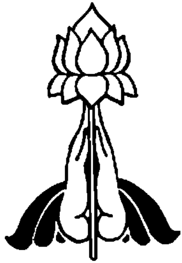
သူတော်ကောင်းတို့၏
စိတ်နေသဘောထား

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သူတော်ကောင်းတို့၏
စိတ်နေသဘောထား



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်
စာအမှတ် ၁၁၉/၀၁/(ပုံနှိပ်) သသန-၀၉ အရ

ပထမ အကြိမ်၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀

ကွန်ပျူတာ စာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၄၃၇၂/၂၀၀၉)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

Copyright by CBS
Transcribed by Ma Sandi.

မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်းနှင့် အတွင်းဖလင်
NEW DAY Graphic Design Scanning, Color Separation

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဦးကျော်စန်းလင်း (ယာယီ-၈၆၉) EVER GREEN Offset

စာအုပ် ရရှိနိုင်သောနေရာ

ဦးကံထူး (စိုးစံ) အီလက်ထရောနစ်၊ အမှတ် (၁၄၂) ၊ (၂၃)လမ်း၊
ဖုန်း-၀၁-၂၄၀၆၇၀၊ ၀၁-၅၁၃၂၄၃၊ ၀၉-၅၁၅၃၈၂၁
ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၀၁-၃၈၀၈၈၀

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အမှာစာ

ဤစာအုပ်သည် ဟောတရားကို အသံမှ စာအဖြစ် ကူးပြောင်းဖလှယ်ကာ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ် ရေးသား အပ်သောစာအုပ်ဖြစ်သည်။

မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၀ပြည့်နှစ်၊ နတ်တော် လပြည့်ကျော် (၁၁)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ကြို့ကုန်း(အရှေ့)ရပ်ကွက်၊ မဟာသုခိတာလမ်း သီရိ ရတနာဓမ္မာရုံ၌ တရားပွဲဖြစ်မြောက်ရေး အကျိုးဆောင် အဖွဲ့က ကျင်းပသော ပထမအကြိမ် ဓမ္မပူဇာသဘင်ဝယ် ဤတရားကို ဟောကြားအပ်သည်။

ဤတရားကို ဟောရာ၌ ပိဋကတ်စာပေမှ သူတော်ကောင်းအကြောင်းဆိုင်ရာ ဒေသနာအချို့ကို

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သာ ညွှန်ပြ ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ သူတော်ကောင်း ဆိုင်ရာ ဒေသနာ များစွာကျန်ပါသည်။

ဤတရား၌ **"သူတော်ကောင်း"** ဟူသော မြန်မာ စကား၊ **"သပ္ပုရိသ"** ဟူသော ပါဠိစကားတို့၏ အဓိပ္ပါယ် ကို ရှေးဦးစွာ ဖော်ပြခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူတော်ကောင်း တို့၏အရည်အချင်း (၂)ရပ်၊ အရည်အချင်း(၇)ရပ်တို့ကို သက်ဆိုင်ရာ ဒေသနာတော်မှ ထုတ်နုတ် ဖော်ပြပါသည်။

အဓိကအားဖြင့် "ပုဏ္ဏောဝါဒသုတ္တန်"ကို ကြောရိုး အဖြစ် ဟောကြားထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤတရားစာအုပ် ပါ တရားများကို ဖတ်ရှု လေ့လာ မှတ်သား၍ သူတော် ကောင်းတို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို ထားရှိနိုင်ကြပါ စေ။

ဓမ္မအသိ ရှိလျက်နေမည်

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပဏာမ

ယော ကပ္ပကောဋီဟိပိ အပ္ပမေယျံ၊

ကာလံ ကရောန္တော အတိဒုက္ကရာနိ။

ခေဒံ ဂတော လောကဟိတာယ နာထော၊

နမော မဟာကာရုဏိကဿ တဿ။

ယောနာထော–ဝေနေယျများစွာ သတ္တဝါ၏ ချမ်းသာစီးပွား လိုလားတောင့်တ ဂုဏ်ပေါင်းခသဖြင့် **နာထ**မည်ငြား အကြင်ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **ကပ္ပကောဋီဟိပိ**–ကုဋေကမ္ဘာ အရေအတွက်သချာတို့ ဖြင့်သော်လည်း၊ **အပ္ပမေယျံ**–ရေတွက်တိုင်းတာဖော်ပြခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ပါသော၊ **ကာလံ**–လေးအသင်္ချေ သိန်းနေကမ္ဘာ ရှည်ကြာသော ကာလပတ်လုံး၊ **လောကဟိတာယ**–သတ္တလောက၏ အကျိုးစီးပွား

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အလို့ငှာ။ **အတိဒုက္ကရာနိ**–ဥစ္စာအသက် ခြေလက်အင်္ဂါ မေတ္တာကြီးမား သမီးသားနှင့် သက်ထားဇနီး စွန့်ခြင်းကြီးဟု ကြက်သီးထဖွယ် ငါးသွယ်အစု အလှူန်ခဲယဉ်းသောအမှုကို့ကို၊ **ကရောန္တော**–ဘုရားဖြစ်ရန် ရည်သန်ကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူရသည်ဖြစ်၍၊ **ခေဒံ**–လက်ခြေ မျက်လုံး အသက်ဆုံးလျက် နှလုံးစိတ်ဝမ်းကိုယ်တော်၏ပင်ပန်းခြင်းသို့၊ **ဂတော**–ဘဝတန်တန်ကြိမ်ဖန်များစွာ ရောက်တော်မူခဲ့ရှာရလေပြီ။ **မဟာကာရုဏိကဿ** – သတ္တဝါများ ရင်ဝယ်သားကဲ့သို့၊ သနားချစ်ခင် မဟာကရုဏာရှင် ဖြစ်တော်မူသော၊ **တဿ နာထဿ** – ဝေနေယျများစွာ သတ္တဝါ၏ချမ်းသာစီးပွား လိုလားတောင့်တ ဂုဏ်ပေါင်းခသဖြင့် **နာထ**မည်ပြား ထိုရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား၊ **နမော**–ရိုသေပျောင်းပျော့ မာန်ကိုလျော့၍ ကန်တော့ရိုကျိုးရှိခိုးခြင်းသည်၊ **အတ္ထု ဘဝတု**–စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သူတော်ကောင်းတို့၏
စိတ်နေသဘောထား

သူတော်ကောင်းဆိုတာ

"သူတော်ကောင်း"ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပါဠိဘာသာမှာ **"သပ္ပုရိသ"**လို့ခေါ်တယ်၊ **"သန္တော ပုရိသော သပ္ပုရိသော"**ဆိုတဲ့အတိုင်း ငြိမ်သက် အေးချမ်းသောသူ ဟု အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။

မြန်မာလို သူတော်ကောင်းဆိုတာ တော်လည်းတော်၊ ကောင်းလည်းကောင်းတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်၊ တော်တယ်ဆိုတာ အရည်အချင်းရှိတာ၊ ကောင်းတယ်ဆိုတာ စိတ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ထားကောင်းတာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းလည်းရှိတယ်၊ စိတ်နေစိတ်ထားလည်း ကောင်းတယ်ဆိုရင် ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို **"သူတော်ကောင်း"** တဲ့။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် "တော်"တယ် ဆိုတာ ပညာအရည်အချင်းကိုပြောတာ၊ "ကောင်း"တယ် ဆိုတာ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းတာကို ပြောတာ၊ လူတွေက လူတစ်ယောက်ကို "လူတော်"လို့ ပြောတာ သူ့ရဲ့ပညာအရည်အချင်းကိုရည်ညွှန်းပြီး ပြောတာ၊ "လူကောင်း"လို့ပြောတာကျတော့ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းကို ရည်ညွှန်းတာ၊ ပညာလည်းတော်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားလည်းကောင်းတယ်ပေါ့။

သို့သော် လူတွေထဲမှာ ပညာတော်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတယ်၊ ပညာမတော်ဘူးဆိုသူတွေလည်း ရှိနိုင်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တရားကောင်းတယ်၊ ပညာမတော်ဘူး၊ ပညာတော်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းဘူးဆိုရင် တစ်ခြမ်းပဲ့နေတယ်၊ မပြည့်စုံဘူး။

အရည်အချင်း (၂) ရပ်

အဲဒီတော့ ဒီ (၂)ခုဟာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် အခြေခံအားဖြင့်ရှိရမယ့် အရည်အချင်းဖြစ်တယ်၊ ဒီ(၂)ခုအောက် လျော့လို့မဖြစ်ဘူး၊ သို့သော် မဖြစ်မနေ တစ်ခုကိုသာ ရွေးချယ်ရမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်တရားကို ရွေးရမှာဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့က ပိုပြီး အဓိကကျတယ်၊ **"သီလမေဝ သုတာ သေယျော"** တဲ့၊ ကိုယ်ကျင့်သီလက အကြားအမြင်ပညာထက် ပိုပြီး ချီးမွမ်းထိုက်တယ်လို့ ဆိုတယ်။

သို့သော် ကိုယ်ကျင့်ကောင်းသော်လည်း အသိပညာနည်းပါးသူဟာ အများအကျိုးအတွက် လုပ်နိုင်စွမ်းသိပ်မရှိဘူး။ ပညာအရည်အချင်းက တော်ပါရဲ့၊ ကိုယ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကျင့်တရားက မကောင်းဘူးဆိုရင်တော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက အန္တရာယ်များတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် သီလနှင့်ပညာလို့ဆိုတဲ့ ဒီအရည်အသွေး (၂) မျိုးလုံး ရှိရမယ်။ ဒီအရည်အသွေး (၂) မျိုးလုံး ရှိတယ်ဆိုရင် အလွန် တန်ဖိုးရှိတဲ့လူ ဖြစ်တာပေါ့။

ဒီအရည်အသွေး (၂) ခုထဲမှာ တစ်ခုမှ လျှော့ပစ်လို့ မရဘူး၊ သီလရှိမှ ပညာရှိနိုင်တယ်၊ ပညာရှိမှ သီလရှိနိုင်တယ်၊ **သီလပရိဓောတာ ပညာ** – ပညာကို သီလနဲ့ ဆေးကြောရတယ်၊ **ပညာပရိဓောတံ သီလံ** – သီလကို ပညာနဲ့ ဆေးကြောရတယ်။

အေး သူတော်ကောင်းဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားလို့ ခေါ်တဲ့ သီလလည်းကောင်းတယ်၊ ပညာလည်းတော်တယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပဲ၊ သို့သော် အဆင့်အမြင့်ဆုံး သူတော်ကောင်းဆိုတာကတော့ ဘုရားရဟန္တာသာ ဖြစ်တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အခြေခံအားဖြင့် သီလနဲ့ပညာရှိသူကို သူတော်ကောင်းလို့ပြောရတယ်၊ ဒီနေရာမှာ သီလဆိုတာ သုစရိုက်တရား (၁၀)ပါးကို ကျင့်သုံးခြင်းပဲ၊ သုစရိုက်တရား ကျင့်သုံးတဲ့သူကို လူကောင်းလို့ ပြောရမယ်၊ ကံကံ၏အကျိုးကို သိမြင်တဲ့ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ၎င်းသမ္မာဒိဋ္ဌိထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးရှိရင်တော့ "လူတော်"လို့ ပြောရမယ့် အဆင့်ရောက်တယ်။ ဒါ အခြေခံစံအားဖြင့် ဒီလိုသတ်မှတ်တာ။

နတ်တွေပြောတဲ့ သူတော်ကောင်း

သူတော်ကောင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို တာဝတိံသာနတ်တွေက အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆို သတ်မှတ်ကြသေးတယ်၊ နတ်တွေကသတ်မှတ်တဲ့ အရည်အသွေးတွေဟာ မှတ်သားစရာ ကောင်းတယ်။

တာဝတိံသာနတ်တွေက သူတော်ကောင်းလို့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုခေါ်တာလဲ၊ အရည်အသွေး (၇)ရပ်ကို သူတို့က ထုတ်ဖော် သတ်မှတ်ပြထားတာ၊ ဒီအရည်အသွေး (၇)ရပ်ကိုပြပြီး ပြဋ္ဌာန်းပြောဆိုတာလည်း သူတို့နတ်တို့ရဲ့ဘုရင် နတ်တို့ရဲ့ခေါင်းဆောင် သိကြားမင်းကိုယ်တိုင် လူ့ဘဝတုန်းက ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေကို ရည်ညွှန်းတာပါ။

သိကြားမင်းကြီး လူ့ဘဝတုန်းက ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်တရားတွေကို ကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သူတော်ကောင်းလို့ တာဝတိံသာနတ်တွေက သတ်မှတ်ကြတာ။ အဲဒါဘာတုန်းဆိုရင်...

