

သုပ္ပဋိစ္ဆန္ဒသိက္ခာပုဒ် ၂-ပါး။ ။ကိုရင် ဗုဒ္ဓရက္ခိတ.... မြို့တွင်း
 ရွာတွင်းသို့ သွားသောအခါ
 သင်္ကန်းရုံ၍ သွားရသည်။ “သင်္ကန်းရုံ” ဆိုသည်မှာ - လည်
 ပင်း၏နောက်ပိုင်းကိုလည်း ဖုံးမိအောင်၊ လက်ကောက်ဝတ်
 အထိ လက်ကိုလည်း ဖုံးမိအောင် ကေသီခြုံခြင်းတမျိုးကို
 ဆိုလိုသည်။ သင်းပိုင်ဝတ်ပုံမှာ ပရိမဏ္ဍလသိက္ခာပုဒ်အတိုင်းပင်
 ဖြစ်သည်။

သင်္ကန်းရုံပုံ။ ။ကိုရင် ဗုဒ္ဓရက္ခိတ..... သင်္ကန်းရုံသောအခါ
 ကေသီကို သိပ်လဲ မပူစေရ၊ သိပ်လဲ မကြပ်
 စေရ။ “ဂုတ်ပိုး”ဟု ခေါ်သော လည်ပင်းအဖုံးကိုလည်း မပူ
 မကြပ်စေရ။ လက်လိပ်ကိုလည်း လက်အောက်မှာ အရှည်ကြီး
 တံ၍ မကျစေရ။ အကောင်းဆုံးရုံတတ်သော ရဟန်းသာမဏေ
 များထံ နည်းခံ၍ သပ်သပ်ယပ်ယပ်ဖြစ်အောင် သင်္ကန်းရုံပုံကို
 သင်ပါ။

သင်္ကန်းရုံ၍ ထိုင်ပုံ။ ။ကိုရင် ဗုဒ္ဓရက္ခိတ....မြို့တွင်း ရွာတွင်း၌
 ထိုင်နေသောအခါ သိက္ခာပုဒ်တော်
 နှင့် ညီညွတ်အောင် ထိုင်ရသည်။ လည်ပင်းအထက်က
 ဦးခေါင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်ပြင်ဘက်က လက်ဖျား၊ ခြေသလုံး
 ကြွက်သားပြင်ဘက်က ခြေအဖျား ဤ ၃-နေရာလောက်သာ
 ဖော်ထား၍ ကျန်သောကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ဖုံး၍ ထိုင်ခြင်းကို
 “သုပ္ပဋိစ္ဆန္ဒ သိက္ခာပုဒ်တော်နှင့်အညီ ထိုင်ခြင်း”ဟု ခေါ်
 သည်။ [သု=ကောင်းစွာ+ပဋိစ္ဆန္ဒ=ကိုယ်ကို ဖုံးထားခြင်း။]
 (ထိုင်ပုံကို ဆရာက သင်ပြပါ။)