



**မျက်မှောက်ချမ်းသာရေး**  
**တရားတော်**  
**ရွှေမင်းဝံဆရာတော်**

ရွှေမင်းဝံဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တသောဘန့်

BURMESE  
CLASSIC  
.com



သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည်

အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏

# သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည်  
အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏



# မျက်မှောက်ချမ်းသာရေးတရားတော်

တတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေး (၃၀၀၀)၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ

- စာမူခွင့်ပြုချက် - ၈၀၉ / ၂၀၀၁ (၁၂)
- အဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၇၃၆ / ၂၀၀၁ (၁၂)
- မျက်နှာဖုံးပန်းချီ  
ထုတ်ဝေသူ - ပန်းချီ သန်းထိုက်  
- ဦးထွန်းထွန်းဦး (မြ - ၅၀၃)  
နှင့်ဦးလွင်စာပေ  
၅၃၃(အေ)၊ (၈)ရပ်ကွက်၊ပြည်လမ်း၊  
တမာရွတ်မြို့နယ်၊
- အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ရွှေနိုင်ငံပုံနှိပ်တိုက်  
ဦးမောင်မောင်လှ၊ (မြ-၀၅၇၄၅)  
အမှတ်၊ ၉၀(စိ)၊ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊  
ရန်ကုန်မြို့။ ။
- ဖြန့်ချိရေး - ရွှေမင်းဝံ သာသနာ့ရိပ်သာ
- တန်ဖိုး - (၇၀၀)ကျပ်



# ရွှေမင်းဝံဆရာတော်

မျက်မှောက်ချမ်းသာရေးတရားတော်

မာတိကာ

နိဒါန်းစကား	၁
မျက်မှောက်ချမ်းသာရေးတရားတော်	၁၁
၁။ ဗုဒ္ဓဟောကြားမှတ်သားဒေသနာ	၁၃
၂။ လက်တွေ့အနေအားဖြင့်	၁၅
၃။ တရားသုံးဖြာကျင့်စရာ	၁၇
၄။ ကိုယ်တော်တိုင်မေးလို့ ကိုယ်တော်တိုင်ဖြေ	၁၉
၅။ အပေါင်းပုံသဏ္ဍာန်နိမိတ်မယူနဲ့	၂၀
၆။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကလွဲလို့	၂၂
၇။ ရုပ်နဲ့နာမ်အမှန်သိရင်	၂၄
၈။ အသေးစိတ်ကြည့်ရှုရင်	၂၅
၉။ စက္ခုမြေ့ကိုစောင့်ရှောက်မယ်ဆိုရင်	၂၇
၁၀။ မမြင်ရရာကိလေသာ သူ့ဟာသူငြိမ်းသည်	၃၀
၁၁။ စိတ္တဂုတ္တမထေရ်၏ စက္ခုမြေ့စောင့်ရှောက်ပုံ	၃၂
၁၂။ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ်မင်းကြီးချမ်းသာပါစေ	၃၅
၁၃။ စံနမူနာယူကာ စက္ခုမြေ့ထိန်းကြမယ်	၃၈
၁၄။ အဆင်းမြင်လတ်ရှုမှတ်သူသည်	၄၀
၁၅။ အသံကြားလတ် ရှုမှတ်သူသည်	၄၂
၁၆။ အနံနံလတ် ရှုမှတ်သူသည်	၄၅
၁၇။ အစားစားလတ် ရှုမှတ်သူသည်	၄၇
၁၈။ အတွေ့တွေ့လတ် ရှုမှတ်သူသည်	၄၈
၁၉။ သဘောသိလတ် ရှုမှတ်သူသည်	၅၁
၂၀။ မျက်မှောက်မှာပဲ ချမ်းသာချင်ရင်	၅၃



ဒုတိယမျက်မှောက်ချမ်းသာရေးတရားတော် ၅၆

၁။ ကိုယ်တော်တိုင်မေးလို့ကိုယ်တော်တိုင်ဖြေ	၅၇
၂။ ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်သုံးဆောင်ပါ	၅၉
၃။ ဒီလိုသုံးဆောင်ရမယ်	၆၂
၄။ ဝုရုနစ်ဖြာ၊ ကျင့်ဖို့ရာ	၆၆
၅။ သုံးဆောင်ရာမှာ နည်းသုံးဖြာ	၆၇
၆။ မေတ္တာပွားကာ သုံးဆောင်ပါ	၆၇
၇။ မေတ္တာပွား၍ သုံးဆောင်လျှင်	၆၉
၈။ ဆင်ခြင်ပွားကာ သုံးဆောင်ပါ	၇၁
၉။ ရှုမှတ်ပွားကာ သုံးဆောင်ပါ	၇၁
၁၀။ အရှင်သုဘူတိမထေရ်၏ မေတ္တာစုာန်	၇၄
၁၁။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ သမာပါဒ်	၇၅
၁၂။ မေတ္တာလည်းမပွား၊ ဆင်ခြင်မှုလည်းမပြု ရှုမှတ်မှုလည်းမပါဆိုရင်	၇၆
၁၃။ ချောင်းရိုးရွာက အကြွေးဇာတ်လမ်း	၇၇
၁၄။ အကြွေးစိတ်နဲ့သေရှာလို့ကြက်ဖြစ်ရ	၇၉
၁၅။ ကြက်သေတော့တစ်ဖန် နွားဖြစ်ရပြန်	၈၀
၁၆။ ငယ်ငယ်တုန်းက ကြားဖူးတဲ့ဩဝါဒ	၈၁
၁၇။ နွားသေတော့တစ်ခါ လူဖြစ်ရရှာ	၈၂
၁၈။ သူပြောတတ်တာက “ငည့်ဆန်တစလယ်”	၈၃
၁၉။ ဆန်တစလယ်ကြွေး နှစ်ဘဝပေးဆပ်ခဲ့	၈၅
၂၀။ အကြွေးကင်းတဲ့နည်းနဲ့ သုံးဆောင်ကြပါ	၈၇

၂၁။	အတိုင်းအတာပမာဏကိုသိပြီး သုံးဆောင်ပါ	၈၉
၂၂။	ကောသလမင်းကြီးနှင့် ဆွမ်းအာဟာရ	၉၀
၂၃။	ဆာလောင်မွတ်သိပ်ရင်လည်း ဆင်းရဲပဲ	၉၂
၂၄။	ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းဟာ အဆင်းရဲဆုံးရောဂါ	၉၄
၂၅။	အတိုင်းအတာသိတယ်ဆိုတာ	၉၆

**တတိယမျက်မှောက်ချမ်းသာရေးတရားတော် ၉၈**

၁။	ကိုယ်တော်တိုင်မေးလို့ကိုယ်တော်တိုင်ဖြေ	၉၉
၂။	စကြိုထိုင်ရင်း နေ့ခင်းရှုမည်	၁၀၀
၃။	စကြိုသွားရင်သွားမှန်းသိ	၁၀၁
၄။	ကြွတာကြွမှန်းသိ သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်	၁၀၃
၅။	လှမ်းတာလှမ်းမှန်းသိ သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်	၁၀၅
၆။	ချတာချမှန်းသိ သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်	၁၀၇
၇။	ထိတာထိမှန်းသိ သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်	၁၀၉
၈။	သဘောတရား (သို့)သဘောဆိုတာတရား တရားဆိုတာသဘော	၁၁၁
၉။	ဖောင်းတာဖောင်းမှန်းသိ သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်	၁၁၃

၁၀။	ပိန်တာပိန်မှန်းသိ သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်	၁၁၅
၁၁။	ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ ရှုရဦးမယ်	၁၁၇
၁၂။	ညကိုအချိန်(၃)ပိုင်း ပိုင်းထားတယ်	၁၁၉
၁၃။	စကြိုထိုင်ရင်း ညဉ့်ဦးရှုမည်	၁၂၀
၁၄။	သန်းခေါင်ယံမျှ ခေတ္တအိပ်မည်	၁၂၂
၁၅။	သတိကပ်ပြီး လျောင်းစက်ပါ	၁၂၃
၁၆။	ခြင်္သေ့မင်းတို့၏ အိပ်ပုံကဲ့သို့	၁၂၅
၁၇။	စကြိုထိုင်ရင်း မိုးသောက်ရှုမည်	၁၂၇
၁၈။	တစ်နေ့တာအတွက် အလုပ်လုပ်ချိန်နဲ့နားချိန်	၁၃၀
၁၉။	နာရီနှစ်ဆယ် နိုးကြားမယ်	၁၃၂



**နိဂုံး ၁၃၅**

**ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများ ၁၃၇**

# ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ မြတ်ဆရာသို့ ကျေးဇူးတရား နိဒါန်းစကား



(၁)

အမေ့ကျေးဇူးကြောင့် ရွှေမင်းဝံသာသနာ့ရိပ်သာ  
သို့ ကျွန်တော်ရောက်ခဲ့ရသည်။

‘ကျေးဇူး’ဟူသော စကားလုံးဝေါဟာရကို  
‘တရား’နှင့် တွဲဘက်၍ ကျေးဇူးတရားဟု လူအများသုံးစွဲ  
ကြလေသည်။ ကျေးဇူးတရားဆိုရာ၌ အဆင့်ဆင့်ရှိသည်။

ပထမအဆင့်မှာ အမေမွေး၍ကျွန်တော်လူဖြစ်  
ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဒုတိယအဆင့်မှာ အမေ တယုတယမွေးမြူပြုစု  
ပျိုးထောင်ခဲ့၍ ကျွန်တော်လူလားမြောက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။  
တတိယအဆင့်အဖြစ် ပညာရေး၊ စတုတ္ထအဆင့်အဖြစ်  
ကိုယ်ကျင့်သီလ။ စတုတ္ထအဆင့်မှသည် နောက်ထပ်  
အဆင့်ပေါင်းများစွာအထိ အမေ့ကျေးဇူးတို့ကား ရေတွက်  
၍ မကုန်နိုင်တော့ပေ။

မရေမတွက်နိုင်သော အမေ့ကျေးဇူးတရားတို့  
အထဲတွင် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်ဖြစ်ရန် အမေ  
ကိုယ်တိုင်ရှေ့သွားလမ်းပြ၍ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခဲ့ခြင်း



သည်လည်း အဆင့်တစ်ဆင့်အဖြစ်ပါဝင်နေသည်။ သို့သော် အမေကမည်မျှပင် လှုပ်နှိုးစေခဲ့ကာမူ ကျွန်တော်သည် တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၏ ရင်ခွင်ထက်၌ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်မောကျနေခဲ့သည်သာ။ အချိန်မတိုင်သေး၍လည်း ဖြစ်မည်။

ဟော - အချိန်ကျသောအခါ ကျွန်တော်နေ၍ မရတော့ပြီ။ 'ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ' ရှေးကပြုဖူးသော ကောင်းမှုကုသိုလ်တို့က တပ်လှန့်နိုးဆော်လေပြီ။ နားငြီးလောက်အောင် ပြောကြားခဲ့သော အမေ၏တိုက်တွန်းစကားတို့အပေါ်၌ ကျွန်တော်တန်ဖိုးထားတတ်ခဲ့ပြီ။ အမေကိုယ်တိုင် မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာကြီး၌ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့သော(ယခုလည်းအားထုတ်နေဆဲ) သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်မြတ်အပေါ်၌ ကျွန်တော်ယုံကြည်လေးစား တန်ဖိုးထားနိုင်ခဲ့ပြီ။ ကျွန်တော်သည် ထိုအချိန်ကျမှ အမေသားဖြစ်ခဲ့ရသည်ဟုပင် ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဤသို့ဖြင့် လွန်ခဲ့သော(၆)နှစ်ခန့်မှစ၍ကျွန်တော်သည် ဝန်ထမ်းတာဝန်တစ်ဘက်နှင့်သတိပဋ္ဌာန် တရားကို စတင်အားထုတ်ဖြစ်ခဲ့ပါတော့သည်။

(၂)

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စတင်အားထုတ်ဖြစ်ခဲ့

သည်ဆိုသော်ငြား ကျွန်တော့်မှာ စနစ်ကျနမှုမရှိခဲ့ပါ။ တရားအားထုတ်ရာ၌ စနစ်တကျသွန်သင် ညွှန်ကြားပြသပေးမည့်ဆရာ လိုအပ်ပါသည်။ ဆရာညွှန်ကြားပြသသလို မိမိကလည်း တသွေမတိမ်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖို့လည်း လိုပါသည်။ တရားတော်ကို ရိုသေလေးစားမြတ်နိုးသည့် စိတ်ဖြင့် ယုံယုံကြည်ကြည်အားထုတ်နိုင်ဖို့လည်း လိုပါသည်။

ကျွန်တော့်ဘဝကို တစ်ဆစ်ချိုးကျေဖြစ်စေခဲ့သော ဆရာသမားများမှာ ပရိသတ်ကိုရှောင်ခွာ၍ လူသူမနီးတော့ကြီးမျက်မည်းထဲ၌ ဇနကာရီကျင့်သုံးသော သာသနာ့အာဇာနည်များ ဖြစ်နေပြန်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာသမားများနှင့် ရက်တိုကာလဆုံဆည်းခဲ့စဉ်က ရရှိခဲ့သော အဆုံးအမများနှင့်သာ ဘာဝနာတရားကို ပွားများရပါသည်။ သို့သော် အားမရလှပေ။

ဝန်ထမ်းတာဝန်မှ အပြီးအပိုင်အနားယူကာ သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်မှု၌ အချိန်ပေးလုပ်ဆောင်တော့မည်၊ အသေမဦးခင် ဉာဏ်ဦးအောင် ကြိုးစားအားထုတ်တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက် အခိုင်အမာချပြီး ချိန်၌ ကျွန်တော်သည် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အနီးကပ်သွန်သင်ညွှန်ကြားပြသမည့် ဆရာကိုရှာခဲ့ပါသည်။ ဤမှာ တင် အမေက ရွှေမင်းဝံ သာသနာ့ရိပ်သာနှင့် ရွှေမင်းဝံ ဆရာတော်ကို ညွှန်ပြခဲ့ပါသည်။





အမေ့ကျေးဇူးတရားတို့ကား နောက်ထပ်အဆင့် တစ်ဆင့် တိုးပွားလာပြန်ပါပြီ ...။

(၃)

ရွှေမင်းဝံဆရာတော်နှင့်ပတ်သက်၍ အမေ၏ ပထမဆုံး မိတ်ဆက်ပေးမှုမှာ ဆရာတော်ဟောကြားတော် မူသော တရားတိတိခွေများ ယူဆောင်လာခြင်းပင်။ ကျွန်တော့်လက်ထဲသို့ ဆရာတော်၏ တရားတိတိခွေများ ရောက်လာခဲ့ပြီဖြစ်သော်လည်း ချက်ခြင်းမနာကြားဖြစ် သေး။ ကျွန်တော့်တွင် နာကြားစရာ တရားတိတိခွေများစွာ ရှိနေသေးသည်။ သို့ဖြင့် အချိန်များစွာလွန်မြောက်လေမှ ဆရာတော်တရားကို ကျွန်တော်နာကြားဖြစ်ခဲ့သည်။

ဆရာတော်ဟောကြားတော်မူအပ်သော သတိ ပဋ္ဌာန်အကျိုး တရားတော်(၈-ခွေတွဲ)နှင့် သဗ္ဗညုတရား တော်၊ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားတော်၊ အချိန်ရှိခိုက်လုံ့လစိုက်၊ သူတော်ကောင်းသာပေါင်းသင်းပါ၊ ဘဝတန်ဖိုး၊ ဘဝ တာဝန်ကျေပါစေ၊ တရားအားထုတ်ရန် အချိန်အခါ(၅)မျိုး စသည်ဖြင့် တရားခွေတွေ ဆက်တိုက်နာဖြစ်ခဲ့သည်။

'သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး' တရားတော်(၈-ခွေတွဲ)မှ ပထမအခွေနှင့်ပင် ကျွန်တော်သည် အသံတော်၏ဖမ်းစား မှုကို ခံရလေပြီ။ ငြိမ်းအေးချိုသာသော ဆရာတော်၏ အသံတော်သည် ကျွန်တော့်အား ဆရာတော်၏ မေတ္တာ

ရိပ်အောက် အရောက်လာခဲ့ရန် လက်ယပ်ခေါ်နေသည်သို့ ရှိသည်။ ဂီတနယ်ပယ်တွင် နှစ်ပေါင်းများစွာကျင့်လည် ခဲ့ရင်းမှ အသံလှိုင်းတို့၏ တုန်ခါမှုများအကြားတွင်သာယာ နွဲ့ပျောင်းသောဂီတသံစဉ်များကိုရှာဖွေခဲ့ဖူးသောကျွန်တော့် အဖို့ အသံ၏သဘော သဘာဝ၊ အသံဖြစ်ပေါ်ရာအရပ်၊ အသံနှင့်အတူပါလာသော စကားလုံးဝေါဟာရ၊ စကားလုံး ဝေါဟာရတို့အပေါ် အနိမ့်အမြင့်၊ အတိုအရှည်၊ အဆွဲအငင် ပါသော အသံရှင်၏အသံရသ စသည်တို့ကို နားလည် ထားပြီးဖြစ်သည်။

နောက်ခံ ဂီတအထောက်အကူ ပစ္စည်းတွေမပါ ဘဲ ပြောဆိုသူအသံသက်သက်ဖြင့်နားထောင်သူအပေါ် ဆွဲဆောင်နိုင်ဖို့မှာ မလွယ်လှ။ မူရင်းအသံ၌ သံစဉ် အနိမ့် အမြင့် လှိုင်းတို့ရောစွက်လျက် ဂီတရသဖြစ်နေဖို့ ဆိုသည် မှာ ရှာမှရှာ။ ဒါက ပါရမီဆုတောင်းတို့နှင့် ဆိုင်သည်ကိစ္စ။

ဆိုရလျှင် ဆရာတော်အသံတော်သည် သံစဉ် အနိမ့်အမြင့်လှိုင်းတို့ဖြင့် နရီစည်းဝါး ညီညွတ်ပြေပြစ် ချောမောလျက်ရှိနေပေသည်။ ထိုအခါ ဆရာတော်ဟော ကြားသော တရားတော်၏ တန်ဖိုးသည် ပိုမိုမြင့်မားလာ သည်သို့ရှိသည်။ နာကြားသူအဖို့ ဓမ္မရသကို ပိုမိုခံစား ခွင့်ရသကဲ့သို့ဖြစ်စေသည်။ ဤသို့ဆို၍ ဆရာတော်သည် တရားတော်တို့ကို တမင်တကာ အသံရှိန်ဆွဲ၍ဇာတ်ဟန်း၊ ဇာတ်သံတို့ဖြင့် ဟောကြားနေခြင်းမျိုးဟု မထင်ရှားပေ။

ဆရာတော်သည် မိမိဟောတတ်သလို သဘာဝအတိုင်း ရိုးရိုးကလေး ဟောကြားနေခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ဤအသံတော်၏ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့်ပင် ဂီတ-ဗိဇ္ဇာတိရှိသူ ကျွန်တော့်အဖို့ ဆရာတော်ထံပါး၊ ဆရာတော်မေတ္တာရိပ်၊ ဆရာတော် ခြေဖဝါးအောက်သို့ရောက်ရှိခဲ့ရသည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။

(၄)

အငြိမ်းစားယူပြီးကာစ ၂၀၀၀ပြည့်နှစ် နှစ်ဆန်းပိုင်းက ဆရာတော်ထံရောက်ခဲ့သေးသော်လည်း ကျွန်တော်တွင် အပ္ပမာဒမေ့ရသမဂ္ဂဇင်း စတင်ထူထောင်ဆဲကာလနှင့် ဘဝအချိုးအကွေ့အပြောင်းအလဲ၌ နေသားမကျ၊ အခြေမတည်ရသေးသော နောက်ဆံတင်းစရာလေးတွေ ရှိနေသေးသဖြင့် ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်က ခွင့်မပြုခဲ့ပါ။ နောက်ဆံတင်းမှုကင်း၍ ကြောင့်ကြမှုတွေ လျော့နည်းသွားလေမှ ရိပ်သာသို့လာခဲ့ရန် ဆရာတော်ကတိုက်တွန်းခဲ့ပါသည်။

သို့ဖြင့် ဝန်ထမ်းဘဝမှ အနားယူပြီးကတည်းက ဆရာသမားတစ်ဦးထံ၌ စနစ်တကျသြဝါဒခံ၍ ရက်ရှည်တရားအားထုတ်လိုသော ကျွန်တော်ဆန္ဒတို့သည် ၂၀၀၁ခုနှစ် ရောက်မှပြည့်ဝလေတော့သည်။

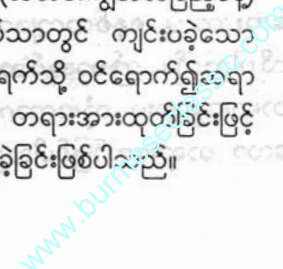
ကျွန်တော့်အဖို့ ၂၀၀၁ခုနှစ်၊ ဇွန်လ(၆)ရက်မှ

ဇူလိုင်(၂၀)ရက်နေ့အထိ (၄၅)ရက်ကာလသည် ရွှေမင်းဝံသာသနာ့ရိပ်သာအတွင်း၌ ဆရာတော်၏ အဆုံးအမကို နာခံ၍ စနစ်တကျတရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့သော ကာလဖြစ်ပါသည်။ သည်တော့မှပင် သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်ခြင်း အကြောင်းကြောင့်ရလာသည့် အကျိုးတရားများကို အသေးစိတ်မြင်သိခွင့် ရခဲ့ပါတော့သည်။

ဆရာတော်၏ကျေးဇူးတရားတို့သည်ကျွန်တော့်အပေါ်တွင် အတိုင်းအဆမရှိတင်ရှိသွားပေပြီ။ တရားတော်၏ နက်နဲသိမ်မွေ့မှုကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပိုမိုသိခွင့်ရလေလေ စနစ်တကျသွန်သင်ညွှန်ပြဆုံးမပေးခဲ့သော ဆရာတော်၏ ကျေးဇူးတရားကို မည်သို့မည်ပုံပြန်လည်ပေးဆပ်ရမည်ကို မတွေးတတ်နိုင်အောင်ရှိလေလေ ဖြစ်တော့သည်။

သို့သော် ကျွန်တော်ကျေးဇူးဆပ်ခွင့် တစ်ဖန်ကြိုခဲ့ရပါသည်။

၎င်းမှာ ဆရာတော်၏ သက်တော်(၅၄)နှစ်ပြည့် ဝိဇာတမင်္ဂလာအထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ၂၀၀၁ခုနှစ်အောက်တိုဘာ(၂၄)ရက်မှ နိုဝင်ဘာ(၁)ရက် (သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့) အထိ ရွှေမင်းဝံသာသနာ့ရိပ်သာတွင် ကျင်းပခဲ့သော အထူးတရားအားထုတ်ပွဲ (၉)ရက်သို့ ဝင်ရောက်၍ ဆရာတော်အား တရားဖြင့်ပူဇော်၊ တရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် တပိုင်တနိုင် ကျေးဇူးဆပ်နိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။



အမူအယာတိုင်း၊ အမူအယာတိုင်း၌ အသေးစိတ်  
ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့် ရုပ်၊ နာမ် နှစ်စုံဖြစ်ပျက် သဘာသဘာဝ  
တွေ အရှိ အရှိအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို အချိန်နှင့်  
တပြေးညီ သိခွင့်ရနေပါသည်။ ထိုအခါ မိတ်ဆွေယောင်  
ဆောင်၍ ကိုယ့်အနားကပ်ကာ အမြဲတစေနှိပ်စက်နေ  
တတ်သော ကိလေသာတို့သည် ရှုပါးဝေးလွင့်ကာ နေခွင့်  
မရတော့ပြီ။ ကိလေသာတွေ နေစရာနေရာမရှိတော့သည့်  
အတွက် စိတ်သည်လောင်ကျွမ်းမှုဆွေးမှုတို့နှင့် ဝေးကွာ  
လာခဲ့သည်။ အချို့သော ကိလေသာမီးတွေဆိုလျှင် သိသိ  
သာသာကြီး ငြိမ်းကျသွားသည်ကိုပင် သတိပြုမိခဲ့သည်။

ဪ... လက်ငင်းချမ်းသာ၊ မျက်မှောက်ချမ်းသာ  
ဆိုသည် တရားတော်၏ အဓိပ္ပါယ်သည် လွန်စွာမပင်  
မှန်ကန်လှပါတကားဟု ကျွန်တော်ပိုမိုနားလည်လာခဲ့ပါ  
တော့သည်။

(၅)

ထို့ကြောင့် “မျက်မှောက်ချမ်းသာရေး” တရား  
တော်ဟု အမည်ပေးထားသော ဤစာအုပ်ကို စိတ်အေး  
အေးထား၍ စနစ်တကျဖတ်ရှုပါဟု စေ့ဆော်တိုက်တွန်း  
လိုပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် ဆရာတော်၏ ဟောစဉ်  
တရားခွေများမှ လုံးကောက်ဖော်၍ ပြန်လည်စုစည်းထား  
သော တရားတော်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် စာဖတ်နေရုံဖြင့်

ကျေနပ်နှစ်သိမ့် မနေစေလိုပါ။ တရားရိပ်သာသို့ဝင်၍  
အားထုတ်ဖြစ်ဖို့လည်းလိုပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါ တရားတော်အဆုံးအမများအတိုင်း  
တရားတော်ကို ရိုရိုသေသေ၊ လေးလေးစားစား၊ ယုံယုံ  
ကြည်ကြည်ဖြင့် အသေးစိတ်လိုက်နာကျင့်သုံးသွားမည်ဆို  
ပါလျှင် ကျင့်သုံးလိုက်နာသူအဖို့ မျက်မှောက်ချမ်းသာရ  
မည်မှာ မလွဲပါ။ ဤသည်မှာ ကျွန်တော်ကဝင်၍ အာမခံ  
ချက်ပေးခြင်းမဟုတ်ပါ။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ကောင်းစွာ ဟောကြား  
တော်မူခဲ့သည့် တရားဖြစ်သော ‘သွာက္ခာတ’ ဂုဏ်တော်၊  
ကျင့်ကြံသူအတွက် မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် ကိုယ်တိုင်ရှုမြင်  
နိုင်သည့် စွမ်းအားရှိတော်မူသော ‘သန္နိဋ္ဌိက’ ဂုဏ်တော်၊  
ရှုပွား နေသူယောဂီအတွက် မဂ်ပြီးလျှင် ဖိုလ်တရားသည်  
အချိန် မဆိုင်းဘဲ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်းဟူသော ‘အကာလိက’  
ဂုဏ်တော်၊ လာလော့၊ လက်တွေ့ကျင့်ကြံလော့ဟု တရား  
တော်နှင့် ပတ်သက်၍ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဖိတ်ခေါ်ခံနိုင်ခြင်းဟူသော  
‘ဟေပသိက’ ဂုဏ်တော်၊ မိမိသန္တာန်၌ အစဉ်အမြဲကပ်၍  
ဆောင်ထားသင့်ခြင်းဟူသော ‘ဩပနေယျိက’ ဂုဏ်တော်၊  
မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်တရား အရသာကို အရိယာသူတော်  
ကောင်းတို့သည် အသီးသီးလက်တွေ့ခံစားနိုင်ခြင်း  
ဟူသော ‘ပစ္စတံ ဝေဒိတဗ္ဗ’ ဂုဏ်တော်တည်းဟူသောတရား

ဂုဏ်တော်(၆)ပါးကသာ အမြဲတစေအာမခံချက်ပေးနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(၆)

ဆရာတော်၏ ဟောစဉ်တရားခွေများမှတစ်ဆင့် စာအုပ်အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာသင့်သောတရားတော်များစွာ ရှိနေပါသေးသည်။ ဤသည်ကို ရွှေမင်းဝံသာသနာရိပ်သာ ဓမ္မစာစဉ်များအဖြစ် ဆက်လက်ပေါ်ထွန်းလာစေချင်ပါသည်။ သို့မှသာ 'နှုတ်တရာ စာတစ်လုံး'ဆိုသကဲ့သို့ တရားနှင့်ပျော်ရွှင် ယောဂီသူတော်စင်များအတွက် အကျိုးများစွာဖြစ်ထွန်းလာမည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်မိပါသည်။

ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာကို ဦးထိပ်ထား၍ မိဘ၊ ဆရာသမားတို့၏ကျေးဇူးတရားများကို ဂါရဝထားကာ ဆရာတော်၏ တိုက်တွန်းချက်ဖြင့် ဤအမှာဒိဒါနိန်းကို ရေးသားခွင့်ရလိုက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် ဆရာတော်၏ ကျေးဇူးတရားများကို ဆပ်နိုင်ခွင့်အခွင့်အရေးတစ်ရပ် ရရှိခဲ့သည်ဟု ကျွန်တော်နှလုံးသွင်းခံယူနေမိပါတော့သည်။

မြသန်းစံ

၇-၁၁-၂၀၀၁

### မျက်မှောက်ချမ်းသာရေးတရားတော်

မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်များကို အချို့သော ဝေဖန်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များက နောင်တမလွန်ကောင်းစားချမ်းသာရေးအတွက်သာ ဟောကြားနေတဲ့ တရားတွေပဲလို့ ဝေဖန်ပြောဆိုနေကြတယ်။

တကယ်တော့မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေဟာ နောင်တမလွန် ဘဝမှာမှ ချမ်းသာတဲ့ တရားတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ယခုမျက်မှောက်ဘဝမှာကိုပဲ ချမ်းသာနိုင်တဲ့တရားတွေပါ။

သန္နိဋ္ဌိက-မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်နိုင်တဲ့ လက်တွေ့၊ မျက်တွေ့တရားတွေပါ။ ယခုမျက်မှောက် အားထုတ်ရင် ယခုမျက်မှောက်ဘဝမှာကိုပဲ တရားရဲ့ အရသာထူးတွေတွေ့ပြီး ကိုယ်တိုင်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ် ဆင်းရဲငြိမ်းပြီး ချမ်းသာနိုင်တယ်။

အကာလိက- နေ့အားထုတ်ရင်နေ့၊ ည အား ထုတ်ရင်ည၊ အချိန်အခါမဆိုင်းဘဲ ချက်ချင်း လက်ငင်း အကျိုးပေးနိုင်တဲ့ တရားတွေပါ။ အားထုတ်နေဆဲ အချိန် ကာလ၊ ရှုမှတ်ရာ အာရုံပေါ်မှာ ရှုစိတ်ကလေး စွဲမြဲစွာ ကပ်ပြီးတော့တည်နေတဲ့ အချိန်ကာလမှာ ချက်ချင်းပဲ ချမ်းသာတဲ့ အကျိုးတွေ ရနေတာပါပဲ။ နေ့ပဲ အားထုတ် ထုတ်၊ ညပဲအားထုတ်ထုတ်၊ အဲဒီ အားထုတ်တဲ့အချိန်မှာ ရှုမှတ်ရာ အာရုံပေါ်မှာ ယောဂီရဲ့ ရှုစိတ်ကလေး စွဲမြဲမြဲ ကပ်ပြီး တော့ တည်နေပြီဆိုပါရင် အဲဒီအချိန်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာတရားတွေ ကင်းပြီး တော့ ချမ်းသာနေတယ်။

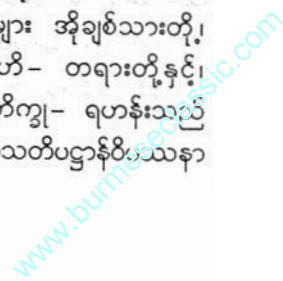
ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေ ဟာ နေ့အားထုတ်ရင်နေ့၊ ညအားထုတ်ရင်ည အချိန်အခါ မဆိုင်းဘဲ ချက်ချင်းလက်ငင်းကို အကျိုးပေးနိုင်၊ ချမ်းသာနိုင်တဲ့ တရားတွေဖြစ်ပါတယ်။ မျက်မှောက်မှာ တင်ချမ်းသာနိုင်တာမို့မျက်မှောက်ချမ်းသာရေးတရားတော် လို့ အမည်ပေးထားပါတယ်။

### ပုဒ္ဒဟောကြား မှတ်သားဒေသနာ

ဒီတရားတော်ဟာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် ကြီး သာဝတ္ထိပြည်မွန် ဇေတဝန်ရွှေကျောင်း ကိန်းအောင်း မွေ့လျော် စံပျော်တော်မူစဉ် ရဟန်းတော်များကို ဟောကြား တော်မူခဲ့သော ဒေသနာတော်ဖြစ်ပါတယ်။

တိတိ ဘိက္ခုဝေ ဓမ္မေဟိ သမ္ဗန္ဓာဂတော ဘိက္ခု ဒိဋ္ဌေ ဓမ္မေ သုခသောမနဿ ဗဟုလော ဟောတိ။

ဘိက္ခုဝေ-ရဟန်းတော်များ အိုချစ်သားတို့၊ တိတိ-သုံးပါးကုန် သော၊ ဓမ္မေဟိ- တရားတို့နှင့်၊ သမ္ဗန္ဓာဂတော- ပြည့်စုံသော၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းသည် (ဝါ) သံသရာဘေးကိုရှု မြင်၍ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ



တရားတွေကို အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ဒိဋ္ဌေ ဓမ္မေ-မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင်၊ သုခသောမနဿ ဗဟုလော-ချမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်းများသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ-နေထိုင်ရပါပေ၏။

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ချစ်သားတို့-ငါ ဘုရားဟော ကြားတဲ့တရား(၃)ပါးနဲ့ ပြည့်စုံလို့ရှိရင် ဒီမျက်မှောက်ဘဝမှာပဲ ချမ်းသာသုခတွေရနိုင် တယ်၊ ဘယ်လောက်ထိအောင် ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်ရမလဲ ဆိုရင်...

“အာသဝါနံ ခယာယ” တဲ့၊ အာသဝါနံ-အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ ခယာယ-ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ထိအောင်ရနိုင်တယ်။

ဆိုလိုတာကတော့ အာသဝေါတရားတို့ရဲ့ ကင်းရာကုန်ရာ ချုပ်ငြိမ်းရာ အဲဒီနေရာကို ရောက်အောင်၊ ရဟန္တာဖြစ်အောင်ကို ချမ်းသာနိုင်ပါတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ရင် ကိလေသာတွေ လုံးဝကင်းသွားပြီ ဆိုတဲ့ အတွက် ဆင်းရဲမှုဟူသမျှတွေရော ငြိမ်းနေတယ်၊ ဆင်းရဲငြိမ်းလို့ကို ချမ်းသာနေပါတယ်။



### လက်တွေ့အနေအားဖြင့်

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ငါဘုရားဟောတော်မူတဲ့တရားတွေဟာ နောင်တမလွန် ဘဝမှာမှ ချမ်းသာရမဲ့တရားမဟုတ်ပါ။ ယခုအားထုတ် လို့ရှိရင် ယခုချမ်းသာနိုင်တယ်တဲ့။ လက်တွေ့အနေအားဖြင့် ယခုဂ္ဂဟားအားထုတ်နေကြတဲ့ ယောဂီများ၊ ရှုမှတ်တဲ့အာရုံပေါ်မှာ ရှုစိတ်ကလေး စွဲမြဲစွာ တည်နေပြီဆိုပါရင် သားအတွက်၊ သမီးအတွက်၊ ပစ္စည်းအတွက်စတဲ့ ပူပန်ဆင်းရဲဒုက္ခသောကတရားတွေငြိမ်းနိုင်တယ်။

ငိုကြွေးမှုဆိုတဲ့ပရိဒေဝတရားတွေလည်းငြိမ်း  
နိုင်တယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲတွေလည်း ငြိမ်းနိုင်  
တယ်။ ဆင်းရဲဟူသမျှငြိမ်းနိုင်တယ်။ ချမ်းသာနိုင်တယ်။

### တရားသုံးဖြာကျင့်စရာ

ဆင်းရဲငြိမ်းပြီး မျက်မှောက် ချမ်းသာစေနိုင် တဲ့  
တရားသုံးပါးက ဘာလဲဆိုတော့...

ဣန္ဒြိယေသု ဂုတ္တဒ္ဓါရော ဟောတိ  
ဘောဇနေမတ္တညု ဟောတိ  
ဇာဂရိယံ အနုယုတ္တော ဟောတိ

၁။ ဣန္ဒြေခြောက်ပါး၊ တံခါးခြောက်ပေါက်  
လုံခြုံအောင်သတိဆိုတဲ့ အစောင့်အရှောက်ကလေးရှိမယ်  
ဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ချမ်းသာနိုင်တယ်။

၂။ ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်ကို မှီဝဲသုံးဆောင်တဲ့ အခါမှာ  
အတိုင်းအတာပမာဏကိုသိပြီး မှီဝဲသုံးဆောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
ဟာ ချမ်းသာနိုင်တယ်။

၃။ သတိသမ္ပဇဉ်ဉာဏ် ယှဉ်ပြီးတော့ နိုးကြား  
နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ချမ်းသာနိုင်တယ်...တဲ့။

ဒီတရား(၃)ပါးနဲ့ ပြည့်စုံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ  
မျက်မှောက်မှာဘဲ ချမ်းသာမယ်။

ဒီဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ-မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင် သုခ  
သောမနဿ ဗဟုလော-ချမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း  
များသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ-နေထိုင် ရပါ၏။ ဣတိ-ဤသို့၊  
ဘဂဝါ-ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင်ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊  
အဝေါစ= ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ  
သတည်း။



### ကိုယ်တော်တိုင်မေးလို့ ကိုယ်တော်တိုင်ဖြေ

“ကတဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ဣန္ဒြိယေသု  
ဂုတ္တဒ္ဓါရော ဟောတိ”

ဣန္ဒြေခြောက်ပါး၊ တံခါး ခြောက်ပေါက်တို့၌  
ဘယ်လိုလိုခြုံသော တံခါးရှိရမလဲလို့ ဘုရားရှင်  
ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက မေးခွန်းမေးပြီး ကိုယ်တော် တိုင်ပဲ  
ဖြေတော်မူပါတယ်။

ဣဝ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ စက္ခုနာ ရူပံ ဒိသွာ၊  
န နိမိတ္တဂ္ဂါဟိ ဟောတိ၊ နာနုဗျဉ္စနဂ္ဂါဟိ၊ ယတွာ  
ဝိကရဏမေနံ စက္ခုန္ဒြိယံ၊ အသံဝုတံ ဝိဟရန္တံ၊  
အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿာ ပါပကာ အကုသလာ  
ဓမ္မာ၊ အနုဿာ ဝေယျံ။ တဿ သံဝရာယ ပဋိဝဇ္ဇတိ၊



ရက္ခတိ စက္ခုန္ဒြိယံ၊ စက္ခုန္ဒြိယေ သံဝရာယ အာပဇ္ဇတိ။  
ဘိက္ခုဝေ- ရဟန်းတော်များ အိုချစ်သားတို့၊  
ဣဝေ= ဤသာသနာတော်၌၊ ဘိက္ခု-ရဟန်းသည် (ဝါ)  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် သည်၊ စိက္ခုနာ-မျက်စိ ဖြင့်၊ ရူပံ-အဆင်း  
ကို၊ ဒိသွာ-မြင် ပြီး၍၊ န နိမိတ္တဂ္ဂါဟီ- ကိလေသာ  
ဖြစ်ကြောင်း အပေါင်းပုံသဏ္ဍာန်နိမိတ်ဟန်ကို မယူသည်၊  
ဟောတိ-ဖြစ်၏။

ယတွာမိကရဏံ-အကြင် အကြောင်းကြောင့်၊  
စက္ခုန္ဒြိယံ =စက္ခု ခြေကို၊ အသံဝုတံ-မစောင့်စည်းမှု၍၊  
ဝိဟရန္တံ-နေသော၊ ဇနံ-ထို ရဟန်းကို၊ အဘိဇ္ဈာ  
ဒေါမနဿာ-မရှုမိလျှင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အဘိဇ္ဈာနှင့်  
ဒေါမနဿဟုဆိုအပ်သော(ဝါ)လောဘ၊ ဒေါသဟု ဆိုအပ်  
သော၊ ပါပကာ- ယုတ်မာကုန်သော၊ အကုသလာဓမ္မာ-  
အကုသိုလ်တရားတို့သည် အန္တဿဝေယျံ-အစဉ်  
လိုက်ရာကုန်၏။

### အပေါင်းပုံသဏ္ဍာန်နိမိတ်မယူနဲ့

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ချစ်သား  
တို့ စက္ခုဒွါရနဲ့ အဆင်းရူပီရုံ တိုက်ဆုံလို့ရှိရင် မြင်သိမှု  
ဆိုတဲ့စက္ခုဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီစက္ခု  
ဝိညာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါကာလမှာ ကိလေသာ

ဖြစ်ကြောင်းအပေါင်းပုံသဏ္ဍာန်နိမိတ်ဟန်ကို မယူရဘူး  
တဲ့။

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊  
မိန်းမအစရှိတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန် နိမိတ်အနေအားဖြင့် ယူမှား  
စွဲလမ်းမှု မရှိရဘူးတဲ့၊ သာမန်အနေအားဖြင့်ကတော့  
မြင်လိုက်ပြီဆိုရင် ဒါက ယောက်ျား၊ ဒါက မိန်းမ၊ ဒါက  
ရဟန်း၊ ဒါက ကိုရင်၊ ဒါက သီလရှင်၊ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်  
သတ္တဝါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပုံဟန် သဏ္ဍာန်နိမိတ်  
အနေအားဖြင့် ယူမှားစွဲလမ်းမှုတွေ ရှိနေတယ်။

ဒီအမှား အစွဲအလမ်းတွေကလည်း ခုမှမှားလာ  
တာ မဟုတ်ဘူး၊ တစ်သံသရာလုံးက မှားခဲ့တဲ့ အမှား  
တွေပါ၊ အဲဒီအမှားတွေ မယူမစွဲမိဖို့ရာအတွက် မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက...

န နိမိတ္တဂ္ဂါဟီ-ကိလေသာ ဖြစ်ကြောင်း  
အပေါင်းပုံသဏ္ဍာန် နိမိတ်ကို မယူသည်၊ ဟောတိ-ဖြစ်၏။



### ရုပ်နဲ့နာမ်က လွဲလို့

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ... မြင်ခိုက်မှာ မျက်စိနဲ့ အဆင်းရူပါရုံဆုံလို့ မြင်သိမှုကလေး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခိုက်မှာ “မြင်တယ် မြင်တယ်” လို့ မရှုမှတ်မိလို့ရှိရင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ သူ၊ ငါ ဒီလို ပုံသဏ္ဍာန်နိမိတ်တွေ ထင်လာလိမ့်မယ်။

ဒီတော့... ဆရာသမား ညွှန်ကြားတဲ့ အတိုင်း မြင်ခိုက်မှာ “မြင်တယ်” လို့ ရှုလိုက်တဲ့အခါ ဟိုက အဆင်း ကလည်း ရုပ်တရား၊ ဒီက မျက်စိ အကြည်ကလည်း ရုပ်တရား၊ မြင်သိမှုကလေးက နာမ်တရား၊ ရုပ်နှင့်နာမ် ကလွဲလို့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုတာ မရှိတော့ဘူး၊ ရုပ်နဲ့ နာမ်နှစ်ပါးပဲ ရှိတော့ တာကို သိလိမ့်မယ်။

နာမရူပ မထွေတော့ ဥဒ္ဓိ အညော သတ္တော ဝါ၊ ပုဂ္ဂလော ဝါ ဒေဝေါ ဝါ၊ ဗြဟ္မာ ဝါ နတ္ထိ။

နာမရူပ မထွေတော့- ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ထက်၊ ဥဒ္ဓိ-အလွန်၊ အညော-အခြားတစ်ပါးသော၊ သတ္တော ဝါ- သတ္တဝါသည် လည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂလောဝါ-ပုဂ္ဂိုလ် သည်လည်းကောင်း၊ ဒေဝေါ ဝါ-နတ်သည်လည်းကောင်း၊ ဗြဟ္မာ ဝါ-ဗြဟ္မာသည်လည်းကောင်း၊ နတ္ထိ-မရှိပါပေတဲ့။

လောကမှာ ရုပ်နဲ့နာမ်၊ နာမ်နဲ့ ရုပ်က လွဲပြီး တော့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ သူ၊ ငါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာဆိုတာ မရှိပါတဲ့၊ တကယ်အဟုတ်ရှိ နေတာကတော့ ရုပ်နဲ့နာမ်ပါတဲ့။

### ရုပ်နဲ့နာမ်အမှန်သိရင်

ဒီလိုရုပ်နဲ့နာမ် အမှန်သိလိုက်လို့ရှိရင် ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ သူ၊ ငါ ဆိုတဲ့ အယူအစွဲ အမှားတွေ ပြုတ်သွားမယ်၊ တစ်ခါတည်း အမှားတွေ ကင်းစင်ပြီးတော့သွားတာမို့ အဆင်း အာရုံနဲ့ စပ်ပြီးတော့ သဘောကျနှစ်သက်မှုဆိုတဲ့ လောဘကိလေသာ၊ သဘောမကျ မနှစ်သက်ဘဲ ဖြစ်ပွားမှုဆိုတဲ့ ဒေါသကိလေသာစတဲ့ ကိလေသာတရားတွေ မဝင်နိုင်တော့ဘူး။

အဲဒီလို လောဘ၊ ဒေါသစတဲ့အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿ တရားတွေ ဝင်ခွင့်မရသည့်ထိအောင် “မြင်တယ်” “မြင်တယ်” လို့ မြင်ခိုက်မှာ ရှုမှတ်နေရမယ်။



### အသေးစိတ်ကြည့်ရှုရင်

နာနုဗျဉ္ဇနဂ္ဂိုဟီ-ကိလေသာကို ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ကြောင်း အပေါင်းပုံသဏ္ဌာန် နိမိတ်ဟန်နှင့် အသေးစိတ်ကိုယ်အင်္ဂါကို မယူသည်။ ဟောတိ-ဖြစ်၏။

ကိလေသာတွေ ထပ်ဆင့်ပြီးတော့ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ မျက်စိ၊ ခြေ၊ လက်၊ နား၊ နှာခေါင်း အစရှိတဲ့ အင်္ဂါကြီးငယ်၊ ပြုံးပုံ ရယ်ပုံ ပြုံးရယ်ဟန်တွေ၊ ပြုံးရယ်ပင့်ချီဟန် အစရှိသည့် အမူအရာ မှတ်သားမှု လက္ခဏာ အနေအားဖြင့်လည်းပဲ ယူမှားမှု မရှိရ ဘူးတဲ့။

လက်ကလေးကတယ်လို့၊ ခြေကလေးကတယ်လို့၊ မျက်နှာကတယ်လို့၊ မျက်ခုံး၊ မျက်လုံးကတယ်လို့ အဲဒီလို အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ရဲ့ အပေါ်မှာ မိမိစိတ်ကို

မရောက်စေရဘူး၊ အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ရဲ့ ပြုံးရယ်ပင့်ချီ ဟန်အစရှိတဲ့ ပြုံးလိုက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လို၊ ရယ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ဘယ်လို၊ ပြောလိုက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လို၊ မဲ့လိုက် တဲ့အခါမှာ ဘယ်လို စသည်ဖြင့် အင်္ဂါကြီးငယ်အပေါ်မှာ မိမိတို့ရဲ့စိတ်တွေ ရောက်သွားပြီဆိုပါရင် သဘောကျ နှစ်သက်မှုဆိုတဲ့ လောဘကိလေသာ၊ အလိုမကျမှုဆိုတဲ့ ဒေါသ ကိလေသာတွေဝင်နိုင်တယ်။

အဲဒီလို ကိလေသာတွေ မဝင်အောင် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်က မြင်ခိုက်မှာ “မြင်တယ်” “မြင်တယ်” လို့ ရှုမှတ် ပြီးနေရမယ်။ စက္ခုမြေ့ကို မစောင့်ရှောက်နိုင်လို့ မြင်ခိုက်မှာ “မြင်တယ်” လို့သာ ရှုမှတ်ပြီးတော့နေခဲ့ရင် လောဘ၊ ဒေါသဆိုတဲ့ ကိလေသာတရားတွေ မဝင်နိုင်ပါဘူး။

တကယ်လို့များ မိမိက မရှုနိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ စက္ခုမြေ့ယံ-စက္ခု မြေ့ကို၊ အသံဝုတ်-မစောင့်စည်းမှုရှု၊ ဝိဟရန္တံ-နေသော၊ နေဘိက္ခုနံ-ထို ရဟန်းကို၊ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿာ-မရှုမှတ်လျှင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အဘိဇ္ဈာနှင့် ဒေါမနဿဟု ဆိုအပ်ကုန်သော (ဝါ) လောဘနှင့် ဒေါသဟုဆိုအပ်ကုန်သော၊ ပါပကာ-ယုတ်မာကုန်သော။ အကုသလာ မွှေး-အကုသိုလ် တရားတို့သည်၊ အနုဿ ဝေယျံ-အစဉ်လိုက်ကုန်ရာ၏။



### စက္ခုမြေ့ကို စောင့်ရှောက်မယ်ဆိုရင်

ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မြင်ခိုက်မှာ “မြင် တယ်” လို့ မရှုမှတ်နိုင်လို့ရှိရင် လောဘ၊ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာ တရားတွေဝင်မယ်။ မဝင်နိုင်အောင် စက္ခုမြေ့ကို စောင့်ရှောက်ရမယ်။

တဿ-ထိုစက္ခုမြေ့ကို ၊ သံဝရာယ-စောင့်စည်း ခြင်းငှာ၊ ပဋိပဇ္ဇတိ-ကျင့်၏၊ စက္ခုမြေ့ယံ-စက္ခုမြေ့ကို၊ ရက္ခတိ-စောင့်ရှောက်၏၊ စက္ခုမြေ့ယေ-စက္ခုမြေ့၌၊ သံဝရာယ-စောင့်စည်းခြင်းသို့၊ အာပဇ္ဇတိ-ရောက်၏။

တရားပွားများအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် ဟာ စက္ခုမြေ့ကို စောင့်စည်းပါ၊ စက္ခုမြေ့ကို စောင့်ရှောက် ပါတဲ့အဲဒီလို အမြတ်မိအနေအားဖြင့် စောင့်စည်းပြီး

www.burmeseclassic.com

တော့ထားမယ်၊ စက္ခုမြေ့ကိုချထားမယ်ဆိုပါရင် ရှေ့က မြင်နေတဲ့ အဆင်းအာရုံဟာ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါဆိုတာ ကွဲကွဲပြားပြားမသိတော့ဘူး။ မသိတဲ့ အတွက်ကြောင့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာမြင်ရတဲ့ အဆင်းအာရုံ နဲ့စပ်ပြီး လောဘ၊ ဒေါသ၊မောဟ အစရှိတဲ့ ကိလေသာ တွေ မဝင်နိုင်တော့ပါဘူး။

မျက်နှာလေးက ဘယ်လို၊ မျက်ခုံးလေးက ဘယ်လို၊ နှာတံက ဘယ်လို၊ ပြောပုံဆိုပုံက ဘယ်လို၊ ပြုံးပုံမဲ့ပုံက ဘယ်လို စသည်ဖြင့်အသေးစိတ် အင်္ဂါတွေ ထိအောင် မရောက်တော့ဘူး။ ဒီတော့ အဆင်းကို မြင်ရုံ မြင်ကာမျှ သက်သက်ကလေးသာ မြင်ရတဲ့အတွက် ကြောင့်မို့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့ ကိလေသာ တရားတွေ ဝင်ခွင့်မရတော့ဘူး။

အဲဒီလို ဝင်ခွင့်မရအောင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သွားတဲ့အခါ၊ ရပ်တဲ့အခါ၊ ထိုင်တဲ့အခါ၊ ထတဲ့အခါ တိုင်းမှာ စက္ခုမြေ့ကို စောင့်ရှောက်ရမယ်။ စက္ခုမြေ့ စောင့်ရှောက်တယ်ဆိုတာ တောင်တောင် မြောက် မြောက် ဘေးဝဲယာကိုမကြည့်ဘဲ လေးတောင်ခန့်မျှ မျက်လွှာ ကလေးချထားတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

လေးတောင်ခန့် မျက်လွှာချထားပြီးတော့ ထားလိုရှိရင် သွားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ယောက်ျားပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သွားနေတဲ့ အဆင်းအာရုံ ကိုတော့ဖြင့်

မြင်နေရတယ်။ ဒါပေမယ့် ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုတာတော့ ကွဲကွဲပြားပြား မသိရဘူး။ မသိတော့ ကိလေသာ မဝင်နိုင်တော့ဘူး။ သူ့ဟာသူကို ငြိမ်းနေတယ်။



အဲဒီလိုပဲ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ

တရားတွေ ဝင်ခွင့်မရတော့ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ အာရုံစူးစူးလေးလေး

စောင့်ရှောက်တယ်ဆိုတာ

တောင်တောင် မြောက် မြောက်

ဘေးဝဲယာကိုမကြည့်ဘဲ

လေးတောင်ခန့်မျှ

မျက်လွှာချထားတာကို

### မမြင်ရရာ ကိလေသာ သူ့ဟာသူငြိမ်းသည်

မမြင်ရရင် ကိလေသာတွေ သူ့အလိုလိုကင်း  
 နေတယ်။ မြင်နေရတဲ့ အခါကျတော့ ကိလေသာတွေ  
 ကိန်းနိုင်တယ်။ ကိန်းတယ်ဆိုတာ ကိလေသာတွေ  
 ဖြစ်သွားတာကို ပြောတာပါ။ မြင်ရတဲ့ အဆင်းအာရုံ နဲ့  
 စပ်ပြီးတော့ ကောင်းတဲ့အဆင်းအာရုံလေးကျတော့  
 သဘောကျနှစ်သက်တာ၊ အဲဒါ လောဘကိလေသာ။  
 အလိုမရှိအပ်တဲ့ အဆင်းအာရုံကို မြင်လိုက်တဲ့အခါ  
 ကျတော့ သဘောမကျတာ။ အဲဒါ ဒေါသ ကိလေသာ၊  
 ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ကိလေသာကိန်း သွားတယ်လို့ဆို  
 ပါတယ်။ မြင်နေရလို့ ကိလေသာကိန်းတာပါ။

မမြင်ရရင်တော့ အဲဒီအဆင်း အာရုံနဲ့စပ်ပြီး  
 တော့ ကိလေသာတွေ မကိန်းတော့ဘူး။ သူ့အလိုလို  
 ငြိမ်းသွားပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မမြင်ရရာ၊ ကိလေသာသူ့ဟာသူ  
 ငြိမ်းသည်။  
 မြင်ရရာမှာ၊ ကိလေသာ၊ ကိန်းကာ  
 ဖြစ်နိုင်သည်။

ဒါကြောင့် ကိလေသာမဖြစ်အောင် စက္ခုခြေ  
 ကိုချထား၊ ထိန်းထားရမယ်။



### စိတ္တဂုတ္တမထေရ်၏ စက္ခုမြေ့စောင့်ရှောက်ပုံ

စက္ခုမြေ့ကို ထိန်းထားခြင်းအားဖြင့် မျက်စိ ပေါက်ကနေပြီးတော့ ကိလေသာဝင်ခွင့်မရပုံ သာဓက တစ်ခုထုတ်ပြရရင် ...

သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ကာကဝဏ္ဏတိဿမင်းကြီး အုပ်စိုးစဉ်အခါ ကာလမဟာဂါမမြို့ကို ဂေါစရဂါမ်ပြုပြီး ကရဏ္ဍက လိုဏ်ဂူတော်ကြီးမှာ သီတင်းသုံးပြီးတော့ နေတဲ့ စိတ္တဂုတ္တမထေရ်ဆိုတဲ့ မထေရ်တစ်ပါးရှိတယ်။

အဲဒီလိုဏ်ဂူတော်ကြီးထဲမှာ သီတင်းသုံးလာ ခဲ့တာ နှစ်ပေါင်း (၆၀)တိုင်တိုင်ရှိခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုဏ်ဂူတော်ကြီးထဲမှာ ဘယ်နေရာမှာ ဘာရှိတယ်

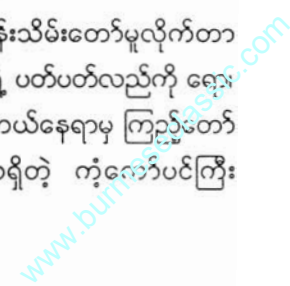
ဆိုတာ မကြည့်မိတဲ့အတွက် ဘာမျှမသိပါဘူး။ နှစ်ပေါင်း (၆၀)ကြာခဲ့ပေမယ့် စက္ခုမြေ့ကို ထိန်းသိမ်းတော်မူတဲ့ အတွက် ဘယ်နေရာမှာ ဘာရှိတယ်ဆိုတာကို လုံးဝ မသိပါဘူး။

တစ်နေ့မှာ ဘုရားဖူးလှည့်လည် ပြီးတော့သွား ကြတဲ့ ရဟန်းတော်များ ဒီလိုဏ်ဂူတော်ကြီးထဲ ရောက်လာ ကြပြီး ကြည့်ရှုကြတယ်။ မထေရ်ကြီးကိုလည်း ရှိခိုးရင်း လိုဏ်ဂူတော်ကြီး ပတ်ပတ်လည်က ဗုဒ္ဓဝင်ရုပ်လုံး ရုပ်ကြွ ပန်းပုရုပ်တွေရဲ့ လက်ရာမြောက်ပုံ၊ အထက်အမိုး ဘက်မှာဆိုရင်လည်း ဆေးရေးပန်းချီကားတွေရဲ့ လက်ရာ မြောက်ပုံတွေကို လျှောက်ထားကြတယ်။

ဒီအခါမှာ မထေရ်ကြီးက အမိန့်ရှိတယ်။

“ငါ့ရှင်တို့ ပြောလိုသာသိရပါပေတယ်။ ဒီမှာ နှစ်ပေါင်း ခြောက်ဆယ်တိုင်တိုင် သီတင်းသုံးနေခဲ့ပေမယ့် ဗုဒ္ဓဝင်ပန်းပုရုပ်တုတွေ၊ ဆေးရေးပန်းချီ ကားတွေ ရှိတယ် ဆိုတာ ငါသတိမမူမိဘူး” တဲ့ ။

အဲဒီလို စက္ခုမြေ့ထိန်းသိမ်းတော်မူလိုက်တာ မိမိနေထိုင်တဲ့ လိုဏ်ဂူတော်ကြီးရဲ့ ပတ်ပတ်လည်ကို ရှေး အပေါ်ကိုရော ဘယ်နေရာဆို ဘယ်နေရာမှ ကြည့်တော် မမူပါဘူး။ လိုဏ်ဂူပေါက်ဝမှာရှိတဲ့ ကံ့ကော်ပင်ကြီး



ဆိုရင်လည်း တစ်နှစ်တစ်ခါ အပွင့်တွေပွင့်လို့ အပင်ပေါ်က ဝတ်မှုဆံတွေ၊ အပွင့်တွေ ကြွေကျလာတဲ့အခါကျမှ၊ နင်းမိ တဲ့အခါကျမှ သိတော်မူတယ်၊ ဪ... ကံကော်တွေ တောင် ပွင့်ပါပေါ့လားလို့သိသတဲ့၊ ဘယ်တုန်းကမှမော့ပြီး ကြည့်တော်မမူဘူးတဲ့။



### ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် မင်းကြီးချမ်းသာပါစေ

အဲဒီလို စကျွန်ကြွေထိန်းသိမ်းတော်မူတဲ့ စိတ္တဂုတ္တ မထေရ်ကြီးရဲ့ ဂုဏ်သတင်းဟာ ကျော်ကြား လွန်းတာမို့လို့ ကာကဝဏ္ဏတိဿမင်းကြီးက ဖူးမြော်လိုပါတယ်လို့ မှူးကြီးမတ်ရာ သေနာပတိများက တစ်ဆင့် ပင့်လျှောက် စေပါတယ်။ သုံးကြိမ်တိတိ ပင့်လျှောက်ပေမယ့် ကြွတော် မမူပါဘူး။

မထေရ်ကြီးကို နန်းတော်ပင့်လို့ရအောင်လို့ ဆိုပြီး မထေရ်ကြီး ဆွမ်းခံကြွတော်မူရာ မဟာဂါမမြို့မှာ ရှိတဲ့ ကလေးသူငယ်များကို မိခင်ရဲ့ နို့ချိုအေးမသောက်စို့ ရအောင် မင်းတံဆိပ်ခပ်နိပ်ပြီး ချိတ်ပိတ်တော်မူပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာမိခင်များလည်း နို့မတိုက်ရ၊ သားသမီးများ ကလည်း နို့ချိုမသောက်စို့ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ငိုကြွေးကြ



ရရှာတယ်။

ကလေးသူငယ်များအပေါ် သနားကရုဏာ ကြင်နာတော်မူတဲ့ မထေရ်ကြီးသိတော်မူတဲ့အခါ သနား တော်မူတဲ့အတွက် နန်းတော်ကို ကြွတော်မူပါတယ်။ ခင်းထားတဲ့ နေရာထိုင်ခင်းများ အပေါ်မှာ ထိုင်တော်မူ တဲ့အခါလည်း ဘယ်ကိုမှကြည့်တော်မမူပါဘူး။

မထေရ်ကြီးကို နန်းတော်ထဲမှာရှိကြတဲ့ မင်းကြီး နဲ့တကွ မိဖုရားကြီး၊ မှူးကြီးမတ်ရာ သေနာပတိများ အားလုံး လာရောက်ကန်တော့ကြပါတယ်။ မင်းကြီးက ကန်တော့တဲ့အခါမှာလည်း “သူခါဟောတု မဟာရာဇ” “မင်းကြီးချမ်းသာပါစေ” လို့ ဆုပေးတော်မူတယ်။ မိဖုရားကြီးက ကန်တော့တဲ့အခါမှာလည်း “မင်းကြီး ချမ်းသာပါစေ” လို့ပဲ ဆုပေးတော်မူပါတယ်။ အခြားသော မှူးကြီးမတ်ရာ သေနာပတိ၊ စစ်သူကြီး၊ သူဌေး သူကြွယ်တွေ လာရောက်ကန်တော့တဲ့ အခါမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ “မင်းကြီး ချမ်းသာပါစေ” လို့ ဆုပေးတော်မူ ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ဖြစ်ဖြစ် မင်းကြီးချမ်းသာပါစေလို့ပဲ ဆုပေးတော်မူပါတယ်။

အနီးအနားမှာရှိတဲ့ ရဟန်းတော်များက အရှင် ဘုရားက မင်းကြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိဖုရားပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူ ဖြစ်ဖြစ် မင်းကြီးချမ်းသာပါစေချည်း ဆုပေးနေတာ

ပြောင်းပြီးတော့ ဆုပေးပါဦးလို့ လျှောက်ထားကြတယ်။

မထေရ်ကြီးက ပြန်လည်အမိန့်ရှိတော်မူတယ်။ ငါ့ရှေ့ရောက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒါမင်းကြီးပဲ၊ ဒါမိဖုရား ကြီးပဲဆိုတာ၊ မှူးကြီးမတ်ရာသေနာပတိဆိုတာ ငါမသိ ဘူး၊ ငါ့ကို မင်းကြီးက ဖူးမြော်လိုတယ်ဆိုပြီးပင့်တဲ့အတွက် ကြောင့် ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် မင်းကြီးပဲလို့ အောက်မေ့ပြီး ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် မင်းကြီး ချမ်းသာပါစေလို့ ဆုပေးတာ ပါတဲ့။

စက္ခုခြေကို ထိန်းသိမ်းတဲ့အတွက် ဘယ်သူ ဘယ်ဝါရယ်လို့ ယောက်ျားပဲ၊ မိန်းမပဲ၊ ဘုရင်ပဲ၊ မိဖုရားပဲ လို့ ကွဲပြားခြင်းမရှိဘဲ မြင်ကာမတ္တမျှသာ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

ဒါနဲ့ပဲ လိုဏ်ဂူတော်ကိုပြန်ပို့ကြလို့ မထေရ် ကြီးဟာ အမြဲသတိကပ်ပြီး မပြတ်ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ် နေလိုက်တာ၊ မကြာမီသောအချိန်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ်များ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်များ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး ကိလေသာ အာသဝေါတရားများ ကုန်းခန်းကာ ရဟန္တာမထေရ်မြတ် ကြီးဖြစ်တော်မူပါတယ်။



### စံနမူနာယူကာ စက္ခုမြေ့ထိန်းကြမယ်

စိတ္တဂုတ္တမထေရ်ကြီးရဲ့ စက္ခုမြေ့ ထိန်းသိမ်းပုံဟာ စံနမူနာတင်လောက်အောင် အတုယူလောက်အောင်ပါပဲ။ ယောဂီများလည်းပဲ တရားအားထုတ်ရာမှာ အဲဒီလို စက္ခုမြေ့ထိန်းသင့်တယ်။ မထိန်းနိုင်ရင်တော့ ဒီမျက်စိ ပေါက်က လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟအစရှိတဲ့ ကိလေသာ တွေဝင်လိမ့်မယ်။

မဝင်နိုင်အောင် စက္ခုမြေ့ကိုသတိဆိုတဲ့အစောင့်ကလေးထားပြီး အမြဲသတိကပ်လို့ ရှုနေရမယ်။မျက်စိနဲ့ အဆင်းဆုံမိလို့ မြင်သိစိတ်ကလေး ပေါ်လာတိုင်း ယောက်ျားပဲ၊ မိန်းမပဲလို့ ခွဲခြားပြီးတော့ သိမနေတော့ဘဲ မြင်ခိုက်မှာ မြင်ရုံမတ္တကလေးဖြစ်နေ အောင် “မြင်တယ်”

“မြင်တယ်” လို့ ရှုနေရတယ်။

ဒီလို “မြင်တယ်”၊ “မြင်တယ်” လို့ ရှုနေတဲ့ အခါမှာ ဟိုက... အဆင်းက ရုပ်တရား၊ ဒီက မျက်စိအကြည့်ကလည်း ရုပ်တရား၊ မြင်သိမှုကလေးက နာမ်တရား၊ အဲဒီလို ပိုင်းခြားပြီးတော့ ဉာဏ်နဲ့ သိလိုက်မယ်ဆိုပါရင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၊ သူ၊ ငါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုတဲ့ အယူမှားတွေ၊ အစွဲမှားတွေ ကင်းပြီးတော့နေပါတယ်။

မျက်စိပေါက်က ဝင်နိုင်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟအစရှိတဲ့ ကိလေသာတရားတွေ အကုသိုလ်တရားတွေလည်း မဝင်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် မြင်ခိုက်မှာ “မြင်တယ်” “မြင်တယ်” လို့ ရှုပြီးတော့ နေကြရမယ်။

ဒီလိုရှုနေမယ်ဆိုရင် ရုပ်နဲ့နာမ်ကလွဲလို့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၊ သူ၊ ငါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုတာ လုံးဝ မရှိဘူးလို့သိမယ်။ အဲဒါ အမှန်သိပဲ၊ အမှန် သိလိုက်တာနဲ့ အမှားဒိဋ္ဌိစင်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် သတိဆိုတဲ့ အစောင့်ကလေးထားပြီး စက္ခုမြေ့နဲ့တကွ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို လုံခြုံစေကြရပါမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဣန္ဒြေခြောက်ပါး၊ အစောင့်ထား၊ တံခါးလုံရမည်။



### အဆင်းမြင်လတ်ရှုမှတ်သူသည်

တံခါးလုံရမည်ဆိုတာ ဣန္ဒြေခြောက်ပါး၊  
 တံခါးခြောက်ပေါက်မှ ကိလေသာဆိုတဲ့တရား၊  
 အကုသိုလ်တရားတွေ မဝင်စေတာပါဘဲ။ မဝင်နိုင် အောင်  
 မျက်စိနဲ့အဆင်းဆုံခိုက်မှာ “မြင်တယ်” လို့ ရှုရတာပါဘဲ။  
 ဒီလိုရှုနေတော့ ရုပ်နဲ့နာမ်ပရိတယ်လို့ ပိုင်းခြားသိပြီး ပုဂ္ဂိုလ်  
 သတ္တဝါ၊ သူ၊ ငါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုတဲ့  
 အမှားတွေကင်းနေမယ်။ ဒါဆို ကိလေသာတွေ မဝင်နိုင်  
 တော့လို့ တံခါးလုံနေတယ်။ မြင်ခိုက်မှာ “မြင်တယ်” လို့  
 ရှုမှတ်မှုဆိုတဲ့ သတိတရားနဲ့ မျက်စိတံခါးကို လုံအောင်  
 ထိန်းကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အဆင်းမြင်လတ်ရှုမှတ်သူသည်၊  
 ငါသူတစ်ပါးအမှားမသိ၊  
 အကုသိုလ်များ မပွားရပြီ၊  
 ဤသို့အား တံခါးလုံရမည်။

စက္ခုဇ္ဈေကို သတိတရားနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး လုံအောင်  
 ထိန်းနိုင်ပြီဆိုရင် မျက်စိပေါက်မှ အကုသိုလ်တွေ ဝင်ခွင့်  
 မရတော့တဲ့အတွက်ဆင်းရဲတွေငြိမ်းပြီးတော့နေပါလိမ့်မယ်။  
 စက္ခုဇ္ဈေကို ထိန်းပြီးတော့ မြင်ခိုက်မှာ “မြင်  
 တယ်” လို့ ရှုသလို ကြားတဲ့အခါ၊ နံတဲ့အခါ၊ စားတဲ့  
 အခါ၊ ထိတဲ့ အခါတွေမှာလည်းနည်းတူပါဘဲ။

### အသံကြားလတ် ရှုမှတ်သူသည်

“သောတေန သဒ္ဓံ သုတွာ”

သောတေန-နားဖြင့်၊ သဒ္ဓံ-အသံကို၊  
သုတွာ-ကြားနာရသည်ရှိသော် ...။

နားနဲ့ ဟိုဘက်ကအသံနဲ့ ဆုံလိုက်တဲ့ အခါမှာ ကြားသိမှုဆိုတဲ့ သောတဝိညာဏ် ဖြစ်လာ မယ်။ ကောင်းတဲ့အသံကလေး ကြားရတဲ့အခါ သဘောကျမှု လောဘကိလေသာ ဝင်လိမ့်မယ်။ မကောင်းတဲ့အသံ အတွက် သဘောမကျမှု ဒေါသ ကိလေသာ ဝင်လိမ့်မယ်။ အမှန်အတိုင်း မသိလို့သာဝင်ရတာပါ။

အမှန်အတိုင်းသိပြီး ကိလေသာ၊ အကုသိုလ် တရားတွေ မဝင်နိုင်အောင် နားနဲ့အသံဆုံခိုက်မှာ ကြားသိ မှုကလေးဖြစ်လာရင် “ကြားတယ်”လို့ ရှုဖို့ပါပဲ။

ယောက်ျားသံ၊ မိန်းမသံ၊ လူသံ၊ ခွေးသံ၊ သီချင်းသံ၊ ဒီလိုခွဲခြားနေစရာမလိုပါဘူး။ “ကြားတယ်” “ကြားတယ်” လို့ ရှုနေ မှတ်နေရပါမယ်။

ဒီလိုရှုမှတ်နေတဲ့အတွက် ဟိုက အသံက ရုပ်တရား၊ ဒီက နားအကြည်ကလည်း ရုပ်တရား၊ ကြားသိစိတ်က နာမ်တရား၊ ကြားခိုက်မှာ အဲဒီရုပ်နဲ့ နာမ်မှလွဲလို့ တခြားဘာမျှမရှိဘူးလို့ အမှန်ကို သိလာ မယ်။

ယောက်ျားသံ၊ မိန်းမသံ၊ သီချင်းသံ၊ တရား သံ၊ ခွေးသံ၊ လူသံရယ်လို့ ကွဲပြားခြားနားပြီး သိနေ တာမဟုတ်တဲ့အတွက် အသံနဲ့စပ်ပြီး လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာတရား၊ အကုသိုလ် တရားတွေ မဝင်နိုင်တော့ဘူး။

ကြားခိုက်မှာ “ကြားတယ်” “ကြားတယ်” လို့သာ သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး ရှုမှတ်ပြီး နေရပါမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အသံကြားလတ်၊ ရှုမှတ်သူသည်၊  
ငါသူတပါး အမှားမသိ၊  
အကုသိုလ်များ မပွားရပြီ၊  
ဤသို့အား တံခါးလုံရမည်။

အဲဒီလို အသံနဲ့နား တိုက်ဆိုင်မိလိုက်ရင် မရှု

မှတ်တဲ့သူ အဖို့ကတော့ ကောင်းတဲ့အသံ၊ ကိုယ် သဘောကျနှစ်သက်တဲ့အသံကြားရရင်လောဘကိလေသာ ဖြစ်နေပေလိမ့်မယ်။ ယောဂီတစ်ယောက်က လျှောက် ဖူးတယ်။ “တရားရှုမှတ် လို့ကောင်းပါတယ်ဘုရား”တဲ့၊ ဟိုအသံချဲ့စက်က ... ရဲ့သီချင်းသံကြားရတယ်တဲ့၊ အဲဒီသီချင်းကို သူကြိုက်တယ်တဲ့၊ ဒါ သူဟာ တရား အာရုံထဲ ရောက်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ အသံဘက်ကို စိတ် တွေ ရောက်ပြီး နှစ်သက်သဘောကျလို့ လောဘ ကိလေသာဖြစ်နေတာ။

သဘောမကျ၊ မနှစ်သက်စရာ အသံ ဆိုရင် တော့ ဒေါသကိလေသာဝင်မှာပါပဲ။မရှုမှတ်လို့ အကုသိုလ် တရားတွေ ဖြစ်နေတာပါ။

ရှုမှတ်နေတဲ့သူအဖို့ကတော့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကိုပဲ ပိုင်းခြားပြီး အမှန်အတိုင်းသိနေမယ်။ အသံတရားတွေ ကလည်း ကြားလိုက် ပျောက်လိုက်၊ ကြားလိုက်ပျောက် လိုက်နဲ့ မမြဲတဲ့ သဘောကိုသာ ဉာဏ်နဲ့ သေသေချာချာ သိပြီးတော့ကိလေသာတွေလည်းကင်းနေမယ်။ကိလေသာ တွေမဝင် နိုင်တာနဲ့အမျှ ဆင်းရဲတွေငြိမ်းပြီး ရှုမှတ် နေစဉ်မှာပဲ မျက်မှောက်မှာ ချမ်းသာနိုင်ပါတယ်။



### အနံနံလတ် ရှုမှတ်သူသည်

ဃာနေန ဂန္ဓိ ဃာယိတွာ။  
 ဃာနေန - နှာခေါင်းဖြင့်၊ ဂန္ဓိ - အနံကို၊  
 ဃာယိတွာ - နမ်းရှူသည်ရှိသော် ...။  
 ဟိုက အနံနဲ့ ဒီက နှာခေါင်း ဆုံလိုက်တဲ့အခါ မွှေးတဲ့အနံဆိုရင် သဘောကျမှုလောဘ၊ နံတဲ့အနံ ဆိုရင် သဘောမကျမှု ဒေါသ၊ ဒီလိုနှာခေါင်းပေါက်က ကိလေသာ တွေ ဝင်နေတယ်။  
 ဒီလို ကိလေသာတွေ မဝင်အောင် သောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်က နံရင်နံတဲ့အခိုက်မှာ “နံတယ်” “နံတယ်”

မွှေးရင် မွှေးတဲ့ အခိုက်မှာ “မွှေးတယ်” “မွှေးတယ်”  
ဒီလိုရှုရမယ်။ မရှုရင် လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာ  
တွေ ဝင်နေလိမ့်မယ်။

မရှုမှတ်ရင်သာဝင်နိုင်တဲ့ ဒီကိလေသာတွေ  
မဝင်နိုင်အောင် သတိတရားလက်ကိုင်ထားပြီး ချက်ချင်း  
ရှုမှတ်လိုက်ရပါမယ်။ ဒီလိုရှုမှတ်နေရင်တော့ မွှေးတာပဲ  
ဖြစ်ဖြစ်၊ နံတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနံ့က ရုပ်တရား၊ နှာခေါင်း  
ကလည်းရုပ်တရား၊ နံသိမှု၊ မွှေးသိမှုက နာမ်တရား၊  
ဒီလို ရုပ်နဲ့နာမ် အစုံလိုက် အစုံလိုက် သိနေမယ်။

မွှေးတဲ့အနံ့ပဲ ရှုရရှုရ၊ နံတဲ့အနံ့ပဲ ရှုရရှုရ၊  
ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ကတော့ ကိုယ့်  
ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘယ်သူ့ရောက်နေတယ်ဆိုတာလည်း  
မသိဘူး။ ဘာရှိနေတယ်ဆိုတာလည်းမသိဘူး။ သဘောကျ  
မှု၊ လောဘကိလေသာလည်းမဖြစ်ဘူး။ သဘောမကျမှု၊  
မကျေနပ်မှု ဒေါသကိလေသာလည်း မဖြစ်ဘူး။ ရုပ်ကို  
ရှုပ်အတိုင်း၊ နာမ်ကို နာမ်အတိုင်း၊ အမှန်ကို သိနေတော့  
မောဟကိလေသာလည်း မဝင်ဘူး။ ကိလေသာတွေကင်း။  
အကုသိုလ် တွေကင်းပြီးချမ်းသာနေပါတယ်။ ဆင်းရဲတွေ  
ငြိမ်းပြီး မျက်မှောက်မှာပဲ ချမ်းသာနေပါတယ်။

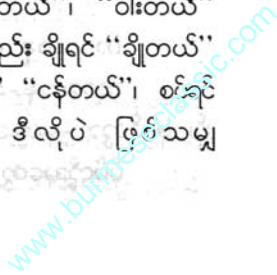
အဲဒါ ... အနံ့ရတိုင်း သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်  
နေလို့ပါပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အနံ့နံလတ် ရှုမှတ်သူသည်၊  
ငါ့သူတစ်ပါး အမှားမသိ၊  
အကုသိုလ်များ မပွားရပြီ၊  
ဤသို့အား တံခါးလုံရမည်။

### အစားစားလတ် ရှုမှတ်သူသည်

ဇိဝါယ ရသံ သာယိတွာ။  
ဇိဝါယ - လျှာဖြင့် ၊ ရသံ - အရသာကို၊  
သာယိတွာ - လျက်ရသည်ရှိသော် (ဝါ) စား ရသည်  
ရှိသော် ။ အရသာဆိုတာ အစားအစာများကို စားတဲ့အခါ  
ကောင်းတာလေးစားရလို့ရှိရင် သဘောကျမှု လောဘ  
ကိလေသာ၊ မိမိ အလိုမရှိတဲ့ အစာ အာဟာရကို စားရပြီ  
ဆိုရင် သဘောမကျမှု ဒေါသကိလေသာ၊ ဒီလိုကိလေသာ  
တွေ ဖြစ်နေရတာကတော့ မရှုမှတ်တဲ့အတွက် အမှန်မသိ  
လို့ပါဘဲ။

ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီအတွက်ကတော့ စားတဲ့  
အခိုက်မှာ “စားတယ်” “စားတယ်”၊ “ဝါးတယ်”  
“ဝါးတယ်”၊ အရသာကို သိရင်လည်း ချိုရင် “ချိုတယ်”  
“ချိုတယ်”၊ ငန့်ရင် “ငန့်တယ်” “ငန့်တယ်”၊ စင်ရင်  
“စပ်တယ်” “စပ်တယ်”၊ ဒီလိုပဲ ဖြစ်သမျှ  
ရှုမှတ်နေရတယ်။



ဒီလိုရှုမှတ်နေတဲ့အတွက် စားတဲ့ဝါးတဲ့ အချိန်ကလေးမှာပဲ အရသာက ရုပ်တရား၊ လျှာအကြည်က ရုပ်တရား၊ ဒီနှစ်ခုဆုံလိုက်တဲ့အခါ ကာလမှာ အရသာ သိမှုဆိုတာကလေးက နာမ်တရား၊ ဒီလို ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲလို့ အမှန်သိနေတယ်။ ရုပ်နာမ်ကလွဲပြီး ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ သူ၊ ငါ မရှိဘူးဆိုတာကို သိနေတယ်။

ဒီလို အမှန်သိနေပြီဆိုရင် အဲဒီစားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ စတဲ့ကိလေသာတရား၊ အကုသိုလ်တရားတွေ မဝင်နိုင်တော့တဲ့အတွက် ဆင်းရဲတွေ ငြိမ်းပြီး မျက်မှောက်မှာပဲချမ်းသာနေပါမယ်။

အဲဒါအစားစားတိုင်းသတိကပ်ပြီးရှုမှတ်နေလို့ပါ။ ဆောင်ပုဒ်။ ။ အစားစားလတ် ရှုမှတ်သူသည်၊ ငါသူတစ်ပါး အမှားမသိ၊ အကုသိုလ်များ မပွားရပြီ၊ ဤသို့အား တံခါးလုံရမည်။

### အတွေ့တွေ့လတ် ရှုမှတ်သူသည်

ကာယေန ဖောဋ္ဌဗ္ဗံ ဖုသိတွာ။  
ကာယေန-ကိုယ်ဖြင့်၊ဖောဋ္ဌဗ္ဗံ-အတွေ့အထိကို၊ ဖုသိတွာ -တွေ့ထိရ သည်ရှိသော် ...  
မိမိတို့အတွေ့အထိလေးများ တွေ့ထိလိုက်ပြီဆို

ရင် ကောင်းတဲ့အတွေ့အထိနဲ့ တွေ့ထိမိရင် သဘောကျ၊ မကောင်းတဲ့ အတွေ့အထိနဲ့ တွေ့ထိမိရင် သဘောမကျ၊ ဒီလိုဖြစ်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အတွေ့အထိ မဆိုထားဘိ ဖုန်၊ အမှိုက်သရိုက် အတွေ့အထိကြမ်းနဲ့ထိရင်ပဲ၊သဘောမကျ နိုင်ပါဘူး။ သဘောမကျရင် ဒေါသ ကိလေသာဖြစ်ပြီ။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ် ချောမွေ့တဲ့ အတွေ့အထိနဲ့ တွေ့ထိရင် တော့ နှစ်သက်သဘောကျပြီး ကျေနပ်နေရင် လောဘ ကိလေသာ ဖြစ်ပြီ။ အဲဒါ မရှုမှတ်နိုင်လို့ဖြစ်ရတာပါ။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အတွေ့အထိနဲ့ တွေ့ထိတိုင်း “ထိတယ်” “ထိတယ်” လို့ သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်နေတယ်။ လက်နဲ့လက်၊ လက်နဲ့ခြေ၊ ခြေနဲ့ ခြေ၊ အဝတ်အစား သက်နိုးတို့နှင့် တွေ့ထိလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကြမ်းပြင်စတဲ့ ပြင်ပအရာဝတ္ထုများနဲ့ တင်ပါးစတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ တွေ့ထိလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တွေ့ထိတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း “ထိတယ်” “ထိတယ်” လို့ ရှုမှတ်နေရတယ်။

မိမိတို့ရဲ့ ဒီက ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဟိုက တွေ့ထိရတဲ့ အတွေ့အထိက ရုပ်တရား၊ ခံစားပြီးတွေ့ထိမှုကို သိနေတာက နာမ်တရား၊ ဒီလိုအမှန်အတိုင်းသိနေတယ်။

ဒီလိုရုပ်နဲ့နာမ်ကလွဲပြီး ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၊ သူ၊ ငါ၊ယောက်ျား၊ မိန်းမ လုံးဝမရှိဘူးဆိုတာ သိနေရတော့ အတွေ့အထိနဲ့ စပ်ပြီးတော့ လောဘ၊ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာတရား၊ အကုသိုလ်တရားတွေ မဝင်နိုင်

တော့ဘူး။

ကိလေသာတွေ ဝင်ခွင့်မရတဲ့ အခိုက်အတန့်  
ဟာ သိပ်ကိုချမ်းသာပါတယ်။ တွေ့ထိမှုဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း  
သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီအဖို့ ကတော့  
မျက်မှောက်မှာပဲ ချမ်းသာနေပါမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အတွေ့တွေ့လတ် ရှုမှတ်သူသည်၊  
ငါသူတစ်ပါး အမှားမသိ၊  
အကုသိုလ်များ မပွားရပြီ၊  
ဤသို့အား တံခါးလုံရမည်။



### သဘောသိလတ် ရှုမှတ်သူသည်

မနုဿာ ဓမ္မံ ဝိညာယ။

မနုဿာ-စိတ်ဖြင့်၊ ဓမ္မံ-ဓမ္မာရုံကို၊ ဝိညာယ-  
သိသည်ရှိသော် ...

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဖောင်းမှုနဲ့ ဝိနိမ္မကို ရှုမှတ်  
နေရင်း စိတ်ကူးကြံစည်မှုများလည်းဖြစ်လာတယ်။  
မကောင်းတဲ့စိတ်ကူး ကြံစည်မှုများဖြစ်လာပြီဆိုရင်  
မျက်မှောင်တွေကြုတ်၊ မျက်နှာတွေနီရဲပြီး ဒေါသ  
ကိလေသာ အကုသိုလ်တွေဖြစ်နေမယ်။ ကောင်းတဲ့  
စိတ်ကူး ကြံစည်မှုများ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ မျက်နှာဒေါ  
မှာ ပြုံးရိပ်တွေသန်းလို့ သဘောကျနှစ်သက်မှုဆိုတဲ့  
လောဘကိလေသာ အကုသိုလ်တွေဖြစ်နေမယ်။



အဲဒီလို အကုသိုလ်တရားတွေ မဝင်နိုင်အောင် လို့ သတိကပ်ပြီး စိတ်ကူးကြံစည်မှု သဘောအာရုံများ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း “တွေ့တယ်” “တွေ့တယ်” “ကြံစည်တယ်” “ကြံစည်တယ်” လို့ မပြတ်ရှုမှတ်နေရမယ်။ ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အတွက်ကတော့ ကြံသိတိုင်းသော သဘောအာရုံလေးကိုပဲ ကြံသိမှုသဘော အာရုံမျှပဲလို့ အမှန်အတိုင်းသိနေပါမယ်။

သဘောအမှန်ကို သိပြီဆိုရင်ဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ ကိလေသာတရား၊ အကုသိုလ်တရားတွေ ကင်းပြီးတော့ မျက်မှောက်မှာပဲ ချမ်းသာနေပါမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သဘောသိလတ် ရှုမှတ်သူသည်၊  
ငါသူတစ်ပါး အမှားမသိ၊  
အကုသိုလ်များ မပွားရပြီ၊  
ဤသို့အား တံခါးလုံရမည်။



### မျက်မှောက်မှာပဲ ချမ်းသာချင်ရင်

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေခြောက်ပါး၊ တံခါး ခြောက်ပေါက်ကို သတိကပ်ပြီး စောင့်ရှောက်ရမယ်။ လုံခြုံစေရမယ်။

သတိဆိုတဲ့ အစောင့်အရှောက်နဲ့ လုံခြုံအောင် လို့ဆိုပြီး မြင်ခိုက်မှာ “မြင်တယ်”၊ ကြားခိုက်မှာ “ကြားတယ်”၊ အနံ့ခိုက်မှာ “နံတယ်”၊ အရသာ စားသိခိုက်မှာ “သိတယ်”၊ အတွေ့အထိနဲ့ တွေ့ထိ ခိုက်မှာ “ထိတယ်”၊ စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံစည်ခိုက်မှာ “တွေ့တယ်” “ကြံတယ်” “သိတယ်” လို့ ရှုမှတ်နေရမယ်။

ဒီလိုရှုမှတ်နေရင် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်ဘိုင်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ ကိလေသာတရား၊

အကုသိုလ်တရားတွေ ဝင်ခွင့်မရတဲ့အပြင် ရုပ်နဲ့ နာမ်မှ လွဲလို့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သူ၊ ငါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုတာ မရှိဘူးရယ်လို့ အမှန်အတိုင်းသိနေမယ်။ အဲဒီအပြင် ဉာဏ်ရင့်ကျက်လာတာနဲ့အမျှ မပြု၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရတဲ့ သဘောတွေလည်း ထင်လာပါမယ်။

အထူးအားဖြင့်ကတော့ အကုသိုလ်တရားတွေ ဝင်ခွင့်မရတဲ့အတွက် ရှုမှတ်နေစဉ် မျက်မှောက်မှာပဲ ချမ်းသာလို့နေပါမယ်။ အဓိကယောဂီရဲ့ တာဝန်ကတော့ ဣန္ဒြေခြောက်ပါး၊ တံခါးခြောက်ပေါက် လုံခြုံဖို့ပါပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဣန္ဒြေခြောက်ပါး၊ အစောင့်ထား၊ တံခါးဤသို့လုံရမည်။

“ဣန္ဒြေသု၊ ဂုတ္တဒွါရော၊ ဟောတိ”ဆိုတဲ့ ပထမမျက်မှောက် ချမ်းသာရေးအရ ဒီဣန္ဒြေ ခြောက်ပါး ကို သတိဆိုတဲ့ အစောင့်ကလေးထားပြီး အမြဲတမ်း လုံခြုံအောင်ထိန်းပြီးတော့ ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုရင် ကိလေသာတရား၊ အကုသိုလ်တရားတွေကလည်း မဝင် နိုင်တော့တဲ့အတွက် ဆင်းရဲငြိမ်းပြီးတော့ ချမ်းသာ နေပါမယ်။ တစ်နာရီ ရှုမှတ်နေရင် တစ်နာရီလုံးလုံး ချမ်းသာနေပါမယ်။ တစ်ရက်လုံးလုံး ဣန္ဒြေတရားတွေကို စောင့်ရှောက်ပြီး ထိန်းသိမ်း ရှုမှတ်နေရင် တစ်ရက်လုံးလုံး

ချမ်းသာနေမယ်။

ရှုမှတ်နေတဲ့ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း လက်ငင်း ချက်ချင်း မျက်မှောက်မှာပဲ ချမ်းသာနေပါမယ်။

ဝေဝေ ဘိက္ခုဝေ ဘိက္ခု၊ ဣန္ဒြေသု ဂုတ္တဒွါရော ဟောတိ။

ဘိက္ခုဝေ - ရဟန်းတော်များ၊ အိုချစ်သားတို့၊ ဝေဝေ-ဤသို့လျှင်၊ ဘိက္ခု - ရဟန်းသည်(ဝါ) ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ဣန္ဒြေသု - ဣန္ဒြေခြောက်ပါး တံခါး ခြောက်ပေါက်တို့၌၊ ဂုတ္တဒွါရော-လုံခြုံသောတံခါးရှိ သည်၊ ဟောတိ-စင်စစ်မသွေဖြစ်ပါပေတော့သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



### ဒုတိယ မျက်မှောက်ချမ်းသာရေး တရားတော်

ဘောဇနေ မတ္တညု ဟောတိ။

ဘောဇနေ- ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်၌၊ မတ္တညု - သုံးဆောင်တဲ့အခါမှာ အတိုင်းအတာ ပမာဏကို သိသည်။ ဟောတိ - ဖြစ်၏။

ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်တွေကို မှီဝဲသုံးဆောင်တဲ့အခါ ကာလမှာ အတိုင်းအတာပမာဏကိုသိပြီးတော့ သုံးဆောင်ရမယ်၊ မှီဝဲရမယ်။ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက အကျဉ်းချုပ် ဟောတော်မူပြီးတဲ့ နောက်မှာ အကျယ်အားဖြင့် ဟောကြားလိုတဲ့အတွက်ကိုယ်တော်တိုင်မေးပြီးကိုယ်တော်တိုင်ပဲ ဖြေကြားတော်မူပါတယ်။

### ကိုယ်တော်တိုင်မေးလို့ ကိုယ်တော်တိုင်ဖြေ

ကတဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ဘောဇနေ မတ္တညု ဟောတိ။

ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတို့၊ ကတဉ္စ -အဘယ်သို့လျှင်၊ ဘိက္ခု - ရဟန်းသည်(ဝါ)ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် သည်၊ ဘောဇနေ- ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်၌၊ မတ္တညု - သုံးဆောင်တဲ့အခါမှာ အတိုင်းအတာပမာဏကို သိသူသည်၊ ဟောတိ - ဖြစ်သနည်း။

ဘယ်လိုအတိုင်းအတာကို သိပြီးတော့ မှီဝဲသုံးဆောင်ရမှာလဲ၊ ဒီလို မေးခွန်းထုတ်ပြီးတော့ ကိုယ်တော်တိုင်သာလျှင် ဖြေကြားတော်မူပါတယ်။

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ပဋိသင်္ခါ ယောနိ သော အာဟာရံ အာဟာရေတိ နေဝ ဒဝါယ န မဒါယ

နမဏ္ဍနာယ န ဝိဘူသနာယ ယာဝဒေဝ၊ ဣမဿ  
ကာယဿ ဌိတိယာ ယာပနာယ ဝိဟိသ္မူ ပရတိယာ  
ဗြဟ္မစရိယာနုဂ္ဂဟာယ ဣတိ ပုရနဉ္စ ဝေဒနံ ပဋိဟာခါမိ  
နဝဉ္စ ဝေဒနံ န ဥပ္ပါဒေဿာမိ၊ ယာတြာ စ မေ  
ဘဝိဿတိ၊ အနဝဇ္ဇတာ စ ဖာသုဝိဟာရောစာတိ။



### ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်သုံးဆောင်ပါ

ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတော်များ အိုချစ်သားတို့၊  
ဣဓ - ဤသာသနာတော်၌၊ ဘိက္ခု-ရဟန်းသည်(ဝါ)  
သံသရာဘေးကိုရှုမြင်လျက် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ  
တရား ရှုမှတ်ပွားများလျက်ရှိသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊  
ပဋိသခါ၊ ပဋိသခါယ - ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်၍၊ ယောနိသော  
- သင့်သော အကြောင်း အားဖြင့်၊ အာဟာရံ - အဟာရ  
ကို၊ အာဟာရေတိ သုံးဆောင်ပါလေလော့။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ချစ်သားတို့၊  
ဒကာ ဒကာမတွေ သဒ္ဓါကြည်ဖြူစွာဖြင့် လောင်းလှူတဲ့  
ဆွမ်း ခဲဖွယ်၊ ဘောဇဉ်တို့ကို မှီဝဲသုံးဆောင်တဲ့အခါမှာ  
ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်ပြီးတော့ မှီဝဲသုံးဆောင် ပါတုံ၊  
ဘယ်လိုဆင်ခြင်ရမလဲဆိုတော့ ...

ဒဝါယ-ရွာသူရွာသားငယ်တို့ကဲ့သို့ မြူးတူးပျော်ပါး ကစားခြင်းငှာ၊ နေဝ အာဟာရေယျာသိ-မသုံးဆောင်ပါနှင့်။

ဆွမ်းအာဟာရကို မှီဝဲသုံးဆောင်တဲ့အခါမှာ ရွာသူရွာသားငယ်တို့ကဲ့သို့ မြူးတူးပျော်ပါးလိုတဲ့ အတွက် ကြောင့် ဒီဆွမ်းအာဟာရကို မှီဝဲသုံးဆောင် ခြင်းမပြုပါနှင့်။

မဒါယ-လက်ဝှေ့သည် လက်ပန်းသည်တို့ကဲ့သို့ အားဟူသော မာန်ရစ်ခြင်းငှာ၊ န အာဟာရေယျာသိ-မသုံး ဆောင်ပါနှင့်။

လက်ဝှေ့သည်များကတော့ဖြင့် မိမိတို့ အားရှိဖို့ အတွက် အာဟာရကို မှီဝဲသုံးဆောင်တယ်။ ယခုတရားဘာဝနာ အားထုတ်နေကြတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ဒီလက်ဝှေ့သည် လက်ပန်းသည်တို့ကဲ့သို့ အားဟူသော မာန်ရစ်ဖို့ရန်အလို့ငှာ ဒီဆွမ်း အာဟာရကို မမှီဝဲပါနဲ့တဲ့။

မဏ္ဍနာယ - နန်းတွင်းသူတို့ကဲ့သို့ အင်္ဂါကြီးငယ်ကို ပြည့်ဖြိုးစေခြင်းငှာ၊ န အာဟာရေယျာသိ-မသုံးဆောင်ပါနှင့်။

နန်းတွင်းသူများကတော့ဖြင့် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါပြည့်ဖြိုး တင့်တယ်စေဖို့အတွက် အာဟာရကို မှီဝဲသုံးဆောင်တယ်။ ယောဂီ သူတော်စင်များကတော့ အာဟာရကို မှီဝဲသုံးဆောင်ရာမှာ သူတို့လို အင်္ဂါကြီးငယ်

ပြည့်ဖြိုး လှပစေဖို့အတွက် မှီဝဲသုံးဆောင် မှု မပြုပါနဲ့တဲ့။ ဝိဘူသနာယ - ကချေသည်တို့ကဲ့သို့ လှပတင့်တယ်စေခြင်းငှာ၊ န အာဟာရေယျာသိ - မသုံးဆောင်ပါနှင့်။

ကချေသည်များကတော့ အာဟာရကို မှီဝဲသုံးဆောင်တဲ့ အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအဆက်ကျပြီး လှပတင့်တယ်စေဖို့ဖြစ်တယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ဖြင့် သူတို့လို ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားကျပြီးတော့ လှပတင့်တယ်စေဖို့အတွက် မှီဝဲသုံးဆောင်မှု မပြုရဘူးတဲ့။



### ဒီလိုသုံးဆောင်ရမယ်

ယာဝဒေဝ ကုမဿ ကာယဿ ဌိတိယာ၊  
ယာပနာယ ဝိဟိသုပရတိယာ၊ ဗြဟ္မ  
စရိယာနုဂ္ဂဟာယ။

ယာဝဒေဝ- အကြင်မျှ လောက်၊ ကုမဿ  
ကာယဿ- ဤကိုယ်ကြီး၏၊ ဌိတိယာ- မြဲမြံစွာ တည်  
စေခြင်းငှာလည်းကောင်း၊ ယာပနာယ- ကုရိယာပထ  
မျှတစေခြင်းငှာလည်းကောင်း၊ ဝိဟိသုပရတိယာ- မှတ်သိပ်  
ဆာလောင်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်ခြင်းငှာ လည်းကောင်း၊  
ဗြဟ္မစရိယာနုဂ္ဂဟာယ- မြတ်သော သာသနာတော်ကြီး  
ကို ချီးမြှောက်ခြင်းငှာ လည်းကောင်း၊ ပဋိသေဝတိ-  
မှီဝဲပါ၏။

ဆွမ်းအာဟာရကို မှီဝဲတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်



ကြီး လေးမြင့်ရှည်ကြာစွာ တည်တံ့စေဖို့၊ ကုရိယာ  
ပထမျှတစေဖို့၊ မှတ်သိပ်ဆာလောင်ခြင်းဆိုတဲ့ ရောဂါ  
(ဖိဝစ္ဆာပရမာရောဂါ) ကို ပယ်ဖျောက်စေဖို့၊ မြတ်သော  
သာသနာ တော်ကြီးကို ချီးမြှောက်စေဖို့၊ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်ရဲ့ သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာ  
သိက္ခာဆိုတဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ မိမိရဲ့ သန္တာန်  
မှာတည်အောင် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နိုင်ဖို့ ဆိုတဲ့  
ဆင်ခြင်မှုနဲ့ မှီဝဲရပါမယ်။

ဣတိ ကုမိနာ ပိဏ္ဍပါတာ သေဝနေန-  
ဤဆွမ်းခဲဖွယ် ဘောဇဉ်ကို မှီဝဲသုံးဆောင်ခြင်းဖြင့်၊  
ပုရာဏံ- အဟောင်းဖြစ်သော၊ ဝေဒနဉ္စ- ဝေဒနာ  
ကိုလည်းကောင်း၊ ပဋိဟဒိမိ - ပယ်ဖျောက်အံ့၊ နဝံ-  
အသစ်ဖြစ်သော၊ ဝေဒနဉ္စ- ဝေဒနာကို လည်း၊ န  
ဥပ္ပါဒေဿာမိ-မဖြစ်စေအံ့၊ ယတြာ စ- ရှည်မြင့်  
စွာသော ကာလပတ်လုံးတည်ခြင်းသည်လည်း၊ မေ=  
ငါ့အား၊ ဘဝိဿတိ- ဖြစ်လတ္တံ့၊ အနဝဇ္ဇတာ စ-  
အဖြစ်မရှိခြင်းသည်လည်း၊ ဘဝိဿတိ- ဖြစ်လတ္တံ့၊  
ဗာသုဝိဟာရော စ-ချမ်းသာစွာနေရခြင်းသည် လည်း၊  
ဘဝိဿတိ- ဖြစ်လတ္တံ့၊ ဣတိ- ဤသို့၊ ပဋိသဒိ၊  
ပဋိသဒိယ- ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်၍၊ ပိဏ္ဍပါတံ- ဒကာ  
ဒကာမတွေ သဒ္ဓါ ကြည်ဖြူ လောင်းလှူတဲ့ ဆွမ်း  
အာဟာရကို၊ ပဋိသေဝါမိ= မှီဝဲသုံးဆောင်ပါ၏။ ။

ယောဂီများ ဆွမ်းအာဟာရကို မှီဝဲသုံးဆောင် တဲ့အခါမှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဝေဒနာ အဟောင်းကို ပယ်ဖျောက်ဖို့ နောက်ထပ် ဆာလောင်ခြင်း ဆိုတဲ့ ဝေဒနာအသစ်တွေ ဖြစ် မလာဖို့ ရှည်မြင့်စွာသော ကာလပတ်လုံး ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးတည်ပြီးတော့ သီလ အကျင့်၊ သမာဓိအကျင့်၊ ပညာအကျင့်တွေ ကျင့်နိုင်ဖို့ အပြစ်မရှိခြင်း၊ ချမ်းသာစွာနေရခြင်းတို့ ရရှိစေဖို့လို့ ပညာနဲ့ဆင်ခြင်ပြီး မှီဝဲသုံးဆောင်ရပါမယ်လို့ ဘုရားရှင်က ညွှန်ကြား တော်မူပါတယ်။

အဲဒါကို ဘောဇနမတ္တညု-ခဲဖွယ်ဘောဇဉ် ကို မှီဝဲသုံးဆောင်တဲ့အခါမှာ ဒီလိုဆင်ခြင်သုံးဆောင် ခြင်းဖြင့် အတိုင်းအတာကိုသိပြီး မှီဝဲသုံးဆောင်ရမယ်။

အသံထွက်ပြီး ဆင်ခြင်နိုင်သလို၊ ရိပ်သာမှာ တော့ဖြင့် တိတ်ဆိတ်မှုကို လိုလားတဲ့အတွက်ရယ်၊ အားလုံးစုံအောင်စောင့်ရမှာမို့ သံဃာတော်များကို ညှဉ်းဆဲ ရာ ရောက်သလိုဖြစ်မှာစိုးလို့၊ အသံထွက် မဆင်ခြင်ဘဲ စိတ်ထဲကပဲ ဆင်ခြင်ရမယ်။

ကျေးဇူးရှင်ရွှေကျင်ဆရာတော် ဘုရားကြီး ရေးသား ချီးမြှင့်ခဲ့သော ဆွမ်းဆင်ခြင်ပုံ လင်္ကာကလေး ကို မှတ်သားကြရမယ်။

ဤသည့်စားဖွယ်၊ အမယ်မယ်ကို၊ မြူးရယ် မာန်ကြ၊ လှပရေဆင်း၊ ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှာ၊ မသုံးပါဘူး၊



လေးဖြာစာတံဆောင်၊ ဤကိုယ်ကောင်သည်၊ ရှည် အောင်တည်လျက်၊ အသက်မျှတမ်း၊ မမောပမ်းငြား၊ ဘုရားသာသနာ ၊ ကျင့်နှစ်ဖြာကို ၊ ကျင့်ပါနိုင်စေ၊ ဝေဒနာ ဟောင်းသစ်၊ မဖြစ်စေရ၊ ယာပိုက်မျှလစ်၊ ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊ မဖြစ်လေအောင်၊ ချမ်းမြေ့အောင်ဟု၊ သုံးဆောင်မှီဝဲ ပါသတည်း။



### ဓုရနှစ်ဖြာ၊ ကျင့်ဖို့ရာ

ဆွမ်းအာဟာရကို မှီဝဲသုံးဆောင်တဲ့အခါမှာ မြူးတူးမာန်ကြွ၊ လှပရေဆင်း ပြည့်ဖြိုးစေဖို့ရာ မဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အရှည်တည်တဲ့၊ အသက် ရှည်ရှည်၊ မမောမပန်းဘဲ သာသနာ့ တာဝန်နှစ်ရပ် ဖြစ်တဲ့ ဂန္ဓဓုရ၊ ဝိပဿနာဓုရတို့ကို ကျင့်ကြံအားထုတ် နိုင်ဖို့ ဖြစ်ရမယ်တဲ့။

ဂန္ဓဓုရဆိုတာ စာပေပရိယတ္တိတွေ သင်ကြား ပို့ချ သင်ယူနိုင်ဖို့ဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာဓုရဆိုတာ ကတော့ ဝိပဿနာတရားတွေ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာတည် အောင် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ခြင်းဖြစ်တယ်။

အကျင့်နှစ်ရပ်ကို ကျင့်နိုင်ဖို့ ဝေဒနာအသစ် တွေလည်းမဖြစ်၊ ဝေဒနာဟောင်းတွေလည်း ပြေပျောက်၊ ဣရိယပထမျှတပြီး ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် ပွားများအားထုတ်နိုင်ဖို့အတွက် မှီဝဲသုံးဆောင်ပါတယ်လို့ ဆင်ခြင်ပြီးတော့ မှီဝဲရမယ်။



### သုံးဆောင်ရာမှာ နည်းသုံးဖြာ

ဆွမ်းအာဟာရကို မှီဝဲသုံးဆောင်ရာအခါ ကာလမှာ နည်း (၃) နည်းရှိတယ် -  
၁။ မေတ္တာပွား၍ မှီဝဲသုံးဆောင်နည်း၊  
၂။ ဆင်ခြင်၍ မှီဝဲသုံးဆောင်နည်း၊  
၃။ ရှုမှတ်၍ မှီဝဲသုံးဆောင်နည်း  
တို့ဖြစ်တယ်။

### မေတ္တာပွားကာသုံးဆောင်ပါ

ယနေ့ လှူဒါန်းကြသည့် ဆွမ်းဒကာ၊ ဒကာမ



တွေ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ စသည်ဖြင့် မေတ္တာပွား  
ပြီးမှ သုံးဆောင်ကြရမယ်။ သံဃာတော်များကို ဆွမ်းစား  
ပင့်တဲ့အခါ ဆွမ်းမစားခင်မှာဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆွမ်းဘုဉ်းပေး  
ပြီးတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် မေတ္တသုတ် ပရိတ်တရားတော်ကို  
မြတ်ပွားကြသလိုပါပဲ။



### မေတ္တာပွား၍ သုံးဆောင်လျှင်

အမောယံ ရဋ္ဌပိဏ္ဍံ ဘုဇ္ဇတိ။

အမောယံ - အချည်းနှီးမဖြစ်စေဘဲ၊ ရဋ္ဌပိဏ္ဍံ  
- တိုင်းသားပြည်သူတို့ကြည်ဖြူစွာ လှူတဲ့ဆွမ်းကို၊  
ဘုဇ္ဇတိ-သုံးဆောင်သူဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ-ခေါ်ဆိုအပ်ပါပေ၏။

မေတ္တာပွား၍ သုံးဆောင်ခြင်းဟာ မိမိရော၊  
လှူဒါန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရော အချည်းနှီးအလဟဿ  
မဖြစ်စေဘူးတဲ့။

သာမိပရိဘောဂ- အစိုးရပိုင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့်  
သုံးဆောင်ခြင်း၊

ကိုယ်စိုးကိုယ်ပိုင်၊ ကိုယ်ပိုင် အာဟာရ၊ ကိုယ်ပိုင်  
ပစ္စည်းကို သုံးဆောင်ရသလို ဘာမျှအပြစ် မရှိသော

ဘုဉ်းပေးခြင်းလည်းဖြစ်တယ်။

အနုယပရိဘောဂ- ကြွေးမတင်သော သုံးဆောင်ခြင်း၊

မေတ္တာပွား၍ သုံးဆောင်ခြင်းဟာ သူများပစ္စည်းကို သုံးရသော်လည်း အကြွေးမတင်သော သုံးဆောင်ခြင်းဖြစ်တယ်တဲ့။

ဒါယဇူပရိဘောဂ- အမွေခံ အဖြစ်ဖြင့် သုံးဆောင်ခြင်း၊

ဆွမ်းလှူဒါန်းသောသူအား အကျိုးကြီးမားစေလို့ အကျိုးရှိသော သုံးဆောင်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဒီလိုအကျိုးရှိသော သုံးဆောင်ခြင်းမျိုး ဖြစ်အောင် မေတ္တာပွား၍ သုံးဆောင်ကြရမယ်။



### ဆင်ခြင်ပွားကာ သုံးဆောင်ပါ

ဆင်ခြင်၍ သုံးဆောင်ခြင်းကတော့ ရှေ့က ပြောခဲ့ပြီးပြီ၊ ဆင်ခြင်၍ သုံးဆောင်မယ်ဆိုရင်တော့ အကြွေးကင်းတဲ့ သုံးဆောင်ခြင်းဖြစ်တဲ့အတွက် သုံးဆောင်သူအတွက် အန္တရာယ်ကင်းတယ်။

### ရှုမှတ်ပွားကာ သုံးဆောင်ပါ

ဆွမ်းအာဟာရကို မသုံးဆောင်ခင်မှာ မေတ္တာပွားမှု၊ ဆင်ခြင်မှုတွေ ပြုလုပ်ပြီးတော့မှ ရှုမှတ်မှုနဲ့

ဘုဉ်းပေးရမယ်။ ဆွမ်းတစ်လုပ်စာ ဘုဉ်းပေး ရှုမှတ်ပုံ ကတော့ ဇွန်းကိုကိုင်တာ၊ ခပ်တာ၊ ယူတာ၊ ခေါင်းငုံ့တာ၊ ပါးစပ်ဟတာ၊ ပါးစပ်ထဲဆွမ်းလုတ် ထည့်လိုက်တာ၊ ထည့်ပြီးဇွန်းပြန်ချတာ၊ ချပြီးတာနဲ့ လက်ကိုရုပ်တာ၊ ပြီးတော့မှ ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်၊ ဒီလိုမှတ်နေရတယ်။

အဲဒီဝါးတဲ့အပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စိုက်ပြီး မှတ်နေလို့ အာရုံမိသွားပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မျိုးဖို့ ကိုတောင် သတိမရတော့ဘူး။ ဝါးနေတာပဲ သူသိတယ်။ ဝါးဖတ်တွေဟာ ရှံစရာဖြစ်အောင်အထိပါပဲ။ ရှံရှာ စက်ဆုပ်ဖွယ်အထိ ဖြစ်နေတယ်လို့ဆိုတော့ ဒီအပေါ်မှာ နှစ်သက်မှုတဏှာဆိုတာ မှတ်နေရင်းကင်းနေတာပါပဲ။

ဒီလိုရှုမှတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူရတာ ရဟန္တာ တစ်ပါးကို လှူရသလိုကို အကျိုးများပါတယ်။

နောက် မျိုးချင်စိတ်ကလေးဖြစ်ပြီး မျိုးချ လိုက်တော့လည်း “မျိုးတယ်” “မျိုးတယ်” ဒီလိုမှတ် နေရတာပါပဲ။ နောက် မျက်စိကလေးဖွင့်ပြီး ကြည့် တယ်၊ မြင်တယ်၊ ဇွန်းဆီကို လက်လှမ်းတယ်၊ ကိုင်တယ်၊ ခပ်တယ်၊ ယူတယ်၊ ဒီလိုဆက်တိုက်မှတ် နေရတယ်။

အဲဒီလိုရှုမှတ်နေတဲ့အတွက် ရုပ်နဲ့နာမ်ကို လည်း ပိုင်းခြားသိနေမယ်။ သုံးဆောင်နေစဉ် အခိုက်အတန့် ကလေးမှာ ဝါးနေတဲ့အပေါ်၊ စားနေတဲ့အပေါ်၊ မျိုးနေတဲ့ အပေါ်မှာ ချို့တာ၊ ချဉ်တာ၊ ငံတာ၊ စပ်တာ၊ ခါးတာ

စသည့် ခံစားမှုတွေနဲ့အတူ ခံစားမှု၏ ဟိုဘက်မှ ကောင်း ၏ မကောင်း၏ဆိုတဲ့ တဏှာကူးမှုတွေလည်း ကင်းနေ မယ်။ ရသတဏှာ ငြိမ်းနေမယ်။

ဒီလိုဆိုတော့ ဆင်းရဲတွေငြိမ်းပြီး မျက်မှောက် မှာတွင် ချမ်းသာနေတာပေါ့။



### အရှင်သုဘူတိမထေရ်၏ မေတ္တာစာချာန်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင် ပွင့်တော်မူစဉ်အခါ ကာလမှာ ရှင်သုဘူတိမထေရ်ဟာ မေတ္တာစာချာန်ပွားပြီးမှ ဆွမ်းခံလေ့ရှိတယ်။ ဆွမ်းခံကြွတဲ့အခါ ဆွမ်းခံအိမ်မှာ ဆွမ်းရပြီဆိုတာနဲ့ မေတ္တာစာချာန် ဝင်စားနေတော့တာပါပဲ။ အဲဒါပြီးမှ ဆွမ်းကိုခံယူသတဲ့။

ဒီလိုဆိုတော့ လှူဒါန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အကျိုးများသွားတယ်။



### အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ သမာပါဒ်

အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီး ကတော့ ဆွမ်းအလှူခံပြီဆိုရင် ဆွမ်းခံအိမ်ရှေ့မှာ သမာပတ်ဝင်စားနေပါတယ်။ အလှူပေးပုဂ္ဂိုလ်တွေ သိပ်အကျိုးများဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

စံနမူနာယူပြီးတော့ ယောဂီများလည်း ဆွမ်းအာဟာရကို မှီဝဲသုံးဆောင်တဲ့အခါမှာ လှူဒါန်းသူများလည်း အကျိုးများဖို့၊ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လည်း တရားတွေ တိုးတက်ပြီးတော့ အကြွေးကင်းကင်းနဲ့ သုံးဆောင်နိုင်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။



### မေတ္တာလည်းမပွား၊ ဆင်ခြင်မှုလည်း မပြု၊ ရှုမှတ်မှုလည်းမပါဆိုရင်

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ဆွမ်းအာဟာရကို မှီဝဲတဲ့ အခါမှာ အလှူအတန်းများ ဖိတ်ကျွေးသလို၊ အိမ်မှာ စားသလို အစားမျိုးနဲ့ စားခဲ့မယ်ဆိုရင် မေတ္တာလည်းမပွား၊ ဆင်ခြင်မှုလည်းမပြု၊ ရှုမှတ်မှုလည်းမပါဘူးဆိုရင် ဆွမ်း ကြွေးတွေတင်တတ်တယ်၊ အကြွေးတင်ရင် ပြန်ဆပ်ရ လိမ့်မယ်။

ဆပ်ကိုဆပ်ရတယ်၊ တစ်ဘဝနဲ့ မကျေရင် နှစ် ဘဝ၊ နှစ်ဘဝနဲ့ မကျေရင်သုံးဘဝ၊ လေးဘဝ၊ ဒီလိုဆပ် နေရတတ်တယ်၊ သာကေတစ်ခုထုတ်ပြရမယ်ဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်ဝတ္ထုတစ်ခုဖြစ်တဲ့ တကယ့်အဖြစ်အပျက်ကလေး တစ်ခုထုတ်ပြပါမယ်။



### ချောင်းရိုးရွာက အကြွေးဇာတ်လမ်း

တောင်တွင်းကြီးမြို့ရဲ့ အရှေ့မြောက် (၁၀) မိုင် လောက်ဝေးတဲ့အရပ်မှာ ချောင်းရိုးရွာဆိုတာရှိတယ်။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဓမ္မစကြာဒေသနာတော် မှာထည့်သွင်းဟောကြားတော်မူတယ်။ သေသေချာချာ၊ တိတိကျကျ၊ စုံစမ်းပြီးမှ ဟောကြား တော်မူခြင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီရွာမှာ အိမ်ခြေ ၄၀၀ ခန့်ရှိတယ်။ ငည့် နဲ့ ကံကြီးဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ဦးဟာ ကွမ်းအရောင်းအဝယ်ပြုကြတယ်။ ရွာစဉ်လည်ပြီး တော့ ရောင်းကြတယ်။

ကွမ်းထမ်းရောင်းရင်း မိုးချုပ်တဲ့ အခါဆိုလို့ ရိုရင် အဲဒီရောက်တဲ့ရွာမှာပဲ ကိုယ့်မှာပါလာတဲ့ ကိုယ့်အိုး၊ ကိုယ့် ခွက်နဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ချက်ပြုတ်စားသောက်ကြတယ်။ အဲဒီရွာမှာပဲ ညအိပ်၊ နောက်နေ့ နောက်တစ်ရွာ

ဆက်ကူး၊ နေ့ပိုင်းဆိုရင် ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာတည်းလို့ ဆွမ်းကျွန်ဟင်းကျွန်စားပြီး နေကြတယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ ကုန်ပစ္စည်းတွေ အကုန်လုံး ရောင်းချပြီးတာနဲ့ ပြန်လာတာ၊ နောက်ရက်ဆိုရင် ရွာရောက်နိုင်တာမို့ ညလုံးပေါက်သွားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ကြ တယ်။ ဒါနဲ့ ဆန်ကုန်နေပြီဖြစ်တဲ့ ကံကြီးက ငညိုထံမှ ဆန်တစ်လယ်ချေးယူတယ်။ ချက်ပြုတ် စားသောက်ကြ ပြီးလို့ လသာသာနဲ့ ညတွင်းချင်းပြန်လာကြတယ်။

ပူအိုက်တဲ့ရာသီမျိုးမှာဆိုတော့ မြွေသတ္တဝါ တွေက အပြင်ထွက်ပြီး တလင်းပြင်မှာလိုမို့လို့ အအေး ခံနေကြတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်လည်းစကားတပြောပြော နဲ့ လာကြရင်း ကံကြီးက ပိုးထိသွားရှာတယ်။ နောက်ဆုံး တော့ ကံကြီးခမျာ မြွေဆိပ်တက်ပြီး ကွယ်လွန်သွား ပါတော့တယ်။ ဆန်တစ်လယ် အကြွေးလည်း မဆပ်လိုက် ရသေးဘူး။



### အကြွေးစိတ်နဲ့သေရှာလို့ ကြက်ဖြစ်ရ

သူ့ခမျာလည်း အဲဒီအကြွေးစိတ်နဲ့ သေရှာ ရတာဆိုတော့ ငညိုအိမ်မှာကြက်သွားဖြစ်တယ်။ ငညို ကလည်း အလောင်းအစား၊ အသောက်အစား၊ အပျော်အပါးက မကင်းတဲ့အတွက် ကြက်တိုက်၊ ဖဲရိုက်၊ အရက်သောက်ပေါ့၊ တိုက်ကြက်ဖြစ်လာတဲ့ ကံကြီး တဖြစ်လဲ တိုက်ကြက်ကလေးဟာ ပွဲတိုင်းမရှောင်၊ တိုက်ပွဲ တိုင်းနိုင် ဖြစ်နေတယ်။ ဒါနဲ့ ငညိုက ကြေးကြီးကြီးနဲ့ တစ်ဖက်ရွာကကြက်နဲ့ တိုက်ပွဲလုပ်ကြတယ်။



### ကြက်သေတော့တစ်ဖန် နွားဖြစ်ပြန်

အဲဒီတိုက်ပွဲမှာ ငညိုကြက်ရှုံးသွားလို့ ငညိုခမျာ ငွေကလည်းရှုံး၊ ရက်ကလည်းရှက်၊ ဒေါသလည်း ထွက်ပြီး တော့ သူ့ကြက်ကိုသူ ခြေနှစ်ချောင်းကိုင်ပြီးတော့ အနား မှာရှိတဲ့ နွားစားကျင်းနဲ့ ရိုက်ပစ်လိုက်တယ်။ အားမရ သေးတာနဲ့ လွှင့်ပစ်လိုက်တာ နွားစားကျင်းနားမှာ အစာစားနေတဲ့ နွားမကြီးနား သွားကျတယ်။ နွားမကြီးက ကြင်ကြင်နာနာနဲ့ နမ်းရှာတယ်။

သေငယ်ဇောနဲ့မြောနေရှာတဲ့ ကြက်ကလေး ဟာ နွားမကြီးကို စွဲလမ်းစိတ်နဲ့ သေရှာလို့ ငညို အိမ်မှာပဲ နွားကလေး ဖြစ်ပြန်တယ်။ နွားဘဝနဲ့ ငညိုရဲ့အလုပ် တွေကို လုပ်ကိုင်ပေးရင်း အကြွေးဆပ်နေရရှာတယ်။



### ငယ်ငယ်တုန်းက ကြားဖူးတဲ့ဩဝါဒ

ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်စဉ်ကာလတုန်းက ငယ် ဆရာတော်များက အလှူအတန်းရှိရင် တပည့်ပရိသတ် တွေကို ပုတီးစိပ်ခိုင်းတယ်။ ပဋိသင်္ခါ ယောနိသောဆိုတဲ့ ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး၊ ပစ္စည်း (၄) ပါးကို ဆင်ခြင်တဲ့ ပုတီးစိပ်ခိုင်းတယ်။ တပည့်တွေကတော့ အလှူရှိရင် ပျော်ရွှင်ပြီး၊ မြူးတူးနေကြရင် ဒီလို ဩဝါဒ ပေးတယ်။

“အောင်မလေး၊ မောင်တို့က ပျော်နေလိုက် ကြတာ၊ ဟိုက နွားလာဝယ်နေတာ၊ နွားလာဝယ်နေ တာ” တဲ့။ နွားဝယ်တယ်ဆိုတာ သူတစ်ပါးလှူတဲ့ ဆွမ်းကို မိမိတို့က မဆင်ခြင်၊ မေတ္တာမပို့ဘဲ၊ မြိန်ရည် ယုက်ရည် စားသုံးခဲ့မယ်ဆိုရင် နွားဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ခုလည်း ကံကြီးခမျာ ငညိုအိမ်မှာ နွားဖြစ်နေတာပါ။”



