http://www.dhammadownload.com

## တိပိဋကယောဆရာတော်

# ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်

(ယောတိပိဋက၏ ၆၆ – နှစ်မြောက် အထူးလက်ဆောင်)

တိပိဋကမွေလက်ဆောင် (၅၁)

ပဌမအကြိမ် ဓမ္မဒါန
အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ ၂၅၅၅ ကောဇာ ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လ ခရစ် ၂၀၁၁-ခု၊ အောက်တိုဘာလ

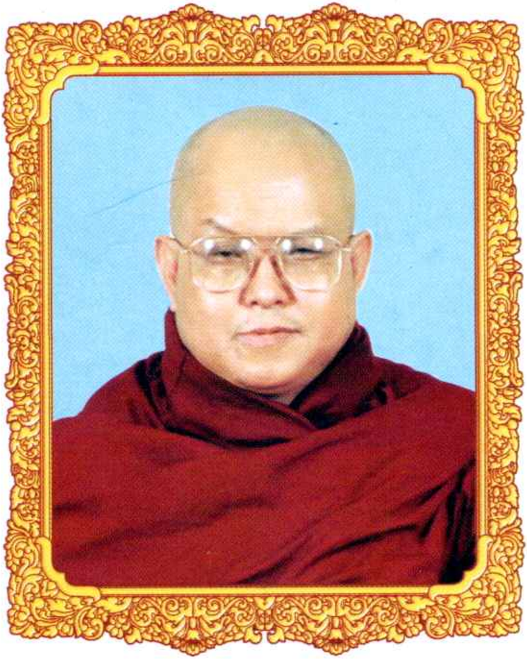
http://www.dhammadownload.com

# သူခြောက် ကိုယ်ခြောက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်

- မေ့လျော့ပေါ့ဆ၊ အပူရ၊
  သူကကိုယ့်ကို ပြန်၍ခြောက်။
- သူခြောက်လာငြား၊ စွမ်းအားမစုံ၊
  ဆတ်ဆတ်တုန်၊ အကုန်တွေး၍ကြောက်။
- အကြောက်လွန်ကာ၊ ထိတ်လန့်ရှာ၊
  ရှိတာ အကုန်မှောက်။
- စွမ်းအားမကြွယ်၊ တရားငယ်၊
  ကြောက်ဖွယ် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်။
- မမေ့မလျော့၊ မပေါ့မဆ၊ စွမ်းအားရ၊
  ကိုယ်ကသူ့ကို ပြန်၍ခြောက်။
- သူကတစ်ဖန်၊ ခြောက်ပြန်သော်လဲ၊
  မကြောက်ပဲ၊ ရဲရဲဂုဏ်ရောင်တောက်။
- စွမ်းအားကြီးကျယ်၊ တရားကြွယ်၊
  အံ့ဖွယ် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်။

တိပိဋကယောဆရာ

http://www.dhammadownload.com



အရှင်သိရိန္ဒာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)

တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက

http://www.dhammadownload.com

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

# ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်

## တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၅၁)

[ယောတိပိဋက ၏ ၆၆-နှစ်မြောက် အထူးလက်ဆောင်]

ပဉ္စမအကြိမ် ဓမ္မဒါန
အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

| သာသနာ | ကောဇာ | ခရစ် |
| --- | --- | --- |
| ၂၅၅၅ | ၁၃၇၃-ခုနှစ် သီတင်းကျွတ်လ | ၂၀၁၁-ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ |

http://www.dhammadownload.com


# ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

| | | |
|---|---|---|
| စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် | – | ၃၂၀၅၇၉၁၀၀၈ |
| မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် | – | ၃၂၀၅၈၂၁၀၀၈ |
| ပုံနှိပ်သူ | – | ဒေါ်ခင်အေးမော် (၀၆၀၂၄)<br>ဂုဏ်သီရိပုံနှိပ်တိုက်<br>အမှတ်–၅၂၊ လမ်း–၃၀၊<br>ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။<br>ဖုန်း – ၀၉၅၀၀၂၅၇၅ |
| ထုတ်ဝေသူ | – | ဦးကျော်ဟင်း<br>ယုံကြည်ချက်စာပေ |
| အုပ်ရေ | – | ၁၀၀၀၀ |
| တန်ဖိုး | – | ဓမ္မဒါန |
| အကြိမ် | – | ပဌမအကြိမ် |

http://www.dhammadownload.com

# မာတိကာ


၁။ သူခြောက် ကိုယ်ခြောက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက် ၁

၂။ ၆၆-ကို ကျော်လိုက်ပါ တဲ့ ၁၀

၃။ အဖမ်းမတတ်တော့ ဂဏန်း ညှပ်တယ် ၂၀

၄။ သတိပြုတ်ရင် အသိမြှုပ်မယ် ၃၀

၅။ နေ့စဉ်ဆင်နွှဲ လူ့အောင်ပွဲ ၃၉

၆။ တိုက်ဆိုက်လာမှ ကောင်းတာပြု ၄၇

၇။ အဆိုးဟာ အကောင်းမြန်အောင် တွန်းတယ် ၆၀

၈။ နာဂစ် ၆၇

၉။ စိတ်ကိုအားသွင်း ပုန်းခိုကျင်း ၇၁

http://www.dhammadownload.com

တိပိဋကယောဆရာတော်၏

# ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်

## တိပိဋကဓမ္မလက်ဆောင် (၅၁)

နမော အပ္ပမာဒဒေသကဿ

**၁။ သူခြောက် တိုက်ခြောက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်**

အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ

(အပ္ပမတ္တော ဟောဟိ)

http://www.dhammadownload.com



- မေ့လျော့ပေါ့ဆ ၊ အပူရ၊
  သူကကိုယ့်ကို ပြန်၍ခြောက်။
- သူခြောက်လာငြား၊ စွမ်းအားမစုံ၊
  ဆတ်ဆတ်တုန်၊ အကုန်တွေး၍ကြောက်။
- အကြောက်လွန်ကာ၊ ထိတ်လန့်ရှာ၊
  ရှိတာ အကုန်မှောက်။
- စွမ်းအားမကြွယ်၊ တရားငယ်၊
  ကြောက်ဖွယ် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်။
- မမေ့မလျော့၊ မပေါ့မဆ၊ စွမ်းအားရ၊
  ကိုယ်က သူ့ကို ပြန်၍ခြောက်။
- သူကတစ်ဖန်၊ ခြောက်ပြန်သော်လဲ၊
  မကြောက်ဘဲ၊ ရဲရဲဂုဏ်ရောင်တောက်။

http://www.dhammadownload.com



## ❀ စွမ်းအားကြီးကျယ်၊ တရားကြွယ်၊ အံ့ဖွယ် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်။

ဘာလိုလိုနဲ့ ၁၃၇၀-ပြည့်နှစ် ရောက်လာပြီပဲ။ ဘုန်းကြီးအိုကြီးလဲ ဘာလိုလိုနဲ့ အသက် ၆၆-နှစ်တောင် ရောက်လာပါပေါ့လား။ တစ်ဘဝ တစ်ခါတွေ့ရတဲ့ ၆၆-ပဲလေ။ ၆၆-တင်မကဘူး။ ဘယ်ဂဏန်းမဆို တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါသာတွေ့ရမှာပဲ။ "ဘာလိုလိုနဲ့" လို့ပြောရတာက ဘယ်သူမှ ခလုတ်တစ်ချက်မနှိပ်ရ, မတွန်းရပဲ သူ့အလိုအလျောက် မသိမသာ တစ်ရိပ်ရိပ်နဲ့ ရောက်လာတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ သူ့တာဝန်က တကယ်ကျေတယ်ပေါ့။ မေ့လျော့ပေါ့ဆနေလို့ ကိုယ့်တာဝန်မကျေရင်

http://www.dhammadownload.com



တောင်မှ သူ့တာဝန်ကတော့ ကျေနေမှာပါ။ သူ့မှာ အိပ်ချိန်, ရပ်ချိန်, နားချိန် လုံးဝမရှိဘူး လေ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မငဲ့ညှာ မစောင့်ဆိုင်းပဲ အမြဲသွားနေပါတယ်။

လူခပ်များများဟာ ၆၆-ကို ကြောက်စရာ ဂဏန်းတစ်လုံးအနေနဲ့ စကားတစ်ခုလုပ်ပြော တတ်ကြတယ်။ အပြောများတဲ့ နာမည်ကျော် ၆၆-ဖြစ်လို့ ဘုန်းကြီးအိုကြီးကလဲ ၆၆-လို့ ပြောလိုက်တာပါ။ ကြောက်လို့မဟုတ်ပါဘူး။ ကြောက်စရာဂဏန်းလို့လဲ မယူဆပါဘူး။ အသက်ရှည်သူတိုင်း ၆၅-ပြည့်ရင် ၆၆-ရောက် လာတာချည်းပဲ။ ၆၅-ကနေ ၆၇-ကို ဘယ် သူမှ ခုန်ကျော်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ဟာ

http://www.dhammadownload.com



သူ့ အစဉ်အတိုင်း ရောက်လာတဲ့ဂဏန်းကို ဘာမှ ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။ အစီအစဉ်မရှိပဲ အချိန်မရွေးရောက်လာနိုင်ပြီး ကိုယ့်ကို အနီးကပ်ခြိမ်းခြောက်နေတတ်တဲ့ ကိလေသာ အခြောက်ဓာတ်ကိုသာ တကယ်ကြောက်ရတာပါ။

မနှစ်တုန်းက ဝါဆိုဦးမှာ ဆရာတော်ကြီး တစ်ပါးထံ သွားကန်တော့တော့ ဆရာတော်ကြီးက မေးတယ်။ "ဦးပဥ္စင်း—ဦးပဥ္စင်းက မန္တလေး မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက်ကြီးရဲ့ နှစ်တစ်ရာပြည့်ပွဲမှာ အလှူကြီးလုပ်ပေးမယ်လို့ ကြားရတာဟုတ်လား"၊ "ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော် ပညာသင်ယူခဲ့ရတဲ့

http://www.dhammadownload.com



ကျောင်းတိုက်ကြီးဖြစ်လို့ မြတ်မြတ်နိုးနိုး အမှတ်တရ လုပ်ပေးရမှာပေါ့ဘုရား"။

"အို —လုပ်ပေးရမှာပေါ့ ဦးပဥ္စင်း၊ ဦးပဥ္စင်းက ၆၆-နှစ်ရောက်တော့မှာ မဟုတ်လား၊ ၆၆-နှစ်ဟာ မကောင်းဘူး ဦးပဥ္စင်း"၊ "၆၆-နှစ်ကို ဘုရားတပည့်တော် မကြောက်ပါဘုရား၊ ၆၆ ဟာ အသက်ရှည်သူတိုင်း ရှောင်မရအောင် တွေ့ရတဲ့ ဂဏန်းပါ၊ နံ့ရုံခေါင်မိုးကို ထိုးဖေါက်ဝင်လာတာမဟုတ်ပဲ လမ်းအတိုင်းဝင်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ထိုးဖေါက်ဝင်လာတဲ့ အကုသိုလ် အခြောက်ဓာတ်ကိုသာ ကြောက်ရတာပါ၊ တရားစွမ်းအားပါရင် ဘယ်ဂဏန်းကိုမှ ကြောက်စရာမလိုပါဘုရား"။

http://www.dhammadownload.com



"အေးပေါ့၊ တရားစွမ်းအားပါမှ ဖေဖေ-ကို မကြောက်ရမှာဖြစ်လို့ ကုသိုလ်လုပ်ဖို့ ပြောတာပဲကိုး"။

"မှန်ပါ - ဒုက္ခနှင့်ကိလေသာဆိုတဲ့ အမြဲခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ ခြောက်နှစ်လုံးကိုကြောက်တာနဲ့ သိတတ်တဲ့အရွယ်ကစ ကုသိုလ်ကို စွမ်းနိုင်သလောက် လုပ်လာခဲ့တာ ကြာပါပြီဘုရား၊ ဖေဖေ-သက်သက်ကြောင့်တော့ ဘာမှ သီးခြားမလုပ်ပါဘုရား၊ နောက်လဲ တစ်သက်လုံး ကုသိုလ်ဆက်လုပ်နေမှာပါဘုရား"။

"အေး-အေး၊ ဒါဆိုလဲပြီးရောပေါ့၊ စိုးရိမ်လို့ ပြောတာပါ" တဲ့။ ဆရာတော်ကြီးကတောင် ကြောက်ရတယ်ဆိုတော့ ဖေဖေ-ဟာ တော်တော်

http://www.dhammadownload.com



နှာမည်ကြီးတာပဲ။

တလောကလဲ မိတ်ဆွေဘုန်းကြီးတစ်ပါး နှင့်တွေ့တော့ မေးတယ်။ "ယောဆရာတော်က တပည့်တော်ထက် ငယ်တာဆိုတော့ ၆၆-နှစ် ရောက်လောက်ပြီထင်တယ်၊ ရောက်ပြီမဟုတ်လား"။

"မှန်ပါ ရောက်ပါပြီဘုရား၊ ၆၆-နှစ်ထဲမှာပါ"

"၆၆-ဆို သတိတော့ထားပေါ့၊ ၆၆ ဟာ မကောင်းဘူး"။

"တပည့်တော် အစဉ်အတိုင်း လေ့ကားနဲ့ တက်လာတဲ့ ၆၆-ကို မကြောက်ပါဘုရား၊ အစီအစဉ်မရှိပဲ နံရံခေါင်မိုးကို ထိုးဖေါက်

http://www.dhammadownload.com



ဝင်လာတဲ့, အမြဲခြောက်လှန့်နေတဲ့ ဒုက္ခ ကိလေသာခြောက်နှစ်လုံးကိုပဲ ကြောက်တာပါ ဘုရား၊ ဒီခြောက်နှစ်လုံးကို ထိုးဖေါက်နိုင်ဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံး သတိထားကြိုးစားနေပါတယ် ဘုရား"။

"တယ်ဟုတ်ပါလား" တဲ့။

ဘုန်းကြီးကတောင် ကြောက်ရတဲ့ ၆၆-ဆိုတော့ တရားသုတမရှိတဲ့ လူဝတ်ကြောင်ဆို ရင် ပိုပြီးဆတ်ဆတ်တုန်အောင် ကြောက်ကြ ရမှာပါ။ ရှေ့ကနေ ခြောက်ခြောက်သွားကြ တော့လဲ နောက်ကနေ အတွေးနဲ့လိုက်ပြီး ကြောက်ကြောက်နေကြတော့တာပေါ့ ။

http://www.dhammadownload.com

## ၂။ ငွေ–ကို ကျော်လိုက်ပါတဲ့

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀-နှစ်လောက်က ကြုံခဲ့ရတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခု စပ်မိလို့ပြောရဦးမယ်။ တစ်နေ့တော့ ဒကာတစ်ယောက် ကျောင်းတိုက်သံဃာကုန် မွေးနေ့ဆွမ်းလာကပ်ပါတယ်။ သူ့မိသားစုအပါအဝင် ပရိသတ်တော်တော်များတယ်။ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက

http://www.dhammadownload.com



ဆွမ်းမကပ်မီ တရားဟောတော့ မေးရတာ ပေါ့။

"မွေးနေ့ဆိုတော့ အသက်ဘယ်လောက် ရှိပြီလဲ"၊ "၆၇-နှစ်ရောက်ပြီဘုရား"၊ "ဒါဖြင့် ၆၆ နှစ်ပြည့်တော့တာပေါ့"၊ "မဟုတ်ဘူးဘုရား၊ ၆၅-နှစ်ပဲ ပြည့်သေးတာဘုရား"၊ "၆၅-နှစ်ကနေ ၆၇-နှစ်ရောက်လာတယ်ဆိုတော့ အလယ်မှာ ဂဏန်းတစ်လုံး ပျောက်နေတယ်၊ ဘယ်သူ ခိုးသွားတာလဲ"။

"သမီးတွေက တိုးတိုးတိတ်တိတ်မှာထား ကြတယ်ဘုရား"၊ "သူများက အသက်ကိုမေး ရင် ၆၆-နှစ်ရောက်ပြီလို့ မပြောနဲ့၊ ၆၆-ဟာ မကောင်းဘူး၊ ၆၆-ပြည့်တာနဲ့ ၆၇-ကောန်

http://www.dhammadownload.com



ရောက်မှာဖြစ်လို့ ၆၇-နှစ် ရောက်ပြီလို့သာ ပြောထားလိုက်၊ ၆၆-ကို ကျော်လိုက်ပါ" တဲ့ ဘုရား၊ သမီးတွေရှေ့မှာ သမီးတွေကျေနပ် အောင်လို့ ဂဏန်းတစ်လုံးကျော်ပြီး ပြောမိ တာပါဘုရား"တဲ့။

အဲဒီ ၆၆-မွေးနေ့အလှူရှင်ကို ၆၆-ကို ၆၆ လို့ပဲ ရဲရဲအရေခိုင်းပြီး တရားဟောပေးလိုက်ပါ တယ်။

၆၄-နှစ်ကနေ "ငါ့ကို ဘာမှတ်လဲကွ"လို့ ခြိမ်းခြောက်ခုန်ကျော်ပြီး ၆၆-နှစ်ကို ပြေးတက် လာတယ်ဆိုရင်တော့ ကြောက်တန်သင့် ကြောက်ရမှာပေါ့။ ၆၅-နှစ်ကနေ အစဉ် အတိုင်းတက်လာတဲ့ ၆၆-ကို ဘာလို့ကြောက်

http://www.dhammadownload.com



နေရမလဲ၊ "ငါပဲ ၆၆"လို့ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ရမ်းကားပြီး အော်တက်လာတာလဲ မဟုတ်ဘူး"။

"သူ့ဟာသူ အစဉ်အတိုင်းရောက်လာတဲ့ ၆၆-ဆိုတဲ့ ခြောက်နှစ်လုံးကို ကြောက်စရာ မလိုဘူး၊ နောက်က ဆက်တိုးလာမယ့် ခြောက်တစ်လုံးကိုသာ တကယ်ကြောက်ရမှာပါ။ ဒါက ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် စွဲလန်းတဲ့အတွေးနဲ့ ခြောက်လှန့်နေတဲ့ ခြောက်တစ်လုံးပဲ၊ ကိလေသာဆိုတဲ့ အခြောက်မတော်ပါ။ အတွေးခေါင်သလောက် ကြောက်ရတတ်ပါတယ်"။

"လူ့ဘဝမှာ ရောက်ဆဲပစ္စုပ္ပန်အချိန်သာ

http://www.dhammadownload.com



အဖိုးအတန်ဆုံး, လုပ်နေဆဲပစ္စုပ္ပန်အလုပ်သာ အရေးအကြီးဆုံးပဲ၊ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း သတိနဲ့မိ အောင်ဖမ်းပြီး ဉာဏ်နဲ့အဖိုးတန်အောင် အသုံး ချနေဖို့ အထူးအရေးကြီးတယ်၊ ကျင့်စဉ်တွေ ထဲမှာ အပ္ပမာဒခေါ်တဲ့ သတိဉာဏ်ဟာ အကြီး ကျယ်ဆုံး,အဝင်အဆံ့ဆုံးပါ။ သေချာတဲ့ပစ္စုပ္ပန် ဟာ အတိတ်က ဟာကွက်တွေကို ပြန်ဖြည့် ပေးတယ်၊ အနာဂတ်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်းအာမခံ တာဝန်ယူတယ်၊ ကြောက်လန့်နေရတယ်ဆို တာ အတိတ်က မသေချာတဲ့ဟာကွက်တွေ ကြောင့် အနာဂတ်က ဆီးကြိုခြောက်လှန့် နေလို့ပဲ"။

"သတိလွှတ်လို့ အသိဉာဏ်ပြတ်သွား

http://www.dhammadownload.com



တိုင်း ပစ္စုပ္ပန်ဟာ အရှုံးချည်းပဲ၊ အရှုံးထွက်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ဟာ အတိတ်ဟာကွက်အပေါက်တွေကို ပိုကျယ်စေတယ်၊ ကြံ့ခိုင်မှုစွမ်းအားတွေကို လျော့ပါးယိမ်းယိုင်စေတယ်၊ အားကိုးစရာတွေ ခိုင်မာမှုနည်းလာတော့ အနာဂတ်အခိုးရဲ့ ဆီးကြိုခြိမ်းခြောက်မှုတွေ များလာတယ်၊ ကိလေသာ အခြောက်တွေများလာသလောက် ဆတ်ဆတ်တုန် ကြောက်နေရတတ်တယ်၊ အခြောက်တွေကြောင့် ကြောက်လန့်ရုံသာ မကတော့ဘူး၊ ကိုယ့်အရှိအားလုံး ဘာမှစိုပြေ ထည်ဝါမှုမရှိတော့ပဲ ခြောက်ကပ်ကပ်တွေ ဖြစ်ကုန်တတ်တယ်၊ ရှိသမျှ ယိုင်လဲပြိုကျစရာတွေချည်း ဖြစ်နေတတ်တယ်"။

http://www.dhammadownload.com



"လောကထဲမှာ ဘာတစ်ခုမှ ရပ်နေတာ မဟုတ်တော့ မရပ်ပဲသွားနေတိုင်း နောက်က လိုက်ရေတွက်နေရတဲ့ အရေအတွက်ဆိုတာ အမြဲရှိနေမှာပဲ၊ သတိဉာဏ်ကင်းလွတ်ရင် အရည်အသွေးမပါပဲ အခွံချည်းရေနေရမယ်၊ သုညဂဏန်း အဆိုးဂဏန်းတွေချည်း ဖြစ်ကုန် လို့ တိုးလာတိုင်း ကိုယ့်ကို ပြန်ခြောက်လှန့် နေတော့မှာပဲ၊ အရည်အသွေးမပါပဲ အခွံချည်း ဖြစ်သွားရင် ၆၆-သာမကဘူး၊ ဘယ်ဂဏန်း မဆို အကုန်ခြောက်နေရမှာပါ။ ဂဏန်း ကောင်းလို့ သမုတ်ထားတဲ့ ၃ တို့, ၉ တို့, ၁၀တို့, ၂၇တို့လို ဂဏန်းမျိုးတွေလဲ အခွံဖြစ် သွားရင် ခြောက်စရာပဲ ဖြစ်ကုန်မယ်"။

http://www.dhammadownload.com



"ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း သတိနဲ့စိတ်ကိုဖမ်း, ဉာဏ်နဲ့ အသုံးချသွားနိုင်ရင် အရေအတွက်တိုင်း အရည်အသွေးတွေ ပါဝင်လာမယ်။ အနှစ်ပါနေတော့ တိုးလာသမျှတန်ခိုးဂုဏ်း, အကောင်းဂုဏ်းချည်းပဲ ဖြစ်သွားမယ်၊ တိုးလာတိုင်း ကိုယ့်ကိုအာမခံ တာဝန်ယူနေမှာပဲ၊ သတိဉာဏ်ဆိုတဲ့ အချိန်ထိန်း, စိတ်ထိန်း, အာရုံထိန်း, ဂုဏ်းထိန်းကိရိယာနဲ့ ရေတွက်တိုင်း အရည်အသွေးထည့်သွင်းပေးနေရင် လူဆိုးတွေလက်ထဲ ရောက်နေတာတောင်မှ ကျားပါးစပ်ထဲရောက်သွားတာတောင်မှ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကင်း ရဲတင်းတဲ့စိတ်နဲ့ ကိလေသာကုန်ခန်း ရဟန္တာဖြစ်သည်ထိ

http://www.dhammadownload.com



ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်တဲ့ သာဓကတွေရှိနေ တာပဲ၊ သူ့ဟာသူ ထပြီးရိုက်လဲ မရိုက်တတ်, ကိုက်လဲ မကိုက်တတ်တဲ့ ၆၆-ဆိုတဲ့ ဂဏန်း တစ်လုံးလောက်ကို ဘာအရေးအတွက်ထား ကြောက်စရာလိုသေးလို့လဲ"။

"သတိလွတ်လို့ စွမ်းအားမကြွယ် တရား ငယ်နေရင် သူက ကိုယ့်ကို ပြန်ခြောက်မယ်၊ ကြောက်စရာ ၆၆-ပဲ ဖြစ်နေမယ်၊ ဂဏန်း အားလုံးပဲ ကြောက်နေရမယ်၊ သတိမြဲလို့ စွမ်းအားကြီးကျယ် တရားကြွယ်လာရင် ကိုယ် က သူ့ကို ပြန်ခြောက်နိုင်မယ်၊ အံ့ဖွယ် ၆၆- ဖြစ်သွားမယ်၊ ဂဏန်းအားလုံးပဲ ထည်ဝါသွား မယ်၊ အခု မကြောက်ရအောင်လို့ အရေ

http://www.dhammadownload.com



အတွက်ထဲမှာ အရည်အသွေး ထည့်ပေးနေတာပဲ၊ အရည်အသွေးမပါရင် ဘယ်ဂဏန်းမဆို ကြောက်ရမယ်။ အရည်အသွေးပါရင် ဘယ်ဂဏန်းကိုမှ ကြောက်စရာမလိုဘူး" စသည်ဖြင့် ဟောပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီဒကာ အားတက်ကြည်နူးသွားတာ တွေ့လိုက်ရတယ်။ "၆၆-ကို ရဲရဲပြောရဲပြီဘုရား" လို့လဲ လျှောက်သွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

## ၃။ အဖမ်းမတတ်တော့ ဂဏန်းညှစ်တယ်

- မစူးမစမ်း၊ လယ်ဂဏန်း၊
  အဖမ်းမတတ် ညှစ်တတ်သည်။
- သတိကင်းလွတ်၊ နေ့စဉ်ဖြတ်သန်း၊
  လူ့ဂဏန်း၊ အဖမ်းမတတ်
  ခြောက်တတ်သည်။
- ဆင်ခြင်စူးစမ်း၊ လယ်ဂဏန်း၊
  အဖမ်းတတ်က ဘေးလွတ်သည်။

http://www.dhammadownload.com



**သတိထားကာ၊ ကောင်းစွာရှုစမ်း၊**

**လူ့ဂဏန်း၊ အဖမ်းတက်၍အေးချမ်းသည်။**

**အရှိကိုကြည့်၊ ဂဏန်းမိ၊**

**အားပြည့်ရဲရင့်သည်။**

လယ်ပုဂ္ဂန်ကို ရှေးက ဂ–ငယ်နဲ့ ဂဏန်းလို့ ရေးတယ်။ ယခုတော့ ကကြီးနဲ့ပြောင်းပြီး ကဏန်းလို့ ရေးတယ်။ သူ့မှာ ဘယ်ညာတစ်ဖက်တစ်ချောင်းစီ တက်မခေါ်တဲ့လက်မတွေ ပါတယ်။ ခေါင်းမပါတော့ သွားရင် ဗိုလာကန့်လန့်သွားတယ်။ သူ့ကို ဘေးက အောက်က ကိုင်ဖမ်းရင် ဖမ်းသူရဲ့လက်ကို တက်မကြီးနဲ့ ညှပ်တယ်။ အညှပ်ခံရတော့ နာလွန်းလို့ ဖမ်းမိပြီးသား ဂဏန်းကောင်ကို ပြန်လွှတ်ပစ်မိ

http://www.dhammadownload.com



တတ်တယ်။

လူ့ရဲ့အရှိဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာ-ပစ္စည်း-မိသားစု ပရိသတ်-အလုပ်ကိစ္စတာဝန်-ဒုက္ခ-ကိလေသာ နှင့် ဆက်စပ်တဲ့ အရေးအတွက်ဂဏန်းတွေ ကိုရေတွက်တဲ့အခါ အရှိအောက်ကနေ အသိ နဲ့ ရေတွက်နေရင် သတိမထားပဲ အသိမှားနဲ့ ရေတွက်နေရင် အရေအတွက်ဂဏန်းတွေက လူ့စိတ်ကိုနာကျင်သွားအောင်, ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သွားအောင်, အားငယ်သွား အောင် အပူအရှုပ်တက်မကြီးနဲ့ညှပ်ပစ်တတ် တယ်။ အရေအတွက်ဂဏန်းတိုးလေကြောက် စရာတိုးလေ, ကြီးလေ အားငယ်လေပဲ။

လယ်ပုဇွန်ခေါ်တဲ့ဂဏန်းကို အပေါ်တည့်

http://www.dhammadownload.com



တည့်က ကိုယ်လုံးကိုဖိဖမ်းရင် တက်မနဲ့အပေါ် ထောင်မညှပ်နိုင်လို့ မိအောင်ဖမ်းနိုင်တယ်။ ဂဏန်းဖမ်းနည်းသင်ပေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားစကားရဲ့ ဥပမာအနေနဲ့ပြောတာပါ။ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက သင်မပေးရင်လဲ လူတွေက ဂဏန်းဖမ်းတတ်ပြီးသားပါ။

လူ့အရှိတွေနှင့် ဆက်စပ်တဲ့ အရေအတွက်ဂဏန်းတွေကို ရေတွက်တဲ့အခါမှာလဲ အရှိတွေအပေါ်က သတိဉာဏ်ဦးစီးတဲ့ အသိနဲ့လွှမ်းဖိဖမ်းနိုင်မှ အားကိုးစရာဂဏန်းတွေ ရရှိလာမယ်။ အပေါ်ကနေ အသိနဲ့ပိပိရိရိ ဖိဖမ်းတာဆိုတော့ အပူအရှုပ်တက်မကြီးနဲ့ ဝင်ညှပ်လို့မရဘူး။ ရေတွက်သမျှ ကိုယ့်ဟာ

http://www.dhammadownload.com



ချည်းပဲ ဖြစ်သွားမယ်။ ဂဏန်းတိုင်း အစွမ်းပါ နေတာဖြစ်လို့ အရေအတွက်ဂဏန်းတိုးလေ ကြောက်စရာကောင်းလို့ ရဲရင့်လေ, ကြီးလေ အားရှိလေပဲ။

အပေါ်ကအသိနဲ့ ဖိမဖမ်းပဲ အောက်က ဘေးကနေ မထိတထိနဲ့ဖမ်းထားတဲ့ ဂဏန်း တွေကတော့ တိုးလာတိုင်း စိတ်ထဲတွေးလိုက် တိုင်း အပူအရှုပ်တက်မကြီးနဲ့ ညုပ်တာကို မရှုမလှ အမြဲခံနေရမှာပဲ။

"စားဝတ်နေရေးစရိတ်တွေက အကုန် အကျများလွန်းတယ်၊ အရကနည်း အကုန်က များနေတော့ စိတ်ရှုပ်စရာကြီး"၊ "မိသားစုတွေ များတော့ နေ့စဉ်ကုန်ကျစရိတ်များလွန်းတယ်၊

http://www.dhammadownload.com



ကုန်တာက ရတာနဲ့မကာမိလို့ စိတ်ညစ်စရာ ကြီး"၊ "စီးပွါးရေးအလုပ်တွေ တာဝန်ကိစ္စတွေ နဲ့ လုံးလည်ချာလည်လိုက်နေလို့ အလုပ်တွေ ရှုပ်ပွနေတော့ ကုသိုလ်မှန်မှန်မလုပ်နိုင်ဘူး" "နေ့တိုင်းအားတယ်လို့ကိုမရှိတော့ ဘုရား တောင် မှန်မှန်ရှိမခိုးနိုင်ဘူး"၊ "အသက်က တစ်စတစ်စကြီးလာပြီ၊ အားကိုးစရာ ကောင်းမှု တရားတွေ ဘာမှမလုပ်ရသေးဘူး"၊ "အသက် က ၆၆-နှစ်ရောက်ပြီဆိုတော့ ရင်းလေရှုပ်လေ လှုပ်လေမြှုပ်လေနဲ့ အရှုပ်တွေက ပွစနကြဲနေ တာပဲ"၊ "ပြဿနာတွေက တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရင် ဆိုင်နေရ၊ ကျန်းမာရေးကလဲ မကောင်း၊ စိတ် ဓာတ်တွေကျနေလို့ ဆင်းရဲပူလောင်မှုတွေ

http://www.dhammadownload.com



များလွန်းတော့ သေချင်စိတ်တောင် ပေါက်လာပြီ” စတဲ့အပြောမျိုးတွေဟာ အဖမ်းမတတ်လို့ ဂဏန်းညှပ်ခံရတဲ့အသံတွေပါ။

“အလုပ်ပြီးအောင် အားလပ်အောင် စောင့်မနေနိုင်တော့ဘူး၊ နောက်ဆုံး အားကိုးစရာက တရားတစ်မျိုးတည်းပဲရှိတာဖြစ်လို့ နေ့တိုင်းမဖြစ်မနေ ကုသိုလ်လုပ်နေရတာပဲ”၊ “နေ့တိုင်းအသိလက်ဦးနေဖို့ အိပ်ရာထတာနဲ့ ဘာကိစ္စရှိရှိ ဘုရားရှေ့ အရင်ဆုံးရောက်အောင် သွားရတာပဲ”၊ “ကိုယ့်ရဲ့ စားဝတ်နေရေးကိစ္စကိုသတိထားပြီး သိက္ခာ ၃-ပါးဘောင်ဝင်အောင်လုပ်နေရတာပေါ့”၊ “မိသားစုတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ကုသိုလ်ပြုဖက်တွေလို့ သဘောထားပြီး

http://www.dhammadownload.com



မိသားစုတာဝန်ကို ဒါန, သီလ, ဘာဝနာပုံစံနဲ့ ထမ်းဆောင်ပေးတော့ ဝန်မလေးပါဘူး"၊ "စီးပွါးရေးအလုပ် စားဝတ်နေရေးအလုပ်တွေဟာ ဘဝပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့တရားအတွက် လှေကားထောင်တက်နေရတာဖြစ်လို့ မမောပါဘူး" "အလုပ်တာဝန်ကိစ္စအားလုံး သတိဉာဏ်နဲ့ သိက္ခာ ၃-ပါးဘောင်အတွင်း ထည့်သွင်းထားလိုက်တော့ မရှုပ်ပါဘူး၊ အလုပ်များလေ ကုသိုလ်တိုးလေပဲ"၊ "မကျန်းမမာဖြစ်လို့ နေထိုင်မကောင်းရင် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ သဘောတွေကို လက်တွေ့ပြနေတာလို့ သဘောထားရတာပေါ့၊ အနာကို ဉာဏ်က နိုင်အောင် ရုပ်နာဖက်ကနေ စိတ်နာဖက်မကူး

http://www.dhammadownload.com



ရအောင် သတိဝီရိယကို များများမြှင့်ပေးရတာပဲ"၊ "ပုထုဇဉ်သဘာဝ ကိလေသာမကင်းသေးတော့ စိတ်ပူစိတ်ရှုပ်ဆိုတာ ရှိတန်သင့်သလောက်ရှိတာပဲ၊ ဖြစ်လာရင်သတိနဲ့ ဖမ်းပြီး ဉာဏ်နဲ့ရှုနိုင်အောင် ကြိုးစားရတာပေါ့"၊ "ခန္ဓာက ဘာအဆိုးတွေပဲပြုပြု ကိုယ်ကနှလုံးသွင်းကောင်းကောင်းနဲ့ ကုသိုလ်အကောင်းအဖြစ်ပြောင်းယူရတာပဲ" "သူများတွေက မကောင်းဘူးလို့ပြောနေကြတဲ့ ၆၆-နှစ်ကို ရောက်လာပေမယ့် သတိနဲ့ ဂဏန်းကိုမိအောင် ဖမ်းထားတာဖြစ်လို့ ကြောက်လဲမကြောက်ပါဘူး၊ ကြောက်စရာလို့လဲ မမြင်ပါဘူး။ မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ထဲက ကောင်းတာတွေ မရမနေသတိ

http://www.dhammadownload.com



ထားကြိုးစားယူနေရတော့ ပိုပြီးတောင် နိုးကြား တက်ကြွနေပါသေးတယ်" စတဲ့ အပြောတွေ ဟာ အရှိအပေါ် သတိက မိအောင်ဖိဖမ်းနိုင်လို့ အောင်ပွဲဆင်နိုင်တဲ့အောင်သံတွေပါ၊ အဖမ်း တတ်တော့ ဂဏန်းညှပ်မခံရဘူးပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

## ၄။ သတိဖြတ်ရင် အသိဖြစ်မယ်

- သတိမပါ၊ အသိမှာ၊
  မြုပ်ကာ မျောတတ်သည်။
- သတိတွဲကာ၊ အသိမှာ၊
  ကောင်းစွာ မြင့်တက်သည်။
- အခိုးမှကယ်၊ အကောင်းဆယ်၊
  ကယ်ဆယ်နိုင်မှ အေးချမ်းသည်။
  ထိန်းပေး တွန်းပေးနိုင်တဲ့ စက်အားနဲ့

http://www.dhammadownload.com



ရေပေါ်မှာသွားနေကြတဲ့ ထုထည်ကြီးမားတဲ့ မော်တော်သင်္ဘောကြီးတွေ, လှော်ခတ်အားနဲ့ ရေပေါ်မှာသွားနေကြတဲ့ လှေသမ္ဗန်တွေဟာ အပေါ်မှာတက်စီးသွားတဲ့လူတွေကို လိုရာ ရောက်အောင် သယ်ဆောင်ပေးနိုင်ကြတယ်။ ပစ္စည်းတွေ တင်ပြီးတော့လဲ လိုရာအရောက် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။

ရေပေါ်သွားနေတုန်း စက်အား, လှော်ခတ် အားတွေရပ်သွားရင်တော့ မော်တော်သင်္ဘော လှေသမ္ဗန်တွေဟာ လိုရာရောက်အောင် မပို့ နိုင်တော့ပဲ ရေစုန်မှာမျောပါသွားကြမယ်။ အထိန်းမရှိတော့လို့ တိမ်းမှောက်သွားမယ်။ ဟိုတိုးဒီတိုက်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်ပေါက်မယ်။ အထဲရေ

http://www.dhammadownload.com



တွေ့ဝင်ပြီး မျောရာကနေ ရေအောက်မြုပ်သွားမယ်။ ဒါဆိုရင် စီးသွားတဲ့လူလဲ ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်။ တင်သွားတဲ့ပစ္စည်းလဲ ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်ပေါ့။

လှူလဲ အရှိဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာ-ပစ္စည်း-မိသားစု-အလုပ်တာဝန်-ဒုက္ခ-ကိလေသာတွေ အပေါ်မှာ လှူ့အသိကအမြဲနေနိုင်အောင် အပ္ပမာဒခေါ်တဲ့ သတိ ဝီရိယ သမာဓိ ဉာဏ် စက်အားလှော်ခတ်အားကို အသုံးပြုနေရပါတယ်။ အချုပ်ကတော့ သတိဉာဏ်ပါ။ အပ္ပမာဒခေါ်တဲ့ စက်အား လှော်ခတ်အားရပ်သွားရင် ကိုယ့်အသိစိတ်ဟာ ကိုယ့်အရှိတွေကို အကြောင်းပြုပြီး လိုရာရောက်အောင် မပို့ဆောင်နိုင်

http://www.dhammadownload.com



တော့ဘူး။ ကိလေသာရေစုန်မှာ မျောပါသွားမယ်။ အထိန်းမရှိတော့လို့ အရှိအာရုံကြားထဲမှာ တိမ်းမှောက်သွားမယ်။ အစီအစဉ်ကင်းမဲ့တဲ့အသိစိတ်ဟာ ဟိုတိုးဒီတိုက်နဲ့ ပေါက်ကွဲသွားမယ်။ ကိလေသာရေတွေ ဒလဟောဝင်ပြီး မျောရာကနေ အရှိအောက်မှာမြုပ်သွားမယ်။ အရှိအောက်မှာ ပြားပြားဝပ်မှောက်နေလို့ အရှိကြောင့်ပဲ ဆင်းရဲပူလောင်ရမယ်။

သတိပြုတ်ရင်တော့ အသိမြုပ်ပြီး ဒုက္ခရောက်ရတတ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲအပူအဆိုးတွေ တိုးပြီး ကိုယ့်ကိုတာဝန်ယူမယ့် အကောင်းတရားတွေ ဆုံးရှုံးနစ်နာတတ်ပါတယ်။ ရှိဒုက္ခက မရှိဒုက္ခထက် ပိုပြီးအခံရခက်တတ်လွန်း

http://www.dhammadownload.com



လို့ပါ။ အရှိအောက်မှာသာ အသိကမြုပ်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်အသက်ကိုပဲ ရေရရေရ ရတာကုန်တာတွေကိုပဲ ရေရရေရ, ကိုယ့်ကို ပြန်ခြိမ်းခြောက်တဲ့ ကြောက်စရာအထိတ်တလန့် အရေအတွက်ဂဏန်းတွေချည်းပဲ ဖြစ်ကုန်တော့မှာပါ။ အဖမ်းမတတ်ရင်တော့ ဂဏန်းညှပ်တာကိုပဲ ခံရတော့မှာပေါ့။

လှေသင်္ဘောတွေဟာ ရေပေါ်ကသွားနေမှ လူ့ရဲ့ကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သလို လူ့အသိစိတ်ဟာလဲ လူ့ရဲ့အရှိတွေအပေါ်က နေနိုင်မှပဲ ကောင်းကျိုးပြုပေးနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ရေပေါ်ကနေမှ ကောင်းကျိုးပြုပေးနိုင်တဲ့ လှေသင်္ဘောဟာ ရေအောက်ကိုရောက်သွားရင်

http://www.dhammadownload.com



လူ့ကို နှက္ခပေးတတ်သလို အရှိအပေါ်ကနေမှ ကောင်းကျိုးပြုပေးနိုင်တဲ့ အသိစိတ်ဟာလဲ အရှိအောက်ကို ပြားပြားဝပ်ရောက်သွားရင် ဆင်းရဲပူလောင်မှုအဆိုးကိုပဲ ပေးတော့မှာပါ။ ရှိတိုင်း ချမ်းသာတာမဟုတ်ပါဘူး။ အရှိကို အသိကနိုင်မှ ချမ်းသာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်တာပါ။

ကောင်းမှုပြုတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်တာပါ။ ဆင်းရဲအပူအဆိုးကင်းအောင် ကယ်တင်နေတာလဲဖြစ်တယ်။ အကောင်းတရားတွေရအောင် ဆယ်ယူနေတာလဲဖြစ်တယ်။ မကယ်တင်နိုင်ရန် အဆိုးတွေထဲမှာ မျောသွားမယ်၊ မြုပ်သွားမယ်။

http://www.dhammadownload.com



မဆယ်ယူနိုင်ရင် အကောင်းတရားတွေ ဆုံးရှုံးသွားမယ်၊ နစ်နာသွားမယ်။ ဘဝအနှစ်တွေ ပျောက်ဆုံးသွားမယ်။ ကယ်နိုင်မှ အဆိုးသက်သာကင်းလွတ်မယ်။ ဆယ်နိုင်မှ အားကိုးစရာအကောင်းများ အချိန်မှီရနိုင်မယ်။ အလုပ်သဘောအနေနဲ့တော့ သတိဉာဏ်နဲ့ကိလေသာ အပူအရှုပ်အဆိုးကင်းလွတ်အောင် ကယ်တင်နေရမယ်။ ကောင်းမှုတရား အကောင်းရအောင် ကြိုးကြိုးစားစား ဆယ်ယူနေရမယ်။ ကယ်နိုင်သလောက်ပဲ ဆယ်နိုင်တာပါ။ ကိလေသာကို ထိုးဖေါက်ဖြတ်ကျော်နိုင်မှ ကောင်းမှုတရားရနိုင်တာပါ။

ကောင်းမှုပြုတာဟာ ကိုယ့်ကိုအားလုံး

http://www.dhammadownload.com



တာဝန်ယူမယ့် "အာမခံ" ရှာနေတာလဲ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ အရှိတွေထဲမှာ ကိုယ့်ကို အာမခံ တာဝန်ယူနိုင်မယ့်အရာကို ရှာဖွေစူးစမ်းကြည့်ပါ။ ဒီအတိုင်းတော့ ဘယ်အရာမှ အားလုံး အာမခံ တာဝန်ယူနိုင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကာလ ဒေသ ပမာဏ အကန့်အသတ်နဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသလောက် အထိုက်အလျောက်ပဲ တာဝန်ယူနိုင်ကြမှာပါ။ အရှိကို အသိနဲ့အနိုင်ယူပြီး အရှိတွေနှင့်လဲ လှယ်ယူထားလို့ ရရှိလာတဲ့ ကောင်းမှုတရားကသာ ကိုယ့်ကို အားလုံးတာဝန်ယူမယ့် ကိုယ့်ရဲ့"အာမခံ"အစစ်ပါ။ အာမခံတရားပါလာမှလဲ အရေးအတွက်အားလုံး အောင်မြင်

http://www.dhammadownload.com



တဲ့ ဂဏန်းတွေဖြစ်မှာပါ။ ၆၆-ဆိုရင်လဲ အောင်မြင်တဲ့ ၆၆-ဖြစ်မှာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

## ၅။ နေ့စဉ်ဆင်နွှဲ လူ့အောင်ပွဲ

- ကိုယ့်ထံရောက်ကာ၊ ရလာသမျှ၊
  မြှုပ်သွားကြ၊ မချဆုံးရှုံးသည်။
- ရရှိလာမှု၊ မှီအားပြု၍၊
  ကောင်းမှုတိုးလျှင်၊ စွမ်းအားရှင်၊
  အောင်မြင်တိုးတက်သည်။
- နေ့စဉ်ဆင်နွှဲ၊ လူ့အောင်ပွဲ၊
  အမြဲနိုင်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com



လူ့အလုပ်ကို သတိဉာဏ်နဲ့ ထိန်းချုပ်ရမယ်။ လူ့ရလဒ်ကို တရားနဲ့အထွင့်တင်ရမယ်။ ဒါဟာ လူရဲ့အောင်ပွဲအချုပ်ပဲ။ လူဆိုတာ ပစ္စည်းအကူအညီပါမှ အလုပ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ကြောင့် နေ့စဉ်ပစ္စည်းရအောင် ရှာဖွေစုဆောင်းနေကြရပါတယ်။ မရှိမဖြစ်တော့ ရှာ, ရှာတော့ရ, ရတော့ ရှိလာတာပေါ့။ ကိုယ့်ဆီရောက်လာလို့ ရလာတဲ့ပစ္စည်းတွေဟာ ပျောက်ပျက်သွားလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်, တရားစွမ်းအားပေါ်မလာပဲစားဝတ်နေရေးကိစ္စထဲမှာ မြုပ်သွားလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်, ကုန်ဆုံးသွားရင် ဆုံးရှုံးနစ်နာတယ်လို့ဆိုရပါတယ်။ ပန်းတိုင်မရောက်တဲ့ကြောင့် မအောင်မြင်တဲ့ပစ္စည်းလို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ကုန်တဲ့

http://www.dhammadownload.com



နောက်က အားကိုးစရာပြန်မရပဲ ကျသွားတာ ကို၊ ကုန်ကျပေ့ါ။

လူ့ထံရောက်လာကြတဲ့ သက်မဲ့သက်ရှိ အားလုံးဟာ လူ့အတွက် အားကိုးစရာကောင်း မှုတရားရအောင် ကျေးဇူးမပြုခဲ့ပဲ လူ့ထံက ပြန်ခွါသွားကြ, ကုန်သွားကြမယ်ဆိုရင် တရား ဖက်ကကြည့်တော့ မအောင်မြင်တဲ့ရလဒ် တွေချည်းပဲ။ လူရဲ့အထွင့်အထိပ်ရလဒ်က တရားကိုး။ ကိုယ့်လက်ထဲ အရှိတွေရောက် လာတိုင်း တရားကပဲစစ်ဆေးပြီး အမှတ်ပေး သွားပါလိမ့်မယ်။

