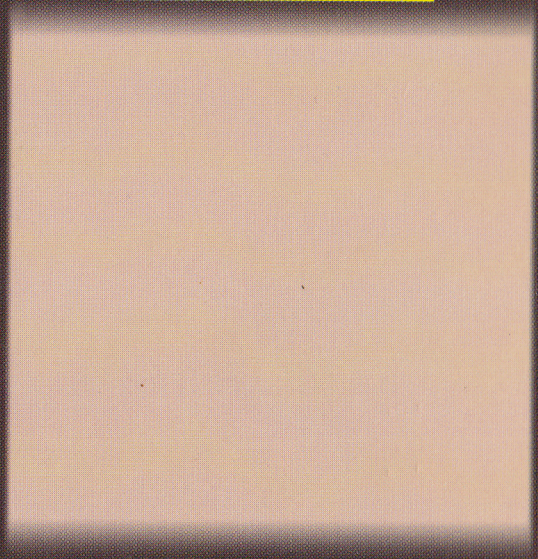
www.dhammadownload.com

မမွဒါနကုသိုလ်ရှင်



နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း

အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

www.dhammadownload.com



မဓုအသီဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၅၈)

ပုဗ္ဗကာသုတ် အနှစ်ချုပ်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပုဗ္ဗကုသုတ် အနှစ်ချုပ်



www.dhammadownload.com

ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မဒာန အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅ ခုနှစ်၊ ကောဇာ သင်္ကြာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ (၁၂-၁၀-၂၀၁၁) မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်ကြီးတံခွန်မြို့နယ်၊ (၈)ရပ်ကွက်၊ စိန်ရတု ရွှေစင်သိန်း ဓမ္မဒိမာန်တော်အတွင်း ကိန်းဝပ်စံပယ်တော်မူသည့် အေးချမ်းအောင်မြင် မြတ်ဗောဓိ မြတ်စွာဘုရား ၏ ပုဒ္ဓပူဇနိယပွဲတော် အောင်ပွဲအဖြစ်ဖြင့် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် မန္တလေးမြို့၊ ၂၆၊ ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ပွဲကုန်းလမ်းမတန်းနေ ရွှေစင်သိန်းပွဲရုံ စိန်ရတုရွှေစင်သိန်း ဓမ္မဒိမာန် အလှူရှင် ကွယ်လွန်သူ ဦးသိန်းမောင်အားရည်စူး၍ ဒေါ်ဒေါ်သန်း သားသမီးမြေးတစ်စု မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်"** တရားဒေသနာတော်။

ပုဗ္ဗဏှသုတ်ကို ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်ထဲမှာပါလို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သူတော်စင်တွေ ကြားဖူးကြတယ်။ တချို့လည်း အလွတ်ရနေကြတယ်။ နံနက်မိုးသောက်ချိန်လေးမှာ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပြီး အာရုံပြုလို့ကောင်းတဲ့

www.dhammadownload.com

သုတ္တန်တစ်ခု။ ရှေးဆရာတော်တွေက ဂါထာပုဒ်ပေါင်း (၁၉)ပုဒ်နဲ့ ပုဗ္ဗဏှသုတ်ကိုဖွဲ့စည်းပြီး ဖော်ပြထားတယ်။

ပုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေးဘဝကစပြီး "**ပရိတ္တ**"လို့ခေါ်တဲ့ အန္တရာယ်ကို ကင်းရှင်းစေနိုင်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားတရားတော်တွေကို ကျက်မှတ်ကြတယ်။ အခါအားလျော်စွာ ပရိတ်တရားတော်ကို နာယူကြတယ်၊ ရွတ်ဖတ်ကြတယ်၊ သရဇ္ဈာယ်ကြတယ်။ အဲဒီလို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ် နာယူကြတဲ့ ပရိတ်တရားတော်တွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိရင် ဒီ ပရိတ်တရားတော်တွေထဲမှာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်တရားတွေ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ အဲဒါကြောင့် ပရိတ်တရားတော်ဆိုတာ နာယူရုံတင်မကဘူး၊ နာယူမှတ်သားပြီးတော့ လိုက်နာကျင့်သုံးကြမယ်ဆိုရင် မျက်မှောက်ဘဝမှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ရမယ်။ တမလွန် ဘဝမှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာ

www.dhammadownload.com

တွေ ရနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်တိုင် မျက်မှောက် ပြုနိုင်အောင် အကျိုးရှိမှာဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ တရားတွေဟာ ယုံကြည်ရုံသက်သက်နဲ့ မှတ်သားရမယ့်တရားမျိုးတွေ မဟုတ်ဘူး။ သဘောပေါက်နားလည်ရမယ့် တရားတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**– မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်ခြင်း ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးအရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။ နားလည်သဘောပေါက်မှ ပိုပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘာသာရေးကိစ္စ ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ အခြား ဘာသာတွေနဲ့ မတူဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ဆောင်ရွက်မှုက နားလည်မှုအပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အရာခပ်သိမ်းကို နားလည်အောင်ကြိုးစား ကြရတယ်။

ဒီ ပုဗ္ဗဏှသုတ်မှာ ဂါထာပုဒ်ပေါင်း (၁၉)ပုဒ် ရှိတယ်။ **"သုနက္ခတ္တံ သုမင်္ဂလံ၊ သုပ္ပဘာတံ သုဟုဋ္ဌိတံ"**

www.dhammadownload.com

စတဲ့ဂါထာတွေကို မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့တယ်။ ရှေ့ပိုင်းက ဂါထာတွေကတော့ ရှေးပညာရှိ ဆရာတော်ကြီးတွေ နံနက်မိုးသောက်ချိန်မှာ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပြီး ဘုရားကိုအာရုံပြုလို့ နံနက်ခင်းကာလမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရဖို့၊ နေ့လယ်ခင်းကာလမှာ၊ ညနေခင်းကာလမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရဖို့ဆိုတဲ့ တစ်နေ့တာကာလ ဖြတ်သန်းချိန်မှာ အကောင်းနဲ့ပဲ ဖြတ်သန်းဖို့ရာအတွက် လမ်းညွှန်မှုပြုတဲ့သဘောပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ လူဆိုတာ ၂၄ နာရီ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဖြတ်သန်းပြီး နေကြရတယ်။ အခု ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ညအခါမှာ နားနေအိပ်စက်ပြီး နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်တဲ့ အချိန်ကစပြီးတော့ နံနက်ပိုင်း၊ နေ့လယ်ပိုင်း၊ ညနေပိုင်းဆိုတဲ့ အပိုင်းသုံးပိုင်းကို ဖြတ်သန်းရတယ်။ ဒီလို ဖြတ်သန်းတဲ့အခါမှာ ဘယ်လို ပုံစံနဲ့ ဖြတ်သန်းရမယ်၊ ဘယ်လိုနေရမယ်၊ ဘယ်လို ထိုင်ရမယ်ဆိုတာ ဒီသုတ္တန်ထဲမှာ လမ်းညွှန်ထားတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံး

www.dhammadownload.com

နိုင်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် မျက်မှောက် ဘဝမှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ရနိုင်တယ်။ တမလွန်ဘဝ မှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်တိုင် ရောက်ရှိနိုင်တယ်တဲ့။ အဲဒီလို နည်းစနစ်ကောင်းတွေ ညွှန်ပြထားတာ လူတွေဟာသိဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ ဘဝတစ်ခုကို ဖြတ်သန်းပြီးတော့ အချိန်ကုန်ကြရမှာတော့ အတူတူပဲ။ သို့သော် ဖြတ်သန်းပြီး အချိန်ကုန်တာချင်း တူပေမယ့်လို့ အကျိုးရှိတဲ့လူ၊ အကျိုးမရှိတဲ့လူဆိုတာ နှစ်မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေကိုရအောင် ယူနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တကယ် လူလိမ္မာ ပညာရှိလို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝခရီးမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ တွေကို ရအောင်မယူနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘဝတစ်ခု ဆုံးရှုံးနစ်နာတာပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီလို တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ယူနိုင်အောင်၊ ယူတတ်အောင်လို့ ဆိုပြီးတော့ စာပေ

www.dhammadownload.com

တွေ သင်ယူကြရတယ်၊ တရားဓမ္မတွေ နာကြားကြရတယ်။ ဘယ်အရာက အရေးကြီးတယ်၊ ဘယ်အရာက အရေးမကြီးဘူး၊ ဘယ်ဟာက တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဘယ်ဟာက တန်ဖိုးမရှိဘူး သိအောင်လုပ်ကြရတယ်။

လောကလူတွေဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခွဲခြားဝေဖန်တတ်ကြတယ်။ သို့သော် ကိုယ့်ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ဖြစ်စေရမယ့် တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခွဲခြားသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အလွန်နည်းတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မှန်မှန်ကန်ကန် သိရှိနားလည်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ တရားတွေ ကြားနာကြရတယ်၊ မှတ်သားကြရတယ်၊ ဗဟုသုတ ဆည်းပူးကြရတယ်။

ပုဗ္ဗဏ္ဍသုတ်မှာ **ပုဗ္ဗဏ္ဍ** ဆိုတာ နံနက်ခင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ နံနက်ခင်းမှာ ကောင်းသော နံနက်ခင်းဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ လူတိုင်းမှာ ကောင်းသောနံနက်ခင်း ဖြစ်သလားဆိုတော့ မဖြစ်ဘူး။ အိပ်ရာက နိုးထလာတဲ့အချိန်ကစပြီးတော့ နှုတ်ခမ်းကြီးစူလို့ မျက်နှာကြီး အောက်သိုးသိုးနဲ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

www.dhammadownload.com

ဘယ်လိုလုပ် ကောင်းသောနံနက်ခင်းဖြစ်မလဲ။ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သောကတွေ ရင်ထဲမှာ ပူလောင်မှုတွေနဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေနဲ့ နံနက်ခင်းတစ်ခုကို ဖြတ်သန်းမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ် ကောင်းသောနံနက်ခင်းဖြစ်မလဲ။ အဲဒီတော့ ကောင်းသောနံနက်ခင်း ဖြစ်ဖို့အတွက် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ ကိုယ့်ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ အပြစ်ကင်းတဲ့ သဘာဝတရားတွေဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်မှ ကောင်းသောနံနက်ခင်းဆိုတာ ဖြစ်တာပေါ့။

လူတွေဆိုတာ နံနက်မိုးလင်းလာလို့ရှိရင် နံပါတ် (၁) ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာ တွေးကြတယ်။ အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ တွေးကြတယ်။ စိတ်အလုပ်လုပ်တယ်။ တွေးပြီးရင် ဘာလုပ်လဲ ပြောကြတယ်။ ပြောပြီးရင် ဘာလုပ်လဲ၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်ကိုင်ကြတယ်။ ပထမစိတ်ကူးတယ်၊ ဒုတိယ နှုတ်က ထုတ်ပြောတယ်၊ တတိယက ကိုယ်ဖြင့်လုပ်တယ်။ ပြောလိုတာက ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ဆိုတဲ့အထဲမယ် မနောကံဆိုတာ စတင်ပြီးတော့ ဖြစ်လာတယ်။ မနောကံ ဖြစ်ပြီးရင်

www.dhammadownload.com

ဝစီကံဖြစ်တယ်။ ဝစီကံဖြစ်ပြီးရင် ကာယကံဖြစ်တယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ လို့ဆိုတဲ့ ဒီကံသုံးပါးနဲ့ လူပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေအတွက် ကိုယ့်အတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ရစေနိုင်တဲ့ အလုပ်တွေ ဖြစ်ပါမှ ကောင်းသောနံနက်ခင်း ဖြစ်မယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ နံနက်ခင်း ဖြတ်သန်းတဲ့အခါမှာ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ၊ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ၊ မကောင်းတဲ့အပြောတွေ၊ မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေနဲ့ ဖြတ်သန်းသွားလို့ရှိရင် ဒီနံနက်ခင်းဟာ အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်ပြီး ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ နံနက်ခင်းလေး ဖြစ်သွားတာပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ နေ့လယ်ခင်းတို့၊ ညနေခင်းတို့ဆိုတာလဲ ကောင်းသောနေ့လယ်ခင်း၊ ကောင်းသော ညနေခင်းဖြစ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

နိုင်ငံခြားသားတွေ အနောက်တိုင်းကလူတွေက ဗမာတွေကတော့ ဒီလိုသတ်မှတ်ပြီးပြောတာ မရှိဘူး၊ အနောက်တိုင်းကလူတွေက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မိတ်ဆွေတွေ့ နံနက်ပိုင်းမှာတွေ့လို့ရှိရင် Good Morning

www.dhammadownload.com

ကောင်းသောနံနက်ခင်းလို့နှုတ်ဆက်ကြတယ်။ တကယ် ကောင်းသောနံနက်ခင်း ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် နည်းစနစ်ကိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ ဘယ်လိုမှ ကောင်းသောနံနက်ခင်းဖြစ်တယ်၊ အဲဒီမှာ တကယ့်ကို ကောင်းတဲ့နံနက်ခင်း ဖြစ်ဖို့အတွက် ဒီ ပုဗ္ဗဏ္ဍသုတ်ထဲမှာလာတဲ့ ကျင့်စဉ်တွေကို ကျင့်ဖို့လိုတယ်။

နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်လို့ အိပ်ရာကနိုးထလာတဲ့အချိန် လူတွေဟာ အိပ်စက်နားနေတဲ့အချိန် ဘာတွေဖြစ်တတ်တုန်းဆိုတော့ အိပ်မက်မက်တတ်တယ်၊ အဲဒီလို အိပ်မက်မက်တဲ့အခါမှာ ကောင်းတဲ့အိပ်မက်ရှိသလို မကောင်းတဲ့အိပ်မက်တွေလဲ ရှိတတ်တယ်။ အဲဒီလို အိပ်မက်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အကောင်းအဆိုးဆိုတာ ဘာကိုပြောတာတုန်းလဲဆို အိပ်မက်ထဲမှာ ကြောက်စရာ လန့်စရာ ကိုယ်မဖြစ်ချင်တာတွေဖြစ်ရတယ်၊ အိပ်မက်ထဲမှာ မက်လို့ရှိရင် ဒါ မကောင်းတဲ့အိပ်မက်လို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ ကောင်းတဲ့အိပ်မက်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အာရုံတွေကိုမြင်ပြီးတော့ မက်တဲ့

www.dhammadownload.com

အိပ်မက်မျိုး ကောင်းတဲ့အိပ်မက်။ တချို့ အိပ်မက်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ တချို့အိပ်မက်တွေက အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်ပေါ် စေတယ်။ တချို့ အိပ်မက်တွေက အကျိုး သက်ရောက်မှု မဖြစ်စေဘူး။ အိပ်မက်တိုင်းဟာ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးကို ဖန်တီးတာ မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး ဖန်တီးနိုင်တဲ့ အိပ်မက်ဆိုတာ ရှိတယ်ပေါ့။ ပုဗ္ဗနိမိတ်နဲ့ မက်တာမျိုးတွေ၊ အဲဒီလို ပုဗ္ဗ နိမိတ်နဲ့ မက်တာမျိုးကျရင် ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးတွေ လာတတ်တယ်။ အဲဒီလိုလာတဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ ဘာလုပ်ကြတုန်း၊ ဗေဒင်ဆရာဆီသွားပြီး ယတြာချေ တာတို့ ဘာတို့လုပ်တယ်။

အဲဒီလို လုပ်မယ့်အစား မြတ်စွာဘုရားက ဒီ ပုဗ္ဗဏှသုတ်မှာ နည်းလမ်း ပေးထားတာလေးကို မှတ်သားဖို့ လိုအပ်တယ်။ ကိုယ့်ရင်ထဲ နှလုံးထဲက ကောင်းပြီဆိုလို့ရှိရင် ရင်ထဲ နှလုံးထဲက သန့်စင်ပြီးတော့ ကောင်းတဲ့အတွေးတွေ ရှိလာပြီ၊ ကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ် တွေ ကိန်းဝပ်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ ကောင်းတဲ့

www.dhammadownload.com

အတွေးတွေ၊ ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ် စိတ်ဓာတ်တွေက မကောင်းမှုတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတွေမှာ ကြံ့တွေ့တတ်တာတွေ ရှိတယ်။ တစ်ခါတစ်လေကျတော့ အတိတ်နိမိတ် မကောင်းဘူးလို့ ဒီလိုပြောလေ့ရှိကြတယ်ပေါ့။ တစ်ခါတစ်လေကျတော့ မင်္ဂလာမရှိဘူးလို့၊ မင်္ဂလာမရှိတာတွေ့ရတယ်လို့ လောကမင်္ဂလာလို့ သတ်မှတ်တာဘုရားက သတ်မှတ်ပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရား သတ်မှတ်ပေးတာက ၃၈ ဖြာမင်္ဂလာဆိုတာ ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေနဲ့ ပတ်သက်တာတွေချည်းပဲ။

လောကလူတွေက မင်္ဂလာဆိုတာ ပညတ်သွားရာ ဓာတ်သက်ပါဆိုပြီး ခုခေတ်ဆို ပိုပြီးတော့ များလာတယ်။ ကြာပန်းကို ဘုရားလျှူရင် ကြန့်ကြာတယ်လို့၊ ပန်းသီးကိုလျှူရင် ပန်းတယ်လို့ ဒီလိုဟာမျိုးတွေ လူတွေမှာ တွေးတောလာတာမျိုးတွေရှိတယ်။ နေ့ချင်းညချင်း ကြီးပွားအောင် ဂျင်းကို ဘုရားလျှူတယ်၊ ကြံပင်စိုက်

www.dhammadownload.com

တယ် အကြံအောင်ချင်လို့။ ဒါတွေက လောကီမင်္ဂလာလို့ခေါ်တယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးနိုင်တဲ့ အနေအထားမရှိဘူး။ လူတွေက စိတ်ဖြေတာပဲရှိတယ်။

တကယ် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ပေးနိုင်တာက ကိုယ့်ရင်ထဲ နှလုံးထဲရှိတဲ့ သဘာဝတရားဟာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ ပေးနိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ တကယ်ပေးနိုင်တာမဟုတ်ပေမယ့် လူတွေက ယုံကြည်ကြတာပဲ။ လောကလူသားတွေက ဗမာလူမျိုးတွေချည်း ယုံကြည်ကြတာမဟုတ်ဘူး၊ တခြား လူမျိုးတွေလဲ လောကမှာရှိတဲ့ မင်္ဂလာတွေကိုယုံတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာလုပ်ပြီးတော့ အဲဒီလို မင်္ဂလာတွေကို ယုံကြည်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားက ဗုဒ္ဓဘာသာ အည့ဲစားလို့ သတ်မှတ်တယ်။ ဥပါသကာ ဆိုရင် အည့ဲစား ဥပါသကာ၊ ဥပါသကာမဆိုရင် အည့ဲစား ဥပါသကာမ။ **"မင်္ဂလံ ပစ္စေတိ နု ကမ္မံ"** မင်္ဂလာကို ယုံကြည်တယ်။ မင်္ဂလာဆိုတာ လောကီမင်္ဂလာကိုပြောတာ။ ကောင်းတာ ကြားရင် မင်္ဂလာရှိတယ်၊ ကောင်းတာ မြင်ရင်

www.dhammadownload.com

မင်္ဂလာရှိတယ်။ ကောင်းတဲ့အနှံရရင် မင်္ဂလာရှိတယ်လို့ ဒီလို အမြင်အကြားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မင်္ဂလာတွေကို စွဲလန်းလို့ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကံတရားကို မယုံကြည်ရာ ရောက်တယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓဘာသာအစစ်က ကိုယ်လုပ်တဲ့ကံ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကံတရား၊ နှုတ်က ထုတ်ပြောတဲ့ ကံတရား၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက်လုပ်တဲ့ ကံတရား၊ အဲဒီ ကံတရားကိုသာ လက်ခံယုံကြည်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ အပေါ်ယံ အပြောအဆိုလေးတွေနဲ့ မင်္ဂလာရှိတယ်၊ မင်္ဂလာမရှိဘူးဆိုတာမျိုးတွေက မယုံကြည်ရာဘူးလို့။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီ မင်္ဂလာမရှိဘူးလို့ထင်တဲ့ ကိစ္စတွေ လောကမှာ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ရှိရင် အဲဒါတွေ ပယ်ဖျောက်သွားအောင် မှန်ကန်တဲ့ နည်းစနစ်နဲ့ အခု ဒီပုဗ္ဗဏ္ဍသုတ်မှာ ညွှန်ကြားပြီးတော့ ပြထားတာရှိတယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခါ တစ်ခါတရံ မြန်မာလူမျိုးတွေက ငှက်ကို ငှက်ဆိုးလို့သတ်မှတ်တာ၊ နားထဲမှာ ဆူဆူညံညံ

www.dhammadownload.com

ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အော်တဲ့ငှက်တွေ ငှက်ဆိုး။ အဲဒီလို ငှက်ဆိုးသံတွေ ကြားရင်လည်းပဲ အတိတ်နိမိတ် မကောင်းဘူးလို့ လူတွေကယူဆတယ်။ ဒါ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ယူဆမှုမတူကြဘူး။ တချို့က ငှက်ဆိုတာ သူ့ဟာသူ အော်ချင်အော်တတ်တာပဲလေ၊ မြန်မာလူမျိုးတွေကလာကြည့်၊ အိမ်ပေါ် လင်းတနားတယ် ဆိုလို့ ရှိရင် မြန်မာလူမျိုးတွေ တော်တော်ကြောက်ကြတယ်၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံသွားကြည့်၊ တိုက်ပေါ်မှာ လင်းတ(ငွင်းတ) ကြီးတွေနားလည်း ဘာမှဂရုမစိုက်ဘူး၊ ကုလားပြည်သွားကြည့်ရင် တိုက်ပေါ်မှာ လင်းတကြီးတွေနားနေကြတယ်။

မြန်မာလူမျိုးတွေက ယူဆသေးတယ်၊ ဖွတ်တက်ရင် မွဲတယ်တဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့ သီဟိုဠ်နေတုန်းက ဘုန်းကြီးတို့နေတဲ့ အဲဒီအိမ်မှာ (ဝါတွင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းပြဖို့ သွားနေတဲ့အချိန်) ဖွတ်ကြီး တစ်ကောင်က ညညဆို အမိုးပေါ်တက်အိပ်တယ်၊ အမြဲတန်းပဲ။ နံနက်ကျရင် အဲဒီပေါ်က ဆင်းလာတယ်၊ လူလဲ မကြောက်ဘူး၊

www.dhammadownload.com

ဘယ်သူကမှလဲ သူ့ကို အန္တရာယ် မပေးဘူး။ ဖွတ်တက်လို့ မွဲမယ်ဆိုရင် အဲဒီအိမ် မွဲမှာပေါ့။ မမွဲဘူး။ ချမ်းသာလိုက်တာမှ လွန်နေတာပဲ။ သူတို့ဆီမှာ ဖွတ်တက်လို့ မွဲတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆလဲ မရှိဘူး။ လင်းတနားလို့ ဒုက္ခရောက်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆလည်း မရှိဘူး။ ဒါတွေက အယူအဆနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်မှုမရှိဘူး၊ စွဲလန်းလွန်းလို့ စိတ်စွဲရင် ဥပါဒါန် ဖြစ်တာပဲရှိတယ်။

အဲဒီလို ဥပါဒါန်ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ပျောက်ကင်းဖို့ ဆိုတဲ့ဟာတစ်ခုက မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုကို ဒီမှာ ပြထားတာရှိတယ်။ အားလုံး ဒီဂါထာကို ကြားလည်း ကြားဖူးကြတယ်၊ နာလည်းနာဖူးကြတယ်။ သံဃာတွေ ရွတ်တာလဲ ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်နော်။ အဲဒီ အဓိပ္ပာယ်ကို မှတ်သားကြဖို့ပေါ့။ နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်လို့ ကိုယ်စိတ်ထဲမှာ အိပ်မက်မကောင်းတာမက်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဘုရားကိုရှိခိုး အာရုံပြုပြီးတဲ့အခါမှာ-

www.dhammadownload.com

ယံ ဒုန္နိမိတ္တံ အဝမင်္ဂလဉ္စ၊
ယော စာ'မနာပေါ သကုဏသဒ္ဒေါ။
ပါပဂ္ဂဟော ဒုဿုပိနံ အကန္တံ၊
ဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန ဝိနာသမေန္တု။

တရားကို အာရုံပြုပြီးတဲ့အခါမှာ "**မမ္မာနုဘာဝေန ဝိနာသမေန္တု**" သံယာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး "**သံဃာနုဘာဝေန ဝိနာသမေန္တု**" ဆိုတဲ့ ဟောဒိဂါထာလေးကို ရွတ်ဖတ်ပြီး စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်းလိုက်လို့ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ရှိရင် ခုနကပြောတဲ့ အရာတွေအကုန်လုံးဟာ ကြေပျောက်သွားတယ်။

ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ ကြေပျောက်တာတုန်းဆိုရင် နှလုံးထဲမှာ မကြည်မလင်ဖြစ်တဲ့ အရာတွေဟာ ဘုရားတရား သံဃာကို အာရုံပြုလိုက်တာနဲ့ ကုသိုလ်တွေ ရသွားပြီး ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ကြည်လင်ရွှင်ပျသွားတယ်။ အဲဒီသဘောနဲ့ ပျောက်တာကို ဆိုလိုတာ။

ဒါကြောင့်မို့ "**ဒုန္နိမိတ္တံ**" ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ နိမိတ်တွေ၊ "**အဝမင်္ဂလဉ္စ**" မင်္ဂလာမရှိတဲ့ အရာတွေ၊

www.dhammadownload.com

"ယော စာ'မနှာပေါ သကုဏသ သဒ္ဒါ" နားထောင်ရတာ မနှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ ငှက်ဆိုးရဲ့အသံတွေ၊ **"ပါပဂ္ဂဟော"** မကောင်းတဲ့ ဂြိုဟ်စီးဇာတာ ကံကြမ္မာတွေ၊ **"ဒုဿုပိနံ အကန္တံ"** နှစ်သက်စရာမကောင်းတဲ့ အိပ်မက်ဆိုးတွေ အဲဒီလူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ မသန့်တဲ့ မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ဟာတွေအားလုံးဟာ မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုပြီးတော့ ရလိုက်တဲ့ ကုသိုလ်ရဲ့စွမ်းအားနဲ့ အားလုံးကြေပျောက်သွားပါစေလို့ ဒီလိုဆိုတာနော်။

အဲဒီလို ဘုရားကိုအာရုံပြုလိုက်လို့ ရတဲ့ ကုသိုလ်ဟာ **"ဗုဒ္ဓဿပူဇံ မဟာတေဇဝန္တော"** ဆိုတဲ့အတိုင်း စွမ်းအားသတ္တိတွေပြည့်နေတယ်။ ဘုရားကို အာရုံပြုကြည့်။ အာရုံပြုလိုက်လို့ စိတ်ထဲမှာ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေနဲ့ ကြည်နူးလာပြီဆိုရင် အဲဒီကုသိုလ်ဟာ အခုပြောခဲ့တဲ့ မကောင်းတဲ့အရာတွေ၊ ကိုယ်အလိုမရှိတဲ့ အရာတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ မှန်ကန်တဲ့

www.dhammadownload.com

နည်းလမ်းနဲ့ပြောတာနော်။ ဒီအတိုင်းလုပ်ရင် ယတြာ ချေပြီးသား ဖြစ်တယ်နော်။

အဲဒီတော့ ယတြာချေတယ်၊ ယတြာချေတယ်နဲ့ လူတွေက များသောအားဖြင့် ဗေဒင်ဆရာဆီသွားပြီး ယတြာချေကြတယ်၊ ယတြာချေတဲ့လုပ်ငန်းက ဗမာ လူမျိုးတွေသာ လုပ်တာမဟုတ်ဘူး၊ တခြားနိုင်ငံတွေမှာ လည်းရှိတယ်။ ကိုယ်ယုံကြည်ရာ လုပ်ကြတယ်။

ဥပမာမယ် ဆိုပါစို့၊ စားနေတုန်း စားပွဲမှာ ထိုင်နေရင်း "ဆားဗူးလေးကို ဒီဘက်ပေးလိုက်စမ်းပါ" လို့ တစ်ဖက်က လှမ်းတောင်းတယ်၊ အဲဒါ လှမ်းတောင်း လို့ တစ်ဖက်က ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ ဆားလေး ဖိတ်သွားလို့ရှိရင် ဒါဟာ ကံမကောင်းဘူးလို့ ယူဆ တယ်။ အဲဒါကို ဘယ်လို ယတြာချေရတုန်းဆိုတော့ ဆားလေးကို အနည်းငယ်ယူပြီး ပခုံးကိုကျော်ပြီးတော့ ဟိုဘက်ကို ပက်လိုက်ရတယ်တဲ့။ အဲလို ပက်လိုက်လို့ ရှိရင် ယတြာကြေတယ်။ သဘာဝကျမကျ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် စဉ်းစားကြည့်လေ။ ဆားဖိတ်တဲ့အပြင်

www.dhammadownload.com

နောက်ထပ် ပြန်ပြီးတော့ပက်တော့ ဆားကုန်တာပဲ ရှိတာပေါ့။

အခုဟာက အဲဒါမျိုးမဟုတ်ဘူး၊ ဘုရားကို အာရုံပြုလိုက်တယ်၊ ဘုရားရှိခိုးလိုက်တယ်၊ ဘုရားရှိခိုးလိုက်ရင် စိတ်ထဲမှာကြည်နူးတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်၊ ကုသိုလ်တွေရတယ်။ အဲဒီရတဲ့ ကုသိုလ်ရဲ့ စွမ်းအားနဲ့ မကြည်မလင်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်တွေ၊ အိပ်မက်ဆိုးတွေ၊ ကံမကောင်းဘူးလို့ ပြုဟ်မကောင်းဘူးလို့ ဆိုတာတွေဟာ ပျောက်မသွားပေဘူးလား၊ ပျောက်သွားနိုင်တယ်။

နံနက်မိုးသောက်အလင်းရောက်တဲ့ အချိန်လေးမှာ ဘုရားကိုအာရုံပြုပြီး ဒီဂါထာလေးနဲ့ နှလုံးသွင်းပြီး ရွတ်ဆိုလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနိုင်ပါတယ်လို့ဆိုတာ။

"ဒုန္ဒိမိတ္တဲ့" ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ နိမိတ်တွေ၊ **"အဝမင်္ဂလာ"** ဆိုတာ မင်္ဂလာမရှိတဲ့အရာတွေ၊ **"ယော စာ'မနာပေါ သကုဏသဒ္ဒါ"** ဆိုတာ မြတ်နိုးစရာ နှစ်သက်စရာမကောင်းတဲ့ ငှက်ဆိုးရဲ့ အသံတွေ၊

www.dhammadownload.com

"ပါပဂ္ဂဟော" ဂြိုဟ်ဆိုးတွေ၊ "ဒုဿုပိနံ အကန္တံ" စိတ်ထဲမှာ မကြည်မလင်ဖြစ်စေတတ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ အိပ်မက်ဆိုးတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကုသိုလ်ရဲ့စွမ်းအားနဲ့ ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

ဒါက နည်းတစ်ခုပြောတာ။ ဒီတစ်နည်းနဲ့လည်းပဲ ကောင်းတဲ့နံနက်ခင်း ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တယ်။ ဘုရားကို အာရုံပြုခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်တွေ ရလာသည့်အတွက် ကြောင့် ကိုယ့်အတွက်မှာ ဒါ ကောင်းသောနံနက်ခင်းပဲ။ အိပ်ရာက ထလိုက်တာနဲ့ ကောင်းသောနံနက်ခင်း ဖြစ်သွားတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ တစ်နေ့တာလုံးမှာ အလုပ်တွေလုပ်ရမယ်၊ အိမ်အပြင်ထွက်ရမယ်၊ လုပ်ငန်းကိုင်တာတွေ လုပ်ရမယ်၊ သွားရမယ်။ လုပ်ရမယ်၊ သွားရမယ့်အခါကျတော့ အန္တရာယ်ဆိုတာ ကြုံတတ်တယ်။ Accident, Accident လို့ ပြောကြတယ်။ မမျှော်လင့်ဘဲနဲ့ ဖြစ်တာကို Accident လို့ခေါ်တာ။

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ အန္တရာယ်ဆိုတာတွေက ကြုံတတ်တယ်၊ ဒီအန္တရာယ်တွေ မကြုံကြရအောင် ဘာလုပ်ဖို့လိုအပ်သလဲဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့နည်းတစ်ခုနဲ့ အန္တရာယ်တွေကို မကြုံဖို့ရာအတွက် ယခုလို လုပ်ရတယ်

ဒုတိယ၊ တတိယ၊ စတုတ္ထမြောက် ဂါထာလေးက ဘာပြောတုန်းဆို -

သမ္မေ ပုဒ္ဓါ ဗလပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဥ္စ ယံ ဗလံ။
အရဟန္တာနဥ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သမ္မသော။

ရက္ခံ ဆိုတာ အစောင့်အရှောက် အကာအကွယ် တစ်ခု လုပ်လိုက်တာ၊ ဒါကြောင့်မို့ပြောကြတယ်၊ ခရီးသွားလို့ရှိရင် သမ္မုဒ္ဓေရွတ်သွားတယ်ဆိုတာ၊ သမ္မုဒ္ဓေဆိုတာ ဘုရားရှိခိုးတာပဲ။ ဘုရားကို အာရုံပြုပြီးရှိခိုးတာ၊ ဒါကလည်း ဘုရားကိုအာရုံပြုလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်သွားတာ။ အဲဒီ ကုသိုလ်က ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ။ ကုသိုလ်ရအောင်လုပ်ဖို့တော့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ ဘုရားကိုအာရုံပြုဖို့ လိုအပ်တယ်။

www.dhammadownload.com

အခုကြည့်၊ ဒီဂါထာလေးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဘယ်လောက်ကောင်းတုန်းဆိုတော့ **"ရက္ခံ မန္တာမိ သမ္ဗုဿော"** အရာခပ်သိမ်းကနေပြီးတော့ ကိုယ့်အတွက် အကာအကွယ်ဖြစ်အောင် အစောင့်အရှောက်ကို လုပ်ပါတယ်တဲ့။

ဘာနဲ့ အစောင့်အရှောက်ကို လုပ်တာလဲဆိုတော့ **"သမ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဗလပ္ပတ္တာ"** ဘုရားတွေဆိုတာ စွမ်းအား အင်မတန်မှကြီးတယ်။ ကာယဗလ၊ ဉာဏဗလဆိုတဲ့ စွမ်းအားကြီးတယ်။ အဲဒီ ဘုရားတွေရဲ့ စွမ်းအားကို အသုံးပြုပြီးတော့ အန္တရာယ်ကင်းမှု၊ စောင့်ရှောက်မှု၊ ကာကွယ်မှုကို စီမံပါတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ ဆိုလိုတာက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဂုဏ်ကို ချီးကျူးလိုက်တာပဲ။ **"သမ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဗလပ္ပတ္တာ"** ဆိုတာ ဘုရားရှင်တွေ အားလုံးဟာ ကာယဗလ၊ ဉာဏဗလဆိုတဲ့ စွမ်းအားတွေကို ရရှိထားသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဘုရားတွေရဲ့ စွမ်းအားတွေနဲ့ ကျွန်ုပ် အကာအကွယ်လုပ်ပါတယ်။ ဒါလဲ အင်မတန်မှ မှန်ကန်တဲ့ နည်းစနစ်နဲ့လုပ်တာ

www.dhammadownload.com

ဖြစ်တယ်။ **"ပစ္စေကာနဥ္စ ယံ ဗလံ"** ဘုရားတင်မကဘူး၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ အရှင်မြတ်တွေလဲ စွမ်းအားတွေရှိတယ်။ အဲဒီစွမ်းအားတွေနဲ့ အကာအကွယ် လုပ်ပါတယ်။ **"အရဟန္တာနဥ္စ တေဇေန"** ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အရှိန်အဝါတွေလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီ အရှိန်အဝါတွေကို အသုံးချပြီးတော့ ကိုယ့်အတွက် အကာအကွယ်ဖြစ်စေပါတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီတော့ ဘုရားကိုချီးမွမ်းပြီးတော့ ဘုရားရဲ့ စွမ်းအားတွေ ရင်ထဲရောက်အောင်လုပ်တယ်၊ တရားရဲ့ စွမ်းအား၊ ဒီ ပစ္စေကဗုဒ္ဓရဲ့ စွမ်းအားတွေ ရင်ထဲရောက်အောင်လုပ်တယ်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စွမ်းအားတွေ။ ဒါ အာရုံပြုဖို့တော့ လိုအပ်တယ်။ လောကမှာ ပွင့်သွားတဲ့ဘုရားတွေ အများကြီးရှိတယ်။

ပွင့်သွားတဲ့ဘုရားတွေ စိတ်ထဲမှာ အာရုံပြုလိုက်၊ ပြုပြီးတော့ အဲဒီဘုရားတွေအားလုံးဟာ စွမ်းအားကြီးမားတော်မူကြတယ်။ တစ်ခါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတွေ ပွင့်သွားကြတာ နည်းတာမဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ

www.dhammadownload.com

ရဲ့ စွမ်းအားကလည်း အင်မတန်မှ ကြီးမားတယ်။ လောကမှာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာရှိတယ်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း စွမ်းအားအင်မတန်မှကြီးတယ်။ အဲဒီ အရှင်မြတ်တွေရဲ့ စွမ်းအားဟာ ကျွန်ုပ်အတွက် အစောင့်အရှောက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အဓိပ္ပာယ်။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို ကိုယ်ကသတိရပြီးတော့ အစောင့်အရှောက်လုပ်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ နံနက်ခင်းမှာ အိမ်အပြင်ထွက်၊ ခရီးသွားအလုပ်လုပ်တဲ့ အခါမှာ ဒီလို အကာအကွယ် အစောင့်အရှောက်လေးနဲ့ လုပ်သွားဖို့အတွက် ပုဗ္ဗဏှသုတ်ထဲမှာ ဒါကိုလည်း ထည့်သွင်းပြီး ရေးသားထားတာ။ ဒါက နံပါတ်(၄) ဂါထာ။

နောက် နံပါတ်(၅၊ ၆၊ ၇) အဲဒီဂါထာ (၃)ပုဒ်က ရတနသုတ်မှာ ပါပြီးသား။ သစ္စာဆိုတာဖြစ်တယ်။ လောကမှာ သစ္စာဟာ အစွမ်းတန်ခိုး အင်မတန်မှ ထက်တယ်။ လူတွေက သစ္စာဆိုမှု အင်မတန်မှနည်းကြ

www.dhammadownload.com

တယ်။ တကယ် ကိုယ့်ဟာကိုယ် သစ္စာဆိုပြီးတော့ ကိုယ် လိုချင်တဲ့အရာတစ်ခုကို တောင်းလို့ရှိရင် သစ္စာရဲ့ စွမ်းအားဟာရှိတယ်။

မယုံရင်တော့ လုပ်ကြည့်ပေါ့။ တစ်ခါတည်းနဲ့ တော့ ရချင်မှရမှာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သစ္စာ စကားဟာ မှန်ကန်ဖို့လဲလိုအပ်တယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် လဲ ဆိုရမယ်။ စိတ်စွမ်းအားတွေအားလုံး အသုံးချပြီး တော့လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

သစ္စာဆိုတာ မှန်တာကိုပြောတာ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လည်း သစ္စာဆိုလို့ရတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဆိုရင် အမှားရှိချင်ရှိနေမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရတနာသုံးပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သစ္စာဆိုပုံကို ရတနသုတ်ကနေယူပြီး နံနက်ခင်းမှာ သစ္စာဆိုနိုင်အောင်လို့ ဒီမှာထည့်သွင်း ထားတာ။

ဒါ မနက်မိုးသောက် အိပ်ရာက ထလာလို့ရှိရင် လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကလေးတွေပဲ။ အလုပ်သွားပြီ၊ တစ်ခုခုလုပ်ငန်းကိုင်တာတွေလုပ်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အခုလို

www.dhammadownload.com

သစ္စာလေးဆိုပေါ့။ သစ္စာဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်တင် မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ အကုန်ပါတယ်။ ကြည့်လေ။

ယံ ကိဉ္စိ ဝိတ္တံ ဣဓ ဝါ ဟုရံ ဝါ၊
သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ၊
န နော သမံ အတ္ထိ တထာဂတေန၊
ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။
ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ၊
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။
ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သစ္စာဆိုပုံကိုကြည့်။ ဗမာလို အဓိပ္ပာယ်ကလည်း ရှင်းရှင်းပဲ။ **"ယံ ကိဉ္စိ ဝိတ္တံ ဣဓ ဝါ ဟုရံ ဝါ၊ သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ"** ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒီတော့ **"ယံ ကိဉ္စိ ဝိတ္တံ"** လောကမှာ နှစ်သက်စရာကောင်းလှတဲ့ ပစ္စည်း

www.dhammadownload.com

ဥစ္စာ၊ ဒီလူ့ပြည်မှာ ရှိတဲ့ဟာရော၊ တခြားလောကမှာ ရှိတာတွေရော၊ နတ်ပြည်မှာရှိတာတွေရော၊ လောကမှာ ရတနာတွေဟာ ကမ္ဘာမှာရှိတယ်။ **"ယံ ကိဉ္စိ"** ရှိသမျှ ရတနာတွေအားလုံး၊ **"နေ သမံ အတ္ထိ တထာဂတေန"** မြတ်စွာဘုရားဆိုတဲ့ရတနာနဲ့ တူတဲ့ ရတနာ မရှိပါဘူး။

လူတွေပိုင်ဆိုင်ကြတဲ့ စိန်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရွှေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ငွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျောက်သံပတ္တမြားတွေပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီ ရတနာတွေ မြောက်များစွာရှိတယ်။ ကမ္ဘာမှာရှိတဲ့ ဒီ ရတနာတွေရဲ့တန်ဖိုးဟာ မြတ်စွာဘုရားတည်းဟူသော ရတနာကို မမီပါဘူး။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒါဟာ မှန်ကန်သော စကားတစ်ခုဖြစ်တယ်။

"ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ" လောကမှာရှိတဲ့ ရတနာတွေထက် ပိုပြီးတော့ ထူးမြတ်တဲ့ရတနာ၊ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဒီ ထူးခြားတဲ့ တန်ဖိုးရှိလှတဲ့တရားတွေ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သန္တာန်မှာ ရှိတယ်၊ တရားမှာ ရှိတယ်၊ သံဃာမှာ ရှိတယ်။ အဲဒီ

www.dhammadownload.com

မှန်သောစကားဆို ဆိုရသောကြောင့် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။ ဒါ သစ္စာဆိုပြီးတော့ မေတ္တာပွားတဲ့ နည်းပဲ။

အဲဒီတော့ နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်တဲ့ အခါ ကိုယ့်အတွက်တင်မကဘူး၊ အများ သတ္တဝါတွေ အတွက်ပါ သစ္စာဆိုပြီးတော့ မေတ္တာပွားတာဟာ အလွန်ကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုပေါ့။ အဲဒီတော့ အလွန် ကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်သွား မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရမှာပဲ။

နံနက်ပိုင်းမှာ ဒီလိုလုပ်ဖို့အတွက် ရှေးဆရာတော် ကြီးတွေက ထိုထိုပါဠိတော်တွေကနေ ထုတ်နှုတ်ပြီး တော့ ဒီလိုရေးသားခဲ့ကြတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို လိုချင်တယ်၊ တစ်နေ့တာ ဖြတ်သန်းတဲ့အခါမှာ နံနက်ပိုင်းမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရချင်တယ်၊ နေ့လယ်ပိုင်းမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရချင်တယ်၊ ညနေပိုင်းမှာ

www.dhammadownload.com

ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရချင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဒီအတိုင်း လိုက်နာကြရမယ်။

နောက်တစ်ခု စိတ်ရဲ့ဆန္ဒဆိုတာ အင်မတန်မှ ကြီးမားတယ်။ လူတွေက အမှတ်တမဲ့နေလို့။ ဆန္ဒဆိုတာ ကြီးမားတယ်ဆိုတာ မသိကြဘူး၊ ကြည့်လေ၊ တရား နာချင်တဲ့ဆန္ဒရှိတော့ ဒီအထိ ရောက်လာတယ်၊ လာချင်တဲ့ဆန္ဒမရှိဘူးဆိုရင် ရောက်ပါ့မလား၊ မရောက်ဘူး။ အဲဒီတော့ ဆန္ဒကပို့တယ်လို့ ခေါ်တယ်နော်။ ဆန္ဒမရှိတဲ့လူက အိမ်မှာပဲနေမယ်လေ။ ဆန္ဒရှိတော့ လူဟာ ဘယ်လောက်ဝေးဝေး တရားပွဲဆို ရောက်လာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို ဆန္ဒရဲ့စွမ်းဆောင်မှုကြောင့်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဆန္ဒရဲ့ ကြီးမားမှုဟာ၊ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုဟာ ဘယ်လောက်ကြီးလဲ၊ ဒီအရာသာကြီးတာ မဟုတ်ဘူး၊ တခြားကိစ္စတွေလည်း ဆန္ဒဆိုတာ ကြီးတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဆန္ဒကို အဓိပတိပစ္စယော လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဆန္ဒာဓိပတိဆိုပြီး အဓိပတိထဲမှာ ဟောထားတာရှိတယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်ပြီးတော့ **ဆန္ဒဒ္ဒိပ္ပါဒ**၊ ဆန္ဒဟာ စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ တန်ခိုးရဲ့ ပြီးစီးအောင်မြင်မှုရဲ့ အကြောင်းတရားလို့ ဒီလိုဟောထားတာရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ စိတ်ဆန္ဒဆိုတာ အလွန်ကြီးမားတယ်။ ဒီ တစ်ခုတင် ကြီးမားတာမဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ဆန္ဒရှိပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်လုပ်ချင်တာတွေက ဖြစ်လာတတ်တယ်ပေါ့၊ ဒါကြောင့် မို့လို့ ဆန္ဒပြုတဲ့အနေနဲ့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ဂါထာလေးသုံးပုဒ်ကို တင်ပြထားတယ်။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ၊
သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန၊ သဒါ သုခီ ဘဝန္တု တေ။

ကြည့်၊ ဆန္ဒပြုတာ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်လို့ အိပ်ရာကထလိုက်ရင် ဆန္ဒပြုလိုက်၊ ဘယ်လို ဆန္ဒပြုရမှာလဲ၊ **"ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ"** မင်္ဂလာအပေါင်းနဲ့ ခညောင်းပြည့်စုံပါစေ၊ ကောင်းမြတ်တဲ့ မင်္ဂလာတွေ ကျွန်ုပ်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပါစေ၊ အများသတ္တဝါတွေမှာ ဖြစ်ပါစေ။ (ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ ဆန္ဒလဲ၊ သူများကိုနှိပ်စက်ဖို့ ပါရဲ့လား၊ ဒီထဲမှာ မပါဘူး။

www.dhammadownload.com

အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်လို့ ခေါ်တယ်နော်။)
မင်္ဂလာနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ။

ရက္ခန္တု သမ္မဒေဝတာ– နတ်တွေက အားလုံးကို စောင့်ရှောက်ပါစေ။ ဒါလည်း ကောင်းတဲ့ဆန္ဒပဲ၊ သူ စောင့်တာ မစောင့်တာ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူး၊ ကိုယ်က စောင့်ပါစေလို့ ဒီလိုပြောတာ။ ဒါကိုပြောမယ်ဆိုရင် နတ် အားကိုးတာလားဆိုရင် မဟုတ်ဘူး၊ နတ်အားကိုးလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ နတ်တွေကလည်း လောကကို စောင့်ရှောက်တာတွေ ရှိတာပေါ့။ အဲဒီလိုစောင့်ရှောက် မှုတွေရှိလို့ နတ်တွေက အမှတ်တမဲ့ မနေဘဲနဲ့ စောင့်ရှောက်ကြပါစေ။

နတ်ကသာ စောင့်ရှောက်တာလား၊ လူလူချင်းရော မစောင့်ရှောက်ဘူးလား၊ စောင့်ရှောက်တယ်လေ။ အိမ်နီးနားချင်းလူတွေ မှာသွားတာ၊ အိမ်ကိုကြည့်လိုက် စမ်းပါ၊ ကြည့်မပေးဘူးလား၊ ဆိုင်လေးကြည့်လိုက်စမ်း ပါဆို၊ ဒါ စောင့်ရှောက်ပေးတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အကြောင်းကိစ္စရှိလို့ရှိရင် သတင်းပို့ပေးတယ်၊ ဒါ

www.dhammadownload.com

စောင့်ရှောက်တယ်လို့ခေါ်တာပဲ။ အဲဒီတော့ လူလူချင်းလည်း မေတ္တာရှိရင်စောင့်တယ်၊ မေတ္တာမရှိရင် ဒီအတိုင်းကြည့်နေမှာပဲ။ နတ်တွေကိုလည်းပဲ ကိုယ်က မေတ္တာရှိအောင် မေတ္တာပွားပြီးတော့ထားရင် နတ်တွေရဲ့ စောင့်ရှောက်မှုရော မခံရဘူးလား၊ ခံရတယ်။ ဒါက လောကရဲ့သဘာဝပဲနော်။ ကိုယ်နဲ့ခင်မင်တဲ့၊ မေတ္တာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိစ္စကို လာလုပ်ပေးမှာပဲ။

အဲဒီတော့ နတ်တွေကလည်း ကိုယ်က မေတ္တာပို့တယ်၊ အမျှဝေတယ်ဆိုတော့ သူတို့ကလည်း ကိုယ့်အပေါ်မှာ ခင်မင်ကြတယ်၊ ခင်မင်တော့ စောင့်ရှောက်ပါစေဆိုတော့ လူတွေမသိလိုက်တဲ့ကိစ္စကို နတ်ကနေထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ ဒါမျိုးကို ဆိုလိုတာနော်။

ကြည့်ပါလား၊ ပုဂံရာဇဝင်မှာ ကျန်စစ်မင်း(ကျန်စစ်သား) ကို အနော်ရထာက ဖမ်းဆီးဖို့ လိုက်တဲ့အခါမှာ သူပြေးရတယ်။ ပြေးတဲ့အခါမှာ မြစ်ကိုဖြတ်ကူးတဲ့အခါ တံငါလေ့တစ်စီးက ဟိုဘက်ကမ်းကို ပို့ပေးတယ်။ အဲဒါ

www.dhammadownload.com

ဟာ နတ်က ကူညီတာ၊ နတ်က တံငါလှေယောင် ဟန်ဆောင်ပြီးတော့ ကူညီသွားတာ။ အဲဒီနတ်ကို မဟာဂီရိနတ်လို့ခေါ်တယ်၊ ကျန်စစ်သားနဲ့ ဆုတောင်းဖက်၊ အတိတ်ဘဝတုန်းက မိတ်ဆွေ၊ သူကနေပြီးတော့ ကူညီတယ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။

အဲဒီတော့ လောကမှာ တစ်ခါတစ်ခါ ကူညီမှုတွေရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ကူညီတယ်ဆိုတာ နတ်ကြီးက အချွန်အတက်နဲ့ဆင်းလာပြီး ဒီလိုကူတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင်လည်း လူကကြောက်ပြီးတော့ ပြေးမှာလေ။ နတ်မြင်ရင် လူက မကြောက်ဘူးမထင်နဲ့၊ ကြောက်ပြီး ပြေးမှာပဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ နတ်မြင်တဲ့အခါကျတော့ လူတွေက ကြောက်လန့်မှာစိုးလို့ နတ်တွေကလည်း လူတွေကို ကူညီတဲ့အခါမှာ လူတစ်ယောက်ယောင်ပဲ ဆောင်ပြီး ကူညီတာ။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

ကိုယ်က နေပူထဲမယ် ရပ်ပြီးတော့ ကားစောင့်နေမယ်၊ ဘတ်စ်ကားက မလာနိုင်ဘူး၊ သွားချင်နေတယ်။ သို့သော် အနားနားက ဖြတ်သွားတဲ့ ကားတစ်စီးက

www.dhammadownload.com

လူကြုံလို့တင်သွားတယ်ဆိုတာတွေရော မကြုံတတ်ဖူးလား၊ ကြုံတတ်တယ်။ နတ်ကမ,တယ်ဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံ အဲဒါမျိုးကို ပြောတာနော်။ ကိုယ်သွားချင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခု၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ ကိစ္စလေးတစ်ခုဟာ တစ်ခါတစ်လေ လျောလျောလျူလျူနဲ့ သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ ကိုယ့်ကို ကူညီသွားတဲ့လူတွေနဲ့ ကြုံတတ်တယ်ပေါ့၊ အဲဒီလိုဆိုလိုတာနော်။အဲဒါကြောင့် မို့လို့ "**ရက္ခန္တူ သမ္မဒေဝတာ**" နတ်တွေက စောင့်ရှောက်ပါစေ၊ ကူညီပါစေ။

သမ္မဗုဒ္ဓါ နုဘာဝေန သဒါ သုခီ ဘဝန္တု တေ" ဘုရားကို အာရုံပြုပြီးတော့ ရလိုက်တဲ့ကုသိုလ်တွေဟာ ချမ်းသာသုခကို ပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားကို အာရုံပြုတယ်။ ဘုရားကို အာရုံပြုလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ကိုယ့်ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီကုသိုလ်တရားတွေက လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ချမ်းသာသုခကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒါက ကုသိုလ်ကမှ ချမ်းသာသုခကို ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ အမှန်ပဲ။ ကုသိုလ်ဆိုတာ

www.dhammadownload.com

"အနဝဇ္ဇ သုခဝိပါကလက္ခဏာ" အပြစ်ကင်းပြီးတော့ ချမ်းသာသုခကို ဖြစ်စေတတ်တာ ကုသိုလ်။ အဲဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုတာ လုပ်ကြရတယ်။

ဘုရားကို အာရုံပြုလိုက်လို့ ရလာတဲ့ကုသိုလ်၊ တရားကို အာရုံပြုလိုက်လို့ ရလာတဲ့ကုသိုလ်၊ သံဃာကို အာရုံပြုလိုက်လို့ ရလာတဲ့ကုသိုလ်၊ အဲဒီကုသိုလ်ရဲ့ စွမ်းအားကြောင့် ချမ်းသာကြပါစေ ဒီလိုဆိုတာ။ အဲဒီတော့ မနက်မိုးလင်းတဲ့အချိန်ကလေးမှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြုလိုက်မယ်ဆိုရင် မင်္ဂလာလည်း ဖြစ်လာမယ်၊ နတ်တွေကလည်း ကိုယ့်ကို စောင့်ရှောက်လာမယ်။ ချမ်းသာသုခ ဆိုတာလည်း ရလာနိုင်တယ်။ အကြောင်းတရားကို ပြောပြတာ၊ မလုပ်ရင် မရဘူးပေါ့နော်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကို လိုချင်ရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာရခြင်းရဲ့ အကြောင်းကို လုပ်ရတယ်။ ဒါကတော့ သဘာဝပဲလေ။ မလုပ်လို့ကတော့ ဘာမှမရဘူးဆိုတာ သေချာတယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ လုပ်တာကြောင့် ရနိုင်တဲ့အလုပ်မျိုးကို လုပ်ကြရတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုတဲ့သဘော။

မဟာကာရုဏိကော နာထော၊ဟိတာယ သမ္မပါဏိနံ။
ပူရေတ္ဝာ ပါရမီ သဗ္ဗာ၊ ပတ္တော သမ္ဗောဓိမုတ္တမံ။

ဘုရားကို အာရုံပြုလိုက်တယ်၊ ဘုရားဟာ သတ္တဝါတွေ ဒုက္ခရောက်နေတာကို အင်မတန်မှ သနားတယ်။ ဒုက္ခရောက်တယ်ဆိုတာ လူတွေကထင်တယ်၊ လူတိုင်း ဒုက္ခမရောက်ဘူးလို့ထင်တာ၊ ဟုတ်တယ်၊ မရောက်တဲ့ ဒုက္ခ မရောက်ဘူး။ သို့သော် လူတိုင်းရောက်နေတဲ့ဒုက္ခက သိတယ်မဟုတ်လား။ လူတိုင်း ဘာဒုက္ခရောက်နေလဲဆိုရင် တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ဒုက္ခ၊ **ဇရာဒုက္ခ**၊ နာရတဲ့ **ဗျာဓိဒုက္ခ**၊ သေရတဲ့ **မရဏဒုက္ခ** လူတိုင်း မရောက်ဘူးလား။ အဲဒါက တစ်ဘဝလား၊ ဘဝပေါင်းများစွာလား။ အဲဒီဒုက္ခက ဘာလူမျိုးဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာ ဘာသာဝင်ဖြစ်ဖြစ် ရလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်း

www.dhammadownload.com

ဆင်းရဲ၊ သေခြင်းဆင်းရဲကလွတ်တဲ့သူ ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူး၊ အဲဒီတော့ လူတွေဟာ အားလုံးဒုက္ခရောက်နေကြတာ။ အဲဒါ သနားစရာအကောင်းဆုံးပဲပေါ့။

ဒီပြင်ဒုက္ခဆိုတာ ရောက်ချင်မှရောက်တယ်လေ။ စားဝတ်နေရေး မပြေလည်တာ လူတိုင်းမဟုတ်ဘူး။ စီးပွားရေး မပြေလည်တာလည်း လူတိုင်းမဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းဖြစ်နေတဲ့ဒုက္ခက အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊ သေခြင်းဆင်းရဲပဲ။ အဲဒါကနေ ရှောင်လွှဲလို့မရဘူး။

အဲဒါတွေကိုမြင်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီအိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊ သေခြင်းဆင်းရဲတွေက လွတ်တဲ့နည်းလမ်းကိုရရှိဖို့ ဆိုပြီးတော့ အင်မတန်မှကရုဏာကြီးမားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ ပါရမီတွေကို ဖြည့်ကျင့်ပြီးတော့ ထို အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊ သေခြင်းဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ တရားထူး တရားမြတ်ကို သိအောင်ကြိုးစားခဲ့လို့ ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်သွားတယ်။ အဲဒါဟာ မှန်ကန်သောစကား တစ်ခုပဲ။ လုံးဝ လွဲမှားခြင်း မရှိဘူး။ အဲဒီ

www.dhammadownload.com

မှန်ကန်သောစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့် အားလုံး သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေလို့ ဒါက သစ္စာဆိုပြီး တော့ မေတ္တာပို့တဲ့သဘောပဲနော်။

နောက်တစ်ခုက ဘာပြောတုန်းဆို လောကလူတွေ ဟာ ဘာကိစ္စဖြစ်ဖြစ် အောင်ချင်ကြတယ်။ အောင်ချင် တယ်ဆိုတာ အောင်ချင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုတာဟာ ဒါဟာ မှန်ကန်တယ်၊ သဘာဝကျတယ်။ ပိုက်ဆံလိုချင်ရင် ပိုက်ဆံရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆီ သွားရမှာလား၊ ပိုက်ဆံမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆီ သွားရမှာ လား။ ပိုက်ဆံရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆီသွားမှ ပိုက်ဆံရနိုင်မှာပေါ့။ ပညာလိုချင်ရင် ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆီ သွားရမယ်။ ဒါဟာ သဘာဝပဲ။ အဲဒီတော့ အောင်မြင်ချင်ရင် အောင်ပွဲရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆီပဲ သွားရမှာပေါ့။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီဂါထာလေး ဆိုထားပုံကိုကြည့်။ **"ဇယန္တော ဗောဓိယာ မူလေ၊ သက္ကာနံ နန္ဒိဝဍ္ဎနော"** မှာ **"သက္ကာနံ နန္ဒိဝဍ္ဎနော"** ဆိုတာ သာကီဝင်မင်းသား တွေထဲမှာ အလွန်နှစ်သက်မှုကို၊ သာကီဝင်လူမျိုးတွေရဲ့

www.dhammadownload.com

နှစ်သက်မှုကို တိုးပွားစေတတ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်၊ **"ဖယ်ရွေ့ ဖောဓိယာ မူလေ"** ဖောဓိပင်ရင်းမှာ မာရ်နတ်ရဲ့ရန်ကို အောင်ခဲ့တယ်၊ သာကီဝင်မင်းတွေရဲ့ နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုကို တိုးတက်စေတဲ့ ဘုရားအလောင်းဟာ ဖောဓိပင်ရင်းမှာ အောင်ပွဲကြီးရခဲ့တယ်ဆိုတာ ဟုတ်တယ်၊ မှန်တယ်။ လုံးဝ အရှုံးမရှိတဲ့ အောင်ပွဲကြီးကိုရတယ်။

"ဝေမေဝ ဖယော ဟောတု" အဲဒီလို အောင်မြင်မှုကျွန်ုပ်မှာဖြစ်ပါစေ၊ ဒါလည်း wish ပဲ။ ဆန္ဒကိုပြောတာ။ ဆန္ဒရှိရင် တကယ့်ဆန္ဒကြီးလို့ရှိရင် ဖြစ်လာတာပဲ။ အဲဒါမျိုး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပါစေ။ **"ဝေမေဝ ဖယော ဟောတု၊ ဖယသူ ဖယမဂ်လေ"** အောင်မဂ်လာတွေမှာ အောင်မြင်မှုကို ကျွန်ုပ်ရချင်ပါတယ်၊ ရပါရစေလို့ ဆိုတဲ့ ဆန္ဒပြုတဲ့ဂါထာ။

အဲဒီတော့ မနက်အိပ်ရာကထပြီးတော့ ဒီနေ့ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းတွေ လုပ်စရာတွေရှိတယ်၊ သွားစရာတွေရှိတယ်၊ လာစရာတွေရှိတယ်။ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှု

www.dhammadownload.com

ကို ရချင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အောင်ပွဲရတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဂုဏ်ကို ခေတ္တာခဏလေး အာရုံပြုပြီးတော့ ကျွန်ုပ်လည်းပဲ အောင်ပါရစေလို့ဆိုတာ။

ဒါက အကြောင်းနဲ့အကျိုး မဆီလျော်ဘူးလား၊ ဆီလျော်တယ်။ ဘုရားက ကိုယ့်ကို မ,တာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါက ကိုယ့်ရဲ့ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ဒီဆန္ဒတွေ ကြီးပွားလာအောင်လုပ်တာပဲရှိတယ်။ အဲဒီလို မှန်မှန်ကန်ကန် သိဖို့ လိုအပ်တာပေါ့။

အဲဒါနဲ့ ဆက်ပြီးတော့ ပြောပုံက-

အပရာဇိတပလ္လင်္ကေ၊ သီသေ ပထဝိပုက္ခလေ၊
အဘိသေကေ သမ္မဒ္ဓါနံ၊ အဂ္ဂပ္ပတ္တော ပမောဒတိ။

ဘုရားအဆူဆူဟာ အပရာဇိတ ပလ္လင်ထက် ဗောဓိပင်အောက်က အင်မတန်ထူးမြတ်တဲ့မြေလွှာပေါ်မှာ အပရာဇိတပလ္လင်ထက်မှာ နေပြီးတဲ့အခါ ဘုရားရှင် အားလုံးတွေရဲ့ ဂုဏ်ထူးဝိသေသတွေကို ရရှိတော်မူခဲ့ကြတယ်။ ရရှိသည့် အတွက်ကြောင့် လောကမှာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်လို့ ဝမ်းသာကြည်နူးမှုကြီးရတယ်။ ကျွန်ုပ်

www.dhammadownload.com

လည်းပဲ အဲဒီလို အကောင်းဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး၊ အညွှန့်ဆုံး ကိုရပြီး ဝမ်းသာကြည်နူးပါရစေ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီ ဘုရားကို အာရုံပြုပြီးတော့ ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ဖြစ်တဲ့ ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ကြည်နူးဖွယ်ရာတွေကို ဒီလိုအာရုံပြုတာတဲ့။ ဒါက ရှေ့ပိုင်းမှာ ထည့်သွင်းပြီးတော့ မနက်ပိုင်းမှာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ ပြောတာ။

အဲဒီတော့ ကောင်းသော နံနက်ခင်းဖြစ်ဖို့၊ ကောင်းသောနက္ခတ်နဲ့ ကြုံရဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကောင်းကင်ကနက္ခတ်တွေကိုကြည့်ပြီး ပေဒင်ဆရာတွေက တွက်ကြတယ်။ ဒီနေ့ နက္ခတ်ကောင်းတယ် (သို့) ရက်ကောင်းတယ်၊ ရက်မကောင်းဘူးနဲ့ ပြောကြတယ်လေ။ ဒီနေ့က ပြဿဒါးကြီး၊ ဒီနေ့က ရက်ရာဇာနဲ့ ဆိုပြီးတော့ ရက်ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး ရွေးကြတယ်မဟုတ်လား။ ကနေ့ထိ ပုဒ္ဓဘာသာတွေ ရွေးတုန်းပဲ။ ရက်ရွေးတာဟာနော်။ အစွဲအလန်းကဘယ်လောက်ကြီးတယ်ဆိုတာကြည့်။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထား

www.dhammadownload.com

တာ ရက်ရွေးခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။ ရက်မရွေးခိုင်းဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက ဘာဟောလဲဆိုရင်-

သုနက္ခတ္တံ သုမင်္ဂလံ၊ သုပ္ပဘာတံ သုဟုဋ္ဌိတံ။
သုခဏော သုမုဟုတ္တော စ၊ သုယိဋ္ဌံ ဗြဟ္မစာရိသု။

ဘယ်နေ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရက်ရာဇာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပြဿဒါးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်နက္ခတ်နဲ့ပဲယှဉ်ယှဉ် ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်လို့ရှိရင် ကောင်းတဲ့နက္ခတ်တွေမှတ်ပါ။ ဒါ ပြောတာနော်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတဲ့နက္ခတ်။ မနက်အိပ်ရာထပြီး ဒေါသထွက်နေမယ်ဆိုရင် အဲဒါ နက္ခတ်ဆိုးနေပြီလို့သာမှတ်ပေတော့နော်။ မနက်အိပ်ရာထပြီးတော့ မေတ္တာပို့ပြီး ဘုရားကိုအာရုံပြု၊ စိတ်ကြည်နူးနေရင် ဒါ ကောင်းသောနက္ခတ်ပဲတဲ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ကောင်းကင်ကနက္ခတ်ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူးတဲ့။

၅၅၀-ဇာတ်ထဲမှာလည်း အတိအလင်းဆိုထားတာရှိတယ်။ **"နက္ခတ္တံ ပတိမာနေန္တံ အတ္ထော ဗာလံ ဥပစ္စဂါ"** တဲ့။ တချို့က ဒီနေ့ နက္ခတ်မကောင်းသေးဘူး၊ ဒီလ

www.dhammadownload.com

နက္ခတ်မကောင်းသေးဘူး၊ နက္ခတ်မကောင်းလို့ ဘာမှ မလုပ်နဲ့ဦး၊ ဒီအတိုင်းနေတာ။ မလုပ်နဲ့ဦး၊ မလုပ်နဲ့ဦး ဆိုရင်းဆိုရင်းနဲ့ ဒီပြင်လူတစ်ယောက်က ဦးသွားတယ်။ ကိုယ်မလုပ်လိုက်ရဘူး၊ ဒီလိုဟာမျိုးတွေ ကြုံတတ်တယ် ပေါ့နော်။ ကိုယ်က နက္ခတ်မကောင်းသေးလို့ဆိုပြီး မလုပ်တာ၊ ကျန်တဲ့လူကနေ လုပ်သွားတယ်။ ကိုယ်မရလိုက်ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘုရားအလောင်းတွေက ဘာပြောတုန်းဆို **"နက္ခတ္တံ ပတိမာနေန္တံ အတ္ထော မာလံ ဥပစ္စဂါ"** နက္ခတ်ကောင်းဖို့ မျှော်လင့်နေတဲ့ လူမိုက်ကို အကျိုးတရားတွေ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားစေတယ်။ **"အတ္ထော အတ္ထဿ နက္ခတ္တံ"** ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ဟာရဖို့ရာ အရေးကြီးဆုံးပဲတဲ့။ အဲဒါဟာ ကောင်းတဲ့ နက္ခတ်ပဲ။ ကိုယ်လိုချင်တာရတာဟာ ကောင်းတဲ့နက္ခတ်ပဲ။ **"ကီ ကရီဿန္တီ တာရကာ"** ကောင်းကင်ပေါ်က ကြယ်တွေက ကိုယ့်ကိုဘာတတ်နိုင်မှာလဲတဲ့၊ ဒီလို ဆိုထားတာနော်။

www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ပုဗ္ဗဏ္ဏသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရား က အတိအလင်း ဟောထားတယ်။ နံနက်ခင်းမှာ အပြစ်ကင်းတဲ့ အတွေးတွေတွေးမယ်၊ အပြစ်ကင်းတဲ့ အပြောတွေပြောမယ်၊ အပြစ်ကင်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်မယ်။ ဆိုလိုတာက မနက်ခင်းမှာ ကာယသုစရိုက်၊ ဝစီသုစရိုက်၊ မနောသုစရိုက်ဆိုတဲ့ အကျင့်တရားတွေ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီနံနက်ခင်း ဟာ ကောင်းသော နံနက်ခင်းပါ။ နေ့လယ်ခင်းမှာ ကောင်းတာ ပြောတယ်၊ ကောင်းတာ တွေးတယ်၊ ကောင်းတာလုပ်တယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ကောင်းတဲ့ နေ့လယ်ခင်းဖြစ်ပါတယ်။ ညနေခင်းမှာလည်းပဲ အပြစ်ကင်းတဲ့ အတွေးတွေတွေးတယ်၊ အပြစ်ကင်းတဲ့စကား တွေပြောတယ်၊ အပြစ်ကင်းတဲ့ အလုပ်တွေလုပ်လို့ရှိရင် ကောင်းသောညနေခင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာ နော်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ကောင်းတာလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် နက္ခတ်က အကောင်းပဲတဲ့။ အဆိုး

www.dhammadownload.com

မရှိဘူး။ သို့သော် လူတွေက အကောင်းအဆိုးဆိုတာ နက္ခတ်ကိုပဲသွားရှာတယ်။ ကိုယ့်ရင်ထဲကအရာကိုတော့ မမေ့နေတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်နေတဲ့ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မာန်မာနတွေ၊ ဣဿာတွေကိုတော့ အကောင်းထင်နေကြတာနော်။ ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်လာဆွဲမခေါ်ဘူး။ ဆွဲခေါ်သွားတာက ကိုယ့်ရင်ထဲဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသတွေက ဆွဲခေါ်သွားတာလေ။

ကဲကြည့်၊ လောကမှာလူဆိုးဖြစ်တယ်၊ ဒီရာဇဝတ်မှုကို ကျူးလွန်တယ်ဆိုတဲ့ လူတွေဟာ ဘယ်သူကသူ့ကို ကျူးလွန်ခိုင်းတာတုန်း။ သူ့စိတ်ကပဲ ကျူးလွန်တာမဟုတ်လား။ သူ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေက ဒီအလုပ်တွေကို လုပ်စေတာ။ ခံရတော့ သူပဲခံရတာလေ။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ အရာတွေဟာ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ သဘောထားတွေဟာ အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းတယ်။

www.dhammadownload.com

အပါယ်ငရဲဆိုတာ အပြင်ဘက်က လာမချဘူး၊ ကိုယ်က ချတာ။ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေက အပါယ်ကိုချတာတဲ့။ ဘယ်လိုလုပ် အပါယ်ချတုန်းဆို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်ရင် ကိုယ်ပဲ ခံရတာလေ။

ဒီပြင်ဟာ မကြည့်နဲ့၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာ ဘယ်သူခံရတာတုန်း၊ ကိုယ်ပဲခံရတာ။ ဟုတ်တယ်လေ၊ ဆေးရုံသွားစစ်လိုက်လို့ HIV Positive ဆိုရင် ဘယ်သူခံရမှာတုန်း။ C ပိုး၊ B ပိုး Positive ဆိုလည်း ကိုယ်ပဲ ခံရမှာပဲ၊ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာဖြစ်တာ။ အဲဒါကျတော့ လူတွေက ကြောက်တယ်လေ။ ဒီထက်ကြောက်စရာကောင်းတာ ဘာတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အစဉ်ထဲမှာ Mental Process ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ Positive တွေက ပိုကြောက်စရာကောင်းတယ်။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့လောဘ၊ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ကျွဿာတွေ၊ မာန်မာနတွေက

3A

www.dhammadownload.com

ပိုကြောက်စရာကောင်းတယ်။ ဒါတွေက သွားစမ်းလိုက်တယ်၊ Positive ဖြစ်နေတယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

အပါယ်ငရဲချတာ သူတို့ကချတာ၊ HIV ကလည်း အပါယ်ငရဲမချဘူး၊ C ပိုး၊ B ပိုး ကလည်း အပါယ်ငရဲမချဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာမှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာဆိုတာ ဒီဘဝတစ်ခါပဲသေမှာ၊ ဘယ်သူမှ နှစ်ခါသေတဲ့လူ မရှိဘူး။ ရောဂါမရှိတဲ့လူရော မသေဘူးလား၊ သေတာပေါ့။ သူကတောင် တစ်ခါတစ်လေ အရင်သေချင် သေသွားတာ။ ရောဂါရှိတဲ့လူက တမျှင်းမျှင်းနဲ့ မသေသေးတဲ့လူတောင် ရှိသေးတယ်။ ရောဂါရှိလည်း အတူတူပဲ၊ မရှိလည်း အတူတူပဲ။ သေမှာဟာ အတူတူပဲ။ သေမှာချည်းပဲ။ တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါပဲသေကြတာ။ အဲဒီတော့ တကယ်ကြောက်စရာကောင်းတာက ရုပ်ခန္ဓာမှာ စွဲကပ်တဲ့ရောဂါ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်မှာစွဲတဲ့ရောဂါက ကြောက်စရာကောင်းတာ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ၊ ဒါတွေကို နည်းအောင် ဂရုစိုက်ဖို့ ဆိုလိုတာနော်။ အဲဒီလိုဆိုလိုတာ။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေနည်းအောင် ကြိုးစားတဲ့အချိန်ဟာ "**သုနက္ခတ္တံ**" ကောင်းသောနက္ခတ်ပဲတဲ့။ ကိုယ့်အတွက် "**သုမင်္ဂလံ**" မင်္ဂလာအရှိဆုံးအချိန်ပဲတဲ့။ အဲဒီအချိန်ဟာ စိတ်ဆိုးနေတဲ့အချိန်ဟာ မင်္ဂလာမရှိဆုံးအချိန်ပဲလို့ ဒီလိုမှတ်ထား။ စိတ်မဆိုးဘူး၊ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားနေတယ်၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သင့်သင့်မြတ်မြတ် ရှိနေတယ်၊ မိတ်ဆွေမပျက်ဘူး ဆိုရင် မင်္ဂလာရှိတဲ့အချိန်တစ်ခုပဲလို့ ဒီလိုမှတ်တယ်။ "**သုပ္ပဘာတံ**" ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို အာရုံပြုပြီး တော့ နိုးလာလို့ရှိရင် ကောင်းသောနံနက်ခင်းဖြစ်လာတယ်။ "**သုဟုဒ္ဓိတံ**" အိပ်ရာက နိုးထလာတဲ့အခါ နှုတ်ခမ်းကြီးစူပြီးတော့ နိုးထတာမဟုတ်ဘူး၊ အများသတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့ အတွေးလေးနဲ့ နိုးထလာရင် ဒါ အကောင်းဆုံး အိပ်ရာကထခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ အဲဒီလို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အကောင်းဆုံး မိုးသောက်ချိန်ဖြစ်ဖို့နဲ့ အကောင်းဆုံး အိပ်ရာကထခြင်း ဖြစ်အောင် မကြိုးစားသင့်ဘူးလား၊ ကြိုးစားရမှာ။ ဒါတွေ

www.dhammadownload.com

ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမှာ။ အဲဒီလို ကြိုးစားဖို့ဆိုလိုတာ။ နေ့စဉ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေဖြစ်ရမယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

ကိုယ့်အိမ်မှာ နေရင်းထိုင်ရင်းနဲ့ ကောင်းသော မိုးသောက်ဖြစ်ဖို့၊ ကောင်းသော နက္ခတ်နဲ့ကြုံတဲ့ အချိန်ပိုင်းဖြစ်ဖို့၊ ကောင်းတဲ့မင်္ဂလာရှိတဲ့ အချိန်ဖြစ်ဖို့ရာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားရမယ်။ မေတ္တာပွားနေမယ်၊ အဆင်မပြေတဲ့သူတွေကို ကရုဏာထားမယ်၊ အဆင်ပြေတဲ့လူတွေ အပေါ်မှာ မုဒိတာပွားမယ်ဆိုရင် ဒါ အင်မတန်မှ ကောင်းမြတ်တဲ့စိတ်တွေလို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

အဲဒီလိုနေလို့ရှိရင် "သုခဏော သုမုဟုတ္တောစ" မေတ္တာပို့တဲ့အချိန်လေး၊ ကုသိုလ်ရတဲ့အချိန်လေးဟာ အကောင်းဆုံးအချိန်လေးပဲ။ အကောင်းဆုံးအချိန်ပိုင်းလေး။ အဲဒီလို အကောင်းဆုံး အချိန်ပိုင်းလေး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အများကြီးဖြစ်လာအောင် လုပ်ဖို့လိုအပ်တယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

www.dhammadownload.com

"**သုယိဒ္ဓံ ပြဟ္မစာရိသု**" အကျင့်စာရိတ္တကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ ဒါနကောင်းမှုလုပ်တဲ့ အချိန်လေး ဟာ ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးအချိန်ကလေးပဲတဲ့။ ဒါက မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဂါထာ။ ကောင်းသော နံနက်ခင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရအောင် မြတ်စွာဘုရား ဟောတာ။

အဲဒီတော့ အတိုချုပ် ပြောလိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် လူတွေမှာ လှူပ်ရှားမှု၊ လုပ်ဆောင်မှု ဘယ်နှစ်ခုရှိတုန်း ဆိုရင် စိတ်နဲ့တွေးတာလည်းပဲ စိတ်နဲ့လုပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ မနောက်လို့ခေါ်တယ်။ နှုတ်ကနေပြောတာ ကျတော့ ဝစီက်လို့ခေါ်တယ်။ ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်တာကျတော့ ကာယက်လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်ထဲက နေပြီးတော့ တောင့်တတာကိုကျတော့ "**ပဏိဓိ**" လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒါတွေဟာ ကုသိုလ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ လုပ်မယ်၊ ဆိုပါစို့၊ ကာယက်အနေနဲ့ ကောင်းတဲ့ကာယက်နဲ့ ဘယ်လိုလုပ်တုန်းဆို အရပ်ထဲမှာ ကိုယ်လမ်းလျှောက်

www.dhammadownload.com

သွားတာပဲဖြစ်စေ၊ လမ်းလျှောက်သွားရင်းကနေပြီးတော့ ဘယ်သူမှ ခလုတ်မထိ ဆူးမငြိကြပါစေနဲ့၊ ခဲလေးတွေ ဖယ်သွားတယ်၊ ဆူးလေးတွေဖယ်သွားတယ်၊ လုပ်ပုံပြောတာ။ အသေးစိတ်ကစပြီးတော့ ကာယက်မေတ္တာတွေထားတယ်၊ နှုတ်ကလည်း ဝစီက်မေတ္တာတွေထားတယ်၊ စိတ်ကလည်းပဲ မနောက်မေတ္တာတွေပွားတယ်။ ကုသိုလ်တွေနဲ့ ကာယက်၊ ဝစီက်၊ မနောက်ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေလို့ရှိရင် အဲဒီကုသိုလ်တွေဟာ ကိုယ့်အတွက် ကြီးပွားကြောင်း အမှုတွေချည်းပဲ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ **"ပဒက္ခိဏ ကာယကမ္မံ"** ကုသိုလ်နဲ့ လုပ်တဲ့ ကာယက်မှန်သမျှဟာ **"ပက္ခိဏာ"** တိုးတက်ဖို့၊ ကိုယ်ကြီးပွားဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ ကြီးပွားတယ် တိုးတက်တယ် ဆိုတာ ဒီ နိမ့်ကျတဲ့ အနေအထားတစ်ခုကနေပြီးတော့ အဆင့်မြင့်လာတဲ့သဘောကို ပြောတာနော်။

"ဝါစာကမ္မံ ပဒက္ခိဏံ" ကိုယ်ပြောတဲ့စကား ကလည်း အပြစ်ကင်းတဲ့စကားဆိုရင် **"ပဒက္ခိဏာ"** ကြီးပွားတိုးတက်မှုဖြစ်လာတယ်။ **"ပဒက္ခိဏံ မနောကမ္မံ"**

www.dhammadownload.com

စိတ်ထဲက ကြံစည်တဲ့ အမှုတွေဟာလည်းပဲ ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့အတွက် ဖြစ်လာတယ်။ **"ပဏိဓိတော ပဒက္ခိဏာ"** ကိုယ့်စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ စိတ်ထဲကတောင့်တမှု၊ ရည်သန်မှုတွေဟာလည်းပဲ ကြီးပွားတိုးတက်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ဒီလိုဖြစ်လာတယ်တဲ့။

အဲဒီလို ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံနဲ့ အတွေးအကြံတွေဟာ ကောင်းလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ **"လဘန္တတ္တော ပဒက္ခိဏေ"** ကောင်းမြတ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို သူ့ရလာမယ်တဲ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ **"ပဒက္ခိဏာနိ ကတ္တာန၊ လဘန္တတ္တော ပဒက္ခိဏေ"** လုပ်တဲ့အလုပ်ကိုက ကုသိုလ်တွေလုပ်တာ၊ ကုသိုလ်တွေဆိုတာ ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းရဲ့အကြောင်းဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ စီးပွားလုပ်လို့ စီးပွားဖြစ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ပထမ ဆင်းရဲတဲ့ဘဝကနေ ကြိုးစားလိုက်တဲ့အခါ တဲအိမ်လေးကနေ တိုက်အိမ်ဆောက်လာနိုင်တယ်၊ စက်ဘီးလေး ဝယ်ရာကနေ မော်တော်ဆိုင်ကယ် ဝယ်လာနိုင်တယ်၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်ကနေ

www.dhammadownload.com

ကားဝယ်လာနိုင်တယ်ပေါ့။ မြင့်မလာဘူးလား။ စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ အဲဒီလို မြင့်လာသလိုပဲ စိတ်နေစိတ်ထားတွေ၊ ကုသိုလ်တရားတွေကိုလည်း တိုးမြှင့်တိုးမြှင့်လုပ်တဲ့အခါ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘဝမှာ မြင့်မြင့်လာတာပဲ။ ဘဝတစ်ခုနဲ့တစ်ခု သူက မြင့်မြင့်သွားတယ်။ အဲဒါကိုပြောတာ။

"ပဒက္ခိဏာနိ ကတ္တာန၊ လဘန္တတ္ထေ ပဒက္ခိဏေ" ကောင်းတာတွေလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ဟာ ကောင်းတဲ့အကျိုးတွေကိုရတယ်။ ရလာတဲ့ အတွက်ကြောင့် သူဟာ အဆင့်မြင့်မြင့်ပြီးတော့သွားတယ်။ **"တေ အတ္ထလဒ္ဓါ သုခိတာ၊ ဝိရဇ္ဇာ ဗုဒ္ဓသာသနေ"** အဲဒီလို ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် **"သုခိတာ"** ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာတယ်။

"ဝိရဇ္ဇာ ဗုဒ္ဓသာသနေ" မြတ်စွာဘုရား သာသနာမှာ စည်ပင်လာတယ်ဆိုတာ ဘာပြောတာလဲဆိုတော့ သူက ကိုယ်ကျင့်သီလတွေနဲ့လည်း ပြည့်စုံလာတယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေ နှလုံးသွင်းလာနိုင်တယ်။ ဘာဝနာ

2B

www.dhammadownload.com

ကျင့်စဉ်တွေ ကျင့်လာတယ်၊ ဘာဝနာကျင့်စဉ်တွေ ကျင့်လာလို့ ဝိပဿနာတရားတွေ အကြိမ်ကြိမ် အားထုတ်လာနိုင်တယ်၊ တိုးတက်လာတယ်၊ မသိသေးတာတွေ သိလာတယ်။ ဘုရား တရားတော်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အဆင့်မြင့်လာတယ်။ ဒီလို ဆိုလိုတာ။ အဲဒီလိုထိအောင် ဖြစ်လာနိုင်တယ်တဲ့။

အဲဒီလိုဖြစ်လာဖို့အတွက် ကျန်းမာဖို့တွေဘာတွေ လိုအပ်လို့ အားလုံးသတ္တဝါတွေကို ကျန်းမာကြပါစေ ဆိုတာနဲ့ နောက်ကနေ **"အရောဂါ သုခိတာ ဟောန္တု၊ သဟ သမ္မေဟိ ဉာတိဘိ"** တဲ့။ ဆွေတွေမျိုးတွေနဲ့ အတူတကွ **"အရောဂ"** ရောဂါကင်းကြပါစေ၊ **"သုခိတ"** ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။ မနက်ပိုင်းမှာ ဒါ မေတ္တာပွားတာပဲပေါ့။ အဲဒီလို မေတ္တာနှလုံးသားနဲ့ ကိုယ်ကနေနိုင်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကလေးဟာ အင်မတန်မှ စင်ကြယ်လာတယ်။ စင်ကြယ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ ကုသိုလ်တွေဖြစ်လာလို့ရှိရင် ခုနကပြောခဲ့တဲ့ ကာယက်တွေ၊ ဝစီက်တွေ၊ မနောက်တွေဟာ အထက်

www.dhammadownload.com

ကို တိုးတက်မြင့်မားစေတဲ့ ကာယက်၊ ဝစီက်၊ မနောက် တွေပဲ ဖြစ်တယ်တဲ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော် မြတ်က ဒီ ပုပ္ဖဏ္ဍသုတ်ကို အကျဉ်းချုပ် ဒီလိုဟောထား တာဖြစ်တယ်။ တရားနာပရိသတ်အပေါင်း သူတော် ကောင်းတို့ဟာ ဒီပရိတ်ကြီးထဲမှာပါတဲ့၊ ရွေးဆရာတွေ စီရင်ထားတဲ့ ဂါထာတွေရော၊ မြတ်စွာဘုရားဟော်ထား တဲ့ ဂါထာတွေရော၊ ဒီဂါထာတွေအတိုင်း မနက် မိုးသောက် အလင်းရောက်တဲ့အချိန်မှာဖြစ်စေ၊ နေ့လယ် အခါမှာဖြစ်စေ၊ ညနေအခါမှာဖြစ်စေ ဒီလမ်းစဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်သွားကြမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကောင်းသော နံနက်ခင်း၊ ကောင်းသော နေ့လယ်ခင်း၊ ကောင်းသော ညနေခင်းဆိုတဲ့ အချိန်ပိုင်းတွေနဲ့ကြုံတွေ့ ပြီးတော့၊ ကောင်းသောဘဝကြီးတစ်ခုလုံးကို ဖြတ်သန်း ပြီးတော့၊ ကောင်းတဲ့ဘဝကနေပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ သံသရာဝဋ်ကလွတ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ချမ်းသာသုခကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ

www.dhammadownload.com

သဘောကျပြီး ပုဗ္ဗဏ္ဏသုတ်လာ ကျင့်စဉ်အတိုင်း မိမိဘဝ တိုးတက်လာအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော် မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

www.dhammadownload.com

မွေမိတ်ဆွေများသို့

ပါဠိဟောကျမ်းဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကလေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီး ထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ် ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလျှောဖြိန်းထားသော မွေစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြု လျက် စာအုပ်ငယ်များ ဒိုက်နိုပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် မွေဒါန(ပြုလုပ် ပြန်ဝေလျှောဖြိန်းလိုပါက ထော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်စသော ဌာနမျာ်း

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

၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးစျေး(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

www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

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

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

www.dhammadownload.com

၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရာသတဏှာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ နော်စ သော၊ နော်စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၀။ ဟာသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

www.dhammadownload.com

၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္ဓရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသီလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အများမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမှန်တိုင်းများနှင့် ကြုံခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယုဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်

www.dhammadownload.com

www.dhammadownload.com