www.dhammadownload.com



ဝမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၉၃)

စရိုက် နှင့် ဝါသနာ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

မမွဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၀၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စရိုက် နှင့် ဝါသနာ



www.dhammadownload.com

ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
မွေစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

စရိုက်နှင့်ဝါသနာ

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော်(၅)ရက်၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ မတ်လ(၂၄)ရက်၊ အင်းစိန်မြို့နယ်၊ စော်ဘွားကြီးကုန်းရပ်ကွက်၊ ထန်းပင်ကုန်း၊ ပိတောက်မြို့ငြိ အနန္တဂုဏ်ရည် ကျောင်းတိုက်အတွင်း ဒုတိယအကြိမ်မြောက် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇော ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ ဟောကြားအပ်သော **"စရိုက်နှင့်ဝါသနာ"** အကြောင်း တရားဒေသနာတော်။

အားလုံး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ သိတဲ့အတိုင်း စရိုက်ဆိုတာ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်မတူညီတဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေ၊ အပြုအမူတွေ၊ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ သန္တာန်မှာ အဖြစ်များတဲ့ အခြေအနေတွေကိုခေါ်တာ။ ပါဠိစာပေက စရိုက်ကို **'စရိယာ'**

www.dhammadownload.com

လို့သုံးတယ်။ **'စရိယာ'** ဆိုတဲ့ စကားလုံးက ပြုကျင့်ခြင်း၊ ပြုလုပ်ခြင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ ဒီနေရာမှာ 'စရိုက်' ဆိုတာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ အပြုအမူဖြစ်တယ်။ စိတ်သဘောထားဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တူညီမှုမရှိကြဘူး။ စိတ်သဘောထားအခြေခံပြီး ပြောဆိုခြင်း၊ လုပ်ဆောင်ခြင်းဆိုတဲ့ အပြုအမူကိစ္စတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တူညီမှု မရှိကြဘူး။ အဓိကကတော့ 'စရိုက်'ဆိုတာ လူတွေရဲ့ စိတ်သဘောထားတွေကို ဆိုလိုတာပေါ့။ စိတ်ထဲမှာ အဖြစ်များနေတဲ့ အရာတစ်ခုကို 'စရိုက်'လို့ ပြောလိုက်တာ။ ဒါကြောင့်မို့ 'စရိုက်' အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆိုတဲ့ အခါမှာ **'ပကတိ'** တဲ့။ လူတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊ ပကတိအနေအထား **ဥဿန္နတာ** အဖြစ်များတဲ့ စိတ်အခြေအနေ။ အဲဒါကို 'စရိုက်' လို့ ခေါ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်။ တို့စိတ်ကဘာတွေ အတွေးများသလဲ၊ တို့ရဲ့ စိတ်တွေထဲမှာ

www.dhammadownload.com

ဘာတွေ အဖြစ်များသလဲ။ တစ်နေ့မှာ (၂၄)နာရီ ရှိတဲ့အထဲ အိပ်ချိန်ကိုဖယ်ထား၊ တခြားအချိန်တွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မည်သည့်စရိုက်ရှိသလဲဆိုတာ သိချင်ရင် ဒီတရားနာပြီးတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေ့လာ အကဲခတ်ဖို့ပဲ။ ကိုယ့်အကြောင်းမှ ကိုယ်မသိဘူးဆိုရင် ကိုယ်ညံ့ရာ ရောက်မှာပေါ့။ လောကလူတွေက ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိတယ်လို့ ထင်ကြတယ်၊ သို့သော် ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်မသိတဲ့သူကများတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိအောင် ကြိုးစားဖို့ဆိုတာ ဘာရှိမှ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိနိုင်သလဲလို့ဆိုရင် **'သတိ'** နဲ့ **'သမ္မဇည'** ရှိမှ သိနိုင်တာ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရား က မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ **'သတိ'** **'သမ္မဇည'** နဲ့ လေ့ကျင့်နည်းစနစ်တွေကို ဖော်ပြထားတယ်။

ဘုရားဟောထားတဲ့ လေ့ကျင့်နည်းစနစ်တွေဟာ ကိုယ်အမူအရာ အားလုံးပေါ်မှာ 'သတိ' ထားတတ်ဖို့၊ အသိဉာဏ်ရှိဖို့ဖြစ်တယ်။ အသိဉာဏ်ဆိုတာ 'သတိ' မပါဘဲ ဘယ်တော့မှမဖြစ်ဘူး။ သတိရှိမှ အသိဉာဏ်

www.dhammadownload.com

ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကို စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဆိုတယ်။ **"နာ ဟီ သတိဝိရဟိတာ ပညာ နာမ အတ္ထိ"** တဲ့။ သတိကင်းတဲ့ ပညာဆိုတာ မရှိဘူး။ သတိဟာ အရေးကြီးတယ်။ 'သတိ'ထားမှ အသိပညာဆိုတာ ပေါ်လာ တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက 'သတိ' နဲ့ 'သမ္မဇည' ကို တွဲဖက်ပြီးတော့ဟောတာ။

သတိမပါဘဲနဲ့ သမ္မဇည ဆိုတဲ့ အခြေအနေကို သိနိုင်တဲ့ပညာ မဖြစ်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ 'သတိ' 'သမ္မဇည' နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မည်သည့်စိတ် အခြေ အနေတွေရှိတယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အခြေအနေတွေထဲမှာ မည်သည့်တရားတွေ အဖြစ်များတယ်ဆိုတာ လေ့လာ ဖို့၊ အကဲခတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် သတိထားရမယ်၊ ဆင်ခြင်တုံ အသိဉာဏ်ထားရမယ်။ မျက်စိနှစ်လုံး အသုံးပြုပြီး ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း သတိ သမ္မဇည ဆိုတာ ရှိရမယ်။ ကိုယ်ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစား

www.dhammadownload.com

တွေကို ဝတ်ဆင်တဲ့အခါမှာလည်း သတိ သမ္မဇည ရှိရ မယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ့်ရဲ့လက်ကလေး ကွေးတာ ဆန့်တာ၊ ခြေထောက်ကလေး ကွေးတာ ဆန့်တာက စပြီး သတိရှိဖို့၊ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိဖို့ ဟောတာ။

အေး၊ စားတဲ့သောက်တဲ့အခါမှာလည်း ထို့အတူ ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သတိကပ်နေဖို့လို တယ်။ လောကလူတွေက ထမင်းစားနေပေမယ့် တွေး ချင်ရာ တွေးနေတာကိုး။ ထိုင်နေပေမယ့်လည်း တွေး ချင်ရာ တွေးနေတာ။ လူနဲ့အသိစိတ်ဟာ ကပ်နေတာ အင်မတန်မှရှားတယ်။ တရားပွဲထဲရောက်လို့ တရားနာ နေတဲ့အချိန်တောင် လူက တရားပွဲထဲ ငုတ်တုတ်ထိုင် နေပေမယ့်လို့ စိတ်က အိမ်ရောက်ချင်ရောက်သွားတာ။

စိတ်နဲ့လူနဲ့ ကပ်နေဖို့ဆိုတာ ဒီ သတိရှိမှုဖြစ်တယ်။ အရာရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လောက်ထိအောင် ဟောသလဲဆိုရင် စားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သောက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ နောက်ဆုံးမှာ အိပ်နေတဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နိုးတဲ့ အခါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ Toilet ထဲ ဝင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် သတိရှိဖို့

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတယ်။ ဒါက ဘာလုပ်တာ တုန်းဆိုရင် သတိနဲ့ သမ္မဇညကို လေ့ကျင့်မွေးမြူပေး တာ။ အဲဒီ သတိနဲ့ သမ္မဇညကို လေ့ကျင့်မွေးမြူပေးမှ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေကိုလည်း အကဲခတ် နိုင်မှာ၊ သိရှိနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

အဲ၊ နို့မဟုတ်ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ် ယောက်ယောက်က လာမေးကြည့်ရင် မင်းရဲ့ စိတ် သဘောထား၊ စိတ်အခြေအနေ၊ စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ အဖြစ်များသလဲလို့မေးရင် ရုတ်တရက် ဖြေနိုင်ဖို့ ခက်ခဲတယ်နော်။

'လောဘ' တွေ အဖြစ်များသလား၊ 'ဒေါသ'တွေ အဖြစ်များသလား၊ 'မောဟ'တွေ အဖြစ်များသလား၊ 'သဒ္ဓါ'တွေ အဖြစ်များသလား၊ 'စဉ်းစားဉာဏ်' တွေ အဖြစ်များသလား၊ 'အတွေး' တွေ အဖြစ်များသလား ဆိုတာ သိရမယ်။

www.dhammadownload.com

စရိုက်(၆)မျိုး

ဒီနေရာမှာ စရိုက်လို့ပြောတာဟာ စာပေကျွမ်းဂန်အရ စရိုက် (၆)မျိုးဖော်ပြတယ်။ မကောင်းတဲ့စရိုက် (၃)မျိုးနဲ့ ကောင်းတဲ့စရိုက် (၃)မျိုးလို့။ ဒါက ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်တဲ့အခါမှာ အရေးကြီးတာမို့ ပြောတာ။ တခြားဟာတွေကိုလည်း စရိုက်လို့ခေါ်မယ် ဆိုရင် ခေါ်နိုင်တာပဲ။ စိတ်ထဲမှာ အဖြစ်များတာ မှန်သမျှ စရိုက်ပဲ။

အဲဒီတော့ အကုသိုလ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောမယ် ဆိုရင် **ရာဂစရိယာ**တဲ့။ စရိုက်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သုံးလို့ရှိရင် 'စရိယာ' ဆိုတာကို သုံးရမယ်။ ဒါက အမူအကျင့်ကို ရည်ညွှန်းပြီးပြောတဲ့အခါမှာ 'စရိယ' လို့ပဲ ပြောတယ်။ **ရာဂစရိယာ၊ ဒေါသစရိယာ၊ မောဟစရိယာ**။ အာရုံနဲ့တွေ့လာလို့ရှိရင် တပ်မက်တတ်တဲ့၊ နှစ်သက်စရာအာရုံ မြင်လိုက်ရင် တွယ်တာတယ်၊ နှစ်သက်တယ်ဆိုတဲ့ အကောင်းကြိုက်တယ်၊ အလှအပ မက်မောတယ်၊ ဒါက **ရာဂစရိယာ**။ စိတ်တိုတယ်၊

www.dhammadownload.com

ထစ်ခနဲရှိရင် ဒေါသထွက်တယ်၊ **ဒေါသစရိယာ**-ဒေါသစရိုက်။ ပြောလိုက်ရင် ကိုးရိုးကားယား၊ လုပ်လိုက်ရင်လည်း ကိုးရိုးကားရား၊ ကြောင်းကျိုး ဆီလျော်မှုမရှိဘူး၊ တွေးလိုက်ရင်လည်းပဲ ကိုးရိုးကားယား ဆိုလို့ရှိရင် ဒါ **မောဟစရိယာ**-မောဟစရိုက်။ ဒါ မကောင်းတဲ့ စရိုက်ရဲ့ အခြေခံ(၃)မျိုးအနေနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ဖို့ အတွက် လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို ဖော်ပြတာ။

ကောင်းတဲ့ဘက်ကပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် သဒ္ဓါစရိုက်တဲ့။ **သဒ္ဓါစရိယာ**။ ကုသိုလ်ရေး စိတ်ဝင်စားတယ်၊ ကုသိုလ်လုပ်ချင်တယ်၊ အလှူအတန်း လုပ်ချင်တယ်၊ သီလစောင့်ချင်တယ်၊ တရားပွဲသွား တရားနာချင်တယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ အားထုတ်ချင်တယ်၊ စိတ်ဝင်စားဆုံးက ကုသိုလ်ကိစ္စပဲ။ အဲဒီ သဒ္ဓါတရား အဖြစ်များလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် သဒ္ဓါစရိုက်ရှိသူလို့ ခေါ်တယ်။ သဒ္ဓါစရိုက် ဖြစ်ပေါ်မှု အကြိမ်များသူ။

www.dhammadownload.com

ပုဒ္ဓိစရိုက်ဆိုတာ ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် အလေးအနက်ထားတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ မဆင်မခြင်မလုပ်ဘူး၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သာမန်လိုမစဉ်းစားဘူး၊ အလေးအနက်ထား စဉ်းစားတယ်။ ပုဒ္ဓိစရိုက်။ အေး- **ဝိတက္ကစရိုက်** ဆိုတာ ဘာဖြစ်ဖြစ် တွေးနေတာ၊ အတွေးတွေလွန်လို့ ညအိပ်မပျော်ဘူးဆိုတာ ဝိတက်စရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ တွေးတောမှုတွေက အလွန်များတယ်။ အကြောင်းအရာလေးတစ်ခု မျက်စိကမမြင်လိုက်နဲ့ တွေးပြီ၊ နားကမကြားလိုက်နဲ့ တွေးတယ်။ အဲဒီလို အတွေးတွေဟာ သူများထက်ပိုပြီးတော့များလာတယ်။ ဒါ **ဝိတက္ကစရိုက်**လို့၊ ဟော- မကောင်းတဲ့စရိုက်(၃)မျိုး။ ကောင်းတဲ့စရိုက်(၃)မျိုး၊ စရိုက်(၆)မျိုးလို့ စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာဆိုတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရည်ညွှန်းတဲ့အခါကျတော့ **'စရိတ'** ဆိုတဲ့စကားလုံးကိုသုံးတယ်။ 'စရိတ' ဆိုတာ အမူအကျင့်ရှိသူ၊ စရိုက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို 'စရိတ'။ ဆိုပါစို့၊ ရာဂစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို **ရာဂစရိတ**၊ ဒေါသစရိုက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို

www.dhammadownload.com

အေဒါသစရိတ၊ မောဟစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို **မောဟ စရိတ**၊ သဒ္ဓါတရားအဖြစ်များတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို **သဒ္ဓါစရိတ**၊ တွေးတော ဆင်ခြင်မှုများတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အလေးအနက် ထားပြီး ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို **ဗုဒ္ဓိစရိတ**။ အတွေး တွေ, အကြံတွေများနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို **ဝိတက္ကစရိတ**။ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရည်ညွှန်းတဲ့အခါမှာ 'စရိတ' ဆိုတဲ့ စကားလုံး ကိုသုံးတယ်။

သို့သော် အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းထဲမှာ စရိုက် ကိုလည်းပဲ 'စရိတ' လို့ ဒီလိုသုံးထားတယ်။ တကယ် တော့ ဖြစ်သင့်တာက တရားကိုပြောလို့ရှိရင် 'စရိတ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးမသုံးဘဲနဲ့ 'စရိယာ' ဆိုတဲ့စကားလုံးနဲ့ သုံးမှ ဒီစကားလုံးဟာ စာပေကျမ်းဂန်အရ မှန်ကန် တယ်ပေါ့။

မဖြစ်နိုင်တာမဟုတ်ဘူး၊ အသုံးများတာကြည့်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် 'စရိယာ' ဆိုတာက အမူအကျင့်စရိုက်ကို ပြောတာ၊ 'စရိတ' ဆိုလို့ရှိရင် အမူအကျင့်စရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုပြောတာ။

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ စရိုက်တွေထဲက တစ်ခုခုနဲ့ ကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုတာ တစ်ယောက်မှမရှိဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိ သမွဇ္ဈ ထားပြီး ဆင်ခြင် စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် ငါ့မှာ ဘာ စရိုက်ရှိတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားသိလာမှာပဲ။

ဝါသနာ

နောက်တစ်ခုက 'ဝါသနာ' တဲ့။ 'ဝါသနာ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကတော့ ပါဠိစကားလုံးပဲ။ ဒါပေမယ့် မြန်မာ လူမျိုးတွေ အသုံးပြုနေတာကြာလို့ မြန်မာစကားလုံးလို ဖြစ်နေတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အထုံရနေတယ်၊ အကျင့်ပါနေတယ်၊ ဝါသနာ ထုံမွမ်းခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ် ရတယ်။ 'ဝါသနာ'ဆိုတာ ထုံမွမ်းနေတယ်၊ အထုံရနေ တယ်။ အဲတော့ "စရိုက်နဲ့ဝါသနာ" မှာ **စရိုက်**ဆိုတာ အဖြစ်များတဲ့အရာ။ အဲဒီ အဖြစ်များတဲ့အရာတွေက ဖြစ်ပါများလွန်းအားကြီးလာတဲ့ အခါမှာ မပျောက်နိုင် လောက်အောင် စွဲသွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒါ **ဝါသနာ**။

www.dhammadownload.com

ဝါသနာကို အင်္ဂလိပ်လိုပြန်ရင်တော့ Habbitual practice လို့ ပြန်တာပေါ့။ Habbit- လူတွေမှာ အကျင့်ကြီး ပါနေတယ်နော်။ မြန်မာစကား မြန်မာလူမျိုးတွေ ပြောကြတယ်၊ "သူက ဘာဝါသနာပါတယ်၊ ငါက ဘာဝါသနာပါတယ်"။ သီချင်းဆိုဝါသနာပါတဲ့သူက သီချင်းဆိုတယ်၊ အက ဝါသနာပါတဲ့သူက က,တယ်နော်။ ကိုယ်ဝါသနာပါရာ လုပ်ကြတယ်။ ဒါကို ဝါသနာလို့ ပြောနေကြတယ်။ စိတ်ထဲမှာ လွှမ်းမိုးထားတဲ့အရာတစ်ခုကို ဝါသနာလို့ ပြောရမယ်။

နောက် တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဝါသနာဆိုတာ ဘာလဲလို့ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အဖြစ်များလာသည့်အတွက်ကြောင့် ခုနပြောတဲ့ ရာဂတို့၊ ဒေါသတို့၊ မောဟတို့။ အကောင်းဘက်ကဆိုရင် သဒ္ဓါတို့၊ ဗုဒ္ဓိတို့၊ ဝိတက်ကတို့။ မကောင်းတဲ့ဘက်က ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ဒါတွေ အဖြစ်များလာတယ်။ အဖြစ်များလာတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ အထုံကြီး ရလာပြီ၊

www.dhammadownload.com

အကျင့်ကြီးပါလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဒါ ဝါသနာ၊ ကိလေသာရဲ့သတ္တိကို ဝါသနာလို့ခေါ်တာ။

ထင်ရှားအောင်ပြောရလို့ရှိရင် ထုံတယ်ဆိုတာ ဘီယာပုလင်းလေးမှာ ဘီယာထည့်တဲ့ ပုလင်းလေးကို ကြည့်။ ဘီယာထည့်တဲ့ ပုလင်းလေးမှာ ဘီယာတွေ ကုန်သွားတဲ့အခါ ပုလင်းကိုနမ်းကြည့်လို့ရှိရင် ဘီယာ အနံ့ကလေး ကျန်နေတယ်။ အဲဒီလိုပဲ လူရဲ့စိတ်ထဲမှာ လည်းပဲ ခုနက ကိလေသာလေးတွေ ကုန်သွားသော်လည်း ရဟန္တာဖြစ်လို့ အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်နဲ့ ပယ်ဖျက်လို့ ကိလေသာတွေ ကုန်သွားသော်လည်း အဲဒီ ကိလေသာရဲ့ သတ္တိတွေက ကျန်နေသေးတယ်တဲ့။ အထုံလေး ကျန်နေသေးတယ်၊ ဒါကို ဝါသနာလို့ခေါ်တယ်။

အဲ- ပုထုဇဉ်တွေကျတော့ အထုံတင်မကဘူး၊ အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် ကျန်နေသေးတယ်လို့ ပြောရမှာပဲနော်။ အထုံရော၊ အတုံးရော၊ အတစ်ရော အကုန်ကျန်နေတယ်။ ကိလေသာကို ဖယ်ရှားတဲ့အခါမှာ

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားတစ်ပါးသာလျှင် ကိလေသာကို ဖယ်ရှား ရင် ဝါသနာပါ ဖယ်ရှားလို့ရတယ်။

ဆိုပါစို့၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း 'ရာဂ' ကို ပယ် တာပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားလည်း 'ရာဂ' ကို ပယ်တာပဲ။ ပယ်တဲ့အခါမှာ အရဟတ္တမဂ်နဲ့ ပယ်ကြတာပဲ။ သို့သော် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အရဟတ္တမဂ်က ကိလေသာတွေ ကို ပယ်နိုင်သော်လည်း **ကိလေသာရဲ့ သတ္တိဆိုတဲ့ ဝါသနာ**ကိုတော့ ပျောက်အောင်မလုပ်နိုင်ဘူး၊ ကျန်နေ သေးတယ်တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ် ဘူး၊ ကိလေသာ ပယ်လိုက်လို့ရှိရင် အနုံ့အသက် ဝါသနာပါ မကျန်အောင်၊ သဲလွန်စရှာမရအောင် ဝါသနာနဲ့တကွ ကိလေသာတွေကို ပယ်တယ်။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ် ရဲ့ အရဟတ္တမဂ်က ကိလေသာကို ပယ်တဲ့နေရာမှာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အရဟတ္တမဂ်ထက် အစွမ်းထက် တယ်လို့ပြောတာ။ အဲဒီလို အစွမ်းထက်လို့ အရဟတ္တ မဂ် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ ကိလေသာရဲ့ သတ္တိ

www.dhammadownload.com

တွေဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့သန္တာန်မှာ သဲလွန်စ ရှာမရလောက်အောင်၊ အနုံအသက်ပါမကျန်အောင် ပျောက်ကင်းသွားတယ်။ အဲ- ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ကိလေသာ အနုံအသက်လေးတွေ ကျန်နေတော့ ပုထုဇဉ်ဘဝတုန်းက အမူအကျင့်လေးတွေပါ တွေ့နေကြရတယ်တဲ့။

အဲဒီတော့ ဝါသနာဆိုတာ ကောင်းတာရှိသလို ဆိုးတာလည်းရှိတာပဲ။ စရိုက်နဲ့ဝါသနာ၊ မှတ်သားထားဖို့ လိုအပ်တဲ့အရာပဲ။ ငါ့မှာဘာစရိုက်ရှိလဲ၊ ငါ့မှာ ဘာဝါသနာတွေ ရှိနေသလဲ။ ကောင်းတဲ့ စရိုက်လား၊ ကောင်းတဲ့ဝါသနာလား သိဖို့လိုတယ်။ ပြုလုပ်ပါများလာလို့ရှိရင် ဝါသနာအဆင့် ရောက်လာတယ်။ ဖယ်ရှားဖို့ ခက်ခဲလာတယ်ပေါ့။

စရိုက် (၆)မျိုးရှိကြတယ်။ အာရုံနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ နှစ်သက်တဲ့၊ တပ်မက်တဲ့ **ရာဂစရိုက်**။ အာရုံနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ မုန်းတီးတဲ့ **ဒေါသစရိုက်**၊ အာရုံနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ မဆုံးဖြတ်နိုင်လို့ တွေဝေတဲ့ **မောဟစရိုက်**၊

www.dhammadownload.com

တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု (သို့မဟုတ်) နှစ်ခု လုံးလည်း ရှိချင်ရှိမယ်၊ သုံးခုလုံးလည်း ရှိချင်ရှိမယ်။ စရိုက်ဆိုတာ ရှိနိုင်တယ်။

ကောင်းတဲ့ဘက်ကကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကုသိုလ်ပြုဖို့ စိတ်အားထက်သန်နေတဲ့၊ စိတ်ဝင်စားတဲ့ **သဒ္ဓါစရိုက်**။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ပြီဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း ကြည်နူးတယ်၊ လုပ်ချင်နေတယ်။ သဒ္ဓါစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားနာချင်တယ်၊ သူတော်ကောင်းတွေကို တွေ့ချင်တယ်၊ လှူချင်တယ်၊ တန်းချင်တယ်၊ ဒါ သဒ္ဓါစရိုက်ရှိတာရဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေပဲ။ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် တွေးတယ်၊ အလေးအနက်ထားတယ်၊ ပေါ့ပေါ့မတွေးဘူး၊ သူက စဉ်းစားတယ်၊ **ဗုဒ္ဓိစရိုက်**။

ရှင်မောဂ္ဂလာန်နဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာပဲ ကြည့်ဦး။ သောတာပန် ဖြစ်သွားပြီးတဲ့နောက်မှာ သကဒါဂါမ် ဖြစ်ဖို့၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ဖို့၊ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ ဝိပဿနာကျင့်ရတယ်။ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်ကတော့ အသေးစိတ်တွေ မလိုက်ဘူး၊ ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါမှာ သိသာထင်ရှားတာ

www.dhammadownload.com

တစ်ခုတည်းကို အသေးစိတ်မလိုက်ဘဲနဲ့ တောင်ဝှေးနဲ့ ထောက်ပြီးသွားသလို ကိုယ့်မှာ ထင်ရှားပေါ်လာတာ၊ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာသိတဲ့ အရာတစ်ခုကိုပဲ ဦးတည်ချက် ထားပြီး ကိလေသာ ကုန်အောင်လုပ်လို့ (၇)ရက်နဲ့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်၊ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ (၇)ရက်နဲ့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာကျတော့ အဲလိုနဲ့ မကျေနပ်ဘူး၊ အသေးစိတ်လိုက်တယ်၊ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီနော်၊ အသေးစိတ်တွေလိုက်ပြီးတော့ စူးစမ်းဆင်ခြင်နေတဲ့ အခါကျတော့ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ (၂)ပတ် ကြာသွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ (၂)ပတ် ကြာသွားတာတုန်းဆိုတော့ အသေးစိတ်တွေလိုက်နေလို့။ ဒီတစ်ခုသိရုံနဲ့ အားမရသေးဘူး၊ နောက်တစ်ခု သိချင်တယ်။

ဆိုပါစို့၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဆိုရင် ပထဝီဓာတ်သိရုံနဲ့ ရှင်မောဂ္ဂလာန်ကပြီးတယ်၊ ပထဝီဓာတ် မမြဲဘူးဆိုတာသိရင် ကျန်တာတွေလည်း မမြဲဘူးလို့သိတယ်။ ပစ္စက္ခနဲ့ အနုမာန တွဲသွားတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာ

www.dhammadownload.com

ကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ပထဝီဓာတ် မမြဲတာ သိပြီးရင် အာပေါဓာတ် မမြဲတတ်တာကိုလည်းကြည့်ဦး၊ သေချာအောင် ပစ္စက္ခဉာဏ်နဲ့ကြည့်တယ်။ တေဇော ဓာတ်မမြဲတာ၊ ဝါယောဓာတ် မမြဲတာ၊ အသေးစိတ် ကြည့်တယ်။ ထို ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ်၊ ဝါယော ဆိုတဲ့ မဟာဘုတ်ကြီးလေးပါးကို မှီပြီးတော့ဖြစ်တဲ့ ဥပါဒါရုပ်တွေကို အသေးစိတ်လိုက်တယ်။ နာမ်တရား ကိုလည်း အသေးစိတ်လိုက်ပြီး ရှုတယ်။ သည့်အတွက် ကြောင့် ရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ (၂)ပတ် လောက် ကြာသွားတယ်။

အဲဒီ ရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ ဝိပဿနာကို **အနုပဒဓမ္မ ဝိပဿနာ** လို့ခေါ်တယ်။ **အနုပဒ** ဆိုတာ တရားတိုင်း တရားတိုင်း သဘာဝတရားတိုင်း တရားစဉ်အတိုင်း လိုက်ပြီးတော့ အသေးစိတ်ရှုတာ။ နောက်ဆုံးမှာ သူနဲ့တူအရိုးတော်တဲ့ 'ဒီဃနခ' ဆိုတဲ့ ပရိုဇ်ကို မြတ်စွာ ဘုရားက ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဟောတဲ့အချိန် မှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဘုရားကို ယပ်လေးခတ်ပေး

www.dhammadownload.com

နေရင်း တရားထဲအာရုံစိုက်နေတယ်။ ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရင်းနဲ့ပဲ သူများအတွက် ခူးထားတဲ့ထမင်းကို ဝင်ပြီးစားလိုက်ရသလို ဒီယနခ ပရိဇိုဏ်ကို ဟောတဲ့တရား နာရင်းနဲ့ပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွား တယ်။ အသေးစိတ်သိချင်လို့၊ ဒါ **မုဒ္ဓိစရိုက်**လို့ ပြောလို့ ရတာပေါ့။

အေး၊ **ဝိတက္ကစရိုက်**ဆိုတာတော့ အတွေးတွေ များတာ၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် လွယ်လွယ်နဲ့မဆုံးဖြတ် လိုက်ဘဲနဲ့ တွေးတောမှုတွေ များလာတယ်။ အဲဒီ စရိုက်တွေက နောက်ဆုံးကျတော့ ဝါသနာအဆင့် ရောက်လာကြတယ်လို့ ဒီလိုပြောရမှာပေါ့။

စရိုက်ဖြစ်ကြောင်း

ဒါဖြင့် ကောင်းပြီ၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ လူ့ဘဝ ရနေကြတာ ဒီစရိုက်တို့ ဝါသနာတို့ဆိုတာ တစ်ဘဝက လာတာမဟုတ်ဘူး၊ ဘဝပေါင်းများစွာက လာတာ။ ဒီစရိုက်တွေဟာ(ဆိုပါစို့)ရာဂစရိုက်ရှိရတာ ဘာကြောင့်

www.dhammadownload.com

ရှိရတာလဲ၊ ဒေါသစရိုက်က ဘာကြောင့် ရှိရတာလဲ၊ ဘာကြောင့် ရှိရသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ပြောတဲ့အခါမှာ တရားဓမ္မကို ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဋ္ဌကထာကျမ်းပြုပုဂ္ဂိုလ်တွေတို့၊ မြတ်စွာဘုရားတရားလေ့လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဖြေထုတ်ကာချင်း မတူကြဘူး။

တချို့က ဘယ်လိုအဖြေထုတ်တုန်းဆိုရင် **စရိယာပုဗ္ဗာစိဏ္ဏာ**။ အဲဒီစရိုက်တွေဆိုတာဟာ အတိတ်ဘဝက လေ့ကျင့်ခဲ့တာနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်လို့။ အတိတ်ဘဝက အဖြစ်များခဲ့တာတွေနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်။ ဆိုလိုတာက လွန်ခဲ့တဲ့ဘဝတွေက ရာဂ အဖြစ်များခဲ့လို့ ဒီဘဝမှာ ရာဂစရိုက်ရှိတာ၊ ဒေါသ အဖြစ်များခဲ့လို့ ဒေါသစရိုက်ရှိတာ၊ မောဟအဖြစ်များခဲ့လို့ မောဟစရိုက်ရှိတာလို့ **ပုဗ္ဗာစိဏ္ဏာ**ဆိုတဲ့ အတိတ်ဘဝက အလေ့အကျင့်ရလာတဲ့ အပေါ်မှာမူတည်ပြီးတော့ စရိုက်ဆိုတာ ဖြစ်လာတာလို့ ဒီလိုပြောတယ်။

အဲဒီအဖြေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသက "ဒါ မသေချာဘူးတဲ့၊ မဖြစ်နိုင်တာတော့ ပြောတာ

www.dhammadownload.com

မဟုတ်ဘူးနော်၊ ယောဘူယျစကားပဲ"တဲ့၊ မဖြစ်နိုင်တာ တော့ မဟုတ်ဘူး၊ ယောဘူယျစကား။ ဘယ်အရာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အတိတ်ဘဝက လေ့ကျင့်ခဲ့လို့လို့ဆိုတဲ့ ဖြေဆို ချက်က ပြည့်စုံတဲ့ ဖြေဆိုချက်တော့ မဟုတ်ဘူးလို့ဆိုပြီး တော့ အဋ္ဌကထာဆရာကြီးတွေ အကြောင်းပြခဲ့တဲ့ အကြောင်းတစ်ခုကို ထုတ်ဖော်ပြီး ရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသက ပြောတာနော်။

ပဋိသန္ဓေကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကံတရားဟာ စရိုက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းပါတဲ့။ ဆိုလို တာက အတိတ်ဘဝတုန်းက ကောင်းမှုတစ်ခုခုကို လုပ်တယ်၊ အဲဒီလုပ်နေတဲ့အချိန်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို ကြည့်ရမယ်။

ဆိုပါစို့၊ ဒါနပြုတဲ့အခါမှာ လိုချင်တောင့်တမှုဆိုတဲ့ တဏှာလွန်းနေသလား၊ သို့မဟုတ် ဒါနပြုတဲ့အချိန်မှာ ဒီလူတွေဟာ စိတ်တိုနေသလား၊ သို့မဟုတ် ဒါနပြုနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်တွေက ဇဝေဇဝါနဲ့ ဘာမှန်းမသိ၊ ညာမှန်းမသိ သူများလုပ်လို့ လုပ်တာလား။ ဟော-အဲဒီ

www.dhammadownload.com

အခြေအနေတွေ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။ လှူဖို့တန်းဖို့ လုပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း စိတ်အခြေအနေ သုံးသပ်ကြည့်လေ။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်က လှူတန်းနေတဲ့အချိန်မှာ ဒါနရဲ့ အကျိုးတရားကို ခံစားဖို့ မျှော်လင့်ပြီးတော့ 'ရာဂ' လွှမ်းမိုးနေတဲ့၊ တဏှာလွှမ်းမိုးနေတဲ့စိတ် အခြေခံထားပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တယ်။ အေး ဒါနကို တချို့က စိတ်တိုပြီးတော့ လှူတာလည်းရှိသေးတယ်လေ။

ဩော်၊ တချို့ကျတော့ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့ပြီး သူများလုပ်လို့ ယောင်တောင်ယောင်ဝါး လိုက်လုပ်တာမျိုးလည်း ရှိသေးတယ်ပေါ့။ အဲဒီလို ကုသိုလ်လုပ်တဲ့အချိန်မှာ အနီးကပ်ဆုံး 'ရာဂ' လွှမ်းမိုးတာရှိတယ်၊ 'ဒေါသ' လွှမ်းမိုးထားတာရှိတယ်၊ 'မောဟ' လွှမ်းမိုးထားတာရှိတယ်။ အဲဒီ လွှမ်းမိုးထားတဲ့ကံကနေ အကျိုးပေးတဲ့ စိတ်သဘောထားတွေဟာ 'ရာဂ' လွှမ်းမိုးပြီး လုပ်ရင် ရာဂစရိုက်ရှိသူဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ 'ဒေါသ'

www.dhammadownload.com

လွှမ်းမိုးပြီး လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ဒေါသစရိုက်ရှိသူ ဖြစ်တယ်။ 'မောဟ' လွှမ်းမိုးပြီး လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က မောဟစရိုက်ရှိသူဖြစ်တယ်။ ကံပေါ်မှာ အဓိကထားပြီးတော့ ကံပြုတဲ့အချိန်မှာ ပါလာတဲ့ စိတ်အနေအထားတွေကို ရည်ညွှန်းပြီး ဒီလိုအဖြေထုတ်တယ်။ အနှစ်ချုပ်ပြီး ပြောမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကံတရားတွေဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ခြံရုံပြီးတော့ လုပ်တဲ့ကံသည် ပဋိသန္ဓေအကျိုးကို ဖြစ်စေပြီး စရိုက်ကို ဖော်ဆောင်တယ်။

'ကံ' ဆိုတာလည်း အခုဒီဘဝ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ လူ့ဘဝရလာအောင် ပို့လိုက်တဲ့ 'ကံ' နော်။ တခြား 'ကံ'ကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ အခု လူ့ဘဝကိုရလာတယ်၊ ဘယ်ကုသိုလ်ကံနဲ့ ရတာလဲ။ အဲဒီကံလုပ်စဉ်တုန်းက 'လောဘ' လွှမ်းနေသလား၊ 'ဒေါသ' လွှမ်းနေသလား၊ 'မောဟ' လွှမ်းနေသလား။ အဲဒီပေါ်မှာ ကြည့်ပြီးတော့ ဒီဘဝမှာ စရိုက်ကို အကဲခတ်လို့ရတယ်တဲ့။ ဒါက ဒီလိုအဖြေထုတ်ထား

www.dhammadownload.com

တာနော်။ ဒါက စရိုက်ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားတွေရဲ့ တစ်ခုကိုပြောတာ။

နောက်တစ်ခုက **ပုဗ္ဗာစိဏ္ဏ** ခပ်ဆန်ဆန်ပေါ့။ ရာဂစရိုက်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလဲလို့။ ဘယ်သူက နတ်ဘဝကနေလာပြီးတော့ ချမ်းသာသုခ ကြီးမားတဲ့ နတ်ဘုံနတ်ဘဝက ရောက်လာလို့ရှိရင် ရာဂစရိုက်ပေါ်တတ်တယ်တဲ့၊ ရှိတတ်တယ်။ ယေဘူယျစကားနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ဆိုပါစို့၊ ချမ်းသာသုခ အလွန်များပြီးတော့ ချမ်းသာသုခကို မက်မောတဲ့၊ တဏှာရာဂများတဲ့ ဘဝကနေ လာလို့ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့ရဲ့ အတိတ်ဘဝကိုကြည့်ပြီးတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရာဂစရိုက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဒီလိုပြောလို့ရမယ်တဲ့။ ဒါက ဘဝနဲ့ဆက်စပ်ပြီးတော့ပြောတဲ့ စကားပဲ။

ဟော၊ နောက်တစ်ခုကျတော့ ဘာတုန်းဆိုရင် ငရဲကလာတဲ့သူရှိတယ်။ အဲဒီ ငရဲဘဝကလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ အမြဲတမ်း သူက စိတ်တိုနေရတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ဒုက္ခရောက်ခဲ့တယ်၊ အကျင့်ကြီး ပါလာ

www.dhammadownload.com

လို့။ ငရဲကလာတဲ့သူက ဒေါသကြီးတယ်တဲ့။ ဒါလည်း ယုတ္တိရှိတာပဲနော်။ တိရစ္ဆာန်ဘဝက လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ မောဟစရိုက်တဲ့။ ဒါ ယေဘူယျအားဖြင့် သတ်မှတ်ချက်လို့ ဒီလိုပြောလို့ရမှာပေါ့နော်။ ယေဘူယျအားဖြင့် သတ်မှတ်ချက်လို့ ဒီလိုပြောလို့ လူတိုင်း အတွက်တော့ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မှာပေါ့။

အဲဒီ စရိုက်တို့၊ ပါသနာတို့နဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒီဘဝမှာ အလေ့အကျင့် အထုံအမွှမ်းတွေ များနေလို့ရှိရင် ဒီ စရိုက်ကို ပြင်ရင်ပြင်၊ မပြင်လို့ရှိရင် နောက်ဘဝမှာ လည်းပဲ ဆက်လက်ပြီးတော့ ပါသွားနိုင်တယ်ပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုရှိဖို့ အင်မတန်မှလိုအပ်တယ်။

လောကလူရယ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်နေသဘောထားချင်း အလွန်ကွာတယ်။ အလှအပကြိုက်တယ်၊ နေတာ ထိုင်တာ သပ်သပ်ရပ်ရပ်နေတယ်၊ တင့်တောင့်တင့်တယ်

www.dhammadownload.com

နေတယ်၊ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဝတ်စားတယ်၊ ဖီးလို့လိမ်းလို့ အမွှေးနံ့သာတွေကြိုက်တယ်နော်၊ အဆင်အပြင် အလှ အပကြိုက်တယ်ဆိုတာ 'ရာဂ' စရိုက်ရဲ့ အမူအကျင့် တွေပဲပေါ့။ ရာဂစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အမူအကျင့်။

ဒေါသစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ စိတ်တိုတယ်၊ ကိုးလို့ကန့်လန့်နေတယ်၊ ပစ်စလက်ခတ်ထားတယ်၊ လမ်းလျှောက်ရင်လည်း ဆောင့်ကြိုး အောင့်ကြိုး လျှောက်တယ်၊ ဖနောင့်သံပြင်းတယ်။ ဟော ဒေါသ စရိုက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဒီလိုပုံစံရှိတယ်။

မောဟစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဘာလုပ်လုပ် သေသေသပ်သပ်မရှိဘူး၊ ကိုးရိုးကားယားတွေ များ တယ်။ အဲဒီတော့ ဒီဘဝမှာ စရိုက်ကလေးတွေကို ကိုယ်က ပြင်ဖို့တော့လိုအပ်တယ်။ မပြင်လို့ရှိရင် ဘဝ မှာ ဒီစရိုက်က လူဖြစ်ရင်လည်း ပုံပေါ်နေတယ်၊ တိရစ္ဆာန် ဖြစ်ရင်လည်း ပုံပေါ်နေတယ်။

စစ်ကိုင်းက ဘုန်းကြီးတို့ကျောင်းမှာ ခွေးလေး ခွေးလွင့်တွေရှိတယ်။ ကျောင်းက မွေးထားတဲ့ခွေး

www.dhammadownload.com

မဟုတ်ဘူး၊ အကောင် (၃၀)ကျော်လောက်ရှိတယ်။ ဟိုကလာလွှတ်၊ ဒီကလာလွှတ်နဲ့။ ကျောင်းဆိုတော့ ထမင်းကျန် ဟင်းကျန် ပေါတာကိုး။ အဲလို လာကပ်စားပြီးတော့ နောက် ကျောင်းထဲမှာမွေးတဲ့ ဇာတိသားတွေလည်း ရှိတာပေါ့နော်။ အဲဒီခွေးတွေကို နည်းနည်း အကဲခတ်ကြည့်မိတယ်။ ခွေးတွေကို အကဲခတ်ကြည့်တဲ့ အခါ တချို့ခွေးက နေတာထိုင်တာ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ရှိတယ်၊ အညစ်အကြေးတွေဆိုရင် ပြောင်နေတဲ့ လမ်းပေါ်မှာမစွန့်ဘူး၊ အမှိုက်ပုံတို့ တောထဲတို့ သွားစွန့်တယ်။ ဘယ်တော့မှ ပြောင်တလင်းနေတဲ့ နေရာမှာ မစွန့်ဘူး၊ အဲဒီခွေးမျိုးကိုလည်း တွေ့ရတယ်။

အဲ၊ တချို့ခွေးကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ လမ်းဆိုလို့ရှိရင် အလယ်ခေါင်မှာ လာပုံတယ်၊ တစ်ခါတစ်လေကျတော့ လှေခါးအထက် ခြေသုတ်ခုံပေါ်မှာ လာပြီး မစင်စွန့်သွားတယ်။ တစ်ခါတစ်လေကျတော့ ဘုရားရင်ပြင်မှာလာပြီး မစင်စွန့်တယ်။ ကောင်းပေ့

www.dhammadownload.com

ဆိုတဲ့နေရာမှာ မစင်စွန့်တဲ့ခွေးမျိုးကလည်း ရှိတယ်၊ ဒါလည်း စရိုက်ပဲပေါ့နော်။

ကိုရင်တွေ ဆွမ်းခံသွားတဲ့အခါ နောက်ကပါလာတဲ့ ခွေးမလေးတစ်ကောင် ကျောင်းကိုလိုက်လာတယ်၊ အဲဒီခွေးမလေးကလှတယ်။ ခွေးပေမယ့်လို့ ရုပ်ချောတဲ့ခွေး ရှိတယ်၊ ရုပ်ဆိုးတဲ့ခွေးရှိတယ်။ အဲဒီခွေးမလေးက ဝဝတုတ်တုတ် ဖြူနက်ကျားလေးဆိုတော့ သူ့ကို မိချောလို့ နာမည်ပေးထားကြတယ်။ အဲ-အဲဒီခွေးမလေးက သဘော အတော်ကောင်းတယ်။ ဘယ်သူ့တွေ့တွေ့ အမြီးပြုတ်ကျမတတ် ယမ်းရှာတယ်။ နားရွက်ကလေးစွင့်ပြီး အမြီးယမ်းပြီးတော့ လူတွေကို နှုတ်ဆက်တာ၊ မေတ္တာရှိကြောင်းပြတာ။ တစ်ရက်တော့ သူ့ကို ခွေးကြီးတွေကိုက်မှာစိုးလို့ သူထွက်လို့မရတဲ့၊ ဘေးကခွေးတွေလဲ ဝင်လို့မရတဲ့အထဲမှာ တံခါးပိတ်ပြီးတော့ထားတာ၊ အော်နေတယ်၊ တံခါးလည်း ဖွင့်ထုတ်လိုက်ရော ဘယ်ပြေးတုန်းဆိုတော့ တောထဲပြေးတာ။ နောက်ဖေးသွားချင်လို့။ ဩော်-တချို့ခွေးဆိုလို့ရှိရင်

www.dhammadownload.com

အဲဒီထဲမှာပဲ စွန့်ပစ်လိုက်မှာပေါ့။ မစွန့်ဘူး၊ ဒါ ခွေးပေမယ့်လို့ စရိုက်မတူဘူးနော်။ ညစ်ပတ်တဲ့ခွေးရှိတယ်၊ မညစ်ပတ်တဲ့ခွေး ရှိတယ်။ သဘောကောင်းတယ်၊ သန့်ရှင်းတယ်၊ နေတာထိုင်တာ လူတကာကို မျက်နှာချို့သွေးတယ်။

ကျောင်းတည်ကာစတုန်းက ခွေးနှစ်ကောင် ရောက်လာဖူးတယ်၊ တစ်ကောင်ကို မော်စီလို့ နာမည်ပေးပြီး တစ်ကောင်ကိုတော့ ကျော်ကီလို့ နာမည်ပေးထားတယ်။ အဲဒီ ခွေးနှစ်ကောင်ဟာလည်းပဲ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် စရိုက်ချင်းမတူဘူး။ မော်စီဆိုတဲ့ခွေးက ထမင်းဟင်းတွေ ချက်ထားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သူက အဲဒီထမင်းအိုးတွေနားမှာ အိပ်ပြီးတော့ စောင့်တာပဲ၊ ဒါ သူ့ဂျူတီပဲ။ ကျီးကန်းတွေ ဘာတွေ ငှက်တွေ မလာနဲ့၊ လူတွေမလာနဲ့၊ မဆိုင်တဲ့လူတွေ အနားကပ်ရင် သူက ဟိန်းတာ။ သူ့ကို ဘယ်သူမှ တာဝန်ပေးတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့ဂျူတီ။ ဒါ ခွေးတွေရဲ့ အမူအကျင့်ကို အကဲခတ်ကြည့်တာနော်။ သင် ပေးထားတဲ့ခွေး

www.dhammadownload.com

မဟုတ်ဘူး။ နောက် ကျောင်းကို ဧည့်သည်တွေဘာတွေ လာရင် သူက သိပ်ခင်တတ်တယ်။ ဧည့်သည်လာတဲ့ အခါ ဧည့်သည်အပြန်ကို လိုက်ပို့ရမှ သူက ကျေနပ်တာ။ ဒါလည်း သူ့စရိုက်ပဲ၊ သူ့ဝါသနာတစ်ခုပဲ။

တစ်ခုတုန်းကတော့ အဲဒီခွေးကို ဧည့်သည်တွေ လာရင် လိုက်လိုက်ပို့လွန်းလို့ဆိုပြီးတော့ ဧည့်သည် ပြန်ခါနီးမှာ ကြိုးနဲ့ချည်ထားတယ်။ ဧည့်သည် ပြန်တဲ့အခါ လိုက်မပို့ရလို့ သူခုန်ပေါက်နေတာ။ ကြိုးလဲ ဖြုတ်လွှတ်လိုက်ရော ကျောင်းပေါက်ထိအောင် ပြေးသွားတယ်၊ ဧည့်သည်နောက် လိုက်သွားလိုက်သေးတယ်။ ဒါလည်း သူ့ရဲ့ဝါသနာစရိုက်လို့ပဲ ပြောရမှာပဲ။

နောက် ဂျော်ကီဆိုတဲ့ခွေးကတော့ ဘာလုပ်တုန်း ဆိုတော့ အစာအာဟာရလေးစားလို့ သူစားနေတဲ့အခါမှာ တခြားခွေးလာစားရင် မကိုက်ဘူး၊ ဖယ်ပေးတယ်၊ သဘောကောင်းပုံက။ အဲ-သူဝနေတယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်တတ်တုန်းဆိုရင် ထမင်းခဲလေး ချီချီပြီးတော့ မြေကြီးကိုယက်ပြီး အဲဒီထမင်းခဲကို မြေကြီးထဲမြှုပ်ပြီးတယ်၊

www.dhammadownload.com

သိမ်းတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိတယ်။ သူဆာရင် ဖော်စားဖို့ဆိုပြီး။ မတူညီတဲ့ သဘောလေးတွေကို ပြောပြတာပါ။ ဒါ တိရစ္ဆာန်တောင်မှပဲ ဒီအမူအကျင့်လေးတွေရှိတယ်၊ ဒါ သတိထားမိတဲ့အချက်ပဲ။

နောက် ကျောင်းမှာ ခွေးတစ်ကောင်ရှိသေးတယ်၊ ရုပ်တော်တော်ဆိုးတယ်။ ဘယ်အခါဖြစ်ဖြစ် သူက မြင်လို့ရှိရင် ကျောင်းကဘုန်းကြီးတွေလည်း ဟောင်တာပဲ၊ ဟိန်းတာပဲ။ ကျောင်းကမှန်းလည်းမသိ၊ အဝေးကလာမှန်းလည်းမသိ။ လူမြင်တာနဲ့သူက ဟောင်တယ်၊ ဟိန်းတယ်။ ကျောင်းမှာနေပြီး ကျောင်းဘုန်းကြီးကို ဟောင်တယ်ဆိုတဲ့ခွေးဟာ ဘယ်ဟုတ်တော့မလဲနော်။ အဲဒီခွေးကလည်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒီတော့ သူက လူမြင်တိုင် မျက်စောင်းထိုး၊ ဘယ်သူမြင်မြင် မြင်လိုက်တာနဲ့ မျက်စောင်းထိုးတယ်၊ ဟိန်းတယ်။ အဲဒီတော့ ခဲနဲ့ပဲအထုခံနေရတယ်။ အဲဒီခွေးကက ဒေါသစရိုက်ရှိတဲ့ ခွေးတစ်ကောင်ပဲ။

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ ခွေးတွေကို အကဲခတ်ကြည့်မယ်ဆိုလို့ ရှိရင် ဒါဟာ ဘဝါ ဘဝက အကျင့်ကြီးတစ်ခုတွေ ပါလာတဲ့သဘောရှိတယ်လို့ ဒီလိုယူဆရတယ်။ လူတွေလည်း တူတူပဲလေ၊ လူတွေလည်းကြည့်။ ခပ်တည်တည်နေတတ်တဲ့သူရှိသလို ပြောင်ချော်ချော် လုပ်တတ်တဲ့သူလည်း ရှိတာပဲနော်။ ပညာကြိုးစားတဲ့သူရှိသလို ပညာကို တန်ဖိုးမထားဘဲနဲ့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိတယ်။ ကြိုးစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိသလို ပျင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိတယ်နော်။ လူမှာလည်းပဲ အမူအကျင့်တွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘူးတဲ့။ စိတ်တိုတဲ့သူရှိတယ်၊ စိတ်ရှည်တဲ့သူရှိတယ်နော်။ တချို့ကျတော့ ထစ်ခနဲဆို စိတ်ကတိုပြီ၊ ထစ်ခနဲရှိ စိတ်ကတိုပြီ၊ စိတ်မတိုသင့်တဲ့နေရာတောင် စိတ်ကတိုသေးတယ်။ လူတွေမှာလည်းပဲ ဒေါသစရိုက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရာရာမှာ အင်မတန်မှ စိတ်တိုတယ်။

စစ်ကိုင်းမှာ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးရှိတယ်၊ အဲဒီဆရာတော်ကြီးက စိတ်အင်မတန်တိုတယ်၊ သူစိတ်တို

www.dhammadownload.com

တာက ထိန်းလို့မရလောက်အောင်တိုတယ်၊ အိမ်တစ်အိမ်ကို ဆွမ်းစားကြွသွားတဲ့အခါကျတော့ အိမ်ကိုသူက အရင်ရောက်နေတယ်၊ ရောက်နေတော့ အချိန်တန်တဲ့အခါ ဒိုပြင်ဘုန်းကြီးတွေက နောက်ကျနေတယ်၊ မရောက်နိုင်ဘူး။ မရောက်နိုင်တဲ့အခါကျတော့ မင်းတို့ ဆွမ်း စားရမှလားဆို ထပြန်သွားတယ်နော်။ စောင့်ရလို့ စိတ်တိုတယ်၊ အဲဒါ တကယ်ရှိတာနော်။ တကယ်ရှိတာ။ ထစ်ခနဲဆိုရင် စိတ်တိုပြီးသားပဲ။

အဲဒီတော့ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ်ကိုယ်ကို စိတ်တိုတတ်သလား၊ စိတ်ရှည်တတ်သလား၊ လောဘတွေများသလား၊ လောဘတွေနည်းသလား၊ သို့မဟုတ် ကိုးရိုးကားယား စိတ်ရဲ့အတွေးတွေဟာ မသေမချာတွေဖြစ်သလားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကဲခတ်ရတယ်။ အကဲခတ်ပြီးတော့ ဒီဘဝမှာ ဒေါသတွေများနေလို့ရှိရင် မေတ္တာပွားပြီးတော့ လျော့ချရတယ်၊ ကိုယ့်စရိုက်ကို ကိုယ်ပြင်မှပဲ ဖြစ်တယ်တဲ့။ ကိုယ့်စရိုက်ကို

www.dhammadownload.com

ကိုယ်မပြင်ဘူးဆိုရင် ဘဝရောက်တိုင်း အကျင့်ပါသွားမှာပဲ။

တိရစ္ဆာန်တွေမှာလဲကြည့်လေ၊ တိရစ္ဆာန်ထဲမှာ သဘောကောင်းတဲ့အကောင်ရှိတယ်၊ နွားပဲကြည့်လိုက်ဦး၊ နွားတိုင်းသဘောကောင်းတယ်လို့ မအောက်မေ့လိုက်နဲ့၊ တချို့နွားက သဘောကောင်းတာရှိတယ်၊ တချို့နွားက တရှူးရှူးနဲ့ ဟိုခွေ့ချင် ဒီခွေ့ချင် တအားရှိတာ။ အနိုင်ကျင့်ချင်တဲ့နွားလည်း ရှိတာပဲ၊ ခွေးလည်း ထို့အတူပဲ၊ သဘောကောင်းတဲ့ခွေးရှိတယ်၊ သဘောဆိုးတဲ့ခွေးရှိတယ်။ ဒါ အကျင့်တွေပါသွားတာ။

သို့သော် ကျားတွေ ခြင်္သေ့တွေကျတော့ သဘောကောင်းတဲ့ကောင် သိပ်ရှိပုံမပေါ်ဘူး။ နဂါးတွေကလည်း သဘောကောင်းတဲ့ကောင် သိပ်ရှိပုံမပေါ်ဘူး။ ဒေါသကြီးတဲ့သူတွေက သေလို့ရှိရင် နဂါးဖြစ်မယ်၊ ကျားဖြစ်မယ်၊ ခြင်္သေ့ဖြစ်မယ်၊ မြွေဖြစ်မယ်နော်။ အမြဲတမ်း တရှူးရှူးနဲ့နေတဲ့ အကောင်တွေ။ ထစ်ခနဲရှိ ဒေါသ။

www.dhammadownload.com

အဲသလိုဘဝမှာ အဖြစ်များတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း လူဖြစ်လာလို့ရှိရင် အဲဒီအတိုင်းပဲနေမှာပဲ။ ဒေါသစိတ်တွေ များပြီးတော့ တရှူးရှူးနဲ့ဖြစ်တာ။ အဲဒါကြောင့် မို့လို့ အဋ္ဌကထာထဲမှာ နဂါးဘဝကလာတဲ့သူ၊ မြွေဘဝက လာတဲ့သူ၊ ခြင်္သေ့ဘဝကလာတဲ့သူ၊ ကျားဘဝက လာတဲ့သူ၊ ကျားသစ်ဘဝကလာတဲ့သူ။ သတ္တဝါတွေကို ကိုက်စားတတ်တဲ့ဘဝက လာတဲ့သူတွေဟာ ဒေါသစရိုက်ရှိတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ ဒါလည်း အလေ့အကျင့်ကြီးတစ်ခု ရသွားတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒီစရိုက်ဆိုတာ ကိုယ်သိတတ်တဲ့ဘဝမှာ ကိုယ့်စရိုက်ကို လျော့ချရတယ်။ မလျော့ချဘူး၊ မပြင်ဆင်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဒီစရိုက်ကြီးဟာ သံသရာကြီးမှာ ပါသွားမှာပဲ။ ပါသွားလို့ရှိရင် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်နဲ့ ဘဝမှာ ဒီစရိုက်ဆိုးကြီးနဲ့ပဲ ဒုက္ခတွေအမျိုးမျိုး တွေ့ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အခုလို သိတတ်တဲ့ဘဝလေးမှာ စရိုက်တွေကို ပြင်ဖို့လိုအပ်တယ်လို့ "စရိုက်နဲ့ ဝါသနာ"။

www.dhammadownload.com

ဝါသနာဆိုတာ ပယ်ဖို့စက်

ဝါသနာဆိုတာကျတော့ စရိုက်ကပြင်လို့ရပေမယ့် ဝါသနာဆိုတဲ့ ကိလေသာရဲ့သတ္တိကတော့ ဘုရားဖြစ်မှ သာလျှင် အကြွင်းမဲ့ဖယ်ရှားပစ်လို့ရတယ်။ ရဟန္တာတောင်မှ ဝါသနာကို အကုန်ဖယ်ရှားလို့ မရဘူးတဲ့။ ဝါသနာဟာ ရဟန္တာတွေ ဖယ်လို့မရဘူးဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းလေးတစ်ခုကို မှတ်သားဖို့ လိုအပ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တုန်းက 'ဒေဝဒတပိယ' နတ်တွေက ချစ်ခင်ကြည်ညိုတဲ့နေရာမှာ အင်မတန်မှ ထူးချွန်တဲ့ ရဟန္တာကြီးတစ်ပါးရှိတယ်။ သူ့ရဲ့ ဘွဲ့က **"ဝိသိန္နဝစ္ဆ"** လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီကိုယ်တော်ကြီးဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာမဖြစ်ခင် သို့မဟုတ် သာသနာ့ဘောင်မဝင်ခင်တုန်းက သူက ဝိဇ္ဇာမိုရ်ကြီး။ ခုခေတ်စကားနဲ့ ပြောရင် ဘိုးတော်ပေါ့နော်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဘိုးတော် ဝိဇ္ဇာမိုရ်က တကယ်အစွမ်းသတ္တိရှိတယ်နော်။ မန္တန်အတတ်တွေကို သူကတတ်လို့ သူတစ်ပါးရဲ့စိတ်ကို

www.dhammadownload.com

သိတယ်။ အကြောင်ကိုသိတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ အကြံ၊ သူတစ်ပါးရဲ့စိတ်ကို အတတ်ဟောနိုင်တယ်။ အတတ်ဟောရုံတင်မကဘူး၊ သူက ကောင်းကင်ပျံနိုင်တယ်။ အဲဒီစွမ်းအား(၂)ခုရှိတယ်။ မြန်မာပြည်မှာလည်း ယုံချင်ယုံ မယုံချင်နေ သူများစိတ်သိတယ်ဆိုတာ တချို့ရှိတယ်နော်။

ဘုန်းကြီးတို့ စစ်ကိုင်းမှာ ဘိုးတော်တစ်ယောက်က သူတတ်တဲ့အတတ်က ဘာတုန်းဆိုတော့ လူတစ်ယောက် သူ့ဆီကိုလာပြီဆိုရင် အိမ်ရောက်တာနဲ့ သူက ဘာတန်းပြောလဲဆိုရင် "ဘယ်ခုနှစ်၊ ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက် ဘယ်လမှာမွေးတာမဟုတ်လား" ဆိုတာပြောနိုင်တယ်နော်။ အဲဒါတော့ သူ့အတတ်ပဲလို့ပြောရမယ်။ သူ့ကို ဘယ်သူက ပြောပေးတယ်လို့ထင်လဲ၊ များသောအားဖြင့် အဲဒါမျိုးတွေက မွေးထားတဲ့ အကောင်တွေ ရှိတတ်တယ်။ မွေးထားတဲ့ အကောင်တွေက ကြိုတင်ပြီးတော့ သူ့ကို ဘယ်သူလာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီလူက ဘယ်ခုနှစ် ဘယ်လ ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက်မှာ

www.dhammadownload.com

မွေးတယ်ဆိုတော့ သူက အဲဒါလေးကို စာလေးနဲ့ရေး ပြီးတော့ ဒါ ခင်ဗျားမွေးတဲ့နေ့မဟုတ်လားတဲ့။ ဟော ဟိုလူက အံ့သြပြီး အထင်ကြီးကြီးသွားတယ်။ အဲဒီလို ဟာမျိုးလည်းရှိတယ်။ ဒီလို ထူးထူးခြားခြားတွေတော့ ရှိကြမှာပေါ့။ ဒီထက်တော့ ပိုပြီးထူးခြားမှာမဟုတ်ဘူး။ အံ့သြဖွယ်ရာ လောကဟာ ထူးဆန်းတာတွေတော့ ရှိတာပဲ။ တချို့က ယုံစရာကောင်းတယ်၊ တချို့က ယုံစရာ မကောင်းဘူး။

သို့သော် လောကလူတွေကတော့ သူပြောလူပြော ကို ယုံကြတာ။ ကိုယ်တွေ့ကိုယုံတဲ့သူ အင်မတန်နည်း တယ်။ အများပြောလို့ရှိရင် ယုံလိုက်ကြတယ်၊ ဟုတ် တယ်လေ၊ ယုန်လေးတစ်ကောင်က မြေပြိုလို့ သူပြေး လာပါတယ်ဆိုရင် ကျန်တဲ့သူတွေကလည်း ဟာ-ဟုတ် တယ်၊ မြေပြိုတာပဲလို့ ယုံကြတယ်။ တကယ်ပြိုတာ ဟုတ်မဟုတ် လေ့လာဆန်းစစ်ဖို့ မလုပ်ကြဘူး။ မြေပြိုပြီ ဆိုတာနဲ့ မြေပြိုသတဲ့၊ မြေပြိုသတဲ့နဲ့ ပြေးကြတာပဲ။ ပြောရုံနဲ့ ယုံကြတယ်။ ဒါ လူ့ရဲ့သဘာဝပဲ။ အများစုက

www.dhammadownload.com

ပြောတာနဲ့ပဲယုံလေ့ရှိတယ်။ ဝေဖန်ဆန်းစစ်ပြီးတော့ အမှန်ကိုတွေ့အောင် ရှာနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ နည်းတယ်တဲ့။

အဲဒီ **"ပီလိန္ဒဝစ္ဆ"** ဟာ ဂန္ဓာရီဝိဇ္ဇာအတတ် တတ်တယ်။ ဒီအတတ်ပညာတွေက အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ တစ်ချိန်တုန်းက ထွန်းကားခဲ့တယ်။ **ဝိဇ္ဇာမယိဒ္ဓိ** ဆိုတာ တကယ် ရှိခဲ့တာပေါ့နော်။ အဲဒီ အတတ်ပညာတွေနဲ့ သူတစ်ပါး စိတ်ကို သိတယ်။ ကောင်းကင်ကို ပျံနိုင်တယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ သူက ဘုန်းတန်ခိုးတွေကြီးပြီးတော့ သူ့ကို ကိုးကွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အင်မတန်မှများတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရား ရောက်သွားတယ်။ ဘုရားလည်း ကြွလာရော သူ ကောင်းကင်ပျံလို့လည်းမရဘူး၊ သူများစိတ်ကိုလည်း မသိတော့ဘူး။ အဲဒီမှာ သူစဉ်းစားတယ်၊ ရဟန်းဂေါတမ ရောက်လာကတည်းက ငါ ကောင်းကင်ပျံတက်လို့လည်း မရဘူး၊ လူတွေရဲ့စိတ်ကိုလည်း ငါမသိနိုင်တော့ဘူး။ ငါကြားဖူးတယ်၊ စူဠ ဂန္ဓာရီဝိဇ္ဇာအတတ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မဟာဂန္ဓာရီ

www.dhammadownload.com

ဝိဇ္ဇာကြီးတွေ ရောက်လာလို့ရှိရင် သူတို့က သူတို့အတတ်ပညာတွေဟာ အကုန်လုံး သိမ်းချုပ်ခြင်းခံလိုက်ရတယ်၊ သိမ်းယူခြင်း ခံလိုက်ရလို့ အတတ်ပညာတွေဟာ သုံးလို့မရတော့ဘူး၊ ဆိုလိုတာကတော့ သူတို့ထက် စွမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရောက်လာလို့ပေါ့။

ရဟန်းဂေါတမဟာ မဟာဂန္ဓာရီဝိဇ္ဇာအတတ်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဖြစ်လိမ့်မယ်။ သူ့ဆီမှာ ငါက မဟာဂန္ဓာရီဝိဇ္ဇာအတတ် သွားသင်မယ်ဆိုပြီး သွားတာလေ။ ဘုရားဆီရောက်တဲ့အခါကျတော့ အေး-တို့လို သက်နိုးဝတ်ရင်တော့ ပေးမယ်လို့ပြောတော့ သူသက်နိုးဝတ်တာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားဟောတော့ အဲဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို မန္တန်ရဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုအနေနဲ့ သူကျင့်တာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီကိုယ်တော်ကို **"ဝိလိန္ဒဝစ္ဆ"** လို့ခေါ်တယ်။

သူ့မှာ ဝါသနာအကျင့်ဆိုးကြီးတစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် လူမြင်လို့ရှိရင် **'ဝသလ'** လို့ခေါ်တဲ့ စကားလုံး၊ သူသုံးတဲ့ စကားလုံးက အင်မတန်မှရိုင်းတယ်၊ **'ဝသလ'**

www.dhammadownload.com

ဆိုတာ သူယုတ်မာ၊ ငယုတ်မာလို့ပြောတာ။ လူမြင်ရင် ဟော့-လူယုတ်မာလို့ခေါ်တာ။ ကဲ-ကိုယ့်ကို လူယုတ်မာလို့ လာခေါ်ရင် ဘယ့်နှယ်နေပါမလဲနော်။ လောက လူတွေဟာ အကျင့်ကြီးတွေ ပါနေတတ်တယ်၊ သတိထားစရာနော်။ ရဟန္တာဖြစ်ပေမယ့်လို့ သူဟာ နှုတ်ကျိုးနေတာ၊ လူမြင်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဟော့-ငယုတ်မာလို့ ဒီလိုခေါ်တာ၊ ဘယ်သူ့ဖြစ်ဖြစ် နှုတ်ဆက်လို့ရှိရင် လူယုတ်မာလို့ခေါ်ပြီး နှုတ်ဆက်တယ်။

အဲဒီလို မဖြစ်နိုင်ဘူး မထင်နဲ့၊ ဘုန်းကြီးတို့ ကိုယ်တိုင် စစ်ကိုင်းမှာ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး တွေ့တယ်၊ တောအရပ်ကဆရာတော်ကြီးပေါ့။ အဲဒီ ဆရာတော်ကြီးလည်းပဲ ဒီလိုအကျင့်ရှိတယ်။ လူမြင်လိုက်တာနဲ့ သူက ဘာလုပ်လဲဆိုရင် ဆဲပြီးတော့ နှုတ်ဆက်တာ။ "ဟကောင်ကြီး၊ မသေသေးဘူးလား" တဲ့။ ဘယ်သူ့ဖြစ်ဖြစ် 'ငါမသား' မသေသေးဘူးလားနဲ့ နှုတ်ဆက်တာ။ သူနှုတ်ဆက်တာက မသက်သာဘူးလေ။ ဘယ်သူ့ဖြစ်ဖြစ် သူနှုတ်ဆက်ရင် ဘယ်တော့မှ

www.dhammadownload.com

ချိုချိုသာသာနှုတ်ဆက်တာ မမြင်ဘူး၊ ဆဲပြီးတော့ နှုတ်ဆက်တာ။ အဲဒီကိုယ်တော်ကြီးကို တွေ့ဖူးတယ်၊ ဆဲ နှုတ်ဆက်တာ။

အဲဒီတော့ အဲဒီလို ဒီ **ရှင်ပိလိန္ဒဝစ္ဆ** ကလည်းပဲ လူမြင်လိုက်တာနဲ့ လူယုတ်မာလို့ သူကပြောတယ်။ တစ်ခါတုန်းက အဖြစ်အပျက်တစ်ခုရှိတယ်၊ လှည်း သမားတစ်ယောက် စျေးသွားရောင်းမလို့ ပိတ်ချင်းသီး တွေကို လှည်းနဲ့တင်လာတယ်။ **ရှင်ပိလိန္ဒဝစ္ဆ** နဲ့ တိုးတဲ့ အခါကျတော့ ရဟန္တာပေမယ့်လို့ သူက အငြိမ်မနေဘူး၊ ဝါသနာ။ 'ဟဲ့-ငယုတ်မာ၊ လှည်းနဲ့ ဘာတွေတိုက်လာ တုန်း'၊ ဟိုလူကလည်း အချောင် 'ငယုတ်မာ' လို့ ခေါ်ခံ လိုက်ရတော့ ဘယ်ကြိုက်မလဲ။ အဲဒါနဲ့ ဘုပြောတဲ့ အနေနဲ့ သူက ပြောလိုက်တာ၊ 'ကြွက်ချေးတွေ ကိုယ်တော်' လို့ ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ 'ကြွက်ချေး ဆိုလည်း ကြွက်ချေးပေါ့ဟယ်' တဲ့။ စျေးရောက်တော့ အဲဒီပိတ်ချင်းသီးတွေက အကုန် ကြွက်ချေးတွေဖြစ်နေ တယ်။ အဲဒီကျတော့မှ ငိုချင်းချပြီး ဟာ-ငါ သယ်လာ

www.dhammadownload.com

တုန်းက ပိတ်ချင်းသီးတွေပါ။ အခု ဈေးရောက်တော့ ဘယ့်နှယ်ကြောင့် ကြွက်ခြေးတွေ ဖြစ်ကုန်တာလဲ ဆိုတော့ အကြောင်းသိတဲ့ ဒကာတစ်ယောက်နဲ့တွေ့တဲ့ အခါမေးတယ်၊ "မင်း လမ်းမှာ ဘယ်သူနဲ့တွေ့ခဲ့တုန်း" ဆိုတော့ "ဟာ- ဟိုအပြောဆိုးတဲ့ ကိုယ်တော်ကြီး တစ်ပါးနဲ့ တွေ့ခဲ့တယ်၊ အဲဒီ အပြောဆိုးတဲ့ ကိုယ်တော်ကြီးက ဟဲ့-ငယုတ်မာ၊ နင့်ပေါ် ဘာတွေတုန်းလို့ မေးတော့ ကျုပ်ကလည်း စိတ်တိုတာနဲ့ ကြွက်ခြေးတွေလို့ ပြောလိုက်မိတယ်" "ဒါဆို **ရှင်ပိလိန္ဒဝစ္ဆ** နေမှာ၊ မင်း ဒီတစ်ခါမေးရင် ရိုရိုသေသေပြော၊ အဲဒီလမ်းအတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် ပြန်မောင်းသွား" **ရှင်ပိလိန္ဒဝစ္ဆ** နဲ့ ပြန်တိုးပြန်တယ်။ ပြန်တိုးတဲ့အခါမေးပြန်တယ်။ "ဟဲ့-ငယုတ်မာ၊ ဘာတွေသယ်လာတာလဲ" "မှန်ပါ့ဘုရား၊ ပိတ်ချင်းသီးတွေပါဘုရား" ဆိုတော့ "အေး-ပိတ်ချင်းသီး ဆိုလည်း ပိတ်ချင်းသီးပေါ့" တဲ့။ အဲဒီတော့မှ ပိတ်ချင်းသီး ပြန်ဖြစ်သတဲ့။

www.dhammadownload.com

ရဟန္တာတောင်မှပဲ ဝါသနာမစွန့်ဘူး။ ဒါက စာထဲမှာပါတာ။ စာထဲမှာ မပါဘဲနဲ့ လူပြောသူပြော ပြောနေကြတာလေးတစ်ခုရှိသေးတယ်၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ ပတ်သက်တာ။ ဒါက စာထဲမှာပါတဲ့ဟာလည်း မဟုတ်ဘဲ ဘယ်သူက ကြံဖန်ပြီးတော့ ပြောသလဲမသိဘူး။

ဆွမ်းစားပင့်တာ၊ လမ်းမှာ ရေအိုင်လေးတွေ၊ ရေပွက်လေးတွေတွေ့တော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက 'ခုန်ခုန်' ပြီးတော့ သွားတယ်ဆိုလား။ ပထမရေတစ်ကွက် ခုန်သွားတယ်၊ နောက်ကလိုက်လာတဲ့ဒကာက 'ဟင်၊ ရဟန္တာဆိုပြီး ကျွန်မရပါလား'၊ နောက်တစ်ကွက်ထပ် ခုန်ပြန်တယ်၊ 'ဟ-ရဟန္တာက ကျွန်မရပါလား၊ ဒီတစ်ခါ ခုန်ရင်တော့ ဆွမ်းစားမပင့်တော့ဘူး'၊ အဲဒီလိုစိတ် ပေါ်သွားတဲ့အခါကျတော့ နောက်တစ်ကွက်ကျတော့ မခုန်တော့ဘူးတဲ့။ ဒါကတော့ စာထဲပါတာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဘယ်သူကနေ လျှောက်ပြောသလဲတော့မသိဘူး။ သို့သော် ရဟန္တာ မပယ်ဘူးဆိုတာတော့ မှန်တယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

ရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာထဲမှာပါတဲ့ မှတ်တမ်းတွေက အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ အများပေါ်မှာ အင်မတန်မှကြင်နာတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ ထိပ်တန်း သာဝကကြီးတစ်ပါးပဲ။ သို့သော် ရဟန်းတော်တွေပေါ်မှာ အလွန်ကြင်နာတယ်၊ နံနက်ဆွမ်းခံဝင်ပြီဆိုရင် တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆွမ်းခံ ဝင်သွားကြသော်လည်း ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က အဲဒီလို မလုပ်ဘူး၊ တစ်ကျောင်းလုံး လှည့်ပတ်ကြည့်တယ်၊ လှည့်ပတ်ကြည့်ပြီး တံမြက်စည်းမလှဲရသေးဘူးဆိုရင် လှဲထားခဲ့တယ်၊ သင်္ကန်းတွေ မခေါက်ဘဲနဲ့ ကိုးရိုးကားယား လုပ်ထားခဲ့တယ်ဆိုရင် ခေါက်ပေးထားခဲ့တယ်။ အဲ-နေမကောင်းထိုင်မသာတဲ့ ကိုယ်တော်တွေတွေ့လို့ရှိရင် ဝင်ပြီး နဖူးလေးစမ်းမေးလို့ ဘာစားချင်တုန်းမေးပြီး ဟော- ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်တယ်၊ ဒါ ရှင်သာရိပုတ္တရာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုပဲ။ အင်မတန်မှ စိတ်နေသဘောထား နူးညံ့တယ်။

www.dhammadownload.com

ရှင်မောဂ္ဂလာန်ကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ ဝါသနာပါတာကိုပဲကြည့်ဦး၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ပညာမှာ ဝါသနာပါတယ်၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် စူးစူးစမ်းစမ်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်တယ်။ ရှင်မောဂ္ဂလာန်ကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ သမာပတ်တွေဝင်စားပြီး၊ သမာဓိစွမ်းအားတွေလုပ်ပြီး တန်ခိုးပဲ ဖန်ဆင်းနေတာ သူ့ဝါသနာ။ အဲဒီတော့ တန်ခိုးဖန်ဆင်းတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အမျိုးမျိုးလုပ်ကြည့်နေတာပဲလေ။ ရှင်မောဂ္ဂလာန်ကတော့ နည်းနည်း စိတ်တိုတဲ့သဘော ရှိတယ်ပေါ့။

ဒေါသနဲ့စိတ်တိုတာတော့မဟုတ်ဘူး၊ ဝါသနာအရသူက စိတ်ဆတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ထင်ရတယ်။ တစ်ခါတုန်းက မြတ်စွာဘုရား ဩဝါဒပါတိမောက် ဂါထာတွေကို ရွတ်ဆိုပြီး ဩဝါဒပေးတယ်။ သံဃာတွေအားလုံးစုဝေးရောက်ရှိနေတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက တရားပလ္လင်ပေါ်မှာထိုင်ရင်း ဩဝါဒမပေးဘဲနဲ့ ငြိမ်နေလိုက်တာ ပထမယာမ် ကုန်သွားတယ်၊ ရှင်အာနန္ဒာက "အရှင်ဘုရား၊ ထိုင်နေတာကြာပါပြီ၊ သံဃာတွေ ဩဝါဒ

www.dhammadownload.com

ပေးတော်မူပါ" ဆိုတော့ ဘာမှမပြောဘူး၊ ငြိမ်နေတယ်။ သန်းခေါင်ကျော်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ရှင်အာနန္ဒာက တစ်ခါထပ်လျှောက်တယ်။ နောက်ဆုံး ပစ္ဆိမယာမ် မိုးလင်းခါနီးရောက်တဲ့အခါ ရှင်အာနန္ဒာက "အရှင်ဘုရား၊ မိုးလင်းတော့မှာပါဘုရား၊ သံဃာတွေ တစ်ညလုံးထိုင်နေရတာ ဩဝါဒပေးပါ"ဆိုတော့ တစ်ခွန်းတည်းပဲပြောတယ်။ "အာနန္ဒာ၊ ပရိသတ် မစင်ကြယ်ဘူး"

အဲဒီတော့ ကျန်တဲ့ကိုယ်တော်တွေကတော့ ဒီအတိုင်း ငုတ်တုတ်ထိုင်နေကြတာ၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်က ထသွားလိုက်တယ်။ ပရိသတ်မစင်ကြယ်ဘူးလို့ဆိုလိုက်တာနဲ့ သူက စေတောပရိယအဘိညာဉ်နဲ့ ကိုယ်တော်တွေရဲ့စိတ်ကို လိုက်လံစူးစမ်းတယ်။ မဟုတ်တာ လုပ်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဟာ-ငါ့ပြောနေပြီဆိုပြီးတော့ ရင်ထဲမှာ ဒိတ်ခနဲဆိုတာလေးတော့ ရှိမှာပဲပေါ့။ ပရိသတ် မစင်ကြယ်ဘူးလို့ ဆိုလိုက်ကတည်းက သူ့စိတ်ထဲမှာတော့ ဟုတ်လား၊ ငါ့ကို ဘုရားသိသွားပြီလို့ဆိုပြီး ရင်ထဲမှာ

www.dhammadownload.com

ဖုတ်လှိုက် ဖုတ်လှိုက်တော့ ဖြစ်နေမှာပဲ။ အဲဒါ ရှင်မောဂ္ဂလာန်တွေ့သွားတယ်။ တွေ့သွားတော့ သူ့နား သွားပြီးတော့ ပခုံးကို လက်ကလေးနဲ့တို့ပြီးတော့ "ငါ့ရှင်၊ ဘုရားကမြင်နေပြီ၊ ဒီထဲမှာမနေနဲ့၊ ထွက်" ဟို ကိုယ်တော်က ငုတ်တုတ်ထိုင်နေတယ်၊ ဘာမှမပြော ဘူး၊ မသိချင်ယောင်ဆောင်နေတယ်။ အဲဒီကျတော့ တံခါးပေါက်ထိအောင်ဆွဲခေါ်သွားတာ။ ဆွဲခေါ်သွားပြီး တော့ အပြင်ဘက်ကို တွန်းထုတ်ပြီး အထဲက ဂျက်ထိုး ထားလိုက်တယ်။ ဂျက်ထိုးထားပြီးတော့မှ မြတ်စွာဘုရား ကို 'အရှင်ဘုရား၊ ပရိသတ် စင်ကြယ်ပါပြီဘုရား' တဲ့။ သြဝါဒကထာ မိန့်ကြားတော်မူပါလို့။ ဒါလည်း မှတ်တမ်းထဲမှာရှိတာပဲ။ အဲဒီတော့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိုလဲ သူတို့ရဲ့ဝါသနာ စရိုက်ကလေးတွေနဲ့ အကဲခတ် လို့ရတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်ပေါ့နော်။

တစ်ပါးနဲ့တစ်ပါး ဝါသနာလေးတွေ မတူကြဘူး။ အဲဒီတော့ ကောင်းတဲ့ဝါသနာပါရင်တော့ ကောင်းတာ ပေါ့။ မကောင်းတဲ့ဝါသနာ၊ မကောင်းတဲ့စရိုက်ကြီးတွေ

www.dhammadownload.com

အကျင့်ပါလာရင် ရဟန္တာတောင် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်တတ်သေးတယ်နော်။ အဲဒါကြောင့်မို့ ကောင်းတဲ့ စရိုက်ကလေးတွေကိုသာ မွေးမြူပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ စရိုက်တွေကို ဆက်လက်ပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းမထားဘဲနဲ့ ဖယ်ရှားဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်တဲ့။ ဒါ ရဟန္တာတောင် ဝါသနာ မစွန့်နိုင်ဘူးဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သာဓကတွေပေါ့။

စရိုက်ပြင်နည်း

ကဲ၊ ကောင်းပြီ၊ စရိုက်ကိုပြင်ချင်တယ်၊ ဘာနဲ့ပြင်မလဲ။ 'ရာဂစရိုက်' အလှအပတွေ သိပ်ကြိုက်တယ်နော်၊ မက်မောတယ်။ အဆင်းလှတာသဘောကျတယ်၊ အသံကောင်းတာ သဘောကျတယ်၊ အနံ့မွှေးတာ သဘောကျတယ်။ ဟင်းကောင်းကြိုက်တယ်၊ တွယ်တာမှုတွေအားကြီးတယ်၊ လောဘတွေအားကြီးတယ်၊ ဒီစရိုက်တွေ များလာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဘာနဲ့ဖျောက်ဖို့ကြိုးစားမလဲ၊ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း(၄၀)လို့ဆိုပြီး

www.dhammadownload.com

ထိုထိုကျမ်းဂန်တွေကနေထုတ်ပြီးတော့ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ အဲဒီထဲမယ် ရာဂစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အသုဘဘာဝနာ-မတင့်တယ်မှုကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှုအရေးကြီးဆုံးပဲ။ သူက ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ အမြဲတမ်း လှတယ်ချည့်ပဲ တွေးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုး။ အဲဒီတော့ မလှဘူး၊ မစင်ကြယ်ဘူးဆိုတာကို မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ပေါ့။ အဲဒါမှ သူ့ရဲ့တွယ်တာမှုတွေကို လျှော့ချနိုင်မှာ။ **အသုဘ ဘာဝေတဗ္ဗာ ရာဂဿ ပဟာနာယ**–ရာဂစရိုက်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့အတွက် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားပါတဲ့။

အေး၊ လူတွေက အသုဘလို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဟို-မသာအိမ်သွား အောက်မေ့နေတယ်နော်။ အသုဘဆိုတာ အသက်ရှင်နေတုန်းလည်းပဲ 'အသုဘ'၊ 'အသုဘ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးက မတင့်တယ်ဘူး၊ ရွံစရာကောင်းတယ်။ ကဲ-ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရွံစရာကောင်းမကောင်း ကိုးပေါက်ဒွါရကနေ ထွက်နေတာ

www.dhammadownload.com

တွေကို နမ်းကြည့်ပေါ့။ အတွင်းထဲမှာ မွှေးကြိုင်နေတယ် ဆိုတာ တစ်ခုမှမရှိဘူးနော်။

မျက်စိကထွက်ရင် မျက်ခွေး၊ နှာခေါင်းကထွက်ရင် နှပ်ခွေး။ (အမယ် နန်းတော်သူတွေကတော့ မျက်ခွေးကို 'မျက်ဝတ်' လို့ ခေါ်လိုက်သေးတာနော်။ နာမည်လေးကို လှလှပပထားပြီးတော့ ရွှံ့စရာမကောင်း အောင်လို့။) နှာခေါင်းကထွက်တော့ နှပ်ခွေး၊ နားက ထွက်တော့ နားဖာခွေးပေါ့။ အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်သမျှအရာတွေဟာ သိမ်းထားလို့ရတဲ့ဟာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး၊ မွှေးကြိုင်တယ်ဆိုတာလည်း တစ်ခုမှမရှိဘူး။ လူတွေ မွှေးကြိုင်တယ်ဆိုတာ ပြင်ပက ခေတ္တခဏ လိမ်းကျံထားတဲ့အနံ့ကမွှေးတာ၊ လူကမွှေးတာ မဟုတ် ဘူး။ စနိုးလိမ်းထားရင် စနိုးက၊ ပေါင်ဒါလိမ်းထားရင် ပေါင်ဒါက မွှေးတာနော်။ ရေမွှေးဆွတ်ထားရင် ရေမွှေး ကမွှေးတာ။ အဲဒါကို လူကမွှေးတယ်ထင်နေကြတာ။ အဲဒီတော့ လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မွှေးတယ်၊ ကြိုင်တယ် ဆိုတာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။ ဒါ စဉ်းစားဖို့ပြောတာနော်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလို စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်လာမယ်ဆိုရင် လှပတယ်၊ တင့်တယ်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့။ ရွံစရာကောင်းတယ်ဆိုတာတွေ တွေ့လာမှာပဲ။ အဲဒီလို ရွံစရာကောင်းတာတွေကို တွေးကြည့်ပြီးတော့ ရာဂစိတ်ကို ပယ်ဖျောက်ရမယ်တဲ့၊ တွယ်တာမှုတွေကို လျှော့ချရမယ်။ ဒါက ရာဂစရိုက်ကို ပြုပြင်တဲ့နည်းတစ်နည်းပေါ့နော်။

ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော၊ ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ဖျက်ချကြည့်လိုက်။ ဆံပင်ကလည်း ခေါင်းပေါ်နေတော့လှတယ်လေ၊ အဲဒီ ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်လေးတစ်ခုဟာ ထမင်းပန်းကန်ထဲရောက်သွားရင် ရွံစရာကောင်းတယ်၊ လူက အဲဒီကျမှ ရွံရကောင်းမှန်းသိတာ။ ခေါင်းပေါ်နေတုန်းကတော့ အရောင်အမျိုးမျိုးဆိုးပြီး အလှအပတွေလုပ်၊ အမွေးအကြိုင်တွေလိမ်း၊ ဒီလိုလုပ်ကြတယ်။ အဲဒီတော့ ခေါင်းပေါ်မှာရှိတဲ့ ဆံပင်နဲ့ ကျွတ်လာတဲ့ဆံပင်ဟာ အတူတူပါပဲ၊ အတူတူပဲ။ အဲဒီလို ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊

www.dhammadownload.com

ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတာတွေ သဘာဝရဲ့ မလှပ၊ မတင့်တယ်မှုတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးခြင်းဖြင့် **ရာဂစရိုက်**ကို လျှော့ချပေးလို့ရပါတယ်တဲ့။

ဒါဖြင့် **ဒေါသစရိုက်**ကိုတော့ ဘာနဲ့လျှော့ချရမလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ဒေါသဆိုတာ ဘယ်အာရုံပေါ်မှာမှ သူက ကြည်လင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အမြဲတမ်း မုန်းတီးမှုနဲ့ ဆက်ဆံနေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒေါသစရိုက်ကို ဖယ်ရှားဖို့ရာကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ မေတ္တာတရားကို ဖြစ်ပွားအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ **မေတ္တာ ဘာဝေ တမ္မာဒေါသဿ ပဟာနာယ** တဲ့။ အမုန်းတရားလို့ဆိုတဲ့ ဒေါသစရိုက်ပျောက်သွားအောင် မေတ္တာတရားကို မိမိရဲ့ရင်ထဲမှာ ဖြစ်ပွားအောင် ကြိုးစားပါတဲ့။ အမျှားအကျိုးကို လိုလားခြင်းဆိုတဲ့ မေတ္တာကို တည်ဆောက်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓိဟာ များစွာအကူအညီပေးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သည်းခံခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် မေတ္တာ

www.dhammadownload.com

တရားကို ထိန်းသိမ်းထားပြီး ဒေါသတရားကို ဖယ်ရှား နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

အဲဒီလို မကြိုးစားနိုင်လို့ အကျင့်ကြီးပါသွားပြီ ဆိုရင် လူဖြစ်ရင်လဲ လူစိတ်တိုကြီးဖြစ်တယ်၊ တိရစ္ဆာန် ဖြစ်ရင်လည်း ကျားတို့၊ ခြင်္သေ့တို့ ဒေါသကြီးတဲ့ အကောင်မျိုးတွေ သွားဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မဖြစ်ရ အောင် သိတတ်တဲ့ဘဝမှာ မေတ္တာတရား များများပွား ပြီးတော့ အဲဒီစရိုက် ပျောက်ဖို့ရာအတွက် ကိုယ့်ရဲ့ နှလုံးသားကို မေတ္တာတရားတွေနဲ့ ဆွတ်ဖြန်းပေးဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။

မောဟစရိုက် ပျောက်ဖို့ရာအတွက် ဘာလုပ်ရ မလဲ၊ တရားနာရမယ်။ မောဟစရိုက်ပျောက်အောင် တရားနာတယ်၊ နှလုံးသွင်းတယ်၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ တရားရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ရှုတယ်၊ လေ့လာတယ်၊ မေးမြန်းတယ်၊ ဆရာသမား တွေထံ ချဉ်းကပ်တယ်။ မသိတာတွေကို မေးတယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလို မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်း၊ သင်ယူခြင်း၊ မှတ်သား ခြင်းဖြင့် မောဟစရိုက်ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို ပညာရလာအောင် လုပ်တဲ့အခါမှာ အရေးကြီးတာက ဘာလဲလို့ဆိုရင် စိတ်ကလေး ငြိမ် အောင်နဲ့ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ သတိတရားတွေ ခိုင်မာလာ အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ သတိသမ္ပဇည ထားရမယ်၊ သတိရှိလာလို့ရှိရင် ပညာဟာ ရှိလာမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သတိကို ထူထောင်ပေးရမယ်။

အာနာပါန် မောဟစရိတဿ- မောဟစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ သတိလေးထားပြီး ထွက်လေ ဝင်လေလေးကို ရှုမှတ်ပွားများနေရမယ်၊ ဒီလိုနေမယ်ဆိုရင် မောဟ စရိုက် နည်းပါးသွားမယ်။ သတိရှိလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အသိပညာလည်းရတယ်၊ အသိပညာရအောင်လည်း ရရာ ရကြောင်းတွေကို ဆည်းပူးရတယ်၊ လေ့လာ ရတယ်၊ နာယူရတယ်၊ မှတ်သားရတယ်။ ဟော့-ဒီလို နည်းနဲ့ မောဟစရိုက်တွေ ပျောက်ကွယ်ပြီးတော့ သွားနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

စရိုက်ဆိုးတွေကို ဒီဘဝမှာပြင်ရင်ပြင်၊ မပြင်လို့ ရှိရင် သံသရာထဲမှာ စရိုက်ဆိုးတွေနဲ့ပဲ ကျင်လည်ကြရမှာဖြစ်တယ်။ လူ့ဘဝရောက်ရင်ပဲ စရိုက်ဆိုးတဲ့လူ၊ လောကလူတွေကြည့်လေ၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စရိုက်မှ မတူတာ။ စရိုက်ဆိုးတဲ့လူတွေရှိတာပဲ၊ စရိုက်ကောင်းတဲ့လူတွေရှိသလို စရိုက်ဆိုးတဲ့သူတွေရှိတာပဲ။ ဒီဘဝမှာ မပြင်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် နောင်ဘဝမှာလည်းပဲ အကျင့်ကြီးတွေ ပါသွားမှာပဲ။

အဲဒီ မကောင်းတဲ့အကျင့်ကြီးတွေ ပါသွားပြီဆိုလို့ ရှိရင် ဒီစရိုက်ဟာ နောက်ဆုံးမှာ ဖျောက်လို့မရနိုင်တဲ့ အဆင့်ထိအောင် ရောက်သွားပြီးတော့၊ အထုံဝါသနာကြီး ပါပြီးတော့ ဘုရားတောင်မှ ချွတ်ဖို့ရာခက်သွားတယ်။ ဥပမာမယ် ဖွတ်ဖို့လျှော်ဖို့ မလွယ်ကူတဲ့ လက်နှိုးစုတ်လို ဖြစ်သွားမှာပေါ့နော်။

မကောင်းတဲ့စရိုက်တွေ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ လွှမ်းမိုးသွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သံသရာထဲမှာ နစ်မွန်းသွားနိုင်တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ခုလို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့

www.dhammadownload.com

သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတဲ့အခါမှာ **ရာဂစရိုက်**ကိုလဲ လျော့ချဖို့ ကြိုးစားရမယ်၊ **ဒေါသစရိုက်**ကိုလဲ လျော့ချဖို့ ကြိုးစားရမယ်၊ မကောင်းတဲ့ **မောဟစရိုက်**ကိုလဲ လျော့ချဖို့ ကြိုးစားရမယ်၊ ကောင်းတဲ့စရိုက်တွေကိုတော့ ကြိုးထွားလာအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီးတော့ ပေးရမယ်လို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။ အခုလို တရားဓမ္မတွေကို နာယူမှတ်သားပြီးတဲ့ အခါ မိမိတို့ရဲ့ဘဝမှာ ကောင်းမြတ်တဲ့စရိုက်တွေ မွေးမြူခြင်းဖြင့် ကောင်းမြတ်တဲ့ဝါသနာတွေနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ထာဝရ ချမ်းသာတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာဖြစ်တယ်လို့ အားလုံးသဘောကျပြီး ဝါသနာတို့ စရိုက်တို့ကို ဖယ်ရှားနိုင်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းကို ကျင့်ကြကြိုးကုတ် အားထုတ်ကာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ယင်းဟာကွန်ဖျူးဆရာတော် ဒေါက်တာ အင်္ဂုန်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ပေးကြားအပ်သော တရားများကို အသံပု စာအုပ်၌ စောနာရှင်များကလေးကွန်းက စာမူများကို ဆရာတော်ကြီး ထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အခြိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ် ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလျှောခြိန်းထားသော ဓမ္မစာပေရပ်ရုံဌေးများ အသုံးပြု လွှက် စာအုပ်ထဲများ ဖိုက်နိုပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန်ဝေလျှောခြိန်းလိုပါက တော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်စသော ဌာနများ

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

၂။ ဦးဘပိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇)၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ ဓမ္မဇ္ဈဟာ သာသနမာမကာအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အာဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၂၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

၅။ ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၇၂၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀

www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပတ္ထာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပတ္ထာန်းမြတ်ဒေသနာ

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 စိတ်ခွန်းအား
၁၂။ ရုစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

www.dhammadownload.com

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

www.dhammadownload.com

၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသီလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အများမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကခံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြုံခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်များ အမြင်များ
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘောဇ္ဈင်္ဂ၇ချ
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နလုံးသွင်းတရား

www.dhammadownload.com

၆၃။ နိဗ္ဗာန်ရုံးသူ
၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရွာ
၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
၇၃။ ရွာဖွေခြင်းနှင့် ရှိရှိခြင်း
၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိသာ
၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြု၍ ထာဝရချမ်းသာမည်
၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း
၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ
၇၉။ ဒဏ္ဍိဏဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
၈၂။ အနတ္တလက္ခဏသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

www.dhammadownload.com

၄၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
၄၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ဝိုက်ခြင်း
၄၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ
၄၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား
၄၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
၄၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
၅၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
၅၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ
၅၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ
၅၃။ စရိုက်နှင့်ဝိသနာ

www.dhammadownload.com

www.dhammadownload.com

www.dhammadownload.com

