

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (ပထမပိုင်း)

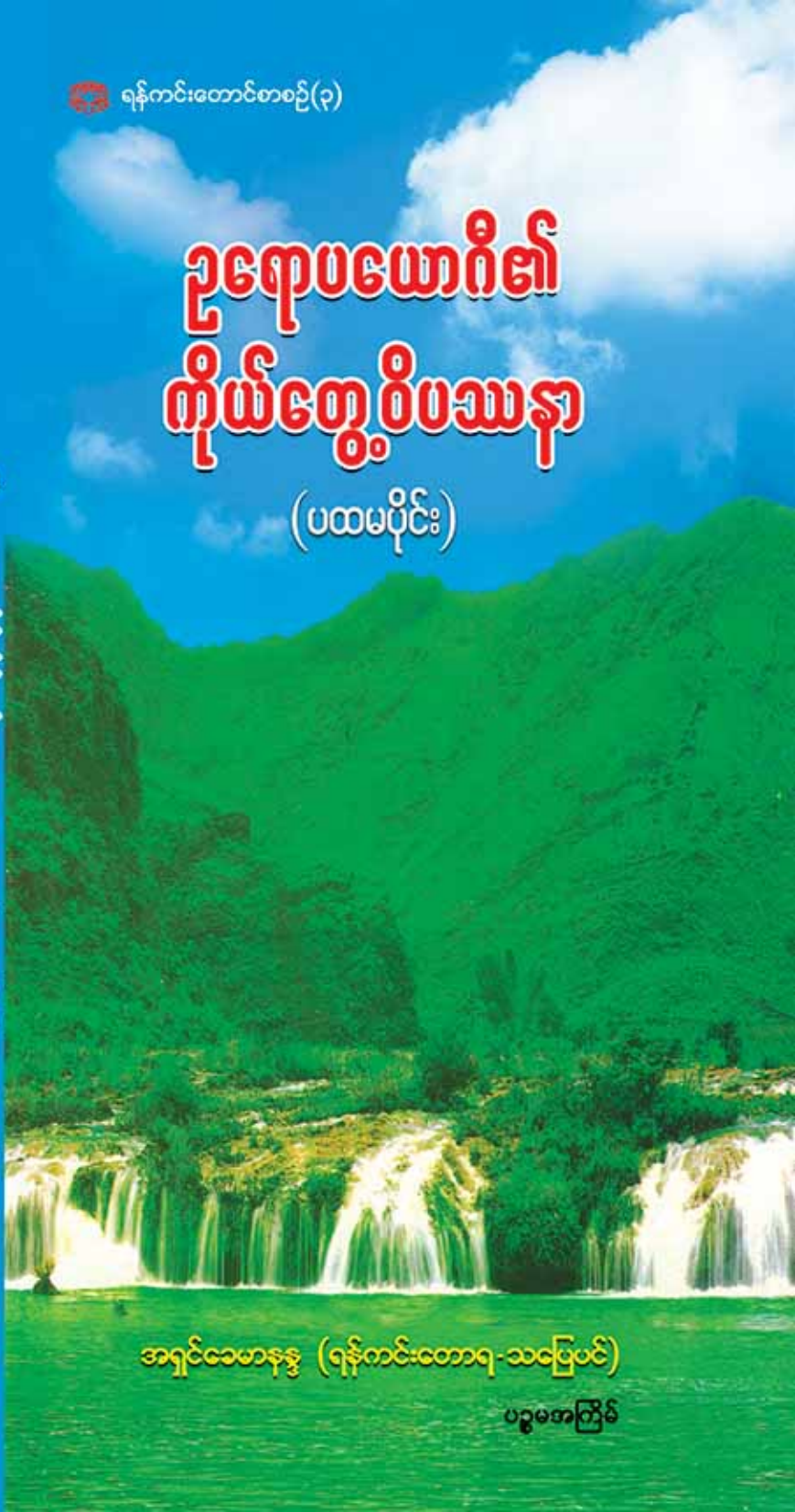
အမှန်တရား ဟူသည်
ပရမတ္ထတရား မှတစ်ပါး
လောက၌ အခြားမရှိပေ။

ထိုအမှန် တရားကို
ဆည်းပူးရှာမှီး နေခြင်းသည်ပင်
လူ့ဘဝ၏ အမြင့်မြတ်ဆုံးသော
ရှာမှီးခြင်းဖြစ်သည်။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ
အရှင်ဇောမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)
(၁၉၅၆-၁၉၉၅)

အရှင်ဇောမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

ပဉ္စမကြိမ်



ဥရောပယောဂီ၏ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ

(ပထမပိုင်း)

၂၀၁၆

တရားဓမ္မစာအုပ် (အမျိုးသမီး-ဝါဒ)

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

ရန်ကင်းတောင်စာခဉ် အမှတ် (၃)

အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် = ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊
 ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ = ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)

ဖြန့်ချိရေး = **ရန်ကင်းတောင်စာခဉ်**

နေပြည်တော်

ဖုန်း-၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄ ၊ ၀၉-၄၂၀ ၇၁၂၇၅၈၊
 ၀၉-၈၃၀ ၄၄၄၆

ရန်ကုန်

ဖုန်း-၀၉-၇၃၀ ၉၃၃၅၅၊ ၀၉-၇၃၀ ၈၅၂၅၀၊
 ၀၁-၆၄၅ ၈၉၄

သစ္စာမဏ္ဍိုင်ပိဋကစာပေ

(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဖက်မုခ်)

ဖုန်း -၀၉-၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊ ၀၁-၃၈၇၈၄၉

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် =	ပထမအကြိမ်	၂၀၀၅	ဇွန်	(၁၀၀၀)
	ဒုတိယအကြိမ်	၂၀၀၈	မေ	(၁၀၀၀)
	တတိယအကြိမ်	၂၀၀၉	ဇူလိုင်	(၁၀၀၀)
	စတုတ္ထအကြိမ်	၂၀၁၀	ဩဂုတ်	(၁၀၀၀)
	ပဉ္စမအကြိမ်	၂၀၁၄	ဩဂုတ်	(၂၀၀၀)

“ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း”(CIP)

၂၉၄-၃

ခေမာနန္ဒ၊ အရှင်၊ ဥရောပယောဂီ၏ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ
 (ပထမအပိုင်း) အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)။
 -ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ(ပဉ္စမအကြိမ်)၊ ၂၀၁၄။
 -စာ၊ ၁၁ ၊ ၄၃ x ၂၁ ၊ ၃၃၆ စင်တီ။
 (၁) ဥရောပယောဂီ၏ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (ပထမအပိုင်း)

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာသခင်
ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ခြေတော်စုံကို
စိတ်ဝယ်ရည်မှန်းကာ
အခါခါပင် ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏။

* 'getm;v#u#
"r®pu atmiE#N/

* t&omt;v#u#
w&m;t&omu atmiE#N/

* arlavstz; ftm;v#u#
w&m;ü arlavstjci#u atmiE#N/

* 'lu#m;v#u#
wP#ule#jci#u atmiE#N/

စကားဦး

ဥရောပနိုင်ငံသူ ယောဂီတစ်ဦးသည် သီဟိုဠ်ကျွန်းမှ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဆရာတော်တစ်ပါးထံတော်ပါး၌ အဝေးမှစာဖြင့် ဝိပဿနာတရားကို ရှုပွားအားထုတ်ခဲ့ပါသည်။ ခုနစ်နှစ်တာ ကာလကြာသောအခါ အရိယာသစ္စာဉာဏ်ကို မျက်မှောက်ပြုခဲ့သည့်အကြောင်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ထားသော စာမူကြမ်းအား မဟာမြိုင်တောရ၌ သီတင်းသုံးနေစဉ်က လေ့လာဖတ်ရှုခဲ့ရဖူးပါသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် သတ္တဝါတို့စိတ်စင်ကြယ်၍ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန်တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းအဖြစ်သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်မြတ်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်မြတ်ကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်သော ယောဂီသူတော်ကောင်းသည် ကိလေသာကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို ယခုဘဝ၌ပင် မျက်မှောက်မပြုနိုင်ခဲ့လျှင်လည်းဘဝသံသရာ၌ ဝိပဿနာပါရမီကုသိုလ်ကိန်းဝပ်ပြီးဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိဘနှစ်ပါးမှ မွေးဖွားလာသူ မဟုတ်သော်လည်း ကလျာဏမိတ္တအတူနေသည့် လက်ထောက်တစ်ဦးထံမှ အာနာပါနသတိဟူသော စကားကို ကြားမိရာမှ စိတ်ဝင်စား၍ မိမိအသက်အရွယ် ခန္ဓာကိုယ်အိုမင်းမှုကို မငဲ့ကွက်၊ သားသမီးတာဝန်နှင့် အိမ်၏စီမံခန့်ခွဲမှု တာဝန်များကိုလည်း မလစ်ဟင်းစေဘဲ နှာသီးဝမှ “ဝင်လေ ထွက်လေ” ကို စတင်ရှုမှတ်ခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက်ပိုင်း သီဟိုဠ်ဆရာတော် ထံပါးသို့ အဝေးမှစာများဖြင့် လျှောက်ထား

မေးမြန်း၍ (၇) နှစ်တာကာလကြာ တရား အားထုတ်ခဲ့ပြီး မြင့်မြတ်သောတရားထူးတရားမြတ်ကို မျက်မှောက်ပြု၍ သစ္စာဇာဏ် အလင်းရရှိခဲ့ပေသည်။

ပေးစာများအရ သိရသည်မှာ ယောဂီသည် အသက် (၇၁) နှစ်အရွယ်မှ စတင်တရားအားထုတ်ပါသည်။ သားတစ်ဦး၊ သမီးတစ်ဦး ရှိပါသည်။ သီဟိုဠ်နိုင်ငံ၌ပင်နေသဖြင့် ဆရာတော်ဘုရားထံပါးသို့ ကားဖြင့်ရံခါ သွားရောက်ဖူးမျှော်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုင်ရာ သြဝါဒခံယူလေ့ရှိပါသည်။ သစ္စာလေးပါးတရားကိုမျက်မှောက်ပြုချိန်၌ ယောဂီ ဒါယိကာမအသက်သည် (၇၈)နှစ်ရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာမူကို သြစတြေးလျနိုင်ငံသား ဆရာတော် တစ်ပါးက ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေကြသည့်ယောဂီများ လေ့လာနိုင်ရန် အင်တာနက် ပေါ်တင်ရလျှင် အကျိုးများပေလိမ့်မည်ဟု မိန့်ကြားတော် မူခဲ့ဖူးသည်။

ဤစာမူအကြောင်းကို ဝိပဿနာတရားများ သွန်သင်ပြသပေးတော်မူနေသည့် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယသက်တော်ရှည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ ထံတော်ပါး၌ အချိန်ယူ၍ ဘာသာပြန်ကာ လျှောက်ကြားခဲ့ရာ အလွန်အကျိုးများမည့် အဖိုးတန်စာမူပေတည်း။ တရားအားထုတ်နေသည့် ယောဂီများ သိခွင့်ရ၊ ဖတ်ခွင့်ကြုံလျှင် အကျိုးကြီးပေမည်။ ယောဂီများ အားတက် ဖွယ်ရာပေတည်းဟု ဆရာတော်ကြီးများမှ တစ်သဘောတည်း မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ယောဂီသည် ယခုကဲ့သို့ နည်းမှန်လမ်းမှန် ကြိုးစားအားထုတ်၍ တရားစစ်တရားမှန်ကို မျက်

မှောက်ပြုခြင်းဖြင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင်၏ တရား
တော်များ နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) ကြာသည့်တိုင် မပျောက်
ကွယ်သေးကြောင်းနှင့် ဓမ္မက္ခန္ဓာစာပေ အထောက်
အထားများကလည်း မှန်ကန်ကြောင်း ခိုင်လုံသော
သာဓကပင်ဖြစ်ပေတော့သည်။

နည်းမှန်လမ်းမှန် ကြိုးစားအားထုတ် ကျင့်ကြံ
သူများအတွက် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် မဝေးကြောင်းကို
ဝမ်းမြောက်အားရဖွယ် သိရှိရပေသည်။

၎င်းအင်္ဂလိပ်စာမူကြမ်းကို တိုက်ရိုက်ဘာသာ
ပြန်ဆိုခြင်းမပြုဘဲ ဥရောပယောဂီ၏ ပေးစာနှင့်သီဟိုဠ်
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်ဘုရား၏ ပြန်ကြားစာ
တို့ကို အတုယူနည်းမှီ၍ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်
နေသည့် ယောဂီများ အကျိုးရည်မျှော်ကာ သစ္စာ
ဉာဏ်အလင်း သိရေးအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးကြီး
လွန်းသည့် ဝိပဿနာရှုမှတ်မှုအပိုင်းကို ပေးစာပြန်စာ
သဘောဖြင့် ရေးသားလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပေသည်။
ဝိပဿနာအခြေခံ ရှုမှတ်မှုလမ်း (မဂ္ဂင်လမ်း) မှန်ကန်
တည့်မတ်လျှင် ယောဂီရည်မျှော်မှန်းသည် မဂ်ဖိုလ်
နိဗ္ဗာန်မှာ မဝေးတော့သည်သာတည်း။

ပေးစာပြန်စာများတွင် ရက်စွဲကို စာ၏အပေါ်
၌ ရေးသားရိုးဖြစ်သော်လည်း စာဖတ်ရှုသူအမြင်၌
ရက်စွဲကြောင့် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရန် စာ၏
အောက်သို့ပြောင်း၍ ရေးသားထားပါသည်။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ)
ရန်ကင်းတောရ
၂၀-၁-၂၀၀၅

ဒုတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်ခြင်း

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ စာအုပ်ကို လက်တွေ့တရားအားထုတ်နေကြတဲ့ ရဟန်းယောဂီ၊ လူယောဂီများ ဖတ်ရှုတဲ့အခါမှာ မိမိတို့နေ့စဉ် တရားရှုမှတ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်ထဲမှ အမှတ်မထင် သတိမထားမိဘဲ ဖြစ်နေတဲ့ ရှုကွက်များကို ဖြည့်နိုင်ခဲ့တဲ့အပြင် ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်မှုနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး အတွေးအမြင်များ ပို၍ ရှင်းလင်းလာပါကြောင်း၊ အားလည်းတက်လာပါကြောင်း စတာတွေကို ကြားသိရလို့ ဦးဇင်းဝမ်းမြောက်ပါတယ်။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်က အကျိုးတရားမဂ္ဂင်လမ်းက အကြောင်းတရားဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းတရားတွေ မှန်ကန်ပြည့်စုံလျှင် အကျိုးတရားက မုချရမှာပါ။

ယခုစာအုပ်မှာ ပထမအကြိမ်က ပုံနှိပ်အမှားအယွင်းများ အပါအဝင်၊ ဖတ်ရှုရတဲ့အခါမှာ ပိုမိုရှင်းလင်းစေဖို့ တတ်နိုင်သလောက်ကြိုးစားထားပါတယ်။

နောက်နောင်လည်း ပုံနှိပ်ဖြစ်မယ်၊ ဦးဇင်းလည်း ကျန်းမာနေသေးမယ်ဆိုရင် ဦးဇင်းဉာဏ်မှီ သလောက် ဝိပဿနာကို စိတ်ဝင်စားကြတဲ့ စာဖတ်သူများအတွက် ယခုထက်အကောင်းဆုံးဖြစ်စေဖို့ ကြိုးစားပါဦးမယ်။

ကမ္ဘာလူသားများ ဝိပဿနာတရားကို စိတ်ဝင်စားပြီး တရားနှင့်မွေ့လျော်နိုင်ကြပါစေ။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ)
၁၃၆၇ ခုနှစ်၊ ပြာသိုလပြည့်

ကိလေသာ ချာပိတာ မယံ၊

ဘဝါသဗ္ဗေ သမ္မဟတာ။

နာဂီဝ ဗန္ဓနံ ဆေတွာ၊

ဝိဟရာမိ အနာသဝါ။

ထေရီအပဒါန် (ထေရီ-၁၈၈။)

ငါသည် ကိလေသာတို့ကို ရှို့မြှိုက်လောင်ကျွမ်း
စေ အပ်ကုန်ပြီ။

ဘဝအားလုံးတို့ကို ပယ်နှုတ်အပ်ကုန်ပြီ။

ဆင်ပြောင်ကြီးသည် အနှောင်အဖွဲ့ကို ဖြတ်၍
နေသကဲ့သို့ ငါသည်လည်း အာသဝမရှိဘဲ
နေရ၏။

နိဒါန်း

ရေကူးအတတ်ပညာကို တတ်မြောက် ကျွမ်းကျင်လိုသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဦးဆုံးရေအတိမ် အနက်ကို သိရမယ်ရေရှင်ရေသေကို သိရမယ်။ ရေထဲ က ကျောက်ဆောင်ကျောက်တုံး သင်္ဘောပျက် ရှိမရှိ သိရမယ်။ မိကျောင်း ငမန်း ငါးကြီးတို့ရဲ့ ဘေး အန္တရာယ်ကိုလည်း သိရဦးမယ်။

ဗဟိဒ္ဓာရေပြင်အကြောင်း သိရုံမကဘဲ ရေပေါ် ဖော့နည်းခြေလက် ကူးခတ်နည်းအပြင် ရေနစ်တဲ့ အန္တရာယ် ရေမွန်းတဲ့ ဘေးကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ဖို့ သိရဦးမယ်။ ဒါပေမယ့် အရေးကြီးဆုံးက ရေထဲ ဆင်းဖို့ ပါပဲ၊ တကယ်ရေထဲ ဆင်းသွားတော့မှပဲ မူလသိမှတ် ထားတဲ့ အခြေအနေ အခက်အခဲတစ်ခုကိုလည်း ကြုံတွေ့နိုင်တယ်။ နှစ်ခုသုံးခုကိုလည်း တစ်ပြိုင်တည်း ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။

အဲဒါတွေကို ကျော်လွှားအောင်မြင်ပြီဆိုရင် ရေကူးကျွမ်းကျင်ပြီလို့တော့ ပြောမရသေးဘူး။ ရေထဲ ဆင်းတတ်ရုံပဲရှိသေးတယ် ကျွမ်းကျင်ဘို့ကတော့ ရေထဲ များများဆင်းပြီး လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ ရေများများ ကူးလေ ကျွမ်းကျင်လာလေ၊ ရေကူးရတာပျော်လေ ကျွမ်းကျင်မှုတိုးလေပါပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်တရားမှာလည်း ဆရာက သင်ပြ ပေးသမျှ ကိုယ်ပိုင်မဖြစ်သေးပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံ ရတဲ့ အတွေ့အကြုံများကသာ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်ပေမယ်။ များများလေ့ကျင့်လေ ကျွမ်းကျင်လေ၊ တရား ရှုမှတ်

ရတာပျော်လေ ကျွမ်းကျင်မှု တိုးလာလေပါပဲ။

အပင်ပေါ်က သရက်ကင်းကလေးများဟာ နေ
ရေ လေ သြဇာဓါတ် တို့ရဲ့ကူညီဖြည့်တင်းမှုကြောင့်
တစ်နေ့တခြား ကြီးထွားရင့်မာလာနေပါတယ်။ မနေ့
ကထက် ဒီနေ့ပိုပြီး ရင့်သန်လာပြီလို့ ပြောနိုင်သော်
လည်း ဘယ်၍ဘယ်မျှ တိုးတက်တယ် ဆိုတာကိုတော့
အတိအကျပြောဖို့ ခက်လွန်းပါတယ်။

ထိုနည်းအတူပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စဉ်ဆက်
မပြတ် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီရဲ့
သဏ္ဍာန်မှာလည်း ရှုမှတ်မှု အချက်တိုင်း၊ ရှုမှတ်မှု
အချက်တိုင်းဟာ တုတ်နှောင်ထားတဲ့ အဝိဇ္ဇာနှောင်ကြီး
ကို တစ်ချက်ပြီးတစ်ချက် ဖျက်ဆီးပစ်နေတာသာ ဖြစ်ပါ
တယ်။ ပန်းတိုင်ဆီသို့ ဦးတည်သွား နေတာသာ ဖြစ်ပါ
တယ်။ ခရီးရှေ့ကို တိုးနေတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပင်ပေါ်က အသီးများတစ်ချိန် ကြီးရင့်ပြီး
မှည့်မှာဖြစ်သလို ယောဂီမှာလည်း သဒ္ဓါ သတိ ဝီရိယ
သမာဓိနှင့် ပညာဣန္ဒြေညီမျှတဲ့တစ်ချိန်မှာတော့ ဧကန်
မုချအသိဉာဏ်ပွင့်ထွန်းမှာပါ။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

ကြည်ညိုလေးမြတ်စွာ လျှောက်ထားပါတယ်ဘုရား

ဘုရားတပည့်တော်မသည် အသက်အရွယ် ကြီးရင့်ပါပြီဘုရား။ တပည့်တော်နေရဦးမည့် ဘဝတာ ကာလတိုကလေးကို ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားဖြင့် နေလိုလှ ပါတယ်။ ရက်ကာလ အတန်ကြာကပင် ဘုရား တပည့်တော် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားနေပါတယ် ဘုရား။ နှာသီးဝမှာ စိတ်ထားပြီး လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ စိတ်က ထားရာမှာမနေဘဲ လွင့်ပြေးနေပါတယ်။ ရံခါကြုံတောင့် ကြုံခဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုမျိုးကို ခံစားရပါသော်လည်း များသောအားဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရခဲ့လှတဲ့အကြောင်း လျှောက်ထားအပ်ပါတယ်။

တစ်နေ့ဝင်ပြီး တစ်နေ့ထွက်တာနှင့်အမျှ ဘုရား တပည့်တော်မ အသက်ကြီး၍ ကြီး၍ လာပါသော်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုးတက်မှုကတော့ မရှိလာပါဘုရား။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအခြေခံဟာ သီလဖြစ်တယ်လို့ ဖတ်ခဲ့ဖူးပြီး နာယူမှတ်သားခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခြေခံသီလနှင့် စပ်လျဉ်းတဲ့ ကြိုတင်သိဖွယ်များ မှတ်သားဖွယ်ရာများ သိလိုလှပါတယ်ဘုရား။

ရိုသေလေးမြတ်စွာဖြင့်

ဒါယိကာမ

၁၉၇၇ ခု၊ ဇန်နဝါရီလ (၁၀) ရက်

ဒါယိကာမထံသို့ ပြန်ကြားအသိပေးလိုက်ပါတယ်

ဒါယိကာမထံမှ ဇန်နဝါရီလ (၁၀) ရက်စွဲပါ လျှောက်ထားစာကို ဖတ်ရှုရတဲ့အတွက် သီလနှင့် စပ်လျဉ်းတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အသိပေးလို ပါတယ်။

သီလကို ကောင်းမွန်စွာ မဖြည့်ကျင့်မိဘဲ ဘဝမှာ နေလာသူဟာ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာတော့ တရားကို ငါနားလည်နိုင်ပါ့မလား၊ ငါ သီလတောင် မလုံတာ တရားအားထုတ်လို့ ဖြစ်မယ်မထင်ဘူး၊ မြင့် မြတ်တဲ့အရာနှင့် ငါတော့ မထိုက်တန်သေးဘူး ထင် တယ်လို့ တွေးတွေးပြီး အားငယ်စိတ်လည်းဖြစ်တတ် တယ်။

