

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(၄၇)



မုဒိတာတရား: Sympathetic Joy



အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

မုဒိတာတရား

Sympathetic Joy (Mudita)

အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်



မုဒိတာတရား

Sympathetic Joy (Mudita)



အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

website: www.dhammatrainingcenter.com

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ် (၄၇)

အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် † ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊
ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ † ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ - ၀၄၁၉၃)

ဖြန့်ချိရေး † ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်၊ နေပြည်တော်
ဖုန်း ၀၉ - ၄၃၀ ၇၅၇၀၄
၀၉ - ၇၉၇ ၃၀၃၀၂၁

သော်တာစန်းစာပေ၊ နေပြည်တော်
ဖုန်း ၀၉ - ၄၃၀ ၃၅၄၉၅
၀၉ - ၇၉၇ ၉၂၁ ၂၈၀

သစ္စာမဏ္ဍိုင်ပိဋကစာပေ
(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဘက်မှန်)
ဖုန်း ၀၉ - ၅၀၆၀ ၈၄၅
၀၉ - ၄၅၀ ၁၉၁ ၁၄၂

တန်ဖိုး † ကျပ်

အုပ်ရေး † ၅၀၀၀ (ပထမအကြိမ်)
၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ

အာသိသ

“ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပြည့်စုံတဲ့သူတွေမှာ
ရှိမဲ့စည်းစိမ်ဥစ္စာ မဆုတ်ယုတ်ကြပါစေနဲ့ ”

“ ရာထူးငြာနန္ဒရ ပြည့်စုံတဲ့သူတွေမှာ
ရှိမဲ့ရာထူးငြာနန္ဒရ မဆုတ်ယုတ်ကြပါစေနဲ့ ”

“ ဩဇာတိက္ကမ ဂုဏ်ကျက်သရေ ပြည့်စုံတဲ့သူတွေမှာ
ရှိမဲ့ဩဇာတိက္ကမ ဂုဏ်ကျက်သရေ
မဆုတ်ယုတ်ကြပါစေနဲ့ ”

မုဒိတာတရားကို မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ
ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။



မာတိကာ



၁။ မုဒိတာတရား၏ အဓိပ္ပာယ်	၁-၁၆
၂။ မုဒိတာ၏ သတ္တိ	၁၇-၂၆
၃။ မုဒိတာတရား၏ စွမ်းပကား	၂၇-၃၃
၄။ မုဒိတာတရား၏ အကျိုး	၃၄-၄၇
၅။ မုဒိတာအင်အားကြီးမားကြသူများ	၄၈-၅၇
၆။ မုဒိတာဘာဝနာ	၅၈-၈၀
၇။ မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာနှင့် ဝိပဿနာ	၈၁-၉၁



မုဒိတာတရား၏

အဓိပ္ပာယ်





မနာလိုစိတ်မရှိသူ ဖြစ်ချင်ပါတယ်။

မုဒိတာတရား ပွားများပါနော်...

စိတ်ထားကောင်းသူ ဖြစ်ချင်ပါတယ်။

မုဒိတာတရား ပွားများပါနော်...





ကိုယ့်ထက်သာတဲ့သူအပေါ်
မနာလိုဖြစ်နေသေးရင်တော့
မုဒိတာဘာဝနာနဲ့
ဝေးနေပါဦးမယ်။

ကိုယ့်ထက်သာတဲ့သူအပေါ်
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နိုင်မှသာ
မှဒိတာ အစစ်ပါ။



မိမိပြိုင်ဘက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုကို
မြင်ရ၊ ကြားရတဲ့အခါမှာ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ
အသိအမှတ်ပြုပြီးတော့
Congratulation လို့ ပြောနိုင်မှသာ
မှန်တာ အစစ်ဖြစ်တာပါ။





အကယ်၍ ပြိုင်ဘက်ရဲ့
အောင်မြင်မှုကို
ကျေကျေနပ်နပ်ကြီး
အသိအမှတ်မပြုနိုင်ဘူးဆိုရင်
မိမိစိတ်ထဲ
မနာလိုဝန်တိုစိတ်ရှိနေလို့ပါပဲ။



ဣဿာအားကြီးတဲ့သူက -

သူတစ်ပါး ကြီးပွားနေတာကို
မမြင်လိုဘူး၊ မကြားလိုဘူး။

သူတစ်ပါး တိုးတက်နေတာကို
မမြင်လိုဘူး၊ မကြားလိုဘူး။

သူတစ်ပါး အောင်မြင်နေတာကို
မမြင်လိုဘူး၊ မကြားလိုဘူး။

သူတစ်ပါး ပြည့်စုံနေတာကို မမြင်လိုဘူး၊ မကြားလိုကြပါဘူး။



မုဒိတာအားကောင်းတဲ့သူက-

သူတစ်ပါး ကြီးပွားနေတာကို
မြင်ရ၊ ကြားရရင် ဝမ်းမြောက်တယ်။

သူတစ်ပါး တိုးတက်နေတာကို
မြင်ရ၊ ကြားရရင် ဝမ်းမြောက်တယ်။

သူတစ်ပါး အောင်မြင်နေတာကို
မြင်ရ၊ ကြားရရင် ဝမ်းမြောက်တယ်။

သူတစ်ပါး ပြည့်စုံနေတာကို
မြင်ရ၊ ကြားရရင် ဝမ်းမြောက်တယ်။

ဒါ့အပြင် သူ့ကို ဒီအဆင့်ကနေ မလျော့ကျစေချင်ပါဘူး။



မေတ္တာတရားရဲ့သဘာဝက သတ္တဝါအားလုံးရဲ့
အကျိုးကို လိုလားတာ။

ကရုဏာတရားရဲ့သဘာဝက ဒုက္ခရောက်နေရှာတဲ့
ဒုက္ခိတသတ္တဝါကို သနားတာ။
သူ့ကို ဒီဆင်းရဲကနေ လွတ်စေချင်တာ။

မုဒိတာတရားရဲ့သဘာဝက မိမိနဲ့ စီးပွားဥစ္စာ၊
ရာထူးဌာနန္တရ၊ ပညာဗဟုသုတ စတာတွေမှာ
တန်းတူတဲ့သူရဲ့တိုးတက်ကြီးပွား ပြည့်စုံတာကို
မြင်ရကြားရရင် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာဖြစ်တာ။
တစ်နည်းပြောရရင် သူ့ကို ဒီအဆင့်ကနေ
မလျော့ကျစေချင်တာပါ။



“

မိမိနဲ့တန်းတူသူ တစ်ယောက်ယောက် ရာထူးဂုဏ် သိမ်၊ ဥစ္စာနေ တိုးတက်ကြီးပွားသွားတာကို ကြားရ မြင်ရ တဲ့အခါမှာ မုဒိတာနယ်က ကျော်သွားရင် မနာလို ဣဿာ နယ်ကို ရောက်တတ်ပါတယ်။

မိမိချစ်ခင်တဲ့သူတွေ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ ဒုက္ခ ရောက်နေတာကို မြင်ရ၊ ကြားရတဲ့အခါမှာ ကရုဏာနယ်က ကျော်သွားရင် သောကနယ်ကို ရောက်တတ်ပါတယ်။

”



“

လောကမှာ

မေတ္တာတရား၊

ကရုဏာတရား၊

မုဒိတာတရား မပါတဲ့ ဆက်ဆံရေးက

ကျောက်တုံးကျောက်ဆောင်ကြားမှာ

ကြပ်ကြပ်တည်းတည်း ပေါက်နေတဲ့အပင်လို

ကြုံလိုပါတယ်။

”





ကိုယ်နဲ့ ဘဝတူတစ်ယောက်ယောက်က ကုသိုလ်ကောင်းမှု
တွေ မပြတ်မလပ်လုပ်တတ်တာကို မြင်ရရင် “သူ့ဘဝ အရတော်
လိုက်တာ၊ မွန်မြတ်လိုက်တာ၊ ကောင်းလိုက်တာ” လို့ မုဒိတာ
ပွားရင် ကိုယ်ရော သူပါ ကုသိုလ်တိုးပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့ ဘဝတူတစ်ယောက်ယောက် ကုသိုလ်ကောင်းမှု
လုပ်နေတာကိုကြည့်ပြီး ဝမ်းမမြောက်နိုင်၊ မုဒိတာမပွားနိုင်ဘဲ
မဲ့ကာ ရွဲ့ကာ ငြူစူစောင်းမြောင်းနေရင် ကိုယ့်မှာ အကုသိုလ်
တိုးပါတယ်။





မိသားစု အချင်းချင်း မညီညွတ်ကြတာ
မနာလိုက္ကသာကြောင့်ပါ။
ဆွေမျိုးအချင်းချင်း မညီညွတ်ကြတာ
မနာလိုက္ကသာကြောင့်ပါ။
အသင်းအဖွဲ့အချင်းချင်း မညီညွတ်ကြတာ
မနာလိုက္ကသာကြောင့်ပါ။
လူအချင်းချင်း မညီညွတ်ကြတာ
မနာလိုက္ကသာကြောင့်ပါ။





“ လူ့ပြည် လူ့လောကမှာသာမက
နတ်ပြည် နတ်လောကမှာလည်း
ကိုယ်ထက်သာ မနာလို ဖြစ်လေ့ရှိကြပါတယ်။
ဒါကြောင့် နတ်သားတစ်ပါးက
ဘုရားရှင်ထံတော်ပါး မေးလျှောက်လို့
ဘုရားရှင်က “ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာချင်လျက်
မချမ်းသာဘဲ ဆင်းရဲနေကြတာက
မနာလိုဝန်တို ကူသာ၊ မစ္ဆရိယကြောင့်” လို့
ဖြေကြားတော်မူခဲ့ဖူးပါတယ်။ ”



ဗြဟ္မစိုရ်တရားရှိလာကြရင်

မိသားစု အချင်းချင်း ချစ်ခင်ညီညွတ်ကြမယ်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရားရှိလာကြရင်

ဆွေမျိုး အချင်းချင်း ချစ်ခင်ညီညွတ်ကြမယ်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရားရှိလာကြရင်

အသင်းအဖွဲ့အချင်းချင်း ချစ်ခင်ညီညွတ်ကြမယ်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရားရှိလာကြရင်

လူအချင်းချင်း ချစ်ခင်ညီညွတ်ကြမယ်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရားရှိလာကြရင်

နိုင်ငံအချင်းချင်း ချစ်ခင်ညီညွတ်ကြမယ်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါး

မေတ္တာ

မိမိကိုယ်နှင့် ထပ်တူချစ်ခြင်း

ကရုဏာ

ဆင်းရဲသူကို သနားခြင်း

မုဒိတာ

ချမ်းသာသူအတွက် ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့်

ဥပေက္ခာ

ဆင်းရဲချမ်းသာ ထိုနှစ်ဖြာ ကြားစိတ်ထားခြင်း။



မုဒိတာ၏ သတ္တိ

“

မုဒိတာပွားလို့ ကုသာမစ္ဆရိယစိတ် ပါးနိုင်ပါ့မလား။

အားထုတ်ကြည့်ပါ။

မနာလိုဝန်တိုတဲ့စိတ် ပါးလာတဲ့အကျိုးကို
ကိုယ်တွေ့သိလာမှာပါ။

”





မေတ္တာတရားကို ပဓာနထားပြီး ပွားများလာတာနဲ့အမျှ

မိတ်ကွီ

ကရုဏာတရားဖက်ကို လှည့်ပေးရင်
ကရုဏာတရားတွေ အားကောင်းလာတတ်ပါတယ်။
မုဒိတာတရားဖက်ကို လှည့်ပေးရင်
မုဒိတာတရားတွေ အားကောင်းလာလေ့ရှိပါတယ်။
ဥပေက္ခာတရားဖက်ကို လှည့်ပေးရင်လည်း
ဥပေက္ခာတရားတွေ အားကောင်းလာနိုင်ပါတယ်။

“

အခုလို မေတ္တာဘာဝနာ၊
 ကရုဏာဘာဝနာ
 ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများတာ
 အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင်
 “ငါကြည့်မရတဲ့သူ ရှိနေသေးသလား၊
 ငါမုန်းနေတဲ့သူ ရှိနေသေးသလား” လို့
 စိတ်နဲ့အရပ်လေးမျက်နှာ ရှာကြည့်ပါ။
 ကိုယ်စိတ်ထဲ မနာလိုဖြစ်နေတဲ့သူ
 ရှိနေသေးရင်တော့ ထပ်ကြိုးစားရပါဦးမယ်။

”



“

စီးပွားရှာတဲ့နေရာ၊ ပညာရှာတဲ့နေရာမှာသာမကဘူး
တရားအားထုတ်ရာမှာလည်း
ဓမ္မမိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့
တရားတိုးတက်လာတာကို
မြင်ရ၊ ကြားရတဲ့အခါမှာ
ဝမ်းမြောက်နိုင်ရမယ်နော်။

”





မနာလို ကုဿာရှိနေသမျှ
မုဒိတာ မဖြစ်လာနိုင်ဘူး။
မုဒိတာ ရှိလာရင်လည်း
ကုဿာ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

မနာလိုကုဿာက
မုဒိတာတရားရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။

“

ဣဿာလို့ခေါ်တဲ့
မသူတော်ဓာတ်ခံ အားကြီးတဲ့သူက
သူတစ်ဖက်သား စီးပွားဥစ္စာကြီးပွားတိုးတက်လာပြီဆိုရင်
ဟန်မဆောင်နိုင်လောက်အောင် မနာလိုဖြစ်ကြပါတယ်။

”



“

တန်းတူပေါ်မှာ ပွားမိတဲ့ မနာလိုက္ကသာစိတ်ကြောင့်
မိမိစိတ် အရင် ပူလောင်ပင်ပန်းရပါတယ်။
တန်းတူပေါ်မှာ ပွားမိတဲ့ မုဒိတာစိတ်ကြောင့်
မိမိစိတ် အရင် ကြည်လင်အေးချမ်းပါတယ်။
မနာလိုက္ကသာစိတ်က အကုသိုလ်ပါ။
ပူလောင်တာကလည်း အကုသိုလ်ပါ။
မုဒိတာက ကုသိုလ်ပါ။
ကြည်လင်အေးချမ်းတာကလည်း ကုသိုလ်စိတ်ပါ။



“

“**ကုသော**” လို့ အမည်ရတဲ့ တရားဆိုးကို
မုဒိတာက တားဆီးပစ်နိုင်တယ်။

တစ်နည်းပြောရရင် “**ကုသော**” ဆိုတဲ့
စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးကို မုဒိတာက တားဆီးပြီး
ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

”





သို့သော်

‘ငါ့ရဲ့မုဒိတာတရားကြောင့်
ဒင်းတော့ဘဝပျက်ပြီမှတ်’လို့
မတွေးမကြံရဘူးနော်။

ဒါကို မုဒိတာတရားပွားတယ်လို့ မပြောနိုင်သလို၊
ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလည်း မဟုတ်တော့ပါဘူး။



မုဒိတာတရား၏
ဝှမ်းပကား

“

မေတ္တာကနေ လမ်းလွဲသွားရင် တဏှာ ဖြစ်တယ်။
ကရုဏာကနေ လမ်းလွဲသွားရင် သောက ဖြစ်တယ်။
မုဒိတာကနေ လမ်းလွဲသွားရင် မနာလိုက္ကသာ ဖြစ်တယ်။
ဥပေက္ခာကနေ လမ်းလွဲသွားရင်တော့ မောဟ ဖြစ်ပါတယ်။

”



“

မုဒိတာတရားနဲ့ နှလုံးသား စိုစွတ်နေသူမှသာ
တန်းတူတဲ့သူရဲ့ အောင်မြင်မှုကို
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်နိုင်တာပါ။



“

Detachment အားကြီးလေ
လွတ်လပ်လေ၊ စိတ်ချမ်းသာလေ၊ သောကနည်းလေ။

Attachment အားကြီးလေ
မလွတ်လပ်လေ၊
ပင်ပန်းလေ၊ သောကကြီးလေပါ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဗြဟ္မစိုရ်တရားရဲ့
စွမ်းပကားက ကြည်လင်သန့်ရှင်းအေးချမ်းလို့ပါ။

”



“

မုဒိတာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တဲ့ယောဂီက
 မိမိနဲ့တန်းတူ ပြိုင်ဘက်ကိုတွေ့တဲ့အခါမှာ
 အရင် “မနာလို” စိတ် ဖြစ်တတ်ရာကနေ
 အခု သူ့အလိုလို ပြောရလောက်အောင်
“ရပြီးစည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ ပြည့်စုံ မြဲပြည့်စုံနိုင်ပါစေ”
 “ချမ်းသာမြဲ ချမ်းသာပါစေ” ဆိုတဲ့
 မုဒိတာစိတ်က ကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ
 စိတ်အိမ်ထဲ တိုးဝင်လာရင်
 မုဒိတာကမ္မဋ္ဌာန်း အောင်မြင်ပါပြီ။

”



သူတစ်ပါး ချမ်းသာပြည့်စုံတာကို
မုဒိတာပွားပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ရုံနဲ့
ကုသိုလ်တိုးနိုင်ပါတယ်။
တစ်ဖက်မှာတော့ သူတစ်ပါး ချမ်းသာပြည့်စုံတာကို
ဝမ်းမမြောက်နိုင်တဲ့
မနာလိုက္ကသာစိတ်ကို မပြတ်တွေးတော
ကြံစည်ရုံနဲ့ အကုသိုလ်တိုးနိုင်ပါတယ်။
ဒါဆိုရင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တွေးတောရုံနဲ့
မိမိရဲ့တစ်နေ့တာဘဝကို
ကုသိုလ်တိုးအောင် နေလို့ရပြီပေါ့နော်။



“

ကရုဏာတရားရဲ့ အာရုံက
ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေတဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။
သူ့ကို ဒီဆင်းရဲဒုက္ခကနေ လွတ်မြောက်စေချင်တယ်။
မုဒိတာရဲ့အာရုံက ချမ်းသာပြည့်စုံနေတဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။
သူ ချမ်းသာပြည့်စုံနေတာကို
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်တယ်။

”



မုဒိတာတရား၏

အကျိုး



“

မုဒိတာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ဖို့မကျွမ်းကျင်ဘူး။

တတ်သလောက်အားထုတ်ပါ။

ကျွမ်းကျင်လာမှာပါ။

”





သတ္တဝါတွေအပေါ်ကို မေတ္တာကရုဏာအားကြီးရင်
အမြင်ပိုကျယ်လာပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အပေါ်ကို ချစ်တာအားကြီးလာရင်
အမြင်ပိုကျဉ်းလာပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို မနာလိုဝန်တိုစိတ် အားကြီးလာရင်တော့
ပိုလို့ပိုလို့ အမြင်ကျဉ်းမြောင်းသွားပါတော့တယ်။





အားလုံးအပေါ်ကို
မေတ္တာတရားတွေ ပွားနေမယ်။
ကရုဏာတရားတွေ ပွားနေမယ်။
မုဒိတာတရားတွေ ပွားနေမယ်ဆိုရင်
သူ့ရဲ့စိတ်က အလိုလိုနေရင်း လုံခြုံနေတယ်။
အလိုလိုနေရင်း ငြိမ်းချမ်းနေတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။
အလိုလို လုံခြုံပြီး အေးချမ်းနေတာမဟုတ်ပါဘူး။
မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာတရားတွေရဲ့သတ္တိကြောင့်
လုံခြုံပြီး အေးချမ်းနေတာပါ။



“

ကံကြောင့် ဘဝအောင်မြင်တာလည်း ရှိတယ်။
ဉာဏ်ကြောင့် ဘဝအောင်မြင်တာလည်း ရှိတယ်။
ဝီရိယကြောင့် ဘဝအောင်မြင်တာလည်း ရှိတယ်။
မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာတရားပါမှသာ
မိမိရဲ့ ဘဝအောင်မြင်မှုက အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝပြီး ခိုင်မြဲပါမယ်။

”

”

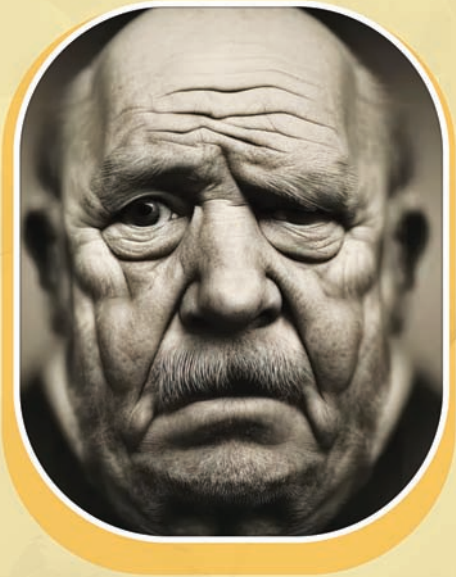


သို့ပါသော်လည်း

မေတ္တာတရား ခန်းခြောက်နေသူတို့ရဲ့ရင်ထဲ
ဒေါသမီးလောင်နေတတ်တယ်

ကရုဏာတရား ခန်းခြောက်နေသူတို့ရဲ့ရင်ထဲ
သောကမီးလောင်နေတတ်တယ်

မုဒိတာတရား ခန်းခြောက်နေသူတို့ရဲ့ရင်ထဲ
မနာလိုက္ကုဿာမီးများ တငွေငွေလောင်ကျွမ်းနေတတ်ပါတယ်



စိတ်ကြောင့် စိတ္တဇရုပ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် Mind produce matter တွေဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကြည်ရင် ရုပ်လည်း ကြည်လင် လန်းဆန်းတယ်။ စိတ်ထဲပူလောင်နေရင် စိတ်ကြောင့် ဖြစ်လာမဲ့ရုပ်တွေလည်း အိုမင်းပြီး၊ ညှိုးနွမ်းလာပါတော့တယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ကို မေတ္တာတရားနဲ့ဖြစ်စေ၊ ကရုဏာတရားနဲ့ဖြစ်စေ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေနဲ့ဖြစ်စေ ထုံမွမ်းထားရပါမယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ကိုပူလောင်တဲ့ ဒေါသ၊ သောက၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယနယ်ကို မကူးအောင် ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ပွားများထားမှသာ စိတ်လည်းချမ်းသာမယ်။ ကိုယ်လည်း ကျန်းမာမယ်။

ချစ်တာက ပူတယ်။
မေတ္တာက အေးတယ်။
သောကက ပူတယ်။
သနားတာက အေးတယ်။
အောင်မြင်နေတာကို ဝမ်းမြောက်ရင်အေးတယ်။
မနာလိုဝန်တိုနေရင် ပူတယ်။
သူတို့နှစ်ခုက အချင်းချင်း ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ
အားကြီးရင် ကြီးသလောက်
မိမိရဲ့ အအေးဓာတ်လည်း
အားကြီးလာပါတယ်။





မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာတရားရှိသူတွေကသာ
ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိတာပါ။
လောကမှာ အောင်မြင်ဖို့ရာ
ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိဖို့ လိုအပ်သလို
တန်းတူပေါ်ကို
မုဒိတာတရားရှိဖို့လည်း လိုအပ်ပါသေးတယ်။

ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူကို
သနားကရုဏာဖြစ်အောင်လည်း ပုံဖော်လို့ရပါတယ်။

မုန်းနေတဲ့သူကို
စိတ်ဆိုးစရာဖြစ်အောင်လည်း ပုံဖော်လို့ရပါတယ်။

မိမိနဲ့တန်းတူ ပြိုင်ဘက်ကို
မနာလိုစိတ်ဖြစ်အောင်လည်း ပုံဖော်လို့ရပါတယ်။

မိမိနဲ့တန်းတူ ပြိုင်ဘက်ကို
မုဒိတာစိတ်ဖြစ်အောင်လည်း ပုံဖော်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။



မိစ္ဆာအာဇီဝနဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူအပေါ်ကိုလည်း
မှဒိတာပွားနိုင်ရမယ်။

သို့ပါသော်လည်း သူမကောင်းမှုလုပ်နေတာကို
အားကျတာမျိုးမဖြစ်သင့်သလို၊ အားပေးတာလည်း
မဖြစ်ကောင်းပါဘူး။





အခုလို မိမိရဲ့နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ
မုဒိတာစိတ် ဖြစ်နေတာမှာ
ငွေကုန်စရာလည်း မလိုသလို
အချိန်လည်း အထူးပေးရတာ မဟုတ်ဘူး။
လုပ်အား စိုက်ထုတ်ရတာလည်း မဟုတ်ဘဲ
ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေများစွာ ရနေပါတယ်။





သို့ပါသော်လည်း

နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ မိမိရဲ့စိတ်ထဲ

ကုသော မစ္စရိယတွေ ပွားနေမိရင်လည်း

ငွေမကုန်ပေမဲ့ အချိန်တွေကုန်ပြီး

အကျိုးမရှိဘဲ အကုသိုလ်တွေ ဒု နဲ့ ဒေး

အများကြီး ဖြစ်သွားတော့မယ်နော်။



“

ဒါကြောင့်

မိမိနဲ့တန်းတူတဲ့သူ အောင်မြင်နေတာကို

မုဒိတာတရားပွားပါ။

မိမိမုဒိတာပွားတာကို သူသိချင်မှလည်း သိမယ်။

သို့သော် အရင်ဦးဆုံး မိမိစိတ် အေးချမ်းမှုရမယ်နော်။

”



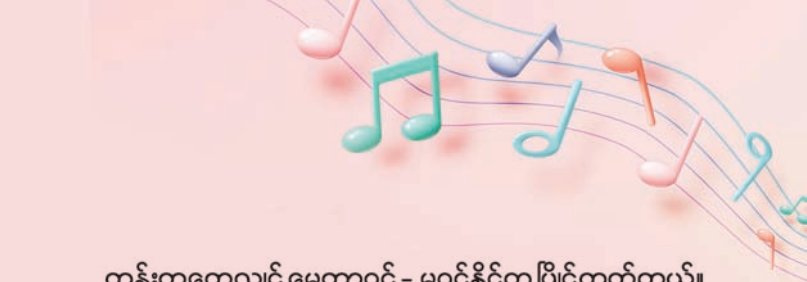
မုဒိတာအင်အား

ကြီးမားသူများ



အသိဉာဏ်ပညာ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တော်မူကြတဲ့
သူတော်ကောင်းကြီးတို့မှာ
သနားကရုဏာနဲ့ မုဒိတာခွန်အား
ကြီးမြတ်တော်မူကြပါတယ်။





တန်းတူတွေ့လျှင် မေတ္တာဝင် - မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်။
ပြိုင်မဲ့အစား မေတ္တာပွား - စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပျံ့မယ်။

နိမ့်သူတွေ့လျှင် ကရုဏာဝင် - မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။
နိုင်မဲ့အစား ကရုဏာပွား - စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပျံ့မယ်။

မြင့်သူတွေ့လျှင် မုဒိတာဝင် - မဝင်နိုင်က ရွဲ့တတ်တယ်။
ရွဲ့မဲ့အစား မုဒိတာပွား - စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပျံ့မယ်။

မိုက်သူတွေ့လျှင် ဥပေက္ခာဝင် - မဝင်နိုင်က မဲ့တတ်တယ်။
မဲ့မဲ့အစား ဥပေက္ခာပွား - စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပျံ့မယ်။

စိတ်ကိုလည်းပြင် ရုပ်လည်းပြင် - ပြင်ဆင်တိုင်းရပြုတိုင်းလှ
သုခနိဗ္ဗာန် တိုင်လိမ့်မယ် - သုခနိဗ္ဗာန် တိုင်လိမ့်မယ်။





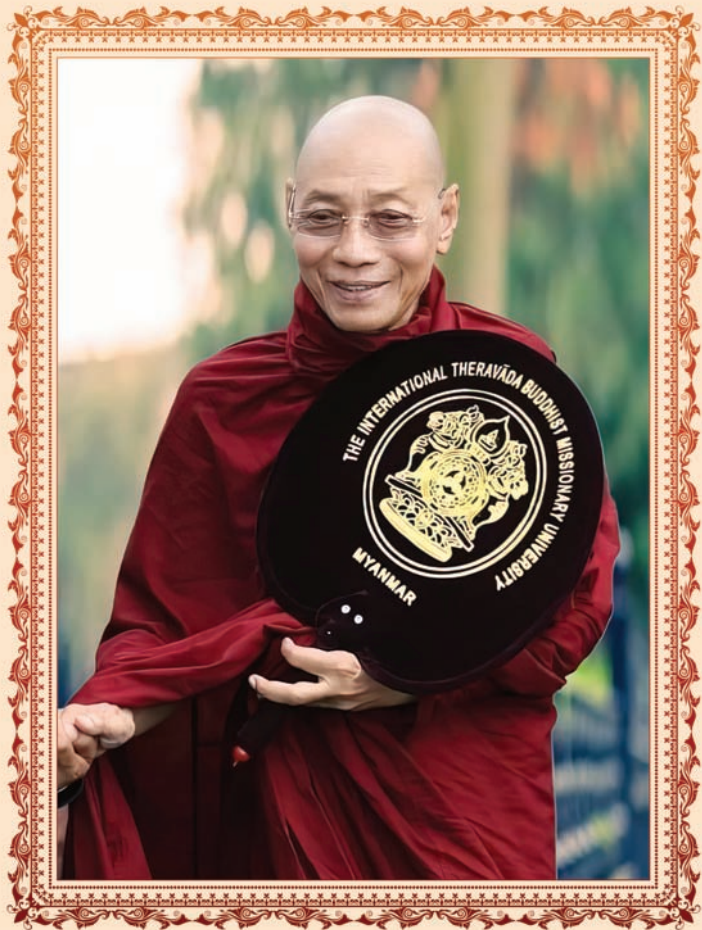
“ ခင်းခိမ်အရာ၊ သူ့ချမ်းသာ၌၊
ဣဿာမပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရှုလော့။” လို့
မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက
ဆုံးမတော်မူဖူးပါတယ်။



မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး

သူတစ်ပါး ကြီးပွားချမ်းသာတာကို ဝမ်းမြောက်
ကြည်သာနိုင်တဲ့ မုဒိတာတရားကတော့ အင်မတန်
အေးချမ်းပါတယ်။ ဝမ်းမြောက်ကြည်သာနေတုန်းလည်း
စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာပါတယ်။ “ဘယ်သူ့မှာ စီးပွားဥစ္စာ
တွေ တိုးတက်နေသတဲ့”၊ “လုပ်ငန်းတွေ အောင်မြင်နေ
သတဲ့”၊ “စာမေးပွဲအောင်သတဲ့”၊ “ဘွဲ့ထူးတွေရသတဲ့”၊
“ရာထူးတိုးသတဲ့” စသည်ဖြင့် ကြားရ၊ တွေ့ရ၊ သိရရင်
“ကောင်းပါပေတယ်၊ ကြီးပွားမြဲ ကြီးပွားပါစေ၊ ချမ်းသာ
မြဲ ချမ်းသာပါစေ၊ ရထားတဲ့ ရာထူးဌာနန္တရနဲ့ တည်မြဲ
ပါစေ” စသည်ဖြင့် ဝမ်းမြောက်ကြည်သာ သဘောတူ
တာက မုဒိတာပဲ။ အင်မတန် ကြည်လင် အေးမြပါတယ်။
ပိုက်ဆံ တစ်ပြားတစ်ချပ်မှ မကုန်ရဘဲ ကြီးပွား
ချမ်းသာကြောင်း ကုသိုလ်တွေ တသွင်သွင် ဖြစ်ပွားနေ
ပါတယ်။

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)



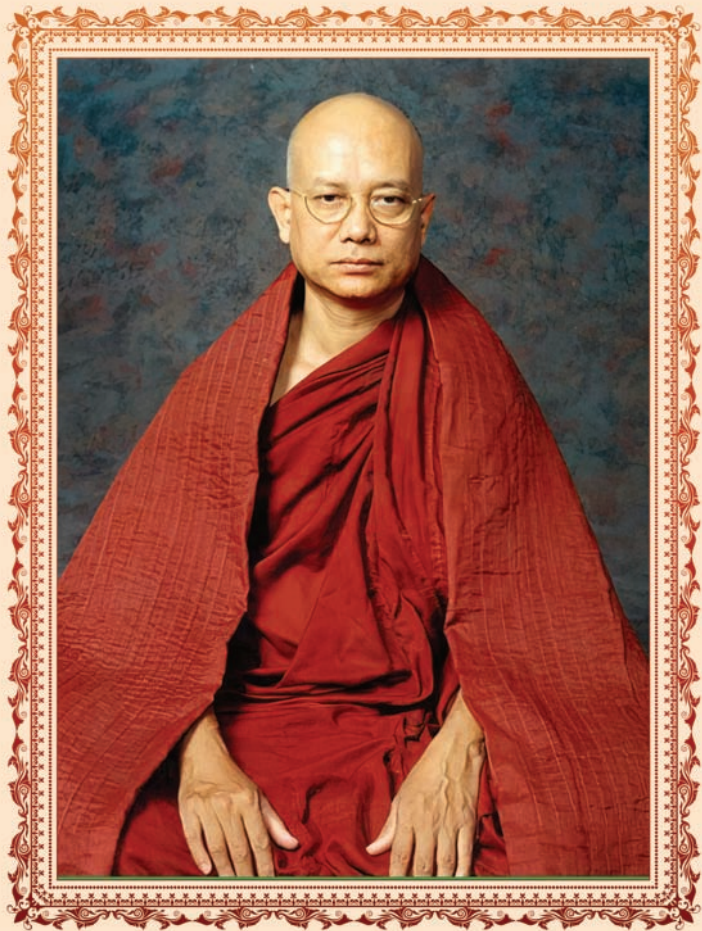
ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ

သူတစ်ပါး၏အောင်မြင်ပြည့်စုံမှုကိုဝမ်းသာအားရ
ကြည့်ခြင်းသည် မုဒိတာ၏သဘောဖြစ်သည်။ မနာလို
စိတ် ပျောက်ကင်းစေ၍ သူတစ်ပါး အောင်မြင်မှုအပေါ်
စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်မှုမရှိသည့်အနေအထားဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါး၏ အောင်မြင်ပြည့်စုံမှုကို မြင်တွေ့ရ
ခြင်းသည် မုဒိတာရဲ့အနီးဆုံးအကြောင်းဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါးရဲ့ အောင်မြင်ပြည့်စုံမှုအတွက် စိတ်
မသက်မသာဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းစင်ခြင်းသည် မုဒိတာ၏
အောင်မြင်မှုဖြစ်ပြီး ပြောင်လှောင် ရယ်မောခြင်းသည်
မုဒိတာ၏ ကျရှုံးခြင်းဖြစ်သည်။

(ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ နန္ဒမာလာဘိဝံသ)



ဆရာတော်ဦးဇောတိက (မဟာမြိုင်တောရ)

