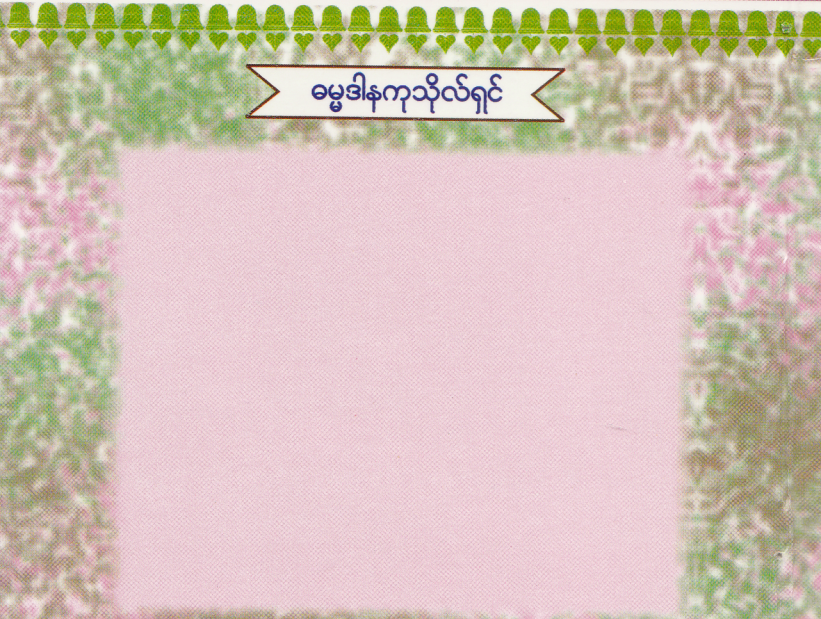
www.dhammadownload.com



မမွဒါနကုသိုလ်ရှင်



နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၁၉၃

www.dhammadownload.com



ဓမ္မအသိဗြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၈၅)

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်

နှင့်

အိပ်မိုက်ခြင်း

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ဝိုက်ခြင်း



www.dhammadownload.com

ကွန်ပျူတာစာစီ

အမြည်မြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အမြည်မြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ခုနှစ် ၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း (၃)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း သာကေတမြို့နယ်၊ အမှတ်(၂)မြောက်ရပ်ကွက်၊ ထူပါရုံ (၂) လမ်း၊ အရှေ့ မိသားစုတို့၏ ဒုတိယအကြိမ်မြောက် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဆွမ်းအောင်ပွဲ ဓမ္မပူဇာသဘင် အခမ်းအနား၌ ဟောကြားတော်မူအပ်သော **"ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း"** တရားဒေသနာတော်။

အများအားဖြင့် ပျော်ရွှင်စရာ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားများကို ကြည့်နေတဲ့အချိန်မှာ အိပ်ငိုက်တယ်ဆိုတာ မရှိသလောက်ပဲ။ သို့သော် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်အားထုတ်နေပြီဆိုရင် အိပ်ငိုက်ခြင်းဆိုတာ ဝင်လာတက်တာ ဓမ္မတာပဲ ဖြစ်နေတယ်။ အိပ်ငိုက်တာဟာ ဘာကြောင့်လဲ? ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ်

www.dhammadownload.com

အကြောင်းတရား ဆိုတာရှိတယ်။ ဘာကြောင့် အိပ်ငိုက်တာလဲ၊ အိပ်ငိုက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရား ရှာရမယ်။ အိပ်ငိုက်တာဟာ ကုသိုလ်လား၊ အကုသိုလ်လား ဆိုတာလည်း ခွဲခြားသိဖို့ လိုအပ်တယ်။ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို ဒီအိပ်ငိုက်ခြင်းက ဘာဖြစ်လို့ နှောင့်ယှက်မှုပေးရသလဲ၊ အိပ်ငိုက်တယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ဖြစ်တာလား၊ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တာလား၊ ဒါတွေကို ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့်ဖို့လိုတယ်။

အဲဒီတော့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ဖြစ်လာတဲ့ ငိုက်မြည်းမှု ဆိုတာဟာ ဘယ်ကစလာတာတုန်း၊ အကုသိုလ်ဖြစ်စေတက်တဲ့ အိပ်ငိုက်တယ်ဆိုတဲ့အရာကတော့ ထိနမိဒ္ဓလို့ခေါ်တယ်။ အားလုံးကြားဖူးကြတယ်။ ငိုက်မြည်းတက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အအိပ်များတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ထိနမိဒ္ဓအားကြီးတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ထိနမိဒ္ဓဆိုတဲ့ တရားကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက နိဝရဏတရားလို့ ဒီလိုဟောတယ်၊ နိဝရဏဆိုတာ ပိတ်ဆို့တတ်တဲ့တရား၊

www.dhammadownload.com

ဘာကို ပိတ်ဆို့တတ်တာလည်းဆိုရင် ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်မလာအောင် ပိတ်ဆို့တတ်တယ်။

ရေမြောင်းထဲ အမှိုက်သရိုက်တွေ ပိတ်ဆို့နေရင် ရေမစီးသလိုပဲ စိတ်ထဲမှာ ထိနမိဒ္ဓ ဝင်လာပြီဆိုရင် ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ မရှိတော့ဘူး။ ထိနမိဒ္ဓသည် ကုသိုလ် ဖြစ်ဖို့ကို ဆို့ပိတ်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။ အဲဒါကြောင့် နီဝရဏတဲ့၊ နီဝရဏ ဆိုတာ ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ ဆို့ပိတ် တတ်ရုံမျှမကဘူး၊ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက နီဝရဏ တရားတွေဟာ "စေတသော ဥပက္ကိလေသ" စိတ်ကို ညည်းငြူစေ တတ်တဲ့ တရားတွေ။ ဖြူစင်နေတဲ့ သဘာဝတရားရှိတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ဒီ နီဝရဏတရားတွေ တစ်မျိုးမျိုး ပေါ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ညစ်နွမ်းသွားတာပဲ၊ စိတ်ဖြူစင်မှု မရှိဘူး။ စိတ်ကြည်လင်မှု မရှိဘူး။ စိတ်ညစ်နွမ်းသွားပြီ ဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ အသိပညာတွေလည်း အားပျော့ သွားနိုင်တယ်။ "ပညာယ ဒုဗ္ဗလီကရဏ" အသိပညာတွေ

www.dhammadownload.com

အားပျော့သွားအောင် လုပ်တယ်။ ပညာရဲ့စွမ်းအားတွေ လျော့ကျသွားပြီဆိုရင် သဘာဝ အစစ်အမှန်ကို သိနိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတယ်။ အဲဒီတော့ **ထိနမိဒ္ဓ** ဆိုတာ နီဝရဏ တရားဖြစ်သည့်အတွက် ပညာကိုအားပျော့ မှေးမှိန်စေတတ်တယ်၊ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်မလာအောင် ပိတ်ဆို့တတ်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် အကုသိုလ်တရားလို့ပဲ ခေါ်တယ်။ ဘယ်စိတ်တွေနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး ဖြစ်လဲဆိုရင် ထိနမိဒ္ဓဆိုတဲ့ သဘာဝတရား သည် လောဘစိတ်နဲ့လည်း ယှဉ်တွဲဖြစ်တယ်၊ ဒေါသ စိတ်နဲ့လည်းယှဉ်တွဲဖြစ်တယ်။ လောဘအခြေခံတဲ့ စိတ် ကို လောဘမူလစိတ်၊ ဒေါသအခြေခံပြီးဖြစ်တဲ့စိတ်ကို ဒေါသမူလစိတ်၊ လောဘစိတ် ထက်သန်မှုမရှိတဲ့ အခါ မှာ ထိနမိဒ္ဓဖြစ်တယ်။ ဒေါသစိတ် လျော့ကျသွားတဲ့ အခါမှာလည်း ထိနမိဒ္ဓဖြစ်တယ်။

ဒီ ထိနမိဒ္ဓသဘာဝတရားနှစ်ပါးကို ခွဲခြားပြီးတော့ ကြည့်ရမယ်။ ဓမ္မသင်္ဂဏီ ပါဠိတော်မှာ **"စိတ္တသ အကမ္မညတာ ထိနံ"** စိတ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့

www.dhammadownload.com

သဘာဝဟာ "**ထိန**" တဲ့၊ ဆိုလိုတာက ထိနဆိုတဲ့ သဘာဝတရားပေါ် လာတဲ့အခါ စိတ်အားတွေ ပျော့ကျသွားတယ်၊ စိတ်ဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဘက်မှာ အားတက်သရောမရှိဘူး၊ အလုပ်မလုပ်ချင်ဘူး၊ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူး ဒီလိုဆိုတယ်။ **ထိနဝင်လာရင်** စိတ်ဝင်စားမှုတွေ လျော့ကျလာတယ်၊ ဒါကိုဆိုတယ်။ မိဒ္ဓကျတော့ "**ကာယသဿ အကမ္မညတာ မိဒ္ဓံ**" လို့ ဆိုတယ်။ ဒီနေရာမှာ စာပေက **ကာယ** ဆိုတာ စေတသိက်အပေါင်းကို ဆိုလိုတယ်၊ သို့သော် ကာယအရ ရူပကာယကိုယူလို့ရဖွယ်ရှိတယ်၊ စိတ်နဲ့ရုပ်ဆိုတာ တွဲဖက်ပြီးနေတာ ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပျော့သွားရင် ရုပ်တရားတွေဘက်ကလည်း အားပျော့သွားတယ်၊ လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိဘူး။

ကြည့်လေ ဒီ ထိနမိဒ္ဓ ဝင်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ထိန်းမထားနိုင်တော့ဘူး။ ငိုက်လာပြီဆိုရင် လူဟာ ခေါင်းတဆတ်ဆတ်ဖြစ်လာတယ်။ ငိုက်မှုတွေ အားကောင်းလာပြီဆိုရင် လဲကျသွားနိုင်တာပါ။ ခန္ဓာ

www.dhammadownload.com

ကိုယ်ကို ထိန်းထားနိုင်စွမ်းမရှိဘူး။ တောင့်ထားနိုင်စွမ်း မရှိဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့ ငိုက်တဲ့လူဟာ ယိမ်းနေတာ၊ တည့်တည့်မတ်မတ် မနေနိုင်တာပေါ့။ဒီသဘာဝတရား ဝင်လာရင် စိတ်အားတွေ ပျော့ကျသွားပြီး တွန့်ဆုတ် သွားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း ယိမ်းယိုင်လာ တယ်။ ဒါကိုပဲ လူတွေက အိပ်ငိုက်တယ်လို့ ပြောကြ တယ်။ တချို့ဆို ထိုင်ရင်းကနေပြီးတော့ ဘုန်းကန် လဲကျသွားတာတောင်ရှိတယ်။

မိဒ္ဓကို ရှုပ်လို့ယူဆမှု

သုတ္တန်ပါဠိတော်တွေမှာ မိဒ္ဓကို အမြဲတမ်း ရှုပ် ကာယနဲ့တွဲပြီး ဟောလေ့ရှိတယ်။ ရှုပ်ကာယနဲ့ တွဲဟော သည့်အတွက်ကြောင့် မိဒ္ဓဆိုတဲ့ သဘောတရားကို ရှုပ်တရားလို့တောင်ပြောတဲ့ အယူဝါဒတွေ အဘိဓမ္မာ သမိုင်းမှာ ပေါ်လာခဲ့ဖူးတယ်။ အဋ္ဌသာလိနီ အဋ္ဌကထာ မှာ အကျယ်ဆွေးနွေးထားတာရှိတယ်။ သို့သော် ထိနမိဒ္ဓလို့ အမြဲလိုလိုတွဲပြီးပြောတဲ့ ဒီသဘာဝ တရား

www.dhammadownload.com

နှစ်ခုဟာစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် စိတ်ကိုမှီပြီးဖြစ်တဲ့ စေတသိက်တရားမျိုးဖြစ်တယ်။ နာမ်တရားလို့ပဲ ပြောရမယ်။

ဒီတရားနှစ်ပါးဟာ ဖယ်ရှားပစ်လို့ရတယ်။ ဘာနဲ့ ဖယ်ရှားရမလဲဆိုရင် အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် စွမ်းဆောင်မှု သမာဓိစွမ်းအား၊ စိတ်အား၊ တင်းထားတဲ့ဝီရိယစွမ်းအား ဒီနှစ်ခုရှိမယ်ဆိုရင် ထိနမိဒ္ဓကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် တရားအမှတ်ကောင်းနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မအိပ်ဘဲနေနိုင်တယ်။ သမာဓိစွမ်းအားတွေ ဝီရိယစွမ်းအားတွေက ထက်မြက်ပြီဆိုရင် အိပ်ချင်စိတ် လုံးဝမရှိဘူး။ မိမိလုပ်တဲ့အလုပ်မှာ စိတ်ဓာတ်က ပျော်မွေ့ပြီးနေတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ် ကြဲတွေးနေတဲ့ ဝိတက်ရဲ့စွမ်းဆောင်မှုကြောင့် ထိနမိဒ္ဓဆိုတဲ့ အိပ်ချင်ငိုက်မြည်းမှုတွေ မလာဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဈာန်

www.dhammadownload.com

ဝင်စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တစ်နေကုန် ဝင်စားလည်း အိပ်ချင်တာမရှိဘူး၊ နေနိုင်ကြတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ နောင်တော်တစ်ပါး ပြောဖူးတယ်၊ တိုပိဋကရေ စာမေးပွဲမှာ ဝင်ပြီးပြန်နေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတုန်းက တိပိဋကရေ ရွေးချယ်ရေး စာမေးပွဲက မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ ဖလယ်ဥ် ဓမ္မာရုံကြီးမှာ ကျင်းပတယ်။ ပြန်ဆိုပြီးတဲ့အခါ ရက်အား ရသည့်အတွက်ကြောင့် မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာမှာ တရားဝင်ပြီး အားထုတ်တယ်။ တရားဝင်တဲ့နေ့ကနေ စပြီးတော့ ခြောက်ရက်မြောက်ညအထိ ၂၄ နာရီ လုံးဝ မအိပ်ဘူး။ ညလုံးပေါက် တရားအားထုတ်တယ်။ သမာဓိစွမ်းအားတွေ၊ ဝိရိယ စွမ်းအားတွေ တက်ပြီးတော့ အိပ်ချင်စိတ်လည်း မရှိဘူးတဲ့။ အဲဒီတော့ ခြောက်ရက်တိတိ သူ, မအိပ်ဘဲ နေခဲ့တယ်ဆိုတာ ပြောပြီး ခုနစ်ရက်မြောက်တဲ့နေ့မှာ ထိန်းလို့မရတော့ဘူးတဲ့။ လုံးဝအိပ်ချင်သွားပြီ၊ ခုနစ်ရက်မြောက်တဲ့နေ့မှာ

www.dhammadownload.com

လုံးဝမနေနိုင်လောက်အောင် အိပ်ချင်တယ်လို့ ပြော တယ်။

နောက် မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာမှာလည်း ၂၄ နာရီ လုံးဝမအိပ်ပဲနဲ့ တခါတည်း မထ၊ မပြောင်းတဲ့ ဣရိယာပုတ်နဲ့ တရားထိုင်သူ နိုင်ငံခြားယောဂီတစ်ဦး အကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ထားတာရှိတယ်။ အဲဒါ ကြောင့် ထိနမိဒ္ဓဆိုတာ သမာဓိစွမ်းအား၊ ဝီရိယ စွမ်းအားနဲ့ တွန်းဖယ်ထားလို့ရတယ်။

ငယ်ငယ်က စာတွေထဲမှာ ဖတ်ဖူးတယ်။ အရှင် သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ် ၄၅ နှစ် မအိပ်ဘူးတဲ့၊ ဘုန်းကြီးတို့တော့ ငယ်ငယ်က အလွန်အိပ်ချင်တာ။ ည စာပြန်ရပြီဆိုရင် အလွန်အိပ်ချင်တယ်၊ အရှင်သာရိ-ပုတ္တရာ ၄၅ နှစ် မအိပ်ဘဲနေတယ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုမျှား နေပါလိမ့်ဆိုပြီး နားမလည်နိုင်ဖြစ်တယ်။ နောက် စာပေ တွေ လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ မအိပ်ဘဲနေတယ်ဆိုတာ သမာဓိစွမ်းအားတွေ ဈာန်စွမ်းအားတွေနဲ့နေရင် အိပ်ရ သလို လန်းဆန်းပြီးနေတယ်၊ ခုနက နောင်တော်

www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးပြောတဲ့အတိုင်း ခြောက်ရက် မအိပ်ရပေမယ့် အိပ်ချင်စိတ်မရှိဘူး။ လူက ထိုင်းမှိုင်းတာလည်း မဖြစ်ဘူး၊ လန်းလန်းဆန်းဆန်းဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိရတယ်။ ဒါကြောင့် မအိပ်ဘဲနေလို့ရတာနေမှာပဲ။ သမာဓိစွမ်းအား၊ ပညာစွမ်းအား၊ စိတ်စွမ်းအားတွေ ကောင်းနေပြီဆိုလို့ရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက မအိပ်လည်း အပန်းပြေပြီး လန်းဆန်းနေမှာပဲ။

အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်တို့ဟာ စိတ်ထဲမှာ အညစ်အကြေး ကိလေသာတွေ မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် သမာဓိစွမ်းအား, ဉာဏ်စွမ်းအားတွေနဲ့ ထိန်းထားတဲ့ အခါ လုံးဝအိပ်စရာမလိုဘူး။ ဗျာန်ဝင်စားရုံနဲ့ သမာပတ်တွေ ဝင်စားရုံနဲ့ စိတ်လည်းအပန်းပြေ၊ ကိုယ်လည်း အပန်းပြေ ဒီလိုနည်းနဲ့နေတယ်ဆိုတာ နောက်တော့ နားလည်လာတယ်။

အနောက်တိုင်းက လူတွေက ကျန်းမာရေးအတွက် လူတွေဟာ တစ်နေ့ကို ရှစ်နာရီအိပ်ဖို့လိုအပ်တယ်လို့ဆိုကြတယ်။ အဲဒီတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ

www.dhammadownload.com

မထေရ်မြတ်ကြီး ၄၅ နှစ်လုံး မအိပ်ဘဲနေတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုများပြောကြမလဲ။

အိပ်စက်ပြီး အပန်းပြေတဲ့နည်းရှိသလို ဈာန သမာပတ် ဖလသမာပတ်ဆိုတဲ့ သမာဓိစွမ်းအားတွေနဲ့ စိတ်ကိုထိန်းထားပြီး စိတ်ကို အနားပေးပြီးနေတဲ့ နည်း စနစ်တွေကလည်း ရှိတယ်။ ဒါ အိပ်တဲ့သဘောပဲ။ ဒါကြောင့် ဈာနသမာပတ်တွေကို "**ဒိဋ္ဌဓမ္မ သုခဝိဟာရ**" မျက်မှောက်ဘဝမှာ ချမ်းသာစွာနေကြောင်းတရား လို့ဆိုတာ။ ချမ်းသာစွာနေထိုင်ဖို့ရာအတွက် ဒီ ဈာန် တရားတွေကို ပွားများအားထုတ်ကြရတယ်။ သမထ ကျင့်စဉ်ကြီးတစ်ခုကျင့်ပြီး စိတ်စွမ်းအားတွေကို ဖြည့် ပေးထားတဲ့အတွက်ကြောင့် လူတွေဟာ ကျန်းကျန်း မာမာနဲ့ မအိပ်စက်ပဲ နေနိုင်ကြတယ်။ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုမရှိဘူး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးလည်း ထိခိုက်မှု မရှိဘူး၊ ကိုယ်ကျန်းမာရေးလည်း ထိခိုက်မှု မရှိဘူး၊ အိပ်ရာက အိပ်စက်ပြီးထလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို လန်းဆန်းပြီး တော့နေတယ်၊ တရားရဲ့အစွမ်းပေါ့။

www.dhammadownload.com

သို့သော် သမာဓိစွမ်းအား၊ ဝိရိယစွမ်းအားတွေ မထက်မြက်သေးဘူးဆိုလို့ရှိရင် အိပ်ချင်မှုဆိုတဲ့ ထိနမိဒ္ဓ တွေဟာဖြစ်လာကြမှာပဲ။ ဝိရိယ လျော့ကျလာတာနဲ့ တပြိုင်နက် စိတ်ကိုပိတ်ဆို့လာကြမှာဖြစ်တယ်။

ပုထုဇဉ်တွေ ငိုက်မြည်းတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ရင်လည်း ငိုက်မြည်းတတ်တယ်။ အာရုံပေါ်မှာ ပြေးလွှားလှုပ်ရှားနေသည့် အတွက် စိတ်တွေ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာရင်လည်း ငိုက်မြည်းတတ်တယ်။ စဉ်းစားကြည့်ရမှာနော်၊ လူတွေဟာ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနဲ့ သွားလိုက်လာလိုက်၊ လုပ်လိုက် ကိုင်လိုက်နဲ့ အနားမယူဘဲနဲ့နေရင် ညောင်းညာပင်ပန်း လာတာပဲ။ ထို့အတူပဲ ဟိုအာရုံ၊ ဒီအာရုံ၊ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံ၊ အာရုံတွေပေါ်မှာ ပြေးလွှားနေရတဲ့ စိတ် ကလေးဟာလည်း ကြာတော့ ညောင်းလာတာပဲ။ ညောင်းလာတဲ့အခါ အပန်းဖြေချင်လာတာ။ အဲဒါ ထိနမိဒ္ဓ ဝင်လာတယ်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ထိနမိဒ္ဓ ဝင်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် အသိပညာတွေလည်း အားပျော့

www.dhammadownload.com

သွားပြီး ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေလည်း နည်းသွားတယ်။

ပုထုဇဉ်တွေအိပ်တဲ့အခါ ထိနမိဒ္ဓကြောင့် အိပ်တာများတယ်။ ဒါဖြင့် ထိနမိဒ္ဓ ပယ်ပြီးတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ဘာဖြစ်လို့ အိပ်တာလဲ၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေညကျိန်းစက်ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်သည်ပင်လျှင် ညအခါမှာ နှစ်နာရီလောက် ကျိန်းစက်မှုရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ Physical Body လို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ညောင်းညာမှုကြောင့် အိပ်ချင်မှုဖြစ်တာ။ ထိနမိဒ္ဓကြောင့်ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ တချို့သစ်ပင်တွေတောင်မှပဲ (ကုက္ကိုပင်တို့လို အပင်မျိုးတွေ) ညနေပိုင်းရောက်လာရင် အရွက်ကလေးတွေကုတ်ပြီး အိပ်သေးတာပဲ။ ရဟန္တာတွေအိပ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့သဘောဟာ Physical Body ညောင်းညာမှုကြောင့် အိပ်ချင်မှုဖြစ်တာ။ ပုထုဇဉ်တွေအိပ်ချင်မှုဖြစ်တာကျတော့ ခုနက ထိနမိဒ္ဓကြောင့်လည်းဖြစ်တယ်၊ Physical Body ညောင်းညာမှုကြောင့်လည်း

www.dhammadownload.com

ဖြစ်တယ်။ ပုထုဇဉ်တွေမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပါလာတာပေါ့။ အဲဒီလို နားလည်ရမယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီထိနမိဒ္ဓဆိုတဲ့ အကုသိုလ်စေတသိက်တွေ (စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေက) ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်လာတတ်တယ်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ရဟန္တာ မဖြစ်သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင်မှ ထိနမိဒ္ဓက နှောင့်ယှက်တယ်။ စာပေကျမ်းဂန်မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတာ တစ်ခုက အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန် မထေရ်မြတ် တရားအားထုတ်ရင် အိပ်ငိုက်မှုတွေဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးတာ ထင်ထင်ရှားရှားပဲ။

သူငယ်ချင်း နှစ်ယောက်

အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း အရှင်သာရိပုတ္တရာတို့ အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်တို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေပဲ။ အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ နာမည်က **ဥပတိဿ**၊ အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်ရဲ့ နာမည်က **ကောလိတ** တဲ့။ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် တရားရှာရင်း ဘယ်

www.dhammadownload.com

ဂိုဏ်းထဲ ရောက်သွားသလဲဆိုတော့ ပရဂိုဇဂိုဏ်းထဲ ရောက်သွားတယ်။ သူတို့ဆရာကြီးက **သဋ္ဌယမေလဒ္ဓ–ပုတ္တ**။ မြန်မာစာပေမှာ "သိဋ္ဌည်း ဆရာကြီး" လို့ ရေးတယ်။ သဋ္ဌယဆိုတဲ့ ဆရာကြီးက ဘာမှ ရေရေ ရာရာ ပြောနိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ အားလုံးကို ငြင်းပယ် ထားတဲ့ဝါဒကို လက်ခံကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဲဒီ ဆရာကြီး ရဲ့ တပည့်အဖြစ် ခံယူပြီး တရားဓမ္မတွေကို သင်ယူတဲ့ အခါမှာ ဘာမှ အနှစ်သာရမရှိဘူးဆိုတာ သူတို့သိလာ ကြတယ်။

တရားဓမ္မဆက်လက်ရှာဖွေတဲ့အခါ ပဋ္ဌဝဂ္ဂိငါးပါး ထဲ အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ အရှင်အဿဇိဟာ သာသနာပြု ခရီးက ရာဇဂြိဟ်ပြည် ပြန်ရောက်လာတယ်။ ဥပတိဿ ပုရဝိဇ် လို့ခေါ်တဲ့ အရှင်သာရိပုတ္တရာလောင်းဟာ ရှင်အဿဇိကို မြင်လိုက်တာနဲ့ အကဲခတ်တယ်။ အကဲခတ်တဲ့ ပညာရပ်ဟာလည်းပဲ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိသူ တိုင်းမှာ ရှိတတ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို မြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ သွားတာလာတာ နေတာထိုင်တာ

www.dhammadownload.com

စားတာသောက်တာ မျက်နှာအမူအရာကစပြီး ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို အကဲခတ်လို့ရတယ်။

သာမန်အားဖြင့် အကဲခတ်လို့ရတာကတော့ ဒီလူဟာ စိတ်ဆိုးနေတာလား၊ စိတ်ကြည်နေတာလားတော့ အကဲခတ်လို့ရတာပေါ့။ စိတ်ဆိုးနေတယ်ဆိုရင် မျက်နှာကြော တင်းနေတယ်။ မျက်နှာကြီးစူအောင့်နေတယ်၊ စိတ်ဆိုးနေတယ်ဆိုတာ အကဲခတ်လို့ရတယ်။ အကဲခတ်ပညာတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုကြည့်လိုက်တာနဲ့ သူ့ရဲ့အတွင်းစရိုက်ကို မြင်ရတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာအလောင်း အရှင်ဥပတိဿပရိုဇ်ဂ်ကို မြင်လိုက်တာနဲ့ "ဩော် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဣန္ဒြေတွေဟာ အင်မတန်မှငြိမ်သက်တယ်။ တရားထူး တရားမြတ်ရပြီးဖြစ်လောက်တယ်။ သူ့ရဲ့ နှလုံးသားဟာ အေးချမ်းနေတဲ့ နှလုံးသားပဲ" လို့ အကဲခတ်တယ်။ ချဉ်းကပ်ပြီး မေးမြန်းစုံစမ်းတဲ့အခါမှာ ရှင်အဿဇိက သစ္စာလေးပါးကို အတိုချုပ်ပြောပြတယ်။

www.dhammadownload.com

အတိုချုပ် ပြောပြလိုက်တာနဲ့ပဲ သာရိပုတ္တရာ အလောင်း ဥပတိဿပုရဋိဌ်ဟာ သောတာပန်ဖြစ်သွား တယ်။ ဓမ္မစက္ခုလို့ခေါ်တဲ့ အသိဉာဏ်မျက်စိ ရရှိလာ တယ်။ သူကနေတဆင့် ဖောက်သည်ချတာနဲ့ အရှင် မောဂ္ဂလ္လာန် အလောင်း ကောလိတ ပရိဗိဇ်ဟာလည်းပဲ ဓမ္မစက္ခုလို့ခေါ်တဲ့ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကို ရသွား တယ်။ သူတို့နှစ်ဦး သောတာပန်ဖြစ်သွားကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဆီကို ရောက်သွားကြတယ်။ ဘုရား ဆီ ရောက်တဲ့အခါ ရဟန်းပြုတယ်ဆိုပါစို့။ သောတာပန် ဖြစ်ပြီးမှ သူတို့ရဟန်းပြုကြတယ်၊ ရဟန်းပြုပြီးမှ မြတ်စွာ ဘုရားထံက ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေယူပြီး တရားအားထုတ်ကြ တယ်။ ကောလိတ ပုရဋိဇ်ကိုသာသနာဘောင် ရောက် လာတဲ့အခါ အန္တယ်ရဲ့နာမည်နဲ့ အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန် လို့ခေါ်လာကြတယ်။ ဥပတိဿပုရဋိဇ်ကိုတော့ သူ့ရဲ့ မယ်တော် နာမည်ကို အစွဲပြုပြီး သာရိပုတ္တ လို့ခေါ်ကြ တယ်။ လေးစားတဲ့ အနေနဲ့ခေါ်ကြတာ။

www.dhammadownload.com

ဒီနေရာမှာ သောတာပန်ဘဝ ရရှိထားတဲ့ အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်ဟာ မြတ်စွာဘုရားဆီက တရားဓမ္မကို ယူတယ်။ ဘယ်မှာအားထုတ်တုန်းဆိုတော့ မဂဓတိုင်းက ကလ္လဝါဠပုတ္တ လို့ခေါ်တဲ့ ရွာနားက တောကျောင်းမှာ တရားအားထုတ်တယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ဘာအခက်အခဲတွေ့တုန်းဆိုတော့ အိပ်ငိုက်တာ အခက်အခဲတွေ့တယ်။ အကြီးအကျယ်အိပ်ငိုက်တယ်၊ အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်ဟာ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်တဲ့အခါမှာ တရားထိုင်ရင်း အိပ်ငိုက်နေတာကို မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ဘဂဝတိုင်း သုသုမာရဂိရမြို့ ဘေသကဋ္ဌာတောမှာ သီတင်းသုံးနေရင်းကနေ ဒီဗွစက္ခုနဲ့မြင်တယ်။ ချက်ချင်းပဲ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်ဆီ ရောက်လာတယ်။

ရှေးတုန်းက ရဟန်းတွေက တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ မိမိတို့ တရားအားထုတ်တဲ့ အနီးအပါးမှာ မြတ်စွာဘုရား ကြွလာရင် သီတင်းသုံးဖို့နေရာ အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ပြီး ခင်းကျင်းထားလေ့ရှိကြတယ်။

www.dhammadownload.com

အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်လည်း တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ဘုရားထိုင်ဖို့ မြင့်မြတ်တဲ့နေရာလေးတစ်ခုမှာ ခင်းပြီး တော့ထားတယ်။

သူငိုက်နေတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရား ရုတ်တရက် ဘွားကနဲရောက်လာတယ်။ "ဟေ့ မောဂ္ဂလ္လာန်၊ ငိုက်နေတာလား" မြတ်စွာဘုရားကမေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ငိုက်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်ကိုဟောတယ်။

ပစလာယနသုတ်

ငိုက်လို့ရှိရင် အငိုက်ဖျောက်ပုံနည်းလမ်း (၇)သွယ် ဒီသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။**ပစလာယန သုတ်** လို့ခေါ်တယ်။ **ပစလာယန** ဆိုတာ အိပ်ငိုက်ခြင်း ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်၊ ခေါင်းတဆက်ဆက်နဲ့ ငိုက်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့အချိန်မှာ အိပ်ချင်လာတယ်

www.dhammadownload.com

ဆိုရင် အဲဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုစွန့်၊ တခြားနည်း ပြောင်း အားထုတ်ရတယ် ဒီလိုပြောတယ်။ အိပ်ငိုက်တဲ့ အမှတ် သညာမျိုးကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်တဲ့။ **နံပါတ် (၁)** က တရားကို နှလုံးသွင်းလို့ အိပ်ငိုက်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ အိပ်ငိုက်စေတက်တဲ့ အမှတ်သညာ တရားမျိုးကို ရပ်ထားလိုက်ပါတဲ့၊ အာရုံတစ်မျိုးပြောင်းပြီး ရှုပါတဲ့။

နံပါတ် (၂) အဲဒီလိုရှုလို့မှ အိပ်ငိုက်မပြေသေးဘူး ဆိုရင် နောက်ထပ်တစ်ခု ပြောင်းလုပ်ရမယ်။ဘာလဲ ဆိုတော့ ကိုယ်အာဂုံဆောင်ထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေ၊ သင်ထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို စိတ်ထဲကနေတွေးပါတဲ့။ ဥပမာ- ပရိတ်ကြီးရရင် ပရိတ်ကြီးပေါ့၊ နှုတ်ကထုတ် ရွတ်ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်နဲ့ကြံတွေးပြီး ရွတ်ဆိုကြည့် တာ၊ အဲဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် အိပ်ငိုက်မှုဟာ ပျောက်သွားနိုင် တယ်တဲ့။ **နံပါတ် (၃)** ရတဲ့စာတွေ တွေးနေတာမှ အိပ်ငိုက်မှုက မပျောက်သေးဘူး၊ အိပ်ချင်တုန်းပဲဆိုရင် ကိုယ်နှုတ်တက်အာဂုံဆောင်ထားတဲ့စာတွေကို ရွတ် ဖတ် သရဇ္ဈာယ်လိုက်ပါတဲ့၊ "ဣတိပိသော" ပဲဖြစ်ဖြစ်၊

www.dhammadownload.com

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်လိုက်၊ အသံထုတ်ပြီး အဲဒီလို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပြီးလို့ရှိရင် အိပ်ငိုက်မှုဟာ ပျောက်သွားနိုင်တယ်တဲ့။

နံပါတ် (၄) မပျောက်ဘူးဆိုရင် ဘာဆက်လုပ်ဖို့ လိုတုန်းဆိုတော့ ကိုယ့်နားရွက်ကို ပူသွားအောင်ဆွဲတဲ့၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ကိုယ်လုံးပွတ်သပ်တဲ့၊ အညောင်း အညာတွေဖြေ၊ နားရွက်ဆွဲ တစ်ကိုယ်လုံးပွတ်သပ် အဲဒီလို လုပ်လိုက်လို့ရှိရင်လည်း လူဟာ လန်းဆန်းပြီးတော့ အိပ်ချင်ပြေသွားနိုင်တယ်ပေါ့။

နံပါတ် (၅) အဲဒီလိုလုပ်လို့မှ မပြေဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ မျက်နှာသစ်၊ မျက်လုံးကိုရေဆွတ်တဲ့။ မျက်လုံးကို ရေဆွတ်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းထဲကထွက် ကောင်းကင်ကိုကြည့်၊ နက္ခတ်တွေရှိရင် နက္ခတ်ကြည့်၊ လ,ရှိရင် လ,ကြည့်ပေါ့။ ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့် ဟိုကြည့် ဒီကြည့် အရပ်မျက်နှာတွေကိုကြည့်၊ လေကောင်းလေသန့်တွေကိုရှု၊ အရပ်မျက်နှာတွေကို မော့ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အိပ်ချင်ပြေသွားနိုင်တယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

နံပါတ် (၆) အဲဒီလိုမှမရဘူး။ ဆက်ပြီး အိပ်ချင်နေသေးတယ်ဆိုလို့ရှိရင် **အာလောကသညာ** အလင်းကို နှလုံးသွင်းရမယ်တဲ့၊ အမှောင်ထဲမှာ မနေနဲ့၊ အလင်းထဲမှာနေ၊ **အာလောကသညာ** ကို နှလုံးသွင်း။ ညကို နေ့လို့စိတ်ထဲမှာထား၊ အလင်းရောင်ကြီးထဲမှာနေ၊ မှောင်နေတယ်ဆိုတာကို မေ့ထားလိုက်၊ လင်းနေတယ်ဆိုတာကို နှလုံးသွင်း။ အဲဒီလို နှလုံးသွင်း အားထုတ်လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် အိပ်ချင်တာတွေ၊ ငိုက်မြည်းတာတွေ ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။

နံပါတ် (၇) အဲဒီလိုမှ မပျောက်သေးဘူး ဆိုလို့ရှိရင် စကြံန်လမ်းလေးကို သတ်မှတ်ပြီး သဒ္ဓါတို့၊ ဝီရိယတို့၊ သတိတို့၊ သမာဓိတို့၊ ပညာတို့ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေစွမ်းအားတွေကို ထိန်းချုပ်ထားပြီး စကြံန်လျှောက်လိုက်ပါတဲ့။

အဲဒီလို စကြံန်လျှောက်တာတောင် အိပ်ချင်တာက မပြေသေးဘူးဆိုရင်တော့ ဘာလုပ်ရမတုန်း၊ အိပ်လိုက်တော့တဲ့။ နောက်ဆုံးကျတော့ အိပ်ချင်မပြေရင် အိပ်ရ

www.dhammadownload.com

တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အငိုက်ဖျောက်ပုံ နည်းလမ်း ခုနစ်သွယ်ကို ပေးထားတာ။ မရဘူးဆိုရင် အိပ်တဲ့။

အိပ်ရင်လည်း စနစ်တကျ အိပ်ရမယ်။ ဘယ်လို စနစ်တကျ အိပ်ရမတုန်းဆိုရင် လက်ယာဘက်ကို စောင်းအိပ်၊ ခြေထောက်နှစ်ခု ခြေမျက်စိချင်းမထိစေနဲ့ တဲ့၊ ထိရင် အရိုးချင်းထိသည့်အတွက်ကြောင့် နာကျင်မှု ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ခပ်လွဲလွဲလေး ထား။ ကြည့်နော် **"ပါဒေ ပါဒံ အစ္စာဓာယ"** အိပ်ပုံ အိပ်နည်းကို မြတ်စွာဘုရား လမ်းညွှန်ပေးတာ။

ပဲခူးရောက်လို့ရှိရင် ရွှေသာလျောင်းဘုရားကို သွားပြီးဖူးကြည့်။ ခြေဖဝါးနှစ်ခုဟာ တညီတညီးထားလို့ ရှိရင် စာနဲ့မညီဘူး၊ ခြေဖဝါးနှစ်ခုက တစ်ဖက်ကအတို တစ်ဖက်ကအရှည်ထားပြီး ခြေမျက်စိချင်းမထိအောင် ထားရမှာ။ ရွှေသာလျောင်းဘုရားတွေမှာ စနစ်တကျ ထုရင် အောက်ခြေထောက်ပေါ် အထက်ခြေထောက် က ဒူးကွေးထား။ ခြေမျက်စိချင်း မထိဘူး၊ ဒါ စာနဲ့အညီ လက်ယာခြေပေါ်မှာ လက်ဝဲခြေထောက်ကလေး

www.dhammadownload.com

တင်ပြီး "**ဥဋ္ဌာနသညံ့ မနသိကတွာ**" တဲ့၊ ဘယ်အချိန်ထမယ်ဆိုတာ အမှတ်သညာလေးထားပြီး အိပ်ပါတဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားက စနစ်တကျ အိပ်ခိုင်းတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဘာသွားသတိရတုန်းဆိုရင် America မှာနေတုန်းက Stop ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ကားမောင်းသင်တန်းတက်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ကြေအောင် ဖတ်ရတယ်။ ဖတ်ပြီးရင် မေးခွန်းတွေ ဖြေရတယ်ပေါ့၊ အဲဒီထဲမှာ မေးခွန်းရဲ့အဖြေတွေ ပေးထားတာရှိတယ်။ အဖြေအမျိုးမျိုး ပေးထားတယ်။

ကားမောင်းရင်း အိပ်ချင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ? အဖြေတစ်ခုက ကားမောင်းရင်းအိပ်ချင်လာရင် ကော်ဖီသောက် ဆက်မောင်း၊ သီချင်း နားထောင်ပြီးတော့ ဆက်မောင်းတဲ့။ အဲဒီလို အဖြေမျိုး ပေးထားပြီး နောက်ဆုံးအဖြေက ဘာတုန်းဆိုရင် အိပ်စက် အပန်းဖြေပြီးမှ ဆက်မောင်းတဲ့။ အဲဒီ အဖြေတွေထဲက ကော်ဖီသောက်ပြီး ဆက်မောင်းဆိုတဲ့အဖြေက အမှန်မဟုတ်ဘူး၊ မှားတယ်။ သီချင်းဖွင့်ဆက်မောင်း ဆိုတာကလည်း

www.dhammadownload.com

မှားတယ်။ ဘာလုပ်ရမှာတုန်း၊ အိပ်ချင်လို့ရှိရင် အိပ်လိုက်တဲ့။ အိပ်ပြီးမှဆက်မောင်းတဲ့။ အဲဒီဟာကမှ အဖြေမှန်၊ ကားမောင်းတယ်ဆိုတာ အလွန်အန္တရာယ်များတာကို၊ အိပ်ချင်နေတဲ့အချိန်မှာ အိပ်ချင်စိတ်မပျောက်ဘဲနဲ့ ဆက်မောင်းရင် ဒုက္ခရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အိပ်ချင်လို့ရှိရင် အိပ်ပြီးမှမောင်းလို့ပြောတာ။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း တရားအားထုတ်လို့ ခုနကနည်းလမ်းတွေနဲ့ ဖြေပျောက်လို့မရဘူး၊ အိပ်ချင်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အိပ်လိုက်ပါတဲ့၊ အိပ်တဲ့အခါမှာ လက်ယာစောင်းပြီးတော့အိပ်၊ လက်ယာခြေပေါ်မှာ လက်ဝဲခြေကလေးကို လွှဲပြီးတော့တင်ထား။ ဘယ် အချိန်ထမယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်သညာလေး ထားပြီးတော့ အိပ်ပါတဲ့။

နိုးလာတာနဲ့တပြိုင်နက် ချက်ချင်းထတဲ့၊ ဇိမ်ခံမနေနဲ့။ လူတွေက အိပ်ပြီးလို့ရှိရင် နိုးလာပေမယ့် တော်ရုံနဲ့မထသေးဘူး၊ မှေးနေသေးတယ်၊ ဇိမ်ခံတာ

www.dhammadownload.com

ခေါ်တယ်၊ **"သေယျသုခ"** အိပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ချမ်းသာ၊ **"ပဿသုခ"** ဟိုဘက်စောင်းလိုက် ဒီဘက်စောင်းလိုက် (ကလေးတွေဆို နိုးလည်း တော်ရုံမထဘူး။ ဇိမ်ခံနေတာ)။ အဲဒီအိပ်ရတဲ့ ဇိမ်ကတစ်မျိုး၊ အိပ်ရာထဲ မှေးနေရတဲ့ဇိမ်က တစ်မျိုးနဲ့တူတယ်၊ အားလုံး ဒီဇိမ်တော့ရဖူးကြမှာပါ။ အဲဒါကို **သေယျသုခ၊ ပဿသုခ၊ မိဒ္ဓသုခ**တဲ့။ အဲဒီလိုဇိမ်ခံမနေနဲ့တဲ့၊ ချက်ချင်းထတဲ့။ ဖျက်ကနဲနိုးလိုက်တာနဲ့ လူးလဲထ၊ ထပြီးတော့ တရားအားထုတ်ပါတဲ့။

အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်ကို မြတ်စွာဘုရားက နည်းလမ်းတွေပေးတာ၊ ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အိပ်ချင်ပြီဆိုရင် ဒီနည်းစနစ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးရမှာပါ၊ **အဂုံတ္တရနိကာယ် ပစလာယနသုတ္တန်** ဆိုတာရှိတယ်၊ ခုနစ်ချက်ပေးထားတာ ဖြစ်သောကြောင့် (သတ္တကနိပါတ်) အချက် ခုနစ်မျိုးပါတဲ့ အပိုင်းကဏ္ဍမှာ ဒါကိုဖော်ပြထားတယ်။

www.dhammadownload.com

ရှင်ဓမာဂဂ္ဂလွာန်အား ဆုတ်တဲ့ဝိပဿနာ

အဲဒီတော့ အရှင်မောဂ္ဂလွာန် မထေရ်မြတ်ဟာ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တွေကို ဆက်ပြီးကျင့်ရတယ်၊ သောတာပန်ဖြစ်ဖို့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နဲ့ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ဖို့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်က မတူဘူး၊ မတူဘူးဆိုတာ စွမ်းရည်ချင်း မတူတာကိုပြောတာ။ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ဖို့ ဝိပဿနာက အဆင့်မြင့်ပါတယ်၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ဖို့ ဝိပဿနာကလည်း အဆင့်မြင့်ပါတယ်၊ စွမ်းအားတွေမြင့်တယ်၊ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ ဝိပဿနာဆိုတာ ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တယ်ပေါ့။

ဝိပဿနာဆိုတဲ့ နာမည်ချင်းတော့ တူတယ်။ သို့သော် ပိုပြီးတော့ အသိက ထင်ရှားလာတယ်။ ပိုပြီးတော့ ရှင်းလင်းလာတယ်။ စာဖတ်သလိုပေါ့၊ ပထမတစ်ခေါက်ဖတ်သွား၊ သိပ်မရှင်းလိုက်ဘူး။ ဒုတိယတစ်ခေါက်ဖတ်၊ တတိယတစ်ခေါက်ဖတ်၊ စတုတ္ထတစ်ခေါက်ဖတ် ပိုပိုရှင်းရှင်းလာတယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ

www.dhammadownload.com

သောတာပန်ရဲ့ ဝိပဿနာက ဒီလောက်မရှင်းဘူး။ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ ဝိပဿနာကျတော့ ပိုပြီးတော့ရှင်းတယ်။ ပိုပြီးတော့ ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်လာတယ်ပေါ့။

အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်မထေရ်မြတ်ဟာ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့အတွက် ဝိပဿနာအလုပ်အားထုတ်တာ ခုနစ်ရက် အားထုတ်ရတယ်တဲ့။ ခုနစ်ရက်အားထုတ်ရင်း ငိုက်နေတယ်။ အဲဒီလို ငိုက်နေလို့ မြတ်စွာဘုရားက သွားပြီး သတိပေးတယ်။ အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်ကို ဩဝါဒသုံးခွန်းပေးထားခဲ့တယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒ

ဘာပေးလဲလို့ဆိုရင် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် "မောဂ္ဂလ္လာန်, မင်း ဒီအချက်တွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ်။ (၁) ဘယ်တော့ပဲဖြစ်ဖြစ် မြို့တွေ ရွာတွေထဲမှာ ဆွမ်းခံသွားလို့ရှိရင် မာန်မာန်ဆိုတဲ့ နှာမောင်းကြီးကို

www.dhammadownload.com

ထောင်ပြီး မသွားနဲ့တဲ့။ ဆိုလိုတာက ဆင်ကြီးတွေဟာ နှာမောင်းကို ထောင်သွားသလို မာန်မာနကို ထောင်လွှားပြီးမသွားနဲ့တဲ့၊ ဆွမ်းခံသွားရင် မာန်မာနကို ချပြီးတော့သွား။

မာန်မာန ထောင်သွားလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်တတ်တုန်း ဆိုတော့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေအိမ်ရောက်တဲ့အခါ ဒကာ၊ ဒကာမတွေဆိုတာ တစ်ခါတစ်ခါ အလုပ်ကိစ္စတွေ အင်မတန်များကြတယ်ပေါ့။ ရဟန်းတော်တစ်ပါး ဆွမ်းရပ်လာတာကို မြင်ချင်မှမြင်မယ်။ တစ်ခါတစ်လေ သတိထားမိချင်မှ သတိထားမိမယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ရဟန်းတော်တစ်ပါးဟာ မာန်မာနတွေထောင်ပြီး မာန တရား ရှေ့ထားပြီးလာတဲ့အခါမှာ စိတ်အလိုမကျတာ တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီအလိုမကျတာတွေ ဖြစ်လာ လို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လာလဲဆိုတော့ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု ဥဒ္ဓစ္စ ဆိုတာ ဝင်လာတယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုတွေ ဝင်လာပြီ ဆိုတာနဲ့ စောင့်စည်းမှုတွေ ကင်းလာတယ်။ စောင့်စည်း မှုတွေကင်းရင် သမာဓိလည်း ပျက်ပြားသွားနိုင်တယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ မာန်မာနဆိုတဲ့ နှာမောင်းကြီး ထောင်ပြီး တော့ မသွားနဲ့၊ မာနကို ချသွားရမယ်။

(၂) နောက်တစ်ခုက စကားပြောတဲ့အခါမှာ ဆန့်ကျင်တဲ့ စကားမျိုး ဘယ်တော့မှ မပြောနဲ့တဲ့။ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ စကားပြောပြီ ဆိုရင် ဆန့်ကျင်တဲ့စကား ဘယ်တော့မှ မပြောနဲ့တဲ့။

ဆန့်ကျင်ဘက်စကားပြောလို့ရှိရင် စကားများမယ် တဲ့။ စကားများလို့ရှိရင် စိတ်ဓာတ်တွေ ပျံ့လွင့်လာမယ်။ စိတ်ဓာတ် ပျံ့လွင့်လာလို့ရှိရင် စောင့်စည်းမှုတွေ ပျက်ပြားပြီး သမာဓိမဖြစ်ဘဲ ရှိတတ်တယ်။

(တရားစခန်းဝင်တဲ့အခါမှာ မာနထောင်ပြီးတော့ မဝင်သင့်ဘူးပေါ့။ ဆန့်ကျင်ဘက် စကားတွေလည်း မပြောသင့်ဘူးပေါ့။ ပြောပြီဆိုရင် ခုနကလို အခြေ အနေဆိုးတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒါကိုဆိုလိုတာ) ဥဒ္ဓစ္စ ဆိုတဲ့ ပျံ့လွင့်မှုဟာ သမာဓိကို ပျက်စေတယ်။ သမာဓိမရှိဘူးဆိုရင် စောင့်စည်းမှုတွေ အားနည်းလာ တယ်။ စောင့်စည်းမှုဆိုတာ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်

www.dhammadownload.com

အောင် ပိတ်ဆို့မှု။ အဲဒီပိတ်ဆို့မှုမရှိရင် အကုသိုလ်တွေ ဝင်လာနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

(၃) နောက်တစ်ခုဘာလဲဆိုရင် "မောဂ္ဂလ္လာန်တဲ့၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ တောရကျောင်းမှာနေပါတဲ့။ လူတွေ ရှင်တွေနဲ့ မရောနဲ့တဲ့။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ တောရကျောင်းမှာ အမြဲနေပါ။"

တဏှာသခ်ယ ဝိမုတ္တ

အဲဒီ ဩဝါဒ သုံးချက်ပေးတယ်။ အဲဒီအခါ ရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်က မြတ်စွာဘုရားကို မေးခွန်းတစ်ခု မေးတယ်။ "အရှင်ဘုရားတဲ့ **'တဏှာသခ်ယ ဝိမုတ္တ'** ဖြစ်အောင်ဘယ်လိုကျင့်ရပါမလဲ"တဏှာတွေ ကုန်သွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလိုက်လို့ရှိရင် တွယ်တာမှုတွေ ကုန်ခမ်းသွားတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို မမြင်သေးသမျှ တွယ်တာမှုတွေက ရှိနေဦးမှာပဲ။ တွယ်တာမှုတွေ ရှိနေဦးမယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် တွယ်တာမှုအားလုံးဟာ ကုန်ခမ်းသွားမယ်။

www.dhammadownload.com

ဆိုလိုတာက တဏှာ လုံးဝကုန်သွားဖို့ဆိုတာ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်တဲ့အခါမှ ဖြစ်တာ။ အဲဒီတဏှာအားလုံးကုန်သွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်၊ အတွယ်အတာ အားလုံးကုန်သွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို တဏှာသခ်ယလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလိုက်တဲ့အခါမှာ လူ့ရဲ့စိတ်ဟာ အနှောင်အဖွဲ့တွေအားလုံးက လွတ်သွားတယ်၊ အဲဒါကို တဏှာသခ်ယ ဝိမုတ္တ လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီတဏှာကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်၌ စိတ်ဟာလုံးဝလွတ်မြောက်သွားတဲ့အခြေအနေဆိုတာ ဘယ်အတိုင်းတာနဲ့မှ ဖြစ်ပါသလဲ။

ဆိုလိုတာက ရဟန္တာဖြစ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အခြေအနေကို မေးလျှောက်လိုခြင်းပဲပေါ့။ ရဟန္တာဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ တဏှာတွေ လုံးဝ ကုန်ပြီးတော့ လွတ်မြောက်သွားအောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကိုဟောဖို့ မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ်။ "ဘယ်လိုအတိုင်းအတာနဲ့မှ တဏှာတွေ ကုန်ခမ်းပြီး

www.dhammadownload.com

နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလို့ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ် ရရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါလဲ" လို့မေးတယ်။

တကၠသိဳယ ဝိမုတ္တ အကျင့်

မြတ်စွာဘုရားက ဝိပဿနာကျင့်စဉ် တစ်ခုကို ဖြေတယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်လေးက အင်မတန်မှ တိုတိုလေးပဲ။ မှတ်သားစရာ အလွန်ကောင်းတယ်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဒါကို ရှေးဦးစွာ သင်ထားကြရမှာ ဖြစ်တယ် ပေါ့။ ဘာလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက "**သမ္မေမ္မာ နာလံဘိနိဝေသာယ**" ခန္ဓာငါးပါးဆိုတဲ့ တရားအားလုံး ဟာ ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာလို့ စိတ်ထဲမှာမှတ်ထားဖို့ မတော်ဘူးတဲ့။ ဆိုလိုတာက ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် နာမ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာငါးပါး အာယတနာ(၁၂)ပါး၊ ဓာတ်(၁၈)ပါး ဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝ တရားတွေဟာ ငါပဲ၊ ငါ့ဥစ္စာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ် ထားဖို့ မသင့်တဲ့တရားတွေပါ။ ဒါကို ရှေးဦးစွာ သင်ထား ရမယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

ခန္ဓာငါးပါးကို သင်ထားတယ်ဆိုပါစို့၊ ရုပ်ခန္ဓာ၊ မျက်စိ၊ နား၊ လျှာ၊ ကိုယ်ဆိုတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကြီး။ ဝေဒနာလို့ဆိုတဲ့ ခံစားမှု၊ ချမ်းသာတာ ခံစားမှု၊ ဆင်းရဲတာ ခံစားမှု၊ ချမ်းသာ ဆင်းရဲမဟုတ်တဲ့ ခံစားမှု၊ သညာလို့ဆိုတဲ့ အာရုံကိုမှတ်သားမှု၊ သင်္ခါရလို့ဆိုတဲ့ စေ့ဆော်မှုကြံစည်မှု ဝိညာဏ လို့ဆိုတဲ့ အာရုံကိုရယူသိရှိမှု။ ဒီရုပ်၊ နာမ်သဘာဝတရားတွေဟာ ဘယ်ဟာမှ "ငါ၊ ငါ့ဟာ" လို့စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်ထားဖို့ မတော်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်စွဲမှတ်ထားတဲ့အတိုင်း မဖြစ်လို့ပါတဲ့။

ဟုတ်တယ်လေ၊ ရုပ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ငါလို့ ဆိုလိုက်လို့ရှိရင် သူက ငါမှမဟုတ်တာ၊ သူ့ဟာသူ သူ့သဘာဝအတိုင်း သူ့အကြောင်းနဲ့သူဖြစ်တာ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ငါဟာလို့သတ်မှတ်လိုက်လည်း သူက သူ့ဟန်အတိုင်း သွားနေတာ ဆိုပါစို့၊ မျက်စိကို ငါ့မျက်စိလို့ ကိုယ်သတ်မှတ်လိုက်တယ်၊ ငါ့မျက်စိလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ မျက်လုံးဟာ တဖြည်းဖြည်း မှုန်မလာဘူးလား၊ မှုန်လာ

www.dhammadownload.com

တယ်၊ အသက်အရွယ်အရ အချိန်တန်တော့ နာချင်တဲ့ အခါ သူနာတာပဲ၊ ကိုယ်က နာခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။ မျက်စိနာတယ်၊ မျက်စိအောင့်တယ်၊ ဘာဖြစ်တယ်၊ ညာဖြစ်တယ်။

နားလည်း ထို့အတူပဲ။ လျှာလည်း ထို့အတူပဲ။ နှာခေါင်းလည်း ထို့အတူပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ အနေအထား တစ်ခုမှရောက်မလာဘူး။ ကိုယ်ထင်တဲ့ အတိုင်း တစ်ခုမှမဖြစ်ဘူး၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေနဲ့ တခြားပဲ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတော့ ငါလို့လည်း သတ်မှတ်ဖို့ မသင့်တော်ဘူး၊ ငါ့ဟာလို့လည်း သတ်မှတ်ဖို့ မသင့်လျော်တဲ့ သဘာဝတရား၊ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ဖြစ်နေတာတွေတဲ့၊ လူတွေကသာ ငါလို့ထင်နေတာ၊ အထင်သက်သက်မျှသာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာကျင့်ဖို့ရာအတွက် အတွေးကို အရင်သင်ယူရမယ်တဲ့ **"သဗ္ဗေ ဓမ္မာ နာလံဘိနိဝေသာယ"** တဲ့။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားအားလုံးဟာ ငါလို့ စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်ထားဖို့ မသင့်တဲ့၊ ငါ့ဟာလို့ စိတ်ထဲမှာ

www.dhammadownload.com

စွဲမှတ်ထားဖို့ မသင့်တဲ့ တရားတွေသာ ဖြစ်တယ်၊ သူ ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ် ငါဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်တဲ့အရာမဟုတ်ဘူး၊ အချိန်တန်တော့ သူပျက်ချင် ပျက်သွားတယ်၊ ကိုယ်နဲ့ ဘာမှမဆိုင်သလိုပဲ နေရတယ်၊ ကိုယ့်ဆန္ဒကို လုံးဝ ဆန့်ကျင်ပြီး ဖြစ်တယ်၊ ကောင်းပြီ သဘာဝတရား တွေကို ဒီအသိကို အခြေခံပြီး ကိုယ်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေကို တွေ့အောင်ရှာ၊ တွေ့အောင် ရှာတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဒါက ရုပ်ပဲ၊ ဒါက နာမ်ပဲ ဒီလို တွေ့အောင်ရှာလို့ပြောတာ။

