www.dhammadownload.com



ဓမ္မအသိဗြဲ့ အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၅၇)

အားပေးစကား

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

ဒေါက်ဇမ္ဘူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အားပေးစကား



www.dhammadownload.com

ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မဒါန အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

အားပေးစကား

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၂၂ ခုနှစ်၊ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော်(၈)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ တိုက်ကြီးမြို့နယ်၊ ဥက္ကံမြို့၊ ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်အတွင်း၌ ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ရွှေကျင်နိကာယ ဝိနည်းစာတော်ပြန်ပွဲကြီး၏ ညဉ့်ဦးယာမ် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ ဟောကြားသည်။

လူတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်အားတွေ တက်ကြွပြီးနေတဲ့အခါမျိုးရှိတယ်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ဓာတ်တွေ ဆုတ်နစ်သွားတတ်ကြတယ်။ ဒီလို စိတ်ဓာတ်တွေ ကျနေတဲ့အခါမှာ ဝိုင်းဝန်းပြီးတော့ အားပေးစကားပြောကြရတယ်။

www.dhammadownload.com

စိတ်ဓာတ်အကျဆုံးအချိန်

လူတွေ စိတ်ဓာတ်အကျဆုံးအချိန်ဟာ ဘယ်အချိန်လဲလို့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ သိဖို့ လိုတယ်နော်၊ လူတိုင်းလူတိုင်း နောက်ဆုံးကြုံတွေ့ရမယ့် "တစ်နေ့သောအချိန်" ဆိုတာ ဘယ်အချိန်လဲ? သေခါနီးအချိန်ပေါ့။ လူတိုင်းလူတိုင်း မရှောင်လွှဲနိုင်ဘူး၊ တစ်နေ့ကျတော့ ကြုံတွေ့ရမယ်ဆိုတဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ စိတ်အားအငယ်ဆုံး၊ စိတ်ဓာတ်အကျဆုံးအချိန်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ပညာနဲ့ဆင်ခြင်ပြီးမှ လုပ်သင့်ပုံ

အဲဒီအချိန်မှာ ကျန်တဲ့သူတွေက ဘာလုပ်သင့်သလဲ၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တယ်ဆိုတာ ဘာတွေလဲ၊ ခုခေတ်မှာ ဘာတွေလုပ်နေကြလဲ၊ ဒါကို လေ့လာသုံးသပ်ပြီး ကြည့်ဖို့လိုတယ်၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်တွေဟာ မှန်ကန်မှု ရှိရဲ့လား၊ ခုခေတ်လူတွေ လုပ်နေကြတာ မှန်ကန်မှုရှိရဲ့လား၊ တကယ် "အားပေးစကား" ပြောတာ

www.dhammadownload.com

ဟုတ်ရဲ့လား၊ အားပေးစကားပြောတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ချောက်တွန်းတာမျိုး ဖြစ်နေသလားလို့ စဉ်းစားဆင်ခြင်သင့်တယ်။ မစဉ်းစားဘဲလုပ်တဲ့ လုပ်ရပ်မှန်သမျှဟာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို မပေးနိုင်ဘူး၊ အရာရာဟာ ပညာနဲ့ ဆင်ခြင်ပြီးတော့မှ လုပ်သင့်တယ်။

စဉ်းစားဖွယ်

မဟာနာမဆိုတဲ့ သာကီဝင်မင်းဟာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ညီအစ်ကိုတစ်ဝမ်းကွဲ တော်တယ်၊ ရှင်အနုရုဒ္ဓါ မထေရ်မြတ်နဲ့ ညီအစ်ကိုအရင်းတော်တယ်။ အဲဒီ မဟာနာမသာကီဝင်မင်းကြီးဟာ သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးတို့ ဘဒ္ဒိယမင်းတို့ မရှိတဲ့နောက်မှာ ကပိလဝတ်ကို အုပ်ချုပ်တဲ့ နောက်ဆုံးမင်းလို့ ပြောရမှာပေါ့။ အဲဒီ မဟာနာမမင်းဟာ သာသနာတော်အဆင့်အတန်းနဲ့ ပြောရမယ် ဆိုရင် သကဒါဂါမ်အဆင့်ဖြစ်တယ်။ သကဒါဂါမ်အဆင့်နဲ့ ကံကုန်သွားတယ်။ ဘဝတစ်သက်တာမှာ သကဒါဂါမ်အဆင့်အနေနဲ့ တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ် မင်းလုပ်တယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်ဆုံး ဝိဇ္ဇူပ ကျူးကျော် တိုက်ခိုက်ပြီး သာကီဝင်မင်းတွေ အပြတ်ချေမှုန်းရေးစစ်ပွဲမှာ မဟာနာမ မင်းကြီး အဖမ်းခံရတယ်၊ အဖမ်းခံရတယ်ဆိုသော်လည်း ဝိဇ္ဇူပက သူ့ရဲ့မြေး တော်နေသည့်အတွက် ကြောင့် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ထားတယ်၊ သို့သော်လည်း စာပေထဲမှာ သာဝတ္ထိအပြန်လမ်းခရီးမှာ ဆဲထုံးကို ခြေမကြားမှာညှပ်ပြီး ရေအိုင်ထဲမှာ ငုပ်လျှိုးသွားတယ်လို့ ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ စဉ်းစားစရာကောင်းတာက သူက သကဒါဂါမ်လို့လည်းဆိုသေးတယ်၊ ရေထဲမှာ နှစ်မြှုပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံတယ် Suicide လုပ်တယ်၊ ဒါမျိုး မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ထင်တယ်၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်တာမျိုး မလုပ်တော့ဘူး။ ဒီတော့ မဟာနာမမင်းကြီးဟာ သူ့ကိုယ်သူ သေကြောင်းကြံသွားတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

ရေကန်ထဲ ရေဆင်းချိုးရင်း သူ့ရဲ့ သီလအစွမ်း တန်ခိုးတွေကြောင့် သူ့ကိုကြည်ညိုတဲ့၊ လူသားမဟုတ်တဲ့ ရေကန်စောင့်နတ်တွေ နဂါးတွေက (စာထဲမှာပါတာ နဂါးတွေက နဂါးပြည်ကို) ခေါ်သွားပြီးတော့ နဂါး ပြည်မှာ ၁၂-နှစ်ကြာ နေထိုင်တယ်လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီလို ခေါ်သွားတာ ဖြစ်လောက်တယ်၊ ရေကန်ထဲမှာ ဆင်းပြီးတော့ ရေချိုးရင်းကနေပြီး ပျောက်ဆုံးသွား တယ်ပေါ့။ အဲဒီ မဟာနာမမင်းကြီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သုတ္တန်တွေဟာ စာပေကျမ်းဂန်မှာ တော်တော်များများ ရှိတယ်။

အားပေးစကား အလိုအပ်ဆုံးအချိန်

မြတ်စွာဘုရားက မဟာနာမကို ဘာ အဆုံး အမ ပေးထားသလဲဆိုရင် "အမျိုးသား ဥပါသကာ တစ်ယောက်ဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီး ဥပါသိကာမ တစ်ယောက်ဖြစ်စေ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် နေမကောင်း

www.dhammadownload.com

ထိုင်မသာဖြစ်လို့ အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရလောက်တဲ့ အချိန်အခါမျိုးမှာ အားပေးစကား ပြောရမယ်၊ ဆုံးမ စကားပြောရမယ်" လို့ပြောတာ။

အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်ဓါတ်အကျဆုံး၊ အားအငယ်ဆုံး ဖြစ်တတ်သည့်အတွက် အားပေးစကားပြောဖို့လိုတယ်၊ ဒါကို လူတိုင်းလူတိုင်း တစ်နေ့မကြုံ တစ်နေ့တော့ ကြုံတွေ့ကြရမှာပဲ။

လူတိုင်း လူတိုင်း မွေးလာတဲ့ အချိန်ကနေစပြီး တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘယ်ကိုသွားနေတာတုန်းဆိုရင် အိုခြင်းဆီ သွားနေတာ။ အိုခြင်းကနေ ဘယ်ကို သွားနေတာတုန်းဆိုရင် နာခြင်းဆီ သွားနေတာ၊ နာခြင်းကနေ ဘယ်ကိုသွားနေတာတုန်းဆိုရင် သေခြင်းဆီ သွားနေတာ၊ ဒါ ကြောက်စရာစကား မဟုတ်ဘူး၊ တချို့က သေစကားပြောရင် မင်္ဂလာမရှိဘူး နိမိတ်မရှိဘူး၊ ဒီလို ထင်တယ်၊ မသေမှာ ကျနေတာပဲနော်။

ကိုယ်ဘယ်ကိုသွားနေတာတုန်းဆိုတာ သိဖို့မလို ဘူးလား၊ ကိုယ်ဘယ်သွားနေတယ်ဆိုတာ သိရမယ်၊

www.dhammadownload.com

မသိတာကတော့ ပညာမဲ့လွန်းအားကြီးတာပေါ့။ လူတွေက ပြောကြတယ် "ဘယ်မှ မသွားဘူး, အိမ်မှာ နေတာ"။ သို့သော် အိမ်နေရင်း အသက်က ကြီးကြီး မသွားဘူးလား၊ ကြီးသွားနေတော့ ဘယ်သွားနေသလဲ လို့ ထင်တုန်း၊ အိုတဲ့ဆီ သွားနေတာ၊ အိုတဲ့ဆီကနေ ပြီးတော့ နာတဲ့ဆီ မရောက်ဘူးလား၊ အေး နာတဲ့ဆီကနေ နောက် ဘယ်ရောက်သွားတုန်း။

ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးက ကမ္မဋ္ဌာန်း နှလုံးသွင်း ခိုင်းသလိုပဲ၊ **"ခံနိုင်ရင်ခံ မခံနိုင်ရင်သေ"** ဆိုတာ၊ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား၊ အိုခြင်းဆင်းရဲ နာခြင်းဆင်းရဲကို ခံနိုင်တဲ့အခြေအနေရှိတဲ့အချိန်မှာ ခံနေပြီးတော့ မခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေမှာ သေသွားတာပေါ့။ အဲဒီ သေခြင်းဆင်းရဲနဲ့ လူဘဝဟာ အဆုံးသတ်ကြရတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားလည်း ဒီလိုပဲ အဆုံးသတ်တယ်၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့လည်း ဒီလိုပဲ အဆုံးသတ်တယ်။

www.dhammadownload.com

သို့သော် အဆုံးသတ်ကလေးကောင်းအောင် လုပ်ပေးလို့ရတယ်။ လူတွေဟာ အဆုံးသတ်ကောင်းဖို့ အတွက်၊ အသေကောင်းဖို့အတွက် အနေကောင်းဖို့ ဆိုတာလည်း လိုအပ်တယ်လို့ ပြောကြတယ်နော်။ လူတွေရဲ့စိတ်ဓာတ် ဆိုတာက နောက်ဆုံးအချိန် ရောက်လို့ရှိရင် အားငယ်တတ်တယ်၊ ဒီလို အားငယ် လာလို့ရှိရင် အားပေးစကားပြောရမယ်။

ဆေးရုံတွေမှာ

တချို့ တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံကြီးတွေရှိ ဆေးရုံတွေမှာ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အားပေးစကားပြောမယ့် ပုဂ္ဂိုလ် တွေကို ခန့်ထားလေ့ရှိတယ်။ အင်္ဂလန်ဆေးရုံကြီးတွေ မှာ ဒီလိုရာထူးခန့်ထားတာရှိတယ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ အတွက် ဘုန်းကြီးတစ်ပါး၊ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တွေ အတွက် ခရစ်ယာန်တရားဟောဆရာ၊ အစ္စလာမ် ဘာသာဝင်တွေအတွက် အစ္စလာမ်တရားဟောဆရာ ခန့်ထားတယ်၊ ဒီလို ဆိုင်ရာဆိုင်ရာဘာသာတရားအရ

www.dhammadownload.com

အားပေးစကားပြောဖို့ ခန့်ထားတာ၊ hospital chaplain လို့ခေါ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ခန့်ထားတာရှိတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် လူတိုင်း လူတိုင်း သေခါနီးရောက်တဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျပြီးတော့ မသွားရအောင်၊ သက်သက်သာသာနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာတရားကို အာရုံပြုပြီး သေနိုင်အောင်လို့ပေါ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်တာက ပိုဆိုးတယ်

ဒီလိုလုပ်တာကိုလည်း လက်ခံတဲ့လူ ရှိသလို လက်မခံတဲ့လူလည်း ရှိတယ်၊ လက်မခံတဲ့လူက ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်တဲ့သူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လိမ်တဲ့သူ။ သူများကို လိမ်တာထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်တာက ပိုဆိုးတယ်၊ မြန်မာပြည်မှာ လူတော်တော်များများက နေမကောင်းဖြစ်ပြီဆိုရင် နေမကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘာရောဂါလဲလို့အသိပေးတာနည်းတယ်၊ ဥပမာ-ဆရာဝန်က ရောဂါအမည် တပ်လိုက်ရင် ဒီရောဂါကို လူနာမသိအောင်လို့ ဖုံးထားကြတယ်၊ လိမ်ထားကြတယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

လိမ်တာ ကောင်းလား မကောင်းဘူးလား၊ စေတနာကတော့ သူသိရင် စိတ်ဆင်းရဲလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ စေတနာကောင်းပေါ့။

လိမ်တယ်ဆိုတာ ဒိုပြင်ကိစ္စတွေလည်း လိမ်ကြတာပဲလေ၊ သားသမီးတွေက "အမေမသိစေနဲ့၊ အဖေမသိစေနဲ့" တဲ့၊ အဲဒါမျိုးတွေ မရှိဘူးလား၊ အသက်ကြီးလာပြီဆိုရင် အလိမ်ခံနေရပြီလို့သာ အောက်မေ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လည်လှပြီလို့ မအောက်မေ့နဲ့၊ လူငယ်တွေရဲ့ အလိမ်ကို အမြဲခံနေရတယ်လို့ အောက်မေ့ပေတော့။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ဦးတစ်ယောက်က တစ်ဦး တစ်ယောက်ကို လိမ်တာ မကောင်းဘူးလို့ ယူဆပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလိမ်တာ ပိုဆိုးတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလိမ်မိဖို့ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။

အမှန်အတိုင်းသိသင့်ပုံ

ဒီကိစ္စမျိုးဆိုတာ အမှန်အတိုင်းသိရမယ်၊ ဆရာဝန်ဆီသွား medical check-up လုပ်ရင် ရောဂါရှိတယ်လို့

www.dhammadownload.com

ရောဂါအမည်တပ်လိုက်မှာ တစ်ချို့သိပ်ကြောက်တယ်၊ မသိချင်ဘူး၊ မသိချင်ဘူးဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်ထားတာပဲ၊ သိတာ မသိတာနဲ့ ရောဂါဖြစ်တာ မဖြစ်တာ ဆိုင်ရဲ့လား၊ မဆိုင်ပါဘူး၊ မသိတော့ မကြောက်ရဘူးပေါ့လေ၊ မျက်ကန်းတစ္ဆေမကြောက် ဆိုတာမျိုးပဲ။

သိလို့ ရောဂါဆိုတာ ကုစားရင် ကျန်းမာလာဖို့ အတွက် အခွင့်အရေး chance တွေ မရနိုင်ဘူးလား၊ ကိုယ့်မှာရောဂါရှိတယ်လို့သိရင် ထိုရောဂါအတွက် ဘယ်ဆေးဝါး ဘယ်မာတ်စာနဲ့ကုရမယ်၊ တရားမမွတွေ ကြိုးစားအားထုတ်မယ်လို့ ဒီလိုရော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား၊ တကယ်က အဲဒီလို ဖြစ်ရမှာနော်။

စစ်ကိုင်းဘက်မှာ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက် ရှိတယ်၊ ဖြစ်တာက အသည်းကင်ဆာ၊ သို့သော် အိမ်သူ အိမ်သားတွေက လိမ်ထားတယ်၊ အသည်းခြောက်တယ်လို့ပဲ ပြောတယ်၊ အသည်းခြောက်တယ်ဆိုရင် တော်တော်နဲ့ မသေသေးဘူး၊ အသည်းကင်ဆာဆိုရင် မျှော်လင့်ချက်မရှိဘူး၊ ဒီလိုအသိပေါ့နော်၊ အဲဒီလို

www.dhammadownload.com

လိမ်ထားရင်းက ရောဂါအခြေအနေက ပိုဆိုးလာတယ်၊ နောက်ဆုံးအချိန်ရောက်လာတော့မှ သူ (ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဆရာဝန်ဆိုတော့) သိလာတာပေါ့။

အဲဒီကျမှ ဘာပြောတုန်းဆို "ကျုပ်ဗျာ မသေချင်သေးဘူး၊ ဘာမှလည်း မလုပ်ရသေးဘူး"တဲ့၊ စောစောက သိထားမယ်ဆိုရင် ဒီရောဂါက သက်တမ်းဟာဘယ်လောက်ပဲ ကျန်တော့မယ်ဆိုရင် ပြင်ဆင်မှု မလုပ်နိုင်ဘူးလား၊ ပြင်ဆင်မှုလုပ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေဆုံးရှုံးသွားတယ်။

အဲဒီတော့ medical check-up (ဆေးစစ်ခြင်း) လုပ်လို့ diagnosis (ရောဂါတွေ့ရှိချက်)မှာ ရောဂါရှိတယ် ဆိုရင်လည်း ဝမ်းမနည်းနဲ့၊ ရောဂါမရှိဘူးဆိုလို့လည်း မပျော်နဲ့၊ ရောဂါမရှိဘူးဆိုလည်း တစ်နေ့သေမှာပဲ၊ ရောဂါရှိတဲ့သူလည်း တစ်နေ့သေမှာပဲ၊ တစ်ခါတစ်လေ ရောဂါမရှိဘူး ဆိုတဲ့သူကတောင် အရင်သေချင် သေတတ်တယ် မဟုတ်ဘူးလား၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လူဘဝရောက်တယ်ဆိုတာ နောက်ဆုံးတော့

www.dhammadownload.com

သေခြင်းနဲ့အဆုံးသတ်ရတယ်၊ ဒါကို သိထားသည့် အတွက်ကြောင့် မသေခင် ကိုယ်ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲ? မစဉ်းစားသင့်ဘူးလား၊ စဉ်းစားသင့်တယ်၊ ဒီအတိုင်းမနေသင့်ဘူး၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ရင်ဆိုင်ရဲရမယ်။

လူဆိုတာ တစ်နေ့သေမှာ၊ ကြီးလည်းသေတာပဲ၊ ငယ်လည်းသေတာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထား တယ်လေ "**ဒဟရာ စ မဟန္တာ စ ယေ ဇာလာ ယေ စ ပဏ္ဍိတာ။ သဗ္ဗေ မစ္စု ဝသံ ယန္တိ**" တဲ့၊ "**ဒဟရာ စ**" - ငယ်ငယ်လည်း သေတာပဲတဲ့၊ "**မဟန္တာ စ**" - အသက်ကြီးမှလည်း သေတာပဲတဲ့၊ "**ယေ ဇာလာ ယေ စ ပဏ္ဍိတာ**" - မသိနားမလည်တဲ့သူလည်း သေတာပဲ တဲ့၊ ပညာတတ်တဲ့သူလည်း သေတာပဲတဲ့၊ မသေတဲ့လူ မရှိဘူး။

ဒါကို သိထားပြီးတဲ့နောက်မှာ ကိုယ်ဘာလုပ်သင့် သလဲ? ကြောက်နေဖို့ မဟုတ်ဘူးနော်၊ ရင်ဆိုင်ရဲဖို့၊

www.dhammadownload.com

သေခြင်းတရားဟာ ကြောက်ဖို့မဟုတ်ဘူး၊ ရင်ဆိုင်ရဲဖို့ပဲ၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ရင်ဆိုင်ရဲရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

သမ္မတ ကတော်

ဘုန်းကြီးတို့ ဂျာမဏီမှာအပြန် လေယာဉ်ပေါ်မှာ Readers' Digest မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင် တွေ့တာနဲ့ ဖတ်ကြည့်တယ်။ အရင်တုန်းက အမေရိကန်သမ္မတ လုပ်သွားတဲ့ သမ္မတ ကနေဒီရဲ့ဇနီး ဂျက်ကလင်း ကနေဒီရဲ့ နောက်ဆုံးနေ့အကြောင်း ရေးထားတာ။ သူက နယူးယောက်မှာနေတယ်၊ ဂျက်ကလင်းကနေဒီ ဆိုတဲ့ သမ္မတကတော် အသက်(၆၀)လောက် ရှိတဲ့အခါ မှာ ရောဂါရတယ်၊ ဆေးရုံတက်ပြီး ဆေးကုတဲ့အခါ ဆရာဝန်တွေက Diagnosis မှာ ကင်ဆာရောဂါလို့ ဖော်ပြလိုက်တယ်။

ကင်ဆာရောဂါဆိုတာ incurable (ကုလို့မရဘူး) ပေါ့။ ကင်ဆာဆဲလ်လေးတွေက ပျံ့နှံ့နေသည့်အတွက် ကုလို့မရတော့ဘူး၊ incurable ကုမရတဲ့ရောဂါ ဖြစ်နေပြီ

www.dhammadownload.com

ဆိုတာ သူသိတယ်၊ သိတဲ့အခါ သူက ဗုဒ္ဓဘာသာ မဟုတ်ပေမယ့် သူမှာ စိတ်ဓာတ်မကျရအောင်ထိန်းတဲ့ နည်းလမ်းတော့ရှိမယ်၊ သူမှာ အားကိုးရှိမယ်၊ သူက ခရစ်ယာန်ဆိုတော့ ခရစ်ယာန်ဘုရား God အားကိုးမှာ ပေါ့။ သူ့ရဲ့စိတ်တည်ငြိမ်မှုလေးကို ပြောပြတာပါ။

သူအိမ်ပြန်လာခဲ့တယ်၊ အိမ်ပြန်လာပြီး သပ်သပ် ရပ်ရပ် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း အဝတ်အစားအသစ်တွေလဲ၊ ဖြီးလိမ်းပေါ့နော်၊ အိပ်ရာခင်းတွေ ကျကျနနပြင်ဆင်၊ သူ့အိမ်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းလုပ်၊ သူ့ပစ္စည်းတွေကို ခွဲပေးရမယ့်သူတွေ ခွဲပေး၊ ဒါန လုပ်သင့်တာလုပ်၊ ကျန်တဲ့လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်တယ်၊ အဲဒီလိုလုပ်ပြီးတော့ သူကစိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ အိမ်ပြန်ပြီး အေးအေးဆေးဆေး အနားယူတဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ နေတယ်၊ သူသေသွားရင် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ဆန္ဒတွေ ဖော်ပြပြီးဒီလိုနေတယ်၊ တစ်ပတ်လောက်နေတော့ အိပ်ရာပေါ်မှာပဲသူဆုံးသွားတယ်၊ ကဲ-သူ့အနေအထား

www.dhammadownload.com

လေးက ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲ၊ သေခြင်းတရား ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ရင်ဆိုင်သွားတယ်လို့ ပြောရမယ်။

စိတ်ကောင်းက ကောင်းတဲ့ဘဝ ပို့ပေးလိမ့်မည်

ဒီနေရာမှာ စဉ်းစားဖို့ အရေးကြီးတာက ဂျက် ကလင်း ကနေဒီ အားကိုးတဲ့ God က တကယ် အားကိုးရာရောက်ရဲ့လား၊ ဒီတစ်ချက်ပဲ စဉ်းစားစရာ ရှိတယ်၊ တစ်ခါတလေ ကိုယ်ကတော့ အားကိုးပေမယ့် အားကိုးရာ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်တာ။

လူတွေ ကြည့်လေ-သားကို အားကိုးရမလားဆိုပြီး ဂရုစိုက်တာ၊ အသက်ကြီးတော့ ကိုယ့်ကိုထောက်လော် ကန့်လန့်လုပ်တဲ့သား ဖြစ်နေတာ မရှိဘူးလား၊ သမီးကို အားကိုးရမယ်ထင်ပြီး သမီးလေးကို ဂရုစိုက်မွေးထား တယ်၊ အသက်ကြီးတော့ ကိုယ့်ရန်သူဖြစ်နေတာ မရှိ ဘူးလား၊ ရှိတယ်နော်၊ တကယ်အားကိုးရမယ်လို့ ထင်ပေမယ့်လို့ အားကိုးရာဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်၊ ဒီလိုတော့ ရှိနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

တခြားဘာသာဝင်တွေအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ စာပေ ကျမ်းဂန်ကို သူတို့ရဲ့ ဘာသာတရားအရ သူတို့ရဲ့ ဘုရားကို အားကိုးရမယ်လို့ သူတို့ယုံကောင်း ယုံကြလိမ့်မယ်၊ သို့သော် စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်း ထားမယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမယ်ဆိုရင် ဘယ် ဘာသာဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းရာသုဂတိရောက်ဖို့ မခဲယဉ်းဘူး။

ကံကဲ့၏အကျိုးကိုလက်ခံယုံကြည်ပြီး ကောင်းတာ လုပ်ရင် ကောင်းတာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အသိတရား, အများကို ကူညီချင်တဲ့စိတ်၊ အများရဲ့ အကျိုးကို လိုလားတဲ့မေတ္တာစိတ်မျိုးရှိရင် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှာပဲရှိရှိ ဘယ်ဘာသာဝင်မှာပဲရှိရှိ ဘာသာနှင့် မဆိုင်ဘဲ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ထို စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းက ကောင်းတဲ့ဘဝကို ပို့ပေးတာ၊ God က ကယ်တင်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လည်း စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်း ရှိမယ်ဆိုရင် ထို စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းလေးက

www.dhammadownload.com

ကယ်တင်မှာပဲ၊ ဘုရားက ကယ်တင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် ဘုရားက ဒီလိုစိတ်ထားရမယ်လို့ သင်ကြားပေးတယ်၊ ဆုံးမသြဝါဒပေးတယ်။

အဲဒီ သမ္မတကတော်ဟာ ကြောက်ကြောက်လန့်လန့်မဖြစ်ဘဲ အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုး အဲဒီမှာ ရေးသားထားတာကို ဖတ်ရတော့ ဒါလည်းအတုယူစရာပဲလို့ အောက်မေ့မိတယ်။

မြန်မာပြည်အထက်ပိုင်း မော်လိုက်မှာ တရားအားထုတ်နေတဲ့ ဒကာမကြီးတစ်ယောက်လည်း ဒီလို ရောဂါ(ကင်ဆာ)ဖြစ်တယ်၊ သူက သူ့ရောဂါကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ရောဂါဒဏ်ကိုကြိတ်မှိတ်ပြီးခံတယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း ဖောယောင်ရာက ပေါက်ကွဲပြီး အရည်တွေတောင် ထွက်ပြီးနေတယ်၊ ဒါပေမယ့် သူက သူ့ကိုယ်သူပဲ တရားရှုမှတ်နေတယ်၊ ဆရာဝန်တွေခေါ်ပြီး ဆေးကုပေးတော့ သူဆန္ဒကိုပြောတယ်၊ "သူဖာသာသူ အေးအေးဆေးဆေးနေပါရစေ၊ ဆေးမကုပါနဲ့"လို့ဆိုပြီး

www.dhammadownload.com

တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်သွားတယ်။

ဒီအကြောင်းကို အဲဒီဒကာမကြီးကို ကုပေးတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်က ပြောဖူးတယ်၊ စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ မညည်းမညူဘဲနဲ့ ရောဂါဒဏ်ကို ခံပြီးတော့ နောက်ဆုံးနေ့ကို ရင်ဆိုင်သွားတယ်ပေါ့နော်။

အားပေးစကားပြောရမယ်

လူတွေဟာ အနေတတ်ဖို့လိုသလို အသေတတ်ဖို့လည်း လိုသေးတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ ဘာဟောထားသလဲဆိုတော့ "နေမကောင်းထိုင်မသာ ဖြစ်ပြီးတော့ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်နေတဲ့ ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို ပညာရှိတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က အားပေးစကား ပြောသင့်တယ်" လို့ ဟောထားတယ်၊ ဒါ အကျိုးရှိလို့ပြောတာ၊ အားပေးစကား ပြောရမယ်။

www.dhammadownload.com

တစ်ချို့ကျတော့ ဘုန်းကြီးတွေပင့်ပြီး ပရိတ်ရွတ်တာတောင်မှ "ငါ့ကို သေမှာထင်လို့ ပရိတ်ရွတ်တာလား" ဆိုပြီးတော့ မကြိုက်ဘူး၊ ဒါက ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်နေတာ မဟုတ်ဘူးလား၊ အဲဒီလို လိမ်တယ်ဆိုတာ သူများကိုလိမ်တာ မကောင်းသလို မကောင်းဘူးနော်၊ လူတွေက အမျိုးစုံလုပ်လေ့ရှိကြတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကတော့ အားပေးစကား ပြောရမယ်တဲ့။

အားပေးစကား မဟုတ်ဘူး

မြန်မာပြည်မှာတော့ တစ်ချို့က သေငယ်ဇောနဲ့ မျောနေတဲ့သူကို အားပေးစကားမပြောဘဲနဲ့ "ဘဏ်စာအုပ် ဘယ်နားထားခဲ့တုန်း၊ လက်ကောက်တို့၊ စိန်နားကပ်တို့ ဘယ်နားထားတုန်း" လို့ မေးတဲ့သူက မေးတယ်။ အဲဒီလိုမေးရင် သေတဲ့သူ ဖြောင့်ပါ့မလား၊ ဘုန်းကြီးတွေကိုလည်း ပျံလွန်တော်မူခါနီးဆိုရင် "ကျောင်းကို ဘယ်သူ့အပ်ခဲ့မှာတုန်း" ဆိုပြီး မေးတဲ့သူက မေးသေးတယ်။ အဲဒါ အားပေးစကား ဖြစ်ပါ့

www.dhammadownload.com

မလား၊ မဖြစ်ဘူး။ တွန်းလွှတ်တာနဲ့တူနေတယ်၊ အဲဒါမျိုး မဖြစ်သင့်ဘူးတဲ့၊ တကယ်က အားပေးစကားပဲ ပြောရမယ်တဲ့။

နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ပညာရှိရမယ်

မြတ်စွာဘုရားက အားပေးစကားပြောဖို့ ဒီသုတ္တန်မှာ သင်ပေးထားတယ်။ အားပေးစကား ပြောရမယ် ဆိုရင် ဘယ်လိုပြောမလဲ၊ ဒီနေရာမှာ သတိထားဖို့ရာက အားပေးစကားပြောတဲ့သူကလည်း ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်၊ အားပေးစကားအပြောခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်၊ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်။ လူမိုက်ကိုသွားပြီး အားပေးစကား ပြောလို့ မရဘူး၊ လက်ခံချင်မှ လက်ခံမယ်၊ ပြောရင် "ငါမသေသေးဘူး၊ ငါသေမယ်ထင်လို့ လာပြောတာလား" ဆိုပြီး ရန်တောင်တွေ့လွှတ်လိုက်ဦးမယ်။

အဲဒီတော့ အားပေးစကားပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ပညာရှိရမယ်၊ အားပေးစကား အပြောခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

www.dhammadownload.com

ကလည်း ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "ပညာရှိတဲ့ ဥပါသကာသည် ပညာရှိတဲ့ ဥပါသကာ နေမကောင်းထိုင်မသာဖြစ်နေရင် အားပေးစကား ဆုံးမစကားပြောပါ" လို့ ဟောတာ။ ဒီလို အားပေးစကားပြောလိုက်ရင် အကျိုးရှိတယ်။

နိုင်ငံခြားသားတိုင်းပြည်တွေက ဆေးရုံကြီးတွေမှာ မျှော်လင့်ချက်ကင်းသွားတဲ့လူနာတွေ၊ ဆရာဝန်တွေက ဆေးကုသမှု ဆက်မလုပ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ လူနာတွေကို သက်ဆိုင်ရာဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တွေ ဘာသာဝင်တွေက ထိုလူနာတွေကို အားပေးစကားပြောဖို့ ခန့်ထားကြတယ်၊ ကောင်းတဲ့အစီအစဉ်တစ်ခုပေါ့နော်။

မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ ဒီအဓိပ္ပာယ်မျိုး ဟောထားတာပဲ၊ ဒါပေမယ့် အားပေးစကားပြောရမယ် ဆိုရင် ဘယ်လို အားပေးစကားပြောရမတုန်းဆိုတော့ ဒီအချက်(၄)ချက်နဲ့ ပြောရမယ်။

www.dhammadownload.com

အားပေးစကား(၁)

လူဝတ်ကြောင်တွေကို ဘာပြောရမလဲဆိုရင် ... (၁) "မင်းမှာ ဘုရားအပေါ်မှာ အသိဉာဏ်နဲ့ နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားတွေ ရှိနေတယ်၊ ဘာမှ ကြောက်စရာမလိုဘူး၊ စိတ်အေးလက်အေး နေနိုင်တယ်"။

ဘယ်ဘဝခရီးပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝဟာအတူတူပဲ၊ ဒီဘဝ သေသွားရင် နောက်ဘဝတစ်ခု ရောက်မှာပဲ၊ အရင် ဘဝကလည်း ဒီလို သေလာတာပဲလေ၊ အခု အသက် (၃၀)ရှိတဲ့လူဟာ ဟိုဘဝက သေလာတာ အနှစ်(၃၀) ရှိပြီပေါ့။ ဒီဘဝမွေးနေ့ဟာ အရင်ဘဝ သေနေ့ပဲ၊ ဟိုဘက်ကလာခဲ့တဲ့ သေတဲ့နှစ်ကို ပြန်တွက်တာနဲ့ အတူတူပဲ၊ ဟိုဘဝကသေပြီးမှ ဒီဘဝဖြစ်တာကိုး။

ဒါကြောင့် ပထမ အားပေးစကားပြောရမှာက **"ဗုဒ္ဓေ အဝေစ္စပသာဒေန သမန္နာဂတော"**၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကိုသိပြီးတော့ နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်တဲ့သဒ္ဓါ ရှိရမယ်၊ "အဲဒီသဒ္ဓါတရား မင်းမှာ

www.dhammadownload.com

ရှိနေရင် ဘာမှကြောက်စရာ မလိုဘူး၊ မကောင်းတဲ့ဘဝ ဘယ်တော့မှ မရောက်ဘူး၊ အဲဒီသဒ္ဓါက ကယ်သွားလိမ့်မယ်၊ ဒါလေးအားကိုး" လို့ ပြောပါတဲ့။

ဗုဒ္ဓေ အဝေစ္စပသာဒ – မြတ်စွာဘုရားကို နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာတုန်း ဆိုတော့ လူတွေက ဘုရားကို ကိုးကွယ်တာ အမျိုးမျိုး မရှိဘူးလား? တစ်ချို့က ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဘုရားကိုကိုးကွယ်တုန်းဆိုရင် လာဘ်ကောင်းအောင် ကိုးကွယ်တာ၊ အဲဒါ နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီဘုရား ကိုးကွယ်ရင် ထီပေါက်မယ်၊ ချဲပေါက်မယ်၊ စီးပွားတက်မယ်ဆိုတဲ့အနေနဲ့ ကိုးကွယ်တာမျိုးပေါ့။

နေ့ကိုက် နံကိုက်တွေ ဗေဒင်ဆရာဆီမေးပြီး ဘယ်နေ့သားဆိုရင် ဘာအသားထု ကိုးကွယ်ရမယ် ဆိုတဲ့အတိုင်း အဲဒါမျိုး အထူးမှာပြီး ကိုးကွယ်ကြတယ်။ "ဆင်စီး မြင်းရဲ" ဆိုပြီး ဆင်စီးမြင်းရဲရုပ်ပွားတော်ကို ကိုးကွယ်တာတို့ပေါ့။

www.dhammadownload.com

အဲဒါမျိုးက အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုးကွယ်တာလို့ ဆိုနိုင်ပါ့မလား၊ မဆိုနိုင်ဘူး။ သို့သော် ဒါမျိုး ကိုးကွယ်တဲ့လူတွေမရှိကြဘူးလား၊ အဲဒါ **အဝေစွယသာဒ** မဟုတ်ဘူး၊ တစ်စုံတစ်ခုကို လိုချင်နေလို့ ဒီဘဝရဲ့ အကျိုးရှိရာအကျိုးရှိကြောင်း ယုံကြည်တာကို အသိဉာဏ်မဲ့တဲ့သဒ္ဓါ **ပညာမဲ့သဒ္ဓါ** လို့ခေါ်တာပေါ့နော်။ အဲဒီပညာမဲ့သဒ္ဓါနဲ့ ကိုးကွယ်တာမျိုးဖြစ်တယ်၊ ပညာမဲ့သဒ္ဓါနဲ့ ကိုးကွယ်တာကို အကျိုးမရှိဘူးလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်၊ ဘုန်းကြီးပြောတာက ထိုက်သင့်သလောက် အကျိုးပေးလေးတော့ ရှိမယ်၊ ဒါပေမယ့် အစွမ်းထက်တဲ့အကျိုးမျိုးတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ပညာပါတဲ့သဒ္ဓါ

ပညာရှိတဲ့သဒ္ဓါနှင့် ကိုးကွယ်ရမယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေ အာရုံပြုလိုက်၊ **အရဟံ** ဆိုပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်၊ "တို့မှာ လောဘတွေရှိတယ်၊ ဒေါသတွေရှိတယ်၊ မောဟတွေရှိတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့

www.dhammadownload.com

စိတ်ထဲမှာ အဲဒီ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဆိုတာ လုံးဝ မရှိဘူး၊ ဘုရားရဲ့စိတ်ဟာ ဖြူစင်လိုက်တာ"၊ ဟော - အရဟံ ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုတဲ့ အခါမှာနော်၊ "ကိလေသာအာသဝေါတွေကလုံးဝကင်းနေလို့ မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ လောဘ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ မသိဘူးဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကင်းတဲ့ ဘုရားပဲ။ ဒီလို လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ကင်းနေသည့်အတွက် ကြောင့် တစ်လောကလုံးမှာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဦးညွှတ်ပြီးတော့ ရှိခိုးထိုက်တဲ့ဘုရားပါလား"လို့ အရဟံ ဂုဏ်တော်ကို အောက်မေ့ပြီးရှိခိုးပါ။ ဒီလိုကိုးကွယ်ပါ။

ဘုရားဆိုတာ လက်အုပ်ကလေး တစ်ခါချီလိုက်ရုံနဲ့ လက်အုပ်ချီတဲ့သူ နတ်ပြည်ရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒီကုသိုလ်လေးက စွမ်းဆောင်မှု ဘယ်လောက်ကောင်းတယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်။

www.dhammadownload.com

မဋ္ဌကုဏ္ဍလီ ဝတ္ထု

မဋ္ဌကုဏ္ဍလီ သတို့သားလေးဟာ ပုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်ဘူး၊ အဖေကလည်း နှမြောလိုက်တာ လွန်ရော၊ ရောဂါဖြစ်တာတောင် ဆေးကုမပေးဘူး၊ ဆေးမြီးတို တွေနဲ့ကုတာ။ နောက်ဆုံး ကုမရလို့ သေခါနီးအချိန် ရောက်တော့ အိမ်ပြင်ထုတ်ထားတယ်၊ ဘုရားက ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့အခါ ထတောင်ရှိမဦးနိုင်တော့ဘူး။

ဒါပေမယ့် ဘုရားကိုဖူးမြင်လိုက်ရတာနဲ့ ချက်ချင်း စိတ်ထဲက ကြည်နူးလာပြီး "သြော် - ဒီလို ဘုရားမျိုး ငါမလှူဖူးဘူး၊ မဖူးဘူး၊ ရှိမဦးဖူးဘူး၊ အခု ရှိခိုးရပြီ" ဆိုပြီး စိတ်ထဲကနေ ကြည်နူးပြီးနေတယ်၊ အဲဒီအချိန် ကလေးမှာ သေသွားတာနဲ့ နတ်ပြည်မှာ နတ်သား သွားဖြစ်တယ်၊ သူ့ကို ဒီကသိုလ်လေးက ကယ်လိုက်တာ။

ကြည့် - ကုသိုလ်ရဲ့စွမ်းဆောင်ချက် ဘယ်လောက် ကောင်းသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်၊ စိတ်ထဲမှာတင် ဖြစ်နေတာနော်၊ လက်အုပ်တောင် မချီနိုင်ဘူးတဲ့၊

www.dhammadownload.com

ဘုရားကိုအာရုံပြုပြီး စိတ်ထဲကနေ ကြည်နူးလိုက်ရုံတင်
လေးနဲ့ နတ်ပြည်ရောက်သွားတယ်။

ဖားနတ်သား ဝတ္ထု

လူမပြောနဲ့၊ ဂဂ္ဂရာရေကန်ကြီးနားက သစ်ပင်
အောက်မှာ မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောနေတာ။
ဖားလေးတစ်ကောင် ရေကန်ထဲက ခုန်တက်လာပြီး
မြက်တောထဲမှာ ဝပ်နေရင်းက ဘုရား တရားဟောတဲ့
အသံကြားတာနဲ့ နားထောင်ပြီး ငြိမ်နေတယ်၊ တိရစ္ဆာန်
ဆိုတာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အသံလား၊ အန္တရာယ်မရှိတဲ့
အသံလား-ဒီလောက်တော့သိတယ်။ သို့သော် တရားရဲ့
အဓိပ္ပာယ်ကိုတော့ သူသိတာ မဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကရုဏာတွေ လွှမ်းခြုံထားတဲ့၊
မေတ္တာတွေလွှမ်းခြုံထားတဲ့ အသံတော်ကို နားထောင်
ရင်း သူ့စိတ်ထဲ ကြည်နူးနေတဲ့ အချိန်လေးမှာ ကံ
မကောင်း အကြောင်းမလှတော့ အနားရောက်လာတဲ့
နွားကျောင်းသားက တံဖျားနဲ့ ခေါင်းကိုထောက်ပြီး

www.dhammadownload.com

ဖိလိုက်လို့ သူခမျာ သေသွားရတာ၊ ဘုရားကိုအာရုံပြုပြီး ကြည်နူးတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့သေလို့ နတ်ပြည်ရောက်သွားတာ၊ ကဲ - ဘယ်လောက် စွမ်းဆောင်မှုကောင်းသလဲ။

ဒါကြောင့် **ဗုဒ္ဓေ အဝေစ္စပသာဒ** – မြတ်စွာဘုရားကို အသိဉာဏ်နဲ့မျှား ကြည်ညိုလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီထက် အဆပေါင်းများစွာ အကျိုးရှိတယ်၊ အားကိုးစရာ မကောင်းဘူးလား။

ပိုက်ဆံတွေ ဘယ်လောက် ချမ်းသာချမ်းသာ ထိုပိုက်ဆံက နတ်ပြည်မပို့နိုင်ဘူး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာက နတ်မြည်မပို့နိုင်ဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီး ဒါန ကောင်းမှုလုပ်မှ၊ သီလဆောက်တည်မှ နတ်ရွာသုဂတိဆိုတာ ရောက်တာ။ လောကမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိတဲ့သူထိုပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီး လူတိုင်း ချမ်းသာသုခရတယ်လို့ မအောက်မေ့နဲ့၊ ဒီဘဝမှာလည်း ဆင်းရဲကြပြီး နောင်ဘဝမှာလည်း ဒုက္ခရောက်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **"ဟန္နိ ဘောဂါ ဒုမ္မေဓံ၊ နော စ ပါရဂဝေသိနော"** "အသိဉာဏ်မရှိတဲ့

www.dhammadownload.com

သူကို ပစ္စည်းဥစ္စာက ဖျက်ဆီးတတ်တယ်" တဲ့၊ ပစ္စည်း ဥစ္စာကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပျက်ဆီးရတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သေရတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာက ဒုက္ခ ပေးလို့ လူတွေမှာ ဒုက္ခအမျိုးစုံဖြစ်တယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာက ပညာမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဖျက်ဆီးနိုင်တယ်။ သို့သော် ပစ္စည်းဥစ္စာကို အသုံးချပြီး နိဗ္ဗာန်တစ်ဖက်ကမ်းကို တက်လှမ်းတဲ့ သူတော်စင်တွေကိုတော့ ပစ္စည်းက အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ဘူး။ သူတို့က ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကောင်းမှုတွေ ပြုကြတယ်။

ဒီလိုမဟုတ်ရင် ဒီဘဝမှာလည်း ပစ္စည်းကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်ရတယ်။ ထိုပစ္စည်းကို တပ်မက်ပြီးတော့ သေရသည့်အတွက် နောင်ဘဝမှာလည်း ပြိတ္တာဖြစ်ရ တယ်၊ ငရဲရောက်တယ်၊ ဒုက္ခတွေဖြစ်ကုန်တယ်။ ဒီတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ အားကိုးစရာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ မဟုတ်ဘူး။

www.dhammadownload.com

အသိဉာဏ်နဲ့ ဘုရားကိုးကွယ်ပါ

တကယ်အားကိုးရာဆိုတာ ဘာလဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်၊ "**အဝေစ္စပသာဒ**–ဘုရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဂုဏ်တော်ကို ထိထိရောက်ရောက် ကြည်ညိုနိုင်ရဲ့လား၊ ဘုရားကို ဘုရားဂုဏ်တော်သိပြီး ကြည်ညိုတဲ့ ကြည်ညိုမှုမျိုး ဟုတ်ရဲ့လား၊ ပညာနဲ့သဒ္ဓါလား ပညာမဲ့သဒ္ဓါလား" ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရမယ်နော်။ **အဝေစ္စပသာဒ** ဆိုတာ အသိဉာဏ်ရှိရှိနဲ့ ဘုရား ကိုးကွယ်တာ။

ဘုရားဆိုတဲ့နေရာမှာ ရုပ်ပွားဆင်းတုက ဘုရားကိုယ်စား အနေနဲ့ရှိတာ။ ဘယ်လို ရုပ်ပွားဆင်းတုမျိုး ကိုးကွယ်ကိုးကွယ်၊ မကိုးကွယ်ကောင်းဘူး ဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ ဘုရားအမှတ်နဲ့ ရှိခိုးဦးချပြီးတော့ ထိုဘုရားမှာ **အရဟံ** စတဲ့ ဂုဏ်တော်ရှိတယ်၊ ကိုယ့်မှာ မရှိနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေရှိတယ်။

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ – တရားမမြတ်တွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်သိတယ်ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းတွေ

www.dhammadownload.com

ရှိတယ်။ **ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နေ** – အသိပညာ အသိဝိဇ္ဇာ အကျင့်တရားတွေနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။ **သုဂတ** – နိဗ္ဗာန် ထိအောင် ပေါက်ရောက်ပြီးသားလည်း ဖြစ်တယ်၊ ကောင်းမြတ်တဲ့တရားစကားကို ဟောပြောနိုင်တယ်။

လောကဝိဒူ – လောကကြီးအကြောင်း ကောင်းကောင်း သိတယ် စသည်ဖြင့် ကိုယ်ကြည်ညိုရာ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဂုဏ်အရည်အချင်းတွေကိုသိပြီး မြတ်စွာဘုရား အပေါ်မှာ ယုံကြည်တဲ့ ခိုင်မြဲတဲ့ သဒ္ဓါတရား ရှိနေပြီဆိုရင် အဲဒီသဒ္ဓါတရားလေးကြောင့် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ အပါယ်မကျနိုင်တော့ဘူး။

ဒီ သဒ္ဓါတရားလေးကြောင့် ကောင်းရာသုဂတိရောယ်မယ်ဆိုရင် သေခါနီးမှ ဘယ်သွားလို့ သွားရမှန်းမသိတဲ့အတွက် စိတ်အားငယ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ လမ်းမဖြောင့်ပေဘူးလား။

ဆိုပါစို့ . . . လူတစ်ယောက် ခရီးသွားတဲ့အခါမှာ ကိုယ်သွားမယ့်ခရီးကိုလည်း သိတယ်၊ ဟိုရောက်တဲ့အခါမှာလည်း ဘယ်မှာနေရမယ် ဆိုတာကိုလည်း

www.dhammadownload.com

ကိုယ်သိတယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ ခရီးသွားတဲ့အခါမှာ ပျော်ပျော်ပါးပါး မရှိပေဘူးလား။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဆွေမရှိ မျိုးမရှိ ကိုယ်မသိတဲ့နေရာကို သွားရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုမျှား နေရပါ့မလဲဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ အားငယ်မှုတွေ မဖြစ်ဘူးလား။

ဒါမျိုးလိုပဲ သံသရာဘဝခရီးတစ်ခုကို သွားတော့ မယ်ဆိုရင် သေခါနီးမှာ အားငယ်တတ်တယ်၊ အားငယ်တာတော့ အမျိုးမျိုးပေါ့၊ လက်ရှိ ကိုယ်ခင်မင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို စွန့်ခွာသွားရမှာ အားငယ်စရာတစ်ခု၊ ကိုယ် မြတ်နိုးတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို စွန့်ထားခဲ့ရမှာလည်း အားငယ်စရာတစ်ခုပေါ့။

ဒီတော့ ကိုယ်ခင်မင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတို့၊ ကိုယ် မြတ်နိုးတဲ့ပစ္စည်းတွေဆိုတာ ကိုယ့်အတွက် အားကိုးရာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့၊ ဘုရားပေါ်မှာ နှစ်နှစ်ကာကာကြည်ညိုတဲ့ သဒ္ဓါတရား, ပညာနဲ့ကြည်ညိုတဲ့ သဒ္ဓါတရားသည်

www.dhammadownload.com

သာလျှင် ကိုယ့်အတွက် အားကိုးရာအစစ်ဖြစ်တယ်၊ အားကိုးလိုက်ပါတဲ့။

အဲဒါ အားကိုးထားပြီး "မင်းမှာ ဘုရားကို ကြည်ညိုတဲ့ သဒ္ဓါစိတ်တွေ၊ ပညာနဲ့သိတဲ့သဒ္ဓါစိတ်တွေ ရှိနေတယ်၊ ဒါကြောင့် စိတ်အေးလက်အေးနေ, ဘာမှ မပူနဲ့၊ သေသွားရင် ဒီထက်ကောင်းတဲ့ဘဝရောက်မယ်" လို့၊ ဒီလိုအားမပေးထိုက်ဘူးလား၊ တကယ်အားကိုးတဲ့ အတိုင်းရော မဖြစ်ဘူးလားဆို ဖြစ်တယ်။ တကယ် အားကိုးတဲ့အတိုင်း ဖြစ်တယ်။

သံဝေဂ ယူတတ်ပါစေ

ဒီဘဝ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အသက်အရွယ်ကြီးလာလို့ ကောင်းတော့တာမှ မဟုတ်တာ၊ လောကလူတွေ ကြည့်လေ၊ အသက်ကြီးလာရင် မကောင်းတဲ့စာရင်းတွေက များလာပြီး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်တွက်ကြည့်။ အဘိုးကြီး အဘွားကြီးတွေ ပြောကြတယ်လေ၊ မျက်စိက

www.dhammadownload.com

မကောင်းဘူးတဲ့၊ မျက်စိမှုန်တယ်။ နားကလည်း မကောင်းဘူးတဲ့။

မကောင်းတာက မျက်စိတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး၊ မျက်စိလည်း မကောင်းဘူးတဲ့၊ နားကလည်း မကောင်းဘူးတဲ့၊ ဒူးလည်း မကောင်းဘူးတဲ့၊ မကောင်းတာတွေ များမလာဘူးလား၊ ဒီထက် ပိုများလာလို့ရှိရင် နှလုံးက မကောင်းဘူးတဲ့၊ ကျောက်ကပ်က မကောင်းဘူးတဲ့၊ အသည်းက မကောင်းဘူးတဲ့၊ ကောင်းတာတွေ တစ်ခုမှကို မရှိတော့ဘူး၊ အကောင်းတွေကုန်သွားရင် ဘာဖြစ်မလဲ၊ သေရတော့တာပေါ့။

ပြီးတော့ မတည့်တဲ့ စာရင်းတွေလည်း များလာတယ်၊ အသက်ကြီးလာရင် အစဆုံး ဝက်သားမတည့်ဘူးတဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ သွေးတိုးရှိလို့၊ သကြား မတည့်ဘူးတဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ ဆီးချိုရောဂါရှိလို့၊ မတည့်တာတွေကော များမလာဘူးလား။ နောက်ဆုံးကျတော့ ဘာနဲ့မှကို မတည့်တော့ဘူးဆိုတဲ့အခါ သုသာန်ရောက်သွားတော့တာပဲ။

www.dhammadownload.com

သေချာစဉ်းစားကြည့် - မကောင်းတာတွေက လည်း များလာတယ်၊ မတည့်တာတွေကလည်း များလာတယ်၊ ဒါ သံဝေဂဖြစ်စရာ မကောင်းဘူးလား၊ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ မတည့်တာဆိုတာ မရှိဘူး၊ အကုန်စား၊ မကောင်းတာဆိုလည်း မရှိဘူး အကုန် ကောင်းတယ်၊ ဒီတော့ ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့ အခြေအနေ မျိုးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိရမှာပေါ့။

တရားမမွှန့် တည့်အောင်နေ

ကျန်တာတွေက မကောင်းဘူး၊ ကျန်တာတွေက မတည့်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်တည့်ရမှာက ဘာတုန်းဆို တရားမမွှန့်တော့ တည့်အောင်နေရမယ်။ မျက်စိ မကောင်းချင်နေ၊ ခါးမကောင်းချင်နေ၊ နားမကောင်း ချင်နေ၊ ကျောက်ကပ် မကောင်းချင်နေ၊ နှလုံးမကောင်း ချင်နေ၊ အသည်း မကောင်းချင်နေ၊ ဘာကောင်းရ မတုန်း? စိတ်ကလေးကောင်းနေဖို့ လိုတယ်၊ ဒီ စိတ် ကလေးကောင်းနေအောင် ဘုရားအပေါ်မှာ နှစ်နှစ်

www.dhammadownload.com

ကာကာ ယုံကြည်တဲ့သဒ္ဓါတရားလေး ကောင်းနေဖို့ လိုတယ်။

အဲဒီ သဒ္ဓါတရားလေး ကောင်းနေလို့ရှိရင် . . . ကျန်တာတွေက ပစ်ထားခဲ့ရမှာပဲ။ ကောင်းလည်း ပစ်ရတာပဲ၊ မကောင်းလည်း ပစ်ရတာပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဆိုတာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သေသွားတဲ့သူလည်း ကောင်းတုန်း ပစ်ခဲ့ရတာပဲ၊ အသက်ကြီးမှ သေသွားတဲ့သူက မကောင်းလို့ ပစ်ခဲ့တယ်ဆိုပေမယ့် အသက်ငယ်တဲ့သူလည်း ကောင်းတုန်း ပစ်ထားခဲ့ရတာပဲ။

ဒီတော့ ကိုယ်သတိထားရမှာက အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားဂုဏ်တော်တွေနဲ့ ထုံမွှမ်းပြီး နေထားတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်တော့မှ အောက်ကို မရောက်စေဘူး။

www.dhammadownload.com

ထောပတ်အိုးခွဲရင်

မဟာနာမ်မင်းကြီးကို မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ သုတ္တန်တစ်ခုမှာ "မဟာနာမ် မပူနဲ့၊ သီလနဲ့ ထုံမွှမ်းထားတဲ့စိတ်၊ သမာဓိစွမ်းအားတွေနဲ့ ထုံမွှမ်းထားတဲ့စိတ်၊ ပညာစွမ်းအားတွေနဲ့ ထုံမွှမ်းထားတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်တော့မှ အောက်ကိုမကျစေဘူး၊ ဥပမာ - ထောပတ်အိုးကြီးကို ရေထဲမှာ ခွဲလိုက်မယ်ဆိုရင် အိုးကွဲတွေက အောက်ကျသွားတယ်၊ ထောပတ်တွေကတော့ အပေါ်တက်လာမယ်။ ဆီအိုးကြီးကို ခွဲလိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း အိုးကွဲတွေက အောက်ကို ရောက်သွားပေမယ့် ဆီကတော့ ရေပေါ်တက်လာမှာပဲ"။

ဒီအတိုင်းပဲ ဘုရား ကြည်ညိုစိတ်ကလေးက အပေါ်တက်လာမှာပဲ၊ ဘာမှပူစရာ မရှိဘူး၊ ဒါကြောင့် အားပေးရမယ်။ "လူပြည်က မကောင်းတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို စွန့်ပြီးတော့ နတ်ပြည်ကိုသွား" လို့ အားပေးတယ် ဆိုတာ မြေအိုးကို ခွဲပြီးတော့ ရွှေအိုးကြီးကို ရယူတာပဲတဲ့။

www.dhammadownload.com

စိတ်ထားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ မြေအိုးခွဲပြီးတော့ ရွှေအိုးကြီး ရယူသူလိုပဲတဲ့၊ လူတိုင်း မြေအိုးခွဲပစ်ကြမှာချည်းပဲ၊ ရွှေအိုးတော့ ရခဲ့ကြမှာပေါ့။ ဒီတော့ လူဘဝကနေ နတ်ဘဝ ရတယ်ဆိုတာ မြေအိုးကွဲကို ပစ်ထားခဲ့ပြီးတော့ ရွှေအိုးကို ရယူတာနဲ့အတူတူပါပဲတဲ့၊ ဒါကြောင့် မိမိနဲ့ ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေသင်္ဃာတွေ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေကို ဒီလိုအားပေးစကားပြောပါတဲ့။

အားပေးစကား(၂)

(၂) နောက်တစ်ခုက **"ဓမ္မေ အဝေစ္စပသာဒေန သမန္နာဂတော"** တဲ့၊ "ဘာမှအားမငယ်နဲ့၊ မင်းမှာ ဓမ္မအပေါ် မှာယုံကြည်တဲ့ အသိဉာဏ်သက်ဝင်တဲ့ သဒ္ဓါတရားတွေ ရှိတယ်၊ ဓမ္မကို နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်တယ်"၊ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားသည် ဘယ်တော့မှ လွဲမှားတာ မရှိဘူး၊ ဒါ ဓမ္မရဲ့ဂုဏ်တစ်ခုပဲ။

သွာက္ခာတော – မြတ်စွာဘုရားဟာ အကျိုးနဲ့ အကြောင်းနဲ့ ဆီလျော်အောင် ဟောထားသည့်အတွက်

www.dhammadownload.com

လွဲလွဲချော်ချော် တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ **သန္ဓိဋ္ဌကော** – ကိုယ်တိုင်ကျင့် ကိုယ်တိုင်သိနိုင်တဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ **အကာလိကော**– အခုကျင့် အခုရတဲ့တရား ဖြစ်တယ်၊ **ဧဟိပဿိကော**–ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေကို လာပြီး လုပ်ကြည့်စမ်းပါလို့ ဖိတ်ခေါ်ထိုက်တဲ့ တရားမျိုး ဖြစ်တယ်။ **ဩပနေယျိကော** – အခုပဲ စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်း အခုပဲ စိတ်ချမ်းသာ သွားစေနိုင်တယ်။ **ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ** – ပညာရှိတွေဟာ အသီးသီး ကိုယ်ကျင့်လျှင် ကိုယ်ခံစားရတယ်တဲ့။

ဘုရား တရားတော်တွေရဲ့ဂုဏ်ရည်တွေကို ဒီလို နှစ်နှစ်ကာကာသိပြီး ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားဟာ စိတ်ဓာတ်လေးကို ဖြူစင်စေတယ်တဲ့။ အဲဒီ ဖြူစင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကလေးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဘယ်နေရာက မကောင်း ကောင်းကောင်း သူက ကောင်းတဲ့ဘုံကို ယူဆောင်သွားမှာပဲ၊ ဒါကြောင့် အားငယ်စရာ ဘာရှိလဲ၊ ဘာမှမရှိဘူး။

www.dhammadownload.com

တစ်ချို့ဆိုရင် ဥပမာ - ခရီးသွားတယ်၊ ဟိုမှာ ဆွေမျိုးအရင်းအချာတွေ ရှိတယ်၊ ဒီအိမ်ကို ပိတ်ထားခဲ့ပြီးတော့ ဟိုကိုသွားတယ်၊ ဟိုမှာလည်း ကိုယ့်ဆွေမျိုးတွေက ကိုယ့်ကို ကြိုနေမယ်လို့ သိလို့ရှိရင် အားငယ်မှုဖြစ်ရဲ့လား? မဖြစ်ဘူး၊ ထို့အတူပဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အားငယ်စရာဘာတစ်ခုမှမရှိဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက "**ပုညာနိ ပဋိကဏ္ခန္တိ**" - "ကုသိုလ်တွေက ကြိုနေကြမှာ" တဲ့။ ဘယ်ဘုံကိုသွားသွား ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ကုသိုလ်တွေ ကိုယ့်ရင်ထဲနှလုံးထဲ စိတ်ဓာတ်ထဲမှာ ဖြူစင်ပြီးတော့နေတဲ့ ကုသိုလ်တွေက ကိုယ့်ကို ကြိုနေကြမှာတဲ့။ အဲဒါကြောင့် ဒီလို အားပေးစကား ပြောရမယ်တဲ့။

"စိန်နားကပ်ကြီး ဘယ်ထားလဲ" လို့တော့ သွားမမေးနဲ့၊ ဒါမျိုးတွေက အခုခေတ်တော့ မေးနေကြတာပဲလေ။ ဘုန်းကြီးတွေ ပျံလွန်တော်မူတာတောင် အေးအေးဆေးဆေး ပျံတော်မမူရဘူး၊ "ကျောင်းဘယ်သူ့အပ်ခဲ့မှာတုန်း" ဆိုတာက လာသေးတာ၊

www.dhammadownload.com

ဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ် ကောင်းရာသုဂတိရောက်နိုင်မှာ တုန်း။ စိတ်တွေကို ညစ်နွမ်းသွားအောင် လှုပ်ခြောက်လိုက်သလို မဖြစ်ပေဘူးလား။

အားပေးစကားပြောရမှာက "ကိုယ့်မှာ အားကိုးစရာတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ ဘာမှမပူနဲ့၊ ဓမ္မဟာတကယ် အားကိုးစရာအစစ် ဖြစ်တယ်"။

အားပေးစကား(၃)

(၃) **သံဃေ အဝေစ္စပသာဒ**၊ ထို့အတူပဲ အရိယာသံဃာတွေကို ကြည့်လိုက်၊ **သုပ္ပဋိပန္နော** – ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် ကျင့်နေကြတယ်၊ **ဥဇုပ္ပဋိပန္နော** – ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ကျင့်ကြတယ်၊ **ဉာယပ္ပဋိပန္နော**–လမ်းစဉ်မှန်မှန်ကျင့်တယ်၊ **သာမီစိပ္ပဋိပန္နော**– ဘယ်တော့မှ လွဲလွဲမှားမှား မကျင့်ဘဲနဲ့ သင့်လျော်အောင်ကျင့်တယ်။

အကျင့်မှန်ကန်တွေကို ကျင့်ထားသည့်အတွက်ကြောင့်၊ **အာဟုနေယျော** – အဝေးကပစ္စည်းတွေ ယူလာ

www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ ပူဇော်ထိုက်တယ်၊ **ပါဟုနေယျ** – ဧည့်သည်တွေအတွက် သီးသန့်ထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေနဲ့ ပူဇော်ထိုက်တယ်၊ **ဒက္ခိဏေယျ** – နောင်ဘဝအကျိုးရဖို့ ရည်စူးလှူထိုက်တယ်၊ **အဉ္ဇလိကရဏီယော** – လက်အုပ်ချီထိုက်တယ်၊ **အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ** – လောကရဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်စရာ လယ်မြေယာလို ဖြစ်တယ်တဲ့။ ကုသိုလ်ပင် ပျိုးချင်ရင် သံယာမှာပဲ ပျိုးရတယ်လို့ ပြောတာနော်။

အဲဒီလို အားကိုးစရာ သံယာပေါ်မှာ နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်တဲ့သဒ္ဓါတရား ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ပူစရာ မလိုဘူး၊ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဒီမှာ ဝိနည်းစာပြန်ပွဲကြီးတွေ ကျင်းပနေတယ်၊ ဝိနည်းပြန်ဆိုနေကြတဲ့ သံယာတွေကို လှူမယ်တန်းမယ်၊ လက်အုပ်လေးတစ်ကြိမ် ချီလိုက်မယ်၊ ဖျော်ရည်လေးတစ်ခွက် တိုက်မယ်၊ ရေလေးတစ်ခွက် တိုက်မယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်တွေ မရဘူးလား၊ အများကြီးရတယ်နော်။

www.dhammadownload.com

ဒီလို သံယာကိုကြည်ညိုတဲ့ **သံဃအဝေစ္စပသာဒ** ဆိုတဲ့ ပညာနဲ့သဒ္ဓါတရားတွေ၊ ပညာနဲ့အသိရှိရှိယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားတွေ ကိုယ့်ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ရှိနေလို့ ဘာမှမပူနဲ့လို့ အားပေးစကားပြောပါတဲ့။

မရှိသေးရင် ရှိအောင်လုပ်ပေးရမယ်၊ ပိုက်ဆံလို အကြာကြီးစုဆောင်းပြီး လုပ်နေရတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကုသိုလ်စိတ်ဆိုတာ အခုဖြစ် အခုရတာ မဟုတ်ဘူးလား၊ အခုနှလုံးသွင်းလိုက်ရင် အခုစိတ်ထဲမှာ ကုသိုလ်ဖြစ်တာပဲလေ။

မဌကုဏ္ဍလီဆိုတာ ဘုရားကို မြင်မြင်ချင်းပဲ ကြည်ညိုတဲ့သဒ္ဓါလေး ဖြစ်လိုက်တာပဲလေ၊ ဖြစ်တာနဲ့ပဲ အဲဒီစိတ်လေးက နတ်ပြည်ပို့လိုက်တာ၊ ဖားသတ္တဝါလေး ကလည်း မြတ်စွာဘုရားရဲ့အသံတော် ကြားလိုက်တာနဲ့ ကြည်နူးတာ၊ ကြည်နူးတဲ့စိတ်ကလေးက နတ်ပြည်ကို ပို့လိုက်တာ၊ အဲဒီလို အားကိုးစရာတွေ တကယ်လည်း အားကိုးထိုက်တဲ့အရာတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိနေတယ်ဆိုတာ အားပေးစကားပြောပါတဲ့။

www.dhammadownload.com

အားပေးစကား(၄)

(၄) နောက်တစ်ခု အားပေးစကားက "ဘာမှမပူနဲ့၊ စိတ်ထဲမှာ အားတင်းထား၊ မင်းမှာ **ကိုယ်ကျင့်တရားတွေရှိတယ်**၊ မင်းဘယ်တော့မှ ငါးပါးသီလ မဖောက်ဖျက်ဘူး၊ လုံခြုံတယ်၊ ဟိုတုန်းက မလုံခြုံလျှင်လည်း အခု ဆောက်တည်လိုက်၊ အခု လုံခြုံသွားပြီ၊ ဟိုတုန်းက မလုံခဲ့ပေမယ့် အခုအိပ်ယာထဲ လဲနေတဲ့အချိန်မှာ ငါးပါးသီလ ဖောက်ဖျက်တာ ရှိသေးလား၊ ကိုယ့်မှာ သေငယ်ဇောနဲ့မျောနေတာ ခြင်လေးတွေ ဘာလေးတွေ သတ်နိုင်ဦးမလား၊ မသတ်လောက်တော့ဘူး၊ ငါးပါးသီလက ပြည့်ပြည့်ဝဝ လုံလုံခြုံခြုံပဲ။

ပါဏာတိပါတာ၊ အဒိန္နာဒါန၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၊ မုသာဝါဒ၊ သုရာမေရယ ဆိုတဲ့ ဒီကံငါးပါးက လုံခြုံပြီးတော့ သီလဖြူစင်နေတယ်၊ အခုဆောက်တည် အခုဖြူစင်နေတာ၊ မကောင်းတာတွေ ဘယ်လိုပဲလုပ်ခဲ့လုပ်ခဲ့ ကောင်းတာတွေလုပ်တဲ့အချိန်ကစပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် စိတ်ဟာကြည်နူးဖွယ်ဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ကိုယ့်သီလလေးကို ကိုယ်အာရုံပြု၊ တစ်ကြိမ် တစ်ခါတုန်းက ငါးပါးသီလကို ချိုးဖောက်ခဲ့ပေမယ့် ဒီအချိန်မှာ မချိုးဖောက်ဘူးလို့ နှလုံးသွင်းလိုက်မယ် ဆိုရင် နှလုံးသွင်းလိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်း ကုသိုလ်က ဖြစ်လာတာ။

ရှင်အဂ်ုလိမာလကြီးကို မြတ်စွာဘုရားက အဂ်ုလိမာလပရိတ်ကို ဟောတဲ့အခါမှာ **"ယတော'ဟံ ဘဂိနိ အရိယာယ ဇာတိယာ ဇာတော နာဘိဇာနာမိ သဉ္စိစ္စ ပါဏံ ဇီဝိတာ ဝေါရောပေတာ"** အရိယာဇာတ် ဖြစ်တဲ့ ရဟန်းဘဝရလာတဲ့အချိန်ကစပြီး သေစေလိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ဘယ်သတ္တဝါမှ မသတ်ပါဘူးလို့ပြောတာ။

အရင်တုန်းက သတ်လိုက်တာ တကယ့်လူသတ် သမားကြီးပဲ၊ ပြီးခဲ့တာတွေကို ပြန်မတွေးနဲ့၊ ရဟန်း ဖြစ်တဲ့နေ့ကစပြီး ဘယ်သူမှ မသတ်တော့ဘူးဆိုတာမျိုး လိုပဲ။ သီလဟာအခုဆောက်တည်ရင် ဆောက်တည်တဲ့ အချိန်ကစပြီး "ငါ ငါးပါးသီလုံတယ်"လို့ စိတ်ထဲမှာ ထား၊ အားတင်း၊ အရိယာတွေ မြတ်မြတ်နိုးနိုး

www.dhammadownload.com

စောင့်ထိန်းတဲ့ ဒီ ငါးပါးသီလ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ပါ။ သီလရှိနေသည့်အတွက် ကြောင့် ဘာမှမပူနဲ့ အားတင်းထား၊ အဲဒီလို အားပေးစကား ပြောရမယ်။

ဒါဆိုရင် နေမကောင်းသူတစ်ယောက် စိတ်ကလေး ကြည်နူးမသွားဘူးလား၊ သူမှာ အားကိုးစရာတွေ ရှိတယ်ပေါ့၊ ဘုရားပေါ်မှာ ကြည်ညိုတဲ့ သဒ္ဓါတရားရှိတယ်၊ တရားပေါ်မှာ ကြည်ညိုတဲ့သဒ္ဓါတရားရှိတယ်၊ သံဃာပေါ်မှာ ကြည်ညိုတဲ့သဒ္ဓါတရားရှိတယ်၊ ငါးပါးသီလကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး စောင့်ထိန်းထားတာရှိတယ်၊ တကယ်အားကိုးစရာတွေ မဟုတ်လား၊ ဒါက အားပေးစကားပြောတာ၊ ဒီလိုအားကိုးစရာတွေ ပြောပြပြီး သူ့ကိုဆက်ပြီးတော့ ပြောရမယ့်စကားလေးတွေ ကျန်သေးတယ်။

www.dhammadownload.com

တွယ်တာမှုကင်းစေရန်

ဆက်ပြီး သူ့ကိုပြော၊ လူတွေဆိုတာ အတွယ် အတာလေးတွေ ရှိတတ်တယ်၊ ဥပမာ - မိဘတွေဆိုရင် သားသမီးအပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်၊ အိမ်ထောင်ဦးစီး တွေဆိုရင် သားမယားတွေပေါ်မှာ တွယ်တာမယ်။

ဒီတော့ (၁) မိဘတွေပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့စိတ် ရှိသေးလား မရှိဘူးလား၊ မေး၊ ရှိနေသေးရင် အဲဒီ တွယ်တာတဲ့စိတ် မထားပါနဲ့၊ သတ္တဝါဆိုတာ ကိုယ့် ကံနဲ့ကိုယ်လာတာ၊ တွယ်တာပြီးနေလည်း သေမှာပဲ၊ မတွယ်တာဘဲနေလည်း သေမှာပဲ၊ သေမှာ အတူတူ တော့ တွယ်မနေပါနဲ့လို့ ပြောရမယ်။

ဒါပေမယ့် ခုခေတ် အဲဒီလိုပြောရင် ရန်လုပ်နေ မလား မသိဘူးနော်၊ မိဘပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့စိတ် ရှိလည်း သေမှာပဲ၊ မိဘပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့စိတ် မရှိ လည်း သေမှာပဲ၊ သေမယ့်အတူတူတော့ ဘယ်သူ့ပေါ် မှာမှ မတွယ်တာပါနဲ့လို့ ပြောပါတဲ့။ ဒါ ဆက်ပြီးတော့ ပြောရမယ့် စကားတစ်ခုနော်။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခုက (၂) သားမယားတွေပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့စိတ် ရှိသလားလို့မေး၊ မေးတဲ့အခါ ရှိတယ်ဆိုရင်လည်းပြော၊ တွယ်တာတဲ့စိတ်ရှိလည်း သေမှာပဲ၊ တွယ်တာတဲ့စိတ်မရှိလည်း သေမှာပဲ၊ သေမည့်အတူတူတော့ ဘယ်သူ့အပေါ်မှ မတွယ်နဲ့၊ အားလုံး လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် စိတ်ကိုလွှတ်လိုက်ပါလို့ပြော။

စိတ်ရဲ့ အတွယ်အတာက တော်တော်ဆိုးတယ်၊ စိတ်တွယ်တာမှုကြောင့် ဒုက္ခရောက်တယ်၊ မြန်မာတွေကလည်း ပြောတတ်တယ်လေ၊ ခုနစ်ရက်တိတိ အိမ်ပေါ်ကမဆင်းဘူးလို့ ပြောကြတယ်။ သေသူက မဆင်းဘူးလို့၊ မကျွတ်ဘူးလို့ ဘာလို့ လျှောက်ပြောကြတာပဲ၊ ဒါ အတွယ်အတာရှိရင်တော့ ဖြစ်တတ်တယ်။

လူတိုင်း မဆင်းတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်တွေ သိပ်များတဲ့သူကျ တစ်ခါတည်းဆင်းသွားတာပဲ၊ ဒကာကြီးတစ်ယောက် ပြောတာလိုပဲ၊ သူက အမြဲတမ်း မုဆိုးလုပ်ငန်းနဲ့အသက်မွေးတာလေ၊ သူက ဘာပြောတုန်းဆိုရင် သူသေလို့ရှိရင် တွင်းတူးပြီး

www.dhammadownload.com

မမြှုပ်နဲ့၊ မြေကြီးပေါ် ဒီတိုင်း မှောက်ချထားလိုက်၊ သူဘာသူ ယက်ဝင်သွားပါ့မယ်လို့ ပြောတယ်။ သူက အကုသိုလ်တွေလုပ်နေတော့ သူသေရင် အောက်ပဲ သွားမှာပဲလို့ ပြောတဲ့သဘောပဲ။ မိုက်တဲ့သူကလည်း အဲဒီလောက်ထိအောင် မိုက်သွားတာနော်၊ ပြင်ဖို့ မစဉ်းစားဘူး၊ မြေကြီးထဲ ယက်ဝင်သွားမယ်တဲ့။

ဒီတော့ တွယ်တာမှုတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြေရှင်းပြီးတော့ သွားရမယ်။ မိဘပေါ် တွယ်တာသလား၊ မိဘအပေါ် အတွယ်အတာကို ဖြုတ်ရမယ်။ သားမယားအပေါ် တွယ်တာရင်လည်း တွယ်တာမှု မရှိအောင် ဖြုတ်ရမယ်။

(၃) ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ တွယ်တာသလား၊ တွယ်တာမှုကို ဖြုတ်ရမယ်၊ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ဖြုတ်သွားရမယ်၊ ဖြုတ်ကို ဖြုတ်ရမယ်၊ တွယ်တာမှုဆိုတာ အလွန်ဆိုးတယ်နော်။

www.dhammadownload.com

တိသရဟန်း

တိသဆိုတဲ့ရဟန်းတစ်ပါးအကြောင်း အားလုံးကြားဖူးနေကြတာပဲ။ သူ့ညီမက ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ချောချောလေးရက်ပြီးတော့ ပေးလိုက်တဲ့သင်္ကန်းလေးမဝတ်ရက်သေးလို့ မနက်ကျတော့မှ ဝတ်မယ်ဆိုပြီး အားတင်းထားတာ ညကျတော့ အစာမကြေတဲ့ရောဂါနဲ့ ပျံလွန်တော်မူတယ်။ ဒီ သင်္ကန်းလေးအပေါ်မှာ တွယ်တာပြီးတော့ သန်းဖြစ်နေတယ်။

တွယ်တာမှုဟာ ဘယ်လောက်ဆိုးတယ်ဆိုတာကြည့်၊ သီလရှိတဲ့ ရဟန်းနော်၊ တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နေတဲ့ရဟန်း၊ သို့သော် သင်္ကန်းလေးပေါ်မှာ သွားပြီး တွယ်တာမိသည့်အတွက် သန်းသွားဖြစ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတစ်ပါး ပျံလွန်တော်မူလို့ရှိရင် အဲဒီဘုန်းကြီးပိုင်တဲ့ပစ္စည်းကို **မတသန္တက** လို့ခေါ်တယ်၊ သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ပစ္စည်းသည် သံယိကဖြစ်တယ်၊ သံဃာတွေအားလုံး ပိုင်ဆိုင်တယ်၊ သံဃာတွေက၊ တိသ

www.dhammadownload.com

ရဟန်းတော့ ပျံလွန်တော်မူသွားပြီ၊ သူသက်နှံးလေး ကျန်ရစ်တယ်၊ အဲဒီသက်နှံးကို **ဝေဘန္ဓိက** ပြုမယ် ဆိုတော့ အဲဒီသန်းက စိတ်ဆိုးလိုက်တာ၊ "ငါ့သက်နှံး ဘာလို့ယူရမှာတုန်း" တဲ့။ ကြည့်- တွယ်တာတာကို အကြောင်းပြုပြီး ဒေါသပါ ဖြစ်လာတာ။

အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားကကြားလို့ "အဲဒီသက်နှံးကို မခွဲဝေကြနဲ့ဦး၊ ခုနစ်ရက်ထားလိုက်ဦး"လို့ မိန့်တယ်။ သူက ခုနစ်ရက်ပဲ အသက်ရှည်မှာကို ဘုရားကသိတယ်၊ ခုနစ်ရက်ဆိုတော့ သူ့သက်နှံးလေးပေါ်မှာ သူ အေးအေးဆေးဆေး နေရပြီး ခုနစ်ရက်ပြည့်တဲ့အခါ သက်တမ်းစေ့တော့ သေပြီး အေးအေးဆေးဆေး အတွယ်အတာလွတ်တဲ့ တာဝတိံသာနတ်ပြည် ရောက် သွားတယ်၊ သူ့ရဲ့ သီလစွမ်းအားကြောင့် တာဝတိံသာ ရောက်သွားတယ်။

တွယ်တာမှုက သီလထက် အရင်လက်ဦးသွားပြီး သန်းဘဝ ရောက်သွားတာ ကြောက်စရာ အလွန် ကောင်းတယ်၊ ဒါကြောင့် အတွယ်အတာ မထားပါနဲ့လို့

www.dhammadownload.com

ပြောပေးရမယ်၊ မတွယ်စေနဲ့နော်၊ တွယ်ရင် အိမ်ပေါ်က မဆင်းဘူးဆိုတာ ဟုတ်မယ်။ ပစ္စည်းလည်း မတွယ်စေနဲ့၊ ဘာမှမတွယ်ရဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း မတွယ်အောင် သတိထားရမယ်။ တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ **နိကန္တိ** ဆိုတာ အလွန်ဆိုးတယ်၊ အတွယ်ရှိရင် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ဦးတော့ ဟိုအထက် မရောက်နိုင်ဘူး၊ တွယ်တယ်ဆိုတာ ဆွဲထားတာပဲလေ၊ ဆွဲထားရင် ဒီနေရာပဲ ပြန်လာမှာပေါ့။

ဗိမ္ဗိသာရမင်း

(၄) ဖြစ်ရာ(ဘဝ) ကိုလည်း မတွယ်ပါနဲ့တဲ့၊ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးဆိုတာ လူတွေ ကြားဖူးနေတာပဲ၊ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးဟာ ပထမဆုံးအကြိမ် ဘုရားကြွလာတဲ့အချိန် တွေ့တွေ့ချင်း တရားဓမ္မနာပြီး သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်၊ ဝေဠုဝန်ဥယျာဉ်ကြီးနဲ့ ကျောင်းတော်ကြီးကို လှူဒါန်းသူဖြစ်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကို ရာသက်ပန်ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်။ ကံ

www.dhammadownload.com

မကောင်း အကြောင်းမလှလို့ နောက်ဆုံးမှာ ထောင်သွင်း အကျဉ်းချခံပြီး ထောင်အတွင်းမှာ လုပ်ကြံသတ်ဖြတ် ခံလိုက်ရတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်နေသည့် အတွက် လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်မှုကြောင့် သူမှာသောကတွေ ဒုက္ခတွေဖြစ်ပေမယ့် အပါယ်ကျလောက်အောင် မဖြစ်ဘူး။

သူသေတော့ စာတုမဟာရာဇ်ဇ နတ်ပြည်က ဝေဿဝဏ်နတ်မင်းကြီးရဲ့ အခြံအရံ နတ်ဘီလူးကြီးထဲမှာ သွားဖြစ်တယ်၊ အောက်တန်းကျတယ်ပေါ့။ စာတုမဟာရာဇ်နတ်ဘုံဆိုတာ နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်မှာ အောက်ဆုံး နတ်ဘုံ။ အဲဒီနတ်ဘုံတောင်မှ လူတုန်းက လူမင်းဖြစ်ပါလျက်သားနဲ့ နတ်ပြည်မှာကျတော့ နတ်မင်းမဖြစ်ဘဲ နတ်မင်းရဲ့အစေအပါး သွားဖြစ်တယ်လေ။ သူနာမည် ဇနဝသဘ လို့ ခေါ်တယ်။ အာဠဝကတို့ပုဏ္ဏကတို့နဲ့ တစ်တန်းတည်း နတ်ဘီလူးစစ်သူကြီး သွားဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာတုန်းဆိုရင် အဲဒီဘဝကို သူက တွယ်တာလို့၊ အရင်တုန်းကလည်း အဲဒီဘဝမှာ ခုနစ်ကြိမ်ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့နေရာကို စိတ်ကပြန်ညွှတ်တာ၊ သူက အထက်နတ်ပြည်တွေမှာ ဖြစ်နိုင်လျက်နဲ့ သေခါနီးဖြစ်တဲ့ တွယ်တာမှုကြောင့် အထက်နတ်ပြည်တွေမှာ မဖြစ်ဘဲနဲ့ အောက်နတ်ပြည်မှာပဲ ပြန်ဖြစ်ရတယ်။

လူဆိုတာက အတွယ်အတာရှိတဲ့နေရာ ပြန်ပြန်ပြီးတော့ မွေးတတ်တယ်နော် သတိထား။ ဥက္ကံနေတဲ့သူကလည်း ကြည့်ရတာ ဥက္ကံပဲ တွယ်မယ်ထင်တယ်၊ တွယ်ရင်တော့ ဒီပဲပြန်ဖြစ်ဖို့ များတာပေါ့။ အတွယ်အတာ ရှိနေရင် အဲဒီမှာပဲ ပြန်ဖြစ်တတ်တယ်နော်။ အကုသိုလ်ကြီးကြီး မရှိဘူးဆိုရင်, ကုသိုလ်ကလည်း ကြီးကြီးမရှိဘူးဆိုရင် အဲဒီမှာပဲ ပြန်ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဒါ အတွယ်အတာရဲ့သဘော။

ဒါကြောင့် အတွယ်အတာကို တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ဖြုတ်ပါတဲ့။ မိဘပေါ် တွယ်တာတဲ့စိတ်၊

www.dhammadownload.com

ငဲ့တဲ့စိတ် မထားပါနဲ့။ သားသမီးတွေပေါ် တွယ်တာတဲ့စိတ်၊ ငဲ့တဲ့စိတ် မထားပါနဲ့။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့စိတ်၊ ငဲ့တဲ့စိတ် မထားပါနဲ့။ တဖြည်းဖြည်းချင်း တစ်စချင်း ဖြုတ်သွားလိုက်။ လူ့ဘုံလူ့ဘဝလည်း တွယ်တာတဲ့စိတ်၊ ငဲ့တဲ့စိတ် မထားပါနဲ့။ ဒီထက်ကောင်းတဲ့အပေါ်မှာ ရွှေ့လိုက်စမ်းပါ။

တွယ်တာမှု တစ်ခုချင်းဖြုတ်

လူဆိုတာ ပစ္စည်းတွေဝယ်တဲ့အခါ ရွေးတတ်ကြတယ် မဟုတ်လား၊ ပစ္စည်းသုံးလေးမျိုးတွေ့ရင် ရွေးတယ်။ ဒါလေးကတော့ ကောင်းသားပဲလို့ ပထမရွေးလိုက်တယ်၊ နောက် ဟိုဟာလေးမြင်တော့ ဟိုဟာလေးက ဒါထက်ကောင်းတယ်လို့ ရွေးလိုက်ပြန်ရော။ ဒီလိုပြောင်းပြီးတော့ မယူဘူးလား၊ ပစ္စည်းတွေပြောင်းပြောင်းပြီးတော့ ယူသလိုပဲ အခုလည်း စိတ်ကလေးကို ပြောင်းပြောင်းပေးတာပေါ့။

www.dhammadownload.com

လူဘုံထက် စာတုမဟာရာဇ်နတ်ဘုံက ကောင်းတယ်၊ လူဘုံက အတွယ်အတာတွေကို ဖြုတ်လိုက်ပါ၊ လူပြန်မဖြစ်ချင်စမ်းပါနဲ့၊ နတ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ၊ ဟော- အတွယ်အတာက နတ်ပြည်ဘက် ရောက်သွားပြီ။ တစ်ခါ နတ်ပြည်မှာလည်း စာတုမဟာရာဇ်နတ်ထက် တာဝတိံသာက ပိုချမ်းသာတယ်၊ တာဝတိံသာပေါ်မှာ အတွယ်လေးကို ရွှေ့လိုက်တယ်၊ တာဝတိံသာပေါ်တွယ်တဲ့ အတွယ်လေးကို တာဝတိံသာထက် ပိုကောင်းတဲ့နတ်ဘုံ ယာမာနတ်ဘုံ ရှိတယ်လို့ ယာမာနတ်ဘုံပေါ် တွယ်တာမှုက ပြောင်းမသွားဘူးလား။ ပစ္စည်းတွေ ချထားတဲ့အခါမှာ တစ်ခုထက်တစ်ခု ပိုကောင်းတဲ့အပေါ်မှာ စိတ်က ရောက်သွားသလိုပဲ ယာမာကနေ တုသိတာ၊ တုသိတာကနေ နိမ္မာနရတိ၊ နိမ္မာနရတိကနေ ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တိ။

ဟော - နတ်ပြည်ခြောက်ထပ် တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ပြောင်းပြောင်းပြီး ကောင်းသည်ထက် ကောင်းတာတွေ ရွေးရွေးသွားလိုက်တာ နောက်ဆုံး

www.dhammadownload.com

ဗြဟ္မာပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်က ပိုကောင်းတာပေါ့၊ ကမ္ဘာ ခ်ီပြီးတော့ အသက်ရှည်တယ်။ ဗြဟ္မာပြည်က ပိုကောင်း တယ်၊ ဗြဟ္မာပြည်ကိုတွယ်တဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာတဲ့ အခါကျတော့ သူ့ကိုလည်း ပြန်ဖြုတ်တယ်၊ ဗြဟ္မာဘုံ ဆိုတာလည်း အသက်ရှည်ပေမယ့်လို့ မခိုင်မြဲဘူး၊ တစ်နေ့ကျရင် ပြောင်းလဲသွားဦးမှာပဲ၊ အပြောင်းအလဲ မရှိတာက **သက္ကာယနိရောဓ** ခန္ဓာကိုယ်ကြီး လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ အတွယ်အတာတွေ ဖြုတ်ဖြုတ်သွားပြီး နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ပို့ပေးလိုက်တယ်။

အတွယ်လွတ်ရင်

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တဒင် တစ်ခဏအားဖြင့်တော့ နတ်ပြည်ရော ဗြဟ္မာပြည်တွေရော ပထမ လိုချင်လာ တယ်။ နောက်ဆုံး အဲဒီ လိုချင်မှု တွယ်တာမှုတွေ အားလုံးဖြုတ်ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ပို့မပစ်လိုက်ဘူးလား။ ဒီတော့ သူ့စိတ် ကလေးဟာ အတွယ်အတာတွေအားလုံးက လွတ်သွား

www.dhammadownload.com

တယ်၊ အတွယ်အတာလွတ်သွားတဲ့အခါ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးလို ဖြစ်သွားပါတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

အတွယ်အတာတွေ တဖြည်းဖြည်း ဖြုတ်သွားလိုက်တာ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ရည်မှန်းချက်ရောက်သွားပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိသွားတယ်။ အဲဒီတွယ်တာမှုတွေက လွတ်သွားတဲ့ အခုအခြေအနေမျိုးနဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကိလေသာအာသဝေါတွေက လွတ်သွားတဲ့ အခြေအနေမျိုးနဲ့ သွားမတူဘူးလား၊ တူတယ်နော်။

ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်တဲ့အခါတောင် မြတ်စွာဘုရားက "ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရာသက်ပန် ရှောင်တော်မူကြသည်၊ ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ သူများအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဆိုတဲ့ **ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပုဒ်**ကို ဆောက်တည်ထားတယ်၊ ဒီကနေ့ ငါလည်း ရဟန္တာလို ကျင့်ရလေပြီ" လို့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်း

www.dhammadownload.com

ဖို့ ဥပေါသထသုတ်မှာ ဟောထားတာရှိတယ်၊ အလွန်ကောင်းတဲ့ စနစ်တွေပဲ။

"အဲဒါလိုပဲ အတွယ်အတာတွေကို တဖြည်းဖြည်း ဖြုတ်သွားလိုက်တာ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီနိဗ္ဗာန်ရောက်သည်ထိအောင် တွယ်တာမှုတွေက လွတ်ကင်းသွားတဲ့ စိတ်ဓာတ်လေးရဲ့ အနေအထားမျိုးလေးဟာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိလေသာအာသဝေါတွေက လွတ်သွားတဲ့ အခြေအနေမျိုးလေးနဲ့ သွားတူပါတယ်တဲ့။ ဒီလိုထိအောင် အားပေးစကား ပြောပြီးတော့ မိတ်ဆွေသင်္ဃာတွေကို အချင်းချင်း ကူညီပေးပါ" လို့ မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်မှာ ဟောလိုရင်းဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ် အပေါင်းတို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ အင်မတန်အားငယ်နေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ "အားပေးစကား" ပြောရမယ်၊ နောက်ဆုံးနေ့အတွက် အားပေးစကား ပြောသလိုပဲ နေ့စဉ်လည်းပဲ အားပေးစကား

www.dhammadownload.com

ပြောရမှာပဲ၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှလည်း "အိုနေတာ မပူနဲ့၊ နာနေတာလည်း မပူနဲ့၊ သေရမှာလည်း မပူနဲ့၊ ငါ့မှာ ဘာရှိတုန်း၊ ဘုရားကို ယုံကြည်တဲ့သဒ္ဓါတရားရှိတယ်၊ တရားကို ယုံကြည်တဲ့သဒ္ဓါတရား ရှိတယ်၊ ငါးပါးသီလ ငါလုံတယ်" လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုရော အားမပေးထိုက်ဘူးလား၊ အားပေးစကား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်းပြော၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ပြောမိအောင်ပြော။

အတွယ်အတာတွေကိုလည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြုတ်နိုင်အောင် ဘယ်ပေါ်မှာ ငါသိပ်တွယ်တာနေသလဲ၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စဉ်းစား၊ အဘိုးကြီးတွေ အဘွားကြီးတွေဆို မြေးပေါ်တွယ်တာလား၊ မေးကြည့်ပေါ့နော်၊ တွယ်လို့ရှိရင် မတွယ်ဖို့၊ မတွယ်မိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အတွယ်အတာတွေကို တဖြည်းဖြည်း ဖြုတ်ပြီးတော့ နောက်ဆုံး အတွယ်အတာတွေကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာထိအောင် ဦးတည်ပြီးတော့ သွားနိုင်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူအပ်တဲ့ ဒီမဟာနာမသုတ်ထဲမှာလာတဲ့ "**အားပေးစကား**" ဆိုတဲ့ တရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး အတွယ်အတာတွေ လုံးဝလွတ်မြောက်ကာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။



www.dhammadownload.com

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါဠိဟောကျမ်းဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်ဒန္တမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကလေ့ကျင့်ကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီး ထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ် ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလျှောဒိန်းထားသော ဓမ္မစာပေရပ်ပုံငွေများ အသုံးပြု လျက် စာအုပ်ထယ်များ ပိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန့်ပွားလျှောဒိန်းလိုပါက တော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

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

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

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၇၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး မေမွှာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- နိယျာနိကသာသနာနှင့် မြတ်ဒေသနာများ

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

www.dhammadownload.com

၂၀။ ဓမ္မအသိပြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသတဏှာ
၂၇။ ဓမ္မပျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ နံ စ သော၊ နံ စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အပြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

www.dhammadownload.com

၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အများမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြုံခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယုဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခသ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား