

ဒင်္ဂါးပြားကို “ခေါင်းပန်း” လှန်ကစားတဲ့အခါ
အမြဲတမ်း “ပန်း” ကျနေတဲ့လူက
“ခေါင်း” ကျအောင် ဘယ်လောက်ကြာကြာကျင့်ရမလဲဆိုရင်
“လက်ဆ” ကလေး ပြောင်းလိုက်ရုံပါပဲ၊
အဲဒီလိုပါပဲ
ဝိပဿနာဉာဏ်ရချင်ရင်
နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်ရင်
ပင်ကို သူလိုကိုယ်လို စိတ်ကို
“စိတ်ဆ” ကလေး
ကောင်းသထက်ကောင်းအောင်
ပြောင်းလိုက်ရုံပါပဲ။



ဓမ္မနုပဏ္ဍိတ
အရှင်အေး
အရဟံဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

ဓမ္မနုပဏ္ဍိတအရှင်အေးကိန့် အရဟံဆိုတော့ လွယ်သားပဲ





ဓမ္မနုတအဂ္ဂင်ဆေကိန္ဒ

အလှူရှင်

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ သာသနာတော်ကြီး
စည်ပင်တိုးတက် ပြန့်ပွားစေရန် အကျိုးငှာ
ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒဆရာတော် ကြိုးပမ်း
ပြုစုသော ‘အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ’
ကျမ်းစာအုပ်ငယ်အတွက် ရန်ကုန်မြို့၊ မရမ်း
ကုန်းမြို့နယ်၊ ရွှေနှင်းဆီလမ်းသွယ် (၇)၊ ၅၆၆A
နေ ဦးရဲအောင်မိုး+ ဒေါက်တာဒေါ်ဖြူဖြူဦး၊
သား မောင်ရဲမြတ်သူတို့က ကွယ်လွန်သူ ဖခင်
ကြီး ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးတင်ဦး တစ်နှစ်
ပြည့်နှင့် သား အငယ်လေး ကိုးနှစ်ပြည့်တို့
အား ရည်စူး၍ ဓမ္မဒါနအလှူငွေ ကျပ် ၁၀ သိန်း
ကို မတည်လှူဒါန်းကြပါသည်။

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်းချုပ်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ အလောင်းအလျာကို စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ စစ်ကိုင်းမြို့၊ သောတာပန်ရပ်ကွက်၊ ခမည်းတော် ဦးအောင်သန်း + မယ်တော်ဒေါ်စိန်ကြည်တို့က ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၁၉ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲ လဆန်း(၉)ရက်၊ (၂၈-၁-၁၉၅၈) အင်္ဂါနေ့၌ မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူခဲ့ပါသည်။

၁၉၇၅-ခုနှစ်၌ စစ်ကိုင်းမြို့ အမှတ်(၁) အထက်တန်းကျောင်းမှ ၁၀ တန်းကို အောင်မြင်ခဲ့ပြီး ၁၉၇၉ ခုနှစ်၌ မန္တလေးမြို့ စက်မှုလက်မှု သိပ္ပံ၏ A.G.T.I (civil) မြို့ပြအင်ဂျင်နီယာဒီပလိုမာဘွဲ့ကို ရရှိ အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

၁၉၈၃-ခုနှစ်၌ မွန်ပြည်နယ် ဘီးလင်းမြို့နယ် တောင်စွန်းဓမ္မဒူတ တောရဆရာတော်ကြီးကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ရှင်ရဟန်းအဖြစ်ကို ခံယူခဲ့ပါသည်။

အရှင်မြတ်သည် တောင်စွန်းဓမ္မဒူတ တောရကျောင်းတိုက်ကြီး၌ပင် ပရိယတ္တိစာပေတို့ကို မူလတန်း၊ ပထမငယ်တန်း၊ ပထမလတ်တန်း၊ ပထမကြီးတန်းတို့ကို နှစ်ချင်းပေါက် အောင်မြင်တော်မူခဲ့ပြီး ၁၉၉၃-ခုနှစ်တွင် စာချတန်း၌ ကျမ်းရင်းသုံးကျမ်းစလုံးကို တစ်နှစ်တည်းဖြင့်ပင် အောင်မြင်တော်မူခဲ့၍ အစိုးရသာသနဓမ္မာစရိယဘွဲ့တံဆိပ်ကို ရရှိတော်မူခဲ့ပါသည်။ သဒ္ဓမ္မနေပုည ဓမ္မာစရိယဘွဲ့နှင့် သာသန ဇောတိပါလဓမ္မာစရိယဘွဲ့တို့ကိုလည်း ရရှိတော်မူခဲ့ပြန်ပါသည်။

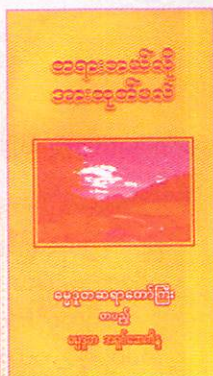
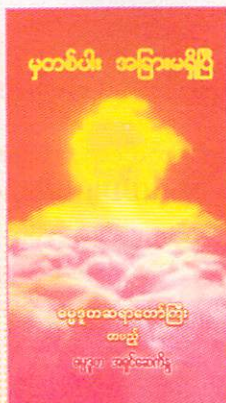
ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်းချုပ်

ထို့အပြင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြု တက္ကသိုလ်ကြီးမှ **M.A(BDh) မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့** ကိုလည်း ရရှိတော်မူခဲ့ပါသည်။

ပရိယတ္တိစာပေများကို တောင်စွန်းဓမ္မဒူတ တောရ၊ အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်၊ မန္တလေးမြို့၊ မစိုးရိမ်တိုက်၊ စစ်ကိုင်းမြို့၊ ဇေယျသိန် ပါဠိတက္ကသိုလ်၊ စစ်ကိုင်းမြို့၊ သုဗောဓာရုံစာသင်တိုက်စသော ကျောင်းတိုက်တို့ရှိ ဆရာမြတ်တို့၏အထံတော်မှ နည်းနာခံယူ သင်ယူခဲ့ပါသည်။

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရက ဆက်ကပ် ပူဇော်အပ်သော **ဓမ္မကထိကဗဟုဇနဟိတဓရ** ဘွဲ့၊ တံဆိပ်တော်၊ **မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ** သာသနာပြုဘွဲ့၊ တံဆိပ်တော်၊ **မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ** စာချဆရာတော် ဘွဲ့၊ တံဆိပ်တော်တို့ကိုလည်း အပူဇော်ခံရရှိတော်မူပါသည်။

အရှင်မြတ်သည် ဓမ္မဒူတ နာယကအဖွဲ့ဝင်၊ မှော်ဘီမြို့နယ် သံဃနာယကအဖွဲ့ဝင်၊ ဓမ္မဒူတဇေတဝန်တောရဆေကိန္ဒာရာမ ကျောင်းတိုက်ကြီး၏ပဓာန နာယကဆရာတော်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြု တက္ကသိုလ် ပဋိပတ္တိမဟာဌာန ဝိပဿနာ ဘာသာရပ်တွဲဖက်ပါမောက္ခ၊ အဆောင်မှူးဆရာတော်စသော တာဝန်တို့နှင့် ကျမ်းစာရေးသားခြင်း၊ စာပေပို့ချခြင်း၊ တရားဟောပြောခြင်း၊ တရားပြသခြင်း၊ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ လူငယ်သင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်ခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်တော်မူလျက် ရှိပါသည်။



ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ ရေးသားပြုစုခဲ့သော ဓမ္မတာစဉ်များ

- ၁။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မြန်မာပြန်
- ၂။ အမြင်မှန်ရဖို့ အမှန်မြင်အောင် ကြိုးစားကြစို့
- ၃။ ရဲရင့်သူတို့၏ သတ္တိ
- ၄။ ဈေးရောင်းရင်း ပါရမီဖြည့်မယ်
- ၅။ ခန့်တဲ့စိတ်နဲ့ နေပါမယ်
- ၆။ မှတစ်ပါး အခြားမရှိပြီ
- ၇။ နိဗ္ဗာန်လမ်းလေး ရှင်းစေချင်
- ၈။ တရားဘယ်လိုအားထုတ်မလဲ
- ၉။ ရပိုင်ခွင့်
- ၁၀။ ကုသိုလ်တန်ဖိုး



၁၁။ ပြေပြေလည်လည် ရှိစေချင်တယ်
 ၁၂။ ဝိပဿနာအလုပ် အနှစ်ချုပ်
 ၁၃။ အသံတိတ်နဲ့ ကျိတ်ငိုသည်
 ၁၄။ မရှိမဖြစ် စင်ကြယ်ခြင်း
 ၁၅။ သတိရှိဖို့ သတိထားကြစို့
 ၁၆။ ဝိပဿနာ အမေးအဖြေ(၁+၂)
 ၁၇။ လူတိုင်းသိစေချင်ပါသည်
 ၁၈။ အသိပေးစကားစု(၁+၂+၃+၄)
 ၁၉။ သာမဏောကျော်ပုစ္ဆာပေါင်းချုပ်

ဝမ်းမြောက်ဥယျာဉ်

~~~~~

တရားစာအုပ်များ၊ ဆောင်းပါးများ မရေးသားဖြစ်  
သည်မှာ နှစ်ချီ၍ ကြာမြင့်လွှားပါပြီ။ တရားဟောပြောမှု  
တာဝန်များကို နိစ္စဓူဝ မအားမလပ် ထမ်းဆောင်နေရ  
သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ အခြားသော သာသနာ့  
တာဝန်ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်နေရသောကြောင့်လည်း  
ကောင်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် တရားစာအုပ်နှင့်  
ဆောင်းပါးများ မရေးသားဖြစ်ခဲ့ပါ။

သို့သော် မိမိဟောထားပြီးသော တရားတိပ်ခွေ  
များကို နာကြားရသောသူတို့၏ “ထိုတိပ်ခွေကို၊ ဟိုတိပ်ခွေ  
ကို စာအုပ်အဖြစ် ရေးသားထုတ်ဝေပေးပါရန်” ဟု တောင်း  
ဆိုသော အသံတို့ကိုကား အမြဲမပြတ်လိုလို ကြားနေရပေ  
သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ယခု “အခုလိုဆိုတော့ လွယ်  
သားပဲ” ဟူသော တရားစာအုပ်သည် တရားတိပ်ခွေမှတစ်  
ဆင့် တပည့်များ ကူးယူပေးထားသော တရားတိပ်ခွေကို  
စာအုပ်အသွင် အနည်းငယ်ပြင်ဆင် ဖြည့်စွက်၍ ရေးသား  
ထားသော တရားစာအုပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

~~~~~  
ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ

တချို့က တရားတိပ်ခွေကို နားထောင်ရသည်ကို နှစ်သက်ကြ၏။ ဟောကြားထားသောအသံ၌ ပါဝင်သော အဓိပ္ပာယ်ကို အရသာသိ နားလည်ကြ၏။ တချို့က တရား စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရသည်ကို နှစ်သက်၏။ အချိန်မရွေး ဆောင်ထား၍ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြန်လည်ဖတ်ရှုနိုင်သော ကြောင့် ဖြစ်သည်။

မအားလပ်သည့်အကြားမှ ဤတရားစာအုပ်ကို ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သဖြင့် ဖတ်ရှုရသော ပရိသတ်အပေါင်းတို့ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ အကျိုး တရား တစ်စုံတစ်ခု ရရှိသည်ဟု ဆိုလျှင် သာသနာတော် အတွက် ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ

အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

~~~~~

သာသနာတော်နှစ် (၂၅၄၉) ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် (၁၃၆၇) ခုနှစ်၊ ဥတုဝသန္တ မိုးဥတု မိုးတွင်းကာလ၊ တော်သလင်းလကွယ်၊ (၂၀၀၅) ခုနှစ်၊ (၁၀)လပိုင်း အောက်တိုဘာလ (၂) ရက်နေ့ တနင်္ဂနွေနေ့၊ ညနေဆည်းဆာအချိန်တွင် မွန်ပြည်နယ်၊ သထုံမြို့နယ်၊ သထုံမြို့၊ သုဝဏ္ဏဘူမိ ဘိုးဘွားရိပ်သာ နှစ်စဉ်ကျင်းပမြဲဖြစ်တဲ့ ဓမ္မသဘင်၊ ဒီဓမ္မသဘင်ကို ဦးဇင်းတို့ လာလာပြီးတော့ ဟောပေး၊ ပြောပေးနေကျပါပဲ။ အဘိုး အဘွားတွေကို အဓိကထားပြီးတော့ ဟောရတာပါ။ ကနေ့လည်း အဘိုး အဘွားတွေကို တွေ့ရလို့ အဘိုးအဘွားတွေအတွက် အဓိက ပြောပေးချင်တဲ့ ဘုရားရှင်အလိုတော်ကျ တရားအားထုတ်တဲ့နည်းကိုပါ။ အမည်ပေးရရင်တော့ “အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ” လို့ အမည်ပေးကြရအောင် -

---

အပြည့်စုံထွန်းစာပေ

၂

## ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ ခေါ်

တရားအလုပ် အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ -

- (၁) ချမ်းချမ်းသာသာ လွယ်လွယ်အားထုတ်လို့  
လွယ်လွယ်မြန်မြန် ရသွားတာက တစ်မျိုး၊
- (၂) ဆင်းဆင်းရဲရဲ ခဲခဲယဉ်းယဉ်း အားထုတ်လို့  
လွယ်လွယ်မြန်မြန် ရသွားတာက တစ်မျိုး၊
- (၃) ချမ်းချမ်းသာသာ လွယ်လွယ်အားထုတ်ပြီး  
ခဲခဲယဉ်းယဉ်း တဖြည်းဖြည်း ရသွားတာက  
တစ်မျိုး၊
- (၄) ဆင်းဆင်းရဲရဲ ခဲခဲယဉ်းယဉ်း အားထုတ်ပြီး  
ခဲခဲယဉ်းယဉ်း တဖြည်းဖြည်း ရတာက တစ်  
မျိုး-လို့ (၄) မျိုးရှိပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာတော်မှာ တရားအလုပ် အား  
ထုတ်ကြတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေဟာ အားထုတ်ရတာ  
ချမ်းသာတယ်၊ လွယ်တယ်၊ တရားထူးရတာလည်း မြန်မြန်  
လွယ်လွယ် ရသွားကြတယ်။ လွယ်လွယ်ကူကူ ချမ်းချမ်း  
သာသာ တရားထူးရသွားတယ်။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက  
လောကမှာ အလွန်အလွန်ရှားပါတယ်။

အခု ဒီမှာ အဘိုး အဘွားတွေကိုပဲ အဓိကထားပြီး  
ဟောပေးရမှာပါ။ အဘိုးအဘွားတွေ ဆိုတာ ဘာပဲ ပြော



## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

၃

ပြော ဒီဘဝ၊ ဒီခန္ဓာ အနေနဲ့ ကလေးသူငယ်၊ မြေးတွေ၊  
မြစ်တွေနဲ့ ယှဉ်ရင်တော့ သူတို့တွေက နေဝင်ချိန်ရောက်နေ  
ကြပြီပေါ့။ ဒီလိုအချိန်မှာ တရားနှလုံးသွင်း၊ တရားနှင့်  
မွေ့လျော်၊ တရားနှင့်ပျော်၊ တရားအားထုတ်နိုင်ဖို့ အလွန်  
အရေးကြီးတာပေါ့။

အဘိုးအဘွားတွေက “အရှင်ဘုရား တပည့်တော်  
တို့ရဲ့ အသက်အရွယ်နဲ့၊ တပည့်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့  
ဒီလိုနည်းကြီးတော့ အားမထုတ်နိုင်ပါဘူးဘုရား။ ဟိုလို  
နည်းကြီးနဲ့လည်း အားထုတ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူးဘုရား”လို့  
စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေကြမှာပဲ။

“တရားအားထုတ်တယ်” ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ အား  
ထုတ်တာပဲ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သိနိုင်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်  
တွေ ရအောင် အားထုတ်ရတာပါ။ အဲဒီမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်  
ဉာဏ်ရဖို့ကလည်း ဝိပဿနာဉာဏ်ရဖို့ အရေးကြီးပါ  
တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ရအောင် အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ  
ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက်အားထုတ်ပြီးမှ ရသွားတာရှိသလို  
သမထအားထုတ်ပြီးမှ မိမိရဲ့ဉာဏ်အားလျော်စွာ ဝိ  
ပဿနာဉာဏ် ရသွားကြတာလည်း ရှိတာပဲ။ တရား  
အလုပ် အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ အဘိုး အဘွားတွေကို ဦး

တည်ပြီး ပြောပေမဲ့ တရားနာနေတဲ့ ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ထဲမှာ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တရားမှတ်ကြပါတယ်။ တချို့တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တရားအားထုတ်ကြတယ်။ တချို့တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တရားရှုကြပါတယ်။ တရားမှတ်ကြတယ်၊ ရှုကြတယ်၊ အားထုတ်ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မိမိတို့အားထုတ်နေရတာကိုလည်း စိတ်တိုင်းမကျဘူး။ တရားအသိ မတိုးသေးလို့လည်း စိတ်တိုင်းမကျဘူး။ တရားအားထုတ်နေတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လွယ်တယ်မထင်ဘူး။ ခဲယဉ်းနေလိုက်တာ။ တရားထူး ရပြီလားဆိုတော့လည်း မရသေးဘူး။ ကိုယ်အားထုတ်နေတာတွေမှာ ဘာတွေများ လိုနေလို့လဲလို့ သိဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

အခု တရားနာနေတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေကို နားလည်အောင်၊ နားလည်သထက် နားလည်အောင် ပြောပေးချင်တာက တကယ်လို့ များ မိမိတို့က သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်အားထုတ်ရင် သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့များ တရားအားထုတ်ရင်

- (၁) ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊
- (၂) ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊
- (၃) စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊

အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ ၅

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းတွေကို နားလည်ထားသင့်ပါတယ်။

‘ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပိ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿ’ စသည်အားဖြင့် အဲသလို ဘုရားဟော ပါဠိတော်အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်ကို အားထုတ်တဲ့ သူတော်ကောင်းများအတွက် ‘သတိပဋ္ဌာန်’ ပုဒ်မှာ သတိရယ်၊ ပဋ္ဌာနရယ်လို့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ‘ပဋ္ဌာန’ပုဒ်မှာ ပစောက်လေးကို ရယစ်လေး ယစ်လိုက်ပါ။ နငယ်ကို အသတ်လေးသတ်လိုက်ပါ။ ဝစ္စ နှစ်လုံးပေါက် လိုက်တော့ ‘ပြဋ္ဌာန်း’ဖြစ်လာတယ်။ သတိ ပဋ္ဌာန်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို မြန်မာတွေ နားလည်အောင် ပြောရရင် ‘သတိပြဋ္ဌာန်းပါတယ်’လို့ပဲ ပြောရမှာပါ။ သတိက ပဓာနကျပါတယ်။ သတိအားကောင်းတဲ့သူတွေက သတိ ပဋ္ဌာန်အားထုတ်ရင် သင့်တော်ပါတယ်။ အဆင်ပြေပါတယ်။ လွယ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ တရားအားထုတ်ရင် သတိအားကောင်းရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

သတိအားမကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ ဘယ်လိုမှ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ တရားအားထုတ်လို့ မရပါဘူး။ တရားအားထုတ်ရတာ မလွယ်ဘူး။ ခဲယဉ်းတယ် ခေါ်ပါ



တယ်။ အခု ဒီအရွယ်အဘိုးတွေ၊ ဒီအရွယ်အဘွားတွေကို  
ဟောရမှာဆိုတော့ လောကသဘောနဲ့ ပြောရင် ငယ်စဉ်  
အခါတုန်းက၊စပြီး အခုအချိန်ထိ၊ ငယ်စဉ်ကာလက တရား  
နေရာမဟုတ်ဘဲ အခြားနေရာတွေမှာ သုံးပစ်ခဲ့တဲ့ သတိ  
အားတွေ များခဲ့တော့ အခု တရားအရေးမှာ သတိအား  
တွေ ကုန်ခဲ့လေပြီ။ ငယ်တုန်းက တခြားတရား မဟုတ်တာ  
တွေကိုပဲ သတိရတာ များခဲ့တယ်။ အခုထိလည်း အဲဒါတွေ  
ကိုပဲ သတိရနေတာ။ ဒီအသက်အရွယ်မှာ ဘယ်လောက်ပဲ  
သတိအားတွေ ကောင်းတယ် ပြောပြော၊ လောကကိစ္စ  
သားရေး၊ သမီးရေး၊ ဆွေမျိုးအရေးတွေကိုလည်း သတိရ  
နေတာ ဆိုရင် ဥပါဒါန်အစွဲတွေများလို့ မိစ္ဆာသတိတွေပဲ  
အဖြစ်များနေပါတယ်။ ရပ်ထဲ၊ ရွာထဲမှာပဲနေ ရပ်ရေး၊  
ရွာရေးတွေနဲ့ ‘သတိ’ ဆိုတာတွေဟာ မိစ္ဆာသတိတွေပဲ  
အဖြစ်များတတ်တယ်။

‘သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် အားထုတ်တယ်’ ဆိုတာ  
ဥပါဒါန်အစွဲ လွတ်ကင်းပြီးတော့ သမ္မာသတိနဲ့ နေပြီး  
အချိန်ရှိတိုင်း အားထုတ်ရတာပါ။ လောကသဘောနဲ့ ယှဉ်  
ကြည့်ပြန်ရင်လည်း အဘိုးအဘွားတွေဟာ မြေးတွေ၊ မြစ်  
တွေလောက် သတိအားမကောင်းတဲ့ ဒီအရွယ်၊ ဓမ္မသဘော

နဲ့ ပြောပြန်ရင်လည်းပဲ တရားနဲ့ ဝေးကွာပြီးတော့ ဥပါဒါန် အစွဲတွေနဲ့ သားမှတ်မိ၊ သမီးမှတ်မိ၊ မြေးမှတ်မိ၊ ဇနီးမှတ်မိ၊ ခင်ပွန်းယောက်ျား မှတ်မိ၊ လုပ်ခဲ့၊ ကိုင်ခဲ့တဲ့ မဟုတ်တာ တွေကို အကုန်မှတ်မိနေတဲ့ ဥပါဒါန်အစွဲနဲ့ သတိတော့ အားကောင်းနေတယ် မိစ္ဆာသတိပေါ့။ အဲဒီမိစ္ဆာ သတိနဲ့ သတိအားကောင်းပြန်တော့လည်း မိစ္ဆာသတိတွေပဲ တိုးလာတာပေါ့။ သမ္မာသတိကျတော့လည်း ဥပါဒါန်လွတ်ကင်းတဲ့ သတိအားမကောင်းဘူးတဲ့။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အဘိုးအဘွားပဲဖြစ်ဖြစ် သားသမီးအရွယ်တွေပဲဖြစ်ဖြစ် သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ တရားအားထုတ်ဖို့ အလွန်ပင်ပန်းပါတယ်။ အလွန်ခဲယဉ်းပါတယ်။ အလွန်မလွယ်ပါဘူးတဲ့။

တရားနာနေတဲ့ ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သတိပဋ္ဌာန်ရှုဖူး မှတ်ဖူး ပွားများဖူးပါလိမ့်မယ်။ မိမိတို့က တကယ်လို့များ သတိအားမကောင်းဘူး၊ ဝီရိယတော့ အားကောင်းပါတယ် ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ တရားအားထုတ်လို့ ဘယ်လိုမှ အဆင်မပြေနိုင်ပါဘူး။

‘သတိပဋ္ဌာန်’ ဆိုတာသည် ‘သတိပြဋ္ဌာန်းတယ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ‘သတိပြဋ္ဌာန်းတယ်’ ဆိုတာ သတိတရား

အားကောင်းတဲ့သူတွေ လုပ်တဲ့အလုပ်တွေ၊ သတိပဋ္ဌာန အားရှိတဲ့ သူတွေလုပ်တဲ့ အလုပ်ပါ။ တကယ်လို့ မိမိတို့က သတိအားမကောင်းဘဲနဲ့ အို . . . ဆရာက ဖြစ်စေ။ တစ်ဦး ဦးက ဖြစ်စေ၊ ကြားဖူးနားဝဖြစ်စေ ခိုင်းလို့သာ မှတ်နေရ။ ခိုင်းလို့သာ ရှုနေရ၊ ခိုင်းလို့သာ အားထုတ်နေရရင် တရား အားထုတ်လာတာ ဘယ်လိုမှ အဆင်မပြေပါဘူး။ ခဲယဉ်း တယ် မလွယ်ပါဘူး။

အချို့အချို့ကျတော့ သတိအားမကောင်းပေမယ့် ဝီရိယအားကောင်းတယ်။ ဘာဝီရိယအားကောင်းသလဲ လို့ ဆိုရင် ကိုယ်ဝီရိယနဲ့ စိတ်ဝီရိယ နှစ်မျိုးရှိတော့ ‘ပြေး ဟယ်၊ လွှားဟယ်၊ လုပ်ဟယ်၊ ကိုင်ဟယ်၊ ပြောဟယ်၊ ဆို ဟယ်’နဲ့ ဒီကိုယ်ဝီရိယမျိုးကို ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရား အလုပ် အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ တကယ်လို့များ မိမိတို့က ဝီရိယအားကောင်းတယ် ဆိုရင် ‘အရှင်ဘုရား . . ဝီရိယ အားကောင်းတယ် ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာမျိုးလဲ’။

‘အို . . . မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေ မဖြစ် အောင် ကြိုးစားနိုင်တဲ့ ဝီရိယ၊ အကုသိုလ်ပေးအဖြစ်မခံ နိုင်ဘူး။ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တွေကို ပယ်နိုင်တဲ့ ဝီရိယ။ ကိုယ့်စိတ် ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တရားတွေကို ချက်ချင်း

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

၉

ရပ်ပြီးတော့ ပယ်နိုင်တယ်။ အဲဒါ စိတ်ဝီရိယပါပဲ၊ ‘သမ္မပ္ပဓာန လုံ့လဝီရိယ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါမှ မဟုတ်ရင် တစ်နည်းအားဖြင့် မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေကို ဖြစ်အောင် ကြိုးစားတယ်။ လူ့ဝီရိယကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကောင်ကြီး ဝီရိယကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဝီရိယ၊ စိတ်လုံ့လ၊ စိတ်စွမ်းအားကို ပြောတာ။ ကုသိုလ်နဲ့ပတ်သက်ရင် ချက်ချင်းဖြစ်အောင် လုပ်တာ။ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေကို ဖြစ်အောင် ကြိုးစားတဲ့ စိတ် ဝီရိယလိုပါပဲ။

ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်တွေကို ဆထက်ထမ်းပိုး တိုးပွားလာအောင် ကြိုးစားနိုင်တဲ့ဝီရိယ၊ အဲဒီလေးမျိုးဟာ တရားထူးရစေနိုင်တဲ့ သမ္မပ္ပဓာန လုံ့လဝီရိယအစစ်၊ စိတ်ဝီရိယပါ။

ယောဂီတို့၊ အဘိုးအဘွားတို့ . . . တရားနာနေကြတဲ့ သူတော်ကောင်းတို့ တကယ့်နိဗ္ဗာန်ကို လိုလားလို့ တရားအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်မှာ သတိအားကောင်းသလား ဝီရိယအားကောင်းသလားလို့တော့ သိထားရင် ပိုပြီး ကောင်းပါတယ်။

ဝီရိယကောင်းတဲ့သူဟာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ တရားကို လိုက်ရှုလို့၊ မှတ်လို့ အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။



အားထုတ်လို့ လွယ်မယ် မထင်ပါဘူး။ ‘ဝီရိယလွန်လို့ ရှိရင် ဥဒ္ဓစ္စ ယုံ့လွင့်တယ်’ ဆိုတာမျိုး ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ ဝီရိယ အားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အာရုံတစ်ခုတစ်ခုကို လိုက်မှတ် နေရင် စိတ်ယုံ့လွင့်တတ်ပါတယ်။ ဝီရိယအားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို ဝီရိယနဲ့ အားထုတ်ရင် လိုက်မှတ်၊ လိုက်ရှုနေသောအားဖြင့် စိတ်ယုံ့လွင့်တတ် ပါတယ်။ ဝီရိယမရှိပြန်ရင်လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ ပျင်းတတ် ပြန်ပါတယ်။

မိမိတို့တတွေ တကယ်တမ်း တရားဖြစ်နိုင်တဲ့ ဝီရိယ ရှိတယ်ဆိုရင် အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် နေ၊ ကုသိုလ်ဖြစ် အောင် လုပ်၊ အဲဒါမျိုးနေတာကို ‘သမ္မပ္ပဓာန်နည်းနဲ့ တရား အားထုတ်တယ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ တရားအားထုတ်နည်းတွေဟာ ဘယ်လောက်တောင်များ၊ နည်းတွေ များသလဲဆိုရင် ဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်တဲ့ သူတော်ကောင်းတွေ သိဖို့ နည်းပေါင်း ရှစ်သောင်း လေး ထောင်တောင် များပါတယ်။ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်း လေးထောင်အားဖြင့် ဘုရားရှင်ဟောတော်မူတဲ့ ဓမ္မက္ခန္ဓာ ဘိုင်း၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာတိုင်းဟာ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရောက်အောင်၊

အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ ၁၁

ရအောင် ဟောခဲ့တာချည်းပါပဲ။ ကိလေသာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေကို ပါးအောင် ဟောပေးခဲ့တာပါ။ လျော့အောင် ဟောပေးခဲ့တာပါ။ နည်းအောင်၊ ကုန်အောင် ဟောပေးခဲ့တာပါပဲ။ ကိလေသာကုန်အောင်၊ နည်းအောင် အားထုတ်တဲ့နည်းတွေဟာ နည်းပေါင်း များစွာရှိပါတယ်။

ကနေ ဦးဇင်းတို့ ပြောချင်တာက ခွဲခွဲခြားခြားအားဖြင့် သမ္ပပ္ပဓာန်နည်းနဲ့ တရားအားထုတ်မှာလား။ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ တရားအားထုတ်မှာလား။ သူများအားထုတ်ခိုင်းလို့သာ အားထုတ်တာမျိုးတော့ မဖြစ်စေချင်ပါဘူး။ သူများခိုင်းလို့သာ လုပ်နေတယ်။ သူများပြောလို့သာ လုပ်နေတယ်။ ကိုယ်က ဘာအားကောင်းလို့မှ ကောင်းမှန်း မသိဘဲ အဲဒီလို အားထုတ်နေရင်လေ တရားအားထုတ်တာနဲ့ ခုလိုဆိုတော့ လွယ်ပါတယ် ဆိုတာမျိုး ဖြစ်မလာပါဘူး။ ဘယ်လိုမှ ကိုယ်နဲ့ တရားအားထုတ်တာနဲ့ အဆင်မပြေနိုင်ဘူး။

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေကို တချို့က ပြောကြတယ် . . . ‘သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့သာ အားထုတ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်။ တခြားနည်းတွေကို ဖယ်ထားလိုက်စမ်းပါ’လို့၊ ပယ်ပြီးတော့ သတိ

ပဋ္ဌာန်ကိုပဲ မွန်းလိုက်ကြတာ။ တကယ်တမ်း သတိပဋ္ဌာန်  
ကိုသာ မွန်းစရာ ကောင်းတယ်ဆိုရင် ဘုရားရှင် ကိုယ်  
တော်မြတ်ကြီးက (၄၅) ဝါ ကာလပတ်လုံး သတိပဋ္ဌာန်  
အားထုတ်နည်း တစ်ပါးတည်းကိုပဲ ဟောမှာပေါ့။ မဟာ  
သတိပဋ္ဌာနသုတ် တစ်သုတ်တည်းကို ဟောမှာပေါ့။

အမှန်က အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့  
လည်း တရားရနိုင်တာပါပဲ။ သမ္ပပ္ပဓာန်နည်းနဲ့လည်း  
တရား ရနိုင်တာပါပဲ။ အခြားနည်းတွေနဲ့လည်း တရားထူး  
ရနိုင်တာပါပဲ။

“ဒွေမေ ဘိက္ခဝေ အန္တာ ပဗ္ဗဇိတေန န သေဝိတဗ္ဗာ။  
ကတမေ ဒွေ - ယော စာယံ ကာမေသု ကာမသုခ-  
လ္လိကာနုယောဂေါ ဟိနော ဂမ္မော ပေါထုဇ္ဇနိကော အန-  
ရိယော အနတ္တသံဟိတော၊ ယော စာယံ အတ္တကိလမထာ-  
နုယောဂေါ ဒုက္ခော အနရိယော အနတ္တသံဟိတော”

ဒါက ဘုရားရှင်ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ တရားဦး ဓမ္မစက္က  
ပဝတ္ထနသုတ္တန်ကြီးလေ။ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ အဓိကကျတယ်။  
ကျန်တာ အဓိကမကျဘူးလို့ ပြောမရပါဘူး။ တရားဟော  
ပေးတော်မူတဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ပိုင်ရှင် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ  
ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက တရားနာနေကြတဲ့

ပရိသတ်တွေအပေါ် မူတည်ပြီး ဉာဏ်တော်နဲ့ ကြည့်ပြီး  
တော့ ဟောပေးတာပါ။ ဝေနေယျအဇ္ဈာသယကို ကြည့်ပြီး  
တော့ ဟောပေးတာပါ။

‘ဒီလူဟာ သတိအားကောင်းခဲ့သလား။ သမ္မာသတိ  
အားကောင်းခဲ့သလား။ မိစ္ဆာသတိ အားကောင်းခဲ့သလား။  
မိစ္ဆာသတိအားကောင်းနေရင်တောင် သတိအားကောင်း  
တယ်’ လို့ ပြောမရပါဘူး။

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ ဉာဏ်တော်  
အရာကို ဦးစင်းတို့က ဘာမှပြောဖို့ မလိုပါဘူး။ ဉာဏ်တော်  
ကြီးက ကြီးမားလှပါတယ်။ နည်းမျိုးစုံကို ဟောပေးခဲ့ပါ  
တယ်။ ဒါပေမဲ့ အများသိအောင် ပြောချင်တာက -

“ကိုယ်ရဲ့သတိအားကောင်းရင် သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့  
တရားအားထုတ်ဖို့ ဖြစ်တယ်”။

“ကိုယ်ရဲ့ဝီရိယ အားကောင်းရင် သမ္ပပ္ပဓာန်နည်းနဲ့  
တရားအားထုတ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။”

ဝီရိယကောင်းလျက်နဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်ရင်  
နှစ်ပေါင်း ရာထောင်ချီ အားထုတ်ရင်တောင်မှ အဆင်ပြေ  
မယ် မထင်ပါဘူး။ ထူးမှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သတိအား  
ကောင်းလျက်နဲ့ သမ္ပပ္ပဓာန်နည်းနဲ့ အားထုတ်နေရင်လည်း

တရားအဆင် ပြေချင်သလောက် ပြေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်မှာ ဘာစိတ်စွမ်းအားကောင်းသလဲ သိဖို့ ကောင်းပါတယ်။

ဒီအဘိုးတို့၊ ဒီအဘွားတို့ . . . ဒီအရွယ်မှာလေ သတိတရား အားကောင်းဖို့ဆိုတာ တော်တော်ခက်သွားပြီလို့ ပြောရလိမ့်မယ်။ အဘိုး အဘွားတို့ကို ခဏထားပါဦး။ အခုတရားနာနေတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေ ဒီအရွယ်မှာ ကိုပဲ ငယ်တုန်းက သတိမျိုးမရှိတော့ဘူး။ ငယ်ငယ်တုန်းက သတိမျိုး မဟုတ်တော့ဘူး။ တရားသတိမျိုးမရှိရင် တရားနဲ့ စပ်တဲ့ စိတ်ဝီရိယတော့ ရှိမှာပေါ့။ ဝီရိယအားကောင်းတယ် ဆိုရင် အကုသိုလ်ကို ကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် ကုသိုလ်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် လုပ်နေရင်ကိုပဲ ဒီသမ္ပပ္ပဓာန် လုံ့လဝီရိယနဲ့ တရားအားထုတ်တာပါပဲ။ အဲဒါလည်း ဘုရားရှင်ဟောတော်မူတဲ့ တရားအားထုတ်နည်းတစ်မျိုးနဲ့ နိဗ္ဗာန် ရောက်အောင် တရားအားထုတ်တာပါပဲ။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သတိအားကောင်းတယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သတိအားမကောင်းဘူး။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဝီရိယအားကောင်းတယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဝီရိယ အား



## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

၁၅

မကောင်းဘူး၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ သဒ္ဓါ  
တရားအားကောင်းလိုက်တာ။ သူများတွေ ပြောတဲ့ တရား  
ရိပ်သာဆိုတာမျိုး၊ တရားစခန်းဆိုတာမျိုး သူတို့ တစ်တွေ  
တစ်ခါမျှ မရောက်ဖူးပါဘူး၊ မသွားဖူးပါဘူး။ သူများတွေ  
ပြောတဲ့ တရားစခန်းဆိုတာမျိုးလည်း တရား ထိုင်ဖို့ သူတို့  
မဝင်ဖူးပါဘူး။

ဒါပေမဲ့လို့ မနက်မိုးလင်းရင် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်  
မြတ်ကြီးကို ရှိမခိုးရဘဲ မနေနိုင်ဘူး။ ဘုရားဆွမ်းတော်  
မကပ်ရဘဲ မနေနိုင်ဘူး။ ဘုရားပန်း၊ ဆီမီး၊ ရေချမ်း မကပ်  
လှူရဘဲ မနေနိုင်ဘူး။ မနက်တစ်ခါ၊ နေ့လယ်တစ်ခါ၊ ည  
တစ်ခါ ဒီလို ဘုရားကြည်ညိုတဲ့ အလုပ်တွေကို မလုပ်ဘဲကို  
မနေနိုင်ပါဘူး။ သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေ တန်းဆွမ်း  
ကြွလာလိုက်ကြတာ၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ပါးစီ ဆွမ်းခံကြွ  
လာလိုက်တာ၊ အိမ်တက်ဆွမ်းကြွလိုက်ကြတာ၊ ဘယ်သံဃာ  
ကိုပဲမဆို ကြီးငယ်မရွေး ရဟန်းသံဃာတွေကို ဆွမ်း  
မလောင်းဘဲကို မနေနိုင်ဘူးတဲ့၊ သူတို့တစ်တွေ သဒ္ဓါတရား  
အားကောင်းလိုက်ကြတာ။

အဲဒီလို သဒ္ဓါတရား အားကောင်းတဲ့သူဟာ သူ့သဒ္ဓါ  
တရားနဲ့ သူနဲ့ဆိုင်တဲ့ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို သဒ္ဓါနဲ့ပဲ

သူလုပ်တာ။ သဒ္ဓါတရားအားကောင်းတော့ ဘာအကျိုး  
တွေရှိလဲဆိုရင် သဒ္ဓါအားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ လောဘ  
တဏှာတွေ လျော့လျော့သွားပါတယ်။ သဒ္ဓါတရားကောင်း  
တဲ့သူကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ တရားကို သွားမှတ်ခိုင်းရင်  
အဆင်ပြေမယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ သဒ္ဓါတရား အားကောင်း  
တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဟယ် . . . သမ္ပပ္ပဓာန်လုံ့လနဲ့ တရားမှတ်  
ခိုင်း၊ တရားရှုခိုင်း၊ တရားအားထုတ်ခိုင်း အဆင်ပြေမယ်  
လို့ မထင်ပါနဲ့၊ အဆင်မပြေနိုင်ပါဘူး။

ဝိရိယ အားကောင်းတဲ့သူဟာ သမ္ပပ္ပဓာန်အလုပ်  
သူ့သဘောနဲ့သူ အလုပ်အဆင်ပြေပြေ လုပ်သွားလိမ့်မယ်၊  
သတိအားကောင်းတဲ့သူက သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် သူ့သဘော  
နဲ့သူ အလုပ်အဆင်ပြေပြေ လုပ်သွားလိမ့်မယ်။ သဒ္ဓါတရား  
အားကောင်းတဲ့သူက ‘ဗုဒ္ဓါနုဿတိ’စတဲ့ အနုဿတိအလုပ်  
သူ့သဘောနဲ့သူ အဆင်ပြေပြေ လုပ်သွားလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ဓမ္မသဘောတွေ ကိုယ်က ဘာမဘိ ညာမသိ  
ဘဲနဲ့ သဒ္ဓါတရား အားကောင်းတဲ့သူကို ‘သတိပဋ္ဌာန်မှတ်  
ဟဲ့၊ သတိပဋ္ဌာန်ရှုဟဲ့’ လို့များ ပြောရင် သွားပြီ၊ သွားပြီ၊  
အလွဲချည်း လွဲသွားပြီ။ အဲဒါကိုတော့ သတိထားကြပါဦး၊  
သတိနဲ့ အားထုတ်လည်းပဲ သူတော်ကောင်းဓာတ်တွေ တိုး

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ ၁၇

တိုးပြီးတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ လျော့ပါးကုန်မှာ ပါပဲ။ ဝီရိယနဲ့ အားထုတ်ရင်လည်းပဲ သူတော်ကောင်း ဓာတ်တွေ တိုးတိုးပြီးတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာတွေ လျော့ပါးကုန်မှာပါပဲ။

သဒ္ဓါတရားကောင်းတဲ့ သူဟာလည်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိ တွေ၊ ဓမ္မာနုဿတိတွေ၊ သံဃာနုဿတိတွေ၊ သီလာ-နုဿတိတွေ၊ စာဂါနုဿတိတွေ၊ ဒေဝတာနုဿတိတွေကို သဒ္ဓါတရားနဲ့ အားထုတ်ရင်လည်းပဲ သူတော်ကောင်း ဓာတ်တွေ တိုးတိုးပြီးတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာတွေ လျော့ပါးကုန်မှာပါပဲ။

အဘိုးအဘွားတွေကို သိအောင် ပြောရရင် ‘အို တပည့်တော်တို့က ဘုရားအကြောင်း မစဉ်းစားဘဲ မနေ နိုင်ပါဘူး၊ တရားအကြောင်း မစဉ်းစားဘဲ မနေနိုင်ပါဘူး၊ သံဃာ့အကြောင်း မစဉ်းစားဘဲ မနေနိုင်ပါဘူးလို့၊ အဘိုး အဘွားတွေရဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်နေရင် ဘုရားကို အမှတ်ရနေ တယ်၊ တရားကို အမှတ်ရနေတယ်၊ သံဃာကို အမှတ်ရ နေတယ်’။ ဒါဟာ သဒ္ဓါတရားရဲ့ သတ္တိ၊ သဒ္ဓါတရားရဲ့ အလုပ်ကိစ္စတွေပါပဲ။

‘ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဓမ္မာနုဿတိ’ စတဲ့ အနုဿတိတွေ

အနေနဲ့ တရားအားထုတ်ရာမှာ ‘သတိပါတယ်’ ဆိုပေမဲ့ သတိတစ်လုံးတည်းက အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။ သဒ္ဓါတရားကသာ အဓိကကျပါတယ်။ သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ အားထုတ်တဲ့အခါ သတိက အဓိက၊ သတိပြဋ္ဌာန်းတယ်။ သဒ္ဓါတွေ ပါနေတယ်။ ဝီရိယတွေလည်း ပါနေတယ်။ ဉာဏ်လည်း ပါနေတာပါပဲ။ သတိသာပြဋ္ဌာန်းတယ်။

သမ္ပပဓာန်နည်းနဲ့ တရားအားထုတ်ရင် ဝီရိယပြဋ္ဌာန်းပါတယ်။ ဝီရိယအဓိက ကျပါတယ်။ အဲဒီအခိုက်မှာ သဒ္ဓါတွေ၊ သတိတွေ၊ သမာဓိတွေ၊ ပညာတွေတော့ ပါနေတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဝီရိယက အဓိကပါ။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားတဲ့အခါမှာ သတိတော့ ပါပါတယ်။ သဒ္ဓါတရား ပြဋ္ဌာန်းတာ။ သဒ္ဓါတရားပြဋ္ဌာန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ကိုယ့်အိမ်ဦးခန်းမှာ ဖူးမြင်တွေ့နေရတဲ့ အိမ်ဦးခန်း အထွတ်အမြတ်နေရာမှာ ပင့်တင်ထားတဲ့ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးဟာ သက်ရှိထင်ရှားတဲ့ဘုရား၊ အဖေအမေထက် ပိုပြီး အားကိုးတယ်၊ မိဘထက် ပိုပြီး အားကိုးတယ်၊ သားသမီးတွေထက် ပိုပြီးအားကိုးပါတယ်။ အဲဒီသဒ္ဓါတရားအားသန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ပါပဲ။

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

၁၉

အဲဒီ သဒ္ဓါတရားအားသန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တရားကို ကြည်ညိုပြီး ဘုရားကို အချိန်ကြာကြာ ကြည်ညိုရှိခိုးဦးချပြီးတော့ နေလိုက်တာ။ ဘုရားရှင်ကိုပဲ အဖေရင်းသဖွယ်၊ အမေရင်းသဖွယ်၊ မိဘသဖွယ် အဲသလို ကြည်ညိုလေးစား အားကိုးနေတာကို တချို့နားမလည်တဲ့သူတွေက ‘နင်ဟာ တရားလည်း အားမထုတ်ဘူး၊’ ‘နင်ဟာ ရိပ်သာလည်း မသွားဘူး၊’ ‘နင်ဟာ တရားလည်း ‘မထိုင်ဘူး’လို့ ခဏခဏ အပြစ်တင် ပြောဆိုနေတာ ကြားရဖူးပါတယ်။

ဦးဇင်းတို့ကတော့ အဲဒီလို မပြောရဲပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စာထဲ၊ ပေထဲက အလိုအရ “အဲဒီလို ဘုရား ကြည်ညိုနေတာကိုက တရားအားထုတ်နေတာပဲ” တဲ့။ ဘုရား တရား သံဃာကို သဒ္ဓါစစ် သဒ္ဓါမှန်နဲ့ ကြည်ညိုနေတာကိုက တရားအားထုတ်နေတာ။ ဘုရားရှိခိုး နေတယ်၊ ဘုရားစာတွေ ရွတ်နေတယ်၊ တရားအဓိပ္ပာယ်တွေကို ကြံစည်စဉ်းစား နှလုံးသွင်းနေတယ်၊ သံဃာတော်တွေကို ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းနေတယ်၊ ဆွမ်းလောင်းနေတယ်၊ ဒါတွေဟာ သဒ္ဓါဓာတ်ခံရှိတဲ့သူတွေရဲ့ သဒ္ဓါတရားတိုးပွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေတာတွေပါပဲ။ သဒ္ဓါနဲ့အတူ သတိ ဝီရိယ သမာဓိ ပညာတွေလည်း တိုးပွားလာတာပါပဲ။

အို . . . သံဃာကြည်ညိုတာကို ပြောရရင် ဟောဒီ သုဝဏ္ဏဘုမ္မိ သထုံမြို့က မြို့သူမြို့သားတွေဟာ ‘သာသနာ အစ မြန်မာပြည်မှာ သထုံက’ ဆိုရတဲ့အတိုင်း ဘုရား တရား သံဃာကို ဘယ်လောက် ကြည်ညိုသလဲ ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်မေး၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိကြပါတယ်။ သဒ္ဓါတရားအားကောင်းတဲ့သူတွေကတော့ သဒ္ဓါအလုပ် တွေကို သဒ္ဓါတရားနဲ့ပဲ လုပ်သွားကြမှာပါပဲ။ ဘေးက လူ တစ်ယောက် တစ်ယောက်ကများ အဲဒီလို လုပ်နေတာတွေ ကို ‘နင် ဒီအရွယ်ရောက်နေပြီ၊ တရားအားထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ခိုပ်သာသွားပါလား။ ဟိုလို လုပ်ပါလား’လို့ ပြောပါလိမ့်မယ်။ ဦးဇင်းတို့တော့ အဲဒီလို မပြောချင်ပါဘူး၊ မပြောရဲပါဘူး။

ဘာပဲပြောပြော ဒီဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ အဘိုးတို့၊ အဘွားတို့ ရှိတယ်၊ ဘုရားကြည်ညိုတဲ့အဘိုးတွေ တစ်ပုံ ကြီး။ ဘုရားကြည်ညိုတဲ့ အဘွားတွေ တစ်ပုံကြီး။ ဘာပဲ ပြောပြော နည်းနည်းလေးချော်လဲမယ် ဆိုတာနဲ့ “ဘုရား၊ ဘုရား၊ ဘုရား”။ “ဗုဒ္ဓေါ၊ ဗုဒ္ဓေါ၊ ဗုဒ္ဓေါ”၊ “အရဟံ၊ အရဟံ၊ အရဟံ” ရွတ်ဆိုနေကြတယ်။ အလိုလိုဆိုသလို စွမ်းစွမ်းအားနဲ့ ရွတ်ဆိုမိကြတယ်။ အဲဒါဘယ်လောက်



## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

၂

ကောင်းလိုက်တဲ့ သူတော်ကောင်းသတ္တိလဲ။ အဲဒါမျိုးဟာ တရားရှိတဲ့သတ္တိ၊ တရားအားထုတ်တဲ့ သတ္တိ၊ တရားအားထုတ်တဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ အဲဒါကို ‘ဟိုလိုမှတ် ဒီလိုမှတ်’ မပြောရဲဘူး။ ‘ဟိုလို ကြာကြာထိုင် ဒီလိုကြာကြာ ထိုင်’ လို့လဲ ဦးပဉ္စင်းတို့ မပြောရဲပါဘူး။

အခု ဒီအဘိုးအဘွားတွေဟာ အသက်ခုနစ်ဆယ်ကျော် ရှစ်ဆယ်ရှိလို့ ဒီလောက်အသက်အရွယ်ကြီးနေကြပြီ၊ ခါးရိုးတွေလည်း မကောင်းတော့ဘူး၊ နာလှပါပြီ။ နာရုံတင်မက ကိုယ့်အရိုးတောင် ကိုယ်သယ်ဖို့ မလွယ်တဲ့အချိန်မှာ ‘ဟိုလိုကြီး ထိုင်ပါ၊ ဒီလိုကြီး ထိုင်ပါ’ ဆိုလို့ ဘယ်လွယ်မှာလဲ။ ကြာကြာထိုင်ဖို့လည်း ဘယ်မှာ တတ်နိုင်ပါဦးမလဲ။ အဲဒီလိုချည်း မထိုင်နိုင်ရင် တရားတွေ မရတော့ဘူးဆိုရင် ဒီအဘိုး အဘွားတွေအတွက်ကတော့ ဒီဘဝမှာ တရားရဖို့ မလွယ်တော့ဘူးသာ မှတ်ပေတော့၊ သွားရော။

ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က အသက်ရှစ်ဆယ်ကျော် အဘိုး အဘွားတွေ တရားရသွားကြတာ ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ အသိဉာဏ်တရားထူးတွေ ရသွားကြတာပါ။ ဣရိယာပုတ်အနေနဲ့ အဲဒီလို ထိုင်နိုင်တာ၊ မထိုင်နိုင်တာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူးတဲ့။ တကယ်ကတော့ ကိုယ့်မှာ ဝီရိယရှိရင်

သမ္ဗုဒ္ဓာန်အလုပ် အားထုတ်လိုက်စမ်းပါ။ သမ္ဗုဒ္ဓာန် နည်းနဲ့ တရားအားထုတ်ပေါ့။ တကယ် မိမိတို့မှာ သတိ အားကောင်းတယ် ဆိုရင်၊ သမ္မာသတိ အားကောင်းတယ် ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် အားထုတ်လိုက်စမ်းပါ။

တကယ်လို့ မိမိတို့ သဒ္ဓါတရား အားကောင်းနေ တယ် ဆိုရင် ‘ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဓမ္မာနုဿတိ၊ သံယာနုဿတိ၊ သီလာနုဿတိ’ စသည်အားဖြင့် သဒ္ဓါတရားနဲ့ လုပ်ရတဲ့ တရားအားထုတ်မှုအလုပ်တွေ လုပ်သွားစမ်းပါ။ ကိုယ်လုပ် ရတဲ့အလုပ်တွေပါပဲ။ ကုသိုလ်ချင်းအတူတူ ဘယ်ကုသိုလ် က ကိုယ်လုပ်ရတာ၊ အားထုတ်ရတာ ပိုပြီး (ကိုယ်) လွယ် သလဲ။ တချို့က ဒါနလှူရတာ လွယ်တယ်။ တချို့က သီလ စောင့်ထိန်းရတာ လွယ်တယ်။ တချို့က သမထကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံကို စိတ်စိုက်ရတာ လွယ်တယ်။ တချို့က ဝိပဿနာ ဉာဏ်အသိနဲ့ အားထုတ်ရတာ လွယ်တယ်။ တချို့ကတော့ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ရတာ လွယ်တယ်။ စိတ်ပိုပြီးတော့ ပါတယ်။

အဲဒီလို ကုသိုလ်အချင်းချင်းမှာကိုပဲ လုပ်ရတာချင်း အတူတူ စိတ်က ကွာတယ်။ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ရတာ တချို့က အို . . . လက်မအား၊ ခြေမအားနဲ့ ပျော်ဖို့၊ ရွှင်ဖို့၊ အို . . . လုပ်လိုက်ရတာ ပင်ပင်ပန်းပန်း၊ စိတ်ကတော့

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

၂၃

ရွှင်လန်းလို့၊ အဲဒါ ကျေနပ်နေတဲ့ဝေယျာဝစ္စ၊ တချို့ကျတော့ ဝေယျာဝစ္စ အလုပ်ဆိုရင် လှည့်ကို မကြည့်ချင်ဘူး။ သူ့သဒ္ဓါနဲ့၊ သူ့တရားနဲ့၊ သူ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ သူတို့ဟာ သူတို့အလုပ် လုပ်နေကြတာပါ။ ဒီလိုကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို စိတ်ကောင်းနဲ့ လုပ်နေ၊ ကိုင်နေကြတာတွေဟာလည်း တရားအလုပ်တွေပါပဲ။

တချို့ကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်တော့ဘူး။ “ဟေ့တို့ ကတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ် ပထဝီကသိုဏ်းရှုလိုက်ရမှ၊ တေဇောကသိုဏ်း ရှုလိုက်ရမှ၊ အာပေါကသိုဏ်းရှုလိုက်ရမှ၊ ဝါယောကသိုဏ်းရှုလိုက်ရမှ ကသိုဏ်းနိမိတ်တွေကို လေ အာရုံပြုပြီးတော့ နေချင်တယ်။ တချို့ကျတော့လည်း “တို့ကတော့ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများလိုက်ရမှ၊ တို့ကတော့ မရဏသတိ ပွားများလိုက်ရမှ အားရကျေနပ်တယ်” စသည်အားဖြင့် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ် အာရုံနိမိတ်တွေကို အာရုံပြုပြီး ‘ဧကဂ္ဂတာသမာဓိ’လို့ ခေါ်တဲ့ သမထဈာန်သမာဓိနဲ့ နေရတာကို ကျေနပ်နေကြတယ်။ ဒါဟာ ဈာန်သမာဓိရဲ့အလုပ်ပဲလေ။ ဒီသမာဓိတရားဟာ ဝိပဿနာခဏိကဉာဏ် သမာဓိတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သမထ ဧကဂ္ဂတာဈာန်သမာဓိနဲ့ ရှုရ၊ မှတ်ရတာကို ကျေ

နပ်ပြီးတော့ ဝိတက် ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန် အင်္ဂါတွေပါတဲ့ ပထမဈာန်၊ ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါတွေပါတဲ့ ဒုတိယဈာန်၊ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါတွေပါတဲ့ တတိယဈာန်၊ သုခ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန် အင်္ဂါတွေပါတဲ့ စတုတ္ထဈာန်၊ ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန် အင်္ဂါတွေပါတဲ့ ပဉ္စမဈာန် ဆိုတဲ့ သမထဈာန် တစ်ခုခုရ အောင်၊ ရောက်အောင် ဖြစ်စေနိုင်တာက ဧကဂ္ဂတာ သမာဓိကောင်းမှ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုပြောတဲ့ ပါဠိတော်တွေကို နားမလည်ရင် နေပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ တစ်ခုခုကို စိုက်စိုက်စူးစူး အားထုတ်လေ့ ရှိကြတဲ့ အဘိုးတွေ ရှိတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ တစ်ခုခုကို စိုက်စိုက်စူးစူး လုပ်လေ့ကြရှိတဲ့ အဘွားတွေ ရှိကြတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ တစ်ခုခုကို စိုက်စိုက်စူးစူး အာရုံပြုလေ့ ရှိကြတဲ့ အဘိုးအဘွားတွေ ရှိကြတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ကျတော့ ‘သမာဓိရှိတယ်၊ သမာဓိနဲ့ အားထုတ်တယ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သမာဓိအားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ က တရားအလုပ် အားထုတ်ရာမှ ပထမအစပိုင်းအနေနဲ့ ဈာန်အင်္ဂါတွေနဲ့ ဈာန်သမထအကျင့်ကို အားထုတ်ပါ။

သမထအားထုတ်တော့ ဘယ်သူက မကောင်းဘူး

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

၂၅

ပြောပြော၊ သမထအကျင့်က ဝိပဿနာအကျင့်လောက်  
မကောင်းဘူးလို့ ဘယ်သူတွေက ဘယ်လောက်ပြောပြော၊  
ကိုယ်က သမာဓိအား ကောင်းရင် သမထဈာန်အကျင့်နဲ့  
အားထုတ်လို့ ပိုပြီး အဆင်ပြေပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက်တော့  
သမထကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အားကိုးစရာတစ်ခုပါ။ ကိုယ့်မှာရှိတာ  
ကလည်း၊ ကိုယ့်မှာ အားကောင်းတာကလည်း သမထ  
သမာဓိ၊ ဧကဂ္ဂတာ သမာဓိပဲ ရှိလို့ပါ။ အားကောင်းလို့ပါ။  
အာရုံတစ်ခုကို စိုက်စိုက်စူးစူး အားထုတ်တာကိုပဲ မိမိက  
အရင်ကရော၊ အခုပါ အလေ့အလာလည်း ထုံခဲ့တယ်၊  
ဝါသနာပါခဲ့တယ်ဆိုရင် အဇ္ဈာသယကလည်း ဒါကိုပဲ အလို  
ဆန္ဒအားကြီးတယ် ဆိုရင် ဒီသမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို  
အားထုတ်ပေါ့။

ဒီနေရာမှာ ‘သမထကမ္မဋ္ဌာန်း’ ဆိုတာ ဘုရားရှင်  
ဟောတော်မူတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်တို့ကို ပြောတာပါ။  
ကြားဖူးနားဝနဲ့ ဟိုလိုလို ဒီလိုလို သမထအကျင့်ဆိုတာတွေ  
ကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အားထုတ်ပေါ့။ ဒီလိုသမထ  
ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို အားထုတ်လို့ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယ  
ဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန် စသည်အားဖြင့် ဈာန်  
တွေရ၊ ဈာန်စိတ်တွေဖြစ်တော့ စိတ်နဲ့အာရုံကို ဆုံလျက်

မမြင်မသိအောင် ပိတ်ဖုံးကာကွယ်တတ်တဲ့ နီဝရဏတရားတွေ ကင်းငြိမ်းကုန်ပါတယ်။ အဲဒီလို နီဝရဏတရားတွေ ကင်းငြိမ်းပြီး သွားတယ်ဆိုရင် အဲဒီမှာတင် ဈာန်သုခ ဖြစ်ရော၊ ဈာန်သမာဓိဖြစ်ရော၊ အဲဒီဈာန်သုခ ဈာန်သမာဓိ၊ က နေပြီးတော့ ဒီသုခ၊ သမာဓိက ဝိပဿနာသုခ၊ ဝိပဿနာ သမာဓိမျိုးနဲ့ မတူတဲ့ သဘောကို သိတဲ့ ဉာဏ်ဆိုတာ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီဉာဏ်နဲ့ပဲဖြစ်နေတဲ့ ဈာန်စိတ်၊ ဈာန်အင်္ဂါ၊ ဈာန်စိတ်နဲ့တွဲတဲ့ ဝိတက် ဝိစာရ ပီတိသုခ ဧကဂ္ဂတာ၊ ဒီအင်္ဂါ ဒီပီတိ သုခကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်စတဲ့ ရုပ်နာမ်ပရမတ်တွေကို မြင်လာပါတော့တယ်။

အဲဒီတော့မှ ‘သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ’ ဆိုတဲ့ ဉာဏ်သမာဓိရှိလို့ အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ပေါ်တာပဲ။ ပြောချင်တာကတော့ - ကိုယ်က ဘာကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာနည်းနဲ့ပဲ အားထုတ်နေနေ၊ ကိုယ်က တရားအားထုတ်လျက်သားနဲ့ “ကိုယ့်ရဲ့ တရားတွေ မတိုးတက်ဘူးလား၊ တိုးတက်သလား။ အားထုတ်ရတာ လွယ်သလား၊ အသိတရားတွေ ရတာ လွယ်သလား။ အားထုတ်ရတာ လွယ်သလား၊ အသိတရားတွေ ရတာ ခက်သလား။ အားထုတ်ရတာ ခက်သလား၊ အသိ

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

၂၇

တရားရတာ လွယ်သလား။ အားထုတ်ရတာ ခက်သလား၊  
အသိတရားတွေ ရတာ ခက်သလား။”

လို့ မေးရင် အခုအခါမှာ များသောအားဖြင့် ဖြစ်နေ  
ကြတာက ‘အားထုတ်ရတာလည်း ခက်တယ်၊ အသိတရား  
တွေ ရဖို့လည်း ခက်တယ်’တဲ့။ အဲဒါကိုက ‘အခုပြောပြခဲ့တဲ့  
တရားဓာတ်ခံသဘောလေးတွေကို မသိကြသေး’လို့ ဖြစ်  
ရင် ဖြစ်မယ်။ ‘သိပြန်တော့လည်း ဒါကို ဂရုတစိုက် နှလုံး  
မသွင်းမိ’လို့ ဖြစ်ရင် ဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် ပြောချင်တာက  
ကိုယ်နဲ့သန်ရာ၊ ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေရာ ကိုယ်အားထုတ်ပါ။  
ဒီတစ်နည်းတည်းကိုပဲ ဆရာခိုင်းတဲ့အတိုင်း အားထုတ်ကြ  
တာဟာ သင့်၊ မသင့် စဉ်းစားသင့်ပါပြီ။

မိမိတို့က သတိတရား အားကောင်းရင် သတိပဋ္ဌာန်  
နည်းနဲ့ အားထုတ်ကြပါ။

မိမိတို့က ဝီရိယတရား အားကောင်းရင် သမ္ပပ္ပဓာန်  
နည်းနဲ့ အားထုတ်ပါ။

မိမိတို့က သမာဓိတရား အားကောင်းရင် ဈာန်  
သမထနည်းနဲ့ အားထုတ်ပါ။

မိမိတို့က သဒ္ဓါတရား အားကောင်းရင် အနုဿတိ  
နည်းနဲ့ ‘ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဓမ္မာနုဿတိ၊ သီလာနုဿတိ’ စတာ



## ၂၈                    ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ ၏

---

တွေကို အားထုတ်ပါ။

တကယ်လို့များ မိမိတို့က အသိဉာဏ်ပညာများ  
အားကောင်းမယ်ဆိုရင် ‘ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာ  
သမ္မောဇ္ဈင်’ စတဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရား ခုနစ်ပါး ဆိုတာ ရှိပါ  
တယ်။ ဗောဇ္ဈင်နည်းနဲ့ အားထုတ်ပါ။

ဗောဇ္ဈင်္ဂီ သတိသင်္ခါတော၊

ဓမ္မာနံ ဝိစယော တထာ။

ဝိရိယံ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ၊

ဗောဇ္ဈင်္ဂီ စ တထာပရေ။

သမာဓုပေက္ခာ ဗောဇ္ဈင်္ဂီ။

သတ္တေတေ သဗ္ဗဒဿိနာ။

မုနိနာ သမ္ပဒက္ခာတာ၊

ဘာဝိတာ ဗဟုလိကတာ”တဲ့။

ဒီဗောဇ္ဈင်ကို အားလုံးသိကြပါတယ်။ နေမကောင်း  
ရင် ရွတ်ပေးတဲ့ ပရိတ်တရားတော်ပါ။ အသိဉာဏ်တရား  
တွေကြောင့် စိတ်ရှင်းပြီး ရောဂါကင်းစေတဲ့ ဗောဇ္ဈင်ပရိတ်  
တရားတော်ကြီးပါ။ ဗောဇ္ဈင်တရား ခုနစ်ပါးထဲမှ တရား  
အားထုတ်ဖို့ အစပိုင်းအနေနဲ့ ဉာဏ်ကောင်းသူတွေ  
အတွက် ‘ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်’ ဆိုတာ အရေးကြီးပါတယ်။

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ ၂၉

‘ဓမ္မ’ ဆိုတာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတွေရဲ့ သဘော၊ ကြုံရ ဆုံရတဲ့ အာရုံတွေရဲ့သဘော၊ ဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ်စိတ် ကိုယ်ရုပ်ရဲ့သဘော၊ အဲဒီဓမ္မသဘောတွေကို ဝိစယ-စိစစ် ကြည့်နေတာဟာ “ဓမ္မဝိစယ” ပါပဲ။ ‘ဒါ ကောင်း၏၊ မကောင်း၏၊ ဒါ မှန်၏၊ မမှန်၏၊ ဒါ ဟုတ်၏၊ မဟုတ်၏၊ ဒါ အဆင်ပြေ၏၊ မပြေ၏’လို့ ကြည့်နေ စိစစ်နေရတာကို အလိုလိုအနေနဲ့ကို ဝါသနာပါပါတယ်။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် ဆရာသမားက ‘ဟိုလိုရှုခိုင်း’ လို့ ရှုတယ်၊ ရှုလို့ မတတ်ဘူး၊ ရှုလို့ မရဘူး။ ‘ဟိုလိုမှတ်ခိုင်း’ လို့ မှတ်တယ် မှတ်လို့ မတတ်ဘူး။ မှတ်လို့မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်မှာ ဘာလေးက အားကောင်းနေလဲ။ စိစစ်တတ်တဲ့ ဓမ္မဝိစယ သဘောက အားကောင်းနေတယ်၊ အို . . . ဓမ္မဝိစယက အားကောင်းတော့ ဆရာက ဒီလို မှတ်ခိုင်း တယ်။ ကိုယ်က လိုက်မှတ်ကြည့်တယ်။ ကိုယ်က မှတ်ပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဓမ္မဝိစယ ဉာဏ်က မမှတ်ဘူး၊ မှတ်လို့ မရဘူး။

‘ဟုတ်ရဲ့လား၊ မဟုတ်ဘူးလား၊ မှန်ရဲ့လား၊ မမှန် ဘူးလား၊ ကိုယ်နဲ့ သင့်ရဲ့လား၊ မသင့်ဘူးလားလို့၊ ကိုယ်လုပ် နေတဲ့အလုပ်ကို ကိုယ့်မှာ အားသန်တဲ့ ဓမ္မဝိစယ - စိစစ်တဲ့ သဘောက စိစစ်နေတယ်၊ လူကသာ ခိုင်းတာကို လုပ်တာ

ပါ။ ဓမ္မဝိစယဉာဏ်ကတော့ ခိုင်းတဲ့အတိုင်း မလုပ်ပါဘူး။ သူတို့က ဒါတွေ လုပ်တာ။

တကယ်တမ်း တရားအလုပ်အားထုတ်တဲ့ သူတော် ကောင်းတွေ ကိုယ်တိုင်ပဲ ကိုယ်ဖြစ်နေတာကို ကိုယ့်အမှန်အတိုင်း သိပါတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်က သပ်သပ်၊ ဓမ္မအလုပ်က သပ်သပ် ဖြစ်နေတာကို ကိုယ်တိုင် သိမြင်လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခိုင်းတဲ့အတိုင်း မှတ်ရမယ်၊ လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ့်အလုပ်၊ လူ့အလုပ်နဲ့ပဲ ပေတေပြီး လုပ်နေကြတယ်။ ဓမ္မသဘောဉာဏ်ရဲ့ သဘောကိုတော့ လျစ်လျူရှုပြီး ဉာဏ်က စိစစ်နေတာကို အမှားလို့ ထင်ပြီး ဉာဏ်ဓမ္မဝိစယကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုက်ကြတယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်ကို ကိုယ်ဖျက်ပစ်ခဲ့တဲ့ အကြိမ်တွေဟာ တချို့ဆိုရင် များလှပါပြီ။ ဒါ့ကြောင့် တရားအားထုတ်ရတာ ခက်ပြီ၊ ရဖို့လည်း ခက်တာပါ။ အဲဒီ 'ဓမ္မဝိစယ-စိစစ်တယ်'ဆိုတာ ဉာဏ်တစ်မျိုးပါပဲ။

အဲဒီဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ သတိပဋ္ဌာန်သွားမှတ်ခိုင်းလို့ လူကတော့ မှတ်နေတယ်။ ဉာဏ်က မမှတ်ဘူး။ ဉာဏ်က တကယ်ကို မမှတ်ဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်က သတိ ပြဋ္ဌာန်းတာ အားလုံး အသိပဲလေ။ သမ္မပ္ပဓာန်က

ဝီရိယ ပြဋ္ဌာန်းတာ။ ဈာန်က သမာဓိပြဋ္ဌာန်းတာ။ အနုဿတိတွေက သဒ္ဓါတရားပြဋ္ဌာန်းတာကို အားလုံး အသိပဲလေ။ တကယ်လို့များ ကိုယ့်မှာ ဓမ္မဝိစယလို့ခေါ်တဲ့ ဉာဏ်များ အားကောင်းရင်လေ ဘယ်သူက ဘယ်လိုတွေ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး ပြောပြော မယုံဘူး။ သူ့ဟာသူ စဉ်း စားတယ်။ သူ့ဟာသူ သူ့သဘာဝကိုက ကိုယ်တိုင် စိစစ် တယ်၊ လေ့လာတယ်၊ ဆန်းစစ်တယ်၊ ကြည့်တယ်။ သူ့ဟာ သူ့ မှန်၊ မမှန် စိစစ်တယ်။ သူ့ဟာသူ ကောင်း၊ မကောင်း၊ ဟုတ်၊ မဟုတ် သူ့သိနေတာ။

တစ်ခါတလေ ကိုယ်မှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ အဲဒီ ကိုယ့်သတ္တိနဲ့ ပြိုင်နေတာမျိုးတွေ ခဏခဏပါပဲ။ ကိုယ်က ဆရာသမားကို လေးစားတဲ့စိတ်နဲ့ ခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်မယ်၊ မှတ်မယ်၊ ရှုမယ်၊ ကြည့်မယ်လို့ စိတ်ရှိပေမယ့် ဒီဓမ္မဝိစယ ပညာဉာဏ်အားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကျ တော့ မှတ်ခိုင်း၊ ရှုခိုင်းတဲ့အတိုင်း မလုပ်ဘူး။ မှတ်လို့၊ ရှုလို့လည်း မရဘူး၊ မှတ်နေ၊ ရှုနေရတာကိုက ပင်ပန်းနေ လိုက်တာ။ မှတ်ရ ရှုရတာ သူ့မှာ ဘာဖြစ်နေလဲဆိုတော့ မှတ်တဲ့၊ ရှုတဲ့အထဲမှာကိုပဲ ငါမှတ်နေတာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ မဟုတ်ဘူးလား၊ မှန်ရဲ့လား၊ မမှန်ဘူးလား၊ မမှတ်ဘဲနဲ့

လည်း မှတ်စရာတွေကို သိနေတာပဲ။ မှတ်နေတော့ကော ဘာအကျိုးထူးမှာလဲ။ ဒါကြီးတွေကို မှတ်လို့၊ ရှုလို့ တွေ့ပါ ပြီတဲ့၊ သူ့ ဓမ္မသဘော သူ့ဉာဏ်သဘောနဲ့ သူ့စိစစ်နေတယ်၊ ဝေဖန် ဆန်းစစ်နေတယ်။ တွေ့တော့ကော ဘာထူးမှာလဲ လို့ တကယ် တရားအလုပ် အားထုတ်နေတဲ့သူတွေဆိုရင် သိပါတယ်။ ဒီအဖြစ်မျိုးတွေ ကြုံဖူးကြပါတယ်။ အဲဒါဉာဏ် အလုပ်ကို လုပ်နေတာပါ။ ဒီသဘောမသိတော့ တချို့ အဲဒီလို စိတ်မှာ ဖြစ်နေရင်ကိုပဲ တရားအားမထုတ်ဘူး ထင်နေကြတယ်၊ စဉ်းစားပါဦး။

တကယ်တရားအလုပ် အားထုတ်နေတဲ့သူတွေ သိပါတယ်။ ‘ဓမ္မဝိစယ’ဆိုတာ အများနားလည်အောင် ပြောရရင် အကြံအစည် မှန်သောအတွေး၊ ကောင်းသောအတွေး၊ အဲဒီအကြံအစည်အတွေး ဓာတ်တွေထဲမှာပါတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်အားတစ်မျိုးဟာ ‘ဓမ္မဝိစယ’ပါပဲ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိအားတွေက ‘မှန်တဲ့အတိုင်းမြင်တဲ့ ကောင်းတဲ့အမြင်’ ဆိုတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိသတ္တိလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီသမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သမ္မာ သင်္ကပ္ပက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ ပြောရရင် ပညာမဂ္ဂင်၊ သိက္ခာ သုံးပါးနဲ့ ပြောရရင် ပညာသိက္ခာ။

‘သိက္ခာ’ဆိုတာ ကျင့်ရမယ့်တရားကို ပြောတာပါ။

မိမိတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပက အား  
 ကောင်းရင် ဒါမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတို့အနေနဲ့၊ (သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာ  
 သင်္ကပ္ပက ဦးဆောင်ပြီး) မဂ္ဂင်အကျင့်ကို ဦးစားပေးပြီး  
 ကျင့်ရမှာပါ။ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့် ကျင့်လို့ သတိအား  
 မကောင်းဘဲနဲ့ မရပါဘူး။ ဘယ်လိုမှလည်း တရားထူးရဖို့  
 မလွယ်ပါဘူး။ ဉာဏ်ကောင်းနေတာကို လုံးဝမရဘူးလို့  
 တော့ မပြောလိုပါဘူး။ မလွယ်ဘူး ပြောတာပါ။ ဒီနေရာ  
 မှာ စကားလုံးကိုတော့ ဂရုစိုက်ရပါမယ်။

သတိပဋ္ဌာန်လည်း မဂ္ဂင်အကျင့်ပါပဲလို့ ပြောရင်  
 မဂ္ဂင်အကျင့်မှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ပညာဉာဏ် ပြဋ္ဌာန်းပါတယ်။  
 ဉာဏ်အားကောင်းရင် မဂ္ဂင်အကျင့် ကျင့်ရမှာပါ။ ဘာ  
 လေးဖြစ်ဖြစ် သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့ စဉ်းစား၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိက ဟုတ်၊  
 မဟုတ် ဆုံးဖြတ်၊ ဆုံးဖြတ်ပြီးတာလေးကို ပြန်စဉ်းစား။  
 ပြန်စဉ်းစားတော့ ဆုံးဖြတ်၊ အသစ်အသစ် ဖြစ်တိုင်း ဟုတ်  
 မဟုတ်၊ မှန် မမှန်၊ စိစစ်ဆုံးဖြတ်၊ ဒါဟာလည်း ဉာဏ်မဂ္ဂင်  
 က သူ့အလုပ် သူလုပ်နေတာ။ ပညာအားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊  
 ဓမ္မဝိစယအားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲက  
 သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့သမ္မာသင်္ကပ္ပက အဲဒီလိုပဲ မဂ္ဂင်အကျင့်နဲ့ ကျင့်  
 တာ။ ဗောဇ္ဈင်အကျင့်၊ ဉာဏ်အကျင့်နဲ့ ကျင့်တာပါပဲတဲ့။

တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဆိုတာ လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေ ဆိုတော့ ဘယ်လိုမှ မတူပါဘူး။ သူတစ်ယောက်ထဲ ‘သတိပဋ္ဌာန်နည်း တစ်ခုနဲ့သာ အားထုတ်လို့ တရားကိစ္စပြီးပါတယ်’ ဆိုရင်တော့ အို . . ဘုရားရှင်ကိုယ် တော်မြတ်ကြီးက (၄၅) ဝါပတ်လုံး သတိပဋ္ဌာန်တရား တစ်ပုဒ်ပဲ ဟောရမှာပေါ့။ အခုတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ သဒ္ဓါအားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ဒါနတွေ၊ သီလတွေ ဟောပေးခဲ့တယ်။ ဉာဏ်အားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွေ ဟောပေးခဲ့တယ်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတွေ ဟောပေးခဲ့တယ်။ သတိအားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတွေ ဟောပေးခဲ့တယ်။

ယောဂီတို့၊ တရားနာနေကြတဲ့ သူတော်ကောင်းတို့ ဒီတရားတော်မှာ အဓိကအားဖြင့် အဘိုးအဘွားတွေအတွက် ပြောခဲ့တယ်ဆိုပေမယ့်လို့ အဘိုးအဘွားတွေအတွက်လည်း ကျေးဇူးများဖို့ ကိုယ်အတွက်လည်း ကျေးဇူးများဖို့ သေသေချာချာ မိမိမှာရှိတဲ့ ဉာဏ်ကလေးနဲ့ သဘောပေါက်အောင် နာယူလိုက်ပါ။ အခု ဟောပေးနေတာက ‘မှန်ပါ့ဘုရား၊ ဟုတ်ပါ့ဘုရား’လို့ ပြန်ဖြေရုံ၊ သာဓုခေါ်ရုံလောက်နဲ့ ပြီးမည့်တရားမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ ၃၅

တကယ်တမ်း မိမိတို့ ဉာဏ်နားလေးနဲ့ နားထောင်  
 လို့ သေသေချာချာ သဘောပေါက်ပြီးတော့ ‘ငါက ဘာ  
 နည်းတွေနဲ့ တရားအားထုတ် လုပ်နေတာလဲ၊ ငါက ဘယ်  
 သူတော်ကောင်းဓာတ်တွေ အားသန်သလဲ၊ ငါ့မှာ သတိ  
 အားသန်ရဲ့လား၊ မသန်ဘူးလား၊ ဝီရိယ အားသန်ရဲ့လား၊  
 မသန်ဘူးလား၊ သမာဓိအားသန်ရဲ့လား၊ မသန်ဘူးလား၊  
 သဒ္ဓါအားသန်ရဲ့လား၊ မသန်ဘူးလား၊ ဉာဏ်အားသန်ရဲ့  
 လား၊ မသန်ဘူးလား၊ ကိုယ်သန်ရာ ကိုယ်သန်ရာ ကိုယ့်သူ  
 တော်ကောင်းအားနဲ့ ကိုယ့်သမ္ပပ္ပဓာန်ကို ကိုယ်တရား  
 အလုပ် လုပ်ရမှာ။ လောကမှာလည်း ကိုယ်သန်တာ ကိုယ်  
 လုပ်တဲ့သူဟာ အလုပ်လုပ်ရတာ လွယ်ပါတယ်။ ကိုယ်  
 မကျွမ်းကျင်တာ၊ ကိုယ်မသန်တာ၊ ကိုယ့်အားမရှိတာ၊  
 ကိုယ်မကျွမ်းကျင်၊ ကိုယ်မသန်၊ ကိုယ်အားမရှိတဲ့ အလုပ်  
 မျိုးကို ကိုယ်လုပ်နေရင်တော့ ခဲယဉ်းလိုက်တာ၊ ပင်ပန်း  
 လိုက်တာလို့ပဲ ညည်းနေရမှာပါ။

တရားရမှု လွယ်တာ၊ မလွယ်တာက တရားနည်း  
 လမ်းမှန်ပေါ် မှုတည်တယ်။ တရားနည်းလမ်းမှန်ရင်  
 ကိုယ်နဲ့သင့်တော်ရင် တရားရမှုဟာ လွယ်ပါတယ်။ တရား  
 နည်းလမ်းမှားရင် တရားရဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ပင်ပန်းတယ်၊



ခဲယဉ်းတယ်။ တရားရတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လွယ်ဖို့၊ မခက်  
ဖို့က လမ်းကြောင်းမှန်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ တရားနည်း  
တရားအားထုတ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လွယ်ဖို့၊ မခက်ဖို့  
ကိုယ်နဲ့ သင့်၊ မသင့် သိစွမ်းနိုင်တဲ့ ဗဟုသုတဉာဏ် အရေး  
ကြီးတယ်။

အခု မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တရားအားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ  
'ငါ သတိအားမကောင်းဘဲနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းချည်း အား  
ထုတ်နေပါလား၊ ဒါကြောင့် ငါခက်နေတာကိုး'လို့ သိ  
သွားပြီ၊ သိသွားပြီ။

'ဟာ... ငါ ဝီရိယအားမကောင်းဘဲနဲ့ သမ္မပ္ပဓာန်  
နည်းချည်း အားထုတ်နေပါလား၊ ဒါကြောင့် ငါခက်နေတာ  
ကိုး'လို့ သိသွားပြီ။

'ငါက သမာဓိအားမကောင်းဘဲနဲ့ အမလေး . . .  
သူများ ကသိုဏ်းနိမိတ် ကြည့်ဆိုလို့ ငါလိုက်ကြည့်နေလိုက်  
တာ။ ဒါကြောင့် ခက်နေတာကိုး'လို့ သိသွားပြီ။

'ငါက သဒ္ဓါအားမကောင်းဘဲနဲ့ ဘုရားပုံတော်တွေ၊  
ဂုဏ်တော်တွေကို အတင်းပွားယူနေတာကို၊ အဓိက သဒ္ဓါ  
အားနဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိတွေ ပွားနေတယ်။ ဒါကြောင့် ငါ ခက်  
နေတာ ဒါကိုး'လို့ သိသွားပြီ။

‘ငါက ဉာဏ်အားမကောင်းဘဲနဲ့ သူများရှုခိုင်းတဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတွေကို ငါက ရှုနေတယ်။ တကယ်လည်း မတွေ့ဘဲနဲ့ ငါ့အထင်နဲ့ ငါမြင်ပြီး ရှုလို့ ရပြီ ထင်နေတာ။  
 ဪ - ဒါကြောင့် ငါအားထုတ်ရတာ ခက်နေတာကိုး’လို့ သိသွားပြီ။

‘ဒါကြောင့်မို့ ဒီလောက်နှစ်ကြာကြာ ဒီလောက် တောင် အားထုတ်လျက်နဲ့ ငါ့စိတ်တွေမှာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ တစ်ပြားသားမှ မလျော့တာကိုး’လို့ သိသွားပြီ။

သတိအားကောင်းရင် သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ တရား အားထုတ်ပါ။ တရားအားထုတ်ရတာ လွယ်မှလွယ်။ ဝီရိယ အားကောင်းရင် သမ္ပပ္ပဓာန်နည်းနဲ့ တရားအားထုတ်ပါ။ တရားအားထုတ်ရတာ လွယ်မှလွယ်။ သဒ္ဓါအားကောင်း ရင် ‘ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဓမ္မာနုဿတိ၊ သံဃာနုဿတိ၊ သီလာ နုဿတိ၊ စာဂါနုဿတိ၊ ဒေဝတာနုဿတိ’စတဲ့ အနုဿတိ အမှတ်ရနေပါ။ တရားအားထုတ်ရတာ လွယ်မှလွယ်။ သမာဓိအားကောင်းရင် သမထဈာန်အားထုတ်ပါ။ တရား အားထုတ်ရတာ လွယ်မှလွယ်။ ပညာအားကောင်းရင် မဂ္ဂင်တရားတွေ အားထုတ်ပါ။ ဗောဇ္ဈင်တရားအားထုတ်ပါ။ တရားအားထုတ်ရတာ လွယ်မှလွယ်၊ လွယ်မှလွယ်။

အို. . . သူတော်ကောင်းတို့ သဘောပေါက်ပါ။ နားလည်ပါ။ တရားရဖို့ လွယ်၊ မလွယ်ဆိုတာ တရားနည်းလမ်းကြောင်းမှန်ဖို့နဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်ဖို့ လွယ်၊ မလွယ်ဟာ အခုလို ဗဟုသုတတွေ ရှိတာနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခု သိတဲ့ ဗဟုသုတနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်ပဲ ပြန်ချိန်ကြည့်။ ကိုယ်ဘာသန်သလဲ၊ ကိုယ်သန်တာနဲ့ ကိုယ်အလုပ်လုပ်။ ဒီအလုပ်ဟာ လွယ်ပြီပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ ခဏခဏ ပြော၊ ပြောနေရပါတယ်။ တရားအလုပ် အားထုတ်တဲ့သူတွေဟာ အို . . . ဘောလုံးမကန်တတ်တဲ့လူကို လူမရှိလို့ ဝင်ကန်ခိုင်းသလို ဝင်ကန်ခိုင်းလို့ ဝင်ကန်နေရသလို ဖြစ်နေတယ်။ ဟာ . . . ဘောလုံးအသင်းမှာ ဘယ်နေရာက လွတ်နေသလဲ။ ရှေ့တန်းက လွတ်နေတယ်၊ ဒါဖြင့်ရင် ရှေ့တန်းမှာ ဝင်ကန်စမ်းဆိုပြီး ဝင်ကန်ခိုင်းတယ်။ မင်းအရပ်ကြီးကလည်း ရှည်တယ်၊ ထောင်ကြီးကလည်း ကောင်းတယ်။ အရပ်အမောင်းကလည်း ကောင်းတယ်။ တောင့်တောင့်တင်းတင်း အားလည်းရှိတယ်။ မင်း ရှေ့တန်းက ဂိုးသွင်းရအောင် ကန်စမ်းကွာ။ မင်းခြေတန် လက်တန်နဲ့ ရှေ့တန်းဂိုးသွင်းဖို့ ကန်စမ်းကွာဆိုတော့ ကန်တာပေါ့။

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

၃၉

ဟော တကယ်ကန်မယ် ဆိုတော့လည်း ရှေ့တန်းက ကန်,ကန်တော့တာပါပဲ။ ပွဲစလို့ မကြာပါဘူး။ နောက်က တင်ပေးလိုက်တဲ့ ဘောလုံးက ကိုယ့်ရှေ့ကျလာတယ်။ ကိုယ် ဆွဲသွားတယ်။ ခပ်မြန်မြန်မှ၊ ရှေ့နားရောက်တော့ ဘောလုံး ရယ်၊ ဂိုးသမားရယ်၊ ကိုယ်ရယ် တွေ့ပြီလေ။ ဘောလုံးက ဂိုးပေါက် နားရောက်သွားပြီး ဂိုးသမားနဲ့ ကိုယ်နဲ့အကြားမှာ ဟော ဂိုးကြားထဲမှာ ဘောလုံးရောက်နေတယ်။ ဂိုးသွင်းရ တော့မယ်ဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်ခြေသန်မှန်းမသိ၊ ညာခြေသန်မှန်းမသိ၊ ခေါင်းသန်မှန်းလည်းမသိ၊ ဒီတော့ ဘာနဲ့ ရှူးရမှန်းလဲ မသိ၊ ခြေနဲ့လား၊ ခေါင်းတိုက်ရှူးရ မလား မသိတော့ ‘ဘောလုံးဝင်ဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်’ ဆိုပြီး တော့လေ ‘ဘာနဲ့ထိထိ ဘာနဲ့ရှူးရှူး၊ ခု ဘောလုံးဝင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်’ ဆိုပြီးတော့ တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ ဘောလုံးကို တိုက်ချပစ်လိုက်တယ်။ ဝင်တော့ ဝင်သွားပါတယ် ဂိုးတိုင် နဲ့။ ပိုက်ကွန်ထဲကို တန်းခနဲ ဝင်သွားပါတယ်။ ဟော ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ လူပဲ ဝင်တယ် ဘောလုံး မဝင်ဘူး။

ကဲ ဘယ်နှယ့်လုပ်ကြမလဲ၊ အို . . . သူတော် ကောင်းတို့ အခု တရားအလုပ် အားထုတ်နေတဲ့သူတွေ ဟာ ‘အဲဒီလိုများ ဖြစ်နေသလား’လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်စဉ်း

စားကြပါဦး။ ဘာသန်လို့ သန်မှန်းမသိဘဲနဲ့ တရားအား ထုတ်ဆိုလို့ အားထုတ်နေတာ၊ ဘောလုံးကန်ဆိုလို့ ကန် နေတာ၊ ဂိုးရှူးဆိုလို့ ရှူးနေတာမျိုးမှာ ဖြစ်နေသလား။ ဘယ်သန်မှန်းမသိ၊ ညာသန်မှန်း မသိဖြစ်နေကြလား။ တရားနာနေကြတဲ့ သူတော်ကောင်းတို့ . . . အဘိုးတို့၊ အဘွားတို့ တရားအလုပ် အားထုတ်တဲ့အခါ တရားရဖို့ ခက်တာ၊ လွယ်တာဟာ ကိုယ့်ဗဟုသုတအပေါ်မှာ မူတည် တယ်။ တရားအားထုတ်လို့ ခက်တာ၊ လွယ်တာဟာ တရား နည်းလမ်းကြောင်းမှန်ရင် လွယ်ပါတယ်။ လမ်းကြောင်း မမှန်ရင် ခဲယဉ်းပါတယ်။ ယခုပြောခဲ့ပြီးပြီ။ ကိုယ်အား ထုတ်တာ ကိုယ်ဘာသန်လဲ မသိဘဲနဲ့ အားထုတ်ရင် ခက် တယ်။ အခုတော့ သိသွားပြီ။ သူများထိုင်ခိုင်းတိုင်း ထိုင်၊ ထိုင် နိုင်ရင် ကျေနပ်လို့၊ မထိုင်ဖြစ်လို့ရှိရင် စိတ်ပျက်လို့ အဲဒီလို ဖြစ်စရာတွေ အခုသိသွားတော့ မလိုတော့ပါဘူး။

ဘုရားဆွမ်းတော်တင်ဖို့ ဘုရားဆွမ်းတော်ချက်နေ တာကိုက စိမ့်နေရတာကိုက စိတ်ရှင်းနေတယ်။ သဒ္ဓါအား ကောင်းနေတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ကိုင်နေတာကို တရား အလုပ်အားထုတ်တယ်ဆိုတာ လူတိုင်း မသိကြပါဘူး။ အဲဒီ အချိန်မှာ လောဘတွေ လောပုနေတယ်။ ဒေါသတွေ လောပု

အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ ၄၁

နေတယ်။ မောဟတွေ လျော့နေတယ်။ ကိလေသာတွေ လျော့နေတယ်။ သဒ္ဓါတရား အားကောင်းနေတယ်။ သဒ္ဓါ အားကောင်းလာတော့ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာအား သူတော်ကောင်းအားတွေ တိုးတိုးလာနေတယ်။ ဒါဟာ ဘာဝနာပါပဲ။

စတူဟိ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတော ဘိက္ခု၊  
အပဏ္ဏကပဋိပဒံ ပဋိပန္နော ဟောတိ၊ ယောနိ စဿ အာရဒ္ဓါ  
ဟောတိ အာသဝါနံ ခယာယ။

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။  
အင်္ဂုတ္တိုရ် စတုတ္ထနိပါတ် ပထမ အပဏ္ဏကဝဂ်မှာ လာတဲ့  
သမ္မာဒိဋ္ဌိသုတ္တန်မှာ ဟောထားပါတယ်။ တရားနာနေတဲ့  
ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့။ လောကမှာ တရား  
လေးမျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီလေးမျိုးလုံး ပြည့်စုံရင်ဖြစ်စေ၊  
သုံးမျိုးပြည့်စုံရင် ဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးပြည့်စုံရင်ဖြစ်စေ၊ တစ်မျိုး  
လောက်ပြည့်စုံရင်ဖြစ်စေ အဲဒီတစ်မျိုးပြည့်စုံပြီး အဲဒီ  
တစ်မျိုးနဲ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို 'အပဏ္ဏကပဋိပဒံ ပဋိပန္နော  
ဟောတိ'တဲ့၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်း  
တန်း လျှောက်လှမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် လမ်း  
မှန်ကို ကျင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တယ်။

ကတမေဟိ စတူဟိ = အဘယ်တရားလေးမျိုးတို့လဲ  
 လို့ မေးရင် ဒီအဖြေကို ဘုရားရှင် ပြန်ပြီးဖြေတော်မူတဲ့  
 အတိုင်း အဘိုးတို့၊ အဘွားတို့အတွက် ပြောခဲ့ပါမယ်။  
 အဘိုးတို့၊ အဘွားတို့ ဒီအရွယ်ကျမှ ကြာကြာထိုင်ဖို့ ဆိုတာ  
 ဘယ်လိုမှ မစဉ်းစားနဲ့။ စဉ်းစားနိုင်တယ် ထားဦးတော့၊  
 တကယ်ထိုင်တဲ့အခါ မထိုင်နိုင်ပါဘူး။ အဘိုးတို့၊ အဘွားတို့  
 ဒီအရွယ်ကျမှ ကာယကံကြီးနဲ့ ကိုယ်အမူအရာ ကိုယ်  
 ကောင်ကြီးနဲ့လုပ်ရမယ့် ကာယကံအလုပ်မျိုးဆိုတာကို လုပ်  
 ဖို့၊ ကိုင်ဖို့ မစဉ်းစားပါနဲ့တော့။ အဘိုးတို့၊ အဘွားတို့ ဒီ  
 အရွယ်ကျမှ ပါးစပ်ကပြောပြီးတော့ အားထုတ်ရတဲ့ အလုပ်  
 မျိုး မစဉ်းစားပါနဲ့တော့။ ကိုယ်အားတွေ နှုတ်အားတွေ  
 အတွက် ဝါယောဓာတ်လေအားတွေ လျော့ကုန်ပါပြီ။ စဉ်း  
 စားနိုင်ဦးတော့၊ လိုက်ပြီး မလုပ်နိုင်၊ မပြောနိုင်တော့ပါဘူး။

တကယ်တမ်းအနေနဲ့ ‘ဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်  
 တယ်’ ဆိုတာကလည်း ကာယကံ အလုပ်လည်း မဟုတ်ပါ  
 ဘူး။ ဝစီကံ အပြောတွေလည်း မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ကာယကံ  
 အလုပ် မဟုတ်ဘူး။ ဝစီကံအလုပ် မဟုတ်ဘူး။ စိတ်အလုပ်  
 ပါ။ စိတ်အလုပ်၊ စိတ်အတွေး၊ စိတ်အကြံတွေပါ။ ‘စိတ်  
 အလုပ်’ ဆိုတာကလည်းပဲ ကောင်းတာတွေ တွေးကြံနေတဲ့

စိတ်အလုပ်က တစ်မျိုး၊ မကောင်းတာတွေ တွေးကြံနေတဲ့ စိတ်အလုပ်က တစ်မျိုး၊ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

အခုဒီသုတ္တန်မှာ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဟောတော်မူတာက ဒီတရားလေးမျိုး တစ်မျိုးမျိုးသာကျင့်၊ လေးမျိုးစလုံး ကျင့်နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။ အနည်းဆုံး တစ်မျိုးမျိုးသာ ကျင့်လိုက်ရင် နိဗ္ဗာန်ကို မကွေ့ မကောက် အဖြောင့်အတန်းသွားတဲ့ လမ်းမှန်ကို ကျင့်တာ ခေါ်တယ်တဲ့။ ‘နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်တဲ့အကျင့်ပါ’တဲ့။ တရား ထူးလည်း ရလွယ်သတဲ့။

ဒီလေးမျိုး တစ်မျိုးမျိုးကို ကျင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ‘တကယ်ချမ်းသာအစစ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းအကျင့်၊ အကြောင်းရင်းမှန်ကို အားထုတ်နေတယ်’လို့ ခေါ်တယ်တဲ့။ ကာမာသဝ - လောဘကုန်ဖို့၊ ဘဝါသဝ-လောဘကုန်ဖို့၊ ဒိဋ္ဌာသဝ-မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကုန်ဖို့၊ အဝိဇ္ဇာသဝ-မောဟကုန်ဖို့၊ အာသဝေါတရားလေးပါး ကုန်ဖို့အတွက် ကျင့်နေကြတာ အမှန်ပါပဲတဲ့။ အဲဒီတရားလေးမျိုးနဲ့ ဒီအဘိုးအဘွားတွေနဲ့ တရားအားထုတ်ရာမှာ တော်တော်သင့်တော်မှာပါ။ ဘာလို့ လဲလို့ မေးရင် ကတမေဟိ စတူဟိ = အဘယ်လေးမျိုးနဲ့ ပြည့်စုံရမှာလဲလို့ မေးရင် -



နိက္ခမ္မဝိတက္ကေန = နိက္ခမအကြံအစည်လေးနဲ့ ကြံစည်လိုက်စမ်းပါတဲ့၊ အဘိုးတွေ၊ အဘွားတွေကို မေးကြည့်လိုက်ချင်တယ်။ မမေးကြည့်လည်း သိပါတယ်။ မှန်းပြီးတော့ ပြောကြည့်ရမှာပါပဲ။ ဒီအရွယ်ကြီးတွေဟာ ကာယကံနဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ အရွယ်မျိုး မဟုတ်တော့ဘူး။ ဝစီကံနဲ့ အားရပါးရပြောနိုင်တဲ့ အပြောမျိုးလည်း မရှိတော့ဘူး။ ဘာအလုပ်တွေပဲ အလုပ်များလာလဲဆိုရင် စိတ်အလုပ် စိတ်အတွေး စိတ်အကြံအစည်တွေပဲ များလာပါပြီ။ အဲဒီလို ဖြစ်လာတာကိုက တရားအားထုတ်ဖို့ ပိုတောင်ကောင်းသေးတယ်။ တရားနဲ့ နေဖို့ ပိုတောင် ကောင်းသေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ -

လောကသဘာဝမှာ လူသားတွေအတွက် နားမကြားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မျက်စိအာရုံပိုကောင်းတယ်။ မျက်စိမမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နားအာရုံက ပိုကောင်းတယ်။ အခုတော့ ဒီအရွယ် အဘိုးအဘွားတွေဟာ ကာယကံ ဝစီကံ အားမကောင်းတော့တဲ့အချိန်မှာ မနောက် ပိုပြီးတော့ အားကောင်းတယ်။ မနောက်တွေ ပိုပြီး အားကောင်းတယ်ဆိုတာ ဟုတ်၊ မဟုတ် အဘိုးတို့ အဘွားတို့ အသိဆုံးပါ။ တရားနာနေတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေလည်း အသိဆုံးပါပဲ။

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

၄၅

မျက်စိမမြင်တဲ့သူဟာ ကျန်ရှိနေတဲ့ နား နှာခေါင်း ပသာဒတွေ ပိုပြီး အားကောင်းတတ်တယ်။ နားပိုကြားတယ်။ နားမကြားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း မျက်စိမမြင် စူးရှတယ်။ အဲဒီလိုပါပဲ ကာယကံ အားမသန်တော့တဲ့ အဘိုးတို့ အဘွားတို့မှာ၊ ဝစီကံ အားမသန်တော့တဲ့ အဘိုးတို့ အဘွားတို့မှာ ဘာတွေ ပိုပြီး အားသန်သလဲဆိုရင် မနောက် အားသန်တာ။ စိတ်အကြံအတွေး စိတ်က စဉ်းစားတာတွေ ပိုပြီးအားသန်တာပေါ့၊ ဒီဟာ တကယ်ပါပဲ။ ‘နိက္ခမ္မဝိတက္ကေန’ တဲ့၊ နိက္ခမဝိတက်နဲ့သာ၊ သမန္နာဂတော-ပြည့်စုံရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကာမတဏှာ မလွန်မြောက်လိုတဲ့ နိက္ခမ္မဝိတက်နဲ့ တွေးကြံစဉ်းစားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အာသဝေါတရားလေးပါး ကုန်တဲ့အထိကို အကျိုးများတယ်၊ တရားထူး ပေါက်ရောက်တယ်။ အဘိုးအဘွားတို့က လွယ်လွယ်ကူကူ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ တရားအားထုတ်ချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီနည်းလေးနဲ့ အားထုတ်ကြစမ်းပါ။

နိက္ခမ္မဝိတက်ကို ပြောရရင် နိက္ခမ္မဝိတက်သည် ကာမဝိတက်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။ အဘိုးအဘွားတွေ ‘လိုချင်မှုလောဘနဲ့ ကာမဝိတက်တွေ မကြံစည်တော့ဘူး။ မစဉ်းစားတော့ဘူး’ တဲ့၊ နိက္ခမ္မဝိတက်နဲ့ပဲ ကာမဝိတက်က

၄၆

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ ၏

လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းတွေကို ကြံစည် စဉ်းစားနေကြပြီ။

‘ကာမဝိတက်’ဆိုတာ ဘာလဲလို့ မေးရင် သူများကို ကိုယ့်ရှိတာတွေ ပေးချင်တာမျိုး မဟုတ်တော့ဘူး။ သူများ ဟာတွေကို ကိုယ့်ဟာဖြစ်အောင် ယူချင်တာတွေ ဖြစ်ကုန် ရော၊ လှူချင်တာတွေ မဟုတ်တော့ဘူး၊ ရချင်တာတွေ ယူချင်တာတွေ ဖြစ်ကုန်ရော။

‘ကာမဝိတက်’ဆိုတာ ကိုယ်ရဖို့၊ ကိုယ်ယူဖို့၊ ကိုယ် ယူဖို့၊ ကိုယ်ရဖို့ပဲ စဉ်းစားနေတာဟာ ကာမဝိတက်ပေါ့။ ဒီအသက်အရွယ်ရောက်မှ ဒီလို အဘိုးအဘွားတွေ ဖြစ်နေ မှတော့ ကိုယ်ယူဖို့ တစ်ခုကမျှ မစဉ်းစားပါနဲ့တော့၊ ကိုယ် ယူဖို့ပဲဆို စဉ်းစားနေပြီးတော့ ‘ငါရဖို့၊ ငါပိုင်ဖို့ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့ပစ္စည်း’ ဆိုတာမျိုးတွေ စဉ်းစားနေသမျှ လိုချင်တဲ့ လောဘကာမစိတ်နဲ့ ကြံစည်စဉ်းစားနေတာ။ အဲဒါဆိုရင် ဘယ်တော့မှ နိဗ္ဗာန်မရောက်ဘူး၊ တရားကျင့်တယ်လည်း မခေါ်ပါဘူးတဲ့။

အဲဒီလို လိုချင်၊ ရချင်တဲ့ လောဘကာမစိတ်က နေ ပြီးတော့ ပေးချင်၊ ကျွေးချင်တဲ့ နိက္ခမ္မစိတ်ကလေးကို မွေး လိုက်စမ်းပါ။ ပေးချင်၊ ကျွေးချင်တဲ့ အကြံအစည်ရှိတဲ့ စိတ် ကလေးကို မွေးလိုက်စမ်းပါ။ အဲဒါ. တရားအားထုတ်တာ

အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ ၄၇

ပါပဲ။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ အတင်းအဓမ္မ ခါး  
တောင်းကျိုက်ပြီး၊ ထ၊ အားထုတ်ခိုင်းရတာ မဟုတ်ဘူး။  
အတင်းပဲ အပင်အပန်းခံပြီးတော့ အားထုတ်ရတာလည်း  
မဟုတ်ဘူး။ အကြာကြီး တစ်နာရီ နှစ်နာရီ သုံးနာရီ လေး  
နာရီ ငါးနာရီ ထိုင်ခိုင်းတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ မျက်စိမှိတ်  
ပြီး ဘယ်လိုထိုင်မှ ဆိုတာမျိုးလဲ မဟုတ်ဘူး။ ဘုရားရှင်ရဲ့  
ညွှန်ပြထားတဲ့ တရားနည်းပါ။ ဒီသုတ္တန်ကြီးမှာ တရားအား  
ထုတ်နည်းကို ဘုရားရှင်က ရှင်းရှင်းလေးပြောထားပါတယ်။

‘ကာမဝိတက် မကြံနဲ့တော့’တဲ့၊ နိက္ခမ္မဝိတက်ကြံ  
တော့ ကိုယ်ယူဖို့ ကိုယ်ရဖို့ဆိုတာ ခေါင်းထဲ မထည့်နဲ့တော့  
တဲ့။ ကိုယ်ကပဲ ပေးဖို့၊ ကျွေးဖို့ စဉ်းစားတော့တဲ့၊ အဘိုးတို့၊  
အဘွားတို့ ဒီအသိတွေ ရဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါတရား  
အားထုတ်တဲ့ နည်းအစစ်အမှန်ပါ။ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်  
မြတ်ကြီးရဲ့ နှုတ်တော်ထွက် စကားတရားတော်ကို ပြန်  
ပြောပေးနေတာပါ။

ကိုယ်ဘာတွေ စဉ်းစားလဲ၊ ကိုယ်ဘာတွေ တွေးလဲ၊  
ဒီအရွယ်ရောက်မှ ကိုယ်ဘာတွေ လိုချင်နေသေးလဲ၊ ဘာ  
တွေ ယူချင်နေသေးလဲ၊ ဘာတွေ ရချင်နေသေးလဲ၊ တော်  
ပြီပေါ့၊ ဒီခေါင်းဟာ ဖြူရာက မည်းအောင် လုပ်စရာ မလို

တော့ဘူး။ မဖြစ်လို့သာ သပ်သပ်ရပ်ရပ်လေး စည်းနေရတာ။ ဒီအဝတ်အစားတွေဟာ ဟိုလိုဒီလိုဝတ်ဖို့ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဟိရီဩတ္တပ္ပ လောကထဲမှာ အရှက်အကြောက်အနေနဲ့ လုံရုံလေး ဝတ်နေရတာ။ ဒီအစားအသောက်ဟာလည်း ဟိုဟာစားချင် ဒီဟာစားချင်တာမျိုး မရှိတော့ဘူးဘာလုပ်မှာလဲ၊ မသေခင်လေး စားရတာ၊ မသေရုံလေး စားရတာ အဲဒီအသိ၊ အဲဒီအတွေးလေးနဲ့သာ သိထားသလောက် တွေးစမ်းပါ။ အဲဒီလို စဉ်းစားနေတာ၊ ကြံစည်နေတာကို ‘နိက္ခမ္မဝိတက်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် တရားအားထုတ်တာပါ။ အဘိုးတွေကိုလည်း ပြောခဲ့ပါမယ်၊ အဘွားတွေကိုလည်း ပြောခဲ့ပါမယ်။ အဘိုးကြီး အဘွားကြီးတွေကို ပြောသလို တရားနာနေတဲ့ အဘိုးလေး အဘွားလေးတွေကိုလည်း ပြောခဲ့ပါမယ်။ ဒါဟာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့နည်းပါ။

ဘယ်လောက်ပဲ ပြောပြော ငါမလွတ်ပါဘူး၊ ခက်နေတာက ဟိုလိုလုပ်ရမှ တရားအားထုတ်တာ ထင်တယ်၊ ဒီလိုလုပ်မှ တရားအားထုတ်တာ ထင်တယ်၊ အဲဒါတွေက တရားအားထုတ်တာ အစစ်မဟုတ်ဘူးလို့လည်း ဦးဇင်းတို့

မပြောရဲပါဘူး။ တချို့က ဒီလိုနည်းနဲ့ အားထုတ်တာမျိုးကို ပေါ့သတဲ့၊ ပေါ့ရွတ်ရွတ်ကြီးတဲ့ အပြစ်ပြောကြသေးတယ်။ တကယ်ကို ကြောက်စရာကြီးပါ။ ဘုရားရှင်ဟောတော်မူတဲ့ ဒီသုတ္တန်ကြီးတွေကို ပယ်ပစ်သလို ရောက်သွားအောင် ပြောနေကြတဲ့လူတွေလည်း တချို့ရှိကြပါတယ်။ ဟိုလိုတရားအားထုတ်မှ တရားထူးရမယ်၊ ဒီလိုတရား အားထုတ်မှ တရားထူးရမယ် ဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တရားရနိုင်ပုံချင်း မတူနိုင်ဘူးလေ။

ဦးဇင်းတို့ အခုပြောတဲ့နည်းနဲ့ အားထုတ်လို့ အဆင်ပြေရင်လည်း ပြေမယ်၊ မပြေရင် နောက်တစ်နည်းနဲ့ ပြန်အားထုတ်ကြည့်ပေါ့။ ကိုယ်နဲ့ အဆင်မပြေတဲ့နည်းကို ကိုယ်က ခိုင်းထားတဲ့အတိုင်း မေးပြီးတော့ လုပ်နေကျမို့လို့ ဆိုပြီး လုပ်နေကြတာဟာ ဖြေရှင်းရ အခက်ကြီး ခက်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်နေလို့ အချိန်ကုန် လူပန်းဖြစ်ပြီးတော့ အရှုံးကြီးရှုံးနေကြတာတွေလည်း တွေ့နေရပါတယ်။

နိက္ခမ္မဝိတက် ဆိုတာ ရဖို့၊ ယူဖို့ ခေါင်းထဲ မရှိတော့ဘူး။ ပေးဖို့၊ ကျွေးဖို့ အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့ ပေးဖို့၊ ကျွေးဖို့ပဲ စဉ်းစားပါတယ်။ ပေးဖို့၊ ကျွေးဖို့ပဲ စဉ်းစားထား၊ ဒါပေမဲ့ ‘ပေးတယ် ကျွေးတယ်’ ဆိုတဲ့ နေရာမှာလေ ပေး

ရင်၊ ကျွေးရင် ပေးချင်၊ ကျွေးချင်စိတ်ရှိတာကိုက နိက္ခမ္မ  
ဝိတက်လို့ ဒီလိုပြောလို့ မပြန်ဘူး။ တချို့က ပေးချင်တယ်၊  
ကျွေးချင်တယ်၊ ကိုယ့်သား ကိုယ့်သမီး ပေးချင် ကျွေးချင်  
တာ။ ပေးချင်တယ် ကျွေးချင်တယ်၊ ကိုယ့်ဆွေ ကိုယ့်မျိုး  
ပေးချင်တာ။ ပေးချင်တယ်၊ ကျွေးချင်တယ်၊ ကိုယ့်အနီး  
အနားချင်းအချင်း ပေးချင်တာ၊ ကျွေးချင်တာ။

အဘိုးတို့ အဘွားတို့ ဒီအသက်အရွယ်ကြီး ရောက်  
နေတာတောင်မှ ကိုယ်နဲ့ ခင်တဲ့သူကိုပဲ ပေးချင်၊ ကျွေးချင်  
တာ၊ အဲဒါ ကာမဝိတက်၊ အဲဒါတဏှာ၊ အဲဒါလောဘပဲ။  
အဘိုးတို့ အဘွားတို့ ဘယ်သူ့အတွက်နဲ့ ဘယ်သူ့နဲ့ တွေ့ဖို့  
ဘယ်သူ့ကို ပေးဖို့ ဒီကို လာနေတာလဲ၊ ကိုယ်ပေးချင်တာ  
ဟာ အကူညီလိုတဲ့သူအတွက် အကူညီပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါစေ။  
ငါနဲ့ခင်လို့၊ ငါနဲ့ချစ်လို့၊ ငါနဲ့သိလို့၊ ငါ့ဆွေ ငါ့မျိုးမို့လို့ ပေး  
ချင်တာ ဆိုရင်လည်း အဲဒီပေးချင်တာဟာ ကာမဝိတက်ပါ  
ပဲ။ ရချင်၊ ယူချင်နေတာ ကာမဝိတက်၊ ဒါဖြင့် ပေးချင်၊  
ကျွေးချင်တာလည်း ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တယ်ဆိုရင် ကာမဝိတက်  
ပါပဲ။

နိက္ခမ္မဝိတက် ပြောပြန်တော့ အပြီးအပိုင် တိတိကျ  
ကျ ပြောလို့ မလွယ်ဘူး။ ကိုယ်က ဘယ်သူ့ကို ပေးချင်တာ

လဲ၊ ကိုယ်က ဘယ်သူ့ကို ကျွေးချင်တာလဲ။ ဒီအရွယ်ကြီးကျမှ ဘယ်သူ့မျက်နှာလုပ်မှာလဲ၊ ဒီအရွယ်ကြီးရောက်မှ ဘယ်သူ့စိတ်ကြိုက်ဖြစ်အောင်လို့ အလိုလိုက်နေမှာလဲ။ နားလည်ပါ။ သဘောပေါက်ပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မျက်နှာလို့ မျက်နှာရလုပ်စရာ မလိုတော့ဘူး။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို မျက်နှာလို့ မျက်နှာရ လုပ်ပြီး ပေးနေ၊ ကျွေးနေတာဟာ နိက္ခမ္မဝိတက် မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါလောဘတဏှာ ကာမဝိတက်ပါ။

တရားနာနေတဲ့ သူတော်ကောင်းတို့ အဘိုးအဘွားတို့ကိုရော တကယ်နားလည်စေချင်ပါတယ်။ တကယ် သဘောပေါက်စေချင်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့အပေါ်ကို မျက်နှာလို့ မျက်နှာရနဲ့များ ဘာလေးလုပ်ပေးချင်တာလဲ၊ ဘာလေးပြောချင်တာလဲ၊ ဘာလေးပေးချင်တာလဲ၊ ဘာလို့ပြုံးပြချင်တာလဲ၊ ဘယ်သူ့အတွက်နဲ့မှ ဘာမှလုပ်စရာကို မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို လုပ်ချင်နေသမျှ၊ ဖြစ်ချင်နေသမျှတွေ ဟာ အဲဒါကာမ၊ အဲဒါတဏှာတွေပါပဲ၊ ဒီအရွယ်ရောက်မှ ဘယ်သူများကို မျက်နှာဘယ်လိုလုပ်ပြီး လုပ်ပြဦးတော့မှာတုန်း၊ မျက်နှာလည်း ပြုံးပြစရာ မလိုတော့ဘူး။ ကာမတဏှာနဲ့ ကာမဝိတက်နဲ့ ပေးချင် ကျွေးချင်စိတ်ဟာလည်း ဆိုးကို ဆိုးလွန်းပါတယ်၊ ကာမဝိတက်ပါ။ ရချင် ယူချင်နေတာက



တော့ ရှင်းပါတယ်၊ ကာမဝိတက်ပါပဲ။ ဒါဖြင့် ကိလေသာ  
ကာမလောဘတဏှာနဲ့ ပေးချင်၊ ကျွေးချင်တယ်ဆိုတာဟာ  
လည်း နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်မှန် မဟုတ်ပါဘူး။  
နိဗ္ဗာန်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မှန်မှန် သွားလိုတဲ့သူအတွက် ဒီလို  
အကျင့်အကြံ စဉ်းစားမှုလည်း ဆိုးကိုဆိုး လွန်းပါတယ်။

ဒီအဘိုးအဘွားတွေ ဒီလိုနေနိုင်ဖို့၊ ဒီအဘိုးအဘွား  
တွေ ဒီလိုစားနိုင်ဖို့၊ ဒီအဘိုးအဘွားတွေ ဒီလိုဝတ်ဖို့၊ အဘိုး  
အဘွားတွေ ဒီလိုကျန်းမာစေဖို့ ထောက်ပံ့ကြတဲ့ ဒကာ  
ဒကာမတွေ အလှူရှင်တွေဟာ ကိလေသာကာမ လောဘ  
တဏှာနဲ့ လှူတာ တစ်ခုမှ မပါဘူး။ လှူတဲ့သူတွေရော  
ဝေယျာဝစ္စ စီမံခန့်ခွဲတဲ့သူတွေရော ကြည့်ပေါ့၊ စိတ်ဓာတ်  
ရေးရာကိုက ဘယ်သူ့ဖြစ်ဖြစ် အားလုံး အကူအညီလိုချင်တဲ့  
သူတွေကို ‘အကူညီပေးမယ်ဟေ့၊ ကျွေးမယ်ဟေ့၊ လှူမယ်  
ဟေ့’ ဆိုတဲ့ ကိလေသာက လွတ်စေတဲ့ နိက္ခမ္မဝိတက် အကြံ  
အစည် စိတ်ဓာတ်ကောင်းတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်နေကြတာပါ။  
အဲဒီသူတော်ကောင်းသတ္တိကလေးနဲ့ ပေးနေ၊ ကျွေးနေတာ  
ကို အဘိုးတို့ အဘွားတို့က ‘ဟေ့ ငါ့ဖို့ ဘယ်သူ့ဖို့ ဆိုတာနဲ့  
များ ကာမဝိတက်တွေ ပါနေမယ်’ဆိုရင် ကိုယ့်လောက်  
ရှေးတဲ့သူ၊ ကိုယ့်လောက်မိုက်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်လောက်အသုံးမကျ

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ ၅၃

တဲ့သူ မရှိတော့ပါဘူး။ အဲဒီလိုစိတ်နဲ့ တွေးနေရင် တရားအားထုတ်တာ မဟုတ်တော့ဘူးတဲ့၊ မတရားအားထုတ်တာတဲ့၊ အဲဒါ မတရားအားထုတ်တာပါ။ တရားအားထုတ်ချင်ရင် မတရားအားထုတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ဖယ်လိုက်စမ်းပါ။

မတရားအားထုတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ဖယ်လိုက်ရင် တရားအားထုတ်နေတာပါပဲ။ ဒါဟာ စိတ်အလုပ်ပါ။ ဒီလို အလုပ်ထဲမှာ သတိ ဝီရိယ ပညာတွေ ပါနေပါတယ်။ အဘိုးတို့ ကာယကံ လုပ်စရာ မလိုဘူး၊ ဝစီကံ လုပ်စရာ မလိုဘူး၊ အဘွားတို့ ကာယကံ၊ ဝစီကံတွေကို ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်စရာ၊ ပြောစရာ မလိုတော့ဘူး။ ဘာပဲ လုပ်နေရ မနောက်နဲ့ပဲ ကြံစည်နေတာ။ ကာမဝိတက်ကနေ နိက္ခမ္မဝိတက်ကလေး ပြောင်းစဉ်းစားဖို့ပါပဲ။ ကာမဝိတက်ကနေ နိက္ခမ္မဝိတက်ကလေး ပြောင်းဖို့ပါပဲ။ ဒီလို အားထုတ်ပုံကို သိဖို့က တအားအရေးကြီးပါတယ်။

တချို့တရားအလုပ် အားထုတ်ကြနေတဲ့ သူတွေက လာပြီးတော့လည်း ပြောကြတယ်၊ ဆိုကြတယ်၊ မေးကြတယ်။ ‘အရှင်ဘုရား ဝိပဿနာဉာဏ်ရအောင် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကျင့်ရမလဲ၊ အားထုတ်ရမလဲ’လို့ မေးကြတယ်။ ‘ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကျင့်ရမလဲ’ ဆိုတော့ ပြော

လိုက်ပါတယ်။ ‘တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်၊ လေးရက်။  
ငါးရက်၊ ဆယ်ရက်စခန်း၊ တစ်လစခန်း၊ တစ်နှစ်စခန်း’  
စသည်ဖြင့် အဲဒီလိုအချိန်တော့ ပိုင်းခြား မပေးနိုင်ပါဘူး။  
ဝိပဿနာအချိန်အတိုင်းအတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး၊ အသိဉာဏ်  
အရည်အချင်းနဲ့သာ ဆိုင်တာပါ။

အေး - ဝိပဿနာဉာဏ်ရအောင် ဘယ်လို အား  
ထုတ်ရမလဲ၊ ဝိပဿနာတရားအလုပ် အားထုတ်ပြီး မဂ်  
ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ပေါ်အောင် ဘယ်လောက်အားထုတ်ရ  
မလဲလို့ မေးရင် ဦးပင်းတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက အကြောင်း  
လေးတစ်ခုကို ပြောပြချင်စိတ် ပေါ်လာပါတယ်၊ ပြော  
မယ် -

အေး . . . ဦးပင်းတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ခေါင်း  
ပန်းလှန်ခဲ့တယ်။ ဒင်္ဂါးပြားလေးနဲ့၊ ကျပ်စိလေးနဲ့၊ မူးစိလေး  
နဲ့၊ မတ်စိလေးနဲ့ ခေါင်းပန်းလှန်ခဲ့တယ်။ ကစားစရာနည်း  
တစ်ခုပါပဲ။ ခေါင်းကျရင် နိုင်တော့ စားလိုက်တာ၊ ပန်းကျ  
ရင် အရှုံးပေးလိုက်ရတယ်။ ခေါင်းကျရင် နိုင်၊ အမြတ်ရ  
လိုက်တာ၊ ပန်းကျရင် ရှုံးတော့ ပေးလိုက်ရတာ ဒါထုံးစံပါ  
ပဲ။ ဒင်္ဂါးပြားတွေ ကစားတိုင်း လှန်တိုင်း လှန်တိုင်း ပန်း  
ချည်းပဲ ကျနေတယ်။ လက်ဆက ပန်းချည်းပဲ ကျနေတယ်။

ပုံသေဖြစ်နေတာကိုး။ လှန်တိုင်းလှန်တိုင်း ပန်းချည်းပဲ ကျ  
 နေတယ်။ အဲဒီတော့ အဲဒီလို ရွှံ့နေတဲ့သူဟာ ခေါင်းကျ  
 အောင် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကျင့်ရမလဲ။ ပန်းကျနေတဲ့  
 ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခေါင်းကျအောင်၊ နိုင်အောင် ဘယ်လောက်  
 ကြာကြာ ကျင့်ရမလဲ၊ ဒါစဉ်းစားကြည့်ပေါ့။

တစ်ရက်လောက်ကျင့်ရင် ခေါင်းကျမယ်။ တစ်လ  
 လောက်ကျင့်ရင် ခေါင်းကျမယ်။ တစ်နှစ်လောက်ကျင့်ရင်  
 ခေါင်းကျမယ်လို့ ထင်နေသလား။ ကျင့်တိုင်း ကျင့်တိုင်း  
 ဒီလက်ဆပဲ ဖြစ်နေတော့ ကြာကြာကျင့်လေလေ၊ ပန်း  
 ချည်းပဲ ကျတဲ့ လက်ဆက ပုံသေဖြစ်လာလေလေပါပဲ။  
 ဒါဖြင့် ပန်းကနေ ပြောင်းပြီး ခေါင်းကျအောင် အချိန်ကြာ  
 ကြာ ကျင့်။ ရမယ် ထင်သလား၊ မထင်ပါနဲ့။ အဲဒီလို မထင်  
 လိုက်ပါနဲ့၊ တကယ်တမ်း ခေါင်းပြောင်းပြီး ကျချင်ရင်  
 လက်ဆလေး ပြောင်းလိုက်တာနဲ့ ပြီးပါတယ်။

အို . . . အဘိုးတို့၊ အဘွားတို့ တရားနာနေတဲ့  
 သူတော်ကောင်းတို့။ ဒင်္ဂါးပန်းလှန်တမ်း ကစားတဲ့အခါ  
 နိုင်ဖို့ဆိုရင် ပန်းကနေ ခေါင်းကျဖို့ ဘယ်လောက်ကြာကြာ  
 များ ကျင့်ရမယ် ထင်နေပါသလဲ။ ဘယ်လောက်ကြာမယ်  
 အောက်မေ့နေပါသလဲ။ လှန်နေကျ လက်ဆလေးကနေ

၅၆

# ဓမ္မဇ္ဇတ အရှင်ဆေကိန္ဒ ဇာ်

နည်းနည်းလေး အချိန်အဆကြည့်ပြီးတော့ လက်ဆလေး  
ပြောင်းလိုက်တာနဲ့ ပန်းကနေ ခေါင်းကျသွားပါတယ်။  
အဲဒီလိုပဲ တရားအလုပ် အားထုတ်တဲ့သူတော်ကောင်းတို့  
တကယ်တမ်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန် ရောက်ချင်လို့  
ဝိပဿနာဉာဏ်ရချင်ရင် စိတ်ဆလေး ပြောင်းပေးလိုက်  
ပါ။ စိတ်ဆလေး စဉ်းစားတာလေး တွေးတာ ကြံစည်တာ  
လေးတွေကို ပြောင်းပေးရပါတယ်။

အရင်တုန်းက အကျင့်ပါနေတာက ကာမဝိတက်၊  
ငါ့အတွက် ရဖို့ ရဖို့၊ ယူဖို့ ယူဖို့၊ ရဖို့ ရဖို့၊ ယူဖို့ ယူဖို့  
ဖြစ်နေတာလေ။ ဪ . . . ပေးမယ်၊ ကျွေးမယ် ကြံပြန်  
ရင်လည်း ငါနဲ့ဆိုင်တဲ့သူကို ပေးဖို့၊ ကျွေးဖို့၊ ငါနဲ့ ဆိုင်  
တဲ့သူကို ပေးဖို့ ကျွေးဖို့၊ ‘ဘယ်သူလာလို့ရှိရင် ဘာလေး  
တော့ ပေးလိုက်ဦးမှ’၊ ‘ဘယ်သူကို ပေးဖို့ သူများ လှူထား  
တာလေး ငါသိမ်းထားဦးမှ’ ဆိုတာတွေဟာ ဒီအရွယ်  
ကြီးတွေနဲ့ ရှက်စရာကြီးပါ။ ကိုယ်သိတဲ့လူကို ပေးဖို့ ကျွေး  
ဖို့ဆိုတာဟာလည်း ကိလေသာ လောဘတဏှာကာမ  
ဝိတက်ပါပဲ။ အဲဒီကာမဝိတက်ကနေ နိက္ခမ္မဝိတက်လေး  
ပြောင်းပေးရတယ်။ ကာမဝိတက်ကနေ နိက္ခမ္မဝိတက်လေး  
ပြောင်းပေးရတယ်။ ဘယ်လောက် ကြာသလဲလို့မေးရင်

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

၅၇

ပြောလိုက်ပါမယ်၊ တိတိကျကျ ပြောလိုက်ပါမယ်၊ စိတ်ဆလေး ပြောင်းလိုက်တာနဲ့ နိက္ခမ္မဝိတက်လေး ဖြစ်သွားတာပါပဲ။ နဂိုစိတ်ကို တရားစိတ်ဆလေး ပြောင်းလိုက်တာနဲ့ တရားကျင့်တဲ့ လမ်းမှန်သွားပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ရမယ်၊ ပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရတာပါပဲ။ အဲဒီစိတ်ဆလေး ပြောင်းရတဲ့သဘောကို နားလည်စေချင်ပါတယ်။

အဘိုးတို့၊ အဘွားတို့။ ဒီအရွယ်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အလုပ်ကို မလုပ်ချင်လည်း လုပ်နေရတယ်။ လုပ်ချင်လည်း လုပ်နေရတယ်။ ဒီအရွယ်ရောက်မှတော့ ဒီစိတ်အလုပ်တွေပဲ အားသန်တော့တာပါပဲ။ စိတ်အကြံအစည်တွေပဲ အားသန်တော့တာပါပဲ။ စိတ်စဉ်းစားတာပဲ အားသန်တော့တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အရင်စိတ်အားသန်ခဲ့တာက ဘဝသံသရာ တစ်လျှောက်လုံး အရှုံးကြီးရှုံးတဲ့ ကာမဝိတက်တွေနဲ့ အားသန်ခဲ့တာပါ။ အဲဒီတော့ လှန်လိုက်တိုင်း လှန်လိုက်တိုင်း ဒုဂ္ဂတိဒုက္ခ၊ ရုပ်နာမ်ရဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာ ဘဝအလုံး ဒုက္ခသစ္စာတွေချည်း လန်ကျနေတာပေါ့။ ပန်းချည်းပဲ ကျနေခဲ့ရတာကြောင့် သံသရာတစ်လျှောက်လုံး ရှုံးခဲ့တာ အမြဲတမ်းပါပဲ။

ဒီနေ့ကစပြီးတော့ ကာမဝိတက်ကနေပြီး တစ်ဖက်

၅၈

# ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ ၏

ခြမ်းဖြစ်တဲ့ နိက္ခမ္မဝိတက်လေးကို ပြောင်းလိုက်စမ်းပါ။  
 ကာမဝိတက်က နေပြီးတော့ နိက္ခမ္မဝိတက်ကလေး မြန်မြန်  
 ပြောင်းလိုက်စမ်းပါ။ မဟုတ်တရုတ် အကျိုးမရှိတာတွေ  
 စဉ်းစားမယ့်အစား ကောင်းတဲ့ အကျိုးရှိမယ့် နိဗ္ဗာန်ကို  
 ရောက်မယ့် တရားလမ်းကြောင်းလေး စဉ်းစားလိုက်စမ်း  
 ပါ။ အဲဒီလို စဉ်းစားတာလေး ပြောင်းလိုက်ရတာဟာ ပင်  
 ပန်းသလား၊ ခဲယဉ်းသလား၊ ညောင်းသလား၊ နာသလား၊  
 ကိုက်သလား၊ ခဲသလား အဲဒါတွေ လုံးဝမရှိပါဘူး။ ဖြစ်  
 လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ တကယ် ဘုရားစကားနည်းမှန် ဗဟု  
 သုတဉာဏ်နဲ့ တကယ်သာ ကိုယ်နဲ့သင့်လျော်ရာ တရား  
 နည်းကို အားထုတ်ကြည့်စမ်းပါ။ လက်ဆလေး ပြောင်း  
 လိုက်သလို စိတ်ဆလေး ပြောင်းလိုက်စမ်းပါ။

ဒီအရွယ်ရောက်နေပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို မပြောင်းရင်  
 ဘယ်တော့ ပြောင်းမလဲ။ အဘိုး အဘွားတို့၊ အဘိုးကြီး  
 အဘွားကြီးတွေကို ပြောသလို အဘိုးလေး အဘွားလေး  
 တွေ၊ အဘိုးငယ် အဘွားငယ်တွေကိုလည်း ပြောခဲ့ပါတယ်။  
 တကယ် တရားရချင်ရင် စိတ်ဆလေး ပြောင်းလိုက်ရတာ  
 ပါ။ လွယ် မလွယ် စမ်းကြည့်စမ်းပါ။ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်  
 မြတ်ကြီးကတော့ ‘အာသဝေါတွေကုန်၊ နိဗ္ဗာန်ရမယ်’ လို့

## အခုဆိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ ၅၉

အာမခံ မိန့်တော်မူတယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့တရားစကားကို ဦးစင်းတို့က အာမခံပြီး ပြောခဲ့တယ်။ ကာမဝိတက်ကနေ နိက္ခမ္မဝိတက်ကို ပြောင်း၊ အဲဒါဟာ မကွေ့မကောက် အဖြောင့်အတန်း နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းပဲ။ လွယ်လိုက်တာ၊ တရားရဖို့ လွယ်သွားပြီ။ တရားရဖို့ လွယ်သွားပြီ။ ကျင့်နည်းမှန်သွားပြီ၊ ကျင့်နည်းမှန်သွားရင် တရားရဖို့ လွယ်သွားပြီ။ အို . . . ကိုယ်အားသန်တာ ကိုယ်နဲ့သင့်တော်တဲ့ တရားနည်းကို ကိုယ်ကျင့်နေလို့ရှိရင် ကျင့်ရတာလည်း လွယ်သွားပြီ။ ကျင့်ရတာလည်း လွယ်တယ်၊ ကျင့်နည်းမှန်လို့လည်း တရားရဖို့ လွယ်တယ်။ ‘ဒီလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ’ ဆိုတာ အဲဒါပြောတာပါ။

“နိက္ခမ္မဝိတက္ကေန အဗျာပါဒဝိတက္ကေန အဝိဟိသဝိတက္ကေန သမ္မာဒိဋ္ဌိယာ”။

နောက်တစ်နည်းနဲ့ အားထုတ်ဖို့ ပြောပြန်တယ်။ အဗျာပါဒဝိတက္ကေန = သူများကို ဖျက်ဆီးချင်စိတ် ဘယ်တော့မှ မမွေးနဲ့။ သူများပျက်စီးအောင် ဖျက်ဆီးချင်စိတ် ဘယ်တော့မှ မမွေးနဲ့။ အခု ဒီအဘိုးတို့၊ အဘွားတို့ အရွယ်ဟာ ပင်ကိုဓာတ်ခံဒေါသရှိဦးတော့ တုတ်တစ်ပြက် ဓားတစ်ပြက် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဖျက်ဆီးလို့ မရတော့ဘူး။



ပါးစပ်က ဖေတော့၊ မောင်တော့တွေ အော်လို့လည်း မရတော့ဘူး၊ များသောအားဖြင့် ဘာတွေနဲ့ပဲ သူများကို ဖျက်ဆီးချင်စိတ် ရှိနေတတ်သလဲ ဆိုတော့ ‘စိတ်နဲ့ပါပဲ’။

တစ်ယောက်တစ်ယောက်က ချော်လဲသွားတယ်။ “မှတ်ကရော” “အေးရော” ကိုယ်နဲ့ မတဲ့ရင် အဲဒီလို စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တာ၊ ဘယ်လောက် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်လဲ။ သူများကို ပျက်စီးအောင် ဖျက်ဆီးမယ့် စိတ်ဓာတ်က ဘဝသံသရာတစ်လျှောက်လုံးသုံးခဲ့တာ ကြာလှပါပြီ။ ဘဝတွေလည်း ရှုံးခဲ့ပါပြီ။ ကနေ့က စပြီးတော့ ‘အဗျာပါဒဝိတက္ကေန’တဲ့ - သူများကို မပျက်စီးစေလိုတဲ့ စိတ်၊ မဖျက်ဆီးချင်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ နေလိုက်စမ်းပါ။ စိတ်ဓာတ်တွေ ပြောင်းလဲလိုက်စမ်းပါ။ ဘယ်လိုပြောင်းမလဲ။ ဖျက်ဆီးချင်တဲ့စိတ်ကနေ ကူညီချင်တဲ့စိတ်ကလေး။ ကူညီချင်တဲ့စိတ်ကလေးတွေ အားရပါးရ မွေးလိုက်စမ်းပါ။

ဪ . . . သူလည်း ဒီလို၊ ကိုယ်လည်း ဒီလိုပါပဲ။ သူလည်း သားကွဲ၊ သမီးကွဲ၊ ဇနီးကွဲ၊ မယားကွဲ၊ သူလည်း ဆွေကွဲ၊ မျိုးကွဲနဲ့ လာနေတာ၊ ကိုယ်လည်း ဒီလိုပဲ ဆိုပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကူညီချင်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ မွေးလိုက်စမ်းပါ။ တစ်လောကလုံးမှာ ပုထုဇဉ်

သတ္တဝါတွေဟာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ဖျက်ဆီးချင်ကြတယ်။ ပျက်စီးအောင် လုပ်ချင်ကြတယ်။ ဖျက်ဆီးချင်တယ်၊ ပျက်စီးအောင် လုပ်ချင်တယ်။

အို . . . ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်တုန်းက ‘ဆိုးတယ်၊ မိုက်တယ်’ လို့ မပြောလိုသော်လည်း မသိမလိမ္မာ နားမလည်တဲ့ အလျောက် သူများကို ပျက်စီးအောင် လုပ်ခဲ့တာတွေ တစ်ပုံချည်းပါပဲ။ ပျက်စီးအောင် ပြောခဲ့တာတွေ တစ်ပုံချည်းပါပဲ။ သူများကို ဖျက်ဆီးချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ခဲ့၊ ပြောခဲ့တာတွေ တစ်ပုံချည်းပါပဲ၊ တော်တော်ရှက်စရာကောင်းတာ၊ တော်တော်ကိုပဲ ကြောက်စရာကောင်းလိုက်တာ။ ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ်ပြန်တွေးကြည့်တော့ အခုလည်း တရားနာရပြီ၊ နားလည်ပြီ၊ တရားသိပြီ။ တော်ပြီ တော်ပြီ ဘယ်တော့မှ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဖျက်ဆီးလိုစိတ်နဲ့ ပျက်စီးအောင် လုပ်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ ပျက်စီးအောင် လုပ်ချင်စိတ်လည်း မရှိတော့ဘူး။

တကယ်ဉာဏ်လေးနဲ့ စဉ်းစားကြည့်တော့ သူ့သက်တမ်းကုန်လို့ သူသေတာ၊ ကိုယ်သတ်လို့ သေတာ မဟုတ်ဘူး၊ မကျေနပ်လို့ သတ်စရာလည်း မလိုပါဘူး။ ကိုယ်တွန်းလှဲလို့ လဲတာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ကံပါလို့ သူ့နမောနမဲ့နိုင်လို့

သူလဲတာ။ လောကမှာ သူများသတ်လို့ သေတဲ့သူ ဆိုတာ မရှိဘူး။ ကိုယ့်အကုသိုလ်ကံပါမှ သေတာ၊ သူများကို ဖျက်ဆီးလို့ ပျက်စီးသွားတာမျိုး တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။ သူ့အကုသိုလ်ကံပဲ ဖျက်ဆီးလို့ ပျက်စီးသွားတာပါ။ အဲဒီလောက်သာ ကံနဲ့ ကံအကျိုးပေးပုံကို ယုံကြည်ရင် သိလိုက်ရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ ဖျက်ဆီးလို စိတ်မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ ဖျက်ဆီးလို စိတ်အဖြစ်ခံမယ့်အစား တတ်နိုင်ရင် ကိုယ်ကသာ သူတစ်ပါးကို ကူညီပေးချင်စိတ်တွေ ထားတော့မှာပါ။ သူ့ကုသိုလ် အကျိုးပေးကလည်း ရှိ၊ ကိုယ်ကလည်း ကူညီဖို့ စိတ်ကောင်းမေတ္တာရှိလိုက်ပြီဆိုရင် ကိုယ်ကပဲ မြန်မြန် ကူညီပေးလိုက်မှာပါ။

ကိုယ်က ကူညီပေးလိုက်တဲ့ အဲဒီစိတ်ကလေးနဲ့ကိုပဲ ကူညီဖို့ စဉ်းစားနေစမ်းပါ။ ဘယ်သူ့ကို ကူညီချင်တယ်။ ဘယ်သူ့ကို ပေးချင်တယ်၊ ဘယ်သူ့ကို ကျွေးချင်တယ်။ ဘယ်သူ ဘယ်သူတွေဖြစ်ဖြစ်၊ ‘ဘယ်သူ’ဆိုတဲ့ သတ္တလောက ကြီးတစ်ခုလုံးက သတ္တဝါတွေအားလုံးကို ပေးချင်၊ ကျွေးချင်ရင်၊ ကူညီချင်ရင်၊ မဖျက်ဆီးချင်ရင် အဲဒါ တရားအားထုတ်တာပါပဲ။ မကွေ့မကောက် အဖြောင့်အတန်း နိဗ္ဗာန်ကို သွားတဲ့ အကျင့်မှန်ကို ကျင့်နေတယ်လို့ ခေါ်ပါ

တယ်။ အဲဒါမတရားမှုတွေကို ရှောင်ပြီး တရားအားထုတ်  
 နေတာပါ။ အဲဒီလိုမျိုး တရားအားထုတ်နည်းကိုကျတော့  
 တချို့လူတွေ မသိကြပါဘူး။ သိပြန်တော့လည်း တရား  
 အားမထုတ်ကြပြန်ပါဘူး။ အားထုတ်ကြပြန်တော့လည်း  
 ဟင်း - တရားကလည်း ပေါ့ပေါ့ကြီး ဆိုပြီးတော့ ဒီလိုနဲ့ပဲ  
 ပေယျာလကန် ပြီးပြီရော ဖြစ်ကုန်ကြတယ်။ အဲဒါ ဘုရား  
 ရှင်ကိုယ်တော်မြတ် ဟောတော်မူတဲ့တရား၊ တကယ် နိဗ္ဗာန်  
 ရောက်တဲ့ တရားနည်းအစစ်ပါ။

“နိက္ခမ္မဝိတက္ကေန အဗျာပါဒဝိတက္ကေန၊ အဝိဟိသ  
 ဝိတက္ကေန သမ္မာဒိဋ္ဌိယာ”တဲ့။

‘အဝိဟိသ’ ဆိုတာ အဒေါသပါပဲ။ ဒီအဒေါသက  
 သူများကို မညှဉ်းဆဲချင်တဲ့ စိတ်တစ်မျိုးပါ။ ‘ပုထုဇဉ်’ဆိုတာ  
 သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ ညှဉ်းဆဲချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ဖြတ်သန်းခဲ့  
 ရတဲ့ သံသရာကြီးကလည်း ရှည်လျားလှပါပြီ။ စောစောက  
 ပြောခဲ့တဲ့ ‘ဗျာပါဒ’ဆိုတာ သူများကို ဖျက်ဆီးတာ၊ ဖျက်  
 ဆီးချင်တာ အခု ဝိဟိသက-သူများကို ညှဉ်းဆဲချင်တာ။  
 သူများကို ဒုက္ခရောက်စေချင်တာ။ ဘာပဲပြောပြော ဟော  
 ဒီ ‘ဒေါသ’ဆိုတာဟာလေ ကိုယ်နဲ့မတူတဲ့သူကို၊ သဘော  
 မကျတဲ့လူကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မရိုက်နိုင်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်

မသတ်နိုင်ရင်တောင်မှ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ လက်ချက်နဲ့ သတ်ပါစေလို့တောင် စိတ်က ဖြစ်စေချင်တာ။ အဲဒီလို ဖြစ်တဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုးဆိုတာ တော်တော်ဆိုးတာ။ ဖြစ်ပုံများ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မရိုက်နိုင်ရင် တစ်ယောက်ယောက်ကများ သွားရိုက်ရင် ကျေနပ်တာလေး ရှိတယ်။ ကိုယ်က ဒုက္ခပေး ချင်နေတဲ့လူကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မပေးရရင်လည်း သူများ က ဒုက္ခပေးသွားတယ်ဆိုရင်ကိုပဲ ကျေနပ်နေလိုက်တာ။ ပိုပြီးအံ့စရာ ကောင်းတာက ကိုယ်က ဘာမှမလုပ်ရဘဲနဲ့ သူ့ဟာသူ ချော်လဲပြီး ဒုက္ခရောက်ရင်ကိုပဲ ကျေနပ်နေလိုက်တာ။ အဲဒီစိတ်ဓာတ်မျိုးတွေက အလွန် ဆိုးရွားတဲ့ ဝိဟိသာ တွေပါ။

အဲဒီစိတ်ဓာတ်မျိုးတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို မတရား ကျင့်တဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေလို့ ခေါ်တယ်။ တရားကျင့်ချင်ရင် လက်ဆကလေးပြောင်းလိုက်ပါ။ မမေ့လိုက်နဲ့ဦး၊ စောစောက ပြောခဲ့သလို ပန်းကနေ ခေါင်းကျသွားသလို စိတ်ကလေး ပြောင်းလိုက်စမ်းပါ။ အဲဒီစိတ်ဓာတ်မျိုးတွေ မမွေးပါနဲ့တော့။ စိတ်ဓာတ်ဆိုးတွေကနေ သူများဒုက္ခ ရောက်မယ့်အစား ကိုယ်သာ ဒုက္ခအရောက်ခံမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကောင်းတွေကို မွေးလိုက်ပါ။ ဝိဟိသကနေ အဝိဟိသကို

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ ၆၅

ပြောင်းပေးလိုက်ပါ။ အဲဒါ တရားကျင့်တာပါ။ တရား အား ထုတ်တယ်ဆိုတာ အဲဒါပါ။ တရားနည်းမှန်လမ်းမှန် နိဗ္ဗာန် ရောက်အောင် အားထုတ်တယ်ဆိုတာ အဲဒါပါ။

“ဝိပဿနာဉာဏ်ရအောင် လုပ်ဖို့ ဘယ်လောက် ကြာသလဲ”လို့ မေးခဲ့ရင် စိတ်ဆကလေးပြောင်း လိုက်စမ်း ပါ။ ဒါက အဓိကပါလို့ပဲ ဖြေချင်ပါတယ်။ မိမိတို့တတွေ ဟာ တရားထိုင်ကြပါတယ်။ တရားအားထုတ်ကြပါတယ်။ ရိပ်သာတွေ သွားကြပါတယ်။ တရားစခန်းတွေ ဝင်ကြပါ တယ်။ ဒါတွေဟာ ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ အဲဒီလိုသွားသွား၊ အဲဒီလို ဝင်ဝင်၊ အဲဒီလို ကျင့်ကျင့် စိတ်ဆမပြောင်းရင် “ပန်းကျလျက်က ပန်းကျ လျက်ပါပဲ”တဲ့၊ “ပန်းတွေကျပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ရှုံးဦး မှာပါပဲ”တဲ့။

ဟောဒီ အဘိုးတို့၊ ဟောဒီ အဘွားတို့ ဒီအသက် အရွယ်ရောက်မှ ဟိုလိုအားထုတ်လို့ မရတော့ဘူးလေ။ ဟို လိုလည်း မသွားနိုင်တော့ဘူးလေ။ ကိုယ့်ခုတင်ဟာ ကိုယ့် ရိပ်သာ၊ ကိုယ့်နေရာဟာ ကိုယ့်ရိပ်သာ၊ ကိုယ့်အမှုအရာ ဟာ တရားအားထုတ်တဲ့ အမှုအယာ၊ ကိုယ်ဖြစ်နေတဲ့စိတ် ဟာ တရားတဲ့ စိတ်ကလေးဖြစ်ဖို့ အဓိကတော့ အရင်စိတ်

ဆိုးတွေကို အဖြစ်မခံဘဲ စိတ်ဆလေးပြောင်းလိုက်ဖို့ပါပဲ။  
 တကယ်သာ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် အားထုတ်ချင်တယ်၊  
 တကယ်သာ အရိယာဖြစ်လာအောင် အားထုတ်ချင်တယ်၊  
 တကယ်သာ ဝိပဿနာဉာဏ်ရအောင် အားထုတ်ချင်တယ်  
 ဆိုရင် အဘိုးအဘွားတွေ ဒီစိတ်ဓာတ်ကလေး ပြောင်းလိုက်  
 တာနဲ့ ဘယ်လောက်အဆင်ပြေလိုက်မလဲ။ တော်ပြီ တော်  
 ပြီ။ ကနေ့ကစပြီး ဘယ်သူ့ကိုမှ မှူးပြီးတော့ ကာမဝိတက်  
 အဖြစ်မခံတော့ဘူး၊ နိက္ခမ္မဝိတက် ပြောင်းမယ်၊ ကာမ  
 ဝိတက် အဖြစ်မခံတာကိုက နိက္ခမ္မဝိတက် ဖြစ်တာပါပဲ။  
 ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘာကိုမှ သတ်ချင်၊ ဖြတ်ချင်၊ ညှဉ်းဆဲချင်  
 စိတ် မရှိတော့ဘူး။ ဖျက်ဆီးချင်စိတ် မရှိတော့ဘူးဆိုတဲ့  
 အဲဒီစိတ်ကလေးသာ ပြောင်းလိုက်စမ်းပါ။ ဗျာပါဒကနေ  
 အဗျာပါဒ၊ ဝိဟိကနေ အဝိဟိသဓာတ်တွေကို ပြောင်း  
 လိုက်စမ်းပါ။

အဲဒီလိုပြောင်းတဲ့အတိုင်းသာ စဉ်းစား၊ စိတ်ကလေး  
 ပြောင်းထားတဲ့အတိုင်းသာ စဉ်းစားပြီး ပစ်လိုက်စမ်းပါ။  
 ကိုယ်က ဒါပဲ အားသန်လေတော့ ဒါပဲဖြစ်တာကိုး။ စိတ်  
 ကလေး ပြောင်းထားတဲ့အတိုင်း စဉ်းစားရင် နိက္ခမ္မ ဝိတက်  
 နဲ့ စဉ်းစားတယ်။ လှူဖို့တန်းဖို့၊ မမက်ဖို့၊ မယူဖို့ အဗျာပါဒ

# အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

၆၇

ဝိတက်နဲ့သာ စဉ်းစား၊ သူများကို ဖျက်လို ဖျက်ဆီးစိတ် မရှိတော့ဘူး၊ ကူညီဖို့ စိတ်နဲ့ စဉ်းစား။ အဝိဟိသဝိတက်နဲ့ သာ စဉ်းစား၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ မညှဉ်းဆဲချင်ဘူး။ ကိုယ်သာ အနာခံမယ်။ စိတ်နဲ့ စဉ်းစားလာပြီ။

