http://www.dhammadownload.com

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာမှ ခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉-၅၁၄၆၀၉၅

http://www.dhammadownload.com

Lotus Group

စပ္ပဒါန

Ma Chit

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နှစ်ဦးကာလ မွေ့လက်ဆောင်

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

နှစ်ဦးကာလ မေ့လက်ဆောင်

မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၆၈ ခုနှစ် ကုန်ဆုံးပြီး ၁၃၆၉ ခုနှစ်သို့ ရောက်ရှိလာရာ နှစ်ဟောင်းကုန်ပြီးစ နှစ်ဦးကာလ အခါသမယမှာ မြန်မာနိုင်ငံတော်သူ နိုင်ငံသားများနှင့်တကွ ကမ္ဘာသူ၊ ကမ္ဘာသား သတ္တဝါအားလုံး ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေလို့ ရှေးဦးစွာ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါတယ်။

နှစ်ဦးကာလ အခါသမယမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်များထဲက နေ့စဉ်ဘဝမှာ အဆင်ပြေပြေ လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး ချမ်းသာသုခတွေ ရရှိဖို့ရန်အတွက် ဟောကြားထားတဲ့ သုတ္တန်များကို ရွေးချယ်ပြီး ဒီကနေ့ နှစ်ဦးကာလ မေ့လက်ဆောင် တရားကို ဟောကြားမှာဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လောကရှိ လူသားတွေအားလုံးဟာ နှစ်ဟောင်းကုန်တိုင်း နှစ်ဟောင်းကုန်တိုင်း နှစ်သစ်ကို ကြိုဆိုကြပြီး နှစ်သစ်မင်္ဂလာအခါသမယမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို မျှော်လင့်တောင်းတကြတာ ဓမ္မတာတစ်ခုလို ဖြစ်နေပါတယ်။

မည်သည့် လူမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် နှစ်ဦးကာလ အခါသမယမှာ "ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးမင်္ဂလာအပေါင်းနှင့်ပြည့်စုံကြပါစေ"တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တောင်းဆုခြွေကြတယ်။ ရောက်ရှိလာမယ့် နှစ်သစ်အခါသမယမှာ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ မိမိတို့ဘဝနေထိုင်ရေးတွေအားလုံး အဆင်တပြေဖြစ်ဖို့အတွက် မျှော်လင့်ကြီးစွာ ရှိကြပါတယ်။

လူသားတိုင်း အားလုံးရဲ့ တညီတည်းသော၊ တစ်ခုတည်းသော ဆန္ဒကတော့ **သုခကာမာ**– ချမ်းသာချင်ကြတယ်။ **ဒုက္ခပဋိကူလ**– ဆင်းရဲဒုက္ခကို ရွံ့မုန်းကြတယ်။ ချမ်းသာချင်ကြသည့် အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာဖို့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ရှာကြပြီးတော့ ချမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

သုခရရှိရေးအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သို့သော်လည်း ချမ်းသာသုခကို ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ စစ်မှန်တဲ့ အကြောင်းတရားကသာ ပေးနိုင်တာ ဖြစ်တယ်။ အချို့အချို့သော အကြောင်းတရားများဟာ ချမ်းသာသုခကို မပေးနိုင်ဘူး။ မပေးနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားများကို လက်ခံကျင့်သုံးနေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် မိမိတို့ မျှော်မှန်းတဲ့ ချမ်းသာသုခကို မရဘဲနဲ့ ဒုက္ခတွေ ပင်လယ်ဝေကြရမှာ။ သတ္တဝါတွေရဲ့ အခြေအနေတွေ ဒီလိုရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက ချမ်းသာသုခရချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ ချမ်းသာသုခကို ပေးနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားများကို အရင်းကျကျ ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာ ဟောပြောထားတာ ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လူသားတို့၏ မျှော်လင့်ချက်လေးရပ်

၁။ ချမ်းသာလိုခြင်း

လူသားတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ လိုအင်ဆန္ဒ၊ ခြုံငုံပြီးတော့ ပြောရမယ်ဆိုလို့ရှိရင် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ စီးပွားဉစ္စာ တိုးတက်ချင်ကြတယ်၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝချင်ကြတယ်။ ဒါ လူသားတိုင်း မျှော်လင့်တောင်းတကြတဲ့ ဆန္ဒတစ်ခုပဲ။

နှစ်သစ်အခါသမယမှာလည်းပဲ အေး... ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်ထက် ယခုနှစ်မှာ စီးပွားရေးပိုကောင်းလာမယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ရှိကြတယ်။ အေး... ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကနေ ကြည့်ပြီးတော့ ဗေဒင်ဆရာများ (Fortuneteller) ရဲ့ ဟောပြောချက်မှာ အာရုံစိုက်ပြီး လူတွေက မျှော်လင့်ချက်တွေ ကြီးစွာထားကြတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ထက် ယခု ကူးပြောင်းလာတဲ့နှစ်မှာ စီးပွားရေး ပိုကောင်းမယ်။ ဒီလို မျှော်လင့်ကြတယ်။

အေး... ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက စီးပွားချမ်းသာချင်ကြတယ် ဆိုတာ လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တစ်ခုပါတဲ့။ သို့သော် ထိုမျှော်လင့်ချက်အတိုင်း လူတိုင်းရသလား

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတော့ မရနိုင်ဘူးတဲ့။ ဘာကြောင့် မရနိုင်တာတုန်း ဆိုတော့ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ မလျှောက်နိုင်လို့ပါတဲ့။ ဒါကြောင့် စီးပွားချမ်းသာ တိုးတက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းကို လူတိုင်းလူတိုင်း ရှာတွေ့ဖို့ရာ ခက်ပါတယ်။

နောက်ဆန္ဒတစ်ခုက ပစ္စည်းဥစ္စာ ကြွယ်ဝလို့ စီးပွားဥစ္စာတွေ တိုးတက်လာပြီဆိုတဲ့အခါ နောက်လိုအပ်ချက်တစ်ခုက လူတွေ ဘာတွေမျှော်လင့်ကြတုန်း ဆိုတော့ ကျော်ကြားလိုခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

၂။ ကျော်ကြားလိုခြင်း

လူ့လောကမှာ ဂုဏ်သရေရှိ နာမည်ကျော်ကြားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒါလည်း လူတွေရဲ့ စီးပွားဥစ္စာရှိပြီးတဲ့နောက်မှာ ထပ်တိုးလာတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တစ်ခု။ အဲဒီ မျှော်လင့်ချက်ဟာ လူတိုင်း မျှော်လင့်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာသလား ဆိုတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အင်မတန် ဖြစ်ခဲတဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်ဖို့ မျှော်လင့်တယ်။ နာမည်ကျော်ကြားပြီးတော့ ဂုဏ်သတင်းကြီးထွားဖို့ မျှော်လင့်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

၃။ ကျန်းမာစွာ အသက်ရှည်လိုခြင်း

နောက်တစ်ခု လိုအပ်ချက် ဘာကျန်နေသလဲလို့ ဆိုတော့ စီးပွားဥစ္စာတွေလည်း တိုးတက်တယ်၊ ဂုဏ်သတင်းလည်း ကျော်ကြားတယ်။ လူတွေရဲ့ဆန္ဒ ပြီးသွားပြီလားဆိုတော့ မပြီးသေးဘူး၊ နောက်ထပ် ဘာမျှော်လင့်ပြန်လည်းဆိုတော့ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အသက်ရှည်ချင်ကြတယ်။ ဒါ...တတိယ မျှော်လင့်ချက်တစ်ခု။

အေး ... လူ့လောကမှာ စီးပွားရေးလည်း ကောင်းတယ်၊ ဂုဏ်သတင်းလည်းကြီးတယ်၊ ကျန်းလည်း ကျန်းမာတယ်၊ အသက်လည်းရှည်တယ် ဆိုတော့ တစ်ဘဝအတွက်တော့ လိုအပ်ချက်တွေ အားလုံး ပြည့်စုံသွားပြီလို့ ဆိုရမှာပါ။ သို့သော် လူတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကတော့ မကုန်သေးဘူး။

၄။ သုဂတိဘုံသို့ ရောက်လိုခြင်း

ဘာမျှော်လင့်ကြပြန်တုန်း ဆိုလို့ရှိရင် မနေရလို့ ဒီဘဝကို စွန့်ခွာသွားတဲ့အခါမှာ ကောင်းရာ သုဂတိ

http://www.dhammadownload.com

ရောက်ချင်တယ်။ ဒါ ... ဘဝတစ်ခုမှာ နောက်ဆုံး မျှော်လင့်ချက်ပဲ။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဒီမျှော်လင့်ချက်က ရှိကြပါတယ်။ ဘယ်ဘာသာဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီဘဝက မနေရလို့ ဘဝတစ်ခု ဇာတ်သိမ်းသွားတဲ့အခါ ကောင်းရာ သုဂတိရောက်ဖို့ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ဟာ ဒါ နောက်ဆုံးမျှော်လင့်ချက်လို့ ပြောရမှာပဲ။

