www.dhammadownload.com




ဓမ္မအသိဗြဟ္မ် အကျိုးရှိရှိနေမည်

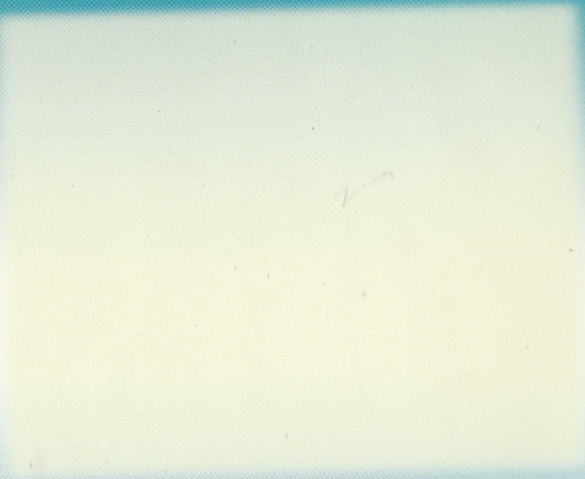
အမှတ်စဉ်(၁၄၆)

# စိတ်ကောင်းရှိပို့က ပထမ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်



နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

**အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း**

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

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

# စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ



www.dhammadownload.com

# တရားစာအုပ်များကို
# ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့်
# ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

# စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ

## မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၇-နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၅-ခုနှစ်၊ နတ်တော်လဆန်း (၁၁)ရက်၊ ၂၀၁၃-ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ (၁၃) ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန၊ ဇမ္ဗူသိရိဗိမာန်တော်အတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် သာသနပူဇော မြတ်မင်္ဂလာ အထူးတရားပွဲ၌ ဖခင်ကြီး ဦးရှိန်မြင့် အားရည်စူး၍ ဒေါ်ကျင်သိန်း နှင့် သားသမီးတစ်စု၊ ဒေါ်နွဲ့နွဲ့သိန်းနှင့် မောင်နှမတစ်စုတို့၏ အမတဒါန၊ ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော 'စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ' အကြောင်းတရားဒေသနာတော်။

www.dhammadownload.com



**'စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ'** မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကျမ်းပေါင်းများစွာပြုစုပြီး အကျိုးပြုသွားတဲ့ အမရပူရ၊ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မိမိရဲ့ တပည့်သံယာတွေ လိုက်နာဖို့ အချက်(၁၀)ချက် ရေးဆွဲသတ်မှတ်ထားတယ်၊ နံပါတ်တစ်က **စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ** တဲ့။

အရာခပ်သိမ်း ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ စိတ်ကောင်းနဲ့ လုပ်မှ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ မှန်ကန်မှုရှိမယ်။ စိတ်နဲ့ ရှေးဦးစွာ စဉ်းစားတွေးတော ကြံစည်ပြီးမှ နှုတ်ကလည်း ထုတ်ပြောတယ်၊ ကိုယ်ထိ လက်ရောက်လည်း လုပ်ကြတယ်။ စိတ်ကောင်း မရှိဘူးဆိုရင် ပြောသမျှစကား အမှား၊ လုပ်သမျှအလုပ် အမှား ဖြစ်မှာပဲ။

မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကြီးက ကျောင်းတိုက်နေ တပည့်သံယာတွေ လိုက်နာဖို့ အချက် (၁၀)ချက် ရေးဆွဲထားတယ်။

www.dhammadownload.com



**စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ၊**
**ဝိနည်းလေးစားဖို့က ဒုတိယ၊**
**ကျန်းမာဖို့က တတိယ၊**
**သန့်ရှင်းဖို့က စတုတ္ထ၊**
**အဝတ်အစားတတ်ဖို့က ပဉ္စမ၊**

လူယဉ်ကျေးမှု ဆိုတဲ့အထဲမယ် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကလည်း အရေးကြီးတာဘဲနော်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိကြတဲ့ ပြည်သူတွေ မိမိလူမျိုးရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်အညီ ဝတ်တတ်စားတတ်ဖို့ လိုတယ်။ သာမန်အားဖြင့်တော့ လူတွေက "ဒို့ဝတ်တတ်တယ်" လို့ ထင်ကောင်း ထင်ကြလိမ့်မယ်။ သို့သော် ကျက်သရေရှိအောင် ဝတ်တတ်ဖို့လိုတယ်။

သံဃာတွေအနေနဲ့လည်း ဝတ်စား ဆင်ယင်တတ်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ well-dressed ဆိုတဲ့ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝတ်တတ်စားတတ်

www.dhammadownload.com



တာကို လူမျိုးတစ်မျိုးရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ (diginity) လို့ ပြောလို့ရတယ်။ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝတ်တတ် စားတတ် ရမယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက ကြားဖူးတယ် မြန်မာနိုင်ငံကို လာရောက် အုပ်ချုပ်သွားတဲ့ အင်္ဂလိပ်တွေက မြန်မာ တွေ သူတို့ကို လေးစားအောင် ခေါင်းကို အမြဲတမ်း သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဖြီးတယ်၊ အမြဲတမ်း သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝတ်တယ်။ ဘယ်တော့ ကြည့်လိုက်၊ ကြည့်လိုက် သပ်သပ်ရပ်ရပ် သေသေသပ်သပ် နေတယ်။ အဲဒီ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု စနစ်ကျလို့ရှိရင် လူက လေးစား တယ်။ သူတို့နိုင်ငံရှိတဲ့ အင်္ဂလိပ်တွေကတော့ ကိုရိုး ကားယား ဝတ်ချင်လည်း ဝတ်တာပဲ။ သို့သော် မြန်မာ နိုင်ငံ လာပြီးနေတဲ့ အင်္ဂလိပ်တွေကျတော့ ဝတ်စား ဆင်ယင်မှုကို အထူးသတိထားတယ်။ ဒီစကားကို ငယ်ငယ်က ကြားခဲ့ဖူးတယ်။ ဟုတ်မဟုတ်တော့

www.dhammadownload.com



အဲဒီခေတ်က အရွယ်ရောက်တဲ့လူတွေ သိကြမှာပေါ့။ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကြီးက သူ့ကျောင်းတိုက်က သံဃာတွေကို ဆုံးမတဲ့အနေနဲ့ **"အဝတ်စားတတ်ဖို့က ပဉ္စမ"**တဲ့။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုတော့ **"အနေအထိုင်တတ်ဖို့က ဆဋ္ဌမ၊"** လူတွေဟာ အနေအထိုင်တတ်ဖို့ကလည်း လိုသေးတာကို။ အနေအထိုင်မတတ်ရင် မကောင်းဘူး။ အပြစ်ဆိုစရာတွေဖြစ်တယ်။ အနေအထိုင်လည်း တတ်ရမယ်၊ နေတတ်ထိုင်တတ်ရှိရမယ်။

**"အပြောအဆိုတတ်ဖို့က သတ္တမ"**။ လိမ္မာယဉ်ကျေးစွာ ပြောတတ်ဆိုတတ်ရမယ်။ မြန်မာစကားမှာ ရှိတယ်လေ၊ 'အပြောမတတ်ရင် ဆဲသလို' ဆိုတာရှိတယ်။ ပြောတတ် ဆိုတတ်တယ်ဆိုရင် လူတိုင်းက

www.dhammadownload.com



လေးစားရတဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပြောတတ် ဆိုတတ်ရမယ်။

**"အသွားအလာတတ်ဖို့က အဌမ"** သေသေသပ်သပ် သွားတတ်လာတတ်ရမယ်။ သာမန်အားဖြင့် လူတွေဟာ 'ငါတို့သွားတတ်သားပဲ၊ လာတတ်သားပဲလို့' ဒီလို ထင်ကောင်း ထင်လိမ့်မယ်။ သို့သော် လူယဉ်ကျေးတွေ အနေနဲ့ သွားတတ် လာတတ်ရမယ်လို့ ဆိုတာပေါ့။

**"စည်းကမ်းလိုက်နာဖို့က နဝမ"**။ တိုင်းပြည်တစ်ပြည်မှာ စည်းကမ်းဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီစည်းကမ်းကို လိုက်နာဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ ရန်ကုန်မြို့က လူကွေလည်း သိမှာပေါ့။ မီးပွိုင့်ဆိုတာ Traffic law ပဲ။ ယာဉ်နဲ့ သွားတဲ့လူတိုင်း လိုက်နာရမှာ၊ မီးစိမ်းပြပုံ သွားရမယ်၊ မီးနီပြထားရင် မသွားရဘူး။ အဲဒီ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်မယ်ဆိုရင် အရေးယူခံရ

www.dhammadownload.com



တယ်။ ဒီလောက် အသေးအဖွဲ စည်းကမ်းလေးတောင် မလိုက်နာဘူး ဆိုရင် ကြီးတဲ့စည်းကမ်းတွေ လိုက်နာမှာ မဟုတ်ဘူး။

လမ်းဘေး ဟိုဘက်ဒီဘက် အနီနဲ့အဖြူကြား ပလက်ဖောင်းတွေမှာ ဆွဲထားတယ်။ အလှဆွဲထား တာ မဟုတ်ဘူး။ အနီနဲ့အဖြူပြထားရင် **"ကားမရပ်ရ"** ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ သို့သော်လည်း ဘယ်လိုပဲ အနီအဖြူတားတား ရပ်ချင်ရပ်တယ်။ ဒါ Traffic Law ကို မလိုက်နာတာလို့ ခေါ်တယ်။ အနက်နဲ့အဝ်၊ ပြထားတဲ့နေရာမှာ ကားရပ်နိုင်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ခရီးသွားတဲ့အခါမှာ ကားနဲ့ သွားတိုင်း သွားတိုင်း သတိထားကြည့်မိတယ်။ ဒီပြင် နေရာတော့ ထည့်မပြောပါဘူး။ ရန်ကုန်မြို့ပဲပြောမယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် လမ်းလယ်ကောင်မှာ **"မျဉ်းသေ"** ဆွဲထားတာ ရှိတယ်။ အဖြူကြောင်းကြီး တစ်ဆက်

www.dhammadownload.com



တည်းဆွဲထားရင် ဒါကို **"မျဉ်းသေ"**လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ မျဉ်းသေဟာ ဟိုဘက်ဒီဘက် မကူးရဘူးဆိုတဲ့ ဥပဒေပဲ။ ဒါလည်း Lawပဲ။ ဒီဥပဒေကိုလည်း လိုက်နာရမယ်၊ လိုက်နာမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ယာဉ်မတော်တဆ ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာဟာ အင်မတန်မှ နည်းသွားတယ်။ အဲဒီ မျဉ်းသေမှာ နှစ်ထပ်မျဉ်း ဆွဲထားတာလည်း ရှိသေးတယ်။ **မျဉ်းသေနှစ်ထပ်** ဆိုရင် ဟိုဘက်ကလည်း ဒီဘက်ကို ကူးလို့မရဘူး၊ ဒီဘက်ကလည်း ဟိုဘက်ဘက်ကို ကူးလို့မရဘူး။ **နှစ်ထပ်မျဉ်း**မှာ တစ်ဖက်ကျတော့ အသေမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ဖက်က အသေလုပ်ထားတာရှိသေးတယ်။ ဟိုဘက်ကားက ဒီဘက်ကူးချင် ကူးလို့ရတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ အဲဒီလို နားလည်တယ်။

**မီးပွိုင့်** တွေ ရောက်တဲ့အခါ မျဉ်းသေ ရောက်မှ လိုင်းပြောင်းလို့ မရဘူး။ စောစော ကတည်း

www.dhammadownload.com



က ကြိုတင်ပြီး ကိုယ်သွားမယ့်လမ်းကြောကို ယူရမယ်။ အခု ခဏခဏ တွေ့တယ်။ ကားတွေက မျဉ်းသေကျမှ ဖြတ်ကျော်တယ်။ ဟိုးအရင်တုန်းက တော့ Motor vehicle (**မော်တော်ဝီကယ်လို့** ခေါ်တယ်။) ရဲတွေက အရေးယူတယ်။ အခုတော့ အရေးယူတာ မတွေ့တော့ဘူး။ မျဉ်းသေကို ဖြတ်လို့ရှိရင် အရေးယူတယ်၊ အဲဒါလည်း စည်းကမ်းဥပဒေ တစ်ခုပဲ။

ဒါက အသေးအဖွဲ စည်းကမ်းလေးတွေ၊ အဲဒီ စည်းကမ်းလေးတွေတောင် မလိုက်နာဘူးဆိုတဲ့ လူမျိုး ဟာ ဘယ်လိုလုပ် တိုးတက်ဖို့ရှိမလဲ၊ မတိုးတက်နိုင်ဘူး။ တခြားကြီးမားတဲ့ စည်းကမ်းတွေ မပြောနဲ့၊ အသေး အဖွဲလေးကအစ လိုက်နာဖို့လိုတယ်။ Traffic Law ကို လိုက်နာဖို့ လိုအပ်တယ်။ အလကား အလှဆွဲထား တာ မဟုတ်ဘူး၊ စည်းကမ်းတကျ လိုက်နာကြမယ် ဆိုရင် ပြဿနာဖြစ်မှု နဲမယ်။

www.dhammadownload.com



Traffic Law နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘုန်းကြီးတို့ လေ့လာကြည့်တဲ့ အခါ **Stop** ဆိုင်းဘုတ်တွေ့ရင် ကားက လေးဘီး ချရပ်ရမယ် လို့ဆိုတယ်။ လမ်းမှာ ကား ရှိရှိမရှိရှိ **Stop** ဆိုင်းဘုတ်တွေ့လို့ရှိရင် လေးဘီး ချရပ်။ လေးဘီးလုံး မလှိမ့်ရဘူး။ တန့်ကနဲ ရပ်ရမယ်။ ပြီးတော့မှ ကားရှင်းတယ်ဆိုရင် သွားလို့ရတယ်။

နောက်တစ်ခါ Give way တို့ Yield တို့ဆိုတာ တွေ့ပြထားတယ်။ တစ်ဖက်က လမ်းမကြီးပေါ် သွားနေတဲ့ကားတွေရဲ့ အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး လေးဘီးလုံး ရပ်စရာမလိုဘူး။ Give way ဆိုရင် ကိုယ့်ကားကို ဖြည်းဖြည်းရွေ့၊ ကားရှင်းတယ်ဆို သွား။

**ကားနှစ်စင်း အနီနဲ့အနက်** ယှဉ်ပြထားရင် ကျော်မတက်ရဆိုတဲ့ နေရာပဲ။ ဒါတွေက ဥပဒေအရ လုပ်ထားတာ။ အဲဒီ Road Sign, Traffic Sign ဆိုတာတွေကို လေးစားလိုက်နာဖို့ လိုအပ်တယ်။

www.dhammadownload.com



တစ်ခါတုန်းက မန္တလေး တရားဟောဖို့ သွားတယ်။ လမ်းခွဲမှာ **"အနီဝိုင်း ကန့်လန့်ဖြတ် အဖြူစင်း ဆွဲထားတယ်။"** ဒါ မဝင်ရဆိုတဲ့ sign ပေါ့။ အဲဒီတုန်းက ပညာတတ် ဒကာကြီးတစ်ယောက် ကားမောင်းတာ။ အဲဒီလမ်းက ဖြတ်ဝင်သွားတယ်။ ဘုန်းကြီးက "ဟာကနဲ" နှုတ်က ထွက်သွားတယ်။ ဒီလို Educated ဆိုတဲ့ လူတွေကမှ ဥပဒေမလေးစားရင် ကျန်တဲ့လူတွေ ဘယ်လိုလုပ်လေးစားမှာတုန်းလို့ တွေးမိတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက တပည့်တွေကို ဆုံးမတဲ့ အထဲမယ် **'အဏုမတ္တေသု ဝဇ္ဇေသု ဘယဒဿာဝီ'** တဲ့။ ဥပဒေနဲ့ပတ်သက်ပြီး "အသေးအဖွဲ လေးတွေကို ဘေးရန်အန္တရာယ်ကြီးအဖြစ် မြင်ရမယ်"လို့ ဟောထားတာ။ အသေးအဖွဲဆိုပြီး မလေးမစား မလုပ်ရဘူး။ အသေးအဖွဲလေးတွေက အစ လေးစားရမယ်လို့ ဆုံးမတယ်။ **'အဏုမတ္တေသု'** မှာ အဏုဆိုတာ အလွန်

www.dhammadownload.com



သေးငယ်တာကို ပြောတာ။ (အဏုဆိုတာ ဏကြီးနဲ့ ရေးတယ်၊) အခုခေတ် **အနုပညာ**ဆိုတာကတော့ သိမ်မွေ့တယ် နုညံ့တယ်လို့ ဆိုလိုပုံရတယ်။ ဒီအဏုရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ အသေးအဖွဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ '**အဏုမတ္တသု**- အသေးအဖွဲမျှသာ ဖြစ်တဲ့၊ **ဝဇ္ဇေသု**- ပြစ်မှုများကို **ဘယဒဿာဝီ**-ဘေးရန်အန္တရာယ်အဖြစ် ရှုမြင်ရမယ်။

အဲဒီတော့ တိုင်းပြည်မှာ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဒီလို အသေးအဖွဲ စည်းကမ်းလေးတွေက စပြီး လိုက်နာသွားကြမယ်ဆိုရင် အင်မတန်မှ ခိုးမှမ်းဖွယ်ရာကောင်းတယ်။ ကြီးပွားတိုးတက်တဲ့ လူမျိုးနဲ့ နိုင်ငံဖြစ်လာမှာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကြီးက "**စည်းကမ်းလိုက်နာဖို့က နဝမ**" တဲ့၊ စည်းကမ်းဆိုတာလည်း လိုက်နာရမယ်။

www.dhammadownload.com



နောက်တစ်ခုက **"စာတတ်ဖို့က ဒသမ"** လို့ ဆိုတယ်။ သူ့ကျောင်းတိုက်မှာ နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ စာတတ်ဖို့က အဓိကမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကောင်းရှိမှုကို သာ အဓိကထားပြီး ဆုံးမတယ်။ ဒါလည်း အလွန်မှတ်သားစရာ ကောင်းတယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာလည်း လူတွေ စိတ်ကောင်းရှိဖို့ လိုတယ်။ စိတ်ကောင်းရှိရမယ်။

ကောင်းပြီ စိတ်ကောင်းဆိုတာ ဘာခေါ်တာလဲ။ စိတ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး **စိတ္တ၊ ဝိညာဏ၊ မန** ဒီစကားလုံးတွေကို မြတ်စွာဘုရားသုံးတယ်။ **'စိတ္တံ စေတော မနော နိတ္တိ'** ဆိုပြီး အဘိဓာန်မှာ ဖော်ပြတဲ့အထဲမယ် **စေတ** ဆိုတာလည်း စိတ်ပဲ၊ **စိတ္တ** ဆိုတာလည်း စိတ်ပဲ။ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့ အာရုံကို ရယူတတ်တဲ့ သိတဲ့သဘောလေးကို **စိတ္တ**၊ အဲဒီ စိတ္တဆိုတဲ့ အထဲမယ် ပင်မ တစ်ခုတည်းကို

www.dhammadownload.com



ရည်ညွှန်းပြီး ပြောတာ။ သို့သော် တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဆိုတာ ဖွဲ့စည်းထားတာ၊ စိတ်ကို စွဲမှီပြီးဖြစ်တဲ့ (စိတ်ရဲ့ activity) စေတသိက်တွေနဲ့ ပေါင်းစပ် ဖွဲ့စည်းထားတာ။ စိတ်ဟာ တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး။ အကောင်းလည်း ပါတယ်။ အဆိုးလည်း ပါတယ်။ ဆိုပါစို့ လူလို့ပြောလိုက်တဲ့ အထဲမှာ မျက်စိပါတယ်၊ နှာခေါင်းပါတယ်၊ လျှာပါတယ်၊ ကိုယ်ပါတယ်၊ စိတ်ပါတယ်။ လူဆိုတာ အဲဒီ အင်္ဂါရုပ်တွေ ပေါင်းထားတာကို ခေါ်တဲ့သဘောပဲ။

စိတ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို အဘိဓမ္မာဝေါဟာရနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် **စေတသိက စေတသိက်** လို့ခေါ်တယ်။ **စေတ**- ဆိုတာ စိတ်၊ **သိက**- က **ဣက** မှီပြီး ဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတွေ၊ အဝါရောင် အဝတ်ဝတ်ထားလို့ရှိရင် ဒီ အရောင်ဆိုတာ အဝတ်ပေါ်မှာ မှီနေတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်ကို မှီနေတဲ့

www.dhammadownload.com



သဘာဝတရားတွေကို စေတသိက်လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်နဲ့ စေတသိက်ဟာ ခွဲမရအောင် ယှဉ်တွဲနေတယ်။ ၂၄-ပစ္စည်းထဲမှာ **သမ္မယုတ္တပစ္စယော** ဆိုတာ တစ်ခုတည်းလို့ ထင်ရလောက်အောင် ယှဉ်တွဲထားတယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောတာ။

ဘယ်လို ယှဉ်တွဲတုန်းဆိုရင် **"ဖြစ်ပေါ်တဲ့ နေရာကလည်း တစ်ခုတည်း၊ ဦးတည်ချက် အာရုံကလည်း တစ်ခုတည်း၊ ဖြစ်ပြန်တော့လည်း တပြိုင်နက်၊ ပျက်သွားပြန်တော့လည်း တပြိုင်နက်"**လို့ ဒီလိုဆိုတော့ နှစ်ခု သုံးခုလို့ ဘယ်သူမှ မထင်ဘူး။ တစ်ခုတည်းလို့ ထင်တယ်။ အဲဒီလောက် တူညီတဲ့ အနေအထားနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့အရာမို့ တစ်ခုတည်းလို့ ပြောတာ။

လူဆိုတာလည်းကြည့်၊ ဘယ်သွားသွား မျက်စိကလည်း ပါလာမှာပဲ၊ နားကလည်း ပါလာမှာပဲ၊

www.dhammadownload.com



နှာခေါင်းကလည်း ပါမှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ကလည်း ပါနေမှာ။ ခွဲထားခဲ့လို့ရတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်ဆိုတဲ့ အထဲမှာလည်း စိတ်ကို မှီဖြစ်နေတဲ့ စေတသိက် တရားတွေ အတူတူပါနေကြတယ်။

အဲဒီတော့ ဒါတွေဟာ ခွဲထုတ်လို့ရလားဆိုတော့ ခွဲထုတ်လို့ရတယ်။ စိတ်ဆိုသည်မှာ အဖြူထည် သက်သက်မျှသာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကို မှီပြီးဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတွေကျတော့ အဆိုးနဲ့ အကောင်း နှစ်ခုရှိတယ်။ အဆိုးကို ဖယ်ရှားပြီး အကောင်းကို လက်ခံလို့ရှိရင် **စိတ်ကောင်း** လို့ ခေါ်တာပဲ။ အဆိုးတွေနဲ့ တွဲနေတဲ့ စိတ်ကိုတော့ **စိတ်ယုတ်မာ** လို့ ခေါ်တာ။ တကယ်က စိတ်ကယုတ်မာတာ မဟုတ်ဘူး။ သူနဲ့ တွဲနေတဲ့ အရာတွေက ယုတ်မာတာ။ အဲဒီတော့ အကောင်းနဲ့အဆိုး နှစ်ခုခွဲထား။ **ဝိညာဏ** လို့ပဲ ခေါ်ခေါ်၊ **မန** လို့ပဲခေါ်ခေါ် ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ

www.dhammadownload.com



ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ အရာတစ်ခုရဲ့ အမည်မျှသာ ဖြစ်ပြီး တော့ ခွဲထုတ်လို့ရတဲ့ အနေအထားမျိုးမှာ ရှိတယ်။

မိမိတို့ဝတ်တဲ့ အဝတ်တစ်ခုမှာကြည့်၊ ဆိုးထား တဲ့ color ဟာ ခွဲထုတ်ပစ်လို့ရတဲ့ အရာသာဖြစ်တယ်။ အညစ်အကြေးဆိုတာလည်း ခွဲထုတ်လို့ ရတယ်။ ခွဲထုတ်လို့ရတဲ့ အရာတွေဖြစ်လို့ မကောင်းတာတွေလို ခွဲထုတ်ပစ်ပြီး ကောင်းတာတွေကို ပေါင်းစပ်ပေးထားဖို့ ဒီလိုဆိုတာပေါ့။

အဲဒီစိတ်ဟာ သူဟာသူ ဖြစ်လာတာလား၊ လူတွေရဲ့ ဦးဏှောက်ထဲမှာ ရှိတာလား၊ သို့မဟုတ် နှလုံးသားထဲမှာ ရှိတာလားဆိုရင် ဘယ်နေရာမှမရှိဘူး လို့ ပြောတယ်။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုသာ ရှိတယ်။ ထာဝရရှိနေတဲ့ အရှိတရားမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းကို မှီပြီးဖြစ်တဲ့ **"အဖြစ်တရား"** မျှသာ

www.dhammadownload.com



ဖြစ်တယ်။ ရှိနေတဲ့ အရှိတရားဆိုတာ သူ့ဟာသူ ရှိနေတာ၊ အကြောင်းမပါဘဲ ရှိနေမှာပဲ။

**"အဖြစ်တရား"** လို့ ဘာကြောင့်ပြောရလဲ။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ပဲ **'ဝိညာဏ် ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နံ'** တဲ့၊ စိတ်ဟာ ဆိုင်ရာအကြောင်းတစ်ခုကို မှီပြီးတော့မှ ဖြစ်လာတဲ့တရား။ **သခ်ိတ**- အကြောင်းတရားတွေက ပေါင်းစပ်ပြီး လုပ်ထားတဲ့တရား။ ဒီလိုဆိုတော့ စိတ်ကို **အရှိတရား**လို့ မပြောဘဲနဲ့ **အဖြစ်တရား**လို့ ပြောတာဟာ မြတ်စွာဘုရား အာဘော်နဲ့ ကိုက်ညီတယ်လို့ ဒီလို ပြောရမယ်။

**"အရှိတရား"**လို့ ပြောလို့ရှိရင်တော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခိုက်အတန့်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ရှိတယ်လို့ ပြောရတာ။ တနည်းအားဖြင့် ပရမတ္ထသဘာဝအားဖြင့် ရှိလို့ အရှိတရားလို့ ပြောနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com



**'ဝိညာဏ် ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နံ'** အကြောင်းတစ်ခုကို စွဲမှီပြီးတော့မှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရား၊ ဒါဖြင့် ဘာကို မှီဖြစ်တာတုန်း ဝတ္ထုနဲ့ အာရုံကို မှီဖြစ်တာ။ ဝတ္ထုဆိုတာ စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နေရာကို ခေါ်တယ်။ စိတ်ဟာ အမှီမရှိဘဲ မဖြစ်ဘူး။ အမှီရှိရတယ်။ ဥပမာမယ် စည်သံဟာ စည်မျက်နှာပြင်က ထွက်လာတာ။ စောင်းသံက စောင်းကြိုးကနေ ဖြစ်တာ။ ဒါဟာသူ့ရဲ့ မှီရာလို့ပြောရတယ်။ အာရုံဆိုတာတော့ ဒီမှီရာကို လာပြီးတော့ ထင်ဟပ်တဲ့အရာကို အာရုံခေါ်တယ်။ အဲဒီဝတ္ထုနဲ့ အာရုံကို အကြောင်းပြုပြီး စိတ်ဖြစ်ရတာ။

စိတ်ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် မှီရာဝတ္ထုဆိုတာ ဘာတွေတုန်း။ မျက်စိရယ်၊ နားရယ်၊ နှာခေါင်းရယ်၊ လျှာရယ်၊ ကိုယ်ရယ်၊ ဟဒယပေါ့လေ။ (ဟဒယဝတ္ထု တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် **ဟဒယဝတ္ထုနဲ့ ဘဝင်စိတ်**နဲ့ ပူးပေါင်းထားရတာ။ ဟဒယဝတ္ထု

www.dhammadownload.com



သက်သက်ကို မှီပြီး ဟဒယဝတ္ထုကို မှီနေတဲ့ဘဝင်စိတ်ကမှ စိတ်ကို ပေါက်ဖွားစေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒွါရကို ပြောတဲ့အခါမှာ ဟဒယဝတ္ထုကို ဒွါရလို့ မခေါ်ဘူး။ ဘဝင်စိတ်ကိုပဲ ဒွါရလို့ ဟောတယ်။ မှီရာဝတ္ထုနဲ့ ပြောရင်တော့ ဟဒယဝတ္ထုကိုပြောတာ။)

အဲဒီမှာ မြင်စရာအဆင်း အာရုံက မျက်စိ၊ အသံက နား၊ အနံ့က နှာခေါင်း၊ အရသာက လျှာ၊ အတွေ့အထိက ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်အာရုံတွေက ဟဒယဝတ္ထုနဲ့ Mind door ဆိုတဲ့ ဘဝင်စိတ်။ အဲဒီဘဝင်စိတ်ရဲ့မှီရာ ဘယ်သူတုန်းဆိုတော့ ဟဒယဝတ္ထု၊ အဲဒီလိုဝတ္ထုနဲ့ အာရုံ နှစ်ခုဆုံမိလိုက်တဲ့ အခါကျတော့မှ ဒီစိတ်လေးဟာ ဖြစ်တာ။ နို့မို့ဆို မဖြစ်ဘူး။

ဥပမာမယ် မြင်သိစိတ် ဆိုတာလေးပဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စမ်းကြည့်ပေါ့။ မျက်လုံးလေး နှစ်လုံးဖွင့်ပြီးတော့ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် မိမိမျက်လုံးထဲမှာ အဆင်း

www.dhammadownload.com



အာရုံတစ်ခု ထင်လာတယ်။ မျက်လုံးရယ်၊ အဆင်း အာရုံရယ် ဒီနှစ်ခု တိုက်ခတ်မှုကို အကြောင်းပြုပြီး တော့ မြင်သိစိတ်ဆိုတာ ပေါ်လာတာလေ။ ဒါကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်ပါဠိတွေမှာ ဟောတယ်။ **'စက္ခုံ စ ပဋိစ္စ ရူပေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ'** လို့ ဒီလိုဟောတာ။ **စက္ခုံ စ ပဋိစ္စ ရူပေ စ** - မျက်စိနှင့် အဆင်းကို စွဲမှီပြီးတော့မှ **စက္ခုဝိညာဏံ** မြင်သိစိတ်လေးဆိုတာ၊ **ဥပ္ပဇ္ဇတိ**- ဖြစ်ပေါ်လာရတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီအတိုင်းဘဲ **'မနဉ္စ ပဋိစ္စ ဓမ္မေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ မနောဝိညာဏံ'** ဒီမှာ **မနဉ္စ** လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ **ဟဒယဝတ္ထုံ စ** လို့ မဆိုဘူးဆိုတာကို သတိထားဖို့လိုတယ်။ ဘဝင်စိတ်ဟာ စိတ်ဖြစ်ဖို့အတွက် အဓိကဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ **မနဉ္စ ပဋိစ္စ ဓမ္မေ စ** - ဘဝင်စိတ်လေးရယ်၊ ထင်ဟပ်လာတဲ့ အာရုံရယ် အဲဒီ

www.dhammadownload.com



ဒုစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ မနောဝိညာဏ် ဆိုတဲ့ (မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်တို့နဲ့ မဆက်စပ်တဲ့) စိတ်တစ်ခုဟာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ဟာ အဖြစ်တရား။

အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါမှာ တွဲဖက်ပါလာတဲ့ အရာတွေ အများကြီးပဲ။ စိတ်လေးတစ်ခုကို စိတ်ကောင်းနဲ့ စိတ်ယုတ်မာလို့ ဆိုတာဟာ ကောင်းတာတွေနဲ့ ပေါင်းလို့ရှိရင် အကောင်း၊ မကောင်းတာတွေနဲ့ ပေါင်းလို့ရှိရင် မကောင်းဖြစ်တယ်။

ဥပမာမယ် ဌက်ပျောဖက်ကလေးဖြစ်ဖြစ်၊ ဖက်ရွက်ကလေးဖြစ်ဖြစ် နမ်းကြည့်၊ မွှေးတာလဲ မဟုတ်ဘူး၊ နံတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် အဲဒီ ဌက်ပျောရွက်မှာ ငါးပိထုပ်လိုက်ရင် ဘယ်လို ဖြစ်သွားလဲ။ ငါးပိနံ့ နံသွားတယ်။ ဌက်ပျောရွက်က ငါးပိစော်နံလိုက်တာလို့ ပြောကြမှာလေ။ ဒါဖြင့် အဲဒီမှာ စံပါယ်

www.dhammadownload.com



ပန်းလေး ထုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်သွားလဲ၊ မွှေးသွားတယ်။ အဲဒီသဘောကို မှတ်ထားဖို့ပဲ။ စိတ်ကဒုက်ပျောရွက်လိုပဲ။

အဲဒီတော့ စိတ်ကို ပြောကြတဲ့အခါမှာ စိတ်ကောင်း၊ စိတ်ကောင်းဆိုတာ ဘာဖြစ်လို့ စိတ်ကောင်းခေါ်လဲ။ စိတ်ကောင်းရှိရင် စိတ်မကောင်းလဲ ရှိတယ်။ စိတ်ကောင်းနဲ့ စိတ်ယုတ်မာ ပေါ့။

အဲတော့ **စိတ်ကောင်း** ဆိုတာ မကောင်းတာတွေ မပါတဲ့ဟာကိုခေါ်တာ၊ မွှေးကြိုင်တဲ့ ဖက်ရွက်ဆိုတာ အမွှေးနံ့သာတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ဖက်ရွက်ဘဲ။ ငါးပိထုပ်လို့ ငါးပိစော်နံတဲ့ ဖက်ရွက်ကျတော့ မကောင်းတဲ့ဟာလို့ ဒီလိုခေါ်တာပဲ။ အေး အဲဒီသဘောပေါ့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ငါးပိနံ့ နံနေတဲ့ ဖက်ရွက်ကို ဆေးကြော သန့်စင်ပစ်လိုက်ရင်ကော အနံ့မပျောက်ဘူးလား၊ ပျောက်တာပဲ။ ဖယ်ရှားပစ်လို့ရတယ်။

www.dhammadownload.com



ဒီဖက်ရွက်ကလေး ကတော့ ကျန်နေမှာပဲ၊ ထို့အတူပဲ စိတ်မှာလဲ အဆိုးတွေ ဖယ်ပစ်လို့ရတယ်။ အနုံကို ဖယ်ပစ်လိုက်သလိုပဲ ဖယ်လို့ရတယ်။

အမွေးအကြိုင်ကျတော့ ဘယ်သူမှမဖယ်ဘူး။ မကောင်းတဲ့အနုံသာ ဖယ်ဖို့ကြိုးစားရတာ ကောင်းတာကျတော့ မွေးထားရမှာပေါ့။ ဒါစိတ်ရဲ့သဘောကို အဘိဓမ္မာအရ အနည်းငယ် သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြတာ။

မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်၊ **'စိတ္တေ သံကိလိဋ္ဌေ ဒုဂ္ဂတိ ပါဋိကင်္ခါ'** စိတ်ကလေး ညစ်နွမ်းနေလို့ရှိရင် အခြေအနေဆိုးလိမ့်မယ်။ အခြေအနေဆိုးကိုပဲ မျှော်လင့်ရမယ်။ **'စိတ္တေ ဝိသုဒ္ဓေ သုဂတိ ပါဋိကင်္ခါ'** စိတ်ကလေးဖြူစင်နေလို့ရှိရင် အကောင်းကိုပဲ မျှော်လင့်လို့ရမယ်၊ ဒီလိုင်းနှစ်လိုင်းကို ခွဲခြားထားတာ၊ မကောင်းတာတွေနဲ့ ပေါင်းတဲ့စိတ်သည်

www.dhammadownload.com



အဆိုးဘက်ကို သွားလိမ့်မယ်၊ ကောင်းတာတွေနဲ့ ပေါင်းတဲ့စိတ်သည် အကောင်းဘက်ကို သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် **စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမလို့** ဆိုရတာ။

ဘာဖြစ်လို့ ပထမနေရာမှာ ထားရတုန်းလို့ ဆိုရင် မကောင်းတဲ့ စိတ်လေး ဝင်လာလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ဘာဖြစ်လဲ၊ မကောင်းတဲ့အတွေး အရင်တွေးမှာပဲ။ မကောင်းတဲ့အတွေး တွေးထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က မကောင်းတာပဲ ပြောမယ်။ သူ့လမ်းကြောင်းက ဒီဘက်ရောက်သွားပြီ။ မကောင်းတာပြောတဲ့ လူက မကောင်းတာပဲ လုပ်မယ်ဆိုတော့ မကောင်းတဲ့လိုင်းဘက် ရောက်သွားတယ်။

**စိတ်ကောင်းရှိဖို့** ပထမ၊ စိတ်ကလေးက ကောင်းတယ် ဆိုရင် ကောင်းတဲ့အတွေးတွေ တွေးလာတယ်။ ကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ တွေးလာသည့် အတွက်ကြောင့် ကောင်းတဲ့အပြော ပြောမှာပဲ။

www.dhammadownload.com



ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်မှာပဲ။ အဲဒီလို နှစ်လိုင်းရှိတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် checking လုပ်ဖို့ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒီအမြဲတမ်း စည်းတားထားဖို့ လိုတယ်။ ငါ့စိတ်လေးဟာ အကောင်းတွေ တွေးနေလား အဆိုးတွေ တွေးနေလား။ ငါ့စိတ်ဟာ စိတ်ကောင်းလား စိတ်ဆိုး စိတ်ယုတ်မာလားဆိုတာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်။ အဲဒီလိုစဉ်းစားပြီး အဆိုးဘက်ကိုမသွားအောင် အကောင်းဘက်လှည့်အောင် လုပ်ပေးရမယ်။ ဒါက practice လေ့ကျင့်တာ။

ဒီနေရာမှာ **"စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ"**လို့ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကြီးဆိုလိုတဲ့ စိတ်ကောင်းဆိုသည်မှာ အခြေခံအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် သူများအပေါ်မှာ ယုတ်မာတဲ့စိတ် မရှိဘူး၊ ရိုးသားတယ်၊ ဖြောင့်မတ်တယ်၊ သူများအကျိုးကို လိုလားတဲ့စိတ်၊ မေတ္တာထားတယ်၊ ကရုဏာထားတယ်၊ မုဒိတာပွား

www.dhammadownload.com



တယ်၊ ဒီစိတ်တွေဟာ စိတ်ကောင်းလို့ ပြောရမယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနဲ့ ယှဉ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးတွေက စိတ်ကောင်း သဒ္ဓါတရားရှိတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဘက် စိတ်ညွတ်တယ်။ စိတ်ကောင်း။ **ဟိရီ ဩတ္တပ္ပ** မကောင်းတာလုပ်ရမှာ ရှက်တယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရမှာ ကြောက်တယ်။ အဲဒါနဲ့ တွဲလာတဲ့ စိတ်သည် စိတ်ကောင်း။

ဘာလုပ်လုပ် ကိုယ်လုပ်ချင်တာ လုပ်မယ်။ ဘယ်သူ့ဂရုစိုက်ရမှာလဲ၊ **အဟိရိက အနောတ္တပ္ပ**၊ လူတွေက ပြောလေ့ရှိကြတယ် I don't care တဲ့။ အဲဒါကိုပဲ အဟုတ်လုပ်ပြီးတော့ I don't care လုပ်နေကြတာ။ ဘယ်သူ့ဂရုစိုက်ရမှာလဲ ဆိုတဲ့ဟာတွေနဲ့ ပြောကြတယ်။ အေး သူများကို ဂရုမစိုက်ချင်နေ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တော့ ဂရုစိုက်ရမှာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်

www.dhammadownload.com



တောင် ဂရုမစိုက်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် လူမိုက်ပဲလေ။ လူမိုက်ဆိုတာ ဘာမှမသိလို့ မိုက်တာကို ပြောတာ။

ခုခေတ်ကလည်း ခက်တယ်၊ မိုက်တယ် ဆိုတာ ကောင်းတယ်လို့ ထင်နေကြပြန်တယ်။ လူကြီး တွေသွားပြီး "ဘကြီးက တယ်မိုက်ပါလား"လို့ ပြောတဲ့ လူက ရှိသေးတယ်။ မိုက်တယ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ပြောနေကြပြန်တယ်။ အခုဟာက မိုက်တယ်ဆိုတာ မလင်းတာကို ပြောတာ၊ မလင်းဘူး ဆိုတာ အမှန်မမြင်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ မိုက်တာရဲ့ နောက်ကနေပြီးတော့ သိပ်မိုက်ရင် မဲသွားတာမို့ မိုက်မဲ တယ်လို့ ဒီလိုသုံးတာ အကောင်းမဟုတ်ဘူး။ ဒီစကား တွေက ဘယ်ကနေ ကူးစက်လာတယ်မသိပါဘူး။ နိုင်ငံခြားတွေမှာလည်းပဲ ဒီဗန်းစကားဆိုတာတွေကို ပြောကြတယ်၊ သိပ်ကောင်းတာပဲလို့ဆိုရင် very bad

www.dhammadownload.com



လို့ပြောတယ်တဲ့။ ပြောင်းတိပြောင်းပြန် ပြောတာကိုပဲ အဟုတ်မှတ်ပြီး ပြောနေကြတယ်။

ဟုတ်ပြီ။ စိတ်ကောင်းဆိုသည်မှာ **သဒ္ဓါ** နဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့စိတ်၊ **ဟီရီ**နဲ့ **ဩတ္တပ္ပ**နဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့စိတ်၊ **သတိ**နဲ့ **ပညာ**နဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့စိတ်၊ ဒီစိတ်တွေကို စိတ်ကောင်းလို့ ဆိုရမယ်။ သူများပေါ် အနှိုင်ကျင့်တာမျိုး မရှိဘူး။ သူများဥစ္စာ မတရားလိုချင်တာ မရှိဘူး။ သူတစ်ပါးသားမယား ပြစ်မှားချင်တာ မရှိဘူး။ ကိုယ်ချင်းစာတယ်၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် ရှိတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ကို '**အတ္တူပနာယိက**' လို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့နှိုင်းယှဉ်တာ၊ "ငါမကြိုက်တဲ့အလုပ် ဘာလို့ သူ့ကို လုပ်ရမှာတုန်း၊" ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားရမယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အလုပ်ကို သူများကို မလုပ်ရဘူး။

ကိုယ်ချင်းစာနာတာမရှိဘူး၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် မရှိဘူး၊ '**ဘယ်သူသေသေ ငတေမာ**' ပြီးရောဆိုတဲ့

www.dhammadownload.com



စိတ်ထားမျိုး၊ အရှက်မဲ့တဲ့ စိတ်ထားမျိုး၊ သဒ္ဓါတရား ကင်းမဲ့တဲ့ စိတ်ထားမျိုး၊ ပြောချင်ရာပြော လုပ်ချင်ရာ လုပ်တဲ့စိတ်ထားမျိုးတွေ ကိုတော့ **စိတ်ယုတ်မာ** လို့ ဒီလိုပြောရမှာဘဲ။ အဲဒီတော့ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က သိပ်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ဒေသနာတော်မှာလည်းပဲ စိတ်ကောင်းမရှိဘူးဆိုရင် အပြောကောင်း အလုပ်ကောင်း မလုပ်ဘူးတဲ့။ မလုပ်ရင် result က ဘာလာလဲ၊ မကောင်းတဲ့ အကျိုးတွေ လာမှာပဲ။

မြတ်စွာဘုရား ဒေသနာတော်က အလွန်ရှင်းတယ်။ **'မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ'** သဘာဝတရားတွေကို စိတ်က ရှေ့ဆောင်နေတယ်။ သို့သော် **'မနသာ စေ ပဒုဋ္ဌေန'** ပျက်စီးနေတဲ့ စိတ်နဲ့ **'ဘာသတိ ဝါ ကရောတိ ဝါ'** ပြောလိုက်တယ် လုပ်လိုက်တယ်။

www.dhammadownload.com



ပဒုဋ္ဌ စိတ်ဆိုတာ ပုံမှန်စိတ်မဟုတ်တော့ဘူး။ ခုနကလိုပဲ ဌက်ပျော်ဖက်ကလေးဟာ မကောင်းတဲ့ အနံ့တွေနဲ့ ဖျက်ဆီးထားတာ။ သဘာဝအားဖြင့် ဌက်ပျော်ဖက်ကလေးဟာ ရွှံစရာမကောင်းဘူး။ မကောင်းတဲ့ အနံ့ရှိတဲ့ အရာတွေနဲ့ ပေါင်းလိုက်ရင် ဌက်ပျော်ဖက်ကလေးပါ ပစ်ရတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ကိုယ့်စိတ်မှာ မကောင်းတာတွေ ဝင်ရောက်လာပြီဆိုရင် **'မနသာ စေ ပဒုဋ္ဌေန'** ခုနက ဌက်ပျော်ရွက်ကို ငါးပိက ဖျက်လိုက်တာလိုပဲ လူရဲ့ စိတ်ကိုလည်း မကောင်းတဲ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရာတွေက ဖျက်ဆီးလိုက်တယ်။ အဲဒီ ပျက်စီးသွားတဲ့ စိတ်နဲ့ **'ဘာသတိ ဝါ'** ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် **'ကရောတိ ဝါ'** လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင်၊ ဘာဖြစ်လဲ **'တတော နံ ဒုက္ခ မန္ဝေတိ'** အဲဒီပြောလို့လုပ်လို့

www.dhammadownload.com



ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက နောက်က လိုက်လာမှာပဲလို့ ဒီလို ဟောတာ။

ကောင်းတဲ့ဘက်ကလည်း ဒီအတိုင်း ဟောတာပဲ။ **'မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ'** သဘာဝတရားတွေကို စိတ်က ရှေ့ဆောင်နေတာပါတဲ့။ အေး အဲဒီ စိတ်ကလေးက ကြည်လင်သန့်ရှင်းပြီး ကောင်းတဲ့ အနေအထားတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲနေပြီဆိုရင် **'မနသာ စေ ပသန္နေန ဘာသတိ ဝါ ကရောတိ ဝါ'** ကောင်းတဲ့ သဘာဝတရားတွေနဲ့ တွဲဖက်ထားတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ လုပ်မယ်၊ ပြောမယ်။ လုပ်မယ်ဆိုရင် **'တတော နံ သုခမန္ဝေတိ'** အဲဒီလို ပြောခြင်း၊ လုပ်ခြင်းကြောင့် ချမ်းသာတွေဟာ နောက်က လိုက်နေမှာပဲလို့ ဒီလို ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ နောက်က လိုက်နေမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။

www.dhammadownload.com



အဲဒါကြောင့်မို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီးက **'စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ'** လို့ ပြောတာ။ ဘုရားတရားတော်နဲ့ အညီပဲ။ ဒီစကားလုံးလေးက အလွန်ထိရောက်တဲ့ စကားလုံးပဲ။ အိမ်တိုင်း အိမ်တိုင်းမှာ ရေးထားဖို့ ကောင်းတယ်။ မိသားစုတွေ **စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ**၊ ဒို့အိမ်မှာ ထမင်းစားရဖို့က ပထမ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ၊ ဒီလိုရေးမှ ဖြစ်မှာ။ စိတ်ကောင်းရှိမှ ကျန်တာတွေ အခြေအနေကောင်းလိမ့်မယ်။ စိတ်ကောင်းမရှိဘူးဆိုရင် ကျန်တာတွေ အခြေအနေကောင်းဖို့ သိပ်မရှိဘူးတဲ့။

အေး စိတ်ကောင်းလို့ ဆိုသည်မှာ ကောင်းတဲ့အရာတွေနဲ့ တွဲဖက်မှ စိတ်ကောင်း၊ မကောင်းတာတွေနဲ့ တွဲဖက်ရင် စိတ်ယုတ်မာ။

မြတ်စွာဘုရားက မင်္ဂလိမနိကာယ်၊ **ဝတ္ထသုတ္တန်**မှာ အဝတ်ကို ဥပမာပေးပြီး စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေး

www.dhammadownload.com



တွေကို ဟောပြထားတယ်။ **ဓမ္မဒါယာဒသုတ္တန်** မှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာ ကလည်း စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေး တွေဆိုတာ ထုတ်ဖော် ဟောကြားထားတယ်။ တချို့ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟမှာ ပါတယ်။ တချို့က မပါဘူး။ (မနေ့က အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟမှာ ပါတာတွေကို ပြောခဲ့ တယ်။) **မောဟ၊ အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မာန** ဒီ(၁၄)ခု ပြောထားတယ်။ ဒီကနေ့ အဲဒီထဲလည်း အကုန်ပါချင်ပါမယ်။

စိတ်ယုတ်မာဖြစ်ဖို့ ယှဉ်တွဲတတ်တဲ့ တရား တွေနဲ့ စိတ်ကောင်းဖြစ်ဖို့ ယှဉ်တွဲတဲ့တရားတွေ၊ ဒီနှစ်ခု ကို အခြေခံကနေစပြီး **ဓမ္မဒါယာဒသုတ္တန်** အရ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေး ဆိုတာတွေကို မှတ်သားဖို့ လိုအပ်တယ်။

စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးက နံပါတ် (၁)က **ကောဓ** တဲ့။ ထစ်ခနဲရှိရင် စိတ်တိုတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊

www.dhammadownload.com



အလိုမကျဖြစ်တယ်။ လူတွေကတော့ မဟုတ်မခံရင် ထက်မြက်တယ်လို့တောင် ယူဆကြသေးတယ်။ တချို့က ဒီအတိုင်းငုံ့နေလို့ရှိရင် လူနုံလို့တောင် ထင်ကြသေးတယ်။ **ကောဓ** ဆိုတာ **ကုဇ္ဈတိတိ ကောဓော**- ထစ်ကနဲရှိ အလိုမကျဖြစ်ပြီး တဖက်သားကို ရန်လုပ်လိုတဲ့ သဘောထား။ **ကုဇ္ဈနလက္ခဏော** အမျက်ထွက်ခြင်း လက္ခဏာ ရှိတယ်။ အမျက်ဆိုတာ သစ်တုံးမှာရှိတဲ့ အမျက်နဲ့ တူတယ်။ အဲဒီအမျက်ဟာ ဓါးနဲ့ခုတ်ဖို့လည်း ခက်တယ်၊ လွှဲနဲ့တိုက်ဖို့လည်း ခက်တယ်၊ အဲဒါလိုပဲ ဒေါသရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း ဖြောင့်ဖြောင့်ဖြူးဖြူး ချောချောပြေပြေ ဖြစ်ဖို့ အလွန်ခက်တယ်။ ဒေါသရှိနေတဲ့လူတစ်ယောက် ပေါင်းရသင်းရ အလွန်ခက်တယ်။

ပြောကြတယ် **'လူပု စိတ်တို၊ လှေတို ပဲ့ခက်'** တဲ့။ လူရှည်ကရော စိတ်မတိုဘူးလား၊ တိုတာပဲ။

www.dhammadownload.com



အမှန်ကတော့ လူပု စိတ်တိုဆိုတာ ပုမှ စိတ်တိုတာ မဟုတ်ဘူး။ လူထွားကြီးတွေ စိတ်တိုတာလည်း ရှိတာပဲ။ လူပု စိတ်တိုတဲ့၊ လူက ပုရတဲ့အထဲမယ် စိတ်ကလည်း တိုသေးတယ်။ လှေတို ပဲ့ခက်တဲ့၊ လှေကလည်း ဝိုင်းချာနေတဲ့လှေကို လမ်းဖြောင့်အောင် ပဲ့ကိုင်ဖို့ ခက်တယ်လို့ပြောတာ။ **'လူပု စိတ်တို လှေတို ပဲ့ခက်'** တဲ့။ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒေါသထွက်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ပေါင်းရသင်းရ အလွန်ခက်တယ်။ ထစ်ကနဲရှိ သူက စိတ်တိုပြီ။ အကျိုးအကြောင်း မပြောရသေးဘူး ဖြန်းကနဲ ရိုက်ကုန်ပြီ ဒီလိုတွေ ဆိုတာပေါ့။ အကျိုးအကြောင်း ရှင်းပြလို့ မရဘူး၊ နားမထောင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့ **'ကုဏ္ဍနလက္ခဏောကောဓော'** စိတ်တိုတတ်ခြင်း လက္ခဏာရှိတယ်။

တနည်း **စဏ္ဍိက္ကလက္ခဏောကောဓော** ကြမ်းတမ်းခြင်း လက္ခဏာ ရှိတယ်။ မြွေပွေးတွေ သွားမထိလိုက်နဲ့ **"ရှူး"**

www.dhammadownload.com



မြွေဟောက်ကို သွားမထိလိုက်နဲ့ ခေါင်းထောင်လာတယ်။ **'အာဃာတကရဏရသော'** တဲ့ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းကိစ္စရှိတယ်၊ တေးမှတ်ထားတယ်။ "မင်းတော့ နေဦး၊ တစ်ကွေ့ ကွေ့တော့ တွေ့မယ်" ပေါ့ ဒီလိုဟာမျိုးနဲ့ အတေးအမှတ်တွေ လုပ်ထားတတ်တယ်။ တေးမှတ်ခြင်း၊ စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်ထားခြင်း ကိစ္စရှိတယ်။ **ဒုဿန-ပစ္စုပဋ္ဌာနော** ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ သဘာဝအနေနဲ့ ပေါ်လွင်တယ်။ သူ့ရဲ့သဘာဝက ဖျက်ဆီးတယ်။ သူများမဖျက်ဆီးရခင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဖျက်ဆီးပြီးဖြစ်တယ်။

ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုန်းဆိုရင် မစင်ကိုင်ပြီး သူများပေါက်တဲ့ လူလိုပဲ၊ အပေါက်ခံရတဲ့လူက တိမ်းလိုက်ရင် မစင်လူးချင်မှ လူးမယ်။ ပေါက်တဲ့လူရဲ့ လက်တော့ မစင်လူးသွားတာ သေချာတယ်။ မီးခဲကိုင်ပြီးတော့ ပေါက်ရင် အပေါက်ခံရတဲ့လူက တိမ်းလို့

www.dhammadownload.com



ရတယ်။ ကိုင်သူတော့ လောင်သွားပြီ။ ဒေါသသမားက အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ ကိုယ်အရင် ခံရမယ်။ ဒီလို တရှူးရှူး တဒိုင်းဒိုင်းနဲ့ စိတ်တိုမှု အရာရာ သည်းခံမှုမရှိတဲ့ သဘောတရားတစ်ခုဟာ စိတ်ကို ဖျက်ဆီးတတ်ပြီး စိတ်ယုတ်မာကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ တရားဖြစ်တယ်။

စိတ်တိုရင် စိတ်မတိုအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြိုးစားဖို့ပဲလိုတယ်၊ သည်းခံခြင်း ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ ဖြေဖျောက်ရမယ်။

နောက်တစ်ခုက **"ဥပနာဟ"** တဲ့။ အငြိုး အတေးထားတယ်။ လောကကြီးမှာ အငြိုးအတေးတွေနဲ့ ဂလဲ့စားချေနေကြတာတွေ အင်မတန် များနေပြီ။ အငြိုးအတေးဟာ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာ မဟုတ်ဘူး။ လောကကြီး ပျက်ဆီးမယ့် လက္ခဏာပဲ။ ဒါတွေ များများလာလေ ဒီဂရီက ဆုတ်ယုတ်တဲ့ ဘက်ကို ပြနေတယ်။ လူတွေက ကြောက်ကြတယ် ၂၀၁၂-

www.dhammadownload.com



ခုနှစ်မှာ ကမ္ဘာပျက်လိမ့်မယ်၊ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ပျက်နေတာ ကြာလှပြီ။ အပြင်ဘက်ကဟာတွေ သွားကြည့်နေကြတယ်။ ကိုယ့်အရင်နေတဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပျက်နေတာတွေက များလှပြီ။ အဲဒီတော့ **ဥပနာဟ** ဆိုတာ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းဖြစ်တယ်။

**ဥပနန္ဓနလက္ခဏော** စိတ်ထဲမှာ ချည်နှောင်ထားတယ်။ လူတစ်ယောက် မုန်းပြီဆိုရင် အဲဒီအမုန်းဟာ ရင်ထဲက မထွက်တော့ဘူး။ ချုပ်နှောင်ထားတယ်၊ မေ့မပစ်ဘူး။ **'ဝေရအပ္ပဋိနိဿဇ္ဇနရသော'** ဂလဲ့စားချေဖို့ ဘယ်တော့မှ လက်မလွှတ်ဘူး။ ဂလဲ့စားချေဖို့ အမြဲတမ်း တေးမှတ်ထားတယ်။ **'ကောဓနုပဟန္ဓ-ဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနော'** ရန်ငြိုးနဲ့ စိတ်ကို အမြဲတမ်း ချည်နှောင်ထားတတ်တဲ့ သဘာဝတရား ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို စိတ်တိုရုံတင် မကဘူး။ အငြိုးအတေးတွေ ထားခြင်းဟာလည်း စိတ်ကောင်းမရှိခြင်းရဲ့

www.dhammadownload.com



အကြောင်းတစ်ခုပဲ။ ဒါလည်း စိတ်ကောင်းမဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလိုဆိုတာ။

ဒါဖြင့်ဒါတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်ကောင်းဆိုတာ ဘာလဲ? **မေတ္တာ**၊ သည်းခံတယ်၊ ခွင့်လွှတ်တယ်။ သည်းခံတယ်ဆိုတဲ့ တရားကလည်း **အဒေါသ**ပဲ။ မေတ္တာကလည်း အဒေါသပဲ။ ဒါကြောင့် ခန္တီကို စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဖွင့်တယ်၊ **အဒေါသော** (သို့မဟုတ်) **အဒေါသပွဓာနာ စတ္တာရော ခန္ဓာ**' တဲ့ သည်းခံခြင်းဆိုတဲ့ ခန္တီတရားရဲ့ အရကို ကောက်တဲ့အခါမှာ အဒေါသကို ကောက်တယ်။ မေတ္တာရဲ့ အရကို ကောက်တဲ့ အခါမှာလည်း အဒေါသကောက်တယ်။ ဒါကြောင့် **ခန္တီ**- သည်းခံတယ်ဆိုတာ မေတ္တာမပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်တာကို ခန္တီလို့ ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com



အဲဒီမှာမေတ္တာနဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်ဟာ စိတ်ကောင်း၊ အခုပြောတဲ့ **ကောဓ** စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ဥပနာဟ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ အငြိုးအတေးတွေ ထားခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်ဟာ စိတ်ယုတ်မာတဲ့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

အငြိုးအတေးထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာလုပ်မလဲ စဉ်းစားကြည့်၊ ပြောရင်လည်း ရန်လုပ်တဲ့အပြောပဲ ပြောမှာပဲလေ။ အလုပ်လုပ်ရင်လည်း အန္တရာယ်ပေးမဲ့ အလုပ်လုပ်မှာဘဲ။ အကောင်း မလာနိုင်ဘူး ဒီလိုဆိုတာ။

နောက်တစ်ခုက **မက္ခ**။ ဒီစကားလုံးတွေက အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟမှာ တိုက်ရိုက်ပါတာ မဟုတ်ဘူး။ မက္ခဆိုတဲ့ စကားလုံးက ချေဖျက်တယ်၊ သုတ်ပစ်တယ်၊ ဖျက်ပစ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်။ ဘာတွေကို ဖျက်ပစ်တာတုန်းဆိုရင် '**ပရဂုဏမက္ခနလက္ခဏော**' တဲ့။ မက္ခဆိုတာ သူတစ်ပါးရဲ့ ကျေးဇူးတရားကို ဖယ်ရှားပစ်

www.dhammadownload.com



တယ်။ ကျောက်သင်ပုန်းထဲမှာ ရေးထားတဲ့ စာတွေကို ဖျက်ပစ်လိုက်သလို ကိုယ့်မှာ တင်ရှိနေတဲ့ သူများရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို ဖျက်ပစ်တာ။ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ အသိအမှတ် မပြုဘူး။ အမေအဖေက ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကျေးဇူးရှိတယ်ဆိုတာကို ဖျက်ပစ်တယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကျေးဇူးရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို ဖျက်ပစ်လိုက်တာ။ အဲဒါကို **မက္ခ** လို့ခေါ်တယ်။ ဒီတရားက လည်း အလွန်ဆိုးတဲ့ တရားပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက **'မိတ္တော ဟဝေ သတ္တ-ပဒေန ဟောတိ'** ခုနှစ်လှမ်း အတူသွားဖူးရင်ပဲ မိတ်ဆွေလို့ ဟောတယ်။ လူမပြောနဲ့ သစ်ပင်ရိပ် အောက် နားခိုနေဖူးလို့ရှိရင် အဲဒီသစ်ပင်ရဲ့ သစ်ကိုင်းကို မချိုးမဖျက်ရဘူး။

မက္ခ ဆိုတာ သူများရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ဖျက်ဆီးတတ်တယ်တဲ့။ **'တေသံ ဝိနာသနရသော'**

www.dhammadownload.com



သူများရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်တဲ့ ကိစ္စ ရှိတယ်။ **'တဒဝတ္ထာဒန ပစ္စုပဋ္ဌာနော'** ကျေးဇူးတရား ကို ဖုံးပစ်လိုက်ခြင်းအသွင်ရှိတယ်။ ဘာမှ ငါ့အပေါ်မှာ ဘာကျေးဇူးမှ မရှိဘူး၊ ဘာမှဂရုစိုက်စရာ မလိုဘူးဆိုပြီး ဖျက်ပစ်တာ။ အဲဒီ မကွတရား ရှိရင်လည်းပဲ စိတ်ယုတ်မာလို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ အဲဒါဝင်နေရင် စိတ်ယုတ်မာ။

အဲဒီလို မဟုတ်ပဲ ဘာလေးလုပ်ပေးပေး ကျေးဇူးတင်လိုက်တာ၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် လို့လည်း ပြောတယ်။ အဲဒီလို ကျေးဇူးကို သိတတ်တဲ့ စိတ်က တော့ စိတ်ကောင်းလို့ ဒီလိုပြောတာ။ ကျေးဇူးတင် တတ်တဲ့ စိတ်ဟာ စိတ်ကောင်းလို့ ပြောတာ။ ခုခေတ်ကတော့ ကျေးဇူးတင်တာ ရင်ထဲကပါလား မပါလားတော့ မသိဘူး။ ဘာလေး လုပ်ပေးလိုက်

www.dhammadownload.com



လုပ်ပေးလိုက် Thank You နဲ့ လုပ်လိုက်ကြတယ်။ တကယ်ရော ကျေးဇူးတင်ရဲ့လားတော့ မသိဘူး။

နောက်တခုက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် **ပဋ္ဌာသ** (ဋ္ဌကြီးနဲ့ရေးတာ)၊ ဒါလည်းပဲ စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အဆိုးတရားတစ်ခုပဲ။ **ပဋ္ဌာသ** ဆိုတာ **ယုဂဂ္ဂါဟလက္ခဏော** တုပြိုင်ခြင်း လက္ခဏာရှိတဲ့တရား ဘာတုန်းလို့ဆိုရင် ဗိုလ်မထားဘူးဆိုတဲ့ စကားမျိုးပဲ။ ယုဂဂ္ဂါဟ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူနဲ့ငါ အတူတူပဲ၊ အနည်းဆုံး သူလည်းလူပဲ၊ ငါလဲ လူပဲ၊ ဘာဂရုစိုက်စရာ လိုလဲဆိုတဲ့ စိတ်ဓါတ်မျိုး။ အဲဒီလိုစိတ်မျိုး မထားရဘူးတဲ့။ ကဲ့ယ်ထက်တော်ရင် အသိအမှတ်ပြုရမယ်။ ကိုယ့်ထက် အသက်ကြီးရင် **ဝယဝုဒ္ဓိ**၊ ဂုဏ်အားဖြင့်ကြီးရင်လည်း **ဂုဏဝုဒ္ဓိ**၊ ဝယဝုဒ္ဓိ ဂုဏဝုဒ္ဓိ ကို အသိအမှတ်ပြုရတယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ အရာရာ တူတူပဲလို့ဆိုတဲ့ စိတ်ဓါတ်မျိုးဟာလည်း စိတ်ယုတ်မာတဲ့။

www.dhammadownload.com



**'ပရဝုဏ္ဏေဟိ အတ္ထနော ဝုဏ္ဏာနံ သမီ-ကရဏရသော'** သူတစ်ပါးရဲ့ ဂုဏ်တွေနဲ့၊ မိမိမှာရှိတဲ့ ဂုဏ်တွေလို မိမိမှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ သူတပါးမှာ ရှိတဲ့ အရည်အချင်း၊ အရည်အချင်း နှစ်ခုကို။ **သမီကရဏ** တူတူပဲလို့ ယူဆတယ်။ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်က ဘုရားတောင်မှဘဲ ငါ့လောက်မှ သိရဲ့လားလို့ ဒီလို အောက်မေ့ချင် မေ့နေမှာ။ ဒီလို ဂုဏ်အရည်အချင်း အားဖြင့် တူတယ်လို့ ယူဆတာကလည်း စိတ်ကောင်း မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ကိုယ့်ထက်သာရင် သာမှန်းသိရတယ်။ အလေးပေးရမယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

**'ပရေသံ ဝုဏ္ဏပမာဏေန ဥပဋ္ဌာနပစ္စု-ပဋ္ဌာနော'** သူတစ်ပါးရဲ့ ဂုဏ်အတိုင်းအတာအတိုင်း ငါ့မှာရှိတယ်လို့ အထင်ရောက်ခြင်း။ "သူတတ်သလို ငါတတ်တယ်။ သူ့လောက်ကတော့ ငါက အပျော့ပေါ့"

www.dhammadownload.com



ဆိုတဲ့ အတွေး တွေးတာမျိုး၊ အဲဒါကို **ပဋ္ဌာသ** လို့ ခေါ်တယ်။

မြန်မာစာပေမှာတော့ "အင်တူ" ပြုတယ်။ အင်တူဆိုတာ အင်ဆိုတာ အရည်အချင်းကို ပြောတာ၊ အဲဒီပဋ္ဌာသဟာလည်း မကောင်းတဲ့ သဘောတရား တစ်မျိုးပဲတဲ့။ ဒါမျိုးစိတ်မှာ လွှမ်းမိုးနေရင် စိတ်ယုတ်မာပဲ၊ စိတ်ကောင်းမဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလိုဆိုတာပေါ့။

နောက်တခုက **ကျဿာ** တဲ့။ **'ပရသမ္ပတ္တိဒီယနလက္ခဏာ'** သူတစ်ပါးရဲ့ အောင်မြင်ကြီးပွားမှုကို အမြဲတမ်း အပြစ်ပြောတယ်၊ ရှုတ်ချတယ်။ လူတစ်ဦး အောင်မြင်သွားပြီဆိုရင် အပြစ်ပြောတယ်။ အဲဒါ **ကျဿာ** လို့ခေါ်တယ်။ မြန်မာလိုကတော့ **"မနာလိုခြင်း"**ပေါ့။ အဲဒီ ကျဿာဆိုတဲ့ တရားကလည်း ဆိုးတယ်။ မုဒိတာမထားနိုင်ရင် ကျဿာဆိုတာဖြစ်တယ်။ Jealousy လို့ခေါ်တယ်။ မုဒိတာတရားနဲ့

www.dhammadownload.com



သူ့ကိုနှိမ်နင်းရမယ်။ သူများ အောင်မြင်ကြီးပွားလာလို့ ရှိရင် အပြစ်မရှာရဘူး။

**'တဿာ အက္ခမနလက္ခဏာ ဝါ'** အောင်မြင်ကြီးပွားလာမှုကို သည်းမခံနိုင်ဘူး။ **'အနဘိရတိ ရသာ'** သူများအောင်မြင်မှု အပေါ်မှာ စိတ်မဝင်စားဘူး။ စိတ်မဝင်စားဘူးဆိုတာ စိတ်မကြည်ဘူးပေါ့။ **'တတော ဝိမုခဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနာ'** သူများ စည်းစိမ်အောင်မြင်ကြီးပွားမှုက မျက်နှာလွဲချင်တယ်။ မျက်နှာလွဲချင်တယ်ဆိုတာ မကြိုက်တဲ့ သဘောပါ။ မကြိုက်တဲ့ စိတ်တွေ ပေါ်နေတယ်။ ဒါဟာလည်း စိတ်ယုတ်မာပဲ။ ဒီတရားကို ဖယ်ရှားပြစ်ဖို့ မုဒိတာတရားပွား။ **'သဗ္ဗေသတ္တာ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တု'** သတ္တဝါအားလုံး ရထားတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုမှ ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားမသွားပါစေနဲ့ ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးကိုထား။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

www.dhammadownload.com



နောက်တစ်ခုက **မစ္ဆရိယ** တဲ့။ မစ္ဆရိယ က **'အတ္တသမ္ပတ္တိ နိဂူဟနလက္ခဏ'** ကိုယ့်ရဲ့အောင်မြင်မှု ကို အာရုံစိုက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုကို ဆုပ်ကိုင် ထားတယ်။ သူများနဲ့ မဆက်ဆံလိုဘူး။ မဆက်ဆံလို ဘူးဆိုတာ ဒါမျိုး သူများမရစေချင်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာ။ ဥပမာ ကိုယ်လှသလို သူများမလှစေချင်ဘူး။ ကိုယ် နာမည်ကြီးသလို သူများနာမည် မကြီးစေချင်ဘူး။ ကိုယ်တော်သလို သူများမတော်စေချင်ဘူး၊ ဒီလိုဆိုလို တာနော်။

တွေ့ဖူးမှာပေါ့။ ရထားတို့ ကားတို့စီးတဲ့အခါ ပေါင်ကားထိုင်တာလေ၊ ဘေးနားမှာ အထုပ်ချထား လိုက်သေးတယ်။ ကိုယ့်နားလာမထိုင်အောင်။ အဲဒါကို မစ္ဆရိယလို့ ခေါ်တယ်။ မပေးနိုင်ဘူး၊ ဘယ်သူမှ ဒီနား မလာနဲ့၊ အဲဒီ မစ္ဆရိယတရားဟာလည်း ဆိုးတယ်။ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ တရားနဲ့ သူ့ကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။

www.dhammadownload.com



နောက်တစ်ခုက **မာယာ** တဲ့။ လူတွေကတော့ **"မိန်းမမာယာ သဲကိုးဖြာ"** လို့ ဆိုပြီး မာယာက မိန်းမမှာသာ ရှိတယ်အောက်မေ့ကြတယ်။ ယောကျ်ားက ပိုဆိုးသေးတယ်တဲ့။ (ဒါကိုတော့ သီချင်းရတဲ့ လူတွေ အကုန်သိပြီးသားပဲ။) မာယာဆိုတဲ့စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းရှင်းနားလည်ဖို့လိုတယ်။ **'ကတပါပ ပဋိစ္စာဒနလက္ခဏာ မာယာ'**တဲ့။ မာယာ ဆိုသည်မှာ ကိုယ်မဟုတ်တာလုပ်ပြီး မလုပ်ဘူးထင်အောင် ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားတာ။ မဟုတ်တာလုပ်တယ်၊ လုပ်ပြီးတော့ လူမသိအောင် ဖုံးကွယ်တယ်၊ အဲဒါ**မာယာ**။ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ မကောင်းမှုကို ဖုံးကွယ်ဖို့ကြိုးစားတာဟာ သူများကို လှည့်စားတာဖြစ်လို့ **မာယာ**လို့ခေါ်တယ်။

စာပေကျမ်းဂန်မှာ **'ကတ ပါပ ပဋိစ္စာဒန လက္ခဏာ'** မိမိလုပ်တဲ့ ယုတ်မာမှုကို ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစား

www.dhammadownload.com



တာမာယာ။ ကိုယ်လုပ်တာကို မလုပ်သယောင်ယောင် လှည့်စားချင်တာမျိုးကို မာယာလို့ ခေါ်တယ်။

**'တဿ နိဂ္ဂဟနရဿာ'**တဲ့၊ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ မကောင်းမှုကို အမြဲတမ်း လျှို့ဝှက်ထားတယ်၊ **'တဒါဝရဏာပစ္စုပဋ္ဌာနာ'** အဲဒီလို လျှို့ဝှက်တဲ့ အနေအထား မျိုးပေါ်လွင်တယ်၊ ဒါလည်း ယုတ်မာမှုလို့ခေါ်တယ်။

တရားဓမ္မ ကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်ထဲမှာ အဲဒီလို မရိုးသားတဲ့ စိတ်မျိုး မထားရဘူး။ စိတ်ကောင်း ဆိုတာ ဖြောင့်မတ်ရမယ်၊ ရိုးသားရမယ်၊ ပွင့်လင်းရ မယ် ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားတယ် ဆိုက တည်းက သူမဟုတ်တာ လုပ်မှာပဲလေ။ အဲဒီတော့ ဒီမာယာဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ စိတ်ကို ဆိုးဝါး သွားစေတတ်တဲ့ တရားမျိုးပဲ။ မာယာကို ရှောင်ရမယ်။ ရိုးသားမှုနဲ့ ပွင့်လင်းမှု ရိုးဖြောင့်မှုတွေနဲ့ သူ့ကို ဖယ်ရှား ပစ်ရမယ်။

www.dhammadownload.com



နောက်တစ်ခုက **သာဒ္ဓေယျ** တဲ့။ ဒီလူဟာ သာဒ္ဓေယျ များတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ သို့သော် မာယာနဲ့ သာဒ္ဓေယျ မတူဘူး။ မာယာက မဟုတ်တာ လုပ်ပြီး ဖုံးကွယ်ဖို့ကြိုးစားတာ။ သာဒ္ဓေယျ ကျတော့ ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုကို ရှိသယောင် ဆောင်တာ။ ဟန်ဆောင်တာ၊ ပညာမတတ်ဘဲနဲ့ တတ်ချင်ယောင်ဆောင်တယ်။ မသိဘဲနဲ့ သိချင်ယောင် ဆောင်တယ်။

**'အတ္ထနော အဝိဇ္ဇမာနဂုဏပကာသန လက္ခဏံ'** သာဒ္ဓေယျဟာ ကိုယ့်မှာ မရှိတဲ့ ဂုဏ်၊ ပကာသန ထုတ်ဖော်ပြတယ်။ ကိုယ့်မှာ မရှိတာကို ရှိရောင်ဆောင်တယ်။ **တေသံ သမုဒါ ဟရဏရတာ** မရှိတဲ့ ဂုဏ်တွေနဲ့ လူတွေသိလာအောင် ကိုယ့်ကို ဂုဏ်ရှိတယ်ထင်အောင် လုပ်ပြတာ။ **'သရီရာကာရေ-ဟိပိ တေသံ ဝိဘူတကရဏပစ္စုပဋ္ဌာနံ'** ကိုယ်အမူ

www.dhammadownload.com



အရာနဲ့လည်း တကယ်ရှိသယောင် ပေါ်လွင်စေတယ်။ Style ကျကျ ဝတ်စားဆင်ယင်ပြီး အရာရှိယောင် ဆောင်တယ်ဆိုတာ **သာဌေယျ** ပဲ။ လူဆိုးက လူကောင်းယောင် ဟန်ဆောင်လာတယ် **သာဌေယျ**။

**မာယာ၊ သာဌေယျ** က အမှန်သိဖို့ တော်တော် ခက်သွားတယ်။ အဲဒီမယ် စာပေကျမ်းဂန်မှာ ထုတ်ပြ ထားတယ်။ သာဌေယျနဲ့ ပတ်သက်ပြီး **'အာယတန မစ္ဆ'** တဲ့ ငါးတစ်မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီငါးက အမြီးကတော့ ငါး၊ ခေါင်းကတော့ မြွေ၊ သူက မြွေနဲ့ငါးနဲ့ ပေါင်းစပ် ထားတဲ့ သတ္တဝါတစ်မျိုး။ ခေါင်းကြည့်လိုက်ရင် မြွေ၊ အမြီး ကြည့်လိုက်ရင် ငါး၊ သူက ဘာလုပ်တုန်းဆိုရင် မြွေတွေလာရင်တော့ ခေါင်းကိုပြတယ်။ အမြီးဖွက် ထားတယ်၊ မင်းတို့လို ငါလဲ မြွေပဲဆိုတဲ့ပုံစံ။ ငါးတွေ လာလို့ရှိရင်တော့ အမြီးခတ်ပြတယ် ခေါင်းဖွက်ထား တယ်။ အဲဒီလို ငါးမျိုး ရှိသေးတယ်တဲ့။ (နည်းနည်း

www.dhammadownload.com



သုတေသန လုပ်ကြည့်ပေါ့။ စာထဲတော့ အဲဒီလိုပါတာပဲ။) ဟန်ဆောင်တယ်၊ ဒေါင်းယောင်ဆောင်သောကျီးဆိုတာ ကြားဖူးတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီလိုဟာမျိုးတွေကို ဆိုလိုတယ်။ မာယာ သာဌေယျ ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတစ်ခုပဲ။

နောက်တစ်ခုကတော့ **ထမ္ဘ** တဲ့။ **ထမ္ဘ** ဆိုတာ **'စိတ္တဿ ဥဒ္ဓုမာတဘာဝလက္ခဏော'** တဲ့။ မောက်မာတဲ့ စိတ်ထားမျိုး၊ ခက်ထန်တယ်၊ မရိုကျိုးဘူး။ လူကြီးသူမရှေ့ ကုန်းမသွားနိုင်ဘူး။ ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုန်းဆိုသံချောင်းကြီး မျိုထားတဲ့ စပါးကြီးမြွေလိုပဲ။ မာနကို မျိုထားသည့် အတွက်ကြောင့် လူကြီးသူမရှေ့မှာ ခေါင်းလေးမော့ လည်လေးကျော့ပြီး သွားတာ၊ မကုန်းနိုင်ဘူး။ မလေးစားနိုင်ဘူးလို့ ဒီလိုဆိုတာ။ အဲဒါ **ထမ္ဘ** လို့ ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com



**'အပ္ပတိဿယဝုတ္တိရသော'** မှီခိုအားထား လိုခြင်း မရှိဘူး၊ ဘယ်သူမှ ဗိုလ်မထားဘူး ဘယ်သူ ဂရုစိုက်ရမှာလဲဆိုတဲ့ စိတ်ဓါတ်ရှိတယ်။ **အမဒ္ဒဝတာ-ပစ္စုပဋ္ဌာနော** နူးညံ့မှု၊ သိမ်မွေ့မှု၊ ပျော့ပြောင်းမှု မရှိတဲ့ အသွင်ရှိတယ်။ အလွန်ခက်ထန်တဲ့ မောက်မာတဲ့ အနေအထားမျိုး ရှိတယ်။ ဒါလည်း စိတ်ကောင်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းမွေးပြီး ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။

နောက်တစ်ခုက **သာရမ္ဘ**။ သာရမ္ဘ ကို မြန်မာစာပေမှာ "ချုပ်ချယ်တယ်"လို့ ဆိုတယ်။ အဓိပ္ပါယ် သိပ်ပေါ်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ဆိုလိုတာက **သာရမ္ဘ** ဆိုတာ **'ကရဏ္ဍုတ္တရိယလက္ခဏော'**တဲ့။ သူ့မျှားထက်ပိုပြီး လုပ်ပြမယ်ဆိုတာမျိုး။ သူက တစ်ခုဆိုရင် ငါကနှစ်ခု လုပ်ပြမယ် ဒီလိုဟာမျိုးပေါ့လေ။ တကယ်လုပ်နိုင်တာ မလုပ်နိုင်တာ အသာထား။ သူတစ်ခု လုပ်ရင် ငါနှစ်ခု

www.dhammadownload.com



လုပ်မယ်ဆိုတာမျိုး။ အဲဒီလို ဂုဏ်တု ဂုဏ်ပြိုင် လုပ်ချင်စိတ်ထား၊ တကယ် အရည်အချင်းမရှိဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြှင့်တင်ပြီး လုပ်တတ်တဲ့ သဘာဝတရားကို **သာရမ္ဘ** လို့ခေါ်တယ်။ ဒါလည်း စိတ်ကောင်းမဟုတ်ဘူး။

**'ဝိပစ္စနိကတာရသော'**ဘယ်တော့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်တယ်၊ လိုက်လျောညီထွေ မရှိဘူး။ **'အဂါရဝပစ္စုပဋ္ဌာနော'** ဘယ်သူ့ကိုမှ မလေးစားဘူး ဆိုတဲ့ စိတ်ဓါတ်မျိုးဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက **မာန**၊ ဒါကတော့ ထင်ရှားပါတယ်။ **'ဥန္နတိလက္ခဏော'** ကြွစောင်း ကြွစောင်းနဲ့ ဘဝင်မြင့်နေမှု။ **'အဟံကာရ ရသော'** "ငါကွ" ဆိုတဲ့ အမူအယာကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး လုပ်တတ်တယ်။ **'ဥဒ္ဓုမာတဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနော'** အမြဲတမ်း ကိုယ့်ကို ကိုယ် စိတ်ကြီးဝင်နေတဲ့ အသွင်လို့ ဆိုလိုတယ်။ **အတိမာန** ဆိုတာကျတော့ သူထက် ပိုပြင်းထန်တယ်

www.dhammadownload.com



လို့ ဒီလိုမှတ်၊ ပိုပြီးတော့ မောက်မာတယ်။ ပိုပြီးတော့ စိတ်ကြီးဝင်တယ်။ အဲဒါ **အတိမာန**။ ဒါတွေကလည်း စိတ်ကောင်းမဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ။

နောက်တစ်ခုက **မဒ**။ **'မတ္တဘာဝ လက္ခဏော မဒေါ'** ယစ်မူးတယ်၊ ရာထူးကိုလည်း ယစ်မူးတယ်။ ပိုက်ဆံချမ်းသာရင်လည်း ယစ်မူးတယ်။ ဘယ် အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ရထားတဲ့ အခြေအနေလေး တစ်ခုပေါ်မှာ ယစ်မူးတဲ့ စိတ်ထား၊ **မဒဂ္ဂါဟဏရသော** တဲ့။ ယစ်မူးစေတတ်တဲ့ သဘောတရား **'ဥမ္မာဒပစ္စုပဋ္ဌာနော'** ရူးသွပ်ခြင်းအသွင်ပေါ်လွင်တယ်။ အရူးလိုပဲတဲ့။

နောက် **ပမာဒ** ဆိုတဲ့ သဘောတရားကျတော့ ဘာတုန်းဆိုရင် ကာမဂုဏ် အာရုံတွေပေါ်မှာ စိတ်ကို လွှတ်ထားတာ။ ပျော်စရာပဲ စဉ်းစားမယ်။ တရားဘက်ကို ဦးမလှည့်ဘူး၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေဘက်မှာပဲ စိတ်ကို လွှတ်ထားလိုက်ပြီး **"ပျော်ပျော်နေ**

www.dhammadownload.com



**သေခဲ့"** ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ တွေးပြီး ပျော်ပျော်နေ၊ ပျော်ပျော်အိပ်၊ ပျော်ပျော်စား၊ ပျော်တာကို ရှာနေတဲ့ သဘာဝမျိုးကို **ပမာဒ** လို့ခေါ်တယ်။ **'ပဠသု ကာမဂုဏေသု စိတ္တဝေါဿဂ္ဂလက္ခဏော'** ကာမဂုဏ် အာရုံအပေါ် စိတ်ကို လွှတ်ထားခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝ ရှိတယ်။ **'ဝေါဿဂ္ဂါနုပ္ပဒါနရသော'** အဲဒီလို စွန့်လွှတ် ထားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ **သတိဝိပ္ပဝါသော** ကိုယ့်ရဲ့ကြီးပွားရေး တမလွန်လောကအရေး ဘာကိုမှ မစဉ်းစားဘူး။ သတိလွတ်နေတဲ့ အနေအထားမျိုးလို့ ဆိုလိုတယ်။

အခု ပြောခဲ့တဲ့ သဘာဝတရားတွေကို ရှင်သာရိပုတ္တရာက စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ အဖြစ် **ဓမ္မဒါယာဒသုတ္တန်**မှာ ဟောထားတာ။ မြတ်စွာဘုရား က ဝတ္ထသုတ္တန်မှာလည်းပဲ ဒီအချက်တွေကို စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေ အဖြစ် ဟောကြားထားတယ်။

www.dhammadownload.com



အဲဒါတွေကို သန့်ရှင်းနိုင်မှ စိတ်ကောင်းဆိုတာ ဖြစ်မယ်။

နောက်ဆုံး စိတ်ကောင်းဆိုတာ ဘယ်ကျမှ စိတ်ကောင်းအစစ် ဖြစ်သလဲဆိုလို့ရှိရင် ကိလေသာတွေလုံးဝကုန်သွားပြီး **ဝိသုဒ္ဓ စိတ္တ** လုံးဝဖြူစင်တဲ့စိတ်။ **ဝိမုတ္တ စိတ္တ** လုံး၀ ကိလေသာတွေက လွတ်သွားပြီဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးကျတော့မှ တကယ့်စိတ်ကောင်းလို့ ခေါ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို စိတ်ကောင်းရှိဖို့ တို့တတွေ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်ဖို့ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ စိတ်ကောင်းရှိမှ ပြောတာ ကောင်းနိုင်မယ်။ လုပ်တာ ကောင်းနိုင်မယ်။ စိတ်ကောင်းမရှိဘူးဆိုရင် အပြောနဲ့ အလုပ်ဟာလည်း လွဲမှားနိုင်တယ်လို့ မှတ်ယူကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com



တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ်များအနေနဲ့ **'စိတ်ကောင်းရှိဖို့ ပထမ'** ဆိုတာ ခေါင်းထဲမှာ စွဲမှတ်ထားပြီး တို့တတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ အကယ်၍ စိတ်ယုတ်မာကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေ တွေ့ရှိလာလို့ရှိရင် ဒါတွေ ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ ကောင်းမြတ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေကို တည်ဆောက်ရမယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီး စိတ်ကောင်းရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု။

www.dhammadownload.com

# ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကနေကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလျှောက်ထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလျှောဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

## ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

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

၂။ **ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေားဆိုင်**
အမှတ်(၄၆၇)၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄၊ ၀၉-၅၅၀၀၈၃၅

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

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

၅။ **ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး**
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၇၂၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀

www.dhammadownload.com

# အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အာဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ

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

www.dhammadownload.com

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

www.dhammadownload.com

၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင့်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘေသဇ္ဇဂုရု
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နလုံးသွင်းတရား

www.dhammadownload.com


၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနစ်ကိုရှာ
၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
၇၃။ ရာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိသာ
၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း
၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ
၇၉။ ဒဏ္ဍိဏာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
၈၂။ အနတ္တလက္ခဏသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

www.dhammadownload.com


၀၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
၀၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
၀၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ
၀၇။ အဲ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား
၀၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
၀၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
၁၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
၁၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ
၁၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ
၁၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ
၁၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်
၁၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု
၁၆။ လူဆိုးလူမိုက်
၁၇။ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ
၁၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း
၁၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ
၂၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ
၂၁။ အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ
၂၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ
၂၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား
၂၅။ ဓမ္မသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

www.dhammadownload.com

၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျော့ချရေး
၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း
၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး
၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ
၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်
၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ
၁၁၂။ တပည့်များလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ဆရာ
၁၁၃။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း
၁၁၄။ ကံကြမ္မာ၏ ရုပ်ပုံလွှာများ
၁၁၅။ ဆဆကဿ ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ
၁၁၆။ ဉာတပရိညာ
၁၁၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကျေးဇူး အထူးပေးဆပ်ခဲ့သူ
၁၁၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ရန် အခြေခံတရား
၁၁၉။ သစ္စဒေသနာ ဓမ္မစကြာ
၁၂၀။ အားကိုးခြင်း
၁၂၁။ သဒ္ဓမ္မပတိရူပကသုတ် အနှစ်ချုပ်
၁၂၂။ အတ္တဟိတ နှင့် ပရဟိတ
၁၂၃။ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ
၁၂၄။ မိဘနှင့်သားသမီးအကြား မှန်ကန်သောအမြင်များ
၁၂၅။ အများအတွက် သံယာတော်တို့၏ဆောင်ရွက်ချက်
၁၂၆။ သလ္လေခသုတ်အနှစ်ချုပ်

www.dhammadownload.com

၁၂၇။ ကောသလဇိပ်မက်နှင့်ယနေ့ကမ္ဘာ
၁၂၈။ ဝိယတော ဇာယတော သောကော
၁၂၉။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ
၁၃၀။ ဓမ္မတာဝန်
၁၃၁။ ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားဝိုင်း
၁၃၂။ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ အနမောဒနာ
၁၃၃။ ပါရာယနဒေသနာ
၁၃၄။ ဒုဂ္ဂတိဘုံသားတို့၏ အမှာစကား
၁၃၅။ မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ နှင့်
သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့အမှတ်တရများ
၁၃၆။ ဝိဝါဒမူလ(၆)ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမစကား
၁၃၇။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်
၁၃၈။ ဝိပဿနာရူဖွယ် တောလေးဆယ်
၁၃၉။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၁)
၁၄၀။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုရှုမြင်၍ မိမိဘဝကို ပြုပြင်ခြင်း
၁၄၁။ သူတော်ကောင်းသည် အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်
၁၄၂။ သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု
၁၄၃။ ဒုစရိုက်အကျိုး အဆိုးပုံရိပ်များ
၁၄၄။ အောင်မြင်ကြီးပွား စက်လေးပါး
၁၄၅။ စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည်
၁၄၆။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ

www.dhammadownload.com