သီလ မလုံခဲ့လို့ ဘဝမှာ မှားမှားယွင်းယွင်း ပြုမူခဲ့မိတာကို ပြန်ပြောင်း သတိရမိတိုင်းလည်း ရင်ထဲ ပူလောင်ပင်ပန်းတဲ့ သောကအပူဟာ စိတ်ရဲ့အင်အား တွေကို များစွာကုန်ခန်းစေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ပြုလုပ် ခဲ့မိပြီးဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ်ကိုတော့ ပြန်ပြောင်းတွေးတော မနော်ဘဲ အဲသလို စိတ်ကိုပူလောင် ပင်ပန်းစေတတ်တဲ့ အကုသိုလ်မျိုးကို နောင်မလုပ်မိဖို့ပဲ ကြိုးစားရပါမယ်။ ဆင်ခြင်ရပါမယ်၊ သတိရှိရပါမယ်။

ပြုမူဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးတဲ့ ကုသိုလ်အစုစုကိုတော့ ပြန်ပြောင်းတွေးမိရင် စိတ်ထဲ ပီတိသောမနဿ ဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။ အဲသလိုစိတ်ကို ကြည်လင်ချမ်းမြေ့ ရှင်လန်းစေတဲ့ ကုသိုလ်မျိုးကို နောင်လည်း ဖြည့်ကျင့် ပြုနိုင်ဖို့ကို ကြိုးစားရပါမယ်။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

ဒါကြောင့် အရင်က ဖြစ်ရပ်တွေအပေါ် နောင်
တရ၊ ပူပန်မနေတော့ဘဲ ယခုအချိန်ကစပြီးတော့ သီလ
လုံအောင် ကြိုးစားခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါ
ပေတယ်။

မေတ္တာတရားဖြင့်

ဆရာတော်

၁၉၇၇ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (၇) ရက်

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

ဥရောပယောဂီဒါယိကာမ၏
၁၉၇၇ မတ်လ (၂၁) ရက်စွဲပါ
လျှောက်ထားစာသည်
မူရင်း၌ ပျောက်ဆုံးနေပါသည်။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

ဒါယိကာမထံသို့ ပြန်ကြားအသိပေးလိုက်ပါတယ်။

တရားအတွေ့အကြုံများ လျှောက်ထားတဲ့ မတ်လ (၂၁) ရက်စွဲပါ စာကို လက်ခံရရှိပါတယ်။

လျှောက်ထားချက်များဟာ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားရဲ့ တိုးတက်မှု လက္ခဏာများပင် ဖြစ်ပေမယ်၊ နေ့စဉ် မပျက်မကွက် ပုံမှန်တရားရှုမှတ်ရန်နှင့် မိမိ ရှုမှတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း လုပ်ငန်းအပေါ် စိတ်ပျံ့လွင့်မှု မဖြစ်ရန် အထူးအရေး ကြီးပေမယ်။

မေတ္တာတရားဖြင့်

ဆရာတော်

၁၉၇၇ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၁၃) ရက်

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

ကြည်ညိုလေးမြတ်စွာ လျှောက်ထားပါတယ်ဘုရား

ဆရာတော်ဘုရား ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာ
စွာဖြင့် သာသနာ့တာဝန်များ ထမ်းရွက်နိုင်ပါစေကြောင်း
ဦးစွာ မေတ္တာပို့သပါတယ်ဘုရား။

တပည့်တော်မ အသက်အရွယ်ကြောင့် ထင်ပါ
တယ် ဘုရားစင် ရှေ့တရားထိုင်တာနှင့်ပဲ ဇက်ကြော
တွေတက် ခါးကနာပြီး အသက်ရှူ မှားကုန်ပါတယ်
ဘုရား။ နာကြင်ခံရခက်တဲ့ ဝေဒနာကြောင့်လည်း
တရား ကြာကြာမထိုင်နိုင်ပါဘူး ဘုရား။ တရားကို
ကြာကြာမထိုင်နိုင်တော့ရင် တပည့်တော်ကံဆိုးမ
တရားတိုးနိုင်တော့မည် မထင်မိပါဘူးဘုရား။

တင်းတင်းရင်းရင်းကြီးထိုင်ပြီး အားထုတ်လိုက်
ချင်ပေမယ့် ဇရာဒုက္ခ ခန္ဓာအိုကြီးက ခွင့်မပြုတော့ပါဘူး
ဘုရား။

ကံဆိုးမ တပည့်တော်အတွက် တရားရှုနည်း
တတ်ဖို့ ကရုဏာရှေ့ထား သင်ပြပေးတော်မူပါဘုရား။

တပည့်တော်မရဲ့ လျှောက်ထားစာများကြောင့်
အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရင်လည်း ခွင့်လွှတ်ပေးသနားတော်
မူပါဘုရား။

ရိုသေစွာဦးခိုက်လျက်

ဒါယိကာမ

၁၉၇၇ ခုနှစ်၊ မေလ (၂၇) ရက်

ဒါယိကာမထံသို့ ပြန်ကြားအသိပေးလိုက်ရတယ်။

ဝိပဿနာတရား ရှုပွားတဲ့အခါမှာ ကြိုတင် သိဖွယ်လေးတွေ ရှိပါတယ်။ ထိုင်နေရင်လည်း ထိုင်တဲ့ နည်းကျဖို့လိုတယ်။ စင်္ကြန် လျှောက်ရင်လည်း နည်း ကျဖို့လိုတယ်။ နည်းလမ်းမှန်ရင် ဣရိယပုထ်မရွေး မပင်မပန်း ရှုပွားနိုင်တော့မှာပါ။ တရားရှုပွားနေတဲ့ ယောဂီဟာ ရပ်ပြီးလည်း ရှုမှတ်တတ်ရပါမယ်။ ထိုင်ပြီး တော့လည်း ရှုတတ်ရပါတယ်။ သွားနေရင်လည်း ရှုတတ်ရပါမယ်။ လျောင်းရင်းလည်း ရှုတတ်ရပါမယ်။ ဒါမှ ဘဝထဲနေရင်းထိုင်ရင်း အလုပ်လုပ်ရင်း ဣရိယပုထ် မရွေး၊ နေရာမရွေး အချိန်မရွေး တရားနှင့်နေတတ် တော့မှာပါ။ ခုလို မရွေးသုံးပါးနှင့် ရှုလာနိုင်ရင် တရား တိုးတက်တာ မြန်ပါတယ်။

ထိုင်တဲ့အခါ တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်လည်းရပါတယ်။ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်လဲရပါတယ်။ ထိုင်အားသန်သလို ထိုင်လို့ ရပါတယ်။ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် မဖြစ်စေဘဲ ထိုင်ဖို့တော့ လိုတယ်။

ခါးကိုဖြောင့်ရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် အကြောတွေ တင်းတင်းကြီး ဆန့်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ရှေ့ကို မကုန်းမိဖို့ သတိထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလေးချိန်ကိုလည်း မျှမျှ တတ ထမ်းတဲ့အနေအထားဖြစ်ပါစေ။ ဒါဆိုရင် ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ တော်တော်နှင့် ဒုက္ခဝေဒနာ မဖြစ်ဘူးပေါ့။

ခေါင်းကိုလဲ ရှေ့လည်းမငိုက်၊ နောက်လည်း မလန်ပါစေနဲ့။ သို့မဟုတ်ရင်တော့ အချိန်နဲ့နဲ့ကြာလာရင် ကို ဇက်ကြောလေးလာတတ်တယ်။ လည်ပင်းနာလာ

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

တတ်တယ်။ ဒါဆိုရင် တရားထိုင်ရတာ အဆင်မပြေ
တော့ဘူးပေါ့။ ခုလိုတရားရှုဖို့ ထိုင်ပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်
အခြေအနေကို သေသေချာချာ စစ်ဆေးကြည့်ပါအုံး၊
တင်းနေတာ အနေခက်တာ တောင့်နေတာများ
ရှိသလား ရှိရင်ပြင်လိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဒါကြောင့် စတင်တရားမရှုမှတ်ခင် ထိုင်တဲ့
အနေအထားကို ဦးစွာ ဂရုပြုတတ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။
တောင့်တောင့်တင်းတင်းကြီးမထိုင်ဘဲ သက်သက်
သာသာ ထိုင်ရပါမယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ တင်ပါးအောက်ကို
စောင်ဖြစ်ဖြစ်ခေါက်ပြီး လက်သုံးလုံးလောက်ထုပေါ်ကို
ထိုင်ပြီး တင်ပျဉ်ခွေးထားရင်း ခါးက မတ်မတ်ကလေး
ဖြစ်နေပြီး ထိုင်ရတာ အလွန်ကိုသက်သာစေပါတယ်။

မျက်လုံးကို တင်းတင်းရင်းရင်းကြီး မဖြစ်စေ
အောင် အိပ်ခါနီး မှတ်သလို ခပ်ဖွဖွလေး မှိတ်ထားပြီး
ပါးစပ်ကိုလဲ စေ့ရုံလေးစေ့ထားပါ။ သွားတွေလဲ ထိရုံ
ထိထားပါစေ၊ အံကြိတ်သလို မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်
မှာ အချိုးမကျဘဲ တင်းတင်းရင်းရင်းကြီး ထိုင်အားထုတ်
ရင် မိနစ်အနည်းငယ်အကြာမှာပဲ ဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်လာ
ပါလိမ့်မည်။ ဒါကြောင့် အရေးကြီးလို့ ကြိုတင် ပြင်ဆင်
ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးမှ ဝင်လေထွက်လေကို သတိကပ်ပြီး လေး
ငါးကြိမ်လောက် ၀၀ ရှူသွင်း ရှူထုတ်ပေးပါ။ ခုလို
အသက်ရှူသွင်းလိုက်တော့ စိတ်ရော ကိုယ်ရော လန်း
ဆန်းလာပါတယ်။ စိတ်လည်း ကြည်လင်လာပါတယ်။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

အဲသည်အချိန်ကစပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တင်းနေတာ တောင့်နေတာကို သတိထားပြီး အသာလေး ဖြေလျော့ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

နဖူး၊ ညာဘက်မျက်ခွံ မျက်လုံး၊ ဘယ်ဘက်မျက်ခွံ၊ မျက်လုံး၊ ပါးပြင်၊ လျှာ၊ မေးစေ့၊ လည်ပင်း၊ လည်ကုပ်၊ လက် စသည်ဖြင့် ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ကျောပြင်တို့ကိုပါ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး တစ်နေရာတစ်နေရာကို ဂရုစိုက်ပြီးတော့ အချိန်ယူပြီး အသာလေးလျော့လျော့သွားသွားဖို့ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ပြေလျော့ပြီး ဖြစ်နေတဲ့ အနေအထားနဲ့မှ တရားရှုပါစေ။ ပြင်းပြီး၊ လျော့ပြီးမရှုမိပါစေနဲ့၊ တရားထိုင်ဖို့ ဣရိယပုထံ မပြုပြင်ခင်က ပုံမှန် အသက်ရှူခဲ့သလို၊ ခုလဲပုံမှန်ပဲ အသက်ရှူရပါမယ်။

အသက်ရှူသွင်းပြီး အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား ဒါမှ မဟုတ် နှာသီးဝ တစ်နေရာရာမှာ လေတိုးထိပြီး ဝင်တာ၊ လေတိုးထိပြီး ထွက်တာကို သိသိပေးပါ။ ဘာမှ ရွတ်ဖို့ဆိုဖို့ မလိုဘူးနော်၊ ပုံမှန် အသက်ရှူနေတာကို ဘေးကအကဲခတ်နေပါ။ ပန်းပုဆရာကြီး ပန်းပုထုတာကို စိတ်အေးလက်အေး စောဒကမရှိ သူ့ဘေးက လက်ပိုက်ပြီး ကြည့်နေသလိုပေါ့။

ထင်ရှားရာ ထင်ရှားရာ အာရုံတွေကို သိသိနေအောင် ရိုးရိုးကလေးဘဲ ရှုမှတ်ရပါလိမ့်မယ်။ လေ့ကျင့်နေတဲ့အခါမှ အတင်းအကြပ် ဖိပြီးတင်းပြီး ဇွတ်မကြိုးစားဘဲ အေးအေးဆေးဆေး သက်တောင့်သက်သာ စိတ်ပါလက်ပါ ရှုရပါမယ်။

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

ပင်တိုင် (ချည်တိုင်)ထားတဲ့ ဖောင်းတာ ပိန်
တာ ဒါမှမဟုတ် နှာသီးဝမှာ လေတိုးဝင်တာ လေတိုး
ထွက်တာကို ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွေမှာ
ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်ရာကိုလည်း ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။
စိတ်ထဲပေါ်လာတဲ့ ကောင်းတဲ့ခံစားမှု ဒါမှမဟုတ်
မကောင်းတဲ့ခံစားမှုကိုလည်း ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

အတွေးကိုလည်း ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ အတွေး
ကလည်း များလိုက်တာဆိုပြီး အတွေးကို အနှောင့်
အယှက်လို သဘောမထားစေချင်ဘူး။ အတွေးကလည်း
ရှုကွက်ပါပဲ၊ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်စရာတွေ အများကြီး
ရှိနေတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ထဲလောနေရင်တော့ ရှုကွက်
ပျောက်နေတတ်တယ်။ စိတ်ဆန္ဒ မစောစေချင်ဘူး။
ကိုယ်ရောစိတ်ပါ မတင်းကြပ်ပါစေနှင့် တစ်စုံတစ်ခု
ဖြစ်လာတော့မှာဘဲလို့လည်း မျှော်လင့်ပြီးတော့ မရှုမှတ်
မိစေနဲ့။

ဘာမှလည်း ဖြစ်အောင်မလုပ်ပါနဲ့၊ ဖြစ်တာ
ကိုပဲသိနေဖို့ ကြိုးစားနေရပါမယ်လို့ ပြောရတာက
အလွန်အရေးကြီးလို့ပါ။

တရားအားထုတ်ရင်းကနေ စိတ်တွေတင်းကြပ်
လာတယ်။ ရှုကွက်ပါပျောက်ပြီဆိုရင် ယောဂီစိတ်ကို
စိစစ်ပါဦး တစ်ခုခုများဖြစ်အောင် လုပ်မိနေပြီလား။

သည့်ပြဿနာမျိုးက တရားအားထုတ်သက်
ကြာတဲ့ ယောဂီတွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်တာပဲ။
ဗဟုသုတများပြီး အတွေးများတဲ့ ယောဂီမှာလည်း ကြုံ

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

တတ်တာပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အာရုံတွေက သိမ်မွေ့ပြီး သတိဝီရိယလျော့တဲ့အခါမှာလည်း ရှုစရာမရှိဘဲ ဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာတော့ သတိဝီရိယမြှင့်တင်ပြီး ကြိုးစားရှုရပါလိမ့်မယ်။

အားထုတ်ခါစမှာ စကားလုံးသုံးပြီး မှတ်နိုင် ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အလေ့အကျင့်များလာရင်တော့ စကားလုံး မသုံးတာပိုကောင်းတယ်။ သတိရဲ့ စွမ်းအားက သိပ်အားကြီးပြီး မြန်တယ်။ စကားလုံး နှင့် မှတ်နေရတာက နောက်ကျနေတတ်ပြီး တွေး သလိုဖြစ်မှာ စိုးရိမ်ရပါတယ်။ တွေးရင်တော့ ပညတ် ဘက် ရောက်သွားပါပြီ။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားဒေသနာများကို ဟောပြောပို့ချရန်မှာ သာသနာ့ ဝန်ထမ်းရဟန်းများရဲ့ တာဝန်ပါ။ ဒါယိကာမအနေနှင့် မိမိ အားထုတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး မေးမြန်း လျှောက်ထားတာကြောင့် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါ ကြောင်း ပြန်ကြားအသိပေးပါတယ်။

မေတ္တာတရားဖြင့်
ဆရာတော်
၁၉၇၇ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (၂၁) ရက်

ကြည်ညိုလေးမြတ်စွာ လျှောက်ထားပါတယ်ဘုရား

ဆရာတော်ဘုရားထံတော်ပါးမှ ဇွန်လ (၂၁) ရက်စွဲပါစာကို ရရှိပါတယ်ဘုရား။ ထူးမြတ်သောတရား တော်များကို ညွှန်ကြားပြသပေးနေသည့် ဆရာတော် ဘုရားအား ဦးညွတ်ကန်တော့ပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်ဘုရား မိန့်မှာသည့်အတိုင်း လောဘကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး ကြောင့်ကြစိုက်ရှုမှတ်လျှင် စိတ်၌ အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုနှင့် ငြိမ်သက်မှု မရရှိ နိုင်ကြောင်းကို တပည့်တော်မ လက်တွေ့တရား ရှုမှတ် ရာမှာ သိရှိလာပါတယ်ဘုရား။

တရားလုပ်ငန်းဟာ စိတ်ညီညွတ်မျှတနေမှသာ အောင်မြင်မည်ဖြစ်တဲ့အကြောင်း တဖြည်းဖြည်း နားလည် သဘောပေါက်လာပါတယ်ဘုရား။

ယခုအခါ တရားရှုမှတ်မှုစတင်ပြီး တစ်နာရီခန့် ကြာတဲ့အခါ ဝင်လေရဲ့အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးတို့ကို ကောင်းမွန်စွာ ပိုင်းခြားရှုမှတ်လာနိုင်ပါတယ်ဘုရား။ ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်မှာ ငြိမ်သက်မှု၊ ချမ်းသာမှု၊ သက်တောင့်သက်သာရှိမှုတို့ဟာ ညီညွတ်မျှတစွာ အလိုလို ရောက်ရှိလာပါတယ်ဘုရား။

ဇူလိုင်လ (၇) ရက်နေ့ ညသန်းခေါင်ကျော် (၂ နာရီမှ ၄ နာရီ) အထိ တရားရှုမှတ်နေရာ စိတ်မှာ ညီညွတ်မျှတပြီး ပကတိ တည်ငြိမ်လျက်ရှိနေတယ်။

တရားရှုမှတ်နေစဉ် အိပ်ပျော်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသော်လည်း သတိရှိနေပါတယ်ဘုရား။ စိတ် ပျောက်သွားပြီဟု ထင်ရသော်လည်း စိတ်ရှိနေပါတယ်

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

အရှင်ဘုရား။

တပည့်တော်မတွင် လူမှုအခက်အခဲများ
လောကဓံဆိုးများ ဝိုင်းရံနေသော်လည်း ၎င်းတို့ကို
ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားပြီး တစ်နေ့တာဘဝကို စိတ်၌
ငြိမ်းချမ်းမှုရှိနိုင်ရန် ကြိုးစားနေထိုင်လျက်ရှိပါတယ်
ဘုရား။

တပည့်တော်မရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြင်ပမှမြင်ရ
သကဲ့သို့ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မြင်ရခြင်းကိုလည်း
များစွာ အံ့ဩမိပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ တရားတော်၏ ထူးခြားအံ့ဩဖွယ်
များကို ယခင်တစ်ကြိမ်မှ မသိခဲ့၊ မတွေ့ကြုံခဲ့ဘူး
သေးကြောင်း လျှောက်ထား အစီရင်ခံအပ်ပါတယ်
ဘုရား။ တရားစစ်၊ တရားမှန်ကို သိမြင်နိုင်ရပါလို့၏
အရှင်သူမြတ်ဘုရား။

ဆရာတော်ဘုရား၏ သြဝါဒကို ရိုသေစွာ
ဦးထိပ်ပန်ဆင်လျက်။

ဒါယိကာမ

၁၉၇၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၁၁) ရက်

ဒါယိကာမထံသို့ ပြန်ကြားအသိပေးလိုက်ရပါတယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ သတိမြဲမြဲရန် ကြိုးစား တရားရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီများဟာ သမာဓိရင့်ကျင်လာ တဲ့အခါ ဘာဝနာ၏အစွမ်းကြောင့် ချမ်းမြေ့မှုကို ခံစား ရခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တိုး၍ ယုံကြည်အားကိုးလာခြင်း ဖြစ်တတ်ပေတယ်။

ယောဂီအတော်များများ စကြံကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ် ရာမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို သီးခြားစီမြင်ကြောင်း လျှောက်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ အဲ့သလို မြင်ရခြင်းဟာ အမြင်စင်ကြယ်ခြင်း(ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ)ရဲ့ အစပင်ဖြစ်လေတယ်။

သိခြင်းသဘောဟာ နာမ်တရားဖြစ်ပြီး လှုပ် ရှားနေတဲ့ သဘောဟာ ရုပ်တရားဖြစ်တဲ့ အကြောင်းကို ယောဂီနားလည်လာခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

ဒါကြောင့် ရုပ်ဟာ ငါမဟုတ်ပေ။ နာမ်ဟာ လည်းငါမဟုတ်ပေ။ ၎င်းတို့ဟာ သူ့သဘောသူဆောင် နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပေတော့တယ်။ အဲဒီ နာမ်ရုပ်ပေါ်မှာ စွဲလမ်း နှစ်သက်သာယာရန် အကြောင်းမရှိပေ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ကြိုးစားရှုမှတ်သွားရန်သာ အထူး တိုက်တွန်း အပ်ပါတယ်။

မေတ္တာတရားဖြင့်

ဆရာတော်

၁၉၇၇ ခုနှစ်၊ သြဂုတ် (၂၂) ရက်

ရိုသေစွာ လျှောက်ထားအပ်ပါတယ် ဆရာတော်ဘုရား-

ဆရာတော်ဘုရားထံပါးမှ (၂၂-၈-၇၇) ရက်စွဲ ပါစာကို လက်ခံရရှိသဖြင့် ကျေးဇူးတင်ဝမ်းမြောက်ပါတယ် အရှင်ဘုရား။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတော်မြတ်ကို စိုက်လိုက် မတ်တတ်ရှုမှတ်နေပါတယ်။ ဝင်လေထွက်လေတို့ကို အထူးကြောင့်ကြ မစိုက်ရဘဲ သတိမြဲနေပါတယ်။ ရှုမှတ်စဉ်၌ လည်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပေါ့ပါးရွှင်းလန်း နေပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော်ရဲ့ တရားအတွေ့အကြုံ များကို လျှောက်ထားပါမယ်ဘုရား။ တရားရှုမှတ်နေစဉ် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်းအေးမှုကို ခံစားနေရပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ တွယ်တာမှု၊ ကပ်ငြိမှု ကြောင့်ကြမှုများ အထူးကင်းဝေးနေတာကို သတိပြုမိပါတယ်ဘုရား။ တစ်ဖန် ယခင်နှစ်အတန်ကြာက ခံစားနေတဲ့ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာဟာ ယခုအခါ အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်း ချမ်းသာရာရတာကိုလည်း အထူး သတိပြုမိပါတယ် ဘုရား။ မျက်လုံးအိမ်အတွင်း ခိုးလို့ ခုလုခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတစ်ခုလည်း သူ့အလိုလို ကောင်းမွန်သွားပါတယ်ဘုရား။

ဆက်လက်ပြီး ချွဲသလိပ်များနေတဲ့ ရောဂါ ရှိခဲ့ရာ ၎င်းရောဂါလဲ ယခုအခါ သက်သာပျောက်ကင်းနေကြောင်း အံ့ဩစွာ တွေ့ရပါတယ်ဘုရား။ တရားအားထုတ်ခြင်းနှင့် ရောဂါပျောက်ကင်းခြင်းများဟာ သက်ဆိုင်မှုရှိပါသလား အရှင်ဘုရား၊ ဆရာတော်ဘုရား ကျန်းမာပါစေကြောင်း ဆုတောင်းပါတယ်ဘုရား။

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

ဆရာတော်အတွက် တစ်စုံတစ်ရာ လိုအပ်တာများကို
တပည့်တော်မအနေနှင့် ဆောင်ရွက်ခွင့် လှူဒါန်းခွင့်
ရမယ်ဆိုလျှင် များစွာဝမ်းမြောက်မိမည် အကြောင်း
လျှောက်ထားပါတယ်ဘုရား။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်

ဒါယိကာမ

၁၉၇၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၂) ရက်

ကြည်ညိုလေးမြတ်စွာ လျှောက်ထားပါတယ်ဘုရား-

ဘုရားတပည့်တော် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အစဉ်တစိုက် ရှုပွားနေပါတယ်ဘုရား။ လှေကားဆင်းတာ၊ တက်တာ၊ ဘတ်စ်ကားဂိတ်သွားတာ၊ ဈေးသွား ဈေးပြန်အားလုံး ဟာ တပည့်တော်မ သတိနှင့်သွားလာဆောင်ရွက်နေ ပါတယ်ဘုရား။ ခုမှ သိလာပါတယ် အဲသည်လမ်းကို ဟိုတုန်းက အတွေးနှင့် သွားခဲ့မိတာကို ခုတော့သတိနှင့် သွားနေပါတယ်ဘုရား။ အတွေးနှင့်သွားလည်း ခရီး ရောက်တယ်။ သတိနှင့်သွားလည်း ခရီးကရောက်ပေ မယ့် သတိတစ်လုံးနှင့်သွားရတာက မပင်မပန်းဘဲ ခရီးရောက်တာကို သိသာလာပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်ထံ စာအဆက်အသွယ်ပြတ်သွား တာ (၉)လလောက် ကြားသွားပါတယ်ဘုရား။ ဒါပေ မယ့် တရားကပြတ်မသွားစေရပါဘူးဘုရား။ လောကဓံ တွေလည်း များလှပါတယ်ဘုရား။

လောကဓံဆိုးကို တရားနှင့်ရင်ဆိုင်နည်း နည်း နည်းတတ်ပြီလို့တော့ ထင်ပါတယ်ဘုရား။ မကျွမ်းကျင် သေး ပါဘူးဘုရား။ ဒါပေမယ့် ဒီတရားနည်းမှအပ အခြားနည်းလမ်းတော့ မရှိဘူးလို့ ပို၍ ပို၍ လေးလေး နက်နက် ယုံကြည်လာပါတယ်ဘုရား။ အားကိုးလာပါ တယ်ဘုရား။

တရားရှုမှတ်ရတာ တစ်နာရီအချိန်ဟာ ခဏ လေးကိုပဲ ပြီးသွားပါတယ်ဘုရား။ တစ်ခါတစ်ရံ အရောင်အလင်းလေးလည်း မြင်ရပါတယ်။ တစ်ခါ ကတော့ အမြင့်ကြီးကောင်းကင်ပေါ်မှာတက်ပြီး တရား

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

ထိုင်နေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်နေ
တာလဲ အလွန်ပါပဲဘုရား။

ဒါပေမယ့် လောကဓံကြီးကြီးနှင့် ကြုံတုန်း
ကတော့ အတွေးသိပ်များပါတယ်ဘုရား။ တွေးနေ
တာနဲ့ပဲ တရားထိုင်မကောင်းဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ စကြိုန်
လမ်းမှာလည်း တွေးနေတာနဲ့ပဲ စကြိုန်ကမ္မဋ္ဌာန်း ပျက်
ပျက်သွားပါတယ်ဘုရား။

ဒါပေမယ့် ဇွဲမလျော့ဘဲထိုင်ပါတယ်။ ချွေးတွေ
ကလည်း ပြိုက်ပြိုက်ကျပါတယ်ဘုရား။ တစ်နာရီမပြည့်
နိုင်လွန်းလို့ နာရီကို ခိုးခိုးကြည့်ရတာလည်း အမောပါပဲ
ဘုရား။ မနေ့တုန်းက တပည့်တော်အသက် (၇၂) ပြည့်
ပါတယ်ဘုရား။ လူ့ဘဝနေရဦးမည့် ကျန်တဲ့ကာလကို
တရားနှင့်ပဲ နေချင်ပါတယ်။ သေတော့လည်း တရားနှင့်
ပဲ သေချင်ပါတယ်ဘုရား။

ကြည်ညိုလေးမြတ်စွာဖြင့်

ဒါယိကာမ

၁၉၇၇ ခုနှစ်၊ မေလ (၂၇) ရက်

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

ဒါယိကာမထံသို့ ပြန်ကြားအသိပေးလိုက်ပါတယ်။

ဩဂုတ်လ(၂၉)ရက်စွဲပါစာကို ဖတ်ရှုရပါတယ်။ အတွေးကလည်း ရှုကွက်ပါပဲ၊ ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်တဲ့ အတွေးလည်း ယောဂီရဲ့ ရှုကွက်ပါ။

ကောင်းမကောင်း တန်ဖိုးသတ်မှတ်နေမိတတ်တယ်။ အတွေးတွေ ရှုပ်ထွေးနေတာကို ရှုမကောင်းဘူးလို့လည်း သတ်မှတ်မိတတ်တယ်။ ခုလို သတ်မှတ်ပြီဆိုရင်တော့ မကြိုးစားချင်တော့ဘူး၊ အတွေးကိုပဲ ရှုပါ။ အတွေးဆိုတာ အတိတ်နှင့် အနာဂတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်ဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။ အခက်အခဲဖြစ်လာရင် မနိုင်မနင်း ရှုပ်ထွေးလာရင်တော့ ပင်တိုင် (ချည်တိုင်)ကို သွားရမယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ဇွတ်ကြီးတစ်ခုခုဖြစ်အောင် လုပ်မိတတ်တယ်။ မိမိဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်လာတာကိုပဲ တရားထိုင် မကောင်းဘူးလို့ သတ်မှတ်မိတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဘုရားစင်ရှေ့အကျဉ်းချထားသလို ဖြစ်နေပြီလား။ ဒါကြောင့် တရားထိုင်မကောင်းရင် မိမိသဘောထားကိုလည်း စိစစ်ပါဦး၊ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ မိစ္ဆာသတိကနေ သမ္မာသတိကို ပြောင်းရတာပါ အဲဒီလို သတိပြောင်းရင်ကို ဝိပဿနာဖြစ်ပါပြီ။

တရားအားထုတ်နေတာကို အလွန်အလွန်ခက်ခဲတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အလွန်အလွန် အာရုံစိုက်ရမယ် အလွန်အလွန် စူးစိုက်ရမယ်။ အလွန်အလွန် ဂရုစိုက်မှ ဖြစ်တော့မယ်လို့ သဘောထားရင်တော့ သဘောထားမမှန်တော့ပါဘူး၊ နှလုံး

သွင်း မမှန်ရင် ပင်ပန်းပြီး စိတ်တွေပျံ့လွင့်မှု ပိုများလာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **ရဟန်းတော်များ** ချစ်သားတို့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒေါမနဿနှင့်တကွ တရားရှုပွားအားထုတ်လို့ တရားထူးတရားမြတ်ကို မရနိုင်ပါ။ ကိုယ်ချမ်းသာမှု သုခ၊ စိတ်ချမ်းသာမှု သောမနဿနှင့်တကွ ရှုပွားအားထုတ်မှသာ သစ္စာလေးပါးတရားတော်မြတ်ကို **မျက်မှောက်ပြုနိုင်မယ်** လို့ ဟောတော်မူထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တာဟာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မိမိခန္ဓာမှာ ထင်ရှားတဲ့အာရုံကို တိတိကျကျ၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ၊ လေးလေးစားစား၊ စိတ်ပါလက်ပါ၊ အေးအေးဆေးဆေး သုတေသနပြုသလို ဘေးကနေ အကဲခတ်ပြီး သိနိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်ရောက်လာလို့၊ မလွဲသာတော့လို့၊ ဝတ္တရားရှိလို့ သူများပြောမှာစိုးလို့ တရားအားထုတ်တဲ့ အဆင့်ကနေပြီးတော့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို တန်ဖိုးထားလို့ ရှုမှတ်ရတာပျော်လို့၊ နက်နဲမှုကို စိတ်ဝင်စားပြီး သဘောကျလာပြီဆိုရင်တော့ ယောဂီတရားကိုအားထုတ်တတ်လာပါပြီ၊ ဒါကြောင့် ဒီယောဂီတရားကို လက်မလွတ်တော့ပါဘူး။

စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်က ပရမတ္ထတရားတွေပါ။ သင်္ခတပရမတ်ဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကတော့ အသင်္ခတပရမတ် ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို လိုလား

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

တာကြောင့် သင်္ခတပရမတ္ထတရား ဖြစ်တဲ့စိတ်၊
စေတသိက်၊ ရုပ်တို့ကို အမှီပြုပြီးသွားရတာပါ။

ဒါကြောင့် သင်္ခတပရမတ္ထတရားတွေရဲ့
လက္ခဏာကို ကြိုတင်သိရှိထားသင့်ပါတယ်။

ဥပ္ပာဒေါ - ဖြစ်ခြင်းလက္ခဏာသည်။

ပညာယတိ - ထင်ရှား၏။

ဝယော - ပျက်ခြင်းလက္ခဏာသည်။

ပညာယတိ - ထင်ရှား၏။

ဌိတဿ - ဖြစ်ခြင်းအခိုက်အတန့်ရှိ၏။

အညတတ္တံ - ပြောင်းလဲ၍တည်ခြင်း လက္ခဏာ။

ပညာယတိ - ထင်ရှား၏တဲ့။

ပြီးတော့ သင်္ခတပရမတ္ထတရားများထဲက စိတ်၊
စေတသိက်က နာမ်တရားပါ။ သူ့လက္ခဏာကတော့
နမနလက္ခဏာအာရုံကို ညွတ်မှုသဘောဖြစ်ပါတယ်။
ရှုပ်ရဲ့လက္ခဏာကတော့ ရပ္ပနာလက္ခဏာ ဖောက်ပြန်မှု
ပါပဲ။

**ဒါကြောင့် ခန္ဓာမှာသိမှုနှင့် ဖောက်ပြန်မှု
သဘောပဲရှိတယ်လို့ လက်ခံလာနိုင်ရင်တော့
အတော်ခရီးပေါက်ပါပြီ။** ပရမတ္ထတရားတွေကို
တိုက်ရိုက်သိနိုင်လောက်အောင် ဉာဏ်မရင့်သေးခင်
အလေ့အကျင့် မကောင်းခင်မှာတော့ ပညတ်ကိုပဲ
အဖော်ပြုပြီး ရှုဦးမှာပါ။ ကာယာနုပဿနာကပဲ စရ
မယ်။ တဖြည်းဖြည်းတော့ ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုလာ
နိုင်မှာပေါ့။

ကြိုးစားရှုရင်း ရှုရင်းနှင့် စိတ္တာနုပဿနာကို

နိုင်နင်းလာပြီး နောက်တော့ ဓမ္မာနုပဿနာကိုလည်း တဖြည်းဖြည်း နားလည်လာမှာပါ။

စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်မှတစ်ပါး ကျန်တာက ပညတ်တွေပါ။ အိမ်၊ ကျောင်း၊ လူ၊ ခွေး ဆိုတဲ့ အမည်တွေအားလုံး အရှိတရား မဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေသတ်မှတ်တဲ့ ဝေါဟာရပညတ်မျှသာဖြစ်ပါတယ်။

မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ နံတာ၊ ထိတွေ့တာ၊ ကြံတွေးတာတွေက ပရမတ်ပါ။ မာတာ၊ ပျော့တာ၊ ပူတာ၊ အေးတာ၊ ထောက်ကန်တာ၊ လှုပ်ရှားတာ၊ ဖွဲ့စည်းတာတွေလဲ ပရမတ်ပါပဲ။ **ဒါတွေ ပရမတ်ပဲလို့ ယောဂီသိချင်လည်းသိမယ်။ မသိရင်လည်းမသိဘူး။ ဒါပေမယ့် အခုလိုပရမတ်ကို အာရုံပြုပြီး ဝိပဿနာ တင်ရှုနေတဲ့ ယောဂီဟာ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ပရမတ္ထ တရားများရဲ့ သဘာဝဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာကို ဉာဏ်ထဲသိမြင်ဖို့ လမ်းမှန်နေပါပြီ။**

ဒါပေမယ့် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပရမတ္ထဖြစ်တဲ့ ပူမှု၊ အေးမှု၊ တောင့်မှု၊ တင်းမှု၊ မာမှု၊ ပျော့မှု စတာ တွေကို စကားလုံးဝေါဟာရနှင့် ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ တောင့်တယ်၊ မာတယ်၊ ပျော့တယ်လို့ ရွတ်ဆိုနေရင် တော့ နည်းလမ်းမကျသေးပါဘူး။

သူများကို ပြောပြဖို့ရာမှာတော့ Concept ပညတ်စကားလုံး ဝေါဟာရသုံးရမှာပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် ဉာဏ်နှင့်သိဖို့ရာမှာတော့ ဝေါဟာရ မလိုအပ်ပါဘူးနော်။ စစချင်း ဉာဏ်သိပ်ကို နုလွန်းတဲ့အခါမှာတော့ မထင် ရှားလို့ စကားလုံး သုံးချင်သုံးတာကောင်းပေမယ့် ကြာ

တဲ့အခါ အလေ့အကျင့် ကောင်းလာတဲ့အခါမှာတော့ ပရမတ္ထ ရုပ်နာမ်ဓမ္မရဲ့ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောကို စိတ်ပါလက်ပါ အေးအေးဆေးဆေး ဉာဏ်နှင့်ဘေးကနေ အကဲခတ်သလို သိနေရှုနေဖို့ပဲ လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတဲ့ ပန်းပုဆရာကြီး ပန်းပုရုပ် ထုတာကို ဘေးကနေ ကြည့်နေရသလိုပေါ့။ မိမိခန္ဓာ မှာ ဖြစ်နေတာကိုလည်း ဘေးကအကဲခတ်သလို ကြည့်တတ်ဖို့လိုရင်းပါပဲ။

ပန်းပုဆရာကြီးရဲ့ လက်ထဲကဆောက် ဘယ် နေရာထောက်လိုက်ထောက်လိုက် ကြည့်လိုက်တာပဲ။ လှီးဖြတ်ထုတ်လိုက်တဲ့ သစ်သားအစကိုလည်း ကြီးကြီး ငယ်ငယ် ကြည့်လိုက်တာပဲ။ နောက်တစ်ခါ ဆောက်ကို ဆရာကြီးက နေရာပြောင်းထောက်လိုက်တော့လဲ ကြည့်လိုက်တာပဲ။

မင်းသားရုပ်လား၊ ဘီလူးရုပ်လား၊ သူရဲကောင်း ရုပ်လားမသိပါဘူး။ ဟိုလိုလှီးထုတ်ရင် ကောင်းမည်။ သည်လိုထွင်းထုတ်ရင်ကောင်းမည်လို့လဲ မရှိပါဘူး။ ဘေးကနေ ပန်းပုဆရာလုပ်သမျှကို စိတ်ပါ လက်ပါ အေးအေးဆေးဆေး စောဒကမရှိ လေးလေး စားစား ကြည့်ရုံကြည့်နေတာပါပဲ။ အဲသလိုပဲ မိမိတို့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာကိုလည်း ပန်းပုဆရာရဲ့ အလုပ်လုပ် ပုံလို သဘောထားပြီး ဘေးကနေ ကြည့်နေဖို့ပါ။

လေတိုးဝင်တယ်၊ လေတိုးထွက်တယ်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ တောင့်တယ်၊ တင်းတယ်၊ မာတယ်၊

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

ပျော့တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ ကြွတယ်၊
လှမ်းတယ် စိတ်ထဲမှာလည်း ကြိုက်တဲ့စိတ် ပေါ်တယ်။
မကြိုက်တဲ့စိတ်ပေါ်တယ် အားလုံးကို စောဒကမရှိ
စိပ်ပါလက်ပါ အေးအေးဆေးဆေး လေးလေးစားစား
ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့ ရွေးချယ်မှုမပြုဘဲ ခန္ဓာမှာ ထင်ရှားရာ၊
ထင်ရှားရာ၊ ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာကို သတိ၊ ဝီရိယစိုက်
ထုတ်ပြီး ဉာဏ်နှင့်ကြည့်နေ သိနေဖို့မျှပါ။

**ခန္ဓာရဲ့ အရှိကို ဉာဏ်နှင့်သိဖို့ လေ့ကျင့်တာ
ဟာ ဝိပဿနာ ရှုတာပါပဲ။ တရားရှုခြင်းသာရှိပြီး
တရားရှုမှတ်သူ မရှိပါကလား၊ မာနသာရှိပြီး မာန
ကြီးသူမရှိပါကလား။ ဒါန ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း
သာရှိပြီး ဒါနပြုသူ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မရှိပါကလား။
အခိုက်အတန့်ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားနေတဲ့ ဖြစ်စဉ်
(Process) မျှသာပါကလားလို့ ထိုးထွင်း သိမြင်
လာဖို့က ပဓာနပါပဲ။**

မေတ္တာတရားဖြင့်

ဆရာတော်

၁၉၇၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ (၂၀) ရက်

ဥရောပယောဂီ
ဒါယိကာမထံမှ
ပေးပို့လာသည့်
(၃-၁၁-၇၈) ရက်စွဲပါ
လျှောက်ထားစာ
မူရင်းပျောက်ဆုံး
နေသဖြင့်ဖော်ပြ
နိုင်ခြင်းမရှိပါ။
ဆရာတော်၏
(၃-၁-၇၉) ရက်စွဲပါ
ပြန်ကြားစာကို
ဖတ်၍သာဖြည့်စွက်
နားလည်ရပေမည်။

ဒါယိကာမထံသို့ ပြန်ကြားအသိပေးပါတယ်။

ပေးပို့ဆက်ကပ်သည့် (၃-၁၁-၇၈)ရက်စွဲပါ စာကို ဖတ်ရပါတယ်။ ကျန်းမာရေးပြည့်စုံမှ တရား ရှုပွားနိုင်ပေမယ်။ စင်္ကြန်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားနေတာမှာ နည်းလမ်းမပြည့်စုံဘဲ ဖြစ်နေတာကို ဖတ်ရှုရလို့ စင်္ကြန်ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားနည်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရေးသား ပေးလိုက်ပါတယ်။

စင်္ကြန်လျှောက်တာကို လေ့ကျင့်ဖို့ ခြေလှမ်း (၁၀) လှမ်း (၁၅) လှမ်းလောက် ရှည်တဲ့လမ်းတိုကို ဦးစွာ ရွေးချယ်ရပါမယ်။ လမ်းကို ခဏခဏမပြောင်း လဲဘဲ ဒီလမ်းတိုကိုပဲ ထပ်တလဲလဲ လျှောက်သင့်ပါ တယ်။ လေ့ကျင့်တဲ့ ယောဂီဟာ **လမ်းကို အသစ် အသစ်ပြောင်းရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအသစ်အသစ် ပြန်ဖြစ် တတ်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်သစ်မှာ ဟိုဟာသိချင် ဒီဟာ ကြည့်ချင် စသည်ဖြင့် စင်္ကြန်မှာ စိတ်မရောက်ဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိတ်ရောက်နေတတ်ပါတယ်။**

ခြေဖဝါးနှင့်ကြမ်းပြင် ထိထိနေတာကို တစ် လှမ်းချင်း မနှေးမမြန် သိသိပြီးလျှောက်ရပါမယ်။ ခြေဖဝါးမှာ မတူညီတဲ့ ခံစားမှုတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကိုသိရင် စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ သံမံတလင်းအေးတာ၊ ကျောက်ခဲမာတာ၊ သဲ နူးညံ့တာ စသည်ဖြင့် မတူညီတဲ့ ခံစားမှုတွေ သိရှိဖို့ကြိုးစား ရပါမယ်။

စင်္ကြန်လျှောက်နေပေမယ့် အတွေးတွေများ နေတာကိုလဲ ကြိုတတ်ပါတယ်။ ရံခါတော့ စင်္ကြန်မှာပဲ

စိတ်ဝင်စားနေတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် အတွေးတွေး
တာကိုပဲ မသိဘဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင်တော့
စကြိုန်လမ်းစခုံး ခြေလှမ်းတိုင်းသိသိပြီး မတွေးဘဲ
ရောက်နိုင်သလားလို့ ရံခါမိမိကိုယ်တိုင် စစ်ဆေး
ကြည့်စေချင်တယ်။

စကြိုန်လျှောက်တာ သိပ်နှေးရင်လဲ အတွေး
များနေတတ်တယ်။ ဒါဆိုရင် နဲ့နဲ့မြန်ပြီး ခြေဖဝါးနှင့်
ကြမ်းပြင်ထိတာကို သိဖို့ကြိုးစားလျှောက်ရပါမယ်။
သိပ်မြန်ပြန်ရင်လဲ အသိက မလိုက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်တတ်
ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ခြေဖဝါးနှင့် ကြမ်းပြင်ထိတာကို
သိနိုင်ရုံ မနှေးမမြန်လျှောက်ပါ။

စကြိုန်လမ်းဆုံးမှာတော့ ရပ်ပါအုံး၊ လှည့်ချင်
တဲ့စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး လှည့်လှည့်နေတယ်
ဆိုတာ ဂရုပြုစေချင်လို့ပါ။

လှည့်ချင်တယ်ဆို ရာမှာ ရံခါဘယ်ကို
လှည့်မယ်၊ ရံခါညာကို လှည့်မယ်ဆိုတဲ့ စေ့ဆော်မှုကို
လဲ ဂရုပြုစေချင်ပါတယ်။ **ခုလိုစိတ်ရဲ့ စေ့ဆော်မှု**
ကြောင့်သာ ကြွတာလှမ်းတာ၊ ကွေ့တာစတဲ့
အလုပ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက လုပ်နေတာပါကလား
ဆိုတာ တစ်ကြိမ်ကြိမ်မှာတော့ ယောဂီဂရုပြုမိလာ
မှာပါ။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးနှင့် စိတ်တို့ အကြောင်းအကျိုး
ပြုပြီး ရပ်ခြင်း၊ သွားခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်းဖြစ်နေ
တာပါကလားလို့ သဘောကျစေချင်လို့ပါ။ **ဒီအ**
ကြောင်း အကျိုးမှတစ်ပါး လိပ်ပြာ၊ ဝိညာဉ် မရှိပါ

ကလားလို့လဲ သဘောကျစေချင်လို့ပါ။

စကြိုန်ကို လေးလေးစားစား စိတ်ပါဝင်စားစွာ ဖြင့် ပန်းပုဆရာရုပ်ထု ထုတာကို ဘေးကအကဲခတ် ကြည့်သလို မြင်နိုင်အောင် လျှောက်နိုင်ဖို့ကို လေ့ကျင့် ရတာပါ။

စကြိုန်ကမ္မဋ္ဌာန်းကနေပြီးတော့လည်း သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ အမြင်စင်ကြယ်နိုင်ပြီး အရိယာ အသိဉာဏ် ပွင့်ထွန်းနိုင်တာပါပဲ။

စကြိုန်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို လေ့ကျင့်ထားသူအဖို့ နေ့စဉ်ဘဝထဲ လမ်းလျှောက်သွားရသမျှကို စကြိုန်လမ်း လို သဘောထားပြီး သွားနိုင်တော့မှာမို့ နေ့စဉ် သွား လာရင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားပြီး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နာတာ ကျင်တာနှင့် ပတ်သက်လို့ဆက်ပြီး ပြောပေးပါမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အပြားမှာ ညောင်းတာ၊ ကိုက်တာ ထုံတာ ကျဉ်တာဟာ တရားထိုင်မှပဲ ပေါ်ပြီးပြတာ မဟုတ် ပါဘူး။

ခန္ဓာရဲ့သဘာဝပါ သာမန်အချိန်မှာက ပြုပြင် ပေးနေကြမို့ မသိတာပါ။ ဣရိယပုထ်တစ်ခုထဲနှင့် အချိန်ကြာကြာနေရင်တော့ ညောင်းမယ်၊ ကိုက်မယ်၊ ထုံမယ်၊ ကျဉ်မယ် ဒါသဘာဝပါ။ ကာယနုပဿနာနှင့် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုပွားလေ့ကျင့်နေတဲ့ ယောဂီများ သိကြပါတယ်။

မကိုက်အောင်၊ မညောင်းအောင်၊ မထုံမကျဉ် အောင်လုပ်လို့ မရဘူးနော်၊ လုပ်လို့ရခဲ့မယ်ဆိုရင်လည်း အနတ္တ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

စိတ်ထဲမှာလည်း မတွေးသင့်တာ တွေးနေ တယ် မကြံသင့်တာကြံနေတယ်၊ မစဉ်းစားအပ်တာကို စဉ်းစားနေတယ် ဒါသဘာဝပါ။ စိတ္တာနုပဿနာနှင့် ဓမ္မာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ရှုပွားနေတဲ့ ယောဂီ များ သိနေပါတယ်။

မတွေးမကြံအောင် လုပ်လို့မှမရတာ၊ လုပ်လို့ ရရင်လည်း အတ္တဖြစ်မှာပေါ့။ လုပ်မရတာကို အနတ္တ ပါလို့ ခန္ဓာကပြနေတာပဲ။ ယောဂီလုပ်နိုင်တာ တစ်ခုတည်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းပဲ ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာမှာ ပေါ်လာနေ သမျှကို ရှုမှတ်ဖို့ပါပဲ။ ဒါမှအပ အခြားနည်းလမ်းမရှိဘူး။ ဒါက အနတ္တလမ်းစဉ်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာကို လည်း မမုန်းပါနှင့်။ မကြောက်ပါနှင့်။ ရှုကွက် တစ်ခု လိုပဲ သဘောထားစေချင်ပါတယ်။

အဲသည် ဝေဒနာရဲ့ သဘောသဘာဝကို သိအောင်ရှုစေချင်တယ်။ ပျောက်မှာပဲလို့ မမျှော်လင့် သင့်ဘူး။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင်တဲ့ဝေဒနာကို ရှုတဲ့အခါ မှာ စိတ်ထဲသာမက ခန္ဓာကိုယ်မှာရော တင်းကြပ်နေ တတ်တယ်။ မျက်နှာမျက်ခုံး အပါအဝင် ရင်ထဲထိ တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ဝေဒနာ ခံစားနေရတတ်တယ်။ မနှစ်သက်တဲ့ ဒေါမနဿစိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ စိတ္တဇရုပ်ပါပဲ။ ဒါကို Bio-Chemical Reaction လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

အဲသည်ချိန်မှာတော့ ခန္ဓာမှာ ဒီဒုက္ခဝေဒနာပဲ ထင်ရှားနေပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ထင်ရှားရာပေါ်ရာ

ကိုပဲ ရှုရပါမယ်။ ဒါလဲပေါ်ပြီးပျောက်တဲ့ ဖြစ်စဉ် Process တစ်ခုပါပဲ။

အတန်ကြာတော့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ခံစားရတာ ရှင်းသွားရင် စိတ်ထဲခံစားခဲ့ရတဲ့ ဒေါမနဿလည်း ရှင်းသွားမယ် ဒါလဲ အနတ္တတွေပဲနော်။

ဒါပေမယ့် ပျောက်အောင်ရှုမယ်ဆိုတဲ့ သဘော ထားနှင့်တော့ မရှုရပါဘူး။ စိတ်ထဲတင်းနေတဲ့သဘော မနှစ်သက်တဲ့သဘော မကြိုက်တဲ့သဘောတွေကို ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ စိတ္တဇရုပ်က ထင်ရှား လွန်းပါတယ်။

အကယ်၍ ပျောက်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပြီးမှ မပျောက်ရင် စိတ်ထဲ ပိုပင်ပန်းလာမယ်။ ပိုတင်း ကြပ်မယ်။ ဒါကြောင့် ပျောက်ချင်ပျောက်မယ်၊ မပျောက်ချင်မပျောက်ဘူးလို့ပဲ သဘောထားသင့်တယ် သည်းခံနိုင်သမျှ ကြိုးစားရှုမှတ်ပြီး မနိုင်ရင်တော့ ပြင်ရ ပါမယ်။ ဒါပေမယ့် သတိရှေ့ထားပြီး ပြင်တာပေါ့။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ သုခဝေဒနာ (ကိုယ်၌ဖြစ်သော ချမ်းသာခြင်းသဘော) ဒုက္ခဝေဒနာ (ကိုယ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်းသဘောနှင့်အဒုက္ခသုခဝေဒနာ (ချမ်းသာ ဆင်းရဲမဟုတ်သော ခံစားမှုသဘော) တွေဟာ ရှိနေ တာပါပဲ။ သည်အတိုင်းပဲ စိတ်မှာလဲ သောမနဿ ဝေဒနာ (စိတ်၌ဖြစ်သော ချမ်းသာခြင်းသဘော) ဒေါ မနဿ ဝေဒနာ (စိတ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်း သဘော) နှင့် ဥပေက္ခာဝေဒနာ (စိတ်၌ချမ်းသာဆင်းရဲ မဟုတ် သော အလယ်အလတ် ခံစားမှုသဘော)တွေဟာ

ဖြစ်မြဲပါပဲ။

ကိုယ်မှာ သုခဝေဒနာဖြစ်ရင် စိတ်မှာ သောမနဿဝေဒနာ ခံစားရလေ့ရှိပြီး ကိုယ်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ရင်တော့ စိတ်မှာ ဒေါမနဿ ဝေဒနာ ဖြစ်တာများပါတယ်။

ကိုယ်မှာဒုက္ခ၊ သုခဝေဒနာ ခံစားမှုတွေ ပြောင်းလဲသော်လည်း လေ့ကျင့်ထားတဲ့စိတ်မှာတော့ ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုမှတ်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်နေတဲ့ ယောဂီ ရဲ့ ဉာဏ်မှာရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာများရဲ့ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘော ဖောက်ပြန်နေတဲ့သဘောကို သိသိနေစဉ်မှာ ရံခါ ခေါင်းခြေကိုယ်လက်တွေ ပျောက်နေသလို ဖြစ်တတ်တယ်။ ဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲ၊ မနက်လား၊ ညနေလား၊ ဘယ်နေရာမှာ ထိုင်နေတာလဲ၊ ဘယ်အရပ် မျက်နှာလဲ၊ စတဲ့ ပညတ်အာရုံတွေလဲ မရှိဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဘာဝနာစဉ်တုန်းကတော့ ကြားလျှင်၊ ထိတွေ့လျှင်၊ ပုံသဏ္ဍာန် နိမိတ်ပညတ်က ဦးဆုံးပေါ်ပြီး ထင်ရှားတယ်။ ဉာဏ်ရင့်လာတဲ့အခါမှာတော့ သိတာနှင့်သိစရာသာ ရှိနေပြီး ဒါလဲကုန်သွား၊ ပျက်သွား၊ ပျောက်ပျက်သွားနေတော့တာပဲလို့ ထင်ရှားတော့တယ်။

တော်တော်လေးစဉ်းစားရင်တော့ ပုံသဏ္ဍာန် နိမိတ်တွေလည်း ထင်ရှားလာတယ်။ ဒါပေမယ့် မစဉ်းစားဘဲ ရှုမှတ်နေလို့ကတော့ ပညတ်အာရုံကို မရောက်ဘဲ ကုန်ပျက်သွားနေတဲ့ ပရမတ်သဘောမှာပဲ တည်နေတဲ့အတွက် ပရမတ် ပေါ်ရင် ပညတ်ငုတ်တယ် ဆိုတဲ့

သဘောမှန်ကန်ကြောင်း ယောဂီကိုယ်တွေ့ သိလာ နိုင်ပါတယ်။

ရံခါခန္ဓာကိုယ်မှာ သတိပြုမိရင်တော့ ကျဉ်နေ တာ၊ ထုံနေတာ၊ နာနေတာတို့ ရှိနေတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျဉ်တာ၊ ထုံတာ၊ နာတာကလည်း သပ်သပ်လိုပဲ ထင်ရတယ်။ ငါနာတာ ငါ့ခြေကျဉ်တာ မဟုတ်တော့ဘဲ နာတဲ့သဘောမျှပါလား။ ဒါလဲ ဖောက် ပြန်ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောပါကလားလို့ ကိုယ်တိုင် ဉာဏ်နှင့် ရှင်းရှင်းသိလာတဲ့အခါမှာတော့ **ကိုယ်မှာနာ သော်လည်း စိတ်မှာမနာစေနဲ့ ဆိုတာကို သေသေ ချာချာ နားလည်နိုင်ပါတော့တယ်။** ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားနေရသော်လည်း စိတ်မှာက ဥပေက္ခာဖြစ်တာလို့ သေချာသဘောပေါက်လာနိုင်ပါ တယ်။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လာလို့ မဟာဝဂ္ဂ အဋ္ဌ ကထာက အကြောင်းအရာကို ကောက်နှုတ်ဖော်ပြ လိုက်ပါတယ်။ မထေရ်ကြီးတစ်ပါး လေနာရောဂါ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရလို့ လူးလဲပြီး ညည်းညူတော် မူတာကို ရဟန်းငယ်တစ်ပါးက မြင်တော်မူတာနှင့် ခုလို လျှောက်ပါတယ်။ “ဘန္တေ အရှင်မြတ်ဘုရား ဘယ် နေရာ ဘယ်သူနာနေတာပါလဲ ဘုရား”

ရဟန်းငယ်ရဲ့ လျှောက်ထားချက်ကို ကြား လိုက် တယ်ဆိုရင်ပဲ မထေရ်ကြီးမှာသတိတရား ရကာ “ငါ့ရှင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ နာတာတော့မဟုတ်ပါဘူး။ နာ တဲ့ သဘော ခံစားတဲ့သဘောမျှသာဖြစ်ပါတယ်” လို့

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

မိန့်ကြားတော်မူပြီး ငါနာတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ပညတ်ကိုဖယ်ပြီး ပရမတ်ခံစားမှုသဘောကို ရှုမှတ် လာခဲ့တာ ဝမ်းဗိုက်ကိုထိုးတဲ့လေက ပြင်းထန်လွန်းလို့ အူတွေဟာ ပြင်ပကို ထွက်ကျလာတယ်။ သို့သော် မထေရ်ကြီးကမငြီးမငြူ ဆက်လက်ရှုပွားကာ ပဋိသမ္ဘိဒါ လေးပါးနှင့်တကွ အရဟတ္တဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုကာ ခန္ဓာဇာတ်သိမ်းတော်မူပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပရိယတ္တိစာပေနှင့် ညီညွတ်တဲ့ ပဋိပတ္တိကျင့်စဉ်လုပ်ငန်းကို ကျင့်ကြံပွားများ အား ထုတ်ရပါမယ်။ ဒါမှသာ ပဋိဝေဓသာသနာတော် မြတ်ဖြစ်တဲ့ မဂ်ဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာပါ။

ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာချမ်းသာစွာနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ရှုပွားနိုင်ပါစေ။

မေတ္တာတရားဖြင့်
ဆရာတော်
၁၉၇၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၃) ရက်

ကြည်ညိုလေးမြတ်စွာ လျှောက်ထားပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်ဘုရားထံတော်ပါးမှစာများ ယနေ့ နံနက် ရောက်ရှိပါတယ်ဘုရား။

တပည့်တော်မ၏ သဘာထားမှားယွင်းမှုကို သိလာရပါတယ်ဘုရား။ အတွေးကို ရှုစရာအာရုံဟု မသိခဲ့ပါဘုရား။

စင်္ကြန်လျှောက်တဲ့အခါ ခြေဖဝါးနှင့်ကြမ်းပြင် ထိတာကို သိသိပြီးသွားရတာက သိတယ် သိတယ်လို့ စကားလုံးဝေါဟာရ ရွတ်ရတာထက်ပိုပြီး အလုပ်တွင် ကျယ်လာတာကို အမှတ်မထင် သတိပြုမိခဲ့ပါတယ်။ ခုစာဖတ်ရတော့မှ ပိုပြီးရှင်းသွားရပါတယ်ဘုရား။

စင်္ကြန်သေသေချာချာလျှောက်တော့ စိတ်ဝင် စားလာပါတယ်ဘုရား။ ရံခါ လျှောက်နေတဲ့သဘောက သပ်သပ် သိနေတဲ့ သဘောကသပ်သပ်လို့ သိလာပါတယ်ဘုရား။

စက်ယန္တရားတစ်ခု ရွှေ့ရွှေ့သွားတာကို ဘေးက ကြည့်နေရသလို ခံစားမိပါတယ်ဘုရား။ ခုတလော တရားလည်း ရှုမှတ်လို့ကောင်းပြီး အသားအရေလည်း ကြည်လင်လာတယ်လို့ သတိပြုမိပါတယ်။ ကျန်းမာရေး လည်း ကောင်းနေပါတယ်ဘုရား။

အတွေးတွေနဲ့ပဲ ဘဝကို တည်ဆောက်ခဲ့ရာ ကနေ ခု သတိနှင့်နေတတ်လာတော့ ဘဝနေနည်း အသစ်ကို သိရသလိုပါပဲဘုရား။ New World ထဲ နေနေရသလို ဘဝကပိုပြီး တည်ကြည်ခန့်ငြားသလို ခံစားမိပါတယ်ဘုရား။ မှန်မမှန်တော့ မသိပါဘုရား။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

ခံစားတတ်သလို ရေးမိတာပါဘုရား၊ မှားရင်လည်း
ခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန်ပါတယ်ဘုရား။

တရားစာပေတွေဖတ်ရတာ အရင်နှင့်မတူဘူး၊
ခုပိုပြီးနားလည်လာပါတယ်ဘုရား။ ဘာကြောင့် ခုလို
နားလည်ရတာလည်းလို့တော့ တွေးမရပါဘူး၊ ဖတ်ပြီး
ရင်းဖတ်ချင် ဖြစ်နေပါတယ်။ တရားတစ်ပုဒ် ဖတ်ပြီး
ရင်လည်း ရိုးမသွားဘူး ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား။ တရား
စကားပဲ ပြောချင်တယ်။ တရားစာတွေပဲ ဖတ်ချင်တယ်။
တခြားကိစ္စတော့ မလွဲသာမှပဲလုပ်ပါတယ် ဘုရား။

စိတ်ထဲတစ်ခုခုတော့ ပြောင်းလဲသွားတယ်
ဘုရား။ ဘဝတန်ဘိုး ဆိုရမလား၊ ဘဝအမြင်ခေါ်ရ
မလား တစ်ခုခုပြောင်းသွားပါတယ်။ သေချာတာက
အရင်ထက်ပိုပြီး ဘဝထဲနေရတာ ပျော်ပါးရှင်းလင်းလာ
ပါတယ်။

သားသမီးမြေးတွေအပေါ်ကိုလည်း သံယောဇဉ်
နည်းလာတယ်လို့ ထင်ပါတယ်ဘုရား၊ ဒါလည်း တရားနှင့်
ဆိုင်ပါသလားဘုရား။

တပည့်တော် မသေမခြင်း ဒီတရားကိုပဲ အား
ထုတ်သွားမယ်။ သေတော့လည်း ဒီတရားနှင့်ပဲ သေ
ချင်တယ်။

တရားနှင့်သေနည်း (Art of dying) ကိုလည်း
သင်ပြပေးဖို့ တောင်းပန်ပါရစေဘုရား။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်
ဒါယိကာမ

၁၉၈၀ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၁၃) ရက်

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

ရိုသေခွာ လျှောက်ထားအပ်ပါတယ် ဆရာတော်ဘုရား

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး တပည့်တော်မ ရဲ့ သားကို ဥရောပနိုင်ငံကိုပို့ပြီး ပြန်လာပါတယ်ဘုရား၊ ဆရာတော်ဘုရားထံတော်ပါး စာအဆက်အသွယ်ပြတ် တောက်သွားတာ တစ်နှစ်ကျော်ခန့် ကြာမြင့်ခဲ့ပြီး ဖြစ် ပါတယ်ဘုရား။

ယခုနှစ်နေ့ရာသီမှာ ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ ခြေ တော်ရင်းသို့ လာရောက်ဖူးမြော်ရန် ဆန္ဒအာသီသ ပြင်းပြနေပါတယ်ဘုရား။

စာအဆက်အသွယ် ပြတ်တောက်နေပါသော် လည်း တပည့်တော်မ မိမိရဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းကိုမူ အပြတ်အတောက်မရှိနိုင်ရန် ကြိုးစားရှုမှတ်လျက်ရှိတဲ့ အကြောင်း လျှောက်ထားအပ်ပါတယ်ဘုရား။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်

ဒါယိကာမ

၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (၁၀) ရက်

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

ရိုသေစွာ လျှောက်ထားအပ်ပါတယ် ဆရာတော်ဘုရား

ဆရာတော်ဘုရား ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်
လောက်ပြီဟု မျှော်လင့်ပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်မ
သည် ဆရာတော်ဆုံးမသွန်သင်တော်မူတဲ့အတိုင်း ဗုဒ္ဓ
ဓမ္မစာပေများအနက်မှ အောက်ပါတရားများကို အထူး
အလေးထား၍ လေ့လာနေပါတယ်ဘုရား။

- ၁။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး အကြောင်း
- ၂။ နီဝရဏတရားငါးပါး အကြောင်း
- ၃။ ဗောဇ္ဇင်ခုနစ်ပါး အကြောင်း
- ၄။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကြောင်း
- ၅။ သတိပဋ္ဌာန်တရား အကြောင်းနှင့်
- ၆။ သစ္စာလေးပါးတရား အကြောင်းတို့
ဖြစ်ပါတယ်။

တရားအတွေ့အကြုံများ လျှောက်ထားပါမယ်
ဘုရား။ ယနေ့နံနက် (၄:၀၀)နာရီတွင် တရားရှုမှတ်
နေပါတယ်ဘုရား။

အတန်ကြာသောအခါ တပည့်တော်မရဲ့ ခန္ဓာ
ကိုယ်ဟာ အလွန်သက်တောင့်သက်သာဖြင့် ငြိမ်းချမ်း
နေသကဲ့သို့ စိတ်မှာလည်းပိုပြီး တည်ငြိမ် အေးချမ်း
နေတာကို ခံစားနေရပါတယ်။ ထူးခြားနေတာက သတိ
ရဲ့စွမ်းအား အလွန်ကောင်းနေပါတယ်ဘုရား။

တရားရှုမှတ်မှုရဲ့ အဆုံးမှာမူ စကားလုံးနှင့်
ဖော်ပြရန်ပင် မလုံလောက်နိုင်သော ချမ်းသာမှုကို ရံခါ
ခံစားရတဲ့အကြောင်း အရောင်အလင်းများလည်း တွေ့
ရကြောင်း တစ်ဆက်တည်း လျှောက်ထားအပ်ပါတယ်

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

ဘုရား။ စိတ်ထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်သော ငြိမ်းချမ်းမှုကို စွဲလမ်း
သိမ်းပိုက်ခြင်းမပြုဘဲ ဆရာတော်ဘုရား ဆုံးမတော်
မူတဲ့အတိုင်း မမြဲသော အနိစ္စတရားဟု အမြဲဆင်ခြင်
ပါတယ်ဘုရား။

ဣန္ဒြေငါးပါးနှင့် ဗောဇ္ဈင်ခုနှစ်ပါးတရားတော်
များ ရင်ထဲကိန်းနိုင်ရန် အထူးဂရုပြုပွားများနေတဲ့
အကြောင်း လျှောက်ထားပါတယ်ဘုရား။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်

ဒါယိကာမ

၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (၁၄) ရက်

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

ရိုသေစွာ လျှောက်ထားအပ်ပါတယ် ဆရာတော်ဘုရား

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာတော်အမွေကို ပုဂ္ဂိုလ်စွဲမထားဘဲ တပည့်တော်မအား သွန်သင်ဆုံးမ နည်းလမ်းပြပေးခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်မဆုံးပါဘုရား။

ဓမ္မစာပေများဖတ်ရှုရန် ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ စနစ်တကျ ရှုပွားတတ်စေရန် သွန်သင်ပေးခြင်းတို့ဟာ တပည့်တော်မအတွက် ရနိုင်ခဲ့သော အကူအညီများပင် ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။

တရားအတွေ့အကြုံများ လျှောက်ထားပါမယ် ဘုရား။

တပည့်တော်မရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ ရှိနေပါတယ်ဘုရား၊ စိတ်မြန်ကိုယ်မြန် ဒေါသထွက်လွယ်သော တပည့်တော်မရဲ့စရိုက်ဟာ ယခုအခါ သူ့အလိုလိုထိန်းသိမ်းလာနိုင်တာကို သတိပြုမိပါတယ်။

နှစ်သက်တပ်မက်စွဲလမ်းမှုလည်း အလိုအလျှောက် နည်းပါးလာပြီး စိတ်ထဲငြိမ်းအေးမှုကို ခံစားလာရပါတယ် အရှင်ဘုရား။

တရားရှုမှတ်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့် အတ္တတို့ဟာ မှေးမှိန် ပျောက်ကွယ်နေပါတယ်။ မတည်မြဲတာကို စွဲလန်းနှစ်သက်နေခြင်းဟာ မိုက်မဲသော ဆောင်ရွက်မှုမျှသာ ဖြစ်တာကို တပည့်တော်မ နားလည်လာပါတယ်ဘုရား။

လုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်ရာမှာလဲ လုပ်ငန်းရဲ့

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

သဘာဝအလျောက် ကောင်းတဲ့ရလဒ်များရရှိသကဲ့
သို့ ရံခါမမျှော်လင့်ဘဲ ရည်ရွယ်မထားသော ဆိုးတဲ့
ရလဒ်ကိုလဲ ရရှိတတ်ပါတယ်ဘုရား။

အဲဒီအခါမှာ ကောင်းတဲ့ရလဒ်ကိုလည်းကောင်း၊
ဆိုးတဲ့ရလဒ်ကိုလည်းကောင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှု အလျဉ်း
မရှိဘဲ အလိုက်သင့်လက်ခံလာနိုင်တာကို ထူးဆန်းစွာ
တွေ့ရပါတယ်။ ခုလို အံ့ဩဖွယ်ဖြစ်၍ များဟာ ဗုဒ္ဓဓမ္မရဲ့
စွမ်းအားကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာတယ်လို့ ထင်မြင်
ယူဆပါတယ်ဘုရား။

ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားပြီး ရှုမှတ်နေပါ
တယ်ဘုရား၊ ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ ဆုံးမမှုကို မြေဝယ်
မကျ နာခံလျက်ရှိပါတယ်။

ဆရာတော်ဘုရား ကျန်းမာပါစေကြောင်း
ဆုတောင်းမေတ္တာ ပို့သပါတယ်ဘုရား။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်

ဒါယိကာမ

၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ (၂၂) ရက်

ဒါယိကာမထံသို့ ပြန်ကြားအသိပေးပါတယ်

ဒါယိကာမရဲ့ (၁၀-၆-၈၁) နှင့် (၂၂-၈-၈၁) ရက်စွဲပါစာတွေအတွက် တစ်စုတည်း ပြန်ကြားအသိပေးအပ်ပါတယ်။ သံယောဇဉ်ကြိုးငြိတွယ်မှုကို လျော့ပါးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းဟာ မိမိရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းခွင်အတွက် ဝိဝေကဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

တရားတွေ့ရှိချက် ကောင်းမွန်ပါတယ်။ အရာရာတိုင်းဟာ အစွဲအလမ်းသဘောပင် ဖြစ်လေတယ်။ တရားအတွေ့အကြုံသစ်များတွေ့တိုင်း သိမ်းပိုက်မနေဘဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အပြတ်အတောက်မရှိစေဘဲ ရှုမှတ်သွားရန် တိုက်တွန်းပါတယ်။

ပုထုဇဉ်ရဲ့ စိတ်သဘာဝဟာ အကုသိုလ်၌သာ ပျော်မွေ့လေ့ရှိပါတယ်။ အကုသိုလ်များမှ ကင်းဝေးနိုင်ရန်အတွက် သမထ၊ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း တရားများကို ရှုပွားနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီဟာ တရားရှုမှတ်အား တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတာနှင့်အမျှ စိတ်ကို ညှင်းပန်းနှိပ်စက်တတ်တဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးများလည်း တဖြည်းဖြည်းပါးပြီး ပါးပြီးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိနှင့်ပညာတို့ ညီညွတ်မျှတပြီး ကြည်လင်သန့်စင်တဲ့စိတ်မှာသာ သစ္စာဉာဏ်ကိန်းနိုင်ပေတယ်။

ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုမရှိတဲ့သစ္စာတရားကို ပိုင်ပိုင်သိရှိသွားတဲ့ ယောဂီဟာ ကိလေသာအာသဝမှ

ထွက်မြောက်သူမည်ပေတယ်။

တရားရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ယောဂီများအနေ
နှင့် အရောင်အလင်းများ တွေ့ကြုံရတတ်ပါတယ်။
သို့သော် အဲဒီအရောင်အလင်းများအပေါ် စွဲလမ်း
ငြိတွယ်မှုမဖြစ်ဖို့က အရေးကြီးပြီး မှန်မှန်ရှုမှတ်ရန်သာ
ယောဂီရဲ့ တာဝန်ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နေ့တာဘဝမှာ ခြေဖဝါးထိတိုင်း စကြံနံ
ကမ္မဋ္ဌာန်းနှလုံးသွင်းနိုင်သလို စားသောက်ရာမှာလည်း
သတိရှိဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စားသောက်
ရာမှာ ဆင်ခြင်တတ်ဖို့ ရေးသားပေးလိုက်ပါတယ်။

စားခါနီး စားချင်လွန်းတဲ့စိတ် (လောဘစိတ်)
က သိပ်ပြင်းထန်သောင်းကျန်းနေတတ်တယ်။ ပါးစပ်
ထဲက တစ်လုပ်ဝါးလို့မပြီးသေးဘူး၊ မျိုလို့လည်း မကုန်
သေးပေမယ့် အရသာကိုခံစားချင်တဲ့ တဏှာလောဘ
ကြောင့် လက်က အမှတ်သတိမရှိ ထမင်းပန်းကန်ဆီကို
ရောက်ရောက်သွားတတ်တယ်။ မိမိပန်းကန်ထဲက
အစာကို တစ်ယောက်ယောက်က လုယူတော့မယ့်
အတိုင်း မြန်မြန်ကြီးပါးစပ်ထဲကို ခွံ့ခွံ့နေချင်တတ်တယ်။
ဒါကို ရှုရတာ သိပ်စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါတယ်။

စားခါနီး ထမင်းဝိုင်းကို ရောက်တာနှင့် ဣန္ဒြေ
မရ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကို သတိပြုလိုက်ပါအုံး၊ မျက်လုံး
က ဟင်းအမျိုးအစားကို မထိုင်ခင်ကပဲ လှမ်းအကဲခတ်
ပြီးသွားပြီ၊ နှာခေါင်းကလဲ အလုပ်လုပ်နေတတ်တယ်
နော်။ ပါးစပ်ထဲမှာလဲ သွားရေတွေထွက်လာတာ ပြန်
ပြန်မျိုချနေရတယ်။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

လက်က ကိုယ်အကြိုက်ဆုံး ဟင်းခွက်ကို လှမ်းယူပြီးပြီ၊ ကြိုက်တဲ့အစားအစာဆိုရင်တော့ ပိုဆိုး တတ်တယ်။ ကိုယ်စားနိုင်တဲ့ ပမာဏထက်ကို အများ ကြီးယူမိတတ်တယ်။

ရှုစရာတွေများလွန်းလို့ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတယ်လို့ ပြောရတာပါ။ လောဘရဲ့သဘောကို ထမင်းဝိုင်းမှာ ရှုရတာ အသိသိပ်တိုးပါတယ်။

ထမင်းပွဲရောက်တာနှင့် ဦးဆုံးအသက်ရှူတာ ကို ဂရုစိုက်လိုက်ပါဦး သုံးလေးကြိမ်အသက်ရှူတာ သတိပြုပြီးမှ ထမင်းပန်းကန် ယူတာပေါ့။ ဘာလို့ လောလွန်းတာလဲ၊ ဦးဆုံး ထမင်းလုပ်ကိုတော့ အမှတ် သတိနှင့်ယူပြီးခွံ့ပါ။ အမှတ်သတိနှင့်ဝါးပါ။ မြို့ချပါ။ ရံခါလဲ ဘယ်လိုဘယ်လို စားလိုက်မိမှန်းမသိပဲလဲ ဖြစ် တတ်တယ်။ ကိစ္စမရှိပါဘူး၊ အမှတ်ရတဲ့အချိန်မှာ သတိ ကပ်ပြီးဝါးပါ။ မြို့ချပါ။

အသိတေ - စားလတ်သော်၊

ပီတေ - သောက်လတ်သော်၊

ခါယိတေ - ခဲလတ်သော်၊

သာယိတေ - လျက်လတ်သော်၊

သမ္မဇာနကာရီ - သိလျက်ပြုသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏။

စားတဲ့အခါ ရှုစရာတွေအများကြီးပါပဲ၊ စား နေခိုက်မှာလည်း ရှုမှတ်ရမယ်ဆိုတာကို တစ်ခါတစ်ရံ မေ့လျော့ပြီး စားနေမိတတ်တယ်။ သတိရရင် မှီတဲ့ နေရာက ရှုမှတ်တာပေါ့။

ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ “တရား

အားထုတ်တယ်ဆိုတာ အထူးအဆန်းမဟုန်ပါ။
နဂိုနေ၊ နဂိုစား၊ နဂိုသွားထဲမှာ မူလက အမှတ်တမဲ့
နေ၊ အမှတ်တမဲ့စား၊ အမှတ်တမဲ့သွားပါတယ်။ ယခု
တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာတော့ သတိ၊ ဝီရိယ၊
ပညာရှေ့သွားပြုပြီး နေ၊ စား၊ သွားလာပါတယ်။
ဒါပဲကွာပါတယ် ထူးပြီး ပင်ပင်ပန်းပန်း ခက်ခက်
ခဲခဲကြီး နေစားသွားလာရတာ မဟုတ်ပါဘူး” ဟု
မိန့်ကြားတာဟာ အလွန်လိုက်နာအပ်ပေတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းယူပြီး သတိပဋ္ဌာန်တရား အား
ထုတ်နေတဲ့ ယောဂီများအတွက် အလွန်ရိုးရှင်းသော
လမ်းညွှန်မှုဖြစ်ပေတယ်။

ဆက်လက်ပြီး ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး
တို့ကိုလည်း လေ့လာဆင်ခြင်ရန် ဘုန်းကြီးတိုက်တွန်း
ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့ မျက်စိနှင့်ခန္ဓာကိုယ် ချိနဲ့လာခြင်း
မှာ အသက်အရွယ်ရင့်ရော်မှုကြောင့်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်
က တရားပြသခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ယခုနှစ် ဝါဆိုကာလရောက်ပြီဖြစ်၍ ခရီးကြွရန်
အစီအစဉ်မရှိကြောင်း ဒါယိကာမရဲ့ မေးမြန်းလျှောက်
ထားချက်ကို ပြန်ကြားအသိပေးအပ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်လာသောယောဂီရဲ့
စိတ်အစဉ်မှာ ဣန္ဒြေငါးပါးနှင့် ဗိုလ်ငါးပါးတရားများ
ပြည့်စုံညီမျှရပါမယ်။

သဒ္ဓါတရားဟာ စိတ်ကို ကြည်လင်စေပါတယ်။
သတိတရားဟာ အာရုံကို မပျောက်စေရန် ဆောင်ရွက်
ပေးပါတယ်။ ဝီရိယတရားဟာ ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

သမာဓိတရားဟာ စိတ်ကိုစုစည်းပေးပါတယ်။ ထိုအခါ ပညာဟာ အာရုံကိုထင်ရှားစေပါတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာနှင့်နာမ်ခန္ဓာများဟာ စက္ကန့်မခြားဖြစ်ပြီး ပျက်နေကြတာကို ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်ကျင်လာတဲ့ အခါ ယောဂီကိုယ်တိုင် သိရှိသဘောပေါက်လာမှာပါ။

ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ဟာ အစိုးမရတဲ့ အနိစ္စ တရား၊ ဆင်းရဲမှုသာဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခတရား၊ မိမိအလိုသို့ မလိုက်ပါတဲ့ အနတ္တတရားမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိတွေ့ရှိထားတဲ့ တရားပေါ်မှာ ရောင့်ရဲမနေ သင့်ပါဘူး။ ရောင့်ရဲတွယ်တာနေမည်ဆိုလျှင် ရှေ့ဆက်ပြီး တရားတိုးတက်မှု မရှိနိုင်တော့ကြောင်း အထူး သိရှိ ထားရပါမယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပင်တိုင်ထားပြီးတော့ မိမိနားလည်ပြီးဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာတရားကို မှန်မှန်ရှုပွား ရပါမယ်။

ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့် တရား အားထုတ်နိုင်ပါစေ။

မေတ္တာကရုဏာဖြင့်

ဆရာတော်

၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ (၉) ရက်

ရီသေခွာ လျှောက်ထားအပ်ပါတယ် ဆရာတော်ဘုရား

ဆရာတော်ထံတော်ပါးမှ (၉-၉-၈၁) ရက်စွဲပါ စာကို လက်ခံရရှိပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်မ ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်နေတဲ့ ဝိပဿနာတရားတော်မြတ် လမ်းကြောင်းမှန်နေတာကို ဆရာတော်ဘုရားမှ အထောက် အထားများဖြင့် မိန့်ကြားတော်မူတဲ့အတွက် အထူးပင် ဝမ်းမြောက်အားတက်မိပါတယ် ဘုရား။ ဆရာတော် လမ်းညွှန်သွန်သင်တော်မူတဲ့အတိုင်း တသဝေမတိမ်း ကြိုးစားရှုမှတ်ပါမယ်ဘုရား။

တရားအတွေ့အကြုံများ လျှောက်ထားပါ တယ်ဘုရား -

ကိုယ်အတွင်းမှာ ရံခါ လှုပ်ရှားမှုရှိနေပါတယ်။ ရံခါ သိသာထင်ရှားပြီး ရံခါမထင်ရှားပါဘုရား။ သူ့ သဘော သူ့ဆောင်တယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် မှာ ဖြစ်ပေါ်မှုအလုံးစုံကို သတိနဲ့စောင့်ကြည့်နေပါတယ်။ သတိကိုပင် အဖော်အဖြစ်ထားပါတယ်ဘုရား။

တစ်စုံတစ်ခုကို သိလိုတဲ့အခါ ပြင်ပမှာ စိတ်က ထွက်ပြီးသိပါတယ်။ သိစရာကိစ္စရပ်များပြီးတဲ့အခါ စိတ်ဟာ နေသားတကျ သူ့အလိုလို ရှိနေပြီးဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။ ကြောင့်ကြစိုက်မှု မလိုအပ်ပါဘူးဘုရား။ အိပ်ငိုက် ခြင်း၊ တွေဝေနေခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဘာမှမသိ လိုက်ပါဟု ထင်ပါတယ်။ သို့သော် နိုးကြားနေပါတယ်။ သတိရှိနေပါတယ်။ ညီညွတ်မျှတနေပါတယ်။ အံ့ဩ ဖွယ်ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။ ယမန်နေ့ နံနက် (၄:၀၀) နာရီ အချိန် တရားရှုမှတ်နေပါတယ်ဘုရား။ မျက်စိကို

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

မှိတ်ထားပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်တို့မရှိဘဲ သတိ
တစ်ခုသာ ရှိနေပါတယ်ဘုရား။

ဆောင်းဦးကာလမှာ ဆရာတော်ဘုရား ခြေ
တော်ရင်းသို့ ဖူးမျှော်ရန် လာခွင့်ပြုပါမယ့်အကြောင်း
လျှောက်ထားအပ်ပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်ဘုရား လိုအပ်တဲ့ အကြောင်းအရာ
တစ်ခုခု လှူဒါန်းခွင့်ကိုလည်း ရရှိရန် မျှော်လင့်မိပါ
တယ်ဘုရား။

တပည့်တော်မ ရှုမှတ်အားထုတ်နေတဲ့
ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား မှားယွင်းနေလျှင်လဲ သွန်သင်ဆုံးမ
ပေးတော်မူပါဘုရား။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်

ဒါယိကာမ

၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ (၂၃) ရက်

ရီသေခွာ လျှောက်ထားအပ်ပါတယ် ဆရာတော်ဘုရား

ဆရာတော်ဘုရားထံပါး ဒီဇင်ဘာလပထမ ပတ်မှာ ဖူးတွေ့ရန် ရောက်ရှိခဲ့စဉ်က ဝိပဿနာတရား တော်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ မိန့်တော်မူသည်တို့ကို မမှတ်မသုန် မှတ်သားလိုက်နာလျှက်ရှိတဲ့အကြောင်း ဦးစွာလျှောက် ထားအပ်ပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်ဘုရား ဆုံးမသွန်သင်မှုကို တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာကာ ကျင့်ကြံအားထုတ်နေပါ တယ်ဘုရား။ ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်တာနှင့် အား လျော်စွာ တရားတိုးတက်မှုကို တွေ့ရှိနေရလို့လည်း ပင်ပန်းတယ်၊ ငြီးငွေ့တယ်လို့ မထင်မှတ်ပါဘုရား။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ ထူးထူးခြားခြား ကြောက်စိတ်ပေါ် လာပါတယ်ဘုရား။ ဘာကိုမှန်းမသိ ကြောက်နေသလို ပါပဲ ဒါပေမယ့် သေရမှာကို ကြောက်တယ်လို့ ထင်ပါ တယ်ဘုရား။

တပည့်တော်မရဲ့နေအိမ်ဟာ ပင်လယ်နှင့်မိုင် ဝက် ခန့်ဝေးပြီး မီးရထားသံလမ်းနှင့်လည်း မိုင်ဝက်ခန့် ပင် ဝေးကွာမယ်လို့ဟု ထင်ပါတယ်။ ရံခါတရား ရှုမှတ် နေစဉ် ပင်လယ်လှိုင်းခတ်သံနှင့် မီးရထားသံလမ်းမှာ ရထားဘီး များပြေးသံကို ကြားနေရပါသည်။

ယခင်အခါကာလများမှာ အဲဒီအသံများရှိနေ သော်လဲ မကြားရဘဲ ယခု တရားရှုမှတ်မှပဲ ကြားရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။ တရားဖြစ်စဉ်များမှာ အံ့ဖွယ်ဖြစ် နေကာ ရတနာသုံးပါး ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုလည်း ရင်ထဲ အောက်မေ့ပြီး ကျေးဇူးတင်နေမိပါတယ်။ အနက်

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

အဓိပ္ပါယ်ကို သိပါရစေဘုရား။

ဆရာတော်ဘုရား ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာစွာဖြင့်
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာရောင်ဝါနေသို့ ထွန်းလင်းသည့်
တိုင် ဆထက်တိုး၍ ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေဟု ဆုတောင်း
ပါတယ်ဘုရား။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်

ဒါယိကာမ

၁၉၈၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (၅) ရက်

ဒါယိကာမထံသို့ ပြန်ကြားအသိပေးပါတယ်

ဒါယိကာမထံမှ လျှောက်ထားလာတဲ့စာကို ရရှိသဖြင့် ပြန်ကြားအသိပေးလိုက်ပါတယ်။

နည်းလမ်းမှန်တဲ့ ဝိပဿနာတရားနှင့်သာ ရုပ်တရားနှင့်နာမ်တရားများကို ကွဲပြားခြားနားစွာ သိမြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပြီး၊ ရုပ်နာမ်တရားများကို ကွဲပြားစွာ မြင်ရသူသာ ထိုရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းနှင့်ပျောက်ပျက်ခြင်း(ဥဒယ၊ ဝယ)ကို သိမြင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပျက်ကို သိမြင်သူသာ မတည်မြဲသောသဘာဝ (အနိစ္စ)၊ ဆင်းရဲသော သဘာဝ (ဒုက္ခ) နှင့် အစိုးမရသော သဘာဝ (အနတ္တ)ကို သိရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အနတ္တအသိဉာဏ်ပွင့်လင်းလာသူဟာ အတ္တကိုလည်းကောင်း၊ ဝိညာဉ်ကိုလည်းကောင်း ဖက်တွယ်နေခြင်းရှိမှာမဟုတ်တော့ပေ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီယောဂီဟာ အကြောင်းတရားမှန်နှင့် အကျိုးတရားမှန်များကို မိမိကိုယ်တိုင် သိရှိပြီးဖြစ်တာကြောင့်ပါပဲ။

သေခြင်းတရား နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းသိတဲ့ တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါသေခြင်းနှင့်ဝိပဿနာယောဂီရဲ့ ဉာဏ်မျက်စေ့မှာ သိမြင်လာတဲ့ရုပ်တရားနှင့်နာမ်တရားတို့ရဲ့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေတဲ့အချိန်တိုင်း သေနေခြင်းတို့ဖြစ်ပေတယ်။

ဘဝသံသရာက အမြစ်တွယ်လာတဲ့ အတ္တသံယောဇဉ်ကြောင့် သေရမှာကို သတ္တဝါအများကြောက်ကြပါတယ် ကြောက်ရွံ့ခြင်းရဲ့အကြောင်းရင်းခံ

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

ကို ရဲဝံ့စွာဖော်ထုတ်နိုင်ပါက ကြောက်ရွံ့ခြင်းဟာ ပျောက်သွားပေလိမ့်မည်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ခြင်းဟာ သံသရာကိုချဲ့စေသော အကြောင်းအရာကို ရှာဖွေပြီး အဲဒီအကြောင်းတရားကို ပယ်သတ်ရန် အတွက်ပင် ဖြစ်လေတယ်။ သံသရာကို ချဲ့ထွင်စေတတ်တဲ့အကြောင်း တရားမရှိတော့ရင် အကျိုးတရားဟာ အလိုလိုပယ်သတ်ပြီး ဖြစ်ပေတော့တယ်။ တစ်ဖန် ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ထက်သန်တဲ့ သဒ္ဓါတရားဟာလည်း ကြောက်ခြင်းကို ပယ်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားဖော်ထုတ်တော်မူခဲ့တဲ့ ဓမ္မတရားတော်မြတ်များကို ယခုအခါ ယောဂီအနေဖြင့် လေ့လာဆည်းပူး အားထုတ်နေရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်အား ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိရမည့်အပြင် အားထားကိုးကွယ်ရမှာဖြစ်ပေမယ်။

ထို့ပြင် ကိလေသာကုန်ခမ်းရာ နိဗ္ဗာန်အထိ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ ဓမ္မတရားတော်မြတ်အားလည်း ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရမယ့်အပြင် ကိုးကွယ်အားထားရမှာဖြစ်ပေတယ်။

တစ်ဖန် နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) ကျော်လာသည့် တိုင် ဤတရားတော်မြတ်ကို ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်နှင့် သံဃာတော် အရှင်သူမြတ်များရဲ့ ကျေးဇူးတရားကြောင့် သိရှိကြားနာ ပွားများအားထုတ်နေရခြင်းဖြစ်ပေတယ်။

ထိုထိုဂုဏ်ကျေးဇူးများကိုလဲ အထူးသိစေလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရတနာသုံးပါးမည်သော ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာများကို ကျေးဇူး

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

ဥပကာရတင်ရမှာ၊ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရမှာ ဖြစ်ပေတယ်၊
ရတနာသုံးပါးကို ခိုင်မြဲစွာ ယုံကြည်သော သဒ္ဓါတရား
ဟာလည်း ဒါယိကာမရဲ့ ကြောက်ခြင်းတရားကို ပယ်
ပျောက်စေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သေခြင်းတရားကို ပူပန်ကြောင့်ကြမှုမရှိဘဲ
ပျက်စီးတတ်တဲ့သဘော သေတတ်တဲ့သဘောရှိတဲ့
ဤရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို အရင်းပြုပြီး မသေတရားကို ရှာဖွေ
ရန်နှင့် ထာဝရငြိမ်းချမ်းခြင်းတရားကို ရှာဖွေရန် တိုက်
တွန်းအပ်ပါတယ်။

မေတ္တာကရုဏာဖြင့်

ဆရာတော်

၁၉၈၂ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၉) ရက်

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

ရိုသေစွာ လျှောက်ထားအပ်ပါတယ် ဆရာတော်ဘုရား

ဆရာတော်ဘုရား၏စာကို လက်ခံရရှိပါတယ် ဘုရား၊ တပည့်တော်မရဲ့ ကြောက်ရခြင်း အကြောင်း ရင်းကိုလည်း မိမိဘာသာ ဆန်းစစ်ကြည့်ရာမှာ သေရ မည်ကိုလည်း ကြောက်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း သေသေ ချာချာ သိလာပါတယ်ဘုရား။

အဘယ်နေရာမှအဘယ်ကြောင့် ကြောက်ခြင်း တရား ပေါ်ပေါက်တာလဲလို့ စိစစ်လေ့လာရာမှာ တရား ကို စိတ်စူးစိုက်၍နှစ်ထားသော အချိန်များမှာ ကြောက် ခြင်းတရား မရှိပါဘုရား။

သို့သော် နက်ရှိုင်းသောသဘာဝမှ ကြောက် ခြင်းတရား အခြေတည်နေတာကိုသိရပြီး ပင်ကိုယ် အသိဖြင့် အနုသယကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ ထင်မြင်မိပါ တယ်ဘုရား။

တရားရှုမှတ်နေစဉ် ဥပါဒါန်တရားဟာ တစ် နည်းနည်းနှင့်တပည့်တော်မအား ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ဖြစ်စေတယ်ဟု ထင်ပါတယ်ဘုရား၊ ဥပါဒါန်နှင့် အာသဝ တရားများကို ဥပေက္ခာပြုပြီး ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးကို တစ်စတစ်စ နားလည်လာပါတယ် ဘုရား။

