http://www.dhammadownload.com

တိပိဋကယောဆရာတော်

အဿိမှန်တန် အပိုးတန်

တိပိဋကဓမ္မလက်ဆောင်(၈၃)

(ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
သက်တော် ၁၀၀–ပြည့် အထိမ်းအမှတ် ဓမ္မလက်ဆောင်)

ဒုတိယအကြိမ် ဓမ္မဒါန အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ ၂၅၅၇ ကောဇာ ၁၃၇၅-ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လ ခရစ် ၂၀၁၃-ခု၊ အောက်တိုဘာလ

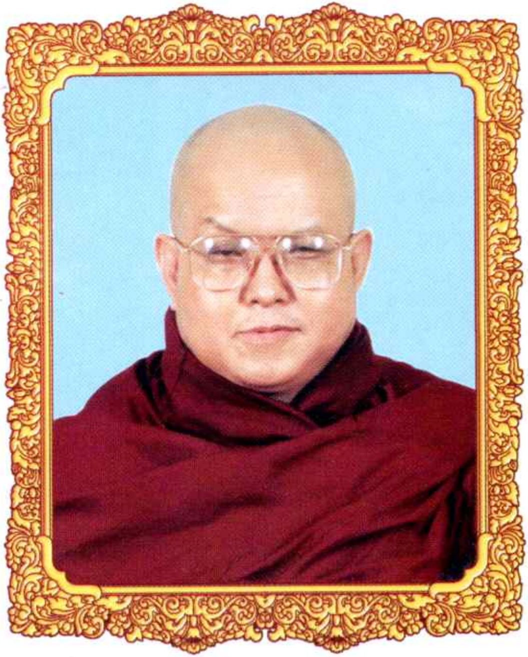
http://www.dhammadownload.com

အသိစင်ကြယ် စွမ်းရည်ကြွယ်

- မိမိကိုယ်မှာ၊ ဆိုးတာဖြစ်ဘိ၊ သတ္တိချန်ထား၊ ရုပ်နာမ်များမှာ၊ ချုပ်ပျောက်ပါ၊ မှန်စွာ မမြဲချေ။
- မိမိကိုယ်မှာ၊ ကောင်းတာဖြစ်ဘိ၊ သတ္တိချန်ထား၊ ရုပ်နာမ်များမှာ၊ ချုပ်ပျောက်ပါ၊ မှန်စွာ မမြဲချေ။
- ဒါန သီလ၊ သမထမြတ်၊ ဝိပဿနာ၊ ကောင်းစွာပွါးဘိ၊ သတ္တိချန်ထ ရုပ်နာမ်များမှာ ၊ ချုပ်ပျောက်ပါ၊ မှန်စွာ မမြဲချေ။
- ခဏမစဲ၊ သူပြောင်းလဲ၍၊ ညှင်းဆဲတတ်ဘိ၊ မိမိအကြိုက်၊ သူမလိုက်နိုင်၊ မကြံနိုင်၊ မပိုင်ရုပ်နာမ်တွေ။
- အသိစင်ကြယ်၊ စွမ်းရည်ကြွယ်၊ ကြီးကျယ်စွမ်းအားရနိုင်ပေ။

တိပိဋကဓရ ယောဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com



အရှင်သိရိန္ဒာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)

တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက

http://www.dhammadownload.com

ရွှေဥမင်ဓမ္မသုခတောရ၌ တိပိဋကယောဆရာတော် တရားဟောနေစဉ်

http://www.dhammadownload.com

[illegible]
[illegible] ၂၁-၁၁-၉၉ [illegible]

http://www.dhammadownload.com

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

အသိမှန်ကန် အပိုးတန်

တိပိဋက မွေလက်ဆောင် (၈၃)

(ကျေးရွာတော်ရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
သက်တော် ၁၀၀-ပြည့် အထိမ်းအမှတ် မွေလက်ဆောင်)

ဒုတိယအကြိမ် ဓမ္မဒါန
အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ	ကောဇာ	ခရစ်
၂၅၅၇	၁၃၇၅-ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လ	၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပုံနှိပ်သူ	-	ဒေါ်ခင်အေးမော် (၀၆၀၂၄) ဂုဏ်သိရိပုံနှိပ်တိုက် အမှတ်-၅၂၊ လမ်း၃၀၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၀၉၅၀၀၂၅၇၅၊ ၀၉၄၉၂၁၈၂၈၈
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးစိုးတင့် (ရွှေပြည်သာစာပေ)
အုပ်ရေ	-	၁၀၀၀၀
တန်ဖိုး	-	ဓမ္မဒါန
အကြိမ်	-	ဒုတိယအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ် ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)

၂၉၄.၃

ယောဆရာတော်၊ တိပိဋက

အသိမှန်ကန် အဖိုးတန်

တိပိဋက ယောဆရာတော်။ - ရန်ကုန်၊

ရွှေပြည်သာစာပေ ၊ ၂၀၁၃။

၁၀၄ - စာ ၊ ၉.၅ × ၁၂ စင်တီ။

(၁) အသိမှန်ကန် အဖိုးတန်

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။ အသိမှန်ကန် အဖိုးတန် ၁

၂။ မြုပ်လိုက် မျောလိုက် ဆင်းရဲလိုက် ၁၂

၃။ တည်ငြိမ်အေးချမ်း ဟိုဖက်ကမ်း ၁၇

၄။ ခေါင်းတွဲမလာ မရွှေ့ပါ ၂၆

၅။ စွမ်းရည်၄-မျိုး လူ့တန်ခိုး ၃၅

၆။ လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား ၅၂

၇။ မြစ်ရေခရီး လှေကိုစီး ၆၀

၈။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ရှင်း ကောင်းတာသွင်း ၆၆

၉။ ကုသိုလ်ဂုဏ်ရှိန် ဘုံကထိန် ၇၅

၁၀။ ရုပ်နာမ် ၂-ဖြာ နေစရာ

၁၁။ အလှူ့ဒါန ရေစက်ချ

http://www.dhammadownload.com

သာသနာ ၂၅၄၃ ခု၊ ကောဇာ ၁၃၆၁–ခုနှစ် တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁၄–ရက်၊ ခရစ် ၁၉၉၉–ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၂၁–ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက်ခင်းအချိန် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ် ပတ္တမြားမြို့သစ် ကုန်းတာလပေါင်းစုံပြကျေးရွာ ရွှေဥမင်ဓမ္မသုခတောရရိပ်သာ ဝင်းအတွင်း၌

(၁) ရွှေဥမင်ဓမ္မသုခတောရရိပ်သာသစ် ဖွင့်လှစ်ပွဲ

(၂) ပထမအကြိမ် ဘုံကထိန်သင်္ကန်း ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပွဲ

(၃) ရွှေဥမင်ဓမ္မသုခတောရရိပ်သာအတွင်း ဆောက်လုပ်ပြီးစီးသည့် သာသနိကအဆောက်အအုံများ ရေစက် သွန်းချလှူဒါန်းပွဲအတွက် ယောဆရာတော် ဟောကြားခဲ့သည့်

"အသိမှန်ကန် အဖိုးတန်" တရားတော်ကို မွမ်းမံထားပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

တိပိဋက ယောဆရာတော်၏
အသိမှန်ကန် အဖိုးတန်
တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၇၃)

နမော သဗ္ဗညုတ ဉာဏဿ

၁။ အသိမှန်ကန် အဖိုးတန်

ပညာ နရာနံ ရတနံ

* အသိပညာ၊ ရတနာ၊ လိုရာသုံးရသည်။

* ပညာမရှိ၊ အသိကင်းကွာ၊ ရတနာ၊ ရှိတာသော်မှ ရှုံးရသည်။

http://www.dhammadownload.com

* မရှုံးရအောင်၊ ပညာရောင်၊
ထွန်းပြောင်စေရမည်။
* အသိမှန်ကန်၊ အဖိုးတန်၊
ကောန်စွမ်းအားပြည့်စုံသည်။

ယနေ့ ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဖရားကြီးကို အမှူးထားပြီး သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာနဲ့ ညီညီညာညာစုပေါင်းလို့

(၁) ရွှေဥမင်ဓမ္မသုခတောရရိပ်သာသစ် ဖွင့်လှစ်ပွဲ

(၂) ပထမအကြိမ် ဘုံကထိန်သင်္ကန်း ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပွဲ

(၃) ရိပ်သာအတွင်း ဆောက်လုပ်ပြီးစီးသမျှ သာသနိကအဆောက်အအုံများ ရေစက်

http://www.dhammadownload.com

သွန်းချလှူဒါန်းပွဲ ကျင်းပပြုလုပ် ကြိုးစား အားထုတ်နေကြတဲ့အခါမှာ "အသိမှန်ကန် အမိုးတန်" ဆိုတဲ့ တရားကို လိုရင်းအောရုံပြု ကြမယ်။

ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတွေ ဟာ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကို အမှီပြုပြီး သမ္မာ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ ပညာရတနာတစ်လုံး ရထားကြပါ တယ်။ အသုံးတတ်ရင် ဒီတစ်ဘဝလုံးလဲ သုံး လို့မကုန်နိုင်ပါဘူး။ အထိန်းအသိမ်းတတ်ရင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်ထိ သုံးလို့မကုန် နိုင်လောက်အောင် အလွန်တန်ဖိုးကြီးမားလှ ပါတယ်။ ဒီမှန်ကန်တဲ့ရတနာတစ်လုံးကို ရထားတာကြောင့် မိမိရဲ့ အို နာ သေ ဒုက္ခ

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာထုပ်ကြီးကို အားကိုးစရာ တရားရတနာ များနှင့် လဲလှယ်အသုံးချနိုင်ခွင့် ရကြတယ်။ အိုစာ နာစာ သေစာလို့ခေါ်ရတဲ့ နေ့တိုင်း ရှာဖွေစုဆောင်း ကျွေးမွေးနေကြရတဲ့ ပစ္စည်း တွေကို မအို မနာ မသေကြောင်း အဖိုးတန် တရားရတနာကောင်းတွေဖြစ်အောင် ပြောင်း လဲနိုင်ခွင့်ရကြတယ်။ ခန္ဓာနှင့်ပစ္စည်းတွေဟာ ပညာမရှိရင် ရတာနာကြတယ်။ ပညာရှိရင် ရတနာတွေချည်းပေါ့။

အသိပညာဆိုတဲ့ ရတနာတစ်လုံးကို ဘဝ တိုင်းလဲ မရနိုင်ပါ။ လူတိုင်းလဲ မရနိုင်ပါ။ အတိတ်ကုသိုလ်ကံအရင်းအနှီးလဲကောင်းမှ, ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဆရာကောင်း သမားကောင်း စတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အမှီကောင်းကိုလဲရမှ ရနိုင်တဲ့ရတနာပါ။

သတ္တဝါများရဲ့ ဘဝသံသရာခရီးကို သာသနာ့မျက်လုံးနဲ့ကြည့်လိုက်ရင် အဝိဇ္ဇာ တဏှာကြိုးနှစ်ချောင်းနဲ့ လာခဲ့ကြတာလို့ သိရတယ်။ ဒီကြိုးနှစ်ချောင်းက အခုထိ တန်းလန်းကြီးပဲ။ ဒီကြိုးနှစ်ချောင်းက ထွက်လာသမျှ အပူငွေ့ချည်းပဲ။ တိုးလာသမျှ ဆင်းရဲချည်းပဲ။ သူတို့ကိုနိုင်တဲ့ တရားစွမ်းအားမရှိရင် ကိလေသာအပူတွေ ဆင်းရဲမျိုးစုံတွေက အသက်ကြီးလေတိုးလေ အသက်ကြီးလေ ဆိုးလေပဲ။ အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာမှာ အဝိဇ္ဇာခေါ် တဲ့မောဟက ဆင်းရဲအပူတည်ဆောက်ရေး အဖွဲ့ရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ, ဆင်းရဲအပူအားလုံး သူ့ကြိုးကိုင်နေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တဏှာက ဒုက္ခမျိုးစုံ ဖန်တီးနိုင်အောင် အဝိဇ္ဇာနောက်ကနေ ကြိုးကိုင်အမိန့်ပေးနေတာ။ တဏှာဆိုတဲ့လောဘက ဆင်းရဲအပူတည်ဆောက်ရေးအဖွဲ့ရဲ့ အကျိုးဆောင် အတွင်းရေးမှူးချုပ်, ဆင်းရဲအပူအားလုံး သူချယ်လှယ်နေတာ။

ဒီလိုဒုက္ခကိလေသာအဆိုးတွေကို အနိုင်ယူခုခံနိုင်ဖို့ ဓမ္မဆိုတဲ့တရားလမ်းကြောင်း ပေါ်လာရတာပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဖော်ထုတ်ပေးတာပါ။ တရားဓမ္မဆိုတာ စာသိ ကျင့်သိ ထိုးထွင်းသိဆိုတဲ့ အသိ ၃-မျိုးပါပဲ။ ဆင်းရဲအပူကို ကြိုးကိုင်ထားတဲ့ အဝိဇ္ဇာမှောင်ထုကို အဆင့်ဆင့် အနိုင်ယူဖြိုခွင်းပေးနိုင်တဲ့ အလင်းရောင်

http://www.dhammadownload.com

ပါ။ ဆင်းရဲရယ် ဆင်းရဲကြောင်းရယ် ဆင်းရဲလွတ်ရာရယ် ဆင်းရဲလွတ်ကြောင်းရယ် ဆိုတာတွေ အမှန်သိအောင် လုပ်ထားရမယ်။ အမှန်မသိရင် ရတာတွေ အကုန်နာကုန်မယ်လေ။ အခုလဲနာ နောင်လဲနာပေါ့။ နောက်ထပ်လဲ ရတာတွေ ရတိုင်း နာနေဦးမှာပဲ။

စာသိက တဆင့်သိ, ကျင့်သိက လက်တွေ့သိ ထောက်ခံသိ, ထိုးထွင်းသိက တကယ် အပိုင်ရရှိသွားတဲ့အသိပါ။ အနည်းဆုံး စာသိတော့ရှိထားမှ ဘဝရဲ့အခြေခံအသိဖြစ်တဲ့ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိပညာကို ရအောင် ယူနိုင်မယ်။ အကြောင်းအကျိုး အကောင်းအဆိုးကို နှိုင်းချိန်တိုင်းတာ တွက်ချက်ပေး

http://www.dhammadownload.com

နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ပေါ့။ သူရှိနေမှ အလုပ်တိုင်းတိုင်းတာတွက်ချက် ချိန်တွယ်လုပ်နိုင်မယ်လေ။ လောကမှာ မတိုင်းတာပဲ မတွက်ချက်ပဲ မချိန်တွယ်ပဲ စိတ်ထဲတင်မှန်းဆပြီး အရောင်းအဝယ်ရမ်းလုပ်ရင် တိကျမှန်ကန်မှုမရှိပဲ အရှုံးကြီးရှုံးတတ်တယ်။ အကြီးအကျယ် ရှုံးတတ်တယ်။ ရောင်းဝယ်ရင် တိုင်းတာသင့်တာ တိုင်းတာမှ, ချိန်တွယ်သင့်တာ ချိန်တွယ်မှ, ချင့်သင့်တာချင့်မှ တိကျမှန်ကန်မယ်။ မြတ်သင့်တဲ့အရာမှာ အမြတ်ရမယ်။ တရားအရာမှာလဲ တိုင်းတာတွက်ချက်ချင့်ချိန်ပေးတတ်တဲ့ ပညာပါမှ အရာရာအမှန်ရမယ်။ ကြီးမားတဲ့အတိုးအမြတ်တွေရမယ်။ ပညာမပါရင် ရတာ

http://www.dhammadownload.com

တွေ့နှာမယ်။ ပညာပါမှ အဖိုးတန်တရား ရတနာတွေပေါ်မယ်။

ပညာရှိသလောက်သာ ဘဝအရှိပေါ် ကြည့်ရှုသုံးသပ် ဆုံးဖြတ်နိုင်ကြပါတယ်။ ပေကြိုးရှည်သလောက်သာ အတိုင်းအတာပမာဏကို သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်နိုင်သလိုပေါ့။ ပင်လယ်ရေအနက်ကို စူးစမ်းလိုတဲ့ လူတစ်စုဟာ ပေကြိုးကိုယ်စီယူပြီး ပင်လယ်ကြီးထဲ သင်္ဘောကြီးနဲ့ သွားကြသတဲ့။ ရေအလွန်နက်တဲ့တစ်နေရာရောက်တော့ ရေရှိရာ အောက်နားထိဆင်းပြီး ကိုယ့်မှာပါလာတဲ့ ပေကြိုးများကို အသီးသီး ရေထဲချ တိုင်းတာကြသတဲ့။ တစ်ပေရှည်တဲ့ကြိုးပါလာသူက ကြိုးကို ရေထဲ

http://www.dhammadownload.com

ချလိုက်တော့ ကြိုးမြုပ်သွားတယ်။ "ဟား‥ ပင်လယ်ရေက တစ်ပေတောင် နက်တယ်ဗျာ" လို့ပြောလိုက်သတဲ့။ ဘေးကလူတွေကြားရရင် ရယ်စရာလို ဖြစ်နေမှာပေါ့။ သူ့ပေကြိုးမီသလောက် သူ့ဆုံးဖြတ်ပြီး ပြောနေတာပါ။

၁၀ ပေရှည်တဲ့ ကြိုးပါလာသူက ကြိုးကို ရေထဲချကြည့်တော့လဲ မြုပ်သွားတာပဲ။ "ပင်လယ်ရေ ၁၀-ပေနက်တယ်ဗျာ" လို့ပြောတယ်။ သူ့ပြောတာလဲ မမှန်ဘူး။ သူ့ပေကြိုးမီသလောက်ပဲ ပြောနေတာပါ။ ပေ၁၀၀-ရှည်တဲ့ကြိုးပါလာသူက ကြိုးကို ရေထဲချလိုက်တော့လဲ မြုပ်သွားတာပဲ။ "ပင်လယ်ရေ ပေ ၁၀၀-နက်တယ်" လို့ပဲ ပြောလိုက်တာပဲ။ သူ့

http://www.dhammadownload.com

အပြောလဲမမှန်ဘူး။ သူကြီးမီသလောက်သာ ပြောနေတာ၊ ယူဇနာပေါင်းများစွာ မိုင်ပေါင်းများစွာနက်တဲ့ပင်လယ်ရေကို ပေကြိုးနဲ့တိုင်းလို့တော့ ဘယ်လိုမှ မမီနိုင်ပါဘူး။ အလွန်နက်နဲကျယ်ပြန့် ကြီးမားများပြားလှတဲ့ ဓမ္မစွမ်းအားပမာဏကိုလဲ ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ ဉာဏ်ပညာပေကြိုးရှိသလောက်သာ တိုင်းတာသတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်နိုင်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ပညာအလင်းရောင်ရှိသလောက်သာ မောဟမှောင်ထုကို ဖြိုခွင်းနိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။

ဏဏဏဏဏဏ

http://www.dhammadownload.com

၂။ မြုပ်လိုက် မျှောလိုက် ဆင်းရဲလိုက်

* ဖြစ်အိုနာသေ၊ ခလုတ်တွေ၊
တိုက်လေ ချော်လဲရ။

* လော-ဒေါ-မောမှာ၊ ဆူး ၃-ဖြာ၊
စူးတာ ပင်ပန်းလှ။

* မောဟ-တဏှာ၊ ကြော့ကွင်းမှာ၊
ငြိကာ ရှုပ်ထွေးလှ။

* မောဟ-တဏှာ၊ မြစ်ထဲမှာ၊
မြုပ်ကာ မျှောပါရ။

http://www.dhammadownload.com

*** မြှုပ်လိုက် မျှောလိုက်၊ ဆင်းရဲလိုက်၊ မောပင်ပန်းရ။**

ဘဝသံသရာ ခရီးတစ်လျှောက်မှာ ပန်းခင်းတဲ့လမ်းနဲ့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ အေးအေးချမ်းချမ်း လာခဲ့ကြရတာမဟုတ်ဘူး။ ဒုက္ခအပူမျိုးစုံနှင့် နပန်းလုံးပြီး ဆင်းဆင်းရဲရဲ ပူပူလောင်လောင်နဲ့ ပင်ပန်းကြီးစွာ လာခဲ့ကြရတာပါ။ ဖြစ်အိုနာသေဆိုတဲ့ ခလှတ် ၄-ခုကို ဝင်တိုက်မိလို့ အကြိမ်ကြိမ် ချော်လဲခဲ့ရတယ်။ လောဘ ဒေါသ မောဟဆိုတဲ့ ဆူး ၃-ချောင်း ပေါ်တက်နင်းမိလို့ စိတ်မှာအကြိမ်ကြိမ် ဆင်းရဲပူလောင် ပင်ပန်းခဲ့ရတယ်။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာဆိုတဲ့ ညွှတ်ကွင်း ကြော့ကွင်း ၂-ကွင်း ထဲမှာ

http://www.dhammadownload.com

မကြာမကြာ နှင်းမိလို့ ငြိခဲ့တွယ်ခဲ့ ရှုပ်ထွေးခဲ့ရတယ်။ အဲဒီလို ဆင်းရဲအပူအရှုပ် ခလုတ်တွေကြားထဲမှာ ခက်ခဲကျဉ်းကျပ် ပင်ပန်းစွာနဲ့ လာခဲ့ကြရတာပါ။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ မြစ်ကြီးထဲမှာ မြုပ်လိုက် ပေါ်လိုက် ဟိုတိုးလိုက် ဒီတိုးလိုက်နဲ့ ဆင်းရဲပင်ပန်းခဲ့ကြရပါတယ်။

ဖြစ်ရ ပဋိသန္ဓေနေရတဲ့ ဒုက္ခနှင့် ဘဝတစ်လျှောက် နပန်းလုံးခဲ့ရတယ်။ ကိုယ်က ဘယ်လိုမှ မတုန့်ပြန်နိုင်လို့ အရှုံးပေးခဲ့ရတယ်။ မတတ်သာလွန်းလို့ ရှုံ့မဲ့အံကြိတ်ပြီး အရှုံးပေးခဲ့ရတော့ အခဲမကျေစိတ်တွေကျန်နေခဲ့တယ်။ အိုချိန်ရောက်တော့ အိုရတဲ့ဒုက္ခနှင့် မရှုမလှ နပန်းလုံးရတယ်။ တရားမပါသလောက် ကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

ကပဲ အံကြိတ်အရှုံးပေးခဲ့ရလို့ အခဲမကျေစိတ် ကျန်ပြန်တာပဲ။

အကြောင်းဖောက်ပြန်လို့ ခန္ဓာဖောက်ပြန်တော့ နာရတဲ့ဒုက္ခနှင့် နပန်းလုံးရပြန်ပြီ၊ သေလောက် ကျေလောက်သည်ထိ ဒုက္ခပေးဘတ်တဲ့ အနာမျိုးစုံနှင့် နပန်းလုံးရတဲ့အခါ တရားမပါသလောက် ကိုယ်က အရှုံးပေးရတယ်။ မချိမဆန့် အံကြိတ် ကြိတ်မိတ်ပြီး အရှုံးပေးလိုက်ရတော့ အခဲမကျေစိတ်တွေ လာပြန်ရော။ နောက်ဆုံး မရဏဒုက္ခလာပြန်ရော၊ ကိုယ်နှင့်ဆိုင်သမျှ ကိုယ်ရှာခဲ့သမျှ အကုန်ထားပစ်ခဲ့ရတယ်။ ဆန့်ငင်ဆန့်ငင်နဲ့ နပန်းလုံးရတယ်။ မတတ်သာလွန်းလို့ အံကြိတ်အရှုံးပေး

http://www.dhammadownload.com

ရတော့ အခဲမကျေစိတ်တွေ ကျန်နေခဲ့ပြန်တယ်။

ဒုက္ခမျိုးစုံအပေါ် အခဲမကျေစိတ်နဲ့လာခဲ့ရတဲ့, အပူတောထဲမှာနေရတဲ့ ပုထုဇဉ်ဘဝမှာ ဘယ်အာရုံနဲ့မှအဆင်မပြေ, ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းတောင်မတည့်, အဆင်မပြေ, အဝိဇ္ဇာ တဏှာမြစ်ကြီးထဲ မြုပ်လိုက်မျောလိုက် ဆင်းရဲလိုက်နဲ့ မောဟိုက်ပင်ပန်းခဲ့ကြရပါတယ်။ တရားမပါသူတွေ ဘယ်သူမှ မသက်သာကြဘူး။ တရားပါသူတွေသာ တရားပါသလောက် သက်သာခွင့်ရကြတယ်။

ဣဣဣဣဣဣဣ

http://www.dhammadownload.com

၃။ တည်ငြိမ်အေးချမ်း ဟိုဖက်ကမ်း

* ခန္ဓာအကြား။ မြစ်ကြီးခြား၊
အသွားခက်လှပါ။

* ဟိုဖက်တရား။ ကူးလိုငြား။
တံတားခင်းရမှာ။

* လုံ့လကိုတင်။ သတိသွင်း။
မြစ်တွင်းတိုင်စိုက်ပါ။

* စိတ်ငြိမ်လာလျှင်၊ သံပေါင်တင်၊
ဉာဏ်မြင်ပြတ်သားလာ။

http://www.dhammadownload.com

* အသိဉာဏ်သွင်း၊ တံတားခင်း၊
သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာ။
* ဉာဏ်တံတားတွင်၊ ကံကိုတင်၊
စွမ်းအင်ဖြတ်သန်းရာ။
* ဒီဖက်ကမ္ဘ၊ လောကလူ၊
အပူဆင်းရဲများလှပါ။
* ဟိုဖက်မှာမူ၊ မမွေလူ၊
အပူနည်း၍ စိတ်ချမ်းသာ။
* တည်ငြိမ်အေးချမ်း၊ ဟိုဖက်ကမ်း၊
တက်လှမ်းနိုင်အောင် ကြိုးစားရာ။

အဝိဇ္ဇာ တဏှာဆိုတဲ့ သံသရာကြိုး ၂-ချောင်းကို မြစ်ကြီးလို့လဲ တင်စားခေါ်နိုင်တယ်။ လောကမှာပေါ့ - ရွာထဲ မြို့ထဲမှာ မြစ်ချောင်း

http://www.dhammadownload.com

ဖြတ်စီးသွားလို့ မြစ်ချောင်းခြားသွားရင် ဟိုဖက်ကမ်း ဒီဖက်ကမ်း ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဟိုဖက်ရပ်ကွက်က နာမည်တစ်မျိုး ဒီဖက်ရပ်ကွက်က နာမည်တစ်မျိုးလဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ မြစ်ကြီးခြားသွားတော့ ဟိုဖက်ကမ်းကတစ်မြို့ ဒီဖက်ကမ်းကတစ်မြို့ ဟိုဖက်ကမ်းက တစ်နိုင်ငံ ဒီဖက်ကမ်းက တစ်နိုင်ငံလဲ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ အဲဒီမြစ်ချောင်းခြားတာကို အကြောင်းပြုပြီး ဟိုဖက်ကမ်းနှင့် ဒီဖက်ကမ်း စိတ်ဝမ်းကွဲတတ်တယ်။ ဒါမျိုးလိုပဲ ဘဝသံသရာခရီးသည်တွေလဲ အဝိဇ္ဇာ တဏှာမြစ်ကြီးခြားနေလို့ စိတ်ဝမ်းကွဲနေတတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီဖက်ကမ်းကလူတွေက လောကလူသား, ဟိုဖက်ကမ်းက လူတွေက ဓမ္မလူသားလို့ နာမည်လဲ ကွဲနေတတ်တယ်။ နေ့စဉ် မကင်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာဝန်ထမ်းဆောင်ရတဲ့ကိစ္စ စားဝတ်နေရေး စီးပွားရေး လူမှုရေး ကိစ္စမျိုးစုံတွေက အပူဒုက္ခရောပြွမ်းတဲ့ ဒီဖက်ကမ်း။ ကိုယ့်ကိုအားလုံးတာဝန်ယူမယ့် အပူကင်းကွာ ချမ်းသာစေနိုင်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်တရားကောင်းမှုများက တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ ဟိုဖက်ကမ်းပေါ့။

ဘဝသံသရာ ခန္ဓာမှာ အဝိဇ္ဇာတဏှာမြစ်ကြီးခြားနေတယ်။ မြစ်ကြီးက ရေစီးလဲ အလွန်မြန် အလွန်ထန်, လှိုင်းကလဲ အလွန်ထူထပ်ကြီးမား, အန္တရာယ်ကလဲ အလွန်ပေါ, နက်

http://www.dhammadownload.com

ကလဲနက်, ကျယ်ကလဲကျယ်နဲ့ အကူးမတတ်ရင် မြုပ်မျောသွားနိုင်တယ်။ ဒီဖက်ကမ်းနှင့် ဟိုဖက်ကမ်း စိတ်ဝမ်းကွဲပြီး မတည့်ချင်ပဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒီဖက်ကမ်းက စားဝတ်နေရေး စီးပွားရေးအလုပ်တွေက ဟိုဖက်ကမ်းက တရားကိုလှမ်းပြီး ခပ်တည်တည်နဲ့ တင်းမာတဲ့ရန်စကားကို ပြောတယ်ဆိုပဲ။ တရားသဘောနဲ့ ပြောတာပါ။

ပြောပုံက " ဟေ့တရား! မင်းရှိရင် ငြိမ်းအေးချမ်းသာမယ်, စွမ်းအားတိုးတက်မယ် ဆိုတာ ငါသိပါတယ်ကွ၊ ဒါပေမယ့် မင်းအတွက် ငါနေရာ မပေးနိုင်ဘူး။ အချိန်လဲ မပေးနိုင်ဘူး။ အလုပ်တွေ သိပ်များတယ် သိပ်ရှုပ်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com

မင်းဝင်ဖို့ တံခါးဖွင့်မပေးနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် မင်း ငါ့ဆီ မလာခဲ့နဲ့၊ ငါလဲ မင်းဆီမလာဘူး” လို့ ခပ်တင်းတင်းပြောတယ်။ တရားကလဲ ပြန်ပြော သတဲ့ “ဟေ့–တရားဆိုတာ မင်းအတွက်နော်၊ မင်းချမ်းသာဖို့ပေါ်လာတာ၊ လူမျိုးမရွေး ဘာသာ မရွေး ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး အားလုံးချမ်းသာဖို့ ပေါ်လာ တာ၊ လူအားလုံး ဒုက္ခသည် အပူသည်တွေ နော်၊ တရားမပါပဲ ဘယ်သူမှ ချမ်းသာမှာ အေးမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဟေ့–မင်းချမ်းသာဖို့ တရားပေါ်လာတာနော်၊ မျက်စိမလည်စေနဲ့၊ မင်းက ဒီလောက်စိမ်းကားပြီး ဒီလောက် ကလေးတောင် နေရာမပေးနိုင် အချိန်မပေး နိုင်ရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပိုင်သလိုလို လုပ်နေ

http://www.dhammadownload.com

ရင် ငါလဲ မင်းဆီမလာတော့ဘူး" အလယ်မှာ မြစ်ခြားတော့ သွေးကွဲနေတတ်တယ်။

ဒီဖက်ကမ်းနှင့် ဟိုဖက်ကမ်း စိတ်ဝမ်းမကွဲရအောင် သွေးမကွဲရအောင်, ဒီဖက်ကမ်းကနေ ဟိုဖက်ကမ်းကို အလွယ်ကူးနိုင်အောင်, ရှေ့ဉမင်ဓမ္မသုခတောရရိပ်သာတို့လို ပေါင်းကူးတံတားတည်ဆောက်ပေးတဲ့နေရာတွေ, လှေသင်္ဘော တည်ဆောက်ပေးတဲ့ နေရာတွေကို ဖော်ထုတ်ပေးနေကြရတာပါ။

ခန္ဓာအကြား အဝိဇ္ဇာတဏှာမြစ်ကြီး ခြားနေလို့ ဒီဖက်ကမ်းက ဟိုဖက်ကမ်း ကူးနိုင်အောင် ဉာဏ်တံတားခင်းရမှာ၊ အဝိဇ္ဇာတဏှာမြစ်ကြီးထဲ သတိ ဝီရိယ တိုင်စိုက်ရတာ

http://www.dhammadownload.com

အခက်ခဲဆုံးပဲ။ စိုက်လိုက်ရင် ကိလေသာရေစီး အားနဲ့ ကျွတ်ထွက်ပြီး မကြာခဏ မျောမျော သွားတယ်။ ခဏိကသမာဓိလေးတောင် ရအောင် မစွမ်းနိုင်တော့ သမာဓိသံပေါင်မတင်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် ဉာဏ်တံတားခင်းမရလို့ ဟိုဖက် ကမ်းကို ကူးနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

မရမနေ အကြိမ်ကြိမ် ထပ်တလဲလဲ ဝီရိယကိုတင်းပြီး သတိတိုင်ကို ကြိုးစားစိုက်ရ မယ်။ အလေ့အကျင့်များလာတော့ သတိနှင့် ဝီရိယ အတွဲမှန်လာတယ်။ လှုပ်တဲ့စိတ်ငြိမ် လာတယ်။ ပူလောင်တဲ့စိတ် ငြိမ်းအေးလာ တယ်။ ဒီတော့ သမာဓိ သံပေါင်တင်နိုင်ပြီပေါ့။ သံပေါင်ပေါ် ဉာဏ်တံတားခင်းလိုက်ရုံပဲ။ ဉာဏ်

http://www.dhammadownload.com

တံတားပေါ် ကံကိုတင်ပြီး ဓမ္မဆိုတဲ့ ဟိုဖက်ကမ်းအရောက် သွားနိုင်ပါပြီ။ ဘာလုပ်လုပ် သတိရှေ့ထား ဉာဏ်တရားနဲ့ လမ်းခင်းကြိုးစားရင် အခိုးနိုင် အကောင်းပိုင်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်တရားစွမ်းအားကို ရနိုင်တာချည်းပဲလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဓမ္မလူသားဖြစ်ပြီပေါ့။ သတိတရား ဉာဏ်အားပေါ်လာရင် ရတနာကျော့ပေါ် ရောက်သွားပါတယ်။ ဒီဖက်ကမ်းနှင့် ဟိုဖက်ကမ်း သွေးရင်းသားရင်းလို ရင်းနှီးခွင့်ရသွားပါတယ်။

ဏဏဏဏဏဏ

http://www.dhammadownload.com

၄။ ခေါင်းတွဲမလာ မရှေ့ပါ

* မိသားစုမှာ၊ လူတွဲပါ၊ အိမ်မှာရပ်နေရ။
* စီးပွါးဥစ္စာ၊ ကုန်တွဲပါ၊ အိမ်မှာရပ်နေရ။
* ခေါင်းတွဲမလာ၊ မရှေ့ပါ၊ အိမ်မှာရပ်နေရ။
* ခေါင်းတွဲပညာ၊ လာသောခါ၊
  လိုရာရောက်အောင် သွားနိုင်ကြ။
* ခေါင်းတွဲပညာ၊ ၂-တွဲမှာ၊
  လျှင်စွာ ချိတ်ဆက်ပေးကြရ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်နည်းပြောရရင် ရွှေဥမင်ဓမ္မသုခတောရရိပ်သာဆိုတာ မီးရထားတွဲတွေမှာ ခေါင်းတွဲတပ်ဆင်ပေးတဲ့နေရာပါ။ တရားဆိုတာ အားအောင်စောင့်နေဖို့ မလိုဘူး။ ဘယ်သူ့မှ အားလပ်ကြတာမဟုတ်ဘူး။ အားတဲ့နေ့ကို စောင့်နေရင်း မအားခင်ပဲ အိုနေကြရတယ်။ မအားခင်ပဲ နာနေကြရ, ဆေးရုံတက်နေကြရတယ်။ မအားသေးခင်ပဲ သေနေကြရတယ်။ ဒါတွေဟာ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ပဲ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် ဒီဘဝမှာ ဘယ်နှစ်နှစ် နေမယ်လို့ ပြောပိုင်ခွင့်မရှိတဲ့ ခန္ဓာတစ်ခု ရထားတာ ခေါင်းတွဲတပ်ဆင်ပေးဖို့ပဲ အရေးကြီးတာပါ။

ဘူတာမှာ လူစီးတွဲနှင့် ကုန်တင်တွဲ

http://www.dhammadownload.com

ရထား ၂-တွဲ ရှိနေတယ်ဆိုပါတော့။ လူစီး တွဲမှာလဲ လူတွေပြည့်လို့, ကုန်တင်တွဲမှာလဲ ကုန်ပစ္စည်းတွေပြည့်လို့, ၂-တွဲလုံးရပ်နေရ တယ်။ ခေါင်းတွဲမလာသေးလို့ ခေါင်းတွဲကို စောင့်နေတာပါ။ အိမ်ထဲ ကျောင်းထဲမှာလဲ လူစီးတွဲ ကုန်တင်တွဲဆိုတဲ့ ရထား ၂-တွဲရှိနေ ပါတယ်။ မိသားစုက လူစီးတွဲ, စီးပွားဥစ္စာက ကုန်တင်တွဲပေါ့။ ၂-တွဲလုံး လူအပြည့် ကုန် ပစ္စည်းအပြည့်နဲ့ ခေါင်းတွဲမလာသေးသမျှ ရပ်နေရတယ်။ ရပ်တယ်ဆိုတာ အလုပ်ရပ်တာ ကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ တရားစွမ်းအား မတိုးတက်ပဲ မရရှိပဲ ရပ်နေတာကိုပြောတာ။ ဒီနေ့ပဲ ချမ်းသာတော့မှာလိုလို, နောက်နေ့ပဲ

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာတော့မှာလိုလို, ပိုက်ဆံပစ္စည်းတွေ ပေါလာရင်ပဲ ချမ်းသာတော့မှာလိုလိုနဲ့ မျှော်နေရပေမယ့် ချမ်းသာပေါ်မလာဘူး။

ပိုက်ဆံတွေ လက်ထဲကို သိန်းချီရောက်လာလို့ သာသနာ့ဓာတ်ခွဲခန်းထဲ ထည့်ကြည့်လိုက်တော့ ဒုက္ခသစ္စာချည်းပဲ အဖြေထုတ်တယ်။ "ကျွန်တော်တို့ ချမ်းသာတွေပါခင်ဗျာ" လို့ မပြောကြဘူး။ ပိုက်ဆံ ပစ္စည်းအားလုံး ကိုယ့်ကို အာမ မခံ, တာဝန်မယူကြဘူး။ ကိုယ်ကျွေးထားတဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကြီးကတောင် ကိုယ့်ကို တာဝန်မယူနိုင်ဘူး။ စောင့်ရင်းစောင့်ရင်းနဲ့ပဲ အိုလာမယ် နာလာမယ်။ တစ်ဘဝ ကန့်သတ်ချိန် စေ့သွားမယ်။ ကုန်သွားမယ်။

http://www.dhammadownload.com

အလိုအလျောက်တော့ ချမ်းသာပေါ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဘူတာမှာ ရပ်ထားတဲ့ ရထားတွဲ ၂-တွဲဟာ မကြာမီ ခေါင်းတွဲရောက်လာလို့ ခေါင်းတွဲနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးလိုက်တော့ ရထားလမ်းအတိုင်း ၂-တွဲလုံး ဘူတာကနေ ထွက်ခွာသွားနိုင်ကြတယ်။ ရထားစီးခရီးသည်တွေလဲ လိုရာရောက်အောင် သွားနိုင်ကြတယ်။ ကုန်ပစ္စည်းတွေကိုလဲ လိုရာအရောက် သယ်ဆောင်နိုင်ကြတယ်။ အားလုံး ဝမ်းမြောက်လို့မဆုံးပေါ့။

ရွှေဥမင်ဓမ္မသုခတောရရိပ်သာဆိုတာလဲ ပရိသတ်တွေရဲ့ လှူစီးတွဲ ကုန်တင်တွဲ ၂-တွဲနှင့် ပညာခေါင်းတွဲ တပ်ဆင်ချိတ်ဆက်ပေးတဲ့

http://www.dhammadownload.com

နေရာဖြစ်ပါတယ်။ ပရိသတ်တွေ ခေါင်းတွဲ တပ်ဆင်နေကြတယ်။ အိမ်ကတွဲတွေက ခေါင်းတွဲကို စောင့်မျှော်နေကြတယ်။ ရိပ်သာ လာပြီး တရားအလုပ်လုပ်ကြတာ, တရားပွဲ တွေသွားပြီး တရားနာကြတာ, ဖတ်ရှုလေ့လာ သင်ယူကြတာတွေက နည်းပညာခေါင်းတွဲကို လာယူကြတာဖြစ်တယ်။ ကျင့်ပညာခေါင်းတွဲ နှင့် လူ့ခန္ဓာ-ပစ္စည်းရထားတွဲမှာ ချိတ်ဆက် ပေးကြရမှာ၊ ဒီတော့မှ သိက္ခာ ၃-ပါး မဂ္ဂင် ရထားလမ်းအတိုင်း သုဂတိနိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည် ပြီး ရှေ့ကိုချည်း အဆက်မပြတ် သွားနိုင်မှာပါ။

တစ်ချို့က ရိပ်သာသွား တရားအလုပ်တွေ လုပ်လို့ တရားပွဲတွေသွား တရားတွေနာလို့

http://www.dhammadownload.com

ပညာခေါင်းတွဲကို ယူကြတယ်။ ခေါင်းတွဲနှင့် ရထားတွဲချိတ်ဆက်ကြတယ်။ အပြန်ကျတော့ ခေါင်းတွဲကို ယူမသွားပဲ ချန်ထားခဲ့တတ်ကြတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ ခန္ဓာပစ္စည်း ရထားတွဲကြီးတွေက ခေါင်းတွဲမရှိကြလို့ အရင်အတိုင်းပဲ ရပ်မြဲရပ်နေတတ်ကြတယ်။ ပူမြဲပူ ရှုပ်မြဲရှုပ် ညစ်မြဲညစ်နေတတ်ကြတယ်။ ပညာခေါင်းတွဲကိုလာယူရင် အိမ်အပြန် ခေါင်းတွဲကို သယ်ယူသွားမှဖြစ်မယ်။ ခေါင်းတွဲနှင့် တွဲ ၂-တွဲ ကောန်ချိတ်ဆက်ပေးရမှာပဲ။ ဒါမှ လူ့ဘဝ အနှစ်ပြည့်လို့ အကျိုးရှိမယ်လေ။

ဘဝဟာ ချမ်းသာမဟုတ်ပေမယ့် တရားနဲ့ ထုံမွှမ်းပေးရင် သက်သာတာပေါ့။ လောက

http://www.dhammadownload.com

မှာ ပွဲပြင်းလှတဲ့နွေခေါင်ခေါင်ကာလ အလွန် ပူလှတဲ့ သဲကန္တာရခရီးထဲသွားကြတော့ ထီး ကလဲမပါ ဖိနပ်ကလဲမပါ ရေဘူးကလဲ မပါရင် အထက်ကပူ အောက်ကပူ ခြစ်ခြစ်တောက် ခွေ့ခွေ့ခုန် ပူနေမှာပဲ။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာဦးစီးတဲ့ ဘဝသံသရာခရီးမှာလဲ တရားထီးလဲမပါ တရား ဖိနပ်လဲမပါ တရားရေလဲ မပါပဲနဲ့သွားကြရင် အတွင်းကပူ အပြင်ကပူ အထက်ကပူ အောက်ကပူ တိုးလာသမျှ ဒုက္ခသစ္စာချည်း။ ကိုယ့်ဆီက လက်ခံသမျှ သမုဒယ သစ္စာ အပူ ချည်း။ အပူ အပူချင်း အပူနှင့် လောင်စာတွေ့ ကြတော့ လောင်ကြရောပေါ့။

ဒုက္ခသစ္စာ သမုဒယသစ္စာဆိုတဲ့ ဘဝ

http://www.dhammadownload.com

သံသရာခရီးမှာသွားကြတော့ တရားထီး ဆောင်းမှု, တရားဖိနပ်စီးမှု, တရားရေဗူးဆောင် မှု ဆင်းရဲအပူ သက်သာခွင့်ရကြမယ်။ ဒါ ကြောင့် ရှေးဥမင်ဓမ္မသုခတောရရိပ်သာမှာ ဟိုဖက်ကမ်းနှင့်ဒီဖက်ကမ်း ဆက်သွယ်ပေးတဲ့ ဆက်သွယ်ရေး လုပ်နေကြတယ်။ ခန္ဓာ-ဥစ္စာ ရထားတွဲကို ခေါင်းတွဲတပ်ဆင်ပေးနေကြ တယ်။ အိုနာ သေဒုက္ခထုပ်ကို မအိုမနာ မသေကြောင်းတရား ရတနာကောင်းနှင့် လဲလှယ်နေကြတယ်။ ဆက်သွယ်ပေးဖို့, ခေါင်းတွဲတပ်ဆင်ပေးဖို့, ဒုက္ခအပူထုပ်နှင့် ချမ်းသာကြောင်း တရားအထုပ် လဲလှယ်ပေးဖို့, ဒုက္ခအပူတွေကြားထဲမှာ ချမ်းချမ်းသာသာ နေ

http://www.dhammadownload.com

တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ , ရွှေဥမင်ဓမ္မသုခ တောရရိပ်သာကြီးကို တည်ထောင်ဖွင့်လှစ် ပေးလိုက်ရတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

၅။ စွမ်းရည် ၄ မျိုး လူ့တန်ခိုး

* စီးပွားကိုရှာ၊ ကျွမ်းကျင်ရာ၊
ကောင်းတာ လူ့စွမ်းရည်။

* ဥစ္စာကိုခွဲ၊ မျှသုံးစွဲ၊
ကောင်းမြဲ လူ့စွမ်းရည်။

* စည်းစိမ်တိုးပွား၊ မဖော်ကြွား၊
ကောင်းခြား လူ့စွမ်းရည်။

* စီးပွားပျက်မှု၊ စိတ်မပူ၊
မှတ်ယူ လူ့စွမ်းရည်။

http://www.dhammadownload.com

* စွမ်းရည် ၄-ရပ်၊ ပြည့်စုံလတ်၊
ကောင်းမြတ် လူခေါ်သည်။
* စွမ်းရည် ၄-မျိုး၊ လူ့တန်ခိုး၊
ကောင်းကျိုး ကြီးကျယ်သည်။
* အသိမှန်ကန်၊ အဖိုးတန်၊
ကေန်ချမ်းသာသည်။

(၁) ရှာဖွေထုတ်လုပ်စွမ်းရည် (၂) အသုံးချစွမ်းရည် (၃) ထိန်းသိမ်းစွမ်းရည် (၄) ခံနိုင်စွမ်းရည် လို့ လူ့စွမ်းရည် ၄-ချက်ရှိပါတယ်။ ၄-ချက်ပြည့်စုံမှ လူဖြစ်ကျိုးနပ်မယ်။ ဂုဏ်ယူထိုက်တဲ့ အဆင့်မြင့်လူ ဖြစ်ခွင့်ရမယ်။

(၁) အရေအတွက် တိုးရုံလောက်နဲ့ လူဖြစ်ခွင့်မရသေးပါဘူး။ အရည်အသွေးစွမ်းရည်

http://www.dhammadownload.com

ပါတိုးမှ လူ့အစစ်ဖြစ်ခွင့်ရမယ်။ လူဆိုတာ ရှာဖွေထုတ်လုပ်စွမ်းရည်လဲ ရှိရမယ်။ လောက စီးပွားဖြစ်တဲ့ ပစ္စည်းရော, ဓမ္မစီးပွားဖြစ်တဲ့ ကောင်းမှုတရားပါ ၂-မျိုးလုံး ရှာဖွေစုဆောင်း နိုင်မှ ရှာဖွေထုတ်လုပ်စွမ်းရည် ပြည့်စုံမှာပါ။ လောကမျက်လုံးသာပါလို့ ဓမ္မမျက်လုံးမပါတဲ့ လောကလူသားဟာ လောကအသုံးအဆောင် တွေ ပြည့်စုံပိုလျှံနေအောင် ရှာဖွေစုဆောင်း ထုတ်လုပ်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ကို အာမခံ တာဝန်ယူမယ့် ကယ်ဆယ်ပေးမယ့် တရားစွမ်း အားကို မစုဆောင်းဖြစ်ကြဘူး။

ရေကြောင်း လေကြောင်းနဲ့ ခရီးသွားရင် လိုလိုမယ်မယ် အသက်ကယ်ပစ္စည်းများကို

http://www.dhammadownload.com

ယူသွားကြရတယ်။ အသက်ကယ်ပစ္စည်းယူသွားပေမယ့် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ မသေချာပါဘူး။ လောကဆိုတာ ဒုက္ခကိလေသာ ကြီးစိုးနေတာဖြစ်လို့ အချိန်မရွေး ကေန်သေချာပေါက် အဆိုးဆိုတာတွေနိုင်တယ်။ အဆိုးကင်းလွတ်အောင် အနည်းဆုံး သက်သာခွင့်ရအောင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကယ်ဆယ်ပေးနိုင်မယ့်တရားကို အမြဲကိုင်ထားရမယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကယ်တာပဲ စိတ်ချရတယ်။ တရားကလွဲရင် ကိုယ့်ရဲ့အရှိတွေက တစ်ခုမှ တရားဝင်ကိုယ်ပိုင်ပါဝင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘုံဆိုင်အစုတွေချည်း၊ ကန့်သတ်ချိန်စေ့ရင် အားလုံးပျောက်ကွယ်သွားကြမယ်။ ကိုယ့်ကို ကျော

http://www.dhammadownload.com

ပေးသွားကြမယ်။ ဘုံဆိုင်အတုားတွေ ကုန်ဆုံး ပျောက်ကွယ်သွားတိုင်း ဟာကန် ဖြစ်မသွား ရအောင် အစားထိုးအားဖြည့်ပေးဖို့ တရားကို အဆင်သင့် စုထားရမယ်။

ပြီးတော့ ဘယ်သူမဆို ပုထုဇဉ်ဆိုတာ အတိတ်ကပါလာခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံ အနည်း နဲ့အများ ရှိနေကြတာချည်းပဲ။ အကျိုးမပေး ရသေးတဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေ အများကြီးကျန် သေးတယ်။ အခွင့်ကြုံတိုင်း အကျိုးပေးဖို့ နောက်က ထပ်ချပ်မကွာ လိုက်နေကြတယ်။ တရားမကူ အပူများတဲ့လူမှာ အကုသိုလ်ကံ တွေ ဝင်ရောက်လာဖို့ သိပ်အခွင့်သာနေတတ် တယ်။ အတိတ်အပူနှင့် ပစ္စုပ္ပန်အပူတွဲပြီး

http://www.dhammadownload.com

တော်တော်နဲ့ ခေါင်းမဖော်နိုင်အောင် လောင်မြိုက်တတ်တယ်။ မချိမဆန့် ခံရတတ်တယ်။ တရားစွမ်းအား အဆက်မပြတ် ရှာဖွေစုဆောင်း ဖြည့်သွင်းနေရင် အကုသိုလ်ကံဝင်ဖို့ မကောင်းကျိုးပေးဖို့ အခွင့်မရနိုင်ကြဘူး။ ဒါကြောင့် တရားပါတွဲစုနိုင်မှ ဒုက္ခကိလေသာအပေါ် အနိုင်ယူနိုင်မှာဖြစ်လို့ လူ့ရဲ့ရှာဖွေထုတ်လုပ်စွမ်းရည်ပြည့်စုံမှာပါ။

(၂) ပစ္စည်း-ခန္ဓာ-အချိန်ကို အသုံးချရင် ကုန်သွားတဲ့နောက်က မကုန်နိုင်တဲ့ကိုယ့်ကို အာမခံတာဝန်ယူမယ့် တရားစွမ်းအားကျန်နေခဲ့မှ အသုံးချစွမ်းရည်ခေါ်ပါတယ်။ အကုန်စာရင်းချည်းပြပြီး မောနေရင် အသုံးချတယ်

http://www.dhammadownload.com

မခေါ်ဘူး။ ဖြုန်းတယ်ပဲ ခေါ်ပါတယ်။ လောက လူသားကို အဝိဇ္ဇာတဏှာဦးဆောင်တယ်။ ဘဝရဲ့ပြိုင်ဖက် ဒုက္ခကိလေသာအောက်မှာ နေရတယ်။ ဒုက္ခကိလေသာ အမိန့်ပေးသမျှ နာခံနေရတယ်။ ဓမ္မလူသားကို သတိပညာ ဦးဆောင်တယ်။ ဒုက္ခနှင့် ကိလေသာအထက် ကို ဉာဏ်နဲ့တက်ရောက်နိုင်တယ်။ ဒုက္ခ ကိလေသာကို ကုသိုလ်ပုံစံပေါ်အောင် အမိန့် ပေးနိုင်တယ်။ စီမံဖန်တီးနိုင်တယ်။

ဓမ္မလူသားက ပစ္စည်းကို ကုသိုလ်ပုံစံပေါ် အောင် အသုံးချတတ်တယ်။ ကုန်ကျဆိုတာ မရှိရဘူး။ ကုန်ရပေါ်အောင် သုံးတတ်ပေးတတ် တယ်။ သုံးတာပေးတာကို တရားစုဆောင်းတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အလုပ်ထဲ ဘောင်ဝင်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။ စိတ်မောစရာ တစ်ခုမှမရှိပဲ စိတ်အားတက်စရာချည်း ကျန်နေခဲ့အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။ ပစ္စည်းကိုခွဲဝေပြီး အသုံးချတယ်။ (၁) ကိုယ့်ရဲ့စားဝတ်နေရေး, ကျန်းမာရေးအတွက် သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာပေါ်အောင်သုံးတယ်။ ကုန်ကျ မရှိရဘူး၊ ကုန်ရချည်းပဲ။ (၂) ကျေးဇူးရှင်များ (၃) အတူနေမိသားစုများ (၄) ဆွေမျိုးများနှင့် ကိုယ့်အကျိုးဆောင်ပေးတဲ့ မိတ်ဆွေများ- ခိုကိုးရာကင်းမဲ့နေသူများအတွက်ပေးတာပဲဖြစ်ဖြစ် (၅) ကောင်းမှုမျိုးစေ့ကြဲချစိုက်ပျိုးရာ လယ်ယာမြေကောင်းနှင့် တူကြတဲ့ အကျင့်သိက္ခာကြီးမားကြတဲ့ သူတော်

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းများအတွက် ပေးတာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာ ကျန်အောင် သုံး တယ် ပေးတယ်၊ ကုန်ကျဆိုတာ မရှိရဘူး၊ ကုန်ရချည်းပါပဲ။

မေ့မလူသားရဲ့ မိသားစုတာဝန်ဟာ ကုသိုလ် တာဝန် ဖြစ်သွားတယ်။ ကလေးထိန်းတာ ကုသိုလ်ရအောင် ထိန်းတတ်တယ်။ ကလေး ထိန်းရင်း ဒါနဖြစ်အောင် ကျွေးတယ် ပေး တယ်။ ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်ရအောင် သီလ သောင်ဝင်အောင် ဆောင်ရွက်တယ်။ မေတ္တာ ကရုဏာ အအေးဓာတ်တွေ သတိ ဝီရိယ ဦးစီးတဲ့ သမာဓိစွမ်းအားတွေ အရယူတယ်။ ကလေးဆိုတာ. ကလေးလောက်ပဲ သိတာ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်လို့ စိတ်တိုင်းမကျတော့ ငိုတယ်။ သည်းခံခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့ ရင့်ကျက်မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာတယ်။ အနတ္တသဘောလေးတွေ ပိုင်သွားတယ်။ အာရုံဖိစီးမှုဒုက္ခတွေ ကင်းနေတယ်၊ ဟုတ်တာပေါ့ - လောကမီးဆိုတာ အကိုင်မတတ်သူကိုသာ ပူလောင်အောင် ရှို့မြိုက်တာပါ။ အကိုင်တတ်သူအတွက် ရင့်ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပေးပါတယ်။ အိမ်ထဲက အာရုံတွေဟာလဲ မကိုင်တတ်သူကို ပူအောင် လောင်တတ်ပေမယ့် ကိုင်တတ်သူကို စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက် မြင့်မားသွားစေပါတယ်။ ဓမ္မအစွမ်းကို။

ဓမ္မလူသားဟာ အချိန်ကိုလဲ နည်းမှန်

http://www.dhammadownload.com

လမ်းမှန် အဖိုးတန်အောင်သုံးတယ်။ မြို့ထဲ မော်တော်ကားနဲ့သွားတဲ့အခါ တစ်ချို့ အချက် ပြမီးပွိုင့်တွေက နံပါတ်ကလေးတွေနဲ့ သုံးဆယ် ကနေသုညထိ မီးနီကို စောင့်နေရင် တစ်ချို့က အချိန်ကုန်ရုံ စောင့်နေတယ်။ ဓမ္မလူသားက တော့ "ဒီအချိန်လေးအတွင်း သရဏဂုံ တစ် ခေါက်လဲ မနည်းဘူး၊ မေတ္တာပို့တစ်ခေါက်လဲ မနည်းဘူး၊ ဒါလေးကြည့်ပြီး ခန္ဓာဉာဏ်စိုက် လိုက်ရင်လဲ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာစွမ်းအား အများကြီးရနိုင်တာပဲ" လို့ အကုန်စာရင်းမပြပဲ အရစာရင်းပြနိုင်အောင် အချိန်ကို အသုံးချ လိုက်တယ်။ လောကလူသားက အကုန် စာရင်းပြ ဖြုန်းနေပေမယ့် ဓမ္မလူသားကတော့

http://www.dhammadownload.com

အရစာရင်းပြု သုံးပါတယ်။

(၃) ကံ ဉာဏ် ဝီရိယ ပြည့်စုံလာတဲ့အခါ စီးပွားဥစ္စာ ရာထူးဂုဏ်သိရ်တွေ ကြီးပွားတိုးတက်လာတော့ မမ္မလူသားဟာ မိုးမမြင် လေမမြင် ဖြစ်မသွားဘူး။ အောက်ခြေလွတ်မသွားဘူး။ ဘုရားမမေ့ဘူး၊ တရားမမေ့ဘူး။ "အဲဒါကောင်းလို့ရတာ၊ ရှေ့ဆက်ကောင်းရုံပဲ မဟုတ်လား၊ အကောင်းဆိုတာ ကောင်းမှန်းသိတုန်းကောင်းခွင့်ကြုံတုန်း ကြိုးစားမှဖြစ်မှာ"လို့ သဒ္ဓါ သတိ ဉာဏ်စတဲ့ အင်အားတွေနဲ့ သီလအားသမာဓိအားကိုမြှင့်ပြီး တည်ငြိမ်ရင့်ကျက် ပိုင်နိုင်စွာ ထိန်းထားနိုင်တယ်။ လျှောကျမသွားရအောင်, ကောင်းမှုတရား ပိုတိုးပွားလာအောင်

http://www.dhammadownload.com

ကြိုးစားနိုင်တယ်။

အများကြားဖူးတဲ့ မဟာဒုက်ဆိုတဲ့ ငမွဲကြီးဟာ စိတ်ကောင်းရှိတဲ့ ကိုညာဏ်ရှိဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ စည်းရုံးမှုအရ ကုသိုလ်လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်သွားတယ်။ ကံတွေ အလွန်ကောင်းသွားတယ်။ တစ်ဟုန်ထိုး တက်သွားတယ်။ အရာရာပြည့်စုံသွားတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သတိပေးတယ်။ "ဟဲ့ ငမွဲကြီး၊ အဲဒီ ပြည့်စုံမှုတွေဟာ ငမွဲကြီးရဲ့ အစွမ်းမဟုတ်ဘူးနော်၊ ငမွဲကြီးရဲ့ အစွမ်းတုန်းက တစ်နေ့စားဖို့ တစ်နေ့ရှာရတာနော်၊ တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်ထပ်ကို တစ်ထပ်တည်းပေါင်းစားရတယ်နော်၊ တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်ထပ်

http://www.dhammadownload.com

စလုံး စားစရာမရှိလို့ ခွက်စုတ်ကလေးကိုင်ပြီး သူများဆီ တောင်းစားခဲ့ရတာ မနည်းတော့ ဘူးနော်၊ အခုဟာ ငမွဲကြီးအစွမ်းမဟုတ်ဘူး နော်၊ ဘုရားအစွမ်း, တရားအစွမ်း, ကုသိုလ် အစွမ်းနော်၊ အောက်ကို ခုန်မဆင်းနဲ့တော့နော်၊ လိမ့်ကျသွားမယ်နော်၊ သေချာသတိထား ကြိုး စားနော်၊ မြင့်တုန်းတက်ထားနော်၊ လမ်းတွေ့ တုန်း ကြိုးစားထားနော်" အဲဒါ ထိန်းသိမ်းမှု အင်အားပါ၊ ဒါကြောင့် မျက်ခြည်ပြတ်မခံပဲ ကြိုးစားတယ်။

ကိုစိုး နှင့် မစိန်ဆိုတဲ့ ဇနီးမောင်နှံ ၂- ယောက်ရှိတယ်။ နေ့တိုင်းကုသိုလ်လုပ်တယ်။ အိမ်ရာထတာနဲ့ ဘုရား တရား လက်ဦးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကံနှင့်ဉာဏ်ကို နေ့တိုင်းဖွင့်ပေးတယ်။ ကောင်းမှုအလုပ်နဲ့ ဝီရိယစာတ်ကို အမြဲနိုးကြားအောင် နှိုးဆွထားတယ်။ ကံ ဉာဏ် ဝီရိယကောင်းတော့ စီးပွားရေးအလုပ်လဲ အဆင်ပြေတယ်၊ တိုးတက်တယ်။ "ကောင်းတာကြောင့် ကောင်းတာတွေတိုးတာ၊ ကောင်းခွင့်ရတုန်း ကောင်းတာကို ပိုကြိုးစားရုံပေါ့" ဆိုပြီး ကောင်းမှုမျက်ခြည်ပြတ်မခံဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ အဆင်မပြေမှုကလေးတစ်ခုခုက အရိပ်အရောင် ပြလာရင် "ကျသွားမယ် ကျသွားမယ်၊ တင်းထား တင်းထား၊ ဘုရားရှိတယ် တရားရှိတယ်" လို့ စိတ်ဓာတ်ကိုမြှင့် ကြိုးစားတယ်။ အဲဒါဟာ ထိန်းသိမ်းမှုအားပဲ။

http://www.dhammadownload.com

(၄) လောကလူသားက ဓမ္မစွမ်းအား နည်းပါးတော့ ဒုက္ခကိလေသာအဆိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ရရင် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား မရှိတတ်ဘူး။ ဒုက္ခဆိုရင် အရှုံးပေးစရာချည်း ထင်နေတတ်တယ်။ စိတ်သောကရောက်စရာ စိတ်ညစ်စရာ စိတ်ရှုပ်စရာ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ့ရရင် မချိမဆန့် ဖြစ်တတ်တယ်၊ ငိုကြွေးတတ်တယ်၊ အရက်သောက်မိတတ်တယ်၊ အဆိပ်သောက်မိတတ်တယ်၊ တိုက်အမြင့်ပေါ်ကနေ ခုန်ချမိတတ်တယ်၊ အားလုံးဟာ ဒီဘဝရောက်လာတုန်းက အခဲမကျေစိတ်တွေနဲ့ လာခဲ့ရတာကိုး။ အဆိုးနိုင်ကြောင်း ဓမ္မဆက်သွယ်ရေးကောင်းလဲ မရကြပဲကိုး။

http://www.dhammadownload.com

မေမွလှသားက ဒီလိုနေရာမျိုးမှာ ပိုအစွမ်းပြပါတယ်။ "လူ့ဒုက္ခဆိုတာ သုခရဲ့ဝင်ပေါက်ပဲ၊ သုခဝင်လာဖို့ တံခါးခေါက်တာ၊ တရားတံခါးဖွင့်ပေးလိုက်ရုံပဲ၊ ဒုက္ခဟာ စိတ်ညစ်စရာ မဟုတ်ဘူး။ ဒုက္ခနောက်မှာ သုခတန်းစီ စောင့်နေတယ်၊ သူနဲ့တွေ့အောင် လုပ်ရမယ်" ဒုက္ခကို ထွင်းဖောက် ကြိုးစားတယ်။ သူများတွေ ပူရ ငိုရ ရှုပ်ရ ညစ်ရမယ့်နေရာမှာ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း အေးအေးမြမြ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နေနိုင်တယ်။ ဟုတ်ပါတယ်- တရားဆိုတာ အပူတောထဲ ငြိမ်းအေးချမ်းသာအောင်နေဖို့ပါ။ အခိုးအငွေ့ လွှမ်းမိုးအနိုင်ယူဖို့ပါ။ လူ့ဘဝဆိုတာ နတ်တွေလို စည်းစိမ်ခံစားဖို့သက်သက်

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်ဘူး။ ငရဲလို အချိန်ပြည့် ဒုက္ခခံနေဖို့လဲ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်တော့ ဘာရှိရှိ ဘာတွေ့တွေ့ ဘာရရ ကောင်းမှုတရားအတွက်သာ ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

၆။ လူ၏ စွမ်းအား မြတ်တရား

* တရားရတနာ၊ ပေါ်ပေါက်တာ၊

မုန်စွာ လူ့စွမ်းအား။

* တရားရတနာ၊ တည်တံ့တာ၊

မုန်စွာ လူ့စွမ်းအား။

* တရားရတနာ၊ ပြန့်ပွားတာ၊

မုန်စွာ လူ့စွမ်းအား။

* တရားရတနာ၊ ထိန်းထားတာ၊

မုန်စွာ လူ့စွမ်းအား။

http://www.dhammadownload.com

* အဆိုးကိုနိုင်၊ အကောင်းပိုင်ဖို့၊
ကြွံခိုင်ထူးခြား၊ တရားရတနာ၊
ကျင့်သုံးတာ၊ မှန်စွာ လူ့စွမ်းအား။

* တရားနှင့်သာ၊ ထိုက်တန်ပါ၊
မှန်စွာ လူ့စွမ်းအား။

* လူ့သားနှင့်သာ၊ ထိုက်တန်ပါ၊
မှန်စွာ မြတ်တရား။

* ထိုက်တန်တုန်းသာ၊ ကြိုးစားပါ၊
မြဲစွာ သတိထား။

လူ့ခန္ဓာဆိုတာ တရားထုတ်လုပ်တဲ့ စက်တစ်လုံးနှင့်တူပါတယ်။ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ဆိုတဲ့မြေမှာ အခက်ခဲဆုံးပါရမီတော်တွေကို အထွင့်အထိပ်ရောက်အောင် ဖြည့်ကျင့်ကြိုး

http://www.dhammadownload.com

စားတော်မူခဲ့တဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ လူစွမ်းအား ကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာရတာပါ။ လူဟာ စွမ်းအား အပြည့်ဝဆုံးပါ။ လူစစ်စစ်ဖြစ်အောင် လဲ လုပ်နိုင်တယ်။ နတ်- ဗြဟ္မာဖြစ်အောင်လဲ လုပ်နိုင်တယ်။ ဒုက္ခကိလေသာကို အံတု စိန်ခေါ် အားပြိုင်နိုင်တယ်။

တရားလမ်းကြောင်း မပျောက်မပျက် တည်တံ့အောင်လဲ လူစွမ်းအားနဲ့ပဲ ဝိုင်းဝန်း ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ထားရတာပါ။ မြန်မာ မှာ တရားနှင့်ထိုက်တန်တဲ့စွမ်းအား ရှိနေတာ ကြောင့် မြန်မာ့မြေပေါ် သာသနာရောက်လာ တာ။ လူစွမ်းအားနဲ့ တရားပြန့်ပွားအောင် စွမ်းဆောင်ရတယ်။ လူစွမ်းအားနဲ့ပဲ ဒုက္ခ

http://www.dhammadownload.com

ကိလေသာအခိုးကို စိန်ခေါ်အားပြိုင်ပြီး တရားကို ကျင့်သုံးရတယ်။ တရားနှင့်လူ လူနှင့်တရားဟာ အထိုက်တန်ဆုံးပဲ။ လူမှာ ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေ ပြည့်စုံတယ်။ တရားနှင့်တန်တဲ့ စိတ်ကောင်းပေါ်လာအောင် ဖော်ထုတ်ပေးတဲ့သဒ္ဓါတရား, စိတ်ကောင်းမပျောက်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးတဲ့သတိတရား၊ စိတ်ကောင်းပေါ်လာရင် အားကို အပြင်မှာထုတ်မပစ်ပဲ အတွင်းမှာ ထုတ်ယူစုဆောင်းပေးနိုင်တဲ့ ဝီရိယတရား၊ စိတ်ကောင်းကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ အသုံးချခတ်ခွဲပေးနိုင်တဲ့ ပညာတရားတွေ ရှိနေတယ်။

အိပ်ရာထချိန်က အိပ်ရာဝင်ချိန်အတွင်း

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်လက်တစ်ကမ်းမှာ ကိုယ့်ကို တာဝန်ယူမယ့်တရားတွေ တန်းစီနေတတ်တယ်။ တရားလွတ်တော့လဲ ကိုယ့်ကိုပေးမယ့်ဒုက္ခတွေချည်းပဲ တန်းစီစောင့်နေတတ်တယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာတောင် အချိန်မရွေး ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးလိမ့်မယ်။ ဘုရားမျက်နှာ တရားမျက်နှာ ပါလာရင် လူမျက်နှာကြီးသွားတယ်။ ပိုက်ဆံ ပစ္စည်း အရှိအားလုံးဟာ ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာပုံစံနဲ့ မိတ်ဆွေအရင်း ဆွေမျိုးအရင်း တွေလို ကြိုဆိုကြတယ်။

တရားမျက်နှာကြီးတော့ ပစ္စည်းသုံးမဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်သွားလို့ အမှိုက်ပုံးထဲပစ်ရတဲ့အခါ "အသင်သူတော်ကောင်း

http://www.dhammadownload.com

ခင်ဗျာ၊ ကျုပ်ကို သုံးမဖြစ်တော့လို့ အမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်တော့မှာလား၊ ဉာဏ်မျက်လုံးဖွင့်ကြည့်ပါဦးခင်ဗျာ၊ ခင်ဗျားက ကျုပ်ကိုရှာတုန်းက အမှိုက်ပုံးထဲပစ်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက် မပါပါဘူးဗျာ၊ ဒါပေမယ့် ကျုပ်က ရုပ်တရားအစုဖြစ်လို့ သုံးမရအောင် ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်သွားတော့ အမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်တော့မယ်ပေါ့၊ ဒါကို အနိစ္စ ရှုရုံပဲဗျ၊ ဖြစ်ချင်သလိုမဖြစ်ပဲ မဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်ရတာက ဒုက္ခသဘောပဲ၊ ခင်ဗျားရဲ့ အလို အတိုင်း မလိုက်လျောနိုင်ပဲ မလိုမကြိုက်တဲ့ ပုံစံဖြစ်သွားတာကို အနတ္တလို့ ရှုရုံပဲခင်ဗျာ" လို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာတရား ကောင်းပုံစံနဲ့ ကြိုဆိုနေကြသလိုပါပဲ။ အမှိုက်

http://www.dhammadownload.com

ပုံထဲ ရွှေထုပ်ကောက်တယ်ဆိုတာ ဒါမျိုးပေါ့။

ကိုယ့်ပစ္စည်း သူခိုး ခိုးခံရလို့ ပျောက်သွားတော့လဲ တရားအသိပဲ လက်ဦးနေတတ်ပါတယ်။ "ဘုံဆိုင်အတုပစ္စည်းကို သူယူသွားပြီ၊ ငါ့အတွက် ကိုယ်ပိုင်ပေးထားခဲ့လို့ တော်ပါသေးရဲ့" "တော်ပါသေးရဲ့၊ တော်သေးတာပေါ့" ဆိုတာ တရားအခံခြာတ် အထိန်းစွမ်းအားပါ။ အဲဒီအခံခြာတ်ကို မရကြလို့ ဒုက္ခအပူပွားနေကြရတာ၊ ပစ္စည်းပျောက်သွားတော့ မခိုင်မြဲတဲ့ ရုပ်သဘောအရ ပြောင်းသွားတာက အနိစ္စပေါ့။ ဖြစ်ချင်တာမဖြစ် မဖြစ်ချင်တာဖြစ်တာက ဒုက္ခပေါ့။ ကိုယ်မပိုင်တဲ့သဘော, အလိုမလိုက် အကြိုက်မပါတဲ့ သဘောက အနတ္တပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာ အခြေခံအသိဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပေး ထားခဲ့ပါတယ်။ ပွားရမယ့်နေရာမှာ အေးသွားတယ်။ ရှုံးရမယ့်နေရာမှာ အများကြီး မြတ်သွားတယ်။

တရားဆိုတာ လူလိုနေတတ်အောင်, ပွားရမယ့်နေရာ အေးအောင်, ထိုးကျသွားမယ့်နေရာ တိုးတက်သွားအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တယ်။ တရားဟာ တန်ခိုးဆိုတော့ ကောင်းအောင် လုပ်မပေးနိုင်တဲ့အရာဆိုတာ မရှိဘူးလေ။ ဓမ္မလူသားဆိုတာ လောကလူသားလို အကုန်စာရင်းချည်းပြ ပွားမနေပဲ ကုန်သွားတိုင်း အရစာရင်းပြနိုင်လို့ အလွန်အေးချမ်းပါတယ်။ လူက တရားကို တရားလို စိတ်ဝင်စားကျင့်သုံးရင်

http://www.dhammadownload.com

တရားကလဲ တရားလိုပဲ လူ့အကျိုးကို အံ့ဖွယ်
ကောင်းလောက်အောင် ဆောင်ပေးမှာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

၇။ မြစ်ရေခရီး လှေကိုစီး

* အသိမကူ၊ အရှုပ်ထူ၍၊
အပူပေါ်လှ၊ ဆင်းရဲရ၊
လောကမြစ်ထဲမှာ။

* မြစ်ရေခရီး၊ လှေကိုစီး၊
ရေကြီးဖြတ်၍ ကူးရမှာ။

* သဒ္ဓါတရား၊ လှေအလား၊
စွမ်းအားပြည့်ကာ လှံရမှာ။

http://www.dhammadownload.com

* မောင်းသူအလား၊ ပညာအား၊
ထူးခြားကျွမ်းကျင်ရာ။
* တက်မထိုးဝါး၊ လုံ့လအား၊
ကြိုးစားလှော်ခတ်ရာ။
* သတိအချုပ်၊ မတုန်လှုပ်၊
မမြုပ်ရအောင် ထိန်းထားရာ။

အသိမကူတဲ့အဝိဇ္ဇာ, အရှုပ်ထုတဲ့တဏှာ ဆိုတဲ့ လောကမြစ်ထဲဖြတ်ပြီး လောက လူသားတွေ ဓမ္မဆိုတဲ့ ဟိုဖက်ကမ်းအရောက် ကူးနေကြပါတယ်။ အပူဆင်းရဲကာလဲပေါ်, ရေ ကာလဲကြီး, ရေစီးကာလဲမြန်, ထန်ကာလဲထန်တဲ့ မြစ်ကြီးပေါ်။ သဒ္ဓါတရား လှေသမ္ဗန်နဲ့ ဖြတ်ကူး တယ်။ မိသားစုဖြစ်တဲ့ လူတွေရော ရှာဖွေစု

http://www.dhammadownload.com

ဆောင်းထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေရော လှေသမ္ဗန်နဲ့ အပြည့်တင်သွားတယ်။ သင်္ဘောလှေသမ္ဗန်က မလုံဘူး။ အဝိဇ္ဇာတဏှာမြစ်ထဲ ချလိုက်တာနဲ့ ရေစိမ့်ဝင်လာမှာ၊ မကျွမ်းကျင်လှတဲ့ ပညာလှေ သမ္ဗန်ခတ်သမားက မနိုင်မာတဲ့ ဝီရိယတက်မ ထိုးဝါးနဲ့ လှော်ခတ်သွားတယ်။ သတိအထိန်း ကလဲ လျော့နေတယ်။

မြစ်လယ်ခေါင်ရောက်တော့ သင်္ဘောတရား လှေသမ္ဗန် ဝမ်းဗိုက်ပေါက်သွားတယ်။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာရေစီးသန်တော့ ဝီရိယ တက်မထိုးဝါး လဲ ကျိုးသွားပါရော။ သတိအထိန်း ညံ့လွန်း တော့ အဝိဇ္ဇာတဏှာ ရေတွေစိမ့်ဝင်ပြီး သင်္ဘော တရား လှေသမ္ဗန်မှောက်သွားတယ်။ မြုပ်သွား

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ အားလုံး ဒုက္ခရောက်ကုန်ရောပေါ့။ လောကလူသားတွေမှာ အဖိုးတန်တရားတွေ ဆုံးရှုံးတယ်ဆိုတာ လေ့မှောက်တဲ့ထဲ အကုန်ပါသွားလို့ပါ။

မေ့လူသားက သဒ္ဓါတရားလှေသမ္မန်ကို သေသေချာချာ လုံခြုံအောင် စီမံပြုပြင်တယ်။ အလွန်ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာလှေသမ္မန်ခတ်သမားက အလွန်ခိုင်မာတဲ့ ဝီရိယတက်မထိုးဝါးနဲ့ လှော်ခတ်သွားတယ်။ သတိအထိန်းကလဲ တင်းကျပ်ကောင်းမွန်တယ်။ သဒ္ဓါတရားလှေသမ္မန်ကလဲလုံ, ဝီရိယတက်မထိုးဝါးကလဲ ခိုင်ခန့်ကောင်းမွန်, သတိအထိန်းကလဲကောင်း, ပညာလှေသမ္မန်ခတ်သမားကလဲ

http://www.dhammadownload.com

ကျွမ်းကျင်တာဖြစ်လို့ ချမ်းချမ်းသာသာ ဘဝ အနစ် အားအစစ်ဖြစ်တဲ့ ဓမ္မဟိုဖက်ကမ်း ရောက်ရပါတယ်။ ခုရော နောင်ပါ စိတ်အေးရ တယ်။

ဘဝသံသရာ အဝိဇ္ဇာတဏှာရေစီးက အစီအစဉ်ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်, သွားချင်သလိုသွား, မျောချင်သလိုမျော, တိုက် ချင်သလိုတိုက်ဆိုတော့ သတိပညာ အထိန်း မရှိရင် မျောပါသွားပြီး မြုပ်တတ် မှောက်တတ် တယ်။ နေ့တိုင်း မိသားစုတာဝန် စားဝတ်နေ ရေးတာဝန် ခန္ဓာတာဝန်တွေအတွက် သောင်း ချီ သိန်းချီ ကုန်သွားကြပေမယ့် ဒါနတွေ လေ မှောက်တဲ့ထဲ ပါသွားတတ်တယ်။ ရနိုင်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာ စွမ်းအားတွေ မရ လိုက်ပဲ လှေမှောက်တဲ့ထဲ ပါသွားတတ်တယ်။ အဝိဇ္ဇာတဏှာရေစီးထဲ ပါသွား, မျောသွား, မြုပ်သွားတတ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်ခန္ဓာ တောင် မျောတဲ့ မြုပ်တဲ့ထဲ ပါသွားတတ်တယ်။

သဒ္ဓါလှေသမ္ဗန် ကိုယ်ထည်ကောင်းလို့ လုံခြုံမှု, ပညာမောင်းသူ ကျွမ်းကျင်မှု သတိ အထိန်းကောင်းမှု ဝီရိယတက်မထိုးဝါးကောင်း မှု တက်မထိုးဝါးနဲ့ နည်းမှန်လမ်းမှန် မြန်မြန်လဲ လှော်ခတ်မှ အချိန်မီနေ့တွက်ကိုက်အောင် ဓမ္မပန်းတိုင်ရောက်နိုင်ကြမယ်။ ဘဝအနှစ် အမြန်ရနိုင်ကြမယ်။

ၹၹၹၹၹၹ

http://www.dhammadownload.com

၈။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ရှင်း ကောင်းတာသွင်း

* မသိတဏှာ၊ သူ့လမ်းပါ၊
  မှောင်ကာ ချောက်ထဲကျ။
* သတိပညာ၊ ကိုယ့်လမ်းပါ၊
  လိုရာရောက်၍ ကောင်းတာရ။
* အဝိဇ္ဇာထလာ၊ လမ်းရှင်းကာ၊
  မှန်စွာ လျှောက်လှမ်းရ။
* လမ်းမရှင်းပါ၊ ရမ်းသွားကာ၊
  မှန်းတာ ပျောက်ဆုံးရ။

http://www.dhammadownload.com

* လမ်းရှင်း၍သာ၊ သွားတတ်ပါ။
ကောင်းတာအကုန်ရ။

* ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ရှင်း၊ ကောင်းတာသွင်း၊
လက်ငင်းစွမ်းအားရ။

* အသိမှန်ကန်၊ အဖိုးတန်၊
ကေန်အမြတ်ရ။

အမှန်မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာမောဟနှင့် ကပ်ငြိတွယ်တာတပ်မက်တတ်တဲ့ တဏှာလောဘဟာ ဆင်းရဲအပူဆိုတဲ့ သူများတွေသွားတဲ့ သူများလမ်းပါ။ အဝိဇ္ဇာဦးစီးတော့ မှောင်တယ်။ မှောင်ထဲရမ်းသွားတော့ လမ်းမှားပြီး ဒုက္ခကိလေသာချောက်ထဲ ထိုးကျ လိမ့်ကျသွားတတ်တယ်။ ဆင်းရဲအပူတွေသာ ပွားနေ

http://www.dhammadownload.com

တတ်တယ်။ အားကိုးစရာ အကောင်းတရား တွေ ဆုံးရှုံးတတ်တယ်။

သတိနှင့်ပညာက ကောင်းမှုတရားဆိုတဲ့ ဆင်းရဲကင်းကြောင်း ငြိမ်းအေးကြောင်း စွမ်းအား ကောင်းများသွားရတဲ့ ကိုယ့်လမ်းပါ။ ကိုယ့် လမ်းအတိုင်းသွားရင် လိုရာပန်းတိုင် ရောက် မယ်။ ကောင်းတာ အကုန်ရမယ်။ စွမ်းအားတိုး လို့ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုကိုရမယ်။

နေ့တိုင်း အိပ်ရာထလာရင် ဘုရားရှေ့သွား ပြီး တစ်နေ့တာ ကိုယ်လျှောက်လှမ်းသွားရမယ့် လမ်းကို ရှင်းပေးရမယ်။ လမ်းဖြောင့်လမ်းမှန် ခင်းပေးရမယ်။ စာရေးသလို ကိုယ့်မျဉ်းကြောင်း အတိုင်း သွားရမယ်။ ဘုရားရှေ့ရှိခိုးစခန်းမှာ

http://www.dhammadownload.com

တစ်နေ့တာအတွက် သတိ သမာဓိ ပညာ စုစည်းအားယူကြရမယ်။ စိတ်နေထိုင်ဖို့ တရားတိုက် ဆောက်ပေးရမယ်။ အာရုံကို အစီအစဉ်နဲ့သာ လက်ခံရမယ်။ သတိပညာ အထုံရအောင် လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ ဘယ်သူ့အတွက် ဘာပေးပေး အိနုဖြစ်အောင် ပေးနိုင်ဖို့ ခန္ဓာကိစ္စဘာပဲလုပ်လုပ် သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာ ၃-ပါး သောင်ဝင်အောင်လုပ်နိုင်ဖို့ လမ်းကြောင်းခင်းရမယ်။ လမ်းအတိုင်း စတင်လျှောက်လှမ်းရမယ်။ လမ်းမရှင်းပဲ ရမ်းသွားရင် လမ်းမှားပြီးမှန်းထားတာတွေ အကုန်ပျောက်ဆုံးသွားတတ်တယ်။ မမျှော်လင့်တာတွေ ရုတ်တရက်ပေါ်လာတတ်တယ်။ လမ်းရှင်းပြီး လမ်းအတိုင်း

http://www.dhammadownload.com

သွားမှ ကိုယ့်အတွက် လိုတာပေးမယ့် အကောင်းအမြတ်တွေရမယ်။ တိုးပွားတဲ့အမြတ်ရော, မြင့်မားတဲ့အမြတ်ရောပေါ့။

ပုထုဇဉ်ဖြစ်လို့ မိသားစုအပေါ် စီးပွားဥစ္စာအပေါ် သံယောဇဉ် မကင်းနိုင်သေးဘူးဆိုတာကို လက်ခံထားလိုက်ပါ။ သို့သော် ကောင်းတာကိုရွေးယူတော့မယ်ဆိုရင် သံယောဇဉ်ကင်းအောင် သတိပညာနဲ့ ရှင်းပေးရမယ်ဆိုတာကိုလဲ သိမြင်နားလည်ထားရမယ်။ သတိပညာကောင်းရင် သံယောဇဉ်ကို ကန့်ချာထိန်းချုပ် ဖယ်ရှားထားလို့ရပါတယ်။ တစ်နေ့လုံး သံယောဇဉ်အပူလမ်းကို ချည်းနင်းထားဖို့မလိုပါဘူး။ သတိပညာအားနဲ့ ရှင်းထားလို့ရပါ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ ရှင်းသလောက် အေးချမ်းပါတယ်။ သတိမြဲဖို့ပဲ လိုတာပါ။

မိသားစုအပေါ် သံယောဇဉ်နဲ့ ကပ်ထားတော့ ပူလဲပူတယ်၊ ရှုပ်လဲရှုပ်တယ်၊ ကုသိုလ်ဝင်ပေါက်လဲ ပိတ်တယ်၊ ကုန်လဲကုန်တယ်၊ ကုန်တော့ ကျပျောက်သွားတယ်။ အကုန်စာရင် ပြုပြီး မောသွားတတ်တယ်။ သတိပညာနဲ့ သံယောဇဉ်ကို ရှင်းပေးလိုက်ပြီး မေတ္တာအစားသွင်းပေးလိုက်ပေါ့။ ပေးသူယူသူ ၂-ဖက်လုံး သရဏဂုံသီလပါ တွဲပေးလိုက်ရင် ပိုအရှိန်အဝါကြီးသွားတယ်။ သတိပညာလမ်းကြောင်းခင်းပေးလိုက်ရင် ဒါမှမဟုတ် သဒ္ဓါ သတိ ဝီရိယ ပညာ လမ်းခင်းပေးလိုက်ရင်

http://www.dhammadownload.com

မိသားစုတာဝန်ဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းဖြစ်သွားမယ်။ ဒုက္ခထုပ်ကို အကြောင်းပြုလို့ သုခရကြောင်း အလုပ်ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲနိုင်တယ်။ အပူလမ်းကြောင်းကို အအေးလမ်းကြောင်းဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲနိုင်တယ်။ လုပ်တော့ စားဝတ်နေရေး စီးပွားရေး အလုပ်, ရလာတော့ ဒါန သီလ ဘာဝနာ, ဘာလုပ်လုပ် ရလာတော့ တရားချည်းပဲဖြစ်လာမယ်။

တရားအလုပ် အားထုတ်တယ်ဆိုတာ အဝိဇ္ဇာတဏှာမြစ်ကြီးကို, ဒုက္ခခရီးကြမ်းကို ဖြတ်ကူးတဲ့အလုပ်ပဲ။ သဒ္ဓါလေ့သမ္မန် လုံခြုံနိုင်ခံ့ရမယ်။ သတိအထိန်း ကောင်းရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝီရိယ တက်မထိုးဝါးနဲ့ ကြိုးကြိုးစားစား လျှော်ခတ်ပေးရမယ်။ ပညာဆိုတဲ့ လှေသမ္ဗန် ခတ်သူ အထူးကျွမ်းကျင်ရမယ်။ မအားဘဲနဲ့ပဲ အိုနာသေရမှာဆိုတော့ အားချိန်ကို စောင့်နေဖို့မလိုဘူး။ မအားဘဲနဲ့ပဲ နိုင်တဲ့အလုပ်က စရမယ်။ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မအာရုံ ၄-မျိုး ထဲက တစ်ခုခုကို အမိအရ သတိနဲ့ဖမ်းပြီး သတိနဲ့ အဆက်မပြတ် စူးစိုက်ပေးနေရမယ်။ အာရုံပေါ်မှာ အသိစိတ်ကိုဖော်ပြီး ရှုပေးနေရမယ်။ ၅ မိနစ် ၁၀ မိနစ်က စရုံပေါ့။ အလုပ်ဟာ အလုပ်နဲ့စမှပဲ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ရွှေဥမင် ဓမ္မသုခတောရရိပ်သာကြီးကို ဖွင့်လှစ်တည်ထောင်ပေးတယ်ဆိုတာ ဒီဖက်

http://www.dhammadownload.com

ကမ်းနှင့်ဟိုဖက်ကမ်း ဆက်သွယ်ဖို့ ဆက်သွယ်ရေးစခန်းပါ။ ဒီဖက်ကမ်းကနေ ဟိုဖက်ကမ်းကို ကူးဖို့ မြစ်ဆိပ်ကမ်းပါ။ ခန္ဓာပစ္စည်းရထားတွဲကို ခေါင်းတွဲချိတ်ဆက်ပေးတဲ့နေရာပါ။ မြုပ်တာ မျောတာကို ဆယ်ယူပေးတဲ့နေရာပါ။ မြုပ်နေတဲ့လူ့စွမ်းအားတွေ ပေါ်အောင် ဖော်ထုတ်ပေးတဲ့နေရာပါ။ လမ်းခင်းပေးတဲ့နေရာပါ။ လမ်းရှင်းပေးတဲ့နေရာပါ။ တရားမဝင်သေးတဲ့ တရားဝင်မဟုတ်သေးတဲ့ ခန္ဓာပစ္စည်းတွေကို တရားဝင်ဖြစ်အောင် သတိပညာမှတ်ပုံတင်ပေးတဲ့နေရာပါ။ သတိထားကြိုးစားရုံပါပဲ။

ဃဃဃဃဃဃဃဃ

http://www.dhammadownload.com

၉။ ကုသိုလ်ဂုဏ်ရှိန် ဘုံကထိန်

* ကထိန်အလှူ၊ အံ့ဖွယ်ဟူ၊
၃-ဆူ ထူးခြားသည်။

* ကာလ-ဒါန၊ သံဃိက၊ ဓမ္မလှူရသည်။

* စည်းကမ်းကြီးကာ၊ ကောင်းကျိုးဖြာ၊
လွန်စွာမြင့်မားသည်။

အခြားအလှူနှင့်မတူတဲ့ ကထိန်အလှူရဲ့ ထူးခြားချက် ၃မျိုးရှိတယ်။ (၁)ကာလဒါန ဖြစ်ခြင်း (၂) သံဃိကဒါနဖြစ်ခြင်း (၃) ဓမ္မဒါန ဖြစ်ခြင်း ဒီ ၃-မျိုးပါ။

http://www.dhammadownload.com

(၁) ကထိန်ဆိုတာ အချိန် အကန့် အသတ်နဲ့ လှူရတာဖြစ်လို့ ကာလဒါနဖြစ်တယ်။ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကျော် ၁-ရက်နေ့က တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ထိ (၁ နှစ်မှာ) ဒီ ၁-လတည်းပဲ ခွင့်ပြုတယ်။ ဒီ ၁-လမှာလဲ ၁-ကျောင်းအတွက် ၁-ရက်တည်း, ၁-ရက်မှာလဲ ၁-ကြိမ်တည်းပဲ ခင်းခွင့်ရတယ်။ ဒါက ကထိန်အာနိသင်ယူမယ့် အလှူခံသံဃာအတွက် ကန့်သတ်ချက်ပါ။ အလှူရှင်အနေနဲ့တော့ ဒီ ၁-လ အတွင်း ကထိန်မရသေးတဲ့ ကျောင်းတွေမှာ နေရာအကန့်အသတ်မရှိ, နေ့ရက်အကန့်အသတ်မရှိ, အကြိမ်အကန့်အသတ်မရှိ, အချိန်အကန့်အသတ်မရှိ လှူဒါန်း

http://www.dhammadownload.com

နိုင်ပါတယ်။

ကာလဒါနရဲ့ ထူးခြားတဲ့အကျိုးက အလိုက်သိစေတနာဖြစ်တာကြောင့် ဘဝ သံသရာခရီးတစ်လျှောက် နိဗ္ဗာန်ဦးတည်သွား တဲ့အခါ သူက အလိုက်သိသိနဲ့ လိုအပ်တဲ့အခါ လိုအပ်တဲ့နေရာမှာ လိုတာကို ပေးပါတယ်။ ပညာသင်ရမယ့်အချိန်မှာ ပညာသင်လို့ အဆင် ပြေအောင် အကျိုးပေးတယ်။ စီးပွားရှာရမယ့် အချိန်မှာ စီးပွားရေးအဆင်ပြေအောင်, ခရီး သွားရမယ့်အချိန်မှာ သွားလို့အဆင်ပြေအောင်, တရားရှာရမယ့်အချိန်မှာ တရားအလုပ် အဆင်ပြေအောင် အလိုက်သိသိ ကွက်တိ အံကိုက်လိုက်ပြီး အကျိုးပေးပါတယ်။ သံသရာ

http://www.dhammadownload.com

မှာ ဒါမျိုးကို သိပ်လိုအပ်တာပေါ့။

(၂) ကထိန်ဟာ သံဃာကို ဦးတည်ရတာ ဖြစ်လို့ သံဃိကဒါနဖြစ်တယ်။ "ကထိနသဿ ကော် မူလံ သံဃော" ဆိုတဲ့အတိုင်း ကထိန်ရဲ့ အကြောင်းရင်းဟာ သံဃာသာဖြစ်ပါတယ်။ သံဃာမရှိတဲ့ နေရာဒေသတွေမှာ ကထိန်ခင်း ချင်လို့ မရပါဘူး။ အနည်းဆုံး သံဃာ ၅- ပါး ရှိတဲ့နေရာမှာသာ ကထိန်ခင်းလို့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ လှူသူကလဲ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးမတည်ပဲ သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး သံဃာကိုသာ ဦးတည်လှူရတယ်။ အလှူခံသူကလဲ ကိုယ်ရ ကိုယ်ယူ အလှူမခံပဲ သံဃာ့ကိုယ်စားအနေနဲ့ သာ အလှူခံရတယ်။ သံဃာ့ပုံစံနဲ့သာ ခေတင်

http://www.dhammadownload.com

ရှက်ရတယ်။ အလှူရှင်က လှူရုံပါပဲ၊ ခင်းတာတော့ သံဃာတော်များကသာ ခင်းကြမှာပါ။

ပြီးတော့ ကထိန်စာရင်းဝင်က သင်္ကန်း ၁-ထည်တည်းပါ။ သင်းပိုင် ၁-ထည်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကောသီ ၁-ထည်ပဲဖြစ်ဖြစ် ၂-ထပ်သင်္ကန်းကြီး ၁-ထည်ပဲဖြစ်ဖြစ် သင်္ကန်း ၁-ထည်လှူလိုက်ရင် ကထိန်တာဝန်ကျေပါတယ်။ သံဃာတော်များ ကထိန်အာနိသင်ရဖို့ရော ကထိန်အာနိသင်နှင့်တူတဲ့ အလှူရှင်များရဲ့ အကျိုးရဖို့ရော မင်္ဂလိ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ရော သင်္ကန်း ၁-ထည်တည်းနဲ့ တာဝန်ကျေပါတယ်။ အကျိုးရဖို့သေချာပါတယ်။

သင်္ကန်း ၁-ထည်တည်းနဲ့ ကထိန်တာဝန်

http://www.dhammadownload.com

ကျေပေမယ့် သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာကောင်းတဲ့ အလှူရှင်များက သက်န်း ၁-ထည်တည်းနဲ့ ဘယ်လိုမှ အားမရ မတင်းတိမ်ကြပါ။ ၁-ထည် တည်းနဲ့ပြီးနိုင်သော်လဲ ပြည့်စုံတယ်လို့ မထင် ကြ မမြင်ကြပါ။ သဒ္ဓါ မေတ္တာပညာအားတွေ ကြောင့် အခြံအရံ လှူဖွယ်ပစ္စည်း ဝတ္ထုမျိုးစုံ ကိုပါ အများကြီးပဲ လှူဒါန်းကြပါတယ်။ အဲဒီ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာဆိုတဲ့ သာသနာပြုခွန်အား ၃-ခု ကြောင့်ပဲ မြန်မာ့မြေပေါ်မှာ ဗုဒ္ဓသာသနာ ကြာရှည်တည်တံ့နေတာပါ။

(၃) ကထိန်ဆိုတာ ဝိနည်းတရားအတွက် ပါ လှူရာရောက်တာဖြစ်လို့ ဓမ္မဒါနလဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ ကထိန်အာနိသင်မရရင် အချို့ အချို့

http://www.dhammadownload.com

သိက္ခာပုဒ်များနဲ့ အပြစ်ကင်းလွတ်ခွင့်မရတဲ့ ရဟန်းတော်များဟာ ကထိန်အာနိသင်ရလာတော့ အပြစ်ကင်းလွတ်ခွင့် ရသွားတယ်။ ဘယ်အလှူကမှ လုပ်မပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားမျိုးကို ကထိန်က ပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဓမ္မဒါနလို့ တင်စားခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကြီးကျယ်တဲ့ အလှူကြီးကိုလဲ ပေးလှူနေကြပါတယ်။

ဿဿဿဿဿဿ

http://www.dhammadownload.com

၁၀။ ရုပ်နာမ် ၂ မြာ နေစရာ

* ရုပ်၏နေရာ၊ စိတ်နေရာ၊
နေရာ ၂-မျိုးရှိ။
* ရုပ်၏နေရာ၊ ရှိရုံသာ၊
စိတ်မှာ အားမရှိ။
* စိတ်၏နေရာ၊ ရှိမှသာ၊
ကောင်းစွာ လုံခြုံ၏။
* အသိပညာ၊ ရှိမှသာ၊ နေရာပြည့်စုံ၏။
* အသိမှန်ကန်၊ အဖိုးတန်၊
ကေန်စွမ်းအားပြည့်။

http://www.dhammadownload.com

ရွှေညမင်းမြွေသုခတောရရိပ်သာ အတွင်းမှာ အဆောက်အအုံတွေ အမြောက်အမြား ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းကြတယ်ဆိုတာ စိတ်ထား စရာနေရာ ဖန်တီးဖို့ပါ။ ရုပ်ထားစရာနေရာ, စိတ်ထားစရာနေရာလို့ နေရာ ၂-မျိုးရှိတယ်။ အဆောက်အအုံ, မော်တော်ကား စတာတွေ က ရုပ်ထားစရာနေရာပါ။ ရုပ်ထားစရာနေရာ ရှိပေမယ့် စိတ်ထားစရာ နေရာမရှိရင် မလုံဘူး။ အာရုံဖိစီးမှုဒုက္ခအောက်မှာ ပြားပြားဝပ်နေရ တတ်တယ်။ စိတ်အားမရှိဘူး။ အာရုံနှင့်စိတ် အဆင်မပြေတာများတယ်။ ဘုရားအာရုံ တရား အာရုံ ကုသိုလ်အာရုံ သတိပဋ္ဌာန်အာရုံတွေ က စိတ်ထားစရာနေရာပါ။ စိတ်နေရာရှိမှ

http://www.dhammadownload.com

လုံခြုံတယ်။ အာရုံဖိစီးမှုဒုက္ခ သက်သာတယ်။ အာရုံနှင့်စိတ် အဆင်ပြေအောင် နေတတ်တယ်။ အာရုံကို စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ လက်မခံပဲ အစီအစဉ်နဲ့သာ လက်ခံတတ်တယ်။ ငြိမ်းအေးချမ်းသာတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိစစ်စစ်ဖြစ်တဲ့ အသိပညာရှိမှပဲ ရုပ်နေရာ စိတ်နေရာ ၂-မျိုးလုံး ပြည့်စုံကြပါတယ်။

အလှူလုပ်ရင် သိက္ခာ၃-ပါးလမ်းကြောင်းခင်းပြီး စိတ်ရဲ့နေရာ တရားလုပ်ငန်းအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကို သေသေချာချာ လုံခြုံအောင်ထားလို့ လှူရမယ်။

(၁) ခန္ဓာဒုက္ခကို ဉာဏ်ထဲပေါ်အောင် ဖော်ပြီး ဒုက္ခလမ်းဆုံး ဒုက္ခလွတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ထိ

http://www.dhammadownload.com

ဦးတည်ရည်မှန်းချက် ထားရမယ်။

(၂) ဉာဏ်ဦးဆောင်ရမယ်၊ ရှိလို့လုပ်တာ မဟုတ်ပဲ သိလို့လုပ်တာသာ ဖြစ်ရမယ်။ ရှိအလုပ် သိအလုပ် ၂-မျိုးမှာ သိအလုပ်သာ ဖြစ်ရမယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ထားတော့လဲ ရှိဖို့ထက် သိဖို့ကို ဦးစားပေးရမယ်။ ကံ ကိလေသာ မကုန်သေးသမျှ နိဗ္ဗာန်မရခင် ခန္ဓာပဲ လာဦးမှာ၊ မလွဲမရှောင်သာလို့ ဘဝခန္ဓာရလာဦးမယ်ဆိုရင် သုံးလို့ဖြစ်တဲ့ခန္ဓာပဲ ရပါရစေ၊ သုံးတတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ပဲ ရပါရစေ၊ သုံးလဲသုံးတတ်ပါရစေ၊ ဖြုန်းပစ်ရုံ နှိပ်စက်ခံရုံ ဘဝခန္ဓာတော့ မရပါရစေနဲ့လို့ ခန္ဓာကို ဉာဏ်နဲ့လက်ခံရမယ်။ ခန္ဓာအရှိနှင့် ဉာဏ်အသိပြိုင်ရင် ဉာဏ်

http://www.dhammadownload.com

အသိကနိုင်ရမယ်။ အရှိရဲ့ လွှမ်းဖိတာကို ခံနေရတဲ့အသိနှင့် အရှိအပေါ် လွှမ်းဖိထားတဲ့အသိဟာ အသိဆိုတဲ့ နာမည်ချင်းတူပေမယ့် အရှိန်အဝါ စွမ်းအားချင်းတော့ လုံးဝမတူပါဘူး။ ဆန့်ကျင်ဖက်ကြီးပါ။ ဒါ့ကြောင့် အရှိအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့အသိဉာဏ် ဦးဆောင်ရမယ်။

(၃) ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပျော်ပျော်ကြီး လှူရမယ်။ "လှူတယ်ဆိုတာ ယူတာ" လို့ စိုက်ပျိုးရေးပုံစံနဲ့ မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။

(၄) တက်တက်ကြွကြွ ထက်ထက်သန်သန် အောင်ပွဲတစ်ခုရလိုက်သလို စိတ်ပါလက်ပါ လှူရမယ်။

(၅) သီလ, သမာဓိ, ပညာ သိက္ခာ၃-ပါး

http://www.dhammadownload.com

လမ်းကြောင်းရှင်းပြီး လှူရမယ်။ ခုက္ခအပူထွက်ပေါက်က ဒီတစ်ပေါက်တည်းပဲ ရှိတယ်။

(၆) ရှေ့နှင့်နောက် သတိနဲ့အသိချင်းစပ်ပြီး အပူကင်းတဲ့စိတ်နဲ့ လှူရမယ်။ အသိအားလုံး သတိထဲ သိုမှီသိမ်းဆည်းထားတာ၊ သတိပျောက်ရင် အသိပျောက်တယ်။ သတိပေါ်မှ အသိပေါ်တယ်။ သတိက ကိလေသာအပူကိုနိုင်တယ်။

ဒါဆိုရင် "အသိမှန်ကန် အဖိုးတန်" ဆိုတဲ့ အထက်တန်းအကျဆုံး ပထမတန်းစားအလှူ ဖြစ်သွားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၁၁။ အလှူဒါန ရေစက်ချ

* သဒ္ဓါမေတ္တာ၊ ပညာရှေ့ထား၊ ကောင်းမှု
များ၊ ကြိုးစားပြုလုပ် ထုပ်ပါလေ။

* နိဗ္ဗာန်ထိအောင်၊ သတိဆောင်၊
ဉာဏ်ရောင်ညှိထွန်း ဆုတောင်းလေ။

* ကိုယ်တိုင်ပြုထား၊ ကောင်းမှုများ၊
ပေးဝေြား ဖြန့်ကာဝေ။

* အလှူရှင်အား၊ ကိုယ်စားပြုပါ၊ ရေစက်
မှာ၊ ကောင်းစွာသန့်ရှင်းစေ။

http://www.dhammadownload.com

* အလှူခံအား၊ ကိုယ်စားပြုပါ၊ အောက်ခွက်မှာ၊ ကောင်းစွာသန့်ရှင်းစေ။

* ပေးလှူဖွယ်များ၊ ကိုယ်စားပြုပါ၊ ရေကြည်မှာ၊ ကောင်းစွာသန့်ရှင်းစေ။

* မိမိစိတ်အား၊ ကိုယ်စားပြုပါ၊ ရေကြည်မှာ၊ ကောင်းစွာအေးမြ စင်ကြယ်စေ။

* ငြိမ်သက်သေချာ၊ အေးမြစွာ၊ ခွက်မှာ လောင်းချလေ။

* အလှူဒါန၊ ရေစက်ချ၊ မှချအောင်မြင်ပေ။

ရေစက်ချတာဟာ ကုသိုလ်ပြု ဆုတောင်း အမျှပေးတာပါ။ ၃-ချက် ဆောင်ရွက်တာပါ။

(၁) သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာရှေ့ထားပြီး

http://www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်ကိုယ်ပိုင်ထုပ်ကြီးတွေ ထုပ်လိုက်တာပါ။ အထုပ်တွေကကြီးလေ စိတ်အေးရလေများလေပေါ့လေ ရလေလုံလေပဲ။ ပစ္စည်းများလို တံခါးပိတ်စရာ သော့ခတ်စရာ လူစောင့်ချစရာ မလိုပါဘူး။

(၂) ကုသိုလ်ကိုယ်ပိုင်ထုပ်ကြီးတွေကို ပညာနဲ့လမ်းရှင်း အသုံးချ ဆုတောင်းတာပါ။ လုံလုံခြုံခြုံ သိုမှီးသိမ်းဆည်းလိုက်တာပါ။ နိဗ္ဗာန်မရခင် "ဒါမျိုးဖြစ်ရပါလို၏၊ ဒီလိုဖြစ်ရပါလို၏" လို့ တောင်းတာဟာ ဆုပ်ကိုင်ထားဖို့ ရပ်တည်ဖို့ တောင်းတာမဟုတ်ပါ။ အသုံးချဖို့ ပန်းတိုင်လမ်းဆုံးထိ ဆက်သွားဖို့ တောင်းတာပါ။ ဆုပ်ကိုင်ထားလို့ မရဘူးဆိုတာလဲ ဉာဏ်

http://www.dhammadownload.com

နဲ့မြင်အောင် ကြည့်ထားရမှာပါ။

(၃) ဘယ်လောက်ပေးပေး မလျော့နိုင် မကုန်နိုင်တဲ့ ပေးလိုက်တိုင်း တိုးပွားလာရတဲ့ လူ့ဘဝမှာ အဖိုးအတန်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ပိုင် ကောင်းမှုတရားကို မေတ္တာနဲ့ဝေငှတာပါ။ ရောက်လာကြတဲ့ပရိသတ်များကို အစပြုပြီး သက်ရှိအားလုံး အမျှယူကြပါလို့ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ အမျှပေးတာပါ။ အကောင်းဆုံးလက် ဆောင်ပေးတာပါ။ အဲဒီ ၃-ချက် ဆောင်ရွက် တာကိုပဲ ရေစက်ချတယ် ခေါ်တာပါ။

လှူတာ ဆုတောင်းတာ အမျှပေးတာကို ရေစက်ချတယ်လို့ ခေါ်တာဆိုတော့ ရေစက် မချပဲလဲ ပြီးအောင်လုပ်လို့ဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စပါ။

http://www.dhammadownload.com

ရေစက်ချတဲ့အခါ ပစ္စည်း ၃-မျိုး တွေ့ရမယ်။

(၁) ရေထည့်ထားတဲ့ ခရားစတဲ့ အပေါ်ခွက်၊

(၂) အပေါ်ခွက်ထဲမှာ ထည့်ထားတဲ့ ရေစင် ရေအေး။

(၃) ရေသွန်ချလောင်းထည့်ဖို့ ချထားတဲ့ အောက်ခံခွက်၊ ဒီ ၃ မျိုးပါ။

ဒီ ၃-မျိုးမှာ

(၁) အပေါ်ခွက်ဆိုတာ အလှူရှင်ပုဂ္ဂိုလ်ကို သင်္ကေတ ကိုယ်စားပြုတာဖြစ်လို့ အထူးသန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရမယ်။

(၂) အပေါ်ခွက်ထဲမှာ ထည့်ထားတဲ့ရေက လှူဖွယ်ပစ္စည်းကို သင်္ကေတကိုယ်စားပြုတာပါ။ အထူးအားဖြင့် အလှူခံလက်ထဲ

http://www.dhammadownload.com

ထည့်ကပ်လို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့ မြေတို့, အခေါက် အခုံတို့, ကားတို့, သက်ရှိသတ္တဝါကြီးကြီးတို့ လို လူ့ဖွယ်ပစ္စည်းများ၊ ရဟန်းတော်များကိုင်ဖို့ မသင့်တော်တဲ့ ရွှေငွေရတနာများ၊ ဆန် ဆီ ငါးပိ ငါးခြောက်တို့လို ပစ္စည်းများ၊ ရဟန်း တော်များ ကြာရှည်ထားပြီး သုံးစွဲရမယ့် မုန့်ပုံး ဖျော်ရည်တို့လို ပစ္စည်းများ၊ ညနေအခါ ရဟန်း တော်များထံလှူဒါန်းတဲ့ စားသောက်ဖွယ် ပစ္စည်းများကို သက်သေခံ ကိုယ်စားပြုတာပါ။ သက်သေသဘော သင်္ကေတသဘောသာ ဖြစ်ပါ တယ်။ အလှူမြောက်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ရေမပါ လဲ စေတနာ ၃-တန် ထက်သန်ပြတ်သားစွာနဲ့ လှူဖွယ်ဝတ္ထုကို နှုတ်နဲ့လှူလှူ လက်နဲ့ပဲ

http://www.dhammadownload.com

လှုံ့လှုံ့ အလှူမြောက်ပြီးသားပါ။

ပြီးတော့ အပေါ်ခွက်ထဲက ရေဆိုတာ အလှူရှင်ရဲ့ သန့်စင်မွန်မြတ်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်စေတနာကိုလဲ သက်သေခံ ကိုယ်စားပြုတာပါ။ ဒါကြောင့် ရေဟာ ကြည်လင်အေးမြ သန့်ရှင်းရမယ်။

(၃) ရေသွန်ချလောင်းထည့်ဖို့ ချထားတဲ့ အောက်ခံခွက်က အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကို သက်သေခံ ကိုယ်စားပြုတာဖြစ်လို့ အထူးသန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရမယ်။

ရေစက်ချတဲ့အခါ အပေါ်ခွက်ထဲမှာရှိတဲ့ ရေစင်ရေအေးကို အောက်ကခွက်ထဲမှာ ငြိမ် သက်သေချာအေးမြစွာ လောင်းထည့်လိုက်

http://www.dhammadownload.com

ရမယ်။ ဒါဆိုရင် သဒ္ဓါဖွေးဖြူ မေတ္တာကူတဲ့ ကိုယ့်အလှူ အောင်သွားတော့တာပါ။ နိဗ္ဗာန်ကို အထွင့်ထား အနားကွပ်ကာ လိုရာဆုကို တောင်းပြီး အမျှပေးဝေလိုက်ရုံပေါ့။

အားလုံး အသိမှန်ဉာဏ်တရားဖြင့် အဖိုးတန်စွမ်းအားကို ရကြပါစေ။

တိပိဋကဓရ ဆယာဆရာတော်
မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်
နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၇၅ -ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလ (၂၀၁၃ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ)

❀❀❀

http://www.dhammadownload.com

တိပိဋကယောဆရာတော်၏ ထုတ်ဝေပြီးသည့် ဓမ္မလက်ဆောင်စာအုပ်များ

၁။ စိတ်ထိန်းကိရိယာ

၂။ ဘဝလမ်းညွှန်

၃။ သာဓု ၄-ပါး မြတ်တရား

၄။ အပေါင်းလက္ခဏာ

၅။ အနှစ်ထုတ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၆။ ကံကိုထိန်းချုပ် စိတ်ခလုတ်

၇။ စိတ်ဓါတ်ကိုမြှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်

၈။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက် ကောင်းရာရောက်

၉။ အချိန်တန်ဖိုး လူ့တန်ခိုး

၁၀။ ဘဝတစ်ကွေ့ ခဏတွေ့

၁၁။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

http://www.dhammadownload.com

၁၂။ တရားအသိ လူ့မျက်စိ

၁၃။ မေတ္တာပန်းခိုင် ၃-ပွင့်ဆိုင်

၁၄။ နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတည်

၁၅။ အေးမြရွှင်ပြုံး လူ့နှလုံး

၁၆။ လူ့ဆော်စွမ်းအား မြတ်တရား

၁၇။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် လူ့အစစ်

၁၈။ အသိမှန်ကန် ကိုယ့်ဖို့ကျန်

၁၉။ တရားကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး

၂၀။ သူ့ကိုစောင့်ရှောက် ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်

၂၁။ ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း

၂၂။ မေတ္တာလက်တွဲ ရာပြည့်ပွဲ

၂၃။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဥစ္စာထုပ်

၂၄။ ဘဝဝေစု မြတ်ကောင်းမှု

၂၅။ တရားဆောင်သူ စိတ်မပူ

၂၆။ အား

http://www.dhammadownload.com

အသိမှန်ကန် အမိုးတန်

၂၇။ ယော
၂၈။ မွေးနေ့မင်္ဂလာရတနာ
၂၉။ ၄၅-နှစ် တရားသက်
၃၀။ နှစ်လေးဆယ့်ငါး တရားအချုပ်
၃၁။ လူ့အလှဆုံး စိန်တစ်လုံး
၃၂။ မေတ္တာနှလုံး အလှဆုံး
၃၃။ မေတ္တာလွှမ်းခြုံ ဘေးရန်လုံ
၃၄။ အလှူကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၃၅။ နှုတ် + ဆက် = မင်္ဂလာ
၃၆။ မေတ္တာတရား လူ့စွမ်းအား
၃၇။ အကုန်အရ လူ့ဘဝ
၃၈။ မီးသတိပြု
၃၉။ မေတ္တာကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၄၀။ ၄၅-ဝါ သာသနာ
၄၁။ လူ့အား

http://www.dhammadownload.com

၄၂။ လူ့ဇော်စွမ်းအား ပတ္တမြား
၄၃။ စိတ်ကောင်းထားက မိတ်ကောင်းရ
၄၄။ အချစ်ဆုံးဆွေမျိုး
၄၅။ ဧည့်သည်
၄၆။ ၄၅-နှစ် ရဟန်းသက်
၄၇။ စိတ်အေးစရာ သာသနာ
၄၈။ တစ်ခါလာလဲ ဒါပါပဲ
၄၉။ လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ
၅၀။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘောလုံးပွဲ
၅၁။ ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်
၅၂။ ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်
၅၃။ အဘိဓမ္မာ သိစရာ
၅၄။ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ခွင့်ခါကြုံကြိုက် စာသင်တိုက်
၅၅။ ဓာတ်
၅၆။ ဘဝကိုဆောင် အလင်းရောင်

http://www.dhammadownload.com

၅၇။ လူသားမေတ္တာ ဤကမ္ဘာ
၅၈။ ဆရာ့ကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၅၉။ သတိကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ
၆၀။ ဦးကောသလ္လတစ်ဘဝ ပေါ်ရတောင်ဖီလာ
၆၁။ သတိမေတ္တာ သူငါစုပေါင်း အကုန်ကောင်း
၆၂။ ယခုအလုပ် ယခုလုပ်
၆၃။ ဒီအတိုင်းပါပဲ
၆၄။ သုံးပါးမြတ်စွာ ရတနာ
၆၅။ ချစ်ခင်ညီညာ ပေါင်းတာမှန်မှ ငြိမ်းချမ်းရ
၆၆။ ဒီတစ်ခါလဲ ဒီတိုင်းပဲ
၆၇။ ပေါင်းတာမှန်မှ ကောင်းတာရ
၆၈။ ခဏထားထား ၄-ဘီးကား
၆၉။ ကိုယ့်ဟာနဲ့သာ ကိုယ်နေပါ
၇၀။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ ရွေးယူပါ
၇၁။ နေကောင်းရဲ့လား

http://www.dhammadownload.com

၇၂။ အသိဆန်းကြွယ် အနှစ်ကြွယ်

၇၃။ မေတ္တာအစွမ်း စိတ်အေးချမ်း

၇၄။ အများမကြိုက် လူမိုက်တစ်ယောက်
ပန်းတိုင်ရောက်

၇၅။ မိခင်စိတ်ထား မေတ္တာအား

၇၆။ သူဦး ကိုယ်ဦး ၃-မွှာပူး

၇၇။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၇၈။ ပစ္စည်းတန်ဖိုး လူ့တန်ခိုး

၇၉။ ကိုယ့်ဂုဏ်ကိုယ်ပြု ကောင်းတာရ

၈၀။ ဆွေမျိုးကိုရှာ ကိုယ့်ဆီမှာတွေ့

၈၁။ အသီးတစ်ရာ အညှာတစ်ခု

၈၂။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သိကယ် မီသေးတယ်

၈၃။ ယခု - အသိမှန်ကန် အဖိုးတန်

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်များ

၁။ ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးမောင်အေး(ငြိမ်း) + ဒေါ်မြမြစန်း မိသားစု
မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂။ နိုင်ငံတော်သမ္မတကြီး ဦးသိန်းစိန် + ဒေါ်ခင်ခင်ဝင်း မိသားစု၊ နေပြည်တော်။

၃။ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးခင်မောင်စိုး + ဒေါ်နီနီမိသားစု၊ နေပြည်တော်။

၄။ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာကိုကိုဦး + ဒေါက်တာသီဂီကျော်၊ သမီး သီဂီကိုကို၊ နေပြည်တော်။

၅။ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးလှဋ္ဌေးဝင်း (ညှိနှိုင်းကွပ်ကဲရေးမှူး/ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန) + ဒေါ်မာမာဝေ မိသားစု၊ နေပြည်တော်။

http://www.dhammadownload.com

၆။ ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးစိုးဝင်း (သာသနာရေး) +
ဒေါ်သန်းသန်းအေး မိသားစု၊ နေပြည်တော်။

၇။ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးဝန်ကြီးချုပ်ဦးမြင့်ဆွေ +
ဒေါ်ခင်သက်ဌေး မိသားစု
အလုံလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၈။ ဝန်ထမ်း မိသားစု၊ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန
(အောက်မြန်မာပြည်) ဇီဝကလမ်း၊ ဒဂုံ၊
ရန်ကုန်မြို့။

၉။ ဦးတင်ဦး + ဒေါ်လှမြင့် (ရွှေစင်ရတနာ)
မိသားစု၊ မကြီးကြီးလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

၁၀။စိုင်းကျော်ကျော်ဦး + နန်းခင်မာဆွေ
သမီး - နန်းဟွန်ဦး မိသားစု
တောင်ကြီးမြို့။

၁၁။ဦးတင်ထူး + ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ဝင်း(ထူးရေခဲမုန့်) မိသားစု
အထက်ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၁၂။ဦးသန်းထွန်း + ဒေါ်ရင်ရှိန်၊

သား - ဒေါက်တာဘကောင်း။

သမီး-ဒေါက်တာလှဲ့ယဉ်မွန်၊ လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃။ဦးအေးငွေ + ဒေါ်အေးအေးညို၊

သမီး - ဒေါက်တာ မြတ်သန္တာဦး။

ဒေါက်တာ ခိုင်နီလာဝင်း (ကိုးပါးခေး) မိသားစု

ဝါးတန်းလမ်း၊ လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၄။ဒေါ်ခင်စောလှ၊ သား-ဦးမောင်မောင်အေး

ဝါးတန်းလမ်း၊ လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၅။ဦးသန့်စိုး + ဒေါ်သီတာ မိသားစု

ဓမ္မစေတီလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၆။ဦးခင်မြင့် + ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း။

သမီး မခင်ရတနာဝင်း

၃-ရပ်ကွက်၊ လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၇။ဒေါ်ချစ်တင် (ခန့်) မိသားစု

ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ကလေးမြို့။

http://www.dhammadownload.com

၁၈။ဦးမောင်မောင်ကျော် + ဒေါ်ခင်ညိုညို မိသားစု
သံလွင်လမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
၁၉။ဦးရိန်ဝင်း + ဒေါ်ခင်ချိုဦး။
သား - ကောင်းထိုက်ထွန်း (တက်လမ်း)
မိသားစု၊ ဦးဝိစာရလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၂၀။ဦးသန်းဆက်ဝင်း + ဒေါ်စိန်အေး။
သား - မောင်သန်းထိုက်ဝင်း
ရွှေတောင်ကြားရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၂၁။ဒေါ်သန်းကြည် မိသားစု
အင်ကြင်းမြိုင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။
၂၂။ဦးထွန်းလွင် + ဒေါ်ခင်လတ်ဦး။
သား- ကိုအောင်ကာလွင်၊
သမီး ခရာမ မဟေမာလွင်၊ မစန္ဒာလွင်
ဈေးလမ်း၊ မြေနီကုန်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၂၃။ဦးမောင်ငွေ + ဒေါ်ခင်မမ မိသားစု
ခရေမြိုင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၂၄။ ဦးမျိုးဝင်း + ဒေါ်မြင့်မြင့်ကြူ။
သား-မောင်ခုပြည့်
မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်လမ်း၊ ကန်တော်ကလေး။
ရန်ကုန်မြို့။
၂၅။ ဦးတင်ဆန်း + ဒေါ်ဥမ္မာလွင်၊
သား - ဒေါက်တာရဲသီဟကျော်၊
သမီး-ဒေါက်တာယုဝါတင်၊ သား-ပြည့်ဖြိုးတင်
ကျွန်းတောလမ်း။ စမ်းချောင်း။ ရန်ကုန်မြို့။
၂၆။ ဦးကြင်စိန်နှင့် သားသမီးများ
ဝက်ဘောလမ်းသွယ်၊ ဗဟန်း။ ရန်ကုန်မြို့။
၂၇။ ဦးစိန်ကြည် + ဒေါ်ခင်ရီ၊
သမီး - မအေးအေးခင်
မေခလမ်း၊ မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၂၈။ ဒေါ်အုန်းကြည် နှင့် မြေးတစ်စု
သုမိတ္တာ ၃-လမ်း၊ ၁-ရပ်ကွက်၊
မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၂၉။ကိုညိုမြင့် + မမေရာမ် မိသားစု
  ၆၃ လမ်း၊ မြို့သစ်၊ မန္တလေးမြို့။
၃၀။ကိုညိုထူး + မနုနုအေး မိသားစု
  ၆၃ လမ်း၊ မြို့သစ်၊ မန္တလေးမြို့။
၃၁။ဦးသန့်ဝင်း၊ သား-ကိုတင်မျိုးကျော်၊
  သမီး - မသီတာဝေ့(မန်းမြန်မာဓာတ်
  လှပ်ရေး) မိသားစု
  ၆၆-လမ်း၊ မန္တလေးမြို့။
၃၂။ဒေါ်သန်းဦး မိသားစု
  ရွှေတောင်ကုန်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၃။ကိုချမ်းငြိမ်း + မအေးအေးထွန်း
  သံလွင်လမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၄။ဒေါ်ခင်မာကြည် (သံလွင်ကုမ္ပဏီ) မိသားစု
  မင်္ဂလာလမ်းသွယ်-၃၊ နံ့သာကုန်းရပ်ကွက်၊
  စော်ဘွားကြီးကုန်း၊ ဆယ်မိုင်၊ ပြည်လမ်း၊
  ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၃၅။ဒေါ်ခင်မာရီ၊ သမီး - မထွေးသီတာ
မင်းကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၆။ဒေါက်တာကျော်ခိုင် + ဒေါ်စိန်ထွေး
မိသားစု၊ သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၇။ဦးသန်း + ဒေါ်မိုးသူ မိသားစု
ကန်ရိပ်သာလမ်းမကြီး၊ ပဒေသာပင်မြို့တော်၊
လှိုင်သာယာ၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၈။ဦးကျော်ဝင်း + ဒေါ်စုစုလှဲ့ရည်
သား - မောင်ဝင်းမိုး
(စိမ်းရောင်စိုထုတ်လုပ်မှုကုမ္ပဏီ)
ဘုရင့်နောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၉။ဦးအောင်လင်း + ဒေါ်ရီရီချို မိသားစု
ကန်ရိပ်သာလမ်းသွယ်-၆၊ ပဒေသာပင်
မြို့တော်၊ လှိုင်သာယာ၊ ရန်ကုန်မြို့။
၄၀။ဦးတူးမောင် + ဒေါ်ထားထားအေး မိသားစု
တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၄၁။ ဦးထွန်းနေဦး + ဒေါ်ခင်ခင်ချို မိသားစု
ဝမ်ကောင်းရပ်၊ တာချီလိတ်မြို့။
၄၂။ ဦးဖေဝင်း + ဒေါ်လင်းလင်းမြင့် မိသားစု
(စထရောင်းကုမ္ပဏီ)၊ ပြင်စည်မင်းသားကြီး
လမ်း၊ လှိုင်သာယာစက်မှုဇုံ - ၄၊ ရန်ကုန်မြို့။
၄၃။ ဒေါ်ပုလေး၊ သမီး - မချိုချိုဝင်း၊
မတင်အေးသန့်(သုခိတာ)
ရွှေတောင်ကြား(၁)၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၄၄။ ဦးတင်ထွန်းအောင် + ဒေါ်မြင့်မြင့်ဇင်၊
သား- ဝေဇင်ကျော်၊ အောင်ဇင်ကျော်
ကုက္ကိုင်း၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၄၅။ ဦးဝင်းမြင့် + ဒေါ်ကြည်ကြည်နိုင် မိသားစု
မိုလ်မိုးလမ်း၊ မြေနီကုန်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။