



ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဆရာတော်

အသံလွှင့်တရားတော်များ

ဗုဒ္ဓနည်းကျ ချမ်းသာစွာနေထိုင်နည်း
အသိ အမြင်မှန်မှ ချမ်းသာရ
သိ ပယ် ဆိုက် ပွား

၃၆၄
မရ



မွေဒါန



မ္ဗျားလှ အကျိုးတွေ

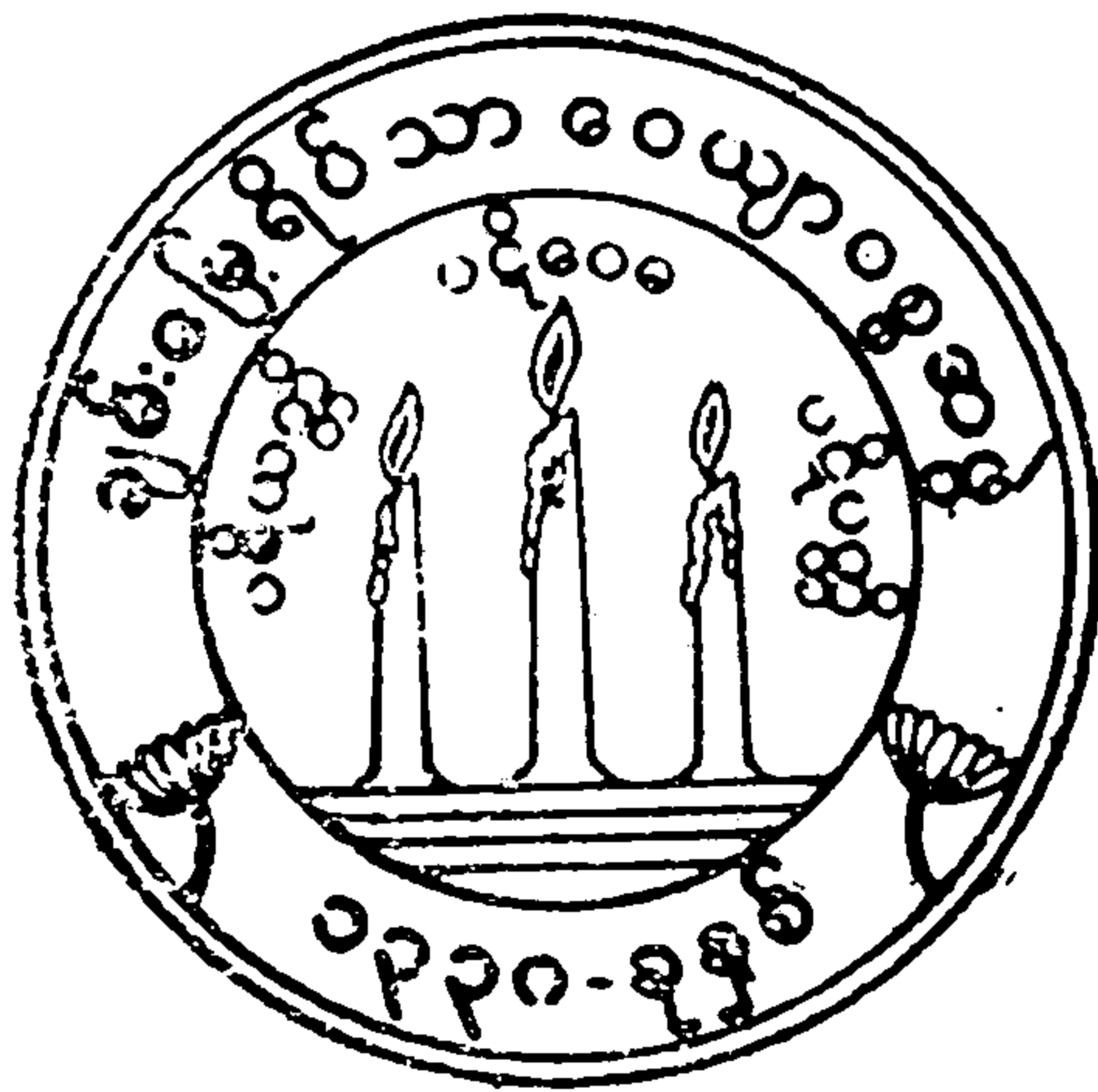
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၍၊
သစ္စာလေးအင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်နှင့်၊
သုံးအင်လက္ခဏာ၊ သင်္ခတာ' သင်္ခတာ၊
မြတ်ဓမ္မကို၊ နက်လှဉာဏ်တော်၊
ဟောထုတ်ဖော်၍၊ သူတော်အမ္ဗျား၊
သိရငြား၊ မ္ဗျားလှ အကျိုးတွေ။

ကြိုးစားကြပါစို့။

လူနတ်ပြဟွာ၊ သတ္တဝါတို့၊ များစွာကျိုးရ၊
ချမ်းသာလှသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာ
သည်။ ရှည်ကြာတည်တံ့၊ ရှည်ခိုင်ခံ့၍၊ ပျံ့နှံ့
တိုးပွား၊ ကျင့်သမှုများလျက်၊ ရငြားချမ်းသာ၊
ချမ်းမြေ့သာအောင်၊ ညီညာတို့များ၊ တာဝန်
ထား၊ ကြိုးစားကြပါစို့။ ။

ရန်ကုန်မြို့
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဆရာတော်
အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏

အသံလွှင့် တရားထောင်များ



ဓမ္မဒါန

သာသနာ ၂၅၂၀

ကောဇာ ၁၃၄၆

ခရစ် ၁၉၀၄

ဘာသာရေး
ခွင့်ပြုချက်
[၅၁၄]



မျက်နှာပုံ
ခွင့်ပြုချက်
[၂၆၂]



မျက်နှာပုံရိုက်
စန်းစန်း
ရောင်စုံပုံနှိပ်တိုက်



ပထမအကြိမ်
၁၉၈၄
ဒီဇင်ဘာလ



အုပ်ရေး
(၁၀၀၀၀)

ဓမ္မဒါန

ထုတ်ဝေသူ

ဦးဘသိန်း (ဥက္ကဋ္ဌ)

ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ် [၁၃၈]

ဓမ္မဒေသနာပြန်ပွားရေး

အဖွဲ့ငယ်

ချင်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်း

၅၅(က)၊ ကမ္ဘာအေးစေတီလမ်း၊

ကမ္ဘာအေးစာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုံး- ၆၁၄၇၉

ပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်ရင်မြ (၀၁၁၃၉)

စန်းစန်း ရောင်စုံပုံနှိပ်တိုက်

၁၀၀၉၊ မေတ္တာလမ်း၊ ၉ ရပ်ကွက်၊

တောင်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။

အသံလွှင့် တရားတော်များ

ဒုတိယ အကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း

အသံလွှင့် တရားတော်များ

ကျေးဇူးရှင် ချမ်းမြေ့ ဆရာတော် ဘုရားသည် ပြည်ထောင်စု ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော် သာသနာရေးဦးစီးဌာန ၏ လျှောက်ထား စီစဉ် ချက်အရ ၁၃၄၀ - ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလကွယ် (၁ - ၁၀ - ၇၀) နေ့တွင် မြန်မာ့အသံမှ နေ၍ “ အသိအမြင်မှန်မှ ချမ်းသာရ တရားတော် ” ကို လည်းကောင်း၊ ၁၃၄၁ - ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလပြည့်

(၁)

(၅ - ၉ - ၇၉) နေ့တွင် “ သိ ပါယ် ဆိုက် ပွား တရားတော် ” ကို လည်းကောင်း၊ ၁၃၄၂-ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလပြည့် (၂၄ - ၉ - ၈၀) နေ့တွင် “ ဗုဒ္ဓနည်းကျ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နည်းတရားတော် ” ကို လည်းကောင်း အသံလွှင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ ပါသည်။

ဓမ္မဒါန ဖြန့်ချိရ

အဆိုပါ အသံလွှင့်တရားတော်များကို အသံလွှင့် သည့် နှစ်များ၌ပင် သာသနာရေးဦးစီဌာန ပုံနှိပ် တိုက်တွင် စာအုပ်များအဖြစ် အုပ်ရေ(၁၀၀၀၀)စီ ပုံနှိပ်၍ ဖြန့်ချိခဲ့ကြပါသည်။ အသံလွှင့်တရားတော် များကို မြန်မာ့အသံမှ မနာကြားလိုက်ရသူများ နှင့် အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဖတ်ရှုလိုသူများအတွက် ရည် ရွယ်၍ ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

တရားတော်သုံးပုဒ် ပေါင်း၍ထုတ်

အဆိုပါ အသံလွှင့်တရားတော်များမှာ တရား တော် တခု နှင့် တခု ဆက်နွယ်လျက် ရှိသည့်အပြင် သူတော်စင် အများကလည်း ထပ်မံ၍ ဖတ်ရှုလိုကြ

သည်က တကြောင်း၊ မဖတ်ရှုလိုက်ရ မနာကြား
လိုက်ရသူများကလည်း ထို တရားတော်များကို ထပ်မံ
ပုံနှိပ်ပါရန် အကြိမ်ကြိမ် တိုက်တွန်းကြသည်က တ
ကြောင်းကြောင့် တရားတော်သုံးပုဒ်ကို တပေါင်း
တည်း (ဒုတိယ အကြိမ်) ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန် ဆုံး
ဖြတ်ခဲ့ကြပါသည်။

တရားတော်များ အစီအစဉ်

ဆရာတော်ဘုရားသည် ဤ တရားတော်များကို
ဟောကြားစဉ်က “ အသိ အမြင်မှန် မှ ချမ်းသာရ
တရားတော် ” ကို ပထမဆုံး ဟောခဲ့ပါသည်။ သို့
သော်လည်း ယခုသုံးပုဒ်လုံးကို စုပေါင်းထုတ်ဝေရာ
တွင် နားလည်သဘောပေါက်ရန် လွယ်ကူသော
တရားတော်မှ စ၍ စာရှုသူများ ဖတ်ရှု နိုင်ကြစေရန်
“ ဗုဒ္ဓနည်းကျ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နည်း တရားတော် ”
ကို ရှေးဦးထား၍ စီစဉ်လိုက်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

ဤ တရားတော်များကို ဖတ်ရှုနာယူကြသူတို့သည်
ဗုဒ္ဓနည်းကျ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်ကြ၍ အသိမှန် အ

(သ)

မြင်မှန် ရရှိကြကာ မဂ္ဂင်ရုစ်တန် အကျင့်မှန် ဖြစ်သော
မဂ္ဂသစ္စာကို ကျင့်ကြံပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်ကြ
ခြင်းအားဖြင့် သိရမည့် ဒုက္ခသစ္စာကို သိ၍ ပယ်ရ
မည့် သမုဒယသစ္စာကို ပယ်နိုင်ကြပြီးလျှင် ဆင်းရဲ
ငြိမ်းရာ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ထင်ထင် သိ
မြင် ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်ချက် ထား၍
ပါကြောင်း။

ဓမ္မဒေသနာ ပြန့်ပွားရေး အဖွဲ့ငယ်၊
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့။

၁၃၄၆-ခုနှစ်၊ နယုန်လဆုတ် (၁၁) ရက်။

၂၄၊ ၆၊ ၈၄။

၁၃၄၂-ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလပြည့်
၁၉၇၀-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၂၄-ရက်နေ့၌
မြန်မာ့အသံမှ
အသံလွှင့် ဟောကြားသော

ဗုဒ္ဓနည်းကျ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နည်း တရားတော်

ဘုန်းကြီး အယင်နှစ်တွေက အသိအမြင်မှန်မှ
ချမ်းသာရတရား နဲ့ သိပယ်ဆိုက်ပွားတရားတော် များကို
အသံလွှင့် ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ သိပယ်ဆိုက်ပွား
တရားက တရားသဘောနက်နဲတော့ အသိနဲနဲခက်
ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနှစ်တော့ အများသိလွယ်တဲ့
အချက်ကလေးတွေကို ထဲသွင်းပြီး ဟောပါမယ်။
တရားကိုတော့ “ဗုဒ္ဓနည်းကျ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်
နည်းတရားတော်” လို့ နာမည်တပ်ကြပါစို့။

အနေအထိုင်တတ်လျှင် ချမ်းသာသည်

ဒီချမ်းသာစွာ နေထိုင်နည်းကို လူတိုင်းသိထားသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတိုင်းဟာ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲမရှိပဲ ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်ချင်ကြတဲ့ လူတွေချည်း ဖြစ်လို့ပါပဲ။

ဒီလို ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်ချင်ကြပေမဲ့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူတဲ့ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နည်းကိုတော့ သိတဲ့လူ ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ အနေအထိုင်မတတ်လို့ မဆင်းရဲသင့်ပဲနဲ့ ဆင်းရဲနေကြသူတွေ၊ ချမ်းသာသင့်ပါလျက် မချမ်းသာနိုင်ကြသူတွေပဲ များနေပါတယ်။ ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်နည်းကို သိလို့ အနေအထိုင်တတ်ကြယင်ဖြင့် ဆင်းရဲ နည်းပါးပြီး ချမ်းသာများကြမှာ သေချာပါတယ်။

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ပေါင်းစုထားတဲ့ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့

ဒုက္ခသစ္စာသဘောအရ ဆင်းရဲအစုအပုံ သက်သက်ပဲ
 ဆိုတာ အလွန်မှန်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဒီဆင်းရဲက
 ကွင်းလုံးကျွတ် မလွတ်နိုင်သေးမီမှာ ဆင်းရဲသက်
 သာသလောက် သက်သာအောင် ချမ်းသာရ
 သလောက် ရအောင် စီမံဖန်တီးလို့ဖြစ်တဲ့ နည်း
 လမ်းတွေ ရှိသလောက် ရှိပါတယ်။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲ ချမ်းသာမြဲ

အဲဒီ နည်းတွေထဲက ပထမဆုံး ပြောချင်တဲ့
 နည်းကတော့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုပါပဲ။ စားဝတ်
 နေရေးအတွက် လောကီစီးပွားဥစ္စာကို ရှာတာက
 အစ ဘာမဆို တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတတ်ယင် ချမ်းသာ
 ပါတယ်။ “သန္တုဋ္ဌိပရမံ ဓနံ” ရတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာထက်
 ပိုပြီး လိုချင်လောဘဇော မပွားစေပဲ ရသမျှနဲ့
 တင်းတိမ်ရောင့်ရဲပြီး လောက်ငအောင် ခြိုးခြံချွေ
 တာ သုံးစွဲတတ်ယင် ချမ်းသာသလောက် ချမ်းသာ
 ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ပဲနဲ့ အဆုံးမရှိတဲ့ လောဘရဲ့
 အလိုကိုလိုက်ပြီး ရလေလိုလေ အိုတစ္ဆေ ဆိုသလို

အပိုအမိုတွေကိုရဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်နေယင်တော့
မချမ်းသာပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ ရှိတာနဲ့ တင်းတိမ်ရ
မယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ရတာနဲ့ တင်းတိမ်သင့်တယ်
လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

လူဟာ အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး
စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံမှုအတွက် လောဘကို လုံးဝ
မသိနိုင်သေးတဲ့ အခါမှာ ဒီလောဘဟာ ရှိသ
လောက်တော့ ရှိနေရတာပါပဲ။ သို့သော်လဲ အခြေ
အနေအလိုက် ရှိထိုက်သလောက်ထက် မပိုမကဲစေပဲ
ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုနဲ့ လောဘကို ဇက်သတ်ပေးနိုင်
ယင် ချမ်းသာပါတယ်။

ပုံစံပြောရယင် လူတယောက်မှာ တလစားဖို့ရာ
ငွေတဆယ်ပဲ ရှိတယ်ဆိုကြပါစို့။ သူဟာ ရှိတာနဲ့
တင်းတိမ်လို့ မရပါဘူး။ နောက်ထပ် ငွေရဖို့ ဉာဏ်
ဝီရိယ ရှိသလောက် ကြိုးစား ရှာဖွေရပါလိမ့်မယ်။
သူ့ဉာဏ်စွမ်း ဝီရိယစွမ်းရှိသလောက် ကြိုးစားရှာဖွေ
လို့ ငွေတရာရတယ်ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီတရာနဲ့တင်းတိမ်

ရောင့်ရဲပြီး လောက်ငအောင် စီမံဖန်တီးရပါမယ်။
 ဒီလိုဆိုယင် ချမ်းသာသလောက် ချမ်းသာပါတယ်။
 အဲဒီလိုမဟုတ်ပဲ ရတာနဲ့ မတင်းတိမ်မရောင့်ရဲပဲ မရ
 နိုင်တဲ့ ငါးရာ တထောင်ကို လှမ်း တောင့်တပြီး
 လောဘဇောတက်နေယင် မချမ်းသာတော့ပါဘူး။
 အဲဒီ အတောမသတ်နိုင်တဲ့ လောဘကနေပြီး ဒေါသ
 မာန်မာန ကုဿာ မစ္ဆရိယစတဲ့ တရားဆိုးတွေလဲ
 ပေါက်ပွားလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ တရားဆိုးတွေ
 ဆင့်ပွားလာတော့ ပိုဆင်းရဲပြန်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လိုချင်တပ်မက်တဲ့ လောဘကို
 တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုနဲ့ ဇက်သတ်ပေးနိုင်ယင် ချမ်းသာ
 သလောက် ချမ်းသာကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။

အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောတဲ့ ရောင့်ရဲမှု

သို့သော်လဲ အဲဒီ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုဟာ နေရာ
 ဒေသ အချိန်အခါ အခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောတဲ့
 တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ရှေးက ဝိဒေဟတိုင်းပြည်ကြီးကို စွန့်ခွဲပြီး တောထွက်ရသေ့ပြုလာတဲ့ ဝိဒေဟရသေ့နဲ့ ဂန္ဓာရတိုင်းပြည်ကြီးကို စွန့်ခွဲပြီး တောထွက်ရသေ့ ပြုလာတဲ့ ဂန္ဓာရ ရသေ့တို့ အတူတကွ နေထိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ရသေ့နှစ်ပါးဟာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုကို လက်ကိုင်ပြုပြီး ဆွမ်းခံလှိုရသမ္ပနဲ့ မျှတအောင် သုံးဆောင်ကာ တရားကျင့်သုံးနေကြတော့ အလွန် ချမ်းသာကြပါတယ်။

ဒီလိုနေလာယင်းက တနေ့တော့ ဝိဒေဟရသေ့က ဆွမ်းစားပြီးတဲ့အခါ ဆွမ်းခံရာက ရလာတဲ့ ဆားထုပ်ကလေး မကုန်ပဲ ကျန်နေတာနဲ့ လုံခြုံရာ ချုံတခု ထဲမှာ သိမ်းထားပါတယ်။ နောက်တနေ့ ရသေ့ (၂) ပါး ဆွမ်းစားကြတဲ့အခါမှာ ဆားမပါတော့ ဝိဒေဟ ရသေ့က သိမ်းထားတဲ့ ဆားထုပ်ကလေး သွားယူပြီး ဂန္ဓာရ ရသေ့ကို ပေးပါတယ်။ ဂန္ဓာရ ရသေ့က “ ဆား ဘယ်က ရသလဲ ” လို့ မေးတော့ ဝိဒေဟရသေ့က အယင်နေ့က သိမ်းထားတဲ့ ဆား

ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါတယ်။ ဒီတင်ပဲ ဂန္ဓာရရသေ့က
ဝိဒေဟရသေ့ကို ပြစ်တင် ကြိမ်းမောင်းတော့တာပဲ။

သူ အပြစ်တင်ပုံက—

“ဝိဒေဟရသေ့၊ အသင် ဘာအသုံးကျသလဲ၊
ယူဇနာသုံးရာ ကျယ်ဝန်းတဲ့ ဝိဒေဟ တိုင်းပြည်
ကြီးနဲ့တကွ ထီးနန်းစည်းစိမ်ရော ရွှေငွေဥစ္စာ
ဘဏ္ဍာကျိကျတွေပါ စွန့်လွှတ်ပြီး ရသေ့ပြုလာ
ခဲ့တယ်။ အခု ရသေ့ဖြစ်လာတဲ့အခါကျမှ ရတာ
နဲ့ မဘင်းတိမ်နိုင်ပဲ ဒီဆားကလေး မဖြစ်စ
လောက်ကို တပ်တပ်မက်မက်နဲ့ ကြောင့်ကြောင့်
ကြကြိ သိမ်းဆည်းထားတယ်ဆိုတာ အင်မတန်
မလျော်ကန်တဲ့ အလုပ်ပဲ” လို့

အပြစ်တင်ပါတယ်။

ရသေ့၏ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု

ဂန္ဓာရ ရသေ့ အပြစ်တင်တာဟာ တင်ထိုက်လို့
ဘင်တာပါ။ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ စွန့်လွှတ်ပြီး ရသေ့
ဖြစ်လာမှတော့ တနေ့တာဆွမ်းခံလို့ ရသမျှနဲ့ ရောင့်
ရဲတင်းတိမ်မှ ဣသိသုခ = ရသေ့ဖြစ်ရတဲ့ အရသာ

ရသေ့ချမ်းသာ ရမှာပေါ့။ ဒီလိုမဟုတ်ပဲ နောက်
 တနေ့စာအတွက် တပ်မက်တွယ်တာပြီး သိုမှီးသိမ်း
 ဆည်းထားယင် ဆားကလေး မဖြစ်စလောက်ပင်
 ဖြစ်စေဦးတော့ လုံခြုံမည့်နေရာ ရှာရတယ်။ သိမ်း
 ရတယ်။ မိုးမစို လေမလွင့်ရအောင် ပိုးမွှား သား
 သမင် စတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေ မစား မသောက်ရအောင်
 စောင့်ရှောက်ရတယ်။ သမင်များ ဆား အလွန်
 ကြိုက်သတဲ့။ လုံခြုံမှ လုံခြုံပါ့မလားလို့လဲ တကြောင့်
 ကြကြ တစိုးရိမ်ရိမ် ဖြစ်နေရတယ်။ အဲဒီလို စသည်
 ဖြင့် တနေ့တာ ရတမျှနဲ့ မတင်းတိမ် မရောင့်ရဲတော့
 ဒုက္ခတွေ ထပ်ဆင့်ပွားလို့ ဆင်းရဲတွေများရပါတယ်။

ဒါကြောင့် တောထွက်ပြီး ရသေ့မှ ပြုလာယင်
 တော့ ဒီလို အသေးအဖွဲကလေးက စပြီး ရောင့်ရဲ
 တင်းတိမ်ဖို့ လိုပါတယ်။

မင်း၏ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု

ဒါပေမဲ့ ဒီ ဝိဒေဟရသေ့ဟာ ရသေ့အဖြစ်နဲ့
 မဟုတ်ပဲ ဝိဒေဟရာဇ်မင်းအဖြစ်နဲ့သာ ဆိုယင်တော့
 သူ့တင်းတိမ် ရောင့်ရဲမှုက တမျိုးဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။

မိမိ တိုင်းပြည်နဲ့သာ တင်းတိမ်ရမယ်။ သူတပါး
တိုင်းပြည်ကို လိုချင်မျက်စိ မရှိရဘူး။ သင့်လျော်
လျောက်ပတ်တဲ့ နေမှု၊ စားမှု၊ စည်းစိမ်ခံစားမှုနဲ့သာ
တင်းတိမ် ရောင့်ရဲရမယ်။ လွန်လွန်ကဲကဲ မဖြစ်စေ
ရဘူး ဒီလို ဖြစ်ရလိမ့်မယ်။

ဒီလို မင်းအဖြစ်နဲ့ ကျတော့ အခု ပြောခဲ့တဲ့ဆား
လို စားဖွယ် သောက်ဖွယ်မျိုးက စပြီး ဘာမဆို မယို
မဖိတ် မပျက်မစီးရအောင် ကိုယ်တိုင်လဲ သိုသိုသိပ်
သိပ် သိမ်းသိမ်းဆည်းဆည်း လုပ်ရလိမ့်မယ်။ တိုင်း
သားပြည်သူ လူအများကိုလဲ သိုသိပ်သိမ်းဆည်း သိပ်
သည်း ခြိုးခြံတတ်အောင် ညွှန်ကြား ပေးရပေလိမ့်
မယ်။ အမိန့်အာဏာ ထားသင့်ယင်လဲ ထားရပေလိမ့်
မယ်။

ဒါကြောင့် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုဟာ နေရာဒေသ
အချိန်ကာလ အခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောတဲ့ တင်း
တိမ် ရောင့်ရဲမှု ဖြစ်ဖို့လိုတယ်လို့ ပြောခဲ့တာပါ။
အဲဒီလို တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုမျိုးကို လက်ကိုင်ထားယင်
လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်အခြေအနေအလိုက် ထိုက်သင့်တဲ့
ချမ်းသာမှုကို ရကြတာပါ။

ပစ္စုပ္ပန်ကျကျနေလျှင် ချမ်းသာသည်

ဒုတိယ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နည်းကတော့
 အဟောင်းကိုလဲ မပြန်နဲ့၊ အသစ်ကိုလဲ မကြံနဲ့၊
 ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်မှာ သင့်လျော်အောင် စိတ်ကိုထား
 ဆိုတဲ့ နည်းပါပဲ။ တိုတို ပြောရယင်တော့ ပစ္စုပ္ပန်
 ကျကျနေယင် ချမ်းသာတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

လူတိုင်းဟာ အတိတ်ဘဝခရီးကိုလဲ လျှောက်ခဲ့
 ကြရပြီ၊ အနာဂတ်ဘဝခရီးကိုလဲ လျှောက်ကြရဦး
 မယ်၊ အခုလောလောဆယ် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝခရီးကိုလဲ
 လျှောက်နေကြဆဲပဲ။

လူအများစုရဲ့ အတိတ်ဘဝခရီးဟာ ဆူးငြောင့်
 ခလုတ် ကန်သင်းတွေ များလွန်းလို့ မသာယာ မ
 ဖြောင့်ဖြူးသလို အနာဂတ်ဘဝခရီးကိုလဲ သာယာ
 ဖြောင့်ဖြူးလိမ့်မယ်လို့ မမျှော်မှန်းနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါ
 ကြောင့် အတိတ်ဘဝခရီး အကြောင်းတွေကို ပြန်
 ပြောင်းစဉ်းစားဆင်ခြင်နေမိယင် စိတ်ချမ်းသာဖို့ထက်
 စိတ်ဆင်းရဲဖို့က ပိုများတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အနာ
 ဂတ် ဘဝခရီးကို ကြံတွေး မျှော်ခေါ်မိပြန်ယင်လဲ

အကောင်းဆုံးကို တွေ့ကြုံရတော့မှာပဲလို့မျှော်လင့်
 ထားနိုင်တောင်မှ မျှော်လင့်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မှ
 ဖြစ်ပါ့မလားဆိုတဲ့ သံသယစိတ် ကြောင့်ကြစိတ်
 စိုးရိမ်စိတ်တွေက ဖိစီး နှိပ်စက်တတ်ပါသေးတယ်။
 မသေချာမရေရာတဲ့ အနာဂတ်၊ ဆိုးတဲ့အနာဂတ်ကို
 မျှော်လင့်နေရတယ် ဆိုယင်တော့ စိတ်ဆင်းရဲလိုက်
 မှာ ပြောစရာမလိုတော့ပါဘူး။

လက်ရှိအခြေအနေကို အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်း

ဒါဖြင့် ဒီနေ့ လောလောဆယ် လျှောက်နေ
 ရတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝခရီးကကော သာယာဖြောင့်ဖြူး
 သလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ ဒါလဲ လောက
 သဘာဝအရ လူများစုအတွက် မသာယာ မဖြောင့်
 ဖြူးတာက များပါတယ်။ မသာယာ မဖြောင့်ဖြူး
 သော်လဲ ယခုလောလောဆယ် လက်ငင်းဘဝ လက်
 ငင်းကိစ္စကို ရင်မဆိုင်ပဲ ရှောင်လွှဲနေလို့ မရပါဘူး။
 ဒါကြောင့် ဉာဏ်၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲ၊ သတ္တိကို အရင်းခံပြီး
 အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပျော်ပျော်ပါးပါး ရင်ဆိုင်
 တတ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို ရင်ဆိုင်ယင်း လက်ငင်း

အခြေအနေဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ဆိုးဆိုး အဲဒီအဆိုး
ထဲက အကောင်းကို မြင်အောင် ရှေးကြည့်ပြီး
အဆင်ပြေအောင် အသင့်အကင့် နှလုံးသွင်းရပါ
တယ်။ ဒါကို ယောနိသော မနသိကာရ-လို့ ခေါ်
ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုယင် ချမ်းသာသလောက် ချမ်းသာ
ပါတယ်။

ငယ်စဉ်က ယောနိသော မနသိကာရ

ဘုန်းကြီး ငယ်စဉ် ၈-နှစ်သားလောက်က ရေခက်
ချင်လွန်းလို့ မိခင်က သင့်တော်တဲ့ ရေအိုးကလေး
တလုံး ဝယ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီ ရေအိုးကလေးနဲ့ ရေ
တွင်းသွားပြီး ရေခပ်ရတာကို အကျေနပ်ကြီး ကျေ
နပ်နေပါတယ်။ တနေ့တော့ ရေအိုးကို ရေထဲပြီး
နှုတ်ခမ်းက ဆွဲမ လိုက်တာမှာ ရေအိုးဟာ အံ့ပွင့်
ထွက်သွားပါတယ်။ ရေအိုးနှုတ်ခမ်းက အခွေလိုက်
လက်ထဲမှာ ပါလာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အင်မတန်
နှစ်သက်လှတဲ့ ရေအိုး ကွဲသွားတာကို နှမြောခြင်း၊
ဝမ်းနဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း မဖြစ်ပဲနဲ့ “ အိုးကွဲတော့
ကရွတ်တောင် ရသေးတယ် ” လို့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်

တဲ့အတိုင်း နှုတ်ကလဲ ထုတ်ပြောမိပါတယ်။ ဒါဟာ
 လက်ငင်းပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ် တွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေ
 ဆိုးထဲက အကောင်းကို ရွေးကြည့်ပြီး အဆင်ပြေ
 အောင် အသင့် အတင့် နှလုံးသွင်းမိတာပါပဲ။
 ယောနိသောမနသိကာရ လို့ ဆိုရပါမယ်။ ဟိုအခါ
 တုန်းကတော့ ဒီတရားသဘောတွေကို နားမလည်
 သေးပါဘူး။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ တရားတော်
 များကို လေ့လာမိမှ၊ လောကသဘာဝကို ဆင်ခြင်
 သုံးသပ်မိမှပဲ “ ဟို- ငယ်စဉ်က ဖြစ်ခဲ့တာဟာ
 ဒီသဘောကိုး ” လို့ သဘောပေါက်မိတာပါ။

တေမိယရသ့၏ လက်တွေ့နည်း

တေမိယဇာတ်တော်မှာ စကားမပြောတဲ့ တေမိ
 မင်းသားကို ခမည်းတော်မင်းကြီးရဲ့ အမိန့်တော်အရ
 သုနန္ဒာ ရထားထိန်းက မြို့ပြင်မှာ သတ်ပြီး မြေ
 မြှုပ်ဖို့ တွင်းတူးနေပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ တေမိ
 မင်းသားက အခွင့်ကောင်းပဲဆိုပြီး ရထားထိန်းကို
 သွားစကားပြောပြီးတော့ ပြန် ဇွတ်လိုက်ပါစာမယ်။

သူကတော့ တောထဲဝင်သွားပြီး ရသေ့ဝတ် တရား
ကျင့်နေပါတယ်။

လေးရက်ရှိတော့ သူ့ ခမည်းတော် မယ်တော်
တွေ သူ့ထံ ရောက်လာကြပါတယ်။ အညိုရောင်
လျော်တေသင်္ကန်း ကြမ်းကြမ်းကြီးကို ဝတ်ထားတဲ့
တေမိယရသေ့ကလေးဟာ သူ့ခမည်းတော် မယ်
တော်တွေကို သစ်ရွက်ခိုးကျောင်းကလေးရဲ့ အပြင်
ဘက်မှာ တွေ့ဆုံညှော်ခံပါတယ်။ နေ့သည်ကို နေ့
ဝတ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ သူစားတဲ့ သစ်သီးသစ်ရွက်တွေကို
ကျွေးတော့ မင်းကြီးနဲ့ မိဖုရားဟာ သူတို့သား
စားတဲ့ အဆီအနှစ်မပါတဲ့ ဒီအစာကြမ်းကြီးတွေနဲ့
နုပျိုကြည်လင် လန်းဆန်းပြီး ကျက်သရေရှိလှတဲ့
သူတို့သားရဲ့ မျက်နှာကို ဆက်စပ်ကြည့်တော့ ဘယ်လို
မှ မဖက် မဟပ်မိတာနဲ့ အံ့အားလဲသင့်၊ အံ့ဩလဲ အံ့ဩ
နေကြတယ်။ ဒါနဲ့ မနေနိုင်ကြလို့ -

“သားတော်ဟာ ဒီလောက်ကြမ်းတမ်းပြီး
အဆီအနှစ်မရှိတဲ့ အစားအစာတွေ စားနေ

ပါ လျက်နဲ့ သားတော်ရဲ့ မျက်နှာ အဆင်းဟာ
ဘာကြောင့် ကြည်လင် ဝင်းပနေရပါသလဲ” လို့
မေးတော့ တေမိယ ရသေ့ကလေးက အခုလို
ဖြေပါတယ်။ သူ့အဖြေဟာ အလွန် မှတ်သားစရာ
ကောင်းပါတယ်။

အတိတ်ံ နာနုသောစာမိ၊ နပုဇပွါမနာဂဓံ။

ပစ္စုပ္ပန္နေန ယာပေမိ၊ တေန ဝဏ္ဏော ပသိဒတိ။

“ကျွန်ုပ်ဟာ အတိတ် ဖြစ်ရပ်များကို ပြန်
တွေးပြီး စိုးရိမ်ပူဆွေးမနေပါ။ အနာဂတ်အရေး
ကိုလဲ မျှော်တွေးတောင့်တမနေပါ။ လက်ငင်း
ပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေဖြင့် မျှတအောင် နေပါတယ်။
ဒါကြောင့် ရုပ်အဆင်း ကြည်လင်ခြင်းဖြစ်ပါ
တယ်” လို့ဖြေပါတယ်။

တောကြီးမျက်မဲအလယ် သစ်ရွက်မိုး တဲငယ်
ကလေးမှာ နေပြီး သစ်သီး သစ်ရွက် တွေကို
သာ စားသောက်နေရပါလျက်နဲ့ ရုပ်အဆင်း ညှိုး
လျော်ခြောက်သွေ့ခြင်း မဖြစ်ပဲ ကြည်လင် ဝင်းပ
စိုပြေနေရခြင်းဟာ လက်ငင်းတွေ့ကြုံနေဆဲ အခြေ

အနေကို အကောင်းဘက်က ကြည့်ပြီး သင့်တင့်
အောင် နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့အတွက် စိတ်ချမ်းသာ
နေလို့ပါပဲ။

လူ့မိုက်တွေ အသားအရေ မစိုပြေ

ပြီးတော့ ရသေ့ကလေးက—

အနာဂတပွဲဇွဲ၊ အတိတသာနုသောစနာ။
တောန ဗာလာ သုဿန္တိ၊ နဠောဝ ဟရိတော လုတော။

“လူ့မိုက်တွေဟာ လွန်ပြီးသား အတိတ်
အရေးတွေကို ပြန်တွေး စိုးရိမ်နေတတ်ကြပါ
တယ်။ မဖြစ်လာသေးတဲ့ အနာဂတ်အရေးတွေ
ကိုလဲ မျှော်တွေးတောင့်တ နေတတ်ကြပါတယ်။
ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ မနေတတ်ကြပါဘူး၊ ဒါကြောင့်ပဲ
သူတို့ ရုပ်အဆင်းတွေဟာ ရိတ်ဖြတ်ထားတဲ့
ကျူရီးလို ညှိုးလျော် ခြောက်သွေ့ နေကြတာ
ပါပဲ” လို့ လဲထပ်ဆင့် ပြောပြလိုက်ပါသေးတယ်။

ခုအချိန်ဟာ အရေးကြီးဆုံး

သို့သော်လဲ အတိတ်က ချွတ်ယွင်းချက်ကို သင်ခန်းစာယူခြင်း၊ အနာဂတ်အရေးအတွက် သင့်လျော်တဲ့ ကြိုတင် ပြင်ဆင်စီမံမှု ပြုလုပ်ခြင်းဆိုတာကတော့ ထိုက်သလောက်တော့ ရှိရပါလိမ့်မယ်။ အတိတ် အနာဂတ်အရေးကို ပူဆွေးတောင့်တပြီး သိပ်အလေးအနက် မထားဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ မနေ့ကနဲ့ နက်ဖြန်ထက် ဒီနေ့က ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။ ဒီနေ့ လက်ငင်းအခြေအနေကို အဆင်ပြေအောင် အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်း နေထိုင်သွားတတ်ယင် ချမ်းသာပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို Live now ပစ္စုပ္ပန်ကျကျနေပါဆိုတဲ့ နည်းပါပဲ။

ဆေးမြီးတိုမျှသာ

အခု ပြောခဲ့တဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲစွာ နေထိုင်နည်းနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ နေထိုင်နည်း နှစ်နည်းလုံးဟာ လေ့ကျင့်ယူယင် ရပါတယ်။ လေ့ကျင့်လို့ အသားကျလာတဲ့အခါမှာ အထူး ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်း မနေရပဲ

သူ့အလိုအလျောက် အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်း
မိပြီး ဖြစ်ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ချမ်းသာ
ပါတယ်။

သို့သော်လဲ ဒါတွေဟာ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်
နည်းမှာ ဒုက္ခ ဒုက္ခဆိုတဲ့ ဆင်းရဲကိုသာ သက်သာရာ
ရစေတဲ့ ဆေးမြီးတို့ သဘောမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။
ဝိပရိကာမဒုက္ခ = ပြောင်းလဲဖောက်ပြန် ဆင်းရဲနဲ့
သင်္ခါရဒုက္ခ = ဖြစ်ပျက် ဆင်းရဲကို မငြိမ်းစေနိုင်
ပါဘူး။

ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို စောင့်ရှုတဲ့ မြစ်ဖြတ်ဆေး

မြတ်စွာဘုရားကတော့ ဒီဆင်းရဲသုံးမျိုးလုံးကို
ငြိမ်းစေတဲ့ တတိယ နေနည်း ထိုင်နည်းကိုလဲ ညွှန်
ကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒီနည်းကိုတော့ မြစ်ဖြတ်ဆေးလို့
ခေါ်ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ ရုပ်ဖြစ်
သမျှ နာမ်ဖြစ်သမျှကို အမြဲမပြတ် သတိနဲ့စောင့်
ရှုတဲ့ နည်းပါပဲ။ ဒီလိုသတိနဲ့စောင့်ရှုရာမှာ အတိတ်
ရုပ်နာမ်နဲ့ အနာဂတ် ရုပ်နာမ်တွေကို စောင့်မရှုရ

ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အတိတ်ရုပ်နာမ်
 တွေဟာ ချုပ်ပျက်သွားကြပြီမို့ မရှိကြတော့ပါဘူး။
 အနာဂတ်ရုပ်နာမ်တွေကလဲ မဖြစ်ပေါ်လာကြသေး
 လို့ မရှိကြသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို ရှုလို့
 မရပါဘူး။ ဒီတော့ လောလောဆယ် ရှိဆဲ ဖြစ်ဆဲ
 ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ်ကိုပဲ ရှုရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ
 နည်းလဲ ပစ္စုပ္ပန် ကျကျ နေထိုင်နည်းတမျိုးပါပဲ။
 ဒီနေထိုင်နည်းနဲ့ နေထိုင်သူကို မြတ်စွာဘုရားက
 “ဘဒ္ဒေကရတ္တ” “တနေ့တာ ချမ်းသာစွာနေထိုင်သူ”
 လို့ မိန့်ကြားတော် မူခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီ စောင့်ရှုနေထိုင်တဲ့နည်းကို မြတ်စွာဘုရားက
 မဇ္ဈိမနိကာယ် ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်မှာ—

