www.dhammadownload.com




ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၄၂)

# သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

# မေမ့ဒါနကုသိုလ်ရှင်



နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

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

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

# သူတော်ကောင်းသည် အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်



www.dhammadownload.com

# တရားစာအုပ်များကို
# ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့်
# ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည့်

www.dhammadownload.com

# သူတော်ကောင်းသည်
# အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၈-နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၆-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း (၁၄)ရက်။ ခရစ်နှစ် ၂၀၁၄-ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ (၅)ရက်။ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ညောင်ဦးမြို့နယ်၊ ပုဂံမြို့သစ်၊ အောင်ချမ်းသာ ရှစ်မျက်နှာမြတ်စွာဘုရား မြို့လယ်ဓမ္မာရုံအတွင်းဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇော ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ ပုဂံမြို့သစ်နေ ဦးမင်းသောင်း + ဒေါ်အေးမိစံ၊ သား-မောင်အောင်ဇေသောင်း၊ သမီး-ဒေါက်တာ သိဂီဝင်း၊ မဖွေးဖွေးမင်း (ဆင်ဖြူတော်ယွန်းထည်နှင့် အိမ်ဆောက်ပစ္စည်း ရောင်းဝယ်ရေး) မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"သူတော်ကောင်းသည် အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်"** တရားဒေသနာတော်။

www.dhammadownload.com



လောကမှာ သူတော်ကောင်းဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ကို အကြောင်းပြုပြီး အားလုံးချမ်းသာ ကြရတယ်။ ဒီတရားကို ကြားနာပြီးတဲ့အခါမှာ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် သူတော်ကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့၊ သူတော်ကောင်းဆိုတာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလဲ ဆိုတာ ရှေးဦးစွာသိဖို့ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ မြန်မာစကားမှာ သူတော်ကောင်းဆိုတာ တော်တယ်, ကောင်းတယ် ဆိုတာ အရည်အချင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောဆိုတဲ့ စကားသာလျှင် ဖြစ်တယ်။ ကောင်းမြတ် တဲ့ အရည်အချင်းတွေနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အဲလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေကို သူတော်ကောင်းလို့ ယေဘုယျခြုံငုံပြီးတော့ မှတ်သား ကြရမယ်။

ပါဠိစာပေမှာ သူတော်ကောင်းဆိုတဲ့ စကား လုံးကို **"သပ္ပုရိသ"**လို့ ဖော်ပြတယ်။ (သ+ပုရိသ=

www.dhammadownload.com



သ ဆိုတာ ကောင်းသော+ ပုရိသ ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်)။ ကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အရည်အချင်းတွေ, ကောင်းတဲ့ဂုဏ်တွေရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို သပ္ပုရိသလို့ ခေါ်တာ။ အမျိုးသားပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသမီးပဲ ဖြစ်ဖြစ် အရည်အချင်းကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ခေါ်တယ်။ အရည်အချင်းကောင်း ဆိုသည်မှာ ဘယ်လိုဟာကို အရည်အချင်းကောင်းလို့ သတ်မှတ်ရမလဲဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရည်အချင်းတွေကို အရည်အချင်းကောင်းလို့ သတ်မှတ်ကြရမယ်။

စိတ်နေသဘောထားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်သူ့ပေါ်မှာမှ မလိုမုန်းထားစိတ် မရှိဘူး၊ အများရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့ စိတ်ဓါတ်မျိုးရှိတယ်။ လောကမှာ အတူတူနေကြတဲ့သူအချင်းချင်း ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ

www.dhammadownload.com



ဖြစ်ဖြစ် ကြီးပွားတိုးတက်ကြပါစေ၊ အဆင်ပြေကြပါစေ၊ စားဝတ်နေရေးတွေ ပြည့်စုံကြပါစေလို့ ဒီလို စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းရှိတဲ့, အများကို ဒုက္ခမပေးတဲ့ အရည်အချင်းမျိုးရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို သူတော်ကောင်းလို့ခေါ်တယ်။ အများအပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပေါ့နော်။

"မေတ္တာ"ဆိုတာ "မိတ္တ"ဆိုတဲ့ စကားလုံးကလာတာ။ မိတ္တ ဆိုတာ မိတ်ဆွေ၊ မေတ္တာ ဆိုတာ မိတ်ဆွေရဲ့စိတ်ဓာတ်ပဲ။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ မိတ်ဆွေဆိုတာ ရှိကြတယ်။ အဲဒီ မိတ်ဆွေတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လို သဘောထားကြသလဲ ဆိုတာကို ပြန်ကြည့်ပေါ့။ လူတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးခင်မင်တဲ့ မိတ်ဆွေလာရင် ပျော်ရွှင်တယ်၊ ပြန်သွားရင် စိတ်မကောင်းကျန်ရစ်လာတယ်။ လာစေချင်တယ်၊ တွေ့ချင်တယ်၊ မိတ်ဆွေပျော်ရွှင်တာ ကြီးပွားတိုးတက်တာကို မြင်ချင်

www.dhammadownload.com



တယ်၊ အဲဒါဟာ မိတ်ဆွေရဲ့စိတ်ဓာတ်ပဲ။ အဲဒီ မိတ်ဆွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို မေတ္တာလို့ ခေါ်တာနော်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် **မဇ္ဈတိ သိနယ္ဟတီတိ မေတ္တာ**- တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားတဲ့ စိတ်နေသဘော ထားပေါ့။ အမုန်းတရားကင်းစင်တဲ့ နှလုံးသားဘဲ။ ဒါဖြင့်ရင် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဒီလို စိတ်နေသဘော ထား ရှိလားလို့မေးရင် အင်မတန်မှ ရှားတယ်လို့ ပြောရမယ်။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေနဲ့, သတ္တဝါအရေအတွက် နဲ့ နှိုင်းစာပြောမယ်ဆိုရင်တောင် တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး မေတ္တာထားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရေအတွက်အားဖြင့် နည်းနည်းလေးပဲ ရှိတယ်။ မိတ်ဆွေစိတ်ဓာတ်ဟာ အင်မတန်မှ ရှားတယ်။ အချင်းချင်းတောင် မလို မုန်းထားတဲ့စိတ်တွေ များပြားကြတယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com



လောကမှာ တစ်ဖက်သားကို ဒုက္ခပေးချင်စိတ်ရှိတဲ့သူတွေက အလွန်များတယ်။ တိရစ္ဆာန်လောကထဲမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ အားနည်းတဲ့အကောင်ကို အားကြီးတဲ့အကောင်က အနိုင်ကျင့် သတ်ဖြတ်, စားသောက်နေကြတာ။ အခုခေတ် TV တွေမှာလာတဲ့ Safari တို့ Discovery Channel တို့ကို သံဝေဂယူချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်ရင် တွေ့နိုင်တယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေ တောထဲမှာ နေကြ,ထိုင်ကြပုံ၊ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် အနိုင်ကျင့် သတ်ဖြတ် စားသောက်နေကြပုံကို ကြည့်ရင် အလွန်သံဝေဂဖြစ်စရာကောင်းတယ်။ လူသားတွေမှာလည်း တော်တော်များများဟာ ဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်နေတယ်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးပဲ ခြုံကြည့်လိုက်၊ ဂျာနယ်တွေ သတင်းစာတွေ ဖတ်ကြည့်။ အကြောင်းမဲ့ သတ်ဖြတ်နေကြတဲ့နိုင်ငံတွေ အများကြီးရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့

www.dhammadownload.com



မေတ္တာထားနိုင်တယ်ဆိုတာ အလွန်နည်းပါးတယ်။ ဖာသိဖာသာ ဥပေက္ခာပြုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ များကောင်းများလိမ့်မယ်။ အများကြီးပွားချမ်းသာတာကို လိုလားတဲ့ မေတ္တာနဲ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အလွန်နည်းတယ်။ အကြောင်းကိစ္စ ဆုံလာတာနဲ့ ဒုက္ခပေးဖို့ပဲ စဉ်းစားတယ်။ ကူညီဖို့ဆိုတာ အလွန်စဉ်းစားခဲတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မေတ္တာဆိုတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ အရည်အချင်းရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သူတော်ကောင်းလို့ သတ်မှတ်ရတယ်။

သူတော်ကောင်းဆိုသည်မှာ လူ့လောကထဲမှာလည်း ရှားပါးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်တယ်ပေါ့။ အေး-အများရဲ့အကျိုးစီးပွားကို လိုလားလို့ သူတော်ကောင်းဖြစ်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ မေတ္တာအခြေခံရှိလာပြီဆိုရင် ကိုယ်မေတ္တာရှိတဲ့ မိမိနဲ့ မျိုးတူ,မျိုးမတူ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ကောင်းကျိုးလိုလားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်

www.dhammadownload.com



ဟာ တစ်ဖက်သတ္တဝါတွေ နိမ့်ကျပြီး ဒုက္ခရောက်နေရင် အကြင်နာတရားတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် ဖေးမကယ်တင်ကြတယ်။ အဲဒါကို ကရုဏာလို့ခေါ်တယ်။ ဒီတော့ မေတ္တာရှိလာရင် ကရုဏာဆိုတဲ့ အရည်အချင်းက လာတော့တာပဲပေါ့။

အကြင်နာတရား ထားတယ်, ဖေးမတယ်, ကူညီတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်ကြပါစေ၊ အခက်အခဲတွေ ပြေလည်ကြပါစေဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ နှုတ်၏စောင်မခြင်း၊ ကိုယ်၏စောင်မခြင်းနဲ့ ကူညီကြတယ်, စောင့်ရှောက်ကြတယ်ဆိုတာ ကရုဏာအခြေခံရှိလို့ပဲပေါ့။ အဲဒီလို ကရုဏာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း သူတော်ကောင်းတွေပဲ။ ဆန့်ကျင်ဘက်ပြောရမယ်ဆိုရင် တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး မေတ္တာမထားနိုင်ဘူး။ မုန်းတီးစိတ်တွေ များပြားရင် သူတော်

www.dhammadownload.com



ကောင်း မဟုတ်ဘူး။ အကြင်နာတရား မထားနိုင်ဘူး။ နိမ့်ကျတဲ့ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူတော်ကောင်း မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။

နောက်ထပ်ဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုက ဘာတုန်းလို့ဆိုရင် **မုဒိတာ**။ လောကလူတွေဟာ မေတ္တာ ကရုဏာ ထားဖို့ လွယ်သော်လည်း ကြီးပွားတိုးတက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အပေါ်မှာ ဝမ်းမြောက်နိုင်မှုဆိုတဲ့ မုဒိတာ ဖြစ်ဖို့ရာ အတော်ကို ခဲယဉ်းတယ်။ အထူးသဖြင့် မိမိနဲ့လုပ်ငန်း တူပြီး ယှဉ်ပြိုင်နေတဲ့သူက အောင်မြင်ကြီးပွား တိုးတက်လာရင် ကိုယ့်ဘက်က ကျေနပ်နိုင်စွမ်း သိပ်မရှိကြတော့ Jelously ဆိုတဲ့ ဣဿာ ဖြစ်တယ် ပေါ့။ အဲဒီ ဣဿာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဟာ မုဒိတာ မရှိခြင်း ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တာ။ မုဒိတာဆိုတာ တစ်ဖက်သား

www.dhammadownload.com



ကြီးပွားလာလို့ရှိရင် ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်တယ်၊ ဝမ်းသာတယ်။ "သူတို့ကြိုးစားလို့ အခြေနေတွေ ကောင်းပြီး ကြီးပွားတိုးတက်ကြတာ၊ ကြီးပွားတိုးတက်ကြပါစေ" လို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နိုင်တာ သူတော်ကောင်းလို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီလို သူတစ်ပါး ကြီးပွားတာကို ဝမ်းမသာနိုင်ဘူးဆိုရင် သူယုတ်မာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စံထားပြီး သတ်မှတ်ဖို့ လိုတယ် နော်။ အများအပေါ်မှာ အကျိုးစီးပွားလိုလားတဲ့ မေတ္တာ ငါ့မှာရှိသလား။ မေတ္တာပို့ ရွတ်နေတာနဲ့ မဆိုင်ဘူးနော်။ ပါးစပ်ကရွတ်ရုံပဲ ရွတ်နေတာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ထဲကပါဖို့ လိုတယ်။ စိတ်ထဲနဲ့ လက်တွေ့မှာ အများကောင်းကျိုးကို တကယ်လိုလား တဲ့စိတ်ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ အဲဒီလို အကျိုးလိုလားတဲ့ စိတ်ရှိသလား (သို့မဟုတ်) အများအပေါ်မှာ မုန်းတီး တဲ့စိတ်တွေ များနေသလားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို

www.dhammadownload.com



ဆန်းစစ်ကြည့်။ ဆင်းရဲနိမ့်ကျသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အပေါ်မှာ အကြင်နာတရား ထားနိုင်ရဲ့လား။ အောင်မြင်ကြီးပွားသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာရော ဝမ်းသာနိုင်ရဲ့လား၊ မနာလိုစိတ်တွေများ ဖြစ်သလား ပေါ့။

အေး- သူတော်ကောင်းနဲ့သူယုတ်မာ ဆိုသည်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲ။ အများအပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်ပြီဆိုရင် သူတော်ကောင်း၊ ရင်ထဲနှလုံးထဲက မုန်းတီးစိတ်တွေ များလာပြီဆိုရင် သူယုတ်မာ။ အကြင်နာတရား ထားနိုင်ရင် သူတော်ကောင်း၊ ရက်စက်ယုတ်မာတဲ့ စိတ်သဘောထားတွေရှိရင် သူယုတ်မာ။ ကြီးပွားတိုးတက်တဲ့ သူပေါ်မှာ မုဒိတာထားနိုင်ရင် သူတော်ကောင်း၊ မနာလိုမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် သူယုတ်မာလို့ ဆိုလိုတယ်နော်။

www.dhammadownload.com



နောက်တစ်ခု ဥပေက္ခာဆိုတာ ဘယ်လိုဟာကို ခေါ်တာလဲဆိုတော့ "တစ်ဖက်သားက ကိုယ့်ကို စော်ကားမော်ကား လုပ်သွားရင် သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်။ "ငါ့အလှည့်ကျရင် သိစေမယ်"ဆိုတာမျိုး တေးမှတ်မထားဘူး၊ တစ်ဖက်သားရဲ့ လုပ်ရပ်အပေါ်မှာ မေ့ဖျောက်ပြီးတော့ ခွင့်လွှတ်ခြင်း, သည်းခံခြင်းဖြင့် နေနိုင်တယ်။ နောက်တစ်ခါ တစ်ဖက်သားကို ကူညီတော့လည်း မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ကူညီတာ မဟုတ်ဘူး။ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ကူညီရင် ဥပေက္ခာမရှိလို့။

ဥပေက္ခာရဲ့ သဘောတရားဟာ အရပ်ထဲမှာ ပြောကြ သလို မတည့်လို့ ဥပေက္ခာပြုထားတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ တစ်ဖက်သားရဲ့ လုပ်ရပ်အပေါ်မှာ သည်းခံခွင့်လွှတ် ပြီး မေ့ပျောက်ထားတယ်။ မိမိက ကူညီတဲ့အခါမှာလည်း ကူညီရုံသက်သက်ပဲ ကူညီတယ်။ တစ်ဖက်သားက ကိုယ့်ကို ကျေးဇူးတင်သည်

www.dhammadownload.com



ဖြစ်စေ၊ မတင်သည်ဖြစ်စေ။ ကောင်းသော တုန့်ပြန်မှု ပြုသည်ဖြစ်စေ၊ မပြုသည်ဖြစ်စေ မိမိရဲ့ လုပ်ရပ်အပေါ်မှာ တုန့်ပြန်မှုကို ဘယ်တော့မှ မမျှော်လင့်တာကို ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဥပေက္ခာဟာလည်း ရှားပါးပစ္စည်း တစ်ခုဖြစ်တယ်ပေါ့။

ခုခေတ်ဆို ကြည့်လေ အတုံ့အလှည့်တွေ ဘယ်လောက်များတုန်းနော်။ သူ့အလှူတုန်းက ငါဘယ်လောက် ကူတယ်၊ သူ့မင်္ဂလာဆောင်မှာ ငါဘယ်လောက်ကူတယ်၊ ငါ့မင်္ဂလာဆောင်ကျတော့ ဘယ်လောက်ကူတာလဲ ဆိုတာ ပြန်ကြည့်တတ်ကြတယ်လေ။ ဥပေက္ခာမထားနိုင်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားတာပေါ့နော်။ တစ်ဖက်သားအပေါ်မှာ ပြတ်သားတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ မကူညီဘဲနဲ့ အတုံ့အပြန် မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ဆိုရင် ဒါနကောင်းမှုတောင်မှပဲ အကောင်းဖြစ်မလာဘူးပေါ့။

www.dhammadownload.com



မြတ်စွာဘုရားအလောင်း ပါရမီဖြည့်တဲ့အခါ မှာကြည့်ပေါ့။ ပါရမီ(၁၀)ပါးဆိုတာ လူတိုင်းကြားဖူးတယ်။ အဲဒီ (၁၀)ပါးထဲမှာ နောက်ဆုံးနှစ်ခုက မေတ္တာပါရမီနဲ့ ဥပေက္ခာပါရမီပေါ့။ မေတ္တာပါရမီဆိုတာ သတ္တဝါတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားပြီး ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ပေးတာ၊ အဆုံးအမသြဝါဒတွေ ပေးတာ။ ကိုယ်ကူညီပေးတဲ့ သတ္တဝါတွေဆီကနေ ကျေးဇူးတင်တယ်ဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်မှု မမျှော်လင့်တာကို ဥပေက္ခာလို့ ဆိုလိုတယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ မျှော်လင့်ချက်ကြီးနဲ့ လုပ်တတ်ကြတယ်။ ကိုယ်လုပ်ပေး ကူညီပေးတုန်းက မမျှော်လင့်တောင် တုံ့ပြန်စရာ ရှိလာတဲ့အခါ မတုံ့ပြန်ရင် မကျေမနပ်ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အေး- အဲဒါမျိုး မဖြစ်ရအောင် မိမိကူတာ မိမိအတွက်၊ သူကကိုယ့်ကို တုံ့ပြန်သည်ဖြစ်စေ၊ မတုန့်ပြန်သည်ဖြစ်စေ ကိုယ့်ရဲ့မျှော်လင့်ချက်

www.dhammadownload.com



မဖြစ်စေဘူးဆိုမှ မြင့်မြတ်တဲ့ ဥပေက္ခာတရား၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရားထဲက ဥပေက္ခာဆိုတာ အဲဒါ ပြောတာနော်။

အင်မတန်မှ မွန်မြတ်တဲ့, စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ပြီး စိတ်နေသဘောထားတည့်မတ်တဲ့ သဘောတရားကို ဥပေက္ခာလို့ခေါ်တယ်။ အင်္ဂလိပ်လို ပြန်တဲ့အခါမှာ Equanimity လို့ ပြန်တယ်။ Equanimity ဆိုတာ စိတ်အစွန်းမရောက်ဘူး၊ တည်ငြိမ်တယ်၊ တည့်မတ်တယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံး။ အဲဒီလို မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်တရားတွေရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူတော်ကောင်းပဲ။ ဒီအရည်အချင်းတွေရှိမှ တို့တတွေ သူတော်ကောင်းဖြစ်မှာလို့ မှတ်သားထားဖို့ပေါ့။ တခြားနည်းနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် သူတော်ကောင်းဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒေါသကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မဖြစ်ရဘူး။ ကလဲ့စားချေဖို့ ရန်ငြိုးထားတတ်

www.dhammadownload.com



တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မဖြစ်ရဘူး။ အမျက်ဖြေပြီးတော့ မေ့ပျောက်ထားနိုင်ရမယ်။ နောက်တစ်ခုက **မက္ခ၊ ပဠာသ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးတွေ ရှိတယ်။ မက္ခဆိုတာ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်ပေါ် ကျေးဇူးပြုထားတယ်၊ အဲဒီကျေးဇူးကို အသိအမှတ်မပြုတာ ချေဖျက်တာကို မက္ခလို့ခေါ်တယ်။

ဆိုပါစို့ လူလောက ရောက်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကျေးဇူးကြီးမားဆုံးဟာ အမေနဲ့အဖေပဲ။ အမေအဖေက ကိုယ့်ကိုကျွေးသည် ဖြစ်စေ၊ မကျွေးသည်ဖြစ်စေ ကျေးဇူးရှိတယ်။ အရေးကြီးဆုံးက ဘာလဲဆိုရင် **ဣမသ္မာ လောကသ္မာ ဒဿေ-တာရော** အမေအဖေက ကိုယ့်ကိုလူဖြစ်ခွင့် ပေးတာသည်ပင်လျှင် ကျေးဇူးကြီးလှပြီတဲ့။ စဉ်းစားကြည့်လေ ကိုယ့်အမေအဖေက လူဖြစ်ခွင့်မပေးဘူးဆိုရင် လူဘဝကို ရောက်မလာနိုင်ဘူးပေါ့။ အခုခေတ်မှာ

www.dhammadownload.com



လူဖြစ်ခွင့်မပေးတဲ့ မိဘတွေရှိနေတယ်၊ မရှိဘူး မအောက်မေ့နဲ့နော်။ လူဘဝ ရောက်ချင်တာတောင် မိဘတွေက ခွင့်မပြုလို့, လူဖြစ်မလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီးပဲလေ။ ဘာတားဆေး ညာတားဆေးတွေ ရှိတယ်မဟုတ်လား။ အေး- မဟုတ်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ လူ့လောကကို လာခွင့်မပြုတာတွေ ရှိလာပြီ ဆိုကတည်းက လောကကြီးဟာ ကြောက်စရာ ကောင်းလာတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲနော်။ လူ့လောကထဲမှာ အားအကိုးရဆုံးဖြစ်မယ့် မိခင်ကတောင် ကိုယ့်ကို လူ့လောကထဲ လာခွင့်မပေးဘူး၊ တို့မိဘတွေက တို့ကို လာခွင့်ပေးတာဟာ ဒီကျေးဇူးတစ်ခုထဲနဲ့တင် ဆပ်မကုန်ဘူးနော်။ အကယ်၍ မိဘက လာခွင့်မပြုဘူးဆိုရင် လူဘယ်လိုလုပ် ဖြစ်မတုန်း၊ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အေး လာခွင့်တော့ပေးပါရဲ့၊ ကျွေးမွေးမထားဘဲ လမ်းဘေးပစ်လိုက်တယ် ဆိုတာလည်း

www.dhammadownload.com



ဖြစ်လာတတ်တယ်။ တို့တတွေက အဲလိုမခံရဘူး ဆိုတော့ တို့ပေါ်မှာ ကျေးဇူးအကြီးဆုံးက တို့အမေ အဖေပဲ။ အဲဒါနဲ့တင်ပဲ မိဘကျေးဇူးဟာ ဆပ်မကုန်ဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။

"မြင့်မိုရ်တောင်ဦး၊ မကကျူးသည့်" တဲ့။ မြင့်မိုရ်တောင်ဆိုတာ အလွန်မြင့်တယ်၊ မိဘကျေးဇူးဆိုတာ အလွန်မြင့်တဲ့ တောင်ကြီးလောက် မကဘူး။ မိဘကျေးဇူးကို မြတ်စွာဘုရားက သုံးခုတည်းပဲ ထောက်ပြတယ်။ **အာပါဒကာ**- မိမိကိုသန္ဓေတည်တဲ့ အချိန်ကစပြီးတော့ လူဘဝရရှိလာအောင် စောင့်ရှောက်ပေးခဲ့တယ်၊ **ပေါသကာ**- မွေးလာတော့လည်း ကျွေးခဲ့တယ်၊ ဘာမှ မစားတတ်သေးတဲ့ အရွယ်ကစပြီး မိခင်က နို့ချိုတိုက် ကျွေးမွေးလာခဲ့တယ်။ အဲဒီအပြင် **ဣမသ္မ လောကသ္မ ဒဿေတာရော** ဒီလောကကြီးကို ပြသတယ်၊ လူဖြစ်ခွင့်ပေးတယ်။

www.dhammadownload.com



ဟောဒီ ကျေးဇူးသုံးခုကို မြတ်စွာဘုရားက **ပဟူပကာရာ ဘိက္ခဝေ မာတာပိတရော ပုတ္တာနံ** မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေအပေါ်မှာ အခုလို ကျေးဇူးများတယ် ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက မီးမောင်းထိုးပြထားတာနော်။ အေး အဲဒီကျေးဇူးတရားတွေကို အသိအမှတ်မပြုတာကို **မက္ခ** လို့ ခေါ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ လူဘဝရောက်ဖို့အတွက် ကျေးဇူးအကြီးမားဆုံး ကျေးဇူးအပြုဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မိဘနှစ်ပါးပဲပေါ့။ အဲဒီ မိဘရဲ့ကျေးဇူးကို အသိအမှတ်ပြုပြီဆိုရင် သူတော်ကောင်းပဲ။ အသိအမှတ်မပြုဘူး၊ မိဘကို စော်ကားမော်ကား လုပ်တယ်ဆိုရင် သူယုတ်မာဖြစ်တယ်ပေါ့။ ကျေးဇူးကို မသိရင်တောင် သူတော်ကောင်း မဖြစ်ဘူး။ လောကမှာ "တစ်လုတ် **ကျွေးဖူး သူ့ကျေးဇူး**" ဆိုတာလို ရှေးတုန်းက

www.dhammadownload.com



ကျေးဇူးတရားကို အလွန်သိကြတယ်။ တော်ရုံကိစ္စကို ကျေးဇူးကန်းတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ ရှေးတုန်းက ထမင်းလေး တစ်နပ်စားဖူးရင်တောင် ထမင်းရှင်လို့ ကျေးဇူးသိတဲ့အတွက် ကျေးဇူးပြစ်မှား တာမျိုး ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။

စစ်ကိုင်းရာဇဝင်ထဲမှာ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ပင်းယနဲ့စစ်ကိုင်း ခေတ်ပြိုင်ပေါ့။ ပုဂံမင်းဆက် ပြတ်သွားတဲ့အခါ မြင်စိုင်းဒေသမှာ နန်းမြို့တည်ပြီး မင်းဆက်ထူထောင်ကြတယ်။ မြင်းစိုင်းပြီးတဲ့အခါ ပင်းယရောက်သွားတယ်။ "သော်တာလ ပင်းယတည်" လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း မြန်မာသက္ကရာဇ် ၆၇၄ ခုမှာ တစ်စီးရှင် သီဟသူက ပင်းယခေတ် ကြီးကို ထူထောင်ပြီး သားတော်တွေက ဥဇနာ၊ ကျော်စွာ၊ အသခ်ယာစောယွန်းဆိုတဲ့ သုံးယောက် ရှိတယ်။ ပင်းယကနေ တစ်ဘက်ကမ်းကို ကြည့်လိုက်

www.dhammadownload.com



ရင် စစ်ကိုင်းရှိတယ်။ သားအငယ် အသခ်ယာ စောယွန်းကို စစ်ကိုင်းကို ပေးတယ်။ အသခ်ယာ စောယွန်းက စစ်ကိုင်းမှာ မြို့ပြတည်ထောင်တယ်။ "သံတံတိုင်း စစ်ကိုင်းတည်" ဆိုတဲ့အတိုင်း ၁၃၇၇-ခုနှစ် ဆိုရင် စစ်ကိုင်းသမိုင်းအရ စစ်ကိုင်းမြို့ဟာ နှစ်ပေါင်း (၇၀၀)ပြည့် သမိုင်းမှတ်တိုင်တစ်ခု တည် ဆောက်ပြီပေါ့။

စစ်ကိုင်းမှာ ပထမဆုံးမြို့တည်သူကို "အသခ်ယာစောယွန်းမင်း"လို့ခေါ်တယ်။ ဥဇနာတို့ ကျော်စွာတို့က ဖအေတစ်ဦးတည်းက မွေးတဲ့ နောင်တော်တွေပဲ။ သို့သော် အမေမတူကြဘူး။ မြန်မာမင်းမျိုးတွေထဲမှာ ဖအေတူ မအေတူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ချင်းသာ ညာလေ့ရှိတာ။ အဖေတူပြီး အမေမတူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ သိပ်ပြီးတော့ ညာတာလေ့ မရှိကြဘူး၊ စည်းစိမ်အာဏာ လုချင်ကြတယ်ပေါ့။ အသခ်ယာ

www.dhammadownload.com



စောယွန်းမင်းက ရောဝတီမြစ် အနောက်ဘက်မှာ စစ်ကိုင်းကိုတည်ပြီးတော့ သီးသန့်နေတာ ကို သူ့အစ်ကို ကျော်စွာမင်းကမကြိုက်တော့ သူ့လူယုံတော်ကို သတ်ဖို့စေလွှတ်ထားတယ်။ အခွင့်အရေးမရလို့ တောထဲမှာ (၃)ရက်တိတိ ပုန်းနေရတယ်။ ပုန်းနေရတဲ့ အချိန်မှာ အစာရေစာ ငတ်ပြတ်ပြီး ဆာလွန်းမက ဆာတော့ အသခ်ီယာစောယွန်း နတ်တင်ထားတဲ့ ထမင်းထုပ်ကိုတွေ့တော့ စားလိုက်တယ်ပေါ့။

အဲဒီနေ့ညမှာပဲ အခွင့်ရလို့ အသခ်ီယာစောယွန်းရဲ့ နန်းဆောင်ထဲကို ဝင်ရောက်နိုင်ခဲ့တယ်။ အသခ်ီယာစောယွန်းကိုင်တဲ့ ပတ္တမြားကျောက်စိမားကို ယူပြီး အသခ်ီယာစောယွန်းမင်းကို သတ်ဖို့ မားအိမ်က ဆွဲထုတ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ သူခေါင်းထဲ ဘာစဉ်းစားမိတုန်းဆိုတော့ "နေ့လည်က

www.dhammadownload.com



သူနတ်တင်ထားတဲ့ ထမင်းကို ငါစားထားတာ၊ ငါ့ရဲ့ ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်သွားပြီ"။ အမှန်က သူ့ကိုကျွေးတာ တောင် မဟုတ်ဘူးနော်။ ကြံဖန် ကျေးဇူးတင်တာ။ အသခ်ယာစောယွန်းမင်း နတ်တင်ထားတဲ့ ထမင်းကို ငါစားလိုက်ပြီ၊ သူ့ထမင်းတွေ ငါ့ဗိုက်ထဲမှာရှိတယ်။ သူဟာ ထမင်းရှင်ဖြစ်သွားပြီ၊ ထမင်းရှင်ကို ငါ မပြစ်မှားထိုက်ဘူး" ဆိုပြီး ဓားကို ဓားအိမ်ထဲ ပြန်ထည့်တယ်။

အကယ်၍ တိုင်းပြည်ပြန်သွားရင် ကျော်စွာမင်းက ငါခိုင်းတာ ပြီးပြီလားမေးရင် အခုလို ရောက်လျက်သားနဲ့ မလုပ်ဘူးဆိုရင် ငါ့ကိုသတ်လိမ့်မယ်။ သတ်ချင်မှ သတ်ပါစေ၊ ငါကတော့ ထမင်းရှင်ကို မပြစ်မှားနိုင်ဘူး ဆိုပြီး ဓားကို ဓားအိမ်ထဲ ပြန်ထည့်ပြီး သူရောက်ခဲ့တဲ့ အထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ အသခ်ယာစောယွန်းကိုင်တဲ့ ဓားကိုယူသွား ပြီးတော့

www.dhammadownload.com



မသတ်ခဲ့ဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်းပြန်သွားတယ်။ ကျေးဇူးတရားကို ဘယ်လောက် သိတတ်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်နော်။ "ထမင်းစားဖူးလိုက်တာနဲ့ပဲ မပြစ်မှားထိုက်တော့ဘူး" လို့ ဒီလိုသတ်မှတ်တယ်။ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ အဲဒီလောက် ကျေးဇူးသိတတ်တယ်ဆိုတဲ့ အစဉ်အလာနဲ့ လာခဲ့တာနော်။ ဒါကြောင့်မို့ ကျေးဇူးတရား သိတတ်မှုဆိုတာဟာ အလွန်ကို အရေးကြီးတဲ့ သူတော်ကောင်းအင်္ဂါ လက္ခဏာ တစ်ခုပဲ။

ဟိုပြန်ရောက်တဲ့အခါ "မင်း ကိစ္စပြီးခဲ့ပြီလား" မေးတယ်၊ ဓားကို ဆက်သပြီး သူ သတ်ဖို့ အခွင့်အရေးရခဲ့ပေမယ့် ထမင်းဆာလို့ သူထမင်းစားလိုက်တယ်။ ကျွန်တော်မျိုးကို သတ်ချင်ရင် သတ်ပါ၊ ကျွန်တော်မျိုးကတော့ ထမင်းရှင်ကို မပြစ်မှားနိုင်ဘူးလို့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပဲ ပြောတယ်။ ကျော်စွာမင်း

www.dhammadownload.com



ကလည်း သူ့ကို ခွင့်လွှတ်တယ်။ ကျေးဇူးရှင်ကို မပြစ်မှားဘူး၊ တော်လိုက်တာ တကယ့် လူတော်လူကောင်းပဲ ဆိုပြီး ရာထူးမချဘဲနဲ့ ဆက်လက်တာဝန်ပေးထားတယ်။ အဲဒါ မြန်မာ လူမျိုးတွေရဲ့ မြန်မာ့သမိုင်းမှာ ထင်ရှားရှိခဲ့တဲ့ မှတ်တမ်းတစ်ခုပဲ။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ကလည်း ဘယ်လောက်ထိအောင် ဟောတုန်းဆိုရင် လူမပြောနဲ့ သစ်ပင်တစ်ပင်အောက်ပင် အရိပ်ခိုဖူးလို့ရှိရင် အဲဒီသစ်ပင်ရဲ့ အကိုင်းအခက်ကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီး မခိုးသင့်ဘူး။ ခိုးရင် မင်းဟာ မိတ်ဆွေကို ပြစ်မှားရာရောက်တယ်လို့တောင် ဟောထားတာ။ **ယဿ ရုက္ခဿ ဆာယာယ။ နိသီဒေယျ သယေယျဝါ-** သစ်ပင်ရိပ်မှာ ထိုင်နေဖူးတယ်၊ အိပ်ဖူးတယ်ဆိုရင် **န တဿ သာခံ ဘဉ္ဇေယျ-** အခက်ကို မခိုးနဲ့၊ ဖျက်လိုဖျက်ဆီး မလုပ်နဲ့။ **မိတ္တဒုဗ္ဘောဟိ ပါပကော**

www.dhammadownload.com



ကိုယ့်ပေါ်မှာ အရိပ်မိုးပေးတဲ့ သစ်ပင်ကို ဖျက်လို ဖျက်ဆီး လုပ်တာဟာ မိတ်ဆွေကို ပြစ်မှားရာ ရောက်တယ်။ ဒါ သူတော်ကောင်း စိတ်ဓာတ်ပေါ့။ အဲဒီလိုမျိုး မြန်မာတွေရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုထဲမှာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေဟာ တစ်ချိန်တုန်းက စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့ နေခဲ့ကြတယ်ပေါ့နော်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကလည်း **ကတညူ ကတဝေဒီ** ကျေးဇူးသိတတ်တယ်, ကျေးဇူးဆပ်တယ် ဆိုတာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ ရပ်တည်မှုပဲ ဖြစ်တယ်လို့ အကြိမ်ကြိမ် ဟောထားတာ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူတော်ကောင်း ဆိုသည်မှာ ကျေးဇူးတရား သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်။ အေးပြောခဲ့သလို ဗြဟ္မစိုရ်တရား လက်ကိုင်ထားတယ်၊ စိတ်နေသဘောထားတွေ မှန်ကန်တယ်၊ တစ်ဖက်သားရဲ့ ကျေးဇူးကိုသိတယ်။ အငြိုးအတေးတွေ

www.dhammadownload.com



မထားဘူး။ ကျေးဇူးတရားကို ချေဖျက်တာတွေ မလုပ်ဘူး၊ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်း ရှိတယ်ဆိုရင် သူတော်ကောင်း။ လောကမှာ သူတော်ကောင်း တစ်ယောက် ပေါ်ပေါက်လာလို့ရှိရင် သူ့ကိုယ်တိုင် အတွက်တင် အကျိုးဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်လောကလုံးအတွက် အကျိုးဖြစ်တယ်။

ဆိုပါစို့ အထွတ်အထိပ်ကနေ စပြောရမယ် ဆိုရင် လောကမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓလို သူတော်ကောင်း တစ်ယောက် ပေါ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် အဆုံးအမကောင်းတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးခွင့်ရတယ်။ နံပါတ်(၁) ရှင်ကောဏ္ဍညဟာ အိုခြင်း, နာခြင်း, သေခြင်း ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ဘယ်တော့မှ မကြုံတွေ့ရတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုသွားတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့ အရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့ နောက်ဆုံး ပိတ် သုဘဒ္ဒဆိုတဲ့ ပုရဗိုဒ်ကြီးအထိ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့

www.dhammadownload.com



အဆုံးအမကိုရလို့ လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်ပြီးတော့ သံသရာဝဋ်က လွတ်ကင်းချမ်းသာ သွားကြတယ်။ အပါယ်ငရဲက လွတ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီး။ ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးဆိုရင် မြတ်စွာဘုရား၏ ကျေးဇူးကြောင့် (၇)နှစ်အရွယ်ကစပြီး သူတော် ကောင်း စိတ်ဓာတ်တွေ ကိန်းဝပ်သွားတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်ပြီး အပါယ်တံခါး ပိတ်သွားတယ်။ အသက် (၁၂၀)ကျတော့ ဘဝတစ်ခု အဆုံးသတ်သွားတဲ့အခါ နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်မှာ (၅)ထပ် မြောက်ဖြစ်တဲ့ နိမ္မာနရတိနတ်ဘုံမှာ နတ်မိဖုရားကြီး ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီကနေ ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တီ ရောက်မယ်ဆိုတော့ ဘယ်လောက်ချမ်းသာမလဲ ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်နော်။ သက်တမ်းလည်း အင်မတန်မှ ရှည်တယ်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဘာတစ်ခုမှ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီ ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တီမှာ သောတာပန်ကနေ

www.dhammadownload.com



သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်အဆင့် ရောက်ပြီးတဲ့အခါ သုဒ္ဓါဝါသ ဘုံတွေဖြစ်တဲ့ **အဝိဟာ၊ အတပ္ပါ၊ သုဒဿာ၊ သုဒဿီ၊ အကနိဋ္ဌာ** ဆိုတဲ့ (၅)ဘုံမှာ ပထမဆုံး ဘုံကနေစပြီး တစ်ဘုံပြီးတစ်ဘုံ ဘုံစဉ်စံအနေနဲ့ နောက်ဆုံး အကနိဋ္ဌဘုံ ရောက်တဲ့အခါမှာ ရဟန္တာဖြစ်ပြီး ဘဝနိဂုံးချုပ်မယ်။ ဘယ်လောက် ချမ်းသာသွားသလဲ။ အကယ်၍ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ မတွေ့ရင် ဒီလိုအနေအထားမျိုး မရနိုင်ဘူး။ ကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးတွေကို ခံစားခွင့် မရနိုင်ဘူးပေါ့။

အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး ကြည့်ဦးမလား? ဘုရားနဲ့တွေ့သည့်အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောလိုက်တော့ သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဇေတဝန်ကျောင်းကြီးကို ဆောက်လှူနိုင်တယ်။ သူလှူတဲ့ကျောင်းကြီးမှာ ပိတိဖြစ်လွန်းလို့ ဘဝအဆုံး

www.dhammadownload.com



သတ်သွားတဲ့အခါမှာ တုသိတာနတ်ပြည်မှာ နတ်သားဖြစ်တယ်။ အဲဒီကနေလည်း ခုနစ်ဘဝပဲ သံသရာဝဋ်ထဲမှာ ကျင်လည်ရမယ်။ ဒီထက် ဒုက္ခ ရောက်စရာ အကြောင်းမရှိတော့ဘူး။ ဒီလိုအကျိုး ကျေးဇူးတွေ ခံစားရတာဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ သူတော် ကောင်းကို အမှီပြုပြီး အကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားရတာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

အခု မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပုဂံဧရိယာကိုကြည့်လိုက်၊ မြတ်ဗုဒ္ဓကို အကြောင်းပြုပြီး ပုဂံကို တည်ထောင်သွားတဲ့ မင်းအဆက်ဆက်တွေ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုရှိကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဘုရားပုထိုး တည်ထားကိုးကွယ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကုသိုလ်တွေလုပ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုရဲ့ အကျိုးကို ခံစားရပြီးတော့ ကောင်းရာ သုဂတိဘုံတွေ ရောက်ကြရတယ်။ သံသရာဝဋ်က လွတ်ကြရတယ်ဆိုတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး

www.dhammadownload.com



ကို ရရှိကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူတော်ကောင်း ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အားလုံးအတွက် ဖြစ်တယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာလည်း မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက် ပေါ်လာမယ်ဆိုရင် တိုင်းပြည်တစ်ခုလုံးအတွက် အကျိုးရှိရာရှိကြောင်း ဖြစ်မှာပဲ။ ပုဂံမြို့သစ်မှာပေါ်မယ်ဆိုရင် ပုဂံမြို့သစ် အတွက် အကျိုးရှိရာရှိကြောင်း ဖြစ်မယ်။ အေး လူတော်လူကောင်းဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် မိမိနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသာလျှင် ဖြစ်တယ်။ ကောင်းမြတ်တဲ့ အရည်အချင်းရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းဟာ အများ အတွက် အကျိုးကို ဖြစ်ထွန်းစေတယ်။ တစ်ဦးတစ် ယောက်တည်းအတွက်သာ ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။

www.dhammadownload.com



မြတ်စွာဘုရား ဓမ္မစကြာတရား ဟောတဲ့အခါ လူသားထဲက ရှင်ကောဏ္ဍညသောတာပန်ဖြစ်တယ်။ ငြဟ္မာတွေက (၁၈)ကုဋေ အကျွတ်တရားရကြတယ်။ နတ်တွေက အသင်္ချေဆိုတော့ ဘယ်လောက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းသလဲ စဉ်းစားကြည့်။ တရားတစ်ပွဲနဲ့တင်ပဲ သံသရာဝဋ်က လွတ်သွားတာဟာ လူသားက တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်သော်လည်း နတ်တွေ ငြဟ္မာတွေကျတော့ မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် များပြားပြီး အကျိုးဖြစ်ထွန်းတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူတော်ကောင်းဆိုတာ အများအတွက် အကျိုးပြုတယ်။ သို့သော်လူတချို့အတွက် ဘာလို့ အကျိုး မဖြစ်သလဲဆိုရင် သူတို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကြောင့်သာ ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားကတော့ အားလုံးကို အဆုံးအမတွေ မျှဝေတာပဲ။ သို့သော် လိုက်နာသူ မလိုက်

www.dhammadownload.com



နာသူလို့ ကွဲပြားသည့်အတွက်ကြောင့် လိုက်နာသူ တွေအတွက် အကျိုးရှိတယ်၊ မလိုက်နာသူတွေ အတွက် အကျိုးမရှိဖြစ်တယ်။ ဆေးကိုပဲ ဥပမာထား စဉ်းစားကြည့်နော်။ ဆေးသောက်တဲ့သူမှ ရောဂါ ပျောက်မှာပေါ့။ ပေးတဲ့ဆေးကို မသောက်ဘဲနဲ့ ပုလင်းထဲ ထည့်ထား၊ ခေါင်းဦးအောက် ထိုးထားလို့ ကတော့ ဘယ်ပျောက်မလဲ။ မြတ်စွာဘုရား တရား တော်ကလည်း ဆေးဝါးနဲ့ အလားသဏ္ဌာန်တူတယ်။ ဘုရားဟောတဲ့ သူတော်ကောင်းရဲ့ အရည်အချင်း တွေ မိမိသဏ္ဌာန်မှာ ရအောင်လုပ်ပြီးလို့ ကိန်းဝပ် နေပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကြီးမားတဲ့ အကျိုး ကျေးဇူးကို ခံစားရမှာပဲ။ အဲဒါတွေကို ရအောင် မလုပ်ရင်တော့ ကြီးမားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ မခံစားရဘူး။

www.dhammadownload.com



ဥပမာတစ်ခု စဉ်းစားကြည့်။ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ကြေးညှော်တွေနဲ့ ညစ်ပေနေတယ်၊ အနားနားမှာလည်း ရေကန်ကြီးရှိတယ်။ အဲဒီကန်ထဲကရေနဲ့ ဆေးကြောလိုက်မယ်ဆိုရင် အညစ်အကြေးတွေ ပျောက်သွားနိုင်တယ်။ ကန်မှာ အဆင်သင့်ဆေးလို့ ရရဲ့သားနဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို မဆေးကြောလို့ မပြောင်တာဟာ ရေကန်ရဲ့ အပြစ်မဟုတ်ဘူး၊ မလုပ်သူရဲ့ အပြစ်သာဖြစ်တယ်ပေါ့။ ထို့နည်းတူပဲ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေဟာ ဒီနေ့အထိ ထင်ရှားရှိနေရက်နဲ့ လိုက်နာမှုမရှိလို့ ကောင်းကျိုး မရတာဟာ မလိုက်နာသူရဲ့ အပြစ်ပေါ့။

ရေဆိုတာသောက်လိုက်မှ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှုကို ပေးနိုင်တယ်။ ရေစင်ရေမိုးချိုးမှ ခန္ဓာကိုယ် အညစ်အကြေးဆိုတာ သန့်ရှင်းသွားနိုင်တယ်။ အဝတ်တွေ ညစ်ပေနေရင်လည်း ရေတွေ ဆပ်ပြာ

www.dhammadownload.com



တွေနဲ့ လျှော်ဖွပ်မှ သန့်စင်သွားနိုင်တယ်။ ရေရှိရက် ဆပ်ပြာရှိရက်နဲ့ မဖွပ်ဘူးဆိုရင် မဖွပ်သူရဲ့ အပြစ်သာ ဖြစ်တယ်။ ရေရဲ့အပြစ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဆပ်ပြာရဲ့ အပြစ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံး အမတွေ ရှိနေတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အားလုံး အတွက် ဟောတယ်။ သို့သော် မိမိကိုယ်တိုင်က မခံယူဘူး၊ မလိုက်နာဘူးဆိုရင် မိမိရဲ့အပြစ်ကြောင့် သာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မရရှိတာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ မည်သူမဆို များများယူတတ်လေလေ အကျိုးများ များ ရလေလေ။ နည်းနည်းယူရင်လည်း နည်းနည်း အကျိုးရနိုင်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် **သူတော်ကောင်းသည် အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်** လို့ ပြောတာနော်။

မြတ်စွာဘုရားက **သပ္ပုရိသ သုတ္တန်** မှာ ဘယ်လိုဟောထားတုန်းဆိုတော့ **သပ္ပုရိသော**

www.dhammadownload.com



ဘိက္ခဝေ ကုလေ ဇာယမာနော ဗဟုနော ဇနဿ အတ္ထာယ ဟိတာယ သုခါယ ဟောတိ တဲ့။ မြတ်စွာဘုရား ဟောတာက မိမိတို့အမျိုးထဲမှာ ဥပမာ မယ် မြန်မာဆိုရင် မြန်မာလူမျိုးတွေထဲမှာ သူတော်ကောင်းတစ်ယောက် ပေါ်ထွန်းလာပြီဆိုရင် အများအတွက် ကျောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရဖို့ ဖြစ်လာတယ်။ ဟိတ ဆိုတဲ့ အခြေအနေကောင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ အဲဒီ အခြေအနေကောင်းကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ သုခဆိုတဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာမှု စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

သူတော်ကောင်းတစ်ယောက် လူ့လောကမှာ မွေးဖွားလာပြီဆိုရင် အများကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့အတွက်သာ ဖြစ်တယ်။ အများဆင်းရဲဖို့ အများကို ဒုက္ခပေးဖို့ မဖြစ်ဘူးတဲ့။ အများကောင်းစားဖို့အတွက် ဖြစ်လာတယ်။ ကောင်းကင်ယံက နေမင်းကြီး ထွက်

www.dhammadownload.com



လာတယ်ဆိုတာ အများအလင်းရောင် ရဖို့ဖြစ်တယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ထဲ အလင်းရောင်ရဖို့ မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက အများအတွက် အကျိုးပြုတယ်ဆိုတာကို နားလည်အောင် ဘာပြောတုန်းဆိုရင် "သူတော်ကောင်းတစ်ဦး ပေါ်ထွန်းလာခြင်းဟာ **မာတာပိတူနံ အတ္ထာယ ဟိတာယ သုခါယ** မိဘနှစ်ပါးအတွက် ကောင်းစားဖို့ ဖြစ်လာတယ်။ သားသမီးက သူတော်ကောင်းဆိုရင် မိဘ ဘယ်လောက် စိတ်ချမ်းသာလိမ့်မတုန်းနော်။

သားလိမ္မာ သမီးလိမ္မာဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်းကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မိဘတွေဟာ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းပြီး မကြောင့်မကြ မတောင့်မတနေရတယ်။ အေး- သားဆိုးသမီးဆိုး ရထားပြီဆိုရင်တော့ မိဘတွေ ဒုက္ခရောက်ပြီပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ သူတော်ကောင်းတစ်ယောက် ပေါ်ပေါက်လာပြီ

www.dhammadownload.com



ဆိုရင် နံပါတ်(၁) မိဘနှစ်ပါးအတွက် အကျိုးရှိတာပဲ။ ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုန်းဆိုရင် အားလုံးအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းတဲ့ ရာသီအခါကာလမှာ လိုအပ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ကောင်းကင်ယံက ရွာချလိုက်တဲ့မိုးကြီးကို အကြောင်းပြုပြီး စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ကြတဲ့ ဒေသအနှံ့အပြားမှာ စိုက်ပျိုးလို့ အဆင်ပြေလာတယ်။ ကောက်ပဲသီးနှံတွေ ဖြစ်ထွန်းလာတယ်။

သီးနှံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေတဲ့ မိုးကြီးဟာ ကောင်းကင်ယံက ရွာချလိုက်ပြီဆိုရင် အများအတွက် အကျိုးဖြစ်စေသလို လူ့လောက လူမျိုးတစ်မျိုးမှာ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်, ကောင်းမြတ်တဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ ပြည့်စုံသူ တစ်ဦးတစ်ယောက် ပေါ်လာပြီဆိုရင် အများအတွက် အကျိုးဖြစ်တယ်။ အများအတွက် ဆိုသည်မှာ မိဘနှစ်ပါးအတွက်လည်း ကောင်းစားဖို့ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

www.dhammadownload.com



နံပါတ်(၂)က အိမ်ထောင်ရှိလို့ သားသမီးတွေ ရှိရင်လည်း **ပုတ္တဒါရဿ အတ္ထာယ ဟိတာယ သုခါယ** သူ့မိသားစုလည်း သူ့ကိုအမှီပြုပြီးတော့ ချမ်းသာသုခတွေ ရမယ်။

နောက်တစ်ခု နံပါတ်(၃)က **ဒါသကမ္မကရ ပေါရိသဿ** သူ့ကို အမှီပြုနေကြရတဲ့ အလုပ်သမားတွေ အမှုထမ်းအရာထမ်းတွေ အတွက်လည်း အကျိုးဖြစ်ထွန်းတယ်။ နောက် နံပါတ်(၄)အနေနဲ့ **မိတ္တာမစ္စာနံ** မိတ်ဆွေတွေ အပေါင်းအသင်းတွေ အတွက်လည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရကြတယ်။ နံပါတ်(၅)ကျတော့ **ပုဗ္ဗပေတာနံ** တမလွန်ဘဝ ပြောင်းသွားကြတဲ့ ဆွေဟောင်းမျိုးဟောင်း မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းတွေ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှလို့ ပြိတ္တာဘုံရောက်သွားလို့ စားရမဲ့မဲ့ သောက်ရမဲ့မဲ့ ဖြစ်နေတဲ့, တမလွန်လောကမှာရှိတဲ့ ဆွေတွေမျိုး

www.dhammadownload.com



တွေ အတွက်လည်း သူက အကျွတ်အလွတ်ပွဲတွေ လုပ်ပြီး အမျှအတန်း ပေးဝေသည့်အတွက်ကြောင့် သူ့ကို အကြောင်းပြုပြီး ချမ်းသာသုခ ရကြတယ်။ အမျှဝေတဲ့အခါ သာဓုခေါ်လိုက်ရင် လွတ်မြောက်သွားကြပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရကြတယ်။

နံပါတ်(၆)ကျတော့ တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်တဲ့ မင်းစိုးရာဇာတွေအတွက်လည်း သူက ကျေးဇူးပြုတယ်။ သူတစ်ယောက်ကို အမှီပြုပြီးတော့ တိုင်းပြည်တစ်ခုလုံးဟာ သာယာဝပြောမှု ရှိလာတယ်။ လူတော်လူကောင်းကို အကြောင်းပြုပြီး တိုင်းပြည်မှာ စီးပွားတိုးတက်လာတယ်။ ကြီးပွားတိုးတက်လာတယ်။ အသိပညာတွေ တိုးတက်လာတယ်။ အဲဒီလို တိုးတက်မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ နောက် နံပါတ်(၇)ကျတော့ **ဒေဝတာနံ** ကိုယ်မမြင်ရ ပေမယ့်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အိမ်စောင့်နတ်

www.dhammadownload.com



တို့ တောစောင့်နတ်တို့ တောင်စောင့်နတ်တို့ဆိုတာ ရှိတယ်။ **စောင့်**ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါက duty ချထားလို့ စောင့်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အိမ်ကို အမှီပြုပြီး ဖြစ်နေတဲ့နတ်ကို အိမ်စောင့်နတ်လို့ ခေါ်တာနော်။ အေး အိမ်ကို စောင့်ရမယ်လို့ တာဝန်ပေးထားတာလို့တော့ မအောက်မေ့လေနဲ့။ ကိုယ်စောင့်နတ်ဆိုတာလည်း ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သတ္တဝါတစ်မျိုးပဲ။ စဉ်းစားကြည့်လေ ကိုယ့်မှာ အိမ်လေး ဆောက်ထားပြီဆိုလို့ရှိရင် အိမ်မြောင်တို့ ပိုးဟက်တို့ အကောင်ပလောင်တွေဟာ ရောက်လာတာပဲလေ။ အဲဒီလိုပဲ ကိုယ်မမြင်ရတဲ့ နတ်တွေဘာတွေဆိုတာလည်း ကိုယ့်အိမ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး သူတို့ဘုံဗိမာန်တွေ ဖြစ်နေတာ။ အဲဒါကိုပဲ **အိမ်စောင့်နတ်**လို့ ခေါ်တာ။

www.dhammadownload.com



သစ်ပင်ကို အမှီပြုပြီး ဘုံဗိမာန်တွေဖြစ်လာတဲ့အခါ ရုက္ခစိုးလို့ ခေါ်တယ်။ မြေကြီးပေါ်မှာ ဘုံဗိမာန်ပေါ်လာရင် ဘုမ္မစိုးလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါတွေက ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတတ်တယ်။ အဲဒီလို ရှိနေတာကို "သူလည်း သူ့ဟာသူနေ၊ ကိုယ်လည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ်နေ" ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ဘဲနဲ့ မိမိကိုယ်တိုင်က အသိအမှတ် ပြုပြီးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တိုင်း မိမိအနီးပါးမှာရှိတဲ့ နတ်တွေကို ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အမျှဝေပါတယ်၊ အမျှယူကြပါလို့ အမျှဝေလို့ အမျှရတဲ့အခါကျရင် ဘုန်းတန်ခိုးတွေ တိုးတက်သွားတယ်။ နတ်ဆိုတာ လုပ်ကိုင်စားသောက်ရတဲ့ အမျိုးအစား မဟုတ်ဘူး။ သာဓုခေါ်လိုက်လို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု တိုးသွားရင် အစွမ်းတန်ခိုးတွေ တိုးသွားတယ်၊ စီးပွားတိုးသွားတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com



လူတွေကျတော့ အလုပ်အကိုင်လုပ်မှ စီးပွားတိုးတက်တယ်။

လူတွေက **ဥဋ္ဌာန ဖလူပဇီဝီ**- လုပ်ကိုင်စားသောက်မှ စီးပွားဥစ္စာဖြစ်တယ်၊ ဒီအတိုင်းထိုင်နေလို့ ဘာမှဖြစ်မလာဘူး။ နတ်တွေကျတော့ အဲလိုမဟုတ်ဘူး ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလိုက်လို့ သာဓုခေါ်လိုက်ရရင် ဘုန်းတန်ခိုးတိုးသွားတယ်။ အရည်အချင်းတွေ တက်သွားတယ်။ အဝတ်အစားတွေ ပိုကောင်းလာတယ်။ ဘုံဗိမာန်တွေ ပိုကောင်းလာတယ်။ စားစရာ သောက်စရာတွေ ပိုပြည့်စုံလာတယ်။ အရှိန်အဝါတွေ ပိုတက်လာတယ်။ ကိုယ်ကမပြတ်မေတ္တာပို့ပေးတယ် အမျှဝေပေးတယ်ဆိုရင် အဲဒီအမျှကို သာဓုခေါ်ရတဲ့ နတ်တွေဟာ တန်ခိုးတိုးတက်သွားတယ်။

www.dhammadownload.com



ဒါကြောင့်မို့လို့ သူတော်ကောင်းဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်ဘာလုပ်လုပ် နတ်တွေကို အမျှဝေဖို့ မမေ့ဘူး။ သူအမျှဝေတာကို အကြောင်းပြုပြီး သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က နတ်တွေဟာ ကုသိုလ်ရဲ့ အဖို့ဘာဂတွေရပြီး ဘုန်းတန်ခိုးတွေ တိုးတက်ကြတော့ အဲဒီ နတ်တွေကလည်း သူ့ကို စောင့်ရှောက်ကြတာပေါ့။ ကိုယ်မမြင်ရလို့ မယုံဘူးမပြောနဲ့။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က ဘယ်လိုပြောထားတုန်းဆိုတော့ **ယသ္မိ ပဒေသေ ကပ္ပေတိ၊ ဝါသံ ပဏ္ဍိတဇာတိယော-** စဉ်းစားဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရပ်တစ်ခုခုမှာ နေတယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ပြီး အဲဒီ ကုသိုလ်ကောင်းမှုရဲ့ အဖို့ဘာဂကို ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ နတ်တွေကို အမျှဝေပါတဲ့။ အမျှဝေလိုက်လို့ ရှိရင် နတ်တွေက ကိုယ့်ကို စောင့်ရှောက်လိမ့်မယ်။ ကိုယ်က အမျှအတန်းပေးဝေတော့ သူတို့မှာ

www.dhammadownload.com



ဘုန်းတန်ခိုးတွေ တက်တယ်။ ဘုန်းတန်ခိုး တက်တော့ ကိုယ့်ပေါ်မှာ အကြင်နာတရားတွေ ထားလာတယ်။

**ဒေဝတာနုကမ္ပိတော ပေါသော၊ သဒါ ဘဒ္ဒါနိ ပဿတိ** နတ်တွေရဲ့ အစောင့်အရှောက်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကောင်းချည်းပဲ တွေ့တယ်။ တိုးတက်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီးကြုံလာတယ်။ ဘာလုပ်လုပ် အဆင်ပြေလာတယ်၊ အန္တရာယ်တွေ ကင်းလာတယ်။ **မာတာပုတ္တံဝ ဩရသံ** မိခင်က သားသမီးအပေါ်မှာ စောင့်ရှောက်သလို နတ်တွေက ကိုယ့်အပေါ်မှာ အကြင်နာတွေ မေတ္တာတွေပိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ် စောင့်ရှောက်လာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ကိုယ်မမြင်ရတဲ့နတ်တွေကို ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တိုင်း အမျှဝေရမယ်။ ဘုရားဆွမ်းတော်တင်, ဆီမီး, ပန်း, ရေချမ်း

www.dhammadownload.com



လျှုဒါန်းပြီးရင် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အိမ်စောင့်နတ်တို့ ဘာတို့ကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး အမျှအတန်း ပေးဝေရမယ်။ အဲဒီလို သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်ပြီးတိုင်း အမျှအတန်း ပေးဝေကြတယ်။ အဲဒီအမျှအတန်း ပေးဝေမှုကြောင့် နတ်တွေကိုလည်း အကျိုးပြုရာ ရောက်တယ်ပေါ့နော်။ ဒါကြောင့် သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်သည် အားလုံးအတွက် ဖြစ်တယ်။

အေး နောက်ဆုံးတစ်ခု နံပါတ်(၈)ကျတော့ **သမဏာပြာဟ္မဏာနံ အတ္ထာယ ဟိတာယ သုခါယ**- သမဏ ပြာဟ္မဏဆိုတာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးကိစ္စ ဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ သူတော်စင် သူတော်မြတ်တွေကိုလည်း အကျိုးပြုတယ်။ သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်က ဒီလိုတွေ အကျိုးပြုတယ်။ အားလုံးကို အကျိုးပြုတယ်။ ဒါကြောင့်မို့

www.dhammadownload.com



သူတော်ကောင်းသည် အားလုံးအတွက် ဖြစ်သည်။ သူ့ကို အမှီပြုပြီးတော့ အားလုံးဟာ ချမ်းသာသုခ ရကြတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကိုယ်တော်တိုင် ဟောခဲ့တဲ့ **သပ္ပုရိသ သုတ္တန်** အရ ရှင်းလင်းပြောပြခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ သူတော်ကောင်းရဲ့ အရည်အချင်းတွေပြည့်မှ သူတော်ကောင်းဖြစ်မှာမို့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သူတော်ကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်း၊ ထိုသူတော်ကောင်း တစ်ယောက်ကို အကြောင်းပြလို့ ရှိရင် အားလုံးဟာ ချမ်းသာသုခ ရကြတယ်။ မိုးကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကောက်ပဲသီးနှံတွေ ဖြစ်ထွန်းလာတဲ့အခါ ကောက်ပဲသီးနှံကို အမှီပြုနေကြရတဲ့လူတွေကောင်းစားသလို သူတော်ကောင်း တစ်ယောက်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အားလုံး ကောင်းစားကြတယ်

www.dhammadownload.com



ဆိုတာကို မှတ်သားနာယူပြီး မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သူတော်ကောင်းဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု။

www.dhammadownload.com

# ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီး ထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ် ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလျှာ်ခြိန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြု လျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန့်ဝေလျှာ်ခြိန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~

## ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

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

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

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

၄။ **အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အာဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်**
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

၅။ **ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး**
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀

www.dhammadownload.com

# အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ 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။ ရုစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

www.dhammadownload.com

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

www.dhammadownload.com

၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ
၈၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား
၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ
၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ
၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ
၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်
၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု
၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်
၉၇။ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ
၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း
၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ
၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ
၁၀၁။ အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ
၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ
၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား
၁၀၅။ 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။ ဆဆက္က 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 သံဃာတော်တို့၏ဆောင်ရွက်ချက်
၁၂၆။ သလ္လေခသုတ်အနှစ်ချုပ်

www.dhammadownload.com

၁၂၇။ ကောသလအိပ်မက်နှင့်ယနေ့ကမ္ဘာ
၁၂၈။ ပိယတော 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။ ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်
၁၃၉။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၁)
၁၄၀။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုရှုမြင်၍ မိမိဘဝကို ပြုပြင်ခြင်း
၁၄၁။ သူတော်ကောင်းသည် အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်

www.dhammadownload.com

www.dhammadownload.com