

ရတနာပုံဦးတိုက်

ရတနာမာရ်အောင်တောရဓမ္မရိပ်သာများ၏အဓိပတိ

မြောက်ဦးဆရာတော်

ဖောဠာအပ်ဆော

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

တရားတော်

စည်းကမ်းသည်ကြီးပွားကြောင်း

စည်းကမ်းဆိုတာ နေရာတကာ အရေးကြီးတယ်။
စားတာ၊ သောက်တာ၊ သွားတာလာတာ၊ နေတာ
ထိုင်တာ၊ ရယ်တာမောတာ၊ ပြောတာဆိုတာ၊
ဝတ်တာဆင်တာ၊ လုပ်တာကိုင်တာကအစ
နေရာတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းလေးတွေရှိရမယ်။
စည်းကမ်းမပါဘဲ ကြီးပွားတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။
ကြီးပွားတဲ့သူမှန်သမျှဟာ
စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့နေလာခဲ့ကြသူတွေချည်းပဲ။
လူဟာလူစည်းကမ်း၊ ရဟန်းဟာ ရဟန်းစည်းကမ်း၊
လိုက်နာကြိုးစားရင် ကြီးပွားရမှာပဲ။

မြောက်ဦးဆရာတော်

ရတနာမာရ်အောင်တောရ
ဓမ္မရိပ်သာများ၏ အဓိပတိ

မြောက်ဦးဆရာတော်

ဟောကြားအပ်သော

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်
တရားတော်



စာစဉ် (၁၆)

(ယောဂီများအတွက်သာ)

သာသနာ ၂၅၅၇၊ ကောဇာ ၁၃၇၅၊ ခရစ် ၂၀၁၃



ကမ္မတ္တနာစရိယ အရှင်ဝါယာမိန္ဒ
ရတနာမာရ်အောင်တောရဓမ္မနိပဿာ၊ ပုလဲမြို့သစ်၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်။

၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ

ပထမအကြိမ်

အုပ်ရေ - ၃၀၀၀

ဓမ္မဒါန

ဆရာတော်၏

သက်တော် (၅၄) နှစ်ပြည့်

မွေးနေ့အား ပူဇော်၍



ကျောက်ဖြူ။

ဓမ္မစာစောင်ထုတ်ဝေရေးအဖွဲ့မှ

ထုတ်ဝေပါသည်။

ကဲ... ဘုရားရှင်ကို ပူဇော်ကြမယ်။
**နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။**

လူမင်း၊ နတ်မင်း၊ ဗြဟ္မာမင်းတို့၏
ဝပ်စင်းကော်ရော် ပူဇော်အထူးကို ခံယူ
တော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။ သစ္စာ
လေးပါး မြတ်တရားကို ဆရာမကူ သယံဇ္ဈ
ဖြင့် မိမိအလိုလို သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာ
ဘုရား။ တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာတို့ကို
ဝါသနာနှင့်တကွ အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်
တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ ဣသရိယ
ဓမ္မ ယဿ သီရိ ကာမ ပယတ္တမည်
ဘုန်းခြောက်လီနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော

၂ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော်သည် ရိုသေ
မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်
မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ မြတ်စွာ
ဘုရား...

ကဲ... ခန္ဓာအကြောင်း ပြောကြပါစို့။

ခန္ဓာတဲ့။ ဒီခန္ဓာကို ဘာလို့ ခန္ဓာလို့
ခေါ်ရသလဲဆိုတော့ ဆိတ်သုဉ်းတယ်တဲ့။
ဒို့သန္တာန်မှာ ဘာတွေများ ဆိတ်သုဉ်းနေ
သလဲလို့ မေးတော့ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တတရား
တွေ ဆိတ်သုဉ်းနေခြင်းကို ခန္ဓာလို့ ခေါ်
ပါတယ်တဲ့။ ခန္ဓာဆိုတာ ဘာတဲ့လဲ။

(နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တတရားများ ဆိတ်
သုဉ်း နေတာကို ခေါ်ပါတယ်ဘုရား)

ဟုတ်ပြီ။ နိစ္စရယ်၊ သုခရယ်၊ အတ္တ
ရယ် ဒီတရားတွေ ဆိတ်သုဉ်းနေတာကို
ဘာလို့ ခေါ်ပါလိမ့်။

(ခန္ဓာလို့ ခေါ်ပါတယ်ဘုရား)

ခန္ဓာနော်။ ဘုန်းကြီးများရဲ့ ခန္ဓာ၊

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၃

ဒကာဒကာမများရဲ့ ခန္ဓာ၊ ဒီခန္ဓာတွေထဲမှာ
မြဲမြံခြင်း သဘောတရားတွေ ရှိ မရှိ။

(မရှိပါဘုရား)

ချမ်းသာခြင်း သဘောတွေ ရှိ မရှိ။

(မရှိပါဘုရား)

ပိုင်ဆိုင်နိုင်သော သဘောတရားတွေ
ရှိ မရှိ။

(မရှိပါဘုရား)

ဒီ မရှိတာကို မရှိမှန်း သိအောင် ကြည့်
ရပါမယ်။ ဟုတ်တယ်နော်။ မရှိတာကို မရှိ
မှန်း သိဖို့အတွက် ဆရာတော်တို့က သတိ
ပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို ချမှတ်ပေးဘူးလား။

(ပေးပါတယ် ဘုရား)

ဘုန်းကြီးတို့က ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား
ကို ချီးမြှင့်ပေးနေတာ ဒီနေ့ဆိုရင် (၄)
ရက် မြောက်သွားပြီ။ ဘယ်နှစ်ရက်မြောက်
သွားပြီတဲ့လဲ။

(၄ - ရက်ပါ ဘုရား)

၄ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ဆရာတော်ရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်း
ခွင်မှာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားတွေကို ဘယ်
နေရာမှာ အခြေခံထားပြီး ရှုမှတ်ခိုင်းပါလိမ့်။

(နှာသီးဝမှာပါ ဘုရား)

ဟုတ်တယ်။ နှာသီးဝလေးမှာ စောင့်
ပြီး ကြည့်ခိုင်းတယ်မဟုတ်လား။

(တင်ပါဘုရား)

မရှိတာကို စောင့်ပြီး ကြည့်ခိုင်းတာ
လား၊ အရှိကို စောင့်ပြီး ကြည့်ခိုင်းတာလား။

(အရှိကို စောင့်ပြီး ကြည့်ခိုင်းတာပါ
ဘုရား)

ဒါဟာ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်
လို့ ခေါ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန သတိယေဝ
ပဋ္ဌာန သတိပဋ္ဌာနတဲ့။ သတိကို ပြဋ္ဌာန်း
ပါတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း
ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းရဲ့ လိုရင်းက “သတိ” ။ သတိ

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၅

ပဋ္ဌာန် (၄) ပါးကို အကျဉ်းချုပ်သော်
“သတိ” တစ်လုံးတည်း။ သမ္မာသတိ မဂ္ဂင်
ကို ပြောတာနော်။

(တင်ပါဘုရား)

အရေအတွက်ကတော့ (၄) ပါး ရပါ
တယ်။ အဲဒီသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို အကျဉ်း
ချုံးရင် ဘာတဲ့လဲ။

(သတိပါဘုရား)

အေး သမ္မာသတိ မဂ္ဂင်တစ်လုံးတည်း
ပါ။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာဒကာမတွေ
သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ သတိပဋ္ဌာန်
တရားကို မနေ့က ဟောခဲ့ပြီးပြီ။ ဒီနေ့
သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာကို တွဲပြီး
တော့ ဟောပေးသွားမှာ ဖြစ်တယ်။ သတိ
ပဋ္ဌာန် ဆိုတဲ့ အလုပ်က ပေါ်လာတာကို
သိတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။ ပေါ်လာတာကို
သိတဲ့ အလုပ်ကို ဘာလို့ခေါ်ပါလိမ့်။

(သတိပဋ္ဌာန်ပါ ဘုရား)

၆ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်တဲနော်။ ဘာလေး
ပေါ်ပေါ်၊ အဆင်းပဲ ပေါ်ပေါ်၊ အသံပဲ ပေါ်
ပေါ်၊ ကြားစိတ်ပေါ် ကြားမှန်းသိ၊ စားစိတ်
ပေါ် စားမှန်းသိ၊ နံစိတ်ပေါ် နံမှန်းသိ၊
ယားတာ နာတာ ကောင်းတာ ပေါ်ပေါ်၊
ကြံစည်စိတ်ကူးတာပေါ်ပေါ်၊ အဲသလို ပေါ်
တိုင်း ပေါ်တိုင်း ပေါ်သမျှတွေကို သိအောင်
ကြိုးစားတဲ့ အလုပ်ကို ဘာလိုခေါ်ပါလိမ့်။

(သတိပဋ္ဌာန်ပါဘုရား)

သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်လို့ ခေါ်တယ်။
သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်တဲနော်။

(တင်ပါ)

သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာ ကျပြန်တော့ သိ
ရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး။ သိရုံနဲ့ မနေတော့ဘူး။
အဲဒီပေါ်နေတဲ့ နေရာမှာပဲ ချက်ချင်းပေါ်ပြီး
ချက်ချင်း ချုပ်ပျောက်နေတဲ့ သဘောကို
မြင်အောင် ကြည့်တဲ့အလုပ်၊ အဲဒါကိုမှ သတိ

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၇

ပဋ္ဌာန ဘာဝနာ အလုပ်လို့ ခေါ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ပိုင်းမှာ မြင်စိတ်လေး ပေါ်ရင် ပေါ်မှန်း သိရုံပဲ၊ ဪ... မြင်စိတ်လေးပေါ် နေပါလားလို့ သိရုံပဲ။ ဘာဝနာပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျပြန်တော့ ပေါ်တာကို ပေါ်မှန်း သိရုံ မဟုတ်တော့ပါဘဲနဲ့ ဪ မြင်စိတ်ပေါ်နေ ပါပေါ့လား ဆိုပြီး ပထမ ပေါ်တာကို ပေါ် မှန်းသိ၊ ပေါ်တာကို ပေါ်မှန်း ပထမ သိရ တယ်။ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ ဒုတိယက အဲဒီပေါ်တဲ့ သဘောဟာ တသမတ်တည်း မဟုတ်ဘူး။ ငြိမ်နေသလား ဒါမှမဟုတ် ပေါ်ပြီးတော့ ချက်ချင်း ချုပ်ပျောက်သွား သလား ဆိုတာကို စိုက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ပြီး ဆန်းစစ်ရမယ်။ အဲလိုပဲ မြင်စိတ်လေး ပေါ်ပေါ်၊ ကြားစိတ်လေး ပေါ်ပေါ်နော်။ ဆိုပါစို့၊ ကြားစိတ်လေးတစ်ခု ပေါ်နေတယ်။ ဒီကြားစိတ်လေးဟာ တန်းစီပြီး ပေါ်နေ

၈ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

သလား။ ဒါမှမဟုတ် ကြားတာလေးဟာ အထည်ခြပ်သန္တာန် ဖြစ်နေသလား၊ ဒါမှ မဟုတ် ဘာများဖြစ်သွားသလဲ ဆိုတာကို အဲဒီကြားစိတ်လေးကို ဉာဏ်နဲ့စိုက်ကြည့် ပြီးတော့ ဆန်းစစ်ရမယ်။ ဟုတ်လား။

(တင်ပါဘုရား)

သတိပဋ္ဌာန်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ကျတော့ သိရုံပဲကိုး။ အားလုံး မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ် မှန်သမျှဟာ သိရုံပဲ။ ဘာဝနာပိုင်းဆိုင်ရာ ကျပြန်တော့ သိရုံနဲ့ မပြီးတော့ဘူး။ ဉာဏ် အလုပ် ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ မြင်စိတ် လေး ပေါ်လည်း ပေါ်တာနဲ့ ချက်ချင်းမြင် တာလေး သိလိုက်တာနဲ့ ရှိသေးသလား ကြည့်တော့ မြင်တာနဲ့ ချက်ချင်းချုပ်ပျောက် သွားတာပဲ။ မြင်စိတ်လည်း ချုပ်ပျောက် သွားတာပဲ။ ခဏပေါ်ပြီး ခဏချုပ်ပျောက် သွားတာပဲ။ ကြားစိတ်လေး ပေါ်ပြန်ပြီ။

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၉

ကြားစိတ်လေးကကော တည်မြဲမှုရှိရဲ့လား
ကြည့်တော့ ကြားစိတ်လေးဟာလည်း ပေါ်
ပြီး ချုပ်ပျောက်သွားတာပဲ။ ကြားတာလေး
ကလည်း ကြားသိပြီး ပျက်သွားတာပဲ။
တာရှည်တည်မြဲခွင့် ရရဲ့လား။

(မရပါဘုရား)

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ အသံနဲ့
ပတ်သက်ပြီးတော့ ကြားစိတ်နဲ့ ပတ်သက်
ပြီးတော့ ထင်ရှားအောင် ပြမယ်။ ဟောဒီ
ခွက်ကလေးနဲ့ အဖုံးနဲ့ တိုက်လိုက်တော့
အသံလေး မပေါ်လာဘူးလား။

(ပေါ်လာပါတယ်ဘုရား)

ဟောဒီကြားစိတ်လေးဟာ ဟောဒီက
ခွက်ရဲ့ အသံနဲ့ ယောဂီတွေရဲ့ နားနဲ့ တိုက်
တဲ့အခါ ဘာစိတ်ဖြစ်လဲဆိုရင် ကြားစိတ်
ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ကြားသိစိတ်ကလေးဟာ
ပေါ်ပြီးတာနဲ့ ပျောက်ပျက်မသွားရဘူးလား။

(ပျောက်သွားပါတယ်ဘုရား)

၁၀ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ဟော ရှိသေးသလား။

(မရှိပါဘုရား)

နဂိုကတည်းက ရှိနေတာလား၊

အကြောင်း တိုက်ဆိုင်မှ ရှိလာတာလား။

(တိုက်ဆိုင်မှ ရှိလာတာပါဘုရား)

ရှိပြီးတော့လည်း ချက်ချင်း အဲဒါ ဘာ
ဖြစ်သွားပါလိမ့်။

(ပျက်သွားပါတယ်ဘုရား)

ပျက်ဆိုရင် ချုပ်ပျောက်သွားတယ်နော်။

သူ့ရဲ့သတ္တိဟာ ပေါ်ပြီး ဘာဖြစ်သွားပါလိမ့်။

(ပျောက်သွားပါတယ်ဘုရား)

ချက်ချင်းပဲ ဟောဒီအသံဟာ နားရဲ့
ပသာဒတည်းဟူသော အကြည်ဓာတ်မှာ၊
နားထဲမှာ ပသာဒဓာတ် ရှိတယ်နော်။
ပသာဒဓာတ်ရှိသော အဲဒီ ပသာဒဓာတ်မှာ
အသံက လာတိုက်တဲ့ အတွက်တာကြောင့်

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၁၁

ဘာစိတ်ဖြစ်ရသလဲဆိုရင် ကြားစိတ်ဖြစ်ရ
တယ်နော်။

(တင်ပါ)

အဲဒီ ကြားစိတ်ကလေးကို ဉာဏ်
ကလေးနဲ့ ပေါ်လာတာရော၊ ချုပ်ပျောက်
တာရော သိနေရမယ်။ ဆိုလိုတာကကြားသိ
ပျောက်ပျက်သွားတယ်။ ကြားတိုင်း ကြား
တိုင်းမှာ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ပျောက်
ပျောက်သွားတယ်။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း
ပျောက်ပျောက်သွားတာပဲ။ ဟော ဒီအသံ
ကို ပထမတော့ မကြားလိုက်ဘူးလား။

(ကြားလိုက်ပါတယ်ဘုရား)

ဟော... ကြည့်လိုက်တော့ ရှိသေး
သလား။

(မရှိပါဘုရား)

ဒါဆိုရင် ဟောဒီ ခွက် (၂) ခုက

၁၂ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ပျက်သွားတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ခွက်က
ပျက်သွားတာ ဟုတ်ရဲ့လား။

(မဟုတ်ပါဘုရား)

ဘယ်သူက ပျက်သွားသလဲ ဆိုရင်
အသံဓာတ်က ပျက်သွားတာနော်။

(တင်ပါ)

ပရမတ်သဘောဟာ ချက်ချင်း ချုပ်
ပျောက်တဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ ကြားသိ
ခိုင်းဆို ပျက်သွားတာပဲ။ အဲသလိုပဲ မြင်
စိတ်ဟာလည်းပဲ သတိထားလိုက်လို့ရှိရင်
မြင်သိပျက်သွားတာပဲ။ ဒါဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်
ထဲမှာ တစ်ခုခုကို သဘောပေါက်လိုက်လို့
ရှိရင် မြင်စိတ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြားစိတ်ဖြစ်ဖြစ်၊
နံစိတ်ဖြစ်ဖြစ်၊ စားစိတ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ယားတာ
နာတာ ကောင်းတာတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ်နော်
ဖြစ်ပြီး ချုပ်ပျောက်သွားတာပဲ။ ကဲ...
ယောဂီများ သန္တာန်ထဲမှာ ယားတာလေး

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၁၃

ပေါ်နေတယ် ဆိုရင် ယားတဲ့နေရာလေးကို သတိလေး ကပ်ကြည့်လိုက် ယားတယ် ယားတယ်လို့ မရွတ်နဲ့။ ဪ...ဖောက်ပြန် နေပါလား။ အဲဒီ ဖောက်ပြန်မှု ယားမှု သဘောလေးက ကုတ်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး တွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ယားတာက ဝေဒနာ။ ကုတ်ချင်တာက ဘာလဲ။ တဏှာ နော် တဏှာ။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ ရဲရဲလေး ပြောပါ။ ကျယ်ကျယ်လေးပေါ့။ ဘယ်သူမှ လာ မဖမ်းပါဘူး။ ယားတာလေးက ဝေဒနာ။ ယားတာလေးကို ကုတ်ချင်တာ လေးက မပေါ်လာဘူးလား။

(ပေါ်လာပါတယ်ဘုရား)

ကုတ်ချင်တာလေးက တဏှာ ဟုတ် ပြီနော်။ မကုတ်ရ မနေနိုင်ဘူး ဆိုတာက ဥပါဒါန်။ သွားပြီးတော့ ကုတ်နေတာ

၁၄ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

လေးက ကမ္မဘဝ။ ဒါဆိုရင် ယောဂီများ
သန္တာန်ထဲမှာ သံသရာ စက်ရဟတ်ကြီး၊
ခန္ဓာစက်ရဟတ်ကြီးက ရပ်သွားသလား
လည်သွားသလား။

(လည်သွားပါတယ်ဘုရား။)

လည်သွားတာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့ လည်
သွားသလဲ မေးရင် သတိနဲ့ စောင့်မကြည့်
လိုက်လို့။ ဟုတ်ရဲ့လား။ ယားတာလေး
ပေါ်ပေါ် နာတာလေးပေါ်ပေါ် ထုံတာ ကျင်
တာ၊ ကိုက်တာ ခဲတာပေါ်ပေါ်။ အဲဒီ
ထုံတာ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ ခဲတာက
တခြားလား ဝေဒနာလား။

(ဝေဒနာပါဘုရား)

ဝေဒနာက ပြင်းပြင်းထန်ထန်ပေါ်ပြီး၊
တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပြင်းထန်
လာရင် ယောဂီတွေက ဘာလုပ်ချင်ပြီ။
လှုပ်ချင်တယ်နော ဟုတ်လား။

(တင်ပါ)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၁၅

ဟာ... ကုတ်ချင်လာပြီ။ ပထမတော့
အောင့်ခံတယ်။ သည်းခံတယ်။ အံကြိတ်ခံ
တယ်။ အံကြိတ်လို့လည်း မရတော့တဲ့အခါ
ဘာဖြစ်လာပြီ။ ရွစိရွစိ ဖြစ်လာပြီ ဟုတ်
လား။ ခြေထောက်တွေကို မပြီး ကြွတက်
လာပြီ။ ဘုန်းကြီးက ယောဂီတို့ သတိထား
ဆိုတော့ ပြန်ပြီး ဖိချလိုက်တယ်။ ဟာ...
ဆရာတော်ကလည်း ဒီက ရွေ့ချင်နေတာ
မရွေ့ရဘူး စိတ်မှာ ဒီလိုလေ ဟုတ်လား။
မတတ်နိုင်ဘူးလေ။ ရိပ်သာလာမှတော့
မတတ်နိုင်တော့ဘူး။ ပြောတဲ့အတိုင်း ခံရ
တော့မှာပဲ ဒီလိုလာသေးတယ် ဟုတ်လား။
ယောဂီများကလေ။

အဲဒီတော့ ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားမှုက
ပေါ်မပေါ်။

(ပေါ်ပါတယ်ဘုရား)

၁၆ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

တစ်ခါတစ်ရံ သြဠာရိက ရုပ်ကြမ်း
ကြီးတွေ ခပ်ကြမ်းကြမ်းပေါ်တတ်တယ်။
အဲဒီဝေဒနာတွေ သြဠာရိက ရုပ်ကြမ်းကြီး
တွေဟာ ခပ်ကြမ်းကြမ်းနဲ့ ဆတ်ဆတ်
ဆတ်ဆတ် တုန်လောက်အောင် ပေါ်တတ်
တယ်။ ဒါကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ဝေဒနာ
ကြားမှာ ငါမရောနဲ့ ဟုတ်လား။ ယောဂီ
က အဲဒီဝေဒနာပေါ်ရင် ဝေဒနာပေါ်တဲ့
နေရာကို သတိနဲ့ကပ်ထား ဟုတ်လား။
ဝေဒနာသည် ငါ ဟုတ်ရဲ့လား။

(မဟုတ်ပါဘုရား)

ဝေဒနာသည် ဝေဒနက္ခန္ဓာပဲ။ ဘာ
ခန္ဓာလဲ။

(ဝေဒနက္ခန္ဓာပါဘုရား)

ဝေဒနာသည် ဒုက္ခသစ္စာပဲ။ ဟုတ်တယ်
နော်။ မကျေမနပ်ဖြစ်နေရင် ဒေါမနဿ
ဝေဒနာ၊ ကျေနပ်ရင် သောမနဿ ဝေဒနာ၊

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၁၇

အဲသလိုနော်။ အဲဒီ ဝေဒနာမှာ မိန်းမ
ပါသလား။

(မပါပါဘုရား)

ယောက်ျားပါသလား။

(မပါပါဘုရား)

ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားမှုသဘော သက်
သက်ပဲ။ ဟုတ်လား။ အဲဒီခံစားမှုသဘော
ဟာ ယောက်ျားလည်း မဟုတ်ဘူး။ မိန်းမ
လည်း မဟုတ်ဘူး။ ငါ နာတယ်ဆိုရင်
အဲဒါ ဝေဒနာမှာ ငါ သွားကပ်တာ။
ဝေဒနာနဲ့ ဘာနဲ့ ရောသွားပြီ။

(ငါနဲ့ပါဘုရား)

ငါနဲ့ရောသွားခြင်းကြောင့် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို ကြည့်လို့
မြင်ပါဦးမလား။

(မမြင်ပါဘုရား)

မမြင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပေါ်
တိုင်း ပေါ်တိုင်းမှာ ပထမသတိပဋ္ဌာန်ပိုင်း

၁၈ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

မှာ ပေါ်တာလေးသိ။ ထုံတာ၊ ကျင်တာ
လေး ပေါ်ရင်လည်း ပေါ်မှန်းသိ၊ အဲဒါ
ဝေဒနာပဲ။ အောင့်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊
နာတာတွေဟာလည်း ဝေဒနာပဲ ပုဂ္ဂိုလ်ပါ
ရဲ့လား။

(မပါပါဘုရား)

သတ္တဝါပါရဲ့လား။

(မပါပါဘုရား)

ဘာသဘောတဲ့လဲ။ ခံစားမှု သဘော
နော်။ ဘယ်သူ့ကြောင့် ခံစားမှု သဘော
ဖြစ်တာတဲ့လဲဆိုရင် ရုပ်ကဖောက်ပြန်နေလို့၊
ဟုတ်တယ်နော်။ ဖောက်ပြန်တာကို ဖောက်
ပြန်မှန်း သိအောင် ယောဂီများက ခန္ဓာ
ကိုယ်ကို ဉာဏ်ကလေးနဲ့ စိုက်ပြီး လေး
လေး မှန်မှန်ရှုနေတော့ ဝင်လေဆိုတာလေး
ဟာ နှာသီးဖျားလေးမှာပေါ်ပြီး ချုပ်ပျောက်
သွားတယ်။ ဝင်လေ - ဆိုပြီး နှာသီးဖျား
လေး ထိတာကို သိရင် ထိတာက ရုပ်

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၁၉

တရား၊ သိသွားတာလေးက နာမ်တရား။
ထွက်လေ ဆိုပြန်ရင်လည်း ဪ... နှာသီး
ဖျားမှာ ထိနေပါလားလို့ သိနေတာလေးက
နာမ်တရား၊ ထိတာက ရုပ်တရား။ ဒါဆိုရင်
ယောက်ျားပါသလား။

(မပါပါဘုရား)

ဝင်လေထွက်လေကို မှတ်နေတဲ့ အချိန်
မှာ ယောက်ျားပါသလား။

(မပါပါဘုရား)

မိန်းမပါသလား။

(မပါပါဘုရား)

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါပါသလား။

(မပါပါဘုရား)

ဝင်လေထွက်လေလို့ ထိနေတာက
ရုပ်၊ ထိမှန်း သိနေတာလေးက နာမ်။ ဒါဆို
ရင် ဘာနဲ့ ဘာပဲ ရှိတာလဲ။

(ရုပ်နဲ့နာမ်ပါဘုရား)

၂၀ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ဟော... ဝိပဿနာ ထိုက်အောင်
ယောဂီများကို ဝင်လေထိ သိ၊ ထွက်လေ
ထိသိလို့ ရှုမှတ်ခိုင်းနေတာ။ ဒါထက် အရှိန်
အဝါရလာပြီဆိုရင် ယောဂီများက သတိ
ပဋ္ဌာန်မှ သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာသို့ ပြောင်းတဲ့
အခါမှာ အဲဒီနှာသီးဝမှာ ထိတဲ့ ထိမှု
သဘောလေးကို စိုက်ပြီး အကဲခတ်ရင်
ငြိမ်နေတာ တွေ့မှာလား ပျောက်သွားတာ
တွေ့မှာလား။

(ပျောက်သွားတာ တွေ့မှာပါဘုရား)

ပြန်ကြည့်လိုက်ပါဦး။ ဝင်လေလေး
ရှုသွင်းတိုင်း ရှုသွင်းတိုင်း ဝင်လေထိ ဆို
တာနဲ့ ဖျတ်ဆိုရင် ပျောက်သွားတယ်။ ဘာ
ဖြစ်သွားပါလိမ့်။

(ပျက်သွားပါတယ်ဘုရား)

ဟုတ်လား။ အစားထိုးပြီး ထွက်လေ
မပေါ်လာဘူးလား။

(ပေါ်လာပါတယ်ဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၂၁

နာသီးဖျားမှာ မထိဘူးလား။

(ထိပါတယ်ဘုရား)

ဖျတ်ဆိုရင် သူလည်း ပေါ်ပြီးတော့
ဘာဖြစ်သွားပါလိမ့်။

(ပျက်သွားပါတယ်ဘုရား)

ပျောက်သွားတာပဲ။ ကိုယ်နဲ့ ဆိုင်ရဲ့လား။

(မဆိုင်ပါဘုရား)

ဒါဆိုရင် ယောဂီများက ဝိပဿနာ
ဝင်လေထွက်လေကို ဝင်လေထွက်လေအစ
ဝိပဿနာက၊ ဝိပဿနာအစ ဝင်လေထွက်
လေက လို့ဆိုခြင်းကြောင့် ကဲ... ဝိပဿနာ
ထိုက်ဖို့အတွက် ဝင်လေထွက်လေကို သတိ
ကပ်ဖို့ လိုတယ်။

(တင်ပါဘုရား)

နားလည်ပြီနော်။ ဝင်လေ - သိ၊ ထွက်
လေ - သိ၊ ဆိုပြီး သိနေတာက သတိ
ပဋ္ဌာန်။ ဖောင်းတယ် - သိ၊ ပိန်တယ် - သိ

၂၂ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ဆိုပြီး သိနေတာကလည်း သတိပဋ္ဌာန်။
အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်ကနေ ရပ်မနေတော့ပါ
ဘဲနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အသိက သမာဓိစွမ်းအား
ကို ယူပြီးတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က အမှတ်
ကလေးများ ရလာပြီဆိုရင် ဝင်လေဟာ
လည်းပဲ နှာသီးဖျားမှာ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ထွက်
လေဟာလည်းပဲ နှာသီးဖျားမှာ ဖြစ်ပြီးပျက်၊
ဖောင်းတာလေးကလည်း ဝမ်းဗိုက်လေးမှာ
ဖောင်းမှုလေးပေါ်ပြီး ပျက်၊ ပိန်တာလေး
ကလည်း ဝမ်းဗိုက်လေးမှာ ပိန်မှုလေးပေါ်
ပြီး ပျက်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်။ ဖောင်းမှုလေးဟာ
ကလည်း ရိပ်ခနဲ ဝမ်းဗိုက်လေးမှာ ပေါ်ပြီး
ရိပ်ခနဲ ပျက်သွားတယ်။ ပိန်မှုသဘောလေး
ဟာလည်း ဝမ်းဗိုက်မှာ ရိပ်ခနဲပေါ်ပြီး
ရိပ်ခနဲ ပျက်သွားတယ်။ ဟုတ်လား။

(တင်ပါ)

ဝင်လေ ထွက်လေ၊ ဖောင်းတာပိန်တာ၊

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၂၃

ရှုမှုရှိက်မှုက ပညတ်နော်။ တကယ်ဉာဏ်
ထဲမှာ ထင်ရမှာက ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို
မြင်ဖို့က အဓိက။

(ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းပါဘုရား)

အေး - ဖောင်းတာ ပိန်တာက အဓိက
မဟုတ်ဘူး။ ဝင်လေထွက်လေကလည်း
အဓိက မဟုတ်ဘူး။ ဖောင်းတာ ပိန်တာ၊
ဝင်လေထွက်လေ၊ ရှုမှုရှိက်မှုက ဘုန်းကြီး
တို့က သမာဓိ ထူထောင်တာ။ သတိပဋ္ဌာန်
အားဖြင့် သမာဓိထူထောင်တာပဲ။ အဲဒါ
ယောဂီတို့ ဆရာတော်ကြီးတွေက တစ်ပါး
နဲ့ တစ်ပါး မူလေးတွေက မတူကြဘူး။
ကိုယ်အားသန်ရာ တချို့က ဝင်လေထွက်
လေကို အခြေခံတယ်။ တချို့က ဖောင်း
တာ ပိန်တာကို အခြေခံတယ်။ တချို့က
ငယ်ထိပ်မှာ မှတ်တယ်။ တချို့က ခန္ဓာ
ကိုယ်နဲ့ အခင်းနဲ့ ထိနေတဲ့နေရာမှာ ထိ

၂၄ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

တယ် ထိတယ်လို့ မှတ်တယ်။ အဲသလို
မှတ်ရင်း ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းတွေ မြင်လာ
တာ။ တစ်ခါတစ်ရံတော့လည်း ပူတယ်
အေးတယ် မှတ်ကြတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ
ကျတော့ ဆင်းရဲတယ် ချမ်းသာတယ် မှတ်
ကြတယ်။ ဘယ်လိုပဲ မှတ်မှတ် ဒါက
အဓိက မဟုတ်ဘူး။ အဓိကဆိုတဲ့ နေရာမှာ
ပူတာ၊ အေးတာ၊ ဆင်းရဲတာ၊ ချမ်းသာတာ
က အဓိက မဟုတ်ဘူး။ ဒါ သမာဓိပိုင်း
ဆိုင်ရာမှာ သတိပဋ္ဌာန်ပိုင်း ဆိုင်ရာမှာ
ဘယ်လိုပဲယူယူ၊ သမာဓိဖြစ်ဖို့သာ လိုရင်း
ပဲ။ အရှိန်ရလာရင် ပူတာလေးကလည်း
ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပဲ။ အေးတာလေး
ကလည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပဲ။ သိဖို့
သာ လိုတယ်မဟုတ်လား။

(တင်ပါ)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၂၅

ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဘာလေးပေါ်ပေါ်
ပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို သိရုံပဲ။ ဟော - ဝင်
လေ ထွက်လေ ပေါ်လာရင် ဝင်လေ ထွက်
လေဟာ ဝါယောဓာတ်၊ ဖောင်းတာ ပိန်
တာလည်း ဝါယောဓာတ်၊ ရှူမှု ရှိုက်မှုက
လည်း ဝါယောဓာတ်ပဲ၊ ဟုတ်တယ်နော်။

(တင်ပါ)

ပူတာ ပေါ်လာရင် တေဇောဓာတ် ရုပ်
ကမ္မဋ္ဌာန်း။ အေးတာ ပေါ်လာရင်လည်း
တေဇောဓာတ် ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း။ တချို့ဆရာ
တော်ကြီးများဆိုရင် တွန်းတယ် တွန်းတယ်
ဒီလိုမှတ်ခိုင်းတယ်နော်။ ဝါယောဓာတ်ရဲ့
တွန်းထိုးမှုကို မှတ်ခိုင်းတာ။ ဖောင်းတာ
ပိန်တာ မမှတ်ခိုင်းပဲနဲ့ တွန်းတယ် တွန်း
တယ်လို့ မှတ်ခိုင်းတာ။ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံရဲ့
သဘောလေးကို ကြည့်၊ တွန်းတာလေး
ပေါ်ရင် တွန်းတဲ့ သဘောလေး၊ ဒါက

၂၆ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

အပြောတွေနဲ့ ဘယ်လိုပင်ပြောပြော အဓိက
ကတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာဒကာမတွေ
ဝိပဿနာဉာဏ်ထိုက်အောင် မှတ်တတ်ဖို့
က လိုရင်းပဲ။ နော် ဝိပဿနာဉာဏ်ထိုက်ဖို့
ကတော့ ဘုန်းကြီးပြောခဲ့ပြီးပြီ။ သဘော
လေးကို သိအောင် မှတ်ဖို့ပဲ။ ဝင်လေ ထွက်
လေဆိုတဲ့ သဘောဟာ မှတ်စရာပဲနော်။

(တင်ပါ)

မှတ်စရာပဲ။ အဲဒီသဘောဟာ ဖြစ်ခြင်း၊
ပျက်ခြင်းပဲ။ သဘောလေး ပေါ်လာတာ
လေးကို ဉာဏ်ကလေးနဲ့ သိနေရုံပဲ။ ဉာဏ်
အလုပ်က အကဲခတ်ပြီးတော့ ကြည့်နေရုံပဲ။
လှမ်းပြီးတော့ အကဲခတ်ပြီး ကြည့်လိုက်ရင်
ဝင်လေဟာ အကြည့်ခံရဲ့လား။

(မခံပါဘုရား)

ထွက်လေကကော အကြည့်ခံရဲ့လား။

(မခံပါဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၂၇

ဝင်လေဟာ ထွက်လေနဲ့ အစုံလိုက်
ပေါ်လာတာ ဟုတ်ရဲ့လား။

(မဟုတ်ပါဘုရား)

ထွက်လေကကော ဝင်လေနဲ့ အစုံ
လိုက် ပေါ်လာတာ ဟုတ်ရဲ့လား။

(မဟုတ်ပါဘုရား)

သူ့သဘောနဲ့ သူပဲ ပေါ်လာတာ။ သူ့
သဘောနဲ့သူ ထွက်လေပေါ်လာတာ။ ပေါ်
လာပြီးတော့ သူ့သဘောနဲ့သူ ဘာဖြစ်သွား
ပါလိမ့်။

(ချုပ်ပျောက်သွားပါတယ်ဘုရား)

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တယ်
ဆိုတာ ဒကာဒကာမတွေ ရှင်သာရိပုတ္တရာ
ပေးတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလိုပေါ့။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး
ကို စောင့်ကြည့်ကြကွာတဲ့။ ဝိပဿနာ
ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကို စောင့်ကြည့်တဲ့အလုပ်
ကို ခေါ်တာ။ ဒီလို ဆိုတယ်နော်။

(တင်ပါဘုရား)

၂၈ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘာလုပ်
တဲ့ အလုပ်တဲ့လဲ။

(စောင့်ကြည့်တဲ့ အလုပ်ပါဘုရား)

စောင့်ကြည့်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရတာ။
ဟုတ်လား။ ဒါဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာ
ဒကာမတွေ ဒို့ ဒီနေ့တရားအားထုတ်တာ
ဘာလုပ်တဲ့ အလုပ်ပါလိမ့်။

(စောင့်ကြည့်တဲ့ အလုပ်ပါဘုရား)

စောင့်မကြည့်ရင် တရားထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
လား မတရားထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လား။

(မတရားထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါဘုရား)

ခန္ဓာက စောင့်ကြည့်စရာတွေ ပြနေ
တယ်။ ပြနေတာလေးကို စောင့်မကြည့်ပဲနဲ့
နေရင် တရားလား မတရားလား။

(မတရားပါဘုရား)

ထိုင်တော့ ထိုင်နေပါရဲ့။ လူမြင်လို့
ရှိရင်တော့ ဟာ... ဘုရားရှင်ရှေ့မှောက်မှာ

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၂၉

ဆရာတော်ရှေ့မှောက်မှာ ထိုင်နိုင်လိုက်တာ
ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာနော် ဆိုပေမဲ့လည်း စိတ်က
တောင်ပြေးမြောက်ပြေး ပြေးနေရင်၊ ဟို
ရောက် ဒီရောက် စိတ်က ယောက်ယက်
ခတ်နေမယ်ဆိုရင် အတွေးပေါင်းစုံ တွေးနေ
မယ်ဆိုရင် ဒါဟာ တရားလား မတရား
လား။

(မတရားပါဘုရား)

ယောဂီတစ်ယောက် ဘာပြောလဲဆိုရင်
ဘုန်းဘုန်းဘုရား တပည့်တော် အိမ်မှာ
နေတုန်းက စိတ်က ဒီလောက် မထွက်ဘူး၊
ရိပ်သာရောက်မှ ထွက်လိုက်တာ ဘုရား၊
ထိန်းမရ သိမ်းမရကို ထွက်နေတာပါတဲ့
ဟုတ်လား။

(တင်ပါဘုရား)

အိမ်မှာတုန်းကတော့ ထွက်မှန်း သိခဲ့
သလား။

(မသိခဲ့ပါ ဘုရား)

၃၀ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

မသိဘူးနော်။ ဒီမှာကျတော့ သတိ
လေးနဲ့ စောင့်ကြည့်တဲ့အခါ စိတ်က ဟာ
ထွက်သွားပြန်ပြီ။ တောင်ရောက်သွားပြန်ပြီ၊
မြောက်ရောက်သွားပြန်ပြီ။ အို... စုံလို့။
စိတ်ကို ထိန်းရတာ တစ်ခါတစ်ရံ ရင်
တောင် မမောဘူးလား။

(မောပါတယ်ဘုရား)

ထိန်းရသိမ်းရတာ လွယ်သလား၊
ဒကာ ဒကာမတွေ။

(မလွယ်ပါဘုရား)

ဘုရားရှင်ကလေ၊ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ပါးမှာ
ထိန်းရတာ စိတ်ကို ထိန်းရတာ အခက်
ဆုံးပဲတဲ့။ ဟုတ်လား။ ဘာကို ထိန်းရတာ
အခက်ဆုံးတဲ့လဲ။

(စိတ်ကို ထိန်းရတာ အခက်ဆုံးပါ
ဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၃၁

အဲဒီစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းလို့ ရသွားပြန်
တော့လည်း ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကောင်းဆုံး
ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားပြန်တယ်။ ဘာကို ထိန်း
လို့ ရသွားလို့တဲ့လဲ။

(စိတ်ကိုပါဘုရား)

အဲဒီစိတ်ဆိုတဲ့ နာမ်ဓမ္မကို၊ နာမ်ကို
နာမ်နဲ့ ထိန်းရမယ်မဟုတ်လား။

(တင်ပါဘုရား)

ဘာကို ဘာနဲ့ ထိန်းရမယ်။

(နာမ်ကို နာမ်နဲ့ပါဘုရား)

တစ်နည်းပြောရင် ရှေ့စိတ်ကို နောက်
စိတ်နဲ့ ထိန်းရမယ်။ ဟုတ်လား။ ဟုတ်ပြီ
ကဲ... ပြန်ပြီး နှလုံးသွင်းကြရအောင်...

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ လေလေး ဝဝလင်လင်
ရှူပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အကဲခတ်လိုက်တဲ့
အခါ ပထမက ဝင်လေ ထွက်လေ။ အေး
တော်တော်လေး မှတ်လို့ ရလာပြီဆိုရင်

၃၂ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

အဲဒီ ဝင်လေထွက်လေကိုပင်လျှင် ဘာထိုက်
အောင် မှတ်ရမယ်။

(ဝိပဿနာထိုက်အောင်ပါဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်အောင် မှတ်ရမယ်
နော်။ ရှုသွင်းတဲ့ လေလေးဟာ ဖျတ်ခနဲ
မပေါ်လာဘူးလား။

(ပေါ်လာပါတယ်ဘုရား)

ပေါ်လာပြီး ဘာဖြစ်သွားပါလိမ့်။

(ပျက်သွားပါတယ်ဘုရား)

ဉာဏ်နဲ့ ပျက်သွားတာ မဟုတ်ပါပဲနဲ့
ကိုယ်က ဟာ... ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နဲ့
မလုပ်ရပါဘူး။ ဟုတ်လား။ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာ
လုပ်ပြီး ရှုရတဲ့ တရားမဟုတ်ဘူး။ ရမ်း
တုတ် မှန်းတုတ် မှတ်ရတဲ့ အလုပ်မဟုတ်
ဘူး။ သူ့ဟာသူပေါ်ပြီး သူ့ဟာသူ ပျောက်
သွားတာကို မြင်ဖို့သာ အဓိက ဟုတ်လား။

(တင်ပါ)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၃၃

နားလည်ပြီနော်။ ဝင်လေဟာ ဖျတ်ခနဲ
ဆို နှာသီးဝမှာ မပေါ်လာဘူးလား။

(ပေါ်လာပါတယ်ဘုရား)

ကြည့်နေရင်းနဲ့ပင် ဘာဖြစ်သွားပါ
လိမ့်။

(ပျက်သွားပါတယ်ဘုရား)

ဖျတ်ဆို ပျောက်သွားတယ်။ ကိုယ့်
စကားနဲ့ ပြောရရင် ပေါ်လာလိုက် ပျောက်
သွားလိုက်၊ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်။ ဝင်
လေဟာလည်း ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်၊
ထွက်လေဟာလည်း ပေါ်လိုက်ပျောက်
လိုက်။ စာသံပေသံနဲ့ ပြောရင် ဖြစ်တာနဲ့
ပျက်တာ။ နားလည်ပြီနော်။

(တင်ပါ)

ကုန်တာ ပျောက်တာ။ ပေါ်လိုက်
ပျောက်လိုက်နော်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီမဟာ

၃၄ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

သမယသုတ္တန်မှာ ဒီ ပေါ်တာ ပျောက်တာ
ကိုသာ မြင်အောင်ကြည့် ဒီလိုပြောတာနော်။

(တင်ပါ)

တခြား မကြည့်ပါနဲ့ကွာ။ ဓယဓမ္မ၊
ဝယဓမ္မ ကုန်တာပျောက်တာပဲ မြင်အောင်
ကြည့်ရင် မင်း တရားရမှာပါလို့ သိကြား
မင်းကို ဟောတယ်။

(တင်ပါ)

ကဲ... ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာဒကာမတွေ
တို့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်တဲ့အခါ ဘာကို
ကြည့်ရမှာလဲ မေးရင် ပေါ်တာပျောက်
တာကို ကြည့်ရမယ် ဟုတ်တယ်နော်။
ဘာကို ကြည့်ရမှာပါလိမ့်။

(ပေါ်တာပျောက်တာကို ကြည့်ရမှာပါ
ဘုရား)

ပေါ်လာတာလည်း မတွေ့ဘူး၊ ပျောက်

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၃၅

သွားတာလည်း မတွေ့ဘူးဆိုရင် တရားဖြစ်
ပါ့မလား။ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပါ့မလား။

(မဖြစ်ပါဘုရား)

ဒါဆို စောင့်ကြည့်ရင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ
လား အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်လားဆိုရင်
အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် စောင့်ကြည့်ရပါမယ်
တဲ့ ဟုတ်လား။

(တင်ပါ)

အဖန်အဖန်အထပ်ထပ် အကြိမ်ပေါင်း
မြောက်မြားစွာ စောင့်ကြည့်ရင် ဖျတ်ခနဲ
ဖျတ်ခနဲပဲ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ပေါ်
လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ မှတ်ဖန်များလာ
တော့မှ “ကာယေ သဘာဝံ ဝိဒိတွာန
ဒုက္ခ သန္တံ ကရိဿထ” တဲ့။ ကာယေ-ရုပ်
သဘော နာမ်သဘောလေးကို၊ ရုပ်တရားရဲ့
ပြောင်းလဲမှု၊ နာမ်တရားရဲ့ ပြောင်းလဲမှု
သဘောကို၊ ဝိဒိတွာန-ဉာဏ်ထဲမှာ မြင်လာ

၃၆ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

သည် ရှိသော်၊ ဒုက္ခဿန္တံ ကရိဿထ -
ဒုက္ခရဲ့အဆုံးကို မျက်မှောက်ပြုသွားလိမ့်
မယ်တဲ့။ လမ်းကြောင်းကို ဘုရားရှင်က
တစ်ခါတည်း တန်းပြီး ချပြသွားတာ။
ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာ ဒကာမတွေ
တရားမှတ်တော့ နံပါတ်တစ် ဘာလုပ်ရ
မလဲဆိုရင် စောင့်ကြည့်ရမယ်။ ဘာနဲ့ စောင့်
ကြည့်ရမလဲဆိုရင် သတိနဲ့ ဟုတ်လား။

(တင်ပါဘုရား)

ဘယ်အပေါ်မှာ စောင့်ဖမ်းရမှာလဲ
ဆိုရင် နှာသီးဖျားမှာ စောင့်ဖမ်းရမယ်။
ဘယ်နားမှာ စောင့်ဖမ်းရမယ်။

(နှာသီးဖျားမှာပါဘုရား)

ဒါ ဘုရားရှင် အလိုတော်အရနော်။
ဒါ အဿသ ပဿသ ကမ္မဋ္ဌာန်း။ အဲဒါ
ကို တနည်းအားဖြင့် မှတ်ရင်တော့ ဝမ်းဗိုက်

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၃၇

ပေါ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် မှတ်
တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဝမ်းဗိုက်မှာ သတိကပ်
ရတယ်။ ဝမ်းဗိုက်အလုံးကြီးပေါ်အောင်
မှတ်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဗိုက်ကြီးက ဖောင်း
တက်လာတဲ့ခါ ဝမ်းဗိုက်ပုံစံကြီးကို ရှူမှတ်
ရတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါက ပညတ်ဖြစ်
တယ်။ ပညတ်ပေါ်မှာ ပရမတ်ထင်အောင်
ရှူမှတ်ရမယ်။ နားလည်ပြီနော်။ ဒါဆိုရင်
ဖောင်းမှုသဘောလေးကို ရိပ်ခနဲ ချုပ်
ပျောက်သွားတာ၊ ရိပ်ခနဲ ပေါ်လာတာ
အဲသလို ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ၊ ရိပ်ခနဲ၊ ရိပ်
ခနဲ၊ ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲနဲ့ တရိပ်ရိပ်နဲ့
ဖြစ်လိုက် ချုပ်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ချုပ်လိုက်
နဲ့ ဖောင်းမှုသဘောဟာ ရိပ်ခနဲ အစားထိုး
ပေါ်လာပြန်ပြီ၊ ချုပ်ပျောက်သွားပြန်ပြီ။
အစားထိုး ပေါ်လာပြန်ပြီ၊ ချုပ်ပျောက်သွား

၃၈ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ပြန်ပြီနဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကို မြင်ရမှာလား။ ဖြစ်တာ ပျက်တာ မြင်ရမှာလား။

(ဖြစ်တာ ပျက်တာ မြင်ရမှာပါဘုရား)

လှမ်းကြည့်ပြီးတော့ မှတ်နေရမယ်။
တွေ့နေရမယ်။ မြင်နေရမယ်။ ဘာကို မြင်ရမယ်။

(ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းပါ ဘုရား)

ဖြစ်ပျက်ကို တွေ့ရမယ်။ ဝင်လေဆိုရင်လည်း ဝင်လေရဲ့ ဖြစ်တာ ပျက်တာတွေ့ရမယ်။ ထွက်လေဆိုရင်လည်း ထွက်လေရဲ့ ဖြစ်တာ ပျက်တာ တွေ့ရတယ်။ ဖျတ်ဆိုသူဟာသူပေါ်ပြီး သူ့ဟာသူ ပျက်သွားတာ ဉာဏ်က တွေ့ရမယ်။ ဘယ်သူက တွေ့ရမယ်။

(ဉာဏ်ကပါဘုရား)

လှမ်းပြီးတော့ မြင်နေရမယ်နော။ မြင်ရမယ့် အလုပ်က ဘယ်သူရဲ့အလုပ်။

(ဉာဏ်ရဲ့အလုပ်ပါဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၃၉

ဖော်ပြမယ့် အလုပ်က ဘယ်သူ့ရဲ့
အလုပ်။

(ခန္ဓာရဲ့ အလုပ်ပါဘုရား)

ခန္ဓာ့ကိစ္စကတော့ ဖောက်ပြန် ပျက်စီး
မယ့် အလုပ်နော်။ ဒါက ခန္ဓာရဲ့ကိစ္စ။
သစ္စဉာဏ်။ လှမ်းပြီးတော့ တွေ့ထိရမဲ့
ကိစ္စက ဉာဏ်ရဲ့ ကိစ္စနော်။ ကိစ္စဉာဏ်
ဖြစ်သွားပြီ။ ဘာဉာဏ် ဖြစ်သွားပြီ။

(ကိစ္စဉာဏ်ပါဘုရား)

ဘုန်းကြီးတို့ သူတော်ကောင်းများ
ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ကိစ္စဉာဏ်ကို ခေါ်
တာ။ အဲဒါ ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။ အဲဒီ
ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပေါ်ဖို့အတွက် ဝင်လေ၊
ထွက်လေ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စတဲ့
ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကို မှတ်ရတာ။ အဲသလို
မှတ်ရင်း မှတ်ရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက တရွရွ
တမွေ့မွေ့ မပေါ်လာဘူးလား။

(ပေါ်လာပါတယ်ဘုရား)

၄၀ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ စူး
တွေနဲ့ ထိုးလိုက်သလို တစ်ခါတစ်ရံ လဲကျ
မတတ် ဖောက်ပြန်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီ
အချိန်မှာ ယောဂီက ဪ... ဖောက်ပြန်
နေပါပေါ့လား ဆိုပြီး အဲဒီဖောက်ပြန်တဲ့
နေရာကို ဉာဏ်ကလေးနဲ့ အကဲခတ်ထား
မယ်။ နာတယ် နာတယ်လို့ သွားမမှတ်နဲ့။
ဟုတ်လား။ ဖောက်ပြန်နေတာကို ဖောက်
ပြန်မှန်းသာ သိ။ ဟုတ်တယ်နော်။

(တင်ပါဘုရား)

နာတယ် ဆိုတာ လောက အခေါ်။
အမှန်ကတော့ တကယ်ရှိသလား။

(မရှိပါဘုရား)

တကယ်ရှိတာက ဖောက်ပြန်တာ။ ရုပ်
တို့ မည်သည်မှာ ဘာသဘောတဲ့လဲ။

(ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောပါ
ဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၄၁

ဖောက်ပြန်နေပါပေါ့လား ဆိုပြီး အဲဒီ
ဖောက်ပြန်နေတဲ့ နေရာကို စိုက်ပြီး ကြည့်
ရင် တသမတ်တည်း မြဲမြဲနေသလား၊ ဒါမှ
မဟုတ် တိုးတိုးလာသလား၊ လျော့လျော့
သွားသလား ဆိုပြီး မတူသော လက္ခဏာ
ကို ကြည့်ရပါမယ်။

(တင်ပါ)

ဘာကို ကြည့်ရပါမယ်။

(မတူသော လက္ခဏာကိုပါဘုရား)

