

တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်အမင်း
အသံအသွယ်များ ပေါက်ကွဲနေသော
အခါများမှာ အသံအသွယ်များ
အသံအသွယ်များ ပေါက်ကွဲနေသော
အခါများမှာ အသံအသွယ်များ

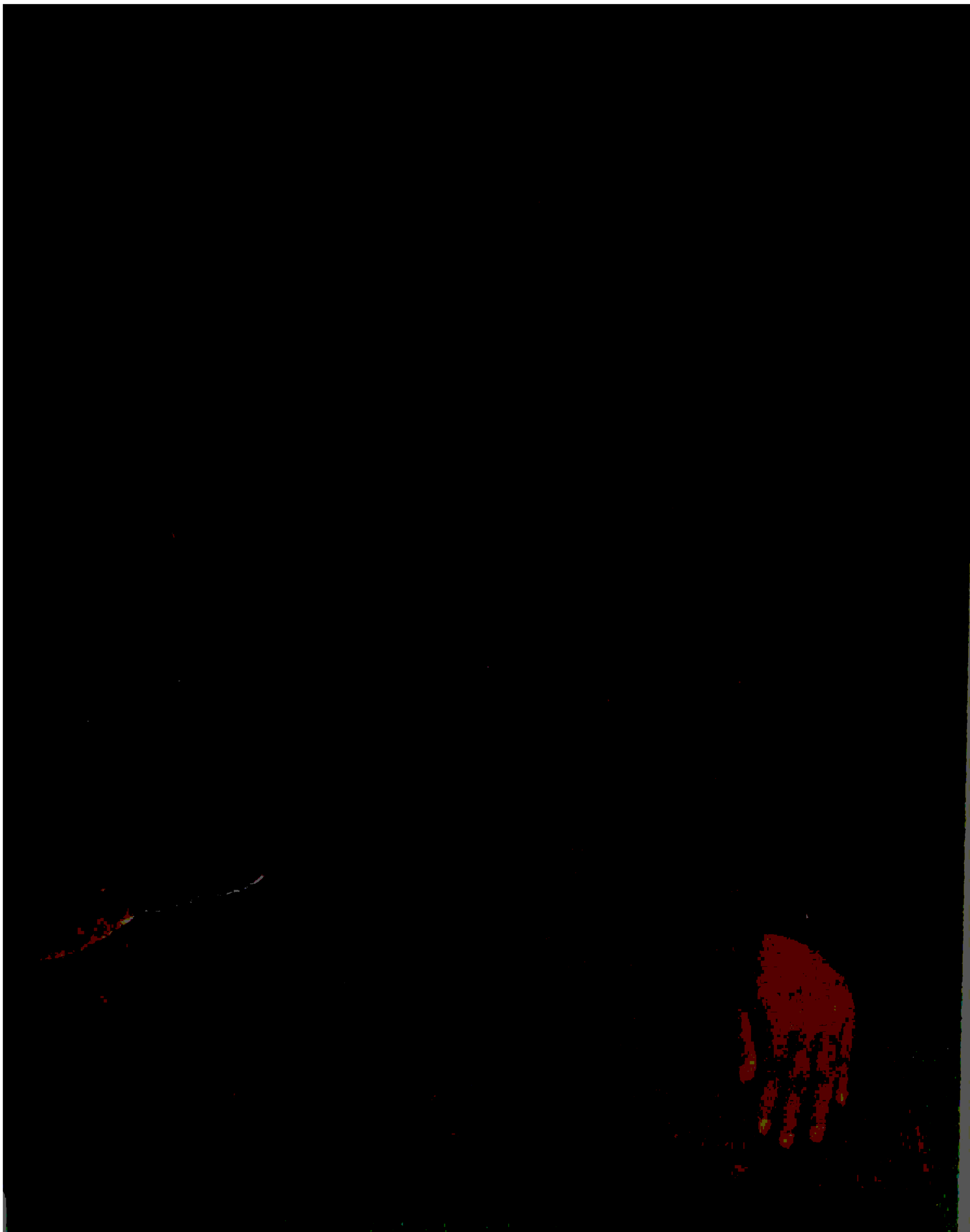
ဝတ်စုံတစ်ခု

ဝတ်စုံတစ်ခု

ဝတ်စုံတစ်ခု

ဝတ်စုံတစ်ခု

Design:Mg Hla Tun Aung



စိန်စည် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ သညောဘာသ

ဆန္ဒမွန်

ဤစိန်စည်သာသနာ့ရိပ်သာ ဝတ်ရွတ်စဉ်နှင့် ဝိ
ပဿနာရှုနည်းစာအုပ်ကိုရေးသားပြုစုပါရန်ယောဂီများ
လျှောက်ထားတောင်းပန်ကြသည်မှာကြာခဲ့လေပြီ။ နယ်တရား
ပွဲများကိုကြွပြီးတရားပြလိုက်၊ စိန်စည်ရိပ်သာအတွင်းတရား
အားထုတ်ကြသောယောဂီသူတော်စဉ်များနှင့် အနီးအနား
ပတ် ဝန်းကျင်တရားစခန်းများကိုကြွပြီးတရားပြလိုက်၊ ရိပ်
သာအတွင်းအဆောက်အဦများဆောက်လုပ်သည့်နေရာတွင်
ပန်းရံလက်သမားများကိုညွှန်ကြားလိုက်နှင့် မအားမလပ်
ဖြစ် ပြီးကြောင့်ကြ ပလိဗောဓမပြတ်သဖြင့် မရေးဖြစ်ခဲ့ပေ။

(၁၃၅၉) ခု နတ်တော်လပြည့်ကျော် (၈) ရက်
နေ့မှ စ၍ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာကြီးတွင်
ယောဂီသူတော်စဉ်များအား တရားဟော တရားပြ
တာဝန်ယူရသဖြင့် နယ်တရားစခန်းပွဲများနှင့် အလွတ်
တရားပွဲများကို လျှော့လက်ခံပြီးမကြွမဖြစ်သည့်တရားပွဲ
များကိုသာ ကြွရောက်၍တရားဟော တရားပြဆောင်ရွက်
ခဲ့လေသည်။ ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာကြီး
အတွင်းမှာ ရက်ရှည်တရားအားထုတ်ကြသော ရဟန်း
ယောဂီ၊ အမျိုးသားယောဂီ၊ အမျိုးသမီးယောဂီ၊ သီလရှင်
ယောဂီများကိုရသင်ရထိုက်သည့်ဝိပဿနာဉာဏ်များရရှိအောင်
ဉာဏ်စဉ် တရားတော်များကို ထိုက်ထိုက် တန်တန်

နာ ကြားရအောင်စနစ်တကျ တရား ဟောတရားပြ
တရားစစ်ဆေးမှုများကိုပြုလုပ်ခဲ့ပေသည်။

အဆင့်မြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်များဖြစ်ပွားအောင်ရ
ရှိအောင်စနစ်တကျ အားထုတ်တတ်သော၊ အားထုတ်
နိုင်သော ယောဂီများကား၊ အလွန်နည်းပါးလှပေသည်။
စနစ်တကျဟောပြောပြသမည်။ တရားစစ်ဆေးမည်ဆိုလျှင်
ထိုဆရာတော်ထံမှာ တရားအားထုတ်ဖို့တရားစစ်ဆေးမည်
ဆိုလျှင် ထိုဆရာတော်ထံမှာ တရားအားထုတ်ဖို့
တရားစစ်ဆေးခံဖို့ အလွန်ဝန်လေးကြပေသည်။ သို့ပေမယ့်
ဆက်လက် အားမထုတ်ချင်လောက်အောင် ကြောက်ရွံ
နေတတ် ကြပေသည်။ သို့ပေမဲ့ဆက်လက်အားထုတ်၍
အသိထူးဉာဏ်ထူးများရသွားကြလျှင်တော့ဝမ်းသာရွှင်မြူး
ကြည်နူးမဆုံးဖြစ်နေကြပေသည်။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊
ပညာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးနှင့်လူမှုကိစ္စအဝဝတို့မှအားလပ်သည်
ကြားမှာ စိတ်ပန်းကိုယ်ပန်းနှင့် မရွှင်မလန်းပင်ပမ်းနေ
ကြပေသည်။ ထိုပင်ပမ်းသည့်ကြားမှစိတ်ချမ်းသာမှုရအောင်
ရိပ်သာကို ဝင်ရောက် ပြီးတရားအားထုတ်ကြသည်။
ယောဂီသူတော်စင်များအားစနစ်တကျသောဘာသာရေး
အမွေအနှစ်နှင့် အဆင့်မြင့်ဝိပဿနာဉာဏ်များတို့တောင်း
သောအချိန်ကာလအတွင်းမှာ အလျင်အမြန်ရရှိစေရန်
ရည်သန်၍ စိန်စည်သာသနာရိပ်သာဝတ်ရွတ်စဉ်နှင့်

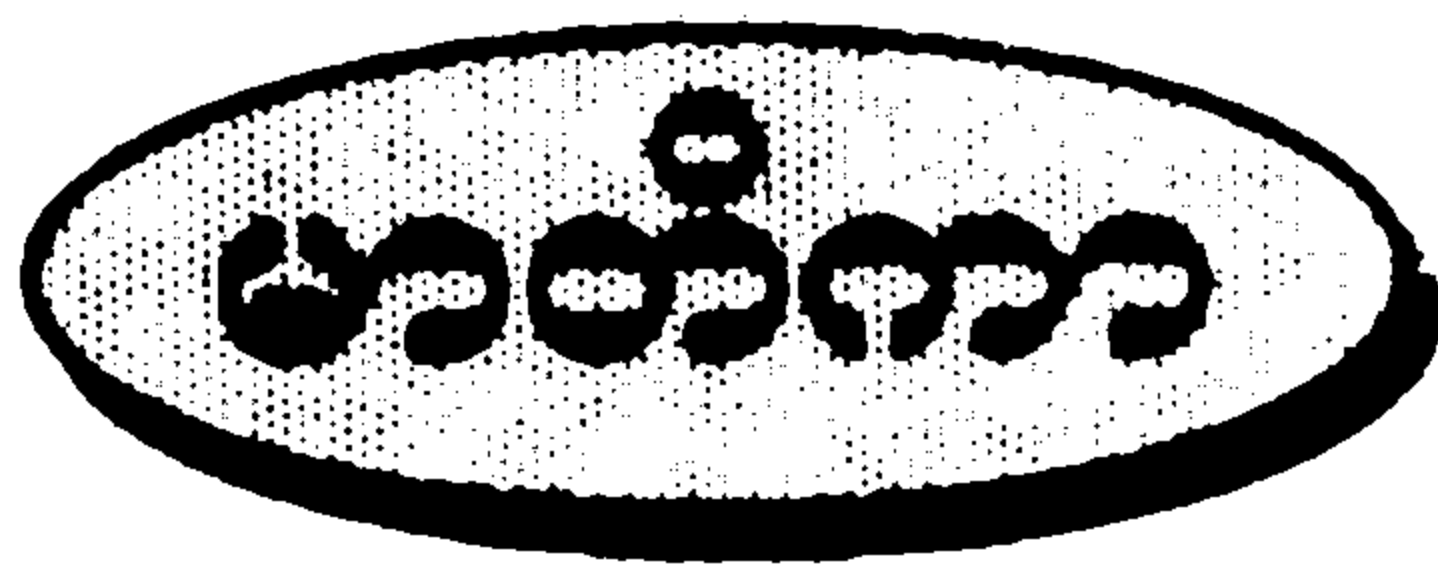
ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းစာအုပ်ကို ရေးသားလိုက်ရ
ပေသည်။ ဤစာအုပ်သည်ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်း
သက်သက်မျှဖြစ်ပါသည်။ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ပုံများကို
အနည်းငယ်မျှရေးသားမထားပေ။ သို့ပေမဲ့ ဤ စာအုပ်
မှာညွှန်ကြားထားသည် အတိုင်း စနစ်တကျအား
ထုတ်ကြပါလျှင်မုချဧကန်အမှန်ပင်ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးများ
ရရှိနိုင်ပေသည်။

တရားလိုလားသော အမျိုးကောင်းသားအမျိုး
ကောင်းသမီးတို့ သည်ဤစာအုပ်မှာ ညွှန်ကြားထားသည်
အတိုင်းမဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတော်များကို
ကျင့်ကြံပွားများကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့်အအိုအနာ
အသေ ကင်းသည့် အငြိမ်းဓါတ်နိဗ္ဗာန်ကို အလျင်အမြန်
ဆိုက်ရောက်မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

အရှင်သညောဘာသ
နာယက၊ကမ္မဋ္ဌာနစရိယ
နာယကအဆောင် (၂) သာသနာမာမကကျောင်း
မဟာစည်သာသနာရိပ်သာ
ရန်ကုန်မြို့ ။
၅. ၇. ၁၉၉၇

ဓမ္မဒါနအဖြစ်

လှူဒါန်းပူဇော်ပါသည်။



စာမျက်နှာ

ပါဝင်သောကဏ္ဍ

၁။	ဆရာတော်၏ဆန္ဒမွန်
၉။	စိန်စည်ရိပ်သာတရားကျောင်း
၁၀။	စိန်စည်ရှင်းတမ်း
၁၁။	ဝတ်ရွတ်စဉ်အဖွင့်
၁၂။	ဩကာသကန်တော့ခန်း
၁၃။	ကိုးပါးသီလတောင်း
	နမောတဿဘုရားရှိခိုး
၁၄။	သရဏဂုံခံယူ
၁၅။	ကိုးပါးသီလဆောက်တည်
၁၆။	၅၂၈သွယ်မေတ္တာပို့
၁၉။	ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး
	တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး

စာမျက်နှာ

ပါဝင်သောကဏ္ဍ

၂၀။

သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါးအနက်

၂၃။

သဗ္ဗမင်္ဂလာဂါထာတော်

၂၄။

ဆုတောင်းအကျဉ်း

၂၆။

စိန်စည်သာသနာ့ရိပ်သာယောဂီများ

တရားအားထုတ်ရန်အချိန်ဇယား

၂၇။

ကိုယ်စောင့်ဘာဝနာလေးပါး

၂၉။

ဂုဏ်တော်ပွားများပုံ

၃၀။

မေတ္တာပျံ့ခြင်း။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းခြင်း။

၃၁။

သေခြင်းတရားဆင်ခြင်ပွားများခြင်း

အသက်ခန္ဓာလျှူဒါန်းပါ

၃၂။

သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး ရွှေပွားပုံ

ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်ပွားများပုံ

တက်ပလ္လင်ခွေထိုင်နည်း

စာမျက်နှာ

ပါဝင်သောကဏ္ဍ

- ၃၄။ ဝဲယာဒူးပေါ် လက်မှောက်တင်
- ၃၅။ လက်မထိပ်ချင်းထိ
- ၃၆။ ထက်ဝက်ခွေထိုင်
- ၃၇။ ခြေကျင်းဝတ်ပေါ်လက်မှောက်ယှဉ်
- ၄၀။ သည်းခံနိုင်ရမည်
- ၄၁။ ကျားစာခံရသောရဟန်း
သည်းခံ၍ရှုမှတ်ပုံ
တရားရှုမှတ်ရန်မထေရ်ကြီးရဲ့ သြဝါဒ
- ၄၄။ ကျားခံတွင်းက မြတ်ဓမ္မ
- ၄၉။ ဘေးနဲ့တွေ့မှ အစွမ်းပြ
- ၅၁။ အပြိုင်ပေါ်သောဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ
- ၅၂။ ဝေဒနာခွာပုံ
- ၅၃။ စိတ်ထွက်လျှင်ရှုမှတ်ပုံ
- ၅၅။ အလင်းရောင်နှင့်အာရုံရှိမိတ်လျား
အဆင်းမျိုးစုံရှုမှတ်ပုံ
- ၅၆။ အသံမျိုးစုံရှုမှတ်ပုံ

စာမျက်နှာ

ပါဝင်သောကဏ္ဍ

- ၅၈။ အနံ့မှိုစုံရမှုတ်ပုံ
- ၅၉။ စားသောက်ရာ၌အသေးစိပ်ရမှုတ်ပုံ
- ၆၀။ စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာအဟာရ
- ၆၁။ တရားဖြုတ်ရာ၌ရမှုတ်ပုံ
- ၆၆။ စကြံနံ့လျှောက်ရာ၌ရမှုတ်ပုံ
- ၆၈။ ရပ်၍ရမှုတ်ပုံ
- ၈၃။ တရားထိုင်စဉ် သတိပြုရှောင်ရှားရန်
အချက်များ
- ၈၄။ စကြံနံ့လျှောက်စဉ် သတိပြုရှောင်ရှားရန်
အချက်များ
- ၈၅။ ယောဂီ သူတော်စင်များ လိုက်နာ
ကျင့်သုံးရမည့် ဆောင်ပုဒ်များ
- ၈၈။ အပဏ္ဏာက အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်ဝတ်
- ၉၆။ ရုပ်နာမ်ခွဲခြားသိအောင်ပွား
- ၉၁။ မြင့်မြတ်တဲ့သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ
- ၉၂။ ကျေးဇူးတင်လွှာ

စိန်စည်ရိပ်သာတရားကျောင်း

➤ အချိန်မီ စိန်စည်မည့်တရားကျောင်း
ယောဂီပေါင်း သူတော်စွာတို့
ဘာဝနာ ဖော်ဓလေ့ရယ်နဲ့
ပျော်မွေ့ဘွယ်ကောင်း၊
မြတ်ဘုရားသာသနာ
ရည်ကြာဖို့အကြောင်း
နှစ်ထောင့်ငါးရာကျော်လို့
နှစ်ဆယ်ပေါ် ကိုးခုစွန်းတွင်မှ
ထွန်းပေါ်သည့်ကျောင်း။ ။

စိန်စည်ရှင်းတမ်း

စိန်စည်နာမည် ယုံမှားကင်းအောင် စေတနာရင်းနှဲ့ ရှင်းပြမှာ ၊
စိန်ဆိုတာဟာ မိခင်ကြီးရဲ့ နာမည်ဘဲကွဲ့ မှတ်လိုက်ပါ ၊
မဟာစည်ဆရာ အမြတ်နိုးဆုံးမို့ စည်တစ်လုံးကို သုံးငါးကံတာ ၊
မိဘဆရာ ဦးထိပ်ထားလို့ စိန်စည်တစ်ပါး ဖြစ်ပေါ်လာ ၊
မိဘဆရာ ဦးထိပ်ထားလို့ တကယ်မမှားတဲ့နာမည်ပါ ၊
စိန်စည်ဆိုတာ ဆရာသမားကို ပုန်ကန်တာလားလို့ မေးကြတာ၊
ပုန်မကန်ပါ ဆရာသမားကိုအလွန်လေးစားတဲ့ စိန်စည်ပါ ၊
စမ်းမြသိတာ ညောင်ကန်အေးလို့ ပုံစံပေးလို့ မှည့်ခေါ်တာ ၊
အသိအလိမ္မာ ညဏ်ပညာနဲ့ မစွတ်စွဲနဲ့ မမှန်ပါ ၊
သာသနာအတွက်ဆို အသက်ကိုပေးဖို့ ဝန်မလေးတဲ့ စိန်စည်ပါ။
စိန်တွေကိုစီ ဂုဏ်ရည်တင့်မှ လာခွင့်ရသလား မေးကြတာ ၊
စိန်တွေမဆင် လူယဉ်ကျေးဆို ခုပင်ပြေးလို့ ကြွခဲ့ပါ ၊
နိဗ္ဗာန်လိုချင် မယုံမှားနဲ့ စိန်စည်ဟောတဲ့ တရားကိုနာ ၊
တရားတော်နဲ့ ရင် စိတ်ကြံ့ရှင်းလို့ နိဗ္ဗာန်ချက်ချင်း ရောက်နိုင်တာ
အံ့ဒါကြောင့် မှည့်ခေါ်ပါကြ တော်တော်လှ နာမစိန်စည်ပါ ။

အောင်လံမြို့
မန်ကျည်းကုန်းရပ်
မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ

၊ယောဂီများ

ညဂ် နံနက်ဘုရားဝတ်တက်ရာ၌
ရွတ်ဖတ်ပူဇော်အပ်သောဝတ်ရွတ်စဉ်အကျဉ်း။

ရတနာသုံးဖြာ ပူဇော်ပါ-

- ၁။ ဗုဒ္ဓဂုဏော အနန္တော ဗုဒ္ဓေါမေသရဏံအညံနတ္ထိ။
ဗုဒ္ဓံသရဏံဂစ္ဆာမိ။ ဗုဒ္ဓဂုဏ်ရည် စုံအညီ ယုံကြည်
မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၊ ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား။
- ၂။ ဓမ္မဂုဏော အနန္တော ဓမ္မောမေသရဏံအညံနတ္ထိ။
ဓမ္မံသရဏံဂစ္ဆာမိ။ ဓမ္မဂုဏ်ရည် စုံအညီ ယုံကြည်
မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၊ ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား။
- ၃။ သံဃဂုဏော အနန္တော သံဃောမေ သရဏံအညံ
နတ္ထိ။ သံဃံသရဏံဂစ္ဆာမိ။ သံဃာ့ဂုဏ်ရည် စုံအညီ

- ၃။ သံဃဂုဏော အနန္တော သံယောမေ သရဏံအညံ
နတ္ထိ။ သံယံသရဏံဂစ္ဆာမိ။ သံယာဂုဏ်ရည် စုံအညံ
ယုံကြည် မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၊ ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား။
- ၄။ မာတာ ပီတု ဂုဏော အနန္တော။ မိဘဂုဏ်ရည် စုံအညံ
ယုံကြည် မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၊ ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား။
- ၅။ အာစရိယ ဂုဏော အနန္တော။ ဆရာဂုဏ်ရည် စုံအညံ
ယုံကြည် မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၊ ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား။

ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏
ဩကာသကန်တော့ခန်း

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ ကာယကံ ဝစီကံ
မနောကံတည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်းပပျောက် ငြိမ်း၍
အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေးကင်း ကြောင်း
ကောင်းမှုမင်္ဂလာဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ဘုရားရတနာ၊
တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာတည်း ဟူသော
ရတနာမြတ်သုံးပါး ဆရာသမားတို့ကို အရို အသေ
လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ဖူးမျှော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏
အရှင်ဘုရား။

ကန်တော့ရသော ဤကောင်းမှုကံစေတနာတို့
ကြောင့် အပယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊
ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရား လေးပါး၊ ဗျသနတရား

ငါးပါး၊ အနာမဂ္ဂါးကိုးဆယ့် ခြောက်ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ
ခြောက်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်း
သည်သာဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ
တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

ကိုးပါးသီလတောင်း

အဟံဘန္တေ သီသရဏေနသဟ နဝဂံ သမန္နာ
ဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံကတွာ သီလံ
ဒေထမေဘန္တေ ဒုတိယမ္မိ၊ တတိယမ္မိ။

နမောတဿဘုရားရှိခိုး

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ။

အရဟတော လူမင်းနတ်မင်းဗြဟ္မာမင်းတို့၏
ဝပ်စင်းဦးခိုက်ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ သစ္စာလေးပါးမြတ်တရားကို ပိုင်းခြား
ထင်ထင် ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူပေထသော တဿ
ဘဂဝတော ထိုဘုန်းတော်ခြောက်ပါးသခင် ဘုရား
ရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးအား မေ၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ငါ၊
ခန္ဓာကို သူငါသမုတ် အကျွန်ုပ်၏ နမော ရိုသေမြတ်နိုး
လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးခြင်းသည် အတ္ထုဘဝတု မုချမသွေ
ဖြစ်ပါစေဘုရား။

သရဏဂုံခံယူ

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဒုတိယမ္ပိ။ တတိယမ္ပိ။

ဗုဒ္ဓံ ။ ။ သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ပိုင်းခြား
ထင်ထင် ကိုယ်တော်တိုင်သိ မြင်တော်မူသော
မြတ်စွာဘုရားကို သရဏံ ဆင်းရဲပယ်ခွာ
ချမ်းသာဆောင်တတ် အမြတ်ရတနာ
ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဂစ္ဆာမိ ယုံကြည်သိမှတ်
ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဓမ္မံ ။ ။ မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန် ပရိယတ္တိ
တည်းဟူသော ဆယ်ပါးသော တရားတော်
မြတ်ကို၊ သရဏံ၊ ဆင်းရဲပယ်ခွာ ချမ်းသာ
ဆောင်တတ် အမြတ်ရတနာ ကိုးကွယ်ရာ
ဟူ၍ ဂစ္ဆာမိ ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ်ပါ၏
အရှင်ဘုရား။

သံဃံ ။ ။ မဂ္ဂဌာန်လေးယောက်၊ ဖလဌာန် လေး
ယောက် ဟု ဆိုအပ်သော ရှစ်တန်ထင်ပေါ်
အရိယာသံဃာတော်အပေါင်းနှင့်တကွ သမ္ဗု

- တိန္တယ်လာ ထေရ်သံဃာ အပေါင်းကို သရဏံ
ဆင်းရဲပယ်ခွာ ချမ်းသာဆောင်တတ်
အမြတ်ရတနာ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဂစ္ဆာမိ
ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကိုးပါးသီလဆောက်တည်

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သ္မုအသက်လဲ၊ မသတ်ဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သ္မုဥစ္စာလဲ၊ မခိုးဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
- ၃။ အဗြဟ္မာစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မမြတ်သောအကျင့်လဲ၊ မကျင့်ဘဲ၊ ရှောင်လွှဲနေပါ
မည်။
- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
လိမ်ညာ၍လဲ၊ မပြောဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
- ၅။ သူရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ
သမာဒိယာမိ။
သေရည်အရက်လဲ၊ မသောက်ဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်
မည်။
- ၆။ ဝိကာလ ဘောဇနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိ
ယာမိ။

နေလွဲစာလဲ၊ မစားဘဲ၊ ရှောင်လွဲနေပါမည်။

၇။ နစ္စဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿန မလာဂန္ထ ဝိလေပန
ခါရုဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ
သမာဒိယာမိ။

ကဆိုသည့်ပွဲ မကြည့်ဘဲ ရှောင်လွဲနေပါမည်။
ပန်းနံ့သာလဲ မသုံးစွဲ ရှောင်လွဲနေပါမည်။

၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယန ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ
သမာဒိယာမိ။

မြင့်မြတ်ရာလဲ မနေဘဲ ရှောင်လွဲနေပါမည်။

၉။ မေတ္တာသဟဂတေန စေတဿ သဗ္ဗပါဏ ဘူတေသု
ဖရိတ္တာ ဝိဟရာမိ။

မေတ္တာစိတ်ထားဖြင့် အားလုံးသော သတ္တဝါတို့
အပေါ်၌ ဖြန့်န့်ပို့သ၍ နေပါအံ့။

၅၂၈ သွယ်မေတ္တာပို့

၁။ အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက်ဝဲယာ ထက်
အောက်ဖီလာ အနန္တစကြာဝဠာအတွင်းရှိကုန်ကြ
သော အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ...။

ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ
စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာနဲ့
မိမိတို့ ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ
အစစ အရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

- ၂။ အားလုံး အသက်ရှူကြသူတွေ အားလုံးထင်ရှား
ဖြစ်ကြသူတွေ။
- ၃။ အားလုံးသောပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အားလုံးသောခန္ဓာကိုယ်
အတ္တဘောရှိကြသူတွေ။
- ၄။ အားလုံးသောအမျိုးသမီးတွေ၊ အားလုံးသော
အမျိုးသားတွေ။
- ၅။ အားလုံးသောအရိယာတွေ၊ အားလုံးသောပုထုဇဉ်
တွေ။
- ၆။ အားလုံးသော နတ်ဗြဟ္မာတွေ အားလုံးသော လူတွေ
အားလုံးသော အပါယ်ဘုံသားတွေ။
- ၇။ အားလုံးသော ကိုယ်စောင့်နတ်တွေ အားလုံးသော
ကျောင်းစောင့်နတ်တွေ၊ အားလုံးသောရိပ်သာစောင့်
နတ်တွေ၊ အားလုံးသောအရာမ်စောင့်နတ်တွေ။
- ၈။ ဤရိပ်သာအတွင်း၌ ရှိကြကုန်သော
အားလုံးသော နတ်ဗြဟ္မာတွေ၊ အားလုံးသော သံဃာ
တော်တွေ၊ အားလုံးသော လူတွေ၊ အားလုံးသော
ယောဂီတွေ၊ အားလုံးသော ပစ္စည်းလေးပါးဒကာ
ဒကာမတွေ အားလုံးသော ဝေယျာဝစ္စဆောင်ရွက်

ကြသူတွေ အားလုံးသောအပါယ်ဘုံသားတွေ။
၉။ ဤရပ်ကွက်အတွင်း၌ ဤမြို့အတွင်း၌ ဤမြို့နယ်
အတွင်း၌ ဤတိုင်းပြည်အတွင်း၌ ရှိကြကုန်သော
အားလုံးသော နတ်ဗြဟ္မာတွေ အားလုံးသော သံဃာ
တော်တွေ အားလုံးသော လူတွေ အားလုံးသော
မြို့သူမြို့သားတွေ အားလုံးသော တိုင်းသူပြည်သား
တွေ အားလုံးသော ပစ္စည်းလေးပါးဒကာ ဒကာမ တွေ
အားလုံးသော ဝေယျာဝစ္စဆောင်ရွက်ကြသူတွေ
အားလုံးသော အပါယ်ဘုံသားတွေ-

ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ
စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာနဲ့
မိမိတို့ ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ
အစစ အရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

ယနေ့ဘောဇဉ် ကုသိုလ်ရှင်
ကြည်လင်စိတ်ဝမ်း သာသနာတော်ရွက်ထမ်း
ကျန်းမာတော်မူပါစေ ချမ်းသာတော်မူပါစေ
ဝမ်းသာတော်မူကြပါစေ လန်းဖြာတော်မူကြပါစေ

စိတ်အကြံပေါက်ကြပါစေ အဓိဋ္ဌာန်မြောက်ကြပါစေ
ဗိမ္ဗာန်ပေါက်ကြပါစေ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြပါစေ။

ဣဒံ မေ ပုညံ မဂ္ဂဖလ ဉာဏဿ ပစ္စယောဟောတု
တပည့်တော် တပည့်တော်မတို့၏ လှူဒါန်းရသော
ဒါနကုသိုလ်၊ ဆောက်တည်ရသော သီလကုသိုလ်
နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပွားများအားထုတ်ကြရသော ဘာဝနာ
ကုသိုလ်၊ နာကြားရသော ဓမ္မဘာဝနာ ကုသိုလ်၊
ဆောင်ရွက်ရသော ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်ကံ
စေတနာသည် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်၏ရ
ကြောင်း ရောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်း
ဖြစ်ပါစေသား အရှင်ဘုရား။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး

ဣတိပိသော ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝိဇ္ဇာ
စရဏသမ္ဗန္ဓော သုဂတော လောကဝိဒ္ဓ အနုတ္တရော
ပုရိသ ဓမ္မသာရထိ သတ္တာဒေဝ မနုဿာနံ ဗုဒ္ဓေါ
ဘဂဝါ။

တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး

သွက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော သန္နိဌိကော
အကာလိကော ဧဟိပဿိကော သြပနေယျိကော

ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညုဟိ။

သံဃာဂုဏ်တော်ကိုးပါး

သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော ဥဇ္ဈပ္ပဋိပ
န္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော ဉာယပ္ပဋိပန္နော
ဘဂဝတော သာဝကသံဃေါ သာမိစိပ္ပဋိပန္နော
ဘဂဝတော သာဝကသံဃော ယဒိဒ္ဓစ္စာရိ ပုရိသ
ယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသပုဂ္ဂလာ ဧသ ဘဂဝတော သာဝက
သံဃော အာဟုနေယျော ပါဟုနေယျော
ဒက္ခိနေယျော အဗ္ဗလီ ကရဏီယျော အနုတ္တရံ
ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿတိ။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါးအနက်

အရဟံ - လူ နတ် ဗြဟ္မာသုံးပါးသော သတ္တဝါ တို့၏
ပစ္စည်းလေးဖော် ပူဇော်သက္က-ခုဝိသေသအ
ထူးကိုလည်း၊ ခံယူတော်မူ ထိုက်သော မြတ်
စွာဘုရား။

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ - သစ္စာလေးစု၊ ငါးခုနက်ဆံ၊ ဥေယျံ ကို၊
ဆရာမကူ သယမ္ဘူ ဉာဏ်ဖြင့်၊ ခွဲခြမ်း
သိမြင် ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူ
သောမြတ်စွာဘုရား။

ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော - အသိဉာဏ်ဝိဇ္ဇာ၊ အကျင့်စရဏ

နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊
ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ အကျင့်စရဏ
တစ်ဆယ့်ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော
မြတ်စွာဘုရား။

သုဂတော - ကျိုးရှိဟုတ်မှန် နှစ်တန်သော စကားကို
ဆိုတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

လောကဝိဒ္ဓ - သတ္တလောက သင်္ခါရဟု ဩကာသဘုံ
အလုံးစုံကို၊ အကုန်အစင်၊ သိမြင်တော်-
မူသော၊ မြတ်စွာ ဘုရား။

အနုတ္တရောပုရိသ

ဓမ္မသာရထိ - မယဉ်ကျေးသူ နတ်၊ လူ၊ ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါ
ကိုဆုံးမတော်မူရာ၌၊ အတုမဲ့ဖြစ်တော် မူ
သောမြတ်စွာဘုရား။

သတ္တာဒေဝမ

နုဿနံ - လူနတ်ဗြဟ္မာသုံးပါးသော သတ္တဝါတို့၏
ဆရာတစ်ဆူ၊ ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာ
ဘုရား။

ဗုဒ္ဓေါ - သစ္စာလေးပါး၊မြတ်တရားကို၊ ပိုင်းခြား
ထင်ထင် ကိုယ်တော်တိုင်၊ သိမြင်စေ
တော်မူသလို ဝေနေများစွာ သတ္တဝါအ
ပေါင်း တို့အားလည်းသစ္စာလေးပါး၊မြတ်

တရားကိုပိုင်းခြားထင်ထင်သိမြင်စေတော်မူ
တတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

ဘဂဝါ - ဣဿရိယ ဓမ္မ ယသ သိရိ ကာမ ပယတ္တ
တည်းဟူသော၊ ဘုန်းတော်ခြောက်စုံဘဂဝဏ်
နှင့် ပြည့်စုံတော်၊ မူသော မြတ်စွာဘုရား။

ဤအရဟံအစ ဘဂဝါ အဆုံးရှိသော ကိုးပါးသော
ဂုဏ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရားကို
ဘုရားတပည့်တော် တပည့်တော်မတို့သည် ရိုသေမြတ်နိုး
လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

(၁) သမ္မုဒ္ဓေ အဋ္ဌဝိသဉ္စ ခွါဒသဉ္စ သဟသ ကေ။
ပဉ္စသတ သဟဿာနိ နမာမိ သိရဿာမဟံ။
အပ္ပကာ ဝါဠုကာ ဂင်္ဂါ အနန္တာနိဗ္ဗုတာ ဇိနာ။
တေသံ ဓမ္မဉ္စ သံဃဉ္စ အာဒရေန နမာမဟံ။
နမက္ကာရာ နုဘာဝေန ဟိတွာ သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဓေဝေ။
အနေက အန္တရာယာပိ ဝိနသန္တ အသေ
သတော။

(၂) သိရသ္မိံ မေ ဗုဒ္ဓသေဌော သာရိပုတ္တောစ ဒက္ခိ
ဏေ။
ဝါမအံသေ မောဂ္ဂုလ္လာနော ပုရတော ပိဋက
တ္ထယံ။
ပစ္ဆိမေ မမ အာနန္ဒော စတုဒိသာ ဒီဏသဝါ။

သမန္တာ လောကပါလာစ ဣန္ဒာဒေဝ
သဗြဟ္မဏံ။

ဧ တေသံ အာနုဘာဝေန သဗ္ဗေဘယာ ဥပဒ္ဒဝါ။
အနေက အန္တရာယာပိ ဝိနသန္တ အသေ
သတော။

သဗ္ဗ မင်္ဂလာ ဂါထာတော်

ဒိဝါ-တပတိ အာဒိစ္စော၊ ရတ္တိမာဘာတိ စန္ဒိမာ။
သန္နဒ္ဓေါ ခတ္တိယော တပတိ၊ ဈာယိ တပတိ ဗြဟ္မ ဣဏာ၊
အထ သဗ္ဗ မဟော ရတ္တိ၊ ဗုဒ္ဓေါ တပတိ တေဇသာ။
ဧတေန သစ္စဝစ္စေန သောတ္တိမေ ဟောတုသဗ္ဗဒါ။
ဧတေန သစ္စဝစ္စေန ဟောတုမေ ဇယ မင်္ဂလံ။
ဧတေန သစ္စဝစ္စေန ဗန္ဓနာ မေ ပမုစ္စတု။
ဧတေန သစ္စဝစ္စေန အန္တရာယာ ဝိနသန္တ။
ဧတေန သစ္စဝစ္စေန သဗ္ဗရောဂါ ဝိနသန္တ။

အဌာန မေတံ ဘိက္ခဝေ အနဝကာသော ယံ မရူပက္ခမေန
တထာဂတံ ဇီဝိတာ ဝေါရောပေယျ အနုပက္ခမေန
ဘိက္ခဝေ တထာဂတာပရိနိဗ္ဗာ ယန္တိ။ ဧတေန သစ္စဝစ္စေန
သဗ္ဗရောဂါ ဝိနသန္တ။

ဆုတောင်းအမျှဝေ

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန်ဟု ဆိုအပ်
သော လောကုတ္တရာ တရားကိုးပါးအား လျော်သော တရား
အားထုတ်မှု ဤကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို
ပူဇော်ပါ၏အရှင်ဘုရား။ တရားတော်မြတ်ကို သံဃာတော်
မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းအကျဉ်း

ဤသို့ပြုရမိတ်ပုညကြောင့် ချမ်းမြအေးကြည်
ဘေးမဲ့မည်သည် ရွှေပြည်ထုတ်ချောက် လမ်းမကောက်ပဲ
ရောက်ရပါလို့ ထိုထိုဘဝ ကျင်လည်ရလည်း ဒုက္ခဘေးဒဏ်
ရန်မာန်အပေါင်း မကောင်းဟူသမျှ မတွေ့ရဘဲ သဗ္ဗဣ
စ္ဆာမဂ်လာကို ရွယ်ကာတတိုင်း ရစေသော်။

ယနေ့ ယခု ပြုပြုသမျှ မြတ်ဘာဂကို မိဘဆရာ
မျိုးသဟာနှင့် ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ် ကိုယ်စောင့်နတ်က
အရင်းစ၍ ရှိသမျှလုံးစုံ ဘုံသုံးဆယ့်တစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှ

ဝေနေယျတို့ ရကြပါစေ ပေးငှဝေသည် များထွေသာစု
ခေါ်စေသော်။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
သာစု သာစု သာစု ။

အောင်လံမြို့ မန်ကျည်းကုန်းရပ် မဟာစည်ဩဝါဒံ
စိန်စည် သာသနာ့ရိပ်သာ ယောဂီများ
တရားအားထုတ်ရန် အချိန်ဇယား

စဉ်	တရားရှုမှတ်ပုံ	နာရီမှနာရီ	အချိန်
၁	စကြိုန်ရှုမှတ် နံနက်	၃ မှ ၄	၁
၂	ထိုင်မှတ် ။	၄ မှ ၅	၁
၃	စကြိုန်ရှုမှတ် အာရုံဆွမ်း	၅ မှ ၆	၁
၄	ထိုင်မှတ်	၆ မှ ၇	၁
၅	တရားစစ်စကြိုန်	၇ မှ ၈	၁
၆	ထိုင်မှတ်	၈ မှ ၉	၁
၇	စကြိုန်ရှုမှတ် ရေချိုး	၉ မှ ၁၀	၁
၈	နေ့ဆွမ်းစားစကြိုန်	၁၀ မှ ၁၂	၂
၉	ထိုင်မှတ်	၁၂ မှ ၁	၁
၁၀	စကြိုန်ရှုမှတ်	၁ မှ ၂	၁
၁၁	အလုပ်ပေးတရားနာ	၂ မှ ၃	၁
၁၂	စကြိုန်ရှုမှတ်	၃ မှ ၄	၁
၁၃	ထိုင်မှတ်	၄ မှ ၅	၁
၁၄	စကြိုန်ရှုမှတ် ရေချိုး	၅ မှ ၆	၁
၁၅	ထိုင်မှတ်	၆ မှ ၇	၁
၁၆	စကြိုန်ရှုမှတ်	၇ မှ ၈	၁
၁၇	ထိုင်မှတ်	၈ မှ ၉	၁
၁၈	စကြိုန်ရှုမှတ်	၉ မှ ၁၀	၁
၁၉	ထိုင်မှတ်	၁၀ မှ ၁၁	၁

မှတ်ချက်။ ။ အိပ်ချိန်(၄)နာရီ ချန်လှပ်၍ ကျန်သော
အချိန်တိုင်းမှာ အမှတ်ဖြင့် နေရမည်။

မဟာစည်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

စတုရာရက္ခ

(ကိုယ်စောင့်ဘာဝနာ ၄ ပါး)

ဂုဏ်တော်ပွားများ မေတ္တာထား ရှုပွားအသုဘာ။

သေခြင်းတရား နေ့စဉ်ပွား လေးပါးအာရက္ခာ။

မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်ပွား
များအားထုတ်မည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အနှောက်အယှက်
အန္တရာယ်ကင်းပြီး ချမ်းသာစွာဖြင့် တရားဓမ္မကို အားထုတ်
နိုင်စေရန် တရားမထိုင်ခင် ပရိကံအနေနှင့် စတုရာရက္ခ
ကိုယ်စောင့်ဘာဝနာလေးပါးပွားများသင့်ပါသည်။

ဝိပဿနာတရားပွားများအားထုတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်
သည် သမထကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် မတူ
ချေ။ သံသရာဝဋ်မှ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းဖြစ်၍ အနှောက်
အယှက်အန္တရာယ်များ တခုမဟုတ်တခု တွေ့ရတတ်သည်။
အသေးအမွှားလေးများကလည်း တရားအားထုတ်မှု
ပျက်ပြားလောက်အောင် အနှောက်အယှက်လာပေးနေ

တတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သည့် မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ပွားများ အားထုတ်မည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အားမထုတ်မီ ကြိုတင်၍ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည့် အလုပ်များကို လုပ်ထားရပါသည်။ တရားအားမထုတ်မီ ကြိုတင်ပွားများရမည့် စတုရားရက္ခ ကိုယ်စောင့်ဘာဝနာလေးပါးမှာ-

- (၁) ဂုဏ်တော်ပွားများခြင်း
- (၂) မေတ္တာပို့ခြင်း
- (၃) အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းခြင်း
- (၄) သေခြင်းတရား ဆင်ခြင်ပွားများခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ကိုယ်စောင့်ဘာဝနာတရားအနေနှင့် ဤတရား(၄)ပါးကို ပွားများသင့်လှပါသည်။ ပွားများသည့်အခါတွင် အချိန်အခါကိုကြည့်၍ တိုတိုကျဉ်းကျဉ်းပွားပွားပြီး အချိန်ရလျှင် အသင့်အတင့်ခွဲ၍ ပွားများရပါသည်။ မိမိက အဓိကတရားအားထုတ်မည်ဖြစ်၍ တရားအားထုတ်မှုအနှောက်အယှက်ဖြစ်လောက်အောင် အကျယ်ချဲ့လုပ်မနေသင့်ပါ။ အများနှင့်စုပေါင်းတရားထိုင်သည့်အခါ အများနည်းတူပြုလုပ်၍ မိမိတစ်ဦးတည်းထိုင်သည့်အခါ နှုတ်နှင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ထဲမှာ သမာဓိဖြစ်အောင် စိတ်နှင့်အာရုံယူ၍ဖြစ်စေ ပွားများရပါသည်။

ပွားများပုံအဓိကလိုရင်းမှာ -

(၁) ဂုဏ်တော်ပွားများပုံ။

ဝေး၊ သတ်၊ ခံ၊ ကွယ်၊ ဖျက်တစ်သွယ် မှတ်ဖွယ်
အရဟံ နက်ငါးတန်။

ဝေး - - အရဟံ၊ ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေး
စင်ကြယ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

သတ် - - အရ-ဟံ၊ လောဘဒေါသမောဟ မာန အစရှိ
သော ကိလေသာရန်သူအပေါင်းကို ပယ်သတ်
တော်မူတတ်သောမြတ်စွာဘုရား။

ခံ - - အရ-ဟံ၊ လူမင်း နတ်မင်း ဗြဟ္မာမင်းတို့၏
ဝပ်စင်းဦးခိုက်ပူဇော်အထူးကိုခံယူတော်မူထိုက်
သော မြတ်စွာဘုရား။

ကွယ် - - အရ-ဟံ၊ မမြင်ကွယ်ရာရပ်မျက်နှာ၌ ယုတ်မာ
ညစ်ကျ မကောင်းမှုကိုပြုတော်မမူသော မြတ်
စွာ ဘုရား။

ဖျက် - - အရ-ဟံ၊ သံသရာစက်၏ အကန့်အကွက်တို့ကို
ချိုးဖျက်တော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။
ဤအရဟံဟူသော ဂုဏ်တော်ငါးချက် နက်ငါး
တန်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို

တပည့်တော် တပည့်တော်မတို့သည် ခိုသေမြတ်
နိုးလက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏မြတ်စွာဘုရား။

(၂) မေတ္တာပို့ခြင်း။

အရှေ့အနောက်တောင်မြောက်ဝဲယာ လက်
အောက်ဒိသာအနန္တစကြာဝဠာအတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-
အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ -

ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။

စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။

ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာစွာနှင့် မိမိတို့ခန္ဓာဝန်
ကိုရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

အစစအရာရာအဆင်ပြေကြပါစေ။

* * အချိန်ရက ရှေ့ပိုင်း၌ပါသည့် (၅၂၈)သွယ်
မေတ္တာပို့နှင့် အကျယ်ပို့ရန်။

(၃) အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းခြင်း။

ဤခန္ဓာကိုယ်၌ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း၊
ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း

ခြေသည်း၊ မွေးညင်း၊ ဆံပင်တို့သာ ရှိကြလေကုန်၏။
ဤခန္ဓာကိုယ်၌ရှိကြကုန်သော ဆံပင် မွေးညင်း၊ လက်
သည်း၊ ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ တို့သည် သူမဟုတ်
ငါမဟုတ် ယောက်ျား၊ မိန်းမ အတ္ထအသက် လိပ်ပြာ
ဝိညာဉ်ကောင်မဟုတ်၊ ပထဝီဓါတ်လွန်ကဲသော ဓါတ်ကြီး
လေးပါးအစုတို့သာဖြစ်ကုန်၏။ မတင့်မတယ် စက်ဆုပ်ရွံရှာ
ဖွယ်ကောင်းပေစွတကား။

(၄) သေခြင်းတရား ဆင်ခြင်ပွားများခြင်း။

ငါသည် တနေ့နေ့တချိန်ချိန်မှာ မုချသေရမည်။
အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည်။ အသက်ရှင်ခြင်းသည်
မမြဲပေစွတကား၊ သေခြင်းသည်သာ မြဲလှ ပေစွတကား၊
အသက်ရှင်ခြင်းသည် သေခြင်းလျှင် အဆုံးရှိပေစွတကား၊
မသေခင်မှာ ဘာဝနာ ကောင်းစွာပွားပါ့မည်။

အသက်ခန္ဓာလှူဒါန်းပါ

တရားအားထုတ်နေသမျှကာလပတ်လုံး တပည့်
တော်၊ တပည့်တော်မတို့၏ အသက်နှင့်ခန္ဓာကို မြတ်စွာ
ဘုရားနှင့်၊ ဆရာသမားများအားလှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။
* * (၃)ခေါက်ဆိုရန်။

သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး ရွှေပိုးပုံ

(၁) ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

လက်၊ ခြေ၊ စွာကိုယ်မှုရာ ပြုတာသိအောင် မှတ်ရမည်။ လက်၊ ခြေ၊ ခေါင်း စသော ကိုယ်အမှုအရာ ပြုတိုင်းပြုတိုင်း ရှုမှတ်နေခြင်းကို ကာယာနုပဿနာသတိ ပဋ္ဌာန်ဟုခေါ်ပါသည်။

(၂) ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

ကောင်းဆိုးနှစ်ပါးအလတ်စားခံစားတာလည်း မှတ်ရမည်။ အကောင်းအဆိုးအမျိုးမျိုးသော ခံစားမှု ဝေဒနာများနှင့် အကောင်းအဆိုးမထင်ရှားသော အလတ် စားခံစားမှုဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ရှုမှတ်နေမှုကို ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟုခေါ်ပါသည်။

(၃) စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

ကြံစည်စဉ်းစားစိတ်ကူးများ ပိုင်းခြားသိအောင် မှတ်ရမည်။ စိတ်ကူးကြံစည်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ရှုမှတ် နေခြင်းကို စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟုခေါ်ပါသည်။

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

သဘောတရား အစားစား ပိုင်းခြားသိအောင် မှတ်ရမည်။ သဘောတရားများ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ရှုမှတ်နေခြင်းကို ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟု ခေါ်ပါ

သည်။

ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်ပွားများပုံ။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာဟရား ရှုမှတ်ပွားများကြိုးစားအားထုတ်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အထက်ဖော်ပြခဲ့သော ကိုယ်စောင့်ဘာဝနာတရား (၄)ပါးပွားပြီးလျှင် မိမိမျှော်မှန်းထားသော အအို အနာ အသေကင်းသည့်အငြိမ်းခါတ်နိဗ္ဗာန်ကို မရရအောင် အားထုတ်မည်ဟု ထက်သန်တက်ကြွသော စိတ်ထားမွေးကာ အမျိုးသားများသည် တင်ပလွင်ခွေ၊ အမျိုးသမီးများသည် အမုပလွင်-ထက်ဝက်ပလွင်ခွေ (ကျုံ့ကျုံ့)ထိုင်ကာ ခါးဆန့်ပြီး ခေါင်းတည့်တည့်မတ်မတ်ထားရပါမည်။ မျက်စိမှိတ်ပြီး ဘယ်ဘက်လက်ကို ပေါင်ပေါ်လှန်ချပါ။ ၎င်းဘယ်လက်ပေါ် ညာဘက်လက်ကိုလှန်ထပ်ပြီး လက်မထိပ်ချင်းထိထားပါ။

တရားထိုင်ဖူးသော ယောဂီများသည် မိမိတို့ထိုင်နေကျအတိုင်း၊ လက်နှစ်ဖက်ထပ်၍ဖြစ်စေ၊ ဒူးပေါ်တင်၍ဖြစ်စေ၊ သဘောကျသလိုထိုင်နိုင်ပါသည်။

တင်ပလွင်ခွေထိုင်နည်း။

တင်ပလွင်ခွေသည့်အခါ ခြေထောက်နှစ်ချောင်း

ကို ရှေ့နောက်စဉ်၍ ချပါ။ ခြေတစ်ချောင်းပေါ် ခြေတစ်ချောင်းထပ်ပြီး တင်မထားပါနှင့်၊ တင်ထားလျှင် အဖိခံအောက်ခြေထောက်မှာ မကြာခင်ဝေဒနာပေါ်တတ်ပါသည်။ ခြေနှစ်ချောင်းရှေ့နောက်စဉ်ချထားသဖြင့် အစပိုင်းတွင် နေသားမကျထိုင် မကောင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ မကြာခင်နှစ်ရက်သုံးရက်အတွင်း နေသားတကျဖြစ်ပြီး ထိုင်ကောင်းသွားပါလိမ့်မည်။



(ဝဲယာဒူးပေါ်လက်မှောက်တင်ထားစဉ်)။

ထိုင်မှတ်ချိန်
တင်ပလ္လင်ခွေပုံ



- လက်မထိပ်ချင်းထ



ထက်ဝက်ခွေထိုင်ပုံ
(ထိုင်ရာတွင်ခြေ(၂)ဖက်မဆင့်/မထပ်ရ)



ခြေကျင်းဝတ်ပေါ်လက်မှောက်ယှဉ်။

- တင်ပလွှင်မွေထိုင်နည်း
- ဝဲယာဒူးပေါ်လက်မှောက်တင်ထားစဉ်
- ခြေကျင်းဝတ်ပေါ်လက်မှောက်ယှဉ်
- လက်မထိပ်ချင်းထိ
- ထက်ဝက်မွေထိုင်ပုံ

တရားထိုင်စကတည်းက ပုဆိုး၊ လုံချည်များကို ပေါင်၊ ဒူး၊ ခြေသလုံးများနှင့် တင်းကြပ်ပြီး မနေပါစေနှင့်။ ခပ်လျော့လျော့ကြာရှည်ထိုင်နိုင်မည့် အနေအထားဖြစ် အောင်ပြင်ဆင်ပြီးမှ တစ်နာရီမပြည့်ခင် မျက်စိဖွင့်ခြင်း၊ တရားဖြုတ်ခြင်း၊ လက်ပြင်ခြင်း၊ ခြေထောက်ပြင်ခြင်း၊ ဘယ်ပြောင်းညာလှည့်စသည်ဖြင့် ပြင်ဆင်၍ထိုင်ခြင်းများ မပြုလုပ်၊ သူများနည်းတူ တစ်နာရီပြည့်မှ တရားဖြုတ်မည် ဟူ၍ စိတ်ကူးဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးထိုင်ပါ။ ထိုသို့ဆုံးဖြတ်ချက် ချပြီး ထိုင်မှတန်ကာကျပါမည်။

သို့ရာတွင် လုံးဝမပြင်ရဟူ၍ သတ်မှတ်မထားပါ။ မခံမရပ်နိုင်အောင် ပြင်းထန်စွာဝေဒနာပေါ်လာလျှင် စွမ်း နိုင်သမျှ သည်းခံ၍ နာသည့်ကျင်သည့်နေရာကို ‘နာတယ် ကျင်တယ်’ ဟု စိတ်စိုက်ပြီး မှတ်ပါ။ အမှတ်မနိုင်၍ စိတ်များတုန်လှုပ်ပြီး သမာဓိမဖြစ်လောက်အောင် ဝေဒနာ

ခံစားနေရလျှင် အမှတ်တရားနှင့်ပြင်နိုင်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ် အသင့်အနေအထားဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ပြီးသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျေးဇူးရှင် မဟာ စည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟောကြားထားသည့် အလုပ်ပေး တရားတော်အတိုင်း ပုဆိုးလုံချည်ဝတ်ထားသည့် ချက် အထက်နား၊ ရင်ခေါင်းအောက်ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်အားပါပါ နှင့် စိတ်စိုက်ပြီး တောင့်တင်းဖေါင်းတက်လာသည့်အခါ ဖေါင်းတယ်' ဟု မှတ်ပါ။ ဖေါင်းတာအဆုံး ထိသိ အောင် လိုက်မှတ်ရပါမည်။ ဖေါင်းတာဆုံးသွား၍ ဝမ်းဗိုက် ကလျော့ပြီး ပိန်ကျလာသည့်အခါ 'ပိန်တယ်' ဟုမှတ်ပါ။ စိတ်အားပါပါနှင့် စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်ပြီး ပိန်တာကိုလည်း အဆုံးအထိ သိအောင်မှတ်ရပါမည်။

'ဖေါင်းတယ်' ဟုမှတ်သည့်အခါ ဝမ်းဗိုက်က တဖြေးဖြေးနှင့် အဆင့်ဆင့်တောင့်တင်းလာသည့်သဘော ပိန်တယ်' ဟု မှတ်သည့်အခါ ဝမ်းဗိုက်၏ ဖြေးဖြေးခြင်း အဆင့်ဆင့်လျော့ပြီး ပိန်ကျသွားသည့်သဘောကို ဉာဏ်ထဲ ၌ ထင်လာမြင်လာပေါ်လာအောင် စိတ်စိုက်ပြီး မှတ်ရပါ မည်။ ဤသို့မှတ်ခြင်းသည် အခြားနာမှု၊ ကျင်မှု၊ ညောင်းမှု၊ ကိုက်မှု စသော မခံသာသည့် ဝေဒနာများနှင့် စိတ်ကူး ကြံစည်မှုများ မပေါ်လာမခြင်း မှတ်နေရပါမည်။

ဤကဲ့သို့မှတ်ရင်း ဒူးကဖြစ်စေ၊ ခြေဖမိုး ခြေ

မျက်စိကဖြစ်စေ၊ တင်ပါး၊ ခါးကဖြစ်စေ၊ နာမူကျင်မူ၊
ညောင်းမှုကိုက်မှုစသည့် ဝေဒနာတစ်ခုခုပေါ်လာတတ်ပါ
သည်။ ပေါ်လာလျှင် ပေါ်လာသည့် ဝေဒနာကို ပေါ်လာ
သည့်နေရာစိတ်စိုက်ပြီး 'နာတယ်' 'ကျင်တယ်' 'ညောင်း
တယ်' 'ကိုက်တယ်' ဟူ၍ တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်ရပါမည်။
ဝေဒနာမပျောက်မခြင်း စွမ်းနိုင်သမျှသည်းခံမှတ်ပါ။

သည်းခံနိုင်ရမည်။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် ပဉ္စကနိပါတ်သော တာသုတ္တန်
၌ ရဟန်းတော်များအား သည်းခံရန် မြတ်စွာဘုရား ဟော
ကြားတော်မူခဲ့သည်။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်
သည်းခံတတ်ရမည်။ ရဟန်းတို့အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်း
သည် သည်းခံတတ်သနည်း။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်
အချမ်း၊ အပူ၊ ဆာလောင်ခြင်း၊ မွတ်သိပ်ခြင်းကို သည်းခံ
နိုင်ရမည်။ မှက်၊ ခြင်၊ လေ၊ နေပူ၊ မြွေ၊ ကင်း၊ သန်း တို့၏
အတွေ့တို့ကိုလည်း သည်းခံနိုင်ရမည်။ မကောင်းသဖြင့်
ဆိုအပ်ကုန်သော မကောင်းသဖြင့် ရောက်လာကုန်သော
စကားတို့ကိုလည်း သည်းခံနိုင်ရမည်။ ကိုယ်၌ဖြစ်သော
ပြင်းထန်ကြမ်းကြုတ်၊ စပ်ရှားကျင်နာ၊ မသာယာဖွယ်၊

မနှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သော သေလောက်သောဆင်းရဲဝေဒနာ
တို့ကို သည်းခံနိုင်ခြင်းသဘောရှိရမည်။ ရဟန်းတို့
ဤသို့လျှင် ရဟန်းသည် သည်းခံတတ်၏ ဟု ဟောကြား
တော်မူသည်။

ကျားစားခံရသော ရဟန်း သည်းခံ၍ရှုမှတ်ပုံ

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်က ရဟန်းတော်
သုံးကျိပ်မြတ်စွာဘုရားထံ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများ နာယူပြီး
လူသူမနီးတောအုပ်ကြီးထဲသွားပြီး တရားမှတ်ကြသည်။

တရားရှုမှတ်ရန် မထေရ်ကြီးရဲ့ သြဝါဒ

တောထဲသို့ရောက်သောအခါ မထေရ်ကြီး သြဝါဒ
ပေးတော်မူပါသည်။ ‘ငါ့ရှင်တို့ ရဟန်းဆိုတာ ညဉ့်သုံးယံ
ပတ်လုံး ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း ကောင်းမြတ်သောတရား ဓမ္မ
တို့ကို အားထုတ်ကြရမည်။ ရဟန်းတစ်ပါးနှင့် တစ်ပါး
စကားပြောပြီး၊ အချိန်မကုန်စေရဘူး၊ တစ်ပါးနေရာတစ်ပါး
က မသွားရဘူး၊ တရားကိုသာ ကြိုးစားရှုမှတ်ကြရမယ်’
ဟု အဆုံးအမသြဝါဒပေးတော်မူပါသည်။

မထေရ်ကြီး၏ သြဝါဒအတိုင်း ရဟန်းတော်များ
မအိပ်မနေကြိုးစားအားထုတ်ကြပါသည်။ တညလုံး မအိပ်
မနေကြိုးစားအားထုတ်ကြသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်း

နွမ်းနယ်ပြီး အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်းမှု ထိနမိဒွနိပ်စက်လာပါတော့သည်။

ထိနမိဒွအိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်းမှုကို နိုင်အောင်မမှတ်နိုင်ကြသော သမာဓိနုနယ်သေးသည့် ရဟန်းတော်များ တရားထိုင်ရင်း အိပ်ပျော်နေကြပါသည်။

ထိုအခါ ရဟန်းတော်များ အိပ်ငိုက်အိပ်ပျော်နေခိုက် အိပ်ပျော်နေသည့် ကိုယ်တော်ကို ကျားလာလာဆွဲပါတော့သည်။ ကျားဆွဲခံရသည့် ကိုယ်တော်သည် ကျန်ရဟန်းများ သမာဓိပျက်ပြားမည်စိုးသဖြင့် အော်ဟစ်အကူအညီမတောင်းဘဲ ကျားဆွဲရာပါသွားပါတော့သည်။ ကျားက တစ်နေ့တစ်ခါလာလာဆွဲပါသည်။ ဥပုသ်နေ့ရောက်၍ သံဃာစုဝေးပြီး ဥပုသ်ပြုသည့်အခါ ရဟန်းတော်များနည်းပါးပြီး မစုံလင်တာတွေ့ရသဖြင့် အကြောင်းစုံသိရန် မေးမြန်းစုံစမ်းသည့်အခါ ညညလာပြီး ကျားဆွဲ၍ ရဟန်းတော်များ လျော့နည်းနေသည်ကို သိရပါသည်။

ထိုအခါ မထေရ်ကြီးက သြဝါဒပြန်ပေးတော်မူပါသည်။ ‘ငါ့ရှင်တို့ ညကျားလာဆွဲရင် ငြိမ်ခံမနေကြပါနဲ့၊ နီးစပ်ရာရဟန်းတော်များကို အကူအညီတောင်းပြီး ခြောက်လှန့်ကာကွယ်ကြပါ။ ရဟန်းတော်များကလည်း ဝိုင်းဝန်းကူညီကြပါ။ ခြောက်လှန့်ကာကွယ်ကြပါ’ ဟု မိန့်ကြားပါသည်။

ဤသို့ဖြင့် ဆက်လက်တရားအားထုတ်ကြရာ
နောက်နေ့သန်းခေါင်ကျော်အချိန် တရားမှတ်ရင်း
အိပ်ငိုက်နေသည့် ရဟန်းတော်တစ်ပါးကို ကျားလာဆွဲပါ
သည်။

ထိုအခါ ကျားဆွဲခံရသော ရဟန်းတော်က ‘အရှင်
ဘုရားတို့ တပည့်တော်ကို ကျားလာဆွဲနေပြီဘုရား ကယ်
တော်မူကြပါဦး’ ဟု အကူအညီတောင်းရာ ကျန်သည့်
ရဟန်းတော်များ အပြေးအလွှားလာကြပြီး တုတ်၊ ခဲတို့နှင့်
ပစ်ခတ်ကြသည်။ ရဟန်းတော်လေးများ ကျားပါးစပ်ထဲမှ
လွတ်မြောက်အောင် ဝိုင်းဝန်းခြောက်လှန့်ကူညီကြသည်။
ရဟန်းတော်များ ဝိုင်းဝန်းပစ်ခတ်ခြောက်လှန့်နေသည့်
အချိန်မှာပင် တောကျွမ်းသောကျားကြီးသည် ရဟန်းငယ်
လေးကို ကိုက်ချီလျက် ရဟန်းတော်များ မလိုက်နိုင်သည့်
ချောက်ကမ်းပါးပြတ်ကြီးကို ခုန်ကူးပြီး ချောက်တဖက်တွင်
ရှိသော ကျောက်ဖျာကြီးပေါ်ချပြီး ခြေထောက်ကစ၍
ကိုက်ဝါးစားသောက်နေပါတော့သည်။

ထိုအဖြစ်ကို မသက်မသာတွေ့မြင်ကြရသည့်
ရဟန်းတော်များသည် ချောက်တစ်ဖက်ကိုလည်း မကူးနိုင်
လွတ်မြောက်အောင်လည်း မကယ်နိုင်ကြသဖြင့် စိတ်မချမ်း
မသာနှင့် လက်လျော့ကာ လှမ်းအော်၍ သတိပေးတော်
မူကြသည်။

‘ငါ့ရှင် ငါတို့တော့ ကူညီနိုင်တဲ့စွမ်းအားမရှိကြ
တော့ဘူး၊ တရားကိုသာ သည်းခံ၍ကြိုးစားမှတ်ပေတော့၊
သေဘေးနဲ့တွေ့ကြုံတဲ့အခါ ဘုရားသားကျော် ရဟန်းတော်
တို့စွမ်းရည်သတ္တိကိုပြရတယ်’ ဟု ချောက်တစ်ဖက်ကမ်းမှ
လှမ်းအော်၍ သတိပေးတော်မူကြသည်။

ကျားခံတွင်းကမြတ်ဓမ္မ
ကျားခံတွင်းမှ တရားရ

ကျားစားခံရသော ရဟန်းတော်လေးစဉ်းစားမိ
သည်မှာ ‘ငါတော့ ကျားခံတွင်းက မထွက်မြောက်နိုင်တော့
ဘူး၊ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားညည်းတွားနေလို့ အကျိုးမရှိနိုင်ဘူး၊
ရှုမှတ်မှုနဲ့ သေရတာက မြတ်သေးတယ်’ ဆိုပြီး တရားကို
သာ ကြိုးစားရှုမှတ်နေပါသည်။ ကျားစား၍ နာသည့် ကျင်
သည့်ဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာပေါ်လာလျှင် ထိုဝေဒနာကို
ရှုမှတ်သည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲဆုံးရဲသည့်ဒုက္ခဝေဒနာ၏
အတိုးအဆုတ်အဖြစ်အပျက်ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပြတ်ပြတ်
သားသားထင်အောင်မြင်အောင် ရှုမှတ်သည်။ ဝေဒနာ
ဒဏ်ချက် ပြင်းထန်လွန်း၍ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်သည့်အခါ
ထိုဝေဒနာကို ပယ်ခွာပြီး မူလရှုနေကြ အာရုံကမ္မဋ္ဌာန်းကို
ပြောင်းလဲ ရှုမှတ်သည်။ ရှုနေကြအာရုံကမ္မဋ္ဌာန်းကို

ကြိုးပမ်း ရှုမှတ်သည့်အခါ တည်ငြိမ်မှုရရှိလာပါသည်။

ထိုရှုနေကြ အာရုံထဲတွင် စိတ်ဓါတ်တည်ငြိမ်လာပြီး ရှုမှတ်စိတ်ကလေးနစ်မြုပ်စူးဝင်တည်ငြိမ်လာပြီဆိုလျှင် ပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရသည့် ဒုက္ခဝေဒနာများ မေ့ပျောက်နေတတ်ပါသည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲဆင်းရဲသည့် ဒုက္ခဝေဒနာလေးများ သက်သာပျောက်ကင်းလာပြီဆိုလျှင် ရှုမှတ်ရတာ ဝမ်းသာအားရမှုများ ဖြစ်လာကာ ကျေနပ်နှစ်သက်မှုလည်း ရလာပါသည်။

“ပါမောဇ္ဇ ဇာယတိ ပမုဒိတဿ ပီတိဇာယံတိ၊ ပီတိမနဿ ကာယော ပဿမ္ဘတိ၊ ပဿဒ္ဓကာယော သုခံ ဝေ ဒေတိ၊ သုခိနောစိတ္တံ သမာဓိယတိ၊ သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ” ဆိုသည့်အတိုင်း

တရားရှုမှတ်ရတာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်လာပြီး ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုများ ရလာပြီဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုလည်း အေးချမ်းလာပါတော့သည်။ ပီတိဇ ရုပ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကြက်သီးမွှေးညင်းထသလို တဖြန်းဖြန်းလည်း ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ တငြိမ့်ငြိမ့်တသိမ့်သိမ့်လည်း ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မြောက်တက်နေသလိုဖြစ်ပြီး အလွန်အလွန်ပေါ့ပါး၍လည်း နေတတ်ပါသည်။ ထိုင်နေနေ၊ အိပ်နေနေ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကြမ်းမထိသလိုလည်း ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ကောင်းကင်

မြောက်တက်ပြီး ကြမ်းနှင့် လွတ်နေသည်ဟုလည်း ထင်နေ
တတ်ပါသည်။ တချို့တကယ်လည်း တစ်တောင်တစ်ထွာ
လောက် လွတ်နေတတ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ တကယ်
လုပ်ငန်းစဉ်ဝင် ရှုမှတ်နေကြသည့် ရဟန်းတော်များ၊
ယောဂီများ၌ တွေ့ရတတ်သည့် ပီတိသဘောပင်ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ပီတိဖြစ်လာလျှင် စိတ်ထဲ၌လည်း သိပ်ချမ်း
သာနေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ငြိမ်းချမ်းနေပါသည်။
စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာဖြစ်ပြီး ရောဂါဝေဒနာရှိလျှင်
လည်း အကုန်လုံး ပျောက်ကင်းနေတတ်ပါသည်။ ခန္ဓာ
ကိုယ်တွင် ရောဂါဝေဒနာများ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခများ ပျောက်
ငြိမ်းနေပြီဆိုလျှင် စိတ်လည်း အလွန်ချမ်းသာလာပါသည်။
စိတ်ချမ်းသာသာနှင့် ရှုမှတ်နေလျှင် စိတ်ကဘယ်မှ မထွက်
တော့ဘဲ ရှုကွက်အာရုံတစ်ခုမှာပင် တည်ငြိမ်နေပါတော့
သည်။

ဤသို့ဖြစ်ပုံမှာ “သုခိနောစိတ္တံသမာဒိယတိ”
ဆိုသည့်အတိုင်း သမာဓိဖြစ်လာသည်။ သမာဓိရသည်
ဆိုသည်မှာ မိမိရှုမှတ်သည့်အာရုံက စိတ်စိုက်ထားသည့်
အာရုံမှ စိတ်ဘယ်မှ မသွား၊မထွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ တကယ်
သမာဓိကောင်းလျှင် နာရီဝက် ၁-နာရီ၊ ၂-နာရီ၊ ၃/၄
နာရီ စသည် ကြာအောင် တည်ငြိမ်ပြီး ကောင်းနေတတ်
ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ဖြောင့်မတ်၍ ကျောက်ရုပ်

ချထားသကဲ့သို့ မလှုပ်မယှက် ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နှင့် ကာယု
ဇုကတာဆိုတာဖြစ်ပြီး ဖြောင့်မတ်နေပါသည်။ ကိုယ်အမူ
အရာလည်း သန့်ရှင်းနေသည်။ ကြည့်မြင်ရသူအတွက်
ကြည်ညို စရာ၊ စိတ်ချမ်းသာစရာ ဖြစ်နေပါသည်။

ဤသို့စိတ်ဓါတ်တည်ငြိမ်နေပြီဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်
တွင်ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ အပျက်
ကိုမြင်နိုင်ပါတော့သည်။ ဝေဒနာကိုရှုလျှင် ဝေဒနာ၏
အဖြစ်အပျက်ကိုမြင်နိုင်သည်။ ပီတိကိုရှုလျှင် ပီတိ၏အဖြစ်
အပျက် အတိုးအဆုတ်၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေပုံကို
ထင်ထင်ရှားရှား အတိုင်းသားမြင်လာပါတော့သည်။ ရှု-
သမျှ၊ အရှုခံ အာရုံနှင့် ရှုသိစိတ် တခြားစီ ကွဲပြားပြီး
အတွဲလိုက်၊ အတွဲလိုက် ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်
အသစ်အသစ် ပေါ်လာ လိုက်။ အဟောင်းဖြစ်ပြီး
ပျောက်သွားလိုက်နှင့် ရုပ်နာမ်ဖြစ် ပျက်ကိုမြင်သည့်
ဝိပဿနာဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်လာတော့ သည်။
ထိုမှဆက်လက်ရှုမှတ်ပါက ရုပ်နာမ်၊ ကျိုးကြောင်း
ကောင်းကောင်းကြီးသိသည့် ဉာဏ်ကစ၍ ဝိပဿနာ
ဘာဏ်အဆင့်ဆင့်ရင့်သန်ပြီး အရှုခံရုပ်တရား၊ နာမ်တရား
တွေရော၊ ရှုသိစိတ်ရော၊ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည့်အနေသို့
ရောက်ရှိသွားပါတော့သည်။

ကျားစားခံရသည့် ရဟန်းငယ်လေးလည်း တရား

ကိုသာ အားခဲရမှုတ်နေရာ ကျားကလည်း စားမြဲစားနေ
ပါသည်။ ခြေမျက်စိ၊ ခြေကျင်းဝတ်ရောက်အောင် ကျားစား
သည့်အခါ ရဟန်းတော်လေးသောတပန်ဖြစ်သွားပါတော့
သည်။

ကျားကလည်း စားမြဲစားနေသလို ရဟန်းတော်
လေးကလည်းသမာဓိအပျက်မခံဘဲ ရှုမြဲရှုနေ၍ ကျားစား
တာ ဒူးဆစ်ရောက်သည့်အခါ သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ်ကိုရပြီး
သကဒါဂါမိဖြစ်တော်မူသည်။ ကျားစား၍ ချက်ရောက်သည့်
အခါ အနာဂါမိဖြစ်တော်မူသည်။ အနာဂါမိဖြစ်လျှင်
ကာမရာဂ၊ ဗျာပါဒကိလေသာ တရားနှစ်ပါးကို အကြွင်း
အကျန်မရှိပယ်သတ်တော်မူသည်။ ဒေါသကိလေသာမရှိ
တော့သည့်အတွက် ကျားကြီးဘယ်လောက်ပင် ရက်ရက်
စက်စက် ကိုက်ခဲစားသောက်နေသော်လည်း ဝေဒနာဒဏ်
ကို ကြံ့ကြံ့ခိုင်လေပြီ။ ဝေဒနာပြင်းထန်၍ မခံမရပ်နိုင်
ဖြစ်ခြင်း၊ အံခဲပြီး ကြိတ်မှိတ်ခံရခြင်းမျိုး မရှိတော့ပေ။
အလွယ်တကူသည်းခံနိုင်တော်မူပြီ။ ကျားကလည်း
ဆက်စား၍ နေရာနှလုံးသား မစားခင် အာသဝေါကုန်ခန်း
ရဟန္တာဖြစ်တော်မူလေသည်။ ရဟန္တာဖြစ်ပြီး ကျားခံတွင်း
မှာပင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်တော်မူလေသည်။

ထို ရဟန်းတော်လေးသည် ကျားပါးစပ် ထဲ-
ရောက်မှ သီတင်း သုံးဖော် ရဟန်းတော်များ သတိပေး

မိန့်ကြားလိုက်သည်။

ဘေးနဲ့တွေ့မှ အစွမ်းပြ

“ငါ့ရှင် သေဘေးနဲ့တွေ့ကြုံတဲ့အခါ ဘုရားသား
ကျော် ရဟန်းတော်တို့ရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိပြရတယ်’ ဆိုသည့်
စကားသံနာခံပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ရာ အာသဝေါကုန်ခမ်း
ရဟန္တာဖြစ်ပြီး သံသရာဝဋ်ဇာတ်အမြစ်ပြတ်ရုပ်သိမ်း၍
ချုပ်ငြိမ်းတော်မူလေသည်။ ထိုရဟန်းတော်လေးသည်
သေလောက်အောင်ပြင်းထန်သည့် ကျားစားသည့်ဝေဒနာ
ဒဏ်ကို သည်းခံ၍ ရှုမှတ်ပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်တော်
မူလေသည်။ ထိုကျားစားခံရသော ရဟန်းတော်ကလေးကို
နမူနာယူပြီး ယောဂီတို့လည်း နာမှု၊ ကျင်မှုဝေဒနာများ
တစစ်စစ်နှင့် တဖြေးဖြေးတိုးတိုးကိုက်လာသည်ကိုလည်း
တလစပ်သိအောင်မှတ်ပါ။ မှတ်အားကောင်းလျှင် ဝေဒနာ
တဖြေးဖြေးခြင်းလျော့လျော့ပြီး ပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။
သမာဓိအခြေခံရရှိထားပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဖြုန်းကန်
အခိုးအငွေ့သဖွယ်တက်ပြီး ပျောက်သွားတတ်ပါသည်။
ဝေဒနာများ တဖြေးဖြေးခြင်း လျော့လျော့ပြီး ပျောက်သွား
လျှင်လည်း လျော့လျော့သွားခြင်း၊ ပျောက်ပျောက်သွားခြင်း၊

ပျက်ပျက်သွားခြင်းတို့ကို အဆင့်ဆင့်သိအောင်မှတ်ရပါမည်။

ဝေဒနာပြင်းထန်၍ ဝေဒနာပျောက်အောင်ဆိုပြီး၊ မကောင်းသည့်ဝေဒနာပျောက်ချင်သည့်စိတ်၊ ကောင်းသည့်၊ ချမ်းသာသည့် ဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်လာပါစေဆိုသည့် ဆန္ဒမျိုးဖြင့် မမှတ်ရပါ။ ထိုသို့မှတ်ပါက “ဝေဒနာပစ္စယာတဏှာ” ဆိုသည့်အတိုင်း၊ မကောင်းသည့် ဆင်းရဲသည့်ဒုက္ခဝေဒနာကို အကြောင်းခံပြီး လိုဒုက္ခဝေဒနာမှ လွတ်မြောက်ကာ ကောင်းစားချမ်းသာသည့် သုခဝေဒနာကို လိုချင်တောင့်တသည့် တဏှာဖြစ်နေပါသည်။

လိုချင်တောင့်တသည့်တဏှာဖြစ်နေလျှင် သမာဓိမဖြစ်ပါ။ သမာဓိဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း အားနည်းလှပါသည်။ ထို့ကြောင့် နာကျင်၊ ဆင်းရဲ၊ ကိုက်ခဲသည့်ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်လာလျှင် ဝေဒနာပျောက်ရန်ဟူသော စိတ်နှင့်မမှတ်ရပါ။ ဝေဒနာ၏ အတိုးအဆုတ်အဖြစ်အပျက်ကိုသာ မြင်အောင်ရှုမှတ်ရပါမည်။ ထိုသို့ရှုမှတ်၍ သမာဓိအားကောင်းလာပြီး စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် ရှုမှတ်ပါက ဝေဒနာများ သက်သာပျောက်ကင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာပျောက်သွားလျှင် ရှုနေကျမူလုကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သည့် ဖေါင်းတာ ပိန်တာကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက်နှင့် ပြန်မှတ်ရပါမည်။ ဖေါင်းတာပိန်တာမှတ်ရင်း မကြာခင်

နာကျင်ကိုက်ခဲဆင်းရဲသည့် ဒုက္ခဝေဒနာများ ပြန်ပေါ်လာ
တတ်ပါသည်။ ဝေဒနာပြန်ပေါ်လာလျှင် ပေါ်လာသည့်
ဝေဒနာကို ပေါ်နေသည့်နေရာ၌ ပြန်မှတ်ပါ။ မှတ်ရင်း
မှတ်ရင်း တနေရာမှမပျောက်ခင် အခြားတနေရာကို
ပြောင်းရွှေ့သွားသည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပါသည်။
ပြောင်းသွားလျှင် ပြောင်းသွားသည့်နေရာကို လိုက်မှတ်ပါ။

• အပြိုင်ပေါ်သော ဝေဒနာရှုမှတ်ပုံ

တခါတရံ ဒူးကကိုက်လိုက်၊ ပေါင်ကကိုက်လိုက်
ခြေထောက်ကနာလိုက်၊ ခါးကပူလိုက်နှင့် ဝေဒနာနှစ်မျိုး
သုံးမျိုး တစ်ပြိုင်နက်ပေါ်နေသည့်အခါ ဝေဒနာအထင်
ရှားဆုံး၊ အပြင်းထန်ဆုံးနေရာကို စိတ်စိုက်ပြီး မှတ်လိုက်ပါ။
ဝေဒနာနှစ်နေရာသုံးနေရာပေါ်နေပြီး ခံစားမှုချင်းတူနေ
လျှင် အရင်ဆုံးပေါ်လာသည့် ဝေဒနာကို စိတ်စိုက်ပြီး
စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်လိုက်ပါ။

ဝေဒနာခွဲပုံ

တခါတရံနာကျင်ကိုက်ခဲဆင်းရဲသည့် ဒုက္ခ
ဝေဒနာ ကိုမှတ်ရင်း ဝေဒနာကလဲ မပျောက်နိုင်၊ နိုင်
အောင်လည်း မှတ်မရ၊ ဆောက်တည်ရာမရအောင်
စိတ်တွေတုန်လှုပ်နေတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်နေလျှင်
ဝေဒနာကို မမှတ်ပါနှင့်။ နာသည့်နေရာကို စိတ်မရောက်
ပါစေနှင့်။ အစဦးတရားစဝင်လျှင်ဝင်ခြင်း၊ မှတ်ခဲ့သည့်
ဖေါင်းတာပိန်တာကိုပြန်မှတ်ရပါမည်။

မနိုင်တော့သည့် ဝေဒနာကို မမှတ်ဘဲ အစမူလ
ကမှတ်ခဲ့သည့် ဖေါင်းတာ ပိန်တာမှတ်ခြင်းကိုပင် 'ဝေဒနံ
ဝိက္ခမ္ဘေတွာ' ဝေဒနာကိုခွဲ၍ မှတ်သည်ဟု ဟောတော်မူ
ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤနည်းတူပင် မြင်ရာ၊ ကြားရာ၊ နံရာ၊ စားရာ၊
ထိရာ၊ သိရာ၊ ကြံစည်စိတ်ကူးရာတွေမှာလည်း ကြည့်လို့
ကောင်းတာ မကောင်းတာ၊ ကြားလို့ကောင်းတာ မကောင်း
တာ နံလို့၊ စားလို့၊ ထိလို့၊ သိလို့ ကြံစည်စိတ်ကူးလို့ ကောင်း
တာ မကောင်းတာတွေလည်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။
၎င်းတို့ကိုလည်း အမြဲမပြတ်သတိကပ်၍ မှတ်နေရပါမည်။
ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကောင်းအဆိုးအမျိုးမျိုးသော ခံစား
မှုများ၊ အကောင်းအဆိုး မထင်ရှားသည့် အလယ်အလတ်

ခံစားမှုများကို ပေါ်လာခိုက်မှာပင် သိအောင်မှတ်ရပါမည်။ ထို့သို့ရှုမှတ်နေခြင်းကို ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟုခေါ်ပါသည်။

တရားအားထုတ်နေသော ယောဂီသည် ဝေဒနာဆိုလျှင် နာမှု၊ ကျင်မှု၊ ညောင်းမှု၊ ကိုက်မှု စသော မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာကိုသာ ဝေဒနာဟု ထင်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တရားရှုမှတ်ရင်း နာမှု၊ ကျင်မှု၊ ညောင်းမှု၊ ကိုက်မှုများ ပျောက်ကင်းပြီး ချမ်းချမ်းသာသာနှင့် တရားထိုင်၍ ကောင်းလာလျှင် တပည့်တော်များ ဝေဒနာကုန်ပြီ (သို့) ဝေဒနာချုပ်ပြီဟု ပေါ့ပေါ့ပြောတတ်ကြပါသည်။ တချို့ကလဲ ဝေဒနာက သေတောင်မကုန်ဘူးဟု ပြန်ပြောတတ်ကြပါသည်။ ဝေဒနာကုန်ပြီဟု ပြောခြင်းသည် တရားထိုင်စဉ် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားရသည့် ဒုက္ခဝေဒနာများ ပျောက်သွားခြင်းကို ရည်ရွယ်၍ ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ စာသဘောနှင့် မပြောတတ်၍ သူသိသလောက် ပြောခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

စိတ်ထွက်လျှင် ရှုမှတ်ပုံ

ဖေါင်းတာပိန်တာမှတ်ရင်း စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံစည်တွေးတောမှုများ ဖြစ်လာလျှင် ဖြစ်သည့်နေရာသို့

လိုက်မှတ်ရပါမည်။ ထိုသို့မှတ်ရာတွင် စိတ်အားပါပါ စူးစူး
စိုက်စိုက်နှင့် မြန်မြန်မှတ်ပါ။ တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်ပါ။
မှတ်ရိုးမှတ်စဉ်အတိုင်း ခပ်ပေါ့ပေါ့မှတ်နေလျှင် အပြင်
ထွက်နေသည့်စိတ်နောက်မှတ်စိတ်များ ရောပါပြီး စိတ်ကူး
ယဉ်ကျောတွင် မျောနေတတ်ပါသည်။ စိတ်ကူးယဉ်ကျော
တွင်တမေ့တမျောကြီး မျောနေပြီး စိတ်ကူးယဉ်ဆုံးမှ သတိ
ရတတ်သည်။ သတိရလျှင်ရခြင်း ‘သိတယ်’ ‘သိတယ်’ ဟု
မှတ်ပါ။ ယောဂီကမမှတ်ဘဲ ‘ငါ့စိတ်တွေထွက်နေပါလား၊
ဘယ်တွေရောက်နေတာလဲ’ ဆိုပြီးစိတ်ကူးယဉ်ခဲ့သည်များ
ကိုပြန်စဉ်းစားနေတတ်သည်။

ဥပမာ- အိမ်မှုကိစ္စမအားသည့်ကြားမှဖြစ်စေ၊
အရောင်းအဝယ်ကိစ္စမအားသည့်ကြားမှဖြစ်စေ တရားလာ
အားထုတ်သော ယောဂီသည် တရားထိုင်သည့်အခါ စိုးရိမ်
ကြောင့်ကြပူပန်မှုများပြီး၊ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတတ်သည်။
ကြောင့်ကြပရိဗောဓ မပြတ်ခဲ့သောအိမ်ကို ပြန်ရောက်၍
အိမ်သူအိမ်သားများနှင့်တွေ့ပြီး စိတ်ကူးထဲတွင် တကယ်
ထင်မှတ်ကာ စကားပြောနေဟတ်သည်။ အိမ်သူ အိမ်သား
များကို မြင်နေတတ်သည်။ မြင်လျှင် ‘မြင်တယ်၊ မြင်တယ်’
ဟု အကြိမ်ရေများများနှင့် မြန်မြန်မှတ်ပါ။

ထို့အတူ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စအရေးကြီးနေလျှင်
လုပ်ငန်းကိစ္စရှိသည့် နေရာကိုပြန်ရောက်၍ အရောင်း

အဝယ်ကိစ္စအတွက် စကားပြောနေတတ်သည်။ မိမိက
တရားထိုင်နေသော်လည်း လူကိုယ်တိုင်အပြင်သွားပြီး၊
စကားပြောနေသကဲ့သို့ ထင်မှတ်ရအောင် စိတ်များအပြင်
ထွက်နေတတ်သည်။ စိတ်မှတ်လျှင် ‘ထွက်တယ်၊
ထွက်တယ်’ ဟု အကြိမ်ရေများများနှင့်မြန်မြန်မှတ်ပါ။
ထွက်နေသည့်စိတ်လုံးဝပျောက်သွားအောင် အာရုံထဲတွင်
ရှင်းလင်းသွားအောင်မှတ်ပါ။ ထွက်စိတ်များ ပျောက်ပြီး
ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်လာသည့်အခါ ရှုမှတ်နေကျ ဖောင်း
ရုပ်ပိန်ရုပ်ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်စေ ပြန်ပေါ်လာလိမ့်မည်။
ထိုအခါ လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်ဟု
မှတ်လိုက်ပါ။

အလင်းရောင်နှင့် အာရုံနမိတ်များ
အဆင်းမျိုးစုံရှုမှတ်ပုံ

တရားထိုင်၍ အနည်းငယ်သမာဓိရပြီး စိတ်စင်
ကြယ်လာသောအခါ အာရုံထဲတွင် ဖြိုးဖြိုးပြက်ပြက်
အရောင်လေးများကို မြင်လာတတ်ပါသည်။ မြင်လျှင်
‘မြင်တယ်၊ မြင်တယ်’ မှတ်ပါ။ သမာဓိအားကောင်းလာလျှင်
ဓါတ်မီးအရောင် ကားမီးအရောင်များသဖွယ် ကြည်ကြည်
လင်လင်ပေါ့ပေါ့ပါးပါးအရောင်များကို မြင်ရတတ်ပါသည်။

မြင်လျှင် 'မြင်တယ်၊ မြင်တယ်' ဟုမှတ်ပါ။

တချို့ဟောရိပ်တောင်ရိပ်တွေ၊ စေတီပုထိုးတွေ၊
ကျောင်းကန်ဘုရားတွေ၊ ဘုရားရဟန္တာတွေ စိတ်ကြည်နူး
ဖွယ်ရာ အာရုံအမျိုးမျိုးကို တွေ့မြင်ရတတ်ပါသည်။ တချို့
အလောင်းကောင်တွေ၊ လက်ပြတ်၊ ခြေပြတ်၊ ခေါင်းပြတ်၊
စသော ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ပုံသဏ္ဌာန်ရုပ်အဆင်းများ
ကိုလည်း တွေ့မြင်ရတတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကိုလည်း 'မြင်
တယ်၊ မြင်တယ်' ဟု မှတ်ပါ။

အသံမျိုးစုံရှုမှတ်ပုံ

ထိုသို့အမျိုးမျိုးသော အဆင်းတွေကို မြင်သလို
အသံအမျိုးမျိုးကိုလည်း ကြားတတ်ပါသည်။ ကြားလျှင်
'ကြားတယ်၊ ကြားတယ်' ဟု နားကိုစိတ်စိုက်၍ မြန်မြန်
မှတ်ပါ။ တခါတရံတစုံတယောက်က မိမိကို ခေါ်သည့်အသံ
ကိုလည်း အာရုံထဲတွင် သဲသဲကွဲကွဲကြားနေတတ်ပါသည်။
ကြားလျှင် 'ကြားတယ်၊ ကြားတယ်' မှတ်ပါ။

စကားပြောသံ ရယ်သံ၊ မောသံ၊ ကားသံ၊
ကျေးငှက်သံ၊ တဝေါဝေါနှင့် လေတိုက်သောအသံ၊ လူတို့၏
သဘာဝအရ သွားလာလှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေကြသဖြင့်
ထွက်ပေါ်လာသော အမျိုးမျိုးသောအသံတို့ကိုလည်း

ကြားနေရတတ်ပါသည်။ ကြားသောအသံဟူသမျှ မိမိနား
ကစောင့်ပြီး 'ကြားတယ်၊ ကြားတယ်' ဟု မြန်မြန်မှတ်ပါ။
အသံနှောက်ကိုမလိုက်ပါနှင့်။ 'ဒါဘာသံလဲ၊ ဘယ်ကထွက်
လာတဲ့အသံလဲ၊ ဘယ်သူ့အသံလဲ၊ ဘယ်ဝါအသံလဲ' ဟူ၍
အသံလာရာကို လိုက်ပြီး နားစွင့်မထောင်ပါနှင့်။ မိမိနား
ကစောင့်ပြီး လာသမျှအသံများကိုမှတ်ပါ။ အသံနှောက်ကို
လိုက်ကြည့်နေလျှင် အသံတွေအမြဲမပြတ် တလစပ်ကြားနေ
ရတတ်သည်။ 'အသံတွေ အနှောက်အယှက်ပေးတယ်၊
အသံကြောင့် ထိုင်မရဘူး၊ မှတ်လို့မရဘူး' ဆိုပြီး စိတ်ဓါတ်
ကျနေတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည် ရှုမှတ်မှု ဦးတည်
ချက်မမှန်ကန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

အမျိုးမျိုးသောကြားရသည့် အသံဟူသမျှကို
နားကစောင့်ပြီးကြားဆဲကြားခိုက်မှာ 'ကြားတယ်၊
ကြားတယ်' ဟု (၁၀)ကြိမ် (၁၅)ကြိမ်လောက်မှတ်လိုက်ပါ။
ကြားရသည့်အသံများသည် ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းနှင့်
တစ်သံချင်းပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ ပေါ်လာ
လိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်နှင့် ဖြစ်ပျက်
နေသည်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နှင့် သိမြင်လာပါလိမ့်မည်။
အသံများကျဲကျဲပြီး ရပ်ရပ်နေ၍ စောင့်ပြီးမှတ်နေရတတ်
ပါသည်။ စောင့်ရတာများ၍ အသံကိုမမှတ်ချင်တော့ဘဲ
အသံနှောက်ယှက်မှုအန္တရာယ်မှ ကင်းသွားမည်။ ထိုအခါ

မူလရှုမှတ်နေကျ ဖေါင်းတာ ပိန်တာကိုဘဲ လွယ်လွယ်လေး
နှင့် မှတ်လိုက်ပါ။ အနှောက်အယှက်ကင်းစွာ ထင်ထင်
ရှားရှား ပြတ်ပြတ်သားသားတွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဤသို့ မှတ်လျှင် ကြားတတ်သော နားနှင့်ကြားရ
သည့်အသံကတခြား ကြားရသည့်အသံကို သိသည့်ကြားသိ
စိတ်ကတခြား၊ အသံတခြား အသိတခြား၊ ရုပ်တခြား၊ နာမ်
တခြားကွဲပြားနေသည်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိရပါလိမ့်
မည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဤနေရာတွင် ဝိပဿနာ ဉာဏ်
အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်ပုံရေးသားလျှင် ကျယ်ဝန်းလှပါသည်။
ရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်မျှ ရေးသားခြင်းဖြစ်၍ ဝိပဿနာ
ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို မဖော်ပြတော့ပါ။

အနံ့မျိုးစုံ ရှုမှတ်ပုံ

တခါတရံ တရားထိုင်နေရင်း အနံ့အမျိုးမျိုးနံ
တတ်သည်။ နံလျှင် 'နံတယ် နံတယ်' မှတ်ပါ။ ခရေပန်းနံ၊
စံပယ်ပန်းနံကဲ့သို့သော မွှေးသောအနံ့များကိုလည်း ရတတ်
သည်။ မွှေးလျှင် 'မွှေးတယ် မွှေးတယ်' မှတ်ပါ။ အပုတ်နံ၊
စသည် မကောင်းသောအနံ့များကိုလည်း နံတတ်သည်။

နံလျှင် ‘နံတယ်၊ နံတယ်’ မှတ်ပါ။

စားသောက်ရာ၌ အသေးစိတ်ရှုမှတ်ပုံ

အာရုံဆွမ်း၊ နေ့ဆွမ်း၊ မုန့်စသည့် အဟာရများကို စားလျှင်လည်း ရှုမှတ်၍စားပါ။ တရားအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆွမ်းဘုန်းပေး သုံးဆောင်ချိန်ကျ၍ ဆွမ်းစားကျောင်းသွားလျှင် ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ရှုမှတ်ပြီးသွားပါ။ ယောဂီများ စုပေါင်းတန်းစီရာ စုရပ်ကို ရောက်လျှင် ရှေ့နောက်တန်းစီ၍ ရပ်ပါ။ ရပ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်တကိုယ်လုံး ခြေဆုံး ခေါင်းဆုံးစိတ်စိုက်၍ ‘ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်’ မှတ်ပါ။ ရပ်နေသော ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝအနေအထားသိအောင် စိုက်မှတ်ပါ။

ဆွမ်းစားကျောင်းကြွရန် အချက်ပေးအုံးမောင်း ခေါက်သောအခါ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ရှုမှတ်၍ ကြွပါ။ ဆွမ်းစားကျောင်းရောက်သောအခါ ဖိနပ်ချွတ်တာ၊ ထီးပိတ်တာများကိုလည်း အမှတ်နှင့်ပြုလုပ်ပါ။ မိမိထိုင်မည့် ဆွမ်းဝိုင်း၊ ထိုင်ရမည့်နေရာသို့ ရောက်သောအခါ ရပ်လျှင် ‘ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်’ မှတ်ပါ။ လက်ပိုက်ဖြုတ်ကာ၊ ထိုင်ချင်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ပြင်ထိုင်တာများကိုလည်း မှတ်ပါ။ ဦးတင်တာ ဦးချတာများကိုလည်း မှတ်ပါ။ ဦးသုံးကြိမ်ချပြီး၊

ယောဂီများ မစုံခင် ပေါင်းတာဝိန်တာ မှတ်၍ထိုင်ပါ။
ယောဂီများ စုံ၍ ဆွမ်းအနုမောဒနာပြုပြီးလျှင် သာဓုခေါ်
ပါ။ ပစ္စဝက္ခဏာဆင်ခြင်ခြင်း၊ မေတ္တာပွားများခြင်း အလေ့
ရှိသော ရိပ်သာများဆိုလျှင် ပစ္စဝက္ခဏာဆင်ခြင်ခြင်း၊
မေတ္တာပို့သခြင်းများကို ပြုလုပ်ပြီးမှ စားသုံးပါ။

လက်ဆေးလလုံဆီ လက်လှမ်းလျှင် 'လှမ်းတယ်၊
လှမ်းတယ်' 'ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်' မှတ်ပါ။ ရေထဲနစ်တာ
လက်ဆေးတာများကိုလည်း မှတ်ပါ။ လက်ကို ဘေးစင်
အောင်မခါပါနှင့်။ လက်ကိုပြန်ရုတ်လျှင် 'ရုတ်တယ်၊
ရုတ်တယ်' 'ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်' မှတ်ပါ။ ထမင်းပန်းကန်
ကိုင်လျှင် 'ကိုင်တယ်၊ ကိုင်တယ်' ဇွန်းဆီလက်လှမ်းလျှင်
'လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်' ဇွန်းကိုင်လျှင် 'ကိုင်တယ် ကိုင်တယ်'
ဟင်းခတ်လျှင် 'ခတ်တယ်၊ ခတ်တယ်' ယူလျှင် 'ယူတယ်၊
ယူတယ်' ဆမ်းလျှင် 'ဆမ်းတယ်၊ ဆမ်းတယ်' ဇွန်းပြန်ထား
လျှင် 'ထားတယ်၊ ထားတယ်' မှတ်ပါ။ ဇွန်းနှင့်ပန်းကန်ထိမှ
ဇွန်းကိုအသာအယာလွှတ်ပါ။ အသံမြည်အောင် မချပါနှင့်။
လက်ကိုပြန်ရုတ်လျှင် 'ရုတ်တယ်၊ ရုတ်တယ်' ထမင်းနယ်
လျှင် 'နယ်တယ် နယ်တယ်' ထမင်းလုတ်စုလျှင် 'စုတယ်၊
စုတယ်' 'ပြင်တယ် ပြင်တယ်၊ လက်မြှောက်တယ်၊ ခေါင်း
ငုံ့တယ်' ပါးစပ်ဟလျှင် 'ဟတယ်၊ ဟတယ်' 'ခွံ့တယ်၊
ခွံ့တယ်' 'မြို့ချင်တယ်၊ မြို့ချင်တယ်၊ မြို့တယ် မြို့တယ်'

မှတ်ပါ။

ထမင်းလုတ်ဝါးစဉ် အောက်မေးတလှုပ်လှုပ်နှင့်
ဝါးနေတာကို မှတ်ပါ။

စက်ဆုတ်ဖွယ်ရာ အဟာရ

ကျေညက်ပြီး ကဆီနှစ်တွေဖြစ်နေတာကို
မြင်အောင် သိအောင်မှတ်ပါ။ ကလေးထမင်းခွံသည့်အခါ
ကျေညက်ပြီး ကဆီနှစ်ဖြစ်အောင် ဝါးပြီး ခွံကြသည်။
ကျေညက်နေသော ထွေးအံဖတ်သဖွယ် ကဆီနှစ်များ
ကလေးပါးစပ်ထဲ ခွံ၍ ကျန်နေလျှင် ပြန်စားဖို့ရာ ရွံရှာ
သလို ကိုယ့်ပါးစပ်ထဲ ဝါးနေသည့် ထမင်းများကိုလည်း
ထွေးအံဖတ်သဖွယ် ကဆီနှစ်များဖြစ်အောင်ဝါးပါ။ ချို၊ ချဉ်၊
ဖန်၊ ခါး၊ အရသာများကို အာရုံပြုခံစား၍ မမှတ်ပါနှင့်။
ဤသို့မှတ်၍စားလျှင် ထွေးအံဖတ်သဖွယ် ကဆီနှစ်ကိုမြင်
ပြီး စားချင်စိတ်မရှိအောင် ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ပျို့ချင်
အံချင်သလိုဖြစ်လာတတ်သည်။ ပျို့ချင် အံချင်သလို ဖြစ်
လာခြင်းသည် အရသာပေါ်မှာ တွယ်တာသည့် ရသတဏှာ
ကင်းနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာဒေသနာက ညွှန်ပြသည့် အာဟာရ
ပဋိကူလသည် အဟာရ၌ စက်ဆုတ်ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်အောင်

ဆင်ခြင်၍ သုံးဆောင်ရမည်။ ဆိုသည့်အတိုင်း အလုံလုံ ဆင်ခြင်မှုကိစ္စလည်း ပြီးစီးသွားပါတော့သည်။ စက်ဆုတ် ရွံရှာဖွယ် ကဆီနှစ်တွေ မြင်၍ ယျှိုချင် အံ့ချင်ဖြစ်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုကဆီနှစ်တွေကို မျှိုမချချင် ထမင်း ဆက်မစားချင်လောက်အောင် ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ ယောဂီက ဆင်ခြင်မိသည်မှာ 'ငါ- ထမင်းဆက် မစားတော့ဘူး၊ စားချင်စိတ်လည်း မရှိတော့ဘူး၊ တော်မှဘဲ' ဟု စိတ်ကူးမိသည့်အခါ ငါထမင်းမစာ ၎င်း တရား ဆက်အားထုတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ တရား နားထုတ်နိုင် အောင် မစားချင်ပေမဲ့ ဗိုက်ပြည့်ရုံ စားအုံးမှ' ဟု ဆင်ခြင် ကာ တရားအားထုတ်နိုင်ရေးအတွက် မစားချင်စားချင်နှင့် ဗိုက်ပြည့်အောင် ဆက်စားရပါသည်။ မစားချင်သော ထမင်းကို ခန္ဓာကိုယ် ရပ်တည်နိုင်ရန်၊ တရားအားထုတ်နိုင် ရန် စားနေရသည့်အတွက် - 'ဪ- စားနေရတာလည်း ဒုက္ခဘဲ' ဟု စားရင်းသောက်ရင်း ဒုက္ခလက္ခဏာထင်မြင် လာပါသည်။ ဝိနည်းဒေသနာတော်က ညွှန်ပြသည့် ပစ္စဝက္ခဏာ ဆင်ခြင်ခြင်းကိစ္စလည်း ပြီးစီးသွားပါသည်။

ယောဂီသူတော်စင်များသည် စားသောက်ရာ၌ ရှုမှတ်မှုဖြင့် စားလျှင် ဝိနည်းဒေသနာတော်က ညွှန်ပြသည့် ပစ္စဝက္ခဏာဆင်ခြင်ခြင်း၊ အဘိဓမ္မာဒေသနာက ညွှန်ပြ သည့် အဟာရေပဋိကူလသညာ အဟာရ၌ စက်ဆုတ်ရွံရှာ

ဖွယ် အမှတ်သညာထင်အောင် စားသောက်ခြင်းကိစ္စအား
လုံးပြီးစီးသွားပါသည်။

စားသောက်ရာ၌ အသေးစိတ်မှတ်သလို ထိရာ၊
သိရာ၊ ကြံစည်စိတ်ကူးရာများ၌လည်း စူးစူးစိုက်စိုက်၊
စေ့စေ့စပ်စပ် သေသေချာချာရှုမှတ်ပါ။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊
လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟု ဆိုသည့် ဒွါရ(၆)ပါးတွင်
ပေါ်လာသော အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊
အထိ သဘောတရားမျိုးစုံကိုဖြစ်စေ၊ အာရုံနမိတ်ထဲတွင်၊
ပေါ်လာသည့် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊
အထိသဘောအာရုံများကိုဖြစ်စေ အာရုံပေါ်ခိုက်မှာ ပေါ်
လာသည့်အတိုင်း စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်ပါ။

အကောင်းအဆိုးအမျိုးမျိုးသော ခံစားမှုများကို
သီးခံပြီး တစ်နာရီပြည့်အောင်မှတ်ပါ။

တရားဖြုတ်ရာ၌ရှုမှတ်ပုံ

တစ်နာရီပြည့်၍ တရားဖြုတ်သည့်အခါ ဘုရား၊
တရား၊ သံဃာရတနာမြတ်သုံးပါးကို အာရုံပြု၍ ဦးသုံး
ကြိမ်ချရပါမည်။ ဦးမချခင် တရားဖြုတ်ချင်စိတ်ကို 'ဖြုတ်
ချင်တယ်၊ ဖြုတ်ချင်တယ်' မှတ်ပါ။

မှတ်ပြီးသည့်အခါ ထပ်ထားသည့်လက်နှစ်ဖက်ကို

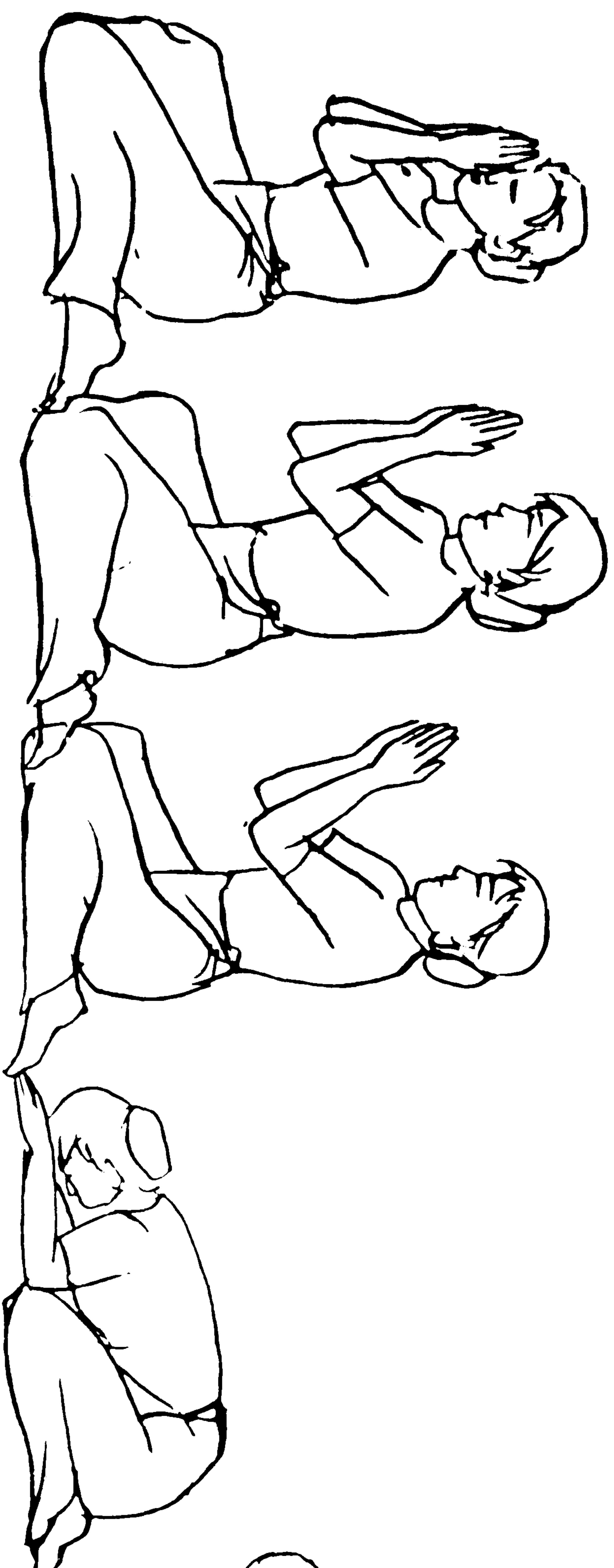
ဖြေးဖြေးအမှတ်နဲ့ကြွပါ။ ကြွထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို
ဘေးသို့အမှတ်နဲ့ချပါ။ ကြမ်းကိုလက်ထောက်လျှင် 'ထောက်
တယ်၊ ထောက်တယ်' ဟုမှတ်ပါ။ တောင့်တင်းနေသည့်
သဘောကို ဉာဏ်အာရုံထဲတွင် ထင်ရှားပေါ်အောင်မှတ်
ပါ။ ထောက်ထားသည့်ဘက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ယိမ်းလျှင် 'ယိမ်း
တယ်၊ ယိမ်းတယ်' မှတ်ပါ။ တင်ပလွင်ခွေထားသည့် ဒူးကို
ကြွလျှင် 'ကြွတယ်၊ ကြွယ်တယ်' ဟုမှတ်၍ တင်ပလွင်ခွေ
ဖြုတ်ပါ။

ခြေထောက်ကြွလျှင် 'ကြွတယ်၊ ကြွတယ်'၊ ပြင်လျှင်
'ပြင်တယ်၊ ပြင်တယ်' ဟုမှတ်ပြီး ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်
ပြန်တည့်လျှင် 'တည့်တယ်၊ တည့်တယ်' မှတ်ပါ။ ထောက်
ထားသည့်လက်ကြွလျှင် 'ကြွတယ်၊ ကြွတယ်' ဟုမှတ်ပြီး
လက်အုပ်ချီပါ။ လက်ကိုမြှောက်လျှင် 'မြှောက်တယ်၊
မြှောက်တယ်' မှတ်၍ မျက်ခုံးတစ်ခုကြား လက်မထိအောင်
မြှောက်၍ ဦးတင်ပါ။ ကြာဖူးကြာငုံသဏ္ဌာန် လက်နှစ်ဖက်
ကိုယှက်၍ လက်ဝါးခြင်းထိပြီး လက်အုပ်ချီပါ။
ပထမအကြိမ် 'ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ၊ ဗုဒ္ဓံ-မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇေမိ
ပူဇော်ပါ၏ဘုရား' ဟု စိတ်ထဲကဆို၍ ဘုရားကို အာရုံပြု
ပြီး ဦးတင်ထားသည့်လက်နှစ်ဖက်ကို တဖြေးဖြေးခြင်း
'ချတယ်၊ ချတယ်' ဟုမှတ်ပြီး ချလိုက်ပါ။ တဖြေးဖြေးခြင်း
တရွေ့ရွေ့နှင့် လေးတွဲကျသွားသော လက်နှစ်ဖက်ကို စူးစူး

စိုက်စိုက်မှတ်ပါ။ ဘယ်ဆံချည်တန်း၊ ခြောက်နှမ်းတမူးရော
ဆိုသည့်အတိုင်း ဆံချည်မျှင်တစ်လုံးစာမျှ ရွှေသွားသည်မှ
အစ မလွတ်တမ်းသိအောင်မှတ်ပါ။

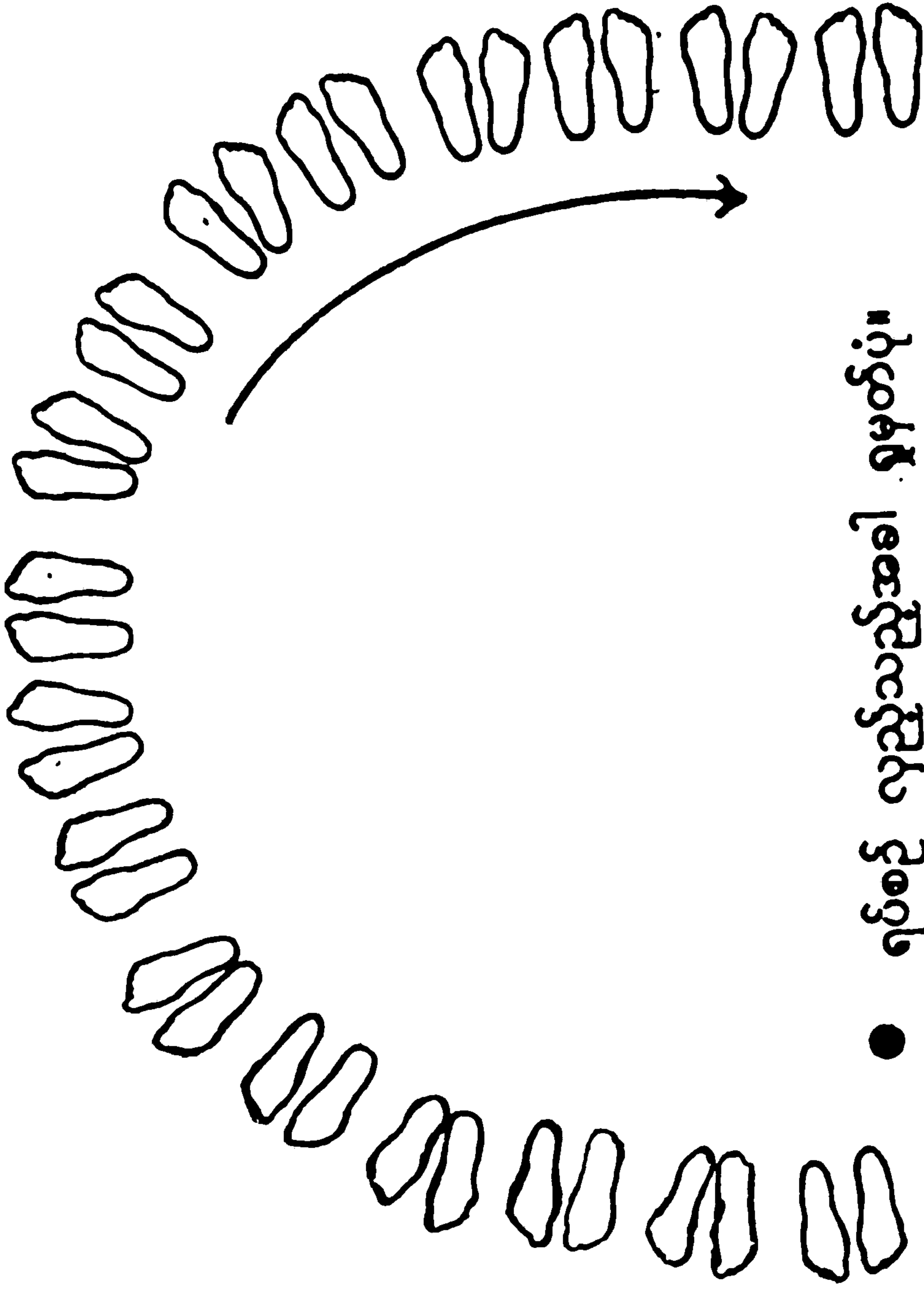
ချလိုက်သည့် လက်နှစ်ဖက် ဆန့်တန်းလုနီးပါး
တံတောင်ခပ်ကွေးကွေးအနေအထားရောက်သောအခါ
ဦးခေါင်းကို တဖြေးဖြေးအမှတ်နှင့်ချပါ။ ဆန့်တန်းထား
သော လက်နှစ်ဖက်ကို အလိုက်သင့် ကြမ်းပေါ်ဖြန့်ချပါ။
လက်ချောင်းကလေးများ ကားမထားပါနှင့်။ စေ့ထားပါ။
လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းတလုံးချသာရုံ လက်လေး
တစ်ခန့်ချထားပါ။ ၎င်းလက်နှစ်ဖက်ကြား ဦးခေါင်းရောက်
အောင်ချပါ။ ချပြီးသည့်အခါ တဖြေးဖြေး ‘ကြွတယ်၊
ကြွတယ်’ ဟု ရှုမှတ်၍ ဦးခေါင်းကို ပြန်ကြွပါ။ တံတောင်
ဆစ်များ ဖြောင့်တန်းသွားသည့်အခါ လက်နှစ်ဖက်ကို
တဖြေးဖြေးအမှတ်နှင့်ကြွ၍ ခါးဆန့်၊ ခေါင်းတည့်၊ မျက်စိ
မှိတ်ပြီး နဖူးနှင့် လက်မထ်အောင် မြှောက်၍ ဦးတင်ပါ။
ဒုတိယအကြိမ် ‘ဓမ္မ ပူဇေမိ၊ ဓမ္မ-တရားတော်မြတ်ကို
ပူဇေမိ ပူဇော်ပါ၏ဘုရား’ တတိယအကြိမ် ‘သံဃာပူဇေမိ၊
သံဃာတော်မြတ်ကို ပူဇေမိ ပူဇော်ပါ၏ဘုရား’ ဟု သံဃ
ဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍ ရှေးနည်းအတိုင်းဦးချပါ။

ဦးချပြီး အမှတ်နှင့် လက်အုပ်ချီပြန်ဖြုတ်ပါ။
လက်နှစ်ဖက်ကြမ်းပေါ်ထောက်ပြီး ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ရာမှ



GG

● ဂိုဏ်းငါးချာတယ်ဖို့ လိုပါသည်။



● ရပ်စဉ် လှည့်သည့်အခါ ရှုမှတ်ပုံ။

တဖြေးဖြေးရှုမှတ်ပြီး ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပါ။ ထိုင်ပြီးသည့် အခါ ထချင်သည့်စိတ်ကို 'ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်' မှတ်ပါ။ မှတ်ပြီးသည့်အခါ လက်နှစ်ဖက်ကို ကြမ်းကို ထောက်၍ဖြစ်စေ၊ ဒူးကိုထောက်၍ဖြစ်စေ၊ 'ထတယ်၊ ထတယ်' ဟုမှတ်ပြီး တဖြေးဖြေးအမှတ်နှင့်ထပါ။ ခါးဆန့်၊ ခေါင်းတည့်၊ မျက်စိမှိတ်ပြီး ရပ်နေသည့် ခန္ဓာကိုယ် တကိုယ်လုံး ခြေဆုံး ခေါင်းဆုံးအပြန်ပြန် အလှန်လှန် (အနုလုံ ပဋိလုံ) စိတ်စိုက်၍ 'ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်' ဟုမှတ်ပါ။

ရပ်တာမှတ်ပြီးသည့်အခါ တဖြေးဖြေးအမှတ်နှင့် လက်အုပ်ချီပြီး ခြေသုံးလှမ်းခန့် အမှတ်နှင့် နောက်ဆုတ် ပါ။ နောက်ဆုတ်ပြီးလျှင် လက်အုပ်ချီဖြုတ် လက်ပိုက်ပြီး 'ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်' ဟု ခန္ဓာကိုယ် တကိုယ်လုံး ခြေဆုံး ခေါင်းဆုံး အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ငါးကြိမ် ခြောက်ကြိမ်ခန့် မှတ်၍ ရပ်ပါ။ ပြီးလျှင် လှည့်ချင်စိတ်ကို 'လှည့်ချင်တယ်၊ လှည့်ချင်တယ်' ဟုမှတ်ပါ။ တဖြေးဖြေးအမှတ်နှင့် 'လှည့် တယ်၊ လှည့်တယ်' ဟုမှတ်ပါ။ တဖြေးဖြေးချာချာလည်သွား သော ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်စိုက်၍မှတ်ပါ။

စကြွန်လျောက်ရာ၌ ရှုမှတ်ပုံ

မိမိစကြွန်လျောက်လိုသောဘက်ကို မျက်နှာမူပြီး

သောအခါ ခြေစုံရပ်လိုက်ပါ။ ရပ်နေသည့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေးနည်းအတိုင်းမှတ်ပါ။ (၅)ကြိမ်၊ (၆)ကြိမ်မှတ်ပြီးသော အခါ ‘လှမ်းချင်တယ်၊ လှမ်းချင်တယ်’ ဟု လှမ်းချင်သည့် စိတ်ကိုမှတ်ပါ။ မှတ်ပြီးသည့်အခါ ဘယ်ခြေလှမ်းလျှင် ‘ဘယ်လှမ်းတယ်’ ညာခြေလှမ်းလျှင် ‘ညာလှမ်းတယ်’ ဟု မှတ်၍ စင်္ကြန်လျှောက်ပါ။ ခါးဆန့်တန်း၍ ခေါင်းတည့် ထားပါ။ ခေါင်းမငုံ့ထားပါနှင့်၊ ခေါင်းငုံ့ထားလျှင် ဇက်ကြော တက်တတ်သည်။ မျက်လွှာချ၍ ရှေ့လေးတောင် (၆ ပေ) ခန့်ကြည့်၍ လျှောက်ပါ။ မျက်စိမှိတ်လျှောက်တတ်လျှင် ပို၍အာရုံရသည်။ မျက်စိမှိတ်လျှင် တချို့မူးတတ်သည်။ မူးလျှင်မျက်လွှာချလျှောက်ပါ။ အဝေးကိုဘေးကိုလှမ်း မကြည့်ပါနှင့်။ နောက်ပြန်လှည့်မကြည့်ပါနှင့်။ လှမ်းနေ သည့်ခြေထောက်ကိုလည်း ငုံ့မကြည့်ပါနှင့် အရှုခံအာရုံ ခြေထောက်ဆီစိတ်ပါပြီး ခေါင်းငုံ့ငုံ့သွားတတ်ပါသည်။ သတိရလျှင် တဖြေးဖြေးအမှတ်နှင့် ခေါင်းပြန်တည့်၍မှတ် ပါ။

တရားဝင်ကာစ တရက်နှစ်ရက်၌ ဘယ်လှမ်း တယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဟုမှတ်ပါ။ စင်္ကြန်လျှောက်ကာစ ဘယ်ခြေလှမ်းနေသည်ကို ညာလှမ်းတယ်၊ ညာခြေလှမ်း နေသည်ကို ဘယ်လှမ်းတယ် ဟု အမှတ်မှားနေတတ်ပါ သည်။ အာရုံမရဘဲ တောင်ယိမ်းမြောက်ယိုင်နှင့်လည်း

ယိမ်းယိုင်နေတတ်ပါသည်။ ဘယ်ညာမမှားအောင်၊ မယိမ်း
မယိုင်လျှောက်နိုင်သည့်တိုင်အောင် ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာ
လှမ်းတယ် ဟု မှတ်ပါ။

ရပ်၍ ရှုမှတ်ပုံ

စင်္ကြန်အဆုံးရောက်သည့်အခါ ခြေစုံရပ်၍ ခန္ဓာ
ကိုယ်တကိုယ်လုံး ခြေဆုံးခေါင်းဆုံးစိတ်စိုက်ပြီး ‘ရပ်တယ်၊
ရပ်တယ်’ မှတ်ပါ။ ရပ်တာကို၊ အနည်းဆုံး (၅) ကြိမ်၊
(၆)ကြိမ်မှတ်ပါ။ (၁၀)မိနစ် (၁၅)မိနစ်ကြာအောင်လည်း
မှတ်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါဝေဒနာရှိ၍ ကြာကြာမထိုင်နိုင်၊
ကြာကြာစင်္ကြန်မလျှောက်နိုင်သော ယောဂီများ နာရီဝက်၊
တနာရီ စသည်ကြာအောင်လည်း မှတ်နိုင်ပါသည်။

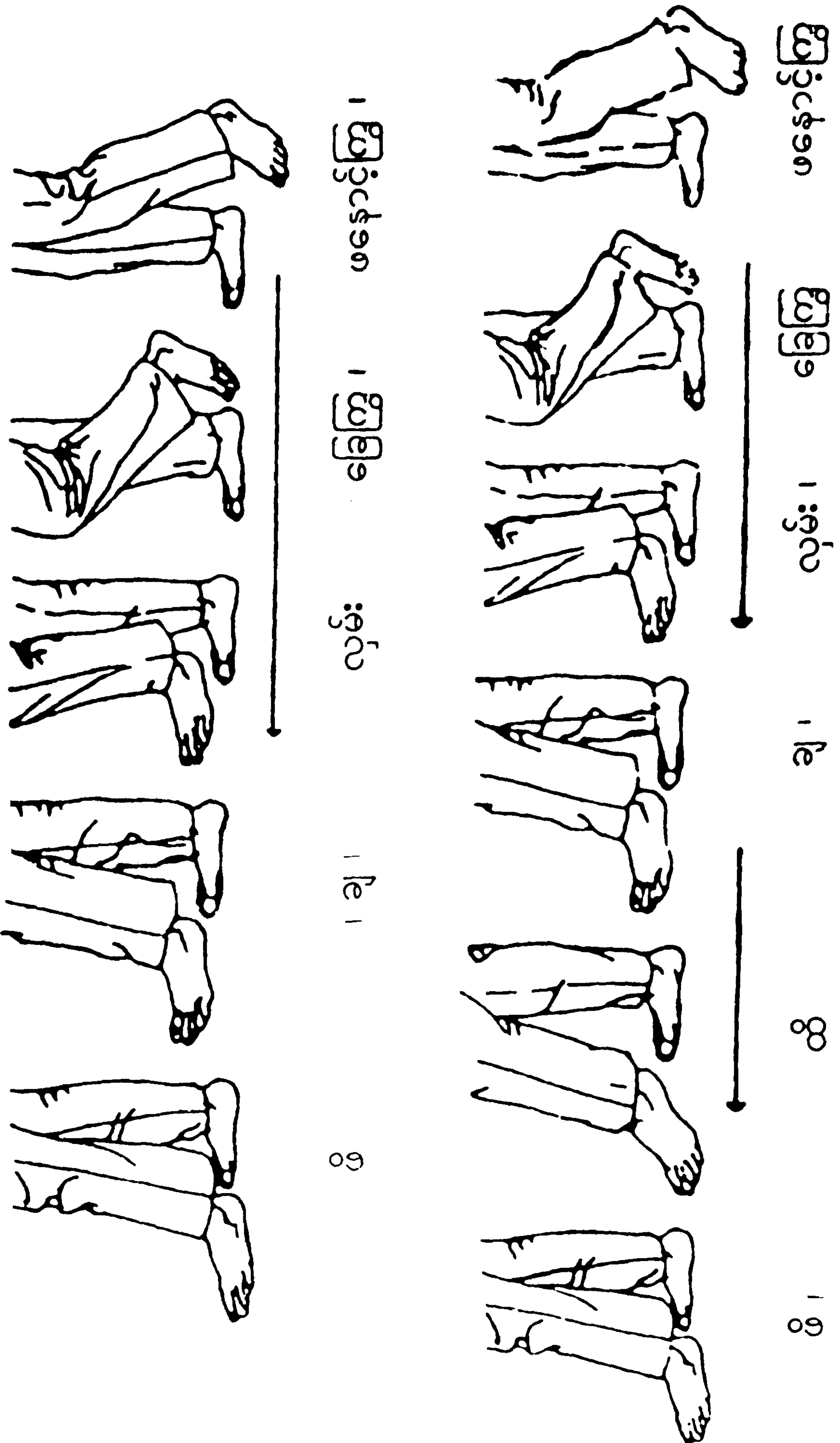
နာရီဝက်၊ တနာရီကြာအောင် ရပ်၍ မှတ်သော
ယောဂီများသည် ဖေါင်းတာပိန်တာကိုလည်း မှတ်၍ရပါ
သည်။ စင်္ကြန်လျှောက်ရင်း စင်္ကြန်အဆုံးရောက်၍
‘ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်’ ဟု (၅)ကြိမ် (၆)ကြိမ်ခန့်မှတ်သော
ယောဂီများသည် ခန္ဓာကိုယ်တကိုယ်လုံး ခြေဆုံး ခေါင်းဆုံး
စိတ်စိုက်၍မှတ်ရပါသည်။ ရပ်တာကိုမှတ်ပြီးသည့်အခါ
လှည့်ချင်စိတ်ကို ‘လှည့်ချင်တယ်၊ လှည့်ချင်တယ်’ ဟု မှတ်
ပါ။ လှည့်ချင်စိတ်ကို မှတ်သည့်အခါ ဟဒယင်္ဂမ-စိတ် သည်

နှလုံးအိမ်ကိုမှီ၍ ဖြစ်သည်ဆိုသည့်အတိုင်း နှလုံးသား
တည်ရာ ရင်ချိုင့်ကိုစိတ်စိုက်၍ ‘လှည့်ချင်တယ်၊ လှည့်ချင်
တယ်’ မှတ်ပါ။ ကြံစည်၊ စဉ်းစား၊ တွေးတောစိတ်ကို မှတ်
သည့်အခါ ခေါင်းကိုစိတ်စိုက်၍လည်း မှတ်ခိုင်းသည်။
လှည့်ချင်စိတ်မှတ်ပြီးသည့်အခါ ချာချာလည်သွားသော
ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်စိုက်၍ ‘လှည့်တယ် လှည့်တယ်’ ဟု
မှတ်ပါ။

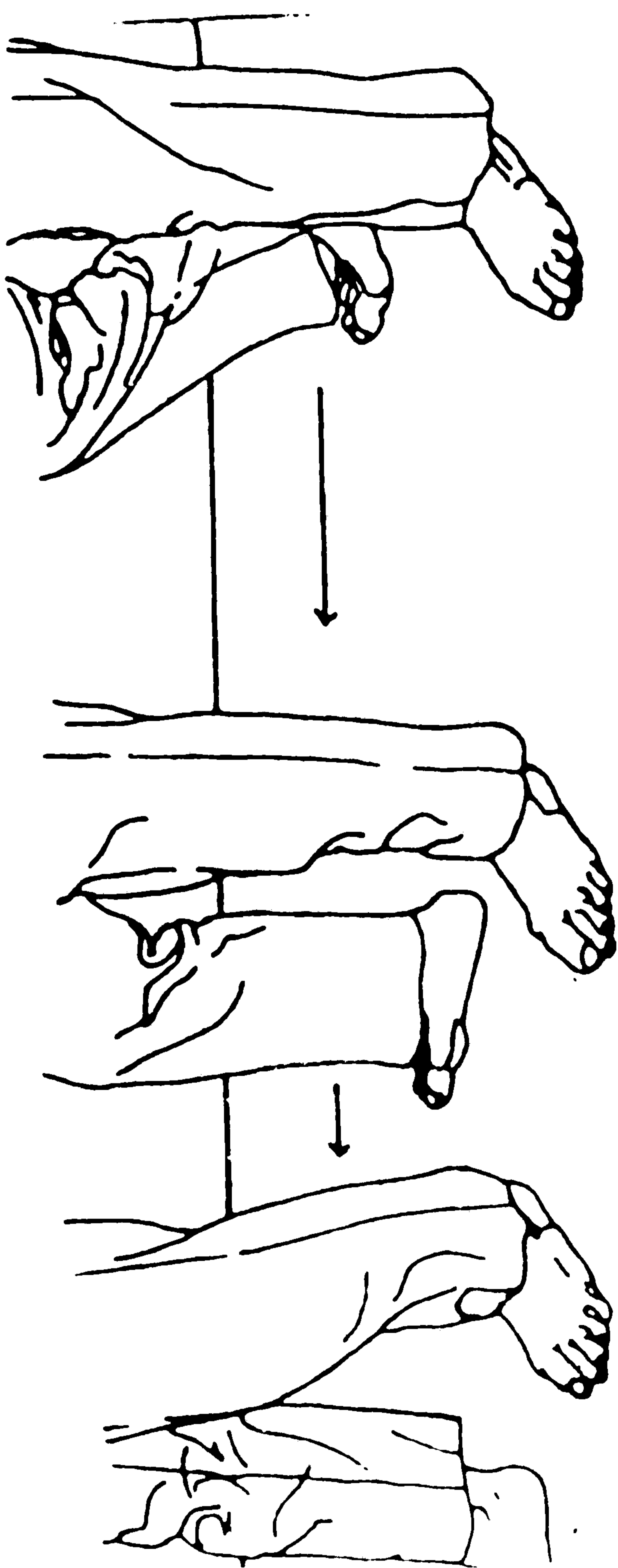
မိမိစကြိုန်လျှောက်လိုသော ဘက်သို့ မျက်နှာမူပြီး
သောအခါ ခြေစုံရပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် တကိုယ်လုံး ခြေဆုံး
ခေါင်းဆုံးစိတ်စိုက်၍ ‘ရပ်တယ် ရပ်တယ်’ ဟု (၅)ကြိမ်
(၆)ကြိမ်ခန့်မှတ်ပါ။ မှတ်ပြီးသည့်အခါ လှမ်းချင်စိတ်ကို
ရင်ချိုင့် (သို့) နားထင်ဦးနှောက်ကို စိတ်စိုက်၍ ‘လှမ်းချင်
တယ်၊ လှမ်းချင်တယ်’ ဟု (၅)ကြိမ် (၆)ကြိမ်မှတ်ပါ။ လှမ်း
ချင်စိတ်ကို ထင်ထင်ရှားရှားမသိလျှင် အကြိမ်များစွာလည်း
မှတ်နိုင်ပါသည်။ လှည့်ချင်စိတ်၊ လှမ်းချင်စိတ်ကို မှတ်သည့်
အခါ ပေါ့ပေါ့တန်တန်မမှတ်ပါနှင့် ထင်ထင်ရှားရှားထိထိ
မိမိသိအောင်မှတ်ပါ။ သိလျှင် ရုပ်နာမ်၊ ကျိုးကြောင်း ကွဲကွဲ
ပြားပြားသိလာပါလိမ့်မည်။

(၃)(၄)ရက်ကြာလာသည့်အခါ ကြွေတယ်၊ ချတယ်
ဟု ခြေတလှမ်း (၂)ချက်မှတ်ခြင်းဖြင့် စကြိုန်လျှောက်ပါ။
‘ကြွေတယ်၊ ချတယ်’ ကို မမှားအောင်လျှောက်နိုင်သည့်အခါ

● စကြိုန်လျှောက်ရာ၌ ရှမတ်ပုံ။

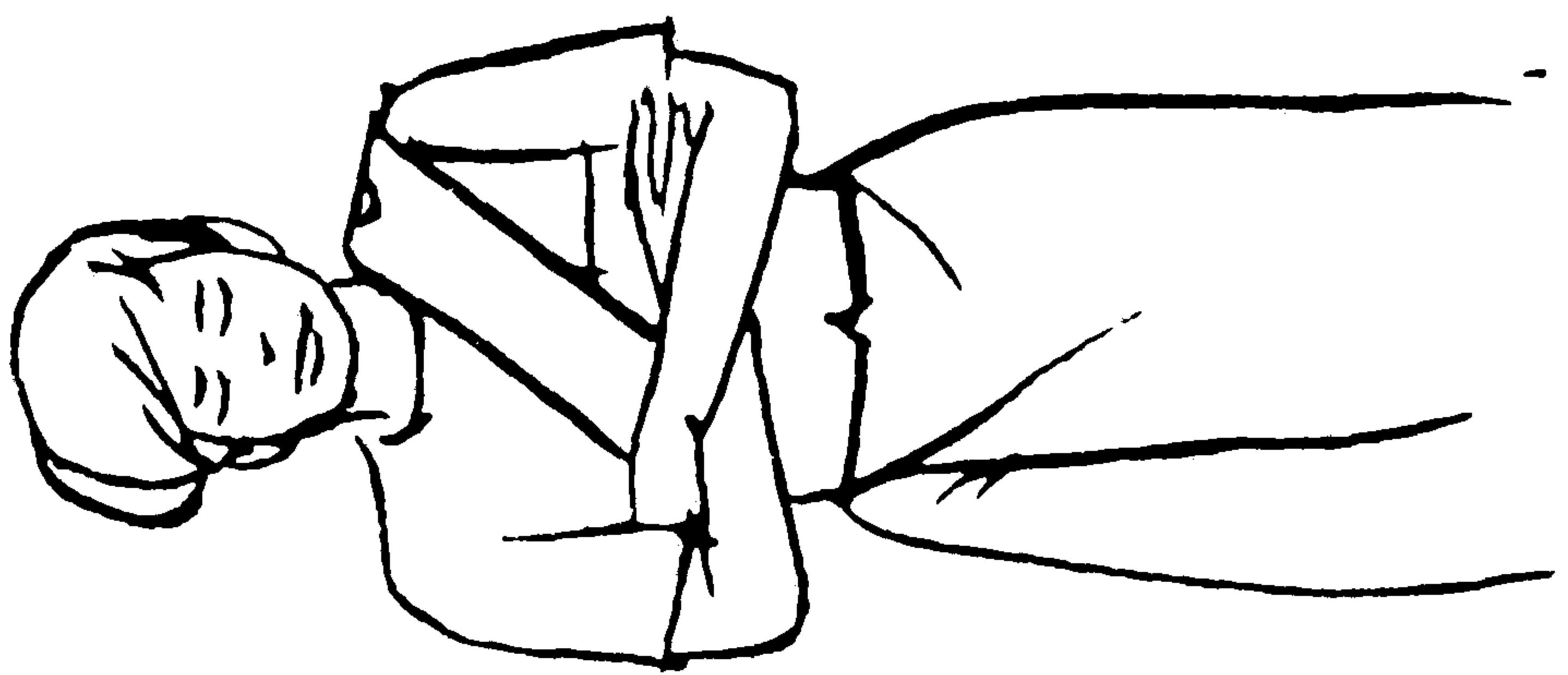


• ဩ လှမ်းချ (၃)ချပ်မှတ် "ငှက်ငှက် (၃) ချပ်မှတ်"

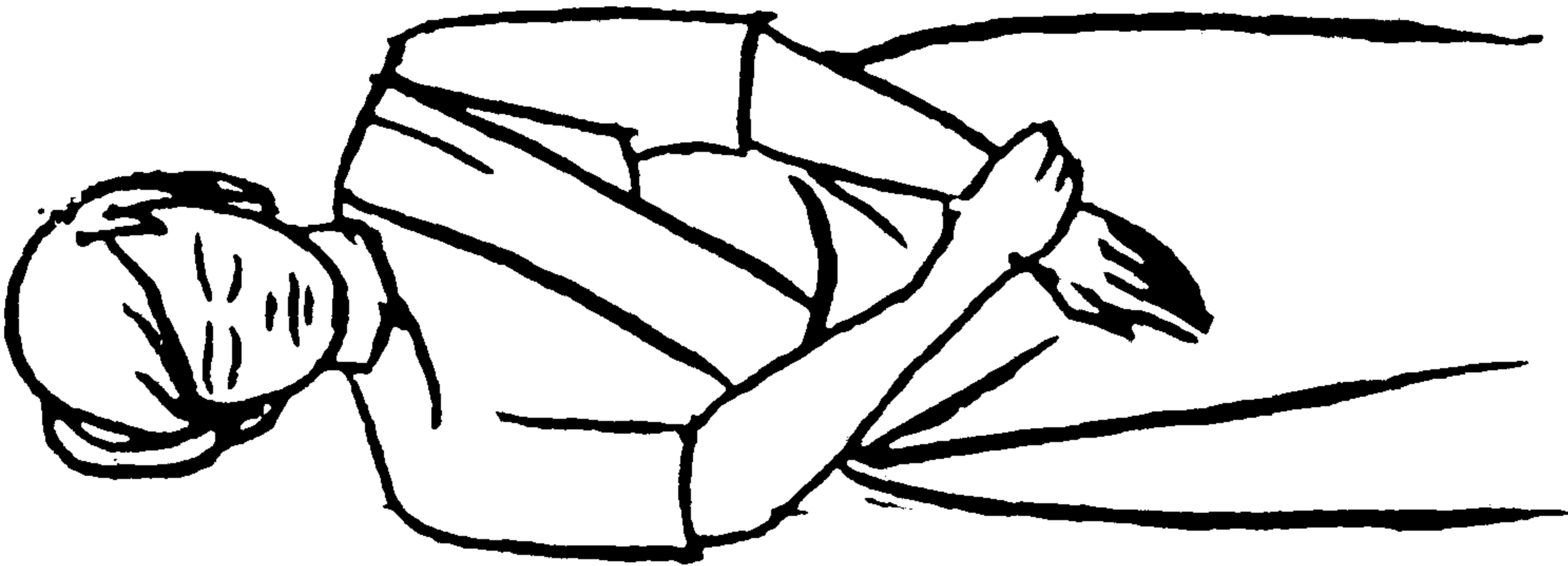


မတ်တပ်ရပ်၍ ရှုမှတ်စဉ်(ဖြစ်စေ၊)စင်္ကြံနံလျှောက်၍ ရှုမှတ်
စဉ်ဖြစ်စေလက်ထားနည်း။

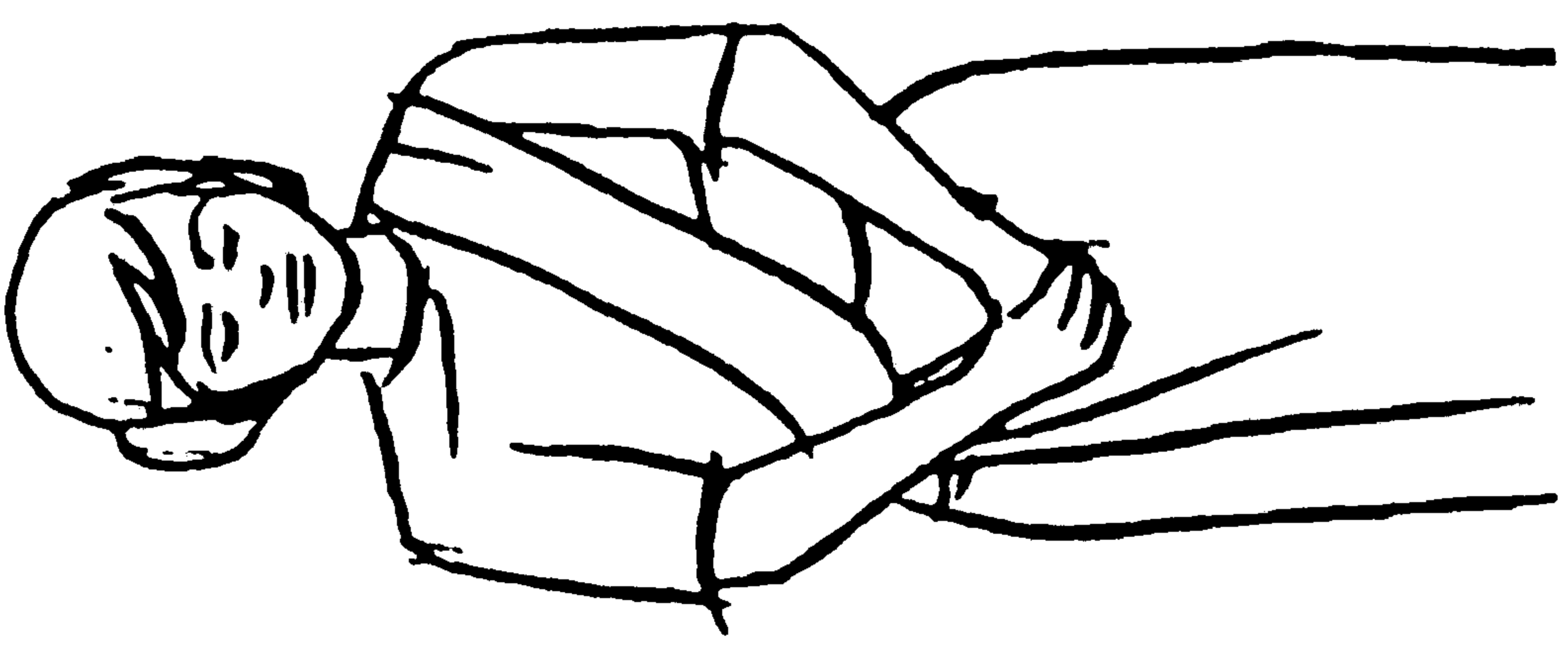
လက်ထားနည်း(၅)မျိုး



လက်ပိုက်

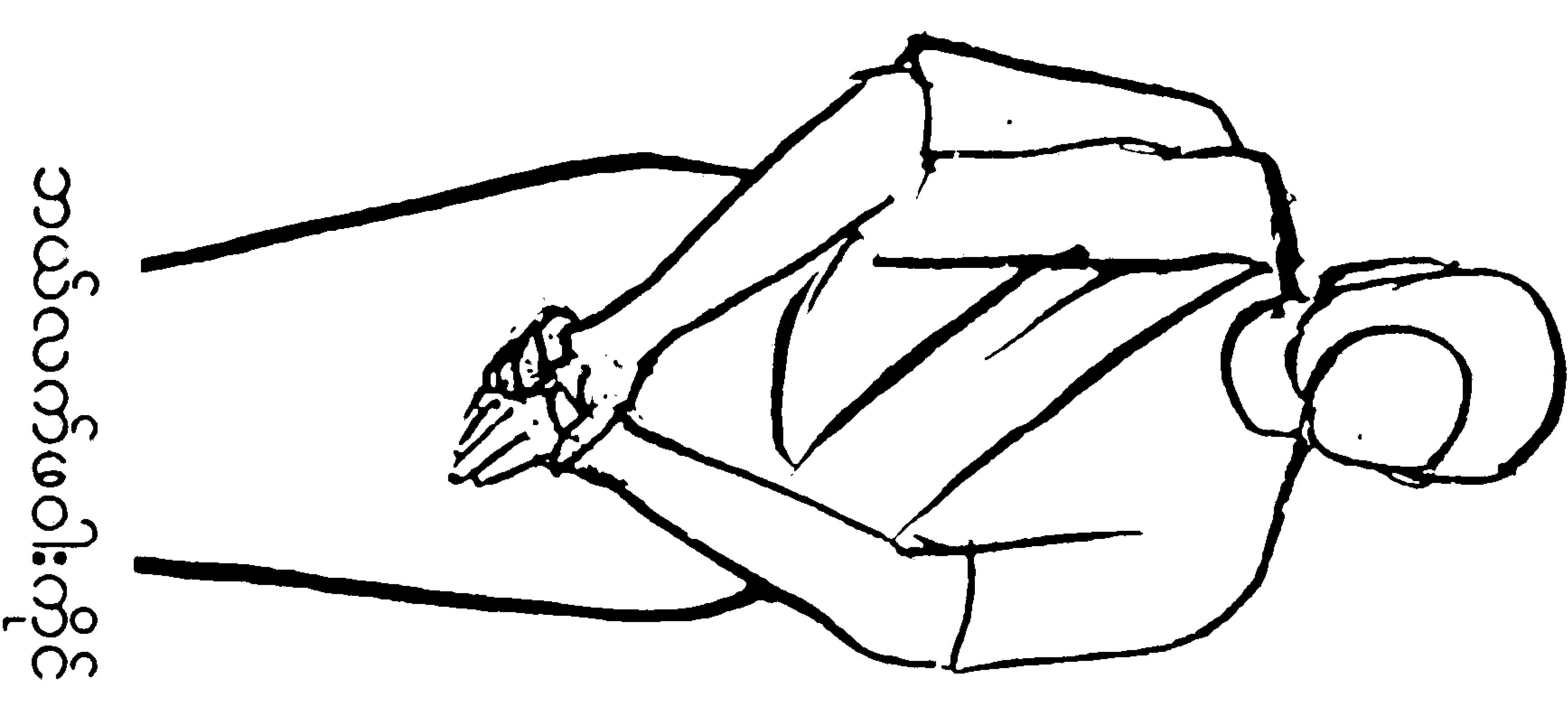
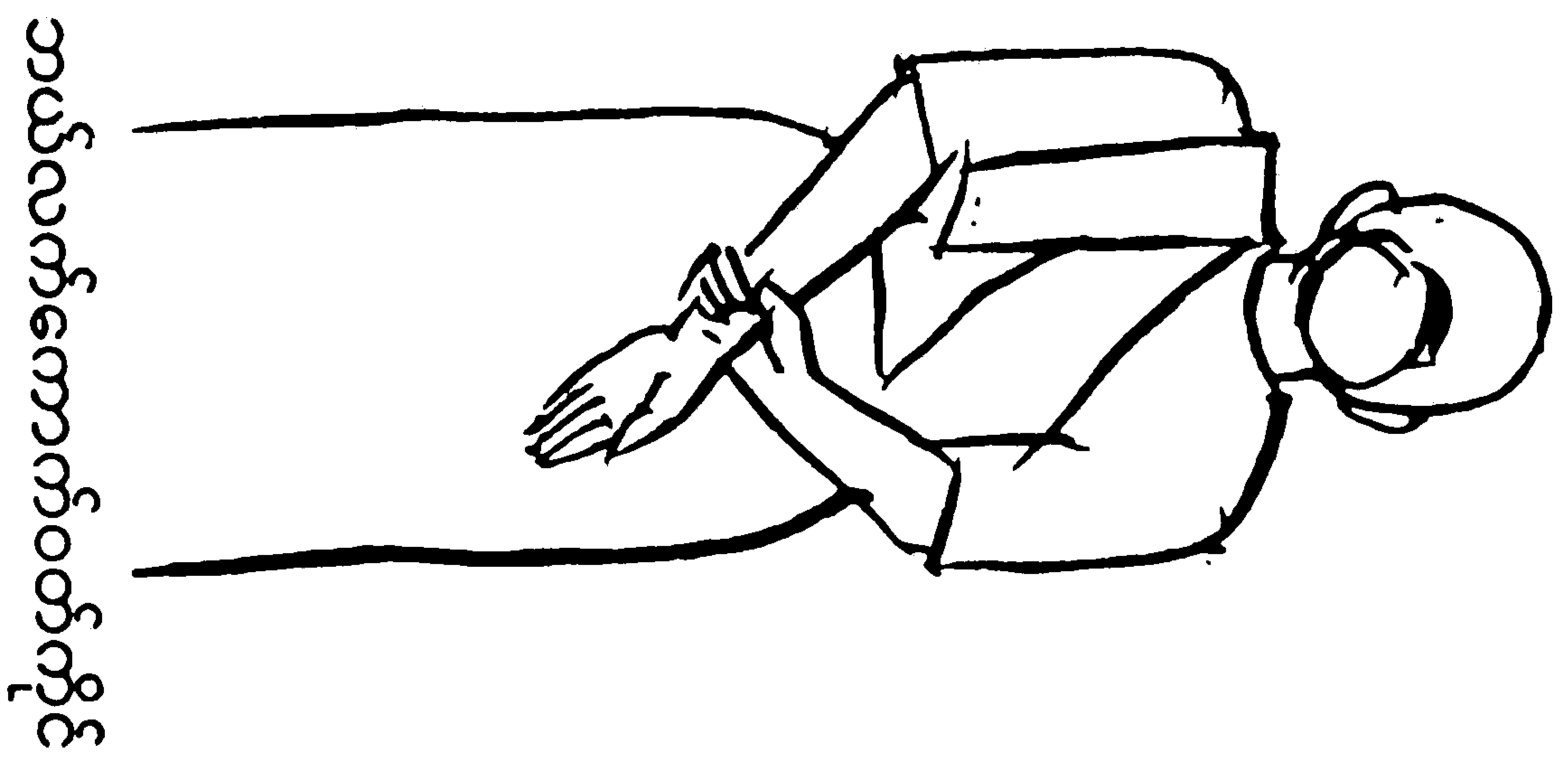


ဘယ်ဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို
ဒုတိယထပ်လက်ထားနည်း



ဘယ် လက်စပ်ကို
ဒုတိယထပ်လက်ထားနည်း

မတ်တပ်ရပ်၍ ရှုမှတ်စဉ်(ဖြစ်စေ၊)စင်္ကြန်လျှောက်၍ ရှုမှတ်
စဉ်ဖြစ်စေလက်ထားနည်း။



‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’ ဟု သုံးချက်မှတ်ဖြင့် စကြိန်
လျှောက်ပါ။ ‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’ ဟု သုံးချက်
မှတ်လျှောက်သောအခါ တရားဖြုတ်၍ စကြိန်စလျှောက်
လျှင် လျှောက်ခြင်း ‘ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်’ ဟု
တခေါက်နှစ်ခေါက်လျှောက်ပါ။ ပြီးလျှင် ‘ကြွတယ်၊ ချတယ်’
ဟု နှစ်ချက်မှတ်ဖြင့် (၂)ခေါက် (၃)ခေါက်မှတ်ပါ။ ပြီးလျှင်
စကြိန်ချိန်ကုန်၍ ထိုင်ချိန်ရောက်သည့်တိုင်အောင်
‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’ ဟု သုံးချက်မှတ်ဖြင့်
လျှောက်ပါ။ ထိုင်ချိန်နီးလျှင် ပို၍အမှတ်စိတ်စိတ်လျှောက်
ပါ။

‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’ ဟု သုံးချက်မှတ်
ဖြင့် စကြိန်လျှောက်ရာတွင် ရက်အတော်ကြာလာပြီး
ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနှင့် လျှောက်၍ကောင်းလာသောအခါ
(ကြွတယ်)၊ (လှမ်းတယ်)၊ (ချတယ်) ဟု သုံးချက်စီ တိုး၍
လျှောက်ပါက ပို၍အာရုံရပြီး သမာဓိအားပိုကောင်း
လာပါတယ်။ သုံးမျိုးသုံးချက်စီ နိုင်နိုင်နင်းနင်းလျှောက်နိုင်
သောအခါ (ကြွတယ်)၊ (လှမ်းတယ်)၊ (ချတယ်)၊
(ထိတယ်)၊ (ဖိတယ်) ဟု ခြေထောက်နှင့် ကြမ်းထိတာ
ခန္ဓာကိုယ်တကိုယ်လုံးအားယူ၍ ချထားသောခြေထောက်
ပေါ်ဖိလိုက်တာအထိ အစအဆုံးလိုက်မှတ်ပါ။

အစပိုင်း အလေ့အကျင့်မရခင် အနည်းငယ်

ယိမ်းယိုင်တတ်ပါသည်။ သည်းခံ၍ လျှောက်ပါ တရားလို
ချင်၍ တကယ်ကြိုးစားသော ယောဂီများဆိုလျှင် မကြွခင်
'ကြွချင်တယ်၊ ကြွချင်တယ်' မှတ်ပြီးကြသည့်အခါ ပေါတက်
သွားသော ခြေထောက်ကို စိတ်စိုက်၍ 'ကြွတယ်၊ ကြွတယ်၊
ကြွတယ်' ဟု မှတ်ကြပါသည်။ မလှမ်းသေးဘဲ မလှမ်းခင်
ဖြစ်နေသော လှမ်းချင်စိတ်ကို (လှမ်းချင်တယ်)၊ ဟုမှတ်ပြီး
လှမ်းသည့်အခါ (လှမ်းတယ်)၊ ဟုမှတ်ကြသည်။ ခြေလှမ်း
ဆုံးသည့်အခါ မချသေးဘဲ ချချင်စိတ်ကို (ချချင်တယ်)၊
မှတ်ပြီးလေးတွဲကျသွားသောခြေထောက်ကို(ချတယ်)
မှတ်ကြသည်။ ခြေထောက်နှင့် ကြမ်း ထိသောအခါ
(ထိတယ်) ဟု မှတ်ပြီး ထိသည့်ခြေထောက်ပေါ် ခန္ဓာ
ကိုယ် တုန်ကိုယ်လုံး အားယူ၍ ဖိချလိုက်သော အခါ
(ဖိတယ်) ဟုမှတ်ကြသည်။ ဤမျှအထိ အမှတ်စိတ်စိတ်
မှတ်နိုင်သော ယောဂီကား အလွန်ရှားပါသည်။ မှတ်နိုင်
ပါက အလွန်ကောင်းပါသည်။

ဤနည်းအတိုင်း စေ့စေ့စပ်စပ်အသေးစိတ်မှတ်
ခြင်းသည်

အို ယောဂီများ သတိထားလော့

သွားဆဲကာလ အခါသမယ၌ ပထမခြေလှမ်း

ရုပ်နာမ်တန်းသည် လှမ်း ဒုတိယမရောက်ကြဘူး ဒုတိယ
လှမ်း ရုပ်နာမ်တန်းလည်း လှမ်းတတိယ မရောက်ကြဘူး
တလှမ်းတွင်လည်း မြောက်စဉ်တမျိုး ရှေ့တိုးတဖုံ လွတ်တုံ
တဝ အောက်ချတခင်း ထိခြင်းတတွေ ဖိနင်းစေ့အောင်
တမွေ့.ရွေ့.မြန်း ခြေလှမ်းပိုင်းခြား စိတ်ခြောက်ပါးဝယ်
သွယ်သွယ်နာမ်တန်း ရုပ်နာမ်ခန်းတို့ နှမ်းအိုးခင်းထက်
နှမ်းတွေကျက်သို့ ဖြစ်ပျက်သမျှ သင်္ခါရသည် ဪ- အနိစ္စ
ဒုက္ခ အနတ္တပါတကား၊ ဟူသော လင်္ကာနှင့်အ ညီ ဖြစ်ပေ
သည်။

ဤသို့အမှတ်စိတ်စိတ်နှင့် တနာရီအပြည့် စင်္ကြန်
လျှောက်ပြီး ထိုင်ချိန်ရောက်သောအခါ ထိုင်မည့်နေရာကို
အမှတ်နှင့် သွားကာ ထိုင်မည့်နေရာရောက်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်
တကိုယ်လုံး ခြေဆုံး ခေါင်းဆုံး စိတ်စိုက်ပြီး ‘ရပ်တယ်၊
ရပ်တယ်’ မှတ်ပါ။ ပိုက်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို တဖြေး
ဖြေးအမှတ်နှင့် ဖြုတ်ချ၍ မထိုင်ခင် ထိုင်ချင်စိတ်ကို
‘ထိုင်ချင်တယ် ထိုင်ချင်တယ်’ မှတ်ပါ။ မှတ်ပြီးလျှင် လူမမာ
နှင့်တူစွာကျင့် ပြုသင့်ကိုယ်အမူအရာ ဆိုသည့်အတိုင်း
လူမမာထိုင်သလို တဖြေးဖြေးအမှတ်နှင့် လေးတွဲကျသွား
သော ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်စိုက်၍ ‘ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်’
မှတ်ပါ။ ကြမ်းကို လက်ထောက်လျှင် တောင့်တင်းသွား
သည့်သံဘောကိုသိအောင် စိတ်စိုက်၍ ‘လက်ထောက်

တယ်၊ လက်ထောက်တယ်’ ‘တောင့်တယ်၊ တင်းတယ်’ မှတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ဘေးကို ယိမ်း၍ထိုင်လိုက်လျှင် ‘ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်းတယ်’ မှတ်ပါ။ ဒူးကြွတာ၊ ခြေထောက်ပြင်တာ များကိုလည်း အသေးစိတ်အကုန်လိုက်မှတ်ပါ။ ရှေ့ပိုင်းက ညွှန်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း လက်အုပ်ချီတာ၊ ဦးတင်တာ၊ ဦးချတာများကို မှတ်ပြီး အမှတ်နှင့် ထိုင်ပါ။

ထိုင်သည့်အခါ တစ်နာရီပြည့်အောင်ထိုင်ပါ။ တစ်နာရီမပြည့်ဘဲ တရားမဖြုတ်ပါနှင့် မထိုင်ခင် ထိုင်ခါ နီးကတည်းက တစ်နာရီပြည့်အောင် ထိုင်နိုင်မည့် အနေအထားမျိုးဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်၍ ‘ငါ တစ်နာရီပြည့်အောင် ထိုင်မယ်၊ တစ်နာရီအတွင်း တရားမဖြုတ်ဘူး’ ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၍ ထိုင်ပါ။ စွမ်းနိုင်လျှင် တစ်နာရီအတွင်း တရားမဖြုတ်ဘဲ၊ လက်ခြေစသည် မလှုပ်ဘဲ၊ ယားယံတာများကို မကုပ်ဘဲ စွမ်းနိုင်သမျှ သည်းခံပြီး မှတ်နိုင်ပါက ပို၍ ကောင်းပါသည်။ မှတ်နိုင်အောင်လည်း ကြိုးစားပါ။

ဤကဲ့သို့ ထိုင်တစ်နာရီစင်္ကြံနံတစ်နာရီပြည့်အောင် ရှုမှတ်ပြီး ထိုင်ရင်းမှတ်သည့် သတိသမာဓိများ စင်္ကြံနံပေါ်ပါသွားပြီး စင်္ကြံနံအမှတ်များနှင့် ဆက်စပ်သွားအောင်မှတ်ပါ။ စင်္ကြံနံလျှောက်ရာမှာလည်း အမှတ်စိတ်စိတ်နှင့် တစ်နာရီပြည့်အောင်လျှောက်ပါ။ စင်္ကြံနံလျှောက်ရင်းဖြစ်သည့် သတိသမာဓိများ ထိုင်ရာပါသွားပြီး ထိုင်ရင်း

မှတ်သည့် သတိသမာဓိများနှင့် ဆက်စပ်သွားအောင် ကြိုးစားပြီးမှတ်ပါ။ ထိုင်တစ်နာရီ စကြိန်တစ်နာရီ၊ စကြိန် ကစ်နာရီ၊ ထိုင်တစ်နာရီ စသည်ဖြင့် အမှတ်များ ဆက်စပ် သွားလျှင် (၃/၄)ရက်အတွင်းမှာ ပြင်းထန်သော နာကျင် ဘိုက်ခဲ ဆင်းရဲသည့် ဒုက္ခဝေဒနာများ သက်သာပျောက် ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ပြင်းထန်သော အကြမ်းစား ဒုက္ခ ဝေဒနာများ သက်သာပျောက်ကင်းသွားလျှင် ဝေဒနာဒဏ် မခံနိုင်၍ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ပျက်နေမှုမျှ ပျောက်ပြီး စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနှင့် တရားအားထုတ်ကာ ပျော်ပိုက် သွားပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ‘ရှုမှတ်မှုမှာ ရှိသေကာ ကောင်းစွာ ပြုရမည်’ ‘မနားမရပ်ကြားမပြတ် ရှုမှတ်မြဲရမည်။’ ဆို သည့်အတိုင်း ရှိရှိသေသေနှင့် ရှေ့အမှတ် နောက်အမှတ် ဆက်စပ်အောင် ရှုမှတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ထိုင်အမှတ်နှင့် စကြိန်အမှတ်၊ စကြိန်အမှတ်နှင့် ထိုင်အမှတ်များ ဆက်စပ်အောင် မရှုမှတ်သော ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် (၁၀) ရက် (၁၅)ရက်နှင့်လည်း ဝေဒနာ မသက်သာ၊ ဟစ်လနှင့်လည်း ဝေဒနာမပျောက်နိုင်ဘဲ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ပျက်နေရတတ်ပါသည်။ ဝေဒနာဒဏ် သည်းမခံနိုင်၍ တရားထွက်သွားရသော ယောဂီများလည်း များစွာရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ချမ်းချမ်းသာသာ တရားထိုင်

နိုင်ရေး၊ တရားထူး တရားမြတ်များ လျင်လျင်မြန်မြန် ရရှိ
ရေးအတွက် ရှိရှိသေသေနှင့် ရှေ့အမှတ် နောက်အမှတ်
ဆက်စပ်အောင် ရှုမှတ်ရန် အထူးအရေးကြီးလှပါသည်။
ထို့ပြင် သမ္မုဇဉ် ညပဗ္ဗခန်းမှာ ညွှန်ပြသည့် အတိုင်း...
ရှေ့သို့ တည့်ရာ နောက်ဆုတ်ရာ ကောင်းစွာ ရှုမှတ်ပါ။
တည့်တည့်ကြည့်ရာ စောင်းကြည့်ရာ ကောင်းစွာရှုမှတ်ပါ။
လက်ခြေနှစ်ဖြာ ကွေးဆန့်ရာ ကောင်းစွာရှုမှတ်ပါ။
စားသောက်ဖွယ်ရာ စားသောက်ရာ ကောင်းစွာရှုမှတ်ပါ။
သင်္ကန်းကိုင်ရာ ဝတ်ရုံရာ ကောင်းစွာရှုမှတ်ပါ။
ဝတ်ဆင်ဖွယ်ရာ ဝတ်သောအခါ ကောင်းစွာရှုမှတ်ပါ။
ကြီးငယ်နှစ်ဖြာစွန့်သောအခါ ကောင်းစွာရှုမှတ်ပါ။
အပေါ့အပါးသွားရာ ထိုအခါ ကောင်းစွာရှုမှတ်ပါ။
သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်ရာ လျောင်းစက်ရာကောင်းစွာရှုမှတ်ပါ။
ဆိတ်ဆိတ်နေရာ ပြောဆိုရာ ကောင်းစွာရှုမှတ်ပါ။
ဆိုသော ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့သို့ ယိမ်းလျှင်
'ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်းတယ်' မှတ်ပါ။ နောက်ကိုလှန်လျှင်
'လှန်တယ်၊ လှန်တယ်' မှတ်ပါ။ တည့်တည့်ကြည့်သောအခါ
စောင်းငဲ့ပြီးကြည့်သောအခါများ၌လည်း မှတ်ပါ။ လက်ခြေ
များကို ကွေးသောအခါ 'ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်' ဆန့်လျှင်
'ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်' မှတ်ပါ။ ရဟန်းတော်များအတွက်
ဒုက္ခဋ္ဌိသင်္ကန်းကြီးနှင့် သပိတ်၊ ကိုယ်ရုံဧကသီ၊ သင်းပိုင်

များကို ဝတ်ရုံသည့်အခါမျိုး၌လည်း လှုပ်ရှားသည့် အမှု
အရာများကို လိုက်မှတ်ပါ။ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ
အတွက် လုံချည် အင်္ကျီဝတ်ရာ၊ တဘက်တင်ရာများ၌
လည်း အသေးစိတ်အမှုအရာကိုလိုက်မှတ်ပါ။ စားရာ
သောက်ရာများ၌လည်း ရွှေကညွန်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း စေ့စေ့
စပ်စပ်မှတ်ပါ။ ယုတ်စွအဆုံး အပေါ့အပါးသွားရာများ၌
လည်း အမြဲမပြတ်သတိကပ်မှတ်ပါ။

သွားရာ၊ ရပ်ရာ၊ ထိုင်ရာ၊ အိပ်စက်ရာ၊ အိပ်ရာ
မှ နိုးထရာ၊ စကားပြောရာ၊ စကားမပြောတုံ့ကိုဘောနှင့်
ဆိတ်ဆိတ်နေရာများ၌လည်း အမြဲမပြတ်သတိကပ်၍ ရှု
မှတ်ပါ။ တရားဝင်နေသမျှကာလပတ်လုံး ဣရိယာပုဒ်
လေးပါးနှင့်တကွ ခန္ဓာကိုယ်အမှုအရာလှုပ်ရှားတိုင်းလိုက်
မှတ်ပါ။ တခြားရေမိုးချိုးတာ၊ ဆပ်ပြာတိုက်တာ၊ ချေးတွန်း
တာ၊ အဝတ်အစားလဲတာ၊ အဝတ်ဖွတ်တာများကိုလည်း
အမှတ်နှင့်ပြုလုပ်ပါ။

ယောဂီများမမှတ်ဘဲ အမှတ်လွတ်ထားရမည့်
နေရာဟူ၍ ဘယ်နေရာမျှမရှိပါ။ ဤသို့ရှုမှတ်နေလျှင်
သွားရင်းလာရင်း၊ စားရင်းသောက်ရင်း၊ ကွေးရင်း ဆန့်ရင်း၊
နှင့်လည်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် အငြိမ်းခါတ် နိဗ္ဗာန်ကို
မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါသည်။ ရှုမှတ်နေသော ယောဂီသူတော်
စင်များအတွက် တရားထူးမရနိုင်သော နေရာဟူ၍မရှိပါ။

ယုံကြည်စားပြည်ဖြစ်ပျက်မိ မြင်သိနေပါမူ
သွားစဉ် ရပ်စဉ် ထိုင်လျောင်းစဉ် ဘယ်တွင်မဆိုရှိပါစေ၊
တားစဉ်ခဲစဉ် သုံးဆောင်စဉ် ဘယ်တွင်မဆိုရှိပါစေ၊ ရှုနေ
သူမှာ မဂ်ဖိုလ်ဟာ ဘယ်ခါမဆိုဖြစ်နိုင်ပေ။

ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်ရန် ညွှန်ပြသည့်
အချိန်ဇယားထဲမှာပါသည့်အတိုင်း အိပ်ချိန်(၄)နာရီ ချန်
လှုပ်ပြီး ကျန်သောအသိစိတ်ရှိနေသည့်အချိန်တိုင်း ရှုမှတ်
မှုဖြင့်နေရမည်။ ဤသို့ရှုမှတ်ခြင်းသည် မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားသည့် ညဉ့်သုံးယံတစ်ယံမျှ အိပ်စက်၍ စင်္ကြန်
လျှောက်ခြင်း၊ ထိုင်၍မှတ်ခြင်းဖြင့် နေရမည်ဟူသော
ဒေသနာနှင့်အညီဖြစ်ပေသည်။ သံသရာဝဋ်က အမြန်
လွတ်မြောက်၍ အအို၊ အနာ၊ အသေကင်းသည့် အငြိမ်း
ဓါတ်နိဗ္ဗာန်ကို အလျင်အမြန် ရလိုရောက်လိုကြသော
အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတိုင်း ဤနည်း
အတိုင်း ကျင့်ကြံပွားများကြိုးသားအားထုတ်ကြပါလေ။

တရားထိုင်စဉ် သတိပြုရှောင်ရှားရန်အချက်များ

ယောဂီများ ဉာဏ်စဉ်တက်၍ တရားမြန်မြန်ရ
စေရန် တရားရရေးအတွက် အနှောက်အယှက်အဟန့်
အတားပြုတတ်သော အောက်ပါအပြုအမူများကို အထူး

သတိထားရှောင်ရှားရပါမည်။

- (၁) တရားထိုင်နေစဉ် အချိန်မပြည့်ဘဲ မျက်စိဖွင့်မကြည့်ပါနှင့်။
- (၂) ထိုင်နေသော ယောဂီကို လက်တို့စကားမပြောပါနှင့်။
- (၃) အိပ်ငိုက်နေသော ယောဂီကိုကြည့်ပြီး အချင်းချင်း လက်တို့မရီပါနှင့်။
- (၄) တရားထိုင်၍ ညောင်းညာကိုက်ခဲလျှင် အမှတ်လွတ်ပြီး မပြင်ပါနှင့်။
- (၅) မနေနိုင်၍ပြင်လျှင် အမှတ်နှင့်ပြင်ပါ။
- (၆) ထိုင်နေစဉ်အတွင်း တရားဖြုတ်၍ အမှတ်မဲ့ ရုတ်တရက်ထမသွားပါနှင့်။
- (၇) ယောဂီများအလယ် လေလည်မှုကို အထူးသတိပြုရှောင်ရှားပါ။
- (၈) သန်းကျယ်၊ ချီကျယ်၊ စကားကျယ်၊ ရီကျယ်မှုတဝ၊ ချောင်းဆိုးလေလည် ယောဂီလယ် ကျယ်ကျယ်မပြုရ။

စကြိုန်လျှောက်စဉ် သတိပြုရှောင်ရှားရန်အချက်များ

- (၁) တရားဖြုတ်လျှင် အမှတ်လွတ်ပြီး ထမသွားပါနှင့်။
- (၂) (၂)ယောက် (၃)ယောက် ရင်ဘောင်တန်းပြီး စကြိုန်မံလျှောက်ပါနှင့်။

- (၃) စကြိုန်လျှောက်ရင်း စကားမပြောပါနှင့်။
- (၄) စကြိုန်လျှောက်ရင်း ညောင်းတယ်ဟုဆိုကာ ထိုင်မနေပါနှင့်၊ သတ်မှတ်ချိန်ပြည့်အောင် စကြိုန်လျှောက်ပါ။
- (၅) စိတ်ထွက်နေလျှင် စကြိုန်ဆက်မလျှောက်ပါနှင့်။ ရပ်ပြီး ထွက်နေသောစိတ်ကို ငြိမ်အောင်မှတ်ပါ။ အာရုံရမှ ဆက်လျှောက်ပါ။
- (၆) ထိုင်မှတ်၊ စကြိုန်လျှောက်မှတ်နေသော ယောဂီများ အလယ် ဧည့်သည်လက်ခံ၍ မတွေ့ပါနှင့်။
- (၇) နေရာထိုင်ခင်း၊ အခင်း၊ စောင်ပိုင်း၊ မှတ်စုစာအုပ်၊ ဘောပင်၊ သော၊ ပရုပ်ဆီဘူး စသည်များကို ပစ်ချ၍မခင်းပါနှင့်၊ အမှတ်နှင့် ခင်းပါ၊ ချပါ။

ယောဂီသူတော်စင်များ လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့်
ဆောင်ပုဒ်များ

- (၁) မျက်မမြင်နှင့်တူစွာကျင့် ကြည့်သင့်မျက်စိမှာ။
မျက်မမြင်သူပုံစံယူ နည်းတူကျင့်ရမည်။
- (၂) နားပင်းသူနှင့်တူစွာကျင့် ပြုသင့်နားသောတ။
နားပင်းသောသူပုံစံယူ နည်းတူကျင့်ရမည်။
- (၃) အသောသူနှင့်တူစွာကျင့် ပြုနှုတ်အမူအရာ။

ဆွံ့အသောသူဝံ့ယူ နည်းတူကျင့်ရမည်။
(၄) လူမမာနှင့်တူစွာကျင့် ပြုသင့်ကိုယ်အမူအရာ။
လှုပ်ရှားမှုရာ လူမမာ တူစွာကျင့်ရမည်။

အဆင်းမြင်ရာ- ရှုမှတ်ခါ မှန်စွာသိပါစေ။
ဝမ်းသာမဖက် စိတ်မပျက် ရှုလျက်
လစ်လျူနေ။
ရဟန္တာသွင် ယောဂီရှင် ရှုလျှင်ဖြစ်နိုင်
ပေ။

အသံကြားရာ- ရှုမှတ်ခါ မှန်စွာသိပါစေ။
ဝမ်းသာမဖက် စိတ်မပျက် ရှုလျက်
လစ်လျူနေ။
ရဟန္တာသွင် ယောဂီရှင် ရှုလျှင်ဖြစ်နိုင်
ပေ။

အနံ့နံ့ရာ- ရှုမှတ်ခါ မှန်စွာသိပါစေ။
ဝမ်းသာမဖက် စိတ်မပျက် ရှုလျက်
လစ်လျူနေ။
ရဟန္တာသွင် ယောဂီရှင် ရှုလျှင်ဖြစ်နိုင်
ပေ။

အစာစားရာ- ရှုမှတ်ခါ မှန်စွာသိပါစေ။
ဝမ်းသာမဖက် စိတ်မပျက် ရှုလျက်

လစ်လျူနေ။

ရဟန္တာသွင် ယောဂီရှင် ရှုလျှင်ဖြစ်နိုင်
ပေ။

အတွေ့ထိရာ-

ရှုမှတ်ခါ မှန်စွာသိပါစေ။

ဝမ်းသာမဖက် စိတ်မပျက် ရှုလျက်
လစ်လျူနေ။

ရဟန္တာသွင် ယောဂီရှင် ရှုလျှင်ဖြစ်နိုင်
ပေ။

သဘောကြံရာ-

ရှုမှတ်ခါ မှန်စွာသိပါစေ။

ဝမ်းသာမဖက် စိတ်မပျက် ရှုလျက်
လစ်လျူနေ။

ရဟန္တာသွင် ယောဂီရှင် ရှုလျှင်ဖြစ်နိုင်
ပေ။

အို-ယောဂီ

စကားအစားအအိပ်များ နည်းပါးကြရမည်။ နှိုး
စိတ်ကစ အိပ်ပျော်ကျအောင် ဒွါရခြောက်တန် ရုပ်နာမ်
နှစ်ဝ ဖြစ်တိုင်းပ ရှုမှတ်ဖို့လ်ရမြန်သည်။ စားကာအိပ်ကာ
ရယ်မောကာနှင့် ရှုမှတ်တလှည့် ရပ်တလှည့်နှင့် ငဲ့ကွက်
ခန္ဓာပြုသူမှာ မှတ်ပါမင်ဖို့လ်ဝေးလှသည်။

အပဏ္ဏကအဓိဋ္ဌာန်ကျင့်ဝတ်

- (၁) ဣန္ဒြေငါးပါး လုံအောင်ထား ကြိုးစားကျင့်ပါမည်။
- (၂) စားသောက်ဖွယ်ရာ နှိုင်းချိန်ကာ တိုင်းတာသိပါမည်။
- (၃) နိုးကြားမှုတွင် အမြဲယှဉ် အစဉ်ကြိုးစားမည်။
- (၄) ကျင့်ဝတ်သုံးပါး ပြည့်စုံပွား ရောက်ငြားနိဗ္ဗာန်ပြည်။
- (၅) ယောဂီစကားမပြောကြား နှုတ်အားစောင့်ပါမည်။
- (၆) ဆေးသောက်ကွမ်းစားအလုပ်များ ရှောင်ရှားကြပါမည်။

ဆိပ်ငြိမ်ရာတွင် ချဉ်းကပ်ဝင် အလျှင်ရှုကာပွား။
တောနှစ်သစ်ပင် ကျောင်းခန်းတွင် အသင်ကြိုက်ရာသွား။
တင်ပလွင်ခွေကာ ထိုင်နေပါ ခါးမှာဖြောင့်ဖြောင့်ထား။
မျက်စိမှိတ်ကာ ခေါင်းတည့်ပါ ဝမ်းမှာစိတ်ကိုထား။
ဖေါင်းတာပိန်တာ စိတ်စိုက်ခါ မှတ်ပါယောဂီများ။
မနွေးမမြန် ဖေါင်းပိန်ဟန် မှတ်ပြန်သတိထား။
စလယ်အဆုံး သုံးပါးလုံး သိမ်းကြုံးသိအောင်ပွား။
ဖေါင်းရုပ် ပိန်ရုပ် ငြိမ်မလှုပ် ပျောက်ချုပ်သတိထား။
သူငါမဟုတ် နာမ်နှင့်ရုပ် အဟုတ်သိအောင်ပွား။
နာမ်ရုပ်ထင်မြင် သူငါစင် ပတ်ခွင်ငြိမ်းစေသား။

ရုပ်နာမ်ခွဲခြားသိစောင့်ပွား။

ဤကိုယ်ခန္ဓာ ရှုကြည့်ပါ နှစ်ဖြာနာမ်ရုပ်တွေ့နိုင်သည်။
မသိတတ်တာ ရုပ်တရားပါ သိတာနာမ်ပါဘုရား။

ဖေါင်းတာပိန်တာ ॥ ॥

နုတာကြမ်းတာ ॥ ॥

လေးတပျော်တာ ॥ ॥

ပူတာအေးတာ ॥ ॥

တောင့်တာတင်းတာ ॥ ॥

မြင်တာကြားတာ ॥ ॥

နံတာစားတာ ॥ ॥

ဤကိုယ်ခန္ဓာ ॥ ॥

ဆင်းသံနှစ်ဖြာ ॥ ॥

အနံ့အရသာ ॥ ॥

အတွေ့မျိုးစုံစွာ ॥ ॥

ယုံကြည် ကျန်းမာ ဖြောင့်စွာ စိတ်ထား
ကြိုးစားတွင်တွင် ဖြစ်ပျက်မြင် ငါးအင်အားထုတ်ကြောင်း။

- ယုံကြည်စွမ်းအား မပြည့်ငြား တရားမထိုင်နှင့်။
- ယုံကြည်စွမ်းအား မပြည့်ငြား တရားမရနိုင်။
- ကျန်းမာရေးများ မကောင်းငြား တရားမထိုင်နှင့်။
- ကျန်းမာရေးများ အကောင်းငြား တရားမရနိုင်။

- လိမ်ညာလှည့်စား ပြောဆိုငြား တရားမထိုင်နှင့်။
 လိမ်ညာလှည့်စား ပြောဆိုငြား တရားမရနိုင်။
 လိမ်ညာလှည့်စား မရိုးသား တရားမထိုင်နှင့်။
 လိမ်ညာလှည့်စား မရိုးသား တရားမရနိုင်။
- ဝီရိယစွမ်းအား မပြည့်ငြား တရားမထိုင်နှင့်။
 ဝီရိယစွမ်းအား မပြည့်ငြား တရားမရနိုင်။
- ဖြစ်ပျက်နှစ်ပါး မမြင်ငြား တရားမထိုင်နှင့်။
 ဖြစ်ပျက်နှစ်ပါး မမြင်ငြား တရားမရနိုင်။
- အင်္ဂါငါးဝ မပြည့်က ခုချ တရားမရနိုင်။

ယုံကြည်စွမ်းအား ပြည့်စုံငြား တရားရနိုင်သည်။
 ကျန်းမာရေးများ ကောင်းမွန်ငြား တရားရနိုင်သည်။
 လိမ်ညာလှည့်စား မပြောကြား တရားရနိုင်သည်။
 ဝီရိယစွမ်းအား ပြည့်စုံငြား တရားရနိုင်သည်။
 ဖြစ်ပျက်နှစ်ပါး သိမည်ငြား တရားရနိုင်သည်။
 အင်္ဂါငါးဝ ပြည့်စုံက မုချ တရားရနိုင်သည်။

မြင့်မြတ်တဲ့ သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ
သဘောထားလဲကြီးရမယ်
သည်းငြီးလည်းခံရမယ်
ခွင့်လွှတ်ရမယ်
စွန့်လွှတ်ရမယ်
အနစ်နာခံရမယ်။

သဘောထားကြီး သည်းငြီးလဲခံ အနစ်
နာခံ၍ တွေ့ပြန်အပြစ် သင်ခွင့်လွှတ်
စွန့်လွှတ်၍သာ သာသနာ
ပြုပါ မြတ်ယောဂီ။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစိန်စည်သာသနာ့ရိပ်သာ ဝတ်ရွတ်စဉ်နှင့်
ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းစာအုပ်ကိုထုတ်ဝေခွင့်ရရှိရေးအတွက်
အမှတ် (၁၇)ဆရာစံလမ်း။ဗဟန်းမြို့နယ်နေဒေါ်ခင်လှနှင့်
အမှတ် ၁၂၇ (A)သံလွင်လမ်းနေသင်္ချာဦးဦးသာ
+ဒေါ်တင်တင်ဝင်း မိသားစု၊ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်
စာမူကြမ်းများကိုစိန်စည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊မဂ္ဂင်လမ်းအလှူရှင်
ဒေါ်ကြူကြူစိန် အခန်း (၁၀) တိုက်(၅၆) ဖ. ဆ. ဖ. လ
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်ကအစအဆုံးရေးကူး၍ကျေးဇူး
ပြုသည်ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်ဦးအောင်သျှိုဝိုင်း
နှင့်အတူကွန်ပျူတာစာစီခြင်း၊ဖလင်ကော်ပြားကူးခြင်း၊ပုံနှိပ်စက်
တင်ခြင်းစသောလုပ်ငန်း ကိစ္စအဝဝတို့ပြီးစီးအောင်မြင်
အောင်၊ဒေါ်တင်တင်ဝင်း+ဒေါ်ကြူကြူစိန်တို့ကကိုယ်တိုင်ကိုယ်
ကျ သွားရောက်၍ အမြန်ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ကြပြီး
စာအုပ်ထုတ်ဝေရာ၌ကုန်ကျသမျှလိုအပ်သည့်ဝတ္ထုငွေများ
ကိုဓမ္မဒါနအဖြစ်မတည်လှူဒါန်းကြသည်။ဤစာအုပ်မှရရှိ
လာမည့်အကျိုးအမြတ်များကိုလည်းစိန်စည်သာသနာ့ရိပ်သာ
ရာသက်ပန်ဆွမ်းပဒေသာပင် အတွက် လှူဒါန်းကြမည်ဖြစ်
ပါသည်။ဤကဲ့သို့ကိုယ်အားဉာဏ်အားဝတ္ထုကြေးငွေများဖြင့်
သဒ္ဓါတရား ထက်သန်စွာ လှူဒါန်းပြီးသာသနာပြုကြသော

ဦးအောင်သျှိုဝိုင်း၊ဒေါ်ခင်လှဒေါ်တင်တင်ဝင်း၊ဒေါ်ကြူကြူစိန်
တို့အားစိန်စည်သာသနာရိပ်သာသာသနာပြုလုပ်ငန်းတွင်
ကျေးဇူးများသော သာသနာပြုဒါယကာ၊ဒါယိကာမများ
အဖြစ်မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

စိန်စည်ဆရာတော်
နာယကဆောင် (၂)
သာသနမာမကကျောင်း
မဟာစည်သာသနာရိပ်သာ
ရန်ကုန်မြို့။

တရားအလှူသည်စာမြတ်ဆုံး

ဤစိန်စည်သာသနာရိပ်သာ၊ဝတ်ရွတ်စဉ်နှင့်
ဝိပဿနာရွှေနည်းအကျဉ်း စာအုပ်ကိုရန်ကုန်မြို့-အမှတ်
၁၂၇(Λ)သံလွင်လမ်းနေသင်္ချာဦးဦးသာ+ဒေါ်တင်တင်ဝင်း
မိသားစုနှင့်၊ ရန်ကုန်မြို့ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်
စံပြမဆပလရပ်ကွက်၊တိုက်(၅၆) အခန်း(၁၀)၊ မဂ္ဂင်လမ်း
အလှူရှင် ဒေါ်ကြူကြူစိန်တို့က၊ ဓမ္မဒါန ခြစ်ထုတ်ဝေ
လှူဒါန်းပြီးဤစာအုပ်မှရရှိလာမည့်အကျိုးအမြတ်များကိုလည်း
စိန်စည်သာသနာရိပ်သာယောဂီများအတွက်ရာသက်ပန်
ဆွမ်းပဒေသာပင်များစိုက်ထူလှူဒါန်းမည်ဖြစ်ပါသည်။

.....
•အင်္ဂုတ္တိ ဆူတောင်း•

•ဤကုသလ မြတ်ပုညကြောင့် လောဘ ၊ ဒေါသ ၊ မောဟ
•ငြိမ်းကြောင်းဆုပန်တောင်း၏ ကျိုးကြောင်းမြင်သိ ပညာရှိကို
•မြင်သိကြား၇ ပေါင်းသင်း၇လျက် ဗာလတွင်ခေါ် မသူတော်ကို
•တုံ့သော်မျှ မတွေ့ဘဲ ဒါနဝတ္ထု လှူဖွယ်စုတို့ လှူလို့မကုန်
•ပေါ်ပြည်စုံကာ လှူခံမှာလည်း သီလမြီ၍ လှူဆဲချိန်ခါ လှူပြီး၇ာ၌
•စေတနာသုံးတန် ပြည့်စုံမှန်သည် နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည် ဂျောက်လိုသော် ။

တရားအလှူသည်အမြတ်ဆုံး

ဤစိန်စည်သာသနာရိပ်သာ၊ဝတ်ရွတ်စဉ်နှင့်
ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်း စာအုပ်ကို၊ရန်ကုန်မြို့-အမှတ်
၁၂၇(A)၊သံလွင်လမ်းနေသင်္ချာဦးဦးသာ+ဒေါ်တင်တင်ဝင်း
မိသားစုနှင့်၊ ရန်ကုန်မြို့ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်
စံပြဖဆပလရပ်ကွက်၊တိုက်(၅၆) အခန်း(၁၀)၊ မဂ္ဂင်လမ်း
အလှူရှင် ဒေါ်ကြူကြူစိန်တို့က၊ ဓမ္မဒါနအဖြစ်ထုတ်ဝေ
လှူဒါန်းပြီးဤစာအုပ်မှရရှိလာမည့်အကျိုးအမြတ်များကိုလည်း
စိန်စည်သာသနာ့ရိပ်သာယောဂီများအတွက်ရာသက်ပန်
ဆွမ်းပဒေသာပင်များစိုက်ထူလှူဒါန်းမည်ဖြစ်ပါသည်။

••••• အကိတ္တိ ဆုတောင်း

ဤကုသလ မြတ်ပုညကြောင့် လောဘ ၊ ဒေါသ ၊ မောဟ
ငြိမ်းကြောင်းဆုပန်တောင်း၏ ကျိုးကြောင်းမြင်သိ ပညာရှိကို
မြင်သိကြား၇ ပေါင်းသင်း၇လျက် ဗာလတွင်ခေါ် မသူတော်ကို
တုံ့သော်မျှ မတွေ့၇ဘဲ ဒါနဝတ္ထု လှူဖွယ်စုတို့ လှူလို့မကုန်
ပေါ်ပြည့်စုံကာ လှူခံမှာလည်း သီလမြီ၍ လှူဆဲချိန်ခါ လှူပြီး၇၌
စေတနာသုံးတန် ပြည့်စုံမှန်သည် နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည် ဂျောက်လိုသော် ။