



အနန္တကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးစာရေးတော်

ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်

ပဏ္ဍိတာရာမ

ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ
ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နိဒါန်း

လူ့အဖြစ်နဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာတော်ကြီးနဲ့ ကြုံကြိုက်တဲ့အခါ ကြုံကြိုက်ရကျိုးနပ်ရေးအတွက် မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးအမဖြစ်တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အကျင့်သိက္ခာတို့ကို ပြည့်စုံကျေနပ်လောက်တဲ့အထိ အားထုတ်ဖို့လိုပါတယ်။ သီလလည်းပြည့်စုံအောင်၊ သမာဓိလည်းပြည့်စုံအောင်၊ ပညာလည်းပြည့်စုံအောင်၊ အကျင့်သိက္ခာသုံးရပ်လုံးပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ကြဖို့ပါပဲ။

အဲဒီအကျင့်သိက္ခာသုံးရပ်ထဲက သီလသိက္ခာ ဆိုတာ ရှင်ရဟန်းများမှတော့ ရှင်ရဟန်းသီလပေါ့၊ မလုပ်ကောင်းမပြောကောင်းတဲ့ ပညတ်ချက်တွေ၊ တားမြစ် ချက်တွေက ရှောင်ကြဉ်နေတာ၊ ဒါမျိုးမလုပ်နဲ့ဆို မလုပ်ဘဲ နေ၊ ဒါမျိုးမပြောနဲ့ဆို မပြောဘဲနေ၊ အဲဒီလို မလုပ်ကောင်း

၂ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

မပြောကောင်းတဲ့ ဟန့်တားချက်တွေက ရှောင်နေသရွေ့ ရှင်ရဟန်းများမှာ ကိုယ်မှုနုတ်မှုတွေ စင်ကြယ်၊ ကိုယ် ယဉ်ကျေးမှု၊ နုတ်ယဉ်ကျေးမှုတွေ ရနေပါတယ်။ ဒီလောက်ဆိုရင်ပဲ ချီးမွမ်းစရာကောင်းလှပါပြီ၊ သမာဓိ ပညာတရားတွေလည်း အားထုတ်လို့ ဖြစ်နိုင်ပါပြီ။

လူများမှာတော့ အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် ငါးပါးသီလ ပြည့်စုံရပါတယ်၊ ငါးပါးသီလဆိုတာ သတ်မှုမှ ရှောင်ရတယ်၊ ခိုးမှုမှ ရှောင်ရတယ်၊ မိစ္ဆာစာရ ကာမမှုမှ ရှောင်ရတယ်၊ လိမ်ညာပြောခြင်းမှ ရှောင်ရတယ်၊ မူးယစ် ဆေးဝါး သောက်ရှူခြင်းမှ ရှောင်ရတယ်၊ ဒီရှောင်ကြဉ်ဖွယ် အချက်ငါးချက်မှရှောင်နိုင်ရင် လူများမှာ ကိုယ်မှုနုတ်မှု တွေစင်ကြယ်၊ ကိုယ်ယဉ်ကျေးမှု၊ နုတ်ယဉ်ကျေးမှုတွေ ရနေပါတယ်။ ဒီလောက်ဆိုရင်ပဲ ချီးမွမ်းစရာကောင်းလှ ပါပြီ၊ သမာဓိ ပညာတရားတွေလည်း အားထုတ်လို့ ဖြစ်နိုင်ပါပြီ။

ဒါပေမယ့်လို့ ခုလို အမြဲတမ်း တရားအားထုတ်ရာ ဌာနမှာတော့ ရှစ်ပါးဥပုသ်သီလနဲ့နေမှ သာပြီးတော့ ကောင်းပါတယ်၊ ရှစ်ပါးဆိုတာလည်း ငါးပါးထဲက

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ နှုတ်ပြီးတော့ သူ့နေရာမှာ အဗြဟ္မ
 စရိယသိက္ခာပုဒ် ထည့်သွင်းပြီးတော့ နောက်ထပ်သုံးမျိုး
 တိုးတာသာ ထူးပါတယ်။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကတော့
 ကိုယ်မပိုင်မဆိုင်တဲ့ ကာမကိစ္စတွေ လွဲမှားစွာပြုကျင့်ခြင်းမှ
 ရှောင်ကြဉ်ပြီးတော့ အဗြဟ္မစရိယကတော့ ကိုယ်ပိုင်တဲ့
 အရာတောင် ရှောင်ထားတာ၊ သူကသာပြီးတော့ မြင့်မြတ်
 ပါတယ်။

နောက်ထပ်သုံးမျိုးကတော့ နေ့လွဲညစာစားခြင်းမှ
 ရှောင်ကြဉ်တာကတစ်မျိုး၊ ကဆိုတီးမှုတ်မှုခေါ်တဲ့
 အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်း အလှပြင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်
 တာကတစ်မျိုးနဲ့ မြင့်သောနေရာ ခမ်းနားဆန်းပြားသော
 အိပ်ရာနေရာတွေမှာနေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာက
 တစ်မျိုး၊ အဲဒီသုံးမျိုးပေါင်းစပ်လိုက်တော့ ရှစ်မျိုးဖြစ်သွား
 ပါတယ်။

အဲဒါ အင်္ဂါရှစ်ပါးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ဥပုသ်သီလပါပဲ။
 အဲဒီသီလကို မကျိုးရမညှိုးရအောင် ထိန်းသိမ်း
 စောင့်ရှောက်နေရင် သာပြီးတော့ ကိုယ်မှုနှုတ်မှုတွေ
 စင်ကြယ်၊ ကိုယ်ယဉ်ကျေးမှု နှုတ်ယဉ်ကျေးမှုတွေ

၄ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

သာပြီးတော့ ရသွားပါတယ်။ ပိုလွန်ပြီးတော့လည်း ချီးမွမ်းဖွယ်ဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံသွားပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လို့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့အသိဉာဏ် ကတော့ သီလသက်သက်နဲ့ကတော့ ဘာမှမထူးသေးဘူး၊ ဒီအတိုင်းဒီအတိုင်းပဲ ရှိနေသေးတယ်၊ ဒီတော့ စိတ်နေ စိတ်ထားနဲ့အသိဉာဏ် ဖြစ်ပွားစေဖို့ရာအတွက် အခုလို အဆင့်မြင့်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာတရားတွေ အားထုတ်ရ သေးတယ်။

အားထုတ်လို့ စိတ်ဓာတ်တွေဖွံ့ဖြိုး၊ အသိမှန်တွေ အခြေခံကစပြီးတော့ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် တိုးပြီးတော့ နောက်ဆုံး ရင့်ကျက်ပြည့်စုံပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်း ဓာတ်ကို အရိယာမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ပြု သိသွားတဲ့အခါ လူ့အဖြစ်နဲ့ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ကြုံရကျိုး နပ်သွားပါပြီ။

အဲဒီလို တွေ့ကြုံရကျိုးနပ်ရေးအတွက် စံလွန် တော်မူခဲ့တဲ့ အနန္တကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးက ကိုယ့်သီလနဲ့ကိုယ် ပြည့်စုံပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်များ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း စိတ်ဓာတ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးအောင်

ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်

၅

အသိဉာဏ်တွေတိုးအောင် ကြိုးစားတယ်ဆိုတဲ့ အချက်
နဲ့စပ်ပြီးတော့ လက်တွေ့သတိပဋ္ဌာန်လုပ်ငန်းစဉ်တရားကို
ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီဟောကြားတဲ့ အချက်တွေကို ရှိသေစွာ
နာယူမှတ်သားပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်တွေဖွံ့ဖြိုး အသိမှန်
တွေတိုးအောင် ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်ကြဖို့ပါပဲ။ အခု
တရားအားထုတ်တဲ့နည်းတွေ ဖွင့်ပြပါလိမ့်မယ်။

၆ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

**အနန္တကျေးဇူးတော်ရှင်
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်**

ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ ကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ရုပ်တရားနာမ်တရားတွေကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် လို့ အားထုတ်ရတာပဲ။ ရုပ်တရားဆိုတာ အခုထင်ရှား တွေ့နေရတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေပါပဲ။ ထင်ရှားတွေ့နေရတဲ့ ကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ရုပ်အစုအဝေး ရုပ်တရားတွေပါပဲ။ နာမ်တရားဆိုတာကတော့ သိသိနေတဲ့ စိတ်ပါပဲ။

အဲဒီရုပ်နာမ်တွေက မြင်တိုင်းမြင်တိုင်းလဲ ထင်ရှား ဖြစ်နေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အဲဒီရုပ်နာမ်တွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် မြင်တိုင်းမြင်တိုင်း မြင်တယ်မြင်တယ်လို့ ရှုရ မှတ်ရမယ်။ ရှုတယ် မှတ်တယ်ဆိုတာ သေသေချာချာ သိအောင်လို့ အသိဉာဏ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး နှလုံးသွင်းလိုက် တာကို ခေါ်တာပါ။ ယိုးဒယား နားက ကြားတိုင်း ကြားတိုင်းလဲ ကြားတယ်ကြားတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ နှာခေါင်းက အနံ့ကို နံတိုင်းလဲ နံတယ်နံတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

လျှာက အရသာကို စားသိတိုင်းလဲ သိတယ်သိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ ကိုယ်က တွေ့ထိတိုင်းလဲ ထိတယ်ထိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံစည်တိုင်းလဲ စိတ်ကူးတယ် စဉ်းစားတယ် ကြံစည်တယ်စသည်ဖြင့် မှတ်ရမယ်၊ ဒါပေမယ်လို့ အားထုတ်ခါစမှာတော့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်းကို အကုန်လုံးသိအောင် လိုက်ပြီး မမှတ်နိုင်သေးဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် ထင်ရှားသိလွယ်တဲ့ တရားကစပြီး မှတ်ရမယ်။

အသက်ရှူတိုင်းရှိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်ထဲက ဖောင်းလိုက်ပိန်လိုက်နဲ့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားနေတာဟာ အမြဲမပြတ်ထင်ရှားနေတယ်၊ အဲဒါဟာ ဝါယောဓာတ် လို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်တရားဘဲ၊ အဲဒါကစပြီး ရှုမှတ်ရမယ်၊

အဲဒါကို ရှုမှတ်ရအောင် ရှေးဦးစွာ ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်နဲ့စိုက်ပြီး ကြည့်နေရမယ်၊ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ ဖောင်းတက်လာတာကို တွေ့လိမ့်မယ်၊ အသက်ရှူထုတ် လိုက်တဲ့အခါ ပိန်ကျသွားကို တွေ့လိမ့်မယ်၊ ဖောင်းတက် လာတာကို ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ ပိန်ကျသွားတာကို ပိန်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊

၈ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

စိတ်နဲ့စိုက်ပြီး ကြည့်နေရုံနဲ့ မထင်ရှားသေးရင်
ဗိုက်မှာလက်နဲ့ထိထား၊ အသက်ရှူကိုတော့ မပြင်နဲ့၊
နှေးအောင်လဲ အသက်အောင့်မထားနဲ့၊ မြန်အောင်လဲ
အားမထုတ်နဲ့၊ ပြင်းပြင်းကြီးလဲမရှူနဲ့၊ အသက်ရှူကို
ပြင်လိုက်ရင် မောသွားလိမ့်မယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ပကတိရှုမြဲ
အတိုင်း မှန်မှန်ကလေးရှုရမယ်၊ အသက်ရှူမှားသွားရင်
မှန်မှန်ကလေးပြန်ထား၊ ဒီလိုမှန်မှန်ကလေးရှုနေရင်
ဖောင်းတက်လာတာကို ဖောင်းတယ်လို့မှတ်၊ ပိန်ကျ
သွားတာကို ပိန်တယ်လို့မှတ်၊ “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဒီလို
အဆိုကလေးတွေကတော့ စိတ်ထဲတင်ဆိုရမှာနော်၊
ပါးစပ်ကတော့ ဆိုနေဘို့မလိုပါဘူး။

**ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ အမည်တွေ အဆို
တွေက လိုရင်းမဟုတ်ဘူး၊ သိဘို့က သာပြီးလိုတယ်၊**
ဒါ့ကြောင့် ဆိုရုံကလေးနဲ့တော့ မပြီးသေးဘူး၊ ဖောင်းတယ်
လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းစကနေပြီး ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင်
ဖောင်းတက်လာတာကလေးကို မျက်စိနဲ့မြင်သလို သေသေ
ချာချာ သိသွားစေရမယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလဲ
ပိန်ကျသွားတာကလေးကို ပိန်စက ပိန်ဆုံးတိုင်အောင်

မျက်စိနဲ့မြင်သလို ထင်ထင်ရှားရှား သိသွားစေရမယ်။
 ဖောင်းတယ်လို့မှတ်ရင် ဖောင်းတာနဲ့အသိ ကပ်သွားစေ
 ရမယ်။ ခဲနဲ့ပစ်လိုက်တော့ ဖတ်ကနဲ ထိမှန်သွားတာလို
 ဟိုကပေါ်လာတဲ့ မှတ်စရာအာရုံနဲ့ ဒီကရူမှတ်လိုက်တဲ့
 စိတ်နဲ့ဟာ တစ်ခါတည်း အံကျကိုက်သွားအောင်လို့
 ဂရုစိုက်ပြီးမှတ်ရမယ်။ ပိန်တယ်လို့မှတ်တော့လဲ အတူတူ
 ပဲ။ ပိန်တာနဲ့ မှတ်တာနဲ့ အံကျကိုက်သွားစေရမယ်။ ဘာမှ
 အထူးမှတ်စရာမရှိရင် ဖောင်းတာပိန်တာကလေး ၂-ခုပဲ
 မှတ်နေရမယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်။ ဖောင်းတယ်
 ပိန်တယ်လို့ မပြတ်မှတ်နေရမယ်။

ဒီလိုမှတ်နေရင်း စိတ်ကတခြားကို ထွက်
 သွားတာလဲ ရှိလိမ့်ဦးမယ်။ အဲဒီလို ထွက်သွားတဲ့
 စိတ်ကလေးကိုလဲ လိုက်ပြီးမှတ်ရမယ်။ အဲဒီ စိတ်ကလေး
 ကို သွားတယ်သွားတယ်လို့မှတ်။ ဒီလို တချက်နှစ်ချက်
 လောက်မှတ်လိုက်ရင် သူကမသွားပြန်ဘူး။ ဒီတော့
 ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်
 သွားရုံဘဲ။ စိတ်ကလေးက တစ်နေရာရာရောက်သွားရင်
 ရောက်တယ်ရောက်တယ်လို့မှတ်။ ပြီးရင် ဖောင်းတယ်

၁၀ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ၊ စိတ်ကူးထဲမှာ လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့တွေ့ရင်လဲ တွေ့တယ်တွေ့တယ် လို့မှတ်၊ ပြီးရင် ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ၊ လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့တွေ့ပြီး စကားပြောနေမှ သတိရတဲ့အခါလဲရှိတယ်၊ အဲဒီလို စကားပြောနေတဲ့ စိတ်ကူးကိုလဲ ပြောတယ်ပြောတယ်လို့မှတ်။

လိုရင်းကတော့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကူးကြံစည် မှုတွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း လိုက်မှတ်ဖို့ပါဘဲ၊ မှတ်ပုံက တော့ စိတ်ကူးရင် စိတ်ကူးတယ်လို့မှတ်၊ စဉ်းစားရင် စဉ်းစားတယ်၊ ကြံရင် ကြံတယ်၊ သိရင် သိတယ်၊ နှလုံးသွင်း ရင် နှလုံးသွင်းတယ်လို့မှတ်၊ စိတ်ထဲမှာ ပျော်တယ်ထင်ရင် လဲ ပျော်တယ်ပျော်တယ်လို့မှတ်၊ ပျင်းရင်လဲ ပျင်းတယ် ပျင်းတယ်လို့မှတ်၊ ဝမ်းသာရင်လဲ ဝမ်းသာတယ်ဝမ်းသာ တယ်လို့မှတ်၊ စိတ်ပျက်ရင်လဲ စိတ်ပျက်တယ်စိတ်ပျက် တယ်လို့မှတ်။

ဒီလို စိတ်ကူးလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီးသိနေတာကဘာတုံးလို့ဆိုရင် စိတ္တာနုပဿနာ ခေါ်တယ်။

ဒီလို စိတ်ကလေးကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း မရှုနိုင်
မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် ဒီစိတ်ကလေးကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ
ကောင်လို့ ထင်နေကြတာ၊ စိတ်ကူးနေတာဟာ ငါဘဲ၊
ငါစဉ်းစားနေတယ်၊ ငါကြံနေတယ်၊ ငါသိနေတယ်လို့
ထင်နေကြတယ်၊ “ကလေးသူငယ်အဖြစ်က အခုထက်ထိ
တစ်ဘဝလုံး အသက်ရှင်ပြီးသိနေတဲ့ ငါကောင်ကလေးဟာ
တကယ့်ကိုရှိနေတယ်”လို့ ထင်နေကြတယ်၊

အမှန်မှတော့ ငါကောင်ကလေးဆိုတာ
ရှိတာကိုမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခုချင်းတစ်ခုချင်း ဆင့်ကာဆင့်ကာ
မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ဒီစိတ်ကလေးသာရှိတာပဲ၊ အဲဒီ
တစ်ခုချင်းတစ်ခုချင်း ခဏမစဲ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့
စိတ်ကလေးကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်သိအောင်လို့
မှတ်ရတာတဲ့၊ ဒါ့ကြောင့် ဒီစိတ်ကလေးကို ဖြစ်တိုင်း
ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရမယ်၊ ဒီစိတ်ကလေးကတော့ မှတ်လိုက်ရင်
ပျောက်လွယ်ပါတယ်၊ ကြံတယ်ကြံတယ်လို့ တချက်နှစ်ချက်
လောက်မှတ်လိုက်ရင် သူကမရှိတော့ဘူး၊ ပျောက်သွား
တော့တာဘဲ၊ အဲဒီတော့ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်
ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ။

၁၂ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ထိုင်နေတာကြာတော့ ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ ပူတာတွေလဲ ပေါ်လာလိမ့်ဦးမယ်၊ အဲဒါတွေကိုလဲ လိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်၊ ညောင်းရင် ညောင်းတာကလေးကို သေသေ ချာချာသိအောင် စိတ်နဲ့စိုက်ပြီး ညောင်းတယ်ညောင်းတယ် လို့မှတ်၊ ပူရင်လဲ ပူတယ်ပူတယ်မှတ်၊ နာရင်လဲ နာတယ် နာတယ်မှတ်၊ မောရင်လဲ မောတယ်မောတယ် မှတ်ရုံပါဘဲ၊ ဒီညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ မောပန်းတာ အနေအထိုင်ခက်တာတွေဟာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေချည်း ဘဲ၊ ဒါ့ကြောင့် ဒါတွေကိုရှုမှတ်နေတာက ဝေဒနာ နုပဿနာတဲ့။

ဒီဝေဒနာကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း မရှုနိုင် မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်ကိုက်ခဲ တာလေးတွေကိုပဲ ငါလို့ ထင်နေကြတယ်၊ ငါညောင်းနေ တယ်၊ ငါပူနေတယ်၊ ငါနာနေတယ်လို့ ငါကောင် သတ္တဝါ ကောင်အနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်၊

အရင်ကတော့ ငါကောင်းနေတာဘဲ၊ အခုမှ အနေအထိုင်ခက်လာတယ်လို့ ငါတစ်ယောက်ထဲအနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်၊ အမှန်မှာတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊

ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့အတွေ့တွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီးတော့
မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကလေးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု
အသစ်အသစ် ဖြစ်နေတာဘဲ။

ဓာတ်မီးပွင့်များမှာ ဓာတ်အားကလေးတွေ
အသစ်အသစ် လာတိုင်းလာတိုင်း မပြတ်လင်းနေသလို
ပါဘဲ၊ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့အတွေ့ကလေးတွေနဲ့
အသစ်အသစ် တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်း မကောင်းတဲ့ခံစားမှု
ကလေးတွေ ဆင့်ကာဆင့်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေတာဘဲ၊

အဲဒါကလေးတွေကို သေသေချာချာသိအောင်
ညောင်းရင် ညောင်းတယ်ညောင်းတယ်၊ ပူရင်လဲ ပူတယ်
ပူတယ်၊ နာရင်လဲ နာတယ်နာတယ်လို့ ဒီလိုစူးစိုက်ပြီး
မှတ်နေရမယ်၊ မှတ်ခါစမှာတော့ ညောင်းတာ ပူတာ နာတာ
ကလေးတွေက တိုးတိုးပြီးတော့လဲ ညောင်းလာ ပူလာ
နာလာတတ်တယ်၊ အဲဒီတော့ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးက
ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီစိတ်ကလေးကိုလဲ ပြင်ချင်တယ်
ပြင်ချင်တယ်လို့မှတ်၊ ပြီးတော့ ညောင်းတာ ပူတာကိုပဲ
ပြန်ပြီး မှတ်နေရဦးမယ်။

၁၄ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်တဲ့။ သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်ဆိုတာ ဒီပြင်နေရာမှာထက် ဟောဒီတရားအားထုတ်ရာမှာ ပိုပြီးအသုံးကျတယ်။ တရားအားထုတ်ရင် သည်းခံမှပဲ။ ညောင်းတာပူတာကို သည်းမခံပဲနဲ့ ခဏခဏရွှေ့လိုက်ပြင်လိုက်လုပ်နေရင်တော့ သမာဓိမဖြစ်နိုင်ဘူး။ သမာဓိမဖြစ်ရင် ဉာဏ်မဖြစ်ဘူး။ ဉာဏ်မဖြစ်တော့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်ဘူးပေါ့။

ဒါ့ကြောင့် သည်းခံပြီးမှတ်နေရတယ်။ တရားအားထုတ်ရာမှာ သည်းခံရတယ်ဆိုတာကလဲ ကိုယ်ထဲက ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို သည်းခံရတာပဲ များပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်တာ အခံခက်တာတွေ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ရုတ်တရက်အမှတ်ဖျက်ပြီးတော့ မရွှေ့လိုက် မပြင်လိုက်ရသေးဘူး။ ညောင်းတယ်ညောင်းတယ်။ ပူတယ် ပူတယ်စသည်ဖြင့် သည်းခံပြီးမှတ်နေရဦးမယ်။

ဒီလို သည်းခံပြီးမှတ်နေရင် တော်ရုံတန်ရုံ ဝေဒနာကတော့ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

သမာဓိဉာဏ် အားကောင်းတဲ့အခါများမှာတော့ အင်မတန်ကြီးကျယ်တဲ့ဝေဒနာတွေတောင် ပျောက်ပျောက် သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်၊ ဒီလိုပျောက်သွားတဲ့အခါမှာ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ။

အတော်ကြာအောင် ပေမှတ်နေပေမယ့်လို့လဲ မပျောက်နိုင်ဘူး မနေသာလှဘူးဆိုရင်တော့ ပြင်ရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးကစပြီးတော့ ပြင်ချင်တယ် ပြင်ချင်တယ်လို့မှတ်၊ လက်ကြွရင် ကြွတယ်ကြွတယ်လို့မှတ်၊ ရွှေ့ရင် ရွှေ့တယ်ရွှေ့တယ်မှတ်၊ ဖြေးဖြေးကလေးပဲ ရွှေ့ရမယ်နော်၊ အဲဒီ ဖြေးဖြေးကလေး ရွှေ့သွားတာလေးကိုပဲ လိုက်ပြီးတော့ ကြွတယ်ကြွတယ် ရွှေ့တယ်ရွှေ့တယ် ထိတယ်ထိတယ်လို့ ဒီလိုအစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရမယ်။

ကိုယ်ကြီးကယိမ်းလိုက်လို့ရှိရင် ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်မှတ်၊ ခြေထောက်ကြွလာရင် ကြွတယ်ကြွတယ် မှတ်၊ ရွှေ့ရင် ရွှေ့တယ်ရွှေ့တယ်မှတ်၊ ချရင် ချတယ် ချတယ်မှတ်၊ အပြုအပြင်မရှိပဲ ငြိမ်နေပြန်ပြီဆိုရင်တော့ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်နေရမယ်၊

၁၆ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ကြားထဲမှာ ရပ်နားမနေရဘူး၊ ရှေ့အမှတ်နဲ့
နောက်အမှတ် စပ်နေစေရမယ်၊ ရှေ့သမာဓိနဲ့နောက်
သမာဓိ၊ ရှေ့ဉာဏ်နဲ့နောက်ဉာဏ် တစပ်တည်းသွားမှ
သတိသမာဓိဉာဏ်တွေက တဆင့်ထက်တဆင့် မြင့်မြင့်
ရင့်ရင့်ပြီးလာတာ။ ဒီလိုရင့်ရင့်ပြီး အားပြည့်တဲ့အခါကျ
တော့မှ မဂ်ဉာဏ်ကို ဆိုက်ရောက်ပြီးသွားတာ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာဟာ မီးပွတ်တဲ့
ယောက်ျားလို အားထုတ်ရမယ်တဲ့၊ မီးခြစ်မပေါ်သေးတဲ့
ဟိုရှေးခေတ်တုန်းက သစ်သားချင်းပွတ်ပြီးတော့ မီးမွှေးရ
တယ်၊ အဲဒီမီးပွတ်တဲ့လူဟာ မီးမပွင့်မချင်း မရပ်မနား
ပွတ်နေရတယ်၊ ပူလာလေလေ အားစိုက်ပြီးပွတ်ရလေလေ
ဘဲ၊ ဒီလိုအဆက်မပြတ်ပွတ်လို့ ပူလွန်းမကပူလာတော့
မီးပွင့်လာရတယ်၊ အဲဒီတော့မှဘဲ နားရတယ်။

အဲဒါလိုဘဲ ရှေ့အမှတ်နှင့် နောက်အမှတ်၊ ရှေ့
သမာဓိနှင့် နောက်သမာဓိ၊ မပြတ်စပ်နေအောင် တမှတ်ထဲ
မှတ်နေရတယ်၊ ဒီက ညောင်းတာပူတာတွေကို မှတ်လို့
ပြီးသွားရင် ရပ်မနေနဲ့၊ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် ဖောင်းတယ်
ပိန်တယ်လို့ တစပ်ထဲဘဲ မှတ်သွားရမယ်။

ဒီလိုမှတ်နေရင်း တစ်နေရာရာက ယားလာပြန်ရင် အဲဒါကိုလဲမှတ်ရမှာဘဲ၊ ယားတဲ့နေရာကိုစိုက်ပြီး ယားတယ်ယားတယ်လို့မှတ်၊ သူလဲ အခံရခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာဘဲ။ အယားဖျောက်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးပေါ်လာရင် အဲဒီစိတ်ကို ဖျောက်ချင်တယ်ဖျောက်ချင်တယ်လို့မှတ်၊ မဖျောက်ရသေးဘူး၊ ပြီးတော့လဲ ယားတယ်ယားတယ်လို့ပဲ ပြန်မှတ်နေရဦးမယ်။

ဒီလိုပေမှတ်နေရင် ယားတာကတော့ ပျောက်သွားတာပဲများပါတယ်၊ ပျောက်သွားရင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ၊ မပျောက်လှတဲ့အခါကျတော့ အယားဖျောက်ရတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ ဖျောက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီး မှတ်သွားရမယ်၊ ဖျောက်ချင်ရင် ဖျောက်ချင်တယ်ဖျောက်ချင်တယ်မှတ်၊ လက်ကြွရင် ကြွတယ်ကြွတယ်မှတ်၊ ရွှေ့ရင် ရွှေ့တယ်ရွှေ့တယ်မှတ်၊ ယားတဲ့နေရာကိုထိတော့ ထိတယ်လို့မှတ်၊ အယားဖျောက်တော့ ဆွဲတိုင်းတွန်းတိုင်း ဖျောက်တယ်ဖျောက်တယ်၊ ကုတ်တယ်ကုတ်တယ်မှတ်၊ လက်ပြန်ချတော့ ချတယ်ချတယ်မှတ် . . .

၁၈ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

တစ်နေရာရာမှာ လက်ကထိသွားတော့ ထိတယ်ထိတယ်
မှတ်၊ ပြီးတော့ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။

ကိုယ်အမှုအရာတွေ ပြုပြင်တိုင်းပြုပြင်တိုင်း
ဒီနည်းချည်းဘဲ၊ ဘာကလေးတစ်ခုမှ လွတ်မသွားစေရ
ဘူး၊ ပြုပြင်တိုင်းပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေး
ကစပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်သွားရမယ်။

ထိုင်ရာက ထမယ်ကြုံရင် အဲဒီစိတ်ကို ထချင်တယ်
ထချင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ လက်တွေခြေတွေပြင်တော့
ကြွတယ် ရွှေ့တယ် ဆန့်တယ် ထိတယ် ထောက်တယ်
စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်းမှတ်ပြီး ပြုပြင်ရမယ်၊ ကိုယ်ကြီးက
ရှေ့ကိုယိမ်းလာတော့ ယိမ်းတယ်ယိမ်းတယ်မှတ်၊ ထလိုက်တဲ့
အခါမှာ ကိုယ်ကြီးက ပေါ့ပေါ့ပြီးတော့ ကြွကြွတက်လာတာ
ရှိတယ်၊ အဲဒါကိုစူးစိုက်ပြီးတော့ ထတယ်ထတယ်လို့မှတ်၊
ဖြေးဖြေးကလေး ထရမယ်နော်။

တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားအင်
ရှိပေမယ်လို့ အားမရှိတဲ့လူမမာများလို့ ကျင့်ရမယ်တဲ့၊
ပကတိကျန်းမာတဲ့ အားအင်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့
ထတယ်သွားတယ်ဆိုတာဟာ လွယ်လွယ်ကလေးပေါ့၊

ဗြဲဗြဲပြင်းဆို မြန်ကမြန်ပါဘိနဲ့၊ အားအင်မရှိတဲ့ လူမမာများ ကျတော့ ဖြေးဖြေးကလေး ရွရွကလေးဘဲ၊ သိပ်သိမ်မွေတာ၊ ခါးနာနေတဲ့လူများမှာ ထတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရွရွကလေး ညင်ညင်သာသာကလေးဘဲ၊ ခါးထဲကနာသွားမှာစိုးလို့ သူ့ကိုယ်ကို အသာကလေးအားယူပြီး ဖြေးဖြေးချင်းကလေး ထလာတယ်။

အခု တရားအားထုတ်ရာမှာလဲ အားမရှိတဲ့ အဲဒီလူမမာများလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ ဘာမဆို ဖြေးဖြေး ချင်းဘဲ ပြုပြင်ရမယ်၊ ဒီလိုဖြေးဖြေးချင်းပြုပြင်မှလဲ သတိသမာဓိဉာဏ်က ကောင်းကောင်းမှီတာ၊ ဒါ့ကြောင့် ဖြေးဖြေးကဘဲ စပြီးလေ့ကျင့်ရတယ်၊ ထတယ်ထတယ်လို့ မှတ်ပြီး လူမမာများလိုပဲ ဖြေးဖြေးကလေးထရမယ်၊ လူမမာနဲ့ကို တူစေရမယ်၊

ဒါတင်မကသေးဘူး၊ မျက်စိကမြင်ပေမဲ့ မမြင်တဲ့လူလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ နားကကြားပေမဲ့ မကြားတဲ့လူလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ တရားအားထုတ်နေတဲ့ အခါမှာ ရှုမှတ်မှုလေးတစ်ခုထဲပဲ ကိုယ့်အလုပ်ရှိတယ်၊

၂၀ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဒီပြင် မြင်တာတွေ ကြားတာတွေဆိုတာကတော့ ကိုယ့်အလုပ်တွေမဟုတ်ဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် ဘယ်လိုထူးထူး ဆန်းဆန်းကိုမြင်ရပေမဲ့ မမြင်ရသလိုပဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်၊ ဘယ်လိုထူးထူးဆန်းဆန်းကို ကြားရပေမဲ့ မကြားရသလိုဘဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။

ကိုယ်အမှုအရာတွေ ပြုပြင်တဲ့အခါမှာလဲ မကျန်းမာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အားအင်မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များလိုဘဲ ဖြေးဖြေးကလေး ရွရွကလေးပြုပြင်ရမယ်၊ လက်ရွှေ့လိုက် ခြေရွှေ့လိုက် ကွေးလိုက် ဆန့်လိုက် ခေါင်းငုံ့လိုက် မော့လိုက်နဲ့ အဲဒါတွေအားလုံး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ကလေး သိမ်သိမ်မွေမွေကလေးဘဲ ပြုပြင်ရမယ်၊

ဒါ့ကြောင့် အခုလို ထိုင်ရာမှထတဲ့အခါမှာ ထတယ်ထတယ်လို့မှတ်ပြီး ဖြေးဖြေးချင်းကလေး ထရမယ်၊ ခါးဆန့်ပြီးရပ်မိတဲ့အခါကျတော့ ရပ်တယ် ရပ်တယ်မှတ်၊ ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်ကြည့်မိလို့ရှိရင် ကြည့်တယ်မြင်တယ် ကြည့်တယ်မြင်တယ်မှတ်၊ သွားတဲ့ အခါကျတော့ ခြေလှမ်းကိုမှတ်ရုံဘဲ၊

ညာဘက်ကလှမ်းတဲ့အခါ ညာလှမ်းတယ်မှတ်၊
 ဘယ်ဘက်ကလှမ်းတဲ့အခါ ဘယ်လှမ်းတယ်မှတ်၊
 ခြေထောက်ကြွသည်ကစပြီး ခြေထောက်ချသည်အထိ
 ရွှေ့ရွှေ့ပြီးသွားတာလေးတွေကို အစဉ်အတိုင်း
 သိသွားရမယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်၊
 ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ် ဒီလို တစ်လှမ်းတစ်လှမ်း
 တစ်ခါတစ်ခါ မှတ်သွားရုံဘဲ၊ အဲဒါက မြန်မြန်သွားတဲ့အခါ
 မှတ်ပုံတဲ့၊ ခပ်မြန်မြန်သွားတဲ့အခါ ခပ်ဝေးဝေးသွားတဲ့
 အခါများမှာ တစ်လှမ်းတစ်လှမ်း တစ်ခါတစ်ခါပဲ
 မှတ်သွားရင် တော်လောက်ပါပြီ၊ ဘယ်လှမ်းတယ်
 ညာလှမ်းတယ် ဒီလို တချက်တချက်မှတ်သွားရင်
 တော်ပါပြီ။

ဖြေးဖြေးသွားနေတဲ့အခါ စင်္ကြံလျှောက်နေတဲ့
 အခါများမှာတော့ ခြေတစ်လှမ်းမှာ မှတ်စရာက
 သုံးပိုင်းရှိတယ်၊ ခြေထောက်ကြွတက်လာတာကတိုင်း၊
 လှမ်းလိုက်တာကတိုင်း၊ နင်းချလိုက်တာကတိုင်း၊ အဲဒီ
 ၃-ပိုင်းထဲမှာ ကြွတာကလေးနဲ့ချတာကလေး ဒီ ၂-ပိုင်းက
 စပြီး မှတ်ရမယ်၊

၂၂ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ခြေထောက်ကြွတ်ကလာတာကို ကြွတ်ယံလို့ မှတ်ရမယ်၊ ကြွတ်ကလာတာလေးကို သေသေချာချာ သိရမယ်၊ ပြီးတော့ နင်းချလိုက်တာလေးကိုလဲ ချတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ လေးလေးပြီးကျသွားတာလေးကို သေသေ ချာချာ သိရမယ်၊ အဲဒီ ၂-ပိုင်းကစပြီး မှတ်ရမယ်။

ကြွတ်ယံချတယ်၊ ကြွတ်ယံချတယ် ဒီလို ခြေ တစ်လှမ်းတစ်လှမ်းမှာ ၂-ချက် ၂-ချက် မှတ်ပြီးသွားရမယ်။ အဲဒီ ၂-ချက်မှတ်ကလဲ ၂-ရက်လောက်နေတော့ လွယ်လာ ပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို လွယ်လာတဲ့အခါကျတော့ ၃-ချက် မှတ်ရ မယ်၊ ကြွတ်ယံ လှမ်းတယ် ချတယ်၊ ကြွတ်ယံ လှမ်းတယ် ချတယ်၊ ဒီလို ၃-ချက် ၃-ချက် မှတ်ပြီး သွားရမယ်၊ အခု မှတ်ခါစမှာတော့ တချက်မှတ် ၂-ချက်မှတ်ဆိုရင် တော်ပါ ပြီ။ မြန်မြန်သွားတဲ့အခါမှာ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ် ဒီလို တချက်တချက်မှတ်သွား၊ ဖြေးဖြေးသွားတဲ့အခါမှာ ကြွတ်ယံချတယ် ဒီလို ၂-ချက် ၂-ချက် မှတ်သွား၊

ဒီလိုသွားနေရာက ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာရင် ထိုင်ချင်တယ်ထိုင်ချင်တယ်မှတ်၊ ထိုင်ချလိုက်တော့ ကိုယ်ကြီးက လေးလေးပြီးကျသွားတာရှိတယ်၊ အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီးတော့ ထိုင်တယ်ထိုင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ထိုင်မိတဲ့အခါကျတော့ လက်ခြေပြင်တာတွေက ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါတွေကိုလဲ အကုန်လုံးမှတ်သွားရမယ်၊

ဘာမှအပြုအပြင်မရှိပဲနဲ့ ငြိမ်နေပြီဆိုတော့ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် အဲဒါကို မှတ်နေရုံပါဘဲ၊ ဒီလိုမှတ်နေရာထဲက ညောင်းတာပူတာတွေပေါ်လာရင် အဲဒါတွေကိုလဲ လိုက်မှတ်ရမယ်၊ ပြီးရင် ဖောင်းတာပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရမယ်။

အဲဒီလို မှတ်နေရင်းထဲက အိပ်ချင်ရင် အိပ်ချင်တယ်အိပ်ချင်တယ်မှတ်၊ လွဲအိပ်ခါနီးကျတော့ လက်ကလေးခြေကလေးပြင်တာလဲ ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါတွေကို အကုန်လုံးမှတ်ရမယ်၊ လက်ကိုကြွရင် ကြွတယ်ကြွတယ်မှတ်၊ ရွှေ့ရင် ရွှေ့တယ်ရွှေ့တယ်မှတ်၊ ထောက်ရင် ထောက်တယ်ထောက်တယ်မှတ်၊ ကိုယ်ကြီးက ယိမ်းရင် ယိမ်းတယ်ယိမ်းတယ်မှတ်၊ ခြေထောက်ဆန့်ရင်

၂၄ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဆန့်တယ်ဆန့်တယ်မှတ်၊ ယိမ်းပြီးလှဲအိပ်လိုက်တဲ့အခါ
ကျတော့ အိပ်တယ်အိပ်တယ်လို့မှတ်ပြီး ပြေးပြေးချင်း
ကလေး လှဲအိပ်သွားရမယ်။

အဲဒီ လှဲအိပ်ချလိုက်တာကို ရှုမှတ်တာကလဲ
အရေးကြီးတယ်၊ ဒီအတွင်းမှာလဲ တရားထူးကဖြစ်နိုင်တာပဲ၊
သမာဓိဉာဏ်အားရှိနေတဲ့အခါဆိုရင် ဘယ်အချိန်မဆို
တရားထူးက ဖြစ်နိုင်တာချည်းဘဲ၊ တကွေးတဆန့်
အတွင်းလဲ ဖြစ်နိုင်တာဘဲ၊ ရှေးတုန်းက အရှင်အာနန္ဒာ
ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ ဒီလိုလှဲအိပ်နေတုန်း ဖြစ်သွား
တာဘဲ၊

အရှင်အာနန္ဒာဟာ ပဌမသံဂါယနာတင်ခါနီးမှာ
တညထဲနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်အောင်လို့ အပြင်းအထန်အားထုတ်
နေတယ်၊ ကာယဂတာသတိလို့ခေါ်တဲ့ ကာယာနုပဿနာ
သတိပဋ္ဌာန်ကို တညလုံး စကြံလျှောက်ပြီးပွားများ
အားထုတ်နေတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်၊
ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်လို့ အခုပြောနေတဲ့
အမှတ်မျိုးပါဘဲ၊

သွားချင်တဲ့စိတ်နာမ်တရားနဲ့ သွားတဲ့ရုပ်တရားတွေ တပိုင်းစိတပိုင်းစိ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုမှတ်ပြီး နေလိုက်တာ နံနက်လင်းခါနီးတောင် ရောက်နေပြီတဲ့၊ ဒါပေမဲ့ ရဟန္တာတော့လဲ မဖြစ်သေးဘူးတဲ့၊ ဒီတော့ အရှင်အာနန္ဒာက စကြိုအသွားများနေလို့ ဝီရိယလွန်နေတယ်ဆိုတာ သိတဲ့အတွက် သမာဓိနဲ့ဝီရိယ ညီမျှသွားအောင် ခဏလောက်လှဲအိပ်ရင်း အားထုတ်ဦးမယ်လို့ စိတ်ကူးပြီး အခန်းထဲဝင်သွားတယ်၊ ခုတင်ပေါ်မှာထိုင်တယ်၊ ထိုင်ရာက လှဲအိပ်လိုက်တယ်၊ အဲဒီလို လှဲအိပ်နေတုန်း အိပ်တယ် အိပ်တယ်လို့ အခုပြောနေတဲ့အမှတ်မျိုးမှာဘဲ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်တဲ့။

အရှင်အာနန္ဒာဟာ အဲဒီမအိပ်ခင်တုန်းကတော့ သောတာပန်ပဲ၊ ဒါ့ကြောင့် အဲဒီ သောတာပန်အဖြစ်က နေပြီး ဝိပဿနာရှုတော့ သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ်ရောက်၊ အဲဒီက ဝိပဿနာဆက်ပြီးရှုပြန်တော့ အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ်ရောက်၊ အဲဒီက ဝိပဿနာဆက်ပြီးရှုပြန်တော့ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ရောက်။

၂၆ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဒီလို ဝိပဿနာနဲ့တကွ အထက်မဂ်ဖိုလ် ၃-ဆင့် တက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတာ တခဏလေးဘဲ၊ ဘာမှ မကြာဘူး၊ ဘယ်အချိန်မဆို ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အခု ပြောနေတဲ့ အရှင်အာနန္ဒာရဲ့ ရဟန္တာဖြစ်ပုံကိုသာ ကြည့်ပေတော့။

ဒါ့ကြောင့် ဘယ်အချိန်မဆို ကြိုးစားပြီး မှတ်နေရမယ်၊ ဒါကလေးကတော့ အရေးမကြီးပါဘူးဆိုပြီး တော့ အမှတ်ကိုလျော့မထားရဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် အခု ပြောနေတဲ့ လှဲအိပ်ခိုက်မှာလဲ ရှိရှိသေသေပဲမှတ်သွားရမယ်၊ အိပ်မိတဲ့အခါကျတော့ လက်ခြေပြင်တာတွေလဲ ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါတွေကိုလဲ အကုန်လုံးစေ့စပ်အောင် မှတ်သွားရမယ်၊ ဘာအပြုအပြင်မှမရှိပဲ ငြိမ်နေပြီဆိုရင်တော့ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် ဒါပဲ မှတ်နေရမယ်၊ ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချိန်ကျနေပေမယ်လို့ အမှတ်ကိုတော့ လွှတ်ပြီးမအိပ်ရဘူး။

တရားကို တကယ်တမ်းအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မအိပ်တော့ဘူးအနေနဲ့ စွန့်စွန့်စားစား အားထုတ်ရတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ညဉ့်နက်လို့အိပ်ချင်ပေမဲ့ အမှတ်တော့မလွှတ်ရဘူး၊

တမှတ်ထဲသာ မပြတ်မှတ်နေရမယ်၊ မှတ်ရင်း
မှတ်ရင်းပဲ အိပ်ပျော်သွားစေရမယ်၊ အမှတ်ကနိုင်ရင်
အိပ်မပျော်ပဲနေမှာပဲ၊ အိပ်ချင်တာကနိုင်ရင်တော့
အိပ်ပျော်သွားမှာဘဲ၊ အိပ်ချင်ရင် အိပ်ချင်တယ်
အိပ်ချင်တယ်မှတ်၊ မျက်စိမှေးလာရင် မှေးတယ်၊
လေးလာရင် လေးတယ်၊ မျက်စိဖန်ရင် ဖန်တယ်မှတ်၊ ဒီလို
မှတ်လိုက်တာနဲ့ မျက်စိကပြန်ပြီးတော့ ကြည်သွား
တတ်တယ်။ အဲဒီတော့လဲ ကြည်တယ်ကြည်တယ်မှတ်ပြီး
တော့ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ၊

ဘယ်လိုပဲ ပေမှတ်နေနေ အဟုတ်အိပ်ချင်လာပြီ
ဆိုတော့ အိပ်ပျော်သွားတာပါဘဲ၊ အိပ်ပျော်ဘို့ရာကတော့
မခက်ပါဘူး၊ လွယ်ပါတယ်၊ လွဲပြီးမှတ်နေလို့ရှိရင်
တဖြေးဖြေးနဲ့ မှေးမှေးပြီးတော့ အိပ်ပျော်သွားတတ်တယ်၊
ဒါ့ကြောင့် အားထုတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်မှာ လွဲအိပ်နေတာက
အချိန်မများစေရဘူး၊ ထိုင်တာနဲ့ စင်္ကြံလျှောက်တာက
များစေရတယ်၊ သို့ပေမဲ့ ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချိန်ကျနေတဲ့
အခါမှာတော့ လွဲအိပ်နေရင်း ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်
မှတ်နေရတော့တာပါဘဲ၊

၂၈ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဒီလိုမှတ်နေရင်း သူ့အလိုလို အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မယ်။ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်မှာတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ နားရတဲ့အချိန်ဘဲ၊ သို့ပေမဲ့ တကယ်တမ်း တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အိပ်ချိန်ကို ၄-နာရီလောက်သာ ထားရတယ်။ အဲဒါဟာ မြတ်စွာဘုရားက ခွင့်ပြုထားတဲ့ သန်းခေါင်ယာမ်အချိန်ဘဲ၊ ၄-နာရီလောက် အိပ်တယ်ဆိုရင် ကောင်းကောင်းလုံ့လောက်နေပါပြီ။ အကယ်၍ ၄-နာရီလောက်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် မပြည့်စုံသေးဘူးထင်ရင် အားထုတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်မှာ ၅-နာရီ ၆-နာရီလောက်အထိ အိပ်နိုင်ပါတယ်။ ၆-နာရီဆိုရင်တော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကောင်းပြည့်စုံနေကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။

အဲဒီ အိပ်ပျော်ရာက နိုးလာရင်တော့ နိုးကတည်းကစပြီး မှတ်ရမယ်။ မဂ်ရောက်ဖိုလ်ရောက် တကယ်တမ်းအားထုတ်တဲ့ယောဂီဆိုတာ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်လောက်သာ နားရတယ်။ ဒီပြင် နိုးနေတဲ့အချိန်မှာတော့ မနေမနား မပြတ်မစဲ တမှတ်ထဲ မှတ်နေရတယ်။

ဒါကြောင့် မှတ်နိုင်လို့ရှိရင် နိုးလာတဲ့စိတ်လေး ကိုလဲ နိုးတယ်နိုးတယ်လို့ မှတ်ရတယ်၊ အဲဒါကို မသိနိုင် မမှတ်နိုင်သေးရင်တော့ ဖောင်းတာပိန်တာကစပြီးတော့ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်လို့ မှတ်သွားရုံပါဘဲ။ **အိပ်ရာမှ ထမယ်ကြံရင်** ထချင်တယ်ထချင်တယ်မှတ်၊ လက်ခြေပြင် တာလေးတွေလဲ ရှိလိမ့်မယ်၊ အဲဒါတွေလဲ အကုန်လုံး မှတ်သွားရမယ်။ ခေါင်းထောင်ပြီးထလာတော့ ထတယ် ထတယ်မှတ်၊ ထိုင်မိတဲ့အခါကျတော့ ထိုင်တယ်ထိုင်တယ် မှတ်၊ လက်ခြေပြင်တာတွေရှိသေးရင် အဲဒါတွေလဲ အကုန်မှတ်၊ ဘာမှအပြုအပြင်မရှိပဲ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်နေပြီဆိုတော့ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်လို့မှတ်သွားရုံဘဲ။

ပြီးတော့ **မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ ရေချိုးတဲ့အခါ တွေမှာလဲ မှတ်ရမယ်**၊ ဒါတွေကတော့ ခပ်မြန်မြန် လုပ်ရတဲ့ဟာတွေမို့ မှတ်နိုင်သမျှ မှတ်သွားရုံပါဘဲ၊ အဝတ်အစားပြင်ဝတ်တာတွေလဲရှိတယ်၊ အိပ်ရာနေရာ ပြင်တာတွေ တံခါးပိတ်တာဖွင့်တာတွေလဲရှိတယ်၊ အဲဒါ တွေကိုတော့ စေ့စေ့စပ်စပ် အကုန်လုံးမှတ်သွားရမယ်။

၃၀ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ ထမင်းပွဲကြည့်တာက စပြီး ကြည့်တယ်မြင်တယ် ကြည့်တယ်မြင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ထမင်းပွဲဆီလက်လှမ်းတာ ထိတာ ထမင်းစုတာ ထမင်းလုပ်ပြင်တာ ကိုင်တာ ယူလာတာ ခေါင်းငုံ့တာ ပါးစပ်ထဲထမင်းလုပ်ထည့်တာ လက်ပြန်ချတာ ခေါင်းပြန်ထောင်တာ ဒီလိုအပြုအပြင်တွေကိုလဲ အကုန်လုံးမှတ်သွားရမယ်။

ဝါးတဲ့အခါကျတော့ ဝါးတိုင်းဝါးတိုင်း ဝါးတယ် ဝါးတယ်မှတ်၊ ဝါးနေတုန်းအရသာကိုသိတော့ သိတယ် သိတယ်မှတ်၊ သဘောကျသွားရင်လဲ သဘောကျတယ်မှတ်၊ ကောင်းတယ်ထင်ရင်လဲ ကောင်းတယ်မှတ်၊ မျိုချလိုက်တဲ့အခါကျတော့ မျိုတယ်လို့မှတ်၊ လည်ချောင်းတလျှောက်လုံး ထိထိသွားတာကို မှတ်နိုင်သေးရင်လဲ ထိတယ် ထိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ ဒါဟာ ထမင်းတလုပ်စားခိုက်မှတ်ပုံဘဲ၊ နောက်ထမင်းလုပ်တွေမှာလဲ ဒီနည်းအတိုင်း မှတ်သွားရမယ်။

ဟင်းရည်သောက်တော့လဲ ကြည့်တာ မြင်တာ လက်လှမ်းတာ ဇွန်းကိုင်တာ ကော်တာ ခပ်တာ ယူလာတာ

သောက်တာ မျိုချတာ ဒီလိုဟာတွေ အကုန်လုံးပဲ မှတ်သွားရမယ်။ ဒီထမင်းစားရာမှာလဲ အမှတ်ရခက်တယ်၊ မှတ်စရာတွေက သိပ်များတာဘဲ၊ မှတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ မေ့သွားတာတွေ မမှတ်နိုင်တာတွေက များနေတာပါဘဲ၊ သို့ပေမဲ့ အကုန်လုံးမှတ်မယ်လို့ ဒီလို စိတ်တော့တင်းထားရတယ်၊ သူ့ဟာသူမမှတ်နိုင်လို့ ခုန်ကျော်သွားတာတွေတော့ ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲ၊ အဲဒီနောက် သမာဓိဉာဏ် အားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ အကုန်လုံးဘဲ စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဟောအခုပြောလာခဲ့တာဟာ မှတ်ပုံတွေ အတော်စုံသွားပြီ၊ ဒါပေမဲ့ အကျယ်ကြီးလျှောက်ပြောနေတော့ လိုရင်းရှုမှတ်စရာတွေကို ကောင်းကောင်းမှတ်မိမှာ မဟုတ်သေးဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် အကျဉ်းချုပ်ထပ်ပြီး ပြောဦးမယ်။

အကျဉ်းချုပ်ဆိုတော့ ရှုမှတ်စရာက နဲနဲပဲ ရှိပါတယ်။ လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါဆိုရင် ခြေလှမ်းကိုသာ မှတ်နေရုံဘဲ၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ဒါကလေးနှစ်ခု မှတ်နေရုံပါဘဲ၊

၃၂ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

မြန်မြန်သွားတဲ့အခါမှာ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်
လှမ်းတယ်လို့ ခြေတစ်လှမ်းတစ်လှမ်း တစ်ခါတစ်ခါ
မှတ်သွားရင် တော်ပါပြီ။ ဖြေးဖြေးသွားတဲ့အခါမှာ ကြွတယ်
ချတယ်၊ ကြွတယ် ချတယ်၊ ဒီလို ခြေတစ်လှမ်း တစ်လှမ်း
နှစ်ချက်နှစ်ချက် မှတ်သွားရုံပဲ။ ငြိမ်ပြီးထိုင်နေတဲ့အခါမှာ
ဆိုရင် ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် ဒါလေး
နှစ်ခုပဲ မှတ်နေရမယ်၊ လွဲအိပ်နေတဲ့အခါမှာလဲ ဘာမှ
အထူးမှတ်စရာမရှိဘူးဆိုရင် ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်
ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် ဒါပဲမှတ်နေရမယ်။ ဒီအတိုင်းဆိုတော့
မှတ်စရာက နဲ့နဲ့ပါဘဲ၊ မများပါဘူး။

ဒီလို ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်မှတ်နေရင်း စိတ်ကူး
တွေက တခြားထွက်သွားရင်တော့ အဲဒီစိတ်တွေကို လိုက်
မှတ်ရမယ်၊ ပြီးရင် ဖောင်းတာပိန်တာကို ပြန်မှတ်၊
ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ ယားတာတွေရှိရင်
အဲဒါတွေကိုလဲ လိုက်မှတ်၊ ပြီးရင် ဖောင်းတာပိန်တာကို
ပြန်မှတ်၊ ဒီအထဲက ကွေးလိုက် ဆန့်လိုက် လှုပ်ရှားလိုက်
ခေါင်းငုံ့လိုက် မော့လိုက် ယိမ်းလိုက် ယိုင်လိုက် ဒီလို
အပြုအပြင်တွေရှိရင်လဲ အဲဒါတွေကို လိုက်ပြီးမှတ်၊

ပြီးရင် ဖောင်းတာပိန်တာ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။
ဒီနည်းအတိုင်းမှတ်နေရင် တဖြေးဖြေးနဲ့ မှတ်နိုင်တာတွေက
များလာလိမ့်မယ်။ မှတ်ခါစမှာတော့ စိတ်တွေက ဟို
ပြေးလိုက် ဒီပြေးလိုက်နဲ့ မမှတ်နိုင်တာတွေက များနေ
တတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်တော့မပျက်ရဘူး၊ ဘယ်သူပဲ
ဖြစ်ဖြစ် အားထုတ်ခါစမှာတော့ ဒီလို အမှတ်ရခက်
ကြတာချည်းပါဘဲ၊ နောက် လေ့ကျင့်သားရလာတော့
စိတ်ထွက်တိုင်းထွက်တိုင်း မှတ်မိပြီး သိသိနေတယ်။

ဒါ့ကြောင့် စိတ်ကလေးဟာ ကြာတော့ လုံးလုံးကို
မထွက်တော့ဘူး၊ မှတ်စရာအာရုံထဲမှာသာ ကပ်ကပ်ပြီး
တည်နေတော့တာဘဲ၊ ဟိုက ဖောင်းလိုက်တာနဲ့ ဒီက
ဖောင်းတယ်လို့မှတ်လိုက်တာနဲ့ဟာ ကိုက်ကိုက်ပြီးတော့
ကျနေတယ်၊ ဟိုကပိန်တာနဲ့ ဒီကပိန်တယ်လို့မှတ်လိုက်
တာဟာလဲ ကိုက်ကိုက်ပြီးတော့ ကျနေတာဘဲ၊

မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း မှတ်စရာအာရုံနဲ့အသိဟာ
တွဲလျက်တွဲလျက်ချည်း ဖြစ်နေတယ်။

၃၄ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

မှတ်စရာရုပ်နဲ့ မှတ်သိတဲ့နာမ် ဒီရုပ်နာမ် နှစ်ခုဟာ အတွဲလိုက်အတွဲလိုက် တစ်စုံတစ်စုံ ဖြစ်နေတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါရယ်လို့ ဘယ်ရှိလိမ့်မှတုန်း၊

ဒီရုပ်ကလေးနဲ့ ဒီစိတ်ကလေး ဒါကလေး၂-ခုပဲ တွဲတွဲပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ၊ ဒါကလေးတွေကို တော်တော် ကြာရင် ကိုယ်တိုင်ပဲတွေ့သွားပါလိမ့်မယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် မှတ်ရင်းမှတ်ရင်း ရုပ်နဲ့နာမ်၂-ခု တခြားစီ ကွဲလာတယ်၊

ဖောင်းတက်လာတဲ့ရုပ်နဲ့ ဖောင်းတယ်လို့သိတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ပိန်ကျသွားတဲ့ရုပ်နဲ့ ပိန်တယ်လို့သိတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ဒီလို ရုပ်နဲ့နာမ် ၂-ခု ၂-ခုဟာ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် တစ်စုံတစ်စုံ ကိုက်ကိုက်ကျနေတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ပိုင်းခြားပြီးသိလာမယ်။

အဲဒီတော့ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်းဟာ မှတ်သိစရာ ရုပ်တရားက တစ်မျိုး၊ မှတ်သိတဲ့နာမ်တရားက တစ်မျိုး၊ ဒီရုပ်နဲ့ဒီနာမ် ဒါကလေး၂-ခု ရှိတာဘဲလို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကို ရှင်းပြီး သိလာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒါဟာ နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားပြီးသိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဘဲ။ အဲဒါဟာ ဝိပဿနာဉာဏ် တွေရဲ့အစဘဲ၊ သူက အချိုးကျလာဘို့ရာ အရေးကြီး တယ်။

အဲဒီကနောက် ဆက်မှတ်နေရင် အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကိုလဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်ပင် ခွဲခြားပြီး သိလာ မယ်၊ အဲဒါက ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဘဲ။

အဲဒီကနောက် ဆက်မှတ်နေရင် ပေါ်လာပြီးတော့ တဇ္ဇဏချင်းပျောက် ပျောက်သွားတာတွေကို ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့ရသိရမယ်၊ ပကတိလူတွေကတော့ ရုပ်ရော နာမ်ရော တစ်သက်လုံးတစ်ဘဝလုံး အမြဲတည်နေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ငယ်ငယ်ကလေးဘဝတုန်းက ရုပ်ကဘဲ အခုထက်ထိ လူကြီးရုပ်ဖြစ်လာတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ငယ်ငယ်ကလေးဘဝတုန်းက စိတ်ကဘဲ အခုထက်ထိ လူကြီးစိတ် ဖြစ်လာတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။

ရုပ်ရော စိတ်ရောဟာ ငါတစ်ယောက်ထဲဘဲလို့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ အမြဲတည်နေတဲ့တရားရယ်လို့ မရှိဘူး၊

၃၆ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

အခုဖြစ် အခုပဲ ပျက်နေတာချည်းပဲ၊ မျက်စိ
တမှိတ်ခန့်တောင် မကြာဘူး၊ ဖြစ်ပြီးပျက် ဖြစ်ပြီးပျက်
ဒီလောက် အဖြစ်အပျက်မြန်နေတဲ့ တရားတွေချည်းဘဲ၊
အဲဒါတွေကို တော်တော်ကြာရင် မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းနဲ့
ကိုယ်တိုင်ပဲတွေ့သွားမှာ။

ဒီလိုမှတ်နေရင်း တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်ပျောက်
သွားတာတွေကိုတွေ့ရတော့ မမြဲတဲ့တရားတွေချည်းပဲ
ဆိုတာသဘောကျလာမယ်၊

ဒီလိုမမြဲတာတွေချည်းပဲလို့ သဘောကျလာ
တာဟာ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်ပဲ။ ပြီးတော့ ပေါ်ချည်
ပျောက်ချည်နဲ့ ဆင်းရဲချည်းပဲလို့လဲ ထင်လာမယ်၊
အဲဒါက ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်ပဲ။ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲမှာ
အခံရခက်တာတွေလဲ အမြောက်အမြား တွေ့ရတတ်တယ်၊
အဲဒီလိုတွေ့ရတော့ ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီးပဲလို့လဲ ထင်လာ
မယ်၊ အဲဒါလဲ ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်ပဲ။

ပြီးတော့ မှတ်ရတဲ့ရုပ်နာမ်တွေက ကိုယ့်အလို
အတိုင်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ သူ့သဘောအတိုင်းသူ ဖြစ်ပျက်
နေတဲ့ တရားတွေချည်းဘဲ၊

အဲဒါတွေကိုချည်းတွေ့နေရတော့ အစိုးမရတဲ့တရားတွေဘဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကောင်ငါကောင်မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားတွေဘဲလို့ ဒီလိုမှတ်နေရင်း သဘောကျသွားမယ်၊ အဲဒါကတော့ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်ဘဲ။

အဲဒီ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အသိဉာဏ်တွေ ကောင်းကောင်းကြီး ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ ဒီလိုရူမှတ်နေရင်း ထဲကဘဲ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်သွားမယ်။ ရှေးတုန်းက ဘုရားရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန်သွားကြတယ်ဆိုတာလဲ ဒီဝိပဿနာလမ်းကချည်း သွားကြရတာဘဲ၊

ဒါ့ကြောင့် အခုတရားအားထုတ်မယ့် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဲဒီ ဘုရားရဟန္တာအရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ သွားထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ လမ်းမကြီးပေါ်မှာ ရောက်လာကြတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားကို ရပါလို့ ၏လို့ ဆုတောင်းပြီးပြုထားတဲ့ ကုသိုလ်ပါရမီတွေရှိလို့၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို အခုဘဝမှာပင်ရထိုက်တဲ့ ပါရမီခံ ပြည့်စုံနေလို့ ဘုရားရဟန္တာအရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ သွားထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာလမ်းမကြီးပေါ်မှာ ငါတို့အခု

၃၈ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ရောက်နေကြတယ်လို့ အောက်မေ့ကြရမယ်၊ ဝမ်းမြောက်
ဝမ်းသာလဲရှိကြရမယ်၊ ဒီလမ်းမကြီးက အစဉ်အတိုင်း
လျှောက်သွားလို့ရှိရင် ရှေးက ဘုရားရဟန္တာ အရိယာ
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိထားတဲ့ သမာဓိဉာဏ်အထူးတွေကို
ကိုယ်တိုင်တွေ့ရတော့မှာပဲ၊

ဘယ်တော့ကမှ မတွေ့ရဖူးသေးတဲ့ စိတ်
တည်ကြည်မှု သမာဓိကိုလဲ တွေ့ရမယ်၊ အဲဒီသမာဓိ
ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရားထူး တရားအရသာထူးတွေ
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစရာတွေ အကောင်းတွေကိုလဲ
အများကြီးပဲတွေ့သွားမယ်။

ပြီးတော့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ
အနတ္တသဘောတွေဆိုတာကိုလဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ပင်
တွေ့ပြီးသိသွားမယ်။ အဲဒီအသိဉာဏ်တွေ ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ
ဘုရားရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိထားတဲ့ မဂ်
တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတွေဆိုတာ မျက်မှောက်
တွေ့ပြီး သိသွားမယ်။ အဲဒါဟာမကြာတော့ဘူး၊ အခု တရား
အားထုတ်နေတဲ့ ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ တွေ့သွားမယ်၊
တလအတွင်း အရက် ၂၀-အတွင်းလဲ တွေ့သွားနိုင်တယ်၊

၁၅-ရက်အတွင်းမှာလဲတွေ့သွားနိုင်တယ်၊ ပါရမီ အင်မတန် ထူးတဲ့ တစ်ဦးတလေမှာဆိုရင်တော့ ၇-ရက်အတွင်းမှာ တောင် တွေ့သွားနိုင်ပါသေးတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဘုရားရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိထားတဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားတွေကို အခု ၁၅-ရက် အရက် ၂၀-အတွင်း တလအတွင်းမှာဘဲ ဧကန်ရောက်ရတော့မယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချထားကြရမယ်၊

အဲဒီမဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားတွေကို ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက်ဆိုက်ရောက်ပြီးတော့ အပါယ်ကျစေနိုင်တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာတွေကင်းလို့ အပါယ်သံသရာကြီးမှ လွတ်မြောက်သွားရပေတော့မယ်။

တသံသရာလုံး လျှောက်ပြီးတွေ့သွားရမယ့် အပါယ်ဆင်းရဲတွေမှ အခုတရားအားထုတ်နေတဲ့ ရက်ပိုင်းကလေးအတွင်း မကြာမီအတွင်းမှာပဲ ဧကန်မုချ လွတ်မြောက်သွားရပေတော့မယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချ ပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။

၄၀ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

အပြည့် အစုံ ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်ကြ၍
ဘုရားရဟန္တာ အရိယာအရှင်မြတ်တို့ မျက်မှောက်
တွေ့သိအပ်သော နိဗ္ဗာန်တရားကို မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့်
လျင်မြန်စွာဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ
ကုန်သတည်း။

သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု

