

အဆိုးကိုရှောင်အကျိုးဆောင်

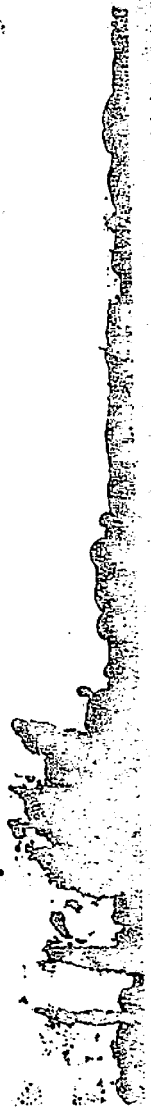
တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
(ယော)ဆရာတော်

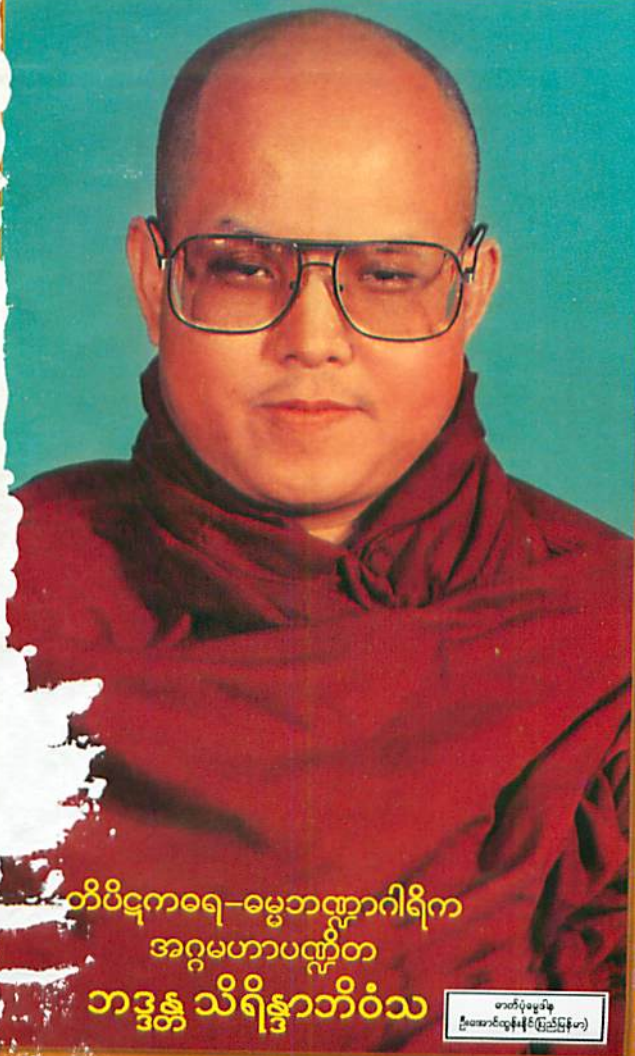
အဆိုးကိုရှောင်အကျိုးဆောင်

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
(ယော)ဆရာတော်

အဆိုးကိုရှောင်အကျိုးဆောင် ● တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက(ယော)ဆရာတော်

2





တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ဘဒ္ဒန္တ သိရိန္ဒာဘိဝံသ

မာတိပုဗ္ဗမိန္ဒ
ဦးစီးအောင်ထွန်းနိုင် (ပြည်မြို့မာ)

အဆိုးတို့ရှောင်အကျိုးဆောင်

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
(ယော)ဆရာတော်



အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

အာရုံနဲ့စိတ် ညီမျှခြင်းပြအောင်	
တရားအလုပ်လုပ်ရတာ	... ၃
တရားအသိနဲ့ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်၊ လက်ခံတတ်အောင်	... ၄
သွားရမယ့်အတူတူ	
စည်းကမ်းမူဘောင်နဲ့သွား	... ၅
မိမိကိုဘယ်သူတာဝန်ယူမှာလဲ	... ၇
ကောင်းမှုတရားစိတ်စွမ်းအားသာလျှင်	
အကျိုးဆောင်အစစ်	... ၉
လူ့ဘဝဂုဏ်ရည်အမှတ် (တစ်)	... ၁၁
လူ့ဘဝဂုဏ်ရည်အမှတ် (နှစ်)	... ၁၃
လူ့ဘဝဂုဏ်ရည်အမှတ် (သုံး)	... ၁၅
လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် အမှတ် (လေး)	...
လူ့ဘဝဂုဏ်ရည်အမှတ် (ငါး)	... ၁၇
လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် အမှတ်(ခြောက်)	... ၁၉
ကုသိုလ်စွမ်းအားပေါ်ပေါက်လာအောင်	
သမာဓိပွားများကြ	... ၂၁
အချိန်ကောင်းအောင်လူကလုပ်ယူပါ	... ၂၃

စိတ်သောင်းကျန်းမှုကို	
ထိန်းချုပ်တာသမာဓိ	... ၂၅
ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သွားနေတာ	... ၂၇
စိတ်အစဉ်မှာ သမာဓိထည့်မထားရင်	... ၂၉
ရတနာခန္ဓာဖြစ်အောင်	... ၃၁
စိတ်ကိုချေးချွတ်ဆေးကြောကြ	... ၃၃
စိတ်ကိုနေ့တိုင်းသုံးနေတော့	
နေ့တိုင်းသမာဓိရအောင်	
လေ့ကျင့်ပေးရမယ်	... ၃၄
စိတ်မှာအညစ်အကြေးကင်းရင်	... ၃၅
စိတ်မစင်ကြယ်ရင်	... ၃၇
ကိလေသာဝန်ထုပ်ကြီးထမ်းလို့	
စိတ်လေးနေတာ	... ၃၉
မှန်သားကြည်လင်အရိပ်ထင်	... ၄၁
စိတ်ကြည်လင်မှ အမြင်ရှင်းတယ်	... ၄၃
အချိန်စေ့ရင် မရဏလက်ထဲ	
ပြန်အပ်ရမယ့်ခန္ဓာကိုယ်	... ၄၅
အငှားကို အပိုင်ထင်ကြတယ်	... ၄၇
နိဗ္ဗာန်က နက်ဖြန်သန်ဘက်ခါ	
ရတာမဟုတ်သေးတော့	... ၄၉
ခဏစခန်းချတာ အသုံးချဖို့ဖြစ်တယ်	... ၅၁
စခန်းချခြင်း လိုရင်းငါးမျိုး	... ၅၃

စားဝတ်နေရေး	
နောက်ဆံမတင်းရအောင်	... ၅၄
ကျန်းမာရေးလည်း ပြည့်စုံမှ	... ၅၅
ကိုယ်ကျင့်သီလသည်	
ဘဝကူးတံတားနှင့်တူ၏	...
လူ့စွမ်းရည်ကို အပ်နှင်းတာ	
ကိုယ်ကျင့်သီလ	... ၅၇
ခရီးသည်ဟာ အိမ်ရှင်လိုနေလိုမဖြစ်ဘူး...	၅၉
လောကုတ္တရာပန်းဝင်တဲ့အပိုင်းမှာလည်း...	၆၁
ကောင်းမှုကုသိုလ်ပြုလုပ်ရခြင်း၏	
ရည်ရွယ်ချက်များ	... ၆၃
မိမိသာလျှင် ကယ်တင်ရှင်	... ၆၅
ကုသိုလ်ပြုတတ်အောင်	
ဘုရားပွင့်လာတာ	... ၆၇
ဖြစ်ချင်တာကတစ်မျိုး	
ဖြစ်လာတာကတစ်မျိုး	... ၆၈
တကယ့်အရေးကျတော့ ဘယ်သူမှ	
လာကယ်မှာမဟုတ်	... ၆၉
အကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့လွယ်လွယ်လေး	... ၇၁
အကုသိုလ်နှင့် ကုသိုလ်	
တာဝန်ပိုင်း ကွာခြားမှု	... ၇၃

မလိုချင်တာ အကုန်ပေးမယ့်	
အကုသိုလ်	... ၇၅
စိတ်အေးစရာ အင်အားတွေပေးတာ	
ကုသိုလ်	... ၇၇
ထူးလည်းထူးတဲ့ကိုဉာဏ်ထူး	... ၇၉
အန္တသုတ်တော်လာ	
မျက်စိနှစ်ဖက်ကန်းသူ	... ၈၁
မျက်စိတစ်ဖက်မြင်သူ	... ၈၃
မျက်စိနှစ်ဖက်လုံးမြင်သူ	... ၈၅
ဒါနအပုပ်အသိုးတွေ	
ယူသွားလို့မဖြစ်ဘူး	... ၈၆
သီလသမာဓိလည်း လုံလောက်ပြည့်စုံမှ...	၈၇
သာသနာနဲ့တွေ့ရတာ	
ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်စရာ	... ၈၉
ပစ္စည်းလည်း မရှာတတ်	
တရားလည်း မရှာတတ်ရင်	... ၉၁
ပစ္စည်းရောတရားပါရှာတတ်ရင်	... ၉၃
အမြင်ရှင်းသည့် ကိုဉာဏ်ထူး	... ၉၅
အဆိုးကိုရှောင်နိုင်မှ	... ၉၇
ပစ္စုပ္ပန်ရောက်ဆဲအချိန်သည်	
အဖိုးအဝန်ဆုံး	... ၉၉

ပစ္စုပ္ပန်လုပ်ဆဲအလုပ်သာ	
အရေးအကြီးဆုံး	... ၁၀၁
မေတ္တာတရားအားကြီးသည့်	
ကိုဉာဏ်ထူး	... ၁၀၃
လွမ်းခြံရေးမေတ္တာဆိုတာ	... ၁၀၄
မေတ္တာလက်ဆောင်ပေးနေတာ	... ၁၀၆
မေတ္တာပို့ရင် မေတ္တာခံအာရုံကို	
ပုံဖော်ရတယ်	... ၁၀၇
အာရုံအထိန်းအသိမ်းတတ်ရင်	... ၁၀၉
နတ်တွေကို မိတ်ဆွေဖွဲ့တဲ့အနေနဲ့	... ၁၁၁
အုပ်ချုပ်ရေးတာဝန်ခံတွေကို	
ကျေးဇူးရှင်အနေနဲ့	... ၁၁၂
အတူနေသူတွေကို ဆွေမျိုးတွေလို	
သဘောထားပြီး	... ၁၁၃
သတ္တလောကကြီးတစ်ခုလုံး	
မိတ်ဆွေဖွဲ့နေတာ	... ၁၁၅
စွမ်းအားတိုးတက်ရေးမေတ္တာ	
ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားပါ	... ၁၁၇
ချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့ပိုဂျီလ်တွေကို	
မေတ္တာပို့ပါ	... ၁၁၉
မကူညီသော်လည်း မနှောင့်ယှက်သူကို	
မေတ္တာပို့ပါ	... ၁၂၁

အနှောင့်အယှက်ပေးသူတွေကိုလည်း	
မေတ္တာပို့ပါ	... ၁၂၃
ဘုရားလက်ထက်က	
စိတ်စမ်းသပ်ပွဲလေးတစ်ခု	... ၁၂၅
စမ်းသပ်ချင်စိတ် ပေါ်လာသည့်	
ကာဠီ	... ၁၂၇
တမင်လုပ်ပြီး စမ်းသပ်တာ	... ၁၂၉
သဘောထားအစစ်ပိုပေါ်လွင်အောင်	
ထပ်စမ်းသပ်ပြန်တယ်	... ၁၃၁
ဟန်ဆောင်နေတာပါလား	... ၁၃၃
မေတ္တာဓာတ်ထူထောင်တာ	... ၁၃၅
ဒုတိယတန်းတက်ပြီး မေတ္တာပို့ရမယ်	... ၁၃၇
တတိယတန်းတက်ပြီး မေတ္တာပို့ရမယ်	... ၁၃၉
စတုတ္ထတန်းအောင်တော့	
မေတ္တာဘွဲ့ရပြီ	... ၁၄၁
သူ့ကိုဆိုရင် အားလုံးစိတ်ချရတယ်	... ၁၄၃
အမြင်မှန်ရှိသူတစ်ယောက်မှမပေါ်	.. ၁၄၅
အသိဉာဏ်လွတ်သွားသည့်ဘုရင်	... ၁၄၆
ကြည့်တတ်ရင်တရားပဲ	... ၁၄၇
ဘယ်လမ်းလိုက်မလဲ	... ၁၄၉
အချိန်လည်းမဖြုန်းဘူး	
အမုန်းလည်းမပွားဘူး	... ၁၅၁

ကျေးဇူးရှင်ဟာကျေးဇူးရှင်ပဲ	... ၁၅၃
မိမိခန္ဓာအထုပ်ကြီးကို ဖြေကြည့်တာ	... ၁၅၅
ဆူးထုပ်ကြီးဖြေကြည့်တော့	
ဆူးတွေပဲတွေ့ရတယ်	... ၁၅၇
တရားစွမ်းတာ	... ၁၆၁
မေတ္တာအစွမ်းကြောင့်	... ၁၆၃
အဆိုးဘက်မရောက်ရအောင်	... ၁၆၅



**ပြည်လုံးကျွတ်ပြန့်ချိရေး
ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ**

**အမှတ်-၉၆၊ (မြေညီ)၊ ၃၈ လမ်း။
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။
☎ ၀၁-၂၄၃၈၇၀**

အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
(ယော)ဆရာတော်

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၃၆ ခု ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၅၄
ခုနှစ် တန်ခူးလဆန်း (၉)ရက်၊ ခရစ်နှစ် ၁၉၉၃ ခုနှစ် မတ်လ
(၁၃)ရက် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် တနင်္သာရီတိုင်း ထာဝရဗုဒ္ဓိအာဏာအာပေါင်း
သုတော်ကောင်တို့ ပေါင်းစု၍ ပြုလုပ်ကျင်းပ အပ်သော ဓမ္မဇာတကုသိုလ်တွင်
ထာဝရဗုဒ္ဓိအာဏာ၊ အာဏာအာပေါင်း သုတော်ကောင်တို့အတွက် ဓမ္မ
ဒါန၊ ဓမ္မလက်ဆောင်အဖြစ်ဖြင့် အမှတ်စဉ် ၁၀၀ အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြား
အပ်သော စာတော် ဖြစ်သည်။

စိတ်အစဉ်မှာ ဖြစ်တတ်တာက အဆိုးနဲ့
အကောင်း နှစ်ခုပဲရှိတာ၊ အဆိုးကိုရှောင်နိုင်မှ အကျိုး

၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဆောင်ဖြစ်တဲ့ အကောင်းတရားဆိုတာပေါ်ပေါက်
လာနိုင်ကြပါတယ်။ အဆိုးကို မရှောင်နိုင်ရင်
အကျိုးကို ဆောင်နိုင်တဲ့ အကောင်းတရားတွေ
ပေါ်ပေါက်မလာတတ်ကြပါဘူး။



အာရုံနဲ့စိတ် ညီမျှခြင်းပြအောင် တရားအလုပ်လုပ်ရတာ

တရားအလုပ်ကို လုပ်ရတယ်ဆိုတဲ့ရည်ရွယ်ချက်က အာရုံနဲ့ စိတ်ညီမျှခြင်းပြအောင် လုပ်ရတဲ့သဘောပါ။ အာရုံနဲ့စိတ် ညီမျှခြင်း မပြကြလို့ မငိုချင်ပဲနဲ့ ငိုကြရ၊ ပူလည်း မပူချင်ပဲနဲ့ ပူကြရ၊ ရှုပ်လည်း မရှုပ်ချင်ပဲနဲ့ရှုပ်ကြရ၊ အဲသလို စသည်ဖြင့် ဖြစ်ကြတာပါ။

ဒါကြောင့် တရားအလုပ်ဆိုတာ အာရုံနဲ့ စိတ်ညီမျှခြင်းပြအောင် လုပ်ရတာပဲ။



တရားအသိနဲ့ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်၊ လက်ခံတတ်အောင်

အာရုံဆိုတာက အမျိုးမျိုးပေါ်လာကြတာပဲ၊
ဘယ်လိုပဲပေါ်လာ၊ ပေါ်လာ မိမိက တရားအသိ
တရားအမြင်နဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း လက်ခံနိုင်
အောင် လေ့ကျင့်ပေးရတာပဲ။

အာရုံက ဒေါင်လိုက်ကြီးလာရင်လည်း
မင်းက ဟောသလို ဖြောင့်ကြည့်နော်၊ အာရုံက
ကန့်လန့်ကြီးလာရင်လည်းမင်းကဖြောင့်ကြည့်နော်၊
အာရုံက ထောင့်သန်းကြီးလာရင်လည်း မင်းက
ဖြောင့် ဖြောင့်ကြည့်နော် စသည်ဖြင့် အာရုံက
ဘယ်လိုပဲ လာလာ၊ မိမိစိတ်အစဉ်ကို ဘယ်လိုပဲထိုး
နှက်၊ ထိုးနှက်၊ တရားအမြင် တရားအသိနဲ့
ကြည့်တတ်အောင်၊ မြင်တတ်အောင်၊ လက်ခံတတ်

အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

၅

အောင်၊ အဲသလို အာရုံနဲ့ စိတ်ညီမျှခြင်းပြအောင်လို့ တရားအလုပ်လုပ်ကြရပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်ဆို တာလည်း အဆိုးဖြစ်တဲ့ စိတ်ရဲ့အပူအခိုးအငွေ့ ကိလေသာဓာတ်ငွေ့တွေကင်းအောင်၊ ရှင်းအောင်၊ ပါးအောင်၊ နည်းအောင်၊ ကုန်အောင်၊ ခန်းအောင် တရားလုပ်ငန်းစဉ်လေးနဲ့ ရှင်း၊ရှင်းပေးနေရတာကို ဆိုလိုတာပါ။

ရှင်းပေးနိုင်သလောက် အကျိုးကိုစွမ်းဆောင် နိုင်သော အင်အားတွေ ပေါ်ပေါက်လာရစမြဲပါ။



သွားရမယ့်အတူတူ စည်းကမ်း မူဘောင်နဲ့သွား

ဘဝသံသရာခရီးမှာ သွားနေကြတယ်ဆို တာဟာလည်း မူရယ်စည်းရယ် ကမ်းရယ်ဘောင် ရယ်လို့ ဘာမှမရှိဘဲနဲ့ သွားနေရင် မျောမိမျောရာ

၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မျောသွားတာပဲ၊ ဒီတော့ သွားရမယ့်အတူတူ မူနဲ့
စည်းနဲ့ ကမ်းနဲ့ဘောင်နဲ့ ရည်မှန်းချက်နဲ့ သွားကြရ
မှာပေါ့။

အဲသလိုပဲ တရားအလုပ်ဆိုတာ ရည်မှန်း
ချက်ရှင်းရှင်းထားတယ်၊ လမ်းကြောင်းရှင်းရှင်း
ဖော်တယ်၊ လုပ်ငန်းကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ရှင်းရှင်း
လင်းလင်း ဖြစ်ရအောင် ဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။

တရားအလုပ် လုပ်ကြတယ်ဆိုတာအကျိုး
ဆောင်ဆိုတဲ့စကားလေးလို အကျိုးဆောင်ကို လိုက်
ရှာတာပါပဲ။



မိမိကို ဘယ်သူ တာဝန်ယူမှာလဲ

ပညာနဲ့ စူးစမ်းကြည့်ပေါ့၊ မိမိကို စ,လယ်၊ ဆုံး အကုန်လုံး တာဝန်ယူနိုင်မယ့်သူ အကျိုးဆောင် နိုင်မှာ ဘာလဲ၊ ဘယ်သူလဲလို့?

မိဘဆွေမျိုးတွေလားလို့ လက်ညှိုးထိုးကြည့် လိုက်ပြန်တော့ သူတို့လည်း ကာလဒေသ အကန့် အသတ်နဲ့သာ အကျိုးဆောင်နိုင်ကြ တာဝန်ယူကြ လိမ့်မယ်၊ ကာလဒေသ အကန့်အသတ် ကျော်လွန် သွားရင် ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး။

ကိုယ်ရှာထားတဲ့ပစ္စည်းတွေလားလို့ လက် ညှိုးထိုးလိုက်ပြန်တော့ သူတို့က ကာလဒေသ အကန့်အသတ်နဲ့ပဲရမယ်၊ သူတို့လည်း အချိန်စေ့ရင် ပျောက်ကွယ်ကုန်ကြမှာ။

၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မိမိနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရာထူးဂုဏ်သိရ် အရှိန် အဝါ စသည်တွေက မိမိကို တာဝန်ယူနိုင်မှာ တဲ့လား? သူတို့လည်း အကန့်အသတ်လေးနဲ့ပဲ ရမယ်၊ အချိန်စေ့ရင် ပျောက်ကွယ်ကုန်မှာပဲ။

နောက်ပိတ်ဆုံး မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို လက် ညှိုးထိုး မေးကြည့်စမ်းပေါ့၊ မင်း တာဝန်ယူနိုင်မှာ လားလို့?၊

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး လက်ညှိုးထိုးမေးကြည့်တော့ သူလည်းပဲ အကန့်အသတ်နဲ့ ခဏပဲရမယ်၊ အချိန် စေ့တော့ သူလည်း ပျောက်ကွယ်သွားမှာပဲတဲ့။



ကောင်းမှုတရားစိတ်စွမ်းအားသာလျှင် အကျိုးဆောင်အစစ်

အဲသလိုဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးဆောင်
အစစ်ကို ပညာနဲ့စူးစမ်းကြည့်လိုက်တော့ မိမိစိတ်
ကောင်းလေးတွေနဲ့ ဖော်ထုတ်ပြီးမှရလာတဲ့ ဒါန
ပုံစံ၊ သီလပုံစံ၊ သမာဓိပုံစံ၊ ပညာပုံစံနဲ့ ပေါ်ပေါက်
လာကြတဲ့ကောင်းမှုတရားစိတ်စွမ်းအားတွေသာလျှင်
အကျိုးဆောင်အစစ်ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရလိမ့်
မယ်။

သူတို့(ကောင်းမှုတရား စိတ်စွမ်းအား)က
သာ မိမိရဲ့အကျိုးကို အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး
လမ်းဆုံးအထိ စိတ်ချလက်ချ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်
မယ့်အင်အားတွေဆိုတာ (ရှာဖွေစူးစမ်းလိုက်တဲ့
အခါ)ဒါ တစ်မျိုးပဲတွေ့ရတယ်။

၁၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တစ်မျိုးပဲတွေ့လိုက်တဲ့အခါကျတော့“ဪ
 ကောင်းမှုတရားဆိုတာ မလုပ်မဖြစ်ပဲကိုး၊ သူလည်း
 ပဲ စီးပွားရေးအလုပ်ပါပဲလား”လို့ အမြင်ရှင်းပြီး
 တော့၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရတဲ့ ခန္ဓာတစ်ခုရတုန်းလေးမှာ
 ငေးမနေဘဲ၊ တွေးမနေဘဲ၊ မှိုင့်မနေဘဲ၊ အချိန်ဖြုန်း
 လို့မနေဘဲ၊ နောက်ကျောတင်းလို့ဆွဲလို့ အချိန်ဖြုန်း
 မနေဘဲ၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရလာတဲ့ဘဝခန္ဓာကိုသုံးပြီး
 ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးဆောင်ဖြစ်တဲ့ အင်အားတွေကို
 တွက်ချေကိုက်အောင် ဖော်ထုတ်ကြရ ဖော်ထုတ်
 ဖြစ်ကြစမြဲပါ။

ဒါကြောင့် အကျိုးဆောင်ရှာတာပေါ့၊
 တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိရဲ့ အတွင်းရေးမှူး လိုက်ရှာ
 ကြည့်တာပေါ့၊ နိဗ္ဗာန်အထိ ဘဝသံသရာတစ်
 လျှောက် လမ်းဖြောင့်အောင် စ,လယ်,ဆုံး အကုန်
 လုံး တာဝန်ယူနိုင်တဲ့ အကျိုးဆောင်တရားကို
 လိုက်ရှာရင် ကောင်းမှုတရားပဲရှိတယ်လို့သိပြီး၊
 ကောင်းမှုတရားကို သာသနာမှီ၍ ပြုလုပ်အား
 ထုတ်နေကြတာပါ။



လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် အမှတ်(တစ်)

အဆိုးကိုရှောင်လို့ အကျိုးဆောင်တရားကို ရနိုင်တဲ့ အင်အားဖော်ထုတ်ဖို့ကလည်း ယခုလိုဘဝ မှာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မိမိတို့ ရလာတဲ့ ဘဝဟာ၊ လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် (၆)ချက်နဲ့ ပြည့်စုံတယ်။ ဘဝဆိုတာ ရပေမယ့် ရတိုင်းသုံးလို့ ဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူး။

လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် အမှတ်တစ်က-

(၁) ဘုရားသာသနာနဲ့ တွေ့ကြုံရခြင်း၊

ဘုရားသာသနာနဲ့ တွေ့ကြုံရတော့ လူ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ ဘာမှမကျန်ရအောင် အကုန်လုံး သုံးလို့ဖြစ်တယ်ပေါ့။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရှင်ဖြစ်တဲ့ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ လမ်းညွှန်ချက်တွေ၊ တွေ့ရ ကြုံရသိရတော့ မိမိရဲ့ဘဝအသုံးချရေးမှာ အကွက်

၁၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စေ့အောင်၊ ဘာမှ မလိုရအောင် သုံးနိုင်တာဖြစ်သော
ကြောင့် ဘုရားသာသနာနဲ့ တွေ့ရပြီဆိုရင် ဒါဟာ
လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် တစ်ချက်နဲ့ ပြည့်စုံတာပဲ။

လူ့ဘဝဂုဏ်ရည်ကို တန်ဖိုးဆုံးဖြတ်လို့
မရဘူး၊ ပိုက်ဆံပေးဝယ်လို့ ရတာမျိုးလည်း မဟုတ်
ဖူး၊ အတိတ်ဘုန်းကံ အင်မတန်ကောင်းခဲ့လို့
အဲဒါကို လက်ခံနိုင်တဲ့ သဒ္ဓါပညာစတဲ့ အင်အားတွေ
ရှိနေလို့သာ လူ့ဘဝဂုဏ်ရည်ကို ရကြတာ။



လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် အမှတ်(နှစ်)

(၂)မိကောင်းဖကောင်း ဆရာကောင်း
သမားကောင်း မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း စသည့်
အမှီကောင်းတွေနဲ့ တွေ့ကြုံခွင့်ရခြင်း ဆိုတာလည်း
လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် တစ်ချက်ပဲ။

အမှီကောင်းတွေနဲ့ မတွေ့ဘူးဆိုရင် သာသ
နာကို ဘယ်လက်ခံနိုင်ပါ့မလဲ၊ သာသနာမှန်းလည်း
သိချင်မှ သိမယ်၊ တရားမှန်းလည်း သိချင်မှ သိမယ်။

ဒါက ဘုရားခေါ်တယ်၊ ဒါက တရားခေါ်
တယ်၊ ဒါက သံဃာခေါ်တယ်၊ ဒါက ကုသိုလ်ခေါ်
တယ်၊ ဒါက အကုသိုလ်ခေါ်တယ်၊ ဒါက လုပ်သင့်
တယ်၊ ဒါက မလုပ်သင့်ဘူး စသည်ဖြင့် အဲသလို
လမ်းညွှန်ပေးတဲ့ဆရာကောင်းသမားကောင်းစသည့်

၁၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

**အမှီကောင်းတွေကြုံခွင့်ရခြင်း ဟာလည်း လူ့ဘဝ
ဂုဏ်ရည် တစ်ချက်ပဲ၊ စိတ်ကြိုက်သုံးလိုရတယ်။**



လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် အမှတ်(သုံး)

(၃) ရတနာသုံးပါး ထွန်းကားတဲ့နေရာ
တရားရတနာရှိတဲ့နေရာ၊ သာသနာရှိတဲ့ နေရာမှာ
ဖြစ်ခွင့်နေခွင့်ရခြင်း-

- ဘယ်ကုသိုလ်မဆို
- အချိန်မရွေးလုပ်လို့ရတဲ့နေရာ
- လိုအပ်တဲ့အခါမှာ လိုသလောက်
- ပြုလုပ်အားထုတ်နိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ နေရာမှာ
- ဖြစ်ခွင့်၊ နေခွင့်ရခြင်းသည်လည်း
- လူ့ဘဝဂုဏ်ရည်တစ်ချက်ပဲ။



လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် အမှတ်(လေး)

(၄) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာတည်ဆောက်မှု
ပြည့်စုံခြင်း။

၁၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မျက်စိကောင်းတယ်၊ နားကောင်းတယ်၊
ခြေကောင်းတယ်၊ လက်ကောင်းတယ်၊ တစ်ကိုယ်
လုံးသုံးလို့ဖြစ်တယ်။

အဲသလို တစ်ကိုယ်လုံး သုံးလို့ဖြစ်တဲ့ရုပ်ပိုင်း
ဆိုင်ရာတည်ဆောက်မှု ပြည့်စုံခြင်းဟာလည်း လူ့
ဘဝဂုဏ်ရည် တစ်ချက်ပဲ၊ အဆိုးကိုရှောင် အကျိုး
ဆောင်အင်အားတွေ ဖော်ထုတ်ဖို့အခွင့်သာသော
လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် တစ်ပါးပဲ။



လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် အမှတ်(ငါး)

(၅) နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာတည်ဆောက်မှု ပြည့်စုံခြင်း။

သဒ္ဓါတရားရှိတယ်၊ စေတနာကောင်းကောင်းထားတတ်တယ်၊ မေတ္တာတရားထားတတ်တယ်၊ အဲသလိုစသည်ဖြင့် စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်း၊ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဖြူဖြူစင်စင် ထားတတ်တဲ့ လူလိမ္မာတစ်ယောက် ဖြစ်ရပါတယ် ဆိုတဲ့ လူ့ဘဝဂုဏ်ရည်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း။

ဒါဟာလည်းပဲ အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်နိုင်တဲ့ အင်အားကောင်းတစ်ခုပဲ၊ တစ်ချို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာတည်ဆောက်မှု ပြည့်စုံကြသော်လည်း နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာတည်ဆောက်မှု မပြည့်စုံကြလို့ လူမိုက်တွေဖြစ်နေကြတယ်၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတွေ ဖြစ်နေကြတယ်။

၁၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အယူမှား အတွေးမှားလို့ လူ့ဘဝဂုဏ်ရည်
မပြည့်စုံလို့၊ လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် ရှုံးနေတာလည်း
အများကြီးပေါ့၊



လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် အမှတ်(ခြောက်)

(၆) ကောင်းမှုကုသိုလ်တရားကို အလွန်၊ အလွန်လိုချင်လှပါတယ်ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ဆန္ဒ ပြင်းပြလှတဲ့ အမျိုးကောင်းသား အမျိုးကောင်းသမီး ဖြစ်ရခြင်း-

- * ကုသိုလ်ကို အလွန်လိုချင်တဲ့
- * ကုသိုလ်တန်ဖိုးကို နားလည်တဲ့
- * နားလည်သလို ကုသိုလ်အလွန်လိုချင်တဲ့
- * အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးဖြစ်ရခြင်း
- * ဒါဟာလည်း လူ့ဘဝဂုဏ်ရည်တစ်ချက်ပဲ
- * လူနဲ့ကုသိုလ်၊ ကုသိုလ်နဲ့လူဆိုတာ
- * ခွဲလို့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။
- လူဆိုတာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အရင်းအနှီး

၂၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အများကြီးစိုက်ပြီးခါမှ လူ့ဘဝရလာတော့လည်း
လူနဲ့တူအောင် နေဖို့ဆိုတာ ကုသိုလ်လမ်းကြောင်း
အတိုင်း သွားမှ လူနဲ့တူအောင် နေလို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူဟာ ကုသိုလ်နဲ့ခွဲလို့မရ၊
ကုသိုလ်ကို စိတ်မဝင်စားတော့ဘူးဆိုရင် လူဟာ
လူ့လမ်းကြောင်းပေါ်က ပြန်ဆင်းရစမြဲပါ။

အဲဒါကြောင့် လူနဲ့ကုသိုလ်ခွဲမရသော
ကြောင့် ကောင်းမှုကုသိုလ် တရားအပေါ်မှာ လိုချင်
ဆန္ဒပြင်းပြလှတဲ့လူဖြစ်ရခြင်းသည်လည်း လူ့ဘဝ
ဂုဏ်ရည် တစ်ချက်ပဲ။

လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် (၆)ချက်ပြည့်စုံသော ဘဝ
ကောင်းရထားတဲ့အတွက်၊ အဆိုးကိုရှောင်၍ အကျိုး
ကိုဆောင်နိုင်မယ့် အင်အားများရသလောက် သိမ်း
ကျုံးပြီးတော့ ဘဝကောင်းရတုန်း အခွင့်ကောင်း
ရတုန်း ယူမယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီး အဲသလိုရအောင်
ယူနေကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် “အဆိုးကိုရှောင်
အကျိုးဆောင်”တဲ့။



ကုသိုလ်စွမ်းအားပေါ်ပေါက်လာအောင် သမာဓိပွားများကြ

သမာဓိ*ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ

သမာဟိတော ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခုယထာဘူတံ
ပဇာနာတိ

ဘိက္ခဝေ-ပရိသတ်လေးပါး ချစ်သား
ချစ်သမီးတို့၊ တုံမှေ-တရားချစ်ခင် စိတ်ကောင်းဝင်
သည့် သင်ချစ်သားချစ်သမီးတို့သည်၊ သမာဓိ*-
ဟိုပြေးသည်ပြေး ကင်းစင်ဝေး၍ အပြေးရပ်ကာ
ကောင်းစွာတည်ရှိ သမာဓိကို၊ ဘာဝေထ-တလုံ
လဲလဲ စိတ်မှာစွဲအောင် မှီဝဲထုံထားပွားများကြပါ
ကုန်လော့။

ဘိက္ခဝေ- ပရိသတ်လေးပါး ချစ်သားချစ်
သမီးတို့၊ သမာဟိတော-ဟိုတွေးသည်တွေးကင်း
စင်ဝေး၍ ငြိမ်းအေးငြိမ်သက်စွမ်းအားတက်၍
နေသော၊ သမာဟိတော-ဟိုပြေးသည်ပြေး

၂၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကင်းစင်ဝေး၍ ငြိမ်းအေးငြိမ်သက်စွမ်းအားတက်၍
 နေသော၊ ဘိက္ခု- ဘေးရန်အစု မြင်အောင်ရှုတတ်
 သူတော် မြတ်သည်။ ယထာဘူတံ-အမှန်အရှိ
 ပကတိအားလျော်စွာ၊ ပဇာနာတိ-ဟိုတွေးသည်
 တွေး ကင်းစင်ဝေး၍ အတွေးမှန်ကန် အသိဉာဏ်
 ဆိုသော ပညာတရားဖြင့် ကောင်းစွာမသွေ သိမြင်ရ
 ပါပေ၏။

ပဇာနာတိ- ဟိုတွေးသည်တွေး ကင်းစင်
 ဝေး၍ အတွေးမှန်ကန်အသိဉာဏ်ဖြင့် စကန်မသွေ
 သိမြင်ရပါပေ၏။

ပဇာနာတိ- အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးကို
 ဆောင်ကာ ကောင်းစွာမသွေ သိမြင်ရပါပေသ
 တည်း။

သမာဓိသုတ္တန်မှာ ဘုရားလမ်းညွှန်ပြတဲ့
 လမ်းညွှန်ချက်ဒေသနာစကားပါ သမာဓိတရား
 ပွားကြ၊ ဟိုပြေးသည်ပြေး ကင်းစင်ဝေး၍ ငြိမ်းအေး
 အောင် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်တဲ့စိတ်စွမ်းအား စိတ်တန်
 ခိုး တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်စွမ်းအား ပေါ်ပေါက်
 လာအောင် လေ့ကျင့်ပွားများပေးကြ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်တည်ငြိမ်ရင့်

အဆိုကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

၂၃

ကျက်အောင် ပွားများပေးမယ်ဆိုရင် ရှိတာတွေ
မြင်ရတယ်၊ ရှိတာတွေ သိရတယ်၊ ရှိတာတွေ
မသိလို့ ဒုက္ခရောက်ကြရတာ။

ရှိတာတွေမြင်အောင် မကြည့်၊ မြင်အောင်
မကြည့်နိုင်တဲ့အတွက် လုပ်သင့်တာတွေလွတ်၊
လုပ်သင့်တာတွေလွဲချော်၊ မလုပ်သင့်တာတွေ မှားပြီး
လုပ်မိလို့၊ ဒုက္ခရောက်ကြရတာဖြစ်သောကြောင့်
ရှိတာတွေ အမှန်အတိုင်း သိဖို့ဆိုပြီးတော့ အမှန်
အတိုင်း သိနိုင်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ (စိတ်စွမ်းအား
တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုခေါ်တဲ့) သမာဓိကို ပွားများကြ
ပါ။ သမာဓိပွားတဲ့အခါ နည်းနည်းကစပြီး ပွားယူ
ရတာပဲ။



အချိန်ကောင်းအောင် လူကလုပ်ယူပါ

သာသနာရဲ့ လမ်းစဉ်က အချိန်ကောင်း
အောင် လူကလုပ်ယူရတယ်၊ လောက၊ ကတော့
ရက်ရာဇာပြဿဒါးဆိုတာ ကောင်းကင်ကနက္ခတ်
တွေကြည့်ပြီးတော့ သတ်မှတ်ကြတာကိုး၊ သာသနာ

၂၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကတော့ နက္ခတ်နဲ့မဆိုင်ဘူး။

အချိန်ကောင်းအောင် လူကလုပ်ယူပါ၊
ကောင်းကျိုးချမ်းသာရအောင်လည်းပဲ လူကလုပ်ယူ
ပါ။

အချိန်ကောင်းရချင်ရင် တရားလမ်းကြောင်း
ပေါ် စိတ်ကလေးတင်ပေးရင် အချိန်ကောင်းရမှာ
ပဲ၊ စိတ်အပူအခိုးအငွေ့တွေ လွှမ်းနေချိန်မှာ ရုပ်ပိုင်း
ဆိုင်ရာပစ္စည်းတွေ ဘယ်လောက်ပဲ အနားမှာ
ရှိပေမယ့် သူ့အတွက်တော့ ပြဿဒါးဖြစ်နေရမှာပဲ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီကိလေသာ အခိုး
အငွေ့တွေက အတွင်းမှလည်းပူအောင် ဖန်တီး
တာပဲ၊ အပြင်ဘက်က အန္တရာယ်တွေလည်း လက်
ယပ်ခေါ်တာပဲ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေလည်း တစ်ခုပြီး
တစ်ခု တန်းစီပြီးနေအောင်လည်း သူလုပ်ပေးမှာပဲ။

စိတ်အပူအခိုးအငွေ့ကင်းအောင် သမာဓိပွား
များနေသူကတော့ ဘယ်လိုပင် ပြဿဒါးလို့သတ်
မှတ်ထားပေမယ့် သူ့အတွက်တော့ ရက်ရာဇာပဲ၊
ဘာလို့လဲဆိုတော့ ချမ်းသာကြောင်း အင်အား
ကောင်းတွေကို ယူနိုင်ဖို့အတွက်၊ စိတ်တည်ငြိမ်
အောင်၊ သန့်စင်အောင်၊ လေ့ကျင့်ထားတဲ့အတွက်

အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

၂၅

စိတ်တည်ငြိမ်လာပြီဆိုတဲ့အခါ ပညာကလည်း
 အမြင်ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပေါ်လာတာကြောင့်၊
 လုပ်သင့်တာတွေကလည်း အကွက်စေ့အောင်
 တစ်ခုပြီးတစ်ခု အကုန်လုံးတန်းစီပြီး လုပ်ဖြစ်တော့
 တာပဲ။ ရသင့်ရထိုက်တာတွေဟာ အကုန်လုံး
 ရတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် သူ့အတွက်ရက်ရာဇာပဲ။

ဒါကြောင့် အချိန်ကောင်းအောင် လူက
 လုပ်ယူရမယ်။



စိတ်သောင်းကျန်းမှုကိုထိန်းချုပ်တာ သမာဓိ

သမာဓိဆိုတာ သာသနာကျင့်စဉ်ရဲ့ ဗဟို
 ချက်မတရားလို့လည်းခေါ်ရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ
 ဆိုတော့ သမာဓိဆိုတာ စိတ်သောင်းကျန်းမှုကို
 ထိန်းချုပ်တာ၊ စိတ်ကိုပြေးချင်ဘိုင်း ပြေးခွင့်မပေး
 ဘူး၊ တွေးချင်တိုင်းတွေးခွင့် မပေးဘူး၊ သွားချင်တိုင်း
 သွားခွင့်မပေးဘူး၊ သွားရင်တောင်မှ လမ်းကြောင်း

၂၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် |

ဖော်ပေးတယ်။

“ဟေ့ စိတ်ကလေး၊ မင်းသွားချင်ရင်တော့ သွားနော်၊ ဒါပေမယ့် ဒီလမ်းကြောင်းကသွား၊ ဒီလမ်းကြောင်းက ချော်မဆင်းနဲ့နော်”

“မင်းသွားချင်သွား၊ ဒါပေမယ့် ဒီအာရုံလေး ယူပြီးမှ သွားနော်၊ ဘေးက မဆီမဆိုင် အာရုံတွေနဲ့ ရှုပ်ရှက်ခတ်ကြီး မသွားနဲ့နော်”

အဲသလိုစသည်ဖြင့် စည်းလမ်းလေးနဲ့ မှ ဘောင်လေးနဲ့ လမ်းကြောင်းဖော်ပြီးမှသွားစေတယ်။

အဲသလိုသွားစေတော့ စိတ်ဆိုတာ သမာဓိ ရနေတော့၊ စိတ်သောင်းကျန်းမှု အားလုံး ထိန်းချုပ် ထားနိုင်တယ်။

စိတ်သောင်းကျန်းမှု ထိန်းချုပ်မိတာနဲ့ ကိုယ်နဲ့နှုတ်သောင်းကျန်းမှုကို အလိုလိုထိန်းချုပ်ပြီး သားဖြစ်သွားတယ်။

ကိုယ်နဲ့နှုတ်သောင်းကျန်းမှုကို ထိန်းချုပ် ထားနိုင်ရင် သိလဆိုတာ စောင့်နေစရာမလိုတော့ ဘူး၊ အလိုလိုလုံသွားတော့တာပဲ။



ကိုယ့်လမ်းကိုယ် သွားနေတာ

သမာဓိဆိုတာစိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးအခိုး
အငွေ့တွေကိုချေးချွတ်ဆေးကြောရတဲ့ အလုပ်။

ရှိတာတွေ မမြင်ဘူး၊ ရှိတာတွေ မသိဘူး
ဆိုတာ စိတ်အပူအခိုးအငွေ့တွေ ဖုံးကွယ်ထားလို့ပါ။
သမာဓိက အဲဒါတွေ ချေးချွတ်ဆေးကြောလိုက်
တော့၊ ကင်းစင်ပြီး ဉာဏ်ပညာမျက်စိဖွင့်ဖို့ အလွန်
လွယ်တဲ့အတွက်၊ ပညာသိက္ခာအတွက်ပါ လမ်းဖွင့်
ပေးကျေးဇူးပြုပေးတယ်။

ဒါကြောင့် သမာဓိလို့ ပြောလိုက်ရင် သီလ
ရော၊ ပညာရော အကျုံးဝင်သွားတယ်။ အောက်က
သီလကိုလည်း ပြန်ထိန်းတယ်။ အထက်က ပညာ
ကိုလည်းလမ်းဖွင့် ပေးတာဆိုတော့ သိက္ခာသုံးပါး

၂၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အားလုံးနဲ့ ဆိုင်သွားတော့၊ ဒါဟာ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်
သွားနေတာပဲ။

ကိုယ့်လမ်းကိုယ် သွားနေပြီဆိုရင် ကောင်း
ရာရောက်ဖို့ကလည်း သေချာသွားပြီးသားပါ။ ကောင်း
တာတွေဖြစ်ဖို့ဆိုတာလည်း သေချာပြီးသားပဲ။

ပညာကလည်း အဆင့်ဆင့်ပေါ့၊ ကြောင်း
ကျိုးဆက်သွယ်သိနိုင်တဲ့ပညာ၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအရှိ
မြင်အောင် ကြည့်နိုင်တဲ့ပညာ၊ နောက်ပိတ်ဆုံး
သစ္စာအမှန်အရှိကို တကယ်တမ်း သိနိုင်တဲ့ပညာထိ
ပြတ်ပြတ်သားသား သိနိုင်အောင်၊ သမာဓိက
စွမ်းဆောင်ကျေးဇူးပြုနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် အဆိုးကို
ရှောင်ရင် အကျိုးဆောင်အင်အားအစစ်ဆိုတာ
အဲသလိုရတယ်။



စိတ်အစဉ်မှာ သမာဓိထည့်မထားရင်

သမာဓိအင်အားတွေ မိမိတို့စိတ်အစဉ်ထဲမှာ ထည့်မထားဘူးဆိုရင် မိမိတို့စိတ်၊ မိမိတို့ခန္ဓာဟာ ဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲဆိုတော့ လမ်းဘေးက အမှိုက်ပုံးကြီးလို ဖြစ်နေတယ်။

လမ်းဘေးထားတဲ့ အမှိုက်ပုံးဆိုတာ ထားတာကလမ်းဘေး၊ ထားတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကလည်း အမှိုက်ထည့်ဖို့ဆိုတော့ တွေ့တဲ့လူက တွေ့တာတွေ ထည့်သွားတာပဲ။

တံတွေးတွေ ထွေးသွားလိုက်၊ ကွမ်းသွေးတွေ ထွေးသွားလိုက်၊ စက္ကူစုတ်တွေ ထည့်သွားလိုက်၊ သုံးလို့မဖြစ်တဲ့ မကောင်းတာမှန်သမျှ အမှိုက်စုံအကုန်ထည့်တာပဲ၊ ကောင်းတာဆို တစ်ခုမှ

၃၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မထည့်ပါဘူး။

အဲဒါမျိုးလိုပဲ၊ မိမိတို့စိတ်အစဉ်ကလည်း
ကောင်းတာတွေ ထည့်သွင်းမပေးဘူးဆိုရင် ကိလေ
သာအမှိုက်က ပြတ်သိပ်နေအောင် ထည့်တာပဲ။

လောဘက အမှိုက်တွေ ထည့်သွားလိုက်၊
ဒေါသက အမှိုက်တွေ ထည့်သွားလိုက် မောဟက
အမှိုက်တွေ ထည့်သွားလိုက်၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယ
မာန်မာနက အမှိုက်တွေ ထည့်သွားလိုက်နဲ့ ကိုယ့်
ခန္ဓာအစဉ်ဟာ ကိလေသာအမှိုက်တွေ ပြည့်သိပ်
ပြတ်ကြပ်ပြီးနေတော့၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပစ္စည်းဝတ္ထု
တွေ ဘယ်လောက်ပဲပေါပါစေ၊ ငြိမ်းလည်းမငြိမ်း
ချမ်း၊ ချမ်းလည်းမချမ်းသာ စွမ်းအားလည်းမတက်
အနေလည်းမတတ်၊ အနေလည်းမရဲ၊ အသေလည်း
မတတ်၊ အသေလည်းမရဲ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်ကအမှိုက်ပုံးကြီး
ဖြစ်နေတော့၊ ဘာပဲရှိရှိ မချမ်းသာ၊ ကြောက်လို့
လန့်လို့၊ ပူလို့ရှုပ်လို့၊ ဒီလိုပဲဖြစ်နေတာ။



ရတနာခန္ဓာဖြစ်အောင်

မိမိတို့စိတ်ခန္ဓာအစဉ်တော့ အမှိုက်ပုံးကြီး
အဖြစ် မခံနိုင်ဘူးလေ၊ လူ့ဘဝဂုဏ်ရည်(၆)ချက်နဲ့
ပြည့်စုံနေတယ်ဆိုတော့ ရတနာထည့်လို့ အလွန်
ကောင်းတဲ့ခန္ဓာကို ရတနာပဲထည့်ပေးရမှာပေါ့။

မိမိတို့စိတ်ခန္ဓာအစဉ်မှာ သမာဓိထည့်ပေး
လိုက်ရင်ဒီပြင်ရတနာတွေဆိုတာ ထည့်လို့ရသွား
တာပါပဲ၊ ဒါကြောင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ရတနာခန္ဓာ
ဖြစ်သွားအောင်၊ အဆိုးကိုရှောင်၍ အကျိုးကိုဆောင်
နိုင်တဲ့အင်အားတွေ ထည့်သွင်းလို့ရအောင်၊ စိတ်
တည်ငြိမ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးကြ။

စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရင်
နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ရတနာ
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဖြစ်လို့ အင်အားတွေအမြဲတမ်း
တက်နေမှာပဲ။

၃၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဒီတော့ ခုနဒေသနာလေးက စိတ်တည်ငြိမ်
အောင်လေ့ကျင့်ပေးမယ်ဆိုရင် ရှိတာတွေအကုန်
မြင်ရတယ်။ အပြန်အားဖြင့် စိတ်မှာ ချေးတွေ
ကပ်နေမယ်ဆိုရင် ရှိတာတွေ ဘာမှ မမြင်ရဘူး။
ရှိတာတွေ ဘာမှ မမြင်ရတော့ လုပ်သင့်တာတွေ
အကုန်ချွတ်ချော်ကုန်တာပေါ့။



စိတ်ကို ချေးချွတ်ဆေးကြောကြ

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အမြဲတမ်းပဲ မအိုတော့
ဘူးလို့လို့၊ မနာတော့ဘူးလို့လို့၊ မသေတော့ဘူးလို့လို့၊
အမြဲတမ်းပဲရပ်တည်နေတော့မှာလို့လို့၊ ဒီလိုပဲမျှော်
ပြီးတော့ လုပ်သင့်တာတွေဟာ အချိန်မီ ဘာမှ
မလုပ်ဖြစ်ကြတော့ဘူး။

အချိန်စေ့လို့ လက်လွှတ်လိုက်ရကာမှ
“ဪ လုပ်သင့်တာတွေဘာမှ မလုပ်ရသေးပါ
လား” အဲသလို ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် အဲသလို မဖြစ်ရအောင် အမှန်
အတိုင်း သိခွင့်ရအောင်လို့ စိတ်ကို ချေးချွတ်ဆေး
ကြောကြ။



စိတ်ကိုနေ့တိုင်းသုံးနေတော့ နေ့တိုင်းသမာဓိရအောင် လေ့ကျင့်ပေးရမယ်

သမာဓိဟာ စိတ်ကို ချေးချွတ်ဆေးကြောတာ၊ နေ့စဉ်သုံးနေတဲ့ အဝတ်အစားပန်းကန်ခွက်ယောက်တို့ဟာ နေ့စဉ်သုံးပြီးတိုင်း သုံးပြီးတိုင်း လျှော်ရဖွတ်ရ ဆေးကြောရတာပဲ။

လျှော်ဖွတ်ဆေးကြောတော့ ရေလောင်းရုံလေးနဲ့မရဘူး၊ ဆပ်ပြာပါတိုက်ပေးရတယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ ချေးတွေက ထူလွန်းလို့၊ ဆပ်ပြာအနုနဲ့တိုက်မဖြစ်လို့ ဆပ်ပြာကြမ်းတွေသုံးရတာမျိုးရှိသေးတယ်၊ သဲဆပ်ပြာတွေ ဖွဲဆပ်ပြာတွေဆိုတာမျိုးလိုပေါ့၊ အဲသလို ဆပ်ပြာကြမ်းတွေပါသုံးပြီး ဆေးကြောလျှော်ဖွတ်ရတာလည်းရှိတယ်။