ဖို့မဆိုထားနဲ့၊ သူ့ဘာသာသူ သေသွားရင် တောင်  
မစားရက်ဘူး” လို့ ဒီလိုပြောတာကို နွားကလေးကြား  
သွားပြီး လမ်းဗိုလ် ဇနီးရဲ့ဝမ်းမှာ သန္ဓေတည်သွားတယ်။  
ဒါနဲ့ပဲ နွားဘဝကတစ်ဆင့် လူဘဝရောက်ရပြန်တယ်။

### နွားသေတော့တစ်ခါ လူဖြစ်ရရာ

ကြွေးမကျေသေးတော့ သူ့ခမျာ နွားအဖြစ်နဲ့  
လုပ်ကိုင်ကြွေးဆပ်နေရင်း၊ ငည့်ကလည်း လောင်းကစား  
သမား၊ အသောက်အစားသမားဆိုတော့ သူလည်းကြွေး  
မကင်းဘူးဆိုတော့ နွားကလေးကို ငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ်  
နဲ့ပဲအမဲပေါ်ပြီး ကြွေးဆပ်ရတော့တာပေါ့။

သတ်နေလို့ သေအံ့ဆဲဆဲ နွားကလေးရဲ့ အနီး  
ကို လမ်းဗိုလ်ဇနီး မောင်နံနစ်ယောက် ရောက်လာခိုက်  
ကြိုတာနဲ့ အဲဒီအဖြစ်ကိုကြည့်ရင်း သနားစိတ်တွေ ဖြစ်  
လာကြတာနဲ့ “အော် .. ကြည့်စမ်းပါဦး၊ နွားကလေးက  
ဘာမျှမကြီးသေးဘူး၊ တို့အိမ်က နွားသာဆိုရင် သတ်စား

### သူပြောတတ်တာက “ငည့်ဆန်တစလယ်”

သားယောက်ျားကလေး မွေးလာလို့ ဝမ်းသာ  
နေရှာတဲ့ လမ်းဗိုလ် ဇနီးမောင်နံ နှစ်ဦးဟာ ကြာကြာ  
ဝမ်းမသာနိုင်ရှာပါဘူး။ စကားပြောတတ်ခါစက ဖေဖေ၊  
မေမေ၊ ကိုကို၊ မမခေါ်ပေမယ့် နည်းနည်းအရွယ် ရောက်  
လာတော့ “ငည့်ဆန်တစလယ်” ဆိုတဲ့ စကားကိုပဲ  
ဘယ်သူက ဘာမေးမေး ဒါပဲပြောတော့တယ်။

ဒါနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က အဆို့၊ အအကလေး၊  
ဒီလိုပြောကြတာနဲ့ သူတို့ခမျာ သိပ်ရှက်ကြတာပေါ့။  
တစ်နေ့ လခထုတ်ရက် တစ်နေ့မှာ ဖခင်ဖြစ်သူက  
စားစရာနဲ့တကွ လက်ဆောင်ပစ္စည်းတွေနဲ့ မိသားစု  
ကိုပေးတယ်။ သူ့ကိုလည်းပေးတယ်။ ပြီးတော့မှ လသာ  
သာညအခါ ကွပ်ပျစ်ကလေးမှာထိုင်ရင်း သားကို  
လက်ဆောင်တွေပေးရင်း “ငါ့သားလိုချင်တာဆိုရင်  
ဘာမဆို အဖေရအောင်လုပ်ပေးမယ်၊ ငါ့သား စကား  
ပြောတတ်ပါတယ်၊ ပြောစမ်းပါ ငါ့သားရယ်” လို့ ပြောတော



မှ သူကလည်း “တကယ်ပြောတာလား” ဆိုပြီး ဆန် တအိတ်တောင်းတာနဲ့ပေးပြီး သူ့သားစီမံသလိုဆောင်ရွက် ကြတာပေါ့။

နောက်တစ်နေ့မနက်မှာ သားလေးရဲ့ ညွှန်ကြား ချက်အတိုင်း ဆန်တစ်အိတ်နဲ့အတူ သူတို့ သားအဖ လှည်းမောင်းပြီး ငညိုတို့ရွာကိုသွားကြတယ်။ ကလေး ကတော့ အကုန်မှတ်မိပြီး ညွှန်ကြားနေတာပါပဲ။ဒါနဲ့ ရွာကို ရောက်။ အိမ်ကိုပါ ညွှန်ပြတာနဲ့ ငညို (ယခုအခါအသက် ၆၀ကျော်ပြီမို့ ဦးညို) အိမ်ကို ရောက်လာတယ်။



### ဆန်တစ်လယ်ကြွေး နှစ်ဘဝပေးဆပ်ခဲ့

နှစ်ထပ်အိမ်ကြီးရှိတဲ့ ခြံဝင်းကြီးထဲသို့ ဝင်လာကြ တယ် ဆိုရင်ပဲ ရေခွေးကြမ်းသောက်နေတဲ့ ဦးညိုနဲ့တကွ ရွာသားတွေ လည်းတအံ့တဩနဲ့ လူစိမ်းဆိုပြီး ဝိုင်းကြည့် နေကြတယ်။လှည်းလည်းရပ်ရော “ဟေ့ငညို၊ ဟေ့ငညို” နဲ့ ကလေးလေးက လှမ်းခေါ် တာ ဦးညိုလည်းစိတ်ဆိုးပြီး အိမ်ပေါ်ကဆင်းလာတယ်။ အဖေလုပ်သူက “ကျွန်တော့ သားက လူထူးလူဆန်းလေးပါ စိတ်မရှိပါနဲ့”လို့ တောင်းပန်ရင်း ရှင်းပြရှာတယ်။

“ရှေ့ကို သားလေးဘာဆက်လုပ်မယ်ဆို တာကို စောင့်ကြည့်ပါရစေ”လို့ ဆိုတော့ ဦးညို ည်း သည်းခံပြီး နားထောင်နေတယ်။ “ဟဲ့ ငညို ငါ့ကို

မမှတ်မိဘူးလား''လို့ အစချီပြီး ကြက်ဘဝ၊ နွားဘဝ၊ နှစ်ဘဝလုံးလုံး ကျွန်ခံပြီး အကြွေးဆပ်ခဲ့ ရတာတွေ အားလုံးပြောပြတယ်။ အဲဒါ ကံကြီးဘဝက ချေးယူ ခဲ့တဲ့ ဆန်တစလယ်ကြောင့်ပါလို့ပြောပြီး သူတို့ ယူ လာခဲ့တဲ့ ဆန်တအိတ်ကိုပေးပြီး ကျေနပ်ပါတော့ လို့ဆိုပြီး အကြွေးဆပ်ပါတယ်။

ဦးညိုကလည်း သူ့ရဲ့အပြစ်တွေကို ပြန်တွေး မိပြီး ကလေးလေးကို ဖက်ပြီးငိုရှာပါတယ်။ ဆန်ကို လည်း မယူလိုကြောင်း၊ အကြွေးတွေလည်း ကျေပါကြောင်း၊ ကျေနပ်ပါကြောင်း ပြောပေမယ့် ကလေးကလည်း လက်မခံ၊ မိဘတွေကလည်း တောင်းပန်ပြီးပေးမှ ဦးညိုက လက်ခံတယ်။

ဆိုလိုရင်းကတော့ အကြွေးတင်ရင် ဘဝနဲ့ ရင်းပြီး အကြွေးဆပ်ရတယ်။



### အကြွေးကင်းတဲ့နည်းနဲ့ သုံးဆောင်ကြပါ

ဒါကြောင့် ယောဂီများဟာ ဒကာ၊ဒကာမ များ သဒ္ဓါကြည်ဖြူ လှူဒါန်းတဲ့ ဆွမ်းအာဟာရကို အကြွေး ကင်းအောင် ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဆင်ခြင်ခြင်း၊ မေတ္တာပွားခြင်း၊ ရှုမှတ်ခြင်း စတဲ့ နည်းများနဲ့ ဘုဉ်းပေးမယ်ဆိုရင် အကြွေးကင်းရုံတွင်သာမက၊ မိမိရော အလှူရှင်များရော အကျိုးကြီးမားပါတယ်။ အထူးအားဖြင့် တော့ မိမိစွမ်း နိုင်သမျှ ဇွန်းကိုင်တာကစ၊ ခတ်တာ၊ ယူတာ၊ ခွံ့တာ၊ ဝါးတာ၊ မျိုတာ၊ ဆွမ်းလုတ်အားလုံး သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်နေတော့ မှတ်ချက်တိုင်းမှာ ရုပ်နာမ်ကို ပိုင်းခြား သိ။ တရားများတိုးတက်သထက် တိုးတက်ပြီး တော့ ပါရမီထူးရှိမယ်ဆိုရင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတွေ ထင်ပြီးတော့ ဆွမ်းစားရင်း မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ် ဉာဏ် ရနိုင်ပါတယ်။

အနည်းဆုံးကတော့ ရှုမှတ်နေတဲ့အတွက်  
လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတရား၊  
အကုသိုလ်တရားတွေ ကင်းနေတဲ့အတွက် တဒဂံ အား  
ဖြင့် ဆင်းရဲကင်းပြီး မျက်မှောက်မှာတွင် ချမ်းသာ  
နေပါလိမ့်မယ်။



### အတိုင်းအတာပမာဏကိုသိပြီး သုံးဆောင်ပါ

ဆွမ်းအာဟာရကို သုံးဆောင်တဲ့အခါမှာ မိမိ  
သုံးဆောင်နိုင်သမျှ အတိုင်းအတာ ပမာဏကိုသိပြီး  
သုံးဆောင်ရမယ်။စွမ်းနိုင်ရင် ဆွမ်းလုတ် သုံးလေး လုပ်မျှ  
စားနေကျထက်လျော့ပြီး သုံးဆောင်ရမယ်။ အဲဒီလျော့  
ထားတဲ့ နေရာမှာ ရေကိုအဝသောက်ပေးရမယ်။

ဒီလိုလျော့သုံးဆောင်တဲ့အတွက် နေရာ၊ ထိုင်ရာ၊  
သွားရာ၊ လာရတာ၊ တရားရှုမှတ်ပွားရတာ သိပ်ချမ်းသာ  
ပါလိမ့်မယ်။ လွန်လွန်ကဲကဲ စားမိလို့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ထိနမိဒ္ဓ  
တရားတွေလည်း မဝင်နိုင်တော့ဘူး။ တရားရှုမှတ်ရတာ  
သိပ်ကောင်းပြီး မျက်မှောက်မှာပဲ ချမ်းသာနေပါမယ်။



### ကောသလမင်းကြီးနှင့် ဆွမ်းအာဟာရ

မြတ်စွာဘုရားရှင်နဲ့ သက်တူ၊ ပျိုးတူ ဖြစ်တာနဲ့ အမျှ မြတ်စွာဘုရားကို သိပ်ကြည်ညို၊ သိပ်ချစ်တဲ့ ကောသလမင်းကြီးဟာ သိပ်အစားကြီးတယ်။ တစ်ခါ ဆွမ်းအာဟာရကို မှီဝဲသုံးဆောင်ရင် ဆွမ်းတစ်စိတ်ချက် (လေးပြည်)နဲ့ အဲဒီဆွမ်းနဲ့ ညီမျှတဲ့ အသားဟင်းတွေ ကုန်အောင်သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

အစားကြီးတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်က ဝဇိုင့် ပြီးတော့ အထိုင်ရခက်၊ အထရခက် ဖြစ်နေပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ အာဟာရ သုံးဆောင်ပြီးတာနဲ့ အနားမယူ ရသေးဘဲ ကျောင်းတော်ကိုသွားတဲ့အခိုက် မြတ်စွာ ဘုရားကလည်း အနုမောဒနာပြုကာ တရားဟော နေတယ်။ သူလည်း ရှိခိုးဦးချရင်း တခြားပရိတ်သတ် များနဲ့အတူ တရားနာနေရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ခမျာ ခေါင်းတဆတ်ဆတ်နဲ့ ငိုက်နေရတယ်။ တည့်တည့်

ပင်မထိုင်နိုင်ရှာဘဲ လက်နှစ်ဖက် ထောက်ထားရ သတဲ့၊ သိပ်ပင်ပန်းလွန်းလို့ ချွေးဒီးဒီးကျရှာတယ်။

တရားတော်ကိုလည်း သေသေချာချာ နှလုံး မသွင်းနိုင်ရှာပါဘူး။ ဘေးက မောင်းမမိသံတွေက ယပ်တောင်တွေ ခတ်ပေးနေကြပေမယ့် သူ့ခမျာ ချွေး ဒီးဒီးကျပြီး ဆင်းရဲနေရှာတယ်။

အစားကြီးတဲ့ ယောဂီများလည်း ဒီလို ဆင်းရဲ ကြရမယ်။ သိပ်အစားများရင် ထိနမိဒွတွေဝင်ပြီး တရား ကောင်းကောင်း နှလုံးမသွင်းနိုင်ဘူးဆိုတာ ဖြစ်ပါ လိမ့်မယ်။

နောက်ပိုင်းမှာတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အရ အာဟာရကို လျှော့သုံးဆောင်ခဲ့ တဲ့ ကောသလမင်းကြီးဟာ ခုမှပဲ သိပ်ချမ်းသာ တယ်ဆိုပြီး ဘုရားကို လျှောက်ထားပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားကလည်း ဆွမ်းလျှော့စားခြင်းဟာ အသက်ရှည်ဖို့ နည်းလမ်းကောင်း ပါပဲလို့ ဟောတော်မူပါတယ်။



### ဆာလောင်မွတ်သိပ်ရင်လည်း ဆင်းရဲပဲ

အစားများသွားရင် တရားရှုမှတ်ရတာ မကောင်းဘဲ ဆင်းရဲရသလို မစားရလို့ ဆာလောင် မွတ်သိပ်နေမယ်ဆိုရင်လည်း တရားရှုရတာခက်ခဲပါတယ်။ “ဆာတယ်” “ဆာတယ်” မှတ်ပါ ဆိုပေမယ့် မှတ်လေ ပိုဆာလေဆိုတော့ တရားနှလုံးသွင်းရ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းတော်မူစဉ်ကာလ နွားပျောက်လို့ ရှာဖွေရင်း နေမွန်းတည့်သွားတဲ့အချိန် ကျောင်းတော်ရောက်လာတဲ့ ဒကာတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူ့ခမျာ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ တရားဟောရာ ဓမ္မသဘင် ရောက် လာပေမယ့် ဆာလောင်မွတ်သိပ် နေတာနဲ့ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ပြီး တရားကို နှလုံးမသွင်း နိုင်ရှာဘူး။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်ပဲ ဝေယျာဝစ္စများကို ဆွမ်းအာဟာရကျန်သေးသလားလို့ မေးတော်မူပြီး ကျန်တယ်ဆိုရင်ပဲ အဲဒီဒကာကို ကျွေး စေပါတယ်။ အဲဒါကို သိမြင်ကြတဲ့ ရဟန်းတချို့က ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဒီလိုဘယ်သူ့ကိုမျှ မကျွေးခိုင်း ဘူးပေမယ့် ဒီတစ်ခါ ဒီဒကာကို ကျွေးခိုင်းတာ ဘာကြောင့်ပါလိမ့်လို့ဆိုပြီး ပြောကြဆိုကြ ပြစ်တင်ကြ တယ်။ ကဲ့ရဲ့ကြတယ်။



### ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းဟာ အဆင်းရဲဆုံးရောဂါ

မြတ်စွာဘုရားကလည်း ရှင်းပြရတာပေါ့။ သူ့ခမျာ ဆွမ်းအာဟာရကို မသုံးဆောင်ရတဲ့အတွက် သိပ် ပင်ပန်းနေရတာပဲ။ တစ်နံနက်လုံးလုံး ဘာမျှ မသုံးဆောင်ရတဲ့အတွက် ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း ဆိုတဲ့ ရောဂါကို ခံစားနေရတယ်။ ရောဂါတွေအား လုံးထဲမှာ ဒီရောဂါဟာ အဆင်းရဲဆုံးပါပဲလို့ ဟော တော်မူပါတယ်။

ဒီရောဂါကြီးခံစားနေရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားနှလုံး သွင်းဖို့ရာ သိပ်ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဘုရားရှင်က ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း ကင်းအောင် သုံးဆောင်ခိုင်းပြီးမှ၊ ပြည့်စုံပြီဆိုမှ တရားဟောပါတယ်။ နွားပျောက်တဲ့ဒကာလည်း တရားသေသေချာချာ စူးစူး

စိုက်စိုက်နာယူနိုင်ပြီဆိုတော့ တရားနာရင်း ခန္ဓာဉာဏ် စိုက်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လိုက်တာ သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်ရောက်သွားတော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် အစားများမှာလည်း စိုးရိမ်ရသလို ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှာလည်း စိုးရိမ်ရတာမို့ အတိုင်း အတာကိုသိပြီး သုံးဆောင်ကြဖို့ရလိုပါတယ်။ ဒီလို ဆိုရင် ပျက်မှောက်မှာပဲ ချမ်းသာပါလိမ့်မယ်။

အထူးသဖြင့်ကတော့ မေတ္တာပွား ဆင်ခြင် ရှုမှတ်ပွားများပြီး သုံးဆောင်မယ်ဆိုရင် အတိုင်းအတာ သိပြီး ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်ရာမည်ပါတယ်။

- ဆောင်ပုဒ်။ ။ အစားအစား၊ ဘောဇဉ်မှာ၊ တိုင်းတာဘယ်သို့ သိရမည်။
- ဆောင်ပုဒ်။ ။ ခဲဖွယ်ဘောဇန စားရသူသည်၊ မြူးတူးမာန်ယစ် ပြေပြစ်မရည်၊ ဧပြတ်တရား ပွားများဖို့ရည်၊ ဤသို့သာ တိုင်းတာသိရမည်။



### အတိုင်းအတာသိတယ်ဆိုတာ

ဆွမ်းအာဟာရ မှီဝဲသုံးဆောင်တဲ့အခါမှာ မြူးတူးပျော်ပါးဖို့ရာ၊ ခန္ဓကိုယ်ပြေပြစ်ဖို့ရာ မဟုတ် ရဘူး။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ သိက္ခာ (၃)ပါး၊ အကျင့်တရားတွေ ကျင့်ဖို့ရာအတွက်လို့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်၊ တစ်ဖက်ကလည်း အလှူရှင်များအတွက် မေတ္တာပွား၊ ဆွမ်းလုပ်တိုင်း၊ ဆွမ်းလုပ်တိုင်း ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ဆိုရင် အတိုင်းအတာသိတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အစားအစား၊ ဘောဇဉ်မှာ၊  
တိုင်းတာ ဤသို့သိရမည်။

ဒီလိုသာ အတိုင်းအတာသိပြီး သုံးဆောင်ကြမယ်ဆိုရင် ဆွမ်းအာဟာရလူဒါန်းကြတဲ့ အလှူရှင် များအတွက်လည်း အကျိုးများပါတယ်။ ထိုအတူ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အကြွေးကင်းရှင်းပြီး ရှုမှတ်မှုများ

ကြောင့် ဆွမ်းလုပ်တိုင်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့ ကိလေသာတရားတွေ ကင်းရှင်းနေပါမယ်။

ဒီလိုဆိုတော့ မျက်မှောက်မှာပဲ ချမ်းသာနေပါမယ်။

ဧဝံခေါ ဘိက္ခု ဘောဇနေမတ္တညု ဟောတိ။

ဘိက္ခုဓေ- ရဟန်းတော်များအို ချစ်သားတို့။ ဧဝံ

ခေါ- ဤသို့လျှင်၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းသည်(ဝါ) သတိပဋ္ဌာန်

တရားရှုမှတ် ပွားများအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊

ဘောဇနေ-ခဲဖွယ် ဘောဇဉ်၌၊ မတ္တညု- သုံးဆောင်ရာ

အခါကာလမှာအတိုင်း မတာပမာဏကို သိသည်၊

ဟောတိ - ဖြစ်၏။ ဣတိ-ဤသို့၊ ဘဂဝါ- ရွှေဘုန်းတော်

သခင်ရှင်တော်မြတ် ဘုရားသည်၊ အဝေါစ- ကောင်းစွာ

မသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



### တတိယမျက်မှောက်ချမ်းသာရေး တရားတော်

ဇာဂရိယံ အနုယုတ္တော ဟောတိ။

ဇာဂရိယ အနုယုတ္တော - အမြဲတမ်း နိုးကြားပြီးတော့ နေရမည် (ဝါ) သတိသမ္ပဇ်ဉာဏ် ယှဉ်ပြီး အမြဲတမ်းနိုးကြားနေရမည်။ ဟောတိ - ဖြစ်၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိတရား လက်ကိုင် ထားပြီး သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းဆိုတဲ့ ဣရိယာ ပုဒ်တိုင်းမှာ အမှတ်တရား(ဝါ) ရှုမှတ်မှုနဲ့ အစဉ်သဖြင့် နိုးကြားနေရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို အကျဉ်းချုပ်အနေ အားဖြင့် ဟောကြားတော်မူပြီးတဲ့နောက် အကျယ် အားဖြင့် ဟောကြားတော်မူလိုတဲ့အတွက် ကိုယ်တော် တိုင်မေးပြီး ကိုယ်တော်တိုင်ပဲ ဖြေကြားတော်မူပါတယ်။

### ကိုယ်တော်တိုင်မေးလို့ ကိုယ်တော်တိုင်ဖြေ

ကတဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ဇာဂရိယံ အနုယုတ္တော ဟောတိ။

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတော်များ အို ချစ်သားတို့ ကတဉ္စ - အဘယ်သို့ လျှင်၊ ဘိက္ခု - ရဟန်းသည် (ဝါ)ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ဇာဂရိယံ အနုယုတ္တော-နိုးနိုး ကြားကြားနှင့် အစဉ်သဖြင့်နေရသည်၊ ဟောတိ-ဖြစ်ပါ သနည်း။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ နိုးကြားမှုနှင့်ယှဉ်သဖြင့် အသင့် ဘယ်သို့နေရမည်။

ဘယ်လို နိုးနိုးကြားကြားနေရမှာလဲလို့ မြတ်စွာ ဘုရားက မေးတော်မူပြီးတော့ ကိုယ်တော်တိုင်သာလျှင် ဖြေကြားတော်မူပါတယ်။





### စကြိုထိုင်ရင်း နေ့ခင်းဂူမည်

ဣမ ဘိက္ခုဝေ ဘိက္ခု ဒိဝသ စက်မေန နိသဇ္ဇာယ၊ အာဝရဏီယေဟိ ဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ပရိသောဓေတိ။

ဘိက္ခုဝေ-ရဟန်းတော်များအို ချစ်သား တို့ဣမ-ဤ သာသနာတော်၌၊ ဘိက္ခု-ရဟန်းသည် (ဝါ) ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ် သည်၊ ဒိဝသ-တစ်နေ့ပတ်လုံး၊ စက်မေန-စကြိုသွား၍ဂူမှတ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ နိသဇ္ဇာယ-ထိုင်၍ဂူမှတ်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အာဝရဏီယေဟိ ဓမ္မေဟိ-ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏစတဲ့ အကုသိုလ်တရားဆိုးတွေမှာ၊ ဝိဝစ္စေဝ-ကင်းဆိတ်စေ ၍သာလျှင်၊ စိတ္တံ-မိမိရဲ့ စိတ်ကို၊ ပရိသောဓေတိ-သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရာ၏။

ကာမစ္ဆန္ဒအစရှိတဲ့ (ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ဗျာပါဒ၊ ထိနာ၊

မိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္စ) နိဝရဏတရားဆိုးတွေ မဝင်နိုင်အောင်၊ ယောဂီရဲ့ စိတ်ကလေး သန့်ရှင်း စင်ကြယ်နေအောင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်နေ့လုံး ဂူမှတ် မှုနဲ့နေရမယ်။ စကြိုလျှောက်၍ဂူမှတ်ခြင်း၊ ထိုင်၍ ဂူမှတ်ခြင်းစသည်ဖြင့် ဂူမှတ်နေရမယ်တဲ့။ နေ့ခင်းဘက် တစ်နေ့လုံး စကြို(သို့)ထိုင်ဂူမှတ်ခြင်းဖြင့် နီးကြား နေရမယ်။