(၁) လူ့ဘဝရောက်လာတဲ့အခါ လူတွေရဲ့ ပထမဆုံး ကျေးဇူးရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်သူတုန်းဆိုရင် အမေနှင့်အဖေပဲ။ မိဘနှစ်ပါးဟာ ကျေးဇူးအရှိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အဲဒီကျေးဇူးအရှိဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကျေးဇူးဆပ်တတ်လို့ရှိရင်ဒါ သူတော်ကောင်းပဲ၊ **မာတာ ပေတ္တိဘရော**–အသက်

ထက်ဆုံး မိဘနှစ်ပါးကို လေးလေးစားစားနဲ့ပြုစုစောင့် ရှောက်တတ်တဲ့ သားသမီးကို သူတော်ကောင်းလို့ တာဝတိံသာနတ်တွေက သတ်မှတ်တယ်၊

ဒါတင်မကဘူး၊

(၂) **ကုလေ ဇေဋ္ဌာပစာယီ** – ဆွေထဲမျိုးထဲမှာ အမေ့ဘက်ကတော်တဲ့အမျိုးတွေ၊ အဖေ့ဘက်ကတော် တဲ့အမျိုးတွေရှိတယ်၊ ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာ ကိုယ့်ထက် အသက်ကြီးတဲ့ အကိုတွေ အမတွေဆိုတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီ ကိုယ့်အမျိုးထဲက ရိုသေ လေးစားထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လေးစားတာလည်း သူတော်ကောင်းပဲ။

အဲဒီမှာ အပြန်အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် အမေအဖေ ကို မပြုစုဘူးဆိုရင် သူယုတ်မာ၊ **ဝသလသုတ္တန်**မှာ ဒီလိုပဲ ဟောထားတယ်၊ သူတော်ကောင်းရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က သူယုတ်မာ၊ အမေအဖေ ပြုစုမယ်ဆိုရင် သူတော်ကောင်း၊ ဆွေထဲမျိုးထဲက ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရိုသေလေးစားတဲ့ အဲဒီ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း သူတော်ကောင်းပဲတဲ့။ အဲဒီတော့ သူတော်ကောင်းလို့သတ်မှတ်တဲ့ အင်္ဂါ(၂)ချက် ရတယ်၊

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင်

(၃) စကားပြောတဲ့အခါမှာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း သူတော်ကောင်းပဲ။ နူးညံ့ သိမ်မွေ့တဲ့စကား ပြောရမယ်တဲ့။

ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားမျိုးကို **ဖရုသဝါစာ** လို့ခေါ်တယ်။ **ဖရုသဝါစာ** ပြောလို့ရှိရင် **မိစ္ဆာဝါစာ** ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားမျိုး မပြောရဘူးတဲ့။

ဘယ်လိုစကားမျိုး ပြောရတုန်းဆိုလို့ရှိရင် **ယာဿဝါစာ နေလာ**–ကိုယ်ပြောလိုက်တဲ့စကားတစ်ခုဟာ အပြစ်မပါဘူး၊ အပြစ်ကင်းရမယ်။

ကဏ္ဏသုခါ–ကြားလိုက်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့နားမှာ ချမ်းသာရမယ်။ နားချမ်းသာတယ်ဆိုတာ တင်စားပြီးတော့ ပြောတာ။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်စေတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ပေမနီယာ–ဒီစကားကို လူတိုင်းက နှစ်မြို့ကြတယ်။ **ဟဒယင်္ဂမာ**– စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ ရောက်သွားတယ်။ **ဗဟုဇနကန္တာ**– လူအများက ကြိုက်တယ်။

ပေါရီ– တကယ်ယဉ်ကျေးတဲ့ မြို့သူမြို့သားတွေ သုံးတဲ့ စကားလုံးဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို စကားပြောလို့ရှိရင် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နဲ့ နားထောင်ရတဲ့ သူ နားချမ်းသာလို့ စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ စိမ့်ဝင်သွားတဲ့ စကားမျိုးတဲ့၊

ဒါက ချွဲချွဲပျစ်ပျစ် ပြောတာမျိုးမဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဲဒါ မျိုးကိုပြောတာပေါ့။ သူပြောတဲ့ စကားလေးက တန်ဖိုး ရှိလိုက်တာ၊ တစ်ဖက်သား စိတ်ချမ်းသာစရာဖြစ်တယ်။ ကြားလိုက်ရတဲ့စကားကလည်း တန်ဖိုးရှိတယ်။ အနှစ် သာရရှိတယ်။ ဒီစကားမျိုးကို ဆိုလိုတာ။

အဲဒီစကားမျိုးကို ပြောလို့ရှိရင် ဖရုသဝါစာ ကင်း သည့်အတွက်ကြောင့် **သဏှာ**–သိမ်မွေ့တယ်။ **သခိလာ**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

–ပြေပြေပြစ်ပြစ် ပြောတတ်တယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို လည်း တာဝတိံသာနတ်တွေက သူတော်ကောင်းလို့ သတ်မှတ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက ...

(၄) အရပ်ထဲမှာ နေလို့ရှိရင် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အရပ်ထဲကလူတွေ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်၊ တစ်အိမ်နှင့်တစ်အိမ်၊ မိသားစုတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတည့်အောင် အတင်းအဖျင်းပြောတတ်တဲ့ အလေ့အထ ရှိတယ်ဆိုတာ အားလုံးသိတယ်နော်။

လူနှစ်ယောက် ဆုံမိလို့ရှိရင် နောက်တစ်ယောက် အကြောင်းကို ပြောမိတတ်ကြတယ်။ ပြောတယ်ဆိုတာ အကောင်းပြောတာထက် အဆိုးပြောတာက ပိုများတတ်တယ်နော်။ ဒါ လူ့ရဲ့သဘာဝကိုပြောတာ။ အဲဒီလို ပြောတဲ့အခါမှာ ဒါ အတင်းအဖျင်းပြောတယ် ခေါ်တာပေါ့။

သူတို့နှစ်ယောက်က ကျန်တဲ့သူတစ်ယောက်ရဲ့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အတင်းတွေ ပြောပြီးတော့ တစ်ယောက်က သွားစရာရှိလို့ ထသွားလို့ရှိရင် ကျန်ရစ်တဲ့သူတစ်ယောက်က ဘာလုပ်တုန်းဆိုလို့ရှိရင် မေးငေါ့လိုက်တယ်။ သူလည်းတူတူပါပဲတဲ့။ အဲဒီတော့ လူတွေရဲ့အကျင့်ဟာ အတင်းအဖျင်းပြောတာမျိုး၊ ကုန်းတိုက်တာမျိုး၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတည့်အောင် လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေ။ အဲဒီလိုစိတ်ဓာတ်မျိုး ကင်းပြီဆိုလို့ရှိရင် သူတော်ကောင်းတဲ့။

အေး အဆင်မပြေလို့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အထင်အမြင်တွေလွဲပြီး မတည့်ဘူးဆိုရင် **ဘိန္နာနံ သန္ဓာတာ**–ကွဲနေတဲ့သူတွေကို စေ့စပ်ပေးတယ်။ ညီညွတ်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ **သံဟိတာနံ အနုပ္ပဒါတာ**–ခင်ခင်မင်မင်ရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပိုပြီး ခင်မင်အောင် ရင်းနှီးအောင် လုပ်ပေးတယ်။

သမဂ္ဂကရဏိံ ဝါစံ ဘာသိတာ– ညီညွတ်တဲ့ စကားလုံး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ညီညွတ်အောင်သာပြောပေး

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တယ်၊ ကွဲမယ့်ပြဲမယ့် စကားမျိုး၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အထင်လွဲမယ့်စကားမျိုး ဘယ်တော့မှ မပြောဘူးတဲ့။

သိကြားမင်းကြီးကိုယ်တိုင် လူ့ဘဝ လူ့လောကမှာ နေတုန်းက ဒီကျင့်ဝတ်တရားတွေကို တလေးတစား လိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့တယ်။

အို အရပ်ထဲမှာဆိုလို့ရှိရင် အတင်းအဖျင်းပြောပြီး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတည့်အောင်လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးရှိရင် ညီညွတ်ရေးပျက်ပြားစေတာပေါ့၊ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုမှာလည်း ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ပါရင် ညီညွတ်ရေး ပျက်ပြားစေတာပေါ့။ ညီညွတ်မှု ပျက်စီးသွားတာဟာ မေတ္တာ ပျက်စီးသွားစေတာပဲ။

ရင်ထဲ နှလုံးထဲက မေတ္တာတွေ ခန်းခြောက်သွားတယ်။ မေတ္တာခန်းခြောက်သွားတော့ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အကောင်းမမြင်တော့ဘူးလေ၊ အဲဒါမျိုး

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မဖြစ်ရအောင် ညီညွတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတာ၊ အဲဒါဟာ သူတော်ကောင်းပဲတဲ့၊ ဒါ တာဝတိံသာနတ်တွေက အသိအမှတ်ပြုတဲ့ သူတော်ကောင်း။

နောက်တစ်ခုက ...

(၅) **မစ္ဆရိယ** တရားကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ **မစ္ဆရိယ**ဆိုတာ ဘာပြောတာလဲဆိုတော့ ကိုယ်ရထားတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုကို သူများကို မရစေချင်တာ၊ သာမန်အားဖြင့်ပြောနေကြတာက **မစ္ဆရိယ**ဆိုတာ နှမြောတယ်လို့ပဲ ပြောနေကြတာ၊ နှမြောတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ကိုယ့်ပစ္စည်း ကိုယ်မလှူရက်လို့ နှမြောတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်တစ်မျိုး ထင်ရတာ၊

မစ္ဆရိယ ဆိုတာ ကိုယ်ရထားတဲ့ အခွင့်အရေးကို သူများကို မရစေချင်တာ။ကိုယ် အောင်မြင် ကြီးပွားသလို သူများကို မကြီးပွားစေချင်တာ၊ ဒါမျိုးကို **မစ္ဆရိယ** လို့ ခေါ်တယ်။ ဥပမာ–လူတစ်ယောက်ရဲ့ဂုဏ်ကျေးဇူးကို

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ချီးမွမ်းတဲ့အခါမှာ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း မချီးမွမ်းချင်ဘူး၊ ထိမ်ချန်ထားချင်တယ်။ ဒါလည်း **မစ္ဆရိယ** ပဲ။

မစ္ဆရိယ (၅)မျိုး ရှိတယ်၊ **အာဝါသမစ္ဆရိယ** အဆောက်အအုံ နေရာထိုင်ခင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဝန်တိုတာ၊ **ကုလမစ္ဆရိယ**- အပေါင်းအသင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဝန်တိုတာ၊ **လာဘမစ္ဆရိယ**- ကိုယ်ရတဲ့ လာဘ်လာဘနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဝန်တိုတာ၊ **ဝဏ္ဏမစ္ဆရိယ**- ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ ချီးမွမ်းခံရတဲ့ စကားတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဝန်တိုတာ၊ **ဓမ္မမစ္ဆရိယ**- တရားဓမ္မနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဝန်တိုတာတို့၊ ထိုဝန်တိုမှု မစ္ဆရိယတရား (၅)မျိုး ရှိတယ်။

အဲဒီအထဲက **ဓမ္မမစ္ဆရိယ**ဟာ အဆိုးဆုံးပဲတဲ့။ ကိုယ်သိတဲ့တရားဓမ္မနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဝန်တိုပြီး သူများကို မပြောဘူး၊ ကိုယ်သိတဲ့တရား သူများသိသွားရင် ကိုယ်နဲ့ သူနဲ့ တန်းတူဖြစ်သွားမှာဆိုပြီး ဝန်တိုတာ၊ ကြဲကြဲဖန်ဖန် ဝန်တိုတာနော်၊ အဲဒါမျိုးကို **ဓမ္မမစ္ဆရိယ**လို့ ခေါ်တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အကျဉ်းအားဖြင့်တော့ ကိုယ်ကြီးပွားသလို မကြီးပွားစေချင်တာ။ အဲဒီ **မစ္ဆရိယ**တရားဟာ ဘာနဲ့ယှဉ်တွဲလာလဲဆိုတော့ **ဒေါသ**နှင့်ယှဉ်တွဲလာတာ။ **လောဘ**နှင့် မတွဲဘူး၊ နှမြောတယ်ဆိုလို့ လောဘနှင့်တွဲတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။မဟုတ်ဘူး **မစ္ဆရိယကဒေါသ**နှင့်တွဲတာ။

မစ္ဆရိယ ရဲ့ သဘောတရားကို စဉ်းစားကြည့်၊ အားလုံး တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်၊ ကြောင်ကလေးတွေ၊ ခွေးကလေးတွေ၊ ကြောင်ကလေးတွေ သူတို့ပါးစပ်ထဲမှာ ကြွက်ကလေးတစ်ကောင် ရလာလို့ရှိရင် မာန်ဖီနေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဘာအတွက် မာန်ဖီတာတုန်းဆိုရင် သူရထားတဲ့အစာကို လာပြီးမထိနဲ့ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲ၊ ဘေးကအကောင်တွေကို ရန်လုပ်တယ်။

အေး တိရစ္ဆာန်ရုံရောက်ဖူးလို့ ကျားတွေ ခြင်္သေ့တွေ အစာကျွေးတဲ့အချိန်ကို တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ အစာရေစာ ဝဝလင်လင်ကြီး သူတို့ စားကြရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ညနေ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အစာကျွေးတဲ့အချိန် သွားကြည့်၊ အစာကျွေးမည့်သူ လာခါနီးဆိုရင် ကျားတွေ ခြင်္သေ့တွေဟာ ယောက်ယက်ခတ်နေတာ၊ အေး အစာကျွေးတဲ့သူက အသားတစ်ပေါင်လောက် အထဲထဲကို ပစ်ထည့်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်ကျားတွေ ခြင်္သေ့တွေ ဘာလုပ်တုန်းဆို အဲဒီအသားကိုကိုက်ပြီးတော့ ရန်လိုက်လုပ်နေတာပဲ၊ မာန်ဖီပြီးတော့နေတယ်။ဒါ ဘာတုန်းဆိုရင် **မစ္ဆရိယ**သဘောပြောတာ။

သူရထားတဲ့အစာကို သိမ်းပိုက်ထားပြီးရင် ကျန်တာတွေကို မထိနဲ့လို့ပြောတာ၊ **ဒေါသ**နဲ့ မာန်ဖီတာ၊ **မစ္ဆရိယ** ဖြစ်လာရင် ဒေါသဖြစ်လာတာပဲ၊ စမ်းကြည့်ပေါ့ ခွေးကလေးနှစ်ကောင်ဟာ တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် ကစားနေတဲ့ကြားထဲမှာ အမဲတုံးလေးသာ ပစ်ချကြည့်လိုက်၊ ကိုက်မှာသေချာတယ်နော်။ အစာအတွက် ရတဲ့အကောင်ကလည်း လာမထိနဲ့၊ ဟိုဘက်ကအကောင်ကလည်း လုမယ်၊ အဲဒီတော့ **မစ္ဆရိယ** သဘောတရားက

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကိုယ်ရထားတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုကို သူများနဲ့ ရှယ်ယာ မလုပ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီ **မစ္ဆရိယ** တရားသည် လူရဲ့ society အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုမှာ အန္တရာယ်ပြုပြီး စည်းလုံးရေးကို ပျက်ပြားစေတဲ့တရားဖြစ်သောကြောင့် အဲဒီ **မစ္ဆရိယ** တရား ဖယ်ရှားရမယ်တဲ့။

အဲဒီ**မစ္ဆရိယ**တရား ဖယ်ရှားနိုင်လို့ရှိရင် ဘာတရား ထွန်းကားတုန်းဆိုတော့ "**စာဂ**-စွန့်ကြဲမှု၊ စွန့်လွှတ်မှု"တဲ့၊ ကိုယ်ရလာတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုကို အားလုံးနဲ့ ရှယ်ယာလုပ်ပြီးတော့ မျှမျှတတ လူ့လောကမှာ အသုံးပြု တတ်တယ်။ '**စာဂ**'သည် မွန်မြတ်တဲ့တရားတစ်ခု၊ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ တာဝတိံသာနတ်တွေက **မစ္ဆရိယ** ဆိုတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပြီ၊ **မစ္ဆရိယ**ကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် သူတော်ကောင်းလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင်

(၆) လောက လူတွေက စကားပြောလို့ရှိရင် အမှန်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တရားကို တိတိကျကျပြောဖို့ရာ ဝန်လေးနေသလိုဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ပြောတယ်လေ။ 'မှသားမပါ လင်္ကာမချော'တဲ့။ ချောအောင် အပိုလေး အဆစ်လေး မဟုတ်တာလေးတွေတော့ ဖြည့်စွက်ပြီး ပြောတတ်တယ်။ အဲဒီလိုမမှန်မကန်တာလေး လုံးဝမထည့်ဘဲနဲ့ တကယ့်အမှန်ကိုသာလျှင်၊ အဖြစ်မှန်ကိုသာလျှင် မှန်တဲ့အတိုင်း ပြောလို့ရှိရင် **သစ္စာ**လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ မှန်တဲ့ **သစ္စာ** စကားဟာ အလွန်တန်ဖိုးရှိပြီး အလွန်တန်ခိုးကြီးတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ **ဝစီသစ္စာ** လို့ခေါ်တဲ့ မှန်တဲ့စကားကို အသုံးချပြီးတော့ ကိုယ်လိုချင်တာ တစ်ခု ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီ**သစ္စာ**ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိတယ်လို့ဆိုတယ်။ အဲဒီလို မှန်မှန်ကန်ကန် မှန်တဲ့စကားကိုသာ ပြောရဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း သူတော်ကောင်းပဲတဲ့။

နောက်တစ်ခုက သူတော်ကောင်းလို့ သတ်မှတ်ဖို့ရာ ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ...

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

(၇) အမျက်**ဒေါသ**ကို ထိန်းသိမ်း ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ လောကမှာ စိတ်ဆိုးလို့ ပြဿနာတက်တာ အများကြီးပဲလေ၊ မိသားစုထဲမှာ အိမ်ထောင်စုပြိုကွဲသွားတာတို့၊ သားသမီးမိဘ မိသားစုအချင်းချင်း ပြိုကွဲသွားတာတို့ တော်တော်များများဟာ **ဒေါသ**ကြောင့်ဖြစ်တာ။

ဒေါသက တော်တော်များများ လောကကို ဒုက္ခပေးနေတယ်။ ဒါ သေချာတယ်၊ ကံကြီးတွေထိုက်အောင်လုပ်တာကြည့်လေ။ **ဒေါသ**ကြောင့်ဖြစ်တာပဲ။ **မာတုဃာတက**–အမိသတ်တဲ့ကံ၊ **ပိတုဃာတက**–အဖသတ်တဲ့ကံ၊ **အရဟန္တဃာတက**–ရဟန္တာသတ်တဲ့ကံ၊ **လောဟိတုပ္ပါဒက**–ဘုရားသွေးစိမ်းတည်အောင်လုပ်တဲ့ကံ ဒါတွေက ဒေါသအခြေခံပြီးတော့ဖြစ်တာ။

အဲဒီဒေါသကို မထိန်းနိုင်ဘူး၊ မဖယ်ရှားနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင်လောကကြီးမှာ ပြဿနာတွေ အများကြီးတက်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ဒေါသကို ကိုယ်ထိန်းနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက်ပဲ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

"ရဟန်းတော်တွေ သစ်ပင်မခုတ်ရ" ဆိုတဲ့ ပညတ်ချက်နှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ ရက္ခစိုးနတ်တစ်ဦးရဲ့ **ဒေါသ** ထိန်းနိုင်ပုံကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာရှိတယ်။

အေး မြင်းရထားမောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မြင်းရဲ့ဇက်ကို နိုင်အောင် ထိန်းနိုင်ပေမယ့် တကယ့်ရထားထိန်းလို့ မခေါ်နိုင်ဘူးတဲ့။ ကိုယ့်ဒေါသကို ထိန်းနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှ တကယ့်ရထားထိန်းလို့ ခေါ်နိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာရှိတယ်။

ရဟန်းတော်တစ်ပါးက ကျောင်းဆောက်ဖို့ရန်အတွက် ကြီးမားတဲ့ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ကို လှဲတယ်။ လှဲတဲ့အခါမှာ အဲဒီသစ်ပင်ရဲ့ ဘုံဗိမာန်မှာရှိနေတဲ့ ရက္ခစိုးနတ်က "အရှင်ဘုရား ကိုယ့်အတွက် အဆောက်အအုံလုပ်ချင်တာနဲ့ တပည့်တော်ရဲ့အဆောက်အအုံကို မဖျက်ဆီးပါနဲ့" တဲ့ ပြောတော့ ဟိုကိုယ်တော်က နားမထောင်ဘူး။

အဲဒီတော့ ရက္ခစိုး ဘာလုပ်တုန်းဆိုလို့ရှိရင် ခုတ်မည့်နေရာကို သူ့ရဲ့သားငယ်လေး ရှေ့ကထားလိုက်ရင် ဒီ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကိုယ်တော် ခုတ်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ခုတ်မည့်နေရာကို သူ့သားလေးကို ထားလိုက်တယ်။ ဟိုကိုယ်တော်ကလည်း အားနဲ့ ခုတ်ချလိုက်တဲ့အချိန်မှာ မထိန်းနိုင်တော့ဘဲနဲ့ ရက္ခစိုးသားလေး လက်မောင်း ခုတ်မိသွားလို့ အရင်းကနေ ပြတ်သွားတယ်။

ကဲ စဉ်းစားကြည့်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကြုံရင် မခုတ်ပါနဲ့လည်းပြောတယ်။ ဒီကလေးလေး မြင်ရက်သားနဲ့ ခုတ်လိုက်တယ်ဆိုတော့ ဘယ်လောက် စိတ်ဆိုးမလဲ။ သို့သော် အဲဒီနတ်က သူ့ရဲ့ တန်ခိုးပါဝါနဲ့ အဲဒီရဟန်းကို အဲဒီနေရာမှာပဲ သတ်လိုက်တော့မလို့ စိတ်ဖြစ်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ **ဒေါသ**ကို ပြန်ပြီး ထိန်းလိုက်တယ်။

ဘယ်လို ထိန်းလိုက်လဲဆိုတော့ "အော် ဒီကိုယ်တော်မှာ ဆရာသမားရှိတယ်။ ဘုရားရှိတယ်။ ငါသတ်လိုက်လို့ ရှိရင် ငါ့မှာ အကုသိုလ်တွေဖြစ်မယ်၊ သူ့ရဲ့ဆရာဆီသွားပြီး တိုင်မယ်"ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားထံသွားပြီးလျှောက်တယ်။

လျှောက်လိုက်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက ခုနက စကားလေးကိုပြောတယ် "အေး ကိုယ့်**ဒေါသ**ကို ကိုယ် ထိန်းနိုင်တဲ့သူဟာ တကယ့်ရထားထိန်း အစစ်ပဲ" တဲ့။

အရှိန်နဲ့ထွက်လာတဲ့**ဒေါသ**ကို သူ ထိန်းလိုက်တယ် ဆိုတာ လွယ်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ချီးမွမ်းတယ်။ ဒီရဟန်းက သီလရှိတဲ့ရဟန်းတဲ့၊ မင်း သွားသတ်မိလို့ရှိရင် မင်း အကုသိုလ်တွေဖြစ်ပြီး ငရဲကျ ရလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်**ဒေါသ** ကိုယ်ထိန်းတာ သိပ်ကောင်း တာပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောပြီး ဇေတဝန် ကျောင်းထဲမှာ မကြာခင်ကဘဲ နတ်ကစုတေပြီးသွားလို့ အားသွားတဲ့ဘုံဗိမာန်တစ်ခုကို ညွှန်ပြီးတော့ အဲဒီမှာ သူ့ ကို နေရာချပေးထားတယ်။

အော် **ဒေါသ**ကို ထိန်းတဲ့သူဟာ သူတော်ကောင်း ပဲတဲ့။ ဒါ တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ ဒီလို လက်တွေ့ကျင့်တာ ကို ပြောတာနော်။ ဒါ တာဝတိံသာနတ်တွေက သူတော် ကောင်းလို့ သတ်မှတ်ရတဲ့စံတွေကို ထုတ်ပြောတာ။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားတာ

အေး ကောင်းပြီ ဒီလို သူတော်ကောင်းတွေက "သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထား"ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲဆိုတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားတာ။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို မစွန့်လွှတ်ဘူး၊ ဘာအကြောင်းနဲ့မှ မစွန့်လွှတ်ဘူး။ အသက်ကို စွန့်ချင်စွန့်ရပါစေ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကို မပျက်ပြားစေတာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားပဲ။

ဒါကို စာပေမှာ ဆိုတာက...

ပါဏံ စဇန္တိ သန္တော နာပိ ဓမ္မံ တဲ့

သန္တော–သူတော်ကောင်းတွေဟာ၊ **ပါဏံ**–ကိုယ့်အသက်ကို၊ **စဇန္တိ** – စွန့်ကြတယ်၊ **ဓမ္မံ**–ဓမ္မကိုတော့ **နစဇန္တိ**–မစွန့်ကြဘူး၊

ဒါ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ဘာနဲ့မှ မလဲဘူး။ ကိုယ်ကျင့်ရမယ့်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တရားကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ မစွန့်လွှတ်ဘူး။ ဒါဖြင့် ဒါ လွယ်တဲ့ကိစ္စလားဆိုတော့ မလွယ်ဘူး။

အများလူတွေက လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်ကြတယ်။ ဆိုပါတော့ ဥပုသ်စောင့်ဖို့ သီလ ဆောက်တည်ထားတာ ထမင်းဆာတယ် မနေနိုင်တော့ဘူး၊ ဥပုသ်ချပြီး စားတော့တယ်၊ အစာနဲ့ဥပုသ် လဲလိုက်တာလေ၊ နေမကောင်းဘူး၊ ဒါကို အကြောင်းပြုပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်လိုက်တယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ လဲတာပဲ။

တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာနဲ့ တန်ဖိုးမရှိတဲ့အရာ လဲလေ့ရှိတယ်။ ဒါ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဲဒီလိုလဲလိုက်တာ၊ နှစ်ခုရွေးစရာ ပေါ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး ကျန်တာကို ရွေးလိုက်ကြတယ်။ နောင်ခါလာ နောင်ခါချေးဆိုပြီး စွန့်ကြတယ်။

အတ္တဟေတု–ကိုယ့်အတွက်နဲ့လည်း ကိုယ်ကျင့်

တရားကိုစွန့်လွှတ်တယ်။ **ပရဟေတု**–သူများအတွက်နဲ့လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်တယ်။ **အာမိသကိဉ္စိက္ခ ဟေတု**– လာဘ်လာဘလေးတစ်ခုအတွက်နဲ့လည်း ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်ကြတယ်။ ဒါအများစုက တန်ဖိုးထားပုံချင်း မတူတဲ့အချက်ပဲ။

သူတော်ကောင်းတွေကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အသက်ထက် တန်ဖိုးထားတယ်၊ ဘယ်လိုကိစ္စနဲ့မှ ကိုယ်ကျင့်တရားကို စွန့်လွှတ်မှာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ အသက် သေသာခံမယ်၊

အရင်တုန်းက မြန်မာပြည်မှာ စာရေးဆရာကြီးတစ်ယောက်က ရေးဖူးတယ်။ "သောတာပန်ဟာ ကျားနဲ့ရင်ဆိုင်တွေ့လာရင် သူ့မှာလည်း လက်နက်ပါလာရင် သူ့အသက်ကို ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ကျားကို သတ်မှာပဲ" လို့ ရေးထားတယ်။ ဒါ သောတာပန်ရဲ့ သဘောထားမဟုတ်ဘူး၊ သူ့သဘောထား။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ အဲဒီလို သဘောထားမရှိဘူး၊ ကိုယ်အသက်အတွက်နဲ့ သူများအသက်ကို သတ်တာမျိုး ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ သေခြင်းသေရင် ကိုယ်ပဲအသေခံမယ်၊ သူများအသက်ကိုမသတ်ဘူး ဆိုတဲ့ အမိပ္ပါယ်ရှိတယ်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ဒီလို သဘောထား မရှိဘူး၊

စဇေ ဓနံ အင်္ဂဝရဿ ဟေတု– ခြေလက်အင်္ဂါ ကိုယ့်ခြေကိုယ့်လက် တစ်စုံတစ်ခု ထိခိုက်မှာစိုးရင် ဥပမာ ခြေဖြတ်ခံရမယ်၊ လက်ဖြတ်ခံရမယ်၊ အင်္ဂါ ခြေလက် ပျက်စီးသွားမှာကိုကာကွယ်ဖို့အတွက် ပစ္စည်းဥစ္စာကို စွန့်ရတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ အကာအကွယ် လုပ်ကြတယ်။ တစ်ခုခုတော့ စွန့်ရမယ်၊

ဆိုပါစို့–ခြေလက်တွေ မျက်စိတွေ အပျက်မခံနိုင်ဘူး၊ ပိုက်ဆံပဲ ပေးလိုက်မယ်၊ ကိုယ်အင်္ဂါအတွက်နဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို စွန့်တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အင်္ဂံ စဇေ ဓီဝိတံ ရက္ခမာနော–တစ်ဖန် အသက် ကိုယ်အင်္ဂါ ဒီနှစ်ခုဆိုလို့ရှိရင် အသက်ရှင်ရင်တော်ပြီ၊ ကိုယ်အင်္ဂါကို စွန့်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ အသက်မသေ ရင်ပြီးရောဆိုပြီး ခြေထောက်လည်း ဖြတ်ရတယ်၊ လက် လည်း ဖြတ်ရတယ်၊ ခြေထောက်ဖြတ်လို့ အသက်ရှင် မယ်ဆို ဖြတ်ရတယ်၊ လက်ဖြတ်လို့ အသက်ရှင်မယ်ဆို ဖြတ်ရတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုလို့ရှိရင် အသက်ကို တန် ဖိုးထားလို့ရှိရင် ကိုယ့်ခြေ ကိုယ့်လက် ချို့ယွင်းသွားပါစေ အသက်မသေရင် ပြီးရောဆိုပြီး လူ့လောကမှာ ဒီလိုလုပ် လေ့ရှိကြတယ်။

တရားနှင့် ပတ်သက်လာတဲ့အခါကျတော့...