အဲဒါမျိုးလိုပဲ၊ စိတ်ဆိုတာကလည်း နေ့တိုင်း သုံးနေရတာ၊ နေ့တိုင်းသုံးနေရလို့လဲ သူ့(စိတ်)ကို လျှော်ဖွတ်ဆေးကြောနေရတာ။

စီးပွားရေးကိစ္စပေါ်လာ ဒီစိတ်ပဲသုံးရ၊ အိမ်မှု ကိစ္စပေါ်လာ ဒီစိတ်ပဲသုံးရ၊ ရပ်ကိစ္စရွာကိစ္စ နိုင်ငံ ကိစ္စပေါ်လာ၊ ဒီစိတ်ကိုပဲသုံးရ၊ ကုသိုလ်ရေးကိစ္စ ပေါ်လာပြန်တော့လည်း ဒီစိတ်ကိုပဲ သုံးရတယ်။

ဘယ်ကိစ္စပဲ ပေါ်လာ၊ ပေါ်လာ ဒီစိတ်ကိုပဲ သုံးနေရတာ၊ အိပ်တဲ့မျက်စိချန်ထား ဒီစိတ်ချည်းပဲ သုံးနေရတာ။

ဒီစိတ်ချည်းသုံးနေရတော့ သုံးဖန်များလာ တဲ့အခါ စိတ်ချေးကပ်တာပဲ၊ ချေးကပ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးကို ချေးချွတ်ဆေးကြောပေးရမယ်။



စိတ်မှာအညစ်အကြေးကင်းရှင်း

ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားများတာတို့၊ မေတ္တာပွား များတာတို့၊ ထွက်လေဝင်လေ ရှုမှတ်ပြီး စူးစိုက်

၃၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပေးတာတို့၊ ဒိပြင်အာရုံကို တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်း အာရုံကို စူးစိုက်ပေးတာတို့ဟာ သမာဓိရအောင် လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ အလုပ်တွေ၊ အဲဒီအလုပ်တွေနဲ့ စိတ်ကို အညစ်အကြေးကင်းအောင် ချေးချွတ်ဆေးကြောလျှော်ဖွတ်ပေးနေတာပါ။

စိတ်မှာ အညစ်အကြေးကင်းရင် စီးပွားရေး လုပ်လို့တယ်ကောင်း၊ ပညာရေးလည်း အလွန် အဆင်ပြေ၊ အိမ်မှုကိစ္စ၊ ရပ်ကိစ္စ ရွာကိစ္စ နိုင်ငံ ကိစ္စ ဘာပဲလုပ်လုပ်ပေါ့၊ အကုန်လုံးအဆင်ပြေတာ ချည်းပဲ။

ခန္ဓာဝန်ထမ်းဆောင်ရင်းနဲ့ တရားအလုပ် တွေဟာ အလိုအလျောက်ပါပြီး လာတာကို အားတက်စရာတွေ ရမှာပေါ့၊ ဒီတော့စိတ်ကိုအညစ် အကြေးကင်းအောင် နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ချေးချွတ် ဆေးကြောပါ။



စိတ်မစင်ကြယ်ရင်

စိတ်မစင်ကြယ်ရင် ရှိတာမမြင်ရဘူး၊
လောကဥပမာအားဖြင့် မှန်ကြည့်တဲ့အခါ မှန်သား
ကလည်း မကောင်းဘူး၊ မှန်ကလည်း မစင်ကြယ်
ဘူး၊ ချေးတွေဖုံတွေမြူတွေ ဖုံးအုပ်နေရင် မှန်ကြည့်
လိုက်တဲ့အခါ ပြတ်ပြတ်သားသား အရိပ်ထင်မလာ
ဘူး။

အဲဒီအတိုင်းပဲစိတ်အစဉ်ကလည်း ချေးချွတ်
ဆေးကြောသုတ်သင်ခြင်း မပြုပဲနဲ့ ပစ်စလက်ခတ်
သာထားမယ်ဆိုရင် ရှိတာတွေ ဘာမှ မသိရမမြင်
ရဘူး။

မှန်သားကလည်းကောင်းမယ်၊ မှန်ကလည်း
စင်ကြယ်မယ်ဆိုရင်၊ မျက်နှာရိပ်ကို ကြည့်လိုက်တဲ့
အခါ မှန်ထဲမှာ မျက်နှာပြတ်ပြတ်သားသား အရိပ်
ထင်လာသလိုပဲ။

၃၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ထို့အတူ စိတ်အစဉ်ကလည်း ပုထုဇဉ်
ဆိုတော့ ကိလေသာမဖြစ်ရဘူးတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊
ဖြစ်တော့ ဖြစ်ရတာပေါ့၊ သို့သော် စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့
မူနဲ့ ဘောင်နဲ့ အဲသလိုဖြစ်လာအောင် အတတ်နိုင်
ဆုံး ကင်းရှင်းအောင် လုပ်ပေးရမှာပဲ။ ။



ကိလေသာဝန်ထုပ်ကြီးထမ်းနေရလို့ စိတ်လေးနေတာ

စိတ်စင်ကြယ်သန့်ရှင်းတဲ့ ကာလမှာ အသိ
ပညာတွေပြတ်ပြတ်သားသားပေါ်လာတယ်၊
စာကျက်ရတာလည်းတယ်ကောင်း၊ စီးပွားရေး
လုပ်ရတာလည်းတယ်ကောင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စ၊ရပ်ရွာ
ကိစ္စ၊ နိုင်ငံကိစ္စ၊ ဘယ်ကိစ္စဆောင်ရွက်၊ဆောင်ရွက်၊
အမြင်ကိုရှင်းလို့ စိတ်ကိုထမ်းဆောင်ရတဲ့ အပိုင်း
မှာလည်း အလွန်ပေါ့နေတယ်။

- * စိတ်လေးနေတာက
- * ကိလေသာဝန်ထုပ်ကြီးတွေလောင်းနဲ့
- * ထမ်းနေရလို့
- * စိတ်လေးနေတာပါ
- * သမာဓိအလုပ်ကို

၄၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- * နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပေးတော့
- * စိတ်ကလေးဟာပေါ့လို့
- * စိတ်ကလေးဟာ
- * ကိုယ့်အမိန့်နာခံနေတာလည်း
- * တွေ့ရလိမ့်မယ်

“ဘာခိုင်းမလဲဗျ၊ ဘာလုပ်ပေးရမတုန်းဗျ”
နဲ့အမိန့်ကို ကျိုးကျိုးခွံခွံ နားထောင်ချင်တဲ့ သဘော
လေးနဲ့ နာခံနေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။



မှန်သားကြည်လင် အရိပ်ထင်

ဒီသဘောလေးကို အာရုံပြုလိုက်တော့

* မှန်သားမစင်၊ မကြည်လင်၊ မထင်အရိပ်မှာ၊

မှန်သားကလည်းမကောင်း၊ မှန်ကလည်း
မစင်ကြယ်ဘူးဆိုရင် မျက်နှာရိပ်ကို ကြည့်လိုက်
ရင် အရိပ်မထင်သလိုပဲ။

* စိတ်မကြည်လင်၊ မသန့်စင်၊

အမြင်မရှင်းပါ။

စိတ်ကို ပစ်စလတ်ခတ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊
စိတ်မစင်ကြယ် မသန့်ရှင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း
အမြင်မရှင်းဘူးတဲ့၊ စိတ်တွေ နောက်ကျနေတဲ့
အခါမှာ ဘာပဲလုပ်လုပ် လုပ်သာလုပ်ရတယ်၊
ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ ဘာမှ အမြင်မရှင်းဘူး။

* မှန်သားကြည်လင်၊ အရိပ်ထင်၊

အမြင်ပြတ်သားပါ။

၄၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မှန်သားကလည်း ကြည်လင်သန့်စင်မယ်
ဆိုရင် မျက်နှာရိပ်ကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ
ပြတ်ပြတ်သားသား ပေါ်လို့ ထင်လို့လာသလိုပဲ။

* စိတ်တည်ငြိမ်ဘိ၊ အမှန်သိ၊

အရှိအတိုင်းသာ။

စိတ်တည်ငြိမ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် စိတ်အပူအခိုး
အငွေ့တွေ ကင်းစင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အမှန်အ
တိုင်းရှိတာ သိခွင့်ရတယ်။

တရားဆိုတာ သိဖို့လုပ်ကြရတာပဲ၊ ပညာ
ဆိုတာ ဘယ်ပညာဖြစ်ဖြစ်ရှိတာသိဖို့ ပညာသင်
ကြရတာပါ။

* မှန်သားမစင်၊ မကြည်လင်၊ မထင်အရိပ်မှာ၊

* စိတ်မကြည်လင်၊ မသန့်စင်၊ အမြင်မရှင်းပါ၊

* မှန်သားကြည်လင်၊ အရိပ်ထင်၊ အမြင်ပြတ်
သားပါ၊

* စိတ်တည်ငြိမ်ဘိ၊ အမှန်သိ၊ အရှိအတိုင်းသာ၊

ဒါကြောင့် ရှိတာသိဖို့ သမာဓိကိုရအောင်
လေ့ကျင့်ကြရတယ်။



စိတ်ကြည်လင်မှ အမြင်ရှင်းတယ်

သမာဓိကလည်း ခဏိက သမာဓိလေးက စရတာပါပဲ။ နေ့တိုင်းခန္ဓာဝန်ထမ်းဆောင်တဲ့ အလုပ်လုပ်ရင်တောင်မှ အမှတ်တမဲ့ မလုပ်ပဲနဲ့ အာရုံလေးတွေကို တန်းစီပြီးတော့ ဒါပြီးရင် ဒါလုပ်မယ်၊ ဒါပြီးရင် ဒါလုပ်မယ်ဆိုပြီး ထားလိုက်တော့ စိတ်ကလေးဟာ အမြင်ကိုရှင်းလို့ပေါ့လို့။

ဒါလေးပြီးသွားပြန်ပြီ၊ နောက်တစ်ခါလာမယ်၊ ဟောဒါလေးပြီးသွားပြန်ပြီ၊ နောက်တစ်ခုလာမယ်၊ အဲသလို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စိတ်ကလေးကို ထမ်းဆောင်သွားလိုက်တာ လုပ်ရမယ့်အလုပ်တာဝန်တွေဟာလည်း ရှင်းရှင်းလေးဖြစ်ပြီး စွမ်းအားအပြည့်နဲ့ အချိန်မီ ပြီးကြတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

၄၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ဃော)ဆရာတော်

ဒါကြောင့် မှန်သားကြည်လင်မှ အရိပ်ထင်
သလို စိတ်ကြည်လင်မှလည်း အမြင်ရှင်းပါတယ်။



အချိန်စေ့ရင် မရဏလက်ထဲ ပြန်အပ်ရမယ့် ခန္ဓာကိုယ်

မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ကာလ အကန့်
အသတ်နဲ့ ခဏငှားထားတာပဲ။ အချိန်စေ့ရင်မရဏ
လက်ထဲပြန်အပ်ရမှာကလည်း သေချာပြီးသားပါ။

သေချာပြီးသားဆိုတော့ ခန္ဓာက ဆိုင်ခွင့်သာ
ပေးတယ်။ အပိုင်မပေးဘူးဆိုတော့ သေချာနေတယ်
ပေါ့။ ဒီတော့ ဆိုင်ခွင့်ရတုန်း ကိုယ့်ခန္ဓာသုံးရမှာပဲ။
ခိုင်းရမှာပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက သုံးဖို့ရလာတာ။ မိမိနဲ့
ပတ်သက်တဲ့ သက်မဲ့သက်ရှိ အရာဝတ္ထုများစွာ
တို့ဟာ အမှန်တော့လည်း သုံးဖို့သာဖြစ်တယ်။
သုံးဖို့အတွက်သာ မိမိက မြင်ရမယ်။ အချိန်စေ့ရင်
လက်လွှတ်ရမှာချည်းပဲ။

၄၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဆိုင်ခွင့်ရတုန်းလေးမှာ အမြင်ရှင်းရှင်းနဲ့
ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အင်အားတွေရအောင် အဲသလို
သုံးတတ်ရမှာပဲ။



အငှားကို အပိုင်ထင်တတ်ကြတယ်

မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သေသေချာချာ
ကြည့်လိုက်ပါ။ တကယ်တော့ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး
သည် အငှားပါ။

* အငှားမျှသာ၊ ဤခန္ဓာ၊
ချိန်ခါစေ့လျှင်ပြန်အပ်ရ။

အငှားသာဖြစ်တဲ့အတွက် အချိန်စေ့လျှင်
အပ်ရလိမ့်မယ်၊ ဇာတိရယ်လို့ ပေါ်လာကတည်းက
တရားသဘောက ဆောင်လိုက်ပြီးသား။

“မင်း ဘယ်နှစ်နှစ်သာ နေရမယ်နော်၊
ဘယ်နှစ်နှစ်စေ့ရင် မရဏလက်ထဲ မင်းပြန်အပ်ရ
မယ်နော်” အဲဒါကို ကိုယ်က မမေ့ဖို့လိုတယ်ပေါ့။

* အငှားမျှသာ၊ ဤခန္ဓာ၊
ချိန်ခါစေ့လျှင်ပြန်အပ်ရ။

၄၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

* အငှားကိုပင်၊ အပိုင်ထင်၊

အမြင်လွဲ၍ မေ့တတ်ကြ။

အငှားကို အပိုင်ထင်ပြီး မေ့တတ်ပါတယ်
တဲ့၊ မေ့ရင် အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်ဆိုတဲ့
ဥစ္စာတွေ ဘယ်လိုဖြစ်တော့မလဲ၊ အဆိုးတွေနဲ့
ချည်းမျောသွားတတ်တယ်ပေါ့။

* အငှားကိုပင်၊ အပိုင်ထင်၊

အမြင်လွဲ၍ မေ့တတ်ကြ၊

* မခိုင်းရက်ပါ၊ သနားဉာ၊ အစာကျွေး၍
စောင့်ရှောက်ရ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အပိုင်မှတ်ပြီး အလှကြည့်
နေတာနဲ့ သနားတာနဲ့ မခိုင်းရက်ဖူး၊ နေ့စဉ်နေ့စဉ်
စားဝတ်နေရေး အလုပ်တွေ ခိုင်းသားပဲလို့ ပြောစရာ
ရှိတယ်၊ အဲဒါ သူ(ခန္ဓာ)က ကိုယ့်ကိုခိုင်းနေတာ၊
ကိုယ်က သူ(ခန္ဓာ)ကို မခိုင်းရသေးဘူး။

အခိုင်းကလည်းသရုပ်ကွဲမှ၊ နေ့စဉ်နေ့စဉ်
သူခိုင်းတာက စားဝတ်နေရေး၊ ခန္ဓာတာဝန် အကုန်
ခိုင်းတယ်၊ တစ်နေ့မှ နားခွင့်မပေးပါဘူး။

နည်းနည်းပါးပါး နေမကောင်းပေမယ့်သူက
ခိုင်းတာပဲ၊ တရားအလုပ်ကျတော့ တယ်မခိုင်းချင်

ဘူး၊ ညှာတယ်။

ဒီနေ့ မအားသေးလို့ ဘာမှ မလုပ်လိုက်ရ
ဘူး၊ ဘုရားရှိမခိုးရသေးဘူး စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး
ညှာတယ်။



နိဗ္ဗာန်က နက်ဖြန်သန်ဘက်ခါ ရတာ မဟုတ်သေးတော့

(၁) သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ
၅ ပါးဆိုတာ “တာထွက်” တဲ့အပိုင်း။

(၂) ဒါနသီလ ဘာဝနာ(သို့မဟုတ်) + သဒ္ဓါ၊
သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာ (သို့မဟုတ်) သိက္ခာ
သုံးပါး(သို့မဟုတ်) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ ဘယ်လိုပဲ
ပြောပြောပေါ့၊ ဒါနဆိုတာလည်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအပိုင်း
က သွားရတာပဲ၊ အဲဒါက လမ်းကြောင်းအပိုင်း

၅၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

(၃) စခန်းချတဲ့အပိုင်း ဆိုတာက လမ်းကြောင်း
သေချာသွားတော့၊ သွားတာတော့ နိဗ္ဗာန်အထိပေါ့၊
သို့သော်လည်း နိဗ္ဗာန်က နက်ဖြန်သန်ဘက်ခါရတာ
မဟုတ်သေးတော့ နိဗ္ဗာန်မရခင် ဘဝသံသရာမှာ
ခန္ဓာဆိုတာ ရပေလိမ့်ဦးမယ်၊ ရတော့လည်း သုဂတိ
ဘဝရမှာပါ။



ဓဏစခန်းချတာ အသုံးချဖို့ဖြစ်တယ်

သုဂတိ ဘဝရသော်လည်း ပညာမရှိရင် တော့ အမှတ်တမဲ့ပေါ့၊ ပညာရှိရင်တော့ အမြင် ရှင်းပြီး၊ ဓဏစခန်းချတာလို့ သိပြီပေါ့။

ပညာရှိရင်တော့ စဉ်းစားလာတယ်၊ နှိုင်း ချိန်ချင့်ချိန်လာတယ်၊ ဘဝကို ပြတ်ပြတ်သားသား ခြုံမိငုံမိအောင်လည်း စဉ်းစားဖြစ်တယ်။

- * သုဂတိဘဝတစ်ခုရခြင်းသည်
- * အမြဲဆုပ်ကိုင်ထားဖို့မဟုတ်ဘူး၊
- * အမြဲရပ်တည်နေဖို့လည်း မဟုတ်ဘူး။
- * ဓဏစခန်းချတာ
- * ဓဏစခန်းချခြင်းသည်
- * အသုံးချဖို့သာဖြစ်တယ်၊
- * အသုံးချဖို့ဖြစ်တယ်ဆိုရင်

၅၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- အသုံးချနိုင်အောင်
- အချိန်မီလည်း သုံးလို့ဖြစ်အောင်
- လမ်းရှင်းရမှာပဲ



စခန်းချခြင်း၊ လိုရင်းငါးမျိုး

စခန်းချတဲ့အပိုင်းမှာ လိုရင်းငါးမျိုးရှိတယ်။

(၁) မိကောင်းဖကောင်းဆရာကောင်း၊
သမားကောင်း စသည့် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
များနှင့် တွေ့ကြုံရခြင်း။

အဲသလို တွေ့အောင်လည်း သာသနာနဲ့
တွေ့တုန်း လမ်းရှင်းရမှာပဲ။ အမှီကောင်းတွေနဲ့
တွေ့မှ အပေါင်းအသင်းကောင်းတွေနဲ့တွေ့မှ
ဘဝခန္ဓာက လိုသလိုသုံးလို့ဖြစ်မယ်။

အပေါင်းအသင်းကောင်းတွေနဲ့ မတွေ့ဘူး
ဆိုရင် လိုသလို သုံးလို့မဖြစ်ဘူး၊ စိတ်ညစ်ရမှာပဲ။



စားဝတ်နေရေး နောက်ဆံမတင်းရအောင်

(၂) ခန္ဓာကို လိုသလိုသုံးနိုင်ဖို့အတွက် စားဝတ်နေရေး နောက်ဆံမတင်းရအောင် ပြည့်စုံအောင် လမ်းရှင်းပေးရမယ်။

ဒါနပိုင်းဆိုင်ရာမှာလည်း အကွက်စေ့ရမယ်ပေါ့၊ ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာလည်း အမြဲဆုပ်ကိုင်ထားဖို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ အမြဲရပ်တည်နေဖို့လည်း မပေးပါဘူး၊ ဆုပ်ကိုင်ခွင့်လည်း မပေးပါဘူး၊ အချိန်စေ့လက်လွှတ်ရမှာချည်းပါ။

ပစ္စည်းဥစ္စာသည် ဘာလုပ်ဖို့လဲ၊ အသုံးချဖို့သာဖြစ်တယ်၊ အသုံးချဖြစ်အောင် မိမိက လမ်းရှင်း ပေးရမှာပဲ။

အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

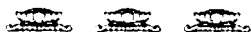
၅၅

ဒါကြောင့် ပစ္စည်းဥစ္စာလည်းပဲ ဘဝခန္ဓာ
လိုသလိုသုံးလို့ရအောင် ပြည့်စုံပါရစေ၊ နောက်ဆံ
မတင်းအောင် ပြည့်စုံပါရစေ၊ ပြည့်စုံနိုင်အောင်
လည်း လမ်းရှင်းရမယ်။



ကျန်းမာရေးလည်း ပြည့်စုံမှ

(၃) ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံမှလည်း ခန္ဓာက
လိုသလို သုံးလို့ဖြစ်တာကြောင့် ကျန်းမာရေးလည်း
ပြည့်စုံပါရစေ။



ကိုယ်ကျင့်သီလသည် ဘဝကူးတံတားနှင့်တူ၏

(၄) ဘဝရဲ့ အမာခံခေါ်တဲ့ ဘဝကူးတံတား
ကြီးလို့လည်း ခေါ်ဆိုရတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလတရားနဲ့
လည်း ဘဝတိုင်း ပြည့်စုံပါရစေ။

၅၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဘဝတစ်ခုနဲ့တစ်ခု ကူးတိုင်းကူးတိုင်း
အောက်လိမ့်မကျရအောင် တံတားကြီးသဖွယ်
ခင်းပေးတာ သူ(ကိုယ်ကျင့်သီလ)ပေါ့။

အထက်, အထက် သမာဓိ, ပညာ သိက္ခာ
ကို တက်ဖို့အတွက် လှေကားသဖွယ်ထောင်ပေး
တာလည်း ဟောဒီကိုယ်ကျင့်သီလပေါ့။



လူ့စွမ်းရည်ကိုအပ်နှင်းတာ ကိုယ်ကျင့်သီလ

- * ကိုယ်ကျင့်သီလသည်
 - * လူ့စွမ်းရည်ကိုလည်း
 - * အပ်နှင်းပါတယ်၊
 - * ဟောဒီလူဟာ လူအစစ်ပါဗျာ၊
 - * မယုံမရှိပါနဲ့၊
 - * မဟုတ်တာဘာမှမပြောဘူး၊
 - * မဟုတ်တာဘာမှမလုပ်ဘူး၊
 - * ရဲရဲသာဆက်ဆံပါ
 - * သူ လူအစစ်ပါ လို့
- အဲသလို လူ့စွမ်းရည်ကို အပ်နှင်းပါတယ်။
- သီလဆိုတာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း ယုံရ၊
ကိုယ့်ကိုသူများကလည်းယုံရ၊ အဲသလို ယုံကြည်ရ
လောက်အောင် အမာခံဖြစ်တဲ့ အမာခံအင်အား
အနှစ်နဲ့ ဖော်ထုတ်လို့ပေးတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလတရား

၅၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လည်း ဘဝတိုင်းပြည့်စုံမှသာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ
လိုသလို သုံးလို့ဖြစ်မယ်။

(၅) အသိပညာတရားနှင့် ပြည့်စုံပါရစေ။

ကံထိန်းခလုတ်လို့လည်း ခေါ်ဆိုရတယ်၊
ကိုယ့်ကံက ထိန်းနိုင်ချုပ်နိုင်မှပါ၊ မထိန်းချုပ်နိုင်ရင်
ကံပိုကံမည်းတွေက အင်မတန်များ၊ ကံအလေ
အလွင့်တွေကအလွန်များ၊စုထားတဲ့ကံတွေကလည်း
အကွက်မစေ။

အဲသလို ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အဆိုးကိုရှောင်
အကျိုးဆောင်ဆိုတဲ့ အင်အားတွေက ပေါ်လာကြ
တော့မှာ မဟုတ်ဘဲ၊ အဆိုးတွေကသာ တန်းစီပြီး
သွားကြပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ကံထိန်းခလုတ်လို့ခေါ်ဆိုရသော
အသိပညာတရား၊ တစ်ဖက်မြင် ပညာသာမက
နှစ်ဖက်စလုံးကြည့်နိုင်တဲ့ ပညာ၊ ကံအရှိ၊ ခန္ဓာအရှိ၊
သံသရာအရှိ၊ ရုပ်နာမ်အရှိ၊ သစ္စာအရှိတွေထိ
မြင်အောင်ကြည့်နိုင်တဲ့ပညာနဲ့ ဘဝတိုင်းပြည့်စုံပါရ
စေလို့ ပညာနဲ့ လမ်းရှင်းရမယ် စခန်းချတဲ့အပိုင်း
မှာ အဲဒီငါးမျိုးနဲ့ ပြည့်စုံမှ ခန္ဓာဟာလိုသလို
သုံးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။



ခရီးသည်ဟာ အိမ်ရှင်လိုနေလို့ မဖြစ်ဘူး

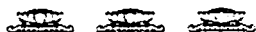
စခန်းချတဲ့အပိုင်းဆိုတာက ယနေ့တရား
ဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရော၊ တရားနာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရော
အကုန်လုံး ခဏစခန်းချတာပါ။ ရှေ့ဆက်ရန်
ရှိသေးသည်၊ သွားစရာရှိသေးသည်။

ခဏစခန်းချတာဆိုတော့ ခရီးသည်ပေါ့၊
ခရီးသည်ဟာ ခရီးသည်နဲ့တူအောင် လုပ်မှဖြစ်မှာ
လေ၊ ခရီးသည်ဟာ အိမ်ရှင်လိုနေလို့ဘယ်ဖြစ်
ပါ့မလဲ။

ခရီးသည်ဟာ အိမ်ရှင်လို မေ့မေ့လျော့လျော့
ပေါ့ပေါ့ဆဆကြီး နေမိနေရာနေလို့တော့ မဖြစ်ဘူး၊
ခရီးသည်ဟာ ခရီးသည်နဲ့တူအောင်အထုပ်ကလေး

