



လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
(ယော)ဆရာတော်

လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
(ယော)ဆရာတော်

လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ □ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော) ဆရာတော်



ဘိဝိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
တဒန္တ သိရိန္ဒာဘိဝံသ

မာတိပုံမေတ္တ
ဦးသောင်းလှနီရီ (ပြည်မြန်မာ)

လူ့ဘဝထဲ သာမဏေပွဲ

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
(ယော)ဆရာတော်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

◆ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၃၂၀၁၇၃၀၅၀၃

◆ မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၃၂၀၅၅၁၀၅၀၉

◆ ထုတ်ဝေခြင်း

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀

တန်ဖိုး - ၇၀၀ ကျပ်

◆ ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ

◆ အတွင်းသားပုံနှိပ်

ဦးကျော်စင် (၀၄၂၂၉)၊ ခိုင်ရည်မွန်ပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ် ၈၁၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

◆ မျက်နှာပုံပုံနှိပ်

ဦးဝင်းမင်းကို (၀၇၀၉၅) တော်ဝင်ကျောက်စိမ်းပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၁၇၊ ၄၀ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

◆ ထုတ်ဝေသူ

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

သီရိစိစဉ်သည်



ပြည်လုံးကျွတ်ဖြန့်ချိရေး

ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ

အမှတ်-၉၆၊ (မြေညီ)၊ ၃၈ လမ်း။

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။

အ ၀၁-၂၄၃၈၇၀

မာတိကာ

လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ

လူ့ဘဝစာမေးပွဲက နေ့တိုင်းဖြေရမှာ	...	၃
မေးခွန်းက နေ့တိုင်းထုတ်နေတယ်	...	၅
စာမေးပွဲအောင်ဖို့အတွက်		
ပညာအရည်အချင်း လိုပါတယ်	...	၆
ဘဝစာမေးပွဲ ရှုံးသူတွေရဲ့အသံ	...	၇
မြတ်စွာဘုရားထံမှ ဉာဏ်ဓာတ်တွေ		
ကူးပြီးတော့	...	၇
အရှုံးသမားပုံစံနဲ့ စနစ်ကြတယ်	...	၉
အသိတွေက သုညဖြစ်သွားတာ	...	၁၀
အတွန်းအတိုက်က သိပ်ပေါတယ်	...	၁၁
လူလားမမြောက်ဘဲ		
အသက်ကြီးသွားမယ်	...	၁၃
အများကူညီမှ လူပီသကြမယ်	...	၁၅
တရားပိုင်းဆိုင်ရာအသိတွေပါ		
ရအောင်ယူကြမယ်	...	၁၆
ဘဝကို သုညကပြန်စကြစို့	...	၁၇
ဘဝကိုခြေထောက်တပ်တဲ့		
အဆင့်ပဲရှိသေးတယ်	...	၁၉
တောင်ပံပြုပြီး ပျံသန်းမှ	...	၂၁
တရားတောင်ပံ တပ်ဆင်ပျံသန်းမှ	...	၂၃
ဘဝစာမေးပွဲအောင်အောင်မြင်မြင်		
ဖြေဆိုနိုင်ဖို့	...	၂၅

လက်တွေ့ပိုင်းကျမှ တကယ့်စာမေးပွဲ ...	၂၆
ဘဝနည်းပြသင်တန်း ကျူရှင်တက်တာ...	၂၇
တရားနာသွားတာကို	
သင်တန်းသွားတက်တယ်တဲ့ ...	၂၉
ဘဝနည်းပြသင်တန်း ...	၃၁
အသိတွေနောက်ကျမသွားရအောင် ...	၃၄
အောင်မြင်သူပုံစံနဲ့ နေတတ်အောင် ...	၃၆
ဉာဏ်ပညာ (၂)မျိုး ...	၃၇
ကုသိုလ်လုပ်စဉ်ဉာဏ်နဲ့တွဲပြီး	
လုပ်ခဲ့တာကြောင့် ...	၃၈
ကုသိုလ်လုပ်စဉ်က ဉာဏ်မပါခဲ့တော့ ...	၄၁
ဉာဏ်အားနည်းခဲ့တော့ ...	၄၃
ကုသိုလ်လုပ်စဉ်က ဉာဏ်နဲ့တွဲပြီး	
လုပ်ခဲ့တော့ ...	၄၅
ဖန်တီးဉာဏ် ဖော်ထုတ်မှ ...	၄၇
နည်းလမ်း ၄-သွယ်ပညာကြွယ် ...	၄၉
ပြဋ္ဌာန်းချက်ကသိပ်ခက်တယ် ...	၅၁
ကံဆိုးကံကောင်းနဲ့	
ဘုရားဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး ...	၅၃
ကိုယ်နဲ့တန်ရုံလေး ပြဋ္ဌာန်းထားတာ ...	၅၄
ကြက်ကန်းဆန်အိုးတိုးသလို	
မဖြစ်ရအောင် ...	၅၅
ပြဋ္ဌာန်းချက် ၄ - ဘာသာ ...	၅၇
အကြားအလုပ်မရှိကြိုးစားပါ ...	၅၉
အရည်အချင်းမရှိသူရဲ့ပြောစကား ...	၆၁

ဘဝစာမေးပွဲကျပြီ၊ ချုံးပြီ	...	၆၃
ကုန်ခဲတာအား ကျန်ရမယ်	...	၆၅
ဉာဏ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခွင့်ရပြီ	...	၆၇
သီလအလှ တန်ဆာဆင်လို့	...	၆၉
ခံစားခွင့်နဲ့ ခံရမှာ မညီမျှဘူး	...	၇၁
သမာဓိဘာသာရပ်လည်း		
နေ့စဉ်လုပ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်	...	၇၃
ဝိပဿနာအခြေခံရအောင်	...	၇၄
ဖြည့်ပေးလိုက် ဖြိုချလိုက်	...	၇၆
သတိဉာဏ်နဲ့ မဖော်ရင် မပေါ်ဘူး	...	၇၇
စွဲရှိရှိ ကြိုးစားပါ	...	၇၉
အလှူခံဖိတ်တာ	...	၈၁
မဂ်ဖိုလ်အထိ အားယူကြတယ်	...	၈၃
အားတရားတော်		
အားဆိုတာ တရားပဲ	...	၈၇
အားပါမှ အားကိုးလို့ရတယ်	...	၈၉
လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှ အားပါစေချင်ရင်	...	၉၁
လောကကိစ္စပြီးမယ့်နေ့ မရှိ	...	၉၂
အားမယ့်နေ့ရှိမှ မရှိဘဲ	...	၉၃
အာရုံကို မျက်ခြည်မပြတ်စေနဲ့	...	၉၃
ပေါ့တော့ လေတိုက်မခံဘူး	...	၉၅
အလေးချိန်ကောင်းတော့		
လေတိုက်ခံနိုင်တယ်	...	၉၇
သတိသမာဓိကို အာရုံပေါ်မှာ		
တင်ထားရတယ်	...	၉၉

မသိသေးဘူးဆိုရင်	
ရမ်းဆရတာချည်းပဲ	... ၁၀၁
အသိမှန်ရင် ရမ်းဆဖို့မလိုဘူး	... ၁၀၂
အားတွေယူတတ်တယ်၊	
အားသွင်းတတ်တယ်	... ၁၀၃
မင်းသိအောင်လုပ်ပါ	... ၁၀၅
လုပ်ချင်တာသာပြော	... ၁၀၆
အာရုံမပေါ်ဘဲနဲ့ အလုပ်လုပ်ရင်	
အားမကျန်ဘူး	... ၁၀၇
အလုပ်ဆိုတာ	... ၁၀၉
စိတ်ရှုပ်တာမဟုတ်ဘူး၊ အသိရှုပ်တာ	... ၁၁၁
စိတ်ပေါက်ကြီးချုပ်တာတဲ့	... ၁၁၃
စိတ်ပေါက်ကြီး မဖာမိလို့	... ၁၁၅
အာရုံအလယ်မှာ မထည်ဝါဘူး	... ၁၁၇
သတိဉာဏ်သာ လက်မဦးဘူးဆိုရင်	... ၁၁၉
သတိပိုသွားတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး	... ၁၂၀
အေးအေးဆေးဆေး စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့	... ၁၂၁
သမာဓိအားကောင်းရင်	
သန့်စင်တဲ့ဉာဏ်ပေါ်လာတယ်	... ၁၂၃
လက်ထဲကျန်ရမှာက ကောင်းမှု	... ၁၂၅
သတိလွတ်နေတော့	
အသိအမှတ်မပြုလိုက်ဘူး	... ၁၂၇
သာသနာနဲ့ တွေ့သောသူမှာ	
ကုသိုလ်ရှာရတာလွယ်တယ်	... ၁၂၉

အားပါအောင် မပေးတော့	
အားမကျန်ဘူး	...၁၃၁
ဆင်းရဲလွတ်ကြောင်းတရားကောင်းတွေ	...၁၃၃
လောကမှာ မကုန်နိုင်တဲ့အရာ	
ရှိမှ မရှိဘဲ	...၁၃၅
သုံးမှလည်း အမြတ်ထွက်မှာပေါ့	...၁၃၇
အား၏သဘောသဘာဝ	...၁၃၉
နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အားဖြည့်ကြတယ်	...၁၄၁
ဧည့်စာရင်းမှတ်တဲ့ အဆင့်ပဲရှိတယ်	...၁၄၃
ဓဏ္ဍာားထားတဲ့အား	...၁၄၅
လက်သီးလက်မောင်းတန်းပြီး	
အားကိုးစရာဘာကျန်သလဲ	...၁၄၇
အမောပြေစရာ ဘာမှ မရှိသေးဘူး	...၁၄၉
သတိဉာဏ်ဦးဆောင်သွားရင်	...၁၅၁
တွက်ကိန်း ၃ ခု၊	
လူသွားလမ်း ၃ လမ်း	...၁၅၃
ကိုယ့်ကိုကိုယ် ရန်ရှာတဲ့လမ်း	...၁၅၅
ဉာဏ်ဦးဆောင်တဲ့လမ်း	...၁၅၆
လောကလူသားက ကျိုးကန်းနဲ့တူတယ်	
ဓမ္မလူသားက ဥဩငှက်နဲ့တူတယ်	...၁၅၇
ရလဒ်က တခြားစီ	...၁၅၉
ဥဩသံမြည်တာ	...၁၆၁
ကိုယ်ပိုင်ကျန်အောင်စုကြရမှာ	...၁၆၃

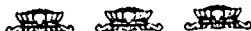
လူ့ဘဝထဲစာမေးပွဲ

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ (ယော)ဆရာတော်

ဩဇာတော်နှင့် ၂၅၄-ခု ကောသလက္ခရာင် ၁၃၆၅-
ခုနှစ် တပေါင်းလပြည့်နေ့ ခရစ်နှစ် ၂၀၀၄-ခု မတ်လ (၅) ရက်
သောကြာနေ့တွင် ရန်ကုန်တိုင်း ဟောပြောရန် နယ် ဖိစီးတက္ကသိုလ်သောင်တန်း
ကျောင်းတိုက် လှူတနာ နှစ်ဆယ်တိုက်ကျောင်းအတွင်း၌ သာသနာ
အာဇာနည် အရှင်နာရဒါဘိဝံသကို အမှုထမ်း၍ စေတနာရှင်များ
ညီညီလာလာပေါင်း၍ နာယကအဖြစ် စွယ်စော်ရတနာစေတီတော်မြတ်
အား အာဇီယံ ဓမ္မနှစ်ဌာနတို့ဖြင့် လေးမြတ်ကျော်ကို ပူဇော်ကြသည့်
ဓမ္မပူဇော်လှူကောင်းမှုအကြောင်းပြုကာ ကောင်းမှုတရားကြိုးစားပြုလုပ်
အားထုတ်ကြသည့်အခါမှာ ပုဒ်ပူဇော်ဓမ္မပူဇော်အဖြစ်ဖြင့် ဓမ္မဒါနံ ဓမ္မ

၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လက်ဆောင်အဖြစ်ဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဖွယ်အဖြစ်ဖြင့် အမှတ်ရဖွယ်အဖြစ်
ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော တရားတော်ဖြစ်သည်။



လူ့ဘဝစာမေးပွဲက နေ့တိုင်းဖြေရမှာ

လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲဆိုတာ အတိုချုပ်ကတော့ ဘဝစာမေးပွဲပေါ့၊ လူ့ဘဝဟာ နေ့တိုင်း စာမေးပွဲဖြေနေကြရတာပါ။ စာမေးပွဲမဖြေရတဲ့နေ့ တစ်ရက်မှ မရှိဘူး။

လောကမှာ အခါအားလျော်စွာ အရာအားလျော်စွာ သတ်မှတ်ထားတဲ့စာမေးပွဲတွေကို ကန့်သတ်ထားတဲ့နေရာသွားပြီးတော့၊ သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်မှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာသွားပြီးတော့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဘာသာရပ်တွေကို ဖြေဆိုကြရတယ်။

ဖြေဆိုလို့ပြီးတော့ စာမေးပွဲပြီးပြီလို့ ပြောကြတယ်။ အောင်စာရင်းထွက်တော့လည်း မအောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က မအောင်ဘူးပေါ့၊ အောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အောင်တယ်ပေါ့။

၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လူ့ဘဝထဲဖြေရမယ့် စာမေးပွဲက တစ်သက်
လုံးဖြေရမှာ၊ နေ့တိုင်းဖြေနေရမှာ၊ ဒါကြောင့်
အောင်မြင်အောင် ဖြေဆိုနိုင်ဖို့ ဉာဏ်တော်အကြီး
ဆုံး ဖြစ်တဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓထံကနေ ဘဝစာမေးပွဲဖြေဆို
နည်းစနစ်ကောင်းတွေကို လေ့လာနေကြရတယ်၊
မှတ်သားနေကြရတယ်၊ လိုက်နာကျင့်သုံးနေကြ
ရတယ်၊ ဒါကြောင့် လူ့ဘဝထဲစာမေးပွဲတရားတဲ့။

ပညာယ ပရိသုဇ္ဈတိ။

ပညာယ-လုပ်ရန်အခွင့်သင့်မသင့်ကိုနှိုင်း
ချင့် တိုင်းတာကောင်းစွာသိတတ် ဆုံးဖြတ်တတ်ပါ
ပညာခေါ်ငြား မြတ်တရားဖြင့်၊ ပရိသုဇ္ဈတိ-လူ့
ဘဝထဲစာမေးပွဲဟု ဆင်နွဲ့သမျှ အောင်ပွဲရအောင်
စွမ်းအားဆောင်ကာ ကောင်းစွာမသွေ သန့်ရှင်းရ
ပါပေသတည်း။

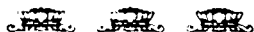


မေးခွန်းကနေတိုင်းထုတ်နေတယ်

လူ့ဘဝစာမေးပွဲတွေက နေ့တိုင်း ဖြေနေရမှာ၊ မေးခွန်းက နေ့တိုင်းထုတ်နေတယ်။

သို့သော် မေးခွန်းက စာရွက်ထဲရေးပြီး မေးတဲ့မေးခွန်း မဟုတ်တော့ မျက်စိနဲ့ တပ်အပ် မြင်ရမှာမဟုတ်၊ နှုတ်နဲ့မေးတဲ့ မေးခွန်းလည်း မဟုတ်တော့ နားနဲ့ကြားရမှာလည်းမဟုတ်၊ တရားသဘောနဲ့သာ မေးတဲ့မေးခွန်းတွေဖြစ်တော့ ဉာဏ်ရှိမှပဲ မေးခွန်းတွေကိုသိမှာ၊ မေးခွန်းတွေကို သဘောပေါက်မှာ၊ နားလည်အောင် စဉ်းစားတတ်ပြီးတော့ လက်တွေ့အောင်အောင်လည်း ဖြေတတ်မှာ။

ဉာဏ်နဲ့ကြည့်မှပဲ မြင်ရမှာဖြစ်တော့ ဖြေတော့လည်း ဉာဏ်နဲ့ပဲဖြေရမှာ၊ လက်တွေ့ အလုပ်လုပ်ပြသောအားဖြင့်လည်း ဖြေရမှာ။



စာမေးပွဲအောင်ဖို့အတွက် ပညာအရည်အချင်းလိုပါတယ်

အဲသလို ဘဝစာမေးပွဲအောင်အောင်ဖြေဆို
ချင်ရင်တော့ ပညာအရည်အချင်းလိုပါတယ်၊
ပညာယ ပရိသုဇ္ဈတိဆိုတာ ပညာအရည်အချင်း
လိုတယ်လို့ ပြောတာ။

ပညာအရည်အချင်းရှိမှပဲ လူ့ဘဝစာမေးပွဲ
အောင်ကြမှာ၊ လူ့ဘဝစာမေးပွဲရှုံးနေကြတာလည်း
တွေ့ကြရလိမ့်မယ်၊ ကြုံကြရလိမ့်မယ်၊ သူများတွေ
ရှုံးနေတာလည်း မြင်ကြမှာပဲ။



ဘဝစာမေးပွဲရှုံးသူတွေရဲ့အသံ

“မရှိတော့လည်း ဆင်းရဲတယ်ဗျာ၊ ရှိတော့လည်း တယ်ဒုက္ခရောက်ပါလား” ဆိုတာမျိုးတွေဟာ စာမေးပွဲရှုံးသူတွေရဲ့ အသံတွေပဲ။

စိတ်ညစ်နေရတာတွေ၊ စိတ်ရှုပ်နေရတာတွေ၊ စိတ်ပျက်နေရတာတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲနေရတာတွေ၊ ပြဿနာတစ်ခုပြီးတစ်ခု ကြုံလို့ ရင်ဆိုင်ရ၊ ပူလောင်နေကြရတာတွေ အားလုံးဟာဘဝစာမေးပွဲ (လက်တွေ့ပွဲ)မှာ ရှုံးနေကြတဲ့သူတွေပါ။



မြတ်စွာဘုရားထံမှ ဉာဏ်ဓာတ်တွေ ကူးပြီးတော့

ဘဝစာမေးပွဲအောင်အောင်ဖြေဆိုနိုင်ဖို့၊ ဉာဏ်တော်အကြီးဆုံး ဖြစ်တော်မူတဲ့ သဗ္ဗညုတ

၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဉာဏ်ရှင် မြတ်စွာဘုရားထံမှ ဉာဏ်ဓာတ်တွေကူး
ပြီးတော့ နည်းစနစ်တွေကို ရအောင်ယူကြရတယ်။

ဂုဏ်တော်တွေကိုလည်း အာရုံပြုပူဇော်ကြ
ရတယ်၊ ဓာတ်ကောင်းတွေကိုလည်း ကူးပြီးတော့
ရအောင်ယူကြပါတယ်။



အရှုံးသမားပုံစံနဲ့ စခဲ့ကြရတယ်

မိမိတို့အရင့်အရင်ဘဝတွေ အသာထားပေါ့
ဗျာ၊ ဒီဘဝမှာပဲကြည့်ပေါ့၊ ဖွားမြင်လာတဲ့ရက်၊
ဖွားမြင်လာတဲ့နေ့ကို အာရုံပြုကြည့်ပါ။

အူဝဲ၊အူဝဲ အသံပြုပြီး တကယ့်ဒုက္ခသည်
ပုံစံနဲ့ ကယောင်ကတမ်း အော်ဟစ်ပြီးတော့ ဖွားမြင်
လာခဲ့ကြရတာ၊ ဘဝတစ်ခုမှာ အရှုံးသမားပုံစံနဲ့
စခဲ့ကြရတယ်၊ ဒါကြောင့်

* ပူ၍မဆုံး၊ ဆင်းရဲတုံး၊ အရှုံးဖြင့်ပင် စခဲ့ပါ။

လူ့ဘဝမှာ စာမေးပွဲရှုံးသူပုံစံနဲ့ စခဲ့တာ၊
“ကျွန်တော်လူပါခင်ဗျာ၊ ကျွန်မက လူတစ်ယောက်
ပါ” လို့ အောင်လံလွှင့်ပြီး ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ အောင်မြင်
သူတစ်ယောက်ရဲ့ပုံစံနဲ့ လာခဲ့ကြတာ မဟုတ်ဘူး၊
အစကတည်းက အရှုံးသမားပုံစံနဲ့ စခဲ့ကြတာ၊

ဘဝတစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ကူးပြောင်းရတဲ့ အချိန်
မှာ ဒုက္ခမျိုးစုံနဲ့ နပမ်းလုံးခဲ့ကြရတယ်၊ နောက်ဆုံး

၁၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကိုယ်ကပဲ အရုံးပေးခဲ့ရတယ်၊ အခဲမကျေစိတ်တွေနဲ့
အံကြိတ်ပြီး အရုံးပေးခဲ့ရတယ်၊ အခဲမကျေမှုတွေ
ဟာ သိပ်များခဲ့ကြတယ်။

ဆင်းရဲပင်ပန်းကြီးစွာနဲ့ ဘဝကူးပြောင်းခဲ့
ရတယ်၊ ဒုက္ခမျိုးစုံကြုံရတယ်၊ နောက်ဆုံးတော့
လည်း ကိုယ်က အရုံးပေးခဲ့ရတယ်။



အသိဉာဏ်တွေက သုညဖြစ်သွားတာ

အဝိဇ္ဇာတဏှာ သံသရာကြိုးနှစ်ချောင်း၊
ကြိုးတန်းလန်းကြီးနဲ့ လာခဲ့ကြတယ်၊ လောဘ၊
ဒေါသ၊ မောဟကြိုးသုံးချောင်းတက်နင်း၊ စိတ်ထဲ
မှာဆူးတွေစူးပြီးတော့ ဆင်းရဲပင်ပန်းကြီးစွာနဲ့ လာခဲ့
ကြရတာဖြစ်လို့၊ ဟိုအရင်အရင်ဘဝတွေတုန်းက
ပညာရှိကြီးတွေပါလို့ ပြောရင်တောင် ယုံစရာ
မရှိတော့ဘူး။

အရင်အရင် ဘဝတွေတုန်းက သူများတွေ
ကိုဟောပြောခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ့၊ သူများတွေကို သင်ပြ

ပေးခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ့၊ သူများတွေကို နားလည်အောင်
လမ်းညွှန်ပေးခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ့လို့ ပြောရင်တောင်
ယုံစရာမရှိတော့ဘူး၊ အသိဉာဏ်တွေက တစ်ခါ
တည်းသုညဖြစ်သွားတာ။

ဘဝတစ်ခုစရတာ သုညက ပြန်ပြန်ပြီး
စရတယ်ဗျ။

* ပူ၍မဆုံး၊ ဆင်းရဲတုံး၊ အရှုံးဖြင့်ပင် စခဲ့ပါ။



အတွန်းအတိုက်က သိပ်ပေါတယ်

* တွန်းကြတိုက်ကြ၊ လူ့ဘဝ၊ ဒုက္ခမျိုးစုံတာ။
လူ့ဘဝမှာ အတွန်းတွေ အတိုက်တွေက
လည်း သိပ်ပေါတာ၊ အတွန်းအတိုက် မေးခွန်းတွေ
ပေါ်လို့လည်း လူ့ဘဝစာမေးပွဲအောင်အောင် ဖြေနေ
ကြရတာ။

အသက်ကြီးလာလေ၊ ဒုက္ခနယ်ပယ်တွေက
ကျယ်လာလေ၊ အသက်အရွယ်ကြီးလာလေ၊ အပူ

၁၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

နယ်ကျယ်ဝန်းလာလေ။

အသက်ကြီးလာရင် ဒုက္ခအပူနယ်က ကျဉ်း
မြောင်းလာမလားလို့ အောက်မေ့ရတယ်၊ ဒါပေမယ့်
မကျဉ်းမြောင်းဘူးဗျာ။

အသက်ကြီးလာလေ အပူဆင်းရဲနယ်ပယ်
က ကျယ်ဝန်းလာလေပဲ၊ အတွန်းအတိုက်တွေက
လည်း ဒီထက်ပေါ့လေပဲဗျာ။

သစ်ပင်လေးများလိုပဲ၊ မျိုးစေ့ပေါက်ခါစ
သစ်ပင်လေးတွေဟာ လေတိုက်ခံရတာ သက်သာ
တယ်၊ ကြီးလာလေ၊ လေတိုက်ခံရလေ၊ မြင့်လာ
လေ၊ များများလေတိုက်ခံရလေပဲ။

လူ့ဘဝလည်း ဒီလိုပါပဲဗျာ၊ ကြီးလေ၊
လောကဓံလေတွေ ဒုက္ခလေတွေ အတိုက်ခံရလေ၊
ကြီးလာလေ အတွန်းအတိုက်တွေ များလာလေ။

အတွန်းအတိုက်တွေများလို့ တချို့ဆို ဗုံးဗုံး
ကိုလဲသွားတာပဲ၊ ထူလို့မရအောင်ကို လဲသွားတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ်။

* တွန်းကြတိုက်ကြ၊ လူ့ဘဝ၊ ဒုက္ခမျိုးစုံတာ။



လူလားမမြောက်ပဲ အသက်ကြီးသွားမယ်

- * အများမကူ၊ ဆွဲမထူငြား၊ ပစ်၍ထား၊
လူလားမမြောက်ပါ။

လူဆိုတာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းကြီးလို့
မရပါဘူး၊ လူဟာအများ (ပတ်ဝန်းကျင်)နဲ့ ကြီးရ
တာပါ။ မိဘစတဲ့ ဘဝသင်တန်းနည်းပြဆရာတွေ
ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ကြီးပြင်းကြရတာပါ။

ဘဝစာမေးပွဲဖြေဆိုစဉ်အတွင်းမှာ ဘဝသင်
တန်းနည်းပြဆရာတွေရဲ့ နည်းပေးလမ်းညွှန် သွန်
သင်မှုကို အများကြီးရအောင် ယူကြရပါတယ်။

- * အများမကူ၊ ဆွဲမထူငြား၊ ပစ်၍ထား၊
လူလားမမြောက်ပါ။

မိဘတွေက ဖွားမြင်လာပြီးတဲ့ သားလေး
တွေ၊ သမီးလေး တွေကို “ကဲ...သာ တို့သမီး တို့၊

၁၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် .

အဖေတို့ အမေတို့က ဖွားမြင်ပြီးကြပြီ၊ ကိုယ့်ဟာ
ကိုယ်ကြည့်ကြ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သွားကြ၊ ကိုယ့်ဟာ
ကိုယ် ရှာစားကြ” လို့ ပစ်ထားလိုက်စမ်းပါလား။

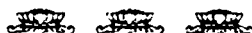
လူလားမမြောက်တော့ပဲ အသက်ကြီးသွား
ကြမှာပေါ့၊ ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့မှ လူလားမြောက်
လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

* အများမကူ၊ ဆွဲမထူငြား၊ ပစ်၍ထား၊
လူလားမမြောက်ပါ။



အများကူညီမှ လူပီသကြမယ်

- * အများကြည့်ရှု၊ ပေါင်းစုကူညီ၊ လူ့စွမ်း
ရည်တိုး၊ လူ့တန်ခိုး၊ တန်ဖိုးတက်နိုင်ပါ။
- * အများကူညီမှ
- * လူပီသကြမယ်၊
- * ဘဝသင်တန်းနည်းပြ ဆရာတွေရဲ့
- * ဖေးမကူညီမှု၊ ဝိုင်းအံ့စောင့်ရှောက်မှုရမှသာ
- * လူလားမြောက်ကြမှာပါ။
- * လောကကြီးမှာ
- * တန်ဖိုးရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖိုးတန်တဲ့လူ
- * ဖြစ်ကြမှာပါ။
- * ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းနဲ့
- * ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကြီးလို့ မရပါဘူး၊
- * အများကြည့်ရှု၊ ပေါင်းစုကူညီ၊ လူ့စွမ်း
ရည်တိုး၊ လူ့တန်ခိုး၊ တန်ဖိုးတက်နိုင်ပါ။



တရားပိုင်းဆိုင်ရာအသိတွေပါ ရအောင်ယူဖို့လိုတယ်

- * တရားလေ့လာ၊ ဖြည့်ကျင့်ပါက၊ လူ့ဘဝ
ထဲ၊ စာမေးပွဲ၊ မလွဲအောင်ရမှာ။

ဘဝစာမေးပွဲအောင်မြင်ဖို့ကျတော့ တရား
ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိတွေပါရအောင်ယူဖို့လိုတယ်။

ဖွားမြင်ကာစ သားလေးတွေ သမီးလေးတွေ
မှာ အသိတွေက သုညဖြစ်သွားတာ၊ ပညာသိဆိုရင်
ပျောက်သလောက်ပဲ၊ သညာသိတောင်မှ အပြည့်
အစုံမပါချင်တော့ဘူး၊ ဝိညာဉ်သိဆိုတဲ့ အသိတဲတဲ
လေးပဲ ရှိတော့တယ်။

သညာသိမစုံလို့ ဖွားမြင်ပြီးကာစ အရွယ်
လေးတွေကို စကားပြောသင်လို့လည်း မရသေးဘူး၊
လမ်းသွားသင်လို့လည်း မရသေးဘူး၊ သိပ်ပင်ပန်း
နေသေးတယ်၊ သညာသိအား မရှိကြသေးဘူး။

နောက်တော့ နည်းနည်း အပမ်းပြေလာ
တယ်၊ သညာသီလေးတွေ ဖော်လို့ရပြီဆိုတဲ့ အရွယ်
ရောက်တော့မှ စကားပြောတွေသင် လမ်းလျှောက်
သင်နဲ့ လောကအသိ သိသင့်တာသိအောင် သင်ပြ
ပေးရတယ်၊ အဲဒါကို ဘဝနည်းပြ သင်တန်းဆရာ၊
လက်ဦးဆရာစတဲ့ ဆရာတွေက သင်ပေးတယ်ဗျ။



ဘဝကို သုညက ပြန်စကြစို့

နောက်ပိုင်းတော့ ပညာသက်သက် သင်ပေး
တဲ့ ကျောင်းဆရာ၊ ကျောင်းဆရာမတွေလက်ထဲ
အပ်လိုက်တယ်၊ ကျောင်းရောက်တော့ ဆရာတွေ
ဆရာမတွေက ဝလုံးကစပြီး သင်ပေးကြတယ်။

သူတို့ကတော့ သင်ရလွယ်တဲ့ အခြေခံက
စပြီး သင်တာဖြစ်မှာပါ၊ တရားဘက်က ကြည့်ရင်
တော့ “ကဲ... သားတို့သမီးတို့ ဘဝကို သုညက
ပြန်စကြစို့” ဆိုတဲ့ သဘောပဲ၊ ဝလုံးဆိုတာသုညပဲ
လေ။

၁၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဘဝကို သုညက ပြန်စကြစို့ဆိုတော့ “ကျွန်တော်တို့ကျွန်မတို့များ အရင်ဘဝတုန်းက ဆယ်တန်းအောင်ပြီးသားတွေ၊ ဒီဘဝမှာ တက္ကသိုလ်က စပြီး တက်ပါရစေ” လို့ ပြောချင်လည်း ပြောမယ်ပေါ့။

“ဪ...သားတို့သမီးတို့မှာ တက္ကသိုလ် အရည်အချင်းမပြောနဲ့ သူငယ်တန်း အရည်အချင်းတောင် မရှိတော့ဘူးကွဲ့၊ အသိတွေ သုညဖြစ်သွားပြီ၊ အင်မတန် ကြမ်းတဲ့ သံသရာခရီးကြမ်းကြီး ဖြတ်သန်းခဲ့ရတာ အသိတွေ အကုန်ပျောက်သွားပြီ၊ ဒါကြောင့် ဘဝကို သုညက ပြန်စရအောင်ပါကွယ်” ဆိုတဲ့အနေနဲ့ ဝလုံးကစသင်တယ်လို့ တရားဘက်က အဲသလိုကြည့်ရင်တော့ ရတယ်ပေါ့လေ။



ဘဝကို ခြေထောက်တပ်တဲ့ အဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်

အဲဒါနဲ့ သင်ပေးလိုက်တာ တစ်စ၊တစ်စ
အတန်းလေးတွေများတောင်ရလို့ဗျာ၊ တစ်တန်းပြီး
တစ်တန်းအောင်သွားလိုက်ကြာ တချို့များဘွဲ့တွေ
ရလို့။

မိဘတွေဝမ်းသာလိုက်ကြတာ “ကျွန်တော့်
သားက ဘာဘွဲ့ရပြီဗျ၊ ကျွန်တော့်သမီးက နှစ်ဘွဲ့
တောင် ရပြီနဲ့လေ။

ဘွဲ့တွေရ အလုပ်တွေရလို့ ပြီးသွားရောလား
ဆိုတော့ မပြီးသေးဘူး၊ လောကအသိ လောကအရှိ
တွေဆိုတာက လောကအောက်ကသွားဖို့ ဘဝကို
ခြေ ထောက်တပ်တဲ့အဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်၊ လောက

၂၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အပေါ်က လွမ်းမိုးပြီး ပျံသန်းနိုင်ဖို့ သွားနိုင်ဖို့ကျ
တော့ တောင်ပံတပ်ဆင်ပေးတဲ့ တရားအသိလို
သေးတယ်။



တောင်ပံအားပြုပြီး ပျံသန်းမှ

လောကမှာ ငှက်တွေဟာ အဓိကအားဖြင့် တောင်ပံအားပြုပြီးတော့ ပျံသန်းသွားလာကြရတယ်။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ဆိုတာ အခိုက်အတံ့သွားဖို့၊ လာဖို့၊ နားဖို့နေဖို့သုံးတာ။

တကယ်တမ်း ဘေးအန္တရာယ် လိုက်လာပြီဆိုတော့ ခြေထောက်နှစ်ဖက်လှုပ်တုတ်လှုပ်တုတ်နဲ့ လွတ်အောင်မသွားနိုင်ကြဘူး။ တောင်ပံအားပြုပြီး ပျံသန်းရှောင်တိမ်းနိုင်မှ ဘေးရန်ကလွတ်မှာ။

နောက်ကနေပြီးတော့ လူတွေက ခဲနဲ့ပစ်လည်း ခဲမမှန်အောင် ခြေထောက်နှစ်ဖက်နဲ့ လွတ်အောင်မပြေးနိုင်ဘူး။ တောင်ပံအားပြုပျံနိုင်မှ ဘေးရန်ကလွတ်မှာ။

အဝေးသွားအစာရှာတော့လည်း ခြေထောက်နှစ်ဖက်နဲ့ အဝေးကို မသွားနိုင်ဘူး။ လှုပ်

၂၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တုတ်တုတ်နဲ့ သွားရင် ခရီးမရောက်ဘူး။

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို အားမကိုးနိုင်တော့
တောင်ပံအားပြုပျံသန်းပြီး အဝေးသွား အစာရှာရ
တယ်။ ငှက်ဆိုတာ တောင်ပံအဓိကအားပြုပြီး
သွားလာလှုပ်ရှားပျံသန်းကြရတယ်။



တရားတောင်ပံတပ်ဆင်ပျံသန်းမှ

လူလည်း ထို့အတူပဲ၊ တရားကို အဓိက အားပြုကြရတယ်။ လူ့ရဲ့အတောင်ပံဆိုတာ တရားပဲ။

လောကအသိလောကအရှိတွေဆိုတာက လောကအောက်က သွားဖို့ခြေထောက်တပ်ဆင် ပေးတာလေ။ နောက်က ဘေးဒုက္ခဆင်းရဲတွေ၊ အန္တရာယ်တွေ၊ လောကဓံအမျိုးမျိုးတွေလိုက်လာ တဲ့အခါ ဒီခြေထောက်နှစ်ဖက် (လောကအသိ၊ လောကအရှိ)နဲ့ လွတ်အောင်မပြေးနိုင်ဘူး။ တရား တောင်ပံ တပ်ဆင်ပြီး ပျံသန်းနိုင်မှ ဆေးရန်အပူမျိုးစုံ တွေက လွတ်မှာ။

နောင်ဘဝသံသရာအထိ အဝေးကို ပျံသန်း တော့မယ်ဆိုလည်း ဒီခြေထောက်တွေနဲ့ ပြေးလို့

၂၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂီရိက (ယော)ဆရာတော်

တော့ စိတ်မချရဘူး၊ တရားတောင်ပံ တပ်ဆင်ပြီး
ပျံသန်းနိုင်မှ စိတ်ချရမယ်။

အိုနာသေဘေးရန်မှလွတ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်အထိ
ပျံသန်းတော့မယ်ဆိုရင် ဒီခြေထောက်တွေနဲ့ ပြေးလို့
ရောက်ဖို့ မသေချာဘူး၊ တရားတောင်ပံတပ်ဆင်ပျံ
သန်းမှ သေချာပေါက် ရောက်နိုင်ကြမှာ။

ဒါကြောင့် တရားအသိဆိုတာ လောကဖြစ်
စဉ်အပေါ်က လွှမ်းမိုးပြီး ပျံသန်းဖို့တောင်ပံတပ်ဆင်
ပေးတာ၊ ပရိဒေဝမီး တောက်လောင်စရာတွေအပေါ်
က လွှမ်းမိုးပြီး ပျံသန်းနိုင်ဖို့ တောင်ပံတပ်ဆင်
ပေးတာ။



ဘဝစာမေးပွဲ အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြေဆိုနိုင်ဖို့

ဒါကြောင့် ဘဝစာမေးပွဲ အောင်အောင်မြင်မြင်
မြင် ဖြေဆိုချင်ရင်တော့ ဘဝအသိနဲ့ မလုံလောက်
သေးပါဘူး။ ဒါတွေက လောကအောက်က ပြားပြား
ဝပ်သွားဖို့ပဲရှိပါသေးတယ်။ ခြေထောက်ပဲ တပ်
ပေးတယ်။ မပျံနိုင်သေးဘူး။

လောကအပေါ်က ပျံနိုင်ဖို့ ဘဝစာမေးပွဲ
အောင်အောင်မြင်မြင်ဖြေဆိုနိုင်ဖို့ တရားအသိလို
သေးတယ်။ တရားပိုင်းဆိုင်ရာ အသိတွေ ယူကြရ
မယ်။

ယခုလို တရားနာတာလည်း လေ့လာတာပဲ။
သိလာတော့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်ပြီး ဘဝစာမေးပွဲ
အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြေဆိုနိုင်မှာ။



၂၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လက်တွေ့ပိုင်းကျမှ တကယ့်စာမေးပွဲ

အတန်းကျောင်းတွေမှာ တစ်တန်းပြီးတစ်တန်း ဖြေဆိုရတာတွေက စာတွေ့လေ့လာတဲ့အပိုင်းပါ။ တကယ်တမ်းတော့ တကယ့်စာမေးပွဲကြီးမဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝစာမေးပွဲဖြေဆိုနိုင်ဖို့ စာတွေ့နဲ့လေ့ကျင့်ကြ လေ့လာကြတာပါ။

တကယ့်စာမေးပွဲက လက်တွေ့ပိုင်းပါ။ လောကထဲ အလုပ်တွေကြားမှာ တကယ်ဖြေရမှာ၊ အဲဒီမှာ ဖြေဆိုနိုင်ဖို့ဆိုပြီးတော့ စာတွေ့တွေနဲ့လေ့ကျင့်ကြ လေ့လာကြတာပါ။

ယခုအခါ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်တွေမှာ ပရိယတ္တိစာမေးပွဲအသီးသီးကို ဖြေဆိုဖို့ကြိုးစားနေကြတာတွေဟာ စာတွေ့နဲ့လေ့လာကြတာ၊ တကယ်ဖြေရမှာက လက်တွေ့၊ လက်တွေ့ပိုင်းကျမှ တကယ့်စာမေးပွဲ၊ ဒါကြောင့်-

- * တရားလေ့လာ၊ ဖြည့်ကျင့်ပါက၊ လူ့ဘဝထဲ၊ စာမေးပွဲ၊ မလွဲအောင်ရမှာ။



ဘဝနည်းပြသင်တန်း ကျူရှင်တက်တာ

တရားပိုင်းဆိုင်ရာအသိ၊ တရားပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအားပါမှ လူ့ဘဝစာမေးပွဲတွေ ကေန်မချွတ် အောင်မှာ၊ အောင်ချင်လို့လည်း ကြိုးစားပြုလုပ်နေကြတာပေါ့။

မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ အကုန်အောင်ပြီးပြီလေ၊ အကုန်အောင်ပြီးတဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုပူဇော်၊ ဓာတ်ကောင်းတွေကူးလို့ ကိုယ်လည်းပဲ အောင်မြင်ရေးအတွက် ကြိုးစားနေကြတာပဲဗျာ။

ဒါကြောင့် တရားလေ့လာတာ၊ တရားနာတာလည်း ဘဝနည်းပြသင်တန်း ကျူရှင်တက်တာပဲ၊ ဒါလည်းပဲ တက်ရမှာ၊ မလုပ်လို့ မရဘူး။

ကိုယ့်သားသမီးတွေ ကျောင်းနေကြတဲ့အခါ တချို့ကျောင်းက သင်ပေးတဲ့ ပညာလောက်နဲ့

၂၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အားရပုံ မပေါ်ဘူးဗျ၊ အောင်စေချင်တာကိုး၊ အောင်
တဲ့အခါလည်း ထူးထူးချွန်ချွန် အောင်စေချင်တော့
အချိန်ကုန်ခံ၊ ပိုက်ဆံအကုန်ခံပြီး ကျူရှင်တွေ
နည်းပြသင်တန်းတွေ တက်ခိုင်းကြရသေးတာ။

အဲသလိုပဲ ကိုယ်လည်း ထူးထူးချွန်ချွန်
အောင်ချင်ရင်တော့ နည်းပြသင်တန်း တက်ရမှာပဲ။



တရားနာသွားတာကို သင်တန်းသွားတက်တယ်တဲ့

ကိုတိုးနဲ့ မမိုးဆိုတဲ့ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်
က ဝါတွင်းဆိုရင် တစ်လှည့်စီ ကျောင်းသွားပြီး
ဥပုသ်စောင့် တရားနာ တရားအားထုတ်ပြီး မိုးချုပ်မှ
ပြန်လေ့ရှိတယ်။ တစ်ယောက်တစ်လှည့် အိမ်စောင့်
ကြတယ်။

တစ်ချိန်တော့ မမိုးက အိမ်စောင့်အလှည့်
ကိုတိုးက ကျောင်းသွား တရားနာ တရားအားထုတ်
နောက်ထပ် တရားပြန်နာ၊ မိုးချုပ်မှ သူပြန်မှာပေါ့။

မမိုးအိမ်စောင့်တော့ ကိုတိုးရဲ့မိတ်ဆွေ
သူငယ်ချင်းတွေ အိမ်ကိုလာကြတယ်။ ကိုတိုးနဲ့
မတွေ့ဘူး၊ မတွေ့တော့မေးတာပေါ့။

“မမိုး ကိုတိုးဘယ်သွားလဲ”

“သင်တန်းသွားတက်တယ်”

၃၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တရားနာသွားတာကို တရားနာသွားတယ်
လို့ မပြောဘူး၊ သင်တန်းသွားတက်တာတဲ့၊ ဟုတ်
တယ်လေ၊ ဘဝနည်းပြသင်တန်း သွားတက်တာပဲ။



ဘဝနည်းပြသင်တန်း

“ဘာသင်တန်း သွားတက်တာလဲ မမိုး”

“ထမင်းစားနည်းသင်တန်း သွားသင်တယ်”

“မမိုးရယ် ထမင်းစားနည်းသင်ဖို့ လိုသေးလား”

“ဟာ- လိုတာပေါ့၊ အကုန်စာရင်းပြပြီး ဘဝစာမေးပွဲ အရှုံးခံပြီးမစားရဘူးတဲ့၊ သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာအရ စာရင်းပြပြီး အောင်မြင်သူပုံစံနဲ့စားရမှာတဲ့၊ ထမင်းစားနည်းကို ကိုတိုး သင်တန်း သွားတက်နေတာလေ”

“မိမိခန္ဓာကျွေးတဲ့အခါမှာ အကုန်စာရင်းပြပြီး အရှုံးသမားပုံစံနဲ့မကျွေးရဘူးတဲ့၊ သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာအရ စာရင်းပြပြီး အောင်မြင်သူပုံစံနဲ့

၃၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကျွေးရမှာတဲ့”

မိသားစုအပေါ် တာဝန်ယူနည်းလေးတွေ ကိုတိုး သင်တန်းသွားတက်နေတယ်။ ကိုယ့်မိသားစု တာဝန်ယူကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်တဲ့အခါမှာ အကုန် စာရင်းပြပြီးတော့ ပူပူလောင်လောင် မကျွေးရဘူး တဲ့။ ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာအရ စာရင်းပြပြီး အောင်မြင်သူပုံစံနဲ့ ပြုံးပြုံးပြုံးပြုံးနဲ့ အေးချမ်းစွာ ကျွေးရမှာတဲ့။ မိသားစုထမင်းကျွေးနည်းကို တိုး သင်တန်း သွားတက်နေတယ်။

ဈေးရောင်းကြ ဝယ်ကြတဲ့အခါမှာလည်း ပိုက်ဆံရရုံလေးမျှ ရောင်းဝယ်ရမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ တစ်ပါတည်း ဒါန သီလပါသွားအောင် ရောင်းရ ဝယ်ရမှာတဲ့။

ရုံးအလုပ်လုပ်တော့လည်း အချိန်ကုန်ရုံ လေး၊ လခရရုံလေး မလုပ်ရဘူးတဲ့။ သီလ၊သမာဓိ ဝိပဿနာ တစ်ပါတည်းရအောင် အောင်မြင်သူ တစ်ယောက်ရဲ့ပုံစံနဲ့ နေ့တိုင်းရုံးသွားရင်း အရ စာရင်း ပြလုပ်ရမှာတဲ့။

နေမကောင်းတဲ့အခါ ဒီအတိုင်းကြီး ရှုံးမဲ့ပြီး မနေရဘူးတဲ့။ သတိဉာဏ်လေးနဲ့ တရားစွမ်းအား

လေးယူလို့၊ ခန္ဓာရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘော
 လေး ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရှုသုံးသပ်ပြီး အောင်မြင်သူ
 တစ်ယောက်ပုံစံနဲ့ နာရမှာတဲ့။

သိနာနဲ့ မသိနာနှစ်မျိုးမှာ မသိနာပုံစံနဲ့
 မရှုံးစေရဘူးတဲ့၊ သိနာပုံစံနဲ့ မြတ်အောင်၊ အောင်
 မြင်အောင် အဲသလို နာရမှာတဲ့၊ ကိုတိုးကနာနည်း
 သင်တန်းတွေပါ သွားတက်နေတယ်။

ကိုတိုးက သေနည်းသင်တန်းပါသွားတက်
 တာ၊ ဘဝတစ်ခုလုံးမှာ ဘယ်လိုစာမေးပွဲမေးခွန်း
 တွေပဲလာလာ၊ အကုန်လုံးအောင်အောင်ဖြေဆိုနည်း
 တွေ ရအောင်လို့ ဘဝနည်းပြသင်တန်း သွားတက်
 တယ်”

အရင့်အရင့်ဥပုသ်နေ့တွေတုန်းကလည်း
 မမိုးက သူကိုယ်တိုင်သင်တန်းသွားတက်ပြီး အိမ်
 ထဲမှာ လက်တွေ့အသုံးချနေတာဆိုတော့ သူက
 လည်း ပြောပြတတ်တာပေါ့။



အသိတွေနောက်ကျမသွားရအောင်

ဟုတ်တယ်ဗျာ၊ တရားနာကြတာဟာ ဘဝ
နည်းပြသင်တန်းတက်ကြတာ၊ တက်ကြရမှာပဲ။

မတက်လို့မဖြစ်ဘူး၊ မသိသေးတာသိအောင်
သိပြီးသားတွေကိုလည်း သတိပေါ်လာအောင်၊
အသိတွေ နောက်ကျမသွားရအောင်ပေါ့။

ကိုယ့်အတွက်ပေးထားတဲ့ ဘဝတစ်ခု သက်
တမ်းက ကြာမှမကြာပဲနဲ့၊ ကိုယ့်အခွင့်အရေးကများ
မှ မများပဲနဲ့။

လူ့သက်တမ်းက ကြာမှမကြာတော့ ဒီသက်
တမ်း တိုတိုလေးအတွင်းမှာ တစ်နေ့ကို ထမင်းနှစ်
ထပ် မှန်မှန်ကျွေးပြီး သေရမယ့် ရက်ထိုင်စောင့်
နေရုံနဲ့တော့ ဘဝကို ဘယ်အရုံးခံနိုင်မလဲဗျာ။

ဒီလိုဘဝ တစ်ခုရပါမယ့်အကြောင်းအတိတ်

ကုသိုလ်ကံတွေ အများကြီး စိုက်ခဲ့ရတာ၊ အမြတ်
မပေါ်တောင် အရင်းပြန်ပေါ်မှ ကောင်းမယ်ပေါ့ဗျာ။

ဘဝစာမေးပွဲအောင်အောင်မြင်မြင် ဖြေနိုင်
မှ အရင်းပြန်ရမယ်၊ အမြတ်တွေ ပေါ်လာကြမယ်
ကိုးဗျ။

- * ပူ၍မဆုံး၊ ဆင်းရဲတုံး၊ အရှုံးဖြင့်ပင် စခဲ့ပါ။
- * တွန်းကြတိုက်ကြ၊ လူ့ဘဝ၊ ဒုက္ခမျိုးစုံတာ။
- * အများမကူ၊ ဆွဲမထူငြား၊ ပစ်၍ထား၊
လူလားမမြောက်ပါ။
- * အများကြည်ရှု၊ ပေါင်းစုကူညီ၊ လူ့စွမ်းရည်
တိုး၊ လူ့တန်ခိုး၊ တန်ဖိုးတက်နိုင်ပါ။
- * တရားလေ့လာ၊ ဖြည့်ကျင့်ပါက၊ လူ့ဘဝ
ထဲ၊ စာမေးပွဲ၊ မလွဲအောင်ရမှာ။

ဒါကြောင့် ပညာယ-လုပ်ရန်အခွင့်၊ သင့်
မသင့်ကို၊ နှိုင်းချင့်တိုင်းတာ၊ ကောင်းစွာသိတတ်၊
ဆုံးဖြတ်တတ်ပါ၊ ပညာခေါ်ငြား၊ မြတ်တရားဖြင့်
ပရိသုဇ္ဈတိ-လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲဟု ဆင်နွှဲသမျှ
အောင်ပွဲရအောင် စွမ်းအားဆောင်ကာ၊ ကောင်းစွာ
မသွေ သန့်ရှင်းကြပါစေသတည်း။



အောင်မြင်သူပုံစံနဲ့ နေတတ်အောင်

ဘဝတစ်ခုကို အရှုံးနဲ့ စခဲ့တယ်၊ ဖွားမြင်
ကာစအရွယ်တုန်းကဆိုရင် မိဘတွေက “ဪ
ငါ့သားလေး၊ လူမှ ဟုတ်ရဲ့လားဟဲ့၊ ငါ့သမီးလေး
လူမှဟုတ်ရဲ့လားလို့တောင် သံသယ ဖြစ်ရမလိုလို၊
တကယ့်သူညနဲ့ စခဲ့တယ်။

အပြန်လမ်းမှာ တရားမပါရင် အရှုံးသမား
ပုံစံနဲ့ အထိတ်ထိတ် အလန့်လန့် ပြန်ကြရဦးမှာ
လေ။

ဒါကြောင့် အလာတုန်းက မသိလိုထားပေါ့၊
အပြန်မှာတော့ အောင်မြင်သူပုံစံနဲ့ ပြန်နိုင်အောင်
မပြန်သေးခင်လည်း အောင်မြင်သူပုံစံနဲ့ နေထိုင်
တတ်အောင် တရားဖြည့်ကျင့်ဖို့ လိုတယ်ပေါ့ဗျာ။



ဉာဏ်ပညာ (၂)မျိုး

ဒါကြောင့် ပညာယပရိသုဇ္ဈတိ- ပညာဆိုတာဉာဏ်လို့လည်းခေါ်ပါတယ်။ ပညာနဲ့ဉာဏ်အတူတူပါပဲ။

ဉာဏ်ဆိုတာ ပါဠိစကား ဉာဏကလာတာ၊ ပညာကတော့ ပါဠိစကားအတိုင်း သုံးနေတာ၊ အဓိပ္ပာယ်က ထူးခြားသောအသိတဲ့။

အဲဒီဉာဏ်ပညာက ၂-မျိုးရှိတယ်။ ပင်ကိုယ်ဉာဏ်ပညာ၊ ဖန်တီးဉာဏ်ပညာတဲ့။

ပင်ကိုယ်ဉာဏ်ပညာကို အရင်းအနှီး ဉာဏ်ပညာလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဖန်တီးဉာဏ်ပညာကို အတိုးအပွား ဉာဏ်ပညာလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

