



ရွှေပါရမီ

# အရှင်ဆန္ဒာမိတာ

ရွှေပါရမီစာတရ

## ဝင်လေထွက်လေကို မဟိဗြုချေ



ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိညာဏ်ထက်၏။

.....သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

**သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။**

---

**အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။**

---

# အရဟံဂုဏ်တော်

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို  
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၁၇၀၃၀၈

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၁၉၀၀၃၀၈

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ - နေဝင်းအောင်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

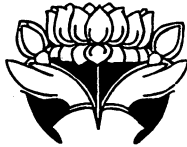
အမှတ်၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း(၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။





# ဝင်လေထွက်လေကို ဗဟိုပြု၍

‘ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်’ တဲ့နေရာမှာ ကောင်းတဲ့စိတ် ဖြစ်လည်း စစ်၊ ဆိုးတဲ့စိတ်ဖြစ်လည်း စစ် ဆိုပေမယ့် ကောင်းတဲ့စိတ်လည်း သိသိသာသာ မထင်ရှား၊ ဆိုးတဲ့စိတ် လည်း သိသိသာသာ မထင်ရှားတဲ့အခါမျိုးမှာတော့ နှာ သီးဝ လေထိရာအရပ်မှာ သတိကပ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် လုပ်နေရုံပါပဲ။

ကောင်းတဲ့စိတ်၊ သို့မဟုတ် ဆိုးတဲ့စိတ် သိသိသာ သာ ထင်ရှားနေတဲ့အခါမျိုးမှာလည်း တစ်ဖက်က ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိထားရှုရှိုက်ရင်း တစ်ဖက်က ကိုယ့်မှာ

ဖြစ်နေတဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်၊ သို့မဟုတ် ဆိုးတဲ့စိတ်ကို သေ  
သေချာချာ စစ်ဆေးရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်။ ဝင်လေထွက်လေ  
ကို ဗဟိုပြုပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်တဲ့သဘောပေါ့။

ဝင်လေကို အာန၊ ထွက်လေကို အပါန လို့ခေါ်  
တာမို့ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ်ရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အာ-  
နာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေဟာ ကိုယ်သတိပြုသည်ဖြစ်စေ၊  
ကိုယ်သတိမပြုသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်သိသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်  
မသိသည်ဖြစ်စေ အမြဲထင်ရှားရှိနေပါတယ်။ အသက်ရှင်  
နေတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် ဝင်လေထွက်လေ ရပ်ဆိုင်း  
နေတဲ့အချိန်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်မှာ  
တောင် အဆက်မပြတ် ရှိနေပါတယ်။

အသက်မရှူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ခုနစ်ဦး ရှိပါတယ်။ အမိ  
ဝမ်းမှာ ပဋိသန္ဓေနေသူ၊ ရေနစ်နေသူ၊ မေ့မျောနေသူ၊  
သေသူ၊ စတုတ္ထဈာန် ဝင်စားနေသူ၊ ရူပဘဝ အရူပဘဝ  
ရောက်နေသူ (ဗြဟ္မာဖြစ်နေသူ)၊ နိရောဓသမာပတ် ဝင်  
စားနေသူ၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ခုနစ်ဦးကတော့ ဝင်လေထွက်လေ မရှိ

ပါဘူး။ သူတို့ကိုတော့ ခြွင်းချက်အနေနဲ့ ချန်လှပ်ထားလိုက်  
ပါ။

ဝင်လေပြန်မထွက်တော့တဲ့အချိန်၊ ထွက်လေပြန်  
မဝင်တော့တဲ့အချိန်ဟာ သေတဲ့အချိန်ပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့်  
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အဆက်မပြတ် ရှင်သန်နေမှုမှာ ဝင်လေထွက်  
လေက အဓိကပဓာနကျပါတယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်  
ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘဝတစ်ခုရဲ့ အသက်ဟာ ဝင်လေထွက်လေ  
ဖြစ်လို့ ဝင်လေထွက်လေကို သတိကပ်ရှုမှတ်ရတဲ့ အာနာ-  
ပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာလည်း ဝိပဿနာယောဂီတိုင်းရဲ့ ‘အ  
သက်သွေးကြောကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး’ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရုပ်နာမ်ရဲ့  
သဘောသဘာဝတွေကို ပိုင်နိုင်သွားရင် ကျန်တဲ့ရုပ်နာမ်  
အားလုံးရဲ့ သဘောသဘာဝတွေကိုပါ ပိုင်နိုင်သွားတာမို့  
အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ‘အညှာကိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း’ လို့လည်း  
ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

အိပ်ချိန်၊ နိုးချိန်၊ အချိန်တိုင်းမှာ ထင်ရှားရှိနေတဲ့  
အတွက် ရှုမှတ်ရတာလည်း လွယ်ကူ၊ မရပ်မနားလည်း

အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နိုင်တာကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး အားထုတ်တာဟာ လူ့အများစုအတွက် အသင့်တော်ဆုံးပါပဲ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို မသိနားမလည်သူတွေက သမထကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ထင်မှတ်စွပ်စွဲကြပါတယ်။ သူတို့ထင်မှတ်စွပ်စွဲသလို မဟုတ်ပါဘူး။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမထ၊ ဝိပဿနာ စွယ်စုံရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကြီးပါ။ သမထလို ရှုရင် သမထဖြစ်ပြီး၊ ဝိပဿနာလိုရှုရင် ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေ လေကြောင်းနောက်ကိုလိုက်ပြီး ပုံသဏ္ဍာန်နိမိတ်၊ အရိပ်အယောင်တွေကို ရှုနေရင် သမထ ဖြစ်ပါတယ်။ လေနောက်ကို မလိုက်ဘဲ နှာသီးဝလေထိရာ တစ်နေရာတည်းကနေ ထိမှုသဘော၊ လှုပ်ရှားတွန်းကန်မှုသဘောကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါး ထင်ရှားလာအောင် ရှုနေရင် ဝိပဿနာဖြစ်ပါတယ်။

အာနာပါနဿတိသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်



က ‘အာနာပါနကို ရှုပွားရင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံးကို ရှုပွားပြီးသားဖြစ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ရှုပွားရင် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကိုလည်း ပွားများပြီးသားဖြစ်တယ်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပွားများရင် အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ဆိုက်ရောက်နိုင်တယ်’ လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ရဟန္တာအထိဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ကျမ်းဂန်တစ်ခုမှာဆိုရင် အာနာပါနရှုပွားတဲ့သူ ဟာ တစ်ထိုင်တည်းနဲ့တောင် ရဟန္တာအထိ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ မိန့်ကြားတော်မူထားပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ ဖြတ်လမ်း၊ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းတို့လို့ ရှေးသူဟောင်းတွေက မိန့်ဆိုတော်မူကြပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးကဆို အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ‘သက်ဦးဆံပိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း’ လို့ တောင် တခမ်းတနား ချီးမွမ်းဂုဏ်တင်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် တိုင်းရဲ့ လက်သုံးကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်

တိုင်း၊ ဘုရားရှင်တိုင်းဟာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ပင်  
 တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် ရှုပွားရင်းနဲ့ ဘုရားဖြစ်တော်မူကြပါ  
 တယ်။ တခြား ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဘုရားဖြစ်တဲ့ ဘုရား  
 ရယ်လို့ တစ်ဆူမှ မရှိပါဘူး။ ရှေးကလည်း ဘယ်တုန်းကမှ  
 မရှိခဲ့ပါဘူး။ အခုလည်း လုံးဝ မရှိပါဘူး။ နောင်လည်း  
 ဘယ်တော့မှ ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအချက်ကိုက အာနာ-  
 ပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ဘယ်လောက် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တယ်၊  
 ဘယ်လောက်ထိပ်တန်းအကျဆုံးဖြစ်တယ် ဆိုတာကို ဖော်  
 ပြနေပါတယ်။

ရှုမှတ်နည်းကတော့ နှာသီးဝ လေထိတဲ့နေရာမှာ  
 သတိကို (စိတ်ကို) ကပ်ထားပြီး လေဝင်ရင် 'ဝင်တယ်'၊  
 လေထွက်ရင် 'ထွက်တယ်' လို့ ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။ လေဝင်သွားတဲ့  
 အခါမှာ နှာသီးဝကို ထိပြီး ဝင်သွားပါတယ်။ ထိတဲ့နေရာ  
 လေးမှာ သတိကို (စိတ်ကို) ကပ်ထားပြီး 'ဝင်တယ်' လို့  
 ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အတွင်းဝင်သွားတဲ့ လေကြောင်းနောက်  
 စိတ်မလိုက်ရပါဘူး။ လိုက်ရင် အတွင်းပျံ့လွင့်မှု ဖြစ်ပါ  
 တယ်။

လေထွက်သွားတဲ့အခါမှာ နှာသီးဝကို ထိပြီး ထွက်  
သွားပါတယ်။ ထိတဲ့နေရာလေးမှာ သတိကို (စိတ်ကို) ကပ်  
ထားပြီး 'ထိတယ်'လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အပြင်ထွက်သွားတဲ့  
လေကြောင်းနောက် စိတ်မလိုက်ရပါဘူး။ လိုက်ရင် အပြင်  
ပျံ့လွင့်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

'ဝင်လေဝင်တိုင်းထိ၊ ထိတိုင်းသိ၊ ထွက်လေထွက်  
တိုင်းထိ၊ ထိတိုင်းသိ၊ ဒါဆိုရင် အကုန်လုံးကိစ္စပြီးပါတယ်'  
ဆိုတဲ့ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ မိန့်ကြားတော်မူချက်  
ကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်ပြီး အမြဲတမ်း တထိတည်းထိနေတာကို  
တသိတည်းသိနေအောင် ရှုမှတ်ကြရပါမယ်။

ဝင်ထိ၊ ထွက်ထိ ထိသဘောလေးကို နှစ်ဆယ့်  
လေးနာရီ တစ်စပ်တည်း ရအောင်များ အားထုတ်နိုင်ခဲ့ရင်  
တော့ သိသိသာသာ ထူးခြားလာပါလိမ့်မယ်။ ရိပ်သာပြင်ပ  
မှာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအနေနဲ့ အဲဒီလောက်အထိ မစွမ်းနိုင်  
ရင်တောင် ငါးမိနစ်ရရင် ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်ရရင် ဆယ်  
မိနစ် တစ်စပ်တည်းရအောင် လုပ်ကြည့်ရင် သိသာလာပါ  
လိမ့်မယ်။

ထူးခြားတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု၊ စိတ်ဓာတ်  
ခိုင်မာမှု၊ စိတ်နေစိတ်ထား ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်မှုများနဲ့အတူ  
မရေမတွက်နိုင်တဲ့ လောကီ၊ လောကုတ္တရာကောင်းကျိုး  
ချမ်းသာတွေကို အံ့ဩဖွယ်ရာ ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခံစားလာ  
ရပါလိမ့်မယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အခုရှု၊ အခုချမ်းသာ၊  
အခုငြိမ်းအေး၊ အမြန်ဆုံးသိသာတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပါ။ ထိခြင်း  
သဘော ရှုမှတ်ရာကနေ ဓာတ်ကြီးလေးပါးသိပုံ၊ ရုပ်နာမ်  
ကွဲပုံ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ လက္ခဏာဉာဏ်ထင်ပုံတွေ  
ကိုတော့ 'တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား'  
တရားမှာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ထိုင်ချိန်မှာသာ အား  
ထုတ်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သွားရင်းလာရင်း၊ လုပ်ရင်း  
ကိုင်ရင်း၊ ပြောရင်းဆိုရင်း၊ စားရင်းသောက်ရင်းလည်း  
အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်း အလုပ်နှစ်ခုပြီးတဲ့  
ကမ္မဋ္ဌာန်းပါ။ အချိန်လည်းမကုန်၊ လူလည်းမပန်း၊ ငွေ  
လည်း မထွက်၊ အင်မတန် တွက်ခြေကိုက်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပါ။

ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို အလွယ်တကူ ရယူနိုင်ပြီး  
မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို အလွယ်တကူ ဆိုက်ရောက်စေနိုင်တာ  
ဟာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းပါပဲ။

မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ စားစိတ်၊ ထိစိတ်၊  
တွေးစိတ်တွေဆိုတာ အကြောင်းဆုံမှ တစ်ခါတစ်ရံ ပေါ်  
ပေါက်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်လို့ အဲဒီစိတ်တွေကို ဧည့်သည်စိတ်  
တွေလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ မကောင်းတဲ့  
စိတ်၊ သဒ္ဓါ၊ ပညာစတဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေဟာလည်း အဲဒီ  
ဧည့်သည်စိတ်တွေနဲ့ အတူတွဲဖြစ်တာမို့ ဧည့်သည်စိတ်တွေ  
ပါပဲ။

ဝင်လေရှူတဲ့စိတ်နဲ့ ထွက်လေရှိုက်တဲ့စိတ်ကတော့  
အမြဲတမ်းဖြစ်နေတဲ့ စိတ်မို့လို့ သူတို့ကို အိမ်ရှင်စိတ်တွေလို့  
ခေါ်ပါတယ်။ ဧည့်သည်စိတ်တွေ မထင်ရှားတဲ့အချိန် အိမ်  
ရှင်စိတ်နှစ်ခုကို အေးအေးဆေးဆေး သိနေ၊ စစ်နေရုံပါပဲ။  
ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့အထိ၊ မဖြစ်မပျက်မြင်တဲ့အထိပေါ့။ (မဖြစ်  
မပျက် = နိဗ္ဗာန်)

ဝင်လေရှူချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ဝင်လေဖြစ်နေတာ

ပါ။ ထွက်လေ့ရှိက်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ထွက်လေ့ဖြစ်နေတာ ပါ။ ဝင်လေထွက်လေဆိုတာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်၊ စိတ္တဇ ရုပ်ပါ။ ဒါကြောင့် ဝင်လေထွက်လေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့် စိတ်ကိုယ်စစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝင်လေရှုချင်တဲ့စိတ်၊ ထွက်လေ ရှုချင်တဲ့စိတ်ကိုလည်း သိနေလို့ ရသလို ဝင်လေရှုမှန်းသိ နေတဲ့စိတ်၊ ထွက်လေရှုမှန်း သိနေတဲ့စိတ်ကိုလည်း သိ နေလို့ ရပါတယ်။ ဝင်လေထွက်လေ ထိမှန်း တိုးမှန်း၊ ရွေ့ မှန်း လှုပ်မှန်း၊ ပူမှန်း အေးမှန်း သိနေတဲ့စိတ်ကိုလည်း သိနေလို့ ရပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ထင်ရှားနေ တဲ့ ရုပ်သဘော၊ ထင်ရှားနေတဲ့ နာမ်သဘော တစ်ခုခုကို မိမိရရ သိနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ‘ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်’ ဆိုလို့ စိတ်ကိုချည်း လိုက်ရှာနေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ကို ရှုနေလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို အရည်အသွေးကောင်းအောင် လုပ်နေတာမို့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်တယ်လို့ သွယ်ဝိုက်သော အားဖြင့် ဆိုနိုင်တာပါပဲ။

‘ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်ရမယ်’၊ ‘ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စောင့်

ရှောက်ရမယ်’ ဆိုတာ စိတ်ကိုပဲ ရှုရမယ်၊ စိတ္တာနုပဿနာပဲ လုပ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်မှာ ကိလေသာ ကင်းအောင်၊ အကုသိုလ်ရှင်းအောင် နေရမယ်၊ ကိုယ့်စိတ်မှာ သူတော်ကောင်းဓာတ် တိုးအောင်၊ ကုသိုလ် တရား ပွားအောင် ကြိုးစားရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

‘အပေါက်ခြောက်ပေါက်ရှိတဲ့ တောင်ပို့ထဲက ဖွတ် ကို မိချင်ရင် ငါးပေါက်ကို ပိတ်ပြီး တစ်ပေါက်ကနေ စောင့် ဖမ်းရမယ်’ ဆိုတဲ့ စကားရပ်ကို တချို့က စိတ်ကိုပဲ ရှုပြီး စိတ္တာနုပဿနာ လုပ်ရမယ်၊ ပေါ်သမျှအာရုံ လိုက်ရှုပြီး သတိပဋ္ဌာန်အစုံ မပွားရဘူးလို့ ထင်မှတ်မှားနေကြပါတယ်။

မဟုတ်ပါဘူး။ ပေါ်သမျှအာရုံကြောင့် ကိလေသာ မဖြစ်စေရဘူး၊ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်ပဲ ဖြစ်စေရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ထင်ရှားရာရုပ်၊ ထင်ရှားရာနာမ်၊ ကြုံဆုံလာ သမျှ ရုပ်နာမ်အာရုံအားလုံးကို ဘာဝနာစိတ်နဲ့ ရှုမှတ်ရ မယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။





# တထိတည်းထိနေတာကို တသိတည်းသိနေဖို့ အဓိကပါပဲ

အမှတ်အရေးကြီးပါတယ်။ အမှတ်လို့ ဆိုလိုက်  
တော့ သညာလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ ဒီအမှတ်က ပညာ  
အမှတ် ဖြစ်ပါတယ်။ စစချင်းတော့ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်  
ထင်ထင်ရှားရှား အဆင့်မြင့်မြင့်ပညာတော့ မဖြစ်နိုင်သေး  
ဘူးပေါ့။ သို့သော် အမှတ်အားတွေ ကောင်းလာပြီဆိုရင်  
တော့ ကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ဉာဏ်အမြင်တွေလည်း  
ထင်ရှားလာမှာပါပဲ။

အခုယောဂီများကို ပင်တိုင်အာရုံအဖြစ်နဲ့ ပေး  
ထားတာက ဘာကမ္မဋ္ဌာန်းလဲ။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၊ အာ-



နာပါနသတိပဋ္ဌာန်။ နှာသီးဝ လေထိတဲ့နေရာလေးမှာ သတိကပ်ပြီးတော့ လေဝင်လို့ရှိရင် နှာသီးဝမှာ ထိပြီးတော့ ဝင်သွားမယ်။ ဒီထိတဲ့နေရာလေးမှာ သတိကပ်၊ ထိတယ်ဆို တာ တွန်းသွားတာ၊ တိုက်သွားတာ၊ ကန်သွားတာ ဒီ သဘောပါပဲ။

နှာသီးဝ ထိသွားတဲ့တစ်နေရာတည်းမှာပဲ စိတ် ကပ်ထားပြီးတော့၊ နှာသီးဝလို့ ဆိုတာကတော့ အများစု အတွက်ပေါ့။ နှာခေါင်းရှည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက နှာသီးဝမှာ ထိပြီးတော့ ဝင်ထွက်သွားမယ်။ နှာခေါင်းတိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကတော့ အထက်နှုတ်ခမ်းလေးမှာ ထိပြီးတော့ ဝင်ထွက် သွားမယ်။ ဒီတော့ နှာသီးဝမှာ ဝင်ထွက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က လည်း နှာသီးဝမှာ စိတ်ကိုထား၊ အထက်နှုတ်ခမ်းလေးမှာ ထိပြီးတော့ ဝင်ထွက်သွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း အ ထက်နှုတ်ခမ်းလေးမှာပဲ စိတ်ကို ကပ်ထား။ တခြားနေရာ မရွေ့နဲ့တော့။

ဝင်လေထွက်လေ ထိသွားတဲ့ နှာသီးဝ၊ သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဆိုတဲ့ နေရာလေးတစ်နေရာတည်းမှာပဲ၊

အပ်ဖျားတစ်ထောက်စာလေးလောက်မှာပဲ စိတ်ကို ကပ်  
ထားပြီးတော့ ဝင်သွားလို့ရှိရင် ‘ဝင်တယ်’၊ ထွက်သွားလို့  
ရှိရင် ‘ထွက်တယ်’၊ ဒါလေးပဲ အေးအေးဆေးဆေး ရိုးရိုး  
လေး မှတ်နေရုံပါပဲ။

ထိသွားတဲ့နေရာမှာ စိတ်ထားပြီး မှတ်နေတော့  
ထိတဲ့သဘောလေး သိဖို့တော့ လိုအပ်တယ်နော်။ ဆိုနေကျ  
နှုတ်တက်နေလို့ စိတ်ကတော့ ဝင်တယ်ထွက်တယ်နဲ့ ဆို  
နေမယ်၊ အာရုံက တခြားရောက်နေမယ်ဆိုရင်လည်း . . .  
ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား တိုးတက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့်  
အရေးကြီးတာက ထိတဲ့သဘောလေးကို သိနေဖို့ပါပဲ။

ထိတာလေးကို သိနေပြီဆိုရင် ရှုမှတ်ရင်း ရှုမှတ်  
ရင်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ဘာတွေသိလာမလဲ။ ထိတယ်ဆိုမှ  
တော့ တွန်းတိုက်သွားတဲ့သဘောလေး ရှိနေတယ်။ ဒီတော့  
ကြမ်းတဲ့သဘောလေး၊ မာတဲ့သဘောလေး၊ ပျော့တဲ့  
သဘောလေး၊ ဒါလေးတွေ သိမယ်၊ ရှုမှတ်ရင်း ရှုမှတ်ရင်းနဲ့  
လေဝင်သွားတဲ့အခါမှာ အပြင်ဘက်က လေက ဝင်လာ  
တာဆိုတော့ အေးနေတဲ့သဘောလေး သိမယ်။ အတွင်းထဲ

က လေက ပြန်ထွက်သွားပြီဆိုရင် နွေးနေတဲ့သဘောလေး သိမယ်။

မာတဲ့သဘော၊ ပျော့တဲ့သဘော၊ နွေးတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘောတွေ သိပေမယ့်လို့ ကိုယ်က နွေးတာလေး ထင်ရှားလို့ ‘နွေးတယ်’၊ အေးတာလေး ထင်ရှားလို့ ‘အေးတယ်’၊ ဒီလိုပြောင်းပြီးတော့ မမှတ်နဲ့။ ရှုပ်ယှက်ခတ်သွားမယ်။ သိပဲသိနေပါ။ အေးနေတာ၊ နွေးနေတာ၊ ကြမ်းနေတာ၊ ပျော့နေတာ၊ ဒါလေးတွေကို သိရုံပဲ သိနေပြီးတော့ မှတ်တဲ့အခါမှာတော့ ရိုးရိုးလေးအတိုင်းပဲ ‘ဝင်တယ်’၊ ‘ထွက်တယ်’ မှတ်နေပါ။

တချို့လည်း မှတ်နေရင်းနဲ့ ဝင်လေထွက်လေက မထင်ရှားဘဲ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဒါသဘာဝပါပဲ။ ဝင်လေထွက်လေရဲ့သဘောဟာ တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့ပြီးတော့ မထင်ရှားတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ကို ရောက်မှာပါပဲ။ တချို့က မှတ်နေရင်းနဲ့ ဝင်လေထွက်လေ မထင်ရှားတော့ ဘူးဆိုရင် အတင်းအားစိုက်ပြီးတော့ မထင်ရှား ထင်ရှား အောင် အတင်းအဓမ္မ အရှိန်မြှင့်ပြီး ရူးရဲရူးရဲနဲ့ လုပ်ရ။

တတ်ကြတယ်။

ရှုမှတ်ရင်းရှုမှတ်ရင်း အရှိန်ရလာလို့ လေက မထင်ရှားတော့ဘူးဆိုရင် လေမရှိတော့ဘူးလို့ ထင်နေကြ တယ်။ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ သတိအား၊ သမာဓိအားက ကောင်းလာတော့ လေက ပိုပြီးတော့ သိမ်မွေ့သွားတယ်။ လေတွေ ထင်ရှားတယ် ထင်ရှားတယ်ဆိုတာ အမှန်တော့ စိတ်ကြမ်းနေလို့ ထင်ရှားတာပဲ။ စိတ်ကြမ်းရင် ဝင်လေ ထွက်လေ ကြမ်းမယ်။ စိတ်နုရင် ဝင်လေထွက်လေ နုမယ်။

တရားမမှတ်ခင်မှာတော့ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ နီဝရဏတရားတွေ၊ ကိလေသာ တရားတွေက လွှမ်းမိုးနေတော့ ကိလေသာနဲ့ ရှုတဲ့လေက ကြမ်းတမ်းတယ်။ ရှုမှတ်ရင်း ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ‘ဝင်တယ်’ တစ် ချက်မှတ်၊ ကိလသာက တစ်ဖတ်ကွာကျ၊ ‘ထွက်တယ်’ တစ် ချက်မှတ်၊ ကိလေသာက တစ်ဖတ်ကွာကျဆိုတော့ မှတ်နေ ရင်း မှတ်နေရင်းနဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေက တဖြည်းဖြည်းချင်း နည်းနည်းလာတယ်။ လျော့လျော့လာ တယ်။ ပါးပါးလာတယ်။ ဒီတော့ ကိလေသာ အညစ်

အကြွေးတွေ နည်းသွားတာနဲ့အမျှ ဝင်လေထွက်လေဟာ  
လည်း သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့ပြီးတော့ သွားပါတယ်။

ဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာအညစ်  
အကြွေး နည်းပါးသွားလို့ ဝင်လေထွက်လေ မထင်ရှားတာ  
ကို ကိုယ်က ထင်ရှားအောင် အတင်းလုပ်နေမယ်ဆိုရင်  
အဓိပ္ပာယ်က ဘယ်လိုသက်ရောက်သွားလဲဆိုတော့ ကိုယ့်  
စိတ်မှာ ကိလေသာနည်းသွားတာကို သဘောမကျလို့ ကိ-  
လေသာများအောင် ထပ်လုပ်သလို ဖြစ်နေတယ်နော်။

ဝင်လေထွက်လေကို မထင်ရှား ထင်ရှားအောင်  
လုပ်တယ်ဆိုတာ တကယ်တော့ သိမ်မွေ့တဲ့ဒေါသလေးပါ  
ပဲ။ ဒေါသကိလေသာလေးပါပဲ။ ဒေါသကင်းချင်လို့ တရား  
အားထုတ်တာ ဒေါသဖြစ်နေတယ်ဆိုတော့ သဘာဝမကျ  
တော့ဘူးနော်။

ကိုယ်ကလည်း မှတ်နေတဲ့ကြားထဲက ဘာလို့  
မထင်ရှားတော့တာလဲ၊ မထင်ရှားတော့တဲ့အတူတူ မထူး  
တော့ပါဘူးလေ၊ မရှုမှတ်တော့ပါဘူးလေ၊ ဂုဏ်တော်လေး  
ပဲ ပွားနေတာ ကောင်းပါတယ်၊ မေတ္တာလေးပဲ ပို့နေတာ

..... ဝင်လေထွက်လေကို ဗဟိုပြု၍

ကောင်းပါတယ်၊ ပုတီးလေးပဲ စိပ်နေတာ ကောင်းပါတယ်  
ဆိုပြီးတော့ တချို့က ဒီလိုလည်းပဲ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။  
ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်နေကျလုပ်ငန်းခွင် ပြောင်းသွားတတ်တယ်။  
ဒီလိုမဖြစ်စေရဘူး။

ဝင်လေထွက်လေ သိမ်မွေ့သွားတယ်ဆိုရင်  
ဪ ငါ့ရဲ့သတိအား၊ သမာဓိအား ကောင်းလာလို့ ပြောင်း  
သွားတာပဲလို့ နှလုံးသွင်းရမယ်။ တကယ်တော့ လေက  
မရှိတော့တာ မဟုတ်ဘူး။ ငါ့ရဲ့ သတိ၊ သမာဓိအားက  
သိမ်မွေ့တဲ့လေကို သိစွမ်းနိုင်လောက်အောင် အားမပြည့်  
သေးလို့သာ မသိတာပဲ ဆိုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ သတိအား၊ သမာဓိ  
အားကို ပိုမြှင့်ပြီးတော့ သေသေချာချာ စူးစိုက်မှတ်ပါ။  
လေက သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့လေး ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီ သိမ်သိမ်  
မွေ့မွေ့ရှိနေတဲ့လေကိုပဲ သတိကပ်ပြီးတော့ ဝင်တယ်၊  
ထွက်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

မှတ်နေရင်း မှတ်နေရင်းနဲ့ လေရဲ့ တွန်းတိုက်  
သွားတဲ့သဘော၊ ထိသွားတဲ့သဘော ထင်ရှားလာပါလိမ့်  
မယ်။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းကြီး မထင်ရှားတောင်မှ အေး

နေတဲ့သဘောကတော့ ထင်ရှားမှာပါ။

ရှုမှတ်မှုအားကောင်းသွားရင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ အများအားဖြင့် အေးတဲ့သဘောလေးတွေ ထင်ရှားလာ တာပဲ များပါတယ်။ နှာသီးဝ လေထိတဲ့နေရာမှာလည်း အေး၊ နှာခေါင်းတစ်ခုလုံးလည်း အေးလို့၊ အာခေါင်ထဲမှာ လည်း အေးလို့၊ အဲဒီအေးနေတဲ့သဘောလေးက တဖြည်း ဖြည်းနဲ့ ပျံ့နှံ့သွားလိုက်တာ၊ မျက်နှာတစ်ခုလုံးပြန်၊ လည် ပင်းတွေပြန်၊ ကုပ်ပိုးတွေပြန်၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး ခြုံ ပြီးတော့ အဲဒီလို တစ်ကိုယ်လုံး အအေးတုံးကြီးလို ဖြစ် ပြီးတော့ သွားတတ်ပါတယ်။

သတိအား၊ သမာဓိအား ကောင်းလာပြီဆိုရင် ပဿဒ္ဓိ လို့ခေါ်တဲ့ ငြိမ်းအေးမှုဆိုတာ ဖြစ်တတ်စမြဲပါ။ အဲဒီလို နှာသီးဝမှာလည်း အေး၊ ခံတွင်းထဲမှာလည်း အေး ပြီးတော့ အရသာရှိတဲ့သဘောကို သာယာသွားလို့ရှိရင် လည်း သမာဓိအားပျက်သွားတတ်တယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းပျက် သွားတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ မသာယာဘဲ အေးနေလို့ရှိရင် လည်း အေးနေတဲ့သဘောကိုပဲ သိနေပြီးတော့ ‘ဝင်တယ်’

‘ထွက်တယ်’ ပုံမှန်ပဲ မှတ်နေပါ။

ဝင်လေ ထွက်လေဆိုတာလေးကိုလည်း အရင် ပြောရဦးမယ်။ အာနာပါနကို တချို့ကလည်း ထွက်လေ ဝင်လေလို့ ပြောကြတယ်နော်။ တော်တော်များများပါပဲ။ အများစုလိုလို ပြောကြတယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေ၊ ထွက် လေဝင်လေ။ တချို့လည်း ထွက်သက်ဝင်သက်နဲ့ ဒီလို ပြော တယ်။ ဒီတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ခွင်မှာ ဝင်လေထွက်လေ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဝင်သက်ထွက်သက်၊ ဝင်လေကို ရှေ့က ထား၊ ထွက်လေကို နောက်ကထား၊ ဒီလိုအစဉ်လေးထား ရမယ်။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာကျမ်း တွေမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ညွှန်ပြထားပါတယ်။

လောကီကျမ်းတွေကတော့ ထွက်သက်ဝင်သက် လို့ သုံးပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်စာအုပ်တွေ ဖတ်ဖူးတယ် ဆိုရင်တော့ သိကြမယ်ပေါ့။ အမိဝမ်းထဲက ကလေးတစ် ယောက် ကျွတ်လွတ်ထွက်မြောက်လာတဲ့အခါမှာ၊ ကမ္မဇ လေက လှုပ်လိုက်လို့ အမိဝမ်းရဲ့ အပြင်ဘက်ထွက်လာ တဲ့အခါမှာ ကလေးရဲ့ ဝမ်းအတွင်းမှာရှိတဲ့ လေတွေက



ထွက်သွားမယ်။ ပြီးမှ အပြင်က လေက ကလေးရဲ့ ဝမ်းထဲ  
ကို ဝင်တယ်။

ဒါကြောင့် လောကီကျမ်းများကတော့ အမိဝမ်း  
ထဲမှာ သန္ဓေတည်ပြီးတော့ မွေးဖွားတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ  
ထွက်လေက စတဲ့အတွက်ကြောင့် အာနာပါနဆိုတဲ့အထဲ  
က 'အာန' ဆိုတာကို 'ထွက်လေ' လို့ ယူဆတယ်။ ဝင်လေ  
က နောက်မှဖြစ်တယ် ဆိုပြီးတော့ 'ပါန' ဆိုတာကို 'ဝင်  
လေ' လို့ ယူဆတယ်။ ဒါကြောင့် ထွက်လေဝင်လေ၊ ထွက်  
သက်ဝင်သက်၊ ဒီလိုပြောကြတယ်။ ဒါ လောကီကျမ်းတွေရဲ့  
အလိုပါပဲ။ တချို့ပိဋကတ်ကျမ်းတွေမှာလည်း ထွက်လေ  
ဝင်လေ လို့ ရှိတော့ရှိပါတယ်။

သာသနာတော်ကျမ်းရဲ့အလို၊ ပဋိပတ်ကျင့်စဉ်  
အလိုအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ဝင်လေက စတာပဲ  
ပေါ့။ လူတစ်ယောက် အသက်ရှူတဲ့လုပ်ငန်းတစ်ခု စမ်း  
ဟော့ဆိုရင် ဘယ်ကစတုံး၊ ဝင်လေကပဲ စမယ်။ ကိုယ့်ဟာ  
ကိုယ် ထွက်လေက စပြီး လုပ်ကြည့်ပေါ့။ ရှူးဆိုပြီး ထုတ်  
ကြည့်ပေါ့။ တစ်ခါတည်း အားတောင်ကုန်သွားသလို၊ အား

လျော့သွားသလိုပဲ။ ဒါ့ကြောင့် လေကို ဝအောင် ရှူပြီးတော့ မှ ဝင်လေမှ ထွက်လေ ဆက်သွားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အာနာပါနဆိုရင် ဝင်လေထွက်လေဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးပဲ သုံးပါနော်။

အမိဝမ်းက ထွက်ထွက်ချင်း ထွက်လေကပဲ စစ၊ ဝင်လေကပဲ စစ၊ စချင်တာကစ၊ အရေးမကြီးပါဘူး။ လောလောဆယ် လက်တွေ့ဘဝမှာ အသက်ရှူတဲ့အလုပ်ကို ဘယ်လိုလုပ်သလဲဆိုတာပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ လောလောဆယ်လက်တွေ့ဘဝမှာ ဝင်လေကို အရင်ရှူသွင်းပြီးမှ ထွက်လေကို ရှိုက်ထုတ်ပစ်တာပါ။

ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတွေ၊ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပြီဆိုရင်လည်း ဝင်လေရှူပြီးမှ ထွက်လေရှိုက်ထုတ်တာပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် လက်တွေ့ဘဝနဲ့ တစ်သားတည်း ဖြစ်အောင် တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာလည်း ‘ဝင်လေ၊ ထွက်လေ’ လို့ပဲ သုံးနှုန်းတာ အကောင်းဆုံးပါပဲနော်။

ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ်တဲ့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားမယ်ဆိုရင် ပင်ကိုထိနေကျနေရာမှာပဲ စိတ်ကို

ထားရမယ်။ နှာသီးဝ သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်း ဒီနှစ်  
နေရာထဲက ထင်ရှားရာတစ်ခုခုမှာ စိတ်ကို ထားရမယ်။

အာခေါင်ထဲမှာလည်း စိတ်ကို မထားနဲ့။ လည်  
ချောင်းထဲမှာလည်း စိတ်ကို မထားနဲ့။ ဝမ်းဗိုက်မှာလည်း  
စိတ်ကို မထားနဲ့။ ပင်ကို ထိနေကျနေရာ၊ ပုံမှန်ထိနေကျ  
နေရာ၊ ခါတိုင်းထိနေကျနေရာ၊ အများဆုံးထိနေကျနေရာ၊  
အဲဒီနေရာမှာပဲ စိတ်ကို ထားရမယ်။

ဝင်လေရဲ့ အတွင်းထဲ လိုက်သွားတော့လည်း  
အတွင်းပျံ့လွင့်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ထွက်လေရဲ့ အပြင်ဘက်  
လိုက်သွားတော့လည်း အပြင်ပျံ့လွင့်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ  
ကြောင့် ဝင်လေထွက်လေ မှတ်နေရင်း တန်းလန်းနဲ့  
အတွင်းမှာလည်း မပျံ့လွင့်အောင်၊ အပြင်မှာလည်း မပျံ့  
လွင့်အောင် နှာသီးဝ၊ သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်း ပုံမှန်  
ထိနေကျ နေရာလေးမှာပဲ စိတ်ကို ကပ်ထားပြီး ရှုမှတ်ရပါ  
မယ်။ ဒါကတော့ အားထုတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ဉာဏ်နုသေး  
တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ပြောတာပါနော်။

တကယ်လို့ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်အားတွေ ရင့်

ကျက်သွားပြီ၊ ထက်မြက်သွားပြီ၊ အထက်တန်းရောက်သွား  
ပြီဆိုရင်တော့ အာခေါင်မှာပဲထားထား၊ လည်ချောင်းမှာပဲ  
ထားထား၊ ဝမ်းဗိုက်မှာပဲထားထား၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်း  
တစ်လျှောက်လုံးမှာပဲထားထား ထားလို့ရပါတယ်။ ဘယ်  
နေရာမဆို လေထိတဲ့နေရာတိုင်းမှာ လိုက်သိလို့ရပါတယ်။

နာသီးဝ တစ်နေရာတည်းမှာပဲ လေက ထိတာမှ  
မဟုတ်ဘဲ။ အာခေါင်ထဲလည်း ထိတာပဲ၊ လည်ချောင်းထဲ  
လည်း ထိတာပဲ၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲလည်း ထိတာပဲ။ ဒီတော့  
သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် အားကောင်းသွားရင်တော့ ဘယ်  
နေရာမှာပဲ စိတ်ကို ထားထား၊ ရပါပြီ။ အဲဒီနေရာတွေက  
လည်း ပိုပြီး ထင်ရှားလာပါပြီ။

ရှုမှတ်မှု အားကောင်းလာပြီဆိုရင် အာခေါင်တွေ  
အေးလာတာ၊ လည်ချောင်းတစ်ခုလုံး အေးလာတာ၊ ဝမ်း  
ဗိုက်တစ်ခုလုံး အေးလာတာ၊ မျက်နှာနဲ့တကွ ခန္ဓာကိုယ်  
တစ်ခုလုံး အေးသွားတာ၊ အဲဒီလို အေးတဲ့သဘောလေး  
တွေ၊ ငြိမ်းတဲ့သဘောလေးတွေ၊ သိမ်မွေ့တဲ့သဘောလေး  
တွေ ထင်ရှားတဲ့ ဘယ်နေရာမှာမဆို စိတ်ထားလို့ ရပါ

တယ်။ ပွားများလို့ ရပါတယ်။ အားထုတ်ခါစမှာတော့  
'ပကတိဖုဋ္ဌာကာသေ' လို့ ခေါ်တဲ့ ပုံမှန်ထိနေကျနေရာမှာ  
ပဲ စိတ်ကိုထားပြီး ရှုမှတ်ပါ။

လယ်သမားတစ်ယောက် လယ်ထွန်ရင်းနဲ့ မော  
ပန်းလာတော့ ခေတ္တခဏ နားတယ်။ နွားတွေကို ထွန်တုံး  
ကနေ ဖြုတ်လိုက်တယ်။ ဖြုတ်လိုက်ပြီး နွားတွေကို စား  
ကျက်ကို ပို့လိုက်တယ်။ စားကျက်ကို ပို့ပြီးတော့ သူက  
တော့ သစ်ပင်တစ်ပင်အောက်မှာ အနားယူပြီးတော့ အ  
ပန်းဖြေနေတယ်။ စားစရာရှိတာစား၊ သောက်စရာရှိတာ  
သောက်၊ အနားယူအပန်းဖြေပြီးလို့ အလုပ်ပြန်လုပ်တော့  
မယ်ဆိုတော့ နွားတွေက ပြန်ရောက်မလာကြသေးဘူး။  
ရှာရဦးမယ်။

နွားတွေက စားကျက်လည်း လွတ်လိုက်ရော  
တောထဲ ပြေးဝင်သွားကြတယ်။ တောထဲ ဟိုနေရာသွား  
ဒီနေရာသွားနဲ့ အစာတွေ လိုက်ရှာပြီးတော့ စားကြတယ်။  
သူလွတ်လိုက်တဲ့ နွားတွေကို ပြန်ဖမ်းတော့မယ်ဆိုတဲ့ လယ်  
သမား၊ အဲဒီလယ်သမားဟာ ကျွမ်းကျင်တဲ့လယ်သမား၊

ဉာဏ်ရှိတဲ့လယ်သမားဆိုရင် တောထဲဝင်သွားတဲ့ နွားတွေ  
ရဲ့ ခြေရာနောက်ကို တောက်လျှောက်လိုက်ပြီး တောထဲ  
အနှံ့ ခြေဆန့်ပြီးတော့ နွားပျောက်မရှာပါဘူး။

နွားတွေက နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စားကျက်မှာ စား  
သောက်ပြီးလို့ရှိရင် ရေဆိပ်ကလေးတစ်ခုမှာ ရေသွား  
သောက်ကြတယ်။ ဒါကိုသိတော့ လယ်သမားက သူတို့  
ရေသောက်နေကျ ရေဆိပ်ကလေးမှာပဲ သွားထိုင်စောင့်  
တယ်။ နွားတွေက တောထဲမှာ အစာစားသောက်လည်း  
ပြီးရော သွားနေကျ၊ သောက်နေကျ ရေဆိပ်မှာသွားပြီး  
ရေသောက်ကြတယ်။ အဲဒီမှာ လယ်သမားက ကြိုးနဲ့ချည်၊  
နှင်တံလေးနဲ့ တို့ပြီးတော့ နွားတွေကို ခေါ်လာခဲ့တယ်။  
ပြီးတော့မှ ထွန်တုံးမှာ ပြန်တပ်ပြီးတော့ လယ်ထွန်တဲ့  
အလုပ်ကို ဆက်လုပ်တယ်။