သတိဉာဏ်နဲ့ ကောင်းမှုစွမ်းအားတရား တစ်ခုခုမှ ရအောင်မယူနိုင်ရင် ပိုက်ဆံရတော့

http://www.dhammadownload.com



လဲ မအောင်မြင်တဲ့ပိုက်ဆံ, ပစ္စည်းရတော့လဲ မအောင်မြင်တဲ့ပစ္စည်း, စားဝတ်နေရေးလုပ်တော့လဲ မအောင်မြင်တဲ့စားဝတ်နေရေး, ကျန်းမာနေတော့လဲ မအောင်မြင်တဲ့ကျန်းမာရေး, အိုတော့လဲ မအောင်မြင်တဲ့အိုခြင်း, နာတော့လဲ မအောင်မြင်တဲ့အနာချည်းပဲ။ တရားဖက်ကနေ တရားမျက်လုံးနဲ့ ကြည့်ပြောတာပါ။ တရားစွမ်းအားမပါရင် အရှိအားလုံးနောက်ဆုံး ဆင်းရဲအပူအဆိုးနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်ရမှာကိုး။

လူ့ရဲ့ရလာမှုကို အကြောင်းပြုလို့ လူအတွက် အားကိုးစရာ တရားစွမ်းအားတစ်ခုခုရအောင် ကျေးဇူးပြုပြီးမှ ဖဲခွါသွားကြ, ကုန်

http://www.dhammadownload.com



သွားကြရင် ဘာမဆိုအောင်မြင်တဲ့ ရလဒ်တွေ ချည်းပဲ။ ပိုက်ဆံရတော့လဲ အောင်မြင်တဲ့ပိုက်ဆံ, ပစ္စည်းရတော့လဲ အောင်မြင်တဲ့ပစ္စည်း, စားဝတ်နေရေးလုပ်တော့လဲ အောင်မြင်တဲ့ စားဝတ်နေရေးပဲ။ နောက်ပိတ်ဆုံး နာတာ တောင် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တမြင်အောင်ရှုနိုင် ရင် အောင်မြင်တဲ့အနာပါ။

ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး သတိဉာဏ်ရှေ့ သွားပြုပြီး ကောင်းမြတ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ကောင်း မှုတရားကိုသာ မဖြစ်မနေရအောင်ယူနိုင်မယ် ဆိုရင် ဘာမဆို အားလုံးအောင်မြင်တိုးတက် ကြောင်းရလဒ်တွေချည်းပဲ။ တရားကပဲ အောင် မှတ်ပေးပြီး အောင်မြင်သူအဖြစ် အောင်မြင်

http://www.dhammadownload.com



တဲ့ ရလဒ်ပိုင်ရှင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု ဖေါ် ထုတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ၆၆-နှစ်ရောက်နေသူ အားလုံးကိုလဲ အောင်မြင်ရုံသာမက ဂုဏ်ထူး မှတ်ပါရတဲ့ ၆၆-စွမ်းအားရှင်အဖြစ် ကြေငြာ ပေးပါလိမ့်မယ်။

ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့် တွေ့ခွင့်ရတဲ့လူရဲ့ပန်း တိုင်က ကုသိုလ်တရားပဲ။ နိဗ္ဗာန်ရောက် ကြောင်းကောင်းမှုပေါ့။ ပိုက်ဆံတို့ ပစ္စည်းတို့ ဆိုတာ လူ့ရဲ့ပန်းတိုင်မဟုတ်ဘူး။ တရားပန်း တိုင်တက်ဖို့ လှေကားပဲရှိသေးတာ။ ပစ္စည်းဟာ တရားပန်းတိုင်ရောက်အောင် မှီခိုအားပြုတက် ဖို့ လှေကားပါ။ တရားရဲ့ငြမ်းလို့ဆိုရင်လဲ ရပါ တယ်။ အပေါ်ကိုတက်စရာကိစ္စပြီးသွားရင်

http://www.dhammadownload.com



မြင်းဖျက်ချလိုက်သလိုပဲ ပစ္စည်းတွေကုန်ဆုံးသွားတယ်ဆိုတာ ဘဝပန်းတိုင်တရားကို ရောက်အောင်တက်နိုင်လို့ မြင်းဖျက်တဲ့ သဘောမျိုးပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။

စားဝတ်နေရေး, ကျန်းမာရေးကိစ္စတွေဟာလဲ ဘဝရဲ့ပန်းတိုင်မဟုတ်ဘူး။ တရားပန်းတိုင်တက်ဖို့ လှေကားထောင်နေတာပါ။ လူ့အလုပ်ကိစ္စအားလုံး တရားအတွက် လှေကားထောင်တာမျိုးပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။ လှေကားလဲမကျရအောင်, လှေကားပေါ်က လိမ့်မကျရအောင် အထူးသတိထားဖို့လိုမယ်။ ကုန်ကျစာရင်းတွေပြပြီး စိတ်ပူအားငယ် ညည်းတွားနေသူတွေဟာ လှေကားလဲကျသူတွေ, လှေ

http://www.dhammadownload.com



ကားပေါ်က လိမ့်ကျသူတွေပါ။ ပန်းတိုင် မဟုတ်တာတွေကို ပန်းတိုင်လုပ်နေရင်တော့ ဆင်းရဲပူလောင် အားငယ်မှုနဲ့အဆုံးသတ်ရမယ့် အရှုံးသမားပဲ ဖြစ်သွားမှာပါ။

ဘာပဲကုန်ကုန် အကုန်နှောက်က ကောင်းမှုတရား အရစာရင်းကိုပြနိုင်မှ လှေကားမလဲအောင်, လှေကားပေါ်က မလိမ့်အောင် သတိနဲ့ကိုင်ပြီး အပေါ်ရောက်အောင်တက်နိုင်တဲ့ အောင်မြင်သူတွေ ဖြစ်ခွင့်ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လူ့အသိကို အရှိကိုသိခြင်းနဲ့ ဘောင်ခတ်တယ်။ အရှိကိုအရှိအတိုင်း တကယ်သိမြင်မှ အသိအစစ်ပါ။ လူ့အရကို ကိုယ့်ကိုတာဝန်ယူမယ့် "အာမခံ"နဲ့ အဆုံးသတ်တယ်။ ကိုယ့်ကို

http://www.dhammadownload.com



တာဝန်ယူပေးမယ့် "အာမခံ" မရသေးသမျှ ဘယ်သူမှ လူ့ဘဝပန်းတိုင်မရောက်ဘူး။ ကိုယ့်ကို အစအဆုံး အာမခံတာဝန်ယူပေးမှာက ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကောင်းမှုတရားပဲ။

အပ္ပမာဒခေါ်တဲ့ အချိန်ထိန်းကိရိယာ သတိဉာဏ် အမြဲတပ်ဆင်ထားနိုင်သူအတွက်တော့ ဆိုးဆိုးကောင်းကောင်း တရားနဲ့ပဲ အထွင့်တင်နိုင်မှာဖြစ်လို့ နေရေး, သေရေး အရာအားလုံးမှာ အမြဲအောင်ပွဲဆင်နိုင်ဖို့ သေချာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

## ၆။ တိုက်ဆိုင်လာမှု ကောင်းတာပြု

- လူ့ဘဝမှာ၊ ကုသိုလ်သာ၊
  ရတာ အမြတ်ဆုံး။
- ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာနှင့်၊
  တွေ့ကြုံလင့်၊ အခွင့်အမြတ်ဆုံး။
- တိုက်ဆိုင်လာမှု၊ အကြောင်းပြု၊
  ကောင်းမှုတိုးအောင်သုံး။

"အာရောဂျပရမာ လာဘာ = လူ့လောက

http://www.dhammadownload.com



မှာ၊ ရစရာ၊ ကျန်းမာမှုသာ အမြတ်ဆုံး" လို့ ပြောထားတာက "ကျန်းမာနေရုံနဲ့ အမြတ်ဆုံး ရလဒ်ကို ရနေပြီ, ကျန်းမာနေရင် လူ့ဘဝ ရလဒ် လမ်းဆုံးပြီ" လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာနေရုံနဲ့ လူ့ဘဝပန်းတိုင် ရောက်သေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲကျန်းမာ ကျန်းမာ နောက်ဆုံးတော့ အို,နာ,သေ ဆင်းရဲက ဖျက်ဆီးပစ်တာကို ကောန်ခံရမှာဖြစ်လို့ အရှုံးဖက် ပြန်ရောက်ရမှာပါ။ "ကျန်းမာနေရင် အကောင်းဆုံး အလုပ်ကို ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်လို့ အမြတ်ဆုံးတရားကို ရနိုင်တယ်"လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ကျန်းမာရေးဆိုတာ တရားအတွက် လှေကားထောင်တာပါ။ ကျန်းမာရင်

http://www.dhammadownload.com



ကောင်းတာအကုန်လုပ်နိုင်တယ်။ ကောင်းတာ အကုန်ရနိုင်တယ်ပေါ့။

ကုသိုလ်တရားဆိုတာ ကိုယ်လိုရာကိစ္စ အားလုံး ကိုယ့်အလိုဆန္ဒအားလုံး ပြီးစီး အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင် တာဖြစ်လို့ ကုသိုလ်ရတာဟာ လူ့ဘဝအမြတ် ဆုံးရလဒ်ပါ။ ကုသိုလ်ရတာကမှ တကယ့် အရပါ။ ကုသိုလ်ရလာရင် ကိုယ်လိုတဲ့ကောင်း ကျိုးကို သူက ကေန်ပေးမှာပါ။ ပိုက်ဆံထက် အဝင်ဆုံပါတယ်။ ပိုက်ဆံက ကာလဒေသ, ပမာဏ, အကန့်အသတ်နဲ့ပဲ အဝင်ဆုံတာပါ။ ကန့်သတ်ချက်ဘောင် ကျော်သွားတာနဲ့ ဘာမှ မတတ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကုသိုလ်မှာ ကန့်သတ်

http://www.dhammadownload.com



ချက်သောင် မရှိပါဘူး။ ဉာဏ်ကြီးကျယ်သလောက် အကန့်အသတ်မရှိအောင် ကြီးကျယ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကုသိုလ်ဆိုတာ အဆိုးကိုလဲနိုင်, အကောင်းကိုလဲပိုင်ဖို့ ကေန်အာမခံတာဝန်ယူတာဖြစ်လို့ အဆိုးကြောက်သူအားလုံး အကောင်းလိုချင်သူအားလုံး ကေန်အားကိုးရတဲ့စွမ်းအားဖြစ်တယ်။ လူအားလုံးရဲ့ ဆန္ဒကလဲ အဓိက ဒီ ၂-ခုပဲလေ။ အဆိုးကင်းချင်တာရယ်, အကောင်းပြည့်စုံချင်တာရယ် ဒီ ၂-ခုပေါ့။

လောကကြံ့ကြံ့ကြို့က် တိုက်ဆိုင်မှုတွေထဲမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့် ကြံ့ကြို့က်တိုက်ဆိုင်ခွင့်ရတာ

http://www.dhammadownload.com



ဟာ အားတက်စရာအကောင်းဆုံး, အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ တိုက်ဆိုင်မှုကြီးပဲ။ "သာသနာတော်မြတ်ကြီးဘုရား၊ တပည့်တော်တို့နှင့် ချိန်းချက်ထားသလို တည့်တည့်ကြီး လာတိုးတာပါလားဘုရား၊ ချိန်းထားရင် လွဲပါလိမ့်ဦးမယ်ဘုရား၊ ချိန်းထားတာထက်တောင် သေချာလှပါလားဘုရား၊ အားရှိလိုက်တာဘုရား"လို့ လျှောက်ထားပြောဆိုရမလိုတောင် ဖြစ်နေတယ်။ အကြီးကျယ်ဆုံး အခွင့်အရေးလဲဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်တော်အကြီးကျယ်ဆုံး မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့လမ်းညွှန်ချက်ဆိုတော့ ကုသိုလ်ပြုခွင့် ရခွင့်တွေကို အကုန်ဖွင့်ပြထားတာကိုး။ ဟုတ်ပါတယ်၊ သာသနာနှင့် တကယ်တွေ့ကြုံခွင့်ရ

http://www.dhammadownload.com



လို့ သတိဉာဏ် အမြဲလက်ကိုင်ထားသူမှာ ဘယ်အခါမဆို ဘယ်နေရာမဆို ဘယ်အလုပ်မဆို ယူတတ်သလောက် ကုသိုလ်ရနိုင်တာချည်းပဲ။

ဘာနှင့်တွေ့တွေ့၊ ဘာနှင့်ကြုံကြုံ၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် လူ့လက်ထဲမှာ ဂုဏ်ယူဖွယ်အနေနဲ့ မြတ်မြတ်နိုးနိုး ကျန်နေခဲ့ရမှာက ကုသိုလ်တရားတစ်မျိုးတည်းပါ။ ဘုန်းကြီးအိုကြီးမှာလဲ အသက်၆၆-နှစ်ရောက်ခိုက် ကုသိုလ်ရရှိတိုးပွားစရာ ကြုံကြိုက်တိုက်ဆိုင်မှုတွေ တွေ့ရပါတယ်။

ပထမဆုံးက ဘုန်းကြီးအိုကြီးတို့ရဲ့ ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ ရန်ကုန်မြို့ ဗဟန်း၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါ

http://www.dhammadownload.com



ရှံ ကျောင်းတိုက်တည်ဆရာတော်ဗရားကြီး ဘဒ္ဒန္တ ဝါသဝါဘိဝံသ မဟာထေရ်မြတ်ကြီးရဲ့ သက်တော်ရာပြည့်နှစ်နှင့် ကြုံကြိုက်တိုက် ဆိုင်လာပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးက ၁၂၇၀-ပြည့်နှစ်မှာ ဖွားမြင်တော်မူတာဖြစ်လို့ ယခု ၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်မှာ ၁၀၀-တိတိ ပြည့်ပါတယ်။ သက်တော်ထင်ရှား မရှိတော့ပေမယ့် ကျောင်း တိုက်လုပ်ငန်း အသက်ဝင်လှုပ်ရှားနေသမျှ ဓမ္မအားဖြင့် ဆရာတော်ကြီးရှိနေမှာပါ။ ဆရာ တော်ကြီးရဲ့ သက်တော်ရာပြည့်ကို အကြောင်း ပြုလို့ ကောင်းမှုများစွာ ရရှိတိုးပွားရပါတယ်။ ဘာနှင့်ပဲကြုံကြုံ ကုသိုလ်ရရှိတိုးပွားရေးသာ ပဓာနပဲ မဟုတ်လား။

http://www.dhammadownload.com



ဒုတိယက ဘုန်းကြီးအိုကြီး ရဟန်းငယ်ဘဝ မန္တလေးမြို့မှာနေစဉ်တုန်းက ဘုန်းကြီးအိုကြီးကို ပရိယတ္တိပညာတွေ တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်အောင် သင်ပြပို့ချပေးခဲ့တဲ့ ယခုမန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်ကြီးရဲ့ အဓိပတိမဟာနာယကချုပ် ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ကြီးဘဒ္ဒန္တရာဇဓမ္မာဘိဝံသ မဟာထေရ်မြတ်ကြီးရဲ့သက်တော် ၇၅-နှစ်ပြည့် စိန်ရတုကာလနှင့်ကြုံကြိုက်တိုက်ဆိုင်ခွင့်ရပြန်တယ်။ အဲဒီတုန်းက ဘုန်းကြီးအိုကြီးက မန္တလေး မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်မှာ စာသင်သားဘဝနဲ့နေတယ်။ ဆရာတော်ကြီးက မန္တလေး၊ မစိုးရိမ်တိုက်ပေါင်းမှာ သကျသီဟ ဓမ္မာစရိယအောင်ပြီး

http://www.dhammadownload.com



ကာစ စာချဘုန်းကြီးအဖြစ်နဲ့ သီတင်းသုံးနေတယ်။ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်နှင့် မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက်က လမ်းကလေးပဲခြားတာဆိုတော့ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်ကနေ မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက်ကိုသွားပြီး ဆရာတော်ထံမှာ စာတက်ခဲ့ရ, ပညာသင်ခဲ့ရတာပါ။ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ သက်တော်စိန်ရတုကို အကြောင်းပြုလို့လဲ မိမိကသိန်းပေါင်းများစွာစွန့်ကြဲပြီး အလှူလုပ်ခွင့်ရလို့ ကောင်းမှုများစွာ ရရှိတိုးပွားရပါတယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ လှူဘဝရဲ့ အမိကရလဒ်ပဲ။

