

# လမ္မဒါယောဂနိပါတ်

ပဏ္ဍိတာရာမ

ရွှေတောင်တုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ

ဆရာတော်

သာသနာနှစ် - ၂၅၄၅    မြန်မာနှစ် - ၁၃၆၃    ခရစ်နှစ် - ၂၀၀၀

ယောဂီများအတွက်

တရားရှုမှတ်သိမြင်ပုံ လျှောက်ထားနည်း

လမ်းခင်းစကားစု

ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

စာမူခွင့်ပြုချက်

အမှတ်

☉ ၇၉/၂၀၀၀(၂)

မျက်နှာဖုံး

ခွင့်ပြုချက်အမှတ်

☉ ၄၇၆/၂၀၀၁(၈)

ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၂၀၁၆ ခုနှစ်

စောင်ရေ

☉ ၁၀၀၀

ထုတ်ဝေသူ

☉ ဦးမြသောင်း၊

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာ

ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့၊

အမှတ်၈၀(က)၊

သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးနှင့်

အတွင်းပုံနှိပ်သူ

☉ ဦးအေးမြင့်

သင်းပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၁၂၁၊

ဗိုလ်တထောင်ဘုရားလမ်း၊

ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။

# နိဒါန်း

တရားရှုမှတ်ပုံ၊ သိမြင်ပုံကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ  
အား လျှောက်ထားပြရာမှာ အခက်အခဲကို ပဏ္ဍိတာ  
ရာမ ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ ကျေးဇူးရှင်  
ဆရာတော် ကိုယ်တိုင် တရား စတင် ရှုမှတ်ခဲ့စဉ်က  
တွေ့ကြုံခဲ့ရပါတယ်။ ဆရာတော်ရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ  
တော်က ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်  
ဘုရားကြီးထံ တရားလျှောက်ကြတဲ့ ယောဂီတွေရဲ့  
တရားလျှောက်ထားပုံကို ပဏ္ဍိတာရာမ ဆရာတော်  
လျောင်းလျှာကို နားထောင်စေခဲ့ပါတယ်။ ပဏ္ဍိတာ  
ရာမ ဆရာတော် လျောင်းလျှာက နှစ်ရက် နားထောင်  
လိုက်တဲ့အခါ တရားလျှောက်နည်းကို သဘောပေါက်  
နားလည်ခဲ့ပါတယ်။ ဆရာတော်ဟာ သူကိုယ်တိုင်  
ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာလုပ်ပြီး ယောဂီတွေကို တရားပြ  
ပေးတဲ့အခါ ယောဂီတွေမှာလည်း သူ့လိုပဲ အခက်  
အခဲ ရှိနေကြတာကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဆရာတော်  
ဟာ ယောဂီတွေမှာ သူလို အခက်အခဲ မရှိဘဲ  
တရားလျှောက်ထား တတ်ကြစေလိုပါတယ်။ ဒါ

ကြောင့် ဆရာတော်က ဒီ တရား ရှုမှတ် သိမြင်ပုံ  
လျှောက်ထားနည်း လမ်းခင်းစကားစုကို ယောဂီ  
တွေအား ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

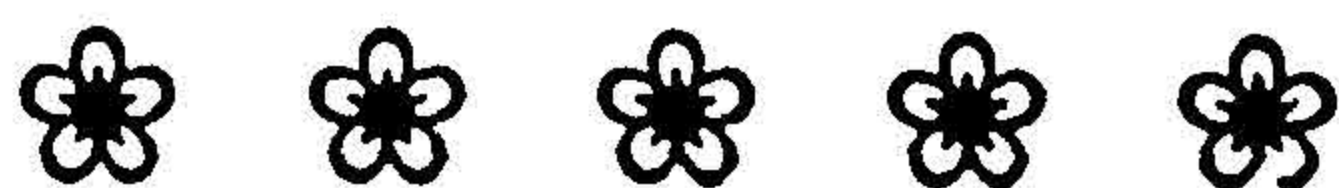
နာကြားရတဲ့ ယောဂီတွေက ကြိုက်နှစ်သက်  
ကြပါတယ်။ ဒီ လမ်းခင်းစကားစုဟာ ယောဂီတွေ  
အတွက် အကျိုးလည်း အလွန်ပဲ များစေပါတယ်။  
ဒါကြောင့် နာကြားဖူးသူတွေက စာအုပ်လေး ဖြစ်လာ  
ဖို့ရာ မျှော်လင့်ကြပါတယ်။ တိုက်လည်း တိုက်တွန်း  
ကြပါတယ်။ အများရဲ့ မျှော်လင့်တိုက်တွန်းချက်အရ  
ဒီစာအုပ်လေး ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဆောင်ရွက်လိုက်  
ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား ရှုမှတ်ပုံ၊ သိမြင်ပုံနဲ့  
ပတ်သက်ပြီး ဆရာတော် မိန့်ကြားထားတဲ့ စကား  
လေးတွေဟာ ဘယ်လောက် စေ့စပ်တယ်၊ ဘယ်  
လောက် ထိရောက်တယ်၊ ဘယ်လောက် အကျိုး  
သက်ရောက်စေနိုင်တယ်ဆိုတာကိုတော့ ဖတ်ကြည့်  
ရင် စာရှုသူကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သာမဏေကျော်

# မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	လမ်းခင်းစကား	၁
၂။	ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ	၂
၃။	အရပ်သုံးစကားနဲ့	၃
၄။	သုံးပိုင်းလုံး	၄
၅။	ပရိယာယ်တစ်မျိုးနဲ့	၆
၆။	ဖောင်းတာလေးက ဘာလဲ	၈
၇။	ကြည့်တာနဲ့မြင်တာ	၉
၈။	ရုပ်(၃)မျိုး	၁၁
၉။	သေသေချာချာ စိုက်ကြည့်ရင်	၁၃
၁၀။	ဘာသိသလဲ	၁၆
၁၁။	စင်္ကြံလျှောက်၍မှတ်ရာမှာ	၁၇
၁၂။	သိပ် အရေးမထားသလို ဖြစ်	၁၉
၁၃။	လက္ခဏာ(၃)ပါး	၂၂
၁၄။	ပထဝီဓာတ်	၂၃
၁၅။	တေဇောဓာတ်	၂၄

စဉ် အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၆။ အာပေါနံ ဝါယောဓာတ်	၂၅
၁၇။ သဘာဝလက္ခဏာ	၂၅
၁၈။ သင်္ခတလက္ခဏာ	၂၆
၁၉။ သာမညလက္ခဏာ	၂၈
၂၀။ ဖြစ်ခိုက် ရှုမှ	၃၀
၂၁။ စူးစိုက် ကပ်လိုက်ပါ	၃၁
၂၂။ သဘာဝမြင်အောင်	၃၃
၂၃။ ဖြစ်ခိုက်	၃၅
၂၄။ သဘာဝ မြင်မှ သင်္ခတ ထင်သည်	၃၆
၂၅။ သင်္ခတ ထင်မှ သာမည မြင်သည်	၃၇
၂၆။ သာမည မြင်မှ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်သည်	၄၀
၂၇။ စိတ်ကူး	၄၁
၂၈။ ခံစားမှု	၄၃
၂၉။ သဘောတရား	၄၅
၃၀။ အချက်(၃)ဖြာ	၄၇
၃၁။ လိုရင်းကိုသာ	၄၈



# လမ်းခင်းစကား

ယောဂီအသစ်တွေဆိုတော့ တရားနဲ့ ခုမှ ရင်းနှီးကြတယ်။ သူတို့ဟာ တရားအားထုတ်တဲ့ နည်းတွေ နာကြားထားပေမယ့်လို့ ကောင်းကောင်း မလုပ်တတ်ကြ၊ ကောင်းကောင်း မပြောတတ်ကြဘဲ ရှိပါတယ်။ တချို့ ကောင်းကောင်း မှတ်တတ်ပေ မယ့်လို့ ကိုယ်အားထုတ်ပုံနဲ့ တွေ့ပုံလေးတွေ မပြော တတ်ဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီလို အခက် အခဲလေးတွေ နည်းနည်း ရှိနေတော့ အဲဒီ အခက် အခဲလေးတွေ ကျော်လွန်သွားအောင် တရား အား ထုတ်တဲ့ ယောဂီများ အတွက် ကိုယ်အားထုတ်ပုံ၊ တွေ့ပုံလေးတွေ တင်ပြရေးမှာ လမ်းခင်းပေးတဲ့ အနေနဲ့ ဘုန်းကြီးက နည်းနည်း စကားပြောချင် ပါသေးတယ်။ ယောဂီများအတွက် မိမိတို့ အားထုတ် သိမြင်ပုံ လျှောက်ထားတဲ့နည်း၊ လမ်းခင်းစကား ပေါ့လေ။



# ၂ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

## ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ

တရားအားထုတ်တဲ့ နည်းကတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟော ကြားထားတဲ့ အလုပ်ပေးတရားပါပဲ။ အဲဒါအားလုံး နားကြားပြီးပါပြီ၊ နာကြားပြီးတော့ ပင်တိုင်အာရုံက စပြီးတော့ ရှုမှတ်ရပုံ အကျဉ်းချုပ်ကလေးတွေကိုလည်းပဲ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မိန့်ကြားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒေသနာနည်းနဲ့ ပြောရရင် ဒွါရခြောက်ပါးမှာ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါး ထင်ရှားဖြစ်ပေါ် နေပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်ပုံကတော့ မျက်စိက မြင်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ မျက်စိနဲ့ အဆင်းက ရုပ်တရား၊ မြင်တာ သိတာတွေက နာမ်တရားတွေပါလို့ ခွဲစိတ်ပြီးတော့ ပြသွားပါတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားကို အမှန်အတိုင်း သိရအောင်လို့ မြင်မြင်ချင်း လက်ငင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ “မြင်တယ်” လို့ ရှုမှတ်တဲ့ နည်းပါ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ ထို့အတူပဲ ကြားတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ နားနဲ့ အသံက ရုပ်တရား၊ ကြားတာ သိတာက

# လမ်းခင်းစကားစု

နာမ်တရား၊ အဲဒီ ရုပ်နဲ့နာမ်တရားနှစ်ပါးကို သိဖို့ ရန် ကြားခိုက်မှာ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ “ကြားတယ်” လို့ ရှုမှတ်နည်းပါပြပါတယ်။

## အရပ်သုံးစကားနဲ့

နံ့တဲ့ အခိုက်အတန့်၊ အရသာ စားသိတဲ့ အခိုက်အတန့်၊ ထိတွေ့တဲ့ အခိုက်အတန့်နဲ့ စိတ်ကူး စဉ်းစား ကြံစည်တဲ့ အခိုက်အတန့်၊ ပြီးတော့ အခြားအခြား ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ စောင်းမှု၊ ငဲ့မှု၊ ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချမှု၊ အသေးအဖွဲလေးတွေကအစ မကြွင်းမကျန်ရအောင် ဗဟုသုတ မရှိရှာတဲ့ ယောဂီ များတောင်မှ လွယ်လွယ်နဲ့ သိနားလည်ရအောင်လို့ ကိုယ့်တိုင်းရင်း မြန်မာ ဘာသာစကား၊ အရပ်သုံး စကားနဲ့ မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ တကယ် လက်တွေ့ အားထုတ်တဲ့အခါကျတော့ နည်းနည်း အခက်အခဲလေးတွေ ရှိနေပါတယ်။ ပြီး တော့ အားထုတ်တတ်ပေမယ့်လို့ ခုန စောစောပိုင်းက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိုယ် အားထုတ်တာလေးတွေ ကို မလျှောက်ထားတတ်ဘူး၊ ဆရာသမား အရှိန်နဲ့

# ၄ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

မလျှောက်တတ်တာလည်း ရှိတယ်၊ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်အရှိန်နဲ့ မလျှောက်တတ်တာလည်း ရှိတယ်၊ နဂိုရ်က စကားနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် ပိုပြီး တော့တောင် အခက်ကြုံရပါတယ်၊ ဒီတော့ အဲဒီလို အခက်အခဲမရှိရအောင်ဆိုပြီးတော့ ဘုန်းကြီးများက ပင်တိုင်အာရုံ ဖြစ်တဲ့ အခြေခံကစပြီးတော့ မှတ်ပုံလေးတွေ လက်ထပ်သင်တဲ့ အနေနဲ့ ပြောပေးရပါတယ်၊ ပင်တိုင် အာရုံ ရှုမှတ်ပုံ၊ ပြီးတော့ သိပုံ၊ ပြီးတော့ အခြား အခြား စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ရှုမှတ်ပုံ၊ ခံစားမှု ဝေဒနာတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ရှုမှတ်ပုံ၊ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ အစရှိတဲ့ သဘောအမူအရာတွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပုံလေးတွေကို ထပ် ထပ်ပြီးတော့ လွယ်ကူတဲ့နည်းနဲ့ ပြောပေးရပါတယ်။

## သုံးပိုင်းလုံး

ဖောင်းမှုတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ရိပ်ရိပ်ကလေး ဖောင်းစက စပြီးတော့ ဖောင်းဆုံးသွား

# လမ်းခင်းစကားစု

တဲ့အထိ ဘယ်လို ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ ပြောပြဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အသက်ရှုသွင်းလိုက်တာနဲ့ သူက ရိပ်ရိပ်ကလေး ဖောင်းစပြုလာပြီ။ ရှုနေတော့လည်းပဲ ဟိုဘက်က ဆက်ဖောင်းနေလျက်ပါပဲ။ အဲဒီက အရှု ဆုံးသွားတာနဲ့ ဟိုက အဖောင်းလည်း ဆုံးသွားတာပဲ။ ရှုမှု စ လာရင် သူကလည်း စ လာပါတယ်။ ရှုနေရင် သူကလည်း ဖောင်းနေပြီ။ အရှုဆုံးသွားရင် သူလည်းပဲ ဖောင်းမှု ဆုံးသွားပြီ။ ဒီတော့ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ “သဗ္ဗကာယပတိသံဝေဒီ= တစ်ကိုယ်လုံးကို ခြုံပြီးတော့ ခံစားသိရှိမှုရှိရတယ်။ အလေ့လုပ်ရတယ်” လို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ပြထားပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးဆိုတာက အားလုံး ကိုယ်အသွင်၊ ကိုယ်ရုပ်ကြီးကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ အခု ရှုခိုက်ခဏမှာ ရိပ်ရိပ်ကလေး ဖောင်းစက စပြီးတော့ အဖောင်းဆုံးသွားတဲ့အထိ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ ရုပ်အဆင့်ဆင့် အဆက်ဆက်တွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်သွားတာတွေ ပြောတာပါ။ အဲဒါကို တစ်ကိုယ်လုံးလို့ ပြောတာ။ “သဗ္ဗကာယ” ဆိုတာက အလုံးစုံသော ရုပ်အပေါင်း၊ ရုပ်အားလုံး။

# ၆ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

ကျမ်းဂန်များမှာ ဖွင့်ပြထားတာက “သဗ္ဗ” အရအာဒိ၊ မဇ္ဈ၊ ပရိယာသာနလို့ ဆိုထားတယ်။ “အာဒိ” ဆိုတာက အစကို ပြောတာ။ “မဇ္ဈ” ဆိုတာက အလယ်ပိုင်းကို ပြောတာ။ “ပရိယာသာန” ဆိုတာက အဆုံးပိုင်းကို ပြောတာ။ အစ, အလယ်, အဆုံး = သုံးပိုင်းလုံးကို “သဗ္ဗ = အလုံးစုံ” လို့ ဆိုတယ်။ ဒီတော့ ဖောင်းရုပ်တစ်ခုလုံးဟာ အားလုံး ပိုင်းလိုက်မယ် ဆိုလို့ ရှိရင် အစရော အလယ်ရော အဆုံးရော သုံးပိုင်းရှိပါတယ်။ အဲဒီ သုံးပိုင်းလုံးကို “သဗ္ဗကာယပတိသံဝေဒီ = တစ်ကိုယ်လုံးကို ခြုံပြီး ငုံ့ပြီးတော့ သိရှိနားလည်တဲ့ အလေ့ ရှိရမယ်။ နားလည်တဲ့အလေ့လုပ်ရမယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောပြထားတယ်။

## ပရိယာယ်တစ်မျိုးနဲ့

ဒီတော့ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ရင် ရိပ်ရိပ်ကလေး ဖောင်းစက စပြီးတော့ ဒီက စိတ်ကလေးနဲ့ ထောက်မိရက်သား ဖြစ်သွားရမယ်။ စိတ်ကလေးရောက်သွားရမယ်။ တရိပ်ရိပ်နဲ့ ဖောင်းနေတာလေး

# လမ်းခင်းစကားစု

ကိုလည်းပဲ ဒီက စိတ်ကလေးနဲ့ စူးစိုက်ပြီးတော့ ကပ်လိုက်သွားရမယ်။ ဖောင်းတာ ဆုံးတာနဲ့ပဲ ဒီက ရှုမှတ်တဲ့ဟာနဲ့ ခွင်ကျ တစ်ခါထဲ အဆုံးသတ် ဖြစ်သွားရမယ်။ အစပိုင်းမှာတော့ ဖောင်းရုပ်ရဲ့ စ၊ လယ်၊ ဆုံး သုံးပိုင်းလုံးကိုတော့ မထင်နိုင်သေးဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် ထင်နိုင်အောင် မြင်နိုင်အောင် အထူး ကြောင့်ကြစိုက်ဖို့ တိုက်တွန်းရတာပါ။ ဒီလို အား ထုတ်စ ပုဂ္ဂိုလ် မထင်နိုင်သေးတဲ့ ကိစ္စကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာများက ဘာကြောင့် ဇွတ်အတင်း ခိုင်းနေရသလဲ လို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ မဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စကို ဇွတ်အတင်း ခိုင်းလို့ရှိရင် အကျိုး ရှိနိုင်ပါ့မလားလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ ဒါက ပရိယာယ်တစ်မျိုးနဲ့ လုပ်ရတာပါ။ တကယ်လို့ မိသမျှပဲ လိုက်ပါလို့ ခပ်လျော့လျော့ ခပ်ပျော့ပျော့ ညွှန်ကြားထားရင် ယောဂီက ခပ်ပေါ့ပေါ့ပဲလုပ်မယ်။ ခပ်ပေါ့ပေါ့ဆိုရင် ဒီလိုပဲ ကရားသာ ပြီးသွားမယ်။ တရားသာပြီးသွားတဲ့ အထိ၊ သတ်မှတ်ထားတဲ့ရက် ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ အထိ ဒီလို ခပ်ပျော့ပျော့ ခပ်လျော့လျော့နဲ့ တရားပြီး သွားမယ်။

# ၈ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

## ဖောင်းတာလေးက ဘာလဲ

ဒီတော့ တင်းတင်းရင်းရင်း တရိတသေနဲ့ စူးစိုက်မှု ရှိပါစေဆိုတဲ့ အနေ ထားပြီးတော့ “ဒူးလောက် တင်မှရင်လောက်ကျ” ဆိုတာလို ကြံကြံ တင်တင်လေးနဲ့ တိုက်တိုက်တွန်းတွန်း လုပ်ထားရတာပါ။ ဒါမှလည်း စိတ်ကို အပြည့်အဝ စူးစိုက်ချထားပြီး ဖောင်းတဲ့ အခိုက်အတန့်ပေါ်မှာ စိတ်စုစည်းမှု အပြည့်အဝ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ မှတ်တဲ့အခါမှာတော့ အစရော အလယ်ရော အဆုံးရော သုံးပိုင်းလုံး ထိပ်တိုက် အကုန်လုံး ခြုံမိငုံမိအောင်လို့ သဘောထားပြီး မှတ်ရပါတယ်။ နောက်တော့ ရလာတတ်ပါတယ်။

ဒီတော့ အားထုတ်စ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်လို့ရှိရင် ရိပ်ရိပ်ကလေး ဖောင်းစက စပြီးတော့ ဖောင်းဆုံးသွားတဲ့ အထိ မှတ်ပုံလေးတွေကို ပြောပြရတယ်။

မှတ်နိုင်သလား၊ မမှတ်နိုင်ဘူးလား၊ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ် ထိပ်တိုက် တွေ့သလား၊ မတွေ့ဘူးလား၊

# လမ်းခင်းစကားစု

အကုန်လုံး ခြုံမိငုံမိတဲ့အထိ အပြည့်အဝ မှတ်နိုင် သလား၊ မမှတ်နိုင်ဘူးလား၊ ဒါ ပြောပြရပါတယ်၊ မှတ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဘာမြင်လိုက်သလဲ၊ ဘာကို တွေ့လိုက်သလဲ၊ စူးစိုက်ပြီးတော့ ရှုရတဲ့အာရုံမှာ အခြားဟာတွေ စိတ်ကူးဖို့ မဟုတ်ပါဘူး၊ အခြားဟာ တွေ ဘာတွေ မြင်တယ်၊ ဘာတွေ တွေ့တယ်လို့ ပြောပြဖို့ မဟုတ်ပါဘူး၊ စူးစိုက်ပြီးတော့ ရှုရတဲ့ အာရုံကို ကိုယ်က ပြောတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ ဖောင်းတာလေးက ဘာလဲ ပြောနိုင်ရမယ်၊ ဒါ ပြောတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

## ကြည့်တာနဲ့မြင်တာ

အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ကြည့်စမ်းပါ၊ ဒါ ဘာလဲ ပြောစမ်းပါ၊ ကြည့်လို့ရှိရင် မြင်တာပဲ၊ မြင်လို့ရှိရင် သိတာပဲ၊ ဒါ ဘာလဲဆိုတာ ပြောနိုင်တယ်၊ ပြောနိုင်ရ မယ်လေ၊ ပြောနိုင်တဲ့အလေ့လုပ်ရမယ်၊ အဲဒီတော့ မကြည့်ရင်တော့ မမြင်ဘူးပေါ့၊ မမြင်လို့ရှိရင် ဒါ မပြောတတ်ဘူးပေါ့၊ “ကြည့်” ဆိုတာကလည်းပဲ



# ၁၀ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

သာမန်ကာလျှံကာ ပေါ့ပေါ့ဆဆ ကြည့်လို့ မဖြစ်  
 ပါဘူး၊ စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ ကပ်ပြီးတော့ ကြည့်မှ  
 မြင်နိုင်ပါတယ်၊ မြင်မှလည်းပဲ ဘာဆိုတာ ပြောနိုင်  
 တာပဲ၊ အခု ဒီမှာ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုတယ်ဆိုတာ  
 သတိပညာနဲ့ စိုက်ပြီးတော့ သိသွားအောင်လို့  
 နှလုံးသွင်းတဲ့ သဘောပဲ၊ အရပ်သုံးစကားနဲ့ ပြောလို့  
 ရှိရင် ကြည့်ခိုင်းတာပဲ၊ ဒါပေမယ့် မျက်စိနဲ့ ကြည့်  
 ခိုင်းတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်နဲ့ ကြည့်ခိုင်းတာပဲ၊  
 ဒီတော့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ဘာပဲလို့ ပြောနိုင်ရေး  
 အတွက် ဒီမှာ နှစ်ပိုင်းရှိတယ်၊ အဲဒီနှစ်ပိုင်းလုံး  
 ပြည့်စုံမှ ဘာပဲလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်၊ အခုလည်းပဲ  
 ဖောင်းတယ်လို့ ရှုတာက ကြည့်ခိုင်းတာပဲ၊ ကြည့်ခိုင်း  
 တယ်၊ နောက် ဘာမြင်သလဲ၊ ဖောင်းတာလေးက  
 ဘာလဲ၊ မြင်တဲ့အတိုင်းပြောရမယ်၊ သိတဲ့အတိုင်း  
 လည်း ပြောရမယ်၊ ဒီနှစ်ပိုင်း ပြည့်စုံမှပဲ ဘာပဲဆို  
 တာ ပြောနိုင်တယ်၊ အခုလည်း ရှုပြီးတော့ မြင်တဲ့  
 အတိုင်း မပြောဘဲနဲ့ တောင်ပြော မြောက်ပြောနဲ့  
 လျှောက်ပြောလို့ရှိရင် သဘာဝကျဘူး။

ရုပ်(၃)မျိုး

ဒီတော့ ပင်တိုင်ပင်မ အာရုံကို ကိုင်ပြီးတော့ မှတ်ပါလျက်ကယ်နဲ့ အဲဒီ ပင်တိုင်ပင်မ အာရုံရဲ့ အခြေအနေကိုမှ သူ့အထည်ကိုယ်နဲ့အတူ မပြောနိုင်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့ တရားလုပ်တဲ့ အလုပ်က အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူး၊ ဒီတော့ သေလည်း သေချာအောင် အဓိပ္ပာယ်လည်း ရှိအောင် ဆိုပြီး ဘုန်းကြီးက ယောဂီများအတွက် ကိုယ် အားထုတ် တွေ့ရှိပုံ လျှောက်ထားတဲ့နည်း လမ်းခင်းစကားစု အနေနဲ့ ပြောရပါတယ်၊ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုလိုက်တော့ ဖောင်းစက စပြီးတော့ ဖောင်းဆုံးသွားတဲ့ အထိ ကပ်လိုက်နိုင်သလား၊ မလိုက်နိုင်ဘူးလားလို့ မေးတဲ့ မေးခွန်းကို ကိုယ်က ဖြေနိုင်ရမယ်။

လိုက်နိုင်ရင် လိုက်နိုင်တယ်ပေါ့၊ မလိုက်နိုင်ရင် မလိုက်နိုင်ဘူးပေါ့၊ လိုက်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဘာ မြင်သလဲ၊ ဝမ်းဗိုက်ကို မြင်တာလား၊ ဖောင်းတဲ့ ဟန်အမူအယာကို မြင်တာလား (သို့မဟုတ်) တောင့်

# ၁၂ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

မူ၊ တင်းမူ၊ လှုပ်မူ၊ ရွေ့လျားမူ တစ်ခုခုကို မြင်  
တာလား၊ ဒီလို ပြောနိုင်ရမယ်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ  
ဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့ အခု လက်တွေ့နယ်ထဲမှာ  
ပြောရမယ် ဆိုလို့ရှိရင် သုံးပိုင်းရှိတယ်။

အသွင်ရုပ်ရယ်၊ ဟန်ရုပ်ရယ်၊ သဘောရုပ်  
ရယ် လို့ သုံးမျိုးရှိတယ်၊ ဝမ်းဗိုက် စိတ်စိုက်ထား  
တော့ သာမန် ဆိုလို့ရှိရင် ဝမ်းဗိုက်ပုံကြီး အသွင်  
ကြီးပဲ ထင်တယ်၊ အဲဒီဝမ်းဗိုက်ပုံကြီးကို “အသွင်ရုပ်”  
လို့ ခေါ်တယ်။

တစ်ကိုယ်လုံးဟာလည်း အသွင်ရုပ်ပါပဲ၊ အဲဒီ  
တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကို  
လည်း အသွင်ရုပ် ခေါ်တယ်၊ ပုံသဏ္ဍာန်လို့လည်း  
ခေါ်တယ်။

“ဟန်ရုပ်” ဆိုတဲ့ဟာက ဝမ်းဗိုက်အနေအထား  
မှာ ဘယ်လိုနေသတုံး၊ ရှုပ်နေသလား၊ ဖောင်းနေ  
သလား၊ ပိန်နေသလား၊ သူ့မှာ ဟန်ရှိရတယ်။

ရှုသွင်းလိုက်ရင် ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတယ်၊  
ဖောင်းတဲ့ ဟန်လေး ဖြစ်လာတယ်၊ ရှိုက်လိုက်လို့ရှိရင်  
ဝမ်းဗိုက်က ပိန်ရှုပ်သွားတယ်၊ ပိန်တဲ့ ဟန်လေး

ဖြစ်လာတယ်။

စာပြော ပြောလို့ရှိရင် “အာကာရ”ခေါ်တယ်၊ အာကာရဆိုတာ အခြင်းအရာ၊ အခြင်းအရာ ဆိုတာ အခြေအနေ၊ အခြေအနေ ဆိုတာ ဟန်ပန် အမှု အရာပါပဲ။

### သေသေချာချာစိုက်ကြည့်ရင်

ဥပမာအားဖြင့် လက်အနေအထား ဘယ်လို နေသလဲ၊ ဆုပ်နေသလား၊ ဆန့်နေသလား၊ ကိုယ် အနေအထားကကော ထိုင်နေသလား၊ ရပ်နေ သလား၊ သွားနေသလား၊ အိပ်ယာပေါ် လျောင်းနေ သလား စသည်ပေါ့လေ၊ ဒီမှာ ဟန်ပန် အမှုအယာ လေးတွေ ရှိတယ်၊ အခု ဒီမှာ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်း တဲ့ ဟန်လား၊ ပိန်တဲ့ ဟန်လား၊ သေသေချာချာ စိုက်ကြည့်လို့ရှိရင် သဘောရုပ်ကို မမြင်ခင်တော့ ရုံခါ အသွင်ဝမ်းဗိုက်ကြီးကို မြင်နိုင်တယ်၊ မြင် တတ်ပါတယ်၊ ဖောင်းတဲ့ ဟန်ကိုလည်း မြင်နိုင် တယ်။

# ၁၄ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

အသွင်နဲ့ ဟန်အမူအယာကို မြင်တာက ဉာဏ်မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအသွင်နဲ့ ဟန်အမူအယာကို ဖောက်ပြီးတော့ ဟိုဘက်ကျော်ပြီးတော့ ဖောင်းတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားနေတဲ့ တောင့်မှု၊ တင်းမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ရွေ့ရှားမှု ထိအောင် မြင်သွားရမယ်။ အဲဒါ သဘောရုပ် ခေါ်တယ်။ အခု ဖောင်းတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုခိုင်းတာဟာ ဖောင်းတာလေးက ဘာလဲလို့ ကြည့်ခိုင်းတာပဲ။

ဝမ်းဗိုက်ပဲလား၊ ဖောင်းဟန်မျှသာပဲလား (သို့ မဟုတ်) ဖောင်းတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ခုန ပြောခဲ့တဲ့ သဘောတွေထဲမှာ ဘာသဘောလဲ၊ တောင့်တာလား၊ တင်းတာလား၊ လှုပ်တာလား၊ ရွေ့ရှားတာလား၊ ဒါကို ပြောနိုင်ရမယ်။ အဲဒီသဘောကို သေသေချာချာ ရှုလို့ရှိရင် မြင်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ပြောတဲ့အခါ မှာတော့ အထင်နဲ့ မပြောရဘူး။ အမြင်နဲ့ ပြော ရမှာပေါ့။ အထင်နဲ့ ပြောတာဟာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင် ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ်တိုင် မြင်ပြီးတော့ ပြောတာမှ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ခေါ်တယ်။ ဆိုကြပါစို့။ အခု ဒီမှာ ယောဂီများ ဒါ ကြည့်ပါ။

ဘာမြင်သလဲ ဆိုလို့ ရှိရင် ဘယ်လို ဖြေမလဲ၊  
 ဖောင်တိန်လို့ ဖြေမှာပဲ၊ ဖောင်တိန်လုံးချင်း ဖြေရမှာပဲ  
 မဟုတ်လား၊ ဘာဖြစ်လို့ ဖောင်တိန်လို့ ဖြေနိုင်သလဲ၊  
 ဖောင်တိန်ကို မြင်လို့ပေါ့၊ ဘာလို့ မြင်သလဲ၊  
 ကြည့်လို့ပေါ့၊ ဒါ ကြည့်စမ်းပါဆိုတော့ ကြည့်တယ်၊  
 ကြည့်တော့ မြင်သွားတယ်၊ လုံးချင်းသဘာဝ ပထမ  
 သူ့အထည်ကိုယ်ကို မြင်သွားတယ်၊ သေသေချာချာ  
 စိုက်ကြည့်လို့ရှိရင် ဒီဖောင်တိန်ဟာ သူ့ရဲ့အရောင်  
 ဘယ်လို နေသလဲ၊ ငွေရောင်လား၊ ရွှေရောင်လား၊  
 သို့မဟုတ်၊ အဖြူလား၊ အဝါလား၊ အနီလား၊  
 စသည်ဖြင့် ကွဲလာတယ်၊ သူ့အခြင်းအရာလေးတွေ  
 က သူ့အထည်ကိုယ်နဲ့ သူ့သဘာဝ ပေါ်လာတယ်၊  
 ကြည့်သာကြည့်ပြီးတော့ မမြင်ဘူးဆိုရင် သဘာဝ  
 မကျဘူး၊ ဒီတော့ ကြည့်လည်း ကြည့်တတ်အောင်၊  
 ပြောလည်း ပြောတတ်အောင် ဆိုပြီးတော့ ဘုန်းကြီး  
 က စည်းကမ်းလေးတွေ ဒီမှာ လုပ်ထားပါတယ်၊  
 လမ်းခင်းစကားလေးတွေ လုပ်ထားရပါတယ်။

# ၁၆ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

## ဘာသိသလဲ

အဲဒီတော့ ဖောင်းတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ပင်တိုင်  
 အာရုံကို စူးစိုက်ပြီး လိုက်မှတ်နိုင်သလား၊ မမှတ်နိုင်  
 ဘူးလား၊ မှတ်နိုင်ရင် ဘာသိသလဲလို့ ပြောရသလို  
 ထို့အတူပဲ ပိန်တဲ့အခိုက်အတန့်မှာလည်းပဲ ရိပ်ရိပ်  
 ကလေး ပိန်စကနေ စပြီးတော့ ပိန်ဆုံးသွားတဲ့အထိ  
 ဒီက ရှိုက်လိုက်တာနဲ့ (သို့မဟုတ်) နည်းနည်းလေး  
 လေထုတ်လိုက်တာနဲ့ ဝမ်းဗိုက်က ပိန်စပြုပြီ၊ လေ  
 ဆက်ထုတ် နေလို့ရှိရင် ဝမ်းဗိုက်က ဖြည်းဖြည်း  
 ကလေး လိုက်ပြီး ပိန်နေတယ်၊ ဒီက လေအထုတ်  
 လည်း ဆုံးရော ပိန်မှုလည်း ဆုံးရော၊ ဒီတော့ ပိန်  
 မှု ခေါ်တဲ့ လျော့ပြီးတော့ ငြိမ်ကျသွားတဲ့ သဘောဟာ  
 ရှိုက်မှု (သို့မဟုတ်) လေထုတ်မှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်၊  
 လေထုတ်တာနဲ့ ဝမ်းဗိုက်က ပိန်ပြီးလိုက်နေပြီ၊  
 အထုတ်ဆုံးတာနဲ့ ဒီက အပိန်လည်းဆုံးပြီ၊ ဒီတော့  
 ကိုယ်က ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ ရိပ်ရိပ်ကလေး  
 ပိန်စက စပြီးတော့ ပိန်ဆုံးတဲ့ အထိ စူးစိုက်ပြီးတော့

# လမ်းခင်းစကားစု

လိုက်နိုင်သလား၊ မလိုက်နိုင်ဘူးလား၊ ဒါ ဖြေနိုင်ရမယ်၊ ဘာသဘောသိသလဲ၊ ဘာအထည်ကိုယ်သိသလဲ၊ ဝမ်းဗိုက်ကိုပဲသိတာလား၊ အသွင်ကြီးကို သိတာလား၊ ခုန ပိန်ဟန် အခြင်းအရာကို သိတာလား။

ဘာသဘောလဲ၊ လျော့သွားသလား၊ ငြိမ်သွားသလား၊ ရွှေ့သွားသလား၊ တောင့်သလား၊ တင်းသလား၊ လှုပ်သလား၊ ဒါ ဖြေနိုင်ရမယ်၊ ဒါ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

## စင်္ကြံလျှောက်၍မှတ်ရာမှာ

ထို့အတူပဲ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့ အခါမှာလည်းပဲ ခြေထောက်ကို စိတ်စိုက်ပြီးတော့ “လှမ်းတယ်” လို့ မှတ်တယ် (သို့မဟုတ်) “ညာလှမ်းတယ်” လို့ မှတ်တယ်၊ “ဘယ်လှမ်းတယ်” လို့ မှတ်တယ်၊ (သို့မဟုတ်) “ကြွတယ်” မှတ်တယ်၊ “လှမ်းတယ်” မှတ်တယ်၊ “ချတယ်” မှတ်တယ်။



# ၁၈ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

ကြွရင် ရိပ်ရိပ်ကလေး ကြွစကနေပြီးတော့  
 ကြွဆုံးသွားတဲ့အထိ စူးစိုက်ပြီးတော့ ကပ်လိုက်  
 နိုင်သလား၊ မလိုက်နိုင်ဘူးလား၊ လိုက်နိုင်ရင် ဘာ  
 မြင်သလဲ၊ ကြွဆဲခဏမှာ ခြေထောက်ကို မြင်တာ  
 လား၊ ကြွဟန်ကို မြင်တာလား (သို့မဟုတ်)  
 သဘောတစ်ခုခုကို မြင်တာလား၊ ပေါ့တက်သွား  
 သလား၊ လေးသွားသလား၊ တောင့်သွားသလား၊  
 တွန်းသွားသလား၊ ဘယ်လို ဖြစ်သွားသလဲဆိုတာ  
 ပြောနိုင်ရမယ်။

ဒီတော့ အသွင်ရုပ်၊ ဟန်ရုပ်၊ သဘောရုပ်  
 ဒီသုံးမျိုးထဲက တစ်ခုခုကို ပြောနိုင်ရမယ်၊ ပြော  
 နိုင်အောင်လည်းပဲ သေသေချာချာ စူးစိုက်ရမယ်၊  
 အဖြေပေးနိုင်ရမယ်၊ လှမ်းတယ်လို့ မှတ်လို့ရှိရင်  
 လှမ်းစက စပြီးတော့ လှမ်းဆုံးအထိ စူးစိုက်ပြီး  
 ကပ်လိုက်နိုင် မလိုက်နိုင်၊ လိုက်နိုင်ရင် ဘာသဘော  
 သိသလဲ၊ ခြေထောက်ကြီးကို သိတာလား၊ လှမ်းဟန်  
 ကိုပဲ သိတာလား (သို့မဟုတ်) လှမ်းတဲ့ အခိုက်  
 အတန့်မှာ ဘာသဘော သိသလဲ၊ နောက်ကနေ  
 တွန်းလိုက်သလိုလား၊ ရှေ့ကနေ ဆွဲယူသွားသလို

# လမ်းခင်းစကားစု

လား၊ ဘာလဲ ပြောနိုင်ရမယ်၊ ချတယ်လို့ မှတ်တဲ့ အခါမှာလည်း ရိပ်ရိပ်ကလေး ချစက စပြီးတော့ တောက်လျှောက် တစ်ခါတည်း စူးစိုက်ပြီးတော့ ပျဉ်ပြား(သို့မဟုတ်) မြေကြီးပေါ် တည်မိတဲ့အထိ ရပ်မိတဲ့အထိ တောက်လျှောက် စူးစိုက်ပြီးတော့ ကပ်လိုက်ရမယ်၊ အဲဒီလို ကပ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ တောက်လျှောက် အစကနေ အဆုံးအထိ လိုက်နိုင် သလား၊ မလိုက်နိုင်ဘူးလား၊ ပြောနိုင်ရမယ်၊ လိုက် နိုင်တယ်ဆိုရင် ဒီပေါ်မှာ စိတ်ကျရောက်နေပြီ၊ ကျ ရောက်ရင် ဘာသိသလဲ၊ ခြေထောက်ကြီးကို သိသွား တာလား၊ ချဟန်ကို သိတာလား၊ (သို့မဟုတ်) လေးခနဲ၊ ပေါ့ခနဲ၊ အိခနဲ၊ တောင့်ခနဲ၊ တင်းခနဲ တစ်ခုခုကို သိသွားတာလား၊ ဒါ ပြောနိုင်ရမယ်။

## သိပ် အရေးမထားသလို မြစ်

အဲဒါကို ဘုန်းကြီးက ဒီမှာ လမ်းခင်းပေးထား ဘာ၊ ယောဂီများအတွက် ရှုမှတ်သိမြင်ပုံ လျှောက် ထားနည်း လမ်းခင်းစကားစုတွေဟာ အရေးကြီး

# ၂၀ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

ပါတယ်၊ ဒါလောက် ပြောလို့ရှိရင် ဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် နားလည်ပါပြီ။

ဒါပေမယ်လို့ တချို့ အချက်အလက်ကလေးတွေက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပေါ်လွင်အောင် မပြောဘူးဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ နားမလည်တာလည်း ရှိပါသေးတယ်၊ အခြားအခြား ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ စောင်းမှု၊ ငဲ့မှု၊ ထိုင်မှု၊ ထမှု စသည်ပေါ့လေ၊ အဲဒီအမှုအရာတွေမှတ်တဲ့အခါမျိုးမှာလည်းပဲ ပေါ်လာတယ်၊ ရှုလိုက်တယ်၊ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ် မဖြစ်၊ ရှုကွက်ပေါ်မှာ စိတ် ရောက် မရောက်၊ ရောက်ရင် ဘာသဘော သိသလဲ၊ ဒါ ပြောနိုင်ရမယ်၊ ဒါ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ အဲဒီတော့ ဒီမှာပင်တိုင်အာရုံက စပြီးတော့ ပြောတတ်ဖို့ လိုပါတယ်၊ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ဝမ်းဗိုက် စိတ်စိုက်ပြီးတော့ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုက စပြီးတော့ ပြောနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်၊ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာမှတ်ပုံလောက်သာ ပြောပြီး ဒီပြင်ဟာတွေ လျှောက်ပြီးတော့ ပြောနေလို့ရှိရင် သဘာဝမကျဘူး၊ အများအားဖြင့် ဘုန်းကြီး ဒီမှာ နားထောင်ကြည့်တယ်၊ “ဖောင်းတာ ပိန်တာ မှတ်တယ် ဘုရား၊ ဖောင်းတာ

ပိန်တာမှတ်ရင်း” အို လျှောက်ပြီးတော့ ဆက်ကုန်  
ရော၊ ဘာတွေ ညာတွေ အကုန်လုံး၊ အဲဒီတော့  
လိုရင်းကို ကိုင်ပြီးတော့ အချက်ကျကျ သေသေချာချာ  
ပြောရမယ့်အစား ဒါကို သိပ်အရေးမထားသလို  
ဖြစ်ပြီးတော့ ဒီပြင်ဟာတွေ လျှောက်ပြီးတော့ ပြော  
တာ သဘာဝကျဘူးလို့ ဘုန်းကြီးများ တွေးဆမိပါ  
တယ်။

အဲဒီတော့ သဘာဝကျကျ အခြေက စပြီး  
တော့ လုပ်တတ်ကိုင်တတ် ပြောတတ်ဆိုတတ်အောင်  
ဘုန်းကြီးများက ဒီမှာ လမ်းခင်းစကားလေးအနေနဲ့  
ဆောင်ပုဒ်လေးတွေ စီထားပါတယ်။

- ❖ ဖောင်းမှုပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်တာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။
- ❖ ပိန်မှုပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်တာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။
- ❖ ပေါ်တာ၊ ရှုတာ၊ သိမြင်တာ သုံးဖြာ ရေးကြီးပေ။
- ❖ အချက်သုံးဖြာ၊ ထင်ရှားစွာ၊ သေချာစေ့ငှ ပြော  
နိုင်စေ။
- ❖ အာရုံပေါ်ခိုက်၊ စိတ်အားစိုက်၊ ကပ်လိုက် မလိုက်  
ပြော။
- ❖ စေ့စပ်မြဲခိုင် ထိမိပိုင် မှတ်နိုင် မနိုင် ပြော။

# ၂၂ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

- ❖ မှတ်နိုင်ပါက၊ သိသမျှ၊ လုံးဝ မှန်အောင်ပြော။
- ❖ မမှတ်နိုင်က၊ ဖြစ်သမျှ၊ မှတ်ရ သိပုံပြော။

## လက္ခဏာသုံးပါး

ဘုန်းကြီးတို့ အခု တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ယောဂီတိုင်း လက္ခဏာသုံးချက်ကိုလည်းပဲ နားလည် ထိုက်ပါတယ်။ “လက္ခဏာ”ဆိုတာ အမှတ်အသား ပါပဲ။ အဲဒီ လက္ခဏာသုံးချက်က ဘာလဲဆိုတော့-

(၁)သဘာဝလက္ခဏာ

(၂)သင်္ခတလက္ခဏာ

(၃)သာမညလက္ခဏာ

ဒီသုံးမျိုးကို နားလည်ရမယ်။ သဘာဝ လက္ခဏာ၊ သင်္ခတလက္ခဏာနဲ့ သာမညလက္ခဏာ= အဲဒီသုံးမျိုးထဲက သဘာဝလက္ခဏာဆိုတာက ရုပ် နာမ်ရဲ့ အထည်ကိုယ်၊ သီးသန့် ထူးခြားတဲ့ သဘော တရားလေးတွေကို သဘာဝလက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်။

ပထဝီဓာတ်

ဆိုကြပါစို့၊ ဘုန်းကြီးတို့ အခု ကိုယ်ကို စမ်းကြည့်တဲ့အခါမှာ အရိုးပေါ် စမ်းမိရင် မာကြောတဲ့ သဘောကို တွေ့ရတယ်၊ အသားပေါ် စမ်းမိရင် ပျော့အိန်းညံ့တဲ့သဘော တွေ့ရတယ်၊ အဲဒီတော့ မာကြောတဲ့ သဘောနဲ့ ပျော့အိတ်တဲ့ သဘော၊ ဒါပဲ၊ မြန်မာလို ပြောရင်တော့ မာကြောတာ၊ ပျော့အိတာ၊ ဒါပါပဲ၊ စာပြောနဲ့ ပြောလိုရှိရင် သူ့ကို ပထဝီဓာတ်လို့ ခေါ်တယ်၊ မြန်မာလိုကတော့ မြေဓာတ်ပေါ့၊ မြန်မာသက်သက်ဆိုလို့ရှိရင် ခက်မာကြမ်းတမ်းတဲ့ သဘောပေါ့။

မာကြော၊ ပျော့အိတ်တဲ့သဘောကို ထောက်ပြီး တော့ သူ့ကို အမာခံဓာတ်၊ ပထဝီဓာတ်၊ မြေဓာတ်လို့ ပြောတယ်၊ အဲဒီ ခက်မာကြမ်းတမ်းတဲ့ သဘောက ပထဝီဓာတ်မှာသာ ရှိတာ၊ မြေဓာတ်မှာသာ ရှိတာ၊ အခြားဓာတ်တွေမှာ မရှိဘူး၊ အဲဒီ အထည်ကိုယ် သဘာဝလေးကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒါ ပထဝီပဲ မြေ ဓာတ်ပဲလို့ ပြောရတယ်၊ သူ့ရဲ့အထည်ကိုယ်၊ သူ့ရဲ့

# ၂၄ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

သီးသန့်ထူးခြားတဲ့ လက္ခဏာလေးပေါ့လေ၊ အဲဒါ သဘာဝလက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်။

## တေဇောဓာတ်

ထို့အတူပဲ ဒီအခိုးဓာတ်၊ အခိုးဓာတ်ဆိုတာ အပူခိုးလည်းရှိတယ်၊ အအေးခိုးလည်းရှိတယ်၊ အဲဒီ အခိုးဓာတ်ကို စာပြော ပြောလို့ရှိရင်တော့ တေဇော ဓာတ်လို့ ခေါ်တယ်၊ မြန်မာလိုက မီးဓာတ်လို့ ခေါ် တယ်၊ မီးဓာတ်ဆိုလို့ရှိရင် အပူ၊မီးလို့ ဒီလိုထင်နေ တယ်၊ အမှန်ကတော့ ပူတဲ့သဘောသက်သက်တင် အခိုးဓာတ်ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အအေးဓာတ်လည်းပဲ အခိုးထဲထည့်ပါတယ်၊ အခိုးလို့ ပြောလိုက်လို့ရှိရင် တေဇောဓာတ်ပဲ၊ အပူခိုး၊ အအေးခိုးပေါ့လေ၊ အခိုး ဓာတ်၊ အခိုးသဘောက တေဇောလို့ခေါ်တဲ့ မီးဓာတ် မှာသာ ရှိတာ၊ အခြားဓာတ်တွေမှာ မရှိဘူး၊ အဲဒီ အထည် ကိုယ်လေးကြည့်ပြီးတော့ သူ့ကို တေဇော ဓာတ်ပဲ(သို့မဟုတ်) မီးဓာတ်ပဲ(သို့မဟုတ်) အခိုး ဓာတ်ပဲလို့ ပြောရတယ်၊ အဲဒီ အထည်ကိုယ်လေး

တွေဟာ ရုပ်တရားတွေမှာပဲ ရှိတယ်။

### အာပေါနဲ့ ဝါယောဓာတ်

အာပေါမှာလည်းပဲ ယိုစီးတဲ့သဘောက အာပေါမှာသာ ရှိတယ်။ တခြားဓာတ်တွေမှာ မရှိဘူး။ သူ့ရဲ့ အထည်ကိုယ်လေးကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒါဟာ အာပေါဓာတ်ပဲ၊ ရေဓာတ်ပဲလို့ ပြောရတယ်။ ဝါယောဆိုတာလည်းပဲ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ သဘော၊ လေမှာသာ ရှိတယ်။ တခြားဓာတ်မှာ မရှိဘူး။ အဲဒီ အထည်ကိုယ်လေး ကြည့်ပြီးတော့ ဒါလေဓာတ်ပဲ၊ ဝါယောဓာတ်ပဲလို့ ပြောလို့ရတယ်။

### သဘာဝလက္ခဏာ

စိတ်မှာလည်း အာရုံပြုတတ်တဲ့သဘော၊ ဖဿမှာလည်း စိတ်ကို မှိတွယ်ပြီး ချယ်လှယ်ပေးနေတဲ့ ထိတွေ့တဲ့ သဘော၊ ဝေဒနာမှာလည်း ခံစားနေတဲ့



# ၂၆ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

သဘောရှိတယ်၊ ရုပ်ဓာတ်နာမ်ဓာတ်မှာ အထည်ကိုယ်  
 လေးတွေ အသီးသီးရှိတယ်၊ အဲဒီ အထည်ကိုယ်လေး  
 တွေကို ပါဠိလို သဘာဝလက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်၊  
 သူ့ကိုယ်ပိုင် သီးသန့် လက္ခဏာလေးတွေလို့ ခေါ်  
 တယ်၊ သဘာဝလက္ခဏာဆိုတာ ဒါပဲ၊ နားလည်  
 လောက်ပါပြီ၊ ဒီတော့ သဘာဝလက္ခဏာလို့ ပြောလို့  
 ရှိရင် ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ သီးခြား အထည်ကိုယ်  
 သဘောကို သဘာဝလက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်ဆိုတာ  
 သိရမယ်။

## သစ်ထလက္ခဏာ

ဒီမှာ အသီးသီးသော သဘာဝလက္ခဏာလေး  
 တွေမှာ အစရယ်၊ အလယ်ရယ်၊ အဆုံးရယ်၊ ဒါ  
 အရပ်သုံးစကားနဲ့ ပြောတာ၊ ဖြစ်မှုရယ်၊ တည်မှုရယ်၊  
 ပျက်မှုရယ်၊ ဒါလည်းပဲအရပ်သုံးစကားပါပဲ၊ စာသုံး  
 စကားကတော့ ဥပါဒ်၊ ဌ၊ ဘင်ပေါ့လေ၊ ဥပါဒ်  
 ဆိုတာက စဖြစ်တာ၊ ဌ ဆိုတာက ပျက်ဖို့ရန်  
 ရှေ့တည်ရှိနေတာ၊ ခဏတည်နေတာ၊ ဘင် ဆိုတာ

က ပျောက်ပျက်သွားတာ၊ ဆိုလိုတာက ပျက်ဖို့ရန် ရှေ့ရှုနေတာ၊ ခဏတည်နေတာ၊ အဆုံးသတ်သွား တာ၊ အဲဒါ အရပ်သုံးစကားနဲ့ ပြောတာ၊ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးပါပဲ။ စ၊လယ်၊ဆုံးဆိုတာလည်း ဖြစ်မှုရယ်၊ တည်မှုရယ်၊ ပျက်မှုရယ်ပါပဲ။ ခုန မာကျောတဲ့သဘော၊ နူးညံ့တဲ့သဘော၊ ပူတဲ့ သဘော၊ အေးတဲ့ သဘော၊ တောင့်တဲ့ သဘော၊ တင်းတဲ့ သဘော၊ လှုပ်တဲ့သဘော၊ အာရုံသိတဲ့ သဘော၊ အာရုံထိတဲ့ သဘော၊ ခံစားတဲ့ သဘော၊ အဲဒီလို ရုပ်နာမ်သဘောတရားတွေတိုင်းမှာ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး ဖြစ်မှု၊ တည်မှု၊ ပျက်မှုဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီ ရုပ်နာမ်တရားတို့မှာ ဖြစ်မှု၊ တည်မှု၊ ပျက်မှု သုံးမျိုး ခေါ်တဲ့ အခိုက်အတန့်လက္ခဏာ သုံးမျိုးကို သင်္ခတ လက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ် ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှု၊ တည်မှု၊ ပျက်မှု ခဏငယ် သုံးချက် (ဝါ) အခိုက်အတန့် သုံးမျိုးကို သင်္ခတ လက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်။

# ၂၈ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

## သာမညလက္ခဏာ

သာမညလက္ခဏာဆိုတာ အများဆိုင် လက္ခဏာပဲ။ အများဆိုင်လက္ခဏာဆိုတာ အားလုံးသော ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားတာချည်းပါပဲ။ ခုနက မာတာလည်း ကွယ်ပျောက်တယ်။ ပျော့တာလည်း ကွယ်ပျောက်တယ်။ ပူတာ၊ အေးတာလည်း ကွယ်ပျောက်တယ်။ မမြဲတာချည်းပဲ။ တောင့်တင်းတာ၊ အေးတာ၊ အရေပျော်တာ၊ ယိုစီးတာ၊ စေးကပ်တာလည်းပဲ ကွယ်ပျောက်သွားတာပဲ။ မြင်သိတာလည်း ကွယ်ပျောက်တာပဲ။ ကြားသိတာလည်း ကွယ်ပျောက်တာပဲ။ မြင်တွေ့တာလည်း ကွယ်ပျောက်တာပဲ။ မြင်လို့ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာလည်းပဲ ကွယ်ပျောက်တာပဲ။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားတာချည်းပဲ။

ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ တည်တံ့နေတဲ့ တရားရယ်လို့ ဘာမှ မရှိဘူး။ အကုန်လုံး ကွယ်ပျောက်သွားတာချည်းပဲ။ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားတယ်။ ပေါ်ပြီးတော့

ပျောက်သွားတယ်။ အခြင်းအရာသုံးမျိုးဟာ အားလုံး  
 သော ရုပ်တွေနာမ်တွေနဲ့ ခြင်းရာစုံ တူညီတဲ့အနေနဲ့  
 ဆိုင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို ပါဠိလို သာမညလို့  
 ခေါ်တယ်။ မြန်မာသက်သက် ဆိုလို့ရှိရင်တော့ အား  
 လုံးနဲ့ ဆိုင်တဲ့ဟာပါပဲ။ အားလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ လက္ခဏာ  
 အမှတ်အသားကို သာမညလက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်။  
 ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားတဲ့၊ မမြဲတဲ့  
 အနိစ္စ သာမညလက္ခဏာရှိသလို ထို့အတူပဲ ပေါ်လိုက်  
 ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲတဲ့၊ အားကိုးစရာ မဟုတ်တဲ့  
 ဒုက္ခလက္ခဏာဟာလည်း အားလုံးသော ရုပ်တွေနာမ်  
 တွေနဲ့ ဆိုင်နေတယ်။ ခုလို သူ့သဘောအတိုင်း  
 သူဖြစ်နေတဲ့ အနတ္တလက္ခဏာဆိုတာလည်းပဲ အား  
 လုံးသော ရုပ်နာမ်တွေနဲ့ ဆိုင်နေတယ်။

စာသုံးစကားနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ အနိစ္စ  
 လက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာ၊ အဲဒီ  
 လက္ခဏာသုံးချက်ဟာ အားလုံးသော ရုပ်နာမ်တွေနဲ့  
 ပတ်သက်နေတယ်။ အားလုံးသော ရုပ်တွေနာမ်တွေ  
 မှာ ပျံ့နှံ့ပြီးတော့ အကုန်လုံး တူညီသက်ဆိုင်နေ  
 တယ်။ အဲဒါ သာမညလက္ခဏာတဲ့၊ လက္ခဏာ

# ၃၀ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

သုံးချက် ဘုန်းကြီးတို့ နားလည်ရတယ်။

❖ သဘာဝ, သင်္ခတ, သာမည သုံးဝ လက္ခဏာ။

## မြစ်ခိုက် ရှုမှ

အဲဒီ လက္ခဏာသုံးချက်ထဲမှာ ဘုန်းကြီးတို့ အလုပ် လုပ်ရမှာက သဘာဝအလုပ်ကို လုပ်ရမှာ၊ ခု တရားအားထုတ်နေတာဟာ ရုပ်သဘာဝ, နာမ် သဘာဝတွေ သိရအောင်လို့ ဒီမှာ အားထုတ်နေတာ၊ အဲဒီတော့ အသီးသီးသော ရုပ်နာမ်သဘာဝတွေ သိရအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆိုတော့ မြစ်ခိုက် လိုက်ပြီးတော့ ရှုရမယ်၊ မြစ်ခိုက်ဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတွေ ဝမ်းဗိုက်မှာ စိတ်စိုက်ထားတယ်၊ အသက် ရှုသွင်းလိုက်တယ်၊ ဟော...ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းလာ ပြီ၊ ဟော...မြစ်လာတယ်လေ၊ အသက်မရှုသွင်းခင် က ဖောင်းမှုမပေါ်သေးဘူး၊ အသက်ရှုသွင်းတော့ ဖောင်းမှုက မြစ်လာတယ်၊ မြစ်ခိုက်ဆိုတာ မြစ်နေ တုန်း၊ အရပ်သုံးစကားနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် အဲဒီ ဖောင်းနေတုန်းကို ဖောင်းတယ်လို့ လိုက်ပြီးတော့

# လမ်းခင်းစကားစု

ရှုတယ်၊ ဖောင်းနေတုန်း ရိပ်ရိပ်ကလေး ဖောင်းတာက စပြီး ဖောင်းဆုံးသွားတဲ့အထိ လိုက်ပြီးတော့ ရှုတာကို ဆိုလိုတယ်။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဝင်သွားတာ လေပဲ၊ လေဆိုတာဘာလဲ၊ တောင့်မှု၊ တင်းမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ရွေ့ရှားမှုပဲ။ အဲဒီတော့ လေရဲ့ သဘာဝကို သိမယ်။ “ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချ သိနိုင်သည်”။ ဖြစ်ခိုက် လိုက်ပြီးတော့ မရှုရင် သဘာဝ မသိနိုင်ဘူး၊ သဘာဝ ထားပါတော့၊ ခုန ဝမ်းဗိုက်အသွင်လည်းပဲ မသိနိုင်ဘူး၊ ဖောင်းဟန် လည်းပဲ မသိနိုင်ဘူး၊ အသွင်ရုပ်လည်း မသိနိုင်ဘူး၊ ဟန်ရုပ်လည်း မသိနိုင်ဘူး၊ ခုန သဘာဝရုပ်ဆိုတာ ဝေးရာ၊ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မသိနိုင်ဘူး။

## စူးစိုက်ကပ်လှိုက်ပါ

ဒီတော့ သဘာဝရုပ်ကို သိရအောင် သေသေ ချာချာ “ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်” ဆိုတဲ့ ဆိုမိန့်ချက်အတိုင်း အသက်ရှူသွင်းလို့ ဝမ်း ဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတာက စပြီးတော့ ဆုံးသွား

# ၃၂ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

တဲ့အထိ ဖောင်းမှုပေါ်မှာပဲ စူးစိုက်ပါ၊ ကပ်ခါလိုက်ပါ  
 လေ” ဆိုတဲ့အတိုင်း စူးစိုက်ပြီးတော့ ဖောင်းတယ်လို့  
 မှတ်ပါ၊ ရှုပါ၊ ကြည့်ပါ။ သဘာဝကို မှတ်ပါများတဲ့  
 အခါကျတော့ ဒီပေါ်မှာ စိတ် ကျရောက်မှုများလာ  
 ရင် စိတ် စုစည်းအား ကောင်းလာမယ်၊ စွမ်းအင်  
 ထွက်လာမယ်၊ စုစည်းအား ကောင်းလာလို့ရှိရင် ခုန  
 ဝမ်းဗိုက်အသွင်ရယ်လို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ ဖောင်း  
 ဟန်ဆိုတဲ့ ဟန်အခြင်းအရာကိုလည်း မမြင်တော့ဘူး၊  
 အဲဒါကို ကျော်ပြီးတော့ တောင့်သဘော၊ တင်း  
 သဘော၊ လှုပ်သဘော၊ ရွေ့ရှားတဲ့ သဘောတွေကို  
 ကောင်းကောင်းသိလာမယ်။

ထို့အတူ ပိန်တဲ့အခိုက်အတန့်မှာလည်း ရိပ်ရိပ်  
 ကလေး ပိန်စက စပြီး ပိန်ဆုံးအထိ “ပိန်မှုပေါ်မှာ  
 စူးစိုက်ပါ၊ ကပ်ခါလိုက်ပါလေ” လို့ ဆိုခဲ့တယ်၊ စူး  
 စိုက်ကပ်လိုက်ရင် ခုန ဝမ်းဗိုက်အသွင်၊ ပိန်ဟန်  
 အခြင်းအရာတွေကို ကျော်ပြီးသွားတယ်၊ ဝမ်းဗိုက်မှာ  
 လျော့ပြီး ငြိမ်ပြီးတော့ ကျသွားတယ်၊ လေရှိတဲ့  
 ဘောလုံး ဖောက်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ လျော့သွား  
 ပြီးတော့ ငြိမ်ပြီးတော့ ရွေ့ရှားပြီးတော့ သွားတယ်၊

ဒါလေးတွေဟာ လေရဲ့ သဘာဝကို သိလာတာပဲ။  
 ထို့အတူပဲ ခုန ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချမှု ပင်တိုင်အာရုံတွေ  
 မှတ်တဲ့အခါ ရိပ်ရိပ်ကလေး ကြွစကနေ ကြွဆုံးတဲ့  
 အထိ စူးစိုက်ကပ်လိုက်ပါ။ သဘောတစ်ခု တွေ့မယ်။  
 “ဖြစ်ခိုက် ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချ သိနိုင်သည်” ဆိုတာ  
 လှမ်းရင် လှမ်းစက စပြီးတော့ လှမ်းဆုံးသွားတဲ့  
 နေရာအထိ သေချာ စူးစိုက်ကပ်လိုက်ပါ။ ချတဲ့အခါ  
 မှာလည်း ချစကနေ စပြီးတော့ ချဆုံးသွားတဲ့နေရာ  
 အထိ သေချာစွာ စူးစိုက်ကပ်လိုက်ပါ။

အဲဒီလို ဖြစ်ခိုက်လေးတွေ လိုက်ပြီးတော့  
 ရှုရင် အဲဒီ ဖြစ်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ရှိနေတဲ့  
 သဘာဝ တစ်ခုကို ယောဂီက မြင်လာမယ်။

### သဘာဝမြင်ဖောင်

ဘုန်းကြီးက ဘာ မြင်လာမယ်ဆိုတဲ့ အဖြေကို  
 တော့ ကြိုတင်မပေးဘူး။ ရှုတဲ့နည်း ကြည့်တဲ့နည်း  
 တော့ ပြမယ်။ ဂဏန်းပုစ္ဆာတစ်ခု တွက်တဲ့အခါမျိုး  
 မှာ အဖြေမှန် ရရေးအတွက် တွက်နည်းပဲ ပြနိုင်



# ၃၄ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

မယ်၊ အဖြေတော့ မပြဘူးပေါ့၊ တွက်နည်း အရေးကြီးတယ်၊ တွက်နည်းသိရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် အဖြေ ရှာရမယ်၊ သို့သော် ဒီမှာ လမ်းတော့ ခင်းပေးထားတယ်၊ အဲဒါ သေသေချာချာ စူးစိုက်ပါ။

ထို့အတူပဲ ကွေးတဲ့အခါ၊ ဆန့်တဲ့အခါ၊ စောင်းတဲ့အခါ၊ ငဲ့တဲ့အခါ၊ မျက်တောင်ခတ်တဲ့အခါ၊ မျက်လုံး ပိတ်တဲ့အခါ၊ ဖွင့်တဲ့အခါ၊ ထိုင်တဲ့အခါ၊ ထတဲ့အခါ...အများကြီးပါပဲ၊ အဲဒီလို ဖြစ်ခိုက်လေးတွေ လိုက်ပြီးတော့ရှုရတယ်။

ကိုယ်ထဲမှာလည်း မာတဲ့အခါ၊ ပျော့တဲ့အခါ၊ ပူတဲ့အခါ၊ အေးတဲ့အခါ၊ တောင့်တဲ့အခါ၊ တင်းတဲ့အခါ၊ လှုပ်တဲ့အခါ၊ ညောင်းတဲ့အခါ၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ်ဆိုတဲ့အခါမှာ သေသေချာချာ စူးစိုက်ပြီး လိုက်ရှုရင် သေသေချာချာ သဘာဝ တွေမှာပါပဲ၊ အဲဒါ လုပ်ငန်းပါပဲ။

❖ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချ သိနိုင်သည်။

### မြစ်ခိုက်

“မြစ်ခိုက်”ဆိုတဲ့ စကားစုမှာ “မြစ်”ဆိုတဲ့ စကားက အကုန်လုံး သင့်သလို ချဲ့နိုင်တယ်၊ လျော်သလိုချဲ့နိုင်တယ်။ “မြစ်”ဆိုတဲ့ နေရာမှာ “မြင်”ထည့်လိုက်ရင် “မြင်ခိုက်”၊ ကြားထည့်ရင် “ကြားခိုက်”၊ နံထည့်ရင် “နံခိုက်”၊ စားထည့်ရင် “စားခိုက်”၊ ထိထည့်ရင် “ထိခိုက်”၊ ဖောင်းထည့်ရင် “ဖောင်းခိုက်”၊ ပိန်ထည့်ရင် “ပိန်ခိုက်”၊ ထိုင်ထည့်ရင် “ထိုင်ခိုက်”၊ ကွေးထည့်ရင် ကွေးခိုက်”၊ ဆန့်ထည့်ရင် “ဆန့်ခိုက်”ပေါ့...။ အကုန်လုံးပါပဲ။ အကုန်လုံး သက်ဆိုင်တယ်။

ပူထည့်ရင် “ပူခိုက်”၊ အေးထည့်ရင် “အေးခိုက်”၊ အတိုကြိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဒီနေရာမှာ လွယ်လွယ်နဲ့ သေသေချာချာ မှတ်ရအောင်ဆိုပြီး “ခိုက်”ဆိုတဲ့ဟာလေးကို လျော်သလိုချဲ့မယ်။ ဒါ လောက်ဆို နားလည်လောက်ပြီ။ ဒါ လုပ်ငန်းစဉ်ပဲ။ လုပ်ငန်းစဉ် တိုတိုလေး ဒီမှာ ပြထားတယ်။ “မြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချ သိနိုင်သည်”ဆိုတာပေါ့။

# ၃၆ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

ဒီတော့ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝတွေ သူ့အခိုက်  
 အတန်နဲ့သူ ဖြစ်နေတာ သိချင်ရင် ဖြစ်ခိုက်သာ  
 လိုက်ရူ၊ မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ နံခိုက်၊ စားခိုက်၊  
 ထိခိုက်၊ ကွေးခိုက်၊ ဆန့်ခိုက်၊ စောင်းခိုက်၊ ငဲ့  
 ခိုက်၊ ကြွခိုက်၊ လှမ်းခိုက်၊ ချခိုက်... အကုန်လုံးပေါ့  
 လေ၊ ထိုင်တဲ့အခါ၊ ထတဲ့အခါ မှာလည်း ထိုင်ချင်တဲ့  
 စိတ်၊ ထချင်တဲ့စိတ်၊ ကွေးချင်တဲ့စိတ်၊ ဆန့်ချင်တဲ့  
 စိတ်... ဒီ ဦးဆောင်စိတ်ကလေးတွေကိုပါ ဖြစ်ခိုက်  
 လိုက်ရူခဲ့ရင် သူ့သဘာဝလေးတွေကို အကုန်လုံး  
 အကောင်အထည် ပေါ်လာမှာပါပဲ။

## သဘာဝမြင်မှ သစ်တ ထင်သည်

ဒါ ကြည့်ပါစို့၊ စိုက်ကြည့်...စိုက်ကြည့်လို့  
 ရှိရင် အကောင်အထည် ပေါ်ပြီ၊ သူ့အခြင်းအရာ  
 လည်းပဲ မြင်လာပြီ၊ အကောင်အထည် ပေါ်တာက  
 ပထမဆုံးတစ်ပိုင်း၊ နောက်သူ့ရဲ့အခြင်းအရာ အခြေ  
 အနေတွေကို သိလာတာ ဒုတိယပိုင်း၊ သေသေချာ  
 ချာ စိုက်ကြည့်ပါ၊ တွေ့နိုင်ပါတယ်၊ ဒီတော့ ဖြစ်

ခိုက် လိုက်ပြီးတော့ ရှုလို့ သဘာဝ သိလာရင် တဖြည်းဖြည်း ဉာဏ်လေးတွေ ရင့်လာတယ်။ နောက် ရင့်လာတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီပေါ်လာတဲ့ သဘာဝ တရားလေးတွေ စပေါ်လာတာ။ အဆုံးမသတ်သေး ဘဲနဲ့ ဆက်နေတာ။ နောက် အဆုံးသတ်သွားတာ = ဖြစ်မှု၊ တည်မှု၊ ပျက်မှု = ဒါလေးတွေ ထင်လာမယ်။ “သဘာဝမြင်မှ သင်္ခတ ထင်သည်” တဲ့။ သဘော မမြင်ဘဲနဲ့ သင်္ခတ မထင်ဘူး။ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ် သဘာဝကို ဖြစ်ခိုက် လိုက်ပြီးတော့ ရှုလို့ မြင်မှ သူ့ရဲ့ အစ ဖြစ်ပေါ်တာ။ ဆက်နေတာ။ နောက် အဆုံးသတ်သွားတာ။ အဲဒီ သုံးပိုင်းကို မြင်နိုင်တယ်။

❖ သဘာဝမြင်မှ သင်္ခတ ထင်သည်။

### သင်္ခတ ထင်မှ သာမည မြင်သည်

အဲဒီ သဘာဝလေးတွေ မြင်လာလို့ သူ့ရဲ့ စ,လယ်,ဆုံး = ဖြစ်မှု၊ တည်မှု၊ ပျက်မှု ဒီသုံးပိုင်း ထင်လာပြီ။ အထူးသဖြင့် နောက်ဆုံးပိုင်းလေး ထင်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အရှုခံ အာရုံရဲ့ ဖြစ်ပေါ်

# ၃၈ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားပုံ၊ မမြဲပုံလေးတွေလည်းပဲ  
 မြင်လာမယ်၊ သိလာမယ်၊ အားကိုးစရာ မဟုတ်ပုံ  
 လေးတွေပဲ မြင်လာမယ်၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူ  
 ဖြစ်ပုံလေးတွေကိုလည်းပဲ မြင်လာမယ်၊ အဲဒီတော့  
 ဖြစ်မှု၊ တည်မှု၊ ပျက်မှု ဆိုတဲ့ သင်္ခတလက္ခဏာ  
 သုံးချက်ထဲက အထူးသဖြင့် နောက်ဆုံးအချက်ကို  
 မမြင်သေးပါဘူး၊ မထင်သေးဘူး ဆိုလို့ရှိရင်တော့  
 မမြဲပုံ၊ ဆင်းရဲပုံ၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံခေါ်တဲ့  
 အားလုံးသော ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ သာမညလက္ခဏာတွေ  
 ကို မမြင်သေးပါဘူး၊ “သင်္ခတ ထင်မှ၊ သာမည  
 မြင်သည်”တဲ့၊ သင်္ခတ ထင်အောင် အထူးလုပ်ဖို့  
 မလိုပါဘူး၊ သဘာဝ မြင်အောင် ဖြစ်ခိုက်သာ  
 လိုက်ရူ၊ ဖြစ်ခိုက် ရှုလို့ရှိရင် သဘာဝ မြင်မယ်၊  
 သဘာဝ မြင်လို့ရှိရင် သင်္ခတလည်း အလိုလို ထင်  
 လာပြီ၊ သင်္ခတ ထင်လို့ရှိရင် သာမညလည်း မြင်  
 လာပါပြီ၊ မမြဲပုံတွေ၊ ဆင်းရဲပုံတွေ၊ သူ့သဘော  
 အတိုင်း သူဖြစ်ပုံလေးတွေပေါ့။

ဟော ဖောင်းတာလေးတွေ မှတ်လိုက်ရင်  
 ရိပ်ရိပ်ကလေး ဖောင်းတာက စပြီး ဖောင်းဆုံးသွားတဲ့

အထိ အဆုံးသတ်သွားပြီ၊ ကိုယ်တိုင် မြင်လာမယ်။

ပိန်တာ မှတ်လိုက်ရင် ပိန်စက စပြီးတော့ ပိန်ဆုံးတဲ့အထိ သေသေချာချာ စူးစိုက်ကပ်လိုက်၊ ဒီပြင် ကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်နေတဲ့ဟာလေးတွေ ပေါ်လိုက်၊ မှတ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်လိုက်၊ မှတ်လိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်... သာမညလက္ခဏာလေးတွေ မြင်လာမယ်၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားတာ၊ မွေးလာပြီးတော့ သေဆုံး ပျောက်ကွယ်သွားတာ၊ အသေဓာတ်တွေ တွေ့မယ်၊ အသေဓာတ်တွေ ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ ဓာတ်တွေပဲ၊ ဆင်းရဲတဲ့ ဓာတ်တွေပဲ၊ အားကိုးစရာ မဟုတ်တဲ့ဟာတွေပဲ၊ ဒါတွေ တွေ့လာမယ်၊ ကိုယ့်သဘောအတိုင်း မဟုတ်ဘဲနဲ့ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံရော အို... ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသားကို မြင်လာမယ်၊ အဲဒီလို မြင်ဖို့ ကတော့ သင်္ခတ ထင်ရမယ်၊ သင်္ခတ ထင်ဆိုတာ ဉာဏ်ထဲမှာ သင်္ခတလေးတွေ ထင်လာရမယ်၊ ဖြစ်မှု၊ တည်မှု၊ ပျက်မှု၊ အရှုခံအာရုံရဲ့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပိုင်းပေါ့လေ၊ အထူးသဖြင့် နောက်ဆုံး အပိုင်းလေး ထင်လာရင် မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ

# ၄၀ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

ဆိုတာ ဖြစ်လာမယ်။

## သာမည မြင်မှ ဝိပဿနာဉာဏ် မြစ်သည်

သာမည မြင်လို့ရှိရင် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပါပြီ။ “ဝိ” ဆိုတာက ရုပ်နာမ်သဘာဝတရားတို့ရဲ့ ဖြစ်မှု၊ တည်မှု၊ ပျက်မှု သုံးပိုင်း ထင်ပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားပုံ၊ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲပုံ၊ အားကိုးစရာ မဟုတ်ပုံ၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပုံပေါ့။ “ဝိ” ဆိုတဲ့ စကားက မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ သဘောပဲဆိုတဲ့ အမျိုးမျိုးသော အခြင်းအရာပဲ။ “ပဿနာ” ဆိုတာက တော့ မြင်-တဲ့၊ ဝိပဿနာ=မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ သဘောပဲဆိုတဲ့ အခြင်းအရာအားဖြင့် မြင်တဲ့ဉာဏ်၊ မမြဲပုံ၊ ဆင်းရဲပုံ၊ သူ့သဘောအတိုင်းသူဖြစ်ပုံကို မြင်တဲ့ဉာဏ် ပေါ့လေ။ အဲဒါကို ဝိပဿနာဉာဏ် ခေါ်တယ်။ သာမညမြင်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပြီတဲ့။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်ပြီး ပြည့်စုံသွားတဲ့အခါ အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖြစ်မယ်။ အဲဒီတော့မှ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်း

ရာ၊ ဆင်းရဲငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှ အပါယ်ဆင်းရဲက လွတ်နိုင်တာပဲ။ အဲဒီအထိ သွားရမှာ၊ ဘုန်းကြီးက ခု တရားနဲ့ မရင်းနှီးသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ရင်းနှီးသွားအောင် လမ်းခင်းပေးတဲ့ဟာလေး ပြောပြီးပြီ။ အဲဒီတော့ လမ်းခင်းပေးတဲ့အတိုင်း ကိုယ်ထဲမှာ စူးစိုက် မှတ်ရမယ်။ အထူးသဖြင့် ပင်တိုင်အာရုံလေးတွေ၊ ရှုမှတ်ရပုံလေးတွေ၊ သိပုံလေးတွေ ပြောပါတဲ့။ ကိုယ်မြင်တာသာ ကိုယ်ပြောရမှာ၊ ထင်တာတော့ မပြောရဘူး။ ထင်တာက ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မဟုတ်ဘူး။ မြင်တာက ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်၊ အငှားဉာဏ်နဲ့လည်း မပြောရဘူး။ ထင်ပြီးတော့ ပြောတဲ့ဟာက သဘာဝ မကျဘူး။

**စိတ်ကူး**

ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု ခေါ်တဲ့ ပင်တိုင်အာရုံ ရှုမှတ်နေရင်းက စိတ်ဆိုတာ ကိုယ်ထားရာ နေတာ မဟုတ်လို့ စိတ်အမျိုးမျိုး၊ ကြံစည်မှု



# ၄၂ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

အမျိုးမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ရှုကွက်ကနေပြီးတော့  
 စိတ်ဟာ ကွာသွားတာ၊ ဟာသွားတာ၊ ရွှေသွားတာ၊  
 ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်သွားတာ၊ ကြံစည်မှု အမျိုးမျိုးတွေ  
 ဖြစ်တတ်တာ၊ ကောင်းတဲ့ ကြံစည်မှုရော၊ မကောင်း  
 တဲ့ ကြံစည်မှုရော၊ သန့်ရှင်းတဲ့ ကြံစည်မှုရော၊  
 မသန့်ရှင်းတဲ့ ကြံစည်မှုရော အမျိုးမျိုး အထွေထွေ  
 ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရ  
 မလဲ။ လိုက်မှတ်ပေါ့။

စိတ်ကူးမျိုးစုံတွေ ပေါ်တတ်တယ်။ ပေါ်လာလို့  
 ရှိရင် မှတ်နိုင်သလား၊ မမှတ်နိုင်ဘူးလား၊ မှတ်နိုင်ရ  
 မယ်။ ဒီလို မှတ်လိုက်လို့ရှိရင် ဆက် စိတ်ကူးနေ  
 သလား၊ တန့်သွားသလား၊ ပျောက်သွားသလား၊  
 ရှုမြဲအာရုံဘက် စိတ် ပြန်ရောက်လာသလား၊ ပြော  
 နိုင်ရမယ်။

❖စိတ်ကူးပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်တာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။

အားထုတ်စ ယောဂီမှာ ပင်တိုင်အာရုံကိုင်ပြီး  
 စိတ်ရဲ့ချည်တိုင်အနေနဲ့ မှတ်နေတဲ့ အခါမှာ ပထမ  
 အစကတော့ ထင်ရှားတဲ့ဝေဒနာ မပေါ်တတ်သေးပါ

# လမ်းခင်းစကားစု

ဘူး၊ စိတ်ကူးလေးတွေပဲ ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အားထုတ်စ မှာတော့ စိတ်ကူးတိုင်းကိုလည်း မသိလိုက်ပါဘူး။ သိတာလည်း ရှိတယ်။ မသိတာလည်း ရှိတယ်။ သိရင်ပြောရမှာမပါပဲ။ စိတ်ကူး အမျိုးမျိုး မဖြစ်ရအောင် ဆိုပြီးတော့ ပင်တိုင်အာရုံကို စူးစိုက်ပြီးတော့ ကပ်လိုက်ရတယ်။။

## ခံစားမှု

နောက် ထိုင်တာ ကြာတော့ ၅-မိနစ်လောက်၊ ၁၀-မိနစ်လောက်၊ ၁၅-မိနစ်လောက် နေတဲ့အခါ ကိုယ်ထဲက မခံသာမှုလေးတွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ကိုယ်ထဲမှာ ခံသာမှု၊ မခံသာမှု ပေါ်ပေါက်သလို စိတ်ထဲမှာလည်း အဲဒီလိုပဲ တနဲ့နဲ့နဲ့ ခံသာတာရော၊ မခံသာတာရော အမျိုးမျိုးသော ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဖြစ်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒါလေးတွေ ရှုမှတ်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် ပြောတဲ့အခါမှာတော့ ဝေဒနာဆိုတဲ့ အနေနဲ့ မပြောနဲ့။ ယားရင် ယားတယ်။ ကိုက်ရင် ကိုက်တယ်။ ထုံရင် ထုံတယ်။ ကျင်ရင်

# ၄၄ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

ကျင်တယ်ပေါ့၊ အရပ်သုံးစကားနဲ့သာ ပြောချလိုက်  
 တာ ပိုကောင်းတယ်၊ ဆိုကြပါစို့၊ ဒီမှာ ဖောင်းတယ်၊  
 ပိန်တယ် မှတ်နေရင်း တစ်နေရာက ကိုက်လာတယ်၊  
 ပေါ်လာပြီလေ၊ ဒီမှာ ကိုက်လာတယ်၊ ကိုယ်က  
 လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့ဟာသူဖြစ်လာတာ၊ အတွေ့  
 ဆိုးကြောင့် အခံဆိုးတာ ဖြစ်လာတယ်၊ ယောဂီက  
 “ကိုက်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ကိုက်တယ်” လို့ စိုက်  
 မှတ်တယ်၊ အဲဒါ ခံစားမှုကို ရှုတာပဲ၊ ဒီ ကိုက်တာ  
 လေးက ဘယ်လို ဖြစ်သွားသလဲ၊ တိုး ကိုက်လာ  
 သလား၊ တန့်နေသလား၊ လျော့သွားသလား၊ အရှင်း  
 ပျောက်သွားသလား။

တိုးကိုက်ရင် ကိုက်တယ်ပေါ့၊ တန့်ရင်  
 တန့်နေတယ်ပေါ့၊ ပြယ်ရင် ပြယ်သွားတယ်ပေါ့၊  
 အားနည်းရင် နည်းသွားတယ်၊ အရှင်းပျောက်ရင်  
 ပျောက်သွားတယ်ပေါ့၊ ဒါ ပြောနိုင်ရမယ်၊ ယားလာ  
 တယ်၊ တစ်နေရာက၊ ကိုယ်လုပ်လို့ ယားတာ  
 မဟုတ်ဘူး၊ သူ့ဘာသာ သူ ယားလာတာ၊ ကိုယ့်  
 အလုပ်က ဘာလဲ၊ ယားတယ်လို့ မှတ်တယ်၊ ဘာ  
 ဖြစ်သွားသလဲ၊ တိုးယားလာသလား၊ တန့်သွား

သလား၊ ပြယ်လျော့သွားသလား၊ အရှင်းပျောက်  
သွားသလား၊ ပြောနိုင်ရမယ်၊ ဒါ နမူနာပဲ၊ ဘုန်းကြီး  
က ဒီမှာ လမ်းခင်းပေးတာ။

❖ခံစား ပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်တာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။

**သဘောထရား**

ပင်တိုင်အာရုံကိုင်ပြီး မှတ်နေရင်းက စိတ်ကူး  
အမျိုးမျိုးနဲ့ ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထဲမှာ ခံစားမှုအမျိုးမျိုး  
အပြင် မြင်သွားတာ၊ ကြားသွားတာ၊ နံတာ၊ စား  
တာ၊ ထိတာ အမျိုးမျိုး ပေါ်ပြီး တပ်နှစ်သက်တာ၊  
ပြစ်မှားတာ၊ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိတာတွေ ပေါ်လာတတ်  
တယ်လေ၊ ပြီးတော့ ပျံ့လွင့်တာ၊ ပူပန်တာ၊ ယုံမှား  
တာ၊ ဝေဖန်တာတွေ ရှိတယ်၊ အမှတ်ရတာ၊ ပိုင်းပိုင်း  
ခြားခြား သိတာ၊ ကြောင့်ကြစိုက်တာ၊ နှစ်သိမ့်တာ၊  
အားရတာ၊ အေးချမ်းတာ၊ တည်ငြိမ်တာ၊ အလိုက်  
သင့် ရှုကောင်းတာ စသည် အများကြီးပါပဲ၊ အဲဒါ  
တွေကို သဘောအာရုံတွေ ခေါ်တယ်။

# ၄၆ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

ဘုရားက ဓမ္မလို့ ဟောထားတယ်။ ဓမ္မ= သဘောအာရုံတဲ့။ ခြုံပြီးတော့ သုံးထားတယ်။ စကား သုံးတဲ့ နေရာမှာ ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်စွာဘုရားက သိပ်ပြီးတော့ သိပ်သည်းတာပဲ။ ထိရောက်တာပဲ။ ဒီပြင် ဘယ်ဘာသာမှ မသုံးတတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရား တစ်ဆူပဲ သုံးတတ်တာ။ အဲဒါတွေ ခြုံပြီးတော့ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းကို သုံးထားတယ်။ အဲဒါကို မြန်မာလို ပြန်တဲ့အခါမှာ သဘောပေါ့။ သဘော အာရုံတဲ့။ အဲဒီ သဘောအာရုံလေးတွေ ပေါ်လာတယ်။

ဆိုကြပါစို့။ တပ်နှစ်သက်တဲ့ သဘောလေး ပေါ်လာတယ်။ “တပ်နှစ်သက်တယ်။ နှစ်သက် မှတ် တယ်” မှတ်တော့ သူ ဘာဖြစ်သွားသလဲ။ စိတ်ထဲက မျက်မှလေး ပေါ်လာတယ်။ ဒါမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ဘယ်လို ဖြစ်သွားသလဲ။ ဒါ ပြောနိုင်ရမယ်။ ဘယ် လိုနေသလဲ။ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိနေတယ်။ အားလျော့ နေတယ်။ မှတ်လိုက်တယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်သွားသလဲ။ ပျံ့လွင့်သွားတယ်။ မှတ်လိုက်တယ်။ ဘယ်လို ဖြစ်သွား သလဲ။ စိတ်က ပူပန်တယ်။ မှတ်လိုက်တယ်။ ဘယ် လို ဖြစ်သွားသလဲ။ ပျံ့လွင့်သွားတယ်။ ဝေဖန်မှုတွေ.

# လမ်းခင်းစကားစု

စဉ်းစားမှုတွေ၊ ယုံမှားမှုတွေ ဖြစ်နေတယ်၊ မှတ်လိုက်  
တယ်၊ ဘယ်လို ဖြစ်သွားသလဲ၊ ဒီသဘောလေးတွေ  
ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း မှတ်ရမယ်။

❖ သဘော ပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်တာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။

## စာချက်(၃)ဖြာ

အခု ပြောခဲ့တဲ့ ဟာတွေကို ဘုန်းကြီးတို့  
ခြုံလိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ် အမူအယာတွေ၊  
စိတ်တွေ၊ ခံစားမှုတွေ၊ အခြား အခြား သဘော  
အမူအယာတွေ ဒါတွေပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ထဲ ဖြစ်နေတဲ့  
ဟာတွေကို သုံးမျိုးနဲ့ ခြုံလိုက်မယ်ဆိုရင်-

ပေါ်လာတာ-ရှုတာ-သိမြင်တာ၊ ဒါပါပဲ။ ဒီ  
သုံးပိုင်းပဲ။ အဲဒီ သုံးပိုင်းက သိပ်အရေးကြီးတယ်။  
ပေါ်လာတာ ကိုယ်က လုပ်လို့ ပေါ်တာ မဟုတ်ဘူး။  
သူ့ဟာသူ ပေါ်လာတာ၊ ကိုယ့်အလုပ်က ရှုတာ  
ကြည့်တာ၊ ဘာ သိသွားသလဲ၊ ဘာ မြင်သွားသလဲ၊  
အဲဒီ သုံးပိုင်း ပြောနိုင်ရမယ်။ ဒါပါပဲ။

# ၄၈ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

- ❖ပေါ်တာ ရှုတာ, သိမြင်တာ, သုံးဖြာ ရေးကြီးပေ။
- ❖အချက်, သုံးဖြာ, ထင်ရှားစွာ, သေချာစေ့ငှ ပြောနိုင်စေ။

## လိုရင်းကိုသာ

ယောဂီက များလာတယ် ဆိုတော့ တစ်ဦး တစ်ဦးမှာ ဘုန်းကြီးက အချိန်များများ မပေးနိုင် တော့ပါဘူး။ အဲဒီတော့ နဂိုထဲက ပြင်ဆင်ထားရမယ်၊ ဘာ ပြောမလဲ၊ မနက်ပိုင်း တစ်ချိန်ကောင်းကောင်း လောက်၊ နေ့လယ်ပိုင်း တစ်ချိန်ကောင်းကောင်း လောက်၊ ညနေပိုင်း တစ်ချိန်ကောင်းကောင်းလောက်၊ ညပိုင်း တစ်ချိန်ကောင်းကောင်းလောက် လေးပိုင်း ပိုင်းပြီးတော့ ပြောလိုက်လို့ရှိရင် ပြည့်စုံပါတယ်၊ တချို့က ပြောတတ်တယ်၊ အဲဒါလေး ပြင်ဆင်ထား ကြပါ၊ အချိန်က များများ မပေးနိုင်လို့ပါ၊ ဘုန်းကြီး က အချိန်များများ ပေးနိုင်လို့ရှိရင်တော့ အင်မတန် ဟန်ပါတယ်။

ပြောပြတဲ့အခါမှာ စကားကို ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်နဲ့ အနှစ်သာရရှိရှိ ထူးခြားတဲ့ အကွက်ကိုသာ ရွေးချယ်ပြီး ပြောတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အပိုတွေ မပါဘဲ တိုတိုရှင်းရှင်းနဲ့ လိုရင်း မိအောင် ပြောတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တိုတိုရှင်းရှင်းနဲ့ လိုရင်း တင်ပြရာမှာ ကိုယ်ပိုင်တဲ့ အချိန်လေးကိုတော့ နားလည်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် (၁၀)မိနစ် စကားပြောခွင့် ရတယ်ဆိုရင် စကားပြောပွဲတွေမှာ (၁၀)မိနစ်အတွင်း ပြီးပြတ်အောင် ပြောရသလိုပါပဲ။ အချိန်ကို ချွေတာပြီး သုံးဖို့ လိုပါတယ်။

❖စကားမဖွာ၊ အသားပါ၊ ထူးတာကိုသာ၊ ပြောနိုင်စေ။

❖တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း၊ ပိုမသွင်း၊ လိုရင်းကိုသာ ပြောနိုင်စေ။

❖တင်ပြရာတွင်၊ ချိန်ကိုပင်၊ အစဉ် ချွေတာ သုံးတတ်စေ။



# ၅၀ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်

ဒီလမ်းခင်းစကားစုပါ အတိုင်း လမ်းမှန်ကို  
 လျှောက်လှမ်းကာ စခန်းမှန်ကို ရောက်အောင်  
 ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ၊ ရခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝကို ရရကျိုး၊  
 တွေ့ခဲလှတဲ့ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီးကိုလည်း တွေ့  
 ရကျိုးနပ်အောင် ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ဘဝအာမခံချက်  
 ရသည့်အထိ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး၊ အသိဉာဏ် တိုးစေ  
 နိုင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်  
 နိုင်ကြပါစေ။



# “ လမ်းခင်းစကားစု ”

- ၁။ ဖောင်းမှုပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်တာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။
- ၂။ ပိန်မှုပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်တာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။
- ၃။ စိတ်ကူးပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်တာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။
- ၄။ ခံစားပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်တာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။
- ၅။ သဘောပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်တာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။
- ၆။ ပေါ်တာရှုတာ၊ သိမြင်တာ၊ သုံးဖြာ အရေးကြီးပေ။
- ၇။ အချက်သုံးဖြာ၊ ထင်ရှားစွာ၊ သေချာစေ့ငု ပြောနိုင်စေ။
- ၈။ စကားမဖွာ၊ အသားပါ၊ ထူးတာကိုသာ၊ ပြောနိုင်စေ။
- ၉။ တိုတိုရှင်းရှင်း၊ ပိုမသွင်း၊ လိုရှင်းကိုသာ၊ ပြောနိုင်စေ။
- ၁၀။ တင်ပြရာတွင်၊ ချိန်ကိုပင်၊ အစဉ်ချွေတာ သုံးတတ်စေ။

ပဏ္ဍိတာရာမ  
ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ  
ဆရာတော်