၆၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရီက (ယော)ဆရာတော်

ကွေ့ကို အမြဲတမ်းပြင်နေရမယ်၊ ဒါကြောင့် စခန်း
ချတဲ့အပိုင်းမှာလည်း သေချာရမယ်။



လောကုတ္တရာပန်းဝင်တဲ့ အပိုင်းမှာလည်း

(၄) ပန်းဝင်တဲ့အပိုင်း(သာသနာရဲ့ပန်းတိုင်) ဆိုတာက မဂ်ဉာဏ်ဖိုဉာဏ် နိဗ္ဗာန်တရားပေါ့၊

နိဗ္ဗာန်တရားကိုမျက်မှောက်ပြုရတဲ့ အပိုင်းကျတော့လည်း ဘာမှ အခက်အခဲမရှိ၊ အကွေ့အကောက်ရယ်လို့ ဘာမှမပါ၊ လွယ်ကူသောအကျင့်လျင်မြန်သောအသိဉာဏ်ဖြင့် အလိုရှိအပ်သောဗောဓိဉာဏ်ကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါရစေလို့ သာသနာနဲ့တွေ့တုန်းမှာ လမ်းရှင်းပြီးထားရပေလိမ့်မယ်။

လောကုတ္တရာပန်းဝင်တဲ့အပိုင်းမှာလည်း ဒါန စသည့်အင်အားပေါ်မူတည်ပြီး တချို့မှာ ဒါနက မပါတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုရပေမယ့်

၆၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အင်မတန်မှ ဆင်းဆင်းရဲရဲပင်ပင်ပန်းပန်း အကွေ့
အကောက်တွေ အလွန်များစွာနဲ့ ပန်းဝင်ရတာတွေ
လည်း ရှိတယ်။

တချို့သူတွေ၊ ဒါနပါတော့ ဘယ်နေရာမှ
ချို့ချို့တဲ့တဲ့မရှိ၊ အစစအရာရာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့
လွယ်လွယ်ကူကူ အားထုတ်နိုင်လို့ လွယ်လွယ်ကူကူ
ပန်းဝင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အများကြီးပေါ့။

လောကုတ္တရာပန်းဝင် (နိဗ္ဗာန်ဝင်)တဲ့အပိုင်း
မှာ တောင်ဒါနစသည်အင်အားအလျောက် ကွာခြား
နေတာတွေ ရသေးတယ်ဆိုရင်၊ မိမိတို့က ဒါတွေကို
မြင်အောင်ကြည့်၍ လိုအပ်တာတွေ ဘာမှမကျန်
အကွက်စေ့အောင် လမ်းရှင်းပြီးထားမှဖြစ်မယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝသံသရာခရီးမှာ အဲသလို
အပိုင်းလေးပိုင်းရှိတယ်ဆိုတာလည်း ပြတ်ပြတ်
သားသားဉာဏ်နဲ့ မြင်အောင်ကြည့်ထားမှ အကွက်
စေ့အောင် လုပ်ဖြစ်လိမ့်မယ်။



ကောင်းမှုကုသိုလ်ပြုလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

ဒီလိုဆိုရင် ကောင်းမှုကုသိုလ်တရားဟာ အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်ဆိုတဲ့အင်အားပေါ့၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်တရား ဘာကြောင့်လုပ်ရတာလဲ မေးရင် ရည်ရွယ်ချက်သုံးမျိုးရှိတယ်လို့ ဖြေရမယ်၊ ရည်ရွယ်ချက် သုံးမျိုးက-

(၁) ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ အကယ်၍ များ အိုတာ၊ နာတာ၊ သေတာ၊ ပူတာ၊ ဆွေးတာ၊ ငိုတာ၊ ကျွေးတာ၊ စတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခအပူ ဘာမှ မရှိဘူးဆိုရင် ကုသိုလ်ကို ဘာမှ လုပ်စရာမလိုဘူး။

ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရှိနေသောကြောင့် ဆင်းရဲ ဒုက္ခထွက်ပေါက်ဖောက်ယူတဲ့ အနေနဲ့ ကုသိုလ် ကောင်းမှုကို စီးပွားရေးအလုပ်လို့ သဘောထားပြီး လုပ်နေကြရခြင်းပါ။

၆၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

(၂) ဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊
ရှိသလိုသာဖြစ်တာ၊ ရှိတာထက်ပိုပြီးတော့ဖြစ်ခွင့်
မရပါဘူး၊ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်ချင်တိုင်းသာ ဖြစ်နေကြ
ရင် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာကောင်းတာချည်းဖြစ်ချင်
တာပဲ။

ကောင်းတာချည်း ဖြစ်ခွင့်ရမှမရဘဲ၊ ကိုယ့်ရှိ
သလိုဖြစ်နေကြတာပဲ။

အဲသလိုဆိုရင် ဖြစ်ချင်တာတွေဖြစ်နိုင်ဖို့
ဖြစ်နိုင်ကြောင်းနည်းလမ်းကောင်းကို စုဆောင်းမြှင့်
တင်သောအားဖြင့် ကောင်းမှုတရားကိုကြိုးကြိုးစား
စားနဲ့ စီးပွားရေးအလုပ်တစ်ခုလို့ သဘောထားပြီး
ကြိုးစားဖြည့်ကျင့် အားထုတ်ကြရတာပါ။

(၃) တကယ့်အရေး တကယ်ဘေး ကြုံလာ
တဲ့အခါကာလမှာ ကယ်တင်ရှင်ပုဂ္ဂိုလ်လို့ မရှိတော့
ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာ တာဝန်ယူရတော့မယ်၊
အလွန်ချစ်တဲ့ မိဘတောင်မှ ကိုယ့်သားကိုယ့်သမီး
ကို တကယ့်အရေးတကယ်ဘေး ကြုံလာရင် ဘာမှ
မတတ်နိုင်ဘူး လက်ပိုက်ကြည့်နေရတာ၊ ကာလ
ဒေသ အကန့်အသတ်လေးနဲ့သာ တာဝန်ယူ
နိုင်တာ။

အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

၆၅

အကယ်၍များ အာမခံတာဝန်ယူနိုင်တဲ့
 တန်ခိုးရှင်၊ ပညာရှင်၊ ဖန်ဆင်းရှင် ပုဂ္ဂိုလ်များ
 ရှိမယ်ဆိုရင်တော့ ဘာမှလုပ်စရာမလိုဘူးပေါ့။ ဘာမှ
 မလုပ်ကြနဲ့ အချိန်တန်ရင် လိုရာအရပ် ရောက်
 အောင်ပို့ပေးမယ်။ ဖြစ်ချင်တာတွေအားလုံးဖြစ်
 အောင် လုပ်ပေးမယ်လို့များ တာဝန်ယူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
 များရှိရင် ကုသိုလ်ဘာလုပ်မလဲ၊ အေးအေးလေးနေရုံ
 ပေါ့။



မိမိသာလျှင် ကယ်တင်ရှင်

ယခုတော့ ဘယ်သူမှ တိတိကျကျ တာဝန်
 မယူနိုင်ဘူး၊ နောက်ပိတ်ဆုံး ကယ်တင်ရှင်လိုက်
 ရှာတော့ ကိုယ်တစ်ယောက်ထည်းပဲတွေ့ရမှာ၊
 ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေက လမ်းညွှန်ပေးရုံသာ
 တတ်နိုင်တယ်၊ လက်ဆွဲလို့ ဘယ်သူမှ မကယ်ကြ။

ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းတွေ့တော့
 ဘာနဲ့ကယ်ကြမလဲ?၊ ပစ္စည်းနဲ့ကယ်မလား?မရဘူး၊

၆၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဆွေမျိုးတွေနဲ့ ကယ်မလား?၊ မရဘူး၊ ဒါတွေ
ကလည်း ကာလဒေသ အကန့်အသတ်နဲ့ပဲရမယ်၊
ရာထူးဂုဏ်သိရ် အရှိန်အဝါစသည်တွေနဲ့ ကယ်ကြ
မလား? မရဘူး။

ဒါကြောင့် နောက်ဆုံးကယ်တင်ရှင် ပုဂ္ဂိုလ်
သည် မိမိပါ၊ မိမိမှာကလည်း နောက်ပိတ်ဆုံး
ကယ်တင်တဲ့ အင်အားက တရားတစ်မျိုးထဲပါ။

အဲသလို သေသေချာချာစစ်ဆေးလိုက်တဲ့
အခါ အနှစ်ချုပ်က ဒါပဲတွေ့ရတယ်ဆိုတော့
“ဒီလိုဆိုရင် ဒါ(တရား)ဟာငါ့ဧကန်စုရမယ့် အရာ
ပါလားလို့” အမြင်ရှင်းရှင်းနဲ့ တွင်အောင်လုပ်ကြရ
မှာပဲ။



ကုသိုလ်ပြုတတ်အောင် ဘုရားပွင့်လာတာ

* များစွာဒုက္ခ၊ ရှိနေကြ၍၊ ဒုက္ခအမှန်၊
လွတ်ဖို့ရန်၊ လမ်းညွှန်ဗုဒ္ဓ ပေါ်လာသည်။
ဘုရားပွင့်ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကုသိုလ်
ပြုခြင်းရဲ့ ရည်ရယ်ချက်ဟာ အတူတူပဲ၊ ကုသိုလ်ပြု
တတ်အောင်လို့ ဘုရားပွင့်လာတာ၊ သာသနာလည်း
ပေါ်ပေါက်လို့လာတာပဲ၊ ဘုရားပေါ်လာသလို
ကုသိုလ်လုပ်တာလည်း ဒုက္ခလွတ်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်
နဲ့ လုပ်တာပဲ။

* များစွာဒုက္ခ၊ ရှိနေကြ၍၊ ဒုက္ခအမှန်၊
လွတ်ဖို့ရန်၊ ကေန့်ကုသိုလ်ပြုရသည်။



ဖြစ်ချင်တာကတစ်မျိုး၊ ဖြစ်လာတာက တစ်မျိုး

- * ဖြစ်ချင်သမျှ၊ မဖြစ်ရဘဲ၊ လွဲရမြဲမို့၊
ဖြစ်ဖို့ဧကန်၊ အကြောင်းမှန်၊
ဧကန်ကုသိုလ်ပြုရသည်။

ဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ်ခွင့်ရတာ မဟုတ်ဘူး၊
အသက်ရှည်ရှည်နေချင်ပေမယ့် အကြောင်းက မလုံ
လောက်တော့ အသက်တိုရတယ်၊ ကျန်းမာရေး
ကောင်းချင်ပေမယ့် အကြောင်းက မပြည့်စုံတော့
ကျန်းမာရေး ချူချာအနာရောဂါ ပေါ်ရတယ်။

ဉာဏ်ပညာကြီးမား ထက်မြက်ချင်ပေမယ့်
အကြောင်းကမလုံလောက်တော့ ဉာဏ်ပညာ
လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းရတယ်၊ စီးပွားရေးအဆင်ပြေချင်
ပေမယ့် အကြောင်းကမလုံလောက်ဘော့ လုပ်ကိုင်
လို့ ဘာမှအဆင်မပြေဘူး။

အဲသလို စသည်ဖြင့် ဖြစ်ချင်တာကတစ်မျိုး
 ဖြစ်လာတာကတစ်မျိုး ဖြစ်တတ်တဲ့အတွက်
 ကုသိုလ်လုပ်ကြတယ်ဆိုတာဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်
 နိုင်ဖို့အတွက်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတွေ
 မြှင့်တင်ပေးသောအားဖြင့် အဲသလို ပြုလုပ်ကြ
 ရတာ။



တကယ့်အရေးကျတော့ ဘယ်သူမှလာကယ်မှာ မဟုတ်

- တကယ့်အရေး၊ တကယ့်ဘေးတွင်၊
 ကယ်တင်မည့်သူ မရှိမူ၍၊ အပူကင်းလို့၊
 ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာ၊ ကယ်ဖို့ရာ၊ မှန်စွာ
 ကုသိုလ်ပြုရသည်။

တကယ့်အရေးတကယ့်ဘေးမှာ ဘယ်သူမှ
 လာကယ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာ
 ကယ်ရမှာဖြစ်တာကြောင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကယ်တဲ့
 အခါမှာလည်း တရားတစ်မျိုးထဲသာ ကယ်လို့

၇၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဖြစ်တာကြောင့်၊ ကယ်စရာအင်အား အဆင်သင့် ရှိထားဖို့ဆိုပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတရား စိတ်စွမ်း အား၊ အဆိုးကိုရှောင်ပြီးတော့ အကျိုးကိုဆောင်နိုင် မယ့် အင်အားကို ကြိုးကြိုးစားစား ရသလောက် စုဆောင်းပြီးတော့ နေကြရတာ။

- * များစွာဒုက္ခ၊ ရှိနေကြ၍၊ ဒုက္ခအမှန်၊ လွတ်ဖို့ရန်၊ လမ်းညွှန်ဗုဒ္ဓပေါ်လာသည်။
- * များစွာဒုက္ခ၊ ရှိနေကြ၍၊ ဒုက္ခအမှန်၊ လွတ်ဖို့ရန်၊ ဧကန်ကုသိုလ်ပြုရသည်။
- * ဖြစ်ချင်သမျှ၊ မဖြစ်ရပဲ၊ လွဲရမြဲမို့၊ ဖြစ်ဖို့၊ ဧကန်၊ အကြောင်းမှန်၊ ဧကန်ကုသိုလ်ပြု ရသည်။
- * တကယ့်အရေး၊ တကယ့်ဘေးတွင်း၊ ကယ် တင်မည့်သူ၊ မရှိမူ၍၊ အပူကင်းလို့၊ ကိုယ့် ကိုကိုယ်သာ၊ ကယ်ဖို့ရာ၊ မှန်စွာကုသိုလ် ပြုရသည်။

ဒါ့ကြောင့် အဲသလိုလေးနက်တဲ့ ရည်ရွယ် ချက်နဲ့ ကုသိုလ်လုပ်ကြရတာ၊ ရရှိထားတဲ့ဘဝ ကလည်း ကုသိုလ်လုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးဘဝရ နေလို့ ကုသိုလ်အတွက် ထည့်စဉ်းစားနေရတာ။

ဘဝက ဘယ်လိုမှ ကုသိုလ်လုပ်ဖို့ မဖြစ်
တဲ့ဘဝဆိုရင်လည်း ကုသိုလ်အတွက် ထည့်စဉ်းစား
စရာမလိုဘူးပေါ့၊ မျှောချရုံပဲ။

ယခုတော့ မျှောချရမယ့် ဘဝမဟုတ်တဲ့
အတွက်၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်စွမ်းအားကို စိတ်ကို
မြှင့်မြှင့်ပြီး၊ တင်း၊ တင်းပြီး ဖော်ထုတ်ပြုလုပ်ပေး
နေတာပဲ။



အကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ လွယ်လွယ်လေး

ကုသိုလ်လုပ်ရင်လုပ်၊ မလုပ်ရင် အကုသိုလ်
က တွဲနေတာ၊ အကုသိုလ်ကအဆိုးကိုး၊ အဆိုးကို
ရှောင်နိုင်မှ အကျိုးကိုဆောင်နိုင်မယ့် ကောင်းမှုကု
သိုလ်တရား ဆိုတာပေါ်လာကြမယ်။

အကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ လွယ်လွယ်လေးပဲ၊
စိတ်ကိုလွှတ်ထားရင် သူ့ဟာသူဝင်လာတာပဲ၊
ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့က တမင်ကို ကြိုးစားယူရပါတယ်။

၇၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သဒ္ဓါတရားတံခါးပေါက်ကို စနစ်တကျ ဖွင့်ယူရတယ်။ လုံ့လဝီရိယသတိနဲ့ ပိုင်နိုင်စွာထိန်း ပြီးတော့ လမ်းမှန်အောင်ကြိုးစားယူရတယ်။ မမှား ရအောင် ပညာကလည်း လမ်းဖွင့်ပြီး အလင်းရောင် ပေးထားရတယ်။ သမာဓိကလည်း လမ်းမချော် ရအောင် ပိုင်နိုင်စွာစူးစိုက်ပေးရတယ်။

အဲသလိုစသည်ဖြင့် တမင်ကို အစီအစဉ်နဲ့ ကြိုးစားမှ ကောင်းမှုတရားဆိုတဲ့ အကျိုးဆောင် တရားပေါ်လာတတ်တယ်။

ရန်သူ(အကုသိုလ်) စုဖို့က လွယ်လွယ်လေး ပဲ။ စိတ်လွှတ်ထားရင် အကုသိုလ်ရန်သူက သူ့ဟာ သူဝင်နေကြတာပဲ။ အကုသိုလ်ရန်သူက စိတ်အပူ အခိုးအငွေ့ဆိုတော့စိတ်ကို နှိပ်စက်တယ်။ ရှုပ်အောင် ပူအောင်လုပ်တာပါပဲ။ အပြင်ဘက်က အန္တရာယ်ကို လည်း လက်ယပ်ခေါ်တာပါပဲ။



အကုသိုလ်နှင့်ကုသိုလ် တာဝန်ပိုင်း ကွာခြားမှု

- * အကုသိုလ်နှင့်ကုသိုလ်
- * တာဝန်ပိုင်း ကွာခြားမှုရှိတယ်
- * အကုသိုလ်ဆိုသည်မှာ
- * စိတ်ကို မနိုင်လို့ ရလာသော
- * အပူ,အစိုးအငွေ့ပါ
- * ကိုယ်ကသူ့ကို တာဝန်ယူရမယ်
- * အကုသိုလ်ကြီးသလောက်
- * တာဝန်ပိုင်းမှာလည်း သိပ်ကြီးသွားတယ်
- * အပါယ်လေးပါးရောက်နေသူအားလုံး
- * အကုသိုလ်တာဝန် ယူနေကြသူတွေပဲ
- * လူ့လောကမှာလည်း
- * အကုသိုလ်တာဝန်ယူနေရတဲ့သူတွေ

၇၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

* အများကြီးရှိတယ်။

ကုသိုလ်ဆိုတာက စိတ်နိုင်လို့ရတဲ့ အင်အားပါ။ သူကကိုယ့်ကို တာဝန်ယူလိမ့်မယ်၊ သူကကိုယ့်ကို တာဝန်ယူမှာမှန်းသိလို့လည်း ကုသိုလ်ကို ပျော်ပျော်ကြီး အားထုတ်ကြတာပါ။



မလိုချင်တာ အကုန်ပေးမယ့် အကုသိုလ်

- * အကုသိုလ်မှာ၊ လိုတာမပေး၊ စိတ်မအေးရ၊
ကိုယ်ကတစ်ဖန်၊ သူ့ကိုပြန်၊
တာဝန်ယူရပါ။

အကုသိုလ်မှာ ဘယ်လိုတာပေးလိမ့်မလဲ၊
ရည်မှန်းချက်လည်း မပြတ်သား၊ ရည်မှန်းချက်လို့
လည်းမရှိ၊ လမ်းကြောင်းလည်းမရှိ၊ မူရယ်၊ စည်း
ရယ်၊ ကမ်းရယ်လို့လည်းဘာမှမရှိ၊ စိတ်မနိုင်လို့
လွှတ်ချလိုက်ရတာဆိုတော့လည်း ကောင်းတာ
ဘာမှမပေး၊ လိုချင်တာဘာမှမပေး၊ မလိုချင်တာ
အကုန်ပေးတာပဲ၊ အာမလည်းမခံ၊ တာဝန်လည်း
မယူတော့ စိတ်မအေးရဘူး၊ ကိုယ်က ပြန်တာဝန်

၇၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ယူရမယ်။

ဒါကြောင့် အကုသိုလ်တစ်ခု လုပ်တော့မယ် ဆိုရင် တရားသဘောလေးက ဆောင်ပြနေတယ် ပေါ့။ “ကဲ- မင်း တာဝန်ယူရလိမ့်မယ်နော် တာဝန်ယူနိုင်မှလည်း လုပ်ပါနော်၊ တာဝန်မယူ နိုင်ရင် မင်းမလုပ်ပါနဲ့နော်” လို့ အားကိုးစရာတရား သဘောလေးက အဲသလို ဆောင်တော့ သတိပညာ ရှိသူများက “ငါတာဝန်မယူနိုင်ဘူး၊ ငါမလုပ်ဖူး” ဆိုပြီးတော့ ထိန်းချုပ်နိုင်ကြတယ်။

သတိပညာလွတ်သူများက ခြေလွန်လက် လွန်ဖြစ်သွားပြီးတော့ တာဝန်ယူကြရတာပါပဲ။



စိတ်အေးစရာအင်အားတွေ ပေးတာကုသိုလ်

- * ကုသိုလ်အစု၊ ကောင်းစွာပြုကာ၊ စိတ်အေး
ရအောင်၊ သူကတစ်ဖန်၊ ကိုယ့်ကိုပြန်၊
တာဝန်ယူသွားပါ။

ကုသိုလ်ကတော့ အစီအစဉ်နဲ့ လုပ်တာကိုး
လမ်းကြောင်းလေးပြတ်ပြတ်သားသား ဖော်လို့
ရည်မှန်းချက်ထားလို့ လုပ်ငန်းကိုလည်း သပ်သပ်
ရပ်ရပ်၊ စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့၊ မူနဲ့ဘောင်နဲ့လုပ်တယ်။

ဒါနဆိုလည်း ဒါနနဲ့တူအောင်၊ သီလဆို
လည်း သီလနဲ့တူအောင်၊ သမာဓိဆိုလည်း သမာဓိနဲ့
တူအောင်၊ စွမ်းအားပေါ်အောင်၊ ပညာပွားများပြန်
တော့လည်း ပညာကို ပညာနဲ့တူအောင်၊ အင်အား
တွေပေါ်ထွက်၍လာအောင်ပြုလုပ်တာဖြစ်သောကြောင့်
စိတ်အေးစရာအင်အားတွေ အကုန်ပေးတယ်။

၇၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အာမလည်းခံတယ်၊ တာဝန်လည်းယူတယ်၊
ဘဝကူးလက်မှတ်တစ်ခါထည်းပေးလိုက်တယ်၊
နိဗ္ဗာန်ကူးလက်မှတ်ကိုလည်း ပညာဦးဆောင်မှု
ကောင်းသလောက်ပေးလိုက်တာပါပဲ။

ကုသိုလ်ကိုကောင်းစွာပြုထားတာ အစီအ
စဉ်နဲ့ လုပ်ထားတာဖြစ်သောကြောင့် သူကကိုယ့်ကို
တာဝန်ယူသွားတယ်။

တာဝန်ယူနိုင်တဲ့ အင်အားဆိုတာ သိလို့
လည်း (ကုသိုလ်ကို) ပျော်ပျော်အားထုတ်ကြတာ
ပေါ့၊ မိဘအရင်းလည်း ဒီကုသိုလ်ပဲ၊ ဆွေမျိုးအရင်း
လည်း သူပဲ၊ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာအစစ်လည်း သူပဲ။

* အကုသိုလ်မှာ၊ လိုတာမပေး၊ စိတ်မအေးရ၊
ကိုယ်ကတစ်ဖန် သူ့ကိုပြန်တာဝန်ယူရပါ။

* ကုသိုလ်အစု၊ ကောင်းစွာပြုက၊ စိတ်အေး
ရအောင်၊ သူကတစ်ဖန်၊ ကိုယ့်ကိုပြန်တာ
ဝန်ယူသွားပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်က တာဝန်ယူရမယ့်အဆိုး
ကိုရှောင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကို တာဝန်ယူသွားနိုင်မယ့်
အကျိုးဆောင်ဖြစ်တဲ့အင်အားတွေ ပေါ်ပေါက်လာ
အောင် ဖော်ထုတ်ပေးရမှာပေါ့။

ထူးလည်းထူးတဲ့ကိုဉာဏ်ထူး

ဘုရားလက်ထက်တုန်းက ပသေနဒီကော သလမင်းကြီးမှာ မြန်မာနာမည်နဲ့ ကိုဉာဏ်ထူးဆိုတဲ့ အမတ်တစ်ယောက်ရှိတယ်။ အမတ်ကတော့ အများကြီးပေါ့။ သူကတော့ ထူးလွန်းလို့ ကိုဉာဏ်ထူးလို့ ထူးထူးခြားခြား နာမည်ပေးလို့ရတဲ့ သူတစ်ယောက်ပါ။

သူက ဉာဏ်ထူးဆိုတဲ့အတိုင်း ထူးကိုလည်း ထူးပါတယ်။ ဉာဏ်ထူးဆိုတဲ့အတိုင်း အမြင်လည်း ရှင်းပါတယ်။ တရားအလုပ်လည်း သူလက်လှမ်းမီ သလောက်လုပ်တယ်။ တရားမကြာ၊ မကြာနာပြီး လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ ကုသိုလ်တရားမလစ်ဟင်း ရအောင် ပြုလုပ်အားထုတ်တဲ့ သူတော်ကောင်း တစ်ယောက်ပါ။

၈၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဉာဏ်ထူးဆိုတဲ့အတိုင်း ဉာဏ်လည်းထူး
ပါတယ်။ ဘယ်လိုဉာဏ်ထူးသလဲဆိုတော့ လူ့
လောကမှာ မြင်သင့်မြင်ထိုက်တဲ့ အမြင်နှစ်မျိုးလုံး
ရထားလို့ပါ။



အန္တသုတ်တော်လာ မျက်စိနှစ်ဖက်ကန်းသူ

အန္တသုတ်မှာ ဘုရားဟောကြားထားတာက
လူမှာ မျက်စိနှစ်ဖက်စလုံး ကန်းသူရှိတယ်၊ မျက်စိ
တစ်ဖက်ကန်းတဲ့သူရှိတယ်၊ မျက်စိနှစ်ဖက်စလုံး
မြင်တဲ့သူရှိတယ်။

မျက်စိနှစ်ဖက်စလုံးကန်းတဲ့သူက ပစ္စုပ္ပန်
ဘဝအတွက် ပစ္စည်းဥစ္စာကိုလည်း မရှာတတ်ဘူး။
သံသရာအတွက်၊ လောကုတ္တရာအတွက်၊ တရားကို
လည်း မရှာတတ်ဘူး၊ ရှာနည်းကိုလည်း နားမ
လည်ဘူး၊ ဘဝကို ရေစုံမျောပြီး ဒုစရိုက်တွေနဲ့ပဲ
အချိန်ကုန်နေတယ်၊ အဲဒီသူဟာ အန္တ၊ မျက်စိ
နှစ်ဖက်စလုံး ကန်းတယ်။