အို. . . ကုန်ကုန်ပြောလိုက်မယ်။ ဘယ်လောက်ထိ မညှဉ်းဆဲချင်သလဲ ဆိုရင် ကိုယ်က လမ်းလျှောက်နေတုန်း ခွေးတစ်ကောင်ဝင်လာ၊ ကိုက်မယ့်ပုံ ဝင်လာရင်တောင် ကိုက်ရင် ကိုက်ပေါ့၊ ဘယ်တတ်နိုင်မတုန်း၊ ကိုယ်အကိုက်ခံ ရမှာ ကြောက်ပြီး သူ့ကို တုတ်နဲ့ရိုက်ဖို့ ဆိုပြီး စိတ်ကူးနဲ့ တုတ်ကို ဆွဲမယမ်းလိုက်ပါဘူး။ သူ့စိတ်အတိုင်း ကိုက်ချင် ကိုက်ပါစေပေါ့၊ တကယ်တမ်းကျတော့ အကုသိုလ်ကံပါလို့ မကောင်းကျိုး အပေးခံရမယ်ဆိုရင် သူက လာပြီး ကိုယ့်ကို မကိုက်လည်း ကိုယ်ကိုက သူ့ဆီသွားပြီး အကိုက်ခံဖြစ်မှာပဲ။ အဲဒီလောက်များ သမ္မာဒိဋ္ဌိ-အသိမှန် အမြင်မှန်နဲ့များ သဘောပေါက်လာရင် ကိုယ်စိတ်ကလေးတွေ ပြင်သွားပါ ပြီ။ အဲဒီလို စိတ်ပြင်သွားတာကို အဲဒါ တရားအား ထုတ် တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သမထအားထုတ်တာလားလို့ မေးမလား၊ ဝိပဿနာ အားထုတ်တာလားလို့ မေးမလား။ အဲဒါတွေကို မေးနေ



စရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒီသူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ်တွေ နဲ့သာ လုပ်နေရင် သမထအလုပ်လည်း လုပ်ဖြစ်မှာပဲ။ ဝိပဿနာအလုပ်လည်း လုပ်ဖြစ်မှာပဲ။ တရားအလုပ် ဆိုတာကို အမြဲတမ်း လုပ်ဖြစ်နေတာပါပဲ။

ယောဂီတို့ ကာမဝိတက်နဲ့ တစ်သက်လုံး နေခဲ့ရာက နေ အခု ပြင်လိုက်စမ်းပါ။ နိက္ခမ္မဝိတက်ကို ပြောင်းလိုက်စမ်းပါ။ ဗျာပါဒဝိတက် - ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်ခဲ့တဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကနေပြီး အဗျာပါဒဝိတက်-ကူညီချင်တဲ့စိတ်တွေ ပြင်လိုက်စမ်းပါ။ ဝိဟိံသဝိတက်-သူများကို ညှဉ်းဆဲချင်တဲ့စိတ်ဓာတ်တွေကနေ အဝိဟိံသဝိတက် ကိုယ်ပဲ ခံတော့မယ် ကိုယ်ပဲ အနာခံတော့မယ်လို့ ဖြစ်လိုက်စမ်းပါ။

‘ကိုယ့်ကံပါရင် ကိုယ်ပဲ ခံတော့မယ်’ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကလေးနဲ့များ နေလိုက်ရရင် ဘယ်လောက်များ စိတ်ဟာ ရှင်းနေတုန်း၊ လောကကြီးမှာ နေရတာ စိတ်ရှင်းနေတယ်။ အဲဒါကို တရားအားထုတ်တယ် ခေါ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုလို အပင်ပန်းခံပြီးတော့ ဘယ်လောက်ပဲ ဦးစင်းတို့ ဒီတရားမျိုး ဟောပေးပေး၊ ဟောဒီမှာ လူလေးရာ ငါးရာ ရှိနေတဲ့အထဲက သုံးလေးယောက်လောက်တောင် ဒီတရားမျိုးကို လက်ခံမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ

၆၉

လုပ်နေကျပဲ ကိုယ်လုပ်ချင်နေကြတယ်။ ကိုယ်မှတ်နေကျပဲ ကိုယ်မှတ်ချင်နေကြတယ်။ ကိုယ်အားထုတ်နေကျပဲ ကိုယ်အားထုတ်ချင်နေကြတယ်။ ကိုယ်ရှုနေကျပဲ ရှုနေကြတယ်။ လုပ်ပါ။ ဒီလိုပဲ ကျင့်ပါလို့တော့ အတင်းအဓမ္မ မပြောလိုပါဘူး။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ တရားတော်တွေရဲ့ အရသာကို တကယ်လိုက်ကျင့်မှ တကယ်အရသာရှိမှန်း သိတယ်။ တကယ်တမ်း ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ တရားတော်တွေဟာ လူပေါ် မူတည်ပြီးတော့၊ ဝေနေယျ အဇ္ဈာသယပေါ် မူတည်ပြီးတော့ ဟောပေးတဲ့တရားတွေ များပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ဒါနဲ့ မကိုက်ညီရင် ဟိုဟာနဲ့ ကိုက်ညီမယ်။ ဟိုဟာနဲ့ မကိုက်ညီရင် ဒီဟာနဲ့ ကိုက်ညီမယ်။ တစ်ခုခုနဲ့တော့ ကိုက်ညီမှာပါပဲ။ အခု ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ်အားထုတ်နေတာနဲ့ ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီလျောက်ပတ်သလား ဆိုတာကို စိစစ်ကြည့်ပါဦး။ အရင် (၁၀) နှစ်လောက်တုန်း ကလည်း ဒီလိုပဲ အားထုတ်နေတာ ဒီစိတ်ပဲ။ အခုလည်း ဒီလိုပဲ အားထုတ်နေတာ။ နောင်လည်း ဒီလိုပဲ အားထုတ်နေဦးမှာ၊ ဒီစိတ်ပဲ ဖြစ်နေဦးမယ်ဆိုရင် ဘာမှ မထူးပါဘူး။ ဒီလိုသာဆိုရင် ဘယ်လောက် အရှုံးကြီးရှုံးနေလိုက်မလဲ။

“နိက္ခမ္မဝိတက္ကေန အဗျာပါဒဝိတက္ကေန အဝိဟိသ  
ဝိတက္ကေန သမ္မာဒိဋ္ဌိယာ”တဲ့။

သမ္မာဒိဋ္ဌိပညာဉာဏ်နဲ့ အားထုတ်ရမှာပါ။ မိမိစိတ်  
မှာ အမြဲတမ်း အသိဉာဏ်ပညာရှိပြီး စဉ်းစားတွေးတော  
ကြံစည်နေရင် အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် သွားနေတာ  
ပါပဲ။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ စဉ်းစားနေရင် အဲဒါနိဗ္ဗာန်  
ကို သွားနေတာပါ။ ‘မက္ခေမကောကံ အဖြောင့်အတန်း  
နိဗ္ဗာန်ကို သွားနေပါတာတဲ့။ ဘယ်လိုသမ္မာဒိဋ္ဌိလဲ မေးရင်  
‘အာသဝါနံ ခယာယ’ - အာသဝေါတရားတွေ ကုန်ခန်းစေ  
နိုင်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိမျိုးတွေ ဖြစ်ဖို့ပါပဲ။ ရဟန္တာ ဖြစ်ဖို့ဆိုရင်  
ကာမာသဝ ဘဝါသဝ ဒိဋ္ဌာသဝ အဝိဇ္ဇာသဝ အာသဝေါ  
တရားလေးပါးကုန်မှ ရဟန္တာ ဖြစ်တာ။

‘ကာမာသဝ’ ဆိုတာက အမြဲယိုစီးနေတဲ့ လိုချင်မှု  
‘အာသဝ’ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲကနေ ကိုယ်ရဲ့စိတ်ပေါက်ကနေ  
အတွေးတွေကို လိုချင်ပြီး တွေးနေတယ်။ အကြံတွေကို  
လိုချင်ပြီး ကြံနေတယ်။ မကောင်းတာတွေကို မကောင်း  
မှန်းမသိဘဲ လိုချင်မှု ဦးဆောင်ပြီး ကြံနေတယ်။ လောက  
ကြီးမှာ တစ်သောင်လုံး တစ်သံသရာလုံး ဖြတ်သန်းလာခဲ့  
တာ၊ ‘ကိုယ်လိုချင်တာ ဘာတစ်ခုမှ မရခဲ့ပါဘူး’တဲ့။ အဲဒါ

အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ ၇၁

ကို သဘောပေါက်ရင် ‘ကိုယ်လို့ချင်တာ ဘာတစ်ခုမျှ မရ  
တဲ့ လောကကြီးထဲမှာ လိုချင်နေကြတာကိုက အမောချည်း  
မောတာပဲ၊ အရှုံးချည်း ရှုံးတာပဲ၊ အဲဒါကို သမ္မာဒိဋ္ဌိ အသိ  
ဉာဏ်ပညာနဲ့များ မြင်ရင် ‘လိုချင်တဲ့ဓာတ်တွေ မရှိတော့  
ဘူး’တဲ့။ လျော့လျော့လာပြီး ကုန်ပါတယ်တဲ့။ ဘာကိုမျှ  
လိုချင်တဲ့ဓာတ်တွေ မရှိတော့ရင် အလွန်ဆိုးရွားတဲ့ ကာမာ  
သဝ ကုန်တာပေါ့။

‘ဘဝါသဝ’ဆိုတာ ဖြစ်ချင်တာ တွေးတယ်၊ ကြံတယ်၊  
စဉ်းစားတယ် ဆိုကတည်းက ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေကိုပဲ  
ကိုယ်တွေးနေကြတယ်။ ကိုယ်ကြံချင်တာတွေကိုပဲ ကိုယ်  
ကြံတွေးနေကြတယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ ကြံစည်နေ  
တယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ တွေးနေကြတယ်။ ဒီအရွယ်  
ကြီး ဘာဖြစ်ချင်သေးတုန်း။ ကဲ... တွေးမယ်၊ ကြံမယ်ဆို  
ဦးတော့ ဒီမှာက အဘိုး အဘွားတွေအတွက် စားစရာ  
လည်း ပူစရာ မလိုဘူး။ ဝတ်စရာလည်း ပူစရာမလိုဘူး၊  
နေစရာလည်း ပူစရာမလိုဘူး၊ မီးပျက်လို့လည်း ဘယ်သူမှ  
ဘာမှလုပ်စရာ မလိုဘူး။ ရေလည်း မရှားဘူး။ မီးလည်း  
မရှားဘူး။ အကုန်လုံး ပြီးပြည့်စုံနေပါတယ်။

ဒီလောက် အကျိုးပေးကောင်းတဲ့နေရာမှာ နေရပြီး

တော့မှ ဘာများဖြစ်ချင်သေးတာလဲ။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ ဘာတွေ ရှိနေတာတုန်း၊ တကယ်တမ်း တွက်ကြည့်တော့ လည်း ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေက ပုထုဇဉ်သဘာဝအရ လူ ကြားထဲတောင် ထုတ်မပြောရဲတဲ့ဟာမျိုးတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ် နေကြတာ။ ဘယ်လောက် ရှက်စရာကောင်းတုန်း၊ သမ္မာ ဒိဋ္ဌိပညာဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မြင်လိုက်စမ်းပါ။ တကယ်တမ်းကျတော့ လောကကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ်တာ တစ်ခုမှ မရှိပါဘူးတဲ့။ သေချာ စဉ်း စားပါ။ လောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ်တာ တစ်ခုမှ မရှိဘူးလို့ သဘောပေါက်သွားရင် အဲဒါ “သမ္မာဒိဋ္ဌိ ပညာဉာဏ်နဲ့ တရားအားထုတ်တယ်”လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ်လိုချင်တာ တစ်ခုမှ ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ လောကကြီးက သူ့အကြောင်းဆုံမှ ရတာ။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ တစ်ခုမှ မဖြစ် ဘူး။ ‘သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတာ’လို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိပညာ ဉာဏ်နဲ့များ ဒီစိတ်ကလေးမှာ နည်းနည်းလေးလောက်ပဲ စဉ်းစားကြည့်၊ အဲဒါ “တရားအားထုတ်တာ ပဲ”တဲ့။

‘ဒိဋ္ဌာသဝ - မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ’ ဆိုတဲ့ ကိုယ်ထင်ချင်သလို ထင်ပြီးတော့ ဝုန်းဒိုင်းကြဲတာက အမြဲစိတ်မှာ ယိုစီးနေ တယ်။ ဒီအရွယ်ရောက်မှတော့ ဘာလို့ထင်ချင်သလို ထင်

ပြီးတော့ ဝုန်းခိုင်းကြွေမှာတုန်း၊ ဒီအရွယ်ရောက်မှ ကိုယ်ထင်  
ချင်သလို ထင်ပြီးတော့ ဝုန်းခိုင်းကြွေနေရင် ဘယ်သူနဲ့မှ  
မတည့်ဘူး၊ အဆင်မပြေဘူး၊ သူများမုန်းတယ်။ ဒီထင်  
တိုင်းကြတဲ့ သတ္တိဟာ ဒီအရွယ်ရောက်မှ သူများမုန်းတာ  
မဟုတ်ဘူး။ ငယ်ကတည်းက ထင်တိုင်းကြွလာရင် ငယ်က  
တည်းကပဲ သူများမုန်းတာ ခံရတာပါပဲ။ ထင်တိုင်းကြတဲ့  
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟာ ဘာမှကောင်းကျိုးမပေးနိုင်ပါဘူး။ ကောင်း  
ကျိုးပေးတာ တစ်ခုမှ မရနိုင်တဲ့ ဒီထင်တိုင်းကြတဲ့သတ္တိကို  
သမ္မာဒိဋ္ဌိ ပညာဉာဏ်ကသာ မကောင်းမှန်း သိသွားရင်  
ဘယ်တော့မှ ထင်တိုင်းကြတဲ့သတ္တိမျိုး မရှိတော့ဘူး။ ထင်  
တိုင်းကြတဲ့ သတ္တိမရှိတော့ဘဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်မှန်မှုဟာ  
လောကဓမ္မတွေကို ဆိုရင် အမှန်အတိုင်း သိ၏၊ အမှန်  
အတိုင်း မြင်၏၊ အမှန်အတိုင်းလည်း နေနိုင်၊ ထိုင်နိုင်၏။  
အိုး - လောကကြီးကို အမှန်အတိုင်း သဘောပေါက်ရင်  
ပြီးပြီ။ အဲဒါဆိုရင် ဒိဋ္ဌာသဝ၊ကနေ လွတ်ကျွတ်ပြီးတော့  
သွားပြီ။ စာလိုအနေနဲ့ ပြောရင် သောတာပန်ဖြစ်တာပေါ့။  
သောတာပန်တွေက ထင်တိုင်း မကြံကြံတော့ဘူး။

‘အဝိဇ္ဇာသဝ - ယိုစီးတဲ့ မသိမှုတွေနဲ့ မသိတဲ့  
အလျောက်၊ မိုက်မဲတဲ့အလျောက်၊ တွေဝေတဲ့အလျောက်၊

နားမလည်တဲ့အလျောက် ဘဝသံသရာတစ်လျှောက်လုံး အမှောင်ထဲမှာ ဒုက္ခဆင်းရဲအမျိုးမျိုး ရောက်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီလိုပဲ ရမ်းသန်းပန်းသန်းနဲ့ သွားခဲ့ကြတာ၊ ဘယ်သန်မှန်း မသိ၊ ညာသန်မှန်း မသိ၊ ခေါင်းသန်မှန်း မသိ၊ ခြေသန်မှန်းမသိခဲ့ဘဲ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် ဆိုပြီးတော့ ‘ပင်ပန်းဒုက္ခ ရောက်ခဲ့ရတာတွေက အဝိဇ္ဇာမောဟကြောင့်’ ဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ပညာဉာဏ်နဲ့ အခုသိပြီ။ ကိုယ်က သတိလေးရှိတဲ့ အချိန် သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်။ ကိုယ်က ဝီရိယတွေ အားကောင်းတဲ့အချိန် သမ္ပပူဇော်အားထုတ်။ အိုး . . . ကိုယ့်မှာ သမာဓိလေး အားကောင်းတဲ့အချိန် သမထဈာန် အားထုတ်။ ကိုယ့်မှာ ဗောဇ္ဈင်လေး အားကောင်းတဲ့အချိန် ဗောဇ္ဈင်အားထုတ်။ ကိုယ့်မှာ ဉာဏ်လေး အားကောင်းတဲ့အချိန် မဂ္ဂင်အားထုတ်။ သဒ္ဓါအားကောင်းတဲ့အချိန် အနုဿတိတွေ အားထုတ်။ အဲဒီလိုသာ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ပထမတော့ ကိုယ်က ချင့်ချိန်ပြီး နည်းအမျိုးမျိုး အဆင်ပြေသလို အားထုတ်ပြီး နောင်အခါ သူ့ဓမ္မတရားက သူ့ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို သူကပဲ လုပ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုသာ သူ့အလုပ်လေး သူ့လုပ်သွားရင်လေ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားအားမထုတ်တဲ့ အချိန်ဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။

အမြဲတမ်း အားထုတ်နေပါပြီ။ “တကယ်တရား အားထုတ်တယ်” ဆိုတာ စိတ်အလုပ်ပါ။

ဦးဇင်းတို့လည်းပဲ အခု ငယ်သေးလို့သာပါ။ နောင်အခါ နေရသေးလို့ ဒီလိုအဘိုးအဘွားတွေလို အရွယ်များရောက်ရင် လူက သွားလို့လည်း မရ၊ ပါးစပ်က ပြောလို့လည်း မရရင် စိတ်ကတော့ အလုပ်လုပ်လို့ ရပါသေးတယ်။ အဲဒီစိတ်က အလုပ်လုပ်လို့ ရတဲ့အချိန်မှာ မဟုတ်တာတွေ စဉ်းစားဖို့ အချိန်မပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ မတရားတာတွေ တွေးဖို့၊ စဉ်းစားဖို့၊ ကြံစည်ဖို့ အချိန်မပေးနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါကို သိလို့ အခုကတည်းက မဟုတ်တာတွေ မစဉ်းစားတော့ဘဲ ကောင်းတာ၊ မှန်တာ၊ ဟုတ်တာတွေ တရားတွေကိုပဲ တွေးလို့ ပြောလို့ ပြုလို့ ကျင့်နေရတာပါ။ နောင်မှ ကျင့်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး၊ အခု ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက ကျင့်ရမှာပါ။

“ကာမဝိတက်ဖယ် နိက္ခမ္မဝိတက်နဲ့ နေ၊

ဗျာပါဒဝိတက်ဖယ် အဗျာပါဒဝိတက်နဲ့ နေ၊

ဝိဟိံသဝိတက်ဖယ် အဝိဟိံသဝိတက်နဲ့ နေ။။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖယ် သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ နေ”တဲ့

အဘိုးတို့ အဘွားတို့ ဒီအရွယ်မှာ ဘယ်လောက်နေဖို့



၇၆

# ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ ဇာ

ကောင်းလိုက်မလဲ၊ နေလို့လဲ ကောင်းလိုက်မလဲ။ ဒီနည်းနဲ့  
များ တရားကို အားထုတ်ကြည့်လိုက်ရင် အိုး . . . ဒီသက်  
တမ်းမကုန်ခင် ဒီဘဓမ္မာတင် အာသဝေါတွေ လျော့ကွာ  
ကင်းပြီး သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ  
ဖြစ်လို့ရပါတယ်။ အာသဝေါတရားလေးပါး ကုန်သွားပြီဆို  
ရင် ဘယ်လောက်နေလို့ ကောင်းလိုက်မလဲ စဉ်းစားကြည့်  
ပေါ့။

ကာယကံတွေ သုံးမရလို့ ကာယကံအား သုံးစရာ  
မလိုတော့ဘူး၊ ဝစီကံတွေ သုံးမရလို့ ဝစီကံအား သုံးစရာ  
မလိုတော့တဲ့ အချိန်မှာ မနောကံအားသန်တဲ့ အဘိုးတို့  
အဘွားတို့ အဲဒီလိုနဲ့သာ နေလို့ကတော့လေ အဲဒီ တရား  
လေးမျိုးနဲ့ နေသွားလို့ကတော့ သတိလည်း ရှိတယ်၊ သဒ္ဓါ  
လည်း ရှိတယ်၊ ဝီရိယလည်း ရှိတယ်၊ သမာဓိလည်း ရှိတယ်၊  
ပညာလည်း ရှိတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ကိုလည်း အထောက်  
အကူပြုပြီး၊ သမ္ပပ္ပဓာန်ကိုလည်း အထောက်အကူပြုပြီး၊  
တရားအားထုတ်တဲ့နည်းတွေ အကုန်လုံးကို အထောက်  
အကူ ပြုပြီးတော့ ကိုယ်သန်ရာနဲ့သာ အဆင်ပြေသလို  
အားထုတ်သွားရင် သင့်တော်သလို မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ အား  
ထုတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် အားထုတ်ရတာလည်း လွယ်သွား

ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ

## အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ ၇၇

ပြီ။ တရားနည်းလမ်းမှန်တာကို ကျင့်တဲ့အတွက် တရားရဖို့ လည်း လွယ်သွားပြီ။ အဲဒါကို ပြောတာပါ “အခုလိုဆိုတော့ လည်း လွယ်သားပဲ”လို့။ အဘိုးတို့ အဘွားတို့ ဒီအသက် အရွယ်ကြီးကျမှ တရားအားထုတ်ဖို့ မလွယ်တော့ဘူးလို့ ဘယ်တော့မှ စိတ်မပျက်ပါနဲ့။

“အခုလိုဆိုတော့ လွယ်သားပဲ”တဲ့ ဒီတရားကို နား ကြားပြီးတော့ တကယ်ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ်အားထုတ်နိုင် သဖြင့် သေသေချာချာ သဘောပေါက်နားလည်အောင် ကြိုးစား၊ ထပ်ခါထပ်ခါ တရားနာ၊ ထပ်ခါထပ်ခါ တရား နှလုံးသွင်းပြီးတော့ အဲဒီတရားလေးမျိုးတို့နဲ့ နေသွားရင် အာသဝေါကုန်ခန်း ရဟန္တာဖြစ်ပါတယ်လို့ ဘုရားရှင် ကိုယ် တော်မြတ်ကြီး အာမခံချက်ရှိပြီး ဟောတော်မူခဲ့သလို မိမိတို့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်သဖြင့် မိမိတို့စွမ်းအား၊ အားလျော်စွာ သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ် ရဟန္တာတွေဖြစ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို စံဝင်နိုင်တဲ့ သူတော်ကောင်း တွေ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု - သာဓု - သာဓု။

ကွန်ပျူတာစာစီ  
ဦးချမ်းသာ (ကပ္ပိယ)  
(သီရိပဝရဓမ္မာစရိယ၊ ဝိနယပါဠိပါရဂူ)  
မြသီရိလမ်း၊ (၃၀)ရပ်ကွက်၊ ဒဂုံမြို့သစ် (မြောက်ပိုင်း)