www.dhammadownload.com



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

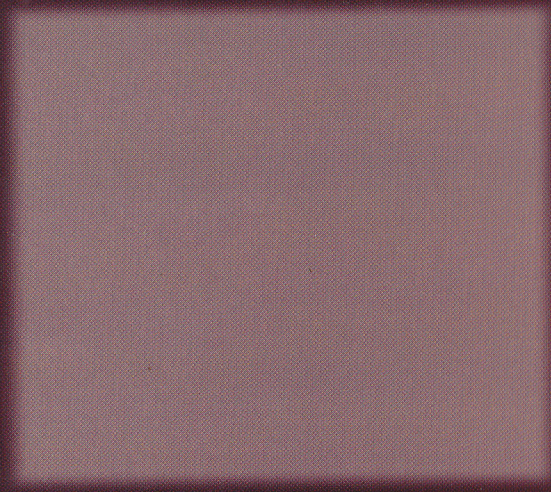
အမှတ်စဉ်(၇၁)

အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကောင်းအောင်ပြင်

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်



နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဓမ္မ။ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း
အမှတ်(၀၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကောင်းအောင်ပြင်



www.dhammadownload.com

ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်
ကောင်းအောင်ပြင်

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄ ခုနှစ်၊ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလပြည့်ကျော်(၆)ရက်၊ ၂၅-၁-၂၀၁၂။ ရန်ကုန်တိုင်း၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ အမှတ်(၄)ရပ်ကွက်၊ သုမင်္ဂလာလမ်း၊ ကေတုမာလာရိပ်သာ မိသားစုတို့၏ ပဌမအကြိမ်မြောက် ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ ဟောကြားတော်မူသည်။

လောကလူတွေမှာ အရေးကြီးဆုံးက ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အချိန်မှာမှ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင် မပြင်လိုက်နိုင်ဘူးဆိုရင် နောင် ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့ဆိုတာ တော်တော်ခဲယဉ်းသွားလိမ့်မယ်။ လောကမှာ ရုပ်ကိုပြုပြင်ကြတာတော့ ခေတ်ကာလမရွေး၊ ဒေသ

www.dhammadownload.com

မရွေး ပြုပြင်နေကြတာပဲ။ လူတွေက မိမိရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် မလှ,လှအောင်၊ မဝ,ဝအောင်ဆိုတာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပြင်နေကြတာ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ပြင်တာ အားမရလို့ ပြုပြင်တဲ့ဌာနတွေ ဗျူတီပါလာတို့ ဘာတို့သွားပြီး ပြင်နေကြတာပဲနော်။

ဒီတော့ လောကမှာ လူတွေဟာ ဘာတွေလုပ်နေသလဲလို့ စဉ်းစားကြည့်ရင် ပြင်နေကြတာပဲ။ အများစုက ဘာတွေပြင်နေတာတုန်းလို့ မေးကြည့်လိုက်ရင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကောင်းအောင် ပြင်နေကြတာပဲ မဟုတ်လား။ Physical Body လို့ခေါ်တဲ့ လို့ခေါ်တဲ့ အပြင်ပန်း ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး လှဖို့အတွက် လူတိုင်းကြိုးစားနေကြတယ်၊ သပ်ရပ်သန့်ရှင်းမှုဆိုတဲ့ အနေအထေားထက် ကျော်လွန်ပြီးတော့ လှဖို့ပဖို့ဆိုတဲ့ အဆင့်ထိ ရောက်လာတယ်။

လူဆိုတာ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် ဒီလိုတော့ နေရမှာပေါ့။ အလှပြင်တာနဲ့ သန့်ရှင်းအောင်နေတာ မတူဘူး။ သန့်ရှင်းအောင်နေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်

www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကို အညစ်အကြေးတွေ မကပ်ရုံ၊ သင့်တော်ရုံ သန့်ရှင်းပြီးတော့နေတာ၊ ဒါ အလှပြင်တာမဟုတ်ဘူး။ သန့်ရှင်းအောင်နေတာ။ လူတိုင်းလူတိုင်း ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းအောင်ကတော့ နေသင့်တယ်ပေါ့။

သန့်ရှင်းမှုက ကျန်းမာရေးအတွက်လည်းပဲ အထောက်အကူပြုတယ်၊ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက်လည်းပဲ အထောက်အကူပြုတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ညစ်ပတ်နေမယ်၊ ကိုယ်ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားတွေက ညစ်ပတ်နေမယ်၊ ကိုယ်နေတဲ့အိမ်ဂေဟာက ညစ်ပတ်နေမယ်၊ အစစအရာရာ ညစ်ပတ်နေမယ်၊ စားတဲ့ အစာအာဟာရတွေကလည်း ညစ်ပတ်နေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် လူက ရောဂါလည်း ရနိုင်တယ်၊ စိတ်ကြည်လင်မှုကိုလည်း မဖြစ်စေနိုင်ဘူး။ စိတ်စွမ်းအားတွေပါ ကျသွားတတ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ပညာရပ် တိုးတက်ဖို့ဆိုတဲ့အထဲမယ် သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေတတ်ဖို့ဟာ အကြောင်းတစ်ခုပဲ။ ကမ္ဘာနှံအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒါကို သတိထားရ

www.dhammadownload.com

မယ်။ ကမ္ဘာန်းအားထုတ်ရင် ညစ်တီးညစ်ပတ်တော့ သွားအားမထုတ်လေနဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့ ညစ်တီးညစ်ပတ် အားမထုတ်လေနဲ့လို့ ပြောတုန်းဆိုရင် မည်းညစ်နေတဲ့ မီးစာ၊ မည်းညစ်နေတဲ့ဆီတို့မှာ ထွန်းထားတဲ့မီးဟာ မတောက်ပဘူး၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ တောက်ပတယ်။ လူမှာလည်းပဲ ထို့အတူပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းရေး အားနည်းနေတယ်၊ သန့်ရှင်းမှုမရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် လူရဲ့စိတ်ဟာ မကြည်လင်လို့ အသိဉာဏ် လည်း မတောက်ပဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် နဲ့ နာမ်တရားဆိုတာ ဆက်စပ်နေတာမို့ သန့်ရှင်းမှုတော့ လုပ်ရမယ်။

သန့်ရှင်းမှုထက် ကျော်လွန်ပြီးတော့ အလှပြင်တာ မျိုးကျတော့ တစ်ဖက်စွန်း ရောက်သွားပြီ။ မလှ, လှအောင် မရှိတာကို အရှိလုပ်တာပေါ့နော်။ အခုခေတ်မှာ မရှိတာကို အရှိလုပ်တာ တော်တော်များတယ်။ ကိုယ့်မှာ အမေမွေးတုန်းက ဆံပင်ကလေးက အနက်ရောင်ကလေးရှိတာ၊ အဲဒါ ရွှေဝါရောင်ရှိချင်တယ်။

www.dhammadownload.com

တခြားအညိုရောင်ရှိချင်တယ်၊ ရောင်စုံရှိချင်တယ်ပေါ့လေ။ ဒီလို မရှိတာကိုရှိချင်လို့ ရှိအောင်လုပ်လာတဲ့အခါကျတော့ ပြဿနာကို ဖိတ်ခေါ်သလိုဖြစ်တယ်။ ဆံပင်ကို ဆေးဆိုးတာတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိမရှိ ဆရာဝန်တွေကို မေးကြည့်တဲ့အခါကျတော့ အန္တရာယ်ရှိတယ်တဲ့။ ဒီဆေး chemical တွေဆိုတာ ချက်ချင်းတော့ ဒုက္ခမပေးဘူးပေါ့။ သဘာဝမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကျော်လွန်ပြီးတော့ လုပ်ထားတဲ့ဆေးတွေမှာပါတဲ့ chemical နဲ့ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အရောင်တွေ အဲဒါတွေက လူရဲ့ဆံပင်ကို ဆိုးရင်းကနေပြီး ဦးရေတွေဘာတွေထိအောင် ထိလာတယ်။ ထိတဲ့အခါကျတော့ ဒါတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် အလေးအနက်ထားဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ရာ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

လောကလူတွေ ပြင်ဆင်နေကြတာ ဘာတွေကို ပြင်ဆင်တုန်းဆို ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှဖို့ပဖို့ ပြင်ကြတယ်။ သို့သော် မပြင်ဘဲနေတာ ဘာလဲလို့ဆိုရင် အကျင့်စရိုက်တွေ မပြင်ဘူး၊ စိတ်နေသဘောထားတွေ

www.dhammadownload.com

မပြင်ဘူးတဲ့။ စိတ်တိုတတ်တဲ့လူက "ငါ စိတ်တိုတတ်တယ်နော်" ဆိုပြီး ဂုဏ်တောင်ယူနေသေးတယ်။ "ငါ့လာမစမ်းနဲ့၊ ငါ့စိတ်ကမရဘူး" လို့ပြောတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြင်ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး၊ လောဘကြီးတဲ့သူကလည်း ပြင်ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး၊ ဒေါသကြီးတဲ့သူကလည်း ပြင်ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး၊ မသိမလိမ္မာ မောဟကြီးနေတဲ့သူကလည်း ပြင်ဖို့စိတ်မဝင်စားဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ပြီး ကိုယ်ဘာတွေ ဝါသနာပါတယ်ဆိုတာ ပြင်ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူး။ တစ်ခါတုန်းက ပြောသံကြားဖူးတယ်၊ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ အဘိုးကြီးတွေ အဘွားကြီးတွေ မြေးသံယောဇဉ်တော့ ဖြတ်နိုင်ပါတယ်၊ ကိုရီးယားဇာတ်ကားလေးတော့ ကြည့်ပါရစေဦးဆိုတာ - မပြင်နိုင်တာလေးတွေ ရှိတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။ အဲဒီလို ကိုယ့်စိတ်ကို မပြင်နိုင်ကြဘူး။ လူတွေဟာ စိတ်မပြင်နိုင်လို့ သံသရာထဲမှာ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေတာလေ။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်ကိုက ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ရမယ်လို့ ဟောတဲ့နေရာ အင်မတန်မှနည်းတယ်၊ မရှိသလောက်ပဲ။ **"သစိတ္တ ပရိယောဒပန်"** ကိုယ့်စိတ်လေးကို ကိုယ်ဖြူစင်အောင် လုပ်ပါလို့ပဲဟောတယ်၊ စိတ်ဖြူစင်မှုက အဓိကကျတယ်၊ ဒါကြောင့် စိတ်ဖြူစင်မှုကို အရေးပေးပြီးတော့ လုပ်ကြရမှာဖြစ်တယ်။

စိတ်ဖြူစင်အောင်လုပ်တယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘာတွေက မဖြူစင်တာလဲ? ဘယ်အရာတွေ ကိုယ့်စိတ်ထဲရှိနေရင် မဖြူစင်တာလဲ? ဘယ်အရာတွေဖြစ်မှ ဖြူစင်တာလဲ? ဆိုတာလည်း သိဖို့လိုတယ်။ ပြင်ပဗဟိဒ္ဓမှာ ကိုယ့်အဝတ် ညစ်ပေနေလို့ရှိရင် သိတယ်၊ ဒါက အဝတ်ကို ညစ်ပေစေတတ်တယ်။ ဖုန်တွေ, အရောင်မကောင်းတဲ့ အညစ်အကြေးတွေပေါ့။ အဲဒါတွေကို စင်ကြယ်အောင် စင်ကြယ်စေတတ်တဲ့ ဆပ်ပြာတို့ ရေတို့နဲ့ရောပြီးတော့ လျှော်ကြ၊ စင်ကြယ်အောင်လုပ်ကြ၊ ဖြူစင်အောင် ကြိုးစားကြတယ်။ သို့သော် ကိုယ့်စိတ်လေး

www.dhammadownload.com

ညစ်ထေးနေတာကျတော့ စင်ကြယ်အောင်လုပ်ဖို့ အများက သတိမရဘူး၊ လွှတ်ထားကြတယ်။ လူ့သဘာဝလို့လည်း တွက်တယ်။ "လူဆိုတာ လှတာမြင်ရင် သဘောကျမယ်၊ မလှတာမြင်ရင် စိတ်ထဲမှာ မခံချိမခံသာဖြစ်မယ်၊ ဒါ လူ့သဘာဝပဲ" ဆိုပြီးတော့ လွှတ်ထားကြတယ်၊ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးမှန်း မသိကြဘူး၊ အညစ်အကြေးလို့ အသိအမှတ်မပြုကြဘူး။

အဲဒီလို မသိသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး စိတ်ဖြူစင်အောင် စိတ်အလှပြင်ဖို့ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ လုပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အခု မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူလာဖြစ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုက မွေးဖွားလာလို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို နာယူရလို့ ဘုရားတရားကို သိတတ်လာကြတယ်။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲကမှ စိတ်ဖြူစင်ဖို့ မကြိုးစားဘူးဆိုရင် ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဒီဘက်ကို သတိတောင်မရဘူး၊ အမှတ်တောင် မရဘူး။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူဦးရေ

www.dhammadownload.com

သန်းပေါင်း ၅၀ ကျော် ၆၀ နီးပါး ရှိတဲ့အထဲမယ် စိတ်ဖြူစင်ဖို့ စဉ်းစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အလွန်နည်းပါလိမ့်မယ်။

ဘာတွေဟာ စိတ်တွေရဲ့ အညစ်အကြေးတွေလဲ၊ Impurity တွေလဲ၊ အဲဒါတွေကို ဘယ်လိုစင်ကြယ်အောင် လုပ်ရမလဲ? ဆိုတာ သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ရာခိုင်နှုန်းပိုနည်းသွားပြီ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်နဲ့ တွေ့ကြုံလာတဲ့ အခိုက်ကလေးမှာ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးဆိုတာ ဘာတွေလဲ၊ စိတ်မဖြူစင်ဘူးဆိုတာ ဘာလဲ၊ စိတ်ကိုမဖြူစင်စေတဲ့ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကို ဘယ်လိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမလဲ ဆိုတာတွေ သိရှိနားလည်ဖို့လိုတယ်။ အခုလို တရားပွဲကြီးတွေကျင်းပတာ ဒါတွေသိအောင်လုပ်တာနော်။ တကယ်ကတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ မကောင်းတဲ့အရာတွေကို ဖယ်ရှားလို့ ကောင်းတဲ့အရာတွေကို လက်ခံကြိုးစားဖို့၊ ကောင်းအောင်ပြင်တတ်ဖို့အတွက် ပညာယူနေတဲ့ သဘောပဲ။

www.dhammadownload.com

တရားနာတယ်ဆိုကတည်းက ရည်ရွယ်ချက်က ဘာထားရမလဲဆိုရင် "မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားကို ဓမ္မကထိက ဆရာတော်တွေဆီက တို့နာမယ်၊ နာပြီးရင် သင်ခန်းစာယူသင့်တဲ့ဟာယူမယ်၊ ရှောင်သင့်တာ ရှောင်မယ်၊ ဆောင်သင့်တာ ဆောင်မယ်၊ ဒီတရားတွေအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်မယ်" ဆိုတဲ့ ဒီ နှလုံးသွင်းရှိရမယ်။ အဲဒီ နှလုံးသွင်းမရှိဘဲနဲ့ အိမ်မှာနေရတာပျင်းလို့ တရားပွဲသွားဦးမယ် ဆိုတာမျိုးကတော့ မဟုတ်သေးဘူးနော်။ အဲဒါကြောင့် မို့ တရားပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုဆိုသည်မှာ နားလည်ဖို့ အတွက် စိတ်ဝင်စားတာဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘဝကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ဖို့ရာအတွက် မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားအဆုံးအမတွေ နာယူကြရမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို နာယူပြီး တရားဓမ္မကို လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျမှ အကျိုးသက်ရောက်မှုဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်မယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုမှ မလုပ်ဘူးဆိုရင် အကျိုးသက်ရောက်မှုဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့ဆိုတာ နေရာဒေသမရွေး၊ အချိန်မရွေး ဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ "ကောင်းအောင် ပြင်" ဆိုတဲ့နေရာမှာ "ဘယ်ထိအောင် ကောင်းအောင်ပြင်ရမှာလဲ" ဆိုတော့ "အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်" ကို ပြင်ရမယ်။ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီဆိုတာ ဘယ်အဆင့်ကျမှ အကောင်းဆုံးလို့ ပြောလို့ရသလဲ ဆိုရင် ရဟန္တာဖြစ်သွားမှ အကောင်းဆုံးဖြစ်မှာပဲ။ ဒီကြားထဲမှာတော့ အဆိုးက ရှိနေဦးမှာပဲ။ သောတာပန်ဖြစ်သွားရင် တော်တော်ကောင်းသွားပြီလို့ ပြောရမယ်၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ရင် အတော့်ကို ကောင်းသွားပြီ။ အနာဂါမ်ဖြစ်ရင် ပိုကောင်းသွားပြီ။ ရဟန္တာဖြစ်သွားလို့ ရှိရင် အကုန်ကောင်းသွားပြီလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့။

"အဆိုးတွေ လျော့ကျပြီးတော့ အကောင်းဘက်ကို ရောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရတယ်" တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ နည်းလမ်းတွေကလည်းပဲ ဒါတွေကို အဓိကထားပြီးတော့ဟောတာ။ လောကမှာ ဘုရားပွင့်လာတာဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကောင်းအောင်

www.dhammadownload.com

ပြင်တတ်ဖို့ ပွင့်လာတာဖြစ်တယ်။ ဘုရားက ပြင်ပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပြင်ရမှာ။ ဘုရားဆီက တရားခမ္မကို နာယူပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပြင်ရမှာ။ အဲဒီလိုပြင်မှ လူ့ရဲ့စိတ်အခြေအနေတွေဟာ ပြောင်းလွဲပြီးတော့ အကောင်းဘက်ကိုရောက်မှာတဲ့၊ နို့မို့ဆိုရင် အကောင်းဘက်ကိုရောက်ဖို့ဆိုတာ တော်တော်ခက်တယ်။ လူ့ရဲ့စိတ်ကိုက **"ပါပသို့ ရမတိ မနော"** တဲ့။ လူ့စိတ်ဟာ မကောင်းတဲ့ဘက်မှာပဲပျော်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့ မကောင်းဘက် ပျော်တုန်းဆိုတော့ အကျင့်ကိုက ဒီအတိုင်းဖြစ်နေတာ။ သံသရာ တစ်လျှောက်လုံးမှာလည်း မကောင်းတာကျတော့ သိပ်ပျော်တယ်။ လောကမှာ လူတွေကြည့်လေ၊ ကလေးတွေ လူ့ဘဝရလာတဲ့အခါမှာ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ အကောင်လေးတွေ လိုက်ပြီးတော့ ညှဉ်းဆဲတယ်၊ သတ်ဖြတ်တယ်။ ဒီအလုပ်လုပ်ရတာ သူတို့ပျော်နေကြတယ်။ သူများဥစ္စာ ခိုးရတာတို့၊ လစ်ရတာတို့ ဒါလဲ သူတို့ပျော်တာပဲ။

www.dhammadownload.com

သံသရာတစ်လျှောက် စိတ်ဟာ မကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေမှန်သမျှ အကုန်ပျော်တယ်။ လုပ်လဲလုပ်နိုင်တယ်။ လုပ်လဲလုပ်တယ်။ ပိုပြီးတော့လဲ စိတ်ဝင်စားတယ်။ ကောင်းတာနဲ့ မကောင်းတာ ယှဉ်ပြိုင်ပြီးတော့ လွန်ဆွဲမယ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့ဘက်ကို စိတ်ကို ပိုဖြစ်တယ်ပေါ့။

ကောင်းတဲ့ဘက်ရောက်အောင် လုပ်တယ်ဆိုတာ ရေဆန်ကိုတက်ရတာနဲ့ အလားသဏ္ဌာန်တူတယ်ပေါ့။ ဧရာဝတီမြစ် (သို့မဟုတ်) ရန်ကုန်မြစ်ထဲမှာ အောက်အကြောဘက်ကို ရေစီးနေတဲ့အချိန် ရေဆန်ကို လှေနဲ့ဆန်တက်မယ်ဆိုရင် အင်မတန်ခဲယဉ်းတယ်။ ရေစုန်မျှောရင်ကတော့ ဘာမှလုပ်စရာမလိုဘူး၊ အသာလေးလိုက်သွားရုံပဲ။ သူ့ဘာသူ မျှောသွားမှာပဲ။ မကောင်းမှုအကုသိုလ်ဆိုတာ ရေစုန်မျှောနေသလိုပဲ၊ အသာလေးမျှောလိုက်သွားတာ၊ သိပ်သက်သာတယ်။ အကုသိုလ်က သိပ်သက်သာတယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာကျတော့

www.dhammadownload.com

အားတင်းပြီးတော့ ကြိုးစားကြရတယ်။ သံသရာမှာ အဲဒီလိုရှိတယ်။

လူတွေက အကုသိုလ်လုပ်ဖို့ရာ လွယ်ပေမယ့် (အကုသိုလ်အကျိုးကျ အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းတော့) အကုသိုလ်က အကျိုးပေးတဲ့ ဒုက္ခကိုတော့ ဘယ်သူမှ မခံချင်ကြဘူး။ ခံချင်တာက ကုသိုလ်က အကျိုးပေးတဲ့ သုခကိုပဲ ခံချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သုခရချင်လို့ ကုသိုလ်လုပ်သလားဆိုတော့ ကုသိုလ်ကျတော့ လုပ်ဖို့ရာ ခက်ပြန်ရော။ အကုသိုလ်လုပ်တာက လွယ်ကူတော့ လုပ်တာပိုများတယ်။ ကုသိုလ်လုပ်တာက နည်းလာတဲ့အခါကျတော့ လိုချင်တဲ့ သုခက မရဘဲနဲ့ မလိုချင်တဲ့ ဒုက္ခတွေနဲ့ပဲ ဒုက္ခရောက်ပြီးတော့ သံသရာထဲမှာ တဝဲလည်လည် ဒီလို ဖြစ်နေကြရတာ။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်နဲ့ကြုံပြီး သိတတ်တဲ့အသိဉာဏ် ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့ မမေ့သင့်ဘူးတဲ့။ ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမှာတုန်း

www.dhammadownload.com

ဆိုတော့ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု ရှိရမယ်နော်။ "အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကောင်းအောင်ပြင်" ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့အတွက် စဉ်းစားတယ်၊ ဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာ အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူး။

အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူး၊ ဆင်ခြင် စဉ်းစားတယ်ဆိုတာ အခု တရားပွဲလာတာကို "တို့ဘာလို့ တရားနာတာလဲ" လို့ စဉ်းစားရတယ်။ အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူး၊ အဖော်ကောင်းလို့ လိုက်လာတာလား၊ ဘာဖြစ်လို့ တရားပွဲလာတာလဲ၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အလေးအနက် ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ ဆင်ခြင်စဉ်းစားလိုက်လို့ရှိရင် အဖြေတော့ တွေ့လာမှာပဲ။ ဒီကနေ့ တရားနာနေကြတဲ့ တရားနာပရိသတ်တွေကို ဒီမေးခွန်းမေးလိုက်မယ်။ "ဘာဖြစ်လို့ တရားပွဲလာတာတုန်း" ဆိုလို့ရှိရင်နော် အဖြေတူတွေ ရှိနိုင်သော်လည်းပဲ မတူညီတဲ့ အတွေးတွေတော့ ရှိမှာသေချာတယ်ပေါ့၊ ခြုံငုံပြောရင်တော့ "နိဗ္ဗာန်ရချင်လို့လာတယ်" လို့သာ ပြောတာ "နိဗ္ဗာန်ဆိုတာသိလား" ဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ

www.dhammadownload.com

မသိဘူးနော်၊ နိဗ္ဗာန်လို့ လူတကာပြောနေကြပေမယ့် မသိကြဘူး။ "ဒါဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရချင်နေတာ ဘာဖြစ်လို့ ရချင်နေတာတုန်း" လို့ စစ်စစ်ပေါက်ပေါက် ထပ်မေးရင် မဖြေနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရာခိုင်နှုန်းများလိမ့်မယ်။ လေ့လာထားလို့၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ထားလို့ ဖြေနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိနိုင်တယ်ပေါ့။

ကောင်းပြီ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘဝဆိုတာ ရလာတဲ့ အခါမှာ မဆင်ခြင် မစဉ်းစားဘဲနဲ့ ဘာမှမလုပ်သင့်ဘူးတဲ့။ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ လုပ်သင့်တယ်။ "တို့ တရားပွဲလာတာဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို တစ်လုံးသီသီ၊ နှစ်လုံးသီသီ တရားဟော ဓမ္မကထိကတွေဆီက ကြားနာရမယ်၊ ကြားနာရလို့ရှိရင် တို့မှာ အသိဉာဏ်တွေတိုးမယ်၊ အဲဒီ တိုးလာတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ တို့ဘဝခရီးကို မှန်မှန်ကန်ကန် လျှောက်နိုင်အောင် တို့ကြိုးစားမယ်" ဆိုတဲ့ ဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တရားနာလာပါ။ အဲဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တရားနာမှ တရားပွဲကရတဲ့ အမြတ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်မယ်။ အဲဒီလို

www.dhammadownload.com

မလုပ်နိုင်ရင် အချိန်ကုန်ပြီးတော့ တရားပွဲကိုလာ၊ တရားနာပြီးပြန်သွားတော့ ဘာမှမကျန်တဲ့ဟာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝအတွက် သင်ခန်းစာရတာချင်းက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူဘူး။ သင်ခန်းစာယူတတ်ပုံချင်းလည်း မတူဘူး။ စကားလုံးတစ်လုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အတွေးအမြင်ချင်းလည်း မတူဘူးပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့ ဇေယျသုခလမ်းမှာ မဟာသတိပဋ္ဌာနအနှစ်ချုပ်ဆိုတာ ငါးရက်ဟောတယ်၊ အဲဒီ ငါးရက်ဟောတဲ့အထဲက စကားလုံးလေးတစ်လုံးက သူ့ဘဝကို ပြောင်းလဲသွားစေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ရှိခဲ့တယ်။ စကားလုံးတစ်လုံးတည်းပဲ။ ဒီပြင်တရားတွေက ပြောင်းမပြောင်းတော့ မသိဘူး၊ ဒါက သူလျှောက်လို့သိတာ။

သူ့ဘဝ ဘယ်လိုပြောင်းသွားလဲ? "ကောင်းတာကို ရချင်ရင်တော့ တစ်ခုခုတော့ လက်လွှတ်ရမယ်၊ တစ်ခုခုကို မလွှတ်ဘဲနဲ့ နောက်တစ်ခုရတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဟိုဘက်ကမ်းရောက်ချင်ရင် ဒီဘက်ကမ်း

www.dhammadownload.com

က ခွာရမယ်" လို့ အဲဒီလို တရားထဲမှာ ဟိုဘက်ကမ်း ရောက်ချင်ရင် ဒီဘက်ကမ်းက ခွာရမယ်၊ သံသရာဝဋ်ကို လွတ်ချင်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဒီဘက်ကမ်းက ခွာရမယ်။ စွန့်လွှတ်ရမယ်၊ မစွန့်လွှတ်ရင် မရဘူးဆိုတာ၊ ဒီတော့ သူ့နားထဲမှာ ဘာစွဲသွားတုန်းဆိုရင် "ဟိုဘက်ကမ်းရောက်ချင်ရင် ဒီဘက်ကမ်းက ခွာရမယ်" ဆိုတာ သဘောပေါက်လို့ "ငါ နိဗ္ဗာန်ရချင်တယ်ဆိုတာ ဒီအတိုင်းထိုင်ဆုတောင်းနေလို့ မဖြစ်ဘူး၊ ဒီဘက်ကမ်းက ခွာမှပဲ" ဆိုပြီးတော့ ဘုန်းကြီးဝတ်သွားတယ်နော်။ အဲဒါ ရန်ကုန်မှာ တကယ်ဖြစ်တာ။

ဆိုလိုတာက ဘာပြောချင်တုန်းဆို စကားလုံးလေး တစ်ခုဟာ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် တွန်းအားတစ်ခု ရတယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်တော့ စကားလုံး ထောင်သောင်းသန်းချီပေမယ့်လို့ တွန်းအားဘာမှမဖြစ်တာလဲ ရှိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အတွက်မှာ အသုံးဝင်တဲ့ စကားလုံးလေးတစ်ခု ရှိရမယ်။ အဲဒီလို စကားလုံးလေး တစ်လုံးကနေပြီးတော့ အမှန်ဘက်ကိုဦးတည်

www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ ရောက်ရှိသွားအောင် စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာ ဘာပြောတုန်းဆိုရင် လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ မကောင်းဘက်ကို သွားတာများတယ်၊ မကောင်းဘက်သွားတဲ့စိတ်ကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဆွဲဖို့အတွက်ဟာ တစ်ခါတစ်လေကျတော့ လွယ်လွယ်နဲ့ မလိုက်ဘူးနော်။

ဒီတော့ လွယ်လွယ်နဲ့မလိုက်တဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်ရတုန်း? အားလုံးသိကြပါလိမ့်မယ်၊ ဆင်တွေကိုထိန်းတဲ့ လက်နက်ကိရိယာ တစ်ခုကို ချွန်းလို့ခေါ်တယ်။ အင်မတန်မှထက်တယ်။ ဆင်ဦးစီးကြီးကိုင်တဲ့ချွန်းမှာ အကောက်ကလေး လုပ်ထားပြီးတော့ အင်မတန်မှထက်တယ်။ မုန်ယိုနေတဲ့ဆင်တောင် အဲဒီချွန်းနဲ့ထိန်းလို့ရတယ်။ နားရွက်ကြားလေးထဲကို အဲဒီချွန်းနဲ့ စိုက်ထားပြီးတော့ ဆင်ကိုထိန်းထားလိုက်ရင် အင်မတန်နာတော့ ဒီဆင်ကြီးဟာ သူခိုင်းတာ အကုန်လုပ်ရတော့တာပဲ၊ အသံကုန်အော်တော့တာပဲ။ အဲဒီဟာနော်၊ လူနဲ့ဆင်နဲ့ ဆိုလို့ရှိရင် အင်အားချင်းက ဘာမှမဆိုင်ဘူး။ ဆင်ရဲ့အင်အားက အင်မတန်မှကြီးတယ်။ ဒါပေမယ့်

www.dhammadownload.com

လို့ ဘယ်လောက်ဆိုးတဲ့ဆင်ဖြစ်ဖြစ် လူက ခေါင်းပေါ်ရောက်သွားပြီ၊ အဲဒီခွန်း ကိုင်ထားပြီဆိုရင် နားရွက်ကြားထဲမှာ ခွန်းကလေးနဲ့ ဆွဲထားလိုက်လို့ရှိရင် ဒီဆင်ဟာ ကုန်းအော်တော့တာ။ ဘာမှမတတ်နိုင်တော့ဘူး။ နွားကျတော့ နွားဖားကြိုးထိုးတာပေါ့နော်။ နိုင်ပေါက်တွေကနေ ကိုင်ရတာ။ စာပေမှာ ဘာလိုသုံးတုန်းဆို အဲဒီခွန်းကို **အင်္ကုသ** လို့ခေါ်တာ။

လူ့ရဲ့စိတ်ဟာလည်းပဲ တစ်ခါတစ်ခါ ဆင်ရိုင်းလိုပဲ။ အင်မတန်မှရိုင်းတယ်။ ဆင်မုန်ယိုသလို လူတွေကလည်းပဲ မုန်ယိုတတ်တယ်။ လောဘကလည်း မုန်ယိုတာပဲ၊ ဒေါသကလည်း မုန်ယိုတာပဲ။ လောဘမုန်ယိုလို့ ခိုးမှုတိုက်မှုတွေဖြစ်တယ်၊ ရာဇဝတ်မှုတွေဖြစ်တယ်။ ဒေါသမုန်ယိုလို့ လူသတ်မှုတွေဖြစ်တယ်နော်။ အဲဒီလို လောဘ၊ ဒေါသ မုန်ယိုလာတဲ့အခါမှာ ထိန်းချုပ်ရမယ့်ဟာ စကားလုံးသုံးတဲ့အခါမှာ "အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ခွန်းသဖွယ်အသုံးပြု၍" "**အင်္ကုသံ ကတွာ**" ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးသုံးတယ်။ ခွန်းလိုအတွေးလေးနဲ့ ကိုယ့်

www.dhammadownload.com

စိတ်ကိုနိုင်အောင် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ "အဲဒီဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုကိုပဲ ဆင်ကို ချုပ်ကိုင်တဲ့ချွန်းလို အသုံးချပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နိုင်အောင် ကိုင်ထား" လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီလိုနိုင်အောင် ကိုင်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တရားထူး တရားမြတ်တွေရပြီး သံသရာဝဋ်က လွတ်သွားတာလေ။ အဲဒီလို မကိုင်နိုင်သေးလို့ရှိရင် တရားထူး တရားမြတ်ရဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းသေးတယ်ပေါ့။ ဒီဘဝမရရင် နောက်ဘဝရမယ်ဆိုတာ မျှော်လင့်နိုင်သော်လည်းပဲ သေချာဖို့ အင်မတန်မှ ခက်တယ်ပေါ့။ မသေချာဖို့ရာပဲများတယ်။ ရာခိုင်နှုန်းက သေချာဖို့ဆိုတာ အင်မတန်ခဲယဉ်းတယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ၅၅၀ ဇာတ်လမ်းတွေ ဖတ်ကြည့်လိုက်။ ဘုရားလောင်းကြီးတွေတောင်မှပဲ ငရဲကို အကြိမ်ကြိမ်ကျတယ်။ တိရစ္ဆာန် အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကိုပိုင်နိုင်ပြီးတော့ ပါရမီဖြည့်ကျင့်တဲ့ ဘုရားအလောင်းကြီးတွေတောင်မှပဲ အပါယ်ဘုံကို ရောက်

www.dhammadownload.com

ရောက်သွားသေးတာပဲ။ အဲဒီတော့ အပါယ်ဘုံရောက်တယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့်ရောက်တာတုန်းဆိုတော့ စိတ်မနိုင်လို့ ရောက်တာတွေချည်းပဲ။ စိတ်ထဲမှာ မစင်ကြယ်တဲ့ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ၊ မာန်မာနတွေ၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယတွေ အဲဒါတွေကြောင့် အပါယ်ရောက်တာ။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို သန့်ရှင်းအောင်မလုပ်နိုင်လို့ အပါယ်ရောက်တာ။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ဆင်ရိုင်းကို ပညာတည်းဟူသော ချွန်းဖြင့် အုပ်တယ်" လို့ မြန်မာစာပေတွေမှာ ရေးလေ့ရှိတယ်။ အသိပညာနဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကိုရောက်အောင် လမ်းမှန်ပေါ်တင်ပေးရမယ်။ အဲဒါကိုပြောတာနော်။ ကောင်းအောင်ပြင်ရမယ်။ အခုလို သာသနာနဲ့တွေ့တဲ့အချိန်ကလေးမှာ ကောင်းအောင်မပြင်လိုက်နိုင်ဘူးဆိုရင် နောင်ဒီလို အသိညာဏ်မျိုးရဖို့ဆိုတာ အများကြီး ခဲယဉ်းသွားပြီ။ ရလာလိမ့်မယ်လို့တော့ မထင်လေနဲ့။

www.dhammadownload.com

လူတွေရဲ့စိတ်ကို ဘာက လွှမ်းမိုးထားလဲဆို ပတ်ဝန်းကျင်က လွှမ်းမိုးထားတယ်နော်။ အခုတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းမှာ လူလာဖြစ်သည့်အတွက် ကြောင့် ဒီအသိဉာဏ်တွေရတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ ဥပနိဿယပစ္စယော ၂၄-ပစ္စည်းတွေမှာ ဥပနိဿယ ဆိုတာ အားကြီးသောအကြောင်းတရားလို့ ပြောတာ၊ အင်မတန်မှ အားကောင်းတဲ့ အကြောင်းတရားကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတတ် လာကြတယ်။ အဲဒီ စဉ်းစားတတ်လာတာလေးတွေကို ခိုင်မာမှုရှိအောင် ဒီဘဝမှာ မကြိုးစားဘဲနဲ့ အမှတ်တမဲ့ နေလိုက်ကြမယ်ဆိုရင် သူ့ဘာသာသူ ခိုင်မာလာမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ရင့်သန်လာမှာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ဒီအသိလေး တွေဟာ မကြာခင်လေးပဲ ပျောက်သွားနိုင်တယ်။ ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်ဆိုတာကို သတိထားဖို့လိုအပ် တယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင် ပြင်ဖို့ရာအတွက် စဉ်းစားရမယ်၊ မစဉ်းစားပဲ မနေရဘူး။

4A

www.dhammadownload.com

"အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်" ဆိုတာ ဘာ အလေးထားရမလဲ? ကောင်းအောင်ပြင်ဖို့အတွက် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ အလေးထားစရာသုံးမျိုး မှတ်ထားရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ အလေးထားဖို့ရာအတွက် (၃)မျိုး၊ ဘာကိုအလေးထား တာတုန်းဆိုတော့ နံပါတ်(၁) ကိုယ်ကိုကိုယ် အလေး ထားပြီးတော့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမယ်။ နံပါတ်(၂)က ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် လောကကြီးကို အလေးထားပြီး တော့ ဆင်ခြင်တတ်ရမယ်။ နံပါတ်(၃)က တရားဓမ္မကို အလေးထားပြီးတော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်ရမယ်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် အလေးထားတယ်ဆိုတာ ဘယ်လို ဟာကို ပြောတာလဲ? မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်၊ **"အတ္တာနံ ယေဝ အဓိပတိ ကတ္တာ"** ကိုယ့်ကိုကိုယ် အလေးထားပြီးတော့ **"အကုသလံ ပဇဟတိ၊ ကုသလံ ဘာဝေတိ"** အကုသိုလ်တွေ ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ကုသိုလ်တွေ တိုးတက်လာအောင် ကြိုးစားတယ်တဲ့။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အလေးထားတာ။

www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ကိုကိုယ် အလေးထားတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ? "ငါဟာ အခု အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတဲ့လူ့ဘဝကို ရောက်လာပြီ၊ မျက်စိကောင်း နားကောင်း အသိဉာဏ်ရှိတယ်၊ လူ့ဘဝမှာလည်းပဲ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိတယ်၊ မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်ကြီးကလည်းထွန်းကားနေတယ်၊ ဘုရား ဟောတဲ့ တရားတွေကို တို့သိရှိခွင့်တွေ ရနေတယ်၊ အဲဒီလို လူလည်းဖြစ်တယ်၊ အသိဉာဏ်လည်းရှိတယ်၊ ဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေလည်း သိရှိခွင့်တွေ ရနေတယ်၊ ငါ့မှာ ဒီလောက်အခြေအနေတွေ ကောင်းနေတာ စားဝတ်နေရေးတွေလုံးပမ်းပြီး အပျော်အပါးတွေ လိုက်ပြီးတော့ ဘဝတစ်ခုကို အဆုံးသတ်မယ်ဆိုရင် ငါ့ အဖို့ ဘာတန်ဖိုးမှ ရလိုက်မှာမဟုတ်ဘူး" ဘာဖြစ်လို့ တုန်းဆိုတော့ စားဝတ်နေရေးဟာ တိရစ္ဆာန်လည်း လုံးပမ်းတာပဲလေ။ သူတို့လည်း သူတို့ဘာသူတို့ စားစရာတော့ ရှာကြတာပဲ။ သူတို့ အတိုင်းအတာ အလိုက် သူ့စားဝတ်နေရေးရှာတာဟာ ဆန်းတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး၊ ဘဝတစ်ခု ရပ်တည်နိုင်ဖို့အတွက် ရှာတာ၊

www.dhammadownload.com

အပျော်အပါးဆိုတာ လူတွေသာရှိတာ မဟုတ်ဘူး၊ တိရစ္ဆာန်တွေမှာလည်းရှိတာ။ ဒီတော့ "အပျော်အပါး တွေနဲ့၊ စားဝတ်နေရေး လုံးပမ်းမှုဆိုတာတွေနဲ့ ဘဝ တစ်ခုကို အဆုံးသတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ငါ့မှာဘာတန်ဖိုး မှ ရလိုက်မှာမဟုတ်ဘူး၊ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူ့ဘဝ ကြီး တစ်ခုလုံးဟာ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားတော့မှာပဲ"

"အခုလို အသိဉာဏ်ရှိနေတဲ့ဘဝမှာ ကိုယ်ကျင့် သီလကောင်းအောင် ငါကြိုးစားမယ်၊ အနည်းဆုံး ငါးပါး သီလ(လူတွေဆို ငါးပါးသီလ) လုံအောင်ကြိုးစားမယ်၊ ဥပုသ်နေ့တိုင်း ဥပုသ်နေ့တိုင်း ရှစ်ပါးသီလ ဆောက် တည်မယ်၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဒါနကောင်းမှု ငါပြုနိုင်အောင် သတိထားမယ်"

လောကလူတွေက ဒါနကောင်းမှု မလုပ်တာက မရှိလို့မဟုတ်ဘူး၊ များသောအားဖြင့် မေ့လို့ မလျှော့ကြ တာ။ မေ့တယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့်မေ့တာတုန်းဆို မအားဘူးလေ၊ ဘယ်သူ့ပဲမေးကြည့်လိုက် မေးကြည့် လိုက် အားတဲ့သူ ဘယ်ရှိမှာလဲ၊ မအားဘူး။ အလုပ်ကိစ္စ

www.dhammadownload.com

တွေနဲ့ မအားဘူးပဲ။ အဲဒီ မအားတဲ့ကြားထဲကနေပြီး တော့ ကုသိုလ်လုပ်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က လူထူးလူချွန်ပဲ။ အဲဒီ မအားတဲ့ထဲက ဒါနကောင်းမှုဆိုသည်မှာ ကိုယ့်အိမ်မှာ နေ့စဉ် ထမင်းချက်တဲ့ထဲက ဆွမ်းလေးတစ်ဇွန်း သံဃာ တွေ လောင်းလဲ ဒါနကောင်းမှုဖြစ်တယ်။ ဆွမ်းကျွေးကြီး ကျွေးမှ မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားကို ဆွမ်းတော်တင် ရင်လည်း ဒါနကောင်းမှုဖြစ်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ သီးသန့်မတင်တောင်မှပဲ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး လုပ် သလို ကိုယ်စားမယ့်ထမင်းပွဲ ကိုယ်မစားခင် "ဘုရား အား လှူပါ၏" ဆိုပြီး ခေတ္တခဏဆိုင်းပြီးတော့ ဘုရား ကို ပူဇော်ထားတယ်။ ပြီးပြီဆိုမှ ကိုယ်စားတယ်ပေါ့။

တချို့က ဆွမ်းတော်စွန့်တာ မစားကောင်းဘူးတို့ ဘာတို့ ပြောတဲ့သူက ရှိသေးတယ်နော်။ ဆွမ်းတော်ပွဲ ကျတော့ မစားရဘူးလို့ပြောတယ်၊ ဟို ဘိုးတော်ထမင်း ကျန်ကျတော့ လုစားတယ်၊ လောကလူတွေက တော် တော်တော့ ထူးဆန်းတယ်နော်။

www.dhammadownload.com

တစ်ခါတုန်းက ကြားဖူးတယ်၊ ဘုန်းကြီးတွေ ထမင်းကျန်၊ ဘိုးတော်ဘုန်းကြီးတွေထမင်းကျန်စားလို့ ရှိရင် ဘာဖြစ်မှာတုန်း၊ သိဒ္ဓိပေါက်မှာလိုလို ဘာလိုလို၊ ဘာမှတော့မပေါက်ဘူး၊ အများကြီးစားရင် ဗိုက်ပေါက်မှာပဲ သေချာတယ်နော်။ သိဒ္ဓိဆိုတာ အဲဒါနဲ့မဆိုင်ဘူး၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ကျင့်မှပေါက်မှာ၊ အကျန်စားရုံနဲ့တော့ မပေါက်ဘူး။ အခုခေတ်ဆိုရင် ရောဂါကူးနိုင်တယ်ပေါ့။ အကျန်ဘာလို့စားရမလဲ၊ မစားနဲ့ပေါ့။ ဘယ်သူ့အကျန်မှ မစားနဲ့၊ တချို့က အကျန်စားရင် ကောင်းတဲ့ဓာတ်တွေ ကူးလိမ့်မယ်လို့ထင်တာ၊ မကူးဘူးနော်၊ ရောဂါတော့ကူးမှာ။ ကောင်းတဲ့ဓာတ်တော့ ကူးချင်မှကူးမှာ။ ကောင်းတဲ့ဓာတ်ဆိုတာ စိတ်ကနေမှ ကူးရတာလေ။

လောကလူတွေဟာ ကိုးကွယ်မှု၊ အတုယူမှုတွေ အလွန်လွဲမှားတယ်။ အဲဒါ ဘာလို့လွဲမှားတာတုန်းဆို အသိဉာဏ်အားနည်းလို့ပဲ။ တစ်ခါတုန်းက ပြောသံကြားတယ်။ သိဒ္ဓိပေါက်တဲ့ သိဒ္ဓိရှင်တွေ ဘာတွေကို လူတွေ

www.dhammadownload.com

က ဝိုင်းကြတယ်လေ။ ဝိုင်းတာ ဘာလို့ဝိုင်းတာတုန်းဆို 'ထီ'ပေါက်ချင်တယ်၊ 'မ'တာခံချင်တယ်၊ ဒါမျိုးတွေပေါ့၊ အခုချက်ချင်းပဲ တကယ်ချမ်းသာမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်လို၊ လူတွေ ဖြစ်နေတာကို ပြောတာပါ။ သူသောက်တဲ့ရေလေးကို သောက်လိုက်ရရင်ပဲ ရောဂါတွေ အကုန်ပျောက်မယ် လို့ထင်တယ်။ အေး၊ ထင်တာပဲရှိတယ်၊ မပျောက်ပါဘူး၊ ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ ကနေ့အထိ ဒါတွေ့ တစ်ခုမှမယုံဘူး။

တစ်ခါတုန်းက ကြားဖူးလိုက်သေးတယ်၊ ဘိုးတော် တစ်ယောက်က သူ့လက်ကို ပွတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ လက်က ဂျီးတွေထွက်လာတယ်၊ အဲဒီဂျီးတွေကို ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ပြီးတော့တိုက်တာ၊ လူသောက်ကြသတဲ့။ ကြားဖူးတယ်၊ မရှိဘူးမထင်နဲ့၊ ရှိတယ်နော်၊ ဒါမျိုးတွေက။

လူတွေက ယုံပြီဆိုရင် အကုန်လုပ်တာ။ လူဆိုတာ တော်တော်လည်း ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ အဲဒီ ဘဝမျိုး မရောက်ဘူးလို့ မထင်နဲ့။ ဒါကြောင့်မို့

www.dhammadownload.com

အသိညာဏ်ဆိုတာ ဆည်းပူးရတယ်၊ လေ့လာရတယ်။ ယုံကြည်မှုတွေ သိပ်များပြီးတော့ အသိပညာနည်းပါးပြီဆိုလို့ရှိရင် မယုံသင့်တာတွေပါ ယုံကုန်ရော။ အဲဒီလိုမျိုးတွေ မဖြစ်သင့်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့အထဲမှာ ဒါမျိုးတစ်ခုမှ မပါဘူးနော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ပြင်တာ ဒါတွေနဲ့မဆိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ပြင်ရမယ်။

အဲဒီတော့ လောကကြီးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို "ငါလို ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အသိညာဏ်ရှိပြီး ဘုရားသာသနာတော်နဲ့တွေ့ကြုံနေရတယ်၊ ငါလိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားဓမ္မကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီဘဝမှာပဲ တစ်မင်္ဂတစ်ဖိုလ် ရရှိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ငါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြင်ရမှာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထားရမယ်။ အကယ်၍များ ငါ ဒီဘဝမှာ မပြင်လိုက်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ငါ့ရဲ့ဘဝဟာ ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့ မရှိနိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့ ကြီးပွားတိုးတက်အောင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကောင်းတဲ့လမ်း မသွားမိအောင်၊ ကောင်းတဲ့လမ်း

www.dhammadownload.com

လျှောက်မိအောင် ငါပြင်ရမယ်" လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထားရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထားပြီးတော့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့ စဉ်းစားရမယ်။

လောကလူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးကို သိပ်မထားကြဘူး။ နှိမ့်ချပြီးတော့ တွေးကြတယ်နော်။ ယုံပြီဆိုရင် အကုန်လုံး ပုံအပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို တန်ဖိုးမထားတော့ဘူး၊ ဒါမျိုးတွေဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဟောထားတာလေ။ **"အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော"** တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အားကိုးရမယ်၊ **"အတ္တာနာ ဟိ သုဒန္တေန နာထံ လဗ္ဘတိ ဒုလ္လဘံ"** ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စိတ်ယဉ်ကျေးအောင်လုပ်မှ အားကိုးရာတရားဆိုတာ အစစ်အမှန်ကို ရနိုင်တယ်၊ တွေ့နိုင်တယ်လို့ ဒီလို ပြောတာ။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ လောကလူတွေရဲ့ ဒီဘဝခရီးကို ဦးဆောင်ပြီးတော့ ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းဟာ အတွင်းမှာပဲရှိတယ်၊ အပြင်မှာ မရှိဘူး။ အပြင်က အကူအညီလေးပဲ ရှိတယ်နော်။ ဒါ ဘယ်လို စဉ်းစားရမတုန်းဆို စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ကလေးလေး တစ်ယောက် စာတတ်အောင်၊ တော်အောင်လို့ ကျောင်းထားတယ်၊ ဆရာကောင်းနဲ့၊ ပိုက်ဆံလည်း အင်မတန် အကုန်အကျကြီးတဲ့ကျောင်းမှာ သွားထား တယ်၊ ဒါပေမယ့် သူ မကြိုးစားဘူးဆိုရင် မရဘူး၊ အပြင် ဘက်က ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း သူကိုယ်တိုင် က မကြိုးစားဘူး၊ သူ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို မပြင်ဘူး၊ သူ ကိုယ်တိုင် မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဘာမှမရဘူး။ ဒါက အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ကိုယ်ကို အားကိုးရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအားကိုး ဆိုတဲ့နေရာမှာ အပြင် ဘက်က အကြောင်းတရားကိုလည်း ကိုယ်ရအောင် ယူရမယ်။ ဆရာဆိုတာ နည်းလမ်းပြတယ်၊ သင်ကြား

www.dhammadownload.com

ပေးတယ်၊ မှတ်ယူပြီးတော့ ကြိုးစားဖို့က ကိုယ့်တာဝန်၊ အဲဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ကိုယ်ကို အလေးထားပြီးတော့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိပ်တန်းထားပြီးတော့ ပြင်ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိပ်တန်းထားပြီးတော့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ကောင်းအောင်ပြင်ရမယ်။

နောက်တစ်ခု ရှိသေးတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုပြင်မလဲ - "ငါဟာ အခု ဒီဘဝမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ခွင့်ရတယ်၊ ဒီဘဝမှာ ငါ ကုသိုလ်မလုပ်လိုက်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ငါသေသွားလို့ရှိရင် ငရဲကျသွားနိုင်တယ်၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ပြိတ္တာဖြစ်နိုင်တယ်"။ ငရဲ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာဘုံ ရောက်သွားလို့ရှိရင် - ကိုယ့်မျက်စိအောက်မှာ ကြည့် - ကြက်ကလေးတွေ၊ ဝက်ကလေးတွေ ဘယ်လိုလုပ် တရားနာနိုင်မတုန်း၊ ဘယ်လိုလုပ် တရားနှလုံးသွင်းနိုင်မတုန်း။ "ဒီဘဝမျိုးဆိုရင် ငါ တရားနာချင်လို့လည်း မရဘူး၊ တရားကျင့်ချင်လို့လည်း မရဘူး။ အခု တရားကျင့်နိုင်တဲ့ဘဝမှာ ငါကျင့်မှပဲ" ဒါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စဉ်းစားတာ။ "ဒီဘဝမှာ မလုပ်ဘူးဆိုလို့

www.dhammadownload.com

ရှိရင် သံသရာမှာ ငါလုပ်ဖို့ အခြေအနေတွေ ရချင်မှ ရမှာ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒီဘဝပဲ ငါလုပ်မှပဲ" လို့ စိတ်ထဲက ဒီလိုနှလုံးသွင်းပြီးတော့ ကြိုးစားရမယ်။

နောက်တစ်ခုက "ကာမဂုဏ်အာရုံဆိုတာ ဘယ် ဘဝမဆို ခံစားကြရတာ၊ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း တိရစ္ဆာန် အတိုင်းအတာအလိုက် ခံစားတာပဲ၊ လူတွေလည်း လူတွေရဲ့ အတိုင်းအတာအလိုက် ခံစားတာပဲ။ အဲဒီ ခံစားမှုကြီးကိုပဲ အဟုတ်ကြီးထင်ပြီးတော့ ဒါတွေနဲ့ နစ်မြုပ်ပြီးတော့နေမယ်ဆိုရင် ငါ့မှာ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အသိပညာတွေက လက်လွတ်ဆုံးရှုံးလိမ့်မယ်၊ အဲဒီ တော့ ဒါတွေကို လက်လွတ်ဆုံးရှုံးခံလို့ မဖြစ်ဘူး" ဟော စဉ်းစားပုံလေးတွေက အမျိုးမျိုးနော်။

ဘုရားအလောင်း သုမေဓာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ ကြည့်၊ သုမေဓာဆိုတာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်ဘူး။ ခုခေတ် ဆင်းရဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကိုယ့်ဘဝကိုစွန့်တာ မဆန်းဘူး၊ ဘဝမှာ အဆင်ပြေပြီးတော့ တကယ် ထိပ်တန်းကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဒါတွေကိုစွန့်ဖို့ဆိုတာ လွယ်

www.dhammadownload.com

တာမှမဟုတ်တာ၊ ဘုရားလောင်း သုမေဓာသူဌေးသား လေးဟာ ဘိုးဘွားမိဘတွေ လက်ထက်ကတည်းက စုဆောင်းလာတဲ့ ရတနာသိုက်တွေဟာ နည်းတာ မဟုတ်ဘူး။ မိဘတွေ မရှိတော့တဲ့နောက် ဒီရတနာတွေ သူ့လက်ထဲရောက်တော့ သူစဉ်းစားပုံလေးကြည့် - ဒီရတနာတွေ ရှာဖွေစုဆောင်းတာ စာရင်းနဲ့ဘာနဲ့ မှတ်ထားတယ်။ "ဒါက ဘယ်အဘိုး လက်ထက်က၊ ဒါက ဘယ်အဘွားလက်ထက်က၊ ဒါက အဘိုးပစ္စည်း၊ ဒါက အဘွားပစ္စည်းဆိုပြီး စာရင်းဇယားတွေနဲ့ ဆွေ ၇-ဆက် မျိုး ၇-ဆက်က ပစ္စည်းတွေ" ဆိုပြီး ပြတယ်။ ဒီတော့ သူက ဆက်ပြီးစဉ်းစားတယ်။ "ပစ္စည်းရှာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အခု မရှိကြတော့ဘူး၊ သူတို့ရှာသွားတဲ့ ပစ္စည်းတွေပဲ ကျန်ရစ်တယ်၊ ဒီပစ္စည်းတွေကို ငါ သုံးမသွားနိုင်ဘူးဆိုရင် ငါလည်းဒီလိုပဲ ထားခဲ့ရမှာပဲ၊ ပစ္စည်းရှာသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မရှိတော့ဘဲနဲ့ ပစ္စည်းတွေ သာ ကျန်ရစ်တယ်။ သူတို့ရှာသွားတဲ့ပစ္စည်း သူတို့ သုံးမသွားရဘူး၊ ငါကတော့ ငါပိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ

www.dhammadownload.com

အားလုံးသုံးမယ်" လို့ - ဘယ်နည်းနဲ့ ယူသွားလို့ရှိရင် ရနိုင်မလဲလို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်တာ။

ဒီလောက်ကတော့ တရားနာ ပရိသတ်တွေ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ကိုယ့်မှာ စိန်တွေ ရွှေတွေ ပိုင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် နောက်ဘဝကို ဒါတွေယူသွားလို့ ရမလား၊ မရဘူးလား။ အားလုံးထားပစ်ခဲ့ရတာနော်။ အဲဒီတော့ ထားပစ်ခဲ့ရတာ သေချာသည့်အတွက် ကြောင့် ဒါတွေကို ယူသွားချင်ရင် ဘာလုပ်ရမတုန်းဆို "ဒီကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ယူသွားလို့ရတယ်၊ ဒီတော့ ပစ္စည်းကို စွန့်လှူပြီးတော့ ရတဲ့ ဒါနကောင်းမှုပဲ ယူသွားမယ်၊ ဆောက်တည်လို့ရတဲ့ သီလကောင်းမှုပဲ ယူသွားမယ်၊ တရားဓမ္မ နှလုံးသွင်းလို့ ရတဲ့ ဘာဝနာကောင်းမှုပဲ ယူသွားမယ်" တဲ့။ "ဒီပစ္စည်းတွေက ယူလို့ရတာတွေ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ယူလို့ မရတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို စောစောကတည်းက စွန့်ပြီးတော့ ကိုယ်စွန့်ခြင်းဖြင့် ရလာတဲ့ ဒါနကောင်းမှုကိုပဲ ငါ ယူမယ်" လို့ အဲဒီလို စဉ်းစားပြီးတော့ သူပိုင်တဲ့ပစ္စည်း

www.dhammadownload.com

တွေအားလုံး စွန့်ပစ်လိုက်တယ်၊ စွန့်ပြီးတော့ တောကြီးထဲ ထွက်ပြီးတော့ သူ တရားကျင့်တယ်ပေါ့။ အဲဒီကျမှ ဒီပင်္ကရာဘုရားနဲ့ တွေ့တယ်။

စဉ်းစားပုံချင်းက မတူဘူး၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ဘယ်လိုစဉ်းစားမတုန်း၊ "ငါ့ဒီပစ္စည်းတွေ တစ်သက်လုံး မကုန်ဘူး၊ ပျော်ချင် ပါးချင်တိုင်း ပျော်ပါးမယ်" "ဒီပစ္စည်းတွေ သုံးဖြုန်းပြီး ဒီဘဝမှာ ဒီလိုနေသွားမယ်" လို့ ဒီလိုပဲစဉ်းစားမှာပေါ့။ သုံးဖြုန်းပျော်ပါးသွားလို့ရှိရင် ကုသိုလ်က မရလိုက်ဘဲနဲ့ ပစ္စည်းတွေသုံးတာတော့ ဒီဘဝမှာ သုံးလို့လည်းရမယ်၊ ဖြုန်းလို့လည်းရမယ်၊ သို့သော် သုံးတယ် ဖြုန်းတယ်ဆိုတဲ့အချိန်မှာ ဘာတွေက တက်လာတုန်းဆို လောဘတွေ တက်လာတယ်၊ ဒေါသတွေ တက်လာတယ်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံစိတ်တွေပဲ တိုးတက်လာတယ်။ အဲဒါတွေက လူကို ဆွဲချသွားတာ။ ပစ္စည်းပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေက လူကို ဆွဲချသွားလိုက်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ နိမ့်ကျတဲ့ဘဝတစ်ခု ရောက်သွားမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ "**အတ္တာနံ ယေဝ**

www.dhammadownload.com

အဓိပတိ ကတ္တာ" ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထားဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတဲ့အခါမှာ အကုသိုလ်တွေဖယ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်တဲ့။ ကုသိုလ်တရားတွေ ပွားများအားထုတ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်တဲ့။ ဒါ အလေးအနက် ထားရမယ့် ဆင်ခြင်ရမယ့် တစ်ခု။

နောက်တစ်ခုကျတော့ လောကကို အလေးထားတယ်။ လောကဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ပဲ၊ ခုနက ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထား ဆိုတဲ့အထဲမယ် လူဟာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ လောကမှာ လူတွေက အများအားဖြင့် ဘာလုပ်ပေးလေ့ရှိကြတုန်းဆိုတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တာကျတော့ လူသိတာ ကိစ္စမရှိဘူးလေ၊ လူသိအောင်လည်း လုပ်ကြတယ်၊ ဘုရားဝတ်တက် အမျှဝေတာတောင်မှ ကြေးစည်ကလေး ခေါက်လိုက်သေးတာ၊ အားလုံးကြားအောင်၊ ခိုးတဲ့လူကတော့ ကြေးစည်ထိုးပြီး ခိုးတဲ့သူ မရှိဘူးနော်၊ တိတ်တိတ်လေး ခိုးသွားတာပဲ၊ လူကြားမှာတောင် ကြောက်သေး၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တဲ့လူက ကြော်ငြာပြီးတော့ လုပ်

www.dhammadownload.com

လို့ရတယ်၊ အကုသိုလ်လုပ်တဲ့လူက ကြော်ငြာပြီးတော့ လုပ်လို့ ရပါမလား၊ မရဘူးနော်။ ဒီတော့ အကုသိုလ်ဆိုတာကို "**ပဋိစ္ဆန္နကမ္မန္တ**" ဖုံးလွှမ်းပြီး လုပ်ရတဲ့အလုပ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

လောကလူတွေက ကုသိုလ် လုပ်ဖို့ထက် အကုသိုလ်လုပ်ဖို့က ပိုလွယ်တယ်။ လွယ်တဲ့အခါကျတော့ ဆိတ်ကွယ်ရာလို့ ထင်ပြီဆိုရင် အကုသိုလ်ဘက်ကို စဉ်းစားတယ်။ အများစုက ဘယ်သူမှမရှိဘူး ဆိုလို့ ရှိရင် မကောင်းတဲ့ဘက်ကို စဉ်းစားတယ်၊ "ဘယ်သူမှ မရှိဘူး၊ ငါ တရားထိုင်မယ်" ဆိုတာ အနည်းစု၊ အင်မတန်မှနည်းတာ၊ ဒီတော့ အများစုက မကောင်းတာလုပ်ဖို့ စဉ်းစားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မကောင်းတာလုပ်သလဲဆို သူ့စိတ်ထဲမှာ ဆိတ်ကွယ်ရာလို့သတ်မှတ်လိုက်တာ၊ "ငါလုပ်တာ ဘယ်သူမှမသိဘူး၊ ငါလုပ်ချင်တာ လုပ်လို့ရပြီ" လို့ ထင်တာကိုး၊ ထင်ပြီးတော့ အဲဒီလို လုပ်လေ့ရှိတယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

အဲဒီမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စဉ်းစားရမှာက "ဘယ်သူမှ မသိပေမယ့် ငါသိတယ်" လောကမှာ မဟုတ်တာလုပ်ရင် ကျန်တဲ့လူတွေ ဘယ်သူမှမသိဘူးဆိုပေမယ့် ငါသိတယ်နော်၊ ဒီတော့ ငါသိနေရင်ကို သိတဲ့သူရှိနေပြီ၊ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်သိရင်ပဲ အကုသိုလ်ဟာ မလုပ်သင့်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ **"နတ္ထိလောကေ ရဟော နာမ ပါပကမ္မံ ပကုဗ္ဗတော"** "အကုသိုလ်အမှုပြုလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဆိတ်ကွယ်ရာဆိုတာ မရှိပါဘူး" တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ ဆိတ်ကွယ်ရာဆိုတာ မရှိတာတုန်းဆို **"အတ္ထာ တေ ပုရိသ ဏာနာတိ"** တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ သိနေတာပဲတဲ့၊ ဘယ်လိုလုပ် ဆိတ်ကွယ်မှာလဲတဲ့။ **"သစ္စံ ဝါ ယဒိ ဝါ မုသာ"** ကိုယ်လုပ်တာ ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး ကိုယ်သိတယ်လေ၊ ကိုယ်သိနေကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှက်စရာကြီး ဖြစ်နေပြီပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်ကိုယ်ကို သိနေတဲ့ မကောင်းမှုကိုလည်း မလုပ်သင့်ဘူးတဲ့။

www.dhammadownload.com

အကောင်းဆုံးသက်သေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ ကိုယ်အသိဆုံးပဲ။ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်အသိဆုံးပဲ။ ဒီလိုပြောတာ။

နောက်တစ်ခုကျတော့ "**လောကံယေဝ အဓိပတိ ကတ္တာ**" ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ။ "လောကကြီးမှာ ငါတစ်ယောက်တည်းနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ငါမဟုတ်တာလုပ်ရင် ငါလုပ်တာတွေ တစ်နေ့ကျတော့ ပေါ်လိမ့်မယ်၊ သို့မဟုတ် လောကကြီးမှာ တန်ခိုးရှင်တွေရှိတယ်၊ အဲဒီတန်ခိုးရှင်တွေက သူများစိတ်ကို သိနိုင်တယ်၊ ဖုံးကွယ်တယ်လို့ထင်ပေမယ့် သူတို့က မြင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်၊ သူတို့မြင်သွားလို့ရှိရင် ငါလုပ်တဲ့အလုပ်တွေဟာ ရှက်စရာကြီးပဲ၊ အရှက်ကွဲလိမ့်မယ်။ လောကကို အကြီးအမှူးထားလို့၊ အလေးထားလို့ "ငါမဟုတ်တာလုပ်ရင် ငှဲ့အမေအရှက်ရလိမ့်မယ်၊ ငှဲ့အဖေအရှက်ရလိမ့်မယ်၊ ငှဲ့ရဲ့မိသားစု အရှက်ရလိမ့်မယ်၊ ငှဲ့ရဲ့ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ ငှဲ့မိတ်ဆွေတွေ အရှက်ရလိမ့်မယ်" လို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်။ ဒါမျိုးတွေက တကယ်ရလည်း ရတာပဲ။ မဟုတ်တာလုပ်လို့ရှိရင် အရှက်

www.dhammadownload.com

ရတယ်၊ အဲဒီတော့ ပတ်ဝန်းကျင်အရှက်ရတဲ့ အလုပ်တွေ ငါမလုပ်သင့်ဘူးလို့ လောကကို၊ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို အလေးထားပြီးတော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး အကုသိုလ်ကို ရှောင်ရမယ်၊ ကုသိုလ်ကိုသာ လုပ်ရမယ်တဲ့၊ အဲဒီလို ဆိုလိုတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ကိုယ်ပြင်ဖို့ရာအတွက် ဒါလေးတွေက စိတ်ဆင်ရိုင်းကို ချွန်းအုပ်ဖို့ရာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ အဲဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ အဓိကကတော့ မကောင်းမှုကိုရှောင်ပြီး ကောင်းမှုကိုဆောင်ဖို့ပဲ။ ကောင်းတာတွေကြီးပဲ လုပ်သွားကြတယ်၊ လောကကို အဓိကထားတယ်၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အဓိကထားတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဓိကထားတယ်။

ရှေးတုန်းက ဒီလို အဓိကထားတာလေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောပြဦးမယ်။ လောကဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခု ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ့လေ အဓိကထားတာ၊ ရှေးတုန်းက သာဝတ္ထိပြည်မှာ သိပ်

www.dhammadownload.com

ဆင်းရဲတဲ့ ကလေးလေးတစ်ယောက် ပုဆိုးလေးကလဲ စုတ်ပြတ်နေတဲ့ပုဆိုး၊ ပုဆိုးကလေးကို ဝတ်ထားပြီး ခွက် ကလေးဆွဲပြီးတော့ ခုနစ်နှစ်အရွယ် ကလေးလေးက တောင်းစားတာ၊ ကလေးလေးပဲ ရှိသေးတယ်၊ သူ သူတောင်းစားဘဝ ရောက်နေတယ်၊ အဲဒီလို အဝတ် ကလည်း စုတ်ပြတ်ပြီး ခွက်လေးဆွဲပြီး တောင်းစားနေ တဲ့ ကလေးလေးကို ရှင်အာနန္ဒ တွေ့တဲ့အခါကျတော့ သနားတယ်၊ သနားလို့ အရှင်အာနန္ဒက ခေါ်ပြီးတော့ အဲဒီကလေးကို "မင်း သင်္ကန်းမဝတ်ချင်ဘူးလား" လို့ မေးတယ်။ ကလေးလေးက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ လူက စုတ်ပြတ်နေပေမယ့် တစ်ခါတစ်လေ အသိဉာဏ် ရှိတဲ့ ကလေးတွေရှိတယ်။ "တပည့်တော်လို အခြေ အနေမဲ့ကို ဘယ်သူက သင်္ကန်းဝတ်ပေးမှာလဲဘုရား၊ ဝတ်ချင်လဲ တပည့်တော်ကို ဘယ်သူမှဝတ်ပေးမှာ မဟုတ်ဘူး" ဆိုပြီး ပြန်လျှောက်တယ်။ "အဲဒါဆို မင်း ငါနဲ့လိုက်ခဲ့၊ ဝတ်ချင်တယ်ဆို ငါဝတ်ပေးမယ်" လို့နော်၊

www.dhammadownload.com

ရှင်အာနန္ဒက ကျောင်းခေါ်သွားတယ်။ ကျောင်းခေါ်သွားပြီးတော့ သူ့ကို သင်္ကန်းဝတ်ပေးလိုက်တယ်။

အဲဒီ သင်္ကန်းဝတ်ပေးတဲ့အခါမှာ သံယောဇဉ်ဆိုတာကောင်းမှ သံယောဇဉ်တွယ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ အဲဒီကလေးက ခုနစ်နှစ်အရွယ်ပဲရှိသေးတယ်၊ သင်္ကန်းကျတော့ ရှင်အာနန္ဒကပေးတာဖြစ်တော့ သင်္ကန်းဝတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ သူ့ရဲ့ အဝတ်စုတ်ရယ်၊ ခွက်စုတ်ကလေးရယ်ကို မပစ်နိုင်ဘူး၊ မပစ်နိုင်တော့ သစ်ပင်ခွကြားလေးတစ်ခုမှာ သွားတင်ထားတယ်။

အဲဒီလို သွားထားပြီးတော့ ရှင်အာနန္ဒဆီ သင်္ကန်းဝတ်၊ တရားဓမ္မတွေသင်လို့ အသားအရေတွေ စိုပြေလာတယ်ပေါ့၊ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ စားစရာသောက်စရာကလည်း ဆွမ်းခံပြီး စားရတာဆိုတော့ ခါတိုင်းလို မဝရေစာစားရတာ မဟုတ်ဘူး၊ အကောင်းစားလာရတဲ့အခါဆိုတော့ အသားအရေလေး စိုပြေလာတယ်၊ လူက အသားအရေလေး စိုပြေပြီး စိတ်ကျန်းမာလာတဲ့အခါကျတော့ အကောင်းဘက်ကို သိပ်

www.dhammadownload.com

မစဉ်းစားဘူး၊ လူဆိုတာ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို သိပ်မစဉ်းစားချင်ဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဒီဘုန်းကြီးဝတ်နဲ့နေရတာ၊ သင်္ကန်းဝတ်နဲ့နေရတာ မလွတ်လပ်ဘူးလို့ ထင်တယ်၊ ဒီတော့ မလွတ်လပ်တော့ သူ လူထွက်ချင်စိတ်ပေါက်တယ်။ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့နေရာပို့ပို့ ဒီဘဝမှာ သူ ဆက်မနေချင်ဘူး။

မနေချင်တော့ သူ့ကိုယ်သူ ဆုံးမတဲ့အနေနဲ့ သူ ဘယ်သွားတုန်းဆို "ကဲ ငါဒီသင်္ကန်း မဝတ်ချင်ဘူးဆိုရင် ငါဝတ်ရမှာက အစုတ်အပြဲနဲ့ ခွက်နဲ့ပဲ၊ ငါပိုင်တဲ့ပစ္စည်းက ဒါပဲရှိတယ်" ဆိုပြီး အဲဒီခွက်ကလေးနဲ့ အဝတ်စုတ်ကလေး သိမ်းထားတဲ့နေရာကို သူသွားလိုက်တယ်။ သူ့အဝတ်စုတ်ကလေးကလဲ ဟိုနေရာကပေါက်၊ ဒီနေရာကပေါက်၊ ကိုင်ပြီးတော့ ဆွဲလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အကုန်လုံး ရိနေတာ၊ ဘယ်နေရာမှ သုံးလို့မရတဲ့အဝတ်နော်၊ ဒါလေးက မလုံတလုံလေး၊ သူဝတ်နေတာ၊ အကုန်လုံးရိနေတဲ့အဝတ်၊ ခိုင်မာတဲ့နေရာ တစ်နေရာမှမရှိဘူး။

www.dhammadownload.com

အဲဒီ အဝတ်စုတ်ကလေးရယ်၊ ခွက်စုတ်ကလေး ရယ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ သူ ဘာတွေးတုန်းဆို ခုနက မပျော်တဲ့စိတ်ကို သူက ဆုံးမတယ်။ "မင်းက ဒီလို ချမ်းချမ်းသာသာနေရတဲ့ ဘဝကို မနေဘဲနဲ့ ဒီ အဝတ်စုတ် ဝတ်ပြီးတော့ ခွက်စုတ်နဲ့လဲ တောင်းချင်သေးတာလား၊ ကိုယ်ရှုထားတဲ့ ဘဝလေးတစ်ခု မင်းတန်ဖိုးရှိအောင် မလုပ်နိုင်ပါလား၊ သံသရာဝဋ်ကထွက်ဖို့ မင်း မကြိုးစားဘဲနဲ့ လူထွက်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်၊ မင်း သင့်တော်ပါ့မလား" လို့ အဲဒီအဝတ်စုတ်နဲ့ ခွက်စုတ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ သူ့ကိုယ်သူ ဆုံးမတာ။ ဆုံးမတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ကလေး ပြန်လည်သွားတယ်။ ဒါနဲ့ ကျောင်းပြန်သွား၊ ဒါက တစ်ခါဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်တာ၊ အဲဒီလို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သူ အဲဒီကိုသွားတာ၊ ကြာတော့ "ဒီကိုရင် ဘယ်သွားတာလဲ" ဆိုပြီးတော့ ကိုယ်တော်တွေက သူ့ကိုမေးကြတယ်၊ "မင်းဘယ်သွားတာတုန်း၊ အဲဒီဘက်ကို သွားသွားပြီးတော့" လို့ မေးကြတယ်။ "အဲဒီ သစ်ပင်နားလေးကို

www.dhammadownload.com

သွားသွားပြီးတော့နေတာ ဘာသွားလုပ်တာလဲ" ဆို မေးတော့ သူကပြောတယ်၊ "ဆရာ့ဆီသွားတာပါ၊ အဆုံးအမ သွားခံတာ၊ ဆရာ့ဆီသွားတာ" တဲ့။ ဆရာ ဆိုတာ ဒီအဝတ်စုတ်က သူ့ကို ပြန်တရားချတယ်ပေါ့၊ ဒါပြောတာ။ လောကကို အဓိကထားတယ်၊ ဆရာ ဆိုတာ အဝတ်စုတ်နဲ့ခွက်စုတ်ကို သူပြောတာ၊ "မင်း လူ့ဘဝရောက်ရင် ဒါပဲပြန်သုံးရမယ်" ဆိုပြီးတော့ အဲဒါ ကို သူက "ဆရာ" ဆိုပြီးတော့ ရဟန်းတွေကိုပြောတာ။

အဲဒီလို သွားလိုက်ပြန်လိုက် နေရင်းကနေ နောက် သူ့စိတ်တွေ တည်ငြိမ်မှုရလာတယ်။ ရှင်အာနန္ဒမထေရ် မြတ် နည်းပေးတဲ့အတိုင်း တရားကျင့်လိုက်တော့ နောက်ဆုံးမှာ သူ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ သာသနာ တော်မှာ လုံးဝပျော်တဲ့အပျော်၊ ထာဝရပျော်တဲ့အပျော် တစ်ခုကို သူ ရသွားတယ်။ အဲဒီလိုပျော်တဲ့အခါ အဲဒီ ဘက်ကို သူဘယ်တော့မှမသွားတော့ဘူး၊ မသွားတော့ ကိုယ်တော်တွေကမေးတယ်၊ "မင်းဆရာ့ဆီ မသွားဘူး လား" လို့ဆိုတော့ "အရှင်ဘုရား၊ ဆရာနဲ့ အဆက်

www.dhammadownload.com

အသွယ်ရှိတုန်းကသာ သွားတာပါ။ အခု တပည့်တော်မှာ အဆက်အသွယ်ပြတ်သွားပါပြီ" လို့ ဆိုတဲ့အခါကျတော့မှ မြတ်စွာဘုရားကို ရဟန်းတွေက "ဒီကိုယ်တော် တရားထူးရတဲ့ စကားမျိုး ပြောတယ်ပေါ့" ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက "ဟုတ်တယ်" တဲ့။ "သူက အရှက်တရားနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ ဆုံးမပြီးတော့ အဲဒီ အဝတ်စုတ်နဲ့ ခွက်စုတ်ကို ကြည့်ကြည့်ပြီးတော့ သူ့ကိုယ်သူ တရားချပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လို့ အခု တရားထူး တရားမြတ် ရသွားပြီ" လို့ မိန့်ကြားတယ်။

ကြည့်လေ၊ ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် **"လောကံ ယေဝ အဓိပတိ ကတ္တာ"** ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်သုံးတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဲဒါကို အလေးထားပြီးတော့ ဆရာအရာထားလို့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြင်သွားကြတာ။ ဒါ သူတော်စင်တွေဟာ ဒီလိုပဲ လုပ်လေ့ရှိတယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခုကျတော့ **"ဓမ္မကို အလေးထားပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြင်ရမယ်"** တဲ့။ မြတ်စွာဘုရား

www.dhammadownload.com

ဟောတဲ့ တရားဓမ္မကို လေ့လာလိုက်စားမယ်ဆိုရင်၊ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဘုရားဟောတဲ့ တရားဓမ္မဟာ ကိုယ်ကျင့်သီလအကြောင်း ဟောတာရှိတယ်၊ သမာဓိအကြောင်း ဟောတာရှိတယ်၊ ပညာအကြောင်း ဟောတာရှိတယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုတာ ဘယ်လို ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရစေနိုင်တယ်၊ သမာဓိတရားဆိုတာ ဘယ်လိုကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရစေနိုင်တယ်၊ ပညာတရားဆိုတာ ဘယ်လိုကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရစေနိုင်တယ်၊ သီလကို ဘယ်လိုဖြည့်ကျင့်ရတယ်၊ သမာဓိကို ဘယ်လိုပွားများရတယ်၊ ပညာကို ဘယ်လို ထက်အောင် ပြုရတယ်ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မတွေဟာ လုပ်ရင် လုပ်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဓမ္မရဲ့ ဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးတွေကို ဘုရားဟောတာ အမှန်အကန်ပဲ၊ တကယ်လုပ်ရင် လုပ်သွားတာတွေကိုယ်တိုင်ဖြစ်ကုန်ကြတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားဂုဏ်တော် ၆-ပါး ဆိုတာ အလေးအနက်ထားပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်- မြတ်စွာ

www.dhammadownload.com

ဘုရားဟောတာ ကြည့်နော်၊ သီလကို ပြည့်စုံအောင် လုပ်၊ သီလကို ပြည့်စုံအောင် လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဉာဏ်စိုက်ပြီးတော့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သခ်ၤါရတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား၊ သတိတွေ ခိုင်မာအောင်၊ သမာဓိတွေ ရင့်သန်လာအောင်၊ ပညာတွေထက်မြက်လာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီသခ်ၤါရတရားတွေရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတွေ့မယ်၊ အဲဒီနိဗ္ဗာန် တွေ့သွားလို့ရှိရင် တာဝရ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အငြိမ်းကို ရရှိနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို ဟောတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဒီလိုမှန်ကန်တဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တရားကို ကျင့်လို့ရှိရင် ရရှိလာနိုင်တဲ့ မဂ် ၄-ပါး။ မဂ် ၄-ပါး ရလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အကျိုးအနေနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ဖိုလ် ၄-ပါး၊ ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ တကယ်ကျင့်ရင်တကယ်ရတယ်၊ တကယ်လုပ်တကယ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့်မို့ တရားရဲ့ဂုဏ်ရည်တွေ အာမခံချက် ပေးတဲ့အနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိတယ်။ **"သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော"** မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့ ဓမ္မဟာ အမှန်အတိုင်းဟောတာဖြစ်တယ်၊ လုပ်မဖြစ်တဲ့တရား တစ်ခုမှမဟောဘူး၊ လုပ်ဖြစ်တဲ့ တရားတွေချည်းပဲ၊ လူတိုင်းလူတိုင်း လုပ်လို့ရတယ်လေ၊ သီလဆိုတာ ဆောက်တည်လို့ရတယ်၊ သမာဓိကျင့်စဉ် ကျင့်လို့ရတယ်၊ ကျင့်ရင် ကိုယ့်အတိုင်းအတာ အလျောက် အကျိုးတရားဆိုတာလည်း ရောက်လာ မယ်၊ ပညာဆိုတာလည်း ကျင့်ကြံလို့ရတယ်၊ ရလာလို့ ရှိရင် အတိုင်းအတာတစ်ခုအရ မျက်မှောက်ပြုလာနိုင် တယ်၊ လုပ်ရင် လုပ်တဲ့အတိုင်းဖြစ်နိုင်လို့ **"သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော"** မှန်မှန်ကန်ကန် ဟောထားတဲ့တရား တဲ့။

အဲဒီ မှန်မှန်ကန်ကန်ဟောထားတဲ့ တရားဟာ ဘုရားကလွဲရင် ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မသိဘူးလားလို့ ဆိုရင် မဟုတ်ဘူး၊ လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း သိနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

"**သန္နိဋ္ဌကော**" လုပ်သူကိုယ်တိုင် သိနိုင်တယ်၊ ဘယ်လောက် ကျေနပ်စရာကောင်းလဲ၊ ကိုယ်လုပ်ရင် ကိုယ် သိတယ်ပေါ့၊ ကိုယ်လုပ်ရင် ကိုယ်ရတယ်၊ "ငါရတယ်၊ မင်းတို့တော့ ငါပြောတဲ့အတိုင်းယုံကြ" လို့ ဒီလိုပြော တာ မဟုတ်ဘူး၊ "**သန္နိဋ္ဌကော**" ကိုယ်တိုင်မြင်နိုင်တယ် တဲ့၊ ဒီကျင့်စဉ်ကိုကျင့်ရင် ဘယ်သူကျင့်ကျင့် ကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဒီအဆင့်ကိုရောက်မယ်။ "**သန္နိဋ္ဌကော**"။

အဲဒီလိုရောက်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်လောက်ထိအောင် ဘယ်နှစ်နှစ်စောင့်ရမှာတုန်း၊ အချိန်ဘယ်လောက်ယူရ မှာတုန်းဆိုတော့ ယူစရာမလိုဘူးတဲ့၊ "**အကာလိကော**" နော်၊ ခုလုပ် ခုရတယ်။

အဲဒီလို ရသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ရုပ်ကိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့မိဘတွေမျိုးတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကို လာစမ်းပါ၊ ကြည့်စမ်းပါ၊ လုပ်ကြည့်စမ်းပါလို့ ခေါ်ပြ လို့ရတယ်၊ တကယ်မရှိတဲ့ဟာဆိုရင် ခေါ်ပြလို့ ဘယ် ရမလဲ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တွေ့တဲ့အခါမှာ ခေါ်ပြလို့

www.dhammadownload.com

ရတယ်၊ "လုပ်ကြည့်စမ်းပါ၊ မင်းလည်း ဒီအတိုင်းတွေ့မှာပဲ" အဲဒါကို "**ဟီ ပဿီကော**"။

"**သြပနေယျီကော**" အခုလုပ် အခုအကျိုးရှိတာမို့ တရားဓမ္မဟာ အခုနှလုံးသွင်း အခု စိတ်အေးချမ်းသာယာမှုရတယ်၊ ဘယ်လောက်ပဲ သောကဖြစ်နေနေ၊ မြန်မာလူမျိုးတွေ စဉ်းစားကြတယ်လေ၊ သောကဖြစ်ရာကြုံတဲ့အခါ "သြော် ပစ္စည်းသခီရ လူသခီရ" ဟောတွေးလိုက်တာနဲ့ပဲ စိတ်က သောကလျော့သွားတယ်၊ ဒါ သေချာတယ်။ ထွက်ပေါက်ဆိုတာ ရသွားတာ၊ အဲဒီလို မစဉ်းစားတတ်တဲ့သူကျတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေတဲ့အဆင့် ရောက်သွားတယ်၊ ထွက်ပေါက် မရှိဘူး၊ ဟော ဒီလိုစဉ်းစားတာက ထွက်ပေါက်တစ်ခုပဲလေ၊ အဲဒီလိုနဲ့ သောကကို ဖြေနိုင်ကြတာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ "**သြပနေယျီကော**" စိတ်ထဲမှာ ချက်ချင်းပို့ထားလိုက်တယ်။

"**ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ**" အသိပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိုယ်တွေ့ခံစားနိုင်ကြတယ်၊ မြတ်စွာဘုရား

www.dhammadownload.com

တရားတော်တွေဟာ တကယ့်ကို လူတိုင်း လူတိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး ဘာသာမရွေး ကျားမမရွေး အကုန်လုံး လုပ်ရင်လုပ်သလို အကျိုးရှိနိုင်တယ်၊ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအရ အကျိုးရှိနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီတရားကိုပဲ "ဒါဟာ မှန်ကန်တဲ့ တရား၊ မရတာ တို့မလုပ်လို့မရတာ၊ လုပ်ရင် ရကို ရရမယ်" လို့ ဒီတရားပေါ်မှာ အားကိုးယုံကြည်မှု၊ အလေးထားမှု **"ဓမ္မံ ယေဝ အဓိပတိံ ကတ္တာ"** ဆိုတာ ဓမ္မပေါ်မှာ လေးစားတာ၊ ကိုယ်ကျင့်ရမယ့် တရားပေါ်မှာ အလေးထားတယ်၊ "ငါးပါးသီလဆိုတာ သိပ်အရေးကြီးတယ်" လို့ သီလပေါ်မှာ အလေးထားတယ်။ "ဒါန ဆိုတာလည်း လုပ်သင့်တယ်" လို့ ဒါနပေါ်မှာ အလေးထားတယ်၊ "သမာဓိဆိုတာလည်း တို့စိတ်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားရမှာ" လို့ သမာဓိတရားအပေါ်မှာ အလေးထားတယ်၊ ဘဝမှာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ "အသိပညာ ဆိုတာလည်း အရေးကြီးတယ်" လို့- ဟော အသိပညာပေါ်မှာ အလေးထားတာ။ အဲဒီလို ဓမ္မရဲ့စွမ်းရည်ပေါ်

www.dhammadownload.com

မှာ အလေးထားပြီးတော့ အကုသိုလ်တွေကို ဖယ်ရှားလို့ ကုသိုလ်တွေ တိုးပွားအောင် ကြိုးစားရမယ်။

အလေးထားပုံ အလေးထားနည်းချင်း မတူဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးထားလို့ ကြိုးစားတာက တစ်ခု၊ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို အလေးထားပြီးတော့ ကြိုးစားတာက တစ်ခု၊ ဓမ္မကို အလေးထားပြီးတော့ ကြိုးစားတာက တစ်ခု၊ အဲဒီလို အလေးထား တန်ဖိုးထားပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် မကောင်းတဲ့ဘက်ကို စိတ်တွေမသွားအောင် (မကောင်းတာဆိုတာ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင်)၊ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို စိတ်တွေသွားအောင် (ကောင်းတာဆိုတာ ကုသိုလ်တွေ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင်)၊ ဒီလို ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်တဲ့။ အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက **အဓိပတေယျသုတ်** ဆိုတာ ဟောထားတာရှိတယ်။ အဲဒီ အဓိပတေယျသုတ်ကို ခြုံငုံပြီးတော့ ဒီကနေ့ ဟောကြားပေးခြင်းဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

"အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်" မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အလေးထား၍၊ မိမိရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် လောကကြီးကို အလေးထား၍၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ အမှန်တရားတွေကို အလေးထား၍ အလေးအနက် ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ပြင်တယ်၊ ကောင်းအောင်ပြင်တယ် ဆိုတာ မကောင်းတဲ့စရိုက်တွေ ကောင်းလာအောင်၊ အကုသိုလ်တွေ ဖယ်နိုင်အောင် ကြိုးစားတယ်၊ ကုသိုလ် တွေကို တိုးပွားလာအောင် ကြိုးစားတယ်၊ အကုသိုလ် မှန်သမျှရှောင်လို့၊ ကုသိုလ်မှန်သမျှ မိမိသန္တာန်မှာ ပြည့်စုံစေအောင်၊ စိတ်ဖြူစင်အောင် ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို အားထုတ်ခြင်း သည်သာလျှင် မှန်ကန်တဲ့လုပ်ရပ်ဖြစ်တယ်၊ ဒီလိုလုပ်မှ သာလျှင် "လူ့ဘဝတစ်ခု ရလာရကျိုး၊ ဘုရားသာသနာ တော်နဲ့ ကြုံတွေ့ရကျိုး၊ တို့တစ်တွေ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာ" လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့ ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေသတည်း။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါဠိဟောကျမ်းဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် ဆေးနာရှင်များကလေးကား စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ် ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလျှောဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြု လျက် စာအုပ်ပေါ်များ ဖိုက်နိုပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တပ်ဆင် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဟော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်ဆဲ ဌာနမျှား

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

၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးစွေး(ဒဂုံ)ရဲ့မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

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

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အာဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး စမ္မစာအုပ်များ

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

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

www.dhammadownload.com

၂၀။ မမွေအသိပြုင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ မွေလက်ဆောင်
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၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ နံ ၀ သော၊ နံ ၀ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဟောရွှက်သုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အပြေရာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

www.dhammadownload.com

၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္ဓရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသီလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ကျွန်မြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင့်ကြေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယုဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခသ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏ္ဍသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘေသဇ္ဇဂုဏ်
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝဇ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နလုံးသွင်းတရား
၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ

www.dhammadownload.com

၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
၆၆။ တရားထူးရရှိခြင်းသို့
၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်

www.dhammadownload.com