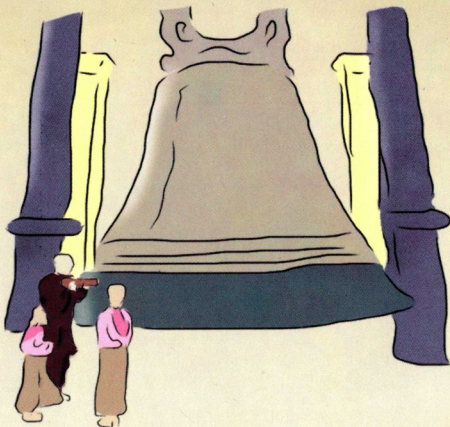




ဓမ္မဒူတစာစဉ်



ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

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

သာသနဓမ္မောစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မောစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစက အာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်တက်မြင့်



ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်ထက်မြင့်

ငါးပါးသီလစောင့်တယ်ဆိုတာ အချက်ကလေး ငါးချက်ပါပဲ။
 သီလစောင့်တယ်ဆိုတာ သူများအသက် မသတ်ဘူး၊
 သူများဥစ္စာ မခိုးဘူး၊ ကာမဂုဏ်တွေမှာ မလွန်ကဲဘူး၊
 လိမ်ညာတဲ့စကား မပြောဘူး၊
 အရက်သေစာ မသောက်စားဘူးဆိုတဲ့ ငါးချက်ကို
 တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်ဖြစ်အောင် မကျိုးမပေါက်
 မပြော့မကြားအောင် ထိန်းဖို့ ကြိုးစားကျင့်ရပါတယ်။

ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿာရ

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

သာသနဓမ္မစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်ထက်မြင့်

ပြန်ချီရေး

ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ

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

ကုန်သည်လမ်း(ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၃၈၃၆၆၄၊ ၃၈၆၈၃၃။

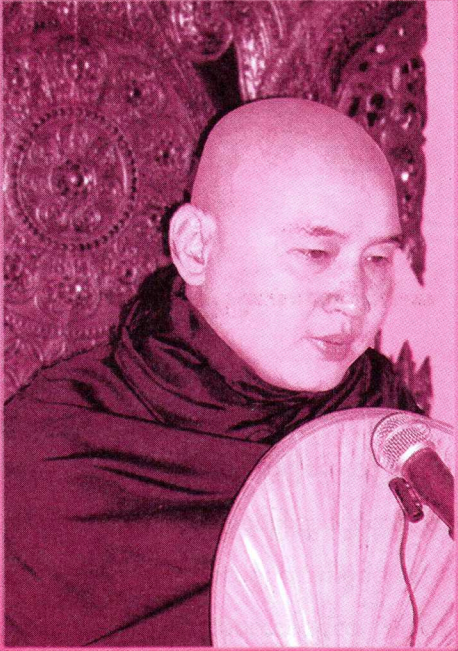
ဓမ္မနိတ တရားတစ်

ဓမ္မနိတ စာပို့ချ သင်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မနိတ စာရေးပြ ဖတ်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မနိတ ဟောဖော်ပြ နာကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မနိတ တရားပြ ကျင့်ကြ ကျိုးရစေ။



ဓမ္မဒူတ
ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

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

သာသနဓမ္မောစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မောစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစက အာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

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

တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတတောရကျောင်း ဆရာ
တော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တပညာဇောတ (အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မ
ဇောတိကဇေ)ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြုကာ ရှင်အဖြစ်၊
ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။

တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရ၊ မန္တလေးမြို့၊ မစိုးရိမ်
တိုက်ဟောင်း၊ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်၊ ပခုက္ကူမြို့၊ မဟာ
ဝိသုတာရာမကျောင်းတိုက်၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး

သဒ္ဓမ္မသီတဂူချောင်တို့တွင်လည်းကောင်း၊ သီရိ
လင်္ကာနိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့တွင်လည်းကောင်း
ပညာသင်ယူခဲ့ပါသည်။

သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊

သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊

သာသနဟိတ ဂဏဝါစက အာစရိယဘွဲ့၊

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

၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်
သော မဟာဂန္ထဝါစကပဏှိတ ဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့
သည်။

၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် သထုံမြို့၊ သုဝဏ္ဏဘူမိ
ပရိယတ္တိ သာသနဟိတအသင်းကြီးမှ ဆက်ကပ်
သော အဘိဝံသ ဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့သည်။

၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်
သော ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ ဘွဲ့တော်ကို
ရရှိခဲ့သည်။

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး လွန်တော်မူသည့်
၁၉၉၇ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၅ ခုနှစ်ထိ တောင်စွန်းဓမ္မဒူတ
တောရကျောင်းတိုက် နာယကဆရာတော်အဖြစ်
တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

၂၀၀၄ ခုနှစ်မှစတင်၍ သထုံမြို့နယ်၊ ကျိုက်
ကော်ကျေးရွာတွင် ဓမ္မဒူတသုခိတာရုံကျောင်း
တိုက်ကို တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ကာ ပဓာနနာယက
ဆရာတော်အဖြစ်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်သည်။

၂၀၀၅ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ပဲခူးမြို့၊ ဆယ်မိုင်
ကုန်းတွင် ဓမ္မဒူတတောရ သာသနာ့ရိပ်သာကို
တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ကာ ပဓာနနာယက ဆရာ
တော်အဖြစ် စာရေး၊ စာချ၊ တရားဟော၊ တရားပြ
ကာ သာသနာ့တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်လျက်
ရှိပါသည်။



၁၃၆၇-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလဆန်း (၁၁)ရက်၊
၂၀၀၆-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၉)ရက်နေ့ညတွင်
မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ဆုတောင်းပြည့်
ရန်အောင်ဓာတ်ကြေစေတီတော်မြတ်ကြီး၏
(၃၁)ကြိမ်မြောက်၊ ဗုဒ္ဓပူဇော်နိယပွဲတော်
ဓမ္မသဘင်ဝယ် ဟောကြားအပ်သော
“တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်မြင့်ထက်မြင့်”
တရားတော်

တစ်ဆယ့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်ထက်မြင့်

မိမိတို့ရလာကြုံလာတဲ့ လူ့ဘဝအဆင့်အတန်း တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်သထက်မြင့် ပြီးတော့ တိုးတက်စေဖို့ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ကျင့်ကြံပွားများ ရမယ်၊ အားထုတ်ရမယ်၊ နှလုံးသွင်းရမယ်ဆိုတာ တွေကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် “တစ်ဆင့် ထက်တစ်ဆင့်မြင့်ထက်မြင့်” ဆိုတဲ့ တရားတော်ကို ဟောကြနာကြမယ်။

အခွင့်ကောင်းရနေ

လူသားတစ်ယောက်ရယ်လို့ ဖြစ်လာကြတဲ့ ဒီဘဝမှာ ဘဝအဆင့်အတန်းတွေ တိုးတက်အောင် မြင့်မားအောင်ပြုဖို့ အခွင့်အရေး အများကြီးရှိတယ် လို့ပြောရပါမယ်။

ဒီကမ္ဘာဒီစကြဝဠာမှာနေကြတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါ တွေထဲမှာ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ရတာဟာ အင်မတန် ကံကောင်းလို့ပါ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာစကြဝဠာထဲမှာတခြား သက်ရှိသတ္တဝါတွေ အမြောက်အမြား ရှိပါတယ်။ မြင်နေရတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရှိသလို မမြင်ရတဲ့ ငရဲတို့ ပြိတ္တာတို့ နတ်ဗြဟ္မာတို့ ရှိကြပါတယ်။ ကုန်းပေါ်မှာ နေကြတဲ့သတ္တဝါ၊ ရေမှာနေတဲ့ သတ္တဝါ၊ လေထုထဲ မှာ ရှင်သန်နေတဲ့ သတ္တဝါဆိုပြီးတော့ အမျိုးမျိုး အဖုံ ဖုံသောသတ္တဝါတွေထဲမှာထူးထူးခြားခြားလူ့ဘဝကို ရနေကြပါတယ်။

အဲဒီလို လူ့ဘဝကို ရနေချိန်မှာ နားလည်ထား သဘောပေါက်ထားရမှာက ငါတို့ရဲ့ ဘဝအဆင့် အတန်း၊ ဒီလိုအခြေအနေ ရရှိနေတယ်ဆိုတာ သာမညတော့မဟုတ်ဘူး။ ကံကောင်းလို့ ရတာလို့ နားလည်ရပါမယ်။ ကံကောင်းက အထောက်အပံ့

၁၂ ◆ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဉ္စိဿရ

ပေးလိုက်လို့ရလာတဲ့ ဒီဘဝ ဒီအဆင့်အတန်းကနေ
တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ထပ်ပြီးတော့ မြှင့်ရပါမယ်။



ကုသိုလ်ပြုဖို့လို

ဘဝအဆင့်အတန်းတွေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်
မြှင့်တင်ချင်တယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ များ
များပြုဖို့ လိုပါတယ်။ ခုလို ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ
ကို ရနေတာဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုခဲ့လို့ပါ။
ကောင်းတဲ့ကံတွေကို ပြုခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့်
ကောင်းကျိုးတွေရနေတော့ တစ်ဆင့်ထက်တစ်
ဆင့် မြင့်သထက်မြင့်တဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ
ရဖို့အတွက် တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်သထက်
မြင့်တဲ့ ကောင်းမှုတွေ ပြုရပါမယ်။

ကုသိုလ် ကောင်းမှုဆိုရာမှာ မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားခဲ့တဲ့ကုသိုလ်ကောင်းမှုဟာ အကျဉ်းအား
ဖြင့် ဒါနရယ်၊ သီလရယ်၊ ဘာဝနာရယ်လို့ သုံးမျိုးပဲ
ရှိပါတယ်။ ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့
ကုသိုလ်လုပ်ငန်းကိစ္စဒီသုံးမျိုးပဲရှိပါတယ်။ ပေးကမ်း
လှူဒါန်းတယ်ဆိုတာက ဒါနကောင်းမှု၊ ကိုယ်ကျင့်

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ပြိုင်ထက်ပြိုင် ◆ ၁၃

တရားကို ထိန်းသိမ်းတယ်ဆိုတာက သီလကောင်း
မူ၊ တရားဘာဝနာပွားများတာက ဘာဝနာကောင်းမှု
ပါ။ ကိုယ့်ကို ကောင်းကျိုးပေးမယ့်ကောင်းမှုသုံးမျိုး
တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တိုးအောင်မြင်အောင်ပြုဖို့
လိုပါတယ်။



လူငယ်လေးတစ်ယောက်

မြတ်စွာဘုရားရှင် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်
ကျောင်းမှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့အချိန်မှာ သာဝတ္ထိ
ပြည်ထဲက သူဌေးသား လူငယ်လေးတစ်ယောက်
ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း ပြည့်စုံတယ်။ ဆွေဂုဏ် မျိုးဂုဏ်
လည်း ပြည့်စုံတယ်။ ပညာလည်းတတ်တယ်။ အသိ
ဉာဏ်လည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီသူဌေးသားလေးက
ရွှေဘုံပေါ်မှာ စံနေရပေမယ့်လို့ ဒီဘဝမှာ ချမ်းသာ
သုခတွေနဲ့ ခံစားနေရပေမဲ့ သူစိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်
အားရမရှိပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ဘဝင်မကျပါဘူး။

သာမန်အမြင်အားဖြင့် ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်
သူဌေးသားလေး ပစ္စည်းဥစ္စာလည်းရှိတယ်။ ပညာ
လည်းတတ်တယ်။ အရွယ်ကလည်း ကောင်းတယ်။

၁၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ရုပ်ရည်လည်း ချောမောလှပတယ်။ ဘာမှမလို
အောင် ပြည့်စုံတဲ့ဘဝမို့ အစစအရာရာ ပျော်ရွှင်ချမ်း
သာနေတယ်လို့ အများကမြင်ပေမဲ့ သူကတော့
ဘဝကို ဒုက္ခလို့သာ မြင်ပါတယ်။



ဘဝကို ဒုက္ခလို့မြင်

ဘာလို့ ဒုက္ခလို့ သူမြင်နေလဲဆိုရင် ဘုရားရှင်ရဲ့
တရားဓမ္မတွေကို လေ့လာ နာကြားမှတ်သားထား
လို့ပါ။ သူ့ရှေ့မှာမိဘ၊ ဘိုးဘွား၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ
အိုနေကြတာလည်းပဲ မြင်နေရတယ်။ အနာရောဂါ
တွေနဲ့ နာကျင်ခံစား ဆင်းရဲနေကြတာလည်းပဲ တွေ့
နေရတယ်။ သေခြင်းတရားတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေတာ
တွေလဲ တွေ့နေရလို့ ဘဝကြီးဟာ ဒုက္ခပါလားလို့
သူက သဘောပေါက်နေပါတယ်။

ဘဝဆိုတာဒုက္ခတွေနဲ့ဖွဲ့စည်းထားတာပါ။ ဘဝ
ထဲမှာရှိနေတဲ့ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏ တရား
အားလုံးဟာ ဒုက္ခတွေပါ။ သေသေချာချာတွေးရင်
ဘယ်လောက်ပဲရာထူးအာဏာတွေရှိရှိ၊ ဥစ္စာပစ္စည်း
တွေ ပြည့်စုံပြည့်စုံ၊ ပညာတွေ ဘယ်လောက်တတ်

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ပြုတ်ထွက်ပြန်  ၁၅

တတ်၊ အားလုံးခြုံငြိမ်းတော့ ကြည့်လိုက်ရင် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း သဘောတရားတွေ မကင်းနိုင်တဲ့ ဘဝဟာ အမှန်ဆင်းရဲဒုက္ခပါ။

ဘဝထဲမှာ ဒုက္ခတွေသာ ရှိတယ်။ ဒုက္ခဆိုတာ ရှိရင်၊ ဒုက္ခလွတ်ကြောင်းဆိုတာ ရှိရမယ်။ ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ လွတ်ကြောင်းကို ရှာရပါမယ်။



ဒုက္ခလွတ်ကြောင်းမေး

လူ့လောကက ဆန့်ကျင်ဖက်တွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ လောကပါ။ နေ့ရှိတော့ ညရှိတယ်။ အဖြူရှိတော့ အမည်းရှိတယ်။ အမှောင်ရှိတော့ အလင်းရှိတယ်။ အပူရှိတော့ အအေးရှိပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဖက်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ လောကမှာ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း သဘောတရားရှိတယ်ဆိုရင် မအိုမနာ မသေတဲ့ သဘောတရားတွေ ရှိနေမှာအမှန်ပါပဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် ဒုက္ခကင်းတာလည်း ရှိရမှာပါပဲ။

၁၆ ◆ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဆင်းရဲဒုက္ခရှိရင် ဒုက္ခတွေ ချုပ်ရာငြိမ်းရာ ရှိမှာ သေချာတယ်လို့ တွေးပြီး အသိဉာဏ်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သူဌေးသားလေးက အိမ်ကို ဆွမ်းခံကြွတဲ့ ရဟန်း တစ်ပါးကို “အရှင်ဘုရား တပည့်တော် ဒုက္ခဆင်းရဲ တွေက လွတ်မြောက်ချင်ပါတယ်။ ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေ ကနေ လွတ်မြောက်အောင် နည်းလမ်းကောင်းကို ညွှန်ပြတော်မူပါ။ ဆင်းရဲအပေါင်းကနေ လွတ် မြောက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းကို သွန်သင်ဆုံးမ နည်းလမ်းပြတော်မူပါ” လို့ မေးလျှောက်ပါတယ်။

သေသေချာချာကြည့်ရင် ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာ လူတိုင်းမှာရှိပေမဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေက လွတ်အောင် ဘယ်လိုများ ကျင့်ကြံရမလဲလို့ တွေးတဲ့သူ၊ စဉ်းစား တဲ့သူက နည်းပါတယ်။ ဒီအမျိုးသားလေးကတော့ အမှတ်တမဲ့ မနေပါဘူး။ ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့ ရဟန်း တစ်ပါးကို မေးကြည့်ပါတယ်။

“အရှင်ဘုရား . . . ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ပြည့်နေတဲ့ ဒီလောက ဒီဘဝကနေ လွတ်မြောက်ရာ လွတ် မြောက်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းကို ပေးသနား တော်မူပါဘုရား။ ညွှန်ကြားပြသ ဆုံးမတော်မူပါ ဘုရား” လို့ မေးလျှောက်လိုက်တော့ ရဟန်းတော်က သူသိသမျှ ပြောပါတယ်။



ဆွမ်းအလှူပေးလှူ

“ဒါယကာ အမျိုးကောင်းသား ဒုက္ခဆင်းရဲတွေက လွတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဆွမ်းလှူပါ။ သလာကဘတ္တ - စာရေးတံ မဲချပြီးတော့ ဆွမ်းအလှူကို လုပ်ပါ” လို့ ဒါနကောင်းမှုကို ပြုခိုင်းပါတယ်။ ရဟန်းတော်ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း ဆွမ်းလှူပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်အားရမှုမရှိသေးပါဘူး။

ဆွမ်းလှူပြီးပြီ၊ ငါဒုက္ခတွေလည်း မလွတ်သေးပါလား။ အိုခြင်းတရားလည်း ရှိနေသေးတယ်။ နာခြင်းတရားလည်း ရှိသေးတယ်။ သေရမယ့် သဘောတရားတွေလည်း ရှိနေသေးတယ်။ “ဘာများ လုပ်ရပါအုံးမလဲဘုရား” လို့ တစ်ဆင့်တက် မေးပြန်တော့ ရဟန်းတော်က “အမျိုးသားလေး၊ အဲဒီလိုဆိုရင် ပက္ခိကဆွမ်းလှူဒါန်းပါ” လို့ ပြောပြန်ပါတယ်။

ပက္ခိကဆွမ်းဆိုတာက (၁၅)ရက်တစ်ကြိမ်လှူတဲ့ဆွမ်းမျိုးပါ။ တစ်ချို့ ရပ်ကွက်တွေမှာ လပြည့်လကွယ်ဆွမ်းအလှူဆွမ်းလောင်းအသင်းတွေရှိကြပါတယ်။ (၁၅)ရက်တစ်ကြိမ်၊ (၁၅)ရက်တစ်ကြိမ် ဆွမ်းလှူကြသလို လှူခိုင်းတာပါ။ “အမျိုးကောင်းသား၊ သင်သည်ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကနေလွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုရင် (၁၅)ရက်တစ်ကြိမ် လှူဒါန်းရတဲ့

၁၈ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ပက္ခိကဆွမ်းကို လှူဒါန်းပါ” လို့ ဆိုတော့လည်း အမျိုး
ကောင်းသားလေးက လှူပြန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆင်းရဲ
ဒုက္ခတွေက မလွတ်သေးပါဘူး။



သင်္ကန်းအလှူပေးလှူ

“ဘာလုပ်ရအုံးမှာပါလဲဘုရား” ဆိုတော့ ရဟန်း
တော်က “အဲဒီလိုဆိုရင် ဝါဆိုသင်္ကန်းလှူပါ။ ကထိန်
သင်္ကန်းလှူပါ” လို့ ဒါနကောင်းမှုတွေကို စုံအောင်ပြု
ခိုင်းပါတယ်။ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊
ဆေး၊ ပစ္စည်းလေးပါးမှာ ဘာတစ်ခုမှ မကျန်ရအောင်
ဒါနကောင်းမှုမှာ စုံလင်အောင် ပြုခိုင်းပါတယ်။
တဆင့်ထက်တဆင့် မြင့်ထက်မြင့်အောင် ကုသိုလ်
ပြုခိုင်းပါတယ်။

သူ့ရဲ့ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကြည့်ပါ။ ပထမလှူ
ခါစက သလ္လကဘတ္တ-မဲချပြီးတော့ လှူဒါန်းတဲ့
ဆွမ်း၊ သံဃာတွေ အများကြီးထဲက တစ်ပါးတစ်လေ
ကို လှူတာပါ။ (၁၅)ရက်တစ်ကြိမ် လောင်းလှူတဲ့
ပက္ခိကဆွမ်းကို လှူတဲ့အချိန်မှာ နည်းနည်းတိုးလာ
ပြီးများလာပါပြီ။ ဆွမ်းကနေသူ့ဒါနကိုတစ်ဆင့်တက်

တစ်ဆင့်တစ်ဆင့်ဖြင့်တစ်ဖြင့် ♦ ၁၉

ကာ သင်္ကန်းလှူခိုင်းပါတယ်။ ကျောင်းလှူခိုင်းပါတယ်။ ဆေးလှူခိုင်းပါတယ်။ လိုရင်းချုပ်ကြည့်လိုက်ရင် ဒါနကောင်းမှုကို စုံအောင်ပြုခိုင်းတာပါ။



ကုသိုလ်အစ မြတ်ဒါန

ဘဝအဆင့်အတန်း တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းကနေ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းမှာ ဒါနကောင်းမှုကလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ပါ။ ဒါနကောင်းမှုကလည်း ပြုရမယ့် ကုသိုလ်ပါ။ ပြုရမယ့်ကောင်းမှုပါ။ ဒါနရှိတဲ့သူနဲ့ မရှိတဲ့သူ မတူပါဘူး။

ဒါနမရှိတဲ့သူက အစစအရာရာမှာ အောက်တန်းနောက်တန်း ကျပါတယ်။ မျက်နှာငယ်ရပါတယ်။ ဒါနကောင်းမှုကို ပြုခဲ့တဲ့သူ ပြုနေတဲ့သူက ဘဝအဆင့်အတန်းတွေ မြင့်ပါတယ်။ ဒါနမပြုတဲ့သူနဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင် နည်းနည်းလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါနကောင်းမှုပြုတဲ့သူက သာလွန်ပါတယ်။

အမေမွေးစကနေစပြီးတော့ . . . ကိုယ့်ဘဝ တစ်လျှောက်ပြန်တွက်ကြည့်ပါ။ ဒီဘဝဒီသက်တမ်း

၂၀ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

အတွင်းမှာ ပထမငယ်စဉ်ကာလ ဘာကုသိုလ် ဘာ
ကောင်းမှုမှ မရှိသေးပါဘူး။ ပြုရကောင်းမှန်း မသိ
သေးပါဘူး။ ကလေးဘဝမှာ အိပ်မယ်၊ စားမယ်
ပျော်မယ်၊ ဒါပဲနားလည်ပါသေးတယ်။

အဲဒီကနေ တစ်စတစ်စ အသိဉာဏ်လေးတွေ
ရှိလာကြတော့ ပေးကမ်းဝေမျှတဲ့ ဒါနကောင်းမှုကို
ပြုမှဖြစ်မယ်။ ပြုသင့်တယ်လို့ မိဘတွေက သွန်သင်
ဆုံးမ၊ ဆရာသမားတွေက သွန်သင်ဆုံးမကြပါ
တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘယ်ကုသိုလ် ဘယ်ကောင်းမှု
ကနေ စပြီးတော့ ပြုဖြစ်သလဲဆိုရင် ဒါနကောင်းမှုပါ။



ကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့မှာ ကောင်းတဲ့ အကျင့်လေး
တစ်ခုက ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်
ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို စွန့်လွှတ်ရဲတဲ့သတ္တိ၊ စွန့်လွှတ်
နိုင်တဲ့သတ္တိရှိအောင် မိဘက သားသမီးတွေကို သင်
ပေးပါတယ်။ အစ်ကိုကြီး၊ အစ်မကြီးတွေက ညီငယ်၊
မောင်ငယ်တွေကို သွန်သင်ပေးပါတယ်။ ပေးကမ်း
ပါ၊ ဝေမျှပါ။ ပေးကမ်းဝေမျှတဲ့ ဒါနကောင်းမှုဟာ

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်မြင့်တက်မြင့် ♦ ၂၁

ပြုသင့်တဲ့ကုသိုလ်၊ ပြုသင့်တဲ့ကောင်းမှုပဲလို့ ခေါင်းထဲရောက်အောင် ထည့်ပေးပါတယ်။ ဒါနကောင်းမှုဟာ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ဆိုတာကို သူသူကိုယ်ကိုယ်ငယ်စဉ်ကတည်းက ခေါင်းထဲမှာ ရှိပြီးသား သိပြီးသားပါ။

သူဌေးသားလေးက အိမ်ကြွလာတဲ့ ရဟန်းတော်ကိုမေးတော့ ရဟန်းတော်က သူ့ကို သွန်သင်ဆုံးမပေးပါတယ်။ သူ့စိတ်လေးကို ဒါနနဲ့ ပြုပြင်ပေးပါတယ်။

လူရဲ့သဘာဝက ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခု တန်ဖိုးများသည်ဖြစ်စေ၊ နည်းသည်ဖြစ်စေ နှမျောစုံမက်တတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ လူတိုင်းရဲ့မွေးရာပါ သဘာဝတစ်ခုပါ။ လူကြီးဖြစ်စေ၊ လူငယ်ဖြစ်စေ ကိုယ်ပိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို စွဲလမ်းခင်မင်တယ်။ နှမျောတတ်ပါတယ်။ မပေးကမ်းချင် မဝေမျှချင်ပါဘူး။ အဲဒီသဘာဝစရိုက်လေးကိုပြောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။



၂၂ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

အသိဉာဏ်လေး တစ်ဆင့်တက်

ဒါနကောင်းမှုက ပြုသင့်တဲ့ ကောင်းမှုဆိုတော့ ပြုကိုပြုရမယ်။ ပေးကမ်းဝေမျှတဲ့ ဒါနကောင်းမှုဟာ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်၊ ပြုသင့်တဲ့အလုပ်ပါလားလို့ အသိဉာဏ်လေး တစ်ဆင့်တက်သွားပါတယ်။ လှူရမယ်လို့ နားလည်သွားပါတယ်။

လှူတယ်ဆိုတာဟာ အမှန်တကယ် တွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် သူများအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ လှူတာဟာ ကိုယ့်အတွက်ပါ။ ကိုယ်အကျိုးရှိဖို့ပါ။ ခုချိန်ခုခါမှာ အစစအရာရာ အောက်တန်းနောက်တန်းမကျ၊ မျက်နှာမငယ်ဘဲနဲ့နေရတာ၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံချမ်းချမ်းသာသာနဲ့စားဝတ်နေရေးတွေပြေလည်နေတာဟာ ဒါနအကျိုးပါ။ ဒါနပါတဲ့ သူနဲ့ မပါတဲ့သူ ကွာချင်တိုင်းကွာပါလိမ့်မယ်။ ပေးကမ်းလှူဒါန်းတဲ့ ဒါနကောင်းမှုကို ပြုတဲ့သူဟာ ဖြစ်ရာရောက်ရာဘဝမှာ စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံပါတယ်။



ဒါနအကျိုးပေး

ဒါနကုသိုလ် ဒါနကောင်းမှုက စားဝတ်နေရေးကို အကျိုးပေးပါတယ်။ စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေးကို ပြည့်စုံစေပါတယ်။ လူတကာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ဆင်းရဲပြီးတော့နေပါစေ၊ ကျပ်တည်းပြီးတော့ နေပါစေ၊ ဘယ်သူတွေ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးပြီးတော့ နေနေ၊ ဒါနကောင်းမှုပါလာသူဟာ အစစအရာရာမှာ အဆင်ပြေပါတယ်။ စားရေးလည်း မပူရ၊ ဝတ်ရေးလည်း မပူရ၊ နေရေးလည်း မပူရပါဘူး။ စားဝတ်နေရေးမှာ ပူပင်သောကတွေကင်းအောင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးတာဟာ ဒါနကုသိုလ်ပါ။

ဒါနမပါတဲ့သူ ဘဝအဆင့်အတန်း နိမ့်ကျနေတတ်ပါတယ်။ စားချင်တိုင်းလည်း မစားရ၊ ဝတ်ချင်တိုင်းလည်း မဝတ်ရ၊ နေချင်သလို မနေရပါဘူး။ ဆင်းရဲပါတယ်။ ဒါနပါသူက သူ့ထက် အဆင့်မြင့်ပါတယ်။ စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံတယ်။ စားဝတ်နေရေးအတွက် ပူပင်သောကမရောက်ဘဲ စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ နေနိုင်ပါတယ်။

ဒီကုသိုလ်မျိုးဖြစ်စေဖို့ ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့ရဟန်းတော်က သူဌေးသားလေးကို တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ကုသိုလ်ပြုပါဆိုပြီး ပထမဦးဆုံး ဒါန

၂၄ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ကောင်းမှုကို ပြုခိုင်းပါတယ်။ ပြုခိုင်းသမျှကို မငြို၊ မငြင်၊ မငြင်းဆန်ဘဲနဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြုပြီးပါပြီ။

ဒါပေမဲ့လို့ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကနေ မလွတ်နိုင်သေးပါဘူး။ မလွတ်သေးပါဘူး။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရှိနေပါသေးတယ်။ လှူဒါန်းနေသော်လည်း အိုခြင်းတရား ရှိနေတာပဲ။ နာခြင်းတရား ရှိနေတာပဲ။ သေခြင်းတရား ရှိနေသေးတာပါပဲ။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းဆိုတာ ရှိနေသေးတာပါပဲ။ အဲဒီတော့ အမျိုးသားလေးက မကျေနပ်ပါဘူး၊ အားမရပါဘူး။



နောက်ထပ်မေးမြန်း

နောက်တစ်ခါ မေးမြန်းပြန်ပါတယ်။ “အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကနေ လွတ်မြောက်ချင်ပါတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ လွတ်မြောက်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းကောင်းကိုညွှန်ကြားတော်မူပါ။ ဟောကြားပြသတော်မူပါ”တဲ့။

ဒီတော့ ရဟန်းတော်က သီလဘာဏ်မှာ ထုံမွေ့တဲ့ရဟန်းတော်၊ သီလအားသန်တဲ့ ရဟန်းတော်

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ပြုစုထက်မြင့် ◆ ၂၅

ဆိုတော့ “အမျိုးကောင်းသား၊ သင်သည် ငါးပါးသီလ
ကို လုံခြုံအောင် စောင့်စည်းပါ။ ထိန်းသိမ်းပါ။ သူများ
အသက်မသတ်နဲ့။ သူများဥစ္စာတွေ မခိုးနဲ့။ ကာမ
ဂုဏ်တွေမှာ မလွန်ကဲစေနဲ့။ မလိမ်ညာနဲ့။ အရက်
သေစာ မသောက်စားနဲ့။ အမျိုးကောင်းသား အဲဒီ
အကျင့်ငါးချက်ကို နိုင်နင်းအောင်ထိန်းသိမ်း” လို့
နည်းလမ်းကောင်း ပေးလိုက်ပါတယ်။



သီလစောင့်ခိုင်းပြန်

ငါးပါးသီလ စောင့်ခိုင်းတာပါ။ အလေ့အကျင့်
မရှိတော့ ပထမမှာ သီလစောင့်ဖို့ အရေး၊ သူမှာ
မလွယ်ရှာပါဘူး။ သူများအသက် မသတ်နဲ့၊ မသတ်
ဘဲနဲ့နေပါဆိုတာ လွယ်တော့မလွယ်ပါဘူး။ ကြီးမား
တဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့အသက် မသတ်ဘူးထားပါ။ သေး
ငယ်တဲ့ သတ္တဝါတွေ။ ဥပမာ-ခြင်တို့၊ ယင်တို့၊
ပုရွက်ဆိတ်၊ ကြမ်းပိုး၊ သန်းတို့လို သေးငယ်တဲ့
သတ္တဝါလေးတွေကျတော့ အများအားဖြင့် မေ့ရှောင်
နိုင်ကြပါဘူး။ အမှတ်တမဲ့ အလွယ်တကူ သတ်မိ
လေ့ရှိကြပါတယ်။ သူလည်း အသက်ရှိတာပါပဲ။

၂၆ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

သေးငယ်တဲ့ သတ္တဝါလေးတွေလည်း အသက်ရှိပါတယ်။ အသက်ရှိတဲ့သတ္တဝါတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို တစ်ကောင်ကောင်ကိုသေအောင်ပြုလိုက်ရင် သီလပျက်ပါတယ်။

ခြင်ရိုက် ယင်ရိုက်ပြီး တချို့က ပြောပါသေးတယ်။ “ခြင်တွေကြမ်းပိုးတွေ သတ်တာကိုယ့်ကိုက်လို့ ရိုက်တာပဲ အပြစ်မရှိဘူး” တဲ့။ အပြစ်ရှိပါတယ်။ သူတို့ ပြောပုံဆိုရင် သီလစောင့်ဖို့တောင်မှ တော်တော်ကြီးခက်ပါအုံးမယ်။ ကိုယ့်ကိုက်လို့ ရိုက်တာပဲ ဆိုပြီးတော့ ခြင်တွေ၊ ကြမ်းပိုးတွေ၊ သန်းတွေကို မညှာမတာ ရက်ရက်စက်စက် သတ်ဖြတ်တတ်ကြတဲ့ သဘာဝရှိနေကြတော့ ငါးပါးသီ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းဖို့ဆိုတာလည်း အပြောကတော့ လွယ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်း လုံအောင်ထိန်းဖို့ မလွယ်ပါဘူး။



ထိန်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကျင့်

ငါးပါးသီလစောင့်တယ်ဆိုတာ အချက်ကလေး ငါးချက်ပါပဲ။ သီလစောင့်တယ်ဆိုတာ သူများ

တစ်ဆင့်တစ်ဆင့်မြင့်တက်မြင့် ◆ ၂၇

အသက်မသတ်ဘူး။ သူများဥစ္စာမခိုးဘူး။ ကာမဂုဏ်
တွေမှာ မလွန်ကဲဘူး။ လိမ်ညာတဲ့စကား မပြောဘူး။
အရက်သေစာ မသောက်စားဘူးဆိုတဲ့ ငါးချက်ကို
တင်းပြည့် ကျပ်ပြည့်ဖြစ်အောင် မကျိုးမပေါက်
မပြောက်မကြားအောင် ထိန်းဖို့ ကြိုးစားကျင့်ရပါ
တယ်။

နည်းနည်းလေးတော့ ညာတဲ့အခါ ညာလိုက်
သေးတာပဲ။ တစ်ပတ်တလေ တစ်ခွက်တလေပဲ
ဆိုပြီးတော့ တစ်ဂျားလောက်ပဲဆိုပြီးတော့ မော့ချင်
လည်း မော့လိုက်သေးတာပဲ။ အဲဒီတော့ ငါးပါးသီလ
ကို သူဌေးသားလေး ထိန်းဖို့ မလွယ်ဘူး ဖြစ်နေ
ပါတယ်။



အဆင့်ပိုမြင့်လာ

“ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဘဝ
အဆင့်အတန်း တိုးတက်ချင်တယ်ဆိုရင် သီလ
စောင့်၊ ငါးပါးသီလကို လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းပါ” လို့
ညွှန်ကြားတယ်။ ဒါနနဲ့ သီလယှဉ်လိုက်ရင် သီလ

၂၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

က နည်းနည်းခက်လာပါပြီ။ သီလက အဆင့်ပိုမြင့်လာပါပြီ။

ဒါနကုသိုလ် ဒါနကောင်းမှုဆိုတာက ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို နည်းသည်ဖြစ်စေ၊ များသည်ဖြစ်စေ ပေးလိုက် ဝေလိုက် မျှလိုက်ရင် ဒါနအောင်မြင်သွားပါပြီ။ သီလကျတော့ ဒီလောက်နဲ့တင် မလုံလောက်တော့ပါဘူး။ စောင့်စည်းနေရတယ်။ ထိန်းသိမ်းနေရတယ်။ အောင့်အီးနေရပါတယ်။ ထိန်းနေရင်းနဲ့တောင်မှ တစ်ခါတလေ အမှတ်မထင် ပျက်သွားတတ်ပါတယ်။ ညာပြောလိုက်မိရင်၊ သီလပျက်သွားတယ်။ ဖတ်ခနဲ ခြင်ကလေး တစ်ကောင် ရိုက်မိလိုက်ရင် သီလပျက်သွားတယ်။

ဒီတော့ အမျိုးကောင်းသားလေး သီလစောင့်ထိန်းရတာ မလွယ်ပါဘူး။ သူ့မှာ အနိုင်နိုင်ထိန်းနေရပါတယ်။ သီလကုသိုလ် သီလကောင်းမှုကလည်း ထိန်းနိုင်လေ အကျိုးရှိလေပါ။ စောင့်စည်းနိုင်လေ အကျိုးရလေပါ။ ဒါနကောင်းမှုရဲ့ အကျိုးတရားက စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံတယ်။ သီလကတော့ အသက်ရှည်စေ၊ ကျန်းမာစေပါတယ်။



စစ်ဆင်ထက်စစ်ဆင် ပြင်ထက်ပြင် ♦ ၂၉

သီလအကျိုးပေး

သီလကုသိုလ်ဟာ အသက်ရှည်စေတယ်။
ကျန်းမာစေပါတယ်။ ကုသိုလ်ချင်းတူပေမဲ့ အကျိုး
တရားခြင်း မတူပါဘူး။ အနာရောဂါတွေ ကင်းကွာ
ကျန်းမာနေတာက သီလအကျိုးပါ။ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေ
နဲ့ ပြည့်စုံနေတာက ဒါနအကျိုးပါ။ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့
အသက်ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းက အကျိုးပေး
တစ်မျိုးစီပါ။

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ဒါနအကျိုးလည်း လိုအပ်
သလို သီလအကျိုးလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ပစ္စည်း
ဥစ္စာတွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီးတော့ လူက မကျန်းမာဖြစ်၊
အိပ်ရာထဲလဲနေရင် ဒီဥစ္စာပစ္စည်းတွေ အသုံးမကျ
ပါဘူး။ အသုံးမဝင်ပါဘူး။

တစ်ချို့များ ချမ်းသာလိုက်တာ၊ သိန်းပေါင်းများ
စွာ ချမ်းသာပါတယ်။ သုံးမကုန် စားမကုန်အောင်
ချမ်းသာပါတယ်။ လူကတော့ အိပ်ရာထဲပက်လက်၊
WheelChairနဲ့သွားနေရတယ်။ ဆေးရုံးဆေးခန်း
နဲ့ မပြတ်ဘူး။ အမြဲတမ်း ဆေးစားနေရတယ်။ ဆေး
ထိုးနေရတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ အမြဲတမ်းထိတွေ့နေရ
တယ်ဆိုတဲ့ ဘဝမျိုးဟာ သီလအားနည်းလို့ပါ။ ဒါနရှိ

၃၀ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ပေမဲ့ သီလဘက်က ချို့ယွင်းနေရင် အကျိုးပေးတွေ
မပြည့်စုံတော့ပါဘူး။



အကျိုးပေး စုံချင်ရင်

တချို့က သီလတော့ ပြည့်စုံပါရဲ့ ကျန်းမာရေး
ဒေါင်ဒေါင်မြည်ကောင်းပါတယ်။ ကျန်းမာလိုက်တာ
မှ နာစေးချောင်းဆိုးတောင် မဖြစ်ပါဘူး။ ခေါင်း
တောင်မှ မကိုက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒါနမပါတဲ့အတွက်
စားဝတ်နေရေး မပြည့်စုံတော့ ပြည့်စုံတဲ့ဘဝလို့
ပြောလို့ မရပါဘူး။ ဘဝအဆင့်အတန်းတွေ တိုး
တက် မြင့်မားချင်ပါတယ်ဆိုရင်၊ အစစအရာရာ
ပြည့်စုံချင်တယ်ဆိုရင်၊ သီလကုသိုလ် သီလ
ကောင်းမှုလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့
ရဟန်းတော်က သူဌေးသားလေးကို ဒါနပြုဖို့ ညွှန်
ကြားသလို သီလစောင့်ခိုင်းပါတယ်။

သူ့မှာ အနိုင်နိုင်ထိန်းရရှာပါတယ်။ ငါးပါးသီလ
တောင် ထိန်းခါစမှာ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်စစနဲ့
ငါးပါးသီလကို လုံခြုံအောင် သူထိန်းသိမ်းနိုင်လာ
တယ်။ စောင့်ရှောက်နိုင်လာပါတယ်။ ငါးပါးသီလ

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်တက်မြင့် ◆ ၃၁

မကျိုးမပေါက် စောင့်ရှောက်နိုင်တော့ ထပ်မေးပြန်ပါတယ်။



နောက်တစ်ဆင့် တက်ပြန်

“အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် ဘာများပြုရကျင့်ရပါမလဲ၊ ဘာများ လိုပါသေးလဲ၊ ဘဝအဆင့်အတန်းတွေ မြင့်စေဖို့၊ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တိုးတက်စေဖို့ ဘယ်လိုကုသိုလ်၊ ဘယ်လိုကောင်းမှုတွေ ပြုရမှာပါလဲ၊ ဒါလောက်ဆိုရင် ပြည့်စုံပါပြီလား” လို့ မေးပြန်တော့ ရဟန်းတော်က ထပ်ပြောပါတယ်။ “အမျိုးကောင်းသား၊ ငါးပါးသီလလုံရင် ရှစ်ပါးသီလ ထိန်းပါ” တဲ့။

ရှစ်ပါးသီလမှာ နောက်ထပ် သုံးချက်တောင်မှ တိုးလာတယ်။ ညနေစာလည်း မစားရဘူး။ ကခုန်တာ၊ သီဆိုတာ၊ တီးမှုတ်တာလည်း မကြည့်ရဘူး။ နားမထောင်ရဘူး၊ သနပ်ခါး၊ ပေါင်ဒါ၊ နံ့သာတွေလည်း မလိမ်းကျံရဘူး၊ အလှအပ မပြင်ရဘူးဆိုတဲ့ အချက်တွေ ပိုလာပါတယ်။ ပျော်ချင်ပါးချင် လှချင်

၃၂ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပဉ္စိဿရ

ပချင်တဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် ထိန်းသိမ်းဖို့
ပိုခက်လာပါတယ်။



ကြိုးစားပြီး ကျင့်ပြန်

ဒါကိုလည်း အမျိုးကောင်းသားဟာ ကြိုးစားပြီး
တော့ ကျင့်ပြန်ပါတယ်။ ဘာလို့မရရမှာလဲ၊ ဘာလို့
မဖြစ်ရမှာလဲ၊ ငါအသေအချာ ကျင့်ကြံမယ်၊ ပွားများ
အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်၊ ရကိုရရမယ်
ဆိုပြီး စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းလိုက်တာ ရှစ်ပါးသီလ
လုံခြုံသွားပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲခက်ခက်
ကြိုးစားပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းလိုက်တော့ ရှစ်ပါး
သီလလည်း လုံအောင်ထိန်းနိုင်သွားပါတယ်။
ဘာတစ်ခုမှ ကျိုးတာပေါက်တာ ပျက်စီးသွားတာ၊
ကြောင်နေကြားနေတာ ကွက်နေတာမျိုးတွေ မရှိ
တော့ပါဘူး။ ပကတိဖြူစင်စွာ ရှစ်ပါးသီလကို
သူထိန်းနိုင်သွားပါပြီ။

ဒီအခါမှာသူက “အရှင်ဘုရား၊ ရှစ်ပါးသီလကို
တပည့်တော် နိုင်အောင်ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီ။ ပြည့်စုံပါပြီ
လား၊ ဘာများလုပ်ရပါအုံးမလဲ” ဆိုတော့ ဆယ်ပါး

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်မြင့်ထက်မြင့် ♦ ၃၃

သီလကို ထိန်းခိုင်းပြန်ပါတယ်။ သီလကလည်း အဆင့်ဆင့်ရှိပါတယ်။ ငါးပါးကနေ ရှစ်ပါး၊ ရှစ်ပါးကနေ ဆယ်ပါး တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် သီလအဆင့် မြင့်တက်စေပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလ ထိန်းသိမ်းမှုမှာလည်း တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်ကို မြင့်လာပါပြီ။

ဒါနကနေ သီလဖြစ်လာပြီ။ ငါးပါးသီလကနေ ဆယ်ပါးသီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်စည်းနိုင်ပါပြီ။ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါပြီ။ မကျိုးမပေါက်၊ မပြောက်မကြား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ပါပြီဆိုတဲ့အခါမှာ အမျိုးကောင်းသားလေး အားမရသေးပါဘူး။



ရဟန်းဝတ်ခိုင်းလိုက်

ဆင်းရဲလွတ်ကြောင်းဆိုတာ ဒီလောက်လေးနဲ့တော့ ဟုတ်ပုံမရပါဘူးဆိုပြီး မေးပြန်ပါတယ်။ “အရှင်ဘုရားတပည့်တော် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်ချင်လို့ ကျင့်ကြံနေတာပါ။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကနေ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းကို တပည့်တော်ရှာဖွေနေပါတယ်။ လေ့လာစူးစမ်းနေပါတယ်။ ဘာ

၃၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

များလုပ်ဖို့ ကျန်ပါသေးလဲဘုရား၊ တပည့်တော် ကျင့်ကြံချင် အားထုတ်ချင်ပါသေးတယ်ဘုရား” ဆိုတော့ “အမျိုးသား၊ ဒီလိုဆိုရင် သင်ရဟန်းပြုပါ” လို့ ရဟန်းဝတ်ခိုင်းလိုက်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမယ့် သီလဘက်မှာ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလဆိုရင် လုံလောက်ပါပြီ။ ရဟန်းတွေ ထိန်းသိမ်းတဲ့ (၂၂၇)သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်တွေကို လူ့ဘဝနဲ့ ကျင့်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ တစ်ဆင့်မြင့်ပြီးတော့ ကျင့်ချင်သေးရင် သင်သာသနာ့ဘောင်မှာ ရှင်ပြုပါ။ ရဟန်းဘဝနဲ့ ရဟန်းသီလကို စောင့်စည်းပါ။ ကျင့်ပါလို့ ပြောလိုက်တာပါ။

သူဌေးသားကလည်း ဖွဲ့နဲ့ပဲနဲ့ အစကနေ အဆုံးအထိ ရေဆုံးရေဖျား သွားချင်တဲ့သူပါ။ တော်ရုံတန်ရုံ လူဆိုရင် ဒါနအဆင့်လောက်မှာတင် ရပ်ချင်ရပ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလအဆင့်မှာတင် တော်ပါပြီ၊ တန်ပါပြီ၊ ကျေနပ်ပါပြီဆိုပြီးတော့ နားချင်လည်းပဲ နားပါလိမ့်မယ်။



မရပ်မနား ကျင့်နေ

သူဌေးသားလေးက မရပ်နားဘူး။ မရပ်မနား ဘာလို့ကျင့်နေတာလဲဆိုရင် ဘဝ အဆင့်မြင့်ချင် လို့ပါ။ ချမ်းသာစစ်ချမ်းသာမှန်ကို လိုချင်လို့ပါ။ ဒီ အတိုင်းနေရုံနဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်း တိုးတက်ဖို့ဆို တာ ဘယ်လိုမှမဖြစ်ပါဘူး။ လူ့ဘဝကို ရနေချိန်မှာ လူတစ်ယောက် ပီပီသသဖြစ်ဖို့ ရနေတဲ့ ဘဝအဆင့် အတန်း တိုးတက်ဖို့ဆိုတာ ကျင့်နေရမယ်။ ဒါကို အမျိုးကောင်းသားလေး နားလည်ပါတယ်။

အင်မတန်မြင့်တဲ့ တောင်ကြီးတစ်လုံးကို စတင် ပြီးတော့ လှမ်းတာဟာ ခြေတစ်လှမ်းကနေ စလိုက် တာပါ။ တစ်လှမ်းချင်းတစ်လှမ်း တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့်တစ်ထစ်ချင်းတစ်ထစ် တက်သွားတယ်ဆို ရင် တောင်ထိပ်ရောက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြိုးစား ဖို့တော့လိုတယ်။ အားထုတ်ဖို့တော့လိုပါတယ်။ အား မစိုက် အားမထုတ်ဘဲ အပင်ပန်းမခံဘူးဆိုပြီးတော့ ဒီအတိုင်းနေရုံနဲ့ တောင်ထိပ်ပေါ်ကို မရောက်နိုင် ပါဘူး။

ဒါကိုနားလည်တဲ့ အမျိုးကောင်းသားလေးက ဒီ အတိုင်းနေလို့တော့ မဖြစ်ဘူး။ ကျင့်တော့ ကျင့်ရ မယ်လို့သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာကိုကျင့်ရမလဲ

၃၆ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဆိုတာ အသေအချာ မသိတဲ့အတွက် သိသူကို ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ မေးပါတယ်။ နားလည်အောင် သိအောင်သိနားလည်တဲ့ရဟန်းတော်တွေကိုချဉ်းကပ်ပြီးတော့ မေးတော့ ညွှန်ကြားပေးကြပါတယ်။



တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်

ဒါနကောင်းမှုကနေ သီလကောင်းမှု၊ အဲဒီကနေ တစ်ဆင့် ရဟန်းပြုပါတဲ့။ ရဟန်းဝတ်ပြီးတော့ တရားကျင့်ဖို့ပါ။ အမြင့်ဆုံးသီလကို စောင့်ထိန်းပြီးတော့ ဘာဝနာကုသိုလ်၊ ဘာဝနာကောင်းမှုကို ပြုခိုင်းတာပါ။ လူတစ်ယောက်မှာ ပြုရမယ့်ကုသိုလ်ဟာ ဒါနရယ်၊ သီလရယ်၊ ဘာဝနာရယ်လို့ ရှိပါတယ်။ ဒါနနဲ့လည်း မပြည့်စုံသေးဘူး။ သီလနဲ့လည်း မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ ဘာဝနာကျန်ပါသေးတယ်။

ဘာဝနာမှာ “သမထနဲ့ ဝိပဿနာ” နှစ်ပိုင်းခွဲလိုက်ပါ။ ဘုရားရှိခိုတာ၊ ပုတီးစိပ်တာ၊ မေတ္တာပို့တာတို့က သမထပါ။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတွေကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေတာက ဝိပဿနာပါ။ သမထနဲ့ ဝိပဿနာလို့ ဘာဝနာနှစ်မျိုးရှိပါတယ်။



သမထအကျိုးပေး

သမထကုသိုလ်၊ သမထကောင်းမှုဟာ ဉာဏ်ကောင်းစေပါတယ်။ စိတ်ကြည်လင်စေပါတယ်။ ဉာဏ်မကောင်းတဲ့သူတွေ ဉာဏ်ကောင်းအောင် ဘုရားရှိခိုးရပါမယ်။ ပုတီးစိပ်ရပါမယ်။ မေတ္တာပို့ရပါမယ်။

တစ်ခါတလေ စိတ်ထဲမှာ နောက်ကျိုးပြီးတော့ ရှုပ်ထွေးနေတယ်။ စိတ်တွေညစ်ပြီးတော့ မချမ်းမသာဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် သမထပွားရပါမယ်။ စိတ်ညစ်တဲ့အချိန်အခါမှာ ဘုရားရှိခိုးရင် စိတ်တွေကြည်လင်သွားပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း စိတ်ညစ်နေတဲ့ အချိန်ကျမှသာ မေတ္တာပို့လိုက်ပါ။ သတ္တဝါအားလုံးကို ဘေးကင်းရန်ကင်းပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေလို့ မေတ္တာပို့မယ်ဆိုရင်လည်း စိတ်ကြည်လင်ပါတယ်၊ ငြိမ်းချမ်းပါတယ်။ သမထက စိတ်ငြိမ်းအေးမှု ချမ်းသာမှုကို ပေးပါတယ်။



၃၈ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပဋိဿရ

ဝိပဿနာအကျိုးပေး

ကိုယ့်ရုပ် ကိုယ့်နာမ် ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတွေကို သတိထားကာ ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ် ဝိပဿနာကောင်းမှုက ဘာများ အကျိုးပေးလဲကြည့်ရင် ဒုက္ခဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေ တယ်။ ဒုက္ခကင်းကွာစေပါတယ်။

လူနဲ့ဒုက္ခဆိုတာက ခွာရခက်ပါတယ်။ အမြဲ တမ်း တွဲစပ်ပြီးတော့ နေပါတယ်။ ဘယ်ဘဝရောက် ရောက် တစ်ဦးတစ်ယောက်ဖြစ်လာပြီ၊ သက်ရှိလူ သားတစ်ဦး ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဒုက္ခဆင်းရဲကလည်း ထက်ကြပ်မကွာ လိုက်လာပါတယ်။ လူဖြစ်ဖြစ် နတ် ဖြစ်ဖြစ် တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လောက်ပဲ ပညာတွေ တတ်တတ် ဥစ္စာတွေပေါပေါ ရာထူးအာဏာတွေ ကြီးမားကြီးမား လူမှန်ရင် ဒုက္ခမကင်းပါဘူး။



ဒုက္ခက အမြဲတမ်းရှိ

လူဘဝမှာ ဒုက္ခက အမြဲတမ်း လုံးထွေးရစ်ပတ် နေပါတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲမယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲမယ်။ ဆင်းရဲစရာအကြောင်း တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး၊

တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် ပြိုင်ဆိုင်ပြိုင်ဆိုင် ◆ ၃၉

တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ရှိနေကြပါတယ်။ တချို့ကလည်း သားရေးသမီးရေးတွေကြောင့် စိတ်တွေဆင်းရဲနေရတယ်။ တချို့ကလည်း စီးပွားရေးမပြေလည်လို့ တချို့ကလည်း လူမှုရေးအကြောင်းတွေကြောင့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဒုက္ခနဲ့ မကင်းနိုင်အောင် ဖြစ်နေကြရပါတယ်။

ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကင်းကွာချင်တယ်ဆိုရင်၊ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေနဲ့ ကွာရှင်းချင်တယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာပွားရပါမယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရဲ့ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာ ဒုက္ခခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာဘာဝနာကိုပွားများဖို့လိုပါတယ်။

အခု ရဟန်းတော်က ညွှန်ကြားလိုက်ပါပြီ။ တရားမှတ်၊ ဘုရားကို အာရုံပြုတဲ့အခါပြု၊ မေတ္တာပို့တဲ့အခါပို့၊ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထား၊ ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတွေကိုရှုလို့ ဆရာသမားတွေက ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား သင်ကြားပေးတော့ သူ တရားအားထုတ်ရပါတယ်။



၄၀ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

သာသနာ့ဘောင်မှာ နေရတာ

သာသနာ့ဘောင် ရောက်လာချိန်မှာ ဆရာသမားတွေကဆုံးမတယ်။ ရဟန်းသစ်လေးဆိုတော့ ဆုံးမပေးကြရပါတယ်။ မသင့်တော်တာတွေ မလုပ်မိအောင်၊ မပြောမိအောင်၊ မပြုဖြစ်အောင် ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်တွေကို သင်ကြားပေးကြပါတယ်။

ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်ဆိုတာ ကျင့်ရကြံရ လိုက်နာစောင့်စည်းရမှာပေါ့။ နားမလည်ရင် အပြစ်အာပတ်တွေ ဖြစ်မှာစိုးလို့ ဒီလိုမနေနဲ့၊ ဒီလိုမထိုင်နဲ့၊ ဒီနေရာမသွားရဘူး၊ ဒီလိုမပြောရဘူး၊ ဒါက အပ်စပ်တယ်၊ ဒါကမအပ်စပ်ဘူး၊ ဒါကသင့်တော်တယ်၊ ဒါကမသင့်တော်ဘူး၊ ဒါက မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ဆရာသမားတွေက ဝိနည်းစည်းကမ်းတွေနဲ့ ဆုံးမပါတယ်။

ဝိနည်းဆိုတာ လိုက်နာရမယ့် စည်းကမ်းပါ။ စည်းကမ်းကို မလိုက်နာရင် အပြစ်ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒုက္ခရောက်ပါလိမ့်မယ်။ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်တွေကို တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာဖို့ ညွှန်ကြားကြပါတယ်။ အဘိဓမ္မာဆောင် ရဟန်းတော်များက အဘိဓမ္မာတရားတွေကို ရဟန်းသစ်လေးကို သင်ပြဆုံးမပါတယ်။ ဝိနည်းဆောင်တဲ့ ဆရာသမားတွေက

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ပြုတ်ထွက်ပြန် ◆ ၄၁

တစ်မျိုး၊ အဘိဓမ္မာဆောင် ဆရာသမားတွေက
လည်းတစ်မျိုးပေါ့။



အစဉ်အတိုင်းကျင့်တဲ့သူ

အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ နည်းလမ်းအစုံနဲ့ သင်ကြားပေး
ကြချိန်မှာ ရဟန်းသစ်လေး အနုပုဗ္ဗဘိက္ခု၊ သူ့ဘွဲ့
တော်က အနုပုဗ္ဗဘိက္ခုပါ။ အစဉ်အတိုင်းကျင့်သူလို့
အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ပထမအဆင့် ဒါနကနေ သူ
စတင်ခဲ့သည်။ ဒုတိယအဆင့် သီလ၊ တတိယအဆင့်
ဘာဝနာ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို တစ်ဆင့်ပြီး
တစ်ဆင့် တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်သထက်မြင့်
သွားအောင် အစဉ်အတိုင်း ကျင့်လာတဲ့သူပါ။

ကုသိုလ်သုံးမျိုးမှာ လုပ်ဖြစ်ဖို့ အခက်ဆုံးက
ဘာဝနာပါ။ အကျိုးအကြီးဆုံးကလည်း ဘာဝနာ
ပါပဲ။ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ ငြိမ်းစေတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို
ရောက်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ကျင့်ဖြစ်ဖို့ခက်ပါ
တယ်။ ဒါနပြုပါဆိုရင် ဝန်မလေးဘူး။ သီလစောင့်ပါ
ဆိုရင် တာဝန်မကြီးသေးပါဘူး။ တရားအားထုတ်

၄၂ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဘာဝနာအလုပ်ကို လုပ်ဆိုရင် တော်တော်များ
များက နောက်တွန့်သွားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အစဉ်အတိုင်းကျင့်ရင် နည်းနည်းလေး
တော့ သက်သာပါတယ်။ လှေခါးသုံးထစ် တစ်ခါ
တည်း ခုန်တက်ရတာထက်စာရင် တစ်ထစ်စီတက်
ရတာက သက်သာပါတယ်။ အဆင်ပြေပါတယ်။
ရဟန်းတော်လေးက အစဉ်အတိုင်း အဆင်ပြေပြေ
ကျင့်လာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။



အနေအထိုင် ကျဉ်းကျပ်

ဒီလောက်တောင်မှ ကျင့်ကြံပွားများချင်တဲ့
ရဟန်းတော် သာသနာ့ဘောင်မှာ ကျင့်စရာတွေက
များလာပြီ။ ကျင့်ရမယ့်တရားတွေ ပွားများရမှာတွေ၊
စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းရမှာတွေ များလာတယ်။
ဟိုလိုနေတော့လည်းပဲ သင့်မှသင့်ပါ့မလား၊ ဒီလို
များနေမိပြန်ရင် အပြစ်များဖြစ်လေမလား၊ ဒီစကား
ပြောရင် အာပတ်တွေများ သင့်လေမလား၊ တွေး
တောကာ ကြောက်ရွံ့တာနဲ့ ရဟန်းတော်လေးဟာ
နေစရာထိုင်စရာ မရှိလောက်အောင် လက်ခြေ

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်ထက်မြင့် ♦ ၄၃

တောင်မှ မလှုပ်ရဲလောက်အောင် ဖြစ်လာပါတယ်။

သွားမယ်ဆိုလည်း မသွားရဲ၊ ပြောမယ်ဆိုရင်လည်း မပြောရဲ၊ ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်ရဲ မကိုင်ရဲနဲ့ ကြောက်ကြောက်လန့်လန့် ဖြစ်ပြီးတော့ မစားနိုင် မအိပ်နိုင် တရားဓမ္မလည်း မကျင့်နိုင်တော့ပါဘူး။ လူက ပိန်ချုံးလာတယ်။ ညှိုးနွမ်းလာတယ်။ ကျင့်ကြံရတာတွေ များလွန်းလို့၊ သင်စရာ ကျင့်စရာ လိုက်နာစရာတွေ များလွန်းလို့ အနုပုဗ္ဗရဟန်းတော်ဟာ နေရထိုင်ရ ခက်လာပါတယ်။ အင်မတန်မှ ကျပ်တည်းပါလား။ ကျဉ်းမြောင်းပါလား၊ ဟောဒီ သာသနာ့ဘောင်မှာနေရတာ တယ်ပြီးတော့ ဒုက္ခတွေများပါလားဆိုပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေပါတယ်။



လူထွက်မယ် စိတ်ကူး

“ငါဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကနေ လွတ်ချင်လို့ ဒုက္ခလွတ်ကြောင်းတရားကို ရှာဖွေခဲ့တယ်။ စုံစမ်းမေးမြန်းခဲ့တယ်။ ကျင့်ကြံပွားများခဲ့ပါတယ်။ ဒုက္ခလွတ်မလားလို့ သာသနာ့ဘောင်ကို ရောက်ကာမှ ဒုက္ခတွေက ပိုလို့သာ တိုးလာတယ်။ များလာတယ်။

၄၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

မနေရဲ မထိုင်ရဲ၊ မသွားရဲမလာရဲ၊ မစားရဲ မသောက်ရဲ
နဲ့ငါ့မှာ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကများလိုက်တာ ကျပ်တည်း
လိုက်တာ နေရခက်လိုက်တာ” ဆိုပြီးတော့ “တော်ပြီ၊
ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကနေ မလွတ်ချင်လည်း နေပါစေ
တော့၊ ငါလူဝတ်နဲ့ပဲ ပြန်နေတော့မယ်။ လူထွက်
တော့မယ်” လို့ စိတ်ကူးပါတော့တယ်။

ရဟန်းသစ်လေး စိတ်ဓာတ်ကျပြီးတော့ လူ
ထွက်ဖို့သာ စဉ်းစားနေပါတယ်။ ရဟန်းဝတ်နဲ့
မနေချင်တော့ပါဘူး။ ကိုယ့်အိမ် ကိုယ်ပြန်နေရတာ
ကမှ သက်သာဦးမယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာ ကိုယ်နိုင်
သလောက်လေး ကုသိုလ်လုပ်နေတာပဲ ကောင်း
တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့အချိန်မှာ သီတင်းသုံးဖော်
ရဟန်းတွေက ရိပ်မိတော့ မြတ်စွာဘုရားထံ ခေါ်သွား
ကြပါတယ်။



ဘုရားရှင်ကို လျှောက်ထား

အကျိုးအကြောင်း ဘုရားရှင်ကို လျှောက်ထား
ကြပါတယ်။ “မြတ်စွာဘုရား ဒီရဟန်းတော်ဟာ
အစဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံပွားများလာတဲ့ အမျိုးကောင်း

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်ထက်မြင့် ♦ ၄၅

သားပါ။ တကယ့်ကို သဒ္ဓါတရားလည်း ရှိပါတယ်။ ကျင့်ကြံကြိုးစား အားထုတ်ချင်စိတ်လည်း ရှိပါတယ်။ အမှန်တကယ် ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကနေ လွတ်ကင်းချင်ပါတယ် မြတ်စွာဘုရား၊ အဆင့်ဆင့်တရား ဓမ္မတွေ ကျင့်လာလိုက်တာ ဒါနကနေ သီလ၊ သီလကနေ သမထ၊ သမထကနေ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ စုံအောင်လည်း ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ ခုချိန်မှာတော့ သူ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျနေပါတယ်။ စိတ်ပျက်နေပါတယ် မြတ်စွာဘုရား”လို့ လျှောက်ထားကြပါတယ်။

ဒီရဟန်းတော် စိတ်တွေညစ်နေတယ်။ “ဒုက္ခဆင်းရဲလွတ်ချင်တာ၊ မလွတ်ဘဲ ပိုလို့သာ ဆင်းရဲတွေ များလာတယ်၊ ပိုလို့သာ တိုးလာတယ်”လို့ တွေးပြီးတော့ သူ စိတ်ဆင်းရဲနေတာကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က အကျိုးအကြောင်း မေးကြည့်တော့ သိပါပြီ။ ထိန်းသိမ်းရမှာတွေ စောင့်စည်းရမှာတွေ များလွန်းတာမို့ ရဟန်းတော်လေး စိတ်ညစ်နေတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်လို့ သိတော်မူပါပြီ။



၄၆ ◆ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တစ်ခုတည်းသာ ထိန်းသိမ်း

သူ စိတ်ချမ်းသာရာရောက်အောင်၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ကျင့်နိုင်အောင် ငါဘုရားရှင် ဟောမှပဲလို့ “ချစ်သားရဟန်း၊ စောင့်စည်းရမှာတွေ များနေတယ်ဆိုရင် တစ်ခုတည်းကို စောင့်စည်းနိုင်မလား၊ ထိန်းသိမ်းရမှာတွေ များနေတယ်ဆိုရင် တစ်ခုတည်းကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မလား၊ စောင့်ရှောက်ရမှာတွေ များနေမယ်ဆိုရင် တစ်ခုတည်းသောတရားကို စောင့်ရှောက်နိုင်မလား”လို့ ဘုရားရှင်က မေးတော်မူပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား သူအားထုတ်နေတော့ သူ့ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေက ညွှန်ကြားကြတယ်။ မျက်စိကလည်း ကြည့်ချင်တိုင်းမကြည့်နဲ့၊ မျက်စိကို ထိန်းသိမ်းရတယ်။ နားကလည်း နားထောင်ချင်တိုင်း နားမထောင်နဲ့၊ နားကို စောင့်စည်းရတယ်။ နှာခေါင်းကလည်း အနံ့ရှူချိန်မှာလည်း ရှူချင်ရာကို မရှူနဲ့၊ စားချင်တော့လည်း စားချင်တိုင်း မစားနဲ့ဆိုတော့ သူ့မှာ ကျပ်ကျပ်တည်းတည်းနဲ့ ဘယ်လိုနေရမှန်း တောင်မသိတော့ဘူး။

ဘယ်လိုများ ကျင့်ရမှာလဲ၊ ဘယ်လိုများ တရားအားထုတ်ရမှာလဲလို့ စိတ်ပျက်နေချိန်မှာ ဘုရား

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ပြိုင်ထက်ပြိုင် ◆ ၄၇

ရှင်က “တစ်ခုတည်းကိုသာ ထိန်းသိမ်းပါ။ တစ်မျိုးတည်းပဲဆိုရင်ထိန်းမလား” ဆိုတော့ “မြတ်စွာဘုရားတစ်မျိုးတည်းဆိုရင်တော့ တပည့်တော် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါတယ် မြတ်စွာဘုရား၊ တစ်မျိုးတည်းသောတရားကိုသာ စောင့်စည်းပါဆိုရင် တပည့်တော် စောင့်စည်းနိုင်ပါတယ် မြတ်စွာဘုရား၊ တစ်မျိုးတည်းသောတရားကိုသာ စောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုရင် တပည့်တော် တတ်နိုင်ပါတယ် မြတ်စွာဘုရား” လို့ ဝမ်းသာအားရ လျှောက်ထားပါတော့တယ်။



စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းပါ

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အမိန့်ရှိပါတယ်။ “ချစ်သားရဟန်း၊ ဒီလိုဆိုရင် သင်သည် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းပါ။ စိတ်တစ်ခုတည်းကိုသာ ထိန်းပါ” ဆိုတော့ ရဟန်းတော် သဘောကျသွားပါတယ်။ အများကြီး ထိန်းနေရတာထက်စာရင် တစ်ခုတည်း ထိန်းရတာက သက်သာတယ်။ အများကြီးကို စောင့်ရှောက်နေရတာထက်စာရင် တစ်ခုတည်းကို စောင့်ရှောက်မယ်ဆိုရင် သက်သာတယ်

၄၈ ♦ ဓမ္မဒါနဒါနအရင်းပညိဿရ

ဖြစ်နိုင်တယ်။ “မြတ်စွာဘုရား ဒီလိုဆိုရင် တပည့်တော်တတ်နိုင်ပါတယ်” လို့လျှောက်ထားပါတယ်။

ဘုရားရှင်က စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းဆိုတော့ ကြိုးစားပြီးတော့ သူ့စိတ်ကို ထိန်းပါတယ်။ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းတယ်ဆိုတာ အကုသိုလ်တွေ စိတ်ထဲ ဝင်မလာအောင် ဖြစ်မလာအောင် ထိန်းသိမ်းလိုက်တာပါ။ အကုသိုလ်တွေဘက် ရောက်မသွားအောင် စိတ်ကို ထိန်းတာပါ။ ကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်လာအောင် စိတ်ကို ပဲ့ပြင်ပေးတာပါ။

အကုသိုလ်တွေကို မဖြစ်စေအောင် စိတ်ကို ထိန်းလိုက်ရင် မကောင်းတဲ့အကုသိုလ်တွေ စိတ်ထဲ မဝင်နိုင်တော့ပါဘူး။ စိတ်က မကောင်းတာကို မကြုံရအောင် ထိန်းသိမ်းမယ်ဆိုရင် မကောင်းတာလည်း မပြောဖြစ်တော့ဘူး။ မကောင်းတာလည်း မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ လုံခြုံသွားပါပြီ။ စိတ်တစ်ခု ထိန်းလိုက်ရင် လုံခြုံသွားပါတယ်။



ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်လာ

ဒါနကောင်းမှုဖြစ်ဖို့လည်း စိတ်က အဓိကပါပဲ။ စိတ်အရေးကြီးပါတယ်။ လှူချင်တန်းချင်တဲ့ စိတ်

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ပြိုင်ထက်ပြိုင် ◆ ၄၉

စေတနာ၊ ပေးချင်ကမ်းချင်တဲ့စေတနာသာ မရှိရင် လှူချင်တန်းချင်စိတ် မဖြစ်လာရင် ဒါနကောင်းမှု လည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ဖြစ် ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားပြီးတော့ စိတ်ကို ပြုပြင် ရပါတယ်။

လှူချင်စိတ်ရှိမှ အလှူဖြစ်လာပါတယ်။ လှူချင် စိတ်မရှိရင် မဖြစ်ပါဘူး။ သီလစောင့်ထိန်းတယ်ဆို တာလည်း ထိန်းသိမ်းချင်စိတ် ရှိမှသာလျှင် ဖြစ်ပါ တယ်။ စိတ်မပါဘဲနဲ့ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလ၊ (၂၂၇)သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်သီလ တွေကို ထိန်းဖို့မလွယ်ပါဘူး။ စိတ်သာရှိရင် စိတ်ပါ လက်ပါဖြစ်ရင် သီလလည်း လုံအောင်ထိန်းနိုင်ပါ တယ်။ တရားဘာဝနာပွားများတဲ့နေရာမှာလဲတရား အလုပ်ဆိုတာ စိတ်အလုပ်ပါ။ စိတ်ကိုသာ နိုင်နင်းပြီး တော့ ကိုယ်ရှုမှတ်ရမယ့် ရုပ်နာမ်အာရုံပေါ်သေသေ ချာချာကျကျနနရှုမှတ်နိုင်ရင်အလွယ်လေးနဲ့တရား ရနိုင်ပါတယ်။



၅၀ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

အကုန်လုံးပါသွား

ဘုရားရှင်က စိတ်တစ်ခုတည်း စိတ်တစ်မျိုး တည်း ပြောပေမဲ့လို့ အကုန်လုံးပါသွားပါတယ်။ ဒါနလည်းပါတယ်။ သီလလည်းပါတယ်။ ဘာဝနာလည်းပါတယ်။

စိတ်ကို နိုင်နင်းအောင် ထိန်းသိမ်းမယ်ဆိုရင် မျက်စိကိုလည်း ထိန်းပြီးသား၊ နားကိုလည်း ထိန်းပြီးသား၊ နှာခေါင်းကိုလည်း ထိန်းပြီးသား၊ လျှာကိုလည်း ထိန်းပြီးသား၊ ကိုယ်ကိုလည်း ထိန်းသိမ်းပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။ အစစအရာရာ အကုန်လုံး ပြည့်စုံသွားပါတယ်။ အဲဒီတော့ လိုရင်းအချက် ထိန်းသိမ်းရမှာက စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့ပါ။



စိတ်ကို ထိန်းလိုက်ရင်

“သုဒဒ္ဒသံ သုနိပုဏံ၊ ယတ္ထကာမနိပါတိနံ။

စိတ္တံ ရက္ခေထ မေဓာဝီ၊ စိတ္တံ ဂုတ္တံ သုခါဝဟံ”

ဂုတ္တံ - စောင့်ရှောက်အပ်ပြီးယဉ်ကျေးပြီးသော၊

စိတ္တံ - စိတ်သည်၊ သုခါဝဟံ - လူနတ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ဆောင်နိုင်ပါပေ၏။ စိတ်ကို လုံခြုံ

တစ်ဆင့်တစ်ဆင့်ဖြင့်တစ်ဖြင့် ♦ ၅၁

အောင် ထိန်းလိုက်ရင် လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမှန်သမျှ ပြည့်စုံစေပါတယ်။

အဆင့်မြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရချင်ရင်လည်း စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရမယ်။ လူချမ်းသာ ဖြစ်ချင်ရင်လည်းပဲ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရမယ်။ နတ်ချမ်းသာမျိုးရချင်လည်း စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရမယ်။

စိတ္တံ - စိတ်သည်၊ သုဒုဒ္ဒသံ - မြင်တွေ့ဖို့ရာလည်း အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းလှပါပေ၏။

စိတ်ရဲ့သဘာဝ၊ စိတ်ရဲ့သဘောတရားလေးက မြင်ဖို့၊တွေ့ဖို့၊ နားလည်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ကုသိုလ်ဖြစ်နေတယ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်နေတယ်၊ ကုသိုလ်ဖြစ်နေပါလား၊ အကုသိုလ်ဖြစ်နေပါလားလို့ မြင်ဖို့၊ တွေ့ဖို့သိဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။



သိမ်မွေ့နူးညံ့လျင်မြန်

သုနိပုဏ် - အလွန်တရာလည်း သိမ်မွေ့နူးညံ့တတ်တတ်သော၊

စိတ်က အင်မတန်မှ သိမ်မွေ့တယ်၊ နူးညံ့တယ်၊ လျင်မြန်ပါတယ်။

၅၂ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ယတ္ထကာမနိပါတိနံ - အလိုရှိရာအာရုံသို့ သွား
ရောက် ကျရောက်လေ့ရှိတတ်သော၊ သွားချင်တဲ့
နေရာကိုလည်း သွားတတ်တယ်။ ရောက်ချင်တဲ့
နေရာကိုလည်း ရောက်တတ်ပါတယ်။ တွေးချင်ရာ
ကိုလည်း တွေးနေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးချင်ရာ
လည်း စိတ်ကူး၊ စဉ်းစားချင်ရာလည်း စဉ်းစားနေ
တတ်ပါတယ်။ သင့် မသင့်၊ တော် မတော်၊ ကောင်း၊
မကောင်း ဘာတစ်ခုမှ နားမလည်ပါဘူး။

အဲဒီလို သိမ်မွေ့နူးညံ့တဲ့စိတ်၊ မြင်တွေ့ဖို့ ခဲယဉ်း
တဲ့စိတ်၊ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့တဲ့စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရင်
အကျိုးများပါတယ်။

ဂုတ္တံ - စောင့်ရှောက်အပ်ပြီးယဉ်ကျေးပြီးသော၊
စိတ္တံ - စိတ်သည်၊ သုခါဝဟံ - လူနတ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်
သောချမ်းသာကို ဆောင်နိုင်ပါပေ၏။



ကောင်းကျိုး မှန်သမျှရ

စိတ်တစ်ခုကိုပဲ ထိန်းသိမ်းရင် လိုချင်တာအား
လုံးပြည့်စုံပါတယ်။ လိုချင်တာမှန်သမျှ အကုန်ရဖို့
စေတစ်လုံးပိုင်ရှင်ဖြစ်ဖို့ ဘာကိုထိန်းရမလဲဆိုရင်

တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ပြုစုထက်ပြုစု ❖ ၅၃

စိတ်ကို ထိန်းရပါမယ်။ ဘာရစေဆိုလည်း အကုန်ရ၊
ဘာဖြစ်စေဆိုလည်း အကုန်ဖြစ်စေနိုင်တာ စိတ်
ပါပဲ။

စိတ်ကိုသာ ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်ဆိုရင် စိတ်ကို
မကောင်းမဖြစ်၊ အကောင်းဖြစ်အောင် စောင့်စည်း
နိုင်မယ်ဆိုရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရပါလိမ့်
မယ်။ လူနတ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သောချမ်းသာကို ပေး
စွမ်းနိုင်တာစိတ်ပါပဲ။

ဒီရဟန်းတော်က အရေအတွက်ကို ကြည့်တာ
ပါ။ တကယ်တမ်း ကြည့်ရမှာက အရေအတွက်
မဟုတ်ပါဘူး။ အရည်အသွေးကြည့်ရပါမယ်။

စိတ်တစ်ခုနိုင်ရင်ကျန်တဲ့ကာယကံ၊ ဝစီကံတွေ
လည်း အကုန်လုံးနိုင်သွားပါတယ်။ စိတ်တစ်ခုကို
ပိုင်နိုင်သွားပြီဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကောင်းရာမှာ
ထားနိုင်ပြီဆိုရင် အစစအရာရာ ကောင်းသွားပါ
တယ်။ အခု လူကောင်းသူကောင်း သူတော်ကောင်း
လို့ ဖြစ်လာတာဟာ စိတ်ကောင်းရှိလို့ပါ။ ဘဝမှာ
ကြီးပွားတိုးတက် အောင်မြင်နေတာဟာ စိတ်
ကောင်းရှိလို့ပါ။ တိုးတက်နေတဲ့သူတွေ၊ ချမ်းသာ
နေတဲ့သူတွေ၊ အောင်မြင်နေတဲ့သူတွေဟာ စိတ်
ကောင်းရှိကြပါတယ်။

၅၄ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပဋိဿရ

ဘုရား ရဟန္တာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်တော်မြတ်
တွေ တကယ့်အရိယာအပေါင်း သူတော်ကောင်း
တွေ စိတ်ကောင်းရှိကြပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကောင်း
ရှိဖို့ အရေးကြီးဆုံးပါ။ မိမိတို့ ရလာကြုံလာတဲ့ ဘဝမှာ
အဆင့်အတန်းမြင့်ချင်တယ်ဆိုရင် စိတ်ကို ပြုပြင်
ရပါမယ်။



စိတ်ကို ပြုပြင်ပါရင်

ဒါနကောင်းမှုနဲ့ စိတ်ကို ပြုပြင်ရပါမယ်။ သီလ
ကောင်းမှုနဲ့ စိတ်ကို ပြုပြင်ရပါမယ်။ ဘာဝနာတရား
တွေနဲ့ စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ပြုပြင်ရပါမယ်။
ရဟန်းတော်က အဆင့်ဆင့် နည်းပေးလမ်းပြပြတာ
ဟာ မမှားပါဘူး။

ဆရာရဟန်းတော်က ပထမဦးဆုံး ဒါနကောင်း
မှုပြုခိုင်းပါတယ်။ ဒါနနဲ့ စိတ်ကို ပြင်လိုက်တာပါ။
ဒါနနဲ့ ပြင်ဆင်လိုက်တော့ စိတ်ဟာ ယဉ်ကျေး
သိမ်မွေ့လာပါတယ်။ မပေးချင်၊ မကမ်းချင်၊ မလှူဒါန်း
ချင်တဲ့ စိတ်မှိုက်စိတ်ရိုင်း စိတ်ဆိုးစိတ်သွမ်းတွေ
မရှိတော့ပါဘူး။ ဝေနိုင်တယ်၊ မျှနိုင်တယ်၊ ပေးကမ်း

တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် ပြုတ်ပြုတ် ♦ ၅၅

နိုင်တယ်၊ စွန့်ကြဲနိုင်လာပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို လူတိုင်း တပ်မက်ပါတယ်။ နှမြောပါတယ်။ အဲဒါကို စွန့်လွှတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် သူ့မှာ စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေ တော်တော်ရှိလာပါပြီ။ စွန့်လွှတ်ရဲတဲ့သတ္တိ၊ စွန့်လွှတ်ဝံ့တဲ့သတ္တိမရှိဘဲနဲ့ ဒါနမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါနပြုနိုင်ရင်လည်း တော်တော်ကြီး စိတ်အင်အားကောင်းလာပါပြီ။



တစ်ဆင့်တစ်ဆင့်တက်

ဒါထက် တစ်ဆင့်တက်ကာ သီလကောင်းမှု ပြုဖြစ်ပါတယ်။ သီလနဲ့စိတ်ကို ပြင်ဆင်တယ်။ တစ်စစနဲ့သူများအသက်သတ်ချင်လည်းမသတ်ဘူး။ ဒေါသကို ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ အခြေအနေတွေပေးလာပါစေ။ သူများဥစ္စာဆိုရင်ဘာကိုမှ မတရားမယူဘူး။ ကာမဂုဏ်တွေ လွန်လွန်ကဲကဲမကျင့်ဘူး။ လောဘကို ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။ မလိမ်ဘူး။ မညာဘူး။ အရက်သေစာမသောက်ဘူး။ သီလနဲ့ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းလိုက်ပါတယ်။

၅၆ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ပထမဆင့်က ဒါနနဲ့ စိတ်ကိုထိန်း၊ ဒုတိယက သီလနဲ့စိတ်ကိုထိန်းသိမ်း၊ ဒါဆိုရင်တော်တော်လေး စိတ်ဓာတ်အဆင့်အတန်း မြင့်လာပါပြီ။ ဒါနကို ပြုနိုင်တာထက်စာရင် သီလကိုထိန်းနိုင်တဲ့အချိန်မှာ စိတ်ဓာတ်အဆင့်အတန်း ပိုပြီးတိုးတက်လာပြီ။ နောက်တစ်ဆင့် ဘာဝနာနဲ့ စိတ်ကိုပြုပြင်တယ်။ သမထ ဝိပဿနာ နှစ်ဖြာသော ဘာဝနာတွေနဲ့ စိတ် ကိုပြုပြင်တဲ့အခါမှာ သမထဝိပဿနာတွေနဲ့ပြင်လိုက် တော့ စိတ်က ပျော့ပျောင်းလာပါတယ်။ နူးညံ့လာပါ တယ်။ မကြမ်းတော့ဘူး။ မရိုင်းတော့ဘူး။ တစ်ဆင့် ထက်တစ်ဆင့် စိတ်ဓာတ်ရဲ့အခြေအနေ အဆင့် အတန်းတွေ မြင့်လာသလို၊ ဒါနတွေ၊ သီလတွေ၊ ဘာဝနာတွေ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပြုလာတဲ့ အချိန်မှာ ဘဝအဆင့်အတန်းတွေ တိုးတက်လာပါ တယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ တိုးတက်လာ ပါတယ်။



ကောင်းကျိုးအဆင့်ဆင့်

ဒါနရှိရင် စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံတယ်။ သီလ ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် အသက်ရှည်တယ်။ ကျန်းမာ

တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် ပြိုင်တက်ပြိုင် ◆ ၅၇

ပါတယ်။ သမထကို ပွားများရင် ဉာဏ်ကောင်းတယ်။
စိတ်ကြည်လင်တယ်။ ဝိပဿနာကို ပွားများမယ်
ဆိုရင် ဒုက္ခခပ်သိမ်းငြိမ်းပါတယ်။ ဒုက္ခနဲ့ ကင်းကွာ
သွားပါတယ်။ လွတ်ငြိမ်းသွားပါတယ်။ နောက်ဆုံး
အဆင့်မှာ တစ်ဆင့်တက်ကာ မြတ်စွာဘုရားက -

သုဒဒ္ဓသံ သုနိပုဏံ၊ ယတ္ထကာမနိပါတိနံ။

စိတ္တံ ရက္ခေထ မေဓာဝီ၊ စိတ္တံ ဂုတ္တံ သုခါဝဟံ။

မေဓာဝီ - ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ မေဓာဝီ -
အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့သူသည်၊
စိတ္တံ - အာရုံသောင်းပြောင်း အကြောင်းကြောင်း
ကြောင့် ဆိုးကောင်းနှစ်သွယ် ဆန်းကြယ်သော
စိတ်ကို၊ ရက္ခေထ - သတိတရား လက်ကိုင်ထား၍
စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းနေရာ၏။

ပညာရှိတဲ့သူသည် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရမယ်။
သတိနဲ့ ထိန်းရပါမယ်။ မကောင်းတာကို ပြုချင်ရင်
မကောင်းဘူးလို့ သတိထားလိုက်ပါ။ မသင့်တော်ဘူး
လို့ သတိထားလိုက်ပါ။ မကောင်းတဲ့စကားတွေကို
ပြောချင်တဲ့အခါမှာ သတိလေးနဲ့ ထိန်းလိုက်ပါ။
မသင့်တော်ဘူး။ ငါ့အရွယ်နဲ့ ငါ့အသက်နဲ့ ငါ့အဆင့်
အတန်းနဲ့ ဒီစကားမျိုး ပြောဖို့မသင့်ဘူးလို့ စိတ်ကို
ထိန်းလိုက်ပါ။

၅၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

စိတ်တွေက မတည်မငြိမ် ပျံ့လွင့်နေမယ်ဆိုရင် တရားအလုပ်အားထုတ်ချိန်မှာ စိတ်တွေ မငြိမ်သက် ရင်ထိန်းလိုက်ပါ။ ငါအခု တရားကျင့်နေတာ ကိုယ့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ပဲ၊ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ ငြိမ်းဖို့ပဲ လို့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နေပါ။ ကြိုးစားကာ ကျင့်နေပါ။ အသိအလိမ္မာဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သူဟာ တရားဓမ္မတွေ ကြိုးစားချင်စိတ်ကို မပျောက် ပျက်အောင် ထိန်းထားဖို့ လိုပါတယ်။



မကြာခင်မှာ တရားရ

အနုပုဗ္ဗိက ရဟန်းတော်ကို မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ကို ထိန်းခိုင်းတော့ ဝမ်းသာအားရနဲ့ တစ်ခု တည်းဆိုရင် တစ်မျိုးတည်းဆိုရင် ထိန်းနိုင်ရမှာပေါ့။ နိုင်အောင်ထိန်းမယ်လို့ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းပြုပြင် လိုက်တာ မကြာခင်မှာ တရားရပါတယ်။ ရဟန္တာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းတဲ့အတွက်ကြောင့် ခရီးဆုံး ပန်းတိုင် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ရောက်ရပါတယ်။ ဒုက္ခ ဆင်းရဲတွေကုန်ရာ ကင်းရာ၊ ငြိမ်းရာ ချုပ်ရာ၊ ဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပါတယ်။

တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် ပြင်ဆင်ပြန် ◆ ၅၉

အဲဒါကြောင့် ဘဝအဆင့်အတန်းတွေ တစ်ဆင့် ထက်တစ်ဆင့် တိုးတက်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီအချိန် အခါဒီဘဝသည် အကောင်းဆုံးအချိန်ပါ။ ဒါနလည်း ပြုခွင့်ရတယ်၊ ပြုနိုင်တယ်။ သီလကောင်းမှု ပြုမယ် ဆိုရင်လည်း ပြုခွင့်ရတယ်။ တရားဘာဝနာတွေ ပွားများနိုင်ပါတယ်။

စိတ်တိုင်းကျ ကောင်းမှုပြုခွင့် ရတဲ့အချိန်၊ ဘဝ အဆင့်အတန်းတွေ မြှင့်တင်နိုင်တဲ့အချိန်ပါ။ ကုသိုလ်အဆင့်အတန်းတွေ တိုးမြှင့်ပြီး အကျိုး တရားအမျိုးမျိုးကိုလည်း ရယူနိုင်တဲ့အချိန်ပါ။ ကိုယ် ပိုင်အခွင့်အရေးတွေ ရနေကြတဲ့အချိန်မှာ မမေ့ မလျော့မပေါ့မဆန့်မိမိရဲစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းပြီးတော့ ကုသိုလ်တရားတွေမှာ မြှုပ်နှံ၊ ကုသိုလ်တရားတွေ မှာ နစ်မြှုပ်ပြီးတော့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ် နိုင်ကြပါစေ။ အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းရာ မြတ်သောနိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်ရောက်နိုင် မျက် မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာ အရှင်ပညိဿရ
ဓမ္မဒူတတောရသာသနာရိပ်သာ
ဆယ်မိုင်ကုန်း၊ ပဲခူးမြို့။

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ၏
ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး ထာဝရငွေပဒေသာပင်
ဓမ္မဒါန အလှူရှင်များ

ကျပ် ဆယ့်ငါးသိန်းနှင့် အထက်အလှူရှင်

- ၁။ (ဦးကံစိန်) ဒေါ်သိန်းနှင့် သမီးမနုရီစိန်၊
 သားကိုနိုင်အောင်၊
 သိန်းမင်းသင်္ကန်းတိုက်၊ ကျုံပျော်မြို့။
- ၂။ ဦးထွန်းကြိုင် + ဒေါ်ကျင်မိသားစု
 ၁၃၄၊ မင်းလမ်း၊ မုဒုံမြို့။

ကျပ် ဆယ့်တစ်သိန်းနှင့် အထက်အလှူရှင်

- ၁။ (ဒေါ်ခင်နှင်းရီ)အားရည်စူး၍ဦးသန်းလွင်၊
 သမီးမခင်ခင်စု၊
 နှင်းစာပေရတနာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ်ဆယ်သိန်းအလှူရှင်

- ၁။ နှစ်ဖက်သောမိဘများအားအမှူးထား၍
 ဦးမြင့်ထွန်း + ဒေါ်ခင်မာရွှေ၊ သမီးဆုပြည့်စုံထွန်းမိသားစု၊
 ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဦးအောင်ဇော် + ဒေါ်သန်းစိန်မိသားစု
 အမှတ် (၂၆၆)၊ (၃၃) လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၂)

ကျပ် ရှစ်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်

- ၁။ ဒေါ်ခင်နုနှင့်ဦးမြညွန့် + ဒေါ်ခင်မော်မိသားစု၊
သိန်းတစ်ရာ - ဆီစက်နှင့်ပွဲရုံ၊ ရေနီမြို့။

ကျပ် ခုနစ်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးငွေအောင် + ဒေါ်ခင်သီတာ၊ သမီးအေးငွေအောင်၊
သားအောင်ငွေဟိန်း မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် ခြောက်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးဝင်းသန်း + ဒေါ်မြင့်မြင့်အုန်း၊ မင်းလမ်း၊ သထုံမြို့။
- ၂။ ဦးတင်အောင် + ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်း
မိုး - ချိုချည်မိသားစု၊ ညောင်လေးပင်မြို့။
- ၃။ မသင်းသင်းမြတ်၊ ကျိုက်ကော်။
- ၄။ ဒေါ်ကျင်နုမိသားစု၊ ဟိန်းထက်စတိုး
ဗိုလ်ချုပ်ဈေး၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် ငါးသိန်းနှင့်အထက်အလှူရှင်များ

- ၁။ (ဦးကျော်ဝင်း) ဒေါ်မော်မော်ဦးမိသားစု
အမှတ် (၈၄)၊ လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဦးတင့်လွင် + ဒေါ်လှိုင်းယဉ်မိသားစု၊ ဟင်္သာတမြို့။
- ၃။ ဦးတင်ဝင်း + ဒေါ်ညွန့်ညွန့်ခိုင်မိသားစု
ရွှေရတနာလမ်း၊ ရှစ်မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄။ ဦးသန်းလွင် + ဒေါ်ရီရီမြင့်မိသားစု
ဆစ်ဒနီမြို့၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၅။ ခမည်းတော်ဦးကျော်လှိုင် + မယ်တော်ဒေါ်မြင့်ကြည်၊
ကြံတိုင်းမြင့်ရွှေဆိုင်၊ သထုံမြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၃)

- ၆။ လှိုင် - ကမာရွတ်ဆရာ/ဆရာမများနှင့်
စေတနာရှင်များ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးသိန်းဇော် + ဒေါ်ခင်လှ၊ သမီးမသွယ်သွယ်ထက်၊
သိန်းဇော်ဆန်ရောင်းဝယ်ရေး၊ ၈၆ လမ်း၊ မန္တလေးမြို့။
- ၈။ ဒေါ်ကင်း၊ ဒေါ်အေးအေး၊ ဒေါ်ထွေးထွေး၊ ဒေါ်ဘောဘီဝင်း၊
တပင်ရွှေထိလမ်း၊ တောင်ငူမြို့။
- ၉။ ဦးသိန်း + ဒေါ်ခင်အုံး၊ အမျှတ် ၁၀၇၊ ဝေဇယန္တလမ်း၊
(၃) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် ငါးသိန်း အလှူရှင်များ

- ၁။ (ဦးခင်မောင်လွင်) + ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်မိသားစု၊
စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဦးမင်းလွင် + ဒေါ်ခင်သန်းမြင့်၊ သမီးရည်ဝင်းထက်
(ဆရာကြီးရွှေဆိုင်)၊ တောင်စွန်းမြို့။
- ၃။ ဖခင် ဦးကြွက်နှင့် မိခင်ကြီး ဒေါ်ကျင်ယုတို့အား ရည်စူး၍
သမီး မသီတာဝင်း၊ သောင်ကြီးကျေးရွာ၊ ကျုံပျော်မြို့။

ကျပ် သုံးသိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဒေါက်တာအိမ်ဟိုး + ဒေါက်တာခင်သန်းကြွယ်
ဆစ်ဒနီမြို့၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၂။ ဦးအောင်ဖော် + ဒေါ်နန်းကျော
ဆစ်ဒနီမြို့၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၃။ ဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း၊ သမီးယုလဲ့မြင့်၊
သားဉာဏ်လင်းမြင့်၊ စပါယ်ရုံလမ်း၊ ရွာမ၊ အင်းစိန်။
- ၄။ မသန်းသန်းစိုး၊ မမြင့်မြင့်ဦး
သန်းစိုးစတိုး၊ ပတ္တမြားလမ်း၊ ကျိုက်ထိုမြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၄)

- ၅။ ဦးသာထွန်း + ဒေါ်အုံးခင်၊ သမီးခိုင်ခိုင်ထွန်းဖြူ၊
လှိုင်လှိုင်ထွန်းဖြူ၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ငါးသိုင်းချောင်းမြို့။
- ၆။ ပါမောက္ခဒေါက်တာမြင့်ကျော် + ဒေါ်ခင်ရည်မွန် မိသားစု၊
စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးအောင်မြင့်သိန်း + ဒေါ်ခင်မိုးရွှေ၊ သားမင်းသူဟိန်း၊
မှော်ကန် (၈) လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။
- ၈။ ဒေါက်တာဝါဝါ၊ သင်္ချာဌာန၊ ပုသိမ်တက္ကသိုလ်။

ကျပ် သုံးသိန်းအလှူရှင်များ

- ၁။ ဒေါ်အေးအေးဝင်း၊ ညီမ ဒေါ်သဲသဲ၊ တူ ကိုအောင်လှိုင်
ကျုံ့ပျော်မြို့။

ကျပ် နှစ်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဒေါ်တင့်မာမိသားစု၊ ၃၃၊ ကုသိနာရုံလမ်း၊ ပုသိမ်းမြို့။
- ၂။ ဦးသန်းဦး + ဒေါ်စန်းစန်းမော်၊ သမီးမေသဲဦး၊
ဝင်းလဲ့လဲ့အောင်၊ ၂၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ ဒေါ်ခင်တိုးရီ၊ ဒေါ်ခင်နုရီ
လော့ခ်အိန်ဂျယ်လိပ်၊ အမေရိကန်။
- ၄။ (ဦးခင်အောင်) ဒေါ်ပို့ပို့မိသားစု၊
ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅။ ကိုသန့်ဇင် + မဝင်းဝင်းဖြိုးမိသားစု၊
တော်ဝင်ထွန်းသစ်စက်နှင့် ရေသန့်၊ ရေနီမြို့။
- ၆။ ဦးဘထက် + ဒေါ်အေးမြင့်မိသားစု
မြင့်ရတနာရွှေဆိုင်၊ အင်းစိန်ဈေးကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ (ဦးငွေသိန်း) ဒေါ်ခင်မေ၊
ရွှေဆိုင်၊ ကျိုက်ထိုမြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၅)

- ၈။ ဒုဗိုလ်မှူးကြီးဌေးလွင်(ငြိမ်း) + ဒေါ်အေးအေးမြင့်၊
ရွှေဟင်္သာစတိုး၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၉။ ဒေါ်ခင်ရီမွေးနေ့အလှူ၊ မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်လမ်း၊
ကန်တော်လေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၀။ ဦးဘုန်းမော်ရွှေ + ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်၊
သမီးစုနှင့်ရွှေမိသားစု၊ မကွေးမြို့။
- ၁၁။ ဒေါ်အေးအေးမြင့်၊ ဒေါ်ခင်ခင်လေး
ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၂။ ဦးသောင်ဇင် + ဒေါ်တင်တင်နွဲ့၊ အမေဒေါ်တင်တင်အေး၊
သုမင်္ဂလာအိမ်ရာ၊ သယံဇာတကျွန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် တစ်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးကိုကို + ဒေါ်လေးငယ်နှင့် ကိုဇော်မင်း + မဇင်မာမိသားစု၊
တောင်ငူမြို့။
- ၂။ ဦးဘသီး + ဒေါ်ခင်ခင်လှ၊ မြသပိတ်လမ်း၊ သထုံမြို့။
- ၃။ ဦးမြတ်ထွန်း၊ မလေးရှား။
- ၄။ ဦးထွန်းထွန်းဦး + ဒေါ်သိန်းသိန်းဌေးမိသားစု
၁၀ - အေ (၁) လမ်း၊ လှိုင်ရတနာမွန်အိမ်ရာ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅။ ဦးကိုကို + ဒေါ်ခင်နွဲ့နွဲ့၊
ရွှေရတနာလမ်း (၈) မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆။ ဦးအယ်ရစ်တင်လေး၊ အမှတ် (၄၆၇)၊
ဗဟိုလမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးမောင်စိန်၊ သမီးမမြင့်မြင့်အေး၊ အာရှမိတ္တူ၊ အမှတ် (၈၄)၊
လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၈။ ဦးကျင်ဝေါ + ဒေါ်ကျင်နု၊ သမီးဒေါ်တူပို့၊ မြို့မ၊ တောင်စွန်း။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၆)

- ၉။ မောင်ထင်ကျော် + မမြရတနာဖြိုး၊ ရေနီမြို့။
- ၁၀။ (ဒေါ်သန်း) ညီမ ဒေါ်သန်းညွန့်၊ တူမ မအေးမြင့်၊
ပြသတိုက်ရွာ၊ တံတေးမြို့နယ်။
- ၁၁။ ဦးမိုးနိုင် + ဒေါ်ငြိမ့်ငြိမ့်ကျော်၊ သမီး အိမ်ဖူးဖူး
ခတ္တာလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၂။ ဒေါက်တာဦးစံကျော် + ဒေါ်ညိုညို၊ သမီး မမေဖြူစံကျော်၊
ပန်းသီးဆေးခန်း၊ အင်းစိန်လမ်းမကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၃။ ဟိန်းထက်ပညာရေး၊ လှဥယျာဉ်၊ ဥက္ကံမြို့။
- ၁၄။ မောင်ဟိန်းသန့်ဇော်၊ မောင်သူဟန်စိုး
သီရိရွှေစင်ရွှေဆိုင်၊ မန္တလေးမြို့။
- ၁၅။ သုဇယံချင်း (၁၂) ယောက်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၁၆။ ဦးလှမြင့် + ဒေါ်စောပုမိသားစု
မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၇။ ဦးအောင်ဇော်မိုး + ဒေါက်တာနီနီကျော်
(မျက်စိအထူးကု)၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၈။ ဒေါ်ဌေးဌေးဝင်း (ဗဟိုတရားရုံးချုပ်ရှေ့နေ)
လိပ်ပြာကန်အိမ်ရာ၊ ပဲခူးမြို့။
- ၁၉။ ဦးအောင်သိန်း + ဒေါ်ရှုတင်မိသားစု
ဖူဂျီဓာတ်ပုံတိုက်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၀။ ဦးသိန်းဝင်း + ဒေါ်သန်းသန်းအေး
နှင်းဆီမွှေးစတိုး၊ ကေတုမတီ၊ တောင်ငူမြို့။
- ၂၁။ ဒေါ်ခင်စန်းမြင့် + ဒေါ်တင်အေးဆင့်၊ မြေး မင်းထူးမွန်၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၂။ ဒေါက်တာမျိုးသိုက်၊ ကလေးဆေးရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၃။ ဗိုလ်ချုပ်ခင်မောင်ထွန်း + ဗိုလ်ကြီးဒေါ်တင်တင်အေး
မိသားစု၊ နေပြည်တော်။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၇)

- ၂၄။ ဦးကျင်မောင် + ဒေါ်ကျင်မြ မိသားစု
၁၇၆၊ ဈေးပိုင်း၊ ၁၈ လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၅။ ဦးကြည်စန်း၊ မွေးနေ့အလှူ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၆။ ဒေါ်စိန်ကြည်မိသားစု
ဒါးက၊ ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်။
- ၂၇။ ဒေါ်မေမေထွေး၊ မနန်းခင်ခင်စော
ခေမာသီ (၄) လမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၈။ ဦးအေးမောင် + ဒေါ်ထွေး
အမေထွေးပဲဆီသန့်မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၉။ ကိုသန်းအေး၊ ပုသိမ်မြို့။
- ၃၀။ ဦးချစ်စိုး + ဒေါ်စန်းစန်းရွှေမိသားစု၊ သြစတြေးလျ။
- ၃၁။ ဦးစိုးရီ + ဒေါ်မြခင်၊ သမီးမခိုင်ခိုင်မိုး မွေးနေ့၊
နဝဒေးရပ်၊ တောင်စွန်း။
- ၃၂။ ဝင်းစတားစားတော်ဆက်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၃။ ဒေါက်တာသိန်းတန်း + ဒေါ်မြင့်မြင့်ဝေမိသားစု၊
ဖြူဖွေးဆေးဆိုင်၊ ကျိုက်ထို။
- ၃၄။ ဒေါ်စိန်ဗလီ၊ သမီးမအေးမြင့်၊ မော်လမြိုင်မြို့။
- ၃၅။ ဦးခင်အောင် + ဒေါ်တင်တင်ဝင်း၊ ဗိုလ်ချိုလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၆။ ဦးချစ်ဝင်း + ဒေါ်ခင်သန်းအေး၊ သီရိလမ်း၊ ဝှံမြို့။
- ၃၇။ စက်ရုံမှူး ဦးပိုက်ထွေး၊ ဒေါ်ခင်မျိုးဌေးမိသားစု၊
စစ်တောင်းစက္ကူစက်၊ သိမ်ဇရပ်မြို့။
- ၃၈။ မောင်အောင်ထူးနိုင် + မသဲဝေလွင်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၃၉။ ကိုကြီးမြင့် + မမာမြင့်၊ တောင်ကြီးမြို့။
- ၄၀။ မောင်ရဲရင့်ထွန်း + မအေးငွေအောင်
တောင်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၈)

- ၄၁။ (ဒေါ်ခင်ဌေး) ဒေါ်ခင်သန်းမြင့်မိသားစု၊
လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၂။ ဦးအောင်စိုး + ဒေါ်အယ်မာမြင့်မိသားစု
တပင်ရွှေထီးလမ်း၊ တောင်ငူမြို့။
- ၄၃။ ဦးရွှေမန်း + ဒေါ်တင်လှမိသားစု
ပတ္တမြားလမ်း၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၄၄။ ဦးတင်မြင့် + ဒေါ်ဝင်းမှီ၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၄၅။ ဦးတင်ဆင့် + ဒေါ်မိမိထွေး၊ သားရပ်ကီ၊ သမီးရင်းရင်း၊
အမေရိကန်။
- ၄၆။ ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်းနှင့် မောင်ကိုကျော်မိုးသက်၊
နှင်းဆီလမ်း၊ အလုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၇။ ဒေါ်ခင်မာမြင့်မိသားစု၊ ဘုရင့်နောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၈။ (ဦးရွှေချိန် + ဒေါ်ခင်လှ) ဒေါ်လှဆိုင်
မြေးမဒေဝီချိန်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၄၉။ ၇ ရက်သားသမီးများ၊ သနပ်ပင်မြို့။
- ၅၀။ မမေသဲဦး၊ မဝင်းလဲ့လဲ့အောင် မွေးနေ့၊
၂၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၁။ ဒေါက်တာမြတ်ထွန်း + ဒေါ်ခင်သိန်းဝင်းမိသားစု၊
မျက်စိနားနာခေါင်းဆေးရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၂။ ဦးလှရွှေ + ဒေါ်ခင်အေးမူ၊ ရွှေပန်းတိမ်၊ မြို့လှမြို့။
- ၅၃။ ဦးစိုင်းစံလင်း + ဒေါ်နန်းရွှေပွင့်၊ သမိုင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၄။ ဦးသန်းနိုင် + ဒေါ်စန်း၊ လောကနတ်ပဲဆီသန့်၊ မိုးကုတ်မြို့။
- ၅၅။ ဦးညွန့်လွင် + ဒေါ်တင်တင်ဝင်း၊ ၆ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၆။ ဦးခင်မောင်ကြည် + ဒေါ်နနအေး၊
သားအောင်ဖြိုးဝေမိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၉)

- ၅၇။ ဦးဝင်းမော် + ဒေါ်ခင်ခင်လေး၊ သမီးခင်လင်းမော်၊
ဖော်အဲဗားကုမ္ပဏီ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၈။ ဦးစောဟန် + ဒေါ်အေးမြင့်၊ သမီး ဒေါ်နွယ်နွယ်အေး၊
မွေးရေဘက်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၅၉။ ဦးဘထက် + ဒေါ်အေးမြင့်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆၀။ ဦးကျင်ဆွေ + ဒေါ်ခင်ခင်ဌေး၊
ဖိုးတီးရှမ်းခေါက်ဆွဲဆိုင်၊ ၃၁ လမ်း၊ မန္တလေးမြို့။
- ၆၁။ ဒေါက်တာခေတ်ဝေ + ဒေါက်တာခင်ဝါဝါ
သမီး ယွန်းရတီခေတ်၊ ဘုရားကြီး
- ၆၂။ ဦးအုံးကျော် + ဒေါက်တာတင်တင်မြမိသားစု၊
သုမင်္ဂလာအိမ်ရာ၊ သယံဇာတကျွန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆၃။ ဦးစိုးလွင် + ဒေါ်ခင်မာဆွေ၊ သုံးခွမြို့။
- ၆၄။ ဦးကိုလေးမိသားစု၊ ကျိုက်ထိုမြို့။

ကျပ်ငါးသောင်းအလှူရှင်များ

- ၁။ အင်ဂျင်နီယာမှူးကြီး ဦးစိုးမင်း + ဒေါ်နုနုလတ်၊ သမီး မြတ်
အိန္ဒြေ၊ သားမင်းခန့်ကျော်၊ အောင်ချမ်းသာလမ်း၊ ကမာရွတ်၊
ရန်ကုန်။
- ၂။ မေလစခန်းဝင် နိဗ္ဗာန်ခရီးသွားဖော်များ ပဲခူးတက္ကသိုလ်

ကျပ်ငါးသောင်းအောက် အလှူရှင်များအား
စာမျက်နှာအခက်အခဲကြောင့် 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

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။ကျေးဇူးသိတတ် ကျေးဇူးဆပ်	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