အေး ... ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ လူသားတွေအားလုံးဟာ ဒီမျှော်လင့်ချက်နဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ နေထိုင်နေကြတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နှစ်ဟောင်းတစ်ခုကုန်လို့ နှစ်သစ်တစ်ခု ကြုံလာတိုင်း ဒီလိုမျှော်လင့်ချက်တွေကို ကြီးစွာထားကြတယ်။

လူ့လောကမှာ ချမ်းသာဖို့ အစစအရာရာ အဆင်ပြေဖို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘယ်လိုဟာတွေက ချမ်းသာတာတုန်း။ ချမ်းသာသုခဆိုတာ လူတွေက မျှော်လင့်ချက်အတိုင်း ရလာတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုချမ်းသာမျိုးတွေ ရသလဲ။ လူတွေရရှိနိုင်တဲ့ ချမ်းသာကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားတာရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သုခလေးမျိုး

၁။ အတ္ထိသုခ

လူတွေ မျှော်လင့်ချက်အတိုင်း အောင်မြင်လာလို့ ရရှိလာတဲ့ ချမ်းသာက **အတ္ထိသုခ** ရှိချမ်းသာတဲ့။ ရှိချမ်းသာဆိုတာ ကိုယ့်မှာစီးပွားဥစ္စာတွေ အဆင်ပြေလို့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေရှိတယ်၊ စိန်ရွှေရတနာတွေရှိတယ်။ လိုအပ်တာမှန်သမျှ၊ လူ့ဘဝလိုအပ်တာမှန်သမျှ ကိုယ့်မှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိတယ်။ အဲဒီ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှိတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ **သုခသောမနဿ** ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုလေးတွေ ရကြတယ်။ ဒါကို မြတ်စွာဘုရားက '**အတ္ထိသုခ**' ရှိလို့ရတဲ့ချမ်းသာမျိုးတဲ့။ ဒါ လူတွေခံစားရတဲ့ ချမ်းသာတစ်ခုပဲ။

အေး... ရှိလို့ရတဲ့ ချမ်းသာက ရှိတုန်းပဲ ချမ်းသာနိုင်တာ၊ မရှိတော့ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ချမ်းသာသုခ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် တည်မြဲတဲ့ အရာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ရှိနေတုန်းမှာ ခံစားရတဲ့ သုခမျိုးပဲ။

http://www.dhammadownload.com

၂။ ဘောဂသုခ

နောက်ပြီးတော့ လူတွေ အခါအားလျော်စွာရတဲ့ ချမ်းသာသုခတစ်မျိုးက ဘောဂသုခ။ အသုံးပြုရတဲ့ ချမ်းသာ။ အသုံးပြုရလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ချမ်းသာ။ တိုက်ရှိလို့ တိုက်နဲ့နေရတယ်၊ ကားရှိလို့ ကားစီးရတယ်၊ ပစ္စည်းတွေရှိလို့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို အသုံးပြုပြီးတော့ မိမိလိုချင်တာတွေရတယ်။

မိမိလိုအင်ဆန္ဒတွေ ဖြည့်တင်းလို့၊ ပစ္စည်းတွေ သုံးစွဲလို့ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ်ချမ်းသာမှုလေးတွေ ရတယ်။ အဲဒီ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ်ချမ်းသာမှုလေးတွေ ဟာ ဘောဂသုခ လို့ ခေါ်တယ်။ ရလာတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ ကို သုံးစွဲရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ချမ်းသာတဲ့။

ဒီချမ်းသာမျိုးကိုလည်း လူတွေ ခံစားကြရတယ်။ ဒါလည်းပဲ သုံးစွဲနေတဲ့အချိန် အင်မတန်တိုတောင်းတဲ့ ချမ်းသာသုခလို့ ခေါ်ရမှာပါ။ သုံးစွဲတဲ့အချိန်မှာသာ ရတာ။ အသုံးမပြုနိုင်ဘူး၊ ကျန်းမာရေးကြောင့်သော် လည်းကောင်း၊ အခြေအနေတစ်မျိုးမျိုးကြောင့်သော် လည်းကောင်း၊ အခြေအနေ မပေးသောကြောင့်သော်

http://www.dhammadownload.com

လည်းကောင်း မသုံးစွဲရဘူးဆိုရင် ဒီချမ်းသာသုခဟာ လည်း အလွယ်တကူနဲ့ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ချမ်းသာသုခမျိုး ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒါလည်း ခိုင်မာတဲ့ချမ်းသာမျိုး တော့ မဟုတ်ဘူး။

၃။ အာနဏျသုခ

နောက်တစ်ခု ဘာတုန်းဆိုရင် လူတိုင်းလူတိုင်း ဟာ အဆင်မပြေလို့ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးတိုးချဲ့လို့ဖြစ်စေ ကြွေးတင်နေတတ်တာတွေ ရှိတယ်။ ကြွေးရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကြွေးအပေါ်မှာ အမြဲတမ်း စိတ်ပူပန်ရ တယ်။ အချို့နိုင်ငံတွေမှာ ဆိုလို့ရှိရင် ကြွေးယူပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ကြတာ ဖြစ်သောကြောင့် လူတွေရဲ့စိတ်ထဲ မှာ အမြဲတမ်းဖိစီးနေတယ်။ ကြွေးတွေကို ပုံမှန်ပေးနိုင် ဖို့ရာအတွက် အမြဲတမ်း စိတ်ဖိစီးနေတယ်။ လစဉ်လစဉ် မည်မျှမည်မျှ ဆပ်နေရမယ်ဆိုတဲ့ ကြွေးတွေရှိနေသည့် အတွက်ကြောင့် အလုပ်ကကို အနားမယူနိုင်ဘဲနဲ့ အလုပ်နဲ့လက်နဲ့မပြတ် လစဉ် ဆပ်နိုင်ဖို့ရန်အတွက် ကုန်းရုန်းပြီးတော့ ကြိုးစားနေကြရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အေး ... သူများဆီက ကြွေးမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ **'အာနဏျသုခ'** လို့ခေါ်တဲ့ ကြွေးကင်းတဲ့ ချမ်းသာ။ သူများဆီ ပေးဆပ်စရာကြွေးမရှိဘူး၊ ကြွေးမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် နားချင်တဲ့အခါ နားမယ်၊ သွားချင်တဲ့အခါ သွားမယ်။ ကြွေးမရှိသည့် အတွက်ကြောင့် ခုနလို စိတ်ထဲမှာ ပူလောင်နေတာမျိုး မရှိဘူး။

ကြွေးကင်းတဲ့ ချမ်းသာဟာလည်း လောကမှာ တစ်ခါတရံ လူတွေရနိုင်တဲ့ ချမ်းသာမျိုး ဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် **အာနဏျသုခ** တဲ့။ အဲဒီ ကြွေးကင်းတဲ့ ချမ်းသာမျိုးကိုလည်းပဲ လူတွေမျှော်လင့်ချက်ထား တတ်ကြသေးတယ်တဲ့။ သို့သော် ဒီချမ်းသာတွေဟာ တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာပေါ်မှာ မှီပြီးတော့ ရလာတဲ့ ချမ်းသာတွေ ဖြစ်သည့်အတွက် သိပ်ပြီး အဆင့်မြင့်တဲ့ ချမ်းသာမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

၄။ အနဝဇ္ဇသုခ

နောက်ဆုံး တကယ့်ချမ်းသာဆိုတာ ဘယ်လို ချမ်းသာမျိုးတုန်းဆိုရင် **အနဝဇ္ဇသုခ**= အပြစ်မဲ့ချမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

ဟာ အချမ်းသာဆုံးပဲ။ ဆိုပါစို့၊ **အတ္ထိသုခ**-ရှိချမ်းသာ ဆိုတဲ့ ချမ်းသာရှိပေမယ့် အပြစ်တစ်ခု ကျူးလွန်ထား တယ်ဆိုရင် ရှိတဲ့ချမ်းသာကို လွှမ်းမိုးပြီးတော့ ဆင်းရဲ ကြတာပဲ။ **ဘောဂသုခ**-စားနိုင်သောက်နိုင်သော်လည်း အပြစ်တစ်ခု ရှိနေပြန်လို့ရှိရင် ဘောဂသုခ ရှိပေမယ့် လူ့ရဲ့စိတ်ကို ချမ်းမြေ့စေနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အပြစ် တစ်ခု ရှိနေလို့ရှိရင် ခုနက ကြွေးကင်းတဲ့ ချမ်းသာဟာ လည်းပဲ ကယ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် လူ့လောက မှာ တန်ဖိုးအရှိဆုံး၊ အခိုင်မာဆုံး ချမ်းသာဆိုတာက တော့ **အနဝဇ္ဇသုခ**-အပြစ်မဲ့ချမ်းသာပဲ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်အနေနဲ့ ကာယကံအပြစ်မျိုး၊ ဝစီကံ အပြစ် မျိုး၊ မနောကံ အပြစ်မျိုး ဘယ်ဘက်ကလှည့်ကြည့် ကြည့် ပြစ်မှုတစ်ခု ကျူးလွန်ထားတာ မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရရှိတဲ့ အပြစ်ကင်းစင် ပျော်ရွှင်ရတဲ့ ချမ်းသာ ဟာ ခုနကပြောတဲ့ ရှိချမ်းသာတို့၊ စားသုံးရတဲ့ချမ်းသာ တို့၊ ကြွေးကင်းတဲ့ ချမ်းသာတို့ထက် ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့ ချမ်းသာတစ်ခုလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အေး… လောကလူသားတွေဟာ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ နေကြတယ်။ အခါအားလျော်စွာ ချမ်းသာသုခတွေရတယ်။ အဲဒီ ချမ်းသာသုခတွေထဲက အပြစ်မဲ့ချမ်းသာကိုတော့ လူတိုင်းလူတိုင်း ရကြတာမဟုတ်ဘူး။ ရှိချမ်းသာ ခံစားတဲ့လူလည်း အပြစ်မဲ့ချမ်းသာကို ရချင်မှရတယ်။ သုံးဆောင်မှုချမ်းသာဆိုတဲ့ ဘောဂသုခကို ခံစားနေရသော်လည်းပဲ အပြစ်မဲ့ချမ်းသာကို ရချင်မှရတယ်။ **အာနဏျသုခ** လို့ ကြွေးကင်းချမ်းသာ ခံစားနေရသော်လည်းပဲ **အနဝဇ္ဇသုခ** ဆိုတဲ့ အပြစ်မဲ့ချမ်းသာမျိုးကို ရချင်မှရတယ်။ အပြစ်မဲ့ချမ်းသာဟာ ဒီချမ်းသာ(၄)မျိုးထဲမှာတော့ အကောင်းဆုံးသော ချမ်းသာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အေး… လူ့လောကမှာ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအားဖြင့် လူတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ လိုအင်ဆန္ဒတွေ ရှိနေကြမှာပဲ။ နေ့စဉ်အခါသမယမှာ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံတွေးတောပြီး၊ မျှော်လင့်ပြီးနေကြတယ်။ ဆုအမျိုးမျိုး တောင်းကြတယ်။ မင်္ဂလာအပေါင်းနဲ့ ပြည့်စုံကြပါစေ၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးလည်းပဲ မင်္ဂလာဆိုတဲ့ စကားလုံးလေး

http://www.dhammadownload.com

ကို သုံးကြပြီး မျှော်လင့်ချက်နဲ့ လူ့လောကမှာ နေကြတယ်။ မင်္ဂလာ ဆိုတဲ့ စကားလုံးမှာ လောကီမင်္ဂလာနဲ့ လောကုတ္တရာမင်္ဂလာလို့ ဒီလို နှစ်မျိုးခွဲပြီးတော့ မှတ်သားဖို့ လိုအပ်တယ်။

လောကက မင်္ဂလာလို့ ယူဆထားတဲ့ အရာတွေဟာ အကုန်လုံး တကယ့်မင်္ဂလာအစစ်ဖြစ်ရဲ့လားလို့ ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက တကယ့်မင်္ဂလာအစစ် မဖြစ်ဘူးတဲ့။ တကယ့်မင်္ဂလာအစစ်ကို မြတ်စွာဘုရားက **မင်္ဂလသုတ္တန်** မှာ ၃၈-ဖြာမင်္ဂလာ တရားများကို ဟောထားတာဖြစ်လို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်များကတော့ ၃၈-ဖြာမင်္ဂလာအကြောင်း သိကြတယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကိုရစေနိုင်ဖို့ အခြေအနေကောင်းတွေအကြောင်း တရားကောင်းတွေ မိမိတို့သန္တာန်မှာ တကယ်ဖြစ်မှ တကယ့်မင်္ဂလာဆိုတာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

အေး ... လောကလူတွေကတော့ မျက်စိကနှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံတွေ၊ ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ အာရုံတွေ၊ လှပတဲ့ အာရုံလေးတွေ တစ်ခုခုကိုမြင်လိုက်ရလို့ရှိရင် မင်္ဂလာရှိလိုက်တာလို့ ယုံကြည်

http://www.dhammadownload.com

ကြတယ်။ နားက သာယာတဲ့အသံကို ကြားတယ်၊ ကောင်းသတင်း ကြားတယ်၊ မင်္ဂလာရှိလိုက်တာလို့ ယူဆကြတယ်။ ထို့အတူပဲ နှာခေါင်းက၊ လျှာက၊ ခန္ဓာကိုယ်က ချမ်းသာတဲ့ အထိအတွေ့လေးတွေ ထိတွေ့ရတဲ့အခါမှာ မင်္ဂလာရှိလိုက်တာလို့ ယူဆကြတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ တကယ့်မင်္ဂလာအစစ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သာမန် အကျိုးတရားလေးတွေ၊ ရရှိလာတဲ့ လောကီမင်္ဂလာလေးတွေမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ့် စစ်မှန်ခိုင်မြဲတဲ့မင်္ဂလာ မဟုတ်သေးဘူး။

တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ မင်္ဂလာဆိုတာကတော့ ဒီဘဝမှာ အရာရာအောင်မြင်တယ်။ 'သဗ္ဗတ္ထမပရာဇိတာ' လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘယ်အရာမှ အရှုံးမရှိဘူး။ အရာခပ်သိမ်းကို အောင်မြင်ပြီး 'သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ' ချမ်းသာသုခတွေ ရနိုင်တယ်လို့ဆိုတဲ့ တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို အခြေခံပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မင်္ဂလာကမှ တကယ့်မင်္ဂလာအစစ်။

http://www.dhammadownload.com

လူတွေယူဆတဲ့ မင်္ဂလာက တကယ့်မင်္ဂလာအစစ် မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် လောကလူတွေက မင်္ဂလာနဲ့ ကံတရားလို့ နှစ်မျိုးခွဲပြီးတော့ ပြောတဲ့အခါမှာ မင်္ဂလာထက် ကံကိုပိုပြီးယုံဖို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတယ်။

ကံဆိုတာ ကိုယ်လုပ်တာကိုပြောတာ။ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ရပ်တွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကူးတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ပြောဆိုမှုတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ကာယကံမြောက်လုပ်မှုတွေ၊ အဲဒီက ရရှိလာတဲ့ အကျိုးတရားကို ယုံကြည်တာ။ မင်္ဂလာကို ယုံကြည်ပြီးတော့ ကံကောင်းအောင် မလုပ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို ကိုးကွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သော်လည်းပဲ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက မင်္ဂလာထက် ကံကို အလေးအနက်ထားရမယ်လို့ ဟောတော်မူတယ်။

လောကီမင်္ဂလာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဟောတယ်။ အဲဒီတော့ လောကလူသား တော်တော်များများကတော့ မင်္ဂလာရှိတဲ့အရာလို့ သတ်မှတ်လိုက်တာဟာ မျက်စိထဲမှာမြင်ရလို့ ကြည်နူးစရာလေးတွေ၊ နားထဲက ကြားရလို့ ကြည်နူးစရာလေးတွေ၊ ဒီအရာလေးတွေ

http://www.dhammadownload.com

အပေါ်မှာပဲ သုံးသပ်ပြီးတော့ မင်္ဂလာရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ အဲဒီမင်္ဂလာဟာ တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ မင်္ဂလာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

တကယ့် မင်္ဂလာအစစ်ဆိုတာ ၃၈-ပါးသော အကြောင်းတရားတွေအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးလို့ ရရှိလာတဲ့ ဘဝလမ်းကြောင်းဖြောင့်တန်းတဲ့ အရာခပ်သိမ်းကို အောင်မြင်တဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်သည်သာလျှင် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တကယ့်မင်္ဂလာ ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ဘာလုပ်စရာလိုလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ၃၈-ဖြာမင်္ဂလာထဲမှာပါတဲ့ အကြောင်းတရားတွေထဲမှာ **'သမ္မတ္တိစက်'** ဆိုတာရှိတယ်။ **'စက္ကသုတ္တန်'** မှာလည်း မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိတယ်။

'စက္က' ဆိုတာ အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်လည်ပတ်ပြီး ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝတရားကိုခေါ်တယ်။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ သဘာဝတရား။ အဲဒါကို **'သမ္မတ္တိစက်'**။ အဲဒီ **'သမ္မတ္တိစက်'** လေးချက်ညီအောင် ကျင့်သုံးသွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် လူတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ လူတွေရရှိလာတဲ့ ချမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

သုခတွေဟာ ထာဝရခိုင်မြဲပြီး မိမိမျှော်လင့်ချက်အတိုင်း အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