သူများအဆင်ပြေနေတာ၊ ကြီးပွားနေတာ၊
ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေကြတာ၊ ချစ်ခင်ကြင်နာနေကြတာ
မြင်ရ ကြားရရင် မနာလိုဝန်တိုစိတ် မဖြစ်ဘူး။ ပျက်စီး
အောင် မလုပ်ဘူး။ ငြူစူစောင်းမြောင်းပြီး မပြောဘူး။
မကောက်မချိတ်၊ ကြားဝင်ရန်တိုက် မနှောင့်ယှက်ဘူး။
သူတစ်ပါးရဲ့ အဆင်ပြေမှုကို ဝမ်းသာအားရတဲ့စိတ်
ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မုဒိတာစိတ်ဟာလည်း စိတ်
ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးစွမ်းပါပဲ။ ဒီမုဒိတာဟာ
အပြောလွယ်သလောက် လက်တွေ့မှာ မလွယ်ပါဘူး။
ကိုယ့်အတွက် အရည်မရအဖတ်မရဘဲ အင်မတန်ကြီး
ကျယ်ပြီး အကျိုးယုတ်စေတဲ့အတွက် မုဒိတာစိတ်ပဲ
ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

(ဆရာတော် ဦးဇော်တိက)



မုဒိတာ
တာဝနာ



စီးပွားပြိုင်ဘက် အောင်မြင် ကြီးပွားသွားတယ်။

မုဒိတာ ပွားလိုက်ပါ။

မိမိရဲ့သူငယ်ချင်း လူရည်ချွန်ရွေးခံရတယ်။

မုဒိတာ ပွားလိုက်ပါ။

ရာထူးတူနေတဲ့သူက ရာထူးတိုးသွားတယ်။

မုဒိတာ ပွားလိုက်ပါ။

”



မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ
မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာကမ္မဋ္ဌာန်းကို
လေ့ကျင့်ကြည့်ရအောင်လေ။
အချိန်မရှိတာ မဟုတ်လောက်ဘူးနော်၊
အချိန်စီမံခန့်ခွဲဖို့ Time management
လိုနေတာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။



ဒေါသစိတ်အခံနဲ့ ကြည့်ရင်
ရန်သူလို့ မြင်ရတတ်သော်လည်း
မေတ္တာစိတ်အခံနဲ့ ကြည့်တတ်ရင်
မိတ်ဆွေလို့ မြင်နိုင်ပါတယ်။





ဂျာလူး ၃၅၅
တည်တံ့ခိုင်မြဲကြပါစေ။

မေတ္တာပွားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကရုဏာပွားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မုဒိတာပွားတာပဲဖြစ်ဖြစ် အစဦးပိုင်းမှာ ပါးစပ်ကရွတ်ဆိုပြီး ပွားရပါမယ်။

အတန်အသင့် အလေ့အကျင့် ကောင်းလာရင်တော့ သူတို့တွေ “ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကနေ လွတ်မြောက်ပါစေ” ၊ “ရာထူး၊ ဥစ္စာ တည်တံ့ခိုင်မြဲပါစေ” လို့စိတ်ထဲ ကနေ နက်နက်နဲနဲ၊ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ကြီး ပို့သပေးရပါမယ်။

ရေချိုးတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားရေရောက်သွား
သလို မုဒိတာတရား ပွားတဲ့အခါမှာလည်း သူ့ရဲ့ ကိုယ်စိတ်
အနှံ့အပြားမုဒိတာရောက်အောင် ပွားရပါမယ်။

မိမိနဲ့ တန်းတူနေတဲ့သူရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကိုအာရုံ
ပြုပြီး မုဒိတာရေသွန်းလောင်းသလို ပျံ့ပျံ့နှံ့နှံ့ ပွားရပါမယ်။





အစဦးပိုင်းမှာ

မုဒိတာတရားပွားများရတာ အခက်အခဲရှိနိုင်ပါတယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် မနာလိုက္ကဿာစိတ် အားကြီးနေလို့ပါ။
ဒါကြောင့် “မနာလိုက္ကဿာစိတ်” ဆိုတာ
မကောင်းတဲ့စိတ်၊ အောက်တန်းကျတဲ့စိတ်၊
နေရင်းထိုင်ရင်း အကုသိုလ်ဖြစ်နေတဲ့စိတ်၊
အပယ်ကို စွဲချမယ့်စိတ်ဆိုတာကို
မကြာခဏ ဆင်ခြင်ပေးသင့်ပါတယ်။



ဘုရားရှင်က မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တရားတော်မှာ
“တိဋ္ဌံ စရံ နိဿိန္ဒောဝံ သယာနော” လို့ ဟောတော်မူ
ထားတဲ့အတွက် မုဒိတာတရားကိုလည်း ကုရိယာပုတ်
လေးပါးလုံးမှာ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး ကြိုးစားအား
ထုတ်ရပါမယ်။





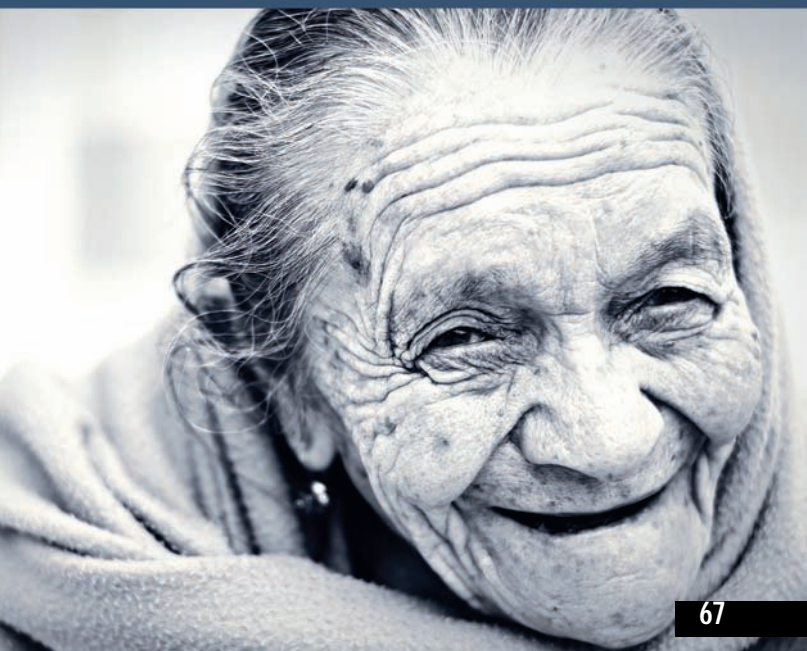
မုဒိတာပွားနိုင်ဖို့ရာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးရပါမယ်။
ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်လဲဆိုရင် မိမိကို တွေ့တဲ့အခါမှာ
ဦးစွာ ချစ်စဖွယ် ရယ်ရွှင်ပြီးမှ ရင်းရင်းနှီးနှီး စကားပြောလေ့ရှိတဲ့
သူငယ်ချင်းကို ရွေးပြီးတော့ မုဒိတာဘာဝနာကို ပွားရပါမယ်။



“

မုဒိတာပွားတာမှာ ပါဠိလိုဖြစ်စေ၊ မြန်မာလို
 ဖြစ်စေ ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသော်လည်း မုဒိတာကမ္မဋ္ဌာန်း
 စစ်စစ် ဖြစ်ဖို့ကတော့ တန်းတူတွေ့တဲ့အခါမှာ သူ့ရဲ့
 အောင်မြင်မှုကို အမှန်တကယ် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ
 ဖြစ်ရတာပါ။

”





အောင်မြင်နေတဲ့သူအပေါ်ကို
မုဒိတာတရားပွားတော့မယ်ဆိုရင်
သူ့ရဲ့ ဇွဲလုံ့လ ဝိရိယနဲ့
နေ့နေ့ညည ကြိုးစားနေတာကို
ဦးစွာမြင်အောင်ကြည့်ပါ။
သူ့ရဲ့ အမြော်အမြင် ကြီးမားတာကိုလည်း
မြင်အောင်ကြည့်ပါဦး။
ဒါမှသာ မုဒိတာပွားရာမှာ လွယ်ကူပါလိမ့်မယ်။



မုဒိတာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားတဲ့အခါမှာ

“သတ္တဝါတွေအားလုံး ရပြီးစည်းစိမ်မှ မဆုတ်ယုတ်ပါစေနဲ့”

“သတ္တဝါအားလုံး ရပြီးစည်းစိမ်တို့ကို ထိန်းသိမ်း

စောင့်ရှောက်နိုင်ကြပါစေ” လို့ ပွားနိုင်ပါတယ်။

တစ်နည်းပြောရရင်

“ရှိမြဲ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ရာထူးအာဏာတွေ

တည်တံ့ပါစေ၊ ခိုင်မြဲပါစေ” လို့လည်း ပွားနိုင်ပါတယ်။

“

တစ်နည်းပြောရရင်
 မုဒိတာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပါဠိလို
 “ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တိ” လို့
 ပွားလို့ရပါသေးတယ်။

”

သူတို့ရထားတဲ့
 ရာထူး၊ ဘွဲ့၊ ထူး၊ ဂုဏ်ထူးတွေ
 တည်တံ့ပါစေ



ကိုယ်ကားရပ်ထားတဲ့ ပါကင်နားမှာ Model မြင့် အရောင်
သာမက အစစသာလွန်နေတဲ့ ကားတစ်စီး လာရပ်တယ်။
ပြီးတော့ ကားတံခါးဖွင့်ပြီး ဆင်းလာတဲ့လူက Driver လား၊
Owner လား မသိဘူးနော်။

သူနဲ့သူ့ကားကို မျက်လုံးထဲက မထွက်နိုင်လောက်အောင်
ကြည့်မိနေပြီဆိုပါစို့ -

အဲဒီတဒဂ်မှာ

“သူတို့ ကားကောင်းကောင်းစီးနိုင်ပါစေ” လို့
မုဒိတာပွားလို့ ရတယ်နော်။



ဒါကြောင့် မုဒိတာဘာဝနာပွားတော့မယ်ဆိုရင်
'ရာထူးစည်းစိမ် တည်တံ့ခိုင်မြဲပါစေ'
'ရပြီးစီးပွားဥစ္စာ မဆုတ်ယုတ်ပါစေနဲ့'လို့ နှုတ်ကဆိုရုံ၊
စိတ်ကပွားရုံမကဘဲ သူ့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ
'ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ စည်းစိမ်ခံစားနေတာ'
'အပူအပင်ကင်းပြီး ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာနေတာ'ကိုလည်း
ပေါ်အောင်ကြည့်ပြီး မုဒိတာပွားရင် ပိုပြီး လွယ်ကူပါတယ်။



မုဒိတာကို စူးရှထက်မြက်အောင် မပွားနိုင်
သေးခင်မှာတော့ ပါဠိလိုဖြစ်စေ၊ မြန်မာလိုဖြစ်စေ
နှုတ်ကရွတ်ပြီး ပွားရပါတယ်။ အလေ့အကျင့်ကောင်း
လာရင်တော့ ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကို တွေ့ကြုံတဲ့
အခါမှာ သူ့အလိုလို ဆိုင်ရာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားမိလျက်သား
ဖြစ်တဲ့အထိ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

တစ်နည်းပြောရရင် -

“ဓမ္မဗျာပါဒ” ဖြစ်လာတဲ့အထိ ကြိုးစားရပါမယ်။



မိမိနဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာ အဆင့်အတန်းတူတဲ့သူ
အပေါ်ကို ဝမ်းသာနိုင်ဖို့ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။
ဝမ်းမသာနိုင်ရင် မနာလိုက္ကုသော ဝင်တတ်ပါတယ်။

မိမိနဲ့ ရာထူးတူတဲ့သူအပေါ်ကို ဝမ်းသာနိုင်ဖို့
အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဝမ်းမသာနိုင်ရင် မနာလို
က္ကုသော ဝင်တတ်ပါတယ်။



ဒါတင်မကသေးဘူး မိမိထက် ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ ပြည့်စုံ
လှပတဲ့သူအပေါ်ကို ဝမ်းသာနိုင်ဖို့လည်း အင်မတန်
အရေးကြီးပါတယ်။ ဝမ်းမသာနိုင်ရင် မနာလိုက္ကသာ
ဝင်တတ်ပါတယ်။

မိမိကဲ့သို့ ဆွေမျိုးအသိုင်းအဝန်း ကြီးကျယ်တဲ့သူ
အပေါ်ကို ဝမ်းသာနိုင်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။
ဝမ်းမသာနိုင်ရင် မနာလိုက္ကသာ ဝင်တတ်ပါတယ်။





ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေက ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုပြီးတဲ့အခါ
မှာ အမျှပေးဝေကြပါတယ်။ မိမိရဲ့ ကောင်းမှု အဖို့ဘာကို
တစ်ပါးသူတို့ ဝမ်းမြောက်စေလိုတဲ့ စေတနာနဲ့ ဆောင်ရွက်
ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုနည်းအတူ တစ်ပါးသူက အမျှပေးဝေတာကိုလည်း
မိမိက ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြင့် သာဓုခေါ်နိုင်တာကလည်း
မုဒိတာဓာတ် အားကောင်းလာတာပါ။



“

မိမိနဲ့ တန်းတူတဲ့သူတစ်ယောက်က အခွင့်ထူး၊ အကျိုးထူး ခံစားနေရတာကို မြင်ရ၊ ကြားရရင် မနာလို ဝန်တိုမဖြစ်ဘဲ “သူတို့ ကံကောင်းကြပါပေတယ်” လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နိုင်တာလည်း မုဒိတာပွားတာပါ။

”



မိမိနဲ့တန်းတူတဲ့သူတစ်ယောက်ယောက်က မိမိထက်
သာလွန်ပြီး ကောင်းမှုကုသိုလ်တရားတွေ ဆောင်ရွက်နေတာ
ကို မြင်ရ၊ ကြားရရင် မနာလိုဝန်တိုမဖြစ်ဘဲ “သူတို့ကံကောင်း
ကြပါပေတယ်” လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နိုင်
တာလည်း မုဒိတာပွားတာပါ။



“

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေက သမထကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကို အာရုံ ပြုရပါတယ်။

မေတ္တာက ပုဂ္ဂိုလ်ကို ချစ်ခင်စရာအဖြစ် အာရုံပြုရပါတယ်။
ကရုဏာက ပုဂ္ဂိုလ်ကို သနားစရာအဖြစ် အာရုံပြုရပါတယ်။
မုဒိတာက ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝမ်းမြောက်စရာအဖြစ် အာရုံပြုရပါတယ်။
ဥပေက္ခာက ပုဂ္ဂိုလ်ကို လျစ်လျူရှုစရာအဖြစ် အာရုံပြုရပါတယ်။

“



- “ -

ဒါကြောင့် ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်
တည်း၊ တစ်ချိန်တည်း အာရုံပြုလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ သူ့နေရာ
ဌာနအားလျော်စွာ၊ သူ့ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်အားလျော်စွာ၊ သူ့အချိန်
အခါအားလျော်စွာ ပွားရတာပါ။

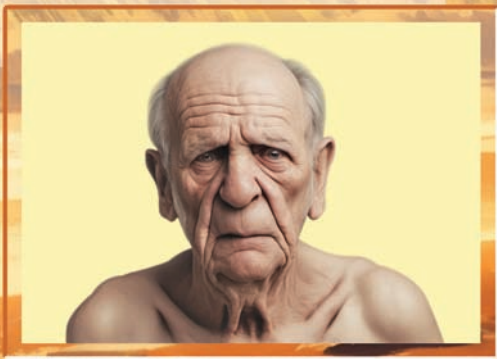
- “ -



The background features a soft, watercolor-style floral pattern in shades of pink, peach, and light blue. A prominent red decorative frame with ornate, scroll-like corners surrounds the central text. The text is written in a bold, blue, sans-serif font.

**မေတ္တာ
တရုဏာ
မုဒိတာ နှင့် ဝိပဿနာ**

သူတစ်ဖက်သား ချမ်းသာကြီးပွားပြီး
အဆင်ပြေနေတာကို
ကိုယ်က ကြည့်မရဖြစ်နေသေးတယ်ဆိုရင်
ကိုယ်ကြီးပွားချမ်းသာပြီး အဆင်ပြေနေတာကိုလည်း
သူက ကြည့်လို့ရပါ့မလား။
ဒါဆိုရင်တော့
မှဒိတာတရား ပျောက်နေပြီနော်။



လူတိုင်းလူတိုင်းက မေတ္တာတရားရှိသူ
ကရုဏာတရားပြည့်ဝသူလို့ အထင်ခံချင်ကြပါတယ်။

သို့သော်

လူတွေရဲ့မေတ္တာက
ချစ်တာကနေ မကျော်နိုင်ဘူး။

လူတွေရဲ့မှဒိတာက
မနာလိုက္ကသာကို မကျော်နိုင်ကြပါဘူး။



ကိုယ့်စိတ်ကို အကဲခတ်တတ်လာတဲ့သူက
သူတစ်ပါးစိတ်ကိုလည်း အကဲခတ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ချင်းစာတတ်လာသလို
မေတ္တာတရား၊ ကရုဏာတရား၊ မုဒိတာတရားအားတွေလည်း
ပိုအားကောင်းလာနိုင်ပါတယ်။

”

သူ့ကို
ဘာကူညီရကောင်းမလဲနော်



ဝိပဿနာဘာဝနာတရားကို
ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်လာသူတစ်ယောက်က ပို့သတဲ့
မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ တရားကလည်း
အလွန်စူးရှပါတယ်၊
အလွန်ထက်မြက်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် အလွန်လည်းထိရောက်ပါတယ်။





ဒါကြောင့်

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လို့

ဉာဏ်ထက်လာတာနဲ့အမျှ

ယောဂီရဲ့စိတ်မှာ

မေတ္တာတရားအား၊ ကရုဏာတရားအား

မုဒိတာတရားအားတွေလည်း

တိုးလာပါတော့တယ်။





ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာ
ရံခါ ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘဲ စိတ်တွေရှုပ်ထွေးပြီး
ဖွာလန်ကြဲသွားတတ်ပါတယ်။

ဒါကို စိတ်မပျက်ပါနဲ့၊ ထွက်လည်းမပြေးပါနဲ့
မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ဖြစ်၊
ကရုဏာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ဖြစ်၊
မုဒိတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ဖြစ်
မိမိကျွမ်းကျင်ရာ၊ လိမ္မာရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို
ပွားများအားထုတ်လိုက်ပါလား။

စိတ်ကလေး ကြည်လင်သန့်ရှင်းလာတော့မှ
မိမိရဲ့ မူလဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရမယ်နော်။





ဝိပဿနာတရားရှင် မဖြစ်နိုင်အောင်
ကိလေသာက နိုင်နေတတ်ပါတယ်။
မေတ္တာတရားရှင် မဖြစ်နိုင်အောင်
ချစ်တာက နိုင်နေတတ်ပါတယ်။
ကရုဏာတရားရှင် မဖြစ်နိုင်အောင်
သောကက နိုင်နေတတ်ပါတယ်။
မုဒိတာတရားရှင် မဖြစ်နိုင်အောင်
မနာလိုဝန်တိုက နိုင်နေတတ်ပါတယ်။



ဒါကြောင့် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားမဲ့သူက
ဦးစွာ ဒေါသရဲ့အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ရပါမယ်။
ပြီးတော့ သည်းခံခြင်းရဲ့ အကျိုးအာနိသင်ကို ဆင်ခြင်ရပါမယ်။

ကရုဏာဘာဝနာကို ပွားမဲ့သူက
သနားကရုဏာ ကင်းမဲ့ခြင်းရဲ့အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ရပါမယ်။
ပြီးတော့ သနားကရုဏာရဲ့ အကျိုးအာနိသင်ကို
ဆင်ခြင်ရပါမယ်။

မုဒိတာဘာဝနာ ပွားမဲ့သူက
မနာလိုဝန်တိုခြင်းရဲ့အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ရပါမယ်။
ပြီးတော့ မိမိနဲ့တန်းတူ အောင်မြင်သူတွေအပေါ်ကို



“

မေတ္တာဘာဝနာ မပွားနိုင်လောက်အောင်
ဒေါသဖြစ်နေရင်ဖြစ်စေ၊
ကရုဏာဘာဝနာ မပွားနိုင်လောက်အောင်
သောကဖြစ်နေရင်ဖြစ်စေ၊
မုဒိတာဘာဝနာ မပွားနိုင်လောက်အောင်
မနာလိုစိတ် အားကြီးနေရင်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ကိုအကဲခတ်ပါ။
အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဘက်ကို အာရုံပြုလို့ ဖြစ်လာတဲ့
သောက၊ ဒေါသ၊ မနာလိုက္ကုသာကိုပဲ
ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံအာရုံအဖြစ် ထားလို့ရပါတယ်။



ဝိပဿနာဘာဝနာ
ကြီးပွားတိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ
မိမိရဲ့နှလုံးသားမှာ မေတ္တာတရား၊ ကရုဏာတရား၊
မုဒိတာတရားတွေလည်း
ထပ်တူ အင်အားကြီးမားလာတာကို
မိမိကိုယ်တိုင် သတိပြုမိလာတော့မှာပါ။

”



ရန်ကင်းတောရ ဆရာတော်၏ အသစ်ထွက်ရှိထားသောစာအုပ်များ