၈၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (သော)ဆရာတော်

ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနေနည်းကို နားမလည်ဘူး၊
သံသရာနောင်ရေး၊ လောကုတ္တရာရေးဆိုတာမပြော
နဲ့တော့။



မျက်စိတစ်ဖက်မြင်သူ

မျက်စိတစ်ဖက်သာကောင်းတဲ့သူက ပစ္စုပ္ပန်
ဘဝအတွက်တော့ နားလည်တယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကို
ရှာဖွေစုဆောင်းတတ်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် သံသရာ
အတွက်တရားကိုတော့ ဘာမှမရှာဘူး၊ သူလည်း
အမြင်မပြည့်စုံတဲ့အတွက် မျက်စိတစ်ဖက်ကန်းသူ
လို တစ်ဖက်ပဲမြင်တယ်။

တစ်ဖက်ပဲမြင်တယ်ဆိုတာက တစ်လှမ်းပဲ
မြင်မှာပေါ့၊ တစ်ဝမ်းပဲမြင်မှာပေါ့၊ တစ်ဝမ်းတစ်
လှမ်းအတွက်ပဲမြင်ရင် တစ်ဝမ်းတစ်လှမ်းကိစ္စနဲ့ပဲ
အချိန်ကုန်နေမှာပေါ့။

ဟောဟိုဘက် (သံသရာ)ထိသူ ဘာမှမလုပ်
ပါဘူး၊ ဟောဟိုဘက်အထိ မလုပ်ရင် ကြောက်စရာ

၈၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တွေကလာတော့မှာပေါ့။

ဘယ်သူမှ အာမမခံဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက
လည်း အာမမခံဘူး၊ ရှာထားတဲ့ပစ္စည်းတွေကလည်း
တာဝန်မယူနိုင်ဘူး၊ ကိုယ်ခင်တွယ်တဲ့ ဆွေမျိုးတွေ
ကလည်း ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့တာဝန်မယူနိုင်ဘူး
လို့ ပြောလာကြမှာ။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်မှာမျက်စိတစ်လှမ်းတစ်ဝမ်း
လေးနဲ့ အချိန်ကုန်နေတယ်ဆိုရင် ဒီမျက်စိတစ်ဖက်
မြင်အဆင့်လေးနဲ့ လူ့ဘဝဟာ မစုံသေးဘူး။



မျက်စိနှစ်ဖက်လုံးမြင်သူ

မျက်စိနှစ်ဖက်စလုံးမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပစ္စုပ္ပန်
ဘဝချမ်းသာအောင်နေနည်း၊ သံသရာနောင် ရေး
စိတ်အေးရနည်းအထိ သိရှိနားလည်တယ်။ အဲသလို
ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ နှစ်ဖက်မြင်သူလို့ ခေါ်တယ်။

လူဆိုတာ မျက်စိနှစ်ဖက်စလုံးမြင်မှ လူဖြစ်
ရကျိုးနပ်တယ်။ နှစ်ဖက်စလုံးမြင်အောင် ကြည့်
တတ်မှပဲ သံသရာခရီးက ဒီလောက်ရှည်တယ်။
ဒီလောက်ကြမ်းတယ်။ အန္တရာယ်ကလည်းများ။
အဆင်းအတက်ကလည်းရှုပ်။ အကွေ့အကောက်က
လည်း အလွန်ပေါ်ဆိုတော့ ဒါနဒီလောက်ပါမှ
လောက်မယ်လို့ ခန့်မှန်းတွက်ချက်တတ်တယ်။



ဒါနအပုပ်အသိုးတွေ ယူသွားလို့မဖြစ်ဘူး

ဒါနယူသွားပြန်တော့လည်း ပကာသနတွေ
နဲ့ ရောနေတဲ့ ဒါနအပုပ်အသိုးတွေယူသွားလို့တော့
မဖြစ်ဘူး၊ ဒါနဟာ ငါသုံးရမှာ

- * ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်ရဲ့လား?
- * ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်တယ်ဆိုရင်
- * ဒါနအကောင်းစားတွေယူသွားမှ
- * ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။



သီလ, သမာဓိလည်း လုံလောက်ပြည့်စုံမှ

သီလယူသွားရင် သီလနေရာထိုင်ခင်းက
ဒီလောက်မှ လုံလောက်ပြည့်စုံပေလိမ့်မယ်၊ အား
ကိုးရပေလိမ့်မယ်။

လောကဓံမှန်တိုင်းတွေက အလွန်အလွန်
တိုက်ခတ်လွန်းလို့ ပေါလွန်းလို့ သမာဓိအင်အား
ဒီလောက်ပါမှ ခိုင်ခန့်မယ်စသည်ဖြင့် သွားရမယ့်
ခရီးနဲ့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အင်အားကို နှိုင်းချိန်တိုင်းတာ
ပြီးတော့ သေသေချာချာအကွက်စေ့အောင် ယူတတ်
ပါတယ်။

အဲသလို သေသေချာချာ ယူတတ်တဲ့ အသိ
ပညာတွေရှိမှ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပါမယ်၊ အဲဒါကြောင့်
တရားအလုပ်လုပ်ကြတယ်ဆိုတာ နှစ်ဖက်မြင်

၈၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

နှစ်ဖက်မြင်ပညာရအောင် ယူခြင်းကြောင့်
လောကုတ္တရာအတွက်ထိအောင် အင်အားတွေက
အကွက်စေ့အောင် လုပ်ဖြစ်တယ်ပေါ့။



သာသနာနဲ့တွေ့ရတာ၊ ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်စရာ

ဒါကြောင့် သာသနာနဲ့တွေ့ရတာ၊ မိမိတို့
ဘဝဟာ အင်မတန်မှ ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်စရာပေါ့၊
ခန္ဓာဟာအငှားပင်ဖြစ်သော်လည်း သာသနာနဲ့တွေ့
ရတဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို စနစ်တကျ သုံးနိုင်ခွင့်
ရကြတယ်။

ခဏလေးစခန်းချတာမှန်သော်လည်း စခန်း
ချတဲ့နေရာဒေသ၊အခါကာလက လမ်းကောင်းလမ်း
မှန်ကို ညွှန်ပြနိုင်တယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာတော်ကြီးရဲ့ ကာလ
ဒေသဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကို လိုသလိုသုံးနိုင်
ကြတယ်ပေါ့၊ ခဏလေးစခန်းချတာ မှန်သော်

၉၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာက္ခာဂါနိက (ယော)ဆရာတော်

လည်း လိုသလိုသုံးနိုင်ကြတယ်၊ ဓဏလေးငှားထား
တာမှန်သော်လည်း လိုသလိုသုံးနိုင်ကြတယ်၊ ဒါ
ကြောင့်မို့ နှစ်ဖက်မြင်ပညာရှိမှ ပြည့်စုံတယ်။



ပစ္စည်းလည်းမရှာတတ်၊ တရားလည်းမရှာတတ်ရင်

- ပစ္စည်းတရား၊ နှစ်ပါးလုံးပင်၊
မရလျှင် မမြင်အကန်းပါ။

လူပင်ဖြစ်သော်လည်း ပစ္စည်းကိုလည်း
ရအောင် မရှာတတ်၊ တရားကိုလည်း မရှာတတ်၊
ကုသိုလ်ကိုလည်း ဘာမှ မလုပ်တတ်ဆိုရင် နှစ်ဖက်
စလုံး စုံလုံးကန်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ မျက်စိမှိတ်တာနဲ့
သူ့အတွက်တော့ ကြောက်စရာတွေ လာလိမ့်မယ်။

- ပစ္စည်းကိုသာ၊ ရအောင်ရှာ၍၊
ကင်းကွာတရား၊ ထိုသူများ၊
စွမ်းအားမစုံပါ။

ခန္ဓာပေးတဲ့တာဝန်ကိုတော့ ထမ်းတယ်၊
ခန္ဓာကခိုင်းတဲ့ အလုပ်ကိုတော့ လုပ်တတ်တယ်၊

၉၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပစ္စည်းဥစ္စာကိုတော့ ရအောင်ရှာတတ်တယ်။

ဒါပေမယ့် တရားကိုတော့ လုံးဝစိတ်မဝင်
စား၊ တရားသဘောကို ဘာမှနားမလည်၊ နားမ
လည်လို့ ကုသိုလ်ကို ဘာမှမလုပ်၊ အဲသလိုဆိုရင်
တစ်ဖက်ထဲသာမြင်၍ တစ်ဖက်ကန်းပြီးနေတာ
ကြောင့် စွမ်းအားမစုံ လူဖြစ်ရကျိုး မနပ်သေးဘူး။



ပစ္စည်းရော တရားပါရှာတတ်ရင်

- * ပစ္စည်း တရား၊ နှစ်ပါးလုံးပင်၊ ရနိုင်လျှင်၊
အမြင်ပြည့်စုံပါ။

ပစ္စည်းကိုလည်း ရအောင်ရှာတတ်တယ်၊
တရားကိုလည်း ရအောင်ရှာတတ်တယ်၊ အဲသလို
ဆို မျက်စိနှစ်ဖက်စလုံး ကောင်းတဲ့အတွက်၊ အမြင်
ပြည့်စုံတဲ့အတွက် လူဖြစ်ကျိုးနပ်တယ်။

ငါ့ဘဝအတွက် ဘာတွေလုပ်ထားပြီးပြီ၊
ငါသွားရမယ့် လမ်းကြောင်းရှင်းထားပြီးပြီ၊ ရည်မှန်း
ချက်လည်း နိဗ္ဗာန်အထိထားပြီးပြီ၊ ဘယ်လမ်းနဲ့
သွားမယ်လို့လည်း သတ်မှတ်ပြီးပြီ၊ အဆိုးကို
ရှောင်ပြီးတော့ အကျိုးဆောင်အင်အားတွေ အသင့်
လုပ်ထားပြီးသား။

သံသရာခရီးက ဘယ်လောက်ကြမ်းကြမ်း၊

၉၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဘယ်လောက်အန္တရာယ်ပေါ်ပေါ်၊ သူ့မှာအင်အား
အပြည့်နဲ့ သွားရတာမို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ တည်
တည်ငြိမ်ငြိမ်၊ ရင့်ရင့်ကျက်ကျက်နဲ့ အဲသလို သွားနိုင်
မှာပဲ။

- * ပစ္စည်း တရား၊ နှစ်ပါးလုံးပင်၊ မရလျှင်၊
မမြင်အကန်းပါ။
- * ပစ္စည်းကိုသာ၊ ရအောင်ရှာ၍၊ ကင်းကွာ
တရား၊ ထိုသူများ စွမ်းအားမစုံပါ။
- * ပစ္စည်းတရား၊ နှစ်ပါးလုံးပင်၊ ရနိုင်လျှင်၊
အမြင်ပြည့်စုံပါ။
- * နှစ်ဖက်မြင်သူ၊ စွမ်းတဲ့လူ၊
အပူကင်းစင်ကွာ။

သွားရမယ့်ခရီးက ဆူးညောင့်ခဲလှတ်
တောထဲ ရောက်နေပေမယ့် သူကရှောင်တတ်တယ်
အေးချမ်းစွာ သွားတတ်တယ်၊ အဲဒါကို နှစ်ဖက်မြင်
ပညာရှိတယ်လို့ ခေါ်ရတယ်၊ အမြင်ပြည့်စုံသူလို့
ပြောရင်လည်း မှန်တယ်။



အမြင်ရှင်းသည့် ကိုဉာဏ်ထူး

ကိုဉာဏ်ထူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အဲသလိုနှစ်
ဖက်မြင် အသိပညာရှိတယ်၊ နှစ်ဖက်မြင်ပညာစွမ်း
အားနဲ့ ဘဝခရီးကို သွားနေသူဖြစ်တယ်၊ ဘဝခရီး
ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှင်းရှင်းလေးနဲ့ သွားတတ်တယ်။

အမတ်ဆိုတော့ မိမိကိစ္စရော၊ ရှင်ဘုရင်ကိစ္စ
ရော၊ နိုင်ငံကိစ္စရော၊ နေ့စဉ်နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရတဲ့
ကိစ္စတွေဟာ အများကြီးပါပဲ။

အဲသလို ဆောင်ရွက်ရတဲ့ ကိစ္စအများကြီးကို
သူက သမာဓိဆိုတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလေးတွေ
လုပ်ပြီးတော့ စိတ်ကို မတိမ်းမချွတ်မချော်ရအောင်
ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ထိန်းပါတယ်။

ဘယ်ကိစ္စပဲဆောင်ရွက်ဆောင်ရွက် မေတ္တာ
နဲ့ စေတနာနဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ အဲသလိုဆောင်ရွက်

၉၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တတ်တယ် “သူများအလုပ်ကို လုပ်ရတာလည်းငါ အလုပ်ပါပဲလေ”တဲ့၊ အမြင်ရှင်းပုံလေးပါ။

“ငါ့စိတ်ကောင်းလေးက သူများကို သွား အကျိုးပေးမှာမှ မဟုတ်ပဲ၊ ငါ့ကို ပေးမှာပဲဆိုတော့ သူများအလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်ပေးရင် အဲဒီ ကောင်းကောင်းလုပ်ပေးလိုက်တဲ့ စေတနာက ငါ့ကို အကျိုးပေးမှာ၊ အဲဒီတော့ သူများအလုပ်လုပ်ရခြင်း ဟာ ငါ့အလုပ်ပဲတဲ့”

အဲသလို စိတ်ကောင်းကောင်းထားပြီး၊ ဘယ်ကိစ္စမဆို စေတနာသန့်သန့်နဲ့ ကောင်းပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေဆိုတဲ့ မေတ္တာစေတနာ၊ အမြင်ရှင်း ရှင်းနဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးတတ်တယ်။

ရှင်ဘုရင်ကိစ္စ ဆောင်ရွက်ရင်လည်း မေတ္တာ စေတနာသန့်သန့်နဲ့ ဆောင်ရွက်တယ်၊ မျက်နှာလို မျက်နှာရ လုပ်တာဘာတစ်ခုမှမရှိဘူး၊ နိုင်ငံကိစ္စ အခြားကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ရင်လည်း မေတ္တာနဲ့ စေတနာနဲ့ သပ်သပ်ရပ်ရပ်၊ စေတနာမှန်မှန်ထားပြီး တော့ ဆောင်ရွက်တတ်တယ်၊ သူများကိစ္စဆောင် ရွက်တာ ငါ့ကိစ္စပဲလို့ အမြင်ရှင်းနေတာကိုး။

စေတနာမှန်ရင် အဲဒီစေတနာက ငါ့ကို

အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

၉၇

အကျိုးပေးမှာလို့ အမြင်ရှင်းနေတော့လည်း ဘယ်
ကိစ္စမဆို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်
တော့တာပါပဲ။



အဆိုးကိုရှောင်နိုင်မှ

ဒါကြောင့် ဘယ်ကိစ္စမဆို သူ့ကိစ္စနဲ့ တစ်
သားတည်းထားလိုက်တယ်။ လောကဝေါဟာရနဲ့
ဆိုရင် ဒါဟာရှင်ဘုရင်ကိစ္စ၊ ဒါကမိမိကိစ္စ၊ ဒါက
မိသားစုကိစ္စ၊ ဒါကနိုင်ငံရေးကိစ္စ ပြောရပေမယ့်
သူ့စိတ်ထားလေးကြည့် လိုက်တော့ ဘယ်ကိစ္စပဲ
လုပ်လုပ် ငါ့ကိစ္စချည်းပဲလို့ အမြင်ရှင်းတယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ အဆိုးကိုရှောင်
အကျိုးဆောင်ဆိုတဲ့ အင်အားက ဘယ်အလုပ်ပဲ
လုပ်လုပ်၊ လုပ်တတ်မှရတာကိုး။

သူများအလုပ်လုပ်ရင်လည်း အဆိုးကိုရှောင်
နိုင်မှ အကျိုးဆောင်ပေါ်လာမယ်။ ကိုယ့်အလုပ်လုပ်
ရင်လည်း အဆိုးကိုရှောင်နိုင်မှ အကျိုးဆောင်က

၉၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပေါ်လာမှာပဲ၊ မိသားစုအလုပ်လုပ်ရင်လည်း အဆိုး
ကိုရှောင်နိုင်မှ အကျိုးဆောင်ကပေါ်လာမှာပဲ၊ ဒီတော့
သူ့အတွက်ကတော့တစ်သားတည်းဖြစ်သွားတယ်။

သူက စေတနာသန့်သန့် မေတ္တာဖြူဖြူစင်
စင်နဲ့ ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့အပြင် သူက မေတ္တာ
တရား အလွန်အားကြီးတယ်။

မေတ္တာကိုလည်း ကြိုးကြိုးစားစား ပို့လွှတ်
ပွားများပြီးတော့သမာဓိအင်အားကိုလည်း ထူထောင်
ပြီးနေတဲ့အမျိုးကောင်းသား သူတော်ကောင်း
နှစ်ဖက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ပါ။



ပစ္စုပ္ပန်ရောက်ဆဲအချိန်သည် အဖိုးအတန်ဆုံး

မေတ္တာတရားပွားများတဲ့အခါ အမျိုးအစား
နှစ်မျိုးရှိတယ်။

(၁) လွမ်းခြုံရေးမေတ္တာ

(၂) စွမ်းအားတိုးတက်ရေးမေတ္တာတို့ဖြစ်
တယ်။ အဲဒီမေတ္တာတွေကိုအားလုံးအကွက်စေ့အောင်
ကို ဉာဏ်ထူးတစ်ယောက်ပွားများအားထုတ်ပါ
တယ်။

အားတဲ့အခါမှလုပ်မယ်၊ တတိယအရွယ်
ကျမှလုပ်မယ်၊ နိုင်ငံတာဝန်က အနားယူတော့မှပဲ
လုပ်မယ်လို့ မရေမရာသူ စောင့်မနေပါဘူး။

ပစ္စုပ္ပန်တရား(သတိ)ရဲ့ သဘောကလောက
မှာ ဘယ်အချိန်အဖိုးတန်ဆုံးလဲလို့ မေးလိုက်ပြန်

၁၀၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တော့ ယခုရောက်ဆဲအချိန်သာ အဖိုးအတန်ဆုံးပါ၊
အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ဆိုတာက စကားအနေနဲ့သာ
ပြောလို့ရတာ၊ သုံးလို့မဖြစ်၊ လုပ်လို့မဖြစ်။

လက်တွေ့လုပ်လို့ဖြစ်တာက ပစ္စုပ္ပန်တစ်မျိုး
ထဲသာဖြစ်သောကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကိုပဲလက်
မလွှတ်ရအောင်သုံးပြီးသွားရမှာ။

အတိတ်က ဟာကွက်ရှိရင် ပစ္စုပ္ပန်က
ဖာထေးလိမ့်မယ်၊ အတိတ်က လိုကွက်ဖြည့်လိမ့်
မယ်၊ အတိတ်က အားမလိုအားမရရှိခဲ့ရင် ပစ္စုပ္ပန်က
အကုန်လုံး အားတွေဖြည့်တင်းပေးလိမ့်မယ်၊ အနာ
ဂတ်ကိုလည်း ပစ္စုပ္ပန်ကအကုန်တာဝန်ယူလိမ့်မယ်။



ပစ္စုပ္ပန်လုပ်ဆဲအလုပ်သာ အရေးအကြီးဆုံး

လောကမှာ ဘယ်အလုပ်အရေးအကြီးဆုံး
လဲ ရှာလိုက်ပြန်တော့ ပစ္စုပ္ပန်လုပ်ဆဲအလုပ်သာ
အရေးအကြီးဆုံး၊ တရားသဘောမူက ဒါပါပဲ။

လောလောဆယ် ထမင်းစားနေတုန်းဆိုရင်
ထမင်းစားနေတဲ့အလုပ်သည် အရေးအကြီးဆုံး၊
ထမင်းစားနေတဲ့ထဲ သတိပညာထည့်ပေးလိုက်၊
ထမင်းစားတာတရားအလုပ်။

အားလပ်ခါမှလုပ်မယ်လို့ မဟုတ်ဘူး၊ လုပ်
တတ်လို့ရှိရင် အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်နိုင်
တဲ့ အင်အားစုဖို့ဆိုတာက ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း
တန်ဖိုးထားနိုင်ရင်ရတယ်။

၁၀၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ယခု လောလောဆယ်ထမင်းချက်နေတုန်း
ဆိုရင် ထမင်းချက်တဲ့အလုပ်ဟာ အရေးအကြီး
ဆုံးပဲ၊ အဲဒီထဲမှာ သတိပညာထည့်ပေး၊ ထမင်းချက်
တာတရားပဲ။

ယခုလမ်းသွားနေတုန်းဆိုရင် လမ်းသွားနေ
တာ အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်ပဲ၊ အဲဒီထဲမှာ သတိ
ပညာထည့်ပေး၊ အဲဒါ တရားပဲ။

ယခု နိုင်ငံတာဝန် ထမ်းဆောင်နေတုန်း
ဆိုရင် နိုင်ငံတာဝန် ထမ်းဆောင်တာ အရေးအကြီး
ဆုံးအလုပ်ပဲ၊ အဲဒီထဲမှာ သတိပညာမေတ္တာစေတနာ
ထည့်ပေး၊ တရားအလုပ်ပဲ။

ဒါကြောင့် ဘယ်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လော
လောဆယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ဟာ အရေးအကြီးဆုံး
အလုပ်ပဲ။



မေတ္တာတရားအားကြီးသည်ကိုဉာဏ်ထူး

ပဿနဒီကောသလမင်းကြီးရဲ့ အမတ်
ကိုဉာဏ်ထူးတစ်ယောက် အမြင်ရှင်းတဲ့အတွက်
ဘယ်အလုပ်ပဲလုပ်လုပ် စွမ်းအားပေါ်အောင်လုပ်
တယ်၊ အထူးအားဖြင့် မေတ္တာတရားအားကြီးတယ်။

မေတ္တာတရားအားကြီးတော့ ဘယ်တော့မှ
သူများကို ကျွမ်းထိုးမှောက်ခုန်ဖြစ်အောင် မလုပ်ပါ
ဘူး၊ အများက သူ့ကို အမျိုးမျိုး နှောင့်ယှက်တဲ့
သဘော ပေါ်ပေမယ့် စိတ်ညစ်တဲ့သဘောလည်း
မရှိပါဘူး၊ တရားလမ်းကြောင်းအတိုင်းသွားနေတာ။

ဒါနဲ့ အဲသလို နေလာရင်း မေတ္တာတရားကို
ကြိုးကြိုးစားစားပွားလိုက်တော့ စွမ်းအားတိုးတက်
ရေးမေတ္တာရော၊ လွမ်းခြုံရေး မေတ္တာရော၊ အကွက်
စေ့အောင် အကုန်ပွားနေတယ်။



လွမ်းခြုံရေးမေတ္တာဆိုတာ

လွမ်းခြုံရေးမေတ္တာက ငါးမျိုးရှိတယ်။
ပထမက မိမိနဲ့အတူ နေသူတွေကို မေတ္တာပို့ရတယ်။
ကိုယ်ကလက်ဦးအောင်လွမ်းခြုံထားပါ။

အတူနေဆိုတာ အိမ်မှာနေရင်အိမ်မှာရှိတဲ့
မိသားစုတွေပေါ့။ ရုံးမှာနေရင် ရုံးမှာရှိတဲ့သူတွေပေါ့။
ကျောင်းမှာရှိရင် ကျောင်းရှိတဲ့သူတွေပေါ့။ ကိုယ်က
လက်ဦးအောင်လွမ်းခြုံထားပါ။

ဒုတိယအတူနေတဲ့ နတ်တွေကို မေတ္တာပွား
ပါ။ ကိုယ်စောင့်နတ်တွေ၊ အိမ်စောင့်နတ်တွေ၊
ကျောင်းစောင့်နတ်တွေ၊ ပကတိမျက်စိနဲ့ မမြင်ရပေ
မယ့်ရှိတယ်။ သူတို့ကိုလည်း မိတ်ဆွေဖွဲ့ထား
မေတ္တာလွမ်းခြုံထားပါ။

တတိယအုပ်ချုပ်ရေးတာဝန် ယူတဲ့သူတွေ
ကို မေတ္တာပွားပါ။ ရပ်ကွက်အတွင်း၊ မြို့နယ်အ
တွင်း၊ နိုင်ငံအတွင်းမှာ အုပ်ချုပ်ရေး တာဝန်ယူနေတဲ့

အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

၁၀၅

ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မိဘအရာမှာထားပြီး မေတ္တာဓာတ်နဲ့ လွမ်းခြုံပေးပါ။

စတုတ္ထက တစ်ရပ်ကွက်ထဲ၊ တမြို့ထဲအတူ နေသူတွေကို မေတ္တာပွားပါ။ တစ်ရပ်ကွက်ထဲ တစ်မြို့ ထဲအတူနေတဲ့ သူတွေဆိုတော့ ဆွေမျိုးတွေ ပဲလို့ ဆွေမျိုးစိတ်ထားပြီးနေ့စဉ်နေ့စဉ် မေတ္တာပွား ရပါတယ်။

ပဉ္စမက၊ သတ္တဝါအကုန်လုံး ခြုံပြီး မေတ္တာ ပွားပါ။ ရန်သူရောမိတ်ဆွေရော အလယ်အလတ် ပုဂ္ဂိုလ်တွေရော ဘယ်သူ့ကိုမှ မချန်အကုန်မေတ္တာ လွမ်းခြုံပေးရပါတယ်။

တစ်သံသရာလုံး ရှည်ခဲ့လှပြီဆိုတော့ ဆွေ မျိုးမတော်ဖူးသူကလည်း မရှိတော့ဘူး၊ အားလုံးဆွေ ဟောင်းမျိုးဟောင်းတွေချည်းပဲလေဆိုပြီးတော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာတွေ့နေရတဲ့ ဆွေသစ်မျိုးသစ်တွေ၊ တစ်သံ သရာလုံးမှာ တွေ့ခဲ့တော်စပ်ခဲ့တဲ့ ဆွေဟောင်း မျိုးဟောင်းတွေအပါအဝင် အားလုံးသော သတ္တဝါ တွေ ချမ်းသာကြပါစေလို့ မေတ္တာဓာတ်လွမ်းခြုံပေး တယ်။



မေတ္တာလက်ဆောင်ပေးနေတာ

အဲဒီငါးမျိုးကို ချုံ့ရင် မေတ္တာကို လောက
အတွက် ကိုယ်က အမြဲတမ်းလက်ဆောင်ပေးနေ
တာပေါ့၊ တစ်နည်းအားဖြင့် လောကကြီးနဲ့ အမြဲတမ်း
မိတ်ဆွေဖွဲ့နေတာပေါ့၊ ကိုညာဏ်ထူးတစ်ယောက်
အဲသလို လွမ်းခြုံရေးမေတ္တာလည်း မလစ်ဟင်း
ရဘူး၊ အဲဒါလေးကို မှတ်လို့လွယ်အောင်။

- ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေ၊ အတူနေငြား၊ လူအများ၊
နှစ်ပါးကိုယ်စိတ်ချမ်းသာစေ၊

တကယ်မေတ္တာပို့တော့ ဆွေမျိုးတော်တော်၊
မတော်တော်၊ အတူနေပုဂ္ဂိုလ်တွေချမ်းသာကြပါစေ၊
တစ်အိမ်ထဲနေသူတွေ၊ တစ်ကျောင်းထဲတက်သူတွေ
တစ်ရုံးထဲလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ အားလုံးချမ်းသာ
ကြပါစေ။

ကိုယ်ရောစိတ်ရော နှစ်ပါးလုံး ချမ်းသာကြ
ပါစေလို့ ဟန်နဲ့မဟုတ်ပါဘူး၊ လေးလေးနက်နက်

အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

၁၀၇

အာရုံပြုမေတ္တာပို့ရပါတယ်။ ကိုညာဏ်ထူး တစ်ယောက် အဲဒီအတိုင်းပဲ မေတ္တာပို့တယ်။

* ဆင်းရဲရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊

ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

ဆင်းရဲတွေ၊ ရန်တွေ၊ ဘေးအန္တရာယ်တွေ အကုန်လုံး လွတ်ငြိမ်းကြပါစေလို့ မေတ္တာဓာတ် လွှမ်းခြုံပေးတယ်။ မိမိတို့လည်း အဲသလို လွှမ်းခြုံပေးရမှာပေါ့။

* ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေ၊ အတူနေငြား၊ လူအများ၊ နှစ်ပါးကိုယ်စိတ် ချမ်းသာစေ။

* ဆင်းရဲရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊

ငြိမ်းအေးကြပါစေ။



မေတ္တာပို့ရင် မေတ္တာခံအာရုံကို ပုံဖော်ရတယ်

မေတ္တာပို့တာလည်း သမာဓိပွားများခြင်း အလုပ်ပဲ။ သို့သော်မေတ္တာပို့တဲ့အခါ မေတ္တာမူကျ အောင်လုပ်ရမယ်။ အာရုံဖမ်းတဲ့အပိုင်းမှာ ပိုင်ရမှာ

၁၀၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပေါ့၊ ခုနပြောတဲ့ သတိပါပဲ၊ သတိဆိုတာ လုပ်ရမယ့် အာရုံကို ရှေးဦးစွာပုံဖော်ရတယ်။

မေတ္တာပို့မယ်ဆိုရင် ပထမက မေတ္တာခံ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ပို့မလား၊ မိသားတစ်စုပို့မလား၊ အားလုံးပို့မလား၊ သတ္တဝါအကုန်လုံး ပို့မလား၊ ဘယ်လိုပဲပို့ပို့၊ မေတ္တာခံအာရုံကိုတော့ ပထမဆုံးပုံဖော်ရတယ်၊ ဘုရားရှိခိုးတော့မယ်ဆိုရင် ဘုရားအာရုံကို ပထမဆုံးပုံဖော်ရတယ်။

ဒုတိယက အာရုံပုံပေါ်လာတဲ့အခါ အာရုံနဲ့ စိတ်ကို ချပ်ကနဲကပ်ပေးရတယ်၊ အကြားမှာ အချိန်သူခိုးလုံးဝ ဝင်ခွင့်မပေးတော့ဘူး။

တတိယက အာရုံနဲ့စိတ်ကပ်ပြီးတဲ့အခါ ကာလမှာ အလုပ်လုပ်၍ မပြီးခင်မှာ ဤပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပို့၍ မပြီးမီ (ဘုရားရှိခိုးလို့ မပြီးမီမှာပေါ့) အလုပ်လုပ်ဆဲဖြစ်တဲ့ ဤအာရုံလုံးဝ ပျောက်ကွယ် မသွားရအောင် ပိုင်နိုင်စွာ ထိန်းချုပ်ထားရတယ်။

ဒါလည်း သတိအလုပ်ပဲ၊ သတိအားကောင်းမှ သမာဓိပေါ်မှာပေါ့၊ သတိမပါတဲ့လုံ့လဝီရိယဟာ သမာဓိပေါ်အောင် မဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ဘူး။

စတုတ္ထက ဤအာရုံယူနေစဉ်မှာ ဤအလုပ်

အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

၁၀၉

လုပ်နေစဉ်မှာ အခြားမဆိုင်တဲ့အာရုံတွေ ကြားဖြတ်
ဝင်ရောက်မလာရအောင် ပိုင်နိုင်စွာ ကာကွယ်
စောင့်ရှောက်ထားရတယ်။ ဤကိစ္စလေးချက်ပိုင်
နိုင်စွာ အားထုတ်နေတာကိုပဲ သတိ၊ သမာဓိပေါ်
အောင်အားထုတ်ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။



အာရုံအထိန်းအသိမ်းတတ်ရင်

ဒီလိုဆိုရင် ထမင်းချက်ရင်း ရေခပ်ရင်း
အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်ရင်း၊ လမ်းသွားရင်းနဲ့လည်း
အာရုံအထိန်းအသိမ်းတတ်ရင် ခဏက သမာဓိလေး
တွေ ဖော်ထုတ်လို့ဖြစ်နိုင်သားပဲ။ ဒါကြောင့်မို့
စိတ်ဆိုတာ သမာဓိဖော်ထုတ်ပေးရင် ဖော်ထုတ်သ
လို အင်အားပေါ်ပေါက်လာစမြဲပါ။

ဒါကြောင့် စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းအောင်
သမာဓိဖော်ထုတ်ပေးတာ၊ သမာဓိဖော်ထုတ်ရင်၊
မေတ္တာပို့ရင်၊ မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံကိုပုံဖော်
ပေးရခြင်း၊ အာရုံပုံဖော်လာတဲ့အခါမှာ အာရုံနဲ့စိတ်
ကပ်ပေးရခြင်း၊ အာရုံနဲ့စိတ်ကပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ

၁၁၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မေတ္တာပို့လိုမပြီးမီ (အချိန်အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လုပ်ငန်း ပမာဏအားဖြင့်ဖြစ်စေ) ကန့်သတ်ချိန်အတွင်းမှာ၊ ဤအာရုံပျောက်ကွယ်မသွားရအောင် ပိုင်နိုင်စွာ ထိန်းထားရခြင်း။

ဤပုဂ္ဂိုလ်မေတ္တာပို့နေစဉ်မှာ မဆိုင်တဲ့ အာရုံ တွေကြားဖြတ် ဝင်မလာရလေအောင် ပိုင်နိုင်စွာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထားရခြင်း၊ အဲသလိုပိုင်နိုင် စွာလုပ်မှ သမာဓိပွားများခြင်းအဆင့်ကို ရောက်မှာ ပေါ့။

ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ သတိ နဲ့ပိုင်နိုင်စွာ အကွက်မဖော်ပဲ ပါးစပ်ကသာ တဖွဖွ ဆိုနေပေမယ့် အင်အားတွေဟာ တိတိကျကျ ပြည့် ပြည့်ဝဝပေါ်လာကြမှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။

ဘယ်အာရုံပဲပုံဖော်ဖော်၊ ဘယ်အလုပ်ပဲလုပ် လုပ်၊ သတိနဲ့ အထိန်းအသိမ်းတတ်ရင်၊ ထမင်းချက် ရင်း၊ ရေခပ်ရင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်ရင်းနဲ့ တောင်မှ ခဏိကသမာဓိလေးတွေဟာ ရှင်းကနဲ ရှင်းကနဲပေါ်လာတာ အားတက်စရာ တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။



နတ်တွေကို မိတ်ဆွေဖွဲ့တဲ့အနေနဲ့

လွမ်းခြံရေးမေတ္တာမှာ ဒုတိယက

- အတူနေငြား၊ နတ်အများ၊

နှစ်ပါးကိုယ်စိတ်ချမ်းသာစေ။

အတူနေတဲ့ နတ်တွေ၊ ရုက္ခစိုးနတ်တွေ၊
ကိုယ်စောင့်နတ်တွေ၊ အိမ်စောင့်နတ်တွေ၊ ကျောင်း
စောင့်နတ်တွေ မြို့စောင့်နတ်တွေစတဲ့ မျက်စိနဲ့ မမြင်
ရပေမယ့် ရှိကြတယ်။ သူတို့ကိုလည်း မိတ်ဆွေဖွဲ့တဲ့
အနေနဲ့ မေတ္တာပို့ရတာပါ။

- အတူနေငြား၊ နတ်အများ၊

နှစ်ပါး ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာစေ၊

- ဆင်းရဲရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊

ငြိမ်းအေးကြပါစေ။



အုပ်ချုပ်ရေး တာဝန်ခံတွေကို ကျေးဇူးရှင်အနေနဲ့

တတိယက ရပ်ကွက်ထဲမှာ အုပ်ချုပ်ရေး
တာဝန်ယူနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ မြို့နယ်အတွင်းမှာ
အုပ်ချုပ်ရေးတာဝန်ယူနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မိဘ
အရာမှာထားပြီးတော့ မေတ္တာပို့ရတယ်။

သူတို့က အုပ်ချုပ်ရေးတာဝန်ယူနေကြပေ
လို့သာ ကိုယ်ကစီးပွားရေး၊ ကုသိုလ်ရေး၊ ပညာရေး၊
ကိစ္စခပ်သိမ်းမှာ လုံလုံခြုံခြုံအေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့
လုပ်သင့်တာ လုပ်နိုင်တယ်လို့ ကျေးဇူးရှင်အနေနဲ့
သူတို့ကို မေတ္တာလွှမ်းခြုံလို့ပေးရမယ်၊ ဒါလည်း
လွှမ်းခြုံရေးမေတ္တာပဲ။

- အုပ်ချုပ်နေငြား၊ လူအများ၊
နှစ်ပါး ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာစေ။

- * အုပ်ချုပ်နေသူ၊ များစွာလူ၊
ကြည်ဖြူကိုယ်စိတ်ချမ်းသာစေ။
- * ဆင်းရဲရန်ဘေး၊ ကင်းစင်စေ၊
ငြိမ်းအေးကြပါစေ။



အတူနေသူတွေကို ဆွေမျိုးတွေလို သဘောထားပြီး

စတုတ္ထက တစ်ရပ်ကွက်ထဲ၊ တစ်ရွာထဲ၊
တစ်မြို့ထဲ၊နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အတူတကွနေကြ
တော့ ဆွေမျိုးတွေ၊ မိသားစုတွေပေါ့လို့ သဘော
ထားပြီး မိမိက လက်ဦးအောင် မေတ္တာလွှမ်းခြုံ
ပေးရမယ်၊ ကိုညာဏ်ထူးတစ်ယောက် ဒီအတိုင်း
လွှမ်းခြုံပြီးတော့ မေတ္တာဓာတ်တွေပို့ပေး နေပါ
တယ်။

၁၁၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- * မြို့ရွာအတွင်း၊ ရပ်ကွက်တွင်းမှာ၊ လူများစွာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။
- * ဆင်းရဲရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊
ငြိမ်းအေးကြပါစေ။



သတ္တလောကကြီးတစ်ခုလုံး မိတ်ဆွေဖွဲ့နေတာ

ပဉ္စမက၊ သတ္တဝါအားလုံးကို လွမ်းခြုံပြီး
တော့ မေတ္တာဓာတ်ပို့လွှတ်ပေးရမယ်၊ သတ္တလော
ကကြီးတစ်ခုလုံးကို ကိုယ်ကမိတ်ဆွေဖွဲ့နေတာ၊
တစ်နည်းအားဖြင့် လက်ဆောင်ကောင်းတွေ ပေးနေ
တာပေါ့။

ကိုဉာဏ်ထူးတစ်ယောက် အဲဒီအတိုင်း
သတ္တဝါအကုန်လုံးကို ခြုံပြီးမေတ္တာပို့နေတယ်၊ လွမ်း
ခြုံရေးမေတ္တာကို အကွက်စေ့အောင်ပို့တာပေါ့။

အဲဒီငါးမျိုးက လွမ်းခြုံရေးမေတ္တာ၊ အနီးနေ
ပုဂ္ဂိုလ်တွေကစပြီး သတ္တလောကကြီး တစ်ခုလုံး
ခြုံမိခုံမီအောင် အဆင့်ဆင့်လွမ်းခြုံပေးရတယ်၊

၁၁၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကိုယ်ကသာ အနိုင်ယူပြီး လွမ်းခြုံပေးရတဲ့ မေတ္တာ
ဓာတ်ဖြစ်လို့ လွမ်းခြုံရေးမေတ္တာခေါ်တယ်။

- * လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။
- * ဆင်းရဲရန်ဘေး၊ ကင်းစင်စေ၊
ငြိမ်းအေးကြပါစေ။



စွမ်းအားတိုးတက်ရေးမေတ္တာ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားပါ

စွမ်းအားတိုးတက်ရေး မေတ္တာကျတော့
လေးမျိုးပါ။

ပထမက၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မေတ္တာပို့တာ၊
ကိုယ့်ဟာကိုယ် မေတ္တာပို့တဲ့နေရာမှာ ဘာဝနာ
အနေနဲ့ပွားခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ပါးသော ပုဂ္ဂိုလ်
တွေကို မေတ္တာပို့တဲ့အခါကာလမှာ မေတ္တာဓာတ်ပေါ်
အောင်လို့ မေတ္တာဓာတ်ထူထောင်ပေးခြင်းပါ။

- ငါသည် ဘေးရန်ကို ကြောက်သလို၊
သူများတွေလည်း ဘေးရန်ကို ကြောက်ကြပေ
လိမ့်မယ်၊ အဲဒီကြောက်တဲ့ဘေးရန်မှ တစ်ပါးသော
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လွတ်ကြပါစေ။

- ငါသည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ရှုံ့မုန်းစက်ဆုပ်

၁၁၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သလို တစ်ပါးသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ဆင်းရဲဒုက္ခ
ရွံ့မုန်းစက်ဆုပ်ကြပေလိမ့်မယ်၊ အဲဒီရွံ့မုန်းစက်ဆုပ်
တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ လွတ်ကြပါစေ။

- ငါသည် ချမ်းသာမှုကို လိုလားတောင့်တ
သလို တစ်ပါးသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ချမ်းသာ
ကို လိုချင်ကြပေလိမ့်မယ်၊ အဲဒီလိုချင်တဲ့ ချမ်းသာ
မျိုးတစ်ပါးသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေရကြပါစေလို့ တစ်ပါး
သော ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မေတ္တာပို့တဲ့အခါ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့
စိတ်ပေါ်လာအောင်လို့ မေတ္တာဓာတ်ထူထောင်ပေး
တာ။

အဆင့်ဆင့်စွမ်းအားတက်ရမှာဆိုတော့၊
ကိုယ်ကစပြီး စွမ်းအားတက်မှ လွယ်မယ်ကိုး၊
ဒါကြောင့် ကိုယ်ကစပြီး မေတ္တာပို့ရမယ်။



ချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မေတ္တာပို့ပါ

ဒုတိယကချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို
မေတ္တာပို့ပါ။ ချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း
နှစ်မျိုးရှိတယ်လို့ဆိုလိုရပါတယ်။ ဘယ်လိုနှစ်ဆင့်
လဲ ဆိုတော့-

တစ်ချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ကိုယ့်ကိုဘာမှ
ထူးထူးထွေထွေ ကျေးဇူးမပြုပါဘူး။ ဒါပေမယ့်
အကျင့်အလွန်ကောင်းတယ်၊ အကျင့်အလွန်ကောင်း
တဲ့ အတွက်မို့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးအားကိုးစရာ တစ်မျိုး
ဖြစ်တယ်။

ဒါလည်း ပိယပုဂ္ဂိုလ်တစ်မျိုးပဲ၊ ရာဂလည်း
ဖြစ်စရာအကြောင်းမရှိ၊ ဒေါသလည်း ဖြစ်စရာ
အကြောင်းမရှိဘူးပေါ့။

၁၂၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဒုတိယ ပိယပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ကိုယ့်ကို
ကျွေးဖူးတယ်ပေးဖူးတယ်၊ တစ်လုပ်လေးသော်မှ
ကျွေးဖူးတယ်၊ တစ်ခုလေးသော်မှ ကူညီဖူးတယ်
စသည်ဖြင့် ပေးဖူးကျွေးဖူးကူညီဖူးတဲ့ ကျေးဇူးရှိ
သော ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နောက်ဆုံးပိတ် ကျွဲတွေနွားတွေ
တိရစ္ဆာန်တွေအထိပေါ့။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ပိယပုဂ္ဂိုလ်အရာ
ထားပြီး မေတ္တာဓာတ်ပို့လွှတ်ပါ၊ မိမိပြီးရင် ချစ်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ့။



မကူညီသော်လည်း မနှောင့်ယှက်သူကို မေတ္တာပို့ပါ

တတိယပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ့်အတွက် ကျေးဇူးလည်းမပြုပါဘူး၊ နှောင့်လဲမနှောင့်ယှက်ပါဘူး၊ အလယ်အလတ်ကြားနေ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ့၊ ပါဠိလိုတော့ မဇ္ဈတ္တတဲ့။

အဲဒီကြားနေပုဂ္ဂိုလ်ကို တစ်ဆင့်တက်ပြီး မေတ္တာပို့ရတယ်၊ သူတို့လည်းပဲကျေးဇူးရှင်တွေပဲလို့ ကောင်းကွက်ကိုရှာပြီး မေတ္တာပို့ရတယ်။

ဘယ်လိုကျေးဇူးရှင်တွေလည်းဆိုတော့ လောကမှာ “မကူညီရင်နေပါဗျာ၊ မနှောင့်ယှက်ပါနဲ့”လို့ ပြောကြတယ်လေ။

အဲဒီ မဇ္ဈတ္တဆိုတဲ့ ကြားနေပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ့်ကို ဘာမှမကူညီသော်လည်း မနှောင့်ယှက်တဲ့

၁၂၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အတွက် ကျေးဇူးကြီးတယ်၊ အဲသလို မနှောင့်ယှက်
တာကို ကျေးဇူးကြီးလိုက်တာလို့ ကျေးဇူးရှင်အရာ
ထားပြီး မေတ္တာဓာတ်ပို့လွှတ်ရတယ်။



အနှောင့်အယှက်ပေးသူတွေကိုလည်း မေတ္တာပို့ပါ

စတုတ္ထက အနှောင့်အယှက်ပေးသူတွေ
ကိုလည်း မေတ္တာပို့ရမယ်။

အရင်တုန်းက အနှောင့်အယှက်ပေးဖူးတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ လောလောဆယ်နှောင့်ယှက်နေတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေရောပေါ့၊ သူတို့ကိုလည်း ကျေးဇူးရှင်
အရာမှာထား၍ ကောင်းကွက်ရှာပြီးမေတ္တာပို့ရမယ်။

“ဘယ်လိုလုပ်ကျေးဇူးရှင်အနေနဲ့ ထားရမှာ
လဲ၊ ရန်သူပဲ၊ အနှောင့်အယှက်ပေးနေပါပြီကော” လို့
မေးလာခဲ့ရင်၊ အဲဒီနှောင့်ယှက်တာကိုက ကိုယ့်စိတ်
ကို စမ်းသပ်ပေးတာ၊ ကိုယ့်စိတ်ဘယ်အဆင့်
ရောက်နေသလဲလို့ စမ်းသပ်ပေးတာ။

၁၂၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မိမိတို့စိတ်ဟာ အနှောင့်အယှက်မပေါ်ခင်
တုန်းကတော့ တော်တော်ဟုတ်တယ်လို့ ထင်ရ
တယ်၊တော်တော်ဟန်တယ်လို့ ထင်ရတယ်၊ တော်
တော်ငြိမ်းအေးတယ်လို့ ထင်ရတယ်။

အနှောင့်အယှက်ပေါ်လာကမှ ရှုကနဲ
ရှုကနဲဖြစ်သွားကာမှ “ဟယ် ငါ့စိတ်မဟုတ်သေး
ပါလားဆိုတာ အဖြေထွက်လာတယ်။

ဒါကြောင့် ရန်သူအနှောင့်အယှက်ဆိုတာ
မိမိတို့စိတ် ဘယ်အဆင့်ရောက်ပြီဆိုတာ စမ်းသပ်
ပေးဖော်ရသလို“မြင့်ပေးပါဦး၊ ဒီအတိုင်း ရပ်မနေ
ပါနဲ့၊ သင့်စိတ်သည်ဘာမှ မဟုတ်သေးဘူး” ဆိုတာ
သိရှိခွင့်ရပြီး စမ်းသပ်ပေးသလို စွမ်းအားမြှင့်တင်
ပေးဖော်ရတဲ့အတွက် ဒါလည်း ကျေးဇူးရှင်ပဲ။

မေတ္တာထားချင်တော့လည်း ကြံကြံဖန်ဖန်
ကောင်းကွက်ရှာပြီး ချစ်ရတာပဲ၊ မုန်းချင်တော့
လည်း ကြံကြံဖန်ဖန်အပြစ်ရှာပြီး မုန်းရတာပဲ။



ဘုရားလက်ထက်က စိတ်စမ်းသပ်ပွဲလေးတစ်ခု

ဘုရားလက်ထက်က သာဝတ္ထိမြို့မှာ ပါဠိလို တော့ ဝေဒေဟိကာ၊ မြန်မာလိုတော့ မဉ္ဇာဏ်ရှင် ဆိုတဲ့ ပစ္စည်းအလွန်ကြွယ်ဝတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူ့အိမ်မှာ အိမ်ဖော်အမျိုးသမီးက “ကာဠိ”တဲ့၊ မြန်မာနာမည်နဲ့ မမေပေါ့။

အိမ်ဖော်ကျွန်မ မမေလေးဟာ အိမ်မှုကိစ္စလုပ်ငန်းတွေမှာအင်မတန်မှ လိမ္မာကျွမ်းကျင်တယ်။ ရိုးလည်းရိုးဖြောင့်တယ်။ အင်မတန်မှမေတ္တာစေတနာထားတယ် (ကိုဉာဏ်ထူးလို့ပဲ)။

“အိမ်ရှင်မရဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပေးခြင်းသည် ပင်လျှင်ငါ့အလုပ်လုပ်တာပါပဲလေ၊ ငါ့စေတနာ ငါ့အကျိုးပေးမှာပေါ့”လို့ ရိုးရိုးဖြောင့်ဖြောင့်

၁၂၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စေတနာကောင်းကောင်းနဲ့ ဆောင်ရွက်လေ့ ဆောင်
ရွက်ထရှိပါတယ်။ အလုပ်ကို အင်မတန် ကြိုးကြိုး
စားစားလုပ်တယ်။

အိမ်ရှင်မအိပ်ရာမထခင် စောစောထလို့
လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တွေလုပ်တယ်။ အိပ်ရာဝင်ပြန်
တော့လည်း သူ့အရှင်သခင်မအိပ်ရာဝင်ပြီးခါမှ၊
နောက်မှ အိပ်ရာဝင်တယ်။

သူတော်လွန်း အလိုက်သိလွန်းလို့ အိမ်
ရှင်မ၊ မဉာဏ်ရှင်ဟာ ဘာမှကြောင့်ကျစိုက်စရာ
မလိုပဲ စိတ်ချလက်ချ စိတ်အေးလက်အေးနေလို့
ရတယ်။

အဲသလိုနေလို့ရလာတော့ စိတ်ဆင်းရဲစရာ
က မတွေ့သလောက် ဖြစ်နေတာပေါ့၊ သူ့ကြည့်ရ
တာ အေးချမ်းတဲ့ပုံပေါ်နေတယ်။



စမ်းသပ်ချင်စိတ်ပေါ်လာသည့် ကာဠိ

အေးချမ်းတဲ့ပုံတွေပေါ်နေတော့ အိမ်နီးချင်းက သူ့ကို သိပ်အထင်ကြီးကြတယ်။

“မဉ္ဇုဏ်ရှင်တို့များ ပူစရာဘာမှ မရှိပဲကိုး၊ သမီးအရင်းလို မမဲလေးက ရှိနေတော့ သူ့မှာ နောက်ဆံတင်းစရာ ဘာမှမရှိပဲကိုး၊ တယ်အေးချမ်းတယ်၊ အင်မတန်မေတ္တာတရားအားကြီးတယ်၊ သူတော်ကောင်းစိတ်ပြည့်ဝတယ်”

စသည်ဖြင့် ကောင်းသတင်းတွေ ပြောပြီး ချီးမွမ်းကြ ဂုဏ်တင်ကြသတဲ့။

“ဪ—ငါ့အိမ်ရှင်မ၊ မဉ္ဇုဏ်ရှင်ကို အိမ်နီးချင်းတွေက ဂုဏ်တင်နေကြပါပြီကော၊ အေးချမ်းတယ် တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်တယ်၊ ကုသိုလ်တရားမွေ့လျော်တယ်၊ မေတ္တာတရားအားကြီးတယ်လို့

၁၂၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဂုဏ်တင်ပြောနေကြပြီ၊ ကောင်းပြီ ငါ့အရှင်မဟာ
တကယ်ပဲမေတ္တာတရားအားကြီးသလား၊ တကယ်
ငြိမ်းအေးလို့လား၊ တကယ်ပဲနူးညံ့သိမ်မွေ့လို့လား၊
ငါအလုပ်ကောင်းလို့၊ ဒေါသဖြစ်စရာ မရှိလို့ပဲ
သူ့မှာငြိမ်းအေးစရာပေါ်နေတာလား၊ ငါစမ်းသပ်
ပေးဦးမှဖြစ်မယ်လေ၊ အရမ်းတော့ ငါကြည်ညို
လက်ခံလို့ မဖြစ်သေးဘူး" စသည်ဖြင့် သူက
စမ်းသပ်ချင်စိတ်တွေ ပေါ်လာတယ်။

စမ်းသပ်မှဖြစ်မယ်လို့ မမဲလေးက စိတ်ကူး
ပေါ်လာပြီးတော့နောက်နေ့ကျတော့ စတင်စမ်းသပ်
တော့တာပါပဲ။



တမင်လုပ်ပြီးစမ်းသပ်တာ

နောက်နေ့ကျတော့ မမဲလေးက ဘာလုပ်
သလဲဆိုတော့ ခါတိုင်းက မနက်လေးနာရီဝန်းကျင်
စောစောထနေကျ၊ ဒီနေ့တော့ ခြောက်နာရီလောက်
နေမြင့်မှထတယ်။

မညဏ်ရှင်ထတဲ့အချိန် မမဲကမထသေးဘူး၊
ခါတိုင်းက မညဏ်ရှင်ထက် မမဲကအရင်ထနေကျ၊
ဒီနေ့တော့ မညဏ်ရှင်ထတဲ့အချိန် မမဲက အိပ်တုန်း
ပဲရှိသေးတယ်။

ဒီတော့ မညဏ်ရှင် (ဝေဒေဟိကာ)က-
“ဟေ့ ကာဠိ ဟဲ့ ကျွန်မကာဠိ”ဆိုတော့
ဟိုက အိပ်ရာထဲပေတေပြီး တမင်တကာလုပ်နေ
တာ၊ ရုတ်တရက် မထူးဘူး။

“ဟေ့ ကျွန်မ ကာဠိ”လို့ ခပ်ပြင်းပြင်းခေါ်မှ
“ဘာလဲအရှင်မ” ဆိုပြီး ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးလေးပဲ
အိပ်ရာကထူးတယ်။

၁၃၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရုံက (ဃော)ဆရာတော်

“ဟဲ့ ဒီနေ့ နင်ဘာကြောင့် အိပ်ရာထဲ အကြာပြီး နေရတာလဲ ဘာဖြစ်လို့ စောစောမထပဲ နေမြင့်အောင်အိပ်ရတာလဲ”

“ဘာမှ အကြောင်းမရှိပါဘူး၊ အရှင်မ အိပ်ချင်လို့ အိပ်နေတာပါ” အဲသလို ခံပြင်းအောင် ပြောတယ်။

ကိုယ့်သားကိုယ့်သမီးတွေ စမ်းသပ်ကြည့် ပေါ့ “ဟေ့ ဘာကြောင့် ဒီလောက်တောင် ညဉ့်နက် အောင်လည်နေရတာလဲ” လည်ချင်လို့ လည်တာ ပေါ့” ဆိုရင် မိဘတွေ သိပ်စိတ်ဆိုးကြတယ်၊ ထော်လော်ကန့်လန့် လုပ်ရမလား၊ ပမာမခန့်လုပ်ရ လား၊ ပြောရလားဆိုပြီး မိဘတွေသိပ်စိတ်ဆိုးတတ် တယ်။

အခုလည်း ကာဠိက တမင်စိတ်ဆိုးအောင် ကို လုပ်နေတာ၊ အဲသလိုဆိုတော့ မဉ္ဇာဏ်ရှင် နှုတ်ခမ်းတွေ စုလာတယ်၊ မျက်ထောင့်တွေနီလာ၊ မျက်စောင်းတွေ ထိုးလာတယ်၊ ပါးစပ်က ဘာမှ မပြောသေးဘူး။



သဘောထားအစစ်ပိုပေါ်လွင်အောင် ထပ်စမ်းသပ်ပြန်တယ်

အဲဒါနဲ့ မမဲလေးအကဲခတ်လာတယ်။ အင်းဒီလိုဆိုရင်ငြိမ်းအေးတဲ့ ပင်ကိုယ်သဘောမဟုတ်ဖူးဟန်ဆောင်လေ။ နောက်နေ့သိရအောင် ငါစမ်းသပ်ဦးမယ်” လို့စိတ်ကူးတယ်။

နောက်နေ့ကျတော့ မမဲလေးက ရှစ်နာရီထိ အိပ်တယ်။ ခါတိုင်းထက်ကိုနေမြင့်အောင် အိပ်နေတယ်။ အဲဒါနဲ့ မဉာဏ်ရှင်က “ကျွန်မကဋ္ဌိ” ဆိုပြီး နှိုးတော့၊ အေးအေးလေးနဲ့ “ဘာလဲအရှင်မ” လို့ထူးတယ်။

“ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်တောင် နေမြင့်အောင် အိပ်ရတာလဲ၊ မနေ့ကထက်တောင် မင်းဆိုးနေပါပြီကော”

၁၃၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

“ဘာမှ အကြောင်းမရှိပါဘူး အရှင်မ အိပ်ချင်လို့ကို အိပ်တာပါ”

စိတ်ဆိုးအောင်ကို တမင်ပြောတယ်၊ အဲသလိုဆိုတော့ မဉ္ဇဏ်ရှင်ပါးစပ်က ပြောလိုက်တဲ့ စကားတွေ၊ မကြားကောင်းမနာသာဆဲရေးတိုင်းထွာတဲ့စကားတွေစုံအောင် ပြောတယ်၊ အဲဒါနဲ့ မမဲလေး စိတ်ထဲက ပြီးနေတယ်။

“ဟုတ်ပြီ၊ ငါအလုပ်ကောင်းလို့သာ သူ့ရဲ့ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်အေးချမ်းတဲ့ သဘောတွေ ပေါ်နေတာ၊ လက်စသပ်တော့ ဟန်ဆောင်နေတာ၊ အစစ်မှ မဟုတ်ဘဲ၊ ဒါထက်ပေါ်အောင် စမ်းသပ်ဦးမှဖြစ်မယ်” အဲသလို မမဲလေးက စိတ်ကူးပြန်တယ်။

တတိယနေ့ကျပြန်တော့ မနက်ဆယ်နာရီရှိတာတောင် မမဲလေးကအိပ်နေတုန်း ရှိသေးတယ်၊ ခါတိုင်းထက်ကိုနေမြင့်နေပြီ၊ အဲဒါနဲ့ မဉ္ဇဏ်ရှင်က ဒေါကြီးမောကြီးနဲ့

“ဟေ့ ကာဠီ၊ ကျွန်မကာဠီ”

“ဘာပါလဲ အရှင်မ”

“ဘာဖြစ်လို့ နေမြင့်အောင်အိပ်ရတာလဲ၊

အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

၁၃၃

မနေ့ကထက်တောင်ဆိုးနေပါပြီကော လွန်လွန်းလှ
ချည်လား”

“ဘာမှအကြောင်းမရှိပါဘူး အရှင်မ၊
အိပ်ချင်လို့အိပ်တာပါ”

အဲသလိုဆိုတော့ ဘာပြောကောင်းမလဲ၊
မညာဏ်ရှင်က တံခါးလျှို့တဲ့ သစ်သားတုတ်ကြီးက
ကပြာယာကယာကောက်ယူပြီး၊ တအားကြီး ခေါင်း
ရိုက်ချလိုက်တယ်။

တအားရိုက်ချလိုက်တာဆိုတော့ ခေါင်းကွဲ
ပြီး သွေးဖြာထွက်ယိုစီးလာတယ်။



ဟန်ဆောင်နေတာပါလား

ယိုစီးလာတော့ မမဲလေးက ငိုယိုပြီး
ကပြာကယာ အိမ်ပေါ်ကဆင်းပြီး အိမ်နီးချင်းတွေ
ကို သွားတိုင်တည်တယ်။

“ရှင်မတို့၊ ရှင်မတို့၊ ကြည့်ကြစမ်းပါ၊
ရှင်မတို့ ချီးမွမ်းခံရတဲ့ မေတ္တာတရားအားကြီးတဲ့

၁၃၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မဉ္ဇာဏ်ရှင်၊ ကျွန်မခေါင်းကွဲအောင် ရိုက်လိုက်ပြီ၊
အင်မတန် တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်အေးချမ်းလှတဲ့
မဉ္ဇာဏ်ရှင်၊ ကျွန်မရဲ့ခေါင်းကိုရိုက်လိုက်ပြီ၊ အိပ်ရာ
ထနောက်ကျလို့ ရိုက်လိုက်ပြီ၊ ကြည့်စမ်းပါဦး၊
သွေးတွေထွက်နေပြီ”

အဲသလို စသည်ဖြင့် သူကတိုင်တည်ပြော
ကြားတော့ အိမ်နီးချင်းတွေက

“ဟယ်-လက်စသည်တော့ ဟန်လုပ်နေတာ
ပါလား၊ တကယ့်မိန်းမကြမ်းကြီးပါလား၊ အိမ်ဖော်
မလေးအလုပ်ကောင်းလို့ ဟန်ဆောင်နေတာ
ပါလား။”

စသည်ဖြင့် အဲဒီအချိန်ကစပြီး သူ့ကို
ဘယ်သူမှ အထင်မကြီးကြတော့ဘူး၊ အားလုံးက
ဝိုင်းပယ်အထင်သေးသွားကြတယ်။

ဆိုလိုတာကတော့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဆိုတာ
စိတ်စွမ်းအား ဘယ်လောက်ရှိမရှိ၊ စမ်းသပ်ပေးတာ
ဒါကြောင့်မို့ ဆန့်ကျင်ဘက်မပေါ်သည်အထိ
အေးချမ်းတယ်ထင်ရငြားသော်လည်း ဆန့်ကျင်
ဘက်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ရူးကနဲရှဲကနဲ ဖြစ်သွား
တတ်တယ်။

အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

၁၃၅

ရန်သူကို မတ္တာပို့တယ်ဆိုတာလည်း ဒါမျိုး ပြောတာ၊ ကိုယ့်စိတ်ဘယ်အခြေအနေရှိသလဲ စမ်းသပ်ပေးတာ၊ ကိုယ့်မှာရှူးကနဲရှဲကနဲအဆင့် ရှိနေသေးရင် “ငါဟာ ရှူးကနဲ ရှဲကနဲ အဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်ဆိုတာ သိအောင် မင်းစမ်းသပ်ပေးဖော် ရလိုက်တာကွယ်၊ နောက်တစ်ခါ ငါရှူးကနဲရှဲကနဲ အဆင့်မရောက်စေတော့ဘူးဟေ့၊ မြင့်တင်ပေးတော့ မယ်” အဲသလို စသည်ဖြင့် ရန်သူကိုလည်းကြံကြံ ဖန်ဖန် ကောင်းကွက်ကိုရှာ မေတ္တာပို့ပါ။



မေတ္တာဓာတ်ထူထောင်တာ

အဲသလို စွမ်းအားတိုးတက်ရေးမေတ္တာ လေးမျိုးကိုလည်း ကိုဉာဏ်ထူးဆိုတဲ့ အမတ်သူ တော်ကောင်းဟာ နေ့စဉ်နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ပွားများ ပြီး သမာဓိအင်အားတွေ ပေါ်ပေါက်လာအောင် ပွားများပြီးနေသတဲ့၊ အဲဒါလေးကို အာရုံပြုလိုက်တဲ့ အခါမှာ-

၁၃၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာက္ခာဂါရိက (သော)ဆရာတော်

• ငါ၏ကိုယ်မှာ ဘေးရန်ကွာ၊

ချမ်းသာရပါစေ။

ငါ့ကိုယ်မှာ ဘေးရန်ကင်းပြီး ချမ်းသာပါရစေလို့ ဆုတောင်းတဲ့သဘောမျိုးလည်း ဟုတ်တယ်ပေါ့၊ တစ်နည်းအားဖြင့် မေတ္တာဓာတ်ထူထောင်တာပါ။

• ဆင်းရဲရန်ဘေး၊ ကင်းစင်စေ၊

ငြိမ်းအေးရပါစေ။

ဆင်းရဲတွေ ရန်တွေ ဘေးတွေလည်း ငြိမ်းအေးပါရစေလို့ တောင့်တခြင်းဖြစ်သလို မေတ္တာဓာတ်ထူထောင်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ မေတ္တာဓာတ်အဆင့်ဆင့် ရှေ့ကိုတက်တော့မယ်၊ ရန်သူအထိ အဆင့်ဆင့်မြင့်တော့မယ်လို့တိုးတက်ပေးတာ၊ အဲဒီလေးဆင့်ဟာ တစ်တန်းအောင်မှ တစ်တန်းတက်ရသလို အတန်းတက်သဘောပဲ။

• ငါ၏ကိုယ်မှာဘေးရန်ကွာ၊

ချမ်းသာရပါစေ။

• ဆင်းရဲရန်ဘေး၊ ကင်းစင်စေ၊

ငြိမ်းအေးရပါစေ။



ဒုတိယတန်းတက်ပြီး မေတ္တာပို့ရမယ်

အဲသလို မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်မှာ မေတ္တာ ဓာတ်ထူထောင်တဲ့အနေနဲ့၊ တောင့်တတဲ့ အနေနဲ့ လေ့ကျင့်ပွားများပြီးတဲ့အခါ ဒုတိယတန်းတက်ရမယ်။

ဒုတိယတန်းက ပိယပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပို့ရမှာ၊ ပိယပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း က၊ခလို့ နှစ်ဆင့်ခွဲနိုင်တယ်ပေါ့။

(က) ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက ကိုယ့်အတွက် ဘာမှ မကူညီဖူးသော်လည်းအကျင့်ကောင်းတယ်၊ ရာဂလည်း ဖြစ်စရာအကြောင်းမရှိ၊ ဒေါသလည်း ဖြစ်စရာအကြောင်းမရှိ၊ အင်မတန်ချစ်ခင်မြတ်နိုးအားကိုးလောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပေါ့။

(ခ) အဆင့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက ကိုယ့်အတွက်

၁၃၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကျွေးဖူးတယ်၊ ပေးဖူးတယ်၊ ကူညီဖူးတယ်၊ အဲဒီ
နှစ်မျိုးစလုံးကို ပေါင်းပြီး၊ ဒုတိယတန်းတက်ပြီး
တော့ မေတ္တာပို့ရမှာ၊ အဲဒီဒုတိယတန်းကို အာရုံပြု
လိုက်တော့။

* ချစ်ခင်မြတ်နိုး၊ အားကိုးထိုက်စွာ၊

လူများစွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

ချစ်ခင်ထိုက်တယ်၊ မြတ်နိုးထိုက်တယ်၊
လေးစားထိုက်တယ်၊ အားကိုးထိုက်တယ်၊ ဆိုတဲ့
အကျင့်အလွန်ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ချမ်းသာ
ကြပါစေ။

* ကျွေးဖူးပေးဖူး၊ ကူညီဖူးသည့်

ကျေးဇူးကြီးပါ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

ကျွေးဖူးတယ်၊ ပေးဖူးတယ်၊ ကူညီဖူးတယ်၊
မိမိအတွက် အနည်းငယ်လေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကူညီဖူးတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေအားလုံးလည်း ပီယပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ၊ အဲဒီ
ပုဂ္ဂိုလ်တွေအားလုံး ချမ်းသာကြပါစေလို့ မေတ္တာ
ဓာတ်လွှမ်းခြုံပြီးတော့ ဒုတိယဆင့်ကို တက်ပြီးပွား
များခြင်းပါ။

* ချစ်ခင်မြတ်နိုး၊ အားကိုးထိုက်စွာ၊

လူများစွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

- * ကျွေးဖူးလေးဖူး၊ ကူညီဖူးသည့်
ကျေးဇူးကြီးပါ။ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။
- * ဆင်းရဲရန်ဘေး၊ ကင်းစင်လေး၊
ငြိမ်းအေးကြပါစေ။



တတိယတန်းတက်ပြီး မေတ္တာပို့ရမှာ

တတိယတန်း အလယ်အလတ် ကြားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ကိုယ့်အတွက်တော့ ဘာမှမကူညီဖူးဘူး။ ဒါပေမယ့် မနှောင့်ယှက်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးရှင်အရာမှာထားပြီး မေတ္တာပို့ရမှာ။

- * ကျေးဇူးမပြု၊ ရန်မပြုတတ်၊
ကြားနေတတ်ပါ။ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။

ကျေးဇူးလည်း မပြုပါဘူး၊ ရန်လည်း မပြုပါဘူး။ ကြားနေတတ်ကြတဲ့ အလယ်အလတ် ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ချမ်းသာကြပါစေလို့ မေတ္တာဓာတ်

၁၄၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာက္ခာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လွမ်းခြံ၍ တတိယဆင့်တက် မေတ္တာပို့ရတာ။

- * ကျေးဇူးမပြု၊ ရန်မပြုတတ်၊
ကြားနေတတ်ပါ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။
- * ဆင်းရဲရန်ဘေး၊ ကင်းဝင်ဝေး၊
ငြိမ်းအေးကြပါစေ။



စတုတ္ထတန်းအောင်တော့ မေတ္တာဘွဲ့ရပြီ

တတိယဆင့်အောင်သွားပြန်တော့ စတုတ္ထဆင့်တက်မယ်။ စတုတ္ထဆင့်ကတော့ မကျအောင် ကြိုးကြိုးစားစား တက်ရမယ့်အတန်းပဲ။ နောက်ဆုံးအတန်းပေါ့။

ရန်သူကိုအောင်သွားပြီဆိုရင် အကုန်လုံးအောင်ပြီး မေတ္တာဘွဲ့ရတော့မှာပေါ့။ ဒါကြောင့် နောင်ယှက်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရန်သူဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ခုနပြောတဲ့ မိမိစိတ် ဘယ်အဆင့်ရှိပြီလို့ ကိုယ့်စိတ်ကို စမ်းသပ်ပေးဖော်ရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးဖော်ရတဲ့အတွက် ကျေးဇူးရှင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေလို သဘောထားပြီးတော့မေတ္တာပို့လွှတ်ပေးရမယ်။

၁၄၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- * ဘေးရန်ပြုတတ်၊ နှောင့်ယှက်တတ်ငြား၊
ရန်သူများ၊ နှစ်ပါးကိုယ်စိတ်ချမ်းသာစေ။
ဘေးရန်ပြုတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ နှောင့်ယှက်
တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ရန်သူဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအားလုံး
ကိုယ်ရောစိတ်ရော ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဘေးရန်တွေ
ကင်းပြီး အနှောင့်အယှက်ကြောင့်ကျတွေ ကင်းကြ
ပါစေလို့ မေတ္တာဓာတ်ပို့လွှတ်ပေးတာ။
- * ဘေးရန်ပြုတတ်၊ နှောင့်ယှက်တတ်ငြား၊
ရန်သူများ၊ နှစ်ပါးကိုယ်စိတ်ချမ်းသာစေ။
- * ဆင်းရဲရန်ဘေး၊ ကင်းစင်စေး၊
ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
ရန်သူအထိ ကိုယ်က မေတ္တာဓာတ်တွေပေါ်
ပေါက်လာအောင် လေ့ကျင့်ထားတာ၊ အဲသလိုဆို
တော့၊ အဲဒါစွမ်းအား တိုးတက်ရေးမေတ္တာ။



သူ့ကိုဆိုရင် အားလုံးစိတ်ချရတယ်

ကိုဉာဏ်ထူးတစ်ယောက် အကွက်စေ
အောင် မေတ္တာပွားတတ်တယ်၊ မေတ္တာစေတနာ
အားကောင်းကောင်းနဲ့ မည်သူ့ကိုစွဲဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာ
စေတနာ တစ်သားထဲထားပြီး ကြိုးကြိုး စားစား
ဆောင်ရွက်တတ်တယ်။

ရှင်ဘုရင်ကသော်မှ အားကိုးရလောက်
အောင် စိတ်ချရလောက်အောင်ဆောင်ရွက်ပေး
တယ်၊ ကိုဉာဏ်ထူးဆောင်ရွက်လို့ရှိရင် အားလုံး
စိတ်ချရတယ်၊ ဘာမှပြန်ကြည့်စရာမလိုဘူး၊ အဲသ
လောက်တောင် အယုံခံရတာ။

အဲသလောက်ထိ ယုံကြည်စိတ်ချခံရ
လောက်အောင် ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်တော့ ရှင်
ဘုရင်က အင်မတန်သဘောကျတာပေါ့၊ ”မောင်

၁၄၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဉာဏ်ထူး မေတ္တာစေတနာ တယ်ကောင်းတာပဲ၊
သူလုပ်တဲ့အလုပ်ဆို ကောင်းတာချည်းပဲ၊ အင်မတန်
စိတ်ချရတဲ့လုပ်”ဆိုပြီးတော့ အခြေအနေစောင့်
ကြည့်တော့လည်း တစ်နေ့လည်းမဟုတ်၊ တစ်လ
လည်းမဟုတ်၊ တစ်နှစ်လည်းမဟုတ်၊ အချိန်ကြာ
မြင့်စွာ ဒါမျိုးချည်း လုပ်နေတာတွေတော့၊ ရှင်ဘုရင်
က ရာထူးတွေအများကြီး တင်ပေးလိုက်တယ်။

အမတ်ဆိုပေမယ့် ဒီပြင်အမတ်တွေနဲ့ မတူ
အောင် ချီးမြှောက်မှုတွေက အစစအရာရာပေါ့၊
နေရာထိုင်ခင်း၊ အခြံအရံ၊ ခံစားခွင့်စသည် ဘာမှ
မတူရအောင်၊ ဘယ်သူနဲ့မှ မတူရအောင်ချီးမြှောက်
ပေးလိုက်တယ်။



အမြင်မှန်ရှိသူတစ်ယောက်မှမပေါ်

ရှင်ဘုရင်ကလည်း ချီးမြှောက်တတ်ပါပေ
တယ်၊ ကိုဉာဏ်ထူးကလည်း ဉာဏ်ထူးသူပီပီ
အချိုးအမြှောက်ခံထိုက်သူပီပီ ချီးမြှောက်ခံလိုက်ရ
တယ်။

ဒါပေမယ့် လောကမှာ ပတ်ဝန်းကျင်က
ရှိသေးတယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့ အမတ်တွေ
က နည်းနည်းလေးမှကြည့်လို့ မရတော့ဘူး။

“အမတ်ချင်းတူရဲ့သားနဲ့ ကိုဉာဏ်ထူးကို
တော့ ချီးမြှောက်တယ်၊ ဒို့ကိုတော့ မချီးမြှောက်ဖူး
ဒါဟာ မတရားဘူး” ဒီလိုဖြစ်လာတယ်။

“ဒို့လဲသူလို တော်အောင် ကြိုးစားမယ်” လို့
အမြင်မှန်ရှိသူ တစ်ယောက်မှ မပေါ်။

အဲဒါနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်သလဲ၊ ကုန်းတိုက်
တယ်။



အသိဉာဏ်လွတ်သွားသည့်ဘုရင်

ကုန်းတိုက်တာ လူညံ့တွေရဲ့ အလုပ်ပေါ့၊
ရှင်ဘုရင်နဲ့ ကိုဉာဏ်ထူးကွဲအောင် ကြံကြံဖန်ဖန်
ကုန်းတိုက်တယ်။

“ဘုရင်မင်းတရား၊ ကိုဉာဏ်ထူးကို အထင်
မကြီးပါနဲ့၊ ဟန်လုပ်တာပါဘုရား၊ ဘုရင်မင်းတရား
ရဲ့ ထီးနန်းစည်းစိမ်ရာထူးဂုဏ်သိရ် အရှိန်အဝါ
စသည်ကို လုယက်မယ်၊ သိမ်းယူမယ်ဆိုတဲ့ အကြံ
အစည်နဲ့ ဟန်လုပ်နေတာပါ၊ ဒီလိုဒီလို အထောက်
အထားတွေရှိပါတယ်”လို့ ယုံလောက်အောင် တစ်
ခါလည်းမဟုတ်၊ နှစ်ခါလည်းမဟုတ်၊ ကုန်းတိုက်
ဖန်များတော့ ရှင်ဘုရင်က ကိုယ့်စည်းစိမ်ထိပါး
လာပြီဆိုတော့ လောဘဒေါသဝင်လာတယ်။

လောဘ၊ ဒေါသ ဝင်သွားတယ်ဆိုတော့
စိတ်တွေ ဆိုးလာတယ်၊ ယုံသွားတယ်၊ လက်ခံသွား
တယ်၊ စိတ်တွေ ဆိုးလာတယ်။

“ဉာဏ်ထူးဆိုတဲ့ကောင်ကို ငါက စောစောက အကောင်းမှတ်တယ်။ လက်စသပ်တော့ ဘာမှကျေးဇူးမသိတဲ့လူ၊ သားရေပေါ်အိပ်၊ သားရေနားစားတဲ့သူ”

ဘုရင်က စဉ်းစားနှိုင်းချိန်ရမယ့် အသိဉာဏ်က လွတ်သွားပြီလေ။ အရမ်းစိတ်ဆိုးတော့ မင်းချင်းယောက်ျားတွေ တာဝန်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလွတ်ပြီး “သွားကွာ၊ ဉာဏ်ထူးကို ရာထူးဖြုတ်ပြီးတော့ ထောင်ထဲပို့လိုက်” တဲ့။ အလုပ်ဖြုတ် ထောင်ချခိုင်းလိုက်တယ်။

မင်းချင်းယောက်ျားတွေနဲ့ တာဝန်ရှိသူတွေကလည်း မင်းရဲ့အမိန့်အတိုင်းကို ဉာဏ်ထူးကို အလုပ်ဖြုတ်ထောင်ထဲပို့လိုက်တယ်။ အကျဉ်းသားဖြစ်သွားပြီပေါ့။



ကြည့်တတ်ရင် တရားပဲ

မှန်လည်းတစ်လှည့်၊ ထင်းတစ်လှည့်၊ သစ်ငုတ်မြင့်တုံ၊ မြက်မြင့်တုံဆိုတဲ့ လောကအလှည့်

၁၄၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အပြောင်းတွေကိုမကြည့်တတ်ရင် ပူဆွေးစရာပေါ့၊
ကြည့်တတ်ရင် တရားပဲ။

အာရုံနဲ့စိတ် ညီမျှခြင်းပြအောင် တရား
အလုပ်လုပ်ရတယ်၊ အာရုံတွေဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံ
ကန့်လန့်ကြီးလာချင်လာလိမ့်မယ်၊ ကြက်ခြေခတ်
ကြီးလာချင် လာလိမ့်မယ်၊ ထောင့်သန်းကြီး လာချင်
လာလိမ့်မယ်။

ဘယ်လိုပဲလာလာ၊ ကိုယ်ကဖြောင့်ဖြောင့်
ကြည့်တတ်ဖို့ပဲလိုတယ်၊ တရားအလုပ်ဆိုတာ
အဲသလို ဖြောင့်အောင်ကြည့်တတ်ဖို့လုပ်ကြရတာ။

ကိုဉာဏ်ထူးဟာ လူညံ့မှမဟုတ်ဘဲ၊ သူဟာ
တရားအလုပ်နဲ့နေတတ်သူ၊ အမြင်ရှင်းရှင်းနဲ့
နေတတ်ပဲ၊ သူ အကျဉ်းသားဖြစ်ပြီး ထောင်ထဲ
ရောက်တော့အခက်အခဲအကြပ်အတည်းတွေ ရပြီပေါ့။



ဘယ်လမ်းလိုက်မလဲ

လောကမှာ လူတွေဆိုတာ ရံဖန်ရံခါ အခက်
အခဲအကြပ်အတည်း တွေ့ရစမြဲပဲ၊ အခက်အခဲ
အကြပ်အတည်းဆိုသည်မှာ တရားမရှိသူအတွက်
ဘဝကို ပျက်သွားစေတတ်တယ်၊ တရားစွမ်းအား
ရှိသူအတွက် ဘဝကို တစ်ဟုန်ထိုး တက်သွားစေ
တတ်တယ်။

ဒီနေရာမှာ လမ်းခွဲနှစ်ခုပြထားတယ်၊ ဘယ်
လမ်းကို လိုက်မလဲ၊ လက်ယာလမ်း လိုက်မလား၊
လက်ဝဲလမ်း လိုက်မလား၊ ကြိုက်တဲ့လမ်းကို
လိုက်လို့ လမ်းခွဲနှစ်ခု ပြထားတတ်စမြဲပဲ။

ကိုဉာဏ်ထူးဟာ ထောင်ထဲရောက်သွား
တော့ အချိန်ဖြုန်းမနေပါဘူး၊ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်သာ

၁၅၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အရေးအကြီးဆုံး၊ ပစ္စုပ္ပန်လုပ်ဆဲအလုပ်သာ အရေး
အကြီးဆုံး သူ့ခံယူချက်ကရှိတယ်၊ ရှင်းရှင်းလေးမြင်
အောင်ကြည့်ပြီး “အေးလေ၊ ငါမကောင်းလို့ထောင်
ကျတာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ ဘေးကထိုးလို့ ကော်လိုသာ
ရောက်ရတာ ထောင်ထဲရောက်တာနဲ့ ငါသာသနာ
ကွယ်သွားတာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ သဒ္ဓါတရားရှိရင် ငါ့မှာ
သာသနာရှိသားပဲ၊ သာသနာနဲ့နေရတာ ဘာများ
အားငယ်စရာလိုသေးလဲ၊ ငါ့မှာ အဖော်ရှိတယ်”တဲ့

သူ့အဖော်က တရားတွေပဲ “အာမခံ တာဝန်
ယူပေးနိုင်တဲ့ တရားအဖော်ငါ့မှာရှိတယ်၊ ငါ့ဖက်က
အမြဲရပ်တည်တဲ့ ဆွေမျိုးတွေငါ့မှာရှိတယ်၊ ဘာအား
ငယ်စရာလိုသလဲ” ခံယူချက်လေးက ရှင်းရှင်း
လေးပဲ။



အချိန်လည်းမဖြုန်းဘူး အမုန်းလည်းမပွားဘူး

အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းတွေ့ရပေမယ့်
နည်းနည်းလေးမှ စိတ်ဓာတ်လည်း မကျဘူး၊ မှိုင့်
လည်းမနေဘူး၊ အချိန်လည်းဖြုန်းမနေဘူး၊ အမုန်း
လည်းပွားမနေပါဘူး၊ အမြင်ရှင်းရှင်းလေးနဲ့ တွေ့တဲ့
အာရုံဟာ တရားပဲလို့ ရှင်းရှင်းလေး ကြည့်လိုက်
ပါတယ်၊ အဆိုးကိုရှောင်ပြီးတော့ အကျိုးကိုဆောင်
နိုင်မယ့် အင်အားတွေသူရအောင် ယူမယ်ပေါ့။

အကယ်၍ တရားမရှိရင် အဆိုးကိုဆောင်
နိုင်မယ့် အာရုံတွေပေါ့။

ဒါပေမယ့် တရားရှိသူဖြစ်တဲ့အတွက် အဆိုး
ကိုရှောင်ပြီးတော့ အကျိုးဆောင်နိုင်မယ့် အင်အား
တွေ သူယူမယ်။

၁၅၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အဲဒါနဲ့ ဘာလုပ်သလဲဆိုတော့ “အေးလေ၊
ထောင်ထဲနေတော့ တရားအလုပ်လုပ်ရုံပေါ့၊
ငါးပါးသီလတင်ဘယ်ကမလဲ၊ ရှစ်ပါးသီလဆောက်
တည်မယ်၊ ဥပုသ်ပါစောင့်လိုက်တော့မယ်” အဲသ
လိုလည်းမြှင့်ပေးလိုက်တယ်။

မေတ္တာဘာဝနာကို အထူးပွားများ အား
ထုတ်ပါတယ်၊ မေတ္တာပွားများနည်းကို သူက
စောစောထဲ ကလေးကျင့်ထားပြီးသား။

ဒီတော့ လွမ်းခြုံရေး မေတ္တာရော၊ စွမ်းအား
တိုးတက်ရေး မေတ္တာရော လေ့ကျင့်ထားတာဆို
တော့ ဒီလိုအခက်အခဲတွေ့ချိန်မှာ ပိုကြိုးစားပါ
တယ်၊ ပညာနဒီကောသလမင်းကြီးကစပြီး မေတ္တာ
ပို့တယ်။



ကျေးဇူးရှင်ဟာကျေးဇူးရှင်ပဲ

မေတ္တာပို့တဲ့အခါ သတိနဲ့ အာရုံကိုပုံဖော်၊
အာရုံနဲ့စိတ်ချပ်ကနဲနေအောင်ကပ်၊ အလုပ်မပြီးခင်
အာရုံမပျောက်အောင်ထိန်း၊ ဒီအာရုံ ယူနေစဉ်မှာ
အခြားမဆိုင်တဲ့အာရုံ မဝင်ရအောင် ပိုင်နိုင်စွာ
ကာကွယ်စောင့်ရှောက်။

ပသေနဒီကောသလမင်းကြီး အာရုံကို ပိုင်
နိုင်စွာစိတ်နဲ့ ဖမ်းယူပြီး ကောင်းကွက်ကို သေသေ
ချာချာမြင်အောင်ကြည့်တယ်။

“ကျေးဇူးရှင် ပသေနဒီကောသလမင်းကြီး
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ၊ ငါ့
ကျေးဇူးရှင်ကြီးပဲ၊ မလိုမုန်းထားသူတွေကုန်းတိုက်လို့
သာ ဘုရင်မင်းတရားက ပုထုဇဉ်အသိနဲ့ ယုံလို့သာ
ငါ့ကိုထောင်ထဲပို့တာလေ၊ ကျေးဇူးရှင်ဟာ ကျေးဇူး
ရှင်ပဲပေါ့” အမြင်ကို ရှင်းရှင်းလေးထားတယ်။

၁၅၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပဿနဒီမင်းကြီးကို ပိုင်နိုင်စွာအားရ အောင်
မေတ္တာပို့ပြီးပြီဆိုမှ သူ့ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တွေ
(သူ့ကို ကျွမ်းထိုးမှောက်ခန့်ဖြစ်အောင် ချောက်
တွန်းလိုက်တဲ့အမတ်တွေပေါ့) တစ်ယောက်မှ
မကျန်ရအောင် တစ်ယောက်ချင်း ပုံဖော်ပြီးတော့၊
ကောင်းကွက်ကိုရှာ၊ ပြုံးကွက်ကို ဖော်ပြီး-

“ဒီလူတွေလည်း ချမ်းသာကြပါစေ၊ အင်မ
တန်ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေတွေပါ၊ အခုမှ ငါ့ရာထူးတွေ၊
ငါ့အရှိန်အဝါတွေ၊ ငါ့စည်းစိမ်တွေကြောင့် ငါ့ကို
မုန်းကြတာ၊ တကယ်ဆို ငါ့မိတ်ဆွေစစ်တွေပါ
အားလုံးချမ်းသာကြပါစေ”

လို့ တစ်ယောက်ချင်း ပုံဖော်၊ ကျေနပ်မှ
နောက်တစ်ယောက်ပြောင်းပြီးတော့ မေတ္တာဆက်ပို့
တယ်။



မိမိခန္ဓာအထုပ်ကြီးဖြေကြည့်တာ

ရှင်ဘုရင်ကို မေတ္တာပို့လိုက်၊ အမတ်တွေကို
မေတ္တာပို့လိုက်၊ အားလုံးကို စုပေါင်းပြီး မေတ္တာ
ပို့လိုက်၊ မေတ္တာကို အလွတ်ချထားလို့ရအောင်
ပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်စွာ ပွားလိုက်တာ၊ မေတ္တာဓာတ်
အားကောင်းတော့ သမာဓိဘိက္ခဝေ ဘာဝေထဆိုတဲ့
အတိုင်း မေတ္တာကို အခြေခံပြီး သမာဓိပွားလိုက်တာ
သမာဓိတွေ အလွန်အလွန်ကောင်းလာတယ်။

သမာဓိကောင်းလာတော့ သမာဟိတော
ဘိက္ခဝေ “ဘိက္ခု ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ” ဆိုတဲ့
အတိုင်း စိတ်တည်ငြိမ်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာအရှိမြင်
အောင်ကြည့်လို့ ရလာတယ်၊ ရုပ်နာမ်အရှိမြင်
အောင် ကြည့်ပြီးတော့ ဝိပဿနာပါ ဆက်ပွားတယ်
ပေါ့၊ မေတ္တာအခြေခံပြီးတော့ဝိပဿနာ ဆက်ပွား

၁၅၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဝိပဿနာပွားတယ်
ဆိုတာ မိမိခန္ဓာအထုပ်ကြီးကို ဖြေကြည့်တာပါ။
ကိုယ့်ခန္ဓာက သမုဒယ သစ္စာကြီးနဲ့ တင်းကြပ်စွာ
ချည်ထားတာ၊ ကိုယ့်အထုပ်ထဲ ဘာရှိတယ်ဆိုတာ
ဖြေမကြည့်ဖြစ်ကြဘူး။



ဆူးထုပ်ကြီးဖြေကြည့်တော့ ဆူးတွေပဲတွေ့ရတယ်

သမုဒယသစ္စာကြိုးနဲ့ တင်းကြပ်စွာ ချည်ထားတဲ့ ဟောဒီခန္ဓာအထုပ်ကြီး ဖြေကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဘာတွေ့ရသလဲ၊ ဆူးထုပ်ဆိုတော့ ဆူးပဲတွေ့ရမှာပေါ့။

အနိစ္စဆူးတွေ၊ ဒုက္ခဆူးတွေ၊ အနတ္တဆူးတွေ၊ ဇာတိဆူးတွေ၊ ဇာရာဆူးတွေ၊ ဗျာဓိဆူးတွေ၊ မရဏဆူးတွေ သောကပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿ ဥပါယာသဆိုတဲ့ဆူးတွေ၊ ဆူးထုပ်ကြီး ဖြေကြည့်တော့ ဆူးတွေပဲတွေ့ရတာပေါ့။

ကိုဉာဏ်ထူးဆိုတဲ့ အမတ်သူတော်ကောင်းကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ ဒုက္ခသစ္စာအထုပ်ကြီးကို သေသေ

၁၅၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ချာချာကျကျနန ဖြေကြည့်လိုက်တော့ မြင်ပြီ။

“ဪ ငါဆိုတာလည်း တကယ်မရှိပါလား၊ တကယ်တော့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအစုပဲ၊ မင်းတွေ အမတ်တွေဆိုတာလည်း နာမည်ဝေါဟာရသာရှိတယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်မှန်ဘီလူး တပ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအစုသာရှိတာပါလား၊ အဲဒီတရားတွေကလည်း အကြောင်းရှိသလို ဖြစ်ကြ၊ အကြောင်းရှိသလောက်ဖြစ်ကြပြီး အချိန်စေ့တော့ ပျက်သွားကြတာပါလား၊ တားလို့ဆီးလို့လည်း မရပါလား၊ မခိုင်မြဲတဲ့ ဆင်းရဲအစုတွေပါလား၊ ဆိုင်ခွင့်သာပေးပြီး ပိုင်ခွင့်မပေးအစိုးမရတဲ့ အနှစ်သာရမရှိတဲ့ အနတ္တတွေပါလား”လို့ ဝိပဿနာမှန်ဘီလူး တပ်ကြည့်တယ်။

ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာက အဝေးကြည့်ရတာမို့ အဝေးကြည့် မှန်ပြောင်းနဲ့တူတယ်၊ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိက အနီးကပ်ကြည့်ရတာကြောင့် မှန်ဘီလူးနဲ့တူတယ်၊ ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိက အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်အဝေးကြည့်ရတဲ့မှန်ပြောင်း ဝိပဿနာ အသိဉာဏ်က အနီးကပ်ကြည့်ရတာမို့ မှန်ဘီလူး။

အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

၁၅၉

သေသေချာချာ ကြည့်လိုက်တာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေရင့်ပြီးတော့ အကျဉ်းထောင်ထဲမှာ ထောင် ကျခံနေရတဲ့ ကိုဉာဏ်ထူးဆိုသော အမတ်သူတော် ကောင်းဟာ သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်။

ထောင်ကျရတာ သူ့အတွက်ကောင်းလိုက် တာ၊ အကျဉ်းထောင်ကို ရိပ်သာဖြစ်အောင် လုပ် လိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် အဆိုးကိုရှောင်နိုင်မှ အကျိုး ဆောင်ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ ကိုဉာဏ်ထူးအဖို့ သောတာပန်တောင် ဖြစ်သွားပြီ၊ နိဗ္ဗာန်တိုင်ရောက် မျက်မှောက်ပြုရပြီပေါ့။

သော-တော်လည်းတော် ကောင်းလည်း ကောင်းလှပါသည်ဆိုသော၊ ကိုဉာဏ်ထူးဆိုသည့် အမတ်သူတော်ကောင်းသည်၊ တတ္တ-ထိုအကျဉ်း ထောင်ထဲ၌၊ ဧကကော- တစ်ယောက်တည်း၊ ဝသန္တော-နေရစဉ်၊ သီလသမ္ပတ္တိ-သီလနှင့်ပြည့်စုံ ခြင်းကို၊ နိတ္တာယ-အမှီပြု၍၊ စိတ္တေကဂ္ဂတံ- စိတ်၏ ငြိမ်သက်မှုကို၊ လဘိတွာ-ရ၍၊ ဧကဂ္ဂစိ တ္တော ငြိမ်သက် တည်ကြည်သော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သင်္ခါရေ-ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတို့ကို သမ္ပသိတွာ- အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟု သုံးသပ်ပွားများပြီးလျှင်၊

၁၆၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

**သောတာပတ္တိဖလံ-သောတာပတ္တိဖိုလ်သို့၊ ပါပုဏိ-
ကောင်းစွာမသွေ ရောက်ရှိခဲ့ပါပေသတည်း။**



တရားစွမ်းတာ

ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှ သာဓုမခေါ်ရင် ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို သွားသာဓုခေါ်ကြမလဲ၊ တကယ်သာဓု ခေါ်စရာကောင်းတာပေါ့၊ အဆိုးကိုရှောင်ပြီးတော့ အကျိုးဆောင်ဖြစ်အောင် ရယူလိုက်ပုံလေးဘယ် လောက် အံ့ဩစရာ ကောင်းသလဲ။

ကိုဉာဏ်ထူး တယ်စွမ်းပါလားလို့ ပြောစရာ ရှိတယ်၊ ကိုဉာဏ်ထူးစွမ်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ တရား စွမ်းတာ။

သူ့စိတ်နှလုံးမှာ ထားရှိတဲ့တရားတွေ စွမ်းလွန်းလို့၊ အဆိုးတွေ ပေါ်လာတာတောင်မှ အဆိုးဘက် မရောက်ရအောင်၊ အဆိုးကိုရှောင်၍ အကျိုးဆောင်ပေါ်လာအောင် ဆောင်ရွက်လိုက်တာ

၁၆၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရုံက (ယော)ဆရာတော်

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့ သောတာပတ္တိဖိုလ်
တောင် ရသွားတယ်ပေါ့။



မေတ္တာအစွမ်းကြောင့်

မေတ္တာစွမ်းအားကြောင့် ဘယ်နေနိုင်မလဲ၊
ပသေနဒီကောသလမင်းကြီးက ထောင်ထဲကချက်
ချင်းလွှတ်ခိုင်းလိုက်တယ်။

“ငါမှားပြီ၊ မောင်ညဏ်ထူးကို ချက်ချင်း
လွှတ်ကြ၊ မှားသွားပြီဟေ့” ဆိုပြီး ချက်ချင်းအလွတ်
ခိုင်းတယ်၊ လွှတ်လို့လွှတ်လာတော့၊ ခေါ်ပြီး
တောင်းပန်ရတယ်။

“မောင်ညဏ်ထူးရေ သူများတွေကုန်း
တိုက်တာ ငါအရမ်းယုံမိသွားတယ်၊ ပုထုဇဉ်ဆိုတာ
အဲသလိုပဲကွာ၊ ဒါကြောင့် ခွင့်လွှတ်ပါ၊ သည်းခံပါ”
တဲ့။

ဒီတော့ ကိုညဏ်ထူးကလည်း

“ခွင့်လွှတ်ပါတယ် ဘုရင်မင်းတရား၊
သည်းခံခွင့်လွှတ်လို့လဲ ထောင်ထဲ တရားရခဲ့တာ
ပေါ့”တဲ့၊ ဟန်ကျလိုက်တာ၊ ပြီးတော့လည်း ပသေ

၁၆၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

နဒီကောသလမင်းကြီးက ခါတိုင်းထက်ရာထူးတွေ
တင်ပေးလိုက်တယ်။ ခါတိုင်းထက်ပိုပြီးတော့ ချီး
မြှောက်မှုတွေ(အစစအရာရာ) ပိုပြီး တိုးပေးလိုက်
တယ်။

သူ. (ကိုညဏ်ထူး)ကို ချောက်တွန်းလိုက်တဲ့
အမတ်သူငယ်ချင်းတွေ တစ်ယောက်မှ မကျန်ဘူး၊
အကုန်လာတောင်းပန်ရတယ်။

“ကိုညဏ်ထူးရေ၊ ပုထုဇဉ်ဟာ ပုထုဇဉ်လိုပဲ
သိတာဆိုတော့ ဒီလိုပဲ ပုထုဇဉ် အပြောတွေပြောမိ
လို့ ပုထုဇဉ်အမှားတွေ လုပ်မိတာပါကွာ၊ သူငယ်
ချင်း ကိုညဏ်ထူးသည်းခံပါ ခွင့်လွှတ်ပါ”တဲ့
အကုန်ဝန် ချတောင်းပန်ရတယ်။

“သည်းခံပါတယ်သူငယ်ချင်းတို့ရယ်၊
သည်းခံလို့လဲထောင်ထဲ တရားရခဲ့တာပေါ့”တဲ့
ဟန်ကျလိုက်တာ၊ တုတ်လဲမပါ၊ ဓားလည်းမပါ၊
တရားနဲ့ ရှင်းပြလိုက်ပုံလေးများ၊ အဆိုးကိုရှောင်
၍ အကျိုးဆောင်နိုင်တဲ့ အင်အားတွေ မိမိစိတ်
ကောင်းထားလိုက်တဲ့အတွက် အားလုံးကြည်နူး
ကြဝမ်းမြောက်ကြရတယ်ပေါ့။



အဆိုးဘက်မရောက်ရအောင်

အဲသလိုဆိုလို့ရှိရင် မေတ္တာသမာဓိကို အခြေ
ခံပြီးတော့ သိလလည်း အားကောင်း၊ သမာဓိလည်း
အားကောင်း၊ ပညာလည်းအားကောင်းလာအောင်
ဖော်ထုတ်လို့၊ ထောင်ထဲရောက်ခါမှ တရားကို
ပိုကြိုးစားအားထုတ်လိုက်တာ၊ သောတာပန်တောင်
ဖြစ်သွားတယ်၊ အဆိုးတွေ့တာတောင် အဆိုးဘက်
မရောက်ရအောင်စိတ်ထိန်းထားနိုင်တယ်ပေါ့။

ဒီလိုဆိုရင် မိမိတို့လည်း သုံးလို့ရတဲ့ ဘဝ
ခန္ဓာရတုန်းလေးမှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကြိုးစားကြရမှာ
ပေါ့။

အဓိကတော့အပ္ပမာဒသတိ၊ ပညာရှိသတိ
ဖြစ်ခဲ့ဆိုတဲ့အတိုင်း အသီးတစ်ရာ အညှာတစ်ခု၊

၁၆၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အသီးတစ်ရာမက ထိန်းထားနိုင်သော အညှာတစ်ခု
အပ္ပမာဒသတိပေါ့။

သူရှိမှလည်း ရှေ့နဲ့နောက်စပ်မိအောင် မျှော
မသွားရအောင် ဘာနဲ့ပဲတွေ့တွေ့ အကောင်းဘက်
ဆွဲမိအောင်အဲသလို လုပ်နိုင်ကြမှာပေါ့။

အပ္ပမာဒံ ပသံသန္တိ၊ ပုညကိရိယာ သုပဏ္ဍိ
တာ

ပုညကိရိယာသု-ကုသိုလ်တရားတို့ကို
ပြုလုပ်အားထုတ်ခြင်းတို့၌၊ အပ္ပမာဒံ-မမေ့မလျော့
မပေါ့မတန် ထက်သန်သော သတိတရားကို၊
ပဏ္ဍိတာ- ဘုရားအစရှိသော ပညာရှိသူတောင်
ကောင်းတို့သည်၊ ပသံသန္တိ-ကောင်းစွာမသွေ
ချိုးမွမ်းတော်မူကြလေကုန်သတည်း။

ဤသို့လျှင် အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်
ဆိုတဲ့ တရားကြားနာကြရတဲ့ ဓမ္မသဝန မင်္ဂလာ
ကောင်းမှုနဲ့အရပ်ရပ်သော ကောင်းမှုစွမ်းအား
မြတ်တရားတွေကြောင့်၊ တနားနာပရိသတ်အပေါင်း
သူတော်ကောင်းအားလုံးတို့သည်၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်
အပူခပ်သိမ်းတို့မှ လွတ်ငြိမ်းကြပြီးလျှင်၊ ကောင်း
ကျိုးချမ်းသာ ကျက်သရေမင်္ဂလာ အကြံအစည်

အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်

၁၆၇

ကောင်းများ ပြီးစီးထမြောက် အောင်မြင်ကြ၍၊
ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်
ဖြင့်၊ အဆိုးကိုရှောင်အကျိုးဆောင်နိုင်တဲ့ အင်အား
တွေ တစ်နေ့တစ်ခြား တိုးပွားအောင်ကြိုးစားနိုင်
လွယ်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း လွတ်ငြိမ်းရာ အသစ်တ
ဓာတ် နိဗ္ဗာန်မြတ်ကို လွယ်ကူသောအကျင့်၊
လျင်မြန်သော အသိဉာဏ်ဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက်
မျက်မှောက်ပြုလွယ် ရလွယ်နိုင်ကြပါစေကုန်
သတည်း။

တရားနာပရိသတ်အားလုံး
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ
ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

◆ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၄၃/၂၀၀၁ (၁)

◆ မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၃၆၄/၂၀၀၁ (၇)

◆ ထုတ်ဝေခြင်း

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀

တန်ဖိုး - ၇၀၀ ကျပ်

◆ ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

◆ အတွင်းသားပုံနှိပ်

မတင်စိန် (၀၅၅၂၉)၊ ဇော်ဦးပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် (၂)၊ ချွန်း(၁)လမ်း၊ ပုသိမ်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။

◆ မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်

ဦးကျော်စိန် (၀၂၉၀၉)၊ ကျောက်စိမ်းပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် (၁၇၁)၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

◆ ထုတ်ဝေသူ

ဦးကျော်ဆန်း (၀၉၃၂)၊ (ရဲဘော်ကျော်ဆန်း)
ရဲအောင်စာပေ၊ အမှတ် (၂)၊ ချွန်း(၁)လမ်း၊
ပုသိမ်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။

သိရှိစိစဉ်သည်