ကျွမ်းကျင်တဲ့ လယ်သမားဟာ တောထဲသွားတဲ့  
နွားကို နွားခြေရာနောက် တောက်လျှောက် လိုက်မဖမ်းဘဲ  
သူတို့ နောက်ဆုံးပေါင်းဆုံတဲ့နေရာ၊ နောက်ဆုံးနားတဲ့  
နေရာမှာပဲ အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်စောင့်ပြီးတော့ ဖမ်းယူ

သလို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဟာလည်း ဝင်လေထွက်လေရဲ့ အတွင်းအပြင်၊ ဝင်လေထွက်လေ ပျံ့နှံ့ရာနေရာတိုင်းကို လျှောက်မလိုက်ဘဲနဲ့ အများဆုံးထင်ရှားတဲ့၊ အမြဲတမ်း ပုံ မှန်ဖြစ်နေတဲ့ နှာသီးဝနဲ့ အထက်နှုတ်ခမ်းနေရာလေးမှာပဲ စိတ်ကို ကပ်ထားပြီးတော့ ရှုမှတ်ကြရမယ်။ ဒါမှ မိမိရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။

လယ်သမားဟာ နွားတွေကို ကြီးနဲ့ချည်၊ နှင်တံနဲ့ တို့ပြီး ခေါ်လာသလိုပဲ တရားနာပရိသတ်များကလည်း ဝင်လေထွက်လေတည်းဟူသော နွားနှစ်ကောင်ကို သတိ တည်းဟူသော ကြီးနဲ့ချည်၊ ပညာတည်း ဟူသော နှင်တံ လေးနဲ့ တို့ပြီးတော့ ခေါ်သွားရမယ်။

နွားရိုင်းလေးတစ်ကောင်ကို ဆုံးမချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ ကြီးတစ်ဖက်စွန်းကို နွားရဲ့ လည်ပင်းမှာချည်၊ ကျန်တဲ့ တစ်ဖက်စွန်းကို တိုင်တစ်ခုမှာ ချည်ထားပြီးတော့ ယဉ် ကျေးလာအောင် ဆုံးမရတယ်။

တရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများရဲ့ စိတ်ဟာ လည်း ပုံမှန်ဆိုရင်တော့ ဟိုအကြောင်းတွေ့လိုက်၊ ဒီ

အကြောင်းတွေးလိုက်၊ ဟိုရောက်လိုက်၊ ဒီရောက်လိုက်နဲ့  
ပျံ့လွင့်ပြီးတော့နေတယ်။ လောဘဖြစ်လိုက်၊ ဒေါသဖြစ်  
လိုက်၊ မောဟဖြစ်လိုက်၊ မာန်မာနတွေဖြစ်လိုက်၊ ဣဿာ  
မစ္ဆရိယတွေဖြစ်လိုက်နဲ့ ကိလေသာတွေ အမျိုးစုံဖြစ်နေ  
တယ်။ ဟိုရောက်ဒီရောက်ဖြစ်နေတဲ့စိတ်၊ ကိလေသာမျိုးစုံ  
ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ဟာ နွားရိုင်းလေးနဲ့ တူပါတယ်။

တရားနာပရိသတ်များရဲ့ နွားရိုင်းလေးနဲ့တူတဲ့  
စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတော့မယ်ဆိုတော့ ချည်  
တိုင်က ဘယ်မှာလဲ။ နှာသီးဝ လေထိတဲ့နေရာမှာနော်။  
ကြိုးကဘာလဲဆိုတော့ သတိ။ သတိတည်း ဟူသော ကြိုး  
ကလေးနဲ့ နှာသီးဝတည်းဟူသော ချည်တိုင်မှာ စိတ်တည်း  
ဟူသော နွားရိုင်းလေးကို ခိုင်မြဲအောင် ချည်ပြီးတော့ ထား  
ရမယ်။ ဒါမှ မိမိရဲ့ စိတ်နွားရိုင်းလေး တဖြည်းဖြည်းနဲ့  
ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့လာလိမ့်မယ်။







## ထိတာကို မိလာရင် သိပါလိမ့်မယ်

အဲဒီလို ထိနေကျနေရာကနေ စောင့်ဖမ်းရင်း  
 ဖမ်းရင်းနဲ့ ဝင်လေထွက်လေဟာ ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။  
 ဒီတော့ ထိတာကို မိဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။  
 ‘ထိ’ တာကို ‘မိ’ မှပဲ ‘သိ’ နိုင်ပါတယ်။ ကာရန်လေးတွေ  
 နဲ့နော်။ ထိခြင်းရယ်၊ မိခြင်း၊ သိခြင်းရယ်၊ ဒါကြောင့် ‘ထိ  
 တာကို မိလာရင် သိပါလိမ့်မယ်’ လို့ ကာရန်လေးနဲ့ မှတ်  
 သားလို့ ရတာပေါ့။ ဆောင်ပုဒ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ စကား  
 ပြောဆောင်ပုဒ်လို့တော့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဆိုကြည့်ရအောင်။  
 ‘ထိတာကို မိလာရင် သိပါလိမ့်မယ်’

ထိတာကို မိလာရင်တော့ သိတော့မှာပဲ၊ ‘မိ’ ဆို  
 တာဟာ ထိတိုင်းထိတိုင်း ထိတဲ့သဘောလေး မိမိရဲ့ စိတ်  
 အစဉ်မှာ ထင်ရှားပြီးတော့နေတာကို ပြောတာပါပဲ။ ကြမ်း  
 ကြမ်းတမ်းတမ်း ထိနေရင်လည်း ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း  
 ထိတာကို မိနေရမယ်။ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ထိသွားရင်လည်း  
 သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ထိသွားတာကို မိနေရမယ်။ ထိတာကို  
 မမိရင်တော့ မသိနိုင်တော့ဘူး။ ထိတာကို မိရင် သိမယ်။  
 ဘာတွေသိမှာလဲ။

ထိတိုင်းထိတိုင်း မိနေပြီဆိုရင် ရုပ်နဲ့ နာမ်ရဲ့  
 သဘောကို ပထမဆုံး သိမယ်။ ထိနေတဲ့သဘောလေးက  
 ရုပ်တရား၊ ထိတာကို သိနေတာက နာမ်တရား၊ ထင်ထင်  
 ရှားရှား ဉာဏ်ထဲမှာ ကွဲပြားသွားတာပဲ။ ထိတာလေးကို  
 သိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့သဘောလည်း  
 ထင်ရှားသွားတာပါပဲ။ ထိဆိုတဲ့နေရာမှာ အဓိကအားဖြင့်  
 ဓာတ်သုံးပါး ထင်ရှားပါတယ်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဆိုတာက  
 ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောပေါ့။

ပထဝီဆိုတာ မာတဲ့သဘော၊ ပျော့တဲ့သဘော၊

ကြမ်းတဲ့သဘော၊ ချောတဲ့သဘော၊ လေးတဲ့သဘော၊ ပေါ့တဲ့  
သဘော၊ မာပျော့ကြမ်းချောလေးပေါ့။ အဲဒီသဘော  
ခြောက်မျိုးကို ပထဝီဓာတ်လို့ ခေါ်တယ်။ အာပေါဆိုတာ  
ကတော့ ဖွဲ့စည်းတဲ့သဘော၊ ယိုစီးတဲ့သဘောပါပဲ။ တေ-  
ဇောဆိုတာက ပူတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘော၊ နွေးတဲ့  
သဘော၊ ဝါယောဆိုတာက တောင့်တင်းတဲ့သဘော၊ တွန်း  
ကန်လှုပ်ရှားတဲ့သဘော။

ထိတဲ့သဘောလေးကို သတိက မိလာပြီဆိုရင်  
မိတိုင်းမိတိုင်း မာနေတဲ့သဘောလေး၊ ပျော့နေတဲ့သဘော  
လေး၊ ကြမ်းနေတဲ့သဘောလေး၊ ချောနေတဲ့သဘောလေး၊  
လေးနေတဲ့သဘောလေး၊ ပေါ့နေတဲ့သဘောလေး၊ ဒီ  
သဘောလေးတွေလည်း တွဲပြီးတော့ သိလာတာပဲ။ ဒါ  
ပထဝီဓာတ်ကို သိသွားတာ။ ထိတယ်ဆိုတာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်၊  
ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ဆိုတာ အာပေါဓာတ် မပါဘူး။

တေဇောဓာတ်ကတော့ ပိုထင်ရှားတယ်။ လေဝင်  
သွားလို့ရှိရင် အေးတဲ့သဘော ပိုထင်ရှားမယ်။ ထွက်သွား  
လို့ရှိရင် နွေးတဲ့သဘော ဒါမှမဟုတ် ပူတဲ့သဘောလေး

ပိုထင်ရှားမယ်။ ဒါ တေဇောဓာတ်ကို သိသွားတာပဲ။ မှတ်  
တာကတော့ ဝင်တယ်ထွက်တယ်ပဲ မှတ်နေရမယ်။

ဝါယောဆိုတာကတော့ အထူးပြောစရာကို မလို  
တော့ဘူး။ တွန်းတိုက်ပြီးတော့ ဝင်သွားတာ၊ ရုန်းကန်သွား  
တာ၊ လှုပ်ရှားသွားတာ၊ ရွေ့လျားသွားတာ၊ ဒါတွေဟာ  
ဝါယောဓာတ်ရဲ့သဘောပါပဲ။ ကိုယ်က ဒါကို ပထဝီပဲ၊ ဒါ  
ကို တေဇောပဲ၊ ဒါကို ဝါယောပဲလို့ နာမည်မတပ်တတ်တာ  
သာရှိမယ်။ ဝင်တယ်ထွက်တယ်လို့ မှတ်ရင်း ထိတိုင်း ထိ  
တိုင်း မိနေပြီဆိုရင်တော့ ဒီသဘောသုံးမျိုးကို သိသွားတာ  
ပါပဲ။

ထိခြင်းဆိုတဲ့ သဘောတရားကို ပါဠိလို ဖောဋ္ဌဗ္ဗ  
ရုပ်လို့ ခေါ်တယ်။ အာရုံအနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရူပါ  
ရုံ၊ သဒ္ဓါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ ဓမ္မာရုံ ဆိုပြီးတော့  
အာရုံခြောက်မျိုးရှိတဲ့အထဲက ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံလို့ ခေါ်တယ်။  
ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဆိုတာ ‘အာပေါဓာတုဝိဝဇ္ဇိတံ ဘူတတ္တယသင်္ခါ-  
တံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗံ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း အာပေါဓာတ်မပါတဲ့ ပထဝီ၊  
တေဇော၊ ဝါယော ဓာတ်သုံးမျိုးကို ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်လို့ ခေါ်

တယ်။

သို့သော်လည်း အာပေါကတော့ ပါတော့ ပါနေ တာပါပဲ။ သူ့ချည်းသက်သက်ကတော့ မထင်ရှားဘူး။ ပထဝီရဲ့ မာတဲ့သဘော၊ ပျော့တဲ့သဘော သိနိုင်တာက လည်း အာပေါဓာတ်ကလေးရဲ့ ဖွဲ့စည်းမှုပါလို့ သိတာပါပဲ။ တေဇောရဲ့ ပူတဲ့၊ အေးတဲ့သဘော သိတာလည်း အာပေါရဲ့ ဖွဲ့စည်းမှုသဘောလေး ပါလို့ သိတာပါပဲ။ ဝါယောရဲ့ တောင့်တင်းမှု၊ လှုပ်ရှားမှုသဘောတွေကို သိတာလည်းပဲ အာပေါဓာတ်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့သဘောလေး ပါလို့ပါပဲ။ ဒီတော့ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်သုံးမျိုးကို သိပြီဆို လို့ရှိရင် အာပေါဓာတ်ကို သိခြင်းကိစ္စက အလိုလိုပြီးပြီး သားပါပဲ။

ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဓာတ်သုံးမျိုးရဲ့သဘော ကို သိဖို့ ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးတယ်။ သုံးမျိုးသိတယ်ဆိုရင် လေးမျိုးသိတယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်တာပါပဲ။ ဒီတော့ ဓာတ် ကြီးလေးပါးရဲ့ သဘောကို သိပြီဆိုရင် တခြားတခြားသော ရုပ်တရားတွေရဲ့ သဘောကိုလည်းပဲ အလိုလို သိပြီးသား

ဖြစ်သွားတာပါပဲ။

ထမင်းဟင်းစားပြီဆိုရင် ဒီနေ့ ဘာဟင်းချက်လဲ၊  
ကြက်သားဟင်းချက်တယ်၊ သို့မဟုတ် ငါးဟင်းချက်တယ်၊  
သို့မဟုတ် ဆိတ်သားဟင်းချက်တယ် စသည်အားဖြင့်  
ပဓာနကျတဲ့ဟင်း၊ အကြီးကျယ်ဆုံး ထင်ရှားတဲ့ဟင်းကိုပဲ  
ခေါင်းတပ်ပြီး ပြောလိုက်တာပဲ။ ကြက်သားဟင်းလို့ ခေါင်း  
တပ်ပြီး ပြောလိုက်ပေမယ့် တကယ်စားရတော့ ကြက်သား  
ဟင်းတစ်မျိုးတည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ငါးပိရည်လေးလည်း  
ပါမယ်၊ တို့စရာလေးလည်း ပါမယ်၊ ချဉ်ရည်ဟင်းလေး  
လည်း ပါမယ်၊ အရွက်ကြော်လေးလည်း ပါမယ် စသည်  
အားဖြင့် အခြံအရံဟင်းလေးတွေ အများကြီးပါသေး  
တယ်။ အဲဒီလိုပါပဲ၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့ သဘောကို သိ  
သွားတယ်ဆိုရင် ကျန်တဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို မှီပြီးတော့  
ဖြစ်နေတဲ့ တခြားရုပ်တွေရဲ့ သဘောတွေကိုလည်း သိသွား  
တာပါပဲ။

တကယ်ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ ထိတာကရုပ်၊ သိ  
တာက နာမ်လို့ ဒီလို ဆင်ခြင်နေစရာတော့ မလိုပါဘူး

နော်။ ဝင်တယ် ထွက်တယ်၊ ဝင်တယ် ထွက်တယ် လို့ ရှု  
မှတ်နေရုံနဲ့ ထိတဲ့သဘောကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲကြီး မိလာပြီ ဆိုလို့  
ရှိရင် အဲဒီ ရုပ်နာမ်သဘောကို အလိုလို သိလာတော့တာ  
ပဲ။ ထိတဲ့သဘောက တခြား၊ ထိတာကို သိနေတဲ့သဘော  
က တခြား၊ တခြားစီ ကွဲပြားတော့ လာတာပဲ။ ပူနေတာ  
လေးက တခြား၊ ပူတာကို သိနေတာလေးက တခြား။

ထိတဲ့သဘောထဲမှာလည်း ငါမပါဘူး။ သိတဲ့  
သဘောထဲမှာလည်း ငါမပါဘူး။ ထိတဲ့သဘောနဲ့ သိတဲ့  
သဘောလေး ဒီသဘော နှစ်မျိုးပဲ အစုံလိုက် အစုံလိုက်  
ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေတာပဲ ဆိုတာ ဉာဏ်ထဲမှာ  
ထင်ရှားလာတော့ ‘ငါ’ ဆိုတဲ့ သဘောလည်း ပျောက်သွား  
တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုတဲ့  
အစွဲတွေလည်း ပျောက်သွားတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း သတိ သမာဓိ ဉာဏ်တွေ  
ရင့်သန်လာပြီဆိုရင် အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကိုပါ ခွဲခြားပြီး  
တော့ သိလာတယ်။ ထိတဲ့သဘောလေးရှိလို့ ထိတာကို  
သိနေတဲ့ သဘောလေး ဖြစ်နေတာပါလား။ ရှုချင်တဲ့စိတ်

ကလေးရှိလို့ ရှူရတာပါလား။ ရှိုက်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးရှိလို့ ရှိုက်ရတာပါလား။ ရှိုက်တယ်ဆိုတာ ထွက်လေထုတ်လိုက် တာကို ပြောတာပါပဲ။

ဒီတော့ ဝင်လေရှူချင်တဲ့စိတ်ကလေးရှိလို့ ဝင် လေဖြစ်လာတယ်။ ထွက်လေရှိုက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးရှိလို့ ထွက်လေဖြစ်လာတယ်။ စိတ်က အကြောင်းတရား ဖြစ်နေ တယ်။ ဝင်လေထွက်လေက အကျိုးတရားဖြစ်သွားတယ်။ အကြောင်းအကျိုးဆိုတာ တစ်ရံတစ်ခါမှာ စိတ်က အ ကြောင်းဖြစ်လိုက်၊ ရုပ်က အကျိုးဖြစ်လိုက်၊ တစ်ရံတစ်ခါမှာ ရုပ်က အကြောင်းဖြစ်လိုက်၊ စိတ်က အကျိုးဖြစ်လိုက်၊ ဒီလို သွားနေကြတယ်။

ပန်းပဲသမားရဲ့ ဖားဖိုကြီး တရားနာပရိသတ်များ မြင်ဖူးကြလား။ ဒီသထုံကတော့ မြင်ဖူးကြမှာပါ။ ဖိုထိုးတဲ့သူ က များတယ်ဆိုတော့နော်၊ အဲဒီတော့ ဖားဖိုကြီးနဲ့ ဖိုထိုး တော့မယ်ဆိုတော့ ဖားဖိုကြီးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထည်ကြီးလည်း ရှိရမယ်၊ လေအိတ်ကြီးပေါ့၊ တစ်ခါ နှုတ်သီးပြောင်းလေး လည်း ရှိရမယ်၊ ဆွဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဆွဲခြင်းဆိုတဲ့ အားထုတ်မှု



လေးလည်း ရှိရမယ်၊ အကြောင်းသုံးချက်ပေါ့။ ဖားဖိုရဲ့ ကိုယ်ထည်ကြီးရယ်၊ နှုတ်သီးပြောင်းရယ်၊ ဆွဲမှုရယ်၊ ဒီသုံးချက်ရှိမှ လေတွေ ဝင်ထွက်ပြီးတော့ မီးတောက်တယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရယ်၊ နှာခေါင်းရယ်၊ စိတ်ရယ်၊ ဒီအကြောင်းသုံးပါးရှိလို့သာ ဝင်လေထွက်လေတွေ ဖြစ်နေတာပဲ၊ ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ရယ်၊ နှာခေါင်းရယ်၊ ရှုချင် ရှိုက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးရယ် ဒီသုံးမျိုးသာ မရှိဘူးဆိုရင် ဝင်လေထွက်လေဆိုတာ ရှိမှာမဟုတ်တော့ဘူး လို့ ဝင်လေထွက်လေဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားကိုရော၊ ချုပ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားကိုပါ သိသွားတယ်။

ရှုမှတ်လိုက်တိုင်း ရှုမှတ်လိုက်တိုင်း အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် ဝင်လေဆုံးသွားပြီဆိုရင် ထွက်လေ ပြန်ဖြစ်လာပြီ၊ ဝင်လေချုပ်သွားပြီ။ ထွက်လေဆုံးသွားပြီဆိုရင်လည်း ဝင်လေပြန်ဖြစ်လာပြီ၊ ထွက်လေက ချုပ်သွားပြန်ပြီ။ ဝင်လေချုပ်သွားလိုက်၊ ထွက်လေပြန်ဖြစ်လာလိုက်၊ ထွက်လေချုပ်သွားလိုက်၊ ဝင်လေပြန်ဖြစ်လာလိုက်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ ပျက်စီးနေတဲ့သဘောကိုလည်း မြင်

လာတယ်၊ ဒီထက်ပိုပြီးတော့ အသေးစိတ်မယ်ဆိုရင်တော့  
ဝင်နေတဲ့တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်  
ပျက်လိုက် အဆင့်ဆင့်ပါပဲ။

အစ အလယ် အဆုံး လို့ပြောထားတဲ့အထဲမှာ  
စထိတော့ အစ၊ ဆုံးသွားတော့ အဆုံး၊ အစနဲ့ အဆုံးကို  
မြင်တယ်ဆိုရင်ပဲ ဝင်လေတစ်ခုထဲမှာ ဖြစ်တာပျက်တာ  
နှစ်ခုမြင်နေပြီ။ ဝင်လေမဆုံးခင်မှာ မဆုံးမချင်း ဆက်တိုက်  
ထိနေတဲ့သဘောလေးကို သိနေရင်လည်းပဲ မဆုံးမချင်း  
တစ်ခုဖြစ်လိုက် တစ်ခုပျက်လိုက်၊ တစ်ခုဖြစ်လိုက် တစ်ခု  
ပျက်လိုက်နဲ့ အဆင့်ဆင့် ဆယ်ချက်၊ ဆယ့်ငါးချက်၊ အချက်  
နှစ်ဆယ်၊ ဖြစ်ပျက်တွေ အများကြီး မြင်နိုင်တယ်။

သတိ သမာဓိ အားကောင်းလာပြီဆိုရင် ဝင်လေ  
တစ်ခုတည်းမှာကိုပဲ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်လိုက်ပျက်  
လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ထွက်လေမှာလည်း ဒီတိုင်းပဲ  
အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်  
လိုက်၊ အဲဒီလိုမြင်လာတယ်၊ သိလာတယ်။

ဘယ်လိုဖြစ်မှ သိလဲဆိုတော့ ထိတိုင်း မိမှ သိ

တယ်နော်။ ထိတာကို မမိရင်တော့ မသိဘူး။ ဒါကြောင့်  
ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေး ‘ထိတာကို မိလာရင် သိပါလိမ့်မယ်’  
လို့ မှတ်ထားရမယ်။ ဆောင်ပုဒ်နဲ့ မှတ်ချင်သပဆိုရင်လည်း  
ဆိုကြည့်ပါ။

ထိတိုင်းမိတော့၊ သိတာပေါ့၊ သွားရောနိဗ္ဗာန်ပြည်။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

### အရှင်ဆန္ဒာမိက(ရွှေပါရမီတောရ)

မှတ်ချက် ။ ။ ဝင်လေထွက်လေရှုမှတ်နည်းနှင့် စိတ်၊  
ဝေဒနာ စသော အခြားရှုမှတ်နည်းများ  
ကို အပြည့်အစုံ သိလိုပါက ‘မြင့်မြတ်သူတို့၏စံအိမ်’ စာ  
အုပ်တွင် ဆက်လက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

(စီစဉ်သူ)

# မေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

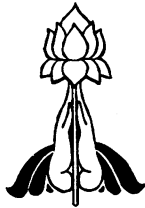
ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။



# ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

ဤစာအုပ်နှင့် ဤစာအုပ်ကဲ့သို့သော လက်ကမ်းစာအုပ်  
ငယ်များကို ဓမ္မဒါန ပြုလုပ်လိုပါက အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း  
ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

တက်လမ်းဆောက်လုပ်ရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း(အောက်)၊

လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၂၁၀၄၆၂၊ ၂၂၆၅၀၀။

သင်းပျိုမဒီရိုးရာရက်ကန်းထည်အမျိုးမျိုး

အမှတ်(N-၁၀)၊ ၂၇-လမ်း၊

မန်းမြန်မာဈေးချိုပလာဇာ၊ မန္တလေးမြို့။

ဖုန်း - ၀၂-၃၅၉၄၅၊ ၀၉-၅၃၁၃၀၀၆။

ပြင်ပစာအုပ်ဆိုင်များတွင် လုံးဝ ရောင်းချခွင့် မပြုပါ။

ဓမ္မဒါနသက်သက်အတွက်သာ စီစဉ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

# အရှင်ဆန္ဒာဓိက၏ထွက်ပြီးစာအုပ်များ

- ၁။ မချစ်တတ်မမုန်းတတ်တဲ့သူ
- ၂။ အနေဝေးပေမယ့် အဝေးနေမဟုတ်ပါ
- ၃။ အနှိုင်းမဲ့ရနံ့
- ၄။ အဝေးမှာမနေပါနဲ့
- ၅။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မနှင့်ပွင့်
- ၆။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မရွက်နု
- ၇။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မမိုးစက်
- ၈။ အကောင်းကံချစ်မှ အချစ်ကံကောင်းမယ်
- ၉။ ဘယ်လောက်ဝေးဝေးနီးနီးလေး
- ၁၀။ နံ့သာဖြင့်ထုံမွမ်းအပ်သော
- ၁၁။ ခိုင်မှခိုင်
- ၁၂။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မရေတံခွန်
- ၁၃။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မပန်းပွင့်
- ၁၄။ ထူးမှထူး
- ၁၅။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မကြာပွင့်
- ၁၆။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မနေခြည်
- ၁၇။ ဘဝအဓိဋ္ဌာန်
- ၁၈။ အကြင်နာပေါင်းရှစ်သောင်းလေးထောင်