သမ္ပတ္တိစက်လေးချက်

၁။ ပတိရူပဒေသဝါသစက်

'သမ္ပတ္တိစက်'လေးမျိုးဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ နံပါတ်(၁)က **'ပတိရူပဒေသဝါသ'** - သင့်တင့်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သောအရပ်မှာနေခြင်းကို ဆိုတာပါ။ လူတွေအဖို့ မိမိဘယ်နေရာမှာပဲမွေးမွေး၊ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်တဲ့နေရာကို ရွေးချယ်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ **ပတိရူပဒေသဝါသ** ဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်းပဲ အဆင့်ဆင့် မိမိတို့ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်မယ့်ကိစ္စအားလျော်စွာ ခွဲခြားမှတ်သားဖို့လိုပါတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ချင်သလား၊ စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်ချင်သလား။ စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်ချင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် စီးပွားရေးကောင်းမယ့်၊ အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ထွန်းမယ့် ဒေသမျိုးမှာနေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါ စီးပွားရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်။ စီးပွားရေးအတွက်

http://www.dhammadownload.com

မျှော်လင့်ချက် ဆိုလို့ရှိရင် 'ကွန်မာရှယ် စီးတီး' (Commercial City) တို့လို အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ထွန်းနိုင်မယ့် နေရာမျိုးတို့မှာ နေပြီးတော့ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စမျိုးကို ဆောင်ရွက်ရမယ်။ ဒါမှသာ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စအတွက် အရောင်းအဝယ်ဖြစ်ထွန်းတဲ့ ဒေသသည် ပတိရူပဒေသ။

အေး ... အရောင်းအဝယ်အတွက် မဟုတ်ဘူး။ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ရာသီဥတုကောင်းတဲ့နေရာဟာ ကိုယ့်အတွက် ပတိရူပဒေသ ပဲ။ သင့်လျော်တဲ့နေရာ (Proper Location) ကို ရွေးချယ်တတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။ တရားသေကြီးမဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးအတွက်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့၊ ရာသီဥတုကောင်းတဲ့၊ ဆရာဝန်တွေရှိတဲ့၊ မကျန်းမမာဖြစ်ရင် ဆေးဝါးကုလို့ရမယ့် နေရာမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ နေရမယ်။

အေး ... ပညာရေးအတွက်လား။ ပညာရေးတိုးတက်ချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဆရာကောင်း၊တက္ကသိုလ်ကောင်းကောင်း၊ ကောလိပ်ကောင်းကောင်း၊ ကျောင်း

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းကောင်း ဒီလိုနေရာမျိုးမှာ ရွေးချယ်ပြီးနေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ ကိုယ့်ရဲ့မျှော်မှန်းချက် အောင်မြင်မယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

အဲသလို မဟုတ်ဘူး၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်အတွက် တရားကျင့်ချင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် တရားဓမ္မ ထွန်းကားပြီးတော့ တရားပြသနိုင်တဲ့ ဆရာသမားရှိတဲ့ နေရာမျိုးကို ရွေးချယ်ရမယ်။ သူ့နေရာနဲ့သူ ဒီလိုရွေးချယ်တာ **ပတိရူပဒေသ**။ တရားသေကြီး မှတ်ထားလို့မရဘူး။ မိမိနဲ့သင့်လျော်မယ့် နေရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီးနေတာဟာ အရာရာကို အောင်မြင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောထားတဲ့ သုတ္တန်ကလေးတစ်ခုရှိတယ်။ ဘီလုံးငှက်ကလေး အကြောင်းပဲ။ ဘီလုံးငှက်ကလေးဟာ မိမိနေထိုင်ရာမှ အပြင်ဘက်ထွက်ပြီး အစာရှာတဲ့အခါ သိမ်းငှက်ကြီးတစ်ကောင်ရဲ့ ထိုးသုတ်မှုကိုခံရတယ်။ အဲဒီတော့ ဘီလုံးငှက်ကလေးက အော်သတဲ့။ 'ငါကိုက လော်လီတာ၊ ကိုယ့်နေရာကိုယ်မနေဘူး၊ သူများနေရာသွားနေလို့ ငါဒီလိုခံရတာ၊

http://www.dhammadownload.com

ငါ့နေရာမှာဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုချိုးသိမ်းတွေလာလာ ငါမမှုဘူး’ လို့ တတွတ်တွတ်နဲ့ သူကပြောနေတာ။ တတွတ်တွတ် ပြောနေတဲ့အခါကျတော့ သူ့ကို ကုတ်သွားတဲ့ ချိုးသိမ်းကြီးက မခံချင်ဘူး။ ‘အံမယ် ... မင်းလို ကောင်က ဘယ်မှာနေနေ ငါ့လက်က လွတ်မယ်ထင်သလား၊ မင်းနေရာ ဘယ်မတုန်း’ ဆိုတော့ ‘ဟာ ကျုပ်နေရာ ထယ်စာခဲထဲမှာ’ လို့ဆိုတယ်။ ‘ကောင်းပြီ၊ မင်းနေရာသွား၊ မင်းကို ငါလာဖမ်းမယ်’ ဆိုပြီးတော့ ဘီလုံးငှက်ကလေးကို လွှတ်လိုက်တာ။ ဘီလုံးငှက်ကလေးဟာ ပြန်သွားတယ်၊ သူနေတဲ့ ထယ်စာခဲပေါ်မှာ တက်နားပြီး သိမ်းငှက်ကြီးကို လှမ်းပြီးစိန်ခေါ်သတဲ့။ ‘လာခဲ့ပါ ... လာခဲ့ပါ၊ ဒါ ကျုပ်နေရာ ကျုပ်ရောက်ပြီ၊ ခင်ဗျားကို မမှုဘူး’ ။ ဟိုကောင်က စိတ်ဆိုးတာပေါ့။ မလောက်လေး မလောက်စားနဲ့ သူ့ကို စိန်ခေါ်ရမလားလို့ ဆိုပြီးတော့ အတောင်ပံ ရုပ်သိမ်းကာ ထိုးဆင်းလာလိုက်တာ၊ ထိုးဆင်းလာလို့ သူ့နား ရောက်တော့မယ် ဆိုတာလည်း သိလိုက်ရော ဘီလုံးငှက်က သုတ်ကနဲဆိုပြီးတော့ ထယ်စာခဲအောက် ဝင်ဝပ်လိုက်

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ ချိုးသိမ်းကြီးက အရှိန်မထိန်းနိုင်တော့ ရင်ဘတ်နဲ့ ထယ်စာခဲနဲ့ဆောင့်ပြီး ချိုးသိမ်းကြီး သေပွဲဝင်သွားတယ်။ ဟောကြည့်၊ ဘယ်လောက်ပဲ အင်အားနည်းတဲ့ အကောင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်နေရာ ကိုယ်နေလို့ရှိရင်တော့ အင်အားရှိတာပဲ။ ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **ပတိရူပဒေသဝါသ** ဆိုတာ ရွေးချယ်ရတယ်လို့ ဟောတော်မူတာ။ ကိုယ်နဲ့လိုက်တဲ့ နေရာမျိုးကို ရွေးချယ်ရတယ်။

လောကလူတွေဟာ အစွဲလေးတစ်ခု ရှိတယ်။ ကိုယ်မွေးတဲ့နေရာတို့ ကိုယ်ပျော်တဲ့ နေရာတို့မှာ နေကြတယ်။ တော်တဲ့နေရာမှာ မနေဘူး။ ပျော်တဲ့နေရာမှာ နေတယ်။ လူတွေက နေရာရွေးတာကို အပျော်နဲ့ ရွေးကြတယ်။ တော်တာနဲ့ မရွေးဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက တော်တာနဲ့ရွေးဖို့ **ပတိရူပဒေသဝါသ** ကို ဟောကြားခဲ့တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ နေရာ ဒေသလေးကို ရွေးချယ်နေတတ်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်အတွက် အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိလာနိုင်တယ်။ ဒါကို '**သမ္ပတ္တိစက်**' လို့ခေါ်တယ်။ အရာရာမှာ အောင်မြင်နိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

၂။ သပ္ပုရိသူပနိဿယစက်

သင့်တော်တဲ့နေရာ ရွေးချယ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆက်သွယ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် မိမိနဲ့ သင့်တော်သည့်နေရာရွေးချယ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဥပမာ - စီးပွားရေးအတွက် ရွေးချယ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီမှာ စီးပွားလုပ်တတ်တဲ့ စီးပွားရေးပညာရှိတွေရှိတယ်။ သူတို့ဆီက အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းတွေ ရနိုင်တယ်။ သူတို့နဲ့တွေ့ရတာ **'သပ္ပုရိသူပနိဿယ'** လို့ ပြောနိုင်တာပေါ့။ စီးပွားရေး ဆိုလို့ရှိရင် စီးပွားရေး အကြံပေးမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။

အေး ... ပညာရေးအတွက် ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ပညာရေးအတွက် ဆရာကောင်း သမားကောင်းတွေ၊ အကြံပေးမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ နည်းလမ်းညွှန်ပြမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့ရတယ်။ ဒါ **'သပ္ပုရိသူပနိဿယ'** ထဲမှာ ပါတာပေါ့။

