www.dhammadownload.com



ဓမ္မအသိပြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၆၁)

ဘာဝဧါဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com



နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဓမ္မ။ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်ဉာနဒဇလောဘိဝံသ

ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ



www.dhammadownload.com

ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မဒာန အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

ဘဝ၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၂-ခုနှစ်၊ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၇၀ ခုနှစ်၊ ဝါဆို လပြည့်ကျော် (၈)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ (၁၆)ရပ်ကွက်၊ ဗဟို ဓမ္မာရုံ၌ ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခန်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော **"ဘဝ၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ"** တရားဒေသနာတော်။

ဘဝတစ်ခုရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ခရီးသွားကြရတာမဟုတ်ဘူး။ ဝန်ထုပ်ကြီး ထမ်းပြီး သွားနေကြရတာနော်။ အလေးအနက် စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘဝမှာ ဝန်ထုပ်ကြီးကို ထမ်းပြီးတော့ ခရီးသွားနေကြရတာ သိနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဆန်အိတ်ကြီးတွေကို ထမ်းနေတဲ့ အလုပ်သမား တွေကို ကြည့်လိုက်စမ်း။ ဘယ်လောက် ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ကြရတယ်ဆိုတာနော်။ ဘဝမှာလေးလံတဲ့ ဝန်ထုပ် ကြီးတွေ ထမ်းပြီးသွားနေကြတာ။ သာမန်မျက်စိနဲ့ ကြည့်ရင်တော့ မမြင်ဘူး။ မမြင်သည့်အတွက် ဘဝဟာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေးနဲ့ ခရီးသွားနေလို့ ရတယ်လို့ ထင် နေကြတာ။ အမှန်က ဘဝမှာ ကျောကိုကုန်းနေအောင် ထမ်းနေကြရတာ။ ဟုတ်ကဲ့လား။

ဘဝရဲ့အကြောင်းကို အလေးအနက်ထားပြီး ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် ဘဝရဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးက လေးလှပါတယ်။ ဆန်အိတ်ကြီး ထမ်းထားရတဲ့ လူရဲ့ဝန်ထုပ်ထက် ဘဝဝန်ထုပ်က ပိုပြီး လေးတယ်။ (ဆန်အိတ်ထမ်းထားရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဆန် အိတ်ကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအရသာ ထမ်းရတာ။ မထမ်းရတဲ့ အချိန်က အများကြီးပဲ။) ဟောဒီ ဘဝရဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးက တစ်သက်လုံး ထမ်းရတာ။ တစ်သက် လုံးတင် မကဘူး။ ဒီဘဝကနေ ဟိုဘဝသွားလည်း ထမ်း၊ သံသရာခရီး တစ်လျှောက်လုံးမှာ ဝန်ထုပ်

www.dhammadownload.com

ဝန်ပိုးကြီးက ကျောပေါ်က ဆင်းတယ်လို့ မရှိဘူး။ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး (contemplation လုပ်ပြီး) ကြည့်နော်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကြီးက ဘယ်လို အဓိန့်ရှိသလဲဆိုရင်၊ **ဘာရိတော ဘဝဘာရေန၊ ဂိရိ ဥစ္စာရိတော ယထာ**။ **ဘဝဘာရေန**- ဘဝဝန်ထုပ်ကြီးဖြင့်၊ **ဘာရိတော**-ဝန်ပိနေသည်ဖြစ်၍၊ **ဂိရိ ဥစ္စာရိတော**-တောင်ကြီးကို ရွက်ထားရသလိုပါပဲ။ ဟော ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဘဝဝန်ထုပ်ကြီးဟာ တောင်ကြီးကို ရွက်ထားရသလိုပဲတဲ့။ ကဲ . . ဘုန်းကြီးတို့တတွေ တောင်ကြီးကို ရွက်နိုင်ကြပါ့မလား။ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဘဝရဲ့ဝန်ထုပ်ကြီးဟာ တောင်ကြီးလောက်လေးတယ်လို့ ပြောတာနော်။ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ တောင်ကြီးကို ရွက်ထားရသလို ဘဝဝန်ထုပ်ကြီးဟာ အလွန်လေးတယ်လို့ ပြောတာ။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေက ဘာဖြစ်လို့ လေးမှန်းမသိတာတုန်းဆိုရင် **အဝိဇ္ဇာဖုံး**နေလို့ မသိတာ။ ဟုတ်ကဲ့လား။ **အဝိဇ္ဇာဖုံး**ပြီး၊ **တဏှာ**က တွယ်တာနေတော့

www.dhammadownload.com

ဘဝဟာ အဆင်ပြေတယ်၊ ပျော်စရာကြီးလို့ ဒီလိုထင်တယ်။ ဟုတ်ကဲ့လား။ ဝန်ထုပ်ကြီး ထမ်းနေရတယ်လို့ စိတ်က တယ်ပြီးတော့မထင်ကြဘူး။ မထင်တာ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် **အဝိဇ္ဇာ**နဲ့ **တဏှာ**ရဲ့ အလှည့်စား ခံရလို့တဲ့။ အလှည့်စား မခံရအောင် အလေးအနက်ထားပြီးတော့ ကြည့်။

မြတ်စွာဘုရားက **ဘာရသုတ္တန်**မှာ-**ဘာရာ ဟဝေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ ဘာရဟာရော စ ပုဂ္ဂလော**။ (၅)ပါးသော ခန္ဓာတွေဟာ၊ တကယ့်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးတွေပါတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားကဟောတာနဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာ အမိန့်ရှိတာ တစ်ထပ်တည်းနော်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာက **ဘာရိတော ဘဝဘာရေန** တဲ့၊ အေး . . ဘဝရဲ့ဝန်ထုပ်ကြီးကို သူထမ်းနေရတာသိပ်လေးတယ်တဲ့။ **ဝိရိ ဥစ္စာရိတော**-တောင်ကြီးရွက်ထားရသလိုပဲ၊ အင်မတန်လေးတယ်။

ဒါဖြင့် ဘဝဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးဆိုတာ ဘာကိုပြောတာတုန်းဆို ခန္ဓာ(၅)ပါးကို ပြောတာ။ ခန္ဓာ (၅)ပါးကို တပည့်တော်တို့ ရထားတာ မလေးပါဘူးဘုရား။ ခန္ဓာ

www.dhammadownload.com

က ဘာလေးလို့တုန်းလို့ ထင်ကောင်းထင်မယ်။ အိပ် ချိန် အိပ်၊ စားချိန် စား၊ ပျော်ချိန် ပျော်၊ ပါးချိန် ပါး ဒီလိုနေလာခဲ့တာ။ ဆန်အိတ်ထမ်းရတာမှ လေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ဝန်ထုပ်ကြီးက မလေးပါဘူးလို့ ထင်ကောင်း ထင်လိမ့်မယ်။ ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကြီးက ဘယ်လောက်လေး တယ် ဆိုတာ contemplation (ဆင်ခြင်စဉ်းစား)လုပ် ကြည့်မှ သိတယ်။ ဒီအတိုင်းဆို မသိဘူးနော်။

မျောင်နေတဲ့အထဲမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရှိနေသော်လည်း မြင်ရရဲ့လား။ မမြင်ရဘူး။ ကိုယ့်အိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ ရှိနေသော်လည်း မျောင်နေ တယ်။ အလင်းရောင် မရှိဘူးဆို မမြင်ရသလိုဘဲ၊ လူတွေ ဘဝဝန်ထုပ်ကြီး ထမ်းထားရတာ ဘဝဝန်ထုပ်ကြီးက ကိုယ့်ပေါ်မှာ စီးနေတာကို **အဝိဇ္ဇာ** ဖုံးထားသည့် အတွက်ကြောင့် မြင်ကို မမြင်နိုင်ဘူး။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သူတော်စင်တွေကျတော့ မြင်ရတယ်။ အေး ဘဝရဲ့ဝန်ထုပ်ကြီးဆိုတာ တခြားကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကို ပြောတာ။ အေး ဒါဖြင့် ကောင်းပြီ ဘဝခရီးလျှောက်လှမ်းနေရတာ သက်သာရဲ့

www.dhammadownload.com

လား။ လမ်းကောင်းရင်တော့ ဘယ်လောက်ဝေးဝေး ဝန်ထုပ် ထမ်းသွားရတာ သက်တောင့်သက်သာ ရှိတယ် မို့လား။ ကြည့်လိုက်ပြန်တော့လည်း ဘဝခရီးကကန္တာရ ခရီးကြီး။ ကန္တာရဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်က အလွန်ကြမ်းတမ်း တဲ့ခရီး၊ အန္တရာယ်တွေ ပြွမ်းနေတဲ့ ခရီးကြမ်းကြီးလို့ ပြော တာ။ အေးအေးချမ်းချမ်း သက်သက်သာသာနဲ့ လျှောက် လှမ်းလို့မရဘူး။ အန္တရာယ်တွေပြွမ်းနေတဲ့ ခရီးကြမ်းကြီး ကို ကန္တာရလို့ခေါ်တယ်။

ဘဝကို မြတ်စွာဘုရားက ကန္တာရလို့ ဒီလိုသုံး ထားတာ။ ကန္တာရခရီးကြမ်းကြီးဆိုတာ ဘေးရန် အန္တရာယ်အလွန်များတယ်။ အထောက်အကူပြုတဲ့ ပစ္စည်းက ရှားတယ်။ လမ်းက အင်မတန်ကြမ်းတယ်။ အန္တရာယ်များတဲ့ လမ်းကြီးကို လျှောက်လှမ်းနေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ အန္တရာယ်တွေက လွတ်ဖို့ဆိုတာ အခွင့် အလမ်း နည်းတယ်။ ဘဝခရီးကြီးဟာ ကန္တာရခရီးကြမ်း ကြီးပါတဲ့နော်။ ကန္တာရ ခရီးကြမ်းကြီးကို လျှောက်လှမ်း ပြီးတော့ ဖြတ်သန်းကြရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ အခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ခုနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရတယ်။ ကံကောင်းမှ

www.dhammadownload.com

ဖြတ်ကျော်လို့ရတယ်။ ဘဝဆိုတဲ့ ကန္တာရခရီးကြီးကို တို့တတွေ ဖြတ်ကျော်နေကြတယ်။

အန္တရာယ်တွေက ဘာတွေရှိတုန်းဆို ကြည့်။ မွေးလာတဲ့ အချိန်ကနေ တဖြေးဖြေးအိုလာခြင်း ဇရာ ဆိုတဲ့ အန္တရာယ် မရှိဘူးလား၊ ရှိတယ်။ အိုလာရုံတင် မကဘူး။ ရာသီဥတုအလိုက် အအေးမိလိုက်၊ အပူမိလိုက်၊ တော်ကြာ ဖျားလိုက်၊ နာလိုက်၊ သွားကိုက်လိုက်၊ ခေါင်းကိုက်လိုက် ဆိုတာတွေကော မရှိဘူးလား။ ဇရာက နှိပ်စက်လိုက်၊ ဗျာဓိက နှိပ်စက်လိုက်နဲ့၊ ဒါတွေကို ရှောင်ကွင်းပြီးတော့ သွားနေကြတာ။ ရှောင်လို့လည်း မရဘူး။ ဟုတ်ကဲ့လား။ အေး ခေါင်းကိုက်ရင် ဆရာဝန်ထံ သွား။ ဆေးလေးထိုးလိုက်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် ပါရာစီတာမော ဆေးလေးသောက်လိုက်၊ သက်သာသွားရင် ပျောက်သွားတယ်လို့ထင်တာ၊ မဟုတ်ဘူး။ လာအုံးမှာနော် နောက်တစ်ကျော့။

