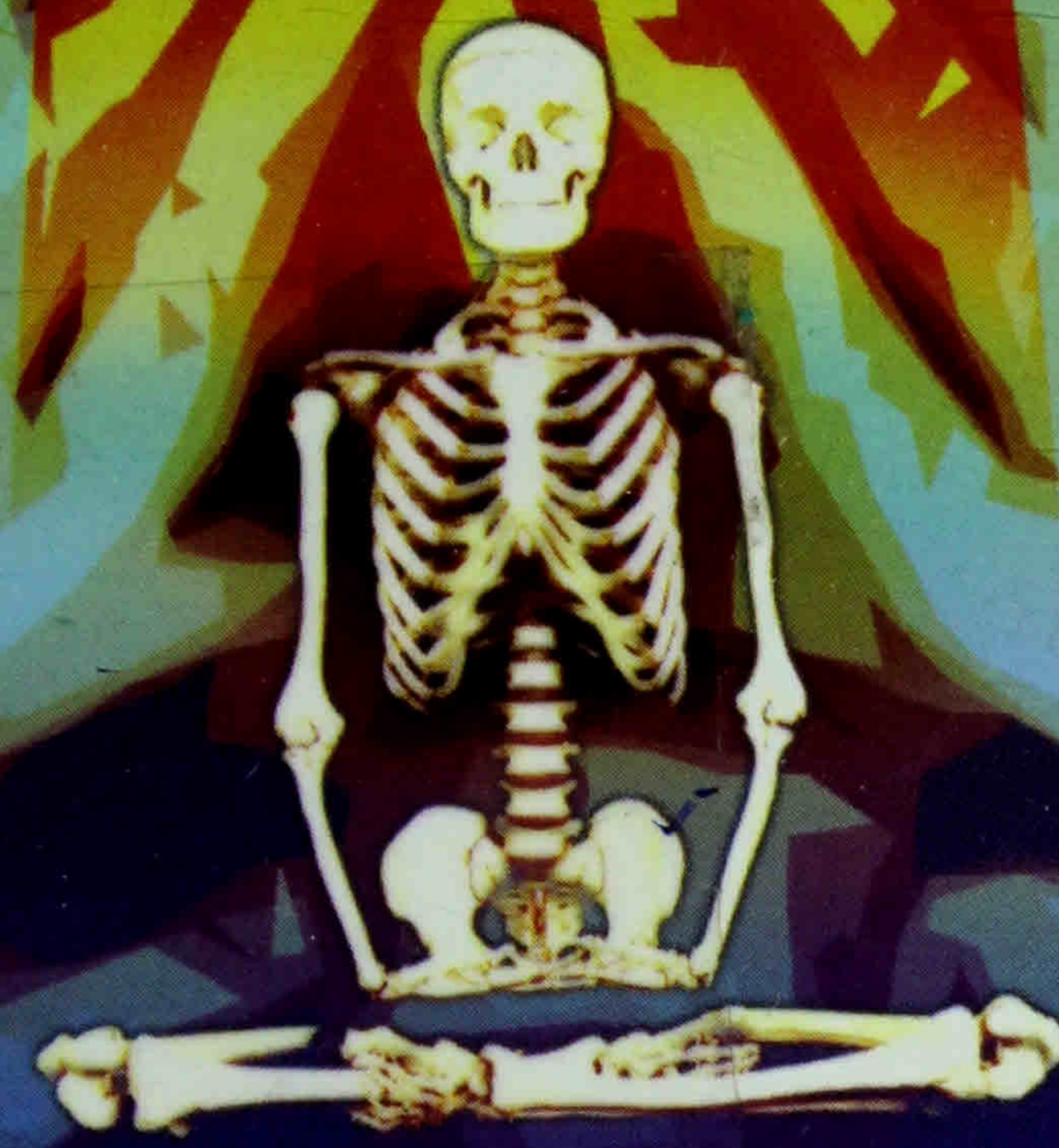
ပဒုမာအလင်း

ဘရှင်ဂေကတ္တ

(ဒေါက်တာကျော်မြင့်)

တကာ့

အားဝတ်နှင်း



၇

ယာဂီအသစ်များအတွက်

အသေမဉီးခင်ဉီးဝင်းဇင်(မြိတ်)
စီစဉ်ပို့ဆောသည်

အမြတ်ဆုံးတရား

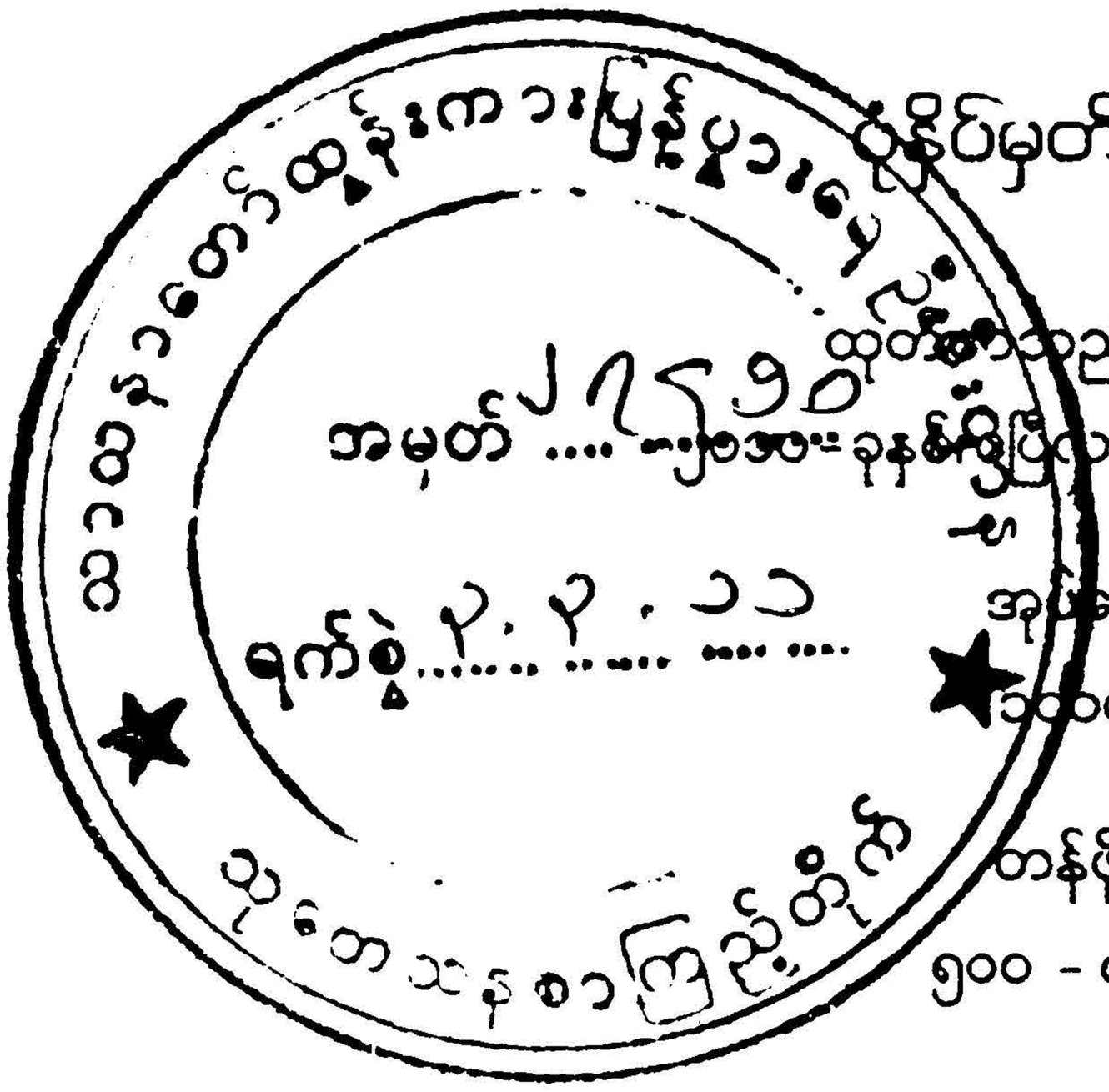
အလုံးစုံသော ဒုါနတို့တွင်
တရားဟောကြားပြသသော ဓမ္မဒါနသည်
အမြတ်ဆုံး

အလုံးစုံသော အရသာတို့တွင် တရားအရသာသည်
အမြတ်ဆုံး

အလုံးစုံသော ပျော်စရာတို့တွင်
တရားဖြင့်မွေ့လျော် ပျော်ပိုက်ခြင်းသည်
အမြတ်ဆုံး

ဿ

- - - -



ပြည်ထောင်စုနိုင်ငံတော်သမ္မတ

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်

ပထမအကြိမ် (ပထမအကြိမ်)

အုပ်ရေ

၁၀၀၀

တန်ဖိုး

၅၀၀ - ကျပ်

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးဌာနခွဲ၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင်
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၃၈၄၃ / ဝ၂၄၀၅)ခွင့်ပြုချက်ဖြင့်
စာအမှတ်(၁၁၉/ ဝ၁/ (ပုံနှိပ်) သာသန - ၁၀)အရ
ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေသည်

ပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ကြည်ကြာသွယ်
ဝင်းတိုးအောင် ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် (၁၈၁)၊ လမ်း(၅၀)၊ ရန်ကုန်

စာအုပ်ချုပ်
ဖူးပွင့်ဖမ်း

မျက်နှာဖုံးဖလင်
Eagle

အတွင်းဖလင်
A Z

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း
ဝင်းဇင်(မြို့တော်)
(WZ Art & Design Group)

သစ္စာစကား

ငါတွက်မြားဖြောက်
ဂုဏ်လာဘ်ရောက်ဖို့
ခုလောက်ကြိုးကုတ်
အားမထုတ်ဘူး
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ
သာသနာ၏
သစ္စာလေးပါး
မြတ်တရားသည်
ရှည်လျားကမ္ဘာ
တည်စိမ့်ငှာဟု
ပညာစွမ်းသမျှ
ကြိုးပမ်းရသည်
ဓမ္မသာသနာ
လင်းရောင်ဖြာလျက်
မောင်ဆွာပယ်ရှင်း
တည်စေသောငှ်။

သစ္စာအလင်းစာစဉ်(၈)

သစ္စာအလင်း ဓမ္မစာပေဖြန့်ချိရေး

တိုက်(၁၀/၁၂)၊ အခန်း(၂၀၂)၊ (၃)လွှာ၊ အထက်ပုဇွန်တောင်လမ်းနှင့် နွယ်နီလမ်းဒေါင့်
ပုဇွန်တောင်ပန်းခြံ မီးပွိုင့်အနီး၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း - ၀၁ ၇၃၀၅၄၆၈၄၊ ၀၉ ၅၁၃၃၀၈၂၆

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သစ္စာတရားစာအုပ်များ

အသေမဦးခင် ဦးဝင်းဖင်(မြိတ်) စီစဉ်ပူဖော်သည်

ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

စာစဉ် (၁) ယောဂီလက်စွဲ

စာစဉ် (၂) ဓမ္မသံဓဝဂနှင့် သြဝါဒကထာများ(မိုးကုတ်)

စာစဉ် (၃) ငရဲဆိုတာဘယ်လိုလဲ

စာစဉ် (၄) နောက်ဆုံးတရားသုံးပုဒ်

စာစဉ် (၅) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (သီ-ဟား-ပယ်)

စာစဉ် (၆) ဓမ္မကထိက

စာစဉ် (၇) အသေမဦးခင် လှူနည်းသင်

စာစဉ် (၈) တရားအားထုတ်နည်း (အရှင်ကေတု)

စာစဉ် (၉) သစ္စာသိတဲ့အလှူ

စာစဉ် (၁၀) ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နည်း

စာစဉ် (၁၁) အသေမဦးခင် သေနည်းသင်

စာစဉ် (၁၂) သမထနှင့် ဝိပဿနာ

စာစဉ် (၁၃) ဇော ချွေးပေါက်ယိုစီးသေခါနီးတွင်နိမိတ်ထင်

စာစဉ် (၁၄) တွေးလုံး

စာစဉ် (၁၅) မေတ္တာပို့

စာစဉ် (၁၆) အပေါင်းအသင်း

စာစဉ် (၁၇) တရားအစ သံဓဝဂ (ဆရာတော်ကြီးများ)

စာစဉ် (၁၈) သမုဒယ

ဆက်လက်ထုတ်ဝေမည့်စာအုပ်များ

စာစဉ် (၁၉) ရှုလော့ယောဂီ (၁)

စာစဉ် (၂၀) ရှုလော့ယောဂီ (၂)

စာစဉ် (၂၁) ခန္ဓာငါးပါး ကမ်းနားသစ်ပင်

စာစဉ် (၂၂) မသိမဖြစ် ဓမ္မအနစ်အဓိဋ္ဌာတရားပုများ

စာစဉ် (၂၃) ဇသမင်းတမန်

စာစဉ် (၂၄) အသေမဦးခင်ဒီဋ္ဌစင်

စာစဉ် (၂၅) ဖြတ်လမ်း

သစ္စာအလင်းဓမ္မစာပေထုတ်ဝေဖြန့်ချိရေး (ဖုန်း - ၀၁ ၇၃၀၅၄၆၈၄)

ထိုင်ပုံထိုင်နည်းအဆင့်ဆင့်

တရားအားထုတ်မယ့် ယောဂီများအတွက် ထိုင်ပုံထိုင်နည်း အဆင့်ဆင့်ရှိပါတယ်။ စပြီးမထိုင်ခင်မှာနေရာရွေးရမယ်၊ ဘယ်လိုနေရာမျိုးမှာ တရားအားထုတ်သင့်သလဲဆိုတော့

၁။ အရည၀ေတာ၀ါ = တောအရပ်မှာ သွားပြီး တရားအားထုတ်သင့်တယ်လို့ဟောခဲ့တယ်။

၂။ ရက္ခာမူလ၀ေတာ၀ါ = အဲဒီသဘောက သစ်တစ်ပင်ရိပ်၊ ၀ါးတစ်ပင်အောက်ပါပဲ။

၃။ သုညာဂါရ၀ေတာ၀ါ = သုညဆိုတာ ဘာမှမရှိဘူး၊ ဘာမှမရှိဘူးဆိုတာက ပတ်၀န်းကျင်က နှိပ်စက်မဲ့ သမာဓိ ထူထောင်တဲ့အခါမှာ အဲဒီသမာဓိဆိုတဲ့ သဘောတွေကို မရရှိအောင်လို့ နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးမဲ့ အဆင်းတွေ၊ အသံတွေ၊ အနံ့တွေ၊ အရသာတွေ အဲဒီ သဘောတွေ တိတ်ဆိတ်နေရမဲ့နေရာ ကင်းဆိတ်နေရမဲ့ နေရာကိုဆိုပါတယ်။

အဲဒီ (၃)မျိုးကို မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက အရည၀ေတာ၀ါ၊ ရက္ခာမူလ၀ေတာ၀ါ၊သုညာဂါရ၀ေတာ၀ါလို့ မိန့်မှာတော်မူတယ်။ တရားအားမထုတ်ခင်မှာ နေရာရွေး

ရမယ်၊ ဒါကတော့ အတိအကျကြီးမဟုတ်ပါဘူး၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ယခုမှစပြီးအားထုတ်တယ်၊ မပြည့်ဝသေးဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အလယ်အလတ်ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတော့ မရင့်ကျက်သေးတော့။ ယောဂီတို့ အဲဒီနေရာမှာရွေးပြီးတော့ တရားအားထုတ်သင့်တယ်၊ ရင့်ကျက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုတော့ မဆိုလိုပါဘူး ၊တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ မရင့်ကျက်သေးဘူး အစ ကဘဲ့ အားထုတ်မယ်။ အလယ်အလတ်လောက်ဘဲရှိသေးတယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီများဟာ ဒီစည်းကမ်းများကို လိုက်နာပြီး အားထုတ်ရမယ်။

အရည်ဂတောဝါ ဆိုတာ ဂတောအရပ်ကိုပြောတာ၊ ဂတောအရပ်ဆိုတာ တည်ငြိမ်တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်အေးချမ်းတဲ့ နေရာလို့သဘောပါရမယ်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး လက်ထက်တုန်းက ဟောခဲ့တာ၊ ယခုခေတ်နှင့် ညီအောင် ဘယ်လိုနေရာမျိုးမှာ တရားအားထုတ်သင့်သလဲဆိုတော့ ဘုရားကျောင်း၊ တန်ဆောင်း၊ သရက်ျိုင်း ၊ ကန်၊ ဓမ္မရိပ်သာလို နေရာမျိုး၊ ဓမ္မာရုံများလိုနေရာ၊ ခေတ်နှင့်အညီကြတော့ ဒီနေရာတွေဟာ သင့်တော်တယ်။ သွားလာနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေး မကောင်းတဲ့ ယောဂီတွေကတော့ မိမိအိမ်ရှေ့ရှိသော ဘုရားခန်းမှာ တရားအားထုတ်လို့ရပါတယ်။ ဒါကတော့ အကြမ်းနည်းနေရာ ရွေးလိုက်တဲ့သဘောပါပဲ။

နေရာတော့ရွေးပြီးပြီဆိုတော့ ဘယ်လိုထိုင်မှာလဲ ဒီကနေ့ သဘောတရားကတော့ ဖြစ်ပျက်မြင်အောင် အားထုတ်ဖို့မလို

သေးဘူး။ ယခုပြောမဲ့စည်းကမ်းချက် (၄)ချက်ကို မူတည်ပြီး တော့ထိုင်ရမဲ့သဘောဘဲ။ အဲဒီစည်းကမ်းချက် (၄)ချက်ကို မူ တည်ပြီး တော့ထိုင်ရမဲ့သဘောဘဲ။ အဲဒီစည်းကမ်းချက် (၄) ချက်ကို ယူပြီး ပြောင်းရွေ့မှုမရှိဘဲ တည်ငြိမ်၍ တစ်နာရီလုံးလုံး ဒီပုံစံနှင့် ထိုင်နိုင်ရင်ရပြီ၊ ဖြစ်ပျက်ကိုမကြည့်ပါနဲ့ဦး။ ပထမဦး ဆုံးအားထုတ်ရမဲ့သင်ခန်းစာပါဘဲ။ အဲဒါကတော့ ထိုင်ပုံထိုင် နည်းအဆင့်ဆင့်၊ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းအဆင့်ဆင့်မလုပ်ခင်မှာ နေရာရွေးရမယ်။ ယခုဆိုရင် နေရာရွေးပြီးပြီဆိုတော့ ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းအဆင့်ဆင့်ကိုပြောမယ်။

ထိုင်ပုံထိုင်နည်းအဆင့်ဆင့်မှာ (၄)ဆင့်ရှိပါတယ်။ နံပါတ် (၁)ကတော့ ပုလွင်ခွေရမယ်၊ ပုလွင်ခံအား ဘုဏ်ကွာ နဿတီ ပုလွင်ခံ၊ နံပါတ် (၂)ကတော့ ရေပြင်ညီ ကြမ်းပြင်နှင့် ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့အနောက်ဘက်ကျောရိုးတန်းမကြီးသည် ဖြောင့် ဖြောင့်မတ်မတ်ရှိရမယ်။ တနည်းဒါကိုတော့ ကိုယ်ခန္ဓာအ ထက်ပိုင်းကျောရိုးတန်းမကြီးနှင့်ရေပြင်ညီနှင့် မတ်မတ်ရှိနေ ရမယ်။ ၉၀ံ (ဒီဂရီ) ရှိရမယ်။အဲဒါကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် ကြီးက ဥဇုကာယံမကောထာယ နံပါတ် (၃)ကတော့ ဦးခေါင်း ပိုင်း၊ ဦးခေါင်းပိုင်းမှာ (၃)ချက်ရှိတယ်လို့မှတ်ရမယ်၊ ဦးခေါင်းဟာ ရှေ့တူရွ သုံးပေကိုကြည့်နေသောအနေအထား ဖြစ်ရမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတထိုင်မှာ သုံးပေဘဲရှိ တယ်။ လက်သမားတွေကြည့်ရင်တော့ ပြတင်းပေါက် ဘောင်ကို ကြည့်ရမယ်။ ပြတင်းပေါက်ဘောင်ဟာ လေလဲရ