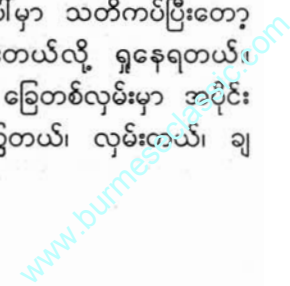
ဒါမှ ကိလေသာတရားဆိုးတွေ မဝင်နိုင်လို့ ပျက်မှောက်မှာပဲ ချမ်းသာနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

### စကြိုသွားရင် သွားမှန်းသိ

မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်မှာ လာတဲ့ အတိုင်း-

“ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ” ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်နဲ့အညီ သွားတဲ့အခိုက်မှာ သွားတယ်လို့ သိအောင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဂူကျင့်နေရပါတယ်။

သွားတဲ့အမူအရာပေါ်မှာ သတိကပ်ပြီးတော့ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်လို့ ဂူနေရတယ်။ အသေး စိတ်အနေအားဖြင့် ခြေတစ်လှမ်းမှာ အပိုင်း (၃) ပိုင်းအနေအားဖြင့် “ကြွတယ်၊ လှမ်းကယ်၊ ချ တယ်။” လို့ ဂူရပါတယ်။



ကြွတဲ့အခိုက်မှာ ကြွလာတဲ့ အာရုံကလေးပေါ်မှာ သတိကပ် စိတ်စိုက်ပြီးတော့ ကြွမှုကလေး ပြီးဆုံးသွားတဲ့တိုင်အောင် ရှုရတယ်။ ကြွမှုကလေး ပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါ တရွေ့ရွေ့နဲ့ တရွေ့ချင်း တရွေ့ ချင်း လှမ်းတဲ့အခါ “လှမ်းတယ်” လို့ လှမ်းမှုကလေး ဆုံးသွားတဲ့အထိ ရှုရတယ်။ လှမ်းမှုကလေး ဆုံးသွား ပြီဆိုရင် နောက်ကို နင်းချလိုက်တဲ့အခါ “ချတယ်”လို့ သတိကပ်ပြီး ချမှုနဲ့ အကျကိုက်နေအောင် ရှုရတယ်။

အဲဒီလို ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချမှု၊ ဒီလိုအာရုံ ပေါ်မှာ ရှုစိတ်ကလေးကပ်ပြီးတော့ တည်နေပြီဆိုရင် ကာမစ္ဆန္ဒ စတဲ့ နိဝရဏတရားတွေ ဝင်ခွင့်မရတော့ဘူး။ ဒီလို ကိလေသာတရား၊ အကုသိုလ်တရားတွေ ဝင်ခွင့်မရ တဲ့အတွက် သွားနေရင်းမှာ မျက်မှောက်အနေအားဖြင့် ဆင်းရဲငြိမ်းပြီး ချမ်းသာနေပါမယ်။



## ကြွတာ ကြွမှန်းသိ သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်

ကြွနေတဲ့အခိုက်မှာ ကြွတယ်လို့ ရှုတဲ့အခါ အပေါ်ယံ သာမန်ကာလျှံကာရှုနေတာမျိုး မဟုတ် ရဘူး။ သေသေချာချာကို မြင်အောင်ကြည့်ရတယ်။ ကြည့်ဆို လို့လည်း ပကတိမျက်စိကြည့်တာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ် ဘူး ဉာဏ်မျက်စိနဲ့မြင်အောင် ကြည့်ရတာ။

ပကတိမျက်စိကတော့ ခြေထောက်ကိုလည်း ငုံ့မကြည့်ရဘူး။ လေးတောင်မျှလောက် မျက်လွှာချပြီး နေရတယ်။ လက်ကလေးကလည်း လှုပ်ရှားမှု ကင်းရှင်း စွာနဲ့ လက်ပိုက်ထားရမယ်။ စိတ်နဲ့သာ ဉာဏ်ကလေးနဲ့ ကြွမှုလေးရဲ့ သဘောကို မြင် အောင် ထင်အောင် ရှုနေ ကြည့်နေရတာပါ။

ဒီအခါမှာ ကြွလာတဲ့အခါ ယောဂီနဲ့ ဉာဏ်

ထဲမှာ ရွှေတဲ့ သဘောကလေးက ထင်ရှားတာလည်း ရှိမယ်၊ ပေါ့တဲ့သဘောက ထင်ရှားတာလည်းရှိမယ်။ ရွှေတဲ့သဘောဆိုတာက ဝါယောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝပဲ၊ ပေါ့တဲ့သဘောဆိုတာက တေဇောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝပဲ။ အဲဒီလို သိနေတဲ့အခိုက်မှာ ပထဝီဓာတ်၊ တေဇောဓာတ် ဆိုတာတွေက ရုပ်တရား၊ သိနေတာက နာမ်တရား၊ ဒီလိုသိလာမယ်။ ယောဂီတို့အနေဖြင့် ပထဝီ၊ တေဇော အစရှိသည်ဖြင့် ဓာတ်အနေဖြင့် ခွဲရန်မလိုပါ။ သဘောကို သိရန်သာလိုအပ်တယ်။ အမှန်သိနေတော့ အမှန်မသိ ဖြစ်တတ်တဲ့ ကိလေသာတရား၊ အကုသိုလ်တရားတွေ မဝင်နိုင်လို့ ကြံနေစဉ်မှာပဲ ချမ်းသာနေပါမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကြွတာကြွမှန်းသိ၊ သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်။ ရွှေနေတာလေး တွေ့ရ၏။

အဲဒါ ဝါယောဓာတ်သတ္တိ။

ကြွတာကြွမှန်းသိ သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့် ပေါ့နေတာလေး တွေ့ရ၏။

အဲဒါ တေဇောဓာတ်သတ္တိ။



### လှမ်းတာလှမ်းမှန်းသိ

### သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်း တိုင်းမှာ သူ့အပိုင်းနဲ့သူ တစ်ပိုင်းစီပြတ်နေအောင်၊ ထင်နေအောင်ရှုရတယ်။ ကြံမှုကလေး ပြီးဆုံးသွားပြီ ဆိုတော့ လှမ်းမှုကလေးစတာကို ရှုရတာ၊ လှမ်းမှုကလေး ဆုံးတဲ့အထိပါပဲ၊ သူ့အပိုင်းနဲ့သူ သိနေပါစေ။ မရောပါ စေနဲ့။

လှမ်းမှုကလေးမှာ အထူးအားဖြင့် ထင်ရှား နေတာကတော့ ရွှေတဲ့သဘော၊ တောင့်တဲ့သဘော တွေပါပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။

လှမ်းတာလှမ်းမှန်းသိ၊  
သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်။  
ရွှေ့နေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
တောင့်နေတာလေးတွေ့ရ၏။  
အဲဒါဝါယောဓာတ်သတ္တိ။



### ချတာချမှန်းသိ သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်

လှမ်းမှုကလေးဆုံးသွားတဲ့အခါ ချမှုကလေး စပေါ်လာပြီး ချမှုကလေးဆုံးသွားတဲ့အထိ သေသေချာချာစူးစိုက်ကြည့်လိုက်ပါ။ မှတ်လိုက်ပါ။ စိတ်ကလေးက အဲဒီချမှုပေါ်မှာ တည်နေပြီဆိုရင် ခြေထောက်ပုံသဏ္ဍာန်ပညတ်တွေ လုံးဝပျောက်ပြီးတော့ ပရမတ်သဘော၊ သဘော စစ်စစ်ကလေးပဲတွေ့နေရမယ်။

ချမှုကလေးအတွင်းမှာ တွေ့ရတာကတော့ ရွှေသဘောကလေးရယ်၊ တင်းတာ၊ တောင့်တာ၊ လှုပ်တာဆိုတဲ့ သဘောတွေရယ် တွေ့ရတယ်။ အဲဒါတွေက ဝါယောဓာတ်ဖြစ်ပြီးတော့၊ လေးတဲ့သဘောလည်းတွေ့ရ

တယ်ဆိုတာ အဲဒါက အာပေါဓာတ်ရဲ့ သဘာဝဖြစ်တယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ချတာချမှန်းသိ၊  
 သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်။  
 ရွှေနေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
 တင်းနေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
 တောင့်နေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
 လှုပ်နေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
 အဲဒါဝါယောဓာတ်သတ္တိ။  
 ချတာချမှန်းသိ၊  
 သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်။  
 လေးနေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
 အဲဒါအာပေါဓာတ်သတ္တိ။



## ထိတာ ထိမှန်းသိ သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်

ချမှုကလေးပြီးဆုံးသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တည်းမှာ ထိမှုကလေးက ထင်ရှားလာပါမယ်။ ထိလိုက်တာနဲ့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်က “ထိတယ်” လို့ ရှုလိုက်တော့ အာရုံနဲ့မှတ်စိတ် ချိန်သားကိုက်ပြီး သေသေချာချာ သိလာပါလိမ့်မယ်။

အထူးအားဖြင့်ကတော့ ကြမ်းနဲ့ ခြေဖဝါး ထိတဲ့အခိုက်မှာ အေးတာ၊ ပူတာ၊ နွေးတာ (တေဇာဓာတ်) ဆိုတဲ့သဘာဝ လက္ခဏာတွေတွေ့ရပါမယ်။ မာသဘော၊ ပျော့သဘော၊ နူးညံ့တာ၊ ကြမ်းတမ်း တာ (ပထဝီဓာတ်) ဆိုတဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေတွေ့ရပါမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထိတာထိမှန်းသိ၊  
 သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်။  
 မာနေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
 ပျော့နေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
 အဲဒါ ပထဝီဓာတ်သတ္တိ။  
 ထိတာထိမှန်းသိ  
 သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်။  
 ပူနေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
 နွေးနေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
 အေးနေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
 အဲဒါ တေဇောဓာတ်သတ္တိ။



သဘောတရား (သို့) သဘောဆိုတာ တရား  
 တရားဆိုတာ သဘော

သဘောဆိုတာတရား၊ တရားဆိုတာ သဘော ဆိုသလိုပါပဲ။ စကြာ ရှုမှတ်နေရင်း ကာမစ္ဆန္ဒအစရှိတဲ့ နီဝရဏတွေကင်းပြီး အာရုံပေါ်မှာ မှတ်စိတ် ကလေးကပ်၍ တည်နေပြီဆိုရင် ရှေးကပြောခဲ့သလို သဘော လက္ခဏာ (ဝါ) သဘာဝလက္ခဏာတွေကို အမှန်အတိုင်း တွေ့ရတယ်။

ကြွတဲ့အခါမှာ သူ့သဘာဝ လက္ခဏာဖြစ်တဲ့ ရွှေ့မှု၊ ပေါ့မှုသဘောတွေ၊ လှမ်းတဲ့အခါမှာ သူ့

သဘာဝလက္ခဏာဖြစ်တဲ့ ရွှေမှု၊ တောင့်မှုသဘော တွေ။  
ချတဲ့အခါမှာ သူ့သဘာဝ လက္ခဏာဖြစ်တဲ့ ရွှေမှု၊ လေးမှု  
သဘောတွေ။ထိတဲ့အခါမှာလည်း သူ့သဘာဝလက္ခဏာ  
ဖြစ်တဲ့ မာမှု၊ ပျော့မှု၊ အေးမှု၊ ပူမှုသဘောတွေ။ ဒီလို  
အမှန်အတိုင်း တွေ့သိနေရတယ်။

ဒီလို သဘောကိုမြင်ရင် တရားကို တွေ့မြင်တာ  
ပါ။ဘဲ။ ဘာတရားတွေလဲ ဆိုရင်တော့ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်  
တရားပါ။

ရုပ်နဲ့နာမ်လို့ စကြာသွားရင်း သိနေပြီဆိုရင်  
ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ မိန်းမ၊ ယောက်ျား  
ဆိုတဲ့ အစွဲတွေလည်းကင်းပြီး မျက်မှောက်မှာပဲ ချမ်းသာ  
နေပါလိမ့်မယ်။



### ဖောင်းတာဖောင်းမှန်းသိ သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်

စကြာလျှောက်ပြီး ရှုမှတ်ရတာ ပင်ပန်းလာပြီ  
ဆိုရင် ထိုင်ပြီးတော့ရှုမှတ်ပါ။ မိမိတို့ရှုမှတ်နေကျ ဖြစ်တဲ့  
ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၊ အသက်ရှူတိုင်း၊ ရှူတိုင်း  
ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုရှုရတယ်။ ဖောင်းတဲ့အခိုက်မှာ  
“ဖောင်းတယ်”၊ဖောင်းမှုကလေးဆုံး သွားလို့ ပိန်မှု  
ကလေးစလာပြီဆိုရင် ပိန်တဲ့အခိုက်မှာ “ပိန်တယ်” လို့  
ရှုရတယ်။

အမြဲလည်းရှိ၊ ထင်လည်းထင်ရှားနေတဲ့  
အတွက်ကြောင့် ပင်တိုင်အနေနဲ့ထားပြီးရှုရမယ်။ ဖောင်း  
လာတဲ့အခိုက်မှာ၊ ဖောင်းကားတက်လာတဲ့ အခိုက်မှာ  
ဝမ်းဗိုက်ကြီးဖောင်းကားလာတာ မဟုတ်ဘဲ ဟရွေ့ချင်း

တရွှေချင်း ရွှေနေတဲ့သဘော၊ တောင့်နေတဲ့သဘောတွေ  
ထင်အောင်ရှုရပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့  
သဘာဝလက္ခဏာများဖြစ်တော့ အဲဒီသဘာဝလက္ခဏာ  
ထင်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားသိနေတာ  
ပါပဲ။

အဲဒီအချိန်မှာ ကာမစွန္ဒနီဝရဏတရားတွေ  
ကင်းပြီး မျက်မှောက်မှာ ဆင်းရဲငြိမ်းပြီး ချမ်းသာနေ  
ပါမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဖောင်းတာဖောင်းမှန်းသိ၊  
သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်၊  
ရွှေနေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
တောင့်နေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
အဲဒါ ဝါယောဓာတ်သတ္တိ။



### ပိန်တာ ပိန်မှန်းသိ သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်

ဖောင်းမှုကလေးဆုံးသွားပြီဆိုတဲ့ အခါမှာ  
ပိန်မှုကလေး စတင်ဖြစ်လာပါမယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က “ပိန်တယ်” လို့ ရှုရပါတယ်။ ပိန်မှု  
ကလေးဆုံးသွားတဲ့အထိပါပဲ။

အဲဒီအခါမှာလည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဍာန် ပညတ်  
တွေ ကင်းပြီးတော့ တရွှေရွှေနဲ့ ရွှေနေတဲ့သဘော၊  
လျော့နေတဲ့သဘောတွေ ထင်အောင် သေသေချာချာ  
ရှုရပါတယ်။ အဲဒီ သဘာဝလက္ခဏာတွေ ထင်နေရင်  
ဝါယောဓာတ်ရဲ့ သဘောတရားကို သိနေတာကို ရုပ်နဲ့နာမ်  
အမှန်ကိုသိနေပါမယ်။



ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပိန်တာပိန်မှန်းသိ၊  
 သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်။  
 ရွှေ့နေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
 လျော့နေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
 အဲဒါ ဝါယောဓါတ်သတ္တိ။



### ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ ရှုရဦးမယ်

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ ဒီနှစ်ခုတည်း ရှုနေရ မယ်၊  
 ဒီလိုချည်းတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် နေရာ  
 အနံ့အပြားက မလွဲမရှောင်သာ ပေါ်ပေါက် လာမယ့်  
 အကောင်း၊ အဆိုးအလတ် ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာတွေကိုလည်း  
 ထင်ရှားမယ်ဆိုရင် ရှုရပါမယ်။ စိတ်တွေ၊ စိတ်ကြံ၊  
 စိတ်ပျက်၊ စိတ်ဆိုး စတဲ့ စိတ် အမှုအရာတွေက ထင်ရှား  
 ရင်လည်း အဲဒါကို ရှုရပါမယ်။

ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ မြင်အာရုံ၊ ကြားအာရုံ၊ နံအာရုံ  
 အစရှိတဲ့ သဘောတရားတွေ ထင်ရှားရင်လည်း ရှုရ  
 ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ခန္ဓာမှာ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်  
 နေတဲ့ ပေါ်ရာပေါ်ရာ အာရုံတိုင်းကို မလွတ်တမ်း  
 ရှုနေရပါမယ်။

အဲဒီလိုသာ ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုရင် ကာမုစ္ဆန္တ  
 အစရှိတဲ့ နီဝရဏတရားတွေ ကင်းနေတဲ့အတွက် စိတ်  
 စင်ကြယ်နေပါမယ်။ စိတ်စင်ကြယ်နေတဲ့အတွက် စိတ်

တည်ကြည်မှု သမာဓိရနေတဲ့အတွက် ရှုမှတ်လိုက်တိုင်း သဘာဝလက္ခဏာတွေထင်ပြီး အမှန်ကို သိနေပါ လိမ့်မယ်။

အဲဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကိုတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလိုတော်ကျ တစ်နေ့လုံး နိုးကြားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်ရပါမယ်။ နံနက် (၆)နာရီမှစလို့ ညနေ (၆) နာရီတိုင်အောင် (၁၂)နာရီ လုံးလုံး ထိုင်မှတ်၊ စကြာ မှတ်၊ ထိုင်မှတ်၊ စကြာမှတ်၊ ဒီ ဣရိယာပုတ်နှစ်ပါးနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး နိုးကြားနေမယ်ဆိုရင် မျက်မှောက်မှာပဲ စိတ် စင်ကြယ်ပြီး ချမ်းသာနေပါမယ်။



### ညကိုအချိန် (၃)ပိုင်း ပိုင်းထားတယ်

တစ်နေ့လုံးရှုမှတ်မှုနဲ့ နိုးကြားနေ တဲ့ယောဂီ အတွက် ညပိုင်းရှုမှတ်ရန်၊ နားနေရန်အတွက် (၃)ပိုင်း ပိုင်းထားတယ်။ ညဉ့်ဦးယံအချိန်၊ ညဉ့်လယ်ယံ အချိန်နဲ့ မိုးသောက်ယံအချိန်တို့ဖြစ်တယ်။

ညဉ့်ဦးယံအချိန်ဆိုတာ ညနေ (၆)နာရီမှ ည(၁၀)နာရီ၊ ဒီထက် ပိုမယ်ဆိုရင် ၁၀နာရီခွဲ၊(၁၁)နာရီ ထိ တိုင်အောင်ပါပဲ။ ညဉ့်လယ်ယံဆိုတာက ည(၁၀)နာရီ (သို့) (၁၁)နာရီ မှ နံနက် (၃)နာရီ (သို့) (၃)နာရီခွဲထိပါပဲ။ ဒီလို ညဉ့်(၃)ပိုင်း ပိုင်း ထားတယ်။မိုးသောက်ယံဆိုတာက အဲဒီ နံနက် (၃) နာရီ (သို့) (၃)နာရီခွဲမှ နံနက် (၆)နာရီထိပါပဲ။



ရတ္တိယာ ပဌမယာမံ၊ စကံမေန နိသဇ္ဇာယ၊  
 အာဝရဏီယေဟိ ဓမ္မေဟိ၊စိတ္တံ ပရိသောဓေတိ။

ရတ္တိယံ-ညဉ့်၏။ ပဌမ ယာမံ- ပထမယံ၌  
 (ဝါ) ညဉ့်ဦးယံ၌၊ စကံမေန-စကြံလျှောက်၍ရှုမှတ်ခြင်း  
 ဖြင့် လည်းကောင်း၊ နိသဇ္ဇာယ- ထိုင်၍ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့်  
 လည်းကောင်း၊ အာဝရဏီယေဟိ ဓမ္မေဟိ- ကာမစ္ဆန္ဒ  
 နီဝရဏဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တရား ဆိုးတွေမှ၊ ပိဝစ္စေဝ-  
 ကင်းဆိတ်စေ၍သာလျှင်၊စိတ္တံ-မိမိကိုယ်ကို၊ ပရိသော  
 ဓေတိ-သန့်ရှင်းစင်ကြယ် စေ၏။

ညဉ့်ဦးယံ အခါကာလမှာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ  
 နေ့ခင်းကလိုပဲ ကာမစ္ဆန္ဒစတဲ့ နီဝရဏတရားတွေ  
 မဝင်အောင် သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး ရှုမှတ်နေပါ။  
 ထိုင်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ပါ။ ထိုင်ပြီးတော့ရှုမှတ်လို့ ပင်ပန်း

### စကြံထိုင်ရင်း ညဉ့်ဦးရှုမည်

ပျက်မှောက်ချမ်းသာရေးတရားတော်

၁၂၁

နှမ်းနယ်လာပြီဆိုရင် စကြံလျှောက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်နေပါ။  
 ဒီထိုင်ခြင်း၊ စကြံသွားခြင်းဆိုတဲ့ ဣရိယာ  
 ပုတ်နှစ်ပါးနဲ့ပဲ ညဉ့်ဦးယံကို ကုန်လွန်စေပါတဲ့။ ဒီလို  
 အဆက်မပြတ်စေဘဲ ရှုမှတ်နေတော့ အမြဲတမ်း  
 သတိသမ္ပဇဉ် ယှဉ်နေတဲ့အတွက် ကာမစ္ဆန္ဒစတဲ့  
 နီဝရဏတရားတွေ မဝင်နိုင်တာနဲ့အမျှ ညဉ့်ဦးယံဆိုတဲ့  
 ပျက်မှောက်မှာပဲ ချမ်းသာနေမှာပါ။

သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာကလည်း ရပ်နား  
 ရပ်နား အားထုတ်ရတာ မဟုတ်ဘဲ တစဉ်တတန်းထဲ  
 အားထုတ်နေရတာဆိုတော့ အမြဲတမ်းနီးကြား နေရာ  
 ရောက်ပါတယ်။ အမြဲတမ်းနီးကြားနေတော့ မှတ်  
 စိတ်တွေနဲ့ အမြဲချမ်းသာနေပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို အပင်ပန်းခံပြီး၊ဘုရားရှင်ရဲ့ အလိုတော်  
 ကျ ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း မဟာစည်ဆရာတော်  
 ဘုရားကြီးက နည်းယူ ညွှန်ကြား ဟောကြားနေတာ  
 ဆိုတော့ လိုက်နာဖို့သာ ရှိပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ  
 အချောင်မရနိုင်ပါဘူး။ နံနက်အိပ်ရာထချိန်ကစပြီး  
 အားထုတ်လာခဲ့တာ ယခုဆိုရင် ညဉ့်ဦးယံအထိ  
 အားထုတ်ပုံတွေ ဖော်ပြခဲ့ပြီးပြီ။



### သန်းခေါင်ယံမျှ ခေတ္တအိပ်မည်

ရတ္တိယံ မဇ္ဈိမယာမံ ဒက္ခိဏေန၊ ပဿေန သီဟသေယျံ ကပ္ပေတိ။ ပါဒေပါဒံ အစွာဓာယ သတော သမ္ပဇာနတော၊ ဥဋ္ဌာနသညံ မနသိ ကရိတွာ။

ရတ္တိယံ-ညဉ့်၏၊ မဇ္ဈိမ ယာမံ-ညဉ့်လယ် ယံ၌၊ သတော-အမှတ်ရသည်ဖြစ်၍၊ သမ္ပဇာနတော- မှန်စွာအပြားအားဖြင့် သိသည်ဖြစ်၍၊ ဥဋ္ဌာနသညံ - မနက်စောစောထမည် ဟူသော အမှတ်သညာကို၊ မနသိ ကရိတွာ-နှလုံးသွင်း၍၊ ပါဒေ-လက်ယာခြေ ပေါ်၌၊ ပါဒံ- လက်ဝဲခြေကို၊ အစွာဓာယ-အနည်းငယ် လွန်ထား၍၊ သီဟသေယျံ-ခြင်္သေ့မင်းတို့၏ အိပ်ခြင်းကဲ့သို့၊ ကပ္ပေတိ-

ပြုရာ၏ (ဝါ) အိပ်ရာ၏။

ညဉ့်လယ်ယံ အချိန်ကာလကတော့ တစ်နေ့ လုံးပင်ပန်းထားသမျှ အနားယူရအောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လျောင်းစက်ခွင့် ပြုထားပါတယ်။ သို့သော်လည်း အမှတ်တမဲ့ မဖြစ်စေရဘူးတဲ့။ (၄) နာရီမျှ ခေတ္တအိပ်ခွင့် ရပါတယ်။

### သတိကပ်ပြီး လျောင်းစက်ပါ

မိမိတို့အခန်းရောက်တဲ့ အခါကျတော့လည်း အမှတ်သတိကတော့ လွတ်မထားရပါဘူး။ ခုတင်နား သွားရင်လည်း သွားတယ် သွားတယ်။ ခုတင်နား ရောက် လို့ ရပ်ရင်လည်း ရပ်တယ် ရပ်တယ်။ ထိုင်ချင် စိတ်ပေါ် လာရင်လည်း ထိုင်ချင်တယ် ထိုင်ချင်တယ်။ ထိုင်ချ လိုက်တဲ့အခါမှာ ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်။ လှဲချင် စိတ် ကလေး ပေါ်လာတော့ လှဲချင်တယ် လှဲချင်တယ်။ နောက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တရွေ့ရွေ့နဲ့ လှဲပြီးချလိုက်တဲ့ အခါမှာ လှဲတယ် လှဲတယ်။ တစ်ဖက် စောင်းချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာရင် စောင်းချင်တယ်။ စောင်းချင်တယ်။ စောင်း တဲ့အခါမှာ စောင်းတယ်။ စောင်းတယ်။ ဒီလို မိမိတို့

ပြုလုပ်သမျှ အမှုအရာတွေအားလုံးကို သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်နေရမယ်။

အိပ်ချလိုက်စဉ်မှာတောင် ချက်ချင်းအိပ်ရမှာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ “ငါ နံနက်(၃)နာရီထမယ်” ဒီလို နှလုံးသွင်းပြီးတော့မှ အိပ်ရမယ်။ အိပ်တဲ့ ပုံစံ ကတော့ လက်ယာနံတောင်းစောင်းပြီး(ယာဘက်စောင်းပြီး) အိပ်ပါ တဲ့။ လက်ယာခြေပေါ်မှာ လက်ဝဲခြေကလေးက အနည်း ငယ်လွန်ထား။ ကွေးထားရမယ်။ ဒီလို မဟုတ်ဘဲ ခြေနှစ်ခု ထပ်ထားမယ်ဆိုရင် ဒူးနှစ်ခု ထပ်မိနေပြီး ဝေဒနာတွေ တက်လို့ အိပ်မပျော်ဘဲ နေမှာစိုးလို့ပါ။ ဒီလိုခြေနှစ်ခု မထပ်ဘဲ ဘယ်ခြေကို အနည်းငယ်လွန် ထားလိုက်၊ ကွေးကွေးလေး လွန်ထားပြီးအိပ်ရမယ်။



### ခြင်္သေ့မင်းတို့၏ အိပ်ပုံကဲ့သို့

သီဟသေယျံ ကပေတိ-ခြင်္သေ့ မင်းများအိပ် သလိုတဲ့။ ခြင်္သေ့မင်းများဟာ အိပ်တော့မယ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ ဦးခေါင်းကို ဘယ်လိုထားတယ်၊ လက်ကို ဘယ်လိုထား တယ်၊ ခြေကိုဘယ်လိုထားတယ်၊ အမြီးကို ဘယ်လိုထား တယ်၊ အဲဒီလို အမြဲတမ်း သတိ ကပ်ပြီးတော့ သတိရှိရှိနဲ့ အိပ် ပါတယ်။ နိုးတော့လည်း ဒီတိုင်းလေးပဲ ပြန်နိုးတယ်တဲ့။

တရားရှုမှတ်နေတဲ့ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်းပဲ အဲဒီလို ခြင်္သေ့မင်းတို့၏ အိပ်ပုံကဲ့သို့ လက်ယာနံ တောင်း စောင်းပြီးအိပ်ရမယ်။ မိမိလက်ကို ဘယ်လို ထားတယ်၊ ခြေထောက်ကို ဘယ်လိုထားတယ်၊ အားလုံးအမှုတ် ကလေးနဲ့ ဖြစ်ရမယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် (သို့မဟုတ်)

အိပ်တယ်၊ ထိတယ်၊ အဲဒီလို မှတ်ရင်းနဲ့ပဲ အိပ်ပျော်သွား  
စေရမယ်။

အိပ်ချိန်ကတော့ အားလုံးပေါင်း အနေနဲ့ (၄)  
နာရီဆိုရင် လုံလောက်ပါပြီ။ အကယ်လို့များ (၁၀)နာရီ  
အိပ်တယ်ဆိုရင် နံနက် (၂)နာရီထရမယ်။ (၁၁)နာရီ  
အိပ်တယ်ဆိုရင် နံနက် (၃)နာရီထိ အိပ်ခွင့်ရမယ်။  
အချိန်ဇယားမှာတော့ ည(၁၁)နာရီမှ နံနက်(၃)နာရီထိဟာ  
ယောဂီရဲ့ အိပ်စက်နား နေချိန်ဖြစ်တယ်။

နံနက်အိပ်ရာက နိုးလာတဲ့ အခါမှာလည်း  
အမှတ်ကလေးနဲ့ နိုးလာရမယ်။ နိုးတယ်၊ နိုးတယ်၊  
ထချင်တော့လည်း ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်၊ ထတော့  
လည်း ထတယ်၊ ထတယ် စသည်ဖြင့် အမှတ်တွေ  
ဆက်တိုက်မှတ်နေရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားက အိပ်ပုံ အိပ်နည်းကစပြီး  
နည်းပေး ညွှန်ပြတော်မူတဲ့အတိုင်း သင်ကြားပေးနေရတာ  
ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုသာ လိုက်နာဆောင်ရွက် သွားရင်ဖြင့်  
မျက်မှောက်ချမ်းသာသုခကို ခံစားနေကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။



### စကြိုထိုင်ရင်း မိုးသောက်ဂူမည်

ရတ္တိယာ ပစ္ဆိမာယာမံ ပစ္စုဋ္ဌာယ စင်္ဂမေန  
နိသဇ္ဇာယ၊ အာဝရဏီယေဟိ ဓမ္မေဟိ စိတ္တံ  
ပရိသောဓေတိ။

ရတ္တိယံ-ညဉ့်၏၊ ပစ္ဆိမာယာမံ-မိုးသောက်ယံ ဌ၊  
ပစ္စုဋ္ဌာယ-စောစော ထပြီးတော့၊ စင်္ဂမေန-စကြို  
လျှောက်၍ ဂူမှတ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ နိသဇ္ဇာယ-  
ထိုင်၍ဂူမှတ်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အာဝရဏီယေဟိ  
ဓမ္မေဟိ- ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏစတဲ့ အကုသိုလ်တရား  
ဆိုးတွေမှာ၊ ဝိဝေစ္စဝ -ကင်းဆိတ် စေ၍သားလျှင် စိတ္တံ-

မိမိရဲ့စိတ်ကို၊ ပရိသောသေတေ-သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေ၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အိပ်ရာက နိုးလာတာနဲ့၊ နိုးတဲ့ အချိန်ကစပြီး မထသေးဘဲ နိုးတယ်၊ နိုးတယ်၊ မှတ်ရတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဟိုဘက်က အုန်းမောင်း ခေါက်သံကြားရင် ကြားတယ်၊ ကြားတယ်၊ ထချင် စိတ် ကလေးပေါ်လာရင် ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်၊ ထတော့ ထတယ်၊ ထတယ်၊ ထိုင်မိတော့ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ခြင်ထောင်ကလေးကို မ ချင်လာတော့ မ ချင်တယ်၊ မ ချင်တယ်၊ ခြင်ထောင်ဆီ လက်လှမ်း တော့ လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ခြင်ထောင် မ တော့ မ တယ်၊ မတယ်၊ ခြင်ထောင် မ ပြီးတော့ခြေထောက်က အောက် ဆင်းချင်ရင် ဆင်းချင်တယ်၊ ဆင်းချင်တယ်၊ ချတော့ ချတယ်၊ ချတယ်၊ ခြင်ထောင် အပြင်ထွက်ချင်တော့ ထွက်ချင်တယ်၊ ထွက်ချင်တယ်၊ ထွက်တော့ ထွက်တယ်၊ ထွက်တယ်၊ ဆင်းတော့ ဆင်းတယ်၊ ဆင်းတယ်၊ အဲဒီလို အသေးစိတ် မှတ်နေရမယ်။

အဲဒီလိုနည်းနဲ့ ပြုဖွယ်ကိစ္စတွေအားလုံး၊ မျက်နှာသစ်တာကစ၊ သွားတိုက်တာ၊ ပလုတ်ကျင်း တာ၊ ရေအိမ်သွားတာ အားလုံးရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒီ ကိစ္စတွေ ပြီးပြီဆိုရင်တော့ စကြံလျှောက်ပြီး ရှုမှတ် ရမယ်။ စကြံက ပင်ပန်းလာပြီဆိုရင် ထိုင်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ရမယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ စကြံလျှောက်ရင်း၊ ထိုင်ရှုမှတ်ရင်းနဲ့

မိုးသောက်ယံ နံနက်(၃)နာရီမှ နံနက်(၅)နာရီထိ အချိန်ကို ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ကုန်ဆုံးစေရမယ်။ အဲဒါဟာ မိုးသောက်ယံ အခါ ကာလမှာလည်း နိုးကြားနေတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။



မိုးသောက်ယံကတော့ နေ့ခင်းကလိုပဲ တူညီပါတယ်။  
 ဆောင်ပုဒ်။ ။ စကြာထိုင်ရင်း၊ နေ့ခင်းရှုသည်၊  
 ညဉ့်ဦးနံနက် ရှုချက်တူညီ၊  
 သန်းခေါင်ယံမျှ ခေတ္တအိပ်သည်၊  
 ဤသို့ဖြင့် အသင့်နေရမည်။



### တစ်နေ့တာအတွက် အလုပ်လုပ်ချိန်နဲ့ နားချိန်

တစ်နေ့တာအတွက် နေ့(၁၂)နာရီ၊ ည(၁၂)  
 နာရီ စုစုပေါင်း (၂၄)နာရီကိုယ်စီ ရထားကြပါတယ်။  
 ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အလုပ်လုပ်ချိန်ကတော့ နေ့  
 (၁၂)နာရီအချိန်များကတော့ စကြာရှုမှတ်ခြင်း၊ ထိုင်  
 ရှုမှတ်ခြင်းတို့ ဖြင့် ကုန်လွန်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ည  
 (၁၂)နာရီကို (၃)ပိုင်း ပိုင်းပြီး၊ ပထမ (၄)နာရီ ညဉ့်ဦးယံ  
 မှာတော့ နေ့ခင်းကလိုပဲ စကြာရှုမှတ်ခြင်း၊ ထိုင် ရှုမှတ်ခြင်း  
 တို့ဖြင့် ကုန်ဆုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယ (၄)နာရီ  
 သန်းခေါင်ယံမှာကတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ခေတ္တ  
 နားနေအိပ်စက်ချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ တတိယ(၄)နာရီ



### နာရီနှစ်ဆယ် နိုးကြားမယ်

တစ်နေ့တာအလုပ်ချိန်(၂၀)နာရီလုံးလုံး ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရှုမှတ်မှုဖြင့် အချိန်ကို ကုန်လွန်စေရမယ်။ အမြဲတမ်းရှုမှတ်နေ အားထုတ်နေတယ်ဆိုတော့ မှတ်စိတ်တွေချည်း တစဉ်တတန်းတည်း ဖြစ်နေမယ်။ အဲဒီလိုဆိုတော့ အဲဒီအချိန်မှာ ကာမစ္ဆန္ဒ ဗျာပါဒစတဲ့ နိဝရဏတရားတွေ မဝင်နိုင်တော့တဲ့အတွက် စိတ်တွေ စင်ကြယ်နေမယ်။

စိတ်တွေစင်ကြယ်ပြီး သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ ရှုတိုင်း၊ ရှုတိုင်း၊ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောကို အမှန်အတိုင်းသိလာမယ်။ ဆက်လက် ရှုမှတ်

လို့ ရုပ်နဲ့နာမ်တို့ရဲ့ မမြဲတဲ့သဘော (အနိစ္စ)ကို သိလာမယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အတွင်းမှ အာရုံတို့၏ သဘောတွေကို မတွေ့မဝေ ပြတ်ပြတ်သားသား သိပြီဆိုရင် ဖြင့်အဲဒီကနောက် ဝိပဿနာဉာဏ်များ ရင့်ကျက် ပြည့်စုံပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အထိ မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

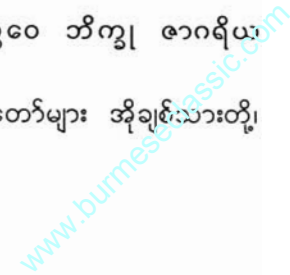
ဒီလိုဆိုတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ချမ်းသာရေးလမ်းစဉ်ဟာ တမလွန်မှ ရရှိခံစားဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဘဝမျက်မှောက်မှာပဲ ချမ်းသာမှာဖြစ်ပါတယ်။ မျက်မှောက်ဘဝမှာပဲ ဆင်းရဲငြိမ်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်ချက်တိုင်း ကိလေသာဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေကင်းပြီး ချမ်းသာနေပါမယ်။

ဒီလိုချမ်းသာချင်တယ်ဆိုရင်ဖြင့် နာရီ(၂၀) နိုးကြားမယ်လို့ စိတ်မှာညွတ်ထားပြီး ရှုမှတ်နေရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ နိုးကြားမှုနှင့်၊ ယှဉ်သဖြင့်၊ အသင့် ဤသို့နေရမယ်။

ငဝံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ဇာဂရိယ၊ အနုယုတ္ထော ဟောတီ။

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတော်များ အိုချမ်းသားတို့၊



ဝေ-ဤသို့လျှင်၊ ဘိက္ခု-ရဟန်းသည် (ဝါ)ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ဇာဂရိယ အနုယုတ္တော- နိုးကြားမှုနှင့် အစဉ်သဖြင့်နေရသည်၊ ဟောတိ-ဖြစ်ပါပေ၏။ ဣတိ- ဤသို့၊ ဘဂဝါ-မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ် တော်မြတ်ကြီးသည်၊ အဝေါစ- ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



နိဂုံး

မျက်မှောက်ချမ်းသာရေးအတွက် တရား(၃) ဖြာ ကျင့်စရာတွေက-

- (၁) ဣန္ဒြေ(၆)ပါး တံခါး(၆)ပေါက်ကို သတိဖြင့် လုံခြုံစေရေး၊
- (၂) ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်များ မှီဝဲသုံးဆောင်ရာ၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိရှိရေး၊
- (၃) သတိသမ္ပဇဉ်နှင့်ယှဉ်သောနိုးကြားမှု ရှိရေး၊

ဆိုတဲ့ တရားတွေပါဘဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဤ(၃)ပါးသာ၊ ပြည့်စုံပါ၊ ချမ်းသာ  
မျက်မှောက်ရကြမည်။

ဣမေဟိ ခေါ ဘိက္ခဝေ တိဟိ ဓမ္မေဟိ  
သမ္ဗန္ဓာဂတော ဘိက္ခု ဒိဋ္ဌေ ဓမ္မေ သုခ သောမနဿ  
ဗဟုလော ဝိဟရတိ။

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတော်များအို ချစ်သားတို့၊  
တိဟိ-သုံးပါးကုန်သော၊ ဣမေဟိ ဓမ္မေဟိ-ဤ  
တရားတို့နှင့်၊ သမ္ဗန္ဓာဂတော-ပြည့်စုံသော၊ ဘိက္ခု-  
ရဟန်းသည်(ဝါ) ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ဒိဋ္ဌေ ဓမ္မေ-  
မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင်၊ သုခသောမနဿ ဗဟုလော -  
ချမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်းများသည်ဖြစ်၍ဝိဟရတိ -  
နေထိုင်ရပါပေ၏။

ဣတိ-ဤသို့၊ ဘဂဝါ-ထိုရွှေဘုန်းတော် သခင်  
ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ အဝေါစ- ကောင်း စွာ မသွေ  
ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



### ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများ

၉၈၅၉၈၅၉၈၅၉၈

- ၁။ မမြင်ရရာ၊ ကိလေသာယူကာသူငြိမ်းသည်။  
မြင်ရရာမှာ၊ ကိလေသာကိန်းကာဖြစ်နိုင်သည်။
- ၂။ ဣန္ဒြေခြောက်ပါး၊ အစောင့်ထား၊ တံခါးလုံရမည်။
- ၃။ အဆင်းမြင်လတ်ရှုမှတ်သူသည်၊ ငါသူတစ်ပါးအမှားမသိ၊  
အကုသိုလ်များ မပွားရပြီ၊ ဤသို့အား တံခါးလုံရမည်။
- ၄။ အသိကြားလတ်၊ ရှုမှတ်သူသည်၊  
ငါသူတစ်ပါး အမှားမသိ၊  
အကုသိုလ်များ မပွားရပြီ၊  
ဤသို့အား တံခါးလုံရမည်။
- ၅။ အနံ့နံ့လတ် ရှုမှတ်သူသည်၊  
ငါသူတစ်ပါး အမှားမသိ။

အကုသိုလ်များ မပွားရပြီ၊  
ဤသို့အား တံခါးလုံရမည်။

၆။ အစားစားလတ် ရှုမှတ်သူသည်၊  
ငါသူတစ်ပါး အမှားမသိ၊  
အကုသိုလ်များ မပွားရပြီ၊  
ဤသို့အား တံခါးလုံရမည်။

၇။ အတွေ့တွေ့လတ် ရှုမှတ်သူသည်၊  
ငါသူတစ်ပါး အမှားမသိ၊  
အကုသိုလ်များ မပွားရပြီ၊  
ဤသို့အား တံခါးလုံရမည်။

၈။ သဘောသိလတ် ရှုမှတ်သူသည်၊  
ငါသူတစ်ပါး အမှားမသိ၊  
အကုသိုလ်များ မပွားရပြီ၊  
ဤသို့အား တံခါးလုံရမည်။



၉။ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးအစောင့်ထား၊  
တံခါးဤသို့လုံရမည်။

၁၀။ အစားအစား၊ ဘောဇဉ်မှာ၊  
တိုင်းတာဘယ်သို့ သိရမည်။

၁၁။ ခဲဖွယ်ဘောဇနု စားရသူသည်၊  
မြူးတူးမာန်ယစ် ပြေပြစ်မရည်၊  
အမြတ်တရား ပွားများဖို့ရည်၊  
ဤသို့သာ တိုင်းတာသိရမည်။

၁၂။ နိုးကြားမှုနှင့်ယှဉ်သဖြင့် အသင့်၊  
ဘယ်သို့နေရမည်။

၁၃။ ကြွတာကြွမှန်းသိ၊ သေသေချာချာ  
မြင်အောင်ကြည့်။ ရွှေနေတာလေးတွေ့ရ၏။  
အဲဒါ ဝါယောဓာတ်သတ္တိ။

ကြွတာကြွမှန်းသိ သေသေချာချာ  
မြင်အောင်ကြည့် ပေါ့နေတာလေးတွေ့ရ၏။  
အဲဒါ တေဇာဓာတ်သတ္တိ။

၁၄။ လှမ်းတာလှမ်းမှန်းသိ၊  
သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်။  
ရွှေနေတာလေးတွေ့ရ၏။  
တောင်နေတာလေးတွေ့ရ၏။  
အဲဒါဝါယောဓာတ်သတ္တိ။

၁၅။ ချတာချမှန်းသိ၊  
သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်။  
ရွှေနေတာလေးတွေ့ရ၏။  
တင်းနေတာလေးတွေ့ရ၏။  
တောင်နေတာလေးတွေ့ရ၏။  
လှုပ်နေတာလေးတွေ့ရ၏။  
အဲဒါဝါယောဓာတ်သတ္တိ။



ချတာချမှန်းသိ၊  
သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်။  
လေးနေတာလေးတွေ့ရ၏။  
အဲဒါအာပေါဓာတ်သတ္တိ။

၁၆။ ထိတာထိမှန်းသိ၊  
သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်။  
မာနေတာလေးတွေ့ရ၏။  
ပျော့နေတာလေးတွေ့ရ၏။  
အဲဒါ ပထဝီဓာတ်သတ္တိ။  
ထိတာထိမှန်းသိ  
သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်။  
ပူနေတာလေးတွေ့ရ၏။  
နွေးနေတာလေးတွေ့ရ၏။  
အေးနေတာလေးတွေ့ရ၏။  
အဲဒါ တေဇာဓာတ်သတ္တိ။

၁၄၂

ရွှေမင်းဝံဆရာတော်

၁၇။ ဖောင်းတာဖောင်းမှန်းသိ၊  
သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်၊  
ရှေ့နေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
တောင်နေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
အဲဒါ ဝါယောဓာတ်သတ္တိ။

၁၈။ ပိန်တာပိန်မှန်းသိ၊  
သေသေချာချာမြင်အောင်ကြည့်၊  
ရှေ့နေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
လျော့နေတာလေးတွေ့ရ၏၊  
အဲဒါ ဝါယောဓာတ်သတ္တိ။

၁၉။ စကြိုထိုင်ရင်း၊ နေ့ခင်းရှုမည်၊  
ညဉ့်ဦးနံနက် ရှုချက်တူညီ၊  
သန်းခေါင်ယံမျှ ခေတ္တအိပ်မည်၊  
ဤသို့ဖြင့် အသင့်နေရမည်။

၂၀။ နိုးကြားမှုနှင့် ယှဉ်သဖြင့်၊ အသင့်  
ဤသို့နေရမည်။

# ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ



## ကျပ်သုံးသိန်းအလှူရှင်

- ၁။ နှစ်ဖက်မိဘများ ဦးထိပ်ထား၍  
ဦးဇေယျာတင်+ဒေါ်ဝင်းရီ၊ သမီး-မအိအိဇေယျာတင်၊  
၂၇၃/၁၉၊ အေးချမ်းသာယာလမ်း၊ အလယ်ရွှေဂုံတိုင်ရပ်၊  
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။

## ကျပ်တစ်သိန်းအလှူရှင်များ

- ၂။ ဦးထွန်းရှိန်+ဒေါ်အမာ၊ သား-ဒေါက်တာလှရှိန်၊  
သမီး-မတင်တင်အေး၊ မထွေးထွေးရီ၊  
၉၃၊ ပဒုမ္မာလမ်း၊ ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်။
- ၃။ ဦးမောင်တင်+ဒေါ်ညို၊ မိသားစု၊  
၁၅/၄၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ။
- ၄။ ဒေါ်သန်းသန်းဆင့်၊ မိသားစု၊  
A၊ ၄၀၅၊ ပန်းလှိုင်ရွှေဂုံသူအိမ်ရာ။
- ၅။ ဦးအောင်သိန်း+ဒေါ်သန်းသန်းအောင်၊ မိသားစု၊  
၂၅၊ သံတံတားလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊  
(စည်တော်ဝန်ခရီးသွားလာရေးကုမ္ပဏီ)။



အပ္ပမာဒစာစဉ်

ကျပ်ငါးသောင်းအလှူရှင်များ

- ၆။ ဦးကြည်လွင်+ဒေါ်အေး မိသားစု  
(Seagull ကုမ္ပဏီ)  
၁၅၉၊ အနောက်ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။
- ၇။ ဦးစန်းလွင်+ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ရီ မိသားစု  
၁၃၀၊ အနော်ရထာလမ်း၊ ရန်ကုန်။
- ၈။ ဆရာမဒေါ်ကျင်၊ ဒေါ်အေးအေးမိုး။
- ၉။ ဦးအောင်သန်း+ဒေါ်အေးသီ ရည်စူး၍  
သား-မောင်လူအောင်၊  
၄၂၊ ရွှေတောင်တန်းလမ်း၊ ရန်ကုန်။
- ၁၀။ အားထုတ်ဆဲယောဂီ ဒေါ်လှစိန်(မကွေး)၊  
မြေး-ကိတ်လင်းဂိုရက်တာဘာနယ် (U.S.A)။



ကျပ်သုံးသောင်းအလှူရှင်

- ၁၁။ ကိုအောင်ဇော်မိုး+မမိမိခိုင်၊  
သား-မောင်သင်ထူး။

ကျပ်နှစ်သောင်းအလှူရှင်များ

- ၁၂။ သခင်ချစ်+ဒေါ်သန်း မိသားစု  
၁၆၊ ဗညားဒလလမ်း၊ ကန်တော်ကလေး။
- ၁၃။ ဦးမြင့်သိန်း+ဒေါ်စန်းစန်းအေး မိသားစု (ရေးမြို့)။
- ၁၄။ ဦးကျော်စိုး+ဒေါ်ဦး မိသားစု  
(ရွှေမင်းဝံသာသနာ့ရိပ်သာ)။
- ၁၅။ ဦးအောင်ကျော်မိုး+ဒေါ်စန်း မိသားစု (စစ်ကိုင်းမြို့)။

အပ္ပမာဒစဉ်