www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒူတစာစဉ်

ဓမ္မဒူတ
ဒေါက်တာအရှင်ပညာသီဃရ

B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစက အာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတရေ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

ကိုယ့်ရဲ့ ကယ်တင်ရှင်

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညီဿရ

B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစက အာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

ကိုယ့်ရဲ့ ကယ်တင်ရှင်

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒူတ
ဒေါက်တာအရှင်ပညာသိုက်
B.A(Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)
သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစက အာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

ကိုယ့်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်

ဖြန့်ချိရေး
ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ
အမှတ် – ၅၀၈/၅၁၂၊ (၂–ခ)၊ ပထမထပ်၊ (သရဖီကွန်ဒို)၊
ကုန်သည်လမ်း(ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း – ၃၈၃၆၆၄၊ ၃၈၆၈၃၃။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒူတ တရားတမန်

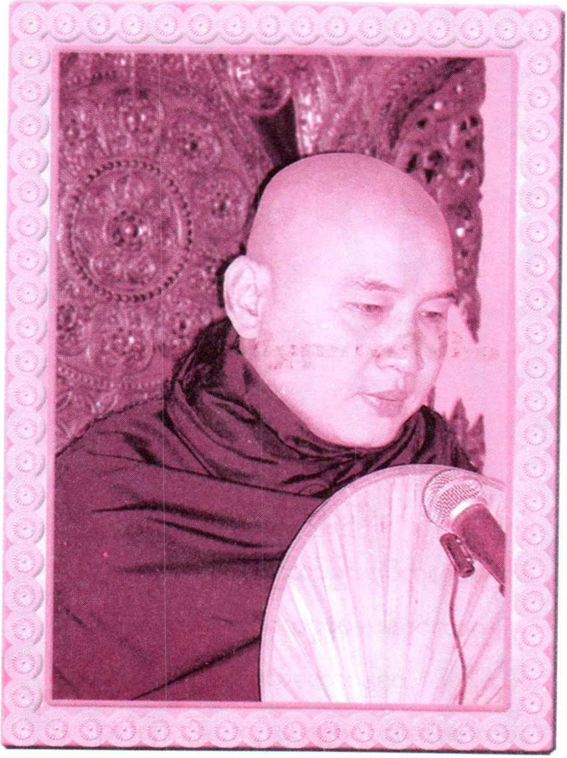
ဓမ္မဒူတ စာပို့ချ သင်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ စာရေးပြ ဖတ်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ ဟောဖော်ပြ နာကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ တရားပြ ကျင့်ကြ ကျိုးရစေ။

www.dhammadownload.com



ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

B.A (Myanmar), M.A(Sri Lanka), Ph.D (India)

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစက အာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာအရှင်ပညာသိရီ

မွန်ပြည်နယ်၊ သထုံမြို့ ညောင်ဝိုင်းရပ်နေ ဦးကျော်လှိုင် + ဒေါ်မြင့်ကြည်တို့မှ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလတွင် ဖွားမြင်သည်။

တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတတောရကျောင်း ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တပညာဇောတ (အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြုကာ ရှင်အဖြစ်၊ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။

တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရ၊ မန္တလေးမြို့မစိုးရိမ်တိုက်ဟောင်း၊ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်၊ ပခုက္ကူမြို့ မဟာဝိသုတာရာမကျောင်းတိုက်၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး

www.dhammadownload.com

သဒ္ဓမ္မသီတဂူချောင်တို့တွင်လည်းကောင်း၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့တွင်လည်းကောင်း ပညာ သင်ယူခဲ့ပါသည်။

သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊

သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊

သာသနဟိတ ဂဏဝါစက အာစရိယဘွဲ့၊

B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India) ဘွဲ့တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။

၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်သော မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ ဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့သည်။

၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် သထုံမြို့ သုဝဏ္ဏဘူမိ ပရိယတ္တိ သာသနဟိတအသင်းကြီးမှ ဆက်ကပ်သော အဘိဝံသ ဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့သည်။

၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်သော ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ ဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့သည်။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး လွန်တော်မူသည့် ၁၉၉၇ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၅ ခုနှစ်ထိ တောင်စွန်းဓမ္မဒူတ တောရကျောင်းတိုက် နာယကဆရာတော်အဖြစ် တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

၂၀၀၄ ခုနှစ်မှစတင်၍ သထုံမြို့နယ်၊ ကျိုက်ကော်ကျေးရွာတွင် ဓမ္မဒူတသုခိတာရုံကျောင်းတိုက်ကို တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ကာ ပဓာနနာယက ဆရာတော်အဖြစ် တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်သည်။

၂၀၀၅ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ပဲခူးမြို့ ဆယ်မိုင်ကုန်းတွင် ဓမ္မဒူတတောရ သာသနာ့ရိပ်သာကို တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ကာ ပဓာနနာယက ဆရာတော်အဖြစ် စာရေး၊ စာချ၊ တရားဟော၊ တရားပြကာ သာသနာ့တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်

၁၃၆၈ ခုနှစ်၊ တန်ခူးလဆန်း (၆) ရက်၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ် မတ်လ (၃၀) ရက်နေ့ညတွင် သနပ်ပင်မြို့ အောင်မြေဗောဓိဇေယျရုံသီ ဒက္ခိဏာသာခါ ဆုတောင်းပြည့် ရုပ်ရှင်တော်မြတ် ဆုတောင်းပြည့်ဘုရားဝင်းအတွင်း စီရင်ကျင်းပအပ်တဲ့ဓမ္မသဘင်ဝယ် ဟောကြားအပ်သော "ကိုယ့်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်" တရားတော်။

www.dhammadownload.com

ကယ်တင်ရှင်ကို ရှာရအောင်

ဘဝတစ်ခုပိုင်ဆိုင်ရရှိလာတဲ့ အချိန်မှာ ဘယ်သူမဆို လူတိုင်းလူတိုင်း သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဘဝရဲ့အခက်အခဲ၊ ဘဝရဲ့အကျပ်အတည်း၊ ဘဝရဲ့ဆင်းရဲများစွာကို ကြုံရတွေ့ရပါတယ်။

ဆင်းရဲတဲ့သူလည်း ဆင်းရဲတဲ့သူအလျောက်၊ ချမ်းသာတဲ့သူလည်း ချမ်းသာတဲ့သူအလျောက်၊ ငယ်သူကလည်း ငယ်သူအတိုင်းအတာနဲ့၊ ကြီးသူကလည်း ကြီးသူအတိုင်းအတာနဲ့ မွန်းကြပ်နေကြတဲ့ ဘဝထဲမှာ ဘဝရဲ့လွတ်မြောက်မှုကို ဖော်ဆောင်ပေးမယ့် ဘဝရဲ့ကယ်တင်ရှင် တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းကို ညွှန်ပြပေးမယ့် ကိုယ်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်ကို ဖော်ထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

တရားနာတကာ ကယ်တင်

တရားနာတကာသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်တင်နေတာပါ။

တရားနာတဲ့ အလုပ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကယ်တဲ့ အလုပ်ပါ။ တရားနာတယ်။ တရားနာကြတယ် တရားပွဲတွေ အမြို့မြို့အရွာရွာ နယ်ပယ်ဒေသအသီးသီး ကျင်းပကြတယ်။ တရားပွဲတွေ ကျင်းပနေကြတော့ တရားနာသူတွေ အမြောက်အမြား နာယူကြတယ်။ စိတ်ပါဝင်စားစွာနဲ့ တရားကို လေ့လာကြနာယူနေကြတာ ဝမ်းသာအားရဖြစ်စရာပါ။

တရားဓမ္မကို နာယူတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကယ်တဲ့အလုပ်လို့ သိထားရပါမယ်။ ကိုယ့်ကို ကယ်တင်တာ တရားကကယ်တင်တာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်က

www.dhammadownload.com

တရားပါ။ တရားသည်သာလျှင် ကိုယ့်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

တရားနာတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်

"တရားဓမ္မ နာယူတယ် နာယူတယ်" ဆိုရာမှာ ဘာအတွက် တရားနာတာလည်းလို့ သိသင့်ပါတယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုး စိတ်ထားအမျိုးမျိုးနဲ့ တရားပွဲတွေကျင်းပကြတော့ တရားပွဲကျင်းပခြင်း၊ တရားနာယူခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်ဖို့လို့ နှလုံးသွင်းပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်တင်တဲ့အလုပ်အနေနဲ့ တရားဓမ္မနာယူတဲ့အခါမှာ ရည်ရွယ်ချက်၊ ဦးတည်ချက် ရှိရမယ်။ တရားပွဲကျင်းပတဲ့ နေရာမှာလည်း မှန်ကန်တဲ့ ဦးတည်ချက် ရည်ရွယ်ချက်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။

ဓမ္မလမ်းကြောင်းမတိမ်းစောင်းအောင် သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကယ်တင်ရှင်ကို မျှော်

ကယ်တင်ရှင်ကယ်တင်ရှင်ဆိုတဲ့ဒီစကားလုံးကမ္ဘာပေါ်မှာ အသုံးများပါတယ်။ ဆင်းရဲ ဒုက္ခ အကြပ်အတည်းတွေ့နေပြီတော့ ထွက်ပေါက်လိုချင်တဲ့သူ မှန်သမျှ ထွက်မြောက်ချင်တဲ့ သူမှန်သမျှ ဘာကိုမျှော်လင့်လဲဆိုရင် ကယ်တင်ရှင်ကို မျှော်ကြတယ်။

www.dhammadownload.com

ဘဝကောင်းစားရေး၊ တိုးတက်ရေး၊ ကြီးပွားချမ်းသာရေး၊ ဘဝမှာသက်သာအဆင်ပြေရေးအတွက် ကယ်တင်ရှင်ကိုလိုလားကြတောင့်တကြတော့ ဘုရားရှင်ပြောတဲ့ ကယ်တင်ရှင်က တရားတော်ပါ။

www.dhammadownload.com

သာသနာရဲ့လမ်းစဉ်

တရားနာလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်နေတာလို့ ဆိုတော့ဘုရားရှင်ရဲ့သာသနာနဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့အချိန်မှာ သာသနာရဲ့လမ်းစဉ်၊ သာသနာရဲ့လမ်းကြောင်းအတိုင်း သွားကြရပါမယ်။

သာသနာလမ်းကြောင်း ဘယ်ကစသလဲဆိုရင် တရားဓမ္မနာယူခြင်းကနေ စပါတယ်။ တရားထူးတရား မြတ်သိသွားကြတဲ့သူမှန်သမျှတရားမနာဘဲနဲ့ဘယ်သူမျှ မသိကြပါဘူး။ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်လုပ်ငန်းတွေလုပ်ကိုင် အားထုတ်ချင်တဲ့ သူမှန်သမျှစနစ်တကျရှိစေဖို့နည်းစနစ် ပိုင်းဆိုင်ရာ မှန်မှန်ကန်ကန် ဒါနကောင်းမှုတွေ ပြုလုပ်ဖို့ သီလတွေ ဆောက်တည်တတ်ဖို့ တရားဘာဝနာတွေ အားထုတ်တတ်ဖို့တဲ့ ဘာလိုလဲဆိုရင် တရားနာဖို့ လိုပါ တယ်။

www.dhammadownload.com

အမြတ်သာသနာ ကြုံသည့်ခါ

အခုလို သာသနာနဲ့ကြုံတဲ့အချိန်အခါ လူဖြစ်လာတဲ့အချိန်အခါမှာ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်နေကြတယ်။ သာသနာထွန်းကားတဲ့ အရပ်ဒေသမှာလည်း မွေးဖွားလာကြတယ်။ ကြီးပြင်းလာကြတယ်။ ကိုယ်လက်အင်္ဂါလည်း သန်စွမ်းပြည့်စုံတယ်။ သာသနာနဲ့လည်းတွေ့ကြုံနေရတယ်။

ဘာလုပ်သင့်သလဲ၊ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်ပါ။ ငါ ဘာလုပ်ရမှာလဲ မေးရမယ်။ ငါဘာတွေ များလုပ်နေသလဲ မေးရမယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ စားရေးသောက်ရေး ဒီလိုနဲ့ပဲ ပြီးမှာလား၊ ဒီလိုပဲ တစ်ဘဝလုံး သွားမှာလား မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။

မေးသင့်မေးခွန်းပါ။ မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ပါ။ သာသနာနဲ့ တွေ့ကြုံတယ်။ သာသနာနဲ့ ကြုံလာတွေ့လာတဲ့အခါမှာ ငါဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဘာလုပ်သင့်သလဲလို့ အသိဉာဏ်ရှိသူတိုင်း စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲနေ ဒီအတိုင်းပဲသေ ဘဝတစ်ခုလုံး၊ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဒီလိုပဲနေသွား၊ ဒီလိုပဲသေသွားတယ်ဆိုတာ ဘာမျှအဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ ရလာတဲ့ ဘဝက တန်ဖိုးမရှိပါဘူး။

www.dhammadownload.com

တရားနာကြား မှတ်သား

တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဘဝဖြစ်လာအောင် နံပါတ်တစ်အဆင့် တရားနာရမယ် ။

သာသနာဆိုတာ ဘုရားရှင်ရဲ့အဆုံးအမပါ။ ဘုရားရှင်ရဲ့အဆုံးအမတွေကို သိဖို့အတွက် တရားနာယူရမယ်။ ပထမဆုံး လူတိုင်းလူတိုင်း လုပ်သင့်တဲ့အလုပ် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်ဟူသမျှ မဖြစ်မနေလုပ်ရမယ့်အလုပ် သည် တရားနာတာပါ။

ဆောင်ထား စဉ်းစားပါ

တရားနာပြီးရင် နာပြီးတဲ့ တရားဓမ္မကို ဆောင်ထားရမယ်။ နာပြီးရင် ဆောင်ထားရမယ်။

တချို့က နာတော့နာတယ်။ နာပြီးရင်မေ့သွားတယ်။ နာပြီးရင် မေ့ပစ်လိုက်ကြတယ်။ မမေ့ရဘူး။ နာကြား

www.dhammadownload.com

ပြီးတဲ့ တရားဓမ္မကိုပဲ စိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲနေအောင် ဆောင်ထားရမယ်။ နှုတ်က တတွတ်တွတ်ရွတ်ဆိုကာ မမေ့မပျောက် ဆောင်ထားရမယ်။ ဆောင်ထားတယ်ဆိုတာ သည် မမေ့အောင် လုပ်နေတာပါ။

တစ်ခါတစ်ခါ ဘုန်းကြီး စဉ်းစားကြည့်တယ်။ တရားပွဲတွေမှာ နာတော့ နာကြတာပဲ။ နာလိုက်တဲ့တရား နာပြီးတဲ့တရား ဘယ်လောက်များ မှတ်မိကြတယ်တော့ မသိဘူး။ ဟောတဲ့သူကလည်း ဟောလို့ နာတဲ့သူကလည်း နာလို့ တရားတစ်ပွဲ သာပြီးသွားတယ်။ တချို့များ ဘာတစ်လုံးမှ မမှတ်မိလိုက်ဘူး။ ဘာတစ်ခုမှ မသိလိုက်ဘူး။ အဲဒီလိုတရားနာတာဟာ အကျိုးမရှိပါဘူး။

ဘာဖြစ်ဖြစ် မှတ်သားစရာ တစ်ခုခုတော့ ရမှဖြစ်မယ်။ နားကြားတဲ့တရားဓမ္မ နားထောင်ကောင်းရုံ နာတာ မဟုတ်ဘူး။ နာပြီးတဲ့ တရားဓမ္မကို ဒုတိယအဆင့် ဆောင်ထားရမယ်။ ဆောင်ထားပြီးရင် တတိယတစ်ဆင့်မှာ စဉ်းစားရမယ်။

တရားနာပြီး ဘယ်နှစ်ခါပြန်စဉ်းစားလဲ။ တစ်ခါမျှ ပြန်မစဉ်းစားကြဘူး။ ရုပ်ရှင်ကြည့်ပြီးရင်ပြန်စဉ်းစားတယ်။ ဇာတ်လမ်းတွဲတွေကြည့်ပြီးရင် ဒီနေ့ ဘယ်လိုလာတယ်၊ နောက်နေ့ဘယ်လိုလာမယ်။ ဘာဖြစ်မယ်။ သူတို့စဉ်းစားတယ်။ တရားတော်ဖြင့် နာပြီးရင် ပြီးပြီ။ တရားနာရုံနဲ့တင် ကျေနပ်တဲ့အဆင့်က အကျိုးနည်းပါသေးတယ်။

www.dhammadownload.com

တရားဓမ္မကို နာပြီးရင် ဆောင်ထားရမယ်။ အလွတ် ရနေအောင် စိတ်ထဲ စွဲမြဲနေအောင် သေသေချာချာ ကျက်သင့်တာကျက် မှတ်သင့်တာမှတ် ပြန်ပြီးတော့ ဖတ်သင့်တာဖတ်လုပ်ရမယ်။ တရားတွေက တစ်ခါနှစ်ခါ နာရုံနဲ့လည်း မမှတ်မိဘူး။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ကြားဖူးရုံနဲ့ လည်း စိတ်ထဲမစွဲဘူး။ အထပ်ထပ်အခါခါ ပြန်ပြန်ပြီး တော့ လေ့လာရတယ်။ ဆောင်ထားပြီးတဲ့ တရားဓမ္မကို လည်း ပြန်လည်စဉ်းစားနေရမယ်။

www.dhammadownload.com

ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်

သေသေချာချာသိပြီ။ ဒီတရားနည်းလမ်းကို ကျကျနနသိပြီဆိုရင် နာပြီးတဲ့တရားကို ကျင့်ရပါမယ်။ နာပြီးရင်ကျင့်ရပါမယ်။ နာပြီးမမေ့လိုက်ရဘူး။ နာမေ့မဖြစ်ရဘူး။ နာကျင့်ဖြစ်ရမှာပါ။ လိုက်နာ ကျင့်သုံးရမှာပါ။ မနေ့ညက ဘုန်းကြီးဘာဟောသလဲလို့မေးရင်တောင် အကုန်အိုးတွေခွက်တွေ နင်းကုန်မယ်ထင်တယ်။ ဘာတွေမှတ်မိလဲ မေးကြည့်လိုက် ဘာပြောရမှန်း မသိတော့ဘူး။ ဘာတွေကျင့်သလဲဆိုရင် ပိုတောင် ဆိုးသွားဦးမယ်။

သေသေချာချာ မှတ်မှတ်သားသားနဲ့ တရားနာ၊ ပြီးရင်ဆောင်ထားစဉ်းစား၊ ပြီးရင်ကျင့်ကြံအားထုတ်တာ သာသနာလမ်းစဉ်ပါ။သာသနာနဲ့ တွေ့ကြုံစဉ်မှာ ကိုယ်လျှောက်လှမ်းသွားရမယ့် သာသနာ့လမ်းကြောင်းပါ။

www.dhammadownload.com

ဘုရားအဖြစ်ကို ရောက်တော့

ဘုရားရှင် ဘုရားအဖြစ်ကိုရောက်လို့ ဘုရားဖြစ်ပြီးတဲ့အချိန် ဘာလုပ်သလဲမေးရင် တရားဟောတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ ဝေနေယျသတ္တဝါတွေကို ချေချွတ်တယ်၊ ကယ်တင်တယ်ဆိုတာ တရားဟောပြီးတော့ ကယ်တာပါ။ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံအားထုတ် အသိဉာဏ်ကိုရ ဘုရားအဖြစ် ရောက်ပြီးတဲ့အခါမှာ ပထမဆုံး ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးဦးကို တရားဟောတယ်။ ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးဦးတို့ကို တရားနည်းလမ်းတွေကို သင်ကြားပေးတယ်။ ပို့ချပေးတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ သာသနာစတင်လာလိုက်တာ နောက်ဆုံးပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံတဲ့ အချိန်ထိ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံဖို့ မိနစ်ပိုင်းလောက်ပဲ လိုတဲ့အချိန်ထိကို ဘုရားရှင်က လောကအတွက် ဘာတွေလုပ်သွားလဲ ကောက်ချက်ဆွဲကြည့်ရင် တရားဟောသွားတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။

အဲဒီဟောကြားတဲ့တရားဓမ္မတွေသည် နာယူရမယ့် ဆောင်ထားရမယ့် တရားဓမ္မတွေပါ။ ဆောင်ထားပြီးရင် ကျင့်ရမယ့်တရားတွေပါ။

www.dhammadownload.com

တရားနာတာ ကယ်နေတာ

နာပြီးတဲ့တရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကယ်နေတာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကယ်နေတာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်သည် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဝါဒမှာက ဘုရားကလည်း မကယ်နိုင်ဘူး။ "ဒုက္ခရောက်နေပါတယ် လူတစ်ယောက် ဆင်းရဲနေပါတယ်။ ဒီဆင်းရဲတွင်းက လွတ်မြောက်သွားအောင်ငါကယ်တင်မယ်" လို့ဘုရားပြောတာ မရှိပါဘူး။နည်းလမ်းပေးတာပဲ ရှိပါတယ်။

ဒုက္ခဆင်းရဲတွင်းက လွတ်မြောက်အောင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဘယ်လိုကျင့် ဘယ်လိုနေ ဘယ်လိုနှလုံးသွင်း ဘယ်လိုစိတ်ထား စသည်ဖြင့် ဆုံးမပါတယ်။ နည်းပေးလမ်းပြ ပြုပါတယ်။ ကိုယ့်ဒုက္ခအပေါင်းက လွတ်မြောက်အောင်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကယ်ရပါမယ်။ ကိုယ့်ကိုကယ်တဲ့အလုပ်သည် တရားနာတဲ့အလုပ်ပါ။

www.dhammadownload.com

တရားနာတော့မှသာ

တရားဓမ္မကိုနာယူခြင်းအားဖြင့် မသိသေးတာတွေ သိလာတယ်။ ဘယ်ဟာက ကုသိုလ်၊ ဘယ်ဟာက အကုသိုလ်၊ ဘယ်ဟာကတော့ဖြင့် ပြုသင့်တယ်၊ ဘယ်ဟာကတော့ဖြင့် ရှောင်ရမယ်လို့ တရားနာမှ သိပါမယ်။ ဒါကတော့ မှန်တယ်၊ ဒါကတော့ မှားတယ်လို့ ကိုယ့်အယူအဆနဲ့ကိုယ် ကိုယ့်ဝါဒနဲ့ကိုယ် ထင်ရာမြင်ရာကို ကျင့်ကြံမယ်နေထိုင်မယ်၊ နလုံးသွင်းမယ်ဆိုရင် မှားဖို့သာ များပါတယ်။

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ထင်ရာမြင်ရာများကို ဆွဲယူတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပြုသမျှ အကုန်လုံး ကောင်းတယ်၊ ကိုယ်လုပ်သမျှ အမှန်လို့ထင်တယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ် မှန်မမှန် ကောင်းမကောင်း အသေအချာသိအောင် တရားနဲ့တိုက်ဆိုင် စစ်ဆေးကြည့်ရပါမယ်။

www.dhammadownload.com

မှတ်ကျောက်တင် စစ်ဆေး

တရားသည် မှတ်ကျောက်ပါ။ ကောင်းတယ် ထင်တယ်၊ မှန်တယ်ထင်တယ် ဆိုတာကို တရားတော်နဲ့ တိုက်ဆိုင်လေ့လာလိုက်တော့ မကောင်းဘူး မမှန်ဘူး ဆိုရင် ပယ်ရပါမယ် ။ မမှန်ရင် ကိုယ်ကြိုက်ပေမဲ့ ပယ်ရမှာပါ။

ကိုယ့်စိတ်ထဲကလည်း မှန်တယ်ထင်တယ်။ ကိုယ်က ပြုချင်တယ်။ လူတကာကလည်း မှန်ပါတယ် ကောင်းပါတယ်လို့ သတ်မှတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ တရားနဲ့ စစ်ဆေးကြည့်လိုက်လို့ မကောင်းဘူး၊ မမှန်ဘူးဆိုရင် ပယ်ရပါမယ်။ အဲဒီလိုပယ်သင့်တာတွေကိုပယ်နိုင်အောင် တရားနာပါ။ ဖြစ်သင့်တာတွေကို ဖြစ်နိုင်အောင် တရားနာပါ။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကိုသိအောင် တရားနာပါ။

www.dhammadownload.com

တရားက ပြတဲ့လမ်းလျှောက်

လူတစ်ယောက် ကောင်းရာရောက်၊ ကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်းလျှောက်မိဖို့ဆိုရာမှာတရားသည်အဓိကပါ။ တရားကသာလျှင် လမ်းမှန်ကိုပြတယ်။ လမ်းဖြောင့်ကိုပြတယ်။ တရားနာလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်နေတာပါ။ နာကြားပြီးတဲ့တရားဓမ္မကိုလက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်နေတာ ကြိုးစားကယ်နေတာပါ။ ကယ်ရမယ်၊ ကယ်ရမယ်လို့တော့သိတယ်။ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ငါ နေရမယ် ကျင့်ရမယ်သိတယ်။ သိတော့သိတယ်။ မကျင့်ရင် မရပါဘူး။

ဒီဆေးသောက်လို့ရှိရင် ဒီရောဂါပျောက်မယ် သိတယ်။ မသောက်ပဲနေရင် မပျောက်ပါဘူး။ သိရုံလေးနဲ့ မရဘူး။ သိပြီးရင် သိနေတဲ့ တရားဓမ္မကိုကျင့်ရမယ်။ အခုနာယူတယ်ဆိုတာ ပထမဦးဆုံး သိအောင်လုပ်တာပါ။ သေသေချာချာ သိပြီဆိုရင် သိတဲ့အတိုင်းကို ကျင့်ရမယ်။ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်ကယ်တင်ချင်တဲ့ သူသည် တရားနာ တရားနာပြီးရင် တရားကျင့်ပါ။

ဘုရားဟောတဲ့တရားက ရှင်းရှင်းလေးပါ။ မများဘူး။ အလုပ်လည်းမရှုပ်ဘူး။ မျက်စိလည်စရာမရှိဘူး။ တစ်အချက် တရားနာမယ်၊ နှစ်အချက် တရားကျင့်မယ်။

www.dhammadownload.com

ကိလေသာခိုင်းလို့ မအားတာ

တရားနာရင်ကောင်းတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ တရားနာသင့်တယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ မနာဖြစ်ဘူး၊ တရားကျင့်ရင်ကောင်းတယ် တရားအားထုတ်တာ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို နားလည်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်တာလို့ သိတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ လက်တွေ့မကျင့်နိုင်တာဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိလေသာကြောင့်ပါ။

လူသုံးများတဲ့ စကားတစ်လုံးရှိတယ်။ "တရားနာပါ တရားနာပါ" ပြောတဲ့အချိန်မှာ "တပည့်တော်တို့ တရားတော့ နာချင်ပါတယ်ဘုရား။ ဒါပေမဲ့ မအားလို့ မနာဖြစ်ပါဘူး။ မနာနိုင်ပါဘူး" တဲ့။

တခါတလေကျရင်ဒကာရင်းတွေကျောင်းမရောက်ဘူး။ မတွေ့တာကြာတော့ ရောက်လာတဲ့ချိန်မှာ "ဒကာ

www.dhammadownload.com

ကြီးတို့ ဒကာမကြီးတို့ မတွေ့တာလည်းကြာပြီ၊ မမြင်တာလည်းကြာပြီ၊ ကျောင်းလည်းမရောက်တာလည်းကြာလှပြီ။ တရားနာတာလည်းမတွေ့၊ တရားအားထုတ်တာလည်းမတွေ့ဘူး၊ ဘာများဖြစ်နေလဲ၊ ဘာများလုပ်နေလဲ" ဆိုရင် "တပည့်တော်တို့ မအားလို့ပါဘုရား" တဲ့။

ပြောနေကျဆိုတော့ နှုတ်က သွက်နေတာပဲ။ မအားဘူး။ ဘာလို့မအားလဲလို့ အကြောင်းရှာ ကြည့်လိုက်ရင် ကိလေသာက မအားအောင် ခိုင်းထားလို့ပါ။

မိုးလင်းလည်း မအားဘူး။ နေ့လယ်လည်း မအားဘူး။ ညနေလည်း မအားဘူး။ ညလည်း မအားဘူး။

ကိလေသာခိုင်းထားတာ၊ ဘယ်အချိန်မှ မအားဘူး။ ခိုင်းထားမှန်းတောင် မသိဘူး။ ကိလေသာခိုင်းလို့ တို့ မအားဘူးဆိုတာ မသိကြပါဘူး။

www.dhammadownload.com

ပူပန်စေတတ် နှိပ်စက်တတ်

ကိလေသာဆိုတာ စိတ်ကိုပူပန်အောင် လုပ်တတ်တဲ့ သဘောပါ။ ကိလေသာဆိုတာ ပူပန်စေတတ်တယ်။ နှိပ်စက်တတ်ပါတယ်။ စိတ်နှလုံးပူပန်အောင် လုပ်နေတာ ကိလေသာပါ။ ကိလေသာက နိုင်းသမျှ လုပ်နေရင် စိတ်အေးငြိမ်းမှု ချမ်းသာမှု မရနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာခြင်းလည်း မရှိပါဘူး။ ကိလေသာသည် ကောင်းကျိုးကို မပေးပါဘူး။ မကောင်းကျိုးပဲ ပေးတာပါ။

ကိလေသာ နိုင်းတာ မလုပ်သင့်ပေမဲ့ မလုပ်ဘဲ မနေနိုင်လို့ လုပ်နေရပါတယ်။

တော်တော်ခက်ပါတယ်။ သိသိကြီးနဲ့ ကိလေသာ နိုင်းလို့ မအားဘူး ဖြစ်နေကြတယ်။ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်

www.dhammadownload.com

ကိစ္စတရားလည်းမနာနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝအကြပ်အတည်း စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်ရာ တရားလည်း မကျင့်နိုင်ဘူး။ ကိလေသာကြောင့် ကိလေသာနိုင်းတာ နဲ့ မအားမလပ်ဘဲနဲ့သာ နေမယ်ဆိုရင်လည်း တစ်နေ့ လည်း မအား။ တစ်နေ့လည်း မအား ။ ဒီလလည်း မအား။ နောက်လလည်းမအားပါဘူး။ ဒီနှစ်လည်းမအားသေးဘူး။ နောက်နှစ်လည်း မအားသေးပါဘူး။ ဘယ်အချိန်ကျမှ အားသလဲ၊ သေမှ အားပါတော့တယ်။

တစ်ခါမှ အားမထုတ်ဖူး

တချို့တရားရိပ်သာရောက်လာတဲ့ ဒကာကြီးတွေ ဒကာမကြီးတွေ အသက်ကကြီးပြီ၊ ခုနစ်ဆယ်ကျော်မှ ဘုန်းကြီးဆီ ရောက်လာ တရားလာအားထုတ်ကြတယ်။ သူတို့ပြောတဲ့စကားက “အရှင်ဘုရား တပည့်တော် ဒီ အသက်ဒီအရွယ်ထိ တစ်ခါမျှ တရားရိပ်သာဆိုတာ မဝင်ဖူးပါဘူး။ တရားလည်း မကျင့်ဖူးပါဘူး ”တဲ့။

သူတို့အသက်အရွယ်ကြည့်လိုက်တော့ ခေါင်း လည်းဖြူနေပြီ။ လူလည်းအိုနေပြီ။ ဒါတောင်မှ တစ်ခါမှ တရား အားမထုတ်ဖူးဘူး။ တရားလည်းမကျင့်ဖူးဘူး ပြောသေးတယ်။ ဒီအချိန် ဒီအရွယ်ထိရောက်နေတာ တောင် တရားအားမထုတ်ဖူးဘူး၊ တရားမကျင့်ဖူးဘူး ဆိုရင် ကျင့်ဖို့အချိန် မရှိတော့ပါဘူး။

www.dhammadownload.com

ဒီအတိုင်းသာ သေဆုံး ကွယ်လွန်သွားမယ်ဆိုရင် ဘဝတစ်ခုနိဂုံးချုပ်မယ်ဆိုရင် သံသရာထဲမှာ မျောနေပါလိမ့်မယ်။သံသရာထဲမှာ ကိလေသာနိုင်းတာ လုပ်ရင်းရှုပ်ရင်း မျောနေလိမ့်မယ်။

www.dhammadownload.com

ခိုင်းသမျှ မငြင်းနိုင်တာခက်

ကိလေသာက မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ်ခိုင်းတယ်။ ဟိုဟာလေးရှာပေးပါဦး။ ဟိုဟာလေးလုပ်စမ်းပါဦး။ ဒါလို အပ်နေသေးတယ်။ ဒါမရှိသေးဘူး။ ဒါဖြစ်အောင် လုပ်။ ဒါရအောင်လုပ်လို့ ခိုင်းပါတယ်။ခိုင်းတိုင်းခိုင်းတိုင်း တစ်ခါတလေတောင် ငြင်းမယ်လို့စိတ်မကူးပါဘူး။

တစ်ခါမျှ ငြင်းမယ်လို့ စိတ်မကူးဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီဒုက္ခတွေထဲကနေ ကယ်ရမယ်ဆိုတာကော တစ်ခါတလေများ စိတ်ကူးမိရဲ့လား၊ စိတ်တောင်မကူးမိဘူး။ ဒုက္ခမှန်းလည်းမသိဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ကယ်ရမှန်းလည်း မသိဘူး။ သိပ်ဆိုးပါတယ်။

ဒီအခြေအနေတွေကို သဘောပေါက်အောင် သိအောင် တရားများများနာပါ။ တရားများများနာတော့မှ ကိုယ့်လုပ်ရပ်သည် ကောင်းမကောင်း၊ မှန်မမှန် သင့်

www.dhammadownload.com

မသင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ဒီဘဝမှာ ဘာတွေလုပ်သင့်တယ်၊ ဘာတွေပြုသင့်တယ်၊ ဘယ်လို နေသင့်တယ်၊ ဘယ်လိုထိုင်သင့်တယ်၊ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ဆက်ဆံသင့်တယ်ဆိုတာကို တရားကသင်ပေးပါလိမ့် မယ်။

www.dhammadownload.com

ပြည့်စုံကောင်းမြတ်တဲ့ တရား

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားဆိုတာ ချို့ယွင်းချက် လိုအပ်ချက်မရှိတဲ့ တရားပါ။ ငြင်းပယ်စရာ ဘာမှမရှိတဲ့ တရားပါ။ ဖြည့်စရာ စွက်စရာဘာမှမရှိဘူး။ ပိုနေတယ် ဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး။ လိုနေတယ်ဆိုတာလည်း မရှိပါ ဘူး။ အကုန်လုံး အတိအကျ ပြည့်စုံပြီးသားပါ။

ဒီဘဝလက်ရှိကာလမှာ ချမ်းသာရာချမ်းသာ ကြောင်းကြီးပွားရာကြီးပွားကြောင်းကောင်းကျိုးချမ်းသာ အဖြာဖြာရဖို့ကိုလည်း ဘုရားရှင်သွန်သင်ဆုံးမနည်းလမ်း ပြတယ်။ ဒီဘဝအကျိုးသာမက ဒီဘဝကနေ နောင်ဘဝ ပြောင်းတဲ့အခါမှာ နောင်သံသရာ သံသရာအဆက်ဆက် မှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ကိုလည်း တရားတော်ထဲမှာ အကုန်လုံးအပြည့်အစုံရှိပါတယ်။

www.dhammadownload.com

ဒီဘဝမှာလည်း ချမ်းသာခြင်း အကျိုးရအောင်၊ နောင်ဘဝမှာလည်း ချမ်းသာသုခတွေရအောင် ဒါတင် မကသေးဘဲနဲ့ဒီဘဝနောင်ဘဝ သံသရာကထွက်မြောက် ရာ ထွက်မြောက်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတွေကို လည်း ဘုရားရှင်က အပြည့်အစုံပေးထားတယ်။ အဆုံး အမတွေ ဘယ်မှာရှိသလဲဆိုတာ ရှာကြည့်ရင် တရားထဲ မှာ ရှိပါတယ်။

တရားနာမှသာ

ဒီတရားတွေကို ကိုယ်တိုင်ကျက်မှတ်ဖို့ ကိုယ်တိုင် လေ့လာဖို့သင်ယူဖို့ဆိုတာမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ အလုပ် တွေက များတယ်။ စားဝတ်နေရေးက ရှိသေးတယ်။ သားရေးသမီးရေး လူမှုရေးတွေကလည်း ရှိသေးတယ်။ ဘုရားဟောတဲ့ တရားဓမ္မတွေအပြည့်အစုံ ကုန်စင် အောင်လေ့လာဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တော့ အလွယ်တကူနဲ့ သိနားလည်ချင်တယ်ဆိုရင် တရားနာရမယ်။

မသိသေးတာတွေ သိဖို့တရားနာ၊ သိပြီးသားတွေ ကို စိတ်မှာစွဲမြဲစေဖို့တရားနာ၊ သိထားပြီးတဲ့ တရားဓမ္မ တွေကို ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်ဖို့ တရားနာပါ။ အဲဒီ ကုသိုလ်လမ်းစဉ်လုပ်နိုင်တယ်လုပ်သင့်တယ်လုပ်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ မလုပ်ဖြစ်ဘူးဆိုတာ ကိလေသာကြောင့်ပါ။ ကိ လေသာက ရှေ့ကနေ ကာဆီးကာဆီးနဲ့ လုပ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဟိုအလုပ်တွေရှိသေးလို့၊ ဒီအလုပ်တွေရှိသေးလို့ ဆင်ခြေ အမျိုးမျိုးပေးပါတယ်။

ဆင်ခြေနဲ့ အချိန်ကုန်

ဆင်ခြေနဲ့ အချိန်ကုန်တယ်။ တရားနာ တရားအလုပ်လုပ် တရားအားထုတ်ပြောပြီဆိုရင် ဆင်ခြေပေးတယ်။ သားသမီးတွေ ငယ်သေးလို့။ အလုပ်အကိုင်တွေက မအားမလပ်လို့။ ကလေးတွေ စာမေးပွဲနီးလို့။ အိမ်မှာ အိမ်စောင့်မရှိလို့။ ပြောလိုက်တဲ့ ဆင်ခြေတွေ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု မထပ်ဘူး။ ဘယ်လိုများ စဉ်းစားပြီးပြောတော့မသိဘူး။ အဖြေက ဘယ်တော့မှ မထပ်စေရဘူး။ တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ဟာကွက်မရှိအောင် ဆင်ခြေ ပေးတတ်တယ်။

ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်တရား အလုပ်လုပ်ရမယ်။ တရားနာတယ် တရားအကျင့်ကျင့်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်ပါ။ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်မလုပ်ဘဲနဲ့ ဆင်ခြေပေးနေတယ်။ ဆင်ခြေပေးရင်းပေးရင်းနဲ့ အချိန်ကုန်သွားတယ်။

တစ်ဘဝဟာ ခဏသာ

ဘဝတစ်ခုဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရင် ခဏလေးပါ။ လူ့လောကမှာနေကြတယ်ဆိုတာ ဘာမှမကြာလိုက်ဘူး။

www.dhammadownload.com

အနှစ်တစ်ရာ နေရတဲ့လူ တော်တော်ရှားရှားပါ။ အနှစ်တစ်ရာနေရဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ လူ့သက်တမ်းသည် ရှစ်ဆယ်၊ တစ်ရာ နေရဖို့ အကြာကြီးလို့ ထင်ရပေမဲ့ တစ်နေ့တစ်နေ့ ကုန်သွား လိုက်တာ တစ်ဖျတ်ဖျတ်နဲ့ ရက်ပေါင်းသုံးဆယ်ဆိုတစ်လ၊ ဆယ်နှစ်လဆိုရင် တစ်နှစ်၊ ဟိုလှည့်ဒီလှည့် ဟိုလုပ်ဒီလုပ်နဲ့ တစ်နှစ်ကုန်သွားပြန်ပြီ။ တစ်နှစ်ကုန်သွားတော့ အသက်တွေက တစ်နှစ်ကြီးပြန်ပြီ။

တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ်နဲ့အချိန်ကုန် ဒီအရွယ်ကိုရောက်လာကြတော့ ပြန်တွက်ကြည့်ပါ။ အသက်နှစ်ဆယ်ရောက်လာပြီ။ အသက်သုံးဆယ်ရောက်လာပြီ။ ငါးဆယ်၊ ခြောက်ဆယ်၊ ခုနစ်ဆယ် ရောက်လာပြီ။ လွန်ခဲ့တဲ့အချိန်ကုန်ခဲ့တဲ့ အချိန်တွေပြန်စဉ်းစားလိုက်ရင် ခဏလေးပါ။

ကျန်တာလည်း ခဏ

ကုန်ခဲ့တဲ့အချိန်က ခဏလေး ဘာမျှမကြာလိုက်ဘူး။ အခု အသက်သုံးလေးဆယ် လေးငါးဆယ်ရောက်နေတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့အချိန် အနှစ်လေးငါးဆယ်သည် တစ်ခဏလေးဆိုရင် ကျန်တဲ့အနှစ်နှစ်ဆယ် သုံးဆယ်ကလည်းပဲ ခဏလေးပဲဖြစ်မှာပါ။

ခဏလေး ရောက်လာမှာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင်မှ သတိမထားမိလိုက်ဘူး။ ဩော် ငါ့အသက် ဒီလောက်ကြီးပါပြီလား။ ငါ အသက်လေးဆယ်ကျော်ပြီ။

www.dhammadownload.com

ငါ အသက်ငါးဆယ်ကျော်ပြီ။ ဟာ ငါတို့ အသက်တွေ ခြောက်ဆယ် ခုနစ်ဆယ် ရှိနေပြီလို့ သတိထားမိလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဲဒီလောက် မထင်ပါဘူး။

ဒီလောက်ကြာတယ် မထင်လိုက်ဘူး။ အနှစ် လေးငါးခြောက်ဆယ် ဘယ်လိုဖြတ်သွားမှန်းတောင် မသိလိုက်ဘူး။ ဒီလိုနဲ့သာ အချိန်ကုန်သွားမယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ မလုပ်ဖြစ်ဘဲနဲ့ တရားမထုတ်နိုင်ဘဲနဲ့ သေသွားရင် အပါယ်ရောက်မှာပါ။

www.dhammadownload.com

စဉ်းစားနေတာ ဘယ်လောက်ကြာ

ဘုန်းကြီးတို့နဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ ဒကာကြီးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ နယ်ဘက်ကပါ။ အဲဒီမြို့မှာ ဘုန်းကြီးတို့ ဆရာတော် ဘုရားကြီး ရှိစဉ်ကတည်းက တရားစခန်း ဖွင့်ပါတယ်။ အခုဆိုလို့ရှိရင် တရားစခန်းဖွင့်တဲ့အကြိမ် အစိတ်သုံးဆယ်လောက်ရှိပါပြီ။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး မရှိတဲ့နောက်ပိုင်း ဘုန်းကြီးတို့ဆက်လက်ပြီးတော့ တရားဟောတရားပြတော့ အဲဒီမှာ ဒကာကြီးက အသက်ကြီးပြီ။ ခုနစ်ဆယ်လောက်ရှိပြီ။

သူက ဘုန်းကြီးတို့ကို လျှောက်တယ်။ ဆရာတော်နဲ့လည်း ရင်းနှီးတယ်။ အရှင်ဘုရားတဲ့ ဆရာတော် ဒီကိုလာပြီးတော့ တရားစခန်းဖွင့်တဲ့အချိန်က သူ့အသက်သိပ်မကြီးသေးဘူး။ တပည့်တော်လေ ဆရာတော် ဒီကိုလာပြီးတော့ တရားစခန်းစဖွင့်ကတည်းကနေ တရားဝင်

www.dhammadownload.com

မယ် တရားအားထုတ်မယ်လို့ စိတ်ကူးတာ စဉ်းစားတာ ဘုရားတဲ့။ အခု ဆရာတော်ကြီးသာ ပျံတော်မူသွားတယ်။ တပည့်တော် အခုချိန်ထိ အားမထုတ်ဖြစ်သေးဘူးတဲ့။ သူတို့မြို့မှာ ကျင်းပတဲ့ တရားစခန်းက နှစ်ဆယ်ကျော် လောက်ရှိပြီ။ တစ်နှစ်မှ တစ်ခါလုပ်တဲ့ တရားစခန်းက အကြိမ်နှစ်ဆယ်ကျော်ဆိုတော့ အနှစ်နှစ်ဆယ်ကျော် ပါ။

စဉ်းစားတုန်းရှိသေးတယ်။ တရားထုတ်ဖို့သူစဉ်းစား လိုက်တာ ဘယ်လောက်ကြာ နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်ကြာတယ်။ အားမထုတ်ဖြစ်ပါဘူး။

နောင်နှစ်ခါ နောင်နှစ်ခါ

ကိုယ်လည်း စဉ်းစားတာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ။ နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်တော့ မရှိလောက်သေးဘူးထင်တယ်။ နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်တိုင်တိုင် စဉ်းစားပြီးတော့ အားထုတ်မယ် အားထုတ်မယ်နဲ့ နှစ်တိုင်းလုပ်နေတာ အားမထုတ်ဖြစ် ဘူး။ တပည့်တော် အရှင်ဘုရားတို့ လက်ထက်တော့မှပဲ အားထုတ်ဖြစ်မယ်ထင်ပါရဲ့ဆိုပြီးတော့ ပြောတော့ ဒကာ ကြီးဟုတ်တယ်။ အချိန်မလွန်စေနဲ့။ နောက်မကျစေနဲ့ လို့ သတိပေးရတယ်။

နှစ်ဆယ်ငါးနှစ်ဆိုတာ တစ်ခဏလေး၊ ကုန်သွားတာ ဘာမျှမကြာလိုက်ဘူး။ ဒကာကြီး အဲဒီတုန်းက အား

www.dhammadownload.com

မထုတ်ဖြစ်ရင် လာအခုလာအားထုတ်၊ လာကျင့်လို့ဘုန်းကြီးကခေါ်တယ်။ လာပါ့မယ်ဘုရားဆိုပြီး အဲဒီနှစ်လည်း သူအားမထုတ်ဖြစ်သေးဘူး။ နောက်နှစ်ခါကျရင် တပည့်တော် သေချာပါပြီတဲ့။ နောက်တစ်ကြိမ်ဆိုရင် တပည့်တော် သေချာပါပြီတဲ့။ နောက်နှစ်ခါ အရှင်ဘုရားတို့ တရားစခန်းဖွင့်ရင် တပည့်တော် ရှေ့ဆုံးကနေမယ် တရားအားထုတ်မယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

သေသာသွားတယ် မဖြစ်

နောက်နှစ်ဘုန်းကြီးတို့ ရောက်သွားတော့လည်း အဲဒီဒကာကြီးက အားမထုတ်ဖြစ်သေးဘူး။ ဒီလိုပဲ ဟို အကြောင်းပြ ဒီအကြောင်းပြ ဟိုဆင်ခြေပေး ဒီဆင်ခြေ ပေးနဲ့ သုံးလေးငါးနှစ်ကြာတယ်။ နောက်နှစ်ဆိုရင်သေချာ ပါပြီဘုရားဆိုပြီး မလာသေးဘူး။ နောင်တစ်နှစ်လည်း မလာသေးဘူး။

နောင်တစ်နှစ်ဘုန်းကြီးရောက်သွားတဲ့အချိန်တရား စခန်း အကြိမ် (၂၄) မြောက်ထင်တယ်။ အဲဒီကျတော့ ဒကာကြီး မမြင်လို့မေးကြည့်တယ်။ ဒကာကြီး ဘယ်မှာ လဲ၊ တရားအားထုတ်ဖို့ စဉ်းစားနေတာ အနှစ်သုံးဆယ် လောက်ကြာတဲ့ဒကာကြီးဘယ်မှာလဲလို့ရင်းနှီးတဲ့ဒကာ ကြီးတွေနဲ့ ခေါ်ခိုင်းတော့ မရှိတော့ဘူး ဘုရားတဲ့။ အဲဒီ

www.dhammadownload.com

ဒကာကြီးဆုံးသွားပြီတဲ့။ စဉ်းစားကြံစည်နေတာ နှစ်ပေါင်းများစွာ တရားအလုပ် မလုပ်ဖြစ်သွားပါဘူး။

မေ့လျော့သေက အပါယ်ကျ

တရားအားမထုတ်ဖြစ်ဘဲနဲ့သေသွားတယ်ဆိုတော့ မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆနေ ပေါ့ပေါ့ဆဆ သေတာဖြစ်သွားရင်ကောင်းရာမရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဆင်ခြေနဲ့သာအချိန်ကုန်သွားမယ်ဆိုရင်အပါယ်ရွာကိုရောက်ကြပါလိမ့်မယ်။ သတိပေးနေတာ။ ကိုယ်လုပ်ရမည့်အလုပ်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်မယ့်အလုပ် တရားနာတာတော့ဖြင့် အခုလုပ်နေပြီ။ တရားနာတဲ့အလုပ် လုပ်ပြီးရင်နောက်တစ်ဆင့် တရားကျင့်ရဦးမယ်။

www.dhammadownload.com

အိုနာသေဘေး မဝေး

ကိုယ့်မှာ အိုဘေးနာဘေး သေဘေးတွေ ဝိုင်းရံနေတယ်။ အိုခြင်းတရားတွေ ရှိနေတယ်။ နာခြင်းတရားတွေ ရှိနေတယ်။ သေခြင်းတရားတွေ ရှိနေတယ်။ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတရားတွေဆိုတာ အဝေးကြီးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အနီးလေးမှာပါ။ နီးလွန်းလို့ မမြင်တော့ပါဘူး။ မတွေ့ကြတော့ပါဘူး။ ဘယ်အချိန်အိုလို့ အိုသွားမှန်းတောင် မသိလိုက်တော့ဘူး။ ဘယ်အချိန်မှာ နာမယ်ဆိုတာမသိနိုင်ဘူး ဘယ်အချိန်သေရမယ်ဆိုတာကို မမြင်နိုင်ကြဘူး။ နီးကပ်လွန်းလို့ပါ။

နီးနေတယ်။ ကပ်နေတယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ တရွေ့ရွေ့နဲ့ နေလိုက်တာ နေ့တိုင်းကို အိုနေတယ်။ ဒီခန္ဓာကြီးသည်လည်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်းမှာ နာနေတယ်။ မနာတဲ့နေ့မရှိဘူး။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ရောဂါဝေဒနာတွေကို

www.dhammadownload.com

အသာထားပါဦး။ ညောင်းညာကိုက်ခဲတယ်။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်တယ်။ နေရထိုင်ရ ခက်တယ်။ ပူလောင်ပင်ပန်းတယ်။ ဆင်းရဲကြပ်တည်းတယ်။ ခန္ဓာကြီး နာနေတာပါ။

အခုတောင် ဟိုဘက်ကနေ ဒီဘက်ပြောင်းရတယ်ဆိုတာ သက်သာလို့မဟုတ်ဘူး။ နာလို့ပါ။

ကြာကြာမထိုင်နိုင်ဘူး၊ မတ်တတ်ရပ်ပေးရတယ်။ ကြာကြာမရပ်နိုင်ဘူး၊ လဲလျောင်းနေရတယ်။ ကြာကြာလျောင်းစက်ပြီးတော့မနေနိုင်ဘူး၊ လမ်းလျှောက်ရတယ်။ တစ်နေ့ပြီး တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ခန္ဓာကို ပြောင်းလဲပြုပြင်နေရတယ်ဆိုတာ နာနေလို့ပါ။ နာခြင်းတရား ရှိလို့ပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျစရာ မဟုတ်

အို နာ သေတရားတွေ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောနေရတော့ တချို့က အရှင်ဘုရားတို့ ဟောတဲ့တရားကလည်း တစ်ခါလာလည်း အိုနာသေ၊ တစ်ခါလာလည်း အို နာသေ။ စိတ်ဓာတ်ကျစရာချည်းပဲ ဟောနေတယ်တဲ့။ စိတ်ဓာတ်ကျစရာမဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်တရားပါ။

ခြိမ်းခြောက်နေတာမဟုတ်ဘူး။ ဘုရားရှင်ကလည်း မဟုတ်တာတွေမပြောဘူး။ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရား၊ ဟုတ်နေတဲ့ သဘောတရား အမှန်အတိုင်း အရှိအတိုင်း ပြောနေတာပါ။ ခန္ဓာထဲမှာ ရှိနေတာသည် နီးကပ်နေတာ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းတရားပါ။

www.dhammadownload.com

သေခြင်းတရားဆိုတာသည် အချိန်မရွေးလာနိုင်ပါတယ်။ အချိန်မရွေး ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်အချိန် ဘယ်အခါမှ သေမယ်။ အသက်ကြီးမှ သေမယ်။ အသက် ဘယ်လောက်ကျမှ သေမယ်လို့ မသိပါဘူး။ ဘယ်အရပ် ဘယ်ဒေသမှာ သေမယ်လို့ မသိပါဘူး။ ဘယ်နေ့သေမယ် ဆိုတာ မသိပါဘူး။

www.dhammadownload.com

အားကိုး လက်ကိုင်ရှာ

ခန္ဓာကြီးရှိလို့ ခန္ဓာကြီးရောက်နိုင်တဲ့ နေရာဟာ အိုနာသေဘေး မကင်းတဲ့နေရာပါ။ အိုနာသေလွတ်အောင် လက်ကိုင်ရှာထားရပါမယ်။ အိုနာသေလွတ်ကင်းနိုင်အောင် လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြုစရာ အားကိုးအားထားပြုစရာကို ရှာထားရမယ်၊ အားကိုးရှာရပါမယ်။

တရားမရှိတဲ့သူသည် အားငယ်စရာပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်နေရ၊ တွေ့နေကြရပါတယ်။ ကိုယ့်ဒကာဒကာမတွေ တချို့ဘဝနောက်ဆုံးချိန် ဘဝနိဂုံးချုပ်ကာနီးအချိန် သတိရလို့ ပင့်ကြတာရှိပါတယ်။ ဆေးရုံတွေဘာတွေ၊ ဆေးခန်းတွေဘာတွေ ရောက်တဲ့အခါမှ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံတွေ့ရတယ်။ တချို့က ဣန္ဒြေမပျက်အပြုံးလေးနဲ့ သေသွားတာလည်း ရှိတယ်။ တချို့သေခါနီးအချိန်မှာ ကြောက်အားလန့်အားနဲ့ ကြောက်လန့်ပြီး သေရတာ

www.dhammadownload.com

လည်းရှိတယ်။ ကြောက်လန့်သေရတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က သူ့မှာ အားကိုးမရှိလို့ပါ။

အားကိုးမရှိတော့ ဘေးကလူတွေ ကယ်ပါဦး ယူပါဦး၊ အမေကယ်ပါ၊ အဖေကယ်ပါ၊ သားရေကယ်ပါဦး သမီးရေကယ်ပါဦး အော်နေဟစ်နေတာ အားကိုးမရှိလို့ပါ။ အားကိုးမရှိတော့ ကြောက်တယ်။ ကြောက်အားလန့်အားနဲ့ ကြောက်လန့်စိတ်နဲ့ သေဆုံးကွယ်လွန်သွားပြန်တော့ မကောင်းရာရောက်ပါမယ်။

သေချာတယ်။ ဘယ်မှသွားပြီးတော့ ဗေဒင်မေးစရာလည်းမလိုဘူး။ နတ်မေးစရာလည်း မလိုဘူး။ လူတစ်ယောက်ဘဝနိဂုံးချုပ်တဲ့အချိန်မှာ အကဲခတ်ကြည့်ရင် ရှေ့ဘဝသူဘယ်လိုဖြစ်မယ် ဘယ်သွားမယ်ဆိုတာ မှန်းလို့ရတယ်။ အားကိုးမရှိလို့ကြောက်အားလန့်အားနဲ့သေရမယ်ဆိုရင် မကောင်းရာကို သွားဖို့များတယ်။

တချို့ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ သေလို့ သေသွားမှန်းတောင်မသိဘူး။ ညင်ညင်သာသာလေး တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်လေး မျက်နှာလေးကလည်း ကြည်လင်လို့ အေးချမ်းလို့ အော်ဟစ်ညည်းညူတာလည်း မရှိဘူး။ ကယ်ပါယူပါလို့ တောင်းခံတာလည်းမရှိဘူး။ အပြုံးမပျက် ဘာကြောင့်သေနိုင်တာလဲဆိုရင် အားကိုးရှိလို့ပါ။ နောက်ဆုံးအားကိုးစရာသည် တရားပါ။

www.dhammadownload.com

သေခြင်းကောင်း မကောင်း

တချို့နာထားပြီးတဲ့ တရားဓမ္မကို အားကိုးတယ်။ နာကြားထားတဲ့ တရားတွေ အဲဒီအချိန်မှာ ပြန်နှလုံးသွင်းပြီးတော့ အားကိုးတယ်။ တချို့က ကျင့်ထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို အားကိုးတယ်။ အရေးကြီးတဲ့အချိန် ဘဝနိဂုံးချုပ်ခါနီးအချိန်မှာ တရားနှလုံးသွင်းနေတယ်။ တရားကျင့်တယ်။ သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်ရတာခြင်း အတူတူ တရားရှိတာခြင်း မရှိတာခြင်း အများကြီး ကွာသွားပါတယ်။ တရားရှိသူရဲ့သေခြင်းသည် ကောင်းသော သေခြင်းပါ။ တရားမရှိတဲ့သူရဲ့သေခြင်းသည် မကောင်းသောသေခြင်းပါ။

တရားအလုပ်ကို လုပ်လည်းသေမှာပါ။ တရားအလုပ်မလုပ်လည်း သေမှာပါ။ သေရတာခြင်းအတူတူ သေပုံသေနည်းချင်း မတူပါဘူး။ တရားအားကိုးရှိပြီး

www.dhammadownload.com

သေတဲ့သူသည် ကောင်းရာသုဂတိကို ရောက်မယ်။ အားကိုးမရှိဘဲနဲ့ ကြောက်လန့်တကြားသေတဲ့လူသည် မကောင်းရာကို ရောက်မယ်။ သေသွားပြီးတဲ့အခါမှာ သွားရမယ့်လမ်း၊ ရောက်ရမယ့်နေရာ မတွေ့ပါဘူး။ တရားမှာအားကိုး ရှာလိုက်ပါ။

အမှန်တကယ် ကိုယ့်ကို ကယ်မှာသည် ကိုယ်နာယူထားတဲ့တရားက ကယ်မယ်။ ကိုယ်ကျင့်ထားတဲ့ တရားက ကယ်လိမ့်မယ်။ အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေး ဆိုတာကြောက်စရာတကယ်ရှိတယ်လို့လက်ခံရင်အိုနာ သေဘေးတွေက လွတ်မြောက်ရတဲ့ လွတ်မြောက် ကြောင်းကို ရှာရပါမယ်။

www.dhammadownload.com

ဉာဏ်လက်ကိုင်သာ မရှိပါက

လူတွေအတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ အားကိုး အားထားပြုစရာ အမှီသဟဲပြုစရာ ကံရယ် ဉာဏ်ရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ သာမန်အားဖြင့် အားကိုးနေကြတာက ကံကိုအားကိုးကြပါတယ်။

တို့မှာ ဒါနကောင်းမှုတွေ ပြုထားတယ်။ အလှူ အတန်းတွေ လုပ်ထားတယ်လို့ တချို့က ဒါနအားကိုး တယ်။

ငါတို့ကတော့ဖြင့် ကောင်းကောင်းနေခဲ့တယ်။ မကောင်းတာ မဟုတ်တာတွေ ဘာမှမလုပ်ဘူး။ ဘာမှ မပြောဘူး။ စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းတွေ ထား တယ်လို့ ကိုယ်ကျင့်သီလကို အားကိုးတယ်။ အားကိုးနေ ကြတဲ့ ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ ဒါနစေတနာ၊ သီလ စေတနာတွေဟာ ကံပါပဲ။

www.dhammadownload.com

အခုတရားဓမ္မကို နာယူတယ်။ တရားဓမ္မကို ကျင့်ကြံတယ်ဆိုတာ ကံအလုပ်လား ဉာဏ်အလုပ်လား စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်နှင့် လုပ်ရတာပါ။အသိဉာဏ်နှင့်လုပ်ရတာပါ။တရားနာတယ် ဆိုတာ ဒီမှာထိုင်နေရုံနှင့် မပြီးဘူး။ သေသေချာချာ စူးစိုက်ကာ နာယူရတယ်။ စိတ်ပါဝင်စားစွာနဲ့ နာယူရတယ်။ မှတ်မှတ်သားသားရှိနေရတယ်။ ဒီတော့ တရားနာတယ်ဆိုတာကလည်း ဉာဏ်အလုပ်ပါ။ တရားအားထုတ်တာလည်း ဉာဏ်အလုပ်ပါ။

ကံကောင်းအောင်သာ ကြိုးစား

လူတွေမှာ အားနည်းချက်က ကံအလုပ်တွေ တော့ များတယ်။ မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ် တကုတ်ကုတ်နဲ့ လုပ်နေတာ ကံအလုပ်တွေပါ။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ကံမျိုးစုံကို ပြုနေကြတယ်။ အခုတွေးကြည့် စဉ်းစားကြည့်။ လူတွေမေးကြည့်လိုက်ရင် ကံကောင်းအောင် လုပ်နေတာလားဉာဏ်ကောင်းအောင် လုပ်နေတာလား ဆိုရင် ကံကောင်းအောင်လုပ်နေတာပါ ပြောကြမယ်။ ကံကောင်းအောင်ပဲ လုပ်နေကြတယ်။ ကံကောင်းချင် လား ဉာဏ်ကောင်းချင်လားဆိုရင် ကံကောင်းချင်ကြ ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

အခုမှ ဉာဏ်ကောင်းချင်နေတာပါ။ ကံကောင်းအောင်ပဲ လုပ်နေကြတယ်။ တို့ကံတွေ နိမ့်နေကြတယ်။ ကံကောင်းအောင် ဘာလုပ်ဦးမှ။ ဘုရားရှိခိုးတာလည်း သူတို့ကံကောင်းချင်လို့ အလှူအတန်းတွေ လုပ်နေတာလဲ။ သူတို့ ကံကောင်းချင်လို့။ ကံဇာတာနိမ့်နေတယ် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလုပ်မှ ဆိုပြီး ကုသိုလ်လုပ်တာလည်း ကံကောင်းအောင်ပါ။ကံကိုအားကိုးတယ်။ ကံကိုသာ အားကိုးနေကြတယ်။

ဉာဏ်အလုပ်ကျတော့

ဉာဏ်ကိစ္စကျတော့ တော်တော် မလုပ်ဖြစ်ကြပါဘူး။ တရားနာတယ် တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်အလုပ်ပါ။ ဉာဏ်အလုပ်ကျတော့ နေ့တိုင်း မလုပ်ဖြစ်ပါဘူး။

အလုပ်က မလုပ်တဲ့နေ့မရှိကြဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်မှာ ပြန်တွက်ကြည့်လိုက်ရင် ဒီဘဝသက်တမ်း တစ်လျှောက်မှာ ငါတို့လုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်တွေဟာ ကံအလုပ်တွေသာ များနေတယ်။

ကိုယ့်မှာအားကိုးစရာ လက်ကိုင်ပြုစရာသည် ကံရှိလား၊ ဉာဏ်ရှိလား၊ ကံပဲရှိတယ်။လက်ရှိအချိန်မှာ ကံပဲရှိတယ်။ ကံရှိတော့ကံက စီမံပါလိမ့်မယ်။ ကံကိုသာလက်ကိုင်ပြုတော့ ကံကသာ အကောင်းအဆိုးကို စီမံမယ်။

www.dhammadownload.com

ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးမကောင်းတာ လုပ်ရင် မကောင်းကျိုး ပေးမယ်။

အကျိုးပေးတွေသည် ကံက ပေးတာပါ။ ချမ်းသာအောင်လည်း ကံကလုပ်ပေးတာပါ။ ဆင်းရဲအောင်လည်း ကံကလုပ်ပေးတာပါ။ အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့်နဲ့ အဆင်ပြေပြေနေနိုင်အောင်လည်းကံကဖန်တီးပေးတာပါ။ ဒုက္ခ၊ သုခတွေနဲ့ ကြုံတည်းအောင်လည်း ကံက ဖန်တီးတာပါ။

www.dhammadownload.com

ကိုယ့်အဆင့် ကိုယ်ကြည့်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေမှာ ကံကောင်းအောင်လုပ်တဲ့ အဆင့်သည် မူလတန်းအဆင့်ပဲရှိသေးတယ်။ ငါတို့ ကောင်းတာ လုပ်ရမယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုရမယ်လို့ ကံကို ပြုနေတဲ့အဆင့်သည် အခြေခံအဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်။ အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းကတော့ ဉာဏ်အလုပ်ပါ။

လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို သိနားလည်တဲ့ အသိဉာဏ်၊ သစ္စာလေးပါးတရားကို သိနားလည်တဲ့ အသိဉာဏ်က ဉာဏ်အဆင့်ပါ။ ဒီတော့ ပြန်ပြီးတော့ ကောက်ချက်ချကြည့်လိုက်ရင် ကိုယ့်မှာ မယ်မယ်ရရ အားကိုးစရာဆိုတာ ဘာမှမရှိသေးဘူး။ ငါ့အသိဉာဏ်ကို အားကိုးမယ်။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကို အားကိုးမယ်။ ပြန်ရှာကြည့် အားကိုးစရာ အားထားစရာ မရှိသေးပါဘူး။

www.dhammadownload.com

ကံတွေသာလျှင် များနေတယ်။ ဉာဏ်လက်ကိုင်မရှိတဲ့ သူသည် ကံစီမံရာသွားရမယ်။ ကံစီမံတဲ့အတိုင်း မြုပ်လိုက်၊ ပေါ်လိုက် သံသရာထဲမှာ ဖြစ်နေရမယ်။ သံသရာ ရေပြင်ကျယ်မှာ မြင့်ချည်တစ်ခါ နိမ့်ချည်တစ်လှည့် ငုပ်ချည်တစ်ခါ ပေါ်ချည်တစ်လှည့်နဲ့ ကျင်လည်ကျက်စားသွားနေရတာဟာ ကံကစီမံတာပါ။ လူဖြစ်ပြန်ပြီ၊ တော်နေကြာ နတ်ဖြစ်ပြန်ပြီ၊ တော်နေကြာ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ပြန်ပြီ၊ အပယ်ငရဲကျပြန်ပြီတဲ့ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ စီမံနေတာသည် ကံကစီမံတာပါ။

ဉာဏ်ကသာ ကယ်မှာ

ရှင်းရှင်းပြောမယ်ဆိုရင် ကံက နိဗ္ဗာန်ကို မပို့နိုင်ဘူး၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်း၊ ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဉာဏ်ကပို့မှာပါ။ မကောင်းတဲ့ အိုနာ၊ သေတရားတွေက လွတ်မြောက်အောင်တဲ့ ကံက မကယ်နိုင်ပါဘူး။ ဉာဏ်က ကယ်မှာပါ။

ကံကောင်းတွေက ထောက်ပံ့လို့ လူချမ်းသာဖြစ်ပါတယ်။ နတ်ချမ်းသာဖြစ်ပါတယ်။ ပညာတွေလည်းတတ်တယ်။ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေလည်း ပြည့်စုံတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကံသတ္တိ၊ ကံရဲ့အစွမ်းကုန်ရင် ပြန်ကျဆင်းတယ်။ နတ်ပြည်လောက ဘုံဗိမ္မာန်တွေနဲ့ အမျိုးမျိုးနေရတယ်။ လူ့ပြည်လောကမှာ ဘာမှလိုလေသေးမရှိ မတောင့်မတ မကြောင့်မကြနဲ့ နေရတယ်။ ကံပေးလို့ ကံကုန်သွားတဲ့

www.dhammadownload.com

အချိန်ကျရင်တော့ ဒုံရင်းဒုံရင်းကို ပြန်ရောက်မယ်။ မူလ ကို ပြန်သွားမယ်။ တကယ်တမ်း အားကိုးရမှာသည် ဉာဏ်ကမှ အားကိုးရမှာပါ။

www.dhammadownload.com

အိုနာသေက လွတ်အောင်

ကံစီမံတာကိုလိုက်ရင် အိုနာသေလမ်း၊ သံသရာလမ်းပါ။ ကံတွေ အများကြီးရှိပြီးသားပါ။ အလုံအလောက်ရှိပြီးသားပါ။ ကောင်းတဲ့ကံတွေလည်း မြောက်မြားစွာ ရှိနေတယ်။ မကောင်းတဲ့ကံတွေလည်း မြောက်မြားစွာ ရှိနေတယ်။ အဲဒီတော့ ကောင်းကျိုးကိုလည်းရမယ်။ ဆိုးကျိုးကိုလည်းရမယ်။ ကောင်းတစ်ခါ ဆိုးတစ်လှည့်နဲ့ သံသရာလည်မှာက အသေအချာပါ။

သံသရာလည်နေသေးသမျှ ခန္ဓာရနေတယ်ဆိုရင် အိုနာသေမှာလည်း ကျိန်းသေဧကန်ရမှာပါ။ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတွေ သေချာပါတယ်။ ကံစီမံနေတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကနေ လွတ်မြောက်အောင်လမ်းပြကယ်တင်မှာက ဉာဏ်ကကယ်လိမ့်မယ်။

www.dhammadownload.com

ဒီဉာဏ်ကို ရလာဖို့တဲ့ နံပါတ်တစ် တရားနာရမယ်။ ဒီအသိဉာဏ်တွေ ပေါ်လာဖို့ တရားနာရမယ်။ တရားနာတယ်ဆိုတာ နားထောင်ကောင်းရုံ နာရတာ မဟုတ်ဘူး။ ရယ်စရာမောစရာတွေနဲ့ ပျော်ရအောင် နာရတာ မဟုတ်ဘူး။ အလွမ်းအဆွေးတွေနဲ့လွမ်းရဆွေးရအောင် နာတာလည်းမဟုတ်ဘူး။ အသိဉာဏ်ရအောင် တရားနာပါ။

တရားကသာ ကယ်နိုင်မှာ

ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်သည် ကိုယ့်ကို စီမံလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကို ကယ်တင်လိမ့်မယ်။ ဒီဉာဏ်ကို အခြေခံကာ ဆက်လက်သွားရမှာသည် တရားကျင့်ဖို့ပါ။ ကျင့်ကြံအားထုတ်တော့ ခန္ဓာရုပ်နာမ်ရဲ့အမှန်သဘောကို သိအောင် လေ့လာတယ်။ အားထုတ်တယ်။ ကျင့်ကြံတယ်။ သိလာပြီ။ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေမမြဲဘူးဆင်းရဲတယ်၊ အစိုးမရဘူး သိလာရင် လက္ခဏာသုံးပါးကို သိလာရင် အလယ်တန်းအဆင့်ကို ရောက်ပါတယ်။

ဒီအတိုင်းဆက်လက်ကျင့်ကြံ၊ ပွားများ အားထုတ်တော့ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ၊ သစ္စာလေးပါးကို သိရင် အထက်တန်း အဆင့်ပါ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တစ်ယောက်အနေနဲ့ မိရိုးဖလာ အသိနဲ့ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာဖြစ်မယ် တို့ မကောင်းတာ မလုပ်ဘူး၊ ကောင်းတာပဲလုပ်မယ်။

www.dhammadownload.com

ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ ကြိုးစားနေတာပဲ။ လုပ်ကိုင်နေတာပဲ ဆိုရင်တော့ ဒီလောက်နဲ့တင် ရပ်နေရင် မူလတန်းကနေ မတတ်နိုင်ပါဘူး။

အဆင့်ဆင့် တက်လှမ်းပါ

သတိထားပါ။ မူလတန်းနဲ့တင် ကျောင်းမထွက်သွားနဲ့။ နောက်တဆင့်အလယ်တန်းတက်ရဦးမယ်။

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို သိမြင်တဲ့ ဉာဏ်သည် အလယ်တန်းအဆင့်ကိုရောက်ပြီ။ သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ပိုင်ခြားထင်ထင် သိမြင်တယ်ဆိုရင် အထက်တန်းအဆင့်ကိုရောက်ပါလိမ့်မယ်။ ဉာဏ်စီမံရာလိုက်ရင် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း တရားတွေကင်းမယ်။ အိုနာသေက လွတ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ အိုနာသေတရားတွေ လွတ်အောင်ကယ်မှာက တရားကကယ်မှာပါ။

ကိုယ်နာနေတဲ့တရားသည် ကိုယ်ကိုကယ်မည့်တရားဖြစ်ရမယ်။ တရားနာတယ် တရားနာတယ်ဆိုတာသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်တင်ဖို့ဖြစ်ရမယ်။ နာပြီးတဲ့တရားကို ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နေတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်တင်ဖို့ပါ။

www.dhammadownload.com

ကယ်တင်ရှင် ကိုယ်သာလျှင်

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်သည် ကိုယ်သာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတရားတွေကို နာဖို့ဆိုတာလည်း ကိုယ်တိုင်နာမှာဖြစ်မယ်။ ကျင့်ဖို့ဆိုတာလည်း ကိုယ်တိုင်ကျင့်မှဖြစ်မယ်။ ကိုယ်တိုင်ကျင့်မှ ရမယ်။ သူများ ကျင့် ပေးလို့ မရပါဘူး။

တရားနာတာ သူများနဲ့ အငှားနာလို့ မရပါဘူး။

ကိုယ်တိုင်လေ့လာ ကိုယ်တိုင်နားထောင် ကိုယ်တိုင်သင်ယူ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံပါမှ ပွားများအားထုတ်တဲ့တရားကမှ ကိုယ့်ကိုကယ်တင်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကယ်တင်ရှင်ဖြစ်တဲ့ တရားကိုမှ မလေးစားဘူး အားမကိုးဘူး အားမထားဘူးဆိုရင် ကိုယ့်မှာကိုယ်ကျိုးနည်းလိမ့်မယ်။

www.dhammadownload.com

တရားနာသည် ကိုယ့်အကျိုး။ တရားအားထုတ်ဆိုတာလည်း ကိုယ့်အကျိုး။ ကိုယ့်အကျိုး ကိုယ့်အတွက်လို့ သိအောင် အသိပေးတဲ့တရားပါ။ ကိုယ်သာလျှင် ကိုယ့်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်လို့ သိအောင် ဟောပေးတဲ့တရားပါ။

ဒီတရားဒေသနာ နာကြားပြီးတော့ ငါတို့မှာ လုပ်စရာတွေ မပြီးသေးဘူး။ သားရေး သမီးရေး စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး လူမှုရေးတွေနဲ့သာ အချိန်ကုန်လို့မဖြစ်သေးဘူး။ ဆင်ခြေတွေပေးပြီးတော့ တရားမကျင့်ဘဲနဲ့ နေလို့မရသေးဘူး။ တရားအားမထုတ်ဘဲ နေလို့မရသေးဘူးလို့ နားလည်သဘောပေါက်ပြီးတော့ သိရှိကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတရားတွေရဲ့ ကုန်ကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာနဲ့ ရနိုင်ရောက်နိုင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညာသာမိသျှရ၏ ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာ ဓမ္မဒါန အလှူရှင်များ

ကျပ် ဆယ့်ငါးသိန်းနှင့် အထက်အလှူရှင်

၁။ (ဦးကံစိန်) ဒေါ်သိန်းနှင့် သမီး မနုရီစိန်၊
သား ကိုနိုင်အောင်၊
သိန်းမင်းသက်န်းတိုက်၊ ကျုံပျော်မြို့။

၂။ ဦးထွန်းကြိုင် + ဒေါ်ကျင်မိသားစု
၁၃၄၊ မင်းလမ်း၊ မုဒုံမြို့။

ကျပ် ဆယ့်တစ်သိန်းနှင့် အထက်အလှူရှင်

၁။ (ဒေါ်ခင်နှင်းရီ)အား ရည်စူး၍ ဦးသန်းလွင်၊
သမီး မခင်ခင်စု၊
နှင်းစာပေရတနာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် ဆယ်သိန်းအလှူရှင်

၁။ နှစ်ဖက်သောမိဘများအား အမှူးထား၍
ဦးမြင့်ထွန်း + ဒေါ်ခင်မာရွှေ၊ သမီး ဆုပြည့်စုံထွန်းမိသားစု၊
ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် ရှစ်သိန်းနှင့် အထက်အလှူရှင်

၁။ ဒေါ်ခင်နနှင့် ဦးမြညွန့် + ဒေါ်ခင်မော်မိသားစု၊
သိန်းတစ်ရာ - ဆီစက်နှင့်ပွဲရုံ၊ ရေနီမြို့။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၂)

ကျပ် ခုနစ်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

၁။ ဦးငွေအောင် + ဒေါ်ခင်သီတာ၊ သမီးအေး ငွေအောင်၊ သား အောင်ငွေဟိန်း မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂။ ဦးအောင်ဇော် + ဒေါ်သန်းစိန် မိသားစု အမှတ်(၂၆၆)၊ (၃၃)လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။

ကျပ် ခြောက်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

၁။ ဦးဝင်းသန်း + ဒေါ်မြင့်မြင့်အုန်း၊ မင်းလမ်း၊ သထုံမြို့။

၂။ ဦးတင်အောင် + ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်း မိုး – ချိုချည် မိသားစု၊ ညောင်လေးပင်မြို့။

၃။ မသင်းသင်းမြတ်၊ ကျိုက်ကော်။

၄။ ဒေါ်ကျင်န မိသားစု၊ ဟိန်းထက် – စတိုး ဗိုလ်ချုပ်ဈေး၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် ငါးသိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

၁။ (ဦးကျော်ဝင်း) ဒေါ်မော်မော်ဦး မိသားစု အမှတ်(၈၄)၊ လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂။ ဦးတင့်လွင် + ဒေါ်လှိုင်းယဉ်မိသားစု၊ ဟသ်ာတမြို့။

၃။ ဦးတင်ဝင်း + ဒေါ်ညွန့်ညွန့်ခိုင်မိသားစု ရွှေရတနာလမ်း၊ ရှစ်မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄။ ဦးသန်းလွင် + ဒေါ်ရီရီမြင့်မိသားစု ဆစ်ဒနီမြို့၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။

၅။ ခမည်းတော် ဦးကျော်လှိုင် + မယ်တော် ဒေါ်မြင့်ကြည်၊ ကြံတိုင်းမြင့်ရွှေဆိုင်၊ သထုံ မြို့။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၃)

၆။ လှိုင် - ကမာရွတ်ဆရာ၊ဆရာမများနှင့်
စေတနာရှင်များ၊ရန်ကုန်မြို့။

၇။ ဦးသိန်းဇော် + ဒေါ်ခင်လှ၊ သမီး မသွယ်သွယ်ထက်၊
သိန်းဇော်ဆန်ရောင်းဝယ်ရေး၊ ၈၆လမ်း၊ မန္တလေးမြို့။

၈။ ဒေါ်ကင်း၊ ဒေါ်အေးအေး၊ ဒေါ်ထွေးထွေး၊ ဒေါ်ဘေဘီဝင်း၊
တပင်ရွှေထီးလမ်း၊ တောင်ငူမြို့။

၉။ ဦးသိန်း + ဒေါ်ခင်အုံး၊ အမှတ် ၁၀၇၊ ဝေဇယန္တာလမ်း၊
(၃) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် ငါးသိန်း အလှူရှင်များ

၁။ (ဦးခင်မောင်လွင်) + ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်မိသားစု၊
စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် သုံးသိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

၁။ ဒေါက်တာအိမ်ဟိုး + ဒေါက်တာခင်သန်းကြွယ်
ဆစ်ဒနီမြို့ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။

၂။ ဦးအောင်ဇော် + ဒေါ်နန်းကျော့
ဆစ်ဒနီမြို့ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။

၃။ ဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း၊ သမီး ယုလဲ့မြင့်၊
သား ဉာဏ်လင်းမြင့်၊ စပါယ်ရုံလမ်း၊ ရွာမ၊ အင်းစိန်။

၄။ မသန်းသန်းစိုး၊ မမြင့်မြင့်ဦး
သန်းစိုးစတိုး၊ ပတ္တမြားလမ်း၊ ကျိုက်ထိုမြို့။

၅။ ဦးသာထွန်း + ဒေါ်အုံးခင်၊ သမီး ခိုင်ခိုင်ထွန်းဖြူ၊
လှိုင်လှိုင်ထွန်းဖြူ၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ငါးသိုင်းချောင်းမြို့။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၄)

၆။ ပါမောက္ခဒေါက်တာရဲမြင့်ကျော် + ဒေါ်ခင်ရည်မွန် မိသားစု၊
စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၇။ ဦးအောင်မြင့်သိန်း + ဒေါ်ခင်မိုးရွှေ၊ သား မင်းသူဟိန်း၊
မော်ကန်(၈)လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။

၈။ ဦးမင်းလွင် + ဒေါ်ခင်သန်းမြင့်၊ တူမ မရီဝင်းထက်၊
ဆရာကြီးရွှေဆိုင်၊ တောင်စွန်းမြို့။

၉။ ဒေါက်တာဝါဝါ၊ သချာဌာန၊ ပုသိမ်တက္ကသိုလ်။

ကျပ် နှစ်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

၁။ ဒေါ်တင့်မာ မိသားစု၊ ၃၃၊ ကုသိနာရုံလမ်း၊ ပုသိမ်မြို့။

၂။ ဦးသန်းဦး + ဒေါ်စန်းစန်းမော်၊ သမီး မေသဲဦး၊
ဝင်းလဲ့လဲ့အောင်၊ ၂၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃။ ဒေါ်ခင်တိုးရီ၊ ဒေါ်ခင်နုရီ
လော့စ်အိန်ဂျယ်လိစ်၊ အမေရိကန်။

၄။ (ဦးခင်အောင်) ဒေါ်ပို့ပို့ မိသားစု၊
ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၅။ ကိုသန့်ဇင် + မဝင်းဝင်းဖြိုး မိသားစု၊
တော်ဝင်ထွန်းသစ်စက်နှင့် ရေသန့်၊ ရေနီမြို့။

၆။ ဦးဘထက် + ဒေါ်အေးမြင့်မိသားစု
မြင့်ရတနာရွှေဆိုင်၊ အင်းစိန်ဈေးကြီး၊ ရန်ကုန်။

၇။ (ဦးငွေသိန်း) ဒေါ်ခင်မေ၊
ရွှေဆိုင်၊ ကျိုက်ထိုမြို့။

၈။ ဒုဗိုလ်မှူးကြီးငွေးလွင်(ငြိမ်း) + ဒေါ်အေးအေးမြင့်၊
ရွှေဟသာ်စတိုး၊ စမ်းချောင်း၊ရန်ကုန်မြို့။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၅)

၉။ ဒေါ်ခင်ရီမွေးနေ့အလှူ၊ မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်လမ်း၊
ကန်တော်လေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
၁၀။ ဦးဘုန်းမော်ရွှေ + ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်၊
သမီး စုနှင်းရွှေ၊ မိသားစု၊ မကွေးမြို့။
၁၁။ ဒေါ်အေးအေးမြင့်၊ဒေါ်ခင်ခင်လေး။
ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
၁၂။ ဦးသောင်းဇင် + ဒေါ်တင်တင်နွဲ့၊ အမ ဒေါ်တင်တင်အေး၊
သုမင်္ဂလာအိမ်ရာ၊ သဃ်န်းကျွန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် တစ်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

၁။ ဦးကိုကို + ဒေါ်လေးငယ်နှင့် ကိုဇော်မင်း + မဇင်မာ
မိသားစု၊ တောင်ငူမြို့။
၂။ ဦးဘသီး + ဒေါ်ခင်ခင်လှ၊ မြသပိတ်လမ်း၊ သထုံမြို့။
၃။ ဦးမြတ်ထွန်း၊ မလေးရှား။
၄။ ဦးထွန်းထွန်းဦး + ဒေါ်သိန်းသိန်းဌေးမိသားစု
၁၀ - အေ (၁)လမ်း၊ လှိုင်ရတနာမွန်အိမ်ရာ၊ ရန်ကုန်။
၅။ ဦးကိုကို + ဒေါ်ခင်နွဲ့နွဲ့၊
ရွှေရတနာလမ်း၊ (၈)မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
၆။ ဦးဒယ်ရစ်တင်လေး၊ အမှတ်(၄၆၇)၊
ဗဟိုလမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
၇။ ဦးမောင်စိန်၊ သမီးမမြင့်မြင့်အေး၊ အာရုမိတ္တာ၊ အမှတ်(၈၄)၊
လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၈။ ဦးကျင်ဝေ့ + ဒေါ်ကျင်နု၊ သမီး ဒေါ်တူပို့၊ မြို့မ၊ တောင်စွန်း။
၉။ မောင်ထင်ကျော် + မမြရတနာဖြိုး၊ ရေနီမြို့။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၆)

၁၀။ (ဒေါ်သန်း) ညီမ ဒေါ်သန်းညွန့်၊ တူမ မအေးမြင့်၊
ပြသတိုက်ရွာ၊ တွံတေးမြို့နယ်။

၁၁။ ဦးမိုးနိုင် + ဒေါ်ငြိမ့်ငြိမ့်ကျော်၊ သမီး အိမ့်ဖူးဖူး
ခတ္တာလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၂။ ဒေါက်တာဦးစံကျော် + ဒေါ်ညိုညို၊ သမီး မမေဖြူစံကျော်၊
ပန်းသီဆေးခန်း၊ အင်းစိန်လမ်းမကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃။ ဟိန်းထက်ပညာရေး၊ လှုဥယျာဉ်၊ ဥက္ကံမြို့။

၁၄။ မောင်ဟိန်းသန့်ဇော်၊ မောင်သူဟန်စိုး
သီရိရွှေစင်ရွှေဆိုင်၊ မန္တလေးမြို့။

၁၅။ သူငယ်ချင်း (၁၂)ယောက်၊ ပဲခူးမြို့။

၁၆။ ဦးလှမြင့် + ဒေါ်စောပုမိသားစု
မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၇။ ဦးအောင်ဇော်မိုး + ဒေါက်တာနီနီကျော်
(မျက်စိအထူးကု)၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၈။ ဒေါ်ငွေးငွေးဝင်း (ဗဟိုတရားရုံးချုပ်ရှေ့နေ)
လိပ်ပြာကန်အိမ်ရာ၊ ပဲခူးမြို့။

၁၉။ ဦးအောင်သိန်း + ဒေါ်ရှုတင်မိသားစု
ဖူဂျီဓာတ်ပုံတိုက်၊ ပဲခူးမြို့။

၂၀။ ဦးသိန်းဝင်း + ဒေါ်သန်းသန်းအေး
နှင်းဆီမွှေးစတိုး၊ ကေတုမတီ၊ တောင်ငူမြို့။

၂၁။ ဒေါ်ခင်စန်းမြင့် + ဒေါ်တင်အေးဆင့်
မြေး မင်းထူးမွန်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၂။ ဒေါက်တာမျိုးသိုက်၊ ကလေးဆေးရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၇)

၂၃။ ဗိုလ်ချုပ်ခင်မောင်ထွန်း + ဗိုလ်ကြီးဒေါ်တင်တင်အေး
မိသားစု၊ နေပြည်တော်။

၂၄။ (ဦးကျင်မောင် + ဒေါ်ကျင်မြ) မိသားစု
၁၇၆၊ ဈေးပိုင်း၊ ၁၈ လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။

၂၅။ ဦးကြည်စန်း၊ မွေးနေ့အလှူ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၆။ ဒေါ်စိန်ကြည် မိသားစု၊
ဒါးက၊ ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်။

၂၇။ ဒေါ်မေမေထွေး၊ မနန်းခင်ခင်စော
ခေမာသီ (၄) လမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၈။ ဦးအေးမောင် + ဒေါ်ထွား၊
အမေထွား ပဲဆီသန့်မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၉။ ကိုသန်းအေး၊ ပုသိမ်မြို့။

၃၀။ ဦးချစ်စိုး + ဒေါ်စန်းစန်းရွှေ မိသားစု၊ ဩစတြေးလျ။

၃၁။ ဦးစိုးရီ + ဒေါ်မြခင်၊ သမီး - မခိုင်ခိုင်မိုး မွေးနေ့၊ နဝဒေးရပ်၊
တောင်စွန်း။

၃၂။ ဝင်းစတားတော်ဆက်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၃။ ဒေါက်တာသိန်းတန် + ဒေါ်မြင့်မြင့်ဝေမိသားစု၊
ဖြူဖွေးဆေးဆိုင်၊ ကျိုက်ထို။

၃၄။ ဒေါ်စိန်ဗလီ၊ သမီးမအေးမြင့်၊ မော်လမြိုင်မြို့။

၃၅။ ဦးခင်အောင် + ဒေါ်တင်တင်ဝင်း၊ ဗိုလ်ချိုလမ်း၊ ရန်ကုန်။

၃၆။ ဦးချစ်ဝင်း + ဒေါ်ခင်သန်းအေး၊ သီရိလမ်း၊ ဂွမြို့။

၃၇။ စက်ရုံမှူး ဦးပိုက်ထွေး၊ ဒေါ်ခင်မျိုးငွေ မိသားစု၊
စစ်တောင်းစက္ကူစက်၊ သိမ်ဇရပ်မြို့။

၃၈။ မောင်အောင်ထူးနိုင် + မသဲဝေလွင်၊ ပဲခူးမြို့။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၈)

၃၉။ ကိုကြီးမြင့် + မမာမာမြင့်၊ တောင်ကြီးမြို့။

၄၀။ မောင်ရဲရင့်ထွန်း + မအေးငွေအောင်
တောင်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၁။ (ဒေါ်ခင်ငွေး) ဒေါ်ခင်သန်းမြင့်မိသားစု၊
လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၂။ ဦးအောင်စိုး + ဒေါ်အယ်မာမြင့် မိသားစု
တပင်ရွှေထီးလမ်း၊ တောင်ငူမြို့။

၄၃။ ဦးရွှေမန်း + ဒေါ်တင်လှမိသားစု
ပတ္တမြားလမ်း၊ ကျိုက်ထိုမြို့။

၄၄။ ဦးတင်မြင့် + ဒေါ်ဝင်းမှီ၊ ကျိုက်ထိုမြို့။

၄၅။ ဦးတင်ဆင့် + ဒေါ်မီမီထွေး သား ရစ်ကီ၊ သမီး ရင်းရင်း၊
အမေရိကန်။

၄၆။ ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်နှင့် မောင် ကိုကျော်မိုးသက်၊
နင်းဆီလမ်း၊ အလုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၇။ ဒေါ်ခင်မာမြင့် မိသားစု၊ ဘုရင့်နောင်၊ ရန်ကုန် မြို့။

၄၈။ (ဦးရွှေချိန် + ဒေါ်ခင်လှ) ဒေါ်လှဆိုင်
မြေး မဒေစီချိန်၊ ပဲခူးမြို့။

၄၉။ ၇ ရက်သားသမီးများ၊ သနပ်ပင်မြို့။

၅၀။ မမေသဲဦး၊ မဝင်းလဲ့လဲ့အောင်မွေးနေ့၊
၂၁လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၅၁။ ဒေါက်တာမြတ်ထွန်း + ဒေါ်ခင်သိန်းဝင်း မိသားစု၊
မျက်စိ နားနှာခေါင်းဆေးရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၅၂။ ဦးလှရွှေ + ဒေါ်ခင်အေးမူ၊ ရွှေပန်းတိမ်၊ မြို့လှမြို့။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၉)

၅၃။ ဦးစိုင်းစံလင်း + ဒေါ်နန်းရွှေပွင့်၊ သမိုင်း၊ ရန်ကုန် မြို့။

၅၄။ ဦးသန်းနိုင် + ဒေါ်စန်း၊ လောကနတ်ပဲဆီသန့်၊ မိုးကုတ်မြို့။

၅၅။ ဦးညွန့်လွင် + ဒေါ်တင်တင်ဝင်း၊ ၆ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၅၆။ ဦးခင်မောင်ကြည် + ဒေါ်နုနုအေး၊
သား အောင်ဖြိုးဝေမိသားစု။ ရန်ကုန်မြို့။

၅၇။ ဦးဝင်းမော် + ဒေါ်ခင်ခင်လေး၊ သမီးခင်လင်းမော်၊
ဖော်အဲဗားကုမ္ပဏီ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၅၈။ ဦးစောဟန် + ဒေါ်အေးမြင့်၊ သမီး ဒေါ်နွယ်နွယ်အေး၊
မွေးရေဘက်၊ ပဲခူးမြို့။

၅၉။ ဦးဘထက် + ဒေါ်အေးမြင့်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၆၀။ ဦးကျင်ဆွေ + ဒေါ်ခင်ခင်ဌေး၊
ဖိုးတီးရှမ်းခေါက်ဆွဲဆိုင်၊ ၃၁လမ်း၊မန္တလေးမြို့။

၆၁။ ဒေါက်တာခေတ်ဝေ + ဒေါက်တာခင်ဝါဝါ
သမီး ယွန်းရတီခေတ်၊ ဘုရားကြီး။

၆၂။ ဦးအုံးကျော် + ဒေါက်တာတင်တင်မြမိသားစု၊
သုမင်္ဂလာအိမ်ရာ၊ သဃ်န်းကျွန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ်တစ်သိန်းအောက် အလှူရှင်များအား
စာမျက်နှာ အခက်အခဲကြောင့် သီးခြားမဖော်ပြနိုင်ခြင်းအား
ခွင့်လွှတ်ပါရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ရေးသားထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

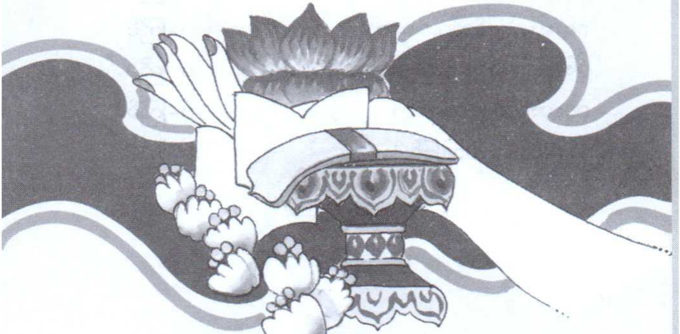
၁။	တရားနှင့်နေပါ	ဒု-ကြိမ်
၂။	တရားမရခြင်းအကြောင်းရင်း	ဒု-ကြိမ်
၃။	အပါယ်တံခါးပိတ်ထားကြစို့	ပ-ကြိမ်
၄။	လမ်းညွှန်တရားဆောင်ပုဒ်များ	ဒု-ကြိမ်
၅။	မငိုကြသောမိသားစု	ပ-ကြိမ်
၆။	လိုရင်းတိုရှင်းဝိပဿနာ	ဒု-ကြိမ်
၇။	တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ	ပ-ကြိမ်
၈။	How to Practise Meditation	ပ-ကြိမ်
၉။	လိုအင်ဆန္ဒတွေပြည့်ပါစေ	ပ-ကြိမ်
၁၀။	ဘာသာမဲ့သူလေး	ပ-ကြိမ်
၁၁။	သေဘေးဆင်ခြင်ကြိုတင်ကာပြင်	ပ-ကြိမ်
၁၂။	တရားချစ်တဲ့သူ	ပ-ကြိမ်
၁၃။	တစ်နေ့ကုန်သွားရင်	ပ-ကြိမ်
၁၄။	တရားကျင့်သူနဲ့မကျင့်သူ	ပ-ကြိမ်
၁၅။	နမောတဿဘုရားရှိခိုး	ပ-ကြိမ်
၁၆။	ဘဝစစ်တမ်း	ပ-ကြိမ်
၁၇။	ပေါင်းစုတူယှဉ်နိဗ္ဗာန်ဝင်	ပ-ကြိမ်
၁၈။	ပေးဆပ်ရမယ့် အကြွေး	ပ-ကြိမ်
၁၉။	တရားဘာကြောင့် ကျင့်ရတာလဲ	ပ-ကြိမ်

www.dhammadownload.com

၂၀။ တရားကျင့်ဖို့ ကောင်းတဲ့အချိန်	ပ-ကြိမ်
၂၁။ တရားရနိုင် မရနိုင်	ပ-ကြိမ်
၂၂။ တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းသံ	ပ-ကြိမ်
၂၃။ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်ထက်မြင့်	ပ-ကြိမ်
၂၄။ နီးလျက်နှင့်ဝေး	ပ-ကြိမ်
၂၅။ အရှုံးထဲက အမြတ်	ပ-ကြိမ်
၂၆။ အမှတ်တမဲ့အမှား	ပ-ကြိမ်
၂၇။ ဘာဝနာဆိုသည်မှာ	ပ-ကြိမ်
၂၈။ တရားကပေးတဲ့ချမ်းသာ	ပ-ကြိမ်
၂၉။ ဓမ္မလမ်းပေါ်မှာ	ပ-ကြိမ်
၃၀။ နှောင်ဖွဲ့မမြင် သံယောဇဉ်	ပ-ကြိမ်
၃၁။ ဥပုသ်စောင့်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်	ပ-ကြိမ်
၃၂။ ကျေးရူးသိတတ် ကျေးရူးဆပ်	ပ-ကြိမ်
၃၃။ ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ	ပ-ကြိမ်
၃၄။ ကိုယ့်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်	ပ-ကြိမ်
၃၅။ မနက်ဖြန်ဆိုတာ မသေချာ	ပ-ကြိမ်
၃၆။ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း	ပ-ကြိမ်
၃၇။ ဘဝထဲမှာ တရားရှာ	ပ-ကြိမ်
၃၈။ ဆုံးမလွယ်သူ ဖြစ်ပါစေ	ပ-ကြိမ်

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒူတစာစဉ်

ဓမ္မဒူတ
ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ
B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)
သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစက အာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

ကိုယ့်ရဲ့ ကယ်တင်ရှင်