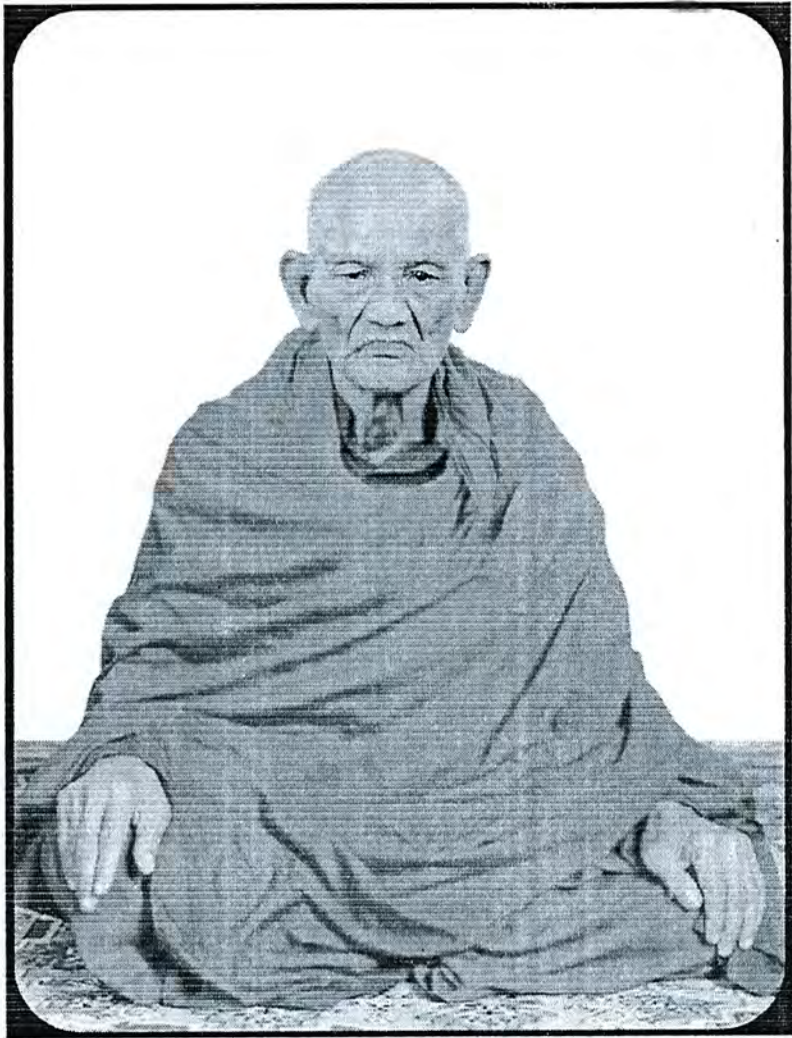


ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဦးပဏ္ဍိတ

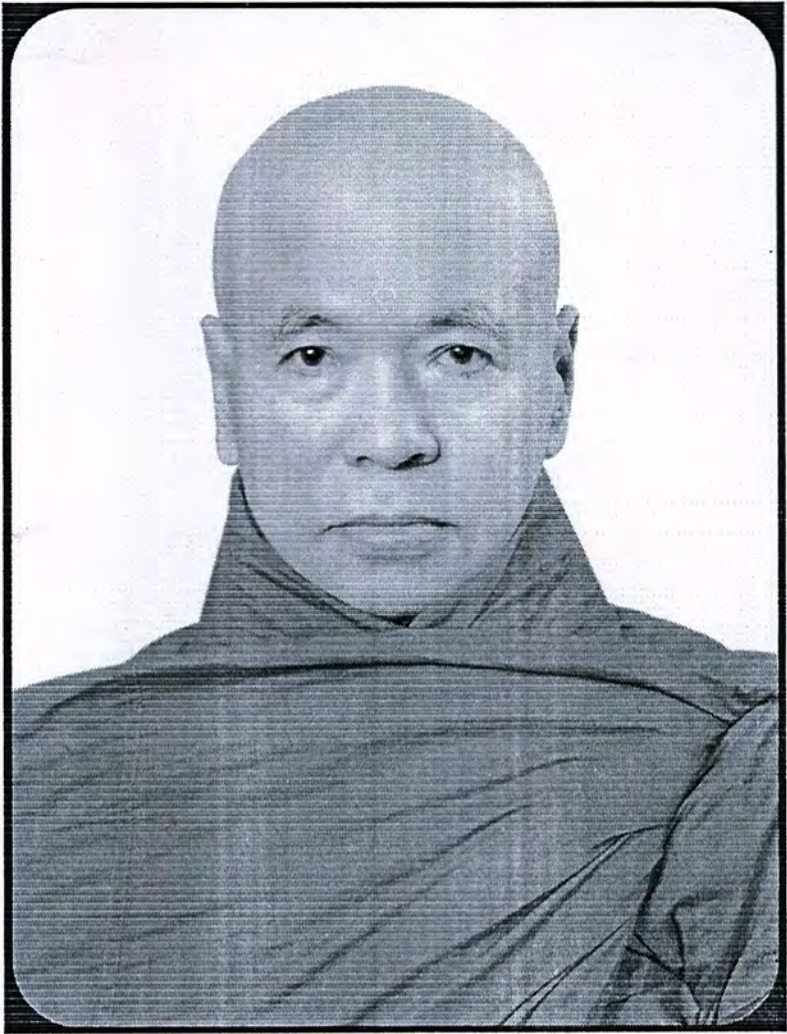


ခန္ဓာကျင့်၊ ခန္ဓာသိ၊ ဝဋ္ဌခန္ဓာကျင့်ဝင်္ဂတရားတော်

ဝိသုဒ္ဓိဓမ္မစာစဉ်အမှတ်(၁၀)



ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော်
ဝိသုဒ္ဓိမဟာမြိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း(ဝိသုဒ္ဓိကျောင်း)
မြောင်းမြမြို့



- စိစဉ်ပူဇော်သူ -

ဗိုလ်မှူးဆရာတော်

ဝိသုဒ္ဓိမဟာပြိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း(ဝိသုဒ္ဓိကျောင်း) မြောင်းမြမြို့

၀၉-၂၅၀၄၃၂၀၅၀ / ၀၉-၇၉၄၅၀၆၅၉၅

ဝိသုဒ္ဓိဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးဖွဲ့၏ မေတ္တာရပ်ခံချက်

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ မြောင်းမြမြို့၊ ဝိသုဒ္ဓိမဟာမြိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း(ဝိသုဒ္ဓိကျောင်း) ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော်ကြီး၏ ခန္ဓာကျင့်၊ ခန္ဓာသိ၊ ခန္ဓာထိုက်တွေ့ ဝိသုဒ္ဓိဓမ္မသစ္စာတရားတော်စာအုပ်၊ (MP-3)၊ (MP-4)များမှ တစ်ပုဒ်၊ တစ်ပုံဖြစ်စေ၊ အားလုံးကိုဖြစ်စေ မိမိစေတနာ၊ သဒ္ဓါတရားဖြင့် ထပ်မံတူးဖော်နိုင်ကြပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော်တရားထပ်မံရရှိပါကလည်း ထပ်မံထည့်သွင်း၍ ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် ပြုပြင်၊ မွမ်းမံ၊ ဆောင်ရွက်၊ ဖြန့်ဝေနိုင်ကြပါရန်နိုးဆော်တိုက်တွန်းမေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော်ကြီး၏ တရားစာအုပ်၊ (MP-3)၊ (MP-4)၊ ပုံတော်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဆက်သွယ်ဝယ်ယူနိုင်ကြပါသည်။

- (၁) ဗိုလ်မှူးဆရာတော် ဦးသုမန 09-250432050
ဝိသုဒ္ဓိမဟာမြိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း(ဝိသုဒ္ဓိကျောင်း)၊ မြောင်းမြမြို့။
- (၂) ဦးမျိုးအောင် (ရန်ကုန်) 09-5105997
- (၃) ဦးအောင်ကိုလတ်(မုံ့မုံ့) ရန်ကုန် 09-5107496
- (၄) ဆရာလေး ဒေါ်ခန္ဓာသိရီ 09-447572355
- (၅) ဆရာလေး ဒေါ်မိတ္တစာရီ 09-251620128
- (၆) “ဝင်းမြင့်”ဓာတ်ပုံတိုက်၊ (စ)လမ်း၊ မြောင်းမြ 09-49741462
- (၇) “ဝင်းမြင့်”ဓာတ်ပုံတိုက်၊ (စ)လမ်း၊ မြောင်းမြ 09-796685516
- (၈) ကိုတိုး (မြောင်းမြ) 09-796685527
- (၉) ဝိသုဒ္ဓိဝိပဿနာပြန့်ပွားရေး ရုံးအဖွဲ့ ... 09-447204724

ဝိသုဒ္ဓိဓမ္မစာစဉ်အမှတ်(၁၀)

မာတိကာ

<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
(၁)	(၂.၈.၁၉၉၇)မြောင်းမြမြို့၊ ဝိသုဒ္ဓိမဟာမြိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း ဓမ္မာရုံ၊ တရားတော်အမှတ်(၁၁)	၄၈
(၂)	(၃၁.၇.၂၀၀၂)မြောင်းမြမြို့၊ ဝိသုဒ္ဓိမဟာမြိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း ဓမ္မာရုံ၊ တရားတော်အမှတ်(၁၄)	၇၁

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော်ကြီး ဦးပဏ္ဍိတ၏ ခန္ဓာဝန်
ချသည့်နေ့ (၂)နှစ်မြောက် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ၂၀၀၈ ခုနှစ်
ဖေဖော်ဝါရီလ (၁၈)ရက်နေ့မှ (၂၄)ရက်နေ့ထိ ကျင်းပသော အထူး
တရားစခန်းပွဲတွင် တရားအားထုတ်ကြသော သံဃာတော်၊ သီလရှင်၊
ယောဂီများအတွက် ရည်ရွယ်၍ ဆရာတော်ကြီး၏ ခန္ဓာကျင့်၊
ခန္ဓာသိ ခမ္မခန္ဓာကျင့်စဉ် တရားတော်ကို စီစဉ်ပူဇော်လိုက်ရပါသည်။
တရားစခန်းသင်ကဒ်ပြားအမှတ် _____

ဘွဲ့တော်/အမည် _____

အား ဤစာအုပ်ကို တရားစခန်းပွဲ ဝင်ရောက်ခြင်း အထိမ်းအမှတ်
အဖြစ် ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပါသည်။ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်၍
နိဗ္ဗာန်ကို လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

ဓမ္မဒါန စာအုပ်အလှူရှင်များ

ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော်ကြီး ဦးပဏ္ဍိတ ထေရ်ပုတ္တိ

သာသနာ့မှတ်တမ်းအကျဉ်း

ငယ်နာမည် ဦးမြမောင်

ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော်ကြီးသည် ဧရာဝတီတိုင်း၊ အိမ်မဲမြို့နယ်၊ သရက်ကုန်းကျေးရွာတွင် ခမည်းတော် ဦးချီးတိုး၊ မယ်တော် ဒေါ်အုံးမေတို့မှ ၁၂၉၀ ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလဆန်း (၁၃) ရက်၊ ကြာသပတေးနေ့တွင် ဖွားမြင်ခဲ့သည်။ လူ့ဘဝနာမည်မှာ ဦးမြမောင် ဖြစ်သည်။

ဦးမြမောင် စာမတတ်

မွေးချင်း (၆) ယောက်ရှိပြီး ငယ်စဉ်ကပင် မွေးချင်း အားလုံး သေဆုံးခဲ့သည်။ ဆရာတော်တစ်ပါးသာလျှင် ကျန်ရှိသည်။ ငယ်စဉ်က အခြေခံမူလတန်း (၂)တန်းသာ တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ထိုကြောင့် စာမတတ်ချေ။ စာမတတ်ပါ။

ရဲသားဘဝ

အသက် (၁၃) နှစ်သားအရွယ်တွင် မိဘများနှင့် မြောင်းမြ မြို့သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပြီး ကြို့ရာဂျပန်း ကူလီအလုပ်ဖြင့် အသက်မွေး

ခဲ့ရသည်။ (၁၈) နှစ်တွင် ရဲတပ်ဖွဲ့သို့ ဝင်ရောက်အမှုထမ်းခဲ့သည်။ ရဲသင်တန်းတွင် သင်တန်းကြိုးချည်ရသော ရဲသားဖြစ်သည်။

ဒေါ်မြနှင့် အိမ်ထောင်ကျ

အသက် (၂၄) နှစ်အရွယ်တွင် ဧရာဝတီတိုင်း၊ မော်လမြိုင် ကျွန်းမြို့မှ ဒေါ်မြနှင့် အိမ်ထောင်ကျခဲ့သည်။ မြောင်းမြမြို့၊ မြိုင်မာလာရပ်ကွက် (၂) လမ်းတွင် နေထိုင်ခဲ့သည်။ သားသမီး (၃) ယောက် ထွန်းကားခဲ့သည်။

လူ့ဘဝမကောင်းမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့

ရဲတပ်သားဘဝတွင် ထိပေါက်ပြီး ရဲတပ်သားဘဝမှ ဆေးပင်စင်နှင့် ထွက်ခဲ့သည်။ ထိပေါက်သောငွေဖြင့် သုံး၊ ဖြုန်း၊ သောက်စား၊ မူးယစ်၊ အပျော်အပါးလိုက်စား၊ မိန်းမရှုပ်ခဲ့သည်။ ထိပေါက်သောငွေများ ကုန်သောအခါ အရပ်ထဲတွင် ရေထမ်းရောင်းရခြင်း၊ အနိပ်သည် လုပ်ရခြင်းတို့ဖြင့် အသက်မွေးခဲ့ရသည်။ လူ့ဘဝမကောင်းမှုများနှင့် ဆိုးသွမ်းလွန်းသဖြင့် မိသားစုများကပင် ဦးမြမောင်၏ ဆိုးသွမ်းမှုဒဏ်ကို မခံနိုင်တော့သဖြင့် ဇနီးဖြစ်သူမှာ ဦးမြမောင် တစ်ယောက်တည်းကို ထားပစ်ခဲ့ကာ သမီးကြီးရှိရာ ဧရာဝတီတိုင်း၊ လပွတ္တာမြို့သို့ သွားရောက်နေထိုင်ခဲ့သည်။

သံဝေဂရခြင်း

ထိုအခါကျမှ သံဝေဂရကာ ကောင်းတာလုပ်၊ ကောင်းရာ ဖြစ်မှာပဲလို့ စဉ်းစားမိပြီး တရားစတင်လုပ်ခဲ့သည်။ တစ်နေ့ ရေထမ်းလာရင်း ရပ်ကွက်ထဲ အိမ်တစ်အိမ်မှ သဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး တရားကန်ဆက်ခွေ ဖွင့်သံကြားရ၍ ရေထမ်းချကာ တရားနာ

ခဲ့သည်။ သဲအင်းဂူဆရာတော်ကြီးတောင် ဓားပြတိုက်၊ ဆိုးသွမ်းရာ ကနေ တရားရအောင် လုပ်နိုင်သေး၊ ငါလည်း ဓားပြတော့ မတိုက် ခဲ့ဘူး။ တရားလုပ်ရင် ရမှာပဲလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချကာ အသက် (၄၅) နှစ်တွင် တောထဲထွက်၍ တရားစတင်ကျင့်ခဲ့သည်။

သွေးသားလည်းပြောင်း စိတ်လည်းပြောင်းပြီ

လူဝတ်ဖြင့် တောထဲတွင် (၂) နှစ်ကျော်ကြာ တရားကျင့် ခဲ့သည်။ အသက် (၄၇) နှစ်တွင် ကိုရင်ကြီး ဝတ်ခဲ့သည်။ ကိုရင်ကြီး ဘဝဖြင့် (၆) နှစ်ကျော်ကြာ မြောင်းမြမြို့ပတ်ဝန်းကျင် တောထဲတွင် တရားကျင့်ခဲ့သည်။ ဆရာတော်ကြီးမှာ သွေးသားလည်း ပြောင်းခဲ့ သည်။ စိတ်လည်း ပြောင်းခဲ့သည်။

ရဟန်းဘောင်ဝင်ရောက်ခြင်း

အသက် (၅၄) နှစ်တွင် မြောင်းမြမြို့ ပဇ္ဇောတာရုံ ပါဠိ တက္ကသိုလ်(တိုက်ဟောင်း)တွင် ဆရာတော် ဦးဝံသပါလကို ဥပဇ္ဈာယ် ပြု၍ ၁၉၈၄ ခုနှစ် ဧပြီလ ၁၁ ရက်၊ ၁၃၄၅ ခုနှစ် တန်ခူးလဆန်း ၁၂ ရက်နေ့တွင် ရဟန်းဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ ရဟန်း ဒါယကာမှာ ဦးဆန်းအောင် (ဦးစန်းလွင်) ဖြစ်သည်။

ပဋိပတ္တိ ပွင့်လင်းစေခြင်း

ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော်ကြီး ပရိယတ္တိ မကျွမ်းကျင်သော်လည်း ပဋိပတ္တိဖြင့် ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်ခဲ့ပြီး ရရှိထားသော ခန္ဓာကျင့် ခန္ဓာသိတရား အကျင့်များဖြင့် ဝေနေယျတို့အား ဟောကြားပြသ ဆိုဆုံးမခဲ့ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိ မဟာမြိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းဝန်းတွင် သံဃာအပါး (၈၀)ကျော်၊ သီလရှင်အပါး (၈၀)ကျော်၊ အမြဲနေယောဂီ (၂၀)ကျော် တို့အား စားသောက်ရေး၊ နေထိုင်ရေး၊ ဝတ်ဆင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး အစ တာဝန်ယူကာ မကြောင့်မကြဘဲ တရားဘာဝနာ ပွားများ နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးထားတော်မူသည်။

သာသနာအဆောက်အအုံများ ဆောက်လုပ်ပေးခြင်း

မြန်မာပြည်အရပ်ရပ်မှ ဒကာ၊ ဒကာမများကလည်း ဆရာတော် ကြီးအား လာရောက်ဖူးမျှော် ကြည်ညိုခဲ့ကြပြီး တရားဘာဝနာ အားထုတ်ခဲ့ကြသည်။ ဆရာတော်ကြီးမှ ဒကာ၊ ဒကာမများ လှူဒါန်း သော ဝတ္ထုငွေကြေးများဖြင့် ကျောင်း၊ ရေတွင်း၊ ရေကန်များကို သိန်းပေါင်း (၂၀၀၀) ကျော်မျှ ဆောင်ရွက်ပေးထားတော်မူသည်။

စေတီတော် ၂၃ ဆူ တည်ထားပေးခြင်း

အတိတ်က ပဋ္ဌာန်းဆက်များ၏ တောင်းပန်လျှောက်ထား ချက်အရ စေတီတော် ၂၃ ဆူကို မြောင်းမြ၊ ဝါးခယ်မမြို့နယ်၊ အိမ်မဲမြို့နယ်များတွင် သိန်းပေါင်း ၃၀၀၀ ကျော်မျှ အကုန်ကျခံကာ တည်ထားပေးခဲ့သည်။ ၎င်းစေတီ ၂၃ ဆူအနက် မြောင်းမြမြို့နယ် ပိန္နဲကုန်းကျေးရွာရှိ အောင်သစ္စာ မဟာဓာတ်ပေါင်းချုပ်ဘုရားမှာ လွန်ခဲ့သော ၁၈ နှစ်က စတင်တည်ထားခဲ့ပြီး ပြီးစီးနေသည်မှာ ၁၆ နှစ်ကျော်ပြီ ဖြစ်သည်။ ယခုတိုင် ထီးမတင်သေးပေ။ (ဘုရား သမိုင်း အကျယ်ကို အမှတ်(၄၈)မှ စ၍ နေလျာနယ်တွင် ဖတ်ရှု နိုင်ပါသည်။) ၎င်းဘုရားနှင့် ဆရာတော်ကြီးမှာ အတိတ်သမိုင်း ကြောင်း အကျိုးဆက်ရှိခဲ့သည်။

ခန္ဓာကျင့်၊ ခန္ဓာသိတရား

ဆရာတော်ကြီး ဟောကြားခဲ့သော ခန္ဓာကျင့် ခန္ဓာသိတရား အနည်းငယ် ဖော်ပြရလျှင်—

ငယ်စဉ်တောင်ကျေးက မိဘက ကျောင်းမထားနိုင်လို့ စာမတတ်တာပါ။ စာမတတ်တဲ့အတွက် ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာ ခန္ဓာကျင့်ကို ကျင့်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် ထားခဲ့သော ပရိယတ္တိသာသနာ၊ ပဋိပတ္တိသာသနာ၊ ပဋိဝေဒသာသနာ၊ သာသနာ သုံးရပ်မှာ ပရိယတ္တိကို မကျွမ်းကျင်၍ ပဋိပတ္တိအကျင့်ကို ခန္ဓာနှင့် ရင်းပြီး ကျင့်ပါတယ်။ စာကို မပယ်ပါ။ ဒီလိုကျင့်နိုင်တာကလည်း သုတ္တန်၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာဆိုတဲ့ ပရိယတ္တိစာတွေရှိလို့ ကျင့်နိုင် တာပါ။ ခန္ဓာကို တကယ်ကျင့်ပြီးသိလို့ ခန္ဓာသိတရား ဟောနိုင် တာပါ။ ဦးပဉ္စင်းကို ကြည်ညိုပါလို့ မပြောလိုဘူး။ ဦးပဉ္စင်းဟောတဲ့ အသိကိုတော့ ယူထားပါ။

အသိတစ်လုံး အမြတ်ဆုံး၊ မရှိတာ ရှာရင်ရတယ်။ မသိတာ အခက်ဆုံး။ ဘယ်အသိတွေလဲ။ ခင်ဗျားတို့တစ်တွေမှာ စက္ခုအာရုံ၊ နားသောတအာရုံဆိုတဲ့ အာရုံငါးပါးကို မနောက အမှတ်နဲ့ယူထား တယ်။ အမှတ်ဆိုတာ ပါဠိလို သညာလိုခေါ်တယ်။ ဒီအမှတ်နဲ့ ယူလိုက်တဲ့အတွက် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိတွေ ဖြစ်ကုန်တာပဲ။ ဒိဋ္ဌိသတ်မှ တဏှာပြတ်မယ်။ တဏှာပြတ်မှ မာန်ပြတ်မယ်။ တဏှာ၊ မာန်၊ ဒိဋ္ဌိပြတ်မှ သံသရာပြတ်မယ်။ သံသရာလည်စေတာ သူတို့ပဲ။ တရားထိုင်ကြ၊ တရားထိုင်နေတဲ့အချိန် ကာယကံ၊ ဝစီကံ လုံနေပြီ။ မနောကိုသတ်၊ ဝင်သွားတဲ့လေ၊ ထွက်သွားတဲ့လေကို သတိလေးကပ် မှတ်ရတယ်။ ထိ၊ သိ သိလို့ မှတ်နေ။ ဆိုလည်း မနေရဘူး။ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ ထိတာလည်း မမြဲဘူး၊ သိတာ လည်း မမြဲဘူး၊ အဲဒါ အနတ္တ၊ မမြဲတော့ မစွဲဘူး။ မစွဲတော့ အေး

တယ်။ တရားထိုင်ချိန်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျုံးဝင်နေပြီ။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်စစ်ပါ။ ဘာနဲ့စစ်မလဲ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ စစ်ပါ။ ဒီတရားတွေဟာ ခန္ဓာကျင့်၊ ခန္ဓာအသိတရားတွေ။ ယူတတ်ရင် လိုက်နာတတ်ရင် သိပ်ထူးတာပေါ့။ ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာ ပေးလို့ရတယ်။ အသိကိုတော့ ပေးလို့မရဘူး။ ယူတတ်မှ ရတယ်။ ဒီက ဉာဏ်ရထားတော့ ဉာဏ် ရတဲ့သူဆိုက အသိကို မိမိနဲ့လုံးသားမှာ အသိဝင်သွားရင် ဉာဏ်မျိုးစေ့ ရတာပဲ။ အဲဒါ ပဋိဝေဒခေါ်တယ်။ ဉာဏ်ရမှာ ပေးလို့ရတာ။

ဓမ္မစေတီ

ဆရာတော်ကြီး၏ ခန္ဓာကျင့် ခန္ဓာသိ တရားတော်များ ဟောကြားခဲ့သော နေရာများမှာ—

မြောင်းမြ ရွှေသာလျောင်းဘုရား၊ ပုသိမ် ရွှေမုဋ္ဌောဘုရား၊ ရွှေပြင်တင်စေတီ၊ ဝါးခယ်မဓမ္မာရုံ၊ မန္တလေးမဟာမြတ်မုနိဘုရားကြီး၊ ပဲခူး ရွှေမုဓောဘုရား၊ ပျဉ်းမနား ဈေးကုန်းစာသင်တိုက်၊ မိတ္ထီလာ ဖောင်တော်ဦးဘုရား၊ မုံရွာ ဆုတောင်းပြည့်ဘုရား၊ ပခုက္ကူ ဖောင် တော်ဦးဘုရား၊ ပြည်မြို့ ရွှေလက်လှဓမ္မာရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ရွှေတိဂုံဘုရား၊ ဗိုလ်တထောင်ဘုရား၊ ဆူးလေဘုရား၊ ကျိုက္ကဆံ ဘုရား (သင်္ဃန်းကျွန်း)၊ ဇိနတ်မာန်အောင်ဘုရား (သာကေတ)၊ ကိုးထပ်ကြီးဘုရား (စမ်းချောင်း)၊ ကြေးသွန်းဘုရားကြီး၊ ရွှေဘုန်းပွင့် ဘုရား၊ ခြောက်ထပ်ကြီးဘုရား၊ အောင်ဗောဓိဘုရား (တောင်ဒဂုံ)၊ မိုးကောင်းဘုရား၊ ရန်မျိုးအောင်ဘုရား (သင်္ဃန်းကျွန်း)၊ မဟာသင်္ကြန် ဘုရားကြီး (ဒလ)၊ သန်လျင်မင်းကျောင်း ပထမပြန်စာသင်တိုက်၊ ရွှေပြည်သာ ပဋိပတ္တိစာသင်တိုက်၊ ဘုရားဖြူစာသင်တိုက် (ပုဇွန် တောင်)၊ ကျောက်တန်း သာသနာ့ဗိမာန်တို့တွင် တရားပွဲပေါင်း

၇၀ ကျော် မြန်မာပြည်အနှံ့ ခန္ဓာသိတရားဟောကြားခဲ့သည်။ တရားပွဲများတွင် ဒကာ၊ ဒကာမများ လှူဒါန်းသော အလှူငွေ စုစုပေါင်း ၇၄ သိန်းကျော်ကိုလည်း သက်ဆိုင်ရာဂေါပကနှင့် အဖွဲ့များသို့ ဆရာတော်ကြီးမှ ပြန်လည်လှူဒါန်းခဲ့သည်။

တရားပွဲများတွင် တရားနာပရိသတ်အပေါင်းမှ ဆရာတော်ကြီး၏ ခန္ဓာသိတရားတော်များကို နှစ်သက်ကြည်ညိုကြသည်။ တရားပွဲ တစ်ပွဲလျှင် ပရိသတ် ထောင်ကျော်ရှိသည်။ လှူဒါန်းကြသည်မှာလည်း ကြိတ်ကြိတ်တိုး လှူဒါန်းကြသည်။ ‘ဝတ္ထုငွေကြေးကို ယူတာမဟုတ်၊ စေတနာကို ယူသွားတာ။ စေတနာကလည်း မှန်ရမယ်။ ဝတ္ထုပစ္စည်းကလည်း စင်ကြယ်ရမယ်။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း မှန်ရင် ဆုမတောင်းနဲ့၊ ခင်ဗျားတို့ မဂ်မျိုးစေ့ရပြီ။ စေတနာမှန်ဖို့ လိုတယ်။ ပကာသန စေတနာ၊ ဘယာစေတနာ လှူတာနဲ့ အဓိပတိစေတနာနဲ့ လှူတာမတူဘူး။ လှူတဲ့သူအပေါ် မူတည်တယ်။ ဘုရားလှူရင် ဘုရားမျိုးစေ့ရမယ်။ ရဟန္တာလှူရင် ရဟန္တာမျိုးစေ့ရမယ်။ ကံလှူရင် ကံမျိုးစေ့ရမယ်။ ဉာဏ်သမားလှူရင် ဉာဏ်မျိုးစေ့ရမယ်။ လှူတတ်ဖို့လိုတယ်’ဟု ဟောကြားခဲ့သည်။

ပြည်ပသာသနာပြု

ဒကာ၊ ဒကာမများ၏ ပင့်လျှောက်ချက်အရ တရုတ်ပြည် ထိုင်ဝမ်သို့ ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် တစ်ကြိမ်၊ ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် ထိုင်ဝမ်သို့ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဟောင်ကောင်သို့ တစ်ကြိမ်၊ ၂၀၀၃ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် ဂျပန်နိုင်ငံ တိုကျိုမြို့၊ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ ပြန့်ပွားရေးအသင်း၏ ပင့်လျှောက်ချက်အရ ဂျပန်နိုင်ငံသို့ တစ်ကြိမ် ကြွရောက်၍ ပြည်ပသာသနာပြုခဲ့သည်။

ခန္ဓာဝန်ချခြင်း

ဆရာတော်ကြီးသည် ၂၅-၂-၂၀၀၆ ရက်နေ့ သက်တော် (၇၈) နှစ်၊ ဝါတော် (၂၄) ဝါတွင် ဝိသုဒ္ဓိမဟာမြိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း မြောင်းမြမြို့တွင် ခန္ဓာဝန်ချခဲ့ပါသည်။

(ဆရာတော်ကြီး၏ ထေရုပတ္တိကို သီးခြင်းစာအုပ်ထုတ်ဝေ ပါမည်။)



ဧရာဝတီတိုင်း၊ မြောင်းမြမြို့၊
 ဝိသုဒ္ဓိမဟာမြိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း
 ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော် ဦးပဏ္ဍိတ
 (မြောင်းမြဝါးကျောင်းဆရာတော်)

ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော် တရားအနှစ်သာရများ

- ❖ စာမတတ်တဲ့အတွက် ပြောလိုက်တဲ့စကား မှားယွင်းသွားရင် ဆရာတော်ကြီးများ၊ ကိုရင်လေးကအစ သီလရှင်၊ ယောဂီများ၊ တရားနာပရိသတ်အပေါင်း သည်းခံခွင့်လွှင့်ကြပါလို့ မေတ္တာ ရပ်ခံ တောင်းပန်ပါတယ်။ ငယ်စဉ်တောင်ကျေးက မိဘက မူလတန်းမထားလို့ စာမတတ်တာပါ။ စာကို ပယ်တာမဟုတ် ပါဘူး။ ကိုယ်တတ်တဲ့အထိ လုပ်ပါတယ်။ သဘောလေး ပြောပြပါမယ်။
- ❖ စာမတတ်တဲ့အတွက် ဝိပဿနာ ခန္ဓာအသိနဲ့ ဟောပါတယ်။
- ❖ စာတွေက မှန်ပါတယ်ဗျာ။ ကိုယ့်စိတ်မှန်ဖို့ လိုတယ်။
- ❖ ဦးပဏ္ဍိတ ဘာမှ စာမတတ်ပါဘူး။ အသိထုတ်ပြလို့တော့ မရဘူး။ သဘောလေးနဲ့သာနာ။ စာနဲ့ ခန္ဓာနဲ့ တစ်ထပ်တည်း ဟောပေးမယ်။

- ❖ သုတ္တန်၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာတရားတွေရှိလို့ ဒီအကျင့်ကို ကျင့်နိုင်တာပါ။
- ❖ ဦးပဏ္ဍိတ ဟောသွားတဲ့အသိ မယုံနဲ့ဦး၊ လေ့လာပါ။ စုံစမ်းပါ။ မေးမြန်းပါ။ သုံးသပ်ပါ။ လုပ်ကြည့်ပါ။ လုပ်မှ သိမယ်။ သိမှ ပယ်မယ်။ ပယ်မှ မဂ်ဆိုက်မယ်၊ ဖိုလ်ဆိုက်မယ်။ သိ၊ ပယ်၊ ဆိုက်၊ ပွားလို့ စာက ရေးထားပါတယ်။
- ❖ အသိကို ဟောသွားတာပါ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အသိမတူဘူး။ လင်မယားတောင် အသိမတူဘူး။ အသိချင်းမတူတော့ စေတနာချင်း မတူဘူး။ စေတနာချင်း မတူတော့ ကံချင်း မတူဘူး။ ကံချင်းမတူတော့ ဘုံချင်း မတူဘူး။
- ❖ တရားအသိကို ယူကြ၊ သည်းခံကြ၊ စေတနာ မပျက်ကြနဲ့။ သမ္မာလေးနဲ့ နေကြ၊ ဘယ်သူပြောပြော သည်းခံ၊ မြေကြီး လိုနေ။
- ❖ ညောင်စေ့လောက်လှူရင်လည်း ညောင်ပင်ကြီးလောက်ဖြစ်တယ်။ ညောင်ပင်ကြီးလောက် လှူရင်လည်း ညောင်စေ့လောက် ဖြစ်တယ်။ ပကာသနစေတနာ၊ ဘယာစေတနာ၊ အဓိပတိစေတနာတွေ ရှိတယ်။ လှူတတ်သူပေါ် မူတည်တယ်။
- ❖ ကိုယ့်ထက်ကြီးသူကို ရိုသေပါ။ ကိုယ်နဲ့တန်းတူကို ကြင်နာပါ။ ကိုယ့်အောက်က လူကို သနားပါ။ ဗြဟ္မစိုရ်တရားထားပါ။ သံဝေဂတရားထားပါ။ ကိုယ်ကျင့်တရားထားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရာဇမန်၊ ဓနမန်၊ ပစ္စည်းမန်၊ စာမန်၊ ငါမန်တွေ မစွဲနဲ့။
- ❖ ပညတ်ကို မပယ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မစွဲနဲ့။
- ❖ မစွဲနဲ့။ စွဲရင် ကံဖြစ်မယ်။ အစွဲကို သတ်။ မစွဲတော့ အေးတယ်။

- ❖ အပေါင်းအသင်းကောင်းလို့ တက်တတ်တယ်။ အပေါင်းအသင်း မကောင်းလို့ ပျက်တတ်တယ်။ အပေါင်းအသင်း ကြည့်ပေါင်းရတယ်။
- ❖ မှော်တွေရှိတဲ့ ရေကန်ထဲ ခဲတစ်လုံး ပစ်ချလိုက်တော့ ရေကြည်လေးတော့ တွေ့ပါရဲ့၊ တော်ကြာ မှော်က ပြန်အုပ်သွားသလိုပဲ အခု ခင်ဗျားတို့လည်း တရားနာပြီး အိမ်ပြန်ရောက်တော့ အာရုံခြောက်ပါး မှော်တွေက ပြန်အုပ်သွားတာပါပဲ။ ခြင်းကြားနဲ့ ရေယူသလို မဖြစ်စေနဲ့။
- ❖ အားကိုး မမှားကြနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးကြ။ ဒါန၊ သီလ မကျေနပ်ကြနဲ့။ ဝိပဿနာ အားထုတ်ကြ။
- ❖ ရခဲတဲ့ လူ့ဘဝ ရလာကြပြီ။ ဘုရားသာသနာကြီးနဲ့လည်း ကြုံရပြီ၊ သူတော်ကောင်းတရားကိုလည်း နာကြားကြရပြီ။ အဲဒီတော့ အယူမှား၊ အမှတ်မှား၊ အစွဲမှားတွေ မဖြစ်ကြအောင် တရားအားထုတ်ကြ။ အမှောင်ကလာရင် အလင်းပြန်ကြ။ မိရိုးဖလာ အသိတွေနဲ့ မနေကြနဲ့။
- ❖ အစွဲဥပဒါန်ကို ဒါနနဲ့လည်း သတ်လို့မရဘူး။ သီလနဲ့လည်း သတ်လို့မရဘူး။ ဝိပဿနာ မဂ်ဉာဏ်နဲ့မှ သတ်လို့ရတယ်။ အဲဒီတော့ ဝိပဿနာအားထုတ်ကြ။ ဘယ်နေ့ သေမယ်ဆိုတာ မသိနိုင်ဘူး။ မသေခင် ဉာဏ်ရအောင် အားထုတ်ကြ။
- ❖ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ကံသုံးပါးမှာ ဘယ်ကံက သံသရာ လည်သလဲ။ မနောကံက စလို့ လည်တယ်။ မနောကံသတ်ရင် ကာယကံ ဝစီကံပါ လုံတယ်။
- ❖ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိတွေကို သမ္မာလေးနဲ့ သုံးသွား။ သမ္မာဆိုတာ ဪ...အေး...အေး။ ဪ...အေး...အေး၊ သည်းခံထား။ ဘယ်သူပျက်ပျက်မင်းစေတနာ

မပျက်နဲ့။ ဘုရားက စေတနာကို ဟောတာ၊ စိတ်ကိုဟော
တာ၊ မနောစင်ကြယ်အောင်နေ။

❖ ခင်ဗျား စိတ်ကလေးက မိစ္ဆာအယူကိုပယ်။ သမ္မာအယူကို
ယူထားတော့ ကာယသင်္ခါရ၊ ဝစီသင်္ခါရ၊ မနောသင်္ခါရတွေ
ငြိမ်ဝပ်ပိပြားပြီး အဓိစိတ္တ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

❖ ဧကော၊ ဓမ္မော ဘယ်ကလာသလဲ။ ရုပ်ပေါ် နာမ်ပေါ်က
လာတယ်။ နိဗ္ဗာန်သည် ခန္ဓာမှာ စတယ်။ ခန္ဓာမှာဆုံးတယ်။
သီလမှာ ချုပ်တယ်။ ဘယ်သီလလဲ။ ပညတ်သီလနဲ့ ပရမတ်
သီလမှာ ချုပ်တယ်။ ပညတ်သီလဟာ အပြင်သီလ၊ အကာ
ခေါ်တယ်။ ကာယကံနဲ့ ဝစီကံဖြစ်တယ်။ ပရမတ်သီလဟာ
အတွင်းသီလ၊ အနှစ်ခေါ်တယ်။ မနောကံဖြစ်တယ်။

❖ ကိုယ်ပြုလုပ်လိုက်တဲ့ ကံက ဘာလဲ။ သူ့အသက်သတ်တယ်၊
သူ့ဥစ္စာ ခိုးတယ်။ မုသားစကားပြောတယ်။ စတာတွေက
ကာယကံ၊ ဝစီကလံတွေ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်မပြုလုပ်လိုက်တဲ့
ကံက ဘာလဲ။ သားလေး တစ်ခုခုဖြစ်တယ်။ အမေက
ပူတယ်ပဲ။ စွဲလို့ပူတာ။ မနောကံကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ဒီအပူ
ကို ကိုယ်ယူထားတဲ့ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလနဲ့ ဖြတ်လို့
မရဘူး။ ဂုဏ်တော်တွေနဲ့လည်း ဖြတ်လို့ မရဘူး။ မဂ်ဉာဏ်
နဲ့မှ ပြတ်တာ။

❖ တရားထိုင်နေတဲ့အချိန် ကာယ၊ ဝစီ လုံနေပြီ။ မနောကို
သတ်၊ ဝင်သွားတဲ့ လေ၊ ထွက်သွားတဲ့ လေကို သတိလေး
ကပ်ပြီး မှတ်ရတယ်။ ထိ-သိ-သတိ။ သတိလေး ကပ်
ထား။ သိ-သိ-သိလို့ မှတ်နေ၊ ဆိုလည်း မနေရဘူး။
ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ ထိတာလည်း မမြဲဘူး၊
သိတာလည်း မမြဲဘူး။ အဲဒါ အနတ္တ။

- ❖ သညာကို ပညာဖြစ်အောင်လုပ်၊ အတ္တကို အနတ္တဖြစ်အောင်လုပ်၊ ကံကို ဉာဏ်ဖြစ်အောင်လုပ်၊ ပညတ်ကို ပရမတ်ဖြစ်အောင်လုပ်၊ အဝိဇ္ဇာကို ဝိဇ္ဇာဖြစ်အောင်လုပ်။ ကံတရား၊ ဈာန်တရားကို ဉာဏ်တရားဖြစ်အောင်လုပ်။ သီလ၊ သမာဓိကနေ ပညာဖြစ်အောင် လုပ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခကနေ အနတ္တမြင်အောင်ကြည့်။
- ❖ အပြင်မှာ စင်ကြယ်မှ ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ်မယ်။ ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ်မှ ဉာဏ်မှာ စင်ကြယ်မယ်။ အပြင် စင်ကြယ်အောင် သမ္မာလေးနဲ့နေ။ စေတနာထား၊ အပြင်သီလမှန်မှ အတွင်း သမ္မာဓိ ငြိမ်ဝပ်ပိပြားလာလိမ့်မယ်။
- ❖ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ခန္ဓာမှာ မြင်အောင်ကြည့်တတ်ဖို့လိုတယ်။
- ❖ ပညတ်ကို သညာနဲ့ကြည့်ရင် ကံဖြစ်တယ်။ ပညတ်ကို ပညာနဲ့ကြည့်မှ ဉာဏ်ဖြစ်မယ်။
- ❖ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်စစ်၊ သူများစိတ် သွားမစစ်နဲ့။ သူများအကြောင်းကို ကိုယ့်အကြောင်းမလုပ်နဲ့။ ကိုယ့်စိတ်ကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ စစ်ပါ။
- ❖ ရှေ့လည်း မမျှော်နဲ့။ နောက်လည်း မတွေးနဲ့။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကြည့်။
- ❖ ပယ်တာမှန်ဖို့လိုတယ်။ ကျင့်တာမှန်ဖို့လိုတယ်။ သိတာမှန်ဖို့လိုတယ်။ ပယ်ရမယ့်တရား၊ ကျင့်ရမဲ့တရား၊ သိရမယ့်တရားတွေ ရှိတယ်။ ပယ်ရမယ့်တရားက ကာမသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ။ ကျင့်ရမယ့်တရားက မဂ္ဂင် (၈) ပါး။ သိရမယ့် တရားက ကိလေသာဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်၊ ဘဝဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ် ခေါ်တယ်။

- ❖ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်။ အဲဒီ ၃ ချက်လွတ်ရင် နိဗ္ဗာန်ပဲပေါ့။
- ❖ သမုတိသစ္စာကနေ ဝိရတိသစ္စာ၊ ဝိရတိသစ္စာကနေ သဘာဝသစ္စာ၊ သဘာဝသစ္စာကနေ ပရမတ္ထသစ္စာ၊ ပရမတ္ထသစ္စာကနေ အရိယာသစ္စာ ရအောင်လုပ်။
- ❖ အဓိဝီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာ။ အဲဒီ ၃ ခု အဆီညစ်ထုတ်တော့ ဧကော ဓမ္မော ဖြစ်တယ်။
- ❖ ဇာတိ မသိတော့ ဇရာ၊ မရဏကို မကြောက်တော့ဘူး။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတွေ ရှိတယ်။ ဒါတွေက မွေးကတည်းက ဖြစ်လာတဲ့ ဇာတိစိတ်တွေပဲ။ ဒါတွေကို သိအောင်လုပ်ရမယ်။ သိမှ ဇရာ မရဏကြောက်မယ်။ သဘာပေါက်မယ်။ ဒီ အသိရအောင် တရားထိုင်ကြ။
- ❖ အရိယာသစ္စာဆိုတာ အာရုံနောက် မနောမလိုက်ဘူးပေါ့။ အာရုံပြတ်သွားပြီ။ အာရုံတွေနောက် ဒိဋ္ဌိသတ်တော့ အာရုံသိပြီပေါ့။ တဏှာသိပြီပေါ့။ သွေးသားလည်း ပြောင်းတယ်။ စိတ်လည်းပြောင်းတယ်။ သွေးသားဟာ ဘာသွေးသားလဲ။ ကိလေသာ သွေးသားတွေပေါ့ကွာ။ ဒီအာရုံကိုလည်း ငါသိပြီ၊ ထုတ်မပြုတတ်ဘူး။ သဘောလေးနဲ့သာ နာကြ ပေတော့။
- ❖ အာရုံတွေကို သညာနဲ့ ယူထားတဲ့အတွက် အမှတ်မှားတယ်။ အယူမှားတယ်။ အစွဲမှားတယ်။ အဲဒါကို ဒိဋ္ဌိလို့ခေါ်တယ်။
- ❖ အာရုံတွေနောက်လိုက်လို့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတွေ ဖြစ်နေကြတယ်။
- ❖ ရုပ်နာမ်မသိတော့ အာရုံမထိန်းနိုင်ဘူး။
- ❖ အာရုံနဲ့ သညာပေါင်းတော့ သင်္ခါရဖြစ်သွားတယ်။ စွဲလမ်းရင် ဥပါဒါန်ဖြစ်တယ်။ ဥပါဒါန်ဖြစ်ရင် ကံဖြစ်တယ်။ ကံကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်တယ်။ ကံကြောင့် သံသရာလည်တယ်။

- ❖ အာရုံပယ်မှ ဥပါဒါန်လွတ်မယ်။ ဥပါဒါန်လွတ်မှ ကံပြတ်မယ်။ ဥပါဒါန်လွတ်တာ အာသွဝက္ခယဉာဏ်ပဲ။ ဒီဉာဏ်ရမှ သံသရာ ပြတ်မယ်။
- ❖ စေတသိက်သတ်တော့ မမြင်ချင်တော့ဘူး။ မကြားချင်တော့ဘူး။ မသိချင်တော့ဘူး။ မထိချင်တော့ဘူး။ အာရုံငါးပါးပယ်ပြီ။
- ❖ အပြင်အာရုံနဲ့ အတွင်းအာရုံ (မနော) ပေါင်းလိုက်တော့ တဏှာဖြစ်သွားတယ်။ ဝတ္ထုကာမနဲ့ ငါ့မှာရှိတာက ကိလေသာကာမ၊ ယှဉ်တွဲသုံးဆောင်မိပါက အများကြိုက်၏။ ကိုယ်လည်း ကြိုက်၏။ အရိယာ မကြိုက်ဘူး။
- ❖ အပြင်သီလ (ကာယကံ၊ ဝစီကံ) အာရုံကို ဉာဏ်နဲ့ချုပ်ထားလိုက်တော့ အတွင်းသီလ (မနောကံ)က ဝပ်နေပြီ။ အပြင်သီလ (ကာယကံ၊ ဝစီကံ) လှုပ်စရာ မရှိတော့ဘူး။ အတွင်းဉာဏ်ဖြစ်တော့ အပြင်သီလ ချုပ်တာပေါ့။
- ❖ နေတတ်ဖို့လိုတယ်၊ သေတတ်ဖို့လိုတယ်။
- ❖ ရုပ်က အကျိုး၊ ရုပ်အကျိုးတရားမှာ အကြောင်းတရားနာမ်က ခံစားရတယ်။ ရုပ်အကျိုး၊ နာမ်အကြောင်း၊ အကျိုးပေါ်မှာ အကြောင်းဖြစ်တယ်။
- ❖ သံသရာ ဘယ်ကစသလဲ။ ခန္ဓာက စတယ်။ သံသရာဘယ်က ပြတ်သလဲ။ ခန္ဓာကပြတ်တယ်။ သံသရာ ပြတ်အောင် မဂ္ဂင် ၈ ပါးနဲ့ သွားကြရမယ်။
- ❖ ဘုရားဆုပန်ရင် ဘုရားဖြစ်အောင် ကြိုးစား၊ ကြိုးစားရင် ရမှာပဲ။ သူများတစ်တောင်ကျင့်ရင် ကိုယ်က နှစ်တောင်ကျင့်၊ ကိုယ်လုပ် ကိုယ်ရမယ်။
- ❖ သညာနဲ့မယူနဲ့၊ ပညာနဲ့ယူ။ အတ္တနဲ့ နှလုံးမသွင်းနဲ့၊ အနတ္တနဲ့ နှလုံးသွင်း။

- ❖ ရုပ်ဆင်းရဲရင် ဆင်းရဲပါစေ၊ စိတ်မဆင်းရဲပါစေနဲ့။
- ❖ မဂ္ဂင် ၈ ပါးနဲ့သွား။ လမ်းဆုံးတော့ ရွာတွေ့လိမ့်မယ်။
- ❖ ရုပ်၊ နာမ် သိချင်ရင် ဝိပဿနာ ကျင့်ကြ။
- ❖ ရုပ်၊ နာမ် မသိတာက အဝိဇ္ဇာ၊ ရုပ်၊ နာမ် သိတာက ဝိဇ္ဇာ။
- ❖ အသိတစ်လုံး အမြတ်ဆုံး။ မရှိတာ ရှာလို့ရတယ်။ မသိတာ အခက်ဆုံးပဲ။
- ❖ ရုပ်ကအနတ္တ၊ ကိုယ့်စိတ်က အတ္တတွေ ဖြစ်နေတယ်။
- ❖ ဓမ္မအစစ်ဖြစ်မှ ဓမ္မစေတီခေါ်တယ်။
- ❖ ခန္ဓာက တကယ်သိလို့ လာဟောတာ။
- ❖ ပညတ်သီလ၊ ပရမတ်သီလ နှစ်ခုချုပ်မှ ရုပ်နာမ်ချုပ်မယ်။
အဲဒီကျမှ စိတ်ကလေးဟာ စင်ကြယ်ပြီ၊ လွတ်မြောက်သွားပြီ။
- ❖ ဟိုဘက်ကမ်းက အင်မတန်အေးတယ်။ ဒါပေမနဲ့ ဒီရုပ်ခန္ဓာ
ကြီးရှိတော့ ဒီဘက်ကမ်း ပြန်လာရသေးတယ်။
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်ကျင့်ပြီးသိလို၊ ခန္ဓာသိတရား လာဟောတာ။



စိစဉ်သူ၏မိတ်ဆက်

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော် ဦးပဏ္ဍိတ မြန်မာပြည် အနှံ့ ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားကက်ဆက်ခွေ (၁၀၀)ကျော်မှ လည်းကောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့ ဦးမျိုးအောင်+ဒေါ်မြအေး အလုံအိမ်တွင် လည်းကောင်း၊ မြောင်းမြမြို့ “ဝိသုဒ္ဓိမဟာမြိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း” တွင်လည်းကောင်း၊ ဒကာ၊ ဒကာမများအား ဟောကြားခဲ့သော တရားတော်များကို ကက်ဆက်ခွေ ကူးယူထားရာ အခွေပေါင်း (၁၀၀)ကျော် ရှိပါသည်။ ၎င်းတရားခွေ စုစုပေါင်း (၂၀၀)ကျော်မှ တရားကျင့်စဉ်များကို ထုတ်နုတ်၍ ကျေးဇူးတော်ရှင် “ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော်ကြီး”၏ ခန္ဓာကျင့် ခန္ဓာသိ၊ ဓမ္မခန္ဓာကျင့်စဉ်များကို တရားထိုင်သူများ လွယ်လင့်တကူ သိရှိကျင့်ကြံ ပွားများနိုင်ရန်အတွက် စုစည်းတင်ပြအပ်သည်။

၎င်းအပြင် ၂-၈-၁၉၉၇ ရက်နေ့နှင့် ၃၀-၇-၂၀၀၂ ရက်နေ့ များတွင် “ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော်ကြီး ဦးပဏ္ဍိတ၊ မြောင်းမြမြို့၊ ဝိသုဒ္ဓိ ဓမ္မာရုံကြီး” တွင် တရားထိုင် သံဃာတော်၊ သီလရှင်၊ ယောဂီများ အား တရားထိုင်နည်း၊ ကျင့်စဉ်များကို ဟောကြားခဲ့ရာတွင် ကက်ဆက်ခွေဖြင့် အသံသွင်းယူထားခဲ့ရာ တရားထိုင်ကြသော ဓမ္မမိတ်ဆွေများ သိရှိကျင့်ကြံနိုင်ရန် ၎င်းကက်ဆက်ခွေ နှစ်ခွေမှ ကူးယူဖော်ပြ ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

ဗိုလ်မှူးသန်းမြင့်အောင်(ငြိမ်း)

၂၅-၂-၂၀၀၈

**ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီး ဦးပဏ္ဍိတ
ဒကာ၊ ဒကာမများအား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့်**

တရားရှုမှတ်နည်း

“အပြင်မှာ စင်ကြယ်မှ ခန္ဓာစင်ကြယ်မယ်။ ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ်
မှ ဉာဏ်မှာ စင်ကြယ်မယ်” ဟု ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ အပြင်မှာ
စင်ကြယ်အောင် ကျင့်ကြံပွားများနည်းများကို ဆရာတော် မိန့်ခဲ့
ပါတယ်။

သည်းခံ

“ဘယ်သူဘာပြောပြော မြေကြီးလိုနေ၊ မြေကြီးဆိုတာ
ဘယ်သူနင်းနင်း ခံတယ်။ တံတွေးထွေးလည်း ခံတယ်။ အပေါ့
အလေးစွန့်လည်း ခံတယ်။ ဘာမဆို သည်းခံတယ်။ တရားကျင့်တဲ့
သူကလည်း ဘာမဆို သည်းခံပါ” ။ အာရုံငါးပါးပေါ်မှာ သည်းခံပါ။

စေတနာထား

“ရုပ်ကွက်လူကြီးများခိုင်းရင် လုပ်ပေး။ ငါ့ချည်းခိုင်းတာပဲ၊
သူများတွေတော့ မခိုင်းဘူး။ စေတနာပျက်တတ်တယ်။ ဟုတ်ကဲ့၊

လူကြီးမင်း၊ ကျွန်တော် လုပ်ပေးပါမယ်ဗျာ။ စေတနာနဲ့ လုပ်ပေး။
ခွေးလေး၊ ကြောင်လေးကအစ သတ္တဝါအားလုံးပေါ် စေတနာထားပါ။
ကိုယ့်ကိုယ် ဆဲရင် မကြိုက်ဘူး။ ဆဲတဲ့လူအပေါ် စေတနာပျက်တတ်
တယ်။ စေတနာမပျက်စောနဲ့။ စေတနာ အားလုံးအပေါ်ထားပါ။
စေတနာကနေ တက်ယူရတယ်”။ ဘယာစေတနာ၊ ပကာသန
စေတနာ မဟုတ်ဘဲ အဓိပတိစေတနာ ဖြစ်ပါစေ။

သမ္မာနဲ့နေ

“သမ္မာဆိုတာ မျှတတဲ့စိတ်၊ မုန့်ပေးရင် ကိုယ့်သားသမီး
ပေးချင်တယ်၊ ကျွေးချင်တယ်။ သူများသားသမီးကိုတော့ မကောင်း
တတ်လို့ ပေးရတယ်။ မပေးချင်ဘူး။ သမ္မာမဖြစ်ဘူး။ ကိုယ့်သား
သမီး၊ သူများသားသမီး တန်းတူထားနိုင်မှ သမ္မာဖြစ်တယ်။ ကာယကံ
ဝစီကံ၊ မနောကံတွေပေါ်မှာ မှန်အောင်နေ။ မိမိစိတ်ဟာ ဖြူစင်
သန့်ရှင်း၍ မှန်သားလို ဖြစ်နေရပါတယ်။

ဒုစရိုက် ၁၀ ပါးရှောင်

ဒုစရိုက် ၁၀ ပါးမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကာယကံ ၃ ပါး

- ပါဏာတိပါတာ - သူ့အသက်သတ်ခြင်း။
- အဒိန္နာဒါန - သူများပစ္စည်း ခိုးယူခြင်း။
- ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ - သူများသားမယား ပျက်ဆီးခြင်း။

ဝစီကံ ၄ ပါး

- မုသာဝါဒါ - လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်း။
- ပိသုနဝါစာ - သူများချစ်ခင်မှု ပျက်ပြားစေရန် ပြော
ဆိုခြင်း၊ အတင်းပြောခြင်း၊ သူများ

- အကြောင်း ကိုယ့်အကြောင်းလုပ်ပြောခြင်း။
- ဖရသဝါစာ - ကြမ်းတမ်းယုတ်မာသော စကားပြောခြင်း။
- သပ္ပဖလာပဝါစာ - အကျိုးမရှိ သိမ်ဖျင်းသောစကားပြောခြင်း။
- အဘိဇ္ဈာ - သူများကောင်းစား ကြီးပွားတိုးတက်မှုကို မနာလို ဝန်တိုခြင်း။
- ဗျာပါဒ - စိုးရိမ်သောက ပူဆွေးခြင်း။
- မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ - မကောင်းသော အယူမှားခြင်း။

- ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သော ယဉ်ကျေးမှုအားလုံးနှင့် ကိုက်ညီအောင် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ နေပါ။
- ၃၈ ဖြာ မင်္ဂလာတရားတွေနဲ့ နေပါ။
- သမုတိသစ္စာ မှန်အောင်နေပါ။
- ကိုယ့်ထက်ကြီးသူကို ရိုသေပါ။ ကိုယ့်အောက်ကလူကို သနားပါ။ ကိုယ်ကျင့်တရားထားပါ။ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားပါ။ စာနာတဲ့စိတ်ထားပါ။ ဗြဟ္မစိုရ်တရား ထားပါ။ သံဝေဂတရားထားပါ။
- မာန်တွေကို ဖြုတ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရာဇမာန်၊ ဓနမာန်၊ ပစ္စည်းမာန်၊ ငါမာန်တွေ ဖြုတ်ပါ။

မာန်ဖြုတ်ရန်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာတော်ပြောခဲ့သည်မှာ ဥပမာ— “ကိုရင်တွတ်ပီဆီသွားပြီး၊ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းသွားတောင်းတဲ့အခါ ကိုရင်တွတ်ပီက ဟိန်းလား၊ ဟောက်လား လုပ်တဲ့အခါ ခင်ဗျားစိတ် ဘယ်လိုနေလဲ။ မခံချင်စိတ် ဖြစ်တယ်ဘုရား။ အေး အဲဒီ မခံချင်စိတ်ဖြစ်တဲ့ မာန်လေးကို ဖြုတ်လိုက်၊ အဲဒါ မာန်ချတာပဲ” ဟု မိန့်ခဲ့ပါတယ်။

- သူများအကြောင်း ကိုယ့်အကြောင်းမလုပ်နဲ့။ အကြောင်းသတ်ပါ။ အကျိုး ရုပ်လိမ့်မယ်။ အကြောင်းသတ်တရား၊ အကြောင်းသတ်မှ အကျိုးရုပ်မယ်။

အာရုံကို အမြဲထိန်းထားပါ

အာရုံ ၆ ပါး ထိန်းသိမ်းပါ။

မြင်ချင်သေးသလား။ မြင်တဲ့အပေါ်မှာ လောဘာ၊ ဒေါသ မဖြစ်စေနဲ့။ သမ္မာနဲ့ နေပါ။

ကြားချင်သေးသလား။ ကြားတဲ့အပေါ်မှာ လောဘာ၊ ဒေါသ မဖြစ်စေနဲ့။ သမ္မာနဲ့ နေပါ။

နံ့ချင်သေးသလား။ နံ့တဲ့အပေါ်မှာ လောဘာ၊ ဒေါသ မဖြစ်စေနဲ့။ သမ္မာနဲ့ နေပါ။

စားချင်သေးသလား။ စားတဲ့အပေါ်မှာ လောဘာ၊ ဒေါသ မဖြစ်စေနဲ့။ သမ္မာနဲ့ နေပါ။

ထိချင်သေးသလား။ ထိတဲ့အပေါ်မှာ လောဘာ၊ ဒေါသ မဖြစ်စေနဲ့။ သမ္မာနဲ့ နေပါ။

တွေးချင်သေးသလား။ တွေးတဲ့အပေါ်မှာ လောဘာ၊ ဒေါသ မဖြစ်စေနဲ့။ သမ္မာနဲ့ နေပါ။

အာရုံ ၆ ပါးအပေါ်မှာ သီလ မပျက်စေနဲ့

ဆရာတော်ကြီး ဆိုလိုသည့် သီလမှာ “စေတနာပျက်ရင် သီလပျက်တယ်၊ သီလဆိုတာ လောဘာ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ခေါင်းပါး ရမယ်။ စေတနာပျက်ရင် လောဘာဖြစ်မယ်။ ဒေါသဖြစ်မယ်။ မောဟ ဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် စေတနာပျက်ရင် သီလပျက်တယ်။ သီလမှာ ပညတ်သီလ၊ ပရမတ်သီလ နှစ်မျိုးဟောခဲ့ပါတယ်။ ပညတ်သီလက အကာ၊ ကာယကံသီလ၊ ဝစီကံသီလဖြစ်ပြီး ပရမတ်သီလကတော့ မနောကံသီလ လုံအောင်ထိန်းပါ။ အနှစ်သီလ ဖြစ်ပါတယ်။

“မနော”မှာ သည်းခံ၊ စေတနာထား၊ သမ္မာလေးနဲ့ သွားပါ။ အသီးတစ်ရာ အညှာတစ်ခု၊ အညှာဆိုတဲ့ မနောထိန်းထားရင် ကာယ၊ ဝစီ လုံပါတယ်။ အညှာဖြတ်လိုက်ရင် အသီးတွေ ကြွေကျသလို၊ မနောဖတ်ရင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ လုံပါတယ်။

- မြင်တဲ့နေရာမှာ စေတနာဖြစ်ပါစေ။
- ကြားတဲ့နေရာမှာ စေတနာဖြစ်ပါစေ။
- နံတဲ့နေရာမှာ စေတနာဖြစ်ပါစေ။
- စားတဲ့နေရာမှာ စေတနာဖြစ်ပါစေ။
- ထိတဲ့နေရာမှာ စေတနာဖြစ်ပါစေ။
- တွေးတဲ့နေရာမှာ စေတနာဖြစ်ပါစေ။

အာရုံ ၆ ပါးမှာ သီလဖြစ်ပါစေ

- မြင်တဲ့နေရာမှာ သီလဖြစ်ပါစေ။
- ကြားတဲ့နေရာမှာ သီလဖြစ်ပါစေ။
- နံတဲ့နေရာမှာ သီလဖြစ်ပါစေ။
- စားတဲ့နေရာမှာ သီလဖြစ်ပါစေ။
- ထိတဲ့နေရာမှာ သီလဖြစ်ပါစေ။
- တွေးတဲ့နေရာမှာ သီလဖြစ်ပါစေ။

အာရုံ ၆ ပါးမှာ အကြောင်းသတ်ပါ

- မြင်လိုက်တဲ့ အကြောင်းသတ်ပါ။
- ကြားလိုက်တဲ့ အကြောင်းသတ်ပါ။
- နံလိုက်တဲ့ အကြောင်းသတ်ပါ။
- စားလိုက်တဲ့ အကြောင်းသတ်ပါ။
- ထိလိုက်တဲ့ အကြောင်းသတ်ပါ။
- တွေးလိုက်တဲ့ အကြောင်းသတ်ပါ။

အာရုံ ၆ ပါး ဖြစ်ဆဲခဏ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် နှလုံးသွင်းပါ

- မြင်ကာမတ္တ အနတ္တ။
- ကြားကာမတ္တ အနတ္တ။
- နံကာမတ္တ အနတ္တ။
- စားကာမတ္တ အနတ္တ။
- ထိကာမတ္တ အနတ္တ။
- တွေးကာမတ္တ အနတ္တ။

အာရုံ ၆ ပါးနဲ့တွေ့တိုင်း ရုပ်နာမ်မမြဲပါလား နှလုံးသွင်းပါ

- မြင်တာရုပ်၊ သိတာနာမ်၊ မြင်သိရုပ်နာမ်၊ မမြဲပါလား။
- ကြားတာရုပ်၊ သိတာနာမ်၊ ကြားသိရုပ်နာမ်၊ မမြဲပါလား။
- နံတာရုပ်၊ သိတာနာမ်၊ နံသိရုပ်နာမ်၊ မမြဲပါလား။
- စားတာရုပ်၊ သိတာနာမ်၊ စားသိရုပ်နာမ်၊ မမြဲပါလား။
- ထိတာရုပ်၊ သိတာနာမ်၊ ထိသိရုပ်နာမ်၊ မမြဲပါလား။
- တွေးတာရုပ်၊ သိတာနာမ်၊ တွေးသိရုပ်နာမ်၊ မမြဲပါလား။

- အာရုံနဲ့ မနော ပေါင်းသွားရင် ကံတွေဖြစ်မယ်။ အာရုံနဲ့ မနော မပေါင်းနဲ့။ ဥပါဒါန်တွေ ဖြစ်မယ်။ သံသရာလည် မယ်။
- သမုတိသစ္စာ မှန်အောင်နေ၊ အရိယာသစ္စာ ရောက်အောင် လုပ်၊ သစ္စာတွေနဲ့ တက်ပါ။
တက်ရမည့် သစ္စာများမှာ-

သမုတိသစ္စာ

တရားမထိုင်ချိန်၊ အပြင်အာရုံများနှင့် ပေါင်းနေချိန်များတွင် သမ္မာ ဖြစ်အောင်နေပါ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ခေါင်းပါးအောင် နေပါ။ အပြင်မှာ စင်ကြယ်အောင်နေပါ။ ပညတ်မှန်အောင်နေပါ။

ဝိရတိသစ္စာ

ဝိပဿနာတရားကို မဂ္ဂင် ၈ ပါးလမ်းစဉ်အတိုင်း ကျင့်ပါ။

သဘာဝသစ္စာ

သဘာဝ၊ သဘောများ သိမြင်လာပါလိမ့်မည်။ သဘာဝဆိုက်လာပါမည်။ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝ၊ ရုပ်၏သဘော၊ နာမ်၏သဘော၊ မမြဲမှု အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခ၊ အစိုးမရမှု အနတ္တတို့ကို သိမြင်လာပါလိမ့်မည်။

ပရမတ္ထသစ္စာ

ပညတ် သဘောပေါက်၍ ပရမတ် ဆိုက်ပါမည်။ ဓာတ်သဘောတွေ သိလာပါမည်။ ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်နှင့် ဓာတ် ၁၈ ပါးတို့ကို သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ ပညတ်အသိမှ ပရမတ်အသိသို့ ရရှိလာလိမ့်မည်။

အရိယာထသစ္စာ

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ သိသော အသိများ ရရှိလာမည်။ ရုပ်ချုပ်၊ နာမ်ချုပ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာချုပ်၊ သုခဝေသနာချုပ်၊ ဒုက္ခသစ္စာချုပ်၊ သမုဒယသစ္စာချုပ်၊ ကုသိုလ်ချုပ်၊ အကုသိုလ်ချုပ်၊ အားလုံးချုပ်ပြီး နိရောဓသစ္စာဆိုက်ကာ အရိယာတို့ သိသင့် သိထိုက်သော အသိများ ရရှိလာပါတယ်။

- ဓန္ဒာငါးပါးကို ရုပ်၊ နာမ်ကွဲအောင် ကျင့်ပါ။

ခန္ဓာငါးပါး

- | | | | |
|-----------------------|-----------|------------------|----------------------|
| (၁) ရူပက္ခန္ဓာ | } စေတသိက် | } နာမ်ခန္ဓာ ၄ပါး | } ရုပ်၊နာမ်
၂ ပါး |
| (၂) ဝေဒနက္ခန္ဓာ | | | |
| (၃) သညနက္ခန္ဓာ | | | |
| (၄) သင်္ခါရကခန္ဓာ | | | |
| (၅) ဝိညာဏက္ခန္ဓာ စိတ် | | | |

ရူပက္ခန္ဓာ

ကိလေသာ အညစ်အကြေးဖြင့် အဖု၏ ဥတုမိုးရေ၊ အမိ၏ လယ်ယာမြေ ပေါင်းစပ်ကာ ကံတည်းဟူသော အကြောင်းတရားကို အရင်းခံ၍ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ (သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်) တည်းဟူသော ထောက်ပံ့မှုတို့ကြောင့် အမြဲထာဝရ အစဉ် ဖြစ်ပျက် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေသော သဘာဝ သဘောပင်ဖြစ် သည်။ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ကြည့်မှသာ သိနိုင်သည်။ မဂ်ဉာဏ်ရမှ သိနိုင်သည်။ ရုပ်၊ နာမ် ကွဲပြားသိသော ဉာဏ်ရမှသာ ခွဲခြားသိ နိုင်သည်။

ဝေဒနက္ခန္ဓာ

ရုပ်-ရုပ်ချင်း ထိရွေ့ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော “ခံစားမှုတည်း ဟူသော သိမှု နာမ်တရားဖြစ်သည်”။ ဝေဒနာတွင် မိမိမခံစားလို သော ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် မိမိလိုလား ခံစားလိုသော သုခဝေဒနာရှိသည်။ ၎င်းနှစ်ခုစလုံးကို ဥပက္ခာပြု (မစွဲ)ဘဲ နေနိုင်အောင် ကျင့်ကြံရသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာလည်းချုပ် (မစွဲ)၊ သုခဝေဒနာလည်းချုပ် (မစွဲ)အောင် ကျင့်ကြံရသည်။ ဝေဒနာကို ဥပါဒါန် (စွဲကာ) နှစ်သက်မှု၊ မနှစ် သက်မှု (ဓာဏှာ)အက် ကူးခွားဓာတ်သည်။

သညာဏဓန္ဒာ

“မှတ်သားတတ်သော သိမှု နာမ်တရားပင် ဖြစ်ပါသည်”။ သညာ တည်းဟူသော အမှတ်တရားကြောင့် ကံကိုဖြစ်စေတယ်။ သညာကနေ ပညာဖြစ်အောင် လုပ်ရမည်။ ရုပ်နာမ် အမှန်မြင်အောင် မဂ္ဂင် ၈ ပါးနှင့် ကျင့်ပါတယ်။

သင်္ခါရက္ခန္ဓာ

ပြုပြင်စေ့ဆော်တတ်သောသဘော နာမ်တရားဖြစ်ပါတယ်။ လောက သုံးပါးတွင် ဖြစ်ပျက်ပြုပြင် ပြောင်းလဲနေသော သင်္ခါရ သဘော ဖြစ်တယ်။ ဘာမှ မမြဲပါတကား။ ပြုပြင်စေ့ဆော်မှု ရုပ်မှ သာလျှင် (အသင်္ခါရ) ချုပ်ငြိမ်းမှု၊ အေးငြိမ်းမှု ရရှိမည်ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိညာဏက္ခန္ဓာ

သိမှုသဘော ဖြစ်တယ်။ သိမှုကို အရောင်ဆိုးပေးသော စေတသိက် (ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ)တို့ကြောင့် သိမှုစိတ်သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဖြစ်လာရတယ်။ စေတသိက်ကို သတ်နိုင် ပါက သိမှုလေးသည် အင်မတန်စင်ကြယ်လာပါတယ်။ စေတသိက် (ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ)ကို သတ်နိုင်သော လက်နက်မှာ မဂ်ဉာဏ် ဖြစ်တယ်။ မဂ်ဉာဏ်ရနိုင်သော နည်းလမ်းမှာ မဂ္ဂင် ၈ ပါးဖြစ်ပါ တယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်က ခန္ဓာငါးပါးကို လက်တွေ့သဘောပေါက် ကာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး အမှန်သိ၊ အမှန်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ယခု ဖတ်နေရသည်မှာ “စာ” ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်၍ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် မသိနိုင်ပါ။

ခန္ဓာသိက ရှင်းမှသာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်လာပါလိမ့် မည်။ ယခု ရေးသားထားသော ဆရာတော်ကြီးနည်းနာနိဿယ

အတိုင်း ကျင့်ပါက ခန္ဓာသိ၊ ခန္ဓာမြင် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ကျင့်ဖို့က ကိုယ့်အကြောင်း။ ယခုကဲ့သို့ ဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ အသိတရားတွေ သိလာ၍ စရုဏဆိုတဲ့ အကျင့် မိမိတို့ ကျင့်ဖို့ပဲ လိုပါတော့တယ်။ ကျင့်နည်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနှင့် လျှောက်နည်း သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

- ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်စစ်။ ဘာနဲ့စစ်မလဲ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ စစ်ပါ။ တရားထိုင်နေတဲ့အချိန် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနှင့် ညီညွတ်နေပါတယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုသည်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မာဝါစာ

တရားထိုင်နေတဲ့အချိန် စကားတောင်မပြော၊ သမ္မာဝါစာ ဖြစ်နေပါတယ်။

သမ္မာကမ္မတ

တရားထိုင်နေတဲ့အချိန် မင်္ဂိုလ်တရားရအောင် ကျင့်ကြံ အားထုတ်နေတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် သမ္မာကမ္မတ ဖြစ်နေပါတယ်။

သမ္မာအာဇီဝ

တရားထိုင်နေချိန်မှာ ကိုယ်အသက်ရှင်ရန်အတွက် အစာ စားရပါတယ်။ ဒီတွင် မိမိအသက်ရှင်ရန်အတွက် အာဟာရစားရတဲ့ အခါ ကျွေးတဲ့အာဟာရကိုပဲ စားပါတယ်။ ငစိန်ထမင်း မစားဘူး။ ပေါ်ဆန်းမွှေးထမင်း စားမယ်။ ဒီဟင်း ငန်တယ်၊ ဒီဟင်း ပေါ့တယ်။ စပ်တယ် မပြောဘူး။ မိမိရုပ် အသက်ရှင်ရန်အတွက် ကျွေးတာပဲ စားတယ်။ စားတဲ့အခါမှာလည်း မိမိရုပ်က တောင့်တလို့ အာဟာရ ထည့်ပေးရတာ။ ငါစားချင်လို့ မဟုတ်။ ရုပ်က

သမ္မာသမာဓိ

မဂ်ဖိုလ်ရလိုသော သဒ္ဓါစိတ်ဖြင့် ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးပေါ်တွင် မလျော့သော ဇွဲသတ္တိဖြင့် ဝီရိယ ထူထောင်ကာ အမြဲမပြတ် သတိကပ် ရှုမှတ်နေပါက မိမိစိတ် (မနော)လေးသည် တည်ကြည်လာပါပြီ။ ငြိမ်းလာပါပြီ။ မိမိစိတ်ဟာ ထားတဲ့နေရာ တည်နေပါပြီ။ မဂ်ဖိုလ်သို့ ကျေးဇူးပြုမည့် သမ္မာသမ္မာတိ ဖြစ်ပါ တယ်။

သမ္မာဝါယမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမ္မာဓိသည် သမာဓိမဂ် သုံးပါးဖြစ်ပြီး ၎င်းသုံးပါး ပြည့်စုံနေသည့်အတွက် အဓိစိတ္တ ဖြစ် ပါတယ်။ ခန္ဓာစင်ကြယ်လာပါတယ်။ သဘာဝသစ္စာ သိလာပါတယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ

အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ရုပ်နဲ့ သိနေတဲ့ နာမ်တရား နှစ်ပါးသာရှိပြီး ရုပ်နာမ်ကို သိမြင်လာ ပါလိမ့်မယ်။ ရုပ်နာမ် မမြဲတာကို သိပြီး မမြဲသော အနိစ္စ၊ အမြဲ တာကြောင့် ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခ၊ မမြဲသောကြောင့် အစိုးရမတဲ့ အနတ္တ သဘောတွေကို သိမြင်လာပြီး ရုပ်တွေက ဖောက်ပြန်နေတဲ့ သဘော သဘာဝတွေပါလား။ နာမ်ကလည်း ခံစားနေတဲ့ သဘောသဘာဝ တွေပါလား။ ငါ မဟုတ်ပါလား။ သူ့သဘော သူ့ဆောင်၊ သူ့သဘော သူ့ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ဓာတ်သဘောတွေပါလား ဆိုတာ အမှန်သိမြင် လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို အသိတွေဖြစ်လာရင် မှန်ကန်တဲ့အသိ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်လာပါပြီ။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတွေ ပယ်ပြီဆိုရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မာသင်္ကပ္ပ

ရုပ်နာမ်ရဲ့ မမြဲမှု အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခ၊ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တရဲ့ သဘောသဘာဝကို သိလာတဲ့အခါ ရုပ်ကလည်း ငါမဟုတ်၊ မမြဲတဲ့သဘော။ နာမ်ကလည်း ငါမဟုတ်၊ မမြဲတဲ့ သဘောသဘာဝ။ သူ့ဟာသူ ဖောက်ပြန်၊ သူ့ဟာသူ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့သဘောကို သိမြင်လာပြီး ရုပ်ကိုလည်း မစွဲ။ ဥပါဒါန်လွတ် ရုပ်ချုပ်။ နာမ်ပေါ်မှာလည်း မစွဲ၊ ဥပါဒါန်လွတ်၊ နာမ်ချုပ်။ ရုပ်နာမ်ချုပ်ပြီး အေးငြိမ်းဓာတ်ဖြစ်ပြီ။ နိရောဓ ဆိုက်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ ခံစားတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့ သုခဝေဒနာပေါ်မှာလည်း မစွဲ။ ဥပါဒါန်လွတ်တဲ့အတွက် ဒုက္ခဝေဒနာလည်း ချုပ်၊ သုခဝေဒနာလည်းချုပ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့ သုခဝေဒနာကြား အလယ်ကသွားတဲ့ မှန်ကန်သောအသိ၊ မှန်သောဉာဏ် သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ (မှန်ကန်သောအသိ)၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ (မှန်ကန်သောဉာဏ်)သည် ပညာမဂ္ဂင် နှစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိပညာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပရမတ္ထသစ္စာ၊ အရိယာသစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်မှာ စင်ကြယ်လာပါသည်။ ဒါကြောင့် ဆရာတော်ကြီးက အပြင်မှာစင်ကြယ်ခြင်းဆိုတဲ့ အဓိသီလနဲ့ သမုတိသစ္စာမှန်ရင် ခန္ဓာစင်ကြယ်မယ်။ ခန္ဓာစင်ကြယ်ခြင်းဆိုတဲ့ အဓိစိတ္တနဲ့ သဘာဝသစ္စာမှန်ရင် ဉာဏ်မှာ စင်ကြယ်မယ်။ အဓိပညာနဲ့ ပရမတ္ထသစ္စာ၊ အရိယာသစ္စာ ဖြစ်လာမယ်ဟု မိန့်ခဲ့ပါတယ်။

မိုလ်ငါးပါး ဦးစီးထားပါ

သဒ္ဓါဗိုလ်

မဂ်ဖိုလ်တရား ရလိုသော ယုံကြည်ဆန္ဒ ရှိရပါတယ်။

ဝီရိယဗိုလ်

“အရိုးကြေကြေ အရေခန်းခန်း မနေမနား မီးပွတ်သမားကဲ့
သို့ မဂ်ဖိုလ် မရမချင်း ငါမထ” ဟူသော ဇွဲ၊ သတ္တိ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ
ဖြင့် အားစိုက်၍ အားထုတ်ရပါတယ်။

သတိဗိုလ်

နေ့စဉ် အချိန်တိုင်း၊ အမြဲတမ်း မမေ့မလျော့သော သတိတရား
ဖြင့် ကာယသတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာသတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တသတိပဋ္ဌာန်၊
ဓမ္မာသတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် အမြဲတမ်း မပြတ် သတိကပ်၍ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊
ခန္ဓာငါးပါးအပေါ် ရှုမှတ်နေရပါတယ်။

သမာဓိဗိုလ်

ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးပေါ်တွင် ရှုမှတ်နေသော အသိ
နှင့် သတိ တစ်ထပ်တည်းကျကာ စိတ်တည်ကြည် ငြိမ်ဝပ်လာပါ
တယ်။

ပညာဗိုလ်

ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးဟာ သူ့သဘာဝ သူဖောက်ပြန်
နေပါလား။ မမြဲပါလား။ မမြဲတဲ့အတွက် မစွဲ။ ဥပါဒါန်လွတ်၍
ပညာဗိုလ် ဖြစ်လာပါတယ်။

ဆရာတော်ကြီး မိန့်ခဲ့သော တရားထိုင်သူများ
လိုက်လာရမည့် အချက် (၆) ချက်

- ၁။ သိပ်မအိပ်နဲ့၊
- ၂။ သိပ်မစားနဲ့၊
- ၃။ ဘယ်သူနဲ့မှ စကားမပြောနဲ့၊
- ၄။ စာမပတ်နဲ့ (TV-VIDEO ဝတ္ထု၊ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်)

၅။ ချင် ၅ ချင် ရှောင် (မြင်ချင်သေးလား၊ ကြားချင်သေးလား၊ စားချင်သေးလား၊ ထိချင်သေးလား၊ သိချင်သေးလား)

၆။ မပြတ်လုပ် (အရိယပုဒ် လေးပါးနဲ့ တရားအမြဲနှလုံးသွင်းနေပါ။)

ဆရာတော်ကြီး မှာကြားခဲ့သော တရားထိုင်သူများ ထားရှိရမယ့် စိတ်နေစိတ်ထား ၉ ချက်

၁။ သည်းခံပါ။

၂။ စေတနာထားပါ။

၃။ သမ္မာနဲ့နေပါ။

၄။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်၊ စာနာတဲ့စိတ် ထားပါ။

၅။ မေတ္တာထားပါ။

၆။ အတ္တနည်းရမယ်။

၇။ မာန်၊ မာန ချထားရမယ်။

၈။ သီလဖြစ်အောင်နေ (ဆရာတော်ကြီးဆိုလိုသော သီလမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ခေါင်းပါးတာကို “သီလ”ဟု သတ်မှတ်သည်။)

၉။ ဒုစရိုက် ၁၀ ပါး ရှောင်နိုင်ရမည်။ (ရှင်းလင်းဖော်ပြပြီး) ဆရာတော်ကြီးက အုန်းတုံးနဲ့ လက်တန်း ဥပမာပြခဲ့ပါတယ်။ ချောင်းကို ကူးတဲ့အခါမှာ အုန်းတုံးခင်းထားတယ်။ အုန်းတုံးက လှုပ်တုတ်လှုပ်တုတ်နဲ့ဆိုတော့ ပြုတ်ကျတတ်သည်။ ပြုတ်မကျအောင် ဘေးက လက်တန်းလေး လုပ်ပေးပါတယ်။ လက်တန်းလည်း ကိုင်၊ အုန်းတုံးလည်း လျှောက်တဲ့အခါ လိုရာခရီး ချောချောမောမော ရောက်ပါတယ်။ ဒီဥပမာလိုပါပဲ။

လက်တန်းက အပြင်မှာ စင်ကြယ်အောင်နေတာပါ။ အုန်းတုံးက ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ်အောင်နေတာပါ။ ဟိုဘက်ကမ်းက ဉာဏ်မှာ

စင်ကြယ်တာကို ပြောတာပါ။ ဉာဏ်မှာ စင်ကြယ်ခြင်းဆိုတဲ့ မဂ် ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရအောင် အဓိပညာ၊ ပရမတ္ထသစ္စာ၊ အရိယာ သစ္စာတွေဖြစ်အောင် ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ်ရပါမယ်။ ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ် ခြင်းဆိုတဲ့ အဓိစိတ္တ၊ သဘာဝသစ္စာ တွေဖြစ်အောင် အပြင်မှာ စင်ကြယ်ရပါတယ်။ အပြင်မှာ စင်ကြယ်အောင် အထက်ကဖော်ပြ ခဲ့တဲ့ အချက်တွေ လိုက်နာနိုင်မှသာ အပြင်မှာ စင်ကြယ်မှာဖြစ်ပါ တယ်။

ဒါကြောင့် ဆရာတော်ကြီးက “အပြင်မှာစင်ကြယ်မှ ခန္ဓာ မှာ စင်ကြယ်မယ်။ ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ်မှ ဉာဏ်မှာ စင်ကြယ်မယ်။ အပြင်မှာ မစင်ကြယ်ရင် ခန္ဓာမှာ မစင်ကြယ်ဘူး။ ခန္ဓာမှာ မစင် ကြယ်ရင် ဉာဏ်မှာ မစင်ကြယ်ဘူး” ဟု မိန့်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ်အောင် သမာဓိ၊ အဓိစိတ္တ၊ သဘာဝသစ္စာ တွေဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံရမည့် အချက်များမှာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ဖြစ်ပါတယ်။

တတိပဋ္ဌာန် လေးပါး

- ၁။ ကာယသတိပဋ္ဌာန်
- ၂။ ဝေဒနာသတိပဋ္ဌာန်
- ၃။ စိတ္တသတိပဋ္ဌာန်
- ၄။ ဓမ္မသတိပဋ္ဌာန်

(၁) ကာယသတိပဋ္ဌာန်

မိမိဆောက်တည်လိုသော သီလကို ခံယူဆောက်တည်ပါ။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ပရိကံ (သို့) အဓိဋ္ဌာန်ပြုပါ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အရိယာပုထ် မျှတအောင် ထိုင်နိုင်သော အနေအထားဖြင့် မိမိ

စိတ်ကြိုက် ထိုင်နိုင်ပါသည်။ ခါးကို မမတ်လွန်း၊ မလျော့လွန်း၊ အရိယာပုထ်ကြာကြာထိုင်နိုင်တဲ့ အနေအထားဖြင့် ထိုင်ပါ။ ခေါင်းကို မငုံ့လွန်း၊ မမော့လွန်း အနေအထား ထားပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက် ထပ်လျက် အလိုက်သင့်အနေအထား ထားပါ။ အဓိကအားဖြင့် မိမိအာရုံကျသလို ကြာကြာထိုင်နိုင်သော အရိယာပုထ်ဖြင့်သာ အားထုတ်ပါ။ မနောမှာ သမာဓိတည်ဖို့ အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကို တောင့်မထားပါနှင့်၊ တင်းမထားပါနှင့်၊ ဖျော့မထားပါနှင့်။ အလိုက်သင့် အနေအထားဖြင့် စတင်ထိုင်ပါ။ အပြင် ဝိစ္ဆိကိစ္စ ဘာဟီရုများကို ကြိုတင်ဖြတ်ထားပါ။ စိတ်ရှင်းနေပါစေ။ အစားကို အနေတော်စားပါ။ အပေါ့၊ အလေးသွားတာကို ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားပါ။ ဝတ်ဆင်သည့် အဝတ်များကို ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီအောင် ကြိုတင်ဝတ်ဆင်ထားပါ။

ဆရာတော်ကြီး မိန့်ခဲ့သည်မှာ “တောင်ပို့ထဲမှာ ဖွတ်ရှိတယ်။ တောင်ပို့မှာ ဂယ်ပေါက် ခြောက်ပေါက်ရှိတယ်။ ငါးပေါက်ကို ပိတ်ပါ။ တစ်ပေါက်တည်းဖွင့်ထား၊ ကြာလာရင် ဒီဖွတ်ထွက်လာ လိမ့်မယ်။ ထွက်လာတဲ့ ဖွတ်ကို ရိုက်သတ်လိုက်ပေတော့” ဟု ဥပမာထား မိန့်ခဲ့ပါတယ်။

တောင်ပို့မှာရှိတဲ့ ဂယ်ပေါက် ခြောက်ပေါက်ဆိုသည်မှာ မိမိမှာရှိသော အာရုံခြောက်ပါးကို ခေါ်ပါတယ်။ ဖွတ်ကတော့ မိမိ မနောစိတ်ကို ခေါ်ပါတယ်။ ဂယ်ပေါက် ငါးပေါက်ဆိုသည်မှာ မျက်စိတံခါး (မြင်ရာ)၊ နားတံခါး (ကြားရာ)၊ နှာခေါင်းတံခါး (နံ့ရာ)၊ ဇိဝှာတံခါး (စားရာ)၊ ကိုယ်တံခါး (ထိရာ)။ တံခါးအာရုံ ငါးပါးကို ပိတ်ထားနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တရားထိုင်နေချိန် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ် ငါးပေါက် ပိတ်ထားပါပြီ။ စိတ် (မနော)ကို အဓိပဓိရူပါတော့မယ်။ နှာသီး၊ နှာပျားမှာ လေကလေး

ဝင်တာ/ထွက်တာ ဒလစဉ် ဒလစပ် လှုပ်ရှားနေတာကို သတိပြုပါ။
 ဝင်တာ သိတာ၊ ထွက်တာ သိတာ မှတ်နေပါ။ လေကလေးက
 နှာသီး၊ နှာဖျားဝက မွေးညှင်းလေးကို ထိသွားတာ သတိပြုပါ။
 ထိတယ်၊ သိတယ် သတိပြုပါ။ ထိ၊ သိ၊ သတိ၊ ထိသိ သတိ၊
 သတိလေးကပ်ထား။ ကြာလာတော့ သိ၊ သိ၊ သိ အသိလေးပဲ ဖြစ်
 လာလိမ့်မယ်။ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ ထိတဲ့ ရုပ်လည်း
 မမြဲဘူး၊ သိတဲ့ နာမ်လည်း မမြဲဘူး။ အနတ္တသဘော အသိလေး
 ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဆိုလည်း မနေရဘူး။ မနောက သူ့ဘာသာသူ
 သိလာလိမ့်မယ်။ အသိလေးက နှာသီးနှာဖျားဝမှာ ကပ်ထား။
 ဘယ်မှ စိတ်အပြင်မထွက်စေနဲ့။ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိနဲ့
 ကပ်မှတ်။ သတိ အမြဲကပ်ထားရင် အသိဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ တရား
 တွေ သိလာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်အလုပ်က ဝင်လေ၊ ထွက်လေကို
 တစ်ချက်ဝင် တစ်ချက်သိရမယ်။ ထွက်ရင်လည်း တစ်ချက်ထွက်
 တစ်ချက်သိရမယ်။ အသိ လွတ်မသွားစေနဲ့။ သတိ ကပ်ထား။
 ဒါကြောင့် စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီးက “ထိမှု၊ သိမှု ထိုနှစ်ခု
 သတိကြပ်ကြပ်ပြု” ဟု ဟောခဲ့တာ။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိနဲ့ စိုက်ရှူ။
 တွေးစိတ်တွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ပေါ်လာရင် လေကို ပြင်းပြင်း
 ရှူပေး။ လွှဲဆွဲသမားလို လေကို မှန်မှန်နဲ့ပြင်းပြင်း ရွှမ်း-ရွမ်း-
 ရွှမ်း၊ မှန်မှန်ရှူပေး။ ဆရာတော်ကြီး ဥပမာပြုသည်မှာ ရှူး-
 ရှူး-ရှူး ဆရာတော်ကြီး တရားစတင်ကျင့်ကြံချိန်တွင် လေပြင်းပြင်း
 ရှူသည်။ ဆရာတော်ကြီး မိန့်တော်မူသည်မှာ လေကို ပြင်းပြင်း
 ရှူမှ တွေးစိတ်တွေ မဝင်တာ။ တရားထိုင်ရင်းနဲ့ ငါ့မယား၊ သမီး
 တွေ၊ သားတွေ ဘယ်လိုစားနေကြသလဲ၊ ဘယ်လိုနေကြသလဲ။
 လင်တွေများ ရနေပြီလား။ လှမ်းလှမ်းတွေးတယ်။ မတွေးနိုင်အောင်
 လေကို ပြင်းပြင်းရှူတော့ တွေးစိတ်တွေ မဝင်တော့ဘူး။ တရားထိုင်

ချိန် တွေးစိတ်က တရားအနှောင့်အယှက်ဖြစ်တယ်။ တွေးစိတ်အာရုံ တွေနဲ့ မျောနေတတ်တယ်။ မျောတရား ဖြစ်တတ်တယ်။ တွေးတရား ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီလို တွေးတောစိတ်နဲ့ ထိုင်နေရင် အကြာကြီး ထိုင်နိုင်တယ်။ အလကားပဲ။ ဖင်ဥျတ်တက်တာပဲ အဖတ်တင်မယ်။ ခြင်းကြားနဲ့ ရေခပ်သလိုပဲ။ ရေမပါဘူး။ တွေးစိတ်မဝင်အောင် သတိကပ်ထား၊ ဝီရိယကို တိုးတင်ပေး။ လေပြင်းပြင်း ရှူပေး၊ လေပြင်းပြင်းရှူရင် တွေးစိတ်မဝင်တော့ဘူး။ တွေးစိတ်မဝင်ရင် စိတ်ကလေး ကြည်လင်သန့်ရှင်းလာလိမ့်မယ်။ စိတ်က ငြိမ်ဝပ်ပိပြား လာလိမ့်မယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံကို လူတွေပဲ သိတယ်။ မနောကို လူမသိဘူး။ မိမိစိတ် တွေးတယ်၊ မတွေးဘူးဆိုတာ နတ်သိတယ်။ မနောကံကို နတ်တွေက သိတယ်။ မနောလုံရင် နတ်တွေက ဦးတိုက်တယ်။ ရပ်ရွာမှာ လုံခြုံမှုရှိအောင် ရဲက စောင့်ရှောက်ရ တယ်။ ရဲရှိရင် လူဆိုး၊ သူခိုး၊ ဓားပြ မဝင်ရောက်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုပဲ မိမိ မနောမှာ သတိဆိုတဲ့ ရဲစောင့်ရှောက်မှု အမြဲရှိရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ လူဆိုး၊ သူခိုး၊ ဓားပြတွေ မဝင်ရောက်နိုင်ဘူး။ ထိ၊ သိ၊ သတိကိုသာ အမြဲလုပ် နေပါ။ သတိထားပါ။ သတိရှိရင် ကာယကံသုံးပါး၊ ဝစီကံ လေးပါး၊ မနောကံ သုံးပါး၊ ဒုစရိုက် ၁၀ ပါး လုံခြုံနေပါတယ်။

တရားထိုင်ရာက ဖြုတ်လိုက်ရင်လည်း မိမိစိတ်ကို လွှတ် မထားပါနဲ့။ အာရုံ ၆ ပါးကို ထိန်းထားပါ။ ဒီလို အာရုံကို ထိန်း မထားရင် အပြင်အာရုံနဲ့ မနောပေါင်းရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတွေ ဖြစ်ကုန်ရော။ ကိုယ်တရားထိုင်ပြီး ရထားတဲ့ သမာဓိပျက်သွားရော။ ဒီလိုဖြစ်ရင် ခြင်းကြားကြီးနဲ့ ရေခပ်သလိုပဲ။ ရေတော့ ခပ်ပါရဲ့။ ရေမပါဘူးဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တရား ထိုင်ရာက ဖြုတ်လိုက်ရင် မိမိနေရာ ပြန်တဲ့အခါ လမ်းလျှောက်ရင်း

ကြမ်းပြင် (သို့) မြေကြီးနဲ့ ထိတဲ့အခါ ထိတာလေး သတိထား။ ထိ၊ သိ၊ သတိ။ ထိ၊ သိ၊ သတိ။ ထိ၊ သိ၊ သတိ။ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ ထိရုပ် သိနာမ်ပဲ ရှိပါလား။ ငါမဟုတ်ပါလား။ ထိတာလည်း မမြဲ၊ သိတာလည်း မမြဲ၊ ရုပ်နာမ် မမြဲပါလား။ အနတ္တပါလားလို့ မိမိ အသိလေးကပ်ထား။ သတိနဲ့ အသိ အမြဲ ကပ်ထား။ စားတဲ့အခါမှာလည်း ဝိဇ္ဇာ(လျှာ)နဲ့ အရသာ၊ ထိတာက ရုပ်၊ အရသာကို ခံစားလို့သိတာက နာမ်၊ စားရုပ် စားနာမ် ငါ မဟုတ်ပါလား။ သိရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ စင်ပြီ။ စားရုပ် စားနာမ်လည်း စားတုန်းခဏပဲဖြစ်ပြီး မရှိတော့ပါလား။ စားရုပ် စားနာမ် မမြဲပါ လား။ အသိဖြစ်ရင် အနတ္တကို သဘောပေါက်ပြီ။

ဒီလိုပဲ ကြားတဲ့အခါမှာလည်း သောတ(နား)နဲ့ အသံထိတွေ့ တာက ကြားရုပ်၊ သိတာက ကြားနာမ်၊ ကြားရုပ်၊ ကြားနာမ်ပဲ ရှိပါလား။ ငါ မဟုတ်ပါလား။ ကြားရုပ်၊ ကြားနာမ် မမြဲပါလားလို့ သိရင် သက္ကတဒိဋ္ဌိ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ စင်ပြီ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်နေ ပါပြီ။

မြင်တဲ့အခါမှာလည်း စက္ခုပုဒါဒနဲ့ အဆင်း တိုက်ဆိုင်တဲ့ အခါ မြင်ရုပ်သိတာက မြင်နာမ်၊ ငါမဟုတ်၊ မမြဲပါလားလို့ နှလုံး သွင်းရမယ်။

နံတဲ့အခါမှာလည်း ဂန္ဓ အနံ့ရုပ် တိုက်ဆိုင်တဲ့အခါ နံတာ က ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ နံတဲ့ရုပ်နဲ့၊ နံတဲ့နာမ် ငါမဟုတ်ပါလား။ မမြဲပါလား။ တိုက်လိုက်တုန်း ဖြစ်ပြီးနောက် မရှိတော့ပါလား။ အနတ္တပါလား နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရမယ်။

တွေးတောစရာ (ဓမ္မာရုံ)နဲ့ ဟဒမနှလုံးနဲ့ တိုက်လိုက်တဲ့ အခါ သိတဲ့ တွေးတောစိတ် နာမ်တရားပေါ်လာတယ်။ တွေးရုပ်၊ တွေးနာမ် ငါမဟုတ်။ မမြဲပါလားလို့ နှလုံးသွင်းရမယ်။

ဒီလို အာရုံခြောက်ပါးပေါ်မှာ ငါမဟုတ်၊ ရုပ်နာမ်ပါလား။ မမြဲပါလားလို့ အမြဲနှလုံးသွင်းနေရင် အပြင်အာရုံတွေကို မနောက သတ်ထားတယ်။ သက္ကာယအယူတွေ၊ မိစ္ဆာအယူတွေ၊ အတ္တအယူတွေ ပယ်ပြီး သမ္မာအယူ ယူထားတော့ သီလ သမ္မာဓိ ဖြစ်နေတယ်။ အဓိသီလဖြစ်တယ်။ သမုတိသစ္စာနဲ့ ဝိရတိသစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်မှာ စင်ကြယ်အောင်နေတော့ တရားထိုင်တဲ့အခါ တရားလွယ် လွယ် ရနိုင်တယ်။ ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ်လာတယ်။ သမ္မာဓိဖြစ်လာ တယ်။ ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ်ရင် အဓိစိတ္တဖြစ်တော့ ဉာဏ်မှာစင်ကြယ် တယ်။ ပညာ(ဉာဏ်) အဓိပညာဖြစ်ပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ နှလုံးသွင်း ခြင်းကို ထိုင်ရာမှာသော်လည်းကောင်း၊ ရပ်ရာမှာသော်လည်းကောင်း၊ လမ်းလျှောက်ရင်းသော်လည်းကောင်း၊ လျောင်း(အိပ်)ရင်းသော်လည်း ကောင်း၊ အရိယာပုထ် လေးပါးနဲ့ မပြတ်မှတ်နေပါ။ စားရင်လည်း မှတ်၊ သွားရင်လည်း မှတ်၊ ထမင်းချက်ရင်လည်း မှတ်၊ ရေခတ်ရင် လည်း မှတ်၊ အမှိုက်လှဲရင်းနဲ့လည်း မှတ်၊ အိပ်ရင်းနဲ့လည်း မှတ်။ ဒလစဉ် ဒလစပ် အမှတ်မလွတ်ရင် သီလ သမာဓိ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ဝေဒနာသတိပဋ္ဌာန်

တရားထိုင်ချိန် ကြာလာတဲ့အခါ ခန္ဓာမှာ ဝေဒနာတွေပေါ် လာပါတယ်။ တောင့်တာလည်း ဝေဒနာ၊ အောင့်တာလည်း ဝေဒနာ၊ ပူတာလည်း ဝေဒနာ၊ ကျင်တာလည်း ဝေဒနာ။ ဝေဒနာ တွေ ပေါ်လာတယ်။ တောင့်အောင့်ပူကျင် ဖြစ်နေတာက ရုပ်တွေက ဖောက်ပြန်နေပါလား။ ကြမ်းပြင်ခက်မာတဲ့ ပထဝီဓာတ်နဲ့ ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ ပထဝီဓာတ်နဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါ ရုပ်က ဖောက်ပြန်တယ်။ ဝေဒနာ နာမ်တရားက ခံစားတယ်။ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တယ်။ ရုပ်အကြောင်း နာမ်အကျိုးဖြစ်တယ်။ သူ့သဘာဝ သူဖြစ်တယ်။

ငါလုပ်တာ မဟုတ်၊ သဘာဝသဘောတရားပဲ။ ငါနဲ့ ဘာမှမဆိုင်။ ရုပ်က သူ့ဘာသာသူ ဖောက်ပြန်သလို နာမ်ကလည်း သူ့ဘာသာသူ ခံစားတာပဲ။

ဒီလိုပါပဲ။ ပူတဲ့ ဥတုနဲ့ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ ထိတွေ့တော့ ပူတဲ့ သဘော၊ အိုက်တဲ့သဘောကို ဝေဒနာ နာမ်လေးက သိတယ်။ ခံစား တယ်။ ငါမဟုတ်၊ ပူတာ ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ ပူရုပ် ပူနာမ် ငါမဟုတ်။ သူ့သဘာဝ သူ့သဘောပဲ။ ဒီလိုသိရင် သက္ကယဒိဋ္ဌိ စင်ပါတယ်။

ဒီလို ဝေဒနာပေါ်လာရင် သည်းခံပြီး ထိုင်ပါ။ ဝေဒနာကို တောင့်မထားနဲ့။ တင်းမထားနဲ့။ အံကြိတ်မထားနဲ့။ မျှောပြီးလိုက်၊ ဝေဒနာဟာ ငါလုပ်တာမဟုတ်။ မနာနဲ့ဆိုလို့လည်း မရပါလား။ သူ့ဘာသာသူ ဖောက်ပြန်နေပါလား။ အနတ္တပါလားလို့ နှလုံးသွင်း။ မခံသာမှန်ပါဘိ။ ဒီတရား ခံသာရင် သံသရာကြော မျောလိမ့် အများ။ မခံသာလို့ ခံသာအောင် တရားထိုင် ပြင်လိုက်မယ်။ ဖြုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် သံသရာထဲ မျောသွားမယ်။ မြုပ်သွားမယ်။ သတိလေးထားပါ။ မလှုပ်နဲ့၊ မပြင်နဲ့၊ မဖြုတ်နဲ့၊ သည်းခံပြီးထိုင်၊ ဒီလို သည်းခံထိုင်ရင် ခန္တိသံဝရသီလ ဖြစ်နေပါတယ်။ ခန္တိသံဝရသီလ ဖြစ်နေပါတယ်။ သီလကနေ သမာဓိ တည်ကြည်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာကိုသည်းခံပြီး တက်ယူရတယ်။ သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်လို့ ဆိုတယ်။ ဝေဒနာ သည်းခံနိုင်ရင် တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် တက်သွားပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် စွန်းလွန်းဆရာ တော်ကြီးက “ဝေဒနာကျော်မှ သာဓုခေါ်မယ်” လို့ မိန့်ခဲ့ပါတယ်။

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးပဏ္ဍိတက “တရား ထိုင်လား”၊ “ထိုင်ပါတယ်ဘုရား”၊ “ဝေဒနာဆုံးပြီလား”၊ “မဆုံး သေးပါ ဘုရား”၊ “ဝေဒနာဆုံးအောင်လိုက်” ဟု မိန့်ပါတယ်။

ဝေဒနာ ဆုံးသည်ဆိုသည်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာများ မချိမဆံ့ ခံစားနေရသော ဒုက္ခဝေဒနာမှ သုခဝေဒနာဘက်သို့ ကူးပြောင်းသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သုခဝေဒနာဟာ အင်မတန်ကောင်းတယ်။ မျောနေတတ်တယ်။ သုခဝေဒနာကလည်း မမြဲဘူး။ မမြဲဘူးဆိုတာ သိလာရင် သုခဝေဒနာကိုလည်း မစွဲ၊ ဥပါဒါန်လွတ် သုခဝေဒနာချုပ်ပါတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာလည်း မစွဲ ဥပါဒါန်လွတ် ဒုက္ခဝေဒနာလည်း ချုပ်၊ သုခဝေဒနာနဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာချုပ်ရင် နိရောဓထဲ ရောက်ပါတယ်။ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ရုပ်လည်း မမြဲတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သိတော့ ရုပ်ကိုမစွဲ၊ ဥပါဒါန်လွတ်၊ ရုပ်ချုပ်၊ သိတဲ့ နာမ်လည်း မမြဲတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သိတော့ နာမ်ချုပ်ပါတယ်။ ရုပ်ချုပ်၊ နာမ်ချုပ်တော့ အေးငြိမ်းခြင်းဓာတ် ခံစားရပါတယ်။ နိရောဓ ဆိုက်ပါတယ်။

ဝေဒနာပေါ်လာလို့ တောင့်ထား၊ တင်းထား၊ အံကြိတ်ထားရင် ဒေါသဖြစ်သွားမယ်။ အသိလေး နှလုံးသွင်းထား။ ရုပ်ဓာတ်တွေ ဖောက်ပြန်နေပါလား။ နာမ်က ခံစားနေပါလား။ မိုးဥတု၊ နွေဥတု၊ ဆောင်းဥတု သူ့သဘာဝ သူဖြစ်နေသလို ရုပ်ဖောက်ပြန်တာကလည်း သူ့သဘာဝ သူဖောက်ပြန်နေသလို နာမ်ကလည်း သူ့သဘာဝ သူခံစားနေပါတယ်။ သူ့သဘော သူဆောင်နေပါလား။ ဓာတ်တွေပါလား။ ငါနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ပါလား။ အနတ္တပါလား။

ကံကြောင့် ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ရလာတာ။ ဒုက္ခကြီး ခံနေရပါလား။ ခန္ဓာရတော့ ခံရတာပါလား။ ခန္ဓာငါးပါးကို လိုချင်တဲ့ သမုဒယကြောင့် ဒီဒုက္ခဝေဒနာကြီး ခံနေရပါလား။ ဒုက္ခသစ္စာ ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရားပါလား။ ဒီ ဒုက္ခဝေဒနာကြီး ခံနေရတဲ့ ဆင်းရဲခြင်း၊ အမှန်တရားဟာ လိုချင်တဲ့ အာရုံ၊ ဥပါဒါန် သမုဒယ ကြောင့်ပါလားဆိုတာ သိရမယ်။ ဒီ ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့ သမုဒယဝေဒနာကို

အရင်းခံပြီး ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ သမုဒယသစ္စာကို သိရမယ်။ သူ့ဘာသာသူ
 ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ရုပ်နဲ့ ခံစားနေတဲ့ နာမ်ကို ငါလို မ်ယူနဲ့။ သွား
 မစွဲနဲ့။ သူ့သဘာဝ သူဖောက်ပြန်နေတာ၊ ဓာတ်တွေ ဖောက်ပြန်
 နေတာမှတ်။ အနတ္တ နှလုံးသွင်း၊ အနိစ္စကို မြင်အောင်ကြည့်။
 ဒုက္ခကို မုန်းအောင်ရှု၊ အနတ္တဆုံးအောင်သိ။ ဝေဒနာကို သွားမစွဲနဲ့။
 ဥပါဒါန် မဖြစ်စေနဲ့။ အမယ်လေး- ငါနာလိုက်တာဆိုရင် ပိုပိုနာ
 မယ်။ သညာနဲ့ မမှတ်နဲ့။ ပညာနဲ့မှတ်။ အတ္တနဲ့ မတူနဲ့ ။ အနတ္တနဲ့
 ယူ။ ပညတ်နဲ့ မယူနဲ့၊ ပရမတ်နဲ့ယူ။ ကံနဲ့ မသုံးနဲ့၊ ဉာဏ်နဲ့သုံး။
 ဝေဒနာဟာ ငါမဟုတ်၊ မမြဲပါလား။ သူ့သဘာဝ သူဖောက်ပြန်
 နေပါလား သိရင် ပညာဖြစ်တယ်။ ရှေ့ဆက်တက်တော့မယ်။ ခံစား
 နေရတဲ့ ဝေဒနာကို အဖေကလည်း မကယ်နိုင်ဘူး။ အရိယာပုထ်
 မပြောင်းနဲ့၊ မပြင်နဲ့၊ မဖျက်လိုက်နဲ့၊ ဇွဲသတ္တိတင်းထား၊ ဝေဒနာကို
 သဒ္ဓါဗိုလ်တင်ထား။ ဒီတရား ကျင့်ရင်ရမယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ထား။
 ဝီရိယမှာ ဇွဲသတ္တိတင်းထား။ အရိုးကျေကျေ အရေခန်းခန်း မနေမနား
 မီးပွတ်သမား ဝီရိယနဲ့ကျင့်။ ဝီရိယဗိုလ်တင်ထား။ ဝေဒနာပေါ်မှာ
 သတိအမြဲကပ်ထား။ သတိမလွတ်စေနဲ့။ သတိမှာ ဗိုလ်တင်ထား။
 ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဝေဒနာတက်လာလေလေ သဒ္ဓါ ဝီရိယ
 သတိ တိုးတင်ပေးပါ။ ဝီရိယနဲ့ သတိက ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်နဲ့
 ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာ၊ နာမ်တရားပေါ်မှာ အမြဲတမ်း အပေါ်ကနေ
 ဖိပြီး မှတ်နေ။ သတိကပ်ထား။ ဖောက်ပြန်နေတာက ရုပ်၊
 ခံစားတဲ့ ဝေဒနာက နာမ်တရား။ သူ့သဘာဝ သူ့သဘော ငါနဲ့
 မဆိုင်ပါလား။ သူ့သဘာဝ သူ့သဘောဆိုတဲ့ အသိ (ပညာဗိုလ်)နဲ့
 သတိကပ် မှတ်ထား။ ကြာလာတော့ ရုပ်ကလည်း တည်ငြိမ်၊ စိတ်
 ကလည်း တည်ငြိမ်၊ သမာဓိဖြစ်လာပါတယ်။ ဝေဒနာကို ဗိုလ်
 ငါးပါးနဲ့ ဦးစီးတိုက်လိုက်တဲ့အခါ ဝေဒနာသည် တဖြည်းဖြည်း

လျော့ကျလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာ တစ်မတ်သားဆိုရင် မိမိဗိုလ်ငါးပါးကို တစ်မတ်သားနဲ့လိုက်။ ဝေဒနာ တစ်ကျပ်သား တက်ရင် မိမိဗိုလ်ငါးပါးကိုလည်း တစ်ကျပ်သားနဲ့ လိုက်ရပါတယ်။ ဝေဒနာတက်ရင် ဗိုလ်ငါးပါး ဦးစီးပြီး၊ ဝေဒနာဆုံးသည်အထိ သည်းခံတိုက်ရပါတယ်။ ဝေဒနာကို သည်းခံပြီး ဗိုလ်ငါးပါးနဲ့ရှင်း။ ရှေ့မှာ ကယ်မယ့်သူ ရှိပါတယ်။

ဥပမာဆိုရင် ဖားလေးဟာ နေကလည်း အလွန်ပူ၊ သဲကလည်း အလွန်ပူ၊ ရေကလည်း ငတ်၊ ဟစ်ဟစ်နဲ့ အပူဒဏ် (ဒက္ခဝေဒနာ) ခံစားနေရတယ်။ ရှေ့မှာ ရေအိုင် (သုခဝေဒနာ) တွေ့တဲ့အခါ “ဝုန်း” ဆို ခုန်ဆင်းတော့တာပဲ။ (ရှေ့မှာ ကယ်မယ့်သူရှိတယ်) သုခဝေဒနာဟာ အင်မတန်ကောင်းတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြာနေတတ်တယ်။ အဲဒီတောင်လည်း ငါတက်ရဦးမှာပဲ။ သုခဝေဒနာဟာလည်း ငါ မဟုတ်ပါလား။ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ရုပ်နဲ့ ခံစားနေတဲ့ ဝေဒနာ နာမ်တရားပါလား။ ရုပ်နာမ်မမြဲပါလား။ မမြဲတာကို သိလာရင် သုခဝေဒနာကို မစွဲတော့ဘူး။ ဥပါဒါန် လွတ်ပြီ။ သုခဝေဒနာ ချုပ်ပြီ။ ဒုက္ခဝေဒနာလည်း ချုပ်၊ သုခဝေဒနာလည်း ချုပ်ရင် ဉာဏ်ရတော့တာပါ။ မဂ်ဉာဏ်ရတော့ နိရောဓထဲ ဝင်တော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် စွဲရင် ကံ၊ မစွဲရင် ဉာဏ်။ မစွဲတော့ ဥပါဒါန် လွတ်၊ ဥပါဒါန်လွတ်တော့ မဂ်ဉာဏ်ရတာပေါ့။ အစွဲဥပါဒါန်ကို ဒါနနဲ့လည်း သတ်လို့မရဘူး။ သီလနဲ့လည်း သတ်လို့မရဘူး။ သမာဓိနဲ့လည်း သတ်လို့မရဘူး။ မဂ်ဉာဏ်နဲ့မှ ပြတ်တာလို့ ဆရာတော် ဟောခဲ့ပါတယ်။

ဝေဒနာမှာ ငါ နာတယ်ဆိုရင် သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဥပါဒါန် ဖြစ်သွားပြီ။ ဝေဒနာ မခံနိုင်တော့ ဖျက်ပစ်လိုက်ရော။ ဝေဒနာဟာ

ငါမဟုတ်ပါလား၊ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ရုပ်နဲ့ ခံစားနေတဲ့ ဝေဒနာ နာမ်တရားပဲ ရှိပါလား။ အဲဒီရုပ်၊ နာမ်ကလည်း မမြဲတဲ့ သဘော ပါလားဆိုတာ သိလာရင် ပညာဖြစ်ပြီ။ ပညာဖြစ်ရင် အသင်္ခါရ၊ အနုပါဒါန်ဉာဏ် ဖြစ်သွားပြီ။ ဝေဒနာကို သဘောပေါက်သွားပြီ။ ဥပါဒါန် လွတ်ပြီ။

ရုပ်ရှိရင် ဝေဒနာရှိတယ်။ ဝေဒနာကို ငါလို့ ယူလိုက်ရင် မခံနိုင်တော့ဘူး။ တဏှာဘက် ကူးသွားပြီ။ ဝေဒနာကို လျှော့ပေး ချင်တဲ့စိတ် (ကောသဇ္ဇ) ဖြစ်လာတယ်။ ဒါလည်း အစွန်းတစ်ပါး ပါပဲ။ ဝေဒနာကို ဖိအားထုတ်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာရင်လည်း ဒါဟာ အစွန်းတစ်ပါးပါပဲ။ ဒီ နှစ်ခုကြား အလယ်ကနေ ဝေဒနာရဲ့ သဘာဝ၊ သဘောကို မြင်အောင်ကြည့်၊ သူ့သဘာဝ သူဖောက်ပြန် နေတဲ့ သဘော။ ခံစားနေတဲ့သဘော။ မမြဲတဲ့သဘောကို မြင်အောင် ကြည့်တတ်လာပါတယ်။

သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ တည်းဟူသော ဗိုလ် ငါးပါး ဦးစီးပြီး ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးအကျင့် တရားနှင့် ကျင့်သွားရင် ဝေဒနာကို သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေနဲ့ ခံနိုင်သွားပါပြီ။ ဝေဒနာကို ကျော်နိုင်ပါပြီ။

(၃) စိတ္တသတိပဋ္ဌာန်

ကာယသတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာသတိပဋ္ဌာန်နိကာယကနေ စိတ္တ သတိ ပဋ္ဌာန် ရောက်ရင် စိတ်မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဓာတ် ဖြစ်သွားပါပြီ။ သူ့သဘောသူ ဓာတ်တွေဖြစ်ပျက် ဖောက်ပြန်နေပါလားဆိုတဲ့ ဓာတ်သဘောတွေ သိလာပါပြီ။ ဒါဆို စိတ္တသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါပြီ။ ပရမတ္ထသစ္စာ၊ အဓိစိတ္တ ဖြစ်လာပါတယ်။

(၄) ဓမ္မာသတိပဋ္ဌာန်

ဒုက္ခဝေဒနာလည်း မမြဲပါလား၊ သုခဝေဒနာလည်း မမြဲပါလား၊ မမြဲတော့ မစွဲ၊ မစွဲတော့ ဥပါဒါန်လွတ်ပြီ၊ အေးတော့တာ ပါပဲ။ ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့ သုခဝေဒနာတွေ ဉာဏ်မှာချုပ်တော့ နိရောဓထဲ ဝင်တော့တာပါပဲ။ ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ သမုဒယသစ္စာချုပ်ရင် နိရောဓထဲ ဝင်တော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာနိရောဓာ၊ တဏှာနိရောဓော၊ ဝေဒနာချုပ်ရင် တဏှာချုပ်တယ်။ ဒါဟာ ဓမ္မာသတိပဋ္ဌာန်ရောက် ပါတယ်။ အရိယာသစ္စာ ထိုက်ပါတယ်။ အဓိပညာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဂုံး

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်နဲ့ ခန္ဓာ ငါးပါး၊ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးကို ဗိုလ်ငါးပါး ဦးစီးပြီး သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနဲ့ ရှုမှတ်ပွားများပါက သစ္စာလေးပါး သိမြင်ပြီး နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီးက သူကျင့်ခဲ့တဲ့တရား များကို ဟောကြားပြသခဲ့ပါတယ်။ တပည့် ဒကာ၊ ဒကာမအပေါင်း က ဆရာတော်ကြီး မီးမောင်းထိုးပြထားတဲ့ လမ်းအတိုင်းလျှောက် ရင် လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးက ထမင်းပွဲကို ခူးခပ်ပြီးထားခဲ့တာပါ။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက အဆင်သင့် စားဖို့ပါပဲ။ ဒီလိုမှ အဆင်သင့် မစားချင်လည်း ဆရာတော်ကြီး လည်း ဘာမှ မတတ်နိုင်ပါဘူး။ မကယ်နိုင်ပါဘူး။ “အတ္တိဟိ အတ္တနော နာထော” မိမိအားထုတ်မှသာ ဒီတရား သိနိုင်မှာပါ။ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး ပေါ့ပေါ့နေ၊ ပေါ့ပေါ့စားလာခဲ့တာ ယခု ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ပြန်သော်လည်း မကျင့်ရင် တော့ မရနိုင်ပါ။ ဆရာတော်ကြီးက လမ်းပဲပြနိုင်တာပါ။ လျှောက်ဖို့ ကတော့ မိမိပါပဲ။ ကျင့်ဖို့ကတော့ မိမိပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆရာတော် ကြီးက “တရားထိုင်ကြပါ။ အားထုတ်ကြပါ” လို့ တဖွဖွ မှာခဲ့တာပါ။

ကိုယ်က အဝိဇ္ဇာ၊ သညာ၊ ဥပါဒါန်၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ
 တွေနဲ့ ကံနယ်ပယ်မှာ ပျော်နေတော့ မကျင့်နိုင်ကြဘူး။ မကျင့်တော့
 မသိနိုင်ကြတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဆရာတော်ကြီးက “ခင်ဗျားတို့
 မိုးကျောခိုင်းသွားကြမယ်လို့ အတန်တန် မှာခဲ့တာပါ။ ကျင့်ကြ
 အားထုတ်ဖို့ အဓိကပါပဲ။ ကျင့်နိုင်အောင် နည်းလမ်းတွေလည်း
 ပြခဲ့ပါပြီ။ အို၊ နာ၊ သေဆိုတာ မုချတွေ့ကြရမှာပါ။ တိုယ့်ရှေ့က
 အို၊ နာ၊ သေ လမ်းပြသွားတာ တစ်ပုံတပင်ကြီးပါ။ သံဝေဂယူကြ
 ရမှာပါ။ မအို၊ မနာ၊ မသေခင် ဒီတရားရအောင် ကျင့်ကြရမှာပါ။
 “ဆရာတော်ကြီး ပျံလွန်တော်မမူခင် ၂ ရက်က တပည့်ရဟန်း၊
 သီလရှင်၊ ယောဂီတွေ၊ ဝိသုဒ္ဓိဓမ္မာရုံမှာ စုပြီး နောက်ဆုံးဩဝါဓိနဲ့ခဲ့
 ပါတယ်။ တစ်လုတ်စားဖူး၊ သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်ပါလို့ နောက်ဆုံး
 မှာခဲ့ပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ကျေးဇူးကို ဘာနဲ့ဆပ်ကြရမလဲ။
 ဆရာတော်ကြီး ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဓမ္မနဲ့ ပေးဆပ်ကြရမှာပါ။
 ဆရာတော်ကြီးက တပည့် သားသမီးတွေကို သူသိထားတဲ့ တရား
 သိစေချင်တယ်၊ ရစေချင်တယ်၊ ကျင့်စေချင်တယ်။ ဒါကြောင့်
 ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီးကို တရားကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်
 ပြီး ဓမ္မနဲ့ ကျေးဇူးဆပ်ကြပါ။ ဒါကြောင့် ဆရာတော်ကြီးက “မင်း
 တို့အစား ငါကျင့်ထားတယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ
 အတွက်ကို ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်
 အောင် သူကိုယ်တိုင်ကျင့်ပြီး ရရှိခဲ့တဲ့ ခန္ဓာကျင့်၊ ခန္ဓာသိ၊ ဓမ္မခန္ဓာ
 ကျင့်စဉ်တရားများကို တဖွဖွဟောကြားပြသခဲ့တာပါ။ ဆရာတော်ကြီး
 ဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေကို အလွယ်တကူ ကျင့်ကြံနိုင်ရန်
 အတွက် ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ကြီး ဦးပဏ္ဍိတ ဟောကြား
 သော တရားကက်ဆက်ခွေ ၂၀၀ ကျော်မှ ထုတ်နုတ်၍ ကူးယူ
 ဖော်ပြ ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။ ကြိုးစားကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်
 နိုင်ကြပါစေလို့ နိဗ္ဗာန်အကျိုးမျှော်၍ နှိုးဆော်တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိဓမ္မသမ္ဘာတရားတော်နာမ္ပတိ (၁၁)

၂-၈-၁၉၉၇ ခုနှစ် မြောင်းမြမြို့၊
ဝိသုဒ္ဓိမဟာမြိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း ဝိသုဒ္ဓိဓမ္မာရုံတွင်
တရားထိုင် သံဃာ၊ သီလရှင်၊ ယောဂီများအား
ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော်ဘုရားဦးပဏ္ဍိတ
တရားထိုင်နည်းများ ဟောကြားခဲ့သော
တရားတော်

သညာက ငါလိုယူထားတဲ့ “အယူ” ။ “အမှတ်” မှားတယ်။
အဲဒီတော့မှ သာယာတာ။ စိတ်က အေးချမ်းသတားတယ်။ “အစွဲ”
မှားတယ်။ တဏှာလို ခေါ်တယ်။ ဒီအချက် သုံးချက် စွဲလိုက်တာ။
“ကံ” ခေါ်တယ်။ အဲဒီဟာ နာမ်ဓန္ဓာလေးပါးကို ခေါ်မယ်။ ဦးပဉ္စင်း
က စာမတတ်တော့ သဘောလေးမှတ်။ နာမ်ဓန္ဓာ လေးပါးဟာ
ဘာတွေလဲ။ ခုနက ရုပ်ပေါ်မှာ ယိမ်းနေတာက ဝေဒနာ၊ တွန်းနေ
တာလည်း ဝေဒနာ၊ ပူနေတာလည်း ဝေဒနာ။ ဝေဒနာလေးကို
သိရမယ်။ ဩော်- သူ့သဘော သူဆောင်ပါလား။ ၃၂ ကောဋ္ဌာသ
ကြီးပေါ်မှာ ဒီဟာကြီးတွေက ဖြစ်နေပါလား။ ပထဝီ၊ တေဇော၊
အာပေါ၊ ဝါယော ဆိုတာ စာတွေ့နဲ့ ရေးထားတာ။ အမှန်တရား၊

တွေပဲ။ အစစ်တွေပဲ။ ရုပ်မှာရှိတဲ့ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရနဲ့ အတွင်းမှာရှိတဲ့ ဓာတ်လေးပါးနဲ့ ပေါင်းဆုံပြီးတော့ သန်မာထွေးကျိုင်း လာတယ်။ အင်မတန်မှ ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်။ အင်မတန်မှ သွားလို့ လာလို့ကောင်းတယ်။ ဒီရုပ်ကြီးရဲ့ သဘာဝတရားကြီးပါပဲ။

လူ့ပြည်ကို ရောက်လာတဲ့အခါမှာ ဒုလ္လဘ ငါးပါးထဲမှာ ဦးပဉ္စင်းတို့ ဘယ်လိုသစ္စာနဲ့ ရောက်လာလဲ။ မနုဿသဘာဝေါ ဒုလ္လဘော။ လူ့ဘဝကို ခဲယဉ်းစွာ ရအပ်ပေ၏။ အဲဒီတော့ ခဲယဉ်း တာကိုရတယ်။ ခဲယဉ်းတာကို ရပေမယ့် သိဖို့ရာ လွယ်တယ်မထင်နဲ့။ မရှိတာ ရှာရင်ရတယ်။ မသိတာ အခက်ဆုံး။

ဒီလို လူ့ဘဝကို သစ္စာနဲ့ ရောက်လာတာပါဗျာ။ သစ္စာဆိုတာ ကောင်းသောအကျင့်မြတ်နဲ့ ရောက်လာလို့ လူဖြစ်တာပါ။ မိစ္ဆာ အယူနဲ့လာရင် တိရစ္ဆာန်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မိစ္ဆာစိတ်နဲ့ သေရင် အပါယ်လေးဘုံ၊ အသူရကာယ်ဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ငရဲဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တိရစ္ဆာန်တွေက မိစ္ဆာအယူတွေနဲ့ ဟိုဘဝက လာတာပါ။ ဦးပဉ္စင်းတို့က သစ္စာနဲ့လာလို့ လူဖြစ်တာပါ။ ဒီလို လူဖြစ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ကျင့်ရမယ်၊ ကြံရမယ်၊ အားထုတ်ရမယ်၊ စာက ရေးထားတယ်။ ကိလေသာနဲ့ တဏှာတဲ့။

ကိလေသာပေါ်မှာ တဏှာတွေဟာ ဖုံးလွှမ်းနေတယ်။ ဘုရား က တဏှာကိုကြိမ်းသွား ပါတယ်။ ဒီတဏှာကို ဘာနဲ့ သတ်မလဲ။ ဉာဏ်ရမှ တဏှာကို ပယ်မယ်။ ဉာဏ်မရရင် တဏှာကို သဘော မပေါက်နိုင်ဘူး။ “ဉာဏ်” ရသွားတဲ့သူက အင်မတန်မှ ထူးမြတ်ပါ တယ်။ ဉာဏ်မရရင် ခင်ဗျားမှာ သီလရမယ်၊ သမာဓိရမယ်။ ခင်ဗျား အတွက်တော့ လုံပြီပေါ့။ သူများကို မျှပေးနိုင်တယ်၊ မပေးနိုင်တယ် တော့ မပြောတတ်ဘူး။ ဉာဏ်ရတဲ့သူကတော့ ပေးနိုင်တယ်။ အဲဒါ ကွာနေတယ်။

ခင်ဗျားတို့လုပ်တဲ့ စရဏ၊ ခင်ဗျားတို့ ပစ္စုပ္ပန်မှာလုပ်ရင် အထူးသီလရမယ်။ အထူးသမာဓိရမယ်။ အထူးပညာရမယ်။ ဉာဏ် ရရင်တော့ ခင်ဗျား တရားဟောမှာပေါ့။ ဉာဏ်မရရင်တော့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ်တော့ လုံနေပြီ။ တဏှာနဲ့ ဒိဋ္ဌိကို သတ်ရမှာကိုးဗျာ။

အင်း- ဘယ်သူ့အရင်သတ်မလဲ။ ဒိဋ္ဌိကို အရင်သတ်မယ်။ ဒိဋ္ဌိဆိုတာ အယူမှားထားတယ်။ “ငါ” လို့ယူထားတယ်။ အဲတော့ အမှတ်မှားထားတယ်။ ယောက်ျား၊ မိန်းမလို့ မှတ်တာ။ အဲဒီအမှတ် ကိုလည်း ပညာနဲ့ရှင်းရမယ်။ သညာကို ပညာနဲ့ ရှင်းရမယ်။ အယူ မှားထားတာကို အနတ္တနဲ့ ရှင်းရမယ်။ ဒါလေးတွေရှင်းတတ်ဖို့လို တယ်။ အစွဲကို ဉာဏ်နဲ့သုံးရမယ်။ ဒီသုံးချက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့ နှလုံးသားမှာ ကိန်းဝပ်အောင် ခန္ဓာမှာ ဉာဏ်စိုက်ပါ။

ဒါက အာရုံခြောက်ပါးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အာရုံခြောက်ပါး ဆိုတာ မြန်မာလိုပြန်ပြောဦးမယ်။ လောဘရယ်၊ ဒေါသရယ်၊ မောဟ ရယ်။ ဒီမောဟကြောင့် လောဘနဲ့ ဒေါသဖြစ်တာ။ မောဟပြောရ မယ်ဆိုရင် တွေဝေနေတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ခန္ဓာထဲက မောဟကို ဉာဏ်နဲ့ကြည့်မှ သိမယ်။ ဒီမောဟကို ကံနဲ့ကြည့်လို့ သဘော မပေါက်နိုင်ဘူး။ ခန္ဓာထဲမှာရှိတဲ့ မောဟကို သူသတ်မယ်။ သူ့ ဉာဏ်နဲ့ သတ်မယ်။ ခန္ဓာမှာ ဉာဏ်စိုက်ပါ။ ခန္ဓာကို ဉာဏ်စိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ခင်ဗျားတို့ တရားထိုင်တယ်။ တရားထိုင်တဲ့အခါ ကျတော့ ကာယသတိပဋ္ဌာန်တဲ့။

ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတဲ့။ သူ ဘယ်သူ့ကို သတ်မလဲ။ မနောကံကို သတ်မယ်။ မနောကံကို ဘာနဲ့သတ်မလဲ။ အနတ္တနဲ့ သတ်မယ်။ ဒီ မနောကံက ဘာဖြစ်သလဲ။ ဗျာပါဒအဘိဇ္ဈာ၊ မိစ္ဆာ ဒိဋ္ဌိ၊ ဒီနှလုံးသားက ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။ ဗျာပါဒအဘိဇ္ဈာ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ။ စာက ရေးထားတယ်?။ မနောရဲ့ အသိလေးဟာ အာရုံပေါ်မှာ

ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်။ ထိတယ်၊ သိတယ်။ သိတယ်၊ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်။ အဲဒါတွေကို အနတ္တနဲ့ နှလုံးသွင်း။ ထိတာက မမြဲဘူး၊ သိတာလည်း မမြဲဘူး။

ကိုယ့်မနောကို နှာသီးဖျားဝမှာ တင်ထား၊ တင်ထားရင် မနောဟာ ငြိမ်သွားတယ်။ ငြိမ်သွားရင် အဓိစိတ္တလို့ ခေါ်တယ်။ အဓိစိတ္တ ငြိမ်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ အဓိစိတ္တငြိမ်မှ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ အကြောင်းတွေ သိလာမယ်။ အဓိစိတ္တမှ မငြိမ်ရင် ခင်ဗျားမှာ ဟုတ်သယောင်ယောင်နဲ့ ဝေဖန်နေတယ်။ ဒွိဟိတ်ဖြစ်နေတယ်။ ဒွိဟိတ်ဆိုတာ ဟုတ်မှ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ ဝေဖန်နေတာ။

ခင်ဗျားရဲ့ အဓိစိတ္တက မငြိမ်သေးတော့ အဓိစိတ္တ မဖြစ်ဘူး။ အဓိစိတ္တက နှာသီးဖျားဝမှာ တင်ထား၊ တင်ထားတဲ့အခါမှာ ဘဝင်လေးက အဲဒီမှာ အသိကပ်ထား။ အသိလေး ကပ်ထား။ သဘောလေးကို မြင်အောင်ကြည့်။ သူဘာလုပ်တတ်လဲ။ ဒလစဉ် ဒလစပ်ဆင်းတယ်၊ တက်တယ်။ ထမင်းစားတဲ့အခါမှာလည်း ရှိတယ်။ အိပ်နေတဲ့အခါမှာလည်း ရှိတယ်။ သွားနေတဲ့အခါမှာလည်း ရှိတယ်။ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့နေတယ်။ အခုတောင် ကာယသတိပဋ္ဌာန်မှာ မနောရဲ့ အာရုံကို နှာသီးဖျားမှာ တင်ထားတယ်။ တင်ထားတဲ့အခါကျတော့ မနောက ငြိမ်လာတယ်။ အဓိစိတ္တ ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို အဓိစိတ္တတွေ အားကောင်းလာရင် ခင်ဗျား ပညာဘက်ကို ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ အဓိစိတ္တကို ရအောင်လုပ်။ သီလကတော့ အုတ်ပန္နက်ရိုက်ထားပြီးပြီ။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ဒုစရိုက် ၁၀ ပါး လုံပြီ။ မိစ္ဆာရဲ့ အယူတွေပယ်ပြီး သမ္မာရဲ့အတူတွေ ယူပြီး ဒါသစ္စာအလုပ်။ ခင်ဗျားတို့ ဘုရားရဲ့ ကျင့်သွားတဲ့ အကျင့်တွေကို ကျင့်နေကြတာ။ ဒါ နတ်တွေ၊ သိကြားတွေ၊ ဘုမ္မိကပုဂ္ဂိုလ်တွေ အကုန်သိတယ်။ ခင်ဗျားတို့ စေတနာအကျိုးပေးလိမ့်မယ်။ ကိုယ်မှန်ဖို့လိုတယ်။

နာသီး နာဖျားဝမှာ လေဝင် လေထွက် ဒလစဉ် ဒလစပ် လုပ်နေပါလားဆိုတာကို ခင်ဗျား သိလာလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို သိလာတဲ့ အခါမှာ အဓိစိတ္တလေးက ငြိမ်လာလိမ့်မယ်။ စိတ်ကလေး ငြိမ်လာ တော့မှ ဘာကောင်းသလဲတော့ မပြောတတ်ဘူးဗျို့။ အာရုံမှာ ကပ်ထား။ ဘယ်အာရုံနောက်မှ မလိုက်နဲ့။ ကိုယ့်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝင်လေ ထွက်လေကို ငြိမ်ပြီးတော့ အာရုံစိုက်နေတာ။ အာရုံဆိုတာ ဝင်နေတဲ့၊ ထွက်နေတဲ့ အာရုံကို အသိကပ်ထားတာ။ သဘောလေး၊ သဘောလေးကို မြင်အောင်ကြည့်။ အဲဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတယ်။

ဤဒီလိုဖြစ်သွားတော့မှ အဓိစိတ္တဟာ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ သမာဓိအား ကောင်းလာရင် ဖောက်ပြန်လာလိမ့်မယ်။ ဓာတ်တွေက သူ့ဟာသူ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဟာ- ဓာတ်တွေ ဖောက်ပြန်လာပြီ ဗျို့။ ဟိုကတစ်မျိုး၊ ဒီကတစ်မျိုး။ ခေါင်းကတစ်မျိုး၊ လက်က တစ်မျိုး။ ခြေထောက်ကတစ်မျိုး။ အဲဒီလို အမျိုးမျိုးတွေဖြစ်လာတဲ့ အခါမှာ နာသီးနာဖျားဝမှာ အာရုံကနေပြီးတော့ ဝေဒနာအာရုံကို ပြောင်းမှတ်ပေတော့။ အဲဒီဝေဒနာအာရုံရဲ့အဆုံး လိုက်ပေတော့။

ဝေဒနာဆိုတာ သူ့ဘာသာသူ ဖောက်ပြန်နေပါလား။ သိတာ က မနောလေး။ မနောလေးက ဝေဒနာရဲ့ ဖောက်ပြန်မှုကို ကပ် လိုက်သွား။ ဝေဒနာဆုံးတော့ ခင်ဗျား သိလာလိမ့်မယ်။ ဘာတွေ သိလာမလဲ။ မချစ်မနှစ်သက်တဲ့ဟာကြီးနဲ့ နေရခြင်းသည် ဆင်းရဲ ခြင်း ဒုက္ခ၊ ကံရုပ်ကြီးပါလားလို့ ငြီးငွေ့လာလိမ့်မယ်။ နိဗ္ဗိန္ဒညဏ် တွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားဘာသာခင်ဗျား ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ မချစ်မနှစ်သက်တဲ့ ရုပ်ကြီး၊ မချစ်လည်းပေါင်း၊ ချစ်လည်းပေါင်း ဖြစ်လာပြီ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

ဝေဒနာတွေက တင်းကျပ်လာပြီ။ ဝေဒနာမှာ ကပ်လိုက်၊ တစ်ခါတည်း အသိလေးက ကပ်လိုက်။ ဓာတ်တွေက သူ့ဘာသာသူ

ဖောက်တာ။ အသိလေးက ခံစားလာပြီဗျို့။ တရားထိုင်တာ ဖျက်
 လိုက်တော့။ တော်ပြီ။ အုန်းမောင်းခေါက်ပြီ။ အချိန်စေ့ပြီဆိုတော့
 ဝေဒနာနိရောဓာ၊ တဏှာနိရောဓော။ တဏှာဘက်ကို ရောက်
 သွားတာ။ တဏှာဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ မနောလေးက
 ချမ်းသာတာ။ ကံဖြစ်သွားပြီဗျို့။ အသိလေးက မနောလေးက
 ဝေဒနာရဲ့ အဆုံးကို လိုက်ရမယ်၊ ဖျက်မပစ်နဲ့။ အဲဒါ ခင်ဗျား
 ပတ္တမြားတုံး။ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ခင်ဗျားသိပြီပေါ့။

ဒုက္ခသစ္စာသိတော့ သမုဒယသံယောဇဉ်တွေ တဖြည်းဖြည်း
 ပယ်လာပြီဗျို့။ စားချင်တဲ့စိတ် မရှိပါလား၊ ဝတ်ချင်တဲ့စိတ် မရှိ
 ပါလား၊ သွားချင်တဲ့စိတ် မရှိပါလား။ မောဟက ဖျော့လာတယ်ဗျို့။
 မောဟဖျော့မှတော့ လောဘ၊ ဒေါသ ခေါင်းပါးပြီ။ မောဟပြတ်လာ
 ပြီ။ ခင်ဗျား သဘောပေါက်လာပြီ။ သူများသွားမမေးနဲ့။ အဲဒီလို
 တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ငါ ဘယ်လိုအကြောင်းတွေပေါ်တာပဲ။ ကိုယ့်
 ဘာသာကိုယ် အင်မတန်မှ သောမနဿ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေ
 အများကြီးရှိတယ်။ ကိုယ့်တရား ကိုယ်မှန်နေတာကိုး။ ကိုယ်က
 နေတတ်တယ်၊ သွားတတ်တယ်၊ စားတတ်တယ်၊ လာတတ်တယ်။
 အကုန်လုံး အစစ အရာရာ ခပ်သိမ်း နေတတ်တယ်။ အပြင်မှာ
 စင်ကြယ်ရင် ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ်မယ်။ ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ်ရင် ဉာဏ်
 မှာ စင်ကြယ်မယ်။ ခင်ဗျားတို့အပေါ် မူတည်တယ်။

ခင်ဗျားတို့မှာ သီလက ရနေပြီ။ ပူစရာမလိုတော့ဘူး၊ ဘာ
 ဖြစ်လို့လဲ။ မိစ္ဆာအယူကနေ သမ္မာအယူတွေ ဖြစ်သွားပြီ။ ကာယကံ
 သုံးပါးလည်း ပယ်ပြီ။ ကာယကံ သုံးပါးဆိုတာ သူများအသက်
 မသတ်ပါဘူး၊ သူများပစ္စည်း မခိုးပါဘူး၊ သူများသားမယား
 မဖျက်ဆီးပါဘူး။ အဲဒါ မိစ္ဆာအယူကိုလည်း ပယ်ပါပြီ။ ဝစီကံက
 သူများကိုလည်း မဆဲပါဘူး၊ သူတစ်ပါးကို စိတ်ညစ်အောင်လည်း

မလုပ်ပါဘူး။ တီးခြင်း၊ မှုတ်ခြင်းလည်း မလုပ်ပါဘူး။ အဲ-ဝစီကံ
 လည်း ပိတ်ပြီ။ မနောဗျာပါဒ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ အဘိဇ္ဈာကိုလည်း အနတ္တ
 ဖြစ်အောင် လုပ်ပါပြီ။ အဲဒီတော့ သီလရယ်၊ သမာဓိရယ်၊ ပညာ
 ရယ် သိက္ခာသုံးပါး တစ်ပြိုင်နက်တည်း၊ တပေါင်းတည်းဖြစ်တယ်။
 ခင်ဗျား ကျင့်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အင်မတန်မှ ထူးပါတယ်။

ဦးမြမောင်ကို ပြန်ကြည့်။ ဥပမာ- ဦးပဉ္စင်းက စာမတတ်
 ဘူး။ အသိပြောတာ၊ ဦးမြမောင်ဟာ မြိုင်မာလာ ၂ လမ်းမှာနေ
 တယ်။ သူ ဘာလုပ်လဲ။ ရေထမ်းစားတယ်။ ရေထမ်းစားတော့
 မြမောင်ရေ ကျွန်မတို့အိမ်ကို ရေသုံးထမ်း၊ ဟိုက ရေလေးထမ်းဆို
 တော့ အင်မတန်မှ ဝမ်းသာတယ်။ ဒုက္ခမှန်းကို မသိဘူး။ တဏှာ
 က လွမ်းမိုးထားတယ်။ ဟာ- ပျော်နေတာပဲ။ ရေတွင်းပြန်သွားတဲ့
 အခါကျတော့ လူတစ်ယောက်က မတောင်းမရမ်းဘဲနဲ့ သူ့ပုံးကို
 ခပ်ချိုးနေတယ်။ ခပ်ချိုးနေတော့ ဦးမြမောင် မျက်စိမြင်လိုက်တော့
 ဟာ ငါ့အလုပ် ကြန့်ကြာနေပါလား။ ငါ့ပုံးကို သူလုပ်နေတော့ ငါ
 ရေမခပ်ရပါလား။ မနာလိုတဲ့စိတ် ကုက္ကုစစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊
 ဝန်တိုစိတ်၊ ဦးမြမောင် မနောကံပေါက်နေတယ်။ ဘာကြောင့်
 ပေါက်သလဲ။ စေတနာပျက်လို့ ပေါက်တာပေါ့ဗျာ။ ဒီလူအပေါ်မှာ
 စေတနာ မရှိတော့ဘူး။ ဟာ- မနောကံပေါက်ပြီဗျို့။

အဲတော့ သူရေထမ်းစားတယ်၊ သူက ဝီရိယအကျိုးလောက်ပဲ
 စားရတယ်။ သူက အရက်သောက်တတ်တယ်။ လောင်းကစားတွေ
 လုပ်တတ်တယ်။ မယားကို နိုင်တက်စီးနင်းလုပ်တယ်။ သားတွေ
 သမီးတွေကိုလည်း လုပ်တယ်။ စာရိတ္တလည်း မကောင်းဘူး။ ဘုရား
 မှန်းလည်း မသိဘူး၊ တရားမှန်းလည်း မသိဘူး။ သိတော့ သိတယ်။
 အာရုံမကျဘူး။ ဦးမြမောင်ဟာ သူ့ရဲ့ စေတနာတွေဟာ မကောင်းတဲ့
 စေတနာတွေပဲဖြစ်တယ်။ အလုပ်ကျတော့ ရေထမ်းစားတယ်။

ဝီရိယရဲ့အကျိုးလောက်ပဲ ခံစားရတယ်။ ကံက မလိုက်ဘူးဗျို့။ ကံကိုဟောတာ။ အခု ဦးပဏ္ဍိတဖြစ်တော့ ကောင်းတာလုပ်တယ်။ ကောင်းတာကျင့်တယ်။ ကောင်းတာပြောတယ်။ ကံက အကျိုးပေးတယ်ဗျို့။ ဝီရိယအကျိုး ရှေးဘုန်းရှေးကံတွေ ပါလာပြီဗျို့။ ချက်ချင်း ဝေဒနိဒိဋ္ဌ လက်ငင်းမျက်မှောက်အကျိုးပေးပါတယ်။ ဒီတရားတွေက အကျိုးပေးပါတယ်။

ခင်ဗျားတို့ ကျန်းမာရေးလားဒ်တွေလည်း ရတယ်။ စီးပွားရေးလားဒ်တွေလည်း ရှေးဘုန်းရှေးကံပါရင် ရမယ်။ အဲ- အပါယ်လေးပါး တံခါးလည်း ပိတ်မယ်။ ကြည့်စမ်း၊ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့တရားလဲလို့။ ဦးမြမောင်ကိုကြည့်၊ ရေထမ်းတော့ ဝီရိယအကျိုးလေးပဲ။ ကံက ကံအကျိုး မပေးဘူး။ အခုကြည့်စမ်း၊ ကံက အကျိုးပေးနေပြီ။ ဘယ်လောက် အံ့ဩဖို့ကောင်းလဲ။ ယုံကြည်ပါ။ ကံကို ယုံကြည်ပါ။ ကံကို ယုံကြည်ပါ။ မကောင်းတဲ့ကံ မလုပ်ပါနဲ့။ ဒီကံဟာ အင်မတန် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းပါတယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေကို သတ်။ မနောကံက မိမိ မပြုလုပ်ပါဘူး။ မိမိ ပြုလုပ်မိရင် မိမိကံ၊ မိမိမပြုလုပ်မိရင် မိမိကံ မဖြစ်ပါဘူး။

အဲတော့ ခင်ဗျား သူ့အသက် မသတ်ပါဘူး၊ သူများပစ္စည်း မခိုးပါဘူး၊ သူများသားမယား မဖျက်ဆီးပါဘူး၊ မဟုတ်မမှန်တာတွေလည်း မပြောပါဘူး။ မိမိမပြုလုပ်ရင် မိမိကံ မဖြစ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ မနောက သားအတွက်နဲ့ ပူရတယ်၊ သမီးအတွက်နဲ့ ပူရတယ်။ သတင်းကြားလို့ ပူတယ်၊ စာနဲ့ရောက်လာတယ်။ မင်းအဖေ၊ အမေ သေပြီဆို။ အဲဒါ ဥပါဒါန်ပေါ့။ ကိုယ့်ကားလေး ပျက်စီးသွားတယ်၊ ကားလေးစွဲပြီး ပူတာ။ ဥပါဒါန် ကားကို စွဲတာကိုး။ ကားက သိန်းလေးဆယ်ပေးရတယ်။ ကားကိုစွဲပြီး ပူတယ်ဗျို့။ ကားကိုစွဲတာ အစွဲမှာ။ အယူမှာ။ အမှတ်မှာ။ အယူကလည်း ငါ့ကားလို့ ယူထား။

တယ်။ မှတ်တာကလည်း သိန်းလေးဆယ်လို့ မှတ်တယ်။ စွဲတော့ ဥပါဒါန်ဖြစ်တာပေါ့။

အဲဒီ ဥပါဒါန်ကို ဘာနဲ့သတ်ရမလဲ။ မဂ်ဉာဏ်နဲ့သတ်မှ ပြတ်တာ။ သီလနဲ့ ဖြတ်လို့လည်း မရဘူး။ သမာဓိနဲ့ဖြတ်လို့လည်း မရဘူးလဲ။ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ ဖြတ်မှ ဥပါဒါန်ဟာ ပြတ်တာ။ ဆဲလိုက်တော့ ဆဲတာကို မှတ်တာပေါ့။ ဒါမကောင်းဘူး။ ငါ့ကို ဘာလို့ဆဲတာလည်း မှတ် တယ်။ အဲတော့ ငါလို့ယူထားတဲ့ အယူက သွားစွဲတာဗျို့။ ခင်ဗျား ခန္ဓာငါးပါးရဲ့အကြောင်း မသိလို့။ အဲဒါ ဥပါဒါန်ပဲ။ သားအတွက်နဲ့ ပူရတယ်။ သမီးအတွက်နဲ့ ပူရတယ်။ စီးပွားရေး အတွက်နဲ့ သောက ပရိဒေဝ ဒေါမနဿဆိုတဲ့ အဲဒါ မနောက တောက်လောင်နေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ခန္ဓာငါးပါးကို သူ့ခန္ဓာနဲ့ ရင်းမရှာတော့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးရဲ့အကြောင်း မသိဘူး။ နာမ်လည်းစွဲ၊ ရုပ်လည်းစွဲ။ အဲဒီ ဝိညာဉ်လည်တာပေါ့ဗျာ။

ခန္ဓာငါးပါးရဲ့အကြောင်းကို သိရင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို မြင်ပြီ။ အဝိဇ္ဇာက ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြစ်ပြီ။ ဂမ္ဘီရဉာဏ်၊ ဇေနဉာဏ်၊ စက္ခုဉာဒပါဒါ၊ အာသဝေါဉာဒပါဒါ၊ ဉာဏဉာဒပါဒါ။ အဲဒီဉာဏ်ရရင် ခင်ဗျား ဥပါဒါန် ပြတ်ပြီ။ ဥပါဒါန် မစွဲဘူး။ အစွဲရှိလို့ ဥပါဒါန်ဖြစ်တာ။ အစွဲမရှိရင် ဥပါဒါန်မဖြစ်ဘူး။ အစွဲမရှိရင် အေးတာပဲ။ အစွဲရှိရင် ပူတာပဲ။ အစွဲကို ဘာနဲ့သတ်မလဲ။ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ သတ်မှရမယ်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတာက ကိုယ်မလုပ်ရင် သီလဖြစ်တယ်။ ပညတ်တွေ၊ မကောင်းတာတွေ ပယ်တယ်။ ဒါတွေ မလုပ်ဘူး။ ဝိနည်း ၂၂၇ သွယ် မလုပ်ဘူး၊ ပယ်လို့ရတယ်။ ဥပါဒါန်ကျတော့ ပယ်လို့ရလား။

ဒီအစွဲကို ပယ်လို့ရလား။ ဒီအစွဲဟာ မဂ်ဉာဏ်ရမှ ပယ်လို့ ရမှာ၊ အေးမှာ။ မနောအေးတာ။ ဒီမဂ်ဉာဏ်က ဘယ်ကရလဲ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက ရတယ်။ အဲဒါ ဥပါဒါန်ခေါ်တယ်။ အကြောင်း

အမျိုးမျိုးကို လှမ်းပြီးတော့ ပူတယ်။ ဟိုကပြောတာနဲ့ ဒီကပူတယ်။ မြန်မာလို အဲဒါ ဒေါသပေါ့ဗျာ။ မြန်မာလိုဆို အဲဒါ သွားစွဲပူတာပေါ့။ ပူတယ်ဆိုတာ မီးပေါ့။ ဆဲဆဲတိုင်းတိုင်း အိမ်ကြီးပဲဖျက်ဖျက် ကားတွေပဲ မီးလောင်၊ တိုက်တွေပဲမီးလောင် အဲဒါကို မစွဲရင် အေးပြီ။ သွားစွဲရင် ပူတယ်။ မဂ်ဉာဏ်ရရင် အေးမယ်။ ဒီမဂ်ဉာဏ်က တရားဓမ္မပဲ။

သီလနဲ့လည်း ပူတာပဲ။ သမာဓိနဲ့လည်း ပူတာပဲ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လာရင် ကိလေသာက ငုပ်နေတယ်။ ကိလေသာနဲ့ တဏှာနဲ့ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ အဲဒါပေါ့ ခင်ဗျားတို့ သီလကတော့ ရနေပါပြီ။ ဦးပဉ္စင်း ခင်ဗျားတို့ကို သစ္စာလေးနဲ့ ပြောတာ။ သီလ မဂ္ဂင်လေးက ရနေပါပြီ။ အစွဲပြတ်ဖို့ အခုကျင့်နေတာ။ ဒီအစွဲပြတ်ရင် အေးမယ်၊ အစွဲမပြတ်ရင် မအေးဘူး။ ငါအစွဲပြတ်ချင်တယ် ဆိုရင် ကိုယ်နေတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ထိုင်တတ်ဖို့လိုတယ်။ ခန္ဓာ ငါးပါးရဲ့အကြောင်း သိရမယ်။ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့အကြောင်း ဘာတွေလဲ။ ငါလို့ယူထားတာ အကြောင်းတစ်ကြောင်း၊ မှတ်တာ အကြောင်းတစ်ကြောင်း၊ သာယာတာ အကြောင်းတစ်ကြောင်း၊ စွဲတာကအကြောင်းတစ်ကြောင်း။ အဲဒီအချက်တွေကို ကိုယ်က ဂနကျေပြီး ကိလေသာနဲ့ တဏှာ ခန်းခြောက်မယ်။ ကိလေသာနဲ့ တဏှာဆိုတာ ဖအေနဲ့ မအေမွေးတဲ့ အဲဒီဟာကြီးပါပဲဗျာ။ ဒါကြောင့် မြမောင်ဖြစ်လာတာပေါ့ဗျား။ အဲဒါ ကိလေသာနဲ့ တဏှာပဲ။ အဲဒီ မြမောင်မှာ ကိလေသာ၊ တဏှာ ပါလာတယ်။ အတိတ်ကပါလာတဲ့ ကံ ကိလေသာနဲ့ တဏှာ လုပ်ပေးလိုက်တာ။ အဲဒါတွေကို ကိုယ်က သိရမယ်။ အတိတ်ရဲ့ကံ၊ ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ကံက ဘာလဲ။ အာရုံငါးပါးပေါ်မှာ ကံက မလိုက်ရင် အေးတာပဲ။ လိုက်ရင် ပူတာပဲ။ ဉာဏ်ရမှ အဲဒါပြတ်တာ။ သီလနဲ့လည်း သတ်လို့မရဘူး။

အရှင်ဘုရား လူတစ်ယောက်ဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ရှိရင် ထိုသူသည် သီလ ရှိနိုင်ပါမလား ဘုရား။ ကာယကံရှင်ပေါ် မှုတည်ပါတယ်။ သီလပျက်တယ်။ ဟော- လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အကြောင်း ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီဘုန်းကြီးက ဘယ်ကလဲတဲ့။ ဝါးကျောင်းက အေးသွားပြီ။ အဲဒါ အစွဲပြုတ်လို့ အေးတာပေါ့။ အဲဒီအစွဲကို ဉာဏ်ရမှ ခင်ဗျားတို့ ပြတ်မှာ။ အဲဒါ ဥပါဒါန်ခေါ် တယ်။ အစွဲခေါ်တယ်။

ဝေဒနာမှာ မခံသာ မှန်ပါဘိ ဒီတရား။ ဘာမှ မလှုပ်နဲ့၊ လက်တွေ ဘာတွေ မလှုပ်နဲ့။ ခန္ဓာငါးပါးကို ဘုရားလှူထားတာ။ ခန္ဓာငါးပါးကို မြင်မှ ဒီဝေဒနာ ခင်ဗျား အမှန်သိမှာ။ ခန္ဓာငါးပါးကို လှုပ်ရှားလိုက်ရင် ဝေဒနာ မြုပ်သွားလိမ့်မယ်။ ငြိမ်ငြိမ်လေးနေ။ ဒီဝေဒနာပေါ်မှ ခင်ဗျားတို့ ဉာဏ်ရမှာ။ သီလကတော့ ဖြစ်နေပြီ။ ဝေဒနာကို ခင်ဗျားရဲ့ ဉာဏ်ဦးစီးမှ ကံကို သိမယ်။ သတိလေးထား၊ သဘောလေးရှု၊ သဘောလေး-သဘောလေး။

ရုပ်၏ သဘော၊ နာမ်၏ သဘော၊ သဘောလေးရှု။ သဘော လေး၊ သဘောလေး။ ဝေဒနာမှာလည်း သဘောလေးပဲ။ သူ့သဘော လေးကိုသာလိုက်။ သူ ဘာလုပ်တတ်လဲ။ သူ ဘာဖောက်ပြန်သလဲ။ ငါက လုပ်ခိုင်းတာလား၊ သူဖြစ်တာလား။ သူ့သဘော သူဖြစ်နေပါ လား။ ဓာတ်ဖြစ်နေပါလား။ ဒါကိုကြည့်။ သူ ဖောက်ပြန်နေတယ်။ ထိုင်ရင်းနဲ့ တင်ပါး တစ်မျိုးဖြစ်လာတတ်တယ်။ ခါးတွေလည်း တစ်မျိုးဖြစ်လာတယ်။ အသိလေးသာလိုက်။ သဘောလေးရဲ့ အသိ လေးသာလိုက်။ လိုက်တတ်ဖို့လိုတယ်။ ငြိမ်ပြီးတော့၊ အာရုံစိုက် ပြီးတော့လိုက်။ အင်မတန်နုတယ်။ ကိုယ့်မှာက ကိလေသာရှိတယ်။ တဏှာတွေရှိတယ်။ အသိလေးလိုက်။ ဝေဒနာပေါ်ရင် ဝေဒနာပေါ် မှာ အသိလေးကပ်ထား။ သဘောလေးရှု။ နာမ်ရဲ့အကြောင်း၊

ရုပ်ရဲ့အကျိုး၊ အကျိုးတရားနဲ့ အကြောင်းတရား။ ခန္ဓာကပေါ်လာမယ်။ ခန္ဓာဟာ အကျိုးတရားခေါ်တယ်။ အကျိုးတရားပေါ်မှာပေါ်လာတဲ့ အကြောင်းတရားကို သတ်ပစ်။ ဒီအကြောင်းတရားကို သတ်ရမှာ။ အကျိုးပေါ်မှ အကြောင်းပေါ်တယ်။ အဲဒီအကြောင်းကို သတ်ဖို့လိုတယ်။ ဉာဏ်နဲ့သတ်။ သဘောလေးလို့ဆိုတယ်။

ခင်ဗျားတို့ မျက်စိမြင်တယ်၊ နားကြားတယ်၊ နှာခေါင်းနံတယ်၊ လျှာစားတယ်။ အဲဒါ အပြင်အကြောင်းတွေ၊ အတွင်းကြောင်းပြတ်မှ အပြင်ကြောင်းရပ်မယ်။ အတွင်းကြောင်းမပြတ်ရင် အပြင်ကြောင်း မရပ်ဘူး။ အတွင်းအကြောင်းသတ်။ သဘောလေးဆိုတာ ဖောက်ပြန်နေတာကို သဘောလေးလို့ခေါ်တယ်။ သဘာဝသဘောတရားတွေ ဖောက်ပြန်နေတာ။ ဝေဒနာတွေ ဖောက်ပြန်နေတာကို သဘောလို့ ခေါ်တယ်။ သဘောလေးကို မြင်အောင်ကြည့်။ နိဝရဏတွေ ပေါ်လာမယ်။

လောကီအာရုံတွေ၊ တွေးစိတ်တွေ ပေါ်လာရင် ပြင်းပြင်းရှူပေးလိုက်။ ဒီအာရုံတွေပေါ်တိုင်း ခင်ဗျားလက်ခံမယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားဟာ နှစ်နာရီလည်း ထိုင်လို့ရတယ်၊ သုံးနာရီလည်း ထိုင်လို့ရတယ်။ အဲဒီထိုင်နည်းက တစ်မျိုး။ ဘာပဲပြောပြော လောကီအာရုံတွေ သူလက်ခံတာ အာရုံတွေ သူအကုန်တွေးတောတာပဲ။ အဲလိုထိုင်နည်းက တစ်မျိုး၊ ပေါ်လာရင် ပြင်းပြင်းရှူလိုက်။ (သဘောလေး၊ သဘောလေး)။ သူသဘော ဘာလုပ်တတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်သိရမယ်။ သဘာဝသဘောတရားတွေပါလား။ သူဖောက်ပြန်နေပါလား။ ခံစားတဲ့ နာမ်ကရော မြဲသလား။ ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်ကရော မြဲသလား။ အဲဒါ အနတ္တကို သူတွေ့လိမ့်မယ်။ အဲဒါ လိုက်တတ်ဖို့လိုတယ်။ အမလေး- နာလိုက်တာဆို၊ ဝေဒနာ နိဂြောဓော၊ တဏှာဖြစ်ပြီ။ နာတယ်ဆိုတာ သညာက မှတ်တာ။ သညာ အမှတ်မထားနဲ့။

ပညာဘက် ကူးသွား။ အတ္တအစွဲ မထားနဲ့။ အနတ္တဘက်ကူးသွား။
 အနတ္တဘက်ကို နှလုံးသွင်းသွား။ သင်္ခါရကို ဧကောဓမ္မော တစ်ခု
 တည်းသော အာရုံလုပ်ထား။ လျှော့မထားနဲ့။ ကိုယ်နေတတ်ဖို့
 အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ခန္ဓာမှာသိတဲ့ အသိတွေကို အပြင်
 မှာ အာရုံနောက်မလိုက်ဘဲနဲ့ ခန္ဓာအသိကို အသိကပ်ထား။ သတိ
 ထား။ အပြင်အာရုံနောက် မလိုက်နဲ့။ ဧည့်သည်တွေလာလို့ လက်ခံ
 ရင် အိမ်ရှင်မှာ ရှုပ်သွားလိမ့်မယ်။ ဧည့်သည်ကို လက်မခံနဲ့။
 အတွင်းမှာ အနတ္တလေးနဲ့ သွင်းထား။ ဘုရားက ကံကို စေတနာ
 ကောက်ထားတယ်။ စေတနာကို ကံလို့ခေါ်တယ်။

တရားထိုင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဒါ အနတ္တတရား၊ နိဗ္ဗာန်သွား
 မယ့်တရား ခေါ်တယ်။ ခင်ဗျားတို့ပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ အတ္တ
 တရား မဟုတ်ဘူး။ အတ္တတွေ ပြုတ်နေတာ။ ဒုက္ခသစ္စာကို ဉာဏ်
 နဲ့ရှာ၊ ကံနဲ့ မရှာနဲ့။ ဂစ္ဆိရဉာဏ်၊ ဇေနဉာဏ်၊ စက္ခုဉာဒပါဒိ၊
 အာသဝေါဥဒပါဒိ၊ ဉာဏာဥဒပါဒိ။ အဲဒါ ဘုရားရေးထားတယ်။
 ဉာဏက သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မဏ၊ သမ္မာအာဇီဝ။ အဲဒါ သီလ
 ခေါ်တယ်။ သမ္မာဝါယမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ။ အဲဒါ
 သမာဓိမဂ္ဂင်ခေါ်တယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ အဲဒါ ပညာမဂ္ဂင်၊
 ဉာဏ်မဂ္ဂင်ခေါ်တယ်။ ကံမဟုတ်ဘူး။ ဒါ ခင်ဗျားတို့တွေ အင်မတန်
 ထူးတာ။ အနတ္တတရားကို နှလုံးသွင်းနေတာ။ အတ္တ ဒုစရိုက်ကို
 ပယ်တာ။ ကံတွေကို ပယ်ထားတာ။ သင်္ကန်းကပ်တာတို့၊ ရေကပ်
 တာတို့၊ ဆွမ်းကပ်တာတို့။ အဲဒါ ကံတရားခေါ်တယ်။ အနတ္တနဲ့
 သိရမယ်။ အတ္တမဟုတ်ဘူး။

ယုံကြည်တာ သဒ္ဓါခေါ်တယ်။ သဒ္ဓါက စေတနာဖြစ်လာ
 တယ်။ စေတနာဆိုတာ ဒီအယူဝါဒတွေ အမှန်ကိုလုပ်တယ်။ ခန္ဓာ
 မှာ ဉာဏ်ဆိုက်တယ်။ ဒါ အတ္တတရား မဟုတ်ဘူး။ အနတ္တတရား

ခေါ်တယ်။ ဒါ နိဗ္ဗာန်သွားမယ့် တရားခေါ်တယ်။ ဒါ ဒုက္ခသစ္စာကို ရှာနေတာ။ ဒုက္ခသစ္စာ ဘယ်မှာရှိလဲ။ ခန္ဓာမှာရှိတယ်။ သဗ္ဗေ အလုံးစုံသော သင်္ခါရအနိစ္စ၊ သဗ္ဗေ အလုံးစုံသော သင်္ခါရဒုက္ခ၊ သဗ္ဗေ အလုံးစုံသော သင်္ခါရအနတ္တ၊ သဘောလေးပဲ။ ရုပ်၏သဘော၊ နာမ်၏သဘော။ သဘောလေးပဲပြောတာ။

အဲဒီရုပ်က မီးနဲ့မြိုက်ရင် ပူတယ်။ ရေနဲ့ထိရင် အေးတယ်။ သိရင် ပယ်မယ်။ ပယ်ရင် မဂ်ဆိုက်၊ ဖိုလ်ဆိုက်သွားမယ်။ အဲဒီမှာ လက်တစ်ဖျောက်၊ ကြိုးတစ်လှိုင့်ဆွဲရှိတယ်။ ခင်ဗျားတို့ နှလုံးသွင်း တတ်ဖို့လိုတယ်။ ကြိုးစားပေး။ ဝီရိယမှာ ဇွဲသတ္တိတင်ထား။ သေ ရင် သေပစေ။ ခန္ဓာငါးပါးကို ဥပက္ခာလိုက်။ ခန္ဓာငါးပါးကို ဥပက္ခာမှ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို သိမယ်။ ခန္ဓာငါးပါးကို မသိတာ မောဟခေါ်တယ်။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး မသိတာ အဝိဇ္ဇာခေါ်တယ်။

မောဟက ခန္ဓာငါးပါး မသိဘူး။ အဲဒီ မောဟကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်တာ။ အမြင်ပေါ်မှာ ဖြစ်မယ်။ အနံ့ပေါ်မှာဖြစ် တယ်၊ အကြားပေါ်မှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ မောဟကို သတ်တာ။ အဲဒါ အနတ္တတရားခေါ်တယ်။

ဗျာပါဒဆိုတာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတာ။ အသံလေးပေါ်မှာ ကြားလိုက်တယ်ဆို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတယ်။ ဥပါဒါန်ခေါ်တယ်။ ဒီဥပါဒါန်ကို ဉာဏ်နဲ့သတ်မှ ရတယ်၊ ခင်ဗျားပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ခင်ဗျားတို့ ထသွားတယ်။ ကံတွေဖြစ်ကုန်ပြီ။ အာရုံနောက်လိုက် သွားတယ်။ ဘယ်ကံလဲ။ မနောက်။ အာရုံနောက်ဆိုတာ စက္ခု အာရုံ၊ နားသောတအာရုံ၊ နံ့သာအာရုံ၊ ဇီဝါအာရုံ၊ ကိုယ်အာရုံ၊ အာရုံငါးပါးနောက် အဲဒီ မနောလေးကပါသွားပြီ။ အဲဒါ အနုသယ။ ကာယနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တနုပဿနာ၊ မဗ္ဗာနုပဿနာ။ ခင်ဗျားတို့ ဒါတွေကို စာနဲ့သာ သိတာ။ ခန္ဓာက မသိဘူး။

နုပဿနာဆိုတာ အာရုံကိုခေါ်တာ။ သိပ်နုတယ်။ အခုဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်။ အဲဒီရုပ်ကြီးက ဖောက်ပြန်နေတယ်။ ခင်ဗျားတို့ထိုင်တဲ့ ခန္ဓာ ငါးပါး တင်ပလွင်ခွေထားတာကြီးကို မဖျက်နဲ့။ ဝေဒနာပေါ်မှ သိမှုက သူက ခံစားမယ်။ အဲဒီ အသိလေးပဲ။ ငါ့ရဲ့ အတိတ် အနန္တရက်ကြောင့် ဒီရုပ်ကြီးရရင် ငါဝင့်ဖြစ်နေပါလား။ ကမ္မဝင်လို ခေါ်တယ်။ အခု ခင်ဗျားတို့ ကမ္မဝင်။ အဲဒီဝင်ကို သိရင် ဘဝဝင် လွတ်သွားမယ်။ ကြိုးစားပေး။ ဒါ အနတ္တတရားခေါ်တယ်။

ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး လုံနေပြီ။ ဗျာပါဒကို သတ်နေပြီ။ မိစ္ဆာ ဒိဋ္ဌိကိုလည်း သတ်နေပြီ။ အဘိဇ္ဈာကိုလည်း သတ်နေပြီ။ ဝန်တို မိစ္ဆာကိုလည်း သတ်နေပြီ။ စိုးတိမ်ကြောင့်ကြတဲ့ စိတ်တွေကိုလည်း သတ်နေပြီ။ အဲဒီ ဒိဋ္ဌိကိုလည်း သတ်နေပြီ။ ဒိဋ္ဌိဆိုတာ ငါခေါ် တယ်။ ငါ့အိမ်၊ ငါ့တိုက်။ အခု ခင်ဗျားတို့ တရားထိုင်နေပြီ။ ဒီ အာရုံတွေ မရှိတော့ဘူး။ အနတ္တကို နှလုံးသွင်းထားပြီ။ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်။ ထိတာလည်း မမြဲဘူး။ သိတာလည်း မမြဲ ဘူး။ ဘာသိလဲ။ အာရုံလေးဟာ ဒလစဉ် ဒလစပ် ဆင်းလိုက်၊ တက်လိုက်လုပ်တဲ့ လေလေးဟာ နှာသီးနှာဖျားဝမှာ ထိတော့၊ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်။ အဲဒါ ရုပ်နာမ်ခေါ်တယ်။ ကြိုးစားပေး။ တရားထိုင်တာဟာ အဓိသီလခေါ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်သွား မယ့် သီလခေါ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်သွားမယ့် သမာဓိခေါ်တယ်။ နိဗ္ဗာန် သွားမယ့် ပညာခေါ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာ။ ဒါ ဝိပဿနာ ရဲ့ သီလခေါ်တယ်။ အပါယ်ပိတ်ရုံမကဘူး ခင်ဗျားတို့တက်တာ သောတာပန် အသိကနေပြီးတော့ သဂ္ဂဒါဂါမ် အသိတက်တယ်။ သဂ္ဂဒါဂါမ်အသိကနေ အနာဂါမ် အသိကို တက်နေတာ။ အနာဂါမ် အသိကျတော့ အိုးပစ် အိမ်ပစ်၊ ဘာမှ မလိုချင်တော့ဘူး။ သိသွား

ပြီလေ။ အမြင်အာရုံတွေ ဘာမှ မစွဲတော့ဘူး။ ကိုယ့်ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို သိသွားပြီ။ အပြင်အာရုံ နောက်ဘာမှမစွဲ။ အဲဒါ အိုးပစ်အိမ်ပစ်လို့ ပြောတာ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကျင့်မှ ကိုယ်ဘာသာကိုယ်သိမှာ။ သူများသွားမမေးနဲ့။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်။ ဘာနဲ့စစ်ရမလဲ။ ဝိပဿနာနဲ့စစ်။ အနတ္တနဲ့စစ်။ အတ္တကြီးနဲ့ သွားမစစ်နဲ့။ စစ်တတ်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်။ အတ္တဆိုတာ အစွဲ။ အစွဲကို အနတ္တနဲ့ ပြန်စစ်။ ငါယူတဲ့ အယူတွေ မှားနေပါလား။ ငါစွဲတာတွေ မှားနေပါလား။ အဲဒါ အနတ္တ။ အနတ္တဆိုတာ သဘာဝ သဘောတရား။ ဘာမှမြဲတာ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်နာမ်တွေ မြဲတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ရုပ်နာမ်ကို သိချင်လို့ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ရင်းရှာတာ။ အဲဒီ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ရင်းမရှာရင် တဏှာတွေက ဗွက်ထနေကြတယ်။ တဏှာတွေက ဘယ်မှာ လွှမ်းမိုးထားလဲ။ ကိလေသာပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးထားတယ်။ ဒီတဏှာကို သိချင်လို့ သတ်နေတာ။ တဏှာကို ဉာဏ်နဲ့သတ်မှ ပြတ်တာ။ ဒုက္ခသစ္စာကို သိလို့ ကိလေသာရဲ့အကြောင်းကို သိတာ။ ကြိုးစား။ ဦးပဉ္စင်းက ဘာမှတတ်တဲ့ ဦးပဉ္စင်းမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့် အဖေလို၊ ကိုယ့်အမေလို၊ ကိုယ့်အစ်မကြီးတို့၊ ကိုယ့်အစ်ကိုကြီးတို့ ဦးဉ္စင်းက ပြန်ရမှာ။ အားလုံး ပြန်ရမှာပဲ။ ဘုရားလည်း ပြန်သွားပြီ။ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ပြန်ကုန်ကြပြီ။ ကောင်းရာသူကတိကို ဝိညာဉ်လေးရောက်ဖို့ ဝိညာဉ်လေးက ရုပ်နာမ်နှစ်ခုကို မလွတ်ရင် လည်တာပဲ။ စိတ်သာချ။ သိပ်ကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်။ အပ်ဖျားပေါ်မှာ မုန့်ညှင်းစေ့ တင်ထားသလိုပဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတွေ အဝိဇ္ဇာကြောင့် သင်္ခါရ၊ သင်္ခါရကြောင့် တဏှာ၊ တဏှာကြောင့် ဥပါဒါန်၊ ဥပါဒါန်ကြောင့် ဘဝ။ ဒါ ကံကို ဟောသွားတာ။ အဝိဇ္ဇာဆိုတာ ကံကိုဟောတာ။ ကမ္မာသဝ၊ ဘာဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ။ ဒါ ကံတွေဟောသွားတာ။ ကံတရားခေါ်တယ်။ အဲဒီ ကံတရားကိုဖြတ်တာ။ အနတ္တနဲ့ဖြတ်ရမယ်။

လောကခံကို သည်းခံနိုင်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ရလို့ သည်းခံတာ။ ဉာဏ်မရရင် သည်းမခံနိုင်ဘူး။ ကိုယ်ကြိုးစားရင် ကိုယ်ရမှာပဲ။ ဝီရိယမှာ သတ္တိတင်ထား။ သေရင် သေပစေ၊ ဒီလိုဘဝမျိုး နောက် ငါပြန်လာရဦးမယ် မမျှော်လင့်နဲ့။ ခင်ဗျားတို့ တွေးကြည့်။ ပြန်လာရင်တော့ သာသနာနဲ့လည်း ကြိုဦးမှ။ သုညကမ္ဘာဖြစ်နေရင် ခက်ပြီ။ တွေ့တုန်း၊ ကြုံတုန်းမှာ ယူထား။ ခင်ဗျားတို့ကို အဖေလို၊ အမေလို၊ အစ်ကိုလို ဦးပဉ္စင်းကနေပြီးတော့ ငါလိုသိပါစေ၊ ငါလိုမြင်ပါစေ၊ ငါလိုဖြစ်ပါစေဆိုတဲ့ သဘောလေးနဲ့ ပြောတာ။ သတိလေးထား။ ဝေဒနာရဲ့အဆုံးကိုလိုက်။ ဖျက်မပစ်နဲ့။ ရုပ်ပေါ်နာမ်ပေါ်မှာ အကုန်ရှိတယ်။ သီလရှိတယ်။ သမာဓိရှိတယ်။ ပညာရှိတယ်။ ဉာဏ်ရှိတယ်။ မကောင်းတဲ့ အဝိဇ္ဇာလည်းရှိတယ်။ အာရုံခြောက်ပါးပေါ်မှာ ဖုံးလွှမ်းနေတယ်။ သဗ္ဗေ အလုံးစုံသော သင်္ခါရအနိစ္စ၊ သဗ္ဗေ အလုံးစုံသော သင်္ခါရဒုက္ခ၊ သဗ္ဗေ အလုံးစုံသော သင်္ခါရအနတ္တပဲ။ အနိစ္စရယ်၊ ဒုက္ခရယ်၊ အနတ္တရယ် ခန္ဓာပေါ်မှာ ရှိတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တနဲ့ ဘယ်သူ့သတ်မလဲ။ အဝိဇ္ဇာကို သတ်မယ်။ အဝိဇ္ဇာဆိုတာ အာရုံခြောက်ပါး။ မြင်တာ မမြဲပါလား။ မမြဲတာ အနတ္တတရား၊ သဘာဝသဘောတရားပါလား။ နွေဥတု၊ မိုးဥတု၊ ဆောင်းဥတု။ ဥတုတွေကလည်း ပြောင်းလဲတယ်။ ရုပ်ကလည်း ဖောက်ပြန်တယ်။ နာမ်ကလည်း ခံစားတယ်။ သဘောလေး၊ သဘောလေး။ သူ့သဘောလေးသာကြည့်။ သဘောလေးကို မြင်အောင်ကြည့်။ ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်။

ဒါကြီးဟာ အသုဘကြီး၊ ပုပ်ရမယ့် အသုဘကြီး၊ ပွရမယ့် အသုဘကြီး။ ပိုးမွှားရှစ်ဆယ် စားခဲ့တဲ့ အသုဘကြီး၊ အထင်ဉာဏ်၊ အမြင်ဉာဏ်ကို နှလုံးသွင်းထား။ မျက်စိလေးမိတ်ထား။ ခင်ဗျားလားပေါ်လိမ့်မယ်။ သမာဓိအားကောင်းလာရင် လာပေါ်တယ်။

ပုပ်ရမယ့် အသုဘကြီးပါလား၊ ပွရမယ့် အသုဘကြီးပါလား။ ပါးစပ်ထဲကလည်း သွေးပုပ် ပြည်ပုပ်တွေ ကျတယ်။ မျက်စိထဲကလည်း ကျ။ ဟာ- အကုန်ကျတယ်။ ဒွါရကိုးပေါက်က သွေးပုပ်တွေ အကျန်ကျတယ်။ ခင်ဗျားလက်ကြီး ဖြတ်ပြီးတော့ ညီမလေးရယ် နင်တို့အိမ်မှာ ငါ့လက်ပြတ်ကြီး ခဏထားပါရစေဆိုရင် လက်ပြတ်ကြီးဆိုတော့ လွှင့်တောင်ပစ်လိုက်ဦးမယ်။ လက်ပြတ်ကြီး လက်မခံဘူး။ ခုံဖိနပ်သွားထားရတယ်။ အတိတ် နိမိတ် မရှိဘူးတဲ့။ လက်ပြတ်ကြီး ယူသွား၊ ယူသွား။ လက်မခံဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီရုပ်တရားဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူလို့ ပြောတာနော်။ ရုပ်ကို ရှုရမယ့်တရား၊ ရုပ်ရှုမှ နာမ်သိလာလိမ့်မယ်။ အဲဒါ ဒုက္ခသစ္စာပဲ။ ရုပ်ကို မြင်အောင်ရှု၊ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ ရုပ်ပေါ်မှာ မှီတည်နေတဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး။ အမှတ်ရှိတယ်။ မှတ်တာ သညာ၊ ငါ့လို့ယူထားတာက အတ္တ။ မှတ်တာ သညာ၊ သာယာတာက တဏှာ၊ စွဲလမ်းတာက ဥပါဒါန်။ အဲဒီ လေးချက် ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးတာပဲ။ သညာနေရာမှာ အမှတ်ကို ပညာလုပ်လိုက်။ အတ္တနေရာမှာ အနတ္တလုပ်လိုက်။ အစွဲတရားမှာ ဉာဏ်လုပ်လိုက်။ အဲဒါလေးတွေ ခင်ဗျားတို့ပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ရှူပေး၊ ပြင်းပြင်း ရှူပေး။ ခင်ဗျားတို့ လောကီကြောင်းတွေ၊ လောကီအာရုံတွေပေါ်တာ ဘာလို့ပေါ်လဲ။ စွဲလို့ပေါ်တာ။ အဲဒါ မနောက်။ ကံသီလဖြစ်တယ်။ လောကီအာရုံတွေ ဘာမှမပေါ်ဘူး။ လောကီအာရုံတွေ ဘာမှမပေါ်ရဘူး။ မနောမှာ ဘာမှ မပေါ်ရဘူး။ ပေါ်ရင် ခင်ဗျား ဖြစ်ပျက်ကို နှလုံးသွင်းလိုက်။ ဖြစ်ပျက် ဘယ်နေရာမှာ ရှိတာလဲ။ နှာသီးနှာဖျားဝမှာ ရှိတယ်။ ဖြစ်ပျက်ကို နှလုံးသွင်းလိုက်။ ဖြစ်ပျက်ကို နှလုံးသွင်းလို့ မနောလေးက လောကီအကြောင်း ဘာမှမရှိဘူးဆို အဲဒါ အဓိစိတ္တ ခေါ်တယ်။ စိတ်ကလေးက နှာသီးနှာဖျားဝမှာ ရောက်နေတယ်။ အဲဒါ သမာဓိလို့လည်း ခေါ်လိမ့်မယ်။

ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး အနတ္တဖြစ်နေပြီ။ သဘောလေးကို ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်။ ဝေဒနာပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဘယ်ဆွေမျိုးမှလည်း မကယ်နိုင်ဘူး။ အဖေလည်း မကယ်နိုင်ဘူး။ အမေလည်း မကယ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ခံစားနေရတယ်။ မခံသာ မှန်ပါဘိသည်တရားဆိုတာ ခံနေရတယ်။ ဘယ်သူမှ မကယ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါလေးကိုပဲ သည်းခံပြီးတော့ အဲဒီ အသိလေးနဲ့ ကပ်ထား။ ဝေဒနာဟာ ဖောက်ပြန်ပါလား၊ ဓာတ်တွေပါလား၊ သဘာဝတရားပါလား၊ သဘောပါလားလို့ နှလုံးသွင်း။ အမလေး နာလိုက်တာဆို ပိုနာသထက် နာမယ်။ ဖောက်ပြန်ပါလား။ ရုပ်တရားက ဖောက်ပြန်ပါလား။ ဓာတ်သဘောတွေပါလားဆို ဖြည်းဖြည်း တက်သွားမယ်။ အောင်မလေး နာလိုက်တာ၊ အောင်မလေး နာလိုက်တာဆို နာတာကို ပိုနာသထက် နာမယ်။

ဒုက္ခသစ္စာကြီး၊ ဒုက္ခသစ္စာ ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား။ သုညတနိဗ္ဗာန် ဆိုက်သွားရင်တော့ ထူးပြီပေါ့။ အနိစ္စရယ်၊ ဒုက္ခရယ်၊ အနတ္တရယ် ခန္ဓာမှာ ရှိတယ်။ မြင်အောင်ကြည့်။ အနိစ္စဆိုတာ ဘာလဲ။ မမြဲပါလား။ ဒုက္ခဆိုတာ ဒီခန္ဓာကြီးရတဲ့ ဒုက္ခဟာ ညည်းညူနေရပါတယ်။ နာမ်လေးက ညည်းညူနေပြီ။ အဲဒီ ရုပ်နဲ့ပတ်သက်လို့ နာမ်က ညည်းညူရတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကြီးပါလား။ အနတ္တရောက်တော့မှ သဘာဝသဘောတရားကို မြင်တော့မှ ဖားလေးဟာ ဘာနဲ့ သဏ္ဍာန်တူသလဲ။ ဖားလေးဟာ နေကလည်း အလွန်ပူတယ်။ အောက်က သဲကန္တာရက၊ သဲကလည်း ပူတယ်။ ဖားက ခံနေရတယ်။ ဟစ်ဟစ်နဲ့ အပူဒဏ်ခံနေရတယ်။ တစ်နေ့သောအခါမှာ ရေအိုင်ကလေး တစ်အိုင်တွေ့တော့ ဖားက ရေအိုင်လေးထဲ ပြေးဆင်းတာပဲ။ တစ်နေ့ အဲဒီရေအိုင်လေး တွေ့လိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ကမ္မဝဋ်၊ ဘဝဝဋ်၊ ဝိဘာဂဝဋ်ကို ပြတ်အောင်လုပ်။ ဖားလေးလို ရေအိုင်

တွေ့လိမ့်မယ်။ ဒုက္ခတွေ၊ ဒုက္ခတွေ ခံလာရတာ။ ပြေးလွှားပြီး ခံရတာ။ ရှေ့မှာ ပန်းတိုင်ရှိတယ်။ ကယ်မယ့်သူရှိတယ်။ အဲဒီ ကယ်မယ့်သူဆီ ရောက်အောင်သာသွား။ ဒုက္ခဝေဒနာကို ဖျက်မပစ်နဲ့။ ဖျက်ပစ်ရင်တော့ ခင်ဗျားသွားပြီ။ အဲဒါ ခင်ဗျား ချောက်ထဲရောက်တာပဲ။ ဝေဒနာကို ကပ်လိုက်သွား။ သဘောလေးနဲ့ရှု။ သဘာဝတရားပါလား။ ဪ- အနတ္တပါလား၊ မမြဲပါလား။ ဒုက္ခပါလား။ အဲဒါလေးနဲ့ အသိလေးကပ်သွား။ အရှုံးမပေးနဲ့။ ဝေဒနာကို ကပ်လိုက်သွား။ အသုဘပေါ်ရင် အသုဘနဲ့ရှု။ အဲဒါ ပတ္တမြားတုံးကြီး။ အထင်ဉာဏ်က အမြင်ဉာဏ်ကိုကြည့်။ ဝေဒနာမပေါ်ဘူး။ သူအသုဘပေါ်တယ်။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်လိုက်။ အဆုံးဘာဝနာပွား။ အနတ္တနဲ့ ပွားသွား။ တရားထိုင်ပေး။ ကြိုးစားပေး။ ကြိုးတစ်လိမ် လက်တစ်ဖျောက်လို့ ခေါ်တယ်။ ဟိုဘက်နဲ့ သည်ဘက် ပြောင်းလိုက်တာ။ အတ္တကနေ အနတ္တပြောင်းလိုက်တာ။ ပြောင်းတတ်ဖို့လိုတယ်။ အသိလိုတယ်။ သဘောလေးပဲ။ ခန္ဓာသိလို့ ခေါ်တယ်။ ခန္ဓာက ဖြစ်ပျက်တွေ သိရမယ်။ အဲဒါ ခန္ဓာသိခေါ်တယ်။ ကြိုးတစ်လိမ် လက်တစ်ဖျောက်လို့လည်းခေါ်တယ်။ အဲဒါ အနတ္တဘက်ကို ကူးသွားလိမ့်မယ်။

ခင်ဗျား သဘောပေါက်လိမ့်မယ်။ သဘောလေး၊ သဘောလေး။ သူ့သဘော ဘာလုပ်တတ်တယ်ဆိုတာ နှလုံးသွင်းထား။ ရုပ်ရဲ့ သဘာဝတရားက ဖောက်ပြန်လိမ့်မယ်။ နာမ်ရဲ့ သဘာဝတရားက ခံစားလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျား ရေနဲ့ထိရင် အေးတယ်လို့သိမယ်။ မီးနဲ့ထိရင် ပူတယ်လို့ သိမယ်။ အဲဒါ ဓာတ်ပဲ။ အဲဒီဓာတ်တွေ ခန္ဓာထဲမှာရှိတယ်။ သဘောလေး မြင်အောင်ကြည့်။ အသိလေး ကပ်ထား။ ရုပ်တရားက ဘာတွေလုပ်တတ်လဲ။ နာမ်တရားက ဘာတွေ ခံစားတတ်လဲ။ သဘောလေးပဲ။ ရုပ်လည်း မမြဲဘူး၊ နာမ်လည်း မမြဲဘူး။

ဒီနေရာမှာ နှလုံးသွင်းတတ်ဖို့လိုတယ်။ သဘောလေးရှု၊ ခံစားတဲ့ နာမ်လည်း မမြဲဘူး။ ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်လည်း မမြဲဘူး။ အနတ္တပဲ။ သဘောလေးကြည့်။ သားကလည်း မကယ်ဘူး၊ သမီးကလည်း မကယ်ဘူး၊ မိဘဆွေမျိုး ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေကလည်း မကယ်ဘူး။ အဲဒါ ကမ္မဝင်္ဂါတယ်။ အတိတ်က ဟို- ဘဝ အနန္တရက သစ္စာကံနဲ့လာလို့ လူဖြစ်တာ။ အဲဒီရုပ်ကြီးက ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးနေတာ။ မဖြတ်နိုင်ဘူး။ ရုပ်ကို ဖြတ်ပစ်လိုက်။ ရုပ်ကို မစုံမက်နဲ့။ မချစ်မနှစ်သက်တဲ့ရုပ်နဲ့ နေရခြင်းသည် ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခပဲ။ ကြိုးစားပေး။ ဝေဒနာမှာ သတိကပ်ထား။ တဏှာ မရောစေနဲ့။ ငါမရောစေနဲ့။ တောင့်မထားနဲ့၊ တင်းမထားနဲ့၊ အံကြိတ်မထားနဲ့၊ ငါသွားမရောစေနဲ့၊ မျှောပြီးလိုက်သွား၊ ဝေဒနာပေါ်လာရင် တောင့်ထားတာ၊ တင်းထားတာ၊ ချုပ်ထားတာ မလုပ်နဲ့။ စက္ခုနာရဟန်းကြီး ဝေဒနာမှာ ငါမရောစေနဲ့။ တင်းမထားနဲ့၊ တောင့်မထားနဲ့၊ မျှောပြီး သဘောလေးလိုက်သွား။ ကြိုးစားပေး။ ဝီရိယ ဇွဲသတ္တိနဲ့ တင်ထား၊ ဝီရိယ တစ်ခါတည်းတင်ထား။ ဝီရိယ ဘာနဲ့တင်မလဲ။ သဒ္ဓါနဲ့တင်ထား။ သဒ္ဓါဆိုတာ ယုံကြည်တာ။ ယုံကြည်လို့ ဝီရိယတွေ၊ ဇွဲသတ္တိတွေ တင်ထား။ သေသေကြေကြေ၊ အရိုးကြေကြေ၊ အရေခန်းပစေ စိတ်နဲ့ကြိုးစားပါ။ သဒ္ဓါဆိုတာ ယုံကြည်တာ။ ဘုရားကို ယုံကြည်တယ်၊ တရားကို ယုံကြည်တယ်။ သံဃာကို ယုံကြည်တယ်။ သဒ္ဓါကနေပြီးတော့ ဝီရိယဇွဲသတ္တိ တင်ထား။ အဲဒီတော့မှ ဒုက္ခသစ္စာကို သိလိမ့်မယ်။

ဘုရားက ဟောထားတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ခန္ဓာမှာ ဉာဏ်စိုက်ပါ။ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်မှ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို သိမယ်။ အခု ခင်ဗျားတို့ အာရုံငါးပါးမှာ မျက်စိတံခါး၊ နားတံခါး၊ နှာခေါင်းတံခါး၊ ဧဝှာတံခါး၊ ကိုယ်တံခါး ပိတ်လိုက်ပြီး မနောဖွင့်ထားတာ။

အဲဒီ မနောကို သတ်မယ်။ မနောကံကို သတ်မယ်။ အဲဒါ အနတ္တ တရား ခေါ်တယ်။ အနိစ္စကို မြင်အောင်ကြည့်။ ဒုက္ခကို မုန်းအောင် ရှု။ အနတ္တကို ဆုံးအောင်သိ။ အနိစ္စဆိုတာ ဘာလဲ။ ဒုက္ခဆိုတာ ဘာလဲ။ အနတ္တဆိုတာ ဘာလဲ။ ခန္ဓာမှာရှိတယ်။ ဒါ အဝိဇ္ဇာကို သတ်တဲ့ လက်နက်ခေါ်တယ်။ အဲဒီလက်နက်နဲ့ သတ်မှ ဝိဇ္ဇာဉာဏ် ရမှာ။ အဲဒီလက်နက် သုံးလက်ကို ကိုယ်က ကိုင်ထားရင် ဝိဇ္ဇာ ဉာဏ်ရပြီ။ အဲဒီလက်နက် သုံးလက်မှ ကိုင်မထားရင် အဝိဇ္ဇာ ဖြစ် နေမယ်။ ကြိုးစား၊ မလျော့နဲ့။ ဝီရိယထူထောင်။ ခင်ဗျားတို့ ထိုင် ထားတဲ့ ဣရိယာပုထ်ကိုလည်း မဖျက်နဲ့။ ဖျက်မပစ်နဲ့။ ဣရိယာ ပုထ်ကို မဖျက်ပါနဲ့။ ခန္ဓာငါးပါးကို ခင်ဗျားတို့ ဘုရားလှူထားပြီ နော်၊ မဖျက်နဲ့။ ဒါမှ ဒုက္ခသစ္စာကို သိလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာမှာရှိတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ခန္ဓာမှာရှိတယ်။ ခန္ဓာမှာရှိတာကို မြင်အောင် ကြည့်။ အသိလေးကပ်ထား၊ အသိလေးကပ်ထား။ ဝေဒနာပေါ်မှာ အသိလေးကပ်ထား။ သဘောလေးပါလား။ သူ့သဘောလေးပါလား။ ဪ- အနတ္တပါလား။ ဪ- သူ့သဘော သူဖြစ်နေပါလား။ ငါမဟုတ်တော့ဘူး။ ငါအတ္တ ပြုတ်သွားလိမ့်မယ်။ သဘောလေး လိုက်။ တဏှာကို ဦးစားမပေးနဲ့။ အဲဒီရုပ်ပေါ်မှာ တဏှာတွေရှိတယ်။ တဏှာကို ဦးစားမပေးနဲ့။ အဲဒီ တဏှာကိုသတ်။ တဏှာဆိုတာ ရုပ်ရဲ့ဖောက်ပြန်တာကို မခံနိုင်တော့ နာမ်လေးက ဒီရုပ်ကို ရွှေ့ ပြောင်းပေးတယ်။ နာမ်က သက်သာတယ်။ အဲဒါ တဏှာဖြစ်သွားပြီ။ တွေ့လား။ အင်မတန် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ တဏှာ။

ဒါကြောင့်မို့ ကိလေသာနဲ့ တဏှာလို့ ဆိုထားတယ်။ ဒီတဏှာကို သတ်နေတာ။ အဲဒီတဏှာ ဘယ်ကလာလဲ။ ကိလေသာ ပေါ်က လာတယ်။ တဏှာက အဝိဇ္ဇာကို အားပေးတယ်။ အာရုံ ခြောက်ပါးကို အားပေးတယ်။ သံသရာရှည်အောင်လုပ်တာ သူပဲ။

ရုပ်ရှိရင် ဝေဒနာရှိတယ်။ ဝေဒနာမှာ တဏှာပါနေတယ်။ ဒီတဏှာကို မြင်အောင် ဉာဏ်နဲ့ကြည့်။ ကံနဲ့ကြည့်လို့ကတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတွေ ဖြစ်မယ်။ ရုပ်ကဖောက်ပြန်တယ်။ သိမှု နာမ်တရားလေးက ဝေဒနာကို ခံစားနေပါလား။ ရုပ်နဲ့ နာမ်သာ ရှိပါလား။ ငါ မဟုတ်ပါလား။ သူ့သဘာဝ သူ့သဘော ဖောက်ပြန်နေပါလား။ အနတ္တပါလား။ မမြဲပါလားဆိုတာ သိလာအောင် ကြိုးစားထိုင်။ ဣရိယာပုထ် မပြင်နဲ့။ သဒ္ဓါဗိုလ်၊ ဝီရိယဗိုလ်၊ သစ္စာဗိုလ်၊ သမာဓိဗိုလ်၊ ပညာဗိုလ်တွေနဲ့ ဗိုလ်တင်ပြီး ကြိုးစားထိုင်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မဏ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သီလမဂ္ဂင် သုံးပါး။ သမ္မာဝါယမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ၊ သမာဓိမဂ္ဂင် သုံးပါး။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုတဲ့ ပညာမဂ္ဂင် နှစ်ပါး။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရား လက်ကိုင်ထား။ ဗိုလ်ငါးပါးနဲ့ ကြိုးစားရှုမှတ်ကြ။ လမ်းဆုံးတော့ ရွာတွေ့မယ်။ မဂ်ဉာဏ်ရမှာပေါ့ဗျာ။ ဒီလောက်ဆို ပြီးရောပေါ့။



ဝိသုဒ္ဓိဓမ္မဆန္ဒာစာဂျာတော်အမွတ် (၁၄)

၃၁-၇-၂၀၀၂ ခုနှစ် မြောင်းမြမြို့၊
ဝိသုဒ္ဓိမဟာမြိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း၊ ဝိသုဒ္ဓိဓမ္မာရုံတွင်
တရားထိုင် သံဃာ၊ သီလရှင်၊ ယောဂီများအား

ဝိသုဒ္ဓိဆရာတော်ဘုရားဦးပဏ္ဍိတ

တရားထိုင်နည်းများ ဟောကြားခဲ့သော
တရားတော်

ကံဆိုတာ သံသရာလည်တဲ့ တရားနဲ့ သံသရာဖြတ်တဲ့ တရားရှိတယ်။ သံသရာပြတ်တဲ့တရားက ဉာဏ်တရားတဲ့။ ဉာဏ်ဆိုတာက ဂမ္ဘီရဉာဏ်၊ ဇေနဉာဏ်၊ စက္ခုဉာဒပါဒါ၊ အာသဝေါဉာဒပါဒါ၊ ဉာဏာဉာဒပါဒါ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်စစ်ပါ။ မဂ္ဂင်နဲ့ တိုက်ပြီးတော့စစ်။ အမှိုက်ကစ ပြာသာဒ်မီးလောင်တယ်တဲ့။

မနောက စလာတယ်။ မနောနဲ့ အာရုံငါးပါးနဲ့ လာပြီးတော့ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်။ စိတ်လို့ခေါ် သမုတ်လိုက်တယ်။ အာရုံငါးပါးနဲ့ မြင်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒက္ခအာရုံကြောင့် မနောဘဝင်က သိတယ်။ နဲ့သာကြောင့် ဘဝင်က သိတယ်။ ဒီလိုအသိလေးတွေကို ဟုတ်၊ မဟုတ် စမ်းစစ်ပါ။

သဒ္ဓါဗိုလ်တွေ၊ သဒ္ဓါဆိုတာ ယုံကြည်တာ။ ယုံကြည်ရင်
ဝီရိယထူထောင်ရမယ်။ တရားထိုင်ကြရမယ်။ “ဝင်လေ၊ ထွက်လေ
ဆိုတဲ့ အသိကို ကပ်ထားမယ်။ ကာယကံ သုံးပါး၊ ဝစီကံ လေးပါး၊
မနောကံ သုံးပါး ပေါင်းလိုက်တော့ ဒုစရိုက် ၁၀ ပါးခေါ်တယ်။
ဒီ ဒုစရိုက် ၁၀ ပါးမှာ အာရုံနဲ့ မနော ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျ
တော့ ဗျာပါဒတွေ၊ အဘိဇ္ဈာတွေ၊ ကုက္ကုစိတ်တွေ၊ ဝန်တိုမိစ္ဆာစိတ်
တွေ၊ ဒေါသစိတ်တွေ၊ လောဘစိတ်တွေ၊ မောဟစိတ်တွေ၊ တဏှာ
မာနစိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါ အနုသယ။ သိပ်နုတယ်။

လမ်းလျှောက်တယ်။ အာရုံငါးပါး မလွတ်တော့ မနောနဲ့
အာရုံနဲ့ပေါင်းပြီးတော့ကို မလိုဖြစ်တယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေးကို
သတ်ပါ။ စိတ်ကလေးကို ဝိပဿနာ မဂ္ဂင်ရစ်ပါး သတိပဋ္ဌာန်
လေးပါးနဲ့ နှလုံးသွင်းပါ။ အင်မတန် အကျိုးရှိတဲ့ အသိတရားတွေ
ပါ။ သဘောမပေါက်ကြလို့။ အင်မတန်ထူးတဲ့ တရားတွေပဲ။

ဒီတော့ ဦးပဏ္ဍိတကြီးပြောမယ်။ ကာယကံ သုံးပါးဆိုတာ
သူများအသက် မသတ်ဘူး၊ သူများပစ္စည်း မခိုးဘူး၊ သူများသား
မယား မဖျက်ဆီးဘူး။ ဒါ ပညတ်ရဲ့ ကံတွေခေါ်တယ်။ ဘုရား
ပညတ်တဲ့ ကံတွေခေါ်တယ်။ ဝစီကံက မုသာဝါစာ၊ ဖရုဿဝါစာ၊
ပိသုနဝါစာ၊ သမ္ပဖလာပဝါစာ။ ဘုရားပညတ်တဲ့ ကံတွေခေါ်တယ်။
လက်ကလေးပိုက် တင်ပျဉ်ခွေပြီးတော့ တရားထိုင်တဲ့အခါကျတော့
ထိုင်နေရင်း တွေးတယ်။ အဖေတွေးလိုက်၊ အမေတွေးလိုက်၊
လောကီအကြောင်းတွေတွေးလိုက်။ အထွေထွေ လောကီအကြောင်း
တွေ တွေးတယ်။ ငါဒီနေ့ ဘာလုပ်ရမယ်။ ဘယ်နှစ်နာရီထိုးပြီ။
အုန်းမောင်း ဘယ်အချိန်ခေါက်မလဲ။ ဒါ လောကီရဲ့ အနုသယစိတ်
တွေ။ သံသရာလည်တဲ့ လောကီစိတ်တွေ။ အစွဲဥပါဒါန်ခေါ်တယ်။
လျှောက်ပြီးတော့ တွေးနေတယ်။

တရားစဉ်မှာ တင်ပျဉ်ခွေပြီးတော့နေတာ မနောက တောင်
 တွေး၊ မြောက်တွေး တွေးတယ်။ နောက်နောင်က အာရုံနဲ့ အခု
 ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အာရုံနဲ့ ရှေ့ကိုလည်း မျှော်တယ်။ နောက်ကိုလည်း
 တွေးတယ်။ ဘဝင်က ဒီလိုဖြစ်နေရင် ခင်ဗျား အတွင်းသီလ ပျက်
 သွားပြီဗျို့။ အပြင်ကံသီလကတော့ လုံပါတယ်။ အတွင်းသီလ
 ၃၁ ဘုံလွတ်တဲ့ သီလကတော့ မလွတ်တော့ဘူးဗျို့။ ခင်ဗျားမှာ
 ငြိနေတယ်။ အနုသယ။ အပြင်သီလကတော့ မှန်ပါတယ်ဗျာ။
 နတ်ဘုံရောက်မယ်။ ဗြဟ္မာဘုံရောက်မယ်။ ဒါကတော့ တဒင်္ဂ
 ခင်ဗျားစိတ်ကလေးဟာ သူများအသက် မသတ်ပါဘူး၊ သူများပစ္စည်း
 မခိုးပါဘူး။ ဒါလေးတွေ ခင်ဗျားရှောင်ထားတယ်။ ပညတ်ရဲ့
 သီလက ခင်ဗျား ရှောင်ထားတဲ့ သီလခေါ်တယ်။ လုပ်မယ့်အလုပ်
 လည်း ခရီးပေါက်အောင် လုပ်ကြပါဦး။ ဦးပဉ္စင်းက မေတ္တာရပ်ခံ
 တယ်။

ဗျာပါဒရယ်၊ အဘိဇ္ဈာရယ်၊ ကုတ္တုစရယ်။ ဒါ အာရုံကြောင့်
 ဖြစ်တာပါ။ ဒါ အနုသယ။ ဒါကိုပဲ သိတယ်။ ဘေးက မသိပါဘူး။
 သူကဘာ၊ ကျုပ်ကဘာ၊ သူက ဘာတွေလုပ်တာပဲ။ အဲဒါတွေဟာ
 သံသရာလည်တဲ့ စိတ်တွေခေါ်တယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရဲ့ဉာဏ်၊ ဝိပဿနာ
 ရဲ့ ဉာဏ်တွေဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်ဖြစ်နေတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဉာဏ်
 ဖြစ်လို့ ဖြစ်မှန်းမသိဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ တွေးတောတဲ့စိတ်၊ ကြံစည်
 တဲ့စိတ်၊ ပြုလုပ်တဲ့စိတ်၊ အထမြောက်တဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။

တရားထိုင်တော့ ရှူး၊ ရှူး၊ ရှူး၊ ရှူးနဲ့ ရှူတယ်။ နှာခေါင်း
 နှစ်ပေါက်က ဝင်တာ၊ ထွက်တာ သစ်ပင်ကြီး လွှဆွဲထားသလိုပဲ၊
 ရွမ်း ရွမ်း ရွမ်း ရွမ်းနဲ့ ထိုင်တယ်။ တွေးနိုင်သေးလား၊ မတွေးနိုင်ပါ
 ဘူး။ ငယ်စဉ်က စာဝါတွေလိုက်တဲ့ ဆရာတော် မဟုတ်ပါဘူး။
 ငယ်စဉ်က ဆိုးပေလာတော့ ဝိပဿနာလုပ်တော့လည်း ခပ်ကြမ်း

ကြမ်း သွားရပါတယ်။ ဒီလို ဘာကြောင့်ရှုရတာလဲ။ တွေးစိတ်မပေါ် နိုင်အောင်လို့ပါ။ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ မမှတ်နိုင်တော့ ဘူး။ ဒီတော့ ရှုပြုဦးမယ်။ ရှူး ရှူး ရှူး ရှူး၊ ရှူး ရှူး ရှူး ရှူး။ အဲဒီလို ရှုရပါတယ်။ ဒီတော့ မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ် ငါးခု ကတော့ မရှိပါဘူး။ စေတသိက်ကို သတ်နေတာ။ စေတသိက်ကို သတ်တဲ့အခါကျတော့ သူ မမှတ်နိုင်တော့ဘူး။ အနုသယစိတ်တွေ ဟာ ဒင်းကြမ်းဝင်လာလို့ ပြင်းပြင်းရှုရပါတယ်ဗျာ။ ပြင်းပြင်းရှုတဲ့ အခါကျတော့ ရှုတဲ့သဘောလောက်ပဲ သူဖြစ်နေပါတယ်ဗျာ။ တွေးတဲ့ သဘော မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလောက် တရားကို လိုချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ပါ။

ရုပ်မှာ တဏှာတွေရှိတယ်။ ကိလေသာရှိရင် တဏှာရှိမယ်။ ဒါငြင်းလို့မရတဲ့ တရားတွေ။ တဏှာသတ်တာ ဝိပဿနာ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးပဲ။ အဲဒါဉာဏ်။ အခုကျင့်နေတာ ဉာဏ်တွေ။ ခင်ဗျားတို့ လုပ်နေတာ ဉာဏ်တွေ။ ဗျာပါဒရယ်၊ အဘိဇ္ဈာရယ်၊ ဒိဋ္ဌိ သတ် ထားတာ ဉာဏ်ပေါ့။ စိတ် စေတသိက်သေရမယ်။ ဝမ်းမသာ ဘူး။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်စစ်ဆိုတာ အပြင်အာရုံတွေ အတွင်းမှာလည်း တွေးတောကြံစည် ပြုလုပ်တဲ့စိတ်တွေ ငါမှာ ရှိသေးလား။ အဲဒါ စစ်ခိုင်းနေတာ။ အဲဒါ ဉာဏ်ခေါ်တယ်။ ကံမဟုတ်ဘူး။ ကံဝင်လာရင် ဉာဏ်က သိတယ်။ ဒါတွေ သဘောလေးမှတ်ပါ။ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်။ မှတ်နေရင် ကြာနေဦးမယ်။ အမှတ်မှားတွေ ဖြစ် နေဦးမယ်။ တွေးစိတ်မဖြစ်အောင်လုပ်။ လုံးဝ မတွေးနဲ့။ အာရုံ ငါးပါးနဲ့ မပေါင်းနဲ့။ သတိ၊ အသိကပ်ထား။ တဒင်္ဂလေး ဓမ္မ တရားတွေ ပေးနေတာ။ တဒင်္ဂလေးပေးတဲ့ အသိနဲ့ တရားစဉ်ပေါ် မှာ ဖြုတ်လိုက်တော့ ခင်ဗျားတို့ အာရုံငါးပါးနဲ့ ပြန်ပေါင်းတယ်။ ဒါ အနုသယရဲ့ ကံတရားကို ဟောနေတာ။ အခုဖြစ်နေတာ ဉာဏ်

တရား။ ဗျာပါဒ၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဒိဋ္ဌိသတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဗျာပါဒရယ်၊ အဘိဇ္ဈာယ်ရယ် ကင်းဝေးနေတာ။ ခုနက ဦးပဏ္ဍိတ ရှုပြတာတွေ့လား။ ရှုပြတော့ တွေးသေးလား။ ငါ မတွေးတော့ ပါဘူးကွာတဲ့။ သားမယား၊ သားသမီး အထွေထွေတွေ ငါတွေး သေးလားတဲ့။ မတွေးနိုင်ပါဘူးကွာတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ငါဟာ ဒီတရားကို ယုံကြည်တဲ့အထွက် တရားအားထုတ်တယ်။ လေကို ပြင်းပြင်းရှုတယ်။ နင်းကန်ရှုတယ်။ အဲဒီလို ရှုပေါင်းများလာရင် တရားအားထုတ်တာ ကြာလာရင် နေတတ်ရမယ်၊ ထိုင်တတ်ရမယ်၊ သွားတတ်ရမယ်၊ လာတတ်ရမယ်၊ စားတတ်ရမယ်။ ဒါ ခင်ဗျားတို့ အပေါ်မှာ မူတည်တယ်။

လုပ်တော့ လုပ်ပါရဲ့။ မနေတတ်၊ မထိုင်တတ်၊ မသွားတတ် ရင် ဒီအာရုံငါးပါးနဲ့ပေါင်းပြီးတော့ ခင်ဗျားတို့ ကံပဲဖြစ်ဦးမှာပဲ။ ကံဖြစ်သွားရင် ၃၁ ဘုံ လည်မှာပဲ။ ခြင်းကြားနဲ့ ရေခပ်သလိုဖြစ် တယ်။ တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ ခင်ဗျားတို့ သူများအသက် မသတ်ပါ ဘူး။ သူများပစ္စည်း မခိုးပါဘူး။ ဒါ ကိုယ့်စိတ်ကို စစ်။ ပညတ်ရဲ့ ကံတွေ လုံမှ ပရမတ်ဖြစ်မယ်။ အပြင်မှာ စင်ကြယ်မှ ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ်မယ်။ ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ်မှ ဉာဏ်မှာစင်ကြယ်မယ်။ အပြင်မှာ မစင်ကြတ်ရင် ခန္ဓာမှာ မစင်ကြယ်ဘူး။ ခန္ဓာမှာ မစင် ကြယ်ရင် ဉာဏ်မှာ မစင်ကြယ်ဘူး။ အခု ခင်ဗျားတို့ ဉာဏ်စခန်း တွေ၊ ကံမဟုတ်ဘူး။ ခင်ဗျားတို့ သေသေချာချာမှတ်ထား။ တွေးတော နေရင် ကံဖြစ်သွားပြီ။ ဒါသိရမယ်။ သားအကြောင်း၊ သမီးအကြောင်း တွေးနေရင် ကံတွေပဲ။ အဲဒါ လောကီရဲ့ကံတွေ။ ခင်ဗျားလုပ်နေ တာက အနတ္တ။ ခင်ဗျားပြောတာက အတ္တ။ သဘောလေးနာ။ ဒီနေရာမှာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ဦးပဏ္ဍိတကြီး ခုန ရှုပြတယ်။ တွေ့လား။ ဘာမှမတွေးဘူး။ ရှေးလည်း မမျှော်ဘူး။ နောက်လည်း

မတွေးဘူး။ အဲဒါ ဘဝင်လေးဟာ စေတသိက်မဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်
နေတာ။ သူ့ အမြဲလေ့ကျင့်နေတာ။ ကျင့်ပြီးရင် အာရုံငါးပါးနဲ့
မပေါင်းဘူး။ ကျင့်နေတဲ့အခါမှာလည်း အာရုံငါးပါးကို ဥပက္ခာ
ထားတယ်။ မြင်ချင်လား၊ မမြင်ချင်ဘူး၊ ကြားချင်လား၊ မကြား
ချင်ဘူး။ တရားထိုင်နေတဲ့အခါမှာလည်း အာရုံငါးပါးနဲ့လည်း
ပယ်ပြီ။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိ တွေလား၊ ဘယ်နှစ်နာရီ
ထိုးပြီလဲ။ ဘယ်လောက်အချိန်ရှိပြီလဲ။ ဒါ အတ္တတွေ။ ပယ်နိုင်မှ
တရားရမယ်။ ရှုပြတယ်၊ ရှု၊ ရှု၊ ရှု၊ ရှု၊ ရှု၊ ရှု၊ ရှု။ မဟုတ်
တရား ဆန္ဒသဒ္ဓါ တယ်ပြင်းထန်ပါလား။ မနေနိုင်တော့ဘူးဗျို့။
တရားအမြဲအားထုတ်တယ်။ ခင်ဗျားတို့အပေါ်မှာ မူတည်တယ်။
တကယ်လိုချင် တံကယ်သိရပါလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားတို့ စောင်းကြိုး
တင်လည်း မတင်းနဲ့၊ လျှော့လည်း မလျှော့နဲ့ဆိုတာ ရှိတယ်။
မလျှော့မတင်း သွား။ သဒ္ဓါဆိုတာ ထူထောင်ရမယ်။ သဒ္ဓါဟာ
စောင်းကြိုးလို လျှော့နေရင်လည်း ဒုက္ခရောက်မယ်။ တင်းသွားပြန်
ရင်လည်း သမာဓိလွန်ကဲသွားလိမ့်မယ်။ အသာလေးကြည့်နေ။
ခင်ဗျားတို့ အဲဒါ ဉာဏ်တရားတွေခေါ်တယ်။ ဗျာပါဒ၊ အဘိဇ္ဇာ၊
ဒိဋ္ဌိကို သတ်ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ကံက ချက်ချင်း လောလောဆယ်
ပြတ်နေတာ။ ပြတ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ငါသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
အားရှိလာတယ်။ တရားစဉ်ပေါ်မှာ တရားအားထုတ်တယ်။ ငါ
ကျောင်းကနေပြီးတော့ လာတယ်။ ကျောင်းမှာ တောင်ပြောမြောက်
ပြော။ ဒါတွေဟာ ကံတွေပါ။ ဒါဟာ အမှတ်ကြောင့် အာရုံငါးပါးနဲ့
မနောနဲ့ပေါင်းနေတာ။ အဲဒါ ကံပဲ။ သူက အနတ္တလို့ ပြောထား
တယ်။ အနတ္တဆိုတာ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ထိတာက ရုပ်၊
သိတာက နာမ်။ ထိတာလည်း မမြဲဘူး၊ သိတာလည်း မမြဲဘူး။
ထိတာက ဘာလဲ။ ကာယပသာဒ မွေးညင်းနုလေးကို လေက

ထိတယ်။ အသားကို ထိတယ်။ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်။
 ရုပ် နာမ်တွေ မမြဲဘူး။ ရုပ်နာမ်ကြောင့် ငါ ဒုက္ခတွေဖြစ်ပါလား။
 ကံကြောင့် သွားစွဲတာ။ ဒုက္ခတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ခန္ဓာက ဒုက္ခကို
 သိမှသာလျှင် ဥပါဒါန်ကံ ပြတ်မယ်ဗျို့။ ခန္ဓာက ဒုက္ခကိုမှ မသိ
 ဘဲနဲ့ စာသိနဲ့ သိမယ်ဆို အကုန်လုံး သံသရာလည်မှာပဲ။ ခန္ဓာက
 ဒုက္ခကို သိမှသာလျှင် ဥပါဒါန်ကံတွေ၊ အစွဲတရား တွေ ပြတ်မယ်။
 ခန္ဓာက ဒုက္ခကို မသိရင် အစွဲတရားတွေ၊ ကံတရားတွေ မပြတ်ဘူး။
 အနုသယကံတွေကို ဟောသွားတာပါ။

ခန္ဓာမှာ ဉာဏ်စိုက်၊ ဉာဏ်စခန်း ခေါ်တယ်။ ကံမဟုတ်
 တော့ဘူး။ သဘောလေးပဲ။ လောကီကြောင်းတွေ အနုသယတွေ
 တွေးသေးလား။ တွေးရင် ကံဖြစ်မယ်။ ငါတွေးပါလား၊ မတွေးလို့
 ရှိရင် ငါမတွေးတဲ့နေရာ ရောက်အောင်လုပ်မှာပဲ။ တွေးလို့ရှိရင်
 တစ်သံသရာလုံး ငါမျောလိမ့်မယ်။ မတွေးတဲ့နေရာ ရှိတယ်။
 တွေးရင် မတွေးတဲ့နေရာ ရောက်အောင်သွား။ အိပ်ချင်ရင် အိပ်ချင်
 တဲ့နေရာ ရောက်အောင်သွား။ ထိနမိနတွေ ဝင်လိမ့်မယ်။ ထိနမိန
 ဝင်ရင် တရားစဉ်ပေါ်မှာ ဉာဏ်မပေါ်တော့ဘူးဗျိုး။ အဲတော့
 ထိုင်တော့တရားပါပဲ။ ထိနမိနဝင်မယ်။ ငိုက်သွားမယ်၊ တော်ကြာ
 ဇက်ကြာတက်တယ်။ လက်ကြာတက်တယ်။ ခေါင်းတက်တယ်။
 ပညတ်ကနာမည်၊ နာမတွေ မှတ်ပြီးတော့ ခင်ဗျားတို့စိတ်ကလေးက
 ဆင်းရဲနေတယ်။ စိတ်မဆင်းရဲပါစေနဲ့။ ရုပ်ဆင်းရဲပါစေ။ စိတ်
 ဆင်းရဲတာက ရုပ်ရဲ့ ဝေဒနာတွေကို သွားစွဲနေတာ။ အဲဒါ ကံတွေ
 ခေါ်တယ်။ ငါအားနာလို့သာကွာ ဒီအစွဲထဲရောက်နေတယ်။ အချိန်
 ကာလ သတ်မှတ်ထားလို့သာ တရားထိုင်ရတယ်။ ငါ မထိုင်ချင်
 ပါဘူးကွာ။ စိတ်ပျက်နေတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်။ ဥပါဒါန်
 ကြောင့် ကံဖြစ်လို့။ အဲဒါတွေဖြစ်နေတာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အား

ပေး။ သူများအားမကိုးနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်။ အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာ။ အခ ဆိုတာ အခုလုပ်နေတာ။ အဲဒီသီလဟာ အင်မတန်ထူးတဲ့ သီလတွေ။ အာရုံငါးပါးလည်း ပယ်ထားတယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိလည်း ပယ်ထားတယ်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိလည်း ပယ်ထားတယ်။ အတ္တအစွဲ ဥပါဒါန်လည်း ပယ်ထားတယ်။ အဲဒါ ဉာဏ်။ သိပ် ကောင်းတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စတုတ္ထဖိုလို့တယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းပဲ။ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ် မကျင့်ရဘူး။ ခင်ဗျားမှန်ဖို့ လိုတယ်။ သစ္စာရှိဖို့လိုတယ်။ သီလစစ်ဖို့လိုတယ်။ ခင်ဗျားပေါ်မှာ မူတည်တယ်။

ဦးပဏ္ဍိတက စာမတတ်လို့၊ ဇွန်းကိုင်တော့ ဇွန်းကိုင်တဲ့အသိ၊ အို-ကိုင်တော့ ကိုင်တဲ့အသိ၊ အကုန်သိ။ ထမင်းစားလည်း အရသာ ကောင်းမကောင်းသိ။ ဒါ လောကီအသိတွေ။ ကိုင်တယ်-ကိုင်တယ်။ လှမ်းတယ်-လှမ်းတယ်။ စားတယ်-စားတယ်။ သိတယ်-သိတယ်။ အာရုံမှာ အသိကပ်ထား။ အပြင်မှာစင်ကြယ်တော့ ခန္ဓာမှာစင်ကြယ် တယ်။ ခန္ဓာမှာ စင်ကြယ်တော့ ဉာဏ်မှာ စင်ကြယ်တယ်။ အာရုံ တွေကို ပယ်ရမယ်။ နားမှာလည်း တဏှာရှိတယ်။ စက္ခုမှာလည်း တဏှာရှိတယ်။ နံ့သာမှာလည်း တဏှာရှိတယ်။ ဇီဝါမှာလည်း တဏှာရှိတယ်။ ထိမှုမှာလည်း တဏှာရှိတယ်။ အကုန်လုံး အနုသယ တဏှာတွေ။ တဏှာဆို ကံဖြစ်သွားပြီ။ ကံဖြစ်ရင် ခင်ဗျား သံသရာ လည်မှာပေါ့။ ကောင်းတဲ့ဆေးကို သောက်ပါ။ မမှန်တဲ့ဆေး၊ အတု တွေဆေးတွေ မသောက်နဲ့။ မှန်တဲ့ဆေးကိုသောက်။ ငါအကြောင်း မထူးပါဘူး။ ငါလုပ်မယ်။ ငါအနေထိုင်လည်း ပြောင်းလိုက်မယ်။ သွေးသားပြောင်းတော့ စိတ်ပြောင်းတယ်။ ဒါတွေကို အားကျပါ။ ဦးပဏ္ဍိတက စာတတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အကုန်သိတယ်။ မပြော တတ်လို့။ ကံရဲ့အကြောင်းတွေ သိတာ။ သူ့မှာ ပညာရှိတယ်။

အဲလိုကျင့်ထားတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးပါး၊ ဦးပဏ္ဍိတကို မတုနဲ့နော်။
ဖားတု ခရုရန် အိုင်ပျက်မယ်။ သူ့မှာ ကျင့်ထားတဲ့ အကျင့်စရဏ
ရှိတယ်။ ဉာဏ်ရှိတယ်။ သူနေချင်သလို နေနိုင်တယ်။ တစ်ဖက်က
နာမ်ပုဂ္ဂိုလ်က သာသနာကို ပေးထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ကျင့်ထားတဲ့
စရဏရယ်။ အပြင်ပညတ်ရဲ့ သာသနာရယ် တွဲပြီးလုပ်သွားတာမျိုး။)

ကိုယ့်စိတ်ကလေး ကိုယ်စစ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် နေတတ်
ဖို့လိုတယ်။ အခုကျင့်နေတာက ဉာဏ်တရားတွေ၊ ကံဝင်လာရင်
သိတယ်။ သာလေးတွေ၊ သမီးလေးတွေ ဘယ်လိုများနေလဲ။ စွဲရင်
ကံခေါ်တယ်။ အဲဒါ ဖြတ်ပစ်တာ။ ဖြတ်ဖြတ်ပစ်တာ။ အခုနေတာ
အာရုံငါးပါးလည်း ပယ်လိုက်ပြီ။ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊
ထိတာလည်း မမြဲဘူး၊ သိတာလည်း မမြဲဘူး။ မမြဲတာ အနတ္တပါလား။
အတ္တရဲ့အကြောင်း ငါသိပြီး၊ အတ္တဆိုတာ အစွဲကံတွေ ထိတာက
ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ အဲဒါ အနတ္တ၊ တိုတိုလေးပြသွားတာ။ တွေး
တောကြံစည် ပြုလုပ်နေတာကံ။ အတ္တပါလား။ အတ္တဆို သံသရာ
လည်လိမ့်မယ်။ ၃၁ ဘုံ လည်လိမ့်မယ်။ ခင်ဗျား အပယ်ကျတယ်
မပြောဘူး။ ၃၁ ဘုံ လွတ်တဲ့အကြောင်းလေးတွေ ပြလိုက်တာ။
ခင်ဗျားတို့ စိတ်ကလေးထားပုံထားနည်းလေးတွေ ပြလိုက်တာ။
လုပ်တာ မလုပ်တာ ခင်ဗျားအကြောင်း။ ဦးပဏ္ဍိတကပြောပြပြီးလေ။
တွေးတောကြံစည်နေတယ်။ အဖြူ ငကြောင် ငကျား သာယာတယ်။
စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ဘာလို့ဆင်းရဲလဲ။
သားသေလို့ ဆင်းရဲတယ်၊ သမီးသေလို့ ဆင်းရဲတယ်။ စီးပွားရေး
အခြေအနေမကောင်းလို့ ဆင်းရဲတယ်။ ခင်ဗျားကတော့ မလုပ်ဘူး။
သူများလုပ်တာ ခင်ဗျားက ပူတယ်။ အစွဲဥပါဒါန်၊ ကျောင်းကနေ
ပူနေတယ်။ အဲဒါ ကံသွားပြန်ပြီ။ ခင်ဗျားတို့ အစွဲကံတွေ၊ အနတ္တ
ဆိုတာ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ မနက်ဖြန်လည်း ပျက်

တာပဲ။ သန်ဘက်ခါလည်း ပျက်တာပဲ။ ပျက်နေတာ။ အပျက်ကို ရှု။ ရှုတတ်ဖို့လိုတယ်။ အမှိုက်ကစ ပြာသာဒ်မီးလောင်တယ်။ အာရုံနဲ့ မနော ပေါင်းရော။ ဥပါဒါန်ပေါ့။ အစွဲပေါ့။ ကံပေါ့။ သေ ရမှာပါလား။ ဖြစ်လာရင် ပျက်မှာပဲ။ ကံကုန်ရင် သွားကြမှာပဲ။ ကြိမ်းသေ သွားရမှာပဲ။ အဲတော့မှ သံဝေဂရမယ်။ အဲဒီတော့မှ မာန်ပြုတ်မယ်။ မာန်ကို ဖြုတ်ပစ်တဲ့ တရားခေါ်တယ်။ မာန်ပြုတ်မှ တဏှာပြုတ်မယ်။ တဏှာမာန်ဒိဋ္ဌိတဲ့။ ဝိပဿနာ မဂ္ဂင်နဲ့စစ်။ မဂ် ဉာဏ် ခေါ်တယ်။ ကံတွေက ပေါ်လာပါလား။ ကိုယ်သိရမယ်။ စိတ်ကလေး စစ်ခိုင်းနေတာ။ တွေးနေလား။ စေတသိက်တွေ ဝင်နေတာ။ ဝင်ရင် မဝင်အောင်လုပ်လိုက်။ ဝင်ရင် ကံ၊ အတ္တရဲ့ ကံတွေ၊ မဝင်အောင်လုပ်လိုက်။ ဝင်လာရင် ပြင်းပြင်းရှုလိုက်။ အမြဲတမ်း လေ့လာပါ။

သီလက ရှောင်ထားတာ။ ဘယ်သွားသွား ရှောင်ထားတယ်။ ဒါမလုပ်ဘူး၊ ဟိုဟာမကိုင်ဘူး။ ဒါဝိနည်း ၂၂၇ သွယ်၊ ဒါမလုပ် ဘူး။ ဉာဏ်ကလေးနဲ့ ဖမ်းထားတာ။ မနောစိတ်ကလေးကို မဂ္ဂင်နဲ့ ဉာဏ်ကလေးနဲ့ ဖမ်းထားတာ။ အတ္တတွေလာပါလား။ ငါလုပ်တာ အနတ္တပါလား။ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ ရုပ်နာမ်တွေ မမြဲ ပါလား။ မမြဲတာ အနတ္တ။ မြဲတာ အတ္တ။ ဒါလေး စစ်ခိုင်းနေတာ။ ဒါလေးစစ်လို့ မှန်သွားရင် ခင်ဗျား လက်ခမောင်းခတ်ပေတော့။ ခင်ဗျားရဲ့ နှလုံးသားကလည်း စင်ကြယ်တယ်။ အပြင်ကလည်း စင်ကြယ်တယ်။ မနောကလည်း စင်ကြယ်ပြီ။ အဲဒီတော့ ခင်ဗျား နေတတ်လာပြီ။ မနောနဲ့ အာရုံ။ အပြင်မှာလည်း စင်ကြယ်တယ်။ အာရုံငါးပါးလည်း စင်ကြယ်တယ်။ မနောနဲ့ အာရုံ မပေါင်းတာ လည်း ငါသိပြီ။ အာရုံငါးပါးနဲ့ မနောပေါင်းတာလည်း ငါသိပြီ။ မနောနဲ့ အာရုံပေါင်းရဲ့ နေရာရှိရင် မပေါင်းတဲ့နေရာ ရောက်အောင်

ငါလုပ်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အားကိုးပါ။ အခုတော့ အာရုံငါးပါးနဲ့
မနောနဲ့ ပေါင်းလို့ ကံတွေဖြစ်ကုန်ပြီ။ အတ္တတွေ ဖြစ်ကုန်ပြီ။ အာရုံ
ငါးပါးနဲ့ မနောပေါင်းတာလည်း ငါသိရမယ်။ ပေါင်းတာလည်း
ငါ သိရမယ်။ အဲဒါ ပညာတွေခေါ်တယ်။ ပြီးတော့ပေါ့ဗျာ။



❁ ခန္ဓာ(၅)ပါး၊ ရုပ်နာမ်(၂)ပါးကို မဂ္ဂင်ရှုပါးအခြေခံထား၍
သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါးဖြင့် ဗိုလ်ငါးပါးဦးစီးပြီး ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါး
ပိုင်ဆိုင်အောင်၊ သစ္စာ(၄)ပါးသိမြင်အောင်
ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ပါ။

❁ သဒ္ဓါဗိုလ်၊ ဝီရိယဗိုလ်၊ သတိဗိုလ်၊ သမာဓိဗိုလ်၊ ပညာဗိုလ်
ဗိုလ်(၅)ပါးနဲ့ကျင့်မှ ခန္ဓာမှာ တကယ်သိတာ။

❁ ရုပ်နာမ်ကို သညာက ငါလိုယူတယ်။ အယူမှားတယ်၊
အမှတ်မှားတယ်၊ အစွဲမှားတယ်။ ဒိဋ္ဌိလိုခေါ်တယ်။

❁ သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါးနဲ့ကျင့်တဲ့အခါ
ရှုပ်က ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော၊ ငါမဟုတ်။
နာမ်ကလည်း ငါမဟုတ်
ခံစားတတ်သော သဘာဝသဘောတရားသိမယ်။

❁ ရုပ်နဲ့နာမ် ငါလိုမယူတဲ့အတွက် ဒိဋ္ဌိပြုတ်တယ်။
ဒိဋ္ဌိပြုတ်တဲ့အတွက်
လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ တဏှာ၊ မာန နည်းလာတယ်။

❁ အာရုံကိုမပယ်နိုင်ရင် ဝိသုဒ္ဓိမဖြစ်ဘူး။
ဝိသုဒ္ဓိ မစင်ကြယ်ရင် ဝိမုတ္တိမလွတ်မြောက်တော့ဘူး။
ဝိသုဒ္ဓိ စင်ကြယ်မှ ဝိမုတ္တိလွတ်မြောက်မယ်။