

အင်းစိန်ခရိုင်-မွန်ဘိမြို့အပိုင်-ရွှေဘူကုန်းရွာ

သဲအင်းဂူကျောင်းဆရာတော်

ဦးဥက္ကဋ္ဌ

အရှင်သူမြတ်ကြီး-ကိုယ်တော်တိုင်

လက်တွေ့ပြသသော

ဦးစံငြိမ်းရေးအားသိ

အပါယ်ကံခါးပိတ်

(သမထ-ဝိပဿနာ)

ကျမ်းစဉ်

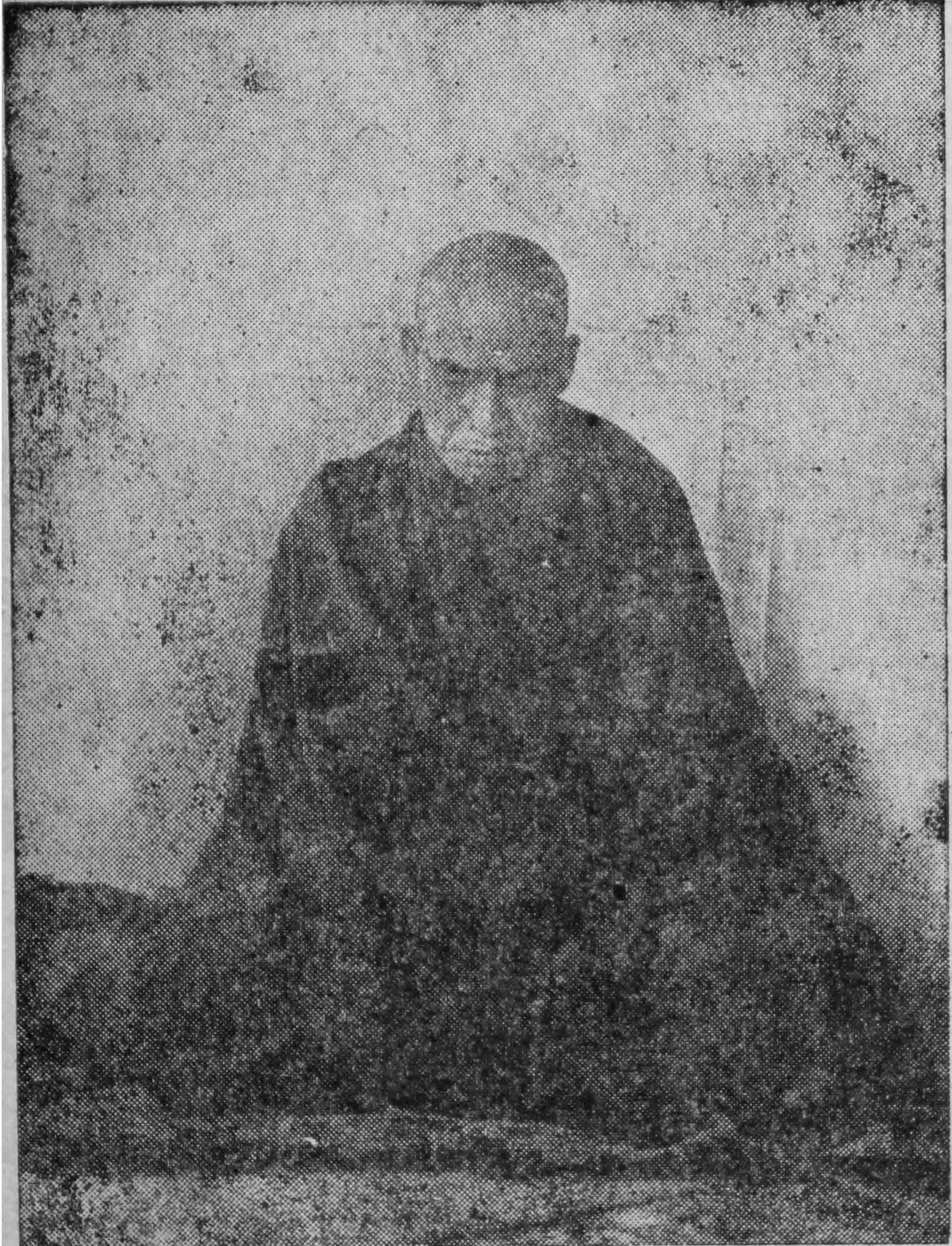
ပထမပိုင်း

(စတုတ္ထနှိပ်ခြင်း)



၁၀၇၄၄

အင်းစိန်ခရိုင်-မော်ဘီမြို့အပိုင်-နေ့ကုန်းရွာ  
သဲအင်းဂူကျောင်းဆရာတော်



ဦးဥက္ကဋ္ဌ-အရှင်သူမြတ်၏ ပုံတော်။



# နိဒါန်း

ဤ“သောတာပန်”ကိုယ်တွေ့ကျင့်စဉ် တရားများကို၊ ပါရမီ အလျောက်၊ ၁၃၂၃-ခု၊ တန်ဆောင်မုန်းလတွင် သဲအင်းဂူကျောင်း ဆရာတော်အရှင်သုမြတ်ကြီးအား ဖူးမျှော်တွေ့ဆုံ၍၊ ဆရာတော်ကြီး၏သြဝါဒအတိုင်း တသွေမတိမ်းလိုက်နာ ကျင့်ကြံအားထုတ် ရာမှမကြာမီအတွင်းမှာပင်၊ မကြုံစဖူး-ထူးခြားသော တရားများ ခန္ဓာတွင်းဝယ် ထင်လင်းစွာ တွေ့မြင်ရသည်နှင့်အမျှ၊ ဆရာတော် အရှင်သုမြတ်ကြီးအား၊ လောကုတ္တရာ-လောကီ ဤ နှစ်လီဖြင့် ပြန်လည် ချီးမြှောက်လိုသည်တဝ။ ယခု ဝိမုတ္တိခေတ် အတွင်း အပါယ်တံခါးပိတ်၍ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း နိဗ္ဗာန် ဝင်နိုင်ကြစေခြင်း အလို့ငှာ၊ ဓမ္မဒါနပြုလိုသည်တရပ်။ သာသနာတော်ကြီးသည် လည်း တိုးပွားသည်ထက် တိုးပွားဖွံ့ဖြိုး၍ မော်ကွန်း တည်စေခြင်းတဖုံ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း တို့၏ သဘာဝ ဖြစ်စဉ်ကိုလည်း လွယ်ကူစွာ သိရှိစေပြီး၊ သဒ္ဓါစိတ်များ ယုဝိတ်ခါပိုမိုကျိုးစား တရားတက်နိုင်ကြစေရန်တနည်း။ အနန္တငါးအင် ကျေးဇူးရှင် တို့အား ဂါရဝတရား စိတ်တွင်ထားလျက် ချီးမြှောက် ဂုဏ်ပြု ကျေးဇူးဆပ်လိုသည့် အကြောင်း များကြောင့်။ ကျွန်ုပ်သည် ‘ပိဋကတ်စာပေ’ကို ကျမ်းကျင့်သော ကျက် မတ်သားချက် ပဋိ ယတ် နည်းပါးငြားသော်လည်း ခန္ဓာလွယ်အတွင်းမှ သဘာဝ တရားတို့ကိုသာ တင်ပြ အစီရင်ခံရခြင်းဖြစ်ရာ၊ ဝါကျအစီအစဉ် မှစ၍ အမှားတစုံတရာ ရှိပါက ခွင့်လွှတ်တော် မူကြပါမည့် အကြောင်း၊ ဓမ္မ မိတ်ဆွေ အပေါင်း တို့အား အနူး အညွတ် တောင်းပန်အပ်ပါသည်။



ခန္ဓာ သဘာဝ ကိုယ်တွေ့ တရားများကို ဘတ်ရှုရခြင်းဖြင့်၊  
ယောဂီ အပေါင်းတို့သည်၊ သဒ္ဓါစိတ်ထက်သန်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီး  
ဖြန်းရာမှ နိဗ္ဗာန်သို့ တက်လှမ်းနိုင်ကြစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ဤ  
စာအုပ်ကိုထုတ်စေရာ၌ ဆရာတော်ဘုရားကြီးအားအကြိမ်ကြိမ်  
တင်ပြတည်းဖြတ်ပြီးမှ တရားစည်ကြီး မည်ဟီးအောင် ရိုက်တီး  
လိုက်ရပါတော့သည်။ စာဘတ်သူ-သူတော်စင် အပေါင်းတို့သည်  
ကျင့်စဉ် နည်းနိဿယအတိုင်း လိုက်နာ အားထုတ်လျက် နိဗ္ဗာန်  
တံခါးဝ တည်းဟူသော 'သောတာပတ္တိ' ဖြစ်သို့ တက်လှမ်းနိုင်  
ကြပါစေဟု ဆုတောင်းပေးတော့ ပို့သပါသည်။

ဤကဲ့သို့ သာသနာကြီး ပြန့်ပွား တိုးတက်ဆောင်ရွက်ချက်  
နှင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အပေါင်းအား နိဗ္ဗူတာ ကမ်းတဘက်သို့  
လှမ်းတက်နိုင်ရန် ဓမ္မဒါနပြုသမျှ အကျိုးပေးကံသည် ကျေးဇူး  
ရှင်ဆရာတော်ကြီး ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ မိမိတို့ဆွေ ယောဂီဟူ  
သမျှတို့သည်၎င်း၊ အားထုတ်ဆဲ-အားထုတ်လတ္တံ့ သောသူတော်  
စင်အပေါင်းတို့သည်၎င်း၊ တဘဝတည်းနှင့်ပင် နိဗ္ဗာန်စံဝင်နိုင်  
ကြပါစေသော်...။

ဒါန-သီလ-ဘာဝနာ-ပြုသူ မျှ ကုသိုလ်ကံ စေတနာ၏အဘို့ကို  
လည်း သာသနာတော်စောင့် နတ်အပေါင်းနှင့်တကွ၊ သုံးဆယ်  
တဘုံ ကျင်လည်ကုန်သော ဝေနေယျ အပေါင်းတို့အား ထပ်တူ  
ထပ်မျှ အမျှဝေသည်။ အမျှ ... အမျှ... အမျှယူတော်မူကြပါကုန်။

ဦးစံဋြမ်း [ဒလ]

သဲအင်း-သမထ-ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းဂူကျောင်း-ဌာန  
(မွှော်ဘီမြို့)။



(ပဉ္စဂုဏ်-အဟံ ဝန္ဓာမိ)

# ဘုရားကန်တော့ရန်

နမောတဿ-ဘဂဝတော-အရဟတော-သမ္ဗာသဗ္ဗဒ္ဓဿ။

[သုံးခေါက်ဆို]

ဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုယ်တော်တိုင်

ချပေးတော်မူသော-ပဋိကံ

မြတ်စွာဘုရား - ဘုရားတပည့်တော်တို့သည်၊ ယခုတရား  
အားထုတ်ဆဲအခါ၌၊ မြတ်စွာဘုရားအား-နိဗ္ဗာန်ကိုရည်မှန်း၍၊  
ခန္ဓာငါးပါး-ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို လှူဒါန်းပါ၏၊ ကပ်လှူပါ၏။  
ပူဇော်ပူဇော်ပါ၏အရှင်ဘုရား။ ခန္ဓာငါးပါး-ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊  
လှူဒါန်းရတဲ့အကျိုး၊ မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်-နိဗ္ဗာန်ဉာဏ်-နိဗ္ဗာန်  
တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ  
ဖြစ်တော်မူသောသဲအင်းဂူကျောင်းဆရာတော်အရှင်သူမြတ်ကြီး  
ဘုရား ...။ ဘုရားတပည့်တော်တို့သည်၊ ယခုတရားအားထုတ်ဆဲ  
အခါ၌၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား-နိဗ္ဗာန်ကိုရည်မှန်း၍၊ ခန္ဓာ  
ငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို လှူဒါန်းပါ၏၊ ကပ်လှူပါ၏၊ ပူဇော်-  
ပူဇော်ပါ၏အရှင်ဘုရား၊ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး လှူဒါန်း  
ရတဲ့အကျိုး၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သိအပ်သော- ရုပ်တရား  
နာမ်တရား-ခါတ်တရား-ပရမတ်တရား-သစ္စာတရားတို့ကို၊ ဘုရား  
တပည့်တော်တို့အား ပေးသနားတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။ ။  
ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ရှိရှိသမျှအနန္တဝယ်၊ ကုန်းမှာနေ ကိုးကုဋေ၊



ရေမှာနေ ဆယ်ကုဋေ၊ ကုန်းသတ္တဝါ-ရေသတ္တဝါ-သဗ္ဗေသတ္တာ-  
 သတ္တဝါအပေါင်း၊ စကြာဝဠာတံတိုင်း၊ သီတာပတ်ကုံး၊ ကုန်း  
 မကျန်ရေမကျန်၊ အထက်ဘဝဂ်၊ အောက်အဝီစိအထိ၊ သုံးဆယ်  
 တဘုံ၊ ကျဉ်လည်ကြကုန်သော၊ ဝေနေယျ-သတ္တဝါ အပေါင်း  
 တို့အား၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒါနကုသိုလ် - သီလကုသိုလ် - ဘာဝနာ  
 ကုသိုလ်၊ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ရကြရအောင်၊ အားလုံး  
 ကြားကြားသမျှ၊ အမျှ...အမျှ...အမျှ...ယူတော် မူကြပါကုန်  
 လော။ ။ အရိယာသုတော်ကောင်းများ၊ ပို့သသောမေတ္တာ  
 ပေးဝေတဲ့ ကုသိုလ်၏ အဘို့ကိုလဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့က - ဝမ်းမြောက်  
 ဝမ်းသာနဲ့....သာဓု....သာဓု....သာဓု....

တရားအားထုတ်သည့်အခါ၊ သဒ္ဓါ-ဝိရိယ-သတိ-သမာဓိ  
 ပညာ-တည်းဟူသော ဗိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင် ထား၍၊ ယုံယုံ  
 ကြည်ကြည်နှင့် အားထုတ်ကြပါရန် တိုက်တွန်း နှိုးဆော်အပ်  
 ပါတည်။

**ဣရိယာပုဒ်-အနေအထား**

တရားထိုင်ရန် ယောကျ်ားယောဂီများ-တင်ပလွင်ခွေလျက်  
 လက်နှစ်ဘက်ထပ်၍ ထိုင်ပါ၊ ခြေမထပ်ဘဲ လျှော့ထားပါက ပို၍  
 သင့်တော်ပါသည်။ သဒ္ဓါအလျောက်ခြေထပ်လိုပါက ထပ်နိုင်  
 ပါသည်။ ယောဂီမများမှာလည်းကြုံ့ကြုံ့ မိန်းမထိုင်သော်၎င်း၊  
 ယောကျ်ားများထိုင်သကဲ့သို့၎င်းကြော့ရှည်ထိုင်နိုင်သောဣရိယာ  
 ပုဒ်ဖြင့်ထိုင်စေလိုပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်လက်တို့၏အနေအထိုင်  
 မှာ-တောင့်တင်းမထားဘဲ သူ့သဘောအတိုင်းခပ်လျှော့လျှော့  
 (မဇ္ဈိမပဒ္ဓိပဒါ) ထားလျက် တရားထိုင်သည့်အခါမှစ၍ ပြီးဆုံး



သည့်တိုင်အောင် ဣရိယာပုဒ်ကို မပြင်ရပါ။ မောလျှင်လည်း မနားရပါ။ ယားယံလျှင်လည်းမကုတ်ရပါ။ သည်းခံပြီး မျက်စိ ကိုမှိတ်-ပါးစပ်ပိတ်လျက်လှုပ်မယှက်ငြိမ်သက်စွာအားထုတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

### ဝင်လေ-ထွက်လေ-သတိပြုရန်

တရားအားထုတ်ရာ၌(အာနာပါန)တည်းဟူဘော ဝင်လေ ထွက်လေတို့၏နာသီးဝဋ်တိုးထိမှုကလေးအပေါ်တွင်သတိကပ်၍ သမာဓိအားယူရပါလိမ့်မည်။ ပထမတွင် မိမိတို့ခါတိုင်းအသက် ရှုနေသည်ထက် နှစ်ဆလောက်ပြင်းပြီး - ဝင်လေကစ၍ ရှိုက် သွင်းပေးပါ။ ၎င်းနောက် ဝင်လေ ပြင်းသလောက် ချိန်ဆ၍ ထွက်လေကလေးမှတ်ထုတ်ကြည့်ပါ။ ထိုအခါ ဝင်လေ-ထွက်လေ တို့သည် နာသီးဝတွင် တိုး-ထိ-သွားသည်ကို သိပါလိမ့်မည်။ ဝင်လေ-ထွက်လေမှာ မိမိနှစ်သက်သလို အချို့က - ရှည်ရှည်ဆံ့ ရှုတတ်ခြင်း - ခပ်စိပ်စိပ် (မြန်မြန်) ရှုတတ်ခြင်း၊ ခပ်ကြဲကြဲ ရှုတတ်ခြင်း-စသည်ဖြင့် မိမိနှင့်သင့်တော်မည့်(အရှု မျိုးကုရေး ချယ်၍ တသမတ်တည်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ငြိမ်သက်စွာထားလျက် (ဝင်သက်)ကစ ရှုသွားပါလေ။ နာသီးဝတွင် ဝင်လေ-ထွက်လေ တို့၏ တိုးထိသွားသည့်(ထိမှု)သဘောတရားကလေးအပေါ်တွင် မိမိစိတ်ကို သတိအမြဲကပ်ထားပါ။

ဆိုလိုရင်းကား--- လေတိုးထိတိုင်း-သိနေရန်အတွက်အသိကပ်၍ သတိပြုနေရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဝင်လေ-ထွက်လေဟူ၍ မသတ်မှတ်ဘဲ၊ တိုးထိမှု အပေါ်သာ သတိပြုနေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ။ ဤကား ကာယသတိပဋ္ဌာန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။



### သတိကြောင့် သမာဓိ ဖြစ်လာခြင်း

အထက်ပါအတိုင်း (ဝင်လေ-ထွက်လေ)၏ တိုးထိမှုအပေါ်တွင် စိတ်ကလေး အသိကပ်ထားသည့်အခါ၌ မည်သည့်ကိစ္စမျှ တွေးတောခြင်း- ဝေဘန်ခြင်း-စဉ်းစားခြင်း မပြုရန် သတိချုပ်စေလိုပါသည်။ ဤကဲ့သို့ တသမတ်တည်း အသိကပ်ထားလာရာမှ အနည်းငယ်ကြာသောအခါ၌ စိတ်ကလေးသည် နှာသီးဝလေတိုးထိမှုအပေါ်တွင် သတိပြုဖန်များသဖြင့် စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုကို ရရှိလာပါလိမ့်မည်။ ။ဤကား- သဒ္ဓါ-ဝိရိယစိတ်တို့ဖြင့် ထိမှု-သိမှု-သတိပြုခြင်းကြောင့် ရရှိသောစိတ်၏တည်ငြိမ်မှု သမာဓိပင် ဖြစ်ပါသည်။ ။အစ-ပဋ္ဌမတွင် ယောဂီများ၏ သမာဓိသည် ထွက်ချီ-ဝင်ချီ စသည်ဖြင့် အတော်အတန် ကြာရှည်စွာ တည်ငြိမ်မှု-သမာဓိ ဖြစ်လာစေခြင်းငှါ သဒ္ဓါ-ဝိရိယစိတ်တို့ဖြင့် သတိကပ်ခြင်းအမှုကို ပြုကြရပါသည်။

### ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

(ဝေဒနာသတိပဋ္ဌာန်၅။ပုံ)

အချိန်အနည်းငယ် ကြာညောင်းလာသောအခါ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ နာခြင်း-ကျင်ခြင်း- ကိုက်ခဲခြင်း- ထုခြင်း-ညောင်းညာခြင်း-တင်းခြင်း- တောင့်ခြင်း- အောင့်ခြင်း- ပူခြင်း- အေးခြင်း- တုန်းကန်ခြင်း- လှုပ်ရှားခြင်း - ကြပ်တက်လာခြင်း- ဖွဲ့စည်းလာခြင်း-အစရှိသော ဖေါက်ပြန် လာသည့် လက္ခဏာများ (ဝါ) ဝေဒနာများစတင်ပေါ်ပေါက်လာကြောင်းကို သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ ၎င်း ဖေါက်ပြန် နေသည့် ဝေဒနာများ ပေါ်သည်နှင့်



တပြိုင်နက်၊ နှာသီးဝတွင်သတိပြု၍ တည်ငြိမ်စပြုလာသော 'စိတ်' (ဝါ) နာမ်ကလေးသည်၊ ၎င်းဖြစ်ပေါ်စ ဝေဒနာ ပေါ်သို့ ပြောင်းလဲ၍ အသိကပ်သွားပါလိမ့်မည် (ထိုအခါတွင်ပြောင်းလဲ အသိကပ်သွားသည့်စိတ်ကို နှာသီးဝသို့ ပြန်လည်ဆွဲငင် အသိကပ်ခြင်းမပြုရပါ) သို့သော် သဘာဝအတိုင်း (ဝါ) ပြောင်းလဲအသိကပ်သွားသည့်အတိုင်း ၎င်းစိတ်ကလေးညွတ်ရာကိုပင် အသိကပ်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ သို့သော် သဘောအတိုင်း အသိကပ်လိုက်ရာတွင် ပူ-အေး-ညောင်း-ညာ-ထုံ ကျင်-ကိုက်ခဲအစရှိသော ဝေဒနာများသည်၊ တခုနှင့်တခုလှတက်၍ ဖောက်ပြန်နေကြောင်း သိလာလိမ့်မည်။ (ဝေဒနာများအပေါ် စိတ်ကသတိကပ်လိုက်နေသောအခါတွင် အရှုမရပ်ဘဲ၊ ရှုမြဲ ရှုသွားရန် အရေးကြီး ပါသည်။) ဤအချိန်ကား-ဖြစ်ပေါ်လာစ ဝေဒနာကိုသိ၍ သတိပြုနေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ 'ရှု' ရင်းနှင့်ပင် 'စိတ်ကလေးက ဝေဒနာကို အသိကပ်လိုက်သွားရာ၊ ဝေဒနာဟူသည် အမြဲနာနေခြင်းမရှိ၊ နာသည်ကိုသိသည်နှင့် သတိကပ်ထားရာမှ နာလာပြီးနောက် ပျက်သွားခြင်း၊ နာရာမှ ပိုနာလာတတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် တဖြည်းဖြည်း အနာ လျော့သွားခြင်း၊ အနာလျော့ လာပြီး ပျောက်မလိုလိုနှင့် ပြန်၍ နာလာပြန်ခြင်းစသည့် သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နေကြောင်းကို ထင်ရှားလာပါတော့သည်။ အခြားဝေဒနာများလည်း အထက်ပါ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေကြောင်း ပိုမိုထင်ရှားစွာ သိလာ ပါလိမ့်မည်။ သို့အတွက် ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း 'နာမ်' ကလေးက အသိကပ်လိုက်ရာ၌၊ ဥပမာ=ပူခြင်းလက္ခဏာပေါ်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ပူခါစ ဝေဒနာ [ပူစဝေဒနာ] မှသည်၊ ပူခြင်း၏ အလယ် (ဝါ) အပူဆုံး၊ ၎င်းနောက်



ပူခြင်း၏အဆုံး(ပူခြင်းဝေဒနာပျောက်)သည်အထိ သတိကပ်၍ အသိမလွတ်ဘို့လိုအပ်ပါသည်။

ဆိုလိုရင်းကား-- ဖြစ်ပေါ်သမျှ ဝေဒနာတို့၏ ဖြစ်စ-ဖြစ်လယ်-ဖြစ်ဆုံးတိုင်၊ လိုက်၍-လိုက်၍ အသိကပ်ထားရန်ဆိုလိုပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အသိကပ်ရင်း ဝေဒနာ၏ ဖြစ်ပျက်သဘာဝကို ထင်ရှားစွာ သိရှိလာ ဖျါလိမ့်မည်။

### ဝေဒနာ ပြင်းထန်လာသည့်အခါ

(ဝေဒနာ၏ဖြစ်လယ်)၌

#### မခံမရပ်နိုင်အောင် ဖြစ်ခြင်း

‘ရှု’ရင်းနှင့်ပင် စိတ်ကလေးသည် ဝေဒနာဖြစ်စကို အသိ ထပ်လာရာမှ ဝေဒနာများသည်၊ ဖြစ်လယ်တည်းဟူသော ပြင်းထန်သောဝေဒနာများ၏ ဖိစီးနှိပ်စက်မှုကြောင့် ပင်ပန်းဆင်းရဲ စွာခံနေရကြောင်း တဖြည်းဖြည်း ပေါ်လွင်လာပါတော့သည်။ မခံမရပ်နိုင်အောင်ပြင်းထန်သော ဝေဒနာ၏ဒဏ်ကို ခံစားနေရသောအခါ၌ကား ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိဖောက်ပြန်နေသောဝေဒနာတို့ကြောင့် ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခအကြောင်းကို စတင်အသိဉာဏ်ပေါ်လာပြန်ပါတော့သည်။ ထိုအခါတွင် မခံမရပ်ဖြစ်လာလောက်အောင် ဝေဒနာများ၏ ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ‘ဒေသ’ စိတ်ကလေးကလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

ဤအချိန်သည် အလွန်အလွန်အရေးပါသောအခါဖြစ်လေရကား—ဝေဒနာကိုဒေသစိတ်ကလေးဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖြစ်ညစ်ခြင်း၊ တင်းခံခြင်း၊ တွန်းခံခြင်း၊ အောင့်ခံခြင်းဖြင့် ဒေသစိတ်ကလေး ပြေပျောက်သွားခြင်း မရှိနိုင်သည့်အပြင်၊ ဝေဒနာကို



လည်း၊ အဓမ္မပြုရာကျနေပါလိမ့်မည်။ သို့အတွက် ဒေါသစိတ်မှ ကင်းဝေး၍ ဝေဒနာဖြစ်ပျက်ကိုလည်း မျက်ခြေမပြတ်အသိကပ် နိုင်ပြီး၊ ဖြစ်ပျက်ဖောက်ပြန်နေသည့် ဝေဒနာ၏အဆုံးကိုသိရှိနိုင် ရန်အတွက် ဝေဒနာသည်-ဥပမာ-တကျပ်သားလောက် တက် ပါက အရှူကိုလည်း တကျပ်သားလောက်ရှိပါစေ၊ နှစ်ကျပ် သားမျှ-ဝေဒနာဒဏ် ခံရပါက နှင်ကျပ်သားလောက်အရှူတင် ပေးပါ။ ငါးမူးသားလောက် ဝေဒနာရှိပါက 'ရှူ' ခြင်းမှာလည်း ငါးမူးသားလောက်ဖြစ်ပါစေ၊ ဝေဒနာတက်ခြင်းဒဏ် အပေါ် တွင် မူတည်၍ 'အရှူ' ကလည်း-၎င်းဝေဒနာ၏ဒဏ်ကို ခံနိုင်စွမ်း ရှိအောင် ပြုပြင် ထိမ်းသိမ်း ရှူသွားခြင်းဖြင့် ဝေဒနာကြောင့် ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းကို ထိမ်းသိမ်းသွားနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် ၊ ။ ဝေဒနာဒဏ် ခံနိုင်ရုံသာ 'ရှူ' ပေးပါဟု ဆိုလိုပါသည်။

ထိုအချိန်တွင် နှာသီးဝသို့ အသိကပ်လိုက်-ဝေဒနာဖြစ်ပျက်သို့ အသိကပ်လိုက်နှင့် 'နှာမ်' ကလေးကလည်း သူ့ သဘောအတိုင်း ပြောင်းလဲ၍ အသိကပ်နေခြင်း (နှာမ်-ဖြစ်-ပျက်) သဘာဝကို လည်း သိလာပါလိမ့်မည်။

### သမာဓိ-ပညာ နှစ်ပါးတောင်ချိန်စဉ်

စိတ်ဇောတင်းလာတတ်ခြင်းနှင့် မဂ်စိတ်ကျလာခြင်း။

အံ့ထက်ပါ အတိုင်း ဖောက်ပြန်သော ဝေဒနာ များသည် တန်းကုန်အောင် ပြင်းထန်လာခြင်းကြောင့် 'အရှူ' ကလည်း ဝေဒနာတက်သည်နှင့်အမျှ၊ ၎င်းဒဏ်ကိုခံနိုင်စေခြင်းငှာ ရှူရင်း ရှူရင်းအလိုအလျောက် ပြင်းထန်လာပါတော့သည်။ ဝေဒနာနှင့်



ရှုခြင်းကို ချိန်တယ်(ဘောင်ချိန်)နေခြင်းဖြစ်ရာ၊ ရှုခြင်းသည် သမာဓိ-ဝေဒနာ၊ ဖြစ်ပျက်ကို အသိကပ်ခြင်းက-ပညာ(သမာဓိ ပညာ)နှစ်ပါး ဘောင်ချိန် နေခြင်းဖြင့် ဒေါသစိတ်ကိုလည်း ပြေပျောက်စေသည့်အပြင်၊ ဝေဒနာ-ဖြစ်-ပျက်ကိုလည်းမလွတ် တန်း သဘိပ္ပူ အသိကပ်နိုင်လာပါတော့သည်။ သတိပြုရန် အချက်ကား-ဝေဒနာဒဏ်ကြောင့် စိတ်ကလေးသည် ထွက်ပေါက် ရှု၍မရမှီ 'အရှု' ဖြင့် ထိခံးသိမ်းနေရသည့်အခါတွင် ပြင်းထန် သည့် ဝေဒနာဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့် ဒေါသစိတ်ကလေးကို 'ထိမ်းသိမ်း' ချုပ်နှိးလင့် ကာကား- အရှု တက်လာ သည်။ ပြင်းပြင်း ရှုလာသည်နှင့်အမျှ၊ (စိတ်ဇောကလေး)နှင့် ခန္ဓာ ကိုယ်ပါ တန်းမာလာတတ်ပါသည်။ (စိတ်တင်း-ကိုယ်တင်းဖြစ် ခြင်းအကြောင်းပင်ဖြစ်ပါသည်)။ သို့အတွက် စိတ်ဇောတင်းမာ လာခြင်းကို-ဇောချပေးရန်လိုအပ်ပါသဖြင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် နာသု-ကိုက်သု-ငါဟူသောပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါရှိပါသလား-ဝေဒနာ တက်တိုင်း ရှုဖွဲ့ကြည့်ရှုပါ။ ဝေဒနာ မတက်ပါနှင့်မနာပါနှင့် ဝေဒနာမတက်ဘူး-၎င်းဒဏ်ကို မခံချင်ပါဘူးဟူ၍ တောင်းပန် ခြင်း-အမိန့်ပေးခြင်းဖြင့်ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိပါသလား[ငါပိုင်သလား] ရှုဖွဲ့စိစစ်ကြည့်ပါ။ ဝေဒနာများသည် အစိုးမရ-သု သဘော နှင့်သု-သု ထက်ငါတခုပြီးတခု ဖောက်ပြန်ဖြစ်ပျက်နေခြင်းမှာ ထင်ရှားလာပါလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ အသိဉာဏ် ပေါ်သည့်အခါ (ရုပ်-ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအတွင်းမှ-ဝေဒနာ တွေဟာဖြင့် အစိုးမရဘဲ သု သဘောသုဆောင်လျက် ဖြစ်-ပျက်-ဆင်းရဲ နေတာပါလား ဖြစ်ချင်တာဖြစ်၊ ခေချင်လဲသေရောဟယ်)ဟူသော စိတ်ကလေး ဖြင့် ဇောချလိုက်စေလိုပါသည်။ ထိုသို့ဇောစိတ်ကလေးချလိုက်



ပါသော်လည်း၊ နောက်ထပ် ဝေဒနာက တဖန်ပြင်းထန်လာပြန်  
 တော့ရာ (နာလာ...ကိုက်လာပြန်ပကော...အမယ်လေး မခံနိုင်  
 တော့ဘူး...မျက်စိဖွင့်ပြီး တရားဖြုတ်လိုက်...လှန်ချလိုက်မှတ်၊  
 ဒါမှ သက်သာလိမ့်ထင်ပါရဲ့) ဟူသော 'စိတ်' မျိုးသည် ယောဂီ  
 တိုင်းလိုပင်ပေ ဟု ပေါက်လာသည်မှာ မလွဲနိုင်တော့ပေ။ ၎င်းစိတ်  
 ကလေးကား-- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် [ငါ] ဟူသော အစွဲကြောင့် ဖြစ်  
 ပေါ်လာသော အပါယ်သွားမည့် စိတ်သို့ မဟုတ် အဝိဇ္ဇာစိတ်တို့၏  
 တိုက်တွန်းမှုကြောင့် လျှော့ချလှန်ချလိုသော စိတ် ဖြစ်လာခြင်း  
 အကြောင်းတရား ပါပေတည်း။ သို့သော်- စိတ်ဇောကလေးချ  
 ဘိသကဲ့သို့ နောက်တဖန် (ဟယ် ... သူ့ သဘောနဲ့သူ ဖြစ်ပျက်  
 ဆင်းရဲနေတာဘဲ၊ ငါပိုင်တာလဲ မဟုတ် ... ငါမှ မဟုတ်ဘဲ- ဘဲ၊  
 သေချင်လဲ သေပစေ၊ ဒီထက်တော့ ဝေဒနာပိုပြီး ပြင်းထန်နှိပ်စက်  
 မှာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဒါလောက် ခံနိုင်ရည်ရှိမှ- ကဲ... ရှေ့တိုးပြီး  
 ဝေဒနာဒဏ် ခံကြည့်အုံးမယ်လေ....) ဟူသော စိတ်မျိုးက တဖန်  
 ပေါ်လာပြန်တတ်ရာ၊ ဤစိတ်မျိုးကိုကား (မဂ်စိတ်) ဟူ၍ ခေါ်  
 ဝေါ်ပါသည်။

ဝေဒနာဘန်းကုန်တက်နေသည့် (ဝေဒနာ၏ဖြစ်လယ်) အချိန်  
 ၌ကား- အထက်ပါ အဝိဇ္ဇာစိတ်နှင့် မဂ်စိတ်ကလေးများသည်၊  
 လက်ဝှေ့သမားများကဲ့သို့၊ သူတပြန်- ငါတပြန် အနိုင်လုနေသည်  
 မှာလည်း- တရားတချိန်ထိုင်စဉ်အတွင်းကု သို့ လိစိတ် သို့မဟုတ်  
 မဂ်စိတ်ကလေး အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း  
 ကိုလည်း- ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြရပါလိမ့်မည်။ ဤကား- တဒဂ်မဂ်  
 စိတ်ပေါင်း မြောက်များစွာ မရေမတွက်နိုင်အောင် ကျရောက်  
 လာခြင်းပင်ဖြစ်ပါကြောင်း။



အထက်ပါ-အဝိဇ္ဇာနှင့်ဝိဇ္ဇာစိတ်တို့တိုက်ပွဲဆင်နေစဉ်(နာမ်) ကလေးသည်၊ ဝေဒနာဖြစ်ပျက်နှင့် နှာသီးဝ-ဝင်လေ-ထွက်လေ၏။ ထိုမှ-သို့မှ အပေါ်တို့တွင် ပြောင်းလဲအသိကပ်နေရင်း အကြပ်အတည်းတွေ့ကာ ထွက်ပေါက် ရှာမရလောက်အောင် (နာမ်) သည် အတိဒုက္ခရောက်နေကြောင်း ပေါ်လွင် ထင်ရှားလာပြီး၊ ဝေဒနာနှင့် အရှူကိုလည်း ဒလစပ် - ဘောင်ချိန်ကာ (စိတ်ကလေးက မဇ္ဈိမပဋိပဒါ မကျဘဲ) စိတ်ဇောတက်လိုက်-စိတ်ဇောချလိုက်၊ သို့မဟုတ်-မဂ်စိတ်ကျလိုက်နှင့်၊ အကျဉ်းအကြပ်အားကိုးရာမရဖြစ်နေရာမှ (ကိုင်းဒါလောက်ကြာမှတော့ မလွတ်တော့ဘူး၊ အရိုးကျကျ-အရေခမ်းခမ်း သေချင်လဲသေရော၊ ငါမှမဟုတ်တော့ဘဲ၊ ကဲ...ဖြစ်ချင်တာဖြစ် မလျော့တော့ဘူး၊ အဆုံးအထိ အသိကပ်လိုက် တော့မယ်...) ဟူ၍ ဟင်းကနဲ မဂ်စိတ်ကလေးတချက် နောက်ဆုံးကျလာလျက်၊ စိတ်ကလေးကလည်း-တင်းရာမှပျော့ကျသွားပြီး-အသိကပ်သွားလိုက်ရာတွင် တန်းမြင့်ဆုံး ဝေဒနာ သည်လည်း တဖြည်းဖြည်း- ဖြစ်ပျက်-ဖြစ်ပျက်နှင့်တခုပြီး-တခု၊ ခံနိုင်စွမ်းရှိလာသည်အထိ-လျော့နည်းလာကာ စိတ်ကလေးကလည်း ဝေဒနာ ကျလာသည်နှင့်အမျှ ကျ...ကျ (ပျော့... ပျော့)လာလျက်၊ အရှူကလည်း အလိုအလျောက်-ပြင်းရာမှ လျော့ကျလာရာတွင် ရုပ်ဝေဒနာကို အသိကပ်ရင်း နောက်ဆုံး နှိပ်စက် ညှင်းပမ်းဆုံး၊ ဦးဆောင်သည့် ဝေဒနာကြီးနှင့်တကွ ခံစားရသည့် (ရုပ်ဝေဒနာ ဒုက္ခတို့သည် မျက်စိတမှိတ်-လျှပ်တပျက်ထက်ပင် လျင်မြန်စွာ (ဖြတ်ကနဲ) သို့မဟုတ်(ဖြုတ်ကနဲ) အသိကပ်ထားသည့် နာမ်ကလေးနှင့် တကွ (ရုပ်နှင့်နာမ်)သည် တပါတည်း (လှစ်ခနဲ) ချုပ်ဆုံးလိုက်သည်။



နှင့်တပြိုင်နက် အထက်ပါ ခံစားရသည့်၊ ဖြစ်ပျက်ဝေဒနာဒုက္ခ အပေါင်းတို့သည်(မရဏာ)တည်းဟူသောဖြစ်ဆုံးသို့ ရောက်ကြ၊ ဧရာပြီး၊ (သုခ)ချမ်းသာခြင်း(နိရောဓ)တည်းဟူသော နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို ခံစားနိုင်ကြပါစေသော်... ဟူ၍။ အားထုတ်သော ယောဂီအပေါင်းတို့အား၊ ဆုတောင်း မေတ္တာ ပေးပို့ခြင်းဖြင့် နိဂုံးချုပ်လိုက်ရပါတော့သတည်း။

သမထ-အားကောင်းခြင်း

အချို့သောယောဂီများသည် နှာသီးဝလေတိုးထိမှုကို သတိ ပြု၍ အတန်ကြာသောအခါ မျက်စိ မှိတ်ထားလျက် နှင့်ပင် သမာဓိအားကောင်းသဖြင့် အလင်းရောင်သော်၎င်း၊ အခြား သဏ္ဍာန်က ရုပ်အမျိုးမျိုးသော်၎င်း၊ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ဝေဒနာပေါ်တွင် စိတ်မရောက်ဘဲ၊ ၎င်းဖြစ်ပေါ်တတ်သောရုပ် အမျိုးမျိုးပေါ်တွင် စိတ်ရောက်လျက် မြင်တတ် ကြပါသည်။ သို့သော်-၎င်းရုပ်များသည်လည်းတခုပြီးတခု ဖြစ်-ပျက်-ပြောင်း လဲသွားတတ်ခြင်းကြောင့်(ဖြစ်ပြီးပျက်တာဘဲ)ဟူ၍ ဝိပဿနာ တင်ရှုစေလိုပါသည်။ အချို့ကား-မိမိတို့၏ရုပ်ကြီးကိုပင် မကြည့် ဝန့်-မမြင်ဝန့်သည့် (ကမ္မဋ္ဌာန်းကောင်) အရိုးအထိ-တခုပြီးတခု၊ ပြောင်းလဲ၍မြင်ကြတတ်ရာ၊ အချို့က လှန်ချတတ်သဖြင့် “ဟယ် သူ့ သဘောနဲ့သူဖြစ်ပြီးပျက်နေတာဘဲ၊ တခုဖြစ်လာပြီးနောက် တခုဖြစ်လာပြန်ပြီ” စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပျက်နေသည့် ‘ရုပ်’ ကြီးကို လည်း၊ဖြစ်စ-ဖြစ်လယ်-ဖြစ်ဆုံး တိုင်အောင် (ဖြစ်ပျက်-ဖြစ်ပျက် တည်းဟူသော အသဉ္ဇာန်ကပ်လျက်လွန်မချိတ်၊ ဟယ်...ဖြစ်ချင် တာဖြစ်၊အဆုံးအထိ မကြည့်မည့် မှီလျော့ဘူး)ဟူသော စိတ်

ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်



မျိုးကလေးဖြင့် “ရုပ်ပျက်” ၏ဖြစ်ဆုံး ရှုမြင်လိုက်ခြင်း အားဖြင့် ဝေဒနာဖြစ်ဆုံးကို သိဘိသကဲ့သို့ပင် ‘ရုပ်နာမ်’ နှစ်ခု ချုပ်ငြိမ်းရာ (နိရောဓ) နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကိုလည်း တဒဂ်မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြောင်းကို ထပ်လောင်း၍ ရေးသားရင်း၊ တရားတကြိမ်တည်း နှင့် (အပါယ်တံခါး) ပိတ်၍ တရား၏အရသာ (နိရောဓ) အာရုံကို ခံစားနိုင်ကြပါစေသောဝံ့....

အထက်ပါ ယောဂီနှစ်မျိုးနှစ်စားနှင့်တကွ မဂ်-ဖိုလ်-နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုပုံ၊ ကေဗီဇ-စူဠသောတာပန်မှ မဟာသောတာပန် (သောတာပတ္တိမဂ်) ဆိုက်ပုံအဖုံဖုံတို့ကို ဆက်လက် ရေးသားမည့် စာအုပ်ကိုဘတ်ရ၍ သောတာပတ္တိမဂ်စခန်းသို့ တက်လှမ်းလျက် နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်နိုင်ကြပါစေ-ယောဂီအပေါင်းတို့။

သဲအင်းဂူကျောင်းဆရာတော်ကြီး၏ ခွင့်ပြုချက်အရ-အထက် ပါစာအုပ်ကိုထုတ်ဝေဖြန့်ချိရာ၌၊ ဆရာတော်ကြီး၏ ပုံတော်ကို ရန်ကုန်မြို့၊ မင်းမနိုင်ရပ်ကွက်၊ ၄-လမ်း၊ ဆိုရှယ်ဓါတ်ပုံတိုက် ဦးလှထွန်းက ကျေးဇူးပြု၍ သံပေါက်လက်ဖြင့် ဘတ်ရူသတို့ မှတ်သားလှယ်ရန် စပ်ဆိုရေးသား ကူညီသည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် ဆရာကြီး - ဦး ထွန်း ကျော် (အဖွဲ့နာယက) နှင့်တကွ၊ “ဗုဒ္ဓ သာသနာ့ပဋိပတ္တိပြန့်ပွားရေး” အဖွဲ့ အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင်အားလုံး တို့အား၊ အထူးဂါရဝပြု၍ ကျေးဇူးဥပကာရ တင်ရှိပါကြောင်း။

(ဦးစံဋ္ဌိ)

[သဲအင်းဂူကျောင်းဆရာတော်ကြီးတပည့်]

သဲအင်း-သမထ-ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း

ဂူကျောင်း-ဌာန (မှော်ဘီမြို့) ။



သဲအင်းတရား အားထုတ်နည်း - သံပေါက်လင်္ကာ

- ၁ သတ္တဝါများ။ ထင်အရှား။ တရားရစေရာ
- ၂ သဲအင်းအမည်။ မဟာထေရ်။ ရေးမည်နည်းကိုသာ
- ၃ သံသယကင်းစွာ။ အားထုတ်ပါ။ သေချာရမည်သာ
- ၄ ပုဗ္ဗကိစ္စံ။ ပရိကံ။ ပြုရန်ရှေးဦးစွာ
- ၅ ပြုပြီးပါက။ ထိုင်ပါကြ။ ရေးပြအသေချာ
- ၆ ယောဂီယောကျ်ား။ ထိုင်ပါငြား။ မှတ်သားတင်ပလ္လင်သာ
- ၇ ကြာရှေ့လှစွာ။ ထိုင်နိုင်ရာ။ ခြေမှာမထပ်ရာ
- ၈ ယောဂီမိမ္မ။ ထိုင်ပါ။ မှတ်ကြပုဆစ်သာ
- ၉ သို့သော်မူကား။ တင်ပလ္လင်များ။ ထိုင်ငြားခွင့်ပြုတာ
- ၁၀ ကိုယ်ကိုမူကား။ တောင့်မထား။ နေငြားမဇ္ဈိမာ
- ၁၁ လက်နှစ်ဖက်က။ ထပ်ခါပ။ ထားကြငြိမ်သက်စွာ
- ၁၂ တရားထိုင်ပါ။ အရိယာ။ ပြင်ခါမလှုပ်ရာ
- ၁၃ ယားရင်လဲဘဲ။ သည်းခံမြဲ။ ထိုင်ဆဲမကုတ်ရာ
- ၁၄ မျက်စိကိုမှိတ်။ ပါးစပ်ပိတ်။ စိတ်ကနှာသီးမှာ
- ၁၅ ဝင်သက်ကစ။ ရှူပါကြ။ မှတ်ပနှစ်ဆသာ
- ၁၆ ဝင်သက်အရှိ။ ထွက်သက်သို့။ မပျက်ရှူလေပါ
- ၁၇ နှာသီးဖျားမှာ။ တိုးထိတာ။ စိတ်မှာသိလေပါ
- ၁၈ ဆိုလိုရင်းမှတ်။ သတိကပ်။ မပြတ်သိဘို့ရာ
- ၁၉ ဤသို့ထိတာ။ မှတ်လေပါ။ ကာယာနုပဿနာ
- ၂၀ မပြတ်သိဘိ။ သမာဓိ။ ရ၏သေအချာ
- ၂၁ အတော်ကြာလာ။ ဝေဒနာ။ ပေါ်လာခနွဲမှာ
- ၂၂ ဝေဒနာပေါ်လာ။ နှာသီးမှာ။ စိတ်ဟာမနေပါ



- ၂၃ ဝေဒနာကိုသာ။ သိစိတ်မှာ။ ပြောင်းကာသိတော့တာ
- ၂၄ သူ့သဘောသာ။ သူ့ပြောင်းတာ။ ဆက်ခါသိနေပါ
- ၂၅ ပူပြန်ရင်လဲ။ ပူတာဘဲ။ သိမြဲစဆုံးသာ
- ၂၆ ပြေပြန်ရင်လဲ။ တောဘဲ။ သိမြဲစဆုံးသာ
- ၂၇ ညောင်းပြန်ရင်လဲ။ ညောင်းတာဘဲ။ သိမြဲစဆုံးသာ
- ၂၈ ထုံပြန်ရင်လဲ။ ထုံတာဘဲ။ သိမြဲစဆုံးသာ
- ၂၉ ကျင်ပြန်ရင်လဲ။ ကျင်တာဘဲ။ သိမြဲစဆုံးသာ
- ၃၀ ကိုက်ပြန်ရင်လဲ။ ကိုက်တာဘဲ။ သိမြဲစဆုံးသာ
- ၃၁ လှုပ်ပြန်ရင်လဲ။ လှုပ်ထာဘဲ။ သိမြဲစဆုံးသာ
- ၃၂ ကြပ်ပြန်ရင်လဲ။ ကြပ်တာဘဲ။ သိမြဲစဆုံးသာ
- ၃၃ ယိုစီးရင်လဲ။ ယိုစီးဘဲ။ သိမြဲစဆုံးသာ
- ၃၄ ဝေဒနာမှန်က။ ဆုံးအောင်ပ။ ရှုကြသိအောင်သာ
- ၃၅ စလယ်အဆုံး။ သုံးပါးလုံး။ သိမ်းကြုံးသိမှတ်ပါ
- ၃၆ ဤသို့ဝေဒနာ။ သိမှတ်ပါ။ ရှုတာမရပ်ရာ
- ၃၇ ဝေဒနာပြင်းထန်။ တွေ့ရပြန်။ အခံခက်လှတာ
- ၃၈ အခံခက်လှ။ ဒေါသထ။ ဇောကမတွန်းရာ
- ၃၉ တွန်းလိုက်လျင်ကား။ ဖြစ်ပျက်များ။ ပိတ်သွားမသိပါ
- ၄၀ ဝေဒနာဒဏ်ပြင်း။ ခံရခြင်း။ ပြင်းပြင်းရှုပေးပါ
- ၄၁ ပြင်းပါဆိုငြား။ သတိထား။ ဇောကားမတင်ရာ
- ၄၂ စိတ်ကိုမှုကား။ နှာသီးဖျား။ ပြန်ထားသိကပ်ပါ
- ၄၃ ဝေဒနာရော့လာ။ သူ့ဖါသာ။ ရှုတာရော့တော့မှာ
- ၄၄ ဤအခါမှာ။ သိစိတ်ဟာ။ ဝေဒနာပြန်ရောက်လာ
- ၄၅ ခံရတာမှာ။ သိကပ်ထား။ မှတ်ပါဝေဒနာ
- ၄၆ သမာဓိက။ ရှုပါရ။ မှတ်ကြသိစေရာ



- ၄၇ ဝေဒနာ-သမာဓိ။ ချိန်ဆညှိ။ သတိရှိလေပါ
- ၄၈ ဘယ်လိုညှိမှာ။ ဥပမာ။ တင်ကာပြမည်သာ
- ၄၉ တကျပ်ဝေဒနာ။ ပေါ်၍လာ။ ရှူပါတကျပ်သာ
- ၅၀ နှစ်ကျပ်ဝေဒနာ။ ပေါ်၍လာ။ ရှူပါနှစ်ကျပ်သာ
- ၅၁ ငါးမူးဝေဒနာ။ ရော့တဲ့ခါ။ ရှူပါငါးမူးသာ
- ၅၂ တမတ်ဝေဒနာ။ ရော့တဲ့ခါ။ ရှူပါတမတ်သာ
- ၅၃ ဤနည်းဖြင့်သာ။ ရှူရပါ။ သိတာမမြဲပါ
- ၅၄ နှာသီးကိုထိ။ ဝေဒနာသိ။ ပြေးဘိနှစ်နေရာ
- ၅၅ ဟိုပြေးဒီပြေး။ နာမ်ကလေး။ မနှေးဖြစ်ပျက်တာ
- ၅၆ ဥာဏ်မှာထင်တာ။ မြင်ရမှာ။ သေချာတွေ့မည်သာ
- ၅၇ သို့သိဘို့ရာ။ ရှုမှတ်တာ။ ဝေဒနာနုပဿနာ
- ၅၈ သိရုံသိတာ။ ရှုမှတ်တာ။ စိတ္တာနုပဿနာ
- ၅၉ သို့ရှုခဲ့ပြန်။ လွန်ပြင်းထန်။ တက်ပြန်ဝေဒနာ
- ၆၀ ဤသို့ပြင်းထန်။ အရှူသန်။ တဖန်လောတင်ကာ
- ၆၁ လောကိုချကာ။ ဝေဒနာ။ သိခါလိုက်လေပါ
- ၆၂ ဘယ်လိုလိုက်မည်။ များယောဂီ။ တလီသိစေရာ
- ၆၃ ငါမရှိပါ။ ဝေဒနာ။ ဖွေရှာကြည့်လိုက်ပါ
- ၆၄ ငါပိုင်သလား။ မပိုင်လား။ ထင်ရှားသိအောင်သာ
- ၆၅ ပိုင်လျှင်မူကား။ တားမြစ်ထား။ ရငြားကော်သ
- ၆၆ မပိုင်၍သာ။ မရတာ။ သေချာသိအောင်ရှာ
- ၆၇ ဤသို့ရှာလျှင်။ ရုပ်နာမ်ပင်။ အစဉ်ဖောက်ပြန်တာ
- ၆၈ သူ့သဘောသာ။ ဖောက်ပြန်တာ။ အမှန်သိရမှာ
- ၆၉ အမှန်သိရ။ စိတ်မှာကျ။ ပုံချသဘောသာ
- ၇၀ သို့စိတ်ကျသာ။ မဂ်စိတ်ပါ။ မှန်စွာသိလေပါ
- ၇၁ နောက်သတ်တဖန်။ လွန်ပြင်းထန်။ ပေါ်ပြန်ဝေဒနာ



[(၁၆)]

- ၇၂ ဤသို့ပြင်းလျှင်။ တော်လိုက်ချင်။ တွန်းတင်နောက်စိတ်မှာ
- ၇၃ တော်ချင်တာ။ အဝိဇ္ဇာ။ မှတ်ကြပါယ်လေးရွာ
- ၇၄ တွန်းတင်တာ။ ဝိဇ္ဇာပ။ မှတ်ကြလူနတ်ရွာ
- ၇၅ ဤနည်းနဲ့ သာ။ လိုက်လေပါ။ ဝေဒနာကျော်တော့မှာ
- ၇၆ နောက်တခါပ။ ဇောကိုချ။ ငါမှမဟုတ်တာ
- ၇၇ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်။ သဘောစစ်။ အမြစ်သိအောင်သာ
- ၇၈ ရှေးနည်းနှင့်သာ။ တွန်းတင်ပါ။ ထပ်ခါရှုလေတာ
- ၇၉ သို့ရှုလေက။ အဝိဇ္ဇာ။ ဝိဇ္ဇာနှစ်ဦးမှာ
- ၈၀ သူနိုင်ငါနိုင်။ စစ်ကိုမြှင့်။ ရင်ဆိုင်တိုက်တော့တာ
- ၈၁ အဝိဇ္ဇာစိတ်ကျ။ ဝိဇ္ဇာက။ မုချနိုင်ရမှာ
- ၈၂ ဤသို့အဝိဇ္ဇာ။ စိတ်ကျတာ။ မှတ်ပါတဒင်္ဂါ
- ၈၃ တဒင်္ဂါအား။ မဂ်စိတ်များ။ ရငြားမြောက်များစွာ
- ၈၄ တက်လိုက်ကျလိုက်။ ထိုအခိုက်။ မဆိုက်မဇ္ဈိမာ
- ၈၅ နှာသီးကိုရောက်။ ဝေဒနာရောက်။ လွတ်ပေါက်ရှာတော့တာ
- ၈၆ လွတ်ပေါက်မရ။ မထူးက။ ပုံချသဘောသာ
- ၈၇ သဘောဆိုတာ။ သိလေပါ။ ဓမ္မာနုပဿနာ
- ၈၈ သူ့သဘောသာ။ ပုံချခါ။ ဆက်ခါရှုတော့တာ
- ၈၉ ဤသို့ရှုပါ။ ရုပ်ဝေဒနာ။ ချုပ်ခါဆုံးတော့တာ
- ၉၀ ဤသည့်အခါ။ သိမှုပါ။ ပြိုင်ကာချုပ်လေတာ
- ၉၁ ရုပ်ချုပ်နာမ်ချုပ်။ ဖြစ်ပျက်ကြည့်တိုက်။ မဟုတ်နိရောဓါ
- ၉၂ ဤသည့်လက။ သံပေါက်တာ။ သေချာကြည့်ရှုသာ
- ၉၃ အားထုတ်ကြပါ။ နှစ်ထောင့်။ မှတ်စွာတော့မည်သာ
- ၉၄ ဝေဒနာပေါက်ကြောင်း။ သမာဓိပေးတာ။ ထပ်လောင်းပို့မေတ္တာ
- ၉၅ နိဂုံးဝပတ်။ ကြိုတင်ပျော်။ အစွဲအစပ်လိုက်ပါ။

စာကြည့်တိုက်  
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်

ဦးစံပြင်း။



ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာပေခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၄၆၉)

ထုတ်ဝေသူ-ဒေါ်လှမင်း

ပါရမီလဘက်ရည်ဆိုင်၊ အမှတ် (၉) ကမာရွတ်အပိုင်းအနီး၊ ရန်ကင်း

ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ် (၀၃၇၁)

ပုံနှိပ်သူ-ဒေါ်ကြည်ကြည်

အေးဇေယျပုံနှိပ်တိုက်

ပုံနှိပ်သူမှတ်တိုင်အမှတ် (၆၆-၀၅၀၂)

အမှတ် (၂၆) ရန်ကြီးအောင်လမ်း၊ မုန့်လုပ်အောင်၊ ကုန်း၊

ခြင်မြင်တိုင်။