



























မောဟက္ခယော နိဗ္ဗာနံ လို့ မဟောလားဟဲ့။ ကဲ ဘယ်လောက်များ အားရစရာ ကောင်းသလဲ။ အဲဒါ လေ့လာဖို့ လိုတယ်။ ကဲ ဒီလို ဆိုရင် ဒေါသ ဖြစ်ခွင့် ရသေးရဲ့လား။ မရတော့ဘူး။ ဒါမို့ သိ ပယ်။ သိတော့ကာ ပယ်တာ။ လက်ကို မခံတော့တာ။ အဲလို လေ့လာဖို့ မကောင်းဘူးလား။ စဉ်းစား။ စဉ်းစားတာ အလုပ် လုပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

သွား ရပ် ထိုင် လျောင်း ရှုပွားနည်း။

ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားထိုင်တဲ့ အခါလည်း သတိပြု ကဲ တရားထိုင်ကြပြီ။ စဉ်းစားကြ။ ထိုင်တဲ့အခါ စိတ်ထဲ ဉာဏ်ထဲက ထိုင်လိုက်ကြ။ ကြမ်းနဲ့ တင်ပါးနဲ့ ထိမသွားဘူးလား။ ထိ သိ သတိ လို့ မဟောလား။ သတိ ပြုတဲ့အခါ ဟော ကြမ်းတွေ့တာလား မာတာတွေ့သလား။ ဪ ကာယ အကြည်နဲ့ မာဆိုတဲ့ ပထဝီဓာတ် တိုက်တဲ့အခါမှ သိတဲ့ စိတ်လေး ပေါ်တာနော်။ မတိုက်ခင်က သိတဲ့စိတ် ပေါ်ပါ့မလား။ ကြမ်းလို့ သိတာလား မာတယ်လို့ သိတာလား။ ဟော အဲဒါ ကာယဝိညာဏ် ပေါ့။ စဉ်းစားဖို့ မကောင်းလား။ သူက နာမ်တရား မရလား။ ကာယ အကြည်နဲ့ မာဆိုတဲ့ ပထဝီက ရုပ်တရား မရလား။ နာမ် ရုပ် နှစ်ပါးပေါ့။ ကဲ ထိုင်တာနဲ့ သိတာနော်။ နာမ် ရုပ်ပဲ တွေ့တယ်။ ဖြန့်လိုက်တော့ ခန္ဓာ ငါးပါးပေါ့။ ချို့လိုက်တော့ နာမ်နှင့် ရုပ်။ တရား ထိုင်လို့ တွေ့တာ။ အဲလို စိစစ်ဖို့ မကောင်းဘူးလား။

ကဲ အထိုင်ကြာတော့ကာ မညောင်းဘူးလား။ တခါ တခါ မကျဉ်ဘူးလား။ တခါ တခါ မနာဘူးလား။ တခါ တခါ မအောင့်လား။ တခါ တခါ မမူးလား။ တခါ တခါ မယားလား။ ညောင်းတယ် ညာတယ် ကိုက်တယ် ပူတယ် အေးတယ် ယားတယ် ယံတယ်။ ဒါ ခန္ဓာက ပြတာ။ စင်စစ်က ညောင်းတာလား ဖောက်ပြန်တာ။ ကိုက်တာလား ဖောက်ပြန်တာ။ အောင့်တာလား ဖောက်ပြန်တာ။ မူးတာလား ဖောက်ပြန်တာ။ ယားတာလား ဖောက်ပြန်တာ။ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောနဲ့ သိတဲ့ သဘောက လွဲလို့ ဘာမှ မရှိဘူးပေါ့။ ကဲ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောနဲ့ သိတဲ့ သဘောပဲ ရှိတယ်နော်။ အဲလို စိစစ်ဖို့ မကောင်းလား။ အဲကြောင့် မပြောမဖြစ်လို့ မိမိက ယား တယ်လို့ ပြောရတယ်။ ကျဉ် တယ်လို့ ပြောရတာ။ ကိုက် တယ်လို့ ပြောရတာ ။ ပူတယ်အေး တယ်လို့ ပြောရတာ။ ကြားလား။ စင်စစ်ကတော့ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောနဲ့ သိတဲ့ သဘောပဲ။ ဒီလိုဆို ခန္ဓာ မှာကြည့်တော့ ကဲ တွေ့တာတွေ မှန်မနေဘူးလား။ ဖောက်ပြန်ပြီးတော့ မပျက်လား။ သိပြီးတော့ မပျက်လား။ ဘာသစ္စာလဲ။ ဟော ခန္ဓာရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နေ့စဉ်နှင့် တကွ ဆင်းရဲတဲ့ တရားနဲ့ နေရတာကိုးကွဲ့ ။ စဉ်းစားဖို့ မကောင်းလား။ ကဲ အဝိဇ္ဇာ မျက်လုံးနဲ့ ကြည့်တော့ကာ ချမ်းသာတယ်လို့ နှလုံးသွင်း

မှားတာ။ ဝိဇ္ဇာမျက်မှန် တပ်ကြည့်တော့ ဆင်းရဲနေတာပေါ့။ ဆင်းရဲတယ်လို့ သိတော့ နောင်တဖန် ဒီ ခန္ဓာ မျိုး ရချင်သေးရဲ့လား။ ဟော မရချင်တော့ဘူးနော်။ အဲလို စိစစ်ဖို့ မကောင်းလား။

ကဲ နာရီက တစ်နာရီ စေ့သွားပြီ။ စေ့တဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ နေရာဌာန တဲကျောင်းလေးတွေ ဘာလေးတွေကို မသွားရပေဘူးလား။ အဲဒီအခါ ထချင်တဲ့ စိတ် ရပ်ချင်တဲ့ စိတ်လေး မပေါ်လား။ သူတွေ ငါတွေလား နာမ်တရား။ ရပ်လိုက်တာ သူတွေ ငါတွေလား ရုပ် တရား။ ဝါယောဓာတ်လေ။ နာမ် ရုပ် နှစ်ပါးပေါ့။

ကဲ အဲဒီအခါမှာ မိမိက ကြွချင်တဲ့ စိတ်လေးတွေ မပေါ်လား။ သူတွေ ငါတွေလား နာမ်တရား။ ကြွ လိုက်တာ သူတွေ ငါတွေလား ရုပ် တရား။ နာမ် ရုပ် နှစ်ပါးပေါ့။ လှမ်း ချင်တဲ့ စိတ်လေးတွေ မပေါ်လား။ သူတွေ ငါတွေလား နာမ်တရား။ လှမ်း လိုက်တာ သူတွေ ငါတွေလား ရုပ် တရား။ နာမ် ရုပ် နှစ်ပါးပေါ့။ ချချင်တဲ့ စိတ်လေးတွေ မပေါ်လား။ သူတွေ ငါတွေလား နာမ်တရား။ ချ လိုက်တာ သူတွေ ငါတွေလား ရုပ် တရား။ နာမ် ရုပ် နှစ်ပါးပေါ့။ အဲလို သွားလာတဲ့ အခါကျ ကိုယ်ရဲ့ တဲကျောင်းကို ရောက်သွားပြီ။ အဲဒီ အခါ ရပ် ချင်တဲ့ စိတ်လေးတွေ မပေါ်လား။ သူတွေ ငါတွေလား နာမ်တရား။ ရပ် လိုက်တာ သူတွေ ငါတွေလား ရုပ် တရား။ နာမ် ရုပ် နှစ်ပါးပေါ့။ ကဲ ရပ်တဲ့ဆီက ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ်လေး မပေါ်လား။ သူတွေ ငါတွေလား နာမ်တရား။ ထိုင် လိုက်တာ သူတွေ ငါတွေလား ရုပ် တရား။ နာမ် ရုပ် နှစ်ပါးပေါ့။ လျောင်း ချင်တဲ့ စိတ်လေး မပေါ်လား။ သူတွေ ငါတွေလား နာမ်တရား။ လျောင်းတာ သူတွေ ငါတွေလား ရုပ် တရား။ နာမ် ရုပ် နှစ်ပါးပေါ့။ အဲလို စိစစ်ဖို့ မကောင်းလား။ အဲဒါ လိုရင်း အချက်တွေကွဲ့နော်။ ဤနေရာ ရောက်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်ဖို့ မကောင်းဘူးလား။

ထင်တာက လူနတ်ဗြဟ္မာ တွေ့တာက နာမ်နှင့် ရုပ်။ ဉာတပရိညာ ပိုင်းခြားလို့ သိပါ မဟောဘူးလား ။ ကဲ လိုက်ဆိုကြ။

သွား ချင်တာက နာမ်တရား။ သွားတာက ရုပ်တရား။  
နာမ် ရုပ်နှစ်သင်း အချင်းချင်း သွားရင်း အလုပ်လုပ်။  
သွားတာ ငါမဟုတ် သူမဟုတ်။ သွားတာ နာမ်နှင့် ရုပ်။

ကဲ ထင်တာက သူတွေ ငါတွေနော်။ တွေ့တာက နာမ် ရုပ်ပဲ တွေ့ပါလား။ လူတွေကား တွေ့သေးရဲ့လား။ လူမတွေ့ နတ်ကား တွေ့ရဲ့လား။ ဗြဟ္မာကား တွေ့ရဲ့လား။ နာမ် ရုပ်ပဲ တွေ့တယ်။ စဉ်းစားဖို့ မကောင်းလား။ တွေ့တာကို အမှန် မယူရဘူးလား။ ဒီလိုဆိုရင် လူစွဲ ဒိဋ္ဌိ

မပြုတ်ဘူးလား။ အသိနဲ့ ပြုတ်တာ။ အပွားနဲ့ ပြုတ်ဖို့ အပယ်နဲ့ ပြုတ်ဖို့ လိုသေးတယ်။ စဉ်းစားဖို့ မကောင်းလား။ ဒါ အသိနဲ့ ပြုတ်တာနော်။ ကဲ ... ဒီလို ဆိုတော့ကာ...

သွားတာ မမြဲ သွားဆင်းရဲ သွားတာထဲ ငါမပါ အဲဒါ ဝိပဿနာ။

ရပ် ချင်တာက နာမ်တရား။ ရပ် တာက ရုပ်တရား။

နာမ် ရုပ်နှစ်သင်း အချင်းချင်း ရပ်ရင်း အလုပ်လုပ်။

ရပ်တာ ငါမဟုတ် သူမဟုတ်။ ရပ်တာ နာမ်နှင့် ရုပ်။

ရပ်တာ မမြဲ ရပ်ဆင်းရဲ ရပ်တာထဲ ငါမပါ အဲဒါ ဝိပဿနာ။

လျောင်း ချင်တာက နာမ်တရား။ လျောင်းတာက ရုပ်တရား။

နာမ် ရုပ်နှစ်သင်း အချင်းချင်း လျောင်းရင်း အလုပ်လုပ်။

လျောင်းတာ ငါမဟုတ် သူမဟုတ်။ လျောင်းတာ နာမ်နှင့် ရုပ်။

လျောင်းတာ မမြဲ လျောင်းဆင်းရဲ လျောင်းတာထဲ ငါမပါ အဲဒါ ဝိပဿနာ။

ထိုင် ချင်တာက နာမ်တရား။ ထိုင် တာက ရုပ်တရား။

နာမ် ရုပ်နှစ်သင်း အချင်းချင်း ထိုင် ရင်း အလုပ်လုပ်။

ထိုင်တာ ငါမဟုတ် သူမဟုတ်။ ထိုင်တာ နာမ်နှင့် ရုပ်။

ထိုင်တာ မမြဲ ထိုင် ဆင်းရဲ ထိုင် တာထဲ ငါမပါ အဲဒါ ဝိပဿနာ။

ထင်တာက သူတွေ ငါတွေ နော်။ တွေ့တာက နာမ် ရုပ်ပဲ တွေ့တယ်။ ကြားလား။ ဉာတပရိညာ ပိုင်းခြားလို့ သိပါ။

ကဲ ထင်တာက လူနတ်ဗြဟ္မာ တွေတာက နာမ်နှင့် ရုပ်။ နာမ် ရုပ်က လွဲလို့ တွေ့သေးရဲ့လား။ အဲလို

စိစစ်ဖို့ မကောင်းဘူးလား။ စဉ်းစားဦးနော်။ တခါ ဘယ်လိုလဲလို့ ပြန်ပြီးတော့ အစားထိုး ဥပမာသွင်း လိုက် ကြဦးစို့။ လတ်တလော ရှောင်တခင် မဖျားမနာဘဲနဲ့ လေဖြတ်လို့ သေတယ်လို့ မပြောကြ

ဘူးလား။ အသက် အစိတ် သုံးဆယ် အရွယ်ပေါ့နော်။ အဲဒီလူဟာ ခြေတွေ လက်တွေ မပါဘူးလား။

ထိုင်နိုင်ရဲ့လား။ ထိုင်နိုင်သလား။ ခြေလက်တွေ ပါတယ်ကွဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ မထိုင်နိုင်တာလဲ။

စိတ္တဇဝါယော မရှိလို့။ ကြားလား။ အဲလို စိစစ်ဖို့ မကောင်းလား။ ဒါ မိမိက ခြေလက်အင်္ဂါ ပါရင်

ထိုင်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ကြတာ။ စဉ်းစားဖို့ မကောင်းလား။ ကဲ အဲလို လေ့လာဖို့ မကောင်းဘူးလား။

အဲဒါ ဝါယောက ရုပ်တရား။ သိတာလေးက နာမ်တရား။ နာမ်ရုပ် နှစ်ပါးပေါ့။ လေ့လာဖို့

မကောင်းလား။

အခု ထိုင်နေတယ် ဆိုတာ လူလား ထောက်ကန်ဝါယော ။ ရပ်တယ် ဆိုတာ လူလား ထောက်ကန် ဝါယော။ သွားတာ လာတာ လူလား လှုပ်ရှား ဝါယော။ ဝါယော ဓာတ်ပဲ တွေ့တယ်။ ကဲ ဝါယော ဓာတ်လို့ သိတာလေးက နှာမ်တရား မရလား။ ဝါယောက ရုပ်တရား မရလား။ နှာမ် ရုပ်နှစ်ပါးပေါ့။ ကဲ ထင်တာနဲ့ တွေ့တာ ။ တွေ့တာကို အမှန် မယူရဘူးလား။ အဲဒါ လိုရင်း အချက် တွေ့ကွဲ့ နော်။ အဲလို စိစစ်ဖို့ မကောင်းဘူးလား။ ကဲ ထိုင်တာ မမြဲလို့ မဟောဘူးလား။ အနိစ္စပေါ့နော်။ အနိစ္စ မမြဲခြင်း တရားသည် ချမ်းသာတဲ့ တရားလား ဆင်းရဲတဲ့တရား။ ဆင်းရဲတဲ့ တရားကို သုခလို့ ခေါ်မလား။ ဒုက္ခ။ ဤဒုက္ခတရားကို ပိုင်သူ ရှိရဲ့လား။ သတ္တဝါ အလိုကား လိုက်ကွဲ လား။ အကြိုက်သို့ ပါရဲ့လား။ အနတ္တလို့ မဟောဘူးလား။ အဲဒါ ပွားလို့ သိတာ။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ပွားလို့ သိတာ။ စဉ်းစားဖို့ မကောင်းလား။

ဒါတော့ ဘယ်လို ပိုင်းခြားရမှာလဲ လို့ အနိစ္စတရားတွေ့တဲ့အချိန် နှာမ်ရုပ် တွေ့သေးရဲ့လား။ ဒုက္ခတရား တွေ့တဲ့ အခါ နှာမ်ရုပ် တွေ့ရဲ့လား။ အနတ္တတရား တွေ့တဲ့ အခါ နှာမ်ရုပ် တွေ့သေးရဲ့ လား။ အနိစ္စ တရား နဲ့ နှာမ်ရုပ် နဲ့ ပိုင်းခြားဖို့ မလိုလား။ ဒုက္ခ တရား နဲ့ နှာမ်ရုပ် နဲ့ ပိုင်းခြားဖို့ မလိုလား။ အနတ္တ တရား နဲ့ နှာမ်ရုပ် နဲ့ ပိုင်းခြားဖို့ မလိုလား။ တီရဏပရိညာ။ ဟော အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ တွေ့တယ်။ နှာမ်ရုပ်ကို တွေ့တုန်းက ခြေလက်အင်္ဂါ တွေ့သေးရဲ့လား။ နှာမ်ရုပ် တွေ့တဲ့အချိန် ခြေတွေ လက်တွေ တွေ့ရဲ့လား။ လူနတ်ဗြဟ္မာ တွေ့သေးရဲ့လား။ ဉာတပရိညာ။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတွေ့တော့ နှာမ်ရုပ် တွေ့သေးရဲ့လား။ တီရဏပရိညာ။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ စုလိုက်တော့ ဖြစ်ပျက်လို့ မဟောဘူးလား။ ကဲ ဘာသစ္စာတဲ့လဲ။ ဒုက္ခသစ္စာလို့ အမှန်သိ။ သိပယ်ဆိုက်ပွား လေးပါးကိစ္စ မဂ်တစ်ခဏ လို့ မဟောဘူးလား။

ကဲ ထိုင်တာ မမြဲ ထိုင် ဆင်းရဲ ထိုင် တာထဲ ငါမပါ အဲဒါ ဝိပဿနာ။ သိတော့ မပယ်ရဘူးလား။ သိပြီ ဆိုတော့ကာ အဝိဇ္ဇာ မချုပ်ဘူးလား။ သမ္မာဒိဋ္ဌိနော်။ ဒုက္ခသစ္စာ ပိုင်းခြားသိတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိပေါ့။ ကဲ လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ ဗြဟ္မာချမ်းသာ နှလုံးသွင်းမှားတာ မိတ္တဒိဋ္ဌိ ပေါ့။ သမ္မာဒိဋ္ဌိက အလင်း ရောင်နဲ့ တူတယ်။ မိတ္တဒိဋ္ဌိက အမှောင်နဲ့ တူတယ်။ အလင်းရောင် ပေါ်တော့ အမှောင် မပျောက်လား။ ကဲ အဝိဇ္ဇာ ချုပ်ရင် တဏှာလာဦးမလား။ ဥပါဒါန် လာဦးမလား။ ကိလေသဝဋ် မချုပ်လား ဟေ့။ တရားနာတာ တရားအားထုတ်တာ တရားထိုင်တာ ကိလေသဝဋ် ချုပ်ဖို့ အဓိက။ ကိလေသ ဝဋ်ချုပ်တော့ ကမ္မဝဋ် လာဦးမလား။ ကမ္မဝဋ် မလာ... နောက် ဝိပါကဝဋ် လာဦးမလား။ ဝဋ် သုံးပါးကျွတ်တာ ဘယ်လို ခေါ်မလဲ။ နိဗ္ဗာန်။ အဲလို စိစစ်ဖို့ မကောင်းလား။



ကဲ ထိဆဲ ခန္ဓာက ဖြစ်ပျက် ဘာသစ္စာလဲ (ဒုက္ခသစ္စာ ပါဘုရား)။ သိတာက (မဂ္ဂသစ္စာပါဘုရား)။  
 သေတာက (သမုဒယသစ္စာ ပါဘုရား)။ နောက်ခန္ဓာ မလာတာက (နိရောဓသစ္စာ ပါဘုရား)။  
 ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကွက်ဘယ်နှစ်ကွက်ရှိ (လေးကွက်ပါဘုရား)။ တစ်ကွက်လျှင် ဘယ်နှစ်ပါး  
 (ငါးပါးပါဘုရား)။ ငါးလေးလီ (နှစ်ဆယ်)။ ဤရှစ်သွယ်ကို (အလွယ်ကျက်မှတ် သိစေအပ်သည်  
 သံသရာမှ လွတ်ကြောင်းတည်း)။  
 (သာဓု သာဓု သာဓု)။

.....  
 သြဝါဒ ။...။ စာကြည့်ကြ စာကြည့်ကြ။ ခန္ဓာဖွဲ့နည်း နားလည်အောင်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်  
 အကွက်မှာလည်း ပီပီသသ ဖြစ်အောင် ။ အဲဒါ စာကို ကြည့်တဲ့အခါ ဒါ ပရိယတ်နဲ့ ပတ်သက်တာ ဒါ  
 ပရိယတ် ခေါ်တယ်။ သိလို့ မိမိက နေလို့ မြင်တဲ့ သိတဲ့ အတိုင်းကို အလေ့အကျင့် လုပ်တာ ပဋိပတ်  
 ခေါ်တယ်။ ကြားလား။ အဲတော့ သိတဲ့အချိန် အာရုံ တစ်ပါး စိတ် မသွားတော့ ဘူးနော်။ အဲဒါ  
 တရားစာတွေ ။ ခန္ဓာ ရဲ့ အကျိုးအပြစ်တွေ အဲဒါ လေ့လာကြ။ အကွက်ထောက်တဲ့ အခါမှာလည်း  
 ဖြေဆိုနိုင်အောင်။ လေ့လာနိုင်အောင် ။  
 အဲဒီက ပရိယတ်အနေနဲ့ နားလည်မယ်ဆို ခန္ဓာ ဘက်ကို မြင်တဲ့အခါ မျက်စိမှာ နှလုံးသွင်းရမယ်။  
 နားမှာ နှလုံးသွင်းရမယ်။ ခြောက်ဒွါရပေါ့။ အဲဒါ နားလည်အောင် လေ့လာရမယ်။ အဲဒါ အရေး  
 ကြီးတယ်။ အမှတ်တမဲ့ နေလို့ မတော်ဘူး။ စဉ်းစားဖို့ မကောင်းလား။ကဲ စာကို ကြည့်နေတာ။  
 အဲဒီစာက ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တရားစာတွေပေါ့။ အဲဒီစာ ကြည့်တဲ့အခါ အာရုံ တစ်ပါး စိတ်သွား  
 ဦးမလား။ မသွားရင် ကုသိုလ် မဖြစ်ဘူးလား။ ဒိဋ္ဌိ မပြုတ်ငြား သော်လည်း ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်နော်။ ဒိဋ္ဌိ  
 ပြုတ်မယ်ဆိုရင်တော့ကာ ခန္ဓာဘက် ကပ်တတ်တော့ ပိုအကျိုး ရှိတာပေါ့။ မရှိဘူး လား။ အေး  
 အဲသလို နှလုံးသွင်းကြ။ လေ့လာကြ။ လေ့လာကြ။