http://www.dhammadownload.com

မ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

Dhamma Download မိသားစု

om မိသားစုနှင့် အလှူရှင်များမှ ဓမ္မဒါန လှူဒါန်းပါသည်

ူသာနုဒေါ်စေစော်

င်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
န်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

http://www.dhammadownload.com

DHAMMAVIJJALAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၅၀)

လောကဓံမုန်တိုင်းများ

နှင့်

ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

http://www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား

http://www.dhammadownload.com

ကွန်ပျူတာစာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များက ရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး ကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်း လိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပထမတွဲ)
- 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။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဥ်သုံး
၁၅။ လူ့ဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ

http://www.dhammadownload.com

၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသတဏှာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ပဟာသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျှက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့်
ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား

၂။ ဖြေဆိုမိန့်ကြား အမြင်များ

http://www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၂-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်၊ ပြာသိုလဆန်း ၁၄-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်းဝယ် ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ညဦးယံဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား၌ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ၄၇-လမ်း၊ အမှတ် (၁၆၂/၁၆၄) နေ ကိုဝင်းဌေး၊ မစန္ဒာ၊ သား-မြတ်ဘုန်းခန့်၊ သမီး-မြကြာဖြူ မိသားစုတို့၏ အမတဒါန၊ ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော "လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား" တရားဒေသနာတော်။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား

"လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့် စိတ်ထား" တဲ့။ လောကမှာလူတွေ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ **လောကဓံ** ဟာ မုန်တိုင်းလိုပြင်းထန်တယ် မုန်တိုင်း လို ပြင်းထန်နေတဲ့ လောကဓံနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါမှာ **ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်ထား** မရှိဘူးဆိုရင် ပြိုလဲသွားနိုင် တယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကိုယ်တော်တိုင် ဟောထားတဲ့ **လောကဓမ္မသုတ်** (အကျဉ်း/အကျယ်) ၂-သုတ် ရှိတယ်။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် အဋ္ဌကနိပါတ်မှာ **လောကဓမ္မသုတ်** လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ။

http://www.dhammadownload.com

ထို လောကဓမ္မ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မြန်မာလို မပြန်တော့ဘဲ၊ လောကဓမ္မ-လောကဓံ လို့ ဒီလိုခေါ်နေကြတယ်။ လူတိုင်း,လူတိုင်းဟာ လောကဓံ လောကဓံနဲ့ ပြောနေကြတယ်။ အဓိပ္ပါယ်က ဘာကိုဆိုလိုတာတုန်းဆိုရင် 'လောကဓမ္မ'၊ 'လောကမှာကြုံတွေ့ရတဲ့ သဘာဝတရား' လို့ ဒီလို ဆိုလိုတယ်နော်။

ဓမ္မ ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ သဘာဝ ကို ပြောတာ။ အေး ဓမ္မ ဆိုတဲ့စကားလုံးက ပါဠိဘာသာမှာ အနက်အဓိပ္ပါယ် အများဆုံး စကားလုံးပဲ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကလည်း ဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ဟောခဲ့တာတွေ အလွန်များတယ်။ ကြည့်လေ သရဏာဂုဏ်ခန်း မှာဆိုရင် ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဆိုပြီး ဓမ္မ ကို သုံးခဲ့တာပဲ။ ဓမ္မဝိနယ လို့ ဟောတဲ့ အထဲမှာလည်းပဲ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သုံးခဲ့တာပဲ။ ကြည့် လောကဓံ မှာလည်းပဲ လောကဓမ္မလို့ ဒီလို သုံးခဲ့တယ်။ အဲဒီ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အဓိပ္ပါယ်အကျယ်ဆုံးနဲ့ အများဆုံး စကားလုံး ဖြစ်တယ်။ ဒီစကားလုံးကို ဘာသာပြန်ဖို့

http://www.dhammadownload.com

အလွန်ခက်သည့်အတွက်ကြောင့်၊ ဒီကနေ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်များကို ဘာသာပြန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဓမ္မဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဘာသာမပြန်ကြတော့ဘူး။ သာမန်ပဲ 'ဓမ္မ' လို့ပဲ သုံးလိုက်ကြတော့တယ်။

ဘာဖြစ်လို့ 'ဓမ္မ' လို့ သုံးသလဲလို့ဆိုရင်၊ အဓိပ္ပါယ်မိအောင် မပြန်နိုင်လို့ပေါ့နော်။ ဒီစကားလုံးကိုက အဓိပ္ပါယ်တွေ မြောက်မြားစွာထွက်နေတယ်။ ထွက်နေသည့် အတွက်ကြောင့် ဆိုင်ရာ,ဆိုင်ရာ စကားလုံး ဆက်သွယ်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်တွေနဲ့ မိအောင် ပြန်ဖို့ဆိုတာ အလွန်ခဲယဉ်းတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘာသာမပြန်ဘဲ သုံးတဲ့စကားလုံး (Untranslated Word) ဖြစ်တယ်။

ဘာသာမပြန်ပေမယ်လို့ ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေကို လေ့လာနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ မြန်မာပြည်က ပုဂ္ဂိုလ်တွေရော၊ နိုင်ငံခြားက ပုဂ္ဂိုလ်တွေရော ဓမ္မ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သိနေကြပြီ။ ဘာသာမပြန်ကြတော့ဘူး။ ဓမ္မ လို့ပဲ ဒီလိုသုံးကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သို့သော် ဒီစကားလုံးမှာ ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်တွေကို ဒီစကားလုံးနဲ့ တိုက်ရိုက်သုံးပြီး ရေးသားတဲ့ စာအုပ်တွေထဲမှာ စကားလုံး စာလုံးပေါင်း နှစ်မျိုး ရှိနေတယ်။ ပါဠိစစ်စစ် စာလုံးပေါင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ DHAMMA လို့ပေါင်းတယ်။ ဓမ္မဆိုတဲ့ စကားလုံး၊ ဒါကပါဠိစစ်စစ်။ သို့သော် Sanskrit လို့ခေါ်တဲ့၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဒီကနေ့ ကျမ်းစာတွေမှာ အသုံးပြုတဲ့ ဘာသာစကား တစ်ခု ရှိတယ်။ အဲဒီ Sanskrit ဆိုတဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ ဘာသာပြန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ Sanskrit စာလုံးကို အသုံးပြုပြီး DHARMA လို့ ဒီလိုစာလုံး ရေးကြတယ်။ ဘယ်လိုပဲရေးရေး၊ DHAMMA လို့ပဲ သုံးသုံး၊ DHARMA လို့ပဲ သုံးသုံး၊ ဒီစကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပါယ်က အတူတူပဲ လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

အဲဒီတော့ ဒီနေရာမှာ ဓမ္မ ဆိုတာ သဘာဝကို ဆိုလိုတယ်။ သဘာဝဆိုတာ သူ့မှာ ကိုယ်ပိုင်သဘာဝ ရှိတယ်လို့ပြောတာ။ သဘာဝမှာ၊ သ-

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာမိမိရဲ့၊ ဘာဝ-အခြေခံမှတ်သားစရာ အချက်ကလေးတွေ၊ အင်္ဂလိပ်လို Individual Characteristic (သို့မဟုတ်) Own Nature လို့ ဆိုတာပေါ့။ ဒီနေရာမှာ လောကဓမ္မ ဆိုတာ လောကရဲ့သဘာဝကို ပြောတာ။

လောကဓံ (၈)မျိုး

မြတ်စွာဘုရားက လောကသဘာဝကို ရှစ်မျိုးခွဲပြီး လောကဓမ္မသုတ် မှာ ဟောထားတာ။ ဒါ မြန်မာပရိသတ်တွေ လောကဓံ ရှစ်မျိုး ဆိုတာကိုတော့ လူတိုင်း သိကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက-"လောကဓမ္မာ လောကံ အနုပရိဝတ္တန္တိ" ဟောဒီလောကရဲ့ သဘာဝတရားတွေက လောကနောက် အစဉ်မပြတ် လိုက်နေတယ်တဲ့။ တစ်ခါ အပြန်အားဖြင့်- "လောကော စ လောကဓမ္မေ အနုပရိဝတ္တတိ" လောက, ကလည်း၊ လောက သဘာဝနောက် အမြဲလိုက်နေတယ်လို့၊

http://www.dhammadownload.com

လောကသားနဲ့ ဟောဒီ လောကရဲ့ သဘာဝတွေဟာ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်နေတယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောတာနော်။ အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေတယ်။

လောကကို ပါဠိစာပေမှာ သတ္တလောက၊ သင်္ခါရလောက၊ ဩကာသလောက လို့ (၃)မျိုး ခွဲတယ်။ သတ္တလောက ဆိုတာ သတ္တဝါတွေ အားလုံးကို ရည်ညွှန်းပြီး ပြောတဲ့စကား။ သင်္ခါရ လောက ဆိုတာ သက်ရှိသက်မဲ့အားလုံး ခြုံပြီး ခေါ်တာ။ အကြောင်းတရားတွေက ဖန်တီးပြုလုပ် ထားလို့၊ အကြောင်းတရားတွေပေါ်မှာ မှီတည်ပြီး ဖြစ်နေတဲ့အရာမှန်သမျှ သင်္ခါရလောက။ ဩကာသ လောက ဆိုတာ သက်ရှိသတ္တဝါတွေ၊ သက်မဲ့အရာ တွေရဲ့ တည်ရှိရာဘုံဖြစ်တယ်။

သတ္တလောက၊ သင်္ခါရလောက၊ ဩကာသ လောက၊ ဒီလောက (၃)မျိုးထဲမှာ အခု လောက ဓမ္မသုတ်မှာ သုံးထားတဲ့ လောက,က သတ္တလောက - သက်ရှိသတ္တဝါတွေကို ရည်ညွှန်းပြီး ပြောတယ်လို့

http://www.dhammadownload.com

ဒီလိုမှတ်ရမယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါတွေ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အတွေ့အကြုံ ရှစ်မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီ ရှစ်မျိုးက ဘာတုန်း ဆိုရင်-

၁။ "လာဘော" ကိုယ်လိုချင်တာ ရတယ်၊

၂။ "အလာဘော" ကိုယ်လိုချင်တာ မရဘူး၊

၃။ "ယသော" အခြံအရံရှိတယ် (သို့) ကျော်စော ထင်ရှားတယ်၊

၄။ "အယသော" အခြံအရံကင်းမဲ့တယ်၊ မကျော်စောဘူး၊

၅။ "နိန္ဒာ" ကဲ့ရဲ့မှုကို ခံရတယ်၊

၆။ "ပသံသာ" ချီးမွမ်းခံရတယ်၊

၇။ "သုခ" ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာတယ်၊ အဆင်ပြေတယ်၊

၈။ "ဒုက္ခ" ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး မချမ်းသာဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်၊ အဆင်မပြေဘူး၊

ဟော အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ လောကဓံရှစ်မျိုး တဲ့။ လောကမှာ သတ္တဝါတွေ

http://www.dhammadownload.com

ကြုံတွေ့နေရတဲ့ လူသားတွေ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ သဘာဝရှစ်မျိုးရှိတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

အဲဒီ သဘာဝရှစ်မျိုးသည် သတ္တလောကနဲ့ အမြဲတမ်း ဆက်သွယ်နေတယ်၊ သတ္တလောက,က လည်း အဲဒီရှစ်မျိုးနဲ့ အမြဲတမ်း ဆက်သွယ်မှု ရှိနေတယ်တဲ့။ အဲဒီလို အမြဲတမ်းဆက်သွယ်မှုရှိနေတဲ့၊ မတည်ငြိမ်တဲ့ အနေအထားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ်မှုရှိအောင် ကြိုးစားဖို့က အလုပ်ပဲ နော်။

လောကထဲမှာ နေထိုင်တာဖြစ်တော့ လောကဓံရှစ်မျိုးက တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ လူတွေကြုံတွေ့မှာပဲ။ မကြုံတွေ့တဲ့လူ မရှိဘူး။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးလည်း လောကဓံနဲ့ ကြုံရတာပဲ။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ, အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် စတဲ့ ရဟန္တာတွေလည်း လောကဓံနဲ့ ကြုံတွေ့ရတာပဲ။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ မည်သည့် သတ္တဝါဖြစ်စေ၊ လောကထဲမှာနေရင်

http://www.dhammadownload.com

လောကရဲ့ သဘာဝနဲ့ ဆက်စပ်နေမှာပဲလို့ ပြောတာနော်။

အဲဒီလို ဆက်စပ်နေတဲ့အခါမှာ မဆက်စပ်ရအောင် လုပ်လို့မရဘူး။ ရပါ့မလား။ အေး လောကရဲ့ သဘာဝတွေကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်လို့ မရဘူး။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာ ဘာတုန်းဆိုရင် ကြံ့ခိုင်တဲ့ စိတ်ထားရှိအောင် လုပ်ဖို့ပဲ။ ဒါ ကိုယ်လုပ်လို့ ရတာပဲ။ အဲဒီတော့ ကိုယ်လုပ်လို့ ရတာကို လုပ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းတော့ ပြောနေကြတာပဲ။ **လောကဓံ, လောကဓံ** နဲ့ ပြောနေကြတာ။ ထိုလောကဓံနဲ့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့အခါ စိတ်နေစိတ်ထား ဘယ်လိုထားရမလဲဆိုတာသိဖို့ အရေးမကြီးဘူးလား။ အရေးကြီးတယ်။

လောကဓံမှန်တိုင်းများ

အေး လောကဓံနဲ့ ကြုံတွေ့လာလို့ရှိရင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း နှလုံးသွင်းရမလဲဆိုတာဟာ အရေးကြီးဆုံး

http://www.dhammadownload.com

ပဲတဲ့။ လောကဓံကတော့ ကြုံမှာပဲ။ ကိုယ်လိုချင်တာ ရတဲ့အခါ ရှိတယ်။ အောင်မြင်တယ်၊ ကြီးပွားတယ်။ လိုချင်တာအကုန်ရတယ်။ လာဘ ဆိုတဲ့ နံပါတ်(၁) လောကဓံကိုပဲကြည့်၊ လူတွေမှာ တစ်စုံတစ်ခုရလိုမှုနဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေကြရတာ။ အားလုံး လူတိုင်း, လူတိုင်းဟာ ရလိုမှုနဲ့ ကြိုးပမ်း အားထုတ်နေကြတယ်။ ဘာကိုရလိုမှု ရှိသလဲဆိုရင် ချမ်းသာသုခ၊ ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုကို ရလိုကြတယ်။ အဲဒီ ချမ်းသာသုခကို ရလို၍ ကြိုးပမ်း အားထုတ်နေကြတာ၊ ကြိုးပမ်း အားထုတ်တဲ့အခါ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ရတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ မရဘူး။ ဒါက အခြေအနေ တစ်ခုကို ပြောတာ။

ကဲ စီးပွားတစ်ခု လုပ်တယ်။ ငွေကြေးဓန မြောက်မြားစွာ ရချင်တယ်။ အလုပ်အကိုင်ကောင်း တွေ ရှာတယ်၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်တယ်။ အားထုတ် တိုင်း တစ်ခါတလေကျတော့ မရဘူး။ တစ်ခါတလေ

http://www.dhammadownload.com

ကျတော့ ရတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ ဆုံးရှုံးမှုနဲ့တောင် ကြုံရသေးတယ်။

အေး ရတဲ့အခါရှိသလို မရတဲ့အခါရှိတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ရချင်လို့ ကြိုးပမ်းတာ။ ရချင်လို့ ကြိုးပမ်းလို့ ရလာလို့ရှိရင် လူရဲ့စိတ်က ဘယ်လို တုန်းဆိုရင်၊ ရချင်တာရလို့ရှိရင် မပျော်ကြဘူးလား။ အေး ကလေးလေးတွေဆိုရင် ကြည့်လေ၊ သူတို့လည်း လောကဓံ ခံရတာပဲ။ သူတို့ရချင်တာလေး ရပြီဆိုရင် ပျော်တာပဲ။ အဲဒီပျော်တာလည်း လောကရဲ့ သဘာဝတရား မုန်တိုင်းနဲ့ တိုက်လိုက်လို့ သူဟာ လှုပ်သွားတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

အေး လူတွေက အဆိုးလောကဓံနဲ့ ကြုံပြီ ဆိုရင် ညည်းကြတယ်။ 'လောကဓံနဲ့ကြုံလို့၊ လောကဓံနဲ့ ကြုံလို့' ဆိုပြီးတော့ ညည်းကြတယ်။ ကောင်းတာလေးနဲ့ တွေ့ပြီဆိုရင် မှိန်းနေတာ၊ လောကဓံမှန်း တောင် မသိဘူး။ ပြောလည်း မပြောတော့ဘူး။ ဟုတ်လား။ အောင်မြင်ကြီးပွားနေရင် လောကဓံလို့

http://www.dhammadownload.com

မထင်ဘူး။ အဲဒါလည်း လောကဓံပဲ။ အေး အောင်မြင်ကြီးပွားနေလို့ စိတ်ကလေးက လှုပ်ရှားပြီးတော့ မာန်မာနတွေတက်ကြွပြီး ပျော်လို့ ရွှင်လို့ ဒီလို ဖြစ်နေတာလည်း ဒါလောကဓံလို့ခေါ်တယ်။ လောကဓံကို မခံနိုင်ဘူး။ ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်ထား မရှိဘူးလို့ ပြောရမယ်။

အောင်မြင်ကြီးပွားမှု ရလာလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်သလဲ?။ အောင်မြင်ကြီးပွားမှု ရလာရင် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုတွေ၊ မာန်မာနတွေ ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ဓာတ်ဟာ တသမတ်တည်း တည်ငြိမ်နေတာမျိုး မဖြစ်ဘူး။ အေး "ငါလိုလူ ဇမ္ဗူရှိသေးလား" လို့ ထင်တယ်။ လုပ်ချင်တာတွေ အကုန်လုပ်တယ်၊ ကိုယ်ရချင်တာတွေ အကုန်ရပြီး ပျော်လိုက်တာ၊ ပဟာ စိတ်ဓာတ်တွေတက်ကြွ၊ ဘယ်သူ့ကိုမှတောင် လူမထင်ဘူး။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာ အကုန်ရတယ်" ဆိုပြီး လာဘလောကဓံ ရလာပြီဆိုရင် မောက်မာလာတယ်၊ တက်ကြွလာတယ်၊ ခြေဖျားထောက်လာကြတယ်။ ဒါ လောကဓံ မခံနိုင်တာလို့ ခေါ်တယ်။ ဒါပေ

http://www.dhammadownload.com

မယ့် အများစုက ရတာကို လောကဓံလို့ မထင်မှတ်ကြဘူး။

အေးကောင်းပြီ။ လိုချင်တာတွေ မရဘူး။ ကလေးလေး မုန့်တောင်းတယ်၊ မရဘူး။ ဘာဖြစ်လဲ?။ ငိုတယ်။ အဲဒီကလေးလေးငိုတာ ဘာလို့ငိုတာတုန်း။ မုန့်မရလို့ ငိုတာ။ ဟော လူကြီးတွေကျတော့ တစ်စုံတစ်ခု ပျက်စီးဆုံးရှုံးပြီဆိုရင် စိတ်ဓာတ်တွေ ကျလာတယ်။ ဒါ လောကဓံပဲ။ ကိုယ်လိုချင်တာ မရတော့ဘူးဆိုရင်၊ စိတ်ဓာတ်တွေ ညှိုးငယ်ပြီး နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေတဲ့အထိ ဖြစ်သွားတတ်တယ်နော်။ ဒါ လောကရဲ့ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်တာကို စိတ်က လိုက်ပြီးတော့ လှုပ်ရှားတာ။ မုန်တိုင်းဒဏ်ကို မခံနိုင်သလိုပဲတဲ့။

ရတယ်ဆိုတာလည်း မုန်တိုင်းပဲ။ မရဘူး ဆိုတာလဲ မုန်တိုင်းပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို လာတိုက်ခိုက်တာတွေ ချည်းပဲ အကုန်လုံး။ အဲဒီ တိုက်ခိုက်တဲ့ အခါမှာ ရလာတဲ့ 'လာဘ' ဆိုတဲ့ လောကဓံ တိုက်ခိုက်လည်း

http://www.dhammadownload.com

မာန်မာနတွေ မတက်ကြွဖို့။ ‘အလာဘ’ မရဘူးဆိုတဲ့ လောကဓံက လာတိုက်ခိုက်ရင်လည်း စိတ်ဓာတ် မတုန်လှုပ်ဖို့၊ စိတ်ဓာတ်မကျဖို့၊ အဲဒီလို တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်ထားကို ထိန်းထားနိုင်ပြီဆိုမှ ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်ထား ဖြစ်တာနော်။

မုန်တိုင်းတိုက်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သစ်ပင်ကြီးတွေဟာ ယိမ်းထိုးနေကြတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် အတိုက်မခံနိုင်တာ၊ သာမန်လေကလေး တိုက်ရင်ကို သစ်ခက်တွေက သစ်ပင်တွေက လှုပ်ရှားလာတယ်။ သိပ်ကြီးမားတဲ့ လေကြီးတွေ တိုက်လာပြီဆိုရင်တော့၊ သစ်ပင်ဟာ အမြစ်ကထောင်ပြီးတော့ လဲသွားတယ်။

လူတွေလည်း အတူတူပဲ။ လာဘ ဆိုတာက နည်းနည်းလာတာက တစ်မျိုး၊ အများကြီး ရတာက တစ်မျိုး။ “မုန်တိုင်းလိုပဲ”။ ပြင်းထန်တာလည်း ရှိသလို၊ မပြင်းထန်တာလည်း ရှိတယ်နော်။ ဥပမာ လေး,ငါးသိန်း ရတာနဲ့ သိန်းပေါင်းတစ်ထောင် ရတာနဲ့ မတူပြန်ဘူး။ အဲလို လာဘ- ရတဲ့အခါ။ အဲဒီလို သိန်း

http://www.dhammadownload.com

တစ်ထောင်လောက် ရတဲ့အခါ၊ ပိုပြီးတော့ တိုက်ခိုက်မှုက ပြင်းထန်တယ်လို့ ပြောရမယ်။

အေး သစ်ပင်တစ်ပင်ဟာ ကြံ့ခိုင်မှု အားနည်းလေလေ၊ မုန်တိုင်းဒဏ် ခံရလေလေ၊ နောက်ဆုံး မခံနိုင်တော့ ဘာဖြစ်သွားသလဲ? ပြိုလဲသွားတယ်။ ကျောက်သားအပြည့် ရှိနေတဲ့ တောင်ကြီးတွေကျတော့ လေမုန်တိုင်းသေးသေးတိုက်လည်း မလှုပ်ဘူး။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီးတိုက်လည်း မလှုပ်ဘူး။ ကြံ့ခိုင်နိုင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက လောကဓံနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် အဲဒီကျောက်အတိပြီးတဲ့ တောင်ကြီးလို ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်ထားမျိုး ရအောင်မွေးရမယ်လို့ ဟောတာနော်။ လောကဓံကို ရှောင်ကွင်းရမယ်လို့ မဟောဘူး။ ဖြစ်လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လောကဓံကို ရှောင်ကွင်းနိုင်တဲ့လူရှိလည်းမရှိဘူး။ လောကကြီးက ထွက်ပြေးလို့လည်း မရဘူး။ တချို့ကထင်တယ် လောကဓံနဲ့တွေ့လို့ လောကကြီးက ထွက်ပြေးရင် လွတ်မြောက်သွားမယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီအတွေးမျိုး တွေးတဲ့သူက ဘာပြောသလဲဆိုရင် 'သေ,အေးတာပဲ' လို့ ပြောကြသေးတယ်နော်။ ဘယ် အေးမလဲ၊ သေတဲ့နောက်မှာ ပိုဆိုးဦးမယ်။

အခုရရှိထားတဲ့ လက်ရှိဘဝလေးက ဘုရားမှန်း, တရားမှန်း, သံဃာမှန်း သိသေးတယ်။ တရား အားထုတ်လို့ ရသေးတယ်။ သေသွားပြီးတဲ့နောက် ဘယ်ရောက်မှန်းလည်း မသိဘဲနဲ့ ဘယ်လိုလုပ် အေး မလဲနော်။ မအေးနိုင်ဘူး။ နောက်ဘဝ ပိုပြီးတော့ စိတ်မအေးရသေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ စိတ်မအေးရ သလဲ?။ Warranty မှ မရှိသေးတာပဲ။ ကိုယ့်မှာ Warranty ရှိနေသေးရင် တော်သေးတာပေါ့နော်။ အေး ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်က ဘာတုန်းဆိုရင် စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်အောင် လုပ်ဖို့ပဲ။

ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား

ကြံ့ခိုင်အောင်ထားဖို့ဆိုတာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ထားရမလဲ။ ကြံ့ခိုင်အောင် ထားတဲ့နည်း မြတ်စွာ

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားက အဲဒီသုတ္တန်မှာ ပေးထားတယ်။ ကြံ့ခိုင်အောင် ထားတဲ့နည်းက ဘယ်လိုတုန်း?။ တစ်စုံတစ်ခု ကိုယ်ကြိုးပမ်းအားထုတ်လို့ ရလာပြီ။ လာဘ ဆိုတဲ့ လောကဓံနဲ့ ကြုံတွေ့လာပြီ။ တစ်စုံတစ်ခု ကြိုးပမ်းအားထုတ်လို့ မရဘူး၊ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေနဲ့ ကြုံလာတယ်၊ အလာဘ ဆိုတဲ့ လောကဓံနဲ့ ကြုံလာတယ် ဆိုရင် အခုအခံ နှလုံးသွင်းတရားနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက စဉ်းစားဆင်ခြင်ဖို့ နည်းပေးတယ်။

ဘယ်လိုစဉ်းစားရမလဲ?။ 'ဩော် ငါလိုချင်တာတွေတော့ ရပြီ၊ ရလာတာဟာ ထာဝရလား?။ တစ်ခဏလား?။ စဉ်းစားလိုက်တဲ့အခါ အဖြေပေါ်လာတယ်။ "လောကမှာ ထာဝရဆိုတာ ဘယ်ဟာမှ မရှိဘူး။ တစ်ခဏလေးတွေချည်းပဲ"။ ဟုတ်လား။ "အေး ငါလိုချင်တာရလာပြီ။ လာဘ ဆိုတာ အောင်အောင်မြင်မြင် ငါရလာပြီ။ ငါရလာတဲ့ လာဘဟာ တစ်ခဏပဲ?။ ထာဝရ မဟုတ်ဘူး။ အနိစ္စ-မမြဲတဲ့သဘော။ ဝိပရိဏာမဓမ္မ။ ရလာတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကနေ

http://www.dhammadownload.com

မရဘူးဆိုတဲ့ အခြေအနေတစ်ခု ပြောင်းလဲသွားနိုင်သေးတယ်။ 'အညထာဘာဝ' တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ဖြစ်သွားနိုင်သေးတယ်။ ငါထင်ထားတဲ့အတိုင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဟောဒီလိုတွေးပေးပါတဲ့။

သာမန်ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဲဒီလို မတွေးဘူးတဲ့။ မတွေးဘူးဆိုတော့ သူကရလာတဲ့ လာဘဆိုတဲ့ လောကဓံနဲ့ ကြုံလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဘာဖြစ်သွားလဲဆိုရင် "အေး ငါလိုလူ ဇမ္ဗူမှာရှိသေးလား" ဆိုပြီးတော့ မြောက်ကြွ, မြောက်ကြွနဲ့ မာန်မာနတွေ ဖြစ်လာလိုက်တာ အလွန်ပဲ။ ရတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မာန်မာနတွေ တက်လာတယ်။ စိတ်ဓာတ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်အထင်ကြီးပြီး သုံးလိုက်,ဖြုန်းလိုက်နဲ့ ရလိုက်တာတွေ ကုန်သွားပြန်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ မရတဲ့၊ ဘာမှမရှိတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ပြန်ရောက်သွားပြန်ရောနေဩ။

အေး မရတဲ့အခါကျတော့လည်း မစဉ်းစားဘူး။ "ငါ့ကံနှယ် ဆိုးလိုက်ပါဘိတော့တယ်" လို့ ဒီလိုတွေးပြန်

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ 'ငါ့ကံကို ဆိုးတာ။ ကံဆိုးလို့ လောကကြီးမှာ မနေတာကောင်းပါတယ်' ဆိုပြီး၊ ဟော နောက်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေတာတို့၊ ရင်ထုမနာဖြစ်ပြီး ငိုတာတို့၊ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျနေတာတို့၊ အဆိပ် သောက်တာတို့ မဖြစ်လာဘူးလား?။ အေး စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်မှုကို မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာဖြစ်တယ်။ လောကမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ သဘာဝ တရားတွေအပြင် သူတို့က ထပ်ဆင့်ပြီးတော့ ဒုက္ခတွေကို ဖြစ်စေပြန်တာပဲ။

အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက စဉ်းစားတဲ့။ တစ်စုံတစ်ခု အောင်မြင်မှုကို ရလာလို့ရှိရင်လည်း "ဩော် ဒီရတယ်ဆိုတာ မြဲတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ တစ် ခဏလေးသာဖြစ်တယ်။ ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်။ အခြေအနေတစ်ခု ပျက်စီးသွားနိုင်သေးတယ်။ ငါ ဘာလုပ်သင့်သလဲ?။ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ် လုပ်မှပဲ။ ရလာတာအတွက် ငါဘယ်လို အကျိုးရှိအောင် ငါ ဘယ်လို အသုံးချမလဲ?။" ဟောဒီလို စဉ်းစားပါတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

မရဘူးဆိုလို့ရှိရင်လည်း ဒီလိုပဲစဉ်းစားရမယ်။ အေး “မရဘူးဆိုတာလည်း တစ်ခဏပဲ။ အခြေအနေ မပေးသေးလို့ မရတာ။ အခြေအနေ ပေးလာရင် ရမှာပေါ့။ မရလို့ရှိရင် ရှိတာနဲ့ ငါရောင့်ရဲရမယ်။ ထပ်ပြီးတော့ ကြိုးစားရမယ်။ မရဘူး ဆိုတာလည်း နိစ္စ-ထာဝရမဟုတ်ဘူး။ အနိစ္စ - တစ်ခဏမျှသာ ဖြစ်တယ်။ မမြဲတဲ့သဘောပဲ။ တစ်ချိန်ကျတော့ ပြောင်းလဲလာဦးမှာပဲ” ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကလေး ကို ကိုယ်ပြန်ထိန်းတဲ့။

အဲဒီလိုစဉ်းစားရင် ရလာတာကို အကြောင်းပြု ပြီးတော့လည်း မာန်မာနတွေ မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ် တွေ မတက်ကြွဘူး။ မရတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်တွေမကျဘူး။ Depression မဖြစ်ဘူးပေါ့ နော်။ အဲဒါကို ‘ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်ထား’ လို့ ပြောတာ။

ဒီစိတ်ထားမျိုးက သူ့ဖာသာသူ အလိုလိုတော့ ဖြစ်လာမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လေ့ကျင့်ရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက “ဒီလိုစဉ်းစား” လို့

http://www.dhammadownload.com

စဉ်းစားနည်းကို ပြောတာ။ ဒါ ဒီသုတ္တန်မှာ တစ်ခု ဟောထားတာနော်။ ဒီလို စဉ်းစားပါလို့။

နောက် စဉ်းစားတဲ့ နည်းကလေးတစ်ခုက ဘယ်လိုတုန်းဆိုတော့၊ အေး လာဘ ဆိုတဲ့ ရတဲ့ လောကဓံနဲ့ ကြုံလာတယ်။ အောင်မြင်ကြီးပွားလာလို့ ရှိရင် "အေး အောင်မြင်ကြီးပွားနေတာကို ငါ ဝမ်းသာ ပြီးတော့ မာန်မာနတွေ တက်ကြွပြီး နေမယ်ဆိုရင်၊ ဘေးကလူတွေက ငါ့ကို အမြင်ကတ်လာနိုင်တယ်။ တစ်စုံတစ်ခုကို အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်တွေလည်း ငါ့မှာ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒါတွေဟာ အထင်ကြီးစရာလည်း မလိုဘူး။ ရလာတဲ့ အချိန်ကလေးမှာ အကျိုးရှိအောင်လုပ်မယ် ဆိုတဲ့ အကျိုးရှိအောင် လုပ်မယ့်နည်းလေးတစ်ခုကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး အကျိုးရှိအောင်ပဲ လုပ်သင့်တယ်" တဲ့။ ဟုတ်လား။

မရလာဘူး ဆိုလို့ရှိရင်လည်း၊ အေး မရလို့ စိတ်ပျက်တာဟာ အဖြေမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ပျက်

http://www.dhammadownload.com

နေသည့်အတွက် ရလာမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် "ငါ အခြေအနေ မပေးသေးလို့ ရနိုင်တဲ့ အနေအထားလေးတွေ ငါ့မှာ မရှိသေးလို့ ဘယ်ဘက်က ငါ့မှာ ချို့ယွင်းနေသလဲ" ဆိုတဲ့ ချို့ယွင်းချက်ကို ကြည့်ပြီး အဖြေရှာရမယ်၊ မရလာသည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်ဓာတ်မကျဘဲနဲ့ အဖြေရှာပြီးတော့ ရအောင် ကြိုးစားတာ၊ ဒါ မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုပဲ။

အေး လောကဓံဆိုတာ ကိုယ်လိုချင်တာတွေ ရလာရင်လည်း လောကဓံပဲ။ မရဘူးဆိုတာလည်း လောကဓံပဲ။ လာဘ လောကဓံ နဲ့ အလာဘ လောကဓံ။

ယသ၊ အယသ

ယသ၊ အယသ ဆိုတာ လောကမှာ အခြွေအရံတွေနဲ့၊ အပေါင်းအသင်းနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး ဒီလို နေရတဲ့အလှည့် ရှိတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့

http://www.dhammadownload.com

မရှိဘူး။ တစ်ယောက်တည်း ငုတ်တုတ်၊ ဒီလိုလည်း ဖြစ်တတ် သေးတယ်နော်။ အခြံအရံများတဲ့အခါ ရှိသလို၊ အခြံအရံ မရှိတဲ့အခါလည်းရှိတယ်။ အခြံအရံ များလို့ရှိရင်၊ အသိုင်းအဝိုင်းများလို့ရှိရင် စိတ်ဓာတ်က တစ်မျိုး၊ အသိုင်းအဝိုင်းမရှိဘူး၊ တစ်ယောက်တည်း ဘယ်သူကမှ အဖက်မလုပ်ဘူး၊ ကိုယ့်ကို အပေါင်း အသင်း မလုပ်ဘူးဆိုရင် စိတ်ဓာတ်က တစ်မျိုးဖြစ်သွား ပြန်တယ်။ အဲဒါ ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်ထား မရှိလို့ဘဲတဲ့။

အခြံအရံနဲ့ နေလို့ရှိရင် "ဩော် ဒီအခြံအရံတွေ ငါနဲ့အတူတကွ နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ၊ ကောင်း ကျိုးကို ငါဘာလုပ်ပေးရမလဲ"။ သူတို့ရဲ့ ကောင်းကျိုးကို ငါ ဘာအကျိုးပြုနိုင်သလဲ"။ ဟော စဉ်းစားရမယ်။ အခြံအရံ မဲ့လာပြီဆိုလို့ရှိရင် တစ်ယောက်တည်း နေတဲ့ အခါကျလို့ရှိရင် "ဩော် တရားနှလုံးသွင်းဖို့ ငါ့မှာ အချိန်ရလိုက်တာ၊ ငါလုပ်ချင်တာတွေ ကောင်း ကောင်းမွန်မွန် လုပ်လို့ရပြီ"။ ဟော ဒီလို စဉ်းစား

http://www.dhammadownload.com

လိုက်လို့ရှိရင် စိတ်ဓာတ်ကျစရာတွေ ရှိပါ့မလား။ မရှိဘူး။

အဲဒီလို မတွေးဘဲနဲ့ "ဩော် ငါ့ဆီ ဘယ်သူမှ မလာကြဘူး။ ငါတစ်ယောက်တည်း ပစ်ထားတယ် ဆိုရင်၊ စိတ်ထဲမှာ ဟော lonely ဖြစ်လာတယ်။ လူတွေမှာ lonely ဖြစ်လာရင် Depression ဖြစ်ပြန်ရော၊ များသောအားဖြင့် နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တွေမှာ ဟောဒီ lonely ဖြစ်ပြီးတော့ တစ်ကိုယ်တည်းနေရလို့ Depression ဖြစ်တဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိတယ်နော်။

မြန်မာပြည်မှာ အဲဒါ အဖြစ်နည်းတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ဗုဒ္ဓတရားတော်နဲ့ မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ နှလုံးသွင်းတရားနဲ့ လူတွေရဲ့ အလေ့အကျင့်တွေကြောင့် မြန်မာပြည်မှာ သိပ်ပြီးတော့ lonely မဖြစ်ကြဘူး။

အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဟိုး အနောက်တိုင်းတွေမှာ တကယ် lonely ဖြစ်ကြတာ။ ဘုန်းကြီးတို့ ဂျာမဏီသွားတယ်။ အဘွားအို၊

http://www.dhammadownload.com

အဘိုးအိုကြီးတွေ လမ်းမှာ စျေးခြင်းတောင်းလေးဆွဲပြီး တော့ သွားနေကြတာတွေ့တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အဘိုးကြီးနဲ့အဘွားကြီး နှစ်ယောက် တွေ့ရတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ အဘိုးကြီးတစ်ယောက်တည်း တွေ့တယ်။ တစ်ခါတလေ အဘွားကြီး တစ်ယောက်တည်း တွေ့တယ်။ တွေ့တဲ့အခါမှာ သူတစ်ယောက်တည်း ဆိုတော့ lonely ဖြစ်လို့ ဘာလုပ်သလဲဆိုရင် ခွေး ကလေး မွေးထားတယ်။ ခွေးကလေးနဲ့ သွားတယ်။ ခွေးကလေးကို အဖော်ပြုထားတယ်။ လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်း မနေတတ်ဘူး။ တစ်ယောက် တည်း ဆိုလို့ရှိရင် လူက ကြောက်စိတ် ဝင်တာလည်း ဖြစ်တယ်၊ ပျင်းတာလည်းရှိတယ်။ ဒါ သတ္တဝါရဲ့ သဘောပဲ။ တစ်ယောက်တည်းနေရင် ပျင်းတယ်။

လူမပြောနဲ့ ငြပ်မှာတွေတောင်မှပဲ တစ်ယောက် တည်း နေရရင် ပျင်းလာတဲ့ သဘောရှိတယ်။ ကမ္ဘာ ကြီး ပျက်သွားပြီး၊ ကမ္ဘာပြန်တည်တဲ့အချိန်မှာ ဗြဟ္မာ ပြည် ပြန်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ အဦးဆုံး အထက်ဗြဟ္မာ

http://www.dhammadownload.com

ဘုံက ဗြဟ္မာတစ်ဦးဟာ ရှေးဦးစွာ ဗြဟ္မာအနေနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ကမ္ဘာပေါင်း မြောက်မြားစွာ သူတစ်ယောက်တည်းပဲ။ အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါ သတ္တဝါဆိုတာ အပေါင်းအဖော်လေးနဲ့ နေချင်တာ။ ကြည့် ဗြဟ္မာကြီးကလည်း အပေါင်းအဖော်လေးနဲ့ နေချင်တာဆိုတော့၊ သူတစ်ယောက်တည်းနေရတာ ကြာလာတဲ့အခါ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုတမ်းတလာ သလဲဆိုရင် "အေး ခုအချိန်မှာ ငါ့အဖော်ကလေး၊ ဘာလေး လာရင်ကောင်းမှာပဲ" ဒီလို စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်လာ တယ်။

အဲဒီလို စိတ်ဖြစ်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ "ထန်းသီး ကြွေခိုက် ကျီးနင်းခိုက်" (သို့မဟုတ်) "ထန်းသီး ကြွေခိုက်၊ ကျီးပျံခိုက်" (အဲ မြန်မာစကားကတော့ "ထန်းသီးကြွေခိုက်၊ ကျီးနင်းခိုက်" နဲ့ ပြောကြတယ် နော်။ စာထဲမှာပါတဲ့အတိုင်းပြောရင်၊ "ထန်းသီး ကြွေခိုက်၊ ကျီးပျံခိုက်" ဆိုတာက အမှန်။ ထန်းသီးက

http://www.dhammadownload.com

ကြွေအကျ၊ ကျီးကဖြတ်အပျံ၊ ထန်းသီးကနေ ကျီးကန်းကို ဖိမိပြီးတော့ သေတယ်ဆိုတဲ့ဟာကို ပြောတာနော်။ အပေါ်က ထန်းသီးကပြုတ်အကျ၊ ကျီးက အောက်က ဖြတ်အပျံ ကျီးသေသွားတယ်။ အဲဒါမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။ "ထန်းသီးကြွေခိုက် ကျီးပျံခိုက်"။ သို့သော် မြန်မာပြည်မှာ ဒီလိုမျိုး အပြောများတာက "ထန်းသီးကြွေခိုက် ကျီးနင်းခိုက်" ပြောတယ်နော်။ ကျီးက ထန်းသီးအပေါ် တက်နားလိုက်လို့ ထန်းသီးက ကြွေကျသွားတယ်လို့ ပြောတယ်။ ပါဠိစကားလုံးမှာ "ကာက တာလိယ"ဆိုတဲ့စကားလုံး ရှိတယ်။ "ကာက တာလိယ" ဆိုတဲ့ စကားလုံး ရှိတယ်။ ကာက တာလ။ ကာက ဆိုတာ ကျီး၊ တာလ-ဆိုတာ ထန်းသီး၊ အဲဒီကျီးနဲ့ ထန်းသီးလို မရည်ရွယ်ဘဲနဲ့ မတော်တဆ ဖြစ်သွားတာကို ဆိုလိုတယ်။)

အဲဒီ ပြဿနာကြီးဟာလည်း သူက စိတ်ကူးလိုက်တာ။ "ငါတစ်ယောက်တည်းဆိုရင် ပျင်းစရာကြီး၊ နောက်တစ်ယောက် ပေါ်လာရင်တော့ ကောင်းမှာပဲ"

http://www.dhammadownload.com

လို့ တွေးလိုက်တဲ့အချိန်လေးမှာ ဖြဟ္မာတစ်ယောက် ဘွားကနဲ ရောက်လာတယ်။ ဗြဟ္မာပြည်မှာ ဖြည်းဖြည်းလေး မွေးနေရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဥပပတ် ပဋိသန္ဓေ အရ ဗြဟ္မာတစ်ဦး ရုတ်တရက်ပေါ်လာတာ။ ပေါ်လာတော့ သူ့အတွေးလေးထဲမှာ ဘယ်လိုတွေးမိသလဲ ဆိုတော့ "ကြည့်၊ ငါ့ဆန္ဒအရ ပေါ်လာတာ၊ ဒါ ငါဖန်ဆင်းတာ"။ ဟော ဖန်ဆင်းရှင်ဝါဒ အဲဒီက စလာတယ်။ သူ့အတွေးနဲ့သူ၊ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ်၊ သူက "ဪ ငါက ဒီဗြဟ္မာကို ဖန်ဆင်းလိုက်တာ၊ အဲဒီတော့ ငါဖန်ဆင်းနိုင်သူ၊ အရာခပ်သိမ်းကို ငါမြင်သူ၊ လောကကြီးကို ကြီးစိုးသူ" ဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ အထင်ကြီးသွားတယ်။

အဲ နောက်ရောက်လာတဲ့ ဗြဟ္မာက၊ သူက သက်တမ်းသိပ်ကြာအောင် မနေရဘူး။ မကြာခင် ဗြဟ္မာပြည်က စုတေသွားပြီး လူ့ပြည်သွားဖြစ်တယ်။ ဖြစ်လာတဲ့အခါ သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုကို အောင် အောင်မြင်မြင် ကျင့်တယ်။ ဘာရသလဲဆိုရင်

http://www.dhammadownload.com

"ပုဗ္ဗေနိဝါသာ နုဿတိ" အတိတ်ဘဝကို သိနိုင်တဲ့၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသ အဘိညာဉ်ကို ရတယ်။ သူက ပြန်ပြီး တော့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သူ ဗြဟ္မာ့ပြည်က လာတယ် ဆိုတာ သွားမြင်တယ်။ ဗြဟ္မာ့ပြည်က လာတုန်းက အဲဒီမှာ ဗြဟ္မာကြီးတစ်ဦး ရှိတယ်ဆိုတာလည်း သူ မြင်တယ်။

အဲဒီတော့ သူ့မှာ အယူအဆတစ်ခု ဘယ်လို ပေါ်လာတုန်းဆိုရင် "အဲဒီ ဗြဟ္မာကြီးက ငါမရှိခင် ကတည်းက ရှိနေတဲ့ ဗြဟ္မာကြီး။ သူက ဟိုမှာရှိနေတုန်း ငါက သေရတယ်။ သူက မသေဘူး။ သူ သိပ်အသက် ရှည်တယ်။ သူက သေမှာမဟုတ်ဘူး။ ငါပဲ သေရ တယ်" ဆိုပြီးတော့ အဲဒီလို တွေးတာကနေပြီးတော့ သူက လူတွေကို တဆင့်ဖြန့်တယ်ပေါ့။ "မဟာဗြဟ္မာ ဆိုတာ၊ လောကကြီးကို ဖန်ဆင်းတာရှိတယ်။ ငါ့လည်း သူက ဖန်ဆင်းတာ၊ ငါက အစောကြီးသေရပြီး၊ အခု လူ့ပြည်မှာ လာဖြစ်ရတယ်" ဆိုပြီး သူကနေ လိုက် ဟောလာလိုက်တာနဲ့ "ထာဝရဘုရား ဖန်ဆင်းတယ်"

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတဲ့ အယူအဆ ပေါ်လာတယ်လို့ ဒီဃနိကာယ် ဗြဟ္မဇာလသုတ် မှာ ဒီလို ဟောထားတယ်နော်။ ဒါ "ထာဝရဘုရား အယူအဆ" ဆိုတာ အဲဒီက အစပေါ့။

"လောကကို ဗြဟ္မာက ဖန်ဆင်းတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆဟာ မတော်တဆပေါ်လာခဲ့တဲ့ အယူအဆ တစ်ရပ်ပဲ" တကယ်ကတော့ သူဘယ်သူမှ ဖန်ဆင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် စဉ်းစားရာက ဒီအယူအဆတစ်ရပ် ပေါ်လာတယ်လို့ ပြောတာ။

အေး ဗြဟ္မာတောင်မှပဲ သူတစ်ဦးတည်း ပျင်းတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ရှိတော့ လောကမှာ လူတွေက အထီး တစ်ယောက်တည်း နေရပြီဆိုရင် lonely ဖြစ်လာကြတယ်။ lonely ဖြစ်လာပြီ Depression ဝင်လာတယ်။ ဟောဒါမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။

နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တွေမှာ ပိုပြီးတော့ ဆိုးတာ ပေါ့။ မြန်မာပြည်မှာရှိတဲ့ အဘိုးအဘွားတွေက သားတွေ၊ သမီးတွေ၊ မြေးတွေ၊ မြစ်တွေ,ကနေ ဂရုစိုက်ကြတော့၊ သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း ဆိုတော့၊

http://www.dhammadownload.com

ကံကောင်းကြတယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့။ ဟိုမှာကျတော့ အဘိုးကြီးတွေ၊ အဘွားကြီးတွေ၊ သားသမီး တွေနဲ့ Christmas နေ့တို့ ၊ New Year တို့မှာပဲ ဆုံတွေ့ကြတယ်။ တချို့ကျတော့ Greeting Card ကလေး ပို့လိုက်တာနဲ့ပဲ ကျေနပ်နေရတယ်။ ဟုတ်လား။ အဝေးမှာနေကြတာ။ တစ်ခါတစ်ရံ အိမ်ပြန်လာတာမျိုး ကြုံရတယ်။

အေး အဲဒီ အဘိုးကြီးတွေ လမ်းမှာ တစ်ခါတလေ လဲပြီးတော့ သေသွားတာရှိတယ်။ ခွေးကလေး တစ်ကောင်နဲ့နေတာ၊ အိမ်ထဲမှာ သေနေတာရှိတယ်။ ဒီလို အမျိုးမျိုးပဲ သူတို့ဆီမှာနော်။ တကယ့်ကို lonely ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို "အယသ" လို့ခေါ်တဲ့ တစ်ကိုယ်တည်း နေရပြီ၊ အခြေအရံ ကင်းမဲ့ပြီဆိုရင် လူတွေမှာ စိတ်ဓာတ်ကျသွားတတ်တယ်။

အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်မကျအောင် တစ်ယောက်တည်း နေရပြီဆိုရင် အကျိုးရှိတဲ့အလုပ် ဘာရှိလဲ?

http://www.dhammadownload.com

အကျိုးရှိအောင် ငါဘာလုပ်မလဲ?။ ကိုယ့်မှာ အဖော်ကောင်းတစ်ခု ရှာထားဖို့လိုတယ်။ အဖော်ကောင်းဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေအတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့နေတယ်၊ တရားနဲ့ နှလုံးသွင်းပြီးနေတယ်။ lonely မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ် ထိန်းနိုင်သွားတယ်။

အေး ဒါကြောင့်မို့လို့ အခြံအရံများတယ် ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်စိတ်က စဉ်းစားရမှာက "သူတို့အတွက် ငါဘာလုပ်ပေးရမလဲ" ဒါ ကြည့်။ စိတ်ဓာတ်တွေ တက်ကြွပြီးတော့ "ဩော် ငါ့မှာ နောက်လိုက်နောက်ပါတွေ များနေတယ်" ဆိုပြီးတော့ အထင်မကြီးနဲ့။ "အခုလို ဖြစ်တာလည်း တစ်ခဏပဲ။ အခြံအရံများတာဆိုတာလည်း တစ်ခဏပဲ"။ နောက်ကျတော့ တစ်ယောက်မှ မရှိတဲ့ အခြေအနေမျိုး ရောက်နိုင်တယ်။ "အခြံအရံများနေတဲ့အခိုက် ငါ သူတို့အတွက် ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ" ဆိုတာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ ဒါ လမ်းမှန်ကျတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အခြံအရံ ကင်းမဲ့သွားပြီဆိုလို့ရှိရင်၊ "အေး အခြံအရံ ကင်းမဲ့တယ် ဆိုတာလည်း တစ်ခဏပဲ။ ထာဝရ မဟုတ်ဘူး။ အခြံအရံ မရှိတဲ့အချိန်မှာ တရား ဓမ္မ နှလုံးသွင်းချိန်တွေ ငါ့မှာ ပိုရလာတယ်။ စာဖတ် ချိန်တွေ ငါ့မှာ ပိုရလာတယ်" စသည်ဖြင့် ဒီလို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို lonely မဖြစ်အောင်၊ Depression မရအောင်၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာမျိုး မဖြစ် အောင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်။ ဒါ လောကဓံကို ကြံ့ကြံ့ခံတဲ့နည်းတွေပေါ့နော်။ လောကဓံကို ကြံ့ကြံ့ ခံနိုင်ရမယ်။

အဲဒီလိုမှ ကြံ့ကြံ့မခံနိုင်ဘူးဆိုရင်၊ အခြံအရံ များ ရင် စိတ်ထားက တစ်မျိုးဖြစ်သွားတယ်။ အခြံအရံမဲ့လို့ ရှိရင် စိတ်ထားက တစ်မျိုးဖြစ်သွားပြီးတော့၊ စိတ်ဓာတ် မတည်ငြိမ်မှု၊ ကြံ့ခိုင်မှု မရှိသည့် အတွက်ကြောင့် လောကဓံမုန်တိုင်း တိုက်တိုင်း ယိမ်းထိုးနေတဲ့စိတ်၊ မတည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်တွေနဲ့ဆိုရင် သူ့ရဲ့သန္တာန်မှာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေ မရနိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းတဲ့ လောကဓံနဲ့တွေ့ရင် စိတ်က သဘောကျ၊ ကျေနပ်တယ်ဆိုတာ အဘိဓမ္မာ သဘောအရ ဘာဖြစ်တာတုန်းလို့ဆိုရင်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အဲဒါကို **အနုရောဓ** လို့ခေါ်တယ်။ ဒီအာရုံပေါ်မှာ ကျေနပ်ပြီး လိုက်လျောတာ။ အဲဒီ **အနုရောဓ** ဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုရင် လောဘရဲ့ သဘောပဲ။ လောဘဖြစ်တာ။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အနေအထားလေး ရလာလို့ရှိရင်၊ တွယ်တာပြီးတော့ စိတ်က ကျေနပ်နေတာ၊ **အနုရောဓ** လိုက်လျောတာ လောဘ နော်။

အကယ်၍ ကိုယ်မလိုချင်တဲ့ မကောင်းတဲ့ လောကဓံနဲ့ ကြုံပြီဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီအနေအထားကို စိတ်က ဆန့်ကျင်လာတယ်။ ဆန့်ကျင်တာကို **ဝိရောဓ** လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ **ဝိရောဓ** ဆန့်ကျင်လာပြီဆိုရင် ဘာဖြစ်တတ်တုန်းဆိုရင် ဒေါသ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီတော့ ကောင်းတဲ့ လောကဓံနဲ့ ကြုံလို့ရှိရင် လောဘဖြစ်တယ်။ လောဘဖြစ်ရင် စိတ်မငြိမ်မသက်

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်မယ်။ မကောင်းတဲ့ လောကဓံနဲ့ ကြုံလို့ရှိရင် ဒေါသဖြစ်မယ်။ စိတ်မငြိမ်မသက် ဖြစ်မယ်။ အဲဒီတော့ လောဘ, ဒေါသ ဝင်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုဆိုတာ မရှိတော့ဘူးတဲ့။ လောဘက အရောင်ဆိုးလိုက်၊ ဒေါသက အရောင်ဆိုးလိုက်နဲ့ ဆိုပြီးတော့၊ လောကဓံတရားတွေအပေါ်မှာ လောဘနဲ့၊ ဒေါသနဲ့၊ လိုက်လျောလိုက်၊ ဆန့်ကျင်လိုက်, လိုက်လျောလိုက်၊ ဆန့်ကျင်လိုက်နဲ့ လောကဓံရဲ့ဒဏ်ကို ခံနေရတယ်လို့ ပြောတာနော်။ အေး အဲဒီလိုမဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ရမယ်။

နိန္ဒာနဲ့ ပသံသာ

နောက်တစ်ခုက ဘာလို့တုန်းဆိုရင် "နိန္ဒာ၊ ပသံသာ" ချီးမွမ်းခံရတာ နဲ့ ကဲ့ရဲ့ခံရတာတဲ့။ လောက လူတွေက ချီးမွမ်းခံရပြီဆိုလို့ရှိရင် ကျေနပ်ကြတယ်။ နှစ်သက်ကြတယ်။ ကဲ့ရဲ့ခံရပြီ ဆိုလို့ရှိရင်

http://www.dhammadownload.com

မခံနိုင်ကြပြန်ဘူး။ စိတ်က လှုပ်ရှားမှုက ဒီလို ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်းကတော့ အရင်ကနည်းအတိုင်း အတူတူပဲ။ လောကဓံရှစ်မျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက စဉ်းစားပုံ၊ စဉ်းစားနည်းကတော့ "အေး အချီးမွမ်းခံရရင်လည်းပဲ တစ်ခဏပဲ။ အစဉ်ထာဝရ မဟုတ်ဘူး။ ကဲ့ရဲ့ခံရရင်လည်းပဲ တစ်ခဏပဲလို့ ဒီလို စဉ်းစားပြီးတော့ ချီးမွမ်းမှု၊ ကဲ့ရဲ့မှုဆိုတဲ့ လောကဓံ မုန်တိုင်းက ကိုယ့်စိတ်ကို လွှမ်းမသွားအောင် သတိထားပြီး ဆင်ခြင်ပါ" လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောတယ်နော်။

ဗြဟ္မဇာလသုတ်လာ ကျင့်စဉ်

ဗြဟ္မဇာလသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ချီးမွမ်းမှု၊ ကဲ့ရဲ့ခံရမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လိုက်နာရမယ့် စည်းကမ်းချက်ကလေးတွေ ပေးထားတာ ရှိတယ်။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးရဲ့ အပြစ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ပြောပြီး နောက်ကလိုက်လာတဲ့ သုပ္ပိယ ဆိုတဲ့ ပရိဗိုဇ်ကြီးတစ်ယောက်၊ ဘုရားအတင်း ပြောတယ်။ တရားအတင်းပြောတယ်၊ သံဃာအတင်း ပြောတယ်၊ မကောင်းကြောင်းတွေ ပြောတယ်။ သူ့နောက်က ပါလာတဲ့ ဗြဟ္မဒတ္တလုလင်ကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ သူ့ဆရာက အကောင်းမပြော၊ သူက အကောင်း ပြောတယ်။

အဲဒီလို ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတွေ ချီးမွမ်း ကဲ့ရဲ့ပြီး မြတ်စွာဘုရား သံဃာတွေရဲ့ နောက်ကနေ လိုက်လာကြတယ်။ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်နဲ့ နာလန္ဒာဆိုတဲ့ မြို့ကလေးကြားမှာ ခရီးသွားနေကြတယ်။ ဥယျာဉ် တစ်ခုကို မြတ်စွာဘုရား ဝင်နားတယ်။ ဝင်နားတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ၊ သူတို့ နှစ်ယောက်လည်း အဲဒီမှာ ဝင်နားပြီးတော့ ဆရာက ဒီအတိုင်းလည်းပဲ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ အပြစ်တွေ ပြောတယ်။ တပည့် ကတော့ ချီးမွမ်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားက ချီးမွမ်းမှု၊ ကဲ့ရဲ့မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒီဗြဟ္မဇာလသုတ်မှာ လိုက်နာဖို့ ဟောထားတာ အလွန်မှတ်သားစရာ ကောင်းတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက "ငါ့ကိုဖြစ်စေ၊ တရား ဓမ္မကိုပဲ ဖြစ်စေ၊ သံဃာကိုပဲဖြစ်စေ အပြစ်ပြောလာလို့ရှိရင် စိတ်မဆိုးရဘူး"။ ဒါက ပဌမ အချက်နော်။ အပြစ်ပြော ခံရရင် စိတ်မဆိုးဖို့။

ဒါကျင့်ဖို့တော့ မလွယ်တော့ မလွယ်ဘူးပေါ့။ လူတွေက ထင်တယ်။ တပည့်တော် စိတ်မဆိုးဘဲ မနေ နိုင်ဘူးလို့၊ နေနိုင်အောင် နေရမှာပေါ့။ နေနိုင်အောင် အတွေးတစ်ခုနဲ့ လိုက်နာ ကျင့်သုံးရမယ်။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက "ငါ့ကို ဖြစ်စေ၊ တရားကိုဖြစ်စေ၊ သံဃာကိုဖြစ်စေ ကဲ့ရဲ့ပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တဲ့ စိတ်မဆိုးနဲ့၊ အာဃာတ မဖြစ်စေနဲ့၊ မကျေမနပ်တွေ မဖြစ်စေနဲ့တဲ့၊ မဖြစ်အောင်ထိန်း" လို့ ဆိုလိုတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မထိန်းရင် ဘာဖြစ်မလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက "အေး မထိန်းနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် မင်းရဲ့ တိုးတက်လမ်း ပိတ်သွားလိမ့်မယ်တဲ့"။ မြတ်စွာဘုရားက "ဒေါသ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဒီ ဒေါသက မင်းအတွက် အန္တရာယ်ချည်းပဲ" လို့ ပြောတာပေါ့နော်။

စိတ်ဆိုးနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒါ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့မှုနှင့် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ် ညစ်နွမ်းသွားမှုဆိုတာ ဒါ ကိုယ့်အတွက် အန္တရာယ်တစ်ခုပဲ။ မကောင်းကျိုးပေးဖို့ရာ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ အဆိပ်ဝင်လာသလိုပဲ။ ကိုယ့်သွေးသားထဲမှာ အဆိပ်တွေ ရောက်လာသလိုပဲ။ ဒေါသဆိုတဲ့ တရားကို ကိုယ်က လက်ခံလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ထိုဒေါသက ကိုယ့်ကို မကောင်းကျိုးကို ပေးမှာသေချာတယ်လေ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ စိတ်ဆိုးနေမယ်ဆိုရင် မင်းပဲ အန္တရာယ်ဖြစ်မယ်။

အပြစ်ပြောတဲ့သူမှာ ဘာမှမဖြစ်သေးဘူး။ ကိုယ့်မှာ ဒေါသဖြစ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်အတွက် ကြီးပွားတိုးတက်မှုတွေ၊ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်း

http://www.dhammadownload.com

ဆုံးရှုံးသွားတာတွေ ဒီလို ဖြစ်သွားနိုင်တယ်" လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။ အဲဒါက ဒုတိယ အချက်။

တတိယအချက်က ဘာတုန်းလို့ဆိုတော့ "အဲဒီလို အပြစ်ပြောခံရလို့၊ အကဲ့ရဲ့ခံရလို့ စိတ်ဆိုးနေမယ်ဆိုရင်တဲ့၊ သူပြောတဲ့ စကားရဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ် အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားသိပါ့မလား၊ မသိတော့ဘူး" "အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားသိပါ့မလား" မသိဘူး၊ "အသိဉာဏ်တွေ တုံးသွားတယ်"လို့ ဆိုလိုတယ်။ စိတ်ဆိုးလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လူမှာ အသိဉာဏ်တွေ တုံးသွားတာပဲ။ ပြောသင့်တာလား၊ မပြောသင့်တာလား၊ ဘာမှမခွဲခြားနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီ အသိဉာဏ်တွေ တုံးသွားနိုင်တယ်။ ဒါ တတိယ အချက်။

"အဲဒီတော့ စိတ်မဆိုးနဲ့။ စိတ်ဆိုးရင် မင်းပဲ နစ်နာမယ်။ ဟုတ်လား။ စိတ်ဆိုးလို့ရှိရင် အဆိုးအကောင်း၊ အကျိုးအကြောင်း မသိနိုင်တော့ဘူး။ လုပ်ရမယ့်တာဝန်က ဘာတုန်းဆိုရင် သူများက ကိုယ့်ကို လာပြီးတော့ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ရှုတ်ချလာမယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုရင်၊ "မဟုတ်ရင် မဟုတ်တဲ့အကြောင်း ဖြေရှင်းလိုက်" တဲ့၊ ဒါပဲ။ "စိတ်ဆိုးနေမယ့်အစား ဖြေရှင်းချက်ပေးပါ" လို့၊ ဒီ (၄)ချက်ပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဒါ ဗြဟ္မဇာလသုတ်မှာ ဟောခဲ့တာနော်။

တစ်ခါ ချီးမွမ်းမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လိုက်နာဖို့ (၃)ချက် မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့တယ်။ "ငါ့ကို ဖြစ်စေ၊ တရားဓမ္မကိုဖြစ်စေ၊ သံဃာကိုဖြစ်စေ၊ ချီးမွမ်းထောမနာ ပြုလာမယ်ဆိုရင် ဝမ်းမသာနဲ့၊ စိတ်ဓာတ်တွေက တက်ကြွမနေနဲ့" အဲဒီဝမ်းသာပြီး၊ စိတ်ဓာတ်တွေ တက်ကြွကြည်နူးလာပြီဆိုရင် ဘာဖြစ်တုန်း၊ "မင်း တိုးတက်မှု ခြေလှမ်းတွေ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်"တဲ့။

လူဆိုတာ တစ်ခါတလေကျတော့၊ သိပ်ပြီးတော့ ကြည်နူးဝမ်းသာလို့ရှိရင်၊ ဝမ်းသာလုံး ဆို့တာမျိုး ရှိသေးတယ်နော်။ ဘာလုပ်ရ၊ ညာလုပ်ရ မသိဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်ပြီးတော့ အထင်ကြီးသွားတတ်တယ်နော်။ အဲဒါကြောင့် ဝမ်းသာမနေနဲ့တဲ့။ ဝမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

လို့ရှိရင် ကိုယ့်အတွက်ပဲ အန္တရာယ်ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဝမ်းသာတာလည်း အန္တရာယ် ဖြစ်တတ်တယ်။

တရားထူး တရားမြတ်ရလို့ သိပ်ဝမ်းသာနေလို့ ရှိရင် အန္တရာယ် ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကို လျှော့ချပေးရတယ်။ တရားထူး တရားမြတ်ရလို့ သိပ်ဝမ်းသာနေလို့ရှိရင် တရားက ရှေ့မတိုးဘူး ဖြစ်တတ်တယ်နော်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင် တောင်မှပဲ ပွားသင့်တဲ့အချိန်မှ ပွားရတယ်။ မပွားသင့်တဲ့အချိန် မပွားရဘူး။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု။ ဒါကြောင့်မို့လို့ "ဝမ်းသာလွန်းအား ကြီးနေလို့ရှိရင်လည်း၊ ဒီအနှောက်အယှက် ဖြစ်တတ်တယ်" တဲ့ မြတ်စွာဘုရားက။ လုပ်ရမယ့်တာဝန်က ဘာတုန်းဆိုရင် "မှန်ရင် သူတို့ ချီးမွမ်းတဲ့အတိုင်း ဟုတ်ရင် ဟုတ်တယ်လို့ ဝန်ခံချက်ပေးလိုက်" တဲ့။ ဒါပဲ။ ဒီ(၃)ချက်ပဲ။

အဲဒါ ချီးမွမ်းမှု၊ ကဲ့ရဲ့မှုဆိုတဲ့ လောကဓံမုန်တိုင်းနဲ့ ပတ်သက်လာရင်၊ လူတိုင်း, လူတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးရမှာက ဒီနှစ်ချက်ပဲ။ ဒီအချက်တွေပဲလို့ မြတ်စွာ

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားက ဗြဟ္မဇာလသုတ် မှာ ဟောတဲ့ အချက်။ ဒါ ချီးမွမ်းမှု၊ ကဲ့ရဲ့မှုဆိုတာကို လူတိုင်း,လူတိုင်းပဲ ဒါ ခံရတတ်တယ်ပေါ့နော်။ များသောအားဖြင့် လူတွေက ချီးမွမ်းလို့ရှိရင်၊ သူက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှိတာထက် ပိုပြီးတော့ အထင်ကြီးသွားတယ်။ ကဲ့ရဲ့တာကျလို့ ရှိရင်တော့ နည်းနည်းလေးမှ မခံနိုင်ဘူး။ ကဲ့ရဲ့လို့ရှိရင် အလွန်အမင်း ကဲ့ရဲ့တယ်လို့ ထင်တတ်တယ်။

ချီးမွမ်းတာကျရင် လိုနေသေးတယ်လို့ ထင်တယ်။ ကဲ့ရဲ့ပြီဆိုရင် အလွန်အကျွံလို့ အောက်မေ့တတ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ လူရဲ့စိတ်ဓာတ်ကိုက၊ အနေအထားကိုက အဲဒီလို ရှိနေတတ်တယ်နော်။

"ဩော် ချီးမွမ်းခံရလို့ ကျေနပ်နေလည်း လောဘ ဖြစ်သွားတယ်။ ကဲ့ရဲ့ခံရလို့ရှိရင် စိတ်ဆိုးရင်လည်း ဒေါသ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီ အနုရောဓ၊ ဝိရောဓ ကို ဒီနှစ်ခု မပယ်ရှားနိုင်သေးသမျှ၊ စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး" တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက။

http://www.dhammadownload.com

သုခနဲ့ ဒုက္ခ

နောက်တစ်ခုက သုခ၊ ဒုက္ခ။ "သုခ" ဆိုတာ ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ "ဒုက္ခ" ဆိုတာ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု။ ကိုယ် ချမ်းသာတာနဲ့၊ စိတ်ချမ်းသာတာရယ် ကြုံတဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ အေး ချမ်းသာသုခနဲ့ ကြုံတဲ့ဆုံတဲ့ အခါလည်း ရှိတယ်။ တစ်ခါတရံကျတော့လည်း အဆင်မပြေဘူး။ ဆင်းရဲ ဒုက္ခနဲ့ ကြုံကြဆုံကြတာလည်း ရှိတယ်။ ချမ်းသာသုခနဲ့ ကြုံတဲ့အခါကျလို့ရှိရင်၊ လူတွေမှာ စိတ်ဓာတ်တွေ တက်ကြွလာပြီးတော့ အကုသိုလ်မှုပြုဖို့ရာ လွယ်ကူ သွားတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ တွေ့တဲ့အခါကျတော့၊ လူတွေမှာ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျသွားပြန်တယ်။ စိတ်ဓာတ် မတည်ငြိမ်မှုတွေ ဒီလို ဖြစ်နိုင်တယ်။

အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင် မြတ်စွာဘုရားက "ကောင်းတဲ့ လောကဓံလေးမျိုး" နဲ့ပဲ ကြုံကြုံ၊ "မကောင်းတဲ့ လောကဓံလေးမျိုး" နဲ့ပဲ ကြုံကြုံ၊ နှလုံးသွင်းကြရမှာကတော့၊ "အေး ငါကြုံတဲ့ ဒီ

http://www.dhammadownload.com

လောကဓံဟာ အစဉ်ထာဝရ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခဏ မျှသာ ဖြစ်တယ်။ မကြာခင် ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်။ အဲဒီအစဉ်ထာဝရ မဟုတ်တဲ့ အရာတစ်ခုအပေါ်မှာ လိုက်ပြီးတော့၊ ဘာဖြစ်လို့ ငါ့စိတ်တွေ ဆုံးရှုံးရမလဲ?။ ပင်ကိုယ် စိတ်ကလေးတွေ ဘာကြောင့် ဒီလောကဓံ မုန်တိုင်းရဲ့ အလွှမ်းအမိုးကို ခံရမလဲ" လို့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကြံ့ခိုင်သွားအောင် အားတင်းပေးရမယ်ပေါ့နော်။

မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီမှာ ဒီလိုအားမတင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့၊ ကောင်းတဲ့ လောကဓံတွေ ကလည်း သူ့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးသွားတယ်။ လောဘတွေ လွှမ်းမိုးသွားတယ်။ လောဘတွေ လွှမ်းမိုးသွားတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ ခိုင်မာတဲ့စိတ်ဓာတ် မဖြစ်လာဘူး။ ပျော့ညံ့သွားတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ ဖြစ်သွားတယ်။

ဆိုးတဲ့လောကဓံတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါကျတော့ လည်း ဒေါသ ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တရားက လွှမ်းမိုး သွားပြန်ရော။ စိတ်အစဉ်မှာ ဒေါသက ကြီးစိုးနေ တယ်။ အဲဒီလို အဆိုးလောကဓံနဲ့ ကြုံသည့်အတွက်

http://www.dhammadownload.com

ကြောင့်၊ ဒေါသ ဖြစ်နေတာကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် လူ့စိတ်ဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေ ဆုံးရှုံးပြီး သွားတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "ဣဋ္ဌ'ဿ ဓမ္မာ န မထေန္တိ စိတ္တံ" ကောင်းတဲ့ လောကဓံတွေက ငါ့စိတ်ကို မတုန်လှုပ်စေရဘူး"။

"အနိဋ္ဌတော နော ပဋိဃာတမေတိ" မကောင်းတဲ့၊ အလိုမရှိအပ်တဲ့ အဆိုးလောကဓံတွေနဲ့ ကြုံလို့ရှိရင်လည်း ထို အဆိုးလောကဓံတွေကြောင့် မုန်းတီးခြင်းဆိုတဲ့ ဒေါသ မဖြစ်စေရဘူး" လို့၊ ဒီလို ကျင့်ပါလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်နော်။ အဲဒီ နည်းနဲ့သာလျှင် လူတိုင်းလူတိုင်း ကြုံတွေ့နေရတဲ့ လောကရဲ့ သဘာဝလောကဓံတရားတွေကို ကြံ့ကြံ့ ခံနိုင်တဲ့ စိတ်ထားမျိုး ရနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

လောကဓံဆိုတာကတော့ ရှောင်ကွင်းလို့ မရနိုင်ဘူးတဲ့။ မည်သူပဲဖြစ်ဖြစ် လောကဓံ ရှောင်ကွင်းလို့ မရနိုင်ဘူး။ လောကဓံကြောင့် စိတ်ဓာတ်တွေ တုန်လှုပ်

http://www.dhammadownload.com

နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာဖြစ်နိုင်တုန်း။ မြတ်စွာဘုရားက "**အနုရောဓ ဝိရောဓ သမာပန္နော**" အဆိုး လောကဓံတွေကို ဆန့်ကျင်ပြီး၊ အကောင်းလောကဓံ တွေနဲ့ ကျေနပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ **ပဋိသန္ဓေနေခြင်း** ကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူးတဲ့။ **အိုခြင်း** ကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူး။ **သေခြင်း**ကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူးတဲ့။ **သောက, ပရိဒေဝ, ဒုက္ခ, ဒေါမနဿ** ဆိုတဲ့ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် အဆိုး တရားတွေကို မလွန်မြောက်နိုင်ဘူး။ ကုန်ကုန်ပြောရ လို့ဆိုရင် ဒုက္ခက လွတ်လမ်း မရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတယ် နော်။

အေး ဒါကြောင့်မို့လို့ "**အနုရောဓ ဝိရောဓ ဝိပ္ပဟီနော**- အဆိုးလောကဓံနဲ့ ကြုံလည်းပဲ ဆန့်ကျင်မှုဆိုတဲ့ ဒေါသလည်း မဖြစ်စေရဘူး။ အကောင်း လောကဓံနဲ့ ကြုံတဲ့အခါမှာလည်း လိုက်လျောတဲ့ လောဘဆိုတာ မဖြစ်စေရဘူး။

http://www.dhammadownload.com

လောဘ, ဒေါသ ဆိုတဲ့ အရာနှစ်ခု မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ 'အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း' ဆိုတဲ့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် ဒုက္ခတွေက လွတ်ကင်းနိုင်တယ်။ 'သောက, ပရိဒေဝ, ဒုက္ခ, ဒေါမနဿ, ဥပါယာသ' ဆိုတဲ့ ဘဝမှာကြုံတွေ့ရမယ့် သဘာဝတရားတွေ၊ အဆိုးတရားတွေကနေ လွတ်မြောက်နိုင်တယ်။ နောက်ဆုံး ဆင်းရဲဒုက္ခ အားလုံးမှ လွတ်မြောက်နိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ လောက ဓမ္မသုတ် မှာ ဟောထားတယ်။

အေး ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့သည်၊ လောကမှာ နေတဲ့အချိန် လောကရဲ့ သဘာဝ(၈)မျိုးကိုတော့ တွေ့နေရမှာပဲ။

* ကိုယ်ရချင်တာရတယ် ဆိုတဲ့အလှည့် တွေ့ရသလို၊ ကိုယ်ရချင်တာတွေ မရဘူး ဆိုတာလည်း တွေ့လိမ့်မယ်။

* အခြံအရံရှိတယ် ဆိုတာလည်း တွေ့ရသလို၊ အခြံအရံ ကင်းမဲ့တဲ့အခါမျိုးလည်း တွေ့ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

* ကဲ့ရဲ့ခံရတဲ့အခါ တွေ့ရသလို၊ ချီးမွမ်းခံရတာ လည်း တွေ့ရလိမ့်မယ်။

* ချမ်းသာသုခရတယ် ဆိုတဲ့အခါ ရှိသလို၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကြုံတွေ့တဲ့ အခါဆိုတာလည်း ရှိလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို လောကဓံမုန်တိုင်းတွေနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့ အခါတိုင်း "ဪ ဒီလောကဓံ သဘာဝတရား တွေဟာ ဘယ်အရာမှ မမြဲပါလား၊ ထာဝရ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခဏသာဖြစ်တယ်"လို့ ထိုလောကဓံကြောင့်၊ အကောင်း လောကဓံကြောင့်လည်း လောဘ မဖြစ် အောင်၊ အဆိုး လောကဓံကြောင့်လည်း ဒေါသ မဖြစ် အောင် ဆင်ခြင်ရမယ်။

နောက်ဆုံးမှာ လောဘ, ဒေါသ ကင်းစင်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင်၊ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်ပေါ့။ ကိလေသာ တွေရော အကုန်လုံး ချုပ်ငြိမ်းပြီး 'လိုက်လျောမှုနဲ့ ဆန့်ကျင်မှု' ဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝတရားနှစ်ခု၊ ကိုယ့်စိတ် ထဲမှာ လိုက်လျောတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ဆန့်ကျင်

http://www.dhammadownload.com

တာလည်း မရှိတော့ဘူးဆိုရင် အင်မတန်မှ အေးချမ်းသွားပါပြီနော်။

အေး နောက်ဆုံး ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်မှာ လိုက်လျောတာဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ ဆန့်ကျင်တာဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ လိုက်လျောမှု၊ ဆန့်ကျင်မှု နှစ်ခုစလုံးကနေ လွတ်မြောက်သွားပြီဆိုရင် အလွန်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ဘဝမျိုးကို ရမှာပါတဲ့။

စိတ်ဓာတ် မတုန်လှုပ်ဖို့ မင်္ဂလသုတ် မှာ ဟောထားတဲ့အတိုင်း-

"ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊
စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ"

လောကဓံတရားတွေနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါ စိတ်မတုန်မလှုပ်တာ မင်္ဂလာအစစ်ပဲလို့ ပြောတာနော်။

အေး ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေလည်း ရဟန္တာ အဆင့်မရောက်နိုင်သေးတောင်မှ "အနုရောဓ" ဆိုတဲ့ လိုက်လျောတဲ့ စိတ်တွေ၊ "ဝိရောဓ" ဆိုတဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့စိတ်တွေကို တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းသိမ်း

http://www.dhammadownload.com

စောင့်ရှောက်သွားကြမယ် ဆိုလို့ရှိရင်၊ ထိုက်သင့်သလောက် မင်္ဂလာနဲ့ ပြည့်စုံပြီး ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ရကြမှာပါတဲ့။ အဲဒီလို ရနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပြီးတော့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်သွားကြမယ်ဆိုရင် ချမ်းသာသုခရကြမှာပါ။ လောကဓံမုန်တိုင်းကို ရှောင်ရှားလို့တော့ မရဘူးနော်။ လောကဓံမုန်တိုင်းကို ကြံ့ကြံ့ခံတဲ့စိတ်ထား နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထား မလှုပ်မရှားအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

http://www.dhammadownload.com

ပြေဆိုမိန့်ကြား အမြင်များ

မှတ်တမ်း။ ။၂၀၀၂-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ၁၅-ရက်၊ ည ၇-နာရီအချိန်၊ စစ်ကိုင်း မဟာသုဗောဓာရုံ ကျောင်းတိုက်၌ တွေ့ဆုံ မေးမြန်းရာဝယ်၊ ဆရာတော် အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ကိုယ်တိုင် ဖြေဆိုသည်။

ကျော်နန္ဒအောင်။ ။တပည့်တော် လျှောက်ပါရစေဘုရား။ ဆရာတော်က ပရိယတ္တိလောကမှာ စာမေးပွဲတွေလည်း အဆင့်ဆင့် အောင်မြင်ခဲ့ပြီးလည်း ဖြစ်၊ ကိုယ်တိုင်လည်း နှစ်များစွာ စာပေပို့ချခဲ့ပြီး၊ ပို့ချ နေဆဲလည်းဖြစ်၊ စာပေပို့ချမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ လည်း နိုင်ငံတော်က စာချအမြင့်ဆုံးဘွဲ့ဖြစ်တဲ့ **အဂ္ဂမဟာ ဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ** ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို လည်း ဆက်ကပ်ခံရပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း စာသင်သားဘဝများစွာကို ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတော့ ဒီကနေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံမှာ သင်ကြားနေတဲ့ ပရိယတ္တိဓမ္မ အပေါ် ဆရာတော်ရဲ့ သုံးသပ်ချက် အမြင်ကို သိပါရစေဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော်။ ။Traditional Education ပေါ့လေ၊ ဒီစနစ်နဲ့ပဲ ဒီနေ့မြန်မာပြည်မှာ ကျင့်သုံးနေကြတာပါ။ ဒီစနစ်နဲ့ပဲ အတော်တတ်နေကြပါတယ်။ ကျမ်းတတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာ ဒီစနစ်နဲ့ပဲ တတ်ကြတာပါ။ ခြွင်းချက်အနေနဲ့တော့ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ နိုင်ငံခြားရောက်တဲ့အခါကျတော့ မြန်မာဘုန်းကြီးဆိုရင် အဘိဓမ္မာ တတ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းပြတတ်တယ်ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းနှစ်ရပ်ကို အထူးသဖြင့် သီဟိုဠ်(သီရိလင်္ကာ) က ပါမောက္ခကြီးတွေက သိပ်အထင်ကြီးကြပါတယ်။ လေးလည်း လေးစားကြပါတယ်။ ဒီလို လေးစားခံရတာဟာ မြန်မာပြည်ရဲ့ ပရိယတ္တိပညာရေးစနစ်ရဲ့ မှန်ကန်မှုလို့ ပြောရပါမယ်။ မြန်မာသင်နည်းစနစ်က နှစ်လည်း အကြာကြီးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ် အလတ်တန်းစားဆိုရင် (၁၀)နှစ်လောက် သင်ရပါတယ်။ နိုင်ငံခြားသားတွေတောင် ဆယ်နှစ်လောက်ဆိုရင် ဓမ္မာစရိယတန်းလောက် ရောက်သွားပါတယ်။ ဥပမာ

http://www.dhammadownload.com

အားဖြင့် နီပေါကလာတဲ့ ဒေါ်သုမင်္ဂလာဝတီတို့၊ ဦးဉာဏပုဏ္ဏိက တို့ဆိုရင် (၁၀)နှစ်လောက်နဲ့ မွှာစရိယ ပြီးသွားကြပါတယ်။ အခြား ပညာရပ်တွေ တက္ကသိုလ်တွေနဲ့စာရင် ကြာတယ်လို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ ပိဋကတ်စာပေ အရည်အသွေးက နိုင်ငံခြားမှာ တခြားနဲ့ယှဉ်ရင် အင်မတန် မြင့်မားပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ သီဟိုဠ်မှာ နေလာခဲ့တော့ သီဟိုဠ်ဘုန်းကြီးတွေကိုယ်တိုင်က ဘုန်းကြီးတို့ကို အတော်လေးစားပါတယ်၊ အကယ်၍ သင်နည်းစနစ် မှားနေတယ် ဆိုရင်တော့ မြန်မာပြည်ရဲ့ ပရိယတ္တိစာပေ အောက်တန်းကျမှာပါ။ ထေရဝါဒ နိုင်ငံတွေကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပညာရေးစနစ်က အောက်တန်းမကျပါဘူး။ ပိဋကတ်ဘက်မှာနော်၊ သို့သော် မြန်မာဘုန်းကြီးတွေက နိုင်ငံတကာသုံးဖြစ်တဲ့ ဘာသာစကားကို မသင်ကြားသည့် အတွက်ကြောင့် တခြားနိုင်ငံခြားသားတွေကို မွှာကို မိမိသိသလောက်

http://www.dhammadownload.com

ရှင်းမပြနိုင်ဘူးဆိုတာတော့ရှိပါတယ်။ ဒါက အားနည်းချက်ပါ။

ကျော်။ ။ ပိဋကတ် အရည်အချင်းမှာ မြန်မာပြည်က အခြားထေရဝါဒနိုင်ငံတွေထက်စာရင် ဘယ်အခြေအနေမှာ ရှိပါသလဲဘုရား။

ဆရာတော်။ ။ ပိဋကတ်နှင့် ပတ်သက်လို့က တော့ မြန်မာဘုန်းကြီးတွေကို မမီပါ။ သီဟိုဠ် (သီရိလင်္ကာ) လည်း မမီပါ။ တခြားနိုင်ငံတွေဆိုရင် ထည့်ကိုပြောမနေပါနဲ့တော့။ မြန်မာပြီးရင် သီဟိုဠ်က အတော်ဆုံးလို့ ပြောရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ပိဋကတ် အရည်အချင်းမှာ မြန်မာနိုင်ငံကို လုံးဝမမီပါဘူး။

မြန်မာပြည်ရဲ့ ပိဋကတ်သင်တန်း စနစ်ဟာ မှန်ကန်တယ်လို့ ဘုန်းကြီးယူဆတယ်။ Language မတတ်တာလေးကို ကြည့်ပြီးတော့ ပြောလို့မရပါ။ Language အရည်အချင်းက ၄-၅-နှစ်လောက်နဲ့

http://www.dhammadownload.com

ရနိုင်ပါတယ်။ ပိဋကတ် အရည်အချင်းကတော့ ဒီလောက်နှစ်နှင့် မရနိုင်ပါ။ ပိဋကတ်အရည်အချင်းက ပိုပြီးအဓိကကျပါတယ်။ ဒါမှ နှိုင်းယှဉ်လို့ရမှာကိုး။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဆိုတာ Media ဘာသာ သဘောမျိုးပဲရှိတာလေ။ အင်္ဂလိပ်စာ ဘယ်လောက်တတ်နေနေ ပိဋကတ်စာပေ မတတ်ရင်တော့ ဓမ္မကို ဘယ်လိုမှ ရှင်းပြလို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အခု ကမ္ဘာမှာ သုံးနေတဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကြီးကို အင်္ဂလိပ်လို The Path of Purification လို့ ပြန်ထားတယ်။ ပြန်တဲ့ဆရာတော်က သီဟိုဠ် (သီရိလင်္ကာ) မှာနေတဲ့ ဦးဉာဏမောလိပါ၊ ဂျာမန်ဘုန်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အင်မတန်ကြိုးစားပြီးတော့ ပြန်ပါတယ်။ သို့သော် သူ့ရဲ့ ပါဠိအရည်အချင်းက မြန်မာဘုန်းကြီးတွေလောက် မပြည့်စုံဘူး။ ဒါကြောင့် ဘာသာပြန်တဲ့နေရာမှာ ချို့ယွင်းချက်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒါ အခြားဘုန်းကြီးတွေ မမြင်ဘူး၊ မြန်မာပြည်က ဘုန်းကြီးတွေ မြင်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်

http://www.dhammadownload.com

က အင်္ဂလိပ်စာတတ်တာနဲ့ ဒီမှာ မှားနေတယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။

ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကိုယ်တိုင်လည်း လေ့လာထားလို့ အပြောဆုံးက အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ်လုပ်နေတဲ့ ဦးသီလာနန္ဒပါ။ ဒီထဲမှာ အမှားတွေ အများကြီးပဲတဲ့၊ ဝါကျဆက်တာက အစပေါ့။ သူ ငယ်ငယ်တုန်းက ထင်တယ်တဲ့၊ ဒီစာချတန်းသင်တဲ့ စနစ်တွေဟာ အချိန်ကုန်တာပဲလို့ ယူဆခဲ့တယ်တဲ့၊ အခု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းကြီး ပြန်ထားတာကို ဖတ်ရတဲ့အခါကျတော့ ဒို့ငယ်ငယ်က သင်ခဲ့တာဟာ တယ်ပြီးစနစ်ကျပါလားလို့ မြင်တယ်တဲ့။

ကျော်။ ။ မြန်မာပြန် အမှားအချို့ကိုလည်း အနည်းငယ်လောက် သိပါရစေဘုရား။

ဆရာတော်။ ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ထဲမှာ 'ပန' တို့ 'ဟိ' တို့ကို တွေ့လိုက်လို့ 'အပိစ' လို့

http://www.dhammadownload.com

တွေ့လို့ရှိရင် ဟိုကပြန်ထားတာက However လို့ But လို့ပဲ ပြန်တာတွေ့ရတယ်။ ဒီကတည်းက အကုန်လွဲကုန်ပြီ၊ မြန်မာ ဘုန်းကြီးတွေကျတော့ သိတယ်၊ 'အပိစ' လို့ ဆိုကတည်းက ဒါ နောက်တစ်နည်းသွားတယ်ဆိုတာ သိပါတယ်။ အများကြီး လွဲပါတယ်၊ ဒေသနာသုဒ္ဓိ ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးမှာ ဘာသာပြန်ထားတာက 'ဒေသနာ' ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားချက်လို့ ယူဆပြီးတော့ အင်္ဂလိပ်လို Purification by teaching လို့ ပြန်လိုက်တယ်၊ လုံးဝလွဲသွားပါတယ်။ ဒေသနာသုဒ္ဓိဆိုတာ အဲဒါကို ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ရဟန်းတော်တွေဟာ အာပတ်ကို ဒေသနာကြားတဲ့အခါမှာ ဒေသနာကြားခြင်းဖြင့် သာလျှင် ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ စင်ကြယ်နိုင်တယ်၊ ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောတဲ့ စကားပါ။ အဲဒီလို အလားတူ အမှားတွေ အများကြီးပါ၊ ဝါကျမ,နိုင်လို့ မှားတာတွေ၊ ပါဠိမ,နိုင်လို့ မှားတာတွေ အများကြီးပါ။ အဲဒီအမှားတွေကို ထောက်ပြနိုင်တာ

http://www.dhammadownload.com

ဟာ မြန်မာပြည်က ဆရာတော်တွေပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အားသာချက်နဲ့ အားနည်းချက်ဆိုတာ သိရပါမယ်။

နောက် ဘုန်းကြီးတို့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ Grammar သုံးတဲ့အခါ 'တွာ' နဲ့ဆုံးတဲ့ အသုံးပြုတဲ့ ပုဒ် 'ပုဗ္ဗကာလကြိယာ'လို့ ခေါ်တယ်၊ တွာ နဲ့ဆုံးတဲ့ ပုဒ်တွေမှန်သမျှ တော်တော်များများကို အနောက်တိုင်းသားတွေက ပြန်လိုက်လို့ရှိရင် Perfect နဲ့ပဲ ပြန်လေ့ရှိတယ်၊ Haven ဆိုတာကိုသုံးပြီး ပြန်လေ့ရှိတယ်။ အဲဒါ ဘယ်ကျတော့ သွားပြီး ထိခိုက်လည်း ဆိုတော့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ "**ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ**" အဘိဇ္ဈာ- ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ဆိုတဲ့ စကားမှာ ၍-ဆိုတဲ့ တွာ-ဝိနေယျ ဆိုတဲ့ပုဒ်ကို ဘာသာပြန်တဲ့အခါကျတော့ Haven removed attachmene and hatred ဆိုတော့ ဘာအဓိပ္ပာယ်သွားရတုန်း

http://www.dhammadownload.com

ပြောရရင် သတိပဋ္ဌာန်တရားအားမထုတ်ခင် လောဘနှင့်ဒေါသကို အရင်ပယ်ရမယ်၊ ပြီးတော့မှ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ် ရသွားတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ရဲ့ Interpretation က ဘယ်လိုဆွဲသတုန်းဆိုတော့ ဝိပဿနာတရားကို သမထကျင့်စဉ်တစ်ခု မကျင့်ဘဲနဲ့ ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက်အားထုတ်လို့ မရဘူးလို့ အဓိပ္ပာယ် ရသွားပါတယ်။ Perfect နဲ့ ပြန်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။ နိုင်ငံခြားက အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တဲ့ စာအုပ် တော်တော်များများဟာ အဲဒီလိုဖြစ်နေပါတယ်။ Interpretation လွဲနေပါတယ်။ လွဲလို့ သုဒ္ဓယာနိကဝိပဿနာ ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာသက်သက် သွားတဲ့လမ်းဟာ မှားတယ်လို့ ဆိုတဲ့အထိ ထိခိုက်လာပါတယ်။ ဘာသာပြန်လွဲတာပါ။

ဆရာတော် ဦးသီလာနန္ဒ ပြန်တာကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ တွာ-က မြန်မာပြည်မှာ Grammar နဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ငါးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီ ငါးမျိုး ရွေးချယ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တချို့ တွာ-က

http://www.dhammadownload.com

Preceding အရင်ဖြစ်နှင့်တာ တစ်ခု၊ ပုဗ္ဗကာလ။ နောက်မှ ဖြစ်တာရှိတယ်၊ Following အပရကာလ။ နောက် Simultaneously တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်တာ ရှိတယ်။ Because of အကြောင်းဆိုတာ ရှိတယ်။ When ဆိုတဲ့ အချိန်ကို သတ်မှတ်ပြတာ ရှိတယ်။ ငါးခုရှိပါတယ်၊ အဲဒီငါးခုကို သူတို့က မရွေးချယ်ဘဲနဲ့ အကုန်လုံး ပုဗ္ဗကာလချည်း လုပ်တဲ့အခါကျတော့ အကုန်လွဲကုန်တယ်။

ဥပမာအားဖြင့် နေမင်းကြီးသည် အမိုက်မှောင်ကို ပယ်ဖျောက်၍ ထွန်းတောက်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ နေမင်းကြီး ထွက်လိုက်တာနဲ့ အမိုက်အမှောင်က တစ်ခါတည်း ပျောက်သွားတာ၊ အမိုက်မှောင် ပျောက်ပြီးတော့မှ နေမင်းကြီးထွက်တာ မဟုတ်ဘူး။ နေမင်းကြီး ထွက်တာရယ် အမိုက်မှောင်ပျောက်တာရယ် ဒီနှစ်ခုဟာ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်တာ၊ ဒီတော့ ဘာသာပြန်တဲ့နေရာမှာ The sun rises expired darkness ဒီလိုပြန်တယ်။ နေမင်းကြီးထွက်လာတာ

http://www.dhammadownload.com

အမိုက်မှောင် ပျောက်ပြီး ထွက်လာတာ၊ အဲဒီလိုပဲ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို ဘာသာပြန်တော့လည်း ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ပွားနေတာဟာ အဘိဇ္ဈာနဲ့ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်ပြီး ပွားနေတာ၊ ပွားရင်း ပယ်ဖျောက်နေတာ။ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ယူရမှာ၊ ဒါတွေကျတော့ မြန်မာပြည်ရဲ့ သင်နည်းစနစ်က ပိုပြီးတိတိကျကျ ရှိတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ တခြား သင်နည်းစနစ်တွေမှာ ဒါမျိုးမရှိပါ။ ရှေးကျပေမယ့် တိကျတယ်၊ တကယ် တတ်ပါတယ်။

ကျော်။ ။ ဆရာတော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက သင်ခဲ့ရပုံကလေးရော ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။ ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက တော့ ထုံးစံတိုင်း သင်ခဲ့ရတာပါပဲ၊ သို့သော်လည်း ကံကောင်းတာက ဟိုရှေးတုန်းက နားမလည်တဲ့ ပါဠိသဒ္ဒါကြီးကို ကျက်ပြီးတော့ ပါဠိကတစ်ဆင့်

http://www.dhammadownload.com

မြန်မာပြန်ရတယ်။ ပြီးတော့ ရုပ်တွက်ရတယ်။ ရှေးမူကြီးအတိုင်းတော့ မဟုတ်ခဲ့ပါဘူး။ ဝိသုဒ္ဓါရုံ သုတ်နက်နဲ့ အခြေခံပြီး ဘာသာပြန်ထားတာလေးကို ကျက်ရတော့ အများကြီး ပါဠိ Grammar မှာ လွယ်သွားပါတယ်။ သုတ်နက်နဲ့ သင်တဲ့စနစ်က ပိုပြီး လွယ်ပါတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက စာပေ အတော်များများကို အမိအရ ကျက်ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ကြီးလာတဲ့အခါ သိပ်ပြီး ပြန်ဖတ်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ ဖတ်ရင်းနဲ့ ရှေ့ကို မြင်မြင်သွားခဲ့ပါတယ်၊ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ကျေးဇူးပြုသွားတယ်ပေါ့လေ။

မြန်မာပြည်ရဲ့ ပါဠိပညာရေးစနစ်သည် မနိမ့်ကျလှပါဘူး။ ဒီလိုပဲ သင်ခဲ့ရတာပါ။ ဘာပညာပဲ ဖြစ်ဖြစ် စာမေးပွဲစနစ်သင်တာဟာ Introduction သဘောမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တတ်တယ်လို့ ပြောလို့မရပါ။ ပညာရပ်နဲ့ ဆက်သွယ်မိရုံလောက်ပါ။ ကျွမ်းကျင်မှုကျတော့ မိမိရဲ့ လေ့လာလိုက်စားမှုအပေါ် မူတည်

http://www.dhammadownload.com

ပါတယ်။ သင်ထားတာကို လေ့လာလိုက်စားသွားမယ် ဆိုရင်တော့ ပညာရေးစနစ်က အများကြီး သင်တာပါ။

ကျော်။ ။ ဆရာတော် အင်္ဂလိပ်စာ သင်ယူခဲ့ပုံနဲ့ အငယ်တန်း၊ အလတ်တန်းလောက် စသည်မှာ အင်္ဂလိပ်စာတွဲပြီး သင်သင့်၊ မသင်သင့် ပရိယတ္တိစာပေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စာပေ သင်ယူမှုအပေါ် ဆရာတော်ရဲ့ သဘောထားခံယူချက်၊ ဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်ဖို့ လိုအပ်ပုံ စသည်များကို မိန့်ပါဦးဘုရား။

ဆရာတော်။ ။ဘာသာစကား မတတ်တာက တော့ အားနည်းချက် ရှိပါတယ်။ ဒါဖြင့် အငယ်တန်း ကတည်းက အင်္ဂလိပ်စာထည့်ရင် ကောင်းမလား ဆိုရင်တော့ ဘုန်းကြီးတော့ သဘောမတူပါဘူး။ အဲဒီစနစ်ကို သီဟိုဠ်(သိရီလင်္ကာ)နဲ့ ယိုးဒယားတို့မှာ လုပ်နေကြပါတယ်။ သူတို့ကို ကြည့်ပါ။ ငယ်ငယ် ကတည်းက အင်္ဂလိပ်တို့ သချာတို့ ထည့်သင်တော့

http://www.dhammadownload.com

ပိဋကတ်ဘက်မှာ ပျော့သွားပါတယ်။ ဒီမှာက ပိဋကတ်ကို အင်တိုက်အားတိုက် သင်ထားတာပါ။ အကယ်၍သာ အဲဒီပညာရပ်တွေတွဲပြီးသင်မယ်ဆိုရင် ကြိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိမှာပါ။ စာသင်သားတွေ ဒီ့ထက်တော်လာမယ်လို့ ယူဆတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ရှိပါတယ်။ ထူးချွန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ပေါ်လာမှာပါ။ သို့သော်လည်း အများစုနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အင်္ဂလိပ်နဲ့ သင်္ချာ ထည့်သင်မယ်ဆိုရင် ပိဋကတ်တော်ဘက်က ပျော့သွားမှာ သေချာတယ်လို့ ဘုန်းကြီး ယုံကြည်နေပါတယ်။

ဘုန်းကြီး အင်္ဂလိပ်စာသင်တာ ၂၆-နှစ်မှ သင်တာပါ။ မန္တလေး သကျသီဟစာမေးပွဲအောင်ပြီးကမ္ဘာအေးမှာ တိပိဋက ပါဠိမြန်မာ အဘိဓာန် Compiler အနေနဲ့ သွားရင်း ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ဆရာတော်ထံ ဝိဇ္ဇာလင်္ကာရဆရာတော်ရဲ့ စီစဉ်ပေးချက်အရ အင်္ဂလိပ်စာတစ်ချိန်၊ သက္ကတ တစ်ချိန် ဖွင့်ပေးပါတယ်။ သက္ကတ ကိုတော့ နီပေါက

http://www.dhammadownload.com

ဦးဉာဏပုဏ္ဏိက သင်ပေးပါတယ်။ အဲဒီမှာ စပြီး သင်တာပါ။

ကိုယ်တွေ့ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အင်္ဂလိပ်စာ သင်သည့်အတွက်ကြောင့် နှိုင်းယှဉ်တတ်ပြီးတော့ ပါဠိကို ပိုပြီး ရှင်းရှင်းမြင်တတ်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဘာသာ နှစ်ခုလုံးအတွက် အကျိုးပြုပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာ သင်လို့ လွယ်သွားတာဟာ ပါဠိသင်ခဲ့လို့၊ အင်္ဂလိပ်စာ သင်သည့်အတွက်ကြောင့် ပါဠိကို ပိုရှင်းရှင်းကြီး မြင်သွားပါတယ်။ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး ဝိပဿနာချောင် မှာ ကိုယ့်ရဲ့ နောင်တော်ကြီးထံမှာ စပြီးသင်ခဲ့တာပါ၊ ငယ်,လတ်,ကြီးထိအောင်ပေါ့။ (၆)နှစ်ကြာခဲ့ပါတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက အဲဒီလို သင်ခဲ့တာပါ။ ဆရာသမား များကတော့ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်းမှာ ပါသွားပါပြီ။ ပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ကတော့ ဒီလောက်ပါပဲ။ လျှောက်စရာရှိရင်လည်း လျှောက်ပါဦး။

http://www.dhammadownload.com

ကျော်။ ။ ကျမ်းစာများ ရေးဖို့ရော အစီအစဉ် ရှိပါသလားဘုရား။ အထူးအားဖြင့်တော့ စာသင်သားများအတွက် ပရိယတ္တိသာသနာ အတွက်ပေါ့ ဘုရား။ ဆရာတော့် ထေရုပ္ပတ္တိမှာတော့ ထေရုပ္ပတ္တိ ကထာတွေရေးတာ များများတွေ့နေရလို့ပါ။ ပြီးတော့ ဆရာတော်ရဲ့ အနာဂတ် သာသနာ အပေါ် မျှော်မှန်းထားရှိချက်များပေါ့၊ အဲဒါ သိချင်ပါသေးတယ် ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။စာပေတွေကတော့ တော်တော်များများရေးလို့ ပြည့်စုံနေကြပါတယ်၊ ပိဋကတ်နဲ့ပတ်သက်လို့လည်း နိဿယတွေ တော်တော်ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှိပါတယ်။ ဘာသာပြန်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ တောင်မြို့ဆရာတော်ကြီး ရေးသွားလို့ အဋ္ဌကထာတွေလည်း တော်တော် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှိပါတယ်၊ အဲဒါတွေကိုတော့ ရေးဖို့ စိတ်မဝင်စား

http://www.dhammadownload.com

ပါဘူး။ သို့သော်လည်း ပိဋကတ်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ မကုန်မခန်းနိုင်တဲ့ ပညာသမုဒ္ဒရာကြီးပါ။ Ocean of knowledge ပါ။

ခုလောလောဆယ်တော့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းကြီးကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂသင်္ဂဟ ဆိုပြီးတော့ စာမျက်နှာ (၇၀၀) လောက်ရှိတဲ့ ကျမ်းကြီးကို စာမျက်နှာ(၂၀၀)လောက်ဖြစ်သွားအောင် အနှစ်ချုပ်ပြီးတော့ ရေးနေပါတယ်။ သီလနိဒ္ဒေသတစ်ခုတော့ ပြီးသွားပါပြီ။ အဋ္ဌကထာဆရာကြီးရေးတဲ့ ဝါကျတွေကိုပဲ ဖြတ်တောက်ပြီးတော့ ယူပြီးရေးထားတာပါ။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းကြီးကို ချုံ့တဲ့ကျမ်းပေါ့လေ။ နောက် ဓမ္မပဒ၊ ဓမ္မပဒဝတ္ထုကြီးတွေက တော်တော်ရှည်ပါတယ်။ ရှည်တော့ တချို့နေရာတွေမှာ ဇာတ်ကြောင်းတွေ မျောသွားတာရှိပါတယ်။ ဓမ္မပဒဂါထာနဲ့ ဇာတ်ကြောင်းနဲ့ တစ်ခါတလေ ဟပ်လို့မရတာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ သေသေချာချာဖတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့ပါမယ်။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်း ငယ်ငယ်က ခံစားခဲ့ရဖူးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အချိန်ရရင်လည်း ဖတ်ကြည့်ပေါ့လေ။ အနုသန္ဓေ မဆက်မိတဲ့ သဘောပေါ့လေ။ အဲဒါလေးတွေ မဖြစ်ရအောင် မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာနဲ့ ဓမ္မအနှစ်နဲ့ အံကျဖြစ်အောင် ချိန်ပြီးတော့ ဓမ္မပဒ ဝတ္ထုတော်တွေကို ပါဠိလို ရေးပါတယ်။ နောက်မှ ဘာသာပြန်ချင်ပြန်မယ်ပေါ့။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ နိုင်ငံခြားက ပါဠိလာသင်တဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်က ကျောင်းသားတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့တစ်တွေ ဓမ္မပဒကို ခပ်ကျဉ်းကျဉ်းနဲ့ ပါဠိလို လေ့လာနိုင်အောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပါ။ နောက်ကျတော့ အင်္ဂလိပ်လို ပြန်ပါမယ်။

နောက်တစ်ခုက ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ပြောတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ခေတ်မှာ ပါဠိရေးနိုင်တဲ့ မှတ်တိုင်တစ်ခု ရှိစေချင်တယ်။ ဆရာတော်တွေ မတတ်တာ မဟုတ်ပါ၊ တတ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း စာအုပ်ဖြစ်မလာကြပါဘူး။ ဖြစ်မလာတဲ့အခါကျတော့ သမိုင်းဆရာတွေ ပြန်လေ့လာတဲ့အခါမှာ

http://www.dhammadownload.com

ဒီတစ်ခေတ်မှာ ပါဠိလို ရေးတဲ့စာအုပ် မပေါ်ခဲ့ဘူး ဆိုရင် ပါဠိတတ်တဲ့ဘုန်းကြီး မရှိဘူးလို့ မှတ်ချက်ချသွားနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်ရာမရှိလို့ပါ။ ပုဂံခေတ်ဆိုရင်လည်း သဒ္ဒနီတိကျမ်း ဆိုတဲ့ကျမ်းကြီး ရှိပါတယ်။ ပုဂံခေတ် ပါဠိအရည်အချင်းဟာ မညံ့ပါဘူး၊ မြင့်ပါတယ်။ နောက်- ပင်းယမှာလည်း စတုရင်္ဂဗလ အမတ်ကြီးက အဘိဓာန်ဋီကာကျမ်းကြီးကို ပါဠိလို ရေးခဲ့တာ ရှိပါတယ်။ ပင်းယရဲ့ ပါဠိပညာဟာလည်း အဆင့်မြင့်တယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ နောက် အင်းဝခေတ်မှာလည်း ရှိပါတယ်။ နောက် ကုန်းဘောင်ခေတ်ကျတော့ လယ်တီဆရာတော်ကြီးတို့၊ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ဆရာတော်ကြီးတို့၊ ရွှေကျင်ဆရာတော်ကြီးတို့ ပါဠိလိုရေးတဲ့ကျမ်းတွေ ပေါ်လာပြီး တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။ ပါဠိရဲ့ အဆင့်အတန်းဟာ ကုန်းဘောင်ခေတ်ထိအောင် မနိမ့်ကျခဲ့ပါဘူး။ လွတ်လပ်ရေးခေတ် နောက်ပိုင်းကျတော့ ပါဠိလိုရေးတာ အတော် နည်းသွားပါတယ်။ အခု လောလောဆယ်တော့ ဗန်းမော်ဆရာတော်ကြီးက

http://www.dhammadownload.com

အပါဒါန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရေးတယ်၊ မဟာစည် ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ဝိပဿနာရှုနည်း ကျမ်းကိုလည်း ပါဠိလို ရေးထားတာ တွေ့ရတယ်၊ ဒီလောက်ပါပဲ။

တကယ်တော့ ပါဠိလို ကောင်းကောင်း ရေးနိုင်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး ရှိခဲ့ပါတယ်။ သပြေကန် ဆရာတော်ကြီးပါ။ အလွန် ပြောင်မြောက်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးပါ။ ကျမ်းကြီးကျမ်းခိုင် တစ်စောင် လောက်ကို ရေးနိုင်ပါတယ်၊ သို့သော်လည်း မရေးခဲ့ ရပါဘူး။ ဆရာတော် ဦးသီလာနန္ဒတို့ဆိုရင် ပါဠိ ကျမ်းကြီးတွေ ကောင်းကောင်း ရေးနိုင်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်-သက္ကတ အင်မတန် ကျွမ်းကျင်ပါတယ်၊ ပိဋကတ်တွေကို Edit လုပ်နိုင်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးပါ။ သို့သော်လည်း ဒီဘက်မှာ ယနေ့အထိ မရေးသေးပါ ဘူး။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ ရေးပါတယ်။ ဘုန်းကြီးလည်း ရေးသင့်တယ်ထင်လို့ပါ။ အခုအသုံးကျတာ မကျတာ ထက် နောင် သမိုင်းမှတ်တိုင်အတွက် ပါဠိပညာကို လေ့လာမယ်ဆိုရင် ဒီခေတ်မှာ ပါဠိတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

http://www.dhammadownload.com

မရှိဘူးလို့ ကောက်ချက်ဆွဲသွားမှာ ပြန်တွေး ကြည့်မိလိုပါ။

နောက်တစ်ခုက လိုင်းပြောင်းသွားတယ် ပြောရမလားပဲ၊ နဂိုကတော့ Traditional Education နဲ့ သွားနေတာပါ။ နိုင်ငံခြားသားတွေကို ဟောရပြောရတယ်ဆိုတော့ အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ အဟောအပြော များလာတယ်။ လောလောဆယ် ရည်ရွယ်ထားတာက Centre for Buddhist Studies ဆိုတာ သေးသေးလေးပါ။ တက္ကသိုလ်အဆင့် မဟုတ်ပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာကို လေ့လာတဲ့ ဌာနတစ်ခုလုပ်ပြီး ဓမ္မအဆီ အနှစ်တွေကို စာမဖတ်အားသူတွေအတွက် Booklet တွေရေးပြီး ထုတ်မလို့ စီစဉ်နေပါတယ်၊ Live for Knowledge of Dhamma "ဓမ္မအတွက် အသက်ရှင်နေပါ" ဆိုတဲ့ Motto ပေ့ါ။ ဘုန်းကြီးရဲ့ ပရိယတ္တိနဲ့ ပတ်သက်လို့က ဒီလောက်ပါပဲ။

✿✿✿✿✿

http://www.dhammadownload.com

(ကျော် ။ ။ တပည့်တော်များနှင့်တကွ အပ္ပမာဒစာဖတ်ပရိသတ်ကြီးအတွက် ဆရာတော်ရဲ့ ဩဝါဒမွေလက်ဆောင်ကိုလည်း နာယူပြီး ကျင့်သုံးချင်ပါတယ်ဘုရား။ ချီးမြှင့်ပါဦးဘုရား။

ထိုအခါ ဆရာတော်ကြီးသည် ကျွန်တော်တို့အား အသင့်ရိုက်နှိပ်ထားသည့် "ဘဝတန်ဖိုး အရယူ" ဟူသည့် ဩဝါဒစာရွက်ကို စွန့်လိုက်ပါသည်။ ဆရာတော့် မူရင်းအတိုင်း အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။ အတုယူကျင့်ကြံနိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြုအပ်ပါသည်။)

၂၀၀၃ မေလထုတ် အတွဲ (၄) အမှတ် (၅)၊ ၂၀၀၃ ဇွန်လထုတ် အတွဲ (၄) အမှတ် (၆) အပ္ပမာဒစာစောင်၌ ဖော်ပြသည်။

http://www.dhammadownload.com

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်

အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(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 ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