တတိယက ဘုန်းကြီးအိုကြီးတို့ရဲ့ ရန်ကုန်မြို့ ဗဟန်း၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်

http://www.dhammadownload.com



ရွှေကျင်ကျောင်းတိုက်ရဲ့ နှစ် ၅၀-ပြည့် ရွှေရတု ကာလနှင့် ကြုံကြိုက်တိုက်ဆိုင်ခြင်းပါ။ ကျောင်းတိုက်တည်ဆရာတော်ကြီးက သက်တော် ၅၀-အရွယ် ၁၃၂၀-ပြည့်နှစ်၊ ဝါဆိုလမှာ ရန်ကုန်မြို့ ဗဟန်း၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံကျောင်းတိုက်ကို စတင်တည်ထောင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့တာဆိုတော့ ယခု ၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်မှာ နှစ်-၅၀ ပြည့်လာပါတယ်။ ကျောင်းတိုက်ရွှေရတုကို အကြောင်းပြုလို့လဲ ကောင်းမှုများစွာ ရရှိတိုးပွားရပါတယ်။ တိုးပြီး, တိုးဆဲ, တိုးလတ့်ပါ။ ကုသိုလ်ဟာ လူ့ဘဝအနှစ်ပဲ။

စတုတ္ထကတော့ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက စတင်တည်ထောင် ဖွင့်လှစ်ပေးထားခဲ့တဲ့

http://www.dhammadownload.com



ရန်ကုန်၊ ဗဟန်း၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်ရဲ့ တိုက်ခွဲဖြစ်တဲ့ ကလေးမြို့ အောင်မင်္ဂလာရပ် မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်ရဲ့ ၂၅-နှစ်ပြည့် ငွေရတုကာလနင့် ကြုံကြိုက်တိုက်ဆိုင်ခွင့် ရခြင်းပါ။ ကလေးမြို့ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ် ဟာ ၁၃၄၅-ခုနှစ်မှာ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက လက်ခံတည်ထောင်ခဲ့တဲ့ကျောင်းဖြစ်လို့ ယခု ၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်မှာ ၂၅-နှစ်ပြည့်ပါတယ်။ အဲဒီ ငွေရတုကိုအကြောင်းပြုလို့လဲ သိန်းပေါင်းများ စွာစွန့်ကြဲပြီး ကုသိုလ်ပြုခွင့်ရလို့ ကောင်းမှု များစွာ ရရှိတိုးပွားရပြန်ပါတယ်။ ကုသိုလ် တိုးတာလောက် အားတက်စရာကောင်းတာ ဘာရှိသေးလို့လဲ။

http://www.dhammadownload.com



ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးအိုကြီးရဲ့ ၆၆-က ရာပြည့်, စိန်ရတု, ရွှေရတု, ငွေရတုတွေ ခြံရံ လွှမ်းခြုံ မွှမ်းထုံပက်ဖြန်းထားတဲ့ စိုပြေ အေးမြတဲ့ ချစ်စရာဂဏန်းဖြစ်နေပါတယ်။

## ၅။ အဆိုးဟာ အကောင်းမြန်အောင်တွန်းတယ်

- အဆိုးမပါ၊ အကောင်းမှာ၊
  လွန်စွာနေးတတ်သည်။
- အဆိုးတွန်းက၊ နီးကြားလှ၊
  တက်ကြွလျှင်မြန်သည်။
- ယနေ့အလုပ်၊ ယနေ့လုပ်၊
  အဟုတ်တကယ် စိတ်အေးသည်။

http://www.dhammadownload.com



လောကဆိုတာ အဆိုးနှင့်အကောင်း တွဲနေတာပါ။ အဆိုးကပဲ များတာပါ။ လောကအကောင်းဆိုတာလဲ အဆိုးနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်တာပါ။ လောကက အမြဲကောင်းပြနေရင် တရားဟာ အပိုပဲနေမှာပေါ့။ တရားဟာ လူနှင့်လောက ပြဿနာဖြစ်တိုင်း လူ့ဖက်ကပါဝင်ကူညီရပ်တည်ပေးဖို့ လောကထဲပေါ်လာရတာ။ လောက က ဆိုးတာပြပြ, ကောင်းတာပြပြ လူ့တကယ်ယူနေရမှာကတော့ အကောင်းတရားပါ။ လောကကိုနိုင်ဖို့ပဲ တရားပေါ်လာရတာ။

လောကလူ့အသုံးအဆောင်တွေထဲမှာ တရားဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဗုဒ္ဓဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com



အကောင်းဆုံးတရား ရယူတတ်အောင် ဖွင့်ပြ
လမ်းညွှန်ပေးတာ။ သံဃာဆိုတာ အကောင်း
ဆုံးတရား ရယူဖြန့်ဝေပေးနေတာ။ တရားဆို
တာ ကိလေသာအဆိုးကို အားပျော့ခေါင်းပါး
ကုန်ဆုံးအောင် လုပ်ပေးနေတဲ့ စွမ်းအားပါ။
အဆိုးကို တကယ်နိုင်လို့လဲ ကောင်းတာပါ။
တရားကြီးလေ ကိလေသာငယ်လေ, ကိလေ
သာကြီးလေ တရားငယ်လေလို့ ဆိုရမှာပေါ့။

အကောင်းဆုံးတရားနှင့် တွေ့နိုင်ဖို့ အဆိုး
ဆုံးအရာများက ဝင်ရောက်ကူညီ တွန်းပေး
နေတတ်ကြတယ်။ လူ့ဘဝမှာတွေ့ကြုံရတတ်
တဲ့ အဆိုးလောကဓံတွေဟာ အကောင်းနှင့်
မြန်မြန်တွေ့အောင် တွန်းပေးနေကြတာဆိုပဲ။

http://www.dhammadownload.com



လူ့အဆိုးအားလုံးဟာ တရားရဲ့တွန်းအား၊ လူ့အကောင်းအားလုံးဟာ တရားရဲ့ကုန်ကြမ်းလို့ မြင်အောင် ကြည့်ထားရမယ်။ သတိဉာဏ်နဲ့ မလွှတ်တမ်း အမိဖမ်းထားရမှာက တရားပါ။

သာမန်အားဖြင့် လူဟာ အဆိုးအာရုံနဲ့ တွန်းမပေးရင် အကောင်းနင့်တွေ့ဖို့ နေးနေတတ်၊ ဝေးနေတတ်တယ်။ ဆင်ခြေအမျိုးမျိုး ပေးပြီး နောက်ကို ရွှေ့ရွှေ့ပစ်နေတတ်တယ်။ ဟိုရွှေ့ ဒီရွှေ့နဲ့ အချိန်တွေမျောနေတတ်တယ်။ အကောင်းကို မလိုချင်သေးပါဘူးလို့ ငြင်းပယ်သလိုလဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ နောက်ဆုံးတော့ မလုပ်ဖြစ် မယူဖြစ်တော့ပဲ လုံးဝလက်လွှတ်

http://www.dhammadownload.com



ဆုံးရှုံးသွားတတ်ပါတယ်။

အဆိုးကတွန်းပေးမှပဲ အကောင်းနှင့် အတွေ့မြန်တတ်တယ်။ တွန့်ဆုတ်တိမ်မြုပ် နေတဲ့အသိစိတ်တွေလဲ နိုးကြားတက်ကြွလာ တတ်တယ်။ ယိုင်လဲနေတဲ့စိတ်တွေလဲ ကြံ့ ခိုင်တည့်မတ်လာတတ်တယ်။ ဟုတ်တယ်၊ အကောင်းရဲ့ကြံ့ခိုင်မှုကို အဆိုးနဲ့စမ်းရတာ။ အဆိုးနဲ့အစမ်းသပ်ခံနိုင်မှ အကောင်းကို အတည်ပြုရတာ။

တောထဲမှာ အချိန်ဆွဲပြီး ခပ်မှန်မှန်တရား အားထုတ်နေတဲ့ ရဟန်းတော် မဟာတိဿ ဟာ သူ့ခယ်မက သတ်ဖို့လွှတ်လိုက်တဲ့ ရန်သူလူဆိုးတွေလက်ထဲ ရောက်သွားတဲ့အခါ

http://www.dhammadownload.com



တစ်ညခွင့်တောင်းပြီး အပြင်းအထန်အား ထုတ်လိုက်တော့ ညတွင်းချင်း ရဟန္တာဖြစ် သွားတယ်ဆိုပဲ။ မြန်လိုက်တာ၊ အဆိုးတွန်း အားကောင်းလို့ပေါ့။

တောထဲမှာပဲ အချိန်ခွဲဝေပြီး တရားအား ထုတ်နေတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးဟာ ညအခါ ကျား ကိုက်ခံရတော့ အချိန်မဆွဲပဲ ချက်ချင်းအား ထုတ်လိုက်လို့ ကျားပါးစပ်ထဲတင်ပဲ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားသတဲ့။ အဆိုးတွန်းအားကြောင့် အကောင်းမြန်သွားတာပါ။ အဆိုးဟာ မကောင်းပေမယ့် အကောင်းနင့်မြန်မြန်တွေ့ အောင် လုပ်ပေးတယ်။ သတိတရားလက်ကိုင် ထားသူအတွက် ကြုံတွေ့ရတဲ့ အဆိုးအားလုံး

http://www.dhammadownload.com



ဟာ အကောင်းနှင့် မြန်မြန်တွေ့ဖို့ချည်းပဲလေ။ သတ္တဝါတွေရဲ့ မရှုမလှများလှတဲ့ဒုက္ခ အဆိုးတွန်းအားတွေကြောင့် အကောင်းဆုံး ဗုဒ္ဓမွလောကထဲ ပေါ်လာရတာပဲ မဟုတ်လား။

လူ့ဘဝမှာတွေ့ကြုံနေကျဖြစ်တဲ့ ကလေးသူငယ်-လူအို-လူနာ-လူသေကောင်-အကျဥ်းသားဆိုတဲ့ အဆိုးအာရုံ ၅-မျိုးဟာ အမှတ်တမဲ့နေသူတွေ ဘာမှမသိလိုက်ကြပေမယ့် သတိထားနေသူအတွက်တော့ အလွန်ပေါ်လွင်ထင်ရှားလှတဲ့ တွန်းအားကြီးတွေပါ။ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အိုဒုက္ခ-နာဒုက္ခ-အလိုမကျမှုဒုက္ခတွေဟာလဲ သတိထားရင် လက်ငင်းတွန်းအားတွေပဲ။

http://www.dhammadownload.com



အကောင်းနှင့်အမြန်တွေဖို့ လက်ဦးဖို့ တွန်းနေကြတာချည်းပဲ။ "၆၆-နှစ်ဟာ မကောင်းဘူး" လို့ ပြောနေကြသူတွေရဲ့စကားဟာလဲ "အကောင်းနှင့်အမြန်တွေ့အောင် တွန်းပေးတာပဲ"လို့ ဉာဏ်နဲ့ဖြောင့်ကြည့်တတ်ရင် နှိုးကြားတက်ကြွသွားစေတဲ့ တွန်းအားပဲ မဟုတ်လား။ တကယ်ဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ်, တကယ်ဆိုးတာမဟုတ်ပေမယ့် အဆိုးလို့ သမုတ်ခံရတာပဲဖြစ်ဖြစ်, အဆိုးအားလုံးဟာ အကောင်းကို အမြန်ကိုင်ဖို့ တွန်းပေးတာချည်းပဲ။

http://www.dhammadownload.com

## ၈။ ဓါးသစ်

ဓမ္မဆိုတာ အဆိုးကိုခုတ်ဖြတ်ဖို့ အကောင်းဆုံးလက်နက်ပဲ။ ဓါးမဆိုတဲ့ဓမက ထင်း၊ သစ်၊ ဝါးတို့ကို ပြတ်အောင်ခုတ်ဖြတ်ပေးတယ်။ တရားဆိုတဲ့ဓမ္မက ဆင်းရဲအပူ အဆိုးကို တစ်စတစ်စပြတ်အောင် ခုတ်ဖြတ်ပေးတယ်။ တရားဆိုတဲ့ဓမ္မ လက်ထဲက လွတ်မကျဖို့၊ သံချေးမတက်ဖို့၊ ထက်အောင်

http://www.dhammadownload.com



သွေးဖို့ အထူးသတိထားရလိမ့်မယ်။

တလောက ရောဝတီတိုင်းတစ်ချို့နှင့်ရန်ကုန်တိုင်းတစ်ချို့ကို ဖြတ်သန်းတိုက်ခတ်သွားခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာကျော်နာဂစ်ကြီးက ဒီသဘောကို အကြီးအကျယ် သတိပေးသွားပါတယ်။ ပါးစပ်မပါလို့ ပါးစပ်နဲ့သတိပေးတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အမူအရာနဲ့ သတိပေးသွားတာပါ။ သူ့အမူအရာက အလွန်ဆိုးဝါးကြမ်းတမ်းတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက ကလေးမြို့ကိုရောက်နေလို့ သူလာတုန်းမတွေ့ဆုံလိုက်ရဘူး။ သူ့ရဲ့အကျိုးဆက်တွေကိုပဲ မြင်တွေ့လိုက်ရတော့တယ်။

နာဂစ်ကြီး တရားသဘောနဲ့ သတိပေးသွား

http://www.dhammadownload.com



တာက "အို… လူသားတို့ခင်ဗျား။ ဒီလောက် ဆိုးတဲ့ ဘေးရန်ကြီးတွေရော, ဒီထက်အလွန် ကြမ်းတမ်းဆိုးဝါးတဲ့ ဘေးရန်ကြီးတွေရော, လောကထဲမှာ အများကြီးရှိနေကြပါတယ်ဗျား၊ ဒီဘေးရန်ဆိုးတွေဟာ အချိန်မရွေး လူသား တွေကြားထဲ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျ၊ အချိန်ရော, ဌာနရော, ပမာဏရော ခန့်မှန်းလို့ မရနိုင်ပါဘူးခင်ဗျ၊ ရောက်မလာအောင် လက်ဝါးနဲ့ကာထားလို့လဲ ရနိုင်မှာမဟုတ် ပါဘူးခင်ဗျ"။

"ခင်ဗျားတို့တိုင်းပြည်ဟာ နိုကိုးရာမဲ့တိုင်း ပြည် မဟုတ်ပါဘူးခင်ဗျ၊ ကမ္ဘာ့အားအကောင်း ဆုံးရတနာ ၃-လုံး အပြည့်အစုံရှိတဲ့ တိုင်း

http://www.dhammadownload.com



ပြည်ပါခင်ဗျ။ ကမ္ဘာ့အထက်ဆုံး ဓမ္မလက်နက်ကြီးကို ကိုင်ထားတဲ့တိုင်းပြည်လဲ ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျ၊ ဒီ ဓမ္မလက်နက်ကြီးက အို, နာ, သေ ဆင်းရဲအားလုံး လွတ်မြောက်သွားအောင် ကိလေသာအပူအားလုံး ကင်းပြတ်သွားအောင်တောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အားအကောင်းဆုံးလက်နက်ကြီးပါ၊ မျက်မှောက် တွေ့ကြုံရတဲ့ ဗဟိဒ္ဓဘေးရန်လောက်တော့ အသာလေး တွန်းလှန်ဖယ်ရှား ခုခံအနိုင်ယူနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျ"။

"ကိုယ့်မှာ အကောင်းဆုံးဓမ္မလက်နက်ကြီးရှိနေပါလျက်နဲ့ အဆိုးဆုံးက အနိုင်ယူသွားတာကိုခံလိုက်ရရင် ကိုယ်ညံ့ရာရောက်

http://www.dhammadownload.com



ပါတယ်ခင်ဗျ၊ အဲဒီဓမ္မလက်နက်ကြီးကို လက်ထဲက လွှတ်မကျကြပါစေနဲ့ခင်ဗျ။ အမြဲကိုင်ထားကြပါခင်ဗျ၊ သံချေးမတက်အောင် နေ့စဉ် သန့်စင်ပေးကြပါခင်ဗျ၊ မတုံးရအောင် အမြဲထက်နေအောင် နေ့စဉ်သွေးပေးကြပါခင်ဗျ၊ နေ့စဉ်မှန်မှန်အသုံး ပြုပေးကြပါခင်ဗျ"။

"ခေါင်မိုးမှာ စလောင်းတင်ပြီး သူများသတင်းတွေချည်း နားထောင်နေရုံနဲ့ သတင်းအချက်အလက်မစုံသေးပါဘူးခင်ဗျ၊ စလောင်းကို ကိုယ့်ဘက်လှည့်ပြီး ကိုယ့်သတင်းကိုလဲ ပြန်နားထောင်ကြပါဦးခင်ဗျ၊ အဆိုးကိုကာကွယ်နိုင်မှုရှိ-မရှိ, အဆိုးရောက်လာရင် အနိုင်ယူဖယ်ရှားနိုင်မှု ရှိ-မရှိ, အဆိုးကို ခံနိုင်မှု

http://www.dhammadownload.com



ရှိ-မရှိ, အကောင်းတရားတွေကြွံခိုင်မှုရှိ-မရှိ, သိခွင့်ရအောင် ကိုယ့်သတင်းကိုလဲ နေ့စဉ် သတိဉာဏ်နဲ့ နားထောင်ပြီး စစ်ဆေးပေးကြပါခင်ဗျာ"။

"အဆိုးကိုနိုင်အောင် ဓမ္မကိုယ်ခံအားကို အထူးမြှင့်တင်ပေးကြပါခင်ဗျာ။ ဓမ္မကိုယ်ခံကောင်းရင် ဘေးရန်တွေမလာပါဘူးခင်ဗျာ၊ လာရင်လဲ ခုခံဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ၊ အရင်တုန်းကလဲ မြန်မာပြည်နားကို သဘာဝဘေးရန်ခပ်များများ ရောက်လာခဲ့ကြပေမယ့် ရတနာ ၃-ပါးကျေးဇူး ဓမ္မလက်နက်စွမ်းအားထူးတွေကြောင့် အတွင်းကို မဝင်ရောက်နိုင်ပဲ အပြင်ဖက်တင်ပဲ မြန်မာပြည်ကို အလေးပြု

http://www.dhammadownload.com



အရှိအသေပေးပြီး နောက်ကိုပြန်ဆုတ် သွားခဲ့ကြဖူးပါတယ်ခင်ဗျ"။

"အဆိုးတွေက အပြင်မှာတင် မကပါဘူး ခင်ဗျ။ အတွင်းမှာလဲ အိုဘေးဒုက္ခနာဂစ်ကြီး လာနေပါပြီခင်ဗျ၊ နာဘေးဒုက္ခနာဂစ်ကြီးလဲ ရောက်လာမှာပါခင်ဗျ၊ နောက်ဆုံးသေလောက် အောင် နာရဦးမှာပါခင်ဗျ၊ သေဘေးဒုက္ခနာဂစ် ကြီးလဲ ရှောင်မရ တိမ်းမရ တားမရ ကေန် လာဦးမှာပါခင်ဗျ၊ ဗဟိဒ္ဓဘေးရန်တွေရှိပေမယ့် လာဖို့မသေချာပါဘူးခင်ဗျ၊ ကိုယ်ခံမှုအား ကောင်းရင် ရှောင်လွှဲသွားကြမှာပါခင်ဗျ၊ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်ဒုက္ခနာဂစ်တွေက ရှောင်တိမ်းလို့ ရမှာ မဟုတ်ပါဘူးခင်ဗျ"။

http://www.dhammadownload.com



"စိတ်ထဲမှာ သတိလွှတ်တိုင်း ဝင်မွှေနေတဲ့ ကိလေသာဆိုတဲ့ အပုပ်အရှုပ်နာဂစ်ကြီးလဲ ရှိနေပါတယ်ခင်ဗျ၊ ဗဟိဒ္ဓဘေးရန်တွေကို လက်ယပ်ခေါ်နေတာဟာ အဲဒီကိလေသာတွေပါခင်ဗျ၊ ကမ္ဘာကြီးအပုပ်ရှိန်တက်နေအောင်လုပ်နေတဲ့အရာတွေထဲမှာ လူသားတွေရဲ့ ကိလေသာအပုပ်ရှိန်တွေပါ ရောပါနေကြပါတယ်ခင်ဗျ။ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု သဘာဝတွေ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲအောင် မွှေနှောက်နေတဲ့အထဲမှာ အဲဒီကိလေသာတွေပါ ပါဝင်နေကြပါတယ်ခင်ဗျ"။

"သေပြီးတဲ့နောက်လဲ ကိုယ်ပိုင်တရားကိုယ်ခံအား မလုံလောက်ရင် အပါယ်ဒုက္ခ

http://www.dhammadownload.com



နာဂစ်ကြီးလဲ လာဦးမှာပါခင်ဗျ။ လူ့ဒုက္ခမှာ ကယ်သူ၊ ဆယ်သူ၊ ကူသူ၊ ထူသူတွေရှိပေမယ့် အပါယ်ဒုက္ခမှာ ကယ်သူ၊ ဆယ်သူ၊ ကူသူ၊ ထူသူတွေ မရှိပါဘူးခင်ဗျ"။

"ဓမ္မဆိုတာ ဒီလိုအဆုံးအားလုံးကို အားပြိုင်အနိုင်ယူစိန်ခေါ်ပြီး လောကထဲမှာ ပေါ်လာခဲ့တာပါခင်ဗျ။ အဆိုးကိုမနိုင်တဲ့ဓမ္မလို့ မရှိပါဘူးခင်ဗျ။ ဆင်းရဲအပူ အဆိုးအားလုံးကို ဖြတ်တောက်ဖယ်ရှား အနိုင်ယူပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းထက်မြက်လှတဲ့ ဓမ္မလက်နက်ကြီးကို သတိနဲ့မလွှတ်အောင် ကိုင်ထားကြပါခင်ဗျ။ ဉာဏ်နဲ့လဲ ထက်အောင် သွေးပေးကြပါခင်ဗျ။ ဓမ္မလက်နက်ကြီးကို အမြဲကိုင်ထားရင် ဘာမှ

http://www.dhammadownload.com



အားငယ်စရာ မလိုပါဘူးခင်ဗျာ" လို့ တရားသဘောနဲ့ အကြီးအကျယ် သတိပေးသွားပါတယ်။

သတိထားသူတွေ အကြီးအကျယ်သတိရသွားကြလို့ ခါတိုင်းထက် အဆများစွာပိုပြီး ရတနာ ၃-ပါးကို လေးလေးနက်နက် စွဲစွဲမြဲမြဲ စိတ်ထဲမှာထုံနေအောင် ဆည်းကပ်ကြတယ်။ ရတနာ ၃-ပါးအပေါ် ခါတိုင်းထက် အဆများစွာပိုပြီး မြတ်နိုးအားကိုးလာကြတယ်။ ကိုယ့်မှာ အကောင်းဆုံးရှိနေတာကို လဲ ပိုသိသွားလို့ အားတက်သွားကြတယ်။

သတိနဲ့ အသိကိုဖေါ်ယူလိုက်တော့ သံဝေဂလဲ အကြီးအကျယ်ဖြစ်သွားကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဉာဏ်ရှိသူအတွက် အဆိုးအာရုံဟာ သောက ဒေါသ ဒေါမနဿအပူတွေကို မတိုးပွားစေပဲ အပူတွေနဲ့အချိန်မကုန်စေပဲ သံဝေဂကိုသာ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ "တရားကလွဲရင် ဘာပဲ ရှိရှိ နောက်ဆုံး အကုန်လွတ်ကျကုန်တာပဲ၊ လွတ်မကျနိုင်တာက တရားပဲရှိတာ"လို့ အသိတွေပိုရှင်းသွားပြီး ကောင်းမှုတရားကို နေ့စဉ်မပျက် စွဲစွဲမြဲမြဲ သဲသဲမဲမဲ ပိုပြီးကြိုးစား ကြတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ အဆိုးက တွန်းလာ လို့ သံဝေဂကြောင့်လုပ်ပြီဆိုရင် ဆင်ခြေမပေး တော့ပါဘူး။ မဖြစ်မနေ တကယ်လုပ်တာပါ။ အဆိုးဟာ အကောင်းမြန်အောင် တွန်းပေး တာကိုး။

http://www.dhammadownload.com



နာဂစ်က လောကထဲမှာ အဆိုးတွေရှိနေတဲ့အကြောင်း၊ အဆိုးများ အချိန်မရွေးရောက်လာနိုင်တဲ့အကြောင်း၊ အသင်လူသားတို့လက်ထဲမှာ အကောင်းဆုံး မွေလက်နက်ကြီးရှိနေတဲ့အကြောင်း၊ ပေါ့ပေါ့ဆဆ တရားလက်လွှတ်မနေကြဖို့အကြောင်း၊ အဆိုးထက် အကောင်းလက်ဦးအောင် သတိထားကြိုးစားကြဖို့အကြောင်း၊ အဆိုးကိုတကယ်နိုင်တဲ့ ကောင်းမှုတရားကို နေ့စဉ်နေ့တွက်ကိုက်အောင် ကြိုးစားကြဖို့အကြောင်း မှတ်မှတ်ရရ မမေ့နိုင်လောက်အောင် ကောင်းကောင်းကြီး သတိပေးသွားတာပါ။ တကယ် သတိသံဝေဂရထိုက်တဲ့တွန်းအားကြီးပဲ။ တိုက်တွန်းသွားတယ်ပေါ့။

http://www.dhammadownload.com



အဆိုးနဲ့တိုးတိုက်ပြီး အကောင်းမြန်မြန်ရအောင် တွန်းပေးသွားတာကို။ တိုက်ပြီးတွန်းသွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

## ၉။ စိတ်ကိုအားသွင်း ဖုန်းခိုကျင်း

- လောဘ ဒေါသ၊ မောဟာအပူ၊
  ပွက်ပွက်ဆူ၍၊ ရန်သူဖြစ်ရိုး၊
  ဤ ၃-မျိုး၊ အဆိုးမျိုးစုံဖော်ထုတ်သည်။
- အဆိုးလာလျှင်၊ ပုန်းထဲဝင်၊
  သန့်စင်အေးမြ လုံခြုံသည်။
- ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ၊ သံဃ ၃-ဖြာ၊
  ရတနာ၊ ပုန်းရာစစ်မှန်သည်။

http://www.dhammadownload.com



❀ အပူကင်းလို၊ ဘေးလွတ်လို၊
ပုန်းခိုတတ်ရမည်။

❀ သတိရှေ့ထား၊ တရားကျင့်က၊
အေးချမ်းလှ၊ မုချလုံခြုံသည်။

သူက အကြီးအကျယ် သတိပေးသွားမှ တော့ မိမိတို့ကလဲ အလေးအနက်သတိထား ပြီး ကြိုးစားကြမှပဲ ဖြစ်မယ်ပေါ့။ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မထက် အစွမ်းထက်မြက်တဲ့ ဒီထက်ပိုကောင်းတဲ့ အကောင်းတရားဟာ ဘယ်နေရာကမှ ဘယ် တော့မှ ပေါ်လာမှလဲမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလောက် ကောင်းတာနှင့်တွေ့နေရမှတော့ မလွတ်တမ်း ကိုင်ထားရုံပဲ မဟုတ်လား။ ပြီးတော့ "ကမ္ဘာ ကြီး တစ်စတစ်စပူနွေးလာပြီး ပြောင်းလဲ

http://www.dhammadownload.com



ဖောက်ပြန်မှုတွေ များလာပြီ"လို့ ညည်းတွား နေကြရတဲ့ အပူအပျက်တွေထဲမှာ ပုထုဇဉ် လူသားတွေရဲ့ ကိလေသာအပူရှိန်တွေ, စိတ် ထားဖေါက်ပြန်မှုတွေကော ရောပြီးမပါနိုင်ဘူး တဲ့လား။ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ လက်ကိုင်ထားသူတွေက အပူရှိန်လျော့အောင် အပျက်နည်းအောင် ထိထိရောက်ရောက် ကျင့်သုံးပြီး မကူညီသင့် ပေဘူးတဲ့လား။

ပစ္စည်းတွေပုံပြီး ပေးကမ်းထောက်ပံ့မှ ကူညီတယ်လို့ ခေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ အများ အတွက် အဆိုးတွေကင်းစင်နည်းပါးအောင်, အကောင်းတွေတိုးပွားအောင်, တရားအလုပ် လက်တွေ့ကျင့်သုံးပြတာဟာလဲ တကယ့်

http://www.dhammadownload.com



ကူညီခြင်းအစစ်ပဲ။ သူလဲအေးချမ်း, ကိုယ်လဲ အေးချမ်း, သူလဲကောင်း, ကိုယ်လဲကောင်း, အခုလဲကောင်း, နောင်လဲကောင်းပေါ့။

အရေးကြုံလာမှ ကောက်ရိုးမီးလို ဖုတ်ပူ မီးတိုက်ထလုပ်တာထက် နေ့စဉ်ပုံမှန်ဝတ် ထားပြီး အကောင်းခတ်တွေ အရှိန်အဟုန်နဲ့ မှန်မှန်စိမ့်ဝင်နေအောင် ဖြည့်ကျင့်ကြိုးစားပေး နေမှ အရေးကြုံလာရင် အင်အားတွေ အဆင် သင့်ဖြစ်နေမှာပါ။ အကောင်းဆိုတာ လက်ဦး လေကောင်းလေ, များလေကောင်းလေပဲ။ ပို အရေးကြီးတာကတော့ များဖို့ထက် ကောင်း ဖို့ပါ။

လောဘ,ဒေါသ,မောဟဆိုတာ အကုသိုလ်

http://www.dhammadownload.com



အသစ်တွေ ထပ်တိုးအောင်လုပ်တယ်။ အကုသိုလ်ကံအဟောင်းတွေ အကျိုးပေးခွင့်ရအောင် မြန်မြန်လမ်းဖွင့်ပေးတယ်။ ကုသိုလ်အသစ်မဝင်နိုင်အောင်တားဆီးတယ်။ ကုသိုလ်ကံအဟောင်း အကျိုးပေးခွင့်မရအောင်, နေးအောင်ပိတ်ဆို့ထားတယ်။ စိတ်ကို ဆင်းရဲပူလောင်စေတယ်။ ရုပ်ဆင်းရဲတိုးပွားစေတယ်။ အပြင်က ဘေးရန်အနှောင့်အယှက်မျိုးစုံကို လက်ယပ်ခေါ်တယ်။ ဝင်ပေါက်ဖွင့်ပေးတယ်။ အဆိုးမျိုးစုံကို အကုန်ဖော်ထုတ်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့် တကယ့်အနီးကပ်ရန်သူအစစ်ပါ။ ခန္ဓာမှာ တန်ဖိုးအမဲ့ဆုံးလဲ ဖြစ်တယ်။

"ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

http://www.dhammadownload.com



သံယံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ" ဆိုတာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် မိန့်မြွက်တော်မူတဲ့ နှုတ်တော်ထွက်စကားလုံးပါ။ ဆင်းရဲတွေ, အပူတွေ, ဘေးရန်အန္တရာယ် အနှောင့်အယှက်တွေ, အလွန်ပေါလှတဲ့လောကထဲမှာ လူတွေအပါအဝင် သတ္တဝါတွေ အေးအေးမြမြ လုံလုံခြုံခြုံ ပုန်းအောင်းဖို့, ခိုလှုံဖို့, တူးဖော်စီမံပေးထားတဲ့ ပုန်းခိုကျင်း ၃-ကျင်းပါ။ ရတနာ ၃-ပါးပေါ့။ ရတနာ ၃-ပါးဟာ အဆိုးကိုနိုင်ပြီး အကောင်းကိုပိုင်ထားတာဖြစ်လို့ အလုံခြုံဆုံးပုန်းအောင်းမှီခိုရာဖြစ်တယ်။ တကယ်ယုံကြည်ဖို့တော့ လိုမယ်ပေါ့။

ရတနာ ၃-ပါးဆိုတာ လောဘ, ဒေါသ,

http://www.dhammadownload.com



မောဟာက ပေးလာသမျှ ဆင်းရဲအပူ ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေ ရောက်မလာရအောင်, ရောက်လာရင် ကင်းပျောက်သွားအောင် ပုန်းအောင်းမှီခိုရတာဖြစ်လို့လဲ "ပုန်းခိုကျင်း"လို့ ခေါ်ရင်ဖြစ်တယ်၊ ပြီးတော့ ပါဠိလို ပုညခေါ်တဲ့ ကောင်းမှုတရားကို ပါဠိပျက် (ပါဠိနှင့်ဆက်နွှယ်လို့) ပုဉ်း=ပုန်းလို့ ခေါ်ဆိုကြတယ်။ ကောင်းမှုဆိုတဲ့ပုဉ်းကံ=ပုန်းကံ=ဘုန်းကံ ကြီးမားများပြားတိုးတက်လိုသူတွေ ယုံယုံကြည်ကြည် မှီခိုဆည်းကပ်ထိုက်တဲ့ကြောင့်လဲ ရတနာ၃-ပါးကို "ပုန်းခိုကျင်း"လို့ ပြောရင်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဘေးရန်ဆင်းရဲ အပူကင်းလွတ်လိုသူတွေ ဘုန်းကံကြီးများလိုသူတွေ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ

http://www.dhammadownload.com



နဲ့ ကေန်မချွတ် ရတနာ ၃-ပါးကို မှီခိုဆည်း ကပ်ကြရမှာပါ။ ရတနာ ၃-ပါးရဲ့ ကြီးမား များပြားတဲ့ အံ့ဖွယ်စွမ်းရည်ကိုအားကိုးပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ကူးရောက်ဆဲ ကျရောက်လတံ့ ဘေး ရန်ကို ကာကွယ်တာပါ။ ဒါကိုပဲ ကိုးကွယ် တယ်လို့ခေါ်တာပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့အဆိုးကင်းဖို့ အကောင်းပြည့်စုံဖို့အတွက် အဆိုးကင်းလို့ အကောင်းပြည့်စုံပြီးတဲ့ ရတနာ ၃-ပါးထံ ကိုယ့် အသက်ခန္ဓာကိုအပ်နှံပြီး ဆည်းကပ်မှီခိုတာ ပါ။ ခါတ်ကောင်းကူးယူတာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ် ထဲမှာ ရတနာစွမ်းအားတွေ ထည့်ထားလိုက် တာပါ။ နှလုံးသားထဲ ရတနာစွမ်းအားထည့်ပြီး ချက်ချင်း ဘုရားတည်လိုက်တာပါ။ ရတနာ

http://www.dhammadownload.com



၃-ပါးကို ကျေကျေနပ်နပ် စိတ်ချလက်ချ လက်ခံလိုက်တာပါပဲ။ လက်ခံလိုက်တာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ရဲရင့်အားတက်လာရမယ်။

ကိလေသာကင်းတဲ့ရတနာကို ဆည်းကပ်ရင် ဆည်းကပ်သူမှာလဲ အခိုက်အတန့် ကိလေသာကင်းသွားတယ်။ အဖြစ်နည်းသွားတယ်။ ကျဲသွားတယ်။ ကိလေသာအဖြစ်နည်းသွားရင် ကျဲသွားရင်တောင် ဆင်းရဲအပူလျော့နည်းသွားတာဖြစ်လို့ တကယ်ပုန်းသင့်, ခိုသင့်ပါတယ်။ သက်သာခွင့်ရရင်တောင် နည်းတာမှမဟုတ်ပဲ။ ဆင်းရဲအပူကြောက်လို့ပဲခိုခို, အပူအန္တရာယ်လွတ်အောင် ပုန်းအောင်းလိုလို့ပဲခိုခို, ပုန်းကံ (ဘုန်းကံ)ကြီးမားများပြားလိုလို့ပဲခိုခို, ရတနာ

http://www.dhammadownload.com



၃-ပါးကတော့ တကာယ်ပုန်းခိုထိုက်တဲ့ ပုန်းခို ကျောင်းပါ။ ပုန်းခိုကျောင်းထဲဝင်လိုက်တာနဲ့ အလွန် အေးချမ်းရပါတယ်။ ကိလေသာအပူနှင့် စိတ် ဝေးသွားလို့ စိတ်အေးသွားတာပါ။

နွေရာသီမှာ လူနှင့်နေနီးတော့ ပူတယ်။ ဆောင်းရာသီမှာ လူနှင့်နေဝေးတော့ အေး တယ်။ ရတနာပုန်းခိုကျောင်းမဝင်ရင် စိတ်နှင့် ကိလေသာနီးလွန်းလို့ အလွန်ပူတယ်။ ထူထဲ များပြားတာကိုပဲ နီးတယ်လို့ တင်စားပြော တာပါ။ ရတနာ ၃-ပါး ပုန်းခိုကျောင်းဝင်တော့ စိတ်နှင့်ကိလေသာဝေးနေလို့ အလွန်အေး တယ်။ အဖြစ်နည်းလို့ ကျဲတာကိုပဲ ပြောတာ ပါ။ ကိလေသာအပူကို နိုင်ပြီးတဲ့ ရတနာ

http://www.dhammadownload.com



၃-ပါးအာရုံနှင့် မကြာမကြာထိတွေ့ခွင့်ရမှ အတွေ့များနေမှ အပူဝေးပြီး စိတ်အေးချမ်းခွင့်ရမယ်။

နေ့စဉ် တစ်ရက်ကို တစ်သက်လောက် တန်ဖိုးထားပြီးလုပ်နိုင်မှ တစ်ဘဝတွက်ကိန်းကိုက်နိုင်မှာပါ။ နောက်နေ့လိုလို နောက်လလိုလို နောက်နှစ်လိုလို ဟိုရွှေ့ဒီရွှေ့လုပ်နေရင်တော့ အတွင်းအပအဆိုးတွေကပဲ လက်ဦးသွားကြမှာပါ။ ဘဝတွက်ကိန်းလဲ ကိုက်မှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ လူ့ဘဝရဲ့နောက်ဆုံးတွက်ကိန်းရလဒ်လက်ကျန်ပစ္စည်းက ကောင်းမှုတရားတစ်မျိုးတည်းပါ။ ကိလေသာအဆိုးကို လက်ဦးအောင် ဖြတ်ကျော်အနိုင်ယူနိုင်မှ

http://www.dhammadownload.com



ကောင်းမှုတရား ရနိုင်မှာပါ။

လူ့ဘဝ အဆိုးနှင့်အကောင်း အားပြိုင်နေတဲ့ပြိုင်ပွဲမှာ အကောင်းလက်ဦးအောင် အထူးသတိထား ကြိုးစားရလိမ့်မယ်။ နေ့စဉ်အိပ်ရာထလာတာနဲ့ လိုရာအာရုံကို လိုသလိုဖေါ်ထုတ်ယူနိုင်တဲ့သတိကို အရင်ဆုံး မဖြစ်မနေ ဖေါ်ထုတ်ရမယ်။ သတိဟာ အာရုံပေါ်မှာအသိနေနိုင်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးတယ်။ အိပ်ရာကထလိုက်တာနဲ့ မျက်နှာသစ်မှုစတဲ့ကိုယ်လက်သန့်စင်တဲ့ကိစ္စ မပြီးမချင်း အလုပ်က ရှေ့က, အသိက နောက်က ဆိုတာမျိုး, အလုပ်က အပေါ်က, အသိက အောက်က ဆိုတာမျိုး, အလုပ်တစ်ခြား အသိတစ်ခြား

http://www.dhammadownload.com



ဆိုတာမျိုးမဖြစ်စေပဲ အသိကရှေ့က အလုပ်က နောက်က, အသိက အပေါ်က အလုပ်က အောက်က, အလုပ်နှင့်အသိ ချပ်ချပ်ရပ်ရပ် တွဲမိအောင် သတိနဲ့အကွက်ချမှတ်နေရမယ်။ အာရုံနှင့်အလုပ်ကို အသိစိတ်က အနိုင်ယူနိုင်ဖို့သာ ပဓာနပါ။ အလေ့အကျင့်များရင် လွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။

အကောင်းဆုံးသတိကို ရှေ့ဆုံးကထား လိုက်တာနဲ့ တစ်နေ့တာအလုပ်တွေဟာ အကောင်းများဖို့ သေချာနေပါပြီ။ အိပ်ရာထ ကိုယ်လက်သန့်စင်ပြီးတာနဲ့ ဘာကိစ္စရှိရှိ ဘုရားရှေ့ အရင်ဆုံးသွားရမယ်။ အချိန်များ များမပေးနိုင်ရင် ခဏပေါ့။ အဆိုးထက်

http://www.dhammadownload.com



အကောင်းက လက်ဦးဖို့ အရေးကြီးတာဖြစ်
လို့ အဆိုးလဲနိုင် အကောင်းလဲပိုင်ပြီးတဲ့ ဘုရား
စွမ်းအား ရတနာစွမ်းအားကို အရင်ဆုံး စိတ်
ထဲမှာ ထည့်ထားဖို့လိုမယ်။ သတိဉာဏ်နဲ့
ဘုရားဂုဏ်ပေါ်အောင်ဖော်ပြီး ရေ ဆီမီး စတဲ့
အဆင်သင့်ရှိတာကို ကပ်လှူလိုက်ရုံပေါ့။
အလှူမလုပ်မိတဲ့နေ့ မရှိဖို့ပါပဲ။

ကိုယ်,နှုတ်,စိတ် ၃-ပါးစုံအောင် ဩကာသ
နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်, နမောတဿနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်, အတို
ဆုံး နမောဗုဒ္ဓဿနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘုရားရှိခိုးရမယ်။
အခြားဂုဏ်တော်များနဲ့လဲ ရှိခိုးနိုင်ပါတယ်။
ရှိမခိုးပဲ နေလို့မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ့်ရှေ့မှာ ကိုယ့်
ဦးထိပ်မှာ ဘုရားအမြဲရှိနေရမယ်။ နလုံးသား

http://www.dhammadownload.com



ထဲ အမြဲဘုရားတည်ထားရမယ်။

ပြီးတော့ သရဏဂုံ, သီလ ဆောက်တည်ရမယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သရဏဂုံတင်ထားရမယ်။ ကိုယ့်အပေါ် ရတနာစွမ်းအား လွှမ်းခြုံတင်ထားတာကို ပြောတာပါ။ သီလနဲ့ အလှဆင်ထားရမယ်။ ဒီ သရဏဂုံသီလက လူ့ဘဝရဲ့နောက်ဆုံးလက်ကျန်ပဲ။ ဒီ့ပြင် တစ်ခြားတရားတွေ မပြည့်စုံ, မလုံလောက်ရင်တောင် သရဏဂုံမြဲလို့ သီလလုံနေရင် နေရေး, သေရေး လုံခြုံစိတ်ချရပါတယ်။ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ပေးကမ်းကူညီထောက်ပံ့သူမှာ ကြီးမြတ်တဲ့အလှူအကျိုးကို ရသွားနိုင်တယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစားထဲပါ

http://www.dhammadownload.com



သွားတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်အောင် အားထုတ်တဲ့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်မျိုးထဲ ပါသွားတာကိုး။

ဓမ္မ သရဏဂုံမှာ ဓမ္မဆိုတာ လူ့အလုပ်, လူသွားလမ်း, လူ့ဦးတည်ချက်ကို သတ်မှတ်ပြတာ။ ဓမ္မသရဏဂုံဆိုတာ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို လက်ခံအတည်ပြုလိုက်တာ။ သတိဉာဏ် ရှေ့သွားပြုပြီး အဲဒီဓမ္မလမ်းစဉ်အတိုင်း တစ်စ တစ်စ စွမ်းရည်ရရှိ တိုးပွားမြင့်တက်လာအောင် လက်တွေ့ကြိုးစား ဖြည့်ကျင့်ပေးရမယ်ပေါ့။

သတိနှင့်ဝီရိယတွဲပြီး စိတ်ငြိမ်သက် ငြိမ်းချမ်းအောင် ၅-မိနစ်, ၁၀-မိနစ်စတဲ့ အချိန်နဲ့

http://www.dhammadownload.com



ပိုင်းခြားကန့်သတ်လို့ သမာဓိရရှိဖြစ်ပေါ်တိုးပွားအောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ သမာဓိဆိုတာ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကိုကောင်းကောင်းမွန်မွန် စူးစူးစိုက်စိုက် ထားနိုင်တဲ့စွမ်းအားပါ။ စိတ်ချော်မကျရအောင် ထိန်းထားနိုင်တဲ့စွမ်းအားပါ။ အာရုံဖိစီးမှု ဒုက္ခကင်းလွတ်အောင် လုပ်တာပါ။ ဝီရိယတိုင်း သတိနှင့်တွဲမိရင် စိတ်အပူငြိမ်းတယ်။ စိတ်ငြိမ်တယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်းအပေါ် စူးစိုက်ရမယ်။ တစ်ဦးချင်း တစ်စုချင်း ခွဲလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်, အားလုံးခြုံလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာပို့လွှတ်ရမယ်။ ရတနာ ၃-ပါးစွမ်းအားနဲ့သစ္စာပြုပြီး ပွားတဲ့မေတ္တာက ပိုထိရောက်တယ်။ နာသီးဖျားစတဲ့ အာရုံတစ်

http://www.dhammadownload.com



ခုခုအပေါ် စူးစိုက်ပေးရမယ်။ အာရုံပေါ် အသိ နေနိုင်အောင် မဖြစ်မနေ လေ့ကျင့်ရမယ်။

စိတ်ငြိမ်လာတော့ ဉာဏ်ဖွင့်ပြီး ကိုယ့်ခန္ဓာ ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး ၉-ခေါက်, ၁၀-ခေါက်ထက် မနည်း ခန္ဓာနှင့်ဉာဏ်ထိအောင် လှည့်ပတ် ကြည့်ရှုသုံးသပ်ရမယ်။ တစ်နေရာရာမှာ စူးစိုက်ရှုနေရင်လဲ ဖြစ်တာပါပဲ။ သိတတ် တာရော, သိစရာရော, ဘာတစ်ခုမှရပ်မနေ ပဲ တစ်လှုပ်လှုပ်ပြောင်းလဲနေတာ တွေ့မြင် သွားမယ်။ ပြောင်းလဲတိုင်း နှိပ်စက်နေတာ တွေ သူ့သဘောအတိုင်းဆောင်နေတာတွေ သိမြင်ခွင့်ရသွားမယ်။ တစ်စတစ်စ အရည် အချင်းမြင့်လာပါလိမ့်မယ်။ အမြဲကိုင်ထားရ

http://www.dhammadownload.com



မှာက သတိပါ။ ပြီးတော့ ဆုတောင်းအမျှပေး ပြီး နေရာက ထခဲ့ရုံပေါ့။

အဲဒီ ဘုရားရှေ့က ရလာတဲ့အရှိန်ကို ဘုရားရှေ့မှာဖြုတ်မထားခဲ့ပဲ နေ့စဉ်လုပ်နေကျ ခန္ဓာနှင့်ဆက်စပ်တဲ့ အလုပ်တွေထဲမှာ သတိ ကြိုးနဲ့ ဆက်သွယ်ထားရမယ်။ သတိရှိနေရင် ဉာဏ်လဲ ပေါ်လာရတာဖြစ်လို့ နေ့စဉ်လုပ်နေ ရတဲ့ အလုပ်တွေဟာ အများအားဖြင့် ကုသိုလ် တရားဘောင်ထဲ ရောက်သွားကြမှာပါ။ စားတာ သွားတာ နေမကောင်းတာကစ ကုသိုလ် ဘောင်ထဲချည်း ရောက်နေတော့မှာပါ။

ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးရင် ကုသိုလ် ၄-မျိုး စုံ,မစုံစစ်ဆေးပြီး ရက်ချုပ်လုပ်ရမယ်။ အိပ်

http://www.dhammadownload.com



ရာဝင်တာဟာ အသေလေးသေတော့တာ။ အသေလေးသေခါနီးမှာ ကုသိုလ်မစုံရင် ပြန်ဖြည့်လို့ရပါသေးတယ်။ အသေကြီးရောက်ရင်တော့ မစုံပေမယ့် ဖြည့်နိုင်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။ နေ့စဉ် ၄-မျိုးအရေအတွက်ရော အရည်အသွေးပါပြည့်အောင် မဖြစ်မနေဖြည့်သွင်းလေ့ကျင့်ပေးနေရင် ၆၆-လို ဂဏန်းမျိုးတွေ ဘယ်ဂဏန်းကိုမှ ကြောက်စရာမလိုဘူး။ ဂဏန်းအပေါ် ကိုယ်က ရောက်သွားပြီပဲ။ အပြင်ဖက်က ဘယ်ဘေးရန်ကိုမှလဲ ကြောက်စရာမလိုဘူး။ စွမ်းအားစုံလို့ လုံခြုံနေပြီပဲ။ ဒုက္ခလွတ်ကြောင်း ကောင်းမှုစွမ်းအားတရားတွေကို နေ့တွက်ကိုက်အောင် ရယူနေ

http://www.dhammadownload.com



ပြီဖြစ်လို့ ဒုက္ခအပေါ်လဲ တစ်စတစ်စ အနိုင်ယူ လွှမ်းမိုးနေပြီပဲ။ ဓမ္မဟာ အဆိုးအားလုံးကို စိန်ခေါ်နိုင်တာကိုး။

ဓမ္မဆိုတာ အဆိုးကိုနိုင်တယ်။ အဆိုးနိုင်ပုံက ၃-မျိုးပါ။ ဓမ္မက တစ်ချို့အဆိုးကို လုံးဝပျောက်ပျက်သွားအောင် ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။ တစ်ချို့ အဆိုးကို အကောင်းဖြစ်သွားအောင် ပြောင်းလဲပေးနိုင်တယ်။ တစ်ချို့ အဆိုးတွေက ဖယ်ရှားလို့လဲမရ, အကောင်းပြောင်းလို့လဲမရ, ကောန်ရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုရင် အဆိုးနှင့်လူ့စိတ်ကြားမှာ ဓမ္မက အခံခုတ် အဖြစ်ခြားပေးလိုက်တယ်။ အဆိုးနှင့် လူ့စိတ် မထိလိုက်ရတော့ဘူးပေါ့။

http://www.dhammadownload.com



ပြီးတော့ သတိထားစရာတစ်ခုက ဘယ်သွားသွား, ဘယ်ရောက်ရောက်, ဘယ်မှာအိပ်အိပ်, ဘာလုပ်လုပ် ရှေးဦးစွာ သရဏဂုံ ၃-ပါး, ဂုဏ်တော် ၉-ပါး, ပဋ္ဌာန်း ၂၄-ပစ္စည်းနဲ့ အရပ်မျက်နှာ တစ်ခုချင်း လက်ညှိုးထိုးပြီး စည်းချထားရမယ်။ အချုပ်ကတော့ သတိပဲ။

အားလုံးချမ်းသာကြပါစေ

ဘိုဘိုကြောင်းဘက်ဘွဲ့ကို

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်

နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

(၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်၊ နယုန်လ ၂၀၀၈-ခုနှစ်၊ ဇွန်လ)

http://www.dhammadownload.com

## တိပိဋကယောဆရာတော်၏ ထုတ်ဝေပြီးသည့် ဓမ္မလက်ဆောင်စာအုပ်များ

၁။ စိတ်ထိန်းကိရိယာ

၂။ ဘဝလမ်းညွှန်

၃။ သာဓု ၄-ပါး မြွတ်တရား

၄။ အပေါင်းလက္ခဏာ

၅။ အနှစ်ထုတ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၆။ ကံကိုထိန်းချုပ် စိတ်ခလုတ်

၇။ စိတ်ဓါတ်ကိုမြှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်

၈။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက် ကောင်းရာရောက်

၉။ အချိန်တန်ဖိုး လူ့တန်ခိုး

၁၀။ ဘဝတစ်ကွေ့ ခဏတွေ့

http://www.dhammadownload.com

၁၁။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်
၁၂။ တရားအသိ လူမှုကိစ္စ
၁၃။ မေတ္တာပန်းနိုင် ၃-ပွင့်ဆိုင်
၁၄။ နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတည်
၁၅။ အေးမြရွှင်ပြုံး လူနှလုံး
၁၆။ လူ့ဆန္ဒစွမ်းအား မြတ်တရား
၁၇။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် လူအစစ်
၁၈။ အသိမှန်ကန် ကိုယ့်ဖို့ကျန်
၁၉။ တရားကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၂၀။ သူ့ကိုစောင့်ရှောက် ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်
၂၁။ ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း
၂၂။ မေတ္တာလက်တွဲ ရာပြည့်ပွဲ
၂၃။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဥစ္စာထုပ်
၂၄။ ဘဝစေ့ မြတ်ကောင်းမှု

http://www.dhammadownload.com


၂၅။ တရားဆောင်သူ စိတ်မပူ

၂၆။ အား

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။ လူအား

၄၂။ လူ၏စွမ်းအား 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

http://www.dhammadownload.com

၅၃။ အဘိဓမ္မာ သိစရာ
၅၄။ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ခွင့်ခါကြုံကြိုက် စာသင်တိုက်
၅၅။ ဓာတ်
၅၆။ ဘဝကိုဆောင် အလင်းရောင်
၅၇။ လူသားမေတ္တာ ဤကမ္ဘာ
၅၈။ ဆရာ့ကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၅၉။ သတိကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ
၆၀။ ဦးကောသလ္လတစ်ဘဝ ပေါ်ရတောင်ဗီလာ
၆၁။ သတိမေတ္တာ သူငါစုပေါင်း အကုန်ကောင်း
၆၂။ ယခုအလုပ် ယခုလုပ်
၆၃။ ဒီအတိုင်းပါပဲ
၆၄။ သုံးပါးမြတ်စွာ ရတနာ
၆၅။ ချစ်ခင်ညီညာ ပေါင်းတာမှန်မှ ငြိမ်းချမ်းရ
၆၆။ ဒီတစ်ခါလဲ ဒီတိုင်းပဲ
၆၇။ ပေါင်းတာမှန်မှ ကောင်းတာရ

http://www.dhammadownload.com

၆၈။ ခဏငှားထား ၄-ဘီးကား
၆၉။ ကိုယ့်ဟာနဲ့သာ ကိုယ်နေပါ
၇၀။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ ရွေးယူပါ
၇၁။ နေကောင်းရဲ့လား
၇၂။ အသိဆန်းကြွယ် အနှစ်ကြွယ်
၇၃။ မေတ္တာအစွမ်း စိတ်အေးချမ်း

❀❀❀

http://www.dhammadownload.com

# ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ

၁။ ဦးရှိန်ဝင်း + ဒေါ်ခင်ချိုဦး။
သား - ကောင်းထိုက်ထွန်း (တက်လမ်း)၊
ဦးဝိစာရလမ်း။ ရန်ကုန်မြို့။

၂။ ဦးသန်းထွန်း + ဒေါ်ယဉ်ရှိန်၊
သား - ဒေါက်တာ ဘကောင်း။
သမီး - ဒေါက်တာ လဲ့ယဉ်မွန်
သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃။ ဦးအောင်သိန်း + ဒေါ်လုံးတင် မိသားစု
ရှမ်းစုရပ်၊ မိုးကုတ်မြို့။

၄။ ဦးတူးမောင် + ဒေါ်ထားထားအေး မိသားစု
တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၅။ ဦးသန်းဆက်ဝင်း + ဒေါ်စိန်အေး
သား - မောင်သန်းထိုက်ဝင်း
ရွှေတောင်ကြားရိပ်သာ၊ ဗဟန်း။ ရန်ကုန်မြို့။

၆။ ဒေါက်တာကျော်ခိုင် + ဒေါ်စိန်ထွေး။ သား-
မောင်သက်တင်စိုး။ မောင်ဇော်ဝင်းမောင်
ကမ္ဘောဇရိပ်သာ၊ ဗဟန်း။ ရန်ကုန်မြို့။

၇။ ဦးသန်း + ဒေါ်မိုးသူ မိသားစု
ကန်ရိပ်သာလမ်းမကြီး။ ပဒေသာပင်မြို့တော်၊
လှိုင်သာယာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၈။ ဒေါ်တင်တင် မိသားစု
စုပေါင်းလမ်း။ အင်းယားမြိုင်၊ ဗဟန်း။
ရန်ကုန်မြို့။

၉။ ဒေါ်တိုးတိုးစိန်မိသားစု
ရေတာရှည်လမ်းဟောင်း။ ဗဟန်း။ ရန်ကုန်မြို့။

၁၀။ ဦးဝင်းဆွေ + ဒေါ်တင်တင်ခိုင်
(မန်းရွှေလီ) မိသားစု၊ ၃၆-လမ်း။
ကွမ်းခြံ၊ မန္တလေးမြို့။

http://www.dhammadownload.com



၁၁။ ဒေါက်တာဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်ခင်မျိုးဆက်
မိသားစု၊ အောင်လံမြို့။
၁၂။ ဦးထွန်းလွင် + ဒေါ်ခင်လတ်ဦး
သမီး - ဆရာမ မဟေမာလွင်၊
သား - အာကာလွင် မိသားစု
ဈေးလမ်း၊ မြေနီကုန်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၁၃။ ဒေါ်ခင်လေး (ကံချွန်) မိသားစု
ကန်ကြီးရပ်၊ အောင်လံမြို့။
၁၄။ ဗိုလ်မှူးကြီးစိုးနိုင်ဦး + ဒေါ်မာမာမြင့်မိသားစု
မြစပယ်လမ်း၊ ပါရမီရိပ်သာ၊ ရန်ကင်း၊
ရန်ကုန်မြို့။
၁၅။ ဦးအောင်မြင့် + ဒေါ်သုခ၊
သား- ကိုသိန်းမြင့်၊ (အောင်သုခ)
အနောက်ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၁၆။ ဒေါ်ပုလေး၊ သမီး- မချိုချိုဝင်း၊ မတင်အေးသန့်
(သုခိတာ)၊ ရွှေတောင်ကြား(၁)၊ ဗဟန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၁၇။ ဦးဝင်းမြင့် + ဒေါ်တင်တင်ရီ
သမီး- မဒီဇာဖြိုး၊ အိမာတိုး
မုန့်တီတန်းလမ်းသွယ်၊ မောရဂီဝါရပ်၊
မန္တလေးမြို့။

၁၈။ ဆရာမ ဒေါက်တာမတင်ဝင်း၊
သမီး- နန့်ချစ်ကြည်၊
မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်အိမ်ရာ၊ အထက်ပန်းဆိုးတန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

၁၉။ ဆရာမ ဒေါ်ခင်စောတင့်
သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၀။ ဦးဇော်ဇော် + ဒေါ်ဌေးဌေးခိုင် မိသားစု
အင်းယားရိပ်သာလမ်း၊ မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၁။ ဦးခင်မြင့် + ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း
သမီး - မခင်ရတနာဝင်း
၄-ရပ်ကွက်၊ လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၂၂။ ဦးတင်ထူး + ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ဝင်း
သား - မောင်ထူးအောင်ဝင်း။
သမီး - မခင်စုစုဝင်း
(ထူးရေခဲမုန့်) အထက်ပုဇွန်တောင်၊
ရန်ကုန်မြို့။
၂၃။ ဦးကျော်နိုင် + ဒေါက်တာ ဒေါ်ထားထား
မြို့နယ်ဆရာဝန်၊ ဘုတလင်မြို့။
၂၄။ ဒေါက်တာ နိုင်ထွဋ်အောင် +
ဒေါက်တာ ဝေဝေရင်
သား - ရန်ငြိမ်းအောင်၊ မိုးမြတ်အောင်
ရွှေတောင်ကြား(၁)၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၂၅။ ဦးမောင်မောင် + ဒေါ်စန်းစန်းဝင်း မိသားစု
စက်ဘုပူနိုင်ငံ။
၂၆။ ဦးကြင်စိန်၊ သမီး-မနွယ်နီစိန်၊ မဥမ္မာစိန်
ဝက်ဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၂၇။ ဦးထင်ကျော် + ဒေါ်စုစီစိန်
ဝက်ဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၂၈။ ဦးထွန်းထွန်းဦး + ဒေါ်မာမာ
သမီး- မြတ်ပွင့်ဖြူသင်း
ကမ္ဘောဇရိပ်သာ၊ ဗဟန်း။ ရန်ကုန်မြို့။

၂၉။ ဦးဝင်းသိန်း + ဒေါ်ကြည်တာ
သား - နေဝင်းသိန်း၊ ဖြိုးဝင်းသိန်း
မြစပယ်လမ်း။ ပါရမီရိပ်သာ၊ ရန်းကင်း။
ရန်ကုန်မြို့။

၃၀။ ဒေါက်တာ ဒေါ်မြင့်မြင့်ကြီး
သား- ဒေါက်တာ စိုးဝင်းဦး။ သမီး- မသန္တာနိုင်
သံလွင်လမ်း။ ဗဟန်း။ ရန်ကုန်မြို့။

၃၁။ ကိုကျော်စိုးသန့် + မခင်အေးမော်၊
သား - မင်းမော်ခန့်၊ သမီး - ဆုမြတ်ထွေး
ဂုဏ်သီရိမိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၂။ ဦးတင်ဆန်း + ဒေါ်ဥမ္မာလွင်
သမီး - ဒေါက်တာ ယုဝါတင်၊
သား - ပြည့်ဖြိုးတင်
ကျွန်းတောလမ်း၊ စမ်းချောင်း။ ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၃၃။ ဒေါ်အေးအေးခင်
ပဏ္ဍိတလမ်း၊ လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၄။ ဦးနေထွန်း + ဒေါ်စန်းစန်းလင်း မိသားစု
အနောက်ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၅။ ဦးစိုးသာ + ဒေါ်ကြူကြူဝင်း မိသားစု
သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၆။ ဒေါ်ယဉ်ယဉ်လှ မိသားစု
တောင်ထိပ်ပန်းလမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၇။ ဦးကြည်ဝင်း + ဒေါက်တာ မာလာသွင်
သံလွင်လမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၈။ ဒေါ်စောညွန့်၊ ပုဂံလမ်း၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာ၊
ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၉။ ဦးငွေအောင်ဖေ + ဒေါ်တင်တင်လတ်၊
ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၄၀။ ဦးညာဏ်ဝင်း + ဒေါ်မြမြ မိသားစု
သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ၈-မိုင်၊ မရမ်းကုန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၄၁။ ဒေါ်သိန်းသိန်းဌေး မိသားစု
သိန်းငွေအောင်ထီဆိုင်၊ မန္တလေးမြို့။

၄၂။ ဦးကြည်ထွန်း + ဒေါ်သန်းသန်းဦး မိသားစု
(အောင်စည်းစိမ်)၊ စည်သာလမ်း၊ သူရဲတပ်၊
မြောက်ပြင်၊ မန္တလေးမြို့။

၄၃။ ဦးအောင်လွင် + ဒေါ်ယဉ်စုနိုင်ဇော်
သား - အောင်သုခ
ဝက်ဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၄။ ဦးတင်ဦး + ဒေါ်လှမြင့်မိသားစု
(ရွှေစင်ရတနာ)
မကြီးကြီးလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၅။ ဗိုလ်မှူးမောင်ငွေ + ဒေါ်ခင်မမ မိသားစု
ခရေမြိုင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။