ဘဝခရီးသွားနေတဲ့အချိန်မှာ အန္တရာယ်က ဒီနားတွေ့ပြီး နောက်မတွေ့တော့ဘူးလို့ မထင်နဲ့။ တွေ့ဦးမှာပဲ။ မသေမခြင်း ဘဝခရီးလျှောက်လှမ်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်

www.dhammadownload.com

မှာ အန္တရာယ်တွေ အများကြီးပဲတဲ့။ အိုခြင်းဆိုတဲ့ အန္တရာယ်နဲ့လည်း တွေ့မယ်။ နာခြင်းဆိုတဲ့ အန္တရာယ်နဲ့လည်း တွေ့မယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ သေခြင်းဆိုတာနဲ့ ရင်ဆိုင်ပြီး ဘဝတစ်ခု အဆုံးသတ်သွားတယ်။ ကဲ အကောင်းဆိုတာ ရှိရဲ့လား၊ မရှိပါဘူး။ မအိုခင်လေး ပျော်စရာ တွေ့ကောင်းတွေ့မယ်။ မနာခင်လေး ပျော်စရာ တွေ့ကောင်း တွေ့မယ်။ တခဏလေး တွေ့ရတဲ့ အပျော်လေးပေါ်မှာ လူတွေက ထာဝရကြီးလို့ ထင်နေကြတာ၊ မေ့နေကြတာ။ ရှေ့မျှော်ကြည့်လိုက် အန္တရာယ်ကြီး၊ နောက်ပြန်ကြည့်လိုက် အန္တရာယ်ကြီး၊ ရှေ့လာမယ့် စခန်းတွေက အန္တရာယ်တွေနဲ့ချည့်ပဲနော်။

မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ကိုယ်ရထားတာတွေ ကိုယ်ကြည့်။ ဘာတွေရထားတုန်းဆို ဒုက္ခတွေ ရထားတာ။ လူတွေက ဘဝဆိုတာ ဘာတွေတုန်းလို့ မေးကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် မျက်စေ့၊ နား၊ နှာခေါင်း ရှိတယ်။ ဟုတ်တယ်မို့လား။ လျှာရှိတယ်။ ခန္ဓာရှိတယ်၊ အားလုံးက ဒုက္ခပေးမယ့်ဟာချည့်ပဲ၊ မျက်စေ့ကလည်း ဒုက္ခပေးတာပဲ၊ နားကလည်း ဒုက္ခ

www.dhammadownload.com

ပေးတာပဲ၊ နှာခေါင်းကလည်း ဒုက္ခပေးတာပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဂ်ီရပ်တွေကလည်း ဒုက္ခပေးတာပဲ၊ ဒုက္ခမပေးတဲ့အရာဆိုတာ ရှိကိုမရှိဘူး။

အဲဒါကြောင့်မို့ ဓမ္မအမြင်နဲ့ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်၊ **"ယော ဘိက္ခဝေ ရူပဿ ဥပ္ပါဒေါ၊ ဒုက္ခဿေသော ဥပ္ပါဒေါ-ချစ်သားရဟန်းတို့ ရုပ်တရားရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာမှုသည် ဒုက္ခရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာမှုပဲ"** လို့ ဒီလိုဟောခဲ့တယ်။

ဒို့ ဘာရတုန်းဆို ဒုက္ခရတာ။ မျက်လုံးရထားသည့်အတွက်ကြောင့် မျက်လုံးကို အသုံးချပြီး မြင်စရာလေးတွေတော့ မြင်ရပါရဲ့။ ပျော်စရာလေးတွေတော့ မြင်ရပါရဲ့၊ သို့သော် အစဉ်ထာဝရ ပျော်စရာချည့် မြင်ရတာဟုတ်ရဲ့လား၊ မဟုတ်ပါဘူး။ မျက်လုံးကောင်းနေတုန်းကိုယ်မမြင်ချင်တာတွေကော မမြင်ဘူးလား၊ မြင်ရတယ်။ နားကလည်း ကြားချင်တာတွေသာ ကြားရတာမဟုတ်ဘူး။ မကြားချင်တာလည်း ကြားရတတ်တာပဲ။ နှာခေါင်းကလည်း ကိုယ်နမ်းချင်တာသာ နမ်းလို့ရတာ မဟုတ်ဘူး။ မနမ်းချင်တာလည်း နမ်းနေရသေး

www.dhammadownload.com

တယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ ဆန့်ကျင်ပြီးတော့ ဖြစ်ရရုံမျှမက မျက်စိရောဂါတဲ့၊ နားရောဂါတဲ့၊ နှာခေါင်းရောဂါတဲ့ မလာဘူးလား၊ လာတယ်။

အေး ဒါကြောင့်မို့ ဘဝခရီးကြီး လျှောက်လှမ်းရတာ ဒုက္ခတွေနဲ့ လျှောက်လှမ်းနေရတယ်ပေါ့။ အဲဒီထဲမှာ ဝန်ထုပ်ကြီးက ထမ်းထားရသေးတယ်ဆိုတော့ ဘယ်လောက် ကြောက်စရာကောင်းလဲနော်။ ဒါကြောင့်မို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ငြီးတယ်လေ။ 'တောင်ကြီးထမ်းထားရသလို လေးလှပါတယ်' တဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေကတော့ မမြင်တော့ ဘာဖြစ်တုန်း၊ ပေါ့ပေါ့လေးလို့ ထင်နေတာနော်။

မြတ်စွာဘုရားက **ဘာရာ ဟဝေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ**။ သတ္တဝါတွေရထားတဲ့ ခန္ဓာ(၅)ပါးဆိုတာ ဘာရ-တကယ့်ဘဝရဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေပဲ။ ဝန်ထုပ်ကြီးဆိုတာ တခြားဟာကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ရထားတဲ့ ခန္ဓာ(၅)ပါးပဲ။ ကဲဘယ်လောက်ဝန်ထုပ်ဖြစ်နေသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်။ ပုဒ္ဓဘာသာတွေ ခန္ဓာ(၅)ပါးဆိုတာ သိကြတယ် (၁) **ရူပက္ခန္ဓာ**။ **ရူပက္ခန္ဓာ**ဆိုတာ ဘယ်မှာ

www.dhammadownload.com

တုန်းလို့မေးရင် အကြမ်းဖျင်း ပြောလို့ရှိရင် လူတွေရဲ့ physical body ဟာ **ရူပက္ခန္ဓာကြီး**ပဲပေါ့နော်။ သရုပ်ထုတ်ကြည့်မယ် ဆိုရင် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ် ဒါတွေဟာ **ရူပက္ခန္ဓာ**တွေပဲ။ မျက်စိကလည်း **ရူပက္ခန္ဓာ**။ နား၊ နှာခေါင်း ဒါတွေက **ရူပက္ခန္ဓာ**တွေ။ အသေးစိတ်ပြောမယ်ဆိုရင် ဓါတ်ကြီး(၄)ပါး။ ဟော ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အတုံးအခဲတွေ၊ အရိုးတို့၊ အသားတို့ ဆိုတဲ့ အတုံးအခဲတွေက **ပထဝီဓါတ်**၊ အရည်မှန်သမျှ ဟာ **အာပေါဓါတ်**။ ပူတာ အေးတာ မှန်သမျှ **တေဇော** ဓါတ် လှုပ်ရှားတွန်းကန်နေတာတွေက **ဝါယောဓါတ်**၊ ဓါတ်ကြီး (၄)ပါးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွဲ့စည်းထားတာ။ အဲဒီ ဓါတ်ကြီး (၄)ပါးဟာ **ရူပက္ခန္ဓာ** ပေါ့နော်။

လူတွေရထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သေချာ စဉ်းစားကြည့်ရင် သိနိုင်တယ်။ ဒီ **ရူပက္ခန္ဓာကြီး**ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတာ။ နည်းသလား၊ မနည်းဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ နံနက် အိပ်ယာထတာနဲ့ တပြိုင်နက် သူ့ကို ဘာလုပ်ပေးရတုန်း။ မျက်နှာသစ်ပေးရတယ်။ သန့်ရှင်းပေးရတယ်၊ Toilet သွားရတယ်။ ဟော . .

www.dhammadownload.com

သူ့တာဝန်တွေချည်းပဲ မဟုတ်လား။ သူ့တာဝန်တွေနဲ့ ပဲလူဟာ ဝိမနေဘူးလား၊ ဝိနေတယ်။ အေး . . ဒါကြောင့် မို့ ဝန်ထုပ်ကြီးလို့ပြောတာ။ ဒီထဲမှာ သူက မျက်စိနာလာလို့ရှိရင် မျက်စဉ်းခတ်ပေးရသေးတယ်။ ဆေးသောက်ရမယ်။ နားက ကိုက်လာတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဆေးသောက်ရဦးမယ်။ အမျိုးမျိုး နှိပ်စက်နေတာနော်။ သူ့ဝေယျာဝစ္စနဲ့တင် နည်းသလားဆို မနည်းဘူး။

ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုတည်းအတွက် လုပ်ရတဲ့ တာဝန်ဟာ နည်းသလားဆို မနည်းဘူး။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ မျက်နှာသစ်ရတယ် ရေမိုးချိုးရတယ်၊ အစာကျွေးရ တယ်။ ဟော အကုန်လုံး သူ့တာဝန်ချည့်ပဲ။ မဝ' ဝ အောင်၊ မလှ' လှအောင် အဝတ်ကလည်း ဆင်ရသေး တယ်။ သူ့ ဒီအတိုင်းထားလို့ မရဘူး။ ဟုတ်တယ်မို့ လား။ မိုးထဲလေထဲ ပစ်ထားရင် အအေးပတ်သွားဦး မယ်၊ ရောဂါရပြန်ဦးမယ်။ နေပူထဲ ပစ်ထားရင်လဲ ရောဂါရပြန်ဦးမယ်။ အော် သူ့ကို လုံလုံခြုံခြုံနေတို့ အတွက် အိမ်တွေ ဘာတွေ မဆောက်ရဘူးလား၊ ဆောက်ရတယ်။ ဒါလဲ သူ့အတွက် လုပ်နေရတာပဲ။

www.dhammadownload.com

ကိုယ့်အတွက်ဆိုတာ ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူး။ လူတွေက အဲဒါကို ကိုယ့်အတွက်လို့ထင်နေတာ။ မဟုတ်ဘူး။ သူ့အတွက် လုပ်ပေးနေရတာ။

အဲဒီ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေရတော့ကော ကိုယ့်အပေါ် သစ္စာရှိသလားဆိုတော့ မရှိဘူး။ သူဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာ တစ်ခုမှ မဖြစ်ဘူး။ မျက်စိ မမှုန်ချင်ပါဘူး ဆိုရင်လည်း မှုန်တယ်။ ကိုယ်ကမှုန်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ နားမလေးချင်ပါဘူး ဆိုလည်းရလား၊ မရဘူး။ ကိုယ်မဖြစ်ချင်ဘူး ဆိုတာတွေ တစ်ခုမှ တားလို့မရဘူး။ ဒီထဲမှာ ဓါတ်ကြီးလေးပါးဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ ဖေါက်ပြန်ရင် သွားပြန်ရော။

ပထဝီဓါတ်ဖောက်ပြန်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တစ်ခုလုံး တောင့်တင်းသွားရော။ အာပေါဓါတ်က ဖောက်ပြန်ရင် တစ်ကိုယ်လုံး ပျော့စိပုတ်ပွသွားရော။ တေဇော ဓါတ်က ဖောက်ပြန်ရင် တစ်ကိုယ်လုံး ပူလှချည်ရဲ့ လောင်လှချည်ရဲ့၊ ဝါယောဓါတ်က ဖောက်ပြန်ရင်လည်း မလှုပ်မယှက်နိုင် ဒုက္ခတွေရောက်ရော။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဓါတ်ကြီး (၄)ပါးကို မြွေကြီး (၄)

www.dhammadownload.com

ကောင်နဲ့ ဥပမာပေးထားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရစ်နှောင်ထားတဲ့ မြွေကြီး(၄)ကောင် တစ်ကောင်နဲ့ တစ်ကောင် ကလည်း အကြိုက်ခြင်း မတူဘူး။ အဲဒီ မြွေကြီး(၄) ကောင် တစ်ကောင် ကောင်က စိတ်ဆိုးပြီးတော့ ကိုက်လိုက်လို့ ရှိရင် သေဖို့ပဲရှိတယ်။ အဆိပ်ပြင်းထန်တဲ့ မြွေကြီး (၄)ကောင်ကို မွေးထားရတာနဲ့ အတူတူပဲ။

ဒီ ဓါတ်ကြီး(၄) ပါးက **ပထဝီ**ဓါတ်က ကြိုက်ပေမယ့် **အာပေါ**ဓါတ်က မကြိုက်ဘူး။ ဟုတ်ကဲ့လား။ ဒါကြောင့်မို့ လူတွေမပြောဘူးလား။ တစ်ကိုယ်လုံးတောင့်တင်းနေတယ်ဆိုတာ မရှိဘူးလား၊ ရှိတယ်။ အေး . . အဲဒါ **ပထဝီ**ဓါတ်လွန်ကဲတာ။ မြွေကိုက်တာပဲ။ (**ကဋ္ဌမုခမြွေ**)အကိုက်ခံရတာ။ **အာပေါ**ဓါတ်က မကြိုက်တာသွားလုပ်ရင် **အာပေါ**ဓါတ် (**ပူတိမုခမြွေ**) အကိုက်ခံမှာ၊ **တေဇော**ဓါတ်က မကြိုက်တာသွားလုပ်ရင် **တေဇော**ဓါတ် (**အင်္ဂါမုခမြွေ**) အကိုက်ခံရမှာ။ **ဝါယော**ဓါတ်ဆိုရင် (**သတ္ထမုခမြွေ**) အကိုက်ခံရမှာ။ ဓါတ်ကြီး(၄)ပါးက အမြဲတမ်း နှောင့်ယှက်နေတာ။ အဲဒီတော့ ဒီထက်ကြီးတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဆိုတာ ဘယ်မှာ

www.dhammadownload.com

ရှိမလဲ၊ ဒါက အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှ သိတဲ့ အရာမျိုးနော်၊ သာမန် မျက်လုံးနဲ့မသိဘူး။ သာမန် အတွေးနဲ့ မသိဘူးတဲ့။ တကယ် တွေးကြည့်ရင်ကော မသိဘူးလား။

တရားဆိုတာ **သန္နိဋ္ဌကော** ကိုယ်တိုင်မြင်ရတယ်တဲ့။ သူများပြောလို့ "ဟုတ်မှာပဲ၊ ဟုတ်မှာပဲ"လို့ သိတာ ဟုတ်ရဲ့လား။ ဒို့တတွေ ဒီအတိုင်းကို ဖြစ်နေတယ်လို့ ဟုတ်လား။ ဘယ်မှာ ဘာဖြစ်သတဲ့ ဆိုတာကျတော့ ကိုယ်တိုင်မြင်ရတာ ဟုတ်ကဲ့လား၊ မဟုတ်ဘူး။ အခု ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရုပ်တရားတွေ ဖောက်ပြန်ပြီး ဒီလို ဒုက္ခရောက်တယ်ဆိုတာကော ကိုယ်တိုင်မတွေ့နိုင်ဘူးလား၊ တွေ့နိုင်တယ်။ ဒါကို ပြောတာ။ **သန္နိဋ္ဌကော** ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်မြင်နိုင်တယ်။

အေး ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဘယ်လောက်ဒုက္ခပေးသလဲ။ သာမန်အနေအထားတွေပဲ။ သူ့အတွက် တာဝန်ဝတ္တရားတွေ ထမ်းဆောင်ရတာ ဘယ်လောက်ကြီးလေးသလဲ။ ဒါ ရုပ်ခန္ဓာတစ်ခုထဲရဲ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရတာ။ အဲဒီတော့ ရှုပက္ခန္ဓာကြီးကလည်း ဝန်ထုပ်ဝန်ကြီး

www.dhammadownload.com

ပဲ။ ထို့အတူ **ဝေဒနာက္ခန္ဓာ**ဆိုတာကိုကြည့်။

ဝေဒနာက္ခန္ဓာ ဆိုတာ ဘာပြောတာတုန်းဆိုရင်၊ အေး . . တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ ဝမ်းသာတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ ဝမ်းနည်းတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ ဝမ်းသာတာလည်းမဟုတ် ဝမ်းနည်းတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အရပ်ထဲပြောတဲ့ ဖီလင်ပေါ့။ ဟုတ်လား။ အဲဒီလို ခံစားမှုလေးတွေ မပေါ်ဘူးလား။ ပျော်စရာ အာရုံလေးတွေ့ရင် ဝမ်းသာလိုက်ကြတယ်။ အဲဒီ ဝမ်းသာမှုလေးက ထာဝရလား တစ်ခဏလား၊ တစ်ခဏပါ။

အေး . . တစ်ခါတစ်ခါကျ မကောင်းတဲ့**အနိဋ္ဌာရုံ** တစ်ခုခုနဲ့တွေ့တဲ့အခါ ဝမ်းနည်းကြရတယ်။ ကြောက်ကြရတယ်။ ငိုကြရတယ်။ ဟော **ဒေါမနဿဝေဒနာ**လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါကရော ထာဝရလား တစ်ခဏလား။ တစ်ခဏပဲ၊ အေး . . တစ်ခါတရံ သွားကိုက်တာတို့ နားကိုက်တာတို့၊ ခေါင်းကိုက်တာတို့ ကြုံတဲ့အခါကျတော့ ဒုက္ခမရောက်ဘူးလား။ အဲဒါလည်း **ဝေဒနာ**ပဲ။ အဲဒီ **ဝေဒနာ**ကရော တစ်ခဏလား ထာဝရလား။ တစ်ခဏတွေကြီးပဲ။ အဲဒီကောင်းတဲ့

www.dhammadownload.com

ဝေဒနာ ခံစားတာလည်း တစ်ခဏပဲ။ ဆိုးတာလည်း တစ်ခဏပဲ။ မကြာမကြာ ဒုက္ခပေးနေတာ။ ဒါ **ဝေဒနာ** က ဒုက္ခပေးနေတာ။ အဲဒီလိုပေးနေလို့ ခေါင်းကိုက်တယ်၊ ဟုတ်လား၊ ဆေးစားရမယ်ဆိုတာ ဒါ . . သူ့ရဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ဆောင်ရွက်ရတာပဲ မဟုတ်လား။ သူက ကိုယ့်ကို အကူအညီပေးတာလား။ နှောင့်ယှက်တာလား၊ နှောင့်ယှက်တာ။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းအာရုံ၊ မကောင်းအာရုံတွေကို ခံစားတတ်တဲ့ ဝေဒနာဆိုတာလည်း ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့အရာတစ်ခု ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးပဲ။ ဒီ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြောင့် ကောင်းတာလေးတွေ့တဲ့အခါ ဒါလေး နောက်ထပ်ရအောင်ဆို မလုပ်ဘူးလား၊ လုပ်ပါတယ်။ မကောင်းတာတွေ့တဲ့အခါ ဒီမကောင်းတာ နောက်ထပ်မလိုချင်ဘူးဆိုတော့ကော ရရဲ့လား၊ မရဘူး။ ကဲ သူ့လောက်နှောင့်ယှက်တာ၊ သူ့လောက် ဒုက္ခပေးတာ ရှိသေးလား၊ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာဆိုတာလည်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးပဲ။ အနှောင့်အယှက်ပေးနေတဲ့ အရာပဲ။

www.dhammadownload.com

ကဲ သညာကွန္ဓာဆိုတာကို ကြည့်ဦး။ သညာကွန္ဓာ ဆိုတာ အာရုံတစ်ခုကိုမှတ်လိုက်တာ။ မျက်စိက မြင်ရင် သူက မှတ်တမ်းတင်လိုက်တယ်။ နားကကြားတဲ့ အသံကိုလည်း မှတ်တမ်းတင်လိုက်တယ်။ မှတ်တမ်းတင်လိုက်လို့ မျက်စိက တစ်ခါမြင်ပြီး နောက်တစ်ခါ ပြန်မြင်ရင် ဘယ်သူလဲဆိုတာကို မသိဘူးလား၊ သိပါတယ်။ အေး သညာက မှတ်တမ်းတင်ထားလို့ သိတာ။ ဟုတ်ကဲ့လား။ နားကကြားထားလို့ရှိရင်လည်း ဒီအသံကို သူကမှတ်တမ်းတင်လိုက်တယ်။ ကောင်းတဲ့အသံ၊ မကောင်းတဲ့ အသံလို့ မှတ်တမ်းတင်လိုက်တယ်။ နှာခေါင်းက အနံ့လေး ရလို့ရှိရင်လည်း ဘာနံ့ဆိုတာ သူမှတ်တမ်းတင်လိုက်တယ်။ လျှာကနေ အရသာတွေ့တဲ့အခါမှာလည်း သူကမှတ်တမ်းတင်လိုက်ပြန်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိတွေ့တဲ့အခါလည်း သူက မှတ်တမ်းတင်လိုက်တယ်။ စိတ်ထဲက ကြံတွေးတဲ့ အာရုံတွေကိုလည်း သူက မှတ်တမ်းတင်လိုက်တယ်။ သညာ ဆိုတာ မှတ်တမ်းတင်တဲ့ စနစ်တစ်ခုပဲ။ အဲဒီမှတ်တမ်းတင်ထားသည့်အတိုင်း နောက်ထပ် ပြန်ပြန်ပြီးတော့ သိနေ

