www.dhammadownload.com

DHAMMAVIJJĀLAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၀၄)

ပေါ်လာသည့်အာရုံများ
နှင့်
ရှုပွားရမည့် ဝိပဿနာတရား

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့် ဝိပဿနာတရား

www.dhammadownload.com

ကွန်ပျူတာစာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့် ဝိပဿနာတရား

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၆ ခုနှစ် ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၄ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း(၁)ရက်၊ ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ၁၄ ရက်၊ မန္တလေးမြို့၊ မိုးထိအောင်စည် သာသနာ့ရိပ်သာ ဗုဒ္ဓပူဇနီယပွဲတော်နှင့် ၁၄-ကြိမ်မြောက် သံဃာ့ဒါနဆွမ်းလောင်းပွဲတော်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် အကြိုမဇ္ဈိမသဘင် အခမ်းအနားဝယ် မန္တလေးမြို့၊ ရဲမွန်တောင်ရပ်ကွက်နေ ဦးဝင်းမြင့်ဦး၊ ရွှေမိအထက်ဆင် မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါန အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **“ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့် ဝိပဿနာတရား”** အကြောင်း ဒေသနာတော်။

သီလ သမာဓိ ပညာလို့ သံသရာဝဋ်က လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမယ့် အကျင့်တရားများကို မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ

www.dhammadownload.com

အားလုံးစုစည်းပြီး ဖော်ပြထားတာ ဖြစ်တယ်။ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ လို့ဆိုတဲ့ သီလမဂ္ဂင်ကို အခြေခံပြီးတော့ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာ-သမာဓိ လို့ဆိုတဲ့ သမာဓိကို ထူထောင်ကာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုတဲ့ ပညာကို အရယူနိုင်တဲ့ နည်းစနစ်ကို မြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ **"သီလံ သာသနဿ အာဒိ"** လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ သာသနာတော်မှာ မြတ်သောအကျင့်ကိုကျင့်ပြီ ဆိုတဲ့ အခါ သီလက စတင်ကြရတယ်။ စတင်တယ်လို့ ဆိုပေမယ့်လို့ ဘယ်လောက်ကြာအောင် သီလကို စောင့်ထိန်းရမှာလဲလို့ဆိုရင် အခုဆောက်တည်ပြီးတော့ အခုဒီသီလဟာ စင်ကြယ်တဲ့ အနေအထားမျိုးကိုရမယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သီလနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အခါ သမာဒါနလို့ ခေါ်တဲ့ ဆောက်တည်မှုဟာ အဓိကပဲ။ အခု ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်လိုက်တဲ့အချိန်ဟာ ဒါ ရှစ်ပါးသီလနဲ့ ပြည့်စုံသွားတဲ့ အချိန်အခါလို့ ဒီလိုပြောလို့ရတယ်။ မကျူးလွန်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး မိမိတို့သန္တာန်မှာ

www.dhammadownload.com

ရှစ်ပါးသီလ တည်နေတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ ဒါက ဆောက်တည်လို့ရတဲ့ အတိုင်းအတာတစ်ခုကိုပြောတာ။ အဲဒီလို ဆောက်တည်လို့ရတဲ့ အတိုင်းအတာတစ်ခု မပျက်ပြယ်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး သီလနဲ့ ပြည့်စုံသူလို့ခေါ်လို့ရတယ်။ အကယ်၍ ကျူးလွန်စရာ အာရုံတစ်ခုခု ပေါ်လာလို့ လွန်ကျူးဖောက်ဖျက်လိုက်တယ်ဆိုရင် ထိုသီလဟာ ပျက်ပြယ်သွားနိုင်တယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ သီလက စတင်တာတော့ တခြားကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ သီလဆိုတာ **"အနဝဇ္ဇသုခ"** ကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။ အပြစ်ကင်းတဲ့ ချမ်းသာ။ လောကမှာ အပြစ်ကင်းတဲ့ ချမ်းသာဟာ တခြားချမ်းသာတွေနဲ့ မတူဘူး။ အပြစ်ကင်းတဲ့ ချမ်းသာတစ်ခုဟာ ထာဝရ ချမ်းသာသုခမျိုးကိုပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို၊ ကိုယ့်အနေအထားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်တဲ့ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ငါ အပြစ်ကင်းတယ်လို့ ဆိုတဲ့စိတ်ဟာ အင်မတန်မှ ကြည်လင် အေးမြသွားစေနိုင်တဲ့အရာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဒါ သီလက တိုက်ရိုက် စွမ်းဆောင်ပေးမှု

www.dhammadownload.com

ပဲ။ သီလဆောက်တည်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ငါ ဒီပြစ်မှုတွေ တစ်ခုမှကျူးလွန်ထားတာ မရှိဘူး။ ငါ သီလလုံနေတယ်လို့ဆိုရင် စိတ်နှလုံး ကြည်သာတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီကနေတဆင့် ထပ်မံပြီးတော့ သီလ ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါ အရတော်လိုက်တာဆိုတဲ့ ဝမ်းမြောက်မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ နှစ်သက်ကြည်နူးမှုဆိုတဲ့ **ပီတိ** လည်း ဖြစ်လာတယ်။ ပီတိဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဆက်တိုက် ကိုယ်ရော စိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတဲ့ **ပဿဒ္ဓိ** ဖြစ်လာတယ်။ ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်လာရင် သုခဆိုတဲ့ မလွဲမသွေ ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုရတယ်။ အဲဒီချမ်းသာဟာ "**အနဝဇ္ဇသုခ**" လို့ခေါ်တယ်။ အပြစ်ကင်းလို့ရတဲ့ ချမ်းသာမျိုး၊ ဒီ့ပြင်ချမ်းသာနဲ့ မတူဘူးတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ချမ်းသာအမျိုးမျိုးကို ဟောထားတာရှိတယ်။ "**အနဝဇ္ဇသုခ**" ကို သာမန်ချမ်းသာတွေက တုပြီးတော့ မမှီနိုင်ဘူး။ လောကလူတွေရနိုင်တဲ့ ချမ်းသာကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှိတယ်၊ နေစရာ

www.dhammadownload.com

ရှိတယ် စားစရာရှိတယ်။ မိမိပိုင်ဆိုင်မှု ပစ္စည်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ရှိတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ အားရမှုဖြစ်တာကို **အတ္ထိသုခ**လို့ ခေါ်တယ်။ ရှိလို့ချမ်းသာတာ။ အဲဒီ ရှိလို့ချမ်းသာတာဆိုတာလည်း ခိုင်မာတာ မဟုတ်ဘူး။ မရှိပြီဆိုလို့ရှိရင် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်။ အဲဒီ **အတ္ထိသုခ** ဆိုတာလည်း ရှိခိုက်မှာ ချမ်းသာတာ ဖြစ်သောကြောင့် အင်မတန် တိုတောင်းတဲ့ ချမ်းသာတစ်ခုလို့ ပြောရမယ်။

ရှိတဲ့ပစ္စည်းကို အသုံးပြုတယ်။ ကိုယ့်ကားရှိလို့ ကားနဲ့သွားရတယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိလို့ အနေအထိုင် ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်ထိုင်နိုင်တယ်။ အသုံးပြုလို့ရတဲ့ ချမ်းသာကို **ဘောဂသုခ** လို့ခေါ်တယ်။ ဘယ်ပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ် သုံးလိုက်တဲ့အချိန်မှာ၊ အသုံးပြုနေတဲ့အချိန်မှာ ချမ်းသာမှုကိုရရှိစေတယ်။ ဒါက **ဘောဂသုခ**။ အဲဒါလည်းပဲ စားသုံးနေတုန်း၊ အသုံးပြုနေတုန်းသာ ချမ်းသာမှုကိုပေးနိုင်တာ။ ပြီးသွားတာနဲ့တပြိုင်နက်

www.dhammadownload.com

ချမ်းသာမှုဟာ ဆုံးရှုံးသွားပြန်တယ်။ တိုတောင်းတဲ့ ချမ်းသာသုခ တစ်ခုပဲ။

ဟော နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် လောကမှာ လူတွေဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာ မပြည့်မစုံ၍ဖြစ်စေ၊ မိမိ အသုံးအဖြုန်းများ၍ဖြစ်စေ သူတစ်ပါးထံက ကြွေးယူပြီးတော့ သုံးကြရတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီ ကြွေးတင်နေပြီဆိုရင် လူတွေဟာ တအုံနွေးနွေးနဲ့ ကြွေးပေးစရာရှိတယ်လို့ဆိုတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုမျိုးတွေ ကြုံတတ်တယ်။ အေး- ကြွေးကင်းသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ကြွေးတွေ ဆပ်လိုက်လို့ သူများကြွေး ကိုယ့်မှာ လုံးဝမရှိဘူးဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ လက်မထောင်နိုင်ပြီး အာနဏျသုခ ကြွေးကင်းတဲ့ချမ်းသာလို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒါနော်။ ဘယ်သူ့ဆီကမှ ကြွေးယူထားတာမရှိဘူး၊ စီးပွားဥစ္စာ ပြေလည်လို့ ကြွေးကင်းတယ်။ အဲဒီ ကြွေးကင်းတယ်ဆိုတဲ့ ချမ်းသာဟာလည်း တွေးလိုက်တဲ့အခိုက်မှာ ငါ့မှာ ကြွေးမရှိဘူးလို့ဆိုတဲ့ တွေးလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဒီချမ်းသာမှုကို

www.dhammadownload.com

ရတယ်။ ဒါလည်းပဲ တိုတောင်းတဲ့ ချမ်းသာလေး တစ်ခုပဲ။

အဲဒီချမ်းသာတွေထက် သာလွန်တဲ့ ချမ်းသာက တော့ ဘာတုန်းဆိုရင် **အနဝဇ္ဇသုခ** တဲ့။ အပြစ်ကင်းလို့ ရတဲ့ ချမ်းသာ။ ဘာအပြစ်မှ မိမိအနေနဲ့ ကျူးလွန်ထားတာ မရှိဘူး။ ဘယ်အချိန် တွေးလိုက်တွေးလိုက် အေးငါ့ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတယ်။ ဒီဘဝ သေသွားမှာလည်း ပူစရာမလိုဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ငါ့မှာ ဘာအပြစ်မှ ကျူးလွန်ထားတာမရှိဘူး။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ငါ့မှာ ရှိတယ်ဆို ဘယ်အချိန်တွေးတွေး စိတ်အေးစရာကောင်းတဲ့ ချမ်းသာမျိုးကို ဒါ **အနဝဇ္ဇသုခ**၊ ဘယ်သူကပေးလဲဆို သီလကပေးတာ၊ ဒီလိုပြောတာနော်။

အဲဒီ သီလဟာ **အနဝဇ္ဇသုခ** ရလာတာနဲ့ တပြိုင်နက် စိတ်လေးတည်ငြိမ်မှုကို လျင်လျင်မြန်မြန် ရစေနိုင်တယ်။ သမာဓိဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်မှာ သမာဓိ ဆိုတာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရနိုင်လို့ မြတ်စွာဘုရားက သီလပြီးတော့ သမာဓိလို့

www.dhammadownload.com

ဒီလိုဟောတာ။ အေး အဲဒီ သမာဓိရှိလာပြီဆိုတဲ့အခါမှာ အရာရာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘာကိုပဲ စဉ်းစား စဉ်းစား စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ အမှန်အကန် စဉ်းစားလာနိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် **ယထာဘူတ ဒဿန** တဲ့၊ တကယ် အဖြစ်မှန်ကို မြင်နိုင်တယ်၊ သိနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ဉာဏ်မျိုးကို ရလာတယ်ပေါ့။ အဲဒါ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** နဲ့ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**။ အတွေး။

အဲဒီတော့ ဘဝမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ အနေနဲ့ ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတိုင်း ဘဝမှာနေမယ် ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဒီကျင့်စဉ်လေးနဲ့ နေတာ မိမိအိမ်မှာ နေရင်း ထိုင်ရင်း သွားရင်း လာရင်း စားရင်း သောက်ရင်း စီးပွားရှာရင်း ဒီလိုပဲ နေကြရတယ်။ ဒီအနေနဲ့ ဒီလိုအနေအထားမျိုးအတိုင်းနေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်မရသည့်တိုင်အောင်၊ မရသေးသည့်တိုင်အောင် သံသရာမှာ အဆင်တပြေနဲ့ ချမ်းသာသုခတွေကို ရသွားနိုင်တယ်ပေါ့။ ဒါက way

www.dhammadownload.com

of Life ပေ့ါ၊ Buddhist way of Life ပေ့ါ၊ ဘုရားရဲ့ နေနည်းပေ့ါနော်။ ဘုရား အဆုံးအမအတိုင်းနေတာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေမှာ ဒီအပြစ်ကင်းမှုဆိုတဲ့ **အနဝဇ္ဇသုခ** ဆိုတာ သီလကမှ ပေးနိုင်တယ်။ ကဲ ကောင်းပြီ။

အဲဒီလိုနေတဲ့အခါမှာ သီလလည်းပဲ ပြည့်စုံလာပြီ၊ သမာဓိလည်း သီလပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ သမာဓိလည်း ဖြစ်လာပြီ ဆိုတဲ့အခါမှာ သံသရာကပါလာတဲ့ လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ Positive ဖြစ်နေတဲ့ ကိလေသာတွေဆိုတာရှိတယ်။ နှစ်သက်စရာအာရုံနဲ့ တွေ့လို့ရှိရင် လိုချင်တဲ့ လောဘဟာ ထောင်းကနဲ ထလာတာပဲနော်။ ကြွဒ္ဒာရုံလို့ခေါ်တဲ့ နှစ်သက်စရာ မြတ်နိုးစရာ အာရုံတွေနဲ့ တွေ့လာပြီဆိုရင် အဲဒီ အာရုံကို လိုချင်တယ် တပ်မက်တယ် တွယ်တာတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်အနေအထား တစ်ခုဟာ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ ပေါ်လာတာကို ထိန်းနိုင်ရင်ထိန်း၊ မထိန်းနိုင်ရင် သီလလည်း ကျိုးသွားနိုင်တယ်။ သမာဓိလည်း ပျက်ပြားသွားနိုင်တယ်ပေ့ါ။ အဲဒီ သီလ သမာဓိတွေ အခြေခိုင်သွားအောင် ထိန်းပုံ

www.dhammadownload.com

ထိန်းနည်းကို မြတ်စွာဘုရားက **'ပေါ်လာသည့် အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့် ဝိပဿနာတရား'** ဆိုတာ စိတ်ကို ထိန်းတဲ့ နည်းတစ်ခုကို ပေးထားတာနော်။ အဲဒီတော့ ဝိပဿနာတရားဆိုတာ ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုပွားလို့ ရတယ်ဆိုတဲ့ အနေအထား။ အဲဒီတော့ ဝိပဿနာ ဆိုတာ သေချာပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ ကို ခေါ်တာပဲ။ မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်တတ်ဖို့။ ဒါကြောင့်မို့ ဝိပဿနာဆိုတာ ဉာဏ်ကိုခေါ်တာ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ဒါကြောင့်မို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ခွဲတဲ့အခါမှာ ကံ၊ ကံ၏အကျိုးရှိတယ်လို့လက်ခံတာဟာ **ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊** ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရ တရားတွေရဲ့ မမြဲတဲ့ သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့သဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား သိမြင်တာက **ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ** လို့ခေါ်တယ်။ သိမြင်မှုကို အခြေခံပြီးတော့ ကိလေသာ တွေကိုဖယ်လို့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်တာကျတော့ **မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိ** လို့ ခေါ်တယ်။ ထို ကိလေသာတွေကို ပြန်လည်

www.dhammadownload.com

ငြိမ်းသတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုနိုင်တာကျ ဖလသမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီလို သမ္မာဒိဋ္ဌိဟာ အဆင့်ဆင့်သွားတာ။

အခြေခံ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ရှိပြီးတဲ့နောက်မှာ မိမိရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့နေဖို့လိုတယ်။ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ မနေဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဆောက်တည်ထားတဲ့သီလဟာလည်း ကျိုးပေါက်သွားနိုင်တယ်။ ရရှိထားတဲ့ သမာဓိတရားဟာလည်း ပျက်ပြယ်သွားနိုင်တယ်ပေါ့။ ဘာကြောင့် သီလတွေ ချိုးဖောက်ပြီးတော့ ကျိုးပြီးတော့ သမာဓိတွေ ပျက်ပြားရသလဲလို့ဆိုတော့ လူဆိုတာ နေ့စဉ်ဘဝမှာ မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ အာရုံအမျိုးမျိုးနဲ့ ဆုံတွေ့နေတာ၊ မျက်စိက မြင်ရတဲ့ အာရုံအမျိုးမျိုး လာပြီးတော့ တွယ်ကပ်မှုပဲ မြင်စရာ အာရုံတွေဟာလည်း လိုချင်စရာကောင်းတာ ရှိတယ်၊ လိုချင်စရာ မကောင်းတာရှိတယ်။ ဟောဣဋ္ဌာရုံ အနိဋ္ဌာရုံ လို့ ခေါ်တယ်။ ဣဋ္ဌ ဆိုတာ မက်မောစရာကောင်းတဲ့အာရုံဆိုတဲ့ အမြင်အာရုံဟာလည်း လူ့စိတ်ကို စွဲဆောင်ပြီး လွှမ်းမိုးသွားနိုင်တယ်တဲ့။ အဲဒီ

www.dhammadownload.com

အာရုံရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုခံလိုက်ရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တဏှာရာဂတွေဖြစ်ပေါ်လာပြီး ထို တဏှာရာဂတွေကို မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်ဘူးဆိုရင် မနောကံကနေပြီးတော့ ဝစီကံ၊ ကာယကံ မြောက်ပြီးတော့ လွန်ကျူးသွားနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးဖြစ်တယ်ပေ့ါ။ ဒါကြောင့်မို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားတဲ့၊ ဆောက်တည်ထားတဲ့ သီလဟာလည်း ကျိုးပေါက်သွားနိုင်တယ်ပေ့ါ။ ရရှိထားတဲ့ သမာဓိတရားတွေလည်း ပျက်ပြားသွားနိုင်တယ်။