စီးပွားရေးလုပ်တာတောင် အရင်းအနှီးလေး

၃၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ရှိမှလုပ်လို့ အဆင်ပြေမှာပါ။ ဘဝစာမေးပွဲဖြေဆို
ရေးအတွက် ပညာတွေ လေ့လာတော့လည်း အရင်း
အနှီး ဉာဏ်ပညာရှိတန်သင့်သလောက် ရှိမှ လုပ်ရ
တာ အဆင်ပြေမှာပါ။



ကုသိုလ်လုပ်စဉ် ဉာဏ်နဲ့တွဲပြီး လုပ်ခဲ့တာကြောင့်

ပင်ကိုယ်ဉာဏ်ပညာ (ရင်းနှီးတဲ့ ဉာဏ်
ပညာ)က အတိတ်ဘဝ ကုသိုလ်လုပ်ခဲ့စဉ်တုန်းက
ဘယ်ကုသိုလ်ပဲလုပ်လုပ် ဉာဏ်နဲ့တွဲပြီး လုပ်ခဲ့တာ
တွေပေါ့။

သူများက လုပ်ဟဲ့လို့ တဖွဖွပြောလွန်းလို့
မတတ်သာလွန်းလို့ လုပ်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်နဲ့
တွဲလုပ်တာ၊ အကြောင်းနှင့် အကျိုးနှင့် ဆက်
သွယ်ပြီးတော့ သဘောပေါက် နားလည်တဲ့ အသိ
ဉာဏ်နဲ့ လုပ်ခဲ့တာ။

ကုသိုလ်လုပ်တိုင်း လုပ်တိုင်းလည်း “ဤ
 ကောင်းမှု ကုသိုလ်ကြောင့် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်
 အထိ ရပါလို၏၊ ဉာဏ်ထက်မြက်ရပါလို၏၊
 ဉာဏ်ကောင်းရပါလို၏လို့ တောင်းဆိုပြုပြီး လုပ်ခဲ့
 တာတွေ။

ပြီးတော့ တရားဟောပေးတာမျိုးတွေ၊
 ဘာမှ ဂုဏ်ပကာသန လာဘ်လာဘမျှော်လင့်ချက်
 မထားပဲ နားထောင်သူ လေ့လာသူတွေ သိသွား
 တတ်သွား နားလည် သဘောပေါက်ဖို့ပဲ အာသီသ
 ထားတယ်။ အဲသလို ဂုဏ်ပကာသန လာဘ်လာဘ
 မျှော်လင့်ချက်မထားပဲ သူများတတ်သိနားလည်
 အောင် ဟောပြောပေးတာတွေ။

အပြစ်ကင်းတဲ့ အတတ်ပညာသင်ပြပေးတာ
 တွေ၊ ဆရာ ဆရာမတွေက ကျောင်းသူကျောင်း
 သားတွေကို တတ်သိနားလည်စေချင်တဲ့ စိတ်နဲ့
 ပညာသင်ပေးတာမျိုးဟာ ဘဝပေး ဉာဏ်ကောင်း
 တယ်ဗျာ။

ယခုလို ပါဠိတက္ကသိုလ် ညောင်တုန်း
 ကျောင်းတိုက်မှ စာချဘုန်းကြီးတွေဟာ စာသင်
 သားတွေအပေါ်မှာ ဘာမှမျှော်လင့်မထားဘူး၊

၄၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စာသင်သားဆီက ဘာရမှ ညာရမှဆိုလို့ မျှော်လင့်
ချက်မရှိဘူး၊ တတ်သိနားလည်စေချင်လို့ သင်ပြ
ပေးတာတွေဟာ ဘဝပင်ကိုယ်ဉာဏ်ကောင်းခြင်းရဲ့
အကြောင်းတွေ၊ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်
ကောင်းခြင်းရဲ့အကြောင်းတွေဗျ။

ပြီးတော့ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေတတ်တာ
တွေ၊ စိတ်ကို သန့်ရှင်းအောင် စိတ်သန့်စင်တာ
တွေလည်း ဉာဏ်ကောင်းခြင်းရဲ့ အကြောင်းတွေပဲ။

အဲသလို ကုသိုလ် လုပ်စဉ်က ဉာဏ်နဲ့
တွဲလုပ်ခဲ့ပြီး ဘဝကူးပြောင်းတဲ့ အချိန်မှာ ကံနဲ့
တွဲပြီး ရလာတဲ့ဉာဏ်၊ အဲဒီဉာဏ်ကို ပင်ကိုယ်
ဉာဏ်လို့လည်း ခေါ်တယ်၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတဲ့ ဉာဏ်
လို့လည်းခေါ်တယ်။



ကုသိုလ်လုပ်စဉ်က ဉာဏ်မပါခဲ့တော့

ပင်ကိုယ်ဉာဏ်ရှိရင် ပညာလေ့လာရတာက လွယ်တယ်ဗျာ၊ သူ မပါရင်တော့ အတော်ခက်တယ် ဗျ။ တချို့ ကုသိုလ်လုပ်ခဲ့စဉ်က လူဖြစ်အောင် ကုသိုလ်လုပ်တော့ လုပ်ခဲ့ပါရဲ့၊ သို့သော် ကုသိုလ် လုပ်ခဲ့စဉ်က ဉာဏ်မပါခဲ့တော့ ဉာဏ်က တယ်လေး သကိုးဗျ။

ဉာဏ်လေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပညာသင်ရတာ တကယ် မျက်နှာငယ်တယ်၊ ဉာဏ်လေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း မျက်နှာငယ်ရတယ်၊ ကိုယ့်ကို ပညာသင်ပေးတဲ့ဆရာ ဖြစ်သူမှာလည်း မျက်နှာငယ်ရတယ်။

“ဟာကွာ- ငါ ဒီလောက် သင်ပြရဲ့သားနဲ့ မင်း ဘာမှ မတတ်ပါလား၊ တယ်လေးပါလား ဟဲ့” လို့သင်ပြပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တောင် မျက်နှာ

၄၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ငယ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတိုင်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ စိတ်တိုတတ်တဲ့ ဘုန်းကြီးတွေက ကိုရင်လေးတွေ ကျောင်းသားလေးတွေ ပညာသင်ပေးပြီး တော်တော်နဲ့ မတတ်တော့စိတ်မရှည်ပဲ တစ်ခါတည်း ကြိမ်လုံးနဲ့ချ၊ တဖြန်းဖြန်းပေါ့။

တစ်ခါတရံ စာချနေတုန်း စာပြပေးနေတုန်း စိတ်တိုလာတော့ အနားမှာ ရိုက်စရာတုတ်ကလည်း မရှိ၊ အဲဒါနဲ့ အနားရှိတဲ့ ထွေးခံနဲ့ ကောက်ပေါက်ဟ၊ ခေါင်းပေါက်ချင်လည်းပေါက်၊ ကွဲချင်ကွဲ၊ ဘာဖြစ်လဲပေါ့။

ဪ-ဉာဏ်အားနည်းတော့ ဆရာဖြစ်သူရော၊ မိမိရော တယ်မျက်နှာငယ်ရပါလားဗျာ၊ အရမ်းမျက်နှာငယ်ရတယ်။



ဉာဏ်အားနည်းခဲ့တော့

ရင်းနှီးမှု ဉာဏ်အားနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊
ကုသိုလ်လုပ်စဉ်က ဖြစ်ကတတ်ဆန်းသာ လုပ်ခဲ့တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ လောကီပညာသင်တော့လည်း
တော်တော်နဲ့ မတတ်ဘူး။

အများနဲ့တန်းတူ ဘာမှကို မတတ်တာ၊
နားမလည်တာ၊ အဆင့်မှီအောင်ကို မလိုက်နိုင်တာ။

တရားပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာသင်တော့လည်း
မတတ်ဘူး၊ သင်ရတာခက်ခဲတယ်၊ ယခုလို တရား
လာနာတယ်၊ နားနဲ့တော့ကြားတယ်၊ သို့သော်
ဘာတွေပြောသွားမှန်းကို မသိဘူး၊ သဘောကို
မပေါက်ဘူး၊ နားကိုမလည်ဘူး၊ ဒါဟာ ငါ့အတွက်
အသုံးဝင်ပါလားဆိုတာ မသိဘူး။

တရားဘာဝနာ အားထုတ်ပြန်တော့လည်း
တရားထိုင်လို့ ညောင်းတာပဲရှိတယ်၊ သမာဓိလည်း

၄၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပေါ်မလာ၊ ဉာဏ်လည်း ပေါ်မလာ၊ ပင်ကိုယ်ဉာဏ်
(ရင်နှီးမြှုပ်နှံဉာဏ်)နည်းသူဟာ တကယ်မျက်နှာ
ငယ်တယ်နော်။

အဲသလို ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘဝစာမေးပွဲတဖုံးဖုံး
လိမ့်မှာပေါ့၊ အကုသိုလ်လည်း လုပ်ရဲမှာပဲ။



ကုသိုလ်လုပ်စဉ်က ဉာဏ်နဲ့တွဲပြီး လုပ်ခဲ့တော့

ကုသိုလ်လုပ်စဉ်တုန်းက ဉာဏ်နဲ့တွဲပြီး လုပ်ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သူများကို တတ်သိနားလည် စေချင်တဲ့ စေတနာကောင်းနဲ့ ဉာဏ်ပွားကြောင်း အလုပ်တွေ လုပ်ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကုသိုလ်ကံ နဲ့တွဲပြီး ဉာဏ်ပါလာတယ်။ အဲဒါမျိုးကို ဉာဏ် ကောင်းတယ်လို့ ခေါ်တာကိုး။

ကံနဲ့တွဲပြီး ဉာဏ်ပါလာတော့ လောကီ ပညာသင်တော့လည်း ခဏလေး တတ်တယ်ဗျာ၊ တရားပိုင်းဆိုင်ရာ ပရိယတ္တိစာတွေသင်တော့လည်း ခဏလေးတတ်တယ်။ ဆရာဖြစ်သူက ချီးကျူးရ တယ်။ “ငါပြပေးတာက တစ်ထွာလောက်ပဲရှိသေး တယ်၊ မင်းတတ်နေတာက တစ်တောင်လောက်

၄၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာင်္ဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဖြစ်နေပါပြီကော၊ မင်း တယ်ဉာဏ်ကောင်းပါလား
ကွ”လို့ပေါ့။

ဟုတ်တယ်၊ မျက်နှာပန်းလှတယ်နော်၊ ဆရာ
ဖြစ်သူလည်း သက်သက်သာသာနဲ့သင်ပြနိုင်တယ်၊
ဆရာဖြစ်သူဝမ်းတွေသာလို့၊ ဒီလိုတပည့်မျိုး သင်ရ
တာ သူ့မှာ တယ်ပြီး သက်သာတာကိုး။

သင်ရကျိုးလည်းနပ်တယ်၊ ဝမ်းသာဂုဏ်ယူ
ရတယ်၊ အကုန်မျက်နှာပန်းပွင့်တယ်ဗျာ၊ ယခုလို
တရားပွဲလေးတစ်ပွဲများ လာနာလိုက်တော့ တစ်ခွန်း
နှစ်ခွန်းပဲနာရသေးတယ်၊ သဘောပေါက်သွားတယ်။

“ဘဝမှာ ဘယ်နေရာကစပြီး ဘယ်လို
အသုံးဝင်တဲ့ တရားပဲ၊ ထမင်းစားတဲ့အခါ တရား
သိတော့ အသုံးဝင်တယ်၊ မိသားစုအတွက် တာဝန်
ယူတဲ့နေရာကစပြီး အသုံးဝင်လိုက်တာ” လို့သဘော
ပေါက်လွယ်တယ်၊ နားလည်လွယ်တယ်။

စာဖတ်လိုက်လည်း ခဏလေးသဘော
ပေါက်လွယ်တယ်၊ စာသင်တော့လည်း ခဏလေး
သဘောပေါက်လွယ်တယ်၊ တရားနာတော့ ခဏ
လေးသဘောပေါက်လွယ်တယ်၊ တရားအားထုတ်
ပြန်တော့ သမာဓိဟိုဉာဏ်တို့က တယ်ပေါ်လွယ်

သကိုးဗျာ၊ တကယ်မျက်နှာပန်းပွင့်တာ၊
 အဲသလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ ဘဝစာမေးပွဲအကုန်
 အောင်ရောပေါ့ဗျာ။



ဖန်တီးဉာဏ်ဖော်ထုတ်မှ

ပင်ကိုယ်ဉာဏ်ကောင်းရင် ဖန်တီးဉာဏ်
 ပေါ်ဖို့လွယ်တယ်၊ ဖန်တီးဉာဏ် မပါပဲနဲ့လည်း
 ပင်ကိုယ်ဉာဏ် မပေါ်ဘူးဗျ၊ ပင်ကိုယ်ဉာဏ်ကောင်း
 ပေမယ့် ဖန်တီးဉာဏ်ဖော်ထုတ်မှ ပေါ်တာ။

ဒါကြောင့် မိကောင်းဖကောင်း၊ ဆရာ
 ကောင်း သမားကောင်း၊ ပညာရှိသူတော်ကောင်းနဲ့
 တွေ့ဖို့ကလည်း အလွန်အရေးကြီးတာ။

ဒါကြောင့် ပင်ကိုယ်ဉာဏ် ဖန်တီးဉာဏ်မှာ
 ယခုပညာယ ပရိသုဇ္ဈတိက အဓိက ဖန်တီးဉာဏ်
 ကို ပြောတာ၊ အတိုးအပွားဉာဏ်ကို ပြောတာ။

ပထမလေ့လာတဲ့အပိုင်းမှာတော့ ပညာရှိ
 သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ နည်းပေးလမ်းပြမှ၊ နည်း

၄၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စနစ်အသိကို ယူရပါရတယ်၊ နောက်တော့ အဲဒါကို သိရှိနားလည်သွားပြီး အပိုင်းမှာတော့ ကိုယ့် လက်တွေ့ကျင့်ကြံဖော်ထုတ်ဖို့က သတိကို မလွတ် တမ်း ကိုင်ရပါတယ်။

သတိသည် အသိသို့မှီးထားတဲ့ ပိုက်ဆံ အိတ်ပါ၊ လက်တွေ့လုပ်တော့မယ်ဆိုတဲ့ အခါကျ တော့ သတိကိုအမြဲကိုင်ရတယ်၊ သတိရှိမှ နောက် က ဉာဏ်ပေါ်လာတယ်။

အဲသလိုဆိုရင်တော့ ဘဝစာမေးပွဲအောင်ကြ မှာပဲ။



နည်းလမ်း ၄ - သွယ် ပညာကြွယ်

ဘဝစာမေးပွဲအောင်မြင်ရေးအတွက် ဘုရား
အလောင်းသူတော်ကောင်းကြီးက နည်းပေးထား
တဲ့ပညာရေးလမ်းစဉ် ၄-ချက်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။
နည်းလမ်း ၄-သွယ် ပညာကြွယ်လို့လည်း ခေါ်ပါ
တယ်။

လောကီအတန်းကျောင်းပညာ သင်ကြားတဲ့
နေရာမှာဖြစ်ဖြစ်၊ သာသနာ့ဘက်ဆိုင်ရာ ပရိယတ္တိ
ပညာသင်ကြတဲ့ ရှင်ရဟန်းတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘဝ
စာမေးပွဲလက်တွေ့ကျကျ ဖြေဆိုကြမယ့်သူ အားလုံး
အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘုရားအလောင်းသူတော်ကောင်း
ကြီးက နည်းပေးထားတဲ့ ပညာရေး လမ်းစဉ် ၄
ချက်ဆိုတာ-

ပြဋ္ဌာန်းချက်အားလုံးကို ကြေညက်အောင်
ကြိုးစားရပါတယ်။ စာမေးပွဲ အောင်ချင်သူ

၅၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

များအတွက် ဗုဒ္ဓအောင်လက်မှတ်ကြီး
ရအောင် ကြိုးစားခဲ့တဲ့ ဘုရားလောင်းဘဝ
ကစပြီး လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို နည်းပေးနေ
ပါတယ်။ ပြဋ္ဌာန်းချက်အားလုံးကို ကြိုးစား
ပါ။ ဘုရားအလောင်းသည် ပြဋ္ဌာန်းချက်
အားလုံးကို ကြိုးစားခဲ့ ပါတယ်။

[၁] ပြဋ္ဌာန်းခြင်းစုံ၊ စွမ်းအားထုံ၊ အကုန်
ကြိုးစားရ။



ပြဋ္ဌာန်းချက်က သိပ်ခက်တယ်

ပြဋ္ဌာန်းချက်က ပါရမီ ၁၀-ပါး အပြား ၃၀၊ စွန့်ခြင်းကြီး ၅-ပါး၊ စရိယာ ၃-ပါး၊ အသက်ကို တောင်စွန့်ရတယ်နော်၊ ပြဋ္ဌာန်းချက်က သိပ်ခက်ပါတယ်။

အသက်ကိုစွန့်ရမယ်၊ ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းမှာ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းကိုမှ နှမြောတွန့်တိုလို့ မရဘူး၊ အကုန်စွန့်လွှတ်နိုင်ရမယ်။

မင်းစည်းစိမ် သူဌေးစည်းစိမ်စတဲ့ စည်းစိမ်မှန်သမျှ အကုန်စွန့်နိုင်ရမယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း ဘယ်ဟာမဆိုစွန့်နိုင်ရမယ်၊ အားလုံးအနစ်နာခံနိုင်ရမယ်၊ အင်မတန်ခက်ခဲတဲ့ ဘာသာရပ်တွေပါ။

တစ်ဘဝတည်းလည်းမဟုတ်၊ တစ်ကမ္ဘာတည်းလည်းမဟုတ်၊ အချိန်အကြာကြီး ဖြည့်ရမယ့်

၅၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဘာသာရပ်တွေ၊ အဲဒီဘာသာရပ်အားလုံးကို တစ်ခု
မကျန် အကုန်လုံးကျင့်ပြီးကာမှ အားလုံး သိပြီဆို
ကာမှ ဘုရားဖြစ်တာ။



ကံဆိုးကံကောင်းနဲ့ ဘုရားဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး

ဘုရားအလောင်းဟာ Notes ကလေးကိုင်၊
မှတ်စုကလေးထုတ်ကျက်ခဲ့လို့ ဘုရားဖြစ်တာ
မဟုတ်ဘူး။

မှတ်စုကလေးထုတ်ပြီး “ငါ သိတာနဲ့
တိုးရင်လည်း ဘုရားဖြစ်တော့ပေါ့၊ ငါသိတာနဲ့
မတိုးသေးဘူးဆိုလည်း ဘုရားမဖြစ်ရင် ဘယ်တတ်
နိုင်မတုန်း” အဲသလို ကံဆိုးကံကောင်းနဲ့ ဘုရား
ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူးဗျာ။

မှတ်စုအားကိုးနဲ့ ဘုရားဖြစ်ခဲ့တာ မဟုတ်
ဘူး၊ ပြဋ္ဌာန်းချက်အကုန်လုံး တစ်ခုမကျန် ဖြည့်ပြီး
ကာမှ ပြဋ္ဌာန်းချက်အားလုံး လေ့ကျင့်ပြီးကာမှ
ဘုရားအဖြစ်ရောက်တော်မူခဲ့တာ၊ ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ အောင်
လက်မှတ်၊ ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ ဘွဲ့တံဆိပ်ရအောင် ယူခဲ့တာ။



ကိုယ်နဲ့တန်ရုံလေး ပြဋ္ဌာန်းထားတာ

အဲဒါမျိုးလိုပဲ စာမေးပွဲဖြေရင်တော့ ပြဋ္ဌာန်းချက်အားလုံးသိအောင် ကျေညက်အောင် ကြိုးစားပါ။ အတန်းကျောင်းတွေမှာလည်း ထိုအတူပဲ၊ ကိုယ့်အတွက် တစ်နှစ်တာတန်ရုံလေး ပြဋ္ဌာန်းထားတာ၊ အားလုံးကို ကိုယ်က ကုန်အောင်ကြိုးစားပေါ့၊ ကုန်အောင်ကျက်မှတ်ပေါ့၊ ကုန်အောင်လေ့လာပေါ့။

ပရိယတ္တိစာမေးပွဲပြဋ္ဌာန်းချက်တွေလည်း ထိုအတူပဲ၊ ကိုယ်နဲ့တန်ရုံလေး ပြဋ္ဌာန်းထားတာ၊ ကုန်အောင်လုပ်ပေါ့၊ ကုန်အောင်ကြိုးစားပေါ့၊ ကုန်အောင်ကျက်မှတ်ပေါ့၊ ကုန်အောင် လေ့လာပေါ့။

အသက်စွန့်စရာကိစ္စလည်းမပါ၊ ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေ စွန့်စရာပြဿနာလည်းမရှိ၊ ကိုယ်နဲ့တန်ရုံလေး ပြဋ္ဌာန်းထားတာကြောင့်အားလုံးကို ကျေညက်အောင်လုပ်ပါ။



ကြက်ကန်းဆန်အိုးတိုးသလို မဖြစ်ရအောင်

မှတ်စုကလေးထုတ်ပြီး ကျက်တာမျိုး၊
သိတာလေးနဲ့တိုးအောင် ရွေးကျက်တာမျိုး၊ ဒါမျိုး
ကို ကြက်ကန်းဆန်အိုးတိုးတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကြက်ကန်းဆန်အိုးတိုးဆိုတာ ကြက်က
မျက်စိနှစ်ဖက်လုံး ကန်းနေတော့ ဘာကိုမှမမြင်၊
ဟိုနားရမ်းရမ်း၊ ဒီနားရမ်းရမ်းနဲ့ ရမ်းသွားလိုက်
တာ ကံအားလျော်စွာ ဆန်အိုးနဲ့ သွားတွေ့တယ်။

ဘာပါလိမ့်လဲလို့ နှုတ်သီးလေးနဲ့ ထောက်
စမ်းတော့ ဆန်တွေ တွေ့ရတယ်။ ဆန်နဲ့တွေ့တော့
“ငါကံကောင်းပြီဟေ့” လို့ဆိုပြီး ဆန်ကို ဝအောင်
စားလိုက်တယ်။

တွေ့ရင်စားရမှာပဲလေ၊ နောက်ထပ် ဆာ

၅၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာနိရိက (ယော)ဆရာတော်

တော့ ဘယ်သွားရှာစားမလဲ၊ ရှာလည်းမရှာတတ်
တော့ဘူး။

သိတာလေးနဲ့တိုးပြီး စာမေးပွဲအောင်တာ
လည်းဒီလိုပဲ၊ ကိုယ်မသိတာတွေအများကြီး ကျန်
သေးတယ်၊ ခုနပြောသလိုပေါ့၊ ကိုယ်တကယ်ဖြေ
ရမှာက ဘဝထဲမှာ တကယ်ဖြေရမှာ၊ ဒီလောက်
သိတာလေးနဲ့ တိုးပြီးအောင်တာဟာ ဘဝထဲမှာ
နေမဖြစ်သေးဘူး၊ ဒီစာမေးပွဲ အောင်လက်မှတ်
ရတာနဲ့ ဘဝထဲမှာ လက်မှတ်ရမှာ မဟုတ်သေးဘူး၊
မသိတာတွေက အများကြီးကျန်ဦးမယ်။

ကိုယ်သိသင့်သိထိုက်တာတွေ လေ့လာဖို့
ဆိုရင် ပြဋ္ဌာန်းတာတွေကိုတော့ အကုန်လုံး လုပ်ပါ
လို့ ဘုရားလောင်းကနည်းပေးသွားတာ။

ထို့အတူပဲ၊ ဘဝစာမေးပွဲ ဖြေဆိုကြမယ့်
လူတွေလည်း ပြဋ္ဌာန်းချက်အကုန်လုံးကို ကြိုးစား
ပါ။



ပြဋ္ဌာန်းချက် ၄-ဘာသာ

နေ့စဉ်နေ့စဉ် ဘဝစာမေးပွဲ လက်တွေ့ ကျကျဖြေဆိုရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ပြဋ္ဌာန်းချက်က ၄-ဘာသာဖြစ်တယ်။ နေ့စဉ်နေ့စဉ်ပြုလုပ်စရာကောင်းမှုတွေကို တူရာပေါင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ၄-မျိုးရတယ်။

(၁)ဒါနဘာသာရပ် (၂)သီလဘာသာရပ် (၃) သမာဓိဘာသာရပ် (၄) ဝိပဿနာဘာသာရပ်တို့၊ မိမိတို့နေ့စဉ် ဖြေရမှာက ၄-ဘာသာဗျ၊ အရေးမကြီးတာ တစ်ခုမှမပါဘူး၊ အားလုံး အရေးကြီးတယ်ဗျ။

အများပြောနေကြတာက ပထမအရွယ်မှာ ပညာရှာရမှာတဲ့၊ ဒုတိယအရွယ်မှာ စီးပွားဥစ္စာရှာရမှာတဲ့၊ တတိယအရွယ်ကျတော့ တရား

၅၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဘာဝနာတဲ့။

တတိယအရွယ်ထိ အသက်ရှည်ရမယ်လို့ ဘယ်သူက အာမခံထားသလဲ၊ ဘယ်သူမှ အာမခံ နိုင်ပါဘူး၊ ဘယ်သူမှ တာဝန်မယူပါဘူး။

စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ရှုပ်စရာ၊ အချဉ်ပေါက် နေအောင် စိတ်ပျက်စရာကောင်းတာတွေဟာ တတိယအရွယ်ရောက်မှ တွေ့ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ လူ့ဘဝ စလာကတည်းက တွေ့ပြီပဲ။

ဒီသောကအပူတွေကို စုပ်ထုပ်နိုင်တာ တရားကလွဲရင် ဘာနည်းမှမရှိပဲ၊ သားသမီးရဲ့ အပူကို မိဘက ဘာတွေများ စုပ်ထုပ်နိုင်လို့လဲ၊ ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး၊ မိဘမျက်ရည်ကျရလောက် အောင် ပူတဲ့ အပူကို သားသမီးက ဘာများစုပ်ထုပ် နိုင်လို့လဲ၊ ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး။

တကယ်ပူပြင်းလာပြီဆိုရင် ပိုက်ဆံပစ္စည်း တွေကလဲဘာများ စုပ်ထုပ်ပစ်နိုင်လို့လဲ၊ ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး၊ ဒီအပူတွေကို ငြိမ်းနိုင်တာ တရား ကလွဲပြီး ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် ၄-ဘာသာလုံး သိတတ်တဲ့ အရွယ်ကစပြီးအကုန်လုပ်ရမှာ၊ ပြဋ္ဌာန်းချက် ၄-

ဘာသာလုံးအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကတော့အသက်
ငယ်သေးလို့ဟဲ့ဆိုပြီး မလုပ်ပဲမနေပါနဲ့။ သိသ
လောက်လုပ်နိုင်တဲ့ နေရာကလုပ်သာလုပ်။

နေ့စဉ်နေ့စဉ် ဘဝစာမေးပွဲဖြေဆိုကြတဲ့
အခါ စိတ်ညစ်စရာအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံနေရတယ်ဆိုတာ
ကိုယ်အရည်အချင်းမရှိလို့ ဘဝစာမေးပွဲလက်တွေ့
ကျရှုံးနေကြတာ။

ဒါကြောင့် ၄-ဘာသာစလုံး နေ့စဉ်နေ့စဉ်
လေ့ကျင့်နေကြရမယ်။ ပြဋ္ဌာန်းချက်အကုန်လုံးလုပ်
ပါ။

- (၁) ပြဋ္ဌာန်းချက်စုံ၊ စွမ်းအားထုံ၊
အကုန်ကြိုးစားရ။



အကြားအလုပ်မရှိ ကြိုးစားပါ

- (၂) အကြားမရှိ၊ စွမ်းအားပြည့်ရန်၊
စိတ်အားသန်၊ မှန်မှန်ကြိုးစားရ။
အကြားအလုပ်မရှိ၊ မှန်မှန်အဆက်မပြတ်
ကြိုးစားပါလို့ ဘုရားအလောင်းက နည်းပေးတာ။

၆၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂီရိက (ယော)ဆရာတော်

ဘုရားအလောင်း သူတော်ကောင်းကြီးဟာ အကြား
အလပ်မရှိ ကြိုးစားတော်မူသွားပါတယ်။

ဒီဘဝတော့ ပင်ပန်းလွန်းတယ်၊ တစ်ဘဝ
တော့ နားလိုက်ဦးမှဆိုပြီး မနားပါဘူးဗျ၊ မိမိရည်
မှန်းချက်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို မရောက်
သမျှတော့ လုံးဝအကြားမရှိအနားမရှိ၊ အဆက်
မပြတ်ကြိုးစားတော်မူတယ်၊ ဒီလိုကြိုးစားတော်မူ
ခဲ့လို့လည်း ဘုရားအဖြစ်ရောက်တော်မူခဲ့တာ။

ထို့အတူပဲ စာမေးပွဲအသီးသီးဖြေဆိုကြမယ့်
ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း၊ နေ့စဉ်နေ့စဉ် အဆက်မပြတ်
ကြိုးစားပါ။

ရှေ့အသိက နောက်အသိအား ကျေးဇူးပြု
နေပါစေ၊ ရှေ့စွမ်းရည်က နောက်စွမ်းရည်အား
ကျေးဇူးပြုနေပါစေ၊ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း
မလုပ်ပါနဲ့။

ထို့အတူပဲ ဘဝစာမေးပွဲ ဖြေဆိုကြမယ့်
ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း နေ့စဉ်နေ့စဉ် ၄-ဘာသာလုံး
မလုပ်လိုက်ရတဲ့နေ့တစ်ရက်မှ မရှိရအောင် ကြိုးစား
ပါ၊ သေချာပေါက်အောင်မှာပါ။

လေ့လည်းလေ့လာတယ်၊ လက်တွေ့လည်း

လေ့ကျင့်တယ်ဆိုရင် ဘဝစာမေးပွဲကန်အောင်မှာ ပါ။

နေ့တိုင်းလုပ်ပါ။ အဆက်မပြတ်လုပ်ပါ။
ရှေ့စွမ်းရည်က နောက်စွမ်းရည်အား ကျေးဇူးပြုနေရ
မယ်။ ရှေ့အသိကနောက်အသိအား ကျေးဇူးပြု
နေရမယ်။ ရှေ့အရည်အချင်းက နောက်အရည်
အချင်းအား ကျေးဇူးပြုနေရမယ်။



အရည်အချင်းမရှိသူရဲ့ ပြောစကား

နေ့စဉ်ဒါနလုပ်ရင် ဖြစ်ပါတယ်။ အမှတ်
တမဲ့မေးကြည့်ပါလား “မောင်ဘယ်သူတို့ မဘယ်
သူတို့ နေ့တိုင်း အလှူလုပ်နိုင်ရဲ့လားကွဲ့။” “မလုပ်
နိုင်ဘူးဗျ” “ဘာဖြစ်လို့လဲကွဲ့။” “စီးပွားရေးက
သိပ်အဆင်မပြေလှသေးဘူး၊ အားလည်းမအားဘူး၊
အလုပ်တွေက သိပ်ရှုပ်တယ်”

သူပြောတဲ့ စကားက အရည်အချင်းမရှိတဲ့
လူတစ်ယောက်ပြောတဲ့စကားပဲ။ သူ့မှာ ဘဝစာမေး
ပွဲဖြေဖို့လည်း အရည်အချင်း မရှိဘူးဆိုတာ

၆၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂီရိက (ယော)ဆရာတော်

သူ့စကားကပြနေတာ။

ဒါနဆိုတာ ပါဠိစကား၊ မြန်မာပြန်တော့ ပေးကမ်းတာကိုပြောတာ၊ ဒါဖြင့် လူတွေက မပေး လို့လား မေးစရာရှိတယ်၊ ပေးလိုက်တာမှ နေ့တိုင်း ပါ၊ ကိုယ့်မိသားစုကို တစ်နေ့နှစ်ထပ် အနည်းဆုံး ကျွေးတယ်၊ ဒါဟာပေးတာပဲပေါ့။

ဈေးသွားတော့ ဈေးဝယ်တဲ့ဆိုင်ရှင်ကို အဖိုးအခပေးရတယ်၊ ဆိုက်ကားငှား စီးတော့ ဆိုက်ကားခပေးရမယ်၊ ကားငှားတော့ ကားခပေး ရမယ်စသည်ဖြင့် မပေးတဲ့နေ့ရှိမှ မရှိပဲနဲ့၊ အဲသလို ပေးရတာတွေကို ဒါနဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူးလား။

စီးပွားရေး ပြေလည်သည်ဖြစ်စေ၊ မပြေ လည်သည်ဖြစ်စေ ဒါတွေဟာ နေ့စဉ်လုပ်တဲ့အလုပ် တွေ၊ အားအား၊ မအားအား ဒါဟာ နေ့စဉ်လုပ်ရ မယ့် အလုပ်တွေ၊ ဒါတွေကို ဒါနဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူးလား၊ ဒါဟာ ဘာလိုနေသလဲဆိုတော့ အရည်အချင်းပေါ့၊ လေ့လာဖို့လေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ်။



ဘဝစာမေးပွဲကျပြီ ရုံးပြီ

ကြည့်လေ၊ တချို့များ ကိုယ့်မိသားစုကျွေး
လို့ ငြီးတွားတာကြားဖူးမှာပေါ့၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်
တောင် ငြီးတဲ့အထဲ ပါတတ်သေးတယ်။

“ကျွန်တော်တို့ ကျွန်မတို့အိမ်မှာ စားအိုး
ကြီးတယ်၊ ဆန်ကတစ်နေ့ ဘယ်လောက်ချက်ရ
တာ၊ ဟင်းက ဘယ်လောက်ချက်မှလောက်တာ၊
ကလေးတွေ ကျောင်းထားရတာ ကျောင်းစရိတ်က
တကယ်ကုန်တာ၊ ကျူရှင်စရိတ်လည်း သိပ်ကုန်
တာ၊ နေမကောင်းထိုင် မကောင်းဖြစ်ရင် ဆေးဖိုး
ဝါးခ၊ ဆေးကုသစရိတ်က တကယ်ကုန်တာ၊
ဟိုစရိတ်ကုန် ဒီစရိတ်ကုန်နဲ့ ဘယ်လိုလုပ်လောက်
နိုင်တော့မလဲ၊ စိတ်ညစ်ဖို့ ကောင်းလိုက်တာ”

“အဲဒီလေသံကြားရရင် ဘဝစာမေးပွဲကျပြီ၊
ရုံးပြီလို့မှတ်ပေတော့၊ အဲဒီစာမေးပွဲရုံးတာကမှ

၆၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပိုနာတာဗျို့။

အတန်းကျောင်းတွေတုန်းက တစ်ခါတစ်ရံ
အခန့်မသင့်လို့စာမေးပွဲကျတာက ဒီလောက်မနာ
ဘူး၊ နေ့စဉ်နေ့စဉ် လက်တွေ့စာမေးပွဲမှာ ကျရှုံး
တာကမှ အရမ်းနာတာဗျ။

ဘယ့်နှယ်ဗျာ၊ ဒီပစ္စည်းတွေ အမောခံလည်း
ရှာရသေး၊ အကုန်အကျခံပြီးတော့လည်း ကျွေးရ
သေး၊ ပူပူလောင်လောင်ကြီး ကျွေးရတယ်ဗျာ။

ကုန်သွားတော့လည်း ဘာတစ်ခုမှ ကိုယ့်ကို
အာမခံတာဝန်ယူတဲ့အရာလည်း ကျန်မနေခဲ့ဘူး
ဆိုတော့ သိပ်ရှုံးတာပေါ့။



ကုန်ခဲ့တာအားကျန်ရမယ်

ဘဝစာမေးပွဲဆိုတာ ဒါကိုပြောတာ၊ နေ့စဉ်
နေ့စဉ်လက်တွေ့ကျကျ ဖြေနေရတာ၊

တရားကကုန်သွားတာ အားပေါ့တဲ့၊ ကုန်
ရင်လည်း အားကျန်ပါစေ၊ ကုန်ခဲ့တာအားကျန်ရ
မယ်။

၄-ဘာသာထဲမှာ အလွယ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒါန
ဘာသာရပ်တောင် ကျေညက်အောင် မလေ့လာကြ
ရသေးတော့ ချစ်စရာအလွန်ကောင်းတဲ့ ကိုယ့်
မိသားစုကျွေးတာလေးတောင်မှ ဒါနဖြစ်အောင်
မကျွေးနိုင်ကြသေးဘူးဆိုတော့ ကိုယ့်အရည်အချင်း
ညံ့ရာရောက်မှာပေါ့။

ကံက ဖိတ်ကြားပေးတဲ့သံသရာရဲ့ အထူး
ဧည့်သည်တွေ၊ မဏ္ဍာပ်ဆောက်ဖို့လည်းမလို၊ ဖိတ်စာ

၆၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကမ်းဖို့လည်း မလို၊ ကံက ဖိတ်ကြားပေးတဲ့ ဧည့်သည်တွေ၊ ပါရမီဖြည့်ဘက်လို့ပဲ ကြည့်လိုက်ပါဗျာ။

ကိုယ့်မိသားစုကို ထမ်းထားရတဲ့ အထုပ်ကြီး လို့မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စာမေးပွဲရှုံးဦးမှာ၊ သားသမီး ၅-ယောက်ရှိရင် အထုပ်ကြီး ၅-ထုပ်လို့ပဲမြင်နေဦးမယ်ဆိုရင် သားသမီးတစ်ကျိပ်ကိုးယောက် လောက်ဆိုရင် ဝန်ထုပ်ကြီး တစ်ကျိပ်ကိုးထုပ် ထမ်းထားရပါလားလို့ မြင်နေရင် ဘဝစာမေးပွဲ ရှုံးဦးမှာပါ။

ပါရမီဖြည့်ဘက်လို့ မြင်အောင်ကြည့်တတ်ရင် အောင်တော့မှာပါ၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေလို့ မြင်အောင် ကြည့်တတ်ရင် အောင်တော့မှာပါ။



ဉာဏ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခွင့်ရပြီ

“ဘာမသိညာမသိတဲ့ ဒီကလေးတွေ ပညာသင်ပေးရတာ ဉာဏ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ အကောင်းဆုံးပါလား။ သူတို့ဘာမှ မသိသေးလို့ ငါကပညာတတ်အောင် သင်ပေးရတာပဲ။ ငါတို့မှာ သံသရာကနေ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်အထိ သုံးမကုန်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်တွေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခွင့်ရပြီဟဲ့လို့ ဝမ်းသာစရာပုံစံနဲ့ ပညာသင်ပေးတတ်၊ ကျွေးတတ်ပေးတတ်ရင် အောင်ပြီပေါ့ဗျ။”

အဲဒီအောင်တာကမှ တကယ့် အောင်မြင်ခြင်းတွေ၊ အတန်းကျောင်းတွေမှာအောင်ခဲ့တဲ့ အောင်ဆုတာက စာတွေ့ပိုင်း လေ့ကျင့်လို့အောင်တဲ့အောင်၊ လက်တွေ့ပိုင်းကဘဝ နေ့စဉ်နေ့စဉ်ထဲမှာ အောင်အောင်လုပ်ရမှာ။

၆၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာင်္ဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဒါကြောင့်မို့ နေ့စဉ်နေ့စဉ်ဒါနစာမေးပွဲ
အောင်မြင်ရေးအတွက် ဒါနဘာသာရပ် လေ့ကျင့်
ရမယ်၊ လေ့လာရမယ်။

ဆိုက်ကားသမားကို ဆိုက်ကားခပေးပြီ
ဆိုရင် မိတ်ဆွေစိတ်ပြောင်းလိုက်ပေါ့၊ သူပို့ပေးလို့
ရောက်တာလေ၊ ဆိုက်ကားခကို ကျေကျေနပ်နပ်
ကြည်ကြည်ဖြူဖြူလေးပေးလိုက်ပါ၊ ဒါနဖြစ်ဟယ်
လေ။

ကားငှားသွားရင် ကားခကို ကျေကျေနပ်
နပ်ပေးလိုက်စမ်းပါ၊ သူပို့ပေးလို့ ကိုယ့်မှာရောက်
တာ၊ မိတ်ဆွေကြီးတွေပေါ့ဗျာ၊

အဲသလို စသည်ဖြင့် ဒါနဘာသာရပ်ကို
နေ့စဉ်နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ဖို့ လုံးဝခက်ခဲခြင်းမရှိပါ၊
အထူးအားဖြင့် ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
တွေဘာမှခက်ခဲခြင်းမရှိပါ။



သီလအလှတန်ဆာဆင်လို့

သီလဘာသာလည်း ထို့အတူပဲ၊ မနက် အိပ်ရာ ထတယ်ဆိုရင် သရဏဂုံဆောက်တည်ပေါ့၊ ငါးပါးသီလယူပေါ့၊ သီလအလှတန်ဆာလေးနဲ့ အလှ ဆင်ရမယ်။

“သူများတွေလို စိန်တွေရွှေတွေနဲ့ အလှ မဆင် နိုင်ပေမယ့် ဘဝပေါင်းများစွာ၊ ကမ္ဘာပေါင်း များစွာကြာမှ တစ်ခါတစ်ရံလေးပွင့်တဲ့ ရတနာ သုံးပါး၊ စိန်ရွှေထက်အဖိုးတန်တာကို ငါဆင်ခွင့်ရပြီ၊ အလှဆုံး သီလနဲ့လည်း ငါအလှဆင်မယ်” ပေါ့၊ သီလဘာသာရပ်လည်း နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မလုပ်တဲ့နေ့ မရှိစေရဘူးဗျာ။

တစ်ခါတရံသူများ အသက်သတ်ခွင့်လေး ကြုံလာတယ်၊ “ဟယ်- သူ့ကို သတ်လိုက်ရင် သူဆင်းရဲသွားမှာ၊ ငါကျတော့ ဆူးစူးတာတောင်

၇၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

နာလိုက်တာနော်၊ ခလုတ်တိုက်မိရင်တောင် နာလိုက်
တာ၊ ဘယ့်နှယ်-သူ့ကိုသေအောင် သတ်ရမယ်လို့
မိုက်မိုက်ကန်းကန်း၊ သူသေတာကြောင့် ငါရမယ့်
ခံစားခွင့်က နည်းနည်းလေးရယ်၊ ငါ့ကို တုံ့ပြန်လာ
မယ့် စေတနာအကျိုးက အဆထောင်သောင်းချီပြီး
တုံ့ပြန်မှာ၊ တော်ပြီကွယ်၊ ခံစားခွင့်နဲ့ခံရမှာမညီ
မျှဘူး၊ ငါမလုပ်တော့ပါဘူး။”

အဲသလို ဆိုရင် သီလစာမေးပွဲ အောင်ပြီဗျာ။



ခံစားခွင့်နဲ့ ခံရမှာ မညီမျှဘူး

တစ်ခါတစ်ရံသူများပစ္စည်းခိုးနိုင်တဲ့ အခွင့်
လေးကြုံလာတယ်။

“ဟယ်- ဘယ်ခိုးလို့ ဖြစ်မလဲ၊ ပစ္စည်းရှင်
ဆင်းရဲသွားမှာပေါ့၊ ဒီပစ္စည်းလေး ခိုးလိုက်လို့
ငါ ဘယ်လောက်စားရမှာလဲ၊ သံသရာမှာ မွဲဦးမယ်
နော်၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး ဖျက်ဆီးတာတွေ ခံရဦးမယ်၊
တော်ပြီကွယ်၊ ခံစားရမှာလေးနဲ့ ခံရမှာ မညီမျှဘူး”

ခုနုပြောတဲ့ ပညာဟာ ဒါပါပဲ၊ ပညာအရည်
အချင်းဆိုတာ ချိန်ကြည့်တာ၊ အလုပ်တစ်ခုလုပ်
တော့မယ်ဆိုရင် ချိန်ကြည့်တာ၊ သူများတွေလိုပဲ
အရက်သောက်ချင်စိတ်လေး ပေါ်လာတယ်၊ ဉာဏ်
နဲ့ ချိန်ဆကြည့်တယ်။

“အရက်ဟာ လူ့အစားအစာမှ မဟုတ်ပဲ၊
ခွန်အားတိုးဖို့လည်း ကျေးဇူးမပြုဘူး၊ ကျန်းမာဖို့

၇၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာက္ခာင်ဂီက (ယော)ဆရာတော်

အတွက်လည်း ကျေးဇူးမပြု၊ ကုသိုလ်ရေးအတွက်
လည်း ကျေးဇူးမပြု၊ တရားအတွက်လည်း ကျေးဇူး
မပြု၊ သောက်သောက်ချင်း သတိတွေပျောက်ပြီး
အရူးစိတ်ပေါက်တာပါကွယ်၊ သံသရာမှာလည်း
အရူးဖြစ်ရမှာအများကြီး၊ ပြီးတော့ ကိုယ်မူးရူး
သွားရင် သူများတွေ စိတ်ဆင်းရဲဦးမှာ အများကြီး၊
တော်ပါပြီ၊ မသောက်တော့ပါဘူး၊ ရေဇွေးကြမ်း
တစ်ခွက်သောက်တော်ရောပေါ့၊ ကော်ဖီတစ်ခွက်
သောက်ရင် အားရှိသွားမယ်၊ ရေတစ်ခွက်သောက်
ရင် အဆာပြေတယ်”

ဒီလိုဆိုရင် သီလစာမေးပွဲအောင်ပြီပေါ့၊
ဘဝ စာမေးပွဲအောင်မြင်သွားပြီပေါ့၊ ဒါဟာ နေ့စဉ်
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ မဖြစ်နိုင်စရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။



သမာဓိဘာသာရပ်လည်း နေ့စဉ်လုပ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်

သမာဓိဘာသာရပ်လည်းထို့အတူပဲ၊ မနက်
အိပ်ရာထလာတာနဲ့ ဘုရားရှိခိုးမယ်၊ ဘုရားဂုဏ်
တော်ပွားမယ်၊ ဘုရားထံက စိတ်ကောင်းတွေ
ကိုယ့်သန္တာန်ကူးယူမယ်၊ လောကကြီးကို လွှမ်းခြုံလို့
မေတ္တာတွေပို့မယ်၊ သတိဝီရိယတွဲပြီးတော့ ဝင်လေ
ထွက်လေမှတ်၊ သမာဓိရအောင် လေ့ကျင့်မယ်။

၅-မိနစ်ရရင်ကော နည်းသလား၊ စိတ်
ဓာတ်ကြံ့ခိုင်အောင် တည်ဆောက်ပေးတဲ့ သမာဓိ
ဘာသာရပ်၊ ဉာဏ်သန့်စင်တဲ့ ဉာဏ်တွေဖော်ထုတ်
ပေးတဲ့ သမာဓိဘာသာရပ်၊ သူလည်း နေ့တိုင်းလုပ်
လို့ ဖြစ်ပါတယ်ဗျာ။



ဝိပဿနာအခြေခံရအောင်

စတုတ္ထဘာသာရပ်ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာကျတော့ လေ့လာတဲ့အပိုင်းရော၊ လေ့ကျင့်တဲ့အပိုင်းရောရအောင် ယူရမယ်။ သူတို့မပါပဲနဲ့ စာမေးပွဲအောင်မှာ မဟုတ်တော့ လေ့လာရမှာပေါ့။ လေ့ကျင့်ရမှာပေါ့။

ဝိပဿနာဆိုရင် ရှေ့နောက်စပ်နေအောင် ဒလစပ်ကြီး ရှုမှတ်တဲ့အဆင့် မရောက်သေးရင် တောင်မှ ဉာဏ်လေးတွေ သွင်းရင်ရပါတယ်ဗျာ။

တစ်နေ့ထမင်းနှစ်ထပ်ကျွေးနေတာပဲ။ တစ်ရက်ကျွေးလည်းမပြီး၊ ဆင်ခြေပေးလို့လည်း လုံးဝမရပါလား။ ကုသိုလ်လုပ်ဖို့များကျတော့ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုရင် တစ်ပတ်တစ်ခါစောင့်ရင်တော်ပြီလေ။ ဟော-တစ်ပတ်တစ်ခါတဲ့။

တချို့လည်း တစ်လတစ်ကြိမ်တော့ မှန်မှန် လုပ်တယ်ဗျ၊ တစ်လတစ်ကြိမ်တဲ့၊ ကိုယ့်ကို ကယ် မယ့်အလုပ်တွေကျတော့ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ကိုယ့် ဟာကိုယ်ကန့်သတ်လိုက်ကြတာ၊ တစ်ပတ်မှ တစ်ကြိမ်တဲ့၊ တစ်လမှ တစ်ကြိမ်တဲ့။

ခန္ဓာကျွေးတဲ့အလုပ်ကို တစ်ပတ်မှ တစ်ခါ ကျွေးရင် မရဘူးလား၊ စမ်းကြည့်ပေါ့၊ မရဘူးဆိုတာ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

နေ့စဉ်နေ့စဉ် တကျွေးတည်းကျွေးခဲ့ရတယ်၊ အရင်အရင်စားခဲ့တာတွေ မရှိတော့ဘူး၊ ကုန်ပြီ၊ လောင်ကျွမ်းသွားပြီ၊ ပြောင်းလဲသွားပြီ၊ ကုန်ခန်း သွားပြီ၊ ဒါဟာ အနိစ္စပဲ၊ ဉာဏ်သွင်းရုံပေါ့။

နေ့စဉ် တကျွေးထဲကျွေးရတာ ဉာဏ်သွင်း ကြည့်ရင် ဝိပဿနာအခြေခံရသွားပြီ။

ကုန်သွားပြီလေ၊ ဘယ်လောက်ကျွေးကျွေး နောက်နေ့လည်း ကုန်မှာပေါ့။



ဖြည့်ပေးလိုက် ဖြိုချလိုက်

ဒီတော့ ကိုယ့်ဘက်ကဖြည့်ပေးလိုက်၊ ဟိုဘက်က ဖြိုချလိုက်၊ ကိုယ့်ဘက်က ဖြည့်ပေးလိုက်၊ ဟိုဘက်က ဖြိုချလိုက်၊ ဒီလို ဖြစ်လာတယ်။

အချိန်မှီမကျွေးရင် ဗိုက်တွေဆာလာတယ်၊ ဒုက္ခသဘောကို ပြတ်ပြတ်သားသားပြပါတယ်။

“ဒီနေ့မအားလို့ နောက်နေ့မှ စားတော့မယ်၊ ဒီနေ့မစားတော့ဘူး” လို့ စမ်းကြည့်ပါ။ ကိုယ့်နောက်မလိုက်ပါဘူး၊ ကိုယ့်သဘောမဟုတ်တော့ ရွေ့လို့မရပါဘူး၊ ဒါဟာ အနတ္တဆိုတာ ထင်ရှားနေပြီပဲ။



သတိဉာဏ်နဲ့ မဖော်ရင် မပေါ်ဘူး

ဝိပဿနာဆိုတာ နေ့စဉ်စားဝတ်နေရေး
ထဲက သတိဉာဏ်လေးနဲ့ဖော်ယူရုံလေးပါ။ ကျောက်
တူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရွှေကျင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လိုပဲပေါ့။

ကျောက်ထွက်တဲ့နေရာဖြစ်ပေမယ့် တူးသူ
မရှိရင် မပေါ်ဘူး၊ ရွှေထွက်တယ်နေရာဖြစ်ပေမယ့်
ရွှေကျင်တဲ့သူမရှိရင် မပေါ်ဘူး၊ မိမိတို့ခန္ဓာ စားဝတ်
နေရေးထဲက သတိဉာဏ်နဲ့မဖော်ရင်ပေါ်ကို မပေါ်
ဘူး။

ကျောက်မျက်ဟာ တူးရင်ပေါ်တယ်၊ ရွှေ
ဟာရွှေကျင်စစ်ထုတ်ရင်ပေါ်တယ်၊ နေ့စဉ်ရနိုင်တဲ့
တရားစွမ်းအားကို စားဝတ်နေရေးထဲက သတိ
ဉာဏ်နဲ့သာဖော်ကြည့်၊ ပေါ်တယ်ဗျာ။

ဒါကြောင့် အခြေခံ ဝိပဿနာလေးတွေက
အစ ယူတတ်ရင် ရပါတယ်၊ ဒါကြောင့်

၇၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

(၂) အကြားမရှိ၊ စွမ်းအားပြည့်ရန်၊ စိတ်အား
သန်၊ မှန်မှန်ကြိုးစားရ။



ဇွဲရှိရှိ ကြိုးစားပါ

[၃] ကာလရှည်ကြာ၊ ကြိုးစားပါ၊ လွန်စွာဇွဲရှိရ။
ဇွဲရှိရှိကြိုးစားပါ။ ဘုရားလောင်းဟာ ဇွဲရှိခဲ့လို့
ဘုရားဖြစ်တာ၊ ဒါကြောင့် မိမိတို့လည်း တစ်နှစ်ဆို
တစ်နှစ် ဇွဲရှိရှိ၊ ဘဝစာမေးပွဲအတွက်လည်း တစ်
သက်လုံး ဇွဲရှိရှိပေါ့ဗျာ။

[၄] အလုပ်လေးစား၊ ရိုသေငြား၊ စွမ်းအား
လွန်တက်ကြွ။

လေးလေးစားစား၊ ရိုရိုသေသေ၊ စိတ်ပါ
လက်ပါလုပ်တဲ့၊ ဘုရားလောင်းက စိတ်ပါလက်ပါ
လေးလေးစားစားလုပ်ခဲ့လို့ ဘုရားဖြစ်ခဲ့တာ။

ထို့အတူပဲ-စာမေးပွဲအသီးသီးဖြေဆိုကြမယ့်
ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ကိုယ်အတွက် ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့
ဘာသာရပ်တွေကို စိတ်ပါလက်ပါ လေးလေး
စားစားလုပ်ပါ။

ထို့အတူပဲ ဘဝစာမေးပွဲ ဖြေဆိုကြမယ့်

၈၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း နေ့စဉ်နေ့စဉ် ဘာသာရပ် ၄-
မျိုးကို စိတ်ပါလက်ပါလုပ်ပါ။ ကိုယ့်မိသားစုထမ်း
ကျွေးတော့မယ်ဆိုရင်စိတ်ပါလက်ပါ ကျွေးစမ်းပါ။



အလှူခံဖိတ်တာ

မနက်အိပ်ရာထ၊ ဘုရားရှိခိုး၊ သရဏဂုံ
သီလဆောက်တည်၊ မေတ္တာတွေပို့၊ သားသမီးတွေ
အတွက် အဆင်သင့် စားသောက်စရာတွေပြင်
သားသမီးတွေ အိပ်ရာထလာတော့

“လာကြဟေ့၊ သားတို့သမီးတို့-ဖေဖေတို့
မေမေတို့ဒါနဖြစ်အောင် စားလှည့်ကြဦးဟေ့” ဟန်
ကျတယ်ဗျာ၊ အလှူခံဖိတ်တာလေ။

“တစ်ခုတော့ရှိတယ်၊ အလှူခံဟာ အလှူရှင်
အကျိုးရှိအောင် လုပ်ရတာကွဲ့၊ အဖေတို့ အမေတို့
အကျိုးရှိသွားအောင် သီလလေး ဆောက်တည်
လိုက်ဦး၊ သရဏဂုံလေး ဆောက်တည်လိုက်ဦး၊
မေတ္တာလေးပို့လိုက်ဦးကွယ်”

၈၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂီရိက (ယော)ဆရာတော်

ဟန်ကျတယ်ဗျာ၊ ဒါကြောင့် ဘာသာရပ်
တွေဟာ လေ့ကျင့်ထားရင်ရတယ်လေ၊ သတိတော့
လိုတာပေါ့ဗျာ။



နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်အထိ အားယူကြတယ်

ဒါကြောင့် စိတ်ပါလက်ပါလုပ်ပါ။ သီလ
သမာဓိ ဝိပဿနာ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ပါ
လက်ပါလုပ်ပါ။ အောင်မှာသေချာပေါက်ပါဗျာ။

အဲသလိုဆိုရင် ယခု စွယ်တော်ရတနာစေတီ
တည်ထားပူဇော်မှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ကောင်း
မှုတွေအများကြီး ရကြပြီ။ ဘုရားထံမှ ဘဝစာမေးပွဲ
ဖြေဆိုနည်း၊ စိတ်ကောင်းတွေကိုလည်း မိမိတို့
ရအောင်ယူကြတယ်။ လက်တွေ့လည်း ရအောင်
ယူကြမှာ။

သာသနာနဲ့တွေ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အားယူတာက
နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်အထိ အားယူပါတယ်ဗျာ။ သာသနာနဲ့
မတွေ့သူတွေက တစ်ဘဝပဲအားယူကြတယ်။ ဒီဘဝ
စားဝတ်နေရေးပြေလည်ရင်တော်ပြီ။ နောက်ဘဝ
ဖြစ်ချင်တာဖြစ်။ ဒါက သာသနာနဲ့ မတွေ့ရတဲ့

၈၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အားယူပုံ။

ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ ထိထိခိုက်ခိုက် တွေ့သွားသူ တစ်ယောက်က အားယူသမျှဟာ နောက်ပိတ်ဆုံး ထမင်းတစ်လုပ်စားတာကအစ နိဗ္ဗာန်အထိ အားယူ စားကြပါတယ်။ ကိုယ့်မိသားစုကျွေးတာကို နိဗ္ဗာန် အထိ အားယူပြီး ကျွေးပါတယ်။

ရုံးအလုပ်လုပ်တာ၊ နိုင်ငံတာဝန်ထမ်းတာ၊ ရောင်းတာဝယ်တာ အားလုံးဟာ နိဗ္ဗာန်အထိအား ယူပြီး လုပ်ကြပါတယ်။ ဒါမှလည်း ဘဝစာမေးပွဲက ဒီတစ်ဘဝတင်မက နိဗ္ဗာန်မရောက်မချင်း ဘဝတိုင်း အောင်နေမှာပါ။ နောက်ဆုံးတော့ လောကုတ္တရာ တရားအထိ အောင်ပွဲကြီးရကြမှာပါဗျာ။

ဒါကြောင့် ကတပုညတံ-ပြုအပ်ပြီးသော ကောင်းမှုရှိသည်၏အဖြစ်ကို၊ ကတပုညတံ-လူ့ ဘဝထဲ စာမေးပွဲဟု ဆင်နွှဲသမျှ အောင်ပွဲရအောင် စွမ်းအားဆောင်ကာ ကောင်းစွာပွားတိုး လူ့တန်ခိုး ကို၊ ပဏ္ဍိတာ- ဘုရားအစရှိသော ပညာရှိသူတော် ကောင်းတို့သည် ပသံသန္တိ- မေတ္တာနှလုံး အလှ ဆုံးဖြင့် ရွှင်ပြုံးကြည်သာ ကောင်းစွာမသွေ ချီးမွမ်း တော်မူကြလေကုန်သတည်း။

လူ့ဘဝထဲစာမေးပွဲ

၈၅

ဤသို့လျှင် လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ တရားနာ ကြားကြရတဲ့ ဓမ္မသဝန မင်္ဂလာနှင့် ကောင်းမှုစွမ်းအား မြတ်တရားတွေကြောင့်၊ ဆေးရန်အပူခပ်သိမ်း လွတ်ငြိမ်းကြ၍ ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ တိုးတက် ကြီးပွား ပြည့်စုံကြပြီးလျှင်၊ ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အားကိုးစရာ ကောင်းမှုကိုယ်ပိုင်တရားများကို၊ အမှိုက်ပုံထဲမှ ရွှေထုပ်ကြီးများ ကောက်ယူနေဘိသကဲ့သို့၊ နေ့စဉ် မကင်းတဲ့ စားဝတ်နေရေး စီးပွားရေး လူမှုရေးဆိုတဲ့ ကိစ္စမျိုးစုံ အမှိုက်ပုံကြီးထဲမှ သာသနာ့အသိဉာဏ် သမ္မာဒိဋ္ဌိမျက်လုံးကလေး တပ်ဆင်၍၊ ဒါန သီလ ဝိပဿနာစတဲ့ ရွှေထုပ်ကြီးတွေ အိမ်ထဲမှာနေရင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာနေရင်း၊ အထုပ်လိုက်အထုပ်လိုက် ရအောင် လိမ်မာပါးနပ်စွာ ကောက်ယူနိုင်လွယ် ကြပါစေကုန်သတည်း။

ကောက်ယူနိုင်လွယ်ကြ၍ အပူအလွန်ပေါ တဲ့ လူ့လောကကြီးထဲမှာ တရားစွမ်းအားဖြင့် တစ်ဘဝလုံး တည်ငြိမ်ရင့်ကျက် အေးချမ်းစွာ နေနိုင်ကြပြီး၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းလွတ်ငြိမ်းရာအသစ်တ ဓာတ် နိဗ္ဗာန်မြတ်ကို လွယ်ကူသောအကျင့် လျင်မြန်

၈၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သောအသိဉာဏ်ဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် မျက်
မှောက်ပြုလွယ် ရလွယ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။



အားတရားတော်

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ (ယော)ဆရာတော်

ညာသနာတော်နှင့် ၂၅၄၇ နှစ် ကောဇသက္ကရာဇ် ၁၃၆၅ နှစ်
ပြာသိုလပြည့် အင်္ဂါနေ့တွင် ရန်ကုန်မြို့ အုပ်ချုပ်စာရင်းရုံး ရာ-
လမ်းနှင့် ကျွန်စစ်သာလမ်းထောင့်ရှိ တရားဓမ္မပရိယတ္တိယဉ်းအကြိမ်
ဓမ္မပူဇော်အဖြစ် ကောင်းမှုတရားကြီးစာအားထုတ် ပြုလုပ်ကြရာတွင်
ဓမ္မဝိသုဒ္ဓိလက်ဆောင်အဖြစ်ဖြင့် အမှတ်စွယ်အဖြစ်ဖြင့် ထင်မြောက်စွယ်
အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားသော တရားတော် ဖြစ်သည်။

အားဆိုတာ တရားပဲ

တရားနာမည်က တစ်လုံးထဲရယ် “အား”
တဲ့၊ အားဆိုတာ တရားကိုပဲ ပြောတာပါ။

၈၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဏိရိက (ယော)ဆရာတော်

အားရဲ့ သဘောက အပူမျိုးစုံ၊ ဆင်းရဲမျိုးစုံ၊
ဒုက္ခမျိုးစုံ၊ အနှောင့်အယှက်မျိုးစုံတို့ကို လျော့သွား
အောင်၊ ပါးသွားအောင်၊ ကုန်သွားအောင် ဆောင်
ရွက်ပေးနိုင်ရမယ်။ အဲသလောက် အားပါမှ အားလို့
ခေါ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ အားဆိုတာ ဆင်းရဲလွတ်ရုံမျှ
သာမက၊ ချမ်းသာမျိုးစုံ၊ တိုးတက်မှုမျိုးစုံ အမျိုး
မျိုးတွေရအောင်၊ တိုးအောင်ပွားအောင် မြင့်မား
အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ရမယ်။ အဲသလောက် အားပါမှ
အားလို့ခေါ်ပါတယ်။



အားပါမှ အားကိုးလို့ရတယ်

အားကိုးတယ်၊ အားကိုးတယ်ဆိုတာ အား
 ပါမှ အားကိုးလို့ရတယ်။ အားဆိုတာ အဓိကက
 တော့ တရားကိုပဲပြောတာပါ။ အဲဒီတရားကို
 ချုပ်ကိုင်ထားတာက အပ္ပမာဒသတိတဲ့၊ သာသနာ
 ကျင့်စဉ်တွေထဲမှာ အားအကောင်းဆုံးသော တရား
 သည် အပ္ပမာဒသတိ-ဒါကြောင့်

အပ္ပမာဒေနသမ္မာဒေထ

ဘိက္ခဝေ- ပရိသတ်လေးပါး ချစ်သားချစ်
 သမီးတို့၊ တုမေ- တရားချစ်ခင်စိတ်ကောင်းဝင်
 သည့် သင်ချစ်သားချစ်သမီးတို့သည်၊ အပ္ပမာဒေန-
 မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ တက်ကြွနိုးကြား အပ္ပမာဒ
 ဆိုတဲ့ သတိတရားဖြင့်၊ ကတ္တဗ္ဗကိစ္စာနိ-သိက္ခာသုံး
 သွယ်ပြုဖွယ်ကိစ္စဟူသမျှတို့ကို၊ သမ္မာဒေထ-လူ၏
 စွမ်းအား မြတ်တရားဟု ကောင်းမှုတိုးအောင်

၉၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စွမ်းအားဆောင်ကာ ကောင်းစွာမသွေ ပြီးပြည့်စုံကြ
စေ့ကုန်ရာသတည်း။



လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှ အားပါစေချင်ရင်

အားဆိုတာ လူ့စွမ်းအား၊ လူ့ခွန်အား၊ လူ့အင်အား အဲဒါကို အားလို့ခေါ်ပါတယ်။ မိမိတို့ လှုပ်ရှားသမျှအားလုံး အားပါဖို့ဆိုရင် အပ္ပမာဒသတိ ထည့်သွင်းပေးလိုက်၊ အားလုံးဟာ အားပါသွားမယ်။

လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သမျှအားလုံးမှာ အားပါစေချင်ရင် အပ္ပမာဒသတိ ထည့်သွင်းပေးပါ။ သာသနာကျင့်စဉ်အားလုံးကို ခြုံပြီး ပြတာက အပ္ပမာဒသတိ။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထလို့ဆိုရင် ပိဋကတ်သုံးသွယ် နိကာယ်ငါးရပ် ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင် ရှစ်သောင်းလေးထောင် ကျင့်စဉ်အားလုံးခြုံငုံမိသွားပြီး နာယူရာရောက်သွားတယ်။ မှတ်သားရာရောက်သွားတယ်။



လောကကိစ္စပြီးမယ့်နေ့မရှိ

လူ့အလုပ်ဆိုတာ အားလုံး တူရာပေါင်း
ကြည့်ရင် ၂-မျိုးပါ။ လောကကိစ္စ၊ ဓမ္မကိစ္စ။

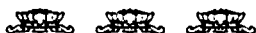
လောကကိစ္စဆိုတာ လောကထဲမှာ ရောက်
ရှိနေလို့ လောကဝတ္တရားအရ ဆောင်ရွက်နေရတာ
တွေကို လောကကိစ္စလို့ ခေါ်တယ်။

လောကကိစ္စပြီးမယ့်နေ့ လုံးဝမရှိပါ။
အကြောင်းအားလျော်စွာ အနားယူတယ်သာ ရှိပါ
တယ်။ အလုပ်ပြီးလို့ နားတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

တစ်ဘဝကန့်သတ်ချိန် ပြီးသွားလို့ရပ်လိုက်
ရပေမယ့် အလုပ်ကတော့ ဆက်ရန်ရှိသေးသည်။
လောကကိစ္စပြီးမသွားပါ။

ဓမ္မကိစ္စဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကယ်တင်တဲ့
အလုပ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆယ်တင်တဲ့အလုပ်ပါ။
အဲဒီဓမ္မကိစ္စကို ချုပ်ကိုင်ထားတာက အပ္ပမာဒ
သတိ။

သတိလို့ပြောရင် ဉာဏ်လည်းပါလာတယ်။
 သတိနဲ့ဉာဏ်က ဓမ္မကိစ္စအားလုံးကို ချုပ်ကိုင်ထား
 သောတရား။



အားမယ့်နေ့ ရှိမှမရှိပဲ

လူတွေပြောတတ်ကြတာက “အို-အားမှ
 မအားပဲ၊ အလုပ်တွေရှုပ်နေတာ၊ ဘယ်လို ကုသိုလ်
 လုပ်အားမှာလဲ” လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။

“ဒါဖြင့် ဘယ်တော့အားမှာတုန်းဗျ” “မသိ
 ဘူးလေ” ဟုတ်တယ်၊ အားမယ့်နေ့သိမှ မသိပဲ၊
 အားမယ့်နေ့ရှိမှ မရှိပဲနဲ့၊ အားမယ့်နေ့ ရှိကိုမရှိတာ။

တရားကအားဖို့မလို သိဖို့လိုသည်၊ အားချိန်
 မတောင်းပါဘူး၊ အသိတရားတောင်းတာ၊ အသိ
 အားလုံးကို အပ္ပမာဒသတိထဲမှာသိုမှီး သိမ်းဆည်း
 ထားပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် အပ္ပမာဒနဲ့ မမေ့မလျော့
 မပေါ့မဆ တက်ကြွနိုးကြား အပ္ပမာဒဆိုတဲ့ သတိ
 တရားဖြင့်ဆိုပြီး သာသနာကျင့်စဉ်လေးကို ပြတာ။



အာရုံကို မျက်ခြည်မပြတ်စေနဲ့

မမေ့ဆိုတာ သတိကိုပြောတာ၊ အာရုံကို မျက်ခြည်မပြတ်စေနဲ့၊ အလုပ်မျက်ခြည်မပြတ် စေနဲ့၊ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း မဖြစ်အောင် သူထိန်းထားတယ်၊ အာရုံနဲ့ စိတ်ကပ်ထားတာ သတိ။

မလျော့ဆိုတာက ဝီရိယကိုပြောတာ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဝီရိယကို လျော့မထားရဘူး၊ တင်းတင်းရင်းရင်း ပြတ်ပြတ်သားသား တကယ့်ကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ရမယ်။

မလျော့ဆိုတာက ဝီရိယအားကောင်း တာကို ပြောတာ၊ သတိကောင်းတော့ ဝီရိယလည်း ကောင်းလာတယ်။

မပေါ့ဆိုတာ သမာဓိကိုပြောတာ၊ သတိ
ဝီရိယအတွဲမှန်သွားတဲ့အခါမှာ စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်
ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ သမာဓိပေါ်လာတယ်။

မိမိတို့နေ့စဉ်နေ့စဉ် သုံးနေတဲ့ ဝီရိယကို
ဟောဒီ အပ္ပမာဒသတိနဲ့ တွဲသာပေးလိုက်၊ အနည်း
ဆုံး ခဏိကသမာဓိ၊ ရှင်းကနဲစိုက်ကနဲ၊ ရှင်းကနဲ
စိုက်ကနဲနဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ သမာဓိ ပေါ်လာတာပေါ့။

မပေါ့ဆိုတာ သမာဓိ၊ သမာဓိမရှိတဲ့သူ
ပေါ့ရွတ်ကြီးလေ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်ကိုရောက်လို့
ရောက်နေမှန်းမသိ၊ ဘာလုပ်လို့ လုပ်နေမှန်း
မသိ၊ ဘာဖြစ်လို့ဖြစ်နေမှန်းမသိ၊ ရောက်ချင်ရာ
ရောက်၊ လွင့်ချင်ရာလွင့်၊ ပေါ့ရွတ်ကြီးဖြစ်နေတယ်။



ပေါ့တော့လေတိုက်မခံဘူး

အခုခေတ် ကာလ ရေသန့်ဘူးလေးတွေ
ကြည့်ပေါ့ဗျ၊ ရေသန့်ပုလင်းတွေ ရေသန့်ဘူးတွေ
ဟာ ပါးပါးလေးတွေ၊ ပေါ့ပေါ့လေးတွေ၊ ရေတစ်
ပေါက်မှမထည့်ပဲ အခွံချည် လမ်းပေါ်မှာ ခုံပေါ်မှာ

၉၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ထားစမ်းကြည့်ပေါ့၊ လေနည်းနည်း တိုက်လိုက်ရင်
လဲသွားတယ်၊ လိမ့်သွားတယ်။

လေခပ်ပြင်းပြင်းတိုက်လိုက်တော့ လွင့်သွား
တယ်၊ ဘယ်ရောက်သွားမှန်းကို မသိလိုက်ဘူး။

ပေါ့တာကိုဗျ၊ ပေါ့တော့ လေတိုက်မခံဘူး၊
လေထဲမှာ လွင့်သွားတယ်။

သတိသမာဓိအားနည်းတဲ့ ပုထုဇဉ်ရဲ့ စိတ်
ဟာလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ သတိသမာဓိ အလေးချိန်
မပါတဲ့ ပုထုဇဉ်ရဲ့စိတ်လည်း တစ်စက္ကန့် တစ်မိနစ်
အတွင်းမှာ အာရုံပေါင်းမြောက်များစွာပြောင်းပြီး
တော့ ဟိုပြေးဒီလွှားနဲ့ ဘယ်အာရုံမှ မည်မည်ရရ၊
မိမိရရ ဆုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းမရှိပဲ ပေါ့ရွတ်ကြီးနဲ့ အား
မပါတော့ဘူး။

မိမိလှုပ်ရှားတာဟာ အရေအတွက်ပဲတိုး
တော့မယ်၊ အားမတိုးဘူး၊ အရည်အချင်းမတိုးဘူး။



အလေးချိန်ကောင်းတော့ လေတိုက်ခံနိုင်တယ်

လောကမှာရေသန့်ဘူးထဲမှာ ရေအပြည့်
ထည့်၊ ဆယ့်လေးငါးခြောက်ဘူးလောက်ကြိုးနဲ့
စုစည်းချည်ပြီး ခုံပေါ်မှာ တင်ထားကြည့်ပါ။

တော်တော်တန်တန် လေတိုက်လို့ မလိမ့်
ပါဘူး၊ မလဲပါဘူး၊ လွင့်လည်းမလွင့်ပါဘူး၊ အလေး
ချိန်ကောင်းတယ်၊ အလေးချိန်ကောင်းတော့
လေတိုက်ခံနိုင်တာပေါ့။

အဲဒါမျိုးလိုပေါ့၊ သတိနဲ့ဝိရိယတွေလို့ စိတ်
ဓာတ်ငြိမ်းချမ်းလှတဲ့ သမာဓိရယ်လို့ ပေါ်ပေါက်လာ
တဲ့အခါမှာ စိတ်ဟာ အလေးချိန်သိပ်ကောင်းလာ
တယ်၊ လေးလေးနက်နက် စူးစူးစိုက်စိုက် ဖြစ်လာ
တယ်။

၉၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဘယ်အာရုံပဲယူယူ၊ ရအောင် အားပါအောင်
အားသွင်းပြီး စွမ်းအားကို ရအောင်ယူတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် မပေါ့ဆိုတာ သမာဓိ၊ ပေါ့ရွတ်
ရွတ်မရှိဘူး၊ လေးလေးနက်နက် စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့
အာရုံပေါ်မှာ ထားတတ်တဲ့သဘော။



သတိသမာဓိကို အာရုံပေါ်မှာ တင်ထားရတယ်

ထမင်းစားစဉ်မှာ ထမင်းစားတဲ့အာရုံပေါ်
မှာစူးစိုက်ပြီးမှ ထမင်းစားတာကိုသိအောင် လေ့ကျင့်
ပြီ သတိသမာဓိကို အာရုံပေါ်မှာ တင်ထားရတယ်။

လမ်းသွားပြန်တော့လည်း လမ်းသွားတဲ့
အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ သိနေအောင် ရှင်းရှင်း
လေးအာရုံပေါ်မှာ စိုက်ထားနိုင်တယ်။ စာဖတ်တော့
လည်း စာဖတ်တဲ့ အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ
စူးစိုက်ထားနိုင်အောင် ဟောဒီ သမာဓိက ဆောင်
ရွက်လို့ပေးတယ်။

ဘုရားရှိခိုးပြန်တော့လည်း ဘုရားအာရုံတစ်
ခုတည်းအပေါ်မှာ စူးစူးစိုက်စိုက် လေးလေးနက်နက်
နဲ့ အားအပြည့်ပါအောင် စွမ်းအားကို ယူပေးတယ်။

၁၀၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လုပ်လိုက်သမျှ အကုန်အားပါအောင် သတိ
သမာဓိကဆောင်ရွက်တယ်၊ လှုပ်လိုက်တာနဲ့
အားပါအောင် သတိသမာဓိကဆောင်ရွက်ပေးတယ်၊
ပေါ့ရွတ်ရွတ်မရှိဘူး။



မသိသေးဘူးဆိုရင် ရမ်းဆရတာချည်းပဲ

မဆဆိုတာ ပညာဉာဏ်ကိုပြောတာ၊
ပညာနဲ့ ဉာဏ်အတူတူပဲ၊ ပညာလည်းပါဠိစကားပဲ၊
ဉာဏ်လည်းပါဠိစကားပဲ၊ ပညာနဲ့ဉာဏ်တို့ဟာ
မြန်မာစကားမဟုတ်ပါဘူး၊ ပါဠိစကားတွေ။

ပညာကတော့ ပါဠိအတိုင်းအခေါ်နေတာ
ဉာဏ်ကတော့ ဉာဏ်ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကို ဉာဏ်လို့
ခေါ်တာ၊ ထူးခြားသောအသိတရားပါပဲ၊

လောကမှာ မသိသေးဘူးဆိုရင် ရမ်းဆ
လုပ်ရတာချည်းပဲ၊ တစ်ခါတစ်ရံ အရမ်းအဆတွေ
များလွန်းလို့ အကုသိုလ်တောင်မှ အများကြီး
ပါသွားတာ၊ အားမပါပဲ အားတွေပျောက်ကွယ်ကုန်
တတ်တယ်၊ ဉာဏ်မပါတော့ အားပျက်တယ်။



အမှန်သိရင် ရမ်းဆဖို့ မလိုဘူး

အမှန်အတိုင်းသိနိုင်ရင် ရမ်းဖို့လည်းမလို၊ ဆဖို့လည်းမလို၊ ကိုယ်သွားနေကျလမ်းကို သိနေပြီပဲ။ ဘာကြောင့်ရမ်းဆသွားဖို့လိုတော့သလဲ၊ သွားလိုရာ အရပ်ကို စိုက်စိုက်မတ်မတ် အချိန်မီ ရောက်အောင် သွားနိုင်ပါတယ်။

အလုပ်တစ်ခုလုပ်ရင်လည်းပဲ အမှန်သိနေပြီဆိုရင် ရမ်းဆဖို့မလိုတော့ပါဘူး၊ ရှင်းကနဲ စိုက်ကနဲ စွမ်းအားရအောင် ယူတတ်ပါတယ်။

အမှန်သိသွားရင် ရမ်းဆဖို့မလိုဘူး၊ စွမ်းအားကိုတန်းစီပြီး ယူရုံလေးပဲရှိတယ်။

တရားပိုင်းဆိုင်ရာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ အမှန်မသိရင် ရမ်းရမယ် ဆရမယ်၊ အမှန်တကယ် သိသွားရင် ရမ်းဖို့လည်းမလို၊ ဆဖို့လည်း မလိုဘူး။ ဒါကြောင့် သတိနဲ့ ဝီရိယတွဲလိုက်တော့

စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ် ရင့်ကျက်မယ်၊ သမာဓိပေါ်ပါ
တယ်၊ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ သန့်စင်တဲ့
ဉာဏ်ဆိုတာပေါ်လာတယ်။

အဲဒီဉာဏ်ပေါ်လာတော့ ရမ်းဖို့လည်း မလို
ဆဖို့လည်းမလို၊ ဒါကိုပဲ“မဆ”လို့ပြောတာ။



အားတွေယူတတ်တယ်

အားသွင်းတတ်တယ်

လမ်းသွားတာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတဲ့၊
ဟုတ်ပါတယ်ဗျ၊ လမ်းသွားတဲ့ထဲမှာ သတိနဲ့သာ
စိုက်ထားကြည့်ပါ၊ သိလပါတယ်၊ သမာဓိပါတယ်၊
ဝိပဿနာပါတယ်။

အမှတ်တမဲ့ သွားတဲ့ခြေလှမ်းတွေနဲ့မတူဘူး၊
ခြေလှမ်းထဲမှာ စွမ်းအားတွေပါသွားတယ်၊ ဆယ်
လှမ်းမှာ တစ်လှမ်းမီကောနည်းသလား၊ အများကြီး
ရသွားတယ်။

ကလေးထိန်းတာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း
တရားကောင်းပါလား၊ ဟုတ်ပါတယ်ဗျ၊ သတိ

၁၀၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဉာဏ်သာစိုက်စမ်းကြည့်ပါ။ ကလေးထိန်းတာ ဒါန
အလုပ်မှန်း ကောင်းကောင်းသိသွားမယ်။ ကလေး
ထိန်းတာ ဝေယျာဝစ္စသီလတွေပါဝင်နေမှန်းသိသွား
မယ်။

အားတက်စရာကြီး ပေါ်လာတော့ အားပါ
တယ်ဗျ။ ကလေးထိန်းတာ သတိပါရင် အားပါ
တယ်။ သတိပါရင် သမာဓိ၊ သမာဓိပါတော့ဉာဏ်၊
အားပါအောင် အားတွေယူတတ်တယ်။ အားသွင်း
တတ်တယ်။

ဈေးရောင်းတာလည်း ဒါနသီလ ဘာဝနာ
ပါပဲလား။ ဟုတ်ပါတယ်ဗျာ။ ဒါကြောင့် ခုနပြော
သလိုပေါ့။ အားဖို့မလို၊ သိဖို့လိုသည်။



မင်းသိအောင်လုပ်ပါ

လောကမှာ ကိစ္စတွေက ပြီးမယ့်နေ့မှ မရှိ
ပဲနဲ့၊ သူ့အားတာမအားတာ ဘယ်သွားတွက်လို့
ဖြစ်မလဲ၊ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် မအားတာပဲပြောမှာ
ပေါ့။

တရားကတော့ အားဖို့မတောင်းပါဘူး၊ သိဖို့
ပဲတောင်းတာ၊ မင်းအခုလုပ်နေတဲ့ အလုပ်ထဲမှာ
မင်းကိုကယ်တင်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေ ဘယ်လောက်
ပါလဲလို့ မင်းသိအောင်လုပ်ပါ။

မင်း လက်ထဲမှာရှိနေတဲ့ အရာတွေထဲမှာ
မင်းကို ကယ်တင်နိုင်တဲ့စွမ်းအားတွေ ဘယ်လောက်
ပါလဲဆိုတာ မင်းသိအောင်လုပ်ပါ။

မင်းကို အားပါလို့ မပြောပါဘူး၊ ရှိတဲ့ထဲ
သိအောင်လုပ်ပါ၊ ရမ်းဖို့မလို့၊ ဆဖို့မလို့၊ ဒါကို
မဆတဲ့။



လုပ်ချင်တာသာပြော

ဒါကြောင့် သာသနာကျင့်စဉ်မှာ မမေ့ဆိုတာ က သတိကိုပြောတာ၊ မလျော့ဆိုတာ ဝီရိယကို ပြောတာ၊ မပေါ့ဆိုတာ သမာဓိကိုပြောတာ၊ မဆ ဆိုတာ ဉာဏ်ကိုပြောတာ၊ ကျင့်စဉ်ဟာ အစီအစဉ် အတိုင်းပဲ၊ အချုပ်ကတော့ အပ္ပမာဒသတိတဲ့။

သတိ အသုံးချနည်းလေးက (၁) အာရုံ ကို ပေါ်အောင်ဖော်၊ အားတာတွေ မအာ.တာတွေ ဘာမှမပြောနဲ့၊ လုပ်ချင်တာသာပြော၊ ဘာလုပ်ချင် တာလဲ၊ ထမင်းစားချင်တာလား၊ ကလေးထိန်းချင် တာလား၊ ဈေးရောင်းချင်တာလား၊ ရုံးအလုပ်လုပ် ချင်သလား။

ဘာလုပ်ချင်တာလဲ၊ ကားမောင်းချင်တာ လား၊ ဆိုက်ကားနင်းချင်တာလား၊ လုပ်ချင်တာသာ ပြောပါ။

အာရုံကို အလုပ်ဖြစ်အောင်၊ ပေါ်လာအောင်
 ဖော်ပေး၊ အလုပ်လုပ်ချင်ရင် အလုပ်ဖြစ်အောင်ဖော်
 ပေး။



အာရုံမပေါ်ပဲနဲ့ အလုပ်လုပ်ရင် အားမကျန်ဘူး

တစ်ခါတရံသတိထားကြည့်ပါလား၊ ဘုရား
 ရှိခိုးတဲ့အခါ ဩကာသဆိုတော့ ဆိုလိုက်တာပဲ၊
 ဩကာသဆုံးသာသွားရော၊ ဘုရားပုံကို ပေါ်မလာ
 ဘူး၊ ပြီးသာသွားတယ်၊ စွမ်းအားတွေ ကိုယ်မှာ
 မနေခဲ့ဘူး၊ အားမှမပါတာ၊ အားသွင်းပေးသော
 အပ္ပမာဒသတိပြုတ်နေလို့၊ အာရုံမပေါ်ပဲနဲ့ အလုပ်
 လုပ်တယ်ဆိုတာ အားမကျန်ဘူးတဲ့။

တစ်ခါတစ်ရံ မေတ္တာပို့လိုက်တယ်၊ အလွတ်
 ရထားတာဆိုတော့ ဆုံးသွားတာပေါ့၊ ဒါပေမယ့်
 မေတ္တာခံက အာရုံထဲမှာ အသိထဲမှာ ပေါ်မလာ၊
 ဘယ်သူ့မေတ္တာပို့တာမှန်းလည်းမသိ၊ မေတ္တာခံက
 အာရုံထဲမှာ ပြတ်ပြတ်သားသား ပေါ်လို့မလာ၊
 ဒီတော့ အားမကျန်ဘူးပေါ့ဗျာ။

၁၀၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အာရုံကိုပေါ်အောင် ဖော်
နိုင်စွမ်း မရှိဘူးဆိုရင် အလုပ်မဖြစ်ဘူး၊ ဒါကြောင့်
အလုပ်ဖြစ်အောင်ဆိုရင် အာရုံကို ပြတ်ပြတ်သား
သား ပေါ်လာအောင် သတိနဲ့ဖော်ပါ။ အလုပ်ဖြစ်
ဖို့ အရေးကြီးတယ်။



အလုပ်ဆိုတာ

အလုပ်ဆိုတာ

(၁) လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်ရမယ်၊

(၂) လုပ်တတ်ရမယ်၊

(၃) လုပ်နိုင်ရမယ်၊

(၄) လုပ်ချင်ရမယ်၊

(၅) လုပ်ဖြစ်ရမယ်၊

လုပ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် အားပါပြီပေါ့၊ အရေးကြီး
တာက လုပ်ဖြစ်ဖို့ပဲ။

အခုလို တရားနာရတာက လုပ်တတ်ဖို့၊
လုပ်နိုင်ဖို့၊ လုပ်ချင်ဖို့ နာကြတာ၊ တကယ်တမ်း
လက်တွေ့ပိုင်းလုပ်ဖြစ်ဖို့ကျတော့ ဟောဒီအပ္ပမာဒ
သတိသုံးမှပဲ လုပ်ဖြစ်ကြမှာပါ။

တချို့တွေကျတော့ လုပ်တတ်ပါတယ်၊
လုပ်လည်းလုပ်နိုင်ပါတယ်၊ လုပ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒလည်း

၁၁၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ရှိပါတယ်၊ သို့သော် မလုပ်ဖြစ်ပါဘူး၊ ဘာကြောင့်
မလုပ်ဖြစ်လဲဆိုတော့ အပ္ပမာဒသတိအားနည်းသွား
လို့ပါ။

ဒါကြောင့် လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်လည်းဖြစ်
ရမယ်၊ လုပ်လည်းလုပ်တတ်ရမယ်၊ လုပ်လည်း
လုပ်နိုင်ရမယ်၊ လုပ်လည်းလုပ်ချင်ရမယ်၊ တကယ်
လက်တွေ့လည်း လုပ်ဖြစ်ရမယ်၊ အဲဒါဆိုအားပါပြီ
ဗျ။

ဒါကြောင့် အားပါအောင်လို့ အားသွင်းဖို့
အတွက် အလုပ်ဖြစ်အောင် အာရုံကိုပေါ်အောင်
ဖော်ပေးပါ။



အလုပ်ရှုပ်တာမဟုတ်ဘူး အသိရှုပ်တာ

- (၂) အာရုံနဲ့စိတ် စွပ်မိသွားအောင် ချပ်ချပ်ရပ်ရပ် ကပ်ပေးပါ။
- (၃) အလုပ်တစ်ခု လုပ်နေစဉ်မှာ အချိန်အားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အကြိမ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လုပ်ငန်း ပမာဏအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကန့်သတ်ချိန် အတွင်း ဟောဒီအာရုံပျောက်မသွားအောင် သတိနဲ့ ထိန်းပြီးထားပါ။
- (၄) အလုပ်တစ်ခု လုပ်နေစဉ်မှာ အခြားအာရုံ ကြားဖြတ်ဝင်မလာအောင် သတိနဲ့ကန့် ထားပါ။ ထိန်းထားပါ။

အလုပ်တစ်ခုလုပ်နေစဉ်မှာ အခြားအာရုံ ကြားဖြတ် ဝင်လာရင်၊ အာရုံချင်းရောသွားရင်

၁၁၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပြောနေကျ စကားလုံးက အလုပ်ရှုပ်တယ်တဲ့။

အမှန်တကယ်တော့ အလုပ်ရှုပ်တာမဟုတ်ပါဘူး၊ အသိရှုပ်တာပါ။ အသိတွေ ရှုပ်ထွေးသွားတာကိုပဲ လူတွေပြောကြတာက အလုပ်ရှုပ်တယ်တဲ့။

အလုပ်က ဘာမှရှုပ်စရာရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သူ့ဟာသူ ရှင်းရှင်းလေးပါ။ တကယ်ရှုပ်နေတာကအသိ၊

အာရုံချင်းရောထွေးသွားတာ၊ အမှန်တော့ အသိကို ကန့်မထားနိုင်တော့ အသိတွေ ရှုပ်သွားတာ။

ဒါကြောင့် အလုပ်ရှုပ်တယ်ဆိုတာလည်း မဖြစ်ရလေအောင် အသိရှုပ်တယ်ဆိုတာလည်းမဖြစ်ရလေအောင် အလုပ်တစ်ခုလုပ်နေစဉ်မှာ အခြားအာရုံစည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ ကြားဖြတ်ဝင်မလာအောင် သတိနဲ့ကန့်ပြီးမှ ထိန်းထားပါ။



စိတ်စုတ်ကြီး ချုပ်တာတဲ့

(၅) အလုပ်တစ်ခု လုပ်နေစဉ်မှာ ရှေ့အသိနဲ့
နောက်အသိ အသိချင်းစပ်ထားပါ။

ငါးကြိမ်ဆို ငါးကြိမ်ဟာ စပ်နေရမယ်၊
ဆယ်ကြိမ်ဆို ဆယ်ကြိမ်ဟာ တဆက်တည်းစပ်နေ
ရမယ်၊ ရှေ့အသိနဲ့နောက်အသိ အသိချင်းစပ်
ထားပါ။ ဒါကိုပဲ စိတ်ပေါက်ကြီးဖာတယ်လို့လည်း
ခေါ်ပါတယ်၊ စိတ်စုတ်ကြီး ချုပ်တယ်လို့လည်း
ခေါ်တယ်။

ပုထုဇဉ်စိတ်မှန်ရင် မပေါက်တဲ့စိတ် ရှိကို
မရှိပါဘူး၊ အပေါက်ကြီးနဲ့ အပေါက်လေးပဲကွာတာ
ပါ။

ပုထုဇဉ်စိတ်မှန်ရင် မစုတ်တဲ့စိတ်လည်း
မရှိပါဘူး၊ အစုတ်ကြီးနဲ့ အစုတ်လေးပဲကွာတာပါ။
အဲဒီ အပ္ပမာဒသတိ အားသွင်းပြီးတော့

၁၁၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ထားရင် အပ္ပမာဒသတိဟာ စိတ်အပေါက်ကြီးကို
လုံအောင်ဖာပေးပါတယ်။ စိတ်အစုတ်ကြီးတွေကို
လုံခြုံအောင်ကောင်းမွန်အောင်လည်း ချုပ်စပ်ပေးပါ
တယ်။

ဒါကြောင့် သာသနာကျင့်စဉ်တွေထဲမှာ
အားအကောင်းဆုံးသော တရားဖြစ်တာပေါ့။



စိတ်ပေါက်ကြီး မဟာမိလို့

စိတ်ပေါက်ကြီးမဟာရင် ဘာဖြစ်လည်းဆို
တော့ တရားတွေ (ကိုယ့်အားကိုးရမယ့်တရားတွေ)
အပေါက်ကနေ အကုန်ယိုဖိတ်ကုန်မှာပေါ့၊ ပုံး
အပေါက်ကြီးနဲ့ ရေခပ်သလို ဖြစ်မှာပေါ့။

ပုံးပေါက်နဲ့ ရေခပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပုံးအပေါက်
ကကြီးနေတော့ စပြီးခပ်စဉ်မှာပင် ပုံးထဲမှာ ရေက
ဘာမှ မပါပါခဲ့ဘူး၊ ရေတွေအကုန်ယိုဖိတ်သွား
တော့တာ။

အဲဒါမျိုးလိုပဲ၊ သတိမပါပဲနဲ့ တစ်နေ့တာ
ပြေးလွှားရုန်းကန်ကြိုးစားခဲ့တာတွေဟာ ယခုလို
ညအချိန်လည်း ရောက်လို့ စာရင်းချုပ်ကြည့်လိုက်
တဲ့အခါမှာ “ဒီနေ့ငါအားကိုးရမယ့် ငါ့ကို အာမ
ခံမယ့် တာဝန်ယူမယ့် တရားစွမ်းအား ဘယ်
လောက်များ တိုးတက်လာသလဲ” လို့ ကြည့်လိုက်

၁၁၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တော့ ဘာမှပေါ်မလာဘူး။

ဘာဖြစ်လို့ပါလိမ့်ဆိုတော့ “ဪ-စိတ်
အပေါက်ကြီး မဖာမိလို့ ငါတကယ်အားကိုးရမယ့်
အားတွေဟာ အပေါက်က အကုန်ယိုကျကုန်ပြီ၊
ငါ့ရဲ့ စားဝတ်နေရေး စီးပွားရေး လူမှုရေး ခေါင်းစဉ်
တပ်ပြီးတော့ ပြေးလွှားလုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေဟာ
ပုံးအပေါက်ကြီးနဲ့ ရေခပ်သလို ဖြစ်နေပြီ။

လောကကိစ္စပြီးသင့်သလောက် ပြီးပါရဲ့၊
လောကဝတ်တော့ ကျေသင့်သလောက် ကျေပါရဲ့၊
ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကယ်တင်နိုင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်
ဆယ်တင်ပေးနိုင်တဲ့ ဓမ္မဝတ်တော့ ငါ့မှာ ချို့ယွင်း
ကုန်ပြီ၊ အပေါက်ကြီး မဖာမိလို့ တရားစွမ်းအားတွေ
ယိုဖိတ်ကုန်ပြီ” လို့ ပူပန်ရတယ်။



အာရုံအလယ်မှာ မထည်ဝါဘူး

ဒါကြောင့် စိတ်အပေါက်ကိုလုံအောင် အပ္ပမာဒသတိနဲ့ ဖာပေးလိုက်၊ ပြီးတော့လည်း စိတ်အစုတ်ကြီးကို (သတိနဲ့)ကောင်းနေအောင် လုံနေအောင်ချုပ်ပေးလိုက်၊ အစုတ်ကြီးနဲ့ နေတော့လည်း အာရုံအလယ်မထည်ဝါဘူးတဲ့။

လောကမှာ ပရိသတ်အလယ်ဝင်တဲ့အခါ အဝတ်အစားဝတ်ဆင်မယ်ဆိုရင် လုံချည်အစုတ်၊ အင်္ကျီအစုတ်တွေ ဝတ်သွားမယ်ဆိုရင် အများက သူ့ကို မထီမဲ့မြင်လုပ်မှာ၊ အထင်သေးမှာပေါ့။

ဒီလူစိတ်မှကောင်းရဲ့လား၊ ရူးများရူးနေသလားလို့တောင် ထင်မှာပါ၊ အထင်သေးခံရမယ်၊ မထီမဲ့မြင်လုပ်တာ ခံရမယ်၊

အဲဒါမျိုးလိုပဲ၊ သူ့စိတ်စုတ်ကြီးကို သတိနဲ့ မချုပ်ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း အာရုံအလယ်မှာ မထည်

၁၁၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဝါဘူး၊ အာရုံတွေ မထိမဲ့မြင်လုပ်သမျှ ခံနေရပါတယ်။

အာရုံတွေအကြောင်းပြုပြီး စိတ်ရှုပ်ရမယ်၊ စိတ်ပူရမယ်၊ စိတ်ပျက်ရတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်၊ ပြဿနာမျိုးစုံဖြစ်ရတယ်၊ မျက်ရည်ပေါက်ပေါက် ကျကြရတယ်ဆိုတာ စိတ်စုတ်ကြီး မချုပ်ဖြစ်လို့ အာရုံတွေမထိမဲ့မြင် လုပ်တာခံလိုက်ရတာ။

အစုတ်ကိုမချုပ်ကြလို့၊ အစုတ်ကြီးနဲ့ နေကြလို့၊ အာရုံတွေ မထိမဲ့မြင်လုပ်သမျှ ခံရတာ။

ဒါကြောင့် အလုပ်တစ်ခုလုပ်နေစဉ်မှာ ရှေ့အသိနဲ့နောက်အသိ စပ်ပေးပါဆိုတာဟာ စိတ်ပေါက်ကြီးကို ဖာခိုင်းတာပါ၊ စိတ်အစုတ်ကြီးကို ချုပ်ခိုင်းတာပါ။



သတိဉာဏ်သာ လက်မဦးဘူးဆိုရင်

လောဘ ဒေါသ မောဟတွေက ခြံတွေနဲ့ တကယ်တူတာ၊ ခြံများဟာ အဝတ်တို့ စက္ကူတို့ကို ကိုက်တဲ့အခါ လူတွေမသိဘူးဆိုရင် အမှိုက်တွေ ဖြစ်သွားအောင် ကိုက်တာမျိုး၊ သုံးမဖြစ်အောင် အကုန်လုံး စုတ်ပြတ်အောင် ကိုက်ပစ်လိုက်တာ။

အဲဒီလိုပါပဲ၊ လောဘ ဒေါသ မောဟဆိုတဲ့ ခြံတွေကလည်း သတိဉာဏ်သာ လက်မဦးဘူး ဆိုရင်တော့ စိတ်တွေ အမှိုက်ဖြစ်ကုန်အောင်ကိုက် တာ။

သူများတွေက အရူးလို့ အပြောခံရတာမျိုး တွေဖြစ်အောင် ဒီလူစိတ်မကောင်းဘူးထင်တယ်လို့ မှတ်ချက်ချခံရလောက်အောင် စိတ်တွေကအပေါက် တွေ အစုတ်တွေဖြစ်ကုန်တော့တာ။

ဒါကြောင့် ရှေ့အသိနဲ့ နောက်အသိစပ်ပေး တယ်ဆိုတာ စိတ်ပေါက်ကိုဖာတာ၊ စိတ်စုတ်ကို ချုပ်တာ။



သတိပိုသွားတယ်ဆိုတာမရှိဘူး

[၆] အလုပ်တိုင်း အရေးကြီးတယ်လို့ သဘောထား။

အပ္ပမာဒသတိက သာသနာမှာအရေးကြီးဆုံးတရား၊ သူက လိုတယ်သာရှိတယ်၊ ပိုတယ်လို့ မရှိဘူး။

ဘယ်အလုပ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် သတိဟာ ပိုသွားတယ်မရှိဘူး၊ လိုတယ်လို့သာရှိတာ၊ အလုပ်တိုင်း အရေးကြီးတယ်လို့ ဒီလိုပဲ သဘောထားရမယ်။

သူ့မှာ အရေးမကြီးတဲ့အလုပ် လုံးဝမရှိ၊ သတိသုံးလို့မရတဲ့နေရာရယ်လို့ မရှိ၊ သတိသုံးလို့ မရတဲ့ အလုပ်ရယ်လို့မရှိ၊ နေရာတိုင်း အလုပ်တိုင်း မှာ သတိဟာသုံးလို့ရတယ်။

သတိသုံးလိုက်ပြီဆိုရင် အားပါပြီလို့မှတ်ပါ၊ ဘယ်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် သတိပါသွားပြီဆိုရင် အားပါပြီလို့သာမှတ်ပါ၊ ဒါကြောင့် အလုပ်တိုင်း အရေးကြီး

တယ်လို့ သဘောထား။

မြောင့်မြောင့်ပြောလိုက်တော့ သတိဆိုတာ
ဘယ်အလုပ်ပဲလုပ်လုပ်၊ စူးစူးစိုက်စိုက်အေးအေး
ဆေးဆေးလုပ်ပါ။ ပူပူလောင်လောင် မလုပ်ပါနဲ့၊
ပြာလောင်ခတ်မလုပ်ပါနဲ့၊ ဘာမဆို အေးအေးဆေး
ဆေးလုပ်ပါ။ ဘာမဆို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် စူးစူး
စိုက်စိုက်လုပ်ပါ။



အေးအေးဆေးဆေး စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့

ထမင်းစားနေတော့လည်း အေးအေးဆေး
ဆေးစူးစူးစိုက်စိုက်စားပါ။ ထမင်းစားတဲ့ အထဲမှာ
သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာ တစ်ခါတည်းပါသွား
မယ်။

လမ်းသွားတယ်ဆိုရင်လည်း လမ်းသွားတဲ့
အထဲမှာ အသိဉာဏ်စိုက်ပြီးတော့ အေးအေးဆေး
ဆေး စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ သွားကြည့်စမ်းပါ။ လမ်းသွား
တာကုသိုလ်အလုပ် ဖြစ်သွားမယ်။

ကလေးထိန်းတဲ့အချိန်မှာလည်း သတိနဲ့

၁၂၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စူးစူးစိုက်စိုက် အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ ရှင်းရှင်းလေး
လုပ်စမ်းကြည့်ပါ။ ကလေးထိန်းတာဟာ ဒါန
သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာအကုန်လုံး ရှနေမှန်း
သိသွားမယ်။

ကိုယ့်မှာ ရသင့်လျက်သားနဲ့ မရတာတွေ
ဟာ သတိအားနည်းလို့၊ အားပါသင့်လျက်သားနဲ့
ရသင့်လျက်သားနဲ့ မရတာတွေ၊ အားတွေဖြစ်သင့်
လျက်သားနဲ့ မဖြစ်တာတွေဟာ သတိအားနည်း
လို့ ဒါကြောင့်။

- * အရာရာမှာ စူးစိုက်ကာ၊ ကောင်းစွာငြိမ်း
အေးစေ။



သမာဓိအားကောင်းရင် သန့်စင်တဲ့ ဉာဏ်ပေါ်လာတယ်

* စွဲမြဲသတိ၊ သမာဓိ၊ အသိခိုင်မာစေ၊

သတိစွဲမြဲတော့ သတိဟာ မိမိတို့ နေ့စဉ်
လုပ်နေတဲ့ ဝီရိယနဲ့ တွဲမိတိုင်း တွဲမိတိုင်း သမာဓိကို
ဖော်ထုတ်လို့ပေးတယ်။

နေ့တိုင်း စိတ်ငြိမ်သက် အေးချမ်းတဲ့၊
စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်တဲ့ သမာဓိအစွမ်းကို ဖော်ထုတ်ပေး
တယ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်သန့်စင်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ သမာဓိ
အားကောင်းတဲ့အခါမှာ သန့်စင်တဲ့ဉာဏ်ပေါ်လာ
တယ်။

ဉာဏ်ပေါ်လာရင် ရမ်းစရာ ဆစရာမလို
“ဟောဒါ ဒါန၊ ဒါက သီလ၊ ဒါက ဝေယျာဝစ္စ၊
ဒီလိုနေရာမျိုးသမာဓိရနိုင်တယ်၊ ဒီလိုနေရာဝိပဿနာ

၁၂၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ယူရမှာပေါ့”လို့ တန်းစီပြီး ယူတတ်တယ်၊ ယူနိုင်
တယ်၊ ယူဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်

* စွဲမြဲသတိ၊ သမာဓိ၊ အသိခိုင်မာစေ။

လောဘဒေါသမောဟဆိုတဲ့ ခြေတွေကိုက်လို့
ပေါက်နေတဲ့ ဟောဒီစိတ်ကို သတိနဲ့ဖာ၊ သမာဓိနဲ့
ဖာ။

လောဘ ဒေါသ မောဟ ခြေတွေကိုက်လို့
စုတ်ပြတ်သွားတဲ့ ဟောဒီစိတ်ကို သတိသမာဓိနဲ့
သေသေချာချာလုံအောင်ချုပ်။

* စိတ်တွေပေါက်တာ၊ လုံအောင်ဖာ၊
စုတ်တာကိုလည်းချုပ်စပ်လေ။



လက်ထဲကျန်ရောက် ကောင်းမှု

- ရှိတာကိုရှု၊ သိအောင်ပြု၊ ကောင်းမှုပိုင်ပါစေ။

ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့သူတွေ ဂုဏ်ယူနေရမှာက ကောင်းမှုဗျာဒိတ်တွေပဲကုန်သွားကုန်သွား ကိုယ့်လက်ထဲကောင်းမှုကျန်နေရမယ်။

စိတ်တွေကောင်းမှ ရနိုင်တဲ့ စွမ်းအားဖြစ်လို့ ကောင်းမှုခေါ်တယ်။ ကောင်းမှုကို ဒီတရားမှာ အားလို့လည်းခေါ်တယ်။ စွမ်းအားလို့လည်းခေါ်တယ်။ တန်ခိုးလို့လည်းခေါ်တယ်။ အရှိန်အဝါလို့လည်းခေါ်တယ်။ ကုသိုလ်လို့လည်းခေါ်တယ်။ အဲဒါက အသိဉာဏ်ရှိမှ ယူတတ်တာ။

- ရှိတာကိုရှု၊ သိအောင်ပြု၊ ကောင်းမှုပိုင်ပါစေ။

၁၂၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ရှိရတာကိုရှု သိအောင်ပြုဖို့ရာမှာ အဓိကက
ဝိပဿနာကိုပြောတာ၊ ဒီပြင် ကုသိုလ်လည်းပဲ
ရှိတာကို ရှုတတ်မှရမှာပါ။



သတိလွတ်နေတော့ အသိအမှတ်မပြုလိုက်ဘူး

ဆိုကြပါစို့၊ ဒါန၊ မိမိတို့နေ့စဉ်မပေးလိုလား၊ ပေးပါတယ်၊ နေ့တိုင်းပေးနေတာပဲ၊ မပေးတဲ့သူလည်းမရှိသလောက်ပါပဲ၊ မပေးတဲ့နေ့လည်းမရှိသလောက်ပါပဲ၊ ကိုယ့်မိသားစုကို နှစ်ထပ်ကျွေးတယ်လေ။

ဒါပေမယ့် သတိလွတ်နေတော့ အသိအမှတ်မပြုလိုက်ဘူး၊ ဒါနလွတ်ထွက်သွားတယ်။

ဆိုက်ကားငှားသွားတယ်၊ ဆိုက်ကားခပေးလိုက်တယ်၊ တကယ်ဆိုရင် ပေးတာဟာ ဒါနပဲပေါ့။

ဒါပေမယ့် သတိဉာဏ်နဲ့ ဆိုက်ကားဆရာကို မိတ်ဆွေအဖြစ် ချက်ချင်းပြောင်းလိုက် “သူပို့ပေးလိုငါ့မှာ အချိန်မီချမ်းချမ်းသာသာ လုံလုံခြုံခြုံနဲ့

၁၂၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သွားချင်တဲ့နေရာရောက်တာပဲ၊ ငါ့ခြေထောက်နဲ့သာ
သွားရရင် ပင်လည်းပင်ပန်းမယ်၊ အချိန်မီရောက်
ဖို့လည်းမလွယ်ဘူး၊ မိတ်ဆွေကြီးအကူအညီ ပေးပေ
လို့သာ ကျွန်တော် ကျွန်မမှာ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့
လိုရာအရပ်အချိန်မီရောက်နိုင်တာ၊ မိတ်ဆွေကြီး
ချမ်းသာအောင် ဟောဒီမှာ လှူလိုက်ဦးမယ်” လို့အဖိုး
အခပေးတာ။

အဲသလိုဆိုတော့ ဆိုက်ကားခပေးတာဟာ
ဒါနဖြစ်တယ်၊ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တတ်ရင် ရတယ်ဗျ။



သာသနာနှင့် တွေ့သောသူမှာ ကုသိုလ်ရှာရတာလွယ်တယ်

သာသနာနဲ့တွေ့တဲ့လူတွေဟာ ကုသိုလ်
တစ်ခုရဖို့ ဘာမှ မခက်ဘူး၊ ပိုက်ဆံရှာရတာက
ခက်ဦးမယ်၊ ပစ္စည်းရှာတာက ခက်ချင်ခက်ဦးမယ်၊
ကုသိုလ်ရှာရတာ တကယ်လွယ်တာပါဗျာ၊ အပ္ပမာဒ
သတိတော့ အမြဲရှိရမယ်လေ။

ကားငှားသွားလည်း သတိဉာဏ်သာ ထား
လိုက်ရင်ချက်ချင်း မိတ်ဆွေအဖြစ် ပြောင်းလို့ရ
တယ်၊ အခိုက်အတန့် ကူညီပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း
မိတ်ဆွေပဲ။

“ဪ- မိတ်ဆွေကြီး ပို့ပေးပေလိုသာ
ကျွန်တော် ကျွန်မတို့ ချမ်းချမ်းသာသာ လုံလုံခြုံခြုံနဲ့
အချိန်မီလိုအပ်တဲ့ အရပ်ကိုရောက်နိုင်တာ၊ အလုပ်

၁၃၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ခွင်ဆီအချိန်မီ ရောက်နိုင်တာ၊ ကိုယ့်ခြေထောက် နှစ်ဖက်နဲ့သာပြေးနေရင် အချိန်မီရောက်ဖို့ မလွယ်၊ ပင်လည်းပင်ပန်းမယ်၊ မိတ်ဆွေကြီး ကျေးဇူးကြီး လှချည်လား၊ မိတ်ဆွေကြီးလုပ်အားနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အဖိုးအခ ကျွန်တော်ကျွန်မ ပေးပါရစေ” ဆိုတော့ ကားခပေးတာ ဒါနဖြစ်ပါတယ်ဗျ။

အခွန်ဆောင်တာတို့လည်း ဒါနဖြစ်ပါတယ်၊ သတိဉာဏ်တော့ ရှေ့ကထားရမယ်ပေါ့၊ ဒါကြောင့် အားလိုချင်ရင် အားသွင်းတဲ့တရားကတော့ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေအောင် လုပ်ရပါတယ်။



အားပါအောင် မပေးတော့ အားမကျန်ဘူး

ဒါကြောင့် ဒါနကိုမြင်အောင်ကြည့်ရှုသုံး
သပ်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိရင်ဒါနဖြစ်ပါတယ်။

ပေးတာကတော့ ဒီအတိုင်းပေးနေကြတာပဲ၊
အားပါအောင် မပေးတော့ အားမကျန်ဘူးပေါ့။

အားပါအောင် ပေးတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ နေ့
တိုင်းဒါနတွေ နည်းမှမနည်းပဲ၊ သီလတို့ ဝေယျာဝစ္စ
တို့လည်း ထို့အတူပေါ့။

ကြည့်တတ်ရင်ရတယ်၊ သမာဓိဉာဏ်တွေ
လည်း ဖော်တတ်ရင် ပေါ်လာမယ်၊ ဝိပဿနာ
ဆိုတာတော့ မပြောနဲ့ပေါ့ဗျာ။

ယုတ်စွအဆုံး၊ အမှိုက်ပုံးထဲ အမှိုက်ပစ်တာ
တောင်မှ ဉာဏ်ဝင်လာရင် “သြော်-ပစ္စည်းဟာ

၁၃၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အနိစ္စဟဲ့၊ အမှိုက်ပုံးထဲပစ်ဖို့တော့ ငါ ဝယ်ခဲ့တာ
မဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် ပစ္စည်းတွေက သုံးလို့မဖြစ်
အောင် ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်သွားကြတော့ အမှိုက်
ပုံးထဲရောက်သွားပြီ၊ ပစ္စည်းတွေက လက်တွေ့ကျ
ကျ အနိစ္စ၊ ဖြစ်ချင်တာမဖြစ်၊ မဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်
လာတော့ ဒုက္ခ၊ အမှိုက်တွေအကုန် ပစ္စည်းကောင်း
ပြန်ဖြစ်လို့ အမိန့်ပေးမရတော့ အနတ္တ” အဲသလို
မြင်ရင် အမှိုက်ပုံးထဲအမှိုက်ပစ်တာတောင် အားပါ
တယ်ဗျ။



ဆင်းရဲလွတ်ကြောင်း တရားကောင်းတွေ

ထမင်းစားလည်း ဒီအတိုင်းပေါ့၊ မနေ့က
စားပြီးသားတွေ၊ ဘာလို့ဒီနေ့ပြန်ကျွေးနေတာတုန်း၊
မနေ့က ကျွေးတာတွေ စားတာတွေ မရှိတော့ဘူး၊
ကုန်သွားပြီ၊ ဝမ်းမီးတွေလောင်သွားပြီ၊ အသား
အသွေးစသည် ပြောင်းလဲသွားကြပြီ၊ ဪ-
အနီစွ၊ အနီစွ။

အချိန်မီ မကျွေးတော့ ဗိုက်ဆာလာတယ်၊
ဪ-ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ။

ဒါပေမယ့် မကျွေးနိုင်သေးဘူး၊ အလုပ်တွေ
များတယ်၊ မနက်ဖြန်မှ ကျွေးတော့မယ်၊ မရဘူး၊
ဘာကြောင့်မရတာလဲ၊ ကိုယ့်သဘောမဟုတ်တဲ့
အတွက်ကြောင့်ပေါ့။

၁၃၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကိုယ်ကတော့ ဆာရင်ထ၊ထစားနေတာဆို
တော့ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ်စားနေတာလို့ ထင်နေ
တယ်။ ဉာဏ်လေးသုံးကြည့်တော့မှ ဘယ်ဟုတ်
လို့လဲ။

ကိုယ့်သဘောဆို ရွှေမှာပေါ့၊ ရက်မပြောနဲ့၊
နာရီတောင် အရွှေမခံ၊ ဪ- အနတ္တ၊ အနတ္တ။

ရှိတာကိုရှုရင် တစ်နေ့ထမင်းနှစ်ထပ်ကျွေး
တာက နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားကောင်းတွေ၊
ဆင်းရဲလွတ်ကြောင်း တရားကောင်းတွေ။

ကြည့်လေ၊ လောကကိစ္စဆိုတာ ပြီးနိုင်
တယ်မရှိပါ။ ဓမ္မကိစ္စဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ကယ်တင်တဲ့အလုပ်၊ ဆယ်တင်တဲ့အလုပ်ပါ။ ဓမ္မ
ကိစ္စကို မအားဘူးဆိုပြီး ပယ်လိုက်ရင် လောကကိစ္စ
ထဲမှာ မျောဖို့သာပြင်ပေတော့၊ မြုပ်ဖို့သာပြင်ပေ
တော့။

ဓမ္မကိစ္စကို ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ သတိဉာဏ်
ထည့်လိုက်တော့ လောကကိစ္စနဲ့ ဓမ္မကိစ္စ ပေါင်းမိ
သွားတယ်ဗျ။ စားဝတ်နေရေးသည် ဒါန သီလ
ဘာဝနာဖြစ်သွားတယ်၊ စီးပွားရေးသည် ဒါန
သီလ ဘာဝနာ အကုန်ဖြစ်တယ်၊ လူမှုရေးကိစ္စ

အားလုံး ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ အားလုံးဖြစ်တယ်။
 အဲသလိုဆိုရှိတာကို ကြည့်တတ်ရင် ရသင့်
 ရထိုက်တဲ့ အားတွေနည်းမှ မနည်းပဲ။



လောကမှာ မကုန်နိုင်တဲ့အရာ ရှိမှမရှိပဲ

- * ကုန်ဆုံးသွားလျှင်၊ အသိဝင်၊
 စွမ်းအင်ရလဒ်ကျန်ပါစေ။

သတိဉာဏ်ဦးဆောင်တဲ့ တရားအသိနဲ့
 ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ကုန်သွားတာ အားတွေချည်း
 ပဲ။ ဒါကို “အား”လို့ ခေါ်တာ။

ပစ္စည်းတွေကုန်သွားတာ သီလ သမာဓိ
 ဝိပဿနာအားတွေ ကျန်ခဲ့ပါတယ်။ ခုနကြည့်ပေါ့၊
 အမှိုက်ပုံးထဲက အမှိုက်ပစ်တာတောင်မှ ဝိပဿနာ
 အားကျန်ခဲ့တယ်။ နောက်ပိတ်ဆုံး ပစ္စည်းသူခိုး
 ခိုးခံရလို့ ပျောက်တာတောင်မှ ဉာဏ်မီအောင်လိုက်
 ရင် ဝိပဿနာအား ကျန်ခဲ့သေးတာ။

၁၃၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အချိန်တွေ ကုန်သွားပေမယ့် သီလ သမာဓိ
ဝိပဿနာအားတွေ ကျန်ခဲ့ပါတယ်၊ အရွယ်တွေ
ကုန်သွားပြန်တော့ သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာအား
တွေ ကျန်ခဲ့ပါတယ်။

လောကမှာ မကုန်နိုင်တဲ့အရာ ရှိမှမရှိပဲ၊
အားလုံးဟာကုန်မှာချည်းပဲ၊ ကိုယ့်အသက်တောင်မှ
ကြည့်ပါလား၊ တစ်ရက်ကုန်သွားပြန်ပြီ၊ ဒီဘဝနေရ
မယ့်အချိန် တစ်ရက်လျော့ပြန်ပြီ၊ တစ်လကုန်သွား
ပြန်ပြီ၊ ဒီဘဝနေရမယ့်အချိန် တစ်လလျော့သွားပြီ
အကန့်လိုက် အကန့်လိုက် ကိုယ့်မှာ ကုန်နေတာ။

ဘာပဲကုန်ကုန် ဟောဒီသတိတစ်လုံးသာ
ကိုင်ထား၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အားတွေကျန်ခဲ့မှာ။

* ကုန်ဆုံးသွားလျှင်၊ အသိဝင်၊
စွမ်းအင်ရလဒ်ကျန်ပါစေ။



သုံးမှလည်း အမြတ်ထွက်မှာပေါ့

ဒါကြောင့် အဲသလို နားလည်တဲ့ ဒဂုံမြို့သစ်
တောင်ပိုင်း ၇၁-ရပ်ကွက်မိသားစုများနဲ့ ပရိသတ်
အပေါင်း သူတော်ကောင်းတွေ၊ ကောင်းမှုတရားကို
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ ကြည်ကြည်လင်လင် စိတ်ပါ
လက်ပါကြိုးစားပြုလုပ်အားထုတ်ကြတာ။

ဘဝဆိုတာ သုံးရမယ်လေ၊ သုံးမှလည်း
အမြတ်ထွက်မှာပေါ့၊ ကိုယ်ကမသုံးရင် ဧရာကဖြူချ
မှာပဲ၊ ဗျာဓိရောဂါတွေက ထောင်းထုနင်းချေပစ်မှာ၊
နောက်ဆုံးတော့မရဏက အစရှာမရအောင်
အကုန်ကြိတ်ချေပစ်လိုက်မှာ။

အဲသလိုဆိုရင် ကိုယ်က လက်ဦးမှ ဖြစ်မှာ
ပေါ့၊ လက်ဦးဖို့ဆိုရင်တော့ ဟောဒီသတိတစ်လုံး
ကို မလွတ်တမ်းကိုင်မှပဲ လက်ဦးကြတော့မယ်။

စားဝတ်နေရေးက ရပ်ထားလို့လည်းမဖြစ်၊
လောကကိစ္စတွေက ရပ်ထားလို့လည်းမဖြစ်ဆိုတော့

၁၃၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လောကကိစ္စကို ဓမ္မကိစ္စနဲ့ ပေါင်းလိုက်တော့မယ်၊
ပေါင်းချင်ရင် ဟောဒီသတိကိုင်ထားပေါ့။

- * အရာရာမှာ၊ စူးစိုက်ကာ၊
ကောင်းစွာငြိမ်းအေးစေ၊
- * စွဲမြဲသတိ၊ သမာဓိ၊ အသိခိုင်မာစေ၊
- * စိတ်တွေပေါက်တာ၊ လုံအောင်ဖာ၊
စုတ် တာကိုလည်း ချုပ်စပ်လေ။
- * ရှိတာကိုရှု၊ သိအောင်ပြု၊
ကောင်းမှုပိုင်ပါစေ။
- * ကုန်ဆုံးသွားလျှင်၊ အသိဝင်၊
စွမ်းအင်ရလဒ် ကျန်ပါစေ။
- * လူ၏စွမ်းအား၊ မြတ်တရား၊
စိတ်ထားကောင်းမှ ရနိုင်ပေ။

ဒါကြောင့် အပ္ပမာဒေန မမေ့မလျော့ မပေါ့
မဆ တက်ကြွနိုးကြား အပ္ပမာဒဆိုတဲ့ သတိတရား
ဖြင့်၊ ကတ္တဗ္ဗကိစ္စာနိ-သိက္ခာသုံးသွယ်၊ ပြုဖွယ်ကိစ္စ
ဟူသမျှတို့ကို သမ္မာဒေထ-လူ၏စွမ်းအား မြတ်
တရားဟု ကောင်းမှုတိုးအောင် စွမ်းအားဆောင်ကာ၊
ကောင်းစွာမသွေ ပြီးပြည့်စုံကြစေကုန်ရာသတည်း။



အား၏ သဘောသဘာဝ

အားဆိုတာ (၁) မိဘအရင်းက မပေးနိုင် ဘာပေးနိုင်ရမယ်၊ ဒီလောက်အားပါမှ အားခေါ် တယ်။

အားဆိုတာ ပိုက်ဆံပေးဝယ်လို့ မရနိုင်တဲ့ အရာတွေ သူက ပေးနိုင်ရမယ်၊ ဒါမှ တကယ့်အား လို့ ခေါ်တယ်။

အားဆိုတာ (၂) မိဘအရင်းတွေ မဖြေရှင်း နိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ပိုက်ဆံပေးဖြေရှင်းလို့ မရနိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ဘယ်သူ့အမိန့် အာဏာ နဲ့မှ တားမရနိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေ တားနိုင်ရမယ်၊ ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရမယ်၊ အဲသလောက် အားပါနေမှ အားလို့ခေါ်ပါတယ်။

အားဆိုတာ (၃) ခံနိုင်မှုစွမ်းအား၊ ရင့်ကျက် မှုစွမ်းအားကို ပေါ်အောင် ဖော်ပေးတယ်၊ လောက

၁၄၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မှာ မခံချင်စရာတွေကလည်း အများကြီးပါလား၊
မခံနိုင်စရာတွေကလည်း အများကြီးပဲ၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ
တောင် မခံချင်စရာ မခံနိုင်စရာတွေက အများကြီး
ပဲ။

ဟောဒီအားဆိုတဲ့တရားက လောကနဲ့ လူ
အကြားမှာ ဝင်ခြားထားလိုက်တော့ သူ့မှာခံနိုင်မှု
အား၊ ရင့်ကျက်မှုအားတွေ ပေါ်လာပါတယ်။



နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အားဖြည့်ကြတယ်

အားဆိုတာ လူမှတကယ်လိုအပ်ပါတယ်။
အားလုံးအားလုံး နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အားဖြည့်နေကြ
ပါတယ်။

ပိုက်ဆံရှာတယ်၊ ပစ္စည်းရှာတယ်၊ စီးပွား
ဥစ္စာတွေရှာတယ်ဆိုတာ အားလိုချင်လို့ အားဖြည့်
ကြတာ။

ဆိုကြပါစို့၊ ပိုက်ဆံရှာလို့ ဒီနေ့ငွေတစ်သိန်း
ရတယ်ထား၊ တစ်သိန်းဆိုတော့ တစ်သိန်းတန်
အားတက်လာပြီပေါ့။

တစ်သိန်းတန်အားတက်တော့ လက်ထဲ
တစ်သိန်းရောက်ရင် လက်သီးလက်မောင်းတန်းပြီး
ကြိုးဝါးရဲလို့လား၊ ငါ ဘာကြောက်ဖို့ လိုသေးလဲ
ပေါ့။

၁၄၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ မကြိုးဝါးရဲပါဘူး။ ဘာ
ကြောင့်လည်းဆိုတော့ တစ်သိန်းတန်အား တက်
တယ် ဆိုပေမယ့် တစ်သိန်းတန်အား ဖျက်မယ့်အရာ
က နောက်က ကပ်ပါလာလို့ပဲ။

တစ်သိန်းတန်အား ဖျက်မယ့်အရာ၊ တစ်
သိန်းတန် ပူပန်ကြောင့်ကြမှုတွေ တစ်သိန်းတန်
အန္တရာယ်တွေ၊ တစ်သိန်းတန်ပြဿနာတွေ၊ တစ်
သိန်းတန်ဆင်းရဲတွေ နောက်ကတွဲပြီး ပါလာတတ်
တယ်။



ဧည့်စာရင်း မှတ်တဲ့အဆင့်ပဲရီတယ်

ဒါတင်ပဲလားဆိုတော့ မဟုတ်သေးဘူး၊
တစ်သိန်းကို ရှာတာက အိမ်မှာ အမြဲထားဖို့မဟုတ်
ဘူး၊ သုံးဖို့ စွဲဖို့ရှာတာ၊ ဒီတစ်သိန်းအိမ်ရောက်လာ
တာလည်း အမြဲနေဖို့ မဟုတ်ဘူး၊ ဧည့်သည်ပုံစံနဲ့
လာတာ၊ တကယ်တော့ ဧည့်သည်ပါ။

ဒီနေ့ တစ်သိန်းရတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်
ကျွန်မတို့အိမ်မှာ ဒီနေ့ဧည့်သည် ဘယ်နှစ်ယောက်
လာတယ်လို့ လာတဲ့ဧည့်စာရင်းမှတ်တဲ့ အဆင့်ပဲ
ရှိသေးတယ်။

တကယ်အားအပြည့် ရောက်မလာသေး
ပါ၊ သတိဉာဏ်မပါရင် အားအပြည့်ရောက်လာမှာ
လည်းမဟုတ်ပါ။

အဲဒီတစ်သိန်းထဲက နေ့စဉ်နေ့စဉ် သုံးသွား
လိုက်တာ ဒီနေ့တော့ ဘယ်နှထောင် ကုန်သွား

၁၄၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တယ်၊ ဒီနေ့တော့ ဘယ်နှသောင်းကုန်သွားတယ်၊
အဲဒါက ကျွန်တော် ကျွန်မတို့အိမ်မှာ တည်းခိုတဲ့
ဧည့်သည်တွေထဲက ဒီနေ့ဧည့်သည် ဘယ်နှစ်
ယောက်ပြန်သွားတယ် စသည်ဖြင့် ပြန်သွားတဲ့
ဧည့်စာရင်း မှတ်တဲ့အဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်။

ဒါကြောင့် ဟောဒီသတိဉာဏ်သာ ဖြုတ်
ထား စမ်းကြည့်ပါ၊ စားဝတ်နေရေးဘယ်လောက်
ပြေလည်တယ်ပြောပြော၊ စီးပွားရေးတွေ ဘယ်
လောက်ပြေလည်တယ်ပြောပြော၊ ဧည့်စာရင်းမှတ်
တဲ့အဆင့်နဲ့တစ်သက်ကုန်သွားမှာပါ၊ အားကတော့
ကျန်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

သတိဉာဏ်ထည့်မှလည်း ခုနလို “ကုန်ဆုံး
သွားလျှင်၊ အသိဝင်၊ စွမ်းအင်ရလဒ်ကျန်ပါစေ
ဆိုတာလို ကုန်ရင် အားကျန်ဖို့ဆိုတာ သတိ
ဉာဏ်ပါမှ အားကျန်မှာပါ။

ဒါကြောင့် နေ့စဉ်နေ့စဉ် စီးပွားဥစ္စာတွေ
ရှာဖွေစုဆောင်းနေကြငြားသော်လည်း သတိဉာဏ်
မပါခဲ့ရင် အားအဖြစ်ကျန်ခဲ့မှာမဟုတ်ပဲ ဧည့်စာ
ရင်းမှတ်တဲ့ အဆင့်လောက်နဲ့ တစ်သက်ကုန်ရမှာ။



ခဏဌားထားတဲ့အား

အားဖြည့်တဲ့အနေနဲ့ ဒီခန္ဓာကို တစ်နေ့
ထမင်းနှစ်ထပ်အနည်းဆုံး ကျွေးနေကြပါတယ်။
မနက်စာ ဝနေအောင် စားလိုက်ကြတယ်ဆိုပါ
တော့၊ ထမင်းဝတော့အားတွေကို ပြည့်လာတယ်
ဗျာ။

အဲသလို မနက်စာ ထမင်းဝတဲ့အချိန်လေး
မှာ “ငါဘာကြောက်ဖို့လိုသေးလဲ” လို့ ကြိုးဝါး
ရဲလို့လား၊ သေချာစစ်ဆေးကြည့်လိုက်တော့ မကြိုး
ဝါးရဲပါဘူး၊

ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ခဏဌားထားတဲ့အား
ဖြစ်နေတာဉာဏ်နဲ့စစ်ဆေးကြည့်ရင် ပေါ်လာလိမ့်
မယ်၊ ထမင်းဝလို့ဖြစ်တဲ့အားက ခဏဌားထားတဲ့
အားပါ။

၁၄၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ မင်ကိုယ်အားတွေက ပြည့်
ပြည့်ဝဝမရှိတော့ ထမင်းဟင်းတွေထဲက အားတွေ
ကို ငှားပြီးသုံးနေရပါတယ်၊ ဆေးဝါးတွေထဲမှ
အားကိုငှားသုံးနေရပါတယ်။

လောကမှာ ပစ္စည်းများများကို တစ်နေရာ
က တစ်နေရာ သယ်လိုတဲ့အခါ ကိုယ်က မသယ်နိုင်
တော့ အထမ်းသမားငှားပြီးသယ်ရသလိုပေါ့၊ ဒီခန္ဓာ
ကြီး ထမ်းဆောင်ဖို့အားက ကိုယ့်မှာ မရှိတော့
ထမင်းဟင်းထဲက အားကိုငှားသုံးနေရပါတယ်၊
ထမင်းဟင်းတွေကို အထမ်းငှားနေတာပါလားလို့
ဉာဏ်ထဲပေါ်လာတယ်ဗျာ။

သတိဉာဏ် မသွင်းရင် တကယ့်အားများ
မဟုတ်ကြပါဘူး။



လက်သီးလက်မောင်းတန်းပြီး အားကိုးစရာ ဘာကျန်သလဲ

မနက်ပိုင်း ဝနေအောင်စားလိုက်၊ ညနေပိုင်း
ဆာပြန်ရော၊ ဪ- တစ်ရက်တောင်မှ မခံတဲ့
အားတွေပါလား။

နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်ထိ အားကိုးရဖို့ နေနေသ-
သာ၊ သံသရာနောင်ရေးအထိ အားကိုးရဖို့နေနေ
သာသာ၊ တစ်သက်လုံးအားကိုးရဖို့နေနေသာ၊
တစ်ရက်တောင်မှ မခံတဲ့အားတွေ။

ဒါတင်ပဲလား၊ ကိုယ်ကအားဖြည့်လိုက်ပြန်
ပြီ၊ ရောက ဖြိုချလိုက်ပြန်ပြီ၊ ကိုယ်က အားတွေ
ဖြည့်ပေးလိုက်ပြန်ပြီ၊ ဗျာဓိရောဂါတွေက ထောင်းထု
ဖြိုချလိုက်ပြန်ပြီ၊ ကိုယ်က အားဖြည့်ပေးလိုက်ပြန်ပြီ၊

၁၄၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် သင်္ခါရဒဏ်တွေက မြို့ချလိုက်ပြန်
ပြီ။

အားတွေဖြည့်ပေးလိုက်၊ မြို့ချတာ ခံရလိုက်၊
ဖြည့်ပေးလိုက်၊မြို့ချလိုက်နဲ့ဘယ်မှာလဲဗျာ၊လက်သီး
လက်မောင်းတန်းပြီး အားကိုးစရာ ဘာကျန်သတဲ့
လဲ။



အမောပြေစရာ ဘာမှမရှိသေးဘူး

ဒီတော့ဉာဏ်ရှိသူက စဉ်းစားပြီပေါ့၊ “ငါ ပိုက်ဆံရှာခဲ့တာလည်း ကြာလှပြီ၊ ဒီနေ့ထိ ငါ့ကို အာမခံ တာဝန်ယူမယ့်အားရယ်လို့ ငါ့မှာ မည်မည် ရရမကျန်ဘူး၊ ရှာလိုက်၊ ရလိုက်၊ ကုန်လိုက်၊ မောလိုက်နဲ့၊ အဲဒါမျိုးတော့ ငါဟာ လူ့ဘဝရကျိုး မနပ်သေးဘူး။

ဒီခန္ဓာကြီးကျွေးတာလည်း ကြာလှပြီ၊ ဒီနေ့ နေ့ပြီးပြီ၊ ဒီနေ့တော့ စိတ်အေးရပြီ၊ ဒီနေ့တော့ စိတ်ချရပြီလို့ တစ်ရက်မှလည်း ငါ့မှာ အမောပြေ စရာ ဘာမှမရှိသေးဘူး၊ ဒီလောက်နဲ့လည်း ငါ့မှာ လူဖြစ်ကျိုးမနပ်သေးဘူး”

အဲသလိုဆိုရင် အားတွေတော့ လိုလာပြီ၊ အားလိုချင်ရင် ဘယ်ကရပါမလဲ၊ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ၊ ဒီသတိတစ်လုံးကို မလွှတ်အောင်

၁၅၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကိုင်ထား၊ မင်းတို့လုပ်သမျှ အားပါရမယ်၊ စိတ်
သာချ၊ မင်းတို့လုပ်သမျှ အားပါရမယ်၊ စိတ်သာချ။

ဘာပဲကုန်ကုန်၊ ကုန်သွားတဲ့နောက်က အား
တွေမြောက်များစွာ ကျန်နေခဲ့မှာ သေချာပေါက်ပါ၊
အသိကိုသာ မလွှတ်တမ်း ကိုင်ထားကြ။



သတိဉာဏ်ဦးဆောင်သွားရင်

ဒါကြောင့် အားလိုလိုအားဖြည့်တော့ဟောဒီ
တရားနဲ့ဖြည့်ရမှာ၊ သတိလို ပြောရင်ဉာဏ်၊ သတိ
ဉာဏ်ဟာ ချုံ့ပြောတာလေ၊ ခုနကျင့်စဉ်ကြည့်ပါ
လား။

သတိနဲ့ဝိရိယတွဲလိုက်တယ်၊ သမာဓိပေါ်
တယ်၊ သမာဓိကစိတ်ကိုသန့်စင်ပေးတော့ စစ်မှန်တဲ့
ဉာဏ်တွေပေါ်လာတယ်၊ အဲဒါကိုပဲ ချုံးပြီးတော့
သတိ ဉာဏ်လို့ ပြောတာပါ။

သတိဉာဏ်ဦးဆောင်သွားရင် အားလုံးဟာ
အားပါပါတယ်၊ စားဝတ်နေရေးသည် တရား
အလုပ်နဲ့ပေါင်းမိသွားပါတယ်၊ စီးပွားရေးသည်
တရားအလုပ်နဲ့ ပေါင်းမိသွားပါတယ်၊ လူမှုရေး
ကိစ္စသည် တရားနဲ့ပေါင်းမိသွားပါတယ်၊ အိမ်ထဲက
ကလေးထိန်တဲ့အလုပ်တွေ၊ ချက်ပြုတ်တဲ့ အလုပ်

၁၅၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တွေ အားလုံးတရားနဲ့ပေါင်းမိသွားပါတယ်။ တရားက ဒီလောက် တောင်အားရှိစရာကောင်းတာ။

အဲသလိုဆိုရင် တရားလက်ဦးရင် လက်ဦးသလောက် အားကတော့ လက်ဦးကြမှာပေါ့။ အားဖြစ်တဲ့ ကောင်းမှုတရားတွေ ပြလုပ်ကြတော့လည်း ဘာပဲလုပ်လုပ် နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်အထိ ဦးတည်ပြီးတော့ သတိဉာဏ်ဦးဆောင်ပြီးရအောင် ဆုတောင်းကြရမှာ။

နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်ရောက်သည်အထိ ဘယ်တော့မှ မကုန်နိုင်တဲ့ ပါရမီအစစ်ဖြစ်တဲ့တရားစွမ်းအား၊ အဲဒီအားမျိုးကို စုဆောင်းပါ။

နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်အထိ ဦးမတည်ပဲနဲ့ လောကီအကျိုးလောက်နဲ့တင် အဝိဇ္ဇာတဏှာနဲ့ပဲ ဦးတည်နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကြိုးနဲ့ ကိုယ်ဟာကိုယ်ချည်ပြီး ကိုယ့်တုတ်နဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပြန်ရိုက်နေတာနဲ့တူလိမ့်မယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာနဲ့ တွေ့ကြုံကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာ ထွက်ပေါက်ကောင်းကောင်းတွေ၊ နေပြီဆိုတော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် ထွက်ပေါက်ဘက်ကို ဦးတည်ပါ။

နိဗ္ဗာန်ဦးတည်ရင် လောကီအကျိုးက
 နောက်က အပြည့်အဝ နိဗ္ဗာန်မရောက်မချင်းတန်းစီ
 ပြီး လိုက်လာပါလိမ့်မယ်၊ ဒါကြောင့် ယခုအားတွေ
 ကို ရအောင်ယူနေကြတာ။



တွက်ကိန်း ၃-၃ လူသွားလမ်း ၃-လမ်း

လူ့ဘဝမှာ တွက်ကိန်း ၃-ခုရှိတယ်၊ ဒါမှ
 မဟုတ် လူသွားလမ်း ၃-လမ်းရှိတယ်၊

(၁) နတ်တွက်တွက်တဲ့ ဖြုန်းလမ်းက တစ်လမ်း

(၂) ငရဲတွက်တွက်ပြီး အရှုံးခံရတဲ့လမ်းက
 တစ်လမ်း

(၃) လူတွက်တွက်ပြီး အသုံးချပြီး ပြုံးရတဲ့
 လမ်းကတစ်လမ်းလို့ လူသွားလမ်း ၃-
 လမ်း ရှိတယ်။

နတ်တွက်တွက် ဖြုန်းတဲ့လမ်းဆိုတာ
 အဝိဇ္ဇာတဏှာ ဦးစီးတဲ့လမ်းပါ၊ လောဘ မောဟလို့

၁၅၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လည်းခေါ်တယ်၊ အဝိဇ္ဇာတဏှာလို့လည်း ခေါ်တယ်၊ ခံစားဖို့ပျော်ဖို့ ဦးတည်တာ၊ အဲဒါနတ်တွက်တွက်ဖြုန်းတဲ့လမ်းပါ။

ဖြုန်းတာတဲ့၊ ဘာလို့ ဖြုန်းတယ်ခေါ်လဲ၊ ကိုယ့်မှာ အားမကျန်ဘူးလေ၊ ခံစားတယ်၊ ခံစားတယ်ဆိုတာ စကားအနေနဲ့သာ ယဉ်ယဉ်လေးသုံးတာ၊ ကုန်သွားတော့ ကိုယ်အားကိုးရမယ့်တရားအဆီအစေးတွေ အကုန်ခန်းခြောက်သွားတာ။

လောဘအပူရှိန်ဟာ ကိုယ့်မှာအားကိုးစရာဘာမှ မကျန်တော့မှ ဪ-အပူရှိန်တော်တော်ပြင်းပါလားလို့ သိရတယ်၊ လောဘဖြစ်နေစဉ်မှာတော့ အပူရှိန်ပြင်းတယ်လို့ မထင်ရဘူး။

အားကိုးရမယ့် အဆီအစေးတွေ ခန်းခြောက်သွားပြီဆိုကာမှ လောဘအပူရှိန် တယ်ပြင်းပါလားလို့ သိရတယ်။

ဒါကြောင့် နတ်တွက်တွက်ဖြုန်းတဲ့ လူဆိုတာ လောင်ပြီးတော့ ရှုံးကုန်တာ၊ ထင်းတုံးကြီးပုံပုံပြီး မီးရှိပစ်တာနဲ့အတူတူပဲ။



ကိုယ့်ကိုကိုယ် ရန်ရှာတဲ့လမ်း

ငရဲတွက်တွက်ပြီး အရှုံးခံရတဲ့လမ်းက ဒေါသမောဟဦးဆောင်တယ်။ ဒေါသလိုပြောတော့ ဒေါမနဿတွေပါ ပါရောပေါ့။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် တောင် ရန်ရှာရတဲ့ လမ်းပေါ့။

ဒေါသလောင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လောကမှာ အများကြီးပါ။ မကျေနပ်မှုမျိုးစုံတွေနဲ့ နောက်ဆုံး ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် ရန်ရှာတဲ့ လမ်းစဉ်ပါ။

အရက်သောက်တာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ သုံးစွဲတာ၊ အဆိပ်သောက်ကြတာ၊ တိုက်အမြင့်ကြီး တွေပေါ်က ခုန်ချကြတာတို့ပေါ့။ ဒါတွေဟာ ကိုယ့် ဟာကိုယ် ပြန်ရန်ရှာကြတာ၊ ဒုက္ခပေးတဲ့လမ်းလည်း ဖြစ်တယ်။



ဉာဏ်ဦးဆောင်တဲ့လမ်း

ဉာဏ်ဦးဆောင်တဲ့လမ်းက လူတွေက တွက်သုံးပြီး ပြီးနိုင်တဲ့လမ်းပါ။ သတိဉာဏ် ဘယ်လောက်စွမ်းတုန်းဆိုတော့ အပူမှန်သမျှကိုလည်း အကုန်လုံး စုပ်ထုပ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။

လူ့ဘဝမှာ တကယ်အားကိုးရမယ့် အားလို့ခေါ်ဆိုရတဲ့ ဒါနသီလ သမာဓိ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ ဘဝရဲ့ အဆီအနှစ်တွေကို စုပ်ပြီးတော့ ဆွဲယူထားလိုက်ပါတယ်။

“သွားရမှာက အပူဟဲ့၊ အပူတွေ-နင်တို့ အကုန်သွား၊ ဟဲ့-အအေးဓာတ်တွေ၊ မင်းတို့မသွားနဲ့၊ ဒီမှာနေခဲ့” ဆိုတာ သတိဉာဏ်အစွမ်းဗျ၊ “ငါတို့ မလိုချင်တဲ့ အပူအရှုပ်တွေ အကုန်သွား” လို့ သတိဉာဏ်က မောင်းထုတ်ပြီး စုပ်ထုပ်ပစ်လိုက်တာ။

“ငါတို့ တကယ်အားကိုးရမယ့် ဒါန သီလ
သမာဓိ ဝိပဿနာစွမ်းအားတွေက အကုန်နေခဲ့” လို့
အဲသလို ဆွဲယူထားနိုင်တယ်။



လောကလူသားက ကျီးကန်းနဲ့တူတယ် ဓမ္မလူသားက ဥဩငှက်နဲ့တူတယ်

အဲဒီမှာ နတ်တွက်တွက်ဖြန်းတဲ့လမ်းနဲ့ ငရဲ
တွက်တွက်လောင်ပြီး ရှုံးတဲ့လမ်းကလူတွေကို
လောကလူသားတွေလိုခေါ်တယ်။ လောကလူသား
တွေဆိုတာ ကျီးကန်းနဲ့တူတယ်။

သတိဉာဏ်နဲ့ လူတွက်တွက်သုံးပြီး ပြုံးနိုင်
တဲ့လမ်းကလူတွေကို ဓမ္မလူသားတွေလိုခေါ်တယ်။
ဓမ္မလူသားတွေက ဥဩငှက်တွေနဲ့တူတယ်။

ဥဩနဲ့ကျီးကန်းဟာ ငှက်ချင်းလည်း အတူ
တူ၊ အဝေးက လှမ်းကြည့်ရင် အနက်ရောင်ချင်း
လည်း ခပ်ဆင်ဆင်၊ အသံချင်းကျတော့တခြားစီဗျ။

ကျီးကန်းများ မြည်လိုက်ပြီဆိုရင် ပွက်ပွက်

၁၅၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ညံနေတာပဲ၊ အပူသံချည်းပဲ၊ ကျိုးကန်းဟာ အပူ
များလွန်းလို့ ဘာပဲစားစား အဆီမကျန်ဘူးတဲ့၊
အဆီမတည်ဘူး၊ ကျိုးကန်းမှာ အဆီမရှိဘူး။

လောကလူသားတွေဆိုတာလည်း ဘာပဲရှိရှိ
အဆီမကျန်ဘူးတဲ့၊ ပိုက်ဆံပေါတယ်ပြောပြော၊
ရွှေရှိတယ်ပြောပြော၊ ငွေရှိတယ်ပြောပြော၊ တကယ်
အားကိုးရမယ့် အားလို့ခေါ်ဆိုရတဲ့ ဘဝအဆီ
အနှစ် ဘာတစ်ခုမှ မကျန်။

ဓမ္မလူသားတွေက ဥဩဌာန်တွေနဲ့တူတယ်၊
ဥဩဌာန်များ မြည်လိုက်တော့ အေးအေးလေးရယ်၊
“ဟဲ့-ဥဩ၊ ဘာတွေများ အောင်မြင်နေလို့ မင်းက
ဝမ်းသာနေပုံပေါက်ရတာလဲ၊ မင်း မြည်တဲ့အသံ
လေးနားထောင်ရတာ တစ်ခုခုတော့ ဝမ်းသာနေပုံ
ပေါက်တယ်၊ ဥဩလေး-မင်းဟာ တစ်ခုခုအောင်
မြင်နေပုံပေါက်တယ်” လို့ နားထောင်သူမှာ အအေး
ဓာတ် ကူးလာတယ်။

ဒါကြောင့် ဓမ္မလူသားဆိုတာ ဥဩဌာန်
လိုပဲ၊ လောကလူသားက ကျိုးကန်းတွေလိုပဲ၊ ဓမ္မ
လူသားတွေက ဘဝအဆီအနှစ်တွေ ကျန်တယ်၊
လောကလူသားတွေက အကုန်စာရင်းပြပြီးမော

တယ်၊ ဓမ္မလူသားတွေက အရစာရင်းပြပြီးတော့
ပျော်ကြတယ်။



ရလဒ်က တခြားစီ

ဒါကြောင့် သူတို့ နှစ်ခုယှဉ်လိုက်တဲ့အခါ
ရလဒ်က တခြားစီ ဖြစ်သွားတာ၊ လောကလူသား
က အားမကျန်ဘူး၊ ဓမ္မလူသားက အားကျန်တယ်၊
ဒါကြောင့်

- * နတ် ငရဲတွက်၊ အစိုးတွက်၊ အားပျက်
ကျီးပမာ။

နတ်တွက်နဲ့ ငရဲတွက်သမားက အစိုးတွေ
ထွက်သွားတယ်၊ ကျီးကန်းလို အားတွေ ပျက်သွား
တယ်၊ ပူလာတယ်။

- * အဆီခန်းခြောက်၊ အားတွေ ပျောက်၊
လန့်ကြောက်အော်ရရှာ။

လောကလူသားတွေဟာ အဆီတွေ ခန်း
တယ်၊ နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်အထိ အားကိုးရမယ့် သီလ
သမာဓိ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ ဘဝအဆီအနှစ်တွေ
ခန်းခြောက်ကုန်တယ်၊ အားတွေ အကုန်ပျောက်

၁၆၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တယ်ဆိုတော့ လန့်ကြောက်ပြီး အော်ရတယ်။

ကိုယ့်မိသားစုကျွေးတာတောင် နားထောင်
ကြည့်ပါ “ဟယ်-အိုးစားတယ်ကြီးပါလား၊ တစ်နေ့
ကို ဆန်အများကြီး ချက်ရတာပဲ၊ ကလေးတွေ
ကျောင်းထားရတာ ဘယ်လို တတ်နိုင်တော့မလဲ၊
မုန့်ဖိုးကလည်း များလိုက်တာ၊ နေ့တိုင်း ပေးနေရ
တာပဲ၊ ကျူရှင်စရိတ်ကလည်း အများကြီး၊ ဟိုဟာ
ကုန်၊ ဒီဟာကုန်နဲ့ ဘယ်လိုလုပ် လောက်နိုင်တော့
မှာလဲ”

“အဲဒါကျိုးကန်းမြည်တာ၊ လန့်ကြောက်ပြီး
အော်တာ၊ ရန်လုပ်ပြီးကျွေးတယ်လို့ ခေါ်တယ်၊
ဓားပြတိုက်ခံရတာနဲ့ အတူတူပဲလေ။



ဥဩသံမြည်တာ

- * လူ၏အတွက်၊ ဥဩငှက်၊ အားတက်
ဝမ်းမြောက်ပါ။

ဓမ္မလူသားကျတော့ ဥဩသံလေးနဲ့ မြည်
တယ်။

“ဪ— သူတို့ရှိလို့ ငါ့အိမ်ထဲမှာ အလှူလုပ်
နိုင်တာ၊ မဏ္ဍပ်လည်း မဆောက်ရ၊ ဖိတ်စာလည်း
မကမ်းရ၊ ဘဝအသိလောကအသိ မစုံသေးတဲ့
ပညာမစုံသေးတဲ့ သားတွေသမီးတွေကြောင့် ငါတို့
ပညာပါရမီ ဖြည့်ခွင့်ရတာ၊ ငါတို့အရတော်လိုက်
တာ”

အဲဒါ ဥဩမြည်တာလေ၊ သူက အဆီ
သံပေါ့၊ အားတွေကျန်တာလေ။

- * နတ်ငရဲတွက်၊ အနိုးတွက်၊
အားပျက်ကျိုးပမာ။

၁၆၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာနိရိက (ယော)ဆရာတော်

- * အဆီခန်းခြောက်, အားတွေပျောက်,လန့်ကြောက်အော်ရရှာ။
- * လူ၏အတွက်, ဥဩငှက်, အားတက်ဝမ်းမြောက်ပါ။
- * လူ၏စွမ်းအား, မြတ်တရား, စိတ်ထားကောင်းမှ ရနိုင်ပါ။



ကိုယ်ပိုင်ကျန်အောင်စုကြရမှာ

ဒါကြောင့် ပေးရင်လည်း အားပါအောင် ပေးပါ။ လုပ်ရင်လည်း အားပါအောင်လုပ်ပါ။ သတိ ဉာဏ်ရှေ့က အမြဲထား၊ ဉာဏ်ကိုသတိထဲ အမြဲ သိုမှီးထား။

အဲသလို ဆိုရင် သာသနာနဲ့ တွေ့ကြုံခိုက် သိမ်းကျုံးသယ်ရမှာက ကောင်းမှုတစ်မျိုးတည်းလေ။ ဘဝတစ်ကွေ့ခဏတွေ့တဲ့ ဆွေမျိုးတွေကို ခေါ်သွား လို့လည်း ရမှာမဟုတ်တော့ သူတို့ကို အကြောင်းပြု ရလာတဲ့ ဒါန သီလ ဘာဝနာခြစ်ချုပ်ပြီး သယ်ရုံ ပေါ့။

ကိုယ့်အကြောင်းပြုပြီး သူတို့မှာလည်း ဒါန သီလ ဘာဝနာ ကျန်အောင်ကူညီပေးလိုက်ပေါ့။ အချိန်စေ့ပြီး သူတစ်လမ်း ကိုယ်တစ်လမ်း ခွဲကြ

၁၆၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာက္ခာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ရမှာဆိုတော့ ကိုယ်ပိုင်လေးတွေကျန်အောင် အားလေးတွေကျန်အောင်တော့ စုကြရမှာပါဗျာ၊ စုသမျှလည်း နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်အထိ ဦးတည်ရမယ်ဗျ။

ဒါကြောင့် ကတပုညတံ-ပြုအပ်ပြီးသော ကောင်းမှုရှိသည်၏ အဖြစ်ကို၊ ကတပုညတံ-လူ၏ စွမ်းအားမြတ်တရားဟု ကောင်းမှုတိုးအောင် စွမ်းအားဆောင်ကာ၊ ကောင်းစွာပွားတိုး လူ့တန်ခိုးကို ပဏ္ဍိတာ-ဘုရားအစရှိသောပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့သည် ပသံသန္တိ - မေတ္တာနှလုံး အလှဆုံးဖြင့် ရွှင်ပြုံးကြည်သာ ကောင်းစွာမသွေ ချီးမွမ်းတော်မူကြလေကုန်သတည်း။

တရားပွဲညတွေအများကြီးဆိုတော့ တရားနာချိန် တစ်နာရီဆို တော်ရောပေါ့ဗျ။ တရားပွဲတွေထဲမှာ ပရိသတ်အများဆုံးလို့ နာမည်ကြီးတဲ့ ဒဂုံမြို့သစ်တောင်ပိုင်း ၇၁-ရပ်ကွက် ပရိသတ်တွေမှာ အားကလည်း အလွန်ပါပါဗျာ၊

ဒါကြောင့် အားအလွန်ပါတဲ့ တရားပွဲမှာ အားဆိုတဲ့တရားနဲ့ ပရိသတ်တွေကို ဓမ္မလက်ဆောင်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ဤသို့လျှင် “အား”ဆိုသော တရား နာကြား

ကြရတဲ့ ဓမ္မသဝနမင်္ဂလာနှင့် ကောင်းမှုစွမ်းအား
 မြတ်တရားတွေကြောင့် ဘေးရန်အပူခပ်သိမ်း
 လွတ်ငြိမ်းကြ၍ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ များကြီး
 ပွား တိုးတက်ပြည့်စုံကြပြီးလျှင် ကျန်းကျန်းမာမာ
 ချမ်းချမ်းသာသာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နှင့် အားကိုးစရာ
 ကောင်းမှုကိုယ်ပိုင်တရားတွေကို အမှိုက်ပုံထဲက
 ရွှေထုပ်ကြီးများ ကောက်ယူနေသကဲ့သို့၊ နေ့စဉ်
 မကင်းနိုင်တဲ့စားဝတ်နေရေး စီးပွားရေး လူမှုရေး
 စတဲ့ ကိစ္စမျိုးစုံ အမှိုက်ပုံထဲမှ သာသနာ့ အသိဉာဏ်
 သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်မျက်လုံးတပ်ဆင်၍ ဒါန ဝိပဿနာ
 စတဲ့ ရွှေထုပ်ကြီးတွေ အိမ်ထဲမှာနေရင်း လုပ်ငန်း
 ခွင်မှာနေရင်း အထုပ်လိုက် အထုပ်လိုက်ရအောင်
 လိမ်မာပါးနပ်စွာကောက်ယူနိုင်လွယ်ပါစေသတည်း။

ကောက်ယူနိုင်လွယ်ကြ၍ အပူအလွန် ပေါ
 လှတဲ့ လူ့လောကကြီးထဲမှာ တရားစွမ်းအားဖြင့်
 တစ်ဘဝလုံး တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်အေးချမ်းစွာ နေနိုင်
 ကြပြီးလျှင် ဆင်းရဲခပ်သိမ်းလွတ်ငြိမ်းရာ အသင်္ခတ
 ဓာတ် နိဗ္ဗာန်မြတ်ကို လွယ်ကူသောအကျင့် လျင်မြန်
 သောအသိဉာဏ်ဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် မျက်
 မှောက်ပြုလွယ် ရလွယ် နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဘဝစာပေးပွဲ
အောင်အောင်မြင်မြင်
ဖြေဆိုချင်ရင်တော့
ဘဝအသိနဲ့
မလုံလောက်သေးပါဘူး
ဒါတွေက လောကအောက်က
ပြားပြားဝပ်သွားဖို့ပဲ
ရှိပါသေးတယ်၊
ခြေထောက်ပဲ တပ်ပေးတယ်
မပျံနိုင်သေးဘူး။

🏠 (ယော)ဆရာတော် 🏠

ကုသိုလ်လုပ်စဉ်က
ဉာဏ်နဲ့တွဲလုပ်ခဲ့ပြီး
ဘဝကူးပြောင်းတဲ့အချိန်မှာ
ကံနဲ့တွဲပြီးရလာတဲ့ဉာဏ်
အဲဒီဉာဏ်ကို
ပင်ကိုယ်ဉာဏ်လို့လည်းခေါ်တယ်
ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတဲ့
ဉာဏ်လို့လည်းခေါ်တယ်

 (ယော)ဆရာတော် 

ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေတိုက်မှ ထုတ်ဝေပြီးသော
(ယော)ဆရာတော်၏ တရားဒေသနာများ

- (၁) မေတ္တာနှလုံးအလှဆုံး
- (၂) အဆင်းအတက်လမ်းနှစ်ဖက်
- (၃) အသိမှန်ကန်အဖိုးတန်
- (၄) ကုသိုလ်လည်းရ ဝမ်းလည်းဝ
- (၅) ဆင်းရဲ၏နောက် ချမ်းသာရောက်
- (၆) စိတ်အေးစရာသာသနာ
- (၇) အိမ်တွင်းမဂ္ဂင်လူကျင့်စဉ်
- (၈) မေတ္တာတရားလူ့စွမ်းအား
- (၉) သမုဒ္ဒရာဝမ်းတစ်ထွာ
- (၁၀) စိတ်စွမ်းရည်
- (၁၁) ဘဝဇာတ်ခုံပုံစံစုံ
- (၁၂) ပညာလမ်းပြလူ့အလှ
- (၁၃) အပေါင်းလက္ခဏာ
- (၁၄) ကိုယ့်ဝန်ကိုယ်ထမ်း လူ့အစွမ်း
- (၁၅) အသီးတစ်ရာအညှာတစ်ခု
- (၁၆) တရားပြည့်ဝအရိပ်ရ
- (၁၇) အဆိုးကိုရှောင်အကျိုးဆောင်
- (၁၈) ဘဝတစ်ခေါက်ခဏာရောက်
- (၁၉) သြဝါဒပဒေသာ
- (၂၀) အချိန်တန်ဖိုးလူ့တန်ဖိုး
- (၂၁) ယောတရားတော်
- (၂၂) ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်အကျင့်မှန်
- (၂၃) ပစ္စည်းတန်ဖိုးလူ့တန်ဖိုး
- (၂၄) ဘဝပင်လယ် ခရီးသည်
- (၂၅) နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတည်
- (၂၆) သြဝါဒပဒေသာ (၂)
- (၂၇) လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ

