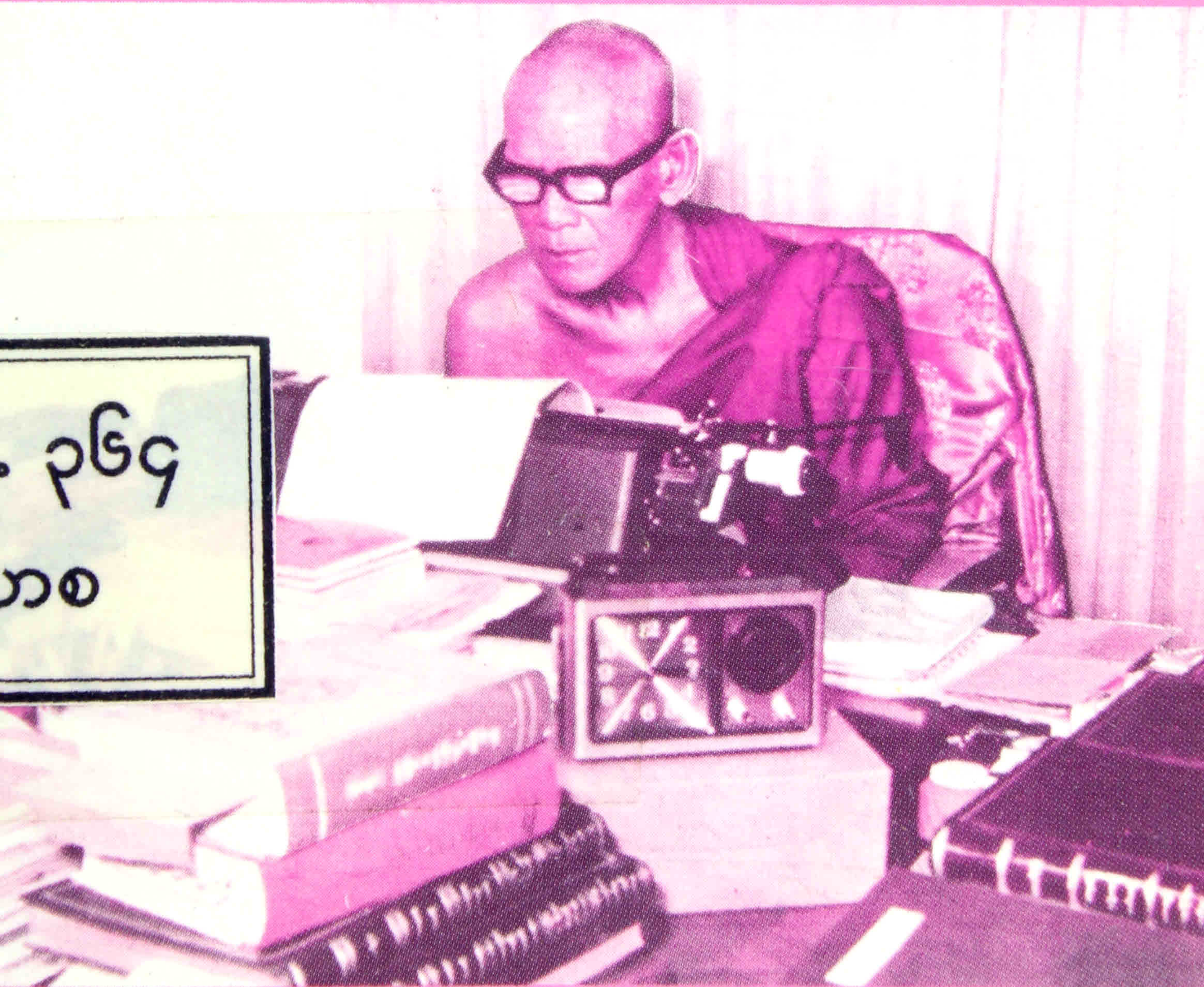


ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆကာ ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

၏

ဝိပဿနာရူပုတ်နည်း



ဓမ္မဒါနစာစဉ်

ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်

မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ကျေးဇူးတော်ရှင်
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
၏

ဝိပဿနာဂ္ဂမုတ်နည်း



ဓမ္မဒါနစာစဉ်
ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

ကျေးဇူးတော်ရှင်

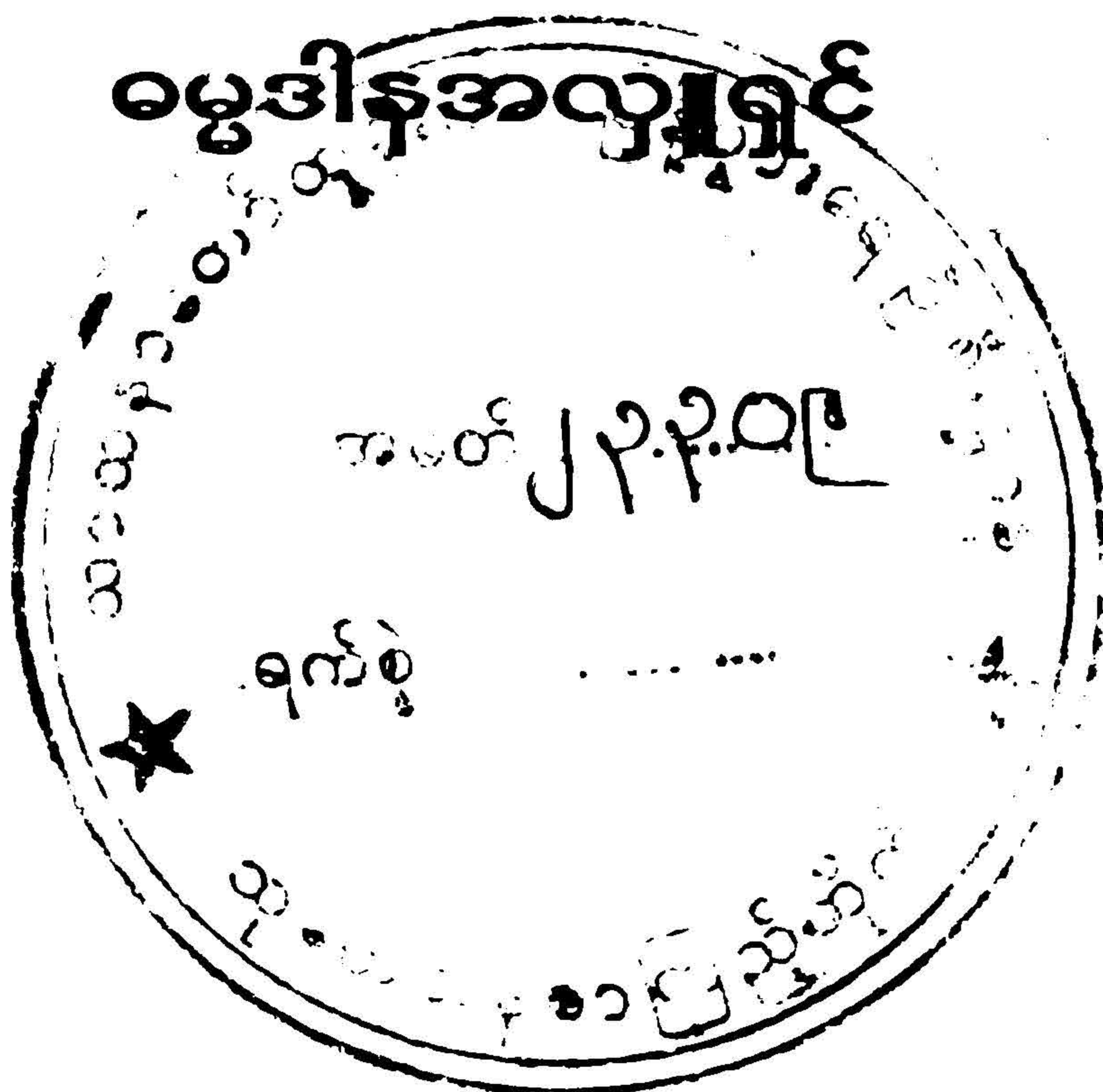
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

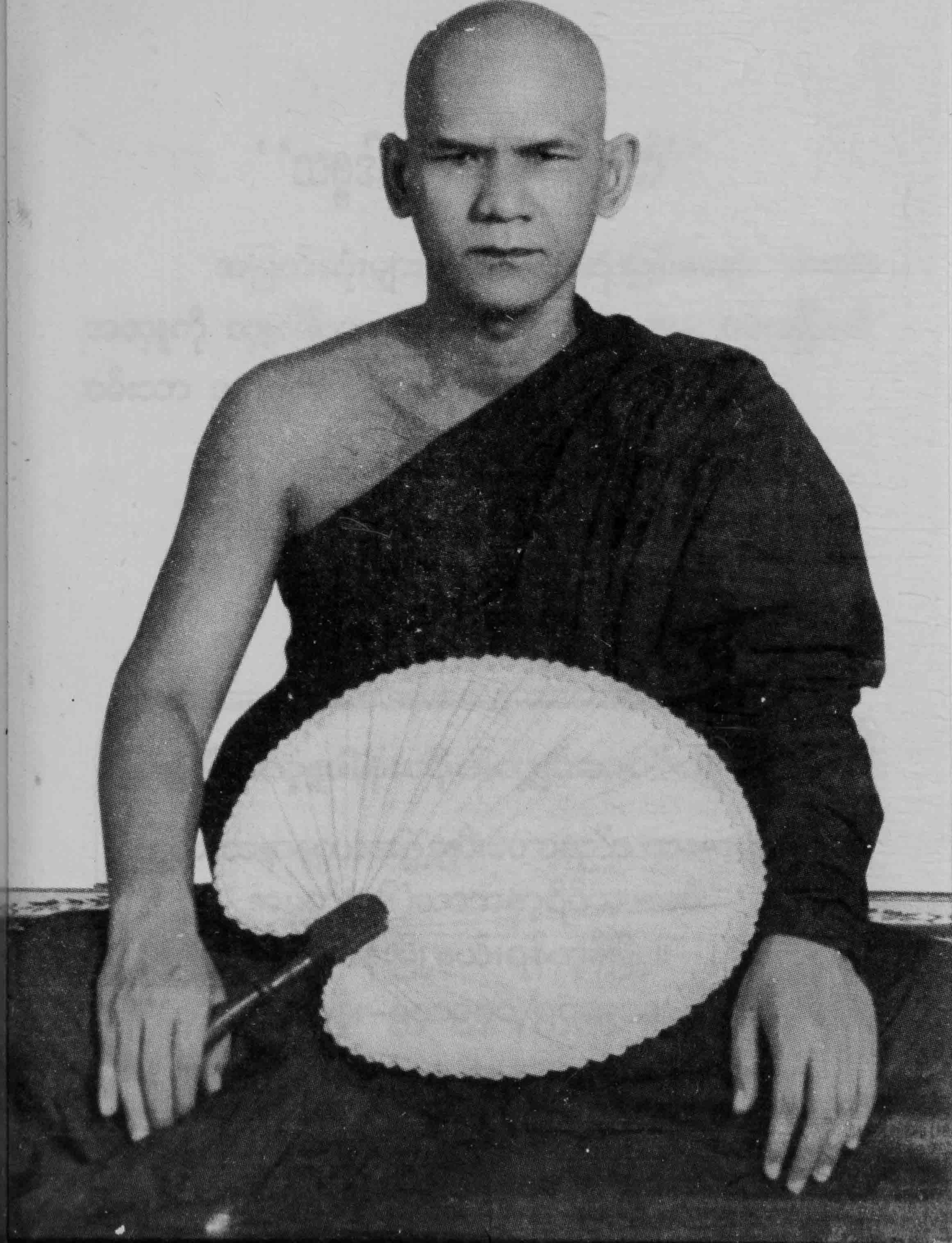
ပဋိပတ္တိသာသနာတော်

စည်ပင်ပြန့်ပွားတိုးတက်စေရန်ရည်ရွယ်လျက်

အုပ်ရေ()ဓမ္မဒါန လှူဒါန်းပါသည်။

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်





ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက, အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

‘သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ’

အမြတ်ဆုံးများမှ အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော တရား
အလှူကို လှူဒါန်းသော ကုသိုလ်ရှင်များအား ဝမ်းမြောက်
ဝမ်းသာ သာဓုခေါ်ဆိုအပ်ပါသည်။



ဓမ္မဒါနလှူဒါန်းလိုပါလျှင်ဆက်သွယ်ရန်

ဗုဒ္ဓသာသနာနက္ခဟအဖွဲ့ချုပ်၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊

အမှတ်(၁၆)သာသနာ့ရိပ်သာလမ်း၊

ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း-၅၄၁၉၇၁/၅၄၅၉၁၈

Email - mahasi-ygn@mptmail.com

“ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်း”

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၉၆၇/၉၅(၁၂)

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် - တတိယအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ - ၂၀၀၀၀

‘‘ဓမ္မဒါနုစာစဉ်’’

ထုတ်ဝေသူ - ဦးဖုန်းမြင့် (၀၂၄၀)
ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးနိုင်လေး (၀၈၈၅၀)
သီရိတိပိဋကစာပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၃၃၃)၊ ဗိုလ်ဆွန်ပက်
လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

အမျှအမျှ

ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ အပေါင်းတို့အား မရေ မတွက်နိုင်သော အဆုံးအမ သြဝါဒ တော်များ၊ တိုက်တွန်း နှိုးဆော်ချက်များပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထိုအဆုံးအမ သြဝါဒတော်များတွင် မြတ်စွာဘုရား အထူး တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သည့် အဆုံးအမ သြဝါဒတော်သည် မမေ့မလျော့ဘဲ သမထ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သာဝကကြီးဖြစ်သော ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမတော်အတိုင်း ကိုယ်တိုင်လည်း မမေ့မလျော့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်တော်မူခဲ့ သည့်ပြင် တပည့် ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမ သူတော်ကောင်း အပေါင်းတို့ အားလည်း မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမတော် အတိုင်း ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်တော်မူကြရန် တိုက် တွန်း နှိုးဆော်ခဲ့ပါသည်။ ယောဂီသူတော်စင်များ ဝိပဿနာ တရားထူး လျင်မြန်စွာ ခံစား ရရှိနိုင်စေခြင်းငှါ မြတ်စွာဘုရား

ဟောကြားတော် မူသော မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်နှင့် အညီ ဝိပဿနာ ရှုနည်းကို အကျဉ်းအကျယ် နည်းလမ်း တကျ ရေးသား ဟောပြော ညွှန်ကြားပြသတော် မူခဲ့ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်သည် ဝိပဿနာအလုပ် အားမထုတ် ရသေးသူများအတွက် သတိပေးနှိုးဆော်သည့် အနေအား ဖြင့်လည်းကောင်း၊ တရားအားထုတ်လျက်ရှိကြသူများ၊ အားထုတ်ပြီးသူများအတွက် မမေ့မလျော့ အားထုတ်ချိန် မယုတ်လျော့စေရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်း ဒုတိယတွဲ အခန်း(၅)မှ ထုတ်နုတ်၍ “မဟာစည် ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်း” ကို အိတ်ဆောင် စာအုပ်အရွယ် ရိုက် နှိပ်ပြီးလျှင် မဟာစည်တရားပွဲများနှင့် တရားစခန်းများတွင် ဓမ္မဒါနအဖြစ် ဖြန့်.ဝေ လှူဒါန်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊
ရန်ကုန်မြို့။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏

ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မဟာစည် ဆရာတော်လောင်းလျာ သားရတနာကို ရွှေဘိုခရိုင် ဆိပ်ခွန် ရွာ၌ အဘ-ဦးကံတော်+အမိ ဒေါ်ရွှေအုပ်-တို့မှ သက္ကရာဇ် ၁၂၆၆-ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော်(၃)ရက်၊ သောကြာ နေ့၊ (၂၉-၇-၁၉၀၄) တွင်ဖွားမြင်ခဲ့လေသည်။ ငယ်နာမည်မှာ “မောင်သွင်” ဖြစ်သည်။

အသက်(၁၂)နှစ်အရွယ်တွင် ရှင်သာမဏေ ဝတ်၍ သက်တော်(၂၀)တွင် ရဟန်းပြုခဲ့သည်။ ဘွဲ့တော်မှာ “အရှင် သောဘန” ဖြစ်သည်။ ပရိယတ္တိစာပေ၊ နေ့ဝါ၊ ညဝါ ကျမ်းစာအရပ်ရပ်ကို သင်ယူတော်မူခဲ့ပြီး၊ ၁၃၀၃-ခုနှစ်တွင် “သာသနဓဇ သီရိပဝရ ဓမ္မာစရိယ” ဘွဲ့ တံဆိပ်တော်ကို ဆက်ကပ်ခံယူရရှိတော်မူသည်။

ငယ်ဆရာများနှင့်တကွ မန္တလေးမြို့၊ အနောက် ပြင်၊ ခင်မကန်တိုက်၌ကျော်စောသော ဆရာတော်များထံ

ပရိယတ္တိကျမ်းဂန်များ သင်ယူဆည်းပူးတော်မူခြင်း၊ သထုံ
မင်းကွန်း ဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ ပဋိပတ်ကို
နည်းခံ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ
စွယ်စုံ ထူးချွန်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဖြစ်တော်မူခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်သည် သိက္ခာတော်(၂၅)ဝါ ရသည်
အထိ ဆိပ်ခွန်ရွာ မဟာစည်ကျောင်းနှင့် မော်လမြိုင် တောင်
ပိုင်းကလေးကျောင်းတိုက်တို့တွင် အခါအားလျော်စွာ သီတင်း
သုံးနေထိုင်တော်မူ၍ ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ သင်ကြားပို့ချ နည်း
နာ ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည်။

၁၃၁၁-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော်(၆)
ရက်နေ့ (၁၀-၁၁-၁၉၄၉)တွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ဗုဒ္ဓသာသ
နာ နဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်ကြီး၏ ပင့်ဆောင် ကိုးကွယ်မှုဖြင့်
ရန်ကုန်မြို့၊ သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ကြွရောက်တော်မူကာ
(၁၃၁၁)ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်နေ့ (၄-၁၂-၁၉၄၉)မှစ၍
ယောကျ်ားအား သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားများ ဟောကြား
ပြသတော်မူခဲ့သည်။ ရိပ်သာ၏ အမည်သည် “မဟာစည်
သာသနာ့ရိပ်သာ” ဟု တွင်ခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၃၁၅-ခုနှစ်တွင်
“အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ” ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို ဆက်ကပ် ခံယူရရှိ

တော်မူသည်။ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်ပွဲတွင် “ဆဋ္ဌသင်္ဂါတိပုစ္ဆက”
တာဝန်ကို ဆောင်ရွက်တော်မူသည်။ ၎င်းအပြင် “ဆဋ္ဌသင်္ဂါ
ယနာ ဩသာနသောဓက၊ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာဝန်ဆောင်အဖွဲ့၊
နိုင်ငံတော်ဩဝါဒါစရိယ” စသည့် သာသနာ့တာဝန် အရပ်
ရပ်ကိုလည်း စွမ်းစွမ်းတမံ ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့
လေသည်။ ထိုစဉ်က ဆဋ္ဌသင်္ဂါတိပိသဇ္ဇက-ကား တိပိဋက
ဆရာတော် “အရှင်ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ” ပင်တည်း။

၁၃၀၅-ခုနှစ်တွင် မဟာစည်ဆရာတော် စီရင်ရေး
သားတော်မူသော ဝိပဿနာရှုနည်း ကျမ်းကြီးနှစ်တွဲသည်
ကျော်စောထင်ရှားလှပေသည်။

ဆက်လက်ပြုစုသော ကျမ်းများနှင့် ဟောစဉ်တရား
များမှ စာအုပ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာသော ကျမ်းစာအုပ်
ပေါင်းမှာ(၇၀)ကျော် ရှိပေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်
မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း မဟာစည် ဩဝါဒခံ ရိပ်သာခွဲပေါင်း
(၃၀၀)ကျော်တည်ရှိခဲ့ပြီး၊ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင်လည်း သာ
သနာပြုရိပ်သာခွဲများကို တည်ထောင်ပေးတော်မူခဲ့သည်။
ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပြသတော်မူသော ဝိပဿနာတရား
ပွားများ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီးသူ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ ယောဂီ
ဦးရေ(၇၀၀၀၀၀)ကျော်ရှိခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အိန္ဒိယ၊ သီရိလင်္ကာ၊ နီပေါ၊ စင်္ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ထိုင်း၊ ဗီယက်နမ်၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လာအို၊ အင်ဒိုနီးရှား စသောအရှေ့တိုင်းနိုင်ငံများ နှင့် ဥရောပ၊ အင်္ဂလန်၊ အမေရိက စသောအနောက်နိုင်ငံ များအပါအဝင် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တို့မှ ပင့်ဖိတ် လျှောက်ထား ချက်များအရ ကြွရောက်တော်မူပြီးလျှင် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် စည်ပင်ပြန့်ပွား ထွန်းကားရေးကို ဆောင်ရွက် တော်မူခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ကြီးသည် သက်တော်(၇၈)နှစ်၊ သိက္ခာ တော် (၅၈)ဝါ ရရှိသည့် ၁၃၄၄-ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့် ကျော် (၁၀)ရက်၊ (၁၄-၈-၁၉၈၂)စနေနေ့တွင် မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ စံကျောင်းတော်၌ စုတိကမ္မဇရုပ် ချုပ်ငြိမ်း တော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး စံလွန်တော်မူပြီးနောက် မဟာစည်ပဋိပတ္တိသာသနာ အရှိန်အဟုန်မပျက် ပြန့်ပွား လျက်ရှိရာ ၂၀၀၈-ခုနှစ် စာရင်းအရ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာ အရပ်ရပ်တွင် မဟာစည်ဩဝါဒခံ ရိပ်သာခွဲ (၅၀၀)ကျော်မှ တရားအားထုတ်ပြီးသူ ရဟန်း၊ သီလရှင်နှင့် လူယောဂီ ဦးရေ (၃၅,၇၅,၀၀၀)ကျော် ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သည့်

အဆုံးအမဩဝါဒတော်

အို. . . . ရဟန်းတို့.

ဈာယထ ဘိက္ခဝေ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

မာ ပစ္ဆာ ဝိပ္ပဋိသာရိနော အဟုဝတ္ထ။

အယံ ဝေါ အမှာကံ အနုသာသနီ။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဈာယထ- ရှုကြ ကုန်
လော့၊ မှတ်ကြကုန်လော့၊ သမထ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို
အားထုတ်ကြကုန်လော့၊ မာ ပမာဒတ္ထ- မမေ့ကြကုန်လင့်၊
မရှုကြဘဲ မနေကြကုန်လင့်၊ ပစ္ဆာ- အခွင့်ကောင်း လွန်ပြီး
သော နောင်အခါ၌၊ ဝိပ္ပဋိသာရိနော- မရှုမှတ်ခဲ့သည်မှာ
မှားလေစွ ဟု နောင်တရကာ နှလုံးမသာကုန်သည်၊ မာ
အဟု ဝတ္ထ- မဖြစ်ကြပါစေကုန်လင့်၊ အယံ- ဤသတိပေး
စကားသည်၊ ဝေါ- သင်တို့အား၊ အမှာကံ- ငါဘုရားတို့၏၊
အနုသာသနီ- အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ပေးတော်မူအပ် သော
အဆုံးအမတော်ပေတည်း။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သည့် ဩဝါဒတော်

အို . . . သူတော်ကောင်း

လူဖြစ်နေစဉ် ယခုအခါသည်သာလျှင် ဝိပဿနာ
အလုပ်ကို အားထုတ် နိုင်သည့် အခါပေတည်း။ ဤ
ဝိပဿနာအလုပ် ဖြင့် မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ကိုရ၏။ အပါယ်
ဆင်းရဲ သံသရာဆင်းရဲတို့မှ လွတ်ကင်း ထွက်မြောက်၏။
ဤမျှ ကြီးကျယ်သော အကျိုးကို ပေါ့လျော့ ပျင်းရိစွာ
အားထုတ်၍ ဘယ်မှာ ရနိုင်ပါမည်နည်း။

အို . . သူတော်ကောင်း ----- မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်
ဟူသော အလွန်ကြီးမားတဲ့ အကျိုးကို ရစေနိုင် တဲ့ ဝိပဿနာ
အလုပ်ကို ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်ပါလော့။

သင်မပျင်းနဲ့၊ မမေ့နဲ့၊ ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်ပါ
လော့ ။ ။

ကျေးဇူးတော်ရှင်
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း(ဒုတိယတွဲ)
အခန်း(၅)

အားထုတ်ပုံ

ဤအခန်း၌ ရှုမှတ်ပုံနှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံ တို့ကို ပဋိပတ္တိက္ကမ-ကျင့်စဉ်အတိုင်း ရှင်းလင်းစွာပြအံ့။ သုတနည်းသူများအားလည်း အလွယ်တကူ နားလည်စေရန် အရပ်သုံးစကားနှင့် အသံမှန်အတိုင်း ရေးသားချက်တို့လည်း များစွာပါဝင်လတ္တံ့။ သာဓကပါဠိနှင့် အသင့်ယုတ္တိကိုလည်း အနည်းငယ်သာ ပြအံ့။ ယုံမှားဖွယ်ကို တွေ့ခဲ့လျှင် ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းကြီးတွင် တစ်ပါးသော အခန်းတို့၌ ပြထားသော ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ ပါဠိနှင့် ဝိနိစ္ဆယတို့ကို ကြည့်ရှု၍ ယုံမှားကိုပယ်နိုင်ပါစေ။

ဝိပဿနာ၏ ပရိကံ

ယခုဘဝမှာပင် မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်အောင် တကယ်တမ်း အားထုတ်လိုသောသူသည် အားထုတ်

မည့်ကာလအတွင်း၌ပင် ပလီဗောဓ-ကြောင့်ကြမှု ဟူသမျှ ကိုပြတ်စဲစေအပ်၏။ (ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း)အခန်း(၁)၏ အဆုံး၌ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သီလကို စင်ကြယ်စေအပ်၏။ ဤသီလသည် မဂ်ဉာဏ်အား ကျေးဇူးပြုပါစေဟု စိတ်ကို ညွတ်စေအပ်၏။ တရားအားထုတ်ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကဲ့ရဲ့ ပြစ်မှားဖူးတဲ့အတွက် အရိယူပဝါဒကံ၌ ယုံမှားရှိလျှင် ပြစ်မှားဖူးသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား သည်းခံပါဟု ကန်တော့တောင်းပန်အပ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အထံသို့ မသွားနိုင်လျှင် ဆရာသမားထံ၌ ကန်တော့ တောင်းပန်အပ်၏။ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားအား စွန့်လှူ အပ်နှင်းထားလျှင် “အားထုတ်ဆဲ၌ ကြောက်ဖွယ်အာရုံ ထင်ပေါ်လာသော်လည်း အကြောက်ကင်းခြင်း အကျိုးရှိသည်”ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဆရာသမားအား အပ်နှင်းထားလျှင် “ဆရာသမားက အားမနာဘဲ ဆုံးမသွန်သင်ပြုပြင် ပေးနိုင်ခြင်း အကျိုးရှိသည်” ဟူ၍လည်းကောင်း အဋ္ဌကထာ၌ မိန့်ဆိုထားသောကြောင့် အားထုတ်မည့်ကာလအတွင်း၌ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားအား စွန့်လှူအပ်နှင်းထားခြင်း၊ အားမနာစေဘဲ ဆုံးမသွန်သင်ပါဟု ဆရာအား အပ်နှင်းထားခြင်းသည် ကောင်း၏။

ထိုသို့ မအပ်နှင်းသော်လည်း ဆရာစကားကို ရိုသေစွာလိုက်နာ၍ မဆုတ်မနစ် အားထုတ်သွားလျှင်ကား

ရသင့် ရထိုက်သော ဉာဏ်ထူး တရားထူးများကို ရနိုင်သည် သာတည်း။ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာဟူသော ဆင်းရဲခပ်သိမ်း၏ ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သည် ကောင်းမြတ်၏။ ထိုနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်သိ မြင်လျက် ကိလေသာတို့ကို ကင်းစေနိုင်သော မဂ်တရား သည်လည်း ကောင်းမြတ်ပါ၏။ ထိုမဂ်တရား၊ နိဗ္ဗာန် တရား ထူးများကို ဤဝိပဿနာအကျင့်ဖြင့် ကေန့်မုချ တွေ့မြင်ရ ပေတော့မည်ဟု စိတ်ကို ညွတ်စေအပ်၏။ ဘုရားရဟန္တာ အရိယာ သူမြတ်တို့၏ သွားမြဲလမ်းဖြစ်သော ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ်ရပေတော့မည်ဟု ဆင်ခြင်လျက် စိတ်ကို တက်ကြွစေအပ်၏။

ထိုနောက် မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို တတ်သိသမျှ နှလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့အပ်၏။ ကျောင်း စောင့်နတ်များမှစ၍ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့ကို “ချမ်းသာ ကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ” ဟု မေတ္တာပို့အပ်၏။ အသုဘ နှင့် သေခြင်းတရားတို့ကိုလည်း စွမ်းနိုင်ပါက တစ်ခဏမျှ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်အပ်၏။ ထို့နောက် ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ၍ ဖြစ်စေ၊ တစ်ပါးသော ထိုင်နည်းဖြင့်ဖြစ်စေ ထိုင်နေပြီးလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ရှုမှတ် အားထုတ်ပါလေ။ ခြေအချင်းချင်း မဖိမညှပ် ချောင်ချိစွာထိုင်လျှင် သာ၍ကောင်း၏။

စ၍ အားထုတ်ပုံ

မိမိ၏ ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်ဖြင့် စူးစိုက်၍ကြည့်နေပါ။
ဖောင်းကြွလာတာ၊ ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။
ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ထင်ရှားမတွေ့ရပါက ဗိုက်မှာ လက်ကို
ကပ်ထားကြည့်ပါ။ တစ်အောင့်လောက်ကြာ၍ ဖောင်းတိုင်း၊
ပိန်တိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာလျှင် ဝင်သက်ရှူ ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်
ဖောင်းကြွရွေ့ရှားလာသည်ကို ‘ဖောင်းတယ်’ ဟုမှတ်။
ထွက်သက် ရှိုက်ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက် ပိန်ကျ ရွေ့ရှားသွား သည်ကို
‘ပိန်တယ်’ ဟုမှတ်။ ဖောင်းခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်း တက်လာ
တာကို ထင်ရှားသိရမည်။ ဝမ်းဗိုက် ပိန်ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ကျ
သွားတာကို ထင်ရှားသိရမည်။

သို့ဖြစ်လျှင် ဝမ်းဗိုက်သဏ္ဌာန်ပညတ်ကိုလည်း
သိရာမရောက်လောဟု တွေးတော၍ မယုံမှားလေလင့်။ အား
ထုတ်ခါစ၌ ပညတ်ကို လုံးလုံးဖျောက်၍ ရှုရန်မဖြစ်နိုင်။
ပညတ်ရော ထင်ရှားသိ၍ ရှုမှတ်မှသာ သမာဓိ သတိဉာဏ်
ရင့်သန်လွယ်ပေသည်။ ဉာဏ်ရင့်သန်သောအခါ၌ကား
ပညတ်အာရုံ အလုံးစုံ ကွယ်ပျောက်၍ ပရမတ်သဘော၌သာ
အသိဉာဏ်ရောက်လျက် ရှိလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ဒွါရခြောက်
ပါး၌ ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်နာမ်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း
မှတ်သိခြင်းသည်သာလျှင် ဝိပဿနာ၏ ပြည့်စုံသော အလုပ်

သဘောမှန် ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော်လည်း အားထုတ်ခါစ
၌ သတိ သမာဓိအားမရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်စဉ်အတိုင်း
လိုက်၍မှတ်ရန် ခဲယဉ်းလှ၏။ မမှတ်တတ်ဘဲသော်လည်း
ရှိတတ်၏။ မှတ်စရာများကို ရှာကြံလျက် အချိန်များစွာ
လည်းကုန်တတ်၏။

ထို့ကြောင့် အစဉ်ထာဝရလည်း ရှိ၍ မှတ်သိရန်
လည်း အလွန်လွယ်ကူ ထင်ရှားသော ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု တို့ကို
အစ အရင်းခံပြု၍ ရှိမှတ်ရန် ဤ၌ ညွှန်ပြအပ်ပေသည်။
ဉာဏ်ရင့်သောအခါ၌ ဖြစ်စဉ်အတိုင်းလိုက်၍ မှတ်ပုံကို
နောက်၌ တွေ့ရလတ္တံ့။ သို့ဖြစ်၍ ဖောင်းတိုင်း၊ ပိန်တိုင်း
ဖြစ်ပေါ်ဆဲ အခိုက်အတန့်ကျအောင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊
ဖောင်း တယ်၊ ပိန်တယ်’ ဟု မပြတ်မစဲမှတ်လေ။ စိတ်ဖြင့်သာ
မှတ်ရမည်။ နှုတ်က ရွတ်ဆိုရန်ကား မလိုပါ။ ဖောင်းမှု၊
ပိန်မှု ထင်ရှားစေရန် အားထုတ်၍ ပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်ခြင်းကို
လည်းမပြုရ။ အသက်ရှူရှိုက်မှုကို နှေးအောင်၊ မြန်အောင်
လည်း မပြင်ရ။ ပြင်လျှင် မကြာမီ မောပန်းလာ၍ မမှတ်နိုင်ဘဲ
ရှိ တတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ပကတိရှူနေကျသာ မှန်မှန်ရှူ
လျက် အခိုက်အတန့်ကျအောင် မှတ်ပါလေ။ ‘ဖောင်းတယ်၊
ပိန်တယ်’ ဟု မပြတ်မှတ်နေစဉ် အကြားအကြား၌ စိတ်ကူး
ကြံစည်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ထိုစိတ်ကူးများကို ခေါ်နေ
ကျအတိုင်းသာ မှတ်လေ။

ပုံကား- စိတ်ကူးလျှင် “စိတ်ကူးတယ်” ဟုမှတ်၊
 ကြံလျှင် “ကြံတယ်” ဟု မှတ်၊ တွေးလျှင် “တွေးတယ်”
 ဟုမှတ် စဉ်းစားလျှင် “စဉ်းစားတယ်” ဟုမှတ်၊ ဆင်ခြင်လျှင်
 “ဆင်ခြင်တယ်” ဟုမှတ်၊ စိတ်သွားလျှင် “သွားတယ်” ဟု
 မှတ်၊ တစ်နေရာသို့ စိတ်ရောက်လျှင် “ရောက်တယ်” ဟု
 မှတ်၊ စိတ်ကူးထဲ၌ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် တွေ့လျှင်
 “တွေ့တယ်” ဟုမှတ်၊ စိတ်ထဲ၌ ပေါ်လာ၍ တစ်စုံတစ်ရာကို
 မြင်လျှင် “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်” ဟု မှတ်၊ ထိုအမြင် ပျောက်
 သွားအောင် အထပ်ထပ် မှတ်ပါလေ။ စိတ်ကူးထဲ၌ တစ်စုံ
 တစ်ယောက် နှင့်စကားပြောနေလျှင် “ပြောတယ်” ဟုမှတ်၊
 ဤသို့ မှတ်ပြီးလျှင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ဟု မှတ်နေ
 ကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်လေ။ ဤသို့ မှတ်နေစဉ်
 တံတွေးမျိုးချင်လျှင် “မျိုးချင်တယ်” ဟုမှတ်၊ မျိုးလျှင်
 “မျိုးတယ်” ဟု မှတ်၊ ထွေးချင် လျှင် “ထွေးချင်တယ်” ဟု
 မှတ်၊ ထွေးလျှင် “ထွေးတယ်” ဟုမှတ်၊ ပြီးလျှင် “ဖောင်း
 တယ်၊ ပိန်တယ်” ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်လေ၊
 ခေါင်းငုံ့လိုလျှင် “ငုံ့ချင်တယ်” ဟုမှတ်၊ ငုံ့ဆဲ၌ ရွှေ့တိုင်း၊
 ရွှေ့တိုင်း “ငုံ့တယ်၊ ငုံ့တယ်” ဟု မှတ်၊ မမြန်စေနဲ့ ဖြည်းဖြည်း
 ငုံ့လေ၊ ခေါင်းမော့လိုလျှင် “မော့ချင်တယ်၊ မော့ချင်တယ်” ဟု
 မှတ်၊ မော့ဆဲ၌ ရွှေ့တိုင်း ရွှေ့တိုင်း “မော့တယ်၊ မော့တယ်”
 ဟု မှတ်။ ဖြည်းဖြည်းမော့ လေ၊ ပြီးလျှင် “ဖောင်းတယ်၊

ပိန်တယ်”ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍မှတ်လေ။

တစ်နေရာရာမှ ညောင်းမှု လွန်ကဲထင်ရှားလာလျှင် ထိုညောင်းမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ ‘ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်’ ဟု မနေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍မပြတ် မှတ်လေ။ ထိုညောင်းမှု သည် မှတ်နေစဉ်မှာပင် တဖြည်းဖြည်း သေးသိမ်ကာ ကွယ်ပျောက်၍လည်းသွားတတ်၏။ မခံသာအောင် လွန်ကဲ၍လည်း လာတတ်၏။ မခံသာ၍ ပြုပြင်လိုလျှင်၊ ထိုစိတ်ကို “ပြင်ချင်တယ်”ဟု မှတ်၍ ပြင်သော ကိုယ်အမူအရာများကိုလည်း ခေါ်နေကျအတိုင်းပင် ဆက်၍မှတ်လေ။ ပုံကား ခြေလက်တို့ကို ကြွလိုလျှင်၊ ကြွချင်တယ်ဟု မှတ်၊ ကြွလျှင်၊ ရွေ့တိုင်း ရွေ့တိုင်း “ကြွတယ် ကြွတယ်”ဟု မှတ်၊ ဆန့်လျှင်၊ “ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်” ဟု မှတ်၊ ကွေးလျှင်၊ “ကွေးတယ် ကွေးတယ်”ဟု မှတ်၊ ချလျှင်၊ “ချတယ် ချတယ်” ဟု မှတ်၊ မမြန်စေနဲ့၊ ဖြည်းဖြည်းပြင်လေ။

တစ်နေရာရာ၌ ထိလျှင်၊ ထိတယ်ဟု မှတ်။ ဤသို့ ပြုပြင် ပြီးသောအခါမှာ ဖြစ်စေ၊ မှတ်နေယင်း အလိုလို အညောင်း ပျောက်သွားသောအခါမှာဖြစ်စေ၊ “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်”ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်လေ။ တစ်နေရာရာမှ ပူမှုထင်ရှားလာလျှင်လည်း ထိုပူမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ “ပူတယ် ပူတယ်”ဟု မနေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍

မပြတ်မှတ်လေ။ မှတ်နေယင်း ပူမှု ကွယ်ပျောက်သွားလျှင်၊
 “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု မှတ်နေ ကျကိုသာ ပြန်၍မှတ်။
 ပူမှု လွန်ကဲလာ၍ ပြုပြင်လိုလျှင်၊ ပြင်ချင် တယ်ဟု မှတ်၍၊
 ပြင်သော ကိုယ်အမှုအရာ များကိုလည်း “ကြွချင်တယ်
 ကြွတယ် ကြွတယ်” စသည်ဖြင့် ရှေးနည်းအတိုင်းပင် မလစ်
 လပ်ရအောင် မှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်းပြင်လေ။ ပြီးဆုံးသွား
 လျှင်၊ “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု မှတ်နေကျကို သာပြန်၍
 မပြတ်မှတ်လေ။ အရပ်အဆိုင်းမရှိရ။

တစ်နေရာရာ၌ ယားမှုဖြစ်ပေါ်လာလျှင်၊ ထိုယားမှု
 ကိုသာ စူးစိုက်၍ “ယားတယ် ယားတယ်” ဟု မနေ့ မမြန်
 မှန်မှန် ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ။ မှတ်နေယင်း အယား ပျောက်
 သွားလျှင်၊ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုသာ ပြန်၍ မှတ်လေ။ မခံသာ၍
 အယားပျောက်လိုလျှင် “ပျောက်ချင်တယ်” ဟု ဖြစ်စေ၊
 “ကုတ်ချင်တယ်” ဟု ဖြစ်စေမှတ်။ လက်ကို ကြွလို လျှင်၊
 “ကြွချင်တယ်” ဟုမှတ်။ ကြွလျှင်၊ “ကြွတယ် ကြွ တယ်” ဟု
 မှတ်။ ဖြည်းဖြည်းကြွလေ။ ယားတဲ့ နေရာနှင့် ထိလျှင်
 “ထိတယ်” ဟုမှတ်။ အယားပျောက်သောအခါ၊ ဆွဲတိုင်း
 တွန်းတိုင်း “ပျောက်တယ် ပျောက်တယ်” ဟု ဖြစ်စေ၊
 “ကုတ်တယ် ကုတ်တယ်” ဟု ဖြစ်စေမှတ်။ တော်ချင်လျှင်၊
 “တော်ချင်တယ်” ဟု မှတ်။ လက်ကိုပြန်ချလိုလျှင်၊ “ချချင်
 တယ်” ဟု မှတ်။ ချသောအခါ “ချတယ် ချတယ်” ဟု မှတ်။

အောက်၌ ထိလျှင်“ထိတယ်”ဟု မှတ်။ပြီးလျှင် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု မှတ်နေကျ ကိုသာပြန်၍ မပြတ်မှတ်ပါလေ။

ကိုယ်ထဲမှာ နာကျင်မှုစသော မခံသာတဲ့ ဝေဒနာ တစ်မျိုးမျိုး ထင်ရှား ပေါ်လာလျှင် ထိုမခံသာမှုကိုသာ စူးစိုက် ၍ “နာတယ် နာတယ်၊ ကျဉ်တယ် ကျဉ်တယ်၊ ကိုက်တယ် ကိုက်တယ်၊ အောင့်တယ် အောင့်တယ်၊ မောတယ် မောတယ်၊ မူးတယ် မူးတယ်” စသည်ဖြင့် ခေါ်နေကျအတိုင်း မနွေးမမြန် မှန်မှန် ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မှတ်လေ။ ထိုဝေဒနာသည် မှတ်နေယင်း ပျောက်၍လည်းသွားတတ်၏။ တိုး၍ လည်းလာ တတ်၏။ မလျော့ဘဲ အတင်းမှတ်နေလျှင် ပျောက် တတ် သည်သာ များပါ၏။ သို့သော်၊ မမှတ်နိုင်လောက်အောင် မခံသာမှု လွန်ကဲလာလျှင်ကား ထိုဝေဒနာကို နှလုံးမသွင်းနှင့် တော့၊ မှတ်နေကျ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကိုသာ အထူးဂရုစိုက်၍ မပြတ်မှတ်ပါလေ။

အချို့သော သူမှာ သမာဓိအရှိန်တက်လျက် အမှတ် ကောင်းနေခိုက်၌ အလွန်မခံသာသော ဝေဒနာ ပေါ်လာတတ် ၏။ ရင်ဝ၌ လေလုံးကြီး ဆောင့်တက်လာသည်ဟုလည်း ထင်ရတတ်၏။ အသားထဲ၌ ဓားချွန်နှင့် ထိုးလိုက်သလိုလည်း နာတတ်၏။ တစ်ကိုယ်လုံး ပူလောင် နေသလိုလည်း ထင်ရ တတ်၏။ အပ်ဖျားနှင့် ထိုးဆွ နေသလို မြိုးမြိုး မြက်မြက် လည်းဖြစ်တတ်၏။ ပိုးကောင်ကလေးများ အနှံ့အပြား

တက်နေသလို ရိုးရိုးရွရွလဲ ဖြစ်နေတတ်၏။ အလွန်ယားခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း ချမ်းအေးခြင်းများလဲ ဖြစ်တတ်၏။ ကြောက်သောကြောင့် မမှတ်ဘဲ ရပ်နား လိုက်လျှင်၊ ချက်ခြင်းပင် ထိုဝေဒနာ ပျောက်သွားတတ်၏။ တစ်ဖန်ပြန်မှတ်၍ အရှိန်ကောင်းလာ ပြန်လျှင်၊ ထိုဝေဒနာ ပေါ်မြဲပင် ပေါ်လာ ပြန်၏။ ဤလို ဝေဒနာမျိုး ကိုတွေ့လျှင် မကြောက်နဲ့၊ ရောဂါလည်း မဟုတ်ပါ။ ကြီးကျယ်တဲ့ ဝေဒနာလည်း မဟုတ်ပါ။

ကိုယ်ထဲ၌ ရှေးကပင် ဖြစ်လျက်ရှိနေသော သာမန် ဝေဒနာမျှသာဖြစ်သည်။ မမှတ်ဘဲနေစဉ်မှာ သူ့ထက် ထင်ရှားသော အာရုံတွေရှိနေတဲ့အတွက်၊ သူက မထင်ပေါ်ဘဲ မြုပ်ကွယ်နေပေသည်။ အမှတ်ကောင်းနေစဉ်မှာ သမာဓိ တည်ကြည်မှုကြောင့် မြုပ်ကွယ်နေခဲ့သော ထိုဝေဒနာသည် တရားသဘောအတိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာပေသည်။ ထိုဝေဒနာကိုသာ စူးစိုက်၍ လွန်မြောက်အောင် မှတ်ပါလေ။ မှတ်တဲ့အတွက် တစ်စုံတစ်ရာ ဘာမျှနစ်နာခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ မမှတ်ဘဲ ရပ်နား ရပ်နားနေလျှင်ကား နောင်အခါ၌လည်း မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ထိုမျှလောက် သမာဓိအား ကောင်းလာလျှင်၊ ထိုဝေဒနာမျိုးနှင့် တွေ့၍ တွေ့၍သာ နေတတ်၏။ မလျှော့သော လုံ့လဖြင့် အတင်းမှတ်နေလျှင်ကား မကြာမီ အတွင်းမှာ ယူပစ်လိုက်သလိုပင် ထိုဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသွား သည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါမှစ၍ ထိုဝေဒနာမျိုး တစ်ဖန် မဖြစ်

ပေါ်ဘဲငြိမ်းသွားတတ်၏။

ကိုယ်ကို ယိမ်းချင်လျှင် “ယိမ်းချင်တယ်” ဟု မှတ်၊
ယိမ်းဆဲ၌ “ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်” ဟု မှတ်။ အချို့မှာ
မှတ်နေကျအတိုင်း မှတ်နေစဉ်မှာ အလိုလို ယိမ်းနေတတ်
၏။ မကြောက်နဲ့၊ ယိမ်းအောင်လဲ စိတ်ကို အားမပေးနဲ့၊
မှတ်လျှင် ပျောက်သွားမှာပဲဟု ယုံကြည် စိတ်ချပြီးလျှင်၊
ထိုယိမ်းမှုကို အထူးစူးစိုက်၍ “ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်” ဟု
မနွေးမမြန် မှန်မှန် ပိုင်း၍ ပိုင်း၍မှတ်၊ အလွန်ယိမ်းလာလျှင်
ကား တိုင်နံရံ စသည်ကိုမှီ၍ ဖြစ်စေ၊ အိပ်၍ဖြစ်စေ မှတ်လေ၊
မကြာမီပင် ထိုယိမ်းမှုသည် အရှင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။
တုန့်မှီ ဖြစ်လာလျှင်လဲ နည်းတူပင် မှတ်လေ၊ အမှတ်ကောင်း
နေစဉ်မှာ ဖျဉ်းကနဲ ဖျဉ်းကနဲ ကြက်သီးထတတ်၏၊ ကျောထဲ
ကဖြစ်စေ၊ တစ်ကိုယ်လုံးဖြစ်စေ၊ စိမ့်ခနဲ စိမ့်ခနဲ အေးမှုလည်း
ဖြစ်တတ်၏။ မကြောက်နဲ့၊ တရားသဘောအတိုင်း ပီတိဖြစ်
ပေါ်လာခြင်းပေတည်း၊ တစ်စုံတစ်ရာ အသံလေးကို ကြားရ
သောကြောင့်လည်း ဖြတ်ကနဲလန့်တတ်၏ မကြောက်နဲ့၊
သမာဓိအရှိန်ကောင်း လာတဲ့အတွက် ဖဿဒဏ် ပြင်းပြပုံကို
ထင်ရှားသိလာခြင်း ပင်တည်း၊ လက်ခြေ ကိုယ်အင်္ဂါတို့ကို
ပြုပြင်လိုတိုင်း ပြုပြင် လိုတဲ့စိတ်ကိုမှတ်၊ ပြင်တဲ့ကိုယ် အမှု
အရာ ဟူသမျှကိုလည်း ခေါ်နေကျအတိုင်း ပိုင်း၍ မှတ်လေ၊
မမြန်စေနဲ့၊ ဖြည်းဖြည်း ပြင်ပါ။

ရေသောက်ချင်လျှင်, “သောက်ချင်တယ်” ဟု မှတ်၊
 ထရန် ကြံလျှင် “ထချင်တယ်” ဟု မှတ်၊ ထရန်ပြင်သော
 ခြေ, လက်, ကိုယ်အမူအရာများကို ခေါ်နေကျအတိုင်းမှတ်၊
 တရွေ့ချင်း ပေါ့ပေါ့ပြီး ကြွတက်လာသော ကိုယ်ကို စူးစိုက်၍,
 “ထတယ် ထတယ်” ဟု မှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်းထပါ။ စန့်စန့်
 ရပ်မိသောအခါ၌ “ရပ်တယ် ရပ်တယ်” ဟု မှတ်၊ လှမ်းကြည့်
 လျှင် “ကြည့်တယ် မြင်တယ်” ဟုမှတ်၊ သွားလိုလျှင်, “သွားချင်
 တယ်” ဟု မှတ်၊ သွားဆဲ၌ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း
 “လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်” ဟု ဖြစ်စေ “ညာလှမ်းတယ် ဘယ်
 လှမ်းတယ်” ဟု ဖြစ်စေမှတ်၊ ခြေကြွသည်မှစ၍ ချသည်တိုင်
 အောင် ခြေလှမ်းရာမှာ သိလျက်ရှိပါစေ၊ ဖြည်းဖြည်းသွား
 တဲ့အခါ စကြိုသွားတဲ့အခါများ၌ ခြေတစ်လှမ်း တစ်လှမ်းမှာ
 ‘ကြွတယ် လှမ်းတယ်’ ဟု ဖြစ်စေ, “ကြွတယ် ချတယ်” ဟု
 ဖြစ်စေ, “လှမ်း တယ် ချတယ်” ဟု ဖြစ်စေ, နှစ်ချက် နှစ်ချက်စီ
 မှတ်သွားပါ။ ထိုနှစ်ချက်မှတ်ကို နိုင်နင်းသော အခါ၌
 တစ်လှမ်း တစ်လှမ်းမှာ “ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်” ဟု
 သုံးချက် သုံးချက်စီ မှတ်ပါ လေ။

ရေအိုး စသည်ကို ကြည့်လျှင် “ကြည့်တယ်
 မြင်တယ်” ဟု မှတ်၊ ရပ်လျှင် “ရပ်တယ်” ဟု မှတ်၊ ရေခွက်
 ဆီသို့ လက်လှမ်းလျှင်, “လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်” ဟု မှတ်၊
 ခွက်နှင့်ထိလျှင် “ထိတယ်” ဟု မှတ်၊ ကိုင်လျှင် “ကိုင်တယ်”

ဟု မှတ်၊ ရေခပ်လျှင် “ခပ်တယ်” ဟု မှတ်၊ ယူလာဆဲ၌
 “ယူတယ် ယူတယ်” ဟု မှတ်၊ နှုတ်ခမ်း၌ ထိလျှင် “ထိတယ်”
 ဟု မှတ်၊ အေးလျှင် “အေးတယ်” ဟု မှတ်၊ သောက်ဆဲ၌
 “သောက်တယ် မျိုတယ်၊ သောက်တယ် မျိုတယ်” ဟု မှတ်၊
 လည်ချောင်းထဲ ဝမ်းထဲ၌ အေး အေးသွားသည်ကို
 “အေးတယ် အေးတယ်” ဟု မှတ်၊ ရေခွက်ကို ပြန်ထားဆဲ၌
 “ထားတယ် ထားတယ်” ဟု မှတ်၊ လက်ကို အောက်သို့ချလျှင်
 “ချတယ် ချတယ်” ဟု မှတ်၊ ကိုယ်၌ထိလျှင် ထိတယ်ဟု
 မှတ်၊ ပြန်၍ လှဲလိုလျှင် “လှဲချင်တယ်” ဟု မှတ်၊ လှဲလျှင်
 “လှဲတယ်” ဟု မှတ်၊ သွားပြန်လျှင် မှတ်မြဲပင် မှတ်၍သွား
 လေ။ ရပ်လိုလျှင် “ရပ်ချင် တယ်” ဟု မှတ်၊ အတန်ကြာကြာ
 ရပ်နေလျှင် “ဖောင်း တယ် ပိန်တယ် ရပ်တယ်” ဟု မှတ်၊
 ထိုင်ရန် ကြံလျှင် “ထိုင်ချင် တယ်” ဟု မှတ်၊ ထိုင်မည့်
 နေရာသို့ သွားလျှင် မှတ်မြဲပင် မှတ်လေ၊ ရောက်လျှင်
 “ရောက်သည်” ဟု မှတ်၊ လှဲလျှင် “လှဲတယ် လှဲတယ်” ဟု
 မှတ်၊ ထိုင်မည်ဟု ကြံလျှင် “ထိုင်ချင် တယ်” ဟု မှတ်၊
 ထိုင်ဆဲ၌ တရွေ့ရွေ့ချင်း လေးလေး ပြီးကျ သွားသော
 ကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ “ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်” ဟု မှတ်လေ။
 ဖြည်းဖြည်းထိုင်၊ ထိုင်ခါစ၌ ခြေလက်ပြုပြင်မှုများ ရှိရမည်၊
 ၎င်းတို့ကို ခေါ်နေကျ အတိုင်းမှတ်၊ မှတ်ရန် အထူး မရှိလျှင်
 “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်

မှတ်ပါလေ။

လဲ့ အိပ်လိုလျှင် “လဲ့အိပ်ချင်တယ်” ဟု ဖြစ်စေ၊ “အိပ်ချင်တယ်” ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ လဲ့ရန် ပြုပြင်သော လက်၊ ခြေ၊ ကိုယ်၊ အမှုအရာတို့ကို “ကြွတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ထောက်တယ်” စသည်ဖြင့် မှတ်၊ လဲ့အိပ်လိုက် သောအခါ၌၊ တရွေ့ရွေ့ လဲကျသွားသောကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ “လဲ့တယ် လဲ့တယ်” ဟု ဖြစ်စေ၊ “အိပ်တယ် အိပ်တယ်” ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ ခေါင်းအုံး အိပ်ရာတို့နှင့် ထိမှုကို “ထိတယ် ထိတယ်” ဟု မှတ်၊ လဲ့ခါစ၌ လက်၊ ခြေ၊ ကိုယ် ရွေ့ရှား ပြုပြင်မှုများကိုလည်း မှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်း ပြုပြင်ပါ။ မှတ်ရန် အထူးမရှိသောအခါ၌ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုသာ စူးစိုက်၍ “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု မပြတ်မှတ်လေ။ ဤသို့ မှတ်နေစဉ်မှာ ညောင်းမှု၊ ပူမှု၊ နာကျဉ်မှု ယားမှု စသော ဝေဒနာ အထူးများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုဝေဒနာကို စူးစိုက်၍ ထိုင်စဉ်က နည်းအတိုင်းပင်မှတ်လေ။ တံထွေးမျိုမှု၊ ထွေးမှု၊ စိတ်ကူးကြံစည်မှု၊ စဉ်းစားမှု တို့ကိုလည်း နည်းတူပင် မှတ်လေ။

ဘယ်ညာ တစောင်း ပြောင်းလိုသော အခါ လက်၊ ခြေ ကွေးဆန့် လိုသောအခါ စသည်တို့၌လည်းဖြစ်ပေါ်သော ထိုထို စိတ်အကြံကိုမှတ်၍၊ ပြုပြင်မှုများကိုလည်း မလစ်လပ်ရအောင် မှတ်လေ။ မှတ်ရန်အထူး မရှိသော အခါများ၌ “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ် မှတ်ရ

မည်။ အိပ်ချင်လာလျှင် “အိပ်ချင်တယ် အိပ်ချင်တယ်” ဟု မှတ်၊ မှေးလာလျှင်လည်း “မှေးတယ် မှေးတယ်” ဟု မှတ်၊ ဘာဝနာ ရင့်သောအခါ၌ ဤသို့ မှတ်လိုက်လျှင် အိပ်ချင်မှု ကင်းလျက် တစ်ဖန် ကြည်လင်လာတတ်၏။ ထိုအခါ “ကြည်တယ် ကြည်တယ်” ဟု မှတ်ပြီးလျှင် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မှတ်လေ။ အိပ်ချင် စိတ် မပြေသော်လည်း အမှတ်ကိုလွတ်၍ကား မအိပ်ရ၊ မအိပ်တော့ဘဲ တစ်မှတ် တည်း မှတ်နေရမည်ဟု နှလုံးသွင်း လျက်၊ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု စသော မှတ်နေကျကို မပြတ်မှတ် လျက်သာ နေရမည်။ ကိုယ်ပင်ပန်းလာလျှင် ဤသို့ မှတ်နေ ဆဲ မှာပင် တဖြည်းဖြည်း မှေးလျက် အိပ်ပျော်သွားလိမ့်မည်။

“အိပ်ပျော်” ဟူသည်မှာ ဘဝင်စိတ်သက်သက်မျှ ကြာမြင့်စွာ ဖြစ်နေခြင်းပင်တည်း။ “ဘဝင်စိတ်” ဟူသည်မှာလဲ ဘဝ၏ အစမှာ ဖြစ်ပေါ် ခဲ့သောစိတ်၊ နောက်ဆုံးသေသော “စုတိစိတ်” တို့နှင့် အလားတူသော စိတ်ပေတည်း။ ထို့ ကြောင့် အလွန်သိမ်မွေ့၏။ ဘာကို အာရုံပြုနေသည် ဟူ၍ပင် မသိနိုင်ချေ၊ နိုးနေစဉ်မှာလဲ မြင်မှုနှင့် စိတ်ကူးမှု၊ ကြားမှုနှင့် စိတ်ကူးမှု စသည်တို့၏ အကြားအကြား၌ ထိုဘဝင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်သေး၏။ သို့သော်လည်း ကြာမြင့်စွာ မဖြစ်ရသော ကြောင့် ယင်းဘဝင်စိတ် ဖြစ်သည်ကို ထင်ရှားမသိရ၊ အိပ်ပျော်ဆဲ၌ကား ကြာမြင့် စွာဖြစ်ရ သောကြောင့် ထင်ရှား

သိရပေသည်။ သို့သော်လည်း “ဘာကို အာရုံပြုနေသည်၊ ဘယ်လိုဖြစ်နေသည်” ဟူ၍ကား မသိရချေ၊ ထို့ကြောင့် အိပ်ပျော်နေခိုက်၌ မမှတ်ရပြီ၊ မှတ်ရန် လည်း မစွမ်းနိုင်ပြီ။

နိုးသောအခါ၌ကား ယင်းနိုးသော စိတ်ကို “နိုးတယ်” ဟု မှတ်အပ်၏။ သို့သော်လည်း အားထုတ်စဉ် ရှေးဦးစွာ နိုးတဲ့စိတ်ကို မှတ်သိနိုင်ခဲ့၏။ နိုးစစိတ်ကို မမှတ်နိုင်သေးလျှင် သတိရသော အခါမှစ၍ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို မပြတ်မှတ်လေ၊ စဉ်းစားနေလျှင် “စဉ်းစားတယ်” ဟု မှတ်ပြီးနောက် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဆက်၍မှတ်၊ ကြားလျက် နိုးလာလျှင် “ကြားတယ်” ဟု မှတ်ပြီးနောက် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဆက်၍မှတ်၊ ဘာမျှ အထူး မထင်ရှားလျှင် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု မှတ်နေ ကျကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ၊ စောင်းခြင်း၊ လှဲခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်းများကိုလည်း ခေါ်နေကျအတိုင်း မှတ်လျက်ဖြည်း ဖြည်းပြုပြင်ပါ၊ ဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားလျှင် “စဉ်းစားတယ်” ဟု မှတ်၊ ထလိုလျှင် “ထချင် တယ်” ဟု မှတ်၊ ထဆဲ၌ ကြွတက်လာတဲ့ ကိုယ်အမှုအရာကို စူးစိုက်၍ “ထတယ် ထတယ်” ဟုမှတ် ထိုင်မိလျှင် “ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်” ဟုမှတ်၊ ထို့နောက် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။

မျက်နှာသစ်သောအခါ၊ ရေချိုးသော အခါများ၌၊ ကြည့်ခြင်း၊ မြင်ခြင်း၊ လက်လှမ်းခြင်း၊ ကိုင်ခြင်း၊ ခပ်ခြင်း၊

ယူခြင်း၊ လောင်းခြင်း၊ အေးခြင်း၊ ပွတ်တိုက်ခြင်း စသည်တို့ကို မလစ်လပ်ရအောင် အစဉ် အတိုင်း မှတ်လေ။ အဝတ်ကို ပြင်၍ ဝတ်မှု၊ အိပ်ရာကို ပြင်မှု၊ တံခါးကို ဖွင့်မှု၊ ပိတ်မှု၊ တစ်စုံ တစ်ခုကို ကိုင်မှု၊ ယူမှု စသည်တို့ကိုလည်း မလစ်လပ် ရအောင် မှတ်လေ။ ထမင်းစားသောအခါ၌ ကြည့်လျှင် “ကြည့်တယ် မြင်တယ်” ဟုမှတ်၊ ထမင်းလုတ် ပြင်ဆဲ၌ လက် ပြုပြင်မှုကို “ပြင်တယ် ပြင်တယ်” ဟု မှတ်၊ ထမင်းလုတ်ကို ယူလာလျှင် “ယူတယ် ယူတယ်” ဟု မှတ်၊ ခေါင်းငုံ့လျှင် “ငုံ့တယ်” ဟု မှတ်၊ ပါးစပ်၌ထိလျှင်၊ “ထိတယ်” ဟု မှတ်၊ ပါးစပ် ဖွင့်လျှင်၊ “ဖွင့်တယ်” ဟု မှတ်၊ ခွံလျှင် “ခွံတယ်” ဟု မှတ်၊ ပါးစပ် ပြန်ပိတ်လျှင် “ပိတ်တယ်” ဟု မှတ်၊ လက်ကို အောက်သို့ ချလျှင် “ချတယ် ချတယ်” ဟု မှတ်၊ ပန်းကန် ပြားနှင့် ထိလျှင်၊ “ထိတယ်” ဟု မှတ်၊ ခေါင်းပြန်မော့လျှင် “မော့တယ်” ဟု မှတ်။

ထို့နောက်မှ၊ ဝါးတိုင်း ဝါးတိုင်း “ဝါးတယ် ဝါးတယ်” ဟု မှတ်လျက်စားလေ၊ အရသာကို သိလျှင် “သိတယ် သိတယ်” ဟု မှတ်၊ မျိုလျှင် “မျိုတယ်” ဟုမှတ်၊ လည်ချောင်း ထဲ အူထဲ၌ ထိလျက်ဆင်းသွားသည်ကို “ထိတယ် ထိတယ်” ဟု မှတ်၊ ဤနည်းဖြင့် ထမင်းလုတ်တိုင်း၊ ဟင်းရည် သောက်တိုင်း စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်လေ။ အားထုတ်ခါစ၌ အစဉ် ကျအောင် မမှတ်နိုင်ဘဲ လစ်လပ်သောအရာ များစွာပင်ရှိလိမ့်

မည်၊ ပြုပြင်လိုသော စိတ်များကိုလည်း မမှတ်နိုင်ဘဲ မသိနိုင်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ စိတ်မပျက်လင့်၊ “စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်မည်” ဟု သဘောထား၍ ရှိရှိသေသေ စူးစိုက်မှတ်နေလျှင် မှတ်သိနိုင်တာက များ၍ များ၍ လာပါလိမ့်မည်။ ဉာဏ်ရင့်သန်လာသော အခါ၌ကား ဤ၌ပြုထားသော အစဉ်ထက် ပိုမို၍ အလွန်များစွာပင် အလွယ်တကူ မှတ်သိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အမှတ်တိုးခြင်း

တစ်ညခန့်၊ တစ်ရက်ခန့် စသည် ရှိသောအခါ၌ အသက် တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ်ရှူရှိုက်ရာတွင် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု နှစ်ချက် နှစ်ချက်မျှ မှတ်ရတာကို “လွယ်ကူ ချောင်ချိုသည်။ ဖောင်းတာနှင့် ပိတ်တာတို့အကြား၌ ကျဲနေသည်” ဟု ထင်ရ၏။ ထိုအခါ၌ ထိုင်နေသော ကိုယ်အမူအရာကိုလည်းထည့်၍ “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ထိုင်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ထိုင်တယ်” ဟု သုံးချက် သုံးချက် မှတ်လေ။ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို သိသကဲ့သို့ ထိုင် တယ်-ဟု မှတ်ခိုက်၌ ကိုယ် ထိုင်နေတဲ့ အတိုင်းသိစေရမည်။ အိပ်ဆဲ၌လည်း “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် အိပ်တယ်” ဟု သုံးချက် သုံးချက် မှတ်လေ။ ထို သုံးချက်ကိုလည်း ကျဲနေသည်ဟု ထင်ရပြန်လျှင် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ထိုင်တယ် ထိတယ်” ဟု တစ်နေရာက ထင်ရှား ထိမှုကိုလည်း ထည့်၍ လေးချက်-

လေးချက် မှတ်လေ။ ထိုအစဉ်ဖြင့် မှတ်၍ မကောင်းလျှင် ထိုင်မှုကို နှစ်ကြိမ်ထည့်၍ “ဖေါင်းတယ် ထိုင်တယ်၊ ပိန်တယ် ထိုင်တယ်” ဟု မှတ်လေ။ အိပ်ဆဲ၌လည်း “ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်၊ ထိတယ်” ဟု ဖြစ်စေ၊ “ဖောင်းတယ်၊ အိပ်တယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်” ဟု ဖြစ်စေ၊ လေးချက် လေးချက် မှတ်လေ။

‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ စသည်ဖြင့် ကိုယ်တွင်း အမှုအရာ များကို ဂရုစိုက်၍ မှတ်နေဆဲမှာ၊ ရိုးရိုး မြင်မှု ကြားမှုများကို မှတ်ရန် မလိုပြီ။ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ စသည်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ခြင်းဖြင့်ပင်၊ ထိုမြင်မှု ကြားမှုတို့ကိုလည်း မှတ်သိမှု ပြီးစီး၏။ မြင်ရုံမျှ ကြားရုံမျှသာ တည်၏။ သို့သော် တမင်ကြည့်မိလျှင်ကား “ကြည့်တယ် မြင်တယ်” ဟု မှတ်၍၊ ဖေါင်းမှုစသော မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက်၍ မှတ်သွားပါ။ တမင်မကြည့်မိသော်လည်း မိန်းမ၊ ယောက်ျား စသော အာရုံ အထူးကို မြင်သောအခါ “မြင်တယ် မြင်တယ်” ဟု နှစ်ချက် သုံးချက် မှတ်၍၊ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်မှတ်ပါ လေ။ တမင်နားထောင်မိလျှင် “နားထောင်တယ် ကြားတယ်” ဟု မှတ်၍၊ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်မှတ်ပါ။

စကားသံ၊ သီချင်းသံ၊ ပြင်းထန်သော အသံ၊ ခွေး၊ ငှက်၊ ကြက်သံ စသည်ကို ထင်ရှားစွာကြားရသောအခါ၌ “ကြားတယ် ကြားတယ်” ဟု နှစ်ချက် သုံးချက်မှတ်၍၊

မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်မှတ်ပါလေ။ ဤအမြင်ထူး အကြားထူးတို့ကို မမှတ်မိလျှင် မှတ်နေကျဖြစ်သော ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု စသည်ကို ထင်ရှားမသိနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။ စဉ်းစားလျက် ကိလေသာလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသို့ ဖြစ်ခဲ့လျှင် “စဉ်းစားတယ်” ဟူ၍လဲ မှတ်၍၊ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက်မှတ်ပါလေ။ ကိုယ်အမှုအရာနှင့် ကြံစည်မှုတို့ကို မမှတ်မိဘဲ လွတ်သွားလျှင် “မေ့တယ်” ဟုမှတ်၍၊ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက် မှတ်ပါလေ။ ထွက်သက် ဝင်သက် သိမ်မွေ့၍ ဖောင်းမှု ပိန်မှု မထင်ရှားလျှင် ထိုင်မှု အိပ်မှုတို့နှင့် တွေ့ထိမှုများကို မှတ်ပါလေ။ ဤသို့မှတ်ရာ၌ ထိမှုကိုကား လေး-ငါး-ခြောက် နေရာ ရွှေ့၍ ရွှေ့၍ မှတ်ပါလေ။

ကြာမြင့်သော အခါ၌လည်းကောင်း၊ မတိုးဘူးဟု ထင်ရသော အခါ၌လည်းကောင်း၊ ပျင်းရိမှု ဖြစ်တတ်၏။ ၎င်းကို “ပျင်းတယ် ပျင်းတယ်” ဟု မှတ်။ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်အထူးများ မဖြစ်သေးမီ၌ မှတ်နေရတာ ဘာမျှမထူးဘူးဟု ထင်ရ၏။ ထို့ကြောင့် “ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါလေလား၊ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါတော့မလား” ဟု ယုံမှားမှု ဖြစ်တတ်၏။ ၎င်းကို “ယုံမှားတယ် ယုံမှားတယ်” ဟု မှတ်။ အမှတ်ကောင်းမည်၊ တရားထူး ဖြစ်ပေါ်မည်ကို မြှော်လင့်တတ်၏။ ၎င်းကို “မြှော်တယ် တောင့်တတယ် လိုချင်တယ်” ဟု မှတ်။ ယခင်က မှတ်ခဲ့သည်ကို ပြန်၍ ဆင်ခြင်တတ်၏။ ၎င်းကို “ဆင်ခြင်

တယ်”ဟု မှတ်။ မှတ်ရတဲ့ အာရုံကို ရုပ်လား၊ နာမ်လား စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ၎င်းကို “ဆင်ခြင်တယ်” ဟု မှတ်။ အမှတ်မကောင်းလျှင် စိတ်ပျက်တတ်၏။ ၎င်းကို “စိတ်ပျက်တယ် စိတ်ပျက်တယ်”ဟု မှတ်။ ကောင်းလျှင် လည်း ဝမ်းသာတတ်၏ ၎င်းကို “ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်”ဟု မှတ်။

ဤနည်းဖြင့်စိတ်အမှုအရာများကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း မှတ်ပြီးလျှင် ဖေါင်းမှုပိန်မှု စသောမှတ်နေကျကိုသာ ဆက်၍ ဆက်၍ မှတ်သွားပါလေ။ မှတ်ရမည့် အချိန်ကား .. အိပ်ရာ က နိုးတဲ့စိတ်မှစ၍ မှတ်နေယင်း အလိုလို အိပ်ပျော်သွားသည် တိုင်အောင် နေ့ရောညပါ မျက်စိ တစ်မှိတ်ခန့်မျှ မနား မရပ်ဘဲ တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေရမည့် အချိန်ချည်းသာ တည်း။ အားထုတ်ခါစ၌ “မအိပ်တော့ဘဲ တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေရမည်”ဟု နှလုံးသွင်း၍ မပြတ်မှတ်ပါလေ။ ဉာဏ်ရင့် သောအခါ၌ကား အလိုလိုပင် မအိပ်ချင်ဘဲ အမြဲကြည်လင် လျက် ရှိလိမ့်မည်။

မှတ်ပုံ အကျဉ်းချုပ်

ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ကူး
ကြံစည်တိုင်း စဉ်းစားဆင်ခြင်တိုင်း၊ စိတ်အမူအရာကို မှတ်။
ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ပြုပြင်လှုပ်ရှားတိုင်း
ကိုယ်အမူအရာကို မှတ်။ ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထဲ၌ ကောင်းသည်
ခံသာသည် ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည် မခံသာသည် ဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာ
ဟူသမျှကို ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းမှတ်၊ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊
ဆိုးသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ထဲ၌ထင်ပေါ်လာသော အာရုံဟူသမျှကို
မှတ်၊ ဤသို့သော မှတ်ဖွယ်အထူးများ မရှိသောအခါ၌
ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်မှု၊ စသော မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်
လေ။ သွားဆဲ၌လည်း ကြွမှု လှမ်းမှု ချမှုတို့ကိုသာ မပြတ်မှတ်
လေ၊ ဤနည်းဖြင့် အိပ်ပျော်ခိုက်ကို ချန်လှပ်၍ နေ့ရောညညပါ
မပြတ်မစဲ တစ်မှတ်ထဲမှတ်နေလျှင် မကြာမီပင် ဖြစ်ပျက်တိုင်း
သော ရုပ်၊ နာမ် အလုံးစုံကို ပစ္စုပ္ပန်ကျအောင် မှတ်သိနိုင်၍
ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသော ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးများ အစဉ်
အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ကိုယ်တိုင်ဒိဋ္ဌ တွေ့ရပါလတ္တံ့။

အခြေခံမှတ်ပုံ ဤတွင် ပြီးပြီ။

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ
 ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ကျေးဇူးတော်ရှင်
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏
 ပဋိပတ္တိသာသနာတော် စည်ပင်ပြန့်ပွား တိုးတက်စေရန်
 ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော
 တရားတော်များကို ပုံနှိပ်၍
 ဓမ္မဒါနလှူဒါန်းရန်
 ဓမ္မဒါနစာစဉ် ရံပုံငွေ မ,တည်အလှူရှင်များ

အလှူငွေကျပ်

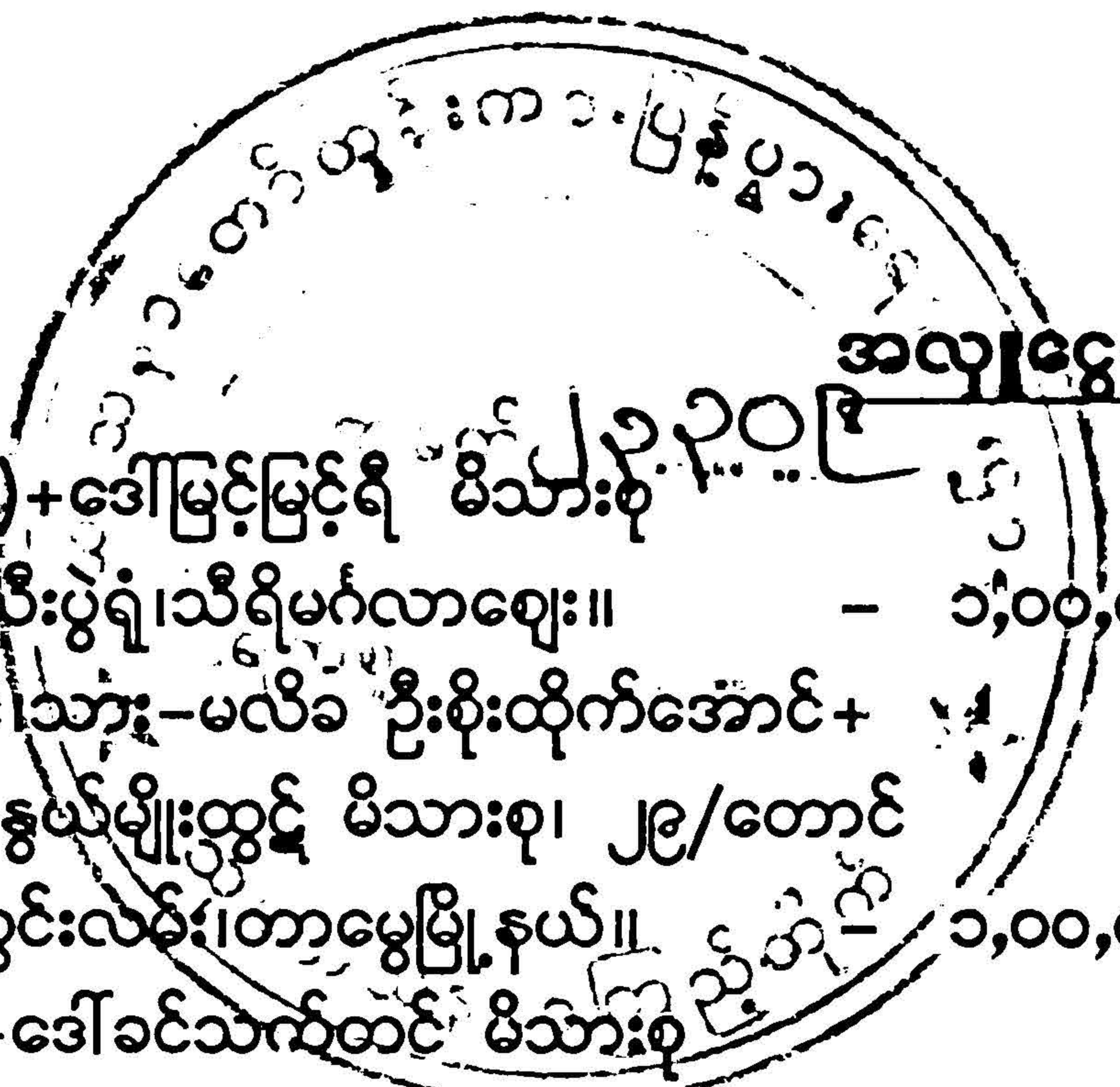
- | | | |
|----|---|-------------|
| ၁။ | ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ် | - ၂၅,၀၀,၀၀၀ |
| ၂။ | အမျိုးသမီးယောဂီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ | - ၂၅,၀၀,၀၀၀ |
| ၃။ | ဟိတေသီအဖွဲ့ | - ၁၀,၀၀,၀၀၀ |
| ၄။ | အရှင်ပညောဘာသ(LL.B.)(ဥပဒေဝိဇ္ဇာ)
ပတ္တမြားအဆောင်မှူး၊မဟာစည်သာသနာ့
ရိပ်သာ၊ရန်ကုန်မြို့။ | - ၅,၀၀,၀၀၀ |
| ၅။ | သီရိသုဓမ္မမဏိဇောတဓရ(ဦးပွင့်ကောင်း)+
အဂ္ဂမဟာသီရိသုဓမ္မသီရိ ဒေါ်ခင်နွဲ့ရီ
သား-ဒေါက်တာဦးတင့်စိုးလင်း၊ဦးမြင့်အောင်
သမီး-ဒေါ်ပွင့်မာခိုင် မိသားစုနှင့်၊
ရွှေပုစွန်မိသားစု၊ (၁၁၉) သံလွင်လမ်း၊
ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ | - ၅,၀၀,၀၀၀ |

အလှူငွေကျပ်

- ၆။ နှစ်ဘက်သောမိဘများနှင့် ခင်ပွန်း ဦးယုဆိုင်
တို့အားရည်စူး၍ ဒေါ်ရှုကြူ(ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ၊အမျိုး
သမီးယောဂီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့)၊ သားသမီး
မြေးတစ်စု၊ အမှတ်(၁၅)သံတမန်လမ်း၊
ဒဂုံမြို့နယ်။ - ၅,၀၀,၀၀၀
- ၇။ အဂ္ဂမဟာသီရိသုဓမ္မမဏိဇောတဓရ၊ သီဟသုဓမ္မ
မဏိဇောတဓရ ဦးချူသန်း+သုဓမ္မသီရိဒေါ်ဝင်းကြည်
သားသမီးမြေးများ၊ အမှတ်-၉၉/F
သံလွင်လမ်း၊ဗဟန်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၈။ ဦးဝင်းထိန်(ဥက္ကဋ္ဌ-ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်)+
ဒေါ်ခင်ခင်လှ မိသားစု၊အမှတ်(၁၁) မြစပါယ်
ရိပ်သာလမ်း၊ပါရမီရိပ်သာ၊ရန်ကင်းမြို့နယ်။ ၁,၀၀,၀၀၀
- ၉။ ဦးသိန်းထိုက်ဦး+ဒေါ်မျိုးမျိုးမင်း မိသားစု၊
အမှတ်-၇၂/A3 သာသနာ့ရိပ်သာလမ်း - ၂,၀၀,၀၀၀
- ၁၀။ ဦးစိုင်းဆမ်တစ်၊ အမှတ် ၅၃
ကျွန်းတောလမ်း၊စမ်းချောင်း။ - ၁,၅၀,၀၀၀
- ၁၁။ ဖခင် ဦးဟောင်ငါး+မိခင် ဒေါ်ငွေကြည်
နှင့် မိခင်-ဒေါ်မြရင်တို့အားရည်စူး၍
ဦးတင်ဝင်း+ဒေါ်မြမြအိန် မိသားစု၊
၃၈၈/ ရွှေဘုံဘသာလမ်း၊ပန်းဘဲတန်း။ - ၁,၁၀,၀၀၀

အလှူငွေကျပ်

- ၁၂။ ဦးတင်ငြိမ်း+ဒေါ်မိုးမိုးလှိုင်မိသားစု၊ သမီး-
ငြိမ်းဝါလှိုင်၊မိုးပွင့်လှိုင်၊သဒ္ဒါသန့်၊အေးဇော်ခန့်၊
“ဟောလီးဒေးစားသောက်ဆိုင်”
အမှတ်(၅၁)ဖိုးစိန်လမ်း၊ရန်ကုန်မြို့။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၁၃။ (ဒေါက်တာဦးတင်ရွှေ)+ဒေါ်အေးသန့်၊
မိသားစု၊ အမှတ်(၁၁) ကမ္ဘောဇရိပ်သာ၊
ချင်းချောင်း၊ဗဟန်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၁၄။ ဦးဝဏ္ဏကို+ဒေါ်သိန်းလဲ့ဆွေ၊သမီး-ခိုင်ဦးဆွေ
ရတနာလမ်း၊ တောင်ဥက္ကလာပ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၁၅။ ဦးတင်လှ+အဂ္ဂမဟာသီရိသုဓမ္မသီရိ
ဒေါ်အေးအေးကြည်(ဘဏ္ဍာရေးမှူး)
(အမျိုးသမီးယောဂီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့)
အမှတ်(၉၃၉/ဂျီ) ကမ္ဘာအေးဘုရား
လမ်း၊ဗဟန်းမြို့နယ်။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၁၆။ ဦးတင်အောင်+ဒေါ်ကျင်ပု မိသားစု
“စံပြစိန်ရွှေရတနာဆိုင်” ၂၄၆/ရွှေဘုံသာလမ်း
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၁၇။ ဒေါက်တာဦးအောင်စန်း+ဒေါ်ခင်ညွန့်၊မိသားစု
အမှတ်(၂၂၇)စရည်းပင်လမ်း၊သုဝဏ္ဏမြို့။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၁၈။ ဦးမောင်ဦး+ဒေါ်လှလှ“ဣန္ဒာသယသစ်သီးပွဲရုံ”
သီရိမင်္ဂလာဈေး၊ - ၁,၀၀,၀၀၀



အလှူငွေကျပ်

- ၁၉။ (ဦးစံသိန်း)+ဒေါ်မြင့်မြင့်ရီ မိသားစု
“စံ”သစ်သီးပွဲရုံ၊သီရိမင်္ဂလာဈေး။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၂၀။ ဒေါ်ရီရီခင်၊သား-မလိခ ဦးစိုးထိုက်အောင်+
ဒေါက်တာနွယ်မျိုးထွဋ် မိသားစု၊ ၂၉/တောင်
မြင်းပြိုင်ကွင်းလမ်း၊တာမွေမြို့နယ်။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၂၁။ ဦးစံညိုမိုး+ဒေါ်ခင်သက်ထင် မိသားစု
အမှတ်(၈)ရွှေဥဒေါင်းလမ်း၊ဘုရင့်နောင်
ရိပ်သာ၊အင်းစိန်မြို့နယ်။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၂၂။ ဦးကျော်ခင်+သီဟသူဓမ္မသိင်္ဂီ၊အဂ္ဂမဟာသီရိ
သုဓမ္မသိင်္ဂီ ဒေါ်သန်းဌေး မိသားစု
အမှတ်(၁၂/က)ကန်ရိပ်သာလမ်း၊ကမ္ဘာအေး
မရမ်းကုန်းမြို့နယ်။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၂၃။ မုဒုံဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကုသလာနန္ဒ
အင်္ဂလန်နိုင်ငံ - ၆,၉၁,၉၀၀
- ၂၄။ ဆရာတော် ဦးဥတ္တရအားဦးထိပ်ထား၍
ဓမ္မိကာရုံ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ
တပည့် ဒါယကာ၊ဒါယိကာမများ၊
မေတ္တာရိပ်သာလမ်း၊အုတ်ဖိုစုရပ်ကွက်၊
သန်လျင်မြို့။ - ၅၀,၀၀၀
- ၂၅။ ဦးတင်ဝမ်(နာယကကြီး)+ဒေါ်လှကျင်
“ရွှေလင်းယုန်” မိသားစု၊
အမှတ်(၂၁၂)ဦးဝိစာရလမ်း၊ဗဟန်း။ - ၁,၀၀,၀၀၀



သူတော်သူမြတ်၊ ဆည်းကပ်သူမှာ၊
မြတ်သောအကျိုး၊ ရရိုးမှန်စွာ၊
သောတာပန္န၊ ဖြစ်ရသေချာ၊
မှန်မလွဲ၊ ရောက်မြဲနိဗ္ဗာန်သာ။

တရားတော်မြတ်၊ နာလတ်သူမှာ၊
မြတ်သောအကျိုး၊ ရရိုးမှန်စွာ၊
သောတာပန္န၊ ဖြစ်ရသေချာ၊
မှန်မလွဲ၊ ရောက်မြဲနိဗ္ဗာန်သာ။

မှန်စွာစိတ်ထား၊ ရှိငြားသူမှာ၊
မြတ်သောအကျိုး၊ ရရိုးမှန်စွာ၊
သောတာပန္န၊ ဖြစ်ရသေချာ၊
မှန်မလွဲ၊ ရောက်မြဲနိဗ္ဗာန်သာ။