“အတိတံ နာန္ဒာဂမေယျ၊ နပုပ္ဖိကဓေ အနာဂတံ”
 စသည်ဖြင့် ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ သွားမှု၊ လာမှု၊
 ထိုင်မှု၊ ထမှု၊ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ စားမှု၊ သောက်မှု၊
 လှုပ်ရှားမှုစတဲ့ ရုပ်သဘောတွေ ဖြစ်တိုင်း၊ စိတ်ကူး
 စဉ်းစားကြံစည်မှု၊ လိုချင်တပ်မက်မှု၊ စိတ်ဆိုးစိတ်
 ပျက်မှုစတဲ့ စိတ်သဘောတွေ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်ဆဲဖြစ်
 ခိုက်မှာ ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့ အမြဲတစေ

စောင့်ရှုနေယင် တနေ့တာတင်မဟုတ်ပဲ “အမြဲတစေ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်သူ” ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သတိနှင့်စောင့်ရှု၍ ချမ်းသာပုံ

ဒီနည်းနဲ့ ချမ်းသာရနိုင်ပုံကို အမြွက်မျှ ပြောပါဦးမယ်။ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်သဘော စိတ်သဘောတွေကို သတိနဲ့ မရှုယင် အဲဒီရုပ် အဲဒီစိတ်တွေကို တည်မြဲနေတဲ့အတ္တ၊ အသက်၊ ဝိညာဉ်အနေနဲ့လဲ စွဲယူမိပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါအနေနဲ့လဲ စွဲယူမိပါတယ်။ အဲဒီလို စွဲလမ်းယူမှားမိတော့ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါစွဲကနေပြီး လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတာတွေ၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက် မာနတက်တာတွေ စတဲ့ ကိလေသာတရား ဆိုးတွေ ဖြစ်ပွားလာပြီး ဆင်းရဲတော့တာပါပဲ။

အဲဒီလို အမှတ်မဲ့မနေပဲ ရုပ်ဖြစ်တိုင်း နာမ်ဖြစ်တိုင်း ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့ အရှိကိုအရှိအတိုင်း သတိနဲ့ မပြတ်ရှုနေယင်တော့ ဒီရုပ်တွေ နာမ်တွေရဲ့ ပင်ကိုယ်

ရင်း အတွင်းသား သဘာဝကလေးတွေကို ဉာဏ်နဲ့ ရှင်းရှင်းကြီး တွေ့မြင်လာပါတယ်။ ဒီတော့—

“အားလုံးဟာ သဘောတရားတွေချည်းပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတာ၊ ငါဆိုတာ၊ တည်မြဲနေတဲ့ အတ္တ အသက်ဝိညာဉ်ဆိုတာ တကယ်စင်စစ် တော့ မရှိပါလား”လို့ သဘောပေါက် လာပါတယ်။

“ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်ပျောက် သွားကြတာချည်းပဲ၊ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်နဲ့ မကောင်းတဲ့ဟာတွေချည်းပဲ၊ အခိုင်အမာ အားကိုးစရာ အနှစ်အသားဆိုလို့ ဘာမျှမရှိတဲ့ ဟာတွေချည်းပဲ” လို့လဲ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘော မှန်တွေကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာပါတယ်။

ဒီအသိမှန် အမြင်မှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်တွေကြောင့်ပဲ လောဘ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေ ငြိမ်းနေတော့ ချမ်းသာနေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီပစ္စုပ္ပန် ကျကျ ရှုပြီးနေထိုင်နည်းကို ချမ်းသာစွာနေထိုင်နည်းလို့ ခေါ်ရပါတယ်။

အချိန်မရွေး နေရာမရွေး ကျင့်သုံးပါး

ဒီနည်းကို တရားရိပ်သာ မှာ သွားပြီး ထိုင်နေ စင်္ကြန်လျှောက်နေမှသာ အသုံးပြုရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက မဟောခဲ့ပါဘူး။ မိမိတို့အိမ်မှာ နေ့စဉ် အိမ်မှုကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်နေတဲ့ အခါမှာ၊ ရုံးမှာ၊ စာသင်ကျောင်းမှာ စသည်ဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်ကိစ္စတွေ လုပ်နေဆဲမှာလဲ (စာရေး၊ စာဖတ်၊ စာရင်းတွက်နေတဲ့အချိန်မှတစ်ပါး) လောလောဆယ် ပြုမူနေတဲ့ အမှုအရာတိုင်းကို ဖြစ်နိုင်သမျှ အကြမ်းဖျင်းပင်ဖြစ်စေ ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့ စောင့်ရှု လေ့ကျင့် ပွားများနေယင် တဖြေးဖြေး ထင်ရှားတဲ့ ချမ်းသာကျိုးကို ရလာမှာ မှုချပါပဲ။

ဒီနည်းကို ဖြစ်နိုင်သမျှ လိုက်နာကျင့်သုံးနေယင် အလုပ်လုပ်နေဆဲမှာ တခြားကို စိတ်အရောက်နည်းပါးပြီး အလုပ်ထဲမှာပဲ များသောအားဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်နေလို့ ချမ်းလဲချမ်းသာပါတယ်။ အလုပ်လဲပြီးမှန်းမသိ မပင်မပန်းနဲ့ ပြီးသွားတတ် ပါတယ်။

အနည်းဆုံး လမ်းသွားတဲ့အခါမှာ ခြေထောက်လှုပ်
ရှားမှုကို ရှုသွားယင်တောင်မှ စိတ်တည်ငြိမ်ချမ်းသာ
စွာနဲ့ လိုရာအရပ်ကို သက်သက်သာသာ ရောက်သွား
တတ်ပါတယ်။

ဒီနည်းကို အပြည့်အဝ လိုက်နာကျင့်သုံးနေယင်
အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ခေါ်တဲ့ အကြွင်း မဲ့ ချမ်းသာ
အထိ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ပြောစရာတော့ ကျန်ပါသေးတယ်

ဒီနည်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောစရာတွေ ခပ်များ
များကျန်ပါသေးတယ်။ သို့သော်လဲ အချိန်မရတော့
လို့ နောင်အခွင့်သာတဲ့အခါကျမှပဲ ဆက်ပြောရပါ
တော့မယ်။ ဒီတော့ အခုပြောခဲ့တဲ့ ဗုဒ္ဓနည်းကျ
ချမ်းသာစွာနေထိုင်နည်း သုံးနည်းကို လိုက်နာကျင့်
သုံးနိုင်ကြလို့ အမြဲတစေ ဆင်းရဲလွတ်ကင်း ချမ်းသာ
ခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံကြပါစေ။

သတ္တဝါ မှန်သရွေ့၊ တရားတွေ၊
ချမ်းမြေ့ သာယာရှိပါစေ။

၁၃၄၀-ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလကွယ်၊
၁၉၇၈-ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ (၁) ရက်နေ့ ၌
မြန်မာ့အသံ မှ
အသံလွှင့် ဟောကြားသော

အသိအမြင် မှန်မှ ချမ်းသာရ တရားတော်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

သတ္တဝါတိုင်း ချမ်းသာချင်သည်

ဘုန်းကြီး ယခု မြန်မာ့အသံကနေပြီး အသံလွှင့်
ဟောကြားမည့် တရားကတော့ “အသိအမြင်မှန်မှ
ချမ်းသာရ” ဆိုတဲ့ တရားတော်ပါပဲ။

လူတိုင်းဟာ ဆင်းရဲကို အလို မရှိကြပါဘူး။
ချမ်းသာကိုသာ အလိုရှိကြပါတယ်။ လူတိုင်းဆိုတာ
ထက် သတ္တဝါတိုင်းလို့ ဆိုယင် ပိုပြီး မှန်ပါတယ်။
သို့သော်လဲ လူ့ဘုံ လူ့လောကဆိုတော့ လူကိုပဲ
ဦးတည်ပြီး ပြောရပါတယ်။

ချမ်းသာကို ရဘို့ကတော့ ဆင်းရဲ ငြိမ်းမုပဲ
ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချမ်းသာကို အလိုရှိတဲ့
လူဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခ ငြိမ်းအောင် အားထုတ်ရ
ပါတယ်။ ဆင်းရဲငြိမ်းစေချင်ယင် ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်
စေတဲ့ အကြောင်းတရားကို ပယ်သတ်ရပါတယ်။
အကြောင်းကို ပယ်သတ်နိုင်လို့ အကြောင်း မဖြစ်
ပေါ်ယင် အကျိုးဆင်းရဲလဲ ငြိမ်းတော့တာပါ။

ဆင်းရဲ၏ အကြောင်းတရားများ

ဒီတော့ အဲဒီ ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အ
ကြောင်းတရားတွေကို သိဘို့ လိုပါတယ်။ ဒီ အ
ကြောင်းတရားတွေက ဘာတွေလဲဆိုယင် လိုချင်
တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာမှု=လောဘ၊ စိတ်ဆိုးမှု
အမျက်ထွက်မှု=ဒေါသ၊ အမှန်အတိုင်း မသိမှု=

မောဟ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးမှု=မာန၊ အသိ
အမြင်မှားမှု=ဒိဋ္ဌိ၊ ယုံကြည်သင့်ရာမှာ မယုံကြည်ပဲ
သံသယဖြစ်နေမှု=ဝိစိကိစ္ဆာ အစရှိတဲ့ ကိလေသာ
တရားဆိုးတွေပါပဲ။ ဒီတရားဆိုးတွေ ရှိနေလို့သာ
သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြရတာပါပဲ။

ဒီ ကိလေသာတရားဆိုးတွေ များယင် များသ
လောက် ဆင်းရဲ ကြီးမားပါတယ်၊ နဲယင် နဲအ
လောက် ဆင်းရဲ နဲပါးပြီး ချမ်းသာ များပါတယ်၊
ဒါကြောင့် ဒီ တရားဆိုးတွေကို ပယ်နိုင်အောင်
ကြိုးစားဘို့ လိုပါတယ်။ နဲနဲပယ်နိုင်ယင် နဲနဲ ချမ်း
သာတယ်၊ များများ ပယ်နိုင်ယင် များများ ချမ်း
သာတာပါပဲ။ သူတို့ကို ပယ်နိုင်ဘို့ကတော့ ရုပ်နာမ်
အစုကို သိတဲ့ ဉာဏ်အမြင် ဖြောင့်မှန်မှပဲ ပယ်နိုင်
ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်အပေါင်းအစုပေါ်မှာ အသိအမြင်
လွဲမှားနေသမျှ ဒီ ကိလေသာတွေကို မပယ်နိုင်ပါ
ဘူး။ မပယ်နိုင်သေးသမျှလဲ ဆင်းရဲ သွတ်ကင်း
ချမ်းသာခြင်းကို မရနိုင်ပါဘူး။

အခြေခံကျတဲ့ အကြောင်းတရား

ဒါကြောင့် ဒီ တရားဆိုးတွေထဲမှာ အသိအမြင် မှားတဲ့ ဒိဋ္ဌိဟာ ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေရာမှာ အခြေခံကျတဲ့ ပဓာနတရားလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒီ ဒိဋ္ဌိကလဲ အမှန်အတိုင်းမသိတဲ့ မောဟကို အဖော် ဖြုလုပ်ထားပါတယ်။ အမှန်အတိုင်းမသိလို့ အသိမှား အမြင်မှား ဖြစ်နေတဲ့အပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ လောဘ ဒေါသ မာန ဣဿာ မစ္ဆရိယ အစရှိတဲ့ တခြား ကိလေသာတွေ ဖြစ်ပွားလာတော့တာပါပဲ။ အဲဒီလို တရားဆိုးတွေ တဆင့်တဆင့် ပွားများလေ ဆင်းရဲများလေပါပဲ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် အတ္တဒိဋ္ဌိ

အနည်းငယ် ရှင်းပြရမည် ဆိုယင် ခန္ဓာကိုယ် ခေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ စိတ်ခေါ်တဲ့ နာမ် ဒီတရား နှစ်ခု ပေါင်းစုနေတာကို အချိန်မလပ် မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေ တဲ့ ရုပ်တရားနှင့် နာမ် တရားအစု သက်သက်မျှပဲလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ သက်ဝင်သိမြင်ယင် တကယ်ဖြစ်နေ ရှိနေ

တဲ့ အခြေအနေကို အဖြစ်အတိုင်း အရှိအတိုင်း သိ
 တာ မြင်တာဖြစ်လို့ အသိမှန်လို့ ဆိုရမိတယ်။ ဒီလို
 မသိမမြင်ပဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ လို့ဖြစ်စေ၊ အသက်
 ဝိညာဉ် အတ္တ လို့ဖြစ်စေ သိမြင်နေတယ်ဆိုယင် ဒါ
 ဟာ အသိမှန် အမြင်မှန် မဟုတ်ပါဘူး။ အသိမှား
 အမြင်မှားပါဘဲ။ ဒါကိုပဲ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ=တကယ့်
 အရှိတရားပေါ်မှာ မရှိတာကို စိတ်ကူးနဲ့ ပုံဖော်ပြီး
 မှားယွင်းစွာ သိမြင်ယူဆမှု လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အတ္တ
 ဒိဋ္ဌိ=ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်တဲ့ သဘာဝတရားအစု
 မျှကို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ လို့ အသိအမြင် မှားနေမှု
 ပါပဲ။

အဲဒီလို သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အတ္တဒိဋ္ဌိ အနေနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
 သတ္တဝါ ငါ ဆိုတဲ့ အသိမှား အမြင်မှား ဖြစ်လာတော့
 ဒီပုဂ္ဂိုလ် ဒီသတ္တဝါက ချမ်းသာချင် ကြီးပွားချင်
 လာတယ်။ ရာထူးဂုဏ်သိရ် မြင့်မားချင် လာတယ်။
 အဲဒီလို စသည်ဖြင့် လိုချင် ရချင် ဖြစ်ချင် တာတွေ
 ပေါ်လာတယ်။ ဒါတွေဟာ လောဘ ကိလေသာတွေ
 ပါပဲ။ တစ်တရား အဆင်မပြေတာနဲ့ တွေ့လာယင်

ဒေါသဖြစ်တယ်။ ဒီငါက ဆူများထက် သာတယ်
 ထင်လာယင် မာနကြီးလာတယ်။ ကိုယ့်ထက်သာသူ
 တွေ့ယင် မနာလိုတဲ့ ကုဿာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲ
 ဒီလို စသည်ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါငါ လို့ဆိုတဲ့ အသိ
 မှား ဝင်လိုက်တာနဲ့ ဒီ လောဘ ဒေါသ မာန စတဲ့
 ကိလေသာ တရားဆိုးတွေက ဝင်လာတော့တာပါ
 ပဲ။ ဒီတရားတွေ ဝင်လာယင် မချမ်းသာတော့ဘူး၊
 ဆင်းရဲတော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲကို ဖြစ်
 ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတရား တွေထဲမှာ ဒီ အသိ
 အမြင်မှားမှု သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အတ္တဒိဋ္ဌိဟာ အခြေခံ
 အကြောင်းပဲ ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

အသိအမြင်မှားပုံ

ဒီ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အတ္တဒိဋ္ဌိနဲ့ အသိအမြင် မှားပုံကို
 နဲနဲ ဆက်ပြောပါဦးမယ်။ ရုပ်ခန္ဓာအစုမှာ ပေါင်းစပ်
 ပါဝင်နေတဲ့ အပူသဘော အအေးသဘောကို ပူရုပ်
 အေးရုပ် မျှပဲလို့ အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း မသိ
 မမြင် နှိုင်းကြတော့ ပူတဲ့လူ အေးတဲ့လူ ပူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
 အေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရှိတယ်လို့ အသိအမြင် မှားနေကြ

ဇာယံ။ ငါ့ပူတယ်၊ ငါ့အေးတယ်လို့လဲ အသိမှားနေ
 ကြတယ်။ ထို့အတူပဲ ခက်မာ ကြမ်းတမ်း နူးညံ့
 ချောမွေ့တဲ့သဘော၊ တွန်းကန် တောင့်တင်း လှုပ်
 ရှား ရွေ့ရှားတဲ့သဘော၊ ယိုစီး ဖွဲ့စည်း သိပ်သည်း
 ပူးတွဲ လုံးခဲတဲ့သဘော အစရှိတဲ့ ရုပ်သဘာဝတွေကို
 လဲ သဘာဝတရားမျှသာပဲ လို့ မသိ မမြင် နိုင်ကြ
 တော့ သူကကြမ်းတမ်းတယ် သူ့အသားအရေက
 ကြမ်းတမ်းတယ်၊ ငါက နူးညံ့တယ် ငါ့အသား
 အရေက နူးညံ့တယ် စသည်ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ
 အနေနဲ့ အသိမှားနေကြတယ်၊ သူ့ငါ့အနေနဲ့ အသိ
 မှားနေကြတယ်။

ပြီးတော့ လိုချင်တပ်မက်စိတ်၊ နှစ်သက်ချစ်ခင်
 စိတ်၊ မုန်းတီးစိတ်၊ စိတ်ဆိုးစိတ်၊ တွန့်ဆုတ်စိတ်၊
 အားတက်စိတ်၊ ဝမ်းနည်းစိတ်၊ ဝမ်းသာစိတ် အစရှိ
 တဲ့ နာမ်တရားတွေကိုလဲ လိုချင်တပ်မက်စရာ အာရုံ
 စသည်ကြောင့် အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်
 ပေါ် လာပြီး တော့ ပျောက်ပျောက်သွား ကြတဲ့
 သဘော သက်သက်မျှသာပဲ လို့ အမှန်အတိုင်း မသိ

မမြင်ကြဘူး။ ငါလိုချင်တယ် သူလိုချင်တယ် စသည်
ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအနေနဲ့ပဲ အသိမှားနေ
ကြတယ်။

အသက် ဝိညာဉ်နှင့် အတ္တ

နောက်ပြီးတော့ တချို့က ရုပ်ခန္ဓာကို တချို့က
နာမ်ခန္ဓာကို အသက် ဝိညာဉ်လို့ မှတ်ယူစွဲလမ်း ကြ
ပါတယ်။ ကာချို့ကတော့ အသက် ဝိညာဉ်ကလေးဟာ
ရုပ်လဲ မဟုတ်ဘူး၊ နာမ်လဲမဟုတ်ဘူး၊ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး
သီးခြား အရာတခု အနေနဲ့ သတ္တဝါရဲ့ သန္တာန်မှာ
မပျက်မစီးပဲ တည်ရှိနေတယ်လို့ ယူဆစွဲလမ်း ကြပါ
တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာလူမျိုးများကတော့ စိတ်
ကိုပဲ အသက် ဝိညာဉ် လိပ်ပြာလို့ ယူဆစွဲလမ်း တတ်
ကြတာ များပါတယ်။ ဒီအသက် ဒီဝိညာဉ်ဟာ မွေး
ဖွားလာကတည်းက သေသည်အထိ မပျက်မစီးပဲ
အမြဲတည်နေတယ်လို့ ယူဆတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီ
တချို့ယူဆထားကြတဲ့ အသက် ဝိညာဉ် ဆိုတာဟာ
မြတ်စွာဘုရားက မရှိဘူး မဟုတ်ဘူး လို့ ဟောကြား
ထားတဲ့ အတ္တ ဆိုတာပါပဲ။ အာတွာ လို့လဲ ခေါ်ပါ

ဇာယ်။ ဒါကြောင့် အသက် ဝိညာဉ် လိပ်ပြာနဲ့
အတ္တိဟာသဘောအားဖြင့် အတူတူပါပဲ။

ဒီ အသက် ဝိညာဉ် အတ္တိဆိုတာကို အစွဲပြုပြီး
တော့လဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ သူတမားဆိုတဲ့ အသိမှား
အမြင်မှား ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ “ရုပ်ကို အသက်ဝိညာဉ်
အတ္တလို့ ယူဆယင် အဲဒီရုပ်ကိုပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ” လို့
ထင်မှတ်တော့တာပါပဲ။ “စိတ်ကို အသက်ဝိညာဉ်
အတ္တလို့ ယူဆယင် အဲဒီစိတ်ကို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ”
လို့ ထင်မှတ်တော့တာပဲ။ ဒါတွေဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ
အတ္တဒိဋ္ဌိ = အသိမှား အမြင်မှား တွေချည်းပါပဲ။

ဒီ အသက် ဝိညာဉ် အတ္တိဆိုတာကို မပျက်မစီးပဲ
အမြဲတည်နေတဲ့ အမာခံ သဘောအနေနဲ့ ယူဆထား
ကြတော့ “ရုပ်ကို အသက် ဝိညာဉ်အတ္တလို့ ယူဆယင်
ရုပ်ကို တည်တံ့ခိုင်မြဲတယ်” လို့ မှတ်ယူတော့တာပဲ။
“စိတ်ကို အသက် ဝိညာဉ်အတ္တလို့ ယူဆယင် စိတ်ကို
တည်တံ့ ခိုင်မြဲတယ်” လို့ မှတ်ယူကြတော့ တာပါပဲ။

မြန်မာတို့၏အတ္တ

ဒါကြောင့်ပဲ လူသေလို့ ရုပ်ခန္ဓာကြီး ပျက်စီး သွားတဲ့အခါ အသက် ဝိညာဉ်ကလေးဟာ ရုပ်ခန္ဓာ ကြီးထဲက မပျက်မစီးပဲ ထွက်ခွါ သွားပြီးတော့ သင်းချိုင်းမှာဖြစ်စေ၊ သေသူရဲ့ အိမ်နားပတ်ဝန်းကျင် မှာဖြစ်စေ လှည့်လည် သွားလာနေတယ်လို့ တချို့ ယူဆ ကြတာပေါ့။ သေသူရဲ့ ဝိညာဉ်ဟာ သူ့ရိုနေ ကြောင်းသိရအောင် ကိုယ်ထင်ယင်လဲ ပြတယ်၊ အိမ် တံခါးကိုယင်လဲ လာခေါက်တယ်၊ အိမ်အောက်မှာ ဖြစ်စေ၊ အိမ်ထဲမှာဖြစ်စေ ခြေသံတရုပ်ရုပ်နဲ့ သွားလာ လှုပ်ရှားနေတယ် စသည်ဖြင့် ယူဆစွဲလမ်းကြတယ်။ ဒါကိုပဲ သူရဲ့ တစ္ဆေလို့ ခေါ်ဝေါ် သမုတ် ကြပြန် တယ်။ သူ့ကိုရည်မှန်းပြီး ရက်လည်ဆွမ်းသွတ်ခြင်း စတဲ့ ဒါနကုသိုလ်ကို ပြုလိုက်မှပဲ ဒီဝိညာဉ်လေး အတ္တလေးဟာ သာဓုခေါ်ပြီး တွယ်ရာမဲ့ တဝဲ လည်လည် လှည့်လည်နေရတဲ့ သူရဲ့ တစ္ဆေဘဝမှ ကျွတ်လွတ်သွားတယ်၊ အဲဒီလို ကျွတ်လွတ်သွားပြီး

တော့မှပဲ သူ ရောက်ထိုက်တဲ့ နောက်ဘဝ တခုကို
 ရောက်သွားရတယ် လို့ အများ အားဖြင့် ယူဆ စွဲ
 လမ်းကြာပါတယ်။ ဒီအယူအဆမျိုးကတော့ ရောက်
 ထိုက်တဲ့ ဘဝကို မရောက်ရသေးမီ ကြားခံ အန္တရာ
 ဘဝတခု ရှိသေးတယ်လို့ ယူဆတဲ့ အယူမှားပါပဲ။
 ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ အဘိဓမ္မာ ဒေသနာတော်
 အရကတော့ စုတိစိတ် ချုပ်ပြီးတဲ့နောက် နောက်
 တဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေစိတ် ဖြစ်တာဟာ တစက္ကန့်
 တောင်မှ မကြာပါဘူး။

သို့သော်လဲ သေသူဟာ သူရဲ့ အကုသိုလ်ကံ
 ကြောင့် သေစိတ် ချုပ်ပျက်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ပြိတ္တာ
 ဘဝမှာ ရုပ်သစ် နာမ်သစ်နဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ဘဝကို ချက်
 ချင်း ရကောင်း ရနေမှာဖြစ်တဲ့ အတွက် သူ့ကို
 ရည်ရွယ်ပြီး ဆွမ်းသွတ်ခြင်းစတဲ့ ဒါန ကုသိုလ်တွေပြု
 ကြရပါတယ်။ ဒီလိုပြုတယ်ဆိုရင်တော့ ဗုဒ္ဓဒေသနာ
 တော်အရ သဘာဝ ကျပါတယ်။ ကွယ်လွန်သူများ
 ပြိတ္တာဖြစ်ပြီး အစားအစာငတ်မွတ်နေလို့ ကိုယ်ထင်

ပြုပြီး လာတောင်းကြကြောင်းလဲ ပေတဝတ္ထု ပါဠိ
တော်မှာ လာပါတယ်။

သဿတဒိဋ္ဌိနှင့် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အသက် ဝိညာဉ် ပုဂ္ဂိုလ်
သတ္တဝါဆိုတဲ့ အတ္တလေးဟာ မပျက်မစီးပဲ အမြဲ
တည်နေပြီး တဘဝပြီး တဘဝ ကူးပြောင်းနေတယ်
ဆိုတဲ့ အယူအဆကို သဿတဒိဋ္ဌိ = တည်မြဲအယူမှား
လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တချို့ကျတော့လဲ ရှေ့ဘဝ နောက်ဘဝဆိုတာကို
အယုံအကြည် မရှိကြပါဘူး။ ဒီအသက် ဒီဝိညာဉ်
ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မသေမီအတွင်းမှာ တည်မြဲနေပြီး သေ
တဲ့အခါမှာ ဘာမျှ မကျန်တော့ပဲ အသက် ဝိညာဉ်
ပါ ပျက်စီးသွားရတယ်။ ဒါကြောင့် နောက်ဘဝ
တမလွန် ဘဝဆိုတာ မရှိဘူး။ တဘဝတည်းနဲ့ပဲ
အပြီးသတ် ပြတ်စဲသွားတယ်လို့ ယူဆကြ ပြန်ပါ
တယ်။ ဒီ အယူအဆကိုတော့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ = ပြတ်စဲ
အယူမှားလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သဿတဒိဋ္ဌိကို လက်ခံလျှင်

သဿတဒိဋ္ဌိကို ယုံကြည် လက်ခံယင် တမလွန်
 ဘဝချမ်းသာရေးကို ရည်မှန်းပြီး မကောင်းမှုတွေကို
 ရှောင်နိုင်သလောက် ရှောင်ပါလိမ့်မယ်၊ ကောင်းမှု
 တွေကို ပြုနိုင်သလောက် ပြုပါလိမ့်မယ်။ သို့သော်လဲ
 ဘဝချမ်းသာတွေကိုသာ တောင့်တ နေမှာဖြစ်လို့
 ဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ဖို့ ~~တော~~ မလွယ်ပါဘူး။ အရာ
 ရာကို တည်မြဲတဲ့ အမြင်နဲ့သာ ကြည့်မြင်နေမှာဖြစ်လို့
 ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတွေကို
 သိမြင်ဖို့၊ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိဖို့
 မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒုက္ခသစ္စာကို မသိယင် သမုဒယ
 သစ္စာကို မပယ်နိုင်တဲ့အတွက် နိရောဓသစ္စာ ဆင်းရဲ
 ငြိမ်းမှုကို မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ဒီအသိမှား အမြင်
 မှားကြောင့် ဆင်းရဲမြဲပဲ ဆင်းရဲနေတာပါပဲ။

ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကို လက်ခံလျှင်

ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကို ယုံကြည်လက်ခံယင် တမလွန်ဘဝ
 မရှိဘူးလို့ ယုံကြည်ထားတဲ့အတွက် ဒီဘဝ မသေမီ

အတွင်းမှာ မိမိ အကျိုးရှိမယ် ကောင်းစားမယ်ဆို
 ယင် ကောင်းမှု မကောင်းမှု ရွေးချယ် မနေတော့ပဲ
 ပြုလိုရာ ပြုတော့မှာပါပဲ။ ဒီလိုဆိုယင် မကောင်းမှု
 တွေချည်းသာ အပြုများဘို့ ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီ
 ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိအမြင်မှားကို အခြေခံပြီးပြုမိတဲ့ မကောင်းမှု
 တွေကြောင့် ရှောင်လွှဲမရတဲ့ ကြောင်းကျိုး နိယာမ
 အရ ဆင်းရဲကျိုးတွေသာ ထပ်ကာထပ်ကာ ရနေမှာ
 အမှန်ပါပဲ။ ချမ်းသာဘို့ မရှိပါဘူး။

ဒါကြောင့် အသိ အမြင် မှားယင် ဆင်းရဲတယ်၊
 အသိ အမြင် မှန်မှ ချမ်းသာတယ် ဆိုတာ ထင်ရှား
 ပါတယ်။

အခု ရှင်းပြခဲ့တာကို သဘော ပေါက်ယင်
 သဿတဒိဋ္ဌိ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ အမြင်မှား နှစ်မျိုးဟာ
 အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကယဒိဋ္ဌိ အမြင်မှားပေါ်မှာ အခြေခံ
 တယ်ဆိုတာ နားလည် နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်
 မြတ်စွာဘုရားက အကြောင်းရင်း အခြေခံ ဖြစ်တဲ့

အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကယဒိဋ္ဌိ အမြင်မှားပျောက်ပြီး အမြင်
မှန်ရောက်အောင် ရုပ်အစု နာမ်အစုကို ဖြစ်ဆဲဖြစ်
ခိုက်မှာ စူးစူးစိုက်စိုက် သတိနဲ့ စောင့်ရှုတို့ အရေး
တကြီး တိုက်တွန်း ဟောပြောတော်မူခဲ့တာပါပဲ။

အသိမှန်ရလိုလျှင် အရှိကို အရှိအတိုင်းရှု

ဒီလို ရှုရာမှာ ရုပ်ထင်ရှားယင် ရုပ်ကို ရှုရပါ
တယ်။ နာမ်ထင်ရှားယင် နာမ်ကို ရှုရပါတယ်။
ဖြစ်နေဆဲ ရုပ် ဖြစ်နေဆဲ နာမ်ကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့
အခြေအနေအတိုင်းသိအောင် ရှုရပါတယ်။ စိတ်က
တမျိုးတဖုံ ကြံစည်ပြီး မရှုရပါဘူး။ အရှိကို အရှိ
အတိုင်း ရှုတဲ့ သဘောပါပဲ။ ဒါကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာ
ကိုယ်က ပူတာ ထင်ရှားယင် အဲဒီ အပူ တေဇောကို
ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိအောင် ပူတယ် ပူတယ်လို့
ထပ်ကာထပ်ကာရှု၊ အအေး ထင်ရှားယင် အေးတယ်
အေးတယ် လို့ ထပ်ကာထပ်ကာရှု၊ တောင့်တာ တင်း
တာ လှုပ်ရှားတာ ရွေ့ရှားတာ ကြမ်းတမ်းတာ နူးညံ့

တာ စတဲ့ ရုပ်တွေ ထင်ရှားယင်လဲဲ တောင့်တယ်
တင်းတယ် စသည်ဖြင့် ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုရပါတယ်။
ထို့အတူပဲ ပျံ့လွင့်စိတ် စဉ်းစားစိတ် လိုချင်စိတ်
စိတ်ဆိုးစိတ် စသည်ကိုလဲ ပျံ့လွင့်တယ် စဉ်းစား
တယ် စသည်ဖြင့် ရှုရပါတယ်။

အသိမှား ပျောက်၍ အသိမှန် ရောက်ပုံ

အဲဒီလို ရှုတဲ့အခါ အစဉ်းမှာတော့ ပျံ့လွင့်စိတ်
စတဲ့ စိတ်တွေကိုပဲ ရှုရတာ များပါတယ်။ ရုပ်ကို
ရှုရတာက နဲပါတယ်။ သို့သော်လဲ ရှုပါများလာ
တော့ တဖြေးဖြေး အပျံ့အလွင့်နဲလာပြီးတော့ အရှုခံ
ရုပ်နာမ် အာရုံပေါ်မှာပဲ စိတ်ဟာ စူးစိုက်တည်ငြိမ်
လာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ နီဝရဏ အညစ်အကြေး
တွေ လုံးဝ ကင်းစင်သလောက် ဖြစ်နေလို့ စိတ်အစဉ်
ဟာ အတော်ကြီး စင်ကြယ်နေပါတယ်။ ဒါကိုပဲ
စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်
ချိန်ကစပြီး ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်ရင်း သဘော
သဘာဝလက္ခဏာကို သိလာပါတယ်။ အဲဒီ အသိဟာ
ကြာလေကြာလေ သမာဓိ အားကောင်းသလောက်

ထင်ရှားပြတ်သား လာလေပါပဲ။ ဒီအခါမှာ ပုမုန့်
 ရှုတဲ့စိတ်၊ အေးမုန့် ရှုတဲ့ စိတ် စသည်ဖြင့် အရှုခံ
 အာရုံနှင့် ရှုသိစိတ် အဘွဲ့လိုက် အဘွဲ့လိုက် သိသိနေ
 ပါတယ်။ အပူအအေး သဘောနဲ့ ရှုတဲ့စိတ်မျှသာ
 ရှိတာပဲ စသည်ဖြင့် အခွန်အဘိုင်း သိနေတဲ့အတွက်
 ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဆိုတဲ့ အသိမှာ လုံးဝ မဖြစ်လာ
 တော့ပါဘူး။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အတ္တဒိဋ္ဌိ အသိများ
 အမြင်များ ကင်းသွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိလေသာတွေ ငြိမ်းနေပြီး ချမ်းသာ
 နေတော့ပါပဲ။

ဒီလိုနဲ့ တိုးတက်ပြီး ကြိုးစား ရှုမှတ်ဖန်များလာ
 တဲ့အခါမှာ အရှုခံ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ပေါ်လာမှု
 ပျောက်သွားမှုကလေးတွေကိုလဲ မျက်စိနဲ့ ကြည့်နေရ
 သလို ရှင်းရှင်းကလေး ဉာဏ်နဲ့တွေ့နေရတော့ မတည်
 မြဲတဲ့ သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ
 အသက် ဝိညာဉ် အတ္တ မဟုတ်တဲ့ သဘော၊ မရှိတဲ့
 သဘောတွေကိုပါ ဉာဏ်နဲ့ ပြက်ပြက်ထင်ထင် သက်
 ဝင်တွေ့သိပြီး သဘောကျလာပါတယ်။ ဒီတော့ တည်

မြတ် အသက်ဝိညာဉ် အတ္တ ဆိုတာ မရှိဘူးလို့ ယုံ
ကြည် ဆုံးဖြတ်နိုင်လာတဲ့အတွက် ဝိညာဉ်က မပျက်
မစီးပဲ နောက်ဘဝကို ကူးပြောင်းသွားတယ်ဆိုတဲ့
အယူမှား၊ ဝိညာဉ်လေးဟာ မကျွတ် မလွတ်နိုင်
သေးလို့ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေရတယ်ဆိုတဲ့ အယူ
မှား အဲဒီ သဿတ ဒိဋ္ဌိတွေလဲ ကင်းစင်သွားတယ်။
ပြီးတော့ ဝိညာဉ်ဟာ မသေမီအတွင်းမှာ မပျက်
မစီး တည်ရှိနေပြီး သေတဲ့အခါမှာ နောက်ဘဝ
မဆက်တော့ပဲ ပြတ်စဲ ပျက်စီး သွားတယ် ဆိုတဲ့
ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိ အယူမှားလဲ ကင်းစင် သွားပါတယ်။

အသိအမြင်မှန်တော့ ချမ်းသာသည်

အဲဒီလို ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝတွေကို အမှန်
အတိုင်း သိလာမြင်လာလို့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါဆိုတဲ့
အသိမှား အမြင်မှား၊ တည်မြဲ အယူမှား အမြင်မှား၊
ပြတ်စဲ အယူမှား အမြင်မှားတွေ ကင်းစင်သွားတော့
ဒီ အသိမှား အမြင်မှားတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်မည့်
ကိလေသာတွေလဲ ဖြစ်ပေါ်မလာတော့လို့ ချမ်းသာ
နေပါတော့တယ်။

ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဝိပဿနာ အသိမှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိတွေ
 တဖြေးဖြေး ရင့်သန်လာပြီး မဂ်အသိ ဖိုလ်အသိ
 အထိ ရရှိလာတော့ ကိလေသာ အမြစ် ပြတ်လို့
 ချမ်းသာမှု သုခဓာတ်ကို ရရှိလာတော့တာပါပဲ။

သတ္တဝါ မှန်သရွေ့၊ တရားတွေ၊
 ချမ်းမြေ့ သာယာ ရှိပါစေ။

၁၃၄၁-ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလပြည့်၊
၁၉၇၉-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ (၅) ရက်နေ့ ဌ
မြန်မာ့အသံ မှ
အသံလွှင့် ဟောကြားသော

သိ ပယ် ဆိုက် ပွါး တရားတော်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

သိ ပယ် ဆိုက် ပွါး

ဘုန်းကြီး ယခု မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့် ဟော
ကြားမည့် တရားကတော့ “ သိ ပယ် ဆိုက် ပွါး ”
တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။ ယမန်နှစ်က အသိအမြင်
မှန်မှ ချမ်းသာရ တရားတော်ကို အသံလွှင့် ဟော
ကြားခဲ့စဉ်က ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောမှန်ကို အမှန်
အတိုင်း သိမြင်မှု ကိုလေသာကို ပယ်သတ်နိုင်ပြီး

ဆင်းရဲငြိမ်းကာ ချမ်းသာကို ရနိုင်ကြောင်း၊ အဲဒီ အသိမှန် အမြင်မှန်ကို ရဖို့ရာ ရုပ်နှင့် နာမ်ကို အရှိ အရှိအတိုင်း ရှုမှတ် ပွားများရကြောင်း ဟောခဲ့ပါ တယ်။

ဘာကြောင့် ရုပ်နှင့် နာမ်ကို ရှုမှတ် ပွားများ ရသလဲဆိုယင် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝကို အမှန် အတိုင်း ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိရအောင်လို့ပါပဲ။ ဗုဒ္ဓရှင်တော် မြတ်ဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်မှာ—

- (၁) ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့်တရား၊
- (၂) ပယ်ရမည့်တရား၊
- (၃) ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက် ထင်ထင် သိမြင်ဆိုက် ရောက်ရမည့် တရား၊
- (၄) ပွားများရမည့် တရားလို့—

လေးမျိုး လေးစား ခဲ့ခြားပြီး ဟောထားပါတယ်။

အဲဒီ လေးမျိုးထဲက ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိရ မည့် တရားဆိုကာ ခန္ဓာကိုယ် ခေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ စိတ်

စေတသိက် ခေါ်တဲ့ နာမ်တရားတွေပါပဲ။ ပယ်ရမည့်
တရားဆိုတာကတော့ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်
တာတဲ့ တဏှာပါပဲ။ ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက် ထင်ထင်
သိမြင် ဆိုက်ရောက်ရမည့် တရားကတော့ ဆင်းရဲ
ငြိမ်းတဲ့သဘော နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။ ပွားများရမည့် တရား
ဆိုတာကတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားပါပဲ။

ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့်တရား

ဘာကြောင့် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ပိုင်းပိုင်း ခြား
ခြား သိဖို့လိုသလဲလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ ရုပ်နာမ်
နှစ်ပါးဟာ ဆင်းရဲဆိုမှ ဆင်းရဲလို့ခေါ်တဲ့ ဒုက္ခ ဒုက္ခ၊
ဖောက်ပြန်ဆင်းရဲလို့ ခေါ်တဲ့ ဝိပရိဏာမဒုက္ခ၊ ဖြစ်
ပျက်ဆင်းရဲလို့ ခေါ်တဲ့ သင်္ခါရဒုက္ခ၊ အဲဒီ ဒုက္ခသုံးမျိုး
ထဲမှာ အကျုံးဝင်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ်
နှစ်ပါးဟာ ဆင်းရဲ အစစ်အမှန်ပါပဲ။ ရုပ်ရှိနေသမျှ
နာမ်ရှိနေသမျှ ဆင်းရဲ နေတာပါပဲ။ သို့သော်လဲ
အဲဒီ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သတိနဲ့စောင့် မရှုယင် ထင်ရှားတဲ့
ဒုက္ခ ဒုက္ခကိုသာ ဆင်းရဲလို့ သိကြပါတယ်။ ချမ်းသာ
လို့ ယူဆထားတဲ့ ဝိပရိဏာမဒုက္ခနဲ့ ဖြစ် ပျက် ဆင်းရဲ

သင်္ခါရကိုတော့ ဒုက္ခလို့ မသိနိုင်ကြပါဘူး။ ဒီရုပ်
 ဒီနာမ်ကို ဒုက္ခလို့ မသိကြတော့ သုခလို့ထင်မှတ်တော့
 တာပါပဲ။ ကောင်းတယ် ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်မှတ်
 တော့တာပါပဲ။ ဒါနဲ့ပဲ ဒီရုပ် ဒီနာမ်ကို သာယာ
 နှစ်သက် တပ်မက်တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။
 ဒီလိုနဲ့ ကိလေသာတွေ ဖြစ်ပွားလာတော့ ဆင်းရဲ
 ဇာရားက ထက်ကြပ်မကွာ ကပ်ပျံ့လွှာပျံ့တော့တယ်။

သိအောင် ရှုရမည်

ဒါကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းချင်၊ ချမ်းသာချင်တဲ့ သူ
 ဟာ ဆင်းရဲ အစစ်အမှန်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဒုက္ခ
 သဘောအမှန်ကို အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား
 သိဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုသိအောင်က ပွားများရမည့်
 တရားဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို မိမိ
 သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ရပါတယ်။
 ဘယ်လို အားထုတ်ရသလဲဆိုယင် ဖြစ်သမျှ ရုပ်
 ဖြစ်သမျှ နာမ်ကို သတိနဲ့ မပြတ် စောင့်ရှုနေရပါ
 တယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ကြမ်းတမ်းရမ်း နူးညံ့ရုပ်
 ဖြစ်ပေါ်ယင်လဲ ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့ စောင့်ရှုရ

ပါတယ်။ ယိုစီး ဖွဲ့စည်းရပ်၊ သိပ်သည်းပူးတွဲ လုံးခဲ
 ရုပ်တွေ ဖြစ်ယင်လဲ စောင့်ရှု၊ ပူရပ် အေးရပ် ဖြစ်ယင်
 လဲ စောင့်ရှု၊ ထောက်ကန် တောင့်တင်းရပ်၊ လှုပ်ရှား
 ရွေ့ရှားရပ် ဖြစ်ယင်လဲ ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့
 စောင့်ရှုရပါတယ်။ ဒါကို ကာယာနုပဿနာ သတိ
 ပဋ္ဌာန် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နာကျင် ကိုက်ခဲ စတဲ့ ကိုယ်
 ဆင်းရဲတွေ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု စိတ်မှချမ်းသာမှု စတဲ့
 စိတ်ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ပေါ်လာယင်လဲ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့
 အတိုင်း ရှုရပါတယ်။ ကိုယ်ချမ်းသာတာ စိတ်ချမ်း
 သာတာ ဝမ်းသာတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာယင်လဲ ဖြစ်
 နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်းပဲ ရှုရပါတယ်။ ဒါကို ဝေဒနာ
 နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့
 စိတ်ပဲ ဖြစ်စေ၊ ဆိုးတဲ့စိတ်ပဲ ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်ယင်
 လဲ ဖြစ်ပေါ်တဲ့အတိုင်း ရှုသိနေရပါတယ်။ ဒါကို
 စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြင်
 သဘော ကြားသဘော နံသဘော စားသဘော
 စတဲ့ သဘောတွေကိုလဲ မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်
 ဖြင့် ရှုသိရပါတယ်။ ဒါကို ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်
 လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အရိုကို အရိုအတိုင်းသာ ရှု

လို့ရင်းကတော့ ရုပ်ဖြစ်တိုင်း နာမ်ဖြစ်တိုင်း သတိ မလွတ်ရအောင် အမြဲ ရှုသိနေဖို့ပါပဲ။ ဒီလို ရှုရာမှာ လဲ မတွေ့သေး မသိသေးတဲ့ သဘောတွေကို ကြံစည် စဉ်းစားပြီး မရှုရပါဘူး။ ယခု လက်ငင်း တွေ့နေ သိနေတဲ့ သဘာဝကိုသာ တွေ့နေ သိနေတဲ့ အတိုင်း ရှုသိရပါတယ်။ ဒါကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက “ယထာ ဘူတံ သမ္ပပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ = အရို သဘာဝအတိုင်း အမှန်သိပညာဖြင့် ရှုသိရမည်” လို့ မိန့်တော်မူပါ တယ်။ မိမိ မတွေ့သေး မသိသေးတဲ့ သဘောကို စိတ်နဲ့ ခေါ်ယူကာ ကြံစည် စဉ်းစားပြီး ရှုယင် ဘာဝနာ မယဉာဏ် ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ပါဘူး။ စိန္တာမယ ဉာဏ် = ကြံဉာဏ် တွေးဉာဏ်သာ ဖြစ်တာမို့ ကိလေ သာကို မပယ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆင်းရဲကို မငြိမ်းစေ နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘာဝနာမယဉာဏ် ပွားဉာဏ် ဖြစ်အောင် “ယထာဘူတံ သမ္ပပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ” ဆိုတဲ့ ဒေသနာတော်အတိုင်း အရို အရိုအတိုင်းသာ ရှုသိ နေဖို့ လိုပါကယ်။ သွား ရပ် ထိုင် လျောင်း

ဣရိယာပုတ်လေးပါးလုံးမှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်မှန်သမျှ
နာမ်မှန်သမျှကို ရှုသိရပါတယ်။ ဘယ်ရုပ် ဘယ်နာမ်
ကိုမှ ရှုမည်လို့ ရွေးချယ်မနေရပါဘူး။

ဒီလို ရှုရာမှာ အစဦးမှာတော့ သမာဓိက
ကောင်းကောင်း မဖြစ်သေးတဲ့အတွက် ပုံစိတ်
လွင့်စိတ် ကြံစည် စဉ်းစားစိတ်တွေကိုပဲ ခဏ ခဏ
ရှုနေရတတ်ပါတယ်။ စိတ္တာနုပဿနာပဲ အဖြစ်များ
နေတတ်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ အဲဒီလို ရှုဖန်များလာ
တော့ ပုံစိတ် လွင့်စိတ် တဖြေးဖြေး နဲလာပြီး
စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိအား ကောင်းလာပါတယ်။
ဒီအခါမှာ ယောဂီရဲ့ စိတ်ဟာ ကာမစ္ဆန္ဒ ဗျာပါဒ
ထိနမိဒ္ဓ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ ဝိစိကိစ္ဆာ ဆိုတဲ့ နိဝရဏ
အညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးနေတဲ့အတွက် ဖြူစင်
စင်ကြယ်နေပါတယ်။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်နေပါတယ်။
စိတ် စင်ကြယ်တာနဲ့အမျှ အသိဉာဏ်ကလဲ ပိုပို ထက်
မြက်လာပါတယ်။

ရှုတော့ သိသည့်

ဒီလို အသိဉာဏ် ထက်လာတော့ ရုပ်နာမ် တို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ၊ သာမညလက္ခဏာတွေကို သိစ ပြုလာပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သဘာဝလက္ခဏာ ဆိုတာ ရုပ်တရား နာမ်တရား အသီးသီးတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်ရင်း သီးသန့် သဘောပါပဲ။ တခြားရုပ် တခြားနာမ်တွေနဲ့ မသက် ဆိုင်ပဲ ဆိုင်ရာ ရုပ် အသီးသီး နာမ် အသီးသီးနဲ့သာ သက်ဆိုင်တဲ့ သဘောလက္ခဏာ လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဗြဟ္မာပြောရယင် ခက်မာ ကြမ်းတမ်းသဘော နူးညံ့ သဘောဟာ ပထဝီရုပ်နဲ့သာ သက်ဆိုင်တယ်။ တခြား ရုပ်နာမ်တွေနဲ့ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ ထိတွေ့ သဘော ဟာ ဖဿနဲ့သာ သက်ဆိုင်တယ်။ ခံစားသဘောဟာ ဝေဒနာနဲ့သာ သက်ဆိုင်တယ်။ တခြားရုပ် တခြား နာမ်တွေနဲ့ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ သဘာဝ လက္ခဏာ ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အဲဒီလို ပင်ကိုယ်ရင်း သီးသန့် သဘောလက္ခဏာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဓမ္မသင်္ဂဏီမူလ

ဋီကာ (နှာ-၆၄) မှာ “သဘာဝေါ ကက္ခဠုသနာ
ဒိကော အသာဓာရဏော = ခက်မာ ကြမ်းတမ်းခြင်း
ထိတွေ့ခြင်း အစရှိတဲ့ အများနဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့
သဘောဟာ သဘာဝလက္ခဏာပါပဲ” လို့ ရှင်းပြ
ထားပါတယ်။

သာမည လက္ခဏာဆိုတာ ကတော့ ရုပ် အားလုံး
နာမ်အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အများဆိုင် သဘော
လက္ခဏာပါပဲ။ မတည်မြဲတဲ့သဘော အနိစ္စ၊ ဆင်း
ရဲတဲ့ မကောင်းတဲ့သဘော ဒုက္ခ၊ အသက် ဝိညာဉ်
ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ မဟုတ်တဲ့ သဘော အနတ္တ၊
ဒီသဘောသုံးမျိုးကို ရုပ်တိုင်း နာမ်တိုင်း မှာ ရှိပြီး
ရုပ်တိုင်း နာမ်တိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်လို့ သာမညလက္ခဏာ
လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဓမ္မသင်္ဂဏီမူလဋီကာ
(နှာ-၆၄) မှာပဲ “သာမညံ သာဓာရဏော အနိစ္စာ
ဒိသဘာဝေါ = အများနှင့်ဆိုင်တဲ့ အနိစ္စ အစရှိတဲ့
သဘောဟာ သာမညလက္ခဏာပါပဲ” လို့ ရှင်းပြ
ထားပါတယ်။

ဋီကာ (နှာ-၆၄) မှာ “သဘာဝေါ ကက္ခဋ္ဌဗုသနာ
ဒိကော အသာဓာရဏော = ခက်မာ ကြမ်းတမ်းခြင်း
ထိတွေ့ခြင်း အစရှိတဲ့ အများနဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့
သဘောဟာ သဘာဝလက္ခဏာပါပဲ” လို့ ရှင်းပြ
ထားပါတယ်။

သာမညလက္ခဏာဆိုတာ ကတော့ ရုပ် အားလုံး
နာမ်အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အများဆိုင် သဘော
လက္ခဏာပါပဲ။ မတည်မြဲတဲ့သဘော အနိစ္စ၊ ဆင်း
ရဲတဲ့ မကောင်းတဲ့သဘော ဒုက္ခ၊ အသက် ဝိညာဉ်
ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ မဟုတ်တဲ့ သဘော အနတ္တ၊
ဒီသဘောသုံးမျိုးကို ရုပ်တိုင်း နာမ်တိုင်း မှာ ရှိပြီး
ရုပ်တိုင်း နာမ်တိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်လို့ သာမညလက္ခဏာ
လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဓမ္မသင်္ဂဏီမူလဋီကာ
(နှာ-၆၄) မှာပဲ “သာမညံ သာဓာရဏော အနိစ္စာ
ဒိသဘာဝေါ = အများနှင့်ဆိုင်တဲ့ အနိစ္စ အစရှိတဲ့
သဘောဟာ သာမညလက္ခဏာပါပဲ” လို့ ရှင်းပြ
ထားပါတယ်။

ကလေးမျှသာပဲလို့ သိလာပါတယ်။ ဒါဟာ နာမ်
တရားရဲ့ အာရုံဆီသို့ ညွတ်ခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝလက္ခ
ဏာနဲ့ စိတ်ရဲ့အာရုံကို သိခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝလက္ခ
ဏာကို သိနေခြင်းပါပဲ။

ထို့အတူပဲ စင်္ကြံ လျှောက်တဲ့အခါ ကြွတယ်၊
လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ ရှုခိုက်မှာ ခြေဖဝါးရဲ့ အထက်
ဘက်ဆီကို တွန်းတွန်း တက်သွားတဲ့သဘော၊ ရှေ့ကို
တရွေ့ချင်း တရွေ့ချင်း ရွေ့သွားတဲ့ သဘော၊
အောက်ဘက်ဆီကို တရွေ့ချင်း တရွေ့ချင်း ရွေ့ကျ
သွားတဲ့သဘောကို သိနေတာဟာ ဝါယောရုပ်ရဲ့
သဘာဝလက္ခဏာကို သိနေခြင်းပါပဲ။ ရှုစိတ်ရဲ့ ကြွမှု
လှမ်းမှု ချမှု သဘောဆီကို ဦးတန်း ဦးတန်းသွားပြီး
သိသိ နေတာဟာ စိတ်နာမ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာကို
သိနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို သိနေတဲ့အခါမှာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်
ရင်း သီးသန့် သဘောမျှကိုသာ သိနေတဲ့အတွက်
အသက် ဝိညာဉ် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဆိုတဲ့ အသိများ

အမြင်မှား ယောဂီရဲ့ သန္တာန်မှာ ကင်းစင်နေပါ
 တယ်။ ဒါဟာ နာမ်နဲ့ ရုပ်ရဲ့ သဘာဝကို အမှန်
 အတိုင်း သိမြင်တဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က အတ္တ
 ဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကိလေသာကို တဒဂ်ပဟာန်
 အားဖြင့် ပယ်သတ် ထားတာပါပဲ။ ဒီသဘောကိုပဲ
 အသိမှား အမြင်မှား စင်ကြယ်နေတာ ဖြစ်လို့ ဒိဋ္ဌိ
 ဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရူစရာ အာရုံရှိလို့ ရူသိ စိတ်ကလေးတွေ ဖြစ်ဖြစ်
 နေတာပဲ လို့လဲ အကြောင်း အကျိုး သဘော
 ကလေးတွေ သိသိလာပါတယ်။ ကြွချင်စိတ်၊ လှမ်း
 ချင်စိတ်၊ ချချင်စိတ်၊ ကွေးချင်စိတ်၊ ဆန့်ချင်စိတ်၊
 ထိုင်ချင် ထချင် စိတ်ကလေးတွေပါ ထင်ရှားလာလို့
 အဲဒီ စိတ်ကလေးတွေကိုပါ ထည့်ရုတ်တဲ့ အခါမှာ
 ကြွချင်စိတ်စသည် ရှိလို့သာ ကြွရုပ်စသည် ဖြစ်ပေါ်
 တာပဲလို့လဲ နာမ် အကြောင်းကြောင့် ရုပ် အကျိုး
 ဖြစ်ပုံကလေးတွေလဲ သိလာပါတယ်။

ဒီလို သိလာတဲ့ အခါမှာ ကြွမှု လှမ်းမှု ချမှုကို
 ပြုလုပ်ပေးသူ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဆိုတာ မရှိ၊

အကြောင်း အဆက်ဆက်ကြောင့် အကျိုး အဆက်ဆက် ဖြစ်နေတဲ့ သဘော သက်သက်မျှသာပဲ လို့ အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာပါတယ်။ ဒါဟာ အကြောင်း အကျိုးကို ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာပြီး သိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်က ကာရကအတ္တ ဝေဒကအတ္တ ဒိဋ္ဌိကိလေသာ ကို တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် ပယ်သတ်ထားတာပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ ရှုမှတ်ပွားများမှုကြောင့် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘောမှန်ကို အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိမြင်လာပုံ၊ အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်းကြောင့် ကိလေသာငြိမ်းနေပုံ၊ ကိလေသာကို ပယ်နှင်ပုံကို သတိပြုခဲ့ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိလေသာငြိမ်းနေတဲ့ အခိုက်မှာ ဆင်းရဲ ငြိမ်းရာသို့ တဒင်္ဂအားဖြင့် ဆိုက်ရောက်နေတယ် ဆိုတာကိုတော့ ပြောဖို့မလိုတော့ပါဘူး။

သာမညလက္ခဏာကို သိပုံ

ယခု ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သာမညလက္ခဏာကို သိပုံ ဆက်ပြောပါဦးမည်။ ယောဂီဟာ တိုးတက် ရှုမှတ်

ပွားများတာနဲ့အမျှ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်တွေ ပိုပိုပြီး
 ရင့်သန်လာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အရှုခံ ကြွရုပ်တွေ
 တခုပြီးတခု ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက် ပျောက်သွားတာကို
 အထပ်လိုက် အထပ်လိုက်လိုလို မြောက်မြားစွာ သိ
 မြင်လာပါတယ်။ လှမ်းရုပ် ချရုပ် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပြီး
 ပျောက် ပျောက် သွားတာကိုလဲ ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား
 သိမြင်လာရပါတယ်။ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်
 လို့ ရှုတဲ့ ရှုစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်ပျောက်
 သွားတာကိုလဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာရပါတယ်။

ဒီလို သိမြင်လာတဲ့အခါမှာ ယခင်က ခြေတလှမ်း
 အတွင်းမှာ ကြွတဲ့ အချိန်ကစပြီး ချတဲ့ အချိန်အထိ
 ရုပ်ကြီးဟာ တခုတည်းပဲ ဖြစ်ပြီး တည်မြဲနေတယ်လို့
 ထင်မှတ်ခဲ့တဲ့ နိစ္စသညာ မရှိတော့ပါဘူး။ ကြွရုပ်
 လှမ်းရုပ် ချရုပ် အဆက်ဆက်ဟာ တစက္ကန့်တောင်မှ
 တည်တံ့မနေပဲ ဖြစ်ပေါ် ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းပဲ
 ပျောက်ပျောက်သွားကြတာပါပဲ၊ မတည်မြဲတဲ့သဘော

တွေပဲလို့ အနိစ္စလက္ခဏာ ကို သိမြင်လာပါတယ်။
 ချက်ချင်း ချက်ချင်းပဲ ပျောက်ပျောက် ပျက်ပျက်
 သွားကြလို့ မကောင်းတဲ့ သဘောတွေပဲ ဆင်းရဲတဲ့
 သဘောတွေပဲလို့ ဒုက္ခလက္ခဏာ ကိုလဲ သိမြင်လာမိ
 တယ်။ ဒါကြောင့် မွေးဖွားလာကတည်းက တမလွန်
 အဝ ရောက်သည်အထိ မပျက်မစီးပဲ သတ္တဝါရဲ့ ခန္ဓာ
 ကိုယ်မှာ အမြဲတည်ရှိနေတယ်လို့ ရှေးက ထင်ခဲ့တဲ့
 အသက် ဝိညာဉ် အတ္တ ဆိုတာလဲ မရှိပါကလား၊ ဖြစ်
 ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားတဲ့ ရုပ်သဘော နာမ်သဘော
 မျှသာ ရှိတာပါကလားလို့ အနတ္တလက္ခဏာ ကိုလဲ
 ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိလာပါတယ်။ အားကိုးစရာ
 အခိုင်အမာ အနှစ် အသား မရှိတဲ့ ဟာတွေပဲလို့
 သိမြင်လာပါတယ်။ ဒီလိုသိမြင်တဲ့ အသိ အမြင်တွေ
 ဟာ “ယဒနိစ္စံ တံ ဒုက္ခံ၊ ယံ ဒုက္ခံ တဒနတ္တာ” ဆိုတဲ့
 ဘုရားဟော ဓဒသနာတော်အတိုင်း သိခြင်းပါပဲ။
 “အကြင် သဘောသည် မတည်မြဲ၊ ထို သဘောသည်
 ဆင်းရဲ၏။ အကြင် သဘောသည် ဆင်းရဲ၏။

ထိုသဘောသည် အလိုအတိုင်း ဖြစ်စေနိုင်သည့် အတ္တ
မဟုတ် အားကိုးစရာ အခိုင်အမာ အနှစ်အသား
မဟုတ်” လို့ သာမညလက္ခဏာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား
သိနေခြင်းပါပဲ။ ဒီလို သိလာတဲ့အခါမှာ တည်မြဲ
နေတယ် ကောင်းတယ် ချမ်းသာတယ်လို့ အသိ
မှားပြီး သာယာတပ်မက်မိတဲ့ တဏှာ ခေါင်းဆောင်
တဲ့ ကိုလေသာတွေလဲ ငြိမ်းနေပါတော့တယ်။

ဒါကိုပဲ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံး
ပါးသို့ တင်၍ ဆင်ခြင် သုံးသပ်တဲ့ သမ္မသနဉာဏ် လို့
ခေါ်ပါတယ်။

အသိတိုးတက် ရင့်ကျက်လာပုံ

ဒီ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဆိုတဲ့ သာမညလက္ခဏာကို
သိတဲ့ ဉာဏ်တွေ ရင့်သန်လာတာနဲ့အမျှ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့
ဒုက္ခသဘာဝကို ပိုပိုပြီး ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပြတ်ပြတ်
သားသား သိမြင်လာပါတယ်။ ဒီ အသိ အမြင်
ရင့်သန်လာတာနဲ့အမျှ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ ယောဂီရဲ့
ခံယူချက် ခံစားချက်တွေ ပြောင်းလဲတိုးတက် လာပါ

တယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို မပြတ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်နေ
 လို့ ကြောက်စရာတွေပဲလို့ သိမြင် လာပါတယ်။
 မကောင်းတဲ့ဟာတွေပဲလို့လဲ အပြစ်မြင်လာပါတယ်။
 ပြီးငွေ့ပြီး လွတ်ထွက်ချင်တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်လာပါ
 တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ထပ်ပြန်တလဲလဲ ရုပ်နာမ်ကို ရှုပွားလေ
 မမြဲ ဆင်းရဲ အလိုမလိုက် အစိုးမရ အစရှိတဲ့ မကောင်း
 တဲ့ သဘာဝတွေကိုပဲ သိမြင်လေ သိမြင်နေပါတယ်။
 သို့သော်လဲ နောက်ဆုံးမှာ အရှင်ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်
 ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဆိုတဲ့ သဘော
 သက်သက်ပေါ်မှာ ရှုစိတ် တည်ငြိမ်နေပြီး ဝမ်းမနဲ
 ဝမ်းမသာ မချမ်းသာ မဆင်းရဲ အလယ်အလတ်
 သဘောမှာပဲ တည်နေပါတော့တယ်။

ပယ်ရမည့်တရားကို ပယ်နိုင်၍

ဆိုက်ရောက်ရမည့် တရားသို့ ဆိုက်ရောက်ပုံ

ဒီလိုနဲ့ ဒုက္ခသစ္စာအမှန်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ် ဆင်းရဲကို
 ပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား
 ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာလေ ငြိတွယ်မှု တဏှာ
 ခေါင်းဆောင်တဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်နိုင်လေ

ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး မင်္ဂလာလေးဆင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အခါမှာ ကိလေသာခပ်သိမ်း လုံးဝငြိမ်းပြီး ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ သဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက် ထင်ထင် သိမြင် ဆိုက်ရောက်ပါတော့တယ်။

ပွားများရမည့် တရား

ဒီလို ဆင်းရဲငြိမ်းပျောက် ချမ်းသာသို့ ဆိုက် ရောက်အောင် ဒီတရားအစမှာ ဟောခဲ့တဲ့အတိုင်း ပွားများရမည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မဂ္ဂသစ္စာတရားကို မိမိ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားအောင် ရှုပွားရပါတယ်။ ဒီလို ရှုပွားရာမှာ ရုပ်နာမ်အာရုံကို ရှုနိုင်အောင် ကြောင့် ကြစိုက် အားထုတ်တာက သမ္မာဝါယမ၊ ရှုတာက သမ္မာသတိ၊ ရုပ်နာမ်အာရုံပေါ် စူးစိုက်တည်ငြိမ်နေ တာက သမ္မာသမာဓိ၊ ရှုစိတ်ကို ရုပ်နာမ်အာရုံပေါ် ဦးလှဲ့တင်ပေးတာက သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိတာက သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ရှုနေခိုက်မှာ အပြစ်မကင်းတဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူ အသက် မွေးမှုတို့ကို မပြုပဲ ရှောင်ကြဉ်နေတာက သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင်များပါပဲ။

ပွား သိ ပယ် ဆိုက်

ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ ရုပ်ကိုရှုတိုင်း နာမ်ကို
 ရှုတိုင်း ပွားများရမည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မဂ္ဂသစ္စာတရားကို
 ပွားများနေပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား
 သိရမည့် ဒုက္ခသစ္စာအမှန် ရုပ်နာမ် ဆင်းရဲကို အမှန်
 အတိုင်း သိမြင်နေပါတယ်။ ဒီလို သိခြင်းကြောင့်ပဲ
 ပယ်ရမည့် သမုဒယသစ္စာ တဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်
 ပါတယ်။ ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်း
 တဏှာကို ပယ်သတ်လိုက်တော့ ဉာဏ်နဲ့ သိမြင်
 ဆိုက်ရောက်ရမည့် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့သဘော နိရောဓ
 သစ္စာကို မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင် ဆိုက်ရောက်
 တော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့်—

သိ ပယ် ဆိုက် ပွား၊ ဤလေးပါး၊
 အများသတ္တဝါ သိပါစေ။

သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊
ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိပါစေ။

အချိန်ရွေးမနေနှင့်

အိုဘယ့်လူသား၊ ငမိုက်သား....၊ သင်ကားအဝိဇ္ဇာ၊
ပိတ်ဖုံးကာ၍၊ ငါးဖြာအာရုံ၊ ဒုက္ခပုံကို၊ အကုန်မမြင်၊
အကောင်းထင်ကာ၊ ခင်မင်တပ်မက်၊ တွယ်ကာဖက်
လျက်၊ အောက်ထက်သံသာ၊ စုန်ဆန်ကာဖြင့်၊ တဏှာ
လက်သယ် (ဆည်)၊ ထင်တိုင်းခြယ်၍၊ အေးတယ်မရှိ၊
ဆင်းရဲဖိသည်၊ ဝဋ်၏သားကောင် လုံးလုံးတည်း။

ဝဋ်၏ သားကောင်၊ ဒုက္ခဘောင်မှ၊ လွတ်အောင်
ရုန်း၍၊ ချမ်းသာတွေ့ဖို့၊ မမေ့ရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်ကို၊
အမှန်ဉာဏ်ညှိ၊ ဖြစ်တိုင်းသိလော့၊ ဝီရိနှစ်တန်၊ ရှိမြှိုက်
တန်ဖြင့်၊ ဆယ်တန်ကိလေ၊ လောင်ကျွမ်း ကြေအောင်၊
မသေ မနာ၊ မအိုပါခင်၊ တက်သုတ်နှင့်လျက်၊ ဆော
လျင်မြန်စွာ၊ ရှိမြှိုက်ပါလော့၊ နောင်ခါကာလ၊ ချိန်
လှန်ရဟု၊ နောင်တ တကြီး၊ သင်မညည်းလင့်၊ ဇနီး
မယား၊ သမီးသားနှင့်၊ လင်သားအိမ်ရာ၊ အဖြာဖြာကို၊
ငဲ့ကာဖင့်နှေး၊ အချိန်ရွေးက၊ သေဘေးသင့်ကို
ဦးလိမ့်တည်း။