



မဟာစည်နာယက
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်
အရှင်ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ

ဟောကြားရေးသားစီရင်အပ်သော

ဝိပဿနာအလုပ်ပေး
တရားတော်

သာသနာ-၂၅၅၁

ကောဇာ-၁၃၆၉

ခရစ်-၂၀၀၇

မှတ်သားဖွယ်ရာဆောင်ပုဒ်များ

ပညတ်အာရုံ ၊ မြနေပုံ ၊ ရှုတုံသမထမည်။

ပရမတ်အာရုံ ၊ မမြပုံ ၊ ရှုတုံဝိပသ်မည်။

ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ ၊ သဘာဝ ၊ မုချသိရမည်။

သဘောသိမှ ၊ ဥဒယ ၊ ဝယမြင်နိုင်သည်။

ဖြစ်တိုင်းရပ်နာမ် ၊ ချုပ်ပျက်ဟန် ၊ ကောက်ရှုရမည်။

ချုပ်ပျက်သိက ၊ အနိစ္စ ၊ ဒိဋ္ဌသိနိုင်သည်။

အနိစ္စမြင်တော့ ၊ ဒုက္ခထင်သည်။

ဒုက္ခထင်တော့ ၊ အနတ္တမြင်သည်။

အနတ္တမြင် ၊ နိဗ္ဗာန်ခွင် ၊ ပြေးဝင်ဆိုက်ရောက်သည်။



မဟာစည်နာယက
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာဆရာတော်
အရှင်ကုလ္လုလာဘိဝံသ

ဟောကြားရေးသားစီရင်အပ်သော

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၃၂၀၁၇၅၀၃၀၇

မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၃၂၀၂၁၅၇၇၇

ပုံနှိပ်ခြင်း

ဒုတိယအကြိမ်

အုပ်စု - ၃၀၀၀

တန်ဖိုး -

ပုံနှိပ်ပြီးသည့်လ

၂၀၀၇-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ

မျက်နှာပုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးသိန်းထွန်း (၀၄၇၂၂)

သိန်းထွန်းအောင်ဆက်

၅၀/၅၂၊ ဒဂုံသီရိလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

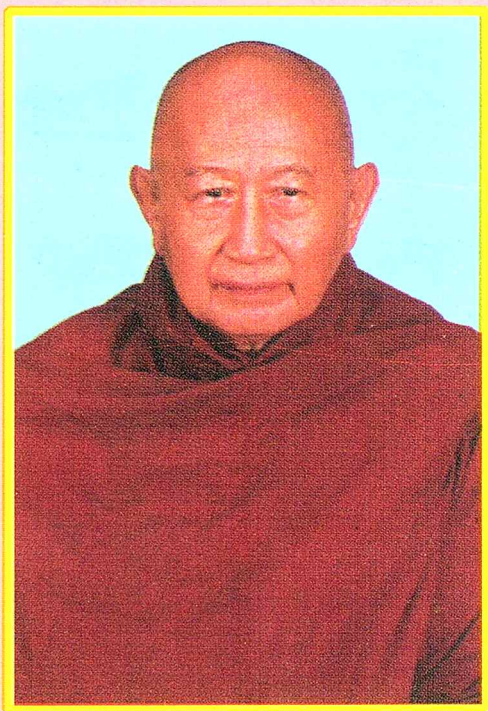
ဖုန်း - ၅၄၂၀၅၆

ထုတ်ဝေသူ

ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီး တင်အောင် (လေ-အငြိမ်းစား)၊ (၀၃၃၆၆)

သဒ္ဓမ္မရုံသီတေ၊ အမှတ်-၇၊ ဇေယျာခေမာလမ်း၊

မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့မှ ထုတ်ဝေသည်။



သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာ ပဓာနနာယကဆရာတော်
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု
ဘဒ္ဒန္တဣန္ဒာလောဘိဝံသ

နိဒါန်း

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တရားမတွေ့သေးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့က တရားမြန်မြန် တွေ့ချင်ကြပေသည်။ တရား တွေ့ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့က တရားမြန်မြန် ရှေ့သို့ တက်ချင်ကြပေသည်။ တရားထူး တရားမြတ်များ မြန်မြန်ရချင်ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ တရားမြန်မြန် တွေ့၊ တရားမြန်မြန်တက်၊ တရားမြန်မြန် ရလိုကြ သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပဿနာရှုနည်း အလုပ် ပေးတရားကို ရှေ့ဦးစွာ မှတ်မိအောင် နာကြားကြ ရပေသည်။ ဖတ်ရှု လေ့လာကြရပေသည်။ သို့မှ သာ မိမိတို့ ရည်မှန်းချက်အတိုင်း တရားရနိုင်ကြ မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရသော အလုပ်သည် ကိုယ်ဖြင့် ပြုလုပ်အားထုတ်လည်း မရပေ။ နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုကာ အားထုတ်၍လည်း မရပေ။ စိတ်ဖြင့်သာ ပြုလုပ်အားထုတ်ရပေ သည်။ သို့ဖြစ်၍ စိတ်ကို ရှုမှတ်ဖွယ်ရာအာရုံ၌

(ခ)

တည့်တည့်ကျအောင် ထားတတ်ဖို့ စိတ်ကို ပြင်ပ
အာရုံများသို့ မထွက်သွားရအောင် ထိန်းသိမ်း
ထားတတ်ဖို့ ပြင်ပအာရုံများသို့ ထွက်သွားသော
အခါ၌လည်း ကြာရှည်စွာ မလွင့်ပါးနေရအောင်
ရှုမှတ်၍ ထိန်းသိမ်းထားတတ်ဖို့များကို သိဖို့ရာမှာ
ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားကို အသေးစိတ်
ဖတ်ရှုလေ့လာမှတ်သားနာကြားမှသာ သိနိုင်ကြ
မည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာ
အလုပ်ပေးတရားကို အထူးဖတ်ရှုလေ့လာသင့်
ကြပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပိသာဆရာတော်။

သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိဿာဆရာတော်

၏

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်

တရားအားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း
ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ တရားမတွေ့သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက
တရားမြန်မြန်တွေ့ချင်၊ တရားတွေ့ပြီးသော
ပုဂ္ဂိုလ်များက တရားမြန်မြန်တက်ချင်၊ တရားထူး
တရားမြတ်များ မြန်မြန်ရချင်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို
တရား မြန်မြန်တွေ့ရအောင်၊ တရားမြန်မြန်
တက်ရအောင်၊ တရားထူး တရားမြတ်များ
မြန်မြန်ရရအောင် အလုပ်ပေးတရားကို ရှိသေစွာ
နာကြားကြရပါတယ်။

အလုပ်ပေးတရား အမှတ်တရားက
အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

- (၁) ထိုင်မှတ်တဲ့အမှတ်က တစ်မျိုး။
- (၂) စင်္ကြံလျှောက်ပြီးတော့ မှတ်တဲ့အမှတ်
က တစ်မျိုး။

(၂)

(၃) အထွေထွေ အသေးစိတ် အမှတ်က
တစ်မျိုးလို့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

(၁) ထိုင်၍မှတ်ပုံ

ထိုင်မှတ်ကို ရှေးဦးစွာ ဟောကြားပါ
မယ်။ တရားထိုင်တော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဆိတ်ငြိမ်
ရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်ပြီး ဒူးတုပ်၍ ဖြစ်စေ၊
တင်ပလွင်ချိတ်၍ ဖြစ်စေ မိမိထိုင်တတ်သည့်
ကြာကြာထိုင်နိုင်တဲ့ ဣရိယာပုတ်မျိုးဖြင့် ထိုင်ရ
ပါတယ်။ ထိုင်ပြီးသောအခါ ခါးကိုလည်း တည့်
တည့်မတ်မတ်ထား၊ ခေါင်းကိုလည်း တည့်တည့်
မတ်မတ်ထား၊ မျက်စိကိုမှိတ်ထား၊ စိတ်ကိုတော့
ဝမ်းဗိုက်မှာစိုက်ထား၊ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သော
အခါ ဝမ်းဗိုက်အဆင့်ဆင့် ဖောင်းတက်လာသည်
ကို ဖောင်းစမှ ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် စိတ်
တယ်မှမထွက်သွားရအောင် စူးစိုက်၍ ဖောင်း
တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

(၃)

အသက်ရှူထုတ်လိုက်သောအခါ
ဝမ်းဗိုက်အဆင့်ဆင့် ပိန်ကျသွားသည်ကို ပိန်စမှ
ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် စိတ်ဘယ်မှ မထွက်သွား
ရအောင် စူးစိုက်၍ ပိန်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့နေရာ
မှာလည်း ဖောင်းတယ်လို့မှတ်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်
ပုံသဏ္ဌာန်ခြပ်ကြီးကို ခွာနိုင်သမျှခွာ၊ အတွင်းက
လေရှူသွင်းလိုက်သည်နှင့်အမျှ တောင့်တင်းတွန်း
ကန်မှုကလေးရှိလာတယ်။ အဲဒီတောင့်တင်း
တွန်းကန်မှုကလေးကိုတော့ သိနိုင်သမျှ သိ
အောင် စူးစိုက်၍ မှတ်ရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်
ပုံသဏ္ဌာန်ခြပ်ကြီးက ပညတ်ပဲ၊ ဝိပဿနာဆိုတာ
ပညတ်ရဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး၊ ပရမတ်ရဲ့အရာ
ဖြစ်တယ်။ အတွင်းက တောင့်တင်း တွန်းကန်နေတဲ့
သဘောတရားက ပရမတ်ပဲ၊ သူ့ကိုတော့ သိနိုင်
သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ဝမ်း
ဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ခြပ်ကြီးကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၊

(၄)

အတွင်းက တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ ရွေ့သွားတဲ့ သဘော၊ လှုပ်သွားတဲ့သဘော၊ လျော့သွားတဲ့ သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် နှစ်ချက်မှတ်တာ စိတ်က သိပ်မငြိမ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် နောက်ထပ် တစ်ချက်တိုး၍ မှတ်ရပါတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ် ဟု သုံးချက်မှတ်ရပါတယ်။ ထိတယ်ဟု မှတ်တဲ့နေရာမှာလည်း ပုံသဏ္ဌာန် ဖြစ်များကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၊ ထိထားလို့ မာတင်းနေတဲ့သဘောကိုပဲ စူးစိုက်၍ ထိတယ်ဟု မှတ်ရပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်လို့ သုံး ချက်မှတ်တာတောင်မှ စိတ်က သိပ်မငြိမ်သေး ဘူး။ စိတ်နည်းနည်း လှုပ်ရှားနေသေးတယ်၊ စိတ်တွေထွက်ချင်နေသေးတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့

(၅)

လေးချက်မှတ်ရပါတယ်။ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်တဲ့ အခါမှာ အထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်၏ အပေါ်ပိုင်းမှ ခြုံချလိုက်ပြီး တောင့်တင်းနေတဲ့ သဘောလေးကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် ပုံသဏ္ဌာန်များကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍၊ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေများက တွန်းကန်ထားလို့ တောင့်တင်းနေတဲ့ သဘောလေးကိုပဲ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ယခုပြောခဲ့ပြီးတဲ့အတိုင်း ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ လေးချက်မှတ် လိုက်ရင် စိတ်တည်ငြိမ်သွားတာ များပါတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု လေးချက်မှတ်လို့ကောင်းရင် လေးချက်ပဲ မှတ်ရပါ တယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု လေးချက် မှတ်တာ ကြောင့်ကြစိုက် မှုများနေလို့ မှတ်၍ မကောင်းဘူးဆိုလို့ရှိရင်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်ဟု သုံးချက်ပဲ မှတ်ပါ။ သုံးချက်မှတ်လို့ ကောင်းရင် သုံးချက်ပဲ

ဆက်လက်ပြီး ရှုမှတ်သွားရပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်လို့ သုံး
ချက်မှတ်တာလည်း ကြောင့်ကြစိုက်မှုများနေ၍
မှတ်လို့ မကောင်းရင် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်ဟု
နှစ်ချက်ပဲ ရှုမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်
နှစ်ချက်မှတ်လို့ ကောင်းတယ်၊ သမာဓိဖြစ်တယ်
ဆိုလို့ရှိရင် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် နှစ်ချက်ပဲ
ရှုမှတ်ပါ။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်ဟု သုံး
ချက်မှတ်မှ မှတ်လို့ ကောင်းရင်လည်း သုံးချက်ပဲ
ရှုမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိ
တယ်ဟု လေးချက်မှတ်မှ ရှုမှတ်လို့ ပိုကောင်းရင်
လည်း လေးချက်ပဲ ရှုမှတ်ပါ။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိ
တယ်လို့ မှတ်နေရင်း မှတ်နေရင်းနှင့် တရားရှုမှတ်
ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စိတ်တွေ အပြင်ထွက်ထွက်
သွားတတ်ပါတယ်။ ဟိုရောက်၊ ဒီရောက်၊ ဘုရား

(၇)

ရောက်၊ ကျောင်းရောက်၊ ဈေးရောက်၊ အိမ်
ရောက် အပြင်သို့ ထွက်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို
စိတ်တွေထွက်သွားတဲ့အခါမှာလည်း ထွက်သွား
တဲ့စိတ်ကို မှတ်စိတ်က စိတ်ထွက်တယ်၊ စိတ်ကူး
တယ်၊ ကြံစည်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပေးရပါတယ်။

သမာဓိဉာဏ်များ အသင့်အတင့် အားရှိ
လာသောအခါ စိတ်ထွက်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊
ကြံစည်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် ထွက်နေတဲ့စိတ်
ကလေးများ ပျောက်ပျောက်သွားတာ၊ လေးငါး
ချက်လောက် ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ မှတ်လိုက်ရင်
ပျောက်ပျောက်သွားတာ၊ ပျက်ပျက်သွားတာကို
ယောဂီများ ကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရပါတယ်။

ထို့နောက် သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်
ရင့်ကျက်အားရှိလာပြီး ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ ရောက်
လာသောအခါ စိတ်ထွက်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊
ကြံစည်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် စိတ်ကူးကြံစည်မှု
ကလေးများ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ပျောက်

(၈)

သွားတာ၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ကုန်ပျက်၊
ကုန်ပျက်သွားတာများကို ယောဂီများ ကိုယ်တိုင်
တွေ့သိကြရပါတယ်။

ထို့နောက် သမာဓိဉာဏ်များ တကယ်
အားရှိလာသောအခါ စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်
တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင်၊ စိတ်ကူးကြံစည်တဲ့
စိတ်ကလေးများလည်း ပျက်သွားတာ၊ နောက်က
မှတ်သိတဲ့ စိတ်ကလေးပါ လိုက်လိုက်ပြီး ပျက်
ပျက်သွားတာကို တွေ့မြင်ကြရပါတယ်။ စိတ်ကူး
ကြံစည်တဲ့စိတ်လည်း မမြဲဘူး။ မှတ်သိတဲ့စိတ်
လည်း မမြဲဘူး အနိစ္စပဲ။

ဖြစ်ပျက် ကုန်ပျက်တာတွေက လျင်မြန်
အားကြီးတော့ နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်၍ ဆင်းရဲ
တဲ့ဒုက္ခပဲ။ အဲဒီလို ဆင်းရဲနှိပ်စက်နေတဲ့ သဘော၊
ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတဲ့ သဘောတွေကို ဘယ်လို
များ ကာကွယ်လို့ ရပါမလဲ ? . . . ဘယ်လိုမှ
ကာကွယ်လို့ မရဘူး၊ သူ့သဘောအတိုင်း ကုန်

ပျက် နှိပ်စက်နေတာပဲ ကိုယ်အစိုးမရတဲ့ အနတ္တ
ပဲလို့ သိသွားကြပါတယ်။ အနိစ္စဉာဏ်၊ ဒုက္ခဉာဏ်၊
အနတ္တဉာဏ်တွေဖြစ်သွားနိုင်ကြပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိ
တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရာတွင် မှတ်ခါစ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်
များမှာ နာရီဝက်ခန့်၊ လေးဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့်၊
ကြာလာတဲ့အခါ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင့်တာ
တွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ နာတာ၊ ကျင်
တာ၊ အောင့်တာတွေ ပေါ်လာလို့ရှိရင် နာတဲ့၊
ကျင်တဲ့၊ အောင့်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာများကို ပြောင်းရွေ့
၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်ပုံ

ဒုက္ခဝေဒနာကို မှတ်ရတဲ့အခါမှာတော့
ရှုမှတ်ပုံ ရှုမှတ်နည်း သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

- (၁) ဒီဝေဒနာတွေ ပျောက်သွားရအောင်၊
ပျောက်သွားရအောင်လို့ ရည်ရွယ်ပြီး
ရှုမှတ်တာက တစ်မျိုး။

(၁၀)

- (၂) ဒီဝေဒနာကိုတော့ ဒီတစ်ထိုင်မှာ၊ ဒီတစ်နေ့မှာ အပြုတ်တိုက်ထုတ်မယ်လို့ စိတ်ကြမ်းကြီး ထူထောင်ပြီး ရှုမှတ်တာက တစ်မျိုး။
- (၃) ဝေဒနာ၏ သဘောကိုသိအောင် ရှုမှတ်တာက တစ်မျိုးလို့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။
- (၁) ဒီဝေဒနာတွေ ပျောက်သွားရအောင်၊ ပျောက်သွားရအောင်လို့ ရည်ရွယ်ပြီးရှုမှတ်တာက ဝေဒနာကို ပျောက်ချင်နေတာ ချမ်းသာကို လိုချင်တဲ့ လောဘပဲ။ တရားရှုမှတ်တယ် ဆိုတာ လောဘကင်းအောင် ရှုမှတ်တာ ဖြစ်တယ်။ အခုတော့ပျောက်ချင်နေတဲ့ လောဘကိလေသာတွေ ကြားညှပ်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် တရားတွေ တော်တော်နဲ့ မတွေ့၊ တော်တော်နဲ့မတက်ပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီရှုနည်း၊ မှတ်နည်းကိုလည်းမယူသင့်ပေ။မယူ

(၁၁)

ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ဒီဝေဒနာကိုတော့ ဒီတစ်ထိုင်မှာ ဒီတစ်နေ့မှာ အပြုတ်တိုက်ထုတ်တော့ မယ်လို့ စိတ်ကြမ်းကြီး ထူထောင်ပြီး ရှုမှတ်တာကလည်း စိတ်ကြမ်းကြီး ဆိုတာ တရားကိုယ် ကောက်လိုက်တော့၊ စိတ်နဲ့ အတူတကွဖြစ်တဲ့ ဒေါသ ဒေါမနဿတွေပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဒေါသ ဒေါမနဿကိလေသာတွေ ကြားညှပ်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် တရား တော်တော်နှင့်မတွေ့၊ တရားတော်တော်နှင့်မတက်ပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီရှုနည်း မှတ်နည်းကိုလည်း မယူသင့်ပေ၊ မယူရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ဝေဒနာရဲ့ သဘောကို သိအောင် ရှုမှတ် ရပါတယ်။ သဘောသိမှ ဥဒယ-ဖြစ်၊ ဝယ-ပျက်ကိုမြင်နိုင်သည်။

သဘောကိုသိအောင် ရှုမှတ်ဖို့ရာမှာ
နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင့်တာတွေ
ပေါ်လာတဲ့အခါ ယောဂီများကများ
သောအားဖြင့် နာတာနှင့်အမျှ စိတ်
ကိုလည်း တင်းလိုက်တတ်ပါတယ်။
ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း တင်းလိုက်တတ်
ပါတယ်။ အဲဒီလို မတင်းမိစေရဘူး၊
စိတ်ကိုလည်း အနည်းငယ် လျှော့
ထား။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အနည်း
ငယ်လျှော့ထား။ ဒီဝေဒနာကို တစ်
ချိန်လုံးပဲ တစ်နာရီလုံးပဲ ခံနေရတော့
မှာလားလို့ ကြောင့်ကြပူပန်မှု က
လေး များလည်း ဖြစ်နေတတ်ကြပါ
တယ်။ အဲဒီ ကြောင့်ကြပူပန်မှုများ
လည်း မရှိစေရအောင် သတိပြုကြ
ရပါတယ်။

နာတာကတော့ သူ့သဘောအတိုင်း
နာမှာပဲ၊ ရှုမှတ်ဖို့ကတော့ မိမိတာဝန်ပဲလို့ စိတ်
ကိုလည်း အေးအေးထားရပါတယ်။ ဒီဝေဒနာကို

(၁၃)

သည်းခံမယ်ဟု သည်းခံတဲ့စိတ်ကလေးကိုလည်း
ထားရပါတယ်။ ဝေဒနာပေါ်လာတဲ့အခါ သည်းခံ
ဖို့က အဓိကအချက်ပါပဲ။ သည်းခံမှ နိဗ္ဗာန်ရဆို
တာ၊ တရားရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ အသုံးအကျဆုံး
ပါပဲ။

သည်းခံမယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ စိတ်
ကို အေးအေးထားပါ။ စိတ်ကိုလည်း မတင်းမိ
ရအောင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း မတင်းမိရအောင်
သတိပြုရပါတယ်။ စိတ်ကိုလည်း အသင့်အတင့်
လျှော့ထား၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အသင့်အတင့်
လျှော့ထားပြီးတော့ ဝေဒနာပေါ်မှာ မှတ်စိတ်ကို
တည့်တည့်ချရပါတယ်။

တည့်တည့်ချပြီးသောအခါ ဒီဝေဒနာ
နာနေသည်မှာ ဘယ်လောက်နာနေသလဲ ?
... အသားပေါ် အရေပေါ်လောက်ပဲ နာတယ်၊
အကြောထိအောင် နာတယ်၊ အရိုးထိအောင်
နာတယ်၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီထိအောင် နာတယ်လို့

(၁၄)

စိတ်ဖြင့် သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ စူးစိုက်ပြီး
တဲ့အခါကျမှ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်
လို့ ပိုင်းခြား ပိုင်းခြား ပြီးတော့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဒုတိယမှတ်ချက် တတိယမှတ်ချက်များ၌
လည်း ဒီလိုပဲ နာတဲ့အတိုင်းအရှည်ပမာဏကို
စိတ်ဖြင့် သိအောင် စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရပါတယ်။
နာတယ်၊ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကျင်တယ်၊
အောင့်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ အမြန်လည်း
အပေါ်ယံတွင် ရှုပ်၍ မရှုမှတ်ရ။ စူးစိုက်၍
ရှုမှတ်ရပါတယ်။ လေးငါးချက် လောက် ဆင့်ကာ၊
ဆင့်ကာ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့
စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်ရင်၊ ပိုနာ၊ ပိုကျင်၊
ပိုအောင့်တာ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး တွေ့သိနိုင်
ကြပါတယ်။

အထွဋ်အထိပ်သို့ ရောက်အောင် နာ၊
ကျင်၊ အောင့်ပြီးသောအခါ၊ ဝေဒနာလည်း
သူ့သဘော အတိုင်း အကြောင်းအားလျော်စွာ

(၁၅)

ပြန်လျော့လာတတ်ပါတယ်။ လျော့လာတဲ့အခါ
မှာလည်း စူးစိုက်မှုကိုတော့ မလျော့လိုက်ပါပဲ၊ နာ
တယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်ဟု ပိုင်းခြား
ပိုင်းခြားပြီး ရှုမှတ်ပါ။ လေး ငါးချက်လောက်
ဆင့်ကာ၊ ဆင့်ကာ ရှုမှတ်လိုက်ရင်၊ တစ်မျိုး
သက်သာသွားတာ၊ တစ်မျိုးသက်သာသွားတာ၊
တခြားနေရာသို့ ရွှေ့သွားတာများကို ယောဂီများ
ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြရပါတယ်။

ဝေဒနာရဲ့ ပြောင်းလဲမှုသဘောများကို
တွေ့ရတော့ ရှုမှတ်ရတာ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားလာ
တတ်ပါတယ်။ ထို့နောက် ဆင့်ကာ၊ ဆင့်ကာ မှတ်
လိုက်လို့ သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်အားရှိ ထက်
သန်လာသောအခါ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်
တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင်၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်
ပိုနာ၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက် ပိုနာတာကို
ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သွားကြပါတယ်။

အထွဋ်အထိပ်သို့ ရောက်အောင် နာ၊
ကျင်၊ အောင့်ပြီးသောအခါ ဝေဒနာလည်း

(၁၆)

အကြောင်းအားလျော်စွာ ပြန်လျော့လာတတ်ပါတယ်။ ပြန်လျော့လာတဲ့အခါမှာလည်း မှတ်သိစိတ်ကို မလျော့လိုက်ပါပဲ၊ စူးစိုက်၍ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက် သက်သာသွားတာ၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက် သက်သာသွားတာ၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက် တခြားနေရာသို့ ရွှေ့သွားတာ၊ တခြားနေရာမှာ သွားပေါ်နေတာကို ယောဂီများကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရပါတယ်။ ဝေဒနာဆိုတာ အမြဲနာနေတာတော့ မဟုတ်ပေဘူး၊ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေတာပဲ၊ တိုးတိုးပြီးတော့လည်း နာတာပဲ၊ လျော့လျော့လည်း သွားတာပဲလို့ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို ပိုပြီး သိလာပါတယ်။

ထို့နောက် ဆင့်ကာဆင့်ကာ မှတ်လို့ သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိပြီး၊ ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင်၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက် ယူပစ်လိုက်၊ ယူပစ်လိုက်သလို ကုန်ပျက် ကုန်ပျက်သွားတာကို ပကတိသော မျက်စိဖြင့် မြင်ရသလို တွေ့မြင်သွားကြပါတယ်။

(၁၇)

တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ကုန်ပျက်သွား
ကာကို မြင်တော့ ဝေဒနာလည်း မမြဲပါလားဟု
သိသွားကြပါတယ်။ ဝေဒနာကို မှတ်သိစိတ်က
စ၍ လွှမ်းမိုးသွားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့နောက်
တစ်ဆင့် သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိလာသော
အခါ ဘင်္ဂဉာဏ် ထက်သန်သော ပုဂ္ဂိုလ်များက
နာတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် နာတာလည်း
ကုန်ပျက်သွားတာ၊ နာတယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့
မှတ်သိစိတ်လည်း ကုန်ပျက်သွားတာများကို
ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သိကြပါတယ်။

ဉာဏ်သိပ်ထက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့
သုံးမျိုး၊ သုံးမျိုး တွေ့သိသွားကြပါတယ်။ နာတယ်
လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် နာတာလည်း ကုန်ပျက်သွား
တာ၊ နာတယ်လို့ သိနေတဲ့ အသိစိတ်လည်း
ကုန်ပျက်သွားတာ၊ နာတယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့
မှတ်သိစိတ်ပါ ကုန်ပျက် ကုန်ပျက်သွားတာကို
ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သိကြပါတယ်။

(၁၈)

နာတာလည်း မမြဲဘူး၊ နာတယ်လို့ သိနေတဲ့ အသိစိတ်လည်း မမြဲဘူး၊ နာတယ်လို့ မှတ်သိလိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲဘူး၊ အနိစ္စ ပါလားဟု စိတ်ထဲဉာဏ်ထဲမှာ အလိုလို ထင်လာ တတ်ပါတယ်။ ကုန်ပျက်နေတာများက အလွန် လျင်မြန်တော့ နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခပါလား၊ ဒီလိုကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာတွေကို ဘယ်လိုများကာကွယ်လို့ရပါလိမ့်မလဲ ? . . .

ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့ မရပေ။ သူ့သဘော အတိုင်း သူ ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာပဲ၊ ကိုယ် အစိုးမရတဲ့ အနတ္တပါလားလို့ စိတ်ထဲမှာ အလိုလို ထင်လာတတ်ကြပါတယ်။

ဝေဒနာအနိစ္စ၊ ဝေဒနာဒုက္ခ၊ ဝေဒနာ အနတ္တလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်လာပြီးလျှင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်တွေ ပိုင်သွားတဲ့အခါ မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်တဲ့ တရားထူး တရား မြတ်တွေလည်း ရရှိသွားနိုင်ကြပါတယ်။ ဝေဒနာ မှတ်ပုံကို ဟောတာ အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွား ပါပြီ။

(၁၉)

ကြားတာကို မှတ်ပုံ

တရားထိုင်နေရင်း ထိုင်နေရင်းနှင့်
ဘေးက အသံတွေ ကြားလာတတ်ပါတယ်။
မြင်စရာတွေလည်း မြင်လာတတ်ပါတယ်။ အနံ့
တွေလည်း နံလာတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်
တော့ နားကအသံတွေ ကြားကြားလာတတ်
ပါတယ်။ ကြက်သံ၊ ငှက်သံ၊ ထူသံ၊ ရိုက်သံ၊ လူသံ၊
ကားသံ စသည်များကို ကြားလာတဲ့အခါ ကြား
တယ် ကြားတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ကြားကာမျှ
မတ္တမှာ တည်အောင် စိတ်ကို ထားရပါတယ်။
အသံနောက်သို့လည်း စိတ်မလိုက်သွားရအောင်၊
ကြံစည်စိတ်ကူးမှုများလည်း မဝင်လာရအောင်၊
သတိပြု၍ ကြားကာမျှ မတ္တမှာ တည်အောင်
ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

သမာဓိဉာဏ်များ အသင့်အတင့် အားရှိ
လာသောအခါ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်
လိုက်ရင် ကြားရတဲ့အသံများ မပီမသ အဝေးကြီး

(၂၀)

က ဖြစ်နေသလို၊ ဝေးဝေးသွားသလို၊ အနားသို့
နီးနီးလာသလို၊ အသံဩကြီးများ ဖြစ်သွားသလို၊
အသံတွေ မပီမသဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို
ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် နားကနေပြီး ရှုမှတ်လို့ ရတော့
မယ်ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့နောက်ဆင့် ကာ၊ ဆင့်ကာမှတ်၍
သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိလာသောအခါ ကြား
တယ်၊ ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် ကြားရတဲ့
အသံတွေလည်း တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ပျောက်သွား
တာ၊ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ပျက်သွားတာ၊ ကြားသိ
စိတ်များလည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပျက်သွားတာ၊
ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိ
စိတ်ပါ လိုက်လိုက်ပြီး ပျက်သွားတာကို ဉာဏ်
ထက်တဲ့ ယောဂီများ ကိုယ်တိုင် ထင်ရှားစွာ
တွေ့သိကြပါတယ်။

အထူးထင်ရှားတာကတော့ ကြားရတဲ့
အသံများ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ပျောက်သွားတာ၊

(၂၁)

အသံကိုမှတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်များ တွေ့သိသွားတတ်ကြ
ပါတယ်။ အသံတွေက မဆက်တော့ပေ။
တစ်လုံးပြီး တစ်လုံးပျောက်ပျောက်သွားကြပေ
သည်။ ‘အမျိုးသား’ လို့ ဆိုလိုက်တဲ့အသံကို ကြား
ရသောအခါ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်
လိုက်လျှင် “အ”က သတ်သတ် ပျက်သွား၊
“မျိုး”က သတ်သတ် ပျက်သွား၊ “သား”က
သတ်သတ် ပျက်သွား၍ အသံမဆက်တော့
နားမလည်တော့ပေ။ ပျက်ပျက်သွားတာကပဲ
ထင်ရှားလာပါတယ်။

ပျက်ပျက်သွားတာကို မြင်တော့ အသံ
လည်း မမြဲပါလား၊ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်
လည်း ကုန်ပျက်သွားတာကို မြင်တော့၊
မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲပါလား၊ ကြားရတဲ့
အသံလည်း မမြဲပေ၊ မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲပေ၊
အနိစ္စပါလား။ ကုန်ပျက်တာတွေက အလွန်
လျင်မြန်အားကြီးသော နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်၍
ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခပါလား။

ဟိန္ဒူဇာန် ယေဘုရားကြီး ယေဘုရားကြီး နိဗ္ဗာန်ဝိသုဒ္ဓိ

(၂၂)

အဲဒီလို ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာတွေကို
 ဘယ်လိုများ ကာကွယ်လို့ရပါလိမ့်မလဲ ? . . .
 ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရပေ။ သူ့သဘော
 အတိုင်း သူကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာပဲ။ ကိုယ်အစိုး
 မရတဲ့ အနတ္တပါလားလို့ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်
 ဟု မှတ်နေရင်းလည်း အနိစ္စဉာဏ်၊ ဒုက္ခဉာဏ်၊
 အနတ္တဉာဏ်များ ထင်လာပြီး တရားထူး တရား
 မြတ်များ ရသွားနိုင်ကြပါတယ်။

ထိုင်မှတ်တဲ့အမှတ်မှာ

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိ
 တယ်လို့ မှတ်တာက ကိုယ်ကာယကို မှတ်ရတဲ့
 အတွက်ကြောင့် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။
 နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ မှတ်ရ
 တာက ဝေဒနာကို မှတ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့်
 ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ စိတ်ထွက်တယ်၊
 စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ်လို့ မှတ်ရတာက
 စိတ်ကို မှတ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ္တာနုပဿနာ
 သတိပဋ္ဌာန်။ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်လို့

(၂၃)

မှတ်ရတာက သဘောတရားကို မှတ်ရတဲ့အတွက်
ကြောင့် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်
ဘုရားကြီး ညွှန်ပြတဲ့နည်း၌ တစ်ထိုင်တည်းမှာပဲ
သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးလုံးပါဝင်သွားပါတယ်။
ထိုင်မှတ်တဲ့ အမှတ်ကို ဟောတာ အသင့်အတင့်
ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

(၂) စကြိုလျှောက်၍ မှတ်ပုံ

စကြို၌ ရှုမှတ်တဲ့အမှတ်ကို ဆက်လက်ပြီး
ဟောကြားပါတော့မယ်။ စကြိုအမှတ်က လေးမျိုး
ရှိပါတယ်။

တစ်လှမ်းမှာ တစ်မှတ်၊

တစ်လှမ်းမှာ နှစ်မှတ်၊

တစ်လှမ်းမှာ သုံးမှတ်၊

တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်မှတ်လို့ စကြိုအမှတ်
လေးမျိုးရှိပါတယ်။

(၂၄)

တစ်လှမ်းမှာ တစ်မှတ်ကို ဘယ်လှမ်း
တယ်၊ ညာလှမ်းတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ဘယ်
လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ လှမ်းစမှ လှမ်းဆုံး
တိုင်အောင် ရှေ့သို့ အဆင့်ဆင့် ရွေ့ရွေ့သွားတဲ့
သဘောကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စိတ်ဖြင့်
စူးစိုက်၍ မှတ်ရပါတယ်။ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်
ခြင်ကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှ ခွာရပါတယ်။ ညာလှမ်း
တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။
ရှေ့သို့ တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့၊ ရွေ့ရွေ့ သွားတဲ့
သဘောကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်၍
မှတ်ရပါတယ်။ ခြေထောက် ပုံသဏ္ဌာန်ခြင်ကို
တော့ ခွာနိုင်သမျှ ခွာရပါတယ်။ ဘယ်လှမ်းတယ်
ညာလှမ်းတယ်ဆိုတဲ့ တစ်လှမ်းမှာ တစ်မှတ်
ရှုမှတ်ပုံလည်း အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

တစ်လှမ်းမှာ နှစ်မှတ်ကို ကြွေတယ်၊
ချတယ်၊ ကြွေတယ်၊ ချတယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။
ကြွေတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အပေါ်သို့
တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့ တက်တက်သွားတဲ့သဘော

(၂၅)

ကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ခြင်ကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာရပါတယ်။ ချတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ခြင်ကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ အောက်သို့ တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့၊ ရွေ့ရွေ့ကျသွားတဲ့သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ခြင်က ပညတ်ပဲ။ ဝိပဿနာရှုဖို့ရာ မဟုတ်ပေ။ ရွေ့နေတဲ့ သဘောတွေကတော့ ပရမတ်ပဲ။ ဝါယောပရမတ်ဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုတော့ သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ တစ်လှမ်းမှာ နှစ်မှတ်မှတ်ပုံလည်း အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

တစ်လှမ်းမှာ သုံးမှတ်ကို ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ကြွတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အထက်က ပြောခဲ့ပြီးတဲ့အတိုင်း အပေါ်သို့ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့၊ ရွေ့ရွေ့တက်သွား

(၂၆)

တဲသဘောကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ရှေ့သို့ တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့၊ ရွေ့ရွေ့သွားတဲ့ သဘောကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ ချတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့၊ အောက်သို့ ရွေ့ရွေ့ကျသွားတဲ့သဘောကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

စူးစိုက်တဲ့အခါမှာ ရွေ့နေတဲ့အစဉ် သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်း တည့်နိုင်သမျှ တည့်အောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ ရွေ့နေတဲ့သဘော ပရမတ်ကိုလည်း သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ စူးစိုက်လို့ရသွားတဲ့အခါ ကြွေတယ်လို့ မှတ်လိုက်လျှင် အပေါ်သို့ တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့၊ ရွေ့တက်နေတာကို သိပြီးတဲ့ အပြင် ပေါ့ပေါ့ပြီး တက်သွားတာကိုလည်း ယောဂီများ ကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြပါတယ်။

လှမ်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့ ရှေ့သို့ရွေ့နေတာကို

(၂၇)

သိပြီးတဲ့အပြင်၊ ပေါ့ပေါ့ပြီး ရွှေ့သွားတာကို
တွေ့သိကြရပါတယ်။ ချတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ
မှာလည်း အောက်သို့ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့ကျ
သွားတာကို သိပြီးတဲ့အပြင်၊ လေးလေးပြီး
ကျသွားတာကိုလည်း တွေ့သိကြပါတယ်။

ကြွတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ ပေါ့ပေါ့ပြီး
တက်သွားတာ၊ လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ ပေါ့
ပေါ့ပြီး ရွှေ့သို့ ရွှေ့ရွှေ့သွားတာ၊ ချတယ်လို့ ရှုမှတ်
တဲ့အခါ လေးလေးပြီး အောက်သို့ ကျသွားတာ
များကို တွေ့သိရတော့ ယောဂီများ အထူးစိတ်ဝင်
စားကြပါတယ်။ တရားစတွေ့သွားကြပြီ ဖြစ်ပါ
တယ်။

ပေါ့ပေါ့ပြီး ရွှေ့သွားတာများကို တွေ့တာ
က တေဇောနှင့် ဝါယော၏သဘောကို တွေ့တာ
ဖြစ်ပါတယ်။ လေးလေးပြီးကျသွားတာများကို
တွေ့တာက ပထဝီနှင့် အာပေါ၏ သဘောကို
တွေ့တာဖြစ်ပါတယ်။ တရားစတွေ့သွားကြပြီး
ဖြစ်ပါတယ်။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့

(၂၈)

တစ်လှမ်းမှာ သုံးမှတ် ရှုမှတ်ပုံလည်း အသင့်
အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်မှတ်ကို ကြစ
ကြဆုံး၊ လှမ်းစ လှမ်းဆုံး၊ ချစ ချဆုံးလို့ ခွဲ၍ ရှုမှတ်
ရပါတယ်။ ကြစဟူသည် ခြေဖနောင့်ကပဲ ကြ
သေးတယ်။ ကြဆုံးဟူသည် ခြေဖျားကပါ ကြ
တက်သွားပြီး ဖြစ်တယ်။ လှမ်းစဟူသည် လှမ်း
ထွက်ခါစဖြစ်တယ်။ လှမ်းဆုံးဟူသည် နင်းချခါ
နီးမှာ အနည်းငယ် တန့်သွားခြင်းဖြစ်တယ်။
ချစဟူသည် နင်းချခါစ ဖြစ်တယ်။ ချဆုံးဟူသည်
ကြမ်းနှင့်ခြေထောက်နဲ့၊ မြေနှင့် ခြေထောက်နဲ့ ထိ
သွားပြီးဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်
မှတ် ဖြစ်တယ်။ တစ်လှမ်းမှာ သုံးမှတ်ကပဲ အစ
နှင့် အဆုံး ခွဲလိုက်လို့ တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်မှတ်
ဖြစ်သွားပါတယ်။

နောက်တစ်နည်း တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်
မှတ် ကို ကြချင်တယ်၊ ကြွတယ်။ လှမ်းချင်တယ်၊

(၂၉)

လှမ်းတယ်။ ချချင်တယ်၊ ချတယ်လို့ စိတ်နှင့် ရုပ်နဲ့
နာမ်နှင့် ရုပ်နဲ့ ခွဲပြီး မှတ်တာဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်နည်း တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်
မှတ်ကို ကြွတယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊
ထိတယ်၊ ဖိတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ကြွတယ်
ဟူသည် ခြေဖနောင့်ကပဲ ကြွသေးတယ်။ မတယ်
ဟူသည် ခြေဖျား ကပါ မ-တက်သွားပြီးဖြစ်တယ်။
လှမ်းတယ်ဟူသည် အစအဆုံးမခွဲပဲ တစ်ချက်
တည်းပင် ယူထားပါတယ်။ ချတယ်ဟူသည်
နင်းချခါစဖြစ်တယ်။ ထိတယ်ဟူသည် ကြမ်းနှင့်
မြေနှင့်ခြေထောက် ထိသွားခြင်း ဖြစ်တယ်။
ဖိတယ်ဟူသည် တစ်ဖက်ခြေထောက် ကြွဖို့ရာ
ဒီဖက်ခြေထောက်မှာ ဖိနင်းထားခြင်း ဖြစ်တယ်။
ဤခြောက်မှတ်နဲ့ ယောဂီများ သမာဓိဉာဏ်
တွေဖြစ်ပြီး အမှတ်တွေ ကောင်းသွားကြပါတယ်။
တရားတွေ ထူးထူးခြားခြားတွေ သွားကြပါတယ်။
စင်္ကြံအမှတ်ဟောတာလည်း အသင့်အတင့်
ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

(၃၀)

(၃) အထွေထွေအသေးစိတ်မှတ်ပုံ

အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ် ဆိုသည်
 မှာ ထိုင်မှတ်တဲ့ အချိန်လည်း မဟုတ်ပေ။ စကြို
 လျှောက်မှတ်တဲ့အချိန်လည်း မဟုတ်ပေ။ မိမိတို့
 အဆောင်သို့ ပြန်ရောက်လာသောအခါ တံခါး
 ဖွင့်တာ၊ ပိတ်တာ၊ အိပ်ရာအိပ်ခင်းများ သိမ်းတာ၊
 အဝတ်အထည်များ လဲတာ၊ ဖွပ်တာ၊ လျှော်တာ၊
 စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များ စီမံတာ၊ စားတာ၊
 သောက်တာများကို ရှုမှတ်ခြင်းသည် အထွေထွေ
 အသေးစိတ်အမှတ်ဖြစ်တယ်။

ဆွမ်းစားရာ၌ မှတ်ပုံ

ဆွမ်းပွဲကို မြင်ကတည်းက မြင်တယ်၊ မြင်
 တယ် . . . ။ ဆွမ်းပွဲဆီသို့ လက်လှမ်းတော့ လှမ်း
 တယ်၊ လှမ်းတယ် . . . ၊ ဆွမ်းနှင့် လက်နဲ့
 ထိတော့ ထိတယ်၊ ထိတယ် . . . ၊ ဆွမ်းလုတ်ကို
 ပြင်တော့ ပြင်တယ်၊ ပြင်တယ် . . . ၊ ဆွမ်းလုတ်

(၃၁)

ကိုယူတော့ ယူတယ်၊ ယူတယ် . . . ၊ ခေါင်းက
 ငုံ့လာတော့ ငုံ့တယ်၊ ငုံ့တယ် . . . ။ ပါးစပ်ကို
 “ဟ”တော့ ဟတယ်၊ ဟတယ် . . . ။ ဆွမ်းလုတ်
 ကို ခွံတော့၊ ခွံတယ်၊ ခွံတယ် . . . ၊ ခေါင်းပြန်
 ထူသွားတော့ ထူတယ်၊ ထူတယ် . . . ။ ဝါးတော့
 ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ် . . . ။ အရသာကို သိတော့
 သိတယ်၊ သိတယ် . . . ။ မျိုလိုက်တော့ မျိုတယ်၊
 မျိုတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

ဆွမ်းတစ်လုတ်စားပုံကို ကျေးဇူးတော်ရှင်
 မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တော်တိုင်
 ရှုမှတ်တဲနည်းဖြင့် ညွှန်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။
 ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်
 လိုသော ယောဂီများအတွက် ဆွမ်းတစ်လုတ်စား
 ပုံ ညွှန်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ခါစမှာတော့ အားလုံးပြည့်စုံအောင်
 မရှုမှတ်နိုင်သေးပေ။ လွတ်လွတ်သွားတာကပင်
 များနေပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်တော့ မပျက်ရပေ။

(၃၂)

နောင် သမာဓိဉာဏ်များပြည့်စုံလာသောအခါ
အားလုံးပြည့်စုံအောင် မှတ်လိုရပါလိမ့်မယ်။

မှတ်ခါစမှာတော့ ထင်ရှားတဲ့ အမူအရာ
တစ်ခုခုကို အဓိကထား၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ မိမိ
အတွက် ဘယ်အမူအရာက ထင်ရှားသလဲ ?
... လက်လှမ်းတာက ထင်ရှားရင် လက်လှမ်း
တာကိုတော့ မလွတ်တမ်း၊ လက်လှမ်းတယ်၊
လက်လှမ်းတယ်။ ခေါင်းငုံ့တာက ထင်ရှားရင်
ခေါင်းငုံ့တဲ့ အမူအရာကို မလွတ်စေဘဲ ငုံ့တယ်၊
ငုံ့တယ်။ ဝါးတဲ့အမူအရာက ထင်ရှားရင် ဝါးတဲ့
အမူအရာကို မလွတ်စေဘဲ ဝါးတယ် ဝါးတယ်ဟု
ထင်ရှားတဲ့ အမူအရာတစ်ခုခုကိုတော့ အဓိက
ထား၍ ရှုမှတ်ပါတယ်။

အမူအရာတစ်ခုခုမှာ သမာဓိဖြစ်သွား
ပြီးရင် နောက်အမူအရာ အမူအရာတွေကိုလည်း
လိုက်၍ မှတ်နိုင်ကာ သမာဓိဉာဏ်တွေဖြစ်သွား
နိုင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်

(၃၃)

လာပြီး စားနေတဲ့ အခိုက်အထန်မှာပဲ တရားထူး
တရားမြတ်များရသွားနိုင်ကြပါတယ်။

အထူးသဖြင့်တော့ ဝါးတဲ့အမူအရာက
ပိုပြီး ထင်ရှားပါတယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာ
စည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဝါးတယ်ဆိုတာ
အထက်မေးနှင့် အောက်မေးနှစ်ခုရှိရာတွင်
အောက်မေး တစ်ခုကပဲ လှုပ်နေတယ်လို့ မိန့်ကြား
ဖူးပါတယ်။ အဲဒီလှုပ်နေတာလေးကိုပင် ဝါးတယ်
ဝါးတယ်လို့ မြန်မာဝေါဟာရအားဖြင့် ဆိုရ
ပါတယ်။

တစ်ရွှေ့ပြီး တစ်ရွှေ့လှုပ်နေတဲ့
အမူအရာများ၌ ရှုမှတ်၍ သမာဓိဖြစ်သွားရင်
ဝါးတဲ့အမူအရာကို မှတ်ရတာ အထူးပင် မှတ်လို့
ကောင်းသွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဝါးတဲ့အမူအရာ
ကစပြီး အကုန်လုံးလည်း မှတ်လို့ရသွားတတ်
ပါတယ်။ ဆွမ်းစားတဲ့အခါမှာ အသေးစိတ်မှတ်ပုံ
လည်း အသင့်အတင့်ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

(၃၄)

ထိုင်ချင်းအခါ မှတ်ပုံ

ထိုင်တဲ့၊ ထတဲ့၊ ကွေးတဲ့၊ ဆန့်တဲ့၊ အမူ
အရာများကို ရှုမှတ်တာလည်း အသေးစိတ်
အမှတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သမာဓိဉာဏ်အခြေခံ
အသင့်အတင့်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ထိုင်ရတော့
မည့်အခါ အထူးသတိထားလိုက်ရင်၊ ထိုင်ချင်းတဲ့
စိတ်များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။
ယင်းထိုင်ချင်းတဲ့ စိတ်ကို ထိုင်ချင်းတယ်။ ထိုင်ချင်း
တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် ထိုင်တဲ့
ကိုယ်အမူရာ ဖြစ်လာမှ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့
ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာလည်း
ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကို
ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့ အောက်သို့
ရွေ့ ရွေ့ကျ သွားတဲ့ သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှ
သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့၊
ရွေ့ကျနေတဲ့ အစဉ်ကိုလည်း ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင်

(၃၅)

ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ရွှေနေတဲ့သဘောပရမတ်ကိုလည်း သိ
အောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ စူးစိုက်လို့ရပြီးနောက်
ရွှေ နေတဲ့အစဉ် ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်း တည့်အောင်
ရှုမှတ်လို့ ရခဲ့သော် ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့
ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ တစ်ရွှေပြီး တစ်ရွှေ ရွှေနေ
တာကို သိပြီးတဲ့အပြင် အောက်သို့ လေးလေးကျ
သွားတာကိုလည်း ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သိကြရ
ပါတယ်။

ပြန်ထတဲ့အခါ မှတ်ပုံ

ထိုင်ပြီး၍ ပြန်ထရတော့မည့်အခါ၌
လည်း အထူးသတိထားလိုက်ရင် ထချင်တဲ့
စိတ်တွေက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေလို့ ထချင်တယ်၊
ထချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ နောက်ပြီးမှ
ထချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေတွေက တွန်းပို့
နေလို့၊ ရှေ့သို့ညွှတ်၍ အားယူတာကို အားယူ
တယ်၊ အားယူတယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဘေးကို

(၃၆)

လက်ထောက်လိုက်တော့လည်း လက်ထောက်
တယ်၊ လက်ထောက်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

အားတွေပြည့်လာ၍ တစ်ရွေ့ပြီး
တစ်ရွေ့ အပေါ်သို့ ရွေ့ရွေ့တက်သွားတဲ့ အမှု
အရာကို မြန်မာဝေါဟာရအားဖြင့် ထတယ်၊
ထတယ်လို့ ရှုမှတ် ရပါတယ်။ ဝေါဟာရဆိုတာ
လည်း ပညတ်ပါပဲ၊ သိရမှာကတော့ အပေါ်သို့
တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့၊ ရွေ့တက်နေတဲ့ သဘောကို
သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ ရွေ့တက်
နေတဲ့ အစဉ်ကလေးကိုလည်း ပစ္စုပ္ပန် တည့်
အောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်လည်းတည့်အောင်၊ ပရမတ်
သဘောကိုလည်း သိအောင် စူးစိုက်လို့ ရသွား
သောအခါ ထတယ်၊ ထတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်၍
အပေါ်ပိုင်းနားသို့ ရောက်သွားသောအခါ
တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့တက်သွားတာကို သိပြီး
တဲ့အပြင် မေ့မေ့တက်သွားတာကိုလည်း
ယောဂီများ ကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရပါတယ်။

(၃၇)

ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့
 အခါ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ အောက်သို့ လေးလေး
 ကျသွားတာ၊ ထတယ်၊ ထတယ်လို့ မှတ်လိုက်
 သောအခါ တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့ အပေါ်သို့
 ပေါ့ပေါ့တက်သွားတာများကို ကိုယ်တိုင်ပဲ
 တွေ့သိကြရပါတယ်။ ပေါ့ပေါ့တက်သွားတာကို
 တွေ့တာက တေဇောနှင့် ဝါယော၏သဘောကို
 တွေ့ရခြင်းဖြစ်တယ်။ လေးလေးပြီးကျသွားတာကို
 တွေ့ရတာက ပထဝီနှင့် အာပေါ၏သဘောကို
 တွေ့ရခြင်းဖြစ်တယ်။

ဖြစ် ၊ ပျက် ဖြစ်ပုံ

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယ
 မြင်နိုင်သည်။

သဘောသိပြီးတဲ့အခါ ဥဒယ၊ ဝယဆိုတဲ့
 ဖြစ်ပျက်ကို သိလာမိတယ်။ တစ်ရွေ့ဖြစ်ပြီးတော့
 ပျက်သွားပြီးမှ နောက်တစ်ရွေ့ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်၊

(၃၈)

နောက်တစ်ရွေ့ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်၊ နောက်
တစ်ရွေ့ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်ဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်
သွားကြတယ်။ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တော့ သဒ္ဓိတ
လက္ခဏာဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်ပျက်ကို မြင်ပြီးတဲ့အခါ ဆက်
ကာ၊ ဆက်ကာ ရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ အား
ကောင်းလာခဲ့သော် ဖြစ်တာက မထင်ရှားတော့
ပေ။ ပျက်ပျက်သွားတာ၊ ကုန်ပျက် ကုန်ပျက်သွား
တာကပဲ ထင်ရှားတာကို တွေ့ကြရပါတယ်။
ကုန်ပျက် ကုန်ပျက်သွားတာ ထင်ရှားတော့ အမူ
အရာတွေက တစ်ခုမှ မမြဲပါလား၊ မှတ်လိုက်တဲ့
မှတ်သိစိတ်လေးပါ နောက်က လိုက်၍ ကုန်ပျက်
သွားတာများကို မြင်လိုက်ရပြန်တော့ မှတ်သိစိတ်
လည်း မမြဲပါလား၊ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား နှစ်ပါး
လုံး မမြဲပါလား အနိစ္စပဲ။

ကုန်ပျက်နေတဲ့သဘောများက အလွန်
လျင်မြန်တဲ့အတွက်ကြောင့် နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့
ဖြစ်၍ ဒုက္ခ ပါလား၊ ဒီလို ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတဲ့

(၃၉)

ဒုက္ခတွေကို ဘယ်လိုများ ကာကွယ်လို့ရပါလိမ့်
မလဲ ? ... ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့ မရပေ။
သူ့သဘောအတိုင်း သူကုန်ပျက် နှိပ်စက်နေတာ
ပဲ။ ကိုယ်အစိုးမရတဲ့ အနတ္တပါလားလို့ သိသွားကြ
ပါတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်အမြင်တွေ
ပိုင်ပြီး၊ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်၊ တောင့်တအပ်တဲ့
တရားထူး တရားမြတ်တွေ ရသွားနိုင်ကြပါ
တယ်။

ထိုင်တယ်၊ ထတယ်လို့ မှတ်နေရင်းနှင့်
လည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ သိတဲ့ သာမည
လက္ခဏာကို သိလာကြပါတယ်။ သာမည
လက္ခဏာတွေပိုင်သွားတဲ့အခါ မိမိတို့အလိုရှိအပ်
တောင့်တအပ်တဲ့ တရားထူး တရားမြတ်များ
လည်း ရသွားနိုင်ကြပါတယ်။

ကျေးဆန့်မှတ်ပုံ

ကျေးတာ၊ ဆန့်တာကို ရှုမှတ်တာလည်း
အသေးစိတ်အမှတ်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ကို

(၄၀)

ကွေးရဟော့မည့်အခါတွင် အထူး သတိထား
လိုက်တဲ့အခါ ကွေးချင်တဲ့စိတ်များက ရှေးဦးစွာ
ထင်ရှားလာလို့ ကွေးချင်တယ်၊ ကွေးချင်တယ်လို့
ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက်မှ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့
ကွေးနေတဲ့ အမူအရာ သဘောကို သိနိုင်သမျှ
သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ အပေါ်ပိုင်း ခန္ဓာ
ကိုယ်သို့ ရောက်သွားတဲ့အခါ ပေါ့ ပေါ့ပြီး
တက်သွားတာကို ကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရပါ
တယ်။

အပေါ်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်၏ ခေါင်းပိုင်း
ပုခုံးပိုင်းတို့၌ ပြုပြင်စရာတွေကို ပြုပြင်ပြီး၍
ပြန်ဆန့်ရတော့မည့်အခါတွင် ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်
များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေလို့ ဆန့်ချင်တယ်၊
ဆန့်ချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက်
ဆန့်တဲ့အမူအရာပေါ်လာမှ ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်
ဟု မှတ်ရပါတယ်။ တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့
ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဖက်၊ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း
များသို့ ရွေ့ရွေ့ကျသွားတဲ့ သဘောကိုပင်
မြန်မာလို ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်လို့ဆိုပြီး ရှုမှတ်

(၄၁)

လိုက်ရင် လေးလေးကျသွားတာကို ယောဂီများ
ကိုယ်တိုင်တွေ့သိကြရပါတယ်။

ပေါ့တဲ့လေးတဲ့ လက္ခဏာများက သဘာ
ဝ လက္ခဏာဖြစ်တယ်။

ဆောင်ပုဒ် ။ သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယ
မြင်နိုင်သည်။

ဆက်ကာ၊ ဆက်ကာ ရှုမှတ်တော့ ပေါ့တဲ့
လေးတဲ့ အမူအရာသဘောတွေက ဖြစ်ပေါ်လာ
ပြီး ပျက်ပျက်သွားတဲ့ သင်္ခတလက္ခဏာကို
သိရပါတယ်။

ထို့နောက် ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ ရောက်သွားတဲ့
အခါ အပျက်ကို မြင်၍ ကွေးတဲ့အမူအရာလည်း
မမြဲ၊ ကွေးတယ်လို့ မှတ်သိလိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်
လည်း မမြဲ၊ ဆန့်တဲ့ အမူအရာလည်း မမြဲ၊ ဆန့်
တယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲတာ
ကို ကိုယ်တိုင် တွေ့သိသွားကြပါတယ်။

(၄၂)

ကွေးရင်း၊ ဆန့်ရင်းလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊
အနတ္တဉာဏ်အမြင်တွေပိုင်ပြီး မိမိတို့ အလိုရှိအပ်
တောင့်တအပ်တဲ့ တရားထူး တရားမြတ်များကို
ရရှိသွားနိုင်ကြပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ယနေ့ ယခုအခါ၌ အလုပ်ပေး
တရားသုံးမျိုးကို နာကြားရသဖြင့်၊ နာကြားရသော
အတိုင်း၊ လိုက်နာ၊ ကျင့်ကြံ၊ ပွားများ၊ အားထုတ်
နိုင်ကြပြီးလျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ်၊ တောင့်တအပ်
တဲ့ တရားထူး တရားမြတ်တို့ကို ဒုက္ခခပ်သိမ်း
အေးငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လွယ်ကူ
သောအကျင့်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍
မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း . . . ။

ဆရာတော်ဘုရားပေးတဲ့ဆုနှင့် ပြည့်စုံရ
ပါလိ၏ အရှင်ဘုရား။

သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓုပါဘုရား။

သဒ္ဓမ္မရံသိရိပ်သာဆရာတော်