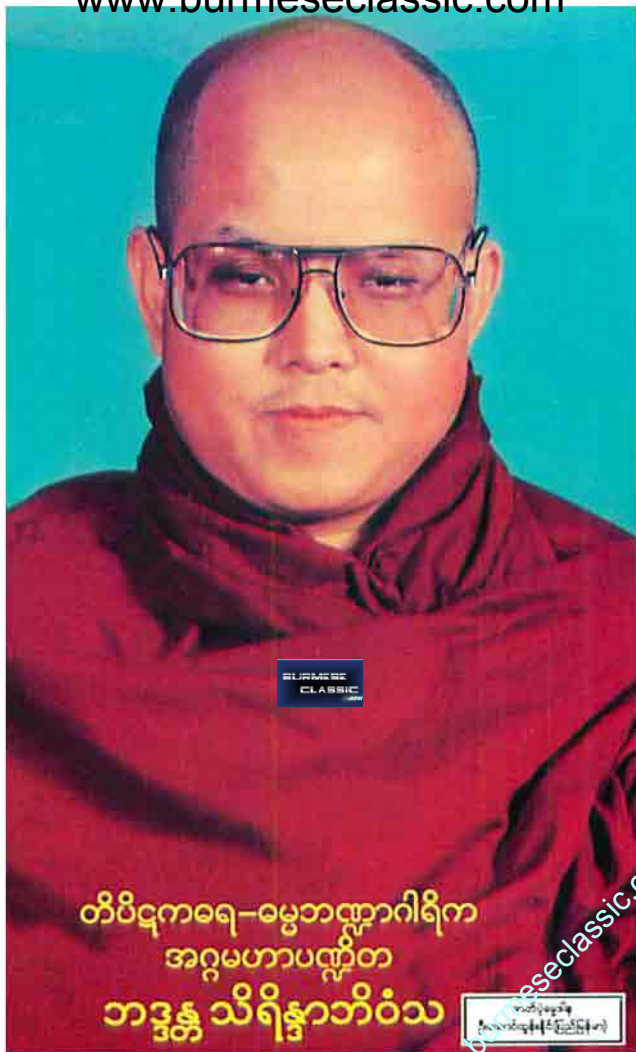


BURMESE
CLASSIC

အသီးတစ်ရာအညှာတစ်ခု

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
(ယောဆရာတော်)



BURMESE
CLASSIC

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ဘဒ္ဒန္တ သိရိန္ဒာဘိဝံသ

အဘိဓမ္မာ
အနုပညာ (၁၉၆၆-၇၇)

www.burmeseclassic.com

အသိးတစ်ရာ အညှာတစ်ခု



တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
(ယော)ဆရာတော်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

◆ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၅၄၆ / ၂၀၀၀ (၈)

◆ မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၆၅ / ၂၀၀၁ (၁)

◆ ထုတ်ဝေခြင်း

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀

တန်ဖိုး - ၇၀၀ ကျပ်

◆ ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ

◆ အတွင်းသားပုံနှိပ်

မတင်စိန် (၀၅၅၂၉)၊ ဇော်ဦးပုံနှိပ်တိုက်

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

◆ မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်

ဦးကျော်စိန် (၀၂၉၀၉)၊ ကျောက်စိမ်းပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်(၁၇၁)၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

◆ ထုတ်ဝေသူ

ဦးကျော်ဆန်း (၀၉၃၂)၊ (ရဲဘော်ကျော်ဆန်း)

ရဲအောင်စာပေ၊ အမှတ်(၂)၊ ချွန်း(၁)လမ်း၊

ပုသိမ်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။

သိရိစိစဉ်သည်



ပြည်လုံးကျွတ်ဖြန့်ချိရေး

ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ

အမှတ်-၉၆၊ (မြေညီ)၊ ၃၈ လမ်း၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။



☎ ၀၁-၂၄၃၈၇၀

ကိုယ့်လက်ထဲရှာဖွေစုဆောင်းထားတဲ့
ပစ္စည်းတွေလဲ

အကုန်လုံးအငှားတွေချည်းပဲ

ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုယ်ပိုင်တာ

မဟုတ်ပါဘူး

ဆိုင်ရုံသာဆိုင်တာပါ



လောကစကားအနေအားဖြင့်

ပိုင်တယ်လို့ပြောကြတယ်

တရားအနေအားဖြင့်တော့

ကိုယ့်ပစ္စည်းသည်

ကိုယ်မပိုင်ပါ

 (ယော)ဆရာတော် 

မာတိကာ

အသီးတစ်ရာအညှာတစ်ခု

အညှာခိုင်လျှင်တင့်တယ်တယ်	...	၃
လူ့ကိစ္စမျိုးစုံသည်		
အသီးတစ်ရာနှင့်တူ၏	...	၅
ဂုဏ်ကြီးသူများကို ပူဇော်လျှင်	...	၇
အညှာသဖွယ်ထိန်းချုပ်ထားသောတရား...		၉
ဘယ်တော့မှမရိုးနိုင်၊ မဟောင်းနိုင်		
ခေတ်နောက်မကျနိုင်သောစကား	...	၁၁
ပိဋကတ်သုံးပုံ		
ခြုံငုံချုပ်ကိုင်ထားသောစကား	...	၁၃
ကိုယ်ကသာ လက်ဦးနေပါစေ		
အသင့်အနေအထားမှာ အမြဲရှိပါစေ	...	၁၅
ခန္ဓာဟူသမျှ ပျက်စီးရစမြဲ	...	၁၇
သေချာပေါက်ပစ္စုပ္ပန်လေး		
လက်မလွတ်သေးခင်	...	၁၉
ဘဝမှတ်တိုင် ကျန်ခဲ့ရမယ်	...	၂၁
သတ္တိရှိရှိ စွမ်းအားပြည့်ပြည့်နဲ့		
ဘဝကူးပြောင်းနိုင်ဖို့	...	၂၃
သာသနာကိုအလှဆင်သွားသည့်		
ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဂုဏ်တော်များ	...	၂၅
တာဝန်ကျေရင်ပြီးရော	...	၂၇

ကိုင်းပိုင်စိတ်ရှိမှကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဖြစ်တယ်... ၂၉
ဆိုင်တော့ဆိုင်တယ်, ဒါပေမယ့်မပိုင်ဘူး... ၃၁
ကိုယ်ပိုင်ရရင်စိတ်အေးရမယ် ... ၃၃
ဒါနစေတနာကို သူ့ခိုးယူမသွားနိုင်ဘူး ... ၃၅
အညှာလေးတပ်လိုက်ပါ ... ၃၇
အာရုံအနိုင်ကျင့်တာမခံနဲ့ ... ၃၉
အညှာကိုင်းပြောလိုက်လျှင်
အသီးတစ်ရာပါသွားပြီ ... ၄၁
မကင်းရာသတိကိုပြောရင်
မကင်းတတ်တဲ့ပညာဆိုတာပါလာတယ်... ၄၃
အညှာပြုတ်လျှင် ... ၄၅
ဟင်းချက်ရင်းတရားရ ... ၄၇
အကောင်းတွေမပျောက်အောင်
ထိန်းပေးတယ် ... ၄၉
အာရုံနယ်ကျွံ အပျော်လွန်သွားရင် ... ၅၁
သတိအားကောင်းရင်
ပစ္စုပ္ပန်မှာလဲချမ်းသာတယ် ... ၅၃
သတိလွတ်ရင်မေ့တယ် ... ၅၅
သတိကိုလက်ကိုင်သုံးတော်မူသော
ဆရာတော်ကြီး ... ၅၇
ပစ္စုပ္ပန်သေချာရင်နောင်ရေးစိတ်အေးရပြီ... ၅၉
သင်္ခါရဆိုတာပြုပြင်နေရတာ ... ၆၁
အဖွဲ့ဝင်လေးဦးသဘောတူညီချက်နဲ့ ... ၆၃
သံဝေဂဖြစ်အောင် နှိုးဆော်ပေးတာ ... ၆၅

ရဟန်း၏စွမ်းရည်	...	၆၇
ရဟန်းရဲ့ကျက်သရေ	...	၆၉
သတိအခိုက်အတန့်လွတ်သွားတော့	...	၇၃
အပူမာဒေနသမ္ပဒေတီ	...	၇၅
ချိန်သီး မပြုတ်ပါစေနဲ့	...	၇၇

စိတ်ကိုထိန်းကျောင်းအချိန်ကောင်း

လူချမ်းသာအဆိပ်ဖြေဆေး	...	၈၁
မဏိဘဒ္ဒနတ်ဘိလူးလျှောက်ထားစကား...	...	၈၃
ဘုရားရှင်ဟောကြားမြတ်တရား	...	၈၅
သက်ရှိဘေးရန်မှလွတ်ရန်		
မေတ္တာပါပွားပေးရမယ်	...	၈၇
အချိန်သည်သတ္တဝါတွေကို		
အမြဲတမ်းစားနေ၏	...	၈၉
အချိန်သည်အသက်ကိုစားနေ၏	...	၉၁
သင်္ခါရခြံတွေကိုကံဖြိုချနေတာ	...	၉၃
သတိရှိနေရင်ရက်ရာစာချည်းပဲ	...	၉၅
ကောင်းမှုကုသိုလ်ဖြစ်ချိန်သည်	ရက်ရာစာ	
မကောင်းမှုအကုသိုလ်ဖြစ်ချိန်သည်		
ပြဿဒါး	...	၉၇
ရက်ကောင်းရွေးနေသူကို ကောင်းကျိုးတွေက		
ပြက်ရယ်ပြုကျော်လွန်သွားကြ၏။	...	၉၉
ကိုယ်လိုချင်တဲ့ကောင်းကျိုးသည်		
နက္ခတ်ပဲ	...	၁၀၁

ကောင်းကင်ကို မော်မကြည့်နဲ့
 ကိုယ့်စိတ်ကိုသာ အကဲခတ်ကြည့် ... ၁၀၃
 သတိရှိရင် ချမ်းသာသုံးတန်ရနိုင်တယ် ... ၁၀၅
 သတိသည်ပစ္စုပ္ပန်ကိုလက်လွှတ်မခံဘူး ... ၁၀၇
 သတိရှိရင် ဘေးရန်မျိုးစုံလွှတ်တယ် ... ၁၀၉
 သတိရဲ့ ပဓာနတောင်းဆိုချက် ... ၁၁၁
 ပစ္စုပ္ပန်လက်လွှတ်ရင် ... ၁၁၅
 ပစ္စုပ္ပန်လက်မလွှတ်ရင်
 အကုန်တွက်ကိန်းကိုက်တယ် ... ၁၁၅
 သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်လေးချက် ... ၁၁၇
 မေတ္တာသာပဓာန ... ၁၁၉
 သူ့ကိုစောင့်ရှောက်ရင်
 ကိုယ့်မှာဘေးရန်လုံတယ် ... ၁၂၁
 အဆိပ်တောထဲက ချမ်းသာတွေ ... ၁၂၃
 အငှားတွေ, အဆိပ်တွေ ... ၁၂၅
 သတိလိုချင်ရင် ... ၁၂၇
 ခန္တီအုတ်မြစ်ခိုင်ခိုင်စိုက်ရမယ် ... ၁၂၉
 တစ်ယောက်ထဲတည့်အောင်နေဖို့ ... ၁၃၁
 မေတ္တာနဲ့နေနိုင်ကြမှ ... ၁၃၃
 လူပျင်းလူညံ့မဖြစ်ရအောင် ... ၁၃၅
 သတိလွှတ်ချိန်သည် အရူးလေးဖြစ်ချိန် ... ၁၃၇
 သံသရာခရီးမှာခလုတ်တိုက်ချော်လဲစရာ ... ၁၃၉
 သတိရှိသူအတွက် အကောင်းတွေချည်းပဲ ... ၁၄၁

သက်မဲ့ဘေးရန်လွတ်ဖို့

ဆေချာသော်လည်း ... ၁၄၃

သာသနာ့လက်ဆောင်ပေးလိုက်ကြတယ်... ၁၄၅

ရဟန်းက ကိလေသာကိုစားတယ်

ကျားကရဟန်းရဲ့ ဓမ္မာကိုစားတယ် ... ၁၄၇

သတိလွတ်သွားရင်

မေ့တယ် လျော့တယ်

ပေါ့တယ် ဆတယ်

အာရုံနယ်ကျဲ အပျော်လွန်သွားရင်

ပမာဒတွေဝင်လာတယ်

အာရုံကြားထဲမှာ အပျော်လွန်ပြီး

နယ်မကျဲကြပါစေနဲ့။

 (ယော)ဆရာတော် 

လောကမှာတော့ သတ်မှတ်ထားတယ်
 ကောင်းကင်ကနက္ခတ်ကိုကြည့်ပြီး
 ဒီနေ့က ရက်ရာဇာ
 ဒီနေ့ကပြဿဒါး စသည်ဖြင့်ပေါ့
 သာသနာကတော့
 ကောင်းမှုကုသိုလ်တရားဖြစ်အောင်
 လုပ်နေချိန်ဟာ
 အမြဲတမ်း ရက်ရာဇာချည်းပဲ
 အကုသိုလ်မကောင်းမှုတွေကို
 ပြုလုပ်ချိန်ဟာ
 အမြဲတမ်းပြဿဒါးတွေချည်းပါ

 (ယော)ဆရာတော် 

အသီးတစ်ရာ အညှာတစ်ခု

တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ (ယော)ဆရာတော်

၊သာသနာတော်နှစ် ၂၅၄၀ ပြည့်နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ်
၁၃၅၀ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း (၄) ရက်၊ ၁၇၉၇ ခုနှစ်၊ ဖတ်လ
(၁၂)ရက် ဝတ္တုနှစ်တွင် ရန်ကုန်တိုင်း တိုက်ကြီးမြို့နယ်၊ ဥက္ကံမြို့
ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်အတွင်း၌ လွန်ခဲ့သော တပေါင်းလဆန်း (၁)ရက်
နေ့က ဘဝနတ်ကျောင်း ရွှေပြောင်စံတော်မှူးဖြစ်သော နိုင်ငံတော်ဩဝါဒီ
စရိယ၊ ရွှေကျင်နိကာယ ရတ္တညုမဟာနာယက၊ အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု
ဥက္ကံမြို့ ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်ကြီး၏ ဦးစီးပဓာနနာယက သက်တော်
(၉၉)နှစ် သိက္ခတော် (၇၉)ဝါရှိ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

၂ တံပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဂုဏ်ကျေးဇူးတော် အနန္တ ကို အာရုံပြု၍ အန္တိ မဇ္ဈဿ သာမုကိဋ္ဌနုပုဇ္ဈာန်ကြီး
ကျင်းပပြုလုပ်ကြရာတွင် ဓမ္မပုဇ္ဈာန်အဖြစ်ဖြင့် ဂုဏ်ကဏ္ဍ သံဝေဂကဏ္ဍ
အဖြစ်ဖြင့် အမှတ်စဉ်အဖြစ်ဖြင့်ဟောကြားအပ်သော တရားတော်
ဖြစ်သည်။

အညှာခိုင်လျှင် တင့်တယ်တယ်

အသီးကတစ်ရာ၊ အညှာကတစ်ခု၊ လောက
 ရဲ့ အချို့နေရာတွေမှာ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်
 လို့လဲ ပြောကြတယ်ပေါ့၊ ဤနေရာမှာတော့ တစ်
 ချက်ခုတ်တာ နှစ်ချက်မကဘူး၊ တစ်ရာမက ကိစ္စ
 ပေါင်းမြောက်များစွာကို ပြီးစီးစေနိုင်သောကြောင့်
 အသီးတစ်ရာ အညှာတစ်ခုလို့ ပြောရင်ရတယ်။

လောကရှိသစ်ပင်များမှာ သီးနေတဲ့ သစ်သီး
 များခိုင်မာတဲ့ အညှာတစ်ခုကို မှီခိုပြီးတော့ နေကြ
 ရတဲ့သစ်သီးများ၊ အညှာခိုင်ခိုင်မာမာ ရှိနေသမျှ၊
 သူတို့ဟာ တင့်တင့်တယ်တယ်၊ ထည်ထည်ဝါဝါ
 ပေါင်းစုပြီးတော့ ကြည့်လို့ကောင်း ရှုလို့ကောင်း
 ပေါ့။

၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အညာမခိုင်လို့ ပြုတ်ကျသွားပြန်တော့လဲ၊
အဲဒီအညာကို မှီပြီးနေကြတဲ့ သစ်သီးတွေဟာ ဖရို
ဖရဲကျကွဲ၊ ကမောက်ကမတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။



လူ့ကိစ္စမျိုးစုံသည် အသီးတစ်ရာနှင့်တူ၏

ဒါမျိုးလိုပေါ့၊ လူ့ကိစ္စမျိုးစုံ ဆိုသည်မှာ အသီးတစ်ရာနဲ့ တူတယ်၊ ရေတွက်လို့ မဆုံးနိုင် အောင်များပြားလှတဲ့ လူ့ကိစ္စမျိုးစုံသည် အသီးတစ်ရာနဲ့တူတယ်။

အဲဒီ အသီးတစ်ရာ အားလုံးကိုထိန်းချုပ် ထားသော အညှာသည်ကား သာသနာက နံပတ် တစ်တောင်းတဲ့ အပွမာဒခေါ်ဆိုတဲ့ သတိတရား ပေါ့။

ဒါကြောင့် အပွမာဒသတိရဲ့ စွမ်းအားကို ဖော်ပြတဲ့တရား ဖြစ်တာကြောင့် အသီးတစ်ရာ အညှာတစ်ခုလို့ တရားခေါင်းစဉ် တပ်လိုက်တာပါ။

၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အသီးတစ်ရာ အညှာတစ်ခုရဲ့ ဇွမ်းအားကို
ဖော်ပြတဲ့ အပ္ပမာဒတရားကို ဟောလိုက်တယ်ဆို
သဖြင့် ဘဝနတ်ကျောင်း ရွှေ့ပြောင်းစံ တော်မူပြီးတဲ့
ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဂုဏ်
ကိုလဲ ပူဇော်ရာ ရောက်သွားတယ်။

ဂုဏ်ရယ်လို့ သီးခြားပြောနေစရာမလို
တော့ပဲ၊ အလိုအလျောက် အကျုံးဝင်သွားတယ်။
သံဝေဂကထာလဲပဲ၊ အလိုအလျောက် အသီးတစ်ရာ
အညှာတစ်ခု တရားထဲမှာ အကျုံးဝင်သွားပါတယ်။

တရားဟော တရားနာပုဂ္ဂိုလ်များ လက်
တွေ့အသုံးချရမယ့် (ခပ်သုတ်သုတ် ခပ်မြန်မြန်
လေးကို အသုံးချရမယ့်) အသုံးချတရားများ ဟာလဲ
တစ်ခါတည်း ပါသွားမယ်။



ဂုဏ်ကြီးသူများကို ပူဇော်လျှင်

ဒါကြောင့် ဂုဏ်ကိုလဲ အာရုံပြုပူဇော်ရာ ရောက်တယ်ပေါ့။ ဂုဏ်ကို ပူဇော်ကြတဲ့အခါမှာ ဂုဏ်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပူဇော်ကြတဲ့အခါမှာ သေးသိမ်တဲ့ စကားလုံးလေးများနဲ့ သွားပူဇော်လိုက် တဲ့အခါကျတော့၊ ဂုဏ်မမြောက်ပဲ၊ ဂုဏ်တွေမြင့်မား လို့ မလာပဲနဲ့၊ ပြက်ရယ်ပြုသလိုလို၊ ပြောင်လှောင် သလိုလို ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

ဂုဏ်ကြီးတဲ့သူများကိုပူဇော်တဲ့အခါမှာ၊ ထိမိ ကြီးမားတဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်များနဲ့ ပူဇော်မှလဲ ပူဇော်ရာ ရောက်တယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား တဲ့ အပ္ပမာဒတရားနဲ့ ပူဇော်လိုက်တယ်ဆိုတော့ သာသနာမှာ အကြီးမားဆုံးစကားနဲ့ ပူဇော်ရာ ရောက်တာမို့လို့၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရဲ့ဂုဏ်ကို

၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လဲပဲ၊ ထိထိရောက်ရောက် ပူဇော်ရာ ရောက်သွား
တယ်။

သံဝေဂကထာ ပြောလိုက်တော့လဲ မြတ်စွာ
ဘုရားရဲ့ နှုတ်တော်ထွက်စကားလုံးနဲ့ ပြောလိုက်
တယ်ဆိုတော့၊ ကြီးမားခန့်ညားထည်ဝါတဲ့ စကား
လုံးနဲ့ သံဝေဂစကားပြောရာရောက် သံဝေဂယူရာ
ရောက်တယ်။

လက်တွေ့အသုံးချတရားကြည့်လိုက်ပြန်တော့
အပ္ပမာဒတရားက၊ သာသနာက နံပတ်တစ်တောင်း
တဲ့တရားဆိုတော့ ချက်ချင်းကို အလုပ်လုပ်ရမယ့်
တရားများ ဖြစ်ပါတယ်။



အညှာသဖွယ် ထိန်းချုပ်ထားသောတရား

မြတ်စွာဘုရား နောက်ဆုံးမိန့်ကြားတဲ့ စကားလဲဖြစ်တယ်။ အသီးတစ်ရာ အညှာတစ်ခုဟု ပြောလိုက်သဖြင့်၊ ပိဋကတ်သုံးပုံ၊ နိကာယ်ငါးရပ်၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင် ခေါ်ဆို ရသော အသီးတစ်ရာမကများပြားလှသောစွမ်းအား တော်အနန္တ ကို အညှာသဖွယ် ထိန်းချုပ်ထားသော မြတ်စွာဘုရား နောက်ဆုံးမိန့်ကြားခဲ့တဲ့ စကားဟာ အပ္ပမာဒ သတိတရား ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် မို့လဲ အသီးတစ်ရာအညှာတစ်ခုလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ကျင့်စဉ်လုပ်ငန်းစဉ် ကိစ္စမျိုးစုံ၊ အရာမက များပြားလှတဲ့ ကိစ္စမျိုးစုံတွေကို “သတိ” တစ်လုံး

၁၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ထဲနဲ့ ထိန်းချုပ်ထားရတာ ဖြစ်သောကြောင့်လဲ
အသီးတစ်ရာအညှာတစ်ခု။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်
အနန္တကို တစ်လုံးထဲ တစ်ပုဒ်ထဲနဲ့ ထိထိမိမိခြုံမိ
ငုံမိအောင် ပူဇော်ရာရောက်တာကြောင့်မို့လဲ အသီး
တစ်ရာ အညှာတစ်ခု။



**ဘယ်တော့မှ မရိုးနိုင်၊ မဟောင်းနိုင်
ခေတ်နောက်မကျနိုင်သောစကား**

မြတ်စွာဘုရားနောက်ဆုံး ဟောကြားတဲ့ စကားလေး နှစ်ခွန်း၊ ဘယ်တော့မှ ရိုးတယ်လို့လဲ မရှိဘူး၊ ဟောင်းတယ်လို့လဲ မရှိဘူး၊ ခေတ်နောက် ကျတယ်လို့လဲ မရှိဘူး၊ ပိဋကတ်သုံးပုံ နိကာယ် ငါးရပ်၊ အကုန်လုံးခြုံငုံမိတဲ့ စကားလေးပဲ။

ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရာ၊ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ ဘိက္ခဝေ၊ ပရိသတ်လေးပါး ချစ်သား ချစ် သမီးတို့၊ သင်္ခါရာ၊ အကြောင်းလေးတန် ပြုစီမံ သည့်၊ ရုပ်နာမ်တရား ဤနှစ်ပါးတို့သည်၊ ဝယဓမ္မာ၊ ဖြစ်ပြီးက ပျက်စီးရခြင်းသဘောရှိကြလေ ကုန်၏၊ ဝယဓမ္မာ၊ ဖြစ်ပြီးက ပျက်စီးရခြင်းသဘော ရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ မခိုင်မြဲကြလေကုန်။

၁၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဘိက္ခုဝေ၊ ပရိသတ်လေးပါး ချစ်သား
 ချစ်သမီးတို့၊ တုမေ၊ တရားချစ်ခင်စိတ်ကောင်းဝင်
 သည့်၊ သင်ချစ်သား သင်ချစ်သမီးတို့သည်၊ အပ္ပမာ
 ဒေန၊ မမေ့မလျော့ မပေါ့မတန် ထက်သန်ထူးခြား
 သတိဆိုသော တရားဖြင့် ကတ္တဗ္ဗကိစ္စာနိ၊ သိက္ခာ
 သုံးသွယ်၊ ပြုဖွယ်ကိစ္စ ဟူသမျှတို့ကို၊ သမ္မာဒေထ၊
 အသီးတစ်ရာအညာတစ်ခု သတိပြုကာ၊ ကောင်းစွာ
 မသွေ၊ ပြီးပြည့်စုံကြစေကုန်လော့၊ သမ္မာဒေထ၊
 အသီးတစ်ရာအညာတစ်ခု သတိပြုကာ၊ ကောင်းစွာ
 မသွေ ပြီးပြည့်စုံကြစေကုန်ရာသတည်း။



ပိဋကတ်သုံးပုံ ခြုံငုံချုပ်ကိုင်ထားသောစကား

စကားလေးက နှစ်ခွန်း၊ အလုံးအားဖြင့် လေးလုံးထဲရယ်၊ ဝယဓမ္မာက တစ်လုံး၊ သင်္ခါရာက တစ်လုံး၊ အပ္ပမာဒေနက တစ်လုံး၊ သမ္မာဒေထက တစ်လုံး။

စကားနှစ်ခွန်း လုံးရေလေးလုံးသည် ပိဋကတ်သုံးပုံကို ခြုံပြီးတော့ ချုပ်ကိုင်ထားတဲ့ စကားလေးပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားအဆုံးအမစကား အားလုံးကို ချုပ်ကိုင်ထားတဲ့စကားပဲ၊ တရားတိုတိုလေးနဲ့ ထိမိ၊ ခြုံငုံသော တရားစကားဖြစ်တယ်။

“ချစ်သား ချစ်သမီးတို့၊ အကြောင်းလေးတန် ပြုစီမံတဲ့ ရုပ်နာမ်တရား၊ ခန္ဓာငါးပါးသည်၊ အကြောင်းရှိသလိုဖြစ်မှာပဲ။”

၁၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဖြစ်လာပြီးရင် ဆုပ်ကိုင်ထားလို့လဲမရ၊ ရုပ်
ထားလို့လဲမရ၊ ဘယ်ခေတ်မိ စက်ကိရိယာနဲ့မှ ရုပ်
ထားလို့လဲမရ၊ ဘယ်တန်ခိုး ဘယ်ပညာနဲ့မှ ထိန်း
ချုပ်ရပ်တန့်ထားလို့လဲ မရ၊ အချိန်တန် ကန့်သတ်
ချိန် လေးစေ့သွားတော့ ပျက်တာပဲ။

ဒါကြောင့် အကြောင်းလေးတန်၊ ပြုစီမံ
ခံရတဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သဘာဝဆိုတဲ့ တရားတွေဟာ
အကြောင်းရှိသလောက် ဖြစ်လာကြပြီးတဲ့အခါ၊
အချိန်တန်ရင် ပျက်စီးပျောက်ကွယ်ကြတဲ့ အတွက်
ကြောင့်၊ မခိုင်မြဲကြဘူးလို့၊ အဲသလို သင်တို့နှလုံး
သွင်းထားကြ”လို့ မိန့်ကြားတော်
မူခဲ့တာ။



ကိုယ်ကသာ လက်ဦးနေပါစေ

အဲသလို အပွမာဒသတိဆိုတဲ့ တရားတွေ၊
 စိတ်အစဉ်မှာ ဖြစ် ပေါ်ပြီးတဲ့အခါမှာ အပွမာဒဆိုတဲ့
 အချိန်ထိန်းတဲ့ ကိရိယာ၊ အာရုံထိန်းတဲ့ ကိရိယာ၊
 စိတ်ထိန်းတဲ့ကိရိယာလို့ တင်စားခေါ်ဆိုရသော၊
 သာသနာကနပတ်တစ်တောင်းတဲ့ဟောဒိ(အပွမာဒ)
 တရားဖြင့်၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာခေါ်တဲ့ သိက္ခာ
 သုံးသွယ်၊ ပြုဖွယ်ကိစ္စ ဟူသမျှတွေကို၊ အို၊ နာ၊
 သေထက် ငါက လက်ဦးစေရမယ်ဆိုတဲ့ နိုးကြားတဲ့
 အသိစိတ်ကလေးနဲ့ လျှင်မြန်စွာ ပြီးစီးအောင်
 အားထုတ်ကြပါ။ ကိုယ်ကသာ လက်ဦးနေပါစေ



အသင့်အနေအထားမှာ အမြဲရှိပါစေ

သတိဆိုတာ“ဟဲ့ စိတ်ကလေး၊ မင်းကို
 အချိန်မရွေး အလုပ်ခိုင်းမှာနော်၊ မင်းအသင့်အနေနဲ့

၁၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အထားမှာ အမြဲရှိပစေ” လို့ အမြဲနိုးကြားနေအောင် အသင့်အနေအထားမှာအမြဲထားတာပါ။

“စိတ်ကလေး မင်းကို အချိန်မရွေး သိလ ဆောက်တည် ခိုင်းမယ်နော်၊ အချိန်မရွေး သမာဓိ ပွားများခိုင်းမယ်၊ အချိန်မရွေး ဝိပဿနာ နှလုံးသွင်း ပွားများခိုင်းမယ်၊ မင်းအသင့်အနေအထားမှာ အမြဲရှိပါစေနော်။

ခိုင်းလိုက်တဲ့အချိန်မှာ မင်းတောတွေးတောင် တွေး၊ တောပြေး တောင်ပြေး၊ တောငေးတောင်ငေး နဲ့ ဟိုခလုတ်တိုက်၊ ဒီခလုတ်တိုက်၊ ဒီချော်လဲ ဒီချော်လဲ၊ မလုပ်နဲ့နော်၊ အသင့်အနေအထားမှာ၊ မင်းအမြဲ ရှိပစေနော်။

ချက်ရင်းပြုတ်ရင်းနဲ့လဲ မင်း အသင့်အနေ အထားမှာ အမြဲရှိနေပစေနော်။

သွားရင်း လာရင်း စားရင်း သောက်ရင်း စီးပွားရှာရင်းနဲ့ စိတ်ကလေး မင်းဘယ်အချိန်မှ အမှတ်တမဲ့မနေနဲ့နော်။

နိုးနိုးကြားကြား၊ တက်တက်ကြွကြွ၊ အဆင် သင့်အနေအထားမှာ မင်းရှိနေပစေလို့ စိတ်ကလေး ကို အသင့်အနေအထားဖြစ်အောင် အမြဲတမ်း နှိုးဆော်ပြီးတော့ တာဝန်ပေးပြီးထားတဲ့သဘောကို သတိလို့ ခေါ်ပါတယ်။



ခန္ဓာဟူသမျှ ပျက်စီးရစမြဲ

ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ ပျက်ကြရမှာပေါ့၊ ဘယ်
 ခန္ဓာပဲဖြစ်ဖြစ် မပျက်စီးနိုင်တဲ့ ခန္ဓာမရှိဘူး၊ ခန္ဓာ
 ပျက်စီးတဲ့အခါ၊ အချို့ခန္ဓာများက ကိုယ့်အကျိုး
 အတွက်သာ ဆောင်ရွက်ပြီးတော့ အများအကျိုး
 အတွက်၊ ဘာမှ မဆောင်ရွက်လိုက်ရပဲနဲ့၊ အတ္တကိစ္စ
 သက်သက်နဲ့ ပျက်စီးသွားတဲ့ ခန္ဓာလဲရှိတယ်။

တချို့ခန္ဓာများကျတော့ မိမိအကျိုး အတွက်
 ရော အများအကျိုးအတွက်ရော လောက၊ သာသနာ
 ကောင်းကျိုးပြုအလုပ်တွေကို ထိထိမိမိ ပြည့်ပြည့်
 ၀၀ ဆောင်ရွက်ပြီးတော့မှ ပျက်စီးသွားရတဲ့ ခန္ဓာလဲ
 ရှိတယ်။

တချို့ခန္ဓာတွေကျတော့ ကိုယ့်အကျိုးလဲ
 မဆောင်ရွက်နိုင် သူများအကျိုးလဲ မဆောင်ရွက်နိုင်၊
 မဆောင်ရွက်နိုင်ရုံမျှသာမက အများကိုပင် အကြီး

အကျယ် ဒုက္ခပေးပြီးမှ ပျက်စီးသွားရတဲ့ ခန္ဓာတွေလဲ ရှိတယ်။

ယခုကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော် ဘုရားကြီးရဲ့ ခန္ဓာဆိုတာ မိမိအကျိုး၊ သူတပါးအကျိုး၊ လောကသာသနာအကျိုး၊ ဘက်စုံကောင်းကျိုးပြုအလုပ်တွေကို ကြိုးစားဖြည့်ကျင့် အားထုတ်ပြီးကာမှ ပျက်စီးသွားတာပါ။ ဒါကြောင့်လဲ ဒီဂုဏ်တွေကို အာရုံပြုပြီး ပူဇော်တာပါ။

ဥတုဇရုပ်ကလပ်ကြီးက ဘာအသက်မှလဲ မရှိတော့ဘူး၊ ဘာဂုဏ်မှလဲ မရှိတော့ဘူး၊ သို့သော် ဓမ္မနဲ့ အသက်သွင်းတယ်၊ ဓမ္မနဲ့ ဂုဏ်သွင်းတယ်။

ဒို့ကို တရားမျက်လုံး တပ်ပေးခဲ့တဲ့ ဆရာတော်ကြီးဆိုပြီးတော့ ကျေးဇူးသိတဲ့အနေနဲ့ ဂုဏ်တွေကို ဓမ္မနဲ့အသက်သွင်းပြီး အာရုံပြု ပူဇော်ကြတာပါ။

အာရုံပြု ပူဇော်လိုက်ကြတော့ စွမ်းအားတွေ အများကြီးရတယ်၊ ရတဲ့တရားနဲ့ပဲ ပြန်ပူဇော်ပြန်တော့ တရားတွေ ပြန်တိုး၊ တိုးတဲ့တရားနဲ့ပြန်ပူဇော်၊ ဒါဟာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးစိတ်ကြိုက်၊ ဘုရားကြိုက်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားကောင်းနဲ့ ပူဇော်ကြတာပဲ၊ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ မွေ့လျော်ပျော်ရွှင်ခြင်းလို့ ခေါ်ဆိုရပါတယ်



သေချာပေါက် ပစ္စုပ္ပန်လေး လက်မလွတ်သေးခင်

လူရယ်လို့ ဖြစ်လာလို့ရှိရင်

(၁) ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဘာနဲ့ပဲတွေ့တွေ့၊ တွေ့သမျှ
အာရုံနဲ့အဆင်ပြေအောင်တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်အေးချမ်း
ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့စွာနေတတ်ရမယ်။

ငါတော့ ပိုက်ဆံပေါခါမှ ချမ်းသာအောင်
နေမယ်၊ အားခါတော့ ချမ်းသာအောင် နေမယ်လို့
မရေရာမသေချာတဲ့ အနာဂတ်တွေကို လည်တမော့
မော့နဲ့ စိတ်ကူးယဉ် အချိန်ဖြုန်းနေမယ့်အစား၊
သေချာပေါက်ပစ္စုပ္ပန်လေး လက်မလွတ်သေးခင်၊
အပ္ပမာဒသတိခေါ်တဲ့ တရားစွမ်းအားဖြင့် တွေ့သမျှ
အာရုံနဲ့အဆင်ပြေအောင် တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်
အေးချမ်း ပျော်ရွှင်စွာနေတတ်ရမယ်။

၂၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ အဲသလို နေတတ်
တယ်၊ တရားစွမ်း အားပိုင်ရှင်ဆိုတော့ နေတတ်
တာပေါ့၊ မိမိတို့လဲ နေတတ်အောင် တရားစွမ်း
အားကို ယူကြရမှာပါ။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်
ရတော့ နေတတ်ကြတယ်၊ နေတတ်အောင်လဲ
ကြိုးစားနေကြတယ်။



ဘဝမှတ်တိုင် ကျန်ခဲ့ရမယ်

(၂)မိမိရဲ့ ကိုယ်အား၊ ဉာဏ်အား၊ ပစ္စည်းအားဖြင့် မိမိသူတစ်ပါး လောကသာသနာ စွမ်းနိုင်ရာဘက်မှာ သဒ္ဓါ၊ ပညာ၊ မေတ္တာအင်အားဖြင့် လှပတင့်တယ် ထည်ဝါခန့်ညား ကျက်သရေရှိအောင်၊ အလှတန်ဆာဆင်ပေးနိုင်ရမယ်၊ ကောင်းကျိုးပြုဘဝမှတ်တိုင်ကျန်ခဲ့ရမယ်။

“ဟောဒါက ဒို့အဖေ ဒို့အမေတွေ လက်ထက်က တည်ဆောက်ခဲ့တာပေါ့၊ ဟောဒါက ဒို့အဘိုး ဒို့အဘွား လက်ထက်က တည်ဆောက်ခဲ့တာပေါ့” စုသည်ဖြင့် နောင်လာနောက်သားတွေ လက်ညှိုးထိုး ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွား အသိအမှတ်ပြုစရာ ဘဝမှတ်တိုင် ကျန်ခဲ့ရမယ်။

၂၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မိမိအတွက်လဲပဲ “ငါတော့ဖြင့် လူဖြစ်ရ ကျိုးနပ်ပြီ၊ ကိုယ့်အတွက်ရော သူများအတွက်ရော၊ လောက၊ သာသနာအတွက်ရော၊ ဘက်စုံ စွမ်းအား နဲ့ အလှတန်ဆာ ဆင်ပေးနိုင်ခွင့်ရပြီ” လို့ ကိုယ့် ဟာကိုယ်လဲ ဝင့်ကြွားစရာ ကောင်းကျိုးပြုဘဝ မှတ်တိုင် ကျန်ခဲ့ရမယ်။



သတ္တိရှိရှိ စွမ်းအားပြည့်ပြည့်နဲ့ ဘဝကူးပြောင်းနိုင်ဖို့

(၃) ဘဝလေးတစ်ခု ရလာတယ်ဆိုရင်၊ နောက်ကမရဏဆိုတဲ့ ကန့်သတ်ချက်လေး တစ်ခု ပါလာတယ်။ အဲဒီကန့်သတ်ချက်ဟာ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် စိတ်ကြိုက်ကန့်သတ်လို့ ဖြစ်တာလဲမဟုတ်၊ ဆွေတွေ မျိုးတွေက ကန့်သတ်ပေးလို့ ရနိုင်တဲ့ အရာလဲမဟုတ်၊ အာဏာပိုင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကန့်သတ်ပေးလို့ ရနိုင်တာလဲမဟုတ်၊ သူ့ဟာသူ တရားသဘောအားဖြင့် ကန့်သတ်ထားတာ။

အဲဒီ မရဏဆိုတဲ့ ဘဝတစ်ခုရဲ့ ကန့်သတ်ချိန်ရောက်တဲ့အခါ၊ ဘဝလေးတစ်ခု နိဂုံးအုပ်တဲ့ အချိန်လေး ရောက်လာတဲ့အခါကျပြန်တော့၊ လက်

၂၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ရှိကျန်ခဲ့တဲ့ သက်မဲ့သက်ရှိတွေအပေါ်မှာ တွယ်
တာ စွဲလမ်းကပ်ငြိ အမျှင်တန်းခြင်းမရှိ၊ သတ္တိရှိရှိ
စွမ်းအားပြည့်ပြည့်နဲ့ ဘဝကူးပြောင်းနိုင်ဖို့ နောက်
ဆုံးတော့ ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအထိ တိကျပြတ်
သားလေးနက်သော ရည်ရွယ်ချက် ရှိထားရမယ်။
ဒါမှ လူ့ဘဝဆိုတာ အနှစ်ပေါ်ကြမှာပါ။

အဲဒီသုံးခုမှရအောင် မယူနိုင်ဘူးဆိုရင်တော့
ရှာလိုက်၊ ရလိုက်၊ စားလိုက်၊ ကုန်လိုက်၊ ရှာလိုက်၊
ရလိုက်၊ စားလိုက် ကုန်လိုက်နဲ့၊ အို၊ နာ၊ သေနဲ့
ပြိုင်ပြေးပြီး သွားနေကြတော့၊ လူ့ဘဝဟာ ဘာမှကို
အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး၊ ငါတော့ လူ့ဖြစ်ရကျိုးနပ်ပြီလို့
ဂုဏ်ယူစရာလဲ တစ်ကွက်မှ ပေါ်လာမှာ မဟုတ်
ပါဘူး။

ယခုဘဝနတ်ကျောင်း ရွှေ့ပြောင်းစံတော်
မူပြီးတဲ့ ကျေးဇူးတော် ရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ
ဤသုံးချက် အကုန်လုံး ရသွားတော်မူတယ်။



သာသနာကို အလှဆင်သွားသည့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဂုဏ်တော်များ

(၁) တွေ့သမျှအာရုံနဲ့ အဆင်ပြေအောင်၊
ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည်ငြိမ် ရင့်ကျက် အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာ
ဆရာတော်ဘုရားကြီး နေတတ်တော်မူတယ်။

(၂) မိမိရဲ့ ကိုယ်အားညာဏ်အား ပစ္စည်း
အားတွေဖြင့် လှပ တင့်တယ် ထည်ဝါခန့်ညား
ကျက်သရေရှိအောင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး အလှ
ဆင်သွားပြီပဲ။

ဤကျောင်းတိုက်ကြီးလဲ အလှဆင်သွားပြီ၊
မြို့ကိုလဲအလှဆင်သွားပြီ၊ သာသနာလဲ အလှဆင်
သွားပြီ၊ နိုင်ငံလဲ အလှဆင်သွားပြီ၊ အားလုံးကို
လှပတင့်တယ်အောင် အလှဆင်သွားပြီ။

ယခု ရွှေကျင်သာသနာပိုင် ညောင်ရွှေမြို့
ကန်ကြီးပရိယတ္တိ စာသင်တိုက် ဆရာတော်အဘိဓဇ

၂၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မဟာရဋ္ဌဂုရုဆရာတော် ဘုရားကြီးဆိုတာ၊ ဘဝ
နတ်ကျောင်း၊ ရွှေပြောင်းစံတော်မူပြီးတဲ့ ဆရာတော်
ဘုရားကြီးရဲ့ တပည့်အရင်း။

စိန်တစ်လုံးကျောက်တစ်လုံးလို့ တင်စား
ခေါ်ဆိုရလောက်အောင် အဖိုးတန်တပည့်ကိုလဲ
ဖော်ထုတ်ပေးခဲ့ပြီ။ လှပတင့်တယ်အောင် အလှ
ဆင်သွားတာ။

(၃) ဘဝတစ်ခုရဲ့ နိဂုံးအုပ်ချိန် ရောက်
ပြန်တော့လဲပဲ။ လက်ရှိကျန်ခဲ့တဲ့ သက်မဲ့သက်ရှိတွေ
အပေါ် တွယ်တာစွဲလန်းကပ်ငြိ အမျှင်တန်းခြင်း
မရှိ၊ ရောက်လတ္တံ့ဘဝအတွက်လဲပဲ။ စိုးရိမ်ကြောက်
လန့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိ၊ သတ္တိရှိရှိ၊ စွမ်းအား
ပြည့်ပြည့်နဲ့ ဘဝကူးနိုင်တယ်။ ဘဝလွတ်မြောက်ရေး
အထိ၊ တိကျလေးနက်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ
ဒီအချက်လဲ ပြည့်စုံတာပဲ။ အဲဒီဂုဏ်တွေကို အာရုံ
ပြုပြီး ပူဇော်ကြတယ်။ ပူဇော်ကြတော့ မိမိတို့လဲ
ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ လမ်းကြောင်းအတိုင်း၊
လိုက်နာကျင့်သုံး ပြုလုပ်အားထုတ်နေကြပါတယ်။



တာဝန်ကျေရင်ပြီးရော

လူ့ဘဝရယ်လို့ ရလာရင် အငှားနဲ့ အပိုင်
သရုပ်ခွဲဖို့လိုလာတယ်၊ အငှားရယ် အပိုင်ရယ်လို့
သရုပ်ကွဲဖို့ လိုလာတယ်။

အငှား၊ အပိုင်ကို ဘယ်သူက သရုပ်ခွဲပေး
သလဲဆိုတော့ မိမိရဲ့အသိစိတ်က ခွဲပေးတယ်၊
မိမိရဲ့အသိစိတ်က အငှားစိတ်တွေ ဖြစ်နေကြမယ်
ဆိုရင် တစ်နေ့လုံး ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ အငှားအလုပ်တွေ
ဖြစ်ကုန် တယ်၊ ကိုယ့်အလုပ် တစ်ခုမှမရှိတော့ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်က အငှားစိတ်သာ ဖြစ်နေလို့
ကတော့ ဘယ်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ အငှားအလုပ်
ချည်းပဲ၊ နောက်ပိတ်ဆုံး ဘုရားကျောင်းကန်ကိစ္စ
ဆောင်ရွက်တာတောင် အငှားအလုပ် ဖြစ်သွားတတ်
တယ်။

အချိန်စေ့ရင်ပြီးရော၊ အရေအတွက်ပြည့်ရင်
ပြီးရော၊ တာဝန်ကျေ ရင်ပြီးရော၊ ပြီးရော၊ပြီးရောနဲ့

၂၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

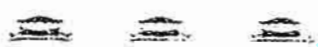
လုပ်သွား။ အဲဒါ အငှားအလုပ် ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့် အလုပ် မဟုတ်တော့ဘူး။

အငှားစိတ်ဆိုတာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာစိတ်တွေဟာ အငှားစိတ်တွေ။ အစီအစဉ်မပါပဲနဲ့ ပရမ်းပတာဖြစ်နေတဲ့ စိတ်တွေ။ အခုပဲ တောင်ကိုတွေ့လိုက်၊ အခုပဲ မြောက်ရောက် သွားတယ်။ အခုပဲမြောက်ကိုတွေ့၊ အခုတောင် ရောက်သွားတယ်။

ကမောက်ကမ စဉ်းစားချင်သလိုစဉ်းစား၊ တွေးချင်သလိုတွေး၊ အဲသလို အစီအစဉ်ကင်းမဲ့စွာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်တွေကို အငှားစိတ်လို့ခေါ်တယ်။

အငှားစိတ်တွေ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ တစ် နည်းအားဖြင့် ခုနပြောတဲ့ အသီးတစ်ရာ အညှာ တစ်ခုမှာ၊ အညှာပြုတ်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ အငှားစိတ် ဖြစ်သွားပြီ။

အပ္ပမာဒသတိခေါ်တဲ့ အညှာပြုတ်သွားတဲ့ အငှားစိတ်ကလေး သာ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် တစ်နေ့လုံး ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ကိုယ့်အလုပ်တစ်ခုမှ မပါတော့ဘူး၊ အငှားအလုပ်ချည်းပဲဖြစ်သွားတယ်။



ကိုယ်ပိုင်စိတ်ရှိမှ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဖြစ်မယ်

အသိစိတ်ကလေးက ကိုယ်ပိုင်စိတ် ဖြစ်နေ
တဲ့အချိန်မှာ ဘယ် အလုပ်ပဲလုပ်လုပ် အကုန်လုံး
ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဖြစ်သွားပြီ၊ ကုသိုလ်အလုပ် သီးခြား
လုပ်တာ မပြောနဲ့ဦး၊ စားဝတ်နေရေး အလုပ်တွေ၊
စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးအလုပ်တွေ အကုန်လုံးဟာ
တရားအလုပ် ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ရှိနေ
လို့ကတော့ အလုပ်ကိစ္စ ခပ်သိမ်းဟာ ကိုယ်ပိုင်
အလုပ်ချည်းပဲ။

အပ္ပမာဒသတိဆိုတဲ့ အညှာလေးတပ်ဆင်
လိုက်တဲ့အခါမှာ သဒ္ဓါတရားက ဖော်ထုတ်ပေးတဲ့
စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်ကလေးတွေဟာ ကိုယ်ပိုင်
စိတ်တွေ။

၃၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရီက (ယော)ဆရာတော်

ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဆိုတာ၊ မချုပ်မပျောက် အမြဲ
တည်တာကြောင့်၊ ကိုယ်ပိုင်စိတ် ခေါ်တာမဟုတ်၊
ကိုယ်ပိုင်အလုပ်လုပ် နိုင်အောင်လို့ စွမ်းအားသတ္တိ
အရှိန်အဝါ ပါတာဖြစ်တာကြောင့် ကိုယ်ပိုင်စိတ်
ခေါ်တာ။

အဲဒီကိုယ်ပိုင်စိတ်ကလေးတွေ ဖြစ်ပေါ်နေ
တဲ့ အချိန်ကျတော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် စားဝတ်နေရေး
အလုပ်ကအစ အကုန်လုံး ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဖြစ်
သွားပြီ။



ဆိုင်တော့ဆိုင်တယ် ဒါပေမယ့် မပိုင်ဘူး

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အငှားကသုံးခု၊ အပိုင်
ကသုံးခု၊ အငှားသုံးခုဆိုတာ-

(၁) ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးလဲ အငှားပဲ။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်တာမှ မဟုတ်ပဲ၊ ပိုင်လို့
ကျွေးနေရတာမှ မဟုတ်ပဲ၊ ဆိုင်လို့သာ ကျွေးနေရ
တာပဲ၊ ဝယဓမ္မာသင်္ခါရာ ဆိုတာလဲ အဲဒါပြောတာ။

သင်္ခါရာဆိုတာ ဆိုင်တယ်၊ ပြုပြင်တယ်၊
ဝယဓမ္မာ၊ ဒါပေမယ့် မပိုင်ဘူးနော်၊ စကားလေး
နှစ်လုံး ချဲ့ယူသလောက်ရတယ်။

သင်္ခါရာ၊ ဆိုင်တယ်၊ ဆိုင်လို့ ဤခန္ဓာ
ကိုယ်ကြီးကို ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရအကြောင်း
တရားလေးပါးနဲ့ ပြုပြင်နေရတယ်၊ ဝယဓမ္မာ၊
ဒါပေမယ့် မပိုင်ဘူးတဲ့၊ အချိန်စေ့ရင် ပျက်မှာပဲ။

၃၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဒါကြောင့်မို့ (၁) ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးလဲ အငှား ပါပဲ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မပိုင်ပါ၊ ဆိုင်ရုံမျှသာ ဆိုင်ပါတယ်။

(၂) ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရှာဖွေစုဆောင်းထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ အကုန်လုံးလဲ အငှားတွေ ချည်းပဲ။

ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုယ်ပိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဆိုင်ရုံသာဆိုင်တာပါ၊ လောကစကားအနေအားဖြင့် ပိုင်တယ်လို့ ပြောကြတယ်၊ တရားအနေအားဖြင့်တော့ ပစ္စည်းသည် ကိုယ်မပိုင်ပါ။

ဒါကြောင့် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေလဲ အငှားများသာဖြစ်တယ်။ ဆွေမျိုးတွေလဲ အငှားတွေပါပဲ။

(၃) ကိုယ့်ကိုယ့်ကြည်လို့ ခေတ္တခဏအပ်နှင်းထားတဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့် (ရာထူးစတဲ့ဥစ္စာ)တွေလဲ အငှားတွေချည်းပဲ။

အငှားဆိုရင် (၁) နောက်က အချိန်ကန့်သတ်ချက်ပါတယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ကန့်သတ်လို့မရ။

(၂) အချိန်စေ့တော့ ပြန်အပ်ရမယ်၊ အချိန်စေ့တော့ပျောက် ကွယ်ကုန်ကြမယ်၊ တရားစွမ်းအား

နည်းပါးရင်နည်းပါးသလို၊ မျက်နှာ ငယ်ကလေးနဲ့ ပြန်အပ်ရမယ်။

(၃) အငှားဆိုတာ ကိုယ့်ကို အငိုတိတ် အောင် အကြောက်ပြေ အောင်၊ အပူငြိမ်းအောင်၊ သတ္တိရှိအောင်၊ လုံးဝအာမမခံ၊ တာဝန်မယူ အဲဒါ အငှားရဲ့သဘော။



ကိုယ်ပိုင်ရရင် စိတ်အေးရမယ်

အပိုင်ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကောင်းလေးတွေ ကြောင့် ရနိုင်တဲ့ ဒါနု သီလ၊ ဘာဝနာ အဲဒီသုံးခုဟာ ကိုယ်ပိုင်တရားတွေ၊ ကိုယ်ပိုင်ဆိုရင်

(၁) နောက်က အချိန်ကန့်သတ်ချက်မပါ၊ ဘယ်သူမှ ကန့်သတ် လို့လဲမရ၊

(၂) ဘယ်သူ့ထံမှ မျက်နှာငယ်ကလေးနဲ့ ပြန်အပ်ခဲ့စရာလဲ မလို၊ ကိုယ်ရတာ ကိုယ်ယူသာသွားပါတော့။

၃၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘူတာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

(၃) ကိုယ်ပိုင်တရားဆိုတာ ကိုယ့်ကို
အငိုတိတ်အောင် အကြောက် ပြေ
အောင် အပူငြိမ်းအောင် သတ္တိရှိအောင်
လုံးဝ အာမခံတာဝန်ယူတယ်။

အဲဒါ အပိုင်ရဲ့သဘော၊ ဒါကြောင့် ကိုယ်
ပိုင်ရအောင် ကြိုးစားကြရမှာ၊ ဘုံဆိုင်မျှဖြင့် တစ်
သက်ကုန်ဆုံးလို့ မဖြစ်ဖူး။

ကိုယ်ပိုင်ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကောင်း
ကြောင့်ရနိုင်သော အပ္ပမာဒသတိခေါ်တဲ့ အညှာ
လေးတပ်ဆင်ပြီးတော့ စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်
လေးတွေပေါ်လာအောင် ဖော်ထုတ်လို့ပေါ်လာတဲ့
စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်လေးတွေဖြင့် ပြုလုပ်ဆောင်
ရွက်လို့ရလာတဲ့ ကောင်းမှုစွမ်းအား မြတ်တရား
မှန်သမျှ အကုန်လုံး ကိုယ်ပိုင်တရားတွေဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ပိုင်ရရင် စိတ်အေးရမယ်၊ ကိုယ်ပိုင်မရ
သေးသမျှတော့ ပူနေရမှာပဲ။



ဒါနစေတနာကို သူ့ခိုးယူမသွားနိုင်ဘူး

ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးကို တစ်ချိန်မှာ ကျောင်းအစ်မက ကော်ဇောလေးတစ်ထည်လာလှူတယ်။ ကော်ဇောလေးခင်းထား၊ နောက်နေ့ မနက်ရောက်တော့ ဆရာတော်ကြီးက ကျောင်းအပြင်ဘက်မှာ ကိစ္စရှိတာနဲ့ ခဏထွက်၊ သူ့ခိုးကချောင်းနေတာပဲ။ ဆရာတော်ကြီး အလစ်မှာ သူ့ခိုးက အသစ်စက်စက် ကော်ဇောလေး ခိုးယူသွားပါရော။

ခပ်လှမ်းလှမ်းရောက်တော့ ဆရာတော်ကြီးက လှမ်းမြင်လိုက် တယ်။ ဘာမှမပြောပါဘူး။ နောက်မကြာခင် ကျောင်းအစ်မ ရောက်လာတယ်။

“ဆရာတော်ဘုရား တပည့်တော်မ လှူထားတဲ့ ကော်ဇောလေး ဘယ်ရောက်သွားပြီလဲဘုရား”

၃၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

“သူ့ဟာသူ ယူသွားပြီ ဒကာမကြီး၊
သူ့ဟာကို သူယူတာပါ။ ဒကာမကြီးဟာကိုလဲ
သူယူမသွားပါဘူး။ ဘုန်းကြီးဟာလဲ သူယူမသွား
ပါဘူး။ သူ့ဟာသူယူသွားပါတယ်”

စကားလေးက သိပ်ပညာသားပါတယ်။
ဒကာမကြီးဟာကို ယူမသွားဘူးဆိုတာက ဒကာမ
ကြီးရဲ့ ဒါနစေတနာကို သူခိုး၊ ခိုးမသွားပါဘူး။
ဒကာမကြီး စေတနာဟာ ဒီအတိုင်းပဲ ရှိနေပါတယ်။
ဘုန်းကြီးဟာကိုလဲ သူခိုး၊ ခိုးမသွားပါဘူး။ ယူမသွား
ပါဘူးဆိုတာက ဘုန်းကြီးရဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊
ကိုယ်ပိုင်တွေကိုလဲ သူခိုးက ယူမသွားပါဘူးလို့
ပြောတာ။

“ပစ္စည်းကတော့ ဒကာမကြီးရယ်။ ဒကာမ
ကြီးလက်ထဲနေတုန်း၊ ဒကာမကြီးဟာပေါ့၊ ဘုန်းကြီး
လက်ထဲရောက်တော့ ဘုန်းကြီးဟာပေါ့။ သူခိုး
လက်ထဲရောက်တော့ သူခိုးဟာပေါ့။ ဒကာမကြီး
ရယ်။ ပစ္စည်းကကိုယ်ပိုင်မှ မဟုတ်တာကိုး။ ကိုယ့်
လက်ထဲနေတော့ ကိုယ့်ဟာပေါ့။ သူ့လက်ထဲရောက်
သွားတော့ သူ့ဟာပေါ့။ သူ့ဟာမို့ သူယူသွားပြီ
ဒကာမကြီး”

အဲသလို ပြောသတဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ ပစ္စည်းဆိုတာဘုံဆိုင်၊ အဲဒါကို ဒါနနဲ့လဲလှယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ကိုယ်ပိုင်ရကြ တာပေါ့၊ ကိုယ်ပိုင်နဲ့ အငှားကွဲလာတဲ့အခါ၊ ကိုယ်ပိုင် ရအောင်ယူရမယ်။



အညှာလေး တပ်လိုက်ပါ

အညှာတစ်ခုဆိုတာ အဲဒီကိုယ်ပိုင်တွေ အချိန်မီ ခပ်သုတ်သုတ် လုပ်နိုင်အောင်ဆောင်ရွက် တာ အထူးသဖြင့် ချိန်သီးကိုပြတယ်၊ လူ့ဘဝမှာ ချိန်သီးနဲ့ လက်တံရှိတယ်။

အပ္ပမာဒသတိရယ်၊ ပညာရယ်က အဲဒီနှစ် ပါးက လူ့ဘဝချိန်သီးလို့ ခေါ်တယ်၊ တချို့ပြောကြ တယ်လေ။

“တရားအဖိုးတန်မှန်းတော့ သိတာပေါ့၊ သို့သော် အားမှ မအားတာကိုး၊ စားဝတ်နေရေးက တစ်မျိုး၊ စီးပွားရေးက တစ်မျိုး၊ လူမှုရေးကတစ်မျိုး၊

၃၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကိစ္စတာဝန်မျိုးစုံကြားထဲ လုံးလည်ချာလည် လိုက်
အောင်သွားနေရတာ ဘယ်နှယ် လုပ်ပြီးတရား
အလုပ်လုပ်အားမှာတုန်း”

အဲဒါမသိလို့ပြောတာ တစ်နည်းအားဖြင့်
အညှာပြုတ်လို့ ပြောတာ-

လက်ထဲမှာကိုင်ထားတာ ကုသိုလ်ထုပ်လို့
သာသနာကပြော တာ၊ အညှာလေးတပ်လိုက်ပါ၊
လုပ်ပါ၊ စီးပွားရေးလုပ်ပါ၊ သို့သော် အညှာတပ်ပါ၊
အညှာမပြုတ်စေနဲ့ ချိန်သီးမပြုတ်စေနဲ့။

စားဝတ်နေရေး လုပ်မြဲလုပ်ပါ၊ ခန္ဓာရှိတော့
ဘယ်သူမှရှောင်လို့ မရဘူး၊ စီးပွားရေး ရှာမြဲရှာပါ၊
သို့သော် အညှာတပ်ပါ၊ ချိန်သီးတပ်ပါ။

လူမှုရေး လုပ်မြဲသာလုပ်ပါ၊ သို့သော် ချိန်
သီးတပ်ပါ၊ အညှာတပ်ပါ၊ အကုန်လုံးဟာ ကိုယ်ပိုင်
အလုပ် ဖြစ်သွားမယ်၊ ဒါကြောင့် သတိနဲ့ ပညာကို
ချိန်သီးလို့ ခေါ်တယ်။



အာရုံအနိုင်ကျင့်တာမခံနဲ့

သတိဆိုတာ အချိန်ထိန်းတဲ့ကိရိယာ၊ အချိန်
မိအလုပ်လုပ်နိုင် အောင်ထိန်းပေးတာသူပေါ့။

သတိဆိုတာ အာရုံထိန်းတဲ့ ကရိယာ၊
အာရုံနဲ့ စိတ်ထိတွေ့လာတဲ့အခါ အာရုံအနိုင်ကျင့်
တာမခံပဲနဲ့ ကိုယ်ကသာ အာရုံကို အနိုင်ယူပြီးတော့
တရားစွမ်းအား ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်တာမို့ အာရုံထိန်း
တဲ့ ကိရိယာ။

သတိဆိုတာ စိတ်ထိန်းတဲ့ကိရိယာ၊ စိတ်
နောက်ကို လူက မလိုက်ပဲနဲ့၊ လူနောက်ကိုသာ
စိတ်ကိုပါအောင်ဆွဲပြီး ထိန်းပေးနိုင်တာဖြစ်သော
ကြောင့် စိတ်ထိန်းတဲ့ကိရိယာ။

- သတိက အာရုံကို ပုံဖော်ပေးရတယ်၊
- အာရုံနဲ့စိတ် ကပ်ပေးရတယ်။

- * အလုပ်မပြီးခင် အာရုံပျောက်မသွား
ရအောင် ထိန်းပေးရတယ်။
- * ဤအလုပ်လုပ်နေစဉ်မှာ၊ အခြား
မဆိုင်တဲ့ အာရုံတွေ
- * ကြားဖြတ်ဝင်မလာရအောင် ထိန်း
ထားရတယ်။
- * အလုပ်လုပ်နေစဉ်မှာ၊ ရှေ့အသိနဲ့
နောက်အသိ၊
- * အသိချင်း အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး
- * အကုန်သိနေအောင် ဆက်စပ်ပေးရ
တယ်။

အဲဒါ အပ္ပမာဒသတိ။



အညှာကိုင် ပြောလိုက်လျှင် အသီးတစ်ရာ ပါသွားပြီ

ယခုဘဝနတ်ကျောင်း ရွှေပြောင်းစံတော်
မူပြီးတဲ့ ကျေးဇူးတော် ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ
သက်တော်ကိုးဆယ်ကျော်အထိ သတိအလွန်
ကောင်းတယ်။ အမှတ်အသား သိပ်ကောင်းတယ်။
လူတစ်ယောက်ကို တစ်ခါတွေ့ပြီးလို့ရှိရင်မှတ်မိ
တယ်။ ဘယ်အချိန် ပြန်တွေ့ ပြန်တွေ့၊ မှတ်မိတယ်။
အင်မတန် သတိကောင်းတယ်။

သတိကောင်းတယ်လို့ ပြောလိုက်ရင်၊
ဪ-သမာဓိအလွန်ကြီးတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားပါ
တကား၊

သမာဓိကြီးတယ်လို့ ဂုဏ်တင်လိုက်ရင်၊
ဪ- သီလအလွန်ကောင်းတဲ့ ဆရာတော်ကြီးပါ
တကား၊

၄၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သမာဓိအလွန်ကောင်းတယ်လို့ ပြောလိုက်ရင်၊ ပညာအလွန်ကြီး မားတဲ့ဆရာတော်ကြီးပါတကား။

အသီးတစ်ရာ အညှာတစ်ခုလေ၊ အညှာတစ်ခု ကိုင်ပြောလိုက်တာနဲ့အသီးတစ်ရာ အကုန်ပါသွားပြီပဲ။

ဒါကြောင့် ဒီဒေသနာမှာလာတဲ့ အပ္ပမာဒ သတိကလဲချိန်သီးတစ်ခု၊ အညှာလို့လဲတင်စားပြောလို့ရတယ်။



မကင်းရာ သတိကိုပြောရင်
မကင်းတတ်တဲ့ ပညာဆိုတာ
ပါလာတယ်

မကင်းရာသတိကို ပြောလိုက်ရင် မကင်း
တတ်တဲ့ပညာဆိုတာ လဲပါလာတယ်။ သတိသမ္ပဇဉ်
လို့ တွဲ၊ တွဲပြောနေတာပေါ့။ ပညာလဲ ချိန်သီးပဲ။
ပညာဆိုတာ စဉ်းစားနှိုင်းချိန်၊ ချင်ချိန်၊ ချိန်တွယ်၊ တွက်
ချက် ဆန်းစစ်၊ ဝေဖန်ပေးနိုင်တဲ့တရား။

ထမင်းအိုးတစ်လုံး ချက်လိုက်တယ်။ ဒီ
ထမင်းအိုးထဲမှာ ဒါနု သတ္တိဘယ်လောက် ပါဝင်
နိုင်တယ်။ သီလသတ္တိ ဘယ်လောက်ပါဝင်နိုင်တယ်။
သမာဓိသတ္တိ ဘယ်လောက်ပါဝင်နိုင်တယ်။ ပညာ
သတ္တိ ဘယ်လောက်ပါဝင်နိုင်တယ်။ လောက်

၄၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဓာတ်ခွဲခန်းထဲထည့်ပြီး ဓာတ်ခွဲသလိုပေါ့၊ ပညာ
ဓာတ်ခွဲနည်းနဲ့ ဓာတ်ခွဲတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ထမင်းအိုးကို
ဘယ်တော့မှ အလကားအဖြစ်မခံဘူး၊

စားရုံနဲ့ ကုန်သွားမယ့် ထမင်းအိုး ဘယ်
တော့မှ အဖြစ်မခံဘူး၊ ထမင်းအိုးချက်ရင် ဒါနပါရ
မယ်၊ သီလပါရမယ်၊ သမာဓိပါရမယ်၊ ဝိပဿနာ
ပါရမယ်။

ဟင်းအိုးချက်ရင် ဟောဒီဟင်းအိုးထဲမှာ
ဒါနဘယ်လောက်ပါ အောင်ချက်မယ်၊ သီလဘယ်
လောက်ပါအောင်ချက်မယ်၊ သမာဓိဘယ်လောက်
ပါအောင်ချက်မယ်၊ ဝိပဿနာစွမ်းအားတွေ ဘယ်
လောက်ပါ အောင်ချက်မယ် စသည်ဖြင့် သာသနာ
ပညာ ဓာတ်ခွဲနည်းနဲ့ ဓာတ်ခွဲ တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊
တစ်နည်းအားဖြင့် ပညာချိန်သီး တပ်ဆင်ထားတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နေ့စဉ်အလုပ်တွေဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်
ကြောင်းချည်းပဲ၊ အိမ်တွင်းမဂ္ဂင် လူ့ကျင့်စဉ်ဆိုတာ
ဒါကိုပြောတာပေါ့။



အညှာပြုတ်လျှင်

ဒါကြောင့် အားတာ မအားတာနဲ့ ဘာမှ
မဆိုင်ဘူး၊ ပိုက်ဆံရှိတာ မရှိတာနဲ့မဆိုင်ဘူး၊
ကိုယ်ချိန်သီးပြုတ်တာ၊ မပြုတ်တာ၊ ဒါပဲဆိုင်တယ်။

ချိန်သီးသာပြုတ်လို့ကတော့ ဘာပဲလုပ်လုပ်
စွမ်းအားပေါ်မှာ မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့၊ အညှာ
ပြုတ်ရင် (ချိန်သီးပြုတ်ရင်) ကိုယ့်အလုပ် တစ်ခုမှ
မပါတော့ပါဘူး။

အညှာတပ်ဆင်လိုက်ရင် (ချိန်သီးတပ်ဆင်
လိုက်ရင်) တစ်နေ့ကုန်ဘာပဲလုပ်လုပ် အိပ်ရာထချိန်
မှ အိပ်ရာဝင်ချိန်အထိ၊ တစ်နေ့လုံး ကိုယ်ပိုင်အလုပ်
တွေဖြစ်သွားမယ်၊ အသီးတစ်ရာမက များပြားလှတဲ့
ကိစ္စမျိုးစုံ အကုန်လုံးဟာ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်တွေ
ဖြစ်သွားမယ်။

၄၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဘုရားလက်ထက်က ထေရီကာအိမ်ရှင်မတို့ အိမ်ထဲမှာ ချက်ရင်း ပြုတ်ရင်နဲ့ ချိန်သီးတပ်ထား တယ်။ ချိန်သီးတပ်တော့ သဒ္ဓါနဲ့ ဝီရိယ လက်တံ နှစ်ချောင်းက လည်နိုင်တာပေါ့။

ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကောင်းကို ဖော်ထုတ်ပေးတဲ့ သဒ္ဓါတရား၊ စိတ်ကို ကြည်လင်အောင် ဆောင်ရွက် ပေးတဲ့ သဒ္ဓါတရား၊ စွမ်းအားတွေပေါ် လာအောင် ဖော်ထုတ်ပေးတဲ့ ဝီရိယတရား၊ သဒ္ဓါနဲ့ဝီရိယက လက်တံ လို့ခေါ်တယ်။ ချိန်သီးပြုတ်ရင် လက်တံ လဲရပ်တာပဲ။

- * တစ်ခါတစ်ရံ မသွားမဖြစ်လို့ သွားနေတဲ့
- * ဝီရိယလက်တံက
- * အညှာ(ချိန်သီး)ပြုတ်ရင်
- * နောက်ပြန်ကြီးသွားတယ်။
- * ရှေ့မသွားတော့ဘူး။
- * အို၊ နာ သေဘက်လှည့်ပြီး
- * နောက်ပြန်ကြီးသွားတယ်။



ဟင်းချက်ရင်း တရားရ

တစ်ချိန်မှာ ဟင်းအိုးထဲရေတွေထည့်၊ မီးဖိုပေါ်တင်၊ အောက်က မီး တွေထိုး ရေတွေဆူပွက်ကျက်လာတဲ့ အချိန်ကျတော့ အဆင်သင့်ပြင် ဆင်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ထည့်လိုက်တာ ချက်ချင်း ညှိုးကျက် သွားတယ်။ သူက ချိန်သီး တပ်ထားတယ်လေ ပသားဒမျက်လုံးနဲ့ ကြည့်ရုံ တင်မကဘူး၊ ဉာဏ်မျက်လုံးပါ တပ်ကြည့်တယ်။

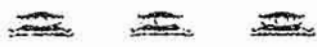
“ဪ- လောကမှာ ဘာမှ မခိုင်မြဲပါလား၊ လန်းလန်းဆန်းဆန်း၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကလေးတွေ မီးပူဒဏ် ရေပူဒဏ် ကြောင့်၊ အကုန်လုံးညှိုးကျက်ပြီး ပြောင်းသွားကုန်ပြီ လို့ ဉာဏ်ထဲမှာပေါ်လာတယ်။ ခန္ဓာဘက် ဉာဏ် လှည့်လိုက်တယ်။

၄၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

“ဒီခန္ဓာကြီးလဲ တစ်နေ့ကို နှစ်ထပ်မက ဆယ်ထပ်ပဲ ကျွေးကျွေး၊ ဇရာမီးတွေက တဟုန်းဟုန်း၊ သင်္ခါရမီးတွေကတဟုန်းဟုန်း၊ စိတ်အထိန်းမတတ်ပြန်တော့ ကိလေသာမီးတွေက တဟုန်းဟုန်းတောက်လောင်နေတဲ့ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ရင့်ကျက်ပြီးတော့ တဖြုတ်ဖြုတ် ပြောင်းနေပါလား။”

ခန္ဓာဘက် ဉာဏ်လှည့်၊ ဉာဏ်သတိချိန်သီးလေးတပ်ပြီးတော့၊ သဒ္ဓါဝိရိလက်တံလေး လည်ပတ်အောင် ကြိုးစားလိုက်တာ၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေရင့်၊ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားတယ်။

ဒါကြောင့် ဒို့အလုပ်များလို့ တရားအလုပ်မလုပ်အားဖူးဆိုတာ အပိုပေါ့၊ ချိန်သီးပြုတ်လို့ တရားအလုပ် မလုပ်အားတာ၊ ချိန်သီးတပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ အိမ်ထဲနေရင်းနဲ့ကို မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရကြတာရှိပါတယ်။



အကောင်းတွေ မပျောက်အောင် ထိန်းပေးတယ်

- * သတိ, ပညာ ချိန်သီးမှာ၊ ကောင်းစွာတပ်ထားမှ၊
- * လုံ့လသဒ္ဓါ၊ လက်တံမှာ၊ မှန်စွာလည်ပတ်ကြ၊
- * လူ၏စွမ်းအား၊ မြတ်တရား၊ စိတ်ထားကောင်းမှ ရနိုင်ကြ။

လူ့စွမ်းအားဟာ စိတ်ထားကောင်းမှရတယ်၊ အညှာတစ်ခုလို့ တင်စားခေါ်ဆိုရတဲ့ ဟောဒီအပ္ပမာဒသတိတရားက စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်လေးတွေကို ဖော်ထုတ်ပြီး ထိန်းပေးတဲ့စွမ်းအား။

- * လူ၏စွမ်းအား၊ မြတ်တရား၊ စိတ်ထားကောင်းမှ ရနိုင်ကြ။

၅၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- အသီးတစ်ရာ၊ အညှာတစ်ခု၊ သတိပြု၊
ကောင်းမှုတိုး၍ ချမ်းသာရ။

ဒါကြောင့် အပ္ပမာဒသတိက အကောင်း
တွေကို ဖော်ထုတ်တယ်၊ အကောင်းတွေ မပျောက်
အောင်ထိန်းပေးနိုင်တယ်၊ ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ကိုယ်ပိုင်
စွမ်းအားတွေရအောင် ပေးနိုင်သော သာသနာက
နံပတ်တစ် တောင်းတဲ့တရား

- သတိပညာ ချိန်သီးမှာ၊ ကောင်းစွာ တပ်
ထားမှ
- လုံ့လသဒ္ဓါ၊ လက်တံမှာ၊ မှန်စွာ လည်
ပတ်ကြ
- လူ၏စွမ်းအား၊ မြတ်တရား၊ စိတ်ထား
ကောင်းမှရနိုင်ကြ
- အသီးတစ်ရာ၊ အညှာတစ်ခု၊ သတိပြု
ကောင်းမှုတိုး၍ ချမ်းသာရ။



အာရုံနယ်ကျွံ အပျော်လွန်သွားရင်

သတိလွတ်သွားရင် မေ့တယ်လျော့တယ်
ပေါ့တယ် ဆတယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ အာရုံနယ်ကျွံ
အပျော်လွန်သွားရင် ပမာဒတွေ ဝင်လာတယ်။

ပမာဒဆိုတာ မေ့တာပဲ၊ မေ့တယ်၊ လျော့
တယ်၊ ပေါ့တယ်၊ ဆတယ်၊ မေ့တယ်ဆိုတာ ဘာမှ
စွမ်းအားပေါ်မလာတော့ဘူး၊ လုံးဝပျောက်သွား
တာကို မေ့တယ်ခေါ်တယ်၊ မေ့ရင် ဖျင်းသွားတယ်။

လျော့တယ်ပေါ့တယ်၊ ဆတယ်ဆိုတာက
မေ့တော့ မမေ့ဘူး၊ သို့သော် တင်းတင်းကြပ်ကြပ်၊
ပြတ်ပြတ်သားသား ဘာတစ်ခုမှ မရှိတော့ မပေါ်
တစ်ချက် ပေါ်တစ်ချက် ဒီလိုဖြစ်နေတယ်၊ ထိထိမိမိ
ဘာတစ်ခုမှ မရှိတော့ဘူး။

၅၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- * လျော့ရင်ပေါ့ရင် ဆရင်
- * ဖျင်းတော့မဖျင်းဘူး
- * သို့သော် ညံ့သွားတယ်။
- * ပညာရေးသမားလဲ အရည်အသွေး မမီတော့ဘူး။
- * စီးပွားရေးသမားလဲ အရည်အသွေး မမီတော့ဘူး။
- * ကိုယ်ပိုင်တရားစွမ်းအား
- * ဘာမှပါလာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့

* မေ့လျော့ပေါ့ဆ၊ အပူရ၊ အောက်ကျ ညံ့ဖျင်းစေ
 မေ့ရင်၊ လျော့ရင်၊ ပေါ့ရင်၊ ဆရင်၊
 အောက်ကျနောက်ကျ ဖြစ်တတ်တယ်။ ညံ့တတ်
 တယ်။ ဖျင်းတတ်တယ်။

* အာရုံနယ်ကျွံ၊ အပျော်လွန်၊
 ဧကန်ထိန်းချုပ်လေ၊
 ပမာဒမရှိကြပါစေနဲ့။ ပမာဒဖြစ်အောင်
 အားမထုတ်ကြပါကုန်နဲ့။ အာရုံကြားထဲမှာ အပျော်
 လွန်ပြီး နယ်မကျွံကြပါစေနဲ့။

လောကမှာ ကလေးသူငယ်များ မီးဆော့တဲ့ အခါ၊ မီးကိုပျော်ချင်လို့ ဆော့တာပေါ့လေ၊ ကလေးက ပျော်ချင်တာပဲသိတာ၊ ဒါပေမယ့် မီးဆိုတာက ပျော်ရမှာထက် လောင်တတ်တယ်ကိုး။

ဒါမျိုးလိုပေါ့၊ သတိအထိန်းမပါပဲနဲ့ အာရုံတွေကြားထဲမှာ စိတ်ကိုလွှတ်ထားကြမယ် ဆိုရင်၊ ပျော်တော့ ပျော်ချင်လို့ပါပဲ၊ သို့သော်လဲ သောကတွေ ပရိဒေဝတွေ၊ ဒုက္ခတွေ၊ ဒေါမနဿတွေ၊ ဥပါယာသတွေ ဝင်လာမယ်၊ လောင်စရာတွေက ပုံလို့၊ ပျော်ရမှာက ဘာမှမဟုတ်ဖူး၊ လောင်စရာတွေက တစ်ပုံကြီး ဒါကြောင့်-

- * အာရုံနယ်ကျွံ၊ အပျော်လွန်၊
ဧကန်ထိန်းချုပ်လေ၊



သတိအားကောင်းရင်
ပစ္စုပ္ပန်မှာလဲချမ်းသာတယ်

- * မမေ့သူမှာ၊ ဂူပွားကာ၊ ချမ်းသာကြရသေး၊

မမေ့မလျော့၊ မပေါ့မတန်၊ ထက်သန်ထူး
ခြားတဲ့ သတိတရား အားကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်
များကတော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာလဲချမ်းသာအောင် နေတတ်
ကြတယ်။ နောင်ရေးအတွက်လဲ စိတ်အေးစရာတွေ
အဆင်သင့် ကြိုတင်ပြီးတော့ စုဆောင်းထား
ဖြစ်တယ်။

• အသီးတစ်ရာ၊ အညှာတစ်ခု၊ သတိပြု၊
ကောင်းမှုတိုးအောင် ကြိုးစားလေ။

သာသနာ့အလင်းရောင်လေး ကောင်းတုန်း၊
ကိုယ့်ဘဝကလဲ သုံးလို့ဖြစ်တဲ့ဘဝလေး တစ်ခုရ
တုန်း၊ အချိန်ထိန်းကိရိယာလေးနဲ့၊ တစ်လလုပ်
ရမှာကို တစ်ပတ်လောက်နဲ့ပြီးအောင် တစ်ပတ်
လုပ်ရမယ့် ဥစ္စာကို တစ်ရက်နဲ့ပြီးအောင်ပေါ့လေ။

သတိလွတ်သွားရင် (လျော့ရင်၊ ပေါ့ရင်၊
ဆရင်) တစ်ရက် လုပ်ရမယ့်အလုပ်ဟာ တစ်ပတ်နဲ့
လဲပြီးမှာမဟုတ်ဖူး၊ တစ်ရက်ထဲ လုပ်ရမှာ တစ်လနဲ့
လဲပြီးမှာမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ရက်ထဲလုပ်ရမယ့် အလုပ်
ဟာ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်သက်တာ ကုန်သွားရော၊
ဘာမှကို မလုပ် လိုက်ရဘူး၊ သတိများမေ့သွားရင်
သိပ်ကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်။



သတိလွတ်ရင်မေ့တယ်

* အသီးတစ်ရာ၊ အညှာတစ်ခု၊ သတိပြု
 ကောင်းမှုတိုးအောင် ကြိုးစားလေ၊
 သတိလွတ်ရင်မေ့တယ်ခေါ်တယ်၊ ပမာဒ
 မေ့တယ်ဆိုတာ၊ တိုက်ရိုက်ပြောတော့ အရူးလေး
 ဖြစ်သွားတာ၊ မဒ-ဥမ္မာဒေတဲ့ မဒဆိုတာ ရူးခြင်းပဲ၊
 ၁-မိနစ် သတိလွတ်ရင် ၁-မိနစ် အရူးလေးဖြစ်မှာ
 ပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံ ထမင်းချက်တယ်၊ ထမင်းကို
 ကျက်အောင်ချက်တယ်၊ သို့သော် တူးသွားတယ်၊
 ထမင်းတူးအောင်လို့ ချက်တာတော့ မဟုတ်ဖူး၊
 သတိလွတ်သွားလို့ ထမင်းတူးသွားတာ၊ ဟယ်၊
 ငါ အရူးလေးဖြစ်သွားပါပြီကော၊

အိမ်ထဲမှာ ဟိုနားခလုတ်တိုက်၊ ဒီနားခလုတ်
 တိုက်၊ ဟယ်၊ ငါ အရူးလေး ဖြစ်သွားပါပြီကော-

၅၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ခေါင်းနဲ့ ဟိုတိုက်ဒီဆောင့်၊ ဟယ်၊ ငါအရူး
လေးဖြစ်သွားပါပြီကော စသည်ဖြင့်ပေါ့လေ၊ သတိ
လွတ်သွားတဲ့အခါမှာ ကိုယ်အမူအရာတွေ လမ်း
မမှန်တော့ဘူး၊ နှုတ်အမူအရာ အပြောအဆိုတွေ
လမ်းမမှန်တော့ဘူး၊ စိတ်ကတွေးတောမှုတွေ
အားလုံး လမ်းမမှန်တော့ဘူးဆိုရင် အရူးလေး
ဖြစ်သွားပြီ။

အရူးလေးချင်းထပ်သွားရင် အရူးကြီးလဲ
ဖြစ်သွားနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် သူငယ်ပြန်ကြတယ်
ဆိုတာ အရူးလေးချင်းထပ်ပြီး အရူးကြီးအဖြစ်
ရောက်သွားကြတာ၊ သူငယ်ပြန်တယ်ဆိုတာ သတိ
လွတ်တာပဲ။

အဘွားကြီးတစ်ယောက် တွေ့ဖူးတယ်၊
အသက် ၉၀ ကျော်ပါပြီ၊ အသက်ကြီးပြီဆိုတော့
အသက်ရှည်တဲ့ အဘွားဆိုပြီး ရပ်ဝေးရပ်နီးက
လာကန်တော့ကြ၊ လက်ဆောင်တွေပေးကြ၊
တချို့က လက်ဆောင် ပေးရုံမျှမကဘူး၊ မေးတယ်။

“အဘွား ဘာလိုသေးလဲ” ဆိုတော့ ပြန်ပြော
ပုံက-

“ကွယ်- နားဆွဲကလေးလဲ ဝယ်ပေးကြပါ
လား၊ ဆွဲကြိုးကလေးလဲ ဝယ်ပေးကြပါတေး။

မိတ်ကပ် ပေါင်ဒါဘူးလေးလဲ ဝယ်ပေးကြပါကွယ်” ဆိုပြီး ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရယ်တယ်၊ ရယ်ရာက ချုံးချိုတယ်၊ အဲဒါကတည်းက သိသွားကြပြီ “ဟယ် အဘွားကြီး သူငယ်ပြန်နေပါပြီကော”

သူငယ်ပြန်ဆိုတာ စကားယဉ်အောင်သုံးတာ၊ အမှန်တော့ “ဟယ် အဘွားကြီး ရူးပါပြီကော” လို့ ပြောတာ။

ဒါကြောင့် သတိလွတ်တယ်ဆိုတာ ပမာဒ၊ တိုက်ရိုက်ပြော လို့ရှိရင် အရူးလေးကနေ အရူးကြီး တစ်စ၊ တစ်စဖြစ်သွားတာ။



သတိကို လက်ကိုင်သုံးတော်မူသော ဆရာတော်ကြီး

အဲသလိုဆိုရင် အပြန်အားဖြင့် ၁၀နတ်ကျောင်း ရွှေ့ပြောင်းတော်မူပြီးတဲ့ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ သက်တော် ၉၉ နှစ်ရှိသည်

၅၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အထိ၊ သတိမလွတ်၊ အပ္ပမာဒ သတိကို လက်ကိုင်
သုံးပြီးတော့၊ သီလအားကောင်းတော်မူတယ်၊
သမာဓိ အားကောင်းတော်မူတယ်၊ ပညာအား
ကောင်းတော်မူတယ်လို့ အပြန်အားဖြင့် ကြည့်ညို
စရာတွေ၊ အားကိုးစရာတွေ၊ ပူဇော်လို့ မဆုံး
နိုင်လောက်အောင် စွမ်းအားတော် အနန္တ ဟာလဲ၊
လေးလေးနက်နက် ကြည့်တတ်ရင် ကြည့်တတ်သ
လောက် မြင်လာမှာပေါ့။

- မေ့လျော့ပေါ့ဆ၊ အပူရ၊
အောက်ကျည့်ဖျင်းစေ၊
- အာရုံနယ်ကျွံ၊ အပျော်လွန်၊
ကေနိထိန်းချုပ်လေ၊
- မမေ့သူမှာ၊ ရှုပွားကာ၊ ချမ်းသာကြရပေ၊
- အသီးတစ်ရာ၊ အညှာတစ်ခု၊ သတိပြု၊
ကောင်းမှုတိုး၍ ချမ်းသာပေ၊
- အသီးတစ်ရာ၊ အညှာတစ်ခု၊ သတိပြု၊
ကောင်းမှုတိုးအောင် ကြိုးစားလေ။

ဒါကြောင့်၊ ဟိ၊ မှန်လှပါပေ၏ အပ္ပမတ္တော၊
မမေ့မလျော့ မပေါ့မတန်၊ ထက်သန်သတိအစဉ်ရှိ
နေသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည်၊ စျာယတော၊ သမထ

ဝိပဿနာ ဤနှစ်ဖြာဖြင့် ကောင်းစွာမပြတ် ရှုမှတ်
 တတ် သည်ဖြစ်၍ ဝိပုလံ၊ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ပူဇော်
 အပ်သော၊ သုခံ၊ လူနတ် နိဗ္ဗာန်၊ သုံးတန်ချမ်းသာ၊
 ဤသုံးဖြာသို့၊ သုခံ၊ မျက်မှောက်တမလွန်၊ နိဗ္ဗာန်
 ချမ်းသာ ဤသုံးဖြာသို့၊ ပပေါတိ၊ ကောင်းစွာ
 ပိုင်ပိုင် ရောက်ရှိနိုင် ပါပေတော့သတည်း။



ပစ္စုပ္ပန်သေချာရင် နောင်ရေး စိတ်အေးရပြီ

- * အပ္ပမာဒသတိရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ
- * ပစ္စုပ္ပန်လဲချမ်းသာတာပဲ၊
- * ပစ္စုပ္ပန်သေချာသူ၊
- * နောင်ရေးစိတ်အေးရပြီပေါ့၊
- * နောင်ရေးလဲချမ်းသာဖို့ အဆင်သင့်ပဲ။
- * သတိအားကောင်းတော့

၆၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- အသိတွေလဲ အမြင်ရှင်းလို့
လောကုတ္တရာအထိ ဦးတည်ချက်ကလဲ
မှန်လို့
- နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာအတွက်ပါ သေချာနေပြီပဲ၊
- လူ၊ နတ်၊ နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို
- ရဖို့ သေချာပြီ။



သင်္ခါရဆိုတာ ပြုပြင်နေရတာ

ဒါကြောင့် ဝယဓမ္မာသင်္ခါရ၊ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ၊ စကားလေးက နှစ်ခွန်းထဲနဲ့ ထိလိုက် တာ။

ဝယဓမ္မာသင်္ခါရဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးက ဝိပဿနာကို ပြတယ်၊ သင်္ခါရဆိုတာက ပြုပြင်နေ ရတာကိုပြောတာ၊ လူတွေနားလည် ကြတာက သင်္ခါရဟာ ပျက်တယ်ချည်း နားလည်နေကြတာ။

ပျက်တာက နောက်မှပြောရမှာ အမှန်က သင်္ခါရဟာ ပြုပြင်ရတာပြောတာ၊ ကံရယ်၊ စိတ်ရယ်၊ ဥတုရယ်၊ အာဟာရရယ် အကြောင်းတရားလေး ပါးနဲ့ ပြုပြင်နေရတာမို့ သင်္ခါရ၊ ရုပ်နာမ်တရား

၆၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မှန်သမျှကို အကုန်လုံးသင်္ခါရ၊ ဘဝဓန္ဒာတည်
ဆောက်ရေးအဖွဲ့ဝင်လေးဦးတို့ ပြုပြင်သမျှ ခံနေ
ရတာဖြစ်သောကြောင့်သင်္ခါရ။



အဖွဲ့ဝင်လေးဦး သဘောတူညီချက်နဲ့

ကံကဥက္ကဋ္ဌ၊ စိတ်ကအကျိုးဆောင် အတွင်း
ရေးမှူး၊ ဥတုနဲ့ အာဟာရကအဖွဲ့ဝင်၊ သူတို့သဘော
တူညီချက်နဲ့ ဘဝတစ်ခု နေကြရတာပါ။

သူတို့က မင်းသွားတော့ဆိုရင် မတတ်
နိုင်ဘူး၊ သွားရမှာပဲ၊ ဒါကြောင့် သင်္ခါရဆိုတာ
ပြုပြင်နေရတာ၊ ပြုပြင်နေရတာက ဆိုင်လို့ ပြုပြင်
ရတာ၊ ပိုင်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဝယဓမ္မာ၊ မပိုင်တာကြောင့်
အချိန်စေ့ရင် ပျက်မှာပဲ၊ အဲဒါက ဝိပဿနာကို
ပြတယ်၊ ရုပ်နာမ်သည် မခိုင်မြဲဘူး၊ မခိုင်မြဲဘူး
ဆိုရင် ဆင်းရဲတယ်၊ ဆင်းရဲတယ်ဆိုရင် အစိုး
မရဘူး၊ သုံးချက်စလုံး အကုန်ဆိုင်သွားတယ်။

၆၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အပ္ပမာဒေနသမ္မာဒေထက အဲဒီဝိပဿနာ
ကို တိုးအောင်ကြိုးစားပါ၊ ပွားများပါ၊ အားထုတ်
ပါလို့ တိုက်တွန်းတဲ့စကားကိုပြတယ်။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ၊ အဲဒီဝိပဿနာ
ကို စိတ်နှင့်အပူခွာ၍ ခွာ၍ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းအား
လိုချင်ရင်၊ အချိန်ထိန်းတဲ့ကိရိယာ၊ အာရုံ ထိန်းတဲ့
ကိရိယာ၊ စိတ်ထိန်းတဲ့ကိရိယာ၊ ခေါ်ဆိုရတဲ့
အပ္ပမာဒ သတိကိုအမြဲလက်ကိုင်ထား၍ ဖြစ်လာ
အောင်၊ တိုးလာအောင်၊ ပွားလာအောင် ကြိုးစား
အားထုတ်ပါ၊ ပြီးစီးသည်အထိ အားထုတ်ပါလို့
တိုက်တွန်းပုံကို ပြတယ်။



သံဝေဂဖြစ်အောင် နှိုးဆော်ပေးတာ

တစ်နည်းအားဖြင့် ဝယဓမ္မာသင်္ခါရာဆိုတဲ့ စကားက သံဝေဂဖြစ်အောင် နှိုးဆော်ပေးတာ“ဟေ့ သင်တို့ရတဲ့ ခန္ဓာ၊ တစ်ခုမှ မပိုင်ဘူးနော်၊ ဆိုင်ရုံသာ ဆိုင်တာနော်၊ ဘယ်ခန္ဓာမှ ရပ်ထားလို့ မရဘူးနော်၊ ဒါကြောင့် ပျက်စီးနေတယ်၊ အပျက်ကြီးနဲ့ အပျက် ကလေးပဲကွာတယ်။

အပျက်ကလေးဆိုတာ ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်၊ အဲဒါအပျက် ကလေး၊ ဘဝတစ်ခု နိဂုံးအုပ်တဲ့ အချိန်မှာ မရဏဆိုတဲ့ သေခြင်းတရားနဲ့ ပျက်ကြ တာ၊ အဲဒါအပျက်ကြီး။



အပျက်ကလေး၊ အပျက်ကြီးနဲ့ ပျက်နေ ကြရတယ်၊ အဲဒါ ထိတ်လန့်သွားအောင်ပြုတဲ့ စကား။

၆၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထဆိုတာ ကျင့်စဉ် တရားကိုပြတဲ့စကား၊ သာသနာကျင့်စဉ် အကုန် လုံးကို အပ္ပမာဒတစ်လုံးထဲမှာ အကုန်ထည့်ထား တာ၊ အပ္ပမာဒလိုပြောရင်၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အကုန်ဆိုင် သွားပြီ၊ ကောင်းမှုအားလုံးဆိုင်သွားပြီ။



ဝယဓမ္မာသင်္ခါရာက ထိတ်လန့်အောင် ညွှန် ပြတဲ့စကား၊ သံဝေဂ ဉာဏ်ပေါ်အောင် ညွှန်ပြ တဲ့စကား၊ ဒါကြောင့် အပ္ပမာဒ သတိတရားနဲ့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ သိက္ခာသုံးသွယ်၊ ပြုဖွယ်ကိစ္စ မှန်သမျှကို ပြီးစီးအောင် ပြုလုပ်အားထုတ်ပါတဲ့။



ရဟန်း၏စွမ်းရည်

ယခုဘဝနတ်ကျောင်း ရွှေ့ပြောင်းခံတော်
မူပြီးတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ ရဟန်းစွမ်းရည်
သုံးချက်ကိုလဲ ဖြည့်ကျင့်ကြိုးစားသွားတော်မူပါ
တယ်။



- * ကောင်းဆိုးနှစ်တန်၊ လောကဓံကို၊ သည်းခံ
ချုပ်တည်း၊ အောင့်အည်းတတ်ပါ၊ ခန္တီမှာ၊
မှတ်ပါအားအစွမ်း။

(၁) ရဟန်းရဲ့ စွမ်းအားဆိုတာ ခန္တီတရား
ဖြစ်တယ်။ ဆရာတော်ကြီး ခွန်အားကောင်းလိုက်
တာ (တရားခွန်အားပြောတာ)၊ ကောင်းဆိုးနှစ်တန်၊
လောကဓံမှန်သမျှကို သည်းခံနိုင်တယ်၊ အောင့်
အည်းနိုင်တယ်၊ ချုပ်တည်းနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့်
ခွန်အားအလွန်ကောင်းတော်မူတဲ့ ဆရာတော်
ဘုရားကြီး။

ခွန်အားကောင်းလို့လဲ၊ သီလ၊ သမာဓိ၊
ပညာပြည့်အောင် ဖြည့်နိုင်တာပေါ့။

- * ကောင်းဆိုးနှစ်တန်၊ လောကဓံကို၊ သည်းခံ
ချုပ်တည်း၊ အောင့်အည်းတတ်ပါ၊ ခန္တီမှာ၊
မှတ်ပါအားအစွမ်း။

ဒို့၊ ကြည်ညိုချင်လိုက်တာ၊ ရဟန်းနဲ့တူတဲ့
ရဟန်းများ၊ ကြည်ညိုချင်လိုက်တာ၊ ဆရာတော်
ဘုရားကြီးအကြည်ညို ခံနိုင်ပါတယ်၊ သိက္ခာပြည့်ဝ
တော်မူတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးပဲ။

(၂) ရဟန်းရဲ့ အလုပ်ဆိုတာ၊ ငြိမ်ငြိမ်နေ၊
ငြိမ်းအောင်ကျင့်၊

ငြိမ်ငြိမ်နေဆိုတာ၊ သီလနဲ့ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး
ငြိမ်ငြိမ်နေ၊ သမာဓိနဲ့ စိတ်ကလေးငြိမ်ငြိမ်နေ၊
ငြိမ်းအောင်ကျင့်ဆိုတာ ဝိပဿနာတရားနဲ့ အပူ
ငြိမ်းအောင်ကျင့်။

စိတ်နဲ့အပူခွာ၍ ခွာ၍ပေးနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာ
တရားကို ပွားများတာ၊ အဲဒါ ငြိမ်းအောင်ကျင့်ခေါ်
တယ်၊ ရဟန်းရဲ့အလုပ်ဆိုတာ သိက္ခာသုံးပါးလေ။

ရဟန်းဟာ ရဟန်းတွက် တွက်ရတယ်၊
ရဟန်းတွက် တွက်နိုင်မှ ချမ်းသာတယ်၊ စွမ်းအားကို
မြင်အောင်ကြည့်နိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့်-

- * ငြိမ်ငြိမ်နေပါ၊ ငြိမ်းအေးစွာ၊ ကျင့်လို့
ကိုယ့်လုပ်ငန်း၊

သီလ သမာဓိ ပညာဆိုတာက ကိုယ်ပိုင် အလုပ်၊ ဘယ်သူ့ထံမှ ပြန်အပ်စရာမရှိ၊ ဆရာတော် ဘုရားကြီး ဘဝနတ်ကျောင်းရွှေ့သွားတာ၊ သီလ တွေဘယ်သူ့ထံ အပ်ထားခဲ့ရတယ်မရှိပေါင်၊ အကုန် ယူသွားတယ်၊ သမာဓိတွေဘယ်သူ့ထံ အပ်ထားခဲ့ရ တယ်မရှိပါဘူး၊ ဆရာတော် ဘုရားကြီး သမာဓိတွေ အကုန်ယူသွားတယ်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တိုင်ပွားများ အားထုတ်တဲ့ ဝိပဿနာစွမ်းအား၊ ပညာစွမ်းအား တွေ ဘယ်သူ့ထံ အပ်ထားခဲ့ရတယ် မရှိပေါင်၊ အကုန်ယူသွားတယ်။

ယူသွားရုံတင်မဟုတ်ဖူး၊ တပည့်တပန်း ၁၀၀၊ ၁၀၀၀၊ ၁၀၀၀၀ အတွက် အသိဉာဏ်တွေ လက် ဆင့်ကမ်းဖြန့်ပြီး ဟောပြောခဲ့တယ်။



ရဟန်းရဲ့ ကျက်သရေ

- * သိက္ခာဏုဖြေ၊ ကျက်သရေ၊ မှတ်လေမြတ်ရဟန်း၊

(၃) ရဟန်းရဲ့ ကျက်သရေဆိုတာ သိက္ခာဣန္ဒြေ၊
ရဟန်းဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိတယ်ဆိုတာ
သိက္ခာ ဣန္ဒြေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ရပါတယ်။ ဣန္ဒြေ
ဘယ်လောက် ရှိသလဲ၊ သိက္ခာဘယ်လောက်ရှိသလဲ၊
ဣန္ဒြေသိက္ခာ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး သိက္ခာဣန္ဒြေ သိပ်
ပြည့်စုံတာပဲ၊ တပည့်တပန်းတွေက အင်မတန်မှ
ကြည်ညိုရ၊ ချစ်ခင်ရ၊ လေးစားရ။

ရွှေကျင်သာသနာပိုင် ညောင်ရွှေမြို့ ကန်ကြီး
ပရိယတ္တိစာသင်တိုက် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ
ဆရာတော် ဘုရားကြီးရဲ့ တပည့်အရင်း။

ယခုဘဝနတ်ကျောင်း ရွှေပြောင်းစံတော်
မူတဲ့ ဆရာတော်ဘုရား ကြီးနားများ ညောင်ရွှေ
ဆရာတော် ဘုရားကြီး ချဉ်းကပ်တဲ့အခါ တကယ့်
ကိုရင်လေးလိုပဲ၊ ဦးစင်းလေးလိုပဲ။

ကျိုးကျိုးနွံနွံ၊ ချစ်ကြောက်ရိသေ၊ အင်မတန်
ကိုင်းညွတ်တယ်၊ ချစ်ခင်တယ်၊ လေးစားတယ်၊
မြတ်နိုးတယ်၊ ကိုယ့်ဆရာသမားအရင်းကို ချစ်လဲ
ချစ်တယ်၊ မြတ်လဲမြတ်နိုးတယ်၊ လေးစားခံထိုက်
အောင်လဲ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက အကျင့်သိက္ခာ
သိပ်ပြည့်စုံတာပဲ။

ပမာဒတရားရှိမှ မရှိပဲနဲ့ ဣန္ဒြေအပ္ပမာဒနဲ့ ပြည့်စုံတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လဲ ကြည်ညိုရ၊ ကိုယ့် ဟာကိုယ်လဲချစ်ရ၊ ပတ်ဝန်းကျင် ကလဲ ချစ်ရခင်ရ၊ မြတ်နိုးလေးစားရ။

- * သိက္ခာဣန္ဒြေ၊ ကျက်သရေ၊ မှတ်လေမြတ်ရဟန်း၊

ရဟန်းနဲ့တူတဲ့ ရဟန်းကို ကြည်ညိုချင် လိုက်တာဆိုရင်၊ ယခု ဘဝနတ်ကျောင်း ရွှေပြောင်း တော်မူပြီးတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ဘက်စုံ အကြည်ညို ခံနိုင်တဲ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဖြစ်တော် မူတယ်။

- * ကောင်းဆိုးနှစ်တန်၊ လောကဓံကို၊ သည်းခံ အောင်အည်း၊ ချုပ်တည်းတတ်ပါ၊ ခန္တီမှာ၊ မှတ်ပါအားအစွမ်း၊
- * ငြိမ်ငြိမ်နေပါ၊ ငြိမ်းအေးစွာ၊ ကျင့်ပါ ကိုယ့် လုပ်ငန်း၊
- * သိက္ခာဣန္ဒြေ၊ ကျက်သရေ၊ မှတ်လေမြတ် ရဟန်း၊

ဒါကြောင့် တရားစွမ်းအား ပြည့်ဝတော်မူတဲ့ ဆရာတော် ဘုရားကြီး အပ္ပမာဒသတိရှိသူအဖွဲ့က

၇၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကတော့ ကိုယ်ပိုင်တွေဟာ အမြဲတမ်း ရနေတော့
တာပါပဲ။



သတိအခိုက်အတန့် လွတ်သွားတော့

ရှေးတုန်းက ကန္တရသာလဆိုတဲ့ ဆရာတော် ဘုရားကြီး တစ်ပါးရှိခဲ့ဖူးတယ်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာ အလွန်ကောင်းတော်မူတဲ့ ဆရာတော် ဘုရားကြီး ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် စွယ်စုံအလွန် ပြည့်တော်မူတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး။

တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်မင်းလုပ်တဲ့ တိဿရှင် ဘုရင်ကြီးကတောင် အသည်းစွဲ ကြည့်ညှိအားကိုး ခံရတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး။

သက်တော် ရှစ်ဆယ်၊ ဝါတော်ခြောက်ဆယ် ပြည့်လာတဲ့အခါ၊ သေမင်းက တံခါးခေါက်လာ တယ်။ “ကိုယ်တော်၊ တော်ပြီ သွားတော့” ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။ ရောဂါဝေဒနာ အပြင်းအထန် နှိပ်စက် လာတယ်။

၇၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ရောဂါဆိုးလိုက်ပုံများ မပြောနဲ့၊ သတိကို လစ်သွားတယ်၊ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ စကား လုံးလေး အခိုက်အတန့် လွတ်သွားတယ်၊ ဒါကြောင့် ပညာရှိ သတိဖြစ်ခဲ့ဆိုကြတာပေါ့။

ပညာတတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ခိုင်ခိုင် မာမာအသုံးချလာတဲ့ သတိတရား လက်လွတ် တယ်လဲဆိုရော၊ လူးလှိုမ့်အော်တာ၊ တစ်ကျောင်း လုံး ဆူညံနေတာပဲ။

အဲဒီအချိန်မှာ တိဿမင်းကြီးကလဲ ဆရာ တော်ဘုရားကြီး မဖူးရတာကြာပြီလေဆိုပြီးတော့ ဖူးဖို့အလာ ကျောင်းတိုက်လဲရောက်ရော၊ ဆရာ တော်ဘုရားကြီး ငြီးငြူအော်ဟစ်တဲ့ အသံကြား တော့ မေးတယ်။

“မောင်မင်းတို့ ဒီအသံကြီးဟာ ဘာသံတုန်း ကွ”

“ဘုရင်မင်းတရားကြီး အလွန်ကြည်ညို လေးစားလှတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ အသံပါ ဘုရား”

“ငယ်သံပါအောင် ဘာလို့ အော်ရတာ တဲ့လဲ”

“ရောဂါဝေဒနာ နှိပ်စက်လွန်းလို့၊ ရောဂါ
ဒဏ် မခံနိုင်လို့ အော်တာပါတဲ့ဘုရား”

ရှင်ဘုရင်ကြီးက တရားဗဟုသုတရှိတော့
ဝေဖန်သတဲ့ဗျ။

“ဪ-ဒို့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ဝေဒနာ
ကို အရှုံးပေးလိုက် ပြီပဲ၊ သူများတွေအတွက်တော့
စိတ်ချမ်းသာအောင် တရားစွမ်းအားရအောင် ဘာဝ
နာတရားတွေ ဟောပြောလမ်းညွှန် ပေးတတ်တယ်၊
ကိုယ့်အလှည့်ကျတော့၊ ဝေဒနာကို အရှုံးပေးလိုက်ပြီ
ပဲ” ဆိုပြီးတော့

“ကဲကွာ ရှိမခိုးနိုင်တော့ဘူး ဗောဓိပင်ရှိခိုး
တော့မယ်၊ ပြန်ကြရအောင်”ဆိုပြီး ချာကနဲ လှည့်
ပြန်သွား”



အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေတိ

အဲဒီအချိန်မှာ ဆရာတော်ကြီး သတိလေး
နည်းနည်းပြန်ရလာတော့ အနားမှာရှိတဲ့ အလှုပ်
အကျွေး တပည့်ရဟန်းက သတိပေးတယ်။

၇၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

“ဆရာတော်ဘုရား၊ ဘာဖြစ်လို့ တပည့်
တော်တို့ကို အရှက်ခွဲ ရတာလဲဘုရား။”

“ဘာလို့တုန်းကွ”

“ဆရာတော် ဘုရားက အော်လိုက်တာ
ဘုရား ရှင်ဘုရင်ကြီးက ကြည်ညိုဖို့ အလာမှာ၊
ဆရာတော်ကြီးအော်တဲ့၊ အသံကြားတော့ အထင်
သေးပြီး ပြန်သွားပြီ၊ ဆရာတော်ကြီး သတိထားမှ
ပေါ့ဘုရား။”

“ဪ အဲသလိုလားကွ”

ဟုတ်တယ်ဘုရား။”

“ကဲ- မောင်ပဉ္စင်း၊ အပြင်ခဏထွက်စမ်း။”

အထဲမှာ တစ်ပါးတည်း အပ္ပမာဒသတိ
အချိန်ထိန်းကိရိယာနဲ့ (တိုတိုတုတ်တုတ် ပြောလိုက်
တော့)၊ တည်ငြိမ်စွာ ထိန်းပြီးတော့ စူးစိုက်ပြီး
ဝေဒနာတွေကိုရော၊ ရုပ်နာမ်တွေကိုရော၊ ရှုမှတ်
လိုက်တာ၊ မကြာခင်ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်၊ အပ္ပမာ
ဒေန သမ္မာဒေတိပေါ့။

အပ္ပမာဒတရားနဲ့ ပြည့်စုံသွားတယ်၊
ပြည့်စုံလို့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်၊ ဒါကြောင့်အပ္ပမာဒ
သတိဟာ တယ်အားကိုးရတာပဲ၊ အချိန်ပိုင်း
အတွင်းမှာ ရဟန္တာဖြစ်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။



ချိန်သီး မပြုတ်ပါစေနဲ့

ဒါကြောင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကိုလဲ အာရုံပြု ပူဇော်နေကြတယ်။ ဂုဏ်ကလဲ ပြောလို့မှာ မကုန်တာကိုး၊ သံဝေဂကထာဆိုတာလဲ ပြောလို့ မကုန်နိုင်ဘူးလေ။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးအကြောင်း ပြောလိုက်တာနဲ့ သံဝေဂဖြစ်စရာလဲ ပါလာပြီပေါ့။ မိမိတို့အသုံးချရမယ့် ချိန်သီးနဲ့ လက်တံလဲ အခုရသွားကြပြီပေါ့။ အရေးကြီးတာက ချိန်သီးမပြုတ်ဖို့ပါ။

စားဝတ်နေရေး စီးပွားရေးကို အရပ်မခိုင်းပါဘူး။ ချိန်သီး မပြုတ်ပါစေနဲ့၊ ချိန်သီးမပြုတ်ရင် နေ့စဉ်အလုပ်ဟာ၊ အိမ်တွင်းမဂ္ဂင် လူ့ကျင့်စဉ်တွေပါ။

ဒါကြောင့် ဘိက္ခုဝေ၊ ပရိသတ်လေးပါး ချစ်သား ချစ်သမီးတို့၊ တုံမှေ၊ သင်ချစ်သား ချစ်သမီးတို့သည် အပ္ပမာဒေန၊ မမေ့မလျော့၊

၇၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရီက (ယော)ဆရာတော်

မပေါ့မတန်၊ ထက်သန်ထူးခြား၊ သတိတရားဖြင့်၊
ကတ္တဗ္ဗကိစ္စာနိ၊ သိက္ခာသုံးသွယ်၊ ပြုဖွယ်ကိစ္စ
ဟူသမျှတို့ကို၊ သမ္မာဒေထ၊ အသီးတစ်ရာ အညှာ
တစ်ခု၊ သတိပြုကာ ကောင်းစွာမသွေ၊ ပြီးပြည့်စုံကြ
ပါစေ ကုန်လော့။

ဣတိ၊ ဤသို့၊ အဝေါစ၊ နောက်ဆုံးစကား
အနေအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

ဤသို့လျှင်၊ အသီးတစ်ရာအညှာတစ်ခု
တရားနာကြားကြရတဲ့ ဓမ္မသဝနမင်္ဂလာနဲ့၊ ကောင်း
မှုစွမ်းအား မြတ်တရားတွေကြောင့်၊ ဘေးရန်
အပူခပ်သိမ်းလွတ်ငြိမ်းကြ၍၊ ကောင်းကျိုးချမ်း
သာများကြီးပွားတိုးတက်ပြည့်စုံကြပြီးလျှင်၊ သူတော်
ကောင်းတရား တိုးပွားအောင် ကြိုးစားနိုင်လွယ်
ကြလျက်၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း လွတ်ငြိမ်းရာ အသင်္ခတ
ဓာတ် နိဗ္ဗာန်မြတ်ကို လွယ်ကူသောအကျင့် လျှင်မြန်
သော အသိဉာဏ်ဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် မျက်
မှောက်ပြုလွယ်ရလွယ်နိုင် ကြပါစေကုန်သတည်း။

ပရိသတ်အားလုံး

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြူ

ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ

စိတ်ကိုထိန်းကျောင်း အချိန်ကောင်း

တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
(ယော)ဆရာတော်

ဩဇာနာတော်နှစ် ၂၅၄ ခု ကောဇသက္ကရာဇ် ၁၃၅၉ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် (၆)ရက်၊ ၁၉၉၇ ခု ဒီဇင်ဘာလ ၂၀ ရက် စနေနေ့တွင် ရန်ကုန်တိုင်း၊ သာကောတိပို့ (၃)မာန်ပြေ၊ မာရဝိဇယ ဓမ္မာရုံ၌ (၃)မာန်ပြေ၊ မာရဝိဇယဓမ္မာရုံ၊ ဗလ္လင်္ဂဆန်လှူသင်ထောက်၏ အကြိမ် (၂၀) မြောက် ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သော ဆွမ်းဆန်တော်အလှူ တရားပွဲကြီးတွင် ဓမ္မဒါန ဓမ္မလက်ဆောင် အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော တရားတော် ဖြစ်သည်။

သတိမတော သဒါဘဒ္ဒံ၊ သတိမာ သုခမေဓတိ

သတိမတော သုဇေ သေယျော၊ ဝေရာ စပရိမုစ္စတိ။

သတိမတော၊ အချိန်ထိန်းကိရိယာ၊ အာရုံ ထိန်းကိရိယာ စိတ်ထိန်းကိရိယာ သတိရိုသော

၈၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်၊ သဒါ၊ နေ့ရောညပါ အခါခပ်သိမ်း သဒါ၊ ကောင်းဆိုးနှစ်တန် လောကဓံအာရုံနှင့် တွေ့ကြုံသမျှ အခါခပ်သိမ်း၊ ဘဒ္ဒံ၊ ကောင်းမြတ်ခြင်းသည်၊ ဟောတိ၊ မုချ မသွေ ဖြစ်ရပါပေ၏။

သတိမာ၊ အချိန်ထိန်းကိရိယာ၊ အာရုံထိန်းကိရိယာ၊ စိတ်ထိန်းကိရိယာ သတိရှိနေသောပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည်၊ သုခံ၊ လူနတ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန် ချမ်းသာကို သုခံ၊ မျက်မှောက်တမလွန် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ဤသုံးဖြာကို၊ ဧဓတိ၊ မုချပိုင်ပိုင် ရရှိနိုင်ပါပေ၏။

သတိမတော၊ အချိန်ထိန်းကိရိယာ၊ အာရုံထိန်းကိရိယာ၊ စိတ်ထိန်းကိရိယာ သတိရှိနေသောပုဂ္ဂိုလ်အတွက်၊ သုဝေ၊ မနက်ဖြန်တိုင်း မနက်ဖြန်တိုင်း၌၊ သေယျော၊ ကောင်းမြတ်ခြင်းသည်၊ ဟောတိ၊ မုချမသွေ၊ ဖြစ်ရပါပေ၏။

သတိမာ၊ အချိန်ထိန်းကိရိယာ၊ အာရုံထိန်းကိရိယာ၊ စိတ်ထိန်းကိရိယာ သတိရှိနေသောပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည်၊ ဝေရာစ၊ ကျရောက်ဆဲ ကျရောက်လတ္တံ့သော တွင်းပနှစ်တန် ဘေးရန်အမျိုးမျိုးမှ လည်း၊ ပရိမုစ္စတိ၊ မုချပိုင်ပိုင် လွတ်မြောက်နိုင်ပါပေတော့သတည်း။



လူချမ်းသာ အဆိပ်ဖြေဆေး

စိတ်ကိုထိန်းကျောင်း၊ အချိန်ကောင်းရဖို့၊
အချိန်ထိန်းကိရိယာသည်ကား “သတိ” သာ ပဓာန
ဖြစ်တဲ့အကြောင်း ညွှန်ပြတဲ့စကား ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရား၊ မဂဓတိုင်း၊
မဏိမာလိက နတ်စင် နတ်နန်း နတ်ကွန်းသွား
ပြီးတော့ မဏိဘဒ္ဒအမည်ရတဲ့ နတ်ဘီလူးကြီးရဲ့
ဘုံဗိမာန်ကို ကြွရောက်သီတင်းသုံးတော်မူတယ်။

မဏိဘဒ္ဒနတ်ဘီလူးကြီးကလဲ၊ သဒ္ဒါတရား
ရှိတော့ သူ့ဗိမာန်ကို ဘုရားကြွလာတာ ဝမ်းသာ
လိုက်တာ၊ ဘုရားကြွလာတယ်ဆိုရင်ပဲ ဘုရားထံက
နာကြားရတဲ့ တရားအသိများနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့
မိမိရဲ့ အသိတရားရှိနေသည့်အတိုင်း ဘုရားကို
လျှောက်ထားတယ်။

၈၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မဏိဘဒ္ဒဆိုတော့ ဘဒ္ဒက၊ ကောင်းမြတ်
 တယ်၊ မဏိက၊ ပတ္တမြား၊ ကောင်းမြတ်သော
 ပတ္တမြားလို့အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ ဘီလူးကြီး နာမည်က
 တော့ ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မဏိဘဒ္ဒလို့ပေးထား
 တယ်လို့မသိဘူး၊ ဒီဒေသနာမှာပြတဲ့ အကြောင်း
 အရာကတော့၊ တကယ့်ကို ပြည်တန်ပတ္တမြားထက်
 အဖိုးတန်တဲ့ ပတ္တမြားနှစ်လုံးလို့ တင်စားခေါ်ဆို
 ရမယ့် လူချမ်းသာအဆိပ်ဖြေဆေး တရားနှစ်ပါးရဲ့
 စွမ်းအားကိုဖော်ပြတဲ့ အကြောင်းအရာပါ။



မဏိဘဒ္ဒ နတ်ဘိလူး လျှောက်ထားစကား

မဏိဘဒ္ဒ နတ်ဘိလူး လျှောက်ထားတဲ့
စကားက

“မြတ်စွာဘုရား သတိရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
အတွက်၊ နေ့ရောညပါ၊ ဘယ်အခါမဆို ကောင်းဆိုး
နှစ်တန်လောကခံအာရုံ၊ ဘယ်အာရုံနဲ့မဆို၊ တွေ့ဆုံ
တွေ့ကြုံနေတဲ့အခါပဲ ဖြစ်စေ၊ သူ့မှာပြဿဒါး
မရှိဘူး၊ အမြဲတမ်း ရက်ရာဇာချည်းပဲ၊ ကောင်းတဲ့
အချိန်တွေချည်းပဲဘုရား”

“အပ္ပမာဒ သတိရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ၊
မျက်မှောက် တမလွန်၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ၊ သုံးဖြာကို
ရနိုင်ပါတယ်ဘုရား၊ အပ္ပမာဒသတိရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
ဆိုတာ၊ လူ၊ နတ်၊ နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သောချမ်းသာကို
ရနိုင်ပါတယ် ဘုရား”

အပ္ပမာဒသတိလို့ ခေါ်ဆိုရတဲ့၊ အချိန်ထိန်း
ကိရိယာ၊ အာရုံထိန်းကိရိယာ၊ စိတ်ထိန်းကိရိယာ
ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်တော့ ပစ္စုပ္ပန်သေချာနေပြီ
ဖြစ်တဲ့အတွက် မနက်ဖြန် ပူစရာမလိုတော့ပါဘူး။

မနက်ဖြန်တိုင်း၊ မနက်ဖြန်တိုင်း ရောက်လာ
မယ့် အနာဂတ် အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်းဟာ သူ့
အတွက် အကောင်းတွေချည်းဖြစ်တော့မှာပါ။

နောင်ရေး စိတ်မအေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာ
ပစ္စုပ္ပန်မသေချာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ။ ပစ္စုပ္ပန်သေချာ
နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ၊ နောင်ရေး ဘာမှ ပူစရာမလို
တော့ပါဘူး၊ အနာဂတ်တိုင်း၊ အနာဂတ်တိုင်းဟာ
ကောင်းတဲ့ အချိန်တွေချည်းပါပဲဘုရား။

“အချိန်ထိန်းကိရိယာ၊ အာရုံထိန်း ကိရိယာ၊
စိတ်ထိန်းကိရိယာလို့ တင်စားခေါ်ဆိုရတဲ့ အပ္ပမာဒ
သတိရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊ ဘေးရန်အမျိုးမျိုးက လွတ်
မြောက်နိုင်ပါတယ်ဘုရား” လို့ မဏိဘဒ္ဒ နတ်ဘီလူး
ကြီးက တရားလဲ နာကြားဖူးတော့ တရားဗဟုသုတ
ရှိတဲ့အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်တယ်။



ဘုရားရှင်ဟောကြား မြတ်တရား

မြတ်စွာဘုရားက နတ်ဘိလူး လျှောက်ထား
တဲ့စကား လေးခွန်းမှာ ရှေ့သုံးခွန်းကိုတော့ အပြည့်
အစုံလက်ခံတယ်။ စတုတ္ထ စကားကျတော့ တစ်ဝက်
လက်ခံတယ်။ တစ်ဝက် လက်မခံဘူး။

“သတိရှိရင် ဘေးရန်လွတ်တယ်ဆိုတာ၊
သက်မဲ့ဆေးရန်မျိုးစုံက လွတ်တယ်ဆိုတာတော့မှန်
ပါတယ်။ သက်ရှိဆေးရန်က လွတ်ဖို့ကျတော့သတိ
ရှိရုံနဲ့ မရသေးဘူးတဲ့။ မေတ္တာပါ ပွားရဦးမယ်။
မေတ္တာပါပွားပေးမှ သက်ရှိဘေးရန်မျိုးစုံက ကင်း
လွတ်မယ်” လို့ မြတ်စွာဘုရားက သတိ အရေးကြီး
သလို မေတ္တာလဲအရေးကြီးတဲ့အကြောင်း၊ လူချမ်း
သာ အဆိပ်ဖြေဆေးလို့ တင်စားခေါ်ဆိုရမယ့်
အရေးကြီးတဲ့တရားစွမ်းအားနှစ်ပါးဖြစ်တဲ့အကြောင်း
မေတ္တာစွမ်းအားကို ဘုရားကဆက်ပြီး ဟောကြား
တော်မူတယ်။

ယဿ သဗ္ဗမဟောရတ္တံ၊ အဟိံသာယ
ရတောမနော

မေတ္တံ သော သဗ္ဗဘူတေသု၊ ဝေရံတဿန
ကေနစီ။

ယဿ၊ ရဟန်းရှင်လူမည်သူမဆို အကြင်
ကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ် မျိုး၏၊ ယဿ၊ တရားချစ်ခင်
စိတ်ကောင်းဝင်သည့် အကြင်ကဲ့သို့သော သူတော်
စင်ဖြစ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၏၊ မနော၊ အသိထူးခြား၊
စွမ်းအားမြင့်တင်စိတ်အစဉ်သည်၊ သဗ္ဗမဟောရတ္တံ၊
နေ့ညမစဲ၊ အမြဲမပြတ်၊ အခါခပ်သိမ်း၊ အဟိံသာယ၊
မညှဉ်းဆဲကြောင်းဖြစ်သော ကရုဏာတရားကောင်း
၌၊ ရတော၊ ကောင်းစွာမသွေ၊ မွေ့လျော်တတ်
ပါပေ၏။

သော၊ ကရုဏာတရား၌ မွေ့လျော်တတ်
သော၊ တရားချစ်ခင် စိတ်ကောင်းဝင်သည့် ထိုကဲ့
သို့သော်သူတော်စင်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည်၊ သဗ္ဗဘူတေသု၊
တစ်ယောက်မကြွင်း၊ ခပင်းဥသုံး၊ လုံးစုံများစွာ
သတ္တဝါတို့၌၊ မေတ္တံ၊ အကျိုးစီးပွားကို လိုလား
သောအားဖြင့် ကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်စွမ်း
နိုင်သော မေတ္တာစွမ်းအား မြတ်တရားကို၊ မေတ္တံ၊

မေတ္တာစွမ်းအား မြတ်တရားကို ဘာဝေတိ၊ တလုံ၊
လဲလဲ၊ စိတ်မှာစွဲအောင်၊ မှီဝဲထုံထား ပွားများ
တတ်ပါပေ၏။

တဿ၊ မေတ္တာစွမ်းအား မြတ်တရားကို
ပွားများမြှင့်တင် ထိုကဲ့သို့သော သူတော်စင်ဖြစ်သည့်
ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်၊ ကေနစီ၊ တစ်စုံ တစ်ယောက်သော
ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်မျှ၊ ဝေရုံ၊ ဆန့်ကျင်ဘက် ဘေးရန်သည်၊
နအတ္ထိ၊ ဘယ်တော့မှ မရှိနိုင်တော့ချေ။

ဣတိ၊ ဤသို့၊ ဘဂဝါ၊ မေတ္တာစွမ်းအားမြတ်
တရားကို ပွားများမြှင့်တင်၊ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်
မြတ်ကြီးသည်၊ အဝေါစ၊ ကရုဏာတရား မေတ္တာ
ထား၍ ဟောကြားတော်မူလိုက်ပါပေသတည်း။



သက်ရှိဘေးရန်မှလွတ်ရန် မေတ္တာပါပွားပေးရမယ်

- သတိရှိရင်
- သက်မဲ့ဘေးရန်မျိုးစုံက
လွတ်မြောက်နိုင်တယ်။

၈၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- * သက်ရှိသားရန် မျိုးစုံက
- * လွတ်မြောက်ဖို့ အတွက်ကျတော့
- * မေတ္တာတရားပါ ဆက်ပွားပေးရမယ်

အချိန်ထိန်းကိရိယာ၊ အာရုံထိန်း ကိရိယာ၊
စိတ်ထိန်းကိရိယာ လို့ ခေါ်ဆိုရတဲ့ သတိရှိနေရင်
သူ့မှာ အချိန်ကောင်း ပိုင်ဆိုင်နေသူ တစ်ယောက်ပဲ။

သတ္တဝါအားလုံးတို့ အပေါ်မှာ၊ ချမ်းသာစေ
ချင်တဲ့၊ မေတ္တာစွမ်းအား မြတ်တရားကိုပွားများ
ပို့လွှတ်နေမယ်ဆိုရင်၊ သူ့ရဲ့အချိန်ကောင်းတွေက
တိုင်းတာကန့်သတ်လို့ မရနိုင်အောင်မြင့်
မားပြီး စွမ်းအားတွေ ရရှိလာကြမယ်။



အချိန်သည် သတ္တဝါတွေကို အမြဲတမ်းစားနေ၏

အချိန်ဆိုတာ သတ္တဝါတွေကို အမြဲတမ်း
စားနေတဲ့ အရာတစ်ခုပါ။ ကိုယ်က သတိမရှိရင်သာ
မသိတာပါ။

သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ၊ အချိန်
သည် ဘယ်သတ္တဝါကိုမှ မျက်နှာမလိုက်၊ အမြဲတမ်း
ဝါးမျိုစားနေပါတယ်။

- ကျန်းမာနုပျို၊ အဆင်းကို၊ ဝါးမျိုစားတဲ့
အချိန်တွေ၊

အချိန်သည် ကျန်းမာရေးကို စားနေတယ်၊
ကျန်းမာရေးကို စားတယ်ဆိုတာ အချိန်နဲ့ တင်စား
ပြောတာပါ။ တကယ်တော့ ခန္ဓာကစားနေတာ

၉၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကိုပဲ၊ အချိန်ကစားတယ်လို့ ပညတ်ဘက်က လှည့်
ပြောတာ။

ဒီဘဝမှာကျန်းမာနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး
တစ်စ၊တစ်စ ကျန်းမာရေးလျော့လျော့ သွား
အောင်လဲ၊ အမြဲတမ်းစားလို့နေတယ်၊ နုပျိုနေတဲ့
အရွယ်ကိုလဲပဲ၊ တစ်စ၊ တစ်စ၊ အချိန်ကစား
နေတယ်၊ အချိန်ကစားတယ်ဆိုတာ ပညတ်အနေ
အားဖြင့်သာပြောတာ၊ တကယ်စားနေတာကတော့
ခန္ဓာကြီးက စားနေတာပါ။

လှပတင့်တယ်တဲ့ အဆင်းကိုလဲပဲ၊ အချိန်က
အဆက်မပြတ်စားနေပါတယ်၊ ကြည့်လို့ရှုလို့
ကောင်းနေတဲ့ အဆင်းတွေကို ကြည့်လို့ ရှုလို့
မကောင်းအောင် တစ်စ၊ တစ်စ အချိန်ကစားနေ
တာ၊ တကယ်စား နေတာကတော့ ခန္ဓာကြီးက
စားတာပါ။



အချိန်သည် အသက်ကို စားနေ၏

- ကျန်းမာနုပျို၊ အဆင်းကို၊ ဝါးမျိုစားတဲ့ အချိန်တွေ၊
- အသက်ခွန်အား၊ ကုန်၍သွားရန်၊ ဝါးစားပြန်၊ အမှန်သိအောင်ကြိုးစားလေ။

အသက်ကိုလဲ စားနေတယ် ဒီဘဝမှာနေရမယ့် အသက်တစ်စ၊ တစ်စလျော့အောင် နည်းအောင် အချိန်သည် အဆက်မပြတ်စားလို့နေတယ်။

တစ်စက္ကန့် ကုန်သွားပြန်ပြီ၊ ဒီဘဝမှာနေရမယ့်အချိန် တစ်စက္ကန့် လျော့သွားပြန်ပြီ၊ တစ်မိနစ် ကုန်သွားပြန်ပြီ၊ ဒီဘဝမှာနေရမယ့် အချိန် အရွယ် တစ်မိနစ်လျော့သွားပြန်ပြီ၊ တစ်နာရီ ကုန်သွားပြန်ပြီ၊ ဒီဘဝမှာ နေရမယ့် အချိန်တွေ အရွယ်ငွေ့ တစ်နာရီ လျော့သွားပြန်ပြီ သေသည်ဖြင့် အချိန်က

၉၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စားနေလိုက်တာ၊ ဉာဏ်သတိ စိုက်ကြည့်နေလို့ရှိရင်
သိနိုင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

လောကမှာ ခြကောင်များ စက္ကူကို ဖြုတ်
ဖြုတ်၊ ဖြုတ်ဖြုတ်နဲ့ ကိုက်နေသလိုပဲ။



သင်္ခါရခြေတွေကိုက် ဖြိုချနေတာ

သင်္ခါရခြေတွေ ကိုက်တာက ကြားလဲမကြား
ရ၊ မြင်လဲ မမြင်ရတော့ ကြောက်ရမှန်း မသိကြ၊
ဒါကြောင့် ဉာဏ်သတိ စိုက်ကြည့်ရမယ်။

ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်ဆိုတဲ့ သင်္ခါရခြေက၊ ခန္ဓာ
ကိုယ်ကြီးကို အချိန်မစဲ၊ အမြဲမပြတ် ကိုက်ပြီး ဖြိုချ
နေတယ်။ ဒီဘဝမှာနေရမယ့် အချိန်တွေ အရွယ်
တွေ၊ တစ်စ၊ တစ်စ၊ နည်းအောင်၊ ကုန်အောင်
စားလို့နေတယ်။

အားကောင်းတဲ့ ခွန်အားတွေလဲ တစ်စ၊
တစ်စ လျော့သွားအောင် ကုန်သွားအောင် အချိန်က
စားနေတယ်။ တကယ်စားတာကတော့ ခန္ဓာက
စားတာပါ။ ဒါကိုပဲ အချိန်က စားတယ်လို့ တင်
စားပြောတာ။

၉၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အချိန်ဆိုတာပညတ်ပါ။ တကယ်ပရမတ်
အားဖြင့်ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အများနားလည်
အောင်ဆိုပြီးခန္ဓာကို (ပရမတ်ကိုပဲ) ပညတ်နဲ့
တင်စားပြီး “အချိန်” လို့ စိတ်ဝင်စားအောင်ပြောတဲ့
စကား ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကြိုးစားပြီးတော့ လုပ်သင့်တာ
အချိန်မီပြီးအောင် အားထုတ်ကြရမှာပေါ့။ အချိန်
နောက်ကျသွားလို့တော့မဖြစ်ဖူး။ ဘာလို့တုန်းဆို
တော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်တာမှ မဟုတ်ပဲ။

- * ကျန်းမာနုပျို၊ အဆင်းကို၊ ဝါးမျိုစားတဲ့
အချိန်တွေ၊
- * အသက်ခွန်အား၊ ကုန်၍သွားရန်၊ ဝါးစား
ပြန်၊ အမှန် သိအောင်ကြိုးစားလေ။



သတိရှိနေရင် ရက်ရာဇာချည်းပဲ

ဒါကြောင့် သာသနာကပေးထားတဲ့ တရား
မျက်လုံးလေးရခိုက်မှာ အမှန်အတိုင်း သိအောင်
ကြိုးစားပြီး မှန်ကန်တဲ့အလုပ်၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့
အလုပ်ကို အချိန်မီ ပြုလုပ်အားထုတ်ပေးရမှာပဲ။

အဲသလိုဆိုရင် ဤဒေသနာ နှစ်ဂါထာကို
ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ သတိမတောသဒါဘဒ္ဒံ၊
သတိဆိုတဲ့ အချိန်ထိန်း၊ အာရုံထိန်း၊ စိတ်ထိန်း
ကိရိယာ၊ အပ္ပမာဒသတိရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်
တော့ ပြဿဒါးမရှိဘူး။ သူ့မှာ အမြဲရက်ရာဇာ
ချည်းပဲ။

သတိနဲ့ ကိလေသာတွဲလို့မှ မရပဲ၊ အသိ၊
သတိဖြစ်နေချိန်မှာ ကိလေသာတွဲလို့ မရဘူး
ဒုက္ခပေးတာက ကိလေသာက ပေးတာပါ။ ဒုက္ခ
အပူမျိုးစုံတွေကို ဖန်တီးတာက ကိလေသာ။

၉၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အဲဒီ ကိလေသာတွေကိုနှုတ်ပေးဇာ၊ လျော့
ပေးတာ၊ ဖျောက်ပေးတာကသတိ၊ အသိ၊ သတိနဲ့
ကိလေသာတွေလို့ မရတဲ့အတွက် အပ္ပမာဒသတိ
ရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အမြဲတမ်း ရက်ရာဇာ
ချည်းပဲ၊ ဘယ်အချိန်မဆို၊ နေ့ရောညပါ၊ သူ့
အတွက် ကောင်းတဲ့အချိန်တွေ ချည်းပဲ။

ကောင်းဆိုးနှစ်တန် လောကဓံအာရုံမျိုးစုံနဲ့
တွေ့ကြုံပြီး နေရပေမယ့် သူ့အတွက်တော့ အချိန်
ကောင်းတွေချည်းပဲ၊ ဘာနဲ့ပဲတွေ့တွေ့၊ အချိန်
ကောင်းတွေချည်းပဲ၊ ဒါကြောင့်သတိကို အချိန်ထိန်း
ကိရိယာလို့ ခေါ်ဆိုကြတာပေါ့။



ကောင်းမှုကုသိုလ်ဖြစ်ချိန်သည်
ရက်ရာဇာ၊ မကောင်းမှုအကုသိုလ်
ဖြစ်ချိန်သည် ပြဿဒါး

အပ္ပမာဒသတိဟာ၊ သာသနာက နံပါတ်
တစ်တောင်းတဲ့ အရေးအကြီးဆုံးတရားပါ။ လောက
ကတော့ သတ်မှတ်ထားတယ်ပေါ့။ ကောင်းကင်က
နက္ခတ်စသည်တွေကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒီနေ့က
ရက်ရာဇာ၊ ဒီနေ့ကပြဿဒါး စသည်ဖြင့် နက္ခတ်
အသွားအလာ စသည်ကို ကြည့်ပြီး သတ်မှတ်
ထားကြတယ်။

သာသနာကတော့၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်
တရားကိုဖြစ်အောင် လုပ်နေတဲ့အချိန်ဟာ အမြဲ
တမ်း ရက်ရာဇာချည်းပဲ။ အကုသိုလ်မကောင်း

၉၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မူတွေကို ပြုလုပ်နေတဲ့အချိန်ဟာ သူ့အတွက်တော့ အမြဲတမ်းပြဿဒါး တွေချည်းပါ။

ကောင်းကင်နက္ခတ်က ဘာလုပ်ပေးနိုင်မှာ မို့လဲ၊ ကောင်းတဲ့ အကျိုးကို ပေးမယ်ဆိုတာက ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းမြတ်တဲ့ စိတ်ကောင်းကြောင့်ရလာ တဲ့ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်ကသာ ကောင်းကျိုးကို ပေးမှာပဲ။

မကောင်းကျိုးကို ပေးမယ်ဆိုတာ ပြဿဒါး ကပေးမှာမှ မဟုတ်ပဲ၊ လောကီနည်းအရတော့ဟုတ် တယ်ထားပေါ့လေ၊ ဓမ္မနည်းအရတော့ ပြဿဒါးက ပေးမှာမဟုတ်ဖူး၊ ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်ရိုင်း စိတ်မိုက်တွေကြောင့် ရလာတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ကသာ မကောင်း ကျိုးကိုပေးမှာ။



ရက်ကောင်းရွေးနေသူကို
ကောင်းကျိုးတွေက ပြက်ရယ်ပြု
ကျော်လွန်သွားကြ၏။

နက္ခတ္တံ ပဋိမာနေန္တံ၊ အတ္ထောဗာလံ ဥပစူဂါ
အတ္ထော အတ္ထဿ နက္ခတ္တံ၊ ကိံကရိဿန္တိ
တာရကာ။

နက္ခတ္တဇာတ်မှာဟောတဲ့ ဂါထာလေးတစ်ခု၊
ဒီနေ့ပြဿဒါး ရက်မကောင်းသေးဘူး၊ မနက်ဖြန်မှ
ရက်ကောင်းမှာ၊ ဘယ်နေ့ကျမှ ရက်ရာဇာလို့ရက်
ကောင်းတွေရွေးပြီးတော့ အချိန်တွေ ဆွဲနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊
ကောင်းတဲ့နက္ခတ်ရွေးနေတာနဲ့ပဲအချိန်ကုန်နေတာ။

အဲဒီနက္ခတ်တွေကို မျှော်လင့်ရွေးချယ်နေ
တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို၊ ကောင်းကျိုးတွေက ပြက်ရယ်ပြု
ပြီးတော့ ကျော်လွန်သွားကြပါပြီကော။

၁၀၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

“ဟေ့ မင်းက ဘာမျှော်နေတာလဲကွ၊
မင်းရဲ့ ရက်ရာဇာက ဘာခေါ်တာလဲကွ” မပြောပေ
မယ့် ပြောသလို အကျိုးစီးပွားတွေက ကိုယ့်ကို
ကျော်လွန်ပြီး ပြက်ရယ်ပြုသွားကြပြီ၊ ရသင့်ရ
ထိုက်တဲ့ ကောင်း ကျိုးတွေက (ဗာလအမည်ရတဲ့)
နက္ခတ်ရွေးပြီး အချိန်ဖြုန်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကျော်လွန်
ပြီးတော့သွားကြတယ်။



ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ကောင်းကျိုးသည် နက္ခတ်ပဲ

တကယ်တော့ နက္ခတ်ဆိုတာ ကိုယ်လိုချင်
တဲ့ကောင်းကျိုးဟာ နက္ခတ်ပဲမဟုတ်လား၊ ကိုယ်လို
ချင်တာ ကောင်းကျိုးလိုချင်တယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့
အလုပ်လုပ်ရုံပဲမဟုတ်လား၊ ကောင်းတဲ့ အလုပ်လုပ်
နိုင်ဖို့ ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ ကောင်းစိတ်ကလေးတွေ
ပေါ်လာဖို့ အဓိကပဲမဟုတ်လား။

ကောင်းစိတ်ကလေးတွေပေါ်လာလို့
ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နိုင်ပြီဆိုရင် ကိုယ်လို
ချင်တဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုတာ ဧကန်ရမှာ။

ဒါကြောင့် စိတ်ကောင်းရှိသူမှာ အမြဲတမ်း
ရက်ရာဇာ၊ စိတ်ကောင်းရှိသူအတွက် အချိန်ကောင်း
တွေချည်းပဲ။

၁၀၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကောင်းကင်ပေါ်က ကြယ်တာရာနက္ခတ်
တွေက ဘာလုပ် ပေးနိုင်မှာလဲ၊ လောကီနည်းအရ
ဟုတ်တယ်ပဲထားပါ။ သာသနာနည်းအရ၊ ကောင်း
ကင်ကနက္ခတ်တွေ မော်ကြည့်နေစရာမလိုပါ
ဘူး၊ ကိုယ့် စိတ်ကောင်း၊ မကောင်းပဲ အကဲခတ်ပါ။



ကောင်းကင်ကို မော်မကြည့်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုသာ အကဲခတ်ကြည့်

ကိုယ့်စိတ်က မကောင်းတဲ့လောဘ၊ ဒေါသ၊
မောဟတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ကောင်းကင်ကို မမော့
ပါနဲ့။ ဟယ်၊ ငါ့အချိန်တွေ အကုန်လုံး ပြဿဒါး
ဖြစ်ကုန်ပါပြီကော။

- လောဘဖြစ်လာပြီဆိုရင်
- အဲဒါ ပြိတ္တာစိတ်တွေ။
- ဒေါသဖြစ်လာပြီဆိုရင်
- အဲဒါ ငရဲစိတ်တွေ။
- မောဟဖြစ်လာပြီဆိုရင်
- အဲဒါ တိရစ္ဆာန်စိတ်တွေ။
- ကောင်းကင်ကို မော်မကြည့်နဲ့။
- ကိုယ့်စိတ်ကိုသာ အကဲခတ်ကြည့်။

၁၀၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လောဘ ဒေါသမောဟစတဲ့ အပူအခိုးအငွေ့
တွေဝင်နေတဲ့ အချိန်လေးဟာ ကိုယ့်အတွက်
ပြဿဒါးဖြစ်နေပြီ။

သတိဦးစီးတဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ ပညာစတဲ့
တရားတွေ ဝင်ရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ ကောင်းကင်
ကို မော်မကြည့်နဲ့၊ ကိုယ့်မှာရက်ရာဇာချည်းပဲ။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာဆိုတဲ့ အမြင့်မြတ်
ဆုံး အကောင်းမြတ်ဆုံး ရတနာသုံးလုံးကို ပိုင်ပြီး
တော့ တရားလမ်းကြောင်းပေါ် စိတ်ကလေးတင်ပြီး
ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့အဖို့ရက်ရာဇာ ချည်းပဲ၊
ပြဿဒါး မရှိပါဘူး။

ဒါကြောင့် သတိမတော သဒ္ဓါ ဘဒ္ဓါ၊ သတိ
ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အမြဲတမ်း ကောင်းတဲ့အချိန်
တွေချည်းပဲ။



သတိရှိရင်ချမ်းသာသုံးတန် ရနိုင်တယ်

- စိတ်အစဉ်ထဲ၊ သတိစွဲ၊
အမြဲကောင်းမြတ်သည်။

သတိမာ သုခမေဓတိ၊ သတိရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
ဆိုတာ၊ မျက်မှောက် တမလွန်နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို
ရနိုင်တယ်၊ လူ၊ နတ်၊ နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော
ချမ်းသာကို ရနိုင်တယ်။

စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ ကိလေသာကြောင့်
ဆင်းရဲကြတာပဲ၊ သတိဝင်လာတဲ့ အချိန်မှာ၊ ကိလေ
သာကင်းပြီးတော့ သွားပြီဆိုရင် မျက်မှောက်
ချက်ချင်းကို ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတဲ့ စွမ်းအား
ဆိုတာ ရလို့လာတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်သေချာသူအတွက်၊ နောင်ရေး
သေချာဖို့၊ နောင်ရေး ချမ်းသာဖို့ကလဲ သေချာပြီး
သားပဲ။

၁၀၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အသိပညာ ဦးဆောင်မှု ကောင်းလာတဲ့အခါ ကျတော့ ဝိဝဋ္ဌနိဿိတ ကောင်းမှုလမ်းကြောင်းပေါ် ကို ရောက်သွားတော့၊ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာရဖို့ ကလဲ သေချာသွားပြီပဲ။

• စိတ်အစဉ်ထဲ၊ သတိစွဲ၊
အမြဲကောင်းမြတ်သည်။

• စိတ်အစဉ်တွင်း၊ သတိသွင်း၊
ချက်ချင်းချမ်းသာသည်။

စိတ်အစဉ်တွင်းမှာ သတိလေးကို ထည့် သွင်းလိုက်တာနဲ့ လက်ငင်းကို ချက်ချင်းချမ်းသာ တယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်သေချာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ နောင်ရေးလဲ စိတ်အေးရပြီးသားပါ။

• စိတ်အစဉ်တွင်း၊ သတိသွင်း၊
ချက်ချင်းချမ်းသာသည်

• စိတ်အစဉ်မှာ၊ သတိပါ၊ နောင်ခါကောင်းဖို့
သေချာသည်။

အချိန်ထိန်း၊ အာရုံထိန်း၊ စိတ်ထိန်းကိရိယာ သတိလေး၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်၊ အနာဂတ်ကို သူ့အကုန်တာဝန်ယူမှာပါ။



သတိသည် ပစ္စုပ္ပန်ကို လက်လွှတ်မခံဘူး

သတိတရား ဦးစီးတဲ့ တရားစွမ်းအားတွေ
ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ကို အလွတ်မခံဘူး၊ အတိတ်က
ဟာကွက်တွေ အကုန်ဖာထေးပေးတယ်၊ အနာဂတ်
ကိုအကုန်တာဝန်ယူပေးတယ်။

တရားအသိ လက်လွှတ်တဲ့ ပုထုဇဉ်ဆိုတာ၊
ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း လွတ်တယ်၊ အတိတ်ကိုကျတော့
မကျေနပ်ဖူး၊ အနာဂတ်ကျတော့ စိတ်ကူးယဉ်တယ်၊
ဒါနဲ့ အချိန်ကုန်နေကြတာပဲ။

လောလောဆယ်ရောက်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကျ
တော့၊ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း လွတ်ကုန်တယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်
လွတ်သွားတော့ (အတိတ်ဖြစ်သွားတော့)၊ အကုန်
မကျေနပ်စရာ ချည်းဖြစ်လာတယ်၊ အားလုံးရာ
တစ်ခုမှမရှိ။

၁၀၈ တံပုံငှက်ခရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရီက (ယော)ဆရာတော်

အဲသလို အတိတ်ကို မကျေနပ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကို
လက်လွတ်၊ အနာဂတ်ကို စိတ်ကူးယဉ်ပြီးတော့
ပုထုဇဉ်အများစုရဲ့ ဘဝဟာ တစ်ဘဝ ကုန်နေကြ
တာ။

ပစ္စုပ္ပန်မသေချာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ နောင်ရေး
ဘယ်တော့မှ စိတ်အေးရမှာ မဟုတ်ဘူး။



သတိရှိရင် ဘေးရန်မျိုးစုံ လွတ်တယ်

- * စိတ်အစဉ်မှာ၊ သတိပါ၊
နောင်ခါကောင်းဖို့ သေချာသည်။
- * သတိရှိသူ၊ ဘေးရန်ဟူ၊
အပူကင်းလွတ်သည်။
သတိရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ သက်မဲ့ဘေးရန်
မျိုးစုံလွတ်ဖို့ သေချာတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက
သက်ရှိဘေးရန်လွတ်ဖို့ကျတော့ မေတ္တာပွားဦးတဲ့။
- * သက်ရှိဘေးရန်၊ ပပျောက်ရန်၊
ဧကန်မေတ္တာပွားရသည်။
သက်ရှိဘေးရန်လွတ်ဖို့ မေတ္တာပွားပေးမှ
စိတ်ကို ထိန်းကျောင်း အချိန်ကောင်းဆိုတဲ့ အင်
အားပြည့်စုံလာမယ်။
- * စိတ်အစဉ်ထဲ၊ သတိစွဲ၊
အမြဲကောင်းမြတ်သည်။

၁၁၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- စိတ်အစဉ်တွင်း၊ သတိသွင်း၊
ချက်ချင်းချမ်းသာသည်။
- စိတ်အစဉ်မှာ၊ သတိပါ၊
နောင်ခါကောင်းဖို့ သေချာသည်။
- သတိရှိသူ၊ ဘေးရန်ဟူ၊
အပူကင်းလွတ်သည်။
- သက်ရှိဘေးရန်၊ ပပျောက်ရန်၊
ကေန်မေတ္တာ ပွားရသည်။

ဒါကြောင့် တဿ၊ မေတ္တာစွမ်းအားမြတ်
တရားကို ပွားများ မြှင့်တင် ထိုသူတော်စင်ဖြစ်သော
ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်၊ ကေနစိ၊ တစ်စုံ တစ်ယောက်သော
ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်မှ၊ ဝေရုံ၊ ဆန့်ကျင်ဖက်ဘေးရန် အမျိုးမျိုး
သည်၊ နအတ္ထိ၊ ဘယ်တော့မှ မရှိချေ။

ဣတိ၊ ဤသို့၊ ဘဂဝါ၊ မေတ္တာစွမ်းအား
မြတ်တရားကို ပွားများမြှင့်တင် ဘုရားရှင်ကိုယ်
တော်မြတ်ကြီးက၊ အဝေါစ၊ ကရုဏာတရား၊
မေတ္တာထား၍ ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေသတည်း။



သတိရဲ့ ပဓာနတောင်းဆိုချက်

သတိရဲ့ ပဓာနတောင်းဆိုချက်က ပစ္စုပ္ပန် တန်ဖိုးထား၊ ပစ္စုပ္ပန်လက်မလွတ်အောင် သယ်ဆောင်သွားတဲ့။

ပစ္စုပ္ပန်ကိုလဲ တန်ဖိုးထားတယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကိုလဲ လက်မလွတ်အောင် သယ်ဆောင်သွားနိုင်မယ်ဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်တိုင်းလဲချမ်းသာမှာ သေချာတယ်၊ နောင်ရေးလဲ စိတ်အေးရပြီးသား။

သတိအားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သမာဓိအားကောင်းတာဖြစ်လို့ သမာဓိအား ကောင်းလာတယ်ဆိုရင်၊ ဉာဏ်မျက်လုံးလဲ ပွင့်လာတာ ဖြစ်လို့၊ ဉာဏ်မျက်လုံး အားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်

၁၁၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လောကုတ္တရာ ပန်းတိုင်အထိ ရည်ရွယ်ချက်တိကျ
ပြတ်သားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်သာအဓိက၊ ပစ္စုပ္ပန်
တန်ဖိုးထား၊ အသုံးချလို့ ဖြစ်တာပစ္စုပ္ပန်ပဲ၊ အတိတ်
ကလဲစကားအနေနဲ့သာပြောတာ၊ လွန်ပြီးပြီ၊ သုံးမ
ဖြစ်တော့ဘူး၊ အနာဂတ်ကလဲစကားသာပြောဖြစ်
တာ၊ ရောက်မှမရောက်သေးပဲနဲ့၊ ဘယ်လိုမှ သုံး
မဖြစ်ဖူး၊ ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်သာ အရေးအကြီးဆုံး။

လောကမှာဘယ်အချိန် တန်ဖိုးအထား
ဆုံးလဲဆိုရင် ရောက်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်သာ အဖိုး
အတန်ဆုံးပါ။ လောကမှာဘယ်အလုပ် အရေး
အကြီးဆုံးလဲလို့ မေးလိုက်ပြန်တော့ လောလော
ဆယ်လုပ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်သာ အရေးအကြီး
ဆုံးပါ။

အခု ထမင်းစားနေတုန်းဆိုရင် ထမင်းစား
တဲ့အလုပ်ဟာ အရေးအကြီး အလုပ်ပါ။ ထမင်းစား
တဲ့အထဲ၊ သတိ၊ ပညာထည့်ပေး၊ ထမင်းစားတာ
တရားအလုပ်ပဲ။

အခု ဈေးရောင်းနေတုန်းဆိုရင်၊ ဈေးရောင်းတဲ့ အလုပ်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်ပါ။ ဈေးရောင်းတဲ့အထဲ သတိ၊ ပညာထည့်ပေး၊ ဈေးရောင်းတာ တရားအလုပ်ပါ။

ယခု လမ်းသွားနေတုန်းဆိုရင် လမ်းသွားတဲ့အလုပ်သည် အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်ပါ။ လမ်းသွားတဲ့ထဲ သတိပညာထည့်ပေး၊ လမ်းသွားတာ တရားအလုပ်ပါ။

ဘယ်အလုပ်မဆိုပေါ့၊ သတိလေး ထည့်ပေးလိုက်တယ်ဆိုရင် အသိလေးထည့်လိုက်တယ်ဆိုရင် ဘယ်အရာမဆို တရားချည်းပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ လောကမှာ အဖိုးအတန်ဆုံး အချိန်သည် ပစ္စုပ္ပန်အချိန်သာဖြစ်တယ်။ လောကမှာ အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်သည်၊ လောလောဆယ် ပစ္စုပ္ပန်လုပ်နေဆဲအလုပ်သာ အရေးအကြီးဆုံး။

- * ပစ္စုပ္ပန်သာ၊ ရောက်ဆဲမှာ၊
မှန်စွာအဖိုးအတန်ဆုံး၊
- * ပြုလုပ်ဆဲသာ၊ အလုပ်မှာ၊
မှန်စွာအရေးအကြီးဆုံး၊

၁၁၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- ရောက်ဆဲလုပ်ဆဲ၊ သတိစွဲ၊
အမြဲတွင်အောင်သုံး၊
- မသုံးမိက အပူရ၊
ဘဝနာ၍ အခွင့်ရှုံး၊



ပစ္စုပ္ပန်လက်လွတ်ရင်

ပစ္စုပ္ပန်လက်လွတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ (သတိ
လွတ်သွားရင်) ကိလေသာတွေ စိမ့်ဝင်လာမှာပေါ့၊
အပူတွေလာမယ်၊ ဒီအပူတွေဟာ နောင်အခါလဲပဲ
အပူမကောင်းကျိုးတွေပဲ ပေးကြမယ်။

ဘဝနာသွားမယ်၊ အခွင့်အရေးတွေ ရှုံးသွား
မယ်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် ခံစားခွင့် အခွင့်ရေး အကုန်လုံး
ဆုံးရှုံးသွားမယ်။

* မသုံးမိက၊ အပူရ၊ ဘဝနာ၍ အခွင့်ရှုံး။



ပစ္စုပ္ပန်လက်မလွတ်ရင် အကုန်တွက်ကိန်းကိုက်တယ်

* အချိန်ကိုထိန်း၊ အပူငြိမ်း၊
တွက်ကိန်းအကိုက်ဆုံး။

၁၁၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပစ္စုပ္ပန်ကို(သတိ)ကို လက်မလွတ်ရင် ပညာ သင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ပညာရေးတွက်ကိန်း အကုန်ကိုက် တယ်၊ စီးပွားရေးလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် စီးပွားရေး အကုန် တွက်ကိန်းကိုက်တယ်၊ တရားရှာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တရားတွက်ကိန်း အကုန်ကိုက်တယ်။

အချိန်နဲ့ အင်အားဖြန်းတီးမှုတွေ အလွန် နည်းသွားပြီ၊ စွမ်းအားတွေသာတန်းစီပြီးတော့ရလာ တယ်။

ဒါဟာ လက်တွေ့အသုံးချ တရားတွေချည်း ပဲ၊ နာကြားပြီးရင် ပစ်ထားရမယ့် တရားများ မဟုတ်ကြပဲ၊ နာကြားပြီးတာနဲ့ တပြိုင်နက် ချက်ချင်းလက်ငင်းကို အသုံးချရမယ့် တရားများ ဖြစ်ပြီး၊ အသုံးချ လိုက်တာနဲ့တပြိုင်ထဲ၊ ချက်ချင်း စွမ်းအားနဲ့ ချမ်းသာကို ပေးစွမ်းနိုင်သော တရားများ ဖြစ်တယ်။

- * ပစ္စုပ္ပန်သာ၊ ရောက်ဆဲမှာ၊
မှန်စွာအဖိုးအတန်ဆုံး၊
- * ပြုလုပ်ဆဲသာ၊ အလုပ်မှာ၊
မှန်စွာအရေးအကြီးဆုံး၊
- * ရောက်ဆဲလုပ်ဆဲ၊ သတိစွဲ၊
အမြဲတွင်အောင်သုံး၊

- * မသုံးမိက၊ အပူရ၊ ဘဝနာ၍အခွင့်ရုံး၊
- * အချိန်ကိုထိန်း၊ အပူငြိမ်း၊
တွက်ကိန်းအကိုက်ဆုံး၊

ဒါကြောင့်၊ သတိမတော၊ အချိန်ထိန်း၊
အာရုံထိန်း၊ စိတ်ထိန်း၊ ကိရိယာ သတိရှိနေသော
ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်၊ သဒါ၊ ကောင်းဆိုးနှစ်တန်၊ လောကဓံ
အာရုံနှင့်တွေ့ကြုံသမျှအခါခပ်သိမ်း၊ သဒါ၊ နေ့ရော
ညပါ၊ အခါခပ်သိမ်း၊ ဘဒ္ဒါ၊ ကောင်း မြတ်ခြင်းသည်၊
ဟောတိ၊ မုချမသွေ ဖြစ်ရပါပေသတည်း။



သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်လေးချက်

ဒုတိယဂါထာက မေတ္တာ၊ မေတ္တာလို့
ပြောလိုက်ရင်၊ ကရုဏာလဲပါတယ်၊ ကရုဏာအား
ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊ မေတ္တာပွားနိုင်တယ်။

မေတ္တာနဲ့ ကရုဏာပြောလိုက်တော့ ခန္တီနဲ့
မုဒိတာနှစ်ပါးလဲ ပါသွားတယ်၊ ဘာလို့တုန်း
ဆိုတော့ သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ် လေးချက်
ရှိတယ်။

၁၁၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ခန္တီရယ်၊ ကရုဏာရယ်၊ မုဒိတာရယ်၊
မေတ္တာရယ်၊ အဲဒါ သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်
လေးချက်၊ စိတ်ကို ထိန်းကျောင်း အချိန်ကောင်းကို
တကယ်ပိုင်ဆိုင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ စွမ်းရည်ပေါ့။

ဒါကြောင့် ခန္တီရယ်၊ မုဒိတာရယ်ဆိုတဲ့
စွမ်းအားများလဲ၊ ကရုဏာနဲ့မေတ္တာကို ပြောလိုက်
ရင် အလိုအလျောက် ပါသွားပြီ အချုပ်ကတော့
မေတ္တာပါ။

- သည်းခံသနား၊ ဝမ်းမြောက်ငြား၊ ပွားများ
မေတ္တာရှိ၊
- သူ့ကိုစောင့်ရှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်၊
ပပျောက်ဘေးရန် ကိုယ့်မှာလုံ၊
- သူတော်သူမြတ်၊ ဤလေးရပ်၊
မရွတ်ကျင့်ပါကုန်။



မေတ္တာသာပဓာန

လောကမှာ မိမိတို့ဟာပုထုဇဉ်တွေနဲ့
အများအားဖြင့် နေကြ ရတာ၊ ပုထုဇဉ်ဆိုတာ
မောဟနဲ့နေရတာ။

မောဟနဲ့ နေရတာဆိုတော့ သဘောမကျ
စရာတွေ အများကြီးတွေ့မှာပေါ့၊ ကိုယ့်ကော ကိုယ်
တောင် သဘောမကျစရာတွေအများကြီးပဲ။

ပုထုဇဉ်ရဲ့ မကောင်းတဲ့အမူအရာဆိုတာ၊
ကိလေသာရဲ့ အကျိုးဆက်တွေပဲ၊ မိမိနဲ့ ကိုယ်
ချင်းစာပြီးတော့ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့ အင်အားရှိမှ
မေတ္တာနေရာယူနိုင်မှာ။

ဒါကြောင့် သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်၊ အနစ်
နာခံနိုင်တယ်၊ သဘောထားကြီးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့
ဓန္ဒီလဲ သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်ပဲ။

၁၂၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘူတဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကရုဏာဆိုတဲ့ သနားတတ်တဲ့၊ ကြင်နာ
တတ်တဲ့၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့ တရားလဲ
သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်ပဲ။

သူများပိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးကို မကျူးကျော်
ရဘူး၊ မနှောင့်ယှက် ရဘူး၊ တစ်ပါးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့
ကြီးပွားတိုးတက်မြင့်မားတာတွေ့ရင် လှိုက်လှိုက်
လဲ့လဲ့ ဝမ်းသာတတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ မုဒိတာလဲ
သူတော်ကောင်း လမ်းစဉ်ပဲ။

သတ္တဝါအားလုံး ချမ်းသာကြပါစေလို့၊
မိမိရဲ့ စစ်မှန်သန့်စင် အေးမြတဲ့ စိတ်နှလုံး ခန္တာ
အစဉ်ကနေပြီးတော့ သတ္တလောကအတွင်းမှာ
မေတ္တာစိတ်တွေ လွတ်ပြီး လွမ်းခြုံပေးတဲ့ မေတ္တာစွမ်း
အားလဲ သူတော် ကောင်းလမ်းစဉ်ပဲ၊ လေးခုစလုံးကို
ခြုံလိုက်ရင် မေတ္တာသာပဓာန။

- သည်းခံသနား၊ ဝမ်းမြောက်ငြား၊
ပွားများမေတ္တာခြုံ။



သူ့ကိုစောင့်ရှောက်ရင် ကိုယ့်မှာ ဘေးရန်လုံတယ်

- သူ့ကိုစောင့်ရှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြှောက်၊
ပပျောက်ဘေးရန် ကိုယ့်မှာလုံ၊
သူ့ကို စောင့်ရှောက်လိုက်တာ၊ သူ့ကို
လုံခြုံအောင် အကူအညီ ပေးလိုက်တာနဲ့၊ ကိုယ့်မှာ
ဂုဏ်တွေမြောက်သွားတယ်။

သည်းခံတာဟာလဲ သူ့ကို စောင့်ရှောက်တာ
ပဲ၊ သည်းမခံရင် သူ့ကို စောင့်ရှောက်ရာမရောက်ပဲ၊
ကိုယ်လဲ ဒုက္ခရောက်မှာပဲ။

သနားတယ်၊ ဝမ်းမြောက်တယ်၊ ချမ်းသာ
စေချင်တယ်၊ မေတ္တာတရားထားတယ်ဆိုတာ အား
လုံး သူ့ကို ကူညီတာပဲ၊ သူ့ကို စောင့်ရှောက်တော့
ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်တယ်၊ ဘေးရန်တွေလဲလုံခြုံငယ်။

၁၂၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- သူတော်သူမြတ်၊ ဤလေးရပ်၊
မရွတ်ကျင့်ပါကုန်၊

သူတော်ကောင်းဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊ ဒီလေးခု
ဧကန် ကျင့်သုံးရမှာ၊ ဒါကြောင့် ယခု မာရဝိဇယ
မာန်ပြေ မလွန်ဆန်လှူသင်းထောက် ဒကာ၊ ဒကာမ
အပေါင်း သူတော်ကောင်းတွေ စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာ
နှလုံးသားတွေနဲ့၊ စစ်မှန်တဲ့ သတိတရားတွေနဲ့
ကိုယ့်အတွက်လဲ အကျိုးရှိ၊ သာသနာအတွက်လဲ
အကျိုးများ၊ စွမ်းအားတွေကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ
ပြုလုပ်အားထုတ်ပြီး နေကြရတာဟာ ခြောက်
ကပ်ကြီး မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မယုံသင်္ကာ
စိတ်နဲ့ ဒီလိုလဲ မဟုတ် ပါဘူး၊ ယုံကြည်စိတ်ချစွာနဲ့၊
မိသားစုစိတ်ဓာတ်တွေနဲ့၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်၊ ကြည်
ကြည်လင်လင်၊ အားတက်သရော၊ အင်မတန်
ပျော်စရာကောင်းတဲ့ သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်နဲ့
ဆောင်ရွက်ပြီးနေကြတာ ကုသိုလ်လဲရပေါ့၊
သာသနာအတွက်လဲ အကျိုးများပေါ့။

- သည်းခံသနား၊ ဝမ်းမြောက်ငြား၊
ပွားများမေတ္တာခြံ၊

- * သူကိုစောင့်ရှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြှောက်၊
ပပျောက်ဘေးရန် ကိုယ့်မှာလုံ၊
- * သူတော်သူမြတ်၊ ဤလေးရပ်၊
မချွတ်ကျင့်ပါကုန်၊



အဆိပ်တောထဲက ချမ်းသာတွေ

သာသနာဆိုတာ စိတ်ကောင်းရှိသူတွေ
လက်ထဲမှာပဲ နေလို့ဖြစ် ပါတယ်၊ ပိုက်ဆံပေါတိုင်း
သာသနာနေဖြစ်တာမှ မဟုတ်ပဲ။

လောကီပညာတွေ လျှမ်းလျှမ်းတောက်
တတ်တိုင်းလဲ သာသနာ နေလို့ဖြစ်တာမှ မဟုတ်ပဲ၊
သာသနာစွမ်းအားနဲ့ တွေ့ဆုံခွင့် မရရင်လဲ၊ လူရဲ့
လုပ်ပိုင်ခွင့် ခံစားခွင့်တွေကုန်အောင် ရနိုင်တာမှ
မဟုတ်ပဲ၊ အဲသလိုဆိုရင် သတိနဲ့မေတ္တာ၊ လိုရင်း
ကတော့ ဒီနှစ်ပါးပါပဲ၊ လူချမ်းသာ အဆိပ်ဖြေဆေး
လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

၁၂၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လူချမ်းသာဟာ ချမ်းသာအစစ်မှ မဟုတ်ပဲ၊
အဆိပ်တွေ ရောနေတဲ့ အဆိပ်တုံးကြီးတွေကိုင်ပြီး
နေရတဲ့ အဆိပ်တောထဲက ချမ်းသာတွေပဲ။

ပြုံးနေစဉ် ချက်ချင်းမဲသွားနိုင်တဲ့ အဆိပ်တွေ
ရောနေပါတယ်၊ ပျော်နေစဉ် ချက်ချင်းချုံးချင်စေ
နိုင်တဲ့ အဆိပ်တွေ ရောလို့နေတယ်၊ အေးချမ်းနေရာ
မှ ချက်ချင်းပူလောင်သွားစေနိုင်တဲ့ အဆိပ်တွေ
ရောနေတယ်၊

အဆိပ်တုံးကြီးတွေကြားမှာနေရတဲ့ ချမ်းသာ
တွေ၊ ချမ်းသာအစစ်မဟုတ်ကြ။

အဲဒီအဆိပ်တုံးကြီးတွေနဲ့နေရတာ အဆိပ်
ဖြေဆေးတရား နှစ်ပါးကိုသုံးပြီးတော့မှ စွမ်းအား
ချမ်းသာကို ရအောင်ယူရမှာပါ။



အငှားတွေ အဆိပ်တွေ

- တရားကင်းကွာ၊ မချမ်းသာ၊ ရှိတာတွေလဲ
အငှားတွေ၊

ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရှိနေတာတွေ အကုန်
လုံးဟာ၊ တရားမပါရင် အငှားတွေပါ။ ဘာတွေ
ရှိတယ်ပြောပြော ပြောချင်ရာပြော၊ အငှားတွေ
ချည်ပါ။

- ပစ္စည်းခန္ဓာ၊ ရှာရုံသာ၊ ဂုတာတွေလဲ
အဆိပ်တွေ၊

သတိပညာကင်းပြီး နေကြမယ်ဆိုရင်
ပစ္စည်းနဲ့ခန္ဓာ ရရုံလောက်ပဲ အချိန်ကုန်နေကြမှာ
ပေါ့။ ပစ္စည်းနဲ့ခန္ဓာဆိုတာကလဲ အဆိပ် ဖြေဆေး
ထည့်မပေးရင်အဆိပ်တုံးကြီးတွေ ခန္ဓာလဲအဆိပ်တုံး
တစ်တုံးပဲ။ ပစ္စည်းကလဲအဆိပ်တုံးတစ်တုံးပဲ။

၁၂၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- * တရားရှာမှာ၊ ကိုယ်ပိုင်ရာ၊ မုချချမ်းသာပေ။
 တရားပါတွဲရှာနိုင်မှ မုချချမ်းသာမယ်၊
 အဆိပ်တုံးကြီးတွေမှာ အဆိပ်ကင်းပြီးတော့ တရား
 စွမ်းအားတွေ ပေါ်ပေါက်လာအောင် ဖော်ထုတ်
 ပေးနိုင်မယ်။

- * သတိမေတ္တာ၊ ဤနှစ်ဖြာ၊ လူ့ရွာအဆိပ်ဖြေ၊
 သတိဆိုတာ ခန္ဓာအဆိပ်တုံးကြီးကို ဖြေပေး
 နိုင်တဲ့အဆိပ်ဖြေဆေး၊ မေတ္တာဆိုတာက ပစ္စည်းဥစ္စာ
 အဆိပ်တုံးကြီးကို အဆိပ်ကင်းသွားအောင် ဖြေရှင်း
 ပြီးပေးနိုင်တဲ့ အဆိပ်ဖြေဆေး။



သတိလိုချင်ရင်

သတိလိုချင်ရင် ဘာသုံးရမလဲဆိုတော့-

- * အမှတ်မြဲသော်၊ သတိပေါ့၊

ရွှင်ပျော်အားတက်ပေ၊

အမှတ်သညာအားကောင်းမှ သတိပေါ်လာ
တယ်၊ စောစော ပိုင်းကသွားတယ်၊ လာတယ်၊
မြင်တယ်၊ ကြားတယ်နဲ့ သညာ အမှတ်နဲ့ စရတာ
ပေါ့။

သညာမှတ်အားကောင်းရင်၊ သတိမှတ်
နောက်က လိုက်လာပါတယ်၊ သတိမှတ်တွေပေါ်
လာပါတယ်။

- * အမှတ်မြဲသော်၊ သတိပေါ့၊

ရွှင်ပျော်အားတက်ပေ၊

၁၂၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သတိပေါ်လာတာနဲ့ ချက်ချင်းပျော်လာ
မယ်၊ချက်ချင်းအားတက် လာမယ်၊ ချက်ချင်းအဖော်
ကောင်းတွေရသလို အားရှိလာတယ်။



ခန္တီအုတ်မြစ် ခိုင်ခိုင်စိုက်ရမယ်

- ခန္တီခိုင်မှာ မေတ္တာရ၊ မုချအေးချမ်းပေ။

မေတ္တာကျတော့ ခန္တီအမာခံလိုတယ်။
 အဆောက်အဦးကြီးတွေ မှာ၊ အုတ်မြစ်တို့တိုင်တို့
 မခိုင်မာရင်၊ အမိုးအကာ၊ အခင်းတို့တင်လို့ မရဘူး။
 တင်လို့ရရင်လဲ ခဏပဲရှိမှာပေါ့။ လေလေးနည်းနည်း
 တိုက်လိုက်တာနဲ့ အကုန်ပြုလဲသွားမှာပါ။

လူ့လောကမှာလဲခန္တီဆိုတဲ့ အုတ်မြစ်တိုင်
 မခိုင်မာဘူးဆိုရင်၊ မေတ္တာဆိုတဲ့ အမိုး၊ အကာ၊
 အခင်းတွေ တင်လို့မရဘူး။ ရရင်လဲ ခဏပဲရှိမှာ။
 ဘာမဟုတ်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေနဲ့
 ပြုလဲသွား မှာပါ။

အဆောက်အဦးကြီးတွေမှာ အုတ်မြစ်တို့
 တိုင်တို့ခိုင်မာမှသာ လျှင်၊ အမိုး၊ အကာ၊ အခင်းတို့

၁၃၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စိတ်ကြိုက်တင်လို့ရတယ်၊ တော်တော် တန်တန်
လေများ၊ တိုက်ချင်သလောက်တိုက်၊ မလဲဘူး။

ဒါမျိုးလိုပေါ့၊ အဖွဲ့အစည်းအပေါင်းအသင်း
နဲ့ နေကြတယ် ဆိုတာ ခန္တီဆိုတဲ့ အုတ်မြစ်တိုင်
ခိုင်ခိုင်မာမာ စိုက်ရတယ်၊ ခန္တီ အုတ်မြစ်တိုင်၊
ခိုင်ခိုင်မာမာစိုက်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ မေတ္တာဆိုတဲ့
အမိုးအကာအခင်းတွေ လုံလုံခြုံခြုံမိုးလို့၊ ကာလို့၊
ခင်းလို့၊

တော်တော်တန်တန်ကိစ္စ၊ ဘယ်လိုလေတွေ၊
ဘယ်လိုအာရုံ တွေတိုက်ခတ်သော်လဲ ပြုလဲမသွား
ဘူး၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်း ရင့်ကျက်စွာနဲ့ တရား
စွမ်းအား ယူနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် တရားစွမ်းအားရဖို့၊ မေတ္တာစွမ်း
အားရဖို့ဆိုရင်၊ ခန္တီ အမာခံလိုတယ်။

* ခန္တီခိုင်မှ၊ မေတ္တာရ၊ မုချအေးချမ်းပေ။



တစ်ယောက်တည်းတည့်အောင်နေဖို့

- တစ်ယောက်တည်းပင်၊ စွမ်းအင်အပြည့်၊ တည့်လိုဘိ၊ သတိဖြင့်သာနေ၊

တစ်ယောက်တည်းတည့်အောင်နေဖို့ သတိလိုတယ်၊ တစ်ယောက်တည်းကို မတည့်တာတွေရှိတယ်၊ ပုထုဇဉ်များ တစ်ယောက်တည်းတောင်တည့်တာမဟုတ်ဖူး၊ တစ်ယောက်တည်းတောင်မှ အဆင် မပြေတာတွေ၊ တစ်ယောက်တည်းတောင်မှ မတည့်တာတွေ၊ တစ်ယောက်တည်းတောင် ရန်ဖြစ်နေတာတွေအများကြီးပဲ။

အပွမာဒဆိုတဲ့ သတိအဆိပ်ဖြေဆေးက တစ်ယောက်ထဲ တည့်အောင်နေနည်းကိုပြတယ်၊ တစ်ယောက်ထဲပျော်ပျော်နေနည်းကို ပြတယ်။

၁၃၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- တစ်ယောက်တည်းပင်၊ စွမ်းအင်အပြည့်၊
တည့်လိုဘိ၊ သတိဖြင့်သာနေ။



မေတ္တာနဲ့ နေနိုင်ကြမှ

- * အများတကာ၊ ဆက်ဆံရာ၊ မေတ္တာပါမှ အဆင်ပြေ၊

လောကမှာ တစ်ယောက်ထဲ နေလို့ကလဲ မဖြစ်၊ အများနဲ့နေပြန်တော့ ပုထုဥှေ့ဆိုတာ မောဟနဲ့နေရတာ၊ မောဟနဲ့နေရသမျှတော့ ကိလေသာပေါ်လာမှာပဲ။

မနှစ်သက်စရာတွေ သဘောမကျစရာတွေ ပေါ်၊ စိတ်ဆိုးစရာတွေပေါ်၊ အဲသလိုဆိုရင်၊ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေဖြစ်၊ ပုလောင်နေကြရမှာပဲ။

- * အများတကာ၊ ဆက်ဆံရာမှာ၊ မေတ္တာပါမှ အဆင်ပြေ၊

မေတ္တာနဲ့ နေနိုင်ကြမှသာ၊ စိတ်ကိုထိန်းကျောင်း အချိန်ကောင်းဆိုတဲ့ စွမ်းအားပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်လို့၊ ပစ္စုပ္ပန်လဲချမ်းသာ၊ နောင်ချမ်းသာဖို့

၁၃၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အတွက်လဲသေချာပေါက်စွမ်းအားတွေရ၊လောကုတ္တရာ
ချမ်းသာအထိ၊ အာမခံတာဝန်ယူပေးနိုင်မယ့် စွမ်း
အားတွေလဲရလို့ ပျော်ကြရမှာပါ။

- * တရားကင်းကွာ၊ မချမ်းသာ၊ ရှိတာတွေလဲ
အငှားတွေ၊
- * ပစ္စည်းခန္ဓာ၊ ရှာရုံသာ၊ ရတာတွေလဲ
အဆိပ်တွေ၊
- * တရားရှာမှ၊ ကိုယ်ပိုင်ရ၊ မုချချမ်းသာပေ၊
- * သတိမေတ္တာ၊ ဤနှစ်ဖြာ၊ လူ့ရွာအဆိပ်ဖြေ၊
- * အမှတ်မြီသော်၊ သတိပေါ်၊ ရွှင်ပျော်အား
တက်ပေ၊
- * ခန္တီခိုင်မှ၊ မေတ္တာရ၊ မုချအေးချမ်းပေ။
- * တစ်ယောက်တည်းပင်၊ စွမ်းအင်အပြည့်၊
တည့်လိုဘိ၊ သတိဖြင့်သာနေ၊
- * အများတကာ၊ ဆက်ဆံရာ၊ မေတ္တာပါမှ
အဆင်ပြေ၊

အဲသလိုဆိုရင် စိတ်ကိုထိန်းကျောင်း၊ အချိန်
ကောင်း ပိုင်ဆိုင်သူဖြစ်ဖို့ဆိုရင်၊ သတိမေတ္တာ
အဆိပ်ဖြေဆေး နှစ်ပါးပိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။



လူဖျင်းလူညံ့ မဖြစ်ရအောင်

သတိလွတ်သွားရင် ပမာဒလိုခေါ်တယ်၊
မေ့တယ် လျော့တယ် ပေါ့တယ်၊ ဆတယ်။

မေ့တယ်ဆိုတာ ဘာလုပ်ရမှန်းကိုမသိတော့
တာ၊ လုံးဝလမ်း ပျောက်သွားတာ၊ မေ့သွားရင်
လူဖျင်းဖြစ်တယ်၊ ဘာမှ သုံးမရတော့ဘူး။

လျော့တယ်၊ ပေါ့တယ်၊ ဆတယ်ဆိုတာ၊
ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာတော့ သိတယ်၊ သို့သော်လဲ
အပေါ်ယံ ပြီးစလွယ် ရှော်ရွတ်ရွတ်၊ ဖြစ်ကတတ်
ဆန်းများသာ လုပ်တတ်တယ်၊ ဘယ်ဟာမှ ထိထိ
မိမိ ၊ ပိပိရီရီ၊ သေသေချာချာ မလုပ်ဖူး။

လျော့ရင်ပေါ့ရင် ဆရင် လူညံ့ဖြစ်သွား
တယ်၊ ရတော့ရတယ်၊ ဘယ်ဟာမှ အရည်အသွေး
မမှီတော့ဘူး။

F-10

၁၃၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပညာရေးသမားလဲ ပညာရေး အရည်အ
သွေးမမီ၊ စီးပွားရေးသမားလဲ စီးပွားရေး အရည်
အသွေးမမီ၊ တရားရှာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လဲ ကောင်းမှုတရား
အရည်အသွေး မမီတော့ဘူး၊ အညံ့တွေချည်း
ရတယ်။

အပ္ပမာဒသတိက၊ လူပျင်းလဲမဖြစ်ရအောင်၊
လူညံ့လဲ မဖြစ်ရအောင်၊ အရည်အသွေးမိတဲ့
လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင်၊ တာဝန်ယူတဲ့
ရတနာတစ်လုံးပဲ။



သတိလွတ်ချိန်သည် အရူးလေးဖြစ်ချိန်

မေ့တယ်လျော့တယ်၊ ပေါ့တယ် ဆတယ်
ဆိုတာ တရားစကားနဲ့ အားမနာတမ်းပြောလိုက်
ရင် အရူးလေးဖြစ်တာပဲ။ သတိလွတ်တဲ့ အချိန်ဟာ
အရူးလေး ဖြစ်နေတဲ့အချိန်။

စိတ်ကစဉ်းစားတာလဲ လမ်းမှန်မဟုတ်
တော့ဘူး။ စိတ်က လမ်းမမှန်တော့ နှုတ်ကပြောတာ
လဲ တောရောက်တောင်ရောက်၊ ပေါက်ကရလျှောက်
ပြောတတ်တယ်။ ကိုယ်အမူအရာ ဆောင်ရွက်သမျှ
လဲ၊ စိတ်ကူးပေါက်သလို၊ ဟိုထ၊ ဒီထိုင်၊ ဟိုပြေး၊
ဒီသွား အစီအစဉ်ကင်းမဲ့စွာနဲ့ သွားချင်သလို
လျှောက်သွား၊ လုပ်ချင်သလို လျှောက်လုပ်
ဖြစ်နေတတ်တယ်။

၁၃၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဒါကြောင့် သတိကင်းလွတ်ပြီးနေတဲ့ အချိန်
ဟာ အရူးလေး ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်၊ အရူးကြီးလို့တော့
မပြောသေးပါဘူး၊ အရူးလေးလို့ပြောတာ။



သံသရာခရီးမှာ ခလုတ်တိုက် ချော်လဲစရာ

အိမ်ထဲမှာ တစ်ခါတစ်ရံ အကဲခတ်ကြည့်ပေါ့၊ ဟိုနား၊ ဒီနား အိမ်ထဲသွားရင်း ခလုတ်တိုက်ချော်လဲတတ်၊ “အိမ်ထဲ နေ့တိုင်းသွားနေ ကျနေရာတောင်မှ ခလုတ်တိုက်ချော်လဲရလောက်အောင် အရူးလေးဖြစ် လို့နေပြီ၊ သံသရာခရီးက ရှည်လဲရှည်၊ ကြမ်းလဲကြမ်း၊ အဆင်းအတက် ကများ၊ အန္တရာယ်ကအလွန်ပေါ့၊ ခလုတ်တိုက် ချော်လဲစရာက များတယ်ဆိုတော့ သံသရာခရီးရှည်ကြီးမှာ မင်း၊ ခလုတ်တိုက်စရာတွေ အများကြီးရှိသေးတယ်နော်၊ သံသရာခရီးရှည်ကြီးမှာ ချော်လဲစရာတွေက အများကြီးရှိသေးတယ်လို့၊ သတိပြုစရာလေးတွေ

၁၄၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပေါ်လာတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ အိမ်ထဲမှာ ဟိုနားဒီနား သွားရင်းနဲ့ ခေါင်းနဲ့ ဆောင့်မိတယ်။ နေ့တိုင်းသွားနေကျ အိမ်ထဲမှာတောင်မှ ခေါင်းနဲ့ ဆောင့်မိလောက်အောင် ငါ အရူးလေး ဖြစ်လို့နေပြီပဲ။ သံသရာခရီးရှည်ကြီးဆိုတာ ဆောင့်စရာ တိုက်စရာတွေ အများကြီး ရှိနေသေးတယ်လို့ သတိပြုစရာတွေ ပေါ်လာတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ မီးဖိုချောင်ထဲ ထမင်းချက်၊ သတိလွတ်သွားလို့ ထမင်းအိုးကတူးသွား၊ ပွသွား၊ မနူးမနပ် ဖြစ်သွား “ဪ နေ့တိုင်း ချက်နေကျ ထမင်းအိုး တူးအောင်တောင်မှ ငါ အရူးလေး ဖြစ်နေပါပြီကော။

ဒီလိုဆိုရင် နိဗ္ဗာန်အထိ ဦးတည်သွားတဲ့ အခါမှာဒါနထမင်း၊ သီလထမင်း၊ သမာဓိဝိပဿနာခေါ်တဲ့ ဘာဝနာထမင်းတွေ ချက်တဲ့ အခါမှာလဲပဲ။ မင်း၊ ဒီလိုပေါ့ဆပုံမျိုးနဲ့ဆိုရင်၊ တရားထမင်းလဲ အတူးတွေ၊ အပွတွေ၊ မနူးမနပ်တွေ မင်းချက်ကုန်တော့မှာသေချာပြီ။ ဒီလိုဆို အကောင်းတွေ မင်းပုံးရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ နိဗ္ဗာန် ဦးတည်ချက်တွေလဲ

အကုန်လုံးချို့ယွင်းကုန်တော့မယ်၊ မင်းရည်ရွယ်တဲ့ အတိုင်းလဲရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါနဲ့ အတူးတွေ၊ အပွတွေ၊ သီလသမာဓိ အတူးတွေ အပွတွေသာ မင်းစုဆောင်းရမယ်ဆိုရင် စွမ်းအားတွေ ဘယ်ရတော့မလဲ၊ ချမ်းသာပန်းတိုင် တွေ ဘယ်ရောက်တော့မလဲ” စသည်ဖြင့် သတိပြု စရာတွေပေါ်ပေါက်လို့လာတယ်။

ဒါကြောင့် သတိလွတ်တဲ့ အချိန်ဟာ အရူးလေး ဖြစ်ချိန်၊ အရူး လေးချင်း ထပ်သွားရင်း အရူးကြီးလဲ မဖြစ်ဖူးလို့ မဆိုနိုင်ဘူးပေါ့၊ ဒါကြောင့် ဘုရားကသတိမတော သဒါဘဒ္ဒံ၊ သတိရှိရင် အမြဲကောင်းတဲ့ အချိန်ချည်းပဲလို့ ဟောကြားခဲ့တာ။



သတိရှိသူအတွက် အကောင်းတွေချည်းပဲ

ဘုရားလက်ထက်က တောထဲမှာ ရဟန်း တော် အပါးသုံးဆယ် တရားအားထုတ်နေကြတာ၊

၁၄၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တောက၊ တောနက်ကြီးဆိုတော့ အင်မတန်ကြီးတဲ့ ကျားကြီးက လူနဲ့ခံပြီး လိုက်ရှာလိုက်တာ တရား အားထုတ်နေတဲ့ ရဟန်းတော်များ သွားတွေ့တယ်။

အစွန်ဆုံးနေရာမှာ တရားအားထုတ်တဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးစီ၊ တစ်ပါးစီကို တစ်ညတစ်ပါး၊ တစ်ညတစ်ပါး စီကိုက်ချိပြီး စားတယ်။

ကျားကကြီးတော့ ကြောင်က ကြွက်က လေး ချီသလို ကိုက်ချိသွားတာပဲ၊ တစ်နေရာ ရောက်ရင် ကိုက်စားတာပဲ။

ကျားချီခံရ၊ ကျားဆွဲခံရတဲ့ ရဟန်းကလဲ သတိမတောသဒါ ဘဒ္ဒိ “ဪ- ကျားကိုက်ခံရလဲ သတိရှိသူအတွက် အကောင်း တွေ့ချည်းပါပဲလေ” ခန္တာဉာဏ်စိုက်ပွားရုံပေါ့၊ တရားမှတ်မလွတ်ပါဘူး၊ အော်လဲမအော်ပါဘူး၊ အသေခံလိုက်တာပဲ။

“ငါ့ကြောင့် သူများတွေ အနှောင့်အယှက်၊ အဖြစ်မခံနိုင် ဘူးလေ” ဆိုပြီး နှလုံးသွင်းနဲ့ သူများ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်မှာစိုးလို့၊ ကျားစားခံလိုက် တာပဲ။



သက်မဲ့ဘေးရန် လွတ်ဖို့သေချာသော်လည်း

အဲဒါနဲ့ တစ်နေ့ တစ်ပါး၊ တစ်နေ့တစ်ပါး၊
လျော့လျော့သွားလိုက်တာ၊ တစ်ချိန်တော့ အရှင်
မြတ်တွေစုဝေးမိကြ “ဟာ ဘယ်သူ လိုနေပါလား၊
လိုက်ရှာကြဦးစို့” လိုက်ရှာတော့ ကျားစားတဲ့
နေရာ၊ အရိုးတွေ အသွေးတွေ၊ ကျားဆွဲသွားတဲ့
လမ်းကြောင်းတွေ ရတော့ “ဟာ- ကျားကိုက်ခံရ
တာတော့ သေချာပြီ၊ ကဲ- အရှင်မြတ်တို့၊ ဒီနေ့က
စပြီး တစ်ပါးပါး ကျားဆွဲခံရရင်၊ အသိပေးကြပါ
ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ တာဝန်ရှိပါတယ်” လို့
နှိုးဆော်အသိပေးထားကြတယ်။

အဲဒါနဲ့ ညပိုင်းရောက်တော့ တရားအလှူပို့
အားထုတ်ကြပြန်ပြီ၊ လာနေကျ ကျားကြီးက

၁၄၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လာပြန်ရော၊ အစွန်ဆုံးနေရာမှာ တရားအားထုတ်
တဲ့ အရှင်မြတ်ကို ဆွဲသွားပြန်ရော။

ခုနပြောတဲ့အတိုင်း သတိအားကောင်းရင်
သက်မဲ့ဘေးရန် လွတ်ဖို့ သေချာပေမယ့် သက်ရှိ
ဘေးရန် လွတ်ဖို့ ကျတော့မသေချာဘူး၊ မေတ္တာ
လဲပွားဦးလို့၊ ဘုရားကဟောခဲ့တာ၊ မေတ္တာပွားပေးမှ
သက်ရှိ ဘေးရန်က လွတ်မယ်တဲ့။



သတိပဋ္ဌာန်ပဲ အားထုတ်တာ

မေတ္တာမပွားဖြစ်ဘူး

အရှင်မြတ်တွေက သတိပဋ္ဌာန်ပဲ အားထုတ်နေကြတာ မေတ္တာမပွားဖြစ်ဖူး၊ ဒါနဲ့ ကျားဆွဲချီခံရတဲ့ ရဟန်းတော်အရှင်မြတ်က “အင်း- ငါ့မှာ တာဝန်ရှိတယ်လေ၊ ငါ့ကြောင့်သူတို့အနှောင့်အယှက် မဖြစ်အောင် သတိပေးဦးမှ” ဆိုပြီး-

“အရှင်ဘုရားတို့၊ တပည့်တော် ကျားဆွဲခံရပြီဘုရား၊ ကျားဆွဲ ခံရပြီဘုရား” လို့ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ငယ်သံပါအောင် အော်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ တရားအမှတ်လဲမလွတ်ပါဘူး၊ တာဝန်ဝတ္တရား အရသာ အော်တာပါ။



သာသနာ့လက်ဆောင်ပေးလိုက်ကြတယ်

အသံကြားတော့ တရားအားထုတ်တဲ့ရဟန်းတွေကိုယ်စီထလာ၊ တုတ်တွေခဲတွေ ကိုယ်ခံကိုင်ပြီး

၁၄၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တော့ နောက်က လိုက်ချောက်-

လိုက်ချောက်ပေမယ့် ကျားက အားကောင်း
တော့ အတင်းဆွဲယူသွား။ တစ်နေရာရောက်တော့
အင်မတန်နက်တဲ့ ချောက်ကြီးတွေ၊ ချောက်ကြီး
ဒီဘက်ကမ်းကနေ ဟိုဘက်ကမ်းခုန်ချ။

ရဟန်းတော်များလဲလိုက်လာတာ၊ ချောက်
ကြီးထဲ ဆင်းနေရင် ကျားကဆက်သွားမှာမို့ မိမှာလဲ
မဟုတ်ဖူး၊ ချောက်ကလဲအနက်ကြီး။

အဲဒါနဲ့ ရဟန်းတော်များက ဒီဘက်ကမ်း
ကနေ ဟိုဘက်ကမ်း ရောက်သွားတဲ့ ကျားဆွဲခံရတဲ့
ရဟန်းကို လှမ်းသတိပေးကြတယ်။ သတိပေး
တယ်ဆိုတာ သာသနာ့လက်ဆောင်ပေးတာ။

“အရှင်ဘုရား တရားအားထုတ်တာ ဒီလို
အခက်အခဲတွေ ဖြေရှင်းပေးဖို့ပါ။ ကျားကကိုက်တာ
မဟုတ်ဖူး၊ ခန္ဓာကြီးက စားနေတာဘုရား၊ ဒုက္ခ
သစ္စာက ခန္ဓာကြီးဘုရား၊ ကျားကိုက်တာ မဟုတ်ဖူး၊
ကိုယ်မှတ်နေကျ တရားလက်မလွတ်စေနဲ့ ဘုရား”
လို့ သတိပေးပြီး ပြန်သွားကြတယ်။



ရဟန်းက ကိလေသာကို စားတယ် ကျားက ရဟန်းရဲ့ ခန္ဓာကို စားတယ်

ရဟန်းတော်ကလဲ ကျားပါးစပ်ထဲမှာတရား
မှတ်လျက်ပါ။ ကျားကြီးကလဲ နောက်ကရဟန်းတွေ
လိုက်မလာမှန်းသိတော့၊ မြေကြီး ပေါ် ရဟန်းကိုချ၊
ခြေဖျားကစပြီး စားလိုက်တာ၊ တိုတို တုတ်တုတ်
ပြောလိုက်တော့ ရဟန်းက ကိလေသာကိုစားတယ်။
ကျားကရဟန်းရဲ့ ခန္ဓာကို စားတယ်။



အစားချင်း ပြိုင်ကြတာ ကျားပါးစပ်ထဲ
တွင်ပဲ ရဟန်းတော် အရှင်မြတ်က ရဟန္တာဖြစ်
သွားတယ်။ သတိမတောသဒါ ဘဒ္ဒံ၊ သတိ ရှိရင်၊
ကျားကိုက်ခံရတာတောင် အကောင်းပါပဲ။ ဘယ်
နေရာရောက် ရောက် သူ့အတွက် အကောင်း
ချည်းပဲ။

အဲသလိုဆိုရင် သတိမေတ္တာ အမြဲလက်ကိုင်
သုံးရမှာပေါ့။ သတိတစ်ခုထဲနဲ့ မပြီးသေးဘူး။
မေတ္တာလဲ လိုသေးတယ်ဆိုတာလဲပဲ သတိပြုပြီး
အသုံးချကြရမှာပေါ့။

၁၄၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (သော)ဆရာတော်

ဒါကြောင့် သတိမတော၊ သတိရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်၊ သဒ္ဓါ၊ ကောင်းဆိုးနှစ်တန် လောကဓံအာရုံနှင့် တွေ့ကြုံသမျှ အခါခပ်သိမ်း၊ ဘဒ္ဒံ၊ ကောင်းမြတ်ခြင်းသည်၊ ဟောတိ၊ မုချမသွေ ဖြစ်ရပါပေသတည်း။



ဤသို့လျှင် စိတ်ကိုထိန်းကျောင်း၊ အချိန် ကောင်း တရားနာကြားကြရတဲ့ ဓမ္မသဝန မင်္ဂလာ နဲ့ကောင်းမှုစွမ်းအား မြတ်တရားတွေကြောင့် ဘေးရန် အပူခပ်သိမ်းလွတ်ငြိမ်းကြ၍၊ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာများ တိုးတက်ပြည့်စုံကြပြီးလျှင် သူတော် ကောင်းတရားတိုးပွားအောင် ကြိုးစားနိုင်လွယ်ကြ လျှက်၊ တစ်ဘဝလုံး တရားစွမ်းအားဖြင့် တည်ငြိမ် ရင့်ကျက် အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်ကြပြီးလျှင် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း လွတ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လွယ်ကူသောအကျင့် လျှင်မြန်သော အသိဉာဏ်ဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် မျက်မှောက်ပြုလွယ် ရလွယ် နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။



စိတ်ကောင်းရှိသူမှာ
 အမြဲတမ်းရက်ရာဇာ
 စိတ်ကောင်းရှိသူအတွက်
 အချိန်ကောင်းတွေချည်းပဲ
 ကောင်းကင်ပေါ်က
 ကြယ်တာရာနက္ခတ်တွေက
 ဘာလုပ်ပေးနိုင်မှာလဲ 
 သာသနာနည်းအရ
 ကောင်းကင်ကနက္ခတ်တွေ
 မော်ကြည့်နေစရာမလိုပါဘူး
 ကိုယ်စိတ်ကောင်း၊မကောင်းပဲ
 အကဲခတ်ပါ

 (ယော)ဆရာတော် 

ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေတိုက်မှ
ဆက်လက်ထုတ်ဝေမည့်
(ယော-ဆရာတော်)၏

တရားဒေသနာများ

- (၁) သြဝါဒပဒေသာ
- (၂) တရားပြည့်ဝ အရိပ်ရ
- (၃) အဆိုးကိုရှောင် အကျိုးဆောင်
- (၄) ဘဝတစ်ခေါက် ခဏရောက်
- (၅) အချိန်တန်ဖိုး လူ့တန်ဖိုး
- (၆) တရားတန်ဖိုး စွမ်းအားတိုး
- (၇) ထိုက်တန်သူမှ ကောင်းတာရ
- (၈) ယဉ်ကျေးလိမ္မာ လူ့ချမ်းသာ



မှာကြားနိုင်ပါသည်

ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ

အမှတ်-၉၆(မြေညီ)၊ ၃၈လမ်း

ရန်ကုန်မြို့။

☎ ၀၁-၂၄၃၈၇၀