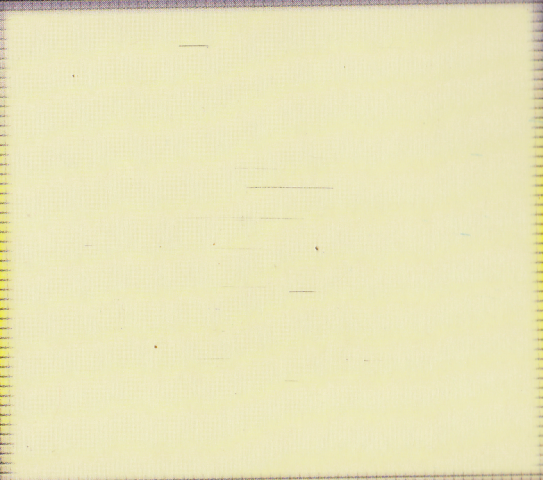
www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်



နှုတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

ဆောင်ရွက်သူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၀၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၀၇၅၉၃

www.dhammadownload.com



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၇၈)

နှစ်ဦးပေတော်ရေတိုင်းမှာ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ



www.dhammadownload.com

ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

နှစ်ဦးမေတ္တာ လူတိုင်းမှာ

မှတ်တမ်း

ရန်ကုန်မြို့၊ ရွှေဂုံတိုင်ဆေးရုံ SSC., OPD ခန်းမ၌ ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သော ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၁)ရက်နေ့ နှစ်သစ်မင်္ဂလာ ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော **"နှစ်ဦးမေတ္တာ လူတိုင်းမှာ"** တရားဒေသနာတော်။

ယခုလို နှစ်ဟောင်းကုန်ဆုံးပြီး နှစ်သစ်အခါသမယ ပြောင်းလဲရောက်ရှိလာတဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး နှုတ်ခွန်းဆက်ကြတယ်။ ကမ္ဘာသုံး ခုနှစ်လို့ဆိုရမယ့် ၂၀၁၂ ခုနှစ်ရဲ့ နှစ်သစ်အခါသမယကို ကြိုဆိုတဲ့အနေနဲ့ အားလုံးတစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး မေတ္တာထားကြပြီး **"နှစ်သစ်မင်္ဂလာ အခါသမယမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြပါစေ"** "Happy New Year To You"

www.dhammadownload.com

လို့ ပြောကြတာပေါ့။ တကယ်တော့ လောကလူသား တွေဟာ ဒီကနေ့ ဘာကိုလိုလားကြတာလဲလို့ဆိုရင် **ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု** လို့ဆိုတဲ့ Happiness ကို လိုလားကြတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၊ ဘဝမှာ ထာဝရပျော်ရွှင်နိုင်ဖို့ လူတွေနေ့စဉ် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေကြတယ်။ ဒီအချက်ကိုလည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားခဲ့တာရှိတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့အထဲမယ် လူတွေရဲ့ဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်ပြီး **"သုခကာမာ ဒုက္ခပဋိက္ကူလာ"** လို့ဆိုတဲ့ စကားရှိတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ရွံရှာမုန်းတီးကြတယ်။ ဘယ်သူမှ မဆင်းရဲချင်ကြဘူး။ **သုခကာမ** – ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို မြတ်နိုးကြတယ်။ ဒါက လူတိုင်းလူတိုင်းမှာရှိနေတဲ့ ဆန္ဒပဲ။ အဲဒီဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်ကြတဲ့အခါမှာတော့ ဘာသာအမျိုးမျိုး၊ ဆရာ အမျိုးမျိုး ဟောကြားတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ယုံကြည်ချက်၊ ယူဆချက်အတိုင်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကိုရအောင်ရှာကြ တယ်။ ဘယ်နည်းနဲ့ရရ ရတဲ့ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို

www.dhammadownload.com

လိုလားကြလို့ ရနိုင်တဲ့နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး အသုံးချပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာကြတာပဲ။

ပုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မဟာ လူမျိုးနဲ့လည်းမသက်ဆိုင်ဘူး၊ ဘာသာတရားဆိုတဲ့ ကိုးကွယ်မှုနဲ့လည်း မသက်ဆိုင်ဘူး။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ လိုက်နာလိုက်နာ၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ကျင့်သုံးကျင့်သုံး ဓမ္မဆိုတာဟာ အားလုံးအတွက်ပဲဖြစ်တယ်။

ဆိုပါစို့၊ အခုလို လူသားတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းက စောင့်ရှောက်ပေးနေတဲ့ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာအသုံးပြုတဲ့ဆေးတွေဟာ ဘယ်လူမျိုးပဲလာကုကု ကျန်းမာမှုအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်တာတွေချည်းပဲနော်။ လူမျိုးကွဲပြားသည့်အတွက် ဆေးဝါးက အကျိုးမဖြစ်ဘူးလို့ မရှိဘူး။ ဘာသာမတူညီသည့်အတွက် ဆေးဝါးက အကျိုးမဖြစ်ဘူးလို့မရှိဘူး။ လူသားအားလုံးအတွက် ဒီဆေးဝါးဟာ ရောဂါပျောက်ကင်းစေပြီး ကျန်းမာမှုကို ရရှိစေတာ တစ်ညီတည်းပဲ။ ထို့အတူပဲ ဓမ္မဆိုတဲ့တရားဟာ သဘာဝကဖြစ်ပေါ် နေတဲ့အရာ

www.dhammadownload.com

ဖြစ်သောကြောင့် အဲဒီသဘာဝတရားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် မည်သည့်လူမျိုး လိုက်နာသည်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်ဘာသာဝင် လိုက်နာသည်ဖြစ်စေ တစ်ညီတညွတ်သောအကျိုးကိုရမှာ သေချာပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် နေရာဌာနတစ်ခုကို ဦးတည်ပြီး ဖောက်ထားတဲ့လမ်းမကြီးပေါ် တက်ရောက်ပြီး ဘယ်သူပဲ လျှောက်လျှောက် လမ်းဆုံးလို့ရှိရင် အဲဒီ စခန်းကို ရောက်ကြမှာချည်းပဲနော်။ ဒီလမ်းပေါ် လျှောက်ရင် ဒီစခန်းရောက်မယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှသေချာတဲ့ကိစ္စ။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ ဒီကနေ့ **"နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ"** ဆိုတာ ဟောမှာပါ။

မေတ္တာဆိုတဲ့တရားဟာ လူမျိုးနဲ့လည်း သက်ဆိုင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘာသာနဲ့လည်း သက်ဆိုင်တာမဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်သူပဲအသုံးချချ ထိုမေတ္တာတရားရဲ့စွမ်းအားကို ရကြမှာပဲဖြစ်တယ်။ **မေတ္တာ**ဆိုတာ နေရာတကာ အရေးကြီးတယ်၊ အခုလို ၂၀၁၂ ခုနှစ် စတင်တဲ့နေ့မှာ ဒီ တစ်နှစ်တာ ကာလပတ်လုံး ပြောသမျှ၊ ဆိုသမျှ၊

www.dhammadownload.com

စိတ်ကူးသမျှတွေဟာ **မေတ္တာ**နဲ့ လုပ်ဆောင်သွားကြမယ် ဆိုရင် အားလုံးအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းမယ်ဆိုတာ သေချာတယ်။ ကိုယ့်အတွက်လည်း အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှာပဲ၊ သူများအတွက်လည်း အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှာပဲ၊ လူတိုင်းအတွက်လည်း အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှာပဲ။ လူတိုင်း လူတိုင်းရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ အခုလို နှစ်သစ်အခါသမယမှာ မေတ္တာတရား ကိန်းဝပ်နေအောင် ကြိုးစားရမယ်။

မေတ္တာဆိုတာ "မိတ်ဆွေတို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်၊ မိတ်တွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထား" လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ပါဠိစကားလုံးပဲ။ **မိတ္တသ သော မေတ္တာ**– မိတ်ဆွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထား။ မိတ်ဆွေရဲ့စိတ်နေသဘောထား ဘယ်လိုရှိသလဲ၊ မိတ်ဆွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားသည် မိမိနဲ့ ခင်မင်သူတွေအားလုံး ကြီးပွားတိုးတက်စေချင်တယ်၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေချင်တယ်။ အဲဒီစိတ်ဓာတ်ကို အကန့်အသတ်ထားရမလားလို့ဆိုတော့ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို အားလုံးအပေါ်မှာ ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ကိုယ့်မိတ်ဆွေ ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်

www.dhammadownload.com

မိတ်ဆွေ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်နဲ့မသင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဖြစ်စေ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေပေါ်ဖြစ်ဖြစ် အားလုံးအပေါ်မှာ ဒီစိတ်ဓာတ်ကို ဖြန့်ကျက်ထားနိုင်တာကို **မေတ္တာ** လို့ ခေါ်တာ။ အဲဒီလို ဖြန့်ကျက်ထားနိုင်အောင်ကြိုးစားဖို့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ လုပ်ကြရမယ်။ ဒီ **မေတ္တာ**ဆိုတဲ့ တရားဟာ လူတွေရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ အခြေခံအားဖြင့် ပါရှိနေသော်လည်းပဲ တိုးတက်လာအောင်မလုပ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဒီမေတ္တာဟာ တိုးပွားလာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လေ့ကျင့်ပြီးတော့ မေတ္တာ နှလုံးသား ရင်ထဲမှာ ပြန့်ပွားလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။

မေတ္တာကို မြတ်စွာဘုရားက (၃)မျိုးခွဲပြထားတယ်။ **ကာယက်မေတ္တာ၊ ဝစီက်မေတ္တာ၊ မနောက်မေတ္တာ** လို့။ **မနောက်မေတ္တာ**က စပြောမယ်။ "အားလုံးအဆင်ပြေကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ပျော်ရွှင်ကြပါစေ၊ အခက်အခဲ မရှိကြပါစေနဲ့" လို့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့ စိတ်နေသဘောထားလေးကို **မနောက်မေတ္တာ** လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ **မနောက်မေတ္တာ**ကို အားလုံးအပေါ်မှာ

www.dhammadownload.com

ဖြန့်ကျက်ပြီး **သမာဓိစွမ်းအား**တွေနဲ့ တွဲဖက်ထားလိုက်ရင် **ဈာန်**တောင်ရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီမေတ္တာဈာန်ကုသိုလ်ရဲ့ စွမ်းအားနဲ့ လူ့ဘဝ ကုန်ဆုံးတဲ့အခါမှာ နောက်ဘဝ **ဗြဟ္မာဘုံ** ရောက်နိုင်တယ်လို့ **စွမ်းအားရှိတဲ့ ကုသိုလ်တစ်ခု** အနေနဲ့ ဟောတော်မူတယ်။

မနောက်မေတ္တာ ရှိသလို **ဝစီကံမေတ္တာ** ဆိုတာလည်းရှိတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကောင်းကျိုးချမ်းသာရစေနိုင်တဲ့စကားတွေကို ပြောတယ်၊ အကြံပေးမယ်၊ အကြံကောင်းတွေပေးတယ်၊ သတိပေးတယ်။ ဒီလို တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး နှုတ်၏ စောင်မခြင်း မေတ္တာအရင်းခံတဲ့ အပြောအဆိုများနဲ့ ပြောဆိုကူညီပေးခြင်း၊ ဒါလည်း လောကမှာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ မိဘတွေက သားသမီးတွေကို "ဘယ်လိုမနေနဲ့၊ ဘယ်လိုမထိုင်နဲ့၊ ဘာလုပ်သင့်တယ်၊ ဘာမလုပ်သင့်ဘူး" စသည်ဖြင့် ကိုယ့်သားသမီးကို အရိပ်တကြည့်ကြည့် ပြောဆိုဆုံးမပေးသလိုပဲ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း

www.dhammadownload.com

ပဲ ကောင်းတဲ့အကြံဉာဏ်လေးတွေပေးပြီး ပြောဆိုတာ ဒါ **ဝစီကံမေတ္တာ** လို့ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခါ **ကာယကံမေတ္တာ** လို့ဆိုတယ်။ တစ်စုံတစ်ခု ကိုယ့်ရှေ့မှာ၊ ဆိုပါစို့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ရှေ့မှာ အရေးကြီးတဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ကလေးတို့၊ တယ်လီဖုန်းတို့ မေ့ကျန်ရစ်ခဲ့တယ်ဆိုရင် သိမ်းပေးထားတယ်၊ အကြောင်းကြားပေးတယ်၊ မပျောက်မပျက် အောင် လုပ်ပေးထားတယ်။ ဒါက **ကာယကံမေတ္တာ**လို့ခေါ်တယ်။ သွားတဲ့လာတဲ့ လမ်းတွေမှာ ခလုတ်မထိဆူးမငြိအောင် သူများမမြင်တာတွေကို ဖယ်ရှားပေးတယ်၊ ကိုယ်အရင်တွေ့ရင် ကိုယ် ဖယ်ရှားပေးလိုက်တယ်။ ဆိုလိုတာက "ဘယ်သူမှ ဒုက္ခမရောက်အောင် ကိုယ်မြင်တဲ့အခါမှာ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ပေးသွားတာလေးတွေ"၊ ဒါကို **ကာယကံမေတ္တာ** လို့ခေါ်တာ။

မနောကံမေတ္တာရှိသလို ဝစီကံမေတ္တာလည်းရှိဖို့လိုတယ်။ ကာယကံမေတ္တာလည်း ရှိဖို့လိုတယ်။ ယခုလို နှစ်ဦးကာလ ရောက်လာတဲ့အချိန်ကစပြီးတော့ ဘယ်

www.dhammadownload.com

အခါပဲဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာနဲ့ဆက်ဆံတာ၊ အခုလို ဆေးရုံတို့ ဆေးခန်းတို့ဆိုတာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ ရောက်လာတတ်တာတုန်းဆိုတော့ ရောဂါစွဲကပ်လို့ ထိုရောဂါအတွက် စိတ်သောကရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောက်လာကြတာ၊ ဆရာဝန် ဆရာမနဲ့ တွေ့လိုက်တဲ့အခါ ရောဂါအကြောင်း ကျကျနန ရှင်းပြလိုက်ရုံနဲ့ပဲ ဆရာဝန် ဆရာမက ကျကျနန ရှင်းပြလို့ ရောဂါဟာ တစ်ဝက် လောက် သက်သာသွားတယ်။ "ဘယ်ဆေးသောက်ရင် စားရင် ပျောက်ပါတယ်၊ မပူပါနဲ့၊ ဘယ်လိုနေရမယ်၊ ဘယ်လိုထိုင်ရမယ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မသိသေးတာတွေကိုသိအောင် လမ်းညွှန်မှုပေးလိုက်တယ်" ဆိုလို့ရှိရင် ဒါက ကိုယ့်အတွက် **မေတ္တာမနောက်၊ မေတ္တာဝစီက်၊ မေတ္တာကာယက်**တွေ ဖြစ်တာပဲ။

မေတ္တာပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဝေဖုလ္လသိပ္ပံ။ ဝေဖုလ္လသိပ္ပံ–ဆေးပညာအတတ်ဟာ၊ **မေတ္တာပုဗ္ဗင်္ဂမံ**– မေတ္တာနဲ့ ဦးဆောင်ပြီးတော့ ပြုလုပ်ရတဲ့ အလုပ်ကိစ္စဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မေတ္တာထားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိတဲ့

www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်းကြီးပဲ၊ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ပဲ။ တချို့အလုပ်က လုပ်တဲ့ကိစ္စကိုက မြင့်မြတ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အခုဒီဆေးဝါးကုသပေးတဲ့ အလုပ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ကို ထပ်ပိုးပေးရမှာတော့ **ကိုယ့်ရဲ့စိတ်နေသဘောထားလေးပဲ။ မေတ္တာစိတ်လေး** ထပ်ပိုးပေးလိုက်လို့ရှိရင် အလုပ်က **မြင့်မြတ်ပြီးသားဖြစ်**သည့်အတွက်ကြောင့် အားလုံးဟာ မြင့်မြတ်သွားတယ်။ စိတ်ကလည်း မြင့်မြတ်တယ်၊ အလုပ်ကလည်း မြင့်မြတ်တယ်ဆိုတော့ နှစ်ထပ်ကွမ်း မြင့်မြတ်တယ်၊ ပြီးပြည့်စုံတယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုလို့ ပြောရမယ်။ ဒါက ဟုတ်မဟုတ် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ ဆင်ခြင်သုံးသပ်လို့ရပါတယ်။

ဆရာဇီဝက ပညာသင်မလို့လုပ်တဲ့အခါမှာ သူစဉ်းစားတဲ့အထဲမှာပါတယ်။ "ဘယ်ပညာ ငါသင်ရကောင်းမလဲ" လို့ စဉ်းစားတယ်။ ပညာရပ်တွေ အများကြီး သူစဉ်းစားမိတဲ့အထဲမယ် မကျန်းမမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကျန်းမာအောင် ကုစားပေးတဲ့ ဆေးသမားတို့ရဲ့

www.dhammadownload.com

အတတ်ပညာဟာ မကျန်းမာတဲ့သူကို ကျန်းမာအောင် လုပ်ပေးတာ ဖြစ်သောကြောင့် အလုပ်ကိုက မေတ္တာထားတဲ့အလုပ် ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ "ဒီအလုပ်လောက် မွန်မြတ်တာမရှိဘူး" လို့ဆိုပြီး ဆေးပညာအလုပ်ကို ရွေးချယ်တာလေ။

အဲဒီတော့ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ လုပ်ငန်းဟာ အင်မတန်မှ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ရှေးဦးစွာ ခံယူထားပြီး မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ကို မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ အကောင်အထည်ဖော်ရမယ်။ "တို့ဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကုသိုလ်ရတဲ့လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု လုပ်နေရတယ်" လို့ ဝမ်းသာရတယ်။ တချို့က ပြောကောင်းပြောလိမ့်မယ်၊ ဒါက business လုပ်ငန်းပဲ။ ပိုက်ဆံရလို့ လုပ်တာလို့၊ ပိုက်ဆံရလို့ လုပ်တယ်လို့ ဆိုပေမယ့် စိတ်ဓာတ်မြင့်မြတ်ရင် (ကိုယ်မျှော်ကိုးတာက ငွေကြေးဓန မဟုတ်ဘဲနဲ့နော်) တစ်ဖက်သားရဲ့ ရောဂါဝေဒနာပျောက်ကင်းရေးကို အာရုံစိုက်နေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်တဲ့

www.dhammadownload.com

စိတ်ကို **ကုသိုလ်စိတ်**လို့ခေါ်တာပဲ။ အဲဒီ**ကုသိုလ်စိတ်**ကို ကိုယ်အရယူဖို့လိုတယ်။

အေး၊ ရောက်လာတဲ့လူနာအပေါ်မှာ "ဒီလူနာဆီက ပိုက်ဆံများများရအောင် လုပ်လိုက်မယ်" ဆိုရင်တော့ ဒါ ကုသိုလ်စိတ်မဟုတ်ဘူးပေါ့နော်။ ရောက်လာတဲ့ လူနာဟာ ရှိတဲ့ရောဂါ အမှန်အကန်သိရအောင် စစ်ဆေးပြီး "ဒီဆေးနဲ့ကုရင် ရောဂါပျောက်တယ်၊ အမှန်အတိုင်း ကုသပေးတယ်။ သူ့ကို ကူညီပေးတယ်၊ ရောဂါပျောက်ကင်းကြပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ" လို့ စိတ်ထားတယ်။ ဒါ မေတ္တာပဲ။ မေတ္တာဟာ ဘယ်သူ့သန္တာန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် **ကုသလာ အနဝဇ္ဇသုခဝိပါက လက္ခဏာ** – အပြစ်ကင်းတယ်တဲ့။ အပြစ်မရှိတဲ့ အရာတစ်ခု၊ အပြစ်မရှိဘူးဆိုတာ ဘယ်သူက အပြစ်တင်စရာမှမရှိတာ၊ မကောင်းတာ ကောင်းအောင် လုပ်ပေးတယ်ဆိုတာ အပြစ်ပြောစရာမရှိဘူး။ ဒါက အပြစ်မဟုတ်ဘူး။ အပြစ်က ဒီပြင်ဟာ။ ဆိုပါစို့၊ ရောဂါပျောက်အောင် လုပ်ပေး

www.dhammadownload.com

တာက အပြစ်မဟုတ်ဘူး၊ ဒီပြင်ကိစ္စလုပ်ရင်တော့ အပြစ်ပေါ့။

ဥပမာမယ် "ရောဂါမရှိဘဲနဲ့ ရှိတယ်" လို့ပြောပြီး ငွေကြေးများများရအောင်လုပ်ရင်တော့ ဒါ အပြစ်ပဲ။ ရှိတာကို ရှိတဲ့အတိုင်းပြောပြပြီး "ဒါက ဒီရောဂါ ဒီလို ကုရမယ်၊ ငွေကြေးဒီလောက်ကုန်ကျလိမ့်မယ်" ဒီဟာက အပြစ်မဟုတ်ဘူးလေ။ ဒါက မှန်ကန်တဲ့အလုပ်ပဲ။ ဒီလိုပဲပြောတာ။

အဲဒါကြောင့် ရောဂါပျောက်စေချင်တဲ့ စိတ်က မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ပဲပေါ့။ အေး၊ သမားတို့ အတတ်ဟာ မေတ္တာအခြေခံပြီးတော့ လုပ်ရတာ ဖြစ်သောကြောင့် အဲဒီ မေတ္တာအခြေခံတဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်ကြမယ် ဆိုလို့ ရှိရင် အင်မတန်မှကုသိုလ်ရပါတယ်။ ကုသိုလ်ရအောင် စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်းဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း Intention ကိုပဲ အဓိက ထားတာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်နေသဘောထား သန့်ရှင်းတယ်၊ မသန့်ရှင်းဘူးဆိုတာ ကိုယ်အသိဆုံးပဲနော်။

www.dhammadownload.com

Intention က ဘာလဲ? ရောဂါပျောက်ဖို့ပဲ။ ရောဂါရှင်က ဆေးဝါးခ၊ ကုသခတွေပေးတာက ဒါ သူတို့အပိုင်းနော်၊ သူတို့အပိုင်း။ ကိုယ်က ရောဂါပျောက်အောင် စေတနာနဲ့ကုပေးတာ ဒါက မေတ္တာလုပ်ငန်းတစ်ခု။ အဲဒီတော့ "နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကုသိုလ်ရနေတဲ့ အလုပ်ကြီးကို တို့လုပ်ရတယ်" လို့ စိတ်ထဲမှာ ဒီလိုအောက်မေ့ကြရမှာပဲ။ အင်မတန်ကောင်းတယ်လို့ ပြောရမယ်။

အဲဒီတော့ ကုသိုလ်ရနိုင်တာက ဒါတင်ပဲလား ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကုသိုလ်ရနိုင်တာ အများကြီး ရှိသေးတယ်။ လမ်းမှာ ကားမောင်းသွားရင်းလဲ ကုသိုလ်ရအောင် လုပ်လို့ရတယ်။ ဥပမာမယ်-ကားတစ်စီးက ကိုယ့်ကိုလမ်းတောင်းတယ်၊ ပေးလိုက်တယ်၊ ဟော-ကုသိုလ်ရတာပဲ။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက ယာဉ်စည်းကမ်း ဖောက်ဖျက်ပြီး တိုးဝင်လာတယ်၊ ကိုယ်ကရှောင်ပေးလိုက်တယ်။ ဒါလဲ ကုသိုလ်ပဲ။ အမှန်တော့ ကုသိုလ်ဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေ၊ ဟိုတစ်ဖက်သားအပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် အနှုံးမရှိပါဘူးတဲ့။

www.dhammadownload.com

မည်သည့်ကိစ္စမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆက်ဆံသမျှဟာ မေတ္တာနဲ့ဆက်ဆံပါ။ **မေတ္တာတရား**နဲ့ ဆက်ဆံခြင်းဟာ လူမျိုးမရွေး ဘာသာမရွေးအတွက် အဆင်ပြေတယ်။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာနဲ့ဆက်ဆံနေရင် ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာ အပြစ်ကင်းတယ်။ အပြစ်ကင်းတယ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားက ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ အကုသိုလ် မဖြစ်တာ၊ အကုသိုလ်ဖြစ်တာကမှ တကယ်ကြောက်စရာကောင်းတာ။ သို့သော် လောက လူတွေဟာ ဘယ်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်က အနာမခံဘူးဆိုတဲ့ **မာနတရား**ကို ရှေ့တန်းတင်လိုက်ကြတယ်။ မေတ္တာပျောက်ကွယ်သွားတတ်တယ်။ **မာန**က လောကမှာ အရာရာကို ဖျက်ဆီးတတ်တယ်။

အရာရာကို တိုးတက်စေတာလည်း ဒီမာနပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ မာနနဲ့ပတ်သက်တဲ့အခါမှာ ကောင်းတဲ့မာန၊ မကောင်းတဲ့မာန၊ မှီဝဲထိုက်တဲ့မာန၊ မမှီဝဲထိုက်တဲ့ မာနလို့ ခွဲရတယ်။ မှီဝဲထိုက်တဲ့မာနဆိုတာ ကြီးပွားတိုးတက်စေတဲ့ မာန်မာနမျိုး မှီဝဲထိုက်တယ်။ ကြီးပွား

www.dhammadownload.com

တိုးတက်မှုကို မဖြစ်စေဘူး၊ ဆုတ်ယုတ်စေတတ်တဲ့ မာနမျိုးကျတော့ မမှီဝဲထိုက်ဘူး။ ရှင်းအောင်ပြောရမယ် ဆိုလို့ရှိရင် "သူတောင်ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်သေးတာ၊ ငါ ဘာလို့မဖြစ်ရမှာလဲ? ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်"လို့ တိုးတက် ကြီးပွားရေးအတွက် ဒီလိုမာနမျိုးတော့ထားရမယ်။ အဲဒီ မာနမျိုးမထားဘဲ **ကောဓမာန** လို့ဆိုတဲ့ "မဟုတ်မခံဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့ခံရမှာလဲ? ကိုယ့်စော်ကားတာ ငုံ့ခံလို့ မရဘူး" ဆိုတဲ့ မာနမျိုးကျတော့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပွားစေတယ် ပေါ့။ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပွားလာပြီး အကုသိုလ်တွေ တိုးပွားလာစေတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ မေတ္တာနဲ့ဆက်ဆံ ရမယ်။ မေတ္တာနဲ့ ဆက်ဆံပြီးတဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်ဖို့ လိုတုန်းဆိုရင် မေတ္တာနဲ့ဆက်ဆံမှု ခိုင်မာဖို့အတွက် **ခန္တီ တရား**နဲ့ သည်းခံရမယ်။ **ခန္တီ**ဆိုတာ "အောင့်အီးထား နိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းနိုင်တဲ့စွမ်းရည် သတ္တိ" ကိုခေါ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **ခန္တီ**ရဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုတဲ့အခါမှာ သူက သာမန်အားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုလို့

www.dhammadownload.com

ရှိရင် **ခန္တီ**– Patience ဒီလိုပြောတာနော်။ အဲဒီတော့ အဓိပ္ပာယ်က သိပ်မပေါ်ဘူး။

တကယ်အဓိပ္ပာယ်ပေါ်အောင် **ခန္တီ**ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် "စိတ်စွမ်းအင်တစ်မျိုး" ပဲ။ စိတ်စွမ်းအင်တစ်မျိုးဆိုတာ "ဆန့်ကျင်ဘက်တွေနဲ့ ကြုံတွေ့လာသော်လည်း ပဲ ပြောင်းလွဲတုန်လှုပ်ခြင်းမရှိတဲ့ စိတ်စွမ်းအင်တစ်မျိုး" ကို **ခန္တီ** လို့ခေါ်တယ်။ Ability to you maintain mental position ပဲ။ ဥပမာမယ် လူတစ်ယောက်ဟာ ပျော်ရွှင်နေတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ ပြုံးပျော်နေတဲ့အချိန်မှာ တစ်ဖက်သားက ကိုယ့်ကိုလာပြီးစော်ကားတယ်၊ သူ့ရဲ့ စော်ကားမှုကို "စော်ကားရမလား" လို့ဆိုပြီး မာန်မာနတွေ ဝင်လာလိုက်တဲ့အခါမှာ တုန့်ပြန်လာတယ်။ အဲဒီလို မာန်မာနဝင်လာလို့ ဒေါသထွက်လာတယ်၊ စိတ်ထဲက မခံချင်ဖြစ်လာတယ်။ နှုတ်နဲ့တုန့်ပြန်တယ်၊ လက်နဲ့ တုန့်ပြန်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်ထဲက မခံချင်ဖြစ်လာတဲ့ အချိန်ကတည်းကပဲ သူဟာ Maintain မလုပ်နိုင်တော့ ဘူးလို့ ပြောတာပဲနော်။

www.dhammadownload.com

ပျော်ရွှင်နေတဲ့စိတ်ကလေးကို Maintain မလုပ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီ Maintain လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ သူ့မှာ မရှိဘူး။ မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ဒေါသထွက်တယ်၊ တုန့်ပြန်လာတယ်။ အဲဒီတော့ သည်းခံတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က သူဘယ်လိုပဲပြောပြော ကိုယ်က Maintain လုပ်တာပဲ။ Maintain လုပ်နိုင်တဲ့သဘော။ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နေတဲ့ စိတ်ဓာတ်အနေအထားလေးကို ပြောင်းမသွားအောင် သူပြောသမျှကို လက်ခံစဉ်းစားတာမျိုး မလုပ်တဲ့သဘော၊ ကိုယ့်ရဲ့ မူလ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ Normal mental position ပေါ့။ အဲဒါလေးကို Maintain လုပ်ထားတယ်။ အဲဒါကိုမှ ခန္တီလို့ ခေါ်တာ။

ပြန်မပြောရဲလို့ ငုံပြီးတော့ခံနေတယ်၊ ပြန်မပြောဘူး။ ကြောက်လို့ဖြစ်စေ၊ တခြားကိစ္စနဲ့ဖြစ်စေ သို့သော်ရင်ထဲကတော့ မကျေနပ်မှုတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ခန္တီမဟုတ်ဘူး။ ခန္တီရဲ့သဘောဟာ "အလွန်မြင့်မြတ်တယ်"။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်တောင်မှပဲ ဒီ ဆဲရေးခြင်း ဆိုတာကို ခံရတယ်။ အဲဒီလို ခံရတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက အပြုံးမပျက် သူပြောနေတုန်းအသာနေလိုက်တယ်။ လက်ခံမနေဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက သူပြောတဲ့အပေါ်မှာ လိုက်ပြီးတော့ စိတ်စနိုးစနောင့်ဖြစ်တာမျိုးမရှိဘူး၊ သူပြောလို့ ပြီးသွားပြီဆိုတဲ့အခါ ဘုရားက ရှင်းပြတယ်။

"မင်းအိမ်မှာ ဧည့်သည်တွေ မလာဘူးလား" တဲ့၊ "လာတယ်" "လာတဲ့အခါမှာ မုန့်ပဲသွားရည်စာတွေနဲ့ ဧည့်မခံဘူးလား" တဲ့၊ "ဧည့်ခံတယ်" "အဲဒီ မုန့်ပဲသွားရည်စာတွေကို အဲဒီဧည့်သည်က စားမသွားဘူးဆိုရင် ဘယ်သူ့ဟာတွေလဲ" ဆိုတော့ "ဒါက ကျွန်ုပ်ဟာပဲ" ပြောတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက "အေး၊ ငါ့ကို မင်းက ဆဲရေးခြင်းဖြင့် ဧည့်ခံတာ၊ မင်းဧည့်ခံတဲ့ဟာတွေ ငါတစ်ခုမှ လက်မခံဘူး၊ မင်းဟာတွေပဲ" လို့ ဒီလိုပြန်ပြီး မိန့်ကြား

www.dhammadownload.com

တဲ့စကား ရှိတယ်နော်။ အဲဒီ ဥပမာလို "လက်မခံတဲ့ လက်ဆောင်" လို့ထားရမယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို ဒေါသဖြစ်စရာ လာပြောရင် ကိုယ်က လက်ခံပြီးတော့ မစဉ်းစားဘူး၊ ဒီအတွက် ဒါ လက်မခံတဲ့လက်ဆောင်လို့ခေါ်တယ်။ သူပေးသော်လည်း ကိုယ်လက်မခံဘူး၊ လက်မခံသည့် အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အခြေအနေမှာ ဘာမှ ဖြစ်မသွားဘူး၊ အဲဒါမျိုးကျမှ **ခန္တီ** လို့ ပြောတာနော်။ လောက်မှာ **မေတ္တာ**နဲ့ဆက်ဆံပြီး **ခန္တီ** နဲ့ သည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိမှ **အလုပ်ကိစ္စဆိုတာ အောင်မြင်တယ်တဲ့**။

နောက်တစ်ခုက ဘာလဲလို့ဆိုရင် **ဥပေက္ခာ**နဲ့ ခွင့်လွှတ်နိုင်ရမယ်။ လောကလူတွေက ခွင့်မလွှတ်နိုင် ကြဘူးပေါ့နော်။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တာလည်း မာနကြောင့်ပဲ။ တကယ် မေတ္တာတရားနဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဆောင်ရွက်ပေးပေမယ့်လို့ ဥပေက္ခာမထားနိုင်လို့ရှိရင် ခွင့်မလွှတ်နိုင်ပြန်ဘူး။ ဥပေက္ခာတရားဆိုတာ ခွင့်လွှတ် နိုင်တဲ့ စွမ်းအားသတ္တိရှိတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က

www.dhammadownload.com

ဘာတွေပဲလုပ်လုပ် အဲဒီ လုပ်သမျှတွေအပေါ်မှာ မှတ်သားမထားဘူး၊ အမှတ်မထားဘူး၊ ကိုယ်လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်သွားတယ်၊ ဒါကို ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်တာနော်။ တချို့က အဓိပ္ပာယ်ပြောင်းလဲပြီး ဥပေက္ခာကို ပြောကြတယ်။ မတည့်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ဥပေက္ခာရှုထားတယ်၊ ခေါ်လဲမခေါ်ဘူး၊ ပြောလဲမပြောဘူး၊ ဒီလိုပစ်ထားတာကို ဥပေက္ခာလို့ ဒီလိုထင်ကြတယ်၊ ဥပေက္ခာရဲ့သဘောက အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ အင်မတန်မှ မြင့်မြတ်တယ်။ လူတစ်ယောက် ကိုယ့်အပေါ်မှာ စော်ကားမော်ကား ပြောတဲ့စကား၊ သူ့ရဲ့လုပ်ရပ်တွေအပေါ်မှာ အမှတ်မထားဘဲနဲ့ ကိုယ်လုပ်သင့်တယ်ထင်လို့ရှိရင် လုပ်ပေးတယ်နော်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့စော်ကားမှုကို အမှတ်မထားဘူး၊ ချီးမွမ်းမှုကိုလည်း အမှတ်မထားဘူး။ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ပေးတယ်။

လောကလူသားတွေက ကိုယ့်ကို ချီးမွမ်းလို့ရှိရင် ပိုလုပ်ပေးတယ်။ ကိုယ့်ကို ကဲ့ရဲ့လို့ရှိရင် ပစ်ထားတယ်။ အဲဒါဟာ ဥပေက္ခာမဟုတ်ဘူး။ ဥပေက္ခာရဲ့သဘောက

www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ကိုခြိမ်းမွှမ်းရင်လည်း အမှတ်မထားဘူး၊ ကဲ့ရဲ့လို့ ရှုံ့ချရင်လည်း အမှတ်မထားဘူး။ နှစ်ခုစလုံးကို အလေးမထားဘဲနဲ့၊ စိတ်ထဲမှာ သိမ်းမထားဘဲနဲ့ လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပေးတာ။ စိတ်ဓာတ်ပြောင်းလဲမှုမရှိဘူး၊ မေတ္တာ ခန္တီတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို သူက ဆက်လက် လုပ်ပေးတယ်။ အဲဒါက ဥပေက္ခာလို့ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက လောကလူတွေဟာ ကိုယ်က မေတ္တာရှိလို့ လုပ်ပေးပေမယ့်လို့ ဥပေက္ခာမထားနိုင်ကြဘူး။ "ကူညီထားတဲ့သူက ကိုယ့်ကို မကူဘူး" ဆိုတဲ့ အချိန်ကျရင် သူက မကျေနပ်ဖြစ်ပြန်ရော။ အဲဒါ ဥပေက္ခာမထားနိုင်တာနော်။ ဥပေက္ခာထားနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ "ငါ့ကိုကူညီသည်ဖြစ်စေ၊ မကူညီသည်ဖြစ်စေ ငါကူညီတာက ငါ့ကိစ္စ၊ သူကငါ့ကို အသိအမှတ်ပြုသည်ဖြစ်စေ၊ အသိအမှတ်မပြုသည်ဖြစ်စေ၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်း မပြုခြင်းဆိုတဲ့အပေါ်မှာ ကိုယ်က လျစ်လျူရှုနိုင်တယ်" နော်။ သူ့ဆီက တုန့်ပြန်လာတာကို ဘာတစ်ခုမှ မမျှော်လင့်တာ၊ အဲဒါက ဥပေက္ခာ။

www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးတို့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းနေကြတဲ့အခါမှာ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ပတ်ဝန်းကျင်တွေနဲ့ နေကြရတာဖြစ်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်တွေနဲ့ ဆက်ဆံတိုင်း မေတ္တာတရားနဲ့ ဆက်ဆံပါ။ မေတ္တာတရားနဲ့ ဆက်ဆံတယ်ဆိုတာ အကောင်းကိုသာကြည့်ပြီး ကောင်းကွက်ကလေးကိုရှာပြီး မေတ္တာပွားနိုင်ရမယ်၊ "သူ့ရဲ့အကျိုးစီးပွား ငါ ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ?လုပ်ပေးနိုင်တာ လုပ်ပေးမယ်" ဟော၊ လူတစ်ဖက်သားရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို မျှော်လင့်တယ်၊ လုပ်ပေးချင်တယ်၊ အဲဒါ မေတ္တာတရား။

အဲ၊ တစ်ဖက်သားက ကိုယ်အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စတွေ၊ ကိုယ်လုပ်ပေးတဲ့အတိုင်း အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စတွေကို ထော်လော်ကန့်လန့်လုပ်လာတယ်၊ ပြောလာတယ် ဆိုရင် **သည်းခံနိုင်စွမ်းအား** ထားရမယ်။ နောက်တစ်ခါ **ဥပေက္ခာ**နဲ့ လျစ်လျူရှုနိုင်ရမယ်၊ **ဥပေက္ခာ**နဲ့ ခွင့်လွှတ်နိုင်ရမယ်ပေါ့။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ပြဿနာတက်တာပဲနော်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလို **မေတ္တာ**ရယ်၊ **ခန္တီ**ရယ်၊ **ဥပေက္ခာ**ရယ် ဒီတရားသုံးပါးကို လက်ကိုင်ထားပြီးတော့ ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြဿနာဆိုတာ ပြေလည်သွားမှာပဲ။ အဲဒီတော့ ဒါတင်လားလို့ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ အင်မတန်မှ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်တွေဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ လူ့လောကမှာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ **လောကဓံ**ဆိုတာတော့ ရှိမှာချည်းပဲ။ ရှိတဲ့အခါ ဒီတရားတွေကို လက်ကိုင်ထားပြီး ကိုယ့်ဖက်က မမှားဖို့တစ်ခုပဲ ကိုယ်က ဂရုစိုက်ရမယ်။ ကျန်တာတွေ ဂရုစိုက်စရာ မလိုဘူးပေါ့။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဖက်ကမမှားအောင် ဂရုစိုက်တယ်၊ စေတနာမှန်ဖို့ ဂရုစိုက်တယ်။ ကိုယ် စေတနာမှန်တာကို တစ်ဖက်သားက သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ ဒါ ကိုယ့်အလုပ်မဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားလို ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှပဲ အမြင်မကြည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတာပဲလေ။ ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ မြတ်စွာဘုရားက တစ်ဖက်သားရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့စိတ် ဘယ်တော့မှမပျက်ဘူးပေါ့။

www.dhammadownload.com

အခုလို နှစ်ဦးကာလ အခါသမယက ဒီကနေ့ ၂၀၁၂ ခုနှစ် စတင်လာပြီ။ ဒီနှစ်တာပိုင်းအတွင်းမှာ တို့တစ်တွေဟာ အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ မေတ္တာတရားနဲ့ ဆက်ဆံမယ်၊ ခန္တီဆိုတဲ့ သည်းခံခြင်းတရားကို လက်ခံကျင့်သုံးမယ်၊ သည်းခံမယ်၊ ဥပေက္ခာတရားနဲ့ ခွင့်လွှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားမယ်လို့ ဒီတရားသုံးပါး မိမိတို့ ရင်ဝယ် ထားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အစစအရာရာ လုပ်ငန်းကိစ္စတွေ အောင်မြင်မယ်။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ပြောတဲ့ဟာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ ဘုရားရဲ့အဆုံးအမ၊ ဘုရားကိုယ်တိုင်လည်း ဒီအတိုင်း ကျင့်သုံးပြီးတော့သွားတာ။

အေး၊ လောကမှာ ရောဂါဆိုတာ ကုလို့ရတဲ့ရောဂါရှိတယ်၊ ကုလိုမရတဲ့ရောဂါရှိတယ်၊ လူဆိုတာ ထာဝရ ကျန်းမာနေတယ်လို့ မရှိနိုင်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ် ဟောထားတဲ့ တရားကို နှလုံးသွင်းနိုင်ရမယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ **ယော ဘိက္ခဝေ ရူပဿ ဥပ္ပါဒေါ၊ ဒုက္ခဿေသော ဥပ္ပါဒေါ**

www.dhammadownload.com

တဲ့။ "ရုပ်တရား မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ ဒုက္ခဖြစ်ပေါ်လာတာ" တဲ့။ **"ရောဂါနဲ့ ဦတီ–ရောဂါတွေ ရရှိလာ"** တဲ့။ **"ဇရာ မရဏသဿ ပါတုဘာဝေါ–** အိုခြင်း သေခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝတွေ ပေါ်လာတာပဲ" တဲ့။ ဘဝ ရလာကတည်းက ဒါတွေက ပါလာတာပဲလေ။

လူတိုင်းမှာလည်း ရောဂါဆိုတာရှိတယ်၊ လူတိုင်းမှာ အိုခြင်းသဘောဆိုတာရှိတယ်၊ လူတိုင်းမှာ သေခြင်းသဘော ဆိုတာရှိတယ်။ ဒါတွေက တစ်နေ့မဟုတ် တစ်နေ့ လာမယ့်အရာတွေချည်းပဲ။ ကိုယ်ရထားတာကိုက အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းသဘောရှိတဲ့ အရာကို ရထားတာဖြစ်သောကြောင့် ဘယ်သူ့ဘယ်သူမှ အပြစ်ပြောစရာ ဘာမှမရှိဘူး။

အဲဒီတော့ ဒီလို မမြဲတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကိုယ်ရထားတဲ့ အနေအထားထဲမှာ ဘာလုပ်ဖို့လိုသလဲ ဆိုတာပဲ စဉ်းစားမယ်။ ကျန်းမာနေတဲ့ အချိန်ပိုင်းမှာ တို့တစ်တွေ ဘာလုပ်ရမယ်၊ မကျန်းမာတဲ့အချိန်မှာရော တို့တစ်တွေ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားသင့်တယ်။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ဆိုတာတဲ့ "အမြဲတမ်း မကျန်းမမာဖြစ်နေတာပဲ" တဲ့။ ဟုတ်တယ်လေ၊ ကြာကြာထိုင်ကြည့်လိုက်ရင် ညောင်း လာတာပဲ၊ ကြာကြာအိပ်လဲ ညောင်းတာပဲ။ ကြာကြာ လမ်းလျှောက်လဲ ညောင်းတာပဲ။ ဒါကိုက "နာကျင်မှု" လို့ခေါ်တယ်။ **ရောဂ** ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က နာကျင်တာကို ပြောတာနော်။ Disease၊ Disease ဆိုတာ မသက်သာ တာကို ပြောတာနော်။ ရောဂါဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ Ease မဟုတ်တော့ဘူး၊ Disease ပေါ့။ Disease ဖြစ်လာ တယ်။ အဲဒီတော့ ပါဠိစာပေကသုံးတာနဲ့ အတူတူပဲ။ အဲဒီတော့ **ရောဂ** ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထိုင်မှာ Comfortable မဖြစ်တဲ့သဘောကို ပြောတာ။

အဲဒီတော့ ဒါတွေက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘောမှာကို နဂိုထဲကရှိနေတာ။ လောကမှာ ဒီဒုက္ခသဘောကြီးကို လူတွေက Posture ပြောင်းပြီးတော့ အပြောင်းအလဲ လေး လုပ်ပေးနေလို့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ မနာဘူးလို့၊ ကျန်းမာနေတယ်လို့ဒီလိုထင်နေကြတာ။ "ကျရိယာပုတ်

www.dhammadownload.com

က ဖုံးထားလို့ ဒုက္ခကိုမမြင်ဘူး" လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေက ပြောတာနော်။

ကျရိယာပုတ်က ဖုံးတယ် ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က ဘာတုန်းဆိုရင် ပြောင်းပြောင်းနေလိုက်တယ်၊ ဒီဘက်ထိုင်တာကြာတော့ ညောင်းလာရင် ဟိုဘက်ရွှေ့ထိုင်လိုက်တယ်။ ဟော ဒုက္ခက သက်သာသွားပြန်ရော။ အိပ်နေတာကြာတဲ့အခါမှာ ညောင်းလာလို့ရှိရင် ထိုင်လိုက်ပြန်တယ်၊ ဟော သက်သာသွားပြန်တယ်။ ထိုင်တာ ကြာပြန်တော့ ထပြီးလမ်းလျှောက်လိုက်ပြန်တယ်၊ သက်သာသွားပြန်တယ်။ အဲဒါကိုပြောတာ။ ကျရိယာပုတ် ဖုံးတယ်။ ကျရိယာပုတ်ဆိုတာ Physical Posture ကိုပြောတာ။ Physical Posture က အပြောင်းအလွဲလေးတွေ လုပ်လုပ်ပေးသွားတဲ့အခါ ဒုက္ခရဲ့သဘောကို လူတွေက မသိလိုက်တော့ဘူးပေါ့။

အဲဒီတော့ ဒုက္ခဆိုတာက လုပ်လို့ရလာတာမဟုတ်ဘူး။ နဂိုထဲက ရှိနေတာလို့ ပြောတာနော်။ ရှိနေတဲ့ဒုက္ခသဘောတွေက ဒီလိုရှိတယ်။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာ

www.dhammadownload.com

ဘုရားက ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ ဘယ်ခန္ဓာကိုယ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီသဘောရှိတာပဲတဲ့။ အဲဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်မကျန်းမာတဲ့ အပေါ်မှာ လိုက်ပြီးတော့ Stress ဆိုတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုမဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့ ဒါ ကိုယ့်ရဲ့တာဝန်ပဲ။

ရုပ်ကတော့ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဆိုတဲ့သဘောဟာ စားရင်း၊ သွားရင်း၊ ပြုပြင်ပေးရင်းနဲ့ ဒီလိုပဲနေရတယ်။ သို့သော် သူကတော့ ပျက်ချိန်တန်ရင် ပျက်သွားမှာပဲ။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာ ဘာလဲလို့ဆိုရင် Stress ကို လျှော့ချပေးဖို့က ဒါ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဆုံးမပေးထားတယ်။

ဒီနေ့ နှစ်သစ်မင်္ဂလာ အခါသမယမှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမလေးတစ်ခု မှတ်ထားကြပါ။ "**ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး နာချင်နာပါစေ၊ စိတ်မနာပါစေနဲ့**" ဘုရားဟောတဲ့ ပါဠိစကားလုံးက "**အာတုရကာယဿ မေ သတော စိတ္တံ အနာတုရံ ဘဝိဿတိ**"။ အာတုရကာယဿ မေ သတော – ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက နာတတ်

www.dhammadownload.com

တဲ့သဘော ရှိပေမယ့်၊ **စိတ္တံ အနာတုရံ ဘဝိဿတိ** – စိတ်လေးကိုတော့ မနာစေရဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီတော့ ရုပ်နာတာ နာချင်နာပါစေပေါ့၊ နာရင် ဆေးသောက်မယ်၊ ဆေးဝါးနဲ့ ကုသမယ်၊ အစာ အာဟာရနဲ့ ကုသမယ်၊ ဒါ ရုပ်ခန္ဓာနာတာ သဘာဝ။ သို့သော် စိတ်မနာအောင်လုပ်ဖို့ကတော့ ကိုယ့်အလုပ်ပဲတဲ့။ ရုပ်မနာအောင်က ထာဝရ တတ်နိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်မနာအောင်သာ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ။

အဲဒီတော့ တစ်ဖက်က ဒီလိုစဉ်းစားစရာလေးတွေ ရှိပြန်တယ်ပေါ့။ စိတ်ဆိုတာဟာလည်းပဲ မမြဲတဲ့သဘော တရားဖြစ်တယ်။ "ဘာဖြစ်လို့ စိတ်မနာအောင် လုပ်ရမယ်" လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောပြန်လဲဆိုတော့ မှန်တယ်၊ စိတ်ဆိုတာ တစ်ခဏလေးပဲဖြစ်တာ၊ တစ်ခဏလေးဖြစ်တဲ့ စိတ်ကလေးဟာ အာရုံအမျိုးမျိုးအပေါ်မှာ အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲတယ် သူကနော်။ စိတ်ညစ်စရာ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ညစ်သွားပြန်ရော၊ ပျော်စရာအာရုံနဲ့

www.dhammadownload.com

တွေ့ရင် ပျော်သွားပြန်ရော။ အဲဒီလိုဖြစ်တာဟာ စိတ်နာတာလို့ခေါ်တာ။

စိတ်မနာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတော့ အသိဉာဏ်ကလေးနဲ့ စိတ်ညစ်စရာဆိုရင်လည်း မညစ်တော့ဘူး၊ ပျော်စရာအာရုံဆိုလည်း လောဘတွေမဖြစ်တော့ဘူး၊ မုန်းတီးစရာ အာရုံတွေမှာလည်း ဒေါသတွေ မဖြစ်တော့ဘူး၊ မာနဖြစ်စရာအာရုံနဲ့တွေ့လည်း မာနမဖြစ်အောင် ထိန်းလိုက်တယ်။ ထိန်းလိုက်တဲ့အခါမှာ **စိတ်ရဲ့ရောဂါလို့ခေါ်ရမယ့် လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မာနတွေ၊ ကိလေသာတွေ၊ မစ္ဆရိယတွေ** ဒါတွေက လူကို အရှုပ်ဆိုး အကျည်းတန်စေတာ။ အဲဒီစိတ်ဓာတ် ဖြစ်လာလို့ရှိရင် လူပါ အရှုပ်ဆိုး အကျည်းတန်ဖြစ်တာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေး၊ စိတ်ရဲ့ရောဂါတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင်လုပ်မယ်၊ မဖြစ်အောင်လုပ်မယ်ဆိုရင် စိတ်ကလေးဟာ တည်ငြိမ်သွားတယ်။ ဒါက အရှေ့တိုင်းက ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်က ရရှိတဲ့ နည်းစနစ်တွေ။

www.dhammadownload.com

အနောက်တိုင်းမှာဆိုလို့ရှိရင် ဆေးရုံတွေမှာ Mindfulness based stress reduction ဆိုတဲ့စနစ်ကို အသုံးချခိုင်းတာ။ တက္ကသိုလ်တွေမှာ ပညာရပ်အနေနဲ့ သင်နေတာ။ Mindfulness based သတိတရားကို အခြေခံတဲ့၊ stress reduction သတိတရားကိုအခြေခံပြီးတော့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချတဲ့ နည်းစနစ်ကို အသုံးပြုတာ။ ဒါဟာ **သတိပဋ္ဌာန်နည်းစနစ်တစ်ခုပဲ**။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ stress ကို လျှော့ချနိုင်ဖို့အတွက် ဒီစနစ်ကို အသုံးပြုတာ။ "အင်မတန်မှအောင်မြင်တယ်" လို့ ပြောရမယ်။ ဘုရားလက်ထက်တုန်းက သွက်သွက်ခါသွားအောင် ရူးသွပ်သွားတဲ့ **ပဋ္ဌာစာရီ**တောင်မှ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ Psychotherapy နည်းစနစ်ကို အသုံးပြုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ကုသပေးလိုက်တာ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထာဝရကျန်းမာသွားတယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကြွခိုင်သွားတယ်၊ ဘယ်တော့မှ သူ့မှာ stress မလာတော့ဘူး။

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ ဒီ Mental stress ကို ကုသဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်အပေါ်မှာ အများကြီးတည်တယ်နော်။ ဆရာက နည်းလမ်းပဲပေးတာ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အချိန်ယူပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေနဲ့ လုပ်ရမယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတတ်ရမယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်ရမယ်။ Mindfulness based of stress reduction သတိကို အခြေခံထားပြီး လူတွေရဲ့ stress ကို လျှော့ချရမယ်။

Stress ဆိုတာ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း လူတိုင်းမှာရှိတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ လူတိုင်းမှာရှိတယ်။ အဆင်ပြေတဲ့လူမှာ မရှိဘူး ထင်ကြတယ်။ လူတိုင်းအဆင်ပြေတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အဆင်ပြေတယ်၊ ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ လူတွေမှာလည်း stress ရှိတာပဲနော်။ ပိုတောင်များသေးတယ်၊ သူတောင်းစားမှာတော့ stress သိပ်မရှိဘူး၊ သူက ခွက်ပျောက်သွားမှာလည်း မကြောက်ရဘူး၊ သူက လွယ်လွယ်နဲ့ တောင်းစားလို့ရနေတဲ့ နေရာမျိုးဆိုရင် သူ့မှာ stress ရှိချင်မှရှိတာနော်။ အဲဒီတော့

www.dhammadownload.com

ချမ်းသာလာလေလေ stress က များလာလေလေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။

အဲဒီတော့ ဒီ stress လျှော့ချရင် ဘာနဲ့လျှော့ချရမလဲ။ **မြတ်စွာဘုရား**က **သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်တစ်ခု**ကို ပေးထားတယ်။ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပုံမှန်နေစဉ်လေ့ကျင့်ရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်၊ စိတ်ရဲ့အလုပ်ဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်လို့ရတယ်။ သွားရင်းလာရင်း လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း ကိုယ့်ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ရင်းနဲ့ stress ကို လျှော့ချပေးရတယ်။

အဲဒီလို လျှော့ချတဲ့အခါမှာ အရေးအကြီးဆုံးက ဘာလဲဆိုတော့ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**–အမှန်မြင်ဖို့ လိုတယ်။ အမှန်မြင်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်၊ ဒီက Right understanding လို့ခေါ်တဲ့ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**ပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ် အခြေအနေကို အမှန်မြင်ရမယ်။ ကိုယ့်မှာ ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတာ အမှန်မြင်အောင်ကြည့်၊ တစ်ခါတစ်ခါ လူဆိုတာလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှန်မြင်တယ်လို့ ထင်ထားတာမဟုတ်ဘူး။ လူက ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်

www.dhammadownload.com

တယ်။ သူများက ကိုယ့်လိမ်တာ တစ်မျိုးနော်၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကို လိမ်နေတာက တစ်မျိုး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့် ကိုယ်ကို မလိမ်ဘဲနဲ့ အမှန်အတိုင်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြင်အောင်၊ မြင်တတ်အောင် ကြည့်ဖို့လိုတယ်နော်။ ကိုယ့်ရဲ့သဘာဝတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားလို့ အမှန်မြင် လာပြီ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**။

အဲဒီလို အမှန်မြင်ပြီးတော့ အမှန်တွေးနိုင်လာပြီ ဆိုတဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်ဖို့လိုတုန်းဆိုတော့ မှန်ကန်တဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု လုပ်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီတော့ မှန်ကန်တဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဆိုတာ **သမ္မာဝါယာမ** ပဲ။ **သမ္မာဝါယာမ**–ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုက ဘာလဲလို့ ဆိုရင် ဥပမာမယ်- stress စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေတယ်လို့ ဆိုလို့ရှိရင် ပထမကြိုးစားရမှာက "ဒီစိတ်ဖိစီးမှုတွေ ငါ့ သန္တာန်မှာ မဖြစ်စေရဘူး" ဆိုတာကို ကြိုးစားရမယ်။ မဖြစ်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဟာ နံပါတ်(၁) အဲဒီလို မဖြစ်အောင်လုပ်ရင် ဘယ်နည်းနဲ့ မဖြစ်အောင်လုပ်ရမှာလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားတာက

www.dhammadownload.com

သမ္မာသင်္ကပ္ပ။ လမ်းမှန်ကိုတွေ့တာက **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**နော်။ ကြိုးစားပြီဆိုတဲ့အခါမှာ မဖြစ်အောင်လုပ်မယ်၊ အဲဒီလို အခါမှာ "stress ကိုယ့်မှာ ဘာကြောင့်ဖြစ်နေသလဲ" ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားကို မြင်လိုက်လို့ရှိရင် **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**။ ဒါ အကြောင်းတရားပဲလို့ ဆင်ခြင် စဉ်းစားနိုင်ရင် **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**။ အဲဒီ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**ဖြစ်ပြီး **သမ္မာဝါယာမ** နဲ့ ဒီ stress ကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။

အဲဒီတော့ ဖယ်ရှားပစ်တယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ နည်းလမ်းဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီနည်းလမ်းက ဘာလဲလို့ ဆိုရင် သဘာဝတရား တစ်ခုခုပေါ်မှာ အာရုံစိုက်မှု- **သမ္မာသတိ** နောက်ကလာတယ်၊ စိတ်ကလေးကို အာရုံတစ်ခုခုအပေါ်မှာ ငြိမ်အောင်ထားမှု- **သမ္မာသမာဓိ**၊ ဒီနှစ်ခုနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ stress ကို လျှော့ချပေးမယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဖယ်ရှားပေးမယ်၊ ဆိုပါစို့ stress ဆိုတာ တွေးမိလို့ဖြစ်တာကို၊ stress ဖြစ်ဖို့အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို ကိုယ်ကတွေးတယ်၊ အဆင်မပြေတာတွေ တွေးပြီး စိတ်ပူနေတယ်၊ အဲဒီ အဆင်မပြေတာတွေကို

www.dhammadownload.com

မတွေးနဲ့၊ သူ့ရဲ့အစား နောက်ထပ် တွေးစရာလေးတစ်ခု ရှာလိုက်မယ်။ ဆိုပါစို့၊ တခြား မတွေးချင်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်နှာခေါင်းက လေထွက်နေတာ၊ ဝင်နေတာ၊ ထွက်လေ ဝင်လေလေးကို စိတ်စိုက်ထားလိုက်မယ်၊ ကျန်တာတွေကို မေ့ပစ်ထားလိုက်တယ်၊ ထွက်လေ ဝင်လေလေးပဲ အာရုံစိုက်ပြီး ထွက်လေ ဝင်လေလေး ပေါ်မှာ သတိနဲ့နေမယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေလေး ပေါ်မှာ စိတ်ငြိမ်အောင်ထားမယ်၊ ကြိုးစားတယ် - **သမ္မာဝါယာမ**။ ထွက်လေ ဝင်လေလေးရဲ့ သဘောကိုသာ စဉ်းစားတယ်-**သမ္မာသင်္ကပ္ပ**။ ထွက်လေ ဝင်လေလေးရဲ့ သဘာဝကိုသိလာတယ်- **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**။ ဆိုတော့ ဒီငါးခုပဲ။ ဒီငါးခုက ပေါင်းစုပြီးတော့ အလုပ်လုပ်နေပြီ။

ထွက်လေ ဝင်လေလေးနဲ့ ကိုယ့်မှာ နေတတ်လာပြီ၊ ကျန်တာတွေကို မေ့ထားလိုက်ပြီဆိုရင် stress ပျောက်သွားပြန်ရော။ ပြန်သတိရရင် ပြန်ပေါ်လာဦးမှာပဲ။ အဲဒီတော့ ပြန်သတိမရအောင် အဖြေကို ကိုယ်ကထုတ်နိုင်မယ်၊ မဖိစီးနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ အဲဒီ

www.dhammadownload.com

တော့ ဖိစီးလာပြီ ဆိုတဲ့အခါမှာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှုဆိုတဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ က အများကြီးအရေးပါတယ်။ ဘယ်လို တွေးရမလဲ? တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နေရင်၊ ကဲ-ဒီစိတ်ဖိစီးမှုဟာ ဒီအကြောင်း, ဒီအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တာ။ "ဒီအကြောင်း, ဒီအကြောင်း ငါလုပ်သင့်တာ ကိုလုပ်တယ်၊ လုပ်သင့်တာကိုလုပ်တယ်၊ ငါလုပ်နိုင်တာ တွေကို အားလုံးလုပ်ပြီးပြီ၊ သူ့အတွက် ငါပူနေလို့ ဘာ အကျိုးရှိဦးမှာတုန်း၊ မပူဘူး၊ တခြား ငါလုပ်စရာရှိတာ လုပ်တော့မယ်" ဟော၊ ဒီလိုစဉ်းစားတာ **ဒါသမ္မာသင်္ကပ္ပ** ပဲ။

ထွက်ပေါက်ရှာလိုက်တာပေါ့နော်၊ Exit ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီဘက်သွားနေရင်၊ စိတ်ပူရင် ဒီဘက်မသွားနဲ့၊ ဟိုဘက်ကို ထွက်ပေါက်ရှာလိုက်တယ်။ ထွက်ပေါက်ရှာပြီးတော့ ထွက်ပေါက်နဲ့ ပြန်ပြီးလေ့ကျင့်တာ။ ဒါ Exit ပဲ။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ ဆိုတာ ရှိတယ်ပေါ့နော်။ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာ။

www.dhammadownload.com

ဒေါသ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့ထွက်ပေါက်ဟာ မေတ္တာပဲ။ လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ မေတ္တာထားလိုက်ရင် စိတ်ရဲ့ထွက်ပေါက်ရသွားတယ်။ နောက်ဆုံး မေတ္တာနဲ့ ဒေါသမပျောက်ဘူးဆိုရင် ကရုဏာထား။ ကရုဏာနဲ့ မပျောက်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ကံတရားကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား၊ "သြော်၊ သူ့ကံနဲ့သူ၊ ငါ့ကံနဲ့ငါ၊ ငါစိတ်ဆိုးနေလို့ ဘာဖြစ်မှာတုန်း" ထွက်ပေါက်ပဲနော်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုလုပ်လို့မှ မရဘူးဆိုရင် မေ့ထားလိုက်။ မေ့နေတဲ့အချိန်မှာတော့ ဘာမှမဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါက သေချာတယ်၊ သတိရမှ ဖြစ်တာကိုး။

အေး stress မှန်သမျှ အကြောင်းတစ်ခုခုရှိတယ်၊ အဲဒီ အကြောင်းတစ်ခုခုကို ရှောင်တိမ်းပြီး မှန်ကန်တဲ့ အာရုံတစ်ခုခုပေါ်မှာ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပြီး **သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ၊ သမ္မာဝါယာမတို့**နဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်၏ထွက်ပေါက် ရပြီးတော့ ခုနက ကို stress လျော့ချနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

ဆိုပါစို့၊ ရောဂါဖြစ်နေတယ် (ဘုန်းကြီးတို့လည်း ရောဂါဖြစ်တာပဲ) ရောဂါဖြစ်တဲ့အခါမှာ ဘာစဉ်းစားရလဲ? မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်ကိုက စဉ်းစားခိုင်းထားတာရှိတယ်နော်။ ကိုယ်စဉ်းစားပေးရမယ့် အချက်တွေက "အေး၊ ငါ့မှာ အိုခြင်းသဘောတွေရှိလာပြီ၊ အိုခြင်းသဘောရှိတယ်၊ ဒီ အိုခြင်းတရားကို ငါဘယ်တော့မှ ခုန်ကျော်ပြီးသွားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ရောက်လာမှာပဲ။ အိုခြင်းတရားနဲ့ ငါရင်ဆိုင်ရမှာပဲ။" အဲဒီတော့ ဒီလို စဉ်းစားခြင်းသည်ပင်လျှင် ထွက်ပေါက်ပဲ။

နောက်တစ်ခါ သေဆုံးသူနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ "ဩော်၊ ငါ့မှာလည်း သေခြင်းသဘောရှိတာပဲ၊ သေခြင်းသဘောကို ငါ ကျော်လွှားသွားနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး" ဒီလို တွေးတာဟာ စိတ်ရဲ့ထွက်ပေါက်တစ်ခုပဲ။

နောက်ဆုံးမှာ လူဆိုတာက အဖော်ရှာရတယ်။ လူဆိုတာက တစ်ယောက်တည်းဆိုရင် ကြောက်တယ်၊ ဩော်၊ စဉ်းစားလိုက်လေ "လောကမှာရှိတဲ့လူတွေ အကုန်လုံး သေနေတာပဲ၊ ငါတစ်ယောက်ပဲ သေရတာ

www.dhammadownload.com

မှ မဟုတ်ဘဲ" ဆိုရင် အောင်မယ်၊ သေရတာတောင် သူက ပျော်စရာကြီးလိုဖြစ်သွားတယ်။ အဖော်တွေ သဟဲတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။ လူ့ရဲ့စိတ် ပြောပါတယ်နော်။ "ငါတစ်ယောက်တည်းသေတာ မဟုတ်ဘူး၊ အားလုံး ဟာ ဒီအတိုင်းပဲ"

ဘုန်းကြီးတို့ အသက် ၆၀-မှာ ဇက်ရောဂါဖြစ်လာ တယ်။ နိုင်ငံခြားသွားတယ်၊ လေဆိပ်မှာ လူတွေအများ ကြီးကြည့်ပြီး ဘာစဉ်းစားမိလဲဆိုတော့ "ဩော်၊ ဒီရောဂါ ငါတစ်ယောက်တည်းဖြစ်တာပါလား" လို့ သွားပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ တွေးမိတယ်။ တွေးမိတဲ့အခါကျတော့ "အေး၊ ဒါဟာ ကိုယ့်ကံနဲ့ကိုယ်ဖြစ်တာ၊ ငါတစ်ယောက်တည်း ဖြစ်တယ် ဆိုပြီးတော့လည်း ဝမ်းနည်းစရာမလိုဘူး၊ အတိတ်ဘဝ ကံတရားဆိုတာ ရှိခဲ့တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရှိလာရင် ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်တာပဲ" လို့ အကြောင်းတွေ တွေးလိုက်တဲ့အခါ စိတ်သက်သာသွားတာပဲ။ သောက နဲ့ ပြန်မတွေးမိတော့ဘူးနော်။ "ငါမှဖြစ်ရလေခြင်း"လို့ ဆက်တွေးနေလို့ရှိရင် သောကတွေ ဝင်လာပြန်ရော။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလိုမဖြစ်အောင် လူမှာ **သမ္မာသက်ပွ**–အမှန်တွေးနိုင်တဲ့သဘောလေး ရှိရတယ်။ အခုလို ဆေးရုံတက် ဆေးကုတယ် ဆိုတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ရောဂါဆိုတာ ကုလို့ရတာရှိတယ်၊ ကုလို့မရတာရှိတယ်နော်။ ကိုယ့်ရောဂါနဲ့ကိုယ့်ဆေးနဲ့ တွေ့လို့ရှိရင် ပျောက်မှာပဲ၊ မတွေ့ရင်လည်း မပျောက်ဘူး။ သို့သော် ဒီရောဂါပျောက်ခြင်း မပျောက်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်မှာအရေးကြီးတာတစ်ခု ရှိနေတယ်ဆိုတာ တွေးရမယ်။ အဲဒီအရေးကြီးတာ ဘာလဲလို့ဆိုရင် "ငါသေသွားလည်း ဒီခန္ဓာကြီးနောက်ထပ်ပြန်ရဦးမှာ၊ ပြန်ရလို့ရှိရင် ဒီရောဂါတွေပြန်လာဦးမှာပဲ၊ ဘယ်တော့မှ လွတ်မယ်လို့မထင်ဘူး၊ အိုခြင်းတရား နာခြင်းတရား သေခြင်းတရားတွေ ပြန်ရင်ဆိုင်ရဦးမှာ"

အဲဒီတော့ ဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲဆိုရင် ဒီခန္ဓာကြီးကို ရနေလို့။ ဒါ ဒီခန္ဓာကြီးကို ရတာ ဘာကြောင့်ရသလဲဆိုရင် ရချင်တဲ့၊ တွယ်တာနေတဲ့ တဏှာကြောင့် ရနေတာ။ အဲဒီ ရချင်တဲ့တဏှာ

www.dhammadownload.com

ကို ငါလျှော့ရမှာ၊ မရချင်နဲ့။ သံသရာဒုက္ခတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပေးတာ။ ဒါ **သမ္မာသင်္ကပ္ပလို့** ခေါ်တာပဲနော်။ **သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့** မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် လူဆိုတာ လျော့ပါးသွားတာပဲ။ သောကတွေလည်း လျှော့ချနိုင်တာပဲ။ ဘယ်လိုပဲတွေးတွေး အမှန်တွေးနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်ပေါ့။ အမှန်တွေးလိုက်လို့ရှိရင် စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုတွေဟာ လျော့ကျပြီးတော့ stress က ပျော့ကျသွားတာပဲ။

အဲဒီတော့ တွေးရမှာက ဘာတွေနဲ့တွေးရမှာတုန်းဆိုတော့ **သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့** တွေးရတယ်။ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**နဲ့ အမှန်မြင်ရမယ်၊ **သမ္မာဝါယာမ**နဲ့ အမှန်မြင်လာရင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမယ်။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်တဲ့အခါမှာ **သမ္မာသတိ**လို့ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ သတိထားဖို့ **သမ္မာသမာဓိ**လို့ဆိုတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ ကြိုးစားမှုတွေ၊ ဒါဟာအင်မတန်မှအရေးပါတဲ့အချက်တွေပဲ။ ဒီအချက်တွေနဲ့ မကျွန်းမမာဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။ စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်းတွေ မတူတဲ့

www.dhammadownload.com

အကြောင်းလေးတွေ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ ရှိတယ်။

ဆိုပါစို့၊ လူဟာ အားထုတ်ခြင်း အားမထုတ်ခြင်း အကြောင်း နှစ်မျိုးထဲမှာတဲ့၊ စဉ်းစားပုံ မတူလို့ တစ်ယောက်က အားမထုတ်ဘူး၊ တစ်ယောက်က အားထုတ်တယ်၊ စဉ်းစားပုံချင်း ဘယ်လိုမတူတုန်းဆိုတဲ့ အခါမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ နေမကောင်းဖြစ်တယ်၊ မကျန်းမမာဖြစ်တယ်၊ မကျန်းမမာဖြစ်တဲ့အခါ သူက စဉ်းစားတာ၊ "သြော်၊ ငါမကျန်းမမာဖြစ်တော့ အားတွေ နည်းလာတယ်၊ အဲဒီတော့ အားတွေနည်းလာတဲ့အခါမှာ ငှဲခန္ဓာကိုယ်ကြီးသက်သာအောင် သက်သာသလိုလေး အနားယူပြီးတော့နေတာကောင်းတယ်၊ ဘာမှမလုပ်ဘဲနေတာကောင်းတယ်" လို့ စဉ်းစားလို့ရှိရင် အဲဒီလူဟာ ဘာမှမရလိုက်ဘူး။ ဒါက စဉ်းစားတဲ့လူတစ်မျိုး။

နောက်တစ်မျိုးက ဘယ်လိုစဉ်းစားသလဲဆိုတော့ "သြော်၊ ငါ မကျန်းမမာဖြစ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အားနည်းသွားပြီ၊ အဲဒီတော့ အခု ကျန်းမာစပြုလာပြီ၊

www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကိုယ် ဒီထက်အားနည်းသွားရင် ငါ ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်တောဘူး၊ အခုအချိန်မှာ ငါ တရားကို ကြိုးစားပြီးတော့မှတ်မှပဲ" လို့ စဉ်းစားတယ်။ ကြိုးစားမှု ဖြစ်သွားပြန်ရော။ မှန်ကန်စွာ တွေးတောနိုင်မှုဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

ဘာလို့တုန်းဆိုရင် တွေးပြီးတော့မှ လုပ်တာကိုး။ မတွေးဘဲနဲ့ မလုပ်ဘူး။ အားလုံးတွေးပြီးတော့ လုပ်ကြတာဖြစ်တယ်၊ အဲဒီတော့ မှန်ကန်စွာ တွေးတောနိုင်မှုဆိုတာ အရေးကြီးတယ်။ အမှန်တွေးတတ်အောင် တရားနာရတယ်၊ မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမတွေကို မှတ်သားရတယ်။ ဘဝရဲ့ အခြေအနေတွေကို စဉ်းစားရတယ်၊ လေ့လာရတယ်၊ သုံးသပ်ရတယ်၊ အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း ဒီလိုစဉ်းစားရင် ဘယ်လိုစိတ်ဖြစ်သလဲ? ဟိုလိုစဉ်းစားရင် ဘာစိတ်တွေ ဖြစ်သလဲ? ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း အမြဲတမ်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး "ဒီလိုစဉ်းစားမှ ငါ့မှာ သောက,က လွတ်တယ်" ဆိုရင် အဲဒီလိုစဉ်းစားပေး။ စဉ်းစားပေးခြင်းရဲ့

www.dhammadownload.com

ရလာဒ်ကို ကိုယ်တိုင်သိရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်၊ ဒါဟာ Mindfulness based stress reduction ဆိုတာပဲ။

ဒါ ကိုယ့်အတွက်ပါ။ လူတိုင်း လူတိုင်းအတွက်။ အသက်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်ချည်း မဟုတ်ဘူး။ မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ချည်းလည်း မဟုတ်ဘူး။ လူငယ်တွေအတွက်လည်း ဒါပဲနော်။ လူကြီးတွေအတွက်လည်း ဒါပဲ။ ကျန်းမာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်လည်း ဒါပဲ။ မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်လည်း ဒါပဲ။ ငယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်းစဉ်းစား၊ "အေး၊ ငါတို့လည်း တစ်နေ့ကျတော့ အိုရဦးမှာပဲ၊ မအိုခင် တို့ဒါတွေလုပ်ထားမှ ခံနိုင်ရည်ရှိမှာ" ဆိုပြီး ခုကတည်းကကြိုတင်ပြီး ကြိုးစားထားရတယ်။

အသက်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း "အို၊ ငါတို့အသက်ကြီးလာပြီ၊ အသက်ကြီးလို့ဆိုပြီး မလျှော့လေနဲ့၊ ဒါတွေက တို့အတွက် သိပ်အရေးကြီးနေပြီ" လို့ဆိုတာကို ကြိုးစားရမယ်။ ကျန်းမာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း

www.dhammadownload.com

"ငါ ကျန်းမာနေတာ ဒါတွေ လုပ်စရာမလိုဘူး" လို့ မစဉ်းစားဘဲနဲ့ "ကျန်းမာနေတဲ့အချိန်လေးမှာ ကိုယ့် သန္တာန်မှာ ကောင်းတဲ့တရားတွေ များများဖြစ်အောင် ကြိုးစားမှ" ဆိုတဲ့အတွေး တွေးရမယ်။

မကျန်းမာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ "အေး၊ ငါ မကျန်း မမာ ဖြစ်နေပြီ၊ သေဖို့ရာ ပိုနီးလာတယ်၊ မသေခင် ငါ ဒါအလုပ်ကို လုပ်ရမယ်" ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်လေးတွေ နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးရှိရာ အကျိုးရှိကြောင်း တရားမွေကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ရမယ်။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားဆိုတာ ဘာသာ တရားနဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး၊ လူမျိုးနဲ့လည်း မဆိုင်ဘူးနော်၊ ကိုးကွယ်မှုတွေနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ Internal examine နဲ့ဆိုင်တယ်။ အတွင်းကို ပြန်ပြီးတော့ checking လုပ်တယ်၊ သုံးသပ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို Mental check-up လုပ်တယ် ပေါ့နော်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကိုကိုယ် check-up လုပ်ပြီးတဲ့ အခါမှာ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ ဆိုတာ

www.dhammadownload.com

တွေ့ မဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကို သဘောကျပြီး နေ့စဉ်ဘဝ လှုပ်ရှားသွားလာပြီးတော့ နေတဲ့အခါ အများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ အားလုံးပြန်ပြီးတော့ နိဂုံးချုပ်ပြီးပြောရမယ်။

အခုလို "**နှစ်ဦးမေတ္တာ လူတိုင်းမှာ** ထားရမှာကတော့ အားလုံးအပေါ်မှာ **မေတ္တာ**နဲ့ဆက်ဆံရမယ်။ **ခန္တီ** ဆိုတဲ့တရားနဲ့ သည်းခံနိုင်ရမယ်။ **ဥပေက္ခာ**ဆိုတဲ့ တရားနဲ့နော် ခွင့်လွှတ်နိုင်ရမယ်။ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ**ဆိုတဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ **မဂ္ဂင်ငါးမျိုး၊ သီလမဂ္ဂင်** သုံးမျိုးကို အခြေခံပြီးတော့ အလုပ်လုပ်တဲ့**မဂ္ဂင်ငါးမျိုး**၊ စုစုပေါင်း **မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး** အကျင့်တရားဖြင့် ဘဝခရီးမှာမိမိတို့ ဘဝအခြေအနေမှန်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်အောင် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ stress တွေကို လျှော့ချနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်" လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သတိထားပြီး အခုနှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့ကစပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့ အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါဠိဟောကျွမ်းဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် ဓမ္မဒါနရှင်များကလေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ် ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလျှောက်ထားသော ဓမ္မဒေသနာပုံငွေများ အသုံးပြု လျက် စာအုပ်ပုံနှိပ်များ ဖိုက်နိုပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက တော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်ဆဲ ဌာနမျာ်း

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

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

၃။ ဓမ္မပဏ္ဍိတာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုပ္ပိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

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

၅။ ပုရပိုက်ဓမ္မပြန့်ချီရေး
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၂၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀

www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

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

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

www.dhammadownload.com

၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် 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၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ နံ စ သော၊ နံ စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဟောလူဂ်သုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားပြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အပြေရာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

www.dhammadownload.com

၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ကျင်္ခြိယဘာဝနာ 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 ဒုက္ခသ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏ္ဍသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘေသဇ္ဇဂုဏ်
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝဓ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နလုံးသွင်းတရား
၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ

www.dhammadownload.com

၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
၇၃။ ရာဖွေခြင်းနှင့် ရှိခြင်း
၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ခြင်း
၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ

www.dhammadownload.com