



ဓမ္မဒူတစဉ်

ဓမ္မဒူတ

# ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ

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

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကဓမ္မာစရိယ၊  
ဓမ္မကထိကဗဟုလနဟိတဇရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ



## မကျန်းမမာဖြစ်လာရင်

ပဉ္စနိလင်း

ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ

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

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါကဓမ္မာစရိယ၊  
ဓမ္မကထိကဗဟုဇနဟိတရ၊ မဟာဂန္ထဝါကပဏ္ဍိတ

မကျန်းမမာဖြစ်လာရင်





“ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊  
စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိညာဏ်တက်၏”

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

သစ္စဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဝိနာတိ

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည်  
အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

မျက်နှာဖုံး

ဝေမွန်လင်း

ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

၂၀၁၆၊ မတ်လ (ပထမအကြိမ်)

ပုံနှိပ်သူ

ဗြူးဝေလှုံပုံနှိပ်တိုက်၊

ဒေါ်ယဉ်ယဉ်မွန် (၀၀၂၃၈)

ထုတ်ဝေသူ

ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ

ဒေါ်ခင်မာရွှေ(၀၀၂၅၆)

အမှတ် - ၅၀၈/၅၁၂၊ (၂-ခ)၊ ပထမထပ်၊

ကုန်သည်လမ်း(ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၈၃၆၆၄၊ ၃၈၆၈၃၃။

အုပ်ရေ

၅၀၀ အုပ်

တန်ဖိုး

၁၅၀ ကျပ်



ဓမ္မဒူတ

# ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

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

သာသနဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစက ဓမ္မာစရိယ  
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဇေ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

## မကျန်းမမာဖြစ်လာရင်

ပြန်ချီရေး

အုပြည်စုံထွန်းစာပေ

အမှတ် - ၅၀၈/၅၁၂၊ (၂-ခ)၊ ပထမထပ်၊ (သရဖီကွန်ဒို)၊

ကုန်သည်လမ်း(ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၃၈၃၆၆၄၊ ၃၈၆၈၃၃။

## ဓမ္မဇူတ တရားတစ်

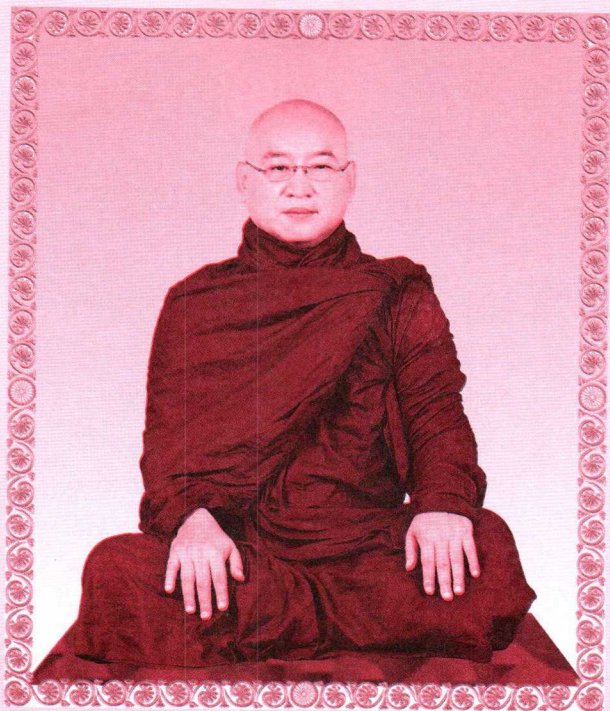
ဓမ္မဇူတ စာပို့ချ သင်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဇူတ စာရေးပြ ဖတ်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဇူတ ဟောဖော်ပြ နာကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဇူတ တရားပြ ကျင့်ကြ ကျိုးရစေ။





ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿာ

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

သာသနဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကဓမ္မာစရိယ  
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

# ဓမ္မဒူတ

## ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

### ၏

## ထေရဗုဒ္ဓိအကျဉ်းချုပ်

- ❶ မွန်ပြည်နယ်၊ သထုံမြို့၊ ညောင်ပိုင်းရပ်နေ ဦးကျော်လှိုင် + ဒေါ်မြင့် ကြည်တို့မှ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၂၃) ရက်နေ့တွင် ဖွားမြင်သည်။
- ❷ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတတောရကျောင်း ဆရာတော် ကြီး ဘဒ္ဒန္တပညာဇောတ (အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ) ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြုကာ ရှင်အဖြစ်၊ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။
- ❸ တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရ၊ မန္တလေးမြို့၊ မစိုးရိမ်တိုက်ဟောင်း၊ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်၊ ပခုက္ကူမြို့၊ မဟာဝိသုတာရာမကျောင်းတိုက်၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး သဒ္ဓမ္မသီတဂူချောင်တို့တွင်လည်းကောင်း၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့တွင်လည်းကောင်း ပညာသင်ယူခဲ့ပါသည်။



ဓမ္မာနုပဋိပက္ခဏာရင် ♦ ၇

- ❶ သာသနဓဇဓမ္မာစရိယဘွဲ့!
- ❷ သာသနဇောတိပါဓဓမ္မာစရိယဘွဲ့!
- ❸ သာသနဟိတဂဏဝါစကဓမ္မာစရိယဘွဲ့!
- ❹ B.A (Myanmar), M.A (SriLanka), Ph.D (India) ဘွဲ့တို့ကိုရရှိခဲ့သည်။
- ❺ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်သော မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတဘွဲ့တော်ကိုရရှိခဲ့သည်။
- ❻ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် သထုံမြို့၊ သုဝဏ္ဏဘူမိ ပရိယတ္တိသာသနဟိတအသင်းကြီးမှဆက်ကပ်သော အဘိဝံသဘွဲ့တော်ကိုရရှိခဲ့သည်။
- ❼ ၂၀၁၀ပြည့်နှစ်တွင်နိုင်ငံတော်မှဆက်ကပ်သော ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရဘွဲ့တော်ကိုရရှိခဲ့သည်။
- ❽ ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီးလွန်တော်မူသည့်၁၉၉၇ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၅ ခုနှစ်ထိ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတတောရကျောင်းတိုက် နာယကဆရာတော်အဖြစ်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။
- ❾ ၂၀၀၄ ခုနှစ်မှစတင်၍ သထုံမြို့နယ်၊ ကျိုက်ကော်ကျေးရွာတွင် ဓမ္မဒူတ သုခိတာရုံကျောင်းတိုက်

၈      ♦      ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ကို တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ကာ ပဓာနနာယက  
ဆရာတော်အဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်သည်။

❶ ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ပဲခူးမြို့၊ ဆယ်မိုင်ကုန်း  
တွင် ဓမ္မဒူတတောရ သာသနာ့ရိပ်သာကို တည်  
ထောင်ဖွင့်လှစ်သည်။

❷ ၂၀၁၃ ခုနှစ်မှစတင်၍ ကျိုက်ထိုမြို့တွင် ဓမ္မဒူတ  
တောရသာသနာ့ရိပ်သာကို တည်ထောင်ဖွင့်  
လှစ်သည်။

❸ ၂၀၁၃ ခုနှစ်မှစတင်၍ ရန်ကုန်မြို့၊ စမ်းချောင်း  
မြို့နယ် ဥယျာဉ်တိုက်အတွင်းတွင် ဓမ္မဒူတ  
အောင်ခြင်းကျောင်းတိုက်အား တည်ထောင်  
ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။

❹ ဓမ္မဒူတတောရ သာသနာ့ရိပ်သာများ၏ ပဓာန  
နာယကဆရာတော်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး  
စာရေး၊ စာချ၊ တရားဟော၊ တရားပြကာ  
သာသနာ့တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်လျက်  
ရှိပါသည်။





## မကျန်းမမာဖြစ်လာရင်

သတ္တဝါတွေမှာ အနာရောဂါ ကင်းလွတ်ချိန် မရှိပါဘူး။ ရောဂါကြီးနှင့် ရောဂါလေးသာ ကွာပါ မယ်။ လူတိုင်းမှာ ခန္ဓာရှိတဲ့အတွက် ရောဂါဝေဒနာ တွေ အမြဲရှိနေပါတယ်။ ခံသာတဲ့ရောဂါနဲ့ မခံသာ တဲ့ရောဂါ၊ ခံသာတဲ့ဝေဒနာနဲ့ မခံသာတဲ့ ဝေဒနာ လို့သာကွာခြားပါတယ်။

နေကောင်းကျန်းမာနေစဉ်မှာတောင် တရားနဲ့ နေသင့်ပါတယ်ဆိုရင် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်၊ မကျန်း မမာဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ပိုလို့တောင် နေရပါဦးမယ်။

၁၀    ♦    ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တရားနဲ့ မနေတတ်သူတွေဟာ အဖျားအနာ ဝင်လာ  
ချိန်မှာ အော်ဟစ်ညည်းညူပြီး ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်  
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မနေနိုင်မထိုင်နိုင်အောင် ဒုက္ခ  
တွေ ခံစားကြရပါတယ်။ မနေတတ် မထိုင်တတ်  
ဖြစ်ကြရပါတယ်။

မကျန်းမမာ ဖြစ်ခါမှ၊ အိပ်ရာထဲက မထနိုင်  
အောင် ဗုန်းဗုန်းလဲခါမှ တရားအားထုတ်ဖို့ သင်  
ယူချင်တယ်၊ တရားနဲ့ နေချင်တယ်ဆိုရင် ထင်  
သလောက် မလွယ်တော့ပါဘူး။ မနာခင် ကြိုတင်  
ပြုထားရမှာက တရားဓမ္မပါ။

## တရားရှိသူမှာ

ကြိုတင်တရားအားထုတ်သူတို့မှာ နာတာဖျား  
တာကတောင် သူ့အတွက် ပိုပြီးကောင်းသလိုရှိကြပါ  
တယ်။ အလုပ်တာဝန်တွေ ရပ်နားပြီး အေးအေးဆေး  
ဆေး ရှုခွင့်အားထုတ်ခွင့်ရလို့ပါ။ အနာရောဂါ ဝင်  
ရောက်လာပေမဲ့ မိမိရှုမှတ်နေကျ တရားကရှိနေ

## ကျေးဇူးတင်ပြန်လာရင် ❖ ၁၁

တော့ အားကိုး ရှိနေပါတယ်။ အဖော်ကောင်း ရှိနေပါတယ်။

ဖိဖိစီးစီးရှုမှတ်လို့ တရားသဘော နားလည်နေလို့ အော်ဟစ်နေတာမျိုး၊ ညည်းညူနေတာမျိုးလည်း မရှိပါဘူး။ ကယ်ပါယူပါတစာစာနဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမျှ အကူအညီ တောင်းနေဖို့ မလိုပါဘူး။

တချို့ဆိုရင် ရှုမှတ်စိတ်ကြောင့် အပူကင်းစင် စိတ်ကြည်လင်ပြီး ရောဂါကင်းပျောက်သွားတာ တောင် ရှိကြပါတယ်။

နေမကောင်းစဉ်မှာ ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုရင် အထူးရှင်းပြနေစရာ မလိုတော့ဘူး။ ကိုယ်မှာ တစ်စုံတစ်ရာ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်နေမယ်၊ ကိုယ်မှာ ရောဂါကြောင့် မခံသာအောင် ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်တဲ့ သဘောတွေကို ရုပ်လို့ ရှုရမှာပါ။

ကိုယ်ပေါ်ရောက်နေတဲ့ အနာရောဂါကြောင့် စိတ်မှာ ဆင်းရဲစွာ ခံစားနေရတယ်။ စိတ်မချမ်းသာ



၁၂    ♦    ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပဉ္စိဿရ

ဘူးဆိုရင် စိတ်မှာပေါ်သမျှကို နာမ်လို့ပဲ ရှုမှတ်ရမှာ ပါ။

## ခေါင်းကိုက်တဲ့အခါ

ဥပမာအားဖြင့် မခံနိုင်အောင် ခေါင်းကိုက်နေပြီ ဆိုပါစို့။ ကိုက်နေတဲ့နေရာကို သတိထား အာရုံပြု ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ တစစ်စစ်နဲ့ ထိုးနေတာတွေ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ ထိုးနေတဲ့သဘောကို ရုပ်ရုပ်လို့ ရှုပါ။ တစ်ချက်ထိုးလာရင် တစ်ခါ၊ နောက်တစ်ချက် ထိုးလာတဲ့အခါမှာ နောက်တစ်ခါရုပ်လို့ရှုပါ။

သားရေကြိုးနဲ့ ဦးခေါင်းတစ်ခုလုံးကို ရစ်ပတ် ထားသလို တင်းနေကျပ်နေတာမျိုး ဖြစ်တဲ့အခါမှာ တင်းနေတဲ့သဘောကို ရုပ်လို့ရှုပါ။ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တိုးနေတဲ့အခါမျိုးမှာ တိုးတဲ့သဘောကို ရုပ်လို့ ရှုပါ။ နားထင်စတဲ့ နေရာတွေမှာ သွေးအသွားအလာ မမှန်လို့ တွန်းနေတာ လှုပ်နေတာ ခုန်နေတာတွေ

## ဓဏ္ဍိန်းဓမ္မာဖြစ်လာရင် ♦ ၁၃

ရှိပါတယ်။ တွန်းသဘော၊ လှုပ်သဘော၊ ခုန်သဘော  
ကို ရုပ်ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

ဦးခေါင်းဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကိုလည်း အာရုံမပြုပါ  
နဲ့။ အသွေးအသားအကြောတွေကိုလည်း အာရုံမပြု  
ပါနဲ့။ တင်းသဘော၊ တွန်းသဘော၊ တုန်သဘော၊  
လှုပ်သဘောတွေကိုသာ ရုပ်လို့ ရှုရမှာပါ။ တင်းမှန်း၊  
တွန်းမှန်း၊ တုန်မှန်း၊ လှုပ်မှန်း သိနေတဲ့ အသိကို  
နာမ်လို့ ရှုရမှာပါ။

အခံရခက်လို့ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေတယ်။  
စိတ်ထဲမှာ နောက်ကျို ရှုပ်ထွေးနေတယ်။ ပင်ပန်း  
ဆင်းရဲတာတွေ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် စိတ်အစဉ်ကို  
သတိပြုကြည့်ရှုပြီး နာမ် နာမ်လို့ ရှုနေရပါမယ်။

### အနာနှစ်မျိုးသာရှိ

အနာမျိုး ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးရှိတယ်။ ရောဂါ  
အသစ်အဆန်းတွေတောင် ပေါ်လာတယ်ဆိုပေမဲ့  
အသေအချာကြည့်ရင် အနာနှစ်မျိုးသာ ရှိပါတယ်။

၁၄    ♦    ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ကိုယ်မှာ နာတဲ့အနာနဲ့ စိတ်မှာနာတဲ့ အနာနှစ်မျိုး  
အပြင် ပိုမရှိပါဘူး။ တူရာပေါင်းကြည့်ရင် နှစ်မျိုး  
တည်းသာ ရှိပါတယ်။

တရားနဲ့နေသူဟာ ကိုယ်မှာ နာပေမဲ့ ရှုမှတ်  
စိတ်နဲ့နေတဲ့အခါ စိတ်မှာ မနာပါဘူး။ ရှုစိတ်က  
အစားဝင်နေတဲ့အတွက် စိတ်အနာမခံရဘဲ အော်  
ဟစ်ညည်းညူတာ မခံရပဲနိုင်အောင်ဖြစ်တာ နည်းပါ  
တယ်။ လူးလှိမ့်ခံစားနေရတာမျိုး အဖြစ်နည်းပါ  
တယ်။ ခံနိုင်ရည် ရှိကြပါတယ်။

တရားနဲ့မနေတတ်သူကတော့ ကိုယ်မှာလည်း  
နာ၊ စိတ်မှာလည်း နာပါတယ်။ ကိုယ်နာစိတ်နာနှစ်မျိုး  
နှိပ်စက်လို့ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ရုပ်  
ပျက်ဆင်းပျက် ခံစားကြရပါတယ်။

ကိုယ်အနာကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာရှိသူတိုင်းဘယ်  
သူမဆို ရှိကြပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ ရှိပါ  
တယ်။ ရဟန္တာ အရှင်မြတ်တွေမှာလည်း ရှိပါတယ်။  
ကိုယ်အနာရှိသော်လည်း စိတ်မနာအောင်၊ စိတ်

## ဓဇျန်းဓမ္မဖြစ်လာရင် ◆ ၁၅

အနာ မဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံး ကြိုတင်ကာ ကွယ်နည်းက ဝိပဿနာပါ။ တရားကျင့်တာပါ။

### ရောဂါဝင်လာက

စိတ္တလတောင်ဆိုတာ ရှေးရဟန်းတော်များ တရားနဲ့ပျော်ကြတဲ့နေရာပါ။ ထိုတောင်ပေါ်မှာပဓာနိယ အမည်ရတဲ့ အရှင်မြတ်ဟာ အခြားရဟန်းတော်များနှင့်အတူ တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါတယ်။

တစ်ညမှာတော့ စင်္ကြံတရားနဲ့ မရပ်မနား အားထုတ်လိုက်တာခန္ဓာကိုယ်ကလည်းပင်ပန်း၊ အာဟာရကလည်း ဝမ်းထဲမရှိလေတော့ မတ်တတ်ရပ်ရင်းက အားထုတ်စဉ်မှာ လေတံစို့ထိုးပြီး ရင်ဝမှာ အောင့်လာလို့မရပ်တည်နိုင်ဘဲ လဲကျသွားပါတယ်။

ခံစားရတဲ့ရောဂါဝေဒနာဒဏ် ပြင်းထန်လွန်းတဲ့ အတွက် အော်ဟစ်လူးလို့မို့ နေရပါတယ်။ အရှုအမှတ်တွေလည်း လွတ်သွားပြီး သတိလက်လွတ်နဲ့မခံစားနိုင်အောင်ကို ဖြစ်နေရှာပါတယ်။



၁၆ ◆ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

## အကုသိုလ်ထပ်ဝင်

သက်စွန့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေသူတောင်  
ရောဂါဝင်ချိန်မှာ မခံနိုင်လွန်းလို့ သတိလက်လွတ်  
အမှတ်လွတ်ဖြစ်ရတယ်ဆိုရင် တရားမရှိသူ သာမန်  
လူဆို ဘယ်လိုများ နေမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေ  
ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်နေချိန်မှာ နိုင်အောင် မရှု  
မှတ်နိုင်ရင်၊ မရှုတတ်ရင် မကျေနပ်တဲ့ ဒေါသ၊  
စိတ်မချမ်းသာတဲ့ ဒေါမနဿတွေ ထပ်ပြီး ဝင်လာ  
တတ်ပါတယ်။

