

www.burmeseclassic.com  
ကျေးဇူးပြု၍ အာဂမ္မဟုတ်ကာ  
မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဥပနိဿယခံ

# အရှင်ပညာနန္ဒ

ပဓာန နာယကဆရာတော်၊ ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ



ရွတ်ဆိုခြင်းမပါအသိ  
ရွတ်ဆိုခြင်းအသိ



www.burmeseclassic.com



### ရွတ်ဆိုခြင်းမပါအသိ ရွတ်ဆိုခြင်းအသိ

တရားဓမ္မကို စပြီးတော့ အားထုတ်ပြီဆိုရင် ဣရိယာပုတ်ကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ တစ်နာရီအတွင်းမှာ မပြောင်းမပြင်ဘဲနဲ့ ထိုင်နိုင်အောင် အောက်မှ ခိုးလုလု မဖြစ်အောင် သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားရအောင် ရှေးဦးစွာ ကြိုးစားပြီး ပြင်လိုက်ပါ။ မိမိတို့ ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုတ်နဲ့ ထိုင်နေတဲ့အချိန်မှာ အောက်က ဖျာ သင်ဖြူး ကြမ်းခင်းနဲ့ တွေ့ထိတဲ့ အထိအတွေ့တွေမှာ ခိုးလုလုမဖြစ်အောင် သက်တောင့်သက်သာနဲ့ ထိုင်လို့ ကောင်းနိုင်တဲ့ အနေအထားရအောင် ကြိုးစားပြီး ပြုပြင်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးကို သတိထားလိုက်ပါ။ ကိုယ်လေးတွေကို ဖြောင့်ဖြောင့်တည့်တည့် ထားလိုက်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးက ရှေ့ကိုကွေးနေမယ်၊ နောက်ကို ယိုင်နေမယ်ဆိုရင် အရိုးအဆစ်တွေက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အချိုးကျစွာ ဝါညှိမှုမရှိတော့ဘဲ ချိတ်ဆက်တွေ လွှဲပြီးတော့ ဝေဒနာဖောက်ပြန်မှုကြမ်းတမ်းစွာပေါ်နိုင်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ ရှုမှတ်မှုတမ္ဗဌာန်း ပျက်

သွားပြီး သမာဓိ မတည်နိုင်တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်လေးတွေကို တည့်တည့်ထားဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးကို ပြုပြင်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ ဦးခေါင်းလေးကို ဆက်လက်လို့သတိပြုပါ။ ဦးခေါင်းကိုလည်း တည့်တည့်ထားပါ။ ဘေးဘယ်ညာကိုလည်း မစောင်းပါစေနဲ့၊ ရှေ့နောက်ကိုလည်း လန်ခြင်း၊ ငိုက်ခြင်း မရှိပါစေနဲ့၊ ရှေ့ကိုငိုက်နေမယ်၊ နောက်ကိုလန်နေမယ်၊ ဘေးဘယ်ညာကို စောင်းနေမယ်ဆိုပြန်ရင်လည်း သွေးပြန်ကြော၊ သွေးလွှတ်ကြောတွေကို ဖိထားသလို ဖြစ်တဲ့အတွက် ငိုက်မျဉ်းခြင်းဆိုတဲ့ ထိနမိတ္တက နှိပ်စက်တာနဲ့ ခန္ဓာက ပြောတဲ့ သဘောအမှန်တွေကို ဉာဏ်အောက်မှာမြင်ဖို့ မဖြစ်လာနိုင်တော့ပါဘူး။ ထိနမိတ္တဆိုတဲ့ အရိပ်မဲကြီး ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးနှိပ်စက်လို့ပါ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဦးခေါင်းလေးတွေကို တည့်တည့်ထားဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ကိုယ်ရဲ့အထက်ပိုင်း ဦးခေါင်းတွေရဲ့ အနေအထားတွေကို ပြုပြင်ပြီးလို့ ပြောတဲ့အတိုင်း ကျေနပ်မှုရှိပြီဆိုရင် ဘယ်ဘက်လက်ဝါး အောက်ကထား၊ ညာဘက်လက်ဝါးလေး အပေါ်ကတင်ပြီးတော့ လက်မထိပ်ချင်း ဖြည်းဖြည်းချင်း ထိလိုက်ပါ။ မျက်လုံးလေးတွေမှိတ်၊



ရွတ်ဆိုခြင်းမပါအသိ ရွတ်ဆိုခြင်းအသိ

ပါးစပ်လေးတွေပိတ်ပြီးရင် တရားအားထုတ်ဖို့အတွက် ကျရိယာပုတ်သည် အဆင်သင့်ဖြစ်သွားပါပြီ။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများဖို့ဆိုတော့ ခက်ခက်ခဲခဲကြီး လုပ်ရမှာလား မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိတို့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အသက်ရှူခြင်းလုပ်ငန်းကိုသာ ပြန်ပြီးတော့ စောင့်ကြည့်ရမှာပါ။ သတိမထားလို့ မသိခဲ့ရတာကို သတိထားပြီးတော့ စောင့်ကြည့်တဲ့အချိန်မှာ ထူးခြားတဲ့အသိတွေကို သိလာတွေ့လာရမှာပါ။ လေလေးကို ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ နှာခေါင်းကတစ်ဆင့် ဝင်လာတာပဲ၊ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ လည်း နှာခေါင်းကတစ်ဆင့် ပြန်ပြီးထွက်သွားတာပဲ၊ ဝင်လေ (ဝင်တိုင်း)၊ ထွက်လေ (ထွက်တိုင်း)၊ ကို သတိထားလို့ စောင့်ကြည့်ပြီဆိုရင် ဝင်လေလည်း ဝင်မှန်းသိမှာပဲ၊ ထွက်လေလည်း ထွက်မှန်းသိမှာပဲ၊ ဒါလေးကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ (ဝင်လေသိ ထွက်လေသိ)၊ နဲ့ မှတ်ခိုင်းထားကြတာပါ။

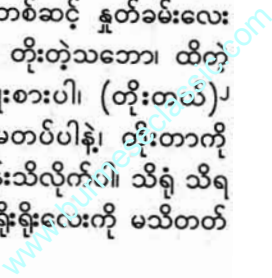
ဒီနေရာမှာ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာသော် ဘုရားကြီးရဲ့အလိုဆန္ဒအတိုင်း ကျေးဇူးပြုရမယ်ဆိုရင်တော့ ဝင်လေသိ ထွက်လေသိကို သိခိုင်းတဲ့နေရာမှာ မိမိစိတ်ထဲကနေလိုက်ပြီး ရွတ်ဆိုခြင်းနဲ့ သိခိုင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ ဉာဏ်သဘောတရားအမှန်ကို တွေ့အောင်၊ မြင်အောင်၊ သိအောင်ဆိုပြီး ဝင်လေကို ဝင်မှန်း၊ ထွက်လေကို ထွက်မှန်း နှာသီးဝမှာ အာရုံပြုပြီး သိခိုင်းတာပါ။ အဲလိုသိတဲ့ နေရာမှာ အသိ (၂) မျိုး ရှိပါတယ်။ ရွတ်ဆိုခြင်းနဲ့ သိတဲ့ အလုပ်၊ တိုက်ရိုက်သိတဲ့အလုပ်၊ ရွတ်ဆိုခြင်းနဲ့ သိတဲ့ အလုပ်က ဝင်လေဝင်ရင် ဝင်မှန်းသိ၊ ထွက်လေ ထွက်ရင် ထွက်လေမှန်းသိနဲ့ လိုက်ပြီး ရွတ်ဆို ခြင်းနဲ့ သိတဲ့အလုပ်ကို ဒါက ရွတ်ဆိုပြီး သိတဲ့အသိလို့ ပြောလိုက်တာပါ။ တိုက်ရိုက် သိတဲ့အသိမျိုးကျတော့ နှာသီးဝထိပ်လေးမှာ အာရုံပြုလိုက် တယ်။ လေလေး ရှူသွင်းလိုက်လို့ ဝင်လာတဲ့လေလေးဟာ နှာသီးဝဆိုတဲ့ အကြည်ရုပ်နဲ့ တွေ့တဲ့သဘော၊ တိုးတဲ့ သဘော၊ ထိတဲ့ သဘော၊ ကြုံမယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။ အဲဒီ ကြုံလာတဲ့အတွေ့လေးကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။ ဒါကို တိုက်ရိုက်သိတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရွတ်ဆိုခြင်းသည် သမထ၊ တိုက်ရိုက် သိလိုက်သည့် သဘောတရားသည် ဝိပဿနာ၊ (ဝိပဿနာ) ဆိုတာက ခန္ဓာကပြောတဲ့တရား ကိုသာ သိအောင်ကြိုးစားရတာ၊ သိအောင် ရှုမှတ်ရတာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပြောပေး၊ သင်ပေးတဲ့အတိုင်း ခန္ဓာမှာ



ဉာဏ်စိုက်ပြီးတော့ ကြိုးစားပြီးတော့ ရှုပါ။ ဝင်လေးလေး ဟာ နှာသီးဝ နှာခေါင်းဝကတစ်ဆင့် တိုးပြီး ထိပြီး ဝင်လာ ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ တိုးတဲ့သဘောလေးကိုသာ သိအောင် ကြိုးစားလိုက်ပါ။ (တိုးတယ်) နဲ့ စိတ်ထဲက အမည် မတပ် မိပါစေနဲ့ အမည်တပ်ခြင်းသည် ပညတ် ဘက်ကို ရောက် သွားရော၊ အမည်မတပ်ဘဲနဲ့သိတာသည် ပရမတ်အသိကို တိုက်ရိုက်သိတာပါ။ အဲဒီလို သိရတဲ့အလုပ်ဟာ အင်မတန် ပေါ့ပါးပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်က ပြောသမျှတရားတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိခွင့် ရလိုက်ပါပြီ။

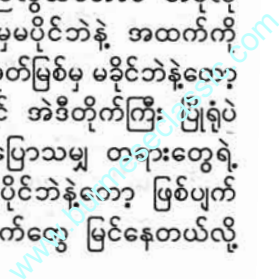
အဲဒီလို သိနိုင်အောင်ဆိုပြီးတော့ အခု တစ်ခု ချင်းကို တစ်ဆင့်ချင်း ပြောပေးနေတာပါ။ ပြန်ပြီး ရှုထုတ် လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း နှာသီးဝကတစ်ဆင့် နှုတ်ခမ်းလေး တွေကို တိုက်ပြီး ထွက်သွားတာပဲ၊ တိုးတဲ့သဘော၊ ထိတဲ့ သဘောလေးကို သိအောင် ကြိုးစားပါ။ (တိုးတယ်) (ထိတယ်) နဲ့ လိုက်ပြီး အမည်မတပ်ပါနဲ့၊ တိုးတာကို တိုးမှန်းသိလိုက်ပါ။ ထိတာကို ထိမှန်းသိလိုက်ပါ။ သိရုံ သိရ မယ့် အလုပ်လေးပါ။ ရိုးရိုးလေးပဲ၊ ရိုးရိုးလေးကို မသိတတ်



တော့ အဆန်းတကြယ်တွေ လျှောက်တွေးပြီး တွေးနေကြတာ၊ အဲဒါတွေကခက်ကုန်တာ၊ တရားသဘောဆိုတာက ရှင်းရှင်းလေးကိုသိဖို့က သိဆိုတာနဲ့သိလိုက်၊ ကိုယ်က ဆင်ခြင်မှုတွေ၊ တွေးလုံးတွေနဲ့လိုက်ပြီး အဲဒီအပေါ်မှာ လုပ်နေလို့ ဒါတွေက ရှုပ်ကုန်တာ၊ ရှင်းနေတဲ့တရားကို ရှုပ်ကုန်အောင် မလုပ်ကြပါနဲ့။

ရုပ်သဘောလေးဟာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း တိုက်ဆိုင်တိုင်း ပေါ်နေတာပဲ၊ အဲဒီလို ပေါ်တာသည် ရုပ်ဆိုတာ (ဖောက်ပြန်တယ်)၊ ရူပုတီတီ ခူပံ ဖောက်ပြန်တတ်လို့ ရုပ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောလေးကို ဖောက်ပြန်တဲ့အတိုင်းလေး သိလိုက်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်ဆိုတာက အားလုံး နားလည် လွယ်အောင် အမျိုးမျိုး တန်ဆာဆင်ပြီး ပြောဟောနေကြရတာ၊ ပညတ်တွေ မတင်ဘဲနဲ့ ပြောပြန်ရင်လည်း ဘယ်လိုမှမသိနိုင်လို့ ပညတ်တွေတင်ပြီး ပြောနေကြ ဟောနေကြရတာ၊ ကိုယ်သိရမှာက အဲဒီပညတ်တွေ ခွာပြီးတော့ ပရမတ်ဆိုတဲ့ အမှန်သဘောရောက်အောင် သိရကြည့်ရမှာပါ။ ဒီလိုသိသွားပြီဆိုရင် အဲဒီအသိတစ်ခု ကပဲ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်အောင် ပို့ပေးပါလိမ့်မယ်။

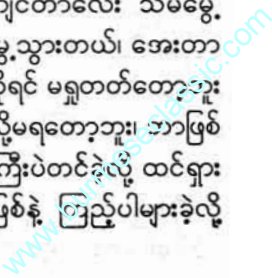
မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဣဒ္ဓိယဘာဝနသုတ်မှာ ဟောထားပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားဆိုတာကွာ ဘာမှခက်တာ မဟုတ်ပါဘူးဟေ့တဲ့၊ တံတွေးထွေးရတာမှ ခက်အုံးမယ်တဲ့၊ မျက်လုံးလေး မှိတ်ရတာမှ ခက်အုံးမယ်တဲ့၊ ဝိပဿနာတရားက အလွယ်ဆုံးပဲတဲ့၊ မရှုတတ်ရင် ခက်ပါတယ်၊ နည်းလမ်းမသိရင် ခက်ပါတယ်၊ ရှုတတ် ပွားတတ်ပြီဆိုရင် နည်းလမ်းမှန် သိသွားပြီဆိုရင် ခုနက တံတွေးထွေးတာတို့ မျက်လုံးမှိတ်တာတို့မှ ခက်အုံးမယ်၊ ကိုယ့်ကို နိဗ္ဗာန်ပို့မယ့်တရားကျတော့ အင်မတန် လွယ်တယ်၊ အဲဒီလောက်လွယ်တဲ့တရားကို မလုပ်နိုင်ကြတာ မရှုနိုင်ကြတာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် မသိကြလို့၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပညတ်နယ်ဟာ အင်မတန် ကျယ်ဝန်းလွန်းလို့ ပညတ်နဲ့ပရမတ်ကို နားလည်လွယ်အောင် အခုလို ရှင်းပေးနေတာပါ။ အခြေခံလေးမှမပိုင်ဘဲနဲ့ အထက်ကို မတက်ပါနဲ့၊ ဖောင်ဒေးရှင်းဆိုတဲ့ အုတ်မြစ်မှ မခိုင်ဘဲနဲ့လော့ အပေါ်ကို လွင့်နေအောင်တက်ရင် အဲဒီတိုက်ကြီး ပြိုရုံပဲ ရှိမှာပါ။ အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်က ပြောသမျှ တရားတွေရဲ့ ရုပ်သဘော နာမ်သဘောကိုမှ မပိုင်ဘဲနဲ့လော့ ဖြစ်ပျက်လုပ်နေ ဖြစ်ပျက်တွေရှုနေ ဖြစ်ပျက်တွေ မြင်နေတယ်လို့



ဘယ်လောက်ပင်ပြောပင်ပြောငြားသော်လည်းပဲ ဒီပုဂ္ဂိုလ်  
ဟာ နိဗ္ဗာန်နဲ့နီးတဲ့ခရီးတော့ ရောက်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ တဖြည်း  
ဖြည်းနဲ့ ဝေးနေမှာပဲ။ ပညတ်က သမထလမ်း၊ ပရမတ်က  
ဝိပဿနာလမ်း၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပညတ်အမြင် ပရမတ်  
အမြင်တွေကို ကွဲအောင်ခွဲပြီး သိပါ။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မရှိဘူး။  
ဒါတွေက တရားနာတော့ သိတာပေါ့။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာပြတဲ့  
တရား နာလာတယ်။ ကျင်လာတယ်။ ကိုက်လာတယ်။ ခဲလာ  
တယ်။ အောင့်လာတယ်။ တင်းလာ တယ်။ တောင့်လာတယ်။  
ဒီသဘောလေးတွေမှာ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မရှိဘူး။ ယောက်ျား  
မိန်းမ မရှိဘူး။ ငါ၊ သူတစ်ပါး မရှိဘူး။ ဘာပဲရှိလဲဆိုရင်  
ဖောက်ပြန်တာပဲရှိတယ်။ အဲဒါကို ဘာလို့ အမည်တပ်လဲ။  
ရုပ်လို့ အမည်တပ်တာ။ တကယ် ရှိတာက ဘုရားအလိုတော်  
ကျ ပြောမယ်ဆိုရင် ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော၊ ဒီဖောက်ပြန်တဲ့  
သဘောလေးကို အမြင်မှန်ပြီဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ခရီးလေးဟာ  
အနီးလေးပါ။

ကိုယ်ရှုရမယ့် ကိုယ်သိရမယ့်တရားသည် ကိုယ်  
ပေါ်မှာပေါ်တဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့တရားကိုရှုပါ။ ဘုရားရှင်  
ဟောခဲ့တာ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးရှိတယ်။ ကာယ

နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊  
စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် လို့  
ခန္ဓာငါးပါးကို လေးစုလေးပုံ ပုံပြီး ရှုခိုင်းပါတယ်။ အခုပြော  
ပေးနေတာက ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အခြေခံပိုင်း  
ကို စပြီး ပြောပေးတာပါ။ ကိုယ်သိတာက လည်း ထင်ရှားတဲ့  
ဖောက်ပြန်မှုဟာ ရုပ်တရားက စလို့ ဒါကိုပဲ ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်  
တိုင်းဟာ အဓိကထားပြီး ရှုမှတ်ပွားများနေလို့ ဒါကိုပဲ  
အခြေခံထားပြီး ရှင်းပေးတာပါ။ ယောဂီတွေမှာ ဘာတွေ  
ဖြစ်တတ်လဲဆိုတော့ အဲဒီရုပ်တရားလေးတွေကို ရှုတဲ့  
နေရာမှာ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ တိုးတာ၊  
ထိတာ၊ အေးတာ၊ နွေးတာ ဒီသဘောလေးတွေဟာ ထင်ရှား  
မှု၊ ကြမ်းတမ်းမှု၊ ပေါ်လွင်မှု ရှုတတ်ကြတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့  
နာတာလေး သိမ်မွေ့သွားတယ်။ ကျင်တာလေး သိမ်မွေ့  
သွားတယ်။ နွေးတာလေးတွေ သိမ်မွေ့သွားတယ်။ အေးတာ  
လေးတွေ သိမ်မွေ့သွားတယ်။ အဲဒါဆိုရင် မရှုတတ်တော့ဘူး  
ပျောက်ကုန်ကြပြီ။ ရှုကွက်တွေ ဖော်လို့မရတော့ဘူး။ ဘာဖြစ်  
လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်က ပညတ်ပေါ်ကြီးပဲတင်ခဲ့လို့ ထင်ရှား  
တဲ့ တရားကိုကြီးပဲ ရှုစရာအာရုံအဖြစ်နဲ့ ကြည့်ပါများခဲ့လို့



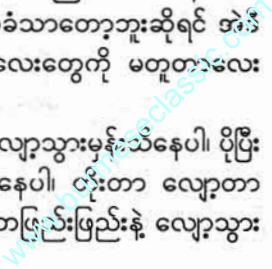
သိပါများခဲ့လို့ သိမ်မွေ့တာတွေကို ကိုယ့်ဉာဏ်က မလိုက်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီအချိန်မှာ သိမ်မွေ့သွားပြီဆိုရင် မရွတ်တတ်တဲ့ အခါကျတော့ ဟိုဟာရှာတယ်၊ ဒီဟာရှာတယ်၊ ရှုရမယ့်တရားလိုက်ရှာတော့တာပဲ။ အဲဒီလို ရှာတာကိုက ကိုယ်ကမှားနေတာ၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုတွေ မရှိရင် မရွတ်တတ်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ နာမတရားလို့ ထင်ကြ၊ ကျင့်မှတရားလို့ ထင်ကြတယ်။ အေးတာ၊ နွေးတာ တွေ ထင်ရှားမှ ဩော်-ငါရှုရမှာပါလားလို့ ဒီလို ကိုယ်ကရှုရမယ့် တရားတွေကို ထင်ရှားတဲ့အခါ သိသာတဲ့အခါ ရွတ်တတ်နေတော့ ဒါတွေ မပေါ်ရင် မရွတ်တတ်တော့ဘူး။

ဒီတော့ ဘာတွေပြောလာကြသလဲ။ ထိုင်တော့ ထိုင်လိုက်ကြတယ်။ (ဝေဒနာမပေါ်ဘူး) နဲ့ အသုံးတွေက တော့ ဖြစ်နေတာက အဲဒီအတိုင်းပဲ။ တကယ်တော့ ဝေဒနာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝေဒနာနဲ့ ရုပ်မကွဲသမျှ ဒိဋ္ဌိမပြုတ်ဘူးပေါ့။ ဝေဒနာဆိုတာက နာမ်တရား၊ ရုပ်တရားဆိုတာက ကိုယ်ပေါ်မှာ ဖောက်ပြန်နေတာ၊ ဝေဒနာဆိုတာက စိတ်နဲ့စပ်ပြီး ဖြစ်လာတာ။ ကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်တဲ့တရားကို ဝေဒနာဆိုပြီး ပေးပြီးပြော၊ ပေးပြီးရှု၊ ပေးပြီးလက်ခံထားတဲ့ အခါကျတော့ ရုပ်နဲ့ဝေဒနာ ရောသွားရော၊ ရောသွားတဲ့အခါကျတော့



ကိုယ်ရှုနေတာဟာ လွဲပြီပေါ့။ ရုပ်ရှုလို့ ရှုမှန်းမသိ ဝေဒနာရှုလို့ ရှုမှန်းမသိ ဖြစ်ကုန်ရော၊ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာသည် မခံသာတဲ့ သူ့အတွက်က ဒုက္ခ၊ ခံသာတဲ့သူ အတွက်က သုခ၊ အဲဒါသည် အာရုံ၊ အဲဒီဒုက္ခကို မခံသာဘူးလို့ ခံစားတာက ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခနဲ့ ဝေဒနာပေါင်းတော့မှ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ခံသာတဲ့သူအတွက်က သုခ၊ အဲဒီသုခကို ခံသာတယ်လို့ ခံစားတာက ဝေဒနာ၊ သုခကကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားတာက ဝေဒနာ၊ အဲဒီသုခကို ခံစားလို့ သုခဝေဒနာ၊ ခံစားတဲ့သဘောကို ရှုပြီဆိုရင် အဲဒီသုခဝေဒနာက ကိုယ့်ရဲ့ ဟာဒယဝတ္ထုမှာ သောမနဿအဖြစ်နဲ့ ပေါ်လိမ့်မယ်။ အခုတော့ ပေါင်မှာနာလာပြီ ဆိုရင် နာတာကြီးကို ပေရှုပြီး ငါဝေဒနာရှုနေတယ်လို့ ပြောနေတာ၊ အမှန်က ရုပ်ကိုကြည့်နေတာ၊ အဲဒီလိုကြည့်ပြီဆိုရင် နာတာကြီးက ပေါ်နေတယ်၊ ကျင်တာကြီးက ပေါ်နေတယ်၊ မခံသာတော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီနာတဲ့သဘော ကျင်တဲ့သဘောလေးတွေကို မတူတာလေး မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

လျော့သွားရင်လည်း လျော့သွားမှန်းသိနေပါ။ ပိုပြီး တိုးလာပြီဆိုရင် တိုးနေမှန်း သိနေပါ။ တိုးတာ လျော့တာ အနာကြီး နာလာတယ်။ ပြီးရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျော့သွား



တယ်၊ သိမ်မွေ့သွားတယ်၊ ဒါလေးတွေရဲ့ မတူတာကိုမြင်မှ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တဲ့လမ်းဝ၊ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်နိုင်တဲ့ အမြင်ရ လာလိမ့်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဒီနေရာမှာနာတယ် ပေါ်လာ ပြီးတော့ ဩော် . . . ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားပါလား (ဖြစ်ပျက်) ၊ လို့ အဲဒီလိုလုပ်တာသည် အပြောဖြစ်ပျက်ပါ။ အဲဒါမျိုးတွေ လည်း မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ ကိုယ်သိရမယ့်အသိက ဒီနေရာမှာ ပေါ်တယ် ကြည့်လိုက်တာနဲ့ မရှိတာကို တိုက်ရိုက်သာ မြင်လိုက်ပါ။ အဲဒီအသိသည် တစ်ချက်သိပါစေ အဲဒီ တစ်ချက်သည် တစ်နာရီအတွင်းမှာ ကိုယ်ရှုလိုက်တဲ့ အသိ တစ်ခုက ဒီဘဝမှာ အပါယ်ကို လုံးဝ တားဆီးပေးပါတယ်။

အဲဒီလောက်ထိ အကျိုး အာနိသင်ကြီးမားတဲ့ တရားမို့လို့ ဒီတစ်ထိုင်အတွင်းမှာ ရသွားအောင် ရှုနိုင် တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရှုပါ။ ဒါမှ လောကီ ကိစ္စတွေ ရှုပ်ထွေးများပြား လှတဲ့ ဒီလူ့ဘုံသံသရာထဲမှာ ဒီဘဝ အပါယ်လွတ်သွား တယ်ဆိုရင်ကိုပဲ တန်ဖိုးရှိလှပါပြီ။ ဒီလို သာသနာနဲ့ ကြုံတဲ့ အခါမှာ ဒီလိုအခွင့်အရေးလေးကို ရအောင်မယူဘူးဆိုရင် ကိုယ်ဟာ လူရယ်လို့ဖြစ်လာပေမယ့် တန်ဖိုးမရှိတဲ့လူပါ။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကို အရောက်မခံဘဲနဲ့ အခုသင်ပေးတဲ့ အတိုင်း ကြိုးစားပြီးတော့ ဝင်လေလေး နှာသီးဝကနေ ဝင်သွားတယ်။



တိုးတဲ့သဘောလေးကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။ ပြန်ပြီး ရှုထုတ်လိုက်တယ်၊ တိုးတဲ့သဘောလေးကို သိအောင် ကြိုး စားပါ။ (တိုးတိုင်း) ၊ သိနေတာ နာမ်တရား၊ တိုးတာဟာ ရုပ်တရား၊ အဲဒီလိုပဲ နားလည်ထားလိုက်ပါ။ တိုးတာကို မထင်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တိုးတာကိုမသိနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကျ တော့ ဝင်လေလေးဝင်သွားတယ် အေးတယ်ဆိုတဲ့သဘော၊ နွေးတယ်ဆိုတဲ့သဘော တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုသိမှာပါ။

ဦးဇင်းက ရှေ့ကနေပြီး ဘယ်လိုသဘောရှိတယ် ဟောလို့ ပြောလိုက်ရင် အဲဒီအသိကို မရရအောင် ရှာမှာပဲ။ အဲဒါကျရင် ကိုယ်တိုင်သိ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး၊ သူများပြောလို့ သိတဲ့အသိဖြစ်တဲ့အတွက် သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းဆုံးအုံး မှာပဲ။ အခုကိုယ်တိုင်သိမှ ကိုယ်သိဖြစ်မှာမို့လို့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ရှာဖွေကြည့်ပါ။ လေလေး ရှုသွင်းလိုက် တယ်၊ ဝင်လာတဲ့လေလေး အေးသလား၊ နွေးသလား ပြန်ပြီး ရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ထွက် လာတဲ့လေလေးဟာ အေးသလား၊ နွေးသလား၊ ပြန်ပြီး ရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါ မှာလည်း ထွက်လာတဲ့လေလေးဟာ အေးသလား၊ နွေး သလား၊ အေးတယ်ဆိုတာ သဘောတရား နွေးတယ်ဆိုတာ သဘောတရား၊ မျက်လုံးနဲ့ကြည့်လို့ မြင်လို့မရပါဘူး။



မျက်လုံးနဲ့ ဖွင့်ကြည့် အေးတယ်ဆိုတာ မမြင်ရပါဘူး။ နွေးတာကို မတွေ့နိုင်ဘူး။ နှာခေါင်းဆိုတဲ့ နှာသီးကို ကြည့်လို့ ရတယ်။ ဉာဏ်နဲ့မှ အေးတာကိုတွေ့တယ်။ နွေးတာကိုတွေ့တယ်။ ကျင်တာကိုတွေ့တယ်။ ကိုက်တာကိုတွေ့တယ်။ အဲဒါတွေဟာ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရတဲ့ အလုပ်တွေဖြစ်လို့ ဉာဏ်အောက်မှာ သိအောင်ကြိုးစားပါ။ ရှုသွင်းလိုက်တဲ့နေရာမှာ အေးတာကို အေးမှန်းသိပါစေ။ နွေးတာကို နွေးမှန်းသိပါစေ။ ဒါတွေကို မသိနိုင်မှန်းသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ အခုလို ထိုင်လာတာ မိနစ်(၂၀)လောက် ရှိလာတဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ အောက်က ဖျာ၊ သင်ဖြူး၊ ကြမ်းခင်းနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ပူတယ်။ ကျင်တယ်။ နာတယ်။ ယားတယ်။ အောင့်တယ် တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ပေါ်တာပဲ။ အဲဒီပေါ်တဲ့ တရားလေးကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။

နာရင် နာမှန်းသိလိုက်၊ ကျင်ရင် ကျင်မှန်းသိလိုက်၊ အောင့်ရင် အောင့်မှန်းသိလိုက်၊ အဲဒီလို သိတဲ့ အသိမှသာလျှင် အမည်မတပ်ဘဲနဲ့ သိတယ်ဆိုရင် တန်ဖိုး ရှိပါတယ်။ သိရမယ့်တရားကိုသိပါ။ တစ်ခါတလေကျတော့ နာလာတဲ့သဘောဟာ (ကြည့်နေရင်း)၊ ကနေ ပိုပြင်းသထက် ပြင်းလာတယ်။ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို



နာလာတဲ့သဘောဟာ ပညတ်တင်နေပြီလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးတော့ အသိဝင်လိုက်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သံသတိဆိုတဲ့ အစဉ်ကြီးဖုံးလာလို့ မပျောက်နိုင်ဘူး။ အစဉ်ကြီးတန်းနေတာပဲ။ ပျောက်ကို မပျောက်နိုင်ဘူးနဲ့ ဖြစ်နေတာဟာ သံသတိဆိုတဲ့ အစဉ်ကြီး ဖုံးကာထားလို့ စခန်းပွဲတွေဖွင့်လာတာ ကြာတဲ့အခါကျတော့ ယောဂီများ အနေနဲ့ကတော့ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့ အသဘော ပညတ်တွေကတော့ ပျောက်လောက်ပါပြီ။ ဒီ ပညတ်လေး တွေကတော့ ရှိနေအုံးမှာပဲ။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း တစ်နေရာထဲမှာ အစိုင်အခဲပြင်ကြီးလို့ မပျောက်နိုင်အောင် ဖြစ်လာတတ်တယ်။ နာမှုကလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ကျင်မှုကလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အဲဒီလို အစိုင်အခဲသဘောမျိုးကြီးနဲ့ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဂနပညတ်ဆိုတဲ့ အခဲဂနကြီး အဖုံးခံထားရပြီ။ ပညတ်ကြီးအလွမ်းခံထားရပြီ။ ဒီအခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်နဲ့ အဲဒီအခဲဂနတွေ ခုနက အစဉ်တန်းနေတဲ့ သံသတိအစဉ်တွေကို ဖောက်ထွင်းပြီး မြင်အောင်ကြည့်ချင်ပြီဆိုရင် သူတို့ရဲ့မတူတဲ့သဘောလေးတွေကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။ သိအောင်ရှုမှတ်ပါ။ အဲဒီလို သိလာ

ပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်သာနာစေ စိတ်မနာစေနဲ့ဆိုတဲ့ ဘုရား  
ဟောခဲ့တဲ့တရားကို သွားပြီးတော့ ဉာဏ်အောက်မှာ ရှင်းရှင်း  
လင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသားတွေ့လာမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်နဲ့ ရုပ်ကို မတွေ့တဲ့အခါကျတော့ ရုပ်က  
ဖောက်ပြန်ချင်တိုင်း ဖောက်ပြန်တယ်၊ ဖောက်ပြန်မှုတွေ  
ကြမ်းတမ်းလာပြီဆိုရင် စိတ်ကိုပါ ကူးစက်လာရော၊ မခံ  
မရပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒေါသတွေဖြစ်လာပြီ၊ ဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့  
ရင်ဘတ်ကြီးတစ်ခုလုံး တင်းကျပ်လာပြီ၊ အဲဒါဟာ ဒေါသရဲ့  
သဘောတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဟာဒယဝတ္ထုကို  
စိုက်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီဖြစ်နေတဲ့ ဒေါသ ဟာဒယ  
ဝတ္ထုရုပ် လှုပ်ရှားနေတာကို တွေ့မယ်၊ အဲဒီ လှုပ်ရှားမှုလေး  
တွေ (တစ်ခုပြီးတစ်ခု) ပြင်းထန်တာကနေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့  
လျော့လျော့သွားတဲ့အထိကို စိုက်လို့ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒီအချိန်  
မှာ ဒေါသစိတ်လည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျော့လာလိမ့်မယ်၊  
အဲဒီလိုလေးလျော့လာပြီဆိုရင် သက်သာမှုလေး ရလာ  
တယ်၊ ခုနက ဖောက်ပြန်မှု ကြမ်းတမ်းပါတယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့  
ခန္ဓာကိုယ်က နာတဲ့သဘော၊ ကျင်တဲ့ သဘောလေးကို  
အာရုံဖြစ်ကြည့်လိုက်၊ အဲဒီအချိန်မှာ အဲဒီနာတဲ့ ကျင်တဲ့  
သဘောဟာလည်း လျော့လျော့သွားတဲ့အတွက် ခံသာတဲ့

အကြည့်လေးနဲ့ ကြည့်နိုင်သွားပြီ၊ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဒီနာတဲ့  
သဘောကြီးပေါ်မှာပေးပြီးတော့ ကြည့်လေ ပိုနာလေ  
ကြည့်လေ ပိုပြီးတော့ မခံသာလေ၊ အဲဒါကို ပိုပြီးတော့  
မဲကြည့်လေ ပိုပြီးနာလေ ဒီလိုပဲဖြစ်လာမှာပဲ၊ အဲဒီလို  
ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အပြစ်(၄)ချက် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ သည်းခံ  
လို့ တရားရတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ (၂)မျိုးရှိတယ်၊ ရှုမှတ်မှု  
မှန်ကန်သူတွေရဲ့ သည်းခံခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်  
တယ်။ ရှုမှတ်မှု လမ်းမကျသေးတဲ့၊ အမှန်တရားကို  
မရောက်နိုင်တဲ့သူတွေအတွက် သည်းခံခြင်းသည် အပြစ်  
(၄)ချက် ရှိတယ်။ အဲဒီ အပြစ် (၄)ချက်က ဘာလဲဆိုရင်  
နာကျင်မှုကို မခံနိုင်လို့ အဲဒီအပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီးကြည့်လေ  
ပိုနာလေဖြစ်တဲ့အတွက် ဒုက္ခဝေဒနာ ပိုပြီးပြင်းထန်လာ  
တယ်၊ ပထမအချက်က ဒုက္ခဝေဒနာ ပိုပြီး ပြင်းထန်စွာလာ  
တယ်၊ ဒုတိယအချက်က ရှုမှတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ  
ပျက်စီးသွားပါတယ်၊ တတိယအပြစ်က ရှုမှတ်နေတဲ့ သမာဓိ  
တရား မရတော့ပါဘူး။ နံပါတ်(၄) အပြစ်က တရားလူး မရ  
နိုင်တဲ့အပြစ်ပါပဲ။

ဒီအခါကျရင် ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်  
က နာကျင်နေတဲ့ဟာကို မခံသာဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို

ခုနစ်ကျော့အတိုင်း ဟာဒယဝတ္ထုတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပြန်ပြီးကြည့်လို့ရရင် ကြည့်လိုက်ပါ။ ကြည့်လို့ မရဘူးဆိုရင် အာရုံပြောင်းယူလိုက်ပါ။ နာတဲ့ကျင်တဲ့ အာရုံကနေ ပြီးတော့ နှာသီးဝထိတဲ့ထိပ်လေးကို ပြန်ပြီးတော့ ရှုလိုက်ဝင်လေးလေးကို ပိုပြီးတော့ ပုံမှန်ထက်နည်းနည်းလေး ပိုပြီး ပြင်းပြင်းရှုလိုက်ပါ။ ရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ပုံမှန်ထက် နည်းနည်းလေးပြင်းပြီး ရှုထုတ်လိုက်ပါ။ တိုးတဲ့ သဘောလေး ပိုပြီး ထင်ရှားလာတယ်။ အဲဒါကို တစ်စိုက်မတ်မတ် ကြည့်နေရင်းနဲ့ ခုနတုန်းက ပုံမှန်ထက် ရှုသွင်း ရှုထုတ် လုပ်လိုက်ရတဲ့အတွက် နည်းနည်းလေးတော့ မောသွားတယ်။ တစ်ခါ တစ်လေကျတော့လည်း မောပြီးတော့ မျက်လုံးတွေ မိုက်ခနဲဖြစ်လို့ ပြာတဲ့သဘောလေးတွေကိုက ထိုင်နေရင်းနဲ့ လဲကျသွားနိုင်ပါတယ် ကိစ္စမရှိပါဘူး။ အဲဒီလို ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် အဲဒါလေးတွေ ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ဖြစ်သွားတာကို လိုက်ပြီးကြည့်ကြည့်ပါ။ ဖျတ်ခနဲ ဖြစ်သွားတာကို လိုက်ပြီးကြည့်ကြည့်ပါ။ မောနေတဲ့သဘောလေးတွေကို လိုက်ပြီးကြည့်ကြည့်ပါ။ အဲဒီပေါ်မှာ အာရုံလေးရောက်ပြီး ရှုနေတယ်။ သိနေတယ်ဆိုရင် ခုနတုန်းက နာကျင်မှုဆိုတဲ့ပြင်းထန်တဲ့အာရုံတွေဟာ ယူပစ်သလို



ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကလုပ်ယူတဲ့အသိကို ပြောတာနော်၊ လုပ်ယူတဲ့အသိကိုပြောတာ၊ ဣရိယာပုတ်ကို မမြင်ချင်လို့ ခုနလို သဲသဲမဲမဲ ပေရွှနေရင် အပြစ် (၄) ချက်က လွတ်အောင်ဆိုပြီးတော့ အာရုံလေးကို ပြောင်းယူခိုင်းလိုက်တာ။ ဒါမှ လုပ်ယူလို့ မရတော့ဘူးဆိုရင်တော့ ဣရိယာပုတ်ကို ပြင်နိုင်ပါတယ် ပြင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ပြင်တဲ့နေရာမှာလည်း ဗြုန်းခနဲ ဒိုင်းခနဲ ပြင်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြည်းဖြည်းချင်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်း ဖောက်ပြန်မှုတိုင်း ဖောက်ပြန်မှုတိုင်းကို အသိလေးကိန်းကိန်းပြီး တရွေ့ရွေ့နဲ့ ပြောင်းရွေ့ရမှာပါ။ အဲဒါဆိုရင် သတိလက်မလွတ်ဘဲနဲ့ သမာဓိလည်းတည်လျက် အရှုဉာဏ်လည်း ဖြစ်လျက်နဲ့ ပြောင်းပြီး ပြင်ပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ဣရိယာပုတ်လည်း ရှုပြီးတော့ ဆက်လက်အားထုတ်နိုင်တဲ့ အနေအထားကို ရသွားတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့သမာဓိလည်း မပျက်ဘူး။ သုခ ဝေဒနာလည်း ရှုသွားနိုင်တဲ့အတွက် တရားထူးလည်း ရသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မပြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်က ဘယ်လိုဖြစ်သွားလဲ၊ မရှုတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပြင်ရမှာနော်၊ ရှုတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်တော့ သည်းခံနိုင်လေ တရားနဲ့နီးလေပါပဲ။ မရှုတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်ကတော့

မပြင်တတ်ရင် အပြစ် (၄) ချက်၊ ပြင်တတ်ရင်တော့ အကျိုး  
လေးချက်ရတယ်။ သေချာပြင်ပြီးတော့ နှလုံးသွင်းကြပါ။

အခုပြောလာတာဆိုရင် နာရီဝက်နီးပါး ရှိလာ  
ပါပြီ။ ရုပ်ကို အလေးပေးပြီးတော့ ဒီနေ့သင်ပေးခဲ့ပါတယ်။  
ကိုယ်နဲ့စိတ်ပေါ်မှာစပ်ပြီး ပေါ်သမ္မတရားတွေသည် ရုပ်  
တရားတွေ၊ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့တရားမှန်သမ္မ ထင်ရှားတဲ့  
တရားမှန်သမ္မကို ရှုရမှာပါ။ ပေါ်လာသမ္မ တရားမှန်သမ္မကို  
သိနိုင်သမ္မ သိအောင်ကြိုးစားပါ။ ဒီလို သိတဲ့နေရာမှာ  
နာရင်လည်း (နာတယ်)၊ ကျင်ရင်လည်း (ကျင်တယ်)၊ ပူရင်  
လည်း (ပူတယ်)၊ အောင့်ရင်လည်း (အောင့်တယ်)၊ ဆိုပြီး  
တော့ စိတ်ကနေရွတ်ပြီး သိရမယ့် အသိမဟုတ်ဘူးလို့  
(ထပ်ခါ)၊ ပရမတ်နယ်ရောက်အောင် ပရမတ်အမြင်ရောက်  
အောင် ပြောပေး သတိပေးနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်  
မို့လို့ ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ယောဂီများ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေရဲ့  
ပရမတ်သဘော အစစ်အမှန်ရောက်အောင် သဘောသက်  
သက်ကိုသာ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ သိနိုင်သမ္မသိအောင် ကျန်ရှိတဲ့  
အချိန်တွေမှာ ဆက်လက်ပြီး ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်အသိရောက်  
အောင် ပြောထား သင်ထားတဲ့အတိုင်း ဆက်လက် ကြိုးစား  
ရှုပွားအားထုတ်ပေးနေကြပါ။



တရားရောင်စုံအသံလွှာဖြင့်

နေခဲ့ရသမျှ မေ့ချည်းသာနေခဲ့လျှင်

သက်ဆိုးရှည်

တစ်စိတ်နှင့် ရှင်ခွင့်ရခိုက်

အမှန်တစ်ချက်မြင်လိုက်လျှင်.....



ကိုရင်များနှင့် ပုညာရာမ  
ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့များမှ  
လှူဒါန်းပါသည် .....

