



ဓမ္မဒူတစဉ်

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏာဝါစက အာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်း ပျက်ယိုပွား

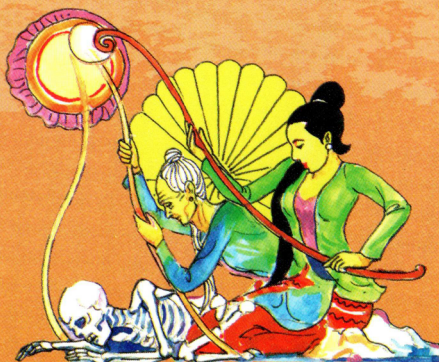


ဓမ္မဒူတ
ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစက အာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်း ပျက်ဖိုဟွေး



ဝဗ္ဗဒုတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

B.A(Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)

သာသနဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကာစရိယ၊
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဇေ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း

ပြန်ချီရေး

ဆုပြည်စုံထွန်းစာပေ

အမှတ် - ၅၀၈/၅၁၂၊ (၂-ခ)၊ ပထမထပ်၊ (သရဖီကွန်ဒို)၊

ကုန်သည်လမ်း(ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၃၈၃၆၆၄၊ ၃၈၆၈၃၃။

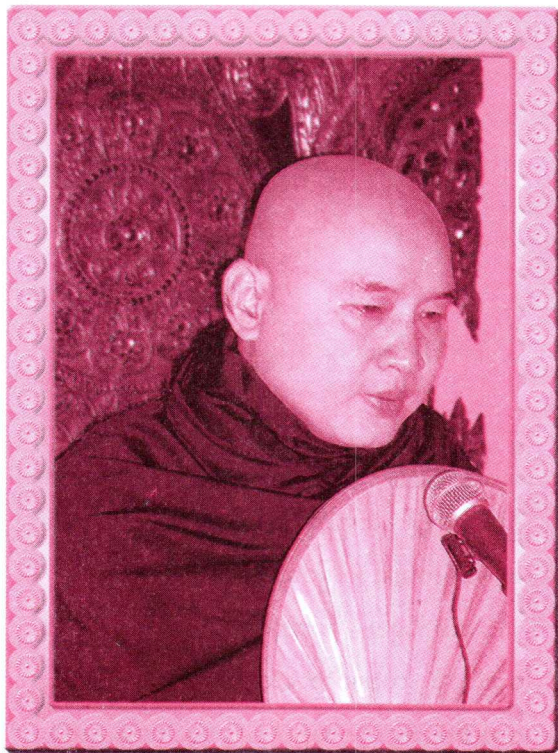
ဓမ္မဋ္ဌတ တရားတန်

ဓမ္မဋ္ဌတ စာပို့ချ သင်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဋ္ဌတ စာရေးပြ ဖတ်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဋ္ဌတ ဟောဖော်ပြ နာကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဋ္ဌတ တရားပြ ကျင့်ကြ ကျိုးရစေ။



ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

B.A (Myanmar), M.A(Sri Lanka), Ph.D (India)

သာသနဓဇ္ဈောစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစက အာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုနေဟိတဇေ၊ မဟာဂစ္ဆဝါစကပဏ္ဍိတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

မွန်ပြည်နယ်၊ သထုံမြို့၊ ညောင်ဝိုင်းရပ်နေ
ဦးကျော်လှိုင် + ဒေါ်မြင့်ကြည်တို့မှ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊
ဇန်နဝါရီလတွင် ဖွားမြင်သည်။

တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတတောရကျောင်း ဆရာ
တော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တပညာဇောတ (အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မ
ဇောတိကဇေ) ကိုဥပဇ္ဈာယ်ပြုကာရှင်အဖြစ်၊ ရဟန်း
အဖြစ်သို့ရောက်ရှိခဲ့သည်။

တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရ၊ မန္တလေးမြို့မစိုးရိမ်
တိုက်ဟောင်း၊ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်၊ ပခုက္ကူမြို့ မဟာ
ဝိသုတာရာမကျောင်းတိုက်၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး

သဒ္ဓမ္မသီတဂူချောင်တို့တွင်လည်းကောင်း၊ သီရိ
လင်္ကာနိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့တွင်လည်းကောင်း
ပညာ သင်ယူခဲ့ပါသည်။

သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊

သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊

သာသနဟိတ ဂဏဝါစက အာစရိယဘွဲ့၊

B.A (Myanmar), M.A (Srilanka),
Ph.D (India) ဘွဲ့တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။

၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်
သော မဟာဂန္ထဝါစကပဏှိတ ဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့
သည်။

၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် သထုံမြို့၊ သုဝဏ္ဏဘူမိ
ပရိယတ္တိ သာသနဟိတအသင်းကြီးမှ ဆက်ကပ်
သော အဘိဝံသ ဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့သည်။

၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်
သော ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓဇ ဘွဲ့တော်ကို
ရရှိခဲ့သည်။

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး လွန်တော်မူသည့်
၁၉၉၇ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၅ ခုနှစ်ထိ တောင်စွန်းဓမ္မဒူတ
တောရကျောင်းတိုက် နာယကဆရာတော်အဖြစ်
တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

၂၀၀၄ ခုနှစ်မှစတင်၍ သထုံမြို့နယ်၊ ကျိုက်
ကော်ကျေးရွာတွင် ဓမ္မဒူတသုခိတာရုံကျောင်း
တိုက်ကို တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ကာ ပဓာနနာယက
ဆရာတော်အဖြစ်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်သည်။

၂၀၀၅ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ပဲခူးမြို့၊ ဆယ်မိုင်
ကုန်းတွင် ဓမ္မဒူတတောရ သာသနာ့ရိပ်သာကို
တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ကာ ပဓာနနာယက ဆရာ
တော်အဖြစ် စာရေး၊ စာချ၊ တရားဟော၊ တရားပြ
ကာ သာသနာ့တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်လျက်
ရှိပါသည်။



ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုပွင်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂ ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလဆန်း (၁၃) ရက်၊ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ စက်တင်ဘာလ (၂၁) ရက်နေ့ညတွင် မန္တလေး မြို့အဆင့်မြင့်ဈေးချိုတော် ယုဇနစီရုံ ပထမထပ်တွင် ဖွင့်လှစ်ထားသော ဓမ္မပါရမီ တရားစာအုပ်များ၊ တရားတိတ်ခွေများ၊ DVD, VCD, MP-3 တရားခွေများ အခမဲ့ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ပြုလုပ်ငန်းရဲ့(၇) နှစ်ပြည့်အထိမ်းအမှတ် ဓမ္မသဘင်အားဖြင့် ဆင်ယင်ကျင်းပအပ်သော မန္တလေးမြို့ချမ်းအေးသာဇံမြို့နယ်၊ အိမ်တော်ရာ ဘုရားပရဝုဏ်အတွင်း ၁၄ ခန်း ဓမ္မာရုံတော်ကြီးတွင် ဆင်ယင်ကျင်းပအပ်တဲ့ ဓမ္မပါရမီ ဓမ္မသဘင်ကြီးတွင် ဟောကြားအပ်သော “ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုပွင်း” တရားတော်။

အမြင်မှန်စေရန်

ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာမှာလာရီတဲ့ တရားတစ်ပုဒ်ကို အခြေခံပြီးတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ပြင်ပလောကနဲ့အတွင်း ခန္ဓာတို့သည် ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်းနဲ့ပဲ ပျက်စီးယိုယွင်း နေတယ်လို့ နားလည်သဘောပေါက်သွားအောင်လို့ပါ။

ဓမ္မအသိအမြင်တွေ ရရှိလာစေဖို့ပါ။ လောကကို ကြည့်မြင်သုံးသပ်တဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာတွင်းကို ပြန်ပြီး တော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရာမှာဖြစ်စေ ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း နဲ့ ပျက်နေတဲ့သဘောတရားကို မြင်တတ်ဖို့ပါ။ ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်းနဲ့ ပျက်ယိုယွင်းဖြစ်နေပါတယ်။ ကောင်းလာနိုး ကောင်းလာနိုး ဘယ်လောက်ပဲ မျှော်လင့်ထားထား ကောင်းလာဖို့နဲ့ ပျက်သွားဖို့က ဘယ်ဘက်က များသလဲ ဆိုရင် ပျက်သွားဖို့က များလှပါတယ်။

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း ♦ ၁၁

အပျက်တရားတွေ ရှိတဲ့လောက၊ လောကကိုက
ပျက်စီးတတ်တဲ့လောကဆိုတော့ တကယ်မှန်ကန်တဲ့
ဉာဏ်အမြင်နဲ့ကြည့်ရင် အကောင်းတွေရှိလား အပျက်
တွေ ရှိလားဆိုတော့ အပျက်တွေပဲရှိပါတယ်။ ဘယ်
လောက် ကောင်းအောင်လုပ်တယ်ပဲပြောပြော ဘယ်
လောက်ကောင်းအောင်လုပ်လုပ် ကောင်းမလာပါဘူး။
ပျက်သာ ပျက်လာပါတယ်။ ဒီအသိအမြင်လေးတွေ
ရသွားစေဖို့ပါ။

အချောအလှ ဇနပဒကလျာဏီ

အဓိကအားဖြင့် ဘုန်းကြီးမူတည်တဲ့တရားက ဓမ္မ
ပဒ အဋ္ဌကထာမှာ ဇနပဒကလျာဏီရူပနန္ဒာကို မြတ်စွာ
ဘုရားဟောတဲ့တရားဂါထာတစ်ပုဒ်ပါ။ ဇနပဒကလျာဏီ
ရူပနန္ဒာသည် မြတ်စွာဘုရားနဲ့ မောင်နှမ တစ်ဝမ်းကွဲပဲ
တော်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ပါ။ ဘုရားရှင် ဘုရား
အဖြစ်ကိုရလို့ မွေးရပ်ဋ္ဌာနီ ကပ္ပိလဝတ် ပြန်လည်ကြွ
ရောက်ပြီး တရားဟောပြောတဲ့အခါ ဆွေတော်မျိုးတော်
တော်တော်များများက သာသနာ့ဘောင်တွင်းကိုရောက်
လာကြပါတယ်။

မိထွေးတော် ဂေါတမီကအစ သားတော် ရာဟုလာ
အပါအဝင်ရှင်အာနန္ဒာတို့အစရှိတဲ့ဝမ်းကွဲညီအစ်ကိုတွေ၊
အနုရုဒ္ဓါတို့ပါဝင်လာကြပါတယ်။ သာသနာ့ဘောင်တွင်း
ဝင်ရောက်လာကြတဲ့အချိန်အခါမှာ ရူပနန္ဒာက နန်းတော်

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ဗျဏ်ထိုထွင်း ♦ ၁၃

မှာ သူတစ်ယောက်တည်း ကျန်ရစ်တာနဲ့စာရင် ဆွေမျိုး
သားချင်း တွေ အများအပြားရှိတဲ့ သာသနာ့ဘောင်မှာ
နေတာကမှ ကောင်းဦးမယ်လို့ စဉ်းစားမိတယ်။ ဒီအမြင်
လေးလောက်နဲ့ပဲ ရဟန်းမ ဘိက္ခုနီပြုပါတယ်။

အလှမာနတွေနဲ့ မာန်ထောင်

ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုတဲ့ သဒ္ဓါတရားတော့
မပါလှပါဘူး။ ဇနပဒကလျာဏီလို့ဆိုတဲ့အတိုင်း သူတိုင်း
သူပြည်မှာ အချောဆုံး အလှဆုံးဆိုတော့ ချောလှတဲ့
သူ့ရဲ့ရှုပ်အဆင်းကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မာနတွေ
တက်နေတယ်။ အလှမာနတွေနဲ့မာန်ထောင်နေပါတယ်။
ဘုရားရှင်ဟောတဲ့ တရားဓမ္မ “ရူပံ အနိစ္စံ ဒုက္ခံ အနတ္တံ”
စတဲ့ တရားတွေကို သူ ခံစားနားလည်လို့ မရပါဘူး။ ရုပ်
တရားသည် မမြဲဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်၊ အစိုးမရဘူး၊ အဲဒီလို
ပဲ။ ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ်တို့လည်း အနိစ္စ ဒုက္ခ
အနတ္တပဲရယ်လို့ ဘုရားမြတ်စွာ ဟောလေ့ရှိတဲ့ ဒေသနာ
ကို သူကြားတဲ့အခါ စိတ်ထဲက မနှစ်သက်ဘူး၊ သဘော
မကျပါဘူး။

ရုပ်တရားသည် မမြဲဘူး ဆင်းရဲတယ်။ အစိုးမရဘူး
ဆိုတာ မမှန်ဘူးလားဆိုရင် မှန်ပါတယ်။ အမှန်တရား
ကို မမြင်အောင် သူ့ကို ဖုံးကွယ်နေတာက သူ့ရဲ့အလှ
ပေါ်မှာယစ်မှူးနေတဲ့မာန၊ သူ့ခန္ဓာကိုသူ တပ်မက်မောတဲ့
ရာဂပါ။ မာန်မာနက နှောင့်ယှက်နေတဲ့အတွက်ကြောင့်

၁၄ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

မို့ သာသနာ့ဘောင်တွင်းမှာ ရဟန်း မဖြစ်လာပေမဲ့လို့ တရားနာတောင်မသွားပါဘူး။ တရားမနာပါဘူး။

တရားစကား ကြားပါများ

ဒါပေမဲ့ အနီးအနားရှိနေတဲ့ အတူနေ ဘိက္ခုနီမလေးတွေ တရားနာပြီး ပြန်လာရင် ဘုရားရှင်ရဲ့တရားကို ချီးမွမ်းတဲ့ စကားသံတွေကို သူကြားကြားနေရတယ်။ “မြတ်စွာဘုရားဟောလိုက်တဲ့တရားတွေကောင်းလိုက်တာ၊ မှန်ကန်လိုက်တာ၊ အစလည်းကောင်းတယ်၊ အလယ်လည်းကောင်းတယ်၊ အဆုံးလည်းကောင်းတယ်၊ အနှစ်သာရလည်းပြည့်ဝတယ်၊ အသိဉာဏ်တွေလည်း ပွင့်လင်းတယ်” လို့ပြောကြတဲ့စကားသံတွေကြားပါများ ကြားပါများတော့ နည်းနည်းစိတ်ဝင်စားလာပါတယ်။

တစ်နေ့မှာ သူက သီတင်းသုံးဖော်ဖြစ်တဲ့ ဘိက္ခုနီမလေးတွေကို “ဒီတစ်ခါ ဒီတစ်ခေါက် တရားနာသွားရင် ခေါ်ပါ၊ သူလည်းလိုက်မယ်” ဆိုတော့ ဘိက္ခုနီမလေးတွေက ဝမ်းသာကြတယ်။ တစ်ခါမှ တရားနာမသွားတဲ့သူ တရားနာခေါ်ဖို့ ဘယ်တော့မှမရတဲ့သူက စိတ်လိုလက်ရ တရားနာလိုက်မယ်ပြောတော့ ဝမ်းသာကြတယ်။ “ဒီနေ့ မြတ်စွာဘုရား သူ့ကို အကြောင်းပြုဟောမယ့်တရားက ထူးခြားမှာပဲ၊ ဆန်းကြယ်မှာပဲ၊ ရူပနန္ဒာကိုအကြောင်းပြုပြီး ဘုရားဟောတဲ့တရားတွေနာရတော့မှာပဲ” ဆိုပြီးဝမ်းသာ အားရနဲ့ တရားပွဲခေါ်သွားကြတယ်။

ဆူးကို ဆူးနဲ့ထွင်

ရူပနန္ဒာကလည်း သူ့အကြံနဲ့သူပါ။ တရားနာတဲ့ အချိန်မှာ ဘုရားမမြင်အောင်လို့ နောက်ဆုံးကနေ လိုက် သွားပါတယ်။ နောက်ဆုံးကနေ အသာလျှို့ဝှက်ပြီး တရားနာ မယ်ဆိုတဲ့ အကြံနဲ့ပါ။

ဘုရားရှင်ကလည်း သိတယ်။ အလှမာန်တက်နေတဲ့ ရူပနန္ဒာ ဒီနေ့ တရားနာလာလိမ့်မယ်။ ဘုရားမြတ်စွာက ကြိုသိတော့သူတရားနာလာတဲ့အချိန်၊ ဘယ်လိုတရားမျိုး သူနဲ့သင့်တော်ပါ့မလဲလို့ ဘုရားမြတ်စွာတို့ရဲ့ဉာဏ်တေ - ငါနဲ့ ဆင်ခြင်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဆူးစူးနေတဲ့ သူကို ဆူးနဲ့ ထွင်မှ ဖြစ်မယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက သိမြင်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေ သွားရင်းလာရင်းနဲ့ ခြေထောက်တွေ ဘာတွေ ဆူးစူးရင် ချွန်ထက်တဲ့စူး အပ်နဲ့ ထွင်ထုတ်ရပါ တယ်။ ဆူးစူးရင် အပ်နဲ့ထွင်ရပါတယ်။ ဆူးနဲ့ ထွင်ရပါ တယ်။

