

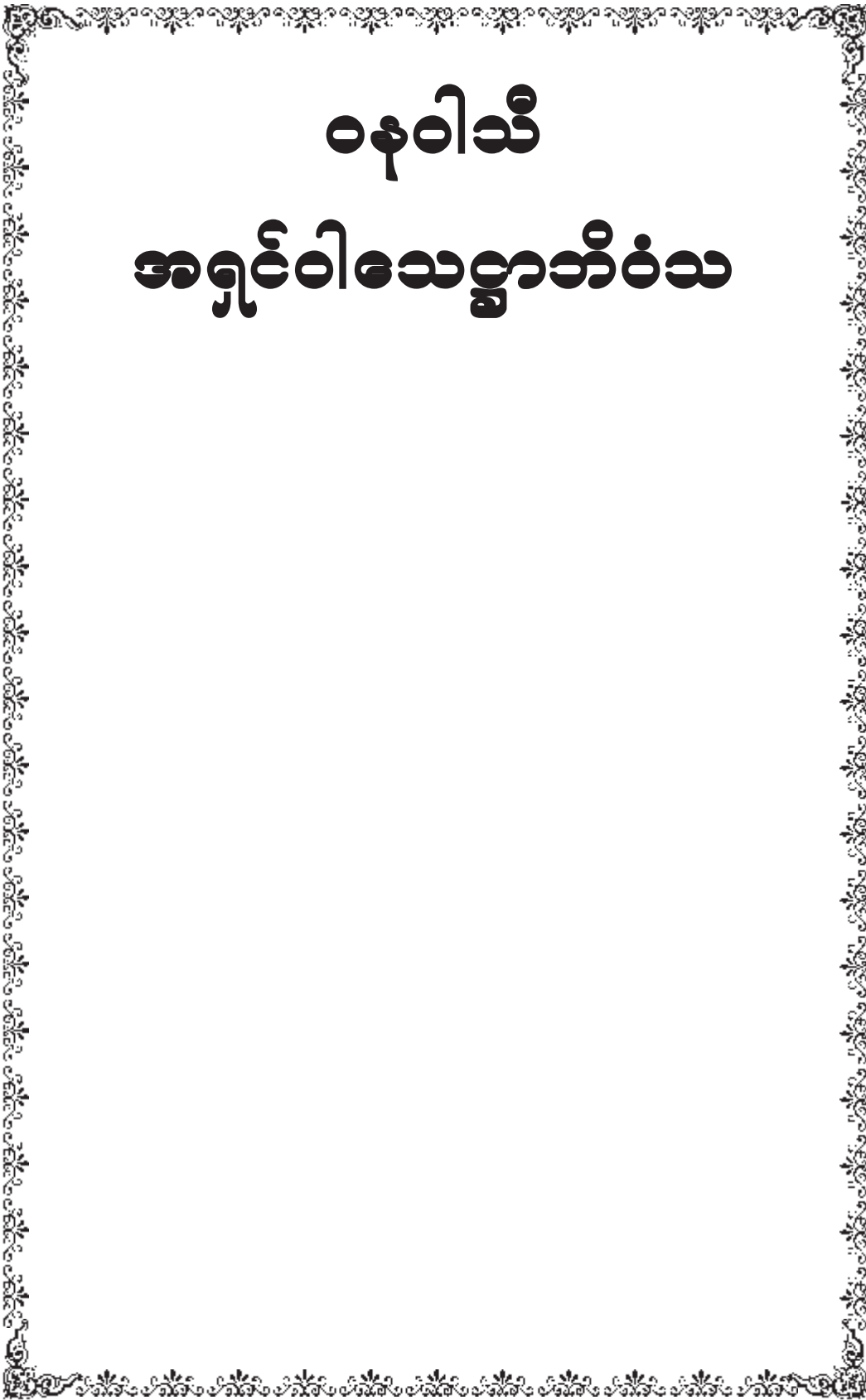


ဝနဝါသီ အရှင်ဝါသေဋ္ဌာဘိဝံသ

ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ပညာရေး (သက်တမ်းပုံနှိပ်ရေး)



စမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓံ ဟေ့. အောင်ရှာ



ဝနဝါသီ အရှင်ဝါသေဇ္ဇာဘိဝံသ

ဝနဝါသီ အရှင်ဝါထေဉ္ဇာထိဝံထ

မန္တလေးတိုင်း၊ မြင်းခြံခရိုင်၊
အရှင်ဝါထေဉ္ဇာထိဝံထ



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်စာမှတ်	■ ■	၃၂၀၁၀၇၀၅၀၃
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်စာမှတ်	■ ■	၃၂၀၂၀၈၀၅၀၅
အကြိမ်	■ ■	ခုတိယအကြိမ်
ထုတ်ဝေခြင်း	■ ■	ဇွန်လ ၂၀၀၅ ခုနှစ်
တန်ဖိုး	■ ■	ဓမ္မဒါန
အုပ်စု	■ ■	၂၀၀၀
ထုတ်ဝေသူ	■ ■	ဦးကျော်ဟင်း (ယိုကြည်မျက်စာပေ) ၁၁၁/၃၃လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်	■ ■	ဒေါ်ခင်အေးမြင့် ရာပြည့်စောစာအုပ် စာမှတ် (၁၉၉) လမ်း (၅၀) ပုဏ္ဏတောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
အတွင်းပုံနှိပ်သူ	■ ■	ဦးကျော်စန်းလင်း EVERGREEN Offset (ရင်း) စာမှတ် (၁၉၉) လမ်း (၅၀) ပုဏ္ဏတောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
အဖုံးဒီဇိုင်း	■ ■	NEW DAY Graphic Design & Color Separation
အဖုံးဖလှယ်	■ ■	NEW DAY
အတွင်းဖလှယ်	■ ■	ကိုမြတ်စိုး (ADORN)
စာအုပ်မျှပ်	■ ■	ကိုတင်အေး "လှိုင် စာအုပ်မျှပ်"
စီစဉ်သူ	■ ■	ဦးစန်မင်း (NEW DAY)

ဓမ္မဒါန ကုသိုလ်ရှင်များ

ဤကျမ်းစာအုပ်ကို

ဦးမောင်မောင်မြင့်+ဒေါ်စန်းညွန့်.ဝေ (ရန်ကုန်မြို့)

သား - မောင်မြင့်ဘုန်းနိုင် (စင်္ကာပူနိုင်ငံ)

ဦးစင်မောင်ထွန်း+ဒေါ်စန်းမြင့်ဝေ (ရန်ကုန်မြို့)

သား- မောင်ချမ်းမြေ့ကျော် (စင်္ကာပူနိုင်ငံ)

သမီး - မပြုံးပြုံးသန့်၊ မထုံရည်ထွန်း (စင်္ကာပူနိုင်ငံ)

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	နမော တေ အမတံဒဒ	၄
၃။	နေရာရွေးပါ	၅
၄။	ရရှိမည့်အကျိုး	၇
၅။	သတိပဋ္ဌာန် (၄)မျိုး	၈
၆။	သတိပဋ္ဌာန် (၃) ပါး	၉
၇။	သတိပဋ္ဌာန်/ကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၀
၈။	သမထ/ဝိပဿနာ	၁၁
၉။	သမထ နှင့် ဝိပဿနာထူးခြားချက်	၁၂
၁၀။	ရုပ်နာမ်ဆိုတာ	၁၄
၁၁။	မူတွေ မရောစေနဲ့	၁၈
၁၂။	ဣရိယာပုထ်စုံအောင်အားထုတ်ပါ	၂၁
၁၃။	အသင့်ပြင်အနေအထား	၂၃
၁၄။	စတင်ရှုပွားပုံ	၂၆
၁၅။	သမာဓိဘယ်လိုထူထောင်မှာလဲ	၃၆

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၆။	သစ်ကျားပုန်းအောင်း အရချောင်းသို့.	၄၀
၁၇။	ဣရိယာပုထ်ကို ပြောင်းနိုင်ပါသည်	၄၄
၁၈။	ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြား ရှုနိုင်	၄၆
၁၉။	နေရာပြောင်း၍ ရှုနိုင်	၅၀
၂၀။	ရပ်ခြင်းဣရိယာပုထ်တွင်	၅၄
၂၁။	စကြိုန်လျှောက်ရင်း ရှုမှတ်ပုံ	၅၈
၂၂။	အိပ်နေရင်း ရှုမှတ်ပုံ	၆၅
၂၃။	အပြင်ဗဟိဒ္ဓအာရုံ၌ရှုမှတ်ပုံ	၆၉
၂၄။	ဘယ်ကာလရုပ်နာမ်ကို ရှုရမှာလဲ	၇၈
၂၅။	ပညတ်ကိုလည်း မရှုပါနဲ့.	၈၁
၂၆။	လက္ခဏာရေး (၃)ပါး ထင်ပုံ	၈၃
၂၇။	သမ္မသနဉာဏ်	၈၅
၂၈။	ပရိကမ်ပြုချိန် တရားဟောချိန်များ၌ နှိုးဆော်ရန်	၉၄
၂၉။	တရားအားထုတ်ချိန်တိုင်း ယောဂီစုံသည့် အခါနှိုးဆော်ရန်	၉၈
၃၀။	တရားအားထုတ် အချိန်ဇယား	၁၀၂

နိဒါန်း

ဤအရှင်သည် -

- (၁) ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး
- (၂) ဓမ္မဒူတ အရှင်ပညာဇောတ ဆရာတော်တို့၏ နည်းနာ နိဿယနှင့် လျှော်ညီစွာ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ် ကို နီးစပ်ရာရာ ဟောပြော ပြသပေးခဲ့သည်။

ဤအရှင်ထံသို့ ရဟန်းရှင်လူ ယောဂီသူတော်စင် တို့က တိုကျဉ်းထိ၍ လိုရင်းမိသော နားလည်လွယ်သော စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် ရေးသားချီးမြှင့်ပေးပါရန် လျှောက်ထား လာကြပေသည်။ ထိုသူတော်စင်တို့၏ ဆန္ဒကိုလိုက်လျောပြီး-



“ဓမ္မချမ်းသာတွေ့အောင်ရှာ” ဟူသော ကျမ်းစာအုပ်
ကို ပေါင်မြို့နယ်၊ မုတ္တမမြို့၊ ရေးစုရပ် အပေါင်ဆိုင်

ဦးစိန်မောင် + ဒေါ်ထိန်ကြည် မိသားစု တို့၏လှူဒါန်းမှု
ဖြင့် ပထမဆုံးအကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

မိမိ၏မွန်မြတ်သောလုပ်ရပ်အပေါ်လက်ခံကျေနပ်ကြ
ကုန်သော၊ မိမိ ညွှန်ကြားပြသသည့်အတိုင်း ကျင့်သုံးကြသဖြင့်
လက်တွေ့ ဓမ္မချမ်းသာကို ခံစားကြရကုန်သော သူတော်စင်
တို့က နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ထိုကျမ်းစာအုပ်ကို ရေးသားထုတ်
ဝေရန် လျှောက်ထားလာကြပြန်သည်။ ဤအရှင်၏ မူလရည်
ရွယ်ချက်မှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ထုတ်ဝေရန်မဟုတ်၊ မိမိ၏
တရားစခန်းပွဲများ၊ မိမိနေရာ ကျောက်တစ်လုံးတောရသို့ လာ
ရောက်တရားအားထုတ်ကြသူများအတွက် လုပ်ငန်းစဉ်မှာ
အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန်သာ ရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။
ထို့ကြောင့် ပထမအကြိမ်ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့သော စာအုပ်မှာ
လက်ကျန်မရှိတော့ချေ။

ကျမ်းစာဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် လိုအပ်လိုရာ ထောက်ပံ့
လှူဒါန်းကြသူ စေတနာရှင်များကလည်း ရှိနေသဖြင့်လူကြီး

ဓမ္မချမ်းသာတွေ့အောင်ရှာ



လူငယ်မရွေး လေ့လာဖတ်ရှု ကျင့်သုံးနိုင်ကြစေရန် စေတနာ
အမှန်ဖြင့် ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံထုတ်ဝေလိုက်ရပေသည်။

* ဓမ္မချမ်းသာတွေ့အောင်ရှာ အိုနာသေခြင်းကင်းစေသော်။

ဝနဝါသီ အရှင်ဝါသေဋ္ဌဘိဝံသ
ဘုန်းတော်ကြီးဥဒ္ဓါလ၏ ကျောက်တစ်လုံးတောရ
ကျောက်တစ်လုံးကျေးရွာ
မွန်ပြည်နယ်၊ ကျိုက်မရောလမ်းခွဲ၊
မုဒုံမြို့နယ်၊ မုဒုံစာတိုက်



“နမော တေ အမတံဒဒ”

အမတံဒဒ - မအို မနာ မသေ အမြဲနေရန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို
ပေးသနားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား၊ တေ-ရှင်တော်
မြတ်ဘုရားအား၊ မေ-တပည့်တော်၏၊ နမော-ရိုသေ မြတ်နိုး
ရှိခိုးခြင်းသည်၊ အတ္တု-စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

နေရာရွေးပါ

ယောဂီတို့ဟာ အခုဆိုရင် တရားအားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်ဖြစ်တဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ကျောက်တစ်လုံးတောရကို အသီးသီးရောက်လို့လာခဲ့ကြပြီး တရားအားထုတ်တော့မယ် ဆိုရင် ပထမ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်ကို ရှာရပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ မြင်စရာ၊ ကြားစရာ အစရှိတဲ့ အာရုံတွေ ထူထပ်လှတဲ့ အရပ်ထဲမှာ မိမိတို့ရဲ့ အိမ်မှာဆိုရင် မမြင်ချင်တာတွေလည်း မြင်ရ။ မြင်ချင်တာတွေ လည်းမြင်ရ၊ မကြားချင်တာတွေလည်း ကြားရ၊ ကြားချင်တာ တွေလည်းကြားရ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အဲဒီအခါ ယောဂီတို့ အနေနဲ့ သမာဓိ(စိတ်တည်ငြိမ်မှု) က အားနည်းနေသေးတော့ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ

ပေါ်မှာ တည့်မတ်တည်ငြိမ်နေအောင် မထားနိုင်တော့ပါဘူး။ အာရုံနောက်ကို ပါသွားပြီး မမြင်ချင်တာတွေ မြင်ရ၊ မကြားချင်တာတွေကြားရပြီဆိုရင် စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဒေါသကိလေသာ ပေါက်ပွားလာတတ်ပါတယ်။

မြင်ချင်တာကို မြင်ရ၊ ကြားချင်တာကိုကြားရပြန်တော့လည်း အာရုံပေါ်မှာ နှစ်သက်သာယာမှု၊ ကပ်ငြိတွယ်တာမှု တဏှာလောဘ ဖြစ်ပေါ်လာပြန်ပါတယ်။ ယောဂီတို့အနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့အိမ်မှာဆိုရင် ဘုရားတောင် ဖြောင့်ဖြောင့်ရှိခိုးဘို့ရာ မလွယ်ကူပါဘူး။ အော်ရ၊ ငေါက်ရ၊ ကြိမ်းရ၊ မောင်းရတာတို့ ဧည့်သည်ရောက်လာတဲ့အခါ ဧည့်ခံစကားလက်ဆုံကျပြီး အချိန်ကုန်သွားတာဆိုတဲ့ အခက်ခဲပေါင်းများစွာက ပိုင်းရံပြီးတော့ နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီ သူတော်စင်များအနေနဲ့ ရှေးဦးစွာဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်ကို မှီဝဲ ဆည်းကပ်ပါလို့ ဘုန်းကြီးက တိုက်တွန်းနေတာပါ။

ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်မရလျှင် လောဘကိလေသာ၊ ဒေါသကိလေသာ ဖြစ်ပွားစရာ အာရုံတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါ

ဓမ္မရမ်းသာဓဋ္ဌိစာအုပ်ရှာ



တယ်။ ကိလေသာကုန်အောင် အားထုတ်ပါလျှက် ကိလေသာ
တွေ ထပ်မံပေါက်ပွားနေမယ်ဆိုရင် အချိန်ကုန်လှုပ်မင်းတာ ပဲ
အဖတ်တင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်ကို
ပထမရွေးချယ်ကြပါ။



ရရှိမည့်အကျိုး

တရားအားထုတ်တာဟာ တမလွန်ဘဝရောက်မှ အကျိုး
တရားကို ခံစားရမှာလားလို့ အချို့ကမေးကြပါတယ်။ ဘုန်း
ကြီးကတော့ တရားအားထုတ်ရခြင်းရဲ့ အကျိုးဟာ ယခု
ပစ္စုပ္ပန် ဘဝမှာရော၊ တမလွန်ဘဝမှာရော ခံစားရပြီးတဲ့အပြင်
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း ရရှိစေနိုင်တယ်လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။
တကယ်လည်း ဟုတ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ တရားကို
နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ အားထုတ်လာတဲ့အခါ အခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ
တွေ့ကျုံ့နေကြရတဲ့ စိတ်ပူပန်မှုသောက၊ ငိုကြွေးရတဲ့ ပရိဒေဝ
တွေဟာ လျော့နည်းလာပြီး တဖြည်းဖြည်းကင်းပျောက်သွား
ပါလိမ့်မယ်။ တရားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပီတိသုခတွေကြောင့် စိတ္တဇ



ရုပ်တွေပါ ကြည်လင်ပြီး ကိုယ်ဆင်းရဲမှုဒုက္ခ စိတ်ဆင်းရဲမှု
ဒေါမနဿတွေလည်းပဲ ချုပ်ငြိမ်းကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
ကိလေသာ မကုန်သေးပဲ တမလွန်ဘဝပြောင်းသွားရင်လည်း
အပါယ်ဆင်းရဲမှု လွတ်ကင်းပြီး သုဂတိဘုံမှာသာစံမြန်းရမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ချမ်းသာအစစ်အမှန် နိဗ္ဗာန်တရားကို
လည်းကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် သိရှိပြီး အိုနာသေဒုက္ခတွေပါ
ချုပ်ငြိမ်းသွားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



“သတိပဋ္ဌာန် (၄) မျိုး”

တကယ်တော့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ချုပ်ငြိမ်းဖို့ရာ တရား
ရှုပွား အားထုတ် ကြရတာပါ။ ရှုပွားအားထုတ်နည်းက
လေးမျိုးရှိပါတယ်။

(၁) ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် = ရုပ်တရားသက်သက်
ကိုရှုပွားမှု။

(၂) ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် = မိမိတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ
ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝမ်းသာမှု ဝမ်းနည်းမှုဆိုတဲ့ ခံစားခြင်းသဘော
ကိုရှုပွားမှု။

(၃) စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် = မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ လိုချင်စိတ်၊ မုန်းတီးစိတ်၊ ကြံစည်တွေးတောစိတ်၊ တက်ကြွစိတ်၊ ဆုတ်နစ်စိတ် မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ် စသည်တို့ကို ရှုမှတ်ပွားများမှု။

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် = လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတို့တွင် ပေါ်ရာရာကို ရှုမှတ်ပွားများမှုတို့ဖြစ်ပါတယ်။



သတိပဋ္ဌာန် (၃) ပါး

အဲဒီ (၄) မျိုးထဲမှာ ယောဂီတို့ကို ဘုန်းကြီးအရညွှန်ကြားပြသမှာက ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့

- ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ရုပ်သဘောသက်သက်ကိုသာ ရှုမှတ်ပွားများရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ပါတယ်။
- ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နဲ့ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ နာမ်တရားသက်သက်ကို ရှုမှတ်ပွားများတဲ့



ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ပါတယ်။

- ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာကတော့ ရုပ်နဲ့နာမ် (၂) မျိုးမှာ ပေါ်ရာရာ၊ ထင်ရှားရာရာကို ရှုမှတ်ပွားများတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကနေ ရှုကွက်အနေနဲ့ ကြည့်လိုက်ရင် သုံးမျိုးဖြစ်သွားပြန်ပါတယ်။



သတိပဋ္ဌာန်

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ သတိတရားကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ်မှာ တည်တံ့အောင်၊ အားကောင်းလာအောင် ထားပြီးတော့ ရှုမှတ် ပွားများရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။



ကမ္မဋ္ဌာန်း

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ ရှုပွားအားထုတ်မှု ဘာဝနာလုပ်ငန်းကို ခေါ်တာပါ။

(၁) သမထကမ္မဋ္ဌာန်း

(၂) ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း

ဆိုပြီးတော့ (၂) မျိုး(၂) စား ရေတွက်လို့ရပါတယ်။



သမထ

သမထဆိုတာ စိတ်ကိုကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ်တည်တဲ့အောင် ပြုလုပ်ပေးရတဲ့အလုပ်ပါပဲ။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကြောင့် စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံ ညစ်နွမ်းမှုတွေဟာ စင်ကြယ်နိုင်ပါတယ်။



ဝိပဿနာ

ဝိပဿနာဆိုတာကတော့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေရဲ့ သဘောလက္ခဏာကို ထိုးထွင်းသိအောင် ရှုမှတ်ပွားများရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အစဉ်မှာ ဘဝများစွာကနေကိန်းဝပ် ပြီးတော့နေတဲ့ ညစ်နွမ်းမှုကိလေသာတွေကို အမြစ်ပါမကျန် အောင် တူးဖြိုနိုင်တဲ့ သတ္တိရှိပါတယ်။

သမထနှင့် ဝိပဿနာထူးခြားချက်

လောကဥပမာနဲ့ ပြောရရင် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်လို့ စိတ်စင်ကြယ်တယ်ဆိုတာ နောက်ကျိနေတဲ့ ရေထဲကို ကျောက်ချဉ်မှုန့်များ ဖြူးထည့်လို့ ရေကြည်သွားသလိုပါပဲ။ ရေဟာကြည်တော့ကြည်တယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ အမှိုက်သရိုက်တွေ အနည်အမှုန့်တွေက အောက်မှာ ထိုင်နေတော့ ဒီရေခွက်ကို လှုပ်ကြည့်ရင် သို့မဟုတ် တုတ်နှင့် မွေလိုက်ရင် အနည်အမှုန့်တွေပြန်ပြီးထလာမှာပါပဲ။ အဲဒီလိုပါပဲ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများ အားထုတ်လို့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ စင်ကြယ်သွားတယ် ဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်နေမှုကြောင့် အကုသိုလ်အညစ်အကြေးတွေ ထကြွသောင်းကျန်းခွင့်မရတာ ပါပဲ။ အကြောင်းအားလျှော်စွာ မိမိနှစ်သက်တဲ့ အာရုံ၊

ဆွဲဆောင်မှုကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့ တိုက်ဆိုင်ပြီဆိုရင် ကိလေသာ
အညစ်အကြေးတွေဟာ ပြန်ပြီးတော့ ထလာတတ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာအားထုတ်လို့ စိတ်စင်ကြယ်တာကတော့ နောက်
ကျိန်တဲ့ ရေထဲကအညစ်အကြေးတွေကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်
စစ်ပြီးရရှိလာတဲ့ကြည်လင်သန့်ရှင်းတဲ့ ရေလိုပါပဲ။ အနည်အမှန်
တွေထိုင်နေတာ မရှိတော့ ရေဟာ ဘယ်လိုပဲ မွေ့နှောက်နေနေ
လှုပ်ရှားနေနေ နောက်ကျိန်မှုမရှိတော့ပါဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်
အောင် အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာလည်း ဘယ်လိုအာရုံတွေနဲ့
ပဲ ကြုံတွေ့ကြုံတွေ့ ဝိပဿနာသတိပညာရှိနေရင် လောဘ
ကိလေသာ၊ ဒေါသကိလေသာတွေဟာ ထကြွသောင်းကျန်း
မှုမပြုနိုင်ပဲ စိတ်ဟာ အစဉ်သဖြင့် စင်ကြယ်ပြီးတော့ နေပါ
တယ်။ သမထမှာတော့ စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ)က
အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာမှာတော့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှု
ပျက်မှု သဘောလက္ခဏာအမှန်ကို ရှုမြင်မှုပညာက အဓိက
ဖြစ်ပါတယ်။



ရုပ်နာမ်ဆိုတာ

ယောဂီတို့ဟာ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ် မည့်သူတွေပါ။ ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်နာမ်ရဲ့ သဘောလက္ခဏာ ကို ရှုမှတ်ပွားများရတယ်ဆိုတော့ ရုပ်နာမ်အကြောင်းကို ဦးစွာ ပထမသိနားလည်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ယောဂီ တို့ရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်အရ၊ ဝိပဿနာရှုကွက်ကို ဦးစားပေးပြီး ပြောပါမယ်။ အဲဒါကြောင့် အဖြစ်နိုင်ဆုံး နားလည်အောင် အရပ်သုံးစကားနဲ့ပဲ ရှင်းပြပါမယ်။

ရုပ်နာမ်(၂) မျိုးရှိတဲ့နေရာမှာ -

(၁) ရုပ်ဆိုတာ - ယောဂီတို့ ဦးခေါင်းကနေပြီး ခြေ ဖျားတိုင်အောင် ရှိနေတဲ့ကိုယ်ထည်ကြီး အတွင်းမှာ ပေါ်နေတဲ့

(က) မာတယ်၊ ပျော့တယ်၊ ကြမ်းတယ်၊ ချောတယ်၊
လေးတယ်၊ ပေါ့တယ်ဆိုတဲ့ သဘော (ပထဝီရုပ်ဓာတ်)

(ခ) စေးကပ် ဖွဲ့စည်းနေတဲ့သဘော ယိုစီးနေတဲ့
သဘော(အာပေါရုပ်ဓာတ်)

(ဂ) ပူနွေးမှု၊ အေးမှုသဘော (တေဇာရုပ်ဓာတ်)

(ဃ) တွန်းကန်မှု၊ ထောက်ကန်မှု၊ ဖိမှု၊ ညှပ်မှု၊ သဘော
(ဝါယောရုပ်ဓာတ်)

ဒီ(က) (ခ) (ဂ) (ဃ) သဘောတွေဟာ ရုပ်တွေပါပဲ။
ရုပ်ဆိုတာ စင်စစ်တော့ သဘောပဲရှိပါတယ်။ ပုံသဏ္ဌာန်
အကောင်အထည်၊ အပေါင်းအစု၊ အတီးအမ၊ဆိုတာမရှိပါဘူး။
ဒီ (က) (ခ) (ဂ) (ဃ) အမှတ်ပြ သဘောတွေဟာ ပူလာလျှင်
တစ်မျိုး အေးပြန်လျှင်တစ်ဖုံ ဆာလောင်လျှင် တစ်နည်း
စသည်အားဖြင့် ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်နေတာကြောင့် ပါဠိလို
“ရူပ”မြန်မာလို ရုပ်လို့ခေါ်ဝေါ်ပညတ်နေကြ ပါတယ်။

(၂) နာမ်ဆိုတာ အာရုံပြုတတ်တဲ့ သဘောရှိတဲ့ စိတ်ကို
ပြောတာပါ။

ယောဂီတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ အသိစိတ်ဟာ အာရုံမရှိပဲ မနေ

ပါဘူး။ အာရုံတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုပေါ်မှာ ညွတ်ပြီးတော့
 နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအာရုံပြုတတ်တဲ့ စိတ် ဝမ်းသာစိတ်
 ဝမ်းနည်းစိတ်၊ ပူဆွေးစိတ်၊ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း မဟုတ် ဥပေက္ခာ
 သဘောရှိတဲ့ စိတ်၊ အတွေးစိတ် အကြံစိတ်အစရှိသည်ဖြင့်
 စိတ်နှင့် ပတ်သက်တဲ့ သဘောမှန်သမျှကို နာမ်လို့ခေါ်ပါတယ်။
 နာမ် ဆိုတာလည်း တကယ်တော့ အကောင်အထည်အစိုင်အခဲ
 ပုံသဏ္ဌာန်အထီးအမဆိုတာမရှိပဲ သဘောတရားသက်သက်
 ပဲ ရှိနေတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သက်ဆိုင်ရာ အာရုံမှာ
 ညွတ်ကိုင်းတတ်တဲ့ သဘောရှိတဲ့ အတွက်ကြောင့် ပါဠိလို
 “နာမ”မြန်မာလို “နာမ်”လို့ခေါ်တယ်။

ထို့ပြင်မက

ယောဂီတို့ နေ့စဉ် တွေ့ကြုံနေကြရတဲ့

(၁) မျက်စိဖြင့် တွေ့မြင်ရတဲ့ရူပါရုံ အဆင်း

(၂) နားနှင့်ကြားရတဲ့ အသံ (သဒ္ဒါရုံ)

(၃) နှာခေါင်းနဲ့ နှမ်းရှူရတဲ့အနံ့ (ဂန္ဓာရုံ)

(၄) လျှာနှင့် လျက်၍ သိရတဲ့ချို့ ချဉ် စပ် ဖန် ငန်

ခါး ဆိုတဲ့ အရသာခြောက်ပါး (ရသာရုံ)

(၅) ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်နှင့် ထိလို့သိရတဲ့ ပူမှု အေးမှု
မာမှု၊ ပျော့မှု၊ ကြမ်းမှု၊ ချောမှု ၊ တင်းမှု၊ လျော့မှု၊ ဖိမှု၊ ပိမှု၊
ညှပ်မှု။ တွန်းကန်မှု၊ ဆိုတဲ့ အတွေ့အထိ (ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ)တို့
ဟာလည်း ရုပ်တရားတွေပါပဲ။

အဲဒီအဆင်း အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိတို့ကို
သိတဲ့စိတ်၊ အာရုံပြုတတ်၊ ညွတ်တတ်တဲ့ စိတ်ဟာ နာမ်
တရားပါ။

ဘုန်းကြီး အခုညွှန်ကြားပြသမည့် ဓမ္မာနုပဿနာ
သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ရှုနည်းအတိုင်း အားထုတ်မည့်
ယောဂီဟာအခုပြောပြပြီးခဲ့တဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေ
လောက်ကိုတော့ သိထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလောက်သိရင်
တကယ်လက်တွေ့လုပ်ငန်းစဉ်အားထုတ်မှုအတွက် အခြေခံ
ကောင်းကောင်းရပါတယ်။



မူတွေ မရောစေနဲ့.

အခုဆိုရင် ယောဂီတို့ကို သိသင့်သိထိုက်တာတွေ
ဟောပြောပြီးလို့ ယောဂီတို့ကလည်း နာပြီးတော့ သိတဲ့
သုတမယဉာဏ်တွေ ဖြစ်လို့လာကြပါပြီ။ သိပြီးတဲ့နောက်
လက်တွေ့ကျကျပွားများပြီးတော့ သိတဲ့ ဘာဝနာမယဉာဏ်
ဖြစ်အောင် အားထုတ်ရပါဦးမယ် လက်တွေ့အားမထုတ်ခင်မှာ
ယောဂီတွေကို ဘုန်းကြီးကြိုတင်သတိပေးချင်တာတစ်ခု
ရှိတယ်။ အချို့ ယောဂီတွေဟာ အခြား အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာ
တွေမှာ ဝင်ရောက်အားထုတ်ခဲ့ဘူးတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။
အချို့ ယောဂီတွေကျတော့ ကိုယ်တိုင်အခြားရိပ်သာတွေမှာ

ဝင်ရောက်အားမထုတ်ဘူးသေးပေမယ့်လို့ ဘယ်နည်းက ဘယ်လို
 ဘယ်ဆရာတော်ရဲ့မူက ဘယ်လိုဆိုပြီးတော့ ကြားဘူးနားဝ
 ရှိထားကြပါတယ်။ ဘုန်းကြီးအခု ညွှန်ပြဟောကြားမည့်
 ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို လက်တွေ့ အားထုတ်တဲ့
 အခါမှာ ဘုန်းကြီးဟောပြောပြသတဲ့ နည်းအတိုင်းပဲ
 တသွေမတိမ်း လိုက်နာပြီးတော့ အားထုတ်ကြပါ။

လောကဥပမာနဲ့ ပြောရရင် လူတစ်ယောက်ဟာ အရပ်
 ဒေသတစ်ခုကို သွားတော့မည်ဆိုလျှင် လမ်းမှန်ကို တွေ့အောင်
 ပထမရှာကြရပါတယ်။ အဲဒီလမ်းမှန်ဟာ မီးရထား၊ ကားလမ်း၊
 ခြေလျင် ကုန်းကြောင်းလမ်းဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီ
 အခါ ခရီးသွားတဲ့သူဟာ ကိုယ်သွားမယ့်လမ်း တစ်ခုခုကို
 ရွေးချယ်ပြီးသွားလျှင် ကိုယ်လိုတဲ့ အရပ်ကို ရောက်မှာပါပဲ။
 ဒီလိုမဟုတ်ပဲ လူတစ်ယောက်တည်းကနေ မီးရထား၊
 ကားလမ်း၊ ကုန်းကြောင်း ခြေလျင်လမ်းဆိုတဲ့ ခရီးလမ်းကြောင်း
 သုံးခုရဲ့အပေါ်မှာ တစ်ပြိုင်နက် တစ်ချိန်တည်းမှာ သွားလို့
 မဖြစ်ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေပြီး တစ်ချိန်တည်း
 မှာ ပဲ ကားလည်းစီး၊ ရထားလည်းစီး၊ ကုန်းကြောင်းခြေလျင်

ခရီးလည်း သွားလို့မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မြစ်ထဲမှာ လှေစီးတဲ့သူဟာ
 တစ်ချိန်တည်းမှာ လှေနှစ်စင်းစီးပြီးသွားလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
 လိုရာခရီးလည်းရောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလိုပါပဲ ဓမ္မာ
 နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တရားပွားများ အားထုတ်နေ ကြတဲ့
 ယောဂီသူတော်စင်တို့ဟာလည်း အခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့
 ရောနှောပြီး အားထုတ်လျှင် လုပ်ငန်းမတွင်ကျယ် ခရီး
 မရောက်ပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဘုန်းကြီး
 ကကြိုတင်ပြီးတော့ သတိပေးနေတာပါ။



ဣရိယာပုထ်စုံအောင် အားထုတ်ပါ

အခုဆိုရင် ယောဂီတို့အတွက် အားမထုတ်မီ သိသင့်
သိထိုက်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အချက်အလက်တွေကို လိုရင်းတို
ရှင်း ပြောပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ သိပြီးလျှင်ကျင့်ဖို့ပဲ လိုပါတော့တယ်။
ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ လျောင်းခြင်း၊
ထိုင်ခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ စကြံနံသွားခြင်းရယ်လို့ ဣရိယာပုထ်
(ကိုယ်အမူအရာ) လေးမျိုးရှိတဲ့နေရာမှာ ဘယ်ဣရိယာပုထ်
မှာမဆို ပွားများအားထုတ်လို့ ရပါတယ်။ လေးမျိုးစလုံးမှာ
ယောဂီဟာ ရှုမှတ်ပွားများတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ တကယ်လည်း
ရှုမှတ်ပွားများမှ ရမှာပါ။ ယောဂီ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်



ဟာမတူညီတာတွေ ရှိပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်မှာ
 တောင် အချို့ယောဂီတွေဟာ ထိုင်လျက်ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ပဲ တရားထူး
 တရားမြတ်ရသွားကြပါတယ်။ အချို့ယောဂီတွေကတော့ မတ်
 တပ်ရပ်ရပ်ပွားရင်း တရားရသွားကြပါတယ်။ အချို့ကျပြန် တော့
 စင်္ကြန်ကြွ ရှုမှတ်ရင်း တရားရသွားတယ်။ တစ်ချို့ယောဂီတွေ
 မှာတော့ လျောင်းလျက်ရှုမှတ်ရင်းတရားရကြပါတယ်။ အခု
 ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ကိုယ်ကို ဘယ်ဣရိယာပုထ်နဲ့ တရားရ
 နိုင်တယ်ဆိုတာ ကြိုတင်ပြီးတော့ သိထားတာမဟုတ်ပါဘူး။
 အဲဒါကြောင့် ဣရိယာပုထ်လေးမျိုးစလုံးမှာပဲ အမှတ်သတိ
 မပြတ်ရှိနေကြပါလို့ ကြိုတင်မှာထားပါတယ်။



အသင့်ပြင်အနေအထား

ဣရိယာပုထ်လေးပါး ရှိတဲ့အထဲမှာ အခု ယောဂီတို့ကို
ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်နဲ့ အားထုတ်ပုံကို ဟောပြောပါမယ်။
ထိုင်တာကလည်း စနစ်တကျဘို့ လိုပါတယ်။ ထိုင်ပုံထိုင်နည်း
စနစ်မကျရင်လည်း သမာဓိမဖြစ် ဝိပဿနာဉာဏ်မတက်ပဲ
နေတတ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့အနေနဲ့ အကြာဆုံး ထိုင်နိုင်တဲ့
ပုံစံမျိုးနဲ့ထိုင်ပါ။ သို့မဟုတ် သက်တောင့်သက်သာ အနေ
အထားမျိုးနဲ့ ထိုင်ပါ။ တင်ပလွင်ခွေထိုင်မှ သက်တောင့်
သက်သာရှိတယ်။ ကြာကြာထိုင်နိုင်တယ်ဆိုရင် အမျိုးသမီး
ယောဂီပဲဖြစ်ဖြစ် အမျိုးသားယောဂီပဲဖြစ်ဖြစ် တင်ပလွင်ခွေပြီး
တော့ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အမျိုးသမီးများ ထိုင်သလို

ကံ့ကံ့ထိုင်မှ ကြာကြာထိုင်နိုင်တယ်။ သက်တောင့် သက်သာ ရှိတယ်ဆိုရင်လည်း ကံ့ကံ့ထိုင်နိုင်ပါတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်ပါဠိတော်မှာတော့ တင်ပလွှင့် ခွေထိုင်မှု ဣရိယာပုထ်ကို အခြေခံထားပြီး ဟောကြားတော် မူပါတယ်။ ဒါကလဲ လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် တင်ပလွှင့် ခွေထိုင်မှ သက်တောင့်သက်သာ ရှိကြလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ ထိုင်တဲ့အခါ ခိုးလို့ခုလု ဖြစ်မနေပါစေနဲ့၊ ခိုးလို့ခုလု ဖြစ်ပြီးတော့ ထိုင်ရတာ အချိုးအစားမကျရင် ခဏကလေးနဲ့ နာကျင်မှုညောင်းညာကိုက်ခဲမှုဆိုတဲ့ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ တွေဟာ ခဏလေးအတွင်းမှာပဲ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ လာပါတယ်။ သမာဓိနုနေစဉ် အရှုဉာဏ်အားနည်းစဉ်မှာ ယောဂီဟာ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ သည်းခံနိုင်စွမ်း လျစ်လျူရှုနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ အဲဒီတော့ တရားရှုကွက်ပျက်စီးတတ်ပါတယ်။

ထိုင်တာ စိတ်ကြိုက်အနေအထား သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားဖြစ်ပြီးရင် အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထား ပါ။ သိပ်ပြီးတော့ တအားကြီးလည်း ကိုယ်ကိုမတောင့် ထားပါနဲ့၊ လေးလံတဲ့အရာဝတ္ထုကို ထမ်းထားရသလို ဖြစ်ပြီး

ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတွေ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ သမာဓိ ပျက်တတ်ပါတယ်။ ခါးကိုကုန်းထားခြင်း၊ ကော့ထားခြင်းများလည်း မဖြစ်ပါစေနဲ့ အလိုက်သင့် အနေအထား သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားပဲ ရှိနေပါစေ။