အင်္ဂံ ဓနံ ဇီဝိတဉ္စာပိ သဗ္ဗံ၊

စဇေ နရော ဓမ္မံ မနုဿရန္တော။

ပစ္စည်းဥစ္စာလည်းကုန်ပါစေ၊ ကိုယ်အင်္ဂါတွေလည်း ပျက်စီးချင်ပျက်စီးပါစေ၊ အသက်ပါသေချင်သေပါစေတဲ့၊ တရားကိုတော့ အပျက်မခံဘူး၊ သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ခါတ်ဟာ အဲဒါပဲ။ ကိုယ်ကျင့်တရားကိုတော့ စွန့်လွှတ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဇာတ်တော်ကြီးဆယ်ဘွဲ့ထဲက **“ဘူရိဒတ္တ”** ဆိုတဲ့ နဂါးမင်းကြီးဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ဖူးတဲ့သူတွေက တွေ့လိမ့်မယ်။ ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်တဲ့အခါမှာ ဘုရားအလောင်းတွေက အဓိဋ္ဌာန်ထားလေ့ရှိတယ်။

လူ့ပြည် လူ့လောကလာပြီး တောင်ပို့ပေါ်မှာ ခွေပြီးတော့ သီလဆောက်တည်တယ်၊ သီလဆောက်တည်တယ်ဆိုတာ ကျင့်စရာကျင့်ဖို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြုတာ၊ သူများအသက်သတ်တာ မလုပ်ဘူး၊ သူများဥစ္စာခိုးတာ မလုပ်ဘူးဆိုတာမျိုးပေါ့၊ အဓိဋ္ဌာန်လိုက်တယ်၊ ဘယ်နည်းနဲ့မှ သူများအသက်ကို မသတ်ဘူး၊ ငါ့အသက်ကို လာသတ်ချင်သတ်ပါစေ၊ ငါ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတော့ မပျက်စေရဘူး။ ဒီလိုမျိုး အဓိဋ္ဌာန်ပြီးတော့မှ အသက်စွန့်ပြီး ဥပုသ်စောင့်တာ၊ ဒါ သီလပရမတ္ထပါရမီ ခေါ်တယ်၊

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အလမ္ပာယ်သမားနှင့်တွေ့တဲ့အခါကျတော့ ဘုရားအလောင်း ဘူရိဒတ္တနဂါးမင်းကို အလမ္ပာယ်ပြဖို့အတွက် မန္တန်ရွတ် ဆေးဖျန်းပြီးတော့ အားပျော့အောင် ရိုက်နှက်ဖမ်းဆီးခေါ်သွားတာတဲ့၊ အဲဒီအချိန်မှာ သီလစောင့်ထားသည့်အတွက်ကြောင့် မျက်စိကို စုံမှိတ်ထားတာ။ စိတ်ဆိုးပြီးကြည့်လိုက်ရင် နဂါးတွေရဲ့တန်ခိုးတေဇော်ကြောင့် တစ်ဖက်သားက ဖွဲပြာကျသွားမယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်အသက်ကိုစွန့်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားတာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားပဲ။

ဒီလို သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ ကျန်တဲ့သူတွေရဲ့စိတ်နေသဘောထားက အများကြီးကွာတယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေက ငွေထိ မခံဘူး၊ ငွေပိုက်ဆံထိ မခံဘူး၊ ငွေသားသမီးထိ မခံဘူးဆိုတဲ့သူက များတယ်လေ။ အဲ ကိုယ်ကျင့်တရားထိရင် မခံဘူးဆိုတဲ့သူက အင်မတန်ရှားတယ်။ တရားဓမ္မနှင့်ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်

ကိုယ်ကျင့်တရားကို လွယ်လွယ်ကူကူ စွန့်လွှတ်ကြတယ်။ သူတော်ကောင်းတွေကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားပြီး အသက်ထက် မြတ်နိုးတယ်။ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်တယ်။ ဒါသူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အတွေးနဲ့ ကျန်တဲ့သူတွေရဲ့အတွေးဟာ အများကြီးကွာတယ်။

အကောင်းမြင်ဝါဒ

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မကောင်းတဲ့ စိတ်ဓာတ် မပေါ်ရလေအောင်၊ မကောင်းတဲ့အလုပ် မလုပ်မိရလေအောင် ဘယ်အရာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဘက်ကနေ ရှုမြင်တတ်တဲ့အရာ (optimism)တစ်ခု၊ အရာရာမှာ အကောင်းဘက်ကနေ ကြည့်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဒေါသကို ထိန်းနိုင်တာမှန်တယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက်က လှည့်တွေးတာကိုး။

အဲဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ပုံဝတ္ထုလေးတစ်ခု ရေးထား

တာရှိတယ်။ မီးရထားမောင်းသမား (engine driver) တစ်ယောက်ရဲ့ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ခု၊ သူက ဘယ်တော့ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဘက်ကပဲ တွေးတယ် ပြောတယ်။ တစ်ခုခု ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် အကောင်းဘက် ကပဲ ပြောတော့တာပဲ။ အဆိုးဘက်က ဘယ်တော့မှမ ကြည့်ဘူး။ သူက အဲဒီလို အကောင်းဘက်က ပြောလေ့ပြော ထရှိလို့ နာမည်ကြီးနေတယ်။ တစ်နေ့ကျတော့ မီးရထား တိုက်လို့ သူ့ခြေထောက်မှာ ဒဏ်ရာ အကြီးအကျယ်ရ တယ်။ ဆေးရုံတက်တော့ ခြေထောက်တစ်ဖက် ဖြတ်ရမယ့် အနေအထားရောက်တယ်။

သူငယ်ချင်းတွေက လာမေးတယ်၊ ဒီလူကတော့ ဘယ် တော့မဆို အကောင်းဘက်ကချည်းပဲ ပြောလေ့ရှိတယ်။ ဥပမာဆိုပါစို့ ပိုက်ဆံပျောက်သွားရင်တောင် 'ငါ သိမ်းရ သက်သာတာပေါ့'ဆိုတဲ့လူစားမျိုး၊ ဘယ်လို မကောင်း တာဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဘက်ကတွေးပြီး နေတတ်တဲ့လူ တစ်ယောက်၊ ဒါပေမယ့် ဒီတစ်ခါ အကောင်းဘက်က

တွေးနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ဆေးရုံမှာ သူ့ခြေထောက်တစ်ဖက် ဖြတ်ရတော့မယ်။ ဒီတစ်ခါ သူဘယ်လိုများ အကောင်းမြင်ဦးမလည်းဆိုပြီး သူငယ်ချင်းတွေက မေးတယ်။ “ဒီတစ်ခါ မင်းခြေထောက် တစ်ဖက် ဖြတ်ရတော့မယ်၊ မင်း ဘယ်လိုများ အကောင်း ပြောဦးမလဲ”လို့ဆိုတော့ သူက“သူငယ်ချင်းတို့ရေ အရင် က ငါ ဖိနပ်နှစ်ဖက်ဝယ်ရတယ်၊ ဒီတစ်ခါ ငါ ဖိနပ်တစ် ဖက်ပဲ ဝယ်ရတော့မယ်၊ တစ်ဖက်ဖိုး ငါ သက်သာသွားပြီ တဲ့။ သူက ဘယ်တော့မှ အဆိုးဘက်ကမတွက်ဘူး။ အဲဒါလိုပဲ တချို့ကိစ္စတွေမှာ သူတော်ကောင်းတွေက တရားကိစ္စကိုပဲ တွေးပြီး မကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖယ်ရှားပစ်လေ့ရှိတယ်။

မတ္တရာ ဆရာတော်

မတ္တရာ ဆရာတော်ဆိုတာ မင်းတုန်းမင်းကြီး လက်ထက်တုန်းကရှိတယ်။ အရာရာမှာ အကောင်းဘက်က

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တွေးပြီး သည်းခံလေ့ရှိတယ်။သည်းခံတဲ့နေရာ၊ အကောင်းမြင်တဲ့နေရာမှာ နာမည်ကြီးလို့ အဲဒီဆရာတော်ကြီးကို စမ်းကြတယ်။ တစ်နေ့ကျတော့ ဆွမ်းကို ပျော့နေအောင် ချက်ထားတယ်၊ ဆရာတော်ကြီးက ဘာပြောတုန်းဆိုရင် 'အေး ဒီနေ့ ဆွမ်းကပျော့နေတယ်၊ ဝါးရသက်သာတာပေါ့ကွယ်'တဲ့၊အဲဒါနဲ့ ပျော့တာမပြောရင် မာရင်ဘာပြောမလဲဆိုပြီး ဆွမ်းကို မာမာချက်လိုက်တော့ 'အေး ဒီနေ့ ဆွမ်းက မာမာတောင့်တောင့်လေးစားရတာပေါ့'လို့ ပြောတယ်၊ ဒါနဲ့ တစ်ရက်ကျတော့ ဆားလေးလေးငန်ငန် ချက်ပြီးပေးတော့ 'ဒီနေ့ ဆားငန်ငန်လေးနဲ့ဆိုတော့ အစာပိုကြေတာပေါ့'လို့ ပြောတယ်၊ ဆားငန်ရမလားဆိုပြီး စိတ်မဆိုးဘဲ ဆားငန်သည့်အတွက်ကြောင့် အစာပိုကြေတာပေါ့တဲ့၊ နောက်တစ်ရက်ကျတော့ ဆားမပါဘဲ ချက်ကျွေးတော့ "အေး ဒီနေ့ ရေငတ်သက်သာတာပေါ့" တဲ့ ပြောတယ်။ အဲဒီလို အကောင်းဘက်ကနေတွေးပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်ထိန်းတာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်နေသဘောထားတစ်ခုပဲ။ဒေါသဖြစ်စရာမရှိဘူးလေ။ နို့မို့ရင် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ထမင်းပျော့ ပျော့ရမလား ဆိုပြီး ရန်ဖြစ်ကြ၊ မာ မာရမလား၊ ဆားငန် ငန်ရမလား၊ ဆားပေါ့ ပေါ့ရမလားဆိုပြီး ရန်ဖြစ်ကြတယ်၊ အဆင် မပြေကြဘူး။ မင်္ဂလာရာဆရာတော်လိုမျိုး သဘောထား မယ်ဆိုရင် ဘာပြဿနာမှတက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါ အကောင်းဘက်ကနေ ရှုမြင်ပေးတဲ့ သဘောတရား။

အရှင်ပုဏ္ဏ

အေး အဲဒီသဘောမျိုးလိုပဲ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက် တော်ကာလတုန်းက ရှင်ပုဏ္ဏဆိုတာရှိတယ်။ တစ်နေ့ တော့ မြတ်စွာဘုရားဆီလာပြီး "အရှင်ဘုရား တပည့် တော်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် ဆုံးမဩဝါဒတရားလေး ဟောပေးပါတဲ့" အရှင်ဘုရား ဟောထားတဲ့အတိုင်း တပည့်တော်ဟာ အားတက်သရော ကြိုးကြိုးစားစားနဲ့ လိုက်နာ ကျင့်သုံးပါ့မယ်တဲ့" ဘုရားကိုလျှောက်တယ်။

ဒါနဲ့မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ပုဒ်ပေးလိုက်တယ်။

အဲဒီကမ္မဋ္ဌာန်းက ဘာတုန်းဆိုရင် မျက်စိကနှစ်သက်စရာ မြင်စရာအာရုံကို မြင်တဲ့အခါ၊ နားက သာယာစရာ နှစ်သက်စရာ အသံကို ကြားတဲ့အခါ၊ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်ပြီးတော့ နှစ်သက်စရာအနံ့ကို ရှူရှိုက်ရတဲ့အခါ၊ လျှာကလည်း အင်မတန်မှပဲ အရသာရှိတဲ့ အစာအာဟာရကို လျက်ရတဲ့အခါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အင်မတန်မှ အထိအတွေ့ကောင်းတဲ့ အရာဝတ္ထုကို ထိတွေ့ရတဲ့အခါ၊ စိတ်ထဲကလည်း ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့အရာမျိုးကို တွေ့ရတဲ့အခါမျိုးမှာတဲ့ မင်း လောဘမဖြစ်အောင်ထိန်းတဲ့။ ဒါက ကျင့်ရမယ့်ကျင့်ဝတ်တစ်ခုပဲ၊ လောဘမဖြစ်စေနဲ့။

အာရုံ (၅)ပါး၊ အာရုံ(၆)ပါး လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အာရုံမှန်တိုင်းကကိုယ့်စိတ်ကို အမြဲတမ်းလာတိုက်တယ်။ မှန်တိုင်းတိုက်ပြီဆိုရင် သာမန်အခုအခံမရှိဘူးဆိုရင် လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ ပြိုလဲသွားတယ်။

လောဘဖြစ်စရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် လောဘဖြစ်တယ်၊ ဒါ ပြီးလဲသွားတာပဲ၊ စိတ်ကလှုပ်ရှားသွားတာပဲ၊ ဒေါသ ဖြစ်စရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် ဒေါသဖြစ်တယ်။ မျက်စိက မြင် တာ၊ နားက ကြားတာ၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရတာ၊ လျှာက အရသာသိတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကထိတာ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်း ထဲကရတာ၊ ဒါကိုအကြောင်းပြုပြီး နှစ်သက်စရာအာရုံ နဲ့တွေ့ရင် လောဘဖြစ်တယ်၊ နှစ်သက်စရာမဟုတ်ဘူး ဆိုရင် ဒေါသဖြစ်တယ်၊ အဲဒါ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှု၊ အာရုံ မှန်တိုင်းတွေရဲ့အတိုက်ကို ခံရသည့်အတွက်ကြောင့် လူ ရဲ့စိတ်ဟာယိမ်းထိုးနေတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါ မဖြစ်အောင်ထိန်းတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ **နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ** နှစ်သက်စွဲလမ်းတဲ့တဏှာရာဂသည် ဒုက္ခ ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတဲ့။ ဟုတ်တယ်လေ မျက်စိက နှစ်သက်စရာအာရုံတွေလာရင် လောဘကဖြစ်လာ၊ လော ဘဖြစ်လာရင် ဒီလောဘကိုမထိန်းနိုင်ရင် ရှေ့ဆက်ပြ ဿနာတွေဆောင်ကျဉ်းတော့မယ်၊ '**နန္ဒီသမုဒယာ ဒုက္ခ**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သမုဒယော' အေး အာရုံတွေပေါ်မှာနှစ်သက်တဲ့ **တဏှာ** ပေါ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒုက္ခကိုဖြစ်စေတော့မှာ သေချာပြီတဲ့၊ ဒါကြောင့်မို့ **နန္ဒီ**ကိုမဖြစ်စေနဲ့လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဆုံးမခဲ့တယ်။

တစ်ခါ အာရုံ(၆)ပါး တွေ့လာတဲ့အခါမှာ ထိုအာရုံ(၆)ပါးပေါ်မှာ တွယ်တာမှုကို ထိန်းလိုက်နိုင်ပြီဆိုရင် ဘယ်လိုအကျိုးရလဲ၊ **နန္ဒီ**ဆိုတဲ့တဏှာဟာ ချုပ်ငြိမ်းသွားလိမ့်မယ်၊ **နန္ဒီ**ဆိုတဲ့တဏှာ ချုပ်သွားပြီဆိုရင် **နန္ဒိနိရောဓာ ဒုက္ခနိရောဓော**၊ မင်း ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ပြဿနာတွေ ချုပ်မှာပဲ၊ သူရှိနေရင် ပြဿနာတွေရှိနေမယ်၊ သူချုပ်သွားရင် ပြဿနာတွေ ချုပ်သွားမယ်၊ အဲဒါကို သတိထားပြီး ကျင့်လို့၊ ဒါ မြတ်စွာဘုရားက သူကိုယ်တိုင် လိုက်နာ ကျင့်သုံးရမည့်အကျင့်ကို အကျဉ်းကလေးပြောတာ။

ဒီနေရာမှာ နှစ်သက်စရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် နှစ်သက်တတ်တဲ့**တဏှာ**မဖြစ်စေနဲ့လို့ မြတ်စွာဘုရားကပြောတာ။

တဏှာ မဖြစ်အောင်

ဒါဖြင့် မဖြစ်အောင် ဘာနဲ့လုပ်ရမှာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် အတွေးပြောင်းလွဲတဲ့ နည်းစနစ်တွေ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ ဒေသနာတွေထဲမှာရှိတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်နဲ့ ကျင့်တယ်။ တရားဆိုတာက နေရာရွေးပြီးမှသာ ကျင့်ရမယ့်ဟာ မဟုတ်ဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေမှ တရားကျင့်တာ မဟုတ်ဘူး။ တရားဆိုတာ ဣရိယာပုထ် (၄) ပါးနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်တာဟာ တရားပဲ။ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးနေတယ်လို့ခေါ်တယ်။ တရားထိုင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သာ တရားကျင့်တယ်လို့မအောက်မေ့နဲ့၊အာရုံတွေနဲ့ တွေ့နေတဲ့အခါမှာ မကောင်းတဲ့အာရုံတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နေတာလည်း တရားကျင့်တာပဲ။

တဏှာ ဖယ်ရှားနည်း

ကဲကောင်းပြီ၊ မျက်စိက နှစ်သက်စရာအာရုံတွေလို့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နားက နှစ်သက်စရာအသံကြားလို့၊ ကျန်တဲ့အာရုံတွေကလည်း နှစ်သက်စရာဆုံမိလို့ **တဏှာလောဘ**တွေ နှစ်သက်စရာတွေ တွေ့လာပြီဆိုရင် ဘာနဲ့တားမလဲ။

အဲဒီမှာ နှစ်သက်စရာအာရုံဆိုတာ သတ္တဝါရှိတယ်၊ **သင်္ခါရ**ရှိတယ်၊ သက်ရှိ ရှိတယ်၊ သက်မဲ့ရှိတယ်။ သက်ရှိပေါ်မှာတွယ်တာစိတ် ချစ်ခင်စိတ် **တဏှာ လောဘ** ပေါ်လာရင် ဘာနဲ့ဖယ်ရှားရမလဲဆိုလို့ရှိရင် **အသုဘဘာဝနာ**ပွားပြီး ဖယ်ရှားပစ်ပါတဲ့။ သက်မဲ့အပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် မမြဲတဲ့သဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ဖယ်ရှားပစ်ပါတဲ့။

ဒါ ဖယ်ရှားပုံ ဖယ်ရှားနည်းတွေကတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတွေ လိုက်ရှာရမယ်၊ မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်၊ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးဆိုတာ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**ကို ပြောတာ၊ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**ကို အခြေခံပြီးနောက် အသိဉာဏ်နဲ့ ဖယ်ရှားပစ်တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အေး လောဘဖြစ်လာပြီဆိုရင် ထို**လောဘ**ဖြစ်စရာ အာရုံကိုဖျောက်ပြီးတော့ တခြားအာရုံတစ်ခုနဲ့ ဖယ်ရှား ပစ်လို့ရတယ်တဲ့။ ရှင်ပုဏ္ဏာကို မြတ်စွာဘုရားက အကျဉ်း ချုပ်ဟောလိုက်တဲ့အခါ အာရုံ(၆)ပါးနဲ့တွေ့လို့ နှစ်သက် စရာအာရုံတွေပေါ်မှာ တွယ်တာမှု၊ နှစ်သက်မှု **လောဘ** ဖြစ်လာပြီဆိုရင် မဖြစ်အောင်ထိန်းတဲ့။ **လောဘ** ဖြစ်နေ ရင် **ဒုက္ခ**ဖြစ်လိမ့်မယ်တဲ့၊ **လောဘ**ငြိမ်းသွားရင် ဒုက္ခငြိမ်း လိမ့်မယ်တဲ့၊ ဒီအတိုင်းကျင့်လို့ ဟောလိုက်တယ်။ ရှင်ပုဏ္ဏာ က သဘောကျသွားတယ်။ လုပ်ရမည့်အလုပ်က ဒါပဲ။

ကိုယ်သန္တာန်မှာ **လောဘ**မဖြစ်အောင်ထိန်း၊ ထိန်းတဲ့ အခါမှာကိုယ်ကအသိဆုံးပဲ၊ ဘယ်နည်းနဲ့ထိန်းရင် **လော ဘ**ပျောက်သလဲ၊ **လောဘ**ပျောက်တဲ့နည်းနဲ့ထိန်း၊ တရား တွေထဲက ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ **လောဘ**ပျောက်တဲ့ နည်းနဲ့ထိန်း။

တစ်ခါက ရှင်ဝင်္ဂီသ အရပ်ထဲ ဆွမ်းခံသွားတုန်း နှစ်သက်စရာ မာတုဂါမ တစ်ယောက်နဲ့တွေ့လာလို့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

စိတ်တွေဖောက်ပြန်လာတဲ့အခါ ရှင်အာနန္ဒာကို ဖွင့်ပြော တယ်။

"တပည့်တော်ဘုရား ကာမဂုဏ်အာရုံစိတ်တွေ လွှမ်းမိုးနေပါတယ်၊ အဲဒီစိတ်တွေကြောင့် စိတ်ထဲမှာ ပူ လောင်နေပါတယ်၊ တပည့်တော်ကို ငြိမ်းအေးအောင် အရှင်ဘုရားဆုံးမပါ"တဲ့၊ အဲဒီတော့ ရှင်အာနန္ဒာက "အေး မင်း **အမှတ်သညာ**လွဲနေလို့ ဒီလိုဖြစ်တာ မင်း**သညာ** လေးကိုပြောင်းလိုက်။ စိတ်ထဲမှာ လှတယ်ဆိုတဲ့ အတွေး ကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာ၊ မလှဘူးဆိုတာ ပေါ်အောင်တွေး၊ တင့်တယ်တယ်ဆိုလို့ ဒီလိုဖြစ်တာ၊ မတင့်တယ်ဘူးဆို တာ ပေါ်အောင်တွေး၊ မတင့်တယ်ဘူးဆိုတဲ့ ရွံ့စဖွယ် တွေကို လိုက်ရှာတွေး၊ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရွံ့စရာတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ရွံ့စရာတွေမတွေးဘဲနဲ့ နှစ်သက်စရာ တွေ တွေးနေရင်တော့ **လောဘ**ဖြစ်တယ်၊

"အသုဘာယ စိတ္တံ ဘာဝေဟိ၊

မာနာနုသယ မုဉ္စဟ" တဲ့။ ဒါဟာ တားဆီးတဲ့

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

နည်းတစ်ခုပဲ၊ အဲဒီနည်းနဲ့ ဖြေဖျောက်လိုက်တဲ့အခါမှာ ပူလောင်နေတဲ့ သူ့ရဲ့ တဏှာရာဂစိတ်တွေဟာ ချိုးနှိမ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်၊ ဒါ တရားကျင့်တာပဲ။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ **လောဘ**ဖြစ်ရင် မဖြစ်အောင်ထိန်းဖို့၊ **ဒေါသ**ဖြစ်နေရင် မဖြစ်အောင်ထိန်းဖို့၊ ပထမ **လောဘ** ဖြစ်နေရင် ဖြစ်မှန်းသိရမယ်၊ **မာန**ဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်းသိရမယ်၊ အဲဒီ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ၊ သဘာဝတွေကို သိလာပြီဆိုလို့ရှိရင် သူတို့ရဲ့ထွက်ပေါက်ကို ရှာရမယ်၊ အဲဒီ ထွက်ပေါက်ရှာပြီး ဖယ်ရှားပစ်တာဟာ တရားကျင့်တာပဲ။

သမ္မာဝါယာမ–မှန်ကန်သောလုံ့လဆိုတာ အဲဒါပဲ၊ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်အောင် ပိတ်ဆို့ရမယ်၊ မတော်တဆဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ရှိလာရင်လည်း ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်၊ ဆိုလိုတာက စိတ်

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

မဆိုးသေးရင် စိတ်မဆိုးမိအောင် ထိန်းသိမ်းထား၊ အေး သတိမေ့ပြီး စိတ်ဆိုးမိလို့ရှိရင် အဲဒီဒေါသကို မြန်မြန် ပယ်ဖျောက်၊ ဒါက တရားကျင့်တာလို့ခေါ်တယ်၊

နောက် မဖြစ်သေးတဲ့ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်း လေးတွေဖြစ်လာအောင် မျက်စိလေးနှစ်လုံးဖွင့်လိုက် တာနဲ့ ဘုရားဂုဏ်တော် ပွားမလား၊ မေတ္တာ ပွားမလား၊ ကိုယ့်အိမ်မှာရှိတဲ့သူတွေကအစ အော် ချမ်းသာကြပါစေ၊ ရပ်ကွက်ထဲကလူတွေ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်နဲ့သိတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ မျက်စိထဲပေါ်လာတဲ့သူတွေ ချမ်းသာကြ ပါစေ၊ ကိုယ်မမြင်ရတဲ့သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ၊ အားလုံးကို စိတ်ထဲက မေတ္တာဆိုတဲ့ မနောကံနဲ့ပို့ရမယ်၊ စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့စိတ် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေအောင် ပွားများ အားထုတ်ရမယ်၊ ဒါ တရားကျင့် နေတာပဲ၊ အဲဒီလို မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများခြင်းအားဖြင့် ဒေါသတရားကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် **ပုဗ္ဗောဝါဒသုတ်မှာ နန္ဒီ** ဆိုတဲ့တရားကို ဖယ်ရှားဖို့ ရှင်ပုဏ္ဏကို မြတ်စွာဘုရားက ဩဝါဒ ပေးလိုက်တယ်။

ဩဝါဒပေးလိုက်တော့ ဒီတရား ကျင့်ဖို့ရာအတွက် သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်နေသဘောထားက အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်၊ စိတ်နေစိတ်ထား မပြည့်ဝဘူးဆိုရင် အောင်မြင်စွာ ကျင့်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်ပုဏ္ဏရဲ့ သဘောထားကို မေးတယ်၊ "အေး ငါ ဆုံးမလိုက်တဲ့ ဩဝါဒကို နာခံပြီးတော့ မင်း ဘယ်သွားနေမှာတုန်း" ဆိုတော့ "တပည့်တော်ဘုရား **သုနာပရန္တ** ဆိုတဲ့ အရပ်ဒေသ"ကို သွားနေပါ့မယ်တဲ့။

သုနာပရန္တ

သုနာပရန္တ ဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာရှိလဲဆိုတော့ location ကတော့ အမျိုးမျိုးပဲ၊ အခု **သုဝဏ္ဏဘူမိ** ဗျာ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သလို ပြောရမလိုပဲ၊ အေး **သုနာပရန္တ**ဆိုတာ အခုအိန္ဒိယ နိုင်ငံမှာ မွန်ဘိုင်းလို့နာမည်ပြောင်းထားတဲ့ ဘုံဘေဘက် ကနယ်တွေကို **သုနာပရန္တ**လို့ဆိုတယ်၊ သို့သော် မြန်မာ ပြည်အလယ်ပိုင်း ကျောင်းတော်ရာဒေသကို **သုနာပရန္တ** လို့ မြန်မာရာဇဝင်တွေက ရေးတာလည်းရှိတယ်၊ ထား ပါတော့ ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။

"**သုနာပရန္တ** ဆိုတဲ့ အရပ်ကို တပည့်တော်သွားပြီး နေမှာပါ"လို့ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘာအမိန့်ရှိလဲ ဆိုတော့ "ပုဏ္ဏတဲ့ သုနာပရန္တ အရပ်ကလူတွေက လူကြမ်း တွေ၊ လူဆိုးတွေများတယ်။ "မင်း အဲဒီနေရာ သွားနေ မယ်ဆိုလို့ရှိရင် မင်းကို အဲဒီလူတွေက မြင်တော့ ဝိုင်းဆဲ ရင် ဘယ်လိုလုပ်မတုန်း။"

ရှင်ပုဏ္ဏက "အရှင်ဘုရား တပည့်တော်ကိုလာဆဲမယ် ဆိုရင် ဒီလူတွေ လူတော်လူကောင်းတွေပဲ၊ဆဲရုံပဲဆဲတာ သူ တို့ ငါ့ကို ခဲနဲ့မှ မထုတာ၊ ဒီလို နှလုံးသွင်းမှာပါဘုရား"တဲ့။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

"ဒါဖြင့်သူတို့က ခဲနဲ့ထုရင်ရော မင်းဘယ်လိုလုပ်မတုန်း" ဆိုတော့ "ဒီလူတွေက လူကောင်းတွေပဲ၊ ငါ့ကိုခဲနဲ့ပဲထုတာ၊ လက်နဲ့မှမရိုက်သေးတာလို့ တပည့်တော်က ဒီလို နှလုံးသွင်းမှာပါဘုရား"

ဒါဖြင့် လက်နဲ့ရိုက်ပြီဆိုရင် မင်းဘယ်လို နှလုံးသွင်းမှာလဲဆိုတော့ "ဒီလူတွေ လက်နဲ့သာရိုက်တာ၊ တုတ်နဲ့မှမရိုက်သေးဘဲလို့ နှလုံးသွင်းမှာပါဘုရား"

ကဲဒါဖြင့် မင်းကိုတုတ်နဲ့ရိုက်ပြီဆိုရင် မင်း ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းမှာလဲတဲ့" "ဒီလူတွေက လူကောင်းတွေပါဘုရား၊ တုတ်နဲ့သာရိုက်တာ၊ ဓားနဲ့မှမခုတ်တာလို့ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းပါ့မယ်တဲ့"

ကဲ ဒါဖြင့် သူတို့က ဓားနဲ့ခုတ်ပြီဆိုရင်ရော"အော် ဓားနဲ့သာခုတ်တာ၊ အသေမှမသတ်သေးတာဘဲလို့၊ ဒီလူတွေက လူကောင်းတွေပဲလို့ တပည့်တော် ဒီလို နှလုံးထားပါ့မယ်"

ဆိုလိုတာက သူတို့တွေ ဘယ်လောက်ကြမ်းကြမ်း

ပတ်ဝန်းကျင်ကဒဏ်တွေ ဘယ်လောက် ခံရခံရ သည်းခံ ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့ **ခန္တီတရား**ကို ပြောပြတာ၊ စဉ်းစားပုံလေး ကြည့်လေ၊ အော် ဆဲရုံဆဲတာပဲ။ အရပ်ထဲမှာလည်း ရှိ တာပဲလေ။ "အော်ကိုယ့်ဆဲတာ ကပ်ပါတာလိုက်လို့" ပြောကြတယ်၊ သည်းခံနေလိုက်။ ဒီလိုပြောရင် ကျေ အေးသွားတာပဲ၊ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ဆဲတာမခံနဲ့ ငုံ့မခံနဲ့ ချဆိုရင် ပြဿနာတွေတက်ကုန်ရော။

ရှင်ပုဏ္ဏကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ဒီလူတွေ ဆဲရုံ ဆဲတာ ခဲနဲ့မှမထုတာ၊ ခဲနဲ့ထုပြန်တော့လည်း လက်နဲ့မှမ ရိုက်တာ၊ လက်နဲ့ရိုက်ပြန်တော့လည်း တုတ်နဲ့မှမရိုက်တာ၊ တုတ်နဲ့ရိုက်ပြန်တော့လည်း ဓားနဲ့မှမခုတ်သေးတာ၊ ဓားနဲ့ခုတ်ပြန်တော့လည်း အသေမှမသတ်သေးတာတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက စကားကုန်မေးတယ်၊ "မင်းကို အသေသတ်ပြီဆိုတော့ မင်းဘယ်လို နှလုံးသွင်းမလဲ" ဆိုတော့ "အရှင်ဘုရားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သား

တွေ တချို့တရားမမွေကျင့်တဲ့အခါကျတော့ ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်မှာ အပြစ်မြင်ကြတယ်။

အပြစ်မြင်ပုံက အရှင်သာရိပုတ္တရာတို့လို **"ဘာရှိတော ဘဝဘာရေနေ၊ ဂိရိ ဥစ္စာရိတော ယထာ"** ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတာဝန်က အင်မတန်လေးလံတယ်၊ တောင်ကြီးထမ်းထားရသလို လေးလံတယ်တဲ့။

သေချာ စဉ်းစားမကြည့်ကြလို့ပါ၊ တကယ်တော့ လူ့ဘဝကြီးက ဘယ်လောက်ဝန်ပိသလဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ တာဝန်က ဘယ်လောက်ကြီးသလဲဆိုတာ မစဉ်းစားကြလို့ရှိရင် မသိဘူး၊ သူ့တာဝန်ပဲ လုပ်နေကြရတာ၊

အဲဒီလိုလုပ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် သူက ကိုယ့်ကို favour ပေးလားဆိုတော့ မပေးဘူး၊ လုံးဝမငဲ့ဘူး၊ ကြည့်လေ မနက်အိပ်ရာထတဲ့အချိန် မျက်နှာသစ်ပေးရတယ်၊ သွားတိုက်ပေးရတယ်၊ အကုန်လုံး စားစရာကျွေးရတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဝတ္တရားတွေ ဘယ်လောက်များလဲ၊ ဒီထဲ

ကနေ သူက ကောင်းလာလားဆိုတော့ မကောင်းလာဘူး၊ တဖြည်းဖြည်း အိုအိုလာတယ်၊ အသက်ကြီးလာတယ်၊ မျက်စိက မကောင်းဘူး၊ နားက မကောင်းဘူး၊ သွားက မကောင်းဘူး၊ ခါးက မကောင်းဘူးတဲ့၊ မကောင်းတဲ့ စာရင်းတွေက တက်လာတာကိုး။ နောက်ဆုံးကျတော့ ကောင်းတဲ့စာရင်း သိပ်မကျန်တော့ဘူး၊ နောက်ဆုံး ကျတော့ အခေါင်းတလားထဲဝင်ရသည်ထိအောင် ကုန် ရော၊တဖြည်းဖြည်းချင်း စာရင်းထဲမှာ မကောင်းတာတွေ များလာတယ်၊ အဲဒီလောက် ဒုက္ခပေးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကို ထမ်းထားရတာ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်တွေထဲက ခန္ဓာဝန်ကြီးကို ငြီးငွေ့ပြီးတော့ ရှေးတုန်းက ကိုယ့်ဟာကိုယ် suicide လုပ် တဲ့ ကိုယ်တော်တွေရှိတယ်။ suicide လုပ်တဲ့သူတွေက ရဟန္တာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ပုထုဇဉ်တွေ၊ ဒါပေမယ့် ပုထုဇဉ် ဆိုပေမယ့်လို့ သူတို့က **နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်** လို **ဝိပဿနာ**

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဉာဏ်တွေ အစွမ်းထက်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ဘဝကို ငြီးငွေ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိုယ့်ဟာကိုယ် suicide လုပ်တာရှိတယ်။

တချို့လည်း အကုသိုလ်ကံကြောင့် ဖြစ်သွားတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေကြတာရှိတယ်၊ ဥပမာ ရှင်ဝက္ကလိတို့၊ ရှင်အဿဇိတို့ဆိုတာ(သံယုတ်ထဲမှာပါတယ်)၊ ရှင်ဂေါဓိကတို့ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ ဒုက္ခကို မခံနိုင်လို့ ကိုယ့်အသက်ကိုယ် မနှမြောကြတော့ဘူး။

ပုထုဇဉ်ဆိုတော့ မုန်းတီးမှုဒေါသလေးတော့ အနည်းငယ်ရှိတာပေါ့၊သို့သော် **ဝိပဿနာဉာဏ်** ရင့်သန်နေသည့်အတွက် ကိလေသာတွေ တိမ်မြုပ်နေတတ်တယ်။ ဥပမာ ရှင်အဿဇိဆိုလို့ရှိရင် ရောဂါဝေဒနာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှိပ်စက်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ဘဝကြီးမှာ သူမနေချင်တော့ဘူး၊ မနေချင်တော့ သင်တုန်းဓားနဲ့ သူ့လည်ပင်းသူလှီးဖြတ်ပြီး ဘဝကိုအဆုံးသတ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့က မလုပ်ဖို့ သွားပြီးဖျောင်းဖျတယ်၊ သို့သော်လည်း သူ့ကိုယ်သူ အဆင့်မြင့်တဲ့တရားကို သိထားတယ်လို့ယုံကြည်တယ်၊ အဲဒါနဲ့ **ခန္ဓဒုက္ခ**ကို မခံနိုင်တာနဲ့ သူ့လည်ပင်းကိုသူ သင်တုန်းဓားနဲ့ လှီးလိုက်တယ်၊ လှီးလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကြောက်စိတ်ကလေးဝင်လာတယ်၊ သေချင်တဲ့သူကလည်း တကယ်သေရမယ်ဆိုရင် ကြောက်သေးတယ်။

ရှင်အဿဇိက ဘယ်လောက် တရားရှိလဲဆိုရင် ကြောက်စိတ်လေးဝင်လိုက်တာနဲ့ ငါ ရဟန္တာမဖြစ်သေးဘူး၊ ဒါ မကောင်းတဲ့စိတ်ပဲ၊ ဒီစိတ်မျိုး အရင်တုန်းက မပေါ်ဖူးဘူး၊ အခု ပေါ်လာတယ်ဆိုပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့တရားကို ဆက်ပြီး အားထုတ်လိုက်တယ်။ လည်ပင်းကို ဓားနဲ့လှီးလို့ သေအံ့ဆဲဆဲမှာ ဝိပဿနာအကျင့်ကို ကျင့်လိုက်တယ်။

ကျင့်လိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် မဂ်လေးပါး ဖိုလ်လေးပါး ဝိပဿနာစွမ်းအားနဲ့ အစဉ်အတိုင်းဖြစ်လာ

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တယ်၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ ရဟန္တာလည်းဖြစ်ပြီးရော စုတိလည်း ကျသွားတယ်။

အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို **ဇီဝိတသမသီသီ**လို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီရဟန္တာဖြစ်တာနဲ့ အသက်ကုန်ဆုံးသွားတာ ခေါင်းချင်းဆိုင်ပြီး ဝင်လာတယ်၊ အမှန်ကတော့ ရဟန္တာဖြစ်တာက နည်းနည်း ရှေးကျတယ်၊ သို့သော် ချက်ချင်း ရဟန္တာလည်းဖြစ် သေလည်းသေလို့ ဒီလိုဖြစ်သွားတယ်၊ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို **ဇီဝိတသမသီသီ**လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီလို အချိန်မျိုးလေးအတွင်းမှာ တရားစမ္မကျင့်ပြီးတော့ ကိလေသာကုန်အောင်လုပ်နိုင်တဲ့သူ့ရဲ့ ဝိပဿနာစွမ်းအား ဘယ်လောက် ထက်တယ်ဆိုတာ သိနိုင်တယ်၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးနော်၊ လည်ပင်းကို ဓားနဲ့လှီးတုန်းကတော့ ပုထုဇဉ်ပဲ၊ အသိတရားရသွားသည့်အချိန်မှာ ချက်ချင်း တရားကျင့်လိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် သူ့ရဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် စွမ်းအားက မြင့်လာတယ်၊ ပိုပြီးတော့ စွမ်းအားတွေ တက်လာတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

လူဆိုတာ အခက်အခဲကြုံလာရင် သတ္တိပိုကောင်းတယ်၊ အဲဒီအခါမှာ ခါတိုင်းမလုပ်နိုင်တာတွေကို လုပ်နိုင်လာတယ်၊ ဒါ ထူးခြားချက်ပေါ့။

ဘုန်းကြီးတို့ မန္တလေးက ဒါကာမကြီးတစ်ယောက် နှစ်ထပ်အိမ်မှာသူနေတယ်၊ ည ဓားပြလာတိုက်တဲ့အခါကျတော့ သူ့အိမ်နဲ့သူ့ခြံက အတော်လေးကျယ်တယ်၊ အဲဒါ ကြောက်အားလန့်အားနဲ့ ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ပြီး ဟိုဘက်ခုန်ချတာ ခြံရဲ့ဟိုဘက်ကျတယ်။

သာမန်အချိန်မှာဆိုရင် ဘယ်လိုမှ မခုန်နိုင်ဘူးနော်၊ စိတ်စွမ်းအားတွေနဲ့ ကြောက်အားလန့်အား လုပ်ရတဲ့အခါကျတော့ အောင်မြင်သွားတယ်။

အခုလည်းပဲ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်အစွမ်းထက်တော့ ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့သေရမှာ မလိုလားဘူး၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ သူ့ရဲ့ဝိပဿနာကျင့်စဉ်စွမ်းအားကိုမြှင့်လိုက်တာ၊ မသေခင်စပ်ကြားလေးမှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ရှင်ပုဏ္ဏာက ဆက်ပြီးလျှောက်တယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် ဘဝတစ်ခုကို အဆုံးသတ်ကြသေးတာ၊ တပည့်တော်ကို သူတို့ကလာပြီး ဘဝကို အဆုံးသတ်ပေးတယ်ဆိုတော့ တပည့်တော်ကကျေးဇူးတင်ရဦးမှာပါတဲ့။

ဒါနောက်ဆုံးပိတ် ရှင်ပုဏ္ဏာ ပြောတဲ့စကားပဲ၊ "တပည့်တော်ကို အသေသတ်လည်း တပည့်တော်က ကျေးဇူးတင်မှာပါတဲ့။"

မြတ်စွာဘုရားက "အေး ပုဏ္ဏာ မင်း ဒီလိုစိတ် သဘောထားမျိုးနဲ့ဆိုရင် သုနာပရန္တမှာ နေလို့ရပြီတဲ့၊"

ကြည့် ဒါ **သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်နေသဘောထား** လို့ခေါ်တယ်၊ ဘယ်လိုအခက်အခဲပဲတွေ့တွေ့ တရားကို ဘယ်တော့မှ မစွန့်ဘူးလို့ပြောတာ။

ရှင်ပုဏ္ဏာဟာ သုနာပရန္တကို သွားပြီးနောက် သူ့ရဲ့ ဟောပြောချက်ကြောင့် ဝါတွင်း (၃) လမှာပဲ အမျိုးသား (၅၀၀) အမျိုးသမီး (၅၀၀) ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ် သရဏဂုံ တည်သွားကြတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

သူလည်းပဲ ဝါတွင်း (၃) လ အတွင်းမှာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်၊ အဲဒီ အရပ်မှာပဲ ရှင်ပုဏ္ဏ ပရိနိဗ္ဗာန် စံသွားတယ်လို့ **ပုဏ္ဏောဝါဒ**သုတ္တန်မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။

အဲဒီလို ရှင်ပုဏ္ဏရဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်နေသဘောထားပဲတဲ့၊ အဲဒီလို စိတ်နေသဘောထားကို ထားနိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘာပြဿနာမှ မတက်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရင်တွင်းက ထာဝရ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်အနေအထားတစ်ခုကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်တို့သည် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေလို သဘောထားမျိုး မထားဘဲနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားရမယ်။

ဆိုပါစို့တိဗက်နွားလို့ပြောကြတဲ့ "**စမရ**" သားကောင်ဟာ သူ့ရဲ့မြီးဆံ(**စာမရီ**)ကို သိပ်ပြီးတန်ဖိုးထား

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

တယ်၊ ဆူးခက်တွေဘာတွေနဲ့ငြိနေရင် မြီးဆံကျွတ်ကျ သွားမှာစိုးသည့်အတွက် မရုန်းဘဲ အသေခံတယ်ပြော တယ်၊ အဲဒီ**စမရ**သားကောင်တွေမြီးဆံအတွက် အသက် အသေခံသလို ကိုယ်ကျင့်တရားအတွက် အသက်အသေ ခံဝံ့တဲ့စိတ်နေသဘောထားဟာ သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ် နေသဘောထား။

ဒီကနေ့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ်တို့ သည် သရဏဂုံနှင့် ငါးပါးသီလကို ခံယူဆောက်တည် ထားပြီး ငါးပါးသီလကို ဘာအတွက်နဲ့မှ အပျက်မခံသင့် ဘူး၊ အသက်ကဲ့သို့တန်ဖိုးထားမယ်၊ အသက်စွန့်ပြီးတော့ စောင့်နိုင်အောင် တို့ကြိုးစားမယ်လို့ ဒီလိုစိတ်သဘော ထားနိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် တကယ့်သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့အနေနဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောထားတဲ့**ဓမ္မ**ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း

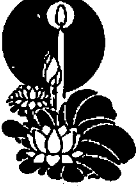
WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဖြင့် သာသနာတော်နဲ့ကြုံတွေ့ရကျိုးနပ်ပြီး **ဓမ္မ**ကို ကျင့်သုံးခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏စိတ်နေသဘောထားအားလုံးဟာ အလွန်မွန်မြတ်ပြီးတော့ တကယ့်သူတော်စင်ဘဝကို ရောက်ရှိနိုင်မှာဖြစ်တယ်၊

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်စီကိုယ်င သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားများကိုထားပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

(ပြီးပါပြီ)

Transcribed by Ma Sandi.



WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ဩဝါဒများ

စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု

❖ အတွယ်ရှိသမျှ၊ စိတ်သောက
မုချရှိလိမ့်မည်။

❖ တွယ်တာကင်းမှ၊ စိတ်သောက
လုံးဝကင်းနိုင်သည်။

❖ သောကမလွှမ်း၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်း
တကယ်လှမ်း နိဗ္ဗာန်ပြည်။

မျက်စိနှင့်ဉာဏ်

❖ မျက်စိရှိမှ – မြင်နိုင်တယ်၊
ဉာဏ်ရှိမှ – သိနိုင်တယ်၊
မျက်စိက – မြင်ရုံမြင်နိုင်တယ်၊ မသိဘူး၊
ဉာဏ်က – မြင်လည်းမြင်၊ သိလည်းသိတယ်။

WWW.DHAMMARANSI.NET (FREE DHAMMA DISTRIBUTION)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နယူးဧရာ ပလင်ကာလာခွဲ ဒီဇိုင်းနှင့် ပုံနှိပ်
အမှတ် (၁၄၀)၊ လမ်း-၅၁ (အထက်)၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့ ဖုန်း - ၂၀၄၄၃၇၊ ၂၉၀၆၄၂