



တရား
ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

သာမဏေကျော်

တရား

ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ



သာမဏေကျော်

တရား
ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

ပုံနှိပ်မှုတိတမ်း

- စာမူခွင့်ပြုချက် • ၃၂၀၄၁၁၀၆၀၇
- မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက် • ၃၂၀၄၇၀၀၈၀၇
- အုပ်ရေ • ၁၀၀၀
- တန်ဖိုး • ၃၅၀ ကျပ်
- ပုံနှိပ်ခြင်း • ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
ဒုတိယအကြိမ်
- မျက်နှာပုံနှင့် • ဦးအောင်ထက် (၀၈၀၀၃)
- အတွင်းပုံနှိပ် အောင်ပါရမီပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်-၁၂၇၊ အခန်း-၃၊ ၅၂-လမ်း၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ထုတ်ဝေသူ • ဦးတင်ကိုဦး
ရွှေရည်မြင့်မြတ်စာပေ
အမှတ် (၅၈၀/ခ)၊ အောင်ရတနာလမ်း၊
သင်္ဃန်းကျွန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- အတွင်းဖလင် • ကိုမြင့်သူ
- မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း • ကိုအောင်လွင်

ဖြန့်ချိရေး

သာမဏေကျော်စာပေ

သာမဏေကျော် မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်
(လှော်ကားဥယျာဉ်အနီး)
မှော်ဘီမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၇၀၉၆၈၀

မာတိကာ

* အမှာစာ	
၁။ တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ	၁
၂။ တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ လင်္ကာများ	၃၇

အမှာစာ

ဤစာအုပ်လေးမှ အဖြေစကားများသည် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး ရေးသားအပ်သော ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း ဒုတိယတွဲမှ ယူထားအပ်သော စကားများသာ ဖြစ်ပါသည်။ မေးခွန်းများကိုတော့ စာရေးသူက ပြုလုပ်ထားပါသည်။ လင်္ကာလေးတွေကိုလည်း နောက်ထပ် ဖြည့်စွက်သီကုံးကာ ထည့်ထားပါသည်။ တရားရှုမှတ်နည်းကို လွယ်လွယ်ကူကူ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သိလိုသူတို့က တိုက်တွန်း တောင်းဆိုကြသောကြောင့် ဤစာအုပ်လေး ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားလိုက်ပါသည်။

သာမဏေကျော်

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

မေး ။ ။ တရားအားထုတ်မည့်ကာလအတွင်း ဘာ
တွေကို ဖြတ်ရပါမလဲ။ သီလနဲ့စပ်ပြီး ဘယ်
လို စိတ်ညွတ်စေရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ယခုဘဝမှာပင် မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်
ရောက်အောင် တကယ်တမ်း အားထုတ်လို
သော သူသည် အားထုတ်မည့် ကာလအတွင်း၌ ပလိ
ဗောဓ - ကြောင့်ကြမှု ဟူသမျှကို ပြတ်စေအပ်၏။ သီလ
ကို စင်ကြယ်စေအပ်၏။ ဤသီလသည် မဂ်ဉာဏ်အား
ကျေးဇူးပြုပါစေဟု စိတ်ကို ညွတ်စေအပ်၏။

* တရားအားထုတ်နေငြား၊ ကြောင့်ကြများ၊
ပယ်ရှားရပါသည်။

* ဤသီလကား၊ မဂ်ဉာဏ်အား၊
ကျေးဇူးပြုဖို့ ရည်။

၂

သာမဏေကျော်

ပေး ။ ။ တရားအားထုတ်ဖူးသူအား ပြစ်မှားဖူးလျှင်
ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ တရားအားထုတ်ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကဲ့ရဲ့
ပြစ်မှားဖူးသည့်အတွက် အရိယူပဝါဒကံ၌
ယုံမှားရှိလျှင် ပြစ်မှားဖူးသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား သည်းခံပါ
ဟု ကန်တော့ တောင်းပန်အပ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အထံသို့
မသွားနိုင်လျှင် ဆရာသမားထံ၌ ကန်တော့ တောင်းပန်
အပ်၏။

* သူတော်ကောင်းတွင်၊ ပြစ်မှားဖူးလျှင်၊
အရင် ကန်တော့ရပါသည်။

ပေး ။ ။ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားနဲ့ ဆရာအား အပ်နှင်း
ထားရင် ဘာအကျိုးရှိပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားအား စွန့်လှူအပ်နှင်းထား
လျှင် “အားထုတ်ဆဲ၌ ကြောက်ဖွယ်အာရုံ
ထင်ပေါ်လာသော်လည်း အကြောက်ကင်းခြင်း အကျိုး
ရှိသည်” ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဆရာအား အပ်နှင်းထား
လျှင် “ဆရာက အားမနာဘဲ ဆုံးမသွန်သင် ပြုပြင်ပေး
နိုင်ခြင်း အကျိုးရှိသည်” ဟူ၍ လည်းကောင်း အဋ္ဌကထာ
၌ မိန့်ဆိုသောကြောင့် အားထုတ်မည့် ကာလအတွင်း၌
မိမိကိုယ်ကို ဘုရားအား စွန့်လှူအပ်နှင်းထားခြင်း၊ “အား

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၃

မနာဘဲ ဆုံးမသွန်သင်ပါ”ဟု ဆရာအား အပ်နှင်းထားခြင်းသည် ကောင်း၏။ ထိုသို့ မအပ်နှင်းသော်လည်း ဆရာစကားကို ရိုသေစွာ လိုက်နာ၍ မနစ် မဆုတ် အားထုတ်သွားလျှင်ကား ရသင့်ရထိုက်သော ဉာဏ်ထူးတရားများကို ရနိုင်သည်သာတည်း။

* မိမိကိုယ်ကား၊ ဘုရားအား၊
အပ်ထား စွန့်လှူသည်။

* မိမိကိုယ်ကား၊ ဆရာအား၊
အပ်ထား စွန့်လှူသည်။

မေး ။ ။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ စိတ်ကို ဘယ်လိုညွှတ်စေရပါမလဲ။ ဘယ်လို ရွှင်လန်း တက်ကြွစေရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာဟူသော ဆင်းရဲခပ်သိမ်း၏ ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သည် ကောင်းမြတ်၏။ ထိုနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်သိမြင်လျက် ကိလေသာတို့ကို ကင်းစေနိုင်သော မဂ်တရားသည်လည်း ကောင်းမြတ်၏။ ထိုမဂ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားထူးများကို ဤဝိပဿနာ အကျင့်ဖြင့် ဧကန်မုချ တွေ့မြင်ရပေတော့မည်” ဟု စိတ်ကို ညွှတ်စေအပ်၏။ ဘုရား၊ ရဟန္တာ၊ အရိယာသူမြတ်တို့၏ သွားမြဲလမ်းဖြစ်သော ဝိပဿနာအလုပ်ကို အား

၄

သာမဏေကျော်

ထုတ်ရပေတော့မည်ဟု ဆင်ခြင်လျက် စိတ်ကို တက်ကြွစေအပ်၏။

- * မင်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၊ စိတ်ညွတ်ရန်၊
အမှန် လိုအပ်သည်။
- * အရိယာသွားလမ်း၊ ငါလျှောက်လှမ်း၊
ရွှင်လန်းတက်ကြွရပါသည်။

မေး ။ ။ ကိုယ်စောင့်တရား (၄) ပါးကို ဘယ်လို ပွားရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ထို့နောက် မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို တတ်သိသမျှ နှလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့အပ်၏။ ကျောင်းစောင့်နတ်များမှ စ၍ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့ကို “ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ” ဟု မေတ္တာပို့အပ်၏။ အသုဘနှင့် သေခြင်းတရားတို့ကိုလည်း စွမ်းနိုင်ပါက တစ်ခဏမျှ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်အပ်၏။

- * ဘုရားဂုဏ်များ၊ အောက်မေ့ပွား၊
တတ်အားသမျှ လုပ်ရသည်။
- * မေတ္တာပွားရ၊ အသုဘ၊
တစ်ခဏမျှ တွေးရသည်။

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၅

- * သေခြင်းကိုလည်း၊ ခဏပဲ၊
စိတ်ထဲ ဆင်ခြင်ရပါသည်။

မေး ။ ။ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းက ဘယ်လိုပါလဲ။

ဖြေ ။ ။ ထို့နောက် ထက်ဝယ်ဖွဲ့၍ဖြစ်စေ၊ တစ်ပါး
သော ထိုင်နည်းဖြင့် ဖြစ်စေ ထိုင်နေပြီးလျှင်
အောက်ပါအတိုင်း ရှုမှတ်အားထုတ်ပါလေ။ ခြေအချင်း
ချင်း မဖိမညှပ် ချောင်ချိစွာ ထိုင်လျှင် သာ၍ ကောင်း၏။

- * ထက်ဝယ်ဖွဲ့ထိုင်၊ အခြားထိုင်၊
တထိုင်ထိုင်နဲ့ ထိုင်ရသည်။
- * ခြေချင်းမဖိ၊ ချောင်ချောင်ချိ၊
ထိုင်သည့်နည်းဟာ ပိုကောင်းသည်။

မေး ။ ။ တရားစပြီး ရှုမှတ်တဲ့အခါ ဘာကို၊ ဘယ်လို
ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ မိမိ၏ ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်ဖြင့် စူးစိုက် ကြည့်နေ
ပါ။ ဖောင်းကြွလာတာ၊ ပိန်ကျသွားတာကို
တွေ့ရလိမ့်မည်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ထင်ရှားမတွေ့
ပါက ဗိုက်မှာ လက်ကို ကပ်ထားကြည့်ပါ။

တစ်အောင့်လောက်ကြာ၍ ဖောင်းတိုင်း၊ ပိန်တိုင်း၊
ထင်ရှားပေါ်လာလျှင် ဝင်သက်ရှုခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်း

ကြွ ရွှေ့လျားလာသည်ကို ‘ဖောင်းတယ်’ ဟုမှတ်၊ ထွက်သက်ရှိခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ကျ ရွှေ့လျားသည်ကို ‘ပိန်တယ်’ ဟုမှတ်၊ ဖောင်းခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းတက်လာတာကို ထင်ရှားသိရမည်။ ပိန်ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ကျသွားတာကို ထင်ရှားသိရမည်။

- * ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှာ၊ စိတ်စိုက်စွာ၊
ကြည့်ကာ နေရသည်။
- * အသက်ရှူရာ၊ ဝမ်းဗိုက်ဟာ၊
ဖောင်းတက်လာတာ တွေ့ရမည်။
- * ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းလတ်၊ ဖောင်းတယ် မှတ်၊
စိတ်ကပ်လိုက်ရသည်။
- * အသက်ရှိခိုက်ရာ၊ ဝမ်းဗိုက်ဟာ၊
ပိန်ကျသွားတာ တွေ့ရမည်။
- * ဝမ်းဗိုက် ပိန်လတ်၊ ပိန်တယ် မှတ်၊
စိတ်ကပ်လိုက်ရသည်။
- * ဖောင်းတာ ပိန်တာ၊ မတွေ့ရာ၊
ဗိုက်မှာ လက်ကပ် ကြည့်ရသည်။
- * တစ်အောင့်လောက်ကြာ၊ ဖောင်းပိန်ဟာ၊
ထင်ရှား ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

တရားဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၇

မေး ။ ။ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာတို့ကို ရှုမှတ်ရာမှာ ဝမ်းဗိုက်သဏ္ဌာန် ပညတ်ကိုလည်း သိရာရောက်တယ် မဟုတ်ပါလား။

ဖြေ ။ ။ အားထုတ်ခါစ၌ ပညတ်ကို လုံးလုံး ဖျောက်၍ ရှုရန် မဖြစ်နိုင်၊ ပညတ်ရော ထင်ရှားသိ၍ ရှုမှတ်မှသာ သမာဓိ၊ သတိ၊ ဉာဏ် ရင့်သန်လွယ်ပေသည်။ ဉာဏ်ရင့်သန်သောအခါ၌ကား ပညတ်အာရုံ အလုံးစုံ ကွယ်ပျောက်၍ ပရမတ်သဘော၌သာ အသိ ဉာဏ်ရောက်လျက် ရောက်လျက် ရှိလိမ့်မည်။

- * အားထုတ်စမှာ၊ ပညတ်ဟာ၊
ပယ်ခွာမရသေးပြီ။
- * ပညတ်ပါ သိ၊ ရှုမှတ်ဘိ၊ သတိ-သမာဓိ ဉာဏ်
ဖြစ်လွယ်သည်။
- * ဉာဏ်ရင့်သန်မှ၊ ပညတ်က၊
လုံးဝ ကွယ်ပျောက်သည်။
- * ပရမတ်သာ၊ ထိုအခါ၊ ဉာဏ်ဟာ ရောက်လျက်
ရှိပါသည်။

မေး ။ ။ ဒွါရ ၆ ပါးမှာ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရုပ်နာမ်
တွေကို အစဉ်အတိုင်း မှတ်သိတာသာ
ဝိပဿနာရဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ အလုပ်သဘောမှန်
ဖြစ်တာမဟုတ်ပါလား။ မဟာစည်ဆရာတော်
က ဘာကြောင့် ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်
တာတို့ကို အစအရင်းပြုပြီး ရှုမှတ်ရန် ညွှန်
ကြားပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ ဒွါရ ၆ ပါး၌ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်
နာမ်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း မှတ်သိခြင်းသည်
သာလျှင် ဝိပဿနာ၏ ပြည့်စုံသော အလုပ်သဘောမှန်
ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော်လည်း အားထုတ်ခါစ၌ သတိ
သမာဓိအား မရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်စဉ်အတိုင်း
လိုက်၍ ရှုမှတ်ရန် ခဲယဉ်း၏။ မမှတ်တတ်ဘဲသော်
လည်း ရှိတတ်၏။ မှတ်စရာကို ရှာကြံလျက် အချိန်များ
စွာလည်း ကုန်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် အစဉ်ထာဝရလည်း
ရှိ၍ မှတ်သိရန်လည်း အလွန် လွယ်ကူထင်ရှားသော
ဖောင်းမှု ပိန်မှုတို့ကို အစအရင်းခံပြု၍ ရှုမှတ်ရန် ညွှန်ပြ
အပ်ပေသည်။

* ဒွါရ (၆) ပါး၊ ထင်ပေါ်ငြား၊
သိများ ဝိပဿနာမည်။

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၉

- * ဖြစ်စဉ်တိုင်းသာ၊ လိုက်ရှုရာ၊
ခဲယဉ်းတာတွေ ရှိတတ်သည်။
- * ထို့ကြောင့် အမြဲ ရှိ၊ မှတ်လွယ်ဘိ၊
ဖောင်း၏ ပိန်၏ စမှတ်သည်။

မေး ။ ။ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ မှတ်ရာမှာ နှုတ်
က ရွတ်ဆိုဖို့၊ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်ဖို့ လို
အပ်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ စိတ်ဖြင့်သာ မှတ်ရမည်။ နှုတ်က ရွတ်ဆိုရန်
ကား မလိုပါ။ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု ထင်ရှားစေရန်
အားထုတ်၍ ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်ခြင်းကိုလည်း မပြုရ။
အသက် ရှူရှိုက်မှုကို နှေးအောင်၊ မြန်အောင်လည်း မပြု
ရ။ ပြင်းလျှင် မကြာမီ မောပန်း၍ မမှတ်နိုင်ဘဲ ရှိတတ်
သည်။ သို့ဖြစ်၍ ပကတိ ရှုနေကျသာ မှန်မှန်ရှုလျက်
အခိုက်အတန့်ကျအောင် မှတ်ပါလေ။

- * စိတ်နဲ့သာ မှတ်၊ နှုတ်နဲ့ ရွတ်၊ ရှုမှတ်ဖို့ မလိုပြီ။
- * သက်ရှူရှိုက်ရာ၊ ပုံမှန်သာ၊
ရှူတာ ရှိုက်တာ လုပ်ရသည်။
- * နှေး-မြန်-ပြင်းပြင်း၊ ရှူရှိုက်ခြင်း၊
အလျင်း ရှောင်ရသည်။

မေး ။ ။ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ မပြတ်မှတ်နေ
စဉ် အကြားအကြားမှာ စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ
ဖြစ်ပေါ်လာရင် ဘယ်လို ရှုမှတ်ရပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ စိတ်ကူးများကို ခေါ်နေကျအတိုင်းသာ မှတ်
လေ။

မှတ်ပုံကား - စိတ်ကူးလျှင် ‘စိတ်ကူးတယ်’ ဟု
မှတ်၊ ကြံလျှင် ‘ကြံတယ်’ ဟု မှတ်၊ တွေးလျှင် ‘တွေး
တယ်’ ဟု မှတ်၊ စဉ်းစားလျှင် ‘စဉ်းစားတယ်’ ဟု မှတ်၊
ဆင်ခြင်လျှင် ‘ဆင်ခြင်တယ်’ ဟု မှတ်၊ စိတ်သွားလျှင်
‘စိတ်သွားတယ်’ ဟု မှတ်၊ တစ်နေရာသို့ စိတ်ရောက်
လျှင် ‘ရောက်တယ်’ ဟု မှတ်၊ စိတ်ကူးထဲ၌ တစ်စုံတစ်
ယောက်နှင့် တွေ့လျှင် ‘တွေ့တယ်’ ဟု မှတ်၊ စိတ်ထဲ၌
ပေါ်လာ၍ တစ်စုံတစ်ခုကို မြင်လျှင် ‘မြင်တယ်၊ မြင်
တယ်’ ဟု မှတ်။ ထိုအမြင်ပျောက်သွားအောင် အထပ်
ထပ် မှတ်လေ။ စိတ်ကူးထဲ၌ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်
စကားပြောနေရလျှင် ‘ပြောတယ်’ ဟု မှတ်။ ဤသို့ မှတ်
ပြီးလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဟု မှတ်နေကျကိုသာ
ပြန်၍ မပြတ် မှတ်လေ။

* စိတ်ကူးတွေ ပေါ်၊ မှတ်ပါသော်၊
ခေါ်ဝေါ်နေကျ မှတ်ရသည်။

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၁၁

- * စိတ်ထဲ မြင်လတ်၊ အထပ်ထပ်၊
မှတ်က ပျောက်ပါသည်။
- * စိတ်ကူးတွေ ပျောက်၊ ဖောင်းပိန်နောက်၊
ကပ်ရောက်နေရသည်။

မေး ။ ။ တစ်နေရာက ညောင်းမှု လွန်ကဲထင်ရှားလာ
ရင် ဘယ်လို ရှုမှတ်ရပါမလဲ။ ဘယ်လို ဖြစ်
လာတတ်ပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ ထိုညောင်းမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ “ညောင်း
တယ်၊ ညောင်းတယ်” ဟု မနွေးမမြန် မှန်မှန်
ပိုင်း၍ မပြတ် မှတ်လေ။ ထိုညောင်းမှုသည် မှတ်နေစဉ်
မှာပင် တဖြည်းဖြည်း သေးသိမ်ကာ ကွယ်ပျောက်၍
လည်း သွားတတ်၏။ မခံသာအောင် လွန်ကဲ၍လည်း
လာတတ်၏။

- * မခံသာတာ၊ ကိုယ်ထဲမှာ၊ ပေါ်လာ မှတ်ရသည်။
- * မနွေး မမြန်၊ ပုံမှန်မှန်၊ မှတ်ရန် လိုပါသည်။
- * မှတ်နေစဉ်လေး၊ တဖြည်းဖြည်း၊
သေးသိမ်သွားကာ ပျောက်တတ်သည်။
- * တစ်ရံတစ်ခါ၊ မခံသာအောင်၊
လွန်လာတာလည်း ရှိတတ်သည်။

၁၂

သာမဏေကျော်

မေး ။ ။ ညောင်းမှုကို မခံသာလို့ ပြုပြင်ရင် ဘယ်လို ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ မခံသာ၍ ပြုပြင်လိုလျှင် ထိုစိတ်ကို “ပြင်ချင် တယ်” ဟု မှတ်၍ ပြင်သော ကိုယ်အမူအရာ များကိုလည်း ခေါ်နေကျအတိုင်းပင် ဆက် ၍ မှတ်လေ။

မှတ်ပုံကား - ခြေ၊ လက်တို့ကို ကြွလို့လျှင် ‘ကြွချင်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ကြွလျှင် ရွှေ့တိုင်း ရွှေ့တိုင်း ‘ကြွ တယ်၊ ကြွတယ်’ ဟု မှတ်၊ ဆန့်လျှင် ‘ဆန့်တယ်၊ ဆန့် တယ်’ ဟု မှတ်၊ ကွေးလျှင် ‘ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်’ ဟု မှတ်၊ ချလျှင် ‘ချတယ်၊ ချတယ်’ ဟု မှတ်၊ မမြန်စေနဲ့။ ဖြည်းဖြည်း ပြင်လေ။ တစ်နေရာ၌ ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ ဟု မှတ်၊ ဤသို့ ပြုပြင်သောအခါမှာ ဖြစ်စေ၊ မှတ်နေရင်း အလိုလို အညောင်းပျောက်သွားသောအခါမှာ ဖြစ်စေ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ် မှတ်လေ။

- * မခံသာလို့၊ ပြုပြင်ဖို့၊
စိတ်ဆန္ဒတို့ ပေါ်လာသည်။
- * ပြင်ချင်စိတ်ကို၊ မှတ်ဖို့ လို့၊
ကိုယ်မူရာပါ မှတ်ရသည်။

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၁၃

- * ကိုယ်အမူအရာ၊ ဖြည်းဖြည်းသာ၊
ပြင်တာ လုပ်ရသည်။
- * မခံသာတာ၊ ပျောက်သွားရာ၊
မှတ်ပါ ဖောင်းပိန်ဆီ။

မေး ။ ။ တစ်နေရာက ပူမှု ထင်ရှားလာရင် ဘယ်လို ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ထိုပူမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ ‘ပူတယ်၊ ပူတယ်’ ဟု မနှေးမမြန် မှန်မှန် ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မပြတ် မှတ်လေ။ မှတ်နေရင်း ပူမှု ကွယ်ပျောက်သွားလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မှတ်ပါ။

မေး ။ ။ ပူမှု လွန်ကဲလာလို့ ပြုပြင်ရင် ဘယ်လို ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ပူမှု လွန်ကဲလာလို့ ပြုပြင်လိုလျှင် ‘ပြင်ချင်တယ်’ ဟု မှတ်၍ ပြင်သော ကိုယ်အမူအရာကိုလည်း ‘ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ ကြွတယ်’ စသည်ဖြင့် ရှေ့နည်းအတိုင်းပင် မလစ် မလပ်ရအောင် မှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်း ပြင်လေ၊ ပြီးဆုံးသွားလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ် မှတ်လေ၊ အရပ်အဆိုင်း မရှိရ။

၁၄

သာမဏေကျော်

မေး ။ ။ တစ်နေရာက ယားမှု ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ။

ဖြေ ။ ။ တစ်နေရာ၌ ယားမှု ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထို ယားမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ ‘ယားတယ်၊ ယားတယ်’ ဟု မနွေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ မပြတ် မှတ်လေ၊ မှတ်နေရင်း အယားပျောက်သွားလျှင် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို သာ ပြန်၍ မှတ်လေ။

* ပူတာ - ယားဟာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊ စူးစိုက်ကာသာ မှတ်ရသည်။

မေး ။ ။ မခံသာလို့ အယားပျောက်ရင် ဘယ်လို ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ မခံသာ၍ အယား ပျောက်လိုလျှင် ‘ပျောက်ချင်တယ်’ ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘ကုတ်ချင်တယ်’ ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ လက်ကို ကြွလိုလျှင် ‘ကြွချင်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ကြွလျှင် ‘ကြွတယ်၊ ကြွတယ်’ ဟု မှတ်၊ ဖြည်းဖြည်း ကြွလေ၊ ယားတဲ့နေရာနှင့် ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ ဟု မှတ်၊ အယားပျောက်သောအခါ ဆွဲတိုင်း၊ တွန်းတိုင်း ‘ပျောက်တယ်၊ ပျောက်တယ်’ ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘ကုတ်တယ်၊ ကုတ်တယ်’ ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ တော်ချင်လျှင် ‘တော်ချင်တယ်’

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၁၅

ဟု မှတ်၊ လက်ကို ပြန်ချလိုလျှင် ‘ချချင်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ချသောအခါ ‘ချတယ်၊ ချတယ်’ ဟု မှတ်၊ အောက်၌ ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ် မှတ်ပါလေ။

မေး ။ ။ ကိုယ်ထဲမှာ နာကျင်မှုတဲ မခံသာတဲ ဝေဒနာ တစ်မျိုးမျိုး ထင်ရှားပေါ်လာရင် ဘယ်လို ရှုမှတ်ရပါမလဲ။ ဘယ်လို ဖြစ်လာတတ်ပါ သလဲ။

ဖြေ ။ ။ ကိုယ်ထဲမှာ နာကျင်မှု စသော မခံသာတဲ ဝေဒနာ တစ်မျိုးမျိုး ထင်ရှား ပေါ်လာလျှင် ထိုမခံသာမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ ‘နာတယ်၊ နာတယ်’၊ ‘ကျင်တယ်၊ ကျင်တယ်’၊ ‘ကိုက်တယ်၊ ကိုယ်တယ်’၊ ‘အောင့်တယ်၊ အောင့်တယ်’၊ ‘မောတယ်၊ မောတယ်’၊ ‘မူးတယ်၊ မူးတယ်’ စသည်ဖြင့် ခေါ်နေကျအတိုင်း မနွေးမမြန် မှန်မှန် ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မှတ်လေ။ ထိုဝေဒနာသည် မှတ်နေရင်း ပျောက်၍လည်း သွားတတ်၏။ တိုး၍လည်း လာတတ်၏။ မလျော့ဘဲ အတင်းမှတ်နေလျှင် ပျောက်တတ်သည်သာ များပါ၏။

၁၆

သာမဏေကျော်

- * မခံသာတာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊
စူးစိုက်ကာသာ မှတ်ရသည်။
- * လျော့မပေးဘဲ၊ အတင်းပဲ၊
မှတ်လည်း ပျောက်တတ်သည်။

မေး ။ ။ မခံသာမှု လွန်ကဲလာရင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါ
မလဲ။

ဖြေ ။ ။ မမှတ်နိုင်လောက်အောင် မခံသာမှု လွန်ကဲ
လာလျှင်ကား ထိုဝေဒနာကို နှလုံးမသွင်းနှင့်
တော့၊ မှတ်နေကျ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုသာ ဂရု
စိုက်၍ မပြတ် မှတ်ပါလေ။

- * မခံသာတာ၊ လွန်ကဲလာ၊
ဝေဒနာကို လျစ်လျူရှုရသည်။
- * ဖောင်းမှု - ပိန်မှု၊ ဂရုပြု၊ မှတ်ရှု ရပြန်သည်။

မေး ။ ။ အချို့သောသူမှာ သမာဓိ အရှိန်တက်လျက်
အမှတ်ကောင်းနေခိုက်မှာ အလွန်မခံသာတဲ့
ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီ
ဝေဒနာတွေဟာ ရောဂါပါလား။ ကြောက်
စရာ လိုပါသလား။ ဘယ်လို ပြုလုပ်သင့်ပါ
သလဲ။

တရား ဘယ်လို ခုမှတ်ရမလဲ

၁၇

ဖြေ ။ ။ အချို့သောသူမှာ သမာဓိ အရှိန်တက်လျက် အမှတ် ကောင်းနေခိုက်၌ အလွန်မခံသာ သော ဝေဒနာ ပေါ်လာတတ်၏။ ရင်ဝ၌ လေလုံးကြီး ဆောင့်တက်လာသလိုလည်း ထင်ရတတ်၏။ အသား ထဲ၌ ဓားချွန်နှင့် ထိုးလိုက်သလိုလည်း နာတတ်၏။ တစ် ကိုယ်လုံး ပူလောင်နေသလိုလည်း ထင်ရတတ်၏။ အပ် ဖျားနှင့် ထိုးဆွနေသလို မြိုးမြိုးမြက်မြက်လည်း ဖြစ်နေ တတ်၏။ ပိုးကောင်ကလေးများ အနှံ့အပြား တက်နေ သလို ရိုးရိုးရွရွလည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ အလွန်ယားခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ချမ်းအေးခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ကြောက်သောကြောင့် မမှတ်ဘဲ ရပ်နားလိုက်လျှင် ချက်ချင်းပင် ထိုဝေဒနာ ပျောက်သွားတတ်၏။ တစ်ဖန် မှတ်၍ အရှိန်ကောင်းလာပြန်လျှင် ထိုဝေဒနာ ပေါ်မြဲ ပင် ပေါ်လာပြန်၏။ ဤလိုဝေဒနာမျိုးကို တွေ့လျှင် မကြောက်နှင့်။ ရောဂါလည်း မဟုတ်ပါ။ ကြီးကျယ် သော ဝေဒနာလည်း မဟုတ်ပါ။

ကိုယ်ထဲ၌ ရှေးကပင် ဖြစ်လျက်နှင့်နေသော သာမန် ဝေဒနာမျှသာ ဖြစ်သည်။ မမှတ်ဘဲ နေစဉ်မှာ သူ့ထက် ထင်ရှားသော အာရုံတွေ ရှိနေသည့်အတွက် သူက မထင်ပေါ်ဘဲ မြုပ်ကွယ်နေပေသည်။ အမှတ်ကောင်း စဉ်မှာ မြုပ်ကွယ်နေခဲ့သော ထိုဝေဒနာသည် သမာဓိ

တည်ကြည်မှုကြောင့် တရားသဘောအတိုင်း ထင်ရှား ပေါ်လာပေသည်။ ထိုဝေဒနာကိုသာ စူးစိုက်၍ လွန် မြောက်အောင် မှတ်ပါလေ။

မှတ်သည့်အတွက် တစ်စုံတစ်ရာ ဘာမျှ နစ်နာခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ မမှတ်ဘဲ ရပ်နားနေလျှင်ကား နောင်အခါ၌ လည်း မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ထိုမျှလောက် သမာဓိ ကောင်းလာလျှင် ထိုဝေဒနာမျိုးနှင့် တွေ့၍ တွေ့၍သာ နေတတ်၏။ မလျော့သော လုံ့လဖြင့် အတင်းမှတ်နေ လျှင်ကား မကြာမီအတွင်းမှာ ယူပစ်လိုက်သလိုပင် ထို ဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသွားသလိုပင် တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါမှစ၍ ထိုဝေဒနာမျိုး တစ်ဖန် မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ငြိမ်း သွားတတ်၏။

- * အမှတ်ကောင်းခါ၊ မခံသာ၊
ပေါ်လာတတ်ပါသည်။
- * ကြောက်လို့ မမှတ်ရင်၊ ချက်ချင်းပင်၊
ယူငင်ပစ်သလို ပျောက်သွားသည်။
- * ထိုမခံသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊
လွန်မြောက်အောင်သာ မှတ်ရသည်။
- * မှတ်သည့်သူမှာ၊ တစ်စုံတစ်ရာ၊
နစ်နာတာတွေ မရှိပြီ။
- * ထိုမခံသာ၊ ဝေဒနာ၊ ရောဂါ မဟုတ်ပြီ။

တရား ဘယ်လို ချမှတ်ရမလဲ

၁၉

မေး ။ ။ ခန္ဓာကိုယ် ယိမ်းယိုင်လာလျှင် ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ကိုယ်ကို ယိမ်းလိုလျှင် ယိမ်းချင်တယ် ဟု မှတ်၊ ယိမ်းဆဲ၌ “ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်းတယ်” ဟု မှတ်၊ အချို့မှာ မှတ်နေကျအတိုင်း မှတ်နေစဉ်မှာ အလိုလို ယိမ်းနေတတ်၏။ မကြောက်နဲ့၊ ယိမ်းအောင် လည်း စိတ်ကို အားမပေးနဲ့။ မှတ်လျှင် ပျောက်သွားမှာ ပဲဟု ယုံကြည်စိတ်ချပြီးလျှင် ထိုယိမ်းမှုကို အထူးစူးစိုက်၍ “ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်” ဟု မနှေးမမြန် မှန်မှန် ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မှတ်၊ အလွန်ယိမ်းလာလျှင်ကား တိုင်နံရံ စသည်ကို မှီ၍ ဖြစ်စေ၊ အိပ်၍ ဖြစ်စေ မှတ်လေ၊ မကြာမီပင် ထိုယိမ်းမှုသည် အရှင်း ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

- * ကိုယ်ယိမ်းလာလျှင်၊ မှတ်လိုက်ရင်၊
မှန်ပင် ပျောက်သွားမည်။
- * ထိုသို့စိတ်ချ၊ စူးစိုက်စွာ မှတ်က ပျောက်ပါသည်။
- * လွန်ကဲ ယိမ်းလာ၊ တိုင်မှီကာ၊
အိပ်ကာ မှတ်ရသည်။

မေး ။ ။ ထိုင်ရာကနေ ရေသောက်ချင်လို့ သောက်ရေ
အိုးစင် သွားပြီး ရေသောက်ရာမှာ ဘယ်လို
ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ရေသောက်ချင်လျှင် ‘သောက်ချင်တယ်’ ဟု
မှတ်၊ ထရန် ကြံလျှင် ‘ထချင်တယ်’ ဟု မှတ်၊
ထရန် ပြင်သော ခြေ၊ လက်၊ ကိုယ်အမူအရာများကို
ခေါ်နေကျအတိုင်း မှတ်၊ တစ်ရွှေ့ချင်း ပေါ့ပေါ့ပြီး ကြွ
တက်လာသော ကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ ‘ထတယ်၊ ထတယ်’
ဟု မှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်း ထပါ။ ဆန့်ဆန့် ရပ်မိသော
အခါ၌ ‘ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်’ ဟု မှတ်၊ လှမ်းကြည့်လျှင်
‘ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်’ ဟု မှတ်၊ သွားလိုလျှင် ‘သွားချင်
တယ်’ ဟု မှတ်ပါ။

သွားဆဲ၌ ခြေလှမ်းတိုင်း၊ ခြေလှမ်းတိုင်း ‘လှမ်း
တယ်၊ လှမ်းတယ်’ ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်
လှမ်းတယ်’ ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ ခြေကြွသည်မှစ၍ ချသည်
တိုင်အောင် ခြေလှမ်းရာမှာ သိလျက် ရှိပါစေ။ ဖြည်း
ဖြည်း သွားတဲ့အခါ၊ စကြိုသွားတဲ့အခါများ၌ ခြေတစ်
လှမ်း တစ်လှမ်းမှာ ‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်’ ဟု ဖြစ်စေ၊
‘ကြွတယ်၊ ချတယ်’ ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’
ဟု ဖြစ်စေ၊ ၂ ချက်စီ၊ ၂ ချက်စီ မှတ်သွားပါ။ ထို ၂

တရား ဘယ်လို မှတ်ရမလဲ

၂၀

ချက်မှတ်ကို နိုင်နင်းသောအခါ၌ တစ်လှမ်း တစ်လှမ်း
မှာ ‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’ ဟု ၃ ချက်၊ ၃ ချက်စီ
မှတ်ပါလေ။

ရေအိုး စသည်တို့ကို ကြည့်လျှင် ‘ကြည့်တယ်၊ မြင်
တယ်’ ဟု မှတ်၊ ရပ်လျှင် ‘ရပ်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ရေခွက်ဆီ
သို့ လက်လှမ်းလျှင် ‘လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်’ ဟု မှတ်၊
ခွက်နှင့် ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ ဟု မှတ်၊ ကိုင်လျှင် ‘ကိုင်
တယ်’ ဟု မှတ်၊ ရေခပ်လျှင် ‘ခပ်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ယူလာ
ဆဲ၌ ‘ယူတယ်၊ ယူတယ်’ ဟု မှတ်၊ နှုတ်ခမ်း၌ ထိလျှင်
‘ထိတယ်’ ဟု မှတ်၊ အေးလျှင် ‘အေးတယ်’ ဟု မှတ်၊
သောက်ဆဲ၌ ‘သောက်တယ်၊ မျိုတယ်၊ သောက်တယ်၊
မျိုတယ်’ ဟု မှတ်၊ လည်ချောင်းထဲ ဝမ်းထဲ၌ အေးအေး
သွားသည်ကို ‘အေးတယ်၊ အေးတယ်’ ဟု မှတ်၊ ရေခွက်
ကို ပြန်ထားဆဲ၌ ‘ထားတယ်၊ ထားတယ်’ ဟု မှတ်၊ လက်
ကို အောက်သို့ ချလျှင် ‘ချတယ်၊ ချတယ်’ ဟု မှတ်၊ ကိုယ်
၌ ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ ဟု မှတ်ပါ။

- * ခြေလှမ်း လှမ်းလတ်၊ လှမ်းတယ် မှတ်၊
စိတ်ကပ်လိုက်ရသည်။
- * ညာဘက်လှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊
တစ်သွယ် မှတ်နိုင်သည်။

၂၂

သာမဏေကျော်

- * ခြေကြွကစ၊ ချထိပ၊ စိတ်က ကပ်အောင်
လိုက်ရသည်။
- * ဖြည်းဖြည်း လှမ်းရာ၊ ၂ ချက်သာ၊
မှတ်ကာ သွားရသည်။
- * ကြွတယ် - လှမ်းတယ်၊ ကြွ ချတယ်၊
လှမ်းတယ် ချတယ် မှတ်ရသည်။
- * (၂) ချက် မှတ်တာ၊ နိုင်နင်းလာ၊
မှတ်ပါ (၃) ချက်စီ။
- * ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်ရယ်၊
သုံးသွယ် မှတ်ရသည်။
- * ပေါ့ပေါ့တက်ကြွ၊ ထကာယ၊
စိတ်က စိုက်၍ မှတ်ရသည်။

ဇေး ။ ။ ရေသောက်ရာက ပြန်ပြီး ထိုင်တဲ့အခါ
ဘယ်လို ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ပြန်၍လှည့်လိုလျှင် ‘လှည့်ချင်တယ်’ဟု မှတ်၊
လှည့်လျှင် ‘လှည့်တယ်’ ဟု မှတ်သွားပြန်
လျှင် မှတ်မြဲပင် မှတ်၍ သွားလေ။ ရပ်လိုလျှင် ‘ရပ်ချင်
တယ်’ ဟု မှတ်၊ အတန်ကြာကြာ ရပ်နေလျှင် ‘ဖောင်း
တယ်၊ ပိန်တယ်၊ ရပ်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ထိုင်ရန် ကြံလျှင်
‘ထိုင်ချင်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ထိုင်မည့်နေရာသို့ သွားလျှင်

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၂၃

မှတ်မြီပင် မှတ်လေ။ ရောက်လျှင် ‘ရောက်သည်’ ဟု မှတ်၊ လှည့်လျှင် ‘လှည့်တယ်၊ လှည့်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ထိုင်မည်ဟု ကြံလျှင် ‘ထိုင်ချင်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ထိုင်ဆဲ၌ တစ်ရွေ့တစ်ရွေ့ချင်း လေးလေးပြီး ကျသွားသော ကိုယ် ကို စူးစိုက်၍ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်’ ဟု မှတ်လေ။ ဖြည်း ဖြည်း ထိုင်၊ ထိုင်ခါစ၌ ခြေလက်ပြုပြင်မှုများ ရှိမည်။ ၎င်းတို့ကို ခေါ်နေကျအတိုင်း မှတ်၊ အထူးမှတ်ရန် မရှိ လျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ် မှတ်ပါလေ။

* လေးလေးပြီး ကျ၊ ထိုင်ကာယ၊
စိတ်က စိုက်၍ မှတ်ရသည်။

မေး ။ ။ လဲအိပ်တဲ့အခါ ဘယ်လို ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ လဲအိပ်လိုလျှင် ‘လဲအိပ်ချင်တယ်’ ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘အိပ်ချင်တယ်’ ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ လဲရန် ပြုပြင် သော လက်၊ ခြေ၊ ကိုယ်အမူအရာတို့ကို ‘ကြွတယ်၊ ဆန့် တယ်၊ ထောက်တယ်’ စသည်ဖြင့် မှတ်၊ လဲအိပ်လိုက် သောအခါ တရွေ့ရွေ့ လဲကျသွားသော ကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ ‘လဲတယ်၊ လဲတယ်’ ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘အိပ်တယ်၊ အိပ်တယ်’ ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ ခေါင်းအုံး၊ အိပ်ရာတို့၌ ထိမှုကို ‘ထိတယ်၊ ထိတယ်’ ဟု မှတ်၊ လဲခါစ၌ လက်၊

ခြေ၊ ကိုယ်ရွေ့လျား ပြုပြင်မှုများကိုလည်း မှတ်လျက်
ဖြည်းဖြည်း ပြုပြင်ပါ။ မှတ်ရန် အထူးမရှိသောအခါ၌
ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကိုသာ စူးစိုက်၍ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’
ဟု မပြတ် မှတ်လေ။

မေး ။ ။ အိပ်ပျော်ခါနီးမှာ ဘယ်လို ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ အိပ်ချင်လာလျှင် ‘အိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်
တယ်’ ဟု မှတ်၊ မွေးလာလျှင်လည်း ‘မွေး
တယ်၊ မွေးတယ်’ ဟု မှတ်၊ ဘာဝနာ ရင့်သောအခါ၌
ဤသို့ မှတ်လိုက်လျှင် အိပ်ချင်မှု ကင်းလျက် တစ်ဖန်
ကြည်လင်လာတတ်၏။ ထိုအခါ ‘ကြည်တယ်၊ ကြည်
တယ်’ ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဟု မှတ်
နေကျကိုသာ ပြန်၍ မှတ်လေ။ အိပ်ချင်စိတ် မပြေသော်
လည်း အမှတ်ကို လွှတ်၍ ကား မအိပ်ရ။ မအိပ်တော့ဘဲ
တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေရမည်ဟု ရည်ရွယ်လျက် ဖောင်း
မှု၊ ပိန်မှု စသော မှတ်နေကျကို မပြတ် မှတ်လျက်သာ
နေရမည်။ ကိုယ် ပင်ပန်းလာလျှင် ဤသို့ မှတ်နေဆဲမှာ
ပင် တဖြည်းဖြည်း မွေးလျက် အိပ်ပျော်သွားလိမ့်မည်။

* မအိပ်တော့ဘဲ၊ တစ်မှတ်တည်း၊
မှတ်မြဲမှတ်ဖို့ ရည်ရွယ်သည်။

တရား ဘယ်လို ခုမှတ်ရမလဲ

၂၅

* ပင်ပန်းလျှင်၊ မှတ်ဆဲပင်၊
 မွေးစဉ် အိပ်ပျော်သည်။

မေး ။ ။ အိပ်ပျော်ခိုက်မှာ ရှုမှတ်လို့ရပါသလား။

ဖြေ ။ ။ ‘အိပ်ပျော်’ ဟူသည်မှာ ဘဝင်စိတ် သက်သက်
 မျှ ကြာမြင့်စွာ ဖြစ်နေခြင်းပင်တည်း။ ‘ဘဝင်
 စိတ်’ ဟူသည်မှာလည်း ဘဝ၌ အစစစွာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော
 စိတ်၊ နောက်ဆုံး သေသော စုတိစိတ်တို့နှင့် အလားတူ
 သော စိတ်ပေတည်း။ ထို့ကြောင့် အလွန် သိမ်မွေ့၏။
 ဘာကို အာရုံပြုနေသည်ဟူ၍ပင် မသိနိုင်ချေ။

နိုးနေစဉ်မှာလည်း မြင်မှုနှင့် စိတ်ကူးမှု၊ ကြားမှုနှင့်
 စိတ်ကူးမှု စသည်တို့၏ အကြားအကြား၌ ထိုဘဝင်စိတ်
 ဖြစ်ပေါ်သေး၏။ သို့သော်လည်း ကြာမြင့်စွာ မဖြစ်ရ
 သောကြောင့် ယင်းဘဝင်စိတ် ဖြစ်သည်ကို ထင်ရှားမသိ
 ရ။ အိပ်ပျော်ဆဲ၌ကား ကြာမြင့်စွာ ဖြစ်ရသောကြောင့်
 ထင်ရှားသိရပေသည်။ သို့သော်လည်း ‘ဘာကို အာရုံပြု
 နေသည်။ ဘယ်လို ဖြစ်နေသည်’ ဟူ၍ကား မသိရချေ။
 ထို့ကြောင့် အိပ်ပျော်ခိုက်၌ မမှတ်ရပြီ။ မှတ်ရန်လည်း
 မစွမ်းနိုင်ပြီ။

* အိပ်ပျော်ခိုက်မှာ၊ မမှတ်ရပါ၊
 မှတ်ပါသော်လည်း မစွမ်းပြီ။

၂၆

သာမဏေကျော်

ဗေဃာ ။ ။ အိပ်ပျော်ရာက နိုးလာတဲ့အခါ ဘယ်လို ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ နိုးသောအခါ၌ကား ယင်းနိုးသောစိတ်ကို ‘နိုးတယ်’ ဟု မှတ်အပ်၏။ သို့သော်လည်း အားထုတ်စဉ် ရှေးဦးစွာ နိုးတဲ့စိတ်ကို မှတ်သိနိုင်ခဲ့၏။ နိုးစိတ်ကို မမှတ်နိုင်သေးလျှင် သတိရသောအခါမှစ၍ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို မပြတ် မှတ်လေ။ စဉ်းစားနေလျှင် ‘စဉ်းစားတယ်’ ဟု မှတ်ပြီးနောက် ‘ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု’ ကို ဆက်၍ မှတ်၊ ကြားလျက် နိုးလာလျှင် ‘ကြားတယ်’ ဟု မှတ်ပြီးနောက် ‘ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု’ ကို ဆက်၍ မှတ်ပါ။

ဘာမျှ အထူးမထင်ရှားလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ် မှတ်လေ။ စောင်းခြင်း၊ လှဲခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်းများကိုလည်း ခေါ်နေကျအတိုင်း မှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်း ပြုပြင်ပါ။ ဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားလျှင် ‘စဉ်းစားတယ်’ ဟု မှတ်၊ ထလိုလျှင် ‘ထချင်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ထရန်ပြုပြင်မှုများကိုလည်း မလစ်လပ်ရအောင် မှတ်ပါ။ ထဆဲ၌ ကြွေတက်လာသော ကိုယ်အမူအရာကို စူးစိုက်၍ ‘ထတယ်၊ ထတယ်’ ဟု မှတ်၊ ထိုင်မိလျှင် ‘ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ထို့နောက် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ် မှတ်လေ။

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၂၇

မေး ။ ။ ထမင်းစားတဲ့အခါ ဘယ်လို ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ထမင်းစားသောအခါ၌ ကြည့်လျှင် ‘ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ထမင်းလုတ် ပြင်ဆဲ၌ လက်ပြုပြင်မှုများကို ‘ပြင်တယ်၊ ပြင်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ထမင်းလုတ်ကို ယူလာလျှင် ‘ယူတယ်၊ ယူတယ်’ ဟု မှတ်၊ ခေါင်းငုံ့လျှင် ‘ငုံ့တယ်’ ဟု မှတ်၊ ပါးစပ်ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ ဟု မှတ်၊ ပါးစပ်ဖွင့်လျှင် ‘ဖွင့်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ငုံ့လျှင် ‘ငုံ့တယ်’ ဟု မှတ်ပါ။

ပါးစပ် ပြန်ပိတ်လျှင် ‘ပိတ်တယ်’ ဟု မှတ်၊ လက်ကို အောက်သို့ ချလျှင် ‘ချတယ်၊ ချတယ်’ ဟု မှတ်၊ ပန်းကန်ပြားနှင့် ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ ဟု မှတ်၊ ခေါင်းပြန်မော့လျှင် ‘မော့တယ်’ ဟု မှတ်၊ ထို့နောက်မှ ဝါးတိုင်း ဝါးတိုင်း ‘ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်’ ဟု မှတ်လျက် စားလေ။ အရသာကို သိလျှင် ‘သိတယ်၊ သိတယ်’ ဟု မှတ်၊ မျိုလျှင် ‘မျိုတယ်’ ဟု မှတ်၊ လည်ချောင်းထဲ၊ အူထဲ၌ ထိလျက် ဆင်းသွားသည်ကို ‘ထိတယ်၊ ထိတယ်’ ဟု မှတ်၊ ဤနည်းဖြင့် ထမင်းလုတ်တိုင်း၊ ဟင်းရည်သောက်တိုင်း စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်ပါလေ။

* အိပ်ရာ - စားရာ၊ ချိန်ခါမှာ၊ စေ့စွာ မှတ်ရသည်။

၂၈

သာမဏေကျော်

မေး ။ ။ အားထုတ်ခါစမှာ မှတ်သိနိုင်တာတွေ များ
လာအောင် ဘယ်လို သဘောထားပြီး
ဘယ်လို ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ အားထုတ်ခါစ၌ အစဉ်ကျအောင် မမှတ်နိုင်
ဘဲ လစ်လပ်သောအရာ များစွာပင် ရှိလိမ့်မည်။
ပြုပြင်လိုသော စိတ်များကိုလည်း မမှတ်နိုင်ဘဲ မသိနိုင်
ဘဲ ရှိတတ်သည်။ စိတ်မပျက်လင့်။ ‘စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်
မည်’ ဟု သဘောထား၍ ရှိရှိသေသေ စူးစိုက်မှတ်နေ
လျှင် မှတ်သိနိုင်တာက များ၍လာပါလိမ့်မည်။ ဉာဏ်
ရင့်သန်သောအခါ၌ကား ဤ၌ ပြထားသော အစဉ်
ထက် ပိုမို အလွန်များစွာပင် အလွယ်တကူ မှတ်နိုင်ပါ
လိမ့်မည်။

- * အားထုတ်စခါ၊ လွတ်သွားတာ၊
များစွာ ရှိလိမ့်မည်။
- * ဦးဆောင်စိတ်များ၊ မှတ်ဖို့ ကြိုးစား၊
လွတ်သွားတတ်ပါသည်။
- * ရှိရှိသေသေ၊ စူးစိုက်လေ၊
မှတ်နိုင်တာတွေ များလာမည်။

မေး ။ ။ အသက်တစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ် ရှူရှိုက်ရာမှာ
“ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ ၂ ချက်၊ ၂ ချက်

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၂၉

မျှ ရှုမှတ်ရတာကို လွယ်ကူ ချောင်ချိတ်ယယ်လို့
ထင်ရတဲ့အခါ အမှတ် ဘယ်လိုတိုးပြီး ရှုမှတ်
ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ တစ်ညခန့် တစ်ရက်ခန့် စသည် ရှိသောအခါ
၌ အသက်တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ်မျှ ရှိုက်ရာတွင်
'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု ၂ ချက်၊ ၂ ချက်မျှ မှတ်ရ
တာကို လွယ်ကူချောင်ချိတ်သည်ဟု ထင်ရ၏။ ထိုအခါ၌
ထိုင်နေသော ကိုယ်အမူအရာကိုလည်း ထည့်၍ 'ဖောင်း
တယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်
တယ်' ဟု ၃ ချက်၊ ၃ ချက် မှတ်လေ၊ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ
ကို သိသကဲ့သို့ ထိုင်တယ်ဟု မှတ်ခိုက်၌ ကိုယ်ထိုင်နေတဲ့
အတိုင်း သိစေရမည်။

အိပ်ဆဲ၌လည်း 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်'
ဟု ၃ ချက်၊ ၃ ချက် မှတ်လေ။ ထို ၃ ချက်ကိုလည်း ကျဲ
နေသည်ဟု ထင်ရပြန်လျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊
ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်'ဟု တစ်နေရာရာက ထင်ရှား ထိမှု
ကိုလည်း ထည့်၍ ၄ ချက်၊ ၄ ချက် မှတ်လေ။ ထိုအစဉ်
ဖြင့် မှတ်၍ မကောင်းလျှင် ထိုင်မှုကို ၂ ကြိမ် ထည့်၍
'ဖောင်းတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်' ဟု မှတ်
လေ။ အိပ်ဆဲ၌လည်း 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်

တယ်၊ ထိတယ်'ဟုဖြစ်စေ 'ဖောင်းတယ်၊ အိပ်တယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်'ဟု ဖြစ်စေ ၄ ချက်၊ ၄ ချက် မှတ်လေ။

- * ဖောင်းပိန် မှတ်ရာ၊ လွယ်ကူလာ၊
ထိုခါ (၃)ချက် မှတ်ရသည်။
- * ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်ရယ်၊
သုံးသွယ် မှတ်ရသည်။
- * အိပ်ဆဲမှတ်ရာ၊ ဖောင်းပိန်မှာ၊
အိပ်တာ ထည့်၍ မှတ်ရသည်။
- * (၃) ချက်ကိုပင်၊ ကျဲတယ်ထင်၊
ထိလျှင် ထည့်၍ မှတ်ရသည်။
- * ဖောင်းထိုင်၊ ပိန်ထိုင်၊ ပြောင်းလွဲနိုင်၊
မှတ်နိုင်သလို မှတ်ရသည်။
- * အိပ်တဲ့ခါလည်း၊ ထိုင်လိုပဲ၊
ပြောင်းလွဲ မှတ်နိုင်သည်။
- * ဖောင်း-ပိန်၊ အိပ်-ထိ၊ ဖောင်း အိပ်၏၊
ပိန်၏ အိပ်ထည့်သည်။

မေး ။ ။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ကိုယ်
တွင်းအမူအရာများကို ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေဆဲ
မှာ ရိုးရိုးမြင်မှု၊ ကြားမှုများကို ရှုမှတ်နေဆဲမှာ
ရိုးရိုးမြင်မှု၊ ကြားမှုများကို ရှုမှတ်ဖို့ လိုအပ်ပါ
သလား။

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၃၁

ဖြေ ။ ။ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ စသည်ဖြင့် ကိုယ်
 တွင်းအမှုအရာများကို ဂရုစိုက်၍ မှတ်နေဆဲ
 မှာ ရိုးရိုးမြင်မှု ကြားမှုများကို မှတ်ရန် မလိုပြီ။ ‘ဖောင်းမှု၊
 ပိန်မှု’ စသည်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ခြင်းဖြင့်ပင် ထိုမြင်မှု၊
 ကြားမှုတို့ကိုလည်း မှတ်သိမှု ပြီးစီး၏။ မြင်ရုံမျှ၊ ကြားရုံမျှ
 ခြံသာ တည်၏။

- * ဖောင်းပိန် မှတ်စဉ်၊ ရိုးရိုးမြင်၊
 ကြားဟွင် မှတ်ရန် မလိုပြီ။
- * ဖောင်းမှု-ပိန်မှု၊ စူးစိုက်ရှု၊ မြင်ရှု ကြားရှု မလိုပြီ။
- * မြင်ရုံမျှသာ၊ ကြားရုံသာ၊
 တည်ကာ သွားလိမ့်မည်။

မေး ။ ။ တမင် ကြည့်တဲ့အခါ၊ တမင် နားထောင်တဲ့
 အခါတွေနဲ့ အမြင်အာရုံထူးကို မြင်တဲ့အခါ
 အသံတွေကို ထင်ရှားစွာ ကြားရတဲ့အခါ
 တွေမှာ ဘယ်လို ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ တမင် ကြည့်မိလျှင်ကား ‘ကြည့်တယ်၊ မြင်
 တယ်’ဟု မှတ်၍ ဖောင်းမှု စသော မှတ်နေ
 ကျကိုသာ ဆက်လက်၍ မှတ်သွားပါ။ တမင် ကြည့်မိ
 သော်လည်း မိန်းမ၊ ယောက်ျား စသော အာရုံအထူးကို
 မြင်သောအခါ ‘မြင်တယ်၊ မြင်တယ်’ဟု ၂ ချက်၊ ၃ ချက်

၃၂

သာမဏေကျော်

မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်မှတ်ပါလေ။ တမင် နား
ထောင်မိလျှင် ‘နားထောင်တယ်၊ ကြားတယ်’ ဟု မှတ်၍
မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်မှတ်ပါ။ စကားသံ၊ သီချင်းသံ၊
ပြင်းထန်သော အသံ၊ ခွေး၊ ငှက်၊ ကြက်သံ စသည်ကို
ထင်ရှားစွာ ကြားသောအခါ၌ ‘ကြားတယ်၊ ကြားတယ်’
ဟု ၂ ချက်၊ ၃ ချက် မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်မှတ်
ပါလေ။

- * တမင် ကြည့်လတ်၊ ကြည့်တယ် မှတ်၊
ဆက်မှတ် ဖောင်းပိန်ဆီ။
- * တမင်နားထောင်လတ်၊ နားထောင်တယ် မှတ်၊
ဆက်မှတ် ဖောင်းပိန်ဆီ။
- * မြင်ကြားမှတ်ရာ၊ (၂) (၃) ခါ၊
မှတ်ကာ ပေးရသည်။

မေး ။ ။ အမြင်ထူး၊ အကြားထူးတွေကို မရှုမှတ်မိရင်
ဘာဖြစ်တတ်ပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ ဤအမြင်ထူး၊ အကြားထူးတို့ကို မမှတ်မိလျှင်
မှတ်နေကျဖြစ်သော ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု စသည်
ကို ထင်ရှားမသိနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။ စဉ်းစားလျက် ကိလေ
သာလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် ‘စဉ်းစားတယ်’

တရားဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၃၃

ဟူ၍လည်း မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက် မှတ်ပါလေ။

* အထူး မရှိက၊ မှတ်နေကျ၊ မှတ်ရပြန်ပါသည်။

မေး ။ ။ ကိုယ်အမှုအရာနဲ့ ကြံစည်မှုတွေကို မမှတ်မိဘဲ လွတ်သွားရင် ဘာလုပ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ကိုယ်အမှုအရာနှင့် ကြံစည်မှုတို့ကို မမှတ်မိဘဲ လွတ်သွားလျှင် ‘မေ့တယ်’ ဟု မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက် မှတ်ပါလေ။

မေး ။ ။ ထွက်သက်၊ ဝင်သက် သိမ်မွေ့၍ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု မထင်ရှားရင် ဘာတွေကို ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ ထွက်သက်၊ ဝင်သက် သိမ်မွေ့၍ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု မထင်ရှားလျှင် ထိုင်မှု၊ အိပ်မှုတို့နှင့် တွေ့ထိမှုများကို မှတ်ပါလေ။ ဤသို့မှတ်ရာ၌ ထိမှုကို ကား လေး၊ ငါး၊ ခြောက်နေရာ ရွှေ့၍ ရွှေ့၍ မှတ်ပါလေ။

* ဖောင်းပိန် မထင်ရှား၊ ထိုင်ထိများ၊ ပြောင်းသွား မှတ်ရသည်။

* လေး၊ ငါး၊ ခြောက် (၄၊ ၅၊ ၆) နေရာ၊
ရွှေ့ရွှေ့ကာ၊ ထိတာ မှတ်ရသည်။

မေး ။ ။ ဘယ်အချိန်တွေမှာ ရှုမှတ်ရပါမလဲ။

ဖြေ ။ ။ မှတ်ရမည့်အချိန်ကား အိပ်ရာက နိုးတဲ့စိတ်
မှ စ၍ မှတ်နေရင်း အလိုလို အိပ်ပျော်သွား
သည့်တိုင်အောင် နေ့ရော ညဉ့်ပါ မျက်စိတစ်မှိတ်ခန့်မျှ
မနားမရပ်ဘဲ တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေရမည့် အချိန်ချည်း
သာတည်း။

**မေး ။ ။ အားထုတ်ခါစမှာ ဘယ်လို နှလုံးသွင်းပြီး ရှု
မှတ်ရပါမလဲ။**

ဖြေ ။ ။ အားထုတ်ခါစ၌ ‘မအိပ်တော့ဘဲ တစ်မှတ်
တည်း မှတ်နေမည်’ ဟု နှလုံးသွင်း၍ မပြတ်
မှတ်ပါလေ။ ဉာဏ်ရင့်သောအခါ၌ကား အလိုလိုပင်
မအိပ်ချင်ဘဲ အမြဲကြည်လင်လျက် ရှိလိမ့်မည်။

* အိပ်ချိန်မှတစ်ပါး၊ ကျန်ချိန်များ၊
ရပ်နားမရှိ မှတ်ရသည်။

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၃၅

ဖေး ။ ။ ရှုမှတ်ပုံ အကျဉ်းချုပ်က ဘယ်လိုပါလဲ။

ဖြေ ။ ။ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်
ကူး ကြံစည်တိုင်း၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်တိုင်း စိတ်
အမူအရာကို မှတ်၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည် ဖြစ်စေ၊
ပြုပြင် လှုပ်ရှားတိုင်း ကိုယ်အမူအရာကို မှတ်၊ ကိုယ်ထဲ
စိတ်ထဲ၌ ကောင်းသည်၊ ခံသာသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်၊
မခံသာသည် ဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာဟူသမျှကို ပေါ်လာတိုင်း
မှတ်၊ ကောင်းသည် ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည် ဖြစ်စေ၊ စိတ်ထဲ၌
ထင်ပေါ်လာသော အာရုံဟူသမျှကို မှတ်၊ ဤသို့သော
မှတ်ဖွယ်အထူးများ မရှိသောအခါ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု
စသော မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။ သွားဆဲ၌
လည်း ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချမှုတို့ကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။

- * စိတ်ကူးလေတိုင်း၊ ကြံစည်တိုင်း၊
စိတ်တိုင်း မှတ်ရသည်။
- * ကြီးတာ - ငယ်တာ၊ ကိုယ်မူရာ၊
ကုန်သာ မှတ်ရသည်။
- * ကောင်းတာ - ဆိုးတာ၊ ကိုယ်စိတ်မှာ၊
ခံစားတာကို မှတ်ရသည်။
- * စိတ်ထဲ ပေါ်ကုန်၊ ကောင်းဆိုးစုံ၊
အာရုံ ဟူသမျှ မှတ်ရသည်။

သာမဏေကျော်

တရား တယ်လို့ ရှုမှတ်ရမလဲ

လင်္ကာများ

- ၁။ တရားအားထုတ်နေငြား၊ ကြောင့်ကြများ၊
ပယ်ရှားရပါသည်။
- ၂။ ဤသီလကား၊ မဂ်ဉာဏ်အား၊
ကျေးဇူးပြုဖို့ ရည်။
- ၃။ သူတော်ကောင်းတွင်၊ ပြစ်မှားဖူးလျှင်၊
အရင် ကန်တော့ရပါသည်။
- ၄။ မိမိကိုယ်ကား၊ ဘုရားအား၊
အပ်ထား စွန့်လှူသည်။
- ၅။ မိမိကိုယ်ကား၊ ဆရာအား၊
အပ်ထား စွန့်လှူသည်။
- ၆။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၊ စိတ်ညွတ်ရန်၊
အမှန် လိုအပ်သည်။

- ၇။ အရိယာသွားလမ်း၊ ငါလျှောက်လှမ်း၊
ရွှင်လန်းတက်ကြွရပါသည်။
- ၈။ ဘုရားဂုဏ်များ၊ အောက်မေ့ပွား၊
တတ်အားသမျှ လုပ်ရသည်။
- ၉။ မေတ္တာပွားရ၊ အသုဘ၊
တစ်ခဏမျှ တွေးရသည်။
- ၁၀။ သေခြင်းကိုလည်း၊ ခဏပဲ၊
စိတ်ထဲ ဆင်ခြင်ရပါသည်။
- ၁၁။ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှာ၊ စိတ်စိုက်စွာ၊
ကြည့်ကာ နေရသည်။
- ၁၂။ အသက်ရှူရာ၊ ဝမ်းဗိုက်ဟာ၊
ဖောင်းတက်လာတာ တွေ့ရမည်။
- ၁၃။ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းလတ်၊ ဖောင်းတယ် မှတ်၊
စိတ်ကပ်လိုက်ရသည်။
- ၁၄။ အသက်ရှိုက်ရာ၊ ဝမ်းဗိုက်ဟာ၊
ပိန်ကျသွားတာ တွေ့ရမည်။
- ၁၅။ ဝမ်းဗိုက် ပိန်လတ်၊ ပိန်တယ် မှတ်၊
စိတ်ကပ်လိုက်ရသည်။
- ၁၆။ ဖောင်းတာ ပိန်တာ၊ မတွေ့ရာ၊
ဗိုက်မှာ လက်ကပ်ကြည့်ရသည်။

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၃၉

- ၁၇။ တအောင့်လောက်ကြာ၊ ဖောင်းပိန်ဟာ၊
ထင်ရှားပေါ်လာပါလိမ့်မည်။
- ၁၈။ အားထုတ်စမှာ၊ ပညတ်ဟာ၊
ပယ်ခွါမရသေးပြီ။
- ၁၉။ ပညတ်ပါ သိ၊ ရှုမှတ်ဘိ၊
သတိ-သမာဓိ ဉာဏ် ဖြစ်လွယ်သည်။
- ၂၀။ ဉာဏ်ရင့်သန်မှ၊ ပညတ်က၊
လုံးဝ ကွယ်ပျောက်သည်။
- ၂၁။ ပရမတ်သာ၊ ထိုအခါ၊
ဉာဏ်ဟာ ရောက်လျက် ရှိပါသည်။
- ၂၂။ ဒွါရ (၆) ပါး၊ ထင်ပေါ်ငြား၊
သိများ ဝိပဿနာမည်။
- ၂၃။ ဖြစ်စဉ်တိုင်းသာ၊ လိုက်ရှုရာ၊
ခဲယဉ်းတာတွေ ရှိတတ်သည်။
- ၂၄။ ထို့ကြောင့် အမြဲ ရှိ၊ မှတ်လွယ်ဘိ၊
ဖောင်း၏ ပိန်၏ စမှတ်သည်။
- ၂၅။ စိတ်နဲ့သာ မှတ်၊ နှုတ်နဲ့ ရွတ်၊ ရှုမှတ်ဖို့ မလိုပြီ။
- ၂၆။ သက်ရှုရှိုက်ရာ၊ ပုံမှန်သာ၊
ရှုတာ ရှိုက်တာ လုပ်ရသည်။
- ၂၇။ နှေး-မြန်-ပြင်းပြင်း၊ ရှုရှိုက်ခြင်း၊
အလျင်း ရှောင်ရသည်။

- ၂၈။ စိတ်ကူးတွေ ပေါ်၊ မှတ်ပါသော်၊
ခေါ်ဝေါ်နေကျ မှတ်ရသည်။
- ၂၉။ စိတ်ထဲ မြင်လတ်၊ အထပ်ထပ်၊
မှတ်က ပျောက်ပါသည်။
- ၃၀။ စိတ်ကူးတွေ ပျောက်၊ ဖောင်းပိန်နောက်၊
ကပ်ရောက်နေရသည်။
- ၃၁။ မခံသာတာ၊ ကိုယ်ထဲမှာ၊ ပေါ်လာ မှတ်ရသည်။
- ၃၂။ မနွေး မမြန်၊ ပုံမှန်မှန်၊ မှတ်ရန် လိုပါသည်။
- ၃၃။ မှတ်နေစဉ်လေး၊ တဖြည်းဖြည်း၊
သေးသိမ်သွားကာ ပျောက်တတ်သည်။
- ၃၄။ တစ်ရံတစ်ခါ၊ မခံသာအောင်၊
လွန်လာတာလည်း ရှိတတ်သည်။
- ၃၅။ မခံသာလို့၊ ပြုပြင်ဖို့၊
စိတ်ဆန္ဒတို့ ပေါ်လာသည်။
- ၃၆။ ပြင်ချင်စိတ်ကို၊ မှတ်ဖို့ လို၊
ကိုယ်မူရာပါ မှတ်ရသည်။
- ၃၇။ ကိုယ်အမူအရာ၊ ဖြည်းဖြည်းသာ၊
ပြင်တာ လုပ်ရသည်။
- ၃၈။ မခံသာတာ၊ ပျောက်သွားရာ၊
မှတ်ပါ ဖောင်းပိန်ဆီ။

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၄၁

- ၃၉။ ပူတာ - ယားတာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊
စူးစိုက်ကာသာ မှတ်ရသည်။
- ၄၀။ မခံသာတာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊
စူးစိုက်ကာသာ မှတ်ရသည်။
- ၄၁။ လျော့မပေးဘဲ၊ အတင်းပဲ၊
မှတ်လည်း ပျောက်တတ်သည်။
- ၄၂။ မခံသာတာ၊ လွန်ကဲလာ၊
ဝေဒနာကို လျစ်လျူရှုရသည်။
- ၄၃။ ဖောင်းမှု - ပိန်မှု၊ ဂရုပြု၊ မှတ်ရှု ရပြန်သည်။
- ၄၄။ အမှတ်ကောင်းခါ၊ မခံသာ၊
ပေါ်လာတတ်ပါသည်။
- ၄၅။ ကြောက်လို့ မမှတ်ရင်၊ ချက်ချင်းပင်၊
ယူငင်ပစ်သလို ပျောက်သွားသည်။
- ၄၆။ ထိုမခံသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊
လွန်မြောက်အောင်သာ မှတ်ရသည်။
- ၄၇။ မှတ်သည့်သူမှာ၊ တစ်စုံတစ်ရာ၊
နစ်နာတာတွေ မရှိပြီ။
- ၄၈။ ထိုမခံသာ၊ ဝေဒနာ၊ ရောဂါ မဟုတ်ပြီ။
- ၄၉။ ကိုယ်ယိမ်းလာလျှင်၊ မှတ်လိုက်ရင်၊
မှန်ပင်ပျောက်သွားမည်။

၄၂

သာမဏေကျော်

- ၅၀။ ထိုသို့စိတ်ချ၊ စူးစိုက်စွာ မှတ်က ပျောက်ပါသည်။
- ၅၁။ လွန်ကဲ ယိမ်းလာ၊ တိုင်မှီကာ၊
အိပ်ကာ မှတ်ရသည်။
- ၅၂။ ခြေလှမ်း လှမ်းဝတ်၊ လှမ်းတယ် မှတ်၊
စိတ်ကပ်လိုက်ရသည်။
- ၅၃။ ညာဘက်လှမ်းဘယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊
တစ်သွယ် မှတ်နိုင်သည်။
- ၅၄။ ခြေကြွေကစ၊ ချထိပ၊
စိတ်က ကပ်အောင် လိုက်ရသည်။
- ၅၅။ ဖြည်းဖြည်းလှမ်းရာ၊ (၂) ချက်သာ၊
မှတ်ကာ သွားရသည်။
- ၅၆။ ကြွေတယ် - လှမ်းတယ်၊ ကြွ ချတယ်၊
လှမ်းတယ် ချတယ် မှတ်ရသည်။
- ၅၇။ (၂) ချက် မှတ်တာ၊ နိုင်နင်းလာ၊
မှတ်ပါ (၃) ချက်စီ။
- ၅၈။ ကြွေတယ် လှမ်းတယ်၊ ချတယ်ရယ်၊
သုံးသွယ် မှတ်ရသည်။
- ၅၉။ လေးလေးပြီး ကျ၊ ထိုင်ကာယ၊
စိတ်က စိုက်၍ မှတ်ရသည်။
- ၆၀။ ပေါ့ပေါ့တက်ကြွ၊ ထကာယ၊
စိတ်က စိုက်၍ မှတ်ရသည်။

တရားဘယ်လို ခုမှတ်ရမလဲ

၄

- ၆၁။ မအိပ်တော့ဘဲ၊ တစ်မှတ်တည်း၊
မှတ်မြဲမှတ်ဖို့ ရည်ရွယ်သည်။
- ၆၂။ ပင်ပန်းလျှင်၊ မှတ်ဆဲပင်၊
မှေးစဉ် အိပ်ပျော်သည်။
- ၆၃။ အိပ်ပျော်ခိုက်မှာ၊ မမှတ်ရပါ၊
မှတ်ပါသော်လည်း မစွမ်းပြီ။
- ၆၄။ အိပ်ရာ - စားရာ၊ ချိန်ခါမှာ၊
စေ့စွာ မှတ်ရသည်။
- ၆၅။ အားထုတ်စခါ၊ လွတ်သွားတာ၊
များစွာ ရှိလိမ့်မည်။
- ၆၆။ ဦးဆောင်စိတ်များ၊ မှတ်ဖို့ ကြိုးစား၊
လွတ်သွားတတ်ပါသည်။
- ၆၇။ ရိုရိုသေသေ၊ စူးစိုက်လေ၊
မှတ်နိုင်တာတွေ များလာမည်။
- ၆၈။ ဖောင်းပိန် မှတ်ရာ၊ လွယ်ကူလာ၊
ထိုခါ (၃) ချက် မှတ်ရသည်။
- ၆၉။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်ရယ်၊
သုံးသွယ် မှတ်ရသည်။
- ၇၀။ အိပ်ဆဲမှတ်ရာ၊ ဖောင်းပိန်လေ၊
အိပ်တာ ထည့်၍ မှတ်ရသည်။

၄၄

သာမဏေကျော်

- ၇၁။ (၃) ချက်ကိုပင်၊ ကျဲတယ်ထင်၊
ထိလျှင် ထည့်၍ မှတ်ရသည်။
- ၇၂။ ဖောင်းထိုင်၊ ပိန်ထိုင်၊ ပြောင်းလွဲနိုင်၊
မှတ်နိုင်သလို မှတ်ရသည်။
- ၇၃။ အိပ်တဲ့ခါလည်း၊ ထိုင်လိုပဲ၊
ပြောင်းလွဲ မှတ်နိုင်သည်။
- ၇၄။ ဖောင်း-ပိန်၊ အိပ်-ထိ၊
ဖောင်း အိပ်၏၊ ပိန်၏ အိပ် ထည့်သည်။
- ၇၅။ ဖောင်းပိန် မှတ်စဉ်၊ ရိုးရိုးမြင်၊
ကြားတွင် မှတ်ရန် မလိုပြီ။
- ၇၆။ ဖောင်းမှု-ပိန်မှု၊ စူးစိုက်ရှု၊ မြင်ရှု ကြားရှု မလိုပြီ။
- ၇၇။ မြင်ရုံမျှသာ၊ ကြားရုံသာ၊
တည်ကာ သွားလိမ့်မည်။
- ၇၈။ တမင် ကြည့်လတ်၊ ကြည့်တယ် မှတ်၊
ဆက်မှတ် ဖောင်းပိန်ဆီ။
- ၇၉။ တမင် နားထောင်လတ်၊ နားထောင်တယ် မှတ်၊
ဆက်မှတ် ဖောင်းပိန်ဆီ။
- ၈၀။ မြင်ကြားမှတ်ရာ၊ (၂) (၃) ခါ၊
မှတ်ကာ ပေးရသည်။
- ၈၁။ အထူး မရှိက၊ မှတ်နေကျ၊ မှတ်ရပြန်ပါသည်။

တရား ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမလဲ

၄၅

- ၈၂။ ဖောင်းပိန် မထင်ရှား၊ ထိုင်ထိများ၊
ပြောင်းသွား မှတ်ရသည်။
- ၈၃။ လေး၊ ငါး၊ ခြောက် (၄၊ ၅၊ ၆) နေရာ၊
ရွှေ့ရွှေ့ကာ၊ ထိတာ မှတ်ရသည်။
- ၈၄။ အိပ်ချိန်မှတစ်ပါး၊ ကျန်ချိန်များ၊
ရပ်နားမရှိ မှတ်ရသည်။
- ၈၅။ စိတ်ကူးလေတိုင်း၊ ကြံစည်တိုင်း၊
စိတ်တိုင်း မှတ်ရသည်။
- ၈၆။ ကြီးတာ - ငယ်တာ၊ ကိုယ်မူရာ၊
ကုန်သာ မှတ်ရသည်။
- ၈၇။ ကောင်းတာ - ဆိုးတာ၊ ကိုယ်စိတ်မှာ၊
ခံစားတာကို မှတ်ရသည်။
- ၈၈။ စိတ်ထဲ ပေါ်ကုန်၊ ကောင်းဆိုးစုံ၊
အာရုံ ဟူသမျှ မှတ်ရသည်။

သာမဏေကျော်

သာမဏေကျော် မဟာဂန္ဓာဓုံကျောင်းတိုက်

လှော်ကားဥယျာဉ်အနီး၊

မွှော်ဘီမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊

တန်ခူးလဆုတ် (၁၀) ရက်၊ ၁၃၆၈ - ၃။

(၁၁-၄-၂၀၀၇)။

သာဓုခေါ်ပါလေ

- * ပညာဆိုတာ၊ လောကမှာ၊ အရာရာကို သိနိုင်ပေ။
- * စာအုပ်လှူရာ၊ ပညာပါ၊ လှူရာရောက်ပါပေ။
- * ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ လောကမှာ၊ ရှည်ကြာတည်ပါစေ။
- * ဤသို့ ရည်မှန်း၊ ငါ လှူဒါန်း၊ ရွှင်လန်း သာဓုခေါ်ပါလေ။

သာမဏေကျော်စာပေ

ပညာဒါန အလှူရှင်များ

- ၁။ ကိုမျိုးခိုင်ကို ရည်စူး၍ ကျန်ရစ်သည့် မောင်နှမတစ်စု
အမှတ်(၃၄/A)၊ အင်းယားမြိုင်လမ်း၊
ရွှေတောင်ကြား(၁)ရပ်ကွက်၊ ဗဟန်း။ ၁,၅၀၀,၀၀၀/-
- ၂။ မခင်ညွန့်လွင်(ခ)မဖြူ၊ မန္တလေးမြို့။ ၃၀၀,၀၀၀/-
- ၃။ ကိုတိုးတိုး(ခ)ကိုသန်းထွဋ် - မခင်ဝင်းရီ၊
သမီး - ယွမ်ယွမ်း၊ ဝမ်ဝမ်း။ ၂၀၀,၀၀၀/-
- ၄။ ကိုစိန်ကျော်နှင့် မောင်နှမတစ်စု၊
ဘုရင့်နောင်ပွဲရုံ။ ၃၀၀,၀၀၀/-

- ၅။ ကိုရဲ၊ ရွှေမဟာအထွေထွေရောင်းဝယ်ရေး၊
အမှတ်(၈၇)၊ ကုန်ဈေးတန်းလမ်း၊
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ၂၀၀,၀၀၀/-
- ၆။ ကိုကြည်လင် မိသားစု၊
ကောင်းဆက်ပွဲရုံ။ ၁၅၀,၀၀၀/-
- ၇။ ကိုမောင်မောင် - မစန်းနု၊
ကောင်းဆက်ပွဲရုံ။ ၁၅၀,၀၀၀/-
- ၈။ မသုဘဒ္ဒါ၊ မဝိဇယာ၊ ကုရီးယား။ ၁၁၅,၅၀၀/-
- ၉။ ကိုမျိုးအောင်-မစန်းစန်းဝင်း မိသားစု၊
(၅၃)ကမ်းနားလမ်း၊ ပုသိမ်မြို့။ ၁၀၀,၀၀၀/-
- ၁၀။ ဦးအောင်ထွန်း-ဒေါ်မြင့်မြင့်အေး၊
သား - ကျော်ကျော်ထွန်း၊ ဟန်လင်းအောင်
သမီး-မသဇင်အောင်၊ တောင်ကြီးမြို့။ ၁၀၀,၀၀၀/-
- ၁၁။ ဦးအောင်သန်း+ဒေါ်ဝေ၊ ဒေါ်နုနုဝေ၊
ဒေါ်အေးအေးလွင်၊ ဒေါ်ခင်လေးဝင်း၊
တောင်ကြီးမြို့။ ၁၀၀,၀၀၀/-
- ၁၂။ ဦးစိမ်း မိသားစု။ ၁၀၀,၀၀၀/-
- ၁၃။ ဦးခင်ဇော်-ဒေါ်စန်းစန်းအေး မိသားစု။ ၁၀၀,၀၀၀/-
- ၁၄။ ဦးကုလားဖြူ မိသားစု။ ၁၀၀,၀၀၀/-
- ၁၅။ ကိုထင်ကျော်-မအေးအေးခိုင်၊
သား-အောင်အောင်ဦး၊ ဟိန်းထက်ဇော်။ ၁၀၀,၀၀၀/-
- ၁၆။ ကိုဇင်မျိုးနိုင်-မဝင်းမာဦး မိသားစု။ ၁၀၀,၀၀၀/-
- ၁၇။ ကောင်းဆက်ပွဲရုံ မိသားစု။ ၁၀၀,၀၀၀/-

- ၁၈။ ဒေါ်နန်းနွယ်၊ သမီး - မခင်ခင်ဦး၊
ညီမ - မနန်းမိုးသီတာ၊
ကြပ်ပြင်၊ မိုးကုတ်မြို့။ ၁၀၀,၀၀၀/-
- ၁၉။ ဦးအောင်မြင့်သိန်း၊ ကားဝပ်ရှော၊
(၄၇၂)သစ္စာလမ်း၊ တောင်ဥက္ကလာပ။ ၁၀၀,၀၀၀/-
- ၂၀။ ဦးတင်ဝင်း-ဒေါ်ဝမ်းဝမ်း မိသားစု။ ၃၀,၀၀၀/-
- ၂၁။ ဦးအောင်သူဆန်း-ဒေါ်ဌေးဌေးရီ မိသားစု ၃၀,၀၀၀/-
- ၂၂။ ဦးတင်အောင်၊ ဒေါ်ကျင်ပု၊ စံပြရွှေဆိုင်း၊
(၅၃)၊ ဝါးတန်းလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။ ၃၀,၀၀၀/-
- ၂၃။ သာသနာမိခင်ကြီး ဒေါ်ကျင်ယုံ၊
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊
သင်္ဃန်းကျွန်း။ ၁၅,၀၀၀/-
- ၂၄။ ဒေါ်ညွန့်ညွန့်၊ သား ကိုထွန်းနိုင်
မိသားစု။ ၁၀,၀၀၀/-
- ၂၅။ ဦးအောင်ကျော်ဆင့်+ဒေါ်နှင်းငွေရည်
မြကြာဝံစာပေ၊ အမှတ်-၅၄၊ အုတ်လမ်း၊
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ၁၀၀,၀၀၀/-
- ၂၆။ ဦးနီပွန်+ဒေါ်ခင်လေးရီ၊ သင်္ဂဟမျက်မှန်
မိသားစု၊ ပဲခူးမြို့။ ၃၀,၀၀၀/-