ကျန်းမာရေး ဆိုရင်လည်းပဲ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ပညာပေးမယ့်

http://www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အကြံပေးမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ တွေ့ရတယ်။ နေရာကောင်းကိုရွေးချယ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ကိုယ်တွေ့ရ ဆုံရတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကိုရချင်လို့ တရားကျင့်တယ်။ တရားပြနိုင်တဲ့ ဆရာကောင်းတွေနဲ့တွေ့တော့ ဘယ်လို ကျင့်ရတယ်၊ ဘယ်လို နှလုံးသွင်းရတယ် စသည်ဖြင့် သူတို့ရဲ့ ဆုံးမလမ်းညွှန်မှုတွေ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ စာပေပရိယတ်တွေ ဘယ်လိုလေ့လာရတယ်၊ ဘယ်လိုနာယူရတယ် စသည်ဖြင့် မသိတာတွေရှင်းပြလို့ သိခွင့်ရတယ်။ နေရာကောင်း ရွေးလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်ကောင်းတွေနဲ့ တွေ့ရပြန်တယ်။ အကြောင်းတစ်ခုတည်းနဲ့မဖြစ်ဘူး။ အကြောင်းတစ်ခု အခြေခံပြီး နောက်ထပ် အကြောင်းတစ်ခု ထပ်ပိုလာတယ်။ လည်ပတ်ပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့သဘော။ **'ပတိရူပဒေသ'** ရွေးသည့်အတွက်ကြောင့် လူတော်လူကောင်းတွေနဲ့ တွေ့ရတာဆိုတဲ့ အကြောင်းတစ်ခု ထပ်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၃။ ပုဗ္ဗေစကတပုညတာစက်

လူတော်လူကောင်းတွေနဲ့တွေ့တော့ ဘာဖြစ်တုန်းဆိုရင် လူကောင်းနဲ့ ပေါင်းသည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်း ထားတတ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်တတ်လာတယ်။ **'ပုဗ္ဗေစကတပုညတာ'** ဆိုတာမျိုးပေါ့။ အတိတ်ဘဝ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ရှိလာတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်လာတယ်။ ဒီဘဝမှာလည်း လုပ်လာတယ်။ အတိတ်ဘဝက ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ရှိတယ်၊ လူကောင်းနဲ့ ပေါင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ဆိုပါစို့ - တရားပွဲတွေသွားပြီး တရားနာသည့်မိတ်ဆွေနှင့် ပေါင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်လည်းတရားနာဖြစ်တယ်။ အလှူအတန်း ဝါသနာပါသည့်ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပေါင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်လည်း အလှူအတန်းလုပ်ဖြစ်တယ်။ သီလစောင့်ထိန်းတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းနဲ့ ပေါင်းမိသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်လည်း သီလစောင့်ထိန်းဖြစ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ မိတ်ဆွေနဲ့ ပေါင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်း

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်တွေ ရတယ်။ **'ပုဗ္ဗေစကတပုညတာ'** ဖြစ်တယ်ပေါ့။

၄။ အတ္တသမ္မာပဏိဓိစက်

အဲဒီကနေပြီးတော့ လူတော် လူကောင်းတွေနဲ့ ပေါင်းတယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ဖြစ်လာတယ်၊ နောက်ဆုံး အဓိကအချက်က ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုရင် **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** ကိုယ့်ကိုယ်ကို နေတတ်၊ ထိုင်တတ် လာတယ်။ စိတ်ထားတတ်လာတယ်။ တရားဓမ္မနာယူသဖြင့် ဘယ်လိုစိတ်ထားရမယ်၊ ဘယ်လိုနှလုံးထားရမယ် ဆိုတာတွေ သဘောပေါက်လာသည့်အတွက်ကြောင့် **'အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိ'** ဆိုတဲ့ မိမိကိုယ်၊ မိမိစိတ် ကောင်းအောင်ပြုပြင် ပြီးတော့ နေတတ်၊ ထိုင်တတ် ရှိလာတယ်။ အဲဒီ**'သမ္ပတ္တိစက်'**တွေထဲမှာ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိစက်'** က အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** အထိရအောင် ရောက်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသေးဘူးဆိုရင် ကောင်းအောင် ပြုပြင်တယ်၊ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** - ဒါန

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းမှုတွေ မရှိသေးဘူးဆိုရင် ဒါနကောင်းမှုတွေ လုပ်လာတယ်။ ဘာဝနာကောင်းမှုတွေ မရှိသေးဘူး ဆိုရင် ဘာဝနာကောင်းမှုတွေ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လာတယ်။ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အသိနည်းနေသေးတယ်ဆိုရင် အသိများအောင် ကိုယ့် ကိုယ်ကိုလေ့လာတယ်၊ ဖတ်ရှုတယ်။ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** - ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြင်လာတယ်။ ပြင်လာသည့် အတွက် ကြောင့် ကိုယ်ဟာ လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လာ တယ်။ ဟောဒီ **'သမ္ပတ္တိစက်'** လေးမျိုးထဲမှာ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိစက်'** ဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** ကနေပြီးတော့ ကျန်တဲ့စက်တွေကို ထိန်းသွားလို့ရတယ်။ အကယ်၍ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စက်'** ပျက်သွားလို့ရှိရင် ကျန်တဲ့ စက်တွေဟာ တစ်ခုမှ အကူအညီမပေးနိုင်တော့ဘူး။ စဉ်းစားပြီးတော့ကြည့် လေ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနဲ့ ညီအစ်ကိုဝမ်းကွဲ တော်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားကို ဆန့်ကျင်ဖက်လုပ်သွားတဲ့ သာသနာ့ ဘောင်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တပည့်သာဝကတစ်ပါး အနေ

http://www.dhammadownload.com

နဲ့၊ ရဟန်းတော်တစ်ပါးအနေနဲ့ ဝင်ရောက်လာတဲ့ ရှင်ဒေဝဒတ် အကြောင်းကိုကြည့်။ ရှင်ဒေဝဒတ်ဟာ အတိတ်က ကုသိုလ်ကံရှိခဲ့တယ်။ **'ပုဗ္ဗေစကတပုညတာ'** အတိတ်က ကုသိုလ်ကံရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ဘုရားနဲ့ အမျိုးတော်ပြီးတဲ့ မင်းသားဘဝ ရောက်လာတယ်။ အသိဉာဏ်ရှိတယ်၊ ဘုရားနဲ့တွေ့လို့ သက်န်းဝတ်၊ သက်န်းဝတ်ပြီး တရားဓမ္မ ကျင့်တဲ့အခါမှာ ဈာန်အဘိညာဉ်တွေရတယ်၊ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်နဲ့ ပြည့်စုံတယ်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်ဘူးနော်။ **'ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ'** ရှိတယ်။

မြတ်စွာဘုရားပွင့်တဲ့ ဒေသမှာလည်းဖြစ်တယ်။ ဘုရားဖွားတော်မူတဲ့ ဘုရားရဲ့ ဇာတိဒေသဖြစ်တဲ့ ကပိုလဝတ်နဲ့ မလှမ်းမကမ်းမှာရှိတဲ့ **'ဒေဝဒဟ'** ဆိုတဲ့ နေရာမှာ သူ့မိသားစုနေထိုင်တာဖြစ်တော့ **'ပတိရူပဒေသဝါသ'** ပဲ။ သင့်လျော်တဲ့အရပ်မှာလည်း သူနေတယ်။

ရှေးကလည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုရှိတယ်။ သင့်လျော်တဲ့ အရပ်မှာလည်းနေတယ်။ မြတ်စွာဘုရားနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ရှင်သာရိပုတ္တရာစတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေနဲ့လည်း သူ တွေ့တယ်။ တွေ့လို့ တရားကျင့်လို့ ဈာန်အဘိညာဏ် ထိအောင် ပေါက်ရောက်အောင်မြင်ခဲ့တယ်။ သို့သော် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုဆိုတာ မရှိဘူး။ စိတ် ကောင်း၊ နှလုံးကောင်း ထားပြီးတော့ တရားမွေ ဆက်လက်ပွားများရမှာကို မပွားများဘဲနဲ့ မြတ်စွာဘုရား ကို အံတုလာတယ်။ ဘုန်းတန်ခိုး ကြီးချင်လာတယ်။ ဖြတ်လမ်းက ဘုရားဖြစ်ချင်လာတယ် ဆိုတာတွေနဲ့ အတွေးအခေါ်တွေမှားပြီးတော့ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စက်'** ပျက်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရှင်ဒေဝဒတ်ရဲ့ အခြေအနေတစ်ခုဟာ ရဟန်းဘဝကနေ လောဘ နဲ့ မောဟ လွှမ်းမိုးမှုခံရတဲ့ လောဘ၊ မောဟရဲ့ သားကောင် ဖြစ်သွားရတယ်။

ဟောဒီ **'သမ္ပတ္တိစက်'** လေးပါးထဲမှာ တကယ် အရေးအကြီးဆုံးစက်ဟာ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိစက်'** ပါ။ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြုပြင်ပေးတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းတာဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

အရေးတကာ့ အရေးကြီးဆုံးထဲမှာ ထိပ်ကနေတဲ့ အကြောင်းတရားတစ်ခုပါ။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက လူတွေရဲ့မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ လူတွေရရှိချင်တဲ့ ချမ်းသာတွေ၊ အဲဒီချမ်းသာတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ ရချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ဘာပြည့်စုံအောင် လုပ်ရမလဲ။

၁။ သဒ္ဓါသမ္ပဒါ

သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံအောင်လုပ်ရမယ်။ သဒ္ဓါဆိုတာ (Confidence)၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းအပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားတာ၊ ယုံကြည်တာ၊ ကုသိုလ်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားတာ၊ ယုံကြည်တာ သဒ္ဓါလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီသဒ္ဓါတရားဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။ သဒ္ဓါတရား ရှိလာပြီဆိုရင် ခုနက မျှော်လင့်ချက်တွေအတိုင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ သဒ္ဓါတရား ရှိလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် စိတ်ကြည်နူးတယ်၊ စိတ်ကြည်သည့်အတွက်ကြောင့် ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ စိတ်ဝင်စားလာတယ်။ ဒါနကောင်းမှုတွေလုပ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သီလတွေ ဆောက်တည်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာတွေ ပွားများအားထုတ်တယ်။ ကောင်းတာတွေ လုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရတယ်။

၂။ သီလသမ္ပဒါ

နောက်တစ်ခု အရေးကြီးတာက ဘာတုန်းဆိုရင် **'သီလသမ္ပဒါ'** - ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့လိုတယ်။ လောကလူတွေမှာ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်သွားပြီဆိုရင် ကျန်တာတွေ ထိန်းလို့မရတော့ဘူး။ ဒါ **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** ဆိုတဲ့ စက်အတွင်းထဲက အစိတ်အပိုင်းလေးတွေလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကောင်းအောင်ထားဆိုတာ သဒ္ဓါတရား ကိန်းအောင်းထား။ သဒ္ဓါ မရှိသေးရင် ရှိလာအောင်လုပ်ရမယ်။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာဖြစ်တယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတာဖြစ်တယ်။ ကံ-ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်တယ်၊ လက်ခံတယ်ဆိုတဲ့ **'ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ'** အခြေခံတဲ့ သဒ္ဓါတရား။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ အမှန်တရားကို ဟောကြားနိုင်တယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဉာဏ်တော်ကြီးကို

http://www.dhammadownload.com

လက်ခံယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရား။ အဲဒီသဒ္ဓါတရားတွေ ရှိလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေလုပ်ပြီး ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် သဒ္ဓါ ရှိလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ သီလဆိုတာလည်း ပြည့်စုံ လာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ သဒ္ဓါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ စာပေ ကျမ်းဂန်များမှာ သဒ္ဓါဟာ မျိုးစေ့ကလေးနဲ့ အလား တူတယ်။ ဘယ်လိုတူသလဲလို့ဆိုရင် မျိုးစေ့ကလေးက အလုပ်နှစ်ခုလုပ်တယ်။ သဒ္ဓါကလည်း အလုပ်နှစ်ခုကို လုပ်တယ်။ မျိုးစေ့က ဘယ်လိုအလုပ်နှစ်ခု လုပ်တုန်း လို့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မျိုးစေ့လေးတစ်ခုကို စိုက်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ထိုမျိုးစေ့လေးက အောက်ကို အမြစ်ကလေးဆင်းလာပြီး အပေါ်ကို အညှောင့်ကလေး တက်လာတယ်။ ဒီလို အလုပ်နှစ်ခု ကို သူတစ်ပြိုင်နက်လုပ်တယ်။

အဲသလိုပဲ၊ သဒ္ဓါတရားရှိလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ် ကျင့်တရား ထိန်းသိမ်းမှုဆိုတဲ့ အမြစ်ကလေးဆင်းသက် လာတယ်။ သမထ၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ခြင်းလို့

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတဲ့ အညွန့်အညှောင့်ကလေးလည်း တက်လာတယ်။ ဒါ သဒ္ဓါတရားရှိမှ ဖြစ်လာတာ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သဒ္ဓါကို အခြေခံသည့်အတွက်ကြောင့် သီလဆိုတဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားကိုလည်း ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လာတယ်။

၃။ စာဂသမ္ပဒါ

နောက်တစ်ခု လိုအပ်ချက်က ဘာတုန်းဆိုရင် **'စာဂသမ္ပဒါ'** လောကမှာ လူတွေဟာ ရရှိလာတဲ့ပစ္စည်းကို ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မသုံးသင့်ဘူး။ အများနဲ့ ခွဲဝေပြီးတော့ သုံးသင့်တယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းသာ သုံးလိုတယ်ဆိုတဲ့ မစ္ဆရိယတရား လွှမ်းမိုးနေလို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ (Society) မှာ အကျိုးပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မဖြစ်ဘူး။ အကျိုးပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် (Society) ကလည်း သူ့ကိုပြန်ပြီး အကျိုးပြုမှာမဟုတ်ဘူး။ (Society) ထဲမှာ စိတ်ချမ်းမြေ့ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ (Society) ထဲမှာ နေလို့ရှိရင် ကိုယ့်မိသားစုအတွင်းမှာပဲဖြစ်စေ အများနဲ့မျှဝေပြီးတော့ သုံးစွဲတတ်

http://www.dhammadownload.com

ရမယ်၊ စွန့်လွှတ်နိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အခွင့်အရေးတွေအတွက် အနစ်နာခံနိုင်ရမယ်။ စာဂသမ္ပဒါ စွန့်နိုင်တယ်။ အရာရာမှာ တွယ်ကပ်ပြီးတော့ မနေဘဲနဲ့ ပေးနိုင်ကမ်းနိုင်တဲ့လက်၊ ဖြူစင်တဲ့လက်၊ ဆေးကြောပြီးတဲ့လက်၊ စွန့်လွှတ်မှုမှာ စိတ်ဝင်စားတဲ့ သဘာဝတရားတွေ ရှိရမယ်။ အဲဒါဟာ **စာဂသမ္ပဒါ** လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီအချက်နဲ့ ပြည့်စုံဖို့လည်းလိုတယ်။

၄။ ပညာသမ္ပဒါ

နောက်တစ်ခု အရေးကြီးဆုံးကတော့ '**ပညာသမ္ပဒါ**' ပဲ။ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာရှိဖို့ဆိုတာ အရာရာမှာ အရေးပါဆုံးတစ်ခု။ ပညာဆိုတဲ့နေရာမှာ ပညာဟာ ဘာလုပ်သင့်သလဲ၊ ဘာမလုပ်သင့်ဘူးလဲ၊ လုပ်သင့်မလုပ်သင့်ကို ခွဲခြားသိတဲ့ ပညာသည် အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်အရေးကြီးလဲဆိုရင် လုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့်မှ မသိဘူးဆိုရင် လုပ်သင့်တာကျတော့ မလုပ်ဘူး၊ မလုပ်သင့်တာကျတော့ လုပ်မိတယ်။ အဲဒီလောက်ပြဿနာတက်တာ မရှိဘူး။

http://www.dhammadownload.com

လောကမှာ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်မိတဲ့အတွက်ကြောင့် အပြစ်ဖြစ်သလို လုပ်သင့်တာကို မလုပ်သည့်အတွက်ကြောင့်လည်း အပြစ်ဖြစ်တယ်။ သို့သော် လောကလူတွေက လူတစ်ယောက်တစ်စုံတစ်ခု ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ပြီဆိုရင် အဲဒီလူက ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်မှာပေါ့။ မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်တာကိုးလို့ ဒီလိုပြောလေ့ရှိကြတယ်။ သို့သော်လည်း ဒီလူက လုပ်သင့်တာမှ မလုပ်ဘဲကိုဆိုတဲ့ အပြောမျိုး သိပ်ပြီးတော့မရှိဘူး။

အဲဒီနှစ်ခုဟာ အတူတူပဲလို့ဆိုတယ်။ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်တာက အပြစ်ဖြစ်သလို လုပ်သင့်တာကို မလုပ်လို့ရှိရင်လည်း အပြစ်ပဲ။ ဆိုပါစို့- မိနဲ့ဖနဲ့ရှိကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိုယ့်မိဘကို ကိုယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမယ်။ ဒါ တာဝန်ဝတ္တရားအနေနဲ့ရှိတယ်။ ဒါလုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စ။ လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စကို မလုပ်ဘဲနေပြီဆိုလို့ရှိရင် အနည်းဆုံး ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများရဲ့ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှုကို ခံရတယ်။ နောင်ဘဝအပြစ်ရောက်တာ အသာထား၊ ဒီဘဝတင်ပဲ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှုကို ခံရတယ်။ မိဘအပေါ်မှာ ကျေးဇူးမသိတတ်ဘူး၊ မိဘကို ပစ်ထားတယ်ဆိုတဲ့ အပြောအဆို

http://www.dhammadownload.com

အနည်းဆုံး၊ အပေါ့ဆုံး အပြစ်ကလေးခံရတယ်။ ဒါ လုပ်သင့်တာမလုပ်လို့ မလုပ်သင့်တာ လုပ်တာကတော့ အင်မတန်မှ ထင်ရှားပါတယ်။

မလုပ်သင့်တာလုပ်လို့ရှိရင်တော့ နောက်ဆုံးမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်တာတို့၊ ထောင်သွင်းအကျဉ်းချခံရ တာတို့၊ မလုပ်သင့်တာလုပ်လို့ ဒုက္ခရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေကတော့ အင်မတန်မှများတယ်။ အဲတော့ လုပ်သင့် တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာနှစ်ခုကို ရှင်းရှင်းကြီးမြင်နိုင်တာ ကတော့ ပညာတရားပဲတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ 'ပညာ သမ္ပဒါ' အသိပညာဆိုတာ ရှိရမယ်။

ဒီ့ထက်အဆင့်မြင့်လာတဲ့ ပညာကျတော့ သံသရာ ထဲမှာ တို့ဘာကြောင့်လည်နေရသလဲ၊ တို့ဘဝကောင်း အောင် တို့ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ဘဝခရီးလျှောက်လှမ်း တဲ့အခါ ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲဆိုတာသိအောင် အဲဒီ ပညာမျိုးကျတော့ ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ပညာလို့ ခေါ်တယ်။

နောက်ဆုံးမှာ အဆင့်မြင့်ဆုံး ပညာကတော့ အခြေခံအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာပညာ။ အဲဒီ

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာပညာ ရလာပြီဆိုလို့ရှိရင်တော့ အရာရာပေါ်မှာ တွယ်တာခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်းဆိုတဲ့ နှစ်ခုကို စွန့်လွှတ်နိုင်သွားပြီ။ တွယ်တာမှုရှိနေလို့ရှိရင် လောကလူတွေဟာ တွယ်တာမှုရှိတဲ့နေရာမှာ စိုးရိမ်သောကဆိုတာဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်နေရာတွယ်တာတွယ်တာ စိုးရိမ်သောက၊ အတွယ်အတာရှိတဲ့ နေရာမှာ သောကဖြစ်လာတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ် (Insight Knowledge) ရှိလာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တွယ်တာမှုတွေကို လျှော့ချနိုင်တယ်။ လျှော့ချနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် သောကကိုလည်း လျှော့ချနိုင်တယ်။ အဲတော့ တွယ်တာမှုရှိတဲ့နေရာမှာ စိုးရိမ်မှုလာတယ်ဆိုတာ (Where there is attachment there is worry, Where there is no attachment there is no worry) 'attachment' ရှိမှ 'worry' လာတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သောက ဘယ်မှာရှိလဲဆိုရင် ကိုယ်တွယ်တာတဲ့နေရာမှာရှိတယ်။ ကိုယ်မတွယ်တာတဲ့နေရာမှာ သောကမရှိပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လူတွေ သေဆုံးနေကြတယ်။ မိမိဆွေမျိုးသားချင်း၊ မိမိချစ်ခင်တဲ့သူ မဟုတ်လို့ရှိရင် ဘယ်သူမှမငိုကြပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာလည်း မတုန်လှုပ်ကြပါဘူး။ အေး ကိုယ်တွယ်တာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဆိုရင် ရင်ဘတ်စည်တီး ရှိုက်ကြီးတငင် ငိုကြရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် အဲဒါ တွယ်တာမှု။ တွယ်တာမှုရှိတဲ့နေရာမှာ သောက လာတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားပါတယ်။

လူတွေကတော့ သောကကင်းဝေး နေနိုင်ရေး ဆိုပြီးတော့ ပိုက်ဆံရှိရင် သောကကင်းလိမ့်မယ်၊ သားသမီးတွေရှိရင် သောကကင်းလိမ့်မယ်၊ အရာရာပြည့်စုံရင် သောကကင်းလိမ့်မယ်လို့ထင်တာ။ မဟုတ်ဘူး၊ ပိုက်ဆံရှိလေလေ သောကများလေလေ၊ သားသမီးများလေလေ သောကများလေလေ၊ အလုပ်တွေခဲ့လေလေ သောကများလေလေပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို အတွယ်အတာတွေ များလာတာကိုး။ အတွယ်အတာတွေ များလေလေ သောကများလေလေ။ အဲဒီလို သိတာဟာ ပညာလို့ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သောက ဘယ်ကစသလဲ၊ ချစ်ခင်မှုက စတယ်။ **"ပိယတော ဇာယတေ သောကော"** မြတ်စွာဘုရားက သောကဆိုတဲ့ တရားဟာ **'ပိယတော ဇာယတေ'** ချစ်ခင်မှုက အစပျိုးလာတာပါ။ အေး ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အခုလိုသိ၊ သောက ကင်းပြီးတော့ နေချင်တယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ တွယ်တာမှု၊ ချစ်ခင်မှုကို လျှော့ရမယ်။ တဏှာကို လျှော့ရမယ်။ တဏှာမလျှော့ဘဲနဲ့ သောကကို ကင်း အောင်လုပ်လို့ မရပါဘူးတဲ့။ သောကကင်းတဲ့ဘဝမျိုး ကို မနေနိုင်ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မတွေဟာ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို ဟောတာဖြစ်လို့ လူ့လောကမှာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာရဖို့ မျှော်လင့်ကြတယ်။ ခုနကပြောတဲ့ လူ့ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ။ ထိုမျှော်လင့်ချက်တွေ ပြည့်ဝဖို့ အတွက်က စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ ဂုဏ်သတင်းကျော်ကြားချင်တယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ ကျန်းမာပြီးတော့ အသက်ရှည်ချင်တယ် ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ ဒီဘဝကုန်ဆုံးလို့ နောက်ဘဝ

http://www.dhammadownload.com

ရောက်တဲ့အခါမှာလည်း ကောင်းရာသုဂတိကို ရချင်တယ်ဆိုတဲ့ လူ့ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ ဒီမျှော်လင့်ချက်လေးမျိုးသည် **'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ'** လို့ခေါ်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ပြည့်စုံမှု၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အခြေခံမှု၊ **'စာဂသမ္ပဒါ'** စာဂနဲ့ ပြည့်စုံမှု။ **'ပညာ သမ္ပဒါ'** အသိပညာ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံမှုဆိုတဲ့ ဒီ အကြောင်းလေးမျိုး ကင်းပြီးတော့ ခုနက မျှော်လင့်ချက်တွေ မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး။

အခုပြောခဲ့တဲ့ သဒ္ဓါတို့၊ သီလတို့၊ စာဂတို့၊ ပညာတို့ဆိုတဲ့ အရေးပါတဲ့ အခြေအနေကောင်းတွေကို မဖန်တီးနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် နှစ်သစ်ကူးအခါသမယမှာ လူတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်ဟာ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ မျှော်လင့်ချက်တွေဟာ ဖြစ်ပြီးတော့ မလာနိုင်ပါဘူး။ နှစ်သစ်ကူးတိုင်း ကူးတိုင်း လူတွေဟာ မျှော်လင့်ချက်တွေ ကြီးထွားပြီးတော့ လာကြတယ်။ နှစ်ဟောင်းကထက် လာမယ့်နှစ်က ပိုကောင်းလာလိမ့်မယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ မျှော်လင့်လာကြတယ်။ သို့သော် ကိုယ်က အခြေ

http://www.dhammadownload.com

အနေတွေ ပိုကောင်းအောင် လုပ်မလာဘူးဆိုလို့ရှိရင်တော့ ပိုကောင်းလာဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

နှစ်သစ်အခါသမယမှာ ပိုပြီး ကောင်းလာစေချင်လို့ရှိရင် ပိုပြီး သဒ္ဓါတရားတွေ ကောင်းလာအောင်၊ ပိုပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ လုံခြုံလာအောင်၊ ပိုပြီး စွန့်လွှတ်မှုတွေ ခိုင်မာလာအောင်၊ ပိုပြီး အသိဉာဏ်တွေ ကြွယ်ဝလာအောင်လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းတရားတွေ ပြည့်စုံမှသာလျှင် မိမိတို့ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ချမ်းသာသုခတွေ၊ မင်္ဂလာအပေါင်းနဲ့ ပြည့်စုံပါစေဆိုတဲ့ ဆုတောင်းတွေ၊ တောင်းဆိုမှုတွေဟာ တစ်လုံးတစ်ဝကြီး ဖြစ်လာမှာပါ။

အေး ... နှစ်သစ်ကူးတာ သက်သက်နဲ့တော့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရလာမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ လောကမှာ အသစ်အသစ်ဆိုတာ ရှည်တဲ့ကာလအပိုင်းကလေးတစ်ခုကိုကြည့်ပြီးတော့ အဟောင်းကုန်ပြီးရင် အသစ်ကူးတယ်လို့ ဒီလိုပြောကြတာ။

ဓမ္မအမြင်နဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် စက္ကန့်ပိုင်းအတိုင်း အသစ်ကူးနေတာပါ။ အဟောင်းကုန်ပြီးရင်

http://www.dhammadownload.com

အသစ်ကို ပြောင်းနေတာပါ။ ဒီလကုန်ရင် နောက်လ ရောက်လာတာလည်း လအသစ် ကူးနေတာပါပဲ။ ဒီကနေ့ကုန်လို့ နောက်တစ်ရက် ရောက်လာတာဟာ ရက်အသစ်ကူးနေတာပါ။ ဒီနာရီကုန်လို့ နောက်နာရီ ဆိုတာလည်း အသစ်ကူးနေတာပါ။ နောက်ဆုံး ဒီ စက္ကန့်လေးကုန်သွားလို့ နောက်စက္ကန့်လေး ဆိုတာ လည်း ကူးနေတာပါ။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အသစ်အသစ်တွေ ချည်းပါပဲ။ အဲသလို အဟောင်းအဟောင်းတွေ ချုပ်သွား ပြီး အသစ်အသစ်တွေ ပေါ်လာနေတယ်ဆိုတာ လောကရဲ့ မမြဲတဲ့၊ ရပ်တည်မနေတဲ့၊ အစဉ်ထာဝရ ရွေ့ပြောင်းနေတဲ့ သဘာဝတရားကြီးမျှသာဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အသစ်ကို မျှော်တာဟာ တဏှာလောဘရဲ့ သွေးဆောင်မှုတစ်ခု သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသစ်ကိုမျှော်လင့်ခြင်းသည် တဏှာ မကင်းသူတို့ရဲ့ အတွေးတစ်ခုမျှသာဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ် နဲ့အမျှကြည့်လေ၊ ဒီကနေ့ နေကြီးထွက်လာပြီးတော့ ဝင်သွားလို့ရှိရင် မနက်ဖြန်ခါ နေအသစ်ပေါ့။ နက်ဖြန် ခါ ထွက်လာတဲ့နေဟာ အသစ်ပဲ။ အဲတော့ ဒီလိုလတွေ၊

http://www.dhammadownload.com

နေ့တွေ အသစ်အသစ်ပြောင်းနေတဲ့ အချိန်ကိုတော့ အသစ်လို့မထင်ဘူး။ နည်းနည်းလေး ကြာလာတဲ့အခါ ကျတော့ လပေါင်း ၁၂ လ၊ ရက်ပေါင်း ၃၆၅ ရက် ကြာညောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ နှစ်ဟောင်းကုန်လို့ နှစ်သစ်ရောက်လာပြီလို့ လူတွေက သတိထားမိလာ တာပါ။

ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဆက်စပ်သုံးသပ်မယ် ဆိုလို့ ရှိရင် စက္ကန့်ပိုင်းမှာ အသစ်အသစ် ပြောင်းနေတယ်လို့ သိလာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ အသစ်ပြောင်းတာ တွေကို မျှော်လင့်နေမယ်ဆိုရင် တဏှာ လောဘရဲ့ အမြင်နဲ့ မျှော်လင့်နေတာသာဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းကျိုး တရားတွေ ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်တုန်း ဆိုလို့ရှိရင် လောကမှာ မိမိတို့ လုပ်ဆောင်နေတာ အကောင်းလည်း လုပ်သလို အဆိုးတွေလည်း လုပ်ဆောင်နေကြတာ ဖြစ်သောကြောင့်၊ အဆိုးတွေ လည်း ပါနေတာ ဖြစ်သောကြောင့် အကောင်းတွေ ချည်း ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ သံသရာထဲမှာ မမျှော်လင့်နိုင် ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ နောက်ဆုံး အသစ်ကိုမျှော်တာကို ရုပ်သိမ်းလိုက်တယ်။ တရားအမြင်နဲ့ ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် အသစ်ရော အဟောင်းရော အတူတူပါပဲတဲ့။ အသစ်မမျှော်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက တရားဓမ္မ ရပြီးတဲ့အခါ "**အယမန္တိမာ ဇာတိ၊ နတ္ထိ ဒါနိ ပုနဗ္ဘဝေါ**" "ငါ့ဘဝဟာ ဒါနောက်ဆုံးပဲ၊ နောက်ထပ် မရှိတော့ဘူး" လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

အသစ်ကို မမျှော်တော့ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဒါဟာ သံသရာမှာ ဒုက္ခတွေချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။ အသစ်မျှော်နေသေးသမျှ သံသရာထဲမှာ ဒုက္ခတွေနဲ့ ဆုံကြ၊ ကြုံကြရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တဏှာရဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုး မဖြစ်ဘဲ နဲ့ မိမိတို့ရရှိလာတဲ့ နှစ်သစ်ကာလ အခါသမယမှာ သဒ္ဓါ တရားအသစ်တွေ၊ မဖြစ်သေးတဲ့ သဒ္ဓါတရားတွေ ဖြစ်လာအောင်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ကြီးထွားလာအောင်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ စာဂတရားတွေ များပြားလာအောင်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ပညာတရားတွေ အသစ်ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားခြင်းသည်သာလျှင်

http://www.dhammadownload.com

တကယ့်အစစ်အမှန် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ပြီး အားလုံးသော တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် နှစ်သစ်ကူးပြီးစ နှစ်ဦးကာလ အခါသမယမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ တရားမင်္ဂလာကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေလို့ မင်္ဂလာလက်ဆောင်ပေးတဲ့အနေနဲ့ ဒီတရားကို ဟောကြားအပ်ပါတယ်။

အားလုံးသော သူတော်စင် အပေါင်းတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာ၍ နှစ်သစ်မင်္ဂလာ အခါသမယမှာ ချမ်းသာသုခရကြောင်း သူတော်ကောင်းတရားကို ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ

❁ ❁ ❁

http://www.dhammadownload.com

မေမှိတ်ဆွေများသို့

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 ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဇော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ MRTV(4) တရားတော်များ (၃)ပုဒ်တွဲ
(က) နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
(ခ) မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
(ဂ) ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖန်ကမ္ဘာ
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာစုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပာယ်
၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

http://www.dhammadownload.com

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

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

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

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

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး

ထာဝရပဒေသာပင် အလှူရှင်များ

၁။	မိဘများနှင့် ဦးတင်စိုးတို့ကိုရည်စူး၍ ဒေါ်ခင်လှမိသားစု၊ (ကိုကျော်သင်းဆေးဆိုင်)မင်္ဂလာဈေး၊	၃၉,၀၀,၀၀၀
၂။	ဦးအုန်းကျော်+ဒေါ်ခင်မမ မိသားစု၊	၃၅,၀၀,၀၀၀
၃။	ဦးခင်ရွှေ+ဒေါ်မေလှိုင် မိသားစု၊	၃,၀၀,၀၀၀
၄။	ဦးချစ်မွေး+ဒေါ်မြင့်မြင့်ရီ	၃,၀၀,၀၀၀
၅။	ဦးသောင်းငွေ+ဒေါ်ခင်စောဝင်း	၃,၀၀,၀၀၀
၆။	Singapore မှ ဓမ္မမိတ်ဆွေများ	၃,၀၀,၀၀၀
၇။	ဦးစံသာ+ဒေါ်မေဦးခင်၊ သမီး - စံသာရတနာ သား - မောင်စံသာသုခ မိသားစု၊	၁,၅၀,၀၀၀
၈။	ဦးမြဟန်+ဒေါ်သီတာစိ မိသားစု၊	၁,၀၀,၀၀၀
၉။	ရွှေပြည်ဟိန်းဆရာတော်၏မယ်တော်ကြီး ဒေါ်အမာ၊	၁,၀၀,၀၀၀
၁၀။	ကိုထွန်းလင်း+မနွယ်နွယ်စိန်း	၁,၀၀,၀၀၀
၁၁။	ကိုကျော်ဆန်းလွင်+ဒေါ်မြင့်မြင့်	၁,၀၀,၀၀၀
၁၂။	ဖခင်ကြီးဦးသိန်းကြည်အား ရည်စူး၍ မိခင်ကြီး ဒေါ်သန်းကြည်အား အမှူးထားလျက် ဒေါ်မြမြသိန်းနှင့် မောင်နှမတစ်စု(ရန်ကင်း)	၁,၀၀,၀၀၀
၁၃။	မသန်းသန်းဝင်း၊ မမေသက်ဝေ	၅၀,၀၀၀
၁၄။	မိဘများ၊ ခင်ပွန်း ဦးတင်အောင်နှင့် သမီးငယ် မိမိအောင်တို့အား ရည်စူး၍ ဒေါ်တင်တင်ဝင်းမိသားစု၊	၃၀,၀၀၀

http://www.dhammadownload.com

၁၅။	ဦးမြင့်သိန်း+ဒေါ်ဆွေဆွေ၊ သမီး ဒေါက်တာသီရိရွှေစင်၊	
	သား-မောင်ဘုန်းပြည့်အောင်မိသားစု(ရန်ကင်း)	၃,၀၀,၀၀
၁၆။	ဒေါ်ဓမ္မဒိန္နာ BA.B Student	၁,၀၀,၀၀
၁၇။	ဦးကံညွှန့်+ဒေါ်ဝင်းကြည် မိသားစု(ရန်ကင်း)	၁,၀၀,၀၀
၁၈။	မောင်မင်းမင်းသိုက်+မနှင်းခက်မော် မိသားစု	၁,၀၀,၀၀
၁၉။	ဦးဝင်းဖေသန်း+ဒေါ်ခင်မြတ်နွယ်၊	
	သား-မောင်ဝေဖြိုးသန်း မိသားစု(ရန်ကင်း)	၁,၀၀,၀၀
၂၀။	မကြေးမုံဝင်းထွဋ်၊ မောင်ရဲမာန်ဝင်းထွဋ် မောင်နမ	၅၀,၀၀