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ဘာကို မြင်ရမလဲ
ဆိုရင် မတူတဲ့ သဘောကိုနော်။

(တင်ပါ)

တစ်စိတ်နဲ့တစ်စိတ် မတူ၊ တစ်အာရုံ
နဲ့ တစ်အာရုံ မတူတဲ့ သဘောကို ကြည့်
ရမယ် ဟုတ်ပြီ။ ကျင်တာလေး ပေါ်တဲ့
ခဏမှာ အဲဒီကျင်တာလေးကို ဉာဏ်က
လေးနဲ့ အကဲခတ်ထားပါ။ အဲဒီကျင်တဲ့

၄၂ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

သဘောဝေဒနာလေးသည် များများပေါ်နေ
မယ် ဆိုရင် လေရှူတာ အောင့်ထားတတ်
တယ်။ ဝင်လေထွက်လေဟာ ပုံမှန် မရှိပါ
ဘဲနဲ့ အောင့်ပြီးထားနေတတ်တယ်။ ပြီးရင်
ဝေဒနာကို အောင့်အီးပြီး ရှူမှတ်နေတတ်
တယ်။ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ ဝေဒနာရဲ့
သဘောလက္ခဏာဟာ မထင်ရှားပါပဲနဲ့
ယောဂီဟာ ဟင်းဟင်းနဲ့ ဖြစ်နေတတ်
တယ်။ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ
လျှော့ချထားပြီး သက်တောင့်သက်သာ
အနေအထားမျိုးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီးမှ
အကဲခတ်ရမယ်။ ဟုတ်သလား။ မဟုတ်ရင်
မှတ်ကွက်၊ ရှုကွက်ဟာ လွဲနေတတ်တယ်
ဟုတ်လား။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝေဒနာကို
မှတ်တော့မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို လျှော့
ချလိုက်ပါ။ စိတ်ကလေးတွေကိုလည်း
လျှော့ချထား။ လေကို ခပ်ရှည်ရှည်လေး

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၄၃

ပြန် မှတ်။ လေရှူမမြန်လွန်းစေနဲ့။ ဝေဒနာများများပေါ်ရင်၊ ဩဠာရိက ခေါ်တဲ့ ရုပ်ကြမ်းကြီးတွေ များများပေါ်ရင် လေကို မြန်မြန် ရှူမိနေတတ်တယ်။ တချို့များဆို လေရှူတာ အသံကြီးတွေတောင် ထွက်လာနေတတ်တယ်။ အဲဒါက မှတ်စိတ်တွေ မှတ်ကွက်တွေ လွဲနေလို့။ နော် ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ပြန်လျှော့ထားရတယ် ဟုတ်လား။

(တင်ပါ)

ဒီကြမ်းတမ်းစွာ ရှူရှိုက်မှုကို သိမ်မွေ့အောင် အရင်ပြုပြင်ရမယ်။ အသံမြည်အောင် မမှတ်ရပါဘူး။ အသံတွေ သိပ်ပြီး ရှူးရှူးရဲရဲ မြည်လာပြီဆိုရင် သတိလေးကပ်ပေးပါ။ ဒီကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ရှူရှိုက်မှုကိုလည်း သိမ်မွေ့အောင် သတိနဲ့ ပြုပြင်ရပါမယ်။ လေသံ မထွက်စေနဲ့။ ပုံမှန်လေးပေါ့ ဟုတ်လား။

(တင်ပါ)

၄၄ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ကိုယ်က ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ရှူရှိုက်
မှ သမာဓိ ဖြစ်တယ်ဆိုဦးတော့။ အဲဒီအသံ
ကြောင့် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေ
တတ်တယ်။ ဟုတ်သလား။ အဲဒီတော့
တရားအလုပ်ဆိုတာ ဒကာဒကာမတွေ သိမ်
မွေ့တယ်နော်။ အသံကြီးတွေ သိပ်ပြီး
ရှူးရှူးရှဲရှဲ လုပ်တာဟာ တရားမဟုတ်ဘူး
နော်။ ဒီလို မှတ်ရင်တော့ တရား မရဘူး
လား ဆိုရင် ရချင်တော့ ရမှာပေါ့။
ဘုန်းကြီးတို့ ဒီရိပ်သာတစ်ခုမှာ တရား
စခန်းသွားဝင်တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကလေ။
အဲဒီမှာ (၇) ရက်နဲ့ ပြန်ပြေးလာခဲ့တယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီးက ဆရာ
တော်ကြီးက ရှူးရှူးရှဲရှဲနဲ့ မှတ်ခိုင်းတဲ့အခါ
နာခေါင်းထဲက အရည်တွေ တအား ထွက်
လာတယ်။ ထွက်လာတော့လည်း မသုတ်
ရဘူး။ မှတ်မှတ်၊ ဆက်မှတ် ဆက်မှတ်နဲ့

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၄၅

အတင်းမှတ်ခိုင်းတာ။ ဒုက္ခပဲ။ ဘေးနားက
တစ်ယောက်ကလည်း မှတ်ရင်းနဲ့ ဘိုင်းဆို
လဲသွားလည်း မထရဘူး။ လဲနေရင်းနဲ့
ဆက်မှတ် ဆက်မှတ် နဲ့ အတင်းမှတ်ခိုင်း
တယ်။ အသက်ကလည်း (၇၀) ကျော်
လောက် ရှိနေပြီ။ နောက်ဒကာကြီး တစ်
ယောက်လည်း ဘေးကို ကိုင်းသွားတာ။
အဲဒါလည်း ဆက်မှတ်ရတယ်။ အဲဒါနဲ့
ဘုန်းကြီးက ပြန်ပြေးလာခဲ့တယ်။ အဲဒီတော့
ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာဒကာမများ တရား
ဆိုတာ သိမ်မွေ့နက်နဲလှပါတယ်။ ပရမတ်
ဆိုတာ သိမ်မွေ့တယ် ဒကာဒကာမများရဲ့။

(တင်ပါဘုရား)

ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာဒကာမများ လို
လား တောင့်တအပ်သော နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ
အလွန် သိမ်မွေ့လှပါတယ်။ အလွန်အလွန်
သိမ်မွေ့နက်နဲလှတယ် ဒကာဒကာမတွေ။

၄၆ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

အဲဒီသိမ်မွေ့နက်နဲလှစွာသော နိဗ္ဗာနဓာတ်
ကို တွေ့ဖို့ဟာ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူ
အရာ၊ စိတ်အမူအရာတွေကို သိမ်မွေ့အောင်
ကြိုးစားရမယ်။ ရုပ်ဟာ ခပ်ကြမ်းကြမ်း
လည်း ပေါ်တတယ်။ ဒီရုပ်ကြမ်းကို
သတိနဲ့ရှုမှတ်ဖန်များတဲ့အခါ သိမ်မွေ့လာ
တယ်။ ကြမ်းတမ်းမှုကို လိုက်ပြီး ရှုရဲ့
လုပ်နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုမှ မရဘူး။
ကြိုးစားစေချင်ပါတယ်။ ခက်ခဲနက်နဲတဲ့
တရားတော်ပါ ဟုတ်လား။ တစ်ခါတလေ
မှတ်ရင်း မှတ်ရင်းနဲ့ ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကလည်း စကားပြောလာတယ်။ ဒကာ
ဒကာမတွေ။ သာသနာတော်ကလည်း
အမြီးဖျား ရောက်လာတယ်နော်။ ဘုန်းကြီး
က ပြောပါတယ်။ လူတွေဟာ တရားတွေ
အားထုတ်ပင်ငြားသော်လည်း တရားမတက်
နိုင်တာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဉာဏ်ကို

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၄၇

ထက်မြက်စေတတ်တဲ့ အစားအစာဟာ
လည်း မရှိတော့ဘူး။ အစားအစာ
အာဟာရတွေဟာ ဒီခေတ်မှာ မဆန်းကြယ်
ဘူးလား ဒကာ ဒကာမတွေ။ သာမန်အသီး
လေးတစ်လုံးဟာလည်း အကြီးကြီးဖြစ်
အောင် မဖန်တီးထားဘူးလား ဒကာ
ဒကာမတွေ။

(ဖန်တီးထားပါတယ်ဘုရား)

အဲဒီလို ဓာတ်အမျိုးမျိုးနဲ့ ဖန်တီးပြီး
ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒီအာဟာရတွေကို စား
သုံးခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဉာဏ်ပိုင်း
ဆိုင်ရာဟာ မထက်မြက်နိုင်တော့ဘူး။
လောဘတွေကို လွန်ကဲစေတတ်တယ်၊
ဒေါသတွေကို လွန်ကဲစေတတ်တယ်။ ရာဂ
တွေကို လွန်ကဲစေတတ်တယ်။ အဲဒါ
ကြောင့် သာသနာတော် နောက်ပိုင်းမှာ
တရား အားထုတ်ရတာဟာ ခက်ခဲလာ

၄၈ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

တယ်။ အဲဒါမှာ သက်သတ်လွတ်စားတဲ့ သူတွေဆိုရင် ပိုတောင်ဆိုးသေးတယ်။ ဘာ ဖြစ်လို့ ဆိုးလာသလဲဆိုရင် လောလော ဆယ်တော့ ပေါ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ဉာဏ်သွင်းတဲ့အခါ အထက်ပိုင်း ရောက်တဲ့အခါ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နား ရောက်တဲ့အခါ လိုက်မမီနိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းမှာ ဆေး မျိုးစုံ သုံးထားတော့ အဲဒါတွေက ဉာဏ်ကို ထုံထိုင်းစေတယ်။ အလောဘ ဓာတ်ကို ထိုင်းမှိုင်းစေတတ်တယ်။ အဒေါသကို ထိုင်း မှိုင်းစေတတ်တယ်။ အမောဟ ဉာဏ်ပိုင်း ဆိုင်ရာကို ဆုတ်ယုတ်စေတတ်တယ်။ ဟုတ်လား။

(တင်ပါ)

ဒါကြောင့် များသောအားဖြင့်က တရားအားထုတ်နေကြသော်လည်း အထက်

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၄၉

တန်းကို မရောက်နိုင်ကြဘူး။ ဒါကြောင့် သာလျှင် ဆရာသမားများကသာ အနီးကပ် ပြုပြင်မှု မရှိဘူးဆိုရင် အချိန်တွေ မြောက် မြားစွာသာ ကုန်ပြီး တရားက ဝေးရင်း ဝေးရင်း ကြာလေ ဝေးလေ၊ ကြာလေ ဝေးလေ ဖြစ်သွားတာပေါ့ ဟုတ်လား။ ကြာ လေ ဘာဖြစ်သွားတယ်။

(ဝေးသွားပါတယ် ဘုရား)

အသက်ကလည်း ကြာလေ ကြီးလာ တော့ လုပ်ရတာ လိုက်လို့မီရဲ့လားဆိုရင် မမီတော့ဘူးနော်။ ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှတ် အားတွေကလည်း ဆုတ်ယုတ်ကုန်ပြီ။ ဟုတ်တယ်နော်။ ဒါကြောင့် ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး ကောင်းတဲ့အခါ အားထုတ်ရ တယ်။ ဝီရိယတွေ တင်လို့ ကောင်းတဲ့ အချိန်၊ ဇွဲတင်လို့ရတဲ့အချိန်၊ အဲဒီအချိန်တွေ မှာ ကြိုးစားပြီး အားထုတ်ထားရတယ်။

၅၀ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ဟုတ်လား။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ခိုင်းလို့
များများ ခိုင်းပေးနိုင်ပါမှ ဘာဖြစ်မလဲဆိုရင်
တရားအသင့်အတင့် တိုးတက်လာနိုင်မယ်။

(တင်ပါဘုရား)

နားလည်ပြီနော်။ ယောဂီများကို ဥပမာ
ပြောကြပါစို့။ ကဲ... ယောဂီတို့ တရားမှတ်
ကျန်လိုက်ကြ၊ ဘုန်းကြီး အခန်းထဲက နေ
မယ်ဆိုရင် ယောဂီတို့ ဘာဖြစ်နေကြမလဲ။

(တင်ပါဘုရား)

အေး... အဲသလို ဖြစ်နေကြမှာပေါ့။
အဲသလိုဆိုတာ သိတယ် မဟုတ်လား။
ဟိုဒင်းတွေ ဒီဒင်းတွေ ဖြစ်နေကြမှာ ဟုတ်
သလား။ မှတ်ကွက်တွေ ဘာဖြစ်နေမှာ
တဲ့လဲ။ ဟာ... စိတ်တွေ ထွက်ချင်တိုင်း
ထွက်၊ ငိုက်ချင်တိုင်း ငိုက်၊ ဟောက်ချင်
တိုင်းဟောက်၊ ဟုတ်သလား။ ထချင်တိုင်း
ထ၊ လျှောက်သွားချင်တိုင်းလည်း သွား
နေကြမှာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုလို့ရှိရင်

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၅၁

စိတ်က အဲဒီ သဘောရှိတယ်လေ။ သတိမှ
မရှိတာ။ သတိ မရှိတော့ မှတ်စိတ်တွေက
ကျဲ၊ ဆုံးမမှု မရှိတဲ့ တပည့်ဟာ ဘာဖြစ်
သလဲဆိုရင် ပရမ်းပတာ ဖြစ်နေတယ်။
နားလည်ပြီနော်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့က
ယောဂီများကို ခဏခဏ သတိပေး
နေတာဟာ ယောဂီများကို အမှတ်တင်ပေး
နေတာပါ။ ရှေ့ဆက်ပြီးတော့ တိုးတက်ဖို့
အတွက် တင်ပေးနေတာ။ ကဲ... ပြန်စောင့်
ကြည့်လိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံးကို
ဉာဏ်လေးနဲ့ အကဲခတ်ပြီး စောင့်ကြည့်
သည်ရှိသော် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက တည်ငြိမ်မှု
ပေါ်လာသလား၊ ဖောက်ပြန်မှု ပေါ်လာ
သလား။

(ဖောက်ပြန်မှု ပေါ်လာပါတယ်ဘုရား)

ကဲ... ရုပ်နဲ့နာမ် ပြန်ကြည့်လိုက်မယ်
ဒကာဒကာမတို့ရေ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ

၅၂ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်နေတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်
ထဲမှာ ငြိမ်လာသလား၊ ဖောက်ပြန်လာ
သလား။

(ဖောက်ပြန်လာပါတယ် ဘုရား)

ဘယ်လို ဖောက်ပြန်နေသလဲဆိုရင်
တရွရွ တမွမွ ဟိုနားကတစ်မျိုး ဒီနားက
တစ်မျိုး တလှုပ်လှုပ် မပေါ်လာဘူးလား။

(ပေါ်လာပါတယ်ဘုရား)

ပေါ်လာတာ မှန်သမျှသည် ယောက်ျား
ဟုတ်ရဲ့လား။

(မဟုတ်ပါဘုရား)

မိန်းမဟုတ်ရဲ့လား။

(မဟုတ်ပါဘုရား)

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဟုတ်ရဲ့လား။

(မဟုတ်ပါဘုရား)

အသက်ဇီဝ လိပ်ပြာဟုတ်ရဲ့လား။

(မဟုတ်ပါဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၅၃

ဘာသဘောတဲ့လဲဆိုရင် ဖောက်ပြန်မှု ရုပ်တရား။ ဟော... တကိုယ်လုံးမှာ အမြဲ မပြတ် တရစပ် တရွရွ တမွမွ တလှုပ်လှုပ် တဖြုတ်ဖြုတ် ထုံကျင်ညောင်းညာ ကိုက်ခဲ ပြီး အရာဝတ္ထုမှန်သမျှတို့သည် ဘာသဘော ရှိပါလိမ့်။

(ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောပါ ဘုရား)

ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ ဪ... ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ ရုပ်တရား ပါလားလို့ ပေါ်လာလို့ရှိရင် ရုပ်တရားပါ လားလို့ သိရမယ်။ ကိုယ့်သဘောလား ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောလားဆိုရင် ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောလို့ သိကို သိ ရမယ်နော်။

(တင်ပါ)

၅၄ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

အဲဒီ ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်ကို ဘာလေး
နဲ့ ပြန်ကြည့်ရမယ်။

(ဉာဏ်လေးနဲ့ပါဘုရား)

နာမ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုလည်း ဉာဏ်
ကလေးနဲ့ အကဲခတ်ရမယ်။ ပထမနာမ်
ကလေးက ဖောက်ပြန်တာ သိရမယ်။
သတိနဲ့နော်။ သတိနဲ့ ကြည့်ရင် ဪ...
ဖောက်ပြန်နေပါပေါ့လားလို့ သိရမယ်။ အဲဒီ
ဖောက်ပြန်တာကို ဖောက်ပြန်မှန်း သိတာ
သတိ၊ အဲဒီ သတိနောက်က ဉာဏ်ကလေး
ထည့်လိုက်ရင် အဲဒီဖောက်ပြန်မှု သဘော
ဓာတ်ဟာ တသမတ်တည်း ငြိမ်နေရော
သလား၊ ဒါမှမဟုတ် တိုးလာသလား၊
လျော့လာသလား၊ အဲဒါကို စောင့်ကြည့်
ရမယ်။

(တင်ပါဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၅၅

စောင့်ကြည့်တဲ့အခါလည်း ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို လျှော့ချထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို လျှော့ချလိုက်ပြီးတော့ စိတ်ကလေးကိုလည်း ခပ်အေးအေးလေးလေး လျှော့ထား ဟုတ်လား။ ချမ်းသာတဲ့ အာရုံလေး ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြီး အကဲခတ်၊ လေကို မှန်မှန်လေး ရှူထားပြီး စောင့်ကြည့်ပါ။ စိုက်ကြည့်ပါ၊ စိုက်ကြည့်ပါ၊ စိုက်ကြည့်ပါ။ အဲဒီပေါ်လာတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောဓာတ်တွေဟာ တသမတ်တည်းရှိရဲ့လား။

(မရှိပါဘုရား)

တည်ငြိမ်မှု ရှိရဲ့လား။

(မရှိပါဘုရား)

မရှိပါဘဲနဲ့ ဟောဒီ မျက်တောင်တခတ် မျက်စိတမှိတ်မှာ ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ချုပ်ပျောက်နေတာတွေ မြင်ရမယ်။ မျက်စိမှိတ်ထားလို့ သိပ်မထင်ရှားရင် တစ်ခါတစ်ရံ

၅၆ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

မျက်စိလေး အနည်းငယ်ဖွင့်ထားပြီးတော့
ဉာဏ်က အဲဒီ ပေါ်တဲ့နေရာကို စိုက်ကြည့်
ထား။ ပေါ်တဲ့နေရာလေး ဒါမှမဟုတ်
အထင်ရှားဆုံး နေရာလေးကို စိတ်ညွှတ်
ထား၊ များများပေါ်တဲ့နေရာသို့ စိတ်ကို
ညွှတ်ထားလိုက်ပြီး အကြည့်ခံ အာရုံရဲ့
သဘောတွေကို ဖောက်ထွင်းပြီး ကြည့်။
စိတ်ကလေးကိုတော့ အေးချမ်းသော အာရုံ
ဖြစ်အောင် ယူပြီး စိုက်ကြည့်။ စိုက်ကြည့်
ဖန်များတဲ့အခါ အဲဒီ ဖောက်ပြန်မှု သဘော
ဓာတ်တို့သည် ပေါ်လိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊
အစားထိုး ပေါ်လိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊
တစ်ခါတစ်ရံ လျော့လျော့သွားလိုက်၊
တစ်ခါတစ်ရံ တိုးတိုးသွားလိုက်နဲ့ လျော့
သွားတာဟာလည်း တိုးသွားတာ မဟုတ်
သလို၊ တိုးသွားတာဟာလည်း လျော့သွား
တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ သူ့သဘောနဲ့သူ

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၅၇

အစားထိုး ပေါ်လာနေတာ။ ပျောက်သွား
နေတာ။ ဝေဒနာဟာ ပြောင်းလွဲနေတာ။
ဝေဒနာသည် ဘာဖြစ်နေတာတဲ့လဲ၊ တည်
ငြိမ်နေသလား ပြောင်းလဲနေသလား။

(ပြောင်းလဲနေပါတယ် ဘုရား)

ဪ... တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူပါလား။
မတူပါလားလို့ မတူတဲ့ လက္ခဏာဓာတ်ကို
တွေ့ရင် အဲဒါ အနိစ္စကို တွေ့တာပဲ။
ဘယ်သူရဲ့ အနိစ္စလဲလို့ မေးရင် ဝေဒနာရဲ့
အနိစ္စ။ ဘာရဲ့ အနိစ္စ။

(ဝေဒနာရဲ့ အနိစ္စပါဘုရား)

ဪ... မမြဲဘူး မမြဲဘူး။ တည်ငြိမ်
မှု မရှိပါလား။ ပြောင်းလွဲနေတာကိုးလို့
ထပ်ဆင့် ထပ်ဆင့် ကြည့်ပေးပါ။ သတိ
ကြီးကြီးနဲ့ ကြည့်ပေးပါ။ အဲသလို သတိ
ကြီးကြီးနဲ့ စောင့်ဖန်များသော် ပေါ်လိုက်
ပျောက်လိုက် ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့

၅၈ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ဘုန်းကြီးပြောတာကတောင်မှ နှေးနေသေး
တယ်။ နော် သူပေါ်တာက တစ်ခါတလေ
အလွန်လျင်မြန်လို့ ဖြစ်ပျက်တွေ မြန်လွန်း
လို့ မှတ်ရတာရင်တောင် မောနေတတ်
တယ်။ ရင်တောင် မောသွားတတ်တယ်။
အဲဒါကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီအချိန်
မှာ စိတ်ကို ပြန်လျှော့ထားပြီး ခပ်အေးအေး
ပြန်ပြီး မှတ်ပေးပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ သဘော
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တွေ့လိမ့်မယ်။ အပြော
ခန္ဓာကိုယ်ကို တွေ့မှာလား၊ သဘောခန္ဓာ
ကိုယ်ကို တွေ့မှာလား။

(သဘောခန္ဓာကိုယ်ပါဘုရား)

သဘောခန္ဓာကိုယ်ကို တွေ့ရမှာနော်။
အလုံးကြီး၊ အခဲကြီး မတွေ့စေနဲ့။ ဒြပ်
သဏ္ဌာန် မတွေ့စေနဲ့။ ခြေထောက်တို့
ခေါင်းတို့ကို မတွေ့စေနဲ့။ ဝမ်းဗိုက်လို့

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၅၉

မတွေ့စေနဲ့။ ဘာတွေ့ရမလဲ ဆိုရင်
“သဘော” နော်။

(တင်ပါ)

ဟုတ်တယ်နော်။ ဝမ်းဗိုက်ဆိုတာက
အပြော။ ဒူးတွေ ပေါင်တွေ ခြေထောက်တွေ
ခေါင်းတွေ ဆိုတာက အပြော။ အပြောဆို
တာက ပညတ်။ ပြန်ပြောပါဦး၊ အပြော
ဆိုတာက ဘာပါလိမ့်။

(ပညတ်ပါဘုရား)

ဒီတော့ ပညတ်ခွာ၍ ပရမတ် ထင်
ရမယ်။ ဝိပဿနာ အလုပ်ဆိုတာ ဘာကို
ခွာရမယ်။

(ပညတ်ကိုပါဘုရား)

ပထမက အနိစ္စကို မြင်ရမယ်။
ဒုတိယက အနိစ္စရဲ့ လက္ခဏာကို မြင်ရ
မယ်။ ပထမ ဘာကို တွေ့ရမှာတဲ့လဲ။

(အနိစ္စကိုပါ ဘုရား)

၆၀ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

အနိစ္စကိုတွေ့ရမယ်နော။ ငြိမ်ငြိမ်လေး
ထိုင်နေတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက တရွရွ တမွမွ
ဟိုနားကတစ်မျိုး ဒီနားကတစ်မျိုး ပေါ်လာ
နေတာတွေက ဘာလဲဆိုရင် အနိစ္စနော်။
အဲဒီအနိစ္စခန္ဓာပေါ်မှာ ဖောက်ထွင်းပြီးတော့
ပြန်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီ တရွရွ ပေါ်
နေတဲ့ သဘောတရားဟာ တသမတ်တည်း
တည်ငြိမ်မှု ရှိသလား ဒါမှမဟုတ် ပြောင်း
လွဲနေသလား ဆိုတာကို သတိကြီးကြီးနဲ့
ကြည့်ပေးပါ။ အဲဒီ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း
ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်လိုက် ပျောက်
လိုက်၊ အို... တဖျတ်ဖျတ် တဖျတ်ဖျတ်နဲ့
ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်
လက္ခဏာကို၊ အစားထိုးပေါ်လိုက် ချုပ်
ပျောက်လိုက်၊ အစားထိုးပေါ်လိုက် ချုပ်
ပျောက်လိုက်နဲ့ အစားထိုးလာတာလေးတွေ
ချုပ်ပျောက်သွားတာလေးတွေ၊ အဲဒီ အစား

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၆၁

ထိုးပေါ်၊ ချုပ်ပျောက်တဲ့ သဘောလက္ခဏာ
လေးတွေကို မြင်ဖန်များလာတဲ့ ယောဂီ
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အနိစ္စရဲ့ လက္ခဏာကို မြင်
လာတာ နားလည်ပြီနော်။

(တင်ပါ)

အနိစ္စရဲ့ လက္ခဏာကို မြင်တာနော်။
အနိစ္စရဲ့ လက္ခဏာကို မြင်သောယောဂီ
ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပြီ။
ဝိပဿနာဉာဏ်သို့ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အဲဒါကို
ဆက်တိုက် ဆက်တိုက် မှတ်ရမယ်။ မမြင်
ဘူးဆိုရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အလို
လိုက်မိတော့မယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ယောဂီ
များ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်
ကို တောင့်တင်းပြီး မထားပါနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်
ကြီးကို ဖိကြိတ်ပြီး မထိုင်ပါနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်
ကို အမြဲတမ်း မှန်မှန်လေး မတ်မတ်လေး
အကြောအခြင်တွေ လျှော့ထား၊ ကိုယ်ရော

၆၂ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

စိတ်ပါ လျှော့ထား။ ပုံမှန်ကလေးသာ အကဲ
ခတ်ပေးပါ။ ဥပမာ - တောင်ပေါ်ထက်က
လူသည် တောင်အောက်လူကို ကြည့်ရင်
မြင်ရဘိသကဲ့သို့၊ တောင်အောက်က လူက
ဟိုနား ဒီနား သွားရင်လည်း မြင်နေရဘိ
သကဲ့သို့ လှမ်းပြီး တွေ့နေရမယ်။ အဲသလို
ပဲ တောင်ပေါ်ထက်က လူဟာ တောင်
အောက်က လူ ကားနဲ့သွားတာလည်း
မမြင်ရဘူးလား။

(မြင်ရပါတယ်ဘုရား)

အေး... အဲသလိုပဲ မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲ
မှာ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောတရား
တွေကို ဉာဏ်ကလေးနဲ့ အကဲခတ်ကြည့်
နေရင် မြင်တွေ့နေရမယ်။ တစ်ကြိမ်တည်း
လည်း မဟုတ်ဘူး။ ကြိမ်ဖန်များစွာ မရေ
မတွက်နိုင်အောင် စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း
မြင်နေရမယ်နော။

(တင်ပါ)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၆၃

တပည့်တော်တို့ ဒီလို မမြင်သေးပါ
ဘုရား ဆိုရင် အဲဒါ လိုနေသေးလို့။ ဟုတ်
လား။ ဘာတွေ လိုနေသလဲဆိုရင် သတိ
ရယ်၊ ဝီရိယရယ်၊ သမာဓိရယ် ဒီ သုံးမျိုး
လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီသုံးမျိုးပြည့်စုံလာရင်
ဉာဏ်က အလိုလို ထိုးထွင်းပြီး သိလာတာ။
နားလည်ပြီနော်။

(တင်ပါ)

သတိထား၊ ဝီရိယစိုက်၊ ပညာဉာဏ်
လေးနဲ့ အကဲခတ် စောင့်ကြည့်သည်ရှိသော်
ဘယ်အာရုံလေးပေါ်ပေါ် ပေါ်လာတဲ့ အာရုံ
ဖောက်ပြန်တဲ့ အာရုံဓာတ်တို့သည် တသ
မတ်တည်း တည်မြဲနေသလား ပြောင်းလဲ
နေသလား။

(ပြောင်းလဲနေပါတယ် ဘုရား)

ပြောင်းလဲမှု လက္ခဏာရှိတယ်နော်။
မမြင်ရင် မြင်အောင်ကြည့်၊ ထိုင်ကြည့်လို့
မမြင်ရင် မျက်လုံးလေး အနည်းငယ်ဖွင့်ပြီး

၆၄ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ပေါ်တဲ့နေရာမှာ သတိကပ်ပြီး စိုက်ကြည့်။
ထိုင်နေတဲ့ အောက်ဖက်ကလည်း တစ်ခါ
တစ်ရံ သံပြားကြီးနဲ့ ကပ်ထားသလို တစ်ခါ
တစ်ရံ သံပူချောင်းတွေနဲ့ ထိုးဆွသလို တွေ့
နေရတတ်တယ်။ အဲဒီအခါ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်
က သမာဓိအရှိန်အဝါတွေ ယူပြီးတော့ အဲဒီ
ပေါ်နေတဲ့ နေရာကို သတိနဲ့ ထောက်ပြီး
ဉာဏ်ကလေးနဲ့ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရမယ်
နော။ ပထမတော့ တစ်ပြင်တည်းလို ဖြစ်နေ
တတ်တယ်။ ဝေဒနာကို ခွါပြီးတော့ ဉာဏ်
ကလေးနဲ့ လွှာပြီး အကဲခတ်ဖန်များတဲ့အခါ
အဲဒီ တစ်ပြင်တည်းလိုဖြစ်နေတဲ့ ဝေဒနာရဲ့
သဘောလေးတွေဟာ ပေါ်လိုက် ပျောက်
လိုက်၊ အစားထိုးပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့
ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်
မြင်လာလိမ့်မယ်။

(တင်ပါဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၆၅

မြင်ရင်လည်း ဒါကိုပဲ ဆက်မှတ်၊
ဝေဒနာကို နိုင်နင်းအောင် ဆက်မှတ်။
အဲသလို ဆက်မှတ်ဖန်များတဲ့အခါ ဝေဒနာ
ရဲ့ သဘော လက္ခဏာကို အတိုင်းသား
တွေ့မြင်လာရမယ်နော။

(တင်ပါဘုရား)

ဒါဆိုရင် ဝေဒနာတွေ ပြင်းပြင်း
ထန်ထန် ပေါ်လာရင် သည်းခံပြီး ဆက်
မှတ်ရမှာလား၊ ဣရိယာပုတ်ကို ရွှေ့ရမှာ
လား။

(သည်းခံပြီး ဆက်မှတ်ရမှာပါဘုရား)

သမာဓိနည်းနေစဉ်မှာတော့ ပုံမှန်လေး
မှတ်ထားပေါ့။ ရက်ကလေး ရလာလို့
သမာဓိ အရှိန်အဝါတွေ ရလာပြီဆိုရင်
သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ပေးပါ ဟုတ်လား။

(တင်ပါ)

၆၆ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ဝေဒနာဆိုတာက ဣရိယာပုတ်ပြောင်း
လိုက်တိုင်း သက်သာသွားတာ မဟုတ်ဘူး။
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ သဘောသဘာဝကိုယ်တိုင်
က ဘာခန္ဓာတဲ့လဲဆိုရင် ဝေဒနက္ခန္ဓာနော်၊
ဝေဒနက္ခန္ဓာက ဝေဒနာတွေ ပြမှာပေါ့။
ဟုတ်လား။ ဝေဒနာတွေ မပေါ်အောင်
လုပ်လို့ ရပါ့မလား။

(မရပါဘုရား)

ဘုရား ရဟန္တာတွေ ခန္ဓာမှာလည်း
ဝေဒနာရှိတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘုရား ရဟန္တာ
တွေမှာရှိတဲ့ ဝေဒနာက ကာယိက ဒုက္ခ
ဝေဒနာနော်။ ဘာဝေဒနာတဲ့လဲ။

(ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာပါဘုရား)

စေတသိက ဒုက္ခဝေဒနာ မရှိဘူးနော်။

(တင်ပါဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၆၇

ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဘယ်လောက်
ပဲ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်ပေါ် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း
မရှိဘူးနော်။

(တင်ပါဘုရား)

သူတို့မှာ စိတ်ဆင်းရဲစရာ အကြောင်း
မရှိတော့ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဉာဏ်
အားဖြင့် ပယ်ထားပြီးသား ဖြစ်နေလို့ ဟုတ်
လား။ ဒါပေမဲ့ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ခန္ဓာ
ကိုယ်ကြီးကတော့ ဘာဖြစ်နေတာတဲ့လဲ။
ဘာသဘောတဲ့လဲ။

(ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောပါ
ဘုရား)

ဖောက်ပြန်နေတတ်တယ်။ အဲဒီ
ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောကို ဖောက်ပြန်
မှန်း သိအောင် သတိကပ်ပြီး မှတ်ရတယ်။
သတိ၊ သမာဓိ အားကောင်းလာသည်
ရှိသော် ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်လာတယ်။

၆၈ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

မှန်မှန်လေးပဲ ကြိုးစားပေးပါ။ ပေါ်တာကို ပေါ်မှန်းသိအောင် သတိကပ်ထား။ ပေါ်သိ ပျက်သွားရင် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်နေတာပဲ။ ဘာလေးပဲပေါ်ပေါ် ချုပ်ပျောက်သွားတာပဲ။ ဖျတ်ဆို ပေါ်လာတယ်။ ဖျတ်ဆို ချုပ်ပျောက်သွားတယ်။ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်နဲ့ ဝင်လေထွက်လေပဲ မှတ်မှတ်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲတာပဲ မှတ်မှတ်၊ ဖြစ်လိုက် ချုပ်လိုက် ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေတယ်နော။

(တင်ပါဘုရား)

အဲဒါ ဘာကလေးနဲ့ မြင်နေတာတဲ့လဲ။

(ဉာဏ်ကလေးနဲ့ပါ ဘုရား)

မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ဝေဒနာလည်း မပေါ်ဘူး ဘုရား ဆိုရင်၊ ထူးထူးခြားခြား မှတ်စရာ မရှိဘူးဆိုရင် ဝင်လေထွက်လေပဲ ပြန်မှတ်ပေးပါ။ ဝင်လေထွက်လေ မှတ်

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၆၉

နေရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ထူးထူးခြားခြား၊
ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာနေရင် အများဆုံး
ပေါ်တဲ့နေရာကို စိတ်ကလေးကို ညွှတ်ကိုင်
ထားပေးပါ။ ဟုတ်ပြီနော်။

(တင်ပါဘုရား)

အဲဒီပေါ်နေတဲ့ သဘောတရားတွေဟာ
တသမတ်တည်း ပေါ်နေတာလား၊ တစ်ခု
ချင်း တစ်ခုချင်း ပြောင်းလွဲနေတာလား
ဆိုတာကို ယောဂီက မြင်အောင် စူးစိုက်
ရှုမှတ်ပေးပါ။ ရှုမှတ်ဖန်များလာရင် ပြောင်း
လွဲနေတာကို တွေ့ရမယ်နော်။

(တင်ပါဘုရား)

စင်္ကြန်ကမ္မဋ္ဌာန်းများဆိုရင်လည်း အစ
က ကြွေတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်။ ဒီလို
မှတ်ရတယ်။ သတိနဲ့ ရှုမှတ်ဖန်များလာ
တော့မှ ကြွေတဲ့သဘောလေးမှာ ကြွေစဉ်မှာ
ချုပ်ပျောက်၊ လှမ်းတဲ့ သဘောလေးဟာ

၇၀ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

လည်း လှမ်းစဉ်မှာ ချုပ်ပျောက်၊ ချတဲ့ သဘောလေးဟာလည်း ချစဉ်မှာ ချုပ် ပျောက်နေတာကို ယောဂီက မြင်လာရမှာ နော။ အဲသလို မြင်လာနေမှ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြစ်လာတာ။ အဲသလို မြင်နေရင်း ကလည်း ရုပ်ကို ရှုမှတ်နေရင်းလည်း ကြွ ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ဖျတ်ခနဲ ပေါ်ပြီး ချုပ်ပျောက်သွားတာတွေ၊ လှမ်းချင်တဲ့ စိတ် ကလေးတွေလည်း ဖျတ်ခနဲပေါ်ပြီး ချုပ် ပျောက်သွားတာတွေ၊ ချချင်တဲ့ စိတ်ကလေး တွေဟာလည်း ဖျတ်ခနဲ ပေါ်ပြီး ဖျတ်ခနဲ ချုပ်ပျောက်သွားတာတွေကိုလည်း မြင်လာ တတ်တယ်နော။

(တင်ပါဘုရား)

ကြွချင်တာက တစ်စိတ်၊ ကြွနေတာက ကြွရုပ်၊ လှမ်းချင်တာက တစ်စိတ်၊ လှမ်းမှု သဘောက လှမ်းရုပ်၊ ချချင်တာက တစ်

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၇၁

စိတ်၊ ချမူသဘောက ချရုပ်၊ ဒီလို ရုပ်နဲ့
နာမ်လည်း ကွဲပြီး အတွဲလိုက် မြင်လာ
တတ်တယ်။

(တင်ပါဘုရား)

အဲဒီကြွဟန်၊ လှမ်းဟန်၊ ချဟန်တွေ
ဟာလည်း ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲနဲ့ ချုပ်ပျောက်
နေတာကို ဖျတ်ဖျတ်ဖျတ်ဖျတ်နဲ့ မြင်လာ
တတ်တယ်။

(တင်ပါဘုရား)

သတိထားရမှာက ယောဂီက ရှုမှတ်
စဉ်မှာ ခြေထောက်၊ လက်၊ ကိုယ်ခန္ဓာ
ဒီလို ပညတ်နဲ့ မရှုမှတ်ရပါဘူး။ အပြော
ခန္ဓာမဟုတ်တဲ့ သဘောခန္ဓာကို မြင်အောင်
ရှုမှာဖြစ်တယ်။ ဘာလေးပေါ်ပေါ် အထည်
ဒြပ်တည်မနေဘဲ ဖျတ်ဆို ချုပ်ပျောက် သွား
တာကို ဉာဏ်ကလေးနဲ့ မြင်လာအောင်
အကဲခတ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

(တင်ပါ)

၇၂ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘော
ကို ဉာဏ်နဲ့ ကပ်လို့ ကပ်လို့ သိ သိ သိ
သိ နေရမယ်။ အဲသလို မှတ်ရင်း မှတ်ရင်း
နဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို မျက်မှောက်
ပြုသွားနိုင်တယ်။ နားလည်ပြီနော်။

(တင်ပါ)

ဒါဆိုရင် တရားဆိုတာဟာ ထိုင်မှတ်
မှ တရားရနိုင်တာလား မဟုတ်ပါဘူးနော်။
ရပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့လည်း တရားရနိုင်ပါတယ်။
စင်္ကြန်ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့လည်း တရားရနိုင်ပါ
တယ်။ လျောင်းတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့လည်း မဂ်
ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဣရိ
ယာပုတ် ဘယ်နှစ်မျိုးလဲ ဆိုရင် (၄) မျိုး
နဲ့နော်။ အေး... အဲဒီ ဣရိယာပုတ် (၄)
ပါးမှာ ယောဂီများက အမြဲမပြတ် သတိ
ကပ်ဖို့၊ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ သတိ
ကပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ နံပါတ်တစ်က

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၇၃

ရုပ်နာမ်ကွဲရပါမယ်။ အဓိက ရုပ်နာမ် ကွဲ
ရပါမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ဘာလေးပေါ်ပေါ်
ပေါ်တဲ့ခန္ဓာကို သတိနဲ့ကပ်ရင် ဖောက်ပြန်
မှု သဘောရယ်၊ သိမှုသဘောရယ် ဒီနှစ်ခု
တွေ့ရပါမယ်။ ဟုတ်ပြီနော်။

(တင်ပါဘုရား)

ဖောက်ပြန်တာရယ်။ သိတာရယ်။ သိ
တာက တစ်ခု၊ ဖောက်ပြန်နေတာက တစ်ခု
နော်။ ဟော... အဲသလို သိရင် နာမ်ရုပ်
ကွဲသွားပြီ။ ရုပ်နာမ်ကို ကွဲကွဲပြားပြား သိတဲ့
ဉာဏ်ကို ဘာလို့ ခေါ်သလဲဆိုရင် နာမ
ရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဖောက်
ပြန်တဲ့ သဘောလေးရယ်၊ သိတဲ့သဘော
လေးရယ်နော်။ ဖောက်ပြန်တာလေးဟာ
လည်း အထည်ခြပ်သဏ္ဌာန် မရှိဘူး။
သဘောလေးပါလားလို့ ဉာဏ်လေးနဲ့
သိလာတယ်။ သိတာလေးလည်း အထည်
ခြပ်သဏ္ဌာန်မဟုတ်ဘဲ သဘောလေး ပါ

၇၄ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

လားလို့ သိလာတယ်။ ဪ... ဖောက်
ပြန်တာလည်း သဘော၊ သိတာလည်း
သဘော။ ဪ... သဘောပါလား၊
သဘောပါလား၊ ကိုင်ပြလို့လည်း မရပါ
လားလို့ သိလာတယ်။ ထုံတာလေးဟာ
လည်း သဘောပါလား။ ကျင်တာလေး
လည်း သဘောပါလား။ နာတာလည်း
သဘောပဲ။ ယားတာလေးပေါ်ရင် ကြည့်
လိုက်တာနဲ့ သဘောပဲ၊ ကိုင်လို့ မရဘူး။
ချုပ်ပျောက်သွားတယ်။ ပရမတ်သဘောကို
ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ရှားလာတယ်။ ဟင်ခနဲ
ဟာခနဲ သဘောပဲ သဘောပဲလို့ ထင်ရှား
လာတယ်။ ပညတ်ကနေ ပရမတ် ထင်ရှား
လာတယ်။ ပညတ်ကို ဖောက်ထွင်းပြီးတော့
ပရမတ်ရုပ်နာမ်ကွဲပြီး ထင်ရှားလာတယ်။
ဒါဆိုရင် ဒကာဒကာမတွေ ပြန်ကောက်ကြ
မယ်။ ခန္ဓာမှာ အမြဲမပြတ် ရှူရှိုက်နေတဲ့
သုံးသပ်နေတဲ့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းလေးကို ပြန်

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၇၅

မှတ်။ ဝင်လေဆိုတဲ့ သဘောလေးက အမှန်
တကယ် ဝင်လေကော ဟုတ်ရဲ့လား ဆိုရင်
ဝင်လေ ဆိုတာ ပညတ်အသုံးပါ။ ပညတ်
အသုံးနော်။

(တင်ပါဘုရား)

ဝင်လေဆိုတာ ဟုတ်ရဲ့လား။

(မဟုတ်ပါဘုရား)

ပညတ်အသုံးပါပဲ။ အမှန်ကတော့
ဝါယောဓာတ်ရဲ့ တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှု
သဘော။ ဘာသဘောတဲ့လဲ။

(တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှုသဘော)

နော် ပရမတ်လို့ ပြောကြမယ်။ ရုပ်
ပရမတ်။ ဟုတ်လား။ ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်
နာမ်ပေါ့နော်။ မဖောက်မပြန် မှန်ကန် ရှိ
တတ် ပရမတ်လို့ ဆိုတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့
ဒီဒကာဒကာမများရဲ့ နှာသီးဝလေးမှာ
ရှူရှိုက်နေတဲ့ သဘောလေးတွေဟာ မထိ
နေဘူးလား။

(ထိနေပါတယ် ဘုရား)

၇၆ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ထိနေတော့ အဲဒီနှာသီးဝမှာ ထိမှု
သဘောလေးတွေကို အသိကပ်ကြည့်ရင် သူ့
သဘောနဲ့သူ ရှုရှိုက်နေပြီး ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ
မပါဘူးနော်။ အမြဲတမ်းသူက ဖောက်ပြန်
နေတယ်။ အမြဲတမ်း ဘာဖြစ်နေပါလိမ့်။

(ဖောက်ပြန်နေပါတယ်ဘုရား)

မဖောက်ပြန်ပါရစေနဲ့လို့ တားလို့ ရ
သလား။

(မရပါဘုရား)

သူ့ကို ကြည့်ရတာကကော ချမ်းသာ
သလား။

(မချမ်းသာပါဘုရား)

မချမ်းသာဘူးနော်။ ဒါဆိုရင် ဒီဝင်လေ
ထွက်လေ သဘောလေးဟာ မပေါ်ပါစေနဲ့
လို့ တားလို့ မရသလို၊ ပေါ်နေတာကိုလည်း
ရပ်ခိုင်းလို့ ရသလား။

(မရပါဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၇၇

ဒီတော့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမပါတဲ့ ဝင်လေ
ထွက်လေပေါ်မှာ ငါ ရှူရှိုက်နေတာလို့
သွားပြီး နှလုံးသွင်းရင် သက္ကာယအပေါ်မှာ
သွားပြီး မစွဲနေဘူးလား။

(စွဲနေပါတယ်ဘုရား)

ဒီတော့ ပေါ်တာလည်း ရုပ်နာမ်၊
ပျောက်သွားတာလည်း ရုပ်နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ်
တွေ ပေါ်ပြီး ရုပ်နာမ်တွေ ချုပ်ပျောက်
နေတာလို့ သိသိနေရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိတွေ
ကင်းစင် မနေဘူးလား။

(ကင်းစင်နေပါတယ်ဘုရား)

ဟုတ်လား။ ယောက်ျား မိန်းမ ပုဂ္ဂိုလ်
သတ္တဝါလား ရုပ်နဲ့နာမ်လား။

(ရုပ်နဲ့နာမ်ပါဘုရား)

ပေါ်လာတာ ကြည့်လိုက်ပြန်တော့
လည်း ဪ... သူ့ဟာသူ ပေါ်နေပါပေါ့

၇၈ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

လား။ ပေါ်လာတာ သူတပါးလား
ရုပ်နဲ့ နာမ်လား။

(ရုပ်နဲ့ နာမ်ပါဘုရား)

သူတပါးက စေခိုင်းလို့ ဖြစ်လာတာ
လည်း မဟုတ်၊ သိကြား ဗြဟ္မာ ထာဝရ
ဘုရားက ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်လာတာလည်း
မဟုတ်ပါပဲနဲ့ သူ့သဘောနဲ့သူ မပေါ်လာ
ဘူးလား။

(ပေါ်လာပါတယ် ဘုရား)

ပေါ်လာတာ ခန္ဓာငါးပါးနော်။ ချုပ်
ပျောက်သွားပြန်တော့လည်း ခန္ဓာငါးပါးပဲ။
ဪ... ခန္ဓာငါးပါးဟာ သူ့သဘောနဲ့သူ
ပေါ်ပြီး သူ့သဘောနဲ့သူ ချုပ်ပျောက်နေပါ
ပေါ့လားလို့ သိသိလာနေတယ်။ ပေါ်လာ
တာ ဖြစ်လာတာကို မြင်ခြင်းကြောင့် ဘာ
ဒိဋ္ဌိစင်သလဲဆိုရင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိစင်တယ်နော်။

(တင်ပါ)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၇၉

ပျောက်ပျောက်သွားတာ မြင်ရင်ကော
ဘာဒိဋ္ဌိစင်ပါလိမ့်။

(သဿတဒိဋ္ဌိပါဘုရား)

ဖြစ်ဖြစ်တာမြင် ဘာဒိဋ္ဌိစင်။

(ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိပါဘုရား)

ပျက်ပျက်သွားတာမြင်ရင် ဘာဒိဋ္ဌိစင်။

(သဿတဒိဋ္ဌိပါဘုရား)

ဪ... ဝင်လေထွက်လေ ထိမှု
သဘောလေးဟာ သူ့သဘောနဲ့သူ ဖြစ်ပြီး
သူ့သဘောနဲ့သူ ပျက်မနေဘူးလား။

(ပျက်နေပါတယ်ဘုရား)

ဟော... ဖြစ်တာရော၊ ပျက်တာရော

(၂) ခုလုံး မြင်ရင် ဘာဒိဋ္ဌိစင်ပါလိမ့်။

(သက္ကာယဒိဋ္ဌိစင်ပါတယ်ဘုရား)

သက္ကာယဒိဋ္ဌိစင်ပါတယ်။ ပြန်ပြောပါ

မယ်။ ဖြစ်ဖြစ်တာမြင် ဘာဒိဋ္ဌိစင်။

(ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိပါဘုရား)

၈၀ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ပျက်ပျက်သွားတာ မြင် ဘာဒိဋ္ဌိစင်။

(သဿတဒိဋ္ဌိပါဘုရား)

အဖြစ်ရော အပျက်ရော နှစ်ခုစလုံး
မြင်ရင် ဘာဒိဋ္ဌိစင်။

(သက္ကာယဒိဋ္ဌိစင်ပါတယ်ဘုရား)

ပရိသတ်တို့ရေ... ပေါ်လာတဲ့ အာရုံ
မှန်သမျှတို့သည် အမြဲမပြတ်ဖြစ်ပြီး ပျက်စီး
နေပါပေါ့လားလို့ အမြဲမပြတ် ယောဂီတို့
ရဲ့ သန္တာန်ထဲမှာ မတွေ့နေရဘူးလား။

(တွေ့နေရပါမယ် ဘုရား)

ပေါ်လာတာ ဖြစ်နေတာထဲမှာ
ယောကျ်ား မိန်းမ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါပါ
ရဲ့လား။

(မပါပါဘုရား)

ယောကျ်ားလည်း မတွေ့၊ မိန်းမလည်း
မတွေ့၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမတွေ့၊ အတုံးအခဲ
ဒြပ်သဏ္ဌာန်မတွေ့ ပုံဟန်နိမိတ် မတွေ့ပါပဲ

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၈၁

နဲ့ ဪ... ပေါ်လာတာလည်း သဘော၊
ပျောက်သွားတာလည်း သဘောပဲကိုးလို့
ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သဘောမှန်သမျှတို့ဟာ
သူ့သဘောနဲ့ သူ ဖြစ်မနေဘူးလား။

(ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား)

ခိုင်ကောခိုင်မာရဲ့လား။

(မခိုင်မာပါဘုရား)

မခိုင်မာဘူးနော်။ ရုပ်တရားက ခိုင်

သလား။

(မခိုင်ပါဘုရား)

နာမ်တရားကရော ခိုင်မာရဲ့လား။

(မခိုင်မာပါဘုရား)

ဖြစ်နေတာ ပျက်နေတာဟာ ခန္ဓာရဲ့
ကိစ္စနော်။ ဘယ်သူ့ကိစ္စပါလိမ့်။

(ခန္ဓာကိစ္စပါဘုရား)

လှမ်းပြီးတော့ ကြည့်နေတာကတော့
ဉာဏ်ရဲ့ကိစ္စ ရှင်းတယ်နော်။

(တင်ပါဘုရား)

၈၂ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ဖြစ်မှုပျက်မှု သဘောလေးက ဘယ်သူ
အလုပ်။

(ခန္ဓာအလုပ်ပါဘုရား)

လှမ်းပြီးတော့ သိသိနေရတာက
ဘယ်သူအလုပ်။

(ဉာဏ်ရဲ့အလုပ်ပါဘုရား)

ဒါဆိုရင် တို့အလုပ်က လှမ်းပြီးတော့
ကြည့်ရမယ့် အလုပ်ပါလားလို့ သဘော
မပေါက်ရဘူးလား။

(ပေါက်ရပါတယ်ဘုရား)

ဘယ်သူက ပြတာကို သိရမယ်။

(ခန္ဓာက ပြတာကိုပါ ဘုရား)

ဘာနဲ့ ကြည့်ရမှာလဲ။

(ဉာဏ်နဲ့ပါဘုရား)

ရှင်းကော ရှင်းရဲ့လား။

(ရှင်းပါတယ် ဘုရား)

ဘယ်သူကပြတာ။

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

၈၃

(ခန္ဓာကပြတာပါ ဘုရား)

ဘာနဲ့ ကြည့်ရမယ်။

(ဉာဏ်နဲ့ပါဘုရား)

ရှင်းပါတယ်နော်။ ကဲ... ဘုန်းကြီးတို့
ဒကာ ဒကာမတွေ ဒီနေ့ရက် (၂၀) အထူး
တရားစခန်းဆိုတော့ စရဏနဲ့ ဝိဇ္ဇာ၊ ဝိဇ္ဇာ
နဲ့ စရဏ တွဲရမယ်လေ။ အခု - ဝိဇ္ဇာ
စရဏ လုပ်ငန်းနော်။ ဘာလုပ်ငန်းပါလိမ့်။