ငါးရှဉ့်ငါးဆယ်ဇာတ်ထဲမှာကြည့်လေ၊ ကောင်းကင်က ပျံလာတဲ့ရသေ့ ဘုရင့်နန်းတော်ကို ဆွမ်းစားကြွတယ်၊ ဆွမ်းစားကြွလာတဲ့အခါမှာ အမှတ်တမဲ့ ဝင်ရောက်လာတဲ့အခါ နန်းတော်မှာရှိနေတဲ့ မိဖုရားက ရသေ့ကြီးမလာသေးဘူးဆိုပြီးတော့နေတဲ့ အနေအထားလေးမှာ ရသေ့က ဖျပ်ကနဲ လေသာပြတင်းပေါက်က ဝင်လာလိုက်တဲ့အချိန်မှာ မသင့်လျော်တဲ့ အာရုံကို မြင်လိုက်ရတော့ ရသေ့ကြီးဟာ ကောင်းကင် မပျံနိုင်

www.dhammadownload.com

တော့ဘူး၊ ဈာန်လျှောသွားတယ်ဆိုတဲ့ဇာတ်လမ်း ရှိတယ် လေ။

အဲဒီတော့ ရရှိထားတဲ့ သမာဓိတရား ပျက်ပြား သွားတာ ဘယ်သူ့ကြောင့် ပျက်ပြားသွားလဲ၊ ဣဋ္ဌာရုံ တစ်ခုနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ မထိန်းသိမ်းနိုင်လို့ တဏှာရာဂ စိတ်က လွှမ်းမိုးပြီး သမာဓိကို ဖျက်ဆီးလိုက်တာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ရာဂကလည်းပဲ သမာဓိကို လွှမ်းမိုး ဖျက်ဆီးနိုင်တယ်။ ဒေါသတရားကလည်း သမာဓိကို လွှမ်းမိုးဖျက်ဆီးသွားနိုင်တယ်။ အေး- သမာဓိတင် ဖျက်ဆီးနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရာဂက ကိုယ်ကျင့်သီလကို လည်းပဲ ဖျက်ဆီးနိုင်တယ်။ ဒေါသက ကိုယ်ကျင့်သီလ ကိုပဲ ဖျက်ဆီးနိုင်တယ်ဆိုတော့ အခြေကောင်း အနေ ကောင်းတွေ သမာဓိလည်း ပျက်ပြားသွားတယ်။ သီလ လည်း ပျက်ပြားသွားတယ်။ သီလလည်း ပျက်ပြား သွားတယ်ဆိုတော့ အားလုံးဟာ ဒီအခြေအနေကောင်း တွေ လုံးဝပျက်ဆီးသွားနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်

www.dhammadownload.com

သွားတယ်။ အဲဒီ အနေအထားမျိုး မရောက်အောင် ဝိပဿနာတရားကို ရှုပွားနိုင်ရမယ်။

ဝိပဿနာတရား ရှုပွားတယ်ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ နည်းနဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတဲ့ **ယောနိသော မနသိကာရ** ပဲ။ သူက အရာခပ်သိမ်းဟာ ကြည့်တတ်ဖို့ မြင်တတ်ဖို့ ဒါကြောင့်မို့ ဝိပဿနာလို့ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို စာပေ ကျမ်းဂန်ကတော့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဆိုတဲ့ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးတွေနဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်တဲ့ဉာဏ်လို့ပြောတာ၊ အဆင့်အမြင့်ဆုံးကိုပြောတာ၊ သာမန်အားဖြင့် ဒီစကား လုံးကိုကြည့်ပြီး ပြောမယ်ဆို **ဝိ**–ဆိုတာ ထူးထူးခြားခြား သူများနဲ့ မတူအောင်၊ **ပဿနာ**– မြင်နိုင်တယ် မြင်တတ် တယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာဆိုတာ သူများထက် ထူးကဲပြီး တော့ ဆိုလိုတာက သတ္တဝါဆိုတဲ့အမြင်မျိုးကိုမမြင်ဘူး။ သင်္ခါရ ရုပ်နာမ်ဆိုတဲ့ အမြင်မျိုးကိုမြင်သွားတာ၊ ဒါထူးတဲ့ အမြင်တစ်ခုပဲပေါ့။ သာမန်မြင်တဲ့အမြင် မဟုတ်ဘူး။ မြဲတယ် မမြဲဘူးမြင်ရင် မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အမြင်ထက် ထူးချွန်သွားတဲ့ အမြင်တစ်ခုပဲ။ ချမ်းသာတယ်လို့ ဆင်းရဲ

www.dhammadownload.com

တယ်လို့ မြင်တာဟာ အများမြင်တဲ့ ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ အမြင်ထက် ထူးချွန်သွားတာ။ ထူးချွန်သွားတဲ့ အမြင်တစ်ခုပဲ။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တယ်၊ ကိုယ်ပိုင်တယ်၊ ငါ့ဟာဖြစ်တယ်လို့ မြင်နေတဲ့အမြင်၊ အဲဒီအမြင်ထက် သာလွန်သွားပြီးတော့ သူများဒီလိုမြင်ကြပေမယ့်လို့ ငါဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး၊ ငါ့အလိုအတိုင်း ဘာတစ်ခုမှ မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ မြင်တဲ့အမြင်ဟာ ထူးခြားတဲ့ အမြင်တစ်ခုဖြစ်တယ်ပေါ့။ အဲဒါကိုပဲ ဝိပဿနာလို့ ခေါ်တာပဲနော်။ တရားကိုယ်ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** ပေါ့။

အဲဒီ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အမြင်ရှိဖို့အတွက်က ဘာလုပ်ဖို့လိုလဲဆိုတော့ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**တဲ့။ မှန်ကန်တဲ့အတွေးတစ်ခုရှိဖို့လိုတယ်။ အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်ရင် မတွေးရဘူး မတွေးရဘူး ပြောတာဟာ ဒီအခြေအနေကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အဲဒီတော့ ဒီ အဆင့်မြင့်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ပညာက လွှမ်းမိုးသွားမှာသေချာတယ်။ အဆင့်မမြင့်သေးတဲ့အချိန်မှာ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးတောမှုဟာ မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်မှု

www.dhammadownload.com

အတွက် အထောက်အကူ အများကြီး ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်ကိုက အမှန်တွေးဖို့ အတွက် သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ တွဲဖက်ပြီး တော့ ပေးထားတာလေ။ ဒီသဘာဝ ၂-ခုဟာ မတူဘူး။ မတူတဲ့ သဘာဝ ၂-ခုဟာ အမှန်တွေးမှ အမှန်မြင်နိုင် တာ ဖြစ်သောကြောင့် အမှန်အကန်ကို တွေးတတ်ဖို့ ဒီလို ဆိုလိုတာနော်။ ဒီ ၂-ခု တွဲဖက်ပြီးတော့ထားတာ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အရာခပ်သိမ်းကို မှန်မှန်ကန်ကန်စဉ်းစား၊ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးတောဆင်ခြင်မှုဟာ အရေးကြီး တယ်တဲ့။

အခု မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ သုတ္တန်တစ်ခု ရှိတယ်။ **တိကဏ္ဍကီသုတ်** လို့ ခေါ်တယ်။ **တိကဏ္ဍကီ** ဆိုတာ ဒီသုတ္တန်ကိုဟောတဲ့ နေရာဒေသကို စွဲပြီးတော့ ခေါ်တဲ့ အမည်တစ်ခုပဲ။ **တိကဏ္ဍကီ** ဆိုတာ ဆူး(၃)မျိုး ရှိတဲ့တော၊ ဆိုလိုတာကတော့ တောရဲ့ နာမည်တစ်ခု ပေါ့။ အဲဒီတောက ဘယ်နားမှာရှိတာတုန်းလို့ဆိုတော့ သာဝတ္ထိမြို့နဲ့ ခြောက်ယူဇနာဝေးကွာတဲ့ သာကေတမြို့

www.dhammadownload.com

အနီးမှာရှိတယ်။ သာကေတမြို့ ဆိုတာ ဝိသာခါရဲ့ မိဘများကတည်တဲ့မြို့ပဲ၊ ဝိသာခါတို့က ဘဒ္ဒိယမြို့ကနေ ရွှေ့ပြီးတော့ လာကြရတာ။

ကောသလမင်းကြီးက သူ့နိုင်ငံမှာ သူဌေးမရှိဘူး ဆိုလို့ ဗိမ္ဗိသာရ မင်းကြီးဆီက သူဌေးတစ်ဦးတောင်းတဲ့ အခါမှာ မေဏ္ဍကသူဌေးကြီးရဲ့သား ဓနဥ္စယကို ပေးလိုက်တာ။ အဲဒီတော့ သူက သူ့အသင်းအပင်းနဲ့ လာပြီးတော့ သာဝတ္ထိမြို့အထိအောင် မလာတော့ဘဲနဲ့ သာဝတ္ထိမြို့နဲ့ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာ သာကေတဆိုတဲ့မြို့ကို တည်လိုက်တာ။ သူဌေးတစ်ဦးက တည်လိုက်တဲ့ မြို့ကြီး ပေါ့နော်၊ အဲဒီမှာ ဝိသာခါတို့ရောက်နေတာ အဲဒီမှာနော်။ အဲဒီ တိကဏ္ဍကီသုတ်ဆိုတာ အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားက သာကေတမြို့နားက တိကဏ္ဍကီ လို့ဆိုတဲ့ တောအုပ် ထဲမှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့အချိန် ရဟန်းတော်တွေကို ဟောတဲ့ သုတ္တန်တစ်ခုပဲ။

အဲဒီတော့ ရဟန်းတော်တွေကိုဟောတယ် ဆိုပေမယ့်လို့ အားလုံးသော ပရိသတ်လေးပါးအတွက် ဘဝမှာ

www.dhammadownload.com

နေနည်း ထိုင်နည်းတစ်ခုကိုပြောတဲ့ အနေအထား တစ်ခုပေါ့။

အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုပြောတာတုန်းဆိုတော့ သီလကို ထိန်းနိုင်ဖို့ ရရှိထားတဲ့ သမာဓိတွေ ပျက်ပြား မသွားအောင် ထိန်းနိုင်ဖို့ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်တစ်ခုနဲ့ ထိန်းမှ ဒါတွေဟာ ဖြစ်နိုင်မယ်။ အဲဒီတော့ သီလ ထိန်းထားခြင်းဖြင့် **သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ** ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်တရားတွေပြည့်စုံမယ်။ သမာဓိ မပျက်ပြား အောင် ထိန်းထားခြင်းအားဖြင့် **သမ္မာဝါယာမ သမ္မာ-သမာဓိ သမ္မာသတိ** လို့ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်တွေနဲ့ ပြည့်စုံမယ်။ ဘာနဲ့ထိန်းတုန်းဆိုတော့ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပ** ဒီ ၂-ခုနဲ့ ထိန်းပြီးတော့ အလုပ်လုပ်သွားတဲ့ နည်းစနစ်ကို ပေးတာ။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမဩဝါဒ တွေဟာ သူများကိုအားကိုးဖို့ပြောတာ တစ်ခုမှ မပါဘူး နော်။ တခြား ဘာသာတွေကြည့်၊ ဘုရားသခင်ပဲ ကောင်းကင်ဘုံပဲ မျှော်ပြီးတော့ ပြောနေကြတဲ့ စကား တွေချည်းဘဲ အကုန်လုံး။ ကိုယ့်ရဲ့ အစွမ်းအစ ဘာ

www.dhammadownload.com

တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ အားလုံးဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ အလိုတော်ကျ၊ ဘုရားသခင်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး၊ ဘုရားသခင်ကိုပဲ ကျေးဇူးတင်ပြီးတော့ ဒီလိုလုပ်နေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင်ရဲ့ အဆုံးအမဟာ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အသိစိတ်တွေရှိတယ်။ အဲဒီအသိပညာကိုအားကိုးပြီး ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး ကိုယ်တိုင်နေတတ်ထိုင်တတ်ဖို့ပါဘဲ။ mind center teaching လို့ခေါ်တယ်၊ စိတ်ကို ဗဟိုပြုတဲ့ အဆုံးအမဩဝါဒ၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ အားကိုးစရာမလိုတဲ့ လွတ်လပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကောင်းအောင် ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုဖြစ်လို့ အင်မတန်မှ ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။ သူများကို အားကိုးစရာမလိုဘူးဆိုတာ အင်မတန်မှကောင်းတာ၊ အရာရာမှာ စဉ်းစားကြည့်လေ၊ သူများအားကိုးနေရရင် ဘယ်ကိစ္စမှ မကောင်းဘူးနော်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်လို့ရတာတွေ မြတ်စွာဘုရားက ဟောပြောထားတာ။ အဲဒီတော့ အဲဒီ တိကဏ္ဍကီသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဝိပဿနာရှုပုံ၊

www.dhammadownload.com

ပေါ်လာတဲ့အာရုံများကို ရှုပွားရမယ့် ဝိပဿနာတရား ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ငါးမျိုးခွဲခြားပြီးတော့ ဟောထားတယ်။

အဲဒီတော့ ဘုရားစကားနဲ့ ပြောရမယ် ဆိုလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတွေကို စဟောတယ်။ ဘယ်လို ဟောလဲ။ **"သာဓု ဘိက္ခဝေ ကာလေန ကာလံ အပ္ပဋိကူလေ ပဋိကူလသညီ ဝိဟရေယျ"** ဘုရား ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဒီနေရာမှာ **ပဋိကူလ**၊ **အပ္ပဋိကူလ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးကို မှတ်ဖို့လိုတယ်။ **ပဋိကူလ** ဆိုတာ ရွံစရာကောင်းတယ်၊ လိုချင်စရာ မကောင်းဘူး။ **အပ္ပဋိကူလ** ဆိုတာ ရွံစရာ မကောင်းဘူး၊ လိုချင်စရာ ကောင်းတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ မျက်စိကမြင်လိုက်တဲ့ အာရုံမှာ လိုချင်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံရှိတယ်။ လိုချင် စရာ မကောင်းတဲ့ အာရုံရှိတယ်။ ထိန်းနိုင်စွမ်းမရှိဘူး။ ဘယ်အာရုံဖြစ်ဖြစ် မျက်စိဆိုတာ မြင်မှာပဲလေ။ ကောင်း တာလေးပဲ မြင်ပါစေ၊ မကောင်းတာတွေ မမြင်ပါစေနဲ့လို့ လုပ်လို့ရမှ မရတာ။ မျက်စိထဲမှာ အကောင်းလည်း

www.dhammadownload.com

လာမှာပဲ၊ အဆိုးလည်း လာမှာပဲ။ နားကရော ကောင်းတဲ့ အသံလေးပဲ ကြားပါရစေ၊ အသံဆိုးတွေ မကြားပါရစေနဲ့ လုပ်လို့မရဘူးလေ။ နားဆိုတာ ကောင်းတာလည်း ကြားမှာပဲ၊ မကောင်းတဲ့အသံလည်း ကြားမှာပဲ။ နှာခေါင်းကလည်း ထို့အတူပဲ မွှေးတဲ့အနံ့လည်း ရမှာပဲ၊ ပုပ်တဲ့အနံ့လည်း ရမှာပဲ။ လျှာကရော ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အရသာတွေ လျှာကသိတာ မဟုတ်ဘူး၊ မကြိုက်တဲ့ အရသာလည်း ခံရမှာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့ကရော ထို့အတူပဲ၊ သက်သာတဲ့ အထိအတွေ့ရှိတယ်၊ မသက်သာတဲ့ အထိအတွေ့ရှိတယ်။ ဟော- ကောင်း မကောင်း ကတော့ အမြဲတမ်း လာနေမှာပဲ အာရုံဆိုတာ။

အဲဒီတော့ အဲဒီလိုလာနေတဲ့အခါမှာ အာရုံအလိုက် ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုဆောက်တည်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက “**သာဓု ဘိက္ခဝေ ကာလေန ကာလံ အပ္ပဋိကူလေ ပဋိကူလသညီ**” ဆိုတာ မျက်စိနဲ့မြင်ရတဲ့ ဣဋ္ဌာရုံ နားနဲ့ကြားရတဲ့ ဣဋ္ဌာရုံ နှာခေါင်းနဲ့ နမ်းရှူရတဲ့

www.dhammadownload.com

ဣဋ္ဌာရုံနော်၊ လျှာနဲ့ လျက်ရတဲ့ ဣဋ္ဌာရုံ ၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ရတဲ့ ဣဋ္ဌာရုံ ဘယ်ဣဋ္ဌာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကူး ကြံစည်ရတဲ့ ဣဋ္ဌာရုံ။ လိုချင်စရာ နှစ်သက်စရာဆိုတဲ့ ဣဋ္ဌာရုံတွေကြုံလာလို့ရှိရင်တဲ့ အဲဒီ ဣဋ္ဌာရုံကို မကောင်း တဲ့အာရုံအဖြစ် ပြောင်းပြီးတော့ တခါတရံ နေတာဟာ အင်မတန်မှ အကျိုးရှိတယ် လို့ ဆိုလိုတာနော်။

ဆိုလိုတာက ဣဋ္ဌာရုံနဲ့တွေ့လို့ရှိရင် အဲဒီ ဣဋ္ဌာရုံ ကို ရံဖန်ရံခါ အနိဋ္ဌာရုံလို့ ပြောင်းလဲဆင်ခြင် သုံးသပ် ပြီးတော့နေလို့ရှိရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနိုင် ပါတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အာရုံပြောင်းရမယ်လို့ ပြောတာနော်။ ပြောင်းလာ တဲ့ အာရုံအပေါ်မှာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု ပြောင်းရမယ်။ ဆိုပါစို့ - မျက်စိနဲ့မြင်တာ ကောင်းတဲ့အာရုံကိုမြင်တယ်၊ ထုံးစံအတိုင်းဆိုရင် ကောင်းတဲ့အာရုံမြင်ရင် ဘာဖြစ်လဲ လောဘဖြစ်မှာပဲ၊ ဪ- နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ ဣဋ္ဌာရုံမျိုးကို မြင်လာပြီဆိုရင် အဲဒီ ဣဋ္ဌာရုံကို ဒီအတိုင်း ကောင်းလိုက်တာလို့ ဆိုလို့ရှိရင် ရာဂတရားတွေ

www.dhammadownload.com

လာတော့မှာ။ အဲဒါတွေမလာအောင် မလာခင်ဟန့်တားလိုက်ပါလို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ အာရုံရဲ့သဘောကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ မိမိစိတ်ထဲမှာ ပြောင်းလဲပေးရမယ်။ ဒါ ဝိပဿနာရှုနည်းကိုပြောတာ။ ခုခံအားထုတ်နည်းကိုပြောတာ။ ဒါကို **"သာစု ဘိက္ခဝေ ကာလေန ကာလံ အပ္ပဋိကူလေ ပဋိကူလသညီ ဝိဟရေယျ"** ချစ်သားရဟန်းတို့- တခါတရံကျလို့ရှိရင်တဲ့ ဣဋ္ဌာရုံနဲ့ ကြုံတဲ့အခါမှာ အဲဒီ ဣဋ္ဌာရုံကို နှစ်သက်စရာမကောင်းဘူးဆိုတဲ့ အတွေးလေးတွေးပြီး နေလိုက်ပါတဲ့နော်။ နှစ်သက်စရာကောင်းတယ်ဆိုရင် လောဘတွေဖြစ်မှာစိုးလို့ မဖြစ်အောင် အာရုံအပေါ် အမြင်ပြောင်းလိုက်ပါ။

အဲဒီလိုပြောင်းလို့ရှိရင် ဘယ်လိုအကျိုးရှိတာတုန်းဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ပြီးတော့ ဟောထားတာ။ ဘယ်လို ရည်ရွယ်ချက် နဲ့တုန်းဆိုတော့ **"မာ မေ ရဇနီယေသု ဓမ္မေသု ရာဂေါ ဥဒပါဒိ"** တဲ့၊ တပ်မက်စရာအာရုံတွေနဲ့တွေ့တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရာဂဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီရာဂ မဖြစ်စေဖို့အတွက် ဟော ရည်ရွယ်ချက်က

www.dhammadownload.com

ကောင်းတဲ့ နှစ်သက်စရာအာရုံနဲ့ တွေ့လာတဲ့အခါမှာ အဲဒီ ဣဋ္ဌာရုံလေးကို မကောင်းတဲ့ အနေအထားဘက်က ရှုထောင့်ကနေ ဆင်ခြင်ပြီးတော့ နေလိုက်ပါတဲ့။ မနေလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လာမလဲဆိုလို့ရှိရင် ရာဂ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်တဲ့။ အဲဒီလို ရာဂ မဖြစ်လာအောင် တွယ်တာစရာ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံတွေပေါ်မှာ ရာဂ မဖြစ်စေရအောင် နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံကို နှစ်သက်စရာမကောင်းတဲ့ အသွင်သဏ္ဌာန်ဖြစ်အောင် အမှတ်သညာကို ပြောင်းလဲပေးပါ၊ ဆင်ခြင်ပါလို့ ဒီလို ပြောတာနော်။

ကဲ - ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် ပြောမယ်ဆိုရင် ဒီ ဣဋ္ဌာရုံတစ်ခုကိုတွေ့တယ်။ လိုချင်စရာကောင်းတဲ့အာရုံတစ်ခုကိုမြင်တယ်၊ လိုချင်စရာကောင်းတဲ့ အသံကိုကြားတယ်။ လိုချင်စရာကောင်းတဲ့ အနံ့ကိုရတယ်၊ လိုချင်စရာ ကောင်းတဲ့ အရသာကို ခံရတယ်၊ လိုချင်စရာကောင်းတဲ့ အထိအတွေ့ကို ဖြစ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် အမြင်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ကြည့်၊ နှစ်သက်စရာ

www.dhammadownload.com

အင်မတန်မှလှပတဲ့ အရာတစ်ခုကို မြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရာဂ မဖြစ်စေဖို့အတွက် ဘာဆင်ခြင်ရမလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် မတင့်တယ်တဲ့ သဘောကို ပြောင်းလဲပေးလိုက်ပါလို့ ဆိုတာ၊ မတင့်တယ်တဲ့ သဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား ကြည့်လိုက်။

ဆိုပါစို့ လူတွေဟာနော် အမျိုးသား အမျိုးသမီး တပ်မက်စရာအာရုံကို တွေ့လာပြီဆိုတဲ့အခါမှာ အသုဘ သဘောကို ဆင်ခြင်ပါ။ အသုဘဆိုတာ မသာအိမ်ကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မတင့်တယ် မစင်ကြယ်မှုတွေ၊ ရွံစရာကောင်းတာတွေကို တွေးကြည့် လိုက်။ အဲဒီ နှစ်သက်စရာအာရုံလေးတစ်ခုရဲ့ နှစ်သက် စရာ မကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေကို ဆင်ခြင် စဉ်းစား ကြည့်ပါလို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီလို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားလိုက်ခြင်းဟာ ဝိပဿနာ တရားတစ်ခုပဲပေါ့။ အဲဒီ ဝိပဿနာတရားဖြင့် ရာဂ မဖြစ်အောင် ဟန့်တားလိုက်တာပဲလို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ ဒါကိုယ့်ကိုယ်ကို လုပ်ကြည့်၊ တကယ်ရမရ၊ တကယ်

www.dhammadownload.com

ဆင်ခြင် စဉ်းစားကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဟန့်တားမှုဟာ ဖြစ်သွားတယ်။

တစ်ခါတုန်းက ရှင်ဝင်္ဂီသ ဆိုတဲ့ ရဟန်းတော်ဟာ ရှင်အာနန္ဒာနဲ့ အတူတကွ မြို့ထဲကို ဆွမ်းခံသွားတယ်။ ဆွမ်းခံသွားတဲ့အခါကျတော့ နှစ်သက်စရာ အာရုံတစ်ခု ပေါ်နေ၁၊ အမျိုးသမီး၊ နှစ်သက်စရာ အာရုံတစ်ခုကို မြင်ပြီးတော့ ရာဂစိတ်တွေ ဖြစ်ပွားတာ ရှင်အာနန္ဒာကို ဖွင့်ပြီးတော့လျှောက်တယ်။ "တပည့်တော်မှာ ရာဂစိတ်တွေဖြစ်နေတယ်ဘုရား။ အဲဒီ ရာဂတရား ငြိမ်းအောင် တပည့်တော်ကို ဟောပေးပါ" လို့ ဆွမ်းခံသွားရင်း လျှောက်တာ။ လျှောက်တော့ ရှင်အာနန္ဒာက သူ့ကို တရားဟောလိုက်တယ်။ ရှင်အာနန္ဒက ဘယ်က စပြောတုန်းဆိုတော့ **သညာယ ဝိပရိယေသာ စိတ္တံ တေ ပရိဒယှတိ** "ငါ့ရှင် တဲ့၊ မင်း အမှတ်မှားနေလို့ စိတ်တွေဟာ ဖောက်ပြန်သွားတာ။ လှတယ်လို့ မင်းမှတ်နေလို့ စိတ်တွေဟာ ဖောက်ပြန်သွားတာ" တဲ့။

www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ "အသုဘာယ စိတ္တံ ဘာဝေဟိ" မတင့်တယ်ဘူးဆိုတဲ့ အနေအထားကို မင်း သေသေချာချာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားလိုက်ပါ။ ဟုတ်တယ်လေ၊ လူတစ်ယောက်ဟာ လှတယ် မလှဘူး ဆိုတာ အပေါ်ယံလေးတင်ကြည့်ပြောတာ။ အပေါ်ယံလေး ကြည့်ပြောတာ၊ နေ့စဉ်သဘာဝတွေ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့် လူမှာကိုးပေါက်ဒွါရအမာဝ ရှိတယ်၊ မျက်စိကထွက်တဲ့ဟာရော နှစ်သက်စရာကောင်းတာ ရှိရဲ့လား။ နားကထွက်တာ နှစ်သက်စရာကောင်းတာရှိရဲ့လား။ ပါးစပ်ကထွက်တဲ့ အရာတွေနော်၊ နှာခေါင်းပေါက်က ဘယ်ကထွက်ထွက် ကိုးပေါက်ဒွါရ အမာဝက ထွက်တာတွေဟာ ရွံစရာတွေချည်းပဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါလို့။ ဘယ်သူများ ကိုယ့်ပစ္စည်း ဆိုပြီးတော့ သိမ်းထားတာများရှိလို့လဲ။ အားလုံးဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာကထွက်တဲ့ပစ္စည်းဟာ တန်ဖိုးရှိတာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။ လူတွေဟာ စားတုန်းကတော့ ထမင်းပွဲကြီးနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး အတူတကွစားကြတယ်။ အေး- စွန့်ထုတ်ပြီ ဆိုတဲ့အခါကျတော့

www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်ထဲ တံခါးချက်ထိုးပြီးတော့ Toilet ထဲဝင်ကြတယ်နော်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ကိုယ်တောင်မှ နှာခေါင်းပိတ်ရတာ သူများတွေမြင်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မတုန်း၊ မကောင်းလို့ပေါ့။ အဲဒီသဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ခုနက လိုချင်စရာဆိုတဲ့ အတွေးတွေဟာ ပျောက်ထွက်သွား တယ်။ ဒါကိုပြောတာ **သမ္မာသက်ပ္ပ** လိုချင်စရာအတွေး ပျောက်သွားအောင်ဆင်ခြင်။

မပျောက်သေးဘူးဆို ထပ်တွေး။ ဆံပင် မွေးညှင်း ခြေသည်းလက်သည်း သွား အရေ အသား အကြော အရိုး ခြင်ဆီ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိသမျှ အရာတွေကို ဖြုတ်ပြီးတော့ ကြည့်လိုက်။ ဆံပင်ဆိုတာ ခေါင်းပေါ်မှာ ရှိတုန်းတော့ လှတယ်လေ။ အရောင်လေး ကလည်း အမျိုးမျိုးဆိုး၊ အမွှေးအကြိုင်လေးကလည်း အဲဒီဆံပင်ကမွှေးတာမဟုတ်ဘူး၊ တကယ်ကတော့ လိမ်း ထားတဲ့ဆီကြောင့်မွှေးတာ၊ နံ့သာဆီကြောင့်မွှေးတာ။ အဲဒါကို ဆံပင်က မွှေးတယ်လို့ ထင်သွားတယ်။ တကယ်

www.dhammadownload.com

ဆံပင်ဟာ တစ်ပတ်၊ တစ်လ မဖွပ်မလျှော်ဘဲနဲ့ ခေါင်း မလျှော်ဘဲနဲ့ ထားကြည့်ပါလား။ ဘယ်လိုအနံ့လည်း ဆိုတာ တွေ့လာမှာပဲနော်။ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုတောင် နှာခေါင်းပိတ်နေရမယ့် အနေအထားမျိုးဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီတော့ မွှေးတယ် ကြိုင်တယ်ဆိုတာ အပြင်က ဟာတွေနဲ့ ဖုံးထားတာ။ တကယ်က မွှေးတာကြိုင်တာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကထွက်သမျှ အမွှေးအကြိုင် မရှိဘူးဆိုတာ လူတိုင်းသိပါတယ်။ သိလို့ပဲ မနက် အိပ်ရာကထတယ်ဆိုရင် ဘယ်အရင်သွား Toilet အရင်သွားကြတယ်။ မျက်နှာသစ်ရတယ်၊ သန့်ရှင်း ရတယ်၊ အကုန်လုပ်ပေး ရတယ်။ အဲဒီသဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် **"အသုဘာယ စိတ္တံ ဘာဝေဟိ မာနာနုသယမုဇ္ဈဟ"** အေး- ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘောဆိုတာ ဘာမှတင့်တယ်တာမရှိဘူး၊ အားလုံး ဟာ ရွံစရာအတိသာ ဖြစ်တယ်လို့၊ လိုချင်စရာလို့ ထင်လာရင် နှစ်သက်စရာလို့ မြင်လာတဲ့ အာရုံတစ်ခု

www.dhammadownload.com

အပေါ်မှာ နှစ်သက်စရာ မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ ဒီ အတွေး လေးနဲ့ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါတဲ့။

အဲဒီလို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်လို့ရှိရင် အလွန်တပ်မက် စရာကောင်းတဲ့ အာရုံပေါ်မှာတောင် ရာဂဆိုတာ မလာ တော့ဘူး။ ဒါတားထားလိုက်နိုင်ပြီပေါ့။ ဒါကိုပြောတာ နော်။ ဣဋ္ဌာရုံနဲ့ တွေ့လို့ရှိရင် အနိဋ္ဌာရုံဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်၊ အပြစ်အနာအဆာကို ရှာကြည့်။ အဲဒီလို ရှာကြည့်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ရာဂဆိုတာ ဖြစ်ဖို့ အခြေအနေတစ်ခု မရှိတော့ဘူး။ တားလိုက်တယ်၊ တားလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ပြဿနာတွေ အများ ကြီး အေးသွားတယ်။ သီလကျိုးမှာ မကျိုးတော့ဘူး။ သမာဓိ ပျက်ပြားမှာ မပျက်ပြားတော့ဘူး။ ဟော- ဒီသဘောကို ပြောတာနော်၊ မတားဘဲနဲ့ နေကြည့်ပါ လား၊ ဒုက္ခရောက်မှာပေါ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

အဲဒါဟာ နမူနာတစ်ခုပဲနော်၊ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါကိုပြောတာ ဣဋ္ဌာရုံနဲ့ လိုချင်စရာ အာရုံကို တွေ့လာလို့ရှိရင် လိုချင်စရာမကောင်းတဲ့ အနေအထား

www.dhammadownload.com

တစ်ခုကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးတာ ကောင်းတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ကောင်းလဲ၊ ရာဂ မဖြစ်လို့ ကောင်းတယ်၊ ဒီလိုပြောတာ။ ရာဂ မဖြစ်ဖို့ရာ အဓိက ကျတယ်ပေါ့။ ဒါက နံပါတ်(၁)။

အဲဒီတော့ ဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာ အသုဘ မတင့်တယ်တဲ့သဘောနဲ့ ဆင်ခြင်မှု မပျောက်သလားလို့ ဆိုတော့ တခါတရံကျတော့ အသုဘ မဟုတ်တာ ရှိသေးတယ်။ ဆိုပါစို့ ကိုယ်က တပ်မက်တာက လူမဟုတ်ဘူးနော်၊ လည်ပင်းဆွဲထားတဲ့ စိန်ဘယက်ကလေးကို တပ်မက်တယ်၊ နားတောင်းပန်ထားတဲ့ စိန်နားတောင်းကို တပ်မက်တယ် ဆိုပါစို့နော်။ ပစ္စည်းဥစ္စာကို တပ်မက်ပြီ၊ ဩော်- နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆိုပြီးတော့ တပ်မက်ပြီဆိုရင် အဲဒါကျတော့ ဘယ်လို ဆင်ခြင်ရမလဲလို့ဆိုရင် အနိစ္စသဘောကို ဆင်ခြင်ပါတဲ့ အဲဒီကျတော့နော်။

ဩော် ဒီပစ္စည်းလေးဟာ ခဏပဲ၊ သူပိုင်ဆိုင်တာလည်း ခဏပဲ၊ အကယ်၍ ငါပိုင်ဆိုင်ဖို့ဆိုလည်း ဒါလည်း

www.dhammadownload.com

ခဏပဲ။ ဘယ်အရာမှ သင်္ခါရ ဆိုတာ မမြဲဘူး။ ပစ္စည်းက သော်လည်း လူကိုစွန့်၊ လူကသော်လည်း ပစ္စည်းကိုစွန့် နှစ် ၁၀၀ အတွင်းမှာ ခွဲကြမှာပဲလို့ဆိုတဲ့ မမြဲတဲ့ သဘော လေးတစ်ခုကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါတဲ့။ အနိစ္စ သဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ရင် အေး- ဘယ်ပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ရေရှည်မဟုတ်ဘူးနော်၊ ခဏလေးနဲ့ ပျက်စီးသွားမှာ တွေချည်းပဲလို့ အနိစ္စသဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ရာဂ ဖြစ်မှာကို တားလို့ရပါတယ် လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ အဲဒီတော့ ဒါဟာ ဝိပဿနာ ရှုတဲ့သဘောကိုပြောတာ။

အင်မတန်မှ အရေးကြီး၊ နေ့စဉ် ဘဝမှာ ရှုမှတ် ရမယ့် ဝိပဿနာ တရားတွေပဲ။ လူကို တပ်မက်တယ် ဆိုရင် အသုဘ အနေအထားကြည့်၊ အနိစ္စမကြည့်ရဘူး လားဆို ကြည့်ရတယ်၊ အဲဒါနဲ့ဖြေလည်းရတယ်၊ ပစ္စည်း ကို တပ်မက်တယ်။ သင်္ခါရ တစ်ခုကို တပ်မက်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် အနိစ္စသဘောနဲ့ဆင်ခြင်ပြီးတော့ တပ်မက်မှု ကို ဖြေဖျောက်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

www.dhammadownload.com

ဒုတိယတစ်ခု၊ ကြည့်- ဒုတိယတစ်ခုကျတော့ ဘာတုန်းဆို **ပဋိကူလေ အပ္ပဋိကူလသညီ** လိုချင်စရာ မကောင်းဘူး၊ အလွန်ရွံစရာကောင်းတဲ့ အလိုမရှိအပ်တဲ့ အာရုံ ကိုယ်မျက်စိထဲမှာ မတည့်တဲ့အာရုံကို မြင်တယ်၊ မကြားချင်တဲ့ အသံကိုကြားတယ်။ မရှူချင်တဲ့ အနံ့နော်၊ မလျက်ချင်တဲ့ အရသာ၊ မထိချင်တဲ့အရာ၊ အဲဒီလို အနိဋ္ဌာရုံတစ်ခု အာရုံနဲ့ဆုံလာပါပြီဆိုလို့ရှိရင် အနိဋ္ဌာရုံ ကို ဆက်ပြီးတော့ ဒီအတိုင်းပဲ အနိဋ္ဌသဘောနဲ့နေမယ် ဆိုရင် ဘာဖြစ်လာတုန်းဆို ဒေါသဖြစ်မှာပေါ့။

အဲဒီလို ဒေါသမဖြစ်ရအောင် ဘာနဲ့ ဟန့်တား မလဲဆိုတော့ အဲဒါကျတော့ ဘယ်လောက် နှစ်သက် စရာ မကောင်းတဲ့ အရာပဲဖြစ်ဖြစ် အနိဋ္ဌာရုံကို ဣဋ္ဌာ-နှစ်သက်စရာအဖြစ် ပြောင်းရှု။ ဥပမာမယ် လူ တစ်ယောက်ကို ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို မြင်လိုက်တယ်၊ မြင်လိုက်တာနဲ့ မထိန်းဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဒေါသဖြစ်သွားမှာ။ လူကိုမြင်ပြီးတဲ့နောက် ဘာတွေ မြင်တာတုန်းဆိုတော့ အေး-ဘယ်တုန်းက ငါ့အကျိုးမဲ့ကို

www.dhammadownload.com

လုပ်ထားတယ်။ ငါ့မိတ်ဆွေရဲ့ အကျိုးမဲ့ကို လုပ်ထားတယ်ဆိုတဲ့ သူ့ရဲ့လုပ်ရပ်တွေအပေါ် မှာ တွေးပြီးတော့ နေမယ်ဆိုရင် ဒေါသဖြစ်တော့မှာပဲ။

အဲဒီအခါကျတော့ ဘာ ဆင်ခြင်ရမလဲ၊ ကိုယ်နဲ့ မတည့်တဲ့လူ (သို့မဟုတ်) မပြစ်ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို တွေ့ပြီဆိုတဲ့အခါမှာ အဲဒီအပြစ်တွေကိုသာရှုမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဒေါသဖြစ်ဖို့ သေချာတယ်။ အဲဒီတော့ ဘာလုပ်ရမလဲနော်၊ "ကောင်းကွက်ကိုရှာ မေတ္တာကိုပွား" လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း လူတစ်ယောက်ဟာ အကောင်းဆိုတာ ရှိတယ်၊ ကောင်းတဲ့ အကွက်ကလေးကို ရှာပြီးတော့ မေတ္တာပွားအောင်လုပ်ပါ၊ မေတ္တာနဲ့ဖြေဖျောက်ပါတဲ့။ မုန်းစရာတွေဖြစ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ မုန်းစရာ အချက်တွေ မတွေးပါနဲ့တဲ့၊ ကောင်းတဲ့ အချက်ကလေးကို တွေးပြီးတော့ မေတ္တာပွားပေးပါတဲ့။ ဟော ဒီအချက်ကျတော့ မေတ္တာနဲ့ခုခံဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။ **"ပဋိကူလေ အပ္ပဋိကူလသညီ"** အနိဋ္ဌာရုံဆိုရင် ဒီနှစ်သက်စရာဘက်ကတွေးပြီးတော့ ဆင်ခြင်ပါတဲ့။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလိုမှ မရဘူးဆိုရင် ဓာတ်သဘောနဲ့လည်း ဆင်ခြင်ပေးလို့ရတယ်။ သင်္ခါရတွေဆိုရင် ဓာတ်သဘောနဲ့ ဆင်ခြင်ပြီးတော့ပေး၊ အေး-သူ့စိတ်ဆိုးနေလို့ရော ငါဘာအကျိုးရှိမှာလဲ၊ သူလည်း ပထဝီဓာတ်ပဲ၊ ငါလည်း ပထဝီဓာတ်ပဲ။ သူလည်း အာပေါ တေဇော ဝါယော ငါလည်း ဒီ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာပဲ။ ငါသူ့ကို မုန်းနေတော့ရော ဘာဖြစ်မလဲ၊ ဟော ဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါတဲ့။ ဒီမှာ နည်းလမ်း ၂ သွယ်ကတော့ နံပါတ် ၁ က ဒေါသဖြစ်စရာ အနိဋ္ဌာရုံနဲ့ကြုံပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကောင်းကွက်ကိုရှာ မေတ္တာကို့ပွား။ ကောင်းတာကို ရှာကြည့်ပြီးတော့ မေတ္တာဖြစ်အောင်လုပ်တဲ့။ နောက်တစ်နည်းက ဓာတ်သဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား၊ ဓမ္မသဘာဝကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ အဲဒီ ဒေါသဖြစ်မယ့်ဟာကို ဟန့်တားပါလို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

ဒါက နေ့စဉ် ကျင့်သုံးရမယ့် ဝိပဿနာဘဲ။ ဒါကို ပြောတာ "ပေါ်လာသည့် အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်

www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာ တရား” ဆိုတာ။ ပေါ်လာတဲ့ အနေအထား အပေါ်မှာကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ်စိတ်ကို ပြင်ပေးတာပေါ့။ နော် ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ဟော- နောက်တစ်ခု တတိယအချက်ကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက တွဲဖက်ပြီးတော့ပြတယ်၊ တခါတရံ အာရုံဆိုတာဆန်းတယ်၊ တစ်ပိုင်းက နှစ်သက်စရာ ကောင်းပေမယ့် တစ်ပိုင်းက စက်ဆုပ်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံမျိုးကိုလည်း မြင်ချင်မြင်တယ်လေ။ အကောင်း တစ်ဝက် အဆိုးတဝက် အဲဒီလိုလာပြီဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလို အကောင်းတဝက် အဆိုးတဝက် လာပြီဆိုရင် ဘာဖြစ် နိုင်တုန်းဆို အကောင်းကိုတွေ့လို့ရှိရင် ရာဂ ဖြစ်လိမ့် မယ်၊ အဆိုးကိုကြည့်လို့ရှိရင် ဒေါသဖြစ်လိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါမှာတဲ့ ဘယ်သူက စွမ်းအား ပိုပြင်း တတ်တုန်းဆိုလို့ရှိရင် ရာဂဘက်က အကောင်းဘက်က ပိုပြီးတော့ စွမ်းအားပိုပြင်းတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အဲဒီအခါကျလို့ရှိရင် “**ပဋိကူလသညာ**” တဲ့ ကျေနပ်စရာ မကောင်းတဲ့ သဘာဝတရားကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်။

www.dhammadownload.com

အေး- သင်္ခါရတရားဆိုတာ ဘယ်ဟာမှ မမြဲဘူး၊ အားလုံးဟာ တခဏအတွင်း ပျက်စီးသွားကြမှာတွေ ချည်းပဲလို့ ဒီလိုဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် ရာဂ မဖြစ်အောင် တားလိုက်နိုင်တယ်။ ဒေါသမဖြစ်အောင် တားလိုက်နိုင်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာနော်၊ ဒီလိုဆိုတာ။

နောက်တစ်ခါ **ပဋိကူလ** အဆိုးကတစ်ဝက်၊ **အပ္ပဋိကူလ** အကောင်းကတစ်ဝက် အဲဒီလိုလာတဲ့အခါ မှာလည်း နောက်တစ်နည်းကတော့ အကောင်းဘက်ကို ကြည့်ပြီးတော့တားတဲ့။ ဆိုလိုတာက ဒီ နံပါတ်-၃ နဲ့ နံပါတ်-၄ ကို မြတ်စွာဘုရားက အကောင်းအဆိုး ရောလာတယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဆိုးကို စဉ်းစားပြီးတော့လည်း တားလို့ရတယ်။ အကောင်းကို စဉ်းစားပြီးတော့လည်း တားလို့ရတယ်လို့ အဲဒီတော့ အကောင်းအဆိုး စဉ်းစားတယ်ဆိုတာဘာလဲ အကောင်းကိုစဉ်းစားတယ်ဆိုရင် မေတ္တာပွားဖို့နဲ့ ဓာတ်သဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့။ သဘာဝဓမ္မကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ ဒါ အကောင်းဘက်။ အဆိုးဘက်ကို စဉ်းစားတယ်ဆိုတာ ဘာတုန်း

www.dhammadownload.com

ဆိုရင် အသုဘနဲ့ အနီးစပ်ပေါ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်းဖြင့် ဒီ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတွေ ပေါ်မှာ ရာဂမဖြစ်အောင်၊ ဒေါသမဖြစ်အောင် ဒီလို ထားလိုက်နိုင်တယ်။

နောက်ဆုံး နံပါတ်-၅ အနေနဲ့ကြည့်၊ နံပါတ်-၅ အနေနဲ့ကျတော့ "**ပဋိကူလံ စ အပ္ပဋိကူလံ စ တဒုဘယံ အဘိနိဝဇ္ဇေတွာ ဥပေက္ခကော ဝိဟရေယျ သတော သမ္ပဇာနော**" ဒါက နံပါတ်၅၊ ဒီနည်းလမ်းတစ်ခုကို ထပ်ပြတာ။ မြတ်စွာဘုရားက အာရုံဆိုတာ အကောင်းနဲ့ အဆိုး ၂ မျိုးပဲ ထားတာနော်။ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံရှိတယ်၊ သဘာဝအတိုင်းထားမယ်ဆိုရင် နှစ်သက် စရာကောင်းတဲ့အာရုံဆိုရင် လောဘဖြစ်မယ်၊ မုန်းတီး စရာကောင်းတဲ့အာရုံဆိုရင် ဒေါသ ဖြစ်မယ်၊ ဒီလိုလာ တာ။ အဲဒီတော့ အဲဒီ ၂ ခုစလုံးကိုနော် လိုချင်စရာ မကောင်းတဲ့အာရုံရော လိုချင်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံ ရော အဲဒီ ၂ ခု စလုံးကို ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတွေကို ရှောင်လိုက်ပါတဲ့၊ နှလုံးမသွင်းနဲ့တဲ့။ နှလုံးမသွင်းဘဲနဲ့

www.dhammadownload.com

လျစ်လျူရှုပြီးတော့ သတိသမ္ပဇဉ်နဲ့နေပါလို့ ဒီလို ပြောတာ။

အဲဒီဟာကတော့ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ **ဆဠင်္ဂုပေက္ခာ** လို့ခေါ်တယ်။ အင်္ဂါခြောက်ပါးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ဥပေက္ခာဆိုတာ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားတဲ့အကျင့် တစ်ခုပဲ။ မျက်စိက ကောင်းတာမြင်လည်း ဂရုမစိုက်ဘူး၊ မကောင်းတာမြင်လည်း ဂရုမစိုက်ဘူး။ အာရုံရဲ့ သဘာဝ ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး သတိသမ္ပဇဉ်နဲ့နေတယ်။ လောဘမဖြစ်ဘူး၊ ကောင်တာမြင်လို့ လောဘမဖြစ်ဘူး၊ မကောင်းတာမြင်လို့ ဒေါသမဖြစ်ဘူးနော်။ အာရုံရဲ့ သဘောကို အမှန်အကန်သိပြီးတော့ သတိနဲ့ လျစ်လျူရှု လိုက်တယ်တဲ့။ **တတြမဇ္ဈတ္တတာ** လို့ခေါ်တဲ့အတိုင်း ကိုယ့်စိတ်ကို မှန်ကန်တဲ့ အတွေးတစ်ခုနဲ့ ထိန်းထား လိုက်တယ်ပေါ့။ ကောင်းတယ်လို့လည်း မစဉ်းစားဘူး၊ မကောင်းဘူးလို့လည်း မစဉ်းစားဘဲနဲ့ လျစ်လျူရှုထား လိုက်တဲ့နည်း။

www.dhammadownload.com

အမိပွာယ်က ဘာတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်လာ ချီးမွမ်းလည်း မကြားချင်ယောင်ဆောင်နေလိုက်တဲ့ သဘောနော်၊ ဆဲရင်လည်း မကြားချင်ယောင်ဆောင်နေလိုက်တဲ့ သဘောပဲ၊ ခေါင်းထဲမှာ မထည့်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါတွေကို အမှိုက်သရိုက်တွေ ငါ့ခေါင်းထဲမှာ မထည့်ဘူး ဆိုပြီးတော့ ရှောင်နေလိုက်တယ်။ ကိုယ်စဉ်းစားရမယ့် အလုပ်တစ်ခုကိုပဲ ဆင်ခြင်စဉ်းစားနေလိုက်တယ်။ ရှောင်ရှားနေလိုက်တယ်။ အဲဒီနည်းကိုပြောတာ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက **ပဋိကူလဉ္စ အပ္ပဋိကူလဉ္စ** ဣဋ္ဌာရုံ အနိဋ္ဌာရုံကို ကိုယ်လည်းရှောင်ရှားလိုက်မယ်၊ ဣဋ္ဌာရုံကိုလည်း ရှောင်ရှားလိုက်မယ်။ အဲဒီအာရုံတွေပေါ်မှာ ဥပေက္ခာ မျှမျှတတ သဘောထားလိုက်မယ်။ မကောင်းဘူးလို့လည်း မတွေးဘူး၊ ကောင်းတယ်လို့လည်း မတွေးဘူး၊ ကြားချထားလိုက်မယ်။ **သတော သမ္ပဇာနော** ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ အမှတ်တရားလေးနဲ့ နေလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ခုနက လောဘ ဖြစ်စရာတွေ၊ ဒေါသဖြစ်စရာတွေ၊ မောဟဖြစ်စရာတွေ ဒါတွေ

www.dhammadownload.com

အကုန်လုံး လွတ်သွားမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ အားလုံးလွတ်သွားနိုင်တယ်တဲ့။

အဲဒီလို လွတ်သွားဖို့အတွက် အခုဒီ ၅ နံပါတ်ကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာထားရမတုန်းဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလို အာရုံတွေပေါ်မှာ လျစ်လျူရှုနိုင်တာဟာ ဘာအတွက် ဘာကြောင့် ရှုတာတုန်းလို့ဆိုရင် သူက ငါ့ရဲ့သန္တာန်မှာတဲ့ ဘယ်အာရုံ ဘယ်နေရာ ဘယ်လောက်ပဲ အနေအထား ရှိရှိ ဒီနှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံတွေပေါ်မှာ ရာဂ မဖြစ်စေဘူး။ ဘယ်အာရုံပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်နေရာ မှာပဲနေနေ၊ ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒေါသ မဖြစ်စေဘူး။ ဘယ်အာရုံ ဘယ်နေရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ငါ့သန္တာန်မှာ မောဟဆိုတဲ့ တွေဝေစရာ အာရုံ တွေ ပေါ်မှာလည်းပဲ မောဟမဖြစ်စေရဘူး လို့ဆိုတဲ့ စိတ်ကို ဆောက်တည်ထားတဲ့ အနေအထားနဲ့ အာရုံ တွေပေါ်ကို အမှန်သိနေအောင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားနေတဲ့

www.dhammadownload.com

သဘောတဲ့။ အဲဒီလို နည်းလမ်း ၅ သွယ် မြတ်စွာဘုရား က ဒီသုတ္တန်မှာ ထည့်သွင်းပြီးတော့ ဒီလိုဟောကြားတာ။

အဲဒီတော့ ဒီနည်းလမ်း ၅ သွယ်နဲ့ ရာဂ ဒေါသ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေကို တားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ တားနိုင်တာတုန်းလို့ ဆိုတော့နော် ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ တားနိုင်တာတုန်း ဆိုရင် အဋ္ဌကထာက ဖြည့်စွက်ပြီးတော့ ပြောထား တယ်။

နံပါတ်(၁)ကတဲ့ ဝိပဿနာတရားကို အမြဲမပြတ် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလည်းပဲ ဒီအတိုင်း လုပ်နိုင် တယ်လို့။ ဆိုတော့ ဒါ ကိုယ်ကြိုးစားရမယ့် ကိစ္စတစ်ခု ပဲနော်။ အမြဲတမ်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့ အလေ့အကျင့် တစ်ခုလုပ်ထားတဲ့၊ အလေ့အကျင့်ရပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။

နောက်တစ်ခုက ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး တားနိုင် တုန်းဆို (၂) သုတ္တန်တစ်ခုကို နာယူမှတ်သားပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ စွဲထားပြီး ဒီသုတ္တန်ကို အထပ်ထပ် ဆင်ခြင် စဉ်းစားပြီးတော့ လိုက်နာကျင့်သုံးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ

www.dhammadownload.com

လည်းပဲ တားနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဟုတ်တယ်လေ၊ တွေ့နေမှာပဲ။ မျက်စိနှစ်လုံး ဖွင့်လိုက်တာနဲ့ ဣဋ္ဌာရုံ၊ အနိဋ္ဌာရုံ ကောင်းတာ ဆိုးတာ လာမှာပဲ။ နားစွင့်လိုက်တာနဲ့ အသံကလည်း လာမှာပဲ။ နှာခေါင်းက အနံ့ရတာနဲ့ လာမှာပဲ၊ လျှာက အရသာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးလာမှာပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ် အထိအတွေ့ကလည်း လာမှာပဲ၊ လာသမျှ အပေါ်မှာ ဒီသုတ္တန်ကို သတိထားပြီးတော့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း အလေ့အကျင့်တစ်ခုကို လုပ်ပေးလို့ရှိရင်လည်း တားနိုင်တယ်နော်။

(၃) သောတာပန် ဖြစ်သွားရင်လည်း တားနိုင်တယ်။ (၄) သကဒါဂါမ် ဖြစ်သွားရင်လည်း တားနိုင်တယ်။ (၅) အနာဂါမ် ဖြစ်သွားရင်လည်း တားနိုင်တယ်။ (၆) ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ မဆိုထားပေနဲ့တော့တဲ့။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာကျတော့ လာသမျှ အာရုံတွေပေါ်မှာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိသမ္ပဇညနဲ့ အားလုံးကို လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ အနေအထားရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဆဠင်္ဂုပေက္ခာဆိုတာ ရဟန္တာတွေမှာဖြစ်တာ။ အခု

www.dhammadownload.com

ဒီနေရာမှာပြောတဲ့ ဆဋ္ဌင်္ဂုပေက္ခာဆိုတာ ရဟန္တာတွေမှာ ဖြစ်တဲ့ဟာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ သာမန်ပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်သလို ကျင့်နိုင်အောင်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ ထည့်သွင်းဟောကြားတာ ဖြစ်တယ်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် တွေမှ ရနိုင်တဲ့ ဥပေက္ခာမျိုး ဒီနေရာမှာ ထည့်သွင်းပြီး တော့ ဟောကြားထားတာတဲ့။

အေး- ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ် အပေါင်းတို့၊ မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ အာရုံများနဲ့ ရှုပွားရမယ့် ဝိပဿနာတရား တွေဟာ ဘာအတွက်လည်းလို့ဆိုရင် နှစ်သက်စရာ အာရုံနဲ့တွေ့လာလို့ရှိရင် ရာဂ မဖြစ်အောင်၊ မုန်းတီးစရာ အာရုံနဲ့ တွေ့လာလို့ရှိရင်လည်း ဒေါသ မဖြစ်ရအောင်၊ တွေဝေမိန်းမောစေတတ်တဲ့ အာရုံနဲ့ တွေ့လာလို့ရှိရင် လည်း မောဟ မဖြစ်ရအောင် သတိသမ္ပဇညတရား လက်ကိုင်ထားပြီးတော့ ဒီလို အာရုံအလိုက် ရှုပွားရမယ့် ဝိပဿနာအမြင်တွေနဲ့ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မယ်

www.dhammadownload.com

ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကိလေသာတရားတွေဟာ ပါးသထက်ပါး၊ နည်းသထက် နည်းသွားပြီး ကိုယ်က ကိလေသာကို ထိန်းနိုင်တဲ့ အနေအထားတစ်ခု under control ပေါ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ ထိန်းနိုင်တဲ့အောက်ကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို မလုပ်ဘူးဆိုရင် သူ့ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေ ခံရမှာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ ကိလေသာရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု မခံရအောင် ဒီကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၃၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံမြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

၅။ ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၃၃၉၀၃၉၇၀

www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ စိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

www.dhammadownload.com

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်

၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ

၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်

၂၅။ သာရဏီယတရား

၂၆။ ရသတဏှာ

၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း

၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ

၂၉။ မဟာဒါန

၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ

၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ

၃၂။ အရှင်အာနန္ဒာ၏ ဝိပဿနာ

၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော

၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်

၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ

၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ

၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော

၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ

၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

www.dhammadownload.com

၄၂။ လွှတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘေသဇ္ဇဂုရု
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝဓါဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

www.dhammadownload.com

၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ
၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း
၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ
၇၉။ ဒဏ္ဍိကာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
၈၂။ အနတ္တလက္ခဏသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

www.dhammadownload.com

၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ

၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း

၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ

၈၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား

၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ

၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ

၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ

၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ

၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ

၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ

၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်

၉၅။ သာသနာပြုဗွမ်းအားရ

၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်

၉၇။ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ

၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း

၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ

၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ

၁၀၁။ အာနာပါနသသတိသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ

၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ

၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား

www.dhammadownload.com

[illegible]

www.dhammadownload.com

www.dhammadownload.com