မျက်နှာကို ရှေ့တည့်တည့်လှည့်ပြီးထားလိုက်ပါ။ ခေါင်းကို မော့ပြီးတော့လည်း မထားပါနဲ့၊ ငုံ့ပြီးတော့လည်း မထားပါနဲ့၊ မျက်လွှာကို ချထားလိုက်ပါ။ အိပ်ခါနီး မျက်စိမှိတ်ထားသလိုပေါ့၊ သိပ်ပြီးတော့ တအားကုန် အံ့ကျိတ်ပြီး မှိတ်ထားရမှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ နှုတ်ခမ်းကို စကားမပြောပဲ နေတဲ့ အခါမျိုးလို စေ့ရုံပဲစေ့ထားလိုက်ပါ။

ယောဂီတို့ရဲ့ လက်နှစ်ဘက်ကို ပေါင်ပေါ်တင်ပြီးတော့ ထားပါ၊ တင်ရုံပဲတင်ထားပါ။ သို့မဟုတ် လက်နှစ်ဘက်ကို တင်ပလ္လင်ခွေပေါ်တင်ပြီး ဘယ်ဘက်လက်က အောက်က၊ ညာဘက်က အပေါ်မှာ ရှိနေစေပြီး လက်မထိပ်ချင်း ထိပြီးတော့ နေပါစေ။ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ကို တင်းပြီးတော့ မထားပါနဲ့၊ လျော့လျော့ပဲထားပါ။



စတင်ရှုပ္ပာ:ပုံ

အခုလိုထိုင်နေပုံ အချိုးအစားကျနမှုရှိပြီဆိုလျှင် ယောဂီဟာ မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ်တင်ပြီး စတင်ရှုပ္ပာ: ရပါတော့မယ်။ စပြီးတော့ ရှုပ္ပာ:အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ ထင်ရှားရာအာရုံ ကနေပြီးတော့ အစပြုပြီး ရှုမှတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ရဲ့အာရုံဟာ ရုပ်နဲ့နာမ် (၂)မျိုးရှိရာမှာ ရုပ်ကပိုပြီးတော့ ထင်ရှားပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ ရုပ်ရှုကွက်ကနေစပြီး ပြသပါမယ်။ ရုပ်တရား ကလည်း မိမိအတွင်းသန္တာန်မှာရှိတဲ့ အာရုံနဲ့ အပြင်အပသန္တာန် မှာရှိတဲ့ အာရုံဆိုပြီး (၂)မျိုးရှိရာမှာ ယောဂီတို့ကိုအတွင်း အာရုံကနေစပြီး ပြသပါမယ်။ ကိုယ်တွင်းမှာလည်း အမြဲတမ်း

လိုလိုပေါ်ပြီးနေတဲ့ အိမ်ရှင်အာရုံရယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ သာ
 အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ပေါ်လာတဲ့ ဧည့်သည်အာရုံရယ်လို့
 (၂) မျိုးရှိတဲ့နေရာမှာ အမြဲတမ်းလိုလိုပေါ်နေတဲ့ အိမ်ရှင်အာရုံ
 ကို ပထမဦးစွာပြသပါမယ်။

ယောဂီသူတော်စင်တို့ဟာ မိခင်ဝမ်းမှ မွေးဖွားလာပြီးတဲ့
 အချိန်က စပြီး မသေမချင်း အသက်ရှူနေကြရပါတယ်။
 အသက် ရှူနေတဲ့အခါမှာ ဝင်လေထွက်လေဆိုပြီးတော့ လေ(၂)
 မျိုး (၂)စားရှိတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီဝင်လေထွက်လေကို
 သတိမထားတော့ ဝင်မှန်းထွက်မှန်းမသိရပါဘူး၊ သတိ
 ကလေးနည်းနည်းစိုက်ပြီးကြည့်လိုက်တော့ ဝင်လေဝင်လာတာ၊
 ထွက်လေထွက်သွားတာကိုသိရပါတယ်။ သတိမထားပဲ
 အခြားကိစ္စတွေကို တွေးတောကြံစည်လုပ်ကိုင်နေတဲ့အခါမှာ
 တော့ ဝင်လေဝင်တိုင်း ထွက်လေထွက်တိုင်း မသိရပါဘူး
 ဒါကြောင့်တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီဟာ မိမိရဲ့ နှာခေါင်းထဲ
 ကို ဝင်လေဝင်တိုင်းသိအောင် ထွက်လေထွက်တိုင်း သိအောင်
 သတိတရား ရှိနေရပါလိမ့်မယ်။

ဝင်တာထွက်တာကိုသိပြီးရင် ဒီ ဝင်လေထွက်လေရဲ့

သဘောလက္ခဏာကလေးကို မြင်အောင်ဆက်ပြီးတော့ပညာနဲ့
 ရှုပါ။ ဝင်လေထွက်လေဟာ မိမိတို့ရဲ့ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ
 မှသော်လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းဝမှာသော်လည်းကောင်း
 ထိသွားတဲ့သဘော၊တိုးသွားတဲ့သဘောကလေးကို မြင်အောင်
 ဆက်ပြီးသတိပြုပါ။တိုးသွား ထိသွား တိုက်သွားတာဟာ
 သဘောတရား ကလေးသက်သက်မျှ ပါပဲ။ အကောင်အထည်
 တွေ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ အထီးအမတွေ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဘာ
 မျှမပါပါဘူး။

အဲဒါကြောင့် ယောဂီဟာ အဲဒီတိုးသဘော တိုက်သဘော
 ထိသွားတဲ့သဘောကလေး သက်သက်ကိုသာ စိတ်နှင့် မြင်
 အောင်ကြည့် ပါ။ အဲဒီလို သဘောတရားကလေး
 သက်သက်ကို သတိထားပြီး မြင်အောင်စိတ်နှင့် ကြည့်နေတာ
 ကို “ရှုတယ်” လို့ခေါ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့အနေနဲ့ အဲဒီ
 တိုးသဘော တိုက်သဘော ထိသဘောကလေးကို ပေါ်လွင်
 အောင် သတိပညာ ဦးစီးတဲ့စိတ်နှင့် ကြည့်ရှုရုံပါပဲ၊ ‘ဝင်တယ်’
 ‘ထွက်တယ်’ လို့ လိုက်ပြီးတော့ နှုတ်ဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊
 စိတ်ဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ ရွတ်ဆိုနေဖို့မလိုပါဘူး။

သဘောတရားကလေးကို မြင်အောင်သိနေဘို့သာ အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ ယောဂီတွေဟာ စိတ်ထဲကနေ လိုက်ပြီး ရွတ်ဆိုနေရမှ ကျေနပ်ကြတယ်။ မဆိုဘဲနေရင် စိတ်ကပေါ့တော့တော့ ဖြစ်နေတယ်လို့ ယူဆနေကြပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဒီသဘောတရားကလေးကို ရှုနေမကျသေးလို့ပါ။ အခြားအခြား ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းတွေမှာ စိတ်ထဲကနေလိုက်ပြီး ရွတ်ဆိုနေခဲ့ ဘူးတာကြောင့် အကျင့်ပါပြီး လိုက်မဆိုပဲ မနေနိုင်ဖြစ်နေတာ လည်းရှိပါတယ်။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ အခုဘုန်းကြီး ပြသတဲ့နည်းကို စတင်အားထုတ်စဆိုတော့ ယခင်အကျင့်ပါနေတာကြောင့် လိုက်မဆိုပဲ မနေနိုင်ဘူးဆိုရင် ဝင်လေအခိုက် ထွက်လေအခိုက်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ တိုးသဘော ထိသဘော တိုက်သဘောကလေးကို မြင်အောင် အသိကပ်ကြည့်ပြီး ‘ရုပ်’ လို့ပဲ မှတ်ပါ။ မှန်ပါတယ်။ အဲဒီသဘောကလေးဟာ တကယ်တော့ ဝါယောရုပ်ဓာတ်ရဲ့ သဘော လက္ခဏာမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီတိုးသဘော၊ ထိသဘော၊ တိုက်သဘော ကလေးဟာ တစ်ခါတစ်ရံ ယောဂီရဲ့ အရူဉာဏ်ထဲမှာ မထင်ရှားပါဘူး။

အဲဒီအခါ အချို့ယောဂီဟာ ထင်ရှားအောင်ဆိုပြီး တမင် သက်သက် အသက်ကို ပြင်းပြင်းကြီး လုပ်ပြီးရှုတာလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ပြီးတော့လည်း မရှုပါနဲ့။ တရားအား ထုတ်တယ်ဆိုတာ မူလအရှိအမှန်သဘောကို ဉာဏ်နှင့်သိ အောင် ကြည့်ရတာဖြစ်ပါတယ်။ မရှိတာကိုရှိအောင် လုပ်ယူရ တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝင်လေထွက်လေ အခိုက် တိုးသဘော ထိသဘော တိုက်သဘောကလေးဟာ မထင်ရှားဘူးဆိုရင် ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်ကလေးဟာ အဲဒီဝင်လေ ထွက်လေရဲ့ သဘောကို မတွေ့တွေ့အောင် စိတ်ကို အတင်းချုပ်တီးပြီး တော့ ရှာနေတတ်ပါတယ်။ ရှာလို့မတွေ့တဲ့အခါစိတ်ဓာတ်တွေ ဆုတ်နစ်ကျဆင်းသွားတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အချို့ ယောဂီမှာတော့ မူလအရှုခံ ဝင်လေထွက်လေမှာ ရှုမှတ်နေရ တာ ကြာလာတော့ ပျင်းရိပြီးတော့လာတာကြောင့် အခြားအရင် တုန်းက ကိုယ်လုပ်ခဲ့ဘူးတာတွေ လည်ပတ်ခဲ့ဘူးတာတွေ ပျော်ခဲ့ဘူးတာတွေကို သွားပြီး ကြံစည်နေတတ်ပါသေးတယ်။

အဲဒီလို ကျဆင်းဆုတ်နစ်နေတဲ့စိတ်၊ ပျင်းရိတဲ့စိတ်၊ ပျော် တဲ့စိတ်၊ အတွေးစိတ်၊ အကြံစိတ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာရင်

နောက်အရှုစိတ်နှင့် သတိထားပြီးတော့ ကြည့်ပေးပါ။ ‘စိတ်
 ဓာတ်ကျတယ်၊ စိတ်ပျံ့လွင့်တယ်၊ တွေးတယ်၊ ကြံတယ်’
 လို့ နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း
 လိုက်ပြီးတော့ ရွတ်ဆိုနေဖို့ မလိုပါဘူး။ အကယ်၍ ယောဂီဟာ
 မရွတ်ဆိုပဲ မနေနိုင်ဘူးဖြစ်နေရင် အဲဒီ ဆုတ်နစ်စိတ်၊ ပျင်းစိတ်၊
 တွေးစိတ်၊ ကြံစိတ်၊ ပျော်ရွှင်စိတ်တို့ကို ‘နာမ်’ လို့ မှတ်ပါ။
 တကယ်တော့ ဒီစိတ်ရဲ့ တွေးသဘော၊ ကြံသဘော ကလေး
 တွေကို သတိထားပြီး နောက်စိတ်နဲ့ အသိကပ် ပေးဘို့သာ
 လိုရင်း ပဓာနဖြစ်ပါတယ်။

အချို့ယောဂီများဟာ ဝင်လေအခိုက်မှာ လေကလေးရဲ့
 အေးတဲ့ သဘောကလေးကို တွေ့နေပါတယ်။ အချို့ယောဂီ
 ဆိုရင် နှာခေါင်းအတွင်းပိုင်းမှာ၊ အချို့ဆိုရင် အာခေါင်ထဲ
 လည်ချောင်းထဲထိအောင် အေးသွားတဲ့သဘောကို တွေ့ပြီးတော့
 လာကြပါတယ်။ အဲဒီလိုတွေရင် အေးသဘောကလေးပေါ်မှာ
 စိတ်ကလေးနဲ့ အသိကပ်ထားရုံပါပဲ။ ‘အေးတယ်၊ အေးတယ်’
 လို့ လိုက်ပြီးရွတ်ဆိုနေဘို့ မဟုတ်ပါဘူး။ မဆိုပဲ မနေတတ်ဘူး
 ဆိုရင် ဒီအေးသဘောကလေးကို သတိနဲ့ မြင်အောင် ကြည့်ပြီး

‘ရုပ်’ လို့ပဲ မှတ်ပါ။ အေးသဘောသက်သက်ကိုသာ မြင်ပါ
 စေ။ အစိုင်းအခဲ ပုံသဏ္ဌာန်အကောင်အထည်တွေကို နှလုံး
 မသွင်းပါနဲ့။ ‘တရားဆိုတာ သဘောပါ။ သဘောဆိုတာ
 လည်း တရားပါ’။ ဒီစကားကို လေးလေးနက်နက် စိတ်ထဲမှာ
 စွဲနေပါစေ။

အချို့ယောဂီတွေဟာ ထွက်လေအခိုက်မှာ ပူနွေးတဲ့
 သဘောကလေးကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ သေသေချာချာ
 ကလေး သတိထားပြီးတော့ ကြည့်ပါ။ လည်ချောင်းအထဲမှာ
 နှာခေါင်းအဝမှာ နွေးနေတဲ့ သဘောကလေး ထင်ရှားနေပါ
 လိမ့်မယ်။ ထင်ရှားတဲ့ သဘောကလေးပေါ်မှာ ယောဂီရဲ့
 စိတ်ကလေးဟာ တည်ငြိမ်နေပြီး သိနေရမှာပါ။ စိတ်ထဲကနေ
 လိုက်ပြီး ‘ပူတယ်၊ ပူတယ်’ နဲ့ ရွတ်ဆိုမနေပါနဲ့။ မဆိုပဲ
 မရွတ်ပဲ မနေတတ်ရင် ဒီနွေးသဘောကလေးကို မြင်အောင်
 ကြည့်ပြီး ‘ရုပ်’ လို့ပဲ ရှုမှတ်ပါ။ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီ
 ဟာ သဘောတရားကို မြင်နေရမှာပါ။ အကယ်၍ အဲဒီလို
 ရှုမှတ်နေစဉ် မသိမသာ စိတ်ကလေးက အခြားအာရုံ ဆီမှာ
 ပျံ့လွင့် တွေးတောကြံစည်နေရင် ဝမ်းသာသဘော၊

ဝမ်းနည်းသဘော၊ ပျင်းရိသဘောကလေးတွေ ပေါ်ပြီးတော့
 နေရင် သတိထားပြီးတော့ နောက်စိတ်နဲ့ ကြည့်ရှုပေးပါ။
 စိတ်ထဲကနေ လိုက်ပြီးမဆိုပဲ မနေတတ်ဘူးဆိုရင် ဒီသဘော
 တွေကို ‘နာမ်’ လို့ပဲ ရှုမှတ်ပါ။

အဲဒါကတော့ စ,စချင်း ဝိပဿနာရှုကွက်ကို ဘုန်းကြီးက
 တင်ပေးလိုက်တာပါ။ ဒီဝင်လေထွက်လေရဲ့ တိုးသဘော၊
 ထိသဘော၊ တိုက်သဘော၊ အေးသဘော၊ နွေးသဘော
 ကလေးတွေကို သတိထားကြည့်နေရင်းနဲ့ ယောဂီဟာ
 ဒီသဘောကလေးတွေ ပြောင်းလဲသွားတာ ပျက်စီးသွားတာကို
 လည်း ဉာဏ်နဲ့ မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ တကယ်လည်း ပြောင်းလဲ
 ပျက်စီးနေပါတယ်။

အဲဒီလို ရှုနေရာကနေ အတွေးစိတ်၊ အကြံစိတ်၊ ဝမ်းသာ
 စိတ်၊ ဝမ်းနည်းစိတ်ကလေးတွေ ပေါ်ပေါက်လာရင်လည်း
 နောက်စိတ်နဲ့ သတိထားပြီးကြည့်ပါ။ အဲဒီအခါ ရှေ့ကဖြစ်ခဲ့
 တဲ့ အတွေးစိတ်၊ အကြံစိတ်၊ ဝမ်းသာစိတ်၊ ဝမ်းနည်းစိတ်
 ကလေးတွေရဲ့ ချုပ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။
 အချို့ယောဂီတွေက ‘အဲဒီစိတ်ရဲ့ သဘောတွေကို ရှုလို့မရဘူး၊

တကယ်သတိထားပြီးကြည့်တော့လည်း ဘာမှ မတွေ့ရတော့ဘူး' လို့ ပြောကြပါသေးတယ်။

အဲဒါဟာ စင်စစ်တော့ နောက်ကနေ သတိပညာဦးစီးပေးတဲ့ အရှုစိတ်ဝင်လာလို့ ရှေးကအတွေးစိတ်တွေ ဝမ်းသာစိတ်၊ ဝမ်းနည်းစိတ်တွေ ချုပ်ပျောက်သွားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချုပ်ပျောက်သွားပြီဆိုမှတော့ ဘာမှမရှိတော့ဘူးပေါ့။ စိတ်ဆိုတာ တစ်ချိန်တည်းအတွင်း တစ်ခဏတည်းအတွင်းမှာ နှစ်ခုပြိုင်တူဖြစ်လို့မရပါဘူး။ နောက်က အရှုစိတ်ဝင်လာရင် ရှေ့ကစိတ်က ချုပ်ကို ချုပ်ရပါတယ်။ ရှေ့စိတ် မချုပ်ပဲနဲ့လည်း နောက်အရှုစိတ် ဖြစ်ပေါ်ခွင့်မရပါဘူး။ ဒါဟာ စိတ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မြဲနိယာမ လမ်းစဉ်ကြီးပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ယောဂီတို့အနေနဲ့ နောက်ကနေ အရှုစိတ်၊ (သတိပညာဦးစီးတဲ့စိတ်) ဝင်လာလို့ ရှေ့စိတ် ချုပ်ပျောက်ကုန်ဆုံးသွားတယ်ဆိုတာ နားလည်ပါ။ ဒီလိုရှုမှတ်တတ်သွားရင် နာမ်တရားတွေရဲ့ မမြဲတဲ့ အနိစ္စ လက္ခဏာကိုလည်း ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်သိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုပြောပြခဲ့တဲ့အတိုင်း လက္ခဏာတွေကို ဉာဏ်နဲ့မြင်မှသာ ဝိပဿနာလမ်းစဉ်မှန်ကန်ပါတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ

ရယ်လို့ လက္ခဏာ (၃) ပါး ရှိတဲ့နေရာမှာ အနိစ္စတစ်ခုကို
မြင်လျှင် ကျန်တဲ့လက္ခဏာတွေကိုလည်း မြင်သွားပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း ဒီရုပ်နာမ်တွေရဲ့ လက္ခဏာကို
ရှုမှတ်နေရာကနေ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ်မှာ၊
လုပ်ငန်းခွင်မှာ ပျင်းရိလာတတ်တယ်။ စိတ်မပါတော့ဘူး
ဆိုတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ သတိအား သမာဓိအား
ပညာအားနည်းသေးတဲ့ ယောဂီတွေမှာ ဒါမျိုးတွေ အဖြစ်များ
ပါတယ်။ ရုပ်သဘော နာမ်သဘောတွေရဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှု
သဘောဟာ အလွန်လျင်မြန်တာကြောင့် ရူပာစား အားထုတ်မှု
အလေ့အကျင့် နည်းသေးတဲ့ယောဂီဟာ အာရုံပေါ်မှာ မိမိရဲ့
စိတ်ကို တည်တံ့နေအောင် ထိန်းမထားနိုင်သေးပါဘူး။ အဲဒီလို
ဖြစ်လာရင် ယောဂီဟာ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ စွမ်းအင် (သမာဓိအား)
ကောင်းလာအောင် ပြုလုပ်ပေးရပါတယ်။



သမာဓိဘယ်လိုထူထောင်မှာလဲ

ယောဂီတို့ဟာ မွေးကတည်းက စပြီး မသေမချင်း အသက်ရှူသွင်းတယ်။ ရှူထုတ်တယ်ဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းကို လုပ်နေကြပါတယ်။ အဲဒီဝင်လေထွက်လေကိုပဲ မူလ သမာဓိ ချည်တိုင် လုပ်ပြီး စိတ်ဓာတ်အင်အားကို မွေးမြူရမှာဖြစ် ပါတယ်။ သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့ သူဟာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘောလက္ခဏာ အမှန်ကိုလည်း အလွယ်တကူ မြင်လာပါ တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်မှာလည်း ပျော်မွေ့ပြီးတော့ လာပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သမာဓိကို ထူထောင်ပေးပါ။

အခြားတွေ့စရာ ကြံစရာတွေကို ဘာမှ နှလုံးမသွင်းတော့

ဘဲ ဝင်လေထွက်လေမှာ အသိစိတ်ကို ကပ်လိုက်ပါ။ နောက်
ပြီး ဝင်လေဝင်တာ ထွက်လေထွက်တာ သိပြီးလျှင်၊ ဝင်လေ
ထွက်လေတစ်စုံကို တစ်-ဟု ရေတွက်ပါ။ နောက်တစ်ချီ
ဝင်လေထွက်လေ တစ်စုံထပ် ပေါ်လာလျှင် နှစ်-ဟု ရေတွက်
ပါ။ “ဒီလိုပဲ အစဉ်အတိုင်းရေတွက်သွားပါ။ အစဉ်ကိုလည်း
ကျော်မသွားပါစေနဲ့။ အစဉ်ကျော်မိလျှင် တစ်မှပြန်စပြီး ရေ
တွက်ပါ။ ဝင်လေထွက်လေကိုလည်း ဖြေးဖြေးနဲ့ မှန်မှန်ပဲ
ရှုပါ။ မြန်လွန်းလျှင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပင်ပန်းလာတတ်
ပါတယ်။

အဲဒီလို စိတ်တည်ငြိမ်မှု ပြန်ရလာရင် ဘုန်းကြီး ညွှန်
ပြပြီးခဲ့တဲ့အတိုင်း ဝင်လေထွက်လေရဲ့ တိုးထိမှု တွန်းကန်မှု
ပူမှု အေးမှုဆိုတဲ့ ရုပ်သဘော၊ တွေးမှု ကြံမှု ဝမ်းသာမှု
ဝမ်းနည်းမှု ပျံ့လွင့်မှု၊ အသိစိတ် ‘နာမ်’ ရဲ့ သဘောကို
ပြန်ပြီးတော့ ရှုကြည့်ပါ။ ရုပ်သဘော နာမ်သဘောတွေ
ပြန်ပြီးတော့ ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာမှာ
မိန့်ကြား ထားတဲ့ အာနာပါန ဂဏနာနည်း ကျင့်စဉ်နဲ့ သမာဓိ
ထူထောင်ပုံလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အခု ဘုန်းကြီးကတော့

ယောဂီတို့ကို အလွယ်ဆုံးနဲ့ သမာဓိထူထောင်တဲ့ နည်းကိုပြ
လိုက်တာပါ။

သမာဓိကောင်းလေ ဝိပဿနာ ပညာစခန်းမှာ လွယ်ကူ
လေဖြစ်လာပါတယ်။ သမာဓိနည်းလျှင် ရုပ်နာမ်လက္ခဏာ
လည်း ထင်ထင်ရှားရှား မတွေ့နိုင်ပါဘူး။ လက္ခဏာ မထင်
ရှားရုံသာမဟုတ်ပဲ၊ တရားအားထုတ်ရမှာကိုတောင် ကြောက်
လန့်ပြီး လာတတ်ပါတယ်။ လေးဘက်တောင် ကောင်းကောင်း
မသွားတတ်သေးတဲ့ ကလေးငယ်ဟာ မတ်တပ်ရပ်ပြီး
လမ်းလျှောက်ရင် လဲကျပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်သလို၊
အခြေမူလ ဖောင်ဒေးရှင်း မကောင်းတဲ့ တိုက်အိမ်ကြီးတွေဟာ
မြေငလျင် လှုပ်ရင် ခဏကလေးနဲ့ ပြိုလဲပျက်စီးတတ်သလို
သမာဓိစွမ်းအား ဖောင်ဒေးရှင်း မကောင်းသေးတဲ့ ဝိပဿနာ
စိတ်အစဉ်ဟာလည်း ခဏကလေးနဲ့ ကိလေသာတွေ
နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးမှုဒဏ်ကို ခံရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သမာဓိ
ထူထောင်ဘို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ သမာဓိထူထောင်တဲ့ အခါမှာပဲ ဖြစ်စေ
ရုပ်နာမ်လက္ခဏာကို ရှုတဲ့ ဝိပဿနာပွားများမှု ပြုတဲ့အခါမှာပဲ

ဖြစ်စေ၊ အထိုင်ကြာလာလို့ဖြစ်လာတဲ့ ညောင်းညာမှု၊ ကိုက်ခဲမှု
 ထုံကျင်မှု အစရှိတဲ့ အခံခက်တဲ့ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာတွေကို
 အတတ်နိုင်ဆုံး နှလုံးမသွင်းပဲ၊ ဘယ်လိုမှ မတုံ့ပြန်ပဲ လျစ်လျူ
 ရှုပြီးတော့ ရှုပွားပါ။ လျစ်လျူရှုနိုင်လေ သည်းခံနိုင်လေ
 ကောင်းလေပါပဲ။

သိပ်ပြီးတော့ ဖောက်ပြန်လာလို့ မခံမရပ်နိုင်အောင် ဖြစ်
 လာရင် ယောဂီရဲ့ သန္တာန်မှာ စိတ်ညစ်မှု စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတဲ့
 ဒေါသစိတ်ကလေးဟာ မသိမသာနဲ့ ဝင်ရောက်လာတတ်ပါ
 တယ်။ အဲဒီလို ဒေါသစိတ်ကလေး ဝင်ရောက်လာရင် ဒီ
 စိတ်ကလေးဟာ အရင်က ဖြစ်နေတာမဟုတ်၊ အခုမှ အသစ်
 ပေါ်လာတာပါ။ ဒီလိုဖြစ်လာတာကိုသိရင် ဒီဒေါသစိတ်က
 လေးကို သတိထားပြီးနောက် အရှုစိတ်နဲ့ ကြည့်လိုက်ပါ။
 အဲဒီလို အလေ့အကျင့်ကလေး လုပ်ပေးမှုများလာရင် ယောဂီ
 ဟာ နာမ်တရားတွေရဲ့ ချုပ်ပျက်မှု အနိစ္စသဘောကို တဖြည်း
 ဖြည်း ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် သိလာပါလိမ့်မယ်။



သစ်ကျားပွန်းအောင်း အရချောင်းသို့

အချို့ယောဂီများဟာ တစ်ခါတစ်ရံ နာမ်သဘောကို
မရမက လိုက်ရှာပြီး ရှုနေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာက အရှု
ဉာဏ်က အားနည်းသေး၊ သမာဓိအား ပညာအားတွေက
နုသေးတဲ့အခါ သိမ်မွေ့လှတဲ့ နာမ်ရှုကွက်ကို မတွေ့နိုင်ပါ။
လိုက်ပြီးတော့ ရှာနေရင် ရှုကွက်ကို မတွေ့နိုင်ပဲ စိတ်ပင်ပန်းမှု
သာ အားကြီးပြီး လာတတ်ပါတယ်။ အရှုဉာဏ် ထိထိမိမိ
မရနိုင် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကျားများ ကျားသစ်များဟာ
သေးငယ်တဲ့ သမင်တို့ ဒရယ်တို့ ယုန်တို့ကို စားချင်တဲ့အခါ
ဒီသတ္တဝါတွေရဲ့ ကျက်စားရာကို လိုက်ပြီး တွေ့သမျှလိုက်ပြီး
ဖမ်းစားမည်ဆိုလျှင် သမင်တို့ ဒရယ်တို့ ယုန်တို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်

သေးပြီး အပြေးလျင်မြန်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကွေ့ပတ်ပြီး ပြေး၊
 ချုံပုတ်တွေတိုးပြီး လှည့်ပတ်ပြေးလျှင် လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။
 အဲဒီတော့ ကျားတို့ ကျားသစ်တို့ဟာ ပင်ပန်းပြီး သားကောင်
 မရဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီဥပမာကို သတိပြုပါ။

ဒါ့ကြောင့် ယောဂီဟာ သိမ်မွေ့တဲ့ နာမ်သဘော
 မထင်ရှားသေးတဲ့ နာမ်သဘောကို တမင်လိုက်ပြီး ပင်ပန်း
 ကြီးစွာနဲ့ ရှာမနေပါနဲ့။ စိတ်ပင်ပန်းပြီး ရှုကွက် မတည့်ပဲ
 ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့ သဘောလက္ခဏာ
 သို့မဟုတ် ခေါင်းအစ ခြေအဆုံးအတွင်းမှာရှိနေတဲ့ ပေါ်ဆဲ
 ပေါ်ဆဲ ရုပ်လက္ခဏာမှာသာ အသိကပ်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။ အဲဒီလို
 ရှုမှတ်နေစဉ် အတွေးစိတ်၊ အကြံစိတ်၊ ဝမ်းသာစိတ်၊ ဝမ်းနည်း
 စိတ်၊ တက်ကြွစိတ်၊ ဆုတ်နစ်စိတ်ကလေးတွေ ပေါ်ပေါက်လာ
 လျှင်၊ ပေါ်ပေါက်လာသမျှကို ထင်ရှားလာသမျှကို အသိကပ်
 ပြီး သတိပညာနဲ့ ကြည့်ပါ။ အသိကပ်ရှုမှတ်လိုက်တာနဲ့ ဒီနာမ်
 သဘောကလေး ချုပ်ပျောက်သွားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။
 အဲဒီတော့ ယောဂီဟာ မပင်မပန်းပဲ နာမ်ရှုကွက်ကို တွေ့မြင်
 လိုက်တော့တာပေါ့။

သမင် ဒရယ် ချေ ယုန် အစရှိတဲ့ သေးငယ်တဲ့ သား
 ကောင် ကလေးတွေကို ဖမ်းယူမည့် ကျားများ ကျားသစ်များ
 ဟာ ဒီသားကောင်ကလေးတွေ ကျက်စားသွားလာတတ်တဲ့
 နေရာအနီးမှာရှိတဲ့ ချုံကောင်းကောင်း လျှို မြောင် ချောက်
 ကမ်းပါးကောင်းကောင်းကနေပြီးတော့ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်
 ပုန်းအောင်းနေပြီး သားကောင်ငယ်ကလေးတွေ မိမိရဲ့ အနီး
 ရောက်လာမှ အပိုင်ခုန်အုပ်ပြီး ဖမ်းယူလိုက်တော့ မပင်မပန်းပဲ
 သားကောင်ကို အလွယ်တကူရလိုက်တာပေါ့။ ဒီဥပမာကို
 လည်း သတိပြုပါ။

စပြီး ရှုမှတ်ခါစ ယောဂီမှာတော့ အခု ဘုန်းကြီးအမိန့်
 ရှိခဲ့သလို မပင်မပန်းဘဲ နာမ်ရှုကွက်ကို ရှုတတ်အောင် ကြိုး
 စားပါ။ ဒီရှုမှတ်မှုက အလေ့အကျင့် ရလာလျှင်တော့ နာမ်
 သဘောတွေကို မိမိက ရှုချင်တာနဲ့ ချက်ချင်းရှု၊ ရှုခိုက်မှာပဲ
 နာမ်တရားတွေရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်ပြီးတော့ သွားပါ
 လိမ့်မယ်။

(တောင် ချောက် မြိုင် ကြား သမင်များကို သစ်ကျားပုန်း
 အောင်း အရချောင်းသို့၊ တောတောင်ရိပ်ကောင်း၊ သခံမ်း

ဓမ္မရုပ်သံဃာ့စာအုပ်

၄၃

ကျောင်းဝယ်၊ တိမ်းရှောင်တစ်ကိုယ်၊ တောတောဆို၍၊
မဂ်ဖိုလ်မနှောင်း အရချောင်းမှ၊ အပေါင်းဒုက္ခ ကင်းလွတ်ရဟု၊
ဗုဒ္ဓရွှေနှုတ် ကြာကမုဒ်မှ၊ လှစ်ထုတ်မိန့်ကြား၊ ဟောဖော်ထား
သည်၊ နင်ကား နင့်တွက် ကျင့်တော့တည်း)။



ဣရိယာပုဏ်ကို ပြောင်းနှိုင်းပါသည်။

ယောဂီတို့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာမှ ဖောက်ပြန် နာကျင် ကိုက်ခဲမှု
တွေက အားကြီးပြီး ယောဂီရဲ့ သမာဓိအား အရှည်ကြာအားက
နည်းနေမယ်ဆိုရင် ဒီရုပ်ခန္ဓာရဲ့ ဖောက်ပြန်မှုဒဏ်ကို လျစ်လျူ
မရှုနိုင် သည်းမခံနိုင်တော့ပဲ ပြောင်းပြင်ပြီးတော့ ထိုင်ချင်
စိတ်ကလေး ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ အဲဒီလို ပေါ်လာတာကို
လည်း ယောဂီက နောက်အရှုစိတ်နဲ့ အသိကပ်ပြီး ရှုမှတ်ပေး
ပါ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်မှုကို အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေးလျှင် ရှေ့
ကပေါ်နေတဲ့ ပြောင်းချင်ပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးရဲ့ ချုပ်ပျောက်
မှုသဘောကို တဖြည်းဖြည်း ထင်ထင်ရှားရှားတွေ့လာပါလိမ့်

မယ်။ သိပ်ဖောက်ပြန်လို့ အင်မတန် အခဲခက်တယ်ဆိုရင်
 တော့ ယောဂီဟာ ပြောင်းပြင်ထိုင်ပြီး သက်တောင့်သက်သာ
 ရှိတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်နေကျ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှာပဲ အသိကပ်ပြီး
 ပြန်ရှုမှတ်ပါ။ ညောင်းညာ ကိုက်ခဲလို့ ပြောင်းပြင်တဲ့အခါမှာ
 ယောဂီရဲ့ လက် ခြေ ကိုယ်အင်္ဂါ ကြီးငယ်တွေဟာ လှုပ်ရှားမှု
 ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို လှုပ်ရှားတာဟာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့
 ဝါယောရုပ်ဓာတ်ကလေးရဲ့ တွန်းကန်မှုကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။
 အဲဒါကြောင့် ပြောင်းပြင်ရွှေ့ထိုင်စဉ် လက်ခြေ ကိုယ်အင်္ဂါ
 ကြီးငယ်တို့ရဲ့ ရွှေ့ရှားတွန်းကန်တဲ့ သဘောတွေ ပေါ်တဲ့သဘော
 လေးတဲ့သဘောတွေကိုလည်း သေသေချာချာ အသိကပ်ပြီး
 ရှုမှတ်သွားပါ။ အဲဒီလို အကွက်စေ့အောင် ရှုမှတ်သွားရင်
 ယောဂီရဲ့ အတွင်းစိတ်မှာ ကိလေသာတွေအဖြစ်ကျပြီး
 တစ်ဖြည်းဖြည်း ကုန်ခန်းသွားပါလိမ့်မယ်။



ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အပြားရှုနိုင်

ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများတဲ့ ယောဂီဟာ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး ဘယ်နေရာမှာမဆို အာရုံပြုပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ ထွက်လေဝင်လေ တစ်ခုတည်းမှာပဲ ရှုမှတ်နေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်နာမ်ရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေကို တွေ့ဘို့သာ အဓိက ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ အခုလို ဓမ္မနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ရှုပွားနည်းနဲ့ လက်တွေ့ကျကျ ပြ,သ ပေးတော့ အချို့ယောဂီ တွေဟာ ထွက်လေ ဝင်လေ တစ်ခုတည်းမှာပဲ ရှုမှတ်နေတော့ ကြာတဲ့အခါ ဒီအာရုံပေါ်မှာ ရှုမှတ်ချင်စိတ် မရှိတော့ပဲ ဖြစ်လာ တာတွေလည်း တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒါဟာ တကယ်တော့ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာပဲ စိတ်ကိုထားတော့ ‘သမာဓိလွန်ကဲလို့

ပျင်းရိလာတာ' ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာဟာ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိရဲ့ ဦးခေါင်းပိုင်းရှိ ငယ်ထိပ်မှာ စိတ်နှင့် အသိကပ်ပြီး ကြည့်ပါ။ စိတ်ကိုလည်း သိပ်ပြီးအတင်းအကြပ် ချုပ်တီး မထားပါနဲ့။ တစ်ခါတစ်ရံ ပူဇွေးတဲ့ သဘောကလေး ကို တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ အေးနေတာလည်း တွေ့ချင်တွေ့ပါ လိမ့်မယ်။ အချို့ယောဂီဆိုရင် အပေါ်ကနေ တစ်စုံတစ်ခုနဲ့ အဖိအနှိပ်ခံထားရသလို လေးနေတဲ့သဘောကလေးကိုလည်း တွေ့မြင်ပြီးတော့ နေပါတယ်။ အချို့ယောဂီများဆိုရင် ခေါင်း ထဲမှာ တလိမ့်လိမ့်နဲ့ တက်လာသလို တစစ်စစ်နဲ့ အပ်နဲ့ အဆွခံနေရသလိုလို တွေ့ရှိပြီးတော့ လာတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ပူသဘော၊ အေးသဘော၊ နွေးသဘော၊ လေး သဘော တုန်ခါ သဘောကလေးတွေ အပေါ်မှာသာ အသိကပ် ထားပါ။ ခေါင်းဆိုတဲ့ အစိုင်းအခဲကြီး အကောင် အထည်ကြီးဟာ တကယ်တော့ ပညတ်ကြီးပေါ့။ ဝိပဿနာ အရှုဉာဏ်ရဲ့ အာရုံ မဟုတ်ပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်းခေါင်းရဲ့ အပေါ်ပိုင်းကနေပြီး ဦးခေါင်းခွံတစ်ခုလုံး အတွင်းမှာပေါ်ရာရာ သဘောကလေးတွေမှာသာ အသိကပ်ပြီး ရှုမှတ်နေပါ။

ကြည်လင်နေတဲ့ ရေနံထဲက ငါးတွေ လိပ်တွေကို ကြည့်တဲ့ သူဟာ ရေကိုဖောက်ထွင်း ပြီးတော့ ငါးတွေ လိပ်တွေကို မြင်အောင်ကြည့်ရသလို ယောဂီ တို့ဟာလည်း ဦးခေါင်းဆိုတဲ့ ပညတ်ထဲကနေ ပူအေးလေးပေါ့ တုန်ခါလှုပ်ရှားအစရှိတဲ့ ပရမတ်သဘောတရားကလေး သက်သက်ကိုသာ မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ သမာဓိအား ကောင်းလာပြီး အလေ့အကျင့်လည်း ရလာပြီဆိုရင် အဲဒီသဘောကလေးတွေဟာ ပေါ်နေတဲ့နေရာ မှာပါ အသိကပ်လိုက်တာနဲ့ပဲ ပျက်စီးပျောက်ကွယ်သွားတာကို တွေ့ရမှာပါ။ ဦးခေါင်းရဲ့ အခြားတစ်နေရာကနေ ရုပ်သဘော တစ်ခုခုက ထင်ရှားပြီး ပေါ်လာပြန်တယ်။ အဲဒီနေရာမှာလည်း အသိကပ်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်ပြန်တော့ ပျက်စီး ကွယ်ပျောက်သွား ပြန်တယ်။ အဲဒီလို နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ အသိကပ်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်တိုင်း ပြောင်းလဲပျက်စီးနေတဲ့ တရားတွေ ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်သိလာရမှာပါ။ အဲဒါဟာ ရုပ်တရား တွေရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်တာပါပဲ။

အဲဒီလို မြင်လာတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ အရင် က မမြင်ဘူးတာတွေ မြင်တွေ့လာရတော့ အရှုဉာဏ်အပေါ်မှာ

နှစ်သက်အားရကျေနပ်မှုတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ပိုပြီးတော့
 စိတ်ဓာတ်တွေ တက်ကြွလာတာလည်း ဖြစ်လာတတ်တယ်။
 အချို့ ယောဂီများဆိုရင် ဦးခေါင်းကြီးတောင် ပျောက်သွားသလို
 ထင်ရပြီး လန့်ပြီးတော့တောင် သွားတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ထဲမှာ
 ဖြစ်လာတဲ့ ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်မှု ကျေနပ်အားရမှု တက်ကြွမှု
 ထိတ်လန့်မှုဆိုတဲ့ သဘောတွေ ပေါ်လာရင် ဒီသဘောတွေကို
 နောက်စိတ်နဲ့ ပြန်ပြီး ရှုမှတ်ပေးပါ။ ရှေ့သဘောတွေ ချုပ်
 ပျောက်တာကိုလည်း ဉာဏ်နဲ့မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ရုပ်သဘော၊
 နာမ်သဘောတွေဟာ တကယ်တော့ သူ့သဘောကိုက ဖြစ်ပြီး
 ပျက်တတ်တာပါ။ ကိုယ်က ပျက်စီးအောင် တမင်သက်သက်
 ဖျက်ဆီးယူရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့် သန္တာန်မှာ သတိ
 သမာဓိ ဝီရိယတွေ အားနည်းနေသေးရင်တော့ အရှုဉာဏ်ထဲမှာ
 မထင်ရှားသေးပါဘူး။



နေရာမြောင်း၍ ရှုနိုင်

ဦးခေါင်းခွံပိုင်းမှာ ရှုမှတ်ပုံနားလည်ပြီးရင် နဖူးပြင်တဝိုက်ကို အာရုံပြုကြည့်ပါ။ နဖူးရဲ့ အလယ်တည့်တည့် တစ်လက်မပတ်လည်လောက် နေရာကျဉ်းကျဉ်းကလေးမှာ ပထမအသိကပ်ထားပါ။ ပူမှု၊ အေးမှု၊ လေးမှု၊ ပေါ့မှု၊ တင်းမှု၊ လျော့မှု၊ ယားမှု၊ ထုံမှု အစရှိတဲ့ သဘောတရားကလေးတွေ ပေါ်ရာရာမှာ တဆင့်တက်ပြီး ကြည့်ပါ။ အဲဒီကျဉ်းမြောင်းလှတဲ့ နေရာကလေး အတွင်းမှာ ရှိနေတဲ့ သဘောတရားကလေးတွေရဲ့ ပြောင်းလဲ ပျက်စီးမှုကလေးတွေကို အားရအောင် ကျေနပ်အောင် ဉာဏ်နှင့် တွေ့အောင်ကြည့်ပါ။ ယောဂီရဲ့ သဘောအတိုင်း ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့သဘောအတိုင်းပဲ ဖြစ်ချင်သလို

ဖြစ်ပြီး ပျက်ချင်သလိုပျက်နေပါလိမ့်မယ်။ ထို့နောက် တဖြည်း
 ဖြည်း အရှုဉာဏ်ကို နဖူးတပြင်လုံး နှံ့အောင်ရွှေ့ပြီး ရှုပေးပါ။
 ရုပ်သဘောကလေးတွေ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပေါ်ပေါက်လာပြီး
 အရှုဉာဏ်အောက်မှာပဲ ပျက်စီးပြီးတော့ သွားကြပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ရုပ်သဘောလက္ခဏာကို ရှုမှတ်နေစဉ်
 အထက်က ပြောခဲ့သလို ဝမ်းသာသဘော၊ ဝမ်းနည်း သဘော၊
 ထိတ်လန့် သဘော၊ တွေးကြံသဘောကလေးတွေ
 ပေါ်လာရင်လည်း သတိထားပြီး ရှုမှတ်မိအောင် ကြိုးစားပါ။
 သဘောတရား သက်သက်ကိုသာ မြင်အောင်နှလုံးသွင်းပါ။
 ဒီအတိုင်းပဲ ယောဂီတို့ဟာ အစဉ်အတိုင်း ဦးခေါင်း
 ငယ်ထိပ်ကနေစပြီး ခြေဖျားတိုင်အောင် (၁) ဦးခေါင်းခွံ၊ (၂)
 နဖူးပြင်၊ (၃) နား ရွက်တဝိုက်၊ (၄) နောက်စေ့ဇက်ပိုး၊ (၅)
 လည်ပင်းတဝိုက်၊ (၆) ပခုံးတဝိုက်၊ (၇) လက်မောင်း၊ (၈)
 လက်ဖမိုး၊ (၉) လက်ဝါးပြင်၊ (၁၀) လက်ဖျား၊ (၁၁)
 ကျောပြင်၊ (၁၂) ရင်ဘတ်၊ (၁၃) ဝမ်းဗိုက်၊ (၁၄) ခါးတဝိုက်၊
 (၁၅) တင်ပါးတဝိုက်၊ (၁၆) ပေါင်၊ (၁၇) ဒူးခေါင်းတဝိုက်၊
 (၁၈) ခြေသလုံးတဝိုက်၊ (၁၉) ခြေမျက်စိတဝိုက်၊ (၂၀)

ခြေဖမိုး၊ (၂၁) ခြေဖျားလို့ ဆိုတဲ့ နေရာအသီးသီးမှာ အစဉ်
 အတိုင်း အရှုဉာဏ်ကို ဖြန့်ပြီးတော့ ရှုမှတ်သွားပါ။ မိမိတို့
 စပြီးတော့ ရှုမှတ်နေစဉ် အခါမှာ အရှုဉာဏ် မရင့်ကျက်သေး
 တဲ့ အခါမှာတော့ အခု ဘုန်းကြီးခေါ်ပြပေးခဲ့တဲ့ အစဉ်အတိုင်းပဲ
 စနစ်တကျ ရှုမှတ်သွားပါ။ တစ်နေ့ ရာရာမှာ အနည်းဆုံး
 ငါးမိနစ်ခန့် သဘောတရားတွေကို မြင်အောင် ရှုမှတ်သွားပါ။
 အရှုဉာဏ် ရင့်လာတဲ့အခါမှာတော့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝင်လေ
 ထွက်လေဆိုတဲ့ မူလအာရုံမှာ စိတ်ကိုထားပြီး ကျန်တဲ့
 ခန္ဓာကိုယ်အစိတ် အပိုင်းမှာပေါ်လာသမျှကိုသာ သတိပညာ
 ဦးစီးပြီးတော့ ရှုမှတ်ကြပါ။

ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ကတော့ ဒီလောက်
 ဆိုရင် အတော်ကလေးပဲ ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ လက်တွေ့ကျကျ
 ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီတို့အနေနဲ့ အားထုတ်နေစဉ် အခက်အခဲ ရှိလာ
 ရင် ဘဝင်မကျတာရှိရင် ဘုန်းကြီးကို လျှောက်ထားကြပါ။
 အဲဒါမှပဲ ယောဂီတို့ရဲ့ အခက်အခဲ အဆင်မပြေတာတွေကို
 ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ့
 ကျကျ အားမထုတ်ပဲ ဘုန်းကြီးဟောပြောနေတာတွေကို ပြသ

ဓမ္မရုပ်သံဃာ့စာအုပ်



နေတာတွေကို တွေးတောဝေဖန်နေရင် အချိန်ကုန်ပြီး အဖြေမှန်
ထွက်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အခုညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း
လက်တွေ့ကျကျ အားထုတ်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



ရပ်ခြင်းဣရိယာပုထ်တွင်

မတ်တပ်ရပ်ခြင်း ဣရိယာပုထ်နဲ့ အားထုတ်ပုံကို ညွှန်ကြား ပြ,သပါအုံးမယ်။ ယောဂီတို့ထိုင်နေရာကနေ ညောင်းညာလို့ ထတော့မယ်ဆိုရင် ထချင်တဲ့စိတ်ကလေးက ရှေးဦးစွာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီစိတ်ကလေးကို နောက်စိတ်နဲ့ သတိထားကြည့်ရင် ဒီထချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ချုပ်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ် စိတ်ကလေးတွေ အသစ်သစ် ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် နေတာကိုလည်း သတိထားပြီး နောက်စိတ်နဲ့ ရှုမှတ်ပါ။ ပျက်တာကိုမြင်ရင် အနိစ္စလက္ခဏာကို တွေ့တာပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် ယောဂီဟာ ထိုင်နေရာကနေ

ထတဲ့အခါ သတိရှိရပါမယ်။ ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်တွေ လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်လာရအောင် အတွင်းက ဝါယောရုပ်ဓာတ်ရဲ့ တွန်းကန်လာတဲ့သဘော အထက်ပိုင်း ကိုယ်ကို အောက်ပိုင်းကနေ ပင့်တင်ပေးလိုက်တဲ့ ဝါယောရုပ်ဓာတ်ရဲ့ သဘော၊ အထက်ပိုင်း ကိုယ်ရဲ့ လေးလံနေတဲ့ သဘောလက္ခဏာ ကလေးတွေကို ဉာဏ်နဲ့မြင်အောင် နှလုံးသွင်းပါ။

မတ်တပ်ရပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင်သို့မဟုတ် မြေကြီးနဲ့ ထိနေတဲ့ နေရာကလေးကို အာရုံပြုကြည့်ပါ။ ခြေဖဝါးတို့ ကြမ်းပြင်တို့ကို ရှုရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ထိတဲ့ သဘောကလေးကိုသာ ရှုပါ။ တဆင့်တက်ပြီးတော့ အဲဒီ ထိတဲ့နေရာမှာ ပူတဲ့နွေးတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘော၊ ကြမ်းတဲ့သဘော၊ ချောတဲ့သဘော၊ စူးတဲ့သဘော အစရှိတဲ့ တစ်ခုခု သော သဘော ကလေးတွေကိုလည်း မြင်အောင် နှလုံးသွင်းပါ။ အဲဒီရှုကွက်မှာလည်း ရှေးဦးစွာ ရှုမှတ်စယောဂီဟာ ခြေဖဝါးပြင်တစ်ခုလုံးကို ခြုံပြီး မကြည့်ပဲ (၁) ခြေဖနောင့်ပိုင်း (၂) ခြေဖဝါးအလယ်ပိုင်း (၃) ခြေဖျားပိုင်း ဆိုပြီး သုံးပိုင်း ရှိတဲ့နေရာမှာ တစ်ပိုင်းစီသဘောကိုပိုင်အောင်ရှု

သွားပါ။ အဲဒီလို ပိုင်းခြားပြီး လက်တွေ့တကယ် ရှုမှတ်လာရင် ရုပ်သဘောတွေကို ပိုပြီးတော့ မြင်လွယ်ပါတယ်။

အချို့ယောဂီဟာ အဲဒီလို မတ်တပ်ရပ်နေစဉ် အပေါ်ပိုင်း ခန္ဓာရဲ့ ဖိနှိပ်မှုကြောင့် ဒူးခေါင်းအောက်ပိုင်းမှာ တင်းနေတဲ့ သဘောကိုလည်း တွေ့တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ယောဂီဟာ ခြေသလုံး တစ်ခုလုံးကို ခြုံမကြည့်ပဲ ဒူးခေါင်းမှ အောက်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း လက်နှစ်သစ်လောက်စီ ပိုင်းခြားကာ နေရာရွှေ့ပြီး ရုပ်သဘောကို မြင်အောင်ရှုပါ။

မတ်တပ်ရပ်လို့ ကြာလာရင် အထက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်က နေ လှုပ်ရှားဝါယော ရုပ်ဓာတ်ရဲ့ သတ္တိကလေးပြလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီး လှုပ်သွားယိုင်သွားအောင် တွန်းကန်တဲ့သဘော ကလေး အသစ်အသစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီသဘော ကလေးကိုလည်း အသိကပ်ပြီး ဉာဏ်မှာထင်အောင် ရှုဘို့ မမေ့ပါနဲ့။ အဲဒီလို ရပ်နေရာကနေ၊ အတွေးစိတ်၊ အကြံစိတ်၊ ဝမ်းသာစိတ်၊ ဝမ်းနည်းစိတ်ကလေးတွေ ပေါ်ပေါက် လာပြန်ရင်လည်း ဒီစိတ် ကလေးတွေကို သတိထားပြီး နောက်စိတ်နဲ့ မြင်အောင်ရှုမှတ်ပေးပါ။ ရုပ်ရှုကွက်ကနေ

နာမ်ရှုကွက် အသစ်ပြောင်းလဲသွား ပါတယ်။ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ ရုပ်ထင်ရှားရင် ရုပ်ကို ရှုပါတယ်။ နာမ် ထင်ရှားရင် နာမ်ကို ရှုပါတယ်။ မတ်တတ်ရပ်ရတာ ကြာလို့ ညောင်းလာရင် ယောဂီဟာ စင်္ကြန်လျှောက်ချင်တဲ့ စိတ် အသစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီစိတ် ကလေးပေါ်လာရင် လည်း ပေါ်ဆဲစိတ်ကို အသိကပ်ပြီး ရှုပါ။ လမ်းလျှောက်တဲ့ အခါမှာလည်း အသိနဲ့ သတိရှိနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



စင်္ကြံနီလျှောက်ရင်း ရှုမှတ်ပုံ

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ ယောဂီဟာ စုံရပ်နေရာ ကနေ
ခြေကို ကြွတဲ့အခါမှာ ခြေထောက်ရဲ့လေးသဘော ပေါ့
သဘောကို ဉာဏ်နဲ့မြင်အောင် ရှုပါ။ မြန်မြန် ကြွတဲ့ သူဆိုရင်
ခြေထောက်ရဲ့ ပေါ့တဲ့သဘောက ထင်ရှားပါလိမ့်မယ်။
ဖြေးဖြေးကြွတဲ့သူဆိုရင် လေးတဲ့သဘောက ထင်ရှားပါလိမ့်
မယ်။ ခြေထောက်ကို ရှုရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခြေလှမ်းနေ
ကြနေတဲ့ပုံစံကို ရှုရမှာလည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ခြေထောက်မှာ
ဖြစ်နေတဲ့ လေးသဘော ပေါ့သဘောကို ဉာဏ်နဲ့သာ မြင်အောင်
ရှုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလေးတာ ပေါ့တာတွေဟာ

ရုပ်သဘောလက္ခဏာတွေပါပဲ။

ကြွရာကနေ ရှေ့ကို လှမ်းတဲ့အခါမှာ ကြွခိုက်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ လေးသဘော ပေါ့သဘောတွေဟာ မရှိတော့ပါဘူး။ ချုပ်ပျောက်သွားပါပြီ။ အဲဒါရုပ်ရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာပါပဲ။ ရှေ့ကို လှမ်းလိုက်ပြီဆိုရင် ခြေထောက်ထဲမှာ တွန်းကန်တဲ့ ဝါယောရုပ် သတ္တိလေးက ထင်ရှားလာပါတယ်။ အချို့လည်း အဲဒီလို ရှေ့ကိုလှမ်းတဲ့အခါ ပူဇွန်တဲ့သဘောကလေးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာ တာ တွေ့တတ်ပါတယ်။ ဖြေးဖြေးခြင်းလှမ်းတဲ့ ယောဂီဆိုရင် လေးတဲ့သဘောကလေးတွေတောင် တွေ့ရတတ်ပါ သေး တယ်။ ထင်ရှားချင်တဲ့သဘော ထင်ရှားပါစေ။ အဲဒါ ယောဂီရဲ့ အလုပ်မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်စင်စစ်တော့ ပေါ်လာတဲ့ သဘောကိုသာ အသိကပ်ပြီး ရှုမှတ်ရမှာကသာ ယောဂီရဲ့ အဓိကအလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

လှမ်းတဲ့ခြေကို အောက်ကို ချနင်းတဲ့အခါမှာလည်း သတိရှိပါစေ။ ချနင်းတဲ့အခိုက် လှမ်းတုန်းက ဖြစ်နေတဲ့ တွန်းကန်လှုပ်ရှားသဘောတွေ ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ မြေကြီး သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်နဲ့ ခြေထောက်ထိတဲ့ သဘော

အသစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ထိတဲ့အခါ ကြမ်းပြင်
 မြေကြီးတို့ရဲ့ ကြမ်းသဘောတွေ ချောတဲ့သဘောတွေ ပူတဲ့
 သဘောတွေ အေးတဲ့သဘောတွေ အသစ်အသစ်ပေါ်ပေါက်
 လာတာကို အသိပညာရှေ့ထားပြီး ရှုမှတ်ပါ။ ခြေနင်း
 ကြမ်းတဲ့သူဆိုရင် ကြမ်းပြင်တို့မြေကြီးတို့ကနေပြီးတော့
 ပြန်လည် တွန်းကန်တဲ့သဘောကိုလည်း တွေ့ရပါအုံးမယ်။
 သတိအားကောင်းလာရင် တွန်းကန်မှုဟာ ဦးခေါင်းငယ်ထိပ်
 ထိအောင် ထိတ်ခနဲ တုန်လှုပ်လာတာကလေးကို တွေ့ရပါ
 တယ်။ ဒီလို တုန်လှုပ်လာတဲ့ သဘောကလေးကိုလည်း
 ဉာဏ်နဲ့မြင်အောင် ကြည့်ပါ။

ဘုန်းကြီး ညွှန်ပြတဲ့နည်းမှာ ‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊
 ချနင်းတယ်’ လို့ နှုတ်ကရော၊ စိတ်ကပါ လိုက်ပြီးဆိုနေဖို့
 မလိုပါဘူး။ ရွတ်ဆိုနေရုံနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ပါဘူး
 သဘောတရားကို အရှုဉာဏ်နဲ့ တွေ့မှသာ ဝိပဿနာဉာဏ်
 ဖြစ်ပါတယ်။ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ အခုပြောပြခဲ့တဲ့
 သဘောတွေကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ဒီပေါ်လာတဲ့
 သဘောတရား ကလေးတွေရဲ့ ကုန်ဆုံးချုပ်ပျောက်သွားတာကို

မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ အဲဒါမှသာ လမ်းစဉ်မှန်ပါတယ်။
 ယောဂီတို့ဟာ ဘုန်းကြီး ညွှန်ပြတဲ့နည်းအတိုင်း တသွေမတိမ်း
 လိုက်နာ ကျင့်ကြံနေရင် ခြေတစ်လှမ်းပြီး တစ်လှမ်း လှမ်းချင်တဲ့
 စိတ် (နာမ်တရား)ကလေးရဲ့ ဖြစ်လာပုံ ပျက်စီးသွားပုံ
 ခြေတစ်လှမ်း အတွင်းမှာ ရှိနေတဲ့ လေးပေါ့ ပူအေး တွန်းကန်
 ကြမ်းချော ဆိုတဲ့ ရုပ်သဘောတွေရဲ့ ဖြစ်တာ ပျက်တာကို
 လည်း ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ပါ
 များလာရင် ဝိပဿနာအရူဉာဏ်ဟာလည်း တဖြည်းဖြည်း
 စိပ်စိပ်ပြီး ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ စင်္ကြန်လျှောက်ရာကနေပြီး ကြာလာရင်
 ညောင်းညာမှုတွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အခံရလည်း
 ခက်လာ တတ်ပါတယ်။ မူလ ရှုကွက်မလွတ်ရအောင်
 ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ညောင်းညာမှု အခံရခက်မှုတွေကို အတတ်
 နိုင်ဆုံး ဥပေက္ခာပြုထားပါ။ ရှုမြင်အာရုံကို အလွတ်မခံပါနှင့်။
 သိပ်အခံရခက်လာပြီး စင်္ကြန်လျှောက်နေရာကနေ ထိုင်ချင်တဲ့
 စိတ်ကလေးဖြစ်လာရင် အဲဒီအသစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးကို
 လည်း သတိကြီးကြီးနဲ့ ရှုပေးပါ။ နောက်အရှုစိတ် ဝင်လာတဲ့

အခါ ရှေ့မှာဖြစ်နေတဲ့ ထိုင်ချင်စိတ်ကလေး ချုပ်ပျောက်သွား
 ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို အသိစိတ် နာမ်တရားတွေကို ရှုရတာ
 အစပထမတော့ နည်းနည်းခက်သလို ရှိပါတယ်။ အလေ့
 အကျင့် ရလာရင်တော့ လွယ်ကူလာပါလိမ့်မယ်။ အကျင့်
 ဆိုတာ တမင်ကျင့်ယူမှ ဖြစ်တာပါ။ ဒါ့ကြောင့် နာမ်ရှုကွက်
 ကိုလည်း ရှုတတ်အောင် သေသေချာချာ လေ့ကျင့်ပေးပါ။

သိပ်ပြီးတော့ ထိုင်ချင်စိတ် ဖြစ်လာလို့ ထိုင်တဲ့အခါ
 အပေါ်ပိုင်းခန္ဓာရဲ့ ဖိနှိပ်မှုကြောင့် အောက်ပိုင်းခန္ဓာမှာ လေးလံတဲ့
 သဘောတွေ၊ အပေါ်ပိုင်းကနေ အောက်ပိုင်းကို ဖိတွန်းချတဲ့
 သဘောတွေ အသစ်ဖြစ်လာတာကို မြင်အောင်ရှုပါ။ ထိုင်ပြီး
 သွားတဲ့အခါ အခုနသဘောတွေ ဘာမှမရှိတော့ပဲ တင်ပါးနဲ့
 ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိနေတဲ့နေရာမှာ ပူနွေးမှု အေးမှု ကြမ်းမှု ချောမှု
 ကြမ်းပြင်ကနေ ပြန်လည်း တွန်းကန်မှု တင်းမာမှု စူးဝင်နေမှု
 ဆိုတဲ့ သဘောကလေးတွေ တစ်ခုခု ထင်ရှားရာမှာ အသိ
 ကပ်ထားပါ။ ပင်ပမ်းကြီးစွာ စင်္ကြံလျှောက်နေရာက ထိုင်ချ
 လိုက်တဲ့အခါမှာ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ မူလကဖြစ်ပေါ်
 နေတဲ့ ထိုင်ချင်စိတ်၊ ပင်ပန်းစိတ်ကလေးတွေဟာ ချုပ်သွားပြီး

လက်ရှိထိုင်နေရတဲ့ အခြေအနေမှာ စိတ်ထဲကနေ ကျေနပ်နေတဲ့ နှစ်သက်နေတဲ့ သဘောအသစ်ကလေးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတာ ကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီဟာ သတိထားပြီးတော့သာ ဘုန်းကြီး ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း ရှုနေပါ။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တဖြည်းဖြည်းရင့်ကျက်လာပြီး မျက်မှောက်ဘဝမှာပင် စိတ်ရဲ့ ချမ်းသာမှုတွေ တဖြည်းဖြည်း ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ထိုင်လို့နေသားကျပြီးရင် ဘုန်းကြီး ညွှန်ပြပြီးခဲ့တဲ့အတိုင်း ဦးခေါင်းခွံပိုင်းကနေ ခြေဖျားတိုင်အောင် တဖြည်းဖြည်း နေရာကိုစိတ်ပိုင်းပြီးတော့ တစ်နေရာစီမှာ ငါးမိနစ်ခန့် ရုပ်သဘောလက္ခဏာတွေကို ရှုမှတ်ပါ။ အဲဒီလို ရှုနေစဉ် အတွင်းမှာ စိတ်ထဲကနေ ဖြစ်လာတဲ့ ဝမ်းသာစိတ် ဝမ်းနည်း စိတ် အတွေးအကြံစိတ် ပျင်းရိစိတ်တွေ ပေါ်ပေါက် လာရင်လည်း ဒီနာမ်တရားသဘောကို ပေါ်လွင်အောင် အသိ ကပ်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။

သိပ်ပြီးစိတ်တွေပျံ့လွင့်မှုဖြစ်တယ်၊ တရားရှုကွက်မှာ လည်း မပျော်မွေ့တော့ဘူးဆိုရင် ယောဂီဟာ ဘုန်းကြီး ပထမ ပြောခဲ့ဘူးသလို ဝင်လေထွက်လေမှာ အစုံလိုက် အစုံလိုက်

တစ် နှစ် သုံး လေး စသည်ဖြင့် ရေတွက်ကာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု
သမာဓိ ထူထောင်ပေးပါ။ တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်ရှိလာတဲ့အခါမှာ
မူလ ရှုနေကျအတိုင်း ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ၊ အနိစ္စ
လက္ခဏာတို့ကို မြင်အောင် ပြန်ရှုပါ။



အိပ်နေရင်းရှုမှတ်ပုံ

ထိုင်တာကြာလာလို့ အိပ်ချင်လာပြီဆိုရင် ယောဂီရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ အိပ်ချင်စိတ်ကလေးကို သတိထားပြီး နောက် စိတ်နဲ့ကြည့်ပါ။ ရှေ့မှာ ဖြစ်နှင့်နေတဲ့ အိပ်ချင်စိတ်ကလေး ချုပ်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ သိပ်ပြီး အိပ်ချင်လာလို့ အိပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ယောဂီဟာ မိမိရဲ့ကိုယ်ကို အိပ်ရာပေါ် လှဲချတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်သဘောကို သေသေချာချာ သတိထားကြည့်ပါ။ အမှတ်သတိ မလွတ်ပါစေနဲ့။ မိမိရဲ့ ကိုယ်ကို လှဲချတော့ အပေါ်ပိုင်းကိုယ်ကြီးကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အောက်ရောက်အောင် တွန်းချပေးလိုက်တဲ့ ရုပ်သဘော၊ မိမိ

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လေးသဘောတွေဟာ ထင်ရှားနေပါတယ်။ အိပ်ရာပေါ်မှာ လှဲမိပြီဆိုတော့ တွန်းကန်သဘောတွေ လေးသဘောတွေ ချုပ်ပျောက်သွားပါပြီ။ ဒါကိုလည်း ဉာဏ်နဲ့ သိအောင် ရှုမှတ်ပေးပါ။ ခေါင်းက ခေါင်းအုံးပေါ်ရောက်တဲ့ အခါ ခေါင်းအုံးနဲ့ ခေါင်းနဲ့ ထိတဲ့သဘော ပေါ်နေပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ထိတဲ့နေရာမှာ သတိထားပြီးကြည့်ပါ။ ပူနေတဲ့သဘော ကလေးတွေ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တိုးနေ ခုန်နေတဲ့ သဘောကလေးတွေကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရာခင်းနဲ့ ကျောပြင်နံပါးတို့ ထိတဲ့နေရာမှာရှိတဲ့ ပူသဘော အေးသဘော ကြမ်းသဘော ချောသဘောတို့ကိုလည်း အသိကပ်ပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

ပက်လက်လှန်နေရာကနေ စောင်းချင်တဲ့အခါမှာဖြစ်စေ မှောက်ချင်တဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ဘယ်ဘက်စောင်းရာက ညာဘက် စောင်းချင်တဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ညာဘက်စောင်းရာကနေ ဘယ်ဘက်စောင်းချင်တဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ စောင်းချင် ပြောင်းချင်တဲ့စိတ်ကလေးက ရှေးဦးစွာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်ကလေးကို မလွတ်အောင် ရှုမှတ်ပေးပါ။ တဘက်ကို

စောင်းမှု ပြောင်းမှု ပြုလုပ်လိုက်တော့ ကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တွန်းကန်မှုသဘော အသစ်တွေ ပူမှုအေးမှု ကြမ်းမှု ချောမှုသဘော အသစ်တွေ ပေါ်ရာရာမှာ အသိကပ်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။ အဲဒီလိုတာဘက်ကို စောင်းတိုင်း ပြောင်းတိုင်း ပြောင်းချင် စောင်းချင်တယ်ဆိုတဲ့ နာမ်သဘော ပြောင်းမှု စောင်းမှုကြောင့် အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တွန်းကန်၊ လှုပ်ရှားလေးပေါ့အစရှိတဲ့ ရုပ်သဘောကလေးတွေကို အသိကပ်ပြီး ရှုမှတ်ပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် အိပ်နေစဉ်မှာ ဦးခေါင်းမှစပြီး ခြေဖျား အထိအောင် ဘုန်းကြီး ပြောပြခဲ့ပြီးတဲ့နည်းအတိုင်း နေရာဒေသ ပိုင်းခြားပြီးတော့လည်း ရုပ်နာမ်သဘော လက္ခဏာကို ရှုလို့ရပါတယ်။

အိပ်ရာမှ ထတော့မည်ဆိုရင် ထချင်တဲ့စိတ်ကလေးက ရှေးဦးစွာဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီစိတ်ဖြစ်လာတာကို သတိထားပြီး အသိတရားနဲ့ရှုပါ။ ထတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ လေးလံသဘော ဝမ်းဗိုက်မှာ တင်းလာတဲ့သဘော အင့်နေတဲ့ သဘောတွေကိုလည်း တဖြည်းဖြည်းခြင်းမြင်အောင် ရှုမှတ်ပြီး တော့ထပါ။ ထပြီးနောက် လက်ခြေစသည်တို့ ကွေးတဲ့အခါ

ဆန့်တဲ့အခါမှာလည်း လက်ခြေကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ရဲ့
 တွန်းကန်သဘောလေးလံသဘော ပေါ့သဘောတွေကို အရှု
 စိတ်နဲ့ မြင်အောင် ကြည့်သွားပါ။ အဲဒီလို ကိုယ်မူအရာအသစ်
 အသစ်ပေါ်တိုင်း စိတ်အမူအရာ အသစ်သစ်ပေါ်တိုင်း သတိ
 ထားပြီး ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုရင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ
 လောဘ ဒေါသ မောဟာ ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့်မရတော့ပဲ
 တဖြည်းဖြည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားမှာ ဧကန်ပါပဲ။ ဘုန်းကြီး အခု
 ညွှန်ကြားပြသခဲ့တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း (အဇ္ဈတ္တသန္တာန်)မှာ
 ဖြစ်နေတဲ့ ပေါ်နေတဲ့ရှုကွက်ပါပဲ။ ဝိပဿနာပွားများတဲ့ ယောဂီ
 ဟာ အတွင်းသန္တာန်မှာရှိတဲ့ အာရုံကိုရော အပြင်သန္တာန်မှာရှိတဲ့
 အာရုံကိုရော ဘယ်အာရုံမှာမဆို လမ်းစဉ်မှန်မှန်နဲ့ ရှုပွားတတ်
 ဘို့ လိုပါတယ်။



အပြင်ဗဟိဒ္ဓအာရုံ၌ ရူမတ်ပုံ

ယောဂီတို့ဟာ ထိုင်နေစဉ် ရပ်နေစဉ် စင်္ကြံသွား နေစဉ်
လျောင်းနေစဉ် ဘယ်အခါမျိုးမှာမဆို မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု၊
စားသိမှု၊ ထိသိမှု၊ တွေးသိမှုဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေ
ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ လာတတ်ပါတယ်။ အပြင်အပက ရူပါရုံ
(အဆင်းမျိုးစုံ)နဲ့ ယောဂီတို့ရဲ့ မျက်စိအကြည်ဓာတ်နဲ့
တိုက်ဆိုင်တော့ မြင်သိမှု ဆိုတဲ့ သဘောအသစ် ဖြစ်လာပါ
တယ်။ ဒီမြင်သိမှုဟာ နဂိုမူလက မရှိသေးသော်လည်း
အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တော့ ပေါ်ပြီးတော့လာတယ်။ နောက်
အာရုံတစ်ခု ပြောင်းလိုက်တော့ အခုနဖြစ်ခဲ့တဲ့ မြင်သိမှုသဘော
ကလေး ချုပ်ပျောက်သွားတယ်။ ဥပမာ မိမိရဲ့ရှေ့မှာ နွား

တစ်ကောင်ရောက်လာတဲ့အခါ နွားရဲ့အဆင်းကို မြင်တဲ့ မြင်သိ
 စိတ်သဘောတရားကလေး ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ ဒီ
 မြင်သိမှုဆိုတာ မြင်သိစိတ် (စက္ခုဝိညာဉ်)ပါပဲ။ ဒီမြင်သိမှု
 (စက္ခုဝိညာဉ်)ကလေးကို နောက်စိတ်နဲ့ သတိထားပြီး ကြည့်
 လိုက်တော့ သတိပညာဦးစီးတဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာစိတ်
 ကလေး ပေါ်လာပြန်တယ်။ အခုန ပေါ်ပြီးတဲ့ မြင်သိစိတ်
 ကလေးက ချုပ်ပျောက်သွားတယ်။ ဒီလိုအမှန်အတိုင်း ဖြစ်လာ
 တာ ဖြစ်ပြီးတဲ့သဘောလေးချုပ်သွားတာကို သိလာအောင်
 လေ့ကျင့်ပြီး ရှုမှတ်ပေးပါ။

အဲဒီနည်းတူပဲ -

အသံနဲ့ နားနဲ့ တိုက်ဆိုင်လို့ ပေါ်လာတဲ့ ကြားသိမှု
 အနံ့နဲ့ နှာခေါင်းပေါင်းဆုံတိုက်ဆိုင်လို့ ပေါ်လာတဲ့ နံသိမှု
 အရသာနဲ့လျှာ ပေါင်းဆုံလို့ ပေါ်လာတဲ့ စားသိမှု ထိတွေ့စရာနဲ့
 ကိုယ်၊ ပေါင်းဆုံလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထိသိမှု တွေးစရာ အာရုံနဲ့
 စိတ် ပေါင်းဆုံမှုကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ တွေးသိမှုဆိုတဲ့ သဘော
 တရားတွေ ပေါ်လာတိုင်းမှာလည်း ဒီသဘောကလေး တွေကို
 နောက်စိတ်နဲ့ အသိကပ်ပြီးရှုမှတ် ပေးလိုက်ရင် ယောဂီဟာ

တဖြည်းဖြည်းအရှုဉာဏ် အားကောင်းလာပြီး သတိကပ်လိုက် တာနဲ့ နာမ်တရားရဲ့ ပျက်စီးမှု ကလေးကို တွေ့မြင်ပြီးတော့ လာပါလိမ့်မယ်။

အခုဆိုရင် ယောဂီတို့ဟာ တောတောင်ထဲမှ အားထုတ် နေကြတော့ တစ်ခါတစ်ရံ တောငှက်ကလေးတွေ အော်မြည်သံ ဂျီဟောက်သံကလေးတွေကို ကြားပြီးတော့ နေပါတယ်။ ဒီသဘောကလေးတွေရဲ့ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ချုပ်ပျောက်တာ ကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

ဥပမာအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်က ‘ငါပြန်တော့ မယ်’ လို့ပြောလိုက်တယ် ဆိုပါစို့ ဒီစကားသံမှာ ‘ငါ’ဆိုတဲ့ အသံပေါ်ပြီး ပျောက်သွား၊ ‘ပြန်’ ဆိုတဲ့ အသံပေါ်ပြီး ပျောက်သွား၊ ‘တော့’ ဆိုတဲ့ အသံပေါ်ပြီး ပျောက်သွား၊ ‘မယ်’ ဆိုတဲ့ အသံပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတာကို မြင်အောင် ကြိုးစားပြီး ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်တတ်သွားရင် သိပ်တန်ဖိုးရှိ ပါတယ်။

“ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း သဘော ကို ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာဖြင့် မတွေ့မြင်ပဲ နှစ်ပေါင်းတစ်ရာ

ရှည်မြင့်ကြာအောင် အကယ်၍ အသက်ရှင်ငြားအံ့။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အသက်ရှင်ခြင်းသည် မမြတ်။ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာဖြင့် တွေ့မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ တစ်နေ့တစ်ရက် တစ်နံနက်မျှပင် အသက်ရှင်ရစေကာမူ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အသက်ရှင်ခြင်းကား မြင့်မြတ်လှပေ၏။” လို့ ဘုရားမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပေါ်လာသမျှ ရုပ်သဘောဖြစ်စေ နာမ် သဘောဖြစ်စေ၊ ချုပ်ပျောက်သွားတာကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

အနံ့တစ်ခုကို ရတဲ့အခါမှာတော့ ယောဂီရဲ့ စိတ်ထဲမှာ နံသိမှု (ဃာနဝိညာဉ်) ကလေးပေါ်ပေါက်လာပါသည်။ ဒီစိတ် ကလေးကို နောက်စိတ်နဲ့ သတိထားပြီး ကြည့်လိုက်ပါ။ အရှုဉာဏ်ရင့်လာပြီဆိုရင် နံသိစိတ်ကလေး ချုပ်ပျောက် သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အရှုဉာဏ်မရင့်သေးရင် ဒီအနံ့ကို အကြောင်းခံပြီး ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အနံ့ဖြစ်ရင် နှစ်သက်သဘောကျမှု လောဘတဏှာဖြစ်လာပြီး၊ ကိုယ် မကြိုက်တဲ့ အနံ့ဖြစ်ရင် မနှစ်သက်မှု စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒေါမနဿ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ အဲဒီလို ပေါ်လာတဲ့အခါမှာလည်း

ယောဂီဟာ ပေါ်လာတဲ့ နာမ်သဘောတရားကလေးကို
 နောက်စိတ်နဲ့ အသိကပ်ပြီး ရှုမှတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ နံတယ်
 နံတယ်လို့ စိတ်ကဖြစ်စေ၊ နှုတ်ကဖြစ်စေ လိုက်ပြီး ရွတ်ဆို
 နေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အရသာ တစ်ခုခုကို စားတဲ့အခါမှာလည်း ယောဂီတို့ရဲ့
 စိတ်အစဉ်မှာ ချိုတာ ချဉ်တာ ဖန်တာ အစရှိတဲ့ အရသာကို
 သိမှု (ဇိဌာဝိညဉ်စိတ်) သဘောကလေး ပေါ်လာပါတယ်။
 ဒီပေါ်လာတဲ့ သဘောကလေးကို အသိကပ်ပြီး ကြည့်ပါ။
 ချုပ်ပျောက်သွားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အရှုဉာဏ်မရင့်
 သေးရင် ဒီအရသာကလေးကို အကြောင်းခံပြီးတော့ နှစ်သက်
 ကပ်ငြိမှုသဘော (လောဘ) မနှစ်သက်၊ စိတ်မချမ်းသာမှု
 သဘော (ဒေါမနဿ)တွေ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။
 ဒီသဘောကလေးတွေ ပေါ်လာရင်လည်း နောက်စိတ်နဲ့
 အသိကပ်ပြီး ရှုမှတ်ပေးပါ။ အကယ်၍ မရှုမှတ်မိရင် လောဘ
 ဒေါသ မောဟ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေဟာ ယောဂီရဲ့
 စိတ်ကို လွှမ်းမိုးပြီး အနိုင်ယူသွားပါလိမ့်မယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ အပြင်က လေအေးတိုက်ခတ်မှုကြောင့်

ကိုယ်ပေါ်မှာအေးတဲ့ သဘောအသစ်ကလေးပေါ်လာတာတို့၊
 အေးရာက တစ်ဖန် နေပူလာတော့ ပူသဘော အသစ်ပေါ်လာ
 တာတို့၊ တစ်စုံတစ်ခုနှင့် ထိခိုက်မိလို့ ကြမ်းမှုချောမှု တွန်းကန်မှု
 သဘော ပေါ်လာတာတို့လည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအခါ
 မျိုးမှာလည်း ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်သဘောကလေးတွေကို အသိ
 ကပ်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။ အကယ်၍ ယောဂီကပေါ်လျှင် ပေါ်ချင်းပဲ
 အသိကပ်မရှုမိဘူးဆိုရင် ဒီပူမှု အေးမှု လေးမှု ပေါ့မှု တွန်းကန်မှု
 ကြမ်းမှု ချောမှုတို့ကို အမှီပြုပြီး လောဘ ဒေါသ မောဟ
 ကိလေသတွေ ပွားများလာတတ်ပါတယ်။ ဒီသဘောတွေ
 ပေါ်လာရင်လည်း အသိတရားနဲ့ သတိထားပြီး ရှုမှတ်ပါ။
 စိတ်အစဉ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ တရားသဘောဟူသမျှဟာ ပေါ်ပြီး
 နောက် သိလိုက်တာနဲ့ ပျက်သွားတာပါပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံ ယောဂီတို့ဟာ အာရုံတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု
 ကို တွေးပြီးကြံပြီး နေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအတွေးအကြံစိတ်
 တွေ ပေါ်ပေါက်လာရင်လည်း နောက်စိတ်နဲ့ သတိထားပြီး
 ရှေ့အတွေးစိတ် အကြံစိတ်ကို ရှုမှတ်ပေးပါ။ ဒီတွေးတော
 ကြံစည်မှုကလေးကို သတိပညာဦးစီးပြီး မရှုမှတ်မိရင်

နောက်ထပ် လောဘ ဒေါသ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေ ပေါက်ဖွားလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီပေါ်လာတဲ့လောဘစိတ် ဒေါသစိတ်ကလေးတွေကိုလည်း အသိကပ်ရှုမှတ်တို့ မမေ့ပါနဲ့။

ဒီလိုဆိုရင် ယောဂီတို့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာအစဉ်ဟာ တကယ်တော့ သဘောတရားတွေပဲဖြစ်ပြီးတော့၊ သဘောတရား သက်သက်ပဲ ချုပ်ပျောက်သွားတာကိုပဲ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုတွေ့လာတော့ ယောက်ျား မိန်းမ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ဘာမျှ မရှိဘူးဆိုတာ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်သိပြီပေါ့။ အဲဒီလို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်သိလာရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ တရား ဆိုးကြီး ကင်းပျောက်တာပါပဲ။ အရှုဉာဏ်ဝင်သွားတိုင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ချုပ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီလောက်ဆိုရင် ဝိပဿနာ ရှုကွက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ အတော်ကလေးပဲ ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ လက်တွေ့အားထုတ်တဲ့ အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခက်အခဲတွေကိုလည်း ဘုန်းကြီးက ကူညီဖြေရှင်း ပေးသွားမှာပါ။ အခုမိန့်ကြားပြီးခဲ့သလောက် ရှုမှတ်ပွားများတတ်ရင် ယောဂီသူတော်စင်ဟာ “ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်” လမ်းမှန်ကို တွေ့မြင်နေပါပြီ။ လမ်းမှန်တွေ့ပြီးတဲ့

သူဟာ လမ်းဆုံးအောင် ဆက်လျှောက်မှ ပန်းတိုင်ကို တွေ့မြင် ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

အခု ဘုန်းကြီးဟောကြားပေးလိုက်တဲ့ ဝိပဿနာ ရှုနည်းမှာ ယောဂီတို့အနေနဲ့ အကျဉ်းချုံးပြီး သတိထား ကြည့်လိုက်ရင် ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရုပ်သဘော နာမ်သဘောကို သတိထားပြီး ရှုမှတ်နေရတာပဲဆိုတာ မှတ်ချက်ချနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများတဲ့အခါ ဘယ်နည်း နှင့်ပဲ ရှုမှတ်ရှုမှတ် ‘သတိ’ ဆိုတာ သိပ်လိုအပ်ပါတယ်။ မရှိလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ သတိအားကောင်းလေ တရားအရှုဉာဏ် ထက်မြက်အား ကောင်းလေပါပဲ။ သတိအစောင့်အရှောက်ကင်း နေရင် ယောဂီရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေ ဝင်ရောက်ပြီးတော့ လာတတ်ပါ တယ်။ ကိလေသာတွေ ဝင်ရောက်လာရင် သဒ္ဓါ သီလ သုတ စာဂ ပညာ ဟိရီ ဩတ္တပ္ပဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်း တရားတွေ ဟာ ပျက်စီးကုန် တော့တာပါပဲ။

ရွှေငွေရတနာတွေ ပြည့်ဝနေတဲ့ အိမ်ကြီးတစ်အိမ်မှာ အစောင့်အရှောက်တာဝန် ယူတဲ့သူ ရှိရပါမယ်။ ဒီအစောင့်

ဓမ္မရုပ်သိမ်းသော ဓမ္မစာအုပ်များ



အရှောက်တာဝန်ယူသူက ပေါ့ဆနေရင် ခိုးသား ဓားပြတွေဟာ
အလွယ်တကူ ဝင်လာပြီး အိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ ရတနာတွေကိုလည်း
ယူသွား၊ အိမ်မှာရှိတဲ့ လူတွေကိုလည်း နှိပ်စက်ဖျက်ဆီး
သွားတတ်သလိုပါပဲ။



ဘယ်ကာလရုပ်နာမ်ကိုရှုရမလဲ

ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ နယ်လှည့်ပြီး တရားစခန်းတွေ ဖွင့်လှစ်
ဟောပြော၊ ပြသတဲ့အခါ အချို့ယောဂီတွေက - “အရှင်
ဘုရား၊ အတိတ်ကာလ အနာဂတ်ကာလမှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်
တွေကိုရော ဝိပဿနာ မရှုရဘူးလား” လို့ မေးလျှောက်ကြ
ပါတယ်။ ဒီအမေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမှန်ကိုဖြေဆိုရရင် ယောဂီ
တို့ကလည်း အမှတ်သိချင်ရင် -

ဝိပဿနာဆိုရာ

(၁) ပစ္စက္ခ - (ကိုယ်တိုင်မြင်တွေ့ပြီးရှုပွားနည်း)

(၂) အနုမာန - (နည်းမှီမှန်းဆ ရှုပွားနည်း)

ဆိုပြီး နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိကြောင်း ရှေးဦးစွာ နားလည်ထားပါ။

တကယ် ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်တရားတွေရဲ့ ပူမှု အေးမှု ပေါ့မှု လေးမှု တင်းမှု လျော့မှု ကြမ်းမှု ချောမှု တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှု ဖွဲ့စည်းမှု ယိုစီးမှုဆိုတဲ့ ပင်ကိုယ် သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ ပေါ်လာပြီး ရုပ်တရားတွေရဲ့ ပျက်စီးသွားတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ။

နာမ်တရားတွေရဲ့ တွေးတောကြံစည်မှု ဝမ်းသာမှု ဝမ်းနည်းမှု စိတ်ဆိုးမှု တက်ကြွမှု ပျင်းရိမှု ကြည်လင်မှု ပျံ့လွင့်မှု အစရှိတဲ့ ပင်ကိုယ်သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ ပေါ်လာပြီးတဲ့ အသိစိတ် နာမ်တရားတို့ရဲ့ မမြဲမှု အနိစ္စလက္ခဏာ။ အဲဒီလို မျက်မှောက်ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ တွေ့မြင်နေရတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ အနိစ္စလက္ခဏာတွေကို မှီငြမ်းပြီးတော့ အတိတ်ဘဝများစွာက ဖြစ်ခဲ့ပြီးတဲ့ ရုပ်တရားတွေ နာမ်တရားတွေ နောင် အနာဂတ်ကာလမှာ ဖြစ်ပေါ်ကြမည့် ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေဟာလည်း ဒီလိုသဘာဝ လက္ခဏာ အနိစ္စလက္ခဏာ ရှိနေတာပဲလို့ မှန်းဆပြီး ရှုသိတာကို အနုမာနဝိပဿနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အနုမာန (မှန်းဆရှုမှတ်) ဝိပဿနာဆိုတာ



ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် လက်တွေ့ရှုမြင်ပြီးမှသာ ရှုလို့ဖြစ်တယ် ဆိုတာ နားလည်ပါ။ ဥပမာ - အခု စားနေရတဲ့ ထန်းလျှက် ခဲဟာ ချိုတယ်ဆိုရင် လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်က စားခဲ့ရတဲ့ ထန်းလျှက်ခဲ ဟာလည်း အခုလို ချိုတာပဲ။ နောင်နှစ်ခါမှာ စားရမည့် ထန်းလျှက်ခဲကလည်း အခုလိုပဲချိုတဲ့ အရသာရှိမှာပဲဆိုတာ မှန်းဆပြီး သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မျက်မှောက်ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ၊ အနိစ္စလက္ခဏာကို မရှုမြင် ရသေးပဲနဲ့ အတိတ် အနာဂတ် ရုပ်နာမ်တွေကို မှန်းဆပြီး ရှုနေလို့ ဘယ်လိုနည်းနှင့်မျှ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ နားလည်ပါ။

ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ၊ အနိစ္စလက္ခဏာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှုတတ်ရင် အတိတ် အနာဂတ်မှာ ဖြစ်ပြီး ဖြစ်လတ္တံ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ၊ အနိစ္စလက္ခဏာ ကိုလည်း မှန်းဆပြီး သိလာပါတော့တယ်။



ပညတ်ကိုလည်း မရှုပါနဲ့

ဝိပဿနာဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘော လက္ခဏာကို မြင်အောင် ရှုရတာဖြစ်ပါတယ်။ နှုတ်ကဖြစ်စေ စိတ်ကဖြစ်စေ ‘ရုပ်၊ နာမ်’လို့ ရွတ်ဆိုနေပြီး ရုပ်တရား နာမ်တရားရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ၊ အနိစ္စ လက္ခဏာကို မတွေ့ မြင်လို့ရှိရင် ဝိပဿနာမဖြစ်ပါဘူး။ အချို့လည်း နှုတ်ကနေ၊ စိတ်ထဲကနေပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုကြတာလည်း ရှိတယ်။ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်လို့ ဆိုကြတာလည်းရှိတယ်။ အဲဒီလို ဆိုနေကြတာတွေဟာ ဝေါဟာရအမည် ပညတ်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဝေါဟာရအမည် ပညတ်တွေကို တွေးတော ကြံစည်နေရုံ၊ ရွတ်ဆိုနေရုံ သက်သက်နဲ့တော့



ဝိပဿနာ မဖြစ်ပါဘူး။ စာကြည့်ပြီး တရားနာပြီး
 ရုပ်နာမ်အကြောင်းကို သိတာ၊ ကြံစည်တွေးတောပြီး
 ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အကြောင်းကို သိတာဟာ တကယ်တော့ သုတ
 မယဉာဏ် စိန္တာမယဉာဏ်မျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ
 ဉာဏ်မဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်ရဲ့
 သဘောလက္ခဏာ၊ အနိစ္စ လက္ခဏာကို ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်
 သိနေရတဲ့ ဘာဝနာမယဉာဏ်သာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။



လက္ခဏာရေး (၃) ပါးထင်ပုံ

ယောဂီသူတော်စင်တို့ဟာ ဘုန်းကြီး ညွှန်ကြား
ပြသပေးတဲ့ နည်းအတိုင်း စည်းစနစ်ကျကျ မှန်မှန်ရှုမှတ်ပွား
များ နေကြမယ်ဆိုရင် ရုပ်တရား နာမ်တရားဟူသမျှတို့ရဲ့
သဘာဝလက္ခဏာ၊ အနိစ္စလက္ခဏာတို့ကို ကိုယ်တွေ့
ဉာဏ်ဖြင့် သိပြီးလာကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို မမြဲတာတွေကိုပဲ
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ အနှိပ်စက်ခံ
နေရပါပေါ့လား။ နှစ်သက်စရာ အားကိုးအားထားပြုစရာ
ဘာမျှမရှိပါလား။ တကယ်တော့ ကြောက်ရွံ့စရာ စင်စစ်ဖြစ်နေ
ပါလားလို့ သိမြင်လာပါတယ်။ အသစ်ဖြစ်လာတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ
နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ ပျက်စီးပြီးတော့ သွားတယ်၊ နောက်ထပ်

အသစ် ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ ထပ်ပြီး မဖြစ်ဘူးဆိုရင်
သေသွားမှာ သေချာတယ်။ အဲဒီလို ထင်မြင်သွားတာဟာ
ဒုက္ခလက္ခဏာကို တွေ့မြင်တာပါပဲ။

ယောဂီဟာ အရင့်အရင့်တုန်းကတော့ သွားချင်သလို
သွား၊ နေချင်သလိုနေ၊ ထိုင်ချင်သလိုထိုင်၊ အစစအရာရာမှာ
သတိမရှိတော့ ကိုယ့်သဘောအတိုင်း အကုန်ဖြစ်တယ်ထင်
နေတယ်။ အခုလို အရှုဉာဏ်အားသန်လာတဲ့အခါ ငါ့သဘော
အတိုင်း မဖြစ်ပါလား၊ ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လာရင်
ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ပြီးတော့လည်း သူ့အခိုက်အတံ့နှင့်သူ
တည်တံ့ပြီး ပျက်ချိန်တန်တော့လည်း သူ့သဘောအတိုင်း
ပျက်သွားတာပဲ။ ငါ့အလို မပါတဲ့ တရားတွေပါလားဆိုတာ
ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်သိ သွားတယ်။ အဲဒီလို မြင်တာအနတ္တ
လက္ခဏာကို တွေ့တာပါပဲ။ ဒီလိုလက္ခဏာ သုံးပါးရှိတဲ့
နေရာမှာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု အနိစ္စအချက်
ကို မြင်ရင်ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အနတ္တလက္ခဏာကိုလည်း တွေ့
မြင်တော့တာပါပဲ။



သမ္မသနဉာဏ်

ရုပ်နာမ်တွေ့ရဲ့ အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တသဘောကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီး ကြည့်နေတဲ့ ဉာဏ်ကိုတော့ သမ္မသနဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရှေ့က ဘုန်းကြီးပြသခဲ့သလို ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပြီးပျက်တတ်တဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေကိုပဲ မြင်အောင် ရှုပွားနေရမှာပါ။ အဲဒီလို ပေါ်လာသမျှ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ပြီး ပျက်တာတွေကို မြင်အောင် ရှုပွားနိုင်ရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဆိုက်နေပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်ရင့်သန်လာတဲ့ ယောဂီမှာ တရားရှုမှတ်နေရင်း မိမိရဲ့ စိတ်တွေဟာ အခါတိုင်းအချိန်မှာလို မဟုတ်ဘဲ သိပ်ပြီးတော့ ကြည်လင်လာတာကိုလည်း တွေ့ချင်တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

ဟိုငယ်ငယ်တုန်းက အကြောင်းအရာတွေကိုလည်း
 တွေးလိုက်တဲ့အခါ အခုလက်ငင်း ကြုံတွေ့နေရသလို ထင်ထင်
 ရှားရှားကြီး ပေါ်လာတတ်တယ်။ စိတ်တွေ ကြည်လင်လွန်း
 တော့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အလင်းရောင်တွေဟာလည်း မိမိရဲ့
 မျက်နှာတဝိုက်က အချို့ဆိုရင် အခြားကိုယ်အင်္ဂါ ကြီးငယ်
 တွေကတောင် တဝင်းဝင်းတလက်လက်နဲ့ ထွက်ပေါ်နေတတ်
 ပြန်ပါတယ်။ မကြံ့ဘူး၊မဖြစ်ဘူးသေးတဲ့ နှစ်သက်မှု၊ ကျေနပ်
 မှုတွေ၊ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေလည်း တွေ့မြင်ပြီးတော့ လာတတ်ပါ
 တယ်။ဒီလို အထူးအဆန်းတွေ ခံစားလို့ကောင်းတဲ့ သဘော
 တွေကို တွေ့မြင်ပြီးတဲ့နောက် ယောဂီဟာ တရားတော်အပေါ်
 မှာ သိပ်ပြီးတော့ ယုံကြည်စိတ် လိုချင်စိတ်တွေ ပြင်းထန်
 ပြီး ဘုရားအပေါ်မှာ သံဃာအပေါ်မှာပါ သက်ဝင်ကြည်ညို
 စိတ်တွေ လွန်ကဲစွာဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အချိန်ရှိသရွေ့
 တရားကိုပဲ နှလုံးသွင်းနေချင်စိတ်တွေ တစ်ဖွားဖွား ဖြစ်နေတာ
 လည်း ရှိပါတယ်။ ဉာဏ်တွေဟာလည်း အရင်ကထက်ပိုပြီး
 အမြင်ရှင်းလာတယ်။ ရုပ်သဘော နာမ်သဘောတွေကို အထူး
 ကြောင့်ကြပြီး မရှုမှတ်ရဲပဲ ရှုကွက်ထဲမှာ ဖေါ်ပေးသလို ဖြစ်

လာတာကိုလည်း တွေ့ရတတ်တယ်။ အဲဒီလို အခြေအနေဆိုက်
 ရောက်နေတဲ့ ယောဂီဟာ မိမိရဲ့ ရှုကွက်မှတစ်ပါး အပြင်အပ
 အာရုံ သွေးဆောင်မှုကြောင့်လည်း တရားရှုကွက်ကို လက်
 လွှတ်မခံ၊ ခန္ဓာမှာ သိပ်ဖောက်ပြန်လို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ နာမှု၊
 ကျင်မှု၊ ထုံမှု၊ ကိုက်ခဲမှုတွေကိုလည်း လျစ်လျူရှုပြီး နေတတ်
 လာတယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်နေတာကို အချို့ယောဂီတွေက ‘ငါ့မှာ
 မဂ်တရားဖိုလ်တရားတွေရနေပြီ’ လို့ အထင်လွဲမှားသွားတတ်
 တယ်။ တကယ်တော့ အဲဒါဟာ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား မဟုတ်
 သေးပါဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိစွမ်းအား၊ အရူမှန်လာ
 လို့ ဖြစ်လာတဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်စွမ်းအားရဲ့ သတ္တိကြောင့်
 ဖြစ်ရတာပါ။ ဘုန်းကြီး ပြောချင်တာက ဘယ်လိုအထူးအဆန်း
 တွေပဲ ပေါ်နေပေါ်နေ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ၊ အနိစ္စ
 လက္ခဏာကိုသာ မလွတ်ဘဲ လမ်းမှန်မှန်နဲ့ ရှုပွားရမယ်
 ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီလို ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်လက်ရှုပွားနေရင်
 ရှုပွားရတာလည်း ပိုပြီးတော့ လွယ်ကူလာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်
 မှာလည်း ပေါ့ပါးသွက်လက်မှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဉာဏ်အမြင်



တွေလည်း ပိုပိုရှင်းလာပါတယ်။

အဲဒီအခါ ယောဂီဟာ တရားကိစ္စမှတစ်ပါး အခြား လုပ်ငန်းတွေမှာ စိတ်ဝင်စားမှု ကင်းလာတတ်ပါတယ်။ လမ်း မှန်သာဆက်ပြီး ရှုပွားနေပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ယောဂီဟာ မိမိ ကိုယ်ကို အထင်ကြီးမှု မိမိရဲ့ တရားအဆင့်အတန်းမှာ သာယာ ကျေနပ်မှု မဖြစ်ပေါ်အောင် သတိထားပါ။ အဲဒါတွေဟာ ယောဂီရဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်စွမ်းအားကို မှေးမှိန်သွားစေတတ် ပါတယ်။ ရှေ့ကို ဉာဏ်မတက်ပဲလည်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။ လမ်းမှန်အတိုင်း ဆက်ရှုနေရင်း တစ်ခါတစ်လေ အရှုဉာဏ် ကတောင် နောက်ကျနေသလိုလို ရုပ်နာမ်သဘောတရား ကလေးရဲ့ ပျက်စီးမှုကို မြန်သလိုလို ထင်ရပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာရင် ယောဂီဟာ အဲဒီပျက်စီးမှုသဘောကလေးကို မလွှတ်ပဲ ဆက်ပြီးတော့သာ ရှုနေပါ။

ပေါ်လာသမျှ ရုပ်အာရုံ နာမ်အာရုံရော မိမိရဲ့ အရှု စိတ်ရော ပျက်စီးပြီးတော့သွားတာကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ကြီး မြင်လာပါတော့တယ်။ ဒီလိုပျက်သွားတာတွေကိုချည်း ပဲ၊ ဆက်ကာဆက်ကာ တွေ့နေတာဟာ ဘင်္ဂဉာဏ်အဆင့်ကို

ရောက်သွားတာပါပဲ။ ဘုန်းကြီးဟောတာကို နာယူနေရုံနဲ့ စာတွေဖတ်နေရုံနဲ့ ဒီလိုဉာဏ်မျိုးတွေပေါ်ပေါက်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် တကယ်အားထုတ်မှသာ တကယ် ဖြစ်ပေါ်ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း ပျက်စီးနေ တာတွေကို ရှုမှတ်နေ တော့ ပျက်တာတွေဟာ သဲကမ်းပါးများ ပြိုကျသလို မြစ်ရေ အလျဉ်များ တသွင်သွင် စီးဆင်းနေသလို ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် မရေတွက်နိုင်လောက်အောင် ဆက်ကာ ဆက်ကာ ပေါ်နေပြန်တယ်။ ဘုန်းကြီး အထက်မှာတုန်းက ညွှန်ပြခဲ့တဲ့ ခေါင်း အစ ခြေအဆုံး အတွင်းနေရာ အစိတ် အပိုင်းကလေးတွေ ဘယ် နေရာမှာမဆို ကြောက်ခမန်း လိလိ တစ်ဖွားဖွား ပျက်စီးနေ တာတွေပဲ တွေ့ရပါတယ်။ အရှု စိတ်တွေရဲ့ ပျက်စီးမှုကလည်း နဂိုထက်ပိုပြီးတော့ ပီပြင် ပေါ်လွင်လာပါတော့တယ်။

ဒီနေရာမှာ ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ ယောဂီတို့ရဲ့ ဝိပဿ နာဉာဏ်တွေကို ဟောပြောမှုကလေးနဲ့ စာပေအသိကလေးနဲ့ တင် မပေးချင်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ရင် ယောဂီတို့ ဟာ ဒီဉာဏ်တွေကို ကိုယ်တိုင်ရလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ



လောက်အဆင့်ထိ ဘုန်းကြီးဟောပြော၊ ပြဿလိက်ပြီဆိုရင်
 ယောဂီတို့ဟာ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာအကျင့်
 လမ်းမှန်ကို မြင်တွေ့သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။ လမ်းမှန်ကို
 တွေ့ပြီဆိုရင် ဆက်ပြီးလျှောက်လှမ်းမှသာ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်
 ရင့်ကျက်ပြီး မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်ကို ဆိုက်ရောက်မှာ
 ဖြစ်ပါတယ်။

အရှုခံ ရုပ်နာမ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ၊ အနိစ္စလက္ခဏာ
 ကို တွေ့အောင်ရှုတဲ့ ယောဂီဟာ အရှုဉာဏ်တည့်မတ်သွား
 တိုင်း ဘဝများစွာကပါလာတဲ့ ကိလေသာတွေကို
 တဖြည်းဖြည်း ပယ်ပြီးသားဖြစ်သွားပါတယ်။ တစ်ချက် မြင်
 အောင်ရှုနိုင်ရင် တစ်ချက်ပယ်လိုက်တာပါပဲ။ အလေ့အကျင့်
 များပြီး အရှုဉာဏ်ရင့်လာလျှင် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် အရိယ
 မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ဆိုက်ရောက်ပြီး ကိလေသာတွေကုန်
 ခန်းလို့ အို နာ သေ ဒုက္ခ ပူဆွေးမှုသောက ငိုကြွေးရမှု
 ပရိဒေဝ တွေပါမကျန် ချုပ်ငြိမ်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကဥပမာနဲ့ ပြောရလျှင် အင်မတန်ကြီးမားတဲ့
 ကျောက်တုံးကျောက်ဖျာကြီးကို တုန့်ထုခွဲနေတဲ့အခါ တစ်ချက်

ဓမ္မရမ်းသာဓဉ္စေတနာရှာ



ထုလိုက်တိုင်း ကျောက်လွှာဟာ နည်းနည်းပွန်းပဲ့ပြီး ကွာကျ
လာပါတယ်။ ထုဖန်များလာတော့ ကျောက်တုံးကျောက်ဖျာ
ကြီးဟာ အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ကွဲပြီးကျေမွသွားပါတယ်။ အဲဒီ
လိုပဲ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ဘဝများစွာက စွဲငြိကိန်း
ဝပ်ပြီးပါလာတဲ့ ကိလေသာအစိုင်အခဲကြီးဟာ ဝိပဿနာအရူ
ဉာဏ်ဆိုတဲ့ ထုနှက်ချက် ဝင်သွားတိုင်း၊ နည်းနည်းစီ ပွန်းပဲ့
ကွာကျပြီးတော့ လာပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ လုံးဝချုပ်ငြိမ်း
တဲ့ အခြေအနေအထိ ရောက်သွားမှာပါ။ ရှုမှတ်နေစဉ်မှာလည်း
မိမိတို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာအပူတွေ လျော့နည်း
သွားပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာမှုအရသာကို ကိုယ်တွေ့
ဉာဏ်မြင် ရရှိခံစားစေရန် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ယောဂီ
သူတော်စင်တို့အနေနဲ့ ဘုန်းကြီး ညွှန်ကြားပြသထားတဲ့
နည်းအတိုင်း နည်းမှန်လမ်းမှန် အကျင့်စခန်းကို မိမိတို့က
ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါ ဓမ္မချမ်းသာကို လိုလားမှုဆန္ဒ တကယ်ရ
အောင် ကြိုးစားမှု ဝီရိယတို့ကို အရင်းခံပြီး အားထုတ်နိုင်ကြ
ပါစေလို့ ပတ္တနာပြုရင်း နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

သုညာဂါရံ ပဝိဋ္ဌဿ၊ သန္တ စိတ္တဿ ယောဂီနော။



အမာနုသီ ရတီ ဟောတိ၊ သမ္မာ ဓမ္မံ ဝိပဿတော။

သုညာဂါရံ-မြို့ရွာ အူသံ မဆူညံပဲ လူသံတိတ်ချိန်
ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်သို့၊ ပဝိဋ္ဌဿ- မခေါ်အပို ဖော်မလိုပဲ
တစ်ကိုယ်တည်းပင် ကပ်ဝင်၍နေသော၊ သန္တ စိတ္တဿ-
လောကီရေးရာ ဗျာပါမဖက် ငြိမ်သက်တည့်မတ် စိတ်ကောင်း
စိတ်မြတ်လည်း ရှိပေထသော

သမ္မာ - မဖောက်မပြန် ဟုတ်မှန်စွာ၊

ဓမ္မံ - ဖြစ်ဟန် ပျက်ဟန် အချက်မှန်ကို နက်သန်စေ့ငု
ကြည့်ရှုပေထသော၊

ယောဂီနော - ကမ္မဋ္ဌာန်း၌လုံးပန်းကြိုးကုတ် အားထုတ်သော
ယောဂီအား၊

အမာနုသီ - ကာမဂုဏ်ထူထပ်သည့် လူနတ်မွေ့လျော်
အပျော်မျိုးနှင့် မတူသော

ရတီ - ဘာဝနာဖြစ်ချက်၊ မပစ်ရက်အောင် နှစ်သက်မွေ့
လျော် ထူးကဲသော အပျော်မျိုးသည်၊

ဟောတိ - ဉာဏ်အဟုန်မြူး၊ မကြံ့ဘူးအောင် အထူးအထွေ
ဖြစ်ပေါ်၍ လာပေသတည်း။

စမ္မုရမ်းသာစက္ခုစတုရန်း



စိတ်ငြိမ်ရာတွင် ချဉ်းကပ်ဝင် ရှုမြင်ဘာဝနာ။
ဘာဝနာရှုလျှင် စိတ်ကြည်လင် ပျော်ရွှင်လွန်ချမ်းသာ။



ပရိကမိပြုချိန် တရားဗောဓိချိန်များ၌ နှိုးဆော်ရန်

အရိယာအနွယ်ဝင် အို သူတော်စင် ယောဂီအပေါင်းတို့
ညီညာစွာ ရှိခိုးကန်တော့ကြပါစို့။

ပုဗ္ဗကိစ္စ (၅)ပါး

၁။ကန်တော့ရန်

ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ မိဘနှစ်ပါး၊ ဆရာသမားတို့အား
ကန်တော့ရန်။

၂။သီလခံယူရန်

အဟံ ဘန္တေ နိဗ္ဗာနံ ပတ္ထယိတွာ တိသရဏေနသဟ
 အဋ္ဌင်္ဂသမ္ပန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ သမာဒိယာမိ။
 ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ နိဗ္ဗာနံ ပတ္ထယိတွာ တိသရ
 ဏေန သဟ

အဋ္ဌင်္ဂသမ္ပန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ သမာဒိယာမိ။
 တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ နိဗ္ဗာနံ ပတ္ထယိတွာ
 တိသရဏေန သဟ

အဋ္ဌင်္ဂသမ္ပန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ သမာဒိယာမိ။

အရှင်ဘုရား ဘုရားတပည့်တော်သည် နိဗ္ဗာန်ကို
 လိုလားတောင့်တပါ၍ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်မြောက်
 အောင် သရဏဂုဏ် သုံးပါးနှင့်တကွ အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်
 စုံသော ဥပုသ်သီလတော်မြတ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်
 ပါ၏။

၃။ဘုရားပင့်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ ကံတော်အနန္တ ဉာဏ်တော်အနန္တ
 စကြဝဠာ ကမ္ဘာမြေမိုး ဖြန်းဖြန်းကျိုးမျှ တန်ခိုးတော်အနန္တ
 တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော အစိန္တေယျ သုံးလောက ထွတ်ထား

သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားသည် ဘုရားတပည့်တော်၏ ကောသာ
ဦးသျှောင် ပီတုံးရောင်ဖြင့် ညှိမှောင်မည်းနက် ကိန်းစက်ရာမှန်
ဗိမာန်သာဆန်း ဦးခေါင်းတော်တည်း ဟူသော ကျောင်းသခံမ်း၌
လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား လေးပါးလူရိယာမျှတစွာဖြင့်
ကြည်သာရွှင်ပြုံး ကြွရောက်ကာ သီတင်းသုံးတော်မူလှည့်ပါ
အရှင် ဘုရား။

၄။ ခန္ဓာကိုယ်စွန့်လှူရန်

ဣမာဟံဘန္တေ အတ္တဘာဝံ တုမှာကံ ပရိစ္စဇာမိ
ဩဝဒိတုံ (၃)ကြိမ်၊ ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ကျေးဇူးဂုဏ်နှင့်
ပြည့်စုံကျော်ကြား ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ ဘုရား တပည့်တော်
သည် ရုပ်နာမ်ထွေးရော ဤခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကို
ရှင်တော်မြတ်ဘုရားတို့အား အလိုတော်ရှိသလို ဆုံးမတော်
မူနိုင်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ စွန့်လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းပုံ

အဟံ ဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ
ကမ္မဋ္ဌာနံ ယာစာမိ၊ ဒေထ မေ ဘန္တေ ဘဂဝါ အနုကမ္မံ
ဥပါဒါယ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော
မောစနတ္တာယ ကမ္မဋ္ဌာနံ ယာစာမိ၊ ဒေထ မေ ဘန္တေ ဘဂဝါ
အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယ။

တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော
မောစနတ္တာယ ကမ္မဋ္ဌာနံ ယာစာမိ၊ ဒေထ မေ ဘန္တေ ဘဂဝါ
အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယ။

ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ကျေးဇူးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံ
ကျော်ကြားရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်
သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လျင်မြန်စွာ ကျွတ်လွတ်ပါရခြင်း
အကျိုးငှာ သမထ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို
တောင်းပန်ပါ၏။ ဘုန်းတော် ခြောက်စုံကျေးဇူးဂုဏ်နှင့်
ပြည့်စုံကျော်ကြား ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ရှင်တော်မြတ်ဘုရား
တို့သည် ဘုရား တပည့်တော်အား အစဉ်သနားတော်မူသည်ကို
အကြောင်းပြု၍ သမထ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို
ပေးသနားတော် မူကြပါကုန် အရှင်ဘုရား။



တရားစားထုတ်ချီန်တိုင်း ယောဂီစုံသည့်အခါ နှိုးစော်ရန်

အရိယာအနွယ်ဝင် အို သူတော်စင် ယောဂီအပေါင်းတို့၊
တရားမင်းဘုရင် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏ ကိုယ်စား
ဆရာတော် ညွှန်ကြားပြသထားသည့်အတိုင်း စတင်ရှုပွားအား
ထုတ်ကြပါစို့။

နှိုးဆော်ပြီးသည့်အခါ ယောဂီများ ရှုပွားရန်ဘာဝနာ

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား
သတ္တဝါအားလုံးတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
(၃)ခေါက်

ထိုင်အားထုတ်ချိန်ပြီးတိုင်း နှိုးဆော်ရန်

တစ်ထိုင်တစ်ချိန် ပြည့်သွားပါပြီ၊ ပြောင်းဆဲပြင်ဆဲ
မှာလည်း အသိဉာဏ်ရအောင်။

ရှုရင်းပွားရင်းနဲ့ တစ်ဖြည်းဖြည်း ပြောင်းကြ ပြင်ကြ
ရွှေ့ကြပါ။

အားလုံးပြောင်းပြင်ပြီးက မိမိတို့ ပြုထားတဲ့ ကုသိုလ်
များကို အမျှဝေကြရအောင်။



အမျှဝေရန် (ပစ္စာ ကိစ္စ)

ဤသို့ပြုရ မဏာမနှင့် ဒါနသီလ ဘာဝနာဟု
 မြတ်ကောင်းမှုကို မိဘဆရာ ဉာတကာနှင့် ယမရာဇာ
 ဣန္ဒာသက္က စစာဥသံ ဘုံသုံးဆယ်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ
 သတ္တဝါ အနန္တ တို့အား ရကြပါစေ အမျှဝေ၏။ ထိုကုသလ
 မြတ်ပုညကို အမျှရ၍ ချမ်းသာကြသည် ဖြစ်ကြပါစေကုန်
 သောပ်။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော။
 သာဓု သာဓု သာဓု။

စခန်းဝင်ယောဂီများလိုက်နာရန် စည်းကမ်းချက်များ

- ၁။ အားထုတ်နိုင်လောက်အောင် ကျန်းမာရမည်။
- ၂။ သတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်ဇယားအတိုင်း တရားအား
 ထုတ်နိုင်၊ တရားနာနိုင်၊ တရားအစစ်ခံနိုင်ရမည်။
- ၃။ ရှစ်ပါးသီလ နေ့စဉ် ခံယူဆောက်တည်ထားရမည်။

- ၄။ အစားအသောက် အနေအထိုင် သည်းခံနိုင်ရမည်။
ကြံ့သလိုစားသောက်နေထိုင်နိုင်ရမည်။
- ၅။ တရားစကား အနည်းငယ် ပြောကြားခြင်းမှ အပ၊
အခြားစကားများ လုံးဝမပြောရ။
- ၆။ ဆေးလိပ် ဆေးတံ မသောက်ရ၊ အကယ်၍ မနေနိုင်
က အိပ်ဆောင်အတွင်း ဓမ္မာရုံအတွင်း လမ်းလျှောက်
သောက်ခြင်းများ လုံးဝမပြုလုပ်ရ လွတ်ရာတွင် သွား၍
ခဏသောက် နိုင်သည်။
- ၇။ မအိပ်မိနှင့် အိပ်ယာမှ ထချိန်၌ စကားကျယ်စွာ မပြောရ၊
ဘုရားကျယ်စွာ ရှိခိုးခြင်း မပြုရ၊ ကျယ်စွာ ပရိတ်
ရွတ်ခြင်း မပြုရ၊ ရူပွားမှုသတိနှင့် နေရမည်။
- ၈။ အချိန်ဇယားအတိုင်း မလိုက်နာနိုင်သည့် ကိစ္စကြီး
ငယ်ပေါ်က တရားပြဆရာထံ အကြောင်းကြားရမည်။
- ၉။ အလုပ်ပေးတရား ဟောပြီးမှ နောက်ကျ ရောက်လာ
သော ယောဂီသစ်များကို စခန်း၌ လက်မခံပါ။
- ၁၀။ နေလွဲသော် လွှဲကန်ခြောက်ခပ်သည့်ရေနှေး လုံးဝ



မသောက်ရ၊ ဆေးသောက်လိုက ရေနွေးဖြူဖြင့်သာ
သောက် ရမည်။

တရားစားထွက်အစွဲနိဿယ

- ၁။ နံနက် ၄ နာရီ အိပ်ရာမှ ထ ရမည်။
- ၂။ နံနက် ၄:၃၀ နာရီမှ ၅:၃၀ နာရီ ထိုင်တရား။
- ၃။ နံနက် ၅:၃၀ နာရီမှ ၆:၀၀ နာရီ စင်္ကြံနိတရား။
- ၄။ နံနက် ၆:၀၀ နာရီမှ ၇:၀၀ နာရီ နံနက် အာဟာရ
စားသုံးရန်။
- ၅။ နံနက် ၇:၀၀ နာရီမှ ၈:၀၀ နာရီ ထိုင်တရား။
- ၆။ နံနက် ၈:၀၀ နာရီမှ ၈:၃၀ နာရီ စင်္ကြံနိတရား။
- ၇။ နံနက် ၈:၃၀ နာရီမှ ၉:၃၀ နာရီ ထိုင်တရား။
- ၈။ နံနက် ၉:၃၀ နာရီမှ ၁၀:၀၀ နာရီ စင်္ကြံနိတရား။
- ၉။ နံနက် ၁၀:၀၀ နာရီမှ ၁၂:၀၀ နာရီ နေ့လည် အာဟာရ
ရေချိုး။
- ၁၀။ နေ့ ၁၂:၀၀ နာရီမှ ၁:၀၀ နာရီ ထိုင်တရား။

ဓမ္မရုဗ်းသာဓဉ္ဇေဝဘိညာ



- ၁၁။ နေ့ ၁:၀၀ နာရီမှ ၁:၃၀ နာရီ စကြိန်တရား။
၁၂။ နေ့ ၁:၃၀ နာရီမှ ၂:၃၀ နာရီ တရားတော်နာ။
၁၃။ နေ့ ၂:၃၀ နာရီမှ ၃:၀၀ နာရီ စကြိန်တရား။
၁၄။ နေ့ ၃:၀၀ နာရီမှ ၄:၀၀ နာရီ ထိုင်တရား။
၁၅။ နေ့ ၄:၀၀ နာရီမှ ၄:၃၀ နာရီ စကြိန်တရား။
၁၆။ နေ့ ၄:၃၀ နာရီမှ ၅:၀၀ နာရီ ထိုင်တရား။
၁၇။ နေ့ ၅:၀၀ နာရီမှ ၆:၃၀ နာရီ တရားစစ်။
၁၈။ ညဉ့် ၆:၃၀ နာရီမှ ၇:၃၀ နာရီ ထိုင်တရား။
၁၉။ ညဉ့် ၇:၃၀ နာရီမှ ၈:၃၀ နာရီ စကြိန်တရား။
၂၀။ ညဉ့် ၈:၀၀ နာရီမှ ၉:၀၀ နာရီ တရားတော်နာ။
၂၁။ ညဉ့် ၉:၀၀ နာရီမှ ၄:၀၀ နာရီ အိပ်ချိန် (စကား
လုံးဝ မပြောရ၊ အိပ်ကြရမည်။)





စမ္မသုဉ်းသာ ထွေ့ အောင်ရှာ
ဝနဝါသီ အရှင်ဝါသေဋ္ဌာဘိဝံသ