www.dhammadownload.com

တာ။ နောက်တစ်ခါသိရင် နောက်တစ်ခါထပ်ပြီး မှတ်တမ်းတင်ပြန်တယ်။

အဲဒီ သညာက ဘယ်လို ဒုက္ခပေးတုန်းဆိုတော့ တစ်ခါတစ်ရံကျရင် သူကကောင်းတယ်လို့၊ ဒီအနုံလေး ကြိုက်တယ်လို့ မှတ်တမ်းတင်ထားတဲ့အခါ **ဝေဒနာ** က ခံစား၊ ခံစားတဲ့အခါ **တဏှာ**က သဘောတွေကျပြီးတော့ ဒါ မရ' ရအောင် မလုပ်ဘူးလား၊ လုပ်တယ်။ ဟော. . ဒါ. . သူ့ကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရပြန်တာပဲ။ အကယ်၍ သူက မှတ်တမ်းတင် မထားဘူးဆိုရင် နောက်ထပ်လိုချင်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါ့မလား၊ မဖြစ်ဘူး။ ဒီ အသံလေးတော့ သာယာလိုက်တာ နောက်ထပ် နားထောင်ချင်တယ်ဆိုတာ သူက မှတ်တမ်းတင်ပေးထားတာ၊ ဟုတ်တယ်မို့လား။ **သညာ**က ဒုက္ခပေးနေတာ၊ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ **သညာ**က အမှားကို မှတ်ထားသည့်အတွက်ကြောင့် တစ်ခါ ဒုက္ခရောက်ရတာ ရှိသေးတယ်။

ကြည့်လေ စာခြောက်ရုပ်ကြီးကို လူထင်ပြီးတော့ စာကလေးတွေ လန့်ကြ၊ သမင်ကလေးတွေ လန့်ကြ၊

www.dhammadownload.com

လူတွေက ပုံသဏ္ဌာန်လုပ်ထားတဲ့ မျှားကိုကြည့်ပြီးတော့ ကျီးကန်းတွေ ကြောက်ကြတာ။ ဟော သညာရဲ့ ခြောက်လှန့်မှုတွေ မခံစားကြရဘူးလား၊ ခံစားကြရတယ်။ တစ္ဆေကြောက်တတ်သူတစ်ယောက် သစ်ငုတ်တို ကို မြင်ရင်၊ မဲမဲမြင်ရင် တစ္ဆေထင်ပြီးတော့ လန့်ပြေးတာမျိုး မဖြစ်ဘူးလား။ အေး . . သညာရဲ့ဒုက္ခပေးမှုတွေက လောကမှာ အများကြီးပဲတဲ့။ သညာရဲ့ မှတ်တမ်းတင်မှုကြောင့် လူတွေ ကြိုက် မကြိုက် ပေါ်လာတာ။ ကြိုက် မကြိုက် ပေါ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ထိုကြိုက်တာကို ခံစားပြီး မကြိုက်တာကို မုန်းတီးတယ် ဆိုတဲ့ ပြဿနာတွေ မတက်လာဘူးလား၊ တက်လာတယ်။ သညာ ဆိုတာ ကြည့်၊ မှန်တဲ့အတိုင်း မှတ်တမ်းတင်ချင်မှ တင်တာ၊ ဆင်ဆင်တူလို့ရှိရင် သူက မှားယွင်းချွတ်ချော်မှုတွေ အများကြီးရှိတယ်။

ဒါကြောင့် သညာဝိပလ္လာသ၊ Hallucination of perception. သညာရဲ့ မှားယွင်းချွတ်ချော်မှု။ Hallucination ဆိုတာကြည့်လေ။ အရက်သမားတွေ အရက်ကြောင်ပြီဆိုရင် မရှိတာတွေကို မြင်တယ်။ ရှိတာ

www.dhammadownload.com

တွေကို မမြင်ဘူး။ အရက်ကြောင်တာမျိုးကို Hallucination ခေါ်တယ်။ ထင်ယောင် မြင်ယောင်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ မှားမှားယွင်းယွင်း အလွဲထင်လာတယ်။ အဲသလိုပဲ သညာကလည်းအလွဲကို ဒုက္ခပေးတတ်သေးတယ်။ လူရဲ့စိတ်ကို သညာက ဘယ်လို ဦးဆောင်နေသလဲ။ Feeling ဆိုတဲ့ ဝေဒနာကို သညာက အပြောင်းအလွဲ လုပ်ပေးနေတယ်။ သူက အင်မတန်မှ အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍက ခန္ဓာကိုယ်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးတယ်။ ဘဝမှာ အနှောင့်အယှက်တစ်ခု၊ သညာရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ ဘယ်လောက်ကြီးသလဲဆိုတာကြည့်။

တစ်ခါတုန်းက မြို့ကကုန်သည်တွေဟာ ဝေးလံတဲ့ တောနယ်တွေသွားပြီးတော့ ကုန်ရောင်းကုန်ဝယ် လုပ်ကြတယ်။ အလွန်ဝေးလံတဲ့ တောရွာဇနပုဒ်တွေကို ကုန်ရောင်းကုန်ဝယ်သွားတဲ့အခါ အချိန်မတော် ညရောက်သွားတယ်။ ရွာမှာက လျှပ်စစ်မီးတို့ ဘာတို့ရှိတာမဟုတ်လေတော့ မှောင်စအချိန်ရောက်သွားတယ်။ ရွာမှာလည်းပဲ အလှူကြီးလုပ်နေတော့ တစ်ရွာ

www.dhammadownload.com

လုံးကို ထမင်းဖိတ်ကျွေးနေတယ်။ ဧည့်သည်တွေ ရောက်လာတယ်ဆိုတော့ ဒီ ဧည့်သည်တွေကို ထမင်းကျွေးတာပေါ့။ ထမင်းကျွေးတဲ့အခါမှာ မှူန်ပြပြ မီးခွက်ကလေးပဲထွန်းပြီး ထမင်းကျွေးတာဆိုတော့ သူတို့အမှောင်ထဲမှာ ထမင်းစားကြရတယ်။ အဲသလို ထမင်းစားရင်းကနေ ကုန်သည်တွေက ထမင်းစားလို့မြိန်လိုက်တာတဲ့၊ ဒီအထဲမှာ အကောင်းဆုံးဟင်းကတော့ ဟင်းခို့ပဲ၊ အဲဒီ ဟင်းခို့က ခို့လွန်းလို့ ဘာတွေနဲ့ချက်ထားတာတုန်း ကောင်းလိုက်တာတဲ့။ ထမင်းပါစားပြီး ကျန်တာတွေကို သူတို့ထည့်ယူသွားကြ၊ အလှူရှင်တွေကလည်း သဘောကောင်းကောင်းနဲ့ ယူသွားခိုင်းတယ်ပေါ့။

ညက ကောင်းတယ်ဆိုပြီး သူတို့စားကြတဲ့ ဟင်းခို့တွေ မနက်စားဖို့နွေးထားတာ၊ မနက်မိုးလင်းတော့ ထမင်းပွဲပြင်ပြီးလို့ စားမယ်လို့ လုပ်တဲ့အခါ ညကစားထားတဲ့ ဟင်းခို့ဟင်းက တီကောင်ဟင်းခို့ဟင်း ဖြစ်နေတယ်။ ညတုန်းကတော့ ကောင်းလိုက်တာ ကောင်းလိုက်တာနဲ့ဆိုပြီး ခေါက်ဆွဲဟင်းခို့ဟင်း မှတ်ပြီးတော့ သောက်ကြ၊ မနက်လင်းတော့ တီကောင်

www.dhammadownload.com

တွေလည်း မြင်ရော အဲဒီကျတော့မှ အန်လိုက်ကြတာ။

ကဲ . . ညတုန်းကတော့ ကောင်းတယ် ဆိုပြီး မနက်ကျတော့ ဘာလို့ အန်တာတုန်း၊ သညာ မဟုတ်လား၊ တီကောင်ဆိုတော့ ရွံ့စရာလို့ သူက သတ်မှတ်လိုက်တာ။ ခေါက်ဆွဲကျတော့ ကောင်းတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတယ်။ ဟော သညာက မှတ်တမ်းတင်ထားတာချင်း မတူဘူးလေ။ တီကောင်ကလည်း ရှည်ရှည်လေးပဲလေ၊ ခေါက်ဆွဲကလည်း ရှည်ရှည်လေးပဲ၊ အဲဒီတော့ ပုံသဏ္ဌာန်ချင်းက နည်းနည်းတူတော့ သူက မှတ်တမ်းတင်လိုက်တာ၊ ခေါက်ဆွဲဟင်းချို ကောင်းလိုက်တာ၊ မနက်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ တီကောင်တွေမြင်တော့ ဒါတီကောင်ဟင်းချိုဆိုပြီး ညကစားထားတာတွေကို အန်ပစ်ကြသတဲ့။ အဲဒါ ဘယ်သူ့ကြောင့် ဖြစ်ရတာတုန်း၊ သညာကြောင့် ဖြစ်တာ။ ကဲ သညာက ဘယ်လောက် ဒုက္ခပေးတုန်း၊ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးပဲ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက သညာဝိပွလ္လာသလို့ပြောတာ။ မမြဲတာကို မြဲတယ်လို့ သူကမှတ်တမ်းတင် တတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ဆင်းရဲတာကိုလည်း

www.dhammadownload.com

ချမ်းသာတယ်လို့ မှတ်တမ်းတင်တတ်တယ်။ အစိုးမရ တာကိုလည်း အစိုးရတယ်လို့ မှတ်တမ်းတင်တတ် တယ်။ မလှတာကို လှတယ်လို့ မှတ်တမ်းတင်တတ် တယ်။ ဟော သညာကြောင့် မျက်စိလည်နေတာ။ ဟောဒီသညာဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကြောင့် လူတွေ ဟာ ဒုက္ခရောက်နေကြတာ။

သညာယ ဝိပရိယေသာ၊ စိတ္တံ် တေ ပရိဒယ္ဟတိ။

ရှင်ဝဏ္ဏသ ရဟန်းတော်ဟာ ပုထုဇဉ်ဘဝ မျက်စိ ကစားပြီးတော့ ကြည့်တဲ့အခါ လှပတဲ့အာရုံတစ်ခုကိုမြင် ပြီး ရာဂစိတ်တွေဖြစ်လာတယ်။ ရှင်အာနန္ဒာဆီ သွားပြီး လျှောက်တော့ ရှင်အာနန္ဒာပြောတယ်။ "မင်း သညာ မှတ်တမ်းတင်ထားတာ မှားနေပြီ၊ မင်းက လှတယ် ထင် တာကိုးတဲ့။ အဲဒါကို ပြောင်းပြန် ၂၄်ပြီး ကြည့်လိုက်၊ လှတယ်လို့ ထင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရာဂစိတ်က ဝင်လာပြီ" ဟုတ်ကဲ့လား၊ အဲဒီတော့ ပြဿနာတစ်ခုကို ဖိတ်ခေါ်နေတာ ဘယ်သူက ဖိတ်ခေါ်နေတာတုန်း၊ သညာက ဖိတ်ခေါ်နေတာ။ သူ့ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် problem တွေအားလုံးကို သညာက ဖိတ်ခေါ်နေ

www.dhammadownload.com

တာလို့ ဒီလိုပြောမယ်။ ကောင်းတယ်ထင်လို့လုပ်တာမှားတာတွေ အများကြီးဖြစ်ကုန်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက မှန်ကန်တဲ့မှတ်တမ်းတင်နိုင်ဖို့ရာအတွက် **အသုဘသညာ**၊ မလှပဘူး၊ ရွံရှာဖွယ်ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်အသား၊ **အနိစ္စသညာ** မမြဲဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်ထားဖို့ **သပ္ပဓလောကေ အနဘိရတိသညာ**။ လောကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ပျော်စရာဆိုတာ ဘာမျှမရှိဘူးဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေးထားဖို့။ **အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ** အစာအာဟာရပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့ **တဏှာ**မဝင်ရအောင်လို့ အစာဆိုတာ ရွံစရာလို့ ဆိုပြီးတော့ နှလုံးသွင်းရမယ်။ ဟုတ်လား။ ဒါတွေက ဘာကို တားတာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် **တဏှာ**ကို တားတာ။

သညာက **ဝေဒနာ**ကို တိုးပွါးစေတတ်ပြီး **တဏှာ**ကို ဖိတ်ခေါ်နေတာ။ **သညာ**သည် ခံစားမှုကို တိုးပွားစေပြီးတော့ **တဏှာ**ကို ဖိတ်ခေါ်နေတာ၊ **တဏှာ**သည် ပြဿနာကို ဖန်တီးတဲ့နေရာမှာတော့ စွမ်းအားအကြီးဆုံးပဲ။ အေး . . ဒါကြောင့်မို့လို့ သညာ

www.dhammadownload.com

ဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကလည်းအတော်ကြီးတာပဲ၊ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးဖြစ်သလို၊ **ဝေဒနာ**ကလည်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးပဲ၊ ထို့အတူ **သ**ညာကလည်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး ဖြစ်တာပဲ။

ထို့အတူပဲ **သ**ခါရက္ခန္ဓာကိုကြည့်ဦး၊ **သ**ခါရက္ခန္ဓာဆိုတာ ဘာတွေတုန်း၊ အကြမ်းဖျင်းပြောမယ်ဆိုရင် **စေ**တနာတွေ အတွေးတွေ။ ကျန်တဲ့ စေတသိက်တွေ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတဲ့သဘာဝတရားတွေ အားလုံးကို **သ**ခါရက္ခန္ဓာ လို့ခေါ်တယ်။ အဘိမွှန့်ပြောမယ်လို့ဆိုလို့ရှိရင်တော့ **ဝေ**ဒနာ၊ သညာကလွဲတဲ့ စေတသိက် (၅၀) ကို **သ**ခါရက္ခန္ဓာ၊ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အတွေးတွေက **လော**ဘတွေ၊ **ဒေါ**သတွေ၊ **မော**ဟတွေ အားလုံးဟာ **သ**ခါရက္ခန္ဓာပဲ။ **လော**ဘလည်း **သ**ခါရက္ခန္ဓာပဲ၊ **ဒေါ**သလည်း **သ**ခါရက္ခန္ဓာပဲ၊ **မော**ဟလည်း **သ**ခါရက္ခန္ဓာပဲ၊ အကောင်းဘက်ကကြည့်ဦးမလား၊ **အလော**ဘဆိုတာလည်း **သ**ခါရက္ခန္ဓာပဲ၊ **အဒေါ**သဆိုတာလည်း **သ**ခါရက္ခန္ဓာပဲ၊ **အမော**ဟဆိုတာလည်း **သ**ခါရက္ခန္ဓာပဲ၊ အဲဒီ **သ**ခါရ-

www.dhammadownload.com

ကွန္ဒာ က ဘယ်လိုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်သလဲလို့ ဆိုတော့ **သညာ**က မှတ်တမ်းတင်ထားတဲ့အတိုင်း **ဝေဒနာ** သဘောတွေ့က ခံစား၊ ခံစားတော့ ဘယ်သူတွေက လိုက်လုပ်တုန်းဆိုတော့ **သင်္ခါရကွန္ဒာ**တွေက လိုက်လုပ်နေတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ **ဝေဒနာ**အကြိုက်ကို **သင်္ခါရကွန္ဒာ**တွေက လိုက်လုပ်နေတယ်။

အဲဒီထဲမှာ ခေါင်းဆောင်က **တဏှာ**ပဲ။ **သင်္ခါရကွန္ဒာ** ထဲမှာ **စေတနာ**လည်းပါတယ်။ **စေတနာ** ဆိုတာ သဘာဝတရားတွေကို Organize လုပ်တာ။ စုစည်းပေးတာ။ တွန်းအားပေးထားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ခံစားရအောင် လူတွေက ဘာတွေလုပ်နေတုန်းဆို ကုသိုလ်လည်းလုပ်တယ်၊ အကုသိုလ်လည်း လုပ်တယ်၊ မဟုတ်ဘူးလား။ **သညာ** မှတ်တမ်းတင်ထားသည့်အတိုင်း **ဝေဒနာ**က ခံစားတယ်။ ထို ခံစားတာလေးကို နောက်ထပ်ခံစားဖို့ ဆိုပြီးတော့ **တဏှာ**က တွယ်တာတယ်၊ တွယ်တာသည့်အတွက် မစွန့်လွှတ်နိုင်လို့ ဒါမျိုးရအောင်ဆိုပြီး မလုပ်ကြဘူးလား၊ လုပ်ကြတယ်။ လုပ်တဲ့အခါမှာ ကံတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မစုမိသွားဘူးလား။

www.dhammadownload.com

ပါဏာတိပါတ သူ့အသက်ကို သတ်တာကော မရှိဘူးလား။ **အဒိန္နာဒါန** သူများပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ခိုးတာတွေရော မရှိဘူးလား။ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ** သူများသားမယား ပြစ်မှားတာတွေကော မဖြစ်လာဘူးလား။ ကြည့် ဒါတွေအကုန်လုံး ပြဿနာတွေ တက်လာတာ။ ဘယ်သူ့ရဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးလည်းလို့ဆိုရင် **သခီရကွန္ဒာ**ကြီးရဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေ။ ပြဿနာအားလုံး၊ problem အားလုံးကို **သခီရကွန္ဒာ**က လက်တွေ့ဆောင်ရွက်နေတာလို့ ပြောရမှာနော်။

အဲဒီထဲမှာ အဓိက လက်သည်ကတော့ **တဏှာ** ပဲပေါ့။ ကျန်တာတွေကရော မလုပ်ဘူးလားဆို လုပ်တယ်လေ။ **အလောဘ**ကိုအကြောင်းပြုပြီး အလှူကြီးတွေ ပေးတယ်။ အလှူပေးတဲ့အခါ ဘာဆုတောင်းတုန်းဆို 'နောက်ဘဝသူဌေးကြီး ဖြစ်ရပါလို၏' လို့ ဆုတောင်း။ ကောင်းပါပြီ သူဌေးကြီးဖြစ်တယ်။ အဲဒီသူဌေးကြီး ဟာ ဒို နာ သေ ဒုက္ခက လွတ်ကဲ့လား၊ မလွတ်ဘူး။ သွားကိုက် နားကိုက်ကကော လွတ်ကဲ့လား၊ မလွတ်ဘူး။

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ ဒီအလောဘကို အကြောင်းပြုပြီး တော့ အဖန်ဖန် သေနေရတာတွေ မဖြစ်ဘူးလား။ အဖန်ဖန် အိုရတာကော မဖြစ်ဘူးလား၊ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ **သခီရကွန္ဓာ**ကလည်း ဒုက္ခပေးမြဲ ပေးနေတာပဲ။ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးပဲ။ လူတွေက **သခီရ-ကွန္ဓာ**ရဲ့ ဒဏ်တွေကို ခံနေကြရတယ်လို့ ပြောတာ။ အေး ဒီဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးတွေကို ထမ်းထားရတာ။

နောက် **ဝိညာဏကွန္ဓာ**ဆိုတဲ့ အသိစိတ်လေးကို တွေးကြည့်လိုက်ဦး၊ အရာရာ လူတွေက ပြောကြတယ် မို့လား။ စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ စိတ်မချမ်းသာဘူး၊ စိတ် ကောက်တယ်၊ စိတ်တိုတယ်၊ စိတ်ပျော်တယ်နဲ့ စိတ်ကို အလိုလိုက်ပြီး မပြောကြဘူးလား။ စိတ်ဆင်းရဲတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုပြီး ဟောဒီ စိတ်ကလေးကို အကြောင်းပြုပြီးတော့၊ စိတ်ဆိုးရင်ရော စိတ်ဆိုးတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မဟုတ်တာတွေ မလုပ်ဘူးလား၊ လုပ်တယ်။ စိတ်ဆိုးလို့လုပ်မိတယ် ဆိုတာကော မရှိဘူး လား၊ ရှိတယ်။ မပြောသင့်တာတွေ ပြောမိတယ်။ မလုပ် သင့်တာတွေ လုပ်မိတယ်။ ဟော မျိုးစုံပဲ။ **ဝိညာဏ-**

www.dhammadownload.com

ကွန္ဒာကလည်း ဒုက္ခပေးတာပဲ။ ချုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာ(၅)ပါးသည် လူ့ဘဝမှာ ပြဿနာနဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ဖန်တီးနေကြတာတွေချည့်ပဲ။

လောကကြီးမှာ ဒုက္ခရောက်နေတာ ဟောဒီ ခန္ဓာ(၅)ပါးကြောင့် မဟုတ်လား၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရား သခင်ကိုယ်တော်မြတ်က၊ **ဘာရာ ဟဝေ ပဥ္စက္ခန္ဓာ၊ ဘာရဟာရော စ ပုဂ္ဂလော**။ **ဘိက္ခဝေ**- ချစ်သား ရဟန်းတို့၊ **ပဥ္စက္ခန္ဓာ**-သတ္တဝါတွေရထားတဲ့ ခန္ဓာ(၅)ပါးတို့ဟာ၊ **ဘာရာ**-တကယ့်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးပါပဲ။ contemplation လုပ်ကြည့်နော်။ **ဝိပဿနာဉာဏ်**နဲ့ **ဓမ္မဉာဏ်**နဲ့ ရှုပြီးကြည့်။ တကယ်ရှုကြည့်ရင် ကျေနပ်စရာရှိလား၊ မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ ခန္ဓာ(၅)ပါး ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ရင်ဝယ်ပိုက်ထားတာနဲ့ အတူတူပဲ။ **ပုဂ္ဂလော**-ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတဲ့ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါမှန်သမျှဟာ၊ **ဘာရဟာရော**-ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ထမ်းရွက်ပြီးတော့ နေရတဲ့သူပါပဲ။

ကဲ ဘုန်းကြီးတို့တတွေက ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ထမ်းနေရတာလား။ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးမရှိဘဲနဲ့

www.dhammadownload.com

အေးအေးသက်သက်သာသာ နေရတာလား။ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးထမ်းနေရတာနော်၊ ကိုယ်ထမ်းနေရတာကို ထမ်းနေမှန်း သိအောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ ထမ်းနေရတာကို ထမ်းမှန်းမသိဘူးဆိုရင် တော်တော့်ကို အသိဉာဏ်မရှိသေးတာပဲ။

ဘယ်သူက မသိအောင် လုပ်ထားတာတုန်းဆို **အဝိဇ္ဇာ**က မသိအောင် လုပ်ထားတာ။ ကဲ ဒါဖြင့်ရင် အဲဒီ ခန္ဓာ(၅)ပါးသည် ဝန်ထုပ်ကြီး၊ ဝန်ထုပ်ကြီးကို ထမ်းနေရတာက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ။ ဒါဖြင့် ဒီဝန်ထုပ်ကြီးကို မြတ်စွာဘုရားက

ဘာရာဒါနံ ဒုက္ခံ လောကေ၊
ဘာရနိက္ခေပနံ သုခံ။

ဘာရာဒါနံ-ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ရယူထားခြင်းဟာ၊ **ဒုက္ခံ**-လောကကြီးမှာ တကယ့်ဒုက္ခကြီးပါပဲ။ ခန္ဓာ(၅)ပါးဆိုတဲ့ ဒီဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ရယူထားတာဟာ တကယ့်ဒုက္ခကြီး၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

ဘာရာနိက္ခေပနံ-ခန္ဓာဝန်ကြီးကို ချပစ်လိုက်တာဟာ။ **သုခံ**၊ တကယ်ချမ်းသာတယ်။ ကဲ ခန္ဓာကြီး မရှိ

www.dhammadownload.com

တော့ဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပြဿနာတွေလာဦး မလား၊ မလာတော့ဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မရှိတော့ဘူး ဆိုရင် သာမန်လေးပဲ တွေးကြည့်လိုက်ဦး။ မနက်၊ ည အိပ်ပေးရတာလည်း မရှိဘူး။ မနက်လင်းတော့ မျက်နှာ သစ်ရတာလည်း မရှိဘူး။ အိမ်သာသွားရတာလည်း မရှိဘူး။ ရေမိုးချိုးပေးရတာလည်း မရှိဘူး။ ထမင်းစား ရဖို့ ချက်ပြုတ်ပေးရတာလည်း မရှိဘူး။ ပြဿနာတွေ နည်းမသွားဘူးလား။ သူ့အတွက် အဝတ်အစားတွေ ဘာတွေဝယ်ပေးရတာလည်း မရှိဘူး၊ ဆင်ပေးရတာ လည်းမရှိဘူးနော်။ မျက်စိမှုန်လို့ မျက်မှန်တပ်ပေးရတာ လည်းမရှိဘူး။ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ ပြဿနာတွေ နည်း မသွားဘူးလား။

သွားကိုက်တာလည်း မရှိဘူး၊ နားကိုက်တာလည်း မရှိဘူး၊ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ဒုက္ခတွေ နည်းမသွားဘူးလား။ အဲဒီ ဒုက္ခတွေ သုခလို့ထင်နေလို့ လူတွေက အလှဆင်နေကြတာ။ တကယ်တော့ တကယ့် ဒုက္ခကြီးပဲ။

ဘာရာဒါနံ-ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ရယူခြင်း၊ ခန္ဓာ

www.dhammadownload.com

(၅)ပါးကို ရယူခြင်းဟာ၊ **ဒုက္ခ**-တကယ့်ဒုက္ခကြီးပါပဲ။ **ဘာရနိက္ခေပန်**-ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးလို့ဆိုတဲ့ ခန္ဓာ(၅)ပါးကြီးကို ချခြင်းဟာ၊ **သုခံ**-တကယ့် ချမ်းသာအစစ်ဖြစ်ပါပေတယ်ရယ်လို့၊ **ဘဂဝါ**-ရွှေဘုန်းတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားသည်၊ **အဝေါစ**-ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

ဒါဖြင့် ဒီ ခန္ဓာ(၅)ပါးဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ဘယ်သူက ယူတာလဲ။ လက်သည်ကို ရှာကြည့်လိုက်လို့ ရှိရင် **တဏှာပဲ**၊ **တဏှာက** ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ယူလာတာ။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက **ဓမ္မစကြာမှာ** ဟောထားတဲ့အတိုင်းပဲ . .

ယာယံ တဏှာ ပေါနောဘဝိကာ နန္ဒီရာဂ သဟဂတာ တတြတတြာဘိနန္ဒိနီ၊ သေယျထိဒံ ကာမတဏှာ ဘဝတဏှာ ဝိဘဝတဏှာ။ ခန္ဓာ(၅)ပါး လို့ဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ရယူတဲ့နေရာမှာ လက်သည်ဟာ သူပဲ။ သူ့ကြောင့်ရနေတော့ ဒါကြီးကို ရနေတာတဲ့။ သူလိုချင်လို့ရတာလို့ပြောတာ။ သူက တွယ်တာတယ်လေ၊ တွယ်တာသည့်အတွက် ဘဝကို

www.dhammadownload.com

ရနေတော့ ဘဝက ကိုယ့်ကိုဒုက္ခပေးနေတာပေါ့။ အဲဒီ ဒုက္ခတုံးကြီးကိုမှ သူက မက်မောပြီး ယူထားသည့် အတွက်ကြောင့် ကိုယ်မှာ ဒုက္ခတွေတက်နေတာ။

ယာယံ တဏှာ ပေါနောဘဝိကာ။ ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်နေတာ သူပဲ။ ဒါဖြင့် ဘဝတစ်ခုကို သူက ဘယ်လိုလုပ် တည်ဆောက်တာတုန်းဆိုတော့ ခုနကြည့်လေ၊ **သညာက** မှတ်တမ်းတင်တာကို **ဝေဒနာက** သဘောကျ။ **ဝေဒနာက** သဘောကျတော့ ဘယ်သူက တွယ်တာတုန်းဆို **တဏှာက** တွယ်တာ၊ တွယ်တာသည့်အခါ ဒါမျိုးရဖို့ မကြိုးစားဘူးလား၊ ကြိုးစားတာ။ ကံတရားဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ ကံတရားကနေ ဘဝတစ်ခုကို ပစ်ချလိုက်တယ်။ တကယ် အဲဒီ ကံတရားလုပ်အောင် ဘယ်သူကလုပ်တာလဲဆို **တဏှာ** ကလုပ်ပေးတာ။ ဒါကြောင့်မို့ **တဏှာ**ဟာ တကယ့် လက်သည် အစစ်ပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ **တဏှာ ပေါနောဘဝိကာ**။ ဘဝတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထပ်ပြီးဖြစ်စေတတ်သော အရာတဲ့။ **ပုနဘဝ**-ဘဝအသစ်တွေကို ဖန်တီးနေတဲ့တရား၊

www.dhammadownload.com

ဖန်တီးနေတယ်။ သဘာဝတရားပဲ။ **ယာယံ တဏှာ ပေါနောဗ္ဘဝိကာ**-ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ၊ ဘဝအသစ်တွေကို သူကပဲ ဖန်တီးနေတာ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တဲ့အခါမှာ (ပုဒ္ဓဘာသာတွေ ဘုရားဆင်းတုတော်ကို ကိုးကွယ်တော့ မယ်ဆို **အနေကဇာတင်ကြတယ်**မို့လား။ အဲဒီ အနေကဇာတင်တဲ့ဂါထာ ကြည့်) **ဂဟကာရံ ဂဝေသန္တော၊ ဒုက္ခာ ဇာတိ ပုနပ္ပုနံ**။ ခန္ဓာအိမ်ကြီး ဘယ်သူဆောက်နေတာတုန်း ရှာတာတဲ့။ အခုတွေ့ပြီ တဲ့။ ဘယ်သူတုန်းဆိုရင် **တဏှာ**ပဲ။ သူ့ကို တွေ့တော့ နောက်ဆောက်လုပ်ရေး မလုပ်ရတော့ဘူး။ ဒီမှာ **တဏှာ**ဟာ **ခန္ဓာ**ကို ဖြစ်စေတတ်လို့ **ဒုက္ခ**ကို ရယူတတ်တဲ့တရားလို့ ဒီလိုဟောတာ။

ယာယံ တဏှာ ပေါနောဗ္ဘဝိကာ နန္ဒီရာဂ သဟဂတာ။ **နန္ဒီ**-ဆိုတာ ဟိုဟာလေးတွေ့လို့ကြိုက်လိုက်၊ ဒီဟာလေးတွေ့လို့ သဘောကျလိုက်၊ **နန္ဒီ**-သဘောကျတာ။ သူကအမြဲသဘောကျတာ။ မျက်စိက

www.dhammadownload.com

လှတာမြင်လိုက်ရင် သဘောကျ၊ နားက ချိုသာတဲ့ အသံလေးကြား သဘောကျ။ ဟော နန္ဒီ-နှစ်သက်နေတာ။ ရာဂဆိုတာ နှစ်သက်ရုံတင်မဟုတ်ဘူး။ စွဲနေလိုက်သေးတယ်။ စိတ်ထဲမှာ စွဲနေတာ။ အရောင်ဆိုးလိုက်သလို ဆိုးလိုက်တဲ့ အရောင်တစ်ခုဟာ ချွတ်လို့ မရတော့ဘူးလေ။ စိတ်ထဲမှာ သူက အရောင်ဆိုးပေးတာ၊ အဲဒါကို နန္ဒီရာဂလို့နာမည် နှစ်ခုနဲ့ခေါ်ထားတာ။

နန္ဒီ-နှစ်သက်တတ်တယ်။ **ရာဂ**-စွဲတတ်တယ်။ အဲဒီ သဘာဝတရားလေးဟာ **နန္ဒီရာဂ**၊ နှစ်သက်တယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝ၊ စွဲတယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝနဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ **ယာယံ တဏှာ ပေါနောဘဝိကာ နန္ဒီရာဂ သဟဂတာ တတြတတြာ ဘိနန္ဒီနီ**။ တစ်နေရာတည်း ငြိမ်ပြီးတော့ ဒါလေးတစ်ခုကို ရရင်ပြီးရော ဒါမျိုး မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒါလေးလဲ ကြိုက်လိုက်တာပဲ။ နောက်တစ်ခုတွေ့လည်း ကြိုက်လိုက်တာပဲ၊ ဟုတ်တယ်မို့လား။ ဆုံးနိုင်တယ်လို့မရှိဘူး။ **တတြတတြာ**-ဘာပဲတွေ့တွေ့ သူကကြိုက်နေမှာပဲ၊ လိုချင်နေမှာ ရပ်သွားတယ်လို့ သူက မရှိဘူး။ **တတြ**-

www.dhammadownload.com

တတြာဘိနန္ဒိနီ-မြင်မြင်သမျှ အာရုံတွေကို စွဲလန်းနှစ်သက်တဲ့သဘာဝရှိတဲ့၊ **ယာယီတဏှာ**-အကြင် **တဏှာ**လို့ဆိုတဲ့ တရားသည်၊ **အတ္ထိ**-ရှိ၏။

အဲဒီ**တဏှာ**က ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို မရ' ရအောင်လုပ်တာ၊ သူ့ကြောင့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးရ ဘဝတစ်ခုကို ရတဲ့နေရာမှာ **တဏှာ**ဟာ လက်သည်ပဲ။ အဲဒီ**တဏှာ**ဟာ ဘာတွေကို နှစ်သက်သလဲလို့ ခွဲခြား လိုက်တဲ့အခါ၊ **ကာမတဏှာ**တဲ့။ **ကာမတဏှာ** ဆိုတာ ဘာပြောတာတုန်း၊ မျက်စိက ပျော်စရာအာရုံတွေကို တွေ့ရင် နှစ်သက်တာ **ကာမတဏှာ**၊ နားက သာယာစရာ အသံလေးကို နားထောင်ပြီးတော့ နှစ်သက်တာ၊ တွယ်တာတာ၊ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်တဲ့ အနံ့လေးကို ရပြီးတော့ နှစ်သက်တာ၊ လျှာက ကောင်းတဲ့အရသာလေး တွေ့ပြီး နှစ်သက်တာ၊ ကောင်း မကောင်းဆိုတာ ကြိုက်မကြိုက်ပေါ်မှာ သွားတည်တယ်။ ကိုယ်ကြိုက်ရင် ကောင်း၊ ကိုယ်မကြိုက်ရင် မကောင်းဘူး။ ပုံမှန်ပြောလို့ မရဘူး။ ဒူးရင်းသီးကြိုက်တဲ့သူက ဒီအနံ့ကို မွှေးတယ်၊ မကြိုက်တဲ့သူက နံတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ ငါးပိ ကြိုက်ရင်

www.dhammadownload.com

ငါးပိမွှေးတယ်၊ မကြိုက်ရင် နံတယ်။

ဟော ကိုယ်ကြိုက်တာကိုယ်ပဲ။ သူက အဲသလို မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်-ကတွေးပြီးတော့ တွယ်တာစရာ အာရုံပေါ်မှာ တွယ်နေတာ **ကာမတဏှာ**လို့ ခေါ်တယ်။ မျက်စိနဲ့ မြင်တယ်။ နားနဲ့ ကြားတယ်။ နှာခေါင်းနဲ့ နမ်းရှုတယ်။ လျှာနဲ့လျက်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိတယ်။ အဲဒီကနေပြီးတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်တဲ့ အရာတွေပေါ်မှာ တွယ်တာတာ မှန်သမျှ တဏှာချည်းပဲ။ အဲဒီတဏှာတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတာ။

ဘဝတဏှာဆိုတာက ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဘဝလေးကို ထာဝရ ရှင်သန်နေချင်တယ်။ ဒီဘဝကနေ ကောင်းတဲ့ဘဝ ရောက်ချင်တယ်။ ကောင်းတဲ့ဘဝကနေ ပိုကောင်းတဲ့ဘဝ ရောက်ချင်တယ်။ သံသရာထဲမှာ ပျော်တယ်။ အော် . . သံသရာထဲမှာ တစ်ဘဝကနေ တစ်ဘဝ ကူးပြီးတော့နေတယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝလေးနဲ့ အယူစွဲလေးနဲ့ ပျော်နေတယ်။ ဒါ **ဘဝတဏှာ**။ သဿတဒိဋ္ဌိနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးတော့ အစဉ်ထာဝရ ဘဝထဲမှာ ပျော်မွေ့နေတာ **ဘဝတဏှာ**လို့ ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဝိဘဝတဏှာဆိုတာ သေရင်ပြီးရော နောက်ဘဝမရှိဘူးဆိုတာကို နှစ်သက်တာ၊ ရုပ်ဝါဒီသမားတွေက ဒီဘဝနဲ့ ဒီကိုယ်စီ၊ နောက်ဘဝ ဘာမှဖြစ်စရာမလိုတော့ဘူး။ ဘဝဆိုတာ သေရင်ပြတ်တာပဲလို့ ဒီလို သေရင်ပြတ်မှု ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ စိတ်ကူးယဉ်ပြီးတော့ တွယ်တာတာပဲ။ သူတို့က မဖြစ်တာကောင်းတယ်လို့ ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးနဲ့ တွယ်တာတာမျိုးကျတော့ **ဝိဘဝတဏှာ**လို့ခေါ်တယ်။ **ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ**နဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးဖြစ်တဲ့ **တဏှာ**၊ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ်နဲ့ တွဲပြီးတော့ တွယ်တာတဲ့ တဏှာမျိုးကို **ဝိဘဝတဏှာ**လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီတဏှာ (၃)မျိုးလုံးဟာ ဟောဒီဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ရယူစေတဲ့ အရာတွေချည့်ပဲ။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက၊ အေး . . **တဏှာ**က ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ရယူတယ်။

ကဲ ဒါဖြင့် ဒီဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး လွတ်သွားအောင် လုပ်တဲ့နည်းလမ်း မရှိဘူးလားဆိုတော့ ရှိတယ်။ **ဘာရနိုက္ခေပန**-ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ဘယ်လိုလုပ် ချရမလဲဆိုရင် မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့်တရားကျင့်ပြီးတော့

www.dhammadownload.com

ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ပစ်ချလို့ရတယ်။ **တဏှာ**ကို ပယ်ရမယ်လို့ဆိုလိုတယ်။ **ယော တဿာယေဝ တဏှာ-ယ အသေသဝိရာဂနိရောဓေါ**။ ခုနက ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ယူတတ်တဲ့ **တဏှာ**ကို အကြွင်းမဲ့ ဖျက်ဆီးပစ်ဖို့ လိုတယ်။ သူ့ကို ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်လို့ရှိရင် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ရယူခြင်းမရှိတော့ဘူး။ မရှိရင် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး ချပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ယော တဿာယေဝ တဏှာယ။ ထိုတွယ်တာပြီး ဘဝကိုပြန်ဖြစ်စေတတ်တဲ့ **တဏှာ**ရဲ့၊ **အသေသ ဝိရာဂနိရောဓေါ**-အကြွင်းအကျန်မရှိ လုံးဝကုန်စင်သွားအောင် ချုပ်ငြိမ်းခြင်းဖြင့် လုံးဝကုန်စင်သွားအောင် **တဏှာ**ကို လုံးဝဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။ ဒါဖြင့် ဖယ်ရှားပစ်တဲ့နည်းလမ်းက ဘာတုန်းဆိုရင် မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်တာ။ အဲဒီ **မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး** အကျင့်တရားကို ကျင့်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် ဟောဒီ**တဏှာ**ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်လို့ ဟောတာနော်။ အဲဒါကြောင့်မို့ ဘဝဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကနေ လွတ်ဖို့ရာအတွက် ဟောဒီ **တဏှာ**ကို ဖယ်ရှားပစ်ပါတဲ့။ ဘဝကို

www.dhammadownload.com

ယူနေမယ် ဆိုရင်တော့ ဒုက္ခကြီးကို ရယူနေတာမျိုးပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

နိက္ခိပိတ္စာ ဂရုံ ဘာရံ၊
အညံ ဘာရံ အနာဒိယ။

ဂရုံဘာရံ-အလွန်လေးလံလှတဲ့ ဘဝရဲ့ ဝန်ထုပ်ကြီးကို၊ **နိက္ခိပိတ္စာ**-ပစ်ချ၍ လေးလံတဲ့ဝန်ထုပ်ကို ပစ်ချ။ ဘယ်လို ပစ်ချရမလဲ။ တွယ်တာနေတဲ့ **တဏှာ**ကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ဘဝဝန်ထုပ်ကြီးကို ပစ်ချရမယ်။ ဒီအတိုင်း ပစ်ချလို့ကတော့ မရဘူး။ အတွယ်အတာကို ဖြတ်တောက်လိုက်ရင် ဒီဝန်ထုပ်ကြီးက အလိုလိုကျသွားတယ်။ **ဂရုံဘာရံ**-အလွန်လေးလံလှတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို၊ **နိက္ခိပိတ္စာ**-ပစ်ချကြပြီး၍၊ **အညံ ဘာရံ အနာဒိယ**-နောက်ထပ်ဝန်ထုပ်တစ်ခုကို မရယူဘဲနဲ့။ နောက်ထပ် ဝန်ထုပ်တစ်ခုကိုလည်း မယူနဲ့တဲ့။ အေးဒါဖြင့် ချုပ်ချနည်းလေးကတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ **မဂ္ဂင်(၈)ပါး** အကျင့်တရားကိုပဲ ကျင့်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

အဲဒီ **မဂ္ဂင်(၈)ပါး** အကျင့်တရားဆိုတာ ဘယ်လို ကျင့်ရမလဲဆိုရင် အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း နံပတ်(၁)

www.dhammadownload.com

သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ မှန်တာတွေ ပြောရမယ်၊ မှန်တာတွေ လုပ်ရမယ်၊ အသက်မွေးမှု မှန်ရမယ်၊ "ဒါဘာပြောတာလဲ သီလနဲ့ပြည့်စုံအောင် လုပ်လို့ပြောတာနော်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အရင်ထူထောင်လိုက်" ကိုယ်ကျင့်တရားမပါဘဲနဲ့ လူဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်ဘူးတဲ့။

ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ ဘာအတွက်လဲလို့ ဆိုရင် **သီလံ အဝိပ္ပဋိသာရာယ။** **သီလံ**-ကိုယ်ကျင့်တရား ဆိုတာ၊ **အဝိပ္ပဋိသာရာယ**-စိတ်ထဲမှာ ရွှင်လန်းနေဖို့ရာ။ မဟုတ်တာလုပ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်ထဲမှာ ရွှင်ပါ့မလား။ မရွှင်ဘူးနော်။မှန်တာလုပ်မှ ရမှာ။ သူက မဟုတ်တာတွေ လုပ်ထားတာ၊ ငါ့များ လူတွေသိသွားမလား၊ ငါ့အကြောင်းများ လူတွေကြားနေမလား ဆိုတာ၊ တိုးတိုးပြောရင် သူ့အကြောင်းပြောတယ်ချည့်ထင်တာ။ မဟုတ်တာ လုပ်တဲ့သူဟာ အလိုအလျောက်လန့်ဖြန့်နေတာ။ ကိုယ်ကျင့်တရားရှိတဲ့သူဟာ အဲသလိုလန့်ပါ့မလား။ မလန့်ဘူးနော်။

သီလံ-ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုတာ၊ **အဝိပ္ပဋိသာရာယ**

www.dhammadownload.com

-နှလုံးကြည်သာဖို့ရာ၊ **သီလ**ရှိနေလို့ရှိရင် စိတ်ထဲမှာ ကြည်နေတာ ငါမဟုတ်တာ မလုပ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိတယ်။ ကိုယ့်သိက္ခာ ကိုယ်လုံတယ်။ ဟော အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ မချမ်းသာ ဘူးလား။ **သီလ**ဆိုတာ၊ **အဝိပ္ပဋိသာရ**-စိတ်ကြည်နူးဖို့ အတွက် **သီလ**ရှိရမယ်။ **အဝိပ္ပဋိသာရ** ဆိုတာ စိတ် ကြည်သာနေတာ။ စိတ်ကြည်ရင် ဘာဖြစ်လဲလို့ဆို **ပါမောဇ္ဇ**-ဝမ်းသာတယ်။ စိတ်ကြည်နေရင် ဝမ်းမသာ ဘူးလား။ ဝမ်းသာတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ နှစ်ခြိုက်တယ် ဆိုတဲ့ **ပီတိ**ဖြစ်တော့၊ **ပီတိ**ဖြစ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ **သုခ** ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှု**သုခ** ဖြစ်လာလို့ ရှိရင် ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတာလေး မရဘူးလား။ **သုခ**ဖြစ်ရင် peace လာရော။ လူတွေပြောပြောနေတဲ့ peace peace ဆိုတာ အဲဒါပဲ။

ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတာ အဲဒီမှာလာတာ။ အဲဒီ ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိပြီဆိုရင် အာရုံလေးတစ်ခုကိုပေါ့ စိုက်လိုက်တဲ့အခါ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရသွားတာ **သမာဓိ**။ Peace မရှိဘဲ

www.dhammadownload.com

နဲ့ **သမာဓိ** မဖြစ်ဘူးပေါ့။ ဒါတွေက အကြောင်းအကျိုး ဆက်နေတာ။ **သီလ**ရှိမှ စိတ်နှလုံးသာမှာ၊ စိတ်နှလုံးသာမှ ဝမ်းမြောက်မယ်၊ ဝမ်းမြောက်မှ နှစ်သက်မယ်၊ **ဝီတိ**ဖြစ်တယ်၊ **ဝီတိ**ဖြစ်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှ ကိုယ်ငြိမ်းချမ်းမယ်၊ ကိုယ်ငြိမ်းချမ်းမှ **သမာဓိ** ဖြစ်မယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ အဲဒါတွေဖြစ်ဖို့အတွက် **သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ** ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်(၃)ပါးကို အရင်တည်ဆောက်ရမယ်။ အဲလိုတည်ဆောက်၊ ဒါတွေပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ဘာလုပ်မလဲဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကျန်တဲ့အင်္ဂါရုပ်တွေ ထူထောင်ရမှာ။

ဘာတွေ ထူထောင်ရမလဲဆိုရင် **သမ္မာဝါယာမ** ဆိုတဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေ အင်အား ကောင်းလာအောင်လုပ်ရမယ်။ **သမ္မာသတိ** လို့ဆိုတဲ့ သတိတရားတွေ တိုးပွါးအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမယ်။ **သမ္မာ-သမာဓိ**လို့ဆိုတဲ့ တည်ငြိမ်မှုတွေရအောင် ကြိုးစားရမယ်။ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ** လို့ဆိုတဲ့ မှန်ကန် တဲ့ အတွေးတွေနဲ့ တွေးပြီး၊ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်ရအောင် လုပ်ရမယ်။ မဂ္ဂင် (၅)ပါး ဖြစ်ပွါးစေရမယ်။

www.dhammadownload.com

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဒီ မဂ္ဂင်(၅)ပါး ဟာ အင်အားရှိရှိနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်၊ ခုနက **တဏှာ**ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။ သူ့ရဲ့ စွမ်းအား က ဆေးလိုပဲပေါ့။ ဥပမာ Antibiotic သောက်လို့ရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဒီစွမ်းအားတွေ ပြန်ထွက်လာပြီးတော့ ရောဂါကို ဖယ်ရှားသလိုပဲ ခေါင်းကိုက်လို့ ပါရာစီ-တမောလ်ဆေးတို့လို ဆေးမျိုး သောက်မယ်ဆိုရင် ခေါင်းကိုက်ပျောက်သွားသလိုပဲ သူကလည်း ဒါဆေး တစ်မျိုးပဲ။ ဘယ်လို ထူထောင်ရမတုန်း။ (**အာနာပါန**လုပ်တယ် ဆိုပါစို့) လူတစ်ယောက်ဟာ **အာနာပါန-ကမ္မဋ္ဌာန်း** ကျင့်စဉ်လေးကို ကျင့်နေတယ်။ ထွက်လေ၊ ဝင်လေလေးကို အာရုံပြုပြီးတော့ စူးစိုက်တယ်လို့ဆို၊ ဒီ ထွက်လေ ဝင်လေလေးပေါ်မှာ စိတ် စိုက်ပြီးတော့ ထွက်သမျှ၊ ဝင်သမျှကို သိနေအောင် စိတ်တွန်းအား တွေ ပေးနေတာကို **သမ္မာဝါယာမ**လို့ ခေါ်တာ။ ဟုတ်ကဲ့လား။ စိတ်ကနေ တွန်းအားပေးနေတာ။ စိတ်ကလေး တခြားရောက်မသွားအောင်၊ ဒီ အာရုံလေး ပေါ်မှာပဲ ထွက်လေဝင်လေကို အမြဲ သတိကပ်ပြီး

www.dhammadownload.com

စောင့်ကြည့်နေတာက **သမ္မာသတိ**။ အဲဒီ အာရုံကလွဲပြီးတော့ တစ်ခြားအာရုံကို စိတ်တွေရောက် မသွားအောင် စုစည်းပေးတာက **သမ္မာသမာဓိ**။ စုစည်းပေးပြီးတော့ အဲဒီ ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ အာရုံရဲ့ သဘောလေးကို တွေးနေတာက **သမ္မာသင်္ကပ္ပ** လို့ ခေါ်တယ်။

အဲလို ဒီတရား (၄)မျိုးက စုပေါင်းညီညာစွာ လုပ်ကိုင်လို့ရှိရင် **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** မှန်မှန်ကန်ကန် ထွက်လေဝင်လေရဲ့သဘောကို သိခြင်းလို့ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် တစ်ခု ရသွားတာ။ ဒါကြောင့် ဒီ(၅)ခုကို **ကာရာပက-မဂ္ဂင်**။ အလုပ် လုပ်တဲ့**မဂ္ဂင်**လို့ ပြောတာ။ အဲဒါက ဘာလုပ်တဲ့နည်းတုန်း ဆိုရင် ခုနကပြောတယ်။ ခန္ဓာဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ကြီးကို ရယူတဲ့ **တဏှာ**ကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့နည်း။ မရင့်ကျက်သေးရင်တော့ သာမန်ဝိရိယနဲ့တော့ မရသေးဘူး။ သာမန် အနေအထား သတိလေးနဲ့ မရသေးဘူး။ သာမန် ဖြစ်နေတဲ့ သမာဓိလေးနဲ့ မရဘူး။ သာမန်အတွေးလေးနဲ့လည်း မရဘူး။ အဲဒီ သာမန်နားလည်ရုံလေးနဲ့လည်း မရဘူး။ အဲဒီ အင်္ဂါ(၅)ရပ်ဟာ

www.dhammadownload.com

တကယ့်ကို ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့ အရည်အချင်းပြည့်လာပြီ ဆိုရင် ခုနက **တဏှာ**ကို ဖယ်ရှားလာနိုင်တယ်။

အဲဒီလို **တဏှာ**ကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်မှ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး နောက်ထပ်မလာတော့ဘူး။ လုံးဝ ဝန်ထုပ်ကို ယူနေတဲ့ **တဏှာ**ကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး ချမ်းသာသုခ ရနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက . .

နိက္ခိပိတ္တာ ဂရုံ ဘာရံ အညံ ဘာရံ အနာဒိယ။
သမူလံ တဏှာမဗ္ဗုယှ၊ နိစ္ဆာတော ပရိနိဗ္ဗုတော။

ဂရုံဘာရံ-အလွန်လေးလံလှတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတဲ့ ဘဝဝန်ထုပ်ကြီးကို၊ **နိက္ခိပိတ္တာ**-မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့်တရားကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ချထားကြ၍၊ (**မဂ္ဂင် ၈-ပါး** အကျင့်တရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် **တဏှာ**ကို ဖယ်ရှားကာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ချထားကြပြီး၍) **အညံဘာရံ**-နောက်ထပ် ဝန်ထုပ်ကို၊ **အနာဒိယ**-မယူဘဲ နေပြီးတော့၊ **သမူလံ**-အရင်းအမြစ်နှင့်တကွ သော၊ **တဏှံ**-**တဏှာ**ကို။ (**တဏှာ**ရဲ့ အမြစ်က **အဝိဇ္ဇာ**၊ **အဝိဇ္ဇာ**ရှိရင် သူရှိဦးမယ်။ သစ်ပင်တစ်ပင်ဟာ အမြစ်ရှိနေသမျှ ထိုသစ်ပင်

www.dhammadownload.com

မှာ အကိုင်းအခက်အလက်တွေ ရှိနေဦးမယ်။ **အဝိဇ္ဇာ** ရှိနေသမျှ **တဏှာ**ရှိနေဦးမယ်။ ဒါကြောင့်မို့) **အဗ္ဗူယ္ဟ**-ပယ်နုတ်ပြီးတော့မှ၊ **နိစ္စာတော**-ဘယ်အရာ ဘယ် အာရုံကိုမှ တွယ်တာဆောလောင်ခြင်း မရှိသည်ဖြစ်၍၊ **ပရိနိဗ္ဗုတော**-ကိလေသာခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရပြီ (ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးမှ လွတ်မြောက်ရပြီ)ဟု၊ **ဘဂဝါ**-ရွှေဘုန်းတော် သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ**-ကောင်းစွာ မသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ------- သာဓု ------- သာဓု။

--------- * ---------

www.dhammadownload.com

မွေမိတ်ခွေများသို့

ပါဟောကွမ္ဘဏ်သရုတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးကာ စာမူများကို သရုတော်ကြီး ထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ သရုတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ် ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော မွေစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြု လွှက် စာအုပ်ထုတ်များ ဖိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် မွေဒါန်းပြုလုပ် ပြန်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက တော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

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

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

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

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

www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

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

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

www.dhammadownload.com

၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရဟတထာ
၂၇။ ဓမ္မပဒဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ နဝသော၊ နဝအညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားပြု
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အပြေရာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

www.dhammadownload.com

၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အများမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယုဒ္ဓပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘေသဇ္ဇဂုဏ်
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝဆိုင်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ

www.dhammadownload.com

www.dhammadownload.com