(ဝိဇ္ဇာ စရဏလုပ်ငန်းပါဘုရား)

ကဲ... လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား ဣရိ
ယာ ပုတ်တိုင်းမှာ စိတ်ကလေးကို ဘယ်မှာ
ကပ်ထားရမလဲဆိုရင် နှာသီးဝလေးမှာနော်။

(တင်ပါ)

ထိုင်နေဆဲခဏမှာလည်း နှာသီးဝလေး
မှာ၊ ရပ်နေဆဲ ခဏလေးမှာလည်း စိတ်ကို
ဘယ်မှာ ကပ်မှတ်ရမှာလဲဆိုရင် နှာသီးဝ၊
လျောင်းနေတဲ့ ခဏမှာလည်း စိတ်ကို

၈၄ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ဘယ်မှာ ကပ်မှတ်ရမှာလဲဆိုရင် နှာသီးဝ၊ စင်္ကြန်ချိန်မှာလည်း ဒီလို မှတ် ဧကော ဓမ္မောပေါ့နော်။ ဘုရားရှင်ကလည်း ဒီလို မိန့်တာမို့လို့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်များရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ တစ်ခုသော အာရုံလေး ကို လှမ်းပြီးတော့ ရှုမှတ်နေမယ်။ နားလည် ပါတယ်နော်။

(တင်ပါဘုရား)

အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ သတိလေး ကပ်ပြီးတော့မှတ်။ မှတ်ဖန်များတော့ တည် ငြိမ်မှုကလေး ရမလာဘူးလား။

(ရလာပါတယ် ဘုရား)

ခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်ကလေးနဲ့ စောင့် ကြည့်၊ လွဲရင်ပြန်မှတ်၊ လွဲရင် ပြန်တည့်၊ လိုရင်ဖြည့်ထား၊ ပိုရင် နုတ်ထား၊ အပိုတွေ မဝင်စေနဲ့ (၃) လုံးနော်။ ပြန်ပြောမယ် လွဲရင် ပြန်တည့်၊ လိုရင် ဖြည့်ထား၊ ပိုရင်

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၈၅

နုတ်ထား၊ ဒီစကားလုံးသုံးလုံး ပြောပါတယ်။ နော်။ အပိုအာရုံတွေ မဝင်စေပါနဲ့။

(တင်ပါ)

ရှင်းကောရှင်းရဲ့လား။

(ရှင်းပါတယ်ဘုရား)

အပိုအာရုံကော မဝင်တတ်ဘူးလား။

(ဝင်တတ်ပါတယ် ဘုရား)

အင်း... တရားမှတ်တုန်းခဏမှာ လှူချင် တန်းချင်တဲ့ စိတ်တွေ မပေါ်စေနဲ့။ အဲဒါ အပိုအာရုံတွေ။ ဒါ မဂ်တားဖိုလ်တားအလုပ်။ တရားမှတ်ရင်းနဲ့လေ ငါ ကျောင်းလှူချင်တယ်၊ ဘာလှူချင်တယ် စသည်ဖြင့် တရားမှတ်ရင်းနဲ့ ဒီစိတ်တွေပေါ်လာရင် ဒီလှူချင်တန်းချင်တဲ့ စိတ်က ကာမာဝစရကုသိုလ်လောက်ပဲ၊ တို့အားထုတ်နေတဲ့ အလုပ်က ဝိပဿနာကုသိုလ် မဟာ

၈၆ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ကုသိုလ်နော်။ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ကုသိုလ်
နော်။

(တင်ပါ)

ဒါကြောင့် တရားမှတ်နေဆဲမှာ လှူ
ချင် တန်းချင်တဲ့ စိတ်တွေ မပေါ်စေနဲ့။
ခန္ဓာအရှိကို အရှိအတိုင်း ကြည့်ပေးပါ။
မေတ္တာလည်း လှမ်းမပို့ပါနဲ့။ ထိုင်ဆဲ ခဏ
လေးမှာ ပြောတာနော်။ မေတ္တာပို့ခြင်း
အလုပ်ကို ဆရာတော်က သတ်မှတ်ချိန်မှာ
တသီးပုဂ္ဂလ ပို့ပေးတယ်နော်။ ဒါကြောင့်
မို့လို့ ဒါန အာရုံလည်း မဝင်စေနဲ့။ သမထ
အာရုံလည်း မဝင်စေနဲ့။ အရှိကို အရှိ
အတိုင်းသာ ကြည့်ပေးပါ။ ဘုန်းကြီးတို့
ပရိတ်သတ်တွေ နားလည်ပါတယ် နော်။

(တင်ပါ)

ဘာကို ဘာအတိုင်း။

(အရှိကို အရှိအတိုင်းပါ ဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၈၇

အရိုက တခြားလား ရုပ်နာမ်လား။

(ရုပ်နာမ်ပါဘုရား)

လှမ်းကြည့်နေတာကကော တခြား
လား ရုပ်နာမ်လား။

(ရုပ်နာမ်ပါဘုရား)

ရှေ့က ရုပ်နာမ်ပြောင်းလဲသွားတာကို
နောက်ရုပ်နာမ်က မြင်နေတာနော။

(တင်ပါ)

လှမ်းပြီးတော့ ခန္ဓာအရှိသဘောကို
ကြည့်တော့ ခန္ဓာအရှိက ဘာသစ္စာ။

(ဒုက္ခသစ္စာပါ ဘုရား)

လှမ်းကြည့်တာလေးက ဘာသစ္စာ။

(မဂ္ဂသစ္စာပါဘုရား)

ဪ... အရှိနဲ့အသိနဲ့ ကိုက်နေပြီး
တော့ ယောဂီများရဲ့ သန္တာန်မှာ ဒုက္ခသစ္စာ
မှ မဂ္ဂသစ္စာသို့ အမြဲတမ်း ဒုက္ခမှ မဂ္ဂ၊
ဒုက္ခမှမဂ္ဂ ဖြစ်နေမယ် သိနေမယ်ဆိုရင်

၈၈ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

လောကီမဂ္ဂင်ကနေ လောကုတ္တရာ မဂ္ဂင်
ဖြစ်သွားမှာပေါ့။

(တင်ပါ)

ရှင်းတယ်နော်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ယောဂီ
များ သန္တာန်ထဲမှာ အခုလို အကြောင်း
ကြောင့် အကျိုးဖြစ်တယ်လို့ သိနေမယ်။
ဝင်လေက အကြောင်း၊ သိနေတာက
အကျိုး။ ဒီလိုအကြောင်းအကျိုးပေါ်မှာ
သိရင် ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။
ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်ဆိုတာ အကြောင်း
အကျိုးပေါ်မှာ သိမ်းဆည်းတတ်တဲ့ ဉာဏ်၊
ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မိုးပေါ်က ကျလာ
တာလား အကြောင်းကြောင့်ရလာလားလို့
မေးရင် လွန်လေပြီးသော အတိတ်ဘဝတုန်း
က အဝိဇ္ဇာ တဏှာတည်းဟူသော သမုဒယ
သစ္စာကို ကြိုးစားလာလို့ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ ဒုက္ခ
သစ္စာ ရနေတယ်လို့ သိနေရင် အကြောင်း

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၈၉

ကြောင့် အကျိုးဖြစ်တယ်လို့ သိတဲ့အတွက်
အဲဒါ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နော်။

(တင်ပါ)

ဒါဆိုရင် အကြောင်းကင်းလို့ အကျိုး
ဖြစ်ပါ့မလား။

(မဖြစ်ပါဘုရား)

အကြောင်းရှိလို့သာလျှင် အကျိုးဖြစ်
တာနော်။

(တင်ပါ)

အဲသလို အကြောင်းအကျိုးအပေါ်မှာ
သိမ်းဆည်းတတ်တဲ့ ဉာဏ်ကို ဘာဉာဏ်
လို့ ခေါ်ပါလိမ့်။

(ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပါဘုရား)

ဪ... ရုပ်ကို ရုပ်အတိုင်း၊ နာမ်ကို
နာမ်အတိုင်း၊ ရုပ်နာမ်ကို ရုပ်နာမ်အတိုင်း
ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကွင်းကွင်းကွက်ကွက်
မှန်မှန်ကန်ကန် သိနေပြီဆိုရင် နာမရူပ
ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် နော်။

(တင်ပါ)

၉၀ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ဝင်လေက ရုပ်တရား၊ ထွက်လေက
ရုပ်တရား၊ သိတာက နာမ်တရား၊ နှာသီး
ဝလေးမှာ သိတယ် သိတယ် သိတယ်
ဆိုပြီး သိသိနေတယ်။ ဝင်လေသည် တခြား
လား ရုပ်တရားလား။

(ရုပ်တရားပါ ဘုရား)

သိတာ မှန်သမျှသည် တခြားလား၊
နာမ်တရားလား။

(နာမ်တရားပါဘုရား)

ရုပ်ကိုရုပ်အတိုင်း သိရင် ရူပပရိစ္ဆေဒ
ဉာဏ်၊ နာမ်ကို နာမ်အတိုင်း သိနေရင်
နာမပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ဪ... ရုပ်နဲ့ နာမ်မှ
တစ်ပါး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ
မရှိပါလားလို့ ရုပ်နာမ်ကို ရုပ်နာမ်အတိုင်း
နားလည်ပြီဆိုရင် တို့ယောဂီများ သန္တာန်
မှာ ဘာဉာဏ်ဖြစ်တယ်။

(နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပါ ဘုရား)

ဒါဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာများရဲ့ အခြေခံ

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၉၁

ဖောင်ဒေးရှင်းနော်။ ဒီနာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ
ဉာဏ်မှ မရသေးဘူးဆိုရင် တခြားဉာဏ်
တွေကို လှမ်းနိုင်ပါ့မလား။

(မလှမ်းနိုင်ပါဘုရား)

ဒီနာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်ဖို့
အတွက်ကလည်းပဲ သမာဓိစွမ်းအားလေး
ရှိနေဖို့ မလိုဘူးလား။

(လိုပါတယ်ဘုရား)

ဒီသမာဓိ ထူထောင်ဖို့အတွက်ကလည်း
ပဲ ခန္ဓာထဲမှာ သတိနဲ့ လိုက်လိုက်ပြီး သိသိ
နေတာ သမာဓိ ထူထောင်နေတာ မဟုတ်
ဘူးလား။

(ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား)

ဘာထူထောင်နေတာ။

(သမာဓိပါဘုရား)

ဘယ်သူ့ရဲ့ အလိုတော်ကျ။

(ဘုရားရှင်အလိုတော်ကျပါဘုရား)

၉၂ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ဘုရားက သမာဓိဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ
“ဘိက္ခဝေ - သံသရာဘေး လာမည့်အရေးကို
မျှော်တွေးကြောင့်ကြ အို... ချစ်သား
ချစ်သမီးတို့၊ သမာဓိ - သမာဓိတရားကို၊
ဘာဝေထ - ပွားများကြစမ်းပါ။” ချစ်သား
တို့ ချစ်သမီးတို့ တစ်အာရုံတည်းမှာ
တည်ငြိမ်အောင် သမာဓိတူထောင်ကြ၊ ခန္ဓာ
ကိုယ်ကို ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ကြည့်ကြ၊ မလွဲစေ
နဲ့၊ လွဲရင်ပြန်တည့်ကြ၊ လိုရင် ဖြည့်ထား
ကြကွယ်တို့၊ ပိုရင် နုတ်ထား၊ အပိုအာရုံ
တွေ လာမကပ်ကြစေနဲ့၊ သတိနဲ့စောင့်ကြည့်
ကြကွယ်တို့လို့ ဘယ်သူက မှာပါလိမ့်။

(ဘုရားရှင်ကပါဘုရား)

ဪ... ဘုရားရှင် အလိုတော်ကျ
သံဃာတော် ဆရာတော်များက ညွှန်ပြပေး
နေခြင်းကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာဒကာမ

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၉၃

တွေရဲ့ ဉာဏ်ကလေးတွေဟာ တဖြည်း
ဖြည်းနဲ့ မရလာဘူးလား။

(ရလာပါတယ်ဘုရား)

ဆရာသမား စကားကိုသာ အဓိက
တသွေမတိမ်း လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင်
ဟောဒီ တရားစခန်းအတွင်းမှာ အရိယာ
မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

(ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဘုရား)

ဒါကြောင့် ဆရာသမား စကား
နားထောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ 'အင်း-
လောကုတ္တရာအရာမှာ ဆရာ မကင်းသင့်
ဘူးလို့ ပြောခဲ့တယ်နော်။ လောကုတ္တရာ
အရာမှာ ဆရာ မကင်းသင့်ဘူးနော်
ပရိသတ်။ ဆရာကင်းလို့ တရားရတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ရှိသလား။

(မရှိပါဘုရား)

ဆရာဟာ အဓိကပါပဲ။ ဆရာရှိမှ
အဖော်ရှိပါတယ်။ ဆရာ မရှိရင် အဖော်

၉၄ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

မရှိပါဘူး။ အဖော်ဆိုတာ ဓမ္မအာရုံ အဖော်
ကို ပြောတာ။ ဆရာသမားက လမ်းညွှန်
လိုက်တယ်၊ ညွှန်ကြားလိုက်တယ် ဆိုရင်
ဆောင်ထားရမှာပေါ့။ အဲဒါက ယောဂီ
အလုပ်။ ညွှန်ကြားရမှာက ဆရာအလုပ်၊
ရှင်းပါတယ်နော်။

(တင်ပါ)

ကျင့်သုံးရမှာက ယောဂီများရဲ့အလုပ်။
ဒါကြောင့်မို့လို့ လမ်းဖောက်သူက မြတ်
ဗုဒ္ဓ၊ လမ်းလျှောက်သူက သာဝကတဲ့။ နော်
လမ်းဖောက်တာက မြတ်ဗုဒ္ဓအလုပ်ဖြစ်ပြီး
လမ်းလျှောက်တာက သာဝကအလုပ်တဲ့။
ဒါကို ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာ ဒကာမများက
ဆရာသမားစကားအတိုင်း တစိုက်မတ်မတ်
အလုပ် မလုပ်ဘူးဆိုရင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နဲ့
နီးမှာလား ဝေးမှာလား။

(ဝေးမှာပါဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၉၅

ဒါကြောင့် ကျင့်သုံးတဲ့အခါ ဆရာ
သမားစကားနဲ့ ကင်းပြီး မနေပါနဲ့။ ဘုန်း
ကြီးတို့က ဒကာ ဒကာမများကို အသိပေး
ပါတယ်။ ဆရာသမား စကားအတိုင်း
ချင့်ချိန်ပြီးတော့ တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
ကျတော့ တရားတော်မြတ်ကို ဣရိယာ
ပုတ် မှန်မှန်လေးနဲ့ ထိုင်မှတ်လိုက် ရပ်မှတ်
လိုက် စကြိန်မှတ်လိုက် ဪ... အရှိကို
အရှိအတိုင်း သိအောင် ကြိုးစားရင် မဂ်
ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် မရနိုင်ဘူးလား။

(ရနိုင်ပါတယ်ဘုရား)

ရနိုင်တယ်နော။ ဒါဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့
ခန္ဓာဟာ ရုပ်နာမ်ပဲ။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲကို
လှမ်းကြည့်တိုင်း ကြည့်တိုင်းမှာ ရုပ်တရားနဲ့
နာမ်တရားပဲ မတွေ့နေရဘူးလား။

(တွေ့နေရပါတယ်ဘုရား)

တရားတော်အပေါ်မှာ ဒီလိုအရှိကို
အရှိအတိုင်း တွေ့နေရင် ဟုတ်ကော ဟုတ်

၉၆ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်
ပါမလားလို့ သံသယတွေ ပေါ်နိုင်ပါဦး
မလား။

(မပေါ်နိုင်ပါဘုရား)

ဒီလို ရုပ်ကို ရုပ်အတိုင်း၊ နာမ်ကို
နာမ်အတိုင်း ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် ရှင်းရှင်း
လင်းလင်း တွေ့ပြီဆိုရင်၊ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး
မရှိတော့ဘူးလို့ သိပြီဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့
ပရိသတ်သန္တာန်ထဲမှာ သံသယဆိုတဲ့ ဝိစိ
ကိစ္ဆာ ကင်းပြီ။ ဒါဆိုရင် ရုပ်မှတစ်ပါး
နာမ်မှတစ်ပါး မရှိဘူး။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေဟာ
လည်းပဲ ပေါင်းတိုင်း ပေါင်းတိုင်းမှာ
မြဲကောမြဲရဲ့လား။

(မမြဲပါဘုရား)

ဒီမမြဲတဲ့အာရုံကို လှမ်းပြီး ကြည့်နေ
ရတာ ဆင်းရဲသလား ချမ်းသာသလား။

(ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား)

ကိုယ့်သဘောလား။ သူ့သဘောလား။

(သူ့သဘောပါဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၉၇

ဒီလို သူ့သဘောနဲ့သူပဲလို မြင်နေရင်
အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်နေတာနော်။
ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာဒကာမတွေ မရှိကို
ကြည့်တာလား အရှိကို ကြည့်တာလား။

(အရှိကို ကြည့်တာပါ ဘုရား)
တရားဆိုတာဟာ ဘာကို ကြည့်တဲ့
အလုပ်တဲ့လဲ။

(အရှိကို ကြည့်တဲ့ အလုပ်ပါဘုရား)
မရှိတာကို ရှာကြည့်တာလား၊ အရှိကို
ကြည့်တာလား။

(အရှိကို ကြည့်တာပါဘုရား)
တောတောင် ကန္တာရမှာ လိုက်ရှာ
ရတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘယ်မှာ ရှာရမှာ
တဲ့လဲ။

(ခန္ဓာမှာပါဘုရား)
ဘာကို ဘယ်အတိုင်းတွေ့အောင်။
(အရှိကို အရှိအတိုင်း တွေ့အောင်ပါ
ဘုရား)

၉၈ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

အရှိက ဘာနဲ့ ဘာ။

(ရုပ်နဲ့ နာမ်ပါဘုရား)

သိရမှာက ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပေါ့
ဟုတ်လား။ အရှိက ရုပ်နာမ်၊ အသိက
မဂ်ဉာဏ် ဟုတ်လား။

(တင်ပါ)

ဒါဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာဒကာမ
တွေ ဘာနဲ့ ဘာ ကိုက်ပါစေ။

(အရှိနဲ့ အသိနဲ့ ကိုက်ရမှာပါ ဘုရား)

အရှိနဲ့ အသိနဲ့ ကိုက်ရပါမယ်။ ဒါဆို
ရင် လှမ်းပြီးတော့ ခန္ဓာအစဉ်ကို အရှိခန္ဓာကို
စိတ်က ညွှတ်ပြီး ကြည့်တိုင်း ကြည့်တိုင်း
မှာ အရူခံသဘောလေးတွေဟာ သူ့သဘော
သူ ပြမနေဘူးလား။

(ပြနေပါတယ်ဘုရား)

ဉာဏ်လေးက လှမ်းပြီးတော့ ဆက်
တိုက် ဆက်တိုက် မမြင်ရဘူးလား။

(မြင်ရပါမယ်ဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၉၉

စောင့်ကြည့်ပါ ဒကာဒကာမတို့။
တကယ်လုပ်ရင် အဟုတ်သိပါတယ်။
တရားက တရားအတိုင်း ဖော်ပြနေပါ
တယ်။ တို့ယောဂီများကို တရားက ဖော်ပြ
နေပါတယ်။ မကြည့်တတ်လို့သာ မမြင်
တာပါ။ နားလည်တယ်နော်။ တော်တော်
ကြာ ကိလေသာက အစားထိုးနဲ့။ တရား
အားထုတ်တယ်ဆိုတာဟာ ရှေ့တန်းတိုက်ပွဲ
ဆင်နွှဲနေရသလိုပါပဲ။ ကိလေသာရန်သူနဲ့
တိုက်ပွဲဝင်နေရပါတယ်။ ရှေ့တန်းမှာ
တိုက်ပွဲဝင်နေရတာပါ။ ဘယ်မှာ ဝင်နေ
တာ။

(ရှေ့တန်းမှာပါဘုရား)

ကိလေသာသူပုန်တွေကလည်း ငြိမ်နေ
တာလား၊ တိုက်နေတာလား။

(တိုက်နေတာပါဘုရား)

အချို့က တိုက်ပွဲမှာကျတော့ ဆေးခန်း

၁၀၀ ဝိပဿနာတိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

သွားပို့ရတယ်။ အချို့က တိုက်ပွဲမှာ ဒဏ်ရာ
ရတယ်။ မှတ်နေရင်းနဲ့ ဟင်းဟင်းနဲ့
အော်ဟစ်နေတာ ဟုတ်လား။ တိုက်ပွဲမှာ
မကျစေနဲ့၊ ပြန်ပြီး တိုက်ထုတ် ဟုတ်လား။

ဟုတ်တယ်လား။ မကျဆုံးစေနဲ့နော်။
တရားမှတ်လို့ မရတော့ဘူး၊ အိမ်ကို ပြန်
တော့မယ်ဆိုရင် အဲဒါ တိုက်ပွဲမှာ ရှုံးပြီ
နော်။ ဘယ်မှာ ရှုံးတယ်။

(တိုက်ပွဲမှာ ရှုံးပါတယ် ဘုရား)

မရှုံးစေနဲ့။ တစ်သံသရာလုံးမှာ အရှုံး
ပေးလာခဲ့ရတာဟာ အနည်းလား အများ
ကြီးလား။

(အများကြီးပါဘုရား)

ဒါကြောင့် အရှုံးမပေးပါနဲ့၊ ကိုယ့်
ခန္ဓာကို ဉာဏ်နဲ့ပြန်ကြည့်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ် ဘာနဲ့ မြင်အောင် ကြည့်
ရမယ်။

(ဉာဏ်နဲ့ပါဘုရား)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၁၀၁

အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်အောင် ကြည့်
ရမှာနော။ ရှင်းကော ရှင်းရဲ့လား။

(တင်ပါ)

အရှိကို အရှိအတိုင်း ကြည့်ရင် ဒကာ
ဒကာမတွေ ဝီရိယရယ်၊ သမာဓိရယ်၊ ပညာ
ရယ်နဲ့ ကြည့်ရင် လှမ်း၍ ကြည့်တိုင်း
ကြည့်တိုင်း အရှုံးခံဖြစ်တဲ့ အရှိသဘော
လေးဟာ သူ့သဘောနဲ့သူ ပေါ်မနေဘူး
လား။

(ပေါ်နေပါတယ်ဘုရား)

ပေါ်နေတဲ့ သဘောလေးဟာလည်း
ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ပျက်မနေဘူးလား။

(ပျက်နေပါတယ် ဘုရား)

ဖြစ်ပြီး ပျက်စီးနေတာက ဘာသစ္စာ။

(ဒုက္ခသစ္စာ)

လှမ်းပြီးတော့ တစ်မှတ်ချင်းချင်း

၁၀၂ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ဒိုင်းဒိုင်းဒိုင်းဒိုင်းနဲ့ မြင်နေတာလေးက ဘာ
သစ္စာ။

(မဂ္ဂသစ္စာ)

ဒီအချိန်တွေ တဏှာ ဥပါဒါန် ကံတွေ
သေမနေဘူးလား။

(တင်ပါ)

သောကက ဘာသစ္စာ။

(သမုဒယသစ္စာ)

ရာဂဒေါသမောဟတရားတွေ တဒဂ်
ငြိမ်းနေတာ ဘာသစ္စာ။

(နိရောဓသစ္စာပါဘုရား)

ဪ... ခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်လေးနဲ့
စောင့်ကြည့်ရင် ပေါ်နေတယ်နော်။ ဒါဆိုရင်
ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာ ဒကာမတွေ တို့
အားထုတ်နေတာ ဘာလေးပါးကို မြင်ဖို့
အတွက်။

(သစ္စာလေးပါး)

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၁၀၃

ဒီနေ့ မမြင်ရဘူးလား။

(မြင်ရပါတယ်)

ဘာနဲ့ဘာကိုက်ပါစေ။

(အရှိနဲ့ အသိနဲ့)

အရှိက တခြားလား ခန္ဓာလား။

(ခန္ဓာပါ)

အသိက တခြားလား။

(ဉာဏ်နဲ့ပါဘုရား)

ခန္ဓာလမ်းစဉ်ဟာ ဖြစ်ပြီး ပျက်မနေဘူး

လား။

(ပျက်ပါတယ်ဘုရား)

ဖြစ်ပျက်က ဘာသစ္စာ။

(ဒုက္ခသစ္စာပါဘုရား)

သိတဲ့ဉာဏ်ကလေးက။

(မဂ္ဂသစ္စာပါဘုရား)

၁၀၄ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

တဏှာဥပါဒါန်က မပေါ်တာက
သေတာက။

(သမုဒယသစ္စာပါဘုရား)
ကိလေသာတရားတွေ နှောင့်ယှက်မှု
လွတ်တာက။

(နိရောဓသစ္စာပါဘုရား)
သစ္စာလေးချက် တစ်ပြိုင်နက် ကိုက်
အောင်၊ အရှိနဲ့အသိ ကိုက်အောင် အားထုတ်
လို့ နိဗ္ဗာန်ဝင်နိုင်ကြပါစေ။



တရားအားထုတ်ခါနီး ပရိကံပြုရန်

အဟံဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော၊
မောစနတ္ထာယ၊ ဣမံ အတ္တာနံ ဗုဒ္ဓဿ၊
ဓမ္မဿ သံဃဿ အာစရိယဿ အတ္ထာယ
ဇီဝိတံ နိယျာဒေမိ ပရိစ္ဆဇာမိ။

ဘန္တေ - အရှင်ဘုရား၊ အဟံ - တပည့်
တော်သည်၊ သံသာရဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော - သံသ
ရာတည်းဟူသော ဝဋ်ဆင်းရဲ ဘေးအပေါင်း
မှ၊ မောစနတ္ထာယ - လွတ်မြောက်ပါရစေခြင်း
အကျိုးငှာ၊ ဣမံအတ္တာနံ - ဤခန္ဓာငါးပါးကို၊

၁၀၆ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ဗုဒ္ဓဿ - မြတ်စွာဘုရားအားလည်းကောင်း၊

ဓမ္မဿ - တရားတော်မြတ်အားလည်းကောင်း၊

သံဃဿ - သံဃာတော်အရှင်မြတ်အားလည်း

ကောင်း၊ အာစရိယဿ - ဆရာမြတ်အား

လည်းကောင်း၊ အတ္ထာယ - အကျိုးငှာ၊ ဇီဝိ

တံ - အသက်ကို၊ နိယျာဒေမိ - အပ်နှင်းပါ

၏၊ ပရိစ္ဆဇာမိ - လှူဒါန်း စွန့်ကြံပါ၏

အရှင်ဘုရား။

ဇီဝိတံ စဆမာနောပိ၊ သိက္ခာ ပဒါဟံ

နစဇာမိ။ ဇီဝိတံ - အသက်ကို၊ စဆမာနောပိ -

စွန့်လွှတ်ငြားသော်လည်း၊ သိက္ခာပဒံ - ကိုယ်

ကျင့်သီလတော်မြတ်ကို၊ အဟံ - တပည့်

တော်သည်၊ နစဇာမိ - မစွန့်လွှတ်ပါ အရှင်

ဘုရား။

အရှင်ဘုရား - တပည့်တော်များသည်

တရားအားထုတ်ဆဲ ခဏ၌ ကြောက်ခြင်း၊

လန့်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ ကိုယ်

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၁၀၇

ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်း၍ အားထုတ်ဆဲ၊
အားထုတ်လတ္တံ့ဖြစ်သော ဒါန၊ သီလ၊
စေတနာကံနှင့်တကွ ဝိပဿနာဉာဏ်သည်
မဂ်ဉာဏ်သို့ ကျေးဇူးပြု၍ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်
မှောက်ပြုရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ
ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ တည်းဟူသော
အပြစ်ခပ်သိမ်း ပပျောက်ငြိမ်း၍ အသက်
ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေးကင်းကြောင်း
ကောင်းမှုမင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ
ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ
တည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး ဆရာ
သမားတို့ကို အရိုအသေ အလေးအမြတ်
လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျော့
ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကုသိုလ်
ကံ စေတနာတို့ကြောင့် တပည့်တော်တို့

၁၀၈ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

အားထုတ်ဆဲ အားထုတ်လတ္တံ့ဖြစ်သော
ဒါန သီလ စေတနာကံနှင့်တကွ ဝိပဿနာ
ဉာဏ်သည် မဂ်ဉာဏ်သို့ ကျေးဇူးပြု၍
နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏ အရှင်
ဘုရား။



တရားအားထုတ်ပြီး အနန္တော အနန္တငါးပါးကို ပူဇော်ကန်တော့ရန်

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ
ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ၊ ဓမ္မံပူဇေမိ၊ သံဃံပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ -
မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်ဟုဆို
အပ်သော ဤလောကုတ္တရာတရား ကိုးပါး
အား လျော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓံ -
မြတ်စွာဘုရားကို၊ ဓမ္မံ - တရားတော်မြတ်ကို၊
သံဃံ - သံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို၊ မိဘ
ဘိုးဘွား ဆရာသမားများကို၊ ပူဇေမိ - ပူဇော်
ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၁၁၀ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ဆုတောင်း

အဒ္ဓါဣမာယ၊ ပဋိပတ္တိယာ ဇာတိ
ဇရာ ဗျာဓိ မရဏမှာ ပရိမုစ္ဆိသာမိ။

ဣမာယ ပဋိပတ္တိယာ - မဂ်လေးတန်
ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်ဟုဆိုအပ်သော၊ ဤ
လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအား လျော်သော
ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ကြောင့်၊ ဇာတိ ဇရာ
ဗျာဓိ မရဏမှာ - ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း၊ အိုရ
ခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်းတို့မှ၊ အဒ္ဓါ -
မချွတ်ဧကန်၊ ပရိမုစ္ဆိသာမိ - လွတ်မြောက်
ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရ မြတ်ပုညကြောင့် အမ
တခေမံ ပြည်နိဗ္ဗာန်ကို ဧကန်ထုတ်ချောက်
ရောက်စေသော်...။

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၁၁၁

ယနေ့ယခု အားထုတ်သမျှ မြတ်
ဘာဂကို မိဘဆရာ မျိုးသဟာနှင့် ကိုယ်မှာ
စောင့်ကြပ် ကိုယ့်စောင့်နတ်က အရင်းစ၍
ရှိသမျှအလုံးစုံ ဘုံသုံးဆယ့်တစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှ
ရှိရှိသမျှ ဝေနေယျတို့ ရကြပါစေ ပေးငှဝေ
သည် များထွေသာစုခေါ်စေသော်...။

မေတ္တာပို့

ကဲ... မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းကြ
မယ်။

- အထက်အရပ်မှာ များသတ္တဝါ ချမ်းသာ
ကိုယ်စိတ် မြဲကြပါစေ၊ အန္တရာယ်ကင်း
ဘေးတွေရှင်း လက်ငင်း ချမ်းသာကြပါ
စေ။
- အောက်အရပ်မှာ များသတ္တဝါ ချမ်းသာ
ကိုယ်စိတ် မြဲကြပါစေ၊ အန္တရာယ်ကင်း
ဘေးတွေရှင်း လက်ငင်း ချမ်းသာကြပါ
စေ။

၁၁၂ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

- အနန္တစကြဝဠာ များသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲကြပါစေ၊ အန္တရာယ်ကင်း ဘေးတွေရှင်း လက်ငင်း ချမ်းသာကြပါ စေ။
- တရားဟော တရားနာများသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲကြပါစေ၊ အန္တရာယ်ကင်း ဘေးတွေရှင်း လက်ငင်း ချမ်းသာကြပါစေ။
- ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဘေးရန်ကွာ ကျန်းမာ ကြပါစေ။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဘေးရန်ကွာ ချမ်းသာကြပါစေ။
- မေတ္တာနှလုံး ကိုယ်စီသုံး ရွှင်ပြုံးကြပါ စေ။
- မေတ္တာရေချမ်း ကိုယ်စီဖြန့် အေးချမ်း ကြပါစေ။
- ခန္တီနှလုံး ကိုယ်စီသုံး ရွှင်ပြုံးကြပါစေ။

ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန် ၁၁၃

- တို့မေတ္တာစွမ်း ကမ္ဘာလွမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။ တို့မေတ္တာစွမ်း ကမ္ဘာလွမ်း ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

ဆွမ်းသုံးဆောင်ခါနီး မေတ္တာပို့

- * ယနေ့ အရုဏ်ဆွမ်း လှူဒါန်းကြကုန်သော အလှူရှင်မိသားစုတစ်တွေ-
ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့် မိမိတို့
ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။
- * ယနေ့ မွန်းတည့် ဆွမ်း လှူဒါန်းကြကုန်သော အလှူရှင်မိသားစုတစ်တွေ-
ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။

၁၁၄ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့် မိမိတို့
ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

* ယနေ့ အချိပွဲ လှူဒါန်းကြကုန်သော
အလှူရှင်မိသားစုတစ်တွေ-

ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။

ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။

စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့် မိမိတို့
ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

* ဖျော်ရည်လှူဒါန်းကြကုန်သော အလှူရှင်
မိသားစုတစ်တွေ -

ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။

ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။

စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့် မိမိတို့
ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

ဆွမ်းသုံးဆောင်ခါနီး ဆင်ခြင်ရန်

ဤသည့်စားဖွယ်၊ အမယ်မယ်ကို၊
မြူးရယ်မာန်ကြွ၊ လှပရေဆင်း၊ ပြည့်ဖြိုး
ခြင်းငှာ၊ မသုံးပါဘူး၊ လေးဖြာဓာတ်ဆောင်၊
ဤကိုယ်ကောင်သည်၊ ရှည်အောင်တည်
လျက်၊ အသက်မျှတမ်း၊ မမောပန်းငြား၊
ဘုရားသာသနာ၊ ကျင့်နှစ်ဖြာကို၊ ကျင့်ပါ
နိုင်စေ၊ ဝေဒနာဟောင်းသစ်၊ မဖြစ်စေရ၊
ယာပိုက်မျှလစ်၊ ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊ မဖြစ်လေ
အောင်၊ ချမ်းမြေ့အောင်ဟု၊ သုံးဆောင်မှီဝဲ
ပါသတည်း။

၁၁၆ ဝိပဿနာထိုက်ရန် နည်းလမ်းညွှန်

ယနေ့ယခု ပြုပြင်သမျှ မြတ်ဘာဂကို
သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ ကျင်လည်ကုန်သော ဝေ
နေယျ ဒုက္ခိတ သုခိတ သတ္တဝါအပေါင်း
တို့ကို ကုသိုလ်ပြုလုပ် အကျွန်ုပ်တို့က
အမျှကုသိုလ် ပေးဝေလို၏။ အမျှရကြ၍
ချမ်းသာကြပါစေသော်...

[အမျှ... အမျှ... အမျှ... ယူတော်မူ
ကြပါကုန်လော့၊ သာဓု... သာဓု... သာဓု]
(သုံးကြိမ်)

