www.dhammadownload.com

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၃၆)

ဝိဝါဒမူလ (၆)ပါး နှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမစကား

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နှစ်သစ်မင်္ဂလာတရားပွဲ

Max Myanmar Holding Co., Ltd.

&

AYA Financial Group

မြတ်ဒါန

Novotel Yangon Max Hotel

၁၃-၁-၂၀၁၇(သောကြာနေ့)

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

ဝေဝေဝင်းရှု ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၀၉၃

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဝိဝါဒမူလ(၆)ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမစကား

www.dhammadownload.com

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့်
ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

ဝိဝါဒမူလ (၆)ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမစကား

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၉-နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၇-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလပြည့်ကျော် ၁၂-ရက်၊ ၂၀၁၆-ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၅-ရက်။ နေပြည်တော်၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ရုံး (ကြည်း) ၏ အနော်ရထာခန်းမအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇာဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား၌ တပ်မတော် ကာကွယ်ရေး ဦးစီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး မင်းအောင်လှိုင် နှင့် ဇနီး ဒေါ်ကြူကြူလှတို့ကို အမှူးထား၍ ဦးအောင်ပြည့်စုံ + ဒေါ်မျိုးရတနာထိုက် (သမီး) ခင်ငြိမ်းချမ်းပြည့်စုံ မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ် ဟောကြားအပ်သော **"ဝိဝါဒမူလ (၆)ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမစကား"** တရားဒေသနာတော်။

www.dhammadownload.com

ဝိဝါဒမူလ

လောကမှာ အပေါင်းနဲ့ အသင်းနဲ့ အဖွဲ့နဲ့ အစည်းနဲ့ နေထိုင်ကြတဲ့အခါ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကြား မတူကွဲပြားတဲ့စကားတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသလဲ၊ လူသားတွေသည် တစ်ညီတည်း အသံမထွက်ဘဲနဲ့ ဘာကြောင့် ကွဲပြားခြားနားမှုတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်စကားမျိုးတွေကို ပြောနေကြသလဲ ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက **ဝိဝါဒမူလသုတ္တန်** မှာ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ညီညွတ်မှု မရှိဘဲ ကွဲလွဲသော စကားမျိုး ပြောဆိုခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းကို "ဝိဝါဒမူလ" လို့ ခေါ်တယ်။ ဝိ- မတူညီသော၊ ဝါဒ- ပြောဆိုမှုတွေ, သဘောထားတွေ၊ ဝိဝါဒ- မတူညီတဲ့ အပြောအဆိုတွေ, မတူညီတဲ့ သဘောထားတွေလို့ ခေါ်တယ်။ မြန်မာမှာလည်း ဒီ "ဝိဝါဒ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သုံးတယ်။

www.dhammadownload.com

မတူညီတဲ့ အပြောအဆိုတွေ၊ မတူညီတဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းက ဘာတွေလဲဆိုတာကို ဝိဝါဒမူလ သုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားတယ်။ ဒီကနေ့ အဲဒီသုတ္တန်မှာလာတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းဟောပြောပါမယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ ရရှိလိုကြသဖြင့် တပည့်သာဝကများအဖြစ် ခံယူထားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမကို သိရှိနားလည်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ "မြတ်စွာဘုရားက ဘာတွေ ဆုံးမခဲ့တယ်၊ တို့ဘာတွေ လုပ်ရမယ်"ဆိုတာ သိရှိနားလည်ပြီး မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းက လျှောက်လှမ်းနိုင်ဖို့ အတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

ဝိဝါဒမူလသုတ္တန် ကို အင်္ဂုတ္တရနိကာယ ဆက္ကနိပါတ ပါဠိတော်မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတာ

www.dhammadownload.com

ဖြစ်တယ်။ ဟောခဲ့တုန်းက အနီးကပ်နေကြတဲ့ တပည့်သာဝကတွေကို ဟောခဲ့တဲ့တရားပဲ။ တပည့်သာဝကတွေဆိုတာ သံဃာ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုပဲ။ အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာ မညီညွတ်မှုတွေ၊ သဘောထား ကွဲပြားမှုတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေရတယ်၊ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အနေအထားတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ပြောဆိုပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် ဆုံးမစကားတွေ ဟောကြားထားတာဖြစ်လို့ လူတိုင်းလူတိုင်း မှတ်သားနာယူစရာ ကောင်းတယ်။

လောကလူတွေဆိုတာ အပေါင်းနဲ့ အသင်းနဲ့ အဖွဲ့နဲ့ အစည်းနဲ့ နေထိုင်ကြတာဖြစ်တယ်။ မြန်မာလူမျိုးတွေလည်း အဖွဲ့အစည်းနဲ့ နေထိုင်ကြတာ ဖြစ်တော့ အဖွဲ့အစည်းရဲ့ ညီညွတ်မှု "ကာယသာမဂ္ဂီ စိတ္တသာမဂ္ဂီ" ကာယအားဖြင့် ညီညွတ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်အားဖြင့် ညီညွတ်မှု၊ "သမ္မောဒမာန" အတူတကွ

www.dhammadownload.com

ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်မှုဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ Society တစ်ခုမှာ "ညီညွတ်လျှင် အင်အား" ဆိုတာ အားလုံးသိကြတယ်။ မညီညွတ်ကွဲပြားရင်တော့ အင်အားတွေ လျော့ကျသွားနိုင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဒေသနာတော်တစ်ခုမှာ ရဟန်းတွေကို သတိပေးဆုံးမခဲ့တာက "ဝိဝါဒံ ဘယတော ဒိသွာ ၊ အဝိဝါဒဉ္စ ခေမတော" တဲ့။ "ဝိဝါဒံ ဘယတော ဒိသွာ" မတူ ကွဲပြားတဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေ၊ မတူကွဲပြားတဲ့ ပြောစကားတွေကို မလိုလားအပ်တဲ့ အရာအဖြစ်၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်အဖြစ် ရှုမြင်ရမယ်တဲ့။ "အဝိဝါဒဉ္စ ခေမတော" တူညီတဲ့ သဘောထားတွေ၊ တူညီတဲ့ ပြောဆိုမှုတွေကိုတော့ တကယ့်လိုလားအပ်တဲ့၊ ငြိမ်းချမ်းသာယာမှုကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားအဖြစ် မှတ်ယူရမယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

"သမဂ္ဂါ သခိလာ ဟောထ" စိတ်တူကိုယ်တူ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကြည်ဖြူပြီး အချင်းချင်း အထက်ကအောက်ကို လေးစားလို့၊ အောက်က အထက်ကို လေးစားလို့ mutual respect "အညမည ဂါရဝ" အပြန်အလှန်လေးစားမှုဆိုတာ ရှိရမယ်။ အဲဒီလို အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိတာကို သမဂ္ဂလို့ ခေါ်တာ။

အဲဒီ သမဂ္ဂ အပြင် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ခင်ခင်မင်မင် ချစ်ချစ်ခင်ခင် လက်တွဲပြီး အတူတကွ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ဖေါ်ဆောင်နိုင်တယ်၊ သခိလာ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး မွေးမြူကြရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "ဧသော ဗုဒ္ဓါနုသာသနီ- ဒါ ငါဘုရားရဲ့ အဆုံးအမပဲ" လို့ အဖွဲ့အစည်းတိုင်း ညီညွတ်ဖို့ကို အဓိကထားပြီး ဟောပြောခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

မညီမညွတ် စိတ်နေသဘောထား ကွဲပြားလို့ အပြောအဆိုတွေ ခြားနားလာရင် ဘာကြောင့် စိတ်နေသဘောထားတွေ ကွဲပြားရသလဲ၊ ဘာကြောင့် ပြောဆိုမှုတွေ ခြားနားလာရသလဲ၊ ဘာကိုအခြေခံပြီး ဖြစ်လာသလဲဆိုတာကို အတွင်း **အဇ္ဈတ္တ** စိတ်နေသဘောထားကစပြီး ဝိဝါဒမူလသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားပေးတယ်။

ဝိဝါဒမူလ ၆-ပါး

"ဝိဝါဒမူလ" စိတ်နေသဘောထား ကွဲပြားမှု၊ အပြောအဆို ခြားနားမှုရဲ့ အရင်းအမြစ်သည် (၆)မျိုးလို့ ဆိုသော်လည်းပဲ တစ်ခုစီ ရေတွက်ရင်တော့ (၁၂) မျိုးရှိတယ်။ Group လိုက်ပြောရင် (၆)ခုပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဝိဝါဒမူလ (၆)မျိုးဆိုပြီး ပြောတဲ့အခါမှာ နှစ်ခုတွဲဖက်ပြီးတော့ ပြောလေ့ရှိတယ်။

www.dhammadownload.com

(၁) ပထမတစ်အစုက "ကောဓနေော ဟောတိ ဥပနာဟီ" တဲ့။ "ကောဓနေ" ဆိုတာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စဉ်းစားမှုက ရှေ့ကမရောက်ဘဲ ကိုယ့်စိတ်ထဲ အလိုမကျဖြစ်ရင် ထစ်ကနဲ ဒေါသ ထွက်လေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဒေါသ ထွက်လေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှုကို ပျက်ပြား သွားစေတတ်တဲ့ **စိတ်တိုတတ်မှုကို ကောဓ လို့** ခေါ်တယ်။ **ဥပနာဟ** ဆိုတာ ဒေါသထွက်ရုံတင် မကဘူး၊ အငြိုးအတေး ထားမှုကို ခေါ်တယ်။

ကောဓန က ဒေါသထွက်မှု, စိတ်တိုမှု၊ **ဥပနာဟ** က အငြိုးအတေးထားမှု ဒီနှစ်ခုသည် ညီညွတ်ရေးကို ပျက်ပြားစေတတ်တဲ့ အကြောင်းရင်းပဲ။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ Society ထဲ နေကြပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ဒီ **ကောဓန** စိတ်တိုမှုနဲ့ **ဥပနာဟ** အငြိုးအတေးထားမှုဆိုတာ မိမိတို့ရဲ့

www.dhammadownload.com

ရင်ထဲ၊ နှလုံးထဲမှာ ဖြစ်တတ်သောကြောင့် ဒါတွေကို ဖယ်ရှားရမှာ ဖြစ်တယ်။

အကယ်၍ ဒါတွေကို လက်ခံထားမယ်ဆိုရင် ညီညွတ်ရေးတွေ ပျက်ပြားသွားမှာ ဖြစ်တယ်။ လူတွေရဲ့ အတွင်းစိတ်ကြောင့် မပြောသင့်တဲ့ စကားတွေ ပြောမယ်၊ မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်မယ်ဆိုတဲ့အခါ **တစ်ဦးမေတ္တာ တစ်ဦးမှာ** ဆိုတာ ခန်းခြောက်သွားစေနိုင်တယ်။ ဒ့ါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက အတွင်းကျကျ လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထရှိတဲ့ **စိတ်တိုမှုနဲ့ အငြိုးအတေးထားမှု ဒီနှစ်ခုကို ဝိဝါဒမူလ**လို့ဆိုတယ်။ အချင်းများခြင်းရဲ့ အကြောင်းနှစ်ခုလည်းဖြစ်လို့ ဒီနှစ်ခုကို သတိထားကြရမယ်ပေါ့။

(၂) နောက် ဒုတိယအစုအနေနဲ့ ဘာပြောတာလဲဆိုတော့ **“မက္ခီ ဟောတိ ပဠာသီ”** တဲ့။ **မက္ခီ** ဆိုတာ ကျေးဇူးကန်းသူ၊ **မက္ခ** ဆိုတာ ကျေးဇူး

www.dhammadownload.com

ကန်းခြင်းလို့ ပြောတာ။ လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ပေါ်မှာ ပြုဖူးတဲ့ ကျေးဇူးတရားကို အသိအမှတ် မပြုတာ မကွ ပဲ။ ကျေးဇူးကန်းတယ်၊ ခြေဖျက်တယ်ပေါ့။

ပဋ္ဌာသိ ဆိုတာ သူများကို ဗိုလ်မထားသူ၊ ကိုယ့်ထက်သာလည်း အသိအမှတ် မပြုဘူး၊ သူနဲ့ငါ ဘာထူးလဲ အတူတူပဲလို့ ပြောတာ။ ရှေးတုန်းက အသုံးမှာတော့ “အင်တူပြုတယ်”လို့ဆိုတယ်။ အင်တူပြုတယ်ဆိုတာ အရည်အချင်းကိုတူအောင်ထားတာ။ ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် အင်တူပြုတယ်ဆိုတာ သူနဲ့ငါနဲ့ ဘာမှမထူးဘူးဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုး အမြဲတမ်း ကြည့်တယ်။

ကျေးဇူးကန်းခြင်း၊ ကိုယ့်ထက်သာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အသိအမှတ်မပြုနိုင်ခြင်း ဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာလည်း Society ထဲမှာ ညီညွတ်ရေးကို ပျက်စီးစေတဲ့ သဘောတရားပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် ဒါကိုလည်းပဲ ဖယ်ရှားရမှာ ဖြစ်တယ်တဲ့။

ကျေးဇူးတရားဆိုတာ အသိအမှတ်ပြုရမယ်။ ကျေးဇူးတရားနဲ့ ပတ်သက်လာရင် မြတ်စွာဘုရားက "သစ်ပင်ရိပ်အောက် ဝင်ပြီး အရိပ်ခိုဖူးရင်တောင်မှပဲ ဒီသစ်ပင်က ငါ့ကို အေးမြစေတယ်ဆိုပြီး ကျေးဇူးတရားကို မမေ့ရဘူး" လို့ ဆိုတာနော်။ လူပုဂ္ဂိုလ် မဆိုထားဘိ သစ်ပင်ရိပ်အောက် ခိုဝင်မိရင်တောင် မှပဲ ကျေးဇူးတရားကို အသိအမှတ် ပြုရမယ်ပေါ့။

မြန်မာစကားမှာလဲ ရှိတယ်လေ "အရိပ်နေနေ အခက်ချိုးချိုး မလုပ်ရဘူး" တဲ့။ အရိပ်နေပြီး အခက် ချိုးတာမျိုး၊ ဖျက်လို ဖျက်ဆီး လုပ်တာမျိုး မလုပ်ရဘူး လို့ဆိုတာ။ ဒါသည် အလွန်ကောင်းတဲ့ လူရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ စိတ်နေသဘောထားပဲ။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားက ပြင်ပေးတာ "မက္ခီ ဟောတိ ပဠာသီ" ကျေးဇူးကန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မဖြစ်စေနဲ့၊ တစ်ဖက်သားရဲ့ အရည်အချင်းကို အသိမှတ်မပြုဘဲ နဲ့ ငါနဲ့ အတူတူပဲ ဘာမှမထူးဘူးဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး မတွေးနဲ့ တဲ့။ ကိုယ့်ထက်သာရင် သာတယ်လို့ အသိအမှတ် ပြုနိုင်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ။ ဒါက ဒုတိယအစု ဖြစ်တယ်။

(၃) တတိယအစုကျတော့ "ဣဿုကီ ဟောတိ မစ္ဆရီ" တဲ့။ ဣဿုကီ ဆိုတာ ဣဿာ ရှိသူ၊ မစ္ဆရီ က မစ္ဆရိယ ရှိသူ။ ဣဿာ ဆိုသည်မှာ ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုတဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုးကို ပြောတာ။ တစ်ဖက်သားက အောင်မြင်သွားတယ်၊ ကြီးပွားသွားတယ်၊ ရာထူးဂုဏ်သိမ် ကိုယ့်ထက် မြင့်သွားတယ်၊ ကိုယ်နဲ့တန်းတူ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ့်ထက်သာသွားရင် မနာလို မရှုစိမ့် ဖြစ်တယ်၊ အပြစ်ပြောတယ်။ အဲဒါမျိုးကို ဣဿာ လို့ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com

တဖက်သားရဲ့ အောင်မြင်ကြီးပွားမှုကို အမြဲတမ်း ရှုံ့ချပြီး ဝမ်းသာနိုင်ခြင်း မရှိတာ ဣဿာပဲ။ အဲဒါလည်း ဒေါသနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတာ ဖြစ်သောကြောင့် လူ့ရဲ့ရင်ထဲ၊ နှလုံးထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်ဆိုရင် အဆိုးဘက်ကို ဦးလှည့်သွားတတ်တယ်။ ညီညွတ်ရေးကို ပျက်ပြားစေတတ်တဲ့ တရားမျိုး ဖြစ်တယ်။

မစ္ဆရိ ဆိုတာ နှမြောသူ မစ္ဆရိယရှိသူလို့ မြန်မာပြန်လေ့ရှိတယ်။ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို နှမြောတာတင် မစ္ဆရိယ လို့ ခေါ်တာ မဟုတ်ဘူး။ မစ္ဆရိယဆိုတာ ကိုယ်ကြီးပွားသလို တစ်ဖက်သားကို မကြီးပွားစေချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးကို ဆိုလိုတယ်ပေ့ါ။ ကိုယ်ရထားတဲ့ အခြေနေကောင်း တစ်ခုကို သူတစ်ပါးကို မရစေချင်တာ။ အဲဒီ မရစေချင်မှုဟာလည်းပဲ ဒေါသနဲ့ တွဲဖက်လာတာ။

www.dhammadownload.com

ဒီ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့တရားက မေတ္တာတရားကို တိုက်ရိုက်ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတယ်။ ညီညွတ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ မေတ္တာတရားကို ခန်းခြောက်စေတယ်။ Selfishness အတ္တကြီးမားလွန်း အားကြီးတယ်ပေါ့။ အနေအထားတစ်ခုကို ကိုယ်သာ ဖြစ်ချင်တယ်၊ ကိုယ်သာ ကြီးပွားချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးသည်လည်းပဲ ညီညွတ်မှုကို ပျက်စီးစေတတ်တဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ **"ဣဿုကီ ဟောတိ မစ္ဆရီ"** ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။

(၄) စတုတ္ထမြောက် အစုကတော့ **"သဌော ဟောတိ မာယာဝီ"** တဲ့။ **သဌ** ဆိုတာ ဟန်ဆောင်သူလို့ ပြောလို့ရတယ်။ မြန်မာပြန်တဲ့ ပိဋကတ်ဘာသာပြန်စာအုပ်တွေကျတော့"ကောက်ကျစ်တယ်၊ စဉ်းလဲတယ်"လို့ ပြန်တယ်။ ကောက်ကျစ်တယ်၊ စဉ်းလဲတယ်ဆိုတာ သိပ်ပြီးတော့ မပေါ်လွင်ဘူး။

www.dhammadownload.com

တကယ်မှာ မတတ်ဘဲနဲ့ တတ်ချင်ယောင် ဟန်ဆောင်တယ်၊ မသိဘဲနဲ့ သိချင်ယောင် ဟန်ဆောင်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းဘဲနဲ့ ကောင်းဟန်ဆောင်တယ်၊ အရည်အချင်း မရှိဘဲနဲ့ ရှိဟန်ဆောင်တယ်။ အဲဒါ သဌ လို့ ခေါ်တယ်။

မြန်မာစကားမှာ သုံးတယ်လေ "မာယာ သာဌေယျ" တဲ့။ အဲဒီ သာဌေယျ ပဲ။ အရည်အချင်း မရှိဘဲနဲ့ ရှိတယ်လို့ ဟန်ဆောင်မှုက "သဌ" သာဌေယျ ပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဟန်ဆောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်သည် ကြာရှည်စွာ ဟန်ဆောင်နိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့ အရည်အချင်း ရှိမရှိဆိုတာ သိသာ ပေါ်လွင်လာတဲ့အခါမှာ မေတ္တာ ပျက်ပြားစေ တတ်တဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်လို့ ညီညွတ်ရေးကို ပျက်ပြား စေတတ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ ဟန်မဆောင်ရဘူး။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူပဲ ဖြစ်ရမယ်လို့ ဆိုတာ။ အရှိကို အရှိအတိုင်းပဲ နေရမယ်။ ကိုယ့်ရှိတဲ့ အရည်အချင်းသည် ကိုယ့်ရှိတဲ့ အရည်အချင်းအတိုင်းပဲ ပိုပြီးတော့ ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင် မလုပ်ရဘူးလို့ ဆိုလိုတာ။ ဒါသည် ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုနဲ့ ပိုပြီးတော့ သက်ဆိုင်တယ်။

နောက်တစ်ခုက **မာယာဝီ** ဆိုတာ လှည့်စားမှု မယာရှိသူ။ အမှားအယွင်း တစ်ခုကို လုပ်ပြီး မလုပ်သလို လှည့်စားခြင်းကို မာယာလို့ ခေါ်တယ်။ မျက်လှည့်ပြတာပေါ့။ မျက်လှည့်ကိုလည်း မာယာလို့ ခေါ်တယ်။

မဟုတ်တာလုပ်တာကို ဖုံးဖိတယ်၊ မလုပ်ယောင် ဆောင်တယ်၊ မဟုတ်တာ လုပ်တဲ့ကိစ္စတွေ အပြစ်ရှိရင် အပြစ်မရှိယောင် ဆောင်တယ်။ အဲဒီလို

www.dhammadownload.com

မဟုတ်တာလုပ်ပြီး မဟုတ်တာ မလုပ်တဲ့ သဏ္ဍာန် ပေါ်အောင် ဖုံးကွယ်တာမျိုးသည် မာယာ ပဲ။ "ဒေါင်းယောင်ဆောင်သောကျီး" လို့ပဲ ဟန်ဆောင် ပန်ဆောင် လုပ်တာတွေ၊ အပြစ်ကို ဖုံးကွယ်ဖို့ရာ လုပ်တာတွေကို မာယာ လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ "မာယာသာဌေယျ" သာဌေယျ ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သဌ၊ မယာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မာယာဝီ လို့ စာပေမှာ သုံးတာ။ အဲဒီ မရိုးမသား လုပ်မှုတွေသည် ညီညွတ်ရေးကို ပျက်စီးစေတတ်တယ်၊ အချင်းများမှု ကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒါကိုလည်း **ဝိဝါဒမူလ** လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော် မူတယ်။

(၅) နောက် ပဥ္စမမြောက် အစုကတော့ **"ပါပိစ္ဆော ဟောတိ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ"**တဲ့။ **ပါပိစ္ဆ** ဆိုတာ သာမန်လိုချင်စိတ် မဟုတ်ဘဲ သိပ်အောက်တန်း

www.dhammadownload.com

ကျတဲ့ လိုချင်စိတ်မျိုးကိုခေါ်တယ်။ မတရားတဲ့နည်းနဲ့ အထက်တန်းရောက်အောင် ကြိုးစားတာမျိုးပေါ့။

ပါပိစ္ဆ ကို ယုတ်မာသော အလိုလို့ အဓိပ္ပါယ် ပြန်လေ့ရှိတယ်။ "**ပါပ+ဣစ္ဆ**" အောက်တန်းကျတဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ ဖြစ်ချင်မှုတွေ၊ အောင်မြင်မှုတွေ၊ ရလိုမှုတွေဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဂုဏ်အရည်အချင်း ပြည့်အောင် ကြိုးစားမယ့်အစား မြတ်စွာဘုရားကို သတ်ပြီး ဘုရားအဖြစ် ရောက်ချင်တယ်၊ ဘုရား လုပ်ချင်တယ်ဆိုတာ **ပါပိစ္ဆ** ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဖြတ်လမ်း ကနေ အောင်မြင်မှု ရချင်တယ်။ အဲဒါမျိုးကို "ယုတ်မာတဲ့ အလို" လို့ ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက **မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ** မမှန်ကန်တဲ့ အတွေးအမြင်ဖြစ်တယ်။ အမှန်တရားနဲ့ ဆန့်ကျင် ဘက် မြင်တာမှန်သမျှကို မမှန်ကန်တဲ့အမြင်၊ မှားယွင်းတဲ့အမြင်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ "ပါပိစ္ဆ၊

www.dhammadownload.com

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ" ဆိုတဲ့ အောက်တန်းကျလှတဲ့ အလိုဆန္ဒ၊ မမှန်ကန်တဲ့ အမြင်တွေသည်လည်း Society တစ်ခု မှာ အဆိုးဘက်ကို ဦးတည်သွားတတ်လို့ ဝိဝါဒမူလ လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာဖြစ်တယ်။

(၆) နောက် (၆)ခုမြောက်ကျတော့ ဘာတုန်း ဆိုရင် "သန္ဒိဋ္ဌိ ပရာမာသီ"တဲ့။ သံ ဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင်ရဲ့၊ ဒိဋ္ဌိ က အမြင်အယူအဆ၊ ပရာမာသီ ဆိုတာ မှားမှားယွင်းယွင်း ဆုပ်ကိုင် ထားမှု၊ သန္ဒိဋ္ဌိပရာမာသီ ကိုယ့်ရဲ့အမြင်တစ်ခုကို ဟုတ်လှပြီဆိုပြီး အသေ ဆုပ်ကိုင်ထားမှုလို့ ခေါ်တယ်။

ရှေးတုန်းကပြောကြတဲ့ "ကျားကျားမီးယပ်" မျိုးပေါ့။ လူမမာကို ကုသဖို့ သမားကို ပင့်လာတယ်။ လူမမာက ခြင်ထောင်ထဲမှာ စောင်ခြုံပြီး အိပ်နေ လို့ လူမမာလက်ကို စမ်းတယ်။ စမ်းပြီးတဲ့အခါ

www.dhammadownload.com

ဘာပြောတုန်းဆိုရင် “ဒါ မီးယပ်ရောဂါပဲ” လို့ ပြောတယ်။ “ဆရာရယ် ယောက်ျားကြီးပါ” လို့ ပြောတော့ “ကျား-ကျား မီးယပ်ပဲ” လို့ အသေဆုပ်ကိုင်ပြီး ပြောတာ။

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်ပြောလိုက်တဲ့စကား မှားသွားတာကို အမှန်မပြင်တော့ဘဲ အသေဆုပ်ကိုင်ပြီး ပြောတတ်တဲ့ စကားမျိုးကို “ကျားကျားမီးယပ်” လို့ ဗမာစကားမှာ သုံးလာကြတယ်ပေါ့။ “သန္ဒိဋ္ဌိ-ပရာမာသီ” လို့ ဆိုတယ်။ ဒါ ညီညွတ်ရေးကို ပျက်စီးစေတတ်တယ်။ မကောင်းတဲ့ စိတ်နေသဘောထားတစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါမျိုးလည်း မရှိရဘူးတဲ့။

“အာဓာနဂ္ဂါဟီ ဒုပ္ပဋိနိဿဂ္ဂီ” အာဓာန-ကိုယ့်အမြင်တစ်ခုကို အသေဆုပ်ကိုင်ထားတာ။ ခေါင်းမာတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ ကိုယ်ကြိုက်တာ လုပ်တာကို

www.dhammadownload.com

ဆိုလိုတယ်။ အဖွဲ့အစည်းဆိုတာ အများနဲ့ ညှိနှိုင်း လုပ်ရမှာ။ ဒါမှ သဘာဝပိုကျတယ်။ အများဆန္ဒ၊ အများနဲ့ညီညွတ်အောင် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း သည် မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ အသေဆုပ်ကိုင် ထားတယ်။ **အာဓာနဂ္ဂါဟီ** ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဆုပ်ကိုင်ထား တာသည်လည်း ညီညွတ်ရေးကို ပျက်ပြားစေတတ် တယ်တဲ့။

ဒုပ္ပဋိနိဿဂ္ဂီ ကိုယ့်အမြင်၊ ကိုယ့်ဆန္ဒ၊ ကိုယ့် သဘောထားကို စွန့်လွှတ်နိုင်ခဲတယ်။ အမှားကို ဆုပ်ကိုင်ထားတယ်၊ မဟုတ်မှန်းသိလည်း ဆုပ်ကိုင် ထားတယ်။ အဲဒီလို မဖြစ်စေရဘူးတဲ့။ အားလုံး ညှိနှိုင်းပြီးတော့ ဆောင်ရွက်ရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား က ဆိုတာ။

www.dhammadownload.com

သန္ဒိဋ္ဌိ ပရာမာသီ ကိုယ့်အမြင်တစ်ခုကို မှားမှားယွင်းယွင်း ဆုပ်ကိုင်ထားတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူး။ အာဓာနဂ္ဂါဟီ အသေဆုတ်ကိုင်ထားတာ မလုပ်ရဘူး။ သုပ္ပဋိနိဿဂ္ဂီ စွန့်လွှတ်နိုင်ရမယ်။ မဟုတ်ရင် မဟုတ်ဘူး၊ ဟုတ်ရင် ဟုတ်တယ်၊ အမှန်ကို သိလာတဲ့အခါမှာ ဝန်ခံပြောကြားနိုင်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ။ "ငါ့အမြင်မမှန်ဘူး မှားသွားတယ်" ဆိုတာကို ဝန်ခံပြောကြားရဲရမယ်လို့ ဆိုတာ။ အဲဒါမှ Society ထဲမှာ ညီညွတ်မှုကို ဖေါ်ဆောင်နိုင်မှာပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက အခုလို ဝိဝါဒမူ (၆)-စုကို ဟောကြားခဲ့တာဖြစ်တယ်။

"**ကောဓနော ဟောတိ ဥပနာဟီ**"- စိတ်တိုခြင်းနဲ့ အငြိုးအတေးထားခြင်း၊ "**မက္ခီ ဟောတိ ပဠာသီ**" ကျေးဇူးကန်းခြင်းနဲ့ ဂုဏ်တု ဂုဏ်ပြိုင်လုပ်ခြင်း, တဖက်သား၏ အရည်အချင်းကို အသိ

www.dhammadownload.com

အမှတ်မပြုခြင်း၊ "ကုဿီ ဟောတိ မစ္ဆရီ" သူတစ်ပါး ကြီးပွားတာကို မနာလိုခြင်းနဲ့ မိမိကဲ့သို့ သူတစ်ပါးကို မကြီးပွားစေလိုခြင်း၊ "သဌော ဟောတိ မာယာဝီ" သူတော်ကောင်းယောင်, အရည်အချင်း ရှိယောင် ဟန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မိမိအပြစ်ကို ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားခြင်း၊ "ပါပိစ္ဆော ဟောတိ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ" ယုတ်မာတဲ့, အောက်တန်းကျတဲ့ အလိုဆန္ဒတွေ လွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် မမှန်ကန်တဲ့ အမြင်တစ်ခုကို ဆုတ်ကိုင်ထားခြင်း၊ "သန္ဒိဋ္ဌိ ပရာမာသီ" ကိုယ့် အမြင်တစ်ခုကို အသေဆုတ်ကိုင်ထားခြင်းနှင့် ဒုပ္ပဋိနိဿဂ္ဂီ စွန့်လွှတ်ဖို့ရန် ခက်ခဲခြင်းလို့ ဆိုတဲ့ အခြေအနေဆိုးတွေသည် ဝိဝါဒမူလ ညီညွတ်ရေး ကို ပျက်စီးစေတတ်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေ ဖြစ်တယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

ဝိဝါဒမူလရဲ့ အကျိုးဆက်

အဲဒီ သဘောထားမျိုးတွေ ရှိလာပြီဆိုရင် ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ? မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ ဝိဝါဒမူလ ၆-မျိုး ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ထပ်ဆင့် ဖြစ်လာမယ့် အနေအထားတစ်ခုကို ဟောထားပေးတယ်။

စိတ်တိုတယ်၊ အငြိုးအတေး ထားတယ်ဆိုတဲ့ ဝိဝါဒမူလ (၁)ခုပဲဖြစ်စေ၊ (၂)ခု၊ (၃)ခု (၆)ခုလုံးပဲ ဖြစ်စေ လူတစ်ယောက်မှာတော့ အကုန်လုံး ရှိချင်မှ ရှိမှာပေါ့။ (၁) ခုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ (၂)ခုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီဆိုးတဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေ ရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် သည် **"သတ္ထရိ အဂါရဝေါ ဟောတိ အပ္ပတိဿော"** တဲ့။ ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက **သတ္ထရိ** ဆိုတာ အကြီးအကဲဆရာသမားကို လေးစားမှု မပြုတာ ဗိုလ်မထားတာကို ဆိုလိုတာ။ ကိုယ့်ထက်အကြီးကို အသိအမှတ်မပြုတဲ့ စိတ်နေသဘောထား ရှိနေတဲ့

www.dhammadownload.com

လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ့်ရဲ့ဆရာ၊ ကိုယ့်အထက်က အကြီးအကဲကို လေးစားစိတ် မဖြစ်တော့ဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခုက "**ဓမ္မေပိ အဂါရဝေါ ဟောတိ အပ္ပတိဿော**" တဲ့။ **ဓမ္မ** ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့တရားကို ပြောတာ။ ဒါကတော့ သာသနာနဲ့ ပတ်သက်တာပေါ့။ တခြားကိစ္စမှာ ပြောမယ်ဆိုရင် အကြီးအကဲ ပြောဆိုထားတဲ့စကားလို့ ယူရမယ်။ အဲဒီ စကားတို့၊ တရားတို့အပေါ်မှာလည်း အလေးအနက် မထားတော့ဘူးတဲ့။ အမှန်တရားအပေါ်မှာလည်း အလေးအနက် မထားတော့ဘူး။

"**သံဃေပိ အဂါရဝေါ ဟောတိ အပ္ပတိဿော**" တဲ့။ **သံဃာ** ဆိုတာ လောကုတ္တရာဘက်က ကြည့်မယ်ဆိုရင် ရဟန်းသံဃာတွေ၊ သာမန် လူဝတ်ကြောင်တွေဘက်က ကြည့်မယ်

www.dhammadownload.com

ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု Society တစ်ခု ပေါ့။ အဲဒီ အဖွဲ့အစည်းအပေါ် မှာလည်း အလေး မထားဘူး ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ လေးစားမှုတွေ လျော့ပါးလာတယ်၊ မလေးစားဘူးဆိုတာ ဖြစ်လာ တယ်။

"သိက္ခာယပိ န ပရိပူရကာရီ" ကိုယ်ကျင့် သိက္ခာဆိုတာ ရဟန်းတွေဆိုရင် ရဟန်းတွေရဲ့ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ ရှိမယ်။ လူတွေဆိုရင် လူတွေရဲ့ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ ရှိမယ်ပေါ့။ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ စံပြု ရလောက်အောင် မလုပ်တော့ဘူး။ ဒီစိတ်နေ သဘောထားတွေ ရှိနေသမျှ သူ့သည် ကိုယ်ကျင့် သိက္ခာတွေဘက်က ယုတ်လျော့လာမှာပဲ။ တိုးတက် လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ Human dignity လို့ ခေါ်တဲ့ လူ့သိက္ခာရှိအောင် မကြိုးစားတော့ဘူး။ ဒါတွေကို အလေးအနက် မထားတော့ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ ဒီဝိဝါဒမူလ (၆)ပါးလို့ဆိုတဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေ လူတစ်ယောက်မှာ ရှိလာပြီ၊ ဒီအခြေခံတရားဆိုးတွေ ရင်ထဲမှာ မွေးမြူထားပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် အကြီးအကဲကို မလေးစားဘူး၊ အကြီးအကဲရဲ့ စကားကို မလေးစားဘူး၊ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းကို လေးစားမှု မပြုဘူး။ ကိုယ့်သိက္ခာကိုလည်း ကိုယ်မလေးစားတော့ဘူးဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးတွေကို ရောက်ရှိလာနိုင်တယ်တဲ့။

ဒီလို အခြေအနေရောက်လာပြီဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် **"သော သံဃေ ဝိဝါဒံ ဇနေတိ"** အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ မတူကွဲပြားတဲ့စကားတွေ၊ ညီညွတ်မှုပျက်ပြားမယ့်စကားတွေ၊ လုပ်ရပ်တွေကို လုပ်လာတယ်တဲ့။ ခုနက အခြေအနေဆိုးတွေ ရှိလာပြီဆိုရင် အဖွဲ့အစည်းမှာ လေးစားရမယ့်အချက်တွေ မလေးစားရုံမျှမက အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာ ညီညွတ်ရေး

www.dhammadownload.com

ပျက်ပြားမယ့် အလုပ်တွေကို လုပ်လာတယ်။ နိုင်ငံ ဆိုရင်လည်း နိုင်ငံမှာ ညီညွတ်ရေး ပျက်ပြားမယ့် အလုပ်တွေ လုပ်လာတယ်၊ ပြောလာတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

ဝိဝါဒရဲ့ ဆိုးကျိုး

အဲဒီလို "ဝိဝါဒ"ဆိုတဲ့ ညီညွတ်ရေး ပျက်ပြားမှုက ဘယ်လောက် အန္တရာယ်ကြီးသလဲဆိုရင် "**ယော ဟောတိ ဝိဝါဒေါ ဗဟုဇန အဟိတာယ ဗဟုဇန အသုခါယ**" တဲ့။ အများအတွက် အခွင့်အလမ်းတွေ ပြိမ်ဝပ်ပိပြားမှုတွေ၊ ယဉ်ကျေးမှုတွေ၊ အေးချမ်းသာယာမှုတွေဆိုတဲ့ အခြေအနေကောင်းတွေ လုံးဝ ပျက်စီးသွားတယ်။ စီးပွားရေး လုပ်မယ့်သူတွေလည်း အခွင့်ကောင်းတွေ ပျက်စီးသွားတယ်။ စိုက်ပျိုးရေး လုပ်မယ့် အခွင့်ကောင်းတွေ အကုန်လုံးပျက်စီး

www.dhammadownload.com

သွားတယ်။ ပညာရေးအတွက် အခွင့်ကောင်းတွေလည်း ပျက်စီးသွားတယ်။

အကုန်ခြုံပြောမယ်ဆိုရင် **ဗဟုဇန အဟိတ** ဆိုတာ အများပြည်သူတွေရဲ့ အကျိုးမဲ့ ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ **ဟိတ** ဆိုတာ အခြေအနေကောင်းကို ပြောတာ။ အခြေအနေကောင်းရှိမှ **သုခ** ဆိုတာ ရမယ်။ **ဟိတ** နဲ့ **သုခ** သည် အကြောင်းနဲ့ အကျိုးသာ ဖြစ်တယ်။ မြန်မာလိုဘာသာပြန်တဲ့ အခါမှာ **ဟိတ** ကို အကျိုးစီးပွားလို့ပြန်ပြီး **သုခ** ကို ချမ်းသာလို့ ပြန်တယ်။

ဟိတ အကျိုးစီးပွားလို့ ဆိုတဲ့အခါမှာ သဘောပေါက်ချင်မှ ပေါက်မယ်။ ဒီစကားလုံးက သူ့အကျိုးစီးပွား၊ ငါ့အကျိုးစီးပွား ဒီလို အဓိပ္ပါယ် ပြန်ကောင်းပြန်မယ်ပေါ့။ တကယ်ကတော့ **ဟိတ** ဆိုတာ အင်္ဂလိပ်လိုပြောရင် good condition **အခြေအနေကောင်း**လို့ဆိုတာ။

www.dhammadownload.com

Good condition အခြေအနေကောင်း ဆိုတာ ဘာလဲ? ကလေးတစ်ယောက်က မိဘစကား နားထောင်တယ်၊ ကျောင်းမှန်မှန် တက်တယ်၊ စာကြိုးစားတယ်။ ဒါသည် အခြေအနေကောင်းလို့ ဆိုတယ်။ သူသည် ကြီးပွားလာမယ့် ကလေးပဲလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ရဲဘော်တစ်ယောက်သည်လည်း ထို့အတူပဲ စည်းကမ်းတွေ လေးစားတယ်၊ ကြိုးစားတယ်ဆိုရင် ဒါအခြေအနေကောင်းလို့ခေါ်တယ်။ ဒါအောင်မြင်မှု မဟုတ်သေးဘူး၊ အခြေအနေကောင်းပဲ။ အခြေအနေကောင်းရှိမှ သုခ ဆိုတာရတယ်။

အခြေအနေကောင်း ရအောင်သာ မိဘတွေက လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ မိဘတွေက သားသမီးတွေကို ချမ်းသာကို တိုက်ရိုက်ပေးလို့မရဘူး။ မိဘတွေက ကိုယ့်သားသမီးကို ကျောင်းကောင်းကောင်း ထား

www.dhammadownload.com

ပေးကြတယ်၊ ပညာသင်ဖို့ အခြေအနေတွေ ဖန်တီးပေးကြတယ်၊ ဆရာကောင်းထံ အပ်ထားကြတယ်။ အဲဒါ ဘာအတွက်လည်းဆိုရင် ဟိတ ဖြစ်ဖို့တွက် လုပ်ကြတာ။ ဟိတကိုသာ လုပ်ပေးလို့ရတယ်။ အဲဒီ ဟိတကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ရလာတဲ့ အခြေအနေကမှ သုခ လို့ ဆိုတာနော်။

အဲဒီတော့ မိဘက ကိုယ့်သားသမီးကို ချစ်သော်လည်းပဲ ပညာတတ်ကြီး ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးလို့ ရသလားဆိုတော့ မရဘူး။ အခြေအနေတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးနိုင်တာသာ ရှိတယ်။ အခြေအနေတစ်ခု ဖန်တီးပေးတယ်ဆိုတာ ဆုံးမတယ်၊ ကျောင်းမှန်မှန်တက်ဖို့ ပြောတယ်၊ ကျောင်းကောင်းကောင်း ထားပေးတယ်၊ ဆရာကောင်းကောင်းဆီ အပ်ပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးကိုယ်တိုင်က ကြိုးစားမှ ပညာတတ်ဆိုတာ ဖြစ်တာနော်။

www.dhammadownload.com

တိုင်းပြည်ငြိမ်းချမ်းသာယာနေတာ လူတွေ အတွက် အခြေအနေကောင်း၊ စည်းလုံးညီညွတ်နေ တာ လူတွေအတွက် အခြေအနေကောင်း၊ အားလုံး အတွက် အခြေအနေကောင်းလို့ ဆိုလိုတယ်။ မညီညွတ်ကြတော့ဘူး၊ ရန်ဖြစ်နေကြတယ်ဆိုရင် အခြေအနေကောင်းတွေ ပျက်စီးသွားတယ်လို့ ပြောရမယ်။ တိုင်းပြည်တွင်းမှာ သူပုန်သူကန်တွေ ထနေတယ်၊ တိုက်ပွဲတွေ ဖြစ်နေတယ်၊ ငြိမ်းချမ်းရေး တွေ ပျက်စီးနေမယ်ဆိုရင် အခြေနေကောင်း မဟုတ် ဘူး။ အဲဒါ ဟိတ ပျက်စီးနေတယ်လို့ ခေါ်တာ။

ခုနကလို ဝိဝါဒ ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဗဟုဇန **အဟိတာယ** လူအများမှာ ဟိတ ဆိုတာ ပျက်စီး နေတယ်၊ အခြေအနေကောင်းတွေ ဆုံးရှုံးနေပြီ။ အခြေအနေကောင်းတွေ ဆုံးရှုံးနေရင် ဘာဖြစ်လဲ သုခ ဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ **"ဗဟုဇန အသုခါယ"**

www.dhammadownload.com

လူအများသည် ချမ်းသာသုခက ဝေးပြီးတော့ ဒုက္ခ ရောက်ကြရတယ်လို့ ဆိုတာနော်။

စာပေကျမ်းဂန်မှာ ရှင်းရှင်းလေး ဖေါ်ပြတယ်။ **"သုခကာရဏံ ဟိတံ"** တဲ့။ ဟိတ ဆိုတာ သုခ ရဲ့ အကြောင်းတရားကို ပြောတာပါတဲ့။ အကျိုးစီးပွားလို့ ဘာသာပြန်လေ့ရှိတဲ့ စကားပဲ။ အကျိုးရဲ့ စီးပွား ဆိုတာ အကျိုးတရားကို ဖြစ်ထွန်းစေတတ်တဲ့ အကြောင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ယူရတယ်နော်။ Prosperity လို့ အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်လေ့ ရှိကြတယ်။ ကြီးပွားတိုးတတ်တယ် ဆိုတာတွေက အခြေအနေ ကောင်းရှိမှ ကြီးပွားတိုးတက်တာ။

ဒါကြောင့်မို့ **သုခကာရဏံ ဟိတံ** သုခရခြင်း ၏ အကြောင်းတရားသည် ဟိတ၊ အဲဒီ ဟိတရဲ့ အကျိုးကျတော့မှ သုခ တဲ့။ အဲဒီတော့ လောကမှာ အခြေအနေ ကောင်းအောင် ဖန်တီးကြရတယ်။

www.dhammadownload.com

တိုင်းပြည် ငြိမ်းချမ်းအောင်၊ သာယာအောင်၊ စီးပွား တိုးတက်အောင်၊ အခြေနေတွေ ကောင်းအောင် ဖန်တီးတာကို ဟိတ ကို လုပ်နေကြတယ်လို့ ပြောတာ။ အဲဒီ ဟိတ လုပ်လိုက်မှ သုခ ဆိုတဲ့ တစ်တိုင်းတစ်ပြည်လုံး ငြိမ်းချမ်းသာယာပြီး ကြီးပွား တိုးတက်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်မှာပေါ့။

အခု ဝိဝါဒ ဆိုတာ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ **"ဗဟုဇန အဟိတာယ"** အများပြည်သူတွေ အကျိုး မဲ့ဖြစ်ဖို့၊ **"ဗဟုဇန အသုခါယ"** အများပြည်သူတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ဖို့ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်လို့ မြတ်စွာ ဘုရားက ဟောတာနော်။

"အနတ္ထာယ အဟိတာယ ဒုက္ခာယ ဒေဝမနုဿာနံ" ဒီလို ညီညွတ်ရေးပျက်ပြားမှုက လူတွေတင် ထိခိုက်တာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ နတ်တွေ ထိအောင် ထိခိုက်တယ်လို့ ပြောတာ။ လူတွေ အုပ်စု ကွဲရင် နတ်တွေပါ အုပ်စုကွဲတယ်လို့ ဆိုတာ။

www.dhammadownload.com

ကောသမ္ဗီပြည်မှာ ရဟန်းတွေ အချင်းများတဲ့ အခါမှာ အုပ်စုနှစ်ခု ကွဲသွားတယ်။ လူဆိုတာ တစ်ဖက်နဲ့ တစ်ဖက် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် တစ်ဖက်ကို အားပေးတဲ့သူလည်း ရှိတာပဲနော်။ တစ်ဖက်ကို ဆန့်ကျင်တဲ့သူလည်း ရှိလာမှာပဲ။ **ဝိဝါဒ** ဆိုတာတွေ များလာရင် အကျိုးစီးပွား ပျက်စီးဖို့တွေ ဖြစ်လာတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာပေါ့။ ဒါက **ဝိဝါဒ** ဖြစ်လာရင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အခြေအနေဆိုးတွေပဲ။

ဆင်ခြင်သုံးသပ် အဖြေထွက်

ဒါဖြင့် ဘာလုပ်ကြမလဲ ဆိုတဲ့အခါ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ စိတ်တိုတတ်သလား၊ အညှိုးအတေးတွေ ထားတတ်သလား ဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆန်းစစ်ရမှာပေါ့။ **စိတ္တာနုပဿနာ**ဆိုတာ မဟာသတိပဋ္ဌာန်

www.dhammadownload.com

ကျင့်စဉ်ထဲမှာ ပါတယ်။ ဒါက ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်မှ သိရမဲ့ ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ စိတ္တာနုပဿနာဆိုတာ Contemplation of mind ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို ကိုယ် Contemplate လုပ်တာ။ "ငါ စိတ်တိုတတ်သလား၊ အငြိုးအတေး ထားတတ်သလား" ဆိုတာကို အမြဲတမ်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်။

စိတ်တိုတတ်တယ်၊ အငြိုးအတေး ထားတတ်တယ်လို့ အဖြေထွက်မလား သို့မဟုတ် စိတ်မတိုဘူး၊ အညိုးအတေး မထားတတ်ဘူးလို့ အဖြေထွက်မလား။ အဲဒီ အဖြေပေါ်ကြည့်ပြီး အလုပ်လုပ်ရမယ် နော်။ အဖြေထုတ်နိုင်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုကို လုပ်ရမယ်။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု မလုပ်ဘဲနဲ့ ဘာတစ်ခုမှ မသိနိုင်ဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

www.dhammadownload.com

"ဗဟုပကာရာ ဘိက္ခဝေ ပစ္စဝေက္ခဏာ ကုသလေသု ဓမ္မေသု" အပြစ်ကင်းတဲ့ လုပ်ငန်းတွေ အတွက် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုသည် အလွန်အရေး ပါတယ်လို့ ပြောတာ။ **ပစ္စဝေက္ခဏာ** ဆိုတာ အကြိမ် ကြိမ် အထပ်ထပ် အပြန်အလှန် ဆင်ခြင်သုံးသပ် တာ စဉ်းစားတာကို ခေါ်တာ။

အဲဒီ ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှုကို ဒီမှာ Contemplation လို့ ဘာသာပြန်တယ်။ ပါဠိလို **အနု ပဿနာ** လို့ ဆိုတယ်။ **အနု** ဆိုတာ အထပ်ထပ်၊ **ပဿနာ** ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တာ၊ **အနုပဿနာ** ကိုယ့်စိတ်လေးကို အဖန်ဖန် ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တာ ဖြစ်တယ်။

"ငါသည် စိတ်တိုတတ်သလား၊ အငြိုးအ တေး ထားတတ်သလား၊ ကိုယ့်ကျေးဇူးရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေအပေါ်မှာ ကျေးဇူးကန်းတတ်သလား၊ ငါ့ထက်

www.dhammadownload.com

သာတယ်လို့ တဖက်သားကို အသိမှတ် မပြုနိုင်သူ ဖြစ်သလား၊ သူတစ်ပါး ကိုယ့်ထက်သာသွားလျှင် မနာလို မရှုစိမ့်တွေ ငါ့မှာဖြစ်သလား သို့မဟုတ် ငါရထားတဲ့ အခွင့်အရေးမျိုး သူတစ်ပါး မရစေချင်ဘူးဆိုတဲ့ အောက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေ ဖြစ်နေသလား၊ ငါသည် ဂုဏ်မရှိဘဲနဲ့ ဂုဏ်လုပ်ပြီး အယောင်ဆောင်တတ်သူ ဖြစ်သလား သို့မဟုတ် ငါဘာသာ ငါလုပ်ထားတဲ့ အပြစ်တွေကို လူတွေ မသိဖို့ရာ ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားသလား" ဆိုတာတွေကို ဆင်းခြင်သုံးသပ်ရမယ်။

ပါပိစ္ဆ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ယုတ်မာတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး ငါ့မှာရှိသလား၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ မမှန်မကန် အမြင်တွေရော ငါ့မှာရှိနေသလား။ ကိုယ့်အမြင်တစ်ခုကို အသေဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်လည် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်။ အဲဒီလို

www.dhammadownload.com

ပြန်လည် ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်တဲ့အခါ အဖြေတစ်ခု ထုတ်နိုင်လိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အခြေအနေတွေ တစ်ခုခုတွေ့ပြီဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက အဖြေထုတ်ဖို့ပြောတယ်။ "**ဝေရှူပံ စေ တုမ္ဟေ ဝိဝါဒမူလံ**" ဒီလို ဝိဝါဒမူလ လို့ဆိုတဲ့ အခြေအနေဆိုးတဲ့ သဘောတရားတွေ၊ စိတ်နေသဘောထားတွေကို၊ "**အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ သမနုပဿေယျာထ**" အဇ္ဈတ္တဆိုတဲ့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာပဲဖြစ်စေ၊ ဗဟိဒ္ဓဆိုတဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာပဲဖြစ်စေ၊ အဲဒီလို ဝိဝါဒ ကွဲပြားမှုကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေ၊ ဆိုးဝါးတဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေ ရှိတယ်လို့ တွေ့ရှိမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ?

www.dhammadownload.com

"တဏှာ တုမှေ ဧတဿေဝ ပါပကဿ ဝိဝါဒ မူလဿ ပဟာနာယ ဝါယမေယျာထ" အဲဒီလို ဆိုးဝါးတဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြတဲ့။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမပဲ။ ကိုယ့်သန္တာန်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့် လို့ ဒါတွေ တွေ့ပြီဆိုရင် မဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်နေတဲ့ အရာတွေ နောက်ထပ်မဖြစ်ရအောင် ကြိုးစားရမယ်။

ကြိုးစားမှုဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက (၄)မျိုး ခွဲပြီး ဟောထားပြန်တယ်။ သမ္မပ္ပဓာန်တရား (၄)ပါး ဆိုတာ အဆိုးဘက်က ကြိုးစားမှုနှစ်မျိုး၊ အကောင်း ဘက်က ကြိုးစားမှုနှစ်မျိုး၊ အဆိုးဘက်ကြည့်မယ် ဆိုရင် အဆိုးတရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ် အောင် စောင့်စည်းဖို့ ကြိုးစားခြင်းက တစ်မျိုး၊ အဆိုး တရားတွေ ကြိုးစားလျက်နဲ့ မနိုင်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာပြီ ဆိုရင် ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားခြင်းက တစ်မျိုး။

www.dhammadownload.com

ဆို့ပိတ်ဖို့ ကြိုးစားခြင်း၊ မနိုင်ရင် ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားခြင်း ဒါ အဆိုးဘက် ကြိုးစားဖယ်ရှားတာ။ အဲဒီလို မကြိုးစားဘဲ လူတော်လူကောင်း ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။

အကောင်းဘက်က နှစ်မျိုးဆိုတာ ကောင်းတဲ့ စိတ်သန္တာန်တွေ ကိုယ့်မှာ မဖြစ်သေးဘူးဆိုရင် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်းနဲ့ ဖြစ်ပြီးသားဆိုရင် တိုးပွားအောင် ကြိုးစားခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ့်သန္တာန်မှာပဲ ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာပဲဖြစ်စေ ဝိဝါဒမူလ ဆိုတဲ့ အခြေ အနေဆိုးတွေကို တွေ့ပြီဆိုရင် ဖယ်ဖို့ကြိုးစားလိုက် ပါတဲ့။

အဲဒီလို တရားဆိုးတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရော ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရော မရှိဘူးကင်းကြတယ် ဆိုရင် ပြန်ပေါ်မလာအောင် စောင့်စည်းနိုင်ဖို့

www.dhammadownload.com

ကြိုးစားရမယ်။ ဖြစ်လာရင် ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ ကြိုးစား၊ မဖြစ်သေးဘူး ဆိုရင်လည်း နောင်ဘယ်တော့မှ မဖြစ်အောင် ကြိုးစားလို့ ဆိုတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက "**သံဝရ** နဲ့ **ပဟာန**" လို့ ဟောထားတယ်။ **သံဝရ** ဆိုတာ ဆို့ပိတ်တာပဲ။ လူတစ်ယောက်က ခြင်မကိုက်အောင် ခြင်ထောင် လေးထောင်ပြီး အိပ်တယ်။ ခြင်မကိုက်အောင် ခြင်ထောင် ထောင်တာသည် **သံဝရ** စောင့်စည်းတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ခြင်ဆိုတဲ့အကောင်က ဘယ်ကနေ ဘယ်လိုဝင်လာတယ်မသိ ခြင်ထောင်ထဲ ရောက်လာ တတ်တယ်။ ရောက်လာပြီဆိုရင်တော့ ဘာလုပ်ရ မလဲ? ခြင်ထောင်ရဲ့ အပြင်ဘက်ကို မောင်းထုတ်ဖို့ ကြိုးစားရမှာပဲ။ **ပဟာန** ဆိုတာ အဲဒီသဘောပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

အကုသိုလ် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းရမယ်။ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် မောင်းထုတ်ရမယ်။ ဒါကိုပဲ **"သံဝရ နဲ့ ပဟာန"** လို့ ဆိုတာ။ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ဒေါသ မဖြစ်မိအောင် ကြိုးစား။ ဖြစ်လာရင် လက်ခံမထားနဲ့ မောင်းထုတ်ဖို့ကြိုးစား **ဝိဝါဒမူလ** ဆိုတဲ့ အခြေအနေဆိုးတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မရှိဘူးဆိုရင် နောင်ဘယ်တော့မှ မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ပြီး ပိတ်ဆို့ထားပါ၊ ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင်လည်း ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားဆိုပြီး အဖြေနှစ်ခု ထုတ်ပေးထားတယ်။ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ဆုံးမဩဝါဒပေးခဲ့တာ။

"ဧဝမေတဿ ပါပကဿ ဝိဝါဒမူလဿ ပဟာနံ ဟောတိ ၊ အာယတိံ အနဝဿဝေါ ဟောတိ" အဲဒီနည်းနဲ့ **ဝိဝါဒမူလ** ဆိုတဲ့ အဆိုးတရားတွေကို ရင်ထဲက ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်၊

www.dhammadownload.com

နောင်တဖန် မဖြစ်အောင် လုပ်ထားနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ရနိုင်ပါတယ်လို့ မြတ်စွာ ဘုရားက ဟောတာ။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ တွေက အရင်းကျကျ၊ အတွင်းကျကျ အကြောင်းရင်းကို ရှာပြီး ဆုံးမဟောကြားထားတာ ဖြစ်တယ်။

ကြိုတင်တားဆီး ခံတပ်ကြီး

အဲဒီတော့ ဒီ ဝိဝါဒမူလ တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင် ခံတပ်ကြီးသဖွယ် ကြိုတင်တားဆီးတဲ့ အလုပ်တွေက ဘာတွေတုန်းဆိုတော့ မေတ္တာ၊ **ကရုဏာ မုဒိတာ ဉပေက္ခာ** ဆိုတဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရ တရားတွေ ဖြစ်တယ်။

မေတ္တာ ဆိုတာ မိတ်ဆွေရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ပြောတာ။ မိတ်ဆွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်ဆောက်ရမယ်။ တဖက်သားရဲ့ အကျိုး

www.dhammadownload.com

စီးပွားကို လိုလားတဲ့စိတ်တွေ အကျိုးမဲ့ဖြစ်မှာကို မလိုလားတဲ့ စိတ်တွေဆိုတဲ့ အဲဒီ မေတ္တာတရား အခိုင်အမာ တည်ဆောက်ထားရမယ်။

ဒါ့အပြင် ကိုယ့်အောက်နိမ့်ကျလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုရင် အကြင်နာတရားနဲ့ ဖေးမတယ်၊ ကိုယ့်ထက် သာသွားရင်လည်း ဝမ်းသာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ် လည်းထားရှိရမယ်။ အဲဒီလို နိမ့်ကျသွားရင် သနားပြီး ကိုယ့်ထက် သာသွားရင် ဝမ်းသာနိုင်တာသည် **ကရုဏာ**နဲ့ မုဒိတာ ပဲပေါ့။ နောက်ဆုံးမှာ လစ်လျူ ရှုရတယ် ဆိုတာလည်း ရှိရမယ်။ ပြင်လို့ ဆင်လို့ အားပေးကူညီလို့ မရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဥပေက္ခာ ဆိုတာ လည်း ထားရတယ်။

မိဘနှစ်ပါးမှာ မေတ္တာ, ကရုဏာ, မုဒိတာ, ဥပက္ခာ ဖြစ်ပုံလေးကဘာတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်သားလေး သမီးလေး မွေးလာတဲ့အခါ ဒီကလေးလေး ကြီးလာ

www.dhammadownload.com

ရင် ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ တကယ့် လူကောင်း လေး ပညာတတ်လေး ဖြစ်စေချင်နေတာက မေတ္တာ ဖြစ်တယ်။ ဒီကလေးလေးက ခြင်ကလေး ကိုက်သွား လို့ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခုဖြစ်လို့ ငိုပြီဆိုရင် မိဘတွေမှာ အကြင်နာတရား ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကို **ကရုဏာ** လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီကလေးလေးက ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ ဆော့ ကစားပြီး ပျော်နေမယ်ဆိုရင် မိဘက သူ့ကိုကြည့်ပြီး ဝမ်းသာတာကို **မုဒိတာ** လို့ ခေါ်တယ်။ နောက်ဆုံး မှာ ပညာတတ်ဖြစ်ပြီး သူ့အလုပ်အကိုင်နဲ့ ဖြစ်သွားပြီ ဆိုရင် **ဥပေက္ခာ** ဆိုတာ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီလို မိဘတွေရဲ့ ရင်ထဲမှာ သားသမီးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး **မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ** ဆိုတာ အချိန်ပိုင်းအလိုက် ဖြစ်သွားတာ။

www.dhammadownload.com

ထို့အတူပဲ နောက်ဥပမာတစ်ခုက ရောဂါရှင်တွေ ရောဂါပျောက်အောင်၊ ဝေဒနာတွေ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသလိုတဲ့ ဆေးပညာကျွမ်းကျင်တဲ့ သမားတော်သည် လူတွေအားလုံး ကျန်းမာစေချင်တယ်ဆိုတာ **မေတ္တာ** ပဲ။ အဲဒီလို မေတ္တာထားသော်လည်းပဲ မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ရှိလာမယ်။ မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ကိုယ့်ဆီရောက်လာပြီဆိုရင် အကြင်နာထားပြီး ရောဂါ ပျောက်စေချင်တာ **ကရုဏာ** ပဲ။

ကိုယ်တိုက်ကျွေးလိုက်တဲ့ ဆေး (သို့) ကိုယ်ကုသပေးလိုက်လို့ ရောဂါပျောက်ပြီး ကျန်းကျန်းမာမာ ဖြစ်သွားရင် **မုဒိတာ** ဖြစ်တယ်။ ရောဂါပျောက်စေချင်နေတာ, ကျန်းမာစေချင်တာက **မေတ္တာ** ၊ ရောဂါဖြစ်လာလို့ အကြင်နာတရားထားတာက **ကရုဏာ** ၊ ရောဂါပျောက်သွားတယ်, ဆေးရုံက ဆင်းသွားတယ်ဆိုရင် **မုဒိတာ** ပေါ့။

www.dhammadownload.com

ရောဂါက ကျွမ်းလို့ ကုမရတော့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် "သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မသကာ" ငါကုသလို့လည်း မပျောက်နိုင်တော့ဘူး၊ သက်သာယုံပဲ တတ်နိုင်တော့မယ် ဆိုတဲ့စိတ် ထားလိုက်တာက ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်တယ်။

အဲတော့ **မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ** တွေကို လူတိုင်းအပေါ်မှာ အပြည့်အဝ တည်ဆောက်ထားနိုင်မယ်ဆိုရင် ခုပြောတဲ့ **ဝိဝါဒမူလ** ဆိုတာ ဝင်လာစရာ အကြောင်းမရှိတော့ဘူး။ စိတ်နေသဘောထားတွေ ပြောင်းလိုက်ပြီး မေတ္တာထားလိုက်တယ်။ နိမ့်ကျသွားတဲ့သူကို အကြင်နာထားတယ်။ သာလွန်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မုဒိတာပွားတယ်ပေါ့။

ကိုယ့်အပေါ်မှာ အဆိုးအကောင်းတွေကို ဂရုမစိုက်တော့ဘဲ လျစ်လျူပြုထားနိုင်မယ်။ ကိုယ့်ကို

www.dhammadownload.com

ဆိုးတဲ့လူလည်း ရှိတာပဲ၊ ထောက်ခံတဲ့လူလည်း ရှိတာပဲ၊ မထောက်ခံတဲ့ လူလည်း ရှိတာပဲ၊ ကိုယ့်အပေါ်မှာ အကောင်းပြောတဲ့သူလည်း ရှိမှာပဲ၊ မကောင်းပြောတာလည်း ရှိတာပဲ။ အဲဒီ လောကဓံတရားတွေပေါ်မှာ လျစ်လျူရှုထားနိုင်တာ ဥပေက္ခာပဲ။ အလွန်ရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်လို့ခေါ်တယ်။ ပညာနဲ့ဆက်နွှယ်ပြီး ရင့်ကျက်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ **မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ** ဆိုတာ ဒီလိုရှိရမယ်တဲ့။

အဲဒီလို မွေးမြူထားရှိလိုက်မယ်ဆိုရင် **ဝိဝါဒတရားတွေကို** ကျော်လွှားသွားနိုင်မယ်။ ရင်ထဲ၊ နှလုံးထဲမှာ ယခုလိုထားရှိတဲ့ **မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပက္ခာ** ဆိုတဲ့ လူတွေရဲ့ အရေးပါလှတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုလေးခုသည် Society မှာ တန်ဖိုးအကြီးမားဆုံး ဖြစ်တယ်ပေါ့။ အဲဒီ တန်ဖိုးကြီးလှတဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်တရားတွေကို အခြေခံပြီး Society

www.dhammadownload.com

မှာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သွားမယ်ဆိုရင် အောင်မြင်ကြီးပွားမှု ရသည်ထက်ပိုရပြီး မိမိတို့ မျှော်မှန်းတဲ့ ငြိမ်းချမ်းသာယာတဲ့ အနေအထား တစ်ခုကို ဖော်ဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

မိမိတို့ အသက်ရှင်သမျှ ကာလပတ်လုံး ကျေနပ်ဖွယ်ရာ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းရင်း ကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်ပွားလို့ ပါရမီကုသိုလ်တွေကို ပြုမူအားထုတ်နိုင်ပြီး ဘဝခရီးမှာ အောင်အောင်မြင်မြင် လျှောက်လှမ်းသွားနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ ရရှိကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ အတိုင်း မိမိတို့ဘဝကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ကြရမှာဖြစ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက် နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

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

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

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

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

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

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

၅။ **ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး**
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ 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။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူ့ဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

www.dhammadownload.com

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသတဏှာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမဂ္ဂါ 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 ကံကြွေးမှာဝင့်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်များ အမြင်များ
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခသ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘောသဍ္ဂုရု
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

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 ငရဲတစ်ပိဿာ

၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ

၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း

၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ

၇၉။ ဒက္ခိဏာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ

၈၂။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ် 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။ အာနာပါနသတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ
၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ
၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား
၁၀၅။ ဓမ္မသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

www.dhammadownload.com

၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျှော့ချရေး

၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း

၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး

၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ

၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်

၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ

၁၁၂။ တပည့်များလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ဆရာ

၁၁၃။ ရင်နှီးမြှုပ်နှံခြင်း

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။ ကောသလဒိပ်မက်နှင့်ယနေ့ကမ္ဘာ
၁၂၈။ ပိယတော ဇာယတေ သောကော
၁၂၉။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ
၁၃၀။ မွေ့တာဝန်
၁၃၁။ ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားဝိုင်း
၁၃၂။ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ အနုမောဒနာ
၁၃၃။ ပါရာယနဒေသနာ
၁၃၄။ ဒုဂ္ဂတိဘုံသားတို့၏ အမှာစကား
၁၃၅။ မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ နှင့်
သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့အမှတ်တရများ
၁၃၆။ ဝိဝါဒမူလ(၆)ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမစကား