မှုလမ်းစာရှာစဉ်

နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း

ကဗျာပန်း

ဒေါက်တာကြွယ်ကြွယ်မြင့်

(မှုလမ်း)

" နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ "
ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာတို့အား ဤမေမွစာစုဖြင့်
ရှိသေစွာ ကန်တော့ပါ၏။

"နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်းကဗျာပန်း"

ဒေါက်တာ ကြင်ကြင်မြင့်

(ဓမ္မလမ်း)

အမှာစာ

ဆရာဦးစိုးလွင်၏ တရားဓမ္မများကို ဆရာ့အား မတွေ့ဘူးခင် ကပင် ဒေါက်တာ ဒေါ်သီသီ မျှဝေသော ဆရာ့စာအုပ်များ၊ တရားခွေများမှ တဆင့် ၂၀၀၆ခုနှစ်မှ စတင်နာယူခဲ့ဖူးပါသည်။

ဆရာ မန္တလေးမြို့သို့ ပြောင်းလာပြီးနောက် ဒေါက်တာသီသီ နေအိမ်တွင်ငှင်း တကောင်းကျောင်းတိုက်တို့တွင်ငှင်း ပြုလုပ်သော ဓမ္မဆွေးနွေးပွဲ များကိုလည်း တက်ရောက်နာယူခဲ့ပါသည်။

၂၀၁၅ ခုနှစ် မတ်လတွင် ရွှေဟင်္သာဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားစီရင် အပ်သော မြတ်စွာဘုရား၏ "ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ တရားတော်"ကို ပူဇော်သော "ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံတရား နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည် သွား" ကဗျာလေးကို ဖွဲ့ဆိုရေးသားပြီး facebook တင်ကာ မျှဝေလိုက်ပါသည်။

နောက်နေ့ ဒေါ်သီသီအိမ် ဓမ္မဆွေးနွေးပွဲတွင် ဆရာဦးစိုးလွင် မှ ငှင်းကဗျာကို နှစ်သက်ကြောင်း ၊ သူလည်း ဓမ္မစာစုလေးများ ရေး သားခဲ့ကြောင်း၊ ဤစာစုလေးများကိုဖတ်၍ မှတ်၍ကောင်းသော ကဗျာလေးများအဖြစ် ဖွဲ့ဆိုပေးရန်ပြော၍ စာရွက်များအား တက်ရောက်လာသူများကို ဖြန့်ဝေ ပေးခဲ့ပါသည်။ အားလုံး (၃၉)ပုဒ် ပါပါသည်။ မှတ်မိသင့်သည့် ဓမ္မများကို စုရေးထားသည့် ဆရာ့စာများကို ကဗျာအဖြစ် ပြန်လည်ရေးသားပြီး facebook ပေါ်တွင်လည်း မျှဝေခဲ့ပါသည်။

နောက်ပိုင်းတွင်လည်း ဆရာမျှဝေသော ဘုရားတရားတော် များမှ မှတ်သားသင့်သည့် ဓမ္မများကို ကဗျာများ ဆက်လက်ဖွဲ့ဆို ရေးသားခဲ့ပါသည်။ ဤကဗျာများကို စု၍ "ဓမ္မလမ်းမှ လက်ကမ်းစာစဉ်"အဖြစ် သင်တန်းများတွင် ဖြန့်ဝေခဲ့ကြပါသည်။

၂၀၁၅ ခုနှစ် ဇွန်လတွင် 'ဓမ္မေခ' ယောဂီဆောင်ဖွင့်ပြီး ညဥ့်အိပ် ယောဂီများ လက်ခံကာ ဓမ္မစခန်းများ ဖွင့်ခဲ့ပါသည်။ ယောဂီဆောင် ဖွင့်လှစ်ခြင်း အထိမ်း အမှတ်အဖြစ် "အမည် ဓမ္မေခ" ခေါင်းစဉ်ဖြင့်

ကဗျာစာတိုလေးရေးသား ခဲ့ပါသည်။ ဆရာဦးစိုးလွင်မှ လစဉ် ငါးရက် သင်တန်းများအပြင် စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် အခြေခံဝိပဿနာ တရားသင်တန်းများကိုလည်း ဖွင့်လှစ် ပေးခဲ့ပါသည်။ ဤသင်တန်းများ တွင် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှ ဓမ္မခေါင်းစဉ် တစ်ခုကိုတင်ပြပြီး ဓမ္မသာကစ္ဆာဝိုင်းလေးများဖြင့် ဆက်၍ ဆွေးနွေးကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်တန်းများတွင်လည်း ထိုနေ့ဆွေးနွေးသည့် ခေါင်းစဉ်နှင့် လိုက် လျောညီထွေသော ကဗျာများကိုပါ ရိုက်နှိပ်ဝေငှပြီး တက်ရောက် သူများမှ အတူဝိုင်းဝန်းရွတ်ဆိုကြရန် ဆရာဦးစိုးလွင်မှ ညွှန်ကြားခဲ့သည့် အတိုင်း ဆောင်ရွက်ကြရာ ပိုမိုစိတ်ဝင်စား နားလည်ကြကြောင်း၊ တုံ့ပြန်မှုကောင်း ရရှိခဲ့ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်က တရားဓမ္မများကို ကဗျာ ဖြင့် ပူဇော်ရာတွင် ဘုရားသခင်ကပင် ချီးကျူးခံရအောင် ကြိုးပမ်း ခဲ့သော "ဝင်္ဂီသ" ရဟန်းကဲ့သို့ နက်နဲလှသောတရားဓမ္မများကို ဆရာ ဦးစိုးလွင် ၏ သင်တန်းများတွင် နားလည်လွယ်သော ဥပမာ ဥပမေယျ အပြော အဟောများဖြင့်၎င်း၊ ပုံနှိပ်ကားချပ်၊ စာကားချပ်များဖြင့်၎င်း၊ ကဗျာများဖြင့်၎င်း လွယ်ကူစွာ နားလည် သဘောပေါက် လာကြစေရန်၊ တရားဓမ္မများကို ခက်ခဲလှသည်ဟု မထင်ဘဲ လွယ်လင့်တကူ လက်ခံ သင်ယူလာကြစေရန် ကြိုးစားကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ရေးသားဖွဲ့ဆိုနိုင်အောင် ဓမ္မအသိများပေးခဲ့သော သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ အားလုံးအား ဦးခိုက်ကန်တော့ အပ်ပါသည်။ ဝိုင်းဝန်း ကူညီကြသော ဓမ္မမိတ်ဆွေအားလုံးအား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ မြတ်နိဗ္ဗာန်ရရန် ရည်မှန်း၍ ဓမ္မလမ်းကို လျှောက်လာသူအားလုံး ဓမ္မကဗျာပန်းခင်းလေး ထဲမှာ သစ္စာတရားများတွေ့၍ ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိကြပါစေ။ ဝိပဿနာ ကျင့်နည်းမှန်ရရန် ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ပြီး လွတ်မြောက် နိုင်ကြပါစေ။

မေတ္တာဖြင့်

ဒေါက်တာကြင်ကြင်မြင့်

စဉ်	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံတရား နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်သွား	၈
၂။	ဗုဒ္ဓဝါဒ ဝိဘဇ္ဇ	၉
၃။	ရာဟုလသုတ်	၁၀
၄။	ရာဟုလသုတ်	၁၁
၅။	ပရမတ်အလင်းနှင့်အမှောင်	၁၁
၆။	ပရမတ်နှင့် လက္ခဏာ	၁၂
၇။	ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ရုပ်	၁၂
၈။	ရုပ်ရယ်၊ နာမ်ရယ်၊ ကံရယ်၊ ဉာဏ်ရယ်	၁၃
၉။	ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နှင့် မဂ္ဂင်	၁၄
၁၀။	ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်	၁၄
၁၁။	နေရာတကာ သညာစွာ	၁၅
၁၂။	စေတနာအနိစ္စ	၁၅
၁၃။	စိတ်ဆိုတဲ့ ထိုဝိညာဏ်	၁၆
၁၄။	ရှုဉာဏ်ငါးပါးနှင့် မဂ္ဂင်တရား	၁၇
၁၅။	ခန္ဓာ အနတ္တ အသာရ	၁၉
၁၆။	အတ္တနဲ့ အနတ္တ	၂၀
၁၇။	အနတ္တတရား	၂၀
၁၈။	တဏှာဆိုတဲ့ လက်သမား	၂၁
၁၉။	တဏှာနှင့်သံသရာ	၂၃
၂၀။	ဝေဒနာနှင့် ကိုတဏှာ	၂၃
၂၁။	အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ	၂၄
၂၂။	အဝိဇ္ဇာ နှင့် သူချုပ်ရာ	၂၅
၂၃။	အဝိဇ္ဇာအိပ်မက်	၂၆

စဉ်	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
၂၄။	သညာသိ ၊ ဝိညာဏ်သိ ၊ ပညာသိ	၂၆
၂၅။	သညာသိ ၊ ဝိညာဏ်သိ ၊ ပညာသိ(သောတဝိညာဏ်)	၂၇
၂၆။	သညာသိ ၊ ဝိညာဏ်သိ ၊ ပညာသိ(ဇိဝှါဝိညာဏ်)	၂၈
၂၇။	ကံကုသိုလ်နဲ့ ဉာဏ်ကုသိုလ်	၂၉
၂၈။	ရှေ့စိတ် ၊ နောက်စိတ်	၂၉
၂၉။	ရှေ့စိတ် ၊ နောက်စိတ်	၃၀
၃၀။	ဝိညာဏ်သိဖို့ ကြိုးစားစို့	၃၀
၃၁။	ဘဝအနာ ကိလေသာ	၃၁
၃၂။	စိတ်နှင့်သတိ	၃၁
၃၃။	အတ္တဒိဋ္ဌိ မြင်အောင်ကြည့်	၃၂
၃၄။	ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ ကိလေသာ	၃၃
၃၅။	သင်္ခါရဒုက္ခ	၃၄
၃၆။	သမထ နှင့် ဝိပဿနာ	၃၅
၃၇။	မဂ္ဂင်ကျင့်စဉ် အသင့်ပြင်	၃၆
၃၈။	ပညာသိသာ အဓိက	၃၇
၃၉။	ဉာဏ်မြင်နှင့်သာ ဆင်ခြင်ပါ	၃၈
၄၀။	နာမသဏ္ဌာန်မရောက်ရန် အမှန်သတိပြု	၃၉
၄၁။	ဉာဏ်တော်ကို ပူဇော်စို့	၃၉
၄၂။	တတိယတစ်ခု မြင်အောင်ရှု	၄၀
၄၃။	သတိဆိုတဲ့ ထိုစွမ်းအင်	၄၁
၄၄။	သတိ ပထမ	၄၂
၄၅။	အဓိပတိသမာဓိ	၄၂
၄၆။	ရုပ်သခင်	၄၂
၄၇။	ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေတတ်ပါ	၄၃
၄၈။	ကိလေသာနှင့် သံသရာ	၄၄

စဉ်	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
၄၉။	ကိလေသာ ရှင်းဖို့ခက်	၄၉
၅၀။	‘ဃန’ ပယ်ဖို့ သွားကြစို့	၄၉
၅၁။	လူတွင်အဓိက	၄၅
၅၂။	ခန္ဓာနှစ်ခု သတိပြု	၄၅
၅၃။	ဉာဏ်ဧရိယာပြင်ပ	၄၆
၅၄။	အငှားနွားနှင့် သံဝေဂ	၄၆
၅၅။	ဂိုးကြောပြတ်တဲ့ပွဲ	၄၆
၅၆။	လွန်မြောက်ဖို့ရာ လမ်းစဉ်မဟာ	၄၇
၅၇။	ထွက်မြောက်ရာ	၄၈
၅၈။	သုံးရုံသုံးပါ မစွဲပါနဲ့	၄၉
၅၉။	တိဟိတ်ဖြစ်ဖို့ ရင်းနှီးစို့	၅၀
၆၀။	ချမ်းသာအစစ် ရှာဖွေပါ	၅၁
၆၁။	သံဝေဂဉာဏ်ကိုပွား ကုသိုလ်ယူစို့လား	၅၁
၆၂။	ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာစေနှင့်	၅၂
၆၃။	ဉာဏ်မြင်ရဖို့ အားထုတ်စို့	၅၂
၆၄။	အမှိုက်ထဲမှာ ရွှေရှာပါ	၅၃
၆၅။	အမည် ဓမ္မခ	၅၄
၆၆။	ဗုဒ္ဓမိန့်မှာ ဓမ္မစကြာ	၅၅
၆၇။	ဝဋ်လည်စေတဲ့ ကိလေသာ	၅၇
၆၈။	အနုသယတရား ၇ပါး	၆၈
၆၉။	အနုသယကိလေသာ	၆၉

စဉ်	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
၇၀။	ကုသိုလ် အကုသိုလ်	၆၁
၇၁။	အမြတ်ဆုံးအရာ နှံ့ထဲမှကြာ	၆၃
၇၂။	လက္ခဏာနှင့် ကိလေသာ	၆၆
၇၃။	မနောဒွါရနှင့် ဓမ္မာရုံ	၆၇
၇၄။	အဘိဓမ္မာ ကျမ်းမြတ်မဟာ	၆၉
၇၅။	ဝိညာဏ်သိမှာ နေတတ်ပါ	၇၁
၇၆။	မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင် ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား	၇၂
၇၇။	တံလျှပ်ပမာ ထိုသညာ	၇၃
၇၈။	အာရုံနှင့်စိတ်	၇၅
၇၉။	ရှုပွားရာမှာ သတိထားစရာ	၇၇
၈၀။	မဖွဲ့မပဋိပဒါ	၇၈
၈၁။	သာမညလက္ခဏာ	၇၉
၈၂။	ပုထုဇဉ်လူမိုက်	၈၀
၈၃။	အနတ္တလက္ခဏာသုတ်	၈၁
၈၄။	ဘာဝေတဗ္ဗ	၈၂
၈၅။	လက္ခဏာနှင့် သူဆောင်တာ	၈၃
၈၆။	အမြတ်ဆုံး အလှူကို လှူကြစို့	၈၅

၁။ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံတရား နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်သွား

♦ကိလေသာမီး ထိန်ထိန်ပြောင် ၊ မျက်စိပေါက်မှာလောင်
မီးငြိမ်းအောင် ဘယ်လိုသတ် ၊ မြင်လျှင်မြင်တယ်မှတ်။
မြင်တယ်မှတ်တော့ ဉာဏ်သက်ဝင် ၊ အနတ္တရုပ်နာမ်မြင်
ရုပ်နာမ်မြင်တော့ အပါယ်မလား ၊ နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်သွား။
♦ကိလေသာမီး ထိန်ထိန်ပြောင် ၊ နားပေါက်ဝမှာလောင်
မီးငြိမ်းအောင် ဘယ်လိုသတ် ၊ ကြားလျှင်ကြားတယ်မှတ်။
ကြားတယ်မှတ်တော့ ဉာဏ်သက်ဝင် ၊ အနတ္တရုပ်နာမ်မြင်
ရုပ်နာမ်မြင်တော့ အပါယ်မလား ၊ နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်သွား။
♦ကိလေသာမီး ထိန်ထိန်ပြောင်၊ နှာခေါင်းပေါက်ဝမှာလောင်
မီးငြိမ်းအောင် ဘယ်လိုသတ် ၊ နံလျှင်နံတယ်မှတ်။
နံတယ်မှတ်တော့ ဉာဏ်သက်ဝင် ၊ အနတ္တရုပ်နာမ်မြင်
ရုပ်နာမ်မြင်တော့ အပါယ်မလား ၊ နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်သွား။
♦ကိလေသာမီး ထိန်ထိန်ပြောင် ၊ လျှာပေါက်ဝမှာလောင်
မီးငြိမ်းအောင် ဘယ်လိုသတ် ၊ စားလျှင်စားတယ်မှတ်။
စားတယ်မှတ်တော့ ဉာဏ်သက်ဝင် ၊ အနတ္တရုပ်နာမ်မြင်
ရုပ်နာမ်မြင်တော့ အပါယ်မလား ၊ နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်သွား။
♦ကိလေသာမီး ထိန်ထိန်ပြောင် ၊ တစ်ကိုယ်လုံးမှာလောင်
မီးငြိမ်းအောင် ဘယ်လိုသတ် ၊ ထိလျှင်ထိတယ်မှတ်။
ထိတယ်မှတ်တော့ ဉာဏ်သက်ဝင် ၊ အနတ္တရုပ်နာမ်မြင်
ရုပ်နာမ်မြင်တော့ အပါယ်မလား ၊ နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်သွား။
♦ကိလေသာမီး ထိန်ထိန်ပြောင် ၊ မနောပေါက်မှာလောင်
မီးငြိမ်းအောင် ဘယ်လိုသတ် ၊ တွေးလျှင်တွေးတယ်မှတ်
တွေးတယ်မှတ်တော့ ဉာဏ်သက်ဝင် ၊ အနတ္တရုပ်နာမ်မြင်
ရုပ်နာမ်မြင်တော့ အပါယ်မလား ၊ နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်သွား။

၂။ ဗုဒ္ဓဝါဒ ဝိဘဇ္ဇ

♣အကြောင်းတရား ပြည့်စုံလျှင်၊ သူ့အလိုလိုသာပင်
ဖန်ဆင်းရှင် မရှိဘဲ၊ အကျိုးပေါ်လာမြဲ။
♣ပေါ်လာတော့လည်း အကျိုးဟာ၊ ပရမ်းပတာမဟုတ်ပါ
အကြောင်းအား လျော်စွာသာပဲ၊ သူလေပေါ်လာမြဲ။
♣ထို့ကြောင့်သာပင် စကြာတွင်၊ ကြားစိတ်ဘယ်မထင်
မြင်စိတ်သာလျှင် ဖြစ်ပေါ်မြဲ၊ ဧဝံဓမ္မတာပဲ။
♣အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးဟာ၊ သီးခြားစီပဲကွာ
ကြောင်းကျိုးဆက်အစဉ် မပြတ်ဘဲ၊ ဖြစ်ပေါ်တစ်ဆက်တည်း။
♣ဒါကြောင့်သာပဲ အားလုံးထင်၊ တစ်ဆက်တည်းလို့ပင်
ပန်းသီထားသွင် ထင်မြင်ရ၊ အဲဒါ ဧကတ္တ။
♣နောက်ထပ်တမျိုး စဉ်းစားစရာ၊ အကြောင်းအကျိုးတွေမှာ
သဘာဝလက္ခဏာ တွေကွာခြား၊ ဉာဏ်နဲ့ဆင်ခြင်ထား။
♣စက္ခုနှင့်အဆင်း တို့တွေဟာ၊ ရုပ်တရားတွေပါ
အကျိုးဝိညာဏ် တွေမှာတော့၊ နာမ်တရားတွေပေါ့။
♣သဘာဝလက္ခဏာ ကွဲပြားတာ၊ နာနတ္တနည်းပါ
ဗျာပါရတွေ ကင်းတာလည်း၊ အကျိုးတွေပါပဲ။
♣အကြောင်းတရား ပြည့်စုံလာ၊ သူ့သဘောသူဆောင်ကာ
မရှိရာမှ ဖြစ်ပေါ်ကြ၊ အသစ် အဗျာပါရ။
♣ထိုသို့ကြောင်းကျိုး ဆက်ရာတွင်၊ ပိုင်းခြားဝေဖန်လျှင်
ဝိဘဇ္ဇမည် ခေါ်တွင်ရ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓဝါဒ။
♣ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကြောင်းကျိုးစဉ်၊ အတူတူပဲပင်
ဧကတ္တနှင့် နာနတ္တ၊ တွဲလျက်ပါနေကြ။
♣အဗျာပါရ နည်းနှင့်သာ၊ သူ့သဘောသူဆောင်ကာ
လိုက်လျောညီစွာ အကြောင်းနဲ့၊ အကျိုးတွေဖြစ်ပေါ်ခဲ့။

♣အဲဒါကိုလည်း ခေါ်လိုက်ပါ ၊ ဧဝံဓမ္မတာ
ဤလေးအင်္ဂါ ပြည့်စုံမှ ၊ ဝိဘဇ္ဇဝါဒ။
ဝိဘဇ္ဇက ထင်ထင်ပြ ၊ သူဟာ အနတ္တ ။

၃။ ရာဟုလသုတ်

♣ရာဟုလသုတ် နက်နဲတယ် ၊ အဓိပ္ပါယ်ဝန်းကျယ်
နှီးနှယ်ကာ ဆင်ခြင်ကြည့် ၊ ဘုရားပေးတဲ့အသိ။
♣ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ မီးရေလေ ၊ ပထဝီဓာတ်တွေ
ငါ့ဥစ္စာ တွေလည်းမဟုတ် ၊ ငါ့ကိုယ်လည်း မဟုတ်။
♣ငါလည်းတကယ် မဟုတ်ပါ ၊ ရှုပေါ့အသေချာ
ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာ ပညာနဲ့ ၊ ထင်အောင်ရှုပါကွယ့်။
♣သိမ်းပိုက်တော့လျှင် ငါ့ဥစ္စာ ၊ အဲဒါဟာ တဏှာ
မာနသံနှင့် ပြောလျှင်တော့ ၊ အဲဒါ ငါပဲပေါ့။
♣ငါ့ကိုယ် ငါ့ကိုယ် ဆိုတာလေ ၊ အဲဒါ ဒိဋ္ဌိပေ
အတ္တအယူတွေ ဖြစ်တာတော့ ၊ သိမ်းပိုက်လို့ပဲပေါ့။
♣အာကာသဓာတ် ကွင်းပြင်တွင် ၊ တံခါးထောင်လိုက်လျှင်
တစ်ဖက်တွင် ခြံဝင်းခတ် ၊ အတွင်းအပြင်သတ်မှတ်။
♣ထွက်တာဝင်တာ ဖြစ်လို့လာ ၊ ဒီဘက်ငါ့ဥစ္စာ
သိမ်းပိုက်လိုက်တာ ထင်မြင်ကြ ၊ ငါ့ရဲ့ အတ္တနိယ။
♣အဇ္ဈတ္တနဲ့ ဗဟိဒ္ဓတွေ ၊ မခွဲခြားလျှင်လေ
အတ္တနှင့်လည်း ငါမစွဲ ၊ တဏှာပြတ်ပြီပဲ။
♣ငါ့ဥစ္စာလို့ မယူတော့လျှင် ၊ ပြတ်ပေါ့သံယောဇဉ်
မာနကို ပယ်ခွါချ ၊ ဆိုက်ပေါ့ အနတ္တ။
ဝဋ်ဆင်းရဲတွေ ချုပ်ဆုံးရ ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓဝါဒ။

၄။ ရာဟုလသုတ်

➢စွဲမြဲမှတ်ပါ အသေအချာ ၊ သားတော် ရာဟုလာ
ဗဟိဒ္ဓမှာ ဓာတ်လေးပါး ၊ ကိုယ်တွင်းဓာတ်လေးပါး။
➢ပထဝီ အာပေါ ဝါယော တေ ၊ မြင်အောင်ရှုပါလေ
ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပြင် တွေမခွဲ ၊ ဓာတ်တွေ တူတူပဲ။
➢ဤဓာတ်တွေကို တူတူမြင် ၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာပင်
ပညာနှင့်လျှင် ဆင်ခြင်ကြည့် ၊ ထိုးထွင်းဉာဏ်နှင့်သိ။
➢ဓာတ်လေးပါးဟာ အမှန်မှာ ၊ ငါ့ကိုယ် မဟုတ်ပါ
ငါ့ရဲ့ဥစ္စာ လည်းမဟုတ် ၊ အမှန် ငါ မဟုတ်။
➢ဓာတ်ကြီးလေးပါး အပေါ်တွင် ၊ အတ္တတွေကင်းစင်
အတ္တနိယပင် မတွယ်တော့ ၊ ငြီးငွေ့သွားပြီပေါ့။
➢သံယောဇဉ်ကို လွန်မြောက်ခါ ၊ တဏှာ ပြတ်ပေါ့တစ်ခါ
သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲ ၊ အဆုံးသတ်ပြီပဲ။

၅။ ပရမတ် အလင်းနှင့်အမှောင်

➢သဘာဝမှာ ရှိနေတာ ၊ အလင်းနဲ့ အမှောင်ပါ
နေ့ညဆိုတာ တကယ်မရှိ ၊ အဲဒါ ပညတ်အသိ။
➢ဘုရားရှင်စော ဟောခဲ့တာ ၊ ပရမတ်တွေဟာ
ပြတ်တာစဲတာ တကယ်မရှိ ၊ အစားထိုးနေ၏။
➢အလင်းပျောက်တော့ အမှောင်လာ ၊ နေ့နှင့်ညခေါ်ရာ
ခေါ်သာခေါ်ပါ စိတ်မစွဲ ၊ နေ့စဉ်သုံးဖို့ပဲ။

၆။ ပရမတ် နဲ့ လက္ခဏာ

➢ဝိညာဏ်သိတာ ပရမတ်ဟာ ၊ အနတ္တ တရားပါ
ပရမတ်ကို တကယ်တော့ ၊ မမြင်ရဘူးပေါ့။
➢တွေ့ကြည့် မြင်ကြည့်လို့ရတာ ၊ အဲဒါလက္ခဏာ
ပရမတ်မှာတော့ ကိုင်တွယ်မရ ၊ ဉာဏ်နဲ့ဆင်ခြင်ကြ။
➢သူ့ပရမတ်နဲ့ သူ့လက္ခဏာ ၊ တွဲလျက်ရှိနေတာ
လက္ခဏာကို ဆင်ခြင်ကြည့် ၊ ပရမတ်ကိုသိ။
➢သတိကလည်း အရေးပါ ၊ ဉာဏ်လည်းလိုသေးတာ
လက္ခဏာကို သူအောက်မေ့ ၊ ပရမတ်ကိုတွေ့။
➢သတိရှိမှ ဉာဏ်ဖြစ်တာ ၊ လက်တွဲခိုင်ခိုင်မာ
ပညာဖြစ်အောင် တို့ကြိုးစား ၊ သတိပဋ္ဌာန်ပွား။

၇။ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ရုပ်

➢ကံ စိတ် ဉတု အာဟာရဟာ ၊ ရုပ်ကို ဖြစ်စေတာ
မဟာဘုတ်ဆို ဓာတ်လေးပါး ၊ အဲဒါ ရုပ်တရား။
➢ရေမြှုပ်ပမာ ရုပ်တွေဟာ ၊ ကြီးကျယ်ပေမယ့် ပျက်လွယ်တာ
ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတွေတွေ့တော့၊ ချက်ချင်းဖောက်ပြန်ပြပြီပေါ့။
➢ရုပ်ရဲ့သဘာဝ သရုပ်အမှန် ၊ မမြဲဘဲဖောက်ပြန်
အမှန် အနိစ္စ မြင်တဲ့ရုပ် ၊ သိလျှင်အစွဲပြုတ်။
အမှန် ဒုက္ခ မြင်တဲ့ရုပ် ၊ သိလျှင်အစွဲပြုတ်။
အမှန် အနတ္တ မြင်တဲ့ရုပ် ၊ သိလျှင်အစွဲပြုတ်။

၈။ ရုပ်ရယ် ၊ နာမ်ရယ် ၊ ကံရယ် ၊ ဉာဏ်ရယ်

➢ဘဝတွေကို ချယ်လှယ်တာ ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ပါ
ရုပ်နှင့်နာမ်သာ အရှိတရား ၊ ဘယ်လို ကံဖြစ်သွား ?
➢အလုပ်သမားက စေတနာ ၊ သူဟာ စေတသိက်ပါ
ကောင်းရာမကောင်းရာ ချယ်လှယ်သွား၊ စိတ်တွေကိုစေစား။
➢တဏှာဥပါဒါန် တွဲပြီးကာ ၊ ကံတွေပြုကြရာ
ကောင်းကံမကောင်းကံ ဓမ္မများ ၊ စိတ်ကြိုက်ကျူးကျော်ထား
➢ကံသတ္တိတွေ စုမိကာ ၊ ဆက်ပေါ့်သံသရာ
ခန္ဓာအိမ်တွေ ဆောက်ကာသွား ၊ ဝိပါကဝဋ်များ။
➢ဝဋ်ကျွတ်ဖို့ဆို ဉာဏ်တွေလို ၊ ဒါတွေသိဖို့ဆို
ရုပ်နှင့်နာမ်ကို အရင်းထား ၊ ပညာရှာစို့လား။
➢ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ဆို ရုပ်နာမ်ကို ၊ အမှန်မြင်ဖို့လို
သတိဆိုသော ဓမ္မအား ၊ သမ္မဇဉ်နှင့်တွဲထား။
➢ထိုးထွင်းသိတဲ့ ဉာဏ်ပညာ ၊ ကိုယ်တိုင်ရသောအခါ
ခန္ဓာငါးပါး အရှိတရား ၊ ငါစွဲကင်းလို့သွား။
➢ကံသုံးပါးကို ဉာဏ်အုပ်ကာ ၊ ပြုလုပ်ပြောဆိုပါ
သစ္စာလေးပါး သိမြင်ပွား ၊ မဟာဂရုဏာရှင်ဟောကြား။
➢ကယ်တင်ပေးမှာ မဂ်ပညာ ၊ သေချာကျင့်ကြံပါ
ကံအရာမှာ ဉာဏ်ဆင့်ပြီး ၊ ပြတ်ပေါ့်သံသရာခရီး။
➢ကြီးမြတ်လှတဲ့ ဉာဏ်ကုသိုလ် ၊ နိဗ္ဗာန်ပို့မယ်ဆို
အားကိုးရတဲ့ အသိများ ၊ ပေးလှူကြစို့လား။
➢ဓမ္မများကို လေ့လာပါ ၊ ကိုယ်တိုင်သိဖို့ရာ
အဓိပတိလေးပါး ဦးထိပ်ထား ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားများ။

၉။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် နှင့် မဂ္ဂင်

➢ဘုရားပွင့်မှ သိရတာ ၊ ကျင့်စဉ်ဝိပဿနာ
ခွဲခြားစိပ်ဖြာ ဆင်ခြင်ရ ၊ ဝိဘဇ္ဇဝါဒ။
➢ဝင်လေထွက်လေ အောက်မေ့တာ ၊ သတိအလုပ်ပါ
ဝီရိယက ပံ့ပိုးတော့ ၊ သမာဓိဖြစ်ပြီပေါ့။
➢ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် အောက်မေ့တာ ၊ သတိအလုပ်ပါ
ဝီရိယက ပံ့ပိုးတော့ ၊ သမာဓိဖြစ်ပြီပေါ့။
➢ကြွလှမ်းချတယ် အောက်မေ့တာ ၊ သတိအလုပ်ပါ
ဝီရိယက ပံ့ပိုးတော့ ၊ သမာဓိဖြစ်ပြီပေါ့။
➢အာရုံထောက်ပံ့ ပေးတော့ကာ ၊ စိတ်တွေဖြစ်နေတာ
တစ်စိတ်ပျက်ပြီး တစ်စိတ်ဆက် ၊ မှတ်တော့ဉာဏ်တွေတက်။
➢ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဆိုတာ ၊ ထိုးထွင်းသိရမှာ
ကြိုးစားကာ ဖြည့်ဆည်းကြ ၊ ကျင့်ပါဝိဘဇ္ဇ။
➢အတ္တာဒိဋ္ဌိ အစဉ်ကွာ ၊ ဖြစ်ပျက်မြင်ဖို့ရာ
သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြည့်ဆည်းစို့။

၁၀။ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်

➢ပစ္စုပ္ပန်ကို သိဖို့ရာ ၊ လက်ခုပ်တီးကြည့်ပါ
သောတဝိညာဏ် ပေါ်လာခိုက် ၊ လက်ခုပ်သံကြားလိုက်။
➢အဲဒီအခိုက် ပစ္စုပ္ပန် ၊ တည့်တည့်အမှန်အကန်
လက်ခုပ်သံ စော၍မဖြစ် ၊ နောက်ကျ၍လည်း မဖြစ်။
➢'ထိ' ခိုက်သိတာ မှတ်လိုက်ပါ ၊ ကာယဝိညာဏ်ဟာ
ထိုအခါ ပေါ်လာလိုက် ၊ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်။

၁၁။ နေရာတကာ သညာစွာ

➢ပန်းနှံ့လေး မွှေးလိုက်တာ၊ အဲဒါပိတောက်ပါ
ပန်းနှံ့လေးက မွှေးတယ်တော့ ၊ စံပယ်ပန်းတွေပေါ့။
➢ပန်းလေးတွေကို သူမမြင် ၊ မတွေ့ရသေးခင်
အနံ့လေးတွေ ရတာနဲ့ ၊ ပန်းဖြစ်သွားပြီကွယ့်။
➢အနံ့မှတဖန် ပုံသဏ္ဍာန် ၊ သညာဖန်တီးပြန်
အမှားအမှန် မခွဲတတ် ၊ စွဲလမ်းမှုနဲ့ သညာမှတ်။
➢နာမည်လေး တကြော်ကြော် ၊ ခေါ်တော့သညာပေါ်
သဒ္ဒါရုံနဲ့ အသံက ၊ ကျေးဇူးပြုလိုက်ကြ
မနောမှ သညာက ၊ ဓမ္မာရုံမှ အစွမ်းပြ။
➢ဝိညာဏ်သိကို အစဉ်ကျော် ၊ သညာစွာ၍ပေါ်
ပေါ်ပြီးလျှင် ပျောက်လို့သွား ၊ အနိစ္စတရား။
➢ဘုရားရှိခိုး ဝတ်တက်လျှင် ၊ သညာတွေပဲရှင်။
စိတ်အစဉ်မှာ သူရွှေ့သွား ၊ ရွှတ်ဖတ်တယ်တရား။
➢တစ်ခုပြီးတစ်ခု သညာတွေ ၊ ဖြစ်ပြီးပျက်လို့နေ
မှတ်ရှုနေရင်း နှလုံးသွင်း ၊ ဥပါဒါန်တွေကင်း။
"ငါစွဲ" ပြုတ်တာသာ လိုရင်း ၊ ကိလေသာတွေကင်း။

၁၂။ စေတနာ အနိစ္စ

➢မနောကံရဲ့ စေတနာ ၊ ဖြစ်ပြီးချုပ်သွားတာ
အခိုင်အမာ တကယ်မရှိ ၊ လိုက်၍ရှာပြီးကြည့်။
➢ငါလုပ် ငါပြော ငါကြံတာ ၊ စိတ်စွဲပြောကြရာ
ငှက်ပျောတုံးကို ပမာထား ၊ အနှစ်မရှိပါလား။

၁၃။ စိတ်ဆိုတဲ့ ထိုဝိညာဏ်

➢ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ထို'စိတ်' ဟာ ၊ ရှိနေနှင့်တာမဟုတ်ပါ
အာရုံဒွါရ တိုက်လျှင်မှ ၊ စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်ကြ။
➢အာရုံရှိမှ စိတ်ဖြစ်တာ ၊ အဲဒါ 'အနတ္တ' ပါ
တစ်စိတ်ပေါ်ပြီး တစ်စိတ်ပျက် ၊ နောက်စိတ်အစဉ်ဆက်။
➢နှစ်စိတ်ပြိုင်လို့ မဖြစ်ပေါ် ၊ 'သတိ' ရှိနေသော်
'ဥပါဒါန်နော် မလာရဲ ၊ ပယ်ပြီးသားပါပဲ။
➢ရှေ့စိတ်ဖြစ်ပြီး ပျက်လို့နေ ၊ သူတို့မမြဲပေ
'အနိစ္စ' တရားတွေ ထင်ထင်ပြ ၊ ဖြစ်ပျက်တာ 'ဒုက္ခ'။
➢အကြောင်းနှင့်လျော်စွာ သူပေါ်လာ ၊ အဲဒါ 'အနတ္တ' ပါ။
အကြောင်းအာရုံ ချုပ်လျှင်တော့ ၊ သူလည်းချုပ်ပြီပေါ့။
➢ရှေ့စိတ်ပျက်ပြီး အာရုံချန် ၊ နောက်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန်
အစားထိုးပြန် အစဉ်မပျက် ၊ နောက်စိတ်အစဉ်နဲ့အသက်ဆက်။
➢အမြဲသတိနှင့် ဆင်ခြင်ပါ ၊ သတ်မှတ်တစ်ချိန်မှာ
ရုပ်ခန္ဓာပေါ် ရှိတာလည်း ၊ တစ်စိတ်ဆိုတစ်စိတ်တည်း။
➢အစားထိုးစိတ် မလာလျှင် ၊ ချုပ်ပေ့ါထိုဝိညာဏ်။
ပြုပြင်ရတဲ့ သင်္ခါရ ၊ မမြဲခြင်းသည်သာ ' နိစ္စ '။

၁၄။ ရှုဉာဏ်ငါးပါး နှင့် မဂ္ဂင်တရား

♦ဝိပဿနာ ကျင့်ရာမှာ ၊ ရှု ဉာဏ်ငါးပါး ပါ
မှန်စွာကြံစည် သုံးသပ်ရ ၊ 'သမ္မာသင်္ကပ္ပ'။
ဒီမဂ္ဂင်ဟာ မျက်မှန်ပမာ ၊ အမှန်ကို မြင်စေတာ
အမြင်မှန်တော့ အမှန်သိ ၊ ခေါ်ပါ 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ'။
ဒီနှစ်ခုဟာ မှတ်သားစရာ ၊ 'ပညာမဂ္ဂင်' ပါ
အသေအချာ သူဖယ်ရှား ၊ အဝိဇ္ဇာတရား။
♦ခန္ဓာငါးပါး ရှုပွားရာ ၊ ဦးဆောင်လုပ်ရှားကာ
'အခရာ' ကျတာတော့ ၊ 'သမ္မာသတိ' ပေါ့။
သမ္မာသတိနှင့် သမ္မဇဉ် ၊ တွဲ၍ရှုမှတ်လျှင်
သေချာမြင်မှာ အနိစ္စ ၊ ဒုက္ခ အနတ္တ။
ပရမတ်တွေရဲ့ လက္ခဏာ ၊ ထင်လင်းအသေချာ
မပြဲဆင်းရဲ ငါမစွဲ ၊ သင်္ခါရတွေပဲ။
♦သတိတရားကို ခြံရံတာ ၊ ဝီရိယ တရားပါ
တွန်းအားပေးကာ ပံ့ပိုးကြ ၊ 'သမ္မာဝါယမ'။
သတိဝီရိယ တွဲကာဆို ၊ ကိလေသာ ကြားမခို
ပေါ်ရာထိုထို လိုက်ရှုမှတ် ၊ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်ကပ်။
အစဉ်မပြတ် ရှုမှတ်လျှင် ၊ 'သမာဓိမဂ္ဂင်'
ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဝင် ရှုဉာဏ်အား ၊ မဂ္ဂင်ထိုက်စေသား။
♦သတိဝီရိယ သမာဓိဟာ ၊ 'သမာဓိမဂ္ဂင်' ပါ
'ပညာမဂ္ဂင်'နှင့် ပေါင်းတော့ ၊ ရှုဉာဏ်ငါးပါးပေါ့။
ရှုဉာဏ်ငါးပါး အမည်ခေါ်တွင် ၊ 'ကာရကမဂ္ဂင်'
အလုပ်ခွင်မှာ သူလုပ်ရှား ၊ သမ္မဇဉ်နှင့် တွဲထား။

ဒီငါးပါးနှင့် ရှုပွားပါ ၊ ဉာဏ်ရင့်လေသောအခါ
အလိုလိုသာ သူ့အားဖြည့် ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပြည့်။
♦ပြောရာလုပ်ရာ သက်မွေးရာ ၊ အားလုံးကောင်းတော့တာ
'သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ ၊ သမ္မာအာဇီဝ'
'သီလမဂ္ဂင် သုံးပါးပါ ၊ စုပေါင်းအားဖြည့်ကာ
မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ ပြည့်လေတော့ ၊ 'မဂ်' ဆိုက်ရောက်ပြီပေါ့။
♦တစ်မဂ်ရတော့ သောတာပန် ၊ လွတ်ပေါ့အပါယ်ရန်
ဆက်လက်ကျင့်ကြံ ဉာဏ်စဉ်တက် ၊ အရဟတ္တမဂ်။
လေးမဂ်လေးဖိုလ် ရသောအခါ ၊ လွတ်ပေါ့သံသရာ
တဏှာကိလေသာ အကုန်ရှင်း ၊ ဒုက္ခဆိုးတွေကင်း။
♦'ဝိမုတ္တိ' ကို ဆောင်ကြဉ်းမှာ ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာပါ
သေချာကျင့်သူ အားလုံးအား ၊ လွတ်မြောက်ရစေသား။
မြတ်ဘုရားသခင် ညွှန်ပြောကြား ၊ ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်တရား
နေ့စဉ်ကျင့်ပါ ဦးတည်ထား ၊ မြတ်သစ္စာလေးပါး။

၁၅။ ခန္ဓာ အနတ္တ အသာရ

➢ပိတောက်တမာ မန်ကျည်းပင် ၊ ပင်စည်ပိုင်းဖြတ်လျှင်
အတွင်းပိုင်းတွင် "အနှစ်" ရှိ ၊ အရောင်ညိုရင့်၏။
အဖြူရောင်ဘေးမှ ထို "အကာ" ၊ ဆွေးမြေ့မြန်ပေတာ
အနှစ်သာလျှင် အကာထက် ၊ ပိုမိုခိုင်မာလျက်။
➢နှစ်သက်အတော် ရှည်ရှည်ကြာ ၊ "ခိုင်မာ" လို့နေတာ
"သာရ" ရှိတယ် ခေါ်ဆိုရ ၊ သစ်သားရဲ့ "အတ္တ"။
"အနှစ်" ရှိတယ် ဆိုရာတွင် ၊ မပျက်စီးလွယ်တဲ့ ထိုဂုဏ်အင်
တင်စားလို့ပင် ခေါ်ဆိုကြ ၊ 'အတ္တ' နှင့် 'သာရ'။
➢'သစ်သားခွက်' လို့ဆိုရာမှာ ၊ 'သစ်သား' နှင့် 'ခွက်' ရှိရာ
ခွက်ရဲ့သက်တမ်း ရှည်ကြာမှု ၊ သစ်သားပေါ်တွင် အမှီပြု။
ခိုင်ခံ့မှုက တာရှည်လျှင် ၊ အနှစ်သာရရှိသည်ပင်
ဒါကိုပင် ခေါ်ဆိုရ ၊ 'သစ်သား' သည်ခွက်ရဲ့ 'အတ္တ'။
➢မပျက်စီးမှု စံချိန်တင် ၊ ရွှေငွေကျောက်မျက်ပင်
နှစ်နှင့်ချီလျှင် မပျက်ကြ ၊ ပြည့်ဝသော 'သာရ'။
'အတ္တ' လို့လည်း ခေါ်နိုင်တာ ၊ ခိုင်မြဲမှုရှိရာ
တို့ရဲ့ခန္ဓာ ယှဉ်ကြည့်တော့ ၊ ထင်ရှားတွေ့ပြီပေါ့။
➢မျက်တောင်တစ်ခတ်ချိန်တွင်းမှာ ၊
စိတ်တွေကုဋေတစ်သိန်း ပျက်နေတာ။
ခိုင်မြဲတာဆို ဘာမှမရှိ ၊ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ် နှင့်ကြည့်
ဥပါဒ် ဌီ ဘင် ပျက်နေတာ ၊ ခဏိကမရဏ များစွာ
ရုပ်နှင့်နာမ်ပါ သေချာကြည့် ၊ အနိစ္စအချက်သာ ထင်ရှားရှိ။
➢'သာရ' မရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ၊ ဒုက္ခသစ္စာဆို
မိမိအလိုကို ဘယ်မလိုက် ၊ ဖြစ်ပျက်နေတာ အစဉ်တစိုက်။

- ထို့ကြောင့်သာပင် ဉာဏ်လင်းထင် ၊ ‘အတ္တ’ အယူကင်းစင်
  ခန္ဓာဖြစ်စဉ် ‘အသာရ’ ၊ သူဟာ ‘အနတ္တ’။
- အနတ္တလို့ သိမြင်လာ ၊ ‘ဝိဇ္ဇာ’ ဉာဏ်ရတာ
  ပညာအစစ်ပါ သေချာသိ ၊ အဲဒါ သမ္မာဒိဋ္ဌိ။

၁၆။ အတ္တနဲ့ အနတ္တ

- ပိတောက်ပန်းတွေ ဖူးဝေစီ ၊ နွေဦးလရာသီ
  အကြောင်းတွေ ပြည့်စုံတော့ ၊ သူ့သဘာဝပွင့်ပြီပေ့ါ။
- အဲဒါ‘အနတ္တ’ သူ့အလိုလို ၊ အကြောင်းသင့်ပွင့်တယ်ဆို
  တစ်နှစ်လုံးကို ပွင့်လိုကြ ၊ အဲဒါဟာ ‘အတ္တ’။

၁၇။ အနတ္တတရား

- လက်ခုပ်ကလေး တီးကြည့်ပါ ၊ အသံလေးပေါ်လာတာ
  အရင်တင်ကြို သူမရှိ ၊ အသစ်ပေါ်လာ၏။
- အကြောင်းအကျိုး တိုက်ဆိုင်လျှင် ၊ သူ့အလိုလိုသာပင်
  မပေါ်နဲ့ဟဲ့ “ဥံဖွ” ၊ ဒီလိုလည်း တားမရ။
- ပေါ်ပြီးတော့လည်း ပျောက်သွားတာ ၊ အဲဒါ “အနိစ္စ” ပါ
  သူ့သဘော သူဆောင်သွား ၊ အဲဒါ “အနတ္တတရား”။

၁၈။ တဏှာဆိုတဲ့လက်သမား

♦တဏှာဆိုတဲ့ ကိလေသာ ၊ အာရုံအမြဲတမ်းဆာ
သဘောကျတာ အမှန်တော့ ၊ အာရုံပေးတဲ့ ဝေဒနာပေ့ါ။
♦တံခါးခြောက်ပေါက် မှဝင်လာ ၊ အာရုံမျိုးစုံသာ
ပေးတဲ့ဝေဒနာ မျိုးစုံမလွဲ ၊ တဏှာစွဲတာပဲ။
♦အဆင်းလှလှ အသံချိုချို ၊ မွှေးတဲ့ရနံ့ဆို
လျှာကိုသာ အကြိုက်ပေး ၊ ရသတဏှာလေး။
♦ထွေးထွေးအိအိ နှစ်သက်တာ ၊ ဖေါဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ
ဒွါရခြောက်ဖြာ ရှိလေတော့ ၊ တဏှာခြောက်မျိုးပေ့ါ။
♦ဒွါရခြောက်ပေါက် ပွင့်ခိုက်တွင် ၊ ပေါ်တဲ့စိတ်ဝိညာဏ်
သတိနှင့်ယှဉ် ဉာဏ်နှင့်ရှု ၊ ‘ငါ’ နှင့်မစွဲမှု။
♦ဉာဏ်နှင့်မရှု မဆင်ခြင် ၊ ဝိညာဏ်စိတ်ပေါ်တွင်
အတွင်းအပြင် တဏှာတွေပွား ၊ တဏှာတစ်ရာ့ရှစ်ပါး။
♦မမောမပန်း အားထုတ်ပြန် ၊ ကွဲနွားလှည်းတစ်တန်
ခြေလျင်တစ်ဖန် သူလှုပ်ရှား ၊ စားဝတ်နေရေးများ။
♦မိုးလင်းမိုးချုပ် တို့တစ်တွေ ၊ နေ့စဉ်ရက်ဆက်ပေ
တဏှာလေ သူစေစား ၊ ကျူးပေ့ါကံအများ။
♦ကြိုးစားပမ်းစား ချက်ပြုတ်ကြော် ၊ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းတော်
မေမေနော် မမောနိုင်ဘဲ ၊ ချွေးတွေသံတွေရွှဲ။
♦မီးဖိုထဲမှာ ချက်ရတာ ၊ စားစေချင်လို့ပါ
အဲဒါဟာ တဏှာပဲ ၊ ငါ့မိသားစု အစွဲ။
♦ကော်ဖီလေး ကောင်းလိုက်တာ ၊ အဲဒါဟာတဏှာ
ဒီဆိုင်ကော်ဖီ ကောင်းတယ်အမြဲ ၊ စွဲတာဒိဋ္ဌိပဲ။
♦ကောင်းတဲ့ ဝေဒနာအမြဲမရှိပါ ၊ အာရုံပေါ်ခိုက်သာ
မြဲတယ်ထင်တာ အနုသယ ၊ တဏှာဖြစ်ကြောင်းပ။

♦ရွှေဆွဲကြိုးလေး လှလိုက်တာ ၊ အဲဒါဟာတဏှာ
'ဆွဲကြိုးနိမိတ်' ကောင်းတယ်တော့ ၊ ဒိဋ္ဌိအစွဲပေါ့။
♦တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ ဟာ ၊ ပပဉ္စ တရားပါ
သံသရာ ရှည်စေသား ၊ တဏှာလက်သမား။
♦ခန္ဓာများစွာ တည်ဆောက်တာ ၊ ဘဝဘဝများစွာ
ပြင်းပြစွာ သူအားထုတ်၊ ဥပါဒါန်အဖြစ်လုပ်။
♦ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ တရားမှန် ၊ တဏှာကိုတားရန်
ဖွဲ့နှင့်ကျင့်ကြံ ကံမကျူး ၊ ဘုရားတရားထူး။
♦ကာမဂုဏ်ကို နှစ်သက်တာ ၊ ကာမတဏှာပါ
ကံကိုညွှတ်တဲ့ တဏှာအား ၊ မဂ္ဂင်အကျင့်နှင့်တား။
♦မြတ်သောတရား အကျင့်မှန် ၊ ရပြီပေါ့မဂ်ဉာဏ်
အနာဂါမ် အဆင့်မှာတော့ ၊ 'ကာမ' ပြုတ်ပြီပေါ့။
♦ကံတွေချုပ်ဖို့ အကြောင်းမှာ ၊ 'တဏှာ' အခရာ
သူ့ကိုသာ အပြီးပယ်သတ် ၊ ခန္ဓာသံသရာရပ်။
♦အရဟတ္တမဂ် ရဖို့ရာ ၊ ကျင့်ပါဝိပဿနာ
ကျင့်နည်းမှန် ဒီဉာဏ်ရ ၊ တဏှာနိရောဓ။
♦လက်သည်တဏှာ ချုပ်သောအခါ ၊ ဘဝနိရောဓါ
ခန္ဓာသံသရာ စဉ်တွေရပ် ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပြတ်။

၁၉။ တဏှာ နှင့် သံသရာ

➢တဏှာဆိုတဲ့ ကိလေသာ ၊ အာရုံအမြဲတမ်းဆာ
သူသဘောကျတာ အမှန်တော့ ၊ အာရုံကပေးတဲ့ ဝေဒနာပေ့ါ။
➢ဝေဒနာက စေ့ဆော်တာ ၊ တဏှာမျိုးစုံထကြွလာ
ပင်ပန်းတာကို အမှုမထား ၊ ကိလေသာတွေပွား။
➢ကံများဆက်တိုက် ကျူးလွန်တာ ၊ ဒီတဏှာကြောင့်ပါ
'ဇာတိဘူတာ' ဆက်ခါသွား ၊ သံသရာရထား။

၂၀။ ဝေဒနာ နှင့် ကိုတဏှာ

➢ကောင်းတဲ့ဝေဒနာ ခံစားကာ ၊ ကြိုက်နှစ်သက်နေတာ
ဝေဒနာမှာ အနှစ်မရှိ ၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နေဘိ။
➢သတိရှိလျှင် မြင်နိုင်မှာ ၊ ဝေဒနာရေပွက်ပမာ
ပေါ်လာပြီးတော့ ချုပ်ပျောက်ရ ၊ သူသည်တဒင်္ဂ။
➢သူခေါ်လာတဲ့ 'ကိုတဏှာ' ၊ သံသရာလည်စေတာ
မှတ်ကာထားပါ သတိရှိ ၊ ရင်မှာမကပ်ငြိ။
➢အသိဉာဏ်နှင့် ဆင်ခြင်ပါ ၊ သံသရာဖြတ်ဖို့ရာ
ဝေဒနာကို ဖြစ်ပျက်ရှု ၊ တဏှာချုပ်ပျောက်မှု။

၂၁။ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ

➢အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ ၊ အဲဒါ 'ဘဝ' ပါ
ဘဝဆိုတာ ကုသိုလ်နဲ့ ၊ အကုသိုလ်ဒွန်တွဲ။
➢သင်္ခါရက ဆောင်ရွက်တာ ၊ ကံတွေမျိုးစုံပါ
ကောင်းတာမကောင်းတာ အစုံတွဲ ၊ ကောက်တော့'စေတနာ'ပဲ။
➢စေတနာက ဘယ်မှာမှီ ၊ မနောဟဒယဆီ
ပီပီပြင်ပြင် ပြောလျှင်တော့ ၊ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲပေါ့။
➢ရုပ်နာမ်ဆိုတဲ့ စေတနာမှာ ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမပါ
လှျပြန်တော့လည်း သူလေးပဲ ၊ 'ငါ လှူတယ်' မစွဲနဲ့။
➢'ဥပါဒါန်' နှင့် 'တဏှာ' ပါလျှင် ၊ ကိုရီးယားရုပ်ရှင်
ဘောလုံးပွဲစဉ် တွင်တွင်ပြော ၊ မနေနိုင်တော့ဘူးနော့။
➢ဒါတွေအားလုံး အဝိဇ္ဇာ ၊ 'အသိမှား' ကြောင့်ပါ
နောက်ကသညာ လိုက်မှတ်တော့ ၊ 'အမှတ်မှား' ပြီပေါ့။
➢နောက်ပြီးဒီထက် ဆက်မှားလျှင် ၊ 'အယူမှား' တွေဝင်
ဒါတွေဖြိုဖျက် ချင်လျှင်တော့ ၊ 'သတိ' လိုပြီပေါ့။
➢သမ္မာသက်ပွ ကိုကျင့်လျှင် ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိမြင်
ကြောင်းကျိုး 'စေတနာ' စဉ်ကိုမှတ် ၊ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်ကပ်။
➢မပြတ်ရှုပါ ဝိပဿနာ ၊ ထိုးထွင်းဉာဏ်ရမှာ
အဝိဇ္ဇာ သူပြတ်တော့ ၊ ကံတွေချုပ်ပြီပေါ့။
➢ကံချုပ်တော့လျှင် သံသရာစဉ် ၊ ပြတ်ဖို့အသေအချာပင်
မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ တို့ကြိုးစား ၊ ကျင့်ကြပါစို့လား။

၂၂။ အဝိဇ္ဇာ နှင့် သူချုပ်ရာ

♥တစ်သံသရာလုံး သူကြွေးကြော် ၊ ‘အဝိဇ္ဇာ’ တဲ့ဟော့နော်
ငရဲတိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာများ ၊ ရောက်စေတဲ့တရား။
♥အကုသိုလ်တရား အပေါင်းအဖော် ၊ အများကြီးပဲနော်
တဏှာဥပါဒါန် အစွဲဟာလည်း ၊ သူ့မိတ်ဆွေတွေပဲ။
♥အနုသယထဲ ထဲထဲဝင် ၊ သူပုန်းစောင့်တယ် အစဉ်
အကြောင်းဆုံလျှင် သူထကြွ ၊ သူလေအနတ္တ။
♥ဘဝများစွာ ဆက်စေတာ ၊ သူနှင့်အပေါင်းပါ
တစ်ခုသတ်လျှင် အားလုံးတော့ ၊ ချုပ်ဖို့ အသေချာပေါ့။
♥ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် ကပ်လျှက်သာ ၊ ကျင့်ပါဝိပဿနာ
ရှေ့ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်နောက် ၊ ကပ်ပါသတိ တောက်လျှောက်။
♥နောက်စိတ်မှာ တဏှာ ဥပါဒါန် ၊ မကပ်ငြိစေရန်
သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်နဲ့ ၊ သတိကပ်ထားကွယ့်။
♥သတိမကပ်လျှင် အသေအချာ ၊ စွဲပေါ့ သတ္တဝါ
ပုဂ္ဂိုလ် သဏ္ဍာန် အမည်နဲ့ ၊ ဒိဋ္ဌိကပ်ပြီကွယ့်။
♥ဒိဋ္ဌိစွဲကပ် တဏှာဝင် ၊ ကျူးပေါ့ ကံများပင်
ကံဆက်လျှင် နောက်ကဏ္ဍ ၊ ကူးပြီပေါ့ဘဝ။
♥ဉာဏ်သတိနဲ့ မှတ်တော့လျှင် ၊ ဥပါဒါန်ကင်းစင်
အဝိဇ္ဇာချုပ်လျှင် ကံချုပ်တော့ ၊ သံသရာပြတ်ပြီပေါ့။

၂၃။ အဝိဇ္ဇာအိပ်မက်

➢ညအိပ်ပျော်ခိုက် မက်ကြတာ ၊ အိပ်မက်လှလေးပါ
နိုးလာတဲ့အခါ တကယ်မရှိ ၊ ဧကန်အမှန်သိ။
➢အဝိဇ္ဇာဖက်တော့ အမှားတွေ ၊ အမှန်ထင်ပြီးနှစ်သက်နေ
နေ့ခင်းကြောင်တောင် နိုးနေလျက် ၊ မျက်စိဖွင့်ပြီး အိပ်မက်မက်။

၂၄။ သညာသိ ဝိညာဏ်သိ ပညာသိ

➢ရွှေဒင်္ဂါးလေး ကောက်တွေ့လျှင် ၊ အဝါပြားလေးပင်
ကလေးငယ်တွင် 'သညာသိ' ၊ ကစားစရာထင်၏။
➢လူကြီးမြင်တော့ 'သိဝိညာဏ်' ၊ ရွှေ ဆိုတာကိုပင်
ပန်းတိမ်ဆရာ ဆိုလျှင်တော့ ၊ ဘယ်နှစ်ပဲရည်ပေ့ါ။
➢အရည်အသွေးပါ သိတော့တာ ၊ ပညာရဲ့အရာ
ကျွမ်းကျင်ရာ လိမ္မာဘိ ၊ အဲဒါ 'ပညာသိ'။
➢ဒွါရခြောက်ပါး မှာပေါ်တာ ၊ 'ဝိညာဏ်သိ' တွေပါ
နောက်စိတ် 'သညာ' ကပ်လျှင်တော့ ၊ သတ္တဝါ ဖြစ်ပြီပေ့ါ။
➢သညာသိကို ကျော်ဖို့ဆို ၊ 'သတိ' ကပ်ဖို့လို
နောက်စိတ်ရှုဉာဏ် သတိကပ် ၊ ရှေ့စိတ်ခန္ဓာ ဖြစ်ပျက်မှတ်။
➢သတိဆက်ဆက် ကပ်တော့လျှင် ၊ သမ္မာဓိမဂ္ဂင်
သက်ဝင်ကာ ဉာဏ်တွေရ ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ။
➢အနတ္တ ဆိုတဲ့ လက္ခဏာတွေ ၊ သိမြင်ပြီပေ့ါလေ
ပရမတ်တရားတွေ ဆင်ခြင်မိ ၊ အဲဒါ 'ပညာသိ'။

၂၅။ သညာသိ ဝိညာဏ်သိ ပညာသိ သောတဝိညာဏ်

♣အသံကလေး သာလိုက်တာ ၊ ဥသြငှက်ကလေးပါ
'သညာ' က သူစွာတေး ၊ ငှက်ဖြစ်ပြီပေ့ါလေး။
'ဝိညာဏ်သိ' အသံ သူကျော်ကာ ၊ ဥသြတွန်သံသာ
'သညာသိ'က ထပ်ဆင့်လောင်း ၊ ငှက်လို့အသိပြောင်း။
♣ပဋ္ဌာန်းရွတ်သံ ဆူဆူညံ ၊ စာကျက်မရပြန်
ပူညံပူညံ သူဟစ်ကြွေး ၊ အပြစ်တင်ပေ့ါလေး။
'ပဋ္ဌာန်း' ဆိုပြီး သန္နိဋ္ဌာန် ၊ သညာမှတ်ထားပြန်
သောတဝိညာဏ် ဉာဏ်မကပ် ၊ 'ပဋ္ဌာန်း' အမည်တပ်။
♣ဝိညာဏ်ခိုက်မှာ သိတာတွေ ၊ သတိကပ်ကာလေ
ပရမတ်တွေ လက္ခဏာထိ ၊ ထိုးထွင်းဉာဏ်ဖြင့်သိ။
သမာဓိအား ကောင်းလာလျှင် ၊ ဝိပဿနာမဂ္ဂင်
အထက်အထက် ဉာဏ်စဉ်ရ ၊ 'ပညာသိ' သာ အဓိက။

၂၆။ သညာသိ ဝိညာဏ်သိ ပညာသိ ဇိဝှာဝိညာဏ်

♥ချိုချဥ်ကလေး ကောင်းလိုက်တာ ၊ 'ချိုချဥ်' မပါ ပါ
ဇိဝှာဝိညာဏ် သိတာလည်း ၊ ချိုတဲ့အရသာပဲ။
♥ဝက်သားဟင်းလေး ကောင်းလိုက်တာ ၊ ဇိဝှာဝိညာဏ်ဟာ
သိတာချိုချဥ် စပ်ဖန်ခါး ၊ အရသာခြောက်ပါး။
♥ခံတွင်းထဲသို့ တကယ်တော့လေ ၊ 'ဝက်' လည်းမဝင်ပေ
နောက်စိတ်သညာ ဝင်ပြန်တော့ ၊ 'ဝက်သား' ဖြစ်ပြီပေါ့။
♥မြင်ကြားနံစား ထိတွေးတာ ၊ ဝိညာဏ်သိတွေပါ
ဥပါဒါန်ကပ် မှတ်တာတော့ ၊ နောက်က မနောပေါ့။
♥သင်္ကန်းကလေး ကပ်လှူတာ ၊ အဲဒါ 'စေတနာ'
'ငါ' လှူတယ် ထင်တာက ၊ သညာ မနောမှ။
♥ဝိညာဏ်သိကို အမြဲကျော်ကာ ၊ သညာစွာနေတာ
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ဖြစ်ပျက်လည်း ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါစွဲ။
♥မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ငရဲကို ၊ သူကပို့မယ်ဆို
'သတိဗိုလ်' ကပ်ကာထား ၊ နောက်စိတ်မဂ်တရား။
♥ဝီရိယထား ကျင့်ပါဆို ၊ အပ္ပမာဒကို
သမာဓိကို လက်တွဲထား ၊ ရှေ့ရှုဉာဏ်စဥ်များ။
♥ထိုးထွင်းပညာ ရတော့လျှင် ၊ ထိုပညာမဂ္ဂင်
အနုသယပင် မကျန်ရ ၊ ပယ်သတ်တော့မည်ပ။

၂၇။ ကံကုသိုလ် နဲ့ ဉာဏ်ကုသိုလ်

♦ဘုရားဆွမ်းတော် ကပ်တဲ့အခါ ၊ မှတ်ပါစေတနာ
အဲဒါကို ခေါ်တွင်ရ ၊ 'ကံကုသိုလ်' တဲ့ဗျ။
♦ဆွမ်းဆန်စိမ်းလေး လောင်းလိုက်လျှင် ၊ 'ကံကုသိုလ်' ပဲရှင်
အဲဒါဆင်ခြင် နောက်စိတ်နဲ့ ၊ 'စေတနာလေး' ကွယ့်။
♦ဒီလိုသိတဲ့ နောက်စိတ်မှာ ၊ 'ဉာဏ်ကုသိုလ်' လေး ရလိုက်တာ
ကံပေါ်မှာ ဉာဏ်ဆင့်တော့ ၊ အကျိုးထူးပြီပေ့။
♦နောက်မှရတဲ့ ဉာဏ်ကုသိုလ် ၊ 'ကံ' ကို စွန့်ပြီဆို
ကံကပေးမည့် အကျိုးတရား ၊ အားလုံးချုပ်လို့သွား။
ဘဝများစွာ ဆက်မသွား ၊ နိရောဓ ဆိုက်ပြီတကား။

၂၈။ ရှေ့စိတ် ၊ နောက်စိတ်

♦ရွှေတိဂုံပုံတော် ဆင်ခြင်လျှင် ၊ သိတာရှေ့စိတ်ပင်
မဆင်ခြင်လျှင် မရှိတော့ ၊ အဲဒါနောက်စိတ်ပေ့။
ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် ဖြစ်နေတာ ၊ တစ်စိတ်ပြီးတစ်စိတ်ပါ
ဖြစ်ပြီးပျက်တာ သိလို့သွား ၊ မဂ်စိတ်သတိတရား။
♦'ဒေါ်ခ်' အသံကြားတဲ့ ရှေ့စိတ်ဟာ ၊ သောတဝိညာဏ်ပါ
သတ္တဝါဟာ နားထဲအထိ ၊ မဝင်တာလူတိုင်းအသိ။
ခွေးလို့သိတာ နောက်စိတ်ပါ ၊ မနောဝိညာဏ်မှာ
'သညာ'ပလီ သူလှည့်စား၊ တိရစ္ဆာန်တဲ့လား။
♦ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် ခွဲရှုတာ ၊ အဲဒါဝိပဿနာ
ရှေ့စိတ်ကို သတိကပ် ၊ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်မှတ်။
တစ်စိတ်ပြီးတစ်စိတ် ဖြစ်နေတာ ၊ အဲဒါသဘာဝပါ
သူ့သဘောကို သူဆောင်ပြ ၊ စိတ္တနိယာမ။

၂၉။ ရှေ့စိတ် ၊ နောက်စိတ်

♣အာရုံဒွါရ တိုက်တော့နော် ၊ အနတ္တဝိညာဏ်ပေါ်
ဝိညာဏ်သိမှာ တကယ်ကြည့် ၊ ရုပ်နှင့် နာမ်ပဲရှိ။
♣သတိကပ်ပြီး ကြည့်နေလျှင် ၊ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်မြင်
ရှေ့စိတ်ဆင်ခြင် သိပါကြ ၊ အဲဒါ အနိစ္စ။
♣နောက်မနောက သညာစွာ ၊ ဥပါဒါန်လည်းပါ
ပုံစံခွက်မှာ ထည့်ကြည့်တော့ ၊ သတ္တဝါဖြစ်ပြီပေါ့။
♣သတ္တဝါအသိ ဝင်တော့လျှင် ၊ ကျူးပေါ့ ကံအစဉ်
ဥပါဒါန်ဝင် ကံဖြစ်သွား ၊ ဆက်ပေါ့ ဇာတိများ။
♣အဲဒါကြောင့်လည်း တို့တစ်တွေ ၊ သံသရာဖြတ်ဖို့လေ
နောက်စိတ်မှာလေ သတိကပ် ၊ ရှေ့စိတ်ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်မှတ်။

၃၀။ ဝိညာဏ်သိဖို့ ၊ ကြိုးစားစို့

♣ပန်းချီကားမှာ အရောင်တွေပါ ၊ စက္ခုဝိညာဏ်အမှန်သိတာ
နောက်စိတ်မနော သိပုံများ ၊ ပုံသဏ္ဌာန်အမည်တွေပါပြီးသား။
♣မျက်လှည့်သမား 'ကိုသညာ' ၊ လှည့်စားတတ်ပေတာ
ပုံစံခွက်မှာ သူထည့်သွင်း ၊ မှားပေါ့သူ့သတင်း။
♣အဲဒါကြောင့်မို့ တို့တစ်တွေ ၊ အသိမှန်ဖို့လေ
သညာသိကို ကျော်လွန်လို့ ၊ ဝိညာဏ်သိကို သွားကြစို့။
သညာသိကို ကျော်လွန်လို့ ၊ ဝိညာဏ်သိဖို့ ကြိုးစားစို့။

၃၁။ ဘဝအနာ ကိလေသာ

➢အနာရောဂါ မဖြစ်အောင် ၊ အမြဲကာကွယ်ဆောင်
ကိလေသာကို ကာကွယ်ဖို့ ၊ 'သတိ' အမြဲဆောင်ကြစို့။
➢ကိလေသာထက် အနာရောဂါ ၊ ပို၍ကြောက်ကြတာ
အနာရောဂါက တကယ်ကြ ၊ သေရတစ်ဘဝ။
➢ကိလေသာကြောင့် ဘဝတိုင်းလေ ၊ သေလို့မပြီးပေ
သတိဆောင်မှ အသေရပ် ၊ သံသရာငြိမ်းတယ်မှတ်။

၃၂။ စိတ် နှင့် သတိ

➢အာရုံရှိမှ စိတ်ဖြစ်တာ ၊ အဲဒါမှတ်စရာ
တစ်စိတ်ဖြစ်ပြီး တစ်စိတ်ပျက်၊ အစဉ်အစားထိုးလျက်။
➢တစ်ပြိုင်တည်းလည်း အမြဲနော်၊ နှစ်စိတ်ပြိုင်မပေါ်
ရှေ့စိတ်ကနော် ဖြစ်ပြီးပျက် ၊ နောက်စိတ်မှတ်လိုက် မင်္ဂ။
➢ကိလေသာတွေ ဖျက်ဖို့ဆို ၊ ရှေ့စိတ်အကုသိုလ်
နောက်စိတ်ကုသိုလ် သတိကပ် ၊ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်မှတ်။
➢ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် ကပ်နိုင်တာ ၊ အဲဒါ ဝိပဿနာ
တစ်စိတ်တည်းကို ရှုပွားကြ ၊ အဲဒါ သမထ။
➢ငရဲနိဗ္ဗာန် လမ်းခွဲမှာ ၊ နောက်ဆုံးချိန်အခါ
ထောက်တည်ရာ ဖွေရှာရင်း ၊ ဖြစ်ပျက်နှလုံးသွင်း။
➢ရှေ့စိတ်ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်မှာ ၊ သတိလေးကပ်ကြည့်ပါ
ထိသိမှတ်ခါ စိတ်ကိုရှင်း ၊ အနိစ္စနှလုံးသွင်း။
➢အမှတ်မှန်တော့ စိတ်ပြင်ဆင် ၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်ဖို့ပင်
ကိလေသာစင် အကျွတ်တရား ၊ ပိတ်ပေ့ါအပါယ်တံခါး။

၃၃။ အတ္တဒိဋ္ဌိ မြင်အောင်ကြည့်

➢ကွင်းပြင်ကျယ်ကျယ် အလယ်မှာ၊ တံခါးပေါင်လေးထောင်လိုက်ပါ
ဟိုဘက်သည်ဘက် ပြေးလို့ဆော့ ၊ အစွဲမရှိဘူးပေါ့။
➢တံခါးပေါင်လေး တစ်ဖက်မှာ ၊ ခြံဝင်းခတ်လိုက်ပါ
သိမ်းပိုက်လိုက်ပြီ အတ္တနဲ့ ၊ 'ငါ့ခြံ' ဖြစ်ပြီကွယ့်။
➢'အတွင်း' 'အပြင်' သတ်မှတ်ပြီ ၊ တံခါးနောက်ကွယ်ဆီ
ဟောဒီဘက်ဟာ 'အတွင်းဘက်' ၊ ဟိုဟာအပြင်ဘက်။
➢မှန်တဲ့အချက် ပြောရလျှင် ၊ အာကာသဓာတ်ပင်
အတ္တစွဲဝင် ယူလိုက်တော့ ၊ သညာသိလေးပေါ့။
➢ဝင်လေ ထွက်လေ ရှုတဲ့အခါ ၊ အထက် ဥပမာ
အတွင်းအပြင် ဆိုတာမရှိ ၊ အတူတူပဲသိ။
➢ဒါကြောင့်မှတ်ပါ ဝင်ထွက်တာ ၊ မရှိဘူး အသေအချာ
အမှန်တကယ် ရှိတာတော့ ၊ 'ထိ' 'သိ' ဝိညာဏ်ပေါ့။
➢'အနုသယ' ကိုလွတ်အောင် ၊ ကြိုးစားသတိဆောင်
ဒိဋ္ဌိမဝင်အောင် တို့ကြိုးစား ၊ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် ကပ်ကာထား။

၃၄။ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ ကိလေသာ

◂ရွှေကျီးလေးက သာလိုက်တာ ၊ မင်္ဂလာပဲကွာ
စျေးဝယ်လာမှာ အသေအချာပဲ ၊ တန်ခိုးရှိတယ်စွဲ။
အယူလွဲတဲ့ အသိဝင် ၊ ပညတ်စွဲပေါ်တွင်
သေချာလျှင် သတိကပ် ၊ အဲဒါ 'ဒိဋ္ဌိ' မှတ်။
◂ကိုးရက်ကိုးလ ရောက်ပြီနော် ၊ အထူးသူနှိုးဆော်
တန်ခိုးတေဇော် တက်မှာမလွဲ ၊ လုပ်မယ် 'ဆိုင်ဖွင့်ပွဲ'။
ရက်လေးကလည်း 'ရက်ရာဇာ' ၊ အယူမှားပေ့ါ တစ်ခါ
'ရက်စွဲ' ပေါ်မှာ တန်ခိုးတပ် ၊ အဲဒါ ဒိဋ္ဌိမှတ်။
◂ခရီးထွက်မယ် အထုပ်ပြင် ၊ မသွားနဲ့တားချင်
'ပြဿဒါး'လျှင် ဒီနေ့က ၊ ရက်မကောင်းဘူးကွ။
ပြဿဒါးက 'အဆိုး'ကို ၊ ဖန်ဆင်းနိုင်သလို
အယူဆို လွဲမှုလွဲ ၊ အဲဒါ 'ဒိဋ္ဌိ' ပဲ။
◂အိမ်ဆောက်ပြီးတော့ လှေကားတင် ၊ အရှေ့အရပ်ထားလျှင်
'ခိုက်တယ်'ယူလျှင် အယူလွဲ ၊ အဲဒါ 'ဒိဋ္ဌိ' ပဲ။
◂ကံတလူဘုရား သွားပြီးသော် ၊ အောင်မြေတူးခဲ့နော်
အောင်တော်မူ ဘုရားမှာလည်း ၊ အောင်မြေရှိတာပဲ။
◂အောင်မြေပေါ်ထိုင် ဝတ်ပြုလျှင် ၊ ဆုတောင်းပြည့်တယ်ထင်
'ပညတ်' မြေလျှင် တန်ခိုးရှိ ၊ အယူမှားနေ၏။
◂ဖန်ဆင်းနိုင်တဲ့ တန်ခိုးရှိတာ ၊ အမှန်မဟုတ်ပါ
သေချာစွာ ဆင်ခြင်ကြည့် ၊ အဲဒါဟာ 'ဒိဋ္ဌိ'။
◂ခန္ဓာငါးပါး တရားကို ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆို
ရုပ်နှင့်နာမ်ကို 'ငါ' လို့စွဲ ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိပဲ။

◄အကြောင်းအကျိုး မဆီလျော် ၊ အယူမှားတွေနော်
ဝိညာဏ်ပေါ်တွင် အထင်လွဲ ၊ သေလျှင်ပြတ်တယ်တဲ့။
◄ဝိညာဏ်ချုပ်ငြိမ်း စေနိုင်တာ ၊ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ပါ
ပြတ်စဲတယ်ဆို အမှားသိ ၊ 'ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိ'။
◄ခိုင်တယ်မြဲတယ် စွဲငြိလျှင် ၊ 'သဿတဒိဋ္ဌိ' ပင်
ကြောင်းကျိုးစဉ် လေ့လာမှတ် ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်။
◄သူများပါးစပ် လမ်းမဆုံးစေချင် ၊ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နှင့်ဆင်ခြင်
အမှန်မြင်တဲ့ 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' ၊ ရအောင်လေ့လာကြည့်။
◄ခေါင်းမီးတောက်ပြီး နောက်တစ်ဖန် ၊ ရင်ဝလှံစူးပြန်
ဒီဒဏ်တောင် လျစ်လျူရှု ၊ ဒိဋ္ဌိပယ်သတ်မှု။
◄ပြုဖို့အရင် ဆရာသခင် ၊ ညွှန်ပြခဲ့တယ်ရှင်
ဒိဋ္ဌိကို အရင်ပယ်ခွာသတ် ၊ ပြီးမှတရားမှတ်။
◄အပါယ်ဂတိ မရောက်စေရာ ၊ ကျင့်ပါဝိပဿနာ
သောတာပန်အဆင့် ဆိုလျှင်ပဲ ၊ ကင်းပေါ့ဒိဋ္ဌိစွဲ။

၃၅။ သင်္ခါရဒုက္ခ

◄အမြင့်မှနိမ့်ရာ စုန်သွားတာ ၊ ရေရဲ့ သဘာဝပါ။
အမြင့်တစ်ဖန် ဆန်ဖို့ကျ ၊ ပြုပြင်အားထုတ်ရ။
◄ဒီလောကရဲ့ ညများမှာ ၊ သဘာဝမှောင်နေတာ
အလင်းဆိုတာ ရဖို့က ၊ ပြုပြင်အားထုတ်ရ။
◄ရုပ်နာမ်ဆိုတာ ဆင်းရဲတာ ၊ အဲဒါသဘာဝပါ
မပြုပြင်က ဖြစ်ပျက်ပြ ၊ အဲဒါသင်္ခါရ။
◄'သုခ' ရဖို့ဆို ပြုပြင် ၊ ဒါလည်း တဒင်္ဂပင်
အချိန်တန်လျှင် သူဖိစီး ၊ အားထုတ်ပါလည်း အချည်းနှီး
ဝဋ္ဋဒုက္ခတွေကြီး။

၁၆။ သမထ နှင့် ဝိပဿနာ

♦သမထမှာ ရှုရတာ ၊ 'တစ်အာရုံတည်း' ပါ
ပညတ်အာရုံ တစ်မျိုးကိုပဲ ၊ စူးစိုက်ကာစွဲမြဲ။
♦ကြိယာပုဒ်ဆို တစ်မျိုးတည်းပါ ၊ တစ်စိတ်တည်းထားကာ
ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် ဘယ်မခွဲ ၊ သမာဓိတစ်ကြောင်းဆွဲ။
♦အာရုံမှစိတ် ပျံ့သွားလျှင် ၊ ဝီရိယနှင့်ပြန်တင်
ဘေးမှအာရုံ များလျှင်တော့ ၊ သမာဓိပျက်ပြီပေါ့။
♦သမထနှင့် နိဗ္ဗာန်ကို ၊ မရနိုင်ဘူးဆို
'သမာဓိကျင့်စဉ်' ဈာန်တွေရ ၊ အာနေဥ္စာဘိသင်္ခါရ။
♦သမာဓိဟာ သာသနာမှာ ၊ အနှစ်မဟုတ်ပါ
ကိလေသာ ငြိမ်ရုံပဲ ၊ ဝိပဿနာနှင့်တွဲ။
♦ဝိပဿနာမှာ အာရုံဟာ ၊ 'ရုပ် နာမ် ပရမတ်' ပါ
လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား ဤလေးပါး ၊ ရှုမှတ်စိတ်တွေထား။
♦ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် ခွဲရှုတာ ၊ အဲဒါဝိပဿနာ
ရှေ့စိတ်ခန္ဓာ ဖြစ်ပျက်မှတ် ၊ နောက်စိတ်သတိကပ်။
♦ဝိပဿနာမှာ မှတ်စရာ ၊ 'ခဏိက သမာဓိ' ပါ
ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေ ဖြစ်ပျက်သွား ၊ အနိစ္စတရား။
♦အသစ်အသစ် ဖြစ်ပျက်တွေ ၊ ရှုဉာဏ်လိုက်မှတ်နေ
တစ်စိတ်ပေါ်ပြီး တစ်စိတ်ပျက် ၊ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ရှုဉာဏ်မဂ်။
♦ပေါ်လာသမျှ အာရုံမှာ ၊ ထင်ရှားတာရှုပါ
တဏှာ ဥပါဒါန် မကပ်ငြိ ၊ ပရမတ်မြင်အောင်ကြည့်။
♦ပရမတ်သိတော့ ကိလေသာ ၊ ငြိမ်းပေ့ါဒိဋ္ဌိကွာ
ဝိပဿနာ 'မဂ်ဉာဏ်' ရ ၊ ဆိုက်ပေ့ါနိရောဓ။

၃၇။ မဂ္ဂင်ကျင့်စဉ် အသင့်ပြင်

➢ဝိပဿနာကို စရှုပွားတော့ ၊ စိတ်တွေများက တကယ်ပျံ့ချင်

ပျံ့သည့်စိတ်ကို ဝိတက်ထားပြီး ၊ သတိတရားနှင့် ပြန်၍တင်။

➢အကြည်ဓာတ်တွေအာရုံတိုက်တော့၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်စိတ်ဝိညာဏ်

တစ်စိတ်ဖြစ်ပေါ် တစ်စိတ်ပျက်တော့ ၊ အနိစ္စအချက်ကို ထင်ထင်မြင်။

➢ဖြစ်ချုပ်စဉ်ကို လိုက်လိုက်မှတ်တော့ ၊ ဒုက္ခအချက်က အတော်ပေါ်လွင်

ကိုယ့်အလိုမပါ ခန္ဓာများက ၊ အနတ္တတရားမို့ အစိုးမရချင်။

➢ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါမစွဲဘဲ ၊ အသုဘပဲ ပေါ်ပေါ်ထင်

ငါးပါးခန္ဓာ ရှုံ့ကာမုန်းတော့ ၊ 'ပရတော ပရတော' သူစိမ်းလိုမြင်။

➢ဝေဒနာကို ငါမစွဲတော့ ၊ ဒိဋ္ဌိတဏှာ စွဲတွေကင်းစင်

ဝီရိယနှင့် သမာဓိတွဲတော့ ၊ ကိလေသာများ ကြားမဝင်။

➢ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် ကပ်ကာမှတ်တော့ ၊ ထိုးထွင်းဉာဏ်သို့ ရှေ့ရှုထင်

သမာဓိဝင် မဂ္ဂင်ထိုက်တော့ ၊ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ တံခါးပင်။

➢ ရုပ်နာမ်အစဉ် ချုပ်ပျက်သွားတော့ ၊ မဂ်ဖိုလ်တရား အစားဝင်။

ဓမ္မာရုံမှ နိဗ္ဗာန်တရားနှင့် ၊ ရှုဉာဏ်မဂ္ဂင် တစ်သားထင်။

➢ အဲဒါတွေဟာ တို့လျှောက်လှမ်းမယ့် ၊ ဝိပဿနာရဲ့ လမ်းစဉ်

အသင့်ပြင် ၊ ကျင့်စဉ်။

၁၈။ ပညာသိသာ အခိက
(ဈာနဝိညာဏ် စက္ခုဝိညာဏ်)

➢အနံ့ကြီးကဆိုးလိုက်တာ ၊ အမှိုက်ပုံနေမှာ
ဟိုမှာဒီမှာ လှည့်ပတ်ကြည့် ၊ အမှိုက်ပုံမမြင်မိ။
'သညာသိ'က ရှေ့သို့ကျော် ၊ အမှိုက်ပုံတဲ့နော်
'ဈာနဝိညာဏ်' 'အနံ့' တော့ ၊ အမှိုက်နဲ့တွဲပေ့ါ။

➢ရေမွှေးနံ့လေး မွှေးတာနော် ၊ ခရစ် (စ်) တင်းဒိုင်အော်
အမည်နှင့်နော် သူကသိ ၊ သညာ 'စွာ' ပါဘိ။
တကယ်အရှိက 'အနံ့' ပင် ၊ ဈာနဝိညာဏ်
မနောမှာပင် သညာကပ် ၊ ရေမွှေးအမည်တပ်။

➢ဟိုမှာမြေးလေး ပြေးလို့လာ ၊ ချစ်စရာလေးပါ
ခလုတ်တိုက်ကာ မှောက်လျက်လဲ ၊ ဖွားဖွားအသည်းကွဲ။
ဒီ'ခဲကြီး' ကို ရိုက်မယ်နော်၊ ဖွားဖွားတအားအော်
ခြေထောက်နှင့်နော် ခဲကိုနင်း ၊ ဒေါသစိတ်တွေပြင်း။

➢'အဆင်း' ဆိုတဲ့ 'ဝိညာဏ်' ကျော် ၊ သညာ 'မြေး' လို့ပေါ်
စွဲလမ်းစိတ်နော် တော်တော်ပြင်း ၊ ဆင်ခြင်စိတ်တွေကင်း။
ကိလေသာစိတ် တင်းတော့နော် ၊ ကံတွေသူကျူးကျော်
'ခဲ' မို့သာနော် တော်သေးရဲ့ ၊ ပြန် ရန်မဖြစ်ဖူးကွယ့်။

➢ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ 'ငါ' မပါ ၊ ဝိညာဏ်သိတွေမှာ
ပရမတ်ခန္ဓာတွေ မမြဲ ၊ အစိုးမရဘဲဆင်းရဲ။
ဝိညာဏ်သိမှာ နေတတ်ရန် ၊ သတိလိုနေပြန်
သမာဓိထံ ဝီရိယကပ် ၊ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်မှတ်။

➢ရှေ့စိတ်ရုပ်နာမ် အမှန်အကန် ၊ ဖြစ်ပျက်ပြနေပြန်
ရှုဉာဏ်နှင့်သာ ထိုးထွင်းသိ ၊ လက္ခဏာဆင်ခြင်မိ။

➢'ပညာသိ' တော့ ပရမတ်တွေ ၊ မစွဲကပ်တော့ပေ
ကိလေသာတွေ အမြစ်နှုတ် ၊ ကံတွေအားလုံးချုပ်။
ကံချုပ်တော့လျှင် ဖြူဖြူစင် ၊ နိဗ္ဗာန်မဂ်လမ်းဝင်
စိတ်အစဉ်မှာ ထာဝစဉ်စွဲ ၊ 'ပညာသိ' သာ အဓိကပဲ။

၃၉။ ဉာဏ်မြင်နှင့်သာ ဆင်ခြင်ပါ

➢မီးရထားသံလမ်းလေး ဟိုအဝေးမှာ ၊ နီးစပ်သွားလေတာ
မျက်မြင်မှာ လှမ်းမျှော်ကြည့် ၊ တကယ်ဟုတ်သလိုရှိ။
➢ပင်လယ်ပြင်ကြီး တစ်မျှော်တစ်ခေါ် ၊ ကမ်းစပ်မမြင်ဘူးနော်
ဟိုအဝေးမှာ မျှော်ကြည့်တော့ ၊ ရေပြင်ပြာကြီးပေါ့။
➢မိုးနဲ့ရေပြင် ထိနေတာ ၊ မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းမှာ
မျက်မြင်မှာ အဟုတ်ပဲ ၊ ထိတယ်ထင်နေဆဲ။
➢ဉာဏ်နှင့်တွေးတော ဆင်ခြင်လျှင် ၊ မဖြစ်နိုင်တာပင်
ဉာဏ်မြင်ကတော့ အမြင်ရှင်း ၊ သဘာဝရှုခင်း။
➢မျက်မြင်ကိုပြင် ဆင်ခြင်ပါ ၊ ဉာဏ်ဖြင့်သိရမှာ
ထိုမှသာလျှင် နက်နက်နဲ ၊ အမှန်ကိုသိမှာပဲ။
➢ထို့အတူပဲ ခန္ဓာကို ၊ နုပျိုလှတယ်ဆို
မျက်မြင်ပျိုပျို လှနေလည်း ၊ အသုဘတွေပဲ။
➢ထဲထဲဝင်ဝင် ဉာဏ်ဆင်ခြင် ၊ ဖြစ်ပျက်ရုပ်နာမ်မြင်
ဒုက္ခသစ္စာ စဉ်ကြီးပဲ ၊ တဏှာနဲ့မစွဲ။
➢အစွဲလွတ်တဲ့ စိတ်နှင့်သာ ၊ သတိကပ်ထားပါ
ဝိပဿနာ မဂ်ဉာဏ်ရ ၊ ဆိုက်ပေါ့နိဗ္ဗာန။

၄၀။ နာမသင်္ကြာန် မရောက်ရန် အမှန်သတိပြု

⮘မြင်လိုက်လို့ကိုင်လိုက်ပါ
မြင်တာကို မကိုင်မိ ၊ လက်တွေ့ဆင်ခြင်ကြည့်။
မြင်မိတာက အဆင်းပါ ၊ စက္ခုဝိညာဏ်အရာ
ကိုင်တယ်ထိတယ် ဆိုတာတော့ ၊ ကာယဝိညာဏ်ပေါ့။
⮘သူ့ကဏ္ဍနဲ့ သူဆောင်တာ ၊ 'အဓိပတိ' ပါ
မြင်တာကို ကိုင်မရ ၊ ဉာဏ်နဲ့ဆင်ခြင်ကြ။
မြင်တာတွေမှာ အရောင်ဟာ ၊ ကိုင်လို့မရပါ
ကိုင်တွယ်ရတယ် ထင်တာတော့ ၊ သညာစွာ လို့ပေါ့။
⮘မြင်တာကိုင်လို့ ရတယ်ထင် ၊ 'သညာသိ' တွေပင်
ကာယဝိညာဏ် သိတာတော့ ၊ မာတာပျော့တာပေါ့။
⮘မြင်လျှင် 'အကြော်' အဆင်းပေါ် ၊ အမည်တပ်ပြီးနော်
စားလျှင်လည်းစွဲ အကြော်ပဲ ၊ အရသာကိုရှောင်လွှဲ။
⮘အနံ့ရလည်း ဒီအကြော် ၊ မဟုတ်သေးဘူးနော်
သညာကိုကျော် ပညာသိ ၊ ဉာဏ်နှင့်ဆင်ခြင်ကြည့်။
⮘အသိမှန်ရန် အကြောင်းဖန် ၊ သတိကပ်ထားရန်
နာမသင်္ကြာန် မရောက်မှု ၊ အမှန်သတိပြု။

၄၁။ ဉာဏ်တော်ကိုပူဇော်စို့

⮘မြတ်စွာဘုရား 'ပုံတော်' ကို ၊ ဦးခိုက်ဖူးပြီဆို
'အရဟံ' 'ဂုဏ်တော်' ပွား ၊ စေတနာသဒ္ဓါများ။
⮘ထိုမှဉာဏ်ဝင့် တစ်ဆင့်ကျော် ၊ သစ္စာတရားမြင်သော်
ဂုဏ်တော်ကိုကျော် "ဉာဏ်တော်" အား ၊ ဖူးမဝနိုင်ပြီတအား။
⮘ဂုဏ်တော်ကို ကျော်လွန်လို့ ၊ 'ဉာဏ်တော်' ဦးခိုက်ပူဇော်စို့။

၄၂။ တတိယတစ်ခု မြင်အောင်ရှု

- ကြည့်မှန်ရှေ့သို့ သွားရပ်လျှင် ၊ မှန်ထဲပုံရိပ်ထင်
  အရင်ကလျှင် သူမရှိ ၊ အသစ်ပေါ်လာ၏။
  မှန်ရှေ့မှတို့ ဖယ်ခွာလျှင် ၊ သူလဲပျောက်တာပင်
  အကြောင်းကင်းလျှင် သူမရှိ ၊ ပေါ်ပြီးပျောက်သွား၏။
- မှန်ထဲမြင်တဲ့ ပုံရိပ်ဟာ ၊ ငါလည်းမဟုတ်ပါ
  မှန်သားလည်းပဲ တကယ်မဟုတ် ၊ သဘာဝပေါ်တဲ့ရုပ်။
  အဖြေထုတ်ခါ ကြည့်လိုက်လျှင် ၊ တတိယ တစ်ခုပင်
  အခုပေါ် အခုပျောက် ၊ အကြောင်းကင်းတဲ့နောက်။
- စားပွဲလက်ထောက် ကြည့်လိုက်လျှင် ၊ ထိသိပေါ်တယ်အစဉ်
  ကာယဝိညာဏ် ထိသိလည်း ၊ တတိယ တစ်ခုပဲ။
  အသစ်ဖြစ်ပေါ် လာလေကာ ၊ အကြောင်းစုံတဲ့အခါ
  အကြောင်းကင်းလျှင် ထိသိလည်း ၊ ပေါ်ပြီးပျက်တာပဲ။
- ဝိပဿနာ ရှုတဲ့အခါ ၊ ကွက်ကြားကောက်ရတာ
  စားပွဲနဲ့လက် ကျန်နေလည်း ၊ ပျောက်တာထိသိဘဲ။
- တတိယတစ်ခု မြင်အောင်သာ ၊ ကြည့်ပေ့ါအသေအချာ
  အသစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွား ၊ အဲဒါအနတ္တတရား။
  မရှိရာမှ ပေါ်ပျောက်သွား ၊ အဲဒါအနိစ္စတရား
  ဖြစ်ပြီးချက်ချင်း ချုပ်လို့သွား ၊ အဲဒါဒုက္ခတရား။
- တတိယတစ်ခု ပေါ်လာတာ ၊ 'ဝိညာဏ်စိတ်' လေးပါ
  'ငါ'လဲမဟုတ် သူမဟုတ် ၊ ပေါ်တာနာမ်နှင့်ရုပ်။
- ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်တာ ၊ ဉာဏ်မှာရှင်းသောအခါ
  "သမ္မာဒိဋ္ဌိ" အမြင်မှန်ရ ၊ ကြိုးစားကြပ်ပါကြ။

၃။ သတိဆိုတဲ့ ထို့စွမ်းအင်

♣သတိဆိုတာ စွမ်းအင်ပါ ၊ မဂ္ဂင်ထိုက်လေတာ
နေရာတကာ သတိရှိ ၊ ကုသိုလ်ရပါ၏။
သတိရှိက မှန်ကန်စွာ ၊ အာရုံအောက်မေ့တာ
သတိလေးနဲ့ ဆင်ခြင်ကြည့် ၊ ဉာဏ်တွေဖြစ်ပါ၏။
♣သတိရှိလျှင် တကယ့်ကို ၊ စောင့်ရှောက်တတ်တယ်ဆို
'ဆီးချိုဒေါ်ဒေါ်' အဲဒါနဲ့ ၊ မတည့်ပါဘူးတဲ့။
ဆေးသောက်ရန်လည်း အချိန်မှန် ၊ သူ့သတိပေးပြန်
ဆေးအမှန် ဖြစ်ရန်လည်း ၊ ဒီသတိပါပဲ။
♣လမ်းကူးပါလည်း ခေါင်းငဲ့ကာ ၊ ဟိုဒီစောင်းကြည့်တာ
အဲဒါဟာ လက္ခဏာပေါ့ ၊ သတိရှိတယ်တော့။
ရေညှိရှိတယ် ချော်လဲမယ် ၊ သူပဲအောက်မေ့တယ်
ရေညှိအာရုံ သတိထားတော့ ၊ ချော်မလဲဘူးပေါ့။
♣ဥပုသ်စောင့်လည်း သူအဖေါ် ၊ သတိပါပဲနော်
သူမရှိလျှင် စိတ်လွတ်၍ ၊ သီချင်းဆိုတယ်လေ့။
သူမရှိလျှင် စိတ်လွတ်၍ ၊ မုန့်စားဖြစ်တယ်လေ့။
♣ဥပုသ်မကျိုးအောင် သူစွမ်းဆောင် ၊ ကုသိုလ်တွေရအောင်
သတိဆောင်လျှင် ပိုတယ်မရှိ ၊ အသုံးတည့်ပါ၏။
ပုတီးစိပ်လည်း သူပါဝင် ၊ သမာဓိစွမ်းအင်
မြင့်တင်ကာ သူဖြည့်ဆည်း ၊ ကုသိုလ်ဒီခရီး။
♣ဝင်လေထွက်လေ အောက်မေ့တာ ၊ အဲဒါ သတိပါ
သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်ရာလည်း ၊ ဉာဏ်သတိပါပဲ။
တဏှာဥပါဒါန် ပယ်ဖို့ရာ ၊ သတိအရေးပါ
နောက်စိတ်မှာ သတိကပ် ၊ ရှေ့စိတ်ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်မှတ်။

♣ခန္ဓာငါးပါးအမှန်မြင် ၊ ကင်းပေ့ါ ငါစွဲပင်
ရှေ့စိတ်ဥပါဒါန် ဖြစ်ပျက် ၊ နောက်စိတ် သတိကမင်္ဂ။
ရှေ့စိတ်မှာ 'ကံသတိ' ၊ နောက်စိတ် 'ဉာဏ်သတိ'။
♣ဉာဏ်သတိက မင်္ဂကုသိုလ် ၊ နိဗ္ဗာန်ပို့တယ်ဆို
တကယ့်ကို အားထားရ ၊ ဒီ"အပ္ပမာဒ"။

၄၄။ သတိပဋ္ဌာန

➢➢တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခင်ဖို့ရာ ၊ ကြားလူမိတ်ဆက် ပေးရတာ
ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သဘာဝ ၊ သခၤါရတွေသိဖို့ကျ
လမ်းပြပေးတာ အဓိက ၊ သတိပဋ္ဌာန။

၄၅။ အဓိပတိ သမာဓိ

➢➢ဒီလောကတွင် ကတိမတည်လျှင် ၊ လုံးဝလူရာမဝင်
တရားရှုလျှင်တော့ ၊ 'သမာဓိ'
ရုပ်နာမ်မြင်ဖို့ ၊ 'အဓိပတိ'။

၄၆။ ရုပ်သခင်

➢ထမင်းနဲ့ဟင်း စားကြလျှင် ၊ 'ငါ' စားတယ်လို့ထင်
အမှန်ဆိုလျှင် ရုပ်ကိုကျွေး ၊ အလိုလိုက်ခါမနေး။
➢မကျွေးဘဲ ထားပြန်လျှင် ၊ ဖောက်ပြန်ပြမယ် အစဉ်
နေ့စဉ်ပင် အချိန်မှန်ပ ၊ ပွဲတော်ဆက်ကြရ။

၄၇။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေတတ်ပါ

➢ဝိပဿနာ ရှုကြရန် ၊ တည့်တည့်ပစ္စုပ္ပန်
မြင်ကြားနံစား ထိတွေးတော့ ၊ ပစ္စုပ္ပန်တွေပေါ့။
➢မြင်တဲ့ရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန် ၊ ကြားတဲ့ရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန်
➢နံတဲ့ရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန် ၊ စားတဲ့ ရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန်
➢ထိတဲ့ရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန် ၊ တွေးတဲ့ ရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန်
ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ် ရှုပြန်တော့ ၊ ဝိညာဏ်သိတွေပေါ့။
➢အာရုံဒွါရ တိုက်သောအခါ ၊ ဝိညာဏ်စိတ်ပေါ်လာ
အကြောင်းအားလျော်စွာ အသစ်ပေါ်၏ ၊ အနတ္တလက္ခဏာရှိ။
➢ပေါ်ခိုက်ဝိညာဏ် ကပ်မရှုလျှင် ၊ နောက်လိုက်မနောတွင်
ဉပါဒါန်ဝင် တဏှာကပ် ၊ ကံတွေကျူးကျော်တတ်။
➢ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လည်သွားမယ် ၊ သတိထားဦးကွယ်
ဖြစ်ခိုက်ဝယ် သမာဓိ ၊ သတိနှင့်မှတ်သိ။
➢ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် ကပ်ကြည့်ပါ ၊ ပစ္စုပ္ပန်ခိုက်မှာ
လက္ခဏာ ဆင်ခြင်ကြည့် ၊ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်သရုပ်မှန်သိ။
➢ဉပါဒ်ဌီဘင် ပျက်တယ်ဆို ၊ စိတ်၏အနိစ္စကို
စိတ်တွဲခိုတဲ့ ရုပ်ဟာလည်း ၊ အတူပျက်တာပဲ။
➢ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် ဒီအစဉ် ၊ ဉာဏ်တွေ့မြင်တော့လျှင်
ပုဂ္ဂိုလ်ထင် 'ငါ' မစွဲ ၊ အပါယ်လွတ်မှာပဲ။
➢ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေတတ်လျှင် ၊ အကျိုးများတယ်ရှင်
ဒိဋ္ဌိမဝင် တဏှာမကပ် ၊ သတိလေးနဲ့တစ်မှတ်တည်းမှတ်။

၄၈။ ကိလေသာ နှင့် သံသရာ

➢ခန္ဓာကတော့ အနိစ္စပါ ၊ စွန့်မြဲစွန့်နေတာ
ကိလေသာ အတူဒွန်တွဲ ၊ မစွန့်ရဲဘူးပဲ။
➢ရင်ထဲအသည်းထဲ စွဲချစ်ခင် ၊ သေသည်အထိပင်
စုံမက်အပြစ်မမြင် နေလျှင်တော့ ၊ သံသရာလည်ပြီပေါ့။

၄၉။ ကိလေသာရှင်းဖို့ခက်

➢ရုပ်အမှိုက်တော့ ရှင်းတာလွယ် ၊ တံမြက်စည်းရှိတယ်
စိတ်အမှိုက်ကို ရှင်းဖို့တွက် ၊ သတိပညာဖက်။
➢တရားလက်လွတ် ဉာဏ်မယှဉ် ၊ ရှုံးရထာဝစဉ်
အနုသယတွင် တဏှာဖက် ၊ ကိလေသာရှင်းဖို့ခက်။

၅၀။ ဃနပယ်ဖို့ သွားကြစို့

➢မြေကြီးကို ရေနဲ့လုံးတော့ ၊ လောက်စာလုံးလေးဖြစ်သွားတယ်
လောက်စာလုံးဆို တန်ဖိုးထားပြီး ၊ မြေကြီးလို့လည်း မမြင်ဘူးတကယ်။
➢သဏ္ဌာန်ပြောင်းတာ တစ်ခုထဲနဲ့ ၊ သတိလည်းပဲ မေ့သွားတယ်
အမှန်တရားကိုတကယ်ကြည့်တော့ ၊
'မြေ' နဲ့ 'လောက်စာလုံး' ၊ အတူတူပဲကွယ်။
➢ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖွဲ့ကာထားတော့ ၊ ကမ္ဘာကြီးလည်းဖြစ်သွားတယ်
ကမ္ဘာမြေရေ လောက်စာလုံးတဲ့ ၊ 'ဃန' ဖုံးကာနေလို့ရယ်။
➢အမှန်တကယ် အတူတူပဲမို့ ၊ ဃနအစွဲ ပယ်စို့ကွယ်
တရား နယ် ၊ သွား မယ်။

၅၁။ လူတွင်အဓိက

♣လောကီလူ့ဘုံ ဘဝမှာ ၊ အဆင့်အတန်းသတ်မှတ်ရာ
'ငွေ' သာလျှင် အဓိက ၊ မှားယွင်းသတ်မှတ်ကြ။
♣ဘုရားပွင့်မှ သစ္စာမြင် ၊ ညွှန်ပြမြတ်သခင်
ဂုဏ်အင်မြတ်ဖို့ ပဓာန ၊ သီလ သမာဓိ ပညာရှိမှ။

၅၂။ ခန္ဓာနှစ်ခု သတိပြု

♣နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကျင်လည်တာ ၊ ခွေးဟောင်တတ်တဲ့ ဒီခန္ဓာ
မျက်မြင်နေတော့ တစ်သက်လုံးစွဲ ၊ ဟောဒီခန္ဓာပဲ။
♣မိသားစုနဲ့ လက်တွဲကာ ၊ အပျော်ကြီးပျော်နေတာ
ဖြစ်ပျက်ခန္ဓာ အစဉ်ကိုတော့ ၊ ဉာဏ်မြင်မရှိဘူးပေါ့။
♣သတိလက်လွတ် အမြဲပင် ၊ အတ္တအစွဲဝင်
ခန္ဓာကို အထင်မှား ၊ အပါယ်ငရဲသို့သွား။

၅၃။ ဉာဏ်ဧရိယာပြင်ပ

♣ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က 'သတိ' နဲ့ မကပ်နိုင်သမျှ
ဝိပဿနာဉာဏ် ဧရိယာ ပြင်ပရောက်နေတာ။
♣ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် ၊ မြင်ဖို့အရေး
ဆက်သွယ်မှု ဝေး ၊ ဝေးလေ ဝေး။