ရမယ်။ အလင်းရောင်လဲရရမယ်။ ဒီတော့ပြတင်းပေါက်ဘောင်ကို သုံးပေလုပ်ပေးရတယ်။ လက်သမားကောင်းတို့ရဲ့သဘောတရားကိုကြည့်ရင် ပြတင်းပေါက်ဘောင်ကို ဘယ်လောက်ထားသလဲဆိုတော့ သုံးပေ၊ လူတထိုင်လွတ်ရမယ်။ လူတထိုင်လွတ်နေမှ အလင်းရောင်တို့ လေကောင်းလေသန့်ဝင်တယ်။ ဒါကြောင့် လူတထိုင်သည် ပျမ်းမျှခြင်းသုံးပေရှိရတယ်။အဲဒီလို သုံးပေရှိတော့ ရှေ့တူရွာသုံးပေကိုဘဲကြည့်ရမယ်။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ ပါးစပ်၊ ပါးစပ်ကိုတော့ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုရှိရမယ်။ **တရားမထိုင်ခင်မှာပါးစပ်က သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုရှိရမယ်။** အဲဒီလိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ် အောင်လုပ်ပြီးရင်တော့ အပေါ်နှုတ်ခမ်းနှင့် အောက်နှုတ်ခမ်းကို ပိပိရိရိလေးပိတ်ထားရမယ်။ နောက် မျက်စိမှိတ်ထားရမယ်။ နံပါတ် (၄) အနေအထားကတော့ လက်အနေအထားပါဘဲ အားလုံးဘယ်နှစ်ချက်လဲဆိုတော့ (၄)ချက်ရှိပါတယ်။

ဒီတော့ထိုင်ပုံထိုင်နည်း အဆင့်ဆင့်ပြောမယ် (၁)က ပုလွင်ခွေနည်း၊ ပုလွင်ခွေတယ်ဆိုတဲ့ သဘောမသိခင်မှာ ဘာကိုထပ်သိထားရမလဲဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကိုသိရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းသိဖို့ဆိုရင် လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်လိုက်ရင် တင်ပဆုံရိုးခွေဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီ တင်ပဆုံရိုးခွေရဲ့အလယ်တည့်တည့်မှာ ချက်ရှိတယ်။ အဲဒီချက်ဘေးမှာ အစွန်းလေးရှိတယ်။ အဲဒီအစွန်းလေးက ညာဘက်တစ်ခု

ဘယ်ဘက်တစ်ခုဆိုပြီးတော့ နှစ်ခုရှိတယ်။ နောက်တစ်နေရာကတော့ မီးညှောင့်ရိုးနေရာ၊ အဲဒီနေရာလေးနေရာကို မျဉ်းကြောင်းလေးနဲ့ပိုင်းလိုက်ပါ။ အဲဒီလိုပိုင်းလိုက်ရင် မျဉ်းကြောင်းရဲ့အောက်ဘက်ကိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း၊ အထက်ဘက်ကိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းဆိုတာကို သိရဖို့ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှာ ဘယ်လိုဘယ်သဘောတွေပါဝင်နေသလဲဆိုရင် (၁) တင်ဆုံရိုးဇွေ (၂) ပေါင်ရိုး (၃)ဒူးရိုး (၄)ခြေသလုံးရိုး (၅) ခြေဖျား အဲဒီအပိုင်းတွေပါနေပါတယ်။ ပုလွင်ခွေတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း (၅)ခုကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်အောင်ဖွဲ့ခွေပြီး ထိုင်တာကို ပုလွင်ခွေတယ်လို့ခေါ်တယ်။ ပုလွင်ခွေတဲ့သဘောကို မိုးကုတ် ဝိပဿနာအနေနဲ့ ခွင့်ပြုတဲ့နည်းက (၄)နည်းရှိပါတယ်။ နံပါတ် (၁) နည်းက အမျိုးသားများ ပုလွင်ဖွဲ့ခွေထိုင်နည်း၊ ညာဘက်ခြေထောက်သည် ရှေ့ထားရမယ်ဆိုတော့ ညာဘက်ဒူးကိုကွေးပြီးတော့ ညာဘက်ခြေထောက်တစ်ခုလုံးသည် အရှေ့ကဖြစ်နေအောင်ထားလိုက်ပြီးရင် ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကလဲ ဒူးကိုပိုကွေးပြီးအတွင်းမှာထားလို့ရအောင် ထားလိုက်တယ်။ အဲဒီလိုထားတဲ့နေရာမှာ ဘယ်ဘက်ခြေဖျားဟာ တော်တော်အရေးကြီးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ (ညာဘက်)ဒူးဆစ်ရဲ့အတွင်းကို သတ်လို့သလိုထားလိုက်ပါ။

သတ်လို့သလိုဆိုတာက ဘယ်လိုလဲ၊ ခြေဖျားသည် ပေါင်

နှင့်ခြေသလုံးကို မဖိဘဲရှိရသလို ပေါင်နှင့်ခြေသလုံးကလဲ ခြေဖျားကို မဖိရပါဘူး။ အဲဒီလိုဖွဲ့ခွေပြီးထိုင်တာကို အမျိုးသားများပုလ္လင်ခွေနည်းလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလေးချက်ကို မူတည်ပြီးတော့ တစ်နာရီရအောင် ထိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ပုလ္လင်ဆိုတာ ငြိမ်သက်နေတယ်လို့ခေါ်တယ်။ အကောင်းဆုံးနည်းပါဘဲ။ ဒီတော့ ဒီနေရာမှာ မေးစရာတစ်ခုရှိလာတယ်။ ဘာမေးမလဲဆိုတော့ အမျိုးသားတွေထိုင်နည်းဆိုတော့ အမျိုးသမီးများအတွက်မှာ အဲဒီလိုထိုင်ရင် ငရဲကြီးမှာလား မကြီးပါဘူး၊ ထိုင်လို့ရတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာမှာက အမျိုးသားလဲမရှိဘူး၊ အမျိုးသမီးလဲမရှိဘူး သိအောင်နာမည်တပ်ထားတာ ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာရှိတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ထိုင်ရတယ်။ ခန္ဓာညီညွတ်မှုသဘော ထိုင်တဲ့နေရာမှာ ဝန်ဆောင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပဲကြည့်ကြည့် ဘယ်ဘက်ကိုမှမတိမ်းမစောင်းဘဲနဲ့ ညီညီမျှမျှလေးထိုင်နိုင်တယ်။ ယခုလိုမျိုး ခွင်ကျအောင်တော့ ထိုင်တတ်ဖို့တော့လိုပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက အမျိုးသမီးများ တစ်ခြမ်းစောင်း ပုလ္လင်ခွေထိုင်နည်း၊ ညာဘက်သန်တဲ့လူက ညာစောင်း၊ ဘယ်ဘက်သန်တဲ့သူက ဘယ်စောင်းဆိုပြီးတော့ (၂)မျိုးရှိတယ်၊ ပုံစံသဘောကတော့ ဘယ်စောင်းထိုင်တယ်ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီလိုထိုင်တဲ့အခါမှာ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကတော့ ဒူးခေါင်းကွေးပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အရှေ့မှာ ပုံမှန်လေးထားလိုက်၊ ညာဘက်ခြေထောက်ကိုတော့ ဒူးဆစ်ကိုကွေးပြီး နောက်

ဘက်ကို ပစ်လိုက်ပါ။ အဲဒီလိုပုံစံက ဘယ်စောင်းထိုင်ခြင်းဘဲ ညာစောင်းဆိုရင်လဲ ညာဘက်ခြေထောက်ကို ပြောင်းပြီးရှေ့ကထားလိုက် ဘယ်ခြေထောက်ကိုခေါက်ပြီး နောက်ကိုပစ်လိုက်၊အဲဒါညာစောင်း ကိုယ်သန်သလို ထိုင်နိုင်ပါတယ်၊ အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေလိုပုလွင်ဖွဲ့ခွပြီး မထိုင်ရဲကြတော့။ ဘယ်စောင်းဖြစ်ဖြစ်၊ ညာစောင်းဖြစ်ဖြစ် ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ယခုပြပေးထားတဲ့စည်းကမ်းနှင့်တော့ ညီညွတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါက အမျိုးသမီးများ တစ်ခြမ်းစောင်းနည်း စောင်းတယ်ဆိုတော့ တစ်ဘက်ဘက်ကိုပိုပြီးတော့ အားပြုထားတဲ့သဘောရှိတယ်။ ဒီတော့ ပုလွင်ကမငြိမ်ဘူး၊ မငြိမ်ရင် ယောဂီတို့ တစ်နာရီပြည့်အောင်မထိုင်နိုင်ကြဘူး၊ ကိုယ်ကစောင်းနေတာဖြစ်လို့။

နောက်တစ်နည်းက ဝတဲ့အမျိုးသမီးများ ယခုပြောခဲ့တဲ့တစ်ခြမ်းစောင်းကို မထိုင်နိုင်ကြဘူး။ အဲဒီဝတဲ့ယောဂီအမျိုးသမီးများအတွက် ပေးတဲ့ထိုင်နည်း၊ ဖားပြုတ်ကဲ့သို့သော ပုလွင်ဖွဲ့ခွထိုင်နည်းပါပဲ။ အဲဒီနည်းက ဘယ်လိုထိုင်သလဲဆိုတော့ တစ်ခြမ်းစောင်းထိုင်နည်းမှာ ညာဘက်ခြေထောက်ကို ကွေးပြီးနောက်ကိုထားသလို ညာဘက်ခြေထောက်ကို ကွေးပြီး နောက်ကိုနည်းနည်းကားဆွဲထားလို့ အဲဒီလိုပဲ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကိုလဲ ကွေးပြီးတော့နောက်ကိုပဲ နည်းနည်းကားဆွဲထားလိုက် ခြေထောက်များနောက်ကို ပစ်ထားတယ်ဆိုပေမဲ့ ဘေးကို နည်းနည်းကားထွက်နေရမယ်။

ဒီနည်းက ပုလ္လင်ငြိမ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒုးခေါင်းနာတတ်တယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ အမျိုးသမီးသီလရှင် ပုလ္လင်ဖွဲ့ခွထိုင်နည်း။ အဲဒီနည်းကတော့ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို တင်ပါးအောက်ကိုကွေးပြီး အဲဒီခြေထောက်ပေါ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးထိုင်နေတာ။ အဲဒါ သီလရှင်ထိုင်နည်း။ အဲဒီနည်းက ဒုးခေါင်းတော်တော်နာတယ်။ နောက်အတွင်းကြောပေါ်မှာ အားယူထားတော့ အတွင်းကြောတော်တော်အောင့်တယ်။ တော်တော်ကျင့်သားရှိမှ ထိုင်လို့ရနိုင်တယ်။ ယခုပြသွားတာတွေဟာ ပုလ္လင်ထိုင်ပုံထိုင်နည်း (၄)ချက်ပါပဲ၊ တော်တော်လေး ပြည့်ပြည့်စုံစုံပဲရှိပါတယ်။ အဲဒီနည်းတွေထဲမှာ ပထမနည်းဖြစ်တဲ့ အမျိုးသားများပုလ္လင်ဖွဲ့ခွထိုင်နည်းကို သုံးစေချင်တယ်၊ စနစ်တကျဖွဲ့ခွပြီး ထိုင်လိုက်ရင် တစ်နာရီစံချိန်ထိုင်နိုင်တယ်။

ဒုတိယနည်းက ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကျော်ရိုးဆစ်နှင့်တကွ ရေပြင်ညီထိုင်နည်းက ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားရမယ်။ ဥဇုံကာယံပဏိဓာယ ဆိုသည့်အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်း နောက်ဘက် ကျောရိုးတန်းမကြီးနှင့်ထိုင်သော ရေပြင်နှင့်ညီသည် ထောင့်မှန်မတ်မတ်ရှိရမယ်။

ဝါးလုံးတိုင်တစ်တိုင် တည့်တည့်မတ်မတ်စိုက်ထားတယ်။ တစ်ဘက်ကို ၉၀° (ဒီဂရီ) ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ရှေ့ကိုလဲ မငိုက်ဘူး၊ နောက်ကိုလဲမလှန်စေနဲ့၊ အဲဒီသဘောမျိုးလူရဲ့ထိုင်တဲ့

ပုံပန်းသဏ္ဌာန်နှင့်တကွ ကြည့်ရင် နောက်ကျောရိုးက မီးညှောင့်ရိုးအထိကို လည်ပင်းအဆစ်ကနေ မီးညှောင့်ရိုးအထိ ရှိတာသည် (၃၃)ဆစ်အရိုး ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရင် အဲဒီအရိုးသည် ငါ သူတစ်ပါး ယောကျ်ား မိန်းမ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အသက်လိပ်ပြာ ၅၀ ဝိညာဉ်လားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ အရိုးပဲ အရိုးဆိုတော့ ရုပ်တရား ဒီတော့ ငါပျောက်သွားတယ်။ ဒီဋ္ဌဖြုတ်နည်းကို (၇)ရက်တရားစခန်းမှာ မပြုတ်ပြုတ်အောင် ဖြုတ်ရမယ်။ ဟောမဲ့တရားများကလဲ ဒီဋ္ဌဖြုတ်နည်းပဲ ဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလဲ ဆရာတော်ဘုရားကြီးအပြင် ဟောတဲ့ဆရာတွေလဲ ဒီဋ္ဌဖြုတ်အောင်ဟောပေးမယ်။ ဒီဋ္ဌပြုတ်ရင် စူဠဒေသတာပန်အားထုတ်တဲ့ တိရဏပရိညာနဲ့လည်းပေါင်းလိုက်ရင် မဟာဒေသတာပန် ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဒါပဲ။အချိန်ရရင် သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာဖြစ်အောင်ဆက်ကြိုးစားအပါယ်လေးပါးလွတ်အောင်ကတော့ ဒီဋ္ဌဖြုတ်တာကိုအားထုတ်ရမယ်။

အဲဒီတော့ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းလေးဖြစ်ရမယ်ဆိုတော့ နောက်ဘက်ကျောရိုးက (၃၃)ဆစ်ရှိတယ်။ အဲဒီမှာလည်ပင်းဆစ်ရိုးက (၇)ဆစ်၊ နောက်လည်ပင်းဆစ်ရိုးအဆုံးမှစပြီး ကျောရိုး (၁၂)ဆစ်၊ အဲဒီ (၁၂)ဆစ်ကိုတော့ အလယ်ကျောရိုးဆစ်လို့ခေါ်တယ်။ နောက်ခါးရိုးက (၅) ဆစ်၊ နောက်ခါးရိုးမဖြတ်ရိုးက (၅) ဆစ်ဟာ မီးညှောင်ရိုးအထိ ဆက်ပြီးတော့ အရိုးဆစ် (၄)ဆစ်ရှိတယ်။ အားလုံးပေါင်းလိုက်တော့ (၃၃)

ဆစ်၊ အဲဒီအပိုင်းတွေမှာ လည်ပင်းရိုးဟာ အရေးကြီးတယ်။ နောက်ခါးဆစ်ရှိတယ်။

လူတွေကို သိအောင်လို့သာ တင်ပုလ္လင်ခွေကာထိုင်နေပါ။ ခါးကိုမတ်အောင်ထား၊ ဖြောင့်အောင့်ထားလို့ ပြောကြတယ်၊ ခါးကိုမတ်အောင်ထားဆိုတာ ခါးမဖြတ်ရိုးဆစ်ကို ပြောတာဖြစ်တယ်။ ဘုရားဟောကျမ်းနှင့်ညီညွတ်အောင်နေထိုင်ရမယ်ဆိုရင် ခါးရိုးဆစ် (၅)ဆစ်ရယ်၊ ခါးမဖြတ်ရိုးဆစ် (၅)ဆစ်ကို ဖြောင့်မတ်နေအောင် ခါးကို ပြင်ပြီးထိုင်ရမယ်။ ဦးခေါင်းပိုင်းနှင့်လည်ပင်းဖြောင့်နေဖို့လဲ အရေးကြီးပါတယ်၊ လက်ကာပြင်၊ လက်မောင်းရိုး၊ ညှပ်ရိုး (၃) ရိုးဆက်နေတဲ့နေရာကို ဖြောင့်ချင်တယ်ဆိုရင် ရင်ဘတ်ရှေ့ကို ကော့လိုက်ပါ။ အဲဒီလို ကော့လိုက်ရင် ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းနေရာဖြောင့်သွားမယ်။ ဥဇုံကာယံပဏိထာယဆိုတဲ့သဘောက နောက်ဘက်ကျောရိုးတန်းမကြီးသည် တစ်ခုလုံးဖြောင့်နေအောင်လို့ ထိုင်နေတဲ့ရေပြင်ညီနှင့် ထောင့်မှန်ဖြစ်နေအောင်လို့ နှစ်နေရာပြုပါတဲ့။

၁။ က ခါးနှင့်ခါးအထက်ပိုင်း၊ ခါးမချပ်ရိုးနှင့် တင်ဆုံရိုးကို လာဆက်တဲ့နေရာအထိ ဖြောင့်ဖြောင့်ထားရမယ်။ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်နှင့်ခန္ဓာနဲ့ကမတ္တဉာဏ်၊ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်အောင်ကြည့်၊ နောက်နံပါတ် ၂။ ကတော့ ရင်ကိုကော့ပေးရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို မတ်မတ်ဖြစ်သွားအောင် လက်ကာပြင်ရိုး၊ လက်မောင်းရိုး၊ညှပ်ရိုး (၃)ရိုးကို ကော့သွားအောင်လို့ ရင်ကိုကော့လိုက်မယ်။ ရင်အုပ်ဖွင့်တယ်ဆိုတဲ့သဘောပါပဲ။ အဲဒီလို

ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထား တာနဲ့တူတယ်။ နောက်နံပါတ် (၃)နည်းက ဦးခေါင်းပိုင်း၊ ဦး ခေါင်းပိုင်းမှာ အရေးကြီးလာပြီ။ နံပါတ် (၁)က ဦးခေါင်းပိုင်း တစ်ခုလုံးကို ဘယ်လိုထားမလဲ။ နံပါတ် (၂)ပါးစပ်ကို ဘယ်လို ထားမလဲ။ (၃)မျက်စိကို ဘယ်လိုထားမလဲ။ အရေးကြီးတဲ့ အချက် (၃)ချက်ပါပဲ။

ဦးခေါင်းပိုင်းမှာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတထိုင်မှာ သာမန် အားဖြင့် (၃)ပေ၊ ဒါကြောင့် ထိုင်နေတဲ့အချိန်မှာ ရှေ့တည့် တည့်ကို (၃)ပေ ကြည့်နေတဲ့သဘော။ အဲဒီမှာ ပါးစပ်ကို ပိတ် ထားတယ်။ နောက်မျက်လုံးမှိတ်ထားတယ်။ ဦးခေါင်းပိုင်းရှေ့ တူရွှတည့်တည့်ကို (၃)ပေ တည့်တည့်ကို မကြည့်ရင် ဦး ခေါင်း ငိုက်သွားမယ်။ အဲဒါမျိုးက နာရီဝက်လောက်ကြာရင် အိပ်ပျော်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ခေါင်းလဲမငိုက်စေချင်ဘူး၊ ပြီးတော့ ဦးခေါင်းကနောက်ကို လှန်နေရင်လဲ မဖြစ်ပါဘူး။ အဲဒီ လိုမျိုးမဖြစ်ရအောင် (၃)ပေ တည့်တည့်တူရွှကိုဘဲကြည့်တဲ့ အနေအထားဖြစ်အောင်မတ်ထားရမယ်။ ပါးစပ်ကိုလဲ သန့်ရှင်းအောင်သွားတိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပလုတ် (၅)ခါ လောက်ကျင်းလိုက်ပါ။ နောက်နှုတ်ခမ်းတဝိုက်ကို စင်ကြယ် အောင်သုတ်သင်ထားပေးပါ။ အဲဒါတွေပြုလုပ်ပြီးပြီဆိုတော့ မှ ပါးစပ်ကို ပိပိရိရိလေးပိတ်ထားရမယ်။

ပုလ္လင်ခွေနည်း (၄)နည်းရှိတယ်။ အမျိုးသားများ ပုလ္လင်ခွေ နည်း အမျိုးသမီးများတခြမ်းစောင်းနည်း၊ ဝတဲ့ယောဂီ

အမျိုးသမီးများ ဖားပြုတ်ထိုင်နည်းနှင့် အမျိုးသမီးသီလရှင်များ ထိုင်နည်း (ပုဆစ်တုပ်) ဆိုပြီး ပုလ္လင်ခွေနည်း (၄)နည်းခွဲပြီး ပြသွားခဲ့တယ်။ အနောက်ဘက်က ကျောရိုးတန်းမကြီးဟာ မီးညှောင့်ရိုးအထိ (၃၃)ဆစ်ရှိတယ်။ ပုလ္လင်ခွေပြီး ထိုင်လိုက်တဲ့အခါမှာခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို မတ်မတ်ထားရမယ်။

ပြီးတော့ ဦးခေါင်းပိုင်းသည် (၃)ချက်ခွဲထုတ်ပြီးတော့ တင်ပြဆွေးနွေးမယ်။ ပထမအချက်က ဦးခေါင်းရှေ့တည့်တည့်သည် (၃)ပေ တည့်တည့်ရှု ၊ခေါင်းလဲမငိုက်၊ ခေါင်းလဲမလှန်စေရအောင်တထိုင်ကြည့်နေတဲ့ သဘောနဲ့ အားထုတ်ရမယ်။ နောက်ပါးစပ်မှာ (၂)ချက်ပြတယ်၊ တစ်ချက်က တရားမထိုင်ခင်မှာ ပါးစပ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုရှိရမယ်။ နောက်တစ်ချက်က ပါးစပ်ကို ပိပိရိရိလေး ပိတ်ရမယ်။ ဒါကပိုအရေးကြီးတယ်။ ဝိပဿနာမှာ မသိရင်မဖြစ်တဲ့ သမာဓိထူထောင်နည်းမှာ ပါးစပ်ပိတ်တာဟာ အရေးကြီးသွားတယ်။ ပါးစပ်ကို ဖွင့်ထားရင် ပါးစပ်ကလဲ အသက်ရှူမယ်၊ နာခေါင်းကလဲ အသက်ရှူမယ်၊အာနပါနရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံက ဝင်လေထွက်လေသိ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျက်စားရာနေရာကတော့ နာသီးဖျား၊ အဲဒီနာသီးဖျားမှာ ဝင်လေထွက်လေရှိတယ်၊ အဲဒီဝင်လေထွက်လေကို သမာဓိ တည်အောင်မှတ်ရမယ်ဆိုတော့ ပါးစပ်ဖွင့်ထားရင် ရှူမိနေမယ်၊ ပါးစပ်ဖွင့်ပြီး ရှူလိုက်ရင် နာသီးဖျားမှာ ဝင်လေဝင်တိုင်း တိုက်တဲ့သဘောနဲ့ ထွက်လေထွက်တိုင်း တိုက်တိုက်

သွားတဲ့သဘောကိုတောင် ထင်ရှားရှား မသိနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ပါးစပ်ကို ပိပိရိရိပိတ်ရမယ်လို့ပြောတာပါ။

ဆက်လက်ပြီး မျက်စိမှိတ်ထားရမယ်ဆိုတဲ့ သဘောမှာက မျက်စိကို ဘယ်လိုပိတ်မလဲဆိုတာက အရေးကြီးတယ်။ မျက်စိမှိတ်တဲ့နေရာမှာ မပွင့်တပွင့်ဆိုရင် မျက်စေ့တောင်တွေ တုန်နေတယ်။ တချို့ကလဲ သမာဓိတည်ထောင်အောင်ဆိုပြီး မျကစိကို ခပ်တင်းတင်း မှိတ်တယ်။ အဲဒီလိုတင်းတင်းမှိတ်လိုက်တော့ နဖူးကြောများတွန့်လာတယ်။ အဲဒီမျက်စိကလဲ ဖိအားနှင့် မှိတ်လိုက်တော့ နဖူးကြောများတွန့်လာတယ်။အဲဒီမျက်စိကလဲ ဖိအားနှင့် မှိတ်လိုက်တော့ မျက်ရည်အိတ်ကို ပိမိပြီးမျက်ရည်ကျတယ်။ အဲဒီလို မျက်ရည်ကျလာရင် မျက်လုံးကို ဖြေးဖြေးလျော့လိုက်ပါ။ အားထုတ်တဲ့အခါမှာ မျက်လုံးပိတ်တဲ့ပုံစံကတော့ ရှေ့မှာရှိသောအဆင်းနှင့်အလင်းကို မမြင် ရရုံလေးမှိတ်၊ မျက်စိနှင့် မျက်ခွံနှစ်ခုသည်၊ အောက်ဘက်က လှုပ်ရှားမှုနည်းတယ်၊ အပေါ်မျက်ခွံက လှုပ်ရှားမှုများတယ်၊ ဖွင့်လိုက်ပိတ်လိုက်ကို အပေါ်မျက်ခွံက လုပ်နေတာ၊ ဒီတော့ မျက်လုံးကို ပိတ်တဲ့နေရာမှာ အပေါ်သည် အရေးကြီးတယ်၊ အောက်မျက်ခမ်းကို လာဖိအောင်ပိတ်တဲ့နေရာမှာ (၁) ရှေ့မှာရှိသောအဆင်း (၂) ရှေ့မှာရှိသောအလင်း၊ အဲဒီအဆင်းနှင့်အလင်းကို မမြင်ရရုံလေးမှိတ်မယ်၊ ယခုဆိုရင် ဦးခေါင်းပိုင်းတစ်ခုလုံးပြီးသွားပြီ။

နောက်နံပါတ် (၄) က ဘာလဲဆိုတော့ ဘုရားက အဓိက

ထားပြီး မဟောပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့စပြီး အားထုတ်တဲ့ ယောဂီများ နှင့် အားထုတ်မှုတစ်ဝက်နီးပါး ရောက်နေသော ယောဂီများ အတွက် သင်တန်းပေးပြီးကြည့်လိုက်တော့ တချို့က ဒုးခေါင်း ပေါ်မှာ လက်နှစ်ဖက်အုပ်ပြီးတော့ ထိုင်ကြတယ်၊ တချို့ ကျတော့ လက်တဖက်ကိုလှန် တစ်ဖက်ကိုအုပ် အဲဒါမျိုးလဲ ထိုင်ကြတယ်။ အမျိုးမျိုးဖြစ်နေကြတယ်။ လက်အနေအထား ကို ပြောင်းပေးတယ်၊ ဘယ်လိုပြောင်းပေးရမလဲဆိုရင် လက် အနေအထားကို စနစ်တကျထားတတ်ဖို့လိုတယ်။

သမထပိုင်းကနေပြီး အဘိညာဉ်ရှိမှာ လက်ထားတာ တစ်မျိုး ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေတာရယ်၊ နိရောဓသမာ ပတ်ဝင်စားတာတို့မှာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်နှင့် လက်ဝဲ တော်ရံ လက်ယာရံတို့ လက်ကိုဘယ်လိုထားသလဲဆိုတော့ ကာ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာဘက်က ကြည့်လိုက်တော့၊ ဖလ သမာပတ်ဝင်စားတဲ့အခါသော်လည်းကောင်း၊ နိရောဓသမာ ပတ်ဝင်စားတဲ့အခါသော်လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင့်ဆုံးပဲ၊ အဲဒီအခါမျိုးမှာ ဘယ်ဘက်လက်က အောက်က ညာဘက်လက်ကအပေါ်က ထားကြတယ်။ အဲဒီလိုထပ် လိုက်တဲ့အခါမှာ လက်သန်း၊ လက်သူကြွယ်ချင်း၊ လက် ခလယ်၊ လက်ခလယ်ချင်း၊ လက်သူကြွယ် လက်သူကြွယ် ချင်း၊လက်ညှိုး လက်ညှိုးချင်း အဲဒီလို ပိပိရိရိလေး တပ်ရမယ်၊ နောက်လက်မထိပ်ချင်းထိ လိုက်ပါ။ ဖလသမာပတ်နှင့် နိရော ဓသမာပတ်ဝင်စားတဲ့အခါများမှာ ဘုရားရှင်ရဲ့လက်တော်ဟာ

ယခုလိုမျိုးအနေအထားပါဘဲ။

အဲဒီလိုထပ်တဲ့နေရာမှာ လက်ညှိုး ကလွတ်နေတော့ စိတ် ကလှုပ်ရှားပြီး မတည်ငြိမ်ဘူး၊ အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင် ထိပ်ချင်း ထိထားတဲ့ လက်မကို လက်ညှိုးနှင့် ထိကပ်ထားပြီးတော့ အဲဒီ လိုထပ်ထားတဲ့လက်ကို ပုလွင်ခွေအလယ်မှာ ထားလိုက်ပါ။ အဲဒီနေရာမှာ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က ရှေ့က၊ ညာဘက် ခြေထောက်က နောက်က၊ ဆိုတော့ ထပ်ထားတဲ့လက်ကို ဘယ်ဘက်ခြေချင်းဝတ်အပေါ်မှာ တင်ထားရမယ်။ အဲဒီတော့ ရှေ့လဲမငိုက်ဘူး၊နောက်လဲမလှန်ဘူး၊ ဦးခေါင်းအနေအထား ကလဲ မှန်နေပြီး လက်လဲမှန်နေတယ်။ ရမ်းထိုင်လို့မရပါဘူး၊ တရားအားထုတ်မှု အဓိကစည်းကမ်းဟာ အဲဒီလိုရှိတယ်။ သဘောသဘာဝကျအောင် ပြောတာတစ်နာရီစံချိန်မှာ ဖြစ် ပျက်တွေကို ခန္ဓာက ပြသလောက်မြင်၊ မြင်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ် အရည်အချင်းအလိုက်ကိုယ်မြင်မှာဘဲ၊ တချို့ကတော့ အ ကြိမ်များများမြင်တယ်။ တချို့ကျတော့နည်းနည်းပဲ မြင်တယ်၊ ဘယ်လိုဘဲမြင်မြင် မြင်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်၊ အချိန်က အရေးမကြီးဘူး။

အချိန်နှင့် တိုင်းတာရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ် ပျက်မြင်တဲ့ အရေအတွက်က အရေးကြီးတယ်၊ အချိန် ၄/၅ နာရီထိုင် တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ပျက် မမြင်ဘူးဆိုရင် သွားပြီ။ ဓမ္မပဒစာပေ နှင့် ကိုက်လိုက်တော့ ဖြစ်ပျက်တစ်ခါမြင်ခြင်းသည် အနှစ် တစ်ရာနေပြီး ဖြစ်ပျက်ကို တစ်ခါမှမမြင်တဲ့ လူနှင့်စာရင် ဖြစ်

ပျက်တစ်ကြိမ်မြင်ပြီး ယခုသေတဲ့ လူကမြတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မှားနေရင် ပြင်ရမယ်။ ဒီတော့ လက်ထားတဲ့နေရာသည် (၃)နေရာရှိတယ်၊ ခြေချင်းဝတ်နှစ်ခုရဲ့အလယ်မှာလဲထားလို့ရတယ်၊ နောက်ညာဘက်ခြေချင်းဝတ်မှာလဲထားလို့ရတယ်၊ အဲဒါက အရပ်အမောင်းကို လိုက်ပြီး ထားရတဲ့သဘော၊အလယ်တည့်တည့်တော့ဖြစ်ရမယ်၊ ဒါပေမဲ့ အရပ်မြင့် မနိမ့်မမြင့် အရပ်နိမ့်ကွဲပြားမှုကို လိုက်ပြီး (၃)နေရာမှာတော့ တစ်နေရာရာမှာထားလို့ရပါတယ်။ ပုလွင်ခွေနေရာမှာ အသင့်တော်ဆုံး နေရာကတော့ နာခေါင်းပေါ်မှာ ရေစက်တင်လိုက် ရေကစီးဆင်းလာပြီး နာသီးဖျားမှ တဆင့် အောက်ကို ကျသွားမယ်၊ အဲဒီကျသွားတဲ့နေရာသည် ပုလွင်ခွေအလယ်တည့်တည့်ပါပဲ။

အဲဒီတော့ ခေါင်းသည် မငုံ့နှင့် မလှန်နှင့် ရှေ့တူရှု။ (၃)ပေကို ကြည့်နေတဲ့အတိုင်း၊ နာသီးဖျားမှရေစက် ပုလွင်ပေါ်ကျတာ အလယ်ပါပဲ၊ အဲဒီကျတဲ့နေရာမှာ လက်ကို ထားလိုက်ပါ၊ အဲဒါ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းပါပဲ။

အဲဒီလိုထိုင်တဲ့အတွက် ယောဂီများအတွက် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးရမှာလဲဆိုတော့ တရားထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ရှေ့ကိုငိုက်နေသလား၊ နောက်ကိုများလှန်နေသလားလို့ သိခွင့်ရတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ တရားဖြုတ်တော့မယ်ဆိုရင် လက်တွေကို ဖြေးဖြေးဖြုတ်ပါ၊ အဲဒီလိုလက်ကို တဖြေးဖြေးဖြုတ်နေတဲ့အချိန်မှာ မျက်လုံးမဖွင့်သေးပါဘူး၊ လက်ကိုလဲ

တဖြေးဖြေးချင်းဖြတ်တရွေ့ရွေ့ယူသွားပြီး သက်ဆိုင်ရာ ဒုံးခါင်းပေါ်ရောက်တဲ့အထိချပြီးတော့မှ မျက်လုံးကိုဖွင့်မယ်၊ မျက်လုံးဖွင့်တော့လဲ တဖြေးဖြေးချင်း ဖွင့်ယူရမယ်၊ အဲဒီအလေ့အကျင့်ရင့်ကျက်လာပြီဆိုရင် တရွေ့ရွေ့ဖြတ်တာနှင့် မျက်လုံးဖြေးဖြေးဖွင့်တာကို အကျင့်ရလာမယ်။

မဂ်တု (၁၀)ပါးရှိပါတယ်။ သြဘာသ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ အဓိမောက္ခ၊ ပဂ္ဂဟ၊ ဥပဋ္ဌာန်၊ ဥပေက္ခာ၊ နိကန္တိ၊ သုခ၊ ဉာဏဆိုပြီးတော့ ရှိတယ်။ တရားဖြတ်တဲ့အခါမှာ ဖြေးဖြေးဖြတ် ဖြေးဖြေးဖွင့် အလေ့အကျင့်လုပ်ထားရင် ယောဂီတို့ရဲ့ကွန်ရှင်နှင့် လည်းညီတယ်၊ တဖြေးဖြေးလဲ သိသာလာတယ်။

တတိယအချက်က သိပ်အရေးကြီးတယ်၊ မဂ်ရတယ်.မရဘူးဆိုတာကို ဖြတ်တဲ့သဘောကကြိုပြီးပြောလိမ့်မယ်၊ လက်ကိုဖြတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ တကယ်တော့အဲဒီရွေ့မဂ်တုဆိုတာ ရှိတယ်၊ (၁၀)ပါးစလုံး မပေါ်ဘူး၊ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်လဲ မတူဘူး၊ တစ်မျိုးဘဲပေါ်မယ်၊ သမ္မသနဉာဏ်ပြီးရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရဲ့အရင်မှာ မဂ်တုပေါ်တတ်တယ်၊ ဒါကို သတိထားဖို့လိုတယ်၊ အဲဒီမဂ်တုကိုမသိရင် မဂ်တုပေါ်တာကို ယောဂီတို့က မဂ်စိတ်လို့ထင်တယ်၊ မဂ်စိတ်လို့ထင်ပြီး နိကန္တိမသိမသာ တဏှာသေးသေးနှင့် ကပ်ငြိရင် မဂ်မကျတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် နံပါတ် (၁) မဂ်တုပေါ်ပြီးပြီလားဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။

မဂ်တုသည် မဂ်စိတ်မဟုတ်ဘူး။ မဂ်တုပေါ်ရင် ရှုနေတဲ့

ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုဖယ်ပြီး အဲဒါကိုဖြစ်ပျက်ရှု ဖြစ်ပျက်မှုလို့မှ မင်္ဂ
ပျောက်ကွယ်သွားပြီးဆိုတဲ့အခါမှာတော့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို
ပြန်ရှု မူလကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ ဝင်လေသိထွက်လေသိကို ပြော
တာမဟုတ်ဘူး၊ အဲဒါက သမထ၊ ဝိပဿနာမူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို
ပြောတာပါ၊ ရုပ်ကြိုက်ရင် ရုပ်ရှုတယ်၊ ဝေဒနာကြိုက်ရင်
ဝေဒနာရှုတယ်၊ စိတ်ကြိုက်ရင် စိတ်ရှုတယ်၊ ဓမ္မကြိုက်ရင်
ဓမ္မရှုတယ်။ အဲဒီတစ်ပါးပါးကို ပြောတာ အာသာသပဿနာသ
ကို သမာဓိထူထောင်တာ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းမဟုတ်ဘူး၊ သမာဓိ
ထူထောင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ ဝိပဿနာ
ဉာဏ်ပညာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပြောတာဖြစ်တယ်၊ အယူအဆလွဲ
နေမယ်၊ ဒီနေရာမှာ အယူအဆလွဲသွားရင် သောတာပန်မဖြစ်
တော့ဘူး။

ယောဂီတို့ သောတာပန်ဖြစ်ဖို့မလွယ်ဘူးလား ဆိုတော့
လွယ်တယ်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားနိုင်တယ်၊ ဒီတော့
ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ဥပနိဿယကိုလိုက်ဖို့ ကောင်းပါ
တယ်။ ဒီတော့လက်ဖြုတ်လိုက်တဲ့နေရာမှာ ဖြုတ် လို့မရဘူး၊
အရေးကြီးသွားပြီ ဖြုတ်လို့မရရင် အတင်းဆွဲ မဖြုတ်နဲ့၊ အဲဒါမင်
ကျနေတာ၊ဒါကြောင့် မနက်အားထုတ် ညနေ မင်္ဂကျမယ်၊
ဒါကြောင့် အလွန်ကျေးဇူးများပါတယ်၊ လက်ကိုမဖြုတ်ဘဲ
ဆက်ထိုင်တော့ မင်္ဂကျမယ်။

ထိုင်ပုံထိုင်နည်း အဆင့်ဆင့်မှာ (၄)ချက်ရှိပါတယ်။ ပုလ္လင်
ခွေနည်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းမှာရှိသော ကျောရိုးတန်းမ

ကြီးကို အောက်အခြေခံရေပြင်ညီနှင့် မတ်မတ် ၉၀ (ဒီဂရီ) ကျ အောင်ထိုင်ရမယ်၊ ဦးခေါင်းမှာ (၃)ချက်၊ ဦးခေါင်းမငုံ့ရ၊ မလှန် စေရ၊ ရှေ့တူရှု (၃)ပေတည့်တည့်ကို ကြည့်နေတဲ့သဘော၊ ပါးစပ်ကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်၍ပိပိရိရိထားပါ၊ မျက်စိကို မှိတ်ပါ၊ ပြီးတော့ လက်အနေအထား ဖလသမာပတ်ဝင်စားတဲ့ သဘော၊ နီရောဓသမာပတ်ဝင်စားတဲ့သဘောအနေနှင့် ဘယ်ဘက်လက်ကအောက် ညာဘက်လက်က အပေါ်ထား ပြီး ထပ်လိုက်ပါ၊ သက်ဆိုင်ရာ လက်ချောင်းများ လက်ချောင်း များ ထပ်လိုက်ပါ၊ ပြီးရင် လက်မကိုလည်း လက်မထိပ်ချင်းထိ ထားလိုက်ပါ။

အရေးကြီးဆုံးကတော့ တရားဖြတ်ချိန်စေ့ပြီဆိုရင် လက် ကို တဖြေးဖြေးချင်း တရွေ့ရွေ့မှန်မှန်လေးဖြတ်ပါ။ ဖြတ်လို့ရ ရင်ဖြတ်၊ ထူးခြားချက်က လက်သည်ဖြတ်လို့မရတဲ့ အနေအ ထားကို ရောက်နေမယ်ဆိုရင် ဆက်ပြီးတော့ထိုင်လိုက်ပါ။ အဲဒါသည် မဂ်ကျဖို့မဝေးတော့ဘူးလို့မှတ်ပါ။ ကြိုးစားပြီး ပုံစံ တကျ အချက် (၄)ချက်နှင့်အညီ ထိုင်နိုင်အောင် ပွားများအား ထုတ်ပါ။ တစ်နာရီတိတိထိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ ယောဂီတို့။

သမာဓိထူထောင်နည်း

သမာဓိထူထောင်နည်းသည် ဝိပဿနာရဲ့အခြေခံနည်းပဲဆိုတော့ မှတ်ထားကြရမယ်၊ သမာဓိမပါဘဲနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ဘူး၊ သမာဓိတည်မှပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်က မြင်နိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့

သမာဓိတော ယထာဘူတာ ပဇာနာတိ သမာဓိတည်သောပုဂ္ဂိုလ်သည်သာလျှင် ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးက ပြသော ဖြစ်ပျက်သဘော ယထာဘူတဉာဏ်ကို ပဇာနာတိ သိနိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ သမာဓိသာမတည်ရင် ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးက ပြသော ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်နိုင်ပါ့မလား၊ မမြင်နိုင်ပါဘူး။ သမာဓိဆိုတာ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ စူးစူးစိုက်စိုက် အထူးမြဲမြံ ရှုအားသန်လျှင် သမာဓိ၊ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ ပျံ့လွင့်ပျောက်ကွယ်ခြင်းမရှိဘဲနဲ့ အဲဒီအာရုံကိုပဲ သိသိ သိသိနေရင် ဘာလို့ခေါ်လဲ သမာဓိလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါ သမာဓိရဲ့အဓိပ္ပါယ်ဘဲ။ သမာဓိအဓိပ္ပါယ်ကိုသိသလို သမာဓိအမျိုးအစားများကိုလည်း သိဖို့လိုပါတယ်။ သမာဓိအမျိုးအစားမှာ (၃)မျိုးရှိတယ်လို့ မှတ်ထားပါ။ (၁) ခဏိကသမာဓိ (၂) ဥပစာရသမာဓိ (၃) အပ္ပနာသမာဓိ၊ အဲလို (၃)မျိုးပြီးတော့မှ ဗျာန်ကိုကူးတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ အဲဒီလိုပြထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယောဂီတို့နှင့်တော့ သိပ်ပြီးမကိုက်ဘူး၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ခဏိက သမာဓိပဲ လုပ်ပါတဲ့၊ ခဏိကသမာဓိ ရပြီ

ဆိုရင် ဝိပဿနာကို ကူးရတယ် ဝိပဿနာမှာလဲ (၂)မျိုးဘဲရှိ ရမယ်။ (၁) စိတ္တာနုပဿနာနှင့် (၂) ဝေဒနာနုပဿနာပါပဲ။

အဲဒီနှစ်မျိုးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရှုပါတဲ့၊ ဒီတော့ တော်တော် လေးတိုသွားတယ်။ ခုကိုက သမာဓိရတာနဲ့ ဝိပဿနာကို တခါတည်းကူးလို့ရတယ်။ ဝိပဿနာကို ဘာနဲ့ကူးမှာလဲ စိတ္တာပဿနာရှုချင်ရှု၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် ဝေဒနာပဿနာရှု၊ အဲဒါ ကျေးဇူးတော်ရှင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မိုးကုတ်ဆရာတော် ဘုရားကြီးရဲ့ ဥပနိဿယပဲ ဆရာတော်ကြီးရဲ့နည်းက တိုတယ်၊နို့မဟုတ်ရင်တော့ သမာဓိကို တော်တော်လေး ထူထောင်နေကြရမှာယ်။ ယခုတော့ ခုကိုကသမာဓိကို (၁၅) မိနစ်လောက်ထူထောင်ပြီး ဝိပဿနာမှာ စိတ္တာပဿနာ ဒါမှမဟုတ် ဝေဒနာနုပဿနာကို (၄၅)မိနစ် စံချိန်အားဖြင့်ကတော့ (၁)နာရီပေါ့။

ဥပစာရ သမာဓိနှင့် အပ္ပနာသမာဓိအကူး ဥပစာရသမာဓိအလယ်လောက်မှာဆိုရင် ယောဂီတို့အမြင်များက သိပ်ပြီးတော့ ကြည်လာတော့ကြားတဲ့သဘောလေးတွေလည်း ဖြစ်လာတယ်၊ မြင်တဲ့သဘောလေးတွေလည်း ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒါကို အကြားအမြင်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါကို အကြားအမြင်ရပြီးရင်လည်း ယောဂီတို့ဝိပဿနာကို ကူးဖို့မပြောနဲ့ ဈာန်လုပ်ငန်းတောင်မလုပ်တော့ဘူး။ အဲဒီသဘောတရားလေးတွေနဲ့ပဲ ဟောပြောချင်တဲ့စိတ်တွေနဲ့ ဟောပြောရင်းက ငွေအသပြာ နောက်လိုက်နေတော့ ဝိပဿနာကို မရောက်တော့ဘူး၊ အဲဒါ

ကတစ်ချက်၊ နောက်တစ်ခါ အကြားအမြင်ထက် ရင့်လာတဲ့ နိမိတ်၊ အဲဒီနိမိတ်နောက်ကိုလည်း လိုက်တတ်ကြတယ်။ အဲဒါကြောင့်လည်း ဝိပဿနာကို မရောက်ဘူး၊ မရဘူး။ နိမိတ်ကလဲ (၃)မျိုးရှိတယ်။

(၁) ပရိကမ္မနိမိတ် (၂) ဥဂ္ဂဟနိမိတ် (၃) ပဋိဘာဂနိမိတ်၊ အဲဒီလို(၃)မျိုးရှိတယ်၊ အဲဒါကို ယောဂီတို့ ကျော်လွန်နိုင်ဖို့ တော်တော်ခက်တယ်။ စျာန်တရားမှာလည်း တော်တော်လေး ခက်ခက်ခဲခဲတွေရှိတယ်။ လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် ကျင့်လို့မရဘူး၊ ခက်ခက်ခဲခဲကျင့်ရတယ်၊ ကျင့်ပြီးလို့ရရင်လဲ လွယ်လွယ်ပဲပျက်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သာသနာ ၂၅၀၀ နောက်ပိုင်း ဒီနည်းကတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ဒါပေမဲ့က ယောဂီတို့ အတိုနည်းဖြစ်တဲ့ ခဏိကသမာဓိလမ်းကိုဘဲ လုပ်ပါ။

စျာန်အနေနှင့်ကတော့ မနေ့ကပြောခဲ့တဲ့ ယက္ကန်းသည် ယောဂီတို့လဲသိပါတယ်။ သီဟိုဠ်ခေတ်မှာ ရှင်သာမဏေလေး စျာန်ရတော့ စျာန်ကစားရင်းနဲ့ပဲ ခလေးမလေးရဲ့သီချင်းသံကိုကြားတော့ ဘာဖြစ်လဲ လွယ်လွယ်လေးနဲ့ စျာန်လျော့တယ်။ အဲဒီလိုပဲ ရသေ့ကြီးနှစ်ပါးရှိတယ်။ တစ်ပါးကတော့ သင်္ကန်အခါတော်အတိုင်းပဲ မှူးကြီးမတ်ရာ သေနာပတိ၊ မိဖုရားခေါင်ကြီးမှစပြီး မောင်းမမိသံအခြွေအရံအသင်းအပင်းနှင့် ဥယျာဉ်တော်ကစားတဲ့အခါကြတော့ ဆူညံနေတဲ့သဘောတွေရှိတာပေါ့။ ရေပက်ကြတာပေါ့၊ ရေပက်ကြတော့လဲ ရွဲရွဲစိုစိုဖြစ်နေတော့ အဝတ်အစားများကို ပြုပြင်ပြီး

ဝတ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုအဝတ်အစားများကို ပြုပြင်ဝတ်နေကြတဲ့အခါမှာ ဗျန်ရ ရဇေ့ကြီးလဲ မမြင်အပ်သောနေရာကို မြင်လို့ ဗျာန်လျောရတယ်။ ဗျာန်လမ်းက ခက်ခက်ခဲခဲကျင့်ပြီး လျောတဲ့နေရာကျတော့ လွယ်လွယ်လေးပဲ။ အဲဒီလိုဘဲ ရှင်ဘုရင်ကြီးရဲ့မိတ်ဆွဗျာန်ရ ရဇေ့ကြီးတစ်ပါး ဥယျာဉ်တော်မှာ သီတင်းသုံးပြီး နန်းတော်ကိုဆွမ်းခံကြွတယ်။ ဘုရင်ကြီးမရှိခိုက် ဆွမ်းခံကြွလာတယ်။ မိဖုရားကြီးကဆွမ်းလောင်းမယ်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ မိဖုရားကြီးက နေမကောင်းဖြစ်နေတော့ အိပ်ယာထဲမှာ ကပိုကရိုနဲ့ဖြစ်နေတယ်၊ မမြင်အပ်သောနေရာတွေကို မြင်လိုက်ရတော့ အဲဒီရဇေ့ကြီးလဲ ဗျာန်လျောရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဗျာန်ဟာ ခက်ခက်ခဲခဲကျင့်ရသော်လည်း လွယ်လွယ်လေးပျက်နိုင်တယ်။

ယခု ယောဂီတို့ အားထုတ်မဲ့ဝိပဿနာ မဂ်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး ရပြီးရင်ပျက်တယ်လို့ မရှိပါဘူး။ တည်တံ့နေတဲ့သဘောရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာလမ်းစဉ်သည်သာလျှင် အကောင်းဆုံးပဲလို့ ဆရာတော်ကြီးမိန့်တော်မူတာပဲ။

ဒါကြောင့် ယခုဆိုရင် သမာဓိနည်းတွေကိုလည်း သိပြီ၊ ဒီလိုဆိုရင် သမာဓိတည်တယ်ဆိုတဲ့သဘောတွေကို သိတော့ သမာဓိမှာ (၃)မျိုးခွဲပြီး ခဏိကသမာဓိရအောင်လုပ်ပါ။ ခဏိကသမာဓိက ဘာလဲဆိုတော့။ ခဏာသမာဓိတည်တာကိုပြောတာ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ခဏိကသမာဓိကို (၁၅)မိနစ်လောက်ထူထောင်လို့ရပါတယ်။

သမာဓိထူထောင်တဲ့နည်းတွေကတော့ တော်တော်များပါ
တယ်။ ဘာတွေလဲဆိုတော့ ယောဂီတို့လည်း သိပြီးသားပါ။
ကမ္မဋ္ဌာန်းက (၄၀)၊ သမာဓိထူထောင်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)ရှိ
တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)လုံးကို ကျင့်မယ်ဆိုရင်လည်း ယောဂီ
တို့အတွက် အခြေအနေက သိပ်မကောင်းဘူး။ ဘာကြောင့်
လဲဆိုတော့ အသက်အရွယ်ကြီးမှ ပင်စင်ယူပြီးမှ အသက်
(၆၀)နီးမှ တရားရိပ်သာကို ရောက်လာကြတယ်။ ဉာဏ်က
လည်းမကောင်းဘူး။ အိုမှရောက်လာတယ်။ အိုမှရောက်လာ
ကြရတယ်ဆိုတော့ ခက်ခက်ခဲခဲတွေကို ပေးလို့မဖြစ်တော့
ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သိထားသင့်တယ်။

၁။ ကသိဏ်း (၁၀)ပါး၊ ၂။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း(၁၀)ပါး၊
၃။ အနုဿတိ(၁၀)ပါး၊ ၄။ ဗြဟ္မာဝိဟာရ (၄)ပါး၊
၅။ အာရုပ္ပ (၄) ပါး၊ ၆။ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် (၁)ပါး၊
၇။ အာဟာရပဋိကူလ သညာ (၁)ပါး၊

အားလုံးပေါင်းလိုက်ရင် (၄၀)ရှိတယ်။ အဲဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်း
(၄၀)လို့ခေါ်တယ်။ (၄၀)လုံးကိုသင်နေရင်းတော့ ယောဂီတို့
ပြီးမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ ကုန်ပြီးတော့မှ ဝိပဿနာရှုရမယ်ဆို
တော့ အသက်ကတော်တော်လေးကြီးနေပြီ၊ ရောက် လာတာ
လဲနောက်ကျတယ်။ ဗျာန်ကိုပဲ အဓိကထားပြီး သမာဓိလုပ်
ငန်းကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)လုံးကို သင်လိုက်မယ်ဆိုရင် ယောဂီတို့
အဖို့ သိပ်မလွယ်ဘူး။

အသက်လည်းကြီး ဉာဏ်ကလည်းမကောင်း၊ အားထုတ်

နိုင်တဲ့စွမ်းအားတွေကလည်း သားရေး၊ သမီးရေး၊ စီးပွားရေး တွေအတွက် အသုံးချခဲ့ပြီးဖြစ်လေတော့ ဝိပဿနာဉာဏ် ပညာမှာ တော်တော်လေးအားနည်းသွားတယ်။ ဒီဘဝရဖို့ သိပ်မလွယ်ဘူး၊ ပါရမီအဆင့်လောက်ပဲဖြစ်မှာစိုးလို့ ဆရာတော်ကြီးက ခုနပြောခဲ့တဲ့နည်း ခဏိကသမာဓိပဲ။ ခဏိကသမာဓိကို (၁၅)မိနစ်လောက် ထူထောင်ပြီး ဝိပဿနာကို ကူးလို့ရတယ်။ ဒါကြောင့် နည်းနည်းလေး သိအောင်တော့ တင်ပြလိုက်တာပါ။ အဲဒီခဏိကသမာဓိကို ဘယ်နေရာကယူပြီးကူးမှာလဲဆိုတော့ အနုသတိ (၁၀)ပါး

ဗုဒ္ဓါနုသတိ ၊ဓမ္မာနုသတိ ၊သံဃာနုသတိ ၊
သီလနုသတိ ၊ဒေဝတာနုသတိ ၊ဥပသမာနုသတိ ၊
မရဏာနုသတိ ၊ဘာဂါနုသတိ ၊ကာယဂတာသတိ၊
အာနာပါနုသတိ ဆိုပြီးတော့ (၁၀)ပါးရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ အာနာပါနုသတိဆိုတာကိုဘဲ ယောဂီတို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်လေး လေ့ကျင့်၊အဲဒီအာနာပါနုသတိကမူဌာန်းနှင့် ခဏိကသမာဓိကို ထူထောင်၊ ခဏိကသမာဓိထူထောင်ပြီးရင် ဝိပဿနာကူးပါ။ ဝိပဿနာကိုကူးမယ်ဆိုတော့ ပြဋ္ဌာန်းထားတာက (၄)မျိုး၊ (၄)မျိုးက ကာယဂတာသတိ သို့မဟုတ် သမာဓိထူထောင်တဲ့သဘောပြီးရင် ရုပ်ဆိုတဲ့သဘောရှုရင် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာကိုရှုရင် ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုရှုရင်တော့ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မဖြစ်သော သညာ၊သင်္ခါရဆို

တဲ့သဘောတွေကိုရှုရင်တော့ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဆို ပြီးတော့ (၄)မျိုးရှိပါတယ်။ (၄)မျိုးက ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ခွဲထားတာ မိုးကုတ်ယောဂီများအနေနဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာကလည်း ယောဂီတို့ ဖြစ်ပျက်ရှုတာပါ။

အဲဒီလိုဆိုတော့ ရုပ်ဆိုတဲ့ သဘောကလည်း ယောဂီတို့ သိထားသလိုပဲ မြင်တော့မြင်လွယ်တယ်။ ရှုတဲ့အခါမှာ ဉာဏ်ကမကောင်းဘူး ကိလေသာကလည်း ထူမယ်ဆိုရင်တော့ ရုပ်ကိုပဲရှု။ ဝေဒနာနုပဿနာကိုရှုတော့ ဉာဏ်ကကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိလေသာက (၁၀)ပါးတောင်ရှိတော့ အဲဒီ (၁၀)ပါး စလုံးမှာဘယ်နေရာကိုထူးပြီးတော့များနေသလဲဆိုတော့ တဏှာစရိုက်က များနေတယ်။ ဒါကြောင့် တဏှာကိုပယ် သတ်နိုင်အောင်လို့ ဝေဒနာနုပဿနာကိုရှုရတယ်။ သိကြားမင်းကြီးက ဉာဏ်ကောင်းတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူမှာ သွေးတို့၊ သလိပ်တို့၊ ပြည်တို့၊ နှပ်တို့၊ ချွေးတို့မရှိဘူး။ ဒါတွေမရှိတော့များသောအားဖြင့် သူတို့ဟာ အနိုးရုပ်တွေဆိုတော့ ဉာဏ်ကောင်းတယ်။ ဒီတော့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက များများမဟော ဘူး။ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ တဏှာအကြောင်းလေးပဲ ဟောတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်သွားတာကတော့ သက္ကာပညာသုတ် သောတာပန်ဖြစ်အောင်လို့ ဘုရားရှင်ထံလာမေးတာကတော့ တဏှာသခါယသုတ် ဝေဒနာရှုတဲ့နည်းတွေပဲ ဟောတယ်။ စရိုက်နှင့်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုက်တော့ ရသွားတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာကတော့၊ ဓမ္မာနုပဿနာကို နည်းနည်းပြောမယ်။ ဓမ္မာနုပဿနာကတော့ ကိလေသာလဲပါး ဉာဏ်လည်းကောင်း၊ သာသနာ ၂၅၀၀ နောက်ပိုင်းမှာတော့ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေနည်းနည်းရှားတယ်။ စိတ္တာနုပဿနာကြတော့ ဉာဏ်ကတော့ မကောင်းဘူး။ ကိလေသာ (၁၀)ပါးလုံးရှိပါရဲ့ သူ့မှာ ဒိဋ္ဌစရိုက်က အများဆုံးပဲ။ ဒိဋ္ဌရှိတယ်ဆိုကတည်းက သောတာပန်ဖြစ်ပါဦးမလား မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မဖြစ်တော့ နိဗ္ဗာန်နှင့်ဒိဋ္ဌနဲ့မတည်တော့ ဒိဋ္ဌကလည်း စိတ်မှာ အကပ်ဆုံး ဒါကြောင့် စိတ်ကိုရှုရင် ဒိဋ္ဌပြုတ်တယ်။ ဒိဋ္ဌပြုတ်ရင်ဘာဖြစ်နိုင်မလဲဆိုတော့ သောတာပန်ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးပြောတဲ့အတိုင်း အကောင်းဆုံးကယောဂီက ဘာမှမသိသေးဘူးဆိုရင်တော့ စိတ်ကနေစတက်တာကောင်းတယ်။ စိတ်ကစပြီးလို့သောတာပန်ဖြစ်ပြီဆိုရင် အထက်မဂ်အထက်ဖိုလ် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ် ရဟန္တာကြတော့ ဝေဒနာပြောင်းရှုရင်ကောင်းတယ်လို့ဆိုတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာကို တော်တော်လေးထင်ထင်ရှားရှားမြင်တယ်။ ဒီပွဲမှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ဟောမှာကတော့ စိတ္တာနုပဿနာပဲ။ ယောဂီတို့ထပ်ပြီး သိသင့်တာက ခဏိကသမာဓိကို ဘာနဲ့ထူထောင်မလဲဆိုတော့ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုထဲနှင့်ပဲ ပိုင်နိုင်အောင်ချဲ့ပြီးတော့ ရှုနိုင်အောင်လို့တင်ပြ ဆွေးနွေးပေးမယ်။ အာနာပါနဆိုတာကတော့ အဿာသပဿာသ။ တနည်းအားဖြင့် သူ့ရဲ့အမည်ကို ဘုရားရှင်ကိုယ်

ဇတော်မြတ်ကြီးအတိုင်းပြောမယ်ဆိုရင်တော့ သူ့အသုံးအနှုန်းက ထွက်လေဝင်လေ၊ အဲဒါကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာဆရာကတော့ သုတ္တန်နည်းလို့ပြောပါတယ်။ ဒါကသိရမဲ့သဘောဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး သိခဲ့တဲ့သဘောအနေနှင့် အမည်ခေါ်လိုက်တာဖြစ်တယ်။ အားထုတ်တဲ့အခါမှာတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူးတဲ့ အားထုတ်တဲ့အခါမှာတော့ ဝင်လေထွက်လေကို သုံးလို့ရတယ်။အဲဒါကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ဘာပြောလဲဆိုတော့ အဘိဓမ္မနည်းတဲ့ တချို့လဲ ထွက်လေဝင်လေလို့သာ သုံးပါတယ်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ နည်းကိုပဲသုံးတယ်။ဒါပေမဲ့သိပ် မသိကြဘူး။ ဒါပေမဲ့အမည်အခေါ်အပြောကတော့ ခေါ်တတ် ပြောတတ်ကြတာပါပဲ။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးဟောတဲ့အတိုင်းဆိုရင်တော့ တော်တော်ရှည်မယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးပညာနှင့်ဘုရားရှင်ရဲ့ဒေသနာကိုပြောမယ်။ ဘယ်လိုသဘောနဲ့ ပြောမလဲဆိုရင် ပဋိသန္ဓေနေခန်းနှင့်ပြောမယ်။ အဓိဝမ်းတွင်းမှာ သားအိမ်ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီသားအိမ်ထဲမှာ အချင်းကြီးဆိုတာရှိတယ် နောက်သန္ဓေသားရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရေမွှာအိတ်ကြီးဆိုတာလည်းရှိသေးတယ်။ ဒီတော့ကျဉ်းမြောင်းတဲ့နေရာလေးပါပဲ နေရာကလွတ်လွတ်လပ်လပ်မဟုတ်ဘူး။ ဇာတိပဋိသန္ဓေနေရတာ ဒုက္ခအစစ်ပဲ အသက်ရှူတဲ့အလုပ်လည်း မလုပ်နိုင်ဘူး။ စားတဲ့လုပ်ငန်းလည်း မလုပ်နိုင်ဘူး။ မတ်တပ်ရပ်တဲ့ လုပ်ငန်းလည်း မလုပ်နိုင်ဘူး။ ပါးစပ်ရှိလို့လဲမပြောနိုင်ဘူး။ ခြေ

ထောက်ရှိလို့လဲ မရပ်နိုင်ဘူး။ လက်ရှိလို့လဲ မကိုင်နိုင်တဲ့ အနေအထား‌မျိုး။ ဒါကြောင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အနာဂတ်အကျိုးနံပါတ် (၄)အကွက်မှာ ဝိပါက ဝဋ်လို့ပြထားတာ ဘာလေးလဲ ဝဋ်ကောင်လေးပဲ ယောဂီတို့က ကိုယ်အင်္ဂါချွတ်ယွင်းနေတာကိုမှ ဝဋ်ကောင်လို့ထင်ကြတယ်။ တကယ်တော့ ယောဂီတို့ကလည်း ဝဋ်ကောင်ကြီးတွေပါပဲ၊ ပဋိသန္ဓေနေစဉ်က ဘာကောင်တွေလဲ ဝဋ်ကောင်လေးတွေ သူများသွားပြီး လက်ညှိုးမထိုးကြနဲ့။

ဒါကြောင့် ဇာတိ ဘာသစ္စာလည်း၊ ဒုက္ခသစ္စာ အဲဒီလိုနေခဲ့ရတာပဲ၊ ရေထဲမှာ ဘောလောပေါနေတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ချက်ကြိုးနဲ့ စားသောက်တာ၊ အသက်ရှူတာဆောင်ရွက်တယ်။ နှလုံးခုန်တာ သွေးလည်ပတ်တာ အာဟာရများ ရောက်အောင်လို့ ဒီချက်ကြိုးကို အသုံးပြုတယ်။ ဘယ်မှာမှီဖြစ်နေသလဲဆိုတော့ မိခင်ရဲ့သားအိမ်နံရံမှာ အချင်းအဖြစ်နှင့် မိခင်စားသမျှကိုတဝက်လောက်ယူတယ်။ဒါကြောင့်ကျန်းမာရေးပြည့်စုံတဲ့ မိခင်များဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတဲ့ ကာလမှာ အစာစားပေးဖို့လိုတယ်။ ဝိုက်တင်းအောင်တော့ မစား‌နဲ့ အာဟာရပြည့်အောင်စားရမယ်။

ပဋိသန္ဓေနေတဲ့သန္ဓေသား‌ရဲ့အဆုတ်သဏ္ဌာန်က ဘယ်လိုနေသလဲဆိုတော့ အဆုတ်လေးကပြားချပ်ချပ် ဘာမှမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့အဆုတ်မှာရှိနေတဲ့လေပြွန်မှာတော့ လေရှိနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအဆုတ်က အလုပ်လုပ်လို့မရဘူး။ မရတော့

အဆုတ်အသားထဲမှာသာလေမရှိတာ ပြွန်ချောင်းထဲမှာတော့ရှိတယ်။ မွေးခါနီးမှာ မိခင်ရဲ့သားအိမ်ဝကို ခေါင်းစိုက်ပြီး တော့ရှိနေတဲ့ အနေအထား။ ဒါကြောင့် အသူရာနက်တဲ့ ချောက်ထဲကျရသလိုပဲလို့ ခေါင်းစိုက်ပြီးဆင်းတယ်။ သားအိမ်ဝကျဉ်းတော့ သန္ဓေသားက ကျုံ့ပေးရတော့ လေပြွန်ထဲမှာရှိနေတဲ့လေတွေက နှာခေါင်းပေါက်မှ တဆင့်ထွက်သွားတယ်။ ဒါကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ ဉာဏ်တော်နှင့်ကြည့်ပေတော့ ထွက်လေတဲ့ အဲဒီလိုပဲ အပြင်လဲရောက်တော့ ချက်ကြိုးကို ညှပ်ပြီးတော့ ခလေးကို ဇောက်ထိုးအနေအထားနှင့် အဆုတ်နေရာကို နောက်ကထုပေးလိုက်တော့မှ ခလေးကငိုတယ်။ အဲဒီလိုငိုလိုက်တော့မှ လေလေးထွက်သွားပြီး အသက်ကို ရှူလိုက်တယ်။ အဲဒီလို ရှူလိုက်တော့မှ ဝင်လေဖြစ်တာ၊ အဲဒီ့သဘောကို မှတည်ပြီးတော့ အာနာပါနကို ဘယ်လိုခေါ်သလဲ။ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ နည်းက ဘာနည်းလဲဆိုတော့ သုတ္တန်နည်း အားထုတ်တဲ့အခါကျတော့ ဒီလိုမဟုတ်တော့ဘူး။ အပြင်ရောက်လာတော့ ရှူသွင်းတာက ပထမလို့ထင်ကြတယ်။ ရှူသွင်းလိုက်တာ ဝင်လေ ရှူထုတ်လိုက်တာ ထွက်လေလို့မြင်ကြတယ်။ အားထုတ်တဲ့အခါမှာတော့ တကယ်သမာဓိထူထောင်ပြီး မြင်အောင်ကတော့ ဝင်လေထွက်လေ အဘိဓမ္မာနည်း။

ဒီလိုဆိုရင် တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာတော့ ဝင်လေထွက်လေ၊ အဲဒီဝင်လေထွက်လေသည် ဘယ်နေရာမှာဖြစ်

မှာလဲ။ ဝင်လေထွက်လေ ရှူကွက်လို့ ပြောနေယုံနှင့်မရဘူး။ မရှူ နိုင်ဘူး မှန်မှန်ကန်ကန်သမာဓိမထူထောင်နိုင်ဘူး၊ဒါကြောင့် မို့လို့ တကယ်အခြေခံကို တင်ပြဆွေးနွေးသွားမယ်။ အဲဒီလိုဆိုတော့ ယခုယောဂီတို့ဆောင်ရွက်မဲ့ ဝင်လေထွက်လေဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာ ဖြစ်တာလဲသိဖို့မကောင်းဘူးလား အဲဒါ တော်တော်လေးအရေးကြီးတဲ့ သဘောရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ဝင်လေထွက်လေသည် ဘယ်နေရာမှာဖြစ်သလဲလို့မေးရင် ယောဂီတို့ဘယ်လိုဖြေမလဲ နာသီးဖျားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နာသီးဖျားဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာလဲလို့မေးရင် နာသီးဆိုတာ နာခေါင်းရဲ့ အလယ်နာတံထိပ်ကိုပြောတာ။ ဒါကြောင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်လို့ပြောတာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။

သေသေချာချာထိုင်ပြီး ရှူကြည့်တော့နာသီးဖျားဆိုတာ နာခေါင်းပေါက်နှစ်ခုအလယ်နာခေါင်းခွန်နေတဲ့နေရာလေးရှိတယ်။ အဲဒါကို အပေါ်နှုတ်ခမ်းနှင့် ဆောင်ရွက်လိုက်ရင် နာသီးသဏ္ဌာန်ပိတ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်ပြောချင်တာက နာသီးဖျားဆိုတာ နာခေါင်းပေါက် ပတ်ပတ်လည်ပတ်ဝန်းကျင်မှလေများဝင်လာတယ်။ အဲဒီလိုဝင်တော့ ရှူရမဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကတော့ ဝင်လေထွက်လေ။ အဲဒီ ဝင်လေဟာ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်သလဲဆိုတော့နာသီးဖျားမှာဖြစ်တယ်။ တကယ်လက်တွေ့ ရှူကြည့်ပါ။ အဲဒီတော့ ယောဂီတို့မှတ်လိုက်ပါ။ နာသီးဖျားဆိုတာ အဲဒီလိုရှိနေတဲ့သဘောကို ပြောတာပါဘဲ။ ရှူကြည့် ထုတ်ကြည့်အားစိုက်ပြီးတော့ ရှူကြည့် ထုတ်ကြည့်ရင်

သိသာလာမယ် ဒီလိုဆိုရင်တော့ ရှင်းသွားပြီ။

ဒီတော့ (၁)အချက်အရေးကြီးဆုံးဘဲ နေရာယူတတ်ဖို့ အဲဒီလိုနေရာယူရင် ယခုလိုဝင်လေထွက်လေသဘောကို သိ အောင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ (၁)အာရုံတွေရှိသမျှ အာရုံကတော့ ငါးဖြာအာရုံကာမဂုဏ်တွေလိုဆိုတဲ့အထဲမှာ အဲဒီငါးဖြာအာရုံ ကာမဂုဏ်ကိုပယ်ပြီး လုံ့လဝီရိယတခြားနေရာကို မရောက် စေဘဲ ဝင်ရင်ဝင်တယ် သိအောင်လုပ် ထွက်လေလေးထွက် တာကိုလဲ သိအောင်လုပ် လုံ့လဝီရိယကို နာသီးဖျားမှာ စိုက် ထုတ်ပါ။ ဘယ်နေရာမှာ ဝင်လေထွက်လေဖြစ်သလဲ။ အဲဒီဝင် လေထွက်လေကို သိအောင်ဘယ်လိုရှု့မလဲဆိုတာ ပြောနေ တာ သဘောကိုလဲ ပိုင်အောင်ကြည့်။ ဒါကြောင့် (၁)သည် ဝီရိယ၊ လုံ့လဝီရိယစိုက်ပါ။ ဘယ်နေရာကိုစိုက်ရမှာလဲ နာ သီးဖျားကိုစိုက်၊ ဘာထပ်လုပ်ရမလဲဆိုတော့ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေအပေါ်မှာ ပျောက်ပျက်သွားပြီးတော့ အဲဒီနာသီးဖျားမှာ သိသိ သိသိနေမဲ့သတိကို တပ်ထားပါ။ ဒီ တော့ (၂)သည် သတိ၊ သတိ ဘယ်မှာကပ်မလဲ နာသီးဖျားမှာ ကပ်ထားပါ။ အဲဒီနှစ်ချက်နှင့်မူတည်ပြီးတော့ ဝင်လေလေးဝင် သွားရင်ဝင်လေလို့သိ ထွက်လေလေးထွက်ပြီးဆိုရင် ထွက် လေလေးထွက်ပြီးလို့ သိရုံမျှဘဲ အဲဒီသိတဲ့သဘောလေးက ဘယ်နေရာလဲ နာသီးဖျားမှာပဲ။ အဲဒီဝင်လေ ထွက်လေကိုသိ ၍ တခြားအာရုံတွေကို မသိတော့ဘူးဆိုရင်တော့ သမာဓိ တည်ပြီး ဘာသမာဓိလဲ ခဏိကသမာဓိ (၃)သည် ခဏိက

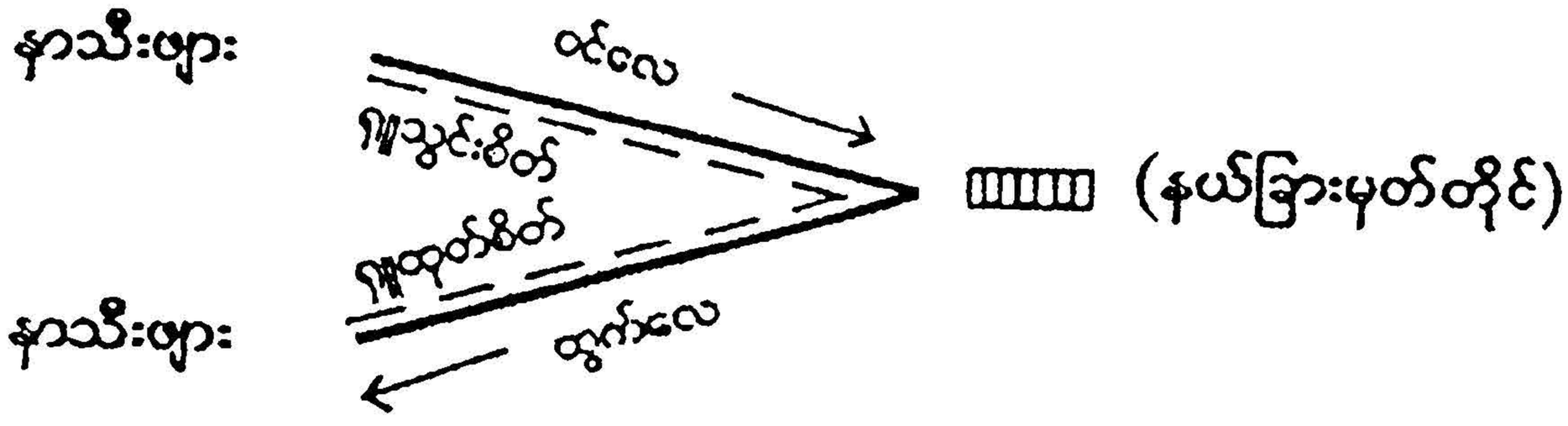
သမာဓိ။

အဲဒါအားထုတ်ရမဲ့သဘောကို ပြောတာ။ အဲဒီလိုအားထုတ်မယ်ဆိုတော့ အဲဒီလိုအားထုတ်ဖို့အတွက် နည်းကဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာသိဖို့မကောင်းဘူးလား။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် သံယုတ္တနိကာယ်၊ နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်၊ သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်စသည့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ရေးထားတဲ့သဘောတရားများ ဝတ္ထုဇာတ်ကြောင်းနဲ့ ပြောတဲ့သဘောတွေပါပဲ။ နောက်မဟာဝဂ်မှာကတော့ အားထုတ်တဲ့နည်းတွေတော်တော်များ ပြထားတယ်။ အဲဒီမှာ အာနာပါနအားထုတ်နည်းပါတယ်။ နည်းတွေကတော့ (၂၇)မျိုးလောက်ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယောဂီတို့အတွက် အဲဒီလောက်မလိုဘူး။ အားထုတ်မဲ့လူတွေအတွက်ကတော့ နည်းကို (၅)မျိုးလောက်ပဲ။ အကျဉ်းချုံးထားတယ်။ အဲဒီလောက်သိရင်ရပြီ။

(၁) ဝင်လေသိ ထွက်လေသိ ဒီလောက်ပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အာရုံသည် ဝင်လေ ထွက်လေအားထုတ်မဲ့နည်းသည် အာနာပါန အဲဒီဝင်လေ ထွက်လေလေး နာသီးဖျားမှာတိုက်တိုက်သွားတာကို မှတ်တဲ့နည်းပဲ ဝင်လေသိ ထွက်လေသိ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလဲဒီနည်းပဲ ဟောတယ်။ ဒီနည်းကို ဟောတဲ့နေရာမှာ ကျင့်စဉ်မှာ အရေးကြီးဆုံးကတော့ လေနောက်ကိုမလိုက်နဲ့။ လေနောက်လိုက်လို့မရဘူး။ ဘယ်လိုသဘောလဲဆိုတော့ ဝင်လေလေးဝင်လို့ နာသီးဖျားနှင့် ဝင်လေတိုက်ရင်ဝင်လေသိ၊ ထွက်လေလေးထွက်လို့ နာသီးဖျားနဲ့တိုက်ရင်

ထွက်လေသိ၊ နာသီးဖျားမှာတိုက်သွားတဲ့ သဘောတရားကို ဘဲမှတ်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ဝင်လေသိ ထွက်လေသိဘဲ၊ လေနောက်ကိုမလိုက်နဲ့။

သဘောတရားက ဘယ်လိုရှိသလဲဆိုတော့ နာသီးဖျားမှာတိုက်ပြီးဝင်တဲ့လေဟာ ဝင်လေ အဆုံးမှာဆက်ရှုလို့မရတော့ ပြန်ပြီးရှိုက်တာသည် ထွက်လေ (ပုံစံကြည့်)



ဒီတော့နာသီးဖျားမှာထိပြီး တုံးကလေးရောက်တဲ့အထိ ကို ဝင်လေလို့သာတ်မှတ် ဆက်မရှုနိုင်တော့ဘူး ရပ်သွားတယ်။ ပုံစံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း တုံးကလေးမှာ ရပ်တယ်၊ ရှုမှာကတော့ နာသီးဖျားမှာ တိုက်ပြီးဝင်သွားတဲ့ လေကိုဝင်လေလို့မှတ်၊ လေကိုမလိုက်နဲ့ ထွက်လေကြတော့လည်း ရှုလေအဆုံးတုံးကလေးနေရာကစပြီးပြန်ရှုထုတ်လိုက်တာထွက်လေးပဲ သဘောကတော့ ဝင်လေ၊ အသက်အောင့်ပြီးတော့ မအောင်နိုင်တော့မှ ပြန်ရှုထုတ်လို့ထွက်သွားတာကို ထွက်လေလို့မှတ်၊ ဘယ်မှာတိုက်ပြီးထွက်သွားတဲ့သဘောကို မှတ်မှာလဲ နာသီးဖျားမှာ အဲဒါဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့နည်းပဲ။ အဲဒီအတိုင်းလေ့ကျင့်ရမယ်။ လေနောက်မလိုက်ရဘူး အဲဒါအရေးကြီးတယ်။ လေနောက်လိုက်ရင် ဘာဖြစ်မလဲဆိုတော့ မလိုလားအပ်တဲ့ နိမိတ်တွေပေါ်လာမယ်။

အဲဒီနိမိတ်(၃)မျိုးကို စိတ်ရောက်သွားတော့ ဝိပဿနာအားမထုတ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါကိုတော်တော် သတိထားဖို့ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် လေနောက်ကို မလိုက်ပါနဲ့။ အဲဒီတော့မှ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက အဲဒီဝင်လေသို ထွက်လေသိကို ပေးတယ်။ လေနောက်မလိုက်အောင် ဥပမာပေးတဲ့နည်းပါပဲ။

လွှတိုက်တယ်တဲ့ သစ်တုံးကြီးတစ်တုံးကို အပေါ်ကတစ်ယောက် အောက်ကတစ်ယောက်အနေအထားနှင့် လွှတိုက်နေကြတယ်။ အဲဒီလိုလွှတိုက်တဲ့နေရာမှာ ဘယ်လိုဖြတ်ရ

မယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်အသားတွေရှိတယ်။ သစ်တုံးပေါ်မှာ အဲဒီလွှ
တိုက်သလိုပဲ လွှတိုက်တဲ့ လူကဘယ်ကို ကြည့်ရသလဲဆို
တော့ လွှတိုက်တဲ့လူသည် လွှသွားကိုလဲမကြည့်ဘူး။ သစ်တုံး
ကိုလဲမကြည့်ဘူး။ လွှတိုက်တယ်လို့ပြောပြီး လွှသွားကိုလည်း
မကြည့်၊ သစ်တုံးကိုလဲ မကြည့်ဘူးဆိုတော့ နည်းနည်းဆန်း
နေတယ်။ အဲဒါက ဝင်လေထွက်လေ အလုပ်လုပ်လို့ နာသီး
ဖျားမှာ ထိသွားတဲ့နေရာကို ကြည့်ရမယ်လို့ပြောချင်တာ လေ
နောက်မလိုက်နဲ့ဆိုတာ ပြောချင်တာသဘောက လွှသွားနှင့်
သစ်တုံးနဲ့ထိတဲ့နေရာကိုပဲ ကြည့်တဲ့သဘော၊ ဒီနည်းကို
ဆရာတော်ဘုရားကြီးတော်တော်လေးဟောသွားခဲ့တယ်။
နောက်တစ်နည်းကတော့ အဲဒီလိုမှ မသေချာဘူးဆိုရင်
ဂဏနနည်း၊ ဒါကိုတော့ ယောဂီတို့ အားထုတ်ကြည့်ပေါ့။
ဦးဇင်း ပြောချင်တာကတော့ ဝင်လေသိ၊ ထွက်လေသိနည်းပါ
ဘဲ။ဝင်လေသိထွက်လေသိနည်းကို နောက်တစ်ချိန်မှာ
အကျယ် ပြောပေးမယ် တော်တော်အရေးကြီးတယ်။

ဂဏနနည်းဆိုတာ ဂဏန်းနှင့်မှတ်တာပါပဲ။ ဘယ်လို
မှတ်သလဲ ဝင်လေထွက်လေတစ်ချက်ပြီးမှ (၁)လို့မှတ်မယ်။
အဲဒီလိုဝင်လေထွက်လေတစ်ချက်ပြီးတိုင်း ပြီးတိုင်း (၁. ၂. ၃.
၄. ၅. ၆. ၇. ၈) အထိကို တချို့ကရှုတယ်။ တချို့ကြတော့ (၁၀)
ကြိမ် အထိလုပ်လို့ရတယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ (၈)ကြိမ်မြောက်ကို
ယောဂီများက များသောအားဖြင့်ရကြတယ်။ (၅)ကြိမ်အထိ
ရှုမယ်ဆိုရင် ဝင်လေပေါ်မှာပဲ အာရုံရတယ်။ (၁၀)အထိ ရှုရင်

ထွက်လေအပေါ်မှာ အာရုံရတယ်။ တကယ်လို ချင်တာက တော့ ဝင်လေရော ထွက်လေပါ သိအောင်ဆိုပြီးတော့ ဝင်လေရော ထွက်လေ (၁) ဝင်လေထွက်လေ (၂) အဲဒီလို ရှုရမယ် (၁၀)ကြိမ်ထက်မပိုနဲ့။

နောက်တစ်နည်းကတော့ နံပါတ် (၃) အစအလယ်အဆုံး ရှုနည်း။ အဲဒီမှာတော့လေကြောင်းကို ပါလာတဲ့သဘောရှိတယ်။ ဒါကိုတော့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း မကြိုက်ဘူး။ မိုးကုတ်နည်းနဲ့လဲ မပီပြင်တော့ စလယ်ဆုံးမှာ ဘယ်နေရာက စလဲဆိုတော့ နှာသီးဖျားမှာ ထိရင်စတယ်။ ရင်ညွန့်အထိရောက်ရင် အလယ်ချက်ကို ရောက်သွားပြီဆိုရင် ဆုံးတယ် ဝင်လေကို အဲဒီလို (၃)ချက်မှတ်တယ်။ ထွက်လေကိုလဲ အစ သည်ချက်၊ ချက်ပြီးတော့မှ အလယ်က ရင်ညွန့်၊ ဆက်ထွက်လာတော့ နှာသီးဖျားအဆုံး၊ ထွက်လေကို အဲဒီလို (၃)ချက် မှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို အပြန်အလှန်မှတ်ရတယ်။ အဲဒါစလယ် ဆုံးနည်း။

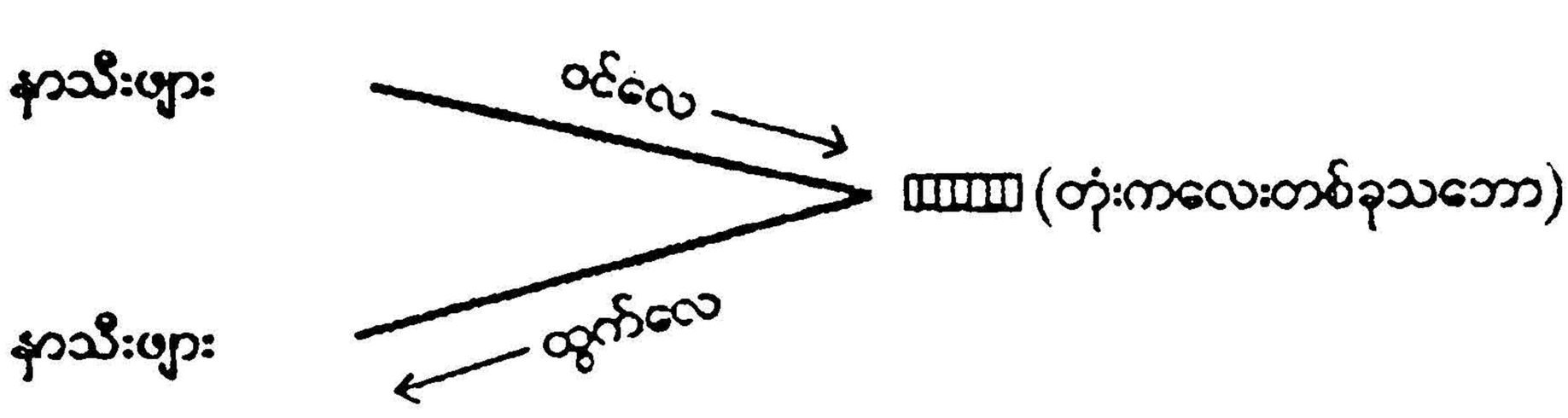
နံပါတ် (၄) ဝင်လေကို ထွက်လေကို ရှည်ရှည်သာရှုမယ် ဆိုရင်တော့ ဝင်လေလဲရှည်မယ် ထွက်လေလဲရှည်မယ်။ အဲဒါကို သိအောင်လိုက်ရှု။ နံပါတ် (၅)ဝင်လေထွက်လေကို တိုတို လေးဘဲသာရှုမယ်ဆိုရင်တော့ ဝင်လေလဲတိုမယ်၊ ထွက်လေလဲတိုမယ်။ နံပါတ် (၆) အရေးကြီးဆုံးဘဲ၊ ဘယ်လိုသဘောလဲဆိုတော့ ရုန်းရင်းကြမ်းတမ်းနေတဲ့ ဝင်လေထွက်လေကို ဘယ်အထိ ရှုသလဲဆိုရင် မသိလောက်တဲ့အထိ မျှင်မျှင်

ကလေးသိရုံကလေးလောက်အထိ ရှုတာ။ အဲဒါ ရှုန်းရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့ လေကို အင်မတန်မှ တည်ငြိမ်ပြီးတော့ မရှုန်းရင်းမကြမ်းတမ်းဘဲ ဝင်လေကို ရှုတယ်။ တချို့ကပြောကြတယ် ရှုနေတုန်းမှာခန္ဓာကိုယ်ပျောက်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ လေလေးက ဝင်တဲ့အခါ ညင်ညင်သာသာထိ လိုက်တာကိုတော့ သိနေတယ်၊ ထွက်လေမှာလဲ အဲဒီသဘောဘဲသိတယ်။ အဲဒါ သမာဓိတည်တာ သူမသိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နံပါတ် (၆)ကို ရောက်အောင် ရှုနိုင်ရင် တော်တော်ကောင်းမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝင်လေသိထွက်လေသိကိုတော့ မပျောက်စေနဲ့၊ ဒီဝင်လေသိထွက်လေသိကို သမာဓိတည်အောင်လို့။ လွှဲသွားညပမာနှင့် ပြောရင် သစ်တုံးကိုလဲ မကြည့်တော့ဘူး။ ယောဂီတို့လက်တွေ့လုပ်ပြီးရှုတတ်အောင် ရှင်းလင်းပေးမယ်။

သမာဓိထူထောင်နည်းကိုလက်တွေ့ပြရမဲ့သဘောလို့ မှတ်ပါ။ ကသိုဏ်း (၁၀)ပါး၊ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း (၁၀)ပါး၊ အနုဿတိ (၁၀)ပါး၊ နောက်ပြဟ္မာဖြစ်အောင်ဆောင်ရွက်လို့ရတဲ့ မေတ္တာ၊ ဂရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ ပြဟ္မာစိုရ် တရား (၄)ပါး အရူပပြဟ္မာဘုံကိုရောက်စေသော အာရုပ္ပ တရား (၄)ပါး ၊ နောက် အာဟာရပဋိကုလသညာ (၁)ပါး၊ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် (၁)ပါးဆိုပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)။ နောက်တော့ (၄၀)အဲဒါတွေကို ယောဂီတို့ အကုန်သင်နေရင်တော့ တော်တော်လေးကြာမယ်။ဒီတော့ အကျိုးလဲရှိဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ခဏိကသမာဓိဆိုတဲ့ သဘောလဲ

ပေါ်လွင်အောင်လို့ အနုသတိ (၁၀)ထဲက အာနာပါနသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုကွက်ကိုပဲ အသေးစိတ်ပြပေးသွားမယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အာနာပါနနဲ့ပဲ သမာဓိကို ထူထောင်ကြရအောင် အာနာပါနရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောထားပြီးလဲဖြစ်ပါတယ်။ အာနပါနရဲ့အဓိပ္ပာယ်က သုတ္တန်နည်းနှင့် ပြောရင်တော့ ထွက်လေဝင်လေ ဒါကတော့ သုတ္တန်နည်းနှင့် သိရမဲ့သဘောပဲ။ အားထုတ်မယ်ဆိုရင်တော့ ဝင်လေထွက်လေ အဲဒါက အဘိဓမ္မာနည်း (အားထုတ်နည်း) အဲဒီလိုသိပြီးတဲ့နောက် ဝင်လေထွက်လေဆိုတဲ့သဘောတွေကိုလည်း သိဖို့လိုတယ်။

ဒီတော့ နံပါတ် (၁)မှာက ပုံစံပြပြီး ဟောမယ်ဆိုရင်



ဝင်လေက ဘယ်မှာဖြစ်သလဲဆိုတော့ နာသီးဖျားမှာ ဖြစ်တယ်။ ဝင်လေရဲ့အရှည်ကို ပြောပါဆိုရင် နာသီးဖျားမှ နယ်

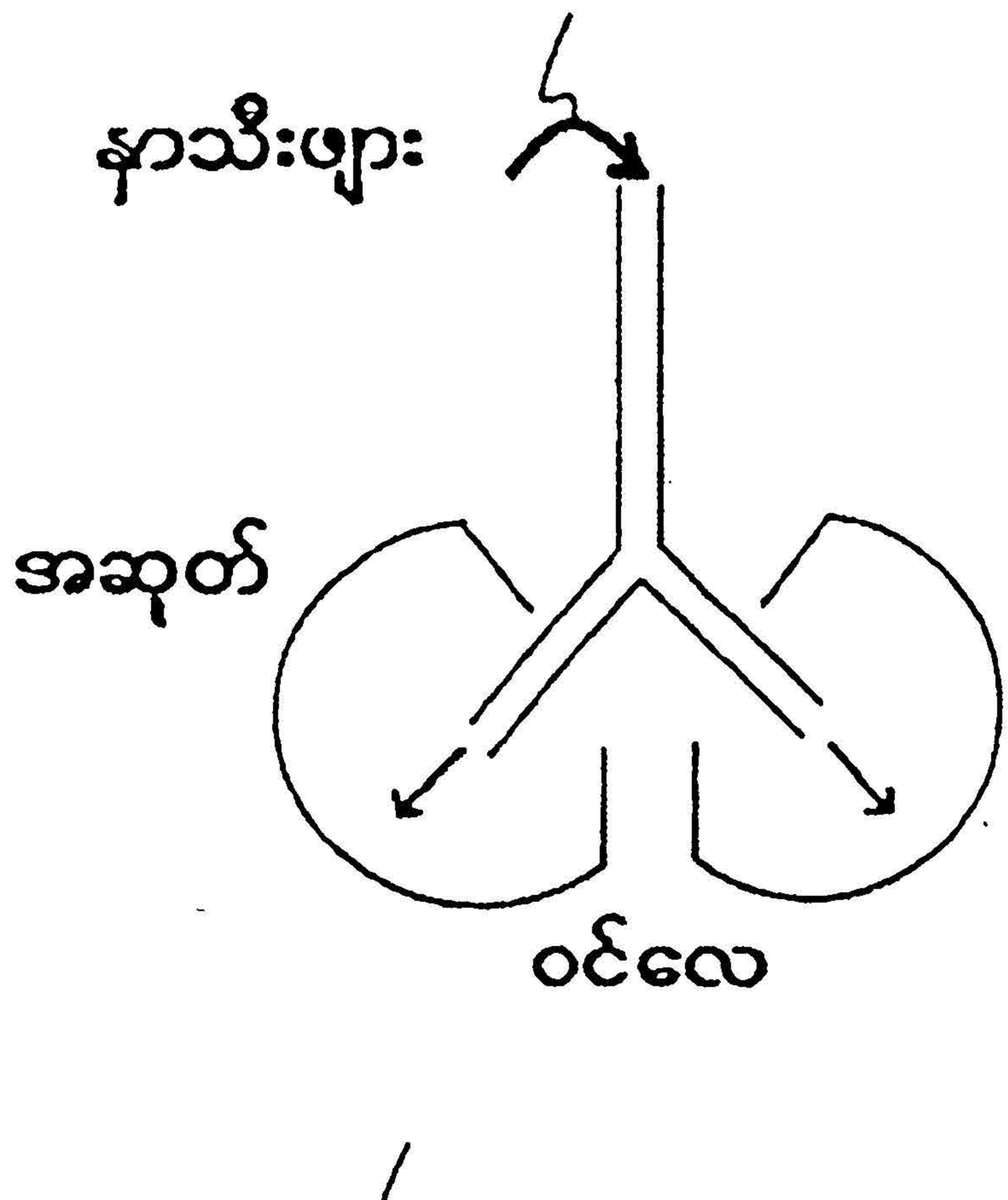
ခြားနေရာအထိ ဝင်လေပဲ။ ဒီဝင်လေဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတာလဲဆိုတော့ ရှုသွင်းစိတ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို မှတ်ထားပါ။ စိတ္တာနုပဿနာမှာ အဲဒီလိုသဘောမျိုးသိမှ ရှုလို့ အဆင်ပြေတယ်။ ဒါကြောင့် ဝင်လေလို့သိရင် ဝင်လေကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ စိတ်သဘော၊ နာမ်သဘောက ရှုသွင်းစိတ်။

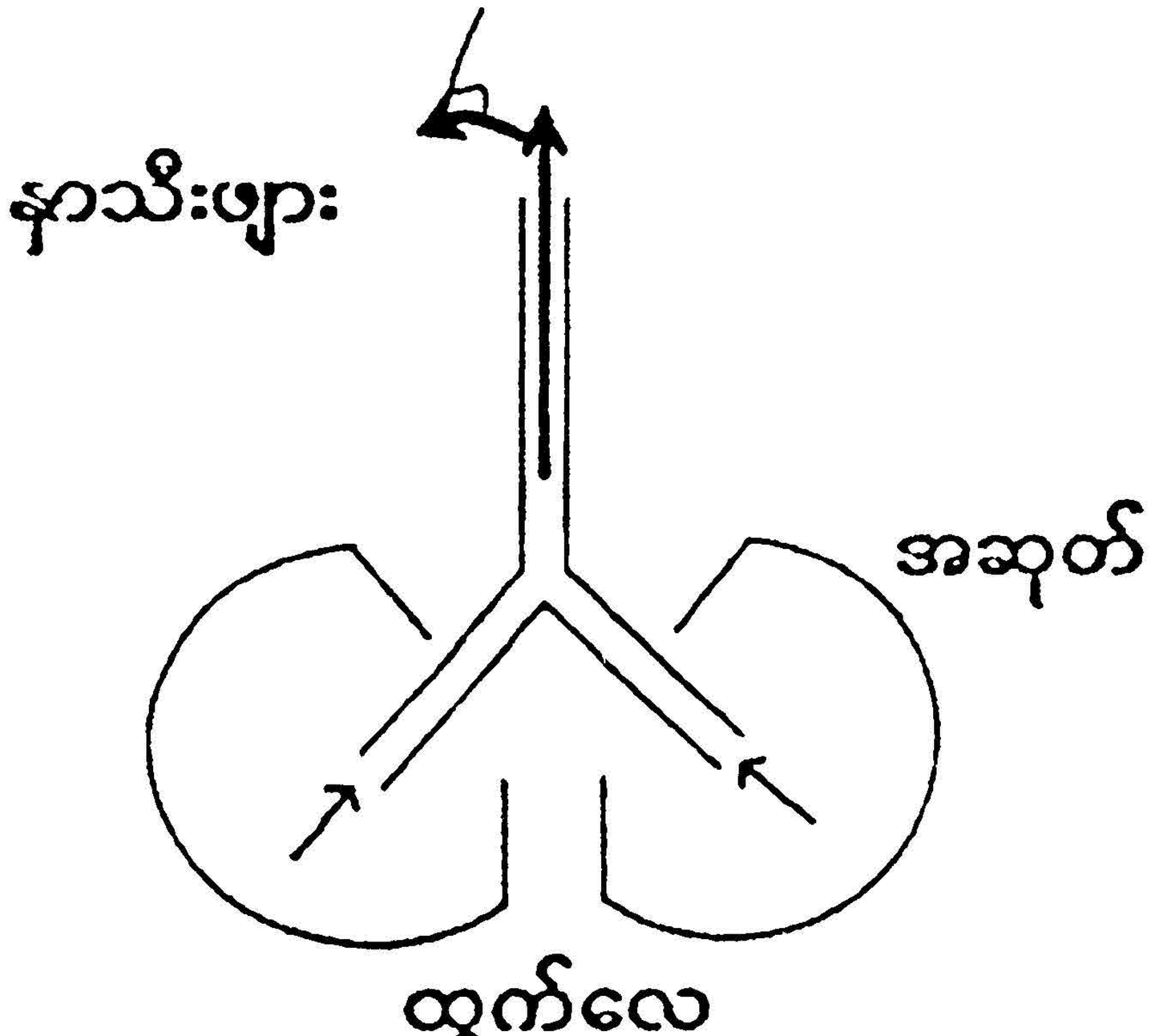
ဆက်ပြီးတော့ ထွက်လေဆိုတာက နယ်ခြားနေရာကစတယ်။ နာသီးဖျားမှာ ဆုံးတယ်။ အဲဒါဟာ ထွက်လေပဲ။ ဒီထွက်လေ ဘာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သလဲဆိုတော့ ရှုထုတ်ချင်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် **ရှုသွင်းစိတ်ဖြစ်လို့ ဝင်လေဖြစ်တယ်၊ ရှုထုတ်စိတ်ဖြစ်လို့ ထွက်လေဖြစ်တယ်၊** ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲဆိုတော့ သဘာဝမှာ ရှုမသွင်းခင်ကြားမှာ နာခေါင်းရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လေတွေရှိနေတယ်။ အဲဒီလေတွေထဲမှာ အောက်စီဂျင်က ၂၅%၊ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်နှင့် အခြားဓာတ်များက ၇၅% အောက်စီဂျင်က $^{၁}/_{၅}$ ပါတော့။ အဲဒီကနေ ရှုသွင်းလိုက်မှ သူဟာအဆုတ်ထဲကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီလိုအဆုတ်ထဲကို ရောက်တော့ ဘာအကျိုးများသလဲဆိုတော့ ဝင်လေမှာပါသော အောက်စီဂျင်ကို အဆုတ်မှာရှိတဲ့သဘောတရားကိုစုပ်ယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖြန့်လိုက်တယ်။

ဒါဟာ ဝင်လေကို ပြုတဲ့သဘော ထွက်လေကို ပြုတော့လည်း ဒီပုံစံအတိုင်းပါပဲ။ အဆုတ်ထဲမှာ ဘာတွေပြည့်လာလည်းဆိုတော့ အောက်စီဂျင်တွေကုန်သွားပြီး ကာဘွန်ဒိုင်

တရားအားထုတ်နည်း - ၄၁

(လေလမ်းကြောင်းကို မလိုက်ရ)





အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်တွေပြည့်လာတော့ ခန္ဓာကို ဒုက္ခဖြစ်မှာစိုး လို့ ရှုထုတ်ချင်သော စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပေးရတယ်။ ရှုထုတ်ချင် သောစိတ်ပေါ်မှသာလျှင် အဆုတ်ထဲတွင်ပြည့်နေသော ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်များပါသောလေကို အဆုတ် ကနေတဆင့် နာသီးဖျားမှ ရှုထုတ်လိုက်ရတယ်။ ဒါတွေက သဘောတရားအရသာပြောတာ တကယ်မှတ်ရမှာက နာသီး ဖျားကလေးပါပဲ။ ဝင်လေလေးဝင်ရင် ဝင်လေလို့သိလိုက်ပါ။ နာသီးဖျားကလေးမှာပါ။ ထွက်လေလေးထွက်ရင် ထွက်လေ လို့ သိလိုက်ပါ။

နာသီးဖျား တိုက်ပြီးလေတွေက အဆုတ်ထဲဝင်တဲ့ သဘော အဆုတ်ထဲမှ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်တွေကို အပြင်ထုတ်အောင် ရှုထုတ်လိုက်တဲ့သဘော လေလမ်း ကြောင်းနှစ်ခုစလုံးကို မလိုက်နဲ့။ ဝင်တဲ့အခါမှာ နာသီးဖျားမှာ တိုက်တဲ့သဘောလေးပဲ။ အဲဒါလေးကို ဝင်လေလို့သိလိုက်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက် ထွက်လေတွေလဲ နာသီးဖျားကို တိုက် တဲ့သဘော။ အဲဒါလေးကိုပဲ ထွက်လေလို့သိပေးလိုက်။ အဲဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့အာရုံပဲ။ ဒါကြောင့် ယခုရှုမှတ်ရမဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ က ဘာလဲဆိုတော့ နာသီးဖျားမှာဖြစ်ပေါ်နေသော ဝင်လေနှင့် ထွက်လေတို့၏ ဆောင်ရွက်သောအခါ၌ နာသီးဖျားကို တိုက်၍ ဝင်သောအခိုက်မှာ ဝင်လေထွက်လေလို့သိပေးရ မယ့် သဘောရှိတယ်လို့မှတ်ပါ။ လေကြောင်း နောက်ကို မလိုက်ပါနဲ့။ လေကြောင်းနောက်မလိုက်ရဘူး။ ဝင်လေ /

ထွက်လေ နာသီးဖျားမှာ တိုက်ဝင်တိုက်ထွက်သွားတဲ့အချိန်
ကလေးကိုပဲ နောက်ကလိုက်ပြီးတော့ သိသိ သိသိ ပေးရမယ့်
သဘောပါပဲ။ အဲဒီ သိသိ သိသိပေးရမယ့်သဘောကို သိ
အောင်လို့ အားထုတ်တဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ရ
မလဲဆိုရင် အဲဒီ နာသီးဖျားလေးမှာ

(၁) ဝီရိယ စိုက်ရမယ်၊ ဝီရိယဘယ်မှာစိုက်ရမလဲဆို
တော့ နာသီးဖျားမှာ၊ တခြားနေရာခန္ဓာကိုယ်အားလုံးမှာ မစိုက်
နဲ့၊ ဝီရိယသည် သဘောတရားတစ်ခုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင်
ဝီရိယသည် ရှေ့ပြေး အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ဝီရိယကလဲ ဘယ်
အပေါ်မှာ ထပ်ပြီးမူတည်သလဲဆိုတော့ ဆောင်ရွက်မယ့်
သဘောတရားအပေါ်မှာ ဘယလောက်အာရုံရှိပြီး ဘယ်လို
ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိအောင် လုပ်မလဲဆိုတဲ့ သဘောတရားပေါ်မှာ
မူတည်ပါတယ်။အဲဒီတော့ လုံ့လဝီရိယတော့စိုက်ထားပြီး
ဒီဝင်လေထွက်လေလေးကို ဝင်လေသိထွက်လေသိလို့ သိ
နိုင်အောင်အတွက် နာသီးဖျားမှာ ဝီရိယလေးစိုက်ပါ။ တခြား
နေရာများကို လုံးဝမသိချင်ပါနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်
အပြင်ဘက်မှာပါ မသိချင်နဲ့ ဝင်လေသိထွက်လေသိ
ဖြစ်အောင် နာသီးဖျားမှာ ဝီရိယလုံ့လလေးစိုက်လိုက်၊
လုံ့လောက်ပြီလား မလုံ့လောက်သေးပါဘူး။

(၂) သတိကပ်ထားရမယ်၊ သတိကပ်ထားပြီးတော့
ဝီရိယနှင့် သတိပေါင်းပြီးတော့ ဝင်လေလေးဝင်ရင် ဝင်လေ
လိုသိသိပေးလိုက် ထွက်လေလေးထွက်ရင်ထွက်လေလို သိ

ပေးလိုက်။ အဲဒါကို ဆက်ပြီးဆောင်ရွက်ရင် သမာဓိတည်လာလိမ့်မယ်။

(၃) သမာဓိတည်ရမယ်၊ သမာဓိတည်တယ်ဆိုတာကို ဆရာကပြောတော့ လွယ်တယ်။ ဘယ်လိုသိရမှာလဲလို့ထပ်ပြီးမေးဖို့ လိုတယ်။ သမာဓိတည်လာတာကို ဘယ်လိုသိမလဲဆိုတော့ လုံလဝီရိယစိုက်ပြီး သတိကပဲ၍ အဲဒီနာသီးဖျားလေးမှာပဲ ဝင်လေနှင့်ထွက်လေတိုက်တဲ့အချိန်လေးကို သိတယ်၊ သိတယ်လို့ လိုက်လိုက် လိုက်လိုက်ပြီးမှတ်ပေးနေရမယ်။ ဘယ်လောက်ကြာကြာလဲဆိုရင်ခန္ဓာကိုယ်မှာ တခြားပြနေသော အာရုံတွေကို မရောက်ဘဲနဲ့ နာသီးဖျားမှာပဲ ဝင်လေလေးဝင်လိုက်တဲ့အခါ တိုက်သွားတဲ့သဘောကို သိတယ်။ ထွက်လေလေးတိုက်ပြီး ထွက်တဲ့သဘောကို နောက်ကလိုက်လိုက်ပြီး သိနေတာတို့သည် ပျံ့လွင့်ပျောက်ကွယ်ခြင်းမရှိဘဲ၊ ကြားမခြား၍ အဲဒီဝင်တိုင်းသိ ဝင်လေလို့သိ ထွက်တိုင်းသိ ထွက်လေလို့ပဲ အာရုံတစ်ခုထဲပေါ်မှာ အဲဒီသဘောတရားတွေအပေါ်မှာဘဲ သိသိနေ၍ တခြားအာရုံတွေကိုမသိဘဲ အဲဒီအာရုံကိုပဲ မှတ်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့ အဲဒါသမာဓိတည်လို့ ပဲဆိုတာမှတ်ရမယ်။

အဲဒီ (၃) ချက်ပြည့်စုံရင် ဝင်လေလေးဝင်ရင်လဲ ဝင်လေလို့သိတယ်။ ထွက်လေလေးထွက်ရင်လဲ ထွက်လေလို့ သိတယ်။ အဲဒီဝင်လေလေးက ဘယ်သူ့ကြောင့်ဖြစ်တာလဲ ဆိုတော့ ရှူသွင်းစိတ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ထွက်လေလေးက

တော့ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ ရှုထုတ်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီသဘောတရားတွေဟာ အလိုအလျောက်သိနိုင်သော ခံစားနိုင်သော သဘောတရားများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တယ်။ လုပ်ရပ်တစ်ခုလိုဖြစ်လာတယ်။ လုပ်ရပ်တစ်ခုကလည်း အဆုတ်ထဲမှာ ဘာနဲ့ဘာလဲချင်လို့လဲဆိုရင် အောက်ဆီဂျင်နှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်တွေလဲချင်လို့ အောက်ဆီဂျင်က သွေးကြောတွေကနေပြီးတော့ ကျန်တဲ့ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကိုပံ့ပိုး၍ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်တွေကတော့ ရှုထုတ်ချင်သော စိတ်ဖြစ်မှထွက်လေအဖြစ်နှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေရင် လူကိုဆိုးဝါးစေတဲ့ အကျိုးကိုပေးမယ်၊ တစ်နည်း အောက်ဆီဂျင်မရတဲ့သဘောတွေ ဖြစ်မှာဘဲ။

ရွက်အနေနှင့်ကတော့ လေနောက်မလိုက်ပါနဲ့ ဝင်တဲ့အခါထွက်တဲ့အခါများမှာ တိုက်တဲ့အချိန်ကိုပဲသိပေးရမယ့် သဘော ဒါကြောင့်မို့လို့ ကျေးဇူးတော်ရှင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဘာနဲ့ဥပမာပေးသလဲဆိုရင် လွှတိုက်တဲ့ဥပမာနှင့်ပေးတယ်။ သစ်တုံးကြီးတစ်လုံးရှိတယ်။ အပေါ်က တစ်ယောက်ပေါ့ အောက်ကလည်း တစ်ယောက်နှစ်ယောက်တဲ့။ လွှတိုက်တဲ့အခါကြတော့ လေနောက်လိုက်မိမှာစိုးလို့ ပေးတဲ့ဥပမာပါပဲ။ လေနောက်လိုက်ရင် ဘာဖြစ်မလဲဆိုတော့ နိမိတ်တွေပေါ်နိုင်တယ်။ ပေါ်တာကမှ နိမိတ် (၃)မျိုးပေါ်မယ်။ ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊

ပဋိဘာဂနိမိတ်၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက တော်တော်လေးကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နှင့် ယောဂီတို့ကို သင်တာစနစ်တော်တော်ကျတယ်။

အဲဒါပြီးတော့မှ အပွနာကိုသွားမယ်။ အပွနာသွားပြီးတော့မှ ဈာန်လုပ်ငန်းတွေကို ဆက်ကျင့်ရတယ်။ ဈာန်ရပြီးတော့ ဝိပဿနာကို လွယ်လင့်တကူရနိုင်ပေမဲ့ ယောဂီတို့သည် ဥဂ္ဂဟနိမိတ် မနေ့ ကပြောတဲ့ အပြောနဲ့ဆိုရင် အကြားအမြင်ရမယ်။ အဲဒီကနေ ပြီး အပွနာကူးခါနီးကြရင် ယခုလို နိမိတ်တွေကို ကျော်နိုင်ရ မယ်။ ဒီတော့ ယောဂီတို့ အဲဒီနှစ်ခုကို ကျော်လွန်နိုင်မှာ မဟုတ် ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဥပစာရအပွနာအထိကိုမရောက်နိုင် သော သမာဓိကတော့ ခဏိကသမာဓိပဲ။ ခဏိကသမာဓိ သည် ဝင်လေလေးဝင်ရင်သိတယ်။ ထွက်လေလေးထွက်ရင် တိုက်ပြီးထွက်လို့သိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့သိလဲ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိတရား (၃)မျိုးကပ်ထားလို့ အဲဒီလိုကပ်ထားရင်းနဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ပြောနေသော အာရုံနှင့်အပြင် ဘက်မှာ ရှိသောအာရုံတွေကိုမရောက်ဘဲနဲ့ ဝင်တိုင်းသိထွက် တိုင်းသိ ဝင်လေသိထွက်လေသိ ဆိုတဲ့သဘောလေးကိုပဲ သိသိနေရင် သမာဓိတည်ပြီး အဲဒီလိုသမာဓိတည်ရင် ဝိပဿနာကိုကူးမယ်။ ဝိပဿနာကလည်း များများ ကူးမှာ လား နှစ်ခုထဲပဲလား နှစ်ခုထဲပဲ။ **စိတ္တာနုပဿနာနှင့် ဝေဒနာနုပဿနာ** နောက် တစ်ခုရှိတယ်။ ကာယနုပဿနာ ရှုချင်လဲ ရှုလို့ရတာပါပဲ။

အဲဒီနပသနာ (၃)မျိုးစလုံးသည် ဘယ်ကိုစီး ဝင်လဲဆိုတော့ ဖြစ်ပျက်ရှိတော့ ဖြစ်တာကလဲ ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဒီတော့သစ္စာကို သိသွားတဲ့သဘောဆိုတော့ ဓမ္မနုပသနာကို ထပ်ပြီးမပွားများတော့ဘူး ပါပြီးသားပါပဲ။ ဆရာတော် ဘုရားကြီး ဉာဏ်တော်တော်ကောင်းတယ်။ များများရှုဖို့မလိုတဲ့ သဘောတွေကို ယောဂီတို့ကို ပြောတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို အဲဒီလို သမာဓိတည်ရင် စိတ္တာနုပသနာနှင့် ဝေဒနာနုပသနာ နှစ်ခုစလုံးပေါင်း ရှုရမှာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုထဲကိုပဲ ရှုရမယ်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဝိပသနာအားထုတ်တတ်အောင်လို့ ပထမပိုင်းမှာတော့ ပေါ်ရာရှု၊ ပေါ်ရာရှုလို့ပြောတယ်။ အဲဒါကို ရှုတတ်အောင်သင်တာ၊ အဲဒီလိုသင်ပြီးတော့မှ တသမတ်စိုက်စိုက်နဲ့ မဂ်ဆိုက်ဖိုလ်ဝင် နိဗ္ဗာန်ကို ဝင်တော့မယ်ဆိုရင်တော့ ဇကောဓမ္မောဖြစ်ဖို့ကောင်းတယ်။ တစ်ခုတည်းပဲရှု စိတ်ကိုကြိုက်ရင် စိတ်ရှု၊ ဝေဒနာကြိုက်ရင် ဝေဒနာရှုပဲ ဒီလိုပြောတယ်။ တစ်ခုပဲရှု ဇကောဓမ္မောဖြစ်အောင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့အလိုကျ ယခုဆောင်ရွက်နေတဲ့သဘောနှင့်ဆိုရင်တော့ စိတ်ကိုပဲ ရှုပါ။ ဒီလိုသဘောရှိတယ်။ ဒါက ကူးနည်း သမာဓိထူထောင်ပြီးတာနဲ့ ဝိပသနာကို ကူးမယ်။ စျာန်ရပြီးမှ ဝိပသနာလုပ်မဲ့လူတွေကတော့ ကြာတယ်။ ဒီဘဝနှင့်လည်း ပြတ်ချင်မှပြတ်မယ် ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သမာဓိ (၃)မျိုး ခဏိကသမာဓိ၊ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ ပြီးတော့ အကြားအမြင်များ နိမိတ်များကို ပိုင်

ပိုင်နိုင်နိုင်သိပြီးမှ စျာန်ကိုကူးတယ် စျာန်ကလဲ ပထမစျာန်၊ ဒုတိယစျာန်၊ တတိယစျာန်၊ စတုတ္ထစျာန်၊ ပဉ္စမစျာန်၊ အဲဒီစျာန်တွေပြီးတော့မှ ဝိပဿနာကို ရှုရတယ်။ အဲဒါ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာမှာပြတယ်။ ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ရှုနည်း။ သာသနာ ၂၅၀၀ နောက်ပိုင်းမှာ ကျေးဇူးတော်ရှင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ အတိုဆုံးရွေးတာဖြစ်တယ်။ ရွေးလိုက်တာက

(၁) သမထတော့ပါတယ်ဆိုရုံပါပဲခဏိကသမာဓိ (၁၅) မိနစ်၊ (၁၅)မိနစ်ဆိုရင် ခဏိကသမာဓိတည်ပြီ ဒီတော့ ဘယ်ကိုကူးလဲဆိုတော့ ဝိပဿနာကို ကူးတယ်။ တော်တော်မြန်တယ်။ အားထုတ်နည်းလဲမှန်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလောက်နဲ့တော့ ပဋိသမ္ဘိဒါရဟန္တာတော့ မဖြစ်ဘူး။ စာမတတ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ်ဟာပဲ စာတတ်ဖို့လိုသေးလား နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ကအဓိကပဲ ရိုးရိုးရဟန္တာအနေနှင့် နိဗ္ဗာန်ရောက်တော့လဲပြီးတာပါပဲ။ အဲဒီနည်းကို လုပ်ကြ။ ယခုပေးလို့ ယခုရရင် ယခုယူမယ် ဆိုတဲ့ လူဒီနည်းကို လုပ်ပါ။

ဒါကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)လုံးကို သင်မနေပါနဲ့တော့။ အာနပါနဟာ ဝိပဿနာအခြေခံသဘောနေနှင့် ရှုကြ။ အတို အရှည် အနည်းအများအလိုက်သာကွာတယ်။ မဟာဝဂ်က (၂၇)နည်းလောက်ပြတယ်။ (၂၇)မျိုးလုံးကို မသင်ပါဘူး။ (၂၇)မျိုးကို မနေ့က (၆)မျိုးတည်းနှင့်ပေါင်းပြလိုက်ပြီး ပြီ။ ဝင်လေထွက်လေကိုသိသောနည်း အဲဒါမှမရရင် ဂဏနနည်း၊

ဂဏာနနည်းဆိုတာ ရှုသွင်းလိုက်ဝင်လေ၊ ရှုထုတ်လိုက်ထွက်လေ၊ အဲဒါကို (၁)လို့မှတ်။ ဘယ်လောက်ထိလဲဆိုတော့ (၁၀)အထိ ဒါပေမဲ့ အချို့က (၈)လောက်ထိပဲ ရှုတယ်။ (၅)လောက် ရှုရင်လဲဝင်လေပေါ်မှာ သာယာတတ်တယ်။ (၁၀)လောက်ထိ နောက်ပိုင်း ရှုရင်လဲ ထွက်လေပေါ်မှာ စိတ်သာယာလိုက်တော့ ဂဏာနနည်းမှာ (၅) အောက်လဲရှုလို့မဖြစ်ဘူး၊ (၈)ထက်လဲမကျော်နဲ့ဆိုတော့ (၅/၈) ကြားထဲမှာ ရှုကြတာများတယ်၊ ဒါက ယခုပြောတဲ့ဝင်လေထွက်လေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မသိရင် ဝင်လေထွက်လေကို သဘောပေါက်အောင် ဂဏာနနည်းဆိုပြီးတော့ရှုတာ၊ နောက်တဆင့်

ဝင်လေသည် ဘယ်မှာဖြစ်တာလဲ၊ ထွက်လေသည် ဘယ်နေရာမှာဖြစ်တာလဲဆိုပြီးတော့ ဝင်လေနှင့်ထွက်လေကို (၃)ပိုင်း ပိုင်းလိုက်၊ ဝင်လေကို ရှုလိုက်တဲ့အခါမှာ နာခေါင်းတစ်ချက်မှတ်၊ ရင်ညွှန့်တစ်ချက်မှတ်၊ နောက် ချက်ကိုတစ်ချက် ဒါပေမဲ့ လေက ချက်အထိသွားတာတော့မဟုတ်ဘူး။ ချက်ကိုရောက်တယ်လို့ ထင်ရတယ်၊ ဝမ်းပိုက်နဲ့ရင်အုပ်ပိုင်းကို ကန့်လန့်ဖြတ်တားထားတဲ့ကြွက်သားအကြီးကြီးရှိတယ်၊ ဝမ်းခေါင်းနဲ့ရင်ခေါင်းပိုင်း ခြားထားတဲ့ကြွက်သားကြီးလို့ခေါ်တယ်၊ အဆုတ်နေရာအောက်လောက်မှာရှိတယ်၊ မိုးကုတ်သည် အဆုတ်တဲ့တဲ့ကိုရှုတယ်၊ ကျန်သောဝိပဿနာတို့သည် ပိန်ဖောင်းဆိုတာကြားဖူးမှာပေါ့၊ အေး အဲဒါ အဲဒီကြွက်သားကြီးကြောင့်ဖြစ်တာ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လေကိုရှု

သွင်းလိုက်ရင် အဆုတ်ကြီးဖောင်းလာတယ်၊ အဆုတ်အောက်မှာရှိနေတဲ့ကြွက်သားကြီးကို ဖိချလိုက်သလိုဖြစ်သွားတော့ ချက်ကိုရောက်တယ်လို့ထင်ရတယ်၊မရောက်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ဗိုက်ကြီးက ဖောင်းလာတယ်၊ ဝင်လေမှာ အဆုတ်တွေဖောင်းလာပြီး ကြွက်သားကြီးကို ဖိချလိုက်တော့ ဗိုက်ကြီးက ဖောင်းလာတယ်၊ အဲဒါကို ဖောင်းတယ်လို့ခေါ်တာ၊ အဲဒီလေပြန်ပြီးထုတ်လိုက်ရင် အဲဒီကြွက်သားကြီးက ဖိအားလျော့သွားတော့ အပေါ်ကိုပြန်ကြွတက်သွားလို့ ဖောင်းနေတဲ့ ဗိုက်ကြီးကပိန်သွားတယ်၊အဲဒါကိုကြည့်ပြီးဖောင်းတယ်၊ပိန်တယ်၊ ဝင်ရင် ဖောင်းတယ်၊ထွက်ရင် ပိန်တယ်၊ အဲဒီလို သဘောတွေရှိတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုးကိုဘဲဖြစ်ဖြစ် အမှန်မြင်ပြီးဆရာတော်ကြီးတွေက ပြောတာဖြစ်တယ်၊ အဲဒီတော့ ကိုယ်နဲ့သင့်တော်မဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုဘဲ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ယူ၊ ရောမယူပါနဲ့၊ ပေါင်းမယူပါနဲ့၊ မိုးကုတ်ဆိုမိုးကုတ်နည်းဘဲယူ၊ တခြားနည်းတွေက ဘယ်လိုရှိသလဲဆိုတာကိုတောက သဘောတရားသိဖို့လိုတယ်၊ ဒါသိပ်အရေးကြီးတယ်၊ သဘောတရားသိမှမြင်လွယ်တယ်၊ မြင်လွယ်မှ ရှုလို့ရမယ်၊ မသိမမြင်ဘဲနဲ့ ရှုလို့ရပါ့မလား၊ ဒါကြောင့် သိပြီးမှကျင့်၊ မသိဘဲနဲ့ကျင့်လို့မရဘူး၊ မသိဆိုတာဘာလဲ၊ ဖုံးတယ်ဆိုတာဘာလဲ၊ မသိအောင်လုပ်တာဘာလဲ၊အဝိဇ္ဇာနှင့်နိဗ္ဗာန်နှင့်မတည့်ဘူး၊ ဒါကြောင့်အဝိဇ္ဇာကို ဝိဇ္ဇာဖြစ်အောင်လုပ်ပြီးတော့မှ ကျင့်ရမယ်၊ ဒီတော့ အဆင့်

က (၃)ပိုင်းရှိတယ်၊ သင်မှသိ သိမှကျင့် ဒါပေမဲ့ (သင် - သိ - ကျင့်) မသင်နဲ့တော့ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်ရမဲ့အပိုင်းတွေ ယခုထည့်ဟောပေးထားတယ်၊ အဘိဓမ္မာ၊ ဋီကာကျော်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ သံယုတ်၊ အင်္ဂုတ္တိ။ မဟာဝါ၊ မူလပဏ္ဏာသ၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၊ အဲဒီ (၈) ကျမ်းရဲ့သဘောနှင့်သက်ဆိုင်သော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကုန်လုံးကိုဆွဲထုတ်ပြီး ဒီမှာသင်နေတယ်၊ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ မသင်နဲ့တော့ ဒီမှာနားထောင် နာကြားရင် လုံလောက်တယ်။

နားထောင်နာကြားပြီး အသိဉာဏ်ပွားအောင်လုပ်၍ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်ပြီးအားထုတ်ရင် ရပါပြီး၊သင်တာကောင်းပြီ အလုပ်မပါရင်လဲ မအောင်မြင်ဘူးလို့မှတ်၊ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာကို ဘာနှင့်သတ်မှတ်မလဲ၊ ပရိသတ်အကြိုက်နှင့်သတ်မှတ်လို့မရဘူး၊ ဒီဋ္ဌဖြတ်သစ္စာတရားဆိုရင် ပရိသတ်မကြိုက်ဘူး၊ သဘောမပေါက်ခင်က၊ သဘောပေါက်လာတော့ကြိုက်သွားပြီ၊ ဘာနဲ့မှမလဲနိုင်တော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် ပရိသတ်ကြိုက် မကြိုက်ကို မကြည့်ဘူး၊ **ဓမ္မကထိကရဲ့တာဝန်က သစ္စာတရား ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားဟောရဖို့က တာဝန်ပဲ။** အဲဒါကို သုတ္တန်နည်းဟောလို့ မဖြစ်ဘူး။ ဓမ္မကထိကရဲ့အလုပ်က ဒီဋ္ဌဖြတ်ဦးစားပေးရမှာဘဲ မဖြစ်ဘူး။ ပရိသတ်အကြိုက်ကို လိုက်ဟောပေးရမှာမဟုတ်ဘူး၊ ပရိသတ်က ပုထုဇဉ်လေ၊ သူတို့အကြိုက်ကိုလိုက်ဟောပေးနေရင် ငါးပါးမှောက်မှာပေါ့၊ ယောဂီတို့တရားအားထုတ်ရ

အောင်လို့ သစ္စာတရားနှင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားပဲဟောရမယ်။ ယောဂီဟာ တရားနာရင်း သဘောပေါက်သွားရင်ကြိုက်သွားမယ်။ ဒါကြောင့် ဓမ္မကထိကသည် ပရိသတ်အကြိုက်ကို မလိုက်ရဘူး ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့မှုနှင့် ဥပနိဿယကို သွေဖီလို့မဖြစ်ဘူး။

ဆက်ပြီးတော့ အားထုတ်တဲ့ အပိုင်းကိုပြောကြအုံးစို့ လွှတိုက်နေတဲ့အထက် အောက် ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးသည် သစ်တုံးကြီးကိုလည်း မကြည့်ဘူး၊ လွှဲကိုလဲ မကြည့်ဘူး။ လွှနှင့် သစ်နဲ့ ထိနေတဲ့သဘောလေးကိုပဲ ကြည့်တယ်။ အဲဒါလေနောက်မလိုက်အောင်လို့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး လွှသားဥပမာနဲ့ အကျယ်တဝင့် အားထုတ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ဟောထားပါတယ်။ အဲဒီတော့ ယောဂီတို့က လေနောက် မလိုက်ပါနဲ့ဝင်လေနှင့် ထွက်လေတိုက်နေတဲ့နေရာကိုပဲ သိသိ သိသိတယ်လို့မှတ်ပေးပါ။ အဲဒီနာသီးဖျားလေးမှာပဲ သိသိနေပြီး တခြားသဘောတရားများကို မသိရင်သမာဓိတည်တယ်။ အဲဒီလိုတည်ရအောင် ဝိရိယနှင့် သတိကို ဝိရိယစိုက်ပါ။ သတိကပ်ထားပါ။ တခြားကို အာရုံရောက်နေရင်တော့ဘယ်ရပ့ါမလဲ။ဒါအရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေပါဘဲ။

ယခုဆက်ပြီးတော့ ရှုကွက်ကိုကြည့်ကြမယ်။ ရှုကွက်သက်သက်ကိုကြည့်ပါဆိုတော့ (၄)မျိုးရှိတယ်လို့မှတ်။ အထူးသဖြင့်သိဖို့က လေနောက်မလိုက်ဖို့ရယ်။ ရှုရမယ့် နေရာသည် ဝင်လေလေးတိုက်ပြီးဝင်တဲ့နေရာနှင့် ထွက်လေ

လေးတိုက်ပြီးထွက်တဲ့နေရာသည် နာသီးဖျားပဲ အဲဒီအခြေခံသိရင် ရှုလို့ရပြီ။ နံပါတ် (၁)ကတော့ ဝင်လေနဲ့ထွက်လေကို ကွဲပြားခြား နားပြီးတော့ သိနိုင်အောင် ပထမနည်း ဝင်လေသိ ထွက်လေသိ၊ ဒါကတော့ ဝင်တဲ့အခါမှာ သုံးနေရာလို့ပြောတော့ နာသီး ဖျားရယ်၊ ရင်ညွှန့်ရယ်၊ ချက်ရယ်၊ ဒါပေမဲ့ ချက်ကို မရောက်ဘူး ဆိုတာ ပြောပြီးပြီ၊ ဗိုက်ကို မရှုဘူး၊ ရင်ဘတ်၊ ဝင်လေထွက်လေ နဲ့ အာနာပါနကိုဘဲ ရှုရမယ်၊ မိုးကုတ်နည်း၊ ဒါကြောင့် အဆင့် (၄) ဆင့်မှာ ယောဂီတို့ ကိုယ်တိုင်သိအောင် ရှုရမဲ့သဘောနဲ့ ပြောသွားမယ်။

ဒီတော့ နံပါတ် (၁) ဝင်လေ၊ ဝင်လေ ပြီးတော့ နားလိုက်၊ နားလိုက်တဲ့သဘောက ဝင်လေနဲ့ ထွက်လေကို ခြားပေးထားတာ၊ အဲဒီတော့ ဝင်လေပြီးတော့ ဘာလုပ်လဲ၊ အသက်အောင့်ထားပြီးတော့မှမအောင်နိုင်တဲ့ အဆုံးမှာတော့ ထွက်လေလို့ဆိုပြီး ဘယ်နှစ်ဆင့်လဲ (၃)ဆင့်၊ ဝင်လေက တဆင့်၊ အသက်ရှုအောင့်ထားတာက တဆင့်၊ မအောင့်နိုင်တော့ ထုတ်လိုက်တာက တဆင့်၊ ထွက်လေ အဲဒီဝင်လေထွက်လေကိုမြင်အောင် ပြပေးတာ။ အဲဒါကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ကိုယ့်ဉာဏ်လိုက်ပြီးတော့ ဝင်လေပြီးတော့နည်းနည်းအောင့်ထားအောင့်ထားပြီးတော့ထွက်လေကို လိုက်မှတ်ပေး။

နံပါတ် (၂) ကတော့ အောင့်တာ မပါတော့ဘူး၊ ဝင်လေနဲ့ထွက်လေကိုသိအောင်လို့ပဲ။ ဝင်လေက ရှည်းတာပျော့တယ်။ ထွက်လေက ရှုထုတ်တာပြင်းတယ်။ ဒီတော့ နှစ်ဆင့်

ပြီးတော့ နံပါတ် (၃)က ဝင်လေသိ ထွက်လေဆိုပြီး သိ အဲဒါကို ဘဲ ဝင်လေထွက်လေနဲ့သိအောင်ရှု ဝင်လေသိ ထွက်လေသိလို့ ရှုပါ။ နောက်ဆုံးအဆင့် နံပါတ် (၄) ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ကိုယ်ညာဏ်နှင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ရှု ကိုယ်ခန္ဓာကပြတာကို ကိုယ်ညာဏ်နှင့် ရှုတော့ ကိုယ်ဟာကိုယ်ရှုသွင်း ဝင်လေသိ ကိုယ့်ဟာကိုရှုထုတ် ထွက်လေသိလို့ အားထုတ်ကြည့်ပါ။

(၁၀)မိနစ်လောက်ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ် ကိုယ်ညာဏ်နှင့် ကြည့်ပါ။ ယခုယောဂီတို့ကို အဆင့် (၄)ဆင့် သင်ပေးထားတယ်။ ဝင်လေသိ ထွက်လေသိကို သမာဓိတည်အောင် (၁၀)မိနစ်ရှု ဝင်လေနှင့်ထွက်လေကိုပဲသိ၍တခြားအာရုံများကို မသိတော့တဲ့အထိ ရှုရမယ်။ အဲဒါမှ သမာဓိတည်မယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကပြတဲ့ ဝင်လေနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကပြတဲ့ထွက်လေကို ကိုယ်တိုင်ရှုပါ။ အဲဒီလိုရှုကြတဲ့အခါကြတော့ ဘယ်အထိ ရှုမလဲ။ ဝင်လေ ထွက်လေဆိုတဲ့ အာရုံကိုပဲသိပြီး တခြားအာရုံများကို မသိတော့တဲ့အထိ ရှုရမယ်။ အဲဒါကို ကြိုးစားပြီး ရှုပါ။ ဒါမှ သမာဓိတည်မယ် တခြားအာရုံတွေဝင်နေတာကို သိနေသေးရင်သမာဓိမတည်သေးဘူး။ (၁၅)မိနစ်မဟုတ်ဘူး တစ်နာရီလုံး အဲဒါကိုပဲ အားထုတ်ကြရမယ်။ ဒီတော့ ရှုကွက်ကို အားထုတ်ကြရအောင်။

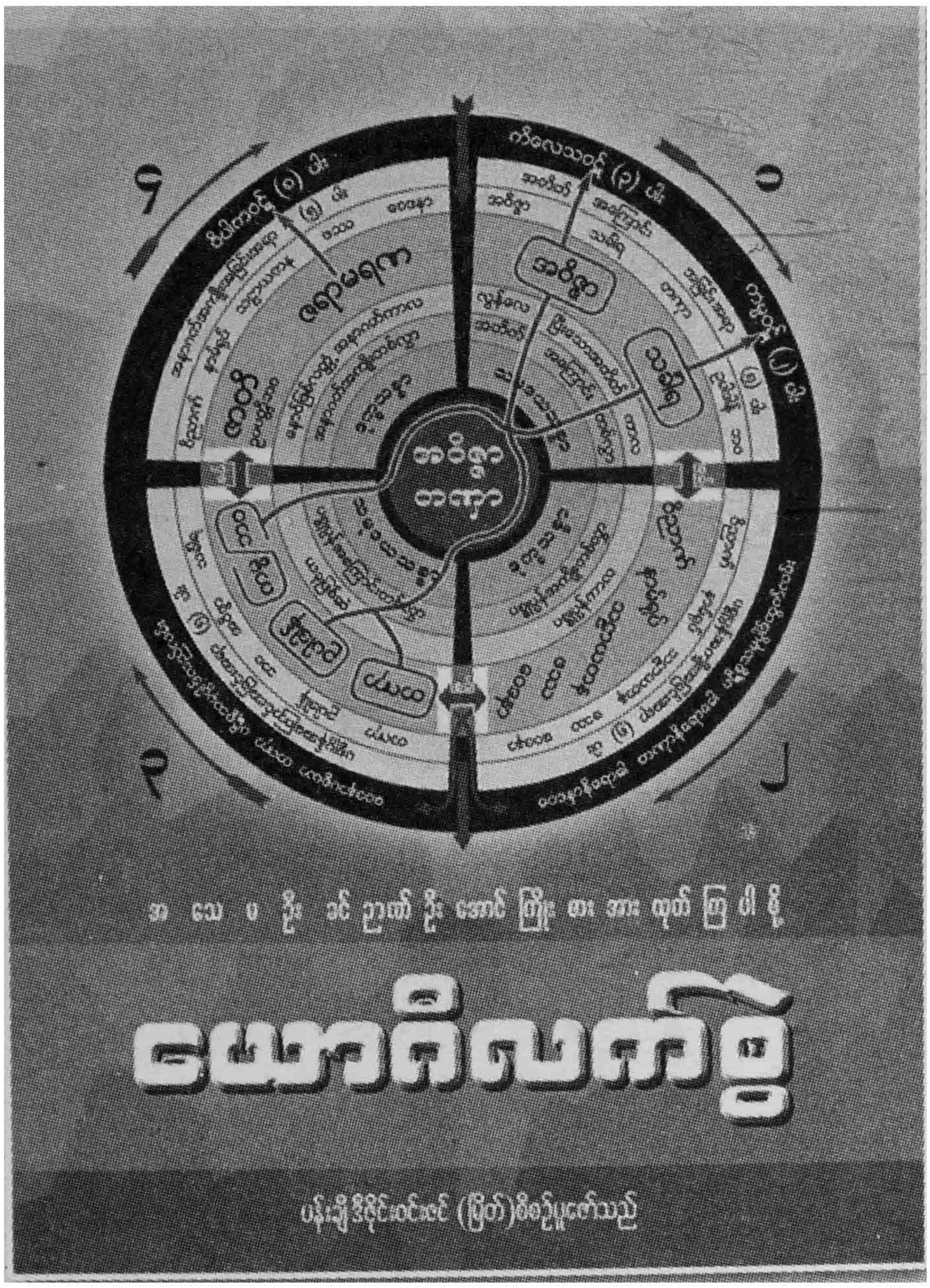
ဝင်လေသိ.....ထွက်လေသိ.....။

ကိုယ့်ဝင်လေ ကိုယ့်ထွက်လေကို ကိုယ့်ညာဏ်နှင့် သိအောင်ရှုပေးပါ ယောဂီတို့။

အာသေပညိုးဝင်ဝမွဒါနဇွပဒေသာပင်အာဖွဲ့

မိုးကုတ်ယောဂီတိုင်းအတွက်

မရှိမဖြစ်



ဒေသဝဒိုးဝင်ဥာဏ်ဦးဇော်ကြီးအားထုတ်ကြပါဗိုလ်

ယောဂီလမ်းစဉ်

ပန်းချီဒိုင်းဝင်းဆင်း (ပြုတ်)စိတ်ပူးကော်သည်

ရိပ်သာ၊ တရားစခန်းများနှင့် ဓမ္မဒါနပြုလိုသူများအတွက်

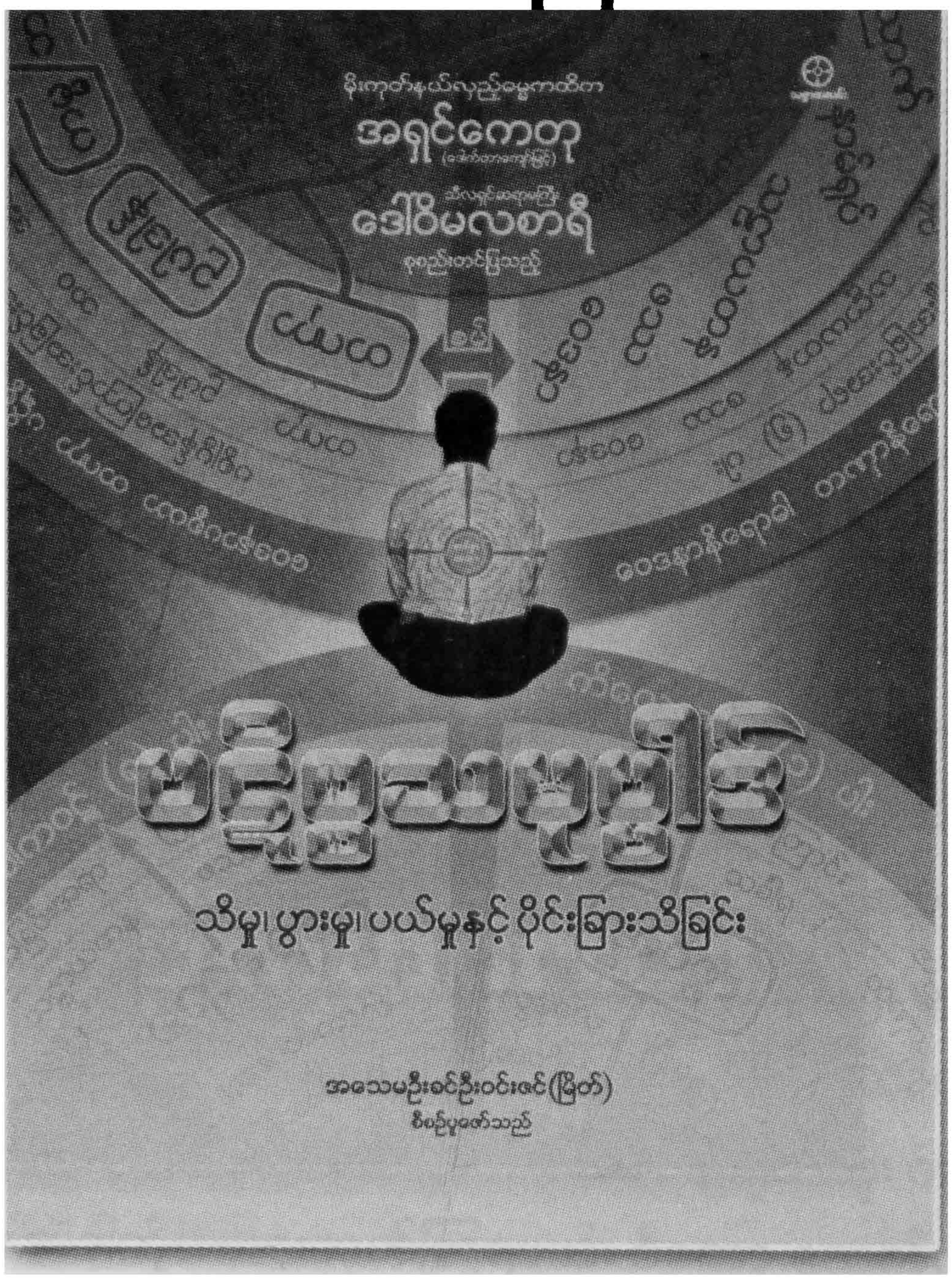
အထူးနှုန်းဖြင့် စီစဉ်ပေးပါသည်။

သင်္ဘာအလင်းဓမ္မစာပေဖြန့်ချိရေး (ဖုန်း - ၀၁ ၇၃၀၅၄၆၈၄)

အ ဃေ မ ဦး ခင် ဝ မွ ဒါ န ဝွ ပ ဓေ သာ ပင် အ ဖွဲ့.

ခန္ဓာရှိသူတိုင်းအတွက်

မသိမဖြစ်



ရိပ်သာ၊ တရားစခန်းများနှင့် ဓမ္မဒါနပြုလိုသူများအတွက်
အထူးနှုန်းဖြင့် စီစဉ်ပေးပါသည်။

သစ္စာအလင်း ဓမ္မစာပေ ဖြန့်ချိရေး (ဖုန်း - ၀၁ ၇၃၀၅၄၆၈၄)

အသေမကြီးခင်ဝမ္မဒါနငွေပေးသာပင်အဖွဲ့မှစီစဉ်သည်

တရားအားထုတ်မယ်

မရေ့ကျက်သေးတဲ့ ယောဂီအသစ်များအတွက်

သဘောပါလွယ်ကူစေရန် ဘယ်လိုနေရာမျိုးမှာ

တရားအားထုတ်သင့်သလဲ နေရာရွေးပါ

စနစ်တကျ တရားထိုင်ပုံထိုင်နည်းအဆင့်ဆင့်နှင့်

သမာဓိ တည်ပါမှ ဝိပဿနာဉာဏ် မြင်နိုင်ပါသတဲ့

သမာဓိ ဆိုတာပါလဲ သမာဓိရဲ့ အဓိပ္ပါယ် သမာဓိထူထောင်နှ

မသိမဖြစ် သဘောတရားများကိုလည်း တရားသဘောဖြင့်

အသေးစိတ် ရှင်းလင်း ပြသ ဟောကြားထားပါတယ်

WZ
Art & Design Group
Tel : 01 73054684