ဆိုပါစို့၊ ထွက်လေ ဝင်လေလေးကိုကြည့်၊ ထွက်လေ ဝင်လေလေးဟာ စိတ်တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် ရှုလိုက်ရှိုက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတာ၊ **စိတ္တဇဝါယော** လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အရာဖြစ်လို့ စိတ်မရှိတော့ဘူးဆိုရင် အသက်ရှူသေးရဲ့လား၊ မရှူတော့ဘူး၊ အဲဒါကြောင့် ဒီဓန္ဓာကိုယ်ထဲ ရှူသွင်း ရှိုက်သွင်း ထုတ်လုပ်နေတဲ့လေဟာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီတော့ စိတ်တည်းဟူသောအကြောင်းကြောင့်

www.dhammadownload.com

ဖြစ်လာတဲ့ ဒီလေကို ငါလို့သတ်မှတ်မလားဆိုတော့ သတ်မှတ်လို့မရဘူး။ စိတ်ရှိတုန်းသာဖြစ်တာ၊ စိတ် မရှိတော့ရင် မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ငါလို့ စွဲလန်း လို့လည်း မရဘူး။ အဲဒီလေဟာ ဝါယောရုပ်ပဲ။

အဲဒီ ဝါယောရုပ် နှာသီးဖျားကိုလာထိတယ်ပေါ့၊ နှာသီးဖျားက ငါလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အဟာရ အကြောင်းတရားတွေ ပေါင်းစပ်ပြီး ထုတ်လုပ်လို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အရာတွေသာဖြစ်တယ်။

ဝါယောရုပ်နဲ့ နှာသီးဖျားနဲ့ ကာယပသာဒနဲ့ ပေါင်းစုံလိုက်တဲ့အခါ ထိမှန်းသိလိုက်တဲ့ ထိသိစိတ် ဆိုတာလေး ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒီ ထိသိစိတ်ကလေး ကလည်း ငါလားဆိုတော့ ငါမဟုတ်ဘူး နာမ်တရား သက်သက်မျှသာဖြစ်တယ်၊ ရုပ်နှစ်ခုပေါင်းဆုံမှုကြောင့် ပေါ်လာတဲ့နာမ်တရားမျှသာဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို ရှုမြင်မှုကို "ဉာတပရိညာ" လို့ခေါ်တယ်။ လေရယ်၊ နှာသီးဖျားကရှိတဲ့ ကာယပသာဒရယ်က

www.dhammadownload.com

ရုပ်တရား၊ ထိလို့သိတဲ့ အသိတရားလေးက နာမ်တရား လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လေ့ရှုရင်း စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။

ထိုင်နေတဲ့အခါမှာလည်း စဉ်းစားလို့ရတာပဲ၊ ကြမ်းပေါ် ထိုင်နေရင် ကြမ်းရဲ့မာကျောမှု (သို့) Sofa ပေါ် ထိုင်နေရင် Sofa ရဲ့ အိညက်မှုရယ်၊ ထိတဲ့နေရာ ထိမှန်းသိတာရယ် ဒီသုံးမျိုးပဲ။ အသံက နားလာထိရင်လည်း အသံရယ်၊ နားရယ်၊ ကြားသိစိတ်ရယ်၊ အနံ့က နှာခေါင်းလာထိလို့ရှိရင်လည်း ထို့အတူပဲ၊ အနံ့ရယ်၊ နှာခေါင်းရယ်၊ နံသိစိတ်ရယ်၊ လျှာကနေ ထမင်းစားလို့ လာပြီးတော့ထိရင် လျှာရယ်၊ အရသာရယ် ဒီနှစ်ခု ထိလိုက်တဲ့အခါမှာ လျက်သိစိတ်ရယ်၊ အဲဒီတော့ ရုပ်ရယ်၊ နာမ်ရယ်လို့ ကွဲကွဲခြားခြားသိတယ်။

နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီး ရုပ်နဲ့နာမ် ကွဲအောင်ကြည့်။ ကြည့်ပြီးတဲ့အခါ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဝင်လာတဲ့လေကလည်း ဝင်လာပြီး ပျောက်သွားတာပဲ။ ကာယပသာဒကို လာထိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ သိတဲ့စိတ် ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားတာပဲ။ အဲဒီတော့ ထိတဲ့အခိုက်ကလေးမှာ

www.dhammadownload.com

သိတဲ့စိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်။ ပြီးတာနဲ့ ပျောက်သွားပြန်တယ်၊ အဲဒီမမြဲတဲ့သဘောတွေကို စဉ်းစားသိရှိလာတဲ့အခါ မမြဲပါလား လို့ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်တစ်ခု ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒါကို "**တီရဏ-ပရိညာ**" လို့ ခေါ်တာပဲ။

"**ဉာတပရိညာ**" ဆိုတာ ဒါက ရုပ်၊ ဒါက နာမ်ဘာဖြစ်လို့ ရုပ်လို့၊ ဘာဖြစ်လို့နာမ်လို့ ပြောတာလည်း ဆိုတော့ နာမ်ဆိုတာ အာရုံကိုသိတဲ့သဘော၊ ခုနက လေကလေးကလည်း မသိဘူး။ ကာယပသာဒကလည်း မသိဘူး၊ သိတာက နာမ်တရားက သိတာ၊ မသိတဲ့သဘောက ရုပ်၊ သိတဲ့သဘောက နာမ်လို့ အကြမ်းဖျင်း ဒီလိုပြောလို့ရတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ သဘာဝခြင်း နှစ်ခု မတူဘူး၊ မတူတဲ့ သဘာဝနှစ်ခုကို ပိုင်းခြားပြီးတော့သိတာကိုခေါ်တာ။။

အဲဒီ ဉာတပရိညာ ဆိုတဲ့အသိဉာဏ် ရပြီးတဲ့အခါမှာ မမြဲတဲ့သဘောတွေ၊ ထိုမမြဲမှုကြောင့် စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့သဘောတွေ၊ ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်ဘူး

www.dhammadownload.com

ဆိုတဲ့သဘောတွေကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် "**တီရဏပရိညာ**" လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ အခုလို သိရမယ်လို့ ဟောတယ်။

ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း

အဲဒီနောက် ရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်ကို **ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း** ကိုဟောတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဟောလဲ ဆိုတော့ စိတ်ထဲမှာ အာရုံတစ်ခုပေါ်လာရင် ခံစားမှု လေးတွေရှိတယ်။ ထွက်လေဝင်လေကို ရှူလိုက်တဲ့အခါ ရှူကောင်းလို့ရှိရင် သုခဝေဒနာ၊ ရှူရတာမကောင်းဘူး၊ အသက်ရှူရတာလည်း ခက်တယ်၊ လေကြိုးကလည်း မကောင်းဘူးဆိုရင် ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ထိုင်ရတာ ပင်ပန်း တယ်၊ အောက်က မာတယ်၊ စလုံးစခုကြိုးဖြစ်နေတယ် ဆိုရင် ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အဲဒီဝေဒနာတွေကို ရှုရမယ်တဲ့။ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာကိုလည်း မြင်ရမယ်၊ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာကိုလည်းမြင်ရမယ်။ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း သို့မဟုတ် ဝေဒနာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဟောလိုက်

www.dhammadownload.com

တာ။ အဲဒီလိုဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှု သဘာဝလေး တွေကို မြင်လာတဲ့အခါ ဝေဒနာအပေါ်မှာ ရှုမြင်သလို အားလုံးသဘာဝတရားတွေပေါ်မှာလည်းပဲ ဖြစ်ပျက်မှု မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ငါဟာ ဆိုတဲ့ တဏှာစွဲလန်းမှု၊ ငါဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိစွဲလန်းမှုဆိုတာတွေ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်မယ်။ လောကမှာ စွဲလန်းစရာ ဆိုတာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိတော့ဘူး။

တဏှာဒိဋ္ဌိနဲ့ကြည့်ပြီး စွဲမှတ်ထားစရာ တစ်ခုမှ မမြင်တော့ဘူး၊ မမြင်တဲ့အခါမှာ စွဲလန်းမှု မရှိသည့် အတွက်ကြောင့် တွယ်တာမှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်၊ တွယ်တာမှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာဟာ လွတ်မြောက် သွားခြင်းပါပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဟောကြားတော်မူတယ်။

အဲဒီလို တွယ်တာမှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ "ငါ့မှာ ပြစ်မှုဇာတိတရားတွေကုန်သွားပြီ၊ ကျင့်စရာ တရားတွေလည်း ငါအကုန်ကျင့်ပြီးသွားပြီ၊ နောက်ထပ် ကျင့်စရာမလိုတော့ဘူး၊ အားလုံးအဆုံးတိုင်ပြီးသွားပြီ"

www.dhammadownload.com

လို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိနိုင်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒီအတိုင်း ကျင့်လို့သိသွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒါ **"တဏှာသခ်ယ ဝိမုတ္တ"** ပဲတဲ့၊ တဏှာကုန်ရာ အတွယ်အတာ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်မှာ လုံးဝ လွတ်မြောက်သွားခြင်းပဲတဲ့၊ လွတ်မြောက်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

အဂ္ဂသာဝကနှစ်ပါးရဲ့ ဝိပဿနာတရား

ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်ဟာ ခုနစ်ရက်မြောက်တဲ့နေ့မှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ "ထူးဆန်းတာက ရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်ဟာလည်း ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို နားထောင်ပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတာ။ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကလည်း တူတော်တဲ့ ဒီဃနခ ပရိဗိုဇ်ကို ဟောတဲ့ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း နာရင်း ရဟန္တာဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဒီစာနှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်လည်း ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့

www.dhammadownload.com

ရဟန္တာဖြစ်တယ်လို့ပြောရမယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာလည်း ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်လို့ ပြောရမယ်။ သုတ္တန်ချင်းတော့ တခြားစီပဲ။

ဒီသူငယ်ချင်းနှစ်ပါးဟာ သောတာပန် တစ်နေ့ထဲ ဖြစ်ကြပေမယ့် ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ ရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်က ရှင်သာရိပုတ္တရာထက် တစ်ပတ်စောပြီး ရဟန္တာဖြစ်တယ်လို့ ပြောရမယ်၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က သူ့ထက် တစ်ပတ်ပိုကြာသွားတယ်။ နှစ်ပတ်လောက် တရားအားထုတ်ရတယ်ပေါ့။

ရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်ကတော့ တစ်ပတ်တည်းနဲ့ အားထုတ်ရပေမယ့်လို့ သူ့ရဲ့ဝိပဿနာက **"ဒုက္ခာ ပဋိပဒါ ခိပ္ပါဘိညာ"** ပင်ပင်ပန်းပန်း ကျင့်ရတယ်လို့ ပြောရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ပင်ပန်းတယ်လို့ ပြောရလဲ ဆိုတော့ အိပ်ချင်မှုကို နှိပ်စက်လို့ ပင်ပန်းတယ်။ ခုနစ်ရက်အတွင်း ရဟန္တာဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် **ခိပ္ပါဘိညာ** လျင်လျင်မြန်မြန် သိတယ်။

www.dhammadownload.com

ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကျတော့ "**သုခါ-ပဋိပဒါ**" လွယ်လွယ်ကူကူ အားထုတ်ရတယ် "**ခိပ္ပါ-ဘိညာ**" လျင်လျင်မြန်မြန်သိတယ်။ တရားအားထုတ်ရက်က ရှင်သာရိပုတ္တရာက နှစ်ပတ် (၁၄)ရက်၊ ရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်က တစ်ပတ်နဲ့ ရဟန္တာဖြစ်တယ်။

အဲဒီနေရာမှာ ဘာကြောင့် ရှင်သာရိပုတ္တရာက နောက်ကျရသလဲဆိုတော့ ဉာဏ်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ အသေးစိတ် လေ့လာပြီး ကြည့်တတ်တယ်၊ ရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်က အသေးစိတ်ကိုမလေ့လာဘူး၊ သိတာကို ဖမ်းပြီးကိုင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကိလေသာ မြန်မြန် ကုန်သွားတယ်ပေါ့၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က မဟုတ်ဘူး၊ တရားဓမ္မတွေအားလုံးကို လိုက်ပြီးရှုတယ်။ ကုန်စင်အောင်ရှုတယ်။ ဒါကြောင့် ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ဝိပဿနာကို "**အနုပဒဓမ္မဝိပဿနာ**" လို့ခေါ်တယ်။ (တရားတိုင်း ရှိသမျှတရားတွေကို ကုန်စင်ရှုတဲ့ ဝိပဿနာမျိုး ဖြစ်သည်) ဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ရှင်သာရိပုတ္တရာ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့နေ့ဟာ တပို့တွဲလပြည့်နေ့ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ တပို့တွဲလပြည့်နေ့မှာ မြတ်စွာဘုရားက သံဃသန္နိပါတ ပထမဆုံးသံဃာ့ အစည်းအဝေး ကျင်းပပြီး ဩဝါဒ ပါတိမောက်ကို ဟောကြားတယ်။ အဲဒီ ဩဝါဒ ပါတိမောက်ပြီးပြီး သံဃာ့ အစည်းအဝေးမှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ ရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်ကို လက်ယာရံ လက်ဝဲရံ အဂ္ဂသာဝကအဖြစ် အသိအမှတ်ပြု ကြေညာတယ်တဲ့။

ဒီ အရှင်မြတ်နှစ်ပါးတွင် ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က ပညာအရာမှာ သူမတူအောင် စံထားရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်ပြီး ရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်က သမထကျင့်စဉ်အောင်မြင်လို့ သမာဓိ စွမ်းအားကို အသုံးချပြီး တန်ခိုးအရာမှာ သူမတူအောင် စံထားရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

တန်ခိုးရှင် နှင့် ပညာရှင်

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားမှာ ပညာဘက်က တစ်ပါး၊ တန်ခိုးဘက်က တစ်ပါး၊ ဒီနှစ်ပါးဟာ အလွန်ထူးချွန်တဲ့ နှစ်ပါးဖြစ်တယ်ပေါ့။ အဲဒီနှစ်ပါးထဲမှာ ပညာသမားနဲ့ တန်ခိုးသမား ဘယ်သူကပိုပြီး ထင်ရှားသလဲဆိုတော့ တန်ခိုးသမားက ပိုထင်ရှားတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်ကို တောင်ကြီးနဲ့ ဥပမာပေးတယ်၊ "ရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်တို့များ အင်မတန်မှကျော်ကြားပါပေတယ်၊ တောင်ကြီးလိုပဲ၊ တပည့်တော်တို့က ရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်ဘေးက ကျောက်တုံးလောက်ပါပဲ" လို့ပြောတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တောင်ကြီးက အဝေးက မြင်ရတယ်လေ၊ ကျောက်တုံးကလေးဆိုတော့ အနီးလာမှ မြင်ရတာကို၊ ပညာသမားက အဲဒီလိုပဲ။

အဲဒီတော့ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်က ဘာပြန်ပြီးလျှောက်တုန်းဆိုတော့ "ရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ တကယ့်ကို ဆားခဲကြီးပါတဲ့၊ တပည့်တော်က ဆားခဲလေးနားက

www.dhammadownload.com

ဆားပွင့်လေး တစ်ပွင့်ပါတဲ့" ပညာသမားကိုတော့ ဆားနဲ့ ဥပမာပေးတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ဆားမပါ အရာရာပေါ့ရွှတ်ရွှတ် ဖြစ်တယ်၊ ပညာမပါလည်း အရာရာ ပေါ့ရွှတ်ရွှတ်ဖြစ်တယ်။

ဆားဟာ တောင်ကြီးလိုတော့ လူမသိဘူး။ သို့သော်ဟင်းတိုင်းပါရတယ်။ ဆားမပါလို့ရှိရင် အရာရာ ပေါ့ရွှတ်ရွှတ်ကြီး။ အဲဒီလိုပဲ ပညာမပါလို့ရှိရင် အရာရာ ပေါ့ရွှတ်ရွှတ်ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ရှင်မဟာ-မောဂ္ဂလ္လာန်က ရှင်သာရိပုတ္တရာကို ဥပမာပေးတဲ့အခါ "အရှင်ဘုရားက ဆားခဲကြီးပါတဲ့၊ တပည့်တော်က ဆားမှုန့်အပွင့်ကလေးလောက်ပါ" တဲ့။ တစ်ပါးနဲ့တစ်ပါး ဂုဏ်တင်ပြီးပြောကြတဲ့ "ဃဋသုတ်" ဆိုတဲ့ သုတ္တန် တစ်ခု သံယုတ္တနိကာယ်မှာရှိတယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် ရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန် မထေရ်မြတ်ကို မြတ်ဘုရား ဟောကြားခဲ့မြွှင့်ခဲ့တဲ့ "**ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း**" ပြဿနာကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြေရှင်းရတယ်၊

www.dhammadownload.com

တရားဓမ္မကျင့်တဲ့အခါ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်းကျင့်ပြီး ဘယ်ပုံဘယ်နည်း တဏှာ အတွယ်အတာတွေကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်မှာ ဘယ်လို လွတ်မြောက်သွားတယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံး ခြင်းဖြင့် ထိုအရှင်မြတ်ကြီးတို့ မျက်မှောက်ပြုသွားတဲ့ တရားထူး တရားမြတ်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါ စေကုန်သတည်း။

သာဓု ၊ သာဓု ၊ သာဓု

www.dhammadownload.com

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါဠိဟောကျမ်းဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် ပြောနာရှင်များကနေကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီး ထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ် ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလျှောဒိန်းထားသော ဝယ်စာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြု လျက် စာအုပ်ပေယ်များ ဝိုက်နိုပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဝယ်ဒိန်းပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလျှောဒိန်းလိုပါက တော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနမျာ်း

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

၂။ ဦးဘဝိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဒေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇)၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးစေ့း(ဒီ)ရုံ၊မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

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

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

၅။ ပုရဝိုက်ဓမ္မဖြန့်ချီရေး
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)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

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

www.dhammadownload.com

၂၀။ ဓမ္မအသိပြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရာသတဏှာ
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။ မောဂ္ဂလ်သုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားပြု
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

www.dhammadownload.com

၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣဿိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အများမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယုဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခသ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘောသဒ္ဓဂ္ဂ
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နလုံးသွင်းတရား
၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ

www.dhammadownload.com

၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
၆၆။ တရားထူးရရှိင်သူ
၆၇။ ကျေးဂူးသိခြင်း
၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိသာ
၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ခြင်း
၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ
၇၉။ ဇော်ဇီဏီဘဂီသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
၈၂။ အနတ္တလက္ခဏသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်
၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ပိုက်ခြင်း

www.dhammadownload.com