၅၄။ အငှားနွားနှင့်သံဝေဂ

♣ဒီရုပ်ကြီးကို 'ငါ' ပိုင်ထင် ၊ အမြဲအလှပြင်
ကျန်းမာကျင့်စဉ် ကိုလိုက်စား ၊ ကျောင်းတယ် 'အငှားနွား'။
♣ရုပ်ကိုကျောင်းလို့ သေတော့လျှင် ၊ ပြင်ထား အလောင်းစင်
ဝိုင်းအုံကာ ကြည့်လို့ကောင်း ၊ ယင်တွေ တလောင်းလောင်း။

၅၅။ ဂိုးကြောပြတ်တဲ့ပွဲ

♦ခန္ဓာဆိုတဲ့ ကွင်းလယ်တွင် ၊ ဘောလုံးကစားသလို အားချင်းယှဉ်
ကုသိုလ်ပေါ်တွင် အကုသိုလ်က ၊ အမြဲသာပင် အပေါ်စီးရ။
♦ကုသိုလ်အသင်းက အားမနိုင် ၊ အကုသိုလ်အသင်း ခိုင်။
မဆုံးနိုင်တဲ့ ဘောလုံးပွဲ ၊ တစ်သံသရာလုံးနွှဲ
ဂိုးကြောကတော့ အပြတ်ပဲ။

၅၆။ လွတ်မြောက်ဖို့ရာ လမ်းစဉ်မဟာ

♦ဆရာကောင်းနဲ့ တွေ့ဖို့ရာ ၊ အထူးအရေးကြီးတာ
ပေါင်းပါဖက်ပါ အတူတကွ ၊ ကလျာဏမိတ္တ။
♦ဒါန သီလ သမထဟာ ၊ 'စရဏ' တွေပါ
ဆရာကောင်းလေ သူညွှန်ပြ ၊ ကျင့်စဉ်အဓိက။
♦မာနကိုလည်း ချိုးနှိမ်ကာ ၊ ဒိဋ္ဌိ ခွာရတာ
မေတ္တာတရား ပွားများလို့ ၊ ဝိပဿနာကျင့်စို့။
♦ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ဟာ ၊ ကျင့်ဖို့လွယ်ပေတာ
သိဖို့ရာ လွန်ခက်ခဲ ၊ လုံ့လ ဝီရိယ ဖွဲ့။
♦တွဲလျက်အမြဲ ပါနေတာ ၊ သတိ သမာဓိပါ
ထိုးထွင်းဉာဏ်ပညာ ရလျှင်တော့ ၊ ဝိဇ္ဇာဖြစ်ပြီပေါ့။
♦ဝိဇ္ဇာစရဏ ပြည့်စုံလျှင် ၊ ထိုက်ပြီပေါ့ မဂ္ဂင်
ဝိပဿနာ ပညာထူး ၊ ကိလေသာ အမြစ်တူး။
♦မဂ်ပညာကို ရတော့လျှင် ၊ နှုတ်ပေါ့ အမြစ်စင်
လမ်းစဉ်အမှန် ကျင့်ပါကြ ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာပ။

၅၇။ ထွက်မြောက်ရာ

♦လောကအလယ် သာယာဖွယ်၊ 'အသာဒ' လည်းရှိပါတယ်
ကောင်းတဲ့အရာဆို လူတိုင်းပေါ့၊ နှစ်သက်ခုံမင် လိုချင်ရော့။
'အာဒီနဝ' အဆိုးကို၊ လူသားတိုင်းက မနှစ်လို
လောကထိုထို နိယာမ၊ အကောင်းနှင့်အဆိုးတွေ ဒွန်တွဲကြ။
♦မြတ်ဗုဒ္ဓက မိန့်ခဲ့ပေ၊ အကောင်းဆိုတဲ့ အရာတွေ
အခြေအနေဟာ အမြဲမရှိ၊ မကောင်းတဲ့ဘက်ကို ရောက်နိုင်၏။
ထို့ကြောင့်သာပင် လွတ်မြောက်ရာ၊ အကောင်းရော အဆိုးပါ
စွန့်နိုင်ပါမှ မပျက်မစီး၊ ထိုချမ်းသာလျှင် အကျိုးကြီး။
♦ဝိညာဏ်သိတဲ့ အခိုက်မှာ၊ အရှိကိုအရှိတိုင်း ရှုမှတ်ပါ
နောက်စိတ်သတိသာ ဆိုလိုရင်း၊ ရှေ့စိတ်ရုပ်နာမ် အမြင်ရှင်း။
♦သညာဥပါဒါန် ကင်းသောအခါ၊ 'နိဿရဏ' တဲ့ ထွက်မြောက်ရာ
ပရမတ်အရာတွေ ထင်ထင်လင်း၊ ငါ စွဲပညတ်တွေကင်း။
အကောင်းရောအဆိုးပါ ပယ်ခွာရင်း၊ ကိလေသာတွေကင်း။
♦ကိလေသာတွေ ကင်းတော့သာ၊ ငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန် ရပေါ့တစ်ခါ
အဲဒီလမ်းဟာ သေချာပေါက်၊ လောကရဲ့ ထွက်ပေါက်။

၅၈။ သုံးရှုံသုံးပါ မစွဲပါနဲ့

➢ဒွါရခြောက်ပါး မှာပေါ်တာ ၊ ဝိညာဏ်သိတွေပါ
မြင် ကြား နံ စား ထိတွေးတော့ ၊ အကျိုးတရားတွေပေါ့။
➢'ပရမတ်တရား' ရုပ်နာမ်တွေ ၊ ဖြစ်ပြီးပျက်လို့နေ
အကြောင်းတရား ပျက်လျှင်တော့ ၊ မရှိတော့ဘူးပေါ့။
➢ဒီအရှိတရား ပရမတ်တွေ ၊ သညာလိုက်မှတ်နေ
မှတ်တဲ့သညာ အမည်တပ် ၊ 'သညာပရမတ်'။
➢ပရမတ်ရုပ်နာမ် အမှန်အကန် ၊ ဖြစ်သည့်နေရာချုပ်ပြန်
သညာပရမတ် ဆိုတာလည်း ၊ ပေါ်ပြီးပျက်တာပဲ။
➢စွဲမြဲယူပြီး မရနိုင်တာ ၊ သိတော့အသေအချာ
ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ထင်လင်း ၊ နိစ္စသညာကင်း။
ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ထင်လင်း ၊ အတ္တသညာကင်း။
➢'ပညတ်သညာ' အကြောင်းခန္ဓာ ၊ ကာလလွတ်တရားပါ
သူ ငါ ယောကျ်ား သမီး သား ၊ တိုက်တာ ရွှေငွေကား။
➢မရှိတရား သူတို့ကို ၊ အလိုကျတယ်ဆို
ကာယ ဝစီ မနောနဲ့ ၊ အနှစ်ရှိတယ်တဲ့။
➢အနုသယ ကိလေသာ ၊ အစွမ်းပြနေတာ
အမှတ်မှားကာ မစွဲနဲ့ ၊ သုံးရှုံသုံးပါကွယ့်။

၅၉။ တိဟိတ်ဖြစ်ဖို့ ရင်းနှီးစို့

➢ဘုန်းဘုန်းကျောင်းမှာ အမြဲတစေ ၊ ဝတ်မပျက်ဖူးလေ
အမျှဝေ ကြေးစည်ထု ၊ နိစ္စဒူဝအမှု။
➢ကြေးစည်သံနဲ့ အတူကြားပြန် ၊ အောင်နက်တို့အူသံ
ကြေးစည်သံ ကြားလျှင်တော့ ၊ သူတို့အူမှာပေါ့။
➢သူတို့မှာရှိ ဥပါဒါန် ၊ စွဲတော့အမှုကံ
ဝစီကံမြောက် ကျူးလွန်တော့ ၊ ကမ္မဘဝပေါ့။
➢သူတို့လိုပဲ တို့တစ်တွေ ၊ သီချင်းသံကြားလျှင်လေ
ကိုယ့်အကြိုက်ဆို လိုက်ဆိုမိ ၊ ကံမြောက်သွားပါ၏။
➢ဒါလည်းဥပါဒါန် အစွဲနော် ၊ မနောကံမှာပေါ်
လိုက်ဆိုသော် ကံမြောက်သွား ၊ ကမ္မဘဝများ။
➢ဥပါဒါန်ကြောင့် ကံမြောက်တာ ၊ အတူတူပဲကွာ
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ရှိတာလည်း ၊ အတူတူပါပဲ။
➢ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လည်ရတာ ၊ တူတူပဲပေါ့ကွာ
မတူတာ ရှာဖွေကြည့် ၊ ကံ နဲ့ ဉာဏ် လို့သိ။
➢နောက်ပြီးတော့လည်း ရှိသေးတယ်၊ တို့များဘဝမယ်
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လည်ပြန်တော့ ၊ ကုသိုလ်တရားနဲ့ပေါ့။
➢အောင်နက်တို့က လည်ရတာ ၊ အကုသိုလ်နဲ့ပါ
အဲဒါဟာ အလွန်ကွာခြား ၊ အကြောင်းကံတရား။
➢တိဟိတ်ဖြစ်ဖို့ ခွင့်ရတာ ၊ ကြုံကြိုက် သာသနာ
အသေချာ ကြိုးစားပြီး ၊ ဓမ္မနဲ့ ရင်းနှီး။

၆၀။ ချမ်းသာအစစ် ရှာဖွေပါ

* ချမ်းသာလားဆို မေးလိုက်လျှင် ၊ တိုက်တွေခြံတွေ ကားနဲ့ပင်
လူတိုင်းပင် နှစ်ချိုက်ကြ ၊ နေ့ညမအားရှာဖွေရ။
* လောကခံရဲ့ အနိစ္စတွင် ၊ ချမ်းသာပျက်တော့လျှင်
မခံစားနိုင် သွင်သွင်ရူး ၊ ကုန်းပေါ်တင်တဲ့ ငါးလိုလူး။
* လောကီအရူး မဖြစ်ရန် ၊ ကျင့်ကြအမှန်အကန်
သတိပဋ္ဌာန် လမ်းကိုသွား ၊ ရှာဖွေချမ်းသာ အစစ်အမှန်တရား။

၆၁။ သံဝေဂဉာဏ်ကိုပွါး ကုသိုလ်ယူစို့လား

♠ သံသရာရဲ့ ခရီးသည် ၊ ဘဝရဲ့ဧည့်သည်
တွေ့ကြုံဆုံကာ လမ်းတွေခွဲ ၊ ဓမ္မတာတရားတွေပဲ။
ဝမ်းနည်းကြေကွဲ လွမ်းဆွတ်တာ ၊ 'ဒေါမနဿ' တွေပါ
မြတ်စွာရှင်စော တရားဟော ၊ နှလုံးသွင်းပါနော်။
♠ ဘဘကြီးက လောကအပေါ် ၊ တာဝန်ကျေတယ်နော်
လူသားများအတွက် ချန်ကာထား ၊ သမီးနှင့်သားများ
အမျိုးအကျိုးတွက် ဆောင်ရွက်တအား ၊ ဘဘရဲ့ကိုယ်ပွား။
♠ တို့လည်းတူစွာ တစ်နေ့မှာ ၊ သေရွာကူးရမှာ
ရုပ်နာမ် ခန္ဓာတွေဟာမမြဲ ၊ သင်္ခါရတွေပဲ။
♠ အနိစ္စဒုက္ခ အနတ္တတွေ ၊ ဆင်ခြင်ပြီးတော့လေ
'သံဝေဂဉာဏ်' တွေကိုပွား ၊ ကုသိုလ်ယူစို့လား။

၆၂။ ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာစေနှင့်

♠ဝေဒနာကို ခွာဖို့ဆို ၊ အနတ္တမြင်ဖို့လို
ကာယဝိညာဏ် သူခံစား ၊ မနောကအသိမှား။
♠သတိနဲ့ပွား ရှုမှတ်လျှင် ၊ 'ပရတော' 'သူစိမ်း'လို မြင်
သူစိမ်းမြင်တော့ 'ငါ' 'သူတစ်ပါး' ၊ အစွဲပြုတ်လို့သွား။
♠အစွဲပြုတ်တော့ 'ဝေဒနာ' ၊ 'ငါ' နဲ့ တစ်ခြားပါ
ကိုယ်သာနာ၍ တရားထူး ၊ စိတ်မနာတော့ဘူး။

၆၃။ ဉာဏ်မြင်ရဖို့ အားထုတ်စို့

♠မီးရထားသံလမ်းလေး ဟိုအဝေးမှာ ၊ နီးစပ်သွားလေတာ
မျက်မြင်မှာ လှမ်းမျှော်ကြည့် ၊ တကယ်ဟုတ်သလိုရှိ။
♠ပင်လယ်ပြင်ကြီး တစ်မျှော်တစ်ခေါ် ၊ ကမ်းစပ်မမြင်ဘူးနော်
ဟိုအဝေးမှာ မျှော်ကြည့်တော့ ၊ ရေပြင်ပြာကြီးပေါ့။
♠မိုးနဲ့ရေပြင် ထိနေတာ ၊ မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းမှာ
မျက်မြင်မှာ အဟုတ်ပဲ ၊ ထိတယ်ထင်နေဆဲ။
♠ဉာဏ်နဲ့တွေးတော ဆင်ခြင်လျှင် ၊ မဖြစ်နိုင်တာပင်
ဉာဏ်မြင်ကတော့ အမြင်ရှင်း ၊ သဘာဝရှုခင်း။
♠ထို့အတူပဲ ခန္ဓာကို ၊ နုပျိုလှတယ်ဆို
မျက်မြင်ပျို ပျိုလှနေလဲ ၊ အသုဘတွေပဲ။
♠မျက်မြင်ကိုဖြင့် ဆင်ခြင်ပါ ၊ ဉာဏ်နဲ့သိရမှာ
ထိုမှသာ နက်နက်နဲ ၊ အမှန်ကိုသိမှာပဲ။
♠ထဲထဲဝင်ဝင် ဉာဏ်ဆင်ခြင် ၊ ဖြစ်ပျက် ရုပ်နာမ်မြင်
ဒုက္ခသစ္စာ စဉ်ကြီးပဲ ၊ တဏှာနှင့်မစွဲ။
♠အစွဲလွတ်တဲ့ စိတ်နှင့်သာ ၊ သတိကပ်ထားပါ
ဝိပဿနာ မဂ်ဉာဏ်ရ ၊ ရောက်ပေါ့နိရောဓ။

၆၄။ အမှိုက်ထဲမှာ ရွှေရှာပါ

♥နှစ်ဟောင်းကြွေလို့ နှစ်သစ်ဝေ ၊ ကုန်ခဲ့အချိန်တွေ
'အချိန်' ဆိုတာ 'ဘဝ' တဲ့ ၊ မြင်တတ်ပါစေကွယ့်။
♥စက္ကန့်တိုင်းမှာ ဆင်ခြင်ပါ ၊ ရုပ်နာမ်ကုန်နေတာ
ခန္ဓာမှာ မြဲတာလည်း ၊ ဖြစ်ပြီးပျက်တာပဲ။
♥အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟာ ၊ ခန္ဓာပိုင်ဥစ္စာ
ကိလေသာ ဗွက်တွေ့၍ ၊ အမှိုက်ပုံကြီးပဲ။
♥မတင့်တယ်တဲ့ ဒီခန္ဓာ ၊ ငါတို့ရနေတာ
ဝိပါက အကျိုးတဲ့ ၊ အဝိဇ္ဇာအကြောင်းနဲ့။
♥လူဖြစ်ခိုက်မှာ ကျင့်စရာ ၊ သတိဦးစီးကာ
'လျှုခွင့်' ရတာ လူ့ဘဝပဲ ၊ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံထဲ။
♥ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ ရင်းကြပါ ၊ ဖြစ်ပျက်ဒီခန္ဓာ
ဝိပဿနာ တရားတွေလည်း ၊ ဘဝအနှစ်တွေပဲ။
♥ဒါန သီလ သမထဆို ၊ စရဏတွေကို
ပိုပိုမိုမို ဖြည့်ဆည်းထား ၊ ပွားပေ့ါ 'မဂ္ဂင်' တရား။
♥ဉာဏ်အားမြင့်တော့ ဆင့်လို့လာ ၊ မြတ်သော 'မဂ်ပညာ'
ဒီပညာ အားကိုးရ ၊ နှုတ်မယ် 'အနုသယ'။
♥ဒီလောကမှ ထွက်နိုင်တာ ၊ ဒီလူ့ဘဝမှာ
နာပါ ကျင့်ပါ သူတော်တရား ၊ နှုတ်တက်ဆောင်ကာထား။
♥စိတ်ထဲမှာလည်း သမ္မဇဉ် ၊ အမြဲတမ်းဆင်ခြင်
ပညာနှင့်လျှင် ထိုးထွင်းသိ ၊ ထောက်တည်ရာရောက်၏။
♥ဒါကြောင့်မို့လည်း တို့တစ်တွေ ၊ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်စေ
တွေဝေမနေဘဲ အကျိုးရှိ ၊ သတိအဖော်ညှိ။
♥ဝီရိယနှင့်ကြိုးစားပါ ၊ လွတ်ဖို့သံသရာ
အမှိုက်ထဲမှာ တို့ကြိုးစား ၊ ရွှေရှာကြစို့လား။

၆၅။ အမည် ဓမ္မေခ

♥ဗုဒ္ဓဂယာ မြေမြတ်မဟာ ၊ ဗာရာဏသီမှာ
မြတ်စွာဘုရား တရားဦး ၊ ဟောတဲ့နေရာထူး။
♥ရည်စူးဖူးခဲ့ ကြပါသည် ၊ ဓမ္မရာဇိကစေတီ
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး သစ္စာတရား ၊ ကရုဏာနဲ့ဟောကြား။
♥ခန္ဓာငါးပါး မမြဲပုံတွေ ၊ သိမြင်စေဘို့လေ
ဘုရားသခင် ထပ်ဟောကြား ၊ 'အနတ္တလက္ခဏ' တရား။
♥ရုပ်ဝေဒနာ သင်္ခါရာ ၊ ဝိညာဏ် သညာဟာ
အကြိုက်လိုက်ခါ ပြုပြင်မရ ၊ မှန်ပင်အနတ္တ။
♥သူ့သဘောသာ သူဆောင်ပြ ၊ အဲဒါအနတ္တ
မနားမနေ ဖြစ်ပျက်ပြ ၊ အဲဒါဟာ ဒုက္ခ။
♥အနိစ္စသဘောလဲ သိမြင်စေ၊ တရားဓမ္မဝေ
ဒီနေရာမှာ စေတီက ၊ အမည် 'ဓမ္မေခ"။
♥'ဓမ္မေခ' တဲ့ ထိုစေတီ ၊ ဦးထိပ်ပန်ဆင်သည်
နိဗ္ဗူရည်ကာ ဓမ္မများ ၊ ပြန့်ပွားရစေသား။
♥လွတ်လမ်းရည်ကာ အကျိုးမျှော် ၊ ဓမ္မကိုနှိုးဆော်
အကြောင်းတွေကို ဖြည့်ဆည်းထား ၊ ဓမ္မမိတ်ဆွေများ။
♥'ဓမ္မတရားပေါ်ထွန်း' စေမည် ၊ ရည်ရွယ်ခါဦးတည်
ယောဂီကျောင်းဆောင် ရေစက်ချ ၊ အမည် 'ဓမ္မေခ'။
♥အမည်နာမ ခေါ်တတ်ယူကာ ၊ ဓမ္မဖြန့်ဝေမှာ
တရားအားထုတ်သူ ဝေနေယျများ ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်စေသား။

၆၆။ ဗုဒ္ဓမိန့်မှာ ဓမ္မစကြာ

♥မြတ်ဘုရားရဲ့ တရားဦးဟာ ၊ ဓမ္မစကြာပါ
ပြည်ကြီးဗာရာ ဏသီပတနတော ၊ မိဂဒါဝုန်မှာဟော။
♥ဝါဆိုလပြည့် ရက်မြတ်မဟာ ၊ နေဝင်လထွက်မှာ
သည်ချိန်ခါ မြွက်ရင့်ကျူး ၊ ဒီမြတ်တရားထူး။
♥ပဉ္စဝဂ္ဂီ ငါးဦးဟာ ၊ ရှေးဦးတရားနာ
ဆယ့်ရှစ်ကုဋေ ပြဟ္မာများ၊ မရေနိုင်နတ်အပါး။
♥အယုတ်တရား နှစ်ပါးရှောင်ခါ ၊ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါကျင့်ပါ
မြတ်ဘုရားက မိန့်ဟောကြား ၊ လေးပါးသစ္စာတရား။
♥ဒီဘဝပြီးရင် ပြတ်တော့တာ ၊ နောင်ဘဝမရှိပါ
တဏှာကာမဂုဏ် အကြိုက်ခံစား ၊ ဒီဘဝနိဗ္ဗာန်တရား။
♥“ကာမသုခလ္လိက နုယောဂါ” ၊ မြတ်သူတို့ မကျင့်ပါ
ယုတ်ညံ့သူတွေ သာလိုက်စား ၊ တိရစ္ဆာန် ဝက်ကျွဲနွား။
♥ဥစ္ဆေဒတရား အခြေခံကာ ၊ ဒီအစွန်းရောက်တရားဟာ
ထွက်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်မှု ၊ ဘာမှအထောက်အကူမပြု။
♥အတ္တဒိဋ္ဌိ အယူနှင့်သာ ၊ အသက်လိပ်ပြာစွဲကာ
ဘဝဘဝတွေ ပြောင်းခံစား ၊ အဲဒီအယူမှား။
♥ဒီလိပ်ပြာကို သတ်ဖို့ရာ ၊ ခန္ဓာနှိပ်စက်တာ
ဆူးခက်မွေ့ယာ ကျောက်ခေါင်းအုံး ၊ မီးလှုံနေပူတုန်း။
♥နွားချေးခြောက်နှင့် သစ်ရွက်ဟာ ၊ သူတို့အစားအစာ
ငှက်တောင်သင်္ကန်း တစ်အိမ်ဆွမ်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်း။
♥ကိလေသာတော့ မခမ်းပါ ၊ “အတ္တကိလမထာနုယောဂါ”
ဘာကိုမှ အကျိုးမပေး ၊ ကိုယ်တွေ့ဆင်ခြင်တွေး။

♥ အချိန်ပေးပြီး ကျင့်ခဲ့တာ ၊ ဥရုဝေလမှာ
ခြောက်နှစ်ကြာ ကျင့်နိုင်ခဲ ၊ ဒုက္ကရစရိယပဲ။
♥ အလွန်လွဲတဲ့ ဒီကျင့်စဉ် ၊ စွန့်ပြီးဘုရားရှင်
ရုပ်နာမ်အစဉ် ဖြစ်ပျက်မှု ၊ အာနာပါနရှု။
♥ ညာဏ်မျက်စိကို ဖြစ်စေတာ ၊ ကိလေသာငြိမ်းကာ
ထိုးထွင်းပညာ အသိညာဏ်ရ ၊ ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန။
♥ ခန္ဓာသံသရာ ဆက်စေတာ ၊ လက်သည်တဏှာအဝိဇ္ဇာ
ဘုရားရှင် ဖော်ညွှန်ပြ ၊ သံသရာချုပ်ကြောင်းပ။
♥သစ္စာလေးပါး သိစေတာ ၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ
မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ မြတ်တရား ၊ ကျင့်ပါသူတော်များ။
♥သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာဝါစာ ၊ သမ္မာကမ္မန္တ ပါ
သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ ၊ သမ္မာသမာဓိ။
♥သမ္မာသင်္ကပ္ပ နှင့် နောက်တစ်ဖြာ ၊သမ္မာအာဇီဝပါ
နိဗ္ဗာန်ရရာ အကျင့်ကောင်း ၊ လျှောက်ရမဲ့လမ်းကြောင်း။

၆၇။ ဝဋ်လည်စေတဲ့ ကိလေသာ

➢ဝဋ်သုံးပါးကိုလည် စေတာ ၊ ကိလေသာတွေပါ
တဏှာဥပါဒါန် အဝိဇ္ဇာနဲ့ ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါစွဲ။
အဆင့်ခွဲပြီး ပြောရလျှင် ၊ သုံးဆင့်ရှိတယ်ရှင်
ပယ်ဖို့ကျင့်စဉ် တွေဟာလည်း၊ သုံးဆင့်ရှိတာပဲ။
➢စိတ်ထဲကြိတ်မှိတ် တိတ်တိတ်ခို ၊ ကိလေသာတွေကို
သစ်ပင်လို နှိုင်းယှဉ်ပြ ၊ သူဟာ 'ပင်စည်' ပ။
'သမထ' တဲ့ ထိုကျင့်စဉ် ၊ သူ့ကိုငြိမ်ဖို့ပင်
မနောအဆင့်တွင် ခေါ်တွင်ရ ၊ 'ပရိယုဋ္ဌာန'။
➢မနောထဲမှ ကိလေသာ ၊ ထကြွလာသောအခါ
ကြိတ်မနိုင် ခဲမရ ၊ နှုတ်မှ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုကြ။
'ဝီတိက္ကမ ကိလေသာ' ၊ ဒီအဆင့်ခေါ်ရတာ
ဝေဖြာစွာ အကိုင်းအခက် ၊ ကိလေသာ အတက်ထွက်။
အမျက်ထွက်ပြီး ကာယကံ ၊ ထပ်ပြီးကျူးကျော်ပြန်
အမှန်သံသရာ လည်တဲ့တရား ၊ 'သီလ' စောင့်၍တား။
➢စိတ်အစဉ်မှာ ကိန်းလျက်သာ ၊ 'ပုဂ္ဂိုလ်' စွဲတဲ့ 'အနုသယ' ပါ
သံသရာတစ်လျှောက်လည်း ၊ အငုပ်ခါတ် အဖြစ်ပါနေခဲ့။
အကြောင်းတိုက်မှ သူပေါ်လွင် ၊ ကိလေသဝဋ်တွင်
'အမြစ်အသွင်' သူခိုင်မြဲ ၊ ပယ်ဖို့ခက်သည်ပဲ။
➢သဗ္ဗညုရှင် ညွှန်းခဲ့တာ ၊ ဒီ 'အနုသယ ကိလေသာ'
ပယ်ဖို့ရာ တစ်ကြောင်းတည်း ၊ 'ဝိပဿနာ' ကျင့်စဉ်ပဲ။
ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် ကပ်ထားပါ ၊ ဝိညာဏ်သိတွေမှာ
သတိနှင့်သာ ဆင်ခြင်ကြည့် ၊ ပရမတ်ကိုသိ။
အရှိရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်မှာ ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမပါ
ထိုအခါ 'ငါ' မစွဲ ၊ ကိုယ်တွေ့သိပြီပဲ။

➢အနိစ္စ ဒုက္ခကို ဆင်ခြင် ၊ အနတ္တ ကြောင်းကျိုးမြင်
သမ္မဇဉ် သတိတွဲတော့ ၊ 'ပညာ' ရပြီပေါ့။
ဝိပဿနာ မဂ်ပညာ၊ အမြစ်တူးတော့တာ
ဆက်အားထုတ်ခါ ဉာဏ်တွေတက် ၊ အရဟတ္တမဂ်။
➢မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး စုံစုံညီ ၊ အမြစ်နှုတ်တော့သည်
ကိလေသာတွေ အကုန်ရှင်း ၊ အငုပ်ခါတ်ပါကင်း။
ငြိမ်းအေးခြင်းနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ၊ တင်စားလို့ခေါ်ဆို
ထိုကိလေသာ နိရောဓ ၊ 'သဥပါဒိသေသ'။

၆၈။ အနုသယတရား (၇) ပါး

♥ကာမရာဂ ဘဝရာဂ ၊ ပဋိဃာနုသယ
မာန်မာန နဲ့ ဒိဋ္ဌိပါ ၊ ဒိဋ္ဌာနုသယာ
ဝိစိကိစ္ဆာ နုသယ ၊ အဝိဇ္ဇာ မောဟ။
♥အနုသယ '၇' ပါးပါ ၊ ဝဋ်မြစ်ဖြစ်ပေတာ
ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့်ရှိ ၊ အဲဒါ သူ့သတ္တိ။
♥ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဖြစ်စေတာ ၊ သူ့ရဲ့အစွမ်းပါ
အကြောင်းတိုက်ခါ မီးလောင်သည့် ၊ ခါတ်ဆီနှင့်တူ၏။
♥ပညာသိနှင့် သိရတာ ၊ ဝိပဿနာပညာ
အဆင့်ဆင့်သာ ပယ်ကာသွား ၊ အနုသယ (၇) ပါး။
♥သောတပတ္တိ မဂ်ပယ်တာ ၊ ဒိဋ္ဌိနှင့်ဝိစိကိစ္ဆာ
ပဋိဃာနှင့် ကာမရာဂ ၊ အနာဂါမ်မှာ ပယ်ခွာချ။
♥အရဟတ္တ မဂ်ကျလျှင် ၊ ကိလေသာတွေ အကုန်ကင်းစင်
ကိလေသာ နိရောဓ ၊ သဥပါဒိသေသ။

၆၉။ အနုသယကိလေသာ

➢ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်မှာ ၊ 'အသိနှစ်မျိုး' ရှိလေရာ
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ 'ဓမ္မအသိ' ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမရှိ။
'ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအသိ' ဟာ ၊ 'အနုသယကိလေသာ'
ရုပ်နာမ်အပေါ် အသိမှား ၊ နိစ္စ အတ္တတရား။
➢ရှည်လျားလှတဲ့ သံသရာ ၊ ဝဋ်သုံးပါးနှင့်လည်နေတာ
မြင်ကြားနံစား ထိတွေးတော့ ၊ ဝိပါကဝဋ်ပေါ့။
ဝိပါကဝဋ် ဖြစ်နေတာ ၊ ရုပ်နဲ့နာမ်တွေပါ
ကိလေသ ဝဋ်မှာတော့ ၊ အနုသယ 'အကိန်းဓါတ်'ပေါ့။
➢'ခန္ဓာအဖြစ်' လည်း မပေါ်ပါ ၊ အိပ်နေလျှင်လည်း ရှိနေတာ
'ငုပ်လျှက်သာ' သူနေ၏ ၊ ဥပါဒ်ဌီဘင်မရှိ။
လောဘဒေါသ မောဟတွေ ၊ အနုသယ ထုတ်လုပ်နေ
အာရုံတွေ လာလျှင်တော့ ၊ သူလှုပ်ရှားပြီပေါ့။
➢ဝိညာဏ်သိရဲ့ ရုပ်နာမ်ဆို ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အဖြစ်ကို
ပုံစံဆို ထိုခွက်ထဲ ၊ ထည့်ရိုက်လိုက်ပြီပဲ။
ဒါကြောင့်သာပဲ မြင်လိုက်လျှင် ၊ 'ငါ့သား' လေးလို့ထင်
ပုဂ္ဂိုလ်အသွင် အမည်တပ် ၊ တဏှာ ဥပါဒါန်ကပ်။
➢တဏှာဖြစ်တော့ ကိလေသာ ၊ ဝဋ်လည်ကြောင်းတွေပါ
ကောင်းကံ မကောင်းကံ ဓမ္မများ ၊ ဆက်ခါ ကျူးကျော်သွား။
မြတ်ဘုရားက ရှာခဲ့တာ ၊ သိမ်မွေ့လွန်းတဲ့ ဒီတဏှာ
လေးသင်္ချေ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ၊ ရှာလိုက်ရတဲ့ တဏှာအကိန်း။
➢အာရုံကိန်းတဲ့ ကိလေသာ ၊ အာရမ္မဏာနုသယာ
နောင်ဒီအာရုံ တွေ့လျှင်လည်း ၊ မြဲတယ်ထင်တာ အနုသယပဲ။
မြဲတယ်ထင်တဲ့ စိတ်နှင့်သာ ၊ ရဖို့ကြိုးပမ်းတာ
အဲဒါဟာ ခေါ်ဆိုရ ၊ အဘိသင်္ခါရ။

➢အနုသယကြောင့် မြဲတယ်ထင် ၊ ရုပ်နာမ် အနိစ္စမမြင်
လက္ခဏာကို မဆင်ခြင်မိ ၊ ကံတွေကျူးကျော်၏။
အနုသယကြောင့် ကံတွေပေါ် ၊ စွမ်းအားပြည့်လေသော်
ဘဝတွေနော် ဆက်ခါသွား ၊ ထွက်ပေါ့ သံသရာရထား။
➢သံသရာရဲ့ ထွက်ပေါ်ရာ ၊ အနုသယ ကိလေသာ
သံသရာ ချုပ်ရာတော့ ၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်ပဲပေါ့။
မဂ်မရသေးတဲ့ သတ္တဝါ ၊ သူ့ရဲ့သန္တန်မှာ
သန္တာနာ နုသယ ၊ အမြဲရှိနေကြ။
➢တစ်. . . ဆိုတဲ့ အသံစဉ် ၊ တစ်ခုလို့ ထင်မြင်
ရုပ်နာမ်အစဉ်ကို တစ်ပေါင်းတည်း ၊ ယူတာ အနုသယပဲ။
မနေ့ကလည်းငါ ဒီနေ့ငါ ၊ အမြဲအရေးပါ
စွမ်းနိုင်နေတာ 'ငါ' ပါပဲ ၊ နိစ္စ အတ္တစွဲ။
➢ဒုက္ခသစ္စာ ဒီခန္ဓာ ၊ သုခထင်နေတာ
တင့်တယ်စွာ ဂုဏ်ယူဆဲ ၊ သုဘသညာပဲ။
ဝေဒနာလေး ပေါ်လာလျှင် ၊ အနုသယဓါတ်ခံတွင်
ဥပါဒ်ငြီဘင် အနေနဲ့ ၊ တဏှာဖြစ်ပေါ်ခဲ့။
➢ပုဂ္ဂိုလ်မကင်းတဲ့ အနာဂါမ်ပြဟ္မာ ၊ အနုသယ ရှိသေးတာ
စိတ်သန္တန်မှာ ကိန်းနေတော့ ၊ သန္တာနာနုသယပေါ့။
ဝိပဿနာ ထိုကျင့်စဉ် ၊ အနုသယပယ်ဖို့ပင်
ဘုရားရှင် ညွှန်ဟောကြား ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာတရား။
➢လေးမဂ်လေးဖိုလ် မရခင် ၊ တဒင်္ဂမဂ်တွင်
ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်ထူး ၊ အနုသယ 'အမြစ်တူး'။
အရဟတ္တမဂ် ရသောအခါ ၊ မြတ်သော ရဟန္တာ
ကိလေသာတွေ အကုန်ချုပ် ၊ အမြစ်ပါပယ်နှုတ်။

၇၀။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်

- ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အနှစ်ဟာ ၊ ကုသိုလ်ပြုဖို့ပါ
  ဖြစ်လွယ်နေတဲ့ အကုသိုလ်များ ၊ ကုသိုလ်အမှုနှင့်တား။
  ဘုရားပွင့်မှ သိရတာ ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ပါ
  ကုသိုလ်ဆိုတာ အပြစ်ကင်း ၊ အကုသိုလ်ပယ်ရှင်း။
- ဘုရားရှိခိုး ပုတီးစိပ်ကာ ၊ ဂုဏ်တော်ပွားများတာ
  သမာဓိအရာ ကျင့်ပါက ၊ စျာန်ကုသိုလ်တွေရ။
  သမထနှင့် ပြဟ္မာ့ဘုံဝင် ၊ ကမ္ဘာနှင့်ချီကြာလျှင်
  သက်တမ်းကုန်စင် ရောက်စမြဲ ၊ အိုနာသေတွေထဲ။
- လူပဲနတ်ပဲ ဘယ်လိုဆို ၊ ဤလောကီကုသိုလ်
  သုံးဆယ့်တစ်ဘုံဆို သံသရာထဲ ၊ ကျင်လည်တဝဲဝဲ။
  ဒါနသီလ သမထဟာ ၊ 'စရဏ' တွေပါ
  'ခြေထောက်' ပမာ သူလျှောက်သွား ၊ လောကီကုသိုလ်များ။
  အကျိုးများအောင် ဒီစရဏအား ၊ 'ဝိဇ္ဇာ' နှင့်တွဲထား။
- ဝိဇ္ဇာဆိုတာ လောကုတ္တရာ ၊ ကုသိုလ်တရားပါ
  မဂ်လေးပါး ဖိုလ်လေးပါး ၊ နိဗ္ဗာန်နဲ့ကိုးပါး။
  ဝိဇ္ဇာတရားက 'မျက်စိ'လို ၊ သိမြင်တတ်တယ်ဆို
  အကုသိုလ် အကုန်ပယ်ရှား ၊ မဂ်ကုသိုလ်တရား။
- အကုသိုလ်က ကျောက်ခဲလို ၊ နစ်မြုပ်တတ်တယ်ကို
  ကုသိုလ်ဆို လှေကလေးနဲ့ ၊ ဆယ်ဖို့ကြိုးစားတဲ့။
  မြတ်ဘုရားက မှာခဲ့တယ် ၊ သတိဦးစီးကွယ်
  ဉာဏ်နဲ့ချယ်လှယ်ကာ အားထုတ် ၊ ဉာဏသမ္ပယုတ်။
- တကယ်လုပ်က အသေအချာ ၊ သံသရာလွတ်ကြောင်းပါ
  ဥပမာ တင်ကာပြ ၊ အင်္ဂုလိမာလ။

လက်ညှိုးဖြတ်တဲ့ အကုသိုလ် ၊ မဂ်နှင့်ပယ်တယ်ဆို
အရဟတ္တဖိုလ် ရလျှင်ပဲ ၊ လွတ်ပေ့ါအပါယ်ငရဲ။

- ကုသိုလ်အကုသိုလ် ကိုပြုတာ ၊ ‘ကံတရားတွေ’ ပါ
ကောင်းကံမကောင်းကံ ဖြစ်စေသား ၊ ‘စေတနာ’ ဆိုတဲ့တရား။
ပြုပြီးသွားတဲ့ ဒါနကို ၊ ‘ငါ့ကုသိုလ်’ လို့ဆို
စေတနာကို မမြင်နိုင်ဘဲ ၊ ဒိဋ္ဌိတဏှာစွဲ။

- လှူလိုက်တာက စေတနာ ၊ ‘ကံကုသိုလ်’ လေးပါ
စေတနာ ဖြစ်ပျက်ရှု ၊ ငါနှင့်မစွဲမှု။
ဒီကုသိုလ်က ဉာဏ်ကုသိုလ် ၊ ‘ငါစွဲလွတ်’ တယ်ဆို
ဘဝထိုထို ကူးလျှင်လည်း ၊ ခန္ဓာလွတ်မှာပဲ။

- ခန္ဓာမလွတ်တဲ့ ကံကုသိုလ် ၊ ညောင်စေ့လောက်ပဲဆို
ဉာဏ်ကုသိုလ် အကျိုးများ ၊ ညောင်ပင်ကြီးအလား။
ဆုံးဖြတ်ပေးမယ့် ကံတွေဟာ ၊ နေ့တိုင်းပြုကြကာ
အာစိဏ္ဏကံ အမှုတွေလည်း ၊ အရေးကြီးတာပဲ။

- ကုသိုလ်တွေနဲ့ ထုံထားလျှင် ၊ ဘဝကူးချိန်တွင်
ပြန်လာထင်မှာ အမှန်မလွဲ ၊ အာသန္နကံပဲ။
စိတ်ကောင်းထားဖို့ အရင်းခံ ၊ နှလုံးသွင်းလည်းမှန်
အကောင်းမြင် ဓါတ်ခံရှိပါကြ ၊ ယောနိသော မနသိကာရ။

- ဓမ္မသာဝန ဓမ္မသာကစ္ဆာ ၊ ကုသိုလ်ရကြောင်းပါ
တရားနာရင်း သေသွားသည့် ၊ ဖားငယ်နတ်ဖြစ်၏။
သမ္မပ္ပဓာန် လေးပါးမှာ ၊ ဘုရားဟောခဲ့တာ
အကုသိုလ် ပယ်တားဖို့လည်း ၊ ညွှန်ကြားခဲ့တာပဲ။

- ကံသုံးပါးကို လည်းဆင်ခြင် ၊ ကျင့်သီလမဂ္ဂင်
ဖြူစင်အောင် တို့ကြိုးစား ၊ ကိုယ်နှုတ်ကိလေသာများ။
စိတ်မှာကိန်းတဲ့ ကိလေသာ ၊ မဂ်နှင့်ပယ်ရမှာ
သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်နှင့်ပွား ၊ မဂ္ဂင်တရားရှစ်ပါး။

၇၁။ အမြတ်ဆုံးအရာ နှံ့ထဲမှကြာ

➢စွဲလမ်းနိုင်ရာ ငါးခန္ဓာ ၊ သဘာဝစက်ရုံပမာ
ထုတ်လုပ်နေတာ ဓမ္မများ ၊ နှလုံးသွင်းမှန်စေသား။
➢ဥပါဒါန်နှင့် စွဲနိုင်တာ ၊ ဒီရုပ်နာမ်တွေပါ
အနုသယကိလေသာ ကိန်းတာလဲ ၊ ခန္ဓာငါးဖြာပဲ။
➢ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါစွဲတာ ၊ ဒီရုပ်နာမ်တွေပါ
တဏှာကပ်ကာ ကျူးလွန်တော့ ၊ ကံတွေမြောက်ပြီပေ့ါ။
➢ကံစွမ်းအားတွေ ထွက်တော့ကာ ၊ ဘဝတွေ ဆက်တော့တာ
လွတ်မြောက်ရာ ရှာပြန်တော့ ၊ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ပေ့ါ။
➢ဒုက္ခချုပ်ရာ ထိုပညာ ၊ ရုပ်နာမ်ကို ရှုတာ
သာမညလက္ခဏာ မြင်တဲ့အထိ ၊ စူးစိုက်ကာ မှတ်သိ။
➢ဝီရိယကြီးစွာ ပြု၍သာ ၊ မှတ်ရှုဆင်ခြင်ပါ
သတိမှာ သမ္ပဇဉ်တွဲ ၊ ဉာဏ်တွေဖြစ်ပေါ်လာမှာပဲ။
➢ရုပ်နာမ်မှ ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ရန် ၊ သုတမယဉာဏ်
စိန္တာမယဉာဏ် ဖြည့်ရန်လည်း ၊ လိုအပ်လှတာပဲ။
➢မြင်ကြားနံစား ထိတွေးဟာ ၊ ပညတ်လက္ခဏာ
ဒီအရာ ဆင်ခြင်ကြည့် ၊ နောက်ကွယ် ပရမတ် သရုပ်မှန်သိ။
➢အမှန်ရှိတာ ရုပ်နှင့်နာမ် ၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နေပြန်
ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်မှာ လာထင်ရှား ၊ အနိစ္စဒုက္ခ အနတ္တတရား။
➢ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် ကပ်ထားပါ ၊ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲလွတ်တာ
ကိုယ်တွေ့ပညာ ရလာတော့ ၊ ဘာဝနာမယ ဉာဏ်အရာပေ့ါ။
➢ရုပ်နှင့်နာမ်လဲ ခွဲသိလာ ၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ
ဉာဏ်စဉ်မှာ အခြေခံကျ ၊ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ။

- အနတ္တအကြောင်းကျိုး လည်းမြင်လာ ၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်စဉ်ပါ
  လက္ခဏာသုံးဖြာ ဆင်ခြင်တော့ ၊ သမ္မသန ဉာဏ်စဉ်ပေါ့။
- ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် မြင်နေတာ ၊ ဉဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်စဉ်ပါ
  အပျက်တွေသာ ဆက်မြင်တော့ ၊ ဘင်ဉာဏ်စဉ် ရပြီပေါ့။
- အနုလောမ ဉာဏ်ထိဟာ ၊ ရုပ်နာမ်အာရုံပဲ ရှုတာ
  ရုပ်တွေ နာမ်တွေ ချုပ်ပြန်တော့ ၊ နိဗ္ဗာန်အစားထိုး ဝင်ပြီပေါ့။
- လောကီပညာ ဝိပဿနာ ၊ အနုသယကို အမြစ်တူးတာ
  အရဟတ္တ မဂ်ဉာဏ်တော့ ၊ အမြစ်ပါနှုတ်ပြီး ပယ်တာပေါ့။
- ခန္ဓာသံသရာကို ဖြတ်ကာ ၊ ဆင်းရဲတွေ အပြီးချုပ်ကြောင်းဟာ
  တစ်ကယ်ပါ ဆင်ခြင်ကြည့် ၊ ဉာဏ်ပညာသာ အားကိုးရှိ။
- မီးတောက်ကြီးကြီး ရဖို့ဆို ၊ မီးဇာကြီးကြီး လိုအပ်သလို
  ဉာဏ်ကြီးကြီးကို ရဖို့လည်း ၊ ပညာဖြည့်ဆည်းရမှာပဲ။
- တိဟိတ်ဖြစ်ဖို့ လည်းလိုတယ် ၊ အကြောင်းတွေကိုဖြည့်ဆည်းကွယ်
  ရုပ်ရယ်နာမ်ရယ် ကံရယ်ထဲ ၊ ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့သာ အဓိကပဲ။
- အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ရကြောင်းမှာ ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ ကျင့်ကြံပါ
  သဗ္ဗညုတဉာဏ် အရှင်လည်း ၊ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် ရှုတာပဲ။
- စာတွေကျက်လို့ မှတ်မိလျှင် ၊ ဉာဏ်ကောင်းတယ်လို့ တကယ်ထင်
  မြတ်ဘုရားရှင်က အထူးမှာခဲ့ ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ အမြဲမရှိဘူးတဲ့။
- ဆင်ခြင်ခိုက်သာ ဉာဏ်ရှိတာ ၊ မှတ်ပါအသေအချာ
  လေးဖြာသစ္စာ သိရန်လည်း ၊ မြတ်သောဒီဉာဏ် အရာပါပဲ။
- ကိလေသာတွေ အပြီးသုတ်သင် ၊ လောကီလောကုတ်တစ်ခွင်
  တင်စားရလျှင် ဉာဏ်မှာတော့ ၊ 'နွံထဲကကြာ' ပေါ့။
- ထို့ကြောင့်သာလျှင် ဤခန္ဓာ ၊ အနှစ်ရှာသောအခါ
  သိပါမှတ်ပါ အမှန်မလွဲ ၊ အမြတ်ဆုံးအရာဟာ ဉာဏ်ပါပဲ။

၇၂။ လက္ခဏာနှင့် ကိလေသာ

♦ ဝိပဿနာ ရှုပွားရာ ၊ ခန္ဓာငါးပါးမှာ
ရုပ်နှင့်နာမ်သာ အမှန်ရှိ ၊ တစ်သက်လုံး‘ငါ’ လို့ ထင်ကြ၏။
♦ ရုပ်နာမ်တို့ကို သိဖို့ရာ ၊ သူတို့ကိုယ်ပိုင် အမှတ်အသားဟာ
“လက္ခဏာ” ပါ ဆင်ခြင်ကြည့် ၊ သုံးမျိုးသုံးစား ပေါ်လွင်၏။
♦ “သဘာဝ”နှင့် “သင်္ခတ”ဟာ ၊ အနတ္တအကြောင်းအကျိုးပါ
အနိစ္စ၊ ဒုက္ခတွေ ထင်ရှား ၊ “သာမည” လက္ခဏာများ။
♦ သင်္ခတနှင့် သာမညဟာ ၊ ရုပ်နာမ်အားလုံးမှာရှိတာ
သတိနှင့် သမ္ပဇဉ်ထား ၊ ရှုပွားပြည့်မယ် မဂ္ဂင်တရားရှစ်ပါး။
♦ ပရမတ်တရားတွေ ရှုသောအခါ ၊ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ မသိနိုင်ပါ။
“လက္ခဏာ”ကို ဆင်ခြင်မှ ၊ သရုပ်မှန်အရှိကို သိကြရ။
♦ “သဘာဝလက္ခဏာ” ဆိုသည်မှာ ၊ တစ်ခုချင်းရဲ့ အမှတ်အသားပါ
ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ အမြဲတည်ရှိ ၊ ဓာတ်တွေအားလုံးရဲ့ သတ္တိ။
♦ ရုပ်၏လက္ခဏာ ဆိုရာမှာ ၊ ဖောက်ပြန်တတ်သောသဘောပါ
ဆန့်ကျင်ဘက်ဓမ္မာ တွေ့လေတိုင်း ၊
ပြောင်းလဲတတ်တာမဆုတ်မဆိုင်း။
♦ သဘာဝရုပ်ကို ဖွဲ့စည်းတာ ၊ မဟာဘုတ်ဓာတ်ကြီးလေးပါးပါ
သူတို့မှာလည်း ပိုင်ဆိုင်ထား ၊ ကိုယ်ပိုင်သဘာဝလက္ခဏာများ။
♦ ပထဝီဓာတ်က မာပျော့ကာ ၊ ကြမ်းတမ်းချောမွေ့တာ
အာပေါဓာတ်မှာ ဆိုလျှင်တော့ ၊ ယိုစီးတတ်တယ်ပေါ့။
♦ စုစည်းပြီးတော့ ဖွဲ့စည်းတာ ၊ အာပေါလက္ခဏာ
ဝါယောမှာ ဆိုလျှင်တော့ ၊ ထောက်ကန်တွန်းတိုးတတ်တယ်ပေါ့။
♦ တေဇောဓာတ်က ပူအေးကာ ၊ ရုပ်နာမ်ရင့်ကျက်စေတာပါ
နေ့စဉ်ခန္ဓာ လျှောင်းထိုင်သွား ၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးသာလှုပ်ရှား။

♦ “ငါသွားတယ်”လို့ ထင်နေတာ ၊ အနုသယကိလေသာရှိလို့ပါ
ဝိညာဏ်သိတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်များ ၊ နောက်စိတ်သတိနဲ့ ကပ်ရှုပွား။
♦ လက္ခဏာများကိုလည်း ဆင်ခြင် ၊ ရှေ့စိတ်ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်မြင်
“ဉာဏ်”ပေါ်လာလျှင် ငါမစွဲ ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ပြုတ်တာပဲ။
♦ နာမ်တရား၏ လက္ခဏာ ၊ အာရုံတွေကို သိတတ်တာ
ထိုနာမ်ခန္ဓာ လေးပါး၏ ၊ တစ်ခုချင်းဆီမှာ လက္ခဏာရှိ။
♦ ဝေဒနာဆိုတဲ့ တရားဟာ ၊ အာရုံကောင်းမကောင်းခံစားတာ
သညာလေးဟာ ဆိုလျှင်တော့ ၊ ပြန်လည်မှတ်သားတတ်တာပေ့ါ။
♦ သင်္ခါရခေါ် စေတနာ ၊ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းတတ်လေတာ
“ကော်ဖီသောက်ပါ”ပြောတာတော့ ၊ စေတနာတရားလေးပေါ်လို့ပေ့ါ။
♦ ပရမတ်တရားများအားလုံးဟာ ၊
အနတ္တအကြောင်းအကျိုးတရားတွေပါ
ပေါ်လာသည့်နေရာ မှာချုပ်သွား ၊ အာရုံချန်ခဲ့ခြေရာများ။
♦ သတိထား၍ နောက်စိတ်မှာ ၊ သမာဓိကပ်ရှုမှသာ
လက္ခဏာကို ဆင်ခြင်ကြည့် ၊ ပရမတ်ရုပ်နာမ်ဉာဏ်မြင်သိ။
♦ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ နာမ်ဓမ္မာ ၊ အာရုံကိုသိတာ
စားပွဲပေါ်မှာလက်နှင့်ထောက်၊“မာတဲ့လက္ခဏာ”ပေါ်တဲ့အလျောက်။
♦ သတိနှင့်ထောက် သိလိုက်ပါ ၊ ကွက်ကြားကောက်ရတာ
ကာယဝိညာဏ် ပေါ်တာလည်း ၊ လက္ခဏာထောက်ကာသိတာပဲ။
♦ နောက်စိတ်သတိကပ် ရှုရာတွင် ၊ ကာယဝိညာဏ် ပေါ်ချုပ်အစဉ်
ဉာဏ်ထဲမှာ မြင်သိနိုင်ခဲ့ ၊ မမြဲတာ ကိုယ်တွေ့ပါပဲကွဲ့။
♦ မခိုင်တာမမြဲတာ အသေချာ ၊ အနှစ်သားမရှိပါ
မဂ်ပညာ ရလျှင်တော့ ၊ ကိလေသာ တဒင်္ဂငြိမ်းပြီပေ့ါ။

၇၃။ မနောဒွါရနှင့် ဓမ္မာရုံ

♦ အာရုံရှိမှ စိတ်ဖြစ်တာ ၊ နှစ်စိတ်ပြိုင် မဖြစ်ပါ
ပြတ်တာစဲတာ တစ်ကယ်မရှိ ၊ ဖြစ်ချုပ် အစားထိုးစဉ်သာရှိ။
♦ မျက်စိ နား နှာ လျှာကိုယ်ပါ ၊ ပဉ္စဒွါရမှာ
လာတိုက်တာ အဆင်းအသံနဲ့ ၊ အနံ့အရသာ အထိပဲကွဲ့။
♦ သူ့အာရုံနဲ့ သူ့ဒွါရာ ၊ တိုက်မိလေသောအခါ
စိတ်တွေဟာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ ၊ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်။
♦ သမုတိနယ်မှ အဆင်းဟာ ၊ မျက်စိမှ ဝင်လာ
ဓမ္မာရုံမှာ ရုပ်နာမ်ခွဲ ၊ ရှုတာ မနောပဲ။
♦ "သမုတိနယ်" မှ သတ္တဝါ ၊ "ပရမတ်နယ်" ထဲ ရောက်အောင်သာ
ဝိပဿနာ တင်ရှုရာလည်း ၊ မနောဒွါရ နှင့် ဓမ္မာရုံပဲ။
♦ ပဉ္စဒွါရ ဝိညာဏ်တွေ ၊ မြင်ရုံ ကြားရုံပေ
သိဖို့ဆိုလေ လိုတာက ၊ မနောသည် ဒွါရ။
♦ မြင်ကြားနံစား ထိမှုမှာ ၊ အာရုံအားလုံး ယူလိုက်ကာ
ဆင်ခြင်တာ ပုံသဏ္ဍာန်ထိ ၊ အမည် နာမတွေပါသိ။
♦ ဝီထိလေးခု မနောမှာ ၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အချိန်မှာ
ရုပ်နာမ်ဟာ တစ်ဖြစ်လဲ ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဖြစ်တာပဲ။
♦ မျက်စိကတော့ မြင်ရုံသာ ၊ မနောမှ သိတာ
နံကြားထိတာ တွေကိုလည်း ၊ မနောမှသာ သိတာပဲ။
♦ စက္ခုဝိညာဏ်မှ "ပုံရိပ်" ဟာ ၊ မနောမှာလည်း လာထင်တာ
ကိုယ့် "နား" ကို မမြင်သလိုပဲ ၊ မနောကဒါကို မသိနိုင်ခဲ့။
♦ "နား" ကိုမြင်ဖို့ "မှန်" လိုသလို ၊ မနောပေါ်ကျတဲ့ ပုံရိပ်ကို
"ဓမ္မာရုံ"မှန်ပေါ် တင်ကာပဲ ၊ "ပုံရိပ်အာရုံ" ရှုရစမြဲ။

♦ အမှန်ဆို ဒီဖြစ်စဉ်ဟာလည်း ၊ အာရုံနဲ့ စိတ်တစ်တွဲပါပဲ။
ကြုံတွေးတာတော့ အာရုံမှာ ၊ အတွင်းဓမ္မာရုံမှ ယူလိုက်တာ
ကာလအခါ မပိုင်းထား ၊ မနောဟာလေ တစ်မူထူးခြား။
♦ အတိတ်အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန် ၊ အပြန်လှန် အာရုံပြုနိုင်ပြန်
အာရုံရုပ်နာမ် တွေဟာလည်း ၊ အာရုံချုပ်လျှင် ပျက်တာပဲ။
♦ ဒ့ါကြောင့်အာရုံ ရွှေတိဂုံ ၊ ရေမီး အပြည့်အစုံ
အာရုံပြုချိန် ပေါ်တာပဲ ၊ ပြီးလျှင် ချုပ်ပျောက်မြဲ။
♦ ဆင်ခြင်ခိုက်မှာ ရှိကြတာ ၊ အာရုံသားသမီးပါ
"ပြဿနာ" ဆိုတာလည်း ၊ အာရုံပေါ်မှ ရှိတာပဲ။
♦ "ချစ်တယ် မုန်းတယ်" ဆိုတာဟာ ၊ အာရုံပေါ်မှ ရှိတာပါ
အဲဒါကို ဆင်ခြင်ကြ ၊ အာရုံ အနတ္တ။
♦ မနောက သိတာဟာ ၊ "ပရမတ်အာရုံသဘာဝ" ပါ
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဖြစ်တာတော့ ၊ မနောမှ ဥပါဒါန်ကပ်လို့ပေါ့။
♦ သတိနဲ့ သမ္ပဇဉ်တွဲထားလျှင် ၊ မဂ္ဂင်ရှုဉာဏ်ငါးပါးဝင်
မနောတွင် သဘာဝပဲ ၊ ဥပါဒါန်နော် မလာရဲ။
♦ ဥပါဒါန်သမုဒယ ချုပ်တော့လျှင် ၊ မနော၏ ဓမ္မာရုံတွင်
ပညတ်သတ္တဝါ ပြုတ်တာပဲ ၊ ပရမတ်ရုပ်နာမ်ပေါ်လာမြဲ။
♦ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် ဆက်ရှုပါ ၊ လက္ခဏာရေးတင်ကာ
ဝိပဿနာ မဂ်ဉာဏ်ရ ၊ ဆိုက်ပေ့ါနိရောဓ။
♦ ထို့ကြောင့် "မှန်" သွင် ဓမ္မာရုံတွင် ၊ "ပရမတ်ရုပ်နာမ်" အစဉ်
"ပညတ်တွေ" အပြင်ရှိတာလည်း ၊ "အတွေးအာရုံ" တွေပါပဲ။
♦ ဝိပဿနာ ဆက်ရှုရာ ၊ ရုပ်နာမ်ချုပ်တော့တာ
ဆက်ကာအစားထိုး ပေါ်တာလည်း ၊ ဓမ္မာရုံမှာ "နိဗ္ဗာန်" ပဲ။
♦ မနောဒွါရနှင့် ဓမ္မာရုံဟာ ၊ ဘယ်မှာရှိလည်း မပြောနိုင်ပါ
သဘောသက်သက်သာ 'ဖန်ရှင်' ရှိ ၊ ဉာဏ်နှင့်သာလျှင် သိနိုင်၏။

၇၄။ အဘိဓမ္မာ ကျမ်းမြတ်မဟာ

♦ ဘုရားမြတ်စွာ၏ ဓမ္မက္ခန္ဓာ ၊ ရှစ်သောင်းလေးထောင်မှာ
ထက်ဝက်ကျော်ဟာ အလွန်နက်နဲ ၊ အဘိဓမ္မာ တရားပါပဲ။
♦ သုတ္တန် ဝိနည်း အဘိဓမ္မာ ၊ ပိဋကတ် သုံးပုံမှာ
အဘိဓမ္မာဟာ လွန်သာကဲ ၊ အကျယ်ဝန်းဆုံးပါပဲ။
♦ အဘိဓမ္မာ ခုနှစ်ကျမ်းမှာ ၊ ဓမ္မသင်္ဂဏီပါ
ဝိဘင်းဟာ ဒုတိယ ၊ ဓါတုကထာ - တ ။
♦ ပုဂ္ဂလပညတ် စတုတ္ထပါ ၊ ကထာဝတ္ထု - ပဥ္စမာ
ယမိုက်ကျမ်းဟာ ဆဋ္ဌမ ၊ ပဋ္ဌာန်းကျမ်း သတ္တမ။
♦ သက်တော်လေးဆယ့် နှစ်အရမှာ ၊ သက္ကရာဇ်တစ်ရာ့ကိုးအခါ
တာဝတိံသာ နတ်ပြည်ထပ် ၊ သတ္တမဝါကိုကပ်။
♦ ကျေးဇူးဆပ်ရန် ရည်ရွယ်တာ ၊ ရှေးကမ္ဘာပေါင်းများစွာ
တော်စပ်ခါလာ မိဘအများ ၊ မယ်တော်မိနတ်အမှူးထား။
♦ သန္တုသိတ နတ်သားပါ ၊ နတ်ပြဟ္မာများရုံကာ
ပဏ္ဍုကမ္ဗလာ ကျောက်ဖျာထက် ၊ တင်ပလ္လင်ဖွဲ့ခွေလျက်။
♦ ပင်လယ်ကသစ် ပင်ရိပ်မှာ ၊ နတ်သိကြားတွေ ဉာဏ်အရာ
ကြီးသည့်အလျောက်ပါ အကျယ်မြွက်ကြားအဘိဓမ္မာမြတ်တရား။
♦ အကျွတ်တရားရတာ နတ်ပြဟ္မာ ၊ ကုဋေရှစ်ဆယ်ပါ
ကမ္ဘာတစ်သိန်းမှ မိဘများ ၊ ကျေးဇူးဆပ်ပြီးသွား။
♦ အဘိဓမ္မာ တရားဟောနည်းမှာ ၊ သုတ္တန်တွေနှင့် မတူပါ
ပရမတ်ခန္ဓာ သဘာဝများ ၊ အကျယ်တဝင့်သာလျှင်ချဲ့ဟောထား။
♦ ရုပ်စိတ်စေတသိက် ဓာတ်များပါ ၊ အသေးစိတ်သရုပ်ခွဲပြထားရာ
ကောင်းတာမကောင်းတာကွဲအောင်ခွဲ ၊
စိတ်ကိုဖြူအောင်ဘယ်လိုထားမှာလဲ။

♦ သဗ္ဗညုရှင် မိန့်ကြားတာ ၊ အကြောင်းနှင့်အကျိုးတွေအပြည့်အစုံပါ
ရုပ်နှင့် နာမ်ပါ ထိုနှစ်ခု ဘယ်လိုအပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြု၊
ဖြစ်ချုပ်မှုနှင့် ထောက်တည်မှု။
စိတ်ဖြစ်စဉ်နှင့် ရုပ်ဖြစ်စဉ် ၊ နိယာမနှင့်သစ္စာပင်
အမှန်ကိုမြင်အောင်ရှင်းပြထား ၊ ကြီးမားလှတဲ့ ကရုဏာတရား။

♦ လေ့လာထားပါအသေအချာ ၊ မြတ်သောအဘိဓမ္မာ
ဝိပဿနာကျင့်ရာလည်း ၊ အထူးပင် အထောက်အကူပြုတာပဲ။

♦ "ပဋ္ဌာန်းမြတ်"ဆင်ခြင်တဲ့အခါဝယ် ၊ စိတ်တွေရုပ်တွေအလွန်စင်ကြယ်
ဘုရားရှင်ဝယ် အလွန်ပင်ထူး ၊ ရောင်ခြည်တော်တွေတောင်ကွန့်မြူး။
နေ့သန့်စင်တဲ့အခါ လူ့ပြည်ရွာ ၊ ဟိမဝန္တာ စန္ဒကူး တောထဲမှာ
ရှင်သာရိပုတြာ အရှင်မြတ်အား၊ ဒေသနာအကျဉ်းကိုပြန်ဟောကြား။

♦ လင်းနို့သားမှ လူဖြစ်လာ ၊ ရဟန်းတပည့်ငါးရာ
ရှင်သာရိပုတြာ ပြန်ဟောကြား ၊ မကျဉ်းမကျယ် အဘိဓမ္မာတရား။

♦ နိမ္မိတဘုရား ဖန်ဆင်းကာ ၊ နေ့သန့်စင်တဲ့အခါမှာ
တရားဟောရာ မပြတ်စေဘဲ ၊ ဝါတွင်းအခါ သုံးလထဲ။

♦ သီးတင်းကျွတ်လပြည့် နေ့ခါမှာ ၊ တရားတော်ကြီးကိုအပြီးသတ်ကာ
တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှ လူ့ပြည်လူ့ရွာပြန်ကာကြွ ၊
သုံးသွယ်စောင်းတန်းမှ။

♦ ရွှေစောင်းတန်းညာ နတ်တွေပါ ၊ ငွေ ဘယ် များပြဟ္မာ
အလယ်ပတ္တမြားမှ ဆင်းကာကြွ ၊ တင့်တယ်စွ ဗုဒ္ဓ။

♦ ပဉ္စသိခ်နတ်သားဟာ ၊ ဗေလုဝစောင်း တီး - လိုက်ပါ
သုယာမနတ် သားမြီးယပ် ၊ ခပ်လျက်သာပင်သူဆည်းကပ်။

♦ သိကြားနတ်မင်း ထီးဖြူမိုးကာ ၊ မာတလိနတ်သားလည်းအတူပါ
သိုက်မြိုက်စွာ ဝိုင်းဝန်းလို့ ၊ ရိုသေစွာပင် လိုက်လို့ပို့။

♦ သင်္ကဿနဂိုရ်သို့ ရောက်လေရာ ၊ မင်းပရိသတ်တွေ စုံညီစွာ
ထွန်းညှိလို့သာ ကြိုဆိုနွဲ ၊ ဆီမီးပူဇော် ကန်တော့သည့်ပွဲ။

♦ သည်ဖြစ်စဉ်မှ အစဉ်အလာ ၊ ရိုးရာမီးထွန်းပွဲတော်ပါ
သီတင်းကျွတ်ခါ လပြည့်နေ့ ၊ ချစ်စရာဝလေ့တို့အစဉ်မမေ့။
သက်ကြီးမိဘ ပူဇော်ကာ ၊ နှစ်စဉ်မပျက်ပါ
ဟောပြောကာ ရွတ်ဆို၍ ၊ ကျင်းပကြ "အဘိဓမ္မာ အခါတော်နေ့ "။
အဘိဓမ္မာသင်တဲ့ ဘုရားသခင် ၊ ပြီးတော့ဆရာအရှင်
ကျေးဇူးတင်ကာ ရည်စူးလို့ ၊ ဉာဏ်တော်ဦးခိုက် ပူဇော်စို့။
မြတ်အဘိဓမ္မာ တရားထူးမို့ ၊ သင်ယူဆည်းပူးကြပါစို့။

၇၅။ ဝိညာဏ်သိမှာနေတတ်ပါ

➢ အာရုံ (၁) ဒွါရ (၂) တိုက်သောအခါ ၊
ဝိညာဏ်သိ (၃) တွေ ဖြစ်ပေါ်လာ
'တတိယတစ်ခု' ပါ ခေါ်တွင်ခဲ့ ၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ တွေပါကွဲ့။
➢ ဖြစ်ချုပ်ပြီးတော့ အမြဲသာ ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အစဉ်တွဲပါ
အနတ္တအကြောင်းအကျိုး စဉ်တွေနဲ့ ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ တကယ်မပါခဲ့။
➢ အမှန်ဆိုတော့ သူတို့ဟာ ၊ 'လက္ခဏာ' တရားတွေပါ
သူတို့ကိုသာ ဆင်ခြင်ကြည့် ၊ နောက်ကွယ်'ပရမတ်' ဉာဏ်မြင်သိ။
➢ ဝိပဿနာ ရှုစရာကွယ် ၊ 'ပစ္စုပ္ပန်'လဲ တည့်ပါတယ်
'ရှေ့စိတ်တွေ'ပါ နောက်စိတ်နဲ့ ၊ သတိကပ်ပြီး ရှုပါကွဲ့။
➢ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် သည်အစဉ် ၊ ရှုဉာဏ် မဂ်နှင့်မြင်
အတ္တဒိဋ္ဌိ ကင်းစင်သွား ၊ ဒီဘဝအပါယ်မလား။
➢ ဝိညာဏ်သိမှာ နေတတ်လျှင် ၊ အကျိုးများတယ်ရှင်
နေ့စဉ် နေစဉ် တို့ကြိုးစား ၊ သတိပဋ္ဌာန် ပွားများ။

၇၆။ မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင် ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား

♦ ငါးသိန်းတစ်သောင်းမှာ ထပ်ပေါင်းပါ ၊ နှစ်ထောင်နှင့်နှစ်ရာ
နှစ်ဆယ့် ရှစ်ပါ ထပ်ကာလောင်း ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓအပေါင်း။
♦ တစ်ကြောင်းတည်းပဲ ဟောခဲ့တာ ၊ ဟောဒီဆုံးမစာ
သေချာအောင် မှတ်ပါလား ၊
'မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင် ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား'။
♦ အားလုံးသတ္တဝါ ကျင်လည်တာ ၊ သံသရာထဲမှာ
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အတူတူပဲ ၊ ကံစွမ်းအားတွေကွဲ။
♦ စိတ်ထားလည်း ဘယ်တော့ဖြူ ၊ ကိလေသာမင်းမူ
ဒိဋ္ဌိအယူ ကင်းမှလည်း ၊ စိတ်တွေဖြူတာပဲ။
♦ ပညာသိနှင့် အယူမှန်ဝင် ၊ သမ္မာ ဒိဋ္ဌိအမြင်
ရတယ်ဆိုလျှင် 'ငါ' မစွဲ ၊ ရုပ်နှင့် နာမ်တွေပဲ။
♦ အရှိတရား သိသွားတယ် ၊ မမြဲ ဆင်းရဲကွယ်
အနတ္တရယ် အကြောင်းအကျိုးနဲ့ ၊ ကိုယ့်အလိုမပါခဲ့။
♦ အပြစ်ကင်းတဲ့ ကောင်းမှုတွေ ၊ စု-ပြု ပြီးတော့လေ
မကောင်းမှုတွေ ကိုဖယ်ရှား ၊ ကယ်ဆယ် ကြစို့လား။
♦ အဝိဇ္ဇာအမှား ကိုပယ်ရန် ၊ ရုပ်နာမ်ရဲ့ သရုပ်အမှန်
သိဘို့ရန် တို့ကြိုးစား ၊ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် ကပ်ကာထား။
♦ နောက်စိတ် သတိ ပွားရှုပါ ၊ ရှေ့စိတ်မှခန္ဓာ
ဖြစ်ပျက်ရုပ်နာမ် တကယ်ပါပဲ ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမစွဲ။
♦ အမြဲအထက်ကို တက်ဖို့ဆို ၊ အားထုတ်ရတယ်ကို
ကိလေသာကို ပယ်ဖို့လည်း ၊ အားထုတ်ရမှာပဲ။
♦ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အရာ ၊ ကြိုးစားကျင့်ကြံပါ
မဂ်ဉာဏ်မှသာ အမှန်ပယ်ရှင်း ၊ အနုသယ အမြစ်ပါကင်း။

၇၇။ တံလျှပ်ပမာ ထိုသညာ

➢သညာဆိုတာ စေတသိတ်ပါ၊ အာရုံမှတ်တတ်တာ
မွေးရာပါ သဘာဝတရား၊ သူဟာ ခန္ဓာတစ်ပါး။
➢အသိပညာ အတတ်ပညာ၊ ရိုးရာဓလေ့ပါ
ကျွမ်းကျင်ရာ သင်ယူမှု၊ သူ့အထောက်အကူပြု။
➢စိတ်သိတိုင်း မှတ်တော့တာ၊ အမှားရော အမှန်ပါ
ဒိဋ္ဌိထပ်ကာ ကပ်လိုက်တော့၊ 'ငါ' ဖြစ်သွားတာပေါ့။
➢ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ လက္ခဏာ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခပါ
အသုဘဆို အရှိတရား၊ အနတ္တကို အမှတ်မှား။
➢အနှစ်အသား ရှိတယ်ထင်၊ မြဲသည့် သဘောပင်
ပုဂ္ဂိုလ်ထင်လျှင် ခေါ်တွင်ရ၊ သညာဝိပလ္လာသ။
➢မြင်ကြားနံစား ထိတွေးတွင်၊ သတိကပ် ရှုမှတ်လျှင်
ရုပ်နာမ်ပေါ်တွင် အမြင်မှန်ရ၊ အမှတ်မှားတွေ လျှော့ချ။
➢ရူပသညာ သဒ္ဒသညာ၊ဂန္ဓ ရသသညာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာ ဓမ္မများ၊
အားလုံးပရမတ်တရား
ဒီတရားတွေ အမှတ်မှားလျှင်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါထင်
အထည်ကိုယ်လျှင် ဒြပ်ရှိတဲ့၊ ဝိပလ္လာသနဲ့။
➢အနှစ်အသားမရှိတဲ့ ထိုသညာ၊ တံလျှပ်ဥပမာ။
မရှိတာ တကယ်ထင်ရ၊ အယောနိသော မနသိကာရ။
➢သညာကတော့ အထူးခင်၊ တစ်ခါတွေ့ဘူးလျှင်
မမေ့ဘူးအစဉ် မှတ်တာပဲ၊ တစ်သက်တာခိုင်မြဲ။
➢စိတ်သိတိုင်းပဲ အမြဲလို၊ ဒိဋ္ဌိယူတိုင်းဆို။
အကုန်ကို လိုက်ပြီးမှတ်၊ နိစ္စသညာကပ်။
➢မှတ်ထားအပ်တဲ့ နောက်အကြောင်းအရာ၊ ပြန်တတ်တဲ့နေရာ
သညာဟာ တစ်ခုတည်း၊ ဒီအတတ်ရှိတာပဲ။

➢ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် မှတ်ထားတာ ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါငါ
လယ်ကွင်းထဲမှာ စာခြောက်ရုပ် ၊ လူလို့ထင်တယ် အဟုတ်။
➢ခလုတ်တိုက်တော့ နာသွားတာ ၊ အဲဒီဝေဒနာ ‘ငါ’
အတ္တသညာ ငါတကယ်မြဲ ၊ နိစ္စသညာနှင့်စွဲ။
➢လောကထဲမှာ လူနတ်ပြဟ္မာ ၊ တကယ်ရှိ ထင်နေတာ
ပုံသဏ္ဍာန် ပညတ်ကိုစွဲ ၊ သတ္တသညာပဲ။
➢ဘုရားရှိခိုးလျှင် သတိရပါ ၊ ရွတ်ဆိုတာ သညာ
ငါရှိခိုးတာ မပါစေနဲ့ ၊ အစွဲ လွတ်တယ်ကွဲ့။
➢ကံကုသိုလ်ပေါ် ဉာဏ်ဆင့်ကာ ၊ ဓမ္မသာဝနာ
သဒ္ဓါ စေတနာပါ ဖြည့်ထား ၊ နိဗ္ဗာန်ရမဲ့ တရား။
➢အမေပေးတဲ့ ထိုနာမည် ၊ ခေါ်တိုင်း မှတ်မိတယ်
ငါ့နာမည် ခေါ်တာပဲ ၊ စိတ်ထဲ ပေါ်လာမြဲ။
➢သညာပေါ်တယ်လို့လဲမထင် ၊ စိတ်ထဲ မဆင်ခြင်
ခဏခဏ ခေါ်လျှင်လည်း ၊ စိတ်တွေ ရှုပ်တာပဲ။
➢ခေါ်သံကျေးဇူး ပြုတော့နော် ၊ သညာ ထပ်ခါပေါ်
ထပ်ပေါ်လာတဲ့ သညာကိုလည်း ၊ တားလို့ မရနိုင်ခဲ့။
➢ကိုယ့်အလိုမပါ ဤသညာ ၊ အကြောင်းအကျိုးပါ
ထိုအခါ ဉာဏ်မြင်ရ ၊ သညာ အနတ္တ။
➢ဩကာသလို့ ရှိခိုးလျှင် ၊ သညာ ပေါ်တာပင်
နောက်တစ်ခါဆို ဩကာသ ၊ သညာ အသစ်ပ။
➢သုံးကြိမ်ရွတ်က ထိုသညာ ၊ သုံးခါဖြစ်ချုပ်တာ
ဖြစ်တိုင်းချုပ်တာ ဆင်းရဲလှ ၊ သညာဟာ ဒုက္ခ။
➢ဖြစ်ပြီးပျက်တာ အထင်ကရ ၊ သညာဟာ အနိစ္စ။
နောက်စိတ်မှာ သတိကပ်ထားကြ ၊ သညာမလာကြောင်းပ။

၇၈။ အာရုံ နှင့် စိတ်

♦ အာရုံဆိုတဲ့ ဓမ္မဟာ ၊ စိတ်စေတသိက်တို့ ကျက်စားရာ
သဘာဝမှာ ရှိနေတဲ့ ၊ အဆင်းအသံ အနံ့ အရသာနဲ့။
တွေ့ထိ ကြံတဲ့ သဘောတွေပါ ၊ စိတ်နှင့်သိသောအခါ
ထောက်ပံ့ပေတာအမှန်တော့ ၊ အာရုံ ဖြစ်သွားကြပြီပေါ့။
♦ "ဒြပ်ရှိ ဝတ္ထု" အဖြစ်မှလေ ၊ "သဘောသာ" ရှိတဲ့ အာရုံတွေ
အကြောင်းလေဆုံလျှင် ပေါ်လာ၏ ၊
အကြောင်းချုပ်တော့လည်းချုပ်သွား၏။
အမြဲမရှိ မခိုင်မာ ၊ အနှစ်အသားမရှိပါ
"ငါ" ဥစ္စာလို့ စွဲမရ ၊ "သုညတ" သဘောသာ ထင်ရှားကြ။
♦ စိတ်ဆိုတဲ့ ထိုဓမ္မာ ၊ ရှိနေနှင့်တာ မဟုတ်ပါ
အာရုံဒွါရ တိုက်လျှင်မှ ၊ ဝိညာဏ်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ကြ။
♦ အာရုံရှိမှ စိတ်ဖြစ်တာ ၊ နှစ်စိတ်ပြိုင်မဖြစ်ပါ
တစ်စိတ်ပေါ်ပြီး တစ်စိတ်ပျက် ၊ အစားထိုးစိတ်နဲ့အသက်ဆက်။
စိတ္တက္ခဏရဲ့ အသက်ဟာ ၊ ခဏငယ်လေး သုံးချက်ပါ
ဥပါဒ် ဌီ ဘင်ဆို အခိုက်အတန့် ၊ အာရုံဟာလေအထောက်အပံ့။
♦ မျက်စိ နား နှာ လျှာ အပြင်မှာ ၊ ကိုယ်နှင့် မနောဒွါရပါ
ဒွါရခြောက်ဖြာ ရှိလေတော့ ၊ ပေါ်တာဝိညာဏ် ခြောက်မျိုးပေါ့။
♦ ရူပ သဒ္ဒ ဂန္ဓ ရသာ ၊ တိုက်လာကြတဲ့ အာရုံတွေပါ
ဖောဋ္ဌဗ္ဗါရုံ အရေပြား ၊ တွေ့ထိလာတဲ့ အာရုံများ။
♦ သူ့ဒွါရ နှင့် သူ့ဝိညာဏ် ၊ အကြောင်းအကျိုးနှင့် အနတ္တပင်
'သောတဝိညာဏ်' ပေါ်တဲ့နား ၊ 'မြင်စိတ်'လာ၍ မဖြစ်ပါလား။
♦ မျက်စိနားနှာ လျှာကိုယ်ပါ ၊ ပြင်ပအာရုံပဲ ယူတာ
မနောဒွါရတော့တစ်မူထူးခြား၊အတွင်းအပြင်အာရုံတွေယူနိုင်သား။

♦ ကြုံတွေးတဲ့အခါ မနောမှာ ၊ ဓမ္မာရုံမှ အာရုံယူတာ
ရှေ့မနောမှ စိတ်ကိုလည်း ၊ နောက်မနောစိတ်နှင့် သိတာပဲ။
♦ မြင်ကြားနံစား ထိတာတွေ ၊ အာရုံအသိအမှတ် ပြုရုံလေ
သိတာတွေ မနောက ၊ နောက်စိတ်ဖြစ်ပေါ် သိကြရ။
♦ မျက်စိရူပါရုံ လာတိုက်လျှင် ၊ မနောမှာလဲ ပုံရိပ်ထင်
ဓမ္မာရုံတွင် ရုပ်နာမ်ခွဲ ၊ ပညတ်နဲ့မနောက သိတာပဲ။
♦ နောက်မနောမှာ သိရာမှာ ၊ အာရုံလက်ခံ ဆင်ခြင်ကာ
ဒီအဆင့်မှာ “အာရုံပရမတ်” ၊ ပညတ်သညာ မစွဲကပ်။
♦ နောက်ထပ်ပြီးတော့ ပေါ်လာတာ ၊ ကြံသိစိတ် နှစ်ဝီထိပါ
အမည်ပုံသဏ္ဌာန် တွေကိုစွဲ ၊ ဥပါဒါန် နှင့် ပညတ်စွဲ။
♦ မနောသညာနှင့် မှတ်လိုက်တာ ၊ “ပညတ်တရား” က ဓမ္မာရုံမှာ
အထက်ပါ ဥပမာအတိုင်းပါပဲ ၊ ကြားနံစား ထိတာတွေလဲ။
♦ မနောဒွါရနှင့် ဓမ္မာရုံမှာ ၊ ပေါ်တဲ့ အာရုံပုံရိပ်ပါ
နှိပ်စက်တတ်တာ ဓမ္မများ ၊ “အာရုံပေါ်မှ သမီးနှင့်သား”။
“ပြဿနာအများ” ကြီးသေးငယ် ၊ ညညအိပ်ရေး ပျက်စေတယ်
အာရုံတွေမယူ သူမရှိ ၊ အာရုံယူတော့ နှိပ်စက်၏။
♦ ရွှေတိဂုံကို ဖူးတွေ့လျှင် ၊ စက္ခုဝိညာဏ် ရူပါရုံပင်
ရွှေတိဂုံလို့ ပြောသံကြား ၊ သောတဝိညာဏ် သဒ္ဒါရုံပါလား။
မနောမှအာရုံယူ ဖူးမျှော် ၊ ဓမ္မာရုံမှာ ရွှေတိဂုံပေါ်
အစုံလိုက်သာနော် ပြောင်းလဲသွား ၊ အာရုံနှင့်စိတ်အတွဲတွေများ။
♦ ဝိပဿနာ ရှုရာမှာ ၊ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် ကပ်ကာသာ
ရှေ့စိတ် အာရုံရုပ်နာမ်အား ၊ ပေါ်ခိုက်သတိကပ် ရှုမှတ်ပွား။
အနိစ္စတရားလည်း မြင်တော့လျှင် ၊ သာမညလက္ခဏာ သုံးခုထင်
သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်ရရန်လည်း ၊ အာရုံနှင့်စိတ် ရှုတာပဲ။

♦ မြင်ကြားနံစား ထိတွေးဟာ ၊ လူတွေအားလုံး လုပ်ကြရာ
ဥပါဒါန်အမှတ် ပါလျှင်တော့ ၊ တဏှာကပ်ကာ “ငါ” ဖြစ်ပေ့ါ။
တဏှာကပ်တော့ သံသရာ ၊ ဘဝတွေဆက်ကြောင်းပါ
သတိကပ်ခါ ရှုမှတ်ပွား ၊ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်ကပ်ခါထား။
♦ ဝိညာဏ်စိတ်တွေ အားလုံးဟာ ၊ ပညတ်ဆိုတဲ့ လက္ခဏာ
ဖြစ်ခိုက်မှာ သတိကပ်ကြည့် ၊ အာရုံရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်သိ။
မစွဲငြိတဲ့ စိတ်နှင့်သာ ၊ ဉာဏ်မြင်သိသောအခါ
အာရုံကိုသိ မကပ်ငြိ ၊ သံသရာမှ လွတ်နိုင်၏။

၇၉။ ရှုပွားရာမှာ သတိထားစရာ

♥ ရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုပွားရာ ၊ ဤလေးချက်ကို သတိထားပါ
‘လက္ခဏာ’ ဆို မှတ်ထား ၊ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်‘အမှတ်အသား’။
♥ ပြုဖွယ်ကိစ္စ ‘ရသ’ဟာ ၊ ရုပ်နာမ် ဆောင်ရွက်အစွမ်းပါ
ရှုသူဉာဏ်ထင် အခြင်းအရာများ ၊ ‘ပစ္စုပဋ္ဌာန်’ ဆိုတဲ့တ
♥ ‘ပဒဋ္ဌာန်’ တော့ သိမြင်ရန် ၊ ရှုသည့် ရုပ်နှင့်နာမ်
နီးသောအကြောင်းအမှန်ဆိုတာပဲ ၊ နားလည်ကာ စွဲမြဲ။
♥ ရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုပွါးရာ ၊ မှတ်သား တစ်ကြိမ်မှာ
တစ်ပါးပါးသာ လာထင်၏ ၊ ထိုမှရုပ်နာမ် အမှန်အတိုင်းသိ။
♥ လက္ခဏာရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန် ၊ သိတော့ အမှန်အကန်
ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ခွဲခြားပြ ‘နာမရူပပရိစ္ဆေဒ’ ၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိကိုရ
♥ ဒီဉာဏ်ရတော့ အခြေခံ ၊ ဝိပဿနာကျင့်ရန်
ပဒဋ္ဌာန် ပါသိလျှင်တော့ ၊ အကြောင်းကိုသိမ်းဆည်း နိုင်ပြီပေ့ါ။
♥ “ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်” ရပြန် ၊ ဒုတိယ အခြေခံဉာဏ်
လမ်းမှန်ပါပြီ ဆက်ကြိုးစား ၊ တက်မယ် ဉာဏ်စဉ်များ။

၈၀။ မဖျိမပင်္ဂြပဒါ

♣ အထက်ပါပုံလေး ကြည့်လိုက်ပါ ၊ 'မျဉ်းကြောင်းလေး' ထင်ကြတာ
အလယ်ဟာ ဘယ်နားရှိ ၊ အစွန်းနှစ်ဖက်မှ တိုင်းတာ၏။
♣ အစွန်းနှစ်ခု သတ်မှတ်ရာ ၊ ဟိုဘက်ဒီဘက် ဖြစ်သွားတာ
'အလယ်'ဆိုတာ တကယ်ရှိ ၊ အတ္တအမြင်နှင့် သိမ်းပိုက်၏။
♣ စက္ခုဝိညာဏ် မြင်စိတ်ဟာ ၊ အရောင်အဆင်းဘဲ မြင်နိုင်တာ
အဖြူရောင် ပျက်သွားတော့ ၊ အနက်ရောင်စဉ် ဆက်လာပြီပေါ့။
♣ အနက်ရောင်စဉ် ပြီးတော့လေ ၊ အဖြူရောင် အစားထိုးမြင်ပါစေ
တကယ်ဆို အမှန်သိ ၊ ပြတ်တယ်စဲတယ် တကယ်မရှိ။
♣တကယ်ရှိတဲ့ အရောင်တွေ ၊ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အစဉ်မပျက်လေ
ဖြစ်ချုပ်ခါနေ ဓမ္မများ ၊ နောက်ဓမ္မတွေနှင့် အစားထိုးသွား။
♣ထို့ကြောင့်သာလျှင် 'မျဉ်းကြောင်း'မှာ၊ အစအဆုံးလည်းတကယ်မရှိပါ
ပတ်လည်မှာလည်း သတိကပ်ကြည့် ၊ အရောင်တွေသာ ဖြစ်ပျက်ရှိ။
♣သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်ရတာ ၊ အစွန်းမရှိပါ
အလယ်ဆိုတာ တကယ်မရှိ ၊ 'မဇ္ဈိမပဋိပဒါ' အမှန်သိ။
♣ရှေ့စိတ်နောက်စိတ် ကပ်သိလျှင် ၊ 'ပညာမျက်စိ' ရတယ်ရှင်
ထိုးထွင်းသိမြင် ဉာဏ်စဉ်ရ ၊ သစ္စာ ဆိုပြီပ။
♣သစ္စာသင်တဲ့ ဘုရားသခင် ၊ ပြီးတော့ ဆရာအရှင်
ကျေးဇူးတင်ခါ ရည်စူးလို့ ၊ ဉာဏ်တော်ဦးခိုက် ပူဇော်စို့။

၈၁။ သာမညလက္ခဏာ

➢ ပရမတ် ရုပ်နာမ်တရားများဟာ ၊ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ မသိနိုင်ပါ
လက္ခဏာမှသာ ဆင်ခြင်ကြည့် ၊ ပရမတ်ရုပ်နာမ်ဉာဏ်မြင်သိ။
➢ လက္ခဏာဆိုတဲ့ ဓမ္မဟာ ၊ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အမှတ်အသားပါ
ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ ကျင့်ရာလည်း ၊ လက္ခဏာကို အရင်တွေ့မှာပဲ။
➢ သဘာဝတရား ရုပ်နာမ်မှာ ၊ တစ်ခုချင်းစီ၏ ပိုင်ဆိုင်ရာ
'သဘာဝလက္ခဏာ' ခေါ်တွင်၏ ၊ ရုပ်နာမ်တိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်ရှိ။
➢ ရုပ်တွေနာမ်တွေ ဖြစ်ချုပ်ရာ ၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုးနဲ့ အနတ္တပါ
ဤအချက်အရာကို ဆင်ခြင်သိ ၊ 'သင်္ခတလက္ခဏာ' ခေါ်တွင်၏။
➢ နာမ်ခန္ဓာ၏ အသက်မှာ ၊ ဥပါဒ်ဌီဘင်ဖြစ်လေရာ
မျက်တောင်တစ်ခတ်မှာအခါခပ်သိမ်း ၊
ပျက်လို့နေတာ ကုဋေတစ်သိန်း။
➢ ထိုနည်းတူစွာ ရုပ်ခန္ဓာ ၊ စိတ္တက္ခဏ ဆယ့်ခွန်အသက်ရှည်ရာ
မျက်တောင်တစ်ခတ်မှာ ကုဋေပေါင်း ၊
ငါးငါးရှစ်ဆယ် ပျက်နေကြောင်း။
➢ ထို့ကြောင့်ထပ်လောင်း သိရန်မှာ ၊ ရုပ်နာမ်တွေဟာ မမြဲကြတာ
အနတ္တတွေပါ အနှစ်အသားမရှိ ၊ အနိစ္စသဘောသာ ထင်ရှားရှိ။
➢ မမြဲဆင်းရဲ အစိုးမရတာ ၊ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ သဘောတရားပါ
အားလုံးတူစွာ အသေအချာရှိ ၊ 'သာမညလက္ခဏာ' ခေါ်တွင်၏။
➢ သိရှိဖို့ရန် အရေးပါ ၊ အနုသယကိလေသာ ဖြုတ်ဖို့ရာ
' 'ငါ့ခန္ဓာကိုယ်' အမြဲရှိ ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ထင်ကြ၏။
➢ အမှန်ရှိတာ ရုပ်နာမ်ပါ ၊ အာရုံဒွါရ တိုက်သောအခါ
ပညတ်လက္ခဏာ ပေါ်လာလည်း ၊ အနုသယရှိလျှင် 'ငါ' လို့စွဲ။

➢ ဝိညာဏ်ပေါ်ခိုက် အချိန်တွင် ၊ သတိသမ္ပဇဉ်ကပ် ရှုမှတ်လျှင်
လက္ခဏာနောက်တွင် ရုပ်နာမ်ရှိ ၊ ဖြစ်ပျက်နေတာ ဉာဏ်မြင်သိ။
➢ 'လက္ခဏာ' ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်မှာ ၊ 'လက္ခဏာဝန္တ' ခေါ်လေရာ
လက္ခဏာကို ထောက်ကာထား၊ 'လက္ခဏာဝန္တ'ရောက်အောင်သွား။
➢ သာမညလက္ခဏာ ရှုပွါးပါ ၊ အနှစ်အသားမရှိကြောင်းအခိုင်အမာ
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ တကယ်မရှိ ၊ ကိုယ်တွေ့ပညာ ဉာဏ်နှင့်သိ။
သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်ရ၏။
➢ ဉာဏ်မြင်သိတော့ ကိလေသာ ၊ အပြီးပင်ပယ်သတ် နိုင်တော့တာ
သာမညလက္ခဏာ အသေအချာသိ ၊ နိဗ္ဗာန်ထိပါ အကျိုးရှိ ။

၈၂။ ။ ပုထုဇဉ်လူမိုက်

♣ ရွှံ့နဲ့လုပ်တဲ့ အရုပ်လေးကို ၊ ကလေးကြိုက်တယ်ဆို
မလိုချင်နဲ့ ဖေဖေတား ၊ ပျက်တတ်တဲ့သဘောတရား။
♣ ကလေးမသိ မဆင်ခြင် ၊ တို့လည်းသူ့လိုပင်
ဖြစ်ပျက်အစဉ် ရုပ်နာမ်များ ၊ စွဲလမ်းကြတယ်တအား။
♣ ဘုရားရဟန္တာ တားနေတာ ၊ အပြစ်မမြင်ကြပါ
အဝိဇ္ဇာဖုံးလို့ တစ်ကြိုက်တည်းကြိုက် ၊ ပုထုဇဉ်လူမိုက်။

၈၃။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်

➢ အနတ္တဆိုတဲ့ ဓမ္မဟာ ၊ သဘာဝတရားမှာ ရှိနေတာ
သာသနာပမှာ ညွှန်သူမရှိ ၊ အတ္တဝါဒ ကြီးစိုး၏။
➢ ဘုရားမြတ်စွာ ပွင့်သောအခါ ၊ အနတ္တဓမ္မ ဖွင့်ကြေငြာ
သမယအခါ ဝါဆိုလ ၊ လပြည့်ကျော်ခါ ငါးရက်ပ။
➢ တစ်ရာ့သုံး ခုနှစ်မှာပါ ၊ တရားဦးဓမ္မစကြာ ဟောပြီးခါ
သောတာပန် ရဟန်းငါးဦး ၊ အရဟတ္တမဂ် ရရန်ရည်စူး။
➢ အနတ္တလက္ခဏာ သုတ်တော်မှာ ၊ အပိုင်းငါးပိုင်း ပါရှိတာ
ရှေးဦးစွာပထမ ၊ အနတ္တ လက္ခဏာကိုညွှန်ပြ။
➢ ရုပ် ဝေဒနာ သင်္ခါရ ၊ ဝိညာဏ် သညာဟာ
ကိုယ့်အလိုမပါ ‘သာရ’ ကင်း ၊ ဘုရားသခင် ရှင်းလင်း။
➢ အကြောင်းနှင့်အကျိုး မကင်းတာ ၊ ခန္ဓာငါးပါးဟာ
ပြုပြင်နေရ ‘သင်္ခတ’ ၊ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ။
➢ အနတ္တဆိုတဲ့ လက္ခဏာ ၊ သုံးပါး ထင်ရှားတာ
သေချာစွာ အမြင်ရှင်း ၊ ဘုရားသခင် ရှင်းလင်း။
➢ ခန္ဓာငါးပါး တကယ်ဆင်ခြင် ၊ ‘ငါ’ မဟုတ်လို့ အမှန်မြင်
‘ငါ့ဉစ္စာ’ လျှင် တကယ်မဟုတ် ၊ ‘အတ္တကိုယ်’ လဲမဟုတ်။
➢ ဒိဋ္ဌိတဏှာ ပြုတ်တော့တာ ၊ မာနတွေ ဖယ်ခွာ
ငြီးငွေ့ခန္ဓာ ကိုမစွဲ ၊ သံယောဇဉ် ပြတ်စဲ။
➢ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ရာ ၊ ဉာဏ်စဉ် ရသောအခါ
ပြုဖွယ်ရာတွေ ဆောင်ရွက်ပြီး ၊ လွတ်ပေါ့ သံသရာခရီး။
➢ အပိုင်းလေးမှာ ဟောကြားတာ ၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်ပါ
မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ဉာဏ်စဉ်ထူး ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ ဉာဏ်စဉ်ကူး။
➢ ငါးဦးရဟန်း နောက်ဆုံးမှာ ၊ အရဟတ္တဖိုလ် ဆိုက်ခါ
ရဟန္တာမြတ်ကြီးများ ၊ ဖြစ်ခါလွတ်မြောက်သွား။

➢ဒီတရားကိုဟောတဲ့နေရာ ၊ မိဂဒါဝုန်မှာ
စေတီတည်ခါ အမည်တပ် ၊ 'ဓမ္မေခ' စေတီမြတ်။

၈၄။ ဘာဝေတဗ္ဗ

♣အိမ်မှုကိစ္စ မမေ့ပါ ၊ ကြိုးစားဆောင်ရွက်တာ
'အကုသိုလ်' ပယ်ဖို့ကြ ၊ သတိမေ့နေကြ။
♣ကုသိုလ်ရဖို့ မြဲအစဉ် ၊ အကုသိုလ် ပယ်ဖို့ပင်
နေ့စဉ်နေ့စဉ် ဒီအရေး ၊ စိတ်မှာ အစဉ်တွေး။
♣တွေးရုံနဲ့ပင် မြဲအစဉ် ၊ လမ်းမဆုံး စေချင်
လက်တွေ့ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှ ၊ သင့်တွက် အကျိုးရ။

၈၅။ လက္ခဏာနှင့် သူဆောင်တာ

➢လက္ခဏာ ကိုလေ့လာပါ ၊ ရုပ်နာမ်အကြောင်းတွေ သိဖို့ရာ
လက္ခဏာတွေဟာသဘာဝတရား ၊ရုပ်နာမ်ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသား။
➢ပရမတ်တရားတွေ ဆိုတာဟာ ၊ တိုက်ရိုက်တွေ့ထိမသိနိုင်ပါ
လက္ခဏာ 'ခြေရာ' ဆင်ခြင်မှ ၊ နောက်ကွယ် 'ဆင်ကြီး'ကိုသိရ။
➢ပရမတ်ဓာတ် တစ်ခုတည်းမှာ ၊ များပြားလက္ခဏာ ရှိနေတာ
ပူတာအေးတာ နည်းများသွား ၊ တေဇောဓာတ်ရဲ့လက္ခဏာများ။
➢အောက်ပါလက္ခဏာ များဆင်ခြင် ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို သိတယ်ရှင်
ပူလျှင်ပန်ကာ ဖွင့်ပါကြ ၊ ပန်ကာလည်တာ သူ့အစွမ်းပ။
➢နေ့တိုင်းတိုက်ကြ အဝတ်တွေကို ၊ မီးပူမီးဖွင့် ပူတယ်ဆို
အဲဒါကို ညွှန်းဆိုရ ၊ မီးလာတယ် ပြောကြ။
➢မှောင်သည့်နေရာ မီးဖွင့်ပါ ၊ အလင်းရောင် ရစေမှာ
ဒီလက္ခဏာ ဆင်ခြင်ကြည့် ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ် တကယ်ရှိ။
➢မီးပလပ်ဖွင့် လက်တို့လျှင် ၊ ကျဉ်တက်သွားမယ်ရှင်
အဲဒါကိုပင် ခေါ်ဆိုကြ ၊ 'ဓာတ်လိုက်တတ်' တယ်ဟ။
➢မာတာလေးက လက္ခဏာ ၊ ပထဝီဓာတ် ပိုင်တာ
ကြမ်းတာပေါ့တာ ပျော့တာလဲ ၊ ပထဝီဓာတ် ပါပဲ။
➢သူကကဲပို နေလို့ကို ၊ 'ပထဝီ' ဆိုရ သကို
တကယ်ဆို အခြားဓါတ်များ ၊ အတူပူးပေါင်း ပါဝင်ထား။
➢တေဇော အာပေါ ဝါယောတွေ ၊ ရောနှောပါဝင်နေ
ထင်ရှားတာလေ ထောက်ပြီးတော့ ၊ 'ဓာတ်' ကိုကောက်တာပေါ့။
➢ကွက်ကြားကောက်ဖို့ တကယ်ဆို ၊ သမာဓိအား ကောင်းဖို့လို
သတိကို အဓိပတိတပ် ၊ ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်ကပ်။
➢အမှတ်လက္ခဏာ တကယ်မှာ ၊ ပညတ်တရားတွေပါ
နောက်ကွယ်ရာ ပရမတ် ၊ သိဖို့တကယ်လိုအပ်။

➢သတိကပ်ပြီး သမ္မစဉ်၊ လုပ်တော့ ဉာဏ်သက်ဝင်၊
ဒီဉာဏ်လျှင် လိုအပ်လှ၊ သူလေအဓိက။
➢မြင်ကြစားကြ အခိုက်တွင်၊ သတိကပ်ရှုမှတ်လျှင်
အကြောင်းပင် တိုက်ဆိုင်မှ၊ ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပေါ်ကြ။
➢အကြောင်းချုပ်က သူချုပ်ကာ၊ ‘သင်္ခတလက္ခဏာ’
‘အတ္တပယ်ရာ’ ကျေးဇူးပြု၊ သူရဲ့ စွမ်းကောင်းမှု။
➢‘အနတ္တ’ ကြောင်းကျိုးနဲ့ မမြဲတာ၊ ‘အနိစ္စ’ လက္ခဏာ
ဖြစ်ပျက် ခါခါ ‘ဒုက္ခ’ နဲ့၊ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်ခဲ့။
➢ဒီဉာဏ်မြင်တွေ အရေးပါ၊ သာမည ‘လက္ခဏာ’
‘အနုသယကိလေသာ’ ပယ်ဖို့အတွက်၊ သူလေ အစွမ်းထက်။
➢ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အယူရှိတာ၊ ‘အနုသယ လက္ခဏာ’ ပါ
သာမညလက္ခဏာ ဉာဏ်မြင်ရှင်း၊ အနှစ်သာရမရှိခြင်း။
➢‘ငါစွဲကင်း’ တော့ အမှန်မြင်ကာ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိပါ။
အဝိဇ္ဇာ ကိလေသာ အကုန်ဖယ်ရှင်း၊ သင်္ခါရတွေကင်း။
➢သင်္ခါရတွေ နိရောဓါ၊ ဘဝမဆက်တော့ပါ
ရုပ်နာမ်ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ထဲ၊ ရောက်အောင်ပို့မှာတစ်ကြောင်းတည်း
မြတ်သော သတိပဋ္ဌာန်တရားပါပဲ။

၈၆။ အမြတ်ဆုံးအလှူကို လှူကြစို့

♠ ရံဖန်ရံခါ လာအပ်ပါသော
သဘာဝဘေး ဒုက္ခပေးတော့
လွတ်ရေးဆောင်ကာ သက်သာစေဖို့
သင့်သူတို့အား အစားအစာ
နေစရာပေး ဖေးဖေးမမ
ပရဟိတ လုပ်ကြများသူ ပေးဝေလှူ၏။
♠ ရံဖန်ရံခါ နှိပ်စက်လာသော
ရောဂါဘေးတွေ ကြုံလာလေလင့်
ဆေး နှင့် အင်္ဂါ လှူဖို့ရာလည်း
သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်း တို့လှူဒါန်း၏။
♠ဘဝများစွာ နှိပ်စက်လာသော
ကိလေသာဘေး လွတ်မြောက်ရေးကြ
သီလ သမထ သက်သာရ၏။
♠ အနုသယခာတ် အပြီးသတ်ရန်
ဉာဏ်အရေးကြီး နည်းကောင်းနည်းမှန်
ရုပ်နှင့် နာမ်အား အသိမှားသည့် ငါစွဲများပယ်
လောကီနယ်မှ လွတ်ဖို့ကျတော့
ဉာတပရိညာ တီရဏ နှင့် ပဟာနဆက်
ဝိပဿနာမဂ်ထိ သတိပညာ ဉာဏ်အရာမို့
ဓမ္မဒါန ပေးဝေကြစို့
သဗ္ဗဒါနံ အဖိုးတန်မို့
ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့အရေး ပညာပေးလို့
ဝိုင်းဝန်းလှူဒါန်းကြပါစို့။

“ နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း ကဗျာပန်း”

သံသရာကို လည်စေတာ
အဲဒါ အဝိဇ္ဇာ၊
မသိမှုဟာ အဆိုးဆုံး
မောဟတကျာဖုံး။
လူဖြစ်ရှုံးလို့
တို့အတွက် နောင်
ဘဝတွေ မဆက်အောင်၊
အမိကဆောင်မှာ ဉာဏ်သတိ
အဲဒါ သမ္မာဒိဋ္ဌိ။
ဒုဂ္ဂတိ အပယ်လွတ်ဖို့ရာ
ဓမ္မသာကစ္ဆာ၊
ကြိုးစားနေတာ ဓမ္မလမ်း
နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း ကဗျာပန်း။

ဒေါက်တာကြင်ကြင်မြင့်