

စိတ်စွမ်းရည်

စိတ်စွမ်းရည်

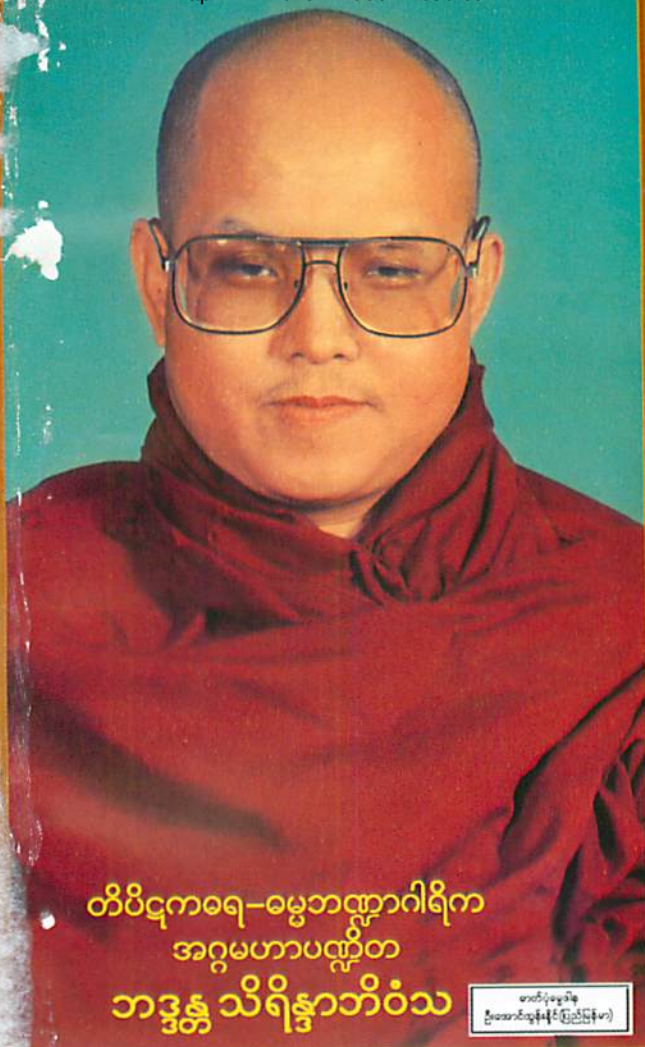
တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
(ယော)ဆရာတော်

စိတ်စွမ်းရည် □ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက(ယော)ဆရာတော်



တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်



တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ဘဒ္ဒန္တ သိရိန္ဒာဘိဝံသ

မာတိဉ္ဇနဓမ္မဝိနည်း
ဦးစောဘိက္ခုနီဒေါက်တာ(ပြည်ပြန်မာ)



စိတ်စွမ်းရည်

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
(ယော)ဆရာတော်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

◆ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၆၆၃/၉၉ (၁၁)

◆ မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၃၁၃/၂၀၀၀ (၆)

◆ ထုတ်ဝေခြင်း

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀

တန်ဖိုး - ၇၀၀ ကျပ်

◆ ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

◆ အတွင်းသားပုံနှိပ်

မတင်စိန် (၀၅၅၂၉)၊ ဇော်ဦးပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်(၂)၊ ချွန်း(၁)လမ်း၊ ပုသိမ်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။

◆ မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်

မတင်စိန် (၀၅၅၂၉)၊ ဇော်ဦးပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်(၂)၊ ချွန်း(၁)လမ်း၊ ပုသိမ်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။

◆ ထုတ်ဝေသူ

ဦးကျော်ဆန်း (၀၉၃၂)၊ (ရဲဘော်ကျော်ဆန်း)

ရဲအောင်စာပေ၊ အမှတ်(၂)၊ ချွန်း(၁)လမ်း၊

ပုသိမ်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။

သိရိစိစဉ်သည်



ပြည်လုံးကျွတ်ဖြန့်ချိရေး

ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ

အမှတ်-၉၆၊ (မြေညီ)၊ ၃၈ လမ်း၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။

အ ၀၁-၂၄၃၈၇၀

မာတိကာ

စိတ်စွမ်းရည်

ပြုပြင်နေမှသက်သာခွင့်ရသည့်

ခန္ဓာကိုယ် ... ၃

စိတ်စွမ်းရည်သည် တရားစွမ်းရည် ... ၅

ပျော်ရွှင်နည်း (၂)မျိုး ... ၇

ခံစားမှုချမ်းသာလွတ်မြောက်မှုချမ်းသာ ... ၉

သဒ္ဓါနှင့် ဉာဏ်ရှိမှု၊

တရားအလုပ်လုပ်ဖြစ်တယ် ... ၁၁

ချမ်းသာစရာလိုက်ရှာတာ ... ၁၃

ချမ်းသာက လက်တစ်ကမ်းလေးမှာ ... ၁၅

ကံတရားသည် စေတနာရဲ့အရိပ် ... ၁၇

ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အခြေခံပညာ ... ၁၉

သာသနာသည် စိတ်စွမ်းရည်

ထုတ်လုပ်သောစက်ရုံ ... ၂၃

စေတနာကမ္မသတ္တိ

အတိုးနှုန်းကြီးတယ် ... ၂၅

မထိန်းတတ်ရင်တိမ်းသွားတာ ... ၂၇

စေတနာမှာအဖော်ကောင်းဖို့လိုတယ် ... ၂၉

သဒ္ဓါဆိုတာစိတ်ရှင်းတဲ့ကိရိယာ	... ၃၁
သဒ္ဓါတရားအစစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင်	... ၃၃
သဒ္ဓါတရားစစ်စစ်နဲ့	
ကုသိုလ်ကိုမပျော်တတ်လို့	... ၃၅
ပျော်တာဟာသဒ္ဓါတရားကြောင့်	... ၃၇
လက်နှင့်တူသောသဒ္ဓါတရား	... ၃၉
ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့်တူသောသဒ္ဓါတရား	... ၄၁
စီမံမျိုးစေ့နှင့်တူသောသဒ္ဓါတရား	... ၄၃
ဒါနမပါရင် သံသရာမှာ	
မျက်နှာငယ်တယ်	... ၄၅
ကိလေသာကို တရားနဲ့နှင်ပစ်ရမယ်	... ၄၇
သဒ္ဓါတရားတံခါးပွင့်လာပြီဆိုရင်	... ၄၉
ခန္ဓာနဲ့တဏှာစွာလို့မရဘူး	... ၅၁
ဝိပဿနာအသိပေါ်လာတဲ့အခါ	... ၅၃
ကုသိုလ်သည် ကိုယ့်အပေါ်မှာ	
သစ္စာအရှိဆုံး	... ၅၅
ဝိရိယသည်စိတ်တွန်းတဲ့ကိရိယာ	... ၅၇
ဝိရိယက တွန်းမပေးလို့ရှိရင်	... ၅၉
ဆင်းရဲကြီးကြီးကိုကြောက်ရင်	... ၆၁
ဝိရိယနဲ့တွန်းကန်လှုပ်ရှားပေးမှ	... ၆၃

ထိတ်လန့်စရာ၊	
မကြာမကြာတွေးပေးပါ	... ၆၅
ကုသိုလ်နစ်နာရင် အကုသိုလ်တွေ	
ဝင်လာလိမ့်မယ်	... ၆၇
သတိဆိုတာစိတ်ထိန်းကိရိယာ	... ၆၉
တရားလမ်းကြောင်း(၃)ခု	... ၇၁
လက်ဝဲလက်ယာလမ်းကို	
ထိန်းတာသတိ	... ၇၃
အချိန်သည် ပုံမှန်သွားနေ၏	... ၇၅
အချိန်ကိုသတိနဲ့ဝင်ဖမ်းရတယ်	... ၇၇
အာရုံနဲ့သတိကို ခွာမထားရဘူး	... ၇၉
စိတ်နဲ့အာရုံခွာလိုက်ရင်	... ၈၁
သတိမရှိရင် အစားထိုးစနစ်ကို	
မသုံးတတ်ဘူး	... ၈၃
တမင်ဖြည့်မှ ပါရမီပြည့်လာတယ်	... ၈၅
အိမ်တွင်းသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ	... ၈၇
သတိရဲ့အလုပ်	... ၈၉
သတိကချက်ချင်းသိတယ်	... ၉၃
ဉာဏ်ပါပါ မပါပါ မှတ်သာမှတ်	... ၉၅
အချိန်ကိုမသုံးတတ်တာပါ	... ၉၇
သတိဆိုတဲ့အား	... ၉၉

သတိနဲ့ ကိလေသာတွဲလို့မှမရပဲ	... ၁၀၁
စိတ်ကို သမာဓိနဲ့ စည်းရုံးရမယ်	... ၁၀၃
ကိုယ်လုပ်မှကိုယ်ရမယ်	... ၁၀၅
ခန္ဓာနဲ့တဏှာခွဲလို့ရအောင်	... ၁၀၉
ပစ္စုပ္ပန်ချမ်းသာမှအနာဂတ်သေချာတယ်...	၁၁၁
ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိမှန်ပြောင်း	... ၁၁၃
ချမ်းသာကို သဒ္ဓါတရားလက်ဖြင့် လှမ်းယူပါ	... ၁၁၅
ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ	
စေတနာတွေကြောင့်	... ၁၁၇
စီစဉ်သူ၏အမှာစကား	... ၁၂၁
လုပ်သလိုမဖြစ်လာရင်	
ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့လုပ်ရမယ်	... ၁၂၅
ဒုက္ခထွက်ပေါက်သည် ဝက်ပါနှင့်တူ၏...	၁၂၇
ဒုက္ခထွက်ပေါက်ကို	
ညွှန်ပြထားသည့်သာသနာတော်	... ၁၂၉
ကိလေသာခလုတ်ဖြုတ်ပစ်ဖို့	... ၁၃၁
အနီးကပ်ရန်သူကကိုယ့်အနားမှာ	... ၁၃၃
မတည့်အတူနေရင်	... ၁၃၅
ကုသိုလ်လုပ်ခြင်းသည်	
စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်လုပ်ခြင်း	... ၁၃၉

စိတ်ကိုအနီးကပ်ပြုပြင်ပါ	... ၁၄၁
ဒုက္ခရဲ့ အနှုတ်လက္ခဏာသည်	
သူတော်ကောင်းတရား	... ၁၄၃
စိတ်အစဉ်ပေါက်ကွဲတတ်တယ်	... ၁၄၅
သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်	... ၁၄၇
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်အမြင့်ဆုံး	
ရောက်တော်မူသောမြတ်စွာဘုရား	... ၁၄၉
သူတော်ကောင်းသည်နဲ့သာနှင့်တူ၏	... ၁၅၁
မျိုးစေ့နှင့်တူသောကုသိုလ်၏သတ္တိ	... ၁၅၃
အကုသိုလ်ဆိုတာ	... ၁၅၅
သံသရာနောင်ရေးစိတ်အေးရမယ်	... ၁၅၇
သဒ္ဓါနှင့်ပြည့်စုံရမယ်	... ၁၅၉
သီလနှင့်ပြည့်စုံရမယ်	... ၁၆၁
ပညာနှင့် ပြည့်စုံရမယ်	... ၁၆၃
လုံ့လဝီရိယနှင့် ပြည့်စုံရမယ်	... ၁၇၁
သံသရာနောင်ရေး	
စိတ်အေးရသောဒါန	... ၁၇၃
ကုသိုလ်သည်ထာဝရမိဘ	... ၁၇၅
ဒါနပြုလုပ်ရာတွင် ရှိရမည့်မူ(၆)ချက်	... ၁၇၇
နှမြောစရာလို့ မမြင်ဘူး	... ၁၇၉

:

စိတ်စွမ်းရည်

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘလ္လဘဂါရိက
(ယော) ဆရာတော်

[ကောသလက္ခရာဇ် သုဇဏ နန္ဒိယ သာသနာတော်နှင့်
၂၅၃၀-ခု၊ နှောင်းတန်ခူးလဆန်း (၆)ရက်၊ စနေနေ့တွင်
ရန်ကုန်မြို့ ဌာ လမ်း သန္တသုခဓမ္မာရုံကြီးအတွင်း၌ အဘိဓမ္မာ
ဆရာကြီး မစိုးချိမ်ဦးထွန်းစာင်နှင့်တကွ အဘိဓမ္မာသင်တန်းသူ၊
သင်တန်းသား ဒကာ ဒကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၏
သန္တသုခဓမ္မာရုံကြီး ရေစက်ချွဲ၊ သာသနာကိုချီးမြှောက်သော

၂

စိတ်ခွမ်းရည်

သာသနာနုဂ္ဂဟ ကောင်းမှုကုသိုလ်ပြုပွဲ၊ အဘိဓမ္မာတရားပုဇွန်ပွဲ၊
ဓမ္မပုဇွန်ပွဲတွင် ချီးမြှင့်ဟောကြားသော တရားတော်ဖြစ်သည်။

ပြုပြင်နေမှ သက်သာခွင့်ရသည့် ခန္ဓာကိုယ်

စိတ်စွမ်းရည် ထုတ်လုပ်ပုံထုတ်လုပ်နည်း၊
မိမိတို့စိတ်ထဲကို ကြည့်ပြီးတော့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
ဝမ်းသာအားရပေါ်လာအောင် အာရုံပြုကြစို့။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဆိုတာ သင်္ခါရပဲ၊ သင်္ခါရရယ်
လို့ပြောလိုက်ရင် လူတွေမြင်ကြတာက အပျက်
သဘောကိုသာ မြင်တတ်ကြတယ်။

သင်္ခါရဆိုတာ အပျက်သဘောသက်သက်
ကိုသာ ပြောတဲ့စကားမဟုတ်ပါဘူး၊ အပြုသဘော
ကို ပဓာနထားပြောတဲ့စကားပါ။

သင်္ခါရဆိုတာ အမြဲတမ်းပြုပြင်နေရပါတယ်
တဲ့၊ ပြုပြင်မှ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ သက်သာခွင့်
ရပါတယ်၊ ပြုပြင်တဲ့အခါမှာ သဒ္ဓါကိုထူ၊ ဉာဏ်ကို
ကူပြီးတော့မှ ပြုပြင်ကြရတယ်။

၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သဒ္ဓါလဲမပါဘူး၊ အသိဉာဏ်လဲမပါဘူး ဆိုရင် မပါပဲနဲ့ပြုပြင်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုပြင်ရ တာဟာ မိမိလိုသလိုဖြစ်ပြီးတော့ မလာတတ်ပါ ဘူး။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး သက်သာခွင့်ရ အောင် ငြိမ်းချမ်းမှုရအောင်ဆိုရင် သဒ္ဓါအား၊ ဉာဏ်အားဖြင့် အမြဲတမ်းပြုပြင်ပြီးတော့ နေရပါ တယ်။

မိမိဆိုင်သလောက်တော့ ပြုပြင်ရမှာပဲ၊ “သင်္ခါရတွေပါကွာ” ဆိုပြီး ဒီအတိုင်းပစ်ထားလိုက် ကြပါတော့လို့ အဲသလို အားမတန်လို့ မာန်လျှော့ရ မှာမဟုတ်ဖူး၊ မိမိတတ်စွမ်းနိုင်သလောက်ကတော့ ပြုပြင်နေရမှာပဲ။

ဒီသင်္ခါရထဲကနေပြီး အသင်္ခတအနှစ်တွေရ အောင် မိမိတို့က ထုတ်တတ်ရမယ်၊ အသင်္ခတ အနှစ်တွေထုတ်နေသလို၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာလဲပဲ ငြိမ်း ချမ်းအောင်နေနည်း၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေနည်း၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် ဘဝကိုသယ်ဆောင်နည်းတွေ ကိုလဲပဲ အဲဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲကပဲ အနှစ်တွေရအောင် ထုတ်တတ်ကြရမှာပဲ။

စိတ်စွမ်းရည်သည် တရားစွမ်းရည်

စိတ်စွမ်းရည်ဆိုတာ တရားကိုမှီပြီး အားထုတ်ကြရတာမို့လို့ တရားစွမ်းရည်ဆိုရင်လဲ မှန်ပါတယ်။ စိတ်ထဲက ဖော်ထုတ်ကြရတာမို့လို့ စိတ်စွမ်းရည်လဲဟုတ်ပါတယ်။

စိတ်စွမ်းရည်(တရားစွမ်းရည်)ဆိုတာ ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းရည်၊ အသုံးချမှုစွမ်းရည်၊ ခံနိုင်မှုစွမ်းရည်ဆိုတဲ့ စွမ်းရည်တွေကို ဖော်ထုတ်ကြရတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး အဖိုးတန်အောင် အသုံးချဖို့ ဆိုတာလဲ တရားနဲ့ပဲမှီပြီးထုတ်လုပ်မှ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဖိုးတန်ပါတယ်။ မိမိအတွက်ရော၊ သူတစ်ပါးအတွက်ရော၊ နိုင်ငံအတွက်ရော၊ သာသနာအတွက်ရော အဖိုးတန်ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အသုံးချမှုစွမ်းရည်တွေ အဖိုးတန်အောင်ဆိုတာလဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို တရားနဲ့မှီပြီးတော့ သုံးကြရ

၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တယ်။

ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းရည်ဆိုတာ တစ်ဘဝလုံး သုံးလို့မကုန်နိုင်တဲ့၊ သုံးကြရတဲ့ စွမ်းရည်တွေပေါ် လာအောင်၊ တစ်သံသရာလုံးသုံးလို့ မကုန်နိုင်တဲ့၊ သုံးကြရတဲ့စွမ်းရည်တွေပေါ်လာအောင် ဟောဒီဇ္ဇာ ကိုယ်ထဲက (အထူးသဖြင့်) စိတ်ထဲကဖော်ထုတ်ကြ ရမယ်၊ ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းရည်ဆိုတာလဲ တရားကို မှီပြီးတော့ ထုတ်လုပ်ကြရပါတယ်။

ခံနိုင်မှုစွမ်းရည်ဆိုတာ လောကဓံမုန်တိုင်း တွေ၊ တချို့ ရှောင်လို့ရပေမယ့် တချို့မလွဲသာ မရှောင်သာ တွေကြတာတွေလဲ ရှိသေးတယ်၊ အဲသလို လောကဓံမုန်တိုင်းကြီးတွေနဲ့ တွေ့ရတဲ့ အခါကာလမှာ မိမိက အပြုံးမပျက်၊ တည်တည် ငြိမ်ငြိမ်၊ ရင့်ရင့်ကျက်ကျက်၊ အိန္ဒြေရရ အဲသလို ခံနိုင်မှုဆိုတာလဲ တရားကိုမှီပြီးတော့ ထုတ်လုပ် ကြရပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားအင်အားဆိုတာ ခံနိုင်မှု စွမ်းရည်ကိုလဲ ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်နည်း(၂)မျိုး

လောကမှာ ပျော်ရွှင်ကြတယ်ဆိုတာ (၂)မျိုးရှိတယ်။

(၁) လွတ်မြောက်မှုဖြင့်ပျော်ရွှင်နည်း၊

(၂) ခံစားမှုဖြင့်ပျော်ရွှင်နည်းလို့ (၂)မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီ(၂)မျိုးထဲမှာ လွတ်မြောက်မှုဖြင့်ပျော်ရွှင်နည်းကသာလျှင် အနှစ်သာရရှိပါတယ်။ အရှည်ခံပြီး တည်တံ့ပါတယ်။

ခံစားမှုဖြင့်ပျော်ရွှင်နည်း ဆိုတာကတော့ တရားနဲ့ထိန်းပြီးမထားနိုင်ဘူးဆိုရင် အချိန်မရွေး မီးထတောက် ပြာကျသွားနိုင်တဲ့အရာတွေချည်းပါပဲ။ လိုက်လေ၊လိုက်လေ ဘယ်တော့မှ လမ်းဆုံးတယ်ရယ်လို့မရှိပါဘူး။ တရားနဲ့ဝင်ထိန်းပေးလိုက်

၈ နိတ်စွမ်းရည်

တဲ့ အခါကျတော့မှပဲ ခံစားမှုဆိုတာဟာလဲပဲ
အနှစ်သာရရှိပြီးတော့သွားပါတယ်။

* * *

တိပိဋက

၊ရိက (ယော)ဆရာတော် ၉

ခံစားမှုချမ်းသာ၊ လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာ

လောကမှာ ခံစားမှုချမ်းသာကိုသာ ပဓာနထားနေကြတယ်။ လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာကို ပဓာနမထားကြပါဘူး။ ယနေ့လောကကို ကြည့်ရင် အဲဒီအတိုင်းပဲတွေ့ရပါတယ်။

ခံစားမှုချမ်းသာဆိုတာ ခံစားစရာအာရုံတွေနဲ့ ပျော်နေကြတာပေါ့။ ပျော်ကြတော့ စိတ်ကို တရားနဲ့ မထိန်းနိုင်ဘူးဆိုရင် အမြဲတမ်းမောနေရတာပဲ။

လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာဆိုတာကတော့တရားနဲ့ လွတ်မြောက်အောင်နေတတ်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းအောင်နေတတ်တယ်။ အဲသလို လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာ ရအောင်ယူတဲ့အခါမှာ သဒ္ဓါတရားနဲ့ ဉာဏ်ဆိုတာ အမြဲတမ်းကူပေးရပါတယ်။

၁၀ တိပိဋကံရေးဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သဒ္ဓါတရားရှိသူအတွက် ချမ်းသာဆိုတာ
လက်တစ်ကမ်းမှာပဲရှိပါတယ်။ အဝေးကြီးမှာမရှိပါ
ဘူး။ ချမ်းသာစရာဆိုတာ အဝေးကြီးကို လိုက်ရှာ
နေဖို့မဟုတ်ဖူး။ သဒ္ဓါရှိနေသူအတွက် ချမ်းသာဆို
သည်မှာ လက်တစ်ကမ်းနီးနီးလေးမှာပဲ ရှိနေပါ
တယ်။ နီးနီးလေးဆိုတာကတော့ မိမိစိတ်ထဲက
ထုတ်ရမှာပါ။

* * *

သဒ္ဓါနှင့်ဉာဏ်ရှိမှ တရားအလုပ်လုပ်ဖြစ်တယ်

ဉာဏ်ဆိုတာ တတ်ကျွမ်းမှုကိုပြောတယ်။
စိတ်ကိုဘယ်လိုအသုံးပြုရမယ်၊ ဘယ်လိုထိန်းသိမ်း
ရမယ်၊ အင်အားတွေပေါ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်
ရမယ်ဆိုတာ တတ်ကျွမ်းမှုအသိဉာဏ်ပညာပဲပေါ့။

သဒ္ဓါဆိုတာက ယုံကြည်ချက်၊ လက်ခံတယ်၊
ယုံကြည်တယ်၊ ကျေနပ်တယ်၊ ဒီသဘောကို သဒ္ဓါ
လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဘယ်အလုပ်မဆို သဒ္ဓါတရားရှိမှ၊
ယုံကြည်ချက်ရှိမှလဲ လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားအလုပ်ဆိုတာ သဒ္ဓါနဲ့
ဉာဏ်ရှိမှလုပ်ဖြစ်ကြပါတယ်။ ယုံကြည်ချက်သဒ္ဓါ
တရားရှိမှလဲ တရားစွမ်းအားဆိုတာ ဖော်ထုတ်
တတ်ပါတယ်။

၁၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အဲဒါကြောင့် လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာဆိုတာ
တရားအလုပ်နဲ့နေရတာ လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာပါ။
ဒီလို လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာ၊ ငြိမ်းချမ်းမှုချမ်း
သာဆိုတာ သဒ္ဓါတရားရှိနေသူအတွက် စိတ်ထဲက
ဖော်ထုတ်လိုက်ရုံလေးပါ။

ဒီနေ့ကမ္ဘာလောကကြီးကို ကြည့်လိုက်မယ်
ဆိုရင် ချမ်းသာကိုရှာကြတဲ့နေရာမှာ ခံစားမှုတစ်ခု
ထဲကို ဦးတည်နေကြတော့ ဘယ်တော့မှ ပြည့်စုံ
တယ်ရယ်လို့မရှိဘူး၊ ရလေ၊ လိုလေ၊ လိုက်လေ၊
မောလေ ပြီးဆုံးတယ်ရယ်လို့ မရှိကြဘူး။

ဒီတော့ ခံစားမှုစည်းစိမ်ချမ်းသာတွေကို
အမှီပြုပြီး တစ်ဖက်က သဒ္ဓါတရားနဲ့ထိန်းမပေးနိုင်
တော့ ဒီခံစားစရာအာရုံတွေဟာ မိမိကိုပဲ ပြန်ဒုက္ခ
ပေးပြီးတော့ လောင်ကျွမ်းသွားကြတာတွေလဲ
လောကကြီးမှာ တွေ့နေရတာပါပဲ။

* * *

ချမ်းသာစရာလိုက်ရှာတာ

စိတ်ချမ်းသာ၊ တရားချမ်းသာတဲ့၊
တရားချမ်းသာဆိုတာ တရားထဲကဖော်ထုတ်ရမှာ၊
စိတ်ကို တရားနဲ့မှီပြီး ဖော်ထုတ်ရမှာပါ။

ချမ်းသာဆိုတာ ခံစားမှုကို အဓိကထားနေ
ကြတော့ မိမိတို့ ရနေတဲ့ခံစားစရာအာရုံတွေဟာ
မပြီးနိုင်တော့၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု၊ တစ်ခု ပြီးတစ်ခု
လိုက်ရှာကြ။

လိုက်ရှာကြပေမယ့် တွေ့တော့ပြီးသလား?
ပြီးလဲမပြီးဘူး၊ လိုက်နေကြတာပဲ၊ ချမ်းသာစရာ
လိုက်ရှာတာ ပိုက်ဆံအကုန်ခံပြီး လိုက်ရှာနေကြ
တယ်။

ယနေ့ ကမ္ဘာလောကမှာ ခေတ်စားနေတဲ့
မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဘိန်းဖြူတို့ဆိုတာ ချမ်းသာချင်လို့

၁၄

စိတ်စွမ်းရည်

သုံးစွဲကြတာ၊ ချမ်းသာချင်လို့ သုံးစွဲကြတော့
ဘိန်းဖြူတို့ကလဲ အခမဲ့ရတာလဲမဟုတ်ဖူး၊ ဝယ်မှ
ရတယ်။

ဝယ်သုံးနေတော့ ချမ်းသာကြသလား?၊
ဘာချမ်းသာမှမရဘူး၊ ချမ်းသာတယ် ထင်တာ
တစ်ခုပဲ၊ ထင်တာတစ်ခုဖြစ်ပေမယ့် အမြင်ကျ
တော့ တကယ်စိတ်ထဲမှာ သက်သာသလို၊ ချမ်းသာ
သလို ထင်လိုက်ရပေမယ့် ဘာမှ ချမ်းသာလဲ
မတွေ့ကြရဘူး။

လူလဲမော၊ ပိုက်ဆံလဲကုန်၊ အချိန်လဲကုန်၊
ပတ်ဝန်းကျင်လဲ ဒုက္ခဖြစ်၊ ဘာချမ်းသာမှလဲ
ရရှိပြီး၊ ရောက်ရှိပြီးတော့မလာကြဘူး။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၅

ချမ်းသာကလက်တစ်ကမ်းလေးမှာ

တရားတော်က ချမ်းသာချင်တယ်ဆိုရင်
ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှမပေး ရပါဘူးတဲ့၊ လက်တစ်ကမ်း
လေးတင်ရှိတယ်၊ ချမ်းသာကို သဒ္ဓါအား၊ ဉာဏ်
အားနဲ့ လှမ်းယူလိုက်ရုံလေးပဲရှိတယ်။

ပိုက်ဆံကုန်ခံဖို့ မလိုဘူး၊ အချိန်များများ
ပေးဖို့လဲမလိုဘူး၊ မိမိ စိတ်အစဉ်မှာ တရားအင်အား
လေးကို ထည့်လိုက်တယ်ဆိုရင်ချက်ချင်း ငြိမ်းချမ်း
ပြီး ချမ်းသာသွားတာပဲ။

လောက ခံစားစရာ ချမ်းသာတွေဟာ
တရားနဲ့ ဝင်ထိန်းမှပဲ တန်ဖိုးရှိပါတယ်၊ အနှစ်

၁၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သာရရှိပါတယ်။ တရားအားလုံးသည် လွတ်မြောက်မှု ချမ်းသာအတွက်တွေချည်းပါပဲ။

တရားထိုင်ကြတယ်။ တရားရှုကြတယ်။ တရားမှတ်ကြတယ် ဆိုတာဟာ စိတ်အပူအခိုးအငွေ့ ကိလေသာတွေကင်းအောင်လို့ လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာကို အရယူနေကြတာပါ။

ဒါကြောင့် ယနေ့ ဒကာ ဒကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်း တွေကလဲပဲ တရားကိုချစ်တယ်။ တရားတန်ဖိုးကို မြတ်နိုးတယ်။ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင်တော့ တရားနဲ့ပဲ အမွမ်းတင်မှချမ်းသာမယ်။

ချမ်းသာစရာကိုတွေ့ကာမှ ချမ်းသာအောင် နေမယ်လို့ မရေမရာ မျှော်နေလို့တော့မဖြစ်ဖူး။ ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ ယခုပဲ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ် ဆိုတာနဲ့ ချက်ချင်း စိတ်ထဲမှာ သဒ္ဓါတွေ၊ အသိဉာဏ်တွေ ပေါ်လာတော့ စိတ်ထဲက ချမ်းသာစရာ အင်အားတွေ ဖော်ထုတ်တတ်တာ၊ ဖော်ထုတ်ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ (စိတ်စွမ်းရည်ဖော်ထုတ်ကြရတာပါ)

ဒါကြောင့် တကယ်စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ပိုက်ဆံပေးစရာ မလိုပါဘူး။ သဒ္ဓါတရားနဲ့

စိတ်စွမ်းရည်

၁၇

လဲလှယ်ပြီး ယူတတ်ရုံလေးပါ။ စိတ်ထဲကဖော်
 ထုတ်လိုက်ရုံလေးပါ။ ဖော်ထုတ်တတ်တဲ့ ကျွမ်း
 ကျင်မှုပညာရှိလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ဟာ
 အင်အားတွေပေါ်ပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းမှုချမ်းသာဟာ
 ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

* * *

ကံတရားသည် စေတနာရဲ့အရိပ်

စိတ်စွမ်းရည်ဆိုတာ စိတ်စွမ်းရည်လို့ပဲ
 ခေါ်ခေါ်၊ ကမ္မသတ္တိလို့ပဲ ခေါ်ခေါ်၊ စေတနာရဲ့
 အရိပ်လို့ပဲခေါ်ခေါ် မှန်ပါတယ်။

လောကမှာ အရိပ်တို့ဘာတို့ဆိုတာ ဓာတ်ပုံ
 ရိုက်တယ်၊ ရုပ်ရှင်ရိုက်တယ် ဆိုတာတွေဟာ
 အကောင်အထည်ရှိသလို အကောင်အထည်ရဲ့ ပုံစံ
 အတိုင်း အရုပ်သွားထင်တာပဲ၊ အကောင်အထည်ရဲ့
 အမူအရာအတိုင်း အရိပ်သွားထင်တာပဲ။

၁၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အကောင်အထည်ကမဲ့ပြရင် အရိပ်မှာလဲ
မဲ့ပြီး ထင်လာတာပဲ၊ အကောင်အတည်ကပြုံးပြရင်
အရိပ်ထဲမှာလဲ ပြုံးပြီးပေါ်လာတာပဲ။

ဒီအတိုင်းပဲ၊ ကက်ဆက်တွေနဲ့ အသံဖမ်းတဲ့
အခါ သီချင်းသံ ဆိုလိုက်တယ်ဆိုရင် သီချင်းသံ
ထွက်လာတာပဲ၊ တရားသံဆိုလိုက်တယ်ဆိုရင်
ကက်ဆက်ခွေထဲမှာ တရားသံပေါ်လာတာပဲ။

ဒီအတိုင်းပဲ၊ သတ္တဝါတိုင်း၊ သတ္တဝါတိုင်းဟာ
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့် အမြဲတမ်းလှုပ်ရှားနေကြတယ်၊
လှုပ်ရှားသမျှဟာ စေတနာ ဦးဆောင်နေတယ်၊
စေတနာရဲ့အရိပ်ဆိုတာ ကံတရားကိုပြောပါတယ်။

ကံတရားသည် စေတနာရဲ့အရိပ်သဖွယ်
ဖြစ်ပါတယ်၊ စေတနာလှုပ်ရှားလို့ ကံတည်းဟူ
သော အရိပ်ထွက်လာရတယ်၊ ကံဆိုတာ စေတနာ
ကထွက်လာတဲ့ အရိပ်ပါ၊ ကမ္မသတ္တိအနေနဲ့ ရှိနေ
ပါတယ်။

ကမ္မသတ္တိလို့ပဲခေါ်ခေါ်၊ စိတ်စွမ်းရည်လို့ပဲ
ခေါ်ခေါ်၊ စေတနာရဲ့အရိပ်လို့ပဲခေါ်ခေါ် ဘယ်လိုပဲ
ခေါ်ခေါ် မိမိတို့ဝေါဟာရပိုင်သလို ခေါ်နိုင်ပါတယ်၊
နားလည်ရမှာက မိမိတို့စေတနာ၊ မိမိတို့လုပ်သလို
ရလာတဲ့ ရလဒ်ပါပဲ။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၉

မိမိတို့လုပ်သလိုရလာတဲ့ ရလဒ်ရှိတဲ့အတိုင်း
မိမိတို့ ခံစားပြီးတော့နေကြရတာ၊ တစ်နည်းအား
ဖြင့် အလုပ်လုပ်သလောက် ခံစားခွင့်ရှိတယ်ဆိုတဲ့
သဘောကို ပြောပါတယ်၊ (ကမ္မဿကတာ သမ္မာ
ဒိဋ္ဌိပေါ့)။

ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတဲ့အကျိုးရ
တယ်၊ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတဲ့ အကျိုး
ရတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

* * *

ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့အခြေခံပညာ

ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တာ ဖြစ်စေချင်ရင် လုပ်
သင့်လုပ်ထိုက်တာ လုပ်ရလိမ့်မယ်၊ လုပ်သင့်
လုပ်ထိုက်တာကိုလုပ်မှ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တာ
ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ပြတ်ပြတ်
သားသား ဆက်သွယ်ပြီးတော့ ယူတတ်တယ်၊
တွေးခေါ်တတ်တယ်၊ သိမြင်တတ်တယ်၊ အဲဒါကို
ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အခြေခံ ပညာပါပဲ။ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိပညာ ပြတ်ပြတ်သားသားရှိမှသာလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာ အစစ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လောကကြီးကို ဘယ်သူမှ မဖန်ဆင်းနိုင် ပါဘူး။ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ ကိုယ့်အကျိုး၊ သူ့ အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုးပါ။ ဘယ်သူမှ မဖန်ဆင်း နိုင်ပါဘူး။

သတ္တဝါတွေမှာ ကံတရားနဲ့တူတဲ့ ထောက် တည်အားကိုးရာမရှိပါဘူး။ ကံတရားမှ တစ်ပါး သော၊ အစိုးရသောပုဂ္ဂိုလ်၊ ဗြဟ္မာကြီး၊ တန်ခိုးရှင် များက ဝင်ရောက်ပြီးတော့ ဖန်ဆင်းနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ ဖန်တီးခြင်း၊ ဖန်ဆင်းခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်လို့ပါပဲ။

တကယ်လို့ လောကကြီးကို ဖန်ဆင်းနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ရှိတယ်ဆိုရင် အတူတူ ဖန်ဆင်းရမယ်၊ လှရင်လဲ အတူတူ ဖန်ဆင်းရမယ်၊ ဉာဏ်ကောင်း ရင်လဲ အတူတူပဲ၊ ကျန်းမာရေးလဲ အတူတူပဲ၊ ပစ္စည်းပေါရင်လဲ အတူတူပဲ စသည်ဖြင့် အတူတူပဲ ဖန်ဆင်းသင့်ပါတယ်။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၂၁

အတူတူပဲ မဖန်ဆင်းနိုင်ဘူးဆိုရင် တန်ခိုး
ပညာ မပြည့်စုံလို့ပဲ ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။ တန်ခိုး
ပညာပြည့်စုံပါလျက်သားနဲ့ ခွဲခြားပြီး ဖန်ဆင်း
တယ်ဆိုရင်လဲ မေတ္တာတရား၊ ကရုဏာ တရား
ထားပုံ မညီမျှတဲ့အတွက်ကြောင့် လေးစားထိုက်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲသလို သိရ
တာက ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိကြောင့် သိရပါ
တယ်။

ဘယ်သူမှ ဖန်ဆင်းတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်
အကြောင်းရှိသလောက် ကိုယ့်အကျိုးရနေတာ၊
သူ့အကြောင်းရှိသလောက် သူ့အကျိုးရနေတာ၊
အဲသလို ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို ပြတ်ပြတ်သားသား
သိလာတဲ့အခါ ဒါတွေကို ရှောင်ရမှာ၊ ဒါတွေကို
ဆောင်ရမှာ၊ ဒီလမ်းကို ရှောင်ရမှာ၊ ဒီလမ်းအတိုင်း
သွားရမှာဆိုတာ ပြတ်ပြတ်သားသား သိပြီးတော့
ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဖြစ်တဲ့ စိတ်စွမ်းရည် ကံတရားကို
အစွမ်းကုန်မြင့်တက်လာအောင် မြှင့်တင်တတ်
ပါတယ်။

၂၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာနီရိက (ယော)ဆရာတော်

အဲသလို ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အသိ
ဉာဏ်ရှိလာပြီဆိုရင် ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တဲ့ စိတ်စွမ်းရည်
အင်အားများကို မရမနေ ဖော်ထုတ်တော့တာပါပဲ။

* * *

သာသနာသည် စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်လုပ်သောစက်ရုံ

ကံတရားသည် ကိုယ်ပိုင်စိတ်စွမ်းရည်တဲ့၊
ကိုယ်ပိုင်စိတ်စွမ်းရည်ကို အမြဲတမ်းမြှင့်တင်ကြ
ရမယ်။

စိတ်ဆိုတာ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း၊ သာသနာဆို
တာ စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်လုပ်တဲ့စက်ရုံ၊ စေတနာဆို
တာ အလုပ်သမား။

စေတနာအလုပ်သမားကောင်းမှ ကံတည်းဟူ
သော ရလဒ်ကောင်းတယ်၊ စေတနာနဲ့ကံဆိုတာ
တရားကိုယ်အားဖြင့် အတူတူပါပဲ၊ သို့သော်လဲ
ကာလကွဲတယ်။

၂၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရီက (ယော)ဆရာတော်

စေတနာဆိုတာ အားထုတ်ဆဲအခါကာလ
ကိုပဲ စေတနာလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီစေတနာဟာ
အဘိဓမ္မာသဘောတရားအရ ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင်
ဖြစ်ပျက်ဆို အချိန်တန်ပျက်သွားတာပါပဲ။ ပျက်
သွားပေမယ့် အလကားပျက်သွားတာ မဟုတ်ပါ
ဘူး။ သတ္တိအမွေဆိုတာ ချန်ထားခဲ့ပါတယ်။

သတ္တိအမွေဆိုတာက ကောင်းတဲ့စေတနာက
ချုပ်ပျောက်သွားရင် ကောင်းတဲ့ကံကျန်ရစ်မယ်။
မကောင်းတဲ့စေတနာက ချုပ်ပျောက်သွားရင်
မကောင်းတဲ့ကံကျန်ရစ်တယ်။ အမွေလို့လဲခေါ်နိုင်
ပါတယ်။ အဲဒီတရားဟာ သတ္တိအနေနဲ့ ကျန်ရစ်ပါ
တယ်။

အဘိဓမ္မာသင်တန်းကို သင်နေကြတာဟာ
စိတ်တည်းဟူသော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းကို သာသနာ့
စက်ရုံထဲထည့်ပြီး တစ်ဘဝလုံး ချမ်းချမ်းသာသာ
နေချင်လို့၊ တစ်သံရာလုံး ချမ်းချမ်းသာသာ
နေချင်လို့၊ ဒုက္ခအပူမီးတွေမလောင်ရအောင် မိမိက
ရှောင်တတ်ဖို့၊ ဒုက္ခအပူမီးတွေမှ လျှင်မြန်စွာ
လွတ်မြောက်အောင် ရုန်းတတ်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်
ချက်များနဲ့သင်ကြားပြီး စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်လုပ်ပုံ

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာငါးရီက (ယော)ဆရာတော် ၂၅

ထုတ်လုပ်နည်းကို လေ့လာပြီးတော့ နေကြရတာ ပါ။ စိတ်ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းကို စနစ်တကျ ထုတ် တတ်ရင်တစ်ဘဝလုံးသုံးမကုန်နိုင်တဲ့၊ တစ်သံသရာ လုံးသုံးလို့ မကုန်နိုင်တဲ့အင်အားတွေ ပေါ်ပြီးတော့ လာရပါတယ်။

* * *

စေတနာကမ္မသတ္တိအတိုးနှုန်းကြီးတယ်

စေတနာအလုပ်သမားကောင်းရင် ကောင်း သလောက် ကံရလဒ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီတော့ စေတနာတစ်ချက်ဆိုတာ ဥပါဒါ၊ ဌီ၊ ဘင် မကြာ လိုက်ဖူး၊ စေတနာတစ်ချက်ဟာ သေးတယ်လို့ထင် လိုက်ရပေမယ့် ကမ္မသတ္တိကမသေးဘူး၊ အတိုး နှုန်းသိပ်ကြီးတယ်။

စေတနာတစ်ချက်အကျိုးပေးတဲ့အခါမှာတော့ (ကောင်းတာပဲဖြစ်စေ၊ မကောင်းတာပဲဖြစ်စေ) အများကြီးပေးတာပဲ၊ စေတနာ လေးဖြစ်လိုက်ရ တာက စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ဘာမှမကြာလိုက်ဖူး။

အဲဒီမကြာလိုက်တဲ့ စေတနာလေးက ချုပ်
 ပျောက်လို့ကျန်ရစ်တဲ့ ကမ္မသတ္တိက နည်းနည်းလေး
 မဟုတ်ဖူး၊ သေးသေးလေးမဟုတ်ဖူး၊ အများကြီး
 ပေးစွမ်းနိုင်တယ်၊ ဘဝများစွာကိုလိုက်ပြီး အကျိုး
 ပေးနိုင်တယ်။

စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းမှာဖြစ်ရတဲ့ စေတနာ
 ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကံတရားဟာ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း
 မှာပဲ အကျိုးပေးပြီး ကုန်သွားမှာမဟုတ်ဖူး၊ လောက
 မှာပြောကြပါတယ်၊ စေတနာမှားသွားလို့ ပြစ်မှု
 တစ်ခု ကျူးလွန်လိုက်တယ်ဆိုရင် ကျူးလွန်တဲ့
 အချိန်လေးဟာ ဘာမှမကြာလိုက်ပါဘူး၊ မိနစ်ပိုင်း
 အတွင်း၊ နာရီပိုင်းအတွင်းလေးပါ။

ဒါပေမယ့် ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်တဲ့အခါ အလုပ်
 ကြမ်းနဲ့ထောင်ဒဏ်ဆယ်နှစ် စသည်ဖြင့် အများကြီး
 ပြစ်ဒဏ်တိုးပွားသွားတယ်၊ နစ်နာတဲ့ အပေါ်မှာ
 ကြည့်ပြီး ပြစ်ဒဏ်ကကြီးမားသွားတာပဲ။

ပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့အချိန်က မိနစ်ပိုင်း နာရီ
 ပိုင်းလေးဆိုတော့ ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်တဲ့အခါ တစ်နာရီ
 လောက်နဲ့ပဲတော်လောက်ပါပြီဆိုပြီး ပြစ်ဒဏ်ကို
 နာရီပိုင်းနဲ့ ဘယ်တော့မှမချမှတ်ကြဘူး၊ ဘာကြောင့်
 လဲဆိုတော့ ကမ္မသတ္တိအင်အားက ကြီးမားသွားလို့။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၂၇

ကမ္မသတ္တိအင်အားကြီးသွားတော့ ပြစ်ဒဏ်ချ
မှတ်တဲ့အခါလဲ အတိုးအများကြီးပဲ၊ နှစ်နဲ့ချီပြီးပေး
လိုက်တယ်၊ ဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်နေကြတာတွေလဲ
အများကြီးရှိတယ်။

* * *

မထိန်းတတ်ရင်တိမ်းသွားတာ

ဒါကြောင့်မို့ စေတနာလေးတစ်ချက်ဟာ
မထိန်းတတ်ရင် တိမ်းသွားတာ၊ တိမ်းသွားပြီဆိုရင်
တော့ ဒီစေတနာ တစ်ချက်မှားတဲ့အတွက်ကြောင့်
တစ်ဘဝလုံး၊ တစ်သံသရာလုံး နစ်နာသွားရတာလဲ
အများကြီးရှိတယ်။

စေတနာလေးတစ်ချက် ကောင်းလိုက်တဲ့
အတွက်ကြောင့် တစ် ဘဝလုံး၊ တစ်သံသရာလုံး
ငြိမ်းအေးသွားတာတွေလဲ အများကြီးရှိတယ်၊ ဒါ
ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်စေတနာလေးကို မိမိကထိန်းတတ်
ဖို့ စေတနာအလုပ်သမား ရိုးဖြောင့်ဖို့လိုတယ်။

၂၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လောကမှာ စက်ရုံတွေဘယ်လောက်ကောင်း
ကောင်း၊ ကုန်ကြမ်းတွေဘယ်လောက်ပေါ့ပေါ့
အလုပ်သမားကမရိုးဘူးဆိုရင် ဘယ်တော့မှ ကုန်
ထုတ်လုပ်မှု ဖြောင့်တန်းပြီးမလာတတ်ဖူး။

ဒါကြောင့် ကုန်ထုတ်မှုလုပ်ငန်းမှာ စေတနာ
အလုပ်သမား ခေါင်းဆောင်က ရိုးသားဖြောင့်မတ်
ကောင်းမွန်ဖို့လိုတယ်၊ တည်ငြိမ်ဖို့လိုတယ်၊ အဲဒီ
အလုပ်သမားခေါင်းဆောင်ဟာ သူတစ်ပါးထဲတော့
လုပ်လို့မရဘူး၊ အဖော်ကောင်းမှ လုပ်လို့ရတယ်။

* * *

စေတနာမှာ အဖော်ကောင်းဖို့လိုတယ်

စေတနာရဲ့အဖော်ဆိုတာ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ အဘိဓမ္မာထဲမှာပါတဲ့ သဘောတွေ၊ အဘိဓမ္မာဟာ စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြုပြင်နည်းကို ဖော်ပြတဲ့တရားတွေ။

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ပြုပြင်တတ်ရင် ငြိမ်းချမ်းပါတယ်၊ ချမ်းသာပါတယ်ဆိုတာ တရားက ဖော်ပြနေပါတယ်၊ လောကဓံမုန်တိုင်းတွေကို ခေါင်းငုံ့ပြီးခံနေစရာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့၊ မိမိတတ်နိုင်သလောက် ပြုပြင်နေရမှာပဲ။

စေတနာမှာ အဖော်ကောင်းဖို့လိုတယ်၊ အဖော်ဆိုတာ စိတ်အင်အားကြီးငါးပါးပေါ့၊ စိတ်စွမ်းရည်အင်အားဆိုတာ (၅)မျိုးရှိတယ်၊ ကတမာနိပဉ္စ၊ သဒ္ဓါဗလံ၊ ဝီရိယဗလံ၊ သတိဗလံ၊ သမာဓိ

၃၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဗလံ၊ ပညာဗလံ၊ အဘိဓမ္မာသင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက
တော့ ဒီဗိုလ်ကြီးငါးပါးဆိုတာ ကြားဖူးကြပါတယ်။

စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ဗိုလ်ကြီး
ငါးပါး (အင်အားကြီးငါးပါး)ကောင်းမှပဲ စိတ်
စွမ်းရည်က ကောင်းပါတယ်၊ မြတ်ပါတယ်၊
စေတနာအလုပ်သမားကို အဲဒီအားကြီးငါးပါးက
ဝင်ကူပေးနေရပါတယ်။

အားကြီးငါးပါးညံ့သွားရင် စေတနာဟာ
မရိုးသားတော့ဘူး၊ မဖြောင့်မတ်တော့ဘူး၊ မဖြောင့်
မတ်တော့ဘူးဆိုရင် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုက ကျဆင်း
သွားမယ်၊ ကမ္မသတ္တိစွမ်းရည်ကုန်ထုတ်လုပ်မှုက
ကျဆင်းသွားမယ်။

အဲဒါကြောင့် စေတနာခေါင်းဆောင်က
ဘယ်လောက်ပဲ ရှေ့ကဦးဆောင်ပေမယ့် နောက်က
အလုပ်သမားတွေ ညံ့သွားပြန်ပြီဆိုတဲ့အခါ ကုန်
ထုတ်လုပ်မှုရလဒ်ဟာ ကျဆင်းသွားရစမြဲပဲ၊ ဒါ
ကြောင့် စေတနာကို သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊
သမာဓိ၊ ပညာ အားငါးဖြာက ဝင်ကူပေးပါ။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၃၁

သဒ္ဓါဆိုတာ စိတ်ရှင်းတဲ့ကိရိယာ

စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်လုပ်မှုအလုပ်ကို လုပ်တဲ့ အခါ သဒ္ဓါဆိုတာပါရမယ်။ သဒ္ဓါဆိုရာ ရတနာသုံး တန် ကံ၊ ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်တယ်။ လက်ခံ တယ်။ ကျေနပ်တယ်။ သဘောကျတယ်။ ဒီသဘော ကို ပြောပါတယ်။

ယုံကြည်မှုတစ်ခုပေါ်လာပြီဆိုရင် အလုပ် တစ်ခုကို အနှစ်သာရထားပြီး ပြတ်ပြတ်သားသား မဖြစ်မနေလုပ်တော့တာပဲ။ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရား မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုသွားပြီးတော့ ဘယ်လိုလုပ်စမ်းပါ။ ဘာလုပ်စမ်းပါလို့ ခိုင်းလို့ကိုမရဘူး။

သဒ္ဓါဆိုတဲ့တရားကို ခေတ်စကားနဲ့ပြောရရင် စိတ်ရှင်းတဲ့ ကိရိယာလို့ခေါ်တယ်။ ငါစိတ်ညစ်

လိုက်တာ၊ စိတ်ပျက်လိုက်တာ၊ စိတ်ပူလိုက်တာ၊
ဘယ့်နှယ်များလုပ်ရပါလို့ အဲသလိုညည်းနေတဲ့အခါ
သဒ္ဓါတရားက ပြောတယ်။

“ကျုပ်ရှိပါတယ်ဗျာ၊ ဘာမှမပူစမ်းပါနဲ့၊
ကျုပ်တစ်ပါးလုံး ရှိနေမှတော့ ဘာလို့စိတ်ညစ်စရာ၊
စိတ်ပျက်စရာ၊ စိတ်ရှုပ်စရာ၊ စိတ်ပူစရာလိုသေး
သလဲ၊ ကျုပ်ရှိပါတယ်ဗျ” ဆိုပြီးတော့ သဒ္ဓါတရား
က အဲသလိုအားပေးတယ်။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၃၃

သဒ္ဓါတရားအစစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင်

လောကမှာ ဆူပွက်နေတဲ့ ရေအိုးရေခွက်ထဲမှာ စကြာမင်းရဲ့ ပတ္တမြားရတနာထည့်လိုက်တော့ ရေမျက်နှာပြင်မှာ ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ နောက်ကျနေတဲ့ မြူတွေ၊ အနယ်တွေအကုန်လုံး ဖယ်ရှားပေးရတယ်။ နောက်နေတဲ့ရေဟာ ကြည်သွားရတယ်။ ပူနေတဲ့ရေဟာ ချက်ချင်းအေးသွားရတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ ဒီစိတ်အစဉ်ဟာ မထိန်းတတ် မသိမ်းတတ်တော့ တစ်သံရာလုံးကစွဲလာတဲ့ စိတ်အပူအခိုးအငွေ့၊ ကိလေသာဓာတ်ငွေ့တွေက အမြဲတမ်း စွဲငြိနေကြတာ။

စွဲငြိနေကြတော့ မိမိက သူတို့ကိုဖယ်ရှားချင်ပေမယ့် ဖယ်ရှားချင်ရုံလေးနဲ့တော့ နည်းနည်းမှ နေရာကမရွှေ့ကြဘူး၊ တမင်ဖယ်ရှားပေးမှ ကင်းကြတယ်။

၃၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သဒ္ဓါတရားအစစ်ပေါ်လာပြီဆိုတဲ့ အခါမှာ တော့ နောက်ကျနေတဲ့စိတ်ဟာ ကြည်သွားရတယ်။ စိတ်မှာဖုံးလွှမ်းနေတဲ့ စိတ်ရဲ့အပူအခိုးအငွေ့တွေ ချက်ချင်းရှင်းသွားရတယ်။ မယုံရင်စမ်းသပ်ကြည့်၊ လက်တွေ့မှပဲ လက်ခံချင်တယ်ဆိုရင် စမ်းသပ် ကြည့်ရင် လက်တွေ့ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ တရားက အစမ်းခံနိုင်ပါတယ်။

သဒ္ဓါတရားအစစ်သာ ပေါ်လာပြီဆိုရင် ပူနေ တဲ့စိတ်တွေ အေးသွားတယ်။ ခြောက်ကပ်ကပ်ဖြစ် နေတဲ့စိတ်ဟာ စိုပြေလန်းဆန်းလာတယ်။ ညှိုးနေတဲ့ သစ်ပင်ပန်းပင်လေးများ ရေလောင်းလိုက်တော့ မကြာခင်လန်းဆန်းလာသလို၊ ခြောက်ကပ်ကပ် ကြီးဖြစ်နေတဲ့စိတ်ဟာ သဒ္ဓါတရားရေလေးနဲ့ လောင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ စိုပြေလန်းဆန်း လာရ တယ်။

သဒ္ဓါတရားတံခါးကို ကိလေသာဆိုတဲ့ သော့ ခလောက်ကြီးတွေနဲ့ ပိတ်ထားတယ်။ အဲသလိုပိတ် ထားတာကို သဒ္ဓမ္မသဝနသော့နဲ့ ဖွင့်ပေးနိုင်မှ တော်ကာကျတယ်။

တရားနာရတယ်။ တရားလေ့လာရတယ် ဆိုတာ သဒ္ဓမ္မသဝနသော့နဲ့ဖွင့်တာပဲ။ အဲသလိုဖွင့်

လိုက်ရင် သဒ္ဓါတရားတံခါးက ပွင့် သွားတာပဲ၊
ပွင့်သွားပြီဆိုတဲ့အခါ စိတ်ဟာ ချက်ခြင်းကြည်ပြီး
အေးသွားရတယ်၊ စိုပြေလာရတယ်၊ လန်းဆန်း
လာရတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာချင်လိုက်တာဆိုရင်
သဒ္ဓါတရားစစ် စစ်သာဖြစ်အောင်လုပ်ပါ၊ ပိုက်ဆံ
တစ်ပြားမှမပေးရပါဘူး၊ ချက်ချင်း ချမ်းသာစေရ
ပါမယ်၊ အချိန်လဲထူးမပေးရပါဘူး၊ ချက်ချင်း
ချမ်းသာစေရပါမယ်၊ တရားက အာမခံပါတယ်။

* * *

သဒ္ဓါတရားစစ်စစ်နဲ့ ကုသိုလ်ကိုမပျော်တတ်လို့

သဒ္ဓါတရားအစစ်ဖြစ်မှလဲ စိတ်စွမ်းရည်
ထုတ်လုပ်တဲ့အခါမှာ အကောင်အထည်ပေါ်
ပါတယ်၊ သဒ္ဓါတရားမစစ်ရင် ဘာဖြစ်တတ်သလဲ
ဆိုတော့ ကုသိုလ်လုပ်တဲ့အခါ ပကာသနတွေ
ရောတတ်တယ်။

၃၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပကာသနတွေလျှောက်ထည့်တာက သဒ္ဓါ
 တရားစစ်စစ်နဲ့ ကုသိုလ်ကို မပျော်တတ်လို့ပါ။
 ပကာသနတွေထည့်တော့ ပိုက်ဆံကြေးငွေလဲ အပို
 ကုန်ရတယ်၊ အချိန်လဲပိုကုန်ရတယ်၊ အလုပ်လဲပိုရှုပ်
 ရတယ်၊ နောက်ပြီးတော့ ပြီးတာနဲ့တပြိုင်နက်
 ခြောက်ကပ်ကြီးဖြစ် သွားတယ်၊ ပိုပြီးနစ်နာတာက
 ကုသိုလ်မှာ အများကြီးအနှုတ်လက္ခဏာ ပြသွား
 တာက ပိုနစ်နာရတယ်။

ကုန်ထုတ်လုပ်မှုမှာ အများကြီးကျဆင်းသွား
 တယ်၊ စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ အများ
 ကြီးကျဆင်းသွားတယ်၊ ပကာသနကြောင့် ကျဆင်း
 သွားတာ။

သဒ္ဓါတရားစစ်စစ်ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက
 ဘယ်တော့မှ ပကာသနအရောမခံဘူး၊ သည်ပြင်
 အချိန်သာ သပ်သပ်ပျော်ချင်ရင်ပျော်မယ်၊ ကုသိုလ်
 ကြားထဲ ပကာသနအရောမခံဘူး။

စိတ်စွမ်းရည်ကမ္မသတ္တိရလဒ်ဆိုတာ မိမိသုံး
 ရမှာဖြစ်တယ်၊ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်သုံးပြီးရင် ပစ်
 လိုက်ရမယ့်အရာမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ဘဝလုံးသုံးရမှာ၊
 တစ်သံသရာလုံးသုံးရမှာ၊ အိုမှု၊ နာမှု၊ သေမှု
 ဒုက္ခ ခပ်သိမ်း လွတ်ငြိမ်းအောင်လဲ သူနဲ့ပဲနှုတ်ရမှာ။

အဲဒါကြောင့် သဒ္ဓါတရားစစ်စစ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ပီပီပြင်ပြင်၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ ကြည်ကြည်လင်လင်၊ အေးအေးမြမြ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ထုတ်လုပ်တတ်တယ်။

ကုသိုလ်လုပ်ရတာလဲ ဘယ်လိုပျော်မှန်းကို မသိဘူး၊ သိပ်ပြီးပျော်တာပဲ၊ သဒ္ဓါတရားက စိတ်ကိုပျော်စေတတ်တယ်၊ ကြည်စေတတ်တယ်ဆိုတော့ ပကာသနအပျော်နဲ့ နောက်ထပ်ရောစရာမလိုတော့ဘူး၊ သဘာဝက ပျော်နေရတာမို့လို့။

* * *

ပျော်တာဟာ သဒ္ဓါတရားကြောင့်

သဘာဝအားဖြင့် ပျော်ရတာကလဲ အကျိုးကို မြင်ထားလို့ပါ၊ အကျိုးရလဒ်ကြီးက ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိမှန်ပြောင်း တပ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သဒ္ဓါတရားမျက်စိ တပ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်နေရတာမို့လို့ ပကာသနအပျော်တွေ မလိုတော့ပါဘူး၊ သဘာဝအားဖြင့် ပျော်နေပြီးသား။

၃၈

စိတ်စွမ်းရည်

ကုသိုလ်ရတာဟာ ဒါနပဲလုပ်လုပ်၊ သီလပဲလုပ်လုပ်၊ ဘာဝနာပဲအားထုတ် ပျော်ပြီးတော့နေတယ်၊ ပျော်တာဟာ သဒ္ဓါတရားကြောင့်။

ပျော်ပြီဆိုရင် စေတနာအလုပ်သမားခေါင်းဆောင်က ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းရည်ကို ဖော်ထုတ်တဲ့ နေရာမှာ အလွန်အားရှိသွားပြီ။

သဒ္ဓါတရားညံ့သွားရင် စေတနာညံ့သွားတာ၊ စေတနာညံ့သွားရင်တော့ ကမ္မသတ္တိထုတ်လုပ်မှု၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းရည်ကလဲ အများကြီးညံ့သွားမှာပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် သဒ္ဓါတရားဟာ စေတနာအလုပ်သမားခေါင်းဆောင်ကို အမြဲတမ်းအားပေးနေရတာ၊ သူပါမှ၊ သူအားကောင်းမှ စေတနာအားကောင်းပါတယ်။

* * *

လက်နှင့်တူသောသဒ္ဓါတရား

သဒ္ဓါတရားကို ဥပမာ(၃)မျိုးပေးတယ်၊
ဟတ္ထ၊ ဝိတ္ထ၊ ဗီဇတဲ့၊ လက်နဲ့လဲတူတယ်၊ မျိုးစေ့
နဲ့လဲတူတယ်၊ ဥစ္စာနဲ့လဲတူတယ်။

လက်နဲ့တူတယ်ဆိုတာက ရတနာအသုံး
အဆောင်ကောင်းတွေ ကြားထဲရောက်သွားတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိရယူချင်တယ်ဆိုရင် လက်နဲ့ ကောက်
ယူမှပဲရတယ်၊ လက်နဲ့ကောက်မယူရင်တော့ မြင်
လိုက်ရတာပဲရှိတယ်၊ ကိုယ်ဘာမှရမှာမဟုတ်ဖူး။

အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ သာသနာတော်တည်းဟူသော
ရတနာတောထဲရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်ချမ်း
သာစရာတွေ အပြည့်အဝရှိပါလျက်သားနဲ့ ငါစိတ်
ညစ်လိုက်တာ၊ စိတ်ပျက်လိုက်တာလို့ ညည်းနေ
ရသေးတယ်၊ သဒ္ဓါတရားမရှိတာကျနေတာပဲ။

၄၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဒါကြောင့် သာသနာတည်းဟူသော ချမ်းသာ
စရာ ရတနာတောထဲရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
သဒ္ဓါတရားလက်နဲ့ ကောက်ယူပေါ့၊ သဒ္ဓါတရား
လက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကောက်နိုင်မှာပဲ။

သဒ္ဓါတရားလက်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့
ရအောင်ကောက်ယူနိုင်ကြမှာ မဟုတ်ဖူး၊ ချမ်းသာ
ကြောင်း စိတ်စွမ်းရည်အင်အားများကို ကောက်ယူ
တဲ့အခါ သဒ္ဓါတရားဟာ လက်နဲ့တူတယ်။

* * *

ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့်တူသော သဒ္ဓါတရား

သဒ္ဓါတရားဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ပိုက်ဆံကြေး
ငွေနဲ့လဲတူတယ်။ ဈေးထဲသွား ဈေးဝယ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်
ဟာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ပိုက်ဆံကြေးငွေ တစ်ပြားမှ
မပါရင်တော့ ဈေးဆိုင်ထဲမှာရှိတာတွေကို မြင်ရုံပဲ
မြင်ခဲ့ရလိမ့်မယ်။

ဝယ်စရာပိုက်ဆံပါသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့
ပိုက်ဆံပါသလောက် ဈေးထဲမှာရှိတာတွေ ကိုယ်လို
ချင်တာအကုန်လုံး ဝယ်လို့ရတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ သာသနာတည်းဟူသော
ဈေးဆိုင်ထဲရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူ၊ နတ်၊
နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သောချမ်းသာကိုပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်
ရတနာအမျိုးမျိုးတွေ၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ချက်ချင်း စိတ်ကို
ချမ်းသာစေတတ်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ ရတနာကောင်း
တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

၄၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အဲဒီအများကြီးကို မိမိက သဒ္ဓါတရားတည်း
ဟူသော ပိုက်ဆံကြေးငွေပေးပြီး ဝယ်ယူလိုက်ရုံ
လေးပါ။ ဝယ်တာကလဲ ဝေါဟာရအနေနဲ့ ပြောတာ
ပါ။ တကယ်လဲလှယ်နေရတာက အချိန်အကြာကြီး
ပြောပြီး လဲလှယ်နေရတာမဟုတ်ပါဘူး။ အခု
သဒ္ဓါတရားဖြစ်၊ အခုကို ချမ်းသာတာပါ။

ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ချမ်းသာကြောင်း
ရတနာကောင်းတွေကို သဒ္ဓါတရားနဲ့ ဝယ်ယူရ
ပါတယ်။ သဒ္ဓါတရားနဲ့ လဲလှယ်ယူရပါတယ်။
ဒါကြောင့် သဒ္ဓါတရားဟာ ပိုက်ဆံကြေးငွေ ဥစ္စာနဲ့
လဲတူပါတယ်။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂီရိက (ယော)ဆရာတော် ၄၃

ဗိဇယျိုးစေ့နှင့်တူသောသဒ္ဓါတရား

လောကမှာ ရောဘယ်လောက်ပဲပေါ်ပေါ် စိုက်ပျိုးစရာမျိုးစေ့တွေ မရှိလို့ကတော့ အပင်ပေါက်အောင် ဘယ်နှယ်မှမတတ်နိုင်ဘူး၊ စိုက်ပျိုးစရာမျိုးစေ့ရှိမှသာလျှင် ရေကောင်း မြေကောင်း အခါကောင်းကိုကြည့်ပြီးတော့မှ အပင်ပေါက်အောင် စိုက်ပျိုးနိုင်တယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ၊ သာသနာတော်တည်းဟူသော လယ်ကောင်း မြေကောင်း ယာကောင်းထဲမှာ လာရောက်တွေ့ကြုံနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သာသနာလယ်ကောင်း မြေကောင်း ယာကောင်းက ဘယ်လောက်ကောင်းပေမယ့် မိမိမှာ စိုက်ပျိုးစရာ သဒ္ဓါတရားမျိုးစေ့က မရှိဘူးဆိုရင်တော့ တစ်ရက်ကုန်သွားလဲ ဒါနတစ်ပင်မှ ပေါက်လာမှာ မဟုတ်

ဖူး၊ သီလအပင်လဲ ပေါက်လာမှာမဟုတ်ဖူး၊
 ဘာဝနာအပင်လဲ ပေါက်လာမှာမဟုတ်ဖူး၊ တစ်ပတ်
 ကုန်သွားလဲ ပေါက်မှာမဟုတ်ဖူး၊ တစ်လကုန်
 သွားလဲ ပေါက်မှာမဟုတ်ဖူး၊ တစ်နှစ်ကုန်သွားလဲ
 ပေါက်မှာမဟုတ်ဖူး၊ သဒ္ဓါတရားမျိုးစေ့မရှိလို့။

သဒ္ဓါတရားမျိုးစေ့ရှိပြီဆိုရင်တော့ အခု
 ထစိုက်၊ အခုပေါက်တယ်၊ ဘာလို့လဲ၊ သာသနာ
 လယ်ကောင်းမြေကောင်းတွေဆိုတော့ အခုထစိုက်၊
 အခု သီလအပင်ပေါက်တယ်၊ အခုထစိုက်၊ အခု
 သမထ ဝိပဿနာအပင်တွေပေါက်တယ်၊ အပင်ကို
 မြင်ရပြီဆိုရင် အသီးသီးမှာသေချာပြီဖြစ်တဲ့အတွက်
 ဝမ်းသာရတော့တာပဲ။

ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ရှိနေသူအတွက်
 သဒ္ဓါတရားရှိနေသူအတွက် ကုသိုလ်လုပ်ပြီးရင်
 ရလဒ်ကိုမြင်ထားတယ်၊ ရလဒ်ကို မြင်လိုက်တာမို့
 အပျော်ကြီးပျော်ရတော့တာပဲ၊ အားအတက်ကြီး
 တက်ရတယ်၊ ကုသိုလ်အပင်ကို မြင်လိုက်ရင်တော့
 အသီးသီးမှာ သေချာပြီဆိုပြီး ဝမ်းသာရပါတယ်။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရီက (ယော)ဆရာတော် ၄၅

ဒါနမပါရင် သံသရာမှာမျက်နှာငယ်တယ်

သဒ္ဓါတရားဆိုတာက စိတ်တွေကို ကောင်း
တဲ့အလုပ်လုပ်ဖြစ်အောင် အမြဲတမ်းဦးဆောင်ပေး
ပါတယ်။ ဒါနမပါရင် သံသရာမှာ မျက်နှာငယ်
ရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါနကိုလဲ လုပ်ကြရအောင်။

သီလမပါရင် ဘဝသံသရာတစ်လျှောက်
အနှောင့်အယှက် အန္တရာယ်တွေများတယ်။ ရောဂါ
တွေပေါ်တယ်။ ထူပြောတယ်။ အပါယ်ဘေးစတဲ့
ဘေးတွေလဲ အင်မတန်ပေါ်တယ်။ ဒါကြောင့်
ဘေးရန်တွေကင်းအောင်၊ ရောဂါတွေကင်းအောင်၊
အနှောင့်အယှက်တွေ ကင်းအောင်၊ သီလကိုလဲ
စောင့်ထိန်းကြရအောင်လို့ သဒ္ဓါတရားက ဦးဆောင်
ပေးတယ်။

၄၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သမထမပါရင် ဟောဒီစိတ်အစဉ်မှာ စိတ်ရဲ့
အပူအခိုးအငွေ့တွေလို့ခေါ်တဲ့ ကိလေသာအနုမြူ
ဓာတ်ငွေ့တွေက အမြဲတမ်း ဖုံးလွှမ်းနေတဲ့အတွက်
စိတ်ချမ်းသာချင်ပေမယ့် ဘယ်တော့မှ စိတ်ချမ်းသာ
ခွင့်မရဘူး၊ အေးအေးမြမြနေချင်ပေမယ့် အေးအေး
မြမြ မနေရဘူး၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် မတည့်တဲ့
ကိလေသာနဲ့တွဲနေရလို့ ဘယ်မှာ စိတ်ချမ်းသာမလဲ။

* * *

ကိလေသာကို တရားနဲ့နှင်ပစ်ရမယ်

မတည့်တဲ့ကိလေသာတွေကို ဘာနဲ့ထုတ်ကြမလဲ၊ တရားနဲ့ထုတ်ရမယ်၊ တရားနဲ့နှင်ပစ်ရမယ်၊ သမထဘာဝနာဆိုတာ စိတ်အပူအခိုးအငွေ့တွေကို ဖယ်ရှားပစ်တဲ့အလုပ်ပါ၊ တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ စိတ်အပူအခိုးအငွေ့တွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တာ။

ဘုရားအာရုံပြုတယ်၊ ဘုရားရှိခိုးတယ်၊ အာနာပါနစတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုရှုမှတ်တယ်၊ မေတ္တာပွားတယ် စတဲ့ သမထလုပ်ငန်းတွေဟာ စိတ်အပူအခိုးအငွေ့ကိုဖယ်ရှားတာ၊ ဒါမှ စိတ်ဟာ ငြိမ်းအေးမှာပေါ့။

စိတ်ငြိမ်းအေးပြီး အပူအခိုးအငွေ့တွေ လွတ်မြောက်မှ ငြိမ်းချမ်းမှုအစစ်ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်၊ ဒါကြောင့် သမထဘာဝနာမရှိဘူးဆိုရင် စိတ်အပူ

၄၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရီက (ယော)ဆရာတော်

အခိုးအငွေတွေနဲ့နေရပြီး အမြဲတမ်းနေရာယူ
ပြီးစိတ်ကို နှိပ်စက်ကြတယ်။

သမထဘာဝနာအားထုတ်မှသာလျှင် စိတ်
စွမ်းရည်ပေါ်လာပြီးတော့ ချမ်းသာခွင့်ရမယ်၊
ဒါကြောင့် သမထကိုလဲ အားထုတ်ရအောင်လို့
သဒ္ဓါတရားက အမြဲတမ်းဦးဆောင်ပေးနေတာ။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိတ (ယော)ဆရာတော် ၄၉

သဒ္ဓါတရားတံခါးပွင့်လာပြီဆိုရင်

သဒ္ဓါတရားဆိုတာ ကုသိုလ်အားလုံးတို့ရဲ့ လမ်းဝတံခါးပေါက်ပါ။ ကုသိုလ်အားလုံးဟာ သဒ္ဓါတရားပွင့်မှပဲလုပ်ဖြစ်တယ်။ သဒ္ဓါတရားကို ကိလေသာ သော့တွေပိတ်ထားလိုက်တော့ ကုသိုလ်မလုပ်ဖြစ်ဖူး။

သဒ္ဓါတရားတံခါး ပွင့်လာပြီဆိုရင်တော့ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေဟာ ဘယ်သူကမှ တားလို့ မရတော့ဘူး၊ မလုပ်ပါနဲ့လို့ ပြောလို့မရဘူး၊ လုပ်တာပဲ။

၅၀

စိတ်စွမ်းရည်

ယုံကြည်ချက်ကရှိနေပြီ၊ လမ်းကပွင့်လာပြီ၊
တံခါးကပွင့်လာပြီဆိုရင် မဖြစ်မနေလုပ်တော့တာ
ပါပဲ၊ သဒ္ဓါတရားတံခါး ပွင့်သွားလို့ပါ။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၅၁

ခန္ဓာနဲ့တဏှာ ခွာလို့မရဘူး

ဝိပဿနာမပါလို့ရှိရင် ဒီခန္ဓာကြီးကို အထင်လွဲနေတယ်၊ နိစ္စပါပဲ၊ သုခပါပဲ၊ အတ္တပါပဲလို့ အထင်လွဲနေတယ်၊ အထင်လွဲတော့ ဘာဖြစ်လဲ၊ ခန္ဓာနဲ့တဏှာ ခွာလို့မရဘူး။

ခန္ဓာနဲ့တဏှာ ခွာလို့မရတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တဏှာတည်းဟူသော ရေနံဆီတွေ၊ ဓာတ်ဆီတွေလောင်းပြီးနေတော့ သောကပရိဒေဝ စတဲ့ မီးတွေက လောင်လို့လွယ်တာပေါ့၊ အချိန်မရွေး လွယ်လွယ်လေးနဲ့ လောင်သွားလိမ့်မယ်၊ လောင်ပြီဆိုတဲ့အခါ ရူးမတတ်ကို ပူကြရတယ်။

လောကဓံမှန်တိုင်း သောကအပူတွေဆိုတာ တချို့ ရှောင်လို့ရတယ်၊ တချို့ ရှောင်လို့မရဘူး၊ ရှောင်လို့ရတာကိုရှောင်၊ ရှောင်လို့မရတာကို တရားနဲ့ ကာကွယ်ခံ။

၅၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဝိပဿနာဆိုတာ ထုတ်လုပ်မှုအင်အားကိုလဲ
ဖော်ပြတယ်၊ ခံနိုင်မှုအင်အားကိုလဲ ဖော်ပြတယ်၊
အထင်လွဲနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာနဲ့ တဏှာကို
ခွာလို့မရဘူး။

ခွာလို့မရတိုင်း၊ ကိုယ့်အလိုမကျတိုင်း စိုးရိမ်
ရတယ်၊ ပူဆွေးရတယ်၊ ငိုကြွေးရတယ်၊ စိတ်ဆင်း
ရဲရတယ်ဆိုတာတွေဟာ ခန္ဓာနဲ့ တဏှာ ခွာမရလို့၊
ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ငါ့ဟာလို့ တစ်စွဲထဲစွဲ
နေတာ။

* * *

ဝိပဿနာအသိပေါ်လာတဲ့အခါ

ငါက ဒီလောက်ပြုပြင်ထားရင် ငါပိုင်ရမှာပေါ့၊ ငါ့အလိုအတိုင်း လိုက်ရမှာပေါ့ဆိုပြီးတော့ ကိုယ်က အဲဒီအတိုင်းယူဆထားတယ်။ ဒါပေမယ့် သူကမလိုက်၊ ကိုယ်ကဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်မလာဘူးဆိုရင် သောကပရိဒေဝ စတဲ့မီးတွေက တောက်လောင်ကြရတော့တာပဲ။

ပြုပြင်တယ်ဆိုတာ (တရားအသိ၊ ဝိပဿနာအသိ သိလာတဲ့အခါ) ပြုတော့ပြုပြင်ရမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် ငါဆိုင်သလောက်သာ ပြုပြင်လိုရတာ၊ ဆိုင်တာထက်ပိုလို့ ပြုပြင်မရဘူးဆိုတဲ့အသိ ပေါ်လာတယ်။

အဲသလို ဝိပဿနာအသိပေါ်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာနဲ့တဏှာဟာ ရှင်းရှင်းလေးခွာလို့ရတယ်။ ရှင်းရှင်းလေးခွာလို့ရရင် ကိလေသာအပူဆိုတာလဲ

၅၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာငါးရီက (ယော)ဆရာတော်

ခွာလို့ရတာပါပဲ။ အဲသလိုခွာလို့ရတဲ့အခါ သောက ပရိဒေဝ စတဲ့မီးတွေက ခန္ဓာကိုလာလောင်လို့ မရပါဘူး။ လောင်လာရင်လဲ ချက်ချင်း ထိန်းတတ်၊ ငြိမ်းတတ်ပါတယ်။ မလောင်အောင်လဲပဲ မိမိတို့က တားဆီးတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာလောင်နေတဲ့ မီးကို ငြိမ်းတတ်ဖို့ဆိုတာ ဝိပဿနာအသိလဲ လိုအပ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာကိုလဲ အားထုတ်ကြရအောင် လို့ သဒ္ဓါတရားက ဦးဆောင်ပေးလိုက်တော့ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်ဖြစ်တဲ့ စိတ်စေတသိတ်တွေဟာ ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ စိတ်စွမ်းရည် တွေ၊ ကမ္မသတ္တိတွေ၊ စေတနာရဲ့အရိပ်၊ အားကိုး စရာကောင်းတဲ့ အင်အားတွေ၊ တစ်နည်း အားဖြင့် စေတနာရဲ့အမွေအနှစ်တွေ၊ အဲဒါတွေကို မရမနေ စုဆောင်းဖြစ်တော့တာပါပဲ။

စုဆောင်းဖြစ်တဲ့အခါ ကောင်းမှုကုသိုလ် ကမ္မသတ္တိမြင်လိုက်တဲ့ ရလိုက်တဲ့အခါမှာတော့ (သဒ္ဓါတရားကရှိနေတော့) ကမ္မဿကတာ သမ္မာ ဒိဋ္ဌိကရှိနေတော့ ဝမ်းသာသွားရတယ်။

ကုသိုလ်သည် ကိုယ့်အပေါ်မှာသစ္စာအရှိဆုံး

ကုသိုလ်ရလိုက်ရင် ဝမ်းနည်းရတယ်လို့
ဘယ်တော့မှမရှိဘူး၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကုသိုလ်
ဟာ ကိုယ့်အပေါ်မှာ သစ္စာအရှိဆုံးဖြစ်လို့ပါ။
ကုသိုလ်က ကိုယ့်ကို ဘယ်တော့မှ သစ္စာမဖောက်
ဘူး။

တစ်ဘဝလုံးလဲ သစ္စာမဖောက်ဖူး၊ တစ်
သံသရာလုံးလဲ မဖောက်ဖူး၊ အထူးအားဖြင့် ဝိဝဋ္ဌ၊
နိဿိတကံတရားကိုပြုလုပ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင်
ဒုက္ခ အနှုတ်လက္ခဏာတွေပြနေတယ်၊ အပူရဲ့
အနှုတ် လက္ခဏာတွေ ပြနေတယ်။

၅၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဒါကြောင့် လောကမှာ သစ္စာအရှိဆုံးဟာ ဘာလဲဆိုရင် ဓမ္မ ဓိဋ္ဌာန်အားဖြင့် ကုသိုလ်တရားဟာ သစ္စာအရှိဆုံးပါ။ လောကမှာ သစ္စာအဖောက်ဆုံးဟာ ဘာလဲဆိုရင် ကိုယ်လုပ်တဲ့အကုသိုလ်တရားပါ။ အကုသိုလ်ဆိုတာ ကြွေးပဲ၊ ကြွေးရဲ့ သဘောဟာ အတိုးနဲ့ပြန်ဆပ်ရတယ်။

ကုသိုလ်ဆိုတာကတော့ အင်အားကိုစုတာပါ။ အကုသိုလ်ကြွေးကို ကုသိုလ်နဲ့ပဲပြန်ရှင်းရပါတယ်။ ပုထုဇဉ်မှန်ရင် အဝိဇ္ဇာက မကင်းကြသေးတော့ အနည်းနဲ့အများမှားမိတယ်။ မှားမိတဲ့ အကုသိုလ်ကြွေးတွေကို ကုသိုလ်နဲ့ပြန်ပြီး ရှင်းပေးရတယ်။ ရှင်းပေးနိုင်တဲ့စွမ်းရည် သံတ္တိဟာ ကောင်းမှုကုသိုလ်တရားမှာရှိပါတယ်။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၅၇

ဝိရိယသည် စိတ်တွန်းတဲ့ကိရိယာ

ဝိရိယလဲကောင်းရမယ်၊ ဝိရိယကရဲရင့်တယ်၊
ပြတ်သားတယ်၊ စိတ်တွန်းတဲ့ကိရိယာလို့ ခေါ်
တယ်၊ စိတ်ကို တွန်းတွန်းပေးရတယ်။

ဘာနဲ့ဘာကို တွန်းရတာလဲဆိုရင် စိတ်အပူ
အခိုးအငွေ့ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေဝင်မလာရအောင်
တွန်းပေးရတယ်၊ ဒီအချိန်မှာ မင်းတို့နဲ့မဆိုင်ဘူး၊
မင်းတို့မဝင်ကြနဲ့ဆိုပြီး ဝိရိယက ဖယ်ရှားပေး
ရတယ်၊ တွန်းပေးရတယ်။

အဲသလိုတွန်းကန်ဖယ်ရှားပြီးတော့ စိတ်စွမ်း
ရည် သတ္တိအင်အားကောင်းတွေ၊ သဒ္ဓါ စတဲ့
တရားကောင်းတွေကို ချက်ချင်းပြန်ပြီး အစားထိုး
ပေးရတယ်၊ အစားထိုးပြီးတော့ ဒလစပ်ကြားမှာ
စိတ်အပူအခိုးအငွေ့တွေ ကြားမခိုရအောင် တောက်
လျှောက်တွန်းပေးတယ်။

၅၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာင်္ဂါရီက (ယော)ဆရာတော်

ဒါနဆိုရင် လုပ်ငန်းတစ်ခု အစ၊ အလယ်၊
အဆုံး ရဲရဲရင့်ရင့်၊ ပြတ်ပြတ်သားသား၊ အင်အား
ကောင်းပေါ်လာရအောင် ဝီရိယကတွန်းပေးတယ်၊
သီလလဲဒီအတိုင်းပဲ၊ တရားအားထုတ်တဲ့ သမထ၊
ဝိပဿနာလဲ ဒီအတိုင်းပဲ၊ ဝီရိယနဲ့အားထုတ်
ပြီဆိုရင် ကြားမှာ ကိလေသာသူခိုးတွေ ဝင်ခွင့်မပေး
ဘူး၊ တောက်လျှောက်တွန်းတော့တာပဲ။

ဝီရိယဆိုတဲ့ စိတ်တွန်းကိရိယာကောင်းမှလဲ
စိတ်မှာစိတ်စွမ်းရည်ကို ထုတ်လုပ်တဲ့အခါ စေတနာ
အလုပ်သမားဟာ သိပ်ကောင်းလိမ့်မယ်၊ ရဲရင့်လိမ့်
မယ်၊ တက်ကြွလိမ့်မယ်၊ ပြတ်သားလိမ့်မယ်။



ဝိရိယကတွန်းမပေးလို့ရှိရင်

ဝိရိယက တွန်းမပေးလို့ရှိရင် စေတနာက ကြောက်နေရတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကိလေသာတွေကလာပြီး ခြိမ်းချောက်တော့ စေတနာက သူတို့ကိုမြင်တိုင်း လန့်နေတာ။

လန့်နေတော့ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအလုပ် ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ပီပီပြင်ပြင်၊ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် မဖြစ်တော့ဘူး။ နည်းနည်းထုတ်လုပ်လိုက်၊ ရပ်နေလိုက်၊ နည်းနည်းထုတ်လုပ်လိုက်၊ ရပ်နေလိုက်နဲ့ မတွင်တော့ဘူး။

စိတ်တွန်းကိရိယာဝိရိယက ရဲရဲရင့်ရင့်၊ ပြတ်ပြတ်သားသား ဝင်လိုက်တဲ့အခါ (စေတနာက ကြောက်လှပါတယ်ဆိုတဲ့) စိတ်ရဲ့ အပူအခိုးအငွေ့တွေဝင်လို့မရအောင် တားပေးတယ်။ နောက်ပြီး

၆၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တော့ အဲဒီနေရာမှာ အင်အားကောင်းတွေ ချက်ချင်း
 အစားထိုးပေးတယ်ဆိုတော့ ဝီရိယက တွန်းအား
 ကောင်းသလောက် စေတနာအလုပ်သမား ခေါင်း
 ဆောင်ဟာ သိပ်ပြီးတော့ ထုတ်လုပ်ရတာ အား
 ကောင်းသွားတယ်။

စေတနာကချုပ်ပျောက်သွားတဲ့အခါ ကမ္မ
 သတ္တိရလဒ်ကလဲ အကောင်းဆုံးပဲဖြစ်လာလိမ့်မယ်၊
 ဝီရိယဆိုတာ စိတ်ထဲကအင်အားကို ဖော်ထုတ်ရ
 တာ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ရသည့်ဆင်းရဲ၊ ကြိတ်အံ
 ခဲ၍၊ အမြဲသည်းခံရတဲ့သဘောပဲ။

စိတ်စေတသိတ်တွေက အလုပ်တစ်ခုအား
 ထုတ်ရမယ့်နေရာမှာ ကြောက်ပြီးမှနေတတ်တယ်၊
 ရွံ့ပြီးမှနေတတ်တယ်၊ ဆင်ခြေပေးတတ်တယ်။

ဝီရိယပေါ်လာတဲ့အခါ ဆင်ခြေမပေးတော့
 ဘူး၊ မကြောက်တော့ဘူး၊ မရွံ့တော့ဘူး၊ ရသည့်
 ဆင်းရဲ၊ ကြိတ်အံခဲ၍၊ အမြဲသည်းခံတယ်။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၆၁

ဆင်းရဲကြီးကြီးကိုကြောက်ရင်

ပျင်းတယ်ဆိုတာ ဒုက္ခကိုကြောက်တာ၊
အရင်းအနှီးစိုက်လိုက်ရမှာလေးကို တွန့်နေတာ၊
ကြောက်နေတာ၊ ဝီရိယရဲ့သဘောက မကြောက်
ဖူး။

ဆင်းရဲကြီးကြီးကို ကြောက်တယ်ဆိုရင်
ဆင်းရဲသေးသေးလေးကို သည်းခံရမယ်၊ ချမ်းသာ
ကြီးကြီးကိုလိုချင်တယ်ဆိုရင် ချမ်းသာသေးသေး
လေးကို ရဲရဲကြီးစွန့်ပေးရမယ်၊ ဒါမှ ချမ်းသာအစစ်
အမှန်ရမယ်ဆိုတာ သိထားတော့ ရဲရင့်တယ်၊
ပြတ်သားတယ်၊ ရှင်းလင်းတယ်၊ ဒီလိုဆိုတော့
စေတနာဟာ အကောင်အထည်ဖော်ရတာကောင်း
တယ်။

၆၂

စိတ်စွမ်းရည်

စိတ်စေတသိက်တွေ လျော့ပြီးနေတာကို
ဝီရိယကဝင်ပြီးမှ တွန်းအားပေးရတယ်။ ပြီးလဲတော့
မတတ်ဖြစ်နေတဲ့ အိမ်ကြီးတစ်အိမ်ကို ဘေးက
ကျားကန်ပေးရသလိုပဲ။ စိတ်စေတသိက်တွေက
အလုပ်တစ်ခုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် နောက်ဆုတ်
လိုက်တာ၊ ဆင်ခြေပေးလိုက်တာကလဲ စုံနေတာပဲ။

နောက်နေ့မှလုပ်ပါရစေ၊ ဒီနေ့ မအားသေး
လို့ပါ။ နောက်လမှလုပ်ပါရစေ၊ ဒီနေ့ ဘာဖြစ်နေ
သေးလို့ပါနဲ့ စုံလို့၊ အဲဒီအခါမှာ ဝီရိယက ဝင်
လာတယ်။

* * *

တိပိဋကဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၆၃

ဝီရိယနဲ့တွန်းကန်လှုပ်ရှားပေးမှ

“ကျုပ်တစ်ပါးလုံးရှိနေမှတော့ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်တောင် အချိန်ဆွဲနေရတာလဲ၊ အင်အား ဆိုတာ အခုထုတ်၊ အခုရတဲ့ဥစ္စာ၊ ဘာဖြစ်လို့ တွန်း၊တွန်းပစ်နေရတာလဲ၊ အချိန်ရွှေ့တယ်ဆိုတာ မျိုးဟာ ချမ်းသာကို မလိုချင်သေးပါဘူးလို့ ငြင်း တာနဲ့ အတူတူပဲ” တဲ့။

ဝီရိယနဲ့ တွန်းကန်လှုပ်ရှားပေးမှ ချမ်းသာ ဆိုတာရမှာ၊ ဝီရိယနဲ့ မတွန်းကန်ရင် ချမ်းသာကို ရွှေ့ရွှေ့ပစ်တာနဲ့တူလိမ့်မယ်၊ ချမ်းသာကိုမလိုချင် သေးပါဘူးလို့ ငြင်းပယ်တာနဲ့ တူလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် မငြင်းကြပါနဲ့ဆိုပြီးတော့ အဲသလို ရဲရဲရင့်ရင့် ဝီရိယကဝင်လာပြီးတော့ ဒါနစသော ကောင်းမှုတွေပြီးဆုံးသည်အထိ အကောင်အထည်

၆၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာငါးရီက (ယော)ဆရာတော်

ပေါ်သွားအောင်၊ ဝီရိယက တွန်းကန်လှုပ်ရှား
ပေးပစ်လိုက်တာပဲ၊ အဲဒီအချိန်မှာ စေတနာဟာ
သိပ်ကောင်းသွားတယ်။

* * *

ထိတ်လန့်စရာ မကြာမကြာတွေးပေးပါ

ထိတ်လန့်စရာတစ်ခုပေါ်လာပြီဆိုရင် ဝီရိယ
က ဘယ်နားက ပေါ်လာမှန်းမသိဘူး၊ ချက်ချင်းကို
တက်လာတာပဲ၊ ချက်ချင်းကို မြင့်လာတာပဲ၊
ချက်ချင်းကို အားထုတ်ပစ်လိုက်တာပဲ၊ ဒါကြောင့်
ထိတ်လန့်စရာကိုလဲ နှလုံးသွင်းရမယ်။

ထိတ်လန့်စရာဆိုတာက တရားအနေနဲ့ပြော
ရင် အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေး၊ အပါယ်ဘေးတွေ
စတဲ့ ဘေးတွေပေါ့၊ မိမိက မအားသေးပါဘူး၊
အကြောင်း ပြတယ်၊ သူတို့က ဒီလိုအကြောင်း
မပြဘူး၊ အမြဲတမ်း နောက်ကလိုက်နေတယ်။

မိမိကသာ အချိန်ရွှေ့နေတာ၊ သူတို့က
အချိန်မရွှေ့ဘူး၊ နောက်က ထက်ကြပ်မကွာ

၆၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လိုက်နေတယ်၊ မိမိတို့က အမျိုးမျိုးဆင်ခြေ ပေးပြီး
အကြောင်းပြပေမယ့် သူတို့က အကြောင်း မပြဘူး၊
အမြဲတမ်းလိုက်နေတယ်။

တကယ်လို့များ တရားအင်အားမပါဘဲ
အခုနေ ငါသေသွားရင် အပါယ်သွားတော့မှာပဲ
ဆိုတာမျိုးတွေ၊ အဲဒါမျိုး ထိတ်လန့် စရာများကိုလဲ
မကြာမကြာတွေ့ရမယ်။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၆၇

ကုသိုလ်နစ်နာရင် အကုသိုလ်တွေဝင်လာလိမ့်မယ်

ကုသိုလ်လက်လွတ်လို့ရှိရင် ပစ္စုပ္ပန်မှာလဲ
နစ်နာလိမ့်မယ်၊ သံသရာမှာလဲ နစ်နာလိမ့်မယ်၊
ကုသိုလ်နစ်နာသွားရင် အကုသိုလ်တွေဝင်လာ
လိမ့်မယ်၊ အကုသိုလ်ဝင်လာရင် ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ
တစ်လျှောက်လုံး ဆင်းရဲစေလိမ့်မယ်။

အဲသလို ထိတ်လန့်စရာအမျိုးမျိုးတွေကိုလဲ
ဉာဏ်နဲ့စဉ်းစား ထိတ်လန့်စရာဆိုတာက ဒေါသနဲ့
တွေးရမှာကို ပြောတာမဟုတ်ဖူး၊ ဉာဏ်နဲ့စဉ်းစား
ရမှာကိုပြောတာပါ။

အဲသလိုစဉ်းစားတဲ့အခါ ငါ အချိန်ရွှေ့နေလို့
မဖြစ်ဖူး၊ ချက်ချင်း အင်အားထုတ်မှဖြစ်မှာပဲဆိုပြီး

၆၈

စိတ်စွမ်းရည်

ရဲရင့်ပြတ်သားစွာ၊ ရက်ပေါင်းလပေါင်း များစွာ
ခွဲဝေအားထုတ်ရမယ့် ဝီရိယဟာ နာရီပိုင်း၊ မိနစ်
ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ တစ်ခါထဲစုပြီး အားထုတ်ဖြစ်လာ
တယ်။ ဘာလို့လဲ၊ တွန်းအားကိုမြင်လိုက်လို့။

ထိတ်လန့်စရာတွန်းအားကို မြင်လိုက်တဲ့
အခါ လေးငါးခြောက်ရက်၊ လေးငါးခြောက်လ
လောက်ခွဲပြီး အားထုတ်ရမယ့် ဝီရိယဟာ မိနစ်ပိုင်း၊
နာရီပိုင်းအတွင်းမှာ တစ်ချိန်ထဲ၊ တစ်နေရာထဲမှာ
ချက်ချင်းစုပြီးမှ အင်အားကို အမြင့်ဆုံးသုံးပါတယ်။

လောကမှာထိတ်လန့်စရာတွေ့ရင် ဝီရိယမြင့်
လာတာ၊ အင်မတန်ထင်ရှားပါတယ်။ ထိတ်လန့်
စရာမတွေ့ဘူးဆိုရင် ဆင်ခြေသိပ်ပေးတာပဲ၊ ဒါ
ကြောင့် ဝီရိယစိတ်တွန်းကိရိယာကောင်းပါစေ။

* * *

သတိဆိုတာ စိတ်ထိန်းကိရိယာ

စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်လုပ်တဲ့အခါမှာ စေတနာ အလုပ်သမားခေါင်းဆောင်ကို သတိကလဲကူပေးပါ။ သတိကလဲ အလုပ်သမားတစ်ယောက်ပဲ။ သတိဆိုတာ စိတ်ထိန်းကိရိယာလဲဟုတ်တယ်။ အချိန်ထိန်းတဲ့ကိရိယာလဲ ဟုတ်တယ်။

အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း အဖိုးတန်ပါတယ်။ အချိန်တွေ အဖိတ်အစဉ်မရှိအောင် သုံးချင်ပါတယ် ဆိုရင်တော့ စိတ်ကို သတိနဲ့သာထိန်းပေး။ အချိန်လုံးဝအဖိတ်အစဉ်မရှိစေရဘူး။ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း အဖိုးတန်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်သမျှစိတ်တွေ ဟာလဲ စွမ်းရည်တွေမြင့်တက်လာလိမ့်မယ်။

၇၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သတိဆိုတာ စိတ်ထိန်းကိရိယာ၊ အချိန်ထိန်း
ကိရိယာ၊ လက်ဝဲ လက်ယာလမ်းကို ယိုင်ပြီးတော့
မသွားရအောင် သတိက ထိန်းပေးရတယ်။

* * *

တရားလမ်းကြောင်း(၃)ခု

တရားလမ်းကြောင်းဆိုတာ ဓမ္မစကြာမှာ
လာတဲ့အတိုင်း (၃)ခု ရှိတယ်။

(၁) မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းစဉ်

(၂) ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂလမ်းစဉ်၊

(၃) အတ္တကိလမထာနု ယောဂလမ်းစဉ်
လို့ (၃)မျိုးရှိတယ်။ သတ္တဝါမှန်ရင် အဲဒီလမ်း
ကြောင်း(၃)မျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ သွားနေကြတာ
ချည်းပဲ။ ဒီလမ်းကြောင်း(၃)ကြောင်းမှလွတ်တဲ့
သတ္တဝါ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ မရှိပါ။

အဲဒီလမ်းကြောင်း(၃)ကြောင်းကို သွားနေတဲ့
သတ္တဝါမှန်ရင် ရည်မှန်းချက်ကတော့ တစ်ခုထဲပဲ။
ဘာလဲဆိုရင် ဒုက္ခမှလွတ်ချင်ပါတယ်။ ချမ်းသာလို
ချင်တယ်လို့ ရည်မှန်းချက်ကတစ်ခုထဲပဲ။

၇၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဒါပေမယ့် လမ်းကမတူတော့ ရလဒ်ဘယ်တူ
လိမ့်မလဲ၊ လမ်းမမှန်ရင် ချမ်းသာဆိုတာလဲ ဘယ်
နည်းနဲ့မှမရဘူး၊ လမ်းမှန်မှ ချမ်းသာဆိုတာရမယ်။

လမ်းမမှန်ရင် ဒုက္ခကြောက်ပေမယ့် ဒုက္ခက
ဘယ်နည်းနဲ့မှမလွတ်ဖူး၊ ကြောက်လေ ဒုက္ခတိုး
လေ၊ ကြောက်လေ အပူတိုးလေ၊ ကြောက်လေ
အပူပွားလေပဲ။

လမ်းမမှန်ရင် ဒုက္ခကြောက်ပေမယ့် ဒုက္ခက
ကြောက်လေ တိုးလေပဲ၊ ချမ်းသာလိုချင် ပေမယ့်
လိုချင်လေဝေးလေပဲ၊ လမ်းမှန်မှသာလျှင် ကြောက်
တဲ့ဒုက္ခတွေက လွတ်လိမ့်မယ်၊ လိုချင်တဲ့ ချမ်းသာ
အစစ်အမှန်ဆိုတာ ရလိမ့်မယ်။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၇၃

လက်ဝဲလက်ယာလမ်းကိုထိန်းတာ သတိ

သတိတရားက အတ္တကိလမထာနယောဂလမ်းစဉ်၊ ကာမသုခဏ္ဍိကာနယောဂလမ်းစဉ်ဆိုတဲ့ လမ်းစဉ်နှစ်ဖက်ပေါ် ချော်ပြီးတော့မကျရအောင် ထိန်းပေးရတဲ့ကိရိယာ။

စိတ်ဆိုတာ မလှုပ်ပဲနဲ့ရပ်နေလိုက်ပြန်တော့ ကာမသုခဏ္ဍိကာနယောဂလမ်းစဉ်နဲ့ မြုပ်သွားပြန်တယ်၊ အသိ၊ သတိအထိန်းမပါပဲနဲ့ အရမ်းလှုပ်လိုက်၊ ရုန်းလိုက်ပြန်တော့ အတ္တကိလမထာနယောဂလမ်းစဉ်နဲ့ လဲသွားတတ်ပြန်တယ်၊ လဲလိုက်၊ မြုပ်လိုက်၊ လဲလိုက်၊ မြုပ်လိုက်နဲ့ ဘယ်တော့မှ မတွင်တော့ဘူး၊ လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင် ဘယ်တော့မှမရောက်တော့ဘူး။

အသိ၊ သတိအထိန်းပါတဲ့ သမ္မာဝါယာမ
လမ်းစဉ်၊ မဇ္ဈိပဒိပဒါ လမ်းစဉ်အတိုင်းသွားမှ
ချမ်းသာဆိုတာရမယ်၊ သတိဆိုတာ အဲသလို
လက်ဝဲလမ်း၊ လက်ယာလမ်းကို ချော်မသွားရ
အောင် ထိန်းပေးတယ်။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၇၅

အချိန်သည် ပုံမှန်သွားနေ၏

အချိန်ဆိုတာ ဘယ်အချိန်မှရပ်တယ်လို့ မရှိဘူး၊ အမြဲသွားနေတတ်သောကြောင့် အချိန်လို့ခေါ်ပါတယ်။ အချိန်ကိုတားပေးနိုင်တဲ့ တန်ခိုးပညာ၊ လောကမှာ ဘာတစ်ခုမှမရှိပါဘူး၊ ဘယ်သူမှဝင်တားလို့လဲ မရပါဘူး၊ အချိန်ဟာ ပုံမှန်သွားနေပါတယ်။

အချိန်တွေသွားနေသလို အရွယ်သည်လဲ မရပ်ပဲ အမြဲကြီးနေတယ်။ အချိန်တွေသွားနေသလို အရွယ်ကလဲ ကြီးချည်ထားလို့ မရဘူး၊ တစ်ကြီးထဲ ကြီးနေတာပဲ။

- * အချိန်သည်လဲ၊ မရပ်ပဲ၊ အမြဲသွားနေသည်၊
- * အရွယ်သည်လဲ၊ မရပ်ပဲ၊ အမြဲကြီးနေသည်၊

၇၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အချိန်ကလဲ တားလို့မရတဲ့အတွက် သွားပါ
စေ၊ အရွယ်ကလဲ တားလို့မရ၊ ကြိုးချည်ထား
လို့မရတဲ့အတွက် ကြီးပါစေ၊ ကိုယ်လုပ်ရမှာက
ဘာလဲ၊ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း အဖိုးတန်အောင်၊
အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း စွမ်းရည်မြင့်မားလာအောင်
ထုတ်လုပ်ဖို့သာ ကိုယ့်အလုပ်ဖြစ်တယ်။



အချိန်ကို သတိနဲ့ဝင်ဖမ်းရတယ်

အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း၊ ရောက်လာတိုင်း၊
ရောက်လာတိုင်းသော အချိန်ဟာ အလဟဿဖြစ်
မသွားရအောင် သတိနဲ့ဝင်၊ဝင်ဖမ်းရတယ်။

အချိန်တစ်ခုဟာ သတ္တဝါတစ်ယောက်
အတွက် (၂)ခါပြန်ပြီး အခွင့်အရေးမပေးပါဘူး၊
ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တစ်ခုဆိုတာ ဘာမှလဲကြာလိုက်တာ
မဟုတ်ပါဘူး၊ အဲဒီရောက်လာတိုင်း ရောက်လာ
တိုင်းသော ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တွေ အဖိုးတန်အောင်ဆိုရင်
သတိနဲ့ဝင်ထိန်းရတယ်၊ သတိနဲ့ဝင်ဖမ်းရတယ်။

သတိနဲ့ဝင်ဖမ်းရာမှာ ဉာဏ်နဲ့အသုံးပြုရ
တယ်၊ ဒီလိုဆိုရင် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း အဖိုး
တန်တယ်။

၇၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သတိရဲ့သဘောဟာ အာရုံကိုမျောမသွားရ
အောင်၊ စိတ်ကို အာရုံပေါ်မှာ ပေါလောမျောမနေ
ရအောင် သူက လေးလေးနက်နက် အာရုံကိုစူးစိုက်
ပြီးတော့ ယူပေးရတဲ့သဘောပါ။

သတိလွတ်နေရင် ၁-မိနစ်ကုန်သွားရော၊
ဘာအင်အားမှပေါ်မလာဘူး၊ ၁-နာရီသာကုန်သွား
ရော၊ ဘာအင်အားမှပေါ်မလာဘူး၊ အချိန်ဖြုန်းတွေ
ချည်း ဖြစ်သွားတာပဲ။

ကုန်သွားတဲ့အချိန်ဆိုတာ နောက်ထပ်ပြန်လဲ
မလာဘူး၊ ပျောက်သွားတဲ့အချိန်ကို ဘယ်လိုမှရှာလို့
လဲ မရတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း
အဖိုးတန်အောင်ဆိုရင် သတိနဲ့ထိန်းပြီးတော့ပေးပါ။

သတိနဲ့ထိန်းပြီး အသုံးချလိုက်တဲ့ အချိန်တွေ
ဟာ အချိန်ကုန်တယ်လို့ မပြောရဘူး၊ ဒါဟာ
အချိန်ကုန်တာမဟုတ်ဖူး၊ အချိန်ကိုသုံးတာ၊ စိတ်
စွမ်းရည်ကို ဖော်ထုတ်တာ။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၇၉

အာရုံနဲ့သတိကို ခွာမထားရဘူး

သတိရဲ့သဘောဆိုတာက အာရုံနဲ့စိတ်ကို ကပ်ထားရတဲ့သဘောပါ။ ပစ္စုပ္ပန်လုပ်နေတဲ့ အလုပ် မှန်သမျှကို အကုန်လုံးစူးစိုက်ပြီးမှ မလွတ်အောင် မှတ်နေရတဲ့သဘောပါ။

အာရုံနဲ့သတိကို ခွာမထားရဘူး၊ အာရုံနဲ့စိတ် ကို ခွာမထားရဘူး၊ ခွာရင်ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ စိတ်အပူအခိုးအငွေ့တွေ ကိလေသာသူခိုးတွေ ဝင် လာတယ်။

တိတ်တိတ်ကလေးဝင်တာ ကိုယ်ကမသိဘူး၊ အလုပ်တစ်ခုလုပ်နေတယ်၊ ကိုယ်ကတော့ အဟုတ် ကြီးမှတ်နေတာ၊ ဒါပေမယ့် ကိလေသာ သူခိုး တွေက တိတ်တိတ်ကလေးဝင်လာတော့ အလုပ်လဲ ပြီးရော ဘာမှ အကောင်အထည်ပေါ်မလာဘူး။

၈၀

စိတ်စွမ်းရည်

ချော်လဲရတယ်၊ ရေခွေးပူလောင်တယ်ဆိုတာ မျိုးတွေဟာ အာရုံနဲ့ စိတ်မှာ သတိကပ်မပေးတော့ အာရုံနဲ့သတိကွာသွားတာကြောင့် ကြားမှာ ကိလေ သာသူခိုးတွေဝင်လာလို့ ဖြစ်ရတာတွေပါ။

သတိရဲ့အလုပ်ဆိုတာ အာရုံနဲ့စိတ်၊ အာရုံနဲ့ သတိကို ကပ်ထားရတဲ့ သဘော၊ သည့်ပြင်အာရုံ ဘာမှကြားဝင်မလာရအောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ ပီပီပြင်ပြင်၊ ရှေ့နဲ့နောက် တစ်ဆက်တည်းဆက်မိ အောင် မှတ်နေရတဲ့သဘောပါ။



တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၈၁

စိတ်နဲ့အာရုံခွာလိုက်ရင်

စိတ်နဲ့အာရုံ ခွာလိုက်ရင် ကိလေသာတည်း၊
ဟူသော အချိန်သူခိုးတွေ ဝင်လာလိမ့်မယ်၊ ကိလေ
သာတည်းဟူသော ကုသိုလ်သူခိုးတွေ ဝင်လာ
လိမ့်မယ်၊ ကိလေသာတည်းဟူသော ငြိမ်းချမ်းရေး
သူခိုးတွေ ဝင်လာလိမ့်မယ်၊ ကိလေသာတည်းဟူ
သော သူခိုးတွေ၊ ဓားပြတွေ ဝင်မွေ့ပြီဆိုရင်
စိတ်ကတော့ ဆုံးရှုံးပြီ၊ နစ်နာပြီ။

သတိဆိုတာက အဲဒီကိလေသာသူခိုးတွေ
ဝင်ခွင့်မပေးပါဘူး၊ အမြဲတမ်း စိတ်ကိုစောင့်ရှောက်
ထားပါတယ်၊ အာရုံတစ်ခုကိုစူးစိုက် ပြီးတော့ထား
ပါတယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံတိုင်း၊ အာရုံတိုင်းမှာ သတိ
က စိုက်ပြီး၊ ကပ်ပြီးမှ ဖမ်းထားရတဲ့သဘောပါပဲ၊
အဲဒီသဘောကို သတိလို့ခေါ်တယ်။

၈၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သတိဆိုတာက မေ့လျော့စေတဲ့၊ ပျောက်ပျက်
စေတတ်တဲ့ ပမာဒတရားကို အမြဲတမ်းဖျက်ဆီးပစ်
နေရတာ၊ သတိလွတ်နေတာနဲ့တပြိုင်နက် စိတ်ဟာ
မျောသွားတယ်၊ ဘာစွမ်းရည်မှပေါ်မလာတော့ဘူး၊
မျောချင်တိုင်းမျော၊ မေ့ချင်တိုင်းမေ့ပြီးတော့ နေ
လိုက်တာပဲ။

မေ့ပြီဆိုရင် ကိလေသာသူခိုးက အသာလေး
ဝင်လာတာပဲ၊ ကြောက်စရာကောင်းတာက ဒီ
ကိလေသာသူခိုးဓားပြတွေက ပိုကြောက်စရာ
ကောင်းတာပါ၊ သူတို့က ကုသိုလ်တွေကို ခိုးသွား
တယ်၊ အချိန်တွေကို ခိုးသွားတယ်၊ မွေသွားတယ်။

* * *

သတိမရှိရင် အစားထိုးစနစ်ကိုမသုံးတတ်ဘူး

ပမာဒဆိုတဲ့ မေ့လျော့ခြင်းကို သတိက ဖျက်ဆီးပေးနေရတာ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အစားထိုးစနစ်ကို သုံးနေရတာ။

ဘာအစားထိုးစနစ်ကို သုံးရသလဲဆိုတော့ စိတ်ဆိုတာက သတိလွတ်နေပြီဆိုရင် မတည့်တဲ့ ကိလေသာတွေနဲ့ တွဲနေရပါတယ်။ ဒီသဘောကို ပရမတ္ထအဘိဓမ္မာသဘော နားမလည်ဘူးဆိုရင်တော့ ငါစိတ်ညစ်တာမင်းကြောင့်ကွ၊ ဘယ်သူ့ကြောင့်ကွ၊ ဘယ်ဝါကြောင့်ကွနဲ့ သူများကိုသာ လက်ညှိုးထိုးတတ်တယ်။

တရားသဘောက ကိုယ်စိတ်ညစ်တာ သူ့ကြောင့်ဆိုတာ ဟုတ်သင့်သလောက်လဲ ဟုတ်ပါ

၈၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရီက (ယော)ဆရာတော်

လိမ့်မယ်တဲ့၊ အဓိက၊က မိမိသာအဓိကပါတဲ့၊
မိမိက မတည့်တဲ့ကိလေသာတွေနဲ့ တွဲနေရတော့
စိတ်ညစ်မှာပေါ့၊ စိတ်ရှုပ်မှာပေါ့၊ စိတ်ပျက်မှာပေါ့။

ကိလေသာသူပုန်တွေ၊ ကိလေသာသူခိုးတွေ၊
ကိလေသာဓားပြတွေ ဝင်မွေ့နေကြလို့ စိတ်ဆင်းရဲ
ကြတာပါ။ အဲဒီနေရာမှာ ကိုယ်က အစားထိုး
စနစ်ကို သုံးရမှာက သတိရှိမှသုံးတတ်ပါတယ်၊
သတိမရှိရင် အစားထိုးစနစ်ကို မသုံးတတ်ပါဘူး။

အစားထိုးစနစ်ကို မသုံးတတ်ဘူးဆိုရင်တော့
ကိလေသာသူခိုးတွေနဲ့ တွဲနေရမှာဖြစ်ခြင်းကြောင့်
ဘယ်တော့မှ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာလဲ ရမှာမဟုတ်
ဖူး၊ ကိလေသာသူခိုးတွေကို မဖယ်ရှားနိုင်သမျှ၊
မနှင်ထုတ်နိုင်သမျှတော့ စိတ်ချမ်းသာပါရစေလို့
ဘယ်လိုပင်တောင့်တသော်လဲ စိတ်ငြိမ်းအေးချမ်း
သာမှုရလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ရအောင်လုပ်မှပဲ
တရားကရပါတယ်၊ သူ့ဟာသူ ချမ်းသာလာတာ
မဟုတ်ဖူး။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၈၅

တမင်ဖြည့်မှ ပါရမီပြည့်လာတယ်

တရားအင်အား၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်၊ ပါရမီဆိုတာမျိုးက တမင်ဖြည့်မှပဲ အင်အားတက်လာကြပါတယ်။ လောကမှာ ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု တစ်စုံတစ်ခုလုပ်နေတယ်ဆိုလို့ရှိရင် “သူတို့က သိပ်ပါရမီရှိတာပဲ၊ သူတို့က ဥပုသ်စောင့်နိုင်တာပေါ့၊ ပါရမီရှိတာပဲ၊ သူတို့က တရားနာနိုင်တာပေါ့၊ ပါရမီရှိတာပဲ၊ သူတို့က တရားအားထုတ်နိုင်တာပေါ့၊ ပါရမီရှိတာပဲနဲ့ ပြောကြတယ်။”

သူတို့ပြောတဲ့စကားက သူတို့မှာတော့ ပါရမီမရှိသေးလို့ ဒီအဓိပ္ပာယ် ရောက်လာတယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ရောက်လာရင် ကိုယ်က ပါရမီကိုစောင့်နေတဲ့သဘော ဖြစ်သွားတယ်။

၈၆

စိတ်စွမ်းရည်

တကယ်တော့ ပါရမီဆိုတာ ကိုယ်ကစောင့်
 ရမှာမဟုတ်ဖူး၊ ပါရမီက လူကိုဖြည့်တာမဟုတ်ဘူး၊
 လူကသာ ပါရမီဖြည့်ရမှာ၊ ဖြည့်ပေးရမှာ၊ ပါရမီ
 ကောင်းမှ စိတ်စွမ်းရည်ပိုင်ဆိုင်လာကြမှာ။

လောကမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေလို လေ
 လေးတိုက်ကာမျှ၊ မိုးလေးရွာကာမျှနဲ့ သူ့ဟာသူ
 ရင့်လာကြတာမဟုတ်ဖူး၊ တမင်ဖြည့်မှ ပြည့်လာ
 ကြမှာ၊ ဒီသဘောနားလည်လိုက်တဲ့အခါ စိတ်စွမ်း
 ရည် ဖော်ထုတ်တဲ့အလုပ်က တကယ်လုပ်မှ၊
 တကယ်ဖြည့်မှရမှာပဲဆိုတာ သိလာတယ်။

ကောင်းမှုကုသိုလ်ပါရမီ စိတ်စွမ်းရည်ဆိုတဲ့
 ရလဒ်တွေပေါ်လာအောင် ဆိုရင်တော့ သတိစိတ်
 ထိန်းကိရိယာကိုတပ်၊ ပမာဒတရားကို ဖယ်ရှားပြီးမှ
 ပူရမယ့်နေရာမှာ အအေးတရားကို ချက်ချင်းအစား
 ထိုးနိုင်မှပဲ၊ ပါရမီကောင်းမှုအင်အားတွေဆိုတာ
 ပြည့်လာကြမှာပါ။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၈၇

အိမ်တွင်းသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ

သတိလုပ်ငန်းဆိုတာ တကယ်စိတ်ဝင်စား စရာကောင်းတယ်။ သတိအလုပ်ဆိုတာ ရိပ်သာ သွား တရားအားထုတ်မှ သတိပဋ္ဌာန်ခေါ်တာ မဟုတ်ဖူး။ ရိပ်သာကိုသွား၊ အချိန်များများယူ အားထုတ်နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဘာမှ အထူးပြောစရာမလိုပါဘူး။

ရိပ်သာကိုသွားပြီး အချိန်များများယူ၊ အား မထုတ်နိုင်သေးဘူးဆိုရင်တော့ အိမ်တွင်းသတိ ပဋ္ဌာန်ကိုလုပ်ဖြစ်မှ မိမိဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိလိမ့်မယ်၊ အဖိုးတန်အောင် အသုံးပြုတတ်လိမ့်မယ်။

၈၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အိမ်တွင်းသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ အဲဒီသတိပါပဲ၊
အဲဒီသတိဆိုတဲ့တရားက ခန္ဓာကိုယ်တံခါးခြောက်
ပေါက်က ကိလေသာသူခိုးတွေ မဝင်ရအောင်
အမြဲတမ်း စောင့်ရှောက်ပေးနေပါတယ်။

* * *

သတိရဲ့အလုပ်

သတိအလုပ်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်သာအဓိက၊ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ဆိုတာ စီမံကိန်းအနေနဲ့သာ ရေတွက်ရတယ်။ တကယ်အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ပစ္စုပ္ပန်သာအရေးအကြီးဆုံးပါ။ သတိရဲ့အလုပ်ကလဲ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း တန်ဖိုးထားပြီး လုပ်ရမှာကို ပြောတာပါ။

ပမာဒ (မေ့လျော့ခြင်း)ဝင်လာတဲ့အခါ စိတ်ဟာ မျော့တယ်။ အတိတ်ကို နောက်ဆံတင်းလိုက်၊ အနာဂတ်ကို ဒရွတ်တိုက်ဆွဲသွားလိုက်၊ အနာဂတ်ကို စိတ်စောလိုက်၊ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့လက်လွှတ်လိုက်၊ လွှတ်လိုက်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တွေတစ်ခုမှ သုံးလို့မရဘူး။ အဖြန်းတွေချည်းဖြစ်သွားတာ၊ အင်အားတွေကို ဘာမှပေါ်မလာကြဘူး။

၉၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဒါကြောင့် မိမိပစ္စုပ္ပန်မှာလုပ်နေတဲ့ အလုပ် တစ်ခုကိုသာ သတိကစိုက်ရမှာ၊ စူးစိုက်ပြီး အဲသလို နေတဲ့အခါ တံခါးခြောက်ပေါက်က ကိလေသာ သူခိုးတွေမဝင်အောင် သူက(သတိက) စောင့်ရှောက် စစ်ဆေး စိစစ်ပါတယ်။

လောကမှာ တံခါးစောင့်တို့၊ မြို့စောင့်တို့ ဆိုတာ တံခါးပေါက်က ဝင်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို စစ်ဆေးပြီးတော့ မဝင်သင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို တားတယ်၊ ဝင်သင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝင်ခွင့်ပေးလိုက်တာပဲ။

သတိကလဲ ဒီအတိုင်းပဲ၊ မျက်စိ၊ နား၊ လျှာ၊ နှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ တံခါးခြောက်ပေါက် က ကိလေသာတွေဝင်တော့မယ်လို့ သူက စစ်ဆေး ပါတယ်၊ လောဘဝင်လာပါပြီ။

“ခင်ဗျား နာမည်ဘယ်လိုခေါ်တုန်းဗျ”

“လောဘလို့ခေါ်ပါတယ်”

“ဘာကိစ္စ”

“ကျုပ်က ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တွယ်တာ လွန်းလို့ပါဗျာ၊ ဒီခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးဟာ ကျုပ်မပါဘဲ ရခဲ့တာမှမဟုတ်ပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သံယောဇဉ် ကြီးလွန်းလို့ ဝင်ပါရစေ” ပြောတော့

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၉၁

“ခင်ဗျား မှတ်ပုံတင်ပြပါ”

သတိက လောဘကို မှတ်ပုံတင်စစ်လိုက်
တော့

“ဟာ- ကိုလောဘ၊ မဖြစ်ဖူးဗျာ၊ ခင်ဗျားဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကျွမ်းထိုးမှောက်ခုန်ဖြစ်အောင် လုပ်တော့မှာပဲ၊ ခင်ဗျားသာဝင်လာရင်တော့ စိတ်တွေ ဆင်းရဲတော့မယ်၊ ဒရွတ်တိုက် အမျှင်တန်း ချော်လဲကုန်တော့မှာပဲ၊ ဒါကြောင့် ကိုလောဘရေ၊ မေတ္တာရပ်ခံပါ တယ်ခင်ဗျာ၊ မဝင်ခဲ့ပါနဲ့” လို့ တားလိုက်ရတယ်။

တစ်ခါ ဒေါသကဝင်လာပြန်ပြီ၊ စစ်ပြီဗျာ၊ တံခါးစောင့်ကြီး သတိက စစ်ဆေးပြီ။

“ခင်ဗျားနာမည် ဘယ်လိုခေါ်တုန်းဗျ”

“ဒေါသလို့ခေါ်ပါတယ်”

“ဘာကိစ္စ”

“ကျုပ်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဆောင်ရွက်စရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်၊ တစ်သံသရာလုံးဆောင်ရွက် လာတာ၊ မပြီးသေးလို့ပါ၊ ဝင်စမ်းပါရစေ” ဆိုတော့

“ခင်ဗျား မှတ်ပုံတင်ပြပါခင်ဗျာ”

၉

စိတ်စွမ်းရည်

မှတ်ပုံတင်စစ်လိုက်တော့ မှတ်ပုံတင်ဆိုတာ ပရမတ္ထရဲ့သဘော လက္ခဏာကိုပြောတာ၊ သတိက စစ်လိုက်တာ။

“ကိုဒေါသ မဖြစ်ဖူးဗျာ၊ ခင်ဗျားသာ ခန္ဓာထဲ ဝင်လာရင်တော့ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး မီးဟုန်းဟုန်း ထတောက်တော့မယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ခင်ဗျား မီးရှို့တော့မယ်၊ မိမိတစ်ဦးထဲ မီးရှို့လို့အားမရလို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ခင်ဗျားဖြန့်ချတော့မယ်၊ လောက ကြီးဆင်းရဲအောင် ခင်ဗျားလုပ်တော့မယ်၊ ဒါကြောင့် ကိုဒေါသရေ၊ မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်၊ မဝင်ခဲ့ပါနဲ့” ဆိုပြီး သတိကတားလိုက်တော့ ဒေါသလဲဝင်လာ လို့ မရတော့ဘူး၊ ဝင်လာရင်လဲ ချက်ချင်းတားလို့ ရတယ်။

* * *

သတိကချက်ချင်းသိတယ်

အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ မကောင်းတဲ့တရားတွေ ပေါ်လာရင် သတိရှိနေတော့သိတယ်၊ မကောင်းတဲ့ တရား(ကိလေသာ)ဆိုတာက အေးအေးလေးဝင် တာမဟုတ်ဖူး၊ ပူပြီး ရှုပ်ပြီးမှဝင်လာတော့ သတိက သိတယ်။

“တယ်ပူပါလား၊ တယ်ရှုပ်ပါလား၊ ဘာပါ လိမ့်” လို့ စဉ်းစားလိုက်တော့

“ဪ— လောဘဝင်လာလို့၊ ဒေါသဝင်လာ လို့၊ ဝိစိကိစ္ဆာတွေ ဝင်လာလို့၊ ဥစ္ဆေဒတွေဝင်လာလို့၊ ထိနတွေဝင်လာလို့၊ မိဒ္ဓတွေဝင်လာလို့ စသည်ဖြင့် သတိက ချက်ချင်းသိလိုက်တယ်၊ သိရင် ချက်ချင်း တားလို့ရတယ်။

၉၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တစ်ခါ ကောင်းတဲ့ဘက်ကဝင်လာပြန်ပြီ
ဆိုတဲ့အခါ သတိက သိတာပါပဲ၊ သဒ္ဓါတရားက
ဝင်လာပြီ။

“ခင်ဗျားနာမည် ဘယ်လိုခေါ်တုန်းဗျ”

“သဒ္ဓါလိုခေါ်တယ်”

“ဘာကိစ္စ”

“ကျုပ်က စိတ်ကိုကြည်ပြီး၊ အေးပြီး၊ ရှင်းပြီး
သွားအောင်လုပ်မလို့”

“ခင်ဗျား မှတ်ပုံတင်ပြပါ”

သတိက သဒ္ဓါတရားရဲ့မှတ်ပုံတင်ဆိုတဲ့
ပရမတ္ထသဘော လက္ခဏာကို စစ်ဆေးလိုက်တော့

“ဟာ- ကိုသဒ္ဓါရေ၊ သိပ်အားရစရာကောင်း
တာပဲ၊ ခင်ဗျားက စိတ်ကို ချမ်းသာအောင်လုပ်
ပေးမှာ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာအမျိုးမျိုးကို ခင်ဗျားက
ပယ်ရှားပေးမှာ၊ ချက်ချင်း စိတ်ကိုအေးသွားအောင်၊
ကြည်သွားအောင်၊ ရှင်းသွားအောင် အဲသလိုလုပ်
မယ့် တရားပါလား၊ လာဗျာ၊ လာဗျာ၊ မြန်မြန်ဝင်ခဲ့၊
နောက်ကျသွားလိမ့်မယ်” ဆိုပြီးတော့ သတိက
သဒ္ဓါတရားကို မြန်မြန်ကြီးဖြစ်ခွင့်ရအောင် ပြုလုပ်
ပေးလိုက်တာပါပဲ၊ အဲသလို စသည်ဖြင့် ကောင်းတဲ့

တရားများ ဖြစ်ခွင့်ကြုံလာပြီဆို မြန်မြန်ဖြစ်ခွင့်
ရအောင် သတိက အမြဲတမ်းလမ်းဖွင့်လို့ ပေးပါ
တယ်။

ဒါကြောင့် သတိဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထောက်
လှမ်းရေးပါ။ ထောက်လှမ်းရေးလို့လဲခေါ်တယ်၊
ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့တံခါးစောင့်လို့လဲ ခေါ်တယ်။

* * *

ဉာဏ်ပါပါ မပါပါ မှတ်သာမှတ်

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ အမှတ်မြီမှ သတိတက်
တယ်။ ပထမပိုင်းမှာတော့ ဉာဏ်ပါပါ၊ မပါပါ
မှတ်သာမှတ်၊ မှတ်ဖန်များလာရင် သတိတွေတိုးလာ
လိမ့်မယ်၊ သတိတွေတိုးလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်
စွမ်းရည်တွေမြင့်လာလိမ့်မယ်၊ စိတ်စွမ်းရည်မြင့်
လာရင် စေတနာမှာ သိပ်ပြီး အစွမ်းမြင့်သွား
လိမ့်မယ်။

ပထမပိုင်းမှာ ဉာဏ်ပါပါ မပါပါ လမ်းသွား
ရင် သွားတယ်မှတ်၊ မြင်ရင် မြင်တယ်မှတ်၊

၉၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာလီရိက (ယော)ဆရာတော်

စား၊ စားတယ်မှတ်၊ လုပ်၊ လုပ်တယ် အကုန်မှတ်၊
အဲဒါတွေအကုန်မှတ်ရင် ပထမပိုင်းမှာ သတိအား
နည်းသေးပေမယ့် ပညာက မြဲလာတဲ့အခါ သတိ
ဟာ အစွမ်းတက်သွားရတယ်။

သတိစွမ်းအင်တက်သွားချင်ရင် ပထမပိုင်းမှာ
သညာနဲ့ပဲ ဒလစပ်မှတ်နေ၊ သဒ္ဓါတရား၊ ကုသိုလ်
ဆိုတာ အကုသိုလ်လို ပူပြီး ရှုပ်ပြီးမှ ဝင်လာတာ
မဟုတ်ဖူး၊ အေးအေးမြမြ၊ ကြည်ကြည်လင်လင်၊
ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့ အဲသလိုဝင်လာကြတာ။

အဲသလိုဝင်လာကြတော့ သတိရှိနေတဲ့အခါ
ဒီတရားတွေဝင်လာတာကို သိပါတယ်၊ သိတဲ့အခါ
တောက်လျှောက်ဖြစ်နိုင်အောင် လမ်းဖွင့်ပေးပါ။

ဒါကြောင့် ပထမပိုင်းမှာတော့ သညာမှတ်နဲ့
ပဲမှတ်၊ သတိတွေတက်လာမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ
သတိရှိနေရင် အမြဲတမ်း စိတ်ငြိမ်းချမ်းတယ်။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၉၇

အချိန်ကိုမသုံးတတ်တာပါ

လောကမှာပြောကြတယ်၊ “တရားအား ထုတ်စမ်းပါဗျ၊ ဘုရားရှိခိုးစမ်းပါဦးဗျ၊ ပုတီးလေး စိပ်စမ်းပါဦးဗျ၊ ပရိတ်ကလေးရွတ်စမ်းပါဦးဗျ” ဆိုရင် “မအားသေးဘူးဗျ”လို့ ပြောကြတယ်။

တရားက မအားတာမဟုတ်ပါဘူးတဲ့၊ အချိန် ကို မသုံးတတ်တာပါ၊ အချိန်ကို မသုံးတတ်ဖူးဆိုမှ မှန်မယ်၊ မအားဘူးပြောရင် မမှန်ဘူး၊ ဘာလို့လဲ ဆိုရင် ဒီခန္ဓာကြီးရှိနေသမျှ ဒီခန္ဓာဝန်ထမ်းနေရသမျှ အားတဲ့နေ့ဘယ်ရှိမှာလဲ။

ဆောင်ရွက်ရတာက ဒီခန္ဓာတစ်ခုထဲတင် မဟုတ်ဖူး၊ မိမိနဲ့ပတ်သက်ရာ အကုန်လုံး ဒီပြင် ခန္ဓာရဲ့တာဝန်တွေပါ ထမ်းနေရတာဆိုတော့ ဘယ် နေ့မှ အားတယ်လို့လဲမရှိဘူး။

၉၈

စိတ်စွမ်းရည်

သတိကပြောတာက အားဖို့မဟုတ်ပါဘူးတဲ့၊
တရားအလုပ်ဟာ အားတဲ့လူတွေရဲ့ အလုပ်လို့လဲ
မပြောပါဘူး၊ ချမ်းသာဆိုတာ အားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ
သာ ယူရမယ်လို့လဲ မပြောပါဘူး၊ အားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
များသာ တရားအလုပ်လုပ်ရမယ်လို့ ပြောတာ
မဟုတ်ဖူး၊ ဘာလိုသလဲဆိုရင် “သတိ” လိုတယ်။

* * *

သတိဆိုတဲ့ဆား

မိမိတို့ နေ့စဉ်နေ့စဉ် လှုပ်ရှားသမျှအလုပ်
တွေမှာ သတိလေးပဲထည့်ရမှာပါ။ လောကရဲ့
အရသာတွေမှာ ဘယ်အရသာမဆို ဆားမပါရင်
ပေါ့ပျက်ပျက်၊ ရှော်ရွတ်ရွတ်တွေချည်းပဲ၊ ဆားပါမှ
သာလျှင် ဘယ်အရသာမဆို လေးလေးနက်နက်
ရှိတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ မိမိကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့် လှုပ်ရှား
နေသမျှ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတွေဟာလဲပဲ သတိဆိုတဲ့
ဆားမပါဘူးဆိုရင် ပေါ့ပျက်ပျက်၊ ရှော်ရွတ်ရွတ်
တွေချည်းပဲ၊ ဘာအင်အားမှပေါ်မလာဘူး။

လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သမျှဟာလဲပဲ လောဘ၊
ဒေါသ၊ မာန စတဲ့ တရားတွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးပူလောင်
ပြီးမှ လုပ်နေရတာ၊ ဒီတော့ အလုပ်လုပ်ရမယ့်
အတူတူ ရှင်းရှင်းလေး၊ ကြည်ကြည်လင်လင်လေး၊
အေးအေးမြမြလေးနဲ့လုပ်ပေါ့။

၁၀၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဒီတော့ နေ့စဉ်၊နေ့စဉ် လုပ်သမျှအလုပ်
တွေဟာ သတိတပ်လိုက်ရင် ဒုက္ခအနှုတ်လက္ခဏာ
ပြတဲ့ အလုပ်တွေဖြစ်သွားပါတယ်။ အပူ အနှုတ်
လက္ခဏာပြတဲ့အလုပ်တွေ ဖြစ်သွားပါတယ်။

သတိနဲ့ စိတ်ကိုထိန်းနေရလို့ မိမိအလုပ်တွေ
နောက်ကျသွားတော့မှာလို့ ပူစရာမလိုတဲ့အပြင်
ပိုပြီးမှ တောက်ပြောင်သွားလိမ့်မယ်၊ အရည်အသွေး
တွေတက်သွားလိမ့်မယ်။

အကြာကြီးလုပ်ရမယ့်အလုပ်ဟာ ခဏလေး
နဲ့ပြီးသွားလိမ့်မယ်၊ အမှားအယွင်း၊ အတိမ်းအချွတ်
အချော်တွေ ကင်းသွားလိမ့်မယ်။ “မီးသတိပြု”၊
“ကားသတိပြု” ဆိုတာ သတိပျောက်တတ်လို့
သတိပေးရတာတွေ၊ သတိမရှိရင် တရားတွေအကုန်
ပျောက်ကုန်တာပဲ၊ တရားတွေမပျောက်အောင်
သတိနဲ့ထိန်းထားရတယ်။

နေ့စဉ်နေ့စဉ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ထဲမှာ “သတိ”
ဆိုတဲ့ ဆားလေးကိုသာ ခပ်ပေးလိုက်ပါ။ သတိ
လေးသာ တပ်ဆင်ပေးလိုက်ပါ။ အကုန်လုံး တရား
တွေပါ။

ဒါကြောင့် သတိက အားဖို့မလိုဘူး၊ သတိ
ဆိုတာ အချိန်မရွေးတပ်ဆင်လို့ရတယ်၊ အားခါမှ
ကုသိုလ်လုပ်ရမယ်မဟုတ်ဖူး၊ မအားပဲနဲ့လုပ်ရမှာ၊
မအားတဲ့အလုပ်တွေကြားထဲကနေပြီး သတိကို
တပ်ဆင်လိုက်ရင် အကုန်လုံး တရားအလုပ်ဖြစ်သွား
ပါတယ်၊ လုပ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကိစ္စတိုင်း၊ ကိစ္စတိုင်းမှာ
စူးစိုက်ပြီးတော့ ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ရှင်းရှင်း
လင်းလင်း အဲဒီလိုလုပ်ပါ၊ အလုပ်ခပ်သိမ်းဟာ
တရားဘောင်ထဲကို ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

* * *

သတိနဲ့ကိလေသာတွေလို့မှမရပဲ

မိမိရဲ့စိတ်ကို သတိနဲ့ထိန်းနေတော့ ဘယ်ဟာ
မှ ဒရွတ်တိုက်မရှိတော့ဘူး၊ ရှင်းကနဲ၊ ရှင်းကနဲ
တစ်ကန့်စီသွားတာ။

နောက်ကိုနောက်ဆံတင်းလိုက်၊ ရှေ့ကိုလော
ကြီးလိုက်နဲ့ အဲသလို ရှုပ်ရှက်ခတ်ကြီး ဘာမှမရှိဘူး၊
ပစ္စုပ္ပန်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကိုသာ တစ်ကန့်ချင်း၊

၁၀၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တစ်ကန်ချင်းရှင်းရှင်းသွားတာမို့ စိတ်ကလဲရှင်း
လိုက်တာ၊ အေးမြလိုက်တာ။

- * ကိုယ့်မှာဖြစ်ဘိ၊ ဖြစ်တိုင်းသိ၊
သိတိုင်းအပူစင်၊
- * ရှေ့စိတ်ဖြစ်ဘိ၊ နောက်စိတ်သိ၊
သိတိုင်းအပူစင် ဆိုတာ

ဒီသဘောပြောတာပဲ။

သတိနဲ့ကိလေသာ တွဲလို့မှမရပဲ၊ ဘယ်တွဲလို့
ရမလဲ သဘာဝမှမတူတာ၊ ဒါကြောင့် သတိဖြစ်နေ
စဉ် အခါကာလမှာ စိတ်ရဲ့အပူအခိုးအငွေ့တွေဟာ
လုံးဝဝင်မရလို့ စိတ်ကြည်လင်အေးမြပြီး အပူတွေ
ကင်းနေပါတယ်၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုတာ သတိ
တပ်ဆင်ပေးရင် ရပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် စိတ်ကို တရားနဲ့တပ်
ဆင်ပေးရမယ်၊ သတိနဲ့တပ်ဆင်ပေးရမယ်၊ ဒါ
ကြောင့် အိမ်ထဲမှာလုပ်နေတဲ့အလုပ်၊ တစ်ဘဝလုံး
လုပ်နေတဲ့အလုပ် သတိတပ်ဆင်ပေးလိုက်ရင်
အကုန်လုံး တရားဘောင်ထဲရောက်သွားတယ်။

ဒါကြောင့် သတိဆိုတာ စိတ်ထိန်းကိရိယာ၊
အချိန်ထိန်းတဲ့ကိရိယာ၊ အချိန်တွေ အဖိတ်အစဉ်

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၀၃

မရှိရအောင်၊ စိတ်တွေမျောမသွားရအောင်၊ ကိလေ
သာနဲ့သွားမတွဲရအောင် ထိန်းပေးနိုင်တယ်၊ ထိန်း
ပေးသလောက် စွမ်းရည်တွေ မြင့်လာလိမ့်မယ်၊
အင်မတန်စွမ်းအင်ထက်မြက်တဲ့တရားပါ။

* * *

စိတ်ကို သမာဓိနဲ့စည်းရုံးရမယ်

သမာဓိဆိုတာ စိတ်ကိုစူးစိုက်ပေးတဲ့တရား၊
လောကမှာ ဆန်ကို ထောင်းထားတဲ့အမှုန့်များဟာ
ရေနဲ့မနယ်ပဲ ပန်းကန်ထဲမှာ ဒီအတိုင်း ထည့်ထား
လိုက်မယ်ဆိုရင် လေကလေးနည်းနည်းတိုက်
လိုက်တာနဲ့ ဟိုလွင့်လိုက်၊ ဒီလွင့်လိုက်၊ ဟိုပျံ့လိုက်၊
ဒီပျံ့လိုက်၊ ဖရိုဖရဲပျံ့ကုန်တယ်။

ရေနဲ့နယ်၊ ဆီနဲ့နယ်ပြီးမှ လုံးထားလိုက်ပါ၊
အဲဒီအမှုန့်ဟာ လေတိုက်ပေမယ့် လွင့်မသွားတော့
ဘူး။

ဒီအတိုင်းပဲ၊ စိတ်ဆိုတာကလဲ သမာဓိနဲ့
စည်းရုံးလုံးနယ်ပြီး မထားဘူးဆိုရင် ကိလေသာ

၁၀၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လေကလေးမွေ့လိုက်တာနဲ့ ဟိုလွင့်လိုက်၊
ဒီလွင့် လိုက်၊ ဟိုပျံ့လိုက်၊ ဒီပျံ့လိုက်၊ အာရုံတွေဟာ
၁-မိနစ်အတွင်းမှာ ရာနဲ့ချီပြီး ပြောင်းနေတာပဲ။

အာရုံတွေပြောင်းတိုင်းပြောင်းတိုင်း ကိလေ
သာအထောင်းခံရတာ မောနေတာပဲ။ စိတ်ကို
ကိလေသာထောင်းတာ၊ ထောင်းတာပေါ့၊ ငြိမ်ငြိမ်မှ
မနေပဲ။

ငြိမ်ငြိမ်မနေတော့ ကိလေသာသူခိုးတွေ၊
ကိလေသာဓားပြတွေ ဝင်မွေ့ပြီးထောင်းလိုက်တော့
ဆင်းရဲလိုက်တာ၊ ကုသိုလ်လုပ်နေပါရက်သားနဲ့
ကုသိုလ်ကြားထဲမှာကို သူတို့က ဝင်လာသေးတယ်၊
ဝင်တာပေါ့၊ သမာဓိနဲ့မှ မစူးစိုက်ပဲ။

ဒါကြောင့် သမာဓိနဲ့ စိတ်စေတသိက်ကို
လုံးနယ်ပြီးမှ ထားလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိလေသာ
မွေ့လို့မရတော့ဘူး၊ ကိလေသာမွေ့လို့မရရင် သမာဓိ
အားကောင်းတယ်ခေါ်တယ်။

သမာဓိဆိုတာ စိတ်စွမ်းရည်၊ စိတ်ကိုထားချင်
တဲ့ နေရာထားလို့ရမယ်၊ ထားချင်သလောက်
ထားလို့ရမယ်၊ ထားချင်သလိုထားလို့ရမယ်၊ ဒါကို
စိတ်စွမ်းရည်ခေါ်ပါတယ်၊ သမာဓိအင်အားလို့လဲ
ခေါ်ပါတယ်။

သမာဓိအင်အားကောင်းရင် ကိလေသာမွေ့
 လို့မရတော့၊ စိတ်ဟာ ငြိမ်းချမ်းပြီးအေးမြနေတယ်၊
 ဒါကြောင့် တရားထိုင်တယ်၊ တရားရှုတယ်၊
 တရားမှတ်တယ်ဆိုတာ သမာဓိအားကို ထူထောင်
 ကြတာတွေ။

သမာဓိကောင်းမှ စေတနာအားကောင်းပါ
 တယ်၊ စေတနာအလုပ်သမားခေါင်းဆောင်မှာ
 အကောင်အထည်ဖော်ရတာ ပီပြင်သွားပါလိမ့်မယ်၊
 ဒါကြောင့် သမာဓိဆိုတဲ့ စိတ်စူးစိုက်ရေးတရား
 ဟာလဲပဲ ကုသိုလ်လုပ်တိုင်းလုပ်တိုင်း လိုအပ်ပါ
 တယ်၊ စိတ်အစဉ်ကိုလဲပဲ သမာဓိအင်အားတွေဖြင့်
 မြင့်လာအောင် မြှင့်တင်ပေးရပါမယ်။

* * *

ကိုယ်လုပ်မှကိုယ်ရမယ်

ပဉ္စမအင်အားကြီးက ပညာတဲ့၊ ပညာဆိုတာ
 တရားပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ပညာနှစ်မျိုးရှိတယ်။

၁၀၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

(၁) ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိပညာ

(၂) ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိပညာ...လို့
နှစ်မျိုးရှိတယ်။

ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိပညာက စောစော
ကပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲ၊ ကိုယ်လုပ်မှကိုယ်ရတယ်၊
ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ကိုယ့်အကျိုးရနေကြတာ၊ သူ့
အကြောင်းနဲ့သူ့အကျိုး ရနေကြတာ။

ရတဲ့အခါမှာလဲ လုပ်တတ်သလောက်ပဲ
ရတယ်၊ လုပ်နိုင်သလောက်ပဲရတယ်၊ လုပ်ဖြစ်
သလောက်ပဲရတယ်၊ အလုပ်ဆိုတာ လုပ်မှပဲရတယ်၊
မလုပ်ပဲနဲ့ သူ့ဟာသူတော့ တိုးလာမှာမဟုတ်ဖူး၊
အရွယ်ကြီးရုံနဲ့ တရားဟာ သူ့ဟာသူတက်လာကြ၊
မြင့်လာကြမှာမဟုတ်ဖူး၊ တမင်အားထုတ်မှ တမင်
လုပ်မှပဲရလိမ့်မယ်။

အဲဒီအခါမှာလဲပဲ လုပ်တတ်သလောက် လုပ်
နိုင်သလောက်ပဲရတယ်၊ အဲသလို စသည်ဖြင့်
ကြောင်းကျိုးဆက်သွယ်သိတာကို ကမ္မဿကတာ
သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီသမ္မာဒိဋ္ဌိအသိပညာ

ပေါ်လာတဲ့အခါ ယခုလုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ဘယ်သူ့
အတွက်လုပ်တာလဲလို့ မေးလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ့်
အတွက်လုပ်တာပါလို့ အဖြေထွက်လာတယ်။

ကိုယ့်အတွက်လုပ်တာဆိုရင် အေးတာကိုလို
ချင်သလား၊ ပူတာ(ကိုလိုချင်သလား၊ အေးတာကိုပဲ
လိုချင်တယ်။

ရှင်းတာကိုလိုချင်သလား၊ ရှုပ်တာကိုလိုချင်
သလား၊ ရှင်းတာကိုပဲ လိုချင်တယ်၊ စသည်ဖြင့်
အဖြေထွက်လာတော့ အဲသလိုရှင်းရှင်းလေး၊ အေး
အေးလေးလိုချင်တယ်ဆိုရင် သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ။
သမာဓိအင်အားတွေ အစွမ်းကုန်မြှင့်တင်ပြီးတော့
ကိလေသာအပူအခိုးအငွေ့တွေ ဝင်မလာအောင်
အစွမ်းကုန်တားဆီးမှပဲ စသည်ဖြင့် အင်အားတွေမြှင့်
ပေးတတ်လာမှာပဲ။

ဒါကြောင့် ကုသိုလ်လုပ်တဲ့အခါ ပညာလဲပါ
ရတယ်၊ ပညာမပါပဲနဲ့ ကုသိုလ်လုပ်ရင် ညအမှောင်
ထဲလမ်းသွားသလို ချော်လဲတတ်တယ်၊ ခလုတ်
တိုက်တတ်တယ်။

၁၀၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရီက (ယော)ဆရာတော်

ဉာဏ်မပါပဲနဲ့ ကုသိုလ်လုပ်ရင် တဏှာ၊
မာန၊ ဒိဋ္ဌိ သံသရာ ခလုတ်တွေ ဝင်တိုက်ပြီးတော့
ချော်လဲတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဉာဏ်လဲပါပါစေ။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၀၉

ခန္ဓာနဲ့တဏှာခွဲလို့ရအောင်

ဒုက္ခအနှုတ်လက္ခဏာပြလာအောင်ဆိုရင်တော့
ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိလဲ ပါပါစေ၊ ခန္ဓာနဲ့ တဏှာခွာ
လို့ရအောင်ဆိုရင် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ပါရမယ်။

ပြုပြင်တယ်၊ ပြုပြင်တယ်ဆိုတာ မိမိဉာဏ်
အား၊ ဝီရိယအား၊ သဒ္ဓါအားရှိသလောက် ပြုပြင်ရ
ပေမယ့် ကိုယ်ဆိုင်သလောက်သာ ပြုပြင်လို့ရတာ၊
ကိုယ်ဆိုင်တာထက်ပိုပြီး ပြုပြင်လို့မရဘူး၊ အချိန်
တန်ရင် ပျောက်ကွယ်သွားကြမှာပဲဆိုတာ ဉာဏ်က
သိထားတော့ ခန္ဓာနဲ့တဏှာ ခွာလို့ရတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာက ဘာမှမမြဲဘူးဆိုရင် နောက်
ထပ် အသစ်ရလာဦးမယ့် ခန္ဓာဆိုတာလဲပဲ မမြဲပါ
ဘူးလို့ အဲသလိုသိထားတော့ တဏှာ၊မာန၊ ဒိဋ္ဌိတွေ
ဝင်ရှုပ်လို့မရတော့ပါဘူး။

၁၁၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အနိစ္စသဘောဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်လာတဲ့အခါ ဒုက္ခသဘောလဲ မြင်လာရတာပဲ။ ဒုက္ခသဘောမြင်လာတဲ့အခါ အနတ္တသဘောလဲမြင်လာရတာပဲ။ အနိစ္စတစ်ချက်ပိုင်ပြီဆိုရင် ဒုက္ခနဲ့ အနတ္တဆိုတာလဲ မြင်ရတာပါပဲ။

အဲသလိုသိရင် ပြုပြင်တာက ကိုယ်ဆိုင်သလောက်သာ ပြုပြင်လို့ရတာ။ ကိုယ်ဆိုင်တဲ့နယ်ပယ် ဟိုဘက်ကျတော့မရဘူး၊ ငါဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်ရမှာပေါ့ဆိုတာက သူ့နယ်နဲ့သူ ကန့်သတ်လို့ပြောလို့ရတယ်။ သင်္ခါရနယ်ပယ်ကျတော့ ငါဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ်လို့မရဘူး၊ နယ်ကျော်သွားတဲ့အခါသူဖြစ်ချင်သလိုသာ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်က အားမတန် မာန်ကိုလျှော့ပြီး စိတ်ပျက်သွားရမှာမဟုတ်ဖူးတဲ့၊ အရုံးထဲက အမြတ်ပေါ်အောင် ချက်ချင်း အနတ္တာနုပဿနာဘရိတ်က ဝင်အုပ်လိုက်ရမှာ။

အဲသလိုဝင်အုပ်လိုက်တဲ့အခါ အမြတ်တွေပေါ်ထွက်လာရတယ်။ ဒုက္ခအနှုတ်လက္ခဏာပြတဲ့အင်အားပေါ်လာရမယ်။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၁၁

ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိမရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ်ဖြစ်
ချင်တိုင်းဖြစ်မလာတော့၊ (ဘာဖြစ်လာမလဲဆိုတော့)
စိတ်ပျက်တယ်၊ စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ပူတယ်၊
ပူဆွေးတယ်၊ ငိုကြွေးတယ် စသည်ဖြင့် ဒီမီးတွေဟာ
ချက်ချင်းတောက်လောင်တယ်။

သံသရာခလုတ်ကိုရှောင်တတ်ဖို့၊ ဒုက္ခအနှုတ်
လက္ခဏာပြလာဖို့ဆိုရင် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိပညာ
လဲပါရမယ်၊ အဲဒါမှ စေတနာအလုပ်သမားခေါင်း
ဆောင်ဟာ ပီပြင်သွားလိမ့်မယ်။

* * *

ပစ္စုပ္ပန်ချမ်းသာမှ အနာဂတ်သေချာတယ်

ဒါကြောင့် ကုသိုလ်လုပ်တဲ့အခါ (စိတ်စွမ်း
ရည်ထုတ်လုပ်တဲ့ အခါ)အဲဒီအင်အားကြီးငါးပါး
ဆိုတာ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ၊ ဒီအင်အားကြီးငါး
ပါးကို ယနေ့ ဒကာ၊ ဒကာမအပေါင်း သူတော်

၁၁၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကောင်းတွေ အင်အားစွမ်းရည်ထုတ်လုပ်ပြီးတော့
နေကြပါတယ်။

ဒီအင်အားစွမ်းရည်တွေဟာ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝလဲ
တစ်ဘဝလုံးသုံးရမှာပါ။ တရားချမ်းသာက နောက်
ဘဝမှလို့ မသတ်မှတ်နဲ့၊ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး၊
နောက်ဘဝချမ်းသာဖို့ထက် ပစ္စုပ္ပန်ချမ်းသာဖို့က
ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ချမ်းသာမှ အနာဂတ်
က ပိုသေချာပါလိမ့်မယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ကမှ ချမ်းသာအောင်မနေပဲနဲ့ အနာ
ဂတ်ကိုသွားမျှော်နေလို့လဲ မဖြစ်ပါဘူး၊ ပစ္စုပ္ပန်ချမ်း
သာဖို့က အရေးကြီးတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်
တိုင်း တန်ဖိုးရှိအောင်ထိန်းသွားဖို့က အရေးကြီးပါ
တယ်။ တရားဟာ ပစ္စုပ္ပန်တစ်ဘဝလုံးလဲ ချမ်း
သာစေတတ်တယ်။ သံသရာမှာလဲ အပါယ်ဒုက္ခ
စသည်က လွတ်စေနိုင်တယ်။

* * *

ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိမှန်ပြောင်း

ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိမှန်ပြောင်းကို တပ်
 ကြည့်လိုက်တော့ နောက်ဘဝရှိတယ်ဆိုတာလဲ
 မြင်ရတာပဲ။ ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ မှန်ပြောင်း
 မရှိရင် နောက်ဘဝဆိုတာကို လက်မခံချင်ဘူးပေါ့။

အခုတရားမှန် (ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ
 မှန်ပြောင်း) ထောင်ကြည့်လိုက်တော့ ဩဝါဒ-
 နောက်ဘဝဆိုတာ ရှိတယ်လို့သိရတယ်။

ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ရှိထားလိုက်တော့
 မိမိလုပ်ထားတဲ့အလုပ်တွေဟာ ချုပ်ပျောက်မသွား
 ကြဘူး၊ သတ္တိအနေနဲ့ကျန်ရစ်တယ်၊ ဘဝဆိုတာရှိ
 တယ်၊ ဘဝရှိနေတော့ ချမ်းသာအောင်၊ ဒုက္ခလွတ်
 အောင်ဆိုရင် အင်အားတွေဟာ အရေးတကြီးစုရမှာ
 ပဲလို့ အဲသလို အသိဉာဏ်တွေပေါ်လာပြီးတော့

၁၁၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကောင်းမှုကုသိုလ် အင်အားစွမ်းရည်တွေဟာ မဖြစ်
မနေ ဖော်ထုတ်တတ်ပါတယ်။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၁၅

ချမ်းသာကို သဒ္ဓါတရားလက်ဖြင့်လှမ်းယူပါ

ပစ္စုပ္ပန်မှာချမ်းသာအောင်နေရမယ်၊ ချမ်းသာ
ဖို့ဆိုတာ စိတ်စွမ်းရည်ကို ကမ္မသတ္တိလိုလဲခေါ်တယ်၊
စေတနာရဲ့အရိပ်လိုလဲခေါ်နိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီတော့
အင်အားစွမ်းရည်သတ္တိတွေ မွေးပေါ့၊ အဲဒါတွေ
အားကောင်းမှ ချမ်းသာအောင်နေတတ်ပါလိမ့်မယ်၊
ငြိမ်းချမ်းအောင် နေတတ်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကောင်းမှုကုသိုလ်အင်အားကို
ပျော်ပျော်ကြီး အားထုတ်နေကြတယ်၊ အဘိဓမ္မာ
သင်တန်းကို လေ့လာနေကြတာ၊ အဲဒီစိတ်စွမ်းရည်
ထုတ်လုပ်နည်းကို သိအောင်လို့ လေ့လာနေကြ
တာ။

၁၁၆

စိတ်စွမ်းရည်

ဪ- ချမ်းသာအောင်နေနည်းဆိုတာ ဘယ်မှာခက်လို့လဲ၊ ပိုက်ဆံမကုန်၊ အချိန်လဲမကုန်၊ လွယ်လွယ်လေးပါဆိုတာ အဘိဓမ္မာ သင်ဖူးသူတိုင်း သိလိမ့်မယ်။

အဘိဓမ္မာစွမ်းရည်ဆိုတာ သာမန်မဟုတ်ဖူး၊ မိမိစိတ်ချမ်းသာ အောင်နေနည်းကို ဖော်ပြနေတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အင်အားထုတ်နည်း (ချမ်းသာဖော် ထုတ်နည်း)ကို ဖော်ပြနေတဲ့တရားတွေ။

ဒါကြောင့် အဘိဓမ္မာသင်တန်းကို လေ့လာ နေတာ သိပ်ကောင်းတာ၊ သောကပရိဒေဝမီးတွေကို ဒီတရားတွေနဲ့ထိန်းရမှာ၊ ချမ်းသာအောင်လဲ ဒီ တရားတွေနဲ့နေရမှာ၊ ဒီတရားသဘောတွေ နား လည်တဲ့အခါ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်ဖို့ဆိုတာ ဘာခက်လို့လဲ။

အချိန်ပေးစရာလဲမလို၊ ပိုက်ဆံပေးစရာလဲ မလို၊ လွယ်လွယ်လေးပါလို့ သိရတဲ့အခါ ငါ နောက်ကျလိုက်တာလို့တောင် ထင်လိုက်ဦးမယ်။

အဲသလို တရားသဘောအပေါ်မှာ သက်ဝင် ပြီးတော့ တစ်စထက်တစ်စ မိမိစိတ်စွမ်းရည်တွေ မြင့်သွားအောင် ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ပညာမှ

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၁၇

ဝိပဿနာပညာသို့၊ ဝိပဿနာပညာမှ မဂ်ပညာ
ဖိုလ်ပညာသို့၊ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ဘယ်
တော့မှ မအိုရ၊ မနာရ၊ မသေရတော့တဲ့ ဒုက္ခ
ခပ်သိမ်းလွတ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတာ ရလိမ့်
မယ်။

ဒါကြောင့် ဒကာ၊ ဒကာမအပေါင်း သူတော်
ကောင်းတွေ ဒီနေ့ စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်လုပ်နေ
ကြတယ်၊ ဖော်ထုတ်နေကြတယ်ပေါ့၊ တရားက
အချိန်နဲ့ကန့်သတ်ပြီး ပြောနေရတာဆိုတော့
ဒီလောက်ပဲ တော်ကြပါစို့။

* * *

ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ စေတနာတွေကြောင့်

ဒါကြောင့် ဒီနေ့အခါကာလမှာ ရတနာ
သုံးပါးဦးထိပ်ထား၍ ပူဇော်ကြရသော ကောင်းမှု
ကုသိုလ်ကံစေတနာတွေ၊ ကျင့်သုံးဆောက် တည်

၁၁၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာနိရိက (ယော)ဆရာတော်

ကြရသော သရဏဂုံသီလကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ
 စေတနာတွေ၊ ဓမ္မာရုံကြီးကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်း
 ကြရသော ဓမ္မာနုဂ္ဂဟ၊ ဓမ္မပူဇာ၊ အာဝါသဒါန
 ကောင်းမှုကံစေတနာတွေ၊ သံဃာ့ဂုဏ်ကိုအာရုံပြု၍
 အာမိသ၊ ဆွမ်းစသော လှူဖွယ်ဝတ္ထုများ လှူဒါန်းကြ
 ရသော ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ စေတနာတွေ စသော
 စွမ်းရည်သတ္တိများကြောင့်လည်းကောင်း၊ တစ်ဘဝ
 လုံး အားထုတ်ခဲ့ကြသော ဒါန သီလ ဘာဝနာ
 ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံစေတနာတွေ၏ စွမ်းရည်
 သတ္တိများကြောင့် လည်းကောင်း၊ သူတော်စင်အား
 လုံးတို့သည် ဘေးရန်အန္တရာယ် အနှောင့်အယှက်၊
 အတားအဆီး၊ အချုပ်အချယ်၊ အရှုပ်အထွေး အပူ
 ခပ်သိမ်းတို့မှ လွတ်ငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်း။

ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ကျက်သရေမင်္ဂလာ
 အမျိုးမျိုးတို့နှင့် ပြည့်စုံကြီးပွား တိုးတက်ကြပါ
 စေကုန်သတည်း၊ မိမိ၏ စိတ်တည်းဟူသော
 ကုန်ကြမ်းကို သာသနာ့စက်ရုံထဲထည့်ပြီး သဒ္ဓါ၊
 ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဟူသော စိတ်စွမ်း
 ရည်ထုတ်လုပ်ရေးသမားများက အစွမ်းကုန် မြှင့်
 တင်ကူညီကြလျက် စေတနာအလုပ်သမား ခေါင်း

စိတ်စွမ်းရည်

၁၁၉

ဆောင်က စိတ်စွမ်းရည်ပေါ်လာအောင် ရိုးရိုးသားသား၊ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်၊ အေးအေးမြမြနှင့် ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ကြ၍ တစ်ဘဝလုံး ငြိမ်းချမ်းကြပါစေကုန်သတည်း၊ တစ်သံသရာလုံး ငြိမ်းချမ်းကြောင်းဖြစ်သော ကောင်းမှုကုသိုလ်အင်အားတွေကိုလည်း တစ်စထက်တစ်စ ရင့်ကျက်မြင့်တက်၍လာအောင် ဖြည့်ကျင့်စုဆောင်း အားထုတ်နိုင်လွယ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

အားထုတ်နိုင်လွယ်ကြ၍ အိုနာသေမှု ဆင်းရဲဒုက္ခအစုစုတို့မှ လွတ်မြောက်ရာ အသံခတဓာတ်နိဗ္ဗာန်မြတ်ကို လွယ်ကူသောအကျင့်၊ လျင်မြန်သော အသိဉာဏ်ဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် မျက်မှောက်ပြုလွယ် ရလွယ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

* * *

၁၂၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂီရိက (ယော)ဆရာတော်

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၂၁

စီစဉ်သူ၏အမှာစကား

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက၊ အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ (ယော) ဆရာတော်၏ ဓမ္မဒေသနာများကို တရားချစ်ခင်သူတော်စင်တို့ ဖတ်ရှုနှလုံးသွင်း လိုက်နာကျင့်ကြံနိုင်ကြစေရန်အတွက် ရွှေစန္ဒာထွန်း စာပေမှ စီစဉ်တင်ဆက်ခဲ့ပါသည်။

ဓမ္မဒေသနာဟောကြားရာ အရပ်ဒေသ၊ အချိန်ကာလ၊ တရားနာကြားသူပုဂ္ဂိုလ်အခြေအနေ၊ ဓမ္မဒေသနာဟောကြားရခြင်း အကြောင်းရင်းကို လိုက်၍ ဆရာတော်က ကွဲပြားခြားနားသော ဒေသနာစကားတို့ဖြင့် ဟောကြားခဲ့ကြောင်း စာဖတ်သူတို့ သိရှိနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

“စိတ်စွမ်းရည်” ဟူသော ဓမ္မဒေသနာခေါင်း စဉ်ဖြင့် မတူညီသော ပရိသတ်၊ မတူညီသောအခြေ အနေတို့တွင် တရားချီးမြှင့် ဟောကြားသွားပုံကို ရဟန်းရှင်လူတို့ နှိုင်းယှဉ်သိရှိစေရန်အလို့ငှာ ‘စိတ်စွမ်းရည်’ ဓမ္မဒေသနာနောက်ဆက်တွဲကို စီစဉ် ဖော်ပြပါသည်။

၁၂၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဟောကြားခွင့်ရရှိသော အချိန်ကာလကို
ဇွဲကွက်၍ လိုရင်းတိုရှင်း ဟောသွားပုံ၊ အကျယ်
တဝင့် ဟောကြားပုံတို့ကို ဗဟုသုတဖြစ်စိမ့်သောငှာ
ဖော်ပြပါသည်။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သဒ္ဓါပီတိဖြင့်
နှလုံးသွင်း နာယူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ။

သီရိ

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘလ္လာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၂၃

စိတ်စွမ်းရည်

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘလ္လာဂါရိက
(ယော)ဆရာတော်

[ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၄၈-ခု၊ သာသနာတော်နှစ်
၂၅၃၀ နတ်တော်လပြည့်ကျော် (၉)ရက်နေ့တွင် ရန်ကုန်တိုင်း
ပုဋ္ဌနံတောင်မြို့နယ်၊ ကျီတော်ရပ်၊ မဟာသုခလမ်း၊
ဓမ္မယောသက ဦးမောင်မောင်နေအိမ်၌ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊
ကသာမြို့နယ် ဒကာ၊ ဒကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၏
စေတနာသဒ္ဓါတရားထက်သန်စွာဖြင့် ပြုလုပ်ကြသော
တိပိဋကဓရ အရှင်မြတ် (၅)ပါးတို့အား ပူဇော်ကြသော
ပူဇော်ပွဲ အတွက် တိပိဋကဓရဆရာတော်များအားလုံး၏ကိုယ်စား
(ယော)ဆရာတော်က ဟောကြားအပ်သော အနုမောဒနာ
တရားဖြစ်သည်။]

တရားနာကြတယ်ဆိုတာ လောကမှာ ဘာနဲ့
တူသလဲဆိုတော့ မှန်ကြည့်တာနဲ့တူပါတယ်။

၁၂၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဟိုနားဒီနားသွားတော့မယ်ဆိုရင် မှန်ကြည့်ပြီး
မိမိမှာ ဘယ်လိုအပြစ်ရှိတယ်ဆိုတာကိုကြည့်ပြီး၊
ပြုပြင်ပြီးကာမှ သွားကြတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ မိမိလုပ်မယ့်အလုပ်ဟာ တစ်
ဘဝထဲကိစ္စအတွက်လဲမဟုတ်ဖူး၊ လေးငါးခြောက်
ဘဝကိစ္စအတွက်လဲမဟုတ်ဖူး၊ ဆင်းရဲ ဒုက္ခအား
လုံး လွတ်ငြိမ်းသည်အထိဘဝသံသရာတစ်လျှောက်
လုံးအတွက် လုပ်ရမယ့်၊ ကြာရှည်ခံမယ့်အလုပ်ကို
လုပ်နေခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

အဲဒီလိုအလုပ်ကို လုပ်တဲ့အခါကျတော့
အပြစ်အနာအဆာတွေ ဘာမှမပါရအောင်
အကောင်းဆုံး၊ အစင်ကြယ်ဆုံး၊ အသန့်ရှင်းဆုံး
ဖြစ်အောင် မိမိကိုယ်ကိုပြုပြင်ခြင်းပါပဲ။

သတိ၊ သဒ္ဓါစတဲ့တရားတွေဖြင့် မိမိစိတ်ကို
ပထမဆုံး ကြည်လင်သန့်ရှင်း ပျော်ရွှင်အားတက်
လာအောင် ပြုပြင်ပြီးတဲ့အခါမှ မိမိလုပ်ရမယ့်
ဒါနစသော ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို လုပ်လိုက်တဲ့အခါ
လုပ်သလောက် မိမိလုပ်ငန်းဟာ အင်မတန်မှ
စွမ်းရည်မြင့်မားပြီးသွားတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီနေ့ ဓမ္မယောသကဒကာကြီး
ဦးမောင်မောင်နှင့်တကွ ကသာမြို့မှ ဒကာ၊ဒကာမ
အပေါင်း သူတော်ကောင်းတွေ ကောင်းမှုကုသိုလ်
ကြီးကို ပြုလုပ်နေကြပါတယ်။

* * *

လုပ်သလိုမဖြစ်လာရင် ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့လုပ်ရမယ်

ကသာမြို့နယ်မှာနေကြတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမ
အပေါင်း သူတော်ကောင်းတွေဟာ အကြောင်း
အားလျော်စွာ တိပိဋကဓရဆရာတော်များကို မိမိ
တို့နယ်မြေမြို့သို့ ပင့်ဆောင်ပြီး သာဟတ္ထိကမြောက်
မလ္လဒါန်းနိုင်ကြငြားသော်လည်း ဘာပဲပြောပြော မိမိတို့
ဖြစ်ပေါ်ပြီးခဲ့တဲ့ စေတနာသဒ္ဓါတရားကို နောက်
မဆုတ်ဖူးဆိုတဲ့ စိတ်ထားမျိုးကို ရဲရဲရင့်ရင့် ပြတ်
ပြတ်သားသား ထားရှိပြီးတော့မှ ယခုလိုပဲလုပ်သလို
ဖြစ်မလာဘူးဆိုရင် ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ လုပ်မှပဲဆိုတဲ့

၁၂၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရီက (ယော)ဆရာတော်

သူတော်ကောင်းများရဲ့ စိတ်ထားကို ရဲရဲရင့်ရင့်
ထားပြီး ယခု ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို အောင်မြင်စွာ
ပြုလုပ်ပြီးတော့နေကြပါတယ်။

ယခုလို တိပိဋကဓရဆရာတော်များကို ပူဇော်
ကြတယ်ဆိုတာ အဓိက,က သာသနာကို ချစ်
မြတ်နိုးလွန်းလို့ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ ချစ်မြတ်နိုးရတာလဲ
ဆိုတော့ လောကမှာ ဒုက္ခတွေ၊ အပူတွေ များလွန်း
လို့ပါ။ ဘယ်နှစ်ခုရှိတယ်ဆိုတာ ရေတွက်လို့မရ
ပါဘူး။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၂၇

ဒုက္ခ ထွက်ပေါက်သည် ဝက်ပါနှင့်တူ၏

အထူးအားဖြင့် ပိုကြောက်စရာကောင်း
တာက အိုရတယ်၊ နာရတယ်၊ သေရတယ်၊
ဒါကတော့ ပိုကြောက်စရာအကောင်းဆုံးပဲ၊ ဒီလို
အပူဒုက္ခတွေ လွတ်မြောက်ဖို့ဆိုတာလဲ လောကမှာ
လမ်းကြောင်း တစ်ကြောင်းထဲပဲရှိတယ်၊ ဒီဒုက္ခတွေ
ရဲ့ထွက်ပေါက်ဟာ တစ်ပေါက်ထဲပဲရှိတယ်၊ အဲဒါ
ကတော့ သာသနာတော်ကညွှန်ပြတဲ့ သူတော်
ကောင်းတရားတည်းဟူသော ထွက်ပေါက်ပဲဖြစ်
တယ်။

လောကထဲမှာရှိနေကြတဲ့ ဒုက္ခ ထွက်ပေါက်
ဆိုတာက ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ ဝက်ပါတွေနဲ့တူကြ

၁၂၈

စိတ်စွမ်းရည်

တယ်၊ ဝင်္ကပါထဲဝင်ပြီး ထွက်ပေါက်ကိုရှာတဲ့အခါ
ထွက်ပေါက်ကိုရှာမတွေ့ဘူး၊ ချာလည်၊ ချာလည်နဲ့
ဝင်ပေါက်ကိုပဲ ပြန်၊ ပြန်ရောက်ကြတယ်။

ထို့အတူပဲ လောကရဲ့ထွက်ပေါက်တာဆိုတာ
ကတော့ ဘယ်လိုပဲ အပူဒုက္ခတို့မှ လွတ်ချင်လို့၊
လွတ်အောင်လို့ ရုန်းကြဉှားသော်လဲ ဝင်္ကပါတွေလို
ပါပဲ၊ တကယ်လဲ ထွက်လို့မရကြဘူး။

* * *

ဒုက္ခ ထွက်ပေါက်ကိုညွှန်ပြထားသည့် သာသနာတော်

ဒုက္ခရဲ့ တစ်ခုတည်းသောထွက်ပေါက်ဟာ သူတော်ကောင်းတရားတည်းဟူသော ထွက်ပေါက် တစ်ပေါက်ထည်းသာရှိတယ်။ သူတော်ကောင်း တရားတွေကို သာသနာတော်က အပြည့်အဝ၊ အတိအကျ ညွှန်ပြထားတယ်။

အပြည့်အဝ အတိအကျ ညွှန်ပြထားတဲ့ ပရိယတ္တိသာသနာတော်ကို တိပိဋကဓရ ဆရာ တော်များက ဆောင်ရွက်ထားကြတယ်။ မိမိတို့ ဆောင်ရွက်ပြီးမှ လောကလူသားအပေါင်းတွေကို တတ်သိနားလည်အောင် ဟောပြောပြီးတော့ နေကြ တယ်။

၁၃၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဒီလို သာသနာရဲ့စွမ်းရည်၊ သာသနာရဲ့အရှိန်
အဝါ၊ သာသနာရဲ့တန်ဖိုးကို သဒ္ဒါတရား၊ အသိ
ဉာဏ်တရားနဲ့ ယုံကြည်မြတ်နိုးကြတဲ့အတွက် သာ
သနာတော်ကို ပူဇော်ကြတာပါ။ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်နည်း
ကတော့ သာသနာတော်ကို ပူဇော်ကြတာပါ။
ပရိယတ္တိသာသနာရဲ့ တည်ရာဖြစ်တဲ့ ဆရာတော်
အရှင်မြတ်များကို ပူဇော်လိုက်ကြတယ်ဆိုရင်
သာသနာတော်ကို ပူဇော်ကြတာပါ။

* * *

ကိလေသာလုတ်ဖြုတ်ပစ်ဖို့

ယခု ကမ္ဘာလောကကြီးကအော်နေတယ်၊
ဘယ်လိုအော်နေကြသလဲ၊ လက်နက်တွေလျှော့
ကြပါ၊ လက်နက်တွေလျှော့ကြပါ၊ အနုမြူ စတဲ့
လက်နက်တွေလျှော့ပစ်ကြပါ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊
ငြိမ်းချမ်းချင်လို့တဲ့။

သာသနာတော်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး၊
လက်နက်လျှော့ရုံနဲ့ မငြိမ်းချမ်းပါဘူး၊ သာသနာက
လျှော့ခိုင်းတာက တစ်ခုထဲပါ၊ ဘာလဲဆိုတော့
စိတ်ရဲ့အပူအခိုးအငွေ့လို့ခေါ်တဲ့ ကိလေသာဓာတ်
ငွေ့ကို လျှော့ပေးရမှာ။

ကိလေသာဓာတ်ငွေ့ကို မလျှော့သမျှတော့
လက်နက်တွေ တစ်ခုမကျန် ရေထဲမျှောချ ဖျက်
ဆီးပစ်လိုက်၊ မနက်ဖြန်ငြိမ်းချမ်းမှာလား၊ စောင့်
ကြည့်၊ မငြိမ်းချမ်းပါဘူးတဲ့၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့
လက်နက်ဆိုတာ လူကဖြစ်တာ။

၁၃၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာင်္ဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လူဆိုတာ ကိလေသာခလုတ်ရှိနေသမျှ လုပ်မှာပဲ။ ကိလေသာခလုတ်ရှိနေသမျှ လက်နက်တွေ ထုတ်နေမှာပဲ။ အရေးကြီးတာက ကိလေသာခလုတ်ဖြုတ်ပစ်လိုက်ဖို့ကအရေးကြီးတာ။ ကိလေသာခလုတ်ဖြုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် လက်နက်တွေ လောကထဲမှာ ဘယ်လောက်ပင်ရှိနေကြသြားသော်လဲ လူကိုဒုက္ခပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒါကြောင့် တကယ်ငြိမ်းချမ်းချင်တယ်ဆိုရင် မိမိစိတ်ဓာတ်မှာ တွယ်ကပ်နေတဲ့ ကိလေသာဓာတ်ငွေ့ကို လျှော့ကြပါ။ ဒါကိုလျှော့ရင် လျှော့သလောက် ငြိမ်းချမ်းပါလိမ့်မယ်။ စိတ်အစဉ်တွေ အေးမြပါလိမ့်မယ်။ ကိလေသာဓာတ်ငွေ့ကိုလျှော့မှပဲ လောကကြီးဟာ တကယ်ငြိမ်းချမ်းမှာပါ။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာလျှော့ကြောင်း ကုန်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ တရားတော်များကို အပြည့်အဝညွှန်ပြထားတဲ့ သာသနာတော်ကို ပူဇော်ကြတယ်။ ဒီသာသနာကို ဆောင်ရွက်ပြီးနေကြတဲ့ တိပိဋကဓရဆရာတော်များကို ပူဇော်ခြင်းသည် တရားကိုပူဇော်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၃၃

အနီးကပ်ရန်သူက ကိုယ့်နားမှာ

တကယ်အေးချမ်းကြောင်းဖြစ်တာက တရားပဲ၊ ဒါပေမယ့် တကယ်စိတ်ညစ်၊ စိတ်ဆင်းရဲနေကြရတာက ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အနီးကပ်ရန်သူက ကိုယ့်နားမှာရှိတယ်။

လောကမှာ တရားဗဟုသုတမရှိဘူးဆိုရင် မိမိမှာ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ့လာတဲ့အခါ သူများကို လက်ညှိုးထိုးကြတာပဲ၊ ဘယ်သူ့ကြောင့်၊ ဘယ်ဝါကြောင့် စသည်ဖြင့် အဲဒီပြဿနာတွေ ကမ္ဘာမှာ အင်မတန်ထင်ရှားပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက် ဒုက္ခရောက်လာတယ်ဆိုရင် သူများကိုလက်ညှိုးထိုးဖို့က အရင်ပဲ။

တရားကတော့ သူများကို လက်ညှိုးထိုးသင့်သလောက် ထိုးချင်လဲထိုးပေါ့တဲ့၊ ဒါပေမယ့်

၁၃၄

စိတ်စွမ်းရည်

တကယ်လက်ညှိုးထိုးရမှာက မိမိပါတဲ့၊ တကယ့်
တရားအစစ်ရှာရမှာ၊ ငြိမ်းချမ်းမှုအစစ်ရှာရမှာက
မိမိပါတဲ့။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၃၅

မတည့်အတူနေရင်

လောကမှာ မတည့်အတူနေဆိုတဲ့ စကားရှိတယ်။ မတည့်ပဲအတူ နေရလို့ရှိရင် နေရသလောက် စိတ်ဆင်းရဲရတာပဲ။

အိမ်တွင်းရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရပ်ကွက်ထဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မြို့ထဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ငံမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မတည့်တာနဲ့အတူနေကြရရင် စိတ်ဆင်းရဲကြရတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ မိမိတို့ စိတ်အစဉ်မှာလဲပဲ မတည့်တာတွေနဲ့ အတူတွဲနေရတယ်။ စိတ်အပူ

၁၃၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အခိုးအငွေလို့ခေါ်တဲ့ ကိလေသာဓာတ် ငွေတွေနဲ့ အတူနေရတာ၊ တရားဗဟုသုတမရှိသမျှ၊ တရားဗဟုသုတ ရှိငြားသော်လဲ အဲဒီအပူအခိုးအငွေတွေ နေရာမှာ သဒ္ဓါတရားစတဲ့ ကောင်းတဲ့တရားတွေကို အစားထိုးမပေးနိုင်သမျှ မတည့်တာတွေနဲ့ အတူနေရမှာပဲ။

မတည့်တဲ့ ကိလေသာဓာတ်ငွေတွေနဲ့ အတူ နေရသမျှတော့ ဘယ်လောက်ပဲ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ တိုးတက်ပြီးနေကြသော်လဲ ချမ်းသာကြမှာမဟုတ်ဖူး၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ လျှမ်းလျှမ်းတောက် တိုးတက်နေပေမယ့် အချိန်မရွေး မီးထတောက် ပြာကျသွားနိုင်တဲ့ အရာတွေချည်းပါပဲ။

လောကမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ အင်မတန် တိုးတက်နေငြားသော်လဲ တကယ်တော့ သောက ပရိဒေဝ စတဲ့အပူတွေက လျော့မသွားကြပါဘူး၊ ကြာလေတိုးလေ၊ ကြာလေတိုးလေပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ကိလေသာဓာတ်ငွေတွေလျှော့အောင် မလုပ်သမျှတော့ ချမ်းသာအစစ်ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်၍မလာနိုင်တာကြောင့်ပါ။

စိတ်စွမ်းရည်

၁၃၇

ဒါကြောင့် သာသနာရဲ့ လမ်းစဉ်ဆိုတာ
မတည့်တဲ့ကိလေသာ ဓာတ်ငွေ့တွေကိုလျှော့ပါ။
တည့်တဲ့တရားတွေကို အစားထိုးပေးပါ။ သဒ္ဓါ၊
ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ မိမိနဲ့တည့်တဲ့
အပေါင်းအသင်းတွေကို စိတ်အစဉ်မှာတွဲပေးပါ။
ကုသိုလ်လုပ်တာ ဒီအဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

ဒါနလုပ်တယ်၊ သီလလုပ်တယ်၊ သမထအား
ထုတ်တယ်၊ ဝိပဿနာအားထုတ်တယ်ဆိုတာ မိမိ
စိတ်ထဲမှာပေါင်းသင်းနေရတဲ့ မတည့်တဲ့ ကိလေသာ
ဓာတ်ငွေ့တွေကို နှင်ထုတ်ပေးလိုက်တာ၊ ကောင်းတဲ့
တရားတွေ အစားထိုးပေးလိုက်တာ။

ဒါကြောင့် တကယ်ငြိမ်းချမ်းချင်ရင် မိမိစိတ်
အစဉ်မှာ တွယ်ကပ်နေတဲ့ ကိလေသာဓာတ်ငွေ့
တွေကို လျှော့ရမယ်၊ ကုသိုလ်လုပ်တဲ့အခါ ကိလေ
သာဓာတ်ငွေ့ကို တွန်းအားများများပေးရမယ်၊
ကိလေသာဓာတ်ငွေ့ကို များများကြီးတွန်းပေးပြီး
ဖယ်ရှားနိုင်လေ စိတ်မှာ စွမ်းရည်တွေမြင့်တက်လာ
လေပဲ။

၁၃၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စိတ်တွေ အရည်အချင်းများလာလေ၊ စိတ်
တွေ ငြိမ်းချမ်းလာလေ စိတ်မှာ အရည်အသွေး
တိုးတက်လာလေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၃၉

ကုသိုလ်လုပ်ခြင်းသည် စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်လုပ်ခြင်း

ဒါကြောင့်မို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ကြတယ်၊
ပူဇော်ကြတယ်ဆိုတာ တရားက မြတ်နိုးစရာသိပ်
ကောင်းလွန်းလို့ ပူဇော်ကြတာပါ။ တရားရဲ့
စွမ်းရည်သတ္တိဟာ အင်မတန်မှ အံ့ဩစရာကောင်း
ပါတယ်။

ဒီတော့ သာသနာဆိုတာ စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်
လုပ်တဲ့ စက်ရုံကြီးနဲ့ ဥပမာတူပါတယ်။ မိမိတို့စိတ်
အစဉ်က ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းနဲ့တူပါတယ်။ စိတ်စွမ်း
ရည်သတ္တိ၊ ကမ္မသတ္တိက ရလဒ်စွမ်းအင်တွေပါပဲ။

သာသနာတော်တည်းဟူသော စိတ်စွမ်းရည်
ထုတ်လုပ်တဲ့ စက်ရုံကြီးထဲကို မိမိရဲ့ စိတ်တည်း
ဟူသော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းကို စနစ်တကျထည့်

၁၄၀

စိတ်စွမ်းရည်

လိုက်တော့ ဒါနပုံစံနဲ့ထည့်ရင် ဒါနပုံစံတွေ ထွက်လာတယ်။ သီလပုံစံနဲ့ထည့်လိုက်တဲ့အခါ၊ ထုတ်လုပ်တဲ့အခါ သီလစွမ်းရည်တွေ ထွက်လာတယ်။ သမထ၊ ဘာဝနာပုံစံနဲ့ထည့်လိုက်တော့ ထုတ်လုပ်တဲ့အခါ သမထအင်အားတွေ၊ သမထစွမ်းရည်တွေ ထွက်လာတယ်။ ဝိပဿနာဘာဝနာ လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ ထုတ်လုပ်တဲ့အခါ ဝိပဿနာစွမ်းအင်တွေပေါ်ထွက်ပြီး လာရပါတယ်။

ကုသိုလ်လုပ်တယ်ဆိုတာ စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်လုပ်တာပါ။ စိတ်အင်အားသွင်းတာပါ။ စိတ်အားဖြည့်တာပါ။ စိတ်အားနည်းနေရင် ဘာဖြစ်မလဲ၊ ခုနပြောတဲ့ စိတ်အပူအခိုးအငွေ့ဆိုတဲ့ မတည့်တဲ့ ရန်သူတွေနဲ့ နေရမှာပဲ။ စိတ်အားတွေမြင့်လာတဲ့အခါ အရည်အသွေးတက်လာတဲ့အခါကျတော့မှ စိတ်ချမ်းသာကြည်နူးစေတတ်တယ်။

သဒ္ဓါစသော တရားများဝင်လာပြီးမှ ငါ့စိတ်သိပ်ချမ်းသာတာပဲ၊ သိပ်ကြည်နူးတာပဲ၊ သိပ်ပျော်ရွှင်တာပဲလို့ အဲသလိုဖြစ်လာတတ်၊ ဖြစ်လဲ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာင်္ဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၄၁

စိတ်ကိုအနီးကပ်ပြုပြင်ပါ

အဲဒါကြောင့် တကယ်အနီးကပ်ပြုပြင်ရမှာက မိမိစိတ်တည်းဟူသော ကုန်ကြမ်းပါတဲ့၊ အဲဒါကို သာသနာ့စက်ရုံထဲထည့်ပြီး ပြုပြင်လို့ရှိရင် ပြုပြင် တတ်သလောက် မိမိစိတ်ဟာ အေးချမ်းသွားတယ်၊ မိမိစိတ်ထဲက ထုတ်လို့ရလာတဲ့ စွမ်းရည်ကသာ လျှင် တကယ်အားကိုးရတာပါ၊ ဘေးက လည် တမော့မော့နှင့် မျှော်နေရတဲ့ချမ်းသာ ဆိုတာမျိုးက အားကိုးရတာလဲမဟုတ်ဘူး၊ သစ္စာရှိကြတာလဲ မဟုတ်ဘူး။

မိမိစိတ်ထဲက သာသနာ့လမ်းစဉ်နဲ့ ထုတ်လုပ် ပြီးရလာတဲ့ စိတ်စွမ်းရည်သတ္တိခေါ်တဲ့ ကမ္မသတ္တိ ကုသိုလ်ကောင်းမှုက မိမိအတွက် ထာဝရအား ကိုးရမယ်၊ ထာဝရစိတ်ကိုငြိမ်းချမ်းစေမယ်၊ ဒုက္ခ

၁၄၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အပူတွေကို နှုတ်ပေးနိုင်တယ်၊ အင်မတန်အေးချမ်း
လှတဲ့ တရားတွေကို အစားသွင်း ဖြည့်ပေးနိုင်
တယ်။

* * *

ဒုက္ခရဲ့အနှုတ်လက္ခဏာသည် သူတော်ကောင်းတရား

ဒုက္ခရဲ့အနှုတ်လက္ခဏာဆိုတာ သူတော်
ကောင်းတရားပါပဲ။ ဒုက္ခရဲ့အနှုတ်လက္ခဏာလို့
ပြောလိုက်ရင် သုခရဲ့အပေါင်းလက္ခဏာဆိုတာလဲ
ဒီသူတော်ကောင်းတရားပါပဲ။ သူတော်ကောင်း
တရားကို ဖြည့်ကျင့်အားထုတ်ရမယ်။

သူတော်ကောင်းဆိုတာလဲ မိမိစိတ်မှာ
တွယ်ကပ်ပြီးနေတဲ့ ကိလေသာဓာတ်ငွေ့တွေကို
နှုတ်ပယ်နိုင်သလောက် သူတော်ကောင်း ခေါ်ပါ
တယ်။ ကိလေသာတွေဝင်လာတဲ့အခါ မိမိစိတ်ဟာ
ဖောက်လွဲဖောက်ပြန် ဖြစ်လာကြတာ။

ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်
ထဲက အင်အားကိုထုတ်ပေးပါ။ စိတ်ဆိုတာ စွမ်း

၁၄၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ရည်ထုတ်တတ်မှ စွမ်းရည်ပေါ်လာပါတယ်။ စွမ်း
ရည်မထုတ်တတ်မှူးဆိုရင် စွမ်းအင်မဲ့တဲ့စိတ်တွေ
ချည်းပဲ ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဘာမှ ကောင်းကျိုး
မပြုတဲ့ စွမ်းအင်မဲ့တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေကြပါ
တယ်။

* * *

စိတ်အစဉ်ပေါက်ကွဲတတ်တယ်

တစ်ခါတစ်ရံများကျတော့ စိတ်ဟာ စိတ်
ထိန်းကိရိယာလိုခေါ်တဲ့ သတိများ ပြုတ်ထွက်သွား
ပြီဆိုတဲ့အခါ ဟောဒီစိတ်ဘာဖြစ်သွားသလဲ၊ စိတ်
အစဉ်ပေါက်ကွဲတယ်။

စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ရှုပ်တယ်၊ စိတ်ပျက်
တယ်၊ စိတ်ပူတယ်၊ မုန်းတယ်၊ ဒါမျိုးတွေဖြစ်လာ
တယ်၊ ဒါမျိုးတွေဖြစ်လာတော့ စိတ်အစဉ်ပေါက်
ကွဲလာတော့ ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲပေါက်ကွဲလို့
အားမရတော့ဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ကူးစက်
အောင် ဖြန့်ချလိုက်တယ်။

ဒီမီးတွေဟာ ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်၊ နိုင်ငံ၊
ကမ္ဘာထိအောင်ပြန့်သွားတာ၊ ကြောက်စရာကောင်း
တဲ့ ကိလေသာဓာတ်ငွေ့ စိတ်အစဉ် ပေါက်ကွဲလို့၊

၁၄၆

စိတ်စွမ်းရည်

စိတ်ကို သတိတည်းဟူသော စိတ်ထိန်းကိရိယာနဲ့
မထိန်းပဲ လွှတ်ချလိုက်သဖြင့် မိမိရော သူတစ်ပါးပါ
အကုန်လုံး မီးတွေကူးစက်ပြီးတော့ လောကကြီးဟာ
ပူလောင်ချောက်ခြားစွာနေကြရတာ။

* * *

သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သူတော်ကောင်းစိတ်တွေ
မွေးပြီးတော့ သူတော်ကောင်းစိတ်ကလေးတွေနဲ့
နေကြတဲ့အခါ လောကကြီးဟာ အင်မတန် ကြည်
နူးစရာကောင်းသွားတာပဲ။ အင်မတန်အေးချမ်း
တယ်။

သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်ဆိုတာက

- (၁) မသိမလိမ္မာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ နှောင့်ယှက်
လာရင် သည်းခံခွင့်လွှတ်တတ်ရမယ်။
- (၂) သူများရဲ့ပိုင်နက်အခွင့်အရေးကို ဘယ်
တော့မှ မကျူးကျော်ရဘူး။
- (၃) မိမိရသင့်ရထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေးကို
သူများကို ရက်ရက်ရောရော ခွဲပေးနိုင်
ရမယ်။

၁၄၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

(၄) သူများတွေ ကြီးပွားတိုးတက်ပြည့်စုံနေ
တာကို မြင်လို့ရှိရင် ကိုယ်ကြီးပွားတိုး
တက် ပြည့်စုံသလိုပဲ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့
(ဟန်မပါရဘူး) ဝမ်းသာကြရမယ်၊

ဒါဟာ သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်ပဲ။

ဒီလမ်းစဉ်နဲ့သွားနေကြရင် လောကဟာ
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကြည်ကြည်လင်လင်၊
ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်၊ ကြည်ကြည်နူးနူး၊ သူတော်
ကောင်းပီပီသသနဲ့ အေးချမ်းကြမှာချည်းပါပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်ကို
သာသနာကညွှန်ပြတယ်၊ အဲဒီသာသနာလမ်းစဉ်
အားဖြင့် မိမိစိတ်ထဲက စွမ်းရည်တွေ ထုတ်လုပ်
ကြတယ်။

* * *

စိတ်စွမ်းရည်

၁၄၉

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည် အမြင့်ဆုံးရောက်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား

သတိတည်းဟူသော စိတ်ထိန်းကိရိယာတပ်
လိုက်တဲ့အခါ စိတ်ထဲကစွမ်းရည်ပေါ်လာအောင်
ထုတ်လုပ်တတ်တယ်။ အဲဒါ စိတ်ကို အစားထိုးခြင်း
စနစ်ခေါ်တယ်။ ကုသိုလ်လုပ်တာ အစားထိုးစနစ်
လုပ်တာ။

စိတ်ညစ်လိုက်တာ၊ စိတ်ပျက်လိုက်တာ၊
စိတ်ရှုပ်လိုက်တာဆိုတာ သတိစိတ်ထိန်းကိရိယာက
ပြုတ်ထွက်ပြီး ပညာကမရှိတော့ စိတ်ညစ်ပြီဆို
မင်းကြောင့်၊ ဘယ်သူ့ကြောင့်၊ ဘယ်ဝါကြောင့်နဲ့
ထိုးလိုက်တဲ့လက်ညှိုးတွေက စုံနေတာပဲ။ မိမိဘက်
ကို လက်ညှိုးထိုးရမှာ မေ့နေတယ်။

မိမိစိတ်မှာ ကိလေသာဓာတ်ငွေ့တွေ ရှင်းနေ
အောင်လုပ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သူများ ဘယ်

၁၅၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လောက်နှောင့်ယှက်၊နှောင့်ယှက် အိန္ဒြေမပျက်ပါ
ဘူး၊ အပြုံးမပျက်ပါဘူး။

သာသနာပိုင်ရှင်ဖြစ်တော်မူတဲ့ သုံးလောက
ထွတ်ထား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားဟာ ကိလေသာ
ဓာတ်ငွေ့တွေ ဘာမှမရှိတော့ဘူး၊ ကိလေသာ
ဓာတ်ငွေ့ဘာမှမရှိတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်က
အမြင့်ဆုံးရောက်သွားတာပဲ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည် အမြင့်ဆုံးရောက်
တော့ လောကမှာ ရှိတဲ့ နားမလည်တဲ့သတ္တဝါတွေ၊
ဘယ်လောက်နှောင့်ယှက် နှောင့်ယှက် မြတ်စွာ
ဘုရားမှာ စိတ်ညစ်တယ်လဲမရှိပါဘူး၊ စိတ်ပျက်
တယ်လဲမရှိပါဘူး၊ မေတ္တာလဲပဲ တစ်ပြားသားမှ
လျော့မသွားပါဘူး၊ ကရုဏာလဲ တစ်ပြားသားမှ
လျော့မသွားပါဘူး။

အဲဒီမြတ်စွာဘုရားမှ ဆင်းသက်လာတဲ့
သူတော်စင်ကြီးတွေကို ကြည့်လိုက်ပါဦး၊ အင်မတန်
အေးချမ်းတာပဲ။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၅၁

သူတော်ကောင်းသည် နဲ့သာနှင့်တူ၏

သူတော်ကောင်းဆိုတာမျိုးဟာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ နဲ့သာလိုပဲ၊ နဲ့သာဟာ စိတ်ဆိုးနေတုန်း ဒေါသနဲ့မီးရှိလဲ မွေးတာပဲ၊ သာယာတွယ်တာလိုတဲ့ တဏှာရာဂစိတ်နဲ့ မီးရှိလဲ မွေးတာပဲ၊ ပူဇော်ချင်လို့ သဒ္ဓါတရားနဲ့မီးရှိလဲ မွေးတာပဲ၊ မဖောက်ပြန်ပါဘူး။

ဒီအတိုင်းပါပဲ၊ သူတော်ကောင်းများရဲ့ အေးချမ်းမှုဆိုတဲ့ အမွှေးနံ့ဟာ မသိမလိမ္မာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဘယ်လိုပင် နှောင့်ယှက်ငြားသော်လဲ အမွှေးနဲ့ အအေးကတော့ နည်းနည်းလေးမှ လျော့မသွားကြပါဘူး။

၁၅

စိတ်စွမ်းရည်

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားထံက ကူးစက်
ဆင်းသက်လာတဲ့ သူတော်ကောင်းဓာတ်တွေဟာ
ဒီကနေ့ထိအောင် ရှိနေပါတယ်။

* * *

မျိုးစေ့နှင့်ဘူသောကုသိုလ်၏သတ္တိ

ကုသိုလ်ရဲ့သတ္တိကလဲ အင်မတန် အားကိုး
စရာကောင်းပါတယ်။ ပြုလုပ်စဉ်အခါကာလမှာ
စိတ်ကိုအေးချမ်းပြီး အားတက်သွားစေတယ်။
အားရှိသွားစေတယ်။

လောကမှာ မျိုးစေ့လိုပဲ၊ စပါးစေ့၊ ပဲစေ့
စသည်တို့ဟာ အားကိုဖြစ်စေတတ်တဲ့သတ္တိ သူ့
ထဲမှာပါသလိုပဲ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဟာလဲပဲ စ၊အား
ထုတ်ကတည်းက သဒ္ဓါတရားစတဲ့ အင်အားတွေနဲ့
အားထုတ်တာ၊ စိတ်ထဲမှာပျော်လို့၊ ကြည်နူးလို့၊
စိတ်ကိုအားရှိသွားစေတတ်တယ်။

မျိုးစေ့ဟာ စားလိုက်ရင် ဆာလောင်မွတ်သိပ်
ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်သလိုပဲ ကုသိုလ်ကောင်း
မှုဟာလဲပဲ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်

၁၅၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကြောင့် ရလာမယ့်ဘေးတွေ၊ နောက်ပြီးတော့ မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်ကိလေသာ ဓာတ်ငွေ့တွေကြောင့်ရလာမယ့် ဘေးအန္တရာယ်ကိုလဲ တားဆီးပေးနိုင်တယ်။

အများကြီးကို နည်းနည်းလျော့သွားအောင်၊ အများကြီးကို နည်းနည်းပါးပါးနဲ့ ကိစ္စပြီးအောင်၊ လျော့သွားအောင်လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ နည်းနည်းပါးပါး အကျိုးပေးမယ့် ဘေးအန္တရာယ် အနှောင့်အယှက်လောက်တော့ အကုန်လုံး ပျောက်သွားအောင် တားဆီးပေးနိုင်တယ်။

မျိုးစေ့ဟာ စိုက်ပျိုးလိုရှိရင် အပင်ပေါက်ပေးနိုင်သလိုပဲ၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်ဟာ နောင်အခါမှာ ကောင်းတဲ့အကျိုးတွေချည်းပေးနိုင်တယ်။ ဝိဝဋ္ဌနိဿိတ လမ်းစဉ်နဲ့သွားတဲ့အခါ ဒုက္ခခပ်သိမ်း လွတ်ငြိမ်းတဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အထိ ကျေးဇူးပြုမယ့် အင်အားပါ။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် မရခင်မှာလဲ ဘဝသံသရာ ကျင်လည်ရသမျှ ကုသိုလ်ကံရှိလို့ကတော့ ဘာမှ အားငယ်စရာမရှိပါဘူး၊ အမြဲတမ်း မျက်နှာပန်းပွင့်စေတတ်တယ်၊ အထက်တန်းကျစေတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုဟာ အင်မတန်

အားကိုးရပါတယ်။ အကုသိုလ်ကို ကြွေးစာရင်း
ရှင်းပေးနိုင်တာလဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတစ်မျိုးထဲပဲ
ရှိပါတယ်။

* * *

အကုသိုလ်ဆိုတာ

အကုသိုလ်ဆိုတာ ကြွေးယူရတာနဲ့တူတယ်။
ကြွေးရဲ့သဘောဟာ အတိုးနဲ့ဆပ်ရတယ်။ အဲဒီ
အတိုးကို အတိုးမတက်အောင် (အတိုးမတက်ရုံတင်
မဟုတ်ဖူး) လုံးဝပျောက်သွားအောင် ကုသိုလ်က
ကြွေးစာရင်းရှင်းပေးနိုင်တယ်။ ကြွေးဆပ်ပေးနိုင်
တယ်။ ဒါလဲ အားတက်စရာကြီးပဲ။

အရှင်အင်္ဂုလိမာလ ပြောခဲ့တဲ့စကားမှာ သူ့
လောက် အကုသိုလ်များတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် လောကမှာ
ရှိမယ်မထင်ပါဘူးတဲ့။ သူ့လို အကုသိုလ်များလှတဲ့
လူဆိုးကြီး၊ လူရိုင်းကြီး၊ လူကြမ်းကြီးတစ်ယောက်
ဟာ ဟောဒီ အံ့ဩစရာကောင်းလှတဲ့ သာသနာနဲ့
လာတွေ့လိုက်တဲ့အခါကျတော့ သာသနာကညွန့်ပြ

၁၅၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တဲ့ တရားလမ်းစဉ်တွေကို ပွားများနှလုံးသွင်း
အားထုတ်ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ မိုက်ရိုင်းလှတဲ့ စိတ်နှလုံး
အစဉ်မှာ ကိလေသာဓာတ်ငွေ့တွေကို ဖယ်ရှားပြီး
တော့ သဒ္ဓါ၊ သတိ စတဲ့ အေးချမ်းတဲ့အရာများကို
အစားထိုးလိုက်တာ ရဟန္တာတောင်ဖြစ်သွားတယ်။
အံ့ဩစရာကြီးတဲ့။

သာသနာကညွှန်ပြတဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်
လုပ်ငန်းစဉ်ဟာ သိပ်အံ့ဩစရာကောင်းတာပဲ။
သာသနာကိုအမှီပြုလို့ရလာတဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်
ကမ္မသတ္တိဟာ သိပ်အံ့ဩစရာကောင်းတာပဲ။ ကမ္ဘာ
ကျော်လူဆိုးကြီးရဲ့ အကုသိုလ်ဟာ မတွေးဝံ့စရာ
ကြီး။

ဒီလောက်များတဲ့ အကုသိုလ်တွေကို တစ်ခါ
တည်း ကြွေးစာရင်း ရှင်းပေးလိုက်ပါတယ်တဲ့။
အကျိုးမပေးအောင်၊ သက်သာသွားအောင်၊ သံသရာ
မှာ လုံးဝအကျိုးပေးလို့မရတော့ဘူးလို့ သာသနာ
ရဲ့ စွမ်းရည်ကို သူ(အရှင်အင်္ဂုလိမာလ)က ပြောပါ
တယ်။

သံသရာနောင်အေးစိတ်အေးရမယ်

ဒါကြောင့် ဒီနေ့ ဒကာကြီးဦးမောင်မောင်နှင့်
တကွ ကသာမြို့နေ ဒကာ၊ ဒကာမအပေါင်း
သူတော်ကောင်းတွေအတွက် တရားအတိုချုပ်
လက်ဆောင်က အာဠဝကသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားခဲ့တဲ့ သံသရာနောင်ရေး စိတ်အေးရမယ်
ဆိုတဲ့တရား။

သတ္တဝါတိုင်း၊ သတ္တဝါတိုင်း ဒုက္ခကြောက်
ကြတယ်၊ ချမ်းသာချင်ကြတယ်၊ ဒါပေမယ့်
လမ်းမှန်အတိုင်းမရောက်တော့ ချမ်းသာချင်တိုင်းလဲ
ချမ်းသာမရကြဘူး၊ ဒုက္ခကြောက်တိုင်းလဲ ဒုက္ခ

၁၅၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

**မလွတ်ကြဘူးတဲ့၊ အဲဒါကို အာဠဝကဘိလူးက
မေးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဖြေကြားတယ်။**

*** * ***

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၅၉

သဒ္ဓါနှင့်ပြည့်စုံရမယ်

သံသရာနောင်ရေး စိတ်အေးရမယ်ဆိုတဲ့ တရားက (၄)ပါးရှိတယ်။ သဒ္ဓါကောင်းရမယ်တဲ့၊ အိပ်ရာတည်ထောင် လူ့ဘောင်မှာနေကြတဲ့ အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့ဟာ သဒ္ဓါတရားနဲ့ပြည့်စုံရမယ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်ကလေးပါလာတယ်။

သဒ္ဓါတရားဟာ စိတ်အစဉ်ကို သန့်ရှင်းပေးနိုင်တယ်။ ကိလေသာဓာတ်ငွေ့တွေ ချက်ချင်းရှင်းသွားအောင်လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်တယ်။ ရတနာသုံးပါးရဲ့ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ယုံကြည်တယ်။ ကံကိုယုံကြည်တယ်။ ကံရဲ့အကျိုးကို ယုံကြည်တယ်။

၁၆၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စိတ်အစဉ်ဟာ ဘယ်လောက်ပင် နောက်ကျ
နေငြားသော်လဲ သဒ္ဓါတရားပေါ်လာတဲ့အခါ စိတ်
ကြည်သွားတယ်။ စိတ်အစဉ်ဟာ ဘယ်လောက်ပင်
ဆူပွက်နေငြားသော်လဲ သဒ္ဓါတရားပေါ်လာတဲ့အခါ
စိတ်အေးချမ်းသွားတယ်။

တကယ်စိတ်ညစ်တဲ့အခါ စမ်းကြည့်ပေါ့၊
စိတ်ညစ်တဲ့အခါ စိတ်ပျက်တဲ့အခါ၊ စိတ်ရှုပ်တဲ့အခါ
ဒီသဒ္ဓါတရားလေးပေါ်အောင်သာ လုပ်လိုက်၊
ချက်ချင်းအေးစေရမယ်၊ ချက်ချင်းရှင်းစေရမယ်၊
ချက်ချင်း စိတ်ကိုကြည်စေရမယ်၊ အာမခံတယ်။

သဒ္ဓါတရားဖြစ်လာပြီဆိုတဲ့အခါ ကုသိုလ်
လုပ်ရတာ ဘယ်လိုပျော်စရာကောင်းမှန်းမသိ
ဆိုတာလိုဖြစ်လာတယ်၊ ကုသိုလ်လုပ်ရတာ သိပ်
ပျော်စရာ၊ သိပ်ကြည်နူးစရာ ဖြစ်လာတယ်။

ဒါကြောင့် သဒ္ဓါတရားကောင်းတဲ့ အမျိုး
ကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့ဟာ တရား(၄)
မျိုးကိုသာ စုထားပါ၊ သံသရာနှောင်ရေး စိတ်အေး
စေရမယ်၊ စိတ်သာချ။

သီလနှင့်ပြည့်စုံရမယ်

(၁) ဝစီသစ္စာခေါ်တဲ့ သီလတရားနဲ့ပြည့်စုံရမယ်။

သီလထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံးက ဝစီသစ္စာ၊ မုသာဝါဒဝိရတိက အရေးအကြီးဆုံး၊ အဲဒီတစ်ခု လုံလို့က်ပြီဆိုရင် ကျန်တဲ့သီလတွေ အကုန်ထိန်းပြီး သား၊ ချွပ်ပြီးသားဖြစ်သွားတာပဲ၊ အဲဒီသီလမလုံလို့ လောကကြီးမှာ ခက်နေကြတာ။

ငါးပါးသီလအစရှိတဲ့ သီလတရားပြည့်စုံပြီဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာလဲပဲ စိတ်ဆင်းရဲစရာ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေ အစရှိတဲ့ ဒုက္ခမျိုးတွေ မတွေ့စေရပါဘူး၊ စိတ်သာချ၊ သူကတာဝန်ယူတယ်၊ သံသရာကျတော့လဲ အပါယ်ဒုက္ခကလွတ်စေရမယ်၊ စိတ်သာချ။

သုဂတိဘုံဘဝကို ရတဲ့အခါမှာ ဘေးရန်အန္တရာယ်၊ အနှောင့်အယှက်၊ ရောဂါဝေဒနာ အစရှိသည်တို့ လွတ်စေရမယ်၊ စိတ်သာချ၊ သီလက အားလုံးတာဝန်ယူပါတယ်တဲ့။

၁၆၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာငါးရီက (ယော)ဆရာတော်

နောက်ပြီး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်
လောကုတ္တရာချမ်းသာကိုတက်တဲ့အခါမှာလဲ သီလ
ဆိုတာ အုတ်မြစ်အခြေခံအကျဆုံးပဲ။ ဒါကြောင့်
သီလတရားဟာ လောကရေး၊ ဓမ္မရေး၊ ပစ္စုပ္ပန်ရေး၊
သံသရာရေး အကုန်လုံးတာဝန်ယူပါတယ်။ စိတ်
အေးစေရမယ်၊ စိတ်သာချပါ၊ သောကအေးစေရ
မယ်၊ စိတ်သာချပါ။

* * *

ပညာနှင့်ပြည့်စုံရမယ်

(၂) ပညာနဲ့ပြည့်စုံရမယ်။

ပညာဆိုတဲ့နေရာမှာ ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိပညာ၊ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိပညာ၊ အဲဒီပညာက တက်လာတဲ့အခါ မဂ်ပညာ၊ ဖိုလ်ပညာပေါ့။ အဲဒီပညာတွေနဲ့ပြည့်စုံရမယ်။ ပြည့်စုံအောင်လဲ လေ့လာရမယ်။

လေ့လာတဲ့အခါကျတော့ သာသနာက အဲသလို ဗဟုသုတပညာတွေကို အပြည့်စုံဆုံး ညွှန်ပြထားပါတယ်။ သာသနာဟာ ဘယ်လောက် သုံးသုံး အင်အားလျော့သွားတယ်လဲ မရှိဘူး၊ သာသနာမှာ တရားတွေကုန်သွားပြီလို့လဲ မရှိဘူး။

ကြိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ကြိုက်သလောက်လာ အား ထုတ်၊ ကြိုက်သလောက်လေ့လာ သာသနာက လျော့သွားတယ်မရှိဘူး၊ သာသနာကွယ်တယ်ဆို

၁၆၄

စိတ်စွမ်းရည်

တာမျိုးဟာ သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မရှိလို့ ကွယ်ရတာ၊
အင်အားတွေလျော့လို့ ကွယ်တာမဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် သာသနာမှာ အဲသလိုအသိပညာ
တွေကိုလဲ ပေးထားပါတယ်။ အဲဒီပညာများကို
မိမိတို့က သိရအောင် လေ့လာရမယ်။ ကိုယ်လုပ်မှ
ကိုယ်ရတယ်။ ကိုယ်လုပ်တတ်သလောက်ပဲရတယ်။
ရသလောက်ပဲ ကိုယ်စုမိတယ်။ စုမိသလောက်
ကိုယ်ပိုင်တာပဲ။ ကိုယ့်မှာရှိတာထက် ပိုလို့ကတော့
ခံစားခွင့်ရမှာမဟုတ်ဖူးလို့သိတဲ့ ကမ္မဿကတာ
သမ္မာဒိဋ္ဌိပညာ ရှိနေအောင် လုပ်ထားပါ။

ကိုယ်လုပ်မှကိုယ်ရမှာ သိထားတော့ ဘယ်
အလုပ်ပဲလုပ်လုပ် ပေါ့ပေါ့တန်တန်မလုပ်ဖြစ်တော့
ဘူး။ ဒါဟာ ငါလုပ်တာနော်၊ ငါရမှာပဲဆိုတာ
လေးကရှိနေတော့ အကောင်းဆုံးရအောင်
အကောင်းဆုံး လုပ်တော့တာပဲ။ ပေါ့ပေါ့တန်တန်
ပြီးစလွယ် ဘယ်တော့မှမလုပ်ဖြစ်တော့ပါဘူး။

နောက်ပြီးတော့ ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့
လောကကြီးကို ခြုံကြည့်လိုက်ပေါ့။ လောကကြီးကို
ဘယ်သူဖန်ဆင်းတာလဲ၊ ဘယ်သူကမှ ဖန်ဆင်းတာ
မဟုတ်ဖူးလို့ သိလာရတယ်။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၆၅

တကယ်လို့ တန်ခိုးရှင်၊ ပညာရှင်များက
ဖန်ဆင်းတယ်ဆိုရင် အတူတူပဲဖန်ဆင်းရမှာပေါ့၊
လှရင်လဲ အတူတူ၊ ဉာဏ်ကောင်းရင်လဲ အတူတူ၊
ပစ္စည်းပေါ်ရင်လဲအတူတူ၊ သက်တမ်းလဲအတူတူပဲ
ဖန်ဆင်းပေးရမယ်။

အခုတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူ
ကြတာထောက်သောအားဖြင့် ဘယ်သူမှဖန်ဆင်း
တာမဟုတ်ပါဘူး၊ အဆင့်အတန်းခွဲပြီးမှ ဖန်ဆင်း
တယ်ဆိုရင်လဲ ဖန်ဆင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားညီမျှ
မှာလဲ မဟုတ်ဖူး၊ တရားမျှတ ညီမျှခြင်းမရှိတဲ့
အတွက် လေးစားထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နိုင်စရာ
အကြောင်းလဲမရှိပါဘူး၊ ဒါကြောင့် ဘယ်သူမှ
ဖန်ဆင်းတာမဟုတ်ပါဘူး။

သူ့အကြောင်းရှိသလောက် သူ့အကျိုးရတာ၊
ကိုယ့်အကြောင်းရှိသလောက် ကိုယ့်အကျိုးရတာ
ပဲလို့ ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို တိုင်းထွာပြီး သိတတ်တဲ့
ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ အသိဉာဏ်ပညာရတဲ့
အခါ ဘယ်အလုပ်ပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်
ဟာ ပီပီပြင်ပြင်၊ ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ရှင်းရှင်း
လင်းလင်း ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

၁၆၆ တိပိဋကဓရဓမ္မာဏ္ဍာနီရိက (ယော)ဆရာတော်

ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိလဲဒီအတိုင်းပေါ့၊ သံသရာ ခလုတ်လို့ခေါ်တဲ့ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိကို သူကတား ပေးရတယ်၊ ဉာဏ်မပါပဲနဲ့ ကုသိုလ်လုပ်တဲ့အခါ ခလုတ်တိုက်တတ်ပါတယ်၊ ညအမှောင်ထဲလမ်း သွားတဲ့အခါ ခလုတ်တိုက်သလိုပါပဲ၊ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ခလုတ်တွေကို ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိက ဖြုတ်ပေးရမှာ။

ဒီလိုခလုတ်တွေမတိုက်ရအောင် (ဒုက္ခက လွတ်အောင်) တကယ် ဒုက္ခလွတ်ကြောင်း ကောင်းမှုဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိလဲ လိုအပ် ပါတယ်။

လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိနဲ့ အံ့ဩစရာကောင်းတယ်လို့ အဲသလိုထင် ကြတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာဉာဏ်တည်းဟူ သော မှန်ဘီလူးလေးကိုတပ်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ကျတော့ လောကကို အဲသလိုမမြင်ရတော့ဘူး။

တရားဆိုတာမျိုးက တကယ်ရှိတာကို တကယ်သိအောင်လုပ်ရတာပါ၊ တကယ်ရှိတာကို တကယ်သိအောင်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ပါ၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်မှန်ဘီလူးတပ်ကြည့်ပါ။

စိတ်စွမ်းရည်

၁၆၇

ပိုးကောင်လေးတွေကို ပကတိမျက်စိနဲ့ကြည့်
တော့ မမြင်ရဘူး၊ ကိုယ်မမြင်နိုင်တာနဲ့ မြင်အောင်
မကြည့်နိုင်တာနဲ့ မရှိပါဘူးလို့ ငြင်းလို့မဖြစ်ဖူး၊
မှန်ဘီလူးတပ်ကြည့်ရင် တကယ်ရှိတာမြင်ရတယ်၊
ကိုယ်က မကြည့်တတ်လို့သာ မမြင်ရတာ။

အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုအနိစ္စ
ပဲ၊ ဒုက္ခပဲ၊ အနတ္တပဲလို့ဆိုတာလဲ ကိုယ်ကမကြည့်
တတ်လို့သာ မမြင်တာပါ၊ ခန္ဓာကတော့ အနိစ္စ
ဟာ အနိစ္စပါပဲ၊ ဒုက္ခဟာဒုက္ခပါပဲ၊ အနတ္တဟာ
အနတ္တ ပါပဲ၊ အဲဒီသဘောကို ဝိပဿနာဟူသော
မှန်ဘီလူး ဆိုတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ ကြည့်ပါ၊ ကြည့်တတ်မှ
မြင်လိမ့်မယ်။

ကိုယ်ကမကြည့်တတ်တိုင်းတော့ မငြင်းပါနဲ့၊
အဲဒီတော့ ကိုယ်က ကြည့်တတ်အောင်ကြည့်ပါ၊
သာသနာက မှန်ဘီလူးပေးထားပါတယ်။

ဟောဒီမှာကြည့်၊ ဟောဒါနဲ့ကြည့်၊ သင့်ခန္ဓာ
ကိုယ်ကြီး ဘယ်လိုဆိုတာ မြင်လိမ့်မယ်၊ သင့်ခန္ဓာ
ကြီးဟာ ဘယ်လိုသဘောရှိတယ်ဆိုတာ မြင်လိမ့်
မယ်၊ အဲသလိုမြင်တဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကြီးဟာ
တအိအိနဲ့ ပြိုကျနေတာပါတကားလို့ သိလာလိမ့်
မယ်။

၁၆၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အချိန်ပြောင်းသမျှ ခန္ဓာကြီးလဲပြောင်းနေတာ ပါလား၊ အရူယ်ဟာ ကြိုးချည်ထားလို့လဲ မရပါ လား၊ အမြဲတမ်းပြောင်းလဲနေပါလားလို့ အဲသလို သိလာလိမ့်မယ်။

အဲသလိုသိလာတဲ့အခါ ဒီအသိဉာဏ်နဲ့ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်ကို တိုင်းထွာကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒီအသိဉာဏ်တွေတိုးလာသလောက် မိမိအနေနဲ့ အသက်ကြီးလဲ အားငယ်စရာမရှိပါဘူး၊ ဒီပစ္စုပ္ပန် ဘဝမှာနေရမယ့် အသက်ဟာ နည်းလာပြီလို့လဲ အားငယ်စရာမရှိပါဘူး။

ဘာလို့လဲ၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်ပေါ်လာတဲ့ အခါ သူဟာ အင်အားဖြစ်ခြင်းကြောင့် ငါအင်အား တွေမြင့်လာပြီ၊ အင်အားတွေတိုးလာပြီ၊ ဒုက္ခလွတ် ကြောင်း ကောင်းမှုအင်အားတွေ ငါ့မှာများလာပြီလို့ ဒီလိုသာ တိုး၍၊တိုး၍ ဝမ်းသာရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတာလဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တဲ့အခါမှာ မချွတ်ဧကန် လိုအပ်တယ်၊ သံသရာနောင်ရေး စိတ်အေးဖို့ဟာ သူလဲပဲ အရေးတကြီးပါဝင်ပါတယ်။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၆၉

ခန္ဓာဟာ အနိစ္စပဲ၊ အနိစ္စပဲလို့ ပြောလိုက်တော့
 အားမတန်လို့ မာန်ကိုလျှော့ခိုင်းလိုက်တဲ့စကား
 မဟုတ်ပါဘူး၊ ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ လမ်းခွဲနိုင်အောင်
 လို့ ပြောတဲ့စကားပါ။ “အနိစ္စပါဗျာ၊ မတတ်သာလို့
 အရှုံးသာပေးလိုက်ကြပါတော့” လို့ဆိုပြီး စိတ်ဆင်း
 ရဲစွာနဲ့၊ သောကပရိဒေဝလောင်ကျွမ်းစွာနဲ့ အခွဲခိုင်း
 တဲ့စကားမဟုတ်ပါဘူး၊ ကျေကျေနပ်နပ် ပျော်ပျော်
 ရွှင်ရွှင်ကြီး ခွဲနိုင်အောင်လို့ အသိဉာဏ်ကို စူးစိုက်ဖို့
 ပေးထားတဲ့အင်အားပါ။

ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိရှိလာတဲ့အခါ လောကရဲ့
 ပူပင်စရာတွေဟာ အလွန်သက်သာသွားပါတယ်၊
 ဒီသမ္မာဒိဋ္ဌိအသိဉာဏ်နည်းလာရင် နည်းလာ
 သလောက် အပူအားကြီးတာပဲ။

နောက်ပြီးတော့ ကြွက်သေတစ်ခု အရင်းပြုဆို
 တဲ့ စီးပွားရေးသမားများရဲ့ စကားလိုပဲ၊ ဟောဒီ
 ခန္ဓာဆိုတဲ့ ကြွက်သေကောင်ကြီးကို အရင်းပြုပြီး
 တော့မှ အသင်္ခတဆိုတဲ့ အနှစ်ကိုရအောင် ထုတ်ပါ
 လို့ ပြောတာ။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အသိ
 ဉာဏ်ကိုလဲပဲ မိမိက ရအောင်လုပ်ရမယ်၊ အဲဒီ

၁၇၀

စိတ်စွမ်းရည်

သမ္မာဒိဋ္ဌိအသိဉာဏ်ပညာဟာလဲပဲ ဒုက္ခလွတ်
ကြောင်း ကောင်းမှုကြီးပါ။ သံသရာနောင်ရေး
စိတ်အေးစေရမယ်၊ ဒုက္ခတွေကို တစ်စ၊ တစ်စ
လျော့ပေးမယ်၊ အပူတွေကို တစ်စ၊တစ်စ လျော့ပေး
မယ်ပေါ့။

လောကမှာ မီးဖိုပေါ်တင်ထားတဲ့ ထမင်းအိုး၊
ဟင်းအိုးတို့ဟာ လက်နှီးအဝတ်မပါပဲ ဒီတိုင်းသွား
ကိုင်ရင် ပူတာပေါ့၊ အဝတ်နဲ့ သွားကိုင်လိုက်တဲ့
အခါ သက်သာတာပေါ့၊ ဒီအတိုင်းပဲ၊ လောကမှာ
ခန္ဓာနဲ့ပတ်သက်လာရင် ပူနေကြရတာချည်းပါပဲ၊
ဒုက္ခဆိုတဲ့မီးဖိုပေါ်မှာ တင်ထားတဲ့ ခန္ဓာတည်း
ဟူသော အိုးကြီးက ပူလိုက်တာ၊ ပူလိုက်တာ။

အဲဒီအိုးကြီးကို ဘာနဲ့ကိုင်ကြမလဲဆိုတော့
တရားနဲ့ကိုင်ရမယ်၊ တရားမပါပဲ ဒီအတိုင်းသွား
ကိုင်တော့ လောင်မှာပေါ့၊ ပူမှာပေါ့၊ တရားတည်း
ဟူသော လက်နှီးအဝတ်နဲ့ ခုပြီး ကိုင်လိုက်တဲ့အခါ
သိပ်ပြီး သက်သာသွားတယ်၊ တချို့ ပူတောင်မပူ
ပါဘူး။

နောက်ပြီးတော့ ခန္ဓာဝန်ကြီးထမ်းဆောင်ရ
တာ သိပ်လေးပါတယ်၊ ဘယ်လောက်ပဲလေးလေး
ကောင်းမှုကုသိုလ်ဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်းတရား၊

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၇၁

ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ စတဲ့ အင်အားတွေပါလာတဲ့ အခါ တရားဝိတ်(WEIGHT)က သိပ်ကောင်းတဲ့ အခါကျတော့ ပေါ့သွားတာပဲ။

လောကမှာ အင်မတန်လေးတဲ့ပစ္စည်းတွေ၊ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေကို စက်အင်အားနဲ့ မ၊လိုက် တဲ့အခါ အသာလေး မ၊သွားတာပဲ၊ လူအင်အားနဲ့ မ၊ရင် မနိုင်ဘူးပေါ့။

ဒီအတိုင်းပါပဲ၊ တရားအင်အားမပါပဲ ခန္ဓာဝန် ထမ်းရတာ သိပ်လေးပါတယ်။ လေးလှတဲ့ခန္ဓာဝန် ကြီးကို တရားအင်အားဆိုတဲ့ (WEIGHT)ဝိတ် ကြီးနဲ့ မ၊ပြီး ထမ်းပါ၊ သိပ်သက်သာသွားလိမ့်မယ်၊ သံသရာနောင်ရေးလဲ စိတ်အေးရပါလိမ့်မယ်၊ စိတ်သာချပါ။

* * *

လုံ့လဝီရိယနှင့်ပြည့်စုံရမယ်

(၃) လုံ့လဝီရိယနဲ့ပြည့်စုံရမယ်

သိပြီးရင်လဲ သိတဲ့အတိုင်းအားထုတ်ပါ၊ လုံ့လဝီရိယတွေ တစ်စ၊ တစ်စတိုးပြီး မိမိမှာ အင်အားတွေပေါ်လာအောင် အားထုတ်ပါ၊ မဖြစ်

၁၇၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပေါ်သေးတဲ့ ကောင်းမှုတွေဖြစ်ပေါ်လာအောင်၊
 ဖြစ်ပေါ်ပြီးတဲ့ကောင်းမှုတွေ တိုး၍ တိုး၍လာအောင်၊
 မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့ မကောင်းမှုအပူဓာတ်ငွေ့တွေ
 တိုးမလာရအောင်၊ ဖြစ်မလာရအောင်၊ ဖြစ်ပေါ်
 ပြီးတဲ့ အပူဓာတ်ငွေ့တွေလဲပဲ အကျိုးပေးခွင့်မရ
 အောင်၊ လျော့သွားအောင်၊ မိမိက သတိဝီရိယနဲ့
 တွန်း၊ တွန်းပြီးတော့ပေးပါ၊ ကိလေသာဓာတ်ငွေ့
 တွေကို တွန်းနိုင်သမျှ မိမိဟာ စိတ်ချမ်းသာမှာပဲ။

လောကမှာ မျိုးစေ့တွေဟာ မစိုက်ပဲနဲ့လှောင်
 ထားရင် ဘယ်လောက်ပဲလှောင်ထား၊ လှောင်ထား
 တစ်ပင်မှမပေါက်ကြဘူး၊ စိုက်လိုက်တဲ့အခါကျ
 တော့ ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်းမှာပဲ အညွန့်အညှောင်တွေ
 ထွက်လာကြတယ်။

ထို့အတူပဲ၊ ဟောဒီခန္ဓာမျိုးစေ့ကလဲ မစိုက်ပဲနဲ့
 (လုံ့လဝီရိယ မထုတ်ပဲနဲ့) လှောင်ထားမယ်ဆိုရင်၊
 အလိုလိုက်ထားမယ်ဆိုရင် တစ်လကြာလဲ တစ်ပင်
 မှမပေါက်၊ တစ်နှစ်ကြာလဲ တစ်ပင်မှမပေါက်၊
 တစ်သက်သာကုန်သွားလေရော အားကိုးစရာ
 ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်အပင်ရယ်လို့ တစ်ပင်မှမပေါက်
 မလာတဲ့အဖြစ်ပဲ။

သာသနာတည်းဟူသော လယ်ကောင်း ယာ
 ကောင်း မြေကောင်းထဲမှာ မျိုးစေ့ကိုစိုက်လိုက်တဲ့
 အခါ အခုစိုက်၊ အခု ကုသိုလ်ထ၊ပေါက်တာပဲ၊
 ကုသိုလ်လုပ်တာက မျိုးစေ့စိုက်တာလောက်တောင်
 စောင့်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။

အခု ဒါနထလုပ်၊ အခု ဒါနအပင်ပေါက်
 တာပဲ၊ အခု ဘာဝနာ ထ၊အားထုတ်၊ အခု
 ဘာဝနာအပင် ချက်ချင်းပေါက်လာတာပဲ၊ အပင်
 တွေမြင်ရပြီဆိုတော့ အသီးသီးမှာ သေချာပြီဖြစ်တဲ့
 အတွက် ပျော်ရတယ်၊ ဝမ်းသာရတယ်၊ အားကိုး
 ရတယ်၊ အဲဒါကြောင့် လုံ့လဝီရိယလဲ လိုပါတယ်
 တဲ့။

လုံ့လဝီရိယဆိုတာလဲ အစားထိုးစနစ်ပေါ့၊
 ပူတဲ့နေရာမှာ အအေးနဲ့အစားထိုးပေးရမှာ၊ ဝီရိယနဲ့
 အပူတွေကိုတွန်းပေးရမှာ၊ လွတ်သွားတဲ့နေရာမှာ
 အေးတဲ့တရားတွေ မိမိက အစားထိုးပေးရမယ်။

* * *

သံသရာနောင်ရေးစိတ်အေးရသောဒါန

(၄) ဒါနနဲ့ပြည့်စုံရမယ်၊

ယနေ့ ကသာမြို့နယ် ဒကာ၊ ဒကာမ
 အပေါင်း သူတော်ကောင်းတွေ လှူဒါန်းကြတဲ့

၁၇၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဒါနမျိုး၊ တစ်ဘဝလုံးလဲ လှူဒါန်းခဲ့ကြတဲ့ ဒါန
မျိုး၊ ဒကာကြီး ဓမ္မဃောသကဦးမောင်မောင်တို့
မိသားစုတို့ ယနေ့လှူဒါန်းတဲ့ ဆွမ်းစသော
လှူဖွယ်ဝတ္ထုတွေ လှူဒါန်းကြတဲ့ ဒါနကောင်းမှု
မျိုး၊ ဒါနဆိုတာလဲ သံသရာနောင်ရေး စိတ်အေးရ
ပါတယ်တဲ့၊ ဒါနမပါရင် သံသရာမှာ သိပ်မျက်နှာ
ငယ်တာပဲ။

ဟိုကပဲ ကိုယ့်ကိုပေးတော့မှာလိုလို၊ ဒီကပဲ
ပေးတော့မှာလိုလို၊ ဟိုလည်တမော့မော့၊ ဒီလည်
တမော့မော့နဲ့ မျှော်ပြီးတော့ သူများကို ချည်း
အားကိုးနေရတာပဲ၊ ဒါနပါမှသာ သံသရာမှာ
မိမိအတွက် ဘယ်တော့မှ မျက်နှာမငယ်ရတော့ဘူး။

နောက်ပြီးတော့ ဒါနမပါရင် ဘာဖြစ်တတ်
သလဲဆိုတော့ သီလကိုပါ ထိခိုက်တတ်တယ်၊
အူမမတောင့်ရင် သီလမစောင့်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ စကား
အရပဲ၊ ဒါနမပါတော့ မိမိမှာ စားဝတ်နေရေး
မပြေလည်တော့ဘူး၊ မပြေလည်တော့ အမာခံဖြစ်တဲ့
သီလကိုပါ သွားပြီးချိုးဖျက်တတ်တယ်၊ အမာခံ
ဖြစ်တဲ့ သီလကိုသာ ချိုးဖျက်ပြီဆိုရင် စောစောက
ဝစီသစ္စာအမှုးရှိတဲ့ သီလတရား အမာခံဟာ

ပျက်စီးသွားပြီဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်မှာလဲ အာမခံမရှိတော့ဘူး၊ သံသရာအတွက်လဲ အာမခံမရှိတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် ဒါနဟာ သီလကိုလဲ ပိုင်နိုင်စွာ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်တဲ့ အစွမ်းရှိတယ်ဆိုတာလေး စိတ်ဝင်စားစရာအနေနဲ့ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ဒါနလဲပဲ သံသရာနောင်ရေး စိတ်အေးစေတတ်ပါတယ်၊ ဘဝသံသရာ တစ်လျှောက်လုံး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို စိတ်ချလက်ချ အားထုတ်ဖို့ဆိုတာ ဒါနပါနေမှသာ အားထုတ်လို့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် သီလရယ်၊ ပညာရယ်၊ ဝီရိယရယ်၊ ဒါနရယ်၊ အဲဒီတရား(၄)မျိုးပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တမလွန်ဘဝမှာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မပူရတော့ပါဘူး။

* * *

ကုသိုလ်သည် ထာဝရမိဘ

ဟုတ်ပါတယ်၊ ထာဝရမိဘ ဘယ်သူတုန်းလို့ ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ မိမိပြုတဲ့ကုသိုလ်ပဲတွေ့ရလိမ့်မယ်၊ မိမိပြုလုပ်ထားတဲ့ ကုသိုလ်ကံတည်းဟူ

၁၇၆

စိတ်စွမ်းရည်

သော မိဘညံ့နေရင် သံသရာမှာ အညံ့စားမိဘနဲ့
တွေ့ရမယ်၊ အညံ့စားဆွေမျိုးနဲ့ တွေ့ရမယ်၊
အညံ့စားအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ တွေ့ရမယ်၊ သိပ်ပြီး
စိတ်ဆင်းရဲရမယ်၊ ကိုယ့်တိုးတက်လမ်းလဲမရှိဘူး။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုတည်းဟူသော မိဘအရင်း
က ကောင်းပြီဆိုတဲ့အခါ သံသရာတွေ့ရတဲ့ မိဘ
တွေကလဲ အကောင်းတွေချည်းပဲ၊ ပတ်ဝန်းကျင်
ကလဲ အကောင်းတွေ၊ သူတို့ကြောင့် စိတ်ချမ်းသာ
ရတယ်၊ တိုးတက်ရတယ်၊ ကြီးပွားရတယ်။

အဲသလိုသိတဲ့အခါ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဟာ
တကယ့်မိတ်ဆွေလဲ ဟုတ်တယ်၊ တကယ့်အားကိုး
စရာလဲ ဟုတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဒါနကောင်းမှုကို
ပျော်ပျော်ကြီးလုပ်နေပါတယ်။

* * *

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရီက (ယော)ဆရာတော် ၁၇၇

ဒါနပြုလုပ်ရာတွင်ရှိရမည့်မူ(၆)ချက်

(၁) သီလနဲ့ပြည့်စုံပါစေ၊

အကျိုးရှိချင်ရင် မလှူခင် မိမိမှာ သီလနဲ့ပြည့်စုံ
ပါစေ။

(၂) အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ သီလနဲ့ပြည့်စုံ
ရမယ်၊

တရားရဲ့တည်ရာ သံဃာတော်များကို အာရုံ
ပြုတာမို့ သီလနဲ့ပြည့်စုံတယ်။

(၃) လှူရန်ဝတ္ထုပစ္စည်းက စင်ကြယ်ရ
မယ်၊

လှူရန်ဝတ္ထုပစ္စည်း နည်းတာများတာ လိုရင်း
မဟုတ်ဖူး၊ တရားသဖြင့်ရှာထားတဲ့ စင်ကြယ်တဲ့
ပစ္စည်း ဖြစ်ရမယ်။

၁၇၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

(၄) လူ့စဉ်အခါကာလမှာ စိတ်ကြည်
လင်နေရမယ်၊

လူ့စဉ်အခါကာလမှာ စိတ်ဟာကြည်လင်ပြီး
နေရမယ်၊ အနောက်အကျူမပါစေရဘူး၊ စိတ်စွမ်း
ရည်ထုတ်လုပ်တာကိုး၊ နောက်ပြီးတော့လဲ ဒါန
လုပ်တယ်ဆိုတာဟာ ကိုယ်ပစ္စည်းကို အလကား
ပေးရတဲ့အလုပ်။

ကိုယ့်ပစ္စည်းကို အလကားပေးတယ်ဆိုတာ
အကျိုးရှိမှပဲပေးချင်တယ်၊ ပေးရကျိုးနပ်ချင်တယ်
ပေါ့၊ အဲသလိုဆိုတော့ ဒါနလုပ်တဲ့အခါ စိတ်ကြည်
နေရမယ်၊ ကြည်ကြည်လင်လင်၊ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း၊
သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စိတ်ကိုလဲ စင်ကြယ်စေရမယ်။

(၅) အကျိုးကိုမြင်ပြီးမှ လှူဒါန်းပါတဲ့၊
ပြီးစလွယ်မလှူလိုက်ပါနဲ့၊ အကျိုးကိုကြည့်ပြီးမှ
ဉာဏ်နဲ့သဒ္ဓါနဲ့ သေသေချာချာ သိမြင်သုံးသပ်ပြီး
ကာမှ လှူဒါန်းပါတဲ့။

နှမြောစရာလို့မမြင်ဘူး

လောကမှာ မျိုးစေ့စိုက်တာကြည့်ပေါ့၊ ၁-တင်းစိုက်၊ ၁-တင်း ကုန်သွားတာပဲ၊ မျက်စိက တကယ်မြင်လိုက်ရတာပဲ၊ နှမြောသလားလို့မေး ကြည့်တော့ နှမြောတယ်လို့ အဖြေမထွက်ဖူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ အပင်ပေါက်မယ်လို့ ယုံကြည်ထား လို့ပဲ။

အပင်ပေါက်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားတော့ အသီးတွေ အတိုးနဲ့ ပြန်ရဦးမှာပဲဆိုပြီး စပါး ၁-တင်း၊ ပဲ ၁-တင်းစိုက်လိုက်တယ်၊ မျက်စိအောက် က ပျောက်သွားကုန်သွားတဲ့ဥစ္စာကို နှမြောစရာလို့ မမြင်ဘူး၊ အားကိုးစရာ အတိုးနဲ့ရမှာမို့ ပျော်ရတာ။

ဒါနုလုပ်တာလဲ ဒီအတိုင်းပဲ၊ တစ်ရာလှူ လိုက်ရင် တစ်ရာကုန်သွားတာ မျက်စိကမြင်လိုက်

၁၈၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သားပဲ၊ တစ်ထောင်လှူရင် တစ်ထောင်ကုန်တာပဲ၊
နှမြောသလားလို့မေးကြည့်တော့ နှမြောတယ်လို့
အဖြေ ထွက်မလာဘူး။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မျိုးစေ့စိုက်တာလို့
ဒီလိုမြင်ပါတယ်၊ အတိုးနဲ့ရမှာ၊ မိမိကို ဒုက္ခတွေ
နှုတ်ပေးမှာ၊ အပူတွေကို တားဆီးပေးမှာ၊ ဒီလို
စသည်ဖြင့် အင်အားတွေကိုမြင်ရတယ်။

ဘဝသံသရာတစ်လျှောက်လုံး မိမိ ဘယ်
တော့မှ မျက်နှာမငယ်ရအောင် အကောင်းဆုံးသော
အင်အားကြီးပါလို့ ကိုယ်ကသိထားတော့ ပျော်
လိုက်တာများ မပြောနဲ့၊ ဒါနလုပ်ရတာ သိပ်ပျော်
စရာကောင်းပါလား၊ သိပ်ကြည်နူးစရာကောင်းပါ
လားလို့ ဒီလိုဖြစ်လာတယ်။

အဲဒါကြောင့် အဲသလို ကြည်နူးစရာ၊
ဝမ်းသာစရာအင်အားကို အကျိုးကိုကြည့်ပြီးကာမှ
လှူရမှာတဲ့။

(၆) လူ့စဉ်အခါကာလမှာ အပူမပါပါ
စေနဲ့၊

စိတ်ဟာ အသိဉာဏ်ရှေ့ထားပြီးတော့ အေး
အေးမြမြ၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ ကြည်ကြည်လင်လင်၊

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၈၁

လေးနက်တဲ့အသိဉာဏ်လေးထားပြီး လှူဒါန်းပါ။
ဒီအလှူမျိုးဟာ အကျိုးပေးလို့မကုန်နိုင်လောက်
အောင် ကြီးကျယ်ပါတယ်။ ပစ္စည်းအလှူထဲမှာ
ယှဉ်လို့မရတဲ့ဒါနပါ။

အဲသလို ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ အသိဉာဏ်
ရှေ့ထားပြီး လှူလိုက်တဲ့အခါမှာ အပူလဲကင်းသွား
တာပါပဲ။ ကိုယ်စိတ်ထဲကလဲ (အဓိက,ကတော့)
ကိုယ်လုပ်တဲ့ကုသိုလ် ကိုယ်ရမှာကိုး၊ စိတ်စွမ်းအင်
တွေ မြင့်သွားတာပဲ။ အဲဒါ ကမ္မသတ္တိတွေ မြှုပ်နှံ
ပေးလိုက်တာပဲ။

သဒ္ဓါတရားလဲကောင်းတယ်။ ဝီရိယလဲ
ကောင်းတယ်။ သတိဆိုတဲ့ စိတ်ထိန်းကိရိယာလဲ
ကောင်းတယ်။ သမာဓိကလဲကောင်းတယ်။ ပညာ
ကလဲ ကောင်းတယ်ဆိုရင် စေတနာကလဲ အစွမ်း
ကုန် ထက်ထက်မြက်မြက် အားထုတ်ပေးလိုက်
တော့ ကမ္မသတ္တိဆိုတဲ့ အင်အားဟာ မိမိမှာ
အကောင်းဆုံးကျန်ရစ်တယ်။

အဲဒီ ကမ္မသတ္တိက သံသရာတစ်လျှောက်လုံး
အားကိုးရမယ်။ သံသရာနောင်ရေး ဘယ်တော့မှ
တွေးပူစရာမလိုတဲ့ စိတ်အကြောင်းတရားတွေ

၁၈၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စိတ်ထဲက ထုတ်လို့ရတဲ့ စိတ်စွမ်းရည်သတ္တိ
တွေပေါ့။

ဒီကနေ့ ဓမ္မယောသကဦးမောင်မောင်အိမ်မှာ
ဒကာကြီး ဓမ္မယောသကဦးမောင်မောင်တို့ကလဲ
ဆွမ်းကပ်တယ်၊ လှူဖွယ်ဝတ္ထုများကို လှူဒါန်းတယ်၊
ကသာမြို့နယ် ဒကာ၊ ဒကာမအပေါင်း သူတော်
ကောင်းတွေကလဲပဲ တိပိဋကဓရ ဆရာတော်ငါးပါး
တို့အား လှူဖွယ်ဝတ္ထုလှူဒါန်းကြတဲ့ ဓမ္မပူဇာ
ဒါနကောင်းမှု၊ စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်း
စဉ်ကြီးဟာ ဒီကနေ့ အောင်အောင်မြင်မြင် အား
ထုတ်လိုက်ကြရပြီလို့ ဝမ်းသာကြရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယနေ့ ရတနာသုံးပါး ဦးထိပ်
ထား၍ ပူဇော်ကြရတဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ
စေတနာတွေ၊ ကျင့်သုံးဆောက်တည်ကြရတဲ့
သရဏဂုံ သီလကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ စေတနာတွေ၊
ပွားများနှလုံးသွင်းကြရတဲ့ ဘာဝနာကောင်းကုသိုလ်
ကံ စေတနာတွေ၊ သံဃာတော်အရှင် မြတ်တို့အား
တရားကိုပူဇော်သောအားဖြင့် သင်္ကန်း၊ ဆွမ်း
အစရှိသော လှူဖွယ်ဝတ္ထုအစုစုတို့ကို လှူဒါန်းကြရ
သော ဒါနကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ စေတနာတွေ။

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော် ၁၈၃

[လောကမှာ ရတနာတွေ ဘယ်လောက်စွားလို့၊
ဘယ်လောက်အဖိုးတန်တယ်ဆိုငြားသော်လဲ သာသနာကို
ဖို့ဘူး၊ သာသနာက ကမ္ဘာမြေကြီးဆိုတိုင်း ပို့မယ့်ရတနာလဲ
မဟုတ်ဘူး]

အဖိုးတန်လှတဲ့ သာသနာတော်မြတ်ကြီးကို
ပူဇော်ကြတဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ စေတနာ၊
အေးမြကြည်လင် ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့ မေတ္တာစွမ်းအင်
သတ္တိအမျိုးမျိုးတွေနဲ့တကွ၊ တစ်ဘဝလုံး အားထုတ်
ခဲ့ကြတဲ့ ဒါန သီလ ဘာဝနာ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ
စေတနာတွေရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေကြောင့် ကသာ
မြို့နယ် ဒကာ၊ ဒကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်း
တွေနှင့်တကွ ဒီနေ့ စည်းဝေးနေကြတဲ့ ဒကာကြီး
ဓမ္မဃောသကဦးမောင်မောင်နှင့်တကွ ဓမ္မမိတ်ဆွေ
ဒကာ၊ ဒကာမ အပေါင်း သူတော်စင်အားလုံးတို့
သည် ဆားရန်အန္တရာယ် အနှောင့်အယှက်၊ အတား
အဆီး၊ အချုပ်အချယ်၊ အရှုပ်အထွေး၊ အပူခပ်
သိမ်းတို့မှ လွတ်ငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်း။

ကိုယ်၏ ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်း၊
အလိုဆန္ဒပြည့်ဝခြင်း အစရှိသော ကောင်းကျိုး
ချမ်းသာ ကျက်သရေမင်္ဂလာအမျိုးမျိုးတို့နှင့်

၁၈၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂီရိက (ယော)ဆရာတော်

တစ်နေ့တခြား ပြည့်စုံကြီးပွား တိုးတက်ကြပါစေ
ကုန်သတည်း။

ကျန်းမာချမ်းသာ ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် ဒုက္ခ၏
အနှုတ်လက္ခဏာ၊ သုခ၏အပေါင်းလက္ခဏာဟူ၍
ခေါ်ဆိုထိုက်သော မိမိအပေါ် ဘယ်တော့မှ သစ္စာ
မဖောက်သော သစ္စာအရှိဆုံးဟူ၍ ခေါ်ဆိုထိုက်
သော ဘဝသံသရာတစ်လျှောက်လုံး ထာဝရမိဘ
ဆွေမျိုးဟုလည်း ခေါ်ဆိုထိုက်သော၊ ဝိဝဋ္ဌ၊ နိဿိတ
ကောင်းမှုကုသိုလ်အစုစုဟု ခေါ်ဆိုထိုက်သော စိတ်
စွမ်းရည်သတ္တိအင်အားများကို သာသနာအလင်း
ရောင်ကောင်းတုန်း၊ ရတနာသုံးပါး အမှီကောင်းရ
တုန်း၊ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ရင့်ကျက်မြင့်တက်လာ
အောင် ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးပွားများ အားထုတ်ပြုလုပ်
စုဆောင်းနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

စုဆောင်းနိုင်လွယ်ကြ၍ အိုနာသေမှု ဆင်းရဲ
အစုစုတို့မှ လွတ်မြောက်ရာ အသင်္ခတဓာတ်
နိဗ္ဗာန်မြတ်ကို လွယ်ကူသောအကျင့် လျှင်မြန်သော
အသိဉာဏ်ဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် မျက်မှောက်
ပြုလွယ် ရလွယ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