ဤလျှောက်ထားချက်များဟာ တပည့်တော်မ ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်မျှသာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဆရာတော် ဘုရားရဲ့ သွင်သင်ဆုံးမမှုကိုနာခံ၍ တရားတိုးတက်မှု ရှိရန် ကြိုးစားပါမယ်ဘုရား။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်

ဒါယိကာမ

၁၉၈၂ ခုနှစ်၊ မေလ (၃၀) ရက်

ဒါယိကာမထံသို့ ပြန်ကြားအသိပေးပါတယ်

ဒါယိကာကထံမှ (၃၀-၅-၈၂) ရက်စွဲနှင့် လျှောက်ထားလာတဲ့ စာပါအတိုင်း နက်ရှိုင်းတဲ့အခြေခံ မှ အကြောက်တရားဖြစ်ပေါ်တယ်လို့ လျှောက်ထားတာ ဟာ မှန်ကန်ပါတယ်။ အစမထင်တော့တဲ့ ဘဝသံသရာ မှ စွဲလမ်းလာတဲ့ မသိမှု အဝိဇ္ဇာရဲ့ခိုင်မြဲတဲ့ အခြေအမြစ် ကြောင့် အကြောက်တရား ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်အားကြောင့် ယောဂီရဲ့ သန္တာန်မှာ အနိစ္စတရား ကိန်းအောင်းလာတဲ့အခါမှာ မူလစိတ်ကူးနှင့်သတ်မှတ်ထားတဲ့ ငါဆိုတဲ့ အတ္တ အတွက် နေရာမရှိတော့ပေ။ ဒါပေမယ့် သံယောဇဉ် ဖြစ်နေတဲ့ ငါကိုလည်း ရုတ်တရက် လက်မလွတ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေပေတော့တယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရား ရင့်သန်လာလေ၊ အနိစ္စဉာဏ်ခိုင်မြဲလာလေ ဖြစ်လာတဲ့အတွက် အတ္တ အတွက် နေရာမရှိလေ ဖြစ်လာပါတယ်။ နက်ရှိုင်းတဲ့ အခြေခံမှ ကြောက်စိတ်ပေါ်လာတာလို့ ဆိုတာဟာ မှန်ကန်ပေတယ်။

တရားကို ကြိုးစားရှုမှတ်ပြီး လက္ခဏာရေး သုံးပါးအနက် တစ်ပါးပါး ပိုင်ပိုင်ထင်မြင်လာရန် လို အပ်ပေတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရုပ်တရားနှင့်နာမ် တရားအစုအဖွဲ့မျှသာဖြစ်တယ်။ ရုပ်တရားကို ဓာတ်ကြီး လေးပါးနှင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး ဝေဒနာသညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့နှင့် နာမ်တရားကို ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

ဝိပဿနာရှုမှတ်မှုကြောင့် ဒါယိကာမကိုယ်တိုင်
ငါမရှိကြောင်း၊ အတ္တမရှိကြောင်း၊ ဝိညာဉ်မရှိကြောင်း
နှင့် အဲဒီအသိအမြင်များဟာ ထင်ယောင်ထင်မှားမှုသာ
ဖြစ်တဲ့ အသိအမြင်များဖြစ်ကြောင်း ပြတ်ပြတ်သားသား
ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်လာတဲ့အခါသမယမှာတော့
အကြောက်တရားအတွက် နေရာရှိတော့မှာမဟုတ်
ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားရှုမှတ်
ပြီး ရုပ်တရားနှင့်နာမ်တရားကို လက္ခဏာရေးသုံးပါး
နှင့်အညီ သိမြင်သဘောကျတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အဖို့
ရှင်းလင်းပြတ်သားပြီး ခိုင်မာတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အသိအမြင်
ရရှိပေတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာကရုဏာဖြင့်

ဆရာတော်

၁၉၈၂ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၉) ရက်

ရီသေခွာ လျှောက်ထားအပ်ပါတယ် ဆရာတော်ဘုရား

ဆရာတော်ဘုရားထံတော်ပါးမှ စာများ လက်ခံရရှိတဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက်ပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်မရဲ့ လျှောက်ထားစာများ နောက်ကျနေခြင်းမှာ အိမ်ဖော်အမျိုးသမီး အပါအဝင် မိသားစုအားလုံး အအေးမိနှာစေးရောဂါ ခံစားနေရသောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။ ယခုအခါ နေကောင်း ကျန်းမာလာပြီ ဖြစ်လို့ စာရေးလျှောက်ထားပါမယ်ဘုရား။

ဆရာတော်ဘုရားရဲ့စာမှာ သဒ္ဒါတရားရဲ့ အရေးပါပုံကို အထူးအလေးထား မှတ်သားမိပါတယ်ဘုရား။ စစ်မှန်သောသဒ္ဒါတရား ပြည့်ဝပြီး၊ ရဲရင့်သော စိတ်ထားရှိလျှင် ကြောက်စိတ်ကင်းလာကြောင်းကို တဖြည်းဖြည်းနားလည်လာပါတယ်ဘုရား။

အကြောင်းမှာ မှားယွင်းတဲ့ (ယုံကြည်မှု) သဒ္ဒါတရားကြောင့် မဆုံးနိုင်တဲ့ ပဋိသန္ဓေ (ဇာတိဒုက္ခ) များကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။ စစ်မှန်သော (ယုံကြည်မှု) သဒ္ဒါတရားသည်ကား မရေတွက်နိုင်အောင် ပဋိသန္ဓေကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခဆုံးရ (တောင်ကြီး) ကိုပင် ရွှေ့နိုင်တဲ့အကြောင်း လျှောက်ထားလိုပါတယ်ဘုရား။

ခြောက်ပေမျှရှိတဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ နိဗ္ဗာန်တရား ရှိကြောင်း မြတ်ဗုဒ္ဓမိန့်ကြားသည်မှာ မှန်ပါသလား ဘုရား။

တရားအတွေ့အကြုံများ လျှောက်ထားပါမယ် ဘုရား-

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

တရားထိုင်နေစဉ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်ပြီး စိတ်မှာ သတိမြဲနေပါတယ်။ အသက်ရှူမှု မရှိသလို ဖြစ်နေတယ်။ အသံသည်လည်း မကြားရ သလို ခန္ဓာကိုယ်လည်း လှုပ်ရှားမှုမရှိပါဘုရား။ နူးညံ့ သိမ်မွေ့မှုနှင့် လုံးလုံးလျားလျား တည်ငြိမ်မှုသာ ရှိပါ တယ်။ အနှောင့်အယှက် ဘာမျှမရှိပါ။

တစ်ဖန် ညသန်းခေါင်ယံအချိန် တရားရှုမှတ် နေစဉ်အခန်းထဲမှာ မီးရောင်များ တောက်ပစွာလင်းနေ တာကိုတွေ့ရလို့ သူ့ခိုးဝင်ရောက်နေပြီဟု ထင်မိပါ တယ်။ ဒါကြောင့် သမီးကို အော်နှိုးလိုက်ပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်းမျက်လုံးကို ဖွင့်ကြည့်ရာမှာမူ ပကတိ မှောင်နေသည်ကို တွေ့ရပါတယ်ဘုရား။ ယခင်နှစ်ကြိမ် လည်း မီးရောင်များ တွေ့ရှိခဲ့တဲ့အကြောင်း လျှောက် ထားအပ် ပါတယ်ဘုရား။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်
ဒါယိကာမ

၁၉၈၂ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ (၂၉) ရက်

ပေးစာ၌ စာမျက်နှာ အမှတ် (၃) ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့သော် (၁) နှင့် (၂) ကို မတွေ့ရသဖြင့် မူရင်းပြန်စာအရ ရက်စွဲကို မှတ် သားရပါသည်။ လက်မှတ်ထိုးထားသော စာ မျက်နှာလည်း မတွေ့ရှိရပါ။ ဆရာတော်ရဲ့ ပြန်စာ အရ ခန့်မှန်းရက်စွဲ (၃-၁၁-၈၂) ဖြစ်ပါသည်။

ပေးစာမူရင်းစာမျက်နှာ - ၃

အရှင်ဘုရားရဲ့ ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံ ကြောင်းကို မကြာခဏ သတိရပြီးဝမ်းနည်းမှုကို ခံစားနေရပါတယ်ဘုရား။

၎င်းခံစားမှုကို ရှုပွားရာမှာ ရင်ထဲမှာ တင်းကြပ်မှု၊ ဆို့နစ်မှု၊ နှခုံးခုန်မြန်မှုတို့ကို ထင်ထင် ရှားရှား ခံစားရတာကို သတိပြုမိပါတယ်။

အဲဒါကိုပဲ သိသိပေးပါတယ်။ အဲဒါကို Bio-chemical Reaction လို့ခေါ်ကြောင်း ဆရာတော်ဘုရား စာအရ မှတ်သားခဲ့ဖူးပါတယ် ဘုရား။

အကယ်၍ ကျန်းမာရေးပြည့်စုံရင်တော့ ဖြစ်၊ ပျက်ကို သိချင်ပါတယ်။ သစ္စာလေးပါးကိုလဲ သိချင်ပါသေးတယ်ဘုရား။

ဒါယိကာမယောဂီကို သိစေအပ်ပါတယ်

ဒါယိကာမရဲ့ (၃-၁၁-၈၂) ရက်စွဲပါ လျှောက်ထားစာကို ရရှိပါတယ်။ မေးခွန်းများ သိစရာများ လျှောက်ထားချက်ကို သေသေချာချာစိစစ် လေ့လာပြီးမှ ပြန်ကြားအသိပေးလိုက်ပါတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ် စသည်ဖြင့် အသစ်အသစ်ကို ပြောင်းလဲပြောင်းလဲပြီး သိနေရမယ်။ ဝေါဟာရသုံးပြီး အစဉ်အမြဲရွတ်ဆိုရန် မဟုတ်ဘူး၊ ဉာဏ်နှင့်ပရမတ္ထ တရားများကိုသိအောင် ရှုရတာ၊ အကဲခတ်နေရတာသာဖြစ်တယ် အပြောင်းအလဲကို မြင်လာတဲ့ ယောဂီဟာ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အဟောင်း အဟောင်းတွေ မရှိတော့လို့ အသစ်အသစ်တွေ ဖြစ်နေတာပါကလားလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ဘွားကနဲသိလာနိုင်တယ်။

မှန်ထဲအရိပ်ပေါ်ပြီး ဘာမှမကျန်ခဲ့သလို ရေပြင်ပေါ်မိုးပေါက်ကျပြီး ပျောက်သွားသလို သဘောကျနိုင်ပါတယ်။ အဟောင်း အဟောင်းတွေဟာ ဘယ်နေရာမှ စုပုံမနေသလို အသစ်အသစ်တို့ကလည်း တစ်နေရာရာမှလာတာ မဟုတ်ပါဘဲ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှ ပေါ်လာတာပါကလားလို့ သိလာနိုင်တယ်။

ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်းပျောက်ပျောက်သွားတာကိုလည်း ဉာဏ်ထဲရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်လာနိုင်တယ်။ ခုလိုသတိမြဲပြီး ရှုမှတ်နေတုန်းမှာပဲ ရံခါ အားမရဖြစ်ပြီး သူ့ထက်ပိုလုပ်လိုက်ချင်တယ်၊ ဒီမှာ

နှစ်မျိုးလုပ်တတ်တယ်။ အာရုံပိုင်းကိုလဲ ထင်ထင်ရှားရှား ရှိဖို့ လုပ်တတ်တယ်။ နို့မဟုတ်ရင် သတိ၊ ဝီရိယ ပိုင်းကိုလဲ ပိုတွန်းရင် ပိုသိမယ်ဆိုပြီး တွန်းတင်တော့ ကုန္တေညီမျှဖို့ ဝေးပြန်ရော၊ ဒါကိုသဘောပေါက်ထားဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကိလေသာရဲ့ အရာကျယ်မှုကို နားလည်စေချင်တယ်။

ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားတဲ့သဘော (ဥဒယ ဝယ) ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိမြင်သဘောပေါက်သွားတဲ့ ယောဂီ အဖို့ မိမိအရင်ထင်မြင်ထားတဲ့ အတ္တလိပ်ပြာ ဝိညာဉ် ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အမြင်ဟာ လွှဲမှားနေတာပါကလားလို့ သံသယမရှိကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း နားလည်နိုင်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် သော့တွဲကို ခါးမှာချိတ်ထားပြီး ကြေးသော့ကြီး သုံးလုံးခတ်ထားတဲ့ အဖိုးရဲ့ သေတ္တာ ထဲမှာ အဟုတ်တကယ် တစ်ခုခုရှိကိုရှိရမယ်လို့ မမြင် ရဘဲ စိတ်ထဲထင်နေတဲ့မြေးမ တစ်ယောက်လိုပါပဲ။

အဖိုးမရှိတော့မှပဲ သေတ္တာကြီးကို ခက်ခက် ခဲခဲ ဖွင့်တော့ သေတ္တာကြီးထဲမှာ ဘာမှမရှိဘူး (အမှန် တကယ် ဘာဆို ဘာမှကိုမရှိဘဲ အဖိုးက သော့ကြီးကြီး ခပ်ထားတာပါကလား) ဒီလိုသိသွားတဲ့အခါ တစ်ခုခု ရှိကိုရှိမယ်ထင်ခဲ့တဲ့ မြေးမလေးရဲ့အထင်တွေ သံသယ တွေဟာ တစ်ဒဂံအတွင်းမှာပဲ ပြောင်းလဲသွားတယ်။ သည့်နောက်တော့ အဖိုးရဲ့သေတ္တာမြင်တိုင်း ဘာမှ မရှိဘူးလို့ အမှန်အတိုင်းပဲ သိသိနေတယ်။ အရင်က တော့ သေတ္တာမြင်တိုင်း တစ်ခုခုရှိနေတယ်လို့ သိသိ

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

နေခဲ့တယ်။ ဗဟိဒ္ဓပြင်ပရဲ့ အခြေအနေ ဘာမှမပြောင်းလဲဘဲ မြေးမလေးရဲ့ အတွင်းအသိအမြင်ဟာ ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သေတ္တာကို ဖွင့်ကြည့်ဖို့ အခွင့်အရေးကို အဖိုးအသက်ရှင်စဉ်က မြေးမလေးမရခဲ့လို့ သူထင်ချင်သလို ထင်လာခဲ့တာပါ။ ဒါပေမယ့် ကာလကြာတော့ သူ့အထင်ကို တကယ် Real လို့ ယူဆလာခဲ့ရှာတယ်။ အကယ်၍ ခုလိုဖွင့်ကြည့်ခွင့်သာ မရသေးရင်တော့ နောင်ကာလကြည်သည့်တိုင်အောင်လည်း သူ့အထင်နှင့်ပဲ မြေးမလေးနေရအုံးမှာ မလွဲကေန်ပါပဲ။

ယောဂီမှာလည်း ဝိပဿနာဉာဏ်မပွင့်ထွန်းသေးသမျှတော့ နောင်သံသရာကာလရှည်သည့်တိုင်အောင်လည်း အထင်နှင့်ပဲ နေရအုံးမှာ မလွဲကေန်ပါပဲ။

ထိုင်ပြီးရှုမှတ်နေတာ ဘာမှလဲ ဖြစ်မလာပါလားလို့ ရံခါအားငယ်တတ်တယ်။ အပြင်ကို ထွက်နေတဲ့စိတ်ကို သိမ်းဆည်း နေနိုင်သမျှဟာ သတိပဋ္ဌာန် တရားရှုမှတ်နေတဲ့ အဖိုးတန်အချိန်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

အပေါ်ယံ ခန္ဓာကိုယ်ဆင်းရဲတာကို ဒုက္ခလို့ မြင်ဖို့လွယ်ကူပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ ကြံသိစိတ်မပြတ် ဖြစ်နေတာကို ဒုက္ခလို့ မြင်လာနိုင်တဲ့အခါမှာတော့ တွယ်တာတပ်မက်နှစ်သက်စွဲလမ်းစိတ်တွေ ခေါင်းပါးလာနိုင်တယ်။ ဒါလဲ အဖိုးတန်ပညာပါပဲ။

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

အတွေးကလည်း ရှုကွက်ပဲဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်
အတွေးကိုမောင်းထုတ်ဖို့ ရန်လုပ်ဖို့ မကြိုးစားသင့်ဘူး။
မြင့်မြတ်ကြီးကျယ်တဲ့ အတွေးဖြစ်စေ ယုတ်ညံ့နိမ့်ကျတဲ့
အတွေးဖြစ်စေ သဘာဝအတိုင်း ပေါ်ပြီးပျောက်သွား
တာပဲ။ အတွေးကို ယုတ်ညံ့တယ်၊ မြင့်မြတ်တယ်လို့
တန်ဖိုး မသတ်မှတ်ပဲရှုနိုင်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ အမှတ်
သတိလွတ်ခိုက် စိတ်ဟာ ရောက်ချင်ရာရောက်တတ်
တဲ့သဘောရှိတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း သတိလည်း
ထားမိရော စိတ်လည်းရောက်ရောဆိုတာကို နားလည်
နိုင်တာဟာလည်း အဖိုးတန်ပညာပါပဲ။

(မှတ်ချက်။ စိတ်သည်တစ်ဆံ့ခြည်မျှ အပြင်သို့ထွက်ရိုး
မရှိပါ နားလည်ရုံမျှ ရေးခြင်းဖြစ်ပါသည်)

ထိုင်မှပဲ ရှုမှတ်တော့မယ် စကြိုန်လျှောက်မှပဲ
ရှုမှတ်တော့မယ်လို့ သဘောမထားဘဲ အိပ်ယာကနိုးနိုး
ခြင်းစပြီး ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အိပ်ယာထဲ အိပ်မပျော်မခြင်း
လဲ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ တစ်နေ့တာလုပ်ကိုင် သွားလာမှု
တွေကိုလည်း ရှုမှတ်မယ်လို့ စိတ်ထဲရှိထားစေချင်တယ်။
ခြေလှမ်း (၁၀) လှမ်း လှမ်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခြေလှမ်း
(၅) လှမ်း လှမ်းတာပဲဖြစ်ဖြစ် အမှတ်သတိပြုပြီး လှမ်း
စေချင်ပါတယ်။ ဝင်လေ ထွက်လေ (၅) ကြိမ် သတိပြု
မိနိုင်ရင်လဲ ပြုသင့်ပါတယ်။ (၁၀) ကြိမ် သတိပြုမိနိုင်
ရင်လဲ ပြုသင့်ပါတယ်။

(၅) မိနစ်ပဲအချိန်ရရ (၁၀) မိနစ်ပဲအချိန်ရရ
တရားရှုမှတ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ရှိစေချင်ပါတယ်။ တစ်နေ့
တာ အခိုက်အတန့်ကလေးများစွာ ရှိပါသေးတယ်။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

မျက်နှာသစ်တာ၊ သွားတိုက်တာ၊ လှေကားတက်တာ၊
ဟိုနား ဒီနားသွားတာ၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်တာပါ
မကျန် အစအဆုံး ရှုမှတ်မယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားစေ
ချင်ပါတယ်။ မရှုကောင်း မမှတ်ကောင်းတဲ့ အာရုံဆိုလို့
သတိပဋ္ဌာန်တရားမှာ မရှိပါဘူး။

**လေ့ကျင့်ခါစမှာတော့ အချိန်နေရာ
ဣရိယာပုထ် သတ်မှတ်ချက်တွေနဲ့ စလုပ်တာ
ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အလေ့အကျင့် အနည်း
ငယ်ပြေးရင်တော့ ထိုင်မှပဲရှုမယ်၊ စကြန် လျှောက်မှ
ပဲမှတ်မယ် ကျန်တဲ့အချိန် နားမယ်ဆိုတာ မဖြစ်သင့်
ပါဘူး။ အချိန်တိုင်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်း ဖြစ်စဉ် တိုင်း၊
စိတ်ကူးကြံစည်တိုင်းကို သတိဖြင့် သိနေဖို့ကို ကြိုးစား
ရပါမယ်။ ဒါမှ တစ်နေ့တာလုံးတရားနှင့် နေတာလို့
ပြောနိုင်မယ်၊ တိုးတက်မှုလည်းကောင်း လာပါလိမ့်
မယ်။**

**ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတို့ဟာ တစ်ခဏတိုင်း
တစ်ခဏတိုင်းမှာ မွေးလာပြီးသေသွားနေတယ်လို့
သိတာ ဝိပဿနာဉာဏ်ပါပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်တရား
ရှုမှတ်မှုဖြစ်စဉ်ကြီးဟာ ရှုမှတ်သူမရှိဘဲလျက် ဖြစ်ပါ
ကလားလို့ ဘေးကမြင်ရသလို သိရင်လည်း ဝိပဿ
နာ ဉာဏ်ပဲ။ စားတဲ့အခါမှာ စားချင်တဲ့စိတ်ရယ်
လက်တွေ မေးရိုးတွေလှုပ်ရှားတာရယ် အရသာကို
သိသိနေတာတွေပဲရှိတယ် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါရယ် မရှိ
ဘူးလို့ သိမြင်လာတာလည်း ဝိပဿနာဉာဏ်ပါပဲ။
စကြန်လျှောက်နေတာကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါ**

မှာတော့ အပြင်ဘက်က စောင့်ကြည့်နေသလို ရုပ် ခန္ဓာကိုယ်က တခြား သိတာကတခြားလို့ နားလည် နိုင်ပါတယ်။ စက်ယန္တရားကြီးတစ်ခု အလုပ်လုပ် နေသလိုပဲလို့ သဘောကျလာတာလဲ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပါပဲ။

တရားသိတယ်ဆိုတာ ရုပ်တရားနာမ်တရား တွေပေါ်မှာ ငါ့ဥစ္စာမဟုတ် ငါမဆိုင် ငါမပိုင် သူ သဘောသူ ဖြစ်နေတာပဲဆိုတာ သေသေချာချာ သိပြီး အသိအမြင်ပြောင်းလဲတာ ဝိပဿနာဉာဏ် ပါပဲ။

သတိသမာဓိအားကောင်းတဲ့အခါမှာတော့ သိမ်မွေ့တဲ့အာရုံတွေကိုလဲ သိနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ သိနိုင် တဲ့သဘောကိုလည်း ပြန်သိနိုင်ပြီး၊ ဒါလဲသိပြီး ပျောက် သွားတာပဲဆိုတာကို သဘောကျနိုင်တဲ့ အခါမှာတော့ အတ္တဝိညာဉ်အတွက် နေရာမရှိတော့ပါဘူး။

ခုလိုသိသွားတဲ့ ယောဂီဟာ နဂိုနေ၊ နဂိုထိုင်၊ နဂိုစား၊ နဂိုသွားတဲ့ အမူအရာတွေပါ ပြောင်းသွား တော့တယ်။ ဒါ ဝိပဿနာတရားရဲ့သဘောပါ။ ခုလို နားလည်လာရင်တော့ အကျိုးများနိုင်ပါတယ်။ လုပ်ယူ လို့တော့ မရနိုင်ပါဘူး။ လုပ်ယူတာဆိုရင်တော့ အတုပဲ ဖြစ်မှာပဲ။

ရုပ်ကတခြား နာမ်ကတခြား ဒါလည်းဖြစ်ပြီး ပျက်နေတဲ့ အနိစ္စပဲလို့ ကြားဖူးတာနာဖူးတာ၊ ဖတ်ဖူး တာများလည်း များလှပါပြီ။ ဒါပေမယ့် သိနေတာက နာမ် သိစရာက ရုပ်ပါလားလို့ (ဘာဝနာဉာဏ်သိ)

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

သိလာတဲ့တစ်နေ့မှာတော့ အားရဝမ်းသာဖြစ်မိမှာ အမှန်ပါပဲ။

ကြိုးစားရှုမှတ်လို့ သည်ရုပ်သည်နာမ်တွေ လည်း ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်ဖြစ်နေပါ ကလားလို့ ဉာဏ်ထဲ ရှင်းရှင်းနားလည်တဲ့တစ်နေ့ မှာတော့ မအံ့ဩဘဲမနေပါဘူး။ တွေးသိ၊ ကြံသိ၊ နဂို မူလသိတာတွေဟာ ဉာဏ်သိမပေါ်သေးသရွေ့တော့ ရွှေအစစ်လိုပါပဲ ဒါပမေယ့် ဘာဝနာဉာဏ် သိလည်း ပေါ်ရော ဒါမှပဲ ရွှေအစစ်ဆိုတာ ယောဂီ သေသေ ချာချာ သိတော့တာပါပဲ။ သို့လော သို့လော ယုံမှား သံသယဖြစ်ဖို့ တွေဝေဖို့ရှိကို မရှိတော့ပါဘူး။

Busy Life ထဲမှာနေကြရတဲ့ ယနေ့ခေတ် လူသားများအနေနှင့် ဘဝထဲနေရင်း သွားရင်းလာရင်း တရားအားထုတ်တတ်ဖို့၊ တစ်နည်းပြောရရင် တရား အားထုတ်ရင်း ဘဝထဲနေတတ်မှသာလျှင် အဆင်ပြေ ပေလိမ့်မယ်။ တစ်နေ့တာဘဝထဲ သွားလာနေသမျှကို သတိပြုပြီး နေထိုင်တတ်လာရင် စိတ်ရဲ့အေးချမ်းမှု ကို ရိပ်မိလာပါလိမ့်မယ်။ အဲသလို တစ်ဒဂံစိတ်ရဲ့ အေးချမ်းမှုကို ရိပ်စားမိတဲ့ယောဂီဟာ ဘဝနှင့်တရား တသားထဲဖြစ်အောင် တဖြည်းဖြည်းနေထိုင်ပြုမူတတ် လာတော့မှာပါ။

ကျန်းမာချမ်းသာနိုင်ပါစေ

မေတ္တာတရားဖြင့်

ဆရာတော်

၁၉၈၂ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၁၉) ရက်

ဒါယိကာမထံသို့ ပြန်ကြားအသိပေးပါတယ်

လျှောက်ထားတဲ့စာကို လက်ခံရရှိပြီး တရားတိုးတက်မှုကို ဖတ်ရှုရလို့ ဘုန်းကြီးဝမ်းမြောက်ပါတယ်။ ဘာဝနာအစွမ်းကြောင့် အသိဉာဏ်တိုးတက်လာခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

ဝိပဿနာတရားကို အချိန်ပြည့်ရှုမှတ်ပြီး မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အချိန်ပိုင်းရှုမှတ်သွားရန် တိုက်တွန်းပါတယ်။ ဝိပဿနာအသိဉာဏ် တိုးတက်လာတာနှင့်အမျှ (သိစရာ ရုပ်နှင့်သိမှတ်တတ်သောနာမ်)ဟု ဆိုအပ်သော ရုပ်တရားနှင့်နာမ်တရားအစုမျှသာ ရှိကြောင်း သိသာထင်ရှားလာပါမယ်။

ရုပ်တရားဟာ ထင်ရှားသိသာပြီး (ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော) ဆိုတဲ့ ဓါတ်ကြီးလေးပါးမျှသာဖြစ်ပေတယ်။

ခန္ဓာကိုယ် သွားလာလှုပ်ရှားခြင်း၊ လေရှူသွင်းခြင်း၊ လေရှူထုတ်ခြင်း စသည့်ထိတွေ့နိုင်တဲ့ အရာအားလုံးဟာ ရုပ်တရားမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် လောကဝေါဟာရပညတ်ဖြစ်တဲ့ လူ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ လက်၊ ခြေ စသည့်မရှိကြောင်း သိသာပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာ သာယာစွဲလမ်းမှုများမရှိဘဲ ရှုမှတ်ခြင်းသည်သာ ယောဂီရဲ့တာဝန်ဖြစ်ပေမယ်။ ချမ်းသာမှုဟာလည်း အနိစ္စဖြစ်သကဲ့သို့ ဆင်းရဲမှုဟာလဲ အနိစ္စပင်ဖြစ်လေတယ်။

ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်စဉ် အဓိကသတိပြုရန် အချက်မှာ မည်သည့်စိတ်အဆင့်ကိုမှ တွယ်တာသိမ်းပိုက်ခြင်းမပြုဘဲ ပေါ်လာသမျှ အာရုံတိုင်းကို ရှုမှတ်

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

ရန်သာအဓိကဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍မေ့လျော့ ပေါ့ဆ
ကာ ထိုထိုစိတ် အာရုံများကို လက်ခံသိမ်းပိုက်မိလျှင်
တော့ ယောဂီရဲ့တရား နှောင့်နှေးပါတော့မယ်။

ရံခါ တရားရှုမှတ်ရာမှာ ရှုမှတ်စရာအာရုံ
ထင်ရှားမရှိပဲလျော့ရဲရဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲသလို
ဖြစ်လာရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာရာ၌ ထင်ရှားတဲ့
ထိသိမှုကို ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ကြမ်းပြင်နှင့်တင်ပါး၊ ကြမ်းပြင်
နှင့်ခြေထောက် စသည်တို့နှင့် ထိတွေ့မှုတွေပင် ဖြစ်ပါ
တယ်။ အကယ်၍ ဝင်လေ ထွက်လေ ထင်ရှားလျှင်
လည်း ဝင်လေ ထွက်လေကို ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

ရံခါ ရှုမှတ်ရန် လုံးလုံးမရှိသယောင်လည်း
ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ သိနေတဲ့စိတ်ကို ရှုမှတ်
နိုင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံပွား
များအားထုတ်ပြီးနောက် တွေ့ရှိခဲ့တဲ့ ဓမ္မတရားတော်
မြတ်ဟာ အနှိုင်းမဲ့ သိမ်မွေ့မြင့်မြတ်ပေတော့တယ်။
ဒီလိုမြင့်မြတ်တဲ့ တရားတော်ကို ယခုယောဂီအနေနှင့်
ရှုမှတ်ခွင့်ရနေခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုခြင်းနှင့်တရားနာခြင်း
ကြောင့်လည်း ယောဂီအနေနှင့် သစ္စာတရားတော်မြတ်
ကို သိမြင်နိုင်ဖို့များစွာအထောက်အကူ ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့်
တရားရှုမှတ်နိုင်ပါစေ။

မေတ္တာကရုဏာဖြင့်

ဆရာတော်

၁၉၈၃ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (၉) ရက်

၆၇

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

“ဤစာသည် ၃-၁၁-၈၂ ရက်စွဲပါစာ၏
စာမျက်နှာအမှတ် ၁ နှင့် ၂ ကို
ပြန်ကြားခြင်း ဖြစ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ”

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

ရိုသေခွာ လျှောက်ထားအပ်ပါတယ် ဆရာတော်ဘုရား

မေတ္တာကရုဏာရှေ့ထားပြီး လမ်းညွှန်ပြသ ဆုံးမပေးတော်မူတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားခြေတော်ရင်းသို့ ဦးစွာကန်တော့ပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်ထံပါးရောက်ရှိစဉ်အခါကာလ ဆရာတော်ဘုရားအနေနှင့် တပည့်တော်မလေ့လာဖို့ တိုက်တွန်းထားတော်မူတဲ့ စာအုပ်မှာ ကိုယ်ပိုင်မရှိသေး ပေမယ့် မေ့မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံမှ ငှားရမ်းရရှိလို့ ဖတ်ရှု လေ့လာနေပါတယ်ဘုရား။

တရားအတွေ့အကြုံများ လျှောက်ထားပါမယ် ဘုရား-

တရားထိုင်တဲ့အချိန်မှာဖြစ်စေ၊ အခြားသူတပါး ပြောကြားနေတဲ့ စကားများကို ထိုင်ပြီး နားထောင်တဲ့ အခါမှာဖြစ်စေ၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ငြိမ်သက်မှုကို ခံစား နေရပါတယ်ဘုရား၊ တွေးတောပူပန်မှု၊ ဆင်ခြင်မှု စတာ တွေမရှိဘဲ သတိနှင့်ငြိမ်းအေးချမ်းသာစွာ သိနေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်ဘုရား တိတိကျကျမှု တပည့်တော်မ မလျှောက်တတ်ပါဘုရား။

အကယ်၍ စိတ်ရှုပ်ထွေးလာရင် စိတ်လှုပ်ရှား လာရင် ခံစားနေရတဲ့ ငြိမ်းအေးမှုများ ပျက်ပြားသွားတာ ကို သိပါတယ်ဘုရား၊ ဝင်လေ ထွက်လေ ပုံမှန်ညီညွတ် မျှတကာ သိမ်မွေ့နေမှသာလျှင် တွေ့မြင်သိရှိရတာ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း လျှောက်ထားအပ်ပါသည်ဘုရား။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်

ဒါယိကာမ

၁၉၈၃ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၃၀) ရက်

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

ကြည်ညိုလေးစားစွာဖြင့် ဆရာတော်ထံ လျှောက်ထား
ပါတယ် ဘုရား

တပည့်တော်နေမကောင်းလို့ စာမရေးဖြစ်တာ
က (၂) လ၊ ဥရောပနိုင်ငံသို့သွားလို့ စာမရေးဖြစ်တာ
က (၄) လရယ်ဆိုရင် ဆရာတော်ဘုရားမေတ္တာရိပ်မှ
ကင်းကွာနေတာ (၆) လတောင် ရှိပါပြီဘုရား၊ တရား
အသိ သတိတော့မကွာသေးပါဘူးဘုရား။

တပည့်တော် အရှင်ဘုရားရဲ့တရားကို နာလို
လှပါတယ်ဘုရား၊ အဆုံးအမကိုလည်း ခံယူလိုပါတယ်
ဘုရား။ ဆေးဝါးပစ္စည်းများကိုလည်း လှူဒါန်းလိုပါတယ်
ဘုရား။

အရှင်ဘုရား ခွင့်ပြုမယ်ဆိုရင် တပည့်တော်
လာရောက်ရန် ခွင့်ပြုပေးမယ့်ရက်ကို သိရှိလိုပါတယ်
ဘုရား။

ဆရာတော်ဘုရား ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာစွာဖြင့်
သာသနာပြုနိုင်ပါစေ။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်

ဒါယိကာမ

၁၉၈၃ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၂၉) ရက်

ဒါယိကာမထံသို့ ပြန်ကြားအသိပေးပါတယ်

၂၉-၁၂-၈၃ ရက်စွဲနှင့်လျှောက်ထားစာကို ရရှိပါတယ်။ ကျောင်းကိုလာလိုရင် စနေ၊ တနင်္ဂနွေ နေ့တွေ သင့်လျော်ပေတယ်။

နေမကောင်းလဲ တရားအသိ သတိရှိနေတာကို သိရလို့ ဝမ်းမြောက်ပါတယ်။ ယောဂီအနေနှင့် သတိပြု သိသင့်တာတွေကိုလည်း အသိပေးလိုက်ပါတယ်။

(က) သတိပြုစရာက တစ်ခါတစ်ရံ တရားရှုရင်း ငြိမ်သက်တဲ့ထဲကို ရောက်သွားတတ်တယ်။ ဒါဆိုရင် တော့ ဉာဏ်အမြင် မတိုးတော့ဘူး၊ ဖြစ်ပျက် မထင်ဘဲ ငြိမ်သက်ပြီးနေရင်တော့ သတိပြုရမယ်။

(ခ) တရားအားထုတ်တာ ဘာမှလည်း တိုးတက် မလာပါလားလို့ မတွေးစေချင်ဘူး။ ယောဂီတွေးထင်တာ မှန်ချင်မှမှန်မယ်၊ ခုလိုတွေးရင် စိတ်အားငယ်နိုင်တယ်၊ စိတ်ပျက်သွားနိုင်တယ်။ “သည်လောက်အားထုတ်လို့ လည်း ဘာမှဖြစ်မလာမှတော့...” လို့ဆိုပြီး တရား အားထုတ်တဲ့လုပ်ငန်းကို ရိပ်မိတတ်တဲ့အထိ တွေဝေပြီး စိတ်ဓာတ်ကျသွားနိုင်တယ်။

(ဂ) အတွေးတွေကလည်း များလိုက်တာ အမှတ် သတိကလည်း လွတ်လိုက်တာလို့လည်း ရံခါစိတ်ပျက် တတ်ပါတယ်။ အခုလို အတွေးများနေတာ၊ အမှတ် သတိလွတ်နေတာကို သိသိနေခြင်းသည်ပင်လျှင် တရားတိုးတက်မှုပဲ၊ မှီတဲ့နေရာကနေ စိတ်အေးအေး ထားပြီး ရှုမှတ်ပါနော်။

(ဃ) သတိမပါတဲ့ Automatic Reaction တိုင်းဟာ အကုသိုလ်ပါပဲ။ သို့သော် ဒီ Reaction က သိသိ

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

နိုင်ရင်လည်း တရားရှုမှတ်တာပါပဲ။ အလေ့အကျင့်
ကောင်းလာရင်တော့ React လုပ်မယ့်စိတ် ဖြစ်တာ
ကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။

(င) စိတ်ရဲ့သဘာဝ အဆင်မပြေတာ၊ မအောင်မြင်
တာကို တွေးတာများတယ်။ ပြေလည်တာအောင်မြင်
တာကို သိပ်မတွေးဘူး။ ရှုမှတ်မှုလွတ်ရင် ပင်ပန်းနွမ်း
နယ်မယ်။ ကောင်းတဲ့အတွေး၊ ဆိုးတဲ့အတွေးမခွဲခြား
ဘဲ ရှုမှတ်နေဖို့ပါပဲ။

(စ) ပျားပန်းခတ်လှုပ်ရှားပြီး ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ မြင်
ကွင်းတွေဟာ မိမိစိတ်ကို ရိုက်ခတ်ပြီး လှုပ်ခါကာ
ယောက်ယက်ခတ်စေပါတယ်။ မြင်ကွင်းမှဝေးတဲ့ နေရာ
ကို ရောက်သည့်တိုင် စိတ်ထဲစွဲထင်ပြီး ပါလာတတ်
ပါတယ်။ သတိပြုဖို့ပါ။

(ဆ) ရံခါတော့ တရားရှုမှတ်တဲ့ အတွေ့အကြုံကို
ဆရာကိုပြောပြဖို့ အကြာကြီးထိုင်တွေးနေမိတတ်တယ်။
တရားထိုင်တာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ထိုင်ပြီး တရား
တွေးတာ ဖြစ်သွားပြီ။ ဒါက ယောဂီတွေမှာ မကြာခဏ
ဖြစ်တတ်တဲ့ မရိုးနိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံပါပဲ။ ရိပ်သာမှာ
ပိုလို့ဖြစ်တတ်တယ်။ အကြံပြုချင်တာကတော့ တရား
လျှောက်ထားဖို့ မေ့မှာစိုးရင်လဲ စာနှင့်ရေးမှတ်ထားသင့်
တယ်။ ဒါဆို မမေ့တော့ဘူး။ ပြီးရင်စိတ်ချလက်ချ
တရားကိုပဲ ဆက်ရှုနိုင်ပါတယ်။

(ဇ) တရားရှုမှတ်လာတာများပါပြီ။ ရံခါလည်း
အဆင်ပြေတယ်။ ဘာကြောင့်ပြေတာလဲ၊ ရံခါလည်း
အဆင်မပြေဘူး။ ဘာကြောင့်မပြေတာလဲ။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

၁။ Body Relax ဖြစ်နေစေချင်တယ်။

(အထူးလိုက်နာစေချင်တယ်)

၂။ ရှုမှတ်မှုပစ္စုပ္ပန် တည့်နေစေချင်တယ်။

၃။ သဘောထားမှန်စေချင်တယ်။

ဒါဆိုရင် တရားထိုင်မကောင်းဘူးဆိုတာတော့ မရှိနိုင်ပါဘူး။ မကောင်းတာကြုံရင်လဲ အဲ့ဒီမကောင်းတာကို ယောဂီရှုမှတ်နိုင်လောက်ပါပြီ။

(ဈ) ကိလေသာခိုင်းတာကို လုပ်နေတာလား၊ ဉာဏ်ဦးစီးပြီး လုပ်နေတာလား၊ မိမိတစ်နေ့တာ ဘဝမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်၊ ဆောင်ရွက်ချက်တွေကို ဒီပေတံနှင့် တိုင်းရမယ်။ ကိလေသာခိုင်းတာကို သံသရာဘဝဘဝ များစွာကတည်းက လုပ်လာခဲ့ပြီးပြီလေ ဒီဘဝတော့ ဉာဏ်ကိုအလှည့်ပေးကြစို့နော်။

(ည) သတိမေ့တတ်လွန်းရင်တော့ မြင်သာတဲ့ နေရာမှာ “ဘာသိနေသလဲ” “သတိရှိသလား” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးစာတန်း ရေးကပ်ထားရင် ကောင်းပါတယ်။ ဓမ္မဗျာပါဒ အားကောင်းလာရင် သတိက သူ့အလိုလို အားရှိလာပါမယ်။

မေတ္တာကရုဏာဖြင့်

ဆရာတော်

၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၃) ရက်

ရီသေခွာ လျှောက်ထားအပ်ပါတယ် ဆရာတော်ဘုရား

ဆရာတော်ဘုရား ကျန်းမာစွာဖြင့် သာသနာ့ ဝန်ထမ်းဆောင်နိုင်ပါစေကြောင်း ဆုတောင်းမေတ္တာ ပို့သအပ်ပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်ဘုရားထံပါးမှ (၃-၁-၈၄) ရက်စွဲ ပါစာကို ယခုရရှိလို့ အလွန်ဝမ်းမြောက်ပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်ရဲ့ လိုအပ်ချက်လည်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိရ ပါပြီဘုရား။

တပည့်တော်မတွေ့ကြုံရတဲ့ တရားအတွေ့ အကြုံများကိုလည်း လျှောက်ထားပါမယ်ဘုရား။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်နေစဉ်အတွင်း အသံ များကို အထူးဂရုပြု ရှုမှတ်လာခဲ့ပါတယ်။ ခရစ်ယာန် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှခေါင်းလောင်းသံဟာ တဖြည်း ဖြည်းပြန်ကြဲ ပြန်ကြဲလာပြီးတော့ နောက်ဆုံး ပျက်သုဉ်း သွားပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ဒီရက်ပိုင်းအတွင်းကြား နေရတဲ့ အခြားအသံများမှာလည်း အဲသလိုပဲ တွေ့ကြုံနေရပါ တယ်ဘုရား။

ရံခါ အသံလို့ မပီသတော့ဘဲ ညည်းသံ (ဒါမှ မဟုတ်) အသံလှိုင်းမျှပဲလို့ နားလည်လာပါတယ်။ အဲဒီ အသံလှိုင်းမျှ ဖြစ်နေတဲ့ညည်းသံဟာလည်း ပျက်သုဉ်း နေတာ ထင်ထင်ရှားရှား သိလာရပါတယ်အရှင်ဘုရား။ ယခင်သာမန် သိနားလည်ထားတဲ့ သဘော သဘာဝ နှင့် ယခုသိရှိရတာက များစွာခြားနားနေတဲ့ အကြောင်း ကို လျှောက်ထားအပ်ပါတယ်ဘုရား။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

တပည့်တော်မ ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်နေတဲ့
တရားမှားယွင်းနေလျှင်လည်း ကရုဏာရှေ့ထား
လမ်းညွှန် ပေးပါရန် ရိုသေစွာ လျှောက်ထားအပ်ပါ
တယ်ဘုရား။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်

ဒါယိကာမ

၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၃၀) ရက်

ဒါယိကာမထံသို့ ပြန်ကြားအသိပေးပါတယ်

ဒါယိကာမထံမှ (၃၀-၃-၈၄) ရက်စွဲပါစာကို ဖတ်ရှုပြီး ပြန်ကြားပေးလိုက်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ အားထုတ်လာခဲ့တာ ယခုအခါ တရားသဘောကို အတော်အတန် နားလည်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သုတမယဉာဏ်အားဖြင့်လည်း သိသင့်သိထိုက်သမျှကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ အားထုတ်နေတဲ့ တရား တိုးတက်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါမယ်။

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးဟာ မမြဲသော အနိစ္စတရား၊ ဆင်းရဲသော ဒုက္ခတရား၊ အစိုးမရသော အနတ္တတရား မျှသာဖြစ်ကြောင်း သိလာတာနှင့်အမျှ မိမိနှင့်အတူ အရာရာအားလုံးဟာလည်း နည်းတူမမြဲသော ဆင်းရဲသော အစိုးမရသော တရားမျှသာ ဖြစ်ကြောင်းကို နားလည်ရပါမယ်။ အဲသလို အသိအမြင် ပြောင်းလဲခြင်း ဟာလည်း မိမိရည်မှန်ထားတဲ့ နိဗ္ဗာန်တရားနှင့်နီးစပ်မှု ရှိလာပေတော့မယ်။ ဆိုလိုတာက မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာလိုပဲ ပြင်ပကမ္ဘာလောကဟာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပျက်သုဉ်း နေကြောင်းသိရန် ဖြစ်ပါတယ်။ သုတမယဉာဏ်နှင့် ဦးစွာ သိဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

သစ္စာဉာဏ်အလင်း ရရှိလာတဲ့အခါမှာတော့ အရာရာတိုင်းကို ယောဂီဟာ သူ့အလိုလို အနိစ္စ သဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တသဘောမျှဟု အသိ ဉာဏ် ရှင်းလင်းလာပေလိမ့်မယ်။ တရားအမြင်အတိုင်း သိမြင်လာခြင်းကို နောက်ပြန် ဆုတ်ယူလို့မရပါ။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

မသိသေးတာကို ဖော်ယူလိုလည်း မရပါ။ အဲသလို
လုပ်ရင်လည်း လုပ်ငန်းမှာ နှောင့်နှေးပေလိမ့်မယ်။
အစဉ်အမြဲ အချိန်ပြည့် သတိရှိရမှာ ဖြစ်ပြီးပေါ်လာသမျှ
အာရုံမှန်သမျှကိုလည်း အစွဲအလမ်းကင်းစွာ ရှုမှတ်
ရပါမယ်။

မေတ္တာကရုဏာဖြင့်

ဆရာတော်

၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ (၉) ရက်

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

ဥရောပယောဂီ၏ ၁၁-၁၁-၈၄ ရက်စွဲပါ
လျှောက်ထားစာ မူရင်းဖိုင်တွဲထဲ၌မပါပါ။

ဒါယိကာမထံသို့ ပြန်ကြားအသိပေးအပ်ပါတယ်

ဒါယိကာမလျှောက်ထားတဲ့ (၁၁-၁၁-၈၄) ရက်စွဲပါစာအရ တရားတိုးတက်မှုရှိတဲ့အကြောင်း ဖတ်ရှုရလို့ ဘုန်းကြီးဝမ်းမြောက်ပါတယ်။

အနိစ္စသဘောကို လက်တွေ့ကျကျ သိမြင်ရခြင်းဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်သို့တိုင် ပို့ဆောင်နိုင်တဲ့ မဂ္ဂင်လမ်းပေါ် ရောက်နေပေတယ်။ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုအစစ်မှာ နိဗ္ဗာန်သာလျှင် ဖြစ်ပေတယ်။ မလျှော့သော ဇွဲ၊ နောက်မဆုတ်သော လုံ့လဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်သွားရန် အထူးတိုက်တွန်းပါတယ်။

ရုပ်တရားနှင့်နာမ်တရားတို့ရဲ့ အကြောင်းအကျိုးပြုမှုကြောင့် သိခြင်း၊ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နံခြင်း စသည်တို့ဖြစ်လာပါတယ်။ ဝိပဿနာရှုမှတ်မှုကြောင့် အဲဒီဖြစ်စဉ်အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှုတရားမျှသာ ဖြစ်ကြောင်း ယောဂီကိုယ်တိုင် တဖြည်းဖြည်း ကွဲကွဲပြားပြား သိမြင်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဆန္ဒစောပြီး အလောတကြီးလုပ်ယူလို့လည်းရနိုင်တဲ့ တရားမဟုတ်ကြောင်း သိစေအပ်ပါတယ်။ ရံခါရုပ်တရား နာမ်တရား ပရမတ်တရားများရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ဖော်ပြဖို့ လောကဝေါဟာရစကားလုံးများလည်း အခက်အခဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ သို့သော် ယောဂီအနေနှင့် မိမိတွေ့ကြုံရတဲ့တရားကို မိမိနားလည်တဲ့ ဝေါဟာရများနှင့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရေးသားလျှောက်ထားဖို့သာ လိုအပ်ပေတယ်။

မေတ္တာကရုဏာဖြင့်

ဆရာတော်

၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ (၉) ရက်

ဆရာတော်ဘုရားထံတော်ပါးသို့ ရောက်ရှိကာ
ဖူးမြော်၍ ကန်တော့ခဲ့စဉ် မှတ်သားခဲ့ရသည့်
သိမှတ်စရာများကိုလည်း ယောဂီရဲ့မှတ်စုစာအုပ်
ထံမှ ကူးယူဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

မှတ်ချက် - တရားရှုပွားနေတဲ့ သူတော်ကောင်း
ယောဂီများလေ့လာနိုင်ရန် စိတ်ကိုလွှမ်းမိုးချယ်လှယ်
တတ်တဲ့ အကုသိုလ်စေတသိက်ထဲက အချို့ဖြစ်ပါ
တယ်။ ဉာဏ်နှင့်ခန္ဓာကို ရှုတဲ့ယောဂီများ အသိတိုးလာ
တာနှင့်အမျှ မိမိစိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တာကို တိုက်ဆိုင်
သိရှိနိုင်ဖို့လောက်ပဲ ရည်ရွယ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသဘောတွေဟာ အသားအရေ အရိုး
အကြော ခြင်ဆီတို့မှာ ထာဝရတည်မြဲနေတာ မဟုတ်ပါ
ဘူး။ ဒွါရနှင့်အာရုံတို့ တိုက်ဆုံခိုက် ပေါ်လာပြီးချက်ချင်း
ပျောက်သွားတာက ဓမ္မနိယာမ တရားပါ။ ဒါကြောင့်
ခန္ဓာမှာပေါ်လာခိုက် ဉာဏ်ထဲသိနိုင်ခြင်းအလို့ငှာ ဖော်ပြ
ပေးခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

၁။ အာယတန

- ၁။ မျက်စိ + အဆင်း = မြင်သိစိတ်
(စက္ခု) + (ရူပါရုံ) = (စက္ခုဝိညာဏ်)
- ၂။ နား + အသံ = ကြားသိစိတ်
(သောတ) + (သဒ္ဒါရုံ) = (သောတဝိညာဏ်)
- ၃။ နှာခေါင်း + အနံ့ = နံသိစိတ်
(ဃာန) + (ဂန္ဓာရုံ) = (ဃာနဝိညာဏ်)
- ၄။ လျှာ + အရသာ = အရသာသိစိတ်
(ဇိဌာ) + (ရသာရုံ) = (ဇိဌာဝိညာဏ်)
- ၅။ ကိုယ်ကာယ + အထိတွေ့ = ထိတွေ့သိစိတ်
(ကာယ) + (ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ) = (ကာယဝိညာဏ်)
- ၆။ စိတ် + ဓမ္မ = ကြံသိစိတ်
(မနော) + (ဓမ္မာရုံ) = (မနောဝိညာဏ်)

၂။ ကိလေသာ

စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေလို့ ကိလေသာ ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်ကို ညစ်ညူးစေတတ်လို့ ကိလေသာခေါ်ပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ အကုသိုလ်စေတသိက်တွေဝင်လာရင် စိတ်ဟာညစ်နွမ်း၊ ပူလောင်သွားတတ်လို့ ကိလေသာခေါ်ရပါတယ်။

- ၁။ လောဘ = ကာမဂုဏ်အာရုံကို ငြိကပ်တပ်မက်ခြင်းသဘော။
- ၂။ ဒေါသ = ခက်ထန် ကြမ်းတမ်းခြင်းသဘော။

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

- ၃။ မောဟ = အာရုံ၏ သဘောမှန်ကို မသိခြင်း
ဖုံးကွယ်ခြင်းသဘော။
- ၄။ မာန = ထောင်လွှား ဝင့်ကြွားခြင်းသဘော။
- ၅။ ဒိဋ္ဌိ = လွဲမှားစွာ ထင်မြင်ယူဆခြင်း
သဘော။
- ၆။ ဝိစိကိစ္ဆာ = ရတနာသုံးပါး၊ သစ္စာ (၄) ပါး
ကံတရားစသည့် ကုသိုလ်ရေး၌
ယုံမှား သံသယဖြစ်ခြင်းသဘော။
- ၇။ ထိန = စိတ်၏ အမှု၌ လေးလံ ထိုင်းမှိုင်း
ခြင်း၊ စိတ်မခံ့ခြင်းသဘော။
- ၈။ ဥဒ္ဒစ္စ = ပျံ့လွင့်ခြင်းသဘော။
- ၉။ အဟီရိက = မကောင်းမှုပြုရန် မရှက်ခြင်း
သဘော။
- ၁၀။ အနောတ္တပ္ပ = မကောင်းမှုပြုရန် မကြောက်
လန့်ခြင်းသဘော။

၃။ မစ္ဆရိယ (၅) မျိုး

မစ္ဆရိယကိုလဲ မြန်မာစကားထဲမှာ သဝန်တို တယ်လို့ သုံးကြတယ်။ မစ္ဆရိယက ကိုယ်လှသလို သူများမလှနဲ့၊ ကိုယ်တတ်သလို သူများမတတ်နဲ့၊ ကိုယ် ရှိသလို သူများမရှိနဲ့ သူများလှတာ၊ တတ်တာ၊ ရှိတာ ကို မမြင်ချင်ဘူး၊ မကြားချင်ဘူး၊ ကိုယ်သာရှိချင်၊ လှချင်၊ တတ်ချင်တယ် ဒါကို ဝန်တိုတယ်လို့ ခေါ်ရ ပါတယ်။ မစ္ဆရိယနှင့်တွဲသုံးတဲ့ ဣဿာဆိုတာ ရှိသေး တယ်၊ သူကတော့ သူများချမ်းသာတယ်၊ ရာထူးဌာ နန္တရ တိုးတယ်ဆိုတာ မကြားချင်၊ မမြင်ချင်တာ၊ ဣဿာက ကိုယ်နှင့်ဘာမှမဆိုင်ဘဲ ငြူစူတာ၊ မနာလို တာ သူတစ်ပါးကောင်းစားတာကို မနာလိုတာက ဣဿာလို့ ပါဠိကခေါ်တယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတာတွေ သူများမပတ်သက်စေချင်တာ ဝန်တိုတာကို မစ္ဆရိယလို့ ပါဠိလိုခေါ်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းလက်လွတ် သတိမရှိတဲ့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးချင်တိုင်းလွှမ်းမိုး ချယ်လှယ်ချင်တိုင်း ချယ်လှယ် တတ်တဲ့ မစ္ဆရိယငါးပါးကိုလဲ ဗဟုသုတ လေ့လာ ထားဖို့ ကောင်းပါတယ်။

- ၁။ အာဝါသ = ကျောင်းကန်၊ တိုက်တာနေရာထိုင်ခင်း
မစ္ဆရိယ တို့၌ ဝန်တိုမှု။
- ၂။ ကုလ = ဆွေမျိုးညာတိ တပည့်ဒကာဒကာမ
မစ္ဆရိယ တို့၌ ဝန်တိုမှု။
- ၃။ လာဘ = ပစ္စည်းလာဘ်လာဘတို့၌ ဝန်တိုမှု။
မစ္ဆရိယ

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

၄။ ဝဏ္ဏ = ရုပ်အဆင်းနှင့် ဂုဏ်သတင်းတို့၌
မစ္ဆရိယ ဝန်တိုမှု။

၅။ ဓမ္မ = မိမိတတ်သိသော အတတ်ပညာ၌
မစ္ဆရိယ ဝန်တိုမှု။

၄။ ဝေဒနာ (၅) မျိုး

သတိပဋ္ဌာန်တရားရှုပွားတဲ့ ယောဂီများအနေ
နှင့် ဝေဒနာ (၅) မျိုးကိုလည်း လေ့လာသိရှိထားဖို့
သင့်ပါတယ်။

၁။ သောမနဿဝေဒနာ = စိတ်၌ဖြစ်သော ချမ်းသာ
ခြင်း သဘော။

၂။ ဒေါမနဿဝေဒနာ = စိတ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲ
ခြင်းသဘော။

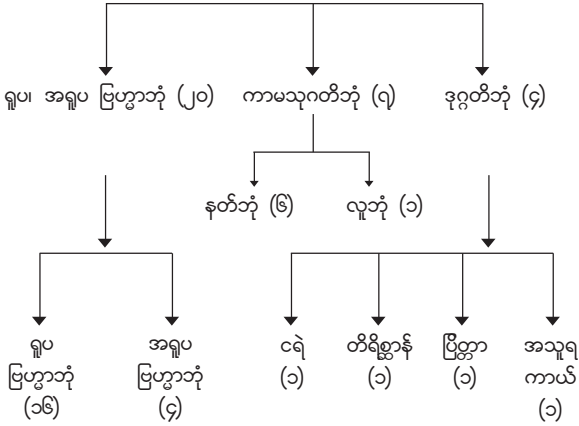
၃။ သုခဝေဒနာ = ကိုယ်၌ဖြစ်သော ချမ်းသာ
ခြင်းသဘော။

၄။ ဒုက္ခဝေဒနာ = ကိုယ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲ
ခြင်းသဘော

၅။ ဥပေက္ခာဝေဒနာ = ချမ်းသာဆင်းရဲ မဟုတ်
အလယ်အလတ် ဖြစ်နေ
သောသဘော။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

၅။ ၃၁-ဘုံ



ဘူမိ = ဘုံ = သတ္တဝါတို့ ဖြစ်တည် လှည့်လည် ကျက်စားရာဌာန။

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

၆။ ပဋိသန္ဓေတည်နေပုံ (၄) မျိုး

- ၁။ အဏ္ဏဇ ပဋိသန္ဓေ = ဥခွံအတွင်း၌ ပဋိသန္ဓေ တည်ခြင်း။
- ၂။ ဇလာဗုဇ ပဋိသန္ဓေ = မိခင်၏ သားအိမ်အတွင်း ၌ ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်း
- ၃။ သံသေဒဇ ပဋိသန္ဓေ = သစ်ခေါင်း၊ သစ်သီး၊ ပန်းပွင့်၊ ရွှံ့ညွှန် စသည် တို့၌ ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်း
- ၄။ ဥပပတ် ပဋိသန္ဓေ = အရွယ်ရောက်ပြီးသော ကိုယ်ဖြင့် ကောင်းကင်မှ ခုန်ပျံလာသကဲ့သို့ ဘွားခနဲ ကိုယ်အထင်အရှားဖြစ်ခြင်း

၇။ ဘုံသားနှင့် ပဋိသန္ဓေ

ဘုံ	အဏ္ဏဇာ	ဇလာဗုဇ	သံသေဒဇ	ဥပပတ်
နတ်၊ ဗြဟ္မာ	-	-	-	✓
လူ	-	✓	✓	✓
ငရဲ	-	-	-	✓
တိရိစ္ဆာန်	✓	✓	✓	✓
ပြိတ္တာ ပါဝင်	-	✓	-	✓
အသူရကာယ်၊ မြေဘုတ်၊ မှင်စာ၊ သရဲ၊ ဘီလူးများ				

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

လူတို့သည် ကမ္ဘာဦးအစ၌ ဥပပတ် ပဋိသန္ဓေဖြစ်သည်။
ထို့နောက် ဇလာဗုဇ သံသေဒဇ ပနိသန္ဓေ(၂)ပါးဖြင့်
ဖြစ်ကုန်ကြသည်။

၈။ သေခြင်းအကြောင်းလေးမျိုး

- ၁။ အာယုက္ခယမရဏ = သက်တမ်းကုန်၍ သေခြင်း၊
- ၂။ ကမ္မက္ခယမရဏ = ကံကုန်၍ သေခြင်း၊
- ၃။ ဥဘယက္ခယမရဏ = သက်တမ်းကံနှစ်ပါး ကုန်၍
သေခြင်း၊
- ၄။ ဥပစ္ဆေဒကမရဏ = သက်တမ်းနှင့် ကံနှစ်ပါး
မကုန်သေးသော်လည်း
ဥပဃာတကကံ ဝင်ဖြတ်၍
လတ်တလောသေခြင်း။

ဥပမာ = ထွန်းညှိထားသော ဆီမီးသည်

- ၁။ မီးစာကုန်၍ ငြိမ်း၏ (သက်တမ်းကုန်)
- ၂။ ဆီခန်း၍ ငြိမ်း၏ (ကံကုန်)
- ၃။ မီးစာကုန်ဆီခန်း၍ငြိမ်း၏ (သက်တမ်းနှင့်ကံကုန်)
- ၄။ မီးစာနှင့်ဆီရှိသော်လည်း ရုတ်တရက် လေပြင်း
တိုက်ခတ်၍ငြိမ်း၏ (သို့) တမင်ငြိမ်းသဖြင့် မီးငြိမ်း၏။
(ဥပဃာတက)

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

၉။ အကုသိုလ်စေတသိက် (၁၄) ပါး

စိတ်၌မှီတွယ်၍ စိတ်ကိုခြယ်လှယ်သော သဘောတရားကို စေတသိက်ဟု ခေါ်ပါတယ်။ (MENTAL FACTORS) အကုသိုလ်စေတသိက် (၁၄) လုံးဟာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး ရန်သူများ ဖြစ်ပါတယ်။ သတိမရှိတဲ့ စိတ်တွင်းကို ဝင်ချင်တိုင်း ဝင်ကာ ခြယ်လှယ်ချင်တိုင်း ခြယ်လှယ်ကာ စိတ်ကို ပူလောင်ပင်ပန်းဆင်းရဲစေပြီး အပါယ်သို့ တွန်းချနိုင်တဲ့ သတ္တိထူးရှိပေတယ်။ ဒါကိုပဲ ကိလေသာသို့ ခေါ်ပါတယ်။

မောဟအသင်းဝင်စေတသိက် (၄) ပါး

- ၁။ မောဟ = အာရုံ၏သဘောမှန်ကိုမသိခြင်း၊ ဖုံးကွယ်ခြင်းသဘော။
- ၂။ အဟိရိက = ဒုစရိုက်မကောင်းမှုကို ပြုရန်မရှက်ခြင်းသဘော။
- ၃။ အနောတ္တပ္ပ = ဒုစရိုက်မကောင်းမှုကို ပြုရန် မကြောက်လန့်ခြင်း သဘော။
- ၄။ ဥဒ္ဒစ္စ = အာရုံတစ်ခု၌ မငြိမ်သက်ခြင်း၊ ပျံ့လွင့်ခြင်းသဘော။

**“မော, ဟိ, နောတ်, ဥဒ်, မောစတုက်”
လောဘအသင်းဝင်စေတသိက် (၃) ပါး**

- ၁။ လောဘ = ကာမဂုဏ်အာရုံကို ငြိကပ် တပ်မက်ခြင်း သဘော။

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း)

၂။ ဒိဋ္ဌိ = လွဲမှားစွာ ထင်မြင်ယူဆခြင်းသဘော။

၃။ မာန = ထောင်လွှားဝင့်ကြွားခြင်းသဘော။

“လော၊ မာနံ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ လောတြိ”

ဒေါသအသင်းဝင်စေတသိက် (၄) ပါး

၁။ ဒေါသ = ခက်ထန် ကြမ်းတမ်းခြင်းသဘော

၂။ ဣဿာ = သူတပါး၏စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ငြူစုခြင်း၊ မနာလိုခြင်းသဘော

၃။ မစ္ဆရိယ = မိမိ၏စည်းစိမ်ချမ်းသာကို လျှို့ဝှက်ခြင်း၊ ဝန်တိုခြင်း၊ နှမြောခြင်းသဘော။

၄။ ကုက္ကုစ္စ = ပြုမိခဲ့သောဒုစရိုက်၊ မပြုခဲ့မိသော သုစရိုက်တို့ကို နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ခြင်းသဘော။

“ဒေါ၊ ဣဿံ၊ မစ်၊ ကုက်၊ ဒေါစတုက်”

နောက်ဆုံးအကုသိုလ်စေတသိက် (၃) ပါး

၁။ ထိန = စိတ်၏အမှု၌လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ စိတ်မခံ့ခြင်းသဘော

၂။ မိဒ္ဓ = စေတသိက်တို့၏ အမှု၌လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း မခံ့ခြင်းသဘော

၃။ ဝိစိကိစ္ဆ = ရတနာ ၃-ပါး၊ သစ္စာ-၄ပါး၊ ကံတရား စသည့်ကုသိုလ်ရေး၌ ယုံမှား သံသယ ဖြစ်ခြင်းသဘော

“ထိ၊ မိဒ်၊ ဝိစိ၊ ဆုံးတြိ”

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

၁၀။ ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး

- | | | | |
|-----|-------------|----|-----|
| (က) | သတိပဋ္ဌာန် | ၄ | ပါး |
| (ခ) | သမ္ပပ္ပဓာန် | ၄ | ပါး |
| (ဂ) | ဣဒ္ဓိပါဒ် | ၄ | ပါး |
| (ဃ) | ဣန္ဒြေ | ၅ | ပါး |
| (င) | ဗိုလ် | ၅ | ပါး |
| (စ) | ဗောဇ္ဈင် | ၇ | ပါး |
| (ဆ) | မဂ္ဂင် | ၈ | ပါး |
| | | ၃၇ | ပါး |

နိဂုံးစကား

သံသရာ လွတ်မြောက်ကြောင်း တရားတော် မြတ်ကို မိမိတို့ဘဝမှာ အားကိုးရာလို့ ရည်မှတ်ပြီး သတိပဋ္ဌာန်တရား ရှုပွားနေကြတဲ့ ဆွမ်းဒကာ ဒကာမ များအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရန်ကင်းတောရမှာ ခေတ္တ သီတင်းသုံးစဉ် ဦးပင်းဘာသာပြန်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဥရောပ ယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာကို နည်းမှီပြီး ဒီစာကို ရေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မိမိ အားထုတ်ကျင့်ကြံနေတဲ့ တရားနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး သို့လော၊ သို့လောမရှိ သံသယကင်းကင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကြိုတင်သိသင့်တာတွေကို သိရှိ ထားသင့်ပါတယ်။ မရှင်းမလင်းသံသယဖြစ်စရာ တစ်ခုခု အားထုတ်ရင်း တွေ့ကြုံလာရင်လည်း သဘောပေါက် အောင် ရှင်းလင်းသွန်သင် တာဝန်ယူပြသနိုင်မည့် ဆရာ မနီးမဝေးမှာ ရှိသင့်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း မိမိအားထုတ် နေတဲ့တရားပေါ်မှာ အခက်အခဲမရှိ မတွေ့မဝေ ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်မှာပါ။

**သို့မဟုတ်ရင်တော့ ဟိုဟာကောင်းနိုး။
သည်ဟာလုပ်ရနိုးနှင့် ဘဝရဲ့နောက်ဆုံးပိုင်း စာရင်း
ချုပ်လိုက်တော့ ဘာမှမယ်မယ်ရရ မလုပ်ဖြစ်သေး
ပါကလားလို့ နောင်တရနိုင်စရာ ရှိပါတယ်။**

စာတစ်ပိုဒ်ချင်းရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဆိုလိုရင်းကို ငုံ့မိ ရင်တော့ မိမိတို့ နေ့စဉ် တရားရှုပွားရာမှာ အထောက် အကူဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

တစ်နေ့တာ ဘဝကိုသတိနှင့် နေတတ်လာ တယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ကာလ များမှာ သတိလက်လွတ်နေခြင်းရဲ့ ခြားနားချက်ကို

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)သပြေပင်

မိမိတို့ကိုယ်တိုင် နှိုင်းယှဉ်သဘောပေါက်လာကြပါပြီ။

သတိနှင့်နေခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကိုလည်း စာတွေ့မဟုတ် ဆရာပြောမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တွေ့အားဖြင့် နားလည်လာကြလို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လျှောက်ထားကြပါတယ်။

ခုလို နားလည်သဘောပေါက်တဲ့ ယောဂီတွေဟာ လက်ရှိတစ်နေ့တာမှာ သတိလက်လွတ်ပြီး တစဉ်တဆက်တည်း မနေဖြစ်တာကိုလည်း သိလာကြတယ်။ ရာနှုန်းပြည့်သတိနှင့် မနေနိုင်တာကိုလည်း အားမလို အားမရဖြစ်လာကြပါတယ်။

သတိပြုစရာကတော့ မိမိတို့ တစ်နေ့တာ တစ်နာရီလုံးလုံး သတိလွတ်နေပြီလား၊ (၁၅) မိနစ်လုံးလုံး သတိမရှိဘဲနေမိပြီလားဆိုတာ ရံခါရံခါ ဂဃနဏ စစ်ဆေးနေဖို့လိုပါတယ်။

အချိန်ပြည့် ရာခိုင်နှုန်းပြည့် သတိမြဲဖို့ကတော့ မဖြစ်နိုင်သေးဘူး၊ တော်တော်ကြီးကို လေ့ကျင့်ရပါမယ်၊ ဒါကို ပန်းတိုင်ထားရမှာပါ။

ဒီစာကို တရားအားထုတ်နေကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမများအတွက် အားပေးစကားမျှလို့ သဘောထားစေလိုပါတယ်။ ရေးသားထားတာဟာ ပြီးပြည့်စုံပြီလို့ ယူဆရန်မဖြစ်ပါ။ သို့သော် သဒ္ဓါတရား ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်တော့ အားထုတ်နိုင်လောက်တဲ့ နည်းလမ်း ရတန်ကောင်းရဲ့လို့ ထင်မိပါတယ်။

ယောဂီများ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့် ဝိပဿနာ တရား ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ)
ရန်ကင်းတောရ
၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၂၀) ရက်