သက်သာရာသက်သာကြောင်းအတွက် အာရုံ  
ပြောင်းပြီး ကာမအာရုံတစ်ခုခုကို ရှာဖွေလက်ခံမိတဲ့  
အတွက် ဆူးတစ်ချောင်းစူးနေရာမှာ တခြားဆူးတစ်  
ချောင်းနဲ့ ထပ်ထွင်သလို နှစ်ခါနာ ဖြစ်တတ်ပြန်ပါ  
တယ်။

ရောဂါဝေဒနာကို သည်းမခံနိုင်လို့ တောက်  
ခေါက်အံ့ကြိတ်နေတာဟာ ဒေါသဆူးထပ်စူးတာပါ။

## ကျေးဇူးတင်လှူဒါန်းရန် ♦ ၁၇

အမေလေး အဘလေး တပြီး အားကိုးရှာတာအကူ  
အညီ တောင်းနေတာက ခင်မင်မှု ကာမဆူးစူးရတာ  
ပါ။ မရှုတ်ရင် အကုသိုလ် ထပ်ဝင်ပါတယ်။

### သတိပေးလို့

အဲဒီလို ညည်းညူလူးလှိုင့်နေတာကို ကြားရ  
မြင်ရတော့ မလှမ်းမကမ်းမှာ တရားအားထုတ်နေတဲ့  
ရဟန်းငယ်တစ်ပါး ရောက်လာပြီး သတိပေးပါ  
တယ်။ ကြိုးစားရှုမှတ်ဖို့ တွန်းအားပေးပါတယ်။

ပဓာနိယမထေရ်လည်း အဲဒီတော့မှ သတိကို  
ပြန်ထိန်းပြီး ရှုမှတ်ပါတယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ရောဂါခံစား  
တဲ့ဝေဒနာကို ကြိတ်မှိတ်သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ပါတယ်။

ရှုနေဆဲမှာပဲ တိုးဆောင့်လာတဲ့ လေတံစို့ဟာ  
ရင်ဝကိုတောင် ဖောက်ခွဲတွန်းထုတ်လိုက်တဲ့အခါ  
မှာ ခွေခွေလေး လဲလျောင်းနေတဲ့ အရှင်မြတ်ရဲ့  
ဝမ်းဗိုက်က အူတွေဟာ အပြင်ဘက်ကို အခွေလိုက်  
ထွက်ကျလာပါတော့တယ်။

၁၈    ♦    ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

## ဆက်ပြီး ရှုမှတ်တော့

ရင်တွေကွဲပြီး အသည်းခိုက်အောင် နာကျင်ပေမဲ့ အရှင်မြတ်ရဲ့စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်မှု ရသွားပါပြီ။ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကိုသာ အာရုံပြုနေလို့ ဝေဒနာတွေ ဖယ်ခွာပြီး ထားနိုင်ပါတယ်။

“နာနေတာက ရုပ်တရား၊ နာတဲ့သဘောကို ခံစားနေတာက နာမ်တရား။ နာနေတာဟာလည်း ငါ မဟုတ်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး။ ယောက်ျား မိန်းမ မဟုတ်ဘူး။ နာတဲ့သဘောကို ခံစားတတ်တဲ့ နာမ်တရားဟာလည်း ငါမဟုတ်၊ သူမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ယောက်ျားမိန်းမ မဟုတ်ဘူး သဘောတရားတွေသာ ဖြစ်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ဆက်လက်ကြိုးစားရှုမှတ်ပါတယ်”

မလွတ်တမ်းသော သတိနှင့် သမာဓိကို ထူထောင်၊ ပညာဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ရှုမှတ် လိုက်တဲ့အခါ မှာ မကြာခင်ပဲ ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါးနဲ့တကွ ရဟန္တာ အရှင်မြတ် ဖြစ်တော်မူပါတယ်။

## ကျန်းမာဖြစ်လာရန် ♦ ၁၉

အနားမှာအားပေးနေတဲ့ရဟန်းတော်ကို “ငါ့ရှင် ဒီလောက်သည်းခံရင် တော်လောက်ပါပြီနော်” လို့ ပြောကြားပြီး ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုတော်မူပါတယ်။

### လူနာမေး အရေးကြီး

ဘုန်းကြီးတို့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် နေထိုင် မကောင်းဖြစ်ပြီ၊ အသည်းအသန် ဖြစ်ပြီဆိုရင် လူနာ စောင့်တဲ့သူ၊ လူနာမေးတဲ့သူတွေဟာ သိပ်အရေး ကြီးပါတယ်။

လူနာစောင့်တဲ့သူဟာ ဆေးဝါးဓာတ်စာတွေ တိုက်ကျွေးရုံ၊ ဝေယျာဝစ္စတွေ ပြုပေးရုံတင်မက လူနာကို တရားနဲ့နေဖို့ သတိပေးနေဖို့လိုပါတယ်။ လူနာလာမေးသူတွေကလည်း ရပ်အကြောင်း ရွာ အကြောင်းတွေ လာပြောနေတာမျိုး မဟုတ်ဘဲနဲ့ တရားနဲ့နေဖို့၊ တရားနဲ့လုံးသွင်းဖို့ကို အခြေအနေ ကြည့်ပြီး တိုက်တွန်းအားပေးဖို့ လိုပါတယ်။



၂၀ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တချို့ကလူနာမေးမယ်ဆိုပြီးရောက်လာ၊ ဟေး  
လားဝါးလားတွေပြော၊ တဝါးဝါး တဟားဟားနဲ့  
ဆိုရင် တရားနဲ့နေသူ လူမမာအတွက် အနှောင့်  
အယှက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားမရှိတဲ့သူဆိုရင်  
တရားအာရုံပြုဖို့ သတိတောင် မရတော့ပါဘူး။

### နေမကောင်းရင်

နေမကောင်းတဲ့အခါမှာ “ငါ့မှာ အနာရောဂါဖြစ်  
လာပြီ၊ မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန်နေလို့  
မတော်ဘူး” လို့ သတိထားရပါမယ်။

“အနာရောဂါကငါ့ကိုသတိပေးတာပဲ၊ သေခြင်း  
တရား ရောက်မလာခင်မှာ တရားနဲ့နေဖို့ သတိပေး  
တာပဲ” လို့ ဆင်ခြင်ရပါမယ်။

ဘယ်သူ့ကိုမျှ အပူမရှာ၊ ဒုက္ခမပေးဘဲ ကိုယ့်  
တရားနဲ့ကိုယ် နေတတ်ရပါမယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ရုပ်  
တရားတို့ရဲ့ ဖောက်ပြန်မှု၊ နာမ်တရားတို့ရဲ့ ပြောင်း  
လဲမှုတွေကို ရှုမှတ်နေရင် အကောင်းဆုံးပါ။

## ဇေယျန်းမစာဖြစ်လာရင် ♦ ၂၁

ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့နေရတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့ရဲ့  
နိပ်စက်မှု၊ ဆင်းရဲမှု၊ သာယာဖွယ် တပ်မက်ဖွယ်  
ကင်းမှုတွေကို အာရုံပြု သတိကပ်ထားတာ  
အကောင်းဆုံးပါပဲ။

တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေမယ့်အစား၊ ပူပန်စိုးရိမ်  
နေမယ့်အစား ပူပန်မှုတွေ ငြိမ်းအေးအောင် တရားနဲ့  
သာနေလိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါ။

### တရားဆေးသောက်

ရောဂါပျောက်ကြောင်း ဆေးကောင်းဝါး  
ကောင်းတွေ မြောက်မြားစွာရှိတဲ့ လောကထဲမှာ  
အကောင်းဆုံးသောဆေးက မြတ်စွာဘုရား ညွှန်  
ကြားပေးတော်မူတဲ့ တရားဆေးပါ။

ဆိုင်ရာဆိုင်ရာရောဂါဝေဒနာတွေကိုကုသပေး  
နိုင်တဲ့ ဆေးဝါးတွေကို နိုင်ငံတကာသမားတော်ကြီး  
တွေက နေ့ညမလပ် တီထွင်ဖော်စပ်နေကြပါတယ်။  
စွမ်းအင်ထက်မြက်မှုလည်း ရှိကြပါတယ်။

၂၂    ♦    ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

အဲဒီဆေးဝါးတွေကို သောက်သုံးပြီး ရောဂါတွေ ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းသွားကြပါတယ်၊ သက်သာသွားကြပါတယ်။ ဘယ်လိုမျှကုသလို့ မရဘူးလို့ ယူဆထားခဲ့ကြတဲ့ ရောဂါတွေကိုလည်း နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးစားရှာလိုက်တော့ နည်းပညာသစ်တွေနဲ့ ဆေးဝါးသစ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာပြီး ကုသနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

လောကမှာရှိတဲ့ဆေးတွေ ဘယ်လိုပင် စွမ်းပေမဲ့၊ အာနိသင် ထက်မြက်ပေမဲ့ မြတ်စွာဘုရား ပေးတော်မူတဲ့ တရားဆေးကိုတော့ မမီပါဘူး။ အကောင်းတကာ အကောင်းဆုံး ဆေးက တရားဆေးပါ။ အစွမ်းအရှိဆုံး အာနိသင်အထက်ဆုံးက တရားရေအေးအမြှိုက်ဆေးပါ။

## တရားဆေးအာနိသင်

မြတ်စွာဘုရားရှင်က        “သမားတော်ကြီး  
ဆိုတာ ငါဘုရားပါ”လို့ မိန့်ကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း

## ဓဇျန်းဓမ္မာဖြစ်လာရင် ♦ ၂၃

မြတ်စွာဘုရား ဖော်စပ်တော်မူတဲ့ တရားဆေးဟာ အစွမ်းထက်ပါတယ်။ တရားဆေး သောက်သူတွေ မှာ လက်ငင်းဒိဋ္ဌအကျိုးရပြီး ရောဂါဝေဒနာတွေ သက်သာပျောက်ကင်းကြပါတယ်။

လောကထဲမှာရှိတဲ့ ဆေးဝါးတွေဟာ ရောဂါ ဝေဒနာပေါ်လာတဲ့အခါ ပျောက်ရုံသာ ကုသနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ဘယ်တော့မျှ ပြန်မဖြစ်အောင် အမြစ်ဖြတ် ကုဖို့၊ ပျောက်ဖို့ မတတ်နိုင်ကြပါဘူး။ တရားဆေးကတော့ အသေအချာ စနစ်တကျ သောက်လို့ ရောဂါပျောက်ပြီဆိုရင် ဘယ်တော့မျှ ပြန်မဖြစ်တဲ့အထိ အစွမ်းထက်ပါတယ်။

ပကတိဆေးဝါးတွေ မျက်စိရောဂါကိုကုရင် မျက်စိဆေး၊ နားရောဂါကိုကုရင် နားရောဂါအတွက် ဆေး၊ နှလုံးရောဂါကိုကုရင် နှလုံးရောဂါဆေးဆိုပြီး အမည်တွေ များပြားပါတယ်။ စုံလင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျက်စိဆေးနဲ့ နားကို ကုသလို့မရပါဘူး။ နှလုံးဆေးနဲ့ မျက်စိကို ကုသလို့ မရပါဘူး။



၂၄    ♦    ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့တရားဆေးကတော့တစ်မျိုးတည်းနဲ့ ရောဂါပေါင်းစုံကို ကုသနိုင်တဲ့အထိ အာနိသင် ရှိပါတယ်။ ရောဂါပေါင်းစုံ ပျောက်ကင်းပါတယ်။

လောကဆေးတွေကသစ်မြစ်သစ်ဥသစ်ဖုတွေကို ရှာဖွေရ ထုထောင်းရ၊ အမှုန့်ကြိတ်ရနဲ့ အလုပ်ရှုပ်ပါတယ်။ ဝယ်ရခြမ်းရနဲ့ ငွေကုန်ကြေးကျများပါတယ်။

အထုပ်တွေ၊ ပုလင်းတွေ၊ ကတ်တွေနဲ့သွားလေရာ ဆောင်ရသယ်ရလို့ တာဝန်ကြီးပါတယ်။

တရားဆေးက အပင်ပန်းခံပြီး သယ်မသွားရပါဘူး။ ဘယ်မှာမျှ ရှာဝယ်စရာ မလိုပါဘူး။ မရတာကုန်သွားတာ မရှိပါဘူး။ အချိန်မရွေး ကိုယ့်ဆေးကို ကိုယ် သောက်နိုင်ပါတယ်။ နေရာမရွေး သောက်နိုင်ပါတယ်။

## ဘယ်ရောဂါတွေပျောက်

❁ သတ္တဝါတွေမှာ အစမထင် သံသရာကနေ ယနေ့တိုင်အောင် နာတာရှည် ရောဂါအနေနဲ့ ခံစားနေကြရတာက ကိလေသာရောဂါပါ။ ဘယ်ဘဝရောက်ရောက် အမြစ်မပြတ်အောင် တွယ်ကပ်ထားတဲ့ ကိလေသာ ရောဂါပါ။

အဲဒီ ကိလေသာရောဂါကနေ ကူးစက်ပြီးတော့ ဆင့်ပွားပြီးတော့ အိုနာ၊ သေနာတွေ ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ကိုယ်မှာ စိတ်မှာ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်ကြရပါတယ်။ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးကြရပါတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မသက်သာအောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံကြရပါတယ်။

ဖြစ်လာသမျှ ဖြစ်ခဲ့သမျှ ရောဂါပေါင်းစုံ ဝေဒနာပေါင်းစုံ ဆင်းရဲပေါင်းစုံဟာ တရားဆေးသာသောက် အကုန်ပျောက်ပါတယ်။

၂၆    ♦    ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဘဝများစွာ သံသရာက စွဲကပ်လာတဲ့ နာ  
တာရှည်ကိလေသာဟာလည်းတရားဆေးနဲ့တွေ့မှ၊  
တရားဆေးသောက်မှ ပျောက်ပါတယ်။ ကိလေ  
သာရောဂါပျောက်ရင် ကျန်တဲ့ရောဂါတွေလည်း  
အမြစ်ပါလန်ပြီး အကုန်ပျောက်ပါတော့တယ်။

## ကိလေသာကိုကု

တရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ တရားဆေး  
သောက်တာပါ။ တရားနဲ့ နေတယ်ဆိုတာဟာ တရား  
ဆေးသောက်နေတာပါ။

တချို့က နှလုံးရောဂါပျောက်ချင်လို့၊ သွေးတိုး  
ရောဂါပျောက်ချင်လို့၊ ခေါင်းကိုက် ခါးနာ ပျောက်ချင်  
လို့ဆိုပြီး တရားဝင်ကြပါတယ်။ ပျောက်ကင်းသွားကြ  
တာလည်း ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တရားဆေးဆိုတာ အသေးအမွှား  
ဒီရောဂါလေးတွေ ကုသဖို့သာ မဟုတ်ပါဘူး။  
ကိလေသာရောဂါကို ကုသဖို့ပါ။ ဒီရောဂါလေးတွေ

## ဇေယျန်းမဇာဖြစ်လာရင် ♦ ၂၇

ပျောက်ရုံတင် မရည်မှန်းပါနဲ့။ ကိလေသာရောဂါဆိုးကြီး ပျောက်ဖို့အထိ ရည်မှန်းရမှာပါ။

ဝိပဿနာတရားဆေးနဲ့ ကိလေသာ ရောဂါကို ကုလို့ ပျောက်ကင်းသွားတယ်ဆိုရင် အိုနာ၊ သေနာတွေ ပျောက်ကင်းပါတယ်။ ကိုယ်နာ၊ စိတ်နာတွေ ပျောက်ကင်းပါတယ်။ ခန္ဓာအသစ်ပြန်ဖြစ်စရာမရှိလို့ ဘယ်ရောဂါ ဘယ်အနာမျှ မဝင်နိုင်တော့တာပါ။ အမြစ်ပြတ်ပြီး ရှင်းရှင်းပျောက်သွားတာပါ။

### ဆေးမှန်မှန်သောက်

ပျောက်ချင်တဲ့သူဟာ ဆေးမှန်မှန် သောက်ရပါတယ်။ မသောက်ချင်လို့ မရပါဘူး။ ကြောက်နေလို့ မရပါဘူး။ ဘယ်လောက် အဝင်ဆိုးတဲ့ဆေးဖြစ်စေ၊ အနံ့အသက် ဆိုးတဲ့ဆေးဖြစ်စေ ပျောက်ချင်ရင် တော့ ကြိတ်မှိတ်ပြီး သောက်ကြရပါတယ်။

နာခေါင်းပိတ်ပြီး သောက်ကြရပါတယ်။ တရားဆေးကလည်း လောကထဲက ဆေးတွေလိုပါပဲ။



၂၈    ♦    ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဉ္စိဿရ

မပျောက်မချင်း သောက်ရပါတယ်။ ပျင်းနေလို့ မရပါဘူး။ ကြောက်နေလို့ မရပါဘူး။ ကြိတ်မှိတ်သောက်ရပါတယ်။

မှန်မှန် ရှုပွားနေရပါမယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်နေရပါမယ်။ “ဘယ်လောက်ထိ အားထုတ်ရမလဲ၊ ဘယ်အချိန်ထိ ကြိုးစားရမှာလဲ” ဆိုရင် ကိလေသာတွေ ပြန်မဖြစ်အောင် ပယ်သတ်နိုင်တဲ့အထိ၊ အမြစ်ပြတ်တဲ့အထိကို အားထုတ်ရမှာပါ။

ကုသပေးတဲ့ ဆရာသမားရှေ့မှာတင် ဆေးသောက်တယ်၊ နောက်ကွယ်ကျရင်တော့ မသောက်ဘူးဆိုရင် ရောဂါမပျောက်သလိုဘဲ တရားစခန်းမှာတော့ အားထုတ်တယ်၊ အိမ်ပြန်တဲ့အခါကျရင် အားမထုတ်ဘူးဆိုရင် ကိလေသာရောဂါ ပျောက်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

အနည်းဆုံး တစ်နေ့ကို တစ်နာရီလောက် သေသေချာချာ အားထုတ်ရပါမယ်။ သွားရင်းလာရင်း

လုပ်ကိုင်ရင်းလည်း သတိကပ် ရှုမှတ်နေရပါတယ်။  
ဒါမှ ဆေးမှန်မှန် သောက်နေတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။

## မတည့်တာကိုရှောင်

ရောဂါဝေဒနာရှင်ဟာ ရောဂါကုသနေစဉ်မှာ  
ဆရာစကား နားထောင်ရုံ၊ ဆေးမှန်မှန် သောက်ရုံနဲ့  
မပျောက်ပါဘူး။ ရောဂါတိုးမလာအောင် မတည့်တာ  
ကို ရှောင်ရပါတယ်။ မတည့်စာဆိုရင် စားချင်ပေမဲ့  
မစားရပါဘူး။ အောင့်အည်းထားရပါတယ်။ စားချင်  
စိတ်ကို မျိုသိပ်ပြီး ကြိတ်မှိတ်နေရပါတယ်။

မအောင့်နိုင်ဘဲ စားမိရင်၊ ကြိတ်မှိတ်သည်းခံပြီး  
ရှောင်ကြဉ်မှုကို မပြုဘူးဆိုရင် ရောဂါတိုးလာပါ  
တယ်။ ပိုဆိုးလာပါတယ်။ ဒါဟာ ဆေးဆရာရဲ့  
ညံ့ဖျင်းမှု၊ ဆေးရဲ့အာနိသင်နည်းပါးမှု မဟုတ်ပါဘူး။  
လူနာရဲ့အားနည်းချက်ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။

ကိလေသာရောဂါ ကုသတဲ့နေရာမှာလည်း  
ကိလေသာ မတိုးအောင် မသင့်တဲ့အာရုံတွေကို  
ရှောင်ရပါတယ်။

၃၀    ♦    ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

လူရဲ့ပင်ကိုသဘောကိုက ကိလေသာနဲ့ နေရမှ ပျော်ပါတယ်။ ကိလေသာ တိုးပွားစေတဲ့ အာရုံဆို အာသာငမ်းငမ်းနဲ့ နှစ်သက်သဘောကျတယ်။ ဖျားနာနေတဲ့ သူဟာ သူများ ချဉ်သီးစားနေတာ ကို မြင်တဲ့အခါမှာ မတည့်မှန်းသိပေမဲ့၊ ရောဂါတိုး မယ်လို့သိပေမဲ့ “သေချင်သေပါစေ၊ မနေနိုင်ဘူး၊ စားမယ်”လို့ အငမ်းမရဖြစ်တတ်သလို မကောင်း မှန်းသိပေမဲ့ မရှောင်နိုင်ဘဲ ကိလေသာထဲကို တိုး ဝင်ပြီးသွားတတ်ကြပါတယ်။ မရှောင်နိုင်တဲ့အတွက် ရောဂါမပျောက်တဲ့အပြင် ပိုပိုပြီး ဆိုးလာတာပါ။

### ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နေ

ရောဂါသည်တစ်ယောက် ရောဂါပျောက်ရေး အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်က အစားအသောက် အသွားအလာ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ဖို့ပါ။ သင့်၊ မသင့်၊ တော်၊ မတော် နှိုင်းချင့်ဖို့ပါ။

## မဏ္ဍန်းစောဖြစ်လာရင် ❹ ၃၁

ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိတဲ့ လူနာတွေဟာ ကိုယ့်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသက်သာရေးအတွက် ဆေးဝါးဓာတ် စာပေးတဲ့ ဆရာသမားရဲ့စကားကို တစ်သဝေမတိမ်း နားထောင်ပါတယ်။ အချိန်မှန် ဆေးသောက်ပါတယ်။ မသင့်တာကို ရှောင်ပါတယ်။ အဲဒီလို လူနာမျိုးမှာ ရောဂါဟာတာရှည်စွဲပြီး မနေနိုင်ပါဘူး။ တစ်ခဏချင်း သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားပါတယ်။

ကိလေသာ ရောဂါသည်တွေဟာလည်း ဆင် ဆင်ခြင်ခြင်နေမှ ရောဂါပျောက်မှာပါ။ နေရာတကာ မှာ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိရပါမယ်။ စားသောက်တဲ့နေရာ၊ သွားလာတဲ့နေရာ၊ နေထိုင်တဲ့နေရာ ဘယ်အချိန် ဘယ်အခါဘယ်နေရာမှာမဆိုရှုမှတ်ဆင်ခြင်နေရင်၊ တရားနဲ့နေရင် ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာခြင်းသို့ တစ်ခဏချင်းရောက်သွားကြမှာ ဧကန်ပါပဲ။

၃၂    ❖    ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

## အချိန်မရလို့

တချို့က “တပည့်တော်တို့တရားအားထုတ်ချင်ပါတယ်ဘုရား၊ အချိန်မရလို့ပါ” တဲ့။ တကယ်တမ်း စိတ်ပါဝင်စားတယ်ဆိုရင် အချိန်မရဘူးလို့မရှိပါဘူး။ ရတဲ့အချိန်ကို မယူကြလို့ အချိန်မရတာပါ။ ရတဲ့အချိန်ကို တရားအတွက် အသုံးမပြုကြလို့ပါ။

အိပ်ရာထဲဝင်လို့ အိပ်မပျော်ခင်လေးမှာ ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ရှုမှတ်ချိန်ရပါတယ်။ အိပ်ရာထ မျက်နှာမသစ်ခင်လေး နှလုံးသွင်းလိုက်ရင်လည်း ရပါတယ်။ မျက်နှာသစ်ရင်း သွားတိုက်ရင်းလည်း ရှုမှတ်လို့ရပါတယ်။

အစာစားချိန်၊ လက်ဖက်ရည် သောက်ချိန်မှာ ရှုမှတ်ရင်လည်း ရပါတယ်။ သွားရင်းလာရင်းလုပ်ရင်း ကိုင်ရင်းလည်း ရှုမှတ်ရင်ရပါတယ် ဘယ်အချိန်မှာမဆို သတိထားပြီး ရှုလိုက်ရင် ရှုချိန်ရသွားပါတယ်။

## တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်

တစ်နေ့မှာ ၂၄ - နာရီဆိုတဲ့ အချိန်ကာလကို လူတိုင်း ညီမျှစွာ ရရှိကြပါတယ်။ ဆင်းရဲချမ်းသာ မရွေး၊ လူကြီးလူငယ်မရွေး သာတူညီမျှ ပိုင်ဆိုင်ကြ တာပါ။ ဒါပေမဲ့ အသုံးပြုတတ်သူအတွက် အချိန်က တန်ဖိုးတက်သွားပါတယ်။ စားရင်းသောက်ရင်း ဟေးလားဝါးလား ပျော်ပါးရင်း နေလိုက်ရင် ကိုယ့် အတွက် ဘာတန်ဖိုးမျှ တက်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

“အသက်တစ်ရာနေရစေကာမူ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေ ကို မြင်တွေ့အောင် မကြည့်ရှုဘူးဆိုရင် တစ်နေ့တစ် ရက်သာ အသက်ရှင်ပြီး ရုပ်နာမ်မြင်သူလောက်မျှ တန်ဖိုးမရှိပါဘူး” လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြား တော်မူပါတယ်။

ဒီစကားတော်ကို အခြေခံပြီး မဃဒေဝ ဆရာ တော်ကြီးက -

“ပညာရှိသူ၊ လူဟူသည်ကား၊ တရားကိစ္စ ၊ မရှိ ကြဘဲ၊ လောကရေးရာ၊ အားထုတ်ကာလျှင်၊ ရှည်



၃၄    ♦    ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ကြာ နေ့ည၊ လွန်သမျှကို၊ ကာလအမြတ်၊ ရေ မမှတ်  
ဘူး။ ကျင့်ဝတ်ခိုင်ကျည်၊ ဆောက်တည်မပျက်၊ ထို  
သည့်ရက်မှ၊ အသက်ရှင်မြတ်၊ ရေတွက်မှတ်၏” လို့  
ရေးသားစပ်ဆိုတော် မူခဲ့ပါတယ်။

ရတဲ့အချိန်လေးကို ကိုယ့်တရားကိစ္စအတွက်  
အသုံးချလိုက်ရင် အဲဒီအချိန်ဟာ ကိုယ် ရလိုက်တဲ့  
အချိန်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် တန်ဖိုးတက်စေတဲ့  
အချိန်ပါ။ မြတ်တဲ့အချိန်ကာလပါ။

### အသက်ကြီးမှလား

တရားအားထုတ်တဲ့အလုပ်ဟာ လူကြီးလူငယ်  
မရွေး အားထုတ်ရမယ့် အလုပ်ပါ။ အသက်ကြီးမှ  
အားထုတ်မယ်၊ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေသာ လုပ်ရတဲ့  
အလုပ်လို့ ယူဆနေရင် မှားပါလိမ့်မယ်။

သေခြင်းတရားဟာ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ရှိပါ  
တယ်။ အသက်ကြီးမှ သေရမယ်လို့ သတ်မှတ်ချက်  
မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြည့်လိုက်ရင် ကြီး

ကျေးဇူးမမာဖြစ်လာရင် ♦ ၃၅

သူတွေလည်း သေကြပါတယ်။ ငယ်သူတွေလည်း သေကြပါတယ်။

အရွယ်သုံးပါးမရွေးနေ့တိုင်းနေ့တိုင်းသေနေကြတာကိုမေ့ထားလို့မရပါဘူး။ အချိန်မရွေးသေသွားနိုင်တာကို မစဉ်းစားလို့ မရပါဘူး။

အသက်မကြီးခင်မှာလည်းသေမင်းလက်တွင်းသက်ဆင်းကြရတာကို အာရုံပြုပြီး ငယ်သူတွေမှာလည်း ကြိုတင်အားထုတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ အချိန်မရွေး အားထုတ်နိုင်တဲ့ နည်းစနစ်တွေကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ အသက်ကြီးချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းမနေဘဲ တရားအလုပ် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ**

ဓမ္မဒူတတောရ သာသနာ့ရိပ်သာ  
ဟံသာဝတီဂေါက်ကွင်းအနီး၊  
ဆယ်မိုင်ကုန်း၊ ပဲခူးမြို့။

# ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ ၏

ရေးသားထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

- ၁။ တရားနှင့်နေပါ
- ၂။ တရားမရခြင်းအကြောင်းရင်း
- ၃။ အပါယ်တံခါးပိတ်ထားကြစို့
- ၄။ လမ်းညွှန်တရားဆောင်ပုဒ်များ
- ၅။ မငိုကြသောမိသားစု
- ၆။ လိုရင်းတိုရှင်းဝိပဿနာ
- ၇။ တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ

## ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ၏

### ရှေးဃားထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

---

၈။ How To Pratise Meditation

၉။ လိုအင်ဆန္ဒတွေပြည့်ပါစေ

၁၀။ ဘာသာမဲ့သူလေး

၁၁။ သေဘေးဆင်ခြင် ကြိုတင်ကာပြင်

၁၂။ တရားချစ်တဲ့သူ

၁၃။ တစ်နေ့ကုန်သွားရင်

၁၄။ တရားကျင့်သူနှင့် မကျင့်သူ

၁၅။ နမောတဿ ဘုရားရှိခိုး

၁၆။ ဘဝစစ်တမ်း

၁၇။ ပေါင်းစုတူယှဉ်နီဇွန်ဝင်

၁၈။ ပေးဆပ်ရမည့်အကြွေး

၁၉။ တရားဘာကြောင့် ကျင့်ရတာလဲ

၂၀။ တရားကျင့်ဖို့ ကောင်းတဲ့အချိန်

၂၁။ တရားရနိုင် မရနိုင်

## ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ၏

ရေးသားထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

---

၂၂။ တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းသံ

၂၄။ နီးလျက်နှင့်ဝေး

၂၅။ အရှုံးထဲကအမြတ်

၂၆။ အမှတ်တမဲ့အမှား

၂၇။ ဘာဝနာဆိုသည်မှာ

၂၈။ တရားကပေးတဲ့ချမ်းသာ

၂၉။ ဓမ္မလမ်းပေါ်မှာ

၃၀။ နောင်ဖွဲ့မမြင်သံယောဇဉ်

၃၁။ ဥပုသ်စောင့်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်

၃၂။ ကျေးဇူးသိတတ် ကျေးဇူးဆပ်

၃၃။ ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ

၃၄။ ကိုယ့်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်

၃၅။ မနက်ဖြန်ဆိုတာ မသေချာ

၃၆။ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း

## ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ၏

ရေးသားထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

---

၃၇။ ဘဝထဲမှာတရားရှာ

၃၈။ ဆုံးမလွယ်သူ ဖြစ်ပါစေ

၃၉။ မကျန်းမမာဖြစ်လာလျှင်

၄၀။ အဆုံးအမတရားတော်

၄၁။ နိဗ္ဗာန်လမ်းဆီသို့

၄၂။ ကုသိုလ်အစုမျှဝေပြု

၄၃။ ကိလေသာနှောင်အိမ်

၄၄။ အနှောင်အဖွဲ့တရားတော်