၁၆ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တန်ခိုးနဲ့ ဖန်ဆင်းထား

ဒီသဘောတရားအတိုင်းပါပဲ။ ရူပနန္ဒာမှာရှိနေတဲ့ အလှမာန်၊ ရုပ်အဆင်းကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဖြစ်နေတဲ့ မာန်မာနကို ဖယ်ချရှင်းလင်းဖို့ ရုပ်အဆင်းကိုပဲ အကြောင်းပြုပြီးတော့ တရားပြုမှဖြစ်မယ်လို့ သိမြင်တော့ ဘိက္ခုနီမလေးတွေ တရားနာလာတဲ့အချိန် နောက်ဆုံးက ပါလာတဲ့ ရူပနန္ဒာ၊ ဟိုးနောက်ဆုံးကနေ ခိုးကြောင်ခိုးဝှက်နဲ့ ဘုရားကို ဖူးမြော်နေတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဘုရားရှင်ရဲ့ရှေ့မှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် ချောချောလှလှ မိန်းကလေးလေးတစ်ယောက် ဖူးမြော်နေပုံကို ဖန်ဆင်းထားပါတယ်။

ဖန်ဆင်းထားတဲ့ မိန်းကလေးငယ်ကို မြတ်စွာဘုရားလည်း မြင်တယ်၊ ရူပနန္ဒာလည်း မြင်ပါတယ်။ တခြားသူတွေ မမြင်ကြရပါဘူး။ နောက်ကနေ ရှေ့ကို သူ လှမ်းကြည့်လိုက်ချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှေ့မှာ ယပ်ခတ်ပူဇော်နေတဲ့ ချောချောမောမော မိန်းမငယ်လေးမြင်တော့ အလှကြိုက်တဲ့ ရူပနန္ဒာက စိတ်ဝင်စားသွားပါတယ်။ “လှလိုက်တာ၊ ချောလိုက်တာ၊ ဘယ်နေရာမှ ပြောစရာမရှိဘူး၊ ဆံပင်ကလည်းလှ၊ နဖူးကလည်းလှ၊ နှာခေါင်းကလည်းလှ၊ အသားအရေကလည်းလှ” ဆိုတော့ အလှကြိုက်တဲ့သူ အလှပေါ်မှာ အာရုံကျသွားပါတယ်။ သဘောကျသွားပါတယ်။ သူ့ထက်သာအောင် လှပါပေတယ်လို့ မျက်တောင်တောင် မခတ်နိုင်လောက် စူးစိုက်ကြည့်နေမိပါတော့တယ်။

သဘာဝကို မြင်လာအောင်

ရူပနန္ဒာ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ကြည့်နေချိန်မှာ ဘုရားရှင်က ဒီအမျိုးသမီးငယ်လေး ၁၆ နှစ် အရွယ်ကနေပြီး တော့ အသက် ၂၀၊ ၂၀ ကနေ အစိတ်၊ အစိတ်ကနေ ၃၀၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရင့်ရော်လာတာကို ဖန်ဆင်းပြပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါမှာ လူတိုင်းလူတိုင်း သဘာဝ ဖြစ်စဉ်အရ ရင့်လာတယ်၊ အိုလာပါတယ်။

သူများရင့်တာနဲ့ ကိုယ်ရင့်တာ၊ သူများအိုလာတာနဲ့ ကိုယ် အိုလာတာ ဘယ်ဟာက မြင်ဖို့လွယ်လဲ။ သူများ အိုတာ မြင်ဖို့ လွယ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဟာကိုယ်တော့ မမြင်တတ်ကြပါဘူး။ ကိုယ့် ဟာကိုယ်တော့ဖြင့် အိုတယ်လို့ကို မထင်ပါဘူး။ မအိုလို့ တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အိုတော့ အိုတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တော့ နေ့တိုင်း မှန်ကြည့်ပါတယ်။ အိုတယ်ထင်လား၊

၁၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

မအိုဘူးထင်လားဆိုရင် မအိုဘူးပဲ ထင်တတ်ပါတယ်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ မမြင်ကြပါဘူး။

မြင်အောင် လက်တွေ့ပြရ

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဒီနေရာမှာ ဖန်ဆင်းပြ
ရတာအကြောင်းရှိပါတယ်။ တခြားတခြားတရားဒေသနာ
တွေဟောတဲ့အခါမှာ နှုတ်တော်ကနေ တရားဟောပြချိန်
မှာ တရားရကြတယ်။ အလှကြိုက်တဲ့ သူကျတော့ အခုလို
ရူပနန္ဒာတို့ကျတော့ ဟောပြရုံနဲ့ မရဘူးတဲ့၊ လက်တွေ့
တောင် ပြရသေးတယ်။ အခု လက်တွေ့ပြနေတယ်။

ဘုရားရှေ့က မိန်းကလေးငယ် ၁၆ နှစ်အရွယ်ပါ။
၁၆ ကနေ ၂၀၊ ၂၀ ကနေ အစိတ်၊ အစိတ်ကနေ သုံးဆယ်
လောက် ဖြစ်လာတော့ တဖြည်းဖြည်း ရင့်လာပါတယ်။
သုံးဆယ်ကနေ လေးဆယ်ဆိုတော့ မြင်သာထင်သာ
ပိုပြီးတော့ ရင့်လာပါပြီ။ ငါးဆယ် ခြောက်ဆယ် ဆိုတော့
ပြောစရာ မလိုလောက်အောင် ရင့်ရော်မှုတွေ မြင်နေရပါ
ပြီ။ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းနဲ့ ရူပနန္ဒာ သဘောပေါက်လာ
တယ်။ မြင်လာပါတယ်။

ခုနလေးကနဲ့ အခု

ခုနလေးကတင် ရှိနေတဲ့ နုပျိုခြင်းတွေလည်း အခု မရှိတော့ဘူး။ လှပခြင်းတွေလည်း မရှိတော့ဘူး။ မျက်စိ အောက်မှာတင် ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ ကြည့်နေရင်း ကနေ ပျောက်သွားပါတယ်။

“အန္တရဟိတာ အန္တရဟိတာ ပျောက်ကုန်ပြီ၊ ပျောက်ကုန်ပြီ” လို့ ချောမောလှပခြင်း၊ တင့်တယ်ခြင်း သဘောတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပျောက်ကွယ်သွားတာကို ရှုပနန္ဒာ မြင်လာပါတယ်။ ဉာဏ်နဲ့မြင်တာလား၊ မျက်စိနဲ့ မြင်တာလားဆိုရင်တော့ မျက်စိနဲ့ပဲမြင်သေးတာပါ။

အချိန်ပိုင်းအတွင်းမှာ မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှာ ပြောင်း သွားတာပါ။ သူကြည့်နေတဲ့အချိန်သည်အလွန်ဆုံးကြာမှ ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်လောက်သာရှိမှာပါ။ တရားမဟောခင် မြတ်စွာဘုရားရှင် ရှေ့ရှိနေတဲ့ မိန်းကလေး အိုသွားတာ

၂၀ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပဉ္စိဿရ

မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှာပါ။ ၁၆၊ ၁၈ နှစ်ကနေ နှစ်ဆယ်အစိတ် သုံးဆယ် လေးဆယ် ငါးဆယ် ခြောက်ဆယ် ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ပြောင်းလဲမှုကို သေသေချာချာ ကြည့်နေတော့ မြင်လိုက်ရပါတယ်။

မြင်နေကျမို့ မမြင်ကြ

ဇရာရဲ့သဘောက လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ရှိပေမယ့်လို့ ဘာလို့မမြင်သလဲဆိုတော့ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ကြည့်နေ တဲ့အခါကျတော့ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်းတွေနေတဲ့သူကျတော့ ပြောင်းလဲမှုက မသိသာပြန်ပါဘူး။ ငယ်သူငယ်ချင်းတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြန်တွေ့တယ်။ ပြန်ဆုံကြ တယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကွဲနေတဲ့သူတွေ ဆယ်နှစ်နေမှ ဆယ်ငါးနှစ်နေမှ ပြန်ဆုံကြရင် ပြောင်းလဲမှု ထင်ရှားပါ တယ်။ အိုမင်းလာတာ ရင့်လာတာ သိပ်ကို သိသာပါ တယ်။

အဲဒါ ဘုန်းကြီးက ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်သတိပေးတဲ့ အနေနဲ့ ဘုန်းကြီးသီတင်းသုံးတဲ့ကျောင်းတော်မှာ ဓာတ်ပုံ သုံးပုံ ချိတ်ထားပါတယ်။ အသက်အစိတ်လောက်က ရိုက် ထားတဲ့ပုံက တစ်ပုံ၊ သုံးဆယ့်ငါးနှစ်လောက်က တစ်ပုံ၊ လေးဆယ့်ငါးနှစ် လောက်ကပုံက တစ်ပုံပါ။ ပြောင်းလဲ လာတာ သိသိသာသာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှန်ထဲမှာ နေ့တိုင်းကြည့်နေကြတာပါ။ တဖြည်းဖြည်းတဖြည်းဖြည်း

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း ♦ ၂၁

နဲ့နလာလား၊ ရင့်လာလားဆိုရင် ရင့်လာပါတယ်။ ပျိုလာတာလား၊ အိုလာတာလားဆိုရင် အိုလာကြပါတယ်။

အိုပြီးရင် နာသေလာ

ပြောင်းလဲမှု မတည်မြဲမှုတွေ မြင်အောင်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ရူပနန္ဒာကို ဖန်ဆင်းပြပေးနေပါတယ်။ အသက်ခြောက်ဆယ်၊ ခုနစ်ဆယ်အရွယ်လောက် ရောက်တော့ အသားအကြောတွေလည်း ရော့ရဲတွန့်တွဲလာတယ်။ မတ်မတ်ထိုင်ပြီး ယပ်ခတ်နေရာကနေ မတ်မတ်ကောင်မှ မထိုင်နိုင်တော့ဘူး။ ခါးကိုင်းလာတယ်။ ရှေ့ကို ငိုက်လာတယ်။ နောက် ဝမ်းလျားထိုးပြီး လဲကျတယ်။ ခုနစ်ဆယ်ရှစ်ဆယ်တွင်းဝင်လာတော့ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖိစီးနှိပ်စက်လာပါပြီ။ အော်ဟစ်ညည်းတွားနေရပါပြီ။

အသက်ကြီးလာတဲ့အချိန်မှာ မညည်းရဘူးလား၊ ညည်းညည်းနေရပါတယ်။ “သွားလို့လည်း မကောင်းဘူး၊ လာလို့လည်း မကောင်းဘူး၊ နေလို့လည်း မကောင်းဘူး” ဆိုပြီးတော့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာချိန်မှာ အိုလာတဲ့အချိန်မှာ ဗျာဓိကလည်း နှိပ်စက်လာပါတော့တယ်။ အော်ဟစ်ညည်းညူ လူးလိုမ့်ရင်းနဲ့ ဝေဒနာသံတွေ မခံနိုင်တဲ့အဆုံး အဲဒီနေရာမှာတင် လဲကျသေဆုံးသွားပါတယ်။

၂၂ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

သေပြီးတဲ့နောက်မှာ

သေပြီးတဲ့နောက် တစ်ရက် နှစ်ရက်လောက် ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်က ဖူးယောင်ပြီး ပုပ်ပွ လာပါတယ်။ လေးငါးခြောက်ရက်လောက် ရောက်တဲ့ အခါ မျက်စိပေါက် နားပေါက်က အပုပ်ရည်တွေ ယိုစီး ကျလာတယ်။ ပိုးလောက်တွေ ထိုးကိုက်လာတယ်။ ခုနစ် ရက် ဆယ်ရက်လောက်ကျတဲ့အခါ အရိုးတွေပဲ ကျန် တော့တယ်။

ရုပ်ရှင်ပြနေသလို မြင်နေရတာပါ။ မြတ်စွာဘုရား ရှေ့ကမိန်းကလေး အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲဖြစ်ပြနေတာကို ရူပနန္ဒာ တောက်လျှောက်မြင်နေရတယ်။ သူမြင်ရတဲ့ အခြေအနေတွေက ဘာတွေတောက်လျှောက်မြင်နေ သလဲဆိုတော့ ဇရာ ဗျာဓိ မရဏ အိုခြင်း နာခြင်း သေ ခြင်းပါ။

အရှိအတိုင်း သိမြင်အောင်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နှစ်သက်ခင်မင်နေတဲ့သူတွေမေ့ထားတာက အို နာ သေ တရားပါ။ အိုတယ်ပြောရင် သဘောမကျဘူး၊ “နလိုက်တာ၊ နလာတယ်” ပြောရင် သဘောကျတယ်။ “ဒီအသက်အရွယ်ထင်တောင်မထင်ရဘူး” ဆိုရင် ပိုတောင်သဘောကျသေးတယ်။ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းတွေကို မေ့နေတဲ့သူသည် တရားဝေးပါတယ်။ တရားနဲ့ နီးချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ပြောပေးရမှာပါပဲ။ အားမနာတမ်း အိုတဲ့အကြောင်း နာတဲ့အကြောင်း သေတဲ့အကြောင်း အထပ်ထပ် မှတ်မိအောင် ပြောရပါမယ်။

ဘုရားရှင်က ပျက်စီးခြင်းတွေကိုပြနေတာပါ။ ရူပ နန္ဒာ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းနဲ့ ပျက်စီးခြင်းတွေ မြင်လာပါတယ်။ ပြင်ပလောက အပြင်မှာလည်း ပျက်စီးခြင်းတွေ

၂၄ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ပျက်စီးခြင်းတွေရှိတယ်။
အဲဒီပျက်စီးခြင်းတွေကို မြင်ရင် သဘောပေါက်ရင် တရား
အသိအမြင်တွေ တိုးလာပါတယ်။

ဘာလို့တရားအသိအမြင်တွေတိုးလာတာလဲဆိုရင်
တကယ်ရှိနေတဲ့ သဘောတရားကို တကယ်သိသွားလို့
ပါ။ အရှိတရားတွေကို နားလည်သဘောပေါက်သွားတာ
ဉာဏ်ပါ။ တရားကျင့်သူတို့ ရှာနေကြတဲ့ ဉာဏ်ဆိုတာ
သည် အရှိကို အရှိအတိုင်းသိတဲ့ ဉာဏ်ကိုပါ။ နောက်ဆုံး
ဝိပဿနာအလုပ်အားထုတ်တယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ
ဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံကြတယ်ဆိုတာလည်း အရှိကို အရှိ
အတိုင်း သိဖို့ပါ။

တကယ်ရှိနေတဲ့အိုခြင်းတရားရှိနေတာကိုအိုတယ်
လို့ သိနေတာသည် ဉာဏ်ပေါ်တာပါပဲ။ နာခြင်းသဘော
ကို နာတယ်လို့ သိတာသည် ဉာဏ်ပါပဲ။ သေခြင်းတရား
ရှိတာကို သေတယ်လို့သိတာ ဉာဏ်ပါပဲ။

မျက်မြင်နဲ့ ဉာဏ်မြင်

ရူပနန္ဒာ မြင်နေပြီ၊ သူ့မျက်စိအောက်မှာတင်
တဖျတ်ဖျတ်နဲ့ မြင်လိုက်ရပြီ။ စောစောလေးကတင်
လှပတဲ့မိန်းကလေး အခု မိန်းမရွယ်ကြီးဖြစ်လာပြီ၊
အဘွားအိုကြီးဖြစ်လာပြီ။

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း ♦ ၂၅

စောစောတုန်းက ကြွေရုပ်လေးလိုလှပနေတဲ့ အနေ
အထားကနေပြီးတော့ အိုလာတယ်၊ ခါးကုန်းလာတယ်၊
အရိုးပြိုင်းပြိုင်းဖြစ်လာတယ်။ ကျန်းမာလန်းဆန်းနေရာ
ကနေ ရောဂါဝေဒနာတွေ လူးလိုမ့်အော်ဟစ်ညည်းတွား
ရင်းနဲ့ပဲ သေဆုံးသွားတယ်၊ သေပြီးတဲ့နောက် အရိုးစု
တွေ၊ အရိုးမှုန်တွေ ဖြစ်သွားတဲ့အထိ ပျက်စီးသွားတဲ့
အထိကို ဘုရားမြတ်စွာ ဖန်ဆင်းပြလိုက်တယ်၊

ဒီအပိုင်းက လက်တွေ့ပြတဲ့အပိုင်းပါ။ လက်တွေ့ပြ
တဲ့ အပိုင်းမှာ ရူပနန္ဒာ ဘာနဲ့မြင်တာလဲဆိုရင် မျက်စိနဲ့
မြင်တာပါ။ မျက်စိနဲ့ မြင်တာက ရှေ့ဉာဏ်နဲ့မြင်တာက
နောက်မှပါ။ ဉာဏ်နဲ့ မမြင်သေးခင် မျက်စိနဲ့ မြင်တတ်
ရမှာပါ။ အဝေးကြီး သွားကြည့်စရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ့်
ခန္ဓာမှာကိုယ် ပြန်ကြည့်ရမှာပါ။ ကြည့်တော့ ကြည့်တယ်၊
မမြင်သေးရင် တရားမရသေးပါဘူး။ မမြင်ရင် မရဘူး။
ကြည့်တတ် မြင်တတ်မှ ရပါမယ်။

သဘာဝကို လက်ခံနိုင်ပါမှ

ရူပနန္ဒာတော်တော်လေးသံဝေဂတွေပေါ်လာတယ်။
အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း တရားတွေကို မငြင်းပယ်တော့
ဘဲနဲ့ လက်ခံလာပါတယ်။ ရုပ်တရားပေါ်မှာ တပ်မက်
စွဲလမ်းနေတဲ့ရာဂလည်းလျော့သွားပါတယ်။ သူထင်ထား
တာက ဒီခန္ဓာကိုယ်သည် ဒီအတိုင်းနေလိမ့်မယ်၊ ဒီ
အတိုင်းနေလိမ့်မယ်လို့ ထင်ထားတယ်။ ဒီအတိုင်း ဖြစ်
နေစေချင်တယ်။

လှတဲ့သူကလည်းဒီအတိုင်းလှနေချင်တယ်။ နေလို့
မရပါဘူး။ ကျန်းမာတဲ့သူကလည်း ဒီအတိုင်း တစ်သက်
လုံးကျန်းမာချင်တယ်။ မရပါဘူး။ ရှင်နေသူတွေကလည်း
မသေမပျောက်ရှင်နေချင်ကြတာလဲမရပါဘူး။ မရနိုင်တဲ့
သဘောတရား၊ မဖြစ်နိုင်တဲ့ သဘောတရားတွေကို သိ
မြင်နားလည်သွားပါပြီ။ သဘာဝတရားတွေကို လက်ခံ
နိုင်လောက်ပြီဆိုတဲ့အချိန်အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားတရား
တစ်ပုဒ်ဟောပါတယ်။

ခန္ဓာရဲ့ သဘောအမှန်က

အာတုရံ အသုစိ ပုရိ၊ ပဿ နန္ဓေ သမုဿယံ။

ဥက္ကရန္တံ ပက္ခိရန္တံ၊ ဗာလာနံ အဘိပတ္တိတံ။

နန္ဓေ - ချစ်သမီး ရူပနန္ဓာ၊ အာတုရံ - ကိုးဆယ့်
ခြောက်ဖြာ ဘေးရောဂါတို့ လွန်စွာခံခက် နှိပ်စက်အပ်
ထသော၊ ချစ်သမီးတဲ့၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ကိုးဆယ့်
ခြောက်ပါးသော ရောဂါတွေ နှိပ်စက်နေတဲ့ခန္ဓာပါ။ ခန္ဓာ
သည် ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါး သော ရောဂါတွေနဲ့ နှိပ်စက်
ပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့သူ မရှိပါဘူး။

ကျန်းမာတဲ့သူ မရှိတဲ့သဘော ထင်ရှားပြချင်လို့ကို
ရှေးလူကြီးတွေက တွေ့တဲ့အခါ နှုတ်ဆက်စကားပြော
ကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တွေ့ရင် “နေ
ကောင်းလား” လို့မေးပါတယ်။ ဘာသာစကားအသီးသီး
မှာ ရှိနေတယ်၊ မြန်မာတွေလည်းပဲ မေးတာပဲ၊ အင်္ဂလိပ်

၂၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တွေလည်းပဲ မေးနေတာပဲ။ ကိုရီးယားတွေလည်း မေးတာပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့ဆုံတဲ့ အချိန်အခါမှာနေကောင်းလားလို့မေးရတာသည်နေမကောင်းကြလို့ပါ။ နေမကောင်းပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ပြန်ပြောကြတော့ နေကောင်းပါတယ်လို့ပြောပါတယ်။ နေကောင်းလားဆိုတော့ ကောင်းပါတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်ကောင်းလို့လားဆိုတော့ မကောင်းပါဘူး။

ခံရခက်အောင် နှိပ်စက်

အာတုရံ - ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာဘေးရောဂါတို့လွန်စွာ ခံခက် နှိပ်စက်အပ်ထသောဆိုတဲ့အတိုင်း ခံရခက်အောင် လုပ်နေတာခန္ဓာပါ။ ခန္ဓာက ခံရခက်အောင် လုပ်နေပါတယ်။ ထိုင်နေတောင် ငြိမ်ငြိမ်လေး မထိုင်နိုင်ဘူး၊ ဘာလို့လဲ။ ခံရခက်လို့ပါ။ ဒီအတိုင်းထိုင်နေရတောင် ညောင်းကယ်ညာတယ်ကိုက်တယ်နာတယ်ကျင်တယ်ဖြစ်ပါတယ်။ မခံသာတာပါ။ ခံရခက်တာပါ။ ခံရခက်တာခန္ဓာပါ။ ခံရခက်တဲ့သဘောဟာ ခန္ဓာမှာရှိပါတယ်။

စားနေရသောက်နေရတယ်ဆိုတာ ခံသာလို့ စားတာလာ မခံသာလို့ စားနေတာလားဆိုရင် မခံသာလို့ စားနေရတာပါ။ မနေနိုင်ဘူး၊ စားချိန်ရောက်ရင် ဗိုက်ထဲတကြုတ်ကြုတ်နဲ့ ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေတာ မခံနိုင်

ဩဇာရင်း ဩဇာရင်း ပျက်ယိုယွင်း ♦ ၂၉

တော့ဘူး။ မခံနိုင်တဲ့အဆုံး ဘာလုပ်ရလဲ၊ တစ်ခုခုကို စားလိုက်ရတော့ပါတယ်။

ရေမိုးချိုးနေကြတယ်ဆိုတာလည်း ခံသာလို့လား၊ မခံသာလို့လားဆိုရင် မခံသာလို့ပါ။ တစ်ကိုယ်လုံး ချွေးတွေနဲ့ ပူအိုက်စပ်နေတာ၊ မနေနိုင်တော့ဘူး၊ မနေနိုင်တော့ဘူးဆိုပြီး ရေချိုးရပါတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ပေးရတယ်၊ စားသောက်ရတယ်၊ အဝတ်အစား လဲရတယ်၊ ပြုပြင်ပေးရတယ်ဆိုတာ မခံသာလို့ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ခံရခက်အောင် ခန္ဓာက နှိပ်စက်နေလို့ပါ။ အဲဒီတော့ နေကောင်းလားဆိုရင် မကောင်းပါဘူး။ မကောင်းဘူးသာ ဖြေရပါမယ်။ တကယ်လည်း မကောင်းပါဘူး။

ကိုယ်ပိုင်ရောဂါကိုယ်စီ ရှိ

လူတိုင်းလူတိုင်းကြည့်လိုက်ရောဂါကိုယ်စီနဲ့တစ်ခု
မဟုတ်တစ်ခုတော့ ချူချာနေကြပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်
တိုက်တွေ၊ ကိုယ်ပိုင်ကားတွေ ကိုယ်စီမရှိကြပေမဲ့ ကိုယ်
ပိုင်ရောဂါတော့ ကိုယ်စီ ရှိနေကြပါတယ်။ မျက်စိရှိတော့
မျက်စိရောဂါ၊ နားရှိတော့ နားရောဂါ၊ အဆုတ်၊ အသည်း၊
ကလီဇာတွေရှိတော့ အဆုတ်၊ အသည်း၊ ကလီဇာရောဂါ
တွေ ရှိပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့သွားနေလာနေဟောနေပြောနေတော့
ဒကာ ဒကာမတွေက ကျန်းမာတယ်ထင်နေတာ ဘုန်း
ကြီး တို့လည်း ရောဂါရှိနေတာပါပဲ။ ဒီလကုန်ခါနီးရင်
ဘန်ကောက်ဆေးသွားစစ်ရဦးမယ်။ ဘုန်းကြီးမှာ ဆီးချို
ရှိနေတယ်၊ အသက် လေးဆယ်လောက်က စဖြစ်လာ
တာ၊ ခြောက်နှစ် ခုနှစ်နှစ်လောက်ရှိပြီ။ တစ်နှစ်နှစ်ခေါက်

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း ♦ ၃၁

သုံးခေါက်သွားသွားပြနေရတယ်။ လက်တစ်ခုပဲလောက်
ဆေး သောက်သောက်နေရတယ်။ နေကောင်းလား၊
မကောင်းပါဘူး။ အပြင်နဲ့ ကြည့်လို့ မရပါဘူး။ အမြင်အား
ဖြင့် ကောင်းနေသော်လည်းပဲ သူ့သဘာဝကိုက ကောင်း
တဲ့ ခန္ဓာမဟုတ်ပါဘူး။ မကောင်းတဲ့ခန္ဓာပါ။

ဆေးကြောသုတ်သင်လည်း

အသုစီ - အမြဲနေ့စဉ် ဆေးသုတ်သင်လည်း မစင်
မကြယ် ရွံဖွယ်ကောင်းလှသော၊

ဘုရားရှင်က ခန္ဓာအကြောင်းဟောနေတယ်။
ကိုယ်နဲ့အနီးကပ်ရှိနေတာ၊ မွေးကတည်းကကိုလက်တွဲ
မဖြုတ်တမ်း အရင်းနှီးဆုံးနေတာသည် ခန္ဓာပါ။ တခြား
သူတွေနဲ့ ခွဲနေချင် နေရအုံးမယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်
ခန္ဓာနဲ့ တစ်မိနစ်တစ်စက္ကန့်လောက်တောင် ခွဲနေတာမရှိ
ပါဘူး။ အဲဒါတောင်မှ ခန္ဓာ အကြောင်း သိသလားဆိုရင်
ဘာမှမသိပါဘူး။ အသိအမြင်တွေ ကွယ်ပြီး သိသင့်တာ
မသိတော့ မြင်သင့်တာ မမြင်တော့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့
အသိဉာဏ်တွေ မရကြပါဘူး။

အခု ဘုရားမြတ်စွာ ဟောပြတယ်။ အသုစီ - အမြဲ
နေ့စဉ်၊ ဆေးသုတ်သင်လည်း၊ မစင်မကြယ်၊ ရွံဖွယ်

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း ♦ ၃၃

ကောင်းလှပါတယ်တဲ့။ တစ်နေ့တစ်နေ့ မနက်ကဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားတွေညနေဆိုရင် ချွေးတွေ သံတွေ ချေးတွေ နဲ့ ညစ်ပေတော့ လျှော်ရ ဖွတ်ရပါတယ်။ အဝတ်အစား တွေက ဆပ်ပြာနဲ့ ဘာနဲ့ လျှော်ဖွတ်လိုက်ရင် စင်ကြယ် သွားတယ်။ ဘယ်နှစ်ခါလျှော်ရသလဲ။ တစ်ခါဝတ်ရင် တစ်ခါပဲ လျှော်ရပါတယ်။

စားသောက်ထားတဲ့ ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေ စားပြီးပြီဆိုရင် ဒီအတိုင်းမထားပါဘူး။ ဆေးကြောရပါတယ်။ တစ်ခါစားပြီးတစ်ခါပဲ ဆေးရပါတယ်။ ဆေးလိုက်ရင် အိုးခွက်ပန်းကန်တွေ ပြောင်သွားပါတယ်။ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းသွားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပြန်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒီခန္ဓာကြီးသည် အမြဲနေ့စဉ် ဆေးကြောသုတ်သင်လည်း မစင်မကြယ်၊ ရွံဖွယ်ကောင်းနေပါတယ်။ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း အကြိမ်ပေါင်းများစွာ သုတ်သင်နေသော်လည်း မစင်ကြယ်နိုင်တာ ခန္ဓာပါ။ တစ်ခါဆေးလည်းမရ၊ နှစ်ခါဆေးလည်း မရ၊ ဘယ်လောက်ဆေးဆေး မစင်ပါဘူး။ မနက်အိပ်ရာထကာတည်းက မျက်နှာသစ်ရတယ်၊ သွားတိုက်ရတယ်၊ ပလုပ်ကျင်းပြီး ဆေးရတယ်၊ ပြီးရင် တစ်နေ့ နှစ်ခါ သုံးခါရေမိုးချိုးရတယ်။ ဒါပေမဲ့ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပရိအညစ်အကြေးတွေ စင်ကြယ်သွားလားဆိုရင် မစင်ကြယ်ဘူး၊ ထပ်ခါထပ်ခါ ဆေးနေရတာသည် မစင်ကြယ်လို့ပါ။ မစင်ကြယ်တာ ခန္ဓာပါ။

၃၄ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

မစင်ကြယ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ဒီခန္ဓာသည် နှစ်သက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ ရွံ့စရာပါ။ ဘုန်းကြီးပြောလိုသာ ရွံ့စရာလို့ လိုက်ပြောရတယ်။ တကယ်မြင်ရဲ့လား၊ မမြင်ပါဘူး။

မမြင်သေးရင် တရားနဲ့ ဝေးသေးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ရူပနန္ဓာကို မမြင်မြင်အောင် လက်တွေ့လည်း ပြတယ်၊ ဟောလည်း ဟောပြနေရပါတယ်။ ပထမလက်တွေ့ပြတယ်၊ မစင်ကြယ်ဘူး။ ရွံ့စရာ မြင်အောင်ပြတယ်။ ဒီခန္ဓာဟာ အညစ်အကြေးတွေပဲ ရှိနေတဲ့အကြောင်း မိန်းမလှလေးရဲ့ ဖြစ်စဉ်နဲ့ ပြတယ်။ ဘုရားမြတ်စွာက သံဝေဂရအောင် လက်တွေ့ပြတယ်။ အခု သေသေချာချာ ကို တစ်လုံးစီ တစ်လုံးစီ ဟောပြနေတယ်။

တစ်နေ့တစ်နေ့ ရေနစ်ခါ ချိုးရတာ စင်ကြယ်လို့လား၊ မစင်ကြယ်လို့လား၊ မစင်ကြယ်လို့ပါ။ လက်တွေ့ခြေထောက်တွေ အထပ်ထပ် ဆေးရကြောရတယ်ဆိုတာ စင်ကြယ်လို့လား၊ မစင်ကြယ်လို့လား၊ မစင်ကြယ်လို့ပါ။ နှစ်သက်စရာလား၊ ရွံ့စရာလားဆိုရင် ရွံ့စရာပါ။ ရွံ့စရာလို့ မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ခန္ဓာလည်း ရွံ့စရာ၊ သူ့ခန္ဓာလည်း ရွံ့စရာပါ။ ခန္ဓာရဲ့သဘောကိုက ရွံ့စရာပါ။

အတွင်းအပြင်ပုပ်နေ

ပူတီ - ဆေးကြောသုတ်သင် တန်ဆာဆင်လည်း
အမြင်သာမဟုတ် အတွင်းပါပုပ်၍နေထသော

ချစ်သမီးတဲ့၊ ဒီခန္ဓာကိုယ်သည် ပြင်ပအနေအားဖြင့်
ကြည့်ရင်လည်း အပုပ်ခန္ဓာတဲ့၊ အတွင်းသဘောကြည့်
လိုက်ရင်လည်း ပုပ်နေတဲ့ ခန္ဓာပါတဲ့။ ဆေးကြောတယ်၊
သုတ်သင်တယ်၊ ဒါနဲ့တင် မလုံလောက်သေးလို့ သနပ်ခါး
တွေနဲ့ ဖိးလိမ်းလို့ ပြင်ဆင်ရပါတယ်။ ရေမွှေး၊ ပေါင်ဒါ
တွေနဲ့ လိမ်းကြံ့ပြီး ပြင်ဆင်ရပါတယ်။ ပြင်နေရပါတယ်
ဆိုတာကိုက မကောင်းလို့ပါ။

မွှေးကြိုင်နေတဲ့ ခန္ဓာလား၊ ပုပ်နေတဲ့ ခန္ဓာလားဆိုရင်
ပုပ်နေတဲ့ ခန္ဓာပါ။ ပုပ်နေတာကို လူမသိအောင်လို့ ဖုံးဖုံး
ဖိဖိလေး လုပ်ဦးမှဟေ့ဆိုပြီး သနပ်ခါးတွေ ဘာတွေလုပ်
ရပါတယ်။ ရေမွှေးတွေ တရှူးရှူးနဲ့ ဖြန်းရပါတယ်။ မွှေး

၃၆ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

လို့ ဖြန်းတာလား၊ ခန္ဓာကိုယ်က နံလို့ ဖြန်းတာလား မေးရင် နံလို့ ဖြန်းရတာပါ။ အမလေး ရေမွှေးနံ့တွေ ထောင်းထောင်းထနေရင် ဘုန်းကြီးကတော့ သတိရလိုက်တယ်။ ဪတော်တော်ပုပ်နေလို့ဖြစ်မယ်လို့နော်။ သနပ်ခါးတွေ အထူကြီးလိမ်းထားရင် အရုပ်ဆိုးလို့ ဖြစ်မယ်လို့နော်။ နဂိုက ချောပြီးသား လှပြီးသား မွှေးကြိုင်ပြီးသားဆိုရင် ဒါတွေလုပ်ဖို့ လိုသေးလား၊ မလိုပါဘူး။

အပြင်ပုပ်နေတာက တော်ဦးမယ်။ အတွင်းကပုပ်နေတာကို ဘယ်လိုမှကို ပြင်ဆင်လို့ မရပါဘူး။ ဆေးကြောသုတ်သင်နေတာအပေါ်ယံကိုသာဆေးလို့ရတာပါ။ အတွင်းမှာ ရှိတဲ့အပုပ်တွေ ဆေးကြောလို့ မရပါဘူး။ အပုပ်တွေရှိတော့ နေ့တိုင်း အဝတ်အစားတွေ လုံချည်တွေ လဲရပါတယ်။ မွှေးလို့လဲတာမဟုတ်ပါဘူး။ နံဇာတ်လို့လဲရတာပါ။

ထပ်ကာထပ်ကာထည်လဲဝတ်နိုင်တယ်လို့မကြားပါနဲ့။ ခဏခဏ နံနေတယ်လို့ ပြောတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ လဲပေးနေရတယ်။ ပေသွားပြန်ပြီ၊ လဲရပြန်ပြီ၊ ညစ်သွားပြန်ပြီ၊ လဲရပြန်ပြီ၊ မဝတ်ခင်တုန်းက သန့်ရှင်းနေတယ်။ ဝတ်လိုက်တာနဲ့ချေးတွေညှော်တွေနဲ့ညစ်ပေကုန်တယ်။ တန်ဆာဆင်ပြုပြင်သော်လည်း ပုပ်နေတဲ့ခန္ဓာ။ ဒီခန္ဓာသည် အပြင်သာမဟုတ် အတွင်းပါ ပုပ်နေတဲ့ခန္ဓာလို့ ဘုရားရှင်က တစ်တစ်ခွက်ကို ဟောလိုက်တာပါ။

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း ♦ ၃၇

ရူပနန္ဒာကိုတော်ရုံလေးဟောလို့မရဘူး၊ ဆူးနေတဲ့ စူးသည် အပေါ်ယံမှာတင်မဟုတ်ဘူး။ အထဲကိုပါ နက် နက်ရှိုင်းရှိုင်း စူးဝင်နေတာ။ တစ်တိုင်းတစ်ပြည်လုံးမှာ အလှဆုံးလို့ အများက အသိအမှတ်ပြုထားတယ်။ ကောင်းခြင်းငါးဖြာနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။ ဒီခေတ်မှာဆို MISS UNIVERSE တို့လို MISS WORLD လိုပေါ့။ ဒီ လောက်လှတဲ့ အမျိုးသမီးဆိုတော့ သူ့ကိုယ်သူ လှမှန်း တော့ သိတယ်။ အားလုံးကလည်း လှပါတယ် လှပါတယ် လို့ ပြောနေကြတယ်ဆိုတော့ အလှပေါ်မှာ သာယာတဲ့ မက်မောတဲ့ စိတ်သည် အပေါ်ယံတွင်မကဘူး၊ အထဲကို စူးဝင်နေတယ်။ အထဲကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဝင်နေတဲ့ ဆူး ကို အပေါ်ယံလေး နတ်ရုံနဲ့ မရပါဘူး။ အတွင်းကို နက် နက်လေး ထိုးဆွပြီး နှုတ်ပေးရပါတယ်။

“ချစ်သမီး သင်သည် နှစ်သက်မနေနဲ့။ သာယာ မနေနဲ့။ ဒီခန္ဓာသည် အပုပ်တွေသာရှိနေတယ်” ဘာတွေ ရှိလဲ အပုပ်တွေသာရှိပါတယ်။ အပြင်ကို ထွက်တာ လည်း အပုပ်တွေပဲ ထွက်လာပါတယ်။ နှစ်သက်စရာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ မနှစ်သက်စရာတွေပါ။ လူမြင်မကောင်း တာတွေပါ။ နှာခေါင်း ရှုံ့ချင်စရာ မကြည့်ချင်စရာတွေပါ။

ရွံ့ဖွယ်သိုးပုပ် အံထုတ်နေ

ဥက္ကရံန္တံ - မျက်စိ၊ နား၊ နှာ အင်္ဂါရှိတိုင်း အထက်
ပိုင်းဝယ် ရွံ့ဖွယ်သိုးပုပ် အံထုတ်၍နေထသော၊ မျက်စိ၊
နား၊ နှာခေါင်း အစရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းက
လည်း မကောင်းတာတွေသာ ထွက်လာပါတယ်။ မျက်စိ
ကထွက်တာလည်း အသိုးအပုပ်။ နားကထွက်တာလည်း
အသိုးအပုပ်။ နှာခေါင်းတွေ ပါးစပ်တွေက ထွက်တာ
လည်းပဲ အသိုးအပုပ်တွေပါပဲ။ အထဲမှာလည်း အသိုး
အပုပ်တွေသာ ရှိလို့ပါ။

သိပ်လှပါတယ်၊ သိပ်ချောပါတယ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်
ကနေ ကောင်းတာတွေ မထွက်ပါဘူး။ သာယာနှစ်သက်
မက်မောနေတဲ့အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာလည်း အကောင်း
ထင်တယ်။ သူများခန္ဓာလည်း အကောင်းထင်တယ်။
အကောင်းထင်နေကြပေမဲ့ အထဲမှာ ကောင်းတာတွေ

ဩဇာရင်း ဩဇာရင်း ဖျတ်ထိုသွင်း ♦ ၃၉

ရှိရင်ကောင်းတာတွေထွက်ရမှာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ထဲကနေ
ရတနာတွေ မထွက်ပါဘူးဘူး။ ရွှေတွေ ငွေတွေရော
မထွက်ပါဖူးဘူး။ မွေးတာ ကြိုတင်တာတွေ မထွက်ပါဘူး။

ရွံ့ဖွယ်နေ့ည ယိုချ

ပက္ကရံန္တံ - ကျင်ကြီးကျင်ငယ် အသွယ်သွယ်ဟု
ရွံ့ဖွယ်နေ့ညယိုချ၍နေထသော၊ ကိုယ်အောက်ပိုင်းကနေ
ထွက်လာတာကြည့်လိုက်ပါ။ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ရွံ့စဖွယ်
တွေပါ။ စားလိုက်တုန်းကတော့ဖြင့် အရသာက ကောင်း
အောင် အဆင်းကလည်း လှအောင် အနံ့ကလည်း
ကောင်းအောင် အကောင်းတကု အကောင်းတွေ ပြင်
ဆင်ချက်ပြုတ်ပြီးတော့ စားပါတယ်။ အဲဒီ အစားအစာ
တွေ ကိုယ်ထဲက ပြန်ထွက်တော့ မတူတော့ဘူး။ အဝင်နဲ့
အထွက်နှိုင်း ချိန်ကြည့်ပါ။

စားတုန်းကတော့အရောင်အဆင်းကောင်းအောင်၊
အမြင်မကောင်း ကောင်းအောင် ချက်ကြတယ်။ အနံ့က
လည်း မမွှေး မွှေးအောင်ကို ဟင်းခတ်မဆလာအမျိုးမျိုး
သုံးစွဲပြီး ချက်ကြပါတယ်။ အရသာကိုလည်း လျှာရင်း
ငြိအောင်ကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပြီး ပါးစပ်ပေါက်ကနေ
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲ ထည့်လိုက်ပါတယ်။ ပြန်ထွက်လာ
တော့ အညစ်အကြေးတွေပါ။

နေ့နေ့ညည ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်လာသမျှသည်
ရွံ့စရာတွေပါ။ စားတုန်းကနဲ့ မတူတော့ပါဘူး။ ထည့်

၄၀ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

လိုက်တုန်းကနဲ့မတူတော့တာကတော့အမှန်ပါပဲ။ အဲဒီလို
ပြောင်းလဲသွားအောင် ဘယ်သူကလုပ်ပစ်လိုက်တာလဲ။
ခန္ဓာပါ။ သူ့ထဲ ထည့်လိုက်တာနဲ့ကို ပုပ်သွားတယ်၊ သိုး
သွားတယ်။ သူနဲ့ ထိတွေ့လိုက်တဲ့အချိန်မှာ နံစော်ညစ်
ပတ်သွားတယ်။ ရွံစရာဖြစ်ကုန်တယ်ဆိုတာက ဒီခန္ဓာ
သည် မကောင်းတဲ့ခန္ဓာမို့ပါ။ မနှစ်သက်စရာခန္ဓာပါ။

ဒါတောင်မှ ဘာတွေ နှစ်သက်နေတယ် မသိဘူး။
ဘာတစ်ခုမှလည်း ကောင်းတာမရှိ။ ဘာတစ်ခုမှလည်း
သာယာနှစ်သက်စရာမရှိ။ ဒါကိုပဲ အားလုံးက အစွဲကြီး
စွဲနေကြတယ်။ ရူပနန္ဒာလည်း အစွဲကြီး စွဲနေတယ်။
ဒီခန္ဓာကိုအကြောင်းပြုပြီးသူမှာမာနတွေဝင်လိုက်ရတာ၊
ငါအလှဆုံး၊ ငါအချောဆုံး။ သူတို့နဲ့စာရင် ငါက အများ
ကြီးပိုလှတယ်။ မျက်ခုံး မျက်လုံးတွေလည်း လှတယ်။
ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက် အချိုးအဆက်ကလည်း ပြောစရာ
မရှိဘူး။ အသားအရေကလည်း ရွှေအဆင်းလို ဝါဝင်းလို့
အပြစ်ပြောစရာမရှိဘူး။ သူ့ကိုယ်သူ မာန်မာနတွေ ဖြစ်
နေတယ်။

မာန်မာနကို မပယ်ချနိုင်ရင်

ရုပ်အဆင်းလှတဲ့သူကလည်း အဆင်းပေါ်မှာ မာန်တက်နေတယ်။ ဥစ္စာပစ္စည်းရှိတဲ့သူကလည်း ဥစ္စာပစ္စည်းပေါ် မာန်တက်ပါတယ်။ ပညာတတ်တဲ့သူကလည်း ပညာပေါ်မာန်တက်ပါတယ်။ ရာထူးအာဏာရှိတဲ့သူကလည်း ရာထူးအာဏာပေါ်မာန်တက်ပါတယ်။

ဒီမာန်မာနတွေကို မပယ်ဘူးဆိုရင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ အသိအမြင်မှန်တွေ မပေါ်ပါဘူး။ “တရားလိုချင်တယ်၊ တရားလိုချင်တယ်” ဆိုပြီး ကျင့်ကြံကြံ အားထုတ်ကြတယ်။ လူတန်းစားပေါင်းစုံ အသက်အရွယ်ပေါင်းစုံ အားထုတ်ကြတယ်၊ ကြိုးစားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျင့်သာ ကျင့်တယ် တရားနဲ့ ဝေးနေကြတယ်ဆိုတာ အမှန်တော့ မာန်ကို မပယ်နိုင်လို့ပါ။

၄၂ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ချမ်းသာတဲ့သူကလည်း ငါချမ်းသာလို့၊ ပစ္စည်းရှိရာထူးရှိတဲ့ သူကလည်း ငါ ရာထူးရှိလို့၊ ငါ အာဏာပါဝါရှိလို့ဆိုပြီး မာန်တွေ ရှိနေပါတယ်။ နောက်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ငါ့အား ငါကိုးနိုင်တာပဲဆိုပြီး ငါ့ကိုယ်ငါ အားကိုးတယ်ဆိုတာလည်း မာန်ပါပဲ။ မာန်မာနတွေ ဖယ်ချနိုင်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက အသေးစိတ်ပြောနေတာပါ။ ရူပနန္ဒာကို ပြောပြနေတာပါ။

ရှိရင်းပြောင်းပြန် မမှန်ကန်အောင်

ဗာလာနံ - ဘဝါဘဝ သံသာရက ရာဂစရိုက်ပွား အမှိုက်သားတို့သည်၊ အဘိပတ္တိတံ - ရှိရင်းပြောင်းပြန် မမှန်ကန်အောင် ကြံဖန်လေးမြတ် တောင့်တအပ်ပေထသော၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သာယာနှစ်သက်လိုလား တပ်မက်နေကြသူတွေကို လူမှိုက်တွေလို့ ပြောလိုက်တာပါ။ ဗာလာနံ - ဘဝါဘဝ သံသာရက ရာဂစရိုက်ပွား ငမှိုက်သားတွေပါတဲ့။ ဘဝများစွာထဲကိုက သူ့မှာ စွဲကပ်လာတာသည် ရာဂစရိုက်ပါ။ လူတွေမှာ တချို့က ရာဂစရိုက်များတယ်။ တချို့က ဒေါသစရိုက်များတယ်၊ တချို့မောဟစရိုက်များတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တချို့က ပညာစရိုက်များတယ်၊ တချို့က ဝိတက်စရိုက်များတယ်။ တစ်ယောက် အကျင့်စရိုက်ချင်း မတူကြပါဘူး။

ဘဝသံသရာ အဆက်ဆက်က ရာဂ စရိုက်ပွား လာကြတဲ့ ငမှိုက်သားတွေဟာ အရှိကို အရှိအတိုင်း

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း ♦ ၄၃

မမြင်ဘဲ ပြောင်းပြန်မြင်တတ်ကြပါတယ်တဲ့။ အမှန်အတိုင်း မမြင်တဲ့သူဟာ လူမိုက်ပါတဲ့။ လူမိုက်သည် အမှန်တရားကို မျက်ကွယ်ပြုပြီး အမှားကိုသာ မြင်တတ်တာပါ။ အတည့်မမြင်ဘဲ အလွဲမြင်နေတာပါ။

ပုထုဇဉ်လူမိုက်ဆိုတာ အလွဲတွေချည်း မြင်နေပါတယ်။ မကောင်းတာကို ကောင်းတယ် ထင်နေတယ်။ ကောင်းတာကို တော့ မကောင်းလို့ ထင်ပါတယ်။ မကောင်းဘူးလို့ ထင်နေပါတယ်။ သဘောမကျစရာကို သဘောကျစရာလို့ ထင်တယ်။ သဘောကျစရာကို သဘောမကျဘူးလို့ ထင်ပြန်ပါတယ်။ အထင်မှားအမြင်မှားတွေနဲ့ နဂိုရ်ရိုရင်းကို ပြောင်းပြန်ဖြစ်အောင် ကြည့်ပါတယ်။ မမှန်ကန်အောင် ကြံဖန်ကြည့်တတ်ပါတယ်။ မတောင့်တအပ်တာကို တောင့်တနေတတ်ပါတယ်။

သုံးဆယ့်နှစ်ပါး ကောဠာသမ္ပာဒ် ခန္ဓာ

သမုသယံ - သုံးဆယ့်နှစ်ဝ ကောဠာသတို့ လုံးဝ
ခိုမှီး၍ကိုယ်ကြီးကို -

ချစ်သမီး - ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သုံးဆယ့်နှစ်ပါး
သော ကောဠာသတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာပါတဲ့။ ခန္ဓာကို
အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်စု တစ်ပုံစီ ပုံလိုက်လို့ရှိရင် သုံး
ဆယ့်နှစ်ပုံရှိပါတယ်။ ဆံပင်ကတစ်ပုံ၊ မွေးညှင်းကတစ်ပုံ၊
သွားကတစ်ပုံ၊ အရေပြားကတစ်ပုံ၊ အရိုးတစ်ပုံ၊ အကြော
တစ်ပုံ၊ အသား တစ်ပုံ၊ နောက်ပြီးတော့ အူမ၊ အူသိမ်၊
အစာအိမ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊
ပြည်၊ သွေး၊ ချေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊
နှပ်အစေး၊ ကျင်ငယ်တွေ တစ်ပုံစီ ပုံလိုက်ရင် သုံးဆယ့်
နှစ်ပုံရှိပါတယ်။

ဩဇာရင်း ဩဇာရင်း ပျက်ယိုဖွင်း ♦ ၄၅

သုံးဆယ့်နှစ်ပုံသာ ပုံကြည့်လိုက်ရင် ငါ သူတစ်ပါး
ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ
ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ လှပတင့်တယ်တာ မရှိပါဘူး။ အဲဒါကမှ
အမှန်ပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ငါကသာတယ်၊
ငါကသာတယ်၊ ငါကလှတယ်၊ သူက မလှဘူးလို့ မြင်နေ
တာက အမှားမြင်ပါ။ ဘာကိုမြင်ရမှာလဲဆိုတော့သုံး
ဆယ့်နှစ်ပါးသော ကောဠာသတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့
ခန္ဓာလို့ မြင်ရပါမယ်။ အစိတ်အစိတ်ကို ခွဲပြီး မြင်ဖို့လိုပါ
တယ်။

ဈေးထဲ ဈေးဝယ်သွားရင် အမဲသားတို့ ဝက်သားတို့
ရောင်းချနေတာတွေ့ရမှာပါ။ ခုတ်ထစ်ဖြတ်ပိုင်းထားတော့
အကောင်အထည် ပုံသဏ္ဌာန်မပေါ်တော့ပါဘူး။ ဝက်
သားဝယ်တဲ့အခါ ငါ ဝက်တစ်ကောင်လုံး ဝယ်လာတယ်
လို့ မမြင်ပါဘူး။ အမဲသားဝယ်တဲ့အခါ ငါ နွားတစ်ကောင်
လုံး ဝယ်လာတယ်လို့ မမြင်ပါဘူး။ စိတ်ထား ပိုင်းထား
တစ်ပုံစီထားလိုက်လို့ပါ။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပုံစီ
တစ်ပုံစီလုပ်ထားတာဆိုတော့ ပုံသဏ္ဌာန်ပျောက်သွားပါ
တယ်။

ပုံသဏ္ဌာန် ပျောက်အောင်ကြည့်

အဲဒီလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဌာန် ပျောက်အောင် ကြည့်ဖို့ ဘုရားရှင်က ပြောနေတာပါ။ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံး မြင်တဲ့အခါ မျက်လုံးက ဘယ်လို၊ မျက် ခုံးက ဘယ်လို၊ အသားရောင်က ဘယ်လို၊ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားက ဘယ်လို ပြေပြစ်တာပဲဆိုပြီး မြင်တဲ့အခါ အပေါင်းကို မြင်နေတာပါ။ ပေါင်းပြီးတော့ မြင်လိုက် တာပါ။

တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း တစ်စုတစ်ပုံစီသာခွဲကြည့်ရင် ဘယ်လောက်ပဲ လှတဲ့သူဖြစ်စေ မျက်လုံးတစ်ပုံ၊ မျက်ခုံး တစ်ပုံ၊ နှာခေါင်းကတစ်ပုံ၊ ပုံကြည့်လိုက်ရင် ကြည့်လို့ မကောင်းပါဘူး။ တစ်ခုစီ ခွဲထုတ်လိုက်ရင် သာယာစရာ နှစ်သက်စရာ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒီလို ကြည့်ခိုင်းပါတယ်။ သမုဿယံ - သုံးဆယ့်နှစ်ဝကောဋ္ဌာသတို့လုံးဝခိုမှီး၍

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ဗျဏ်ထိုထွင်း ♦ ၄၇

ကိုယ်ကြီးကို၊ ပဿ - ဉာဏ်မြင်လင်းသလောက်အလင်း
ရောက်အောင်ထွင်းဖောက်စေ့ကြည့်ရှုလိုက်စမ်းပါလော့
ချစ်သမီးတဲ့။ အတွင်းရောက်အောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဉာဏ်
အမြင်ပေါက်အောင် ကြည့်လိုက်ပါ။ အတွင်းရောက်
အောင် ထွင်းဖောက် ကြည့်လိုက်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြည့်တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြည့်တယ်ဆို
တာအပေါ်ယံကြည့်ရတာမဟုတ်ပါဘူး။ အတွင်းသဘော
မြင်အောင် ကြည့်ရတာပါ။ အပေါ်ယံကို ကြည့်ရင် အမြင်
မှားတတ်ပါတယ်။ အပေါ်ယံကြည့်ရင် အမှားမြင်ပါတယ်။
အတွင်းရောက်အောင် ထွင်းဖောက်ကြည့်နိုင်ရင် အမြင်
မှန်တော့တာပါပဲ။ အပေါ်ယံကြည့်ရင် အတွေးအမြင်တွေ
လွဲချော်နေနိုင်ပါတယ်။

အတွင်းရောက်အောင် သေသေချာချာ ကြည့်ရှုသုံး
သပ်လိုက်ရင် မှန်ကန်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်တွေ ပေါ်လာနိုင်
တယ်လို့ ဟောကြားလိုက်တယ်။ ဒီလောက်နဲ့လည်း
ရူပနန္ဒာဟာ တရားမရသေးပါဘူး။ သူ့စူးနေတဲ့ ဆူးက
တော်တော်နက်နက်ကြီးကို စူးနေတာ၊ အထဲဝင်နေတာ
ဆိုတော့ ဆက်ပြီး ဆူးထွင်ရပါသေးတယ်။

မထူး မခြားနား

ချစ်သမီးတဲ့၊ သင်ပြင်ပမှာ မြင်နေရတဲ့ အမျိုးသမီး
ငယ်လည်း အနိစ္စသဘောရှိသလိုပါပဲ။ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်
ကြီးသည် အနိစ္စအစရှိတဲ့ သဘောတရားရှိပါတယ်။ နှိုင်း
ချိန်ပြနေတာပါ။ သူကြည့်နေတဲ့ မိန်းကလေး၊ သဘော
ကျလို့ နှစ်သက်လို့ဆိုပြီး မျက်တောင်မခတ်တမ်း ကြည့်
နေတဲ့ မိန်းကလေး၊ ဘုရားဖန်ဆင်းထားတဲ့ မိန်းကလေး
ဆိုတော့ မိန်းမချင်းတောင်မှ မျက်တောင်မခတ်တမ်းကို
ငေးကြည့်ရလောက်အောင် ချောမောလှပတဲ့သူပါ။ ဒါ
လည်း နောက်ဆုံးကျတော့ ဖရိုဖရဲ ပျက်စီးသွားပါတယ်။

ချစ်သမီးတဲ့၊ သင် ကြည့်နေ မြင်နေတဲ့ မိန်းကလေး
အနိစ္စဒုက္ခအနတ္တသဘောရှိသလို သင့်ခန္ဓာထဲမှာလည်း
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောတွေ ရှိတယ်။ ဘယ်သူ့ခန္ဓာ
မဆို အနိစ္စဒုက္ခအနတ္တသဘောသာ ရှိနေပါတော့တယ်။

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း ◆ ၄၉

မြဲတဲ့ခန္ဓာလား၊ မမြဲတဲ့ခန္ဓာလားဆိုရင် မမြဲတဲ့ခန္ဓာပါ။
ဆင်းရဲတဲ့ခန္ဓာလား၊ ချမ်းသာတဲ့ခန္ဓာလားဆိုရင် ဆင်းရဲတဲ့
ခန္ဓာပါ။ အစိုးရတဲ့ခန္ဓာလား၊ အစိုးမရတဲ့ခန္ဓာလားဆိုရင်
အစိုးမရတဲ့ခန္ဓာပါ။

အတူတူပါပဲ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ သွားပြီး အထင်ကြီးမနေ
ပါနဲ့။ အကောင်းထင်မနေပါနဲ့။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း
သည်သဘော၊ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း သည်သဘော
သာလျှင်ရှိပါတယ်။ ထိုအမျိုးသမီးငယ်ကလေးကြည့်ရင်း
ကြည့်ရင်းမှာပဲ ပုပ်ပွ ယိုယွင်းလာတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။

ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်း သေဆုံးလဲကျသွားတဲ့အခါ
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနှစ်ရက်၊ သုံးရက်လောက်ပစ်ထားတဲ့အခါ
အညိုအမည်းတွေ စွဲပြီး ပုပ်ပွလာတဲ့ အသုဘကို မြင်ရပါ
တယ်။ အဲဒီခန္ဓာကိုယ်သည် အသုဘဖြစ်သလို ကိုယ့်ခန္ဓာ
ကိုယ်ကလည်း အသုဘပါပဲ။ ကိုယ့်ခန္ဓာကလည်း အသုဘ
ခန္ဓာပါ။

အသုဘရှုရရင်

တစ်ခါတစ်လေကျရင် ဆွေမျိုးသားချင်းဖြစ်စေ
ရင်းနှီးသူတွေဖြစ်စေနာရေးဖြစ်တဲ့အခါသုဿာန်သွားပြီး
အသုဘရှုတာတွေ ရှိပါတယ်။ သွားသာသွားကြတယ်၊
အသုဘမမြင်ကြပါဘူး။ အသုဘမြင်ဖို့လည်းတော်တော်
လေး ခဲယဉ်းပါတယ်။

တစ်ခါတုန်းက ဘုန်းကြီး တော်တော်ရင်းနှီးတဲ့ နာ
ရေးတစ်ခု လိုက်သွားပါတယ်။ လိုက်သွားရင်းနဲ့ အနီး
အနားမှာ တစ်ခြား နာရေးတွေလည်းရှိတော့ အမျိုးသမီး
ငယ်လေးတစ်ယောက်ရဲ့ ဈာပနနဲ့ကြုံတော့ သွားကြည့်
မိတယ်။ ပြင်ထားလိုက်တာ မိတ်ကပ်တွေ၊ နှုတ်ခမ်းနီ
တွေနဲ့ ဆံပင်လည်း ထုံးထား၊ သစ်ခွပန်းလည်း ပန်ထား
သေးတယ်။ ကျကျနနဝတ်ထားပေးပြီးပြင်ထားလိုက်တာ၊
ကောင်မလေးက လှလိုက်ချောလိုက်တာ။ ငယ်ငယ်ရွယ်

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း ♦ ၅၁

ရွယ်လေး သေသွားရှာတာ၊ အသက်က ၂၀ ကျော်လေး
ဆိုတော့ နနနယ်နယ်လေး။ သေတယ်တောင် မထင်ရ
ဘူး။ အိပ်နေသလိုပဲ။

သူ့အနားမှာ ကြည့်လိုက်တော့ မျက်နှာပေါက်ချင်း
ဆင်တဲ့ မောင်နှမတွေ ဖြစ်မှာပေါ့။ မိဘတွေဖြစ်မှာပေါ့။
သူတို့ကျတော့ အလုပ်ကလည်းများ သောက ပရိဒေဝ
လည်း ပူဆွေးဆိုတော့ မဖီးမလိမ်းနိုင် မပြင်မဆင်နိုင်
ဖြစ်နေကြတာတွေတော့ ဘုန်းကြီးက တွေးမိတယ်။ သေ
နေတဲ့သူက အသုဘနဲ့ မတူဘူး၊ ပြင်ထားလို့၊ ပြင်ထားလို့
အသုဘနဲ့ မတူဘူး။ ရှင်တဲ့သူတွေက အသုဘနဲ့ တူနေပါ
တယ်။

မဖီးမလိမ်းနိုင် မပြင်နိုင် မဆင်နိုင်နဲ့ ဖိုသီဖတ်သီနဲ့
ငိုနေရှိုက်နေလိုက်တာ နှပ်တွေထွက် မျက်ရည်တွေ
ထွက်နဲ့ အဲဒါကမှ အသုဘနဲ့ တူသေးတယ်။ အဲဒါကိုပဲ
ဘုန်းကြီးတော့ ပြန်ရှုလိုက်တယ်။ အရှင်တွေကိုပဲ အသုဘ
ရှုလိုက်ရတော့တယ်။ အလောင်းကြည့်တော့ အသုဘ
မမြင်အောင် ဖုံးထားလို့ပါ။

သူရောက်ယံပါ အသုဘ

အတူတူပါပဲ။ သူ့ခန္ဓာကလည်း အသုဘ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာ
ကလည်း အသုဘပါ။ သက်မဲ့သည်လည်း အသုဘ၊
သက်ရှိကလည်း အသုဘပါပဲ။ ဖီးလိမ်းပြင်ဆင်ဖုံးဖိထား
တဲ့အခါမှာ အသုဘက မထင်ရှားဘူး။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ ပစ်
ထားတဲ့အခါကျရင် ပေါ်လာပါတယ်။

အသေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အရှင်ပဲဖြစ်ဖြစ် မြင်အောင်သာ
ကြည့်ပါ။ မသာတစ်ခေါက်ကျောင်းဆယ်ခေါက်မှမဟုတ်
ဘူး။ အနီးအနားမှာ သွားရင်းလာရင်းနဲ့ အသုဘပုံပေါက်
နေတာတွေ ရှိနေပါတယ်။ တချို့များ ချွေးတွေသံတွေနဲ့
ညစ်ပတ်ပေရေနံစော်နေတာတွေ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်
ခါ ကိုယ့်ခန္ဓာကလည်း ချွေးတွေသံတွေနဲ့ နံစော်နေပါ
တယ်။ သုဘလား၊ အသုဘလားဆိုရင် အသုဘပါ။ ကိုယ့်

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ထိုက်ဖွင်း ♦ ၅၃

ခန္ဓာလည်း အသုဘ၊ သူ့ခန္ဓာလည်း အသုဘလို မြင်ရမှာ
ပါ။

ရူပနန္ဓာကို မြတ်စွာဘုရား တရားပြတာ ဒါမြင်ဖို့ ပြ
နေတာပါ။ ချစ်သမီးတဲ့၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း မတင့်
တယ်ဘူး၊ သူ့ခန္ဓာလည်း မတင့်တယ်ဘူး။ သူ့ခန္ဓာလည်း
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာလည်း အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ
သဘောတရားချင်း အတူတူပဲတဲ့။ နောက်ဆုံး အပြင်မှာ
မြင်တဲ့ အသုဘကို ခန္ဓာတွင်းမှာ ပြန်မြင်အောင် ကြည့်
ပါ။ တကယ်ပြန်မြင်ရမှာ သူများအသုဘမဟုတ်ပါဘူး။
ကိုယ့်အသုဘကို ကိုယ်မြင်ရမှာပါ။

ပြန်မြင်ရင် တော်တော်နီးပြီ

ကိုယ့်ခန္ဓာမှာကိုယ် ပြန်မြင်ပြီဆိုရင်တော့ တော်
တော် နီးစပ်ပြီ။ တရားရဖို့ တော်တော်နီးလာပါပြီ။ မမြင်
နိုင်သေးဘဲနဲ့ တရားရှာမယ်၊ တရားရှာမယ်ဆိုလို့ မရနိုင်
ပါဘူး။ မရသေးပါဘူး။ တချို့တရားကျင့်သူတွေ ပြောရင်
တော့ အဟုတ်သားပဲ၊ မဖီးမလိမ်းနဲ့၊ ရှုပ်ပါးသီလနဲ့ ဘာနဲ့
ပါ။ ရိပ်သာကထွက်မယ်လည်းဆိုရော တချို့မှတ်တောင်
မမှတ်မိဘူး။ ပြင်ထား၊ ဆင်ထား၊ ဖီးထား၊ လိမ်းထားပြီး
ပြန်သွားလိုက်ကြတာ ပြောပါတယ်။

လာတုန်းကလည်း အသုဘနဲ့ မတူဘူး။ ပြန်တော့
လည်း အသုဘနဲ့ မတူဘူး။ တူအောင်လည်း မနေချင်ဘူး။

၅၄ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ကိုယ့်အသုဘ ကိုယ်တောင် သတိမရဘူး။အဲဒီသူတွေ
သောတာပန်ဖြစ်ပါပြီ၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ပါပြီဆိုလို့ ယုံရ
ခက်ပါတယ်။ ယုံကြည်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ အသုဘကို မြင်
ဆိုတာသည် သေသူများကိုလည်း ဒီအတိုင်း ရှင်သူများ
ကိုလည်း ဒီအတိုင်း မြင်ရမှာပါ။

သူ့မှာရှိတဲ့သဘောနဲ့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့သဘောသည်
အတူတူပါပဲ။ သူ့ခန္ဓာလည်း သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော ကော
ဠာသတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတာ။ ကိုယ့်ခန္ဓာ
လည်း သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော ကောဠာသတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်း
တည်ဆောက်ထားတာပါ။

ရှုကွက်နှစ်မျိုးပြ

ခါတုသော သုညတော ပဿ။ ခန္ဓာကို ရှုမြင်တဲ့ နေရာမှာ ရှုကွက်နှစ်မျိုး မြတ်စွာဘုရား ပြလိုက်ပြန်ပါတယ်။ ခါတုသော - ခါတ်အားဖြင့်လည်း၊ ပဿ - ရှုပါ။ ပထဝီ အာပေါ တေဇော ဝါယော ဓာတ်လေးပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ခန္ဓာပါ။ ခန္ဓာမှာ ဓာတ်သဘောအားဖြင့် ကြည့်ရင် မာတဲ့ပျော့တဲ့သဘော - ပထဝီ၊ ယိုစီးဖွဲ့စည်းတဲ့သဘော - အာပေါ၊ ပူတဲ့အေးတဲ့ သဘော - တေဇော တွန်းကန်လှုပ်ရှားတဲ့သဘော - ဝါယောဆိုပြီး လေးပါး ရှိပါတယ်။ ဓာတ်သဘောအားဖြင့်လည်း မြင်အောင် ကြည့်ရပါမယ်။

သုညတောစ - အနှစ်သာရကင်းဆိတ်သော အားဖြင့်လည်း၊ ပဿ - ရှုပါ။ ဘာမှအနှစ်သာရ မရှိပါဘူး။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သုညလို့မြင်ရမယ်။ ဂဏန်းသင်္ချာမှာ

၅၆ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

သုညသည် ဘာမျှတန်ဖိုးမရှိပါဘူး။ ဘာမျှတန်ဖိုးမရှိတဲ့ ကိန်းဂဏန်းကို သုညသတ်မှတ်တယ်။ ခန္ဓာကြီးကလည်း ဘာတန်ဖိုးမှ မရှိတဲ့ သုညပါပဲတဲ့။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အနှစ်သာရကင်းဆိတ်တဲ့ သဘောရှိနေတယ်။ အတ္တဇီဝလည်းမဟုတ်။ အသက်ဝိညာဉ်လိပ်ပြာလည်းမဟုတ်ဘူး။ ငါ သူတစ်ပါး ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ယောက်ျား မိန်းမလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

မဟုတ်တာတွေကို အဟုတ်လုပ်နေကြလို့ ဒုက္ခတွေများ အလုပ်တွေရှုပ်နေတာပါ။ ကိစ္စတွေများနေကြတာပါ။ ဒီလောက်လေး မြင်ရင်တောင် တော်တော်လေး ခရီးရောက်ပါပြီ။

နောက်တစ်ခါ မလာချင်ပါနဲ့

မာလောကံ ပုနရာဂမိ - ဒီလောကကို နောက် - တစ်ခါ မလာချင်ပါနဲ့တော့။ ဒီလောကသည် ဖြစ်တတ် ပျက်တတ်တဲ့လောက၊ ဒီခန္ဓာကြီးကလည်း ဖြစ်ပြီးရင် ဒီ တိုင်းမနေပါဘူး။ ပျက်သွားပါတယ်။ ခန္ဓာကလည်း အပျက်ခန္ဓာ။ လောက၊ကလည်း အပျက်လောကပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းအောင် လုပ်မယ်လုပ်မယ်လို့ ပြောပြော၊ ဖြစ်လာသမျှသည် ကောင်းမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ပျက်မှာပါ။

ဘယ်တော့ကျရင်တော့ကောင်းမှာပဲ၊ ဒီနှစ်ကုန်ရင် တော့ကောင်းမှာပဲ၊ နောင်နှစ်ကျရင်တော့ကောင်းမှာပဲလို့ မှန်းလို့ မရပါဘူး။ အပျက်လောကပါ။ အမြဲတမ်း ပျက်နေ ပါတယ်။ ခုလည်း ပျက်နေတယ်။ ရှေးတုန်းကလည်း ပျက် နေတယ်။ နောင်ကိုလည်း ပျက်မှာပါပဲ။ အရင်တုန်းက

၅၈ ◆ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပဋိဿရ

လည်း မကောင်းဘူး။ ခုလည်းမကောင်းပါဘူး။ နောင်
လည်း မကောင်းပါဘူး။ လောကကို မကောင်းဘူးလို့ကို
မြင်ရပါမယ်။

အပျက်ဘက် ဦးတည်နေ

ခန္ဓာကိုလည်း ဒီအတိုင်း မြင်ရပါမယ်။ အရင်တုန်း
ကလည်း ကောင်းတယ်မထင်နဲ့ မကောင်းခဲ့ပါဘူး။ ငယ်
ငယ်တုန်းကတော့ ကောင်းသားပဲ။ အသက်ကြီးလာလို့
မကောင်းတော့တာလို့ မထင်ပါနဲ့။ အရင်ကလည်း
မကောင်းဘူး၊ ခုလည်း မကောင်းဘူး၊ ကြိုးစားပမ်းစားနဲ့
ဒီခန္ဓာညီညွတ်မျှတအောင်နေပြီး ဂရုတစိုက်ဆေးဝါးတွေ
မှီဝဲသုံးဆောင်နေတော့ ကောင်းသလိုလို ဖြစ်နေတာပါ။
ကျန်းမာလာမှာပဲလို့ ထင်နေပေမဲ့ ပျက်မယ့်ခန္ဓာပါ။

ခန္ဓာလမ်းကြောင်း၊ ခန္ဓာလမ်းစဉ် ဘယ်သွားနေ
သလဲကြည့်ရင်အပျက်ဘက်ကိုသွားနေပါတယ်။ ခန္ဓာကြီး
အပျက်ကို ဦးတည်ပါတယ်။ သွားရင်း သွားရင်းလည်း
ပျက်နေပါတယ်။ ရှေ့လည်း ပျက်ဦးမှာပါ။ နောင်လည်း
ပျက်ဦးမှာပါ။ ချစ်သမီးတဲ့၊ ဒီလောကကို နောက်တစ်ခါ
မလာပါနဲ့တော့။

ဒီလောကကို နောက် တစ်ခါလာရင် နောက်တစ်ခါ
အပျက်နဲ့ကျုံ့မယ်၊ ဒီလိုဘဝမျိုးရရင်လည်း နောက်တစ်ခါ
ဒီလိုအပျက်တွေ ကြုံဦးမယ်တဲ့။ ဒီခန္ဓာမျိုး နောက်တစ်ခါ

ဩဇာရင်း ဩဇာရင်း ပျက်ဆိုဆွမ်း ♦ ၅၉

ရရင်လည်း ပျက်ဦးမှာပါ။ လူ့ဘဝ၊ လူ့ခန္ဓာလည်း အပျက်
ခန္ဓာပါ။

ကောင်းပါတယ် ကောင်းပါတယ်လို့ ပြောနေကြတဲ့
နတ်ဗြဟ္မာခန္ဓာလည်း အပျက်ခန္ဓာပါ။ တိရစ္ဆာန်တွေ
ငရဲတွေရဲ့ ခန္ဓာလည်း အပျက်ခန္ဓာပါ။ ဘာမှမထူးပါဘူး။
ဘယ်ဘဝရောက်ရောက် ဘယ်ကိုပဲရောက်ရောက် ဘယ်
လောကမှာနေနေ ဘယ်နိုင်ငံ ဘယ်တိုင်းပြည်ပဲ သွား
သွား ခန္ဓာရှိရင် အပျက်ရှိနေမှာပါ။

ပျက်ပြီးရင် ပစ်ရမယ်

ခန္ဓာရှိရင်အကုန်လုံးသိသိသာသာပျက်ကြရတာပါ။
မွေးလာတဲ့အချိန်၊ အမိဝမ်းက ကျွတ်ခါစမှာ သိပ်နုတယ်၊
ကိုင်လို့ တွယ်လို့ ထိလို့တောင် ထိရက်စရာမရှိဘူး။ ထိ
ရက်စရာမရှိအောင်ကို နူးညံ့တယ်။ အဲဒီ နူးညံ့ခြင်းတွေ
အခု ပြန်မရတော့ပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရင့်လာတာပါ။
ရင့်လာတာကနေ ရော်လာပါတယ်။ ရော်လာပြီးရင် ပျက်
ရုံပဲ ရှိပါတော့တယ်။ ပျက်ပြီး ပစ်လိုက်ရုံပဲရှိပါတယ်။

မပစ်ချင်ပါဘူးဆိုပြီး ဝွေပိုက် သိမ်းဆည်းထားလို့
မရပါဘူး။ သေပြီးရင် ဘယ်လောက် ချစ်တယ်ပြောပြော
ပစ်ရပါတယ်။ မပစ်ပြန်လည်း မခံနိုင်လောက်အောင်
မကြည့်နိုင်လောက်အောင် မမြင်ရဲလောက်အောင်ကို
ပျက်စီးယိုယွင်းသွားမှာမို့လို့ကို စောစောစီးစီး ပစ်လိုက်
ရတာပါ။ အမြင်မဆိုးခင် ကြည့်လို့မြင်လို့ ကောင်းစဉ်မှာ

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း ♦ ၆၁

ဖုံးဖုံးဖိဖိလေး ပြင်ပြင်ဆင်ဆင်လေးလုပ်ပြီးတော့ကို ပစ်
လိုက်ရတာပါ။ မဟုတ်ရင် လူမြင်လို့မကောင်း၊ နှာခေါင်း
ရွံ့ချင်စရာ၊ လူတကာ ရွံ့ချင်စရာဖြစ်မယ့် မတင့်တယ်တဲ့
ခန္ဓာပါ။

ဘဝတဏှာကို ပယ်ပါ

ဘဝေ - ဘဝငယ်ကြီးအသီးသီး၌၊ ဆန္ဒ - တပ်မက်
တဲ့ ဆန္ဒရာဂကို၊ ဝိရာဇေတွာ - ပယ်ဖျက်မယ်ဆိုရင်၊ ဥပ
သန္တော - ငြိမ်းအေးသည်ဖြစ်၍၊ စရိဿတိ - နေရပါလိမ့်
မယ်။

ဘဝပေါ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ တဏှာကို ပယ်လိုက်ပါ။
တဏှာပယ်ခိုင်းပါတယ်။ တဏှာက ဘဝကိုလည်း ခင်
တယ်။ ခန္ဓာကိုလည်း ခင်တယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်း ကိုယ့်
ဘဝရထားတဲ့ဘဝလေးကိုမြတ်နိုးနေပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့
သူကလည်း ဆင်းရဲပေမဲ့လို့သူ့ဘဝသူ့တွယ်တာပါတယ်။
တိရစ္ဆာန်တွေတောင် တိရစ္ဆာန်တွေဘဝ ဘာမှ မက်စရာ
မရှိဘူးလို့ ကိုယ်က မြင်တယ်။ သူကတော့ သူ့ဘဝကို
သူ့တွယ်တာပါတယ်။ ခင်နေကြပါတယ်။

ဣတ္ထရင်း ဣတ္ထရင်း ဗျုဏ်ထိုထွင်း ♦ ၆၃

ဘဝပေါ်မှာ ခင်တဲ့တဏှာ၊ ခန္ဓာပေါ်မှာ ခင်တဲ့တဏှာ
ကိုပယ်ဖြတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ပယ်သတ်လိုက်မယ်ဆိုရင်
ငြိမ်းအေးသွားပါလိမ့်မယ်။ ငြိမ်းအေးချင်ရင် တဏှာ
ပယ်ရပါမယ်။ တဏှာကိုပယ်လိုက်မှ ငြိမ်းအေးပါမယ်။
“ငြိမ်းအေးချင်တယ်၊ ငြိမ်းအေးချင်တယ်၊ အေးအေးငြိမ်း
ငြိမ်းလေးနေချင်တယ်” ဆိုရင် “ချမ်းချမ်းသာသာမပူမပင်
လေးနေချင်တယ်” ဆိုရင် တဏှာကို ပယ်ရမှာပါ။

လူတိုင်းလူတိုင်း ပူလောင်ပင်ပန်း ဆင်းရဲနေရတာ
တဏှာကြောင့်ပါ။ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း မစားနိုင် မသောက်
နိုင် ပူလောင်နေရတာ တဏှာကြောင့်ပါ။ တဏှာကြောင့်
မောကြီးပန်းကြီးနဲ့ အသက်ရှူမဝအောင် ဖြစ်နေရပါ
တယ်။ “အသက်ရှူချိန်တောင် မရှိဘူး၊ ပင်ပန်းလိုက်တာ၊
ပင်ပန်းလိုက်တာ” ဆိုပြီး အော်ဟစ် ညည်းတွားနေရပါ
တယ်။

ပယ်နိုင်မှ ချမ်းသာ

“ခန္ဓာပေါ်မှာ ခင်တဲ့တဏှာ၊ ရထားတဲ့ ဘဝပေါ်မှာ
ခင်မင်တဲ့တဏှာ၊ အားလုံးကို ချစ်သမီးပယ်ဖြတ်လိုက်ပါ”
လို့ ဘုရားရှင် ဟောနေပါတယ်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကို
ဟောပါတယ်။ တွယ်တာတပ်မက်မှုတွေ ပယ်ခိုင်းပါတယ်။
တွယ်တာတပ်မက်မှု ပယ်ရင် ငြိမ်းအေးချမ်းသာမယ်။
တကယ်ချမ်းသာချင်ရင် တဏှာပယ်ရပါမယ်။

၆၄ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

“ချမ်းသာချင်တယ်၊ ချမ်းသာချင်တယ်” ဆိုပြီး တဏှာမပယ်ဘဲ တဏှာလောဘတွေ ကြီးနေရင် ဆင်းရဲမှာပါ။ လောဘပယ်နိုင်ရင် ချမ်းသာမှာပါ။ ဖြစ်ချင်တာနဲ့ ကိုယ်လုပ်တာနဲ့က တစ်ခြားစီ တစ်လွဲစီ။ အထင်အမြင်တွေကမှား လုပ်တာတွေကလည်း မှား၊ အနေအထိုင်တွေကလည်း လွဲမှားဆိုရင် ဘုရားရှင်ပြောတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေ မရပါဘူး။

အဲဒီလို ဟောပြောလိုက်တော့မှ ရှုပနန္ဒာ သောတာပန် တည်သွားပါတယ်။ သောတာပန် ဖြစ်သွားပါတယ်။ သူ့ကို လက်တွေ့လည်းပြ ခန္ဓာကို ဉာဏ်ရောက်အောင်လည်း သေသေချာချာကို ဘုရားမြတ်စွာ ရှင်းပြလိုက်တော့မှ ရှုပနန္ဒာ သောတာပန် ဖြစ်ပါတယ်။

သောတာပန်ဖြစ်ပြီ၊ အထက်မဂ်တွေများ အလိုလို မြင်သွားမလားပေါ့။ တချို့များ တရားတစ်ပုဒ်ပဲ ဟောရတယ်၊ သောတာပန်၊ သောတာပန်ကနေ သကဒါဂါမ်၊ သကဒါဂါမ်ကနေ အနာဂါမ် ရဟန္တာ အဆင့်ဆင့် ဉာဏ်တွေရင့်ကျက်ပြီးတော့ တစ်ဆက်တည်း ရသွားတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ ရှုပနန္ဒာက အဲဒီလို မရနိုင်သေးဘူး။ ဒီလောက်ဟောရုံနဲ့တော့ သောတာပန်အဆင့်ပဲ ရောက်ဦးမှာပါ။ နောက်တစ်ဆင့် နောက်တစ်ဆင့် မဂ်ဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်နိုင်ဖို့ ဟောဒီ ခန္ဓာကြီး အနှစ်သာရ မရှိတဲ့အကြောင်း ပြောဦးမှဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား တရားတစ်ဂါထာ ဆက်ဟောပါတယ်။

ခန္ဓာအိမ်ကြီး ဘယ်လိုဆောက်

အဋ္ဌိနံနဂရံ ကတံ၊ မံသ လောဟိတ လေပနံ။
ယထာဇရာစ မစ္စုစ။ မာနောမက္ခောစ ဩဟိတော။
အိမ်တစ်လုံး တည်ဆောက်တဲ့အချိန်မှာ အရင်ဆုံး
ဘာလုပ်ရလဲ၊ တိုင်ထူရပါတယ်။ သစ်သားဖြစ်ဖြစ် ကွန်
ကရစ်နဲ့ဆောက်တဲ့ တိုက်အိမ်ဖြစ်ဖြစ် တိုင်ထူရပါတယ်။
တိုင်တွေထူပြီးပြီဆိုရင် ထုတ်၊ လျှောက်၊ ဒိုင်း၊ မြှားတွေ
ဆက်သွယ်ရတယ်၊ ပြီးရင် အမိုးမိုးမယ်။ အခင်းခင်းမယ်။
နံရံအကာ ကာမယ်ဆိုရင် နေစရာ အိမ်တစ်လုံးဖြစ်လာ
ပါတယ်။ အသုံးအဆောင်မျိုးစုံ လူသုံးကုန်တွေ အိမ်သုံး
ပစ္စည်းတွေ ထည့်သွင်းထားနိုင်တဲ့ အိမ်တစ်လုံး ရလာ
ပါတယ်။

အဲဒါကို ဥပမာပြုပြီး ဘုရားမြတ်စွာက အဋ္ဌိနံ နဂရံ
ကတံ၊ မံသ လောဟိတ လေပနံ - ချစ်သမီးရှုပနန္ဒာပကတိ

၆၆ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

အိမ်တစ်လုံးကို တည်ဆောက်သလိုပါပဲ။ ဒီခန္ဓာကိုယ်
ဒီခန္ဓာအိမ်ကြီးသည်လည်းသုံးရာသောအရိုးတို့နဲ့အမာခံ
ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ခန္ဓာအိမ်ပါတဲ့။ လူတစ်ယောက်မှာ ဗုဒ္ဓရဲ့
ခန္ဓာပေဒအရကြည့်ရင် အရိုးပေါင်းသုံးရာ ရှိပါတယ်။
တစ်ကိုယ်လုံးရှိတဲ့ အရိုးအဆစ်တွေ၊ အပိုင်းပိုင်သော
အရိုးကိုကြည့်လိုက်ရင် အရိုးပေါင်း သုံးရာရှိပါတယ်။
အရိုးပေါင်းသုံးရာကိုခိုင်နေမြဲနေအောင်မလှုပ်မရွံ့သွား
အောင်လို့ဖွဲ့စည်းချည်နှောင်ပေးထားတဲ့ အကြောပေါင်း
က ကိုးရာပါ။

တောဘက်မှာ တဲအိမ်လေးတစ်လုံးဆောက်ရင်
ဝါးတိုင်ထူပြီးတော့ ထုတ် - လျှောက် - ခိုင်း - မြှားတွေနဲ့
နီးတွေနဲ့ ချည်တုတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်
တစ်ကိုယ်လုံးမှာ တိုင်နဲ့တူတဲ့အရိုးတွေကို နီးနဲ့တူတဲ့
အကြောပေါင်းကိုးရာက အထပ်ထပ်ရစ်ပတ်ပြီး ဖွဲ့ချည်
ထားပါတယ်။ ဒီအကြောတွေနဲ့ အရိုးကို ထိန်းထား
တယ်။

ပြီးတော့မှ အသားစု အသားစိုင်းပေါင်း ကြွက်သား
ပေါင်းက သုံးရာပါ။ ကြွက်သားသုံးရာက အရိုးတွေ
အကြောတွေကို ပတ်ထားလိုက်ပါတယ်။ RC တိုင်
ထောင်ပြီးတဲ့အခါမှာအင်္ဂတေမံသလိုပါပဲ။ အသားတွေနဲ့
ဖုံးဖိကပ်ထားလိုက်တယ်။ မျက်နှာမှာလည်း အသား
တွေ ရှိတယ်။ ကိုယ်မှာလည်း အသားတွေ ရှိနေတယ်။

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း ♦ ၆၇

ခြေလက်မှာလည်း အသားတွေ ရှိနေပါတယ်။ အသား စိုင့်တွေတစ်ခုနဲ့တစ်ခု ခြောက်ကပ်ကွာကျမသွားအောင် လိုအပ်တဲ့သွေးက တစ်ပြည်ပါ။ လူတစ်ကိုယ်မှာ သွေး တစ်ပြည်ပဲ ရှိပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အရေပြားကို ခွာပြီးလုံးလိုက်ရင် လောက်စာလုံးသေးသေးတစ်လုံးစာပဲ ရှိပါတယ်။

တဏှာဆောက်ပေးတဲ့ ခန္ဓာအိမ်

အရေပြားတွေနဲ့ အုပ်ထားတဲ့ ဒီခန္ဓာအိမ်ကြီးကို ဘယ်သူက တည်ဆောက်ပေးတာလဲဆိုရင် တဏှာ လက်သမားက ဆောက်ပေးလိုက်တဲ့ ခန္ဓာအိမ်ပါ။ အခု ရထားတဲ့ ခန္ဓာအိမ်ကို တဏှာဆောက်ပေးတာပါ။ ကိုယ် ကိုယ်တိုင် ဆောက်စရာတောင်မှ မလိုပါဘူး။ လက်ရှိ ကိုယ်နေဖို့အိမ် ကိုယ်ဆောက်နေရတယ်။ အိမ်ရဖို့ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်ပဲ ဆောက်ရပါတယ်။

တဏှာကို ကျေးဇူးတင်ဖို့ကောင်းတယ်လို့တောင် ထင်သူက ထင်ကြမှာပဲ။ ကျေးဇူးတင်ချင်လည်း တင်ကြ ပေါ့။ သူဆောက်ပေးလို့ရတာပါ။ တဏှာက အိမ်ဆောက် ပြီး ဒီအတိုင်းပစ်ထားတာ မဟုတ်သေးဘူး။ အိမ်ထဲမှာ ထည့်ပေးလိုက်သေးပါတယ်။ ခန္ဓာအိမ်ထဲမှာ အိုခြင်း တရားတွေ ထည့်ပေးလိုက်တယ်။ အိုခြင်းတရားတွေ ကိုယ့်ခန္ဓာအိမ်ထဲမှာ မွေးကတည်းကကို ပါလာတယ်။

၆၈ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ပဋိသန္ဓေဇာတိ တစ်ချက်ပြီးတာနဲ့ ဇရာပါ။ အမိဝမ်းက ကျွတ်တာနဲ့ ဇရာလက်ထဲ ရောက်သွားပါတော့တယ်။ ဇာတိနဲ့မရကကြားကာလသည်ဇရာရဲ့နယ်မြေပါ။ မသေမချင်း ဇရာလက်တွင်းမှာ နေကြရတာပါ။ တဏှာလက်သမားက အိုခြင်းသဘောတရားကိုလည်း အိမ်ထဲ ထည့်ထားပေးပါတယ်။ သေခြင်းတရားကိုလည်း ခန္ဓာအိမ်ထဲမှာ ထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ အိုနာသေက ခန္ဓာနဲ့အတူ ပါလာပြီးသားပါ။ ခန္ဓာရလာပြီဆိုရင် သေခြင်းကို ရှောင်လွှဲလို့ မရပါဘူး။ ခန္ဓာရှိရင် အိုရ နာရ သေရပါတယ်။ မအိုချင် မနာချင် မသေချင်ပါဘူးဆိုလို့ မရပါဘူး။

အိုနာသေတွေကို တခြားကလာပြီး ဖန်တီးတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ခန္ဓာထဲ ပါလာတာပါ။ အိုအောင်လုပ် နေတာလည်း ခန္ဓာပဲ၊ နာအောင်သေအောင် လုပ်နေတာလည်း ခန္ဓာပါပဲ။ ခန္ဓာမရှိရင် အိုနာသေ မရှိတော့ပါဘူး။ ခန္ဓာအသစ် နောက်ထပ် တစ်ဖန်မဖြစ်တော့တာ နိဗ္ဗာန်ပါ။ နေက်တစ်ခါခန္ဓာဖြစ်ရင်လည်း ခန္ဓာထဲအိုတာ နာတာ သေတာတွေပါ ပါလာမှာပါ။ ခန္ဓာအသစ်ပြန်မဖြစ်ရင် အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းတွေအတွက် နေရာမရှိတော့ပါဘူး။

မာနနဲ့ ကျေးဇူးကန်းခြင်း အဆစ်ပါ

ခန္ဓာထဲမှာ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းတရားတွေ ပါလာတဲ့အပြင် ဒီခန္ဓာထဲမှာ မာနဆိုတာလည်း ပါလာတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ သူလည်းမာန၊ ငါလည်း မာနနဲ့ နေကြပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့သူကလည်း ဆင်းရဲလို့၊ ငါ့လုပ်စာ ငါရှာစားတာပဲ၊ ဘယ်သူ့အောက်ကျိုးရမှာလဲ ဆိုပြီး မာနရှိပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့သူကလည်း ငါချမ်းသာလို့ ဆိုပြီး မာနရှိပါတယ်။ ပညာတတ်တော့လည်း ပညာမာန်၊ အဆင်းလှတော့လည်း အဆင်းမာန်၊ ခန္ဓာအကြောင်း ပြုပြီးဖြစ်နေတဲ့ မာန်မာနတွေကိုလည်း တဏှာကထည့်သွင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

သူ့ကျေးဇူးကို ချေဖျက်တတ်ခြင်း၊ ကျေးဇူးကန်းခြင်းကလည်း ခန္ဓာထဲမှာ အဆစ်ပါလာပါတယ်။ ခန္ဓာရှိသူတွေ ခန္ဓာအတွက် ကျေးဇူးကန်းတတ်ကြပါတယ်။

၇၀ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ခန္ဓာကို ငဲ့ကွက်ပြီး ကျေးဇူးတရားတွေ ချေဖျက်တတ်ကြ
ပါတယ်။

ခန္ဓာ ကိုယ်တိုင်ကလည်းကျေးဇူးမသိတတ်ပါဘူး။
ဒီလောက်တောင် သူ့ယုယချစ်ခင်ပြုစုပေးနေတာ
တောင်မှ ကျေးဇူးမသိပါဘူး။ သူ့ပြုစုယုယလိုက်ရတာ၊
သူ့ဆာတယ်ဆို ကျွေးပေးရ၊ သူ့အိုက်တယ်ဆို ရေချိုး
ပေးရ၊ သူ့မကြိုက်ဘူးဆိုရင် အဝတ်အစား လဲပေးရ၊ သူ
လိုချင်တယ်ဆိုရင် ရှာဖွေပေးရနဲ့ လုပ်ပေးလိုက်ရတာ၊
ဒီလောက်တောင် လုပ်ပေးနေတဲ့ ကျေးဇူးကို မထောက်
ပါဘူး။

ခန္ဓာကလွဲပြီး ဝါခြားဘယ်သူတစ်ယောက်ယောက်
ကိုမှ နေ့စဉ် ခန္ဓာကို ပြုစုပေးသလို လုပ်ပေးပါ၊ ပြုစုပေးပါ
ဆိုရင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာမို့လို့သာ မလုပ်ချင်
လည်းလုပ်၊ လုပ်ချင်လည်းလုပ်၊ မနှစ်သက်လည်း လုပ်၊
နှစ်သက်လည်းလုပ်ဆိုပြီး သည်းခံပြီးတော့ လုပ်ပေးနေ
ရတာပါ။ ဒီဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ခန္ဓာကြီးခိုင်းစေသမျှ ခန္ဓာကြီး
တောင်းတသမျှ သူလိုချင်တာတွေအားလုံးကို ဖြည့်
ဆည်းပေးနေတာ တောင်မှ ကျေးဇူးကန်းတဲ့ခန္ဓာပါ။

ကိုယ့်ကို သူပြန်ပေးတာက အိုခြင်းတရား၊ နာခြင်း
တရား၊ သေခြင်းတရားပါ။ ဒုက္ခပြန်ပေးတဲ့ခန္ဓာပါ။ သူ့
အကြောင်း တကယ်သိရင် တကယ်သဘောကျစရာ
မကောင်းပါဘူး။ နှစ်သက်စရာမကောင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့်

ဣတ္ထိရင်း ဣတ္ထိရင်း ပျက်ထိုယွင်း ♦ ၇၁

ခန္ဓာအိမ်ကို အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ဆောက်လုပ်လာတဲ့
တဏှာလက်သမားကိုလည်း သနားနေတဲ့နေလို့မရပါဘူး။
ဖယ်ထုတ်ပစ်ရပါမယ်။ ပယ်ကို ပယ်လိုက်ရပါမယ်။

သာယာတဲ့ နှစ်သက်တဲ့ တပ်မက်တဲ့ တဏှာ၊ မြင်
သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ နှမ်းရှူသမျှ၊ စားသောက်သမျှ၊ ထိတွေ့
သမျှ၊ ကြံစည်သမျှကို သာယာတတ်တဲ့ မက်မောတတ်
တဲ့ တဏှာကိုပယ်လိုက်ပါလို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောပေး
လိုက်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ ရူပနန္ဒာဟာ သကဒါဂါမ် မဂ်
ဖိုလ်၊ အနာဂါမ် မဂ်ဖိုလ်၊ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်၊ သုံးမဂ် သုံး
ဖိုလ် ထပ်မံရရှိပြီးတော့ ဒီတရားတစ်ပွဲမှာတင် ရဟန္တာ
ဖြစ်သွားပါတယ်။ တရား ဘယ်နှခါနာလိုက်ရသလဲ၊
တစ်ခါတည်း နာရပါတယ်။ တစ်ခါပဲ နာလိုက်ရတယ်။
ပထမတစ်ပိုင်းဟောလိုက်တော့ သောတာပန် ဖြစ်တယ်။
နောက်တရားဆက်ဟောတယ်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊
ရဟန္တာလို့ အဆင့်ဆင့် တရားရသွားပါတယ်။

ခန္ဓာကို အသုံးပြုတတ်ရင်

ခန္ဓာရဲ့သဘာဝကို အမှန်မြင်သွားလို့ပါ။ ခန္ဓာဆိုတာ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။ သူလည်း ခန္ဓာရှိ၊ ကိုယ်လည်း ခန္ဓာရှိတော့ ဒီခန္ဓာကို အမှန်မြင်အောင် ကြည့်ရပါမယ်။ မြန်မာစကားမှာ ဘုန်းကြီးစကားပုံတစ်ခု သတိထားမိတယ်။ “အမှိုက်ကစ ပြဿဒိမီးလောင်” တဲ့။ နောက်တစ်ခု အမှိုက်နဲ့ ပတ်သက်တာ ရှိသေးတယ်။ “အမှိုက်ထဲကရွှေ” တဲ့။ ဒီအမှိုက်ကပဲ ပြဿဒိအထိတက် ပြီး မီးလောင်တတ်တယ်။ ဒီအမှိုက်ထဲကပဲ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ရွှေတွေရတတ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်လည်း ဒီလိုပဲ သဘောထားရမှာပါ။ ဒီခန္ဓာကို သာယာမက်မောရင် ဒုက္ခဖြစ်မှာပါ။ ခန္ဓာကို သုံးသပ်ရှုမြင်တတ်ရင် အမှိုက်ထဲကရွှေရသလို တန်ဖိုးမရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ရ

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ထိုက်ဖွင်း ♦ ၇၃

အောင် ရှာနိုင်ပါတယ်။ သူ့သဘာဝကို သဘောပေါက်
အောင်ကြည့်ဖို့ အမှန်မြင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို မပြတ်မလပ် သတိထားပြီးတော့
ဝီရိယလေးစိုက်ပြီးတော့ ကြည့်မယ်၊ ပညာဉာဏ်လေးနဲ့
သေသေချာချာ အမှန်မြင်အောင် ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့
တန်ဖိုးရှိတဲ့ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် အသိဉာဏ်တွေ ရနိုင်
ပါလိမ့်မယ်။ ရအောင်လည်း ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ပါစေ။
ပျက်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက မပျက်စီးတတ်တဲ့ တရားဓမ္မ
တွေ ရှာဖွေရယူတတ်ကြပါစေ။

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ၏

ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး ထာဝရငွေပဒေသာဝင်

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်များ

ကျပ် ဆယ့်ငါးသိန်းနှင့် အထက်အလှူရှင်

- ၁။ (ဦးကံစိန်) ဒေါ်သိန်းနှင့် သမီးမနုရီစိန်၊
သားကိုနိုင်အောင်၊
သိန်းမင်းသင်္ကန်းတိုက်၊ ကျုံပျော်မြို့။
- ၂။ ဦးထွန်းကြိုင် + ဒေါ်ကျင်မိသားစု
၁၃၄၊ မင်းလမ်း၊ မုဒုံမြို့။

ကျပ် ဆယ့်တစ်သိန်းနှင့် အထက်အလှူရှင်

- ၁။ (ဒေါ်ခင်နှင်းရီ) အားရည်စူး၍ ဦးသန်းလွင်၊
သမီးမခင်ခင်စု၊
နှင်းစာပေရတနာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် ဆယ်သိန်းအလှူရှင်

- ၁။ နှစ်ဖက်သောမိဘများအား အမှူးထား၍
ဦးမြင့်ထွန်း + ဒေါ်ခင်မာရွှေ၊ သမီးဆုပြည့်စုံထွန်းမိသားစု၊
ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် ရှစ်သိန်းနှင့် အထက်အလှူရှင်

- ၁။ ဒေါ်ခင်နုနှင့် ဦးမြညွန့် + ဒေါ်ခင်မော်မိသားစု၊
သိန်းတစ်ရာ - ဆီစက်နှင့်ပွဲရုံ၊ ရေနီမြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၂)

ကျပ် ခုနစ်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးငွေအောင် + ဒေါ်ခင်သီတာ၊ သမီးအေး ငွေအောင်၊
သား အောင်ငွေဟိန်း မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဦးအောင်ဇော် + ဒေါ်သန်းစိန် မိသားစု
အမှတ်(၂၆၆)၊ (၃၃)လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။

ကျပ် ခြောက်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးဝင်းသန်း + ဒေါ်မြင့်မြင့်အုန်း၊ မင်းလမ်း၊ သထုံမြို့။
- ၂။ ဦးတင်အောင် + ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်း
မိုး - ရှိချည် မိသားစု၊ ညောင်လေးပင်မြို့။
- ၃။ မသင်းသင်းမြတ်၊ ကျိုက်ကော်။
- ၄။ ဒေါ်ကျင်နု မိသားစု၊ ဟိန်းထက် - စတိုး
ဗိုလ်ချုပ်ဈေး၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် ငါးသိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ (ဦးကျော်ဝင်း) ဒေါ်မော်မော်ဦး မိသားစု
အမှတ်(၈၄)၊ လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဦးတင့်လွင် + ဒေါ်လှိုင်းယဉ် မိသားစု၊ ဟင်္သာတမြို့။
- ၃။ ဦးတင်ဝင်း + ဒေါ်ညွန့်ညွန့်ခိုင် မိသားစု
ရွှေရတနာလမ်း၊ ရှစ်မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄။ ဦးသန်းလွင် + ဒေါ်ရီရီမြင့် မိသားစု
ဆစ်ဒနီမြို့၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၅။ ခမည်းတော် ဦးကျော်လှိုင် + မယ်တော် ဒေါ်မြင့်ကြည်၊
ကြံတိုင်းမြင့်ရွှေဆိုင်၊ သထုံမြို့။

မွေ့ဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၃)

- ၆။ လှိုင် - ကမာရွတ်ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့်
စေတနာရှင်များ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးသိန်းဇော် + ဒေါ်ခင်လှ၊ သမီး မသွယ်သွယ်ထက်၊
သိန်းဇော်ဆန်ရောင်းဝယ်ရေး၊ ဓလေ့လမ်း၊ မန္တလေးမြို့။
- ၈။ ဒေါ်ကင်း၊ ဒေါ်အေးအေး၊ ဒေါ်ထွေးထွေး၊ ဒေါ်ဘောဘီဝင်း၊
တပင်ရွှေထီးလမ်း၊ တောင်ငူမြို့။
- ၉။ ဦးသိန်း + ဒေါ်ခင်အုံး၊ အမှတ် ၁၀၇၊ ဝေဇယန္တလမ်း၊
(၃) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် ငါးသိန်း အလှူရှင်များ

- ၁။ (ဦးခင်မောင်လွင်) + ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်မိသားစု၊
စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် သုံးသိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဒေါက်တာအိမ်ဟိုး + ဒေါက်တာခင်သန်းကြွယ်
ဆစ်ဒနီမြို့၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၂။ ဦးအောင်ဇော် + ဒေါ်နန်းကျော်
ဆစ်ဒနီမြို့၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၃။ ဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း၊ သမီး ယုလွဲ မြင့်၊
သား ဉာဏ်လင်းမြင့်၊ စပါယ်ရုံလမ်း၊ ရွာမ၊ အင်းစိန်။
- ၄။ မသန်းသန်းစိုး၊ မမြင့်မြင့်ဦး
သန်းစိုးစတိုး၊ ပတ္တမြားလမ်း၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၅။ ဦးသာထွန်း + ဒေါ်အုံးခင်၊ သမီး ခိုင်ခိုင်ထွန်းဖြူ၊
လှိုင်လှိုင်ထွန်းဖြူ၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ငါးသိုင်းချောင်းမြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၄)

- ၆။ ပါမောက္ခဒေါက်တာရဲမြင့်ကျော် + ဒေါ်ခင်ရည်မွန်မိသားစု၊
စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးအောင်မြင့်သိန်း + ဒေါ်ခင်မိုးရွှေ၊ သားမင်းသူဟိန်း၊
မှော်ကန်(၈)လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။
- ၈။ ဦးမင်းလွင် + ဒေါ်ခင်သန်းမြင့်၊ တူမ မရီဝင်းထက်၊
ဆရာကြီးရွှေဆိုင်၊ တောင်စွန်းမြို့။
- ၉။ ဒေါက်တာဝါဝါ၊ သင်္ချာဌာန၊ ပုသိမ်တက္ကသိုလ်။

ကျပ် နှစ်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဒေါ်တင့်မာမိသားစု၊ ၃၃၊ ကုသိနာရုံလမ်း၊ ပုသိမ်မြို့။
- ၂။ ဦးသန်းဦး + ဒေါ်စန်းစန်းမော်၊ သမီးမေသဲဦး၊
ဝင်းလဲ့လဲ့အောင်၊ ၂၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ ဒေါ်ခင်တိုးရီ၊ ဒေါ်ခင်နုရီ
လော့စံအိန်ဂျယ်လိပ်၊ အမေရိကန်။
- ၄။ (ဦးခင်အောင်) ဒေါ်ပို့ပို့မိသားစု၊
ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅။ ကိုသန့်ဇင် + မဝင်းဝင်းဖြိုးမိသားစု၊
တော်ဝင်ထွန်းသစ်စက်နှင့် ရေသန့်၊ ရေနီမြို့။
- ၆။ ဦးဘထက် + ဒေါ်အေးမြင့်မိသားစု
မြင့်ရတနာရွှေဆိုင်၊ အင်းစိန်ဈေးကြီး၊ ရန်ကုန်။
- ၇။ (ဦးငွေသိန်း) ဒေါ်ခင်မေ၊
ရွှေဆိုင်၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၈။ ဒုဗိုလ်မှူးကြီးဌေးလွင်(ငြိမ်း) + ဒေါ်အေးအေးမြင့်၊
ရွှေဟင်္သာစတိုး၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

မေတ္တဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၅)

- ၉။ ဒေါ်ခင်ရီမွေးနေ့အလှူ။ မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်လမ်း၊
ကန်တော်လေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၀။ ဦးဘုန်းမော်ရွှေ + ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်၊
သမီးစုနှင်းရွှေ၊ မိသားစု၊ မကွေးမြို့။
- ၁၁။ ဒေါ်အေးအေးမြင့်၊ ဒေါ်ခင်ခင်လေး။
ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၂။ ဦးသောင်ဇင် + ဒေါ်တင်တင်နွဲ့၊ အမေ ဒေါ်တင်တင်အေး၊
သုမင်္ဂလာအိမ်ရာ၊ သယံဇာတကျွန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် တစ်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးကိုကို + ဒေါ်လေးငယ်နှင့် ကိုဇော်မင်း + မဇင်မာ
မိသားစု၊ တောင်ငူမြို့။
- ၂။ ဦးဘသီး + ဒေါ်ခင်ခင်လှ၊ မြသပိတ်လမ်း၊ သထုံမြို့။
- ၃။ ဦးမြတ်ထွန်း၊ မလေးရှား။
- ၄။ ဦးထွန်းထွန်းဦး + ဒေါ်သိန်းသိန်းဌေးမိသားစု
၁၀ - အေ (၁) လမ်း၊ လှိုင်ရတနာမွန်အိမ်ရာ၊ ရန်ကုန်။
- ၅။ ဦးကိုကို + ဒေါ်ခင်နွဲ့နွဲ့၊
ရွှေရတနာလမ်း၊ (၈) မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆။ ဦးဒယ်ရစ်တင်လေး၊ အမှတ် (၄၆၇)၊
ဗဟိုလမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးမောင်စိန်၊ သမီးမမြင့်မြင့်အေး၊ အာရှမိတ္တူ၊ အမှတ် (၈၄)၊
လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၈။ ဦးကျင်ဇေ + ဒေါ်ကျင်နု၊ သမီး ဒေါ်တူဝို၊ မြို့မ၊ တောင်စွန်း။
- ၉။ မောင်ထင်ကျော် + မပြရတနာမြို့၊ ရေနီမြို့။

ဓမ္မဒါန အာရုံရှင်စာရင်း (၆)

- ၁၀။ (ဒေါ်သန်း) ညီမ ဒေါ်သန်းညွန့်၊ တူမ မအေးမြင့်၊
ပြသတိုက်ရွာ၊ ဝံ့တေးမြို့နယ်။
- ၁၁။ ဦးမိုးနိုင် + ဒေါ်ငြိမ့်ငြိမ့်ကျော်၊ သမီး အိမ်ဖူးဖူး
ခတ္တာလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၂။ ဒေါက်တာဦးစံကျော် + ဒေါ်ညိုညို၊ သမီး မမေဖြူစံကျော်၊
ပန်းသီဆေးခန်း၊ အင်းစိန်လမ်းမကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၃။ ဟိန်းထက်ပညာရေး၊ လှဥယျာဉ်၊ ဥက္ကံမြို့။
- ၁၄။ မောင်ဟိန်းသန့်ဇော်၊ မောင်သူဟန်စိုး
သီရိရွှေစင်ရွှေဆိုင်၊ မန္တလေးမြို့။
- ၁၅။ သူငယ်ချင်း (၁၂) ယောက်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၁၆။ ဦးလှမြင့် + ဒေါ်စောပုမိသားစု
မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၇။ ဦးအောင်ဇော်မိုး + ဒေါက်တာနီနီကျော်
(မျက်စိအထူးကု)၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၈။ ဒေါ်ဌေးဌေးဝင်း (ဗဟိုတရားရုံးချုပ်ရှေ့နေ)
လိပ်ပြာကန်အိမ်ရာ၊ ပဲခူးမြို့။
- ၁၉။ ဦးအောင်သိန်း + ဒေါ်ရှုတင်မိသားစု
ဖူဂျီဇာတ်ပုံတိုက်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၀။ ဦးသိန်းဝင်း + ဒေါ်သန်းသန်းအေး
နှင်းဆီမွှေးစတိုး၊ ကေတုမတီ၊ တောင်ငူမြို့။
- ၂၁။ ဒေါ်ခင်စန်းမြင့် + ဒေါ်တင်အေးဆင့်
မြေးမင်းထူးမွန်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၂။ ဒေါက်တာမျိုးသိုက်၊ ကလေးဆေးရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၇)

- ၂၃။ ဗိုလ်ချုပ်ခင်မောင်ထွန်း + ဗိုလ်ကြီးဒေါ်တင်တင်အေး
မိသားစု၊ နေပြည်တော်။
- ၂၄။ (ဦးကျင်မောင် + ဒေါ်ကျင်မြ) မိသားစု
၁၇၆၊ ဈေးပိုင်း၊ ၁၈ လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၅။ ဦးကြည်စန်း၊ မွေးနေ့အလှူ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၆။ ဒေါ်စိန်ကြည် မိသားစု၊
ဒါးက၊ ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်။
- ၂၇။ ဒေါ်မေမေထွေး၊ မနန်းခင်ခင်စော
ခေမာသီ (၄) လမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၈။ ဦးအေးမောင် + ဒေါ်ထွေး၊
အမေထွေး ပဲဆီသန့်မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၉။ ကိုသန်းအေး၊ ပုသိမ်မြို့။
- ၃၀။ ဦးချစ်စိုး + ဒေါ်စန်းစန်းရွှေ မိသားစု၊ ဩစကြေးလှ။
- ၃၁။ ဦးစိုးရီ + ဒေါ်မြခင်၊ သမီး - မခိုင်ခိုင်မိုး မွေးနေ့၊ နဝဒေးရပ်၊
တောင်စွန်း။
- ၃၂။ ဝင်းစတားတော်ဆက်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၃။ ဒေါက်တာသိန်းတန် + ဒေါ်မြင့်မြင့်ဝေ မိသားစု၊
ဖြူဖွေးဆေးဆိုင်၊ ကျိုက်ထို။
- ၃၄။ ဒေါ်စိန်ဗလီ၊ သမီးမအေးမြင့်၊ မော်လမြိုင်မြို့။
- ၃၅။ ဦးခင်အောင် + ဒေါ်တင်တင်ဝင်း၊ ဗိုလ်ချိုလမ်း၊ ရန်ကုန်။
- ၃၆။ ဦးချစ်ဝင်း + ဒေါ်ခင်သန်းအေး၊ သီရိလမ်း၊ ဝှမြို့။
- ၃၇။ စက်ရုံမှူး ဦးပိုက်ထွေး၊ ဒေါ်ခင်မျိုးဌေး မိသားစု၊
စစ်တောင်းစက္ကူစက်၊ သိမ်ဇရပ်မြို့။
- ၃၈။ မောင်အောင်ထူးနိုင် + မသဲဝေလွင်၊ ပဲခူးမြို့။

ဓမ္မဒါန အာရုံရှင်စာရင်း (၈)

- ၃၉။ ကိုကြီးမြင့် + မမာမာမြင့်၊ တောင်ကြီးမြို့။
- ၄၀။ မောင်ရဲရင့်ထွန်း + မအေးငွေအောင်
တောင်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၁။ (ဒေါ်ခင်ဌေး) ဒေါ်ခင်သန်းမြင့်မိသားစု၊
လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၂။ ဦးအောင်စိုး + ဒေါ်အယ်မာမြင့် မိသားစု
တပင်ရွှေထီးလမ်း၊ တောင်ငူမြို့။
- ၄၃။ ဦးရွှေမန်း + ဒေါ်တင်လှမိသားစု
ပတ္တမြားလမ်း၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၄၄။ ဦးတင်မြင့် + ဒေါ်ဝင်းမှီ၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၄၅။ ဦးတင်ဆင့် + ဒေါ်မိမိထွေးသားရပ်ကီ၊ သမီးရင်းရင်း၊
အမေရိကန်။
- ၄၆။ ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်နှင့် ဒေါ်မောင်ကိုကျော်မိုးသက်၊
နှင်းဆီလမ်း၊ အလုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၇။ ဒေါ်ခင်မာမြင့် မိသားစု၊ ဘုရင့်နောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၈။ (ဦးရွှေချိန် + ဒေါ်ခင်လှ) ဒေါ်လှဆိုင်
မြေးမဒေဝီချိန်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၄၉။ ၇ ရက်သားသမီးများ၊ သနပ်ပင်မြို့။
- ၅၀။ မမေသဲဦး၊ မဝင်းလဲ့လဲ့အောင်မွေးနေ့၊
၂၁လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၁။ ဒေါက်တာမြတ်ထွန်း + ဒေါ်ခင်သိန်းဝင်း မိသားစု၊
မျက်စိ နားနှာခေါင်းဆေးရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၂။ ဦးလှရွှေ + ဒေါ်ခင်အေးမူ၊ ရွှေပန်းတိမ်၊ မြို့လှမြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၉)

- ၅၃။ ဦးဝိုင်းစံလင်း + ဒေါ်နန်းရွှေပွင့်၊ သမိုင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၄။ ဦးသန်းနိုင် + ဒေါ်စန်း၊ လောကနတ်ပဲဆီသန့်၊ မိုးကုတ်မြို့။
- ၅၅။ ဦးညွန့်လွင် + ဒေါ်တင်တင်ဝင်း၊ ၆ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၆။ ဦးခင်မောင်ကြည် + ဒေါ်နုနုအေး၊
သား အောင်ဖြိုးဝေမိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၇။ ဦးဝင်းမော် + ဒေါ်ခင်ခင်လေး၊ သမီးခင်လင်းမော်၊
ဖော်အဲဗားကုမ္ပဏီ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၈။ ဦးစောဟန် + ဒေါ်အေးမြင့်၊ သမီး ဒေါ်နွယ်နွယ်အေး၊
မွေးရေဘဏ်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၅၉။ ဦးဘထက် + ဒေါ်အေးမြင့်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆၀။ ဦးကျင်ဆွေ + ဒေါ်ခင်ခင်ဌေး၊
ဖိုးတီးရှမ်းခေါက်ဆွဲဆိုင်၊ ၃၁လမ်း၊ မန္တလေးမြို့။
- ၆၁။ ဒေါက်တာခေတ်ဝေ + ဒေါက်တာခင်ဝါဝါ
သမီး ယွန်းရတီခေတ်၊ ဘုရားကြီး။
- ၆၂။ ဦးအုံးကျော် + ဒေါက်တာတင်တင်မြမိသားစု၊
သုမင်္ဂလာအိမ်ရာ၊ သယံဇာတကျွန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ်တစ်သိန်းအောက် အလှူရှင်များအား
စာမျက်နှာ အခက်အခဲကြောင့် သီးခြားမဖော်ပြနိုင်ခြင်းအား
ခွင့်လွှတ်ပါရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ရေးသားထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

၁။ တရားနှင့်နေပါ	ဒု - ကြိမ်
၂။ တရားမရခြင်းအကြောင်းရင်း	ဒု - ကြိမ်
၃။ အပါယ်တံခါးပိတ်ထားကြစို့	ပ - ကြိမ်
၄။ လမ်းညွှန်တရားဆောင်ပုဒ်များ	ဒု - ကြိမ်
၅။ မဝိကြသောမိသားစု	ပ - ကြိမ်
၆။ လိုရင်းတိုရှင်းဝိပဿနာ	ဒု - ကြိမ်
၇။ တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ	ပ - ကြိမ်
၈။ How to Practise Meditation	ပ - ကြိမ်
၉။ လိုအင်ဆန္ဒတွေပြည့်ပါစေ	ပ - ကြိမ်
၁၀။ ဘာသာမဲ့သူလေး	ပ - ကြိမ်
၁၁။ သေဘေးဆင်ခြင်ကြိုတင်ကာပြင်	ပ - ကြိမ်
၁၂။ တရားချစ်တဲ့သူ	ပ - ကြိမ်
၁၃။ တစ်နေ့ကုန်သွားရင်	ပ - ကြိမ်
၁၄။ တရားကျင့်သူနဲ့မကျင့်သူ	ပ - ကြိမ်
၁၅။ နမောတဿဘုရားရှိခိုး	ပ - ကြိမ်
၁၆။ ဘဝစစ်တမ်း	ပ - ကြိမ်
၁၇။ ပေါင်းစုတူယှဉ်နိဗ္ဗာန်ဝင်	ပ - ကြိမ်
၁၈။ ပေးဆပ်ရမယ့် အကြွေး	ပ - ကြိမ်
၁၉။ တရားဘာကြောင့် ကျင့်ရတာလဲ	ပ - ကြိမ်

၂၀။တရားကျင့်ဖို့ ကောင်းတဲ့အချိန်	ပ-ကြိမ်
၂၁။တရားရနိုင် မရနိုင်	ပ-ကြိမ်
၂၂။တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းသံ	ပ-ကြိမ်
၂၃။တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်မြင့်ထက်မြင့်	ပ-ကြိမ်
၂၄။နီးလျက်နှင့်ဝေး	ပ-ကြိမ်
၂၅။အရှုံးထဲက အမြတ်	ပ-ကြိမ်
၂၆။အမှတ်တမဲ့အမှား	ပ-ကြိမ်
၂၇။ဘာဝနာဆိုသည်မှာ	ပ-ကြိမ်
၂၈။တရားကပေးတဲ့ချမ်းသာ	ပ-ကြိမ်
၂၉။ဓမ္မလမ်းပေါ်မှာ	ပ-ကြိမ်
၃၀။နှောင်ဖွဲ့မမြင် သံယောဇဉ်	ပ-ကြိမ်
၃၁။ဥပုသ်စောင့်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်	ပ-ကြိမ်
၃၂။ကျေးဇူးသိတတ် ကျေးဇူးဆပ်	ပ-ကြိမ်
၃၃။ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ	ပ-ကြိမ်
၃၄။ကိုယ့်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်	ပ-ကြိမ်
၃၅။မနက်ဖြန်ဆိုတာ မသေချာ	ပ-ကြိမ်
၃၆။ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း	ပ-ကြိမ်
၃၇။ဘဝထဲမှာ တရားရှာ	ပ-ကြိမ်
၃၈။ဆုံးမလွယ်သူ ဖြစ်ပါစေ	ပ-ကြိမ်