



ဓမ္မဒူတ

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ

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

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစက ဓမ္မာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဝနဟိတဓရ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ



ရွှေစကား ၅၀



ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ

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

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂုဏဝါစက ဓမ္မာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုနုပိတဓရ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ



ရွှေစကား ၅၀

ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

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

သာသနဓမ္မစာရိယ၊ သာသနဓမ္မဇာတိပါလဓမ္မစာရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကဓမ္မစာရိယ၊
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

၏

ရွှေစကား ၅၀

ဆရာတော်၏ သက်တော်(၅၀)ပြည့်
ဝိဇာတမင်္ဂလာအတွက် ထုတ်ဝေသည်

ဖြန့် ချိ ရေး

အပြည်စုံထွန်းစာပေ

အမှတ်-၅၀၈/၅၁၂၊ (၂-၈)၊ ပထမထပ်(သရဖီကွန်ဒို)၊ ကုန်သည်လမ်း
(ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၃၈၃၆၆၄၊ ၃၈၆၈၃၃

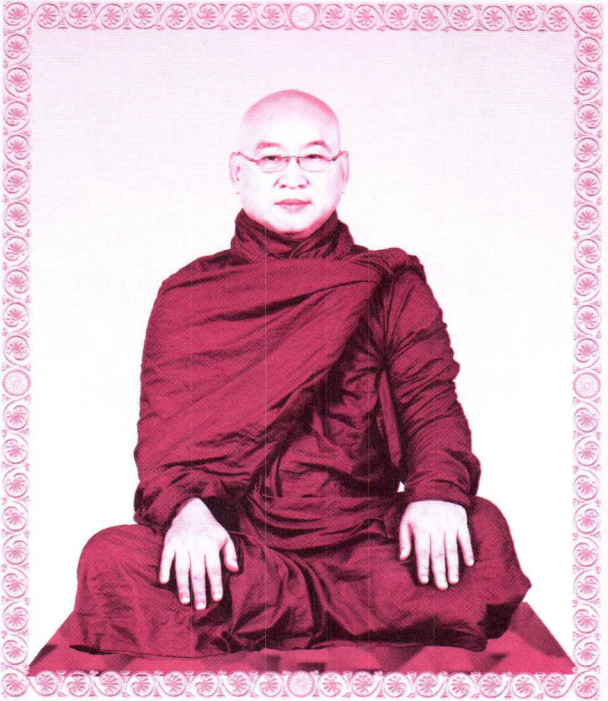
ဓမ္မဒူတ တရားတစ်

ဓမ္မဒူတ စာပို့ချ သင်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ စာရေးပြ ဖတ်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ ဟောဖော်ပြ နာကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ တရားပြ ကျင့်ကြ ကျိုးရစေ။



ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာဘုဉ်ပညိဿာ

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

သာသနဓမ္မစာရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မစာရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကဓမ္မစာရိယ၊
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဇေ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ ၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်းချုပ်

- ❶ မွန်ပြည်နယ်၊ သထုံမြို့၊ ညောင်ဝိုင်းရပ်နေ ဦးကျော်လှိုင် + ဒေါ်မြင့် ကြည်တို့မှ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၂၃) ရက်နေ့တွင် ဖွားမြင်သည်။
- ❷ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတတောရကျောင်း ဆရာတော် ကြီး ဘဒ္ဒန္တပညာဇောတ (အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ) ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြုကာ ရှင်အဖြစ်၊ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။
- ❸ တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရ၊ မန္တလေးမြို့၊ မစိုးရိမ်တိုက်ဟောင်း၊ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်၊ ပခုက္ကူမြို့၊

မဟာဝိသုတာရာမကျောင်းတိုက်၊ စစ်ကိုင်း
တောင်ရိုး သဒ္ဓမ္မသီတဂူချောင်တို့တွင်လည်း
ကောင်း၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ
တို့တွင်လည်းကောင်း ပညာသင်ယူခဲ့ပါသည်။

❧ သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊

❧ သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊

❧ သာသနဟိတ ဂဏဝါစက ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊

❧ B.A (Myanmar), M.A (Sri Lanka), Ph.D
(India) ဘွဲ့တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။

❧ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်သော
မဟာဂန္ထဝါစက ပဏ္ဍိတ ဘွဲ့တော် ကို ရရှိခဲ့သည်။

❧ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် သထုံမြို့၊ သုဝဏ္ဏဘူမိ
ပရိယတ္တိသာသနဟိတအသင်းကြီးမှ ဆက်ကပ်
သော အဘိဝံသဘွဲ့တော် ကို ရရှိခဲ့သည်။

❧ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်သော
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇန ဟိတဓရ ဘွဲ့တော် ကို ရရှိခဲ့
သည်။

❧ ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး လွန်တော်မူသည့် ၁၉၉၇
ခုနှစ်မှ ၂၀၀၅ ခုနှစ်ထိ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတ
တောရကျောင်းတိုက် နာယကဆရာတော်
အဖြစ် တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

- ❶ ၂၀၀၄ ခုနှစ်မှစတင်၍ သထုံမြို့နယ်၊ ကျိုက်ကော် ကျေးရွာတွင် ဓမ္မဒူတ သုခိတာရုံကျောင်းတိုက် ကို တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ကာ ပဓာနနာယက ဆရာတော်အဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်သည်။
- ❷ ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ပဲခူးမြို့၊ ဆယ်မိုင်ကုန်း တွင် ဓမ္မဒူတတောရ သာသနာ့ရိပ်သာကို တည် ထောင်ဖွင့်လှစ်သည်။
- ❸ ၂၀၁၃ ခုနှစ်မှစတင်၍ ကျိုက်ထိုမြို့တွင် ဓမ္မဒူတ တောရသာသနာ့ရိပ်သာကို တည်ထောင်ဖွင့် လှစ်သည်။
- ❹ ၂၀၁၃ ခုနှစ်မှစတင်၍ ရန်ကုန်မြို့၊ စမ်းချောင်း မြို့နယ် ဥယျာဉ်တိုက်အတွင်းတွင် ဓမ္မဒူတ အောင်ခြင်းကျောင်းတိုက်အား တည်ထောင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။
- ❺ ဓမ္မဒူတတောရ သာသနာ့ရိပ်သာများ၏ ပဓာန နာယကဆရာတော်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး စာရေး၊ စာချ၊ တရားဟော၊ တရားပြကာ သာသနာ့တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်လျက် ရှိပါသည်။



စီစဉ်သူစကား

ဓမ္မဒူတဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင် ပညိဿရာဘိဝံသ၏ သက်တော် ၅၀ ပြည့် ရွှေရတု ဝိဇာတမင်္ဂလာအတွက် “ရွှေစကား ၅၀” ကို ဆရာတော်ရေးသားခဲ့သော စာအုပ်များမှ ထုတ်နုတ်ရွေးချယ် စီစဉ်ဆောင်ရွက်လိုက်ပါသည်။ ရွေးချယ်ထုတ်နုတ်ထားသော စာအုပ်များမှာ -

- ၁။ နီးလျက်နှင့်ဝေး
- ၂။ တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ
- ၃။ တရားနဲ့နေပါ
- ၄။ ဘဝထဲမှာဓမ္မရှာ
- ၅။ ဘာသာမဲ့သူလေး
- ၆။ အရှုံးထဲကအမြတ်
- ၇။ တရားရနိုင် မရနိုင်
- ၈။ တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းသံ
- ၉။ မနက်ဖြန်ဆိုတာ မသေချာ

၁၀။ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းပျက်ယိုယွင်း

၁၁။ ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ

၁၂။ ပေါင်းစုတူယှဉ်နိဗ္ဗာန်ဝင်

၁၃။ လိုရင်းတိုရှင်းဝိပဿနာ

၁၄။ သေဘေးဆင်ခြင်ကြိုကာမြင်

၁၅။ ဘယ်လိုတရားကျင့်ရမလဲ

စုစုပေါင်း၁၅အုပ် ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာတော်၏ သက်တော် ၅၀ ပြည့် ရွှေရတု
ဝိဇ္ဇာတအထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ထုတ်ဝေလိုက်ရပါ
သည်။

ရွှေစကား ၅၀ မာတိကာ



၁။	ကြည့်တတ်ရင်တရားမြင်	၁၅
၂။	ကမ်းမမြင်လမ်းမမြင်	၂၀
၃။	နီဝရဏများပိတ်ဆို့	၂၄
၄။	သောကကင်းချင်တရားဝင်	၃၀
၅။	ကိလေသာကင်းချင်တရားဝင်	၃၃
၆။	မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်	၃၉
၇။	တရားနဲ့နေသူဖြစ်လာအောင်	၄၁
၈။	တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ	၄၃
၉။	ရုပ်တရားရဲ့သဘော	၄၅
၁၀။	နာမ်တရားရဲ့သဘော	၄၇

၁၁။	တရားနဲ့လျှောက်လှမ်း	၄၉
၁၂။	တရားသိတယ်ဆိုတာ	၅၁
၁၃။	ကိုယ့်အသိဉာဏ်မသေချာ	၅၅
၁၄။	သတိကိုထိန်းသိမ်း	၅၇
၁၅။	အနိစ္စဒုက္ခအနတ္တ	၅၈
၁၆။	ယောဂီဆိုတာ	၅၉
၁၇။	တရားရှုတယ်ဆိုရာမှာ...	၆၀
၁၈။	တရားထိုင်တယ်ဆိုရာမှာ...	၆၂
၁၉။	အပျက်တရားလို့မြင်ရမယ်	၆၄
၂၀။	လျစ်လျူရှုလိုက်ပြီ	၆၉
၂၁။	ဝီရိယရှိသူနှင့်ပျင်းရိသူ	၇၁
၂၂။	စီးပွားပျက်စီးလောကကြီး	၇၄
၂၃။	စိတ်ကျန်းမာပါစေ	၇၆
၂၄။	မြင်နေကျမို့မမြင်ကြ	၇၈

၂၅။	ခံရခက်အောင်နှိပ်စက်	၈၀
၂၆။	ကိုယ်ပိုင်ရောဂါကိုယ်စီရှိ	၈၂
၂၇။	အသုဘရှုရရင်	၈၄
၂၈။	ဘဝတဏှာကိုပယ်ပါ	၈၇
၂၉။	တဏှာဆောက်ပေးတဲ့ခန္ဓာအိမ်	၈၉
၃၀။	အပါယ်လေးရွာမရောက်ဖို့	၉၂
၃၁။	သိပ်ချစ်ကြပေမဲ့မကယ်နိုင်	၉၄
၃၂။	လောဘနှင့်သာခင်မင်ကာ	၉၇
၃၃။	ဒေါသနှင့်သာစိတ်ဆိုးကာ	၉၉
၃၄။	မောဟနှင့်သာတွေဝေကာ	၁၀၂
၃၅။	နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းဝိပဿနာပွား	၁၀၄
၃၆။	လှူပုံနှစ်မျိုးကွဲပြား	၁၀၆
၃၇။	ကုန်သွားမှာကိုကြောက်	၁၀၈
၃၈။	သေမင်းကိုအချိန်ဆွဲလို့မရ	၁၁၁

၃၉။	လာတုန်းကလည်းတစ်ယောက်တည်း	၁၁၃
၄၀။	သေမည့်ရက်မသိနိုင်	၁၁၅
၄၁။	သေမည့်ရောဂါမသိနိုင်	၁၁၈
၄၂။	သေမည့်အချိန်မသိနိုင်	၁၂၀
၄၃။	သေမည့်နေရာမသိနိုင်	၁၂၃
၄၄။	သေပြီးဘယ်ရောက်မှာမသိနိုင်	၁၂၇
၄၅။	အင်အားအကြီးဆုံးမင်း	၁၃၀
၄၆။	နိဗ္ဗာန်သွားလမ်းပြ	၁၃၃
၄၇။	အကြံဆိုးများလွှမ်းမိုးလာက	၁၃၅
၄၈။	အားလပ်ချိန်မှာတရားရှာ	၁၃၇
၄၉။	နောင်မှဆိုမလွယ်	၁၄၀
၅၀။	ကံမြင့်အောင်လုပ်ပေးပါ	၁၄၂



[၁]

ကြည့်တတ်ရင် တရားမြင်

ကြည့်တတ်တဲ့သူ၊ မြင်တတ်တဲ့သူအဖို့
တရားဖြစ်စရာ၊ တရားရစရာအကြောင်းတွေဟာ
ကိုယ့်အနားမှာပဲ ရှိနေပါတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်း
ကျင်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ကြည့်မြင်
သုံးသပ်တတ်လျှင်လည်း တရားထူး တရားမြတ်
ရသွားနိုင်ပါတယ်။

ကြည့်တတ်ရင် ဘာဝနာလို့ ပြောတဲ့အတိုင်း
ကြည့်မြင်တတ်သူတို့အတွက် အရာရာဟာ
တရားအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။
တရားရနိုင်ပါတယ်။

၁၆ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

အသေးအဖွဲလေးဖြစ်ပါစေ၊ ဘယ်အရာကိုပဲ
ကြည့်ကြည့်၊ နက်နက်နဲနဲ တွေးတောဆင်ခြင်ပြီး
တော့ ကြည့်မြင်သုံးသပ်မယ်၊ တရားဓမ္မနဲ့အညီ
ရှုမြင်မယ်ဆိုရင် တရားဖြစ်သွားပါတယ်။

တရားမြင်အောင် ဘာကိုကြည့်ရမှာလဲလို့
ဆိုရင်တော့ တစ်လောကလုံး ဘာကိုပဲကြည့်
ကြည့် သက်ရှိသက်မဲ့ လောကကြီးဟာ ကိုယ့်ကို
အထင်အရှားတရားပြနေပါတယ်။ ဆရာမရှိဘူး၊
ဆရာရှာမတွေ့ဘူးဆိုရင် တရားမြင်ဖို့ လောက
ကြီးကို ဆရာတင်လိုက်ပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

လက်ရှိ လောကကြီးထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့
အကြောင်းအရာ အားလုံးဟာ တရားပြနေတယ်
လို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ တရားပြနေပေမဲ့ ကြည့်
တတ်မှ တရားရပါတယ်။ မကြည့်တတ်၊ မမြင်
တတ်ရင်လည်း တရားမရပါဘူး။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် လောကဆိုတာက
သတ္တလောက၊ ဩကာသလောက၊ သင်္ခါရ
လောကဆိုပြီး လောကသုံးပါး ရှိပါတယ်။

သူသူငါငါ အားလုံးသောသတ္တဝါတွေက
“သတ္တလောက”၊ အဲဒီသတ္တဝါတွေနေထိုင်ကြတဲ့

ကမ္ဘာမြေ စကြဝဠာက “ဩကာသလောက”၊
သတ္တဝါတို့မှာ ရှိနေကြတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို
ကျတော့ “သင်္ခါရလောက” လို့ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလောကသုံးပါးမှာ ဘယ်လောကကိုပဲ
ကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက်၊ ဘယ်နေရာကိုပဲကြည့်
လိုက်ကြည့်လိုက်ပါ။ ကြည့်မြင်တတ်သူတို့
အတွက် လောကကြီးဟာ ဆရာသမားနဲ့ တူပါ
တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင်
လောကကြီးက သတ္တဝါတွေကို တရားပြနေ
တယ်လို့ပြောရမှာပါ။

သင်ခန်းစာ ယူတတ်မယ်ဆိုရင်လည်း
လောကကြီးမှာ သင်ခန်းစာတွေ အများကြီးပါ။
အတုယူတတ်မယ်ဆိုရင်လည်း လောကထဲမှာ
အတုယူစရာတွေအများကြီးပါ။

မိုးတွင်းကာလ တဝေါဝေါနဲ့ မိုးရွာတော့
ကိုယ့်အိမ်တံစက်မြိတ်ကနေ ရေတွေတစ်ပေါက်
ပြီးတစ်ပေါက်ကျတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

တံစက်မြိတ်အောက်မှာ ခံထားတဲ့အိုးထဲ
တစ်ပေါက်ချင်း တစ်ပေါက်ချင်း ကျပါများတော့
အိုးထဲမှာ ရေပြည့်သွားတယ်။ ဒါကို ကြည့်မြင်

၁၈ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

သုံးသပ်တတ်တဲ့သူက “ဪ... အတတ်ပညာ ဆိုတာတဖြည်းဖြည်းချင်းစုယူရမယ်လို့သဘော ပေါက်ပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း ဆည်းပူးသွားရင် လည်း ပညာရှိတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါတယ်။

“ဥစ္စာပစ္စည်းတွေလည်း နည်းနည်းချင်း နည်းနည်းချင်းစုဆောင်းသွားမယ်ဆိုရင်တဖြည်း ဖြည်းနှင့် များပြားတဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေ ဖြစ်လာ လိမ့်မယ်” လို့ နည်းယူလိုက်ရင် ဒါဟာ စီးပွားရှာ နည်း ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီနည်းတွေကို ဘယ်သူ က ပေးတာလဲဆိုတော့ ပတ်ဝန်းကျင်လောက က သင်ပြပေးလိုက်တာပါ။

ဥစ္စာပစ္စည်းကိုစုရင်စီးပွားဖြစ်သလိုကုသိုလ် ရေးရာဘက်က တွေးကြည့်ပြီး ကုသိုလ်တရား တွေကို တတ်နိုင်သလောက် နည်းနည်းချင်း ကြိုးစားပြီးတော့ပြုလုပ်သွားမယ်ဆိုရင်ကုသိုလ် တရားတွေ ပြည့်စုံသွားလိမ့်မယ်။ ကိုယ်တတ် နိုင်တဲ့ အနေအထားအရ ဒါနကောင်းမှုတွေ ပြုမယ်၊ သီလတရားတွေလည်း စောင့်သုံးမယ်၊ ဘာဝနာတရားတွေလည်း ကျင့်ကြံပွားများမယ် ဆိုရင် ပြည့်စုံလာပါလိမ့်မယ်။

ရွှေစာ: ၅၀ ၁၉

အစပိုင်းမှာတော့ မသိသာပေမဲ့ တဖြည်း
ဖြည်းချင်း စုလာစုလာတဲ့အခါကျတော့ တစ်စက်
ချင်းကျတဲ့ရေပေါက်တွေ ရာဝင်အိုးကြီးပြည့်လာ
သလို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်မှာလည်း ကုသိုလ်
တွေပြည့်လာမှာလို့ရှုမြင်သုံးသပ်ကြရင်ကုသိုလ်
ပြုနည်းရပါတယ်။

ဉာဏ်ရှိတဲ့သူတွေကတော့ ဒီနည်းလမ်း
အတိုင်း လောကကို ဆရာတင်ပြီးတော့ တရား
ဓမ္မတွေရယူသွားကြပါတယ်။ တရားမြင်သွားကြ
ပါတယ်။

(နီးလျက်နှင့်ဝေးစာအုပ်မှ)



[၂]

ကမ်းမမြင် လမ်းမမြင်

မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောပြတော်မူတဲ့ သြဃ
ဆိုတဲ့သဘောတရားဟာပင်လယ်သမုဒ္ဒရာနဲ့တူ
ပါတယ်။ အနီးစပ်ဆုံး ဥပမာပြောမယ်ဆိုရင်
ပင်လယ်ခရီးသွားနေတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ဒီ
ဘက်ကမ်းကနေ ဟိုဘက်ကမ်းကို ရောက်ချင်
တယ်ဆိုရင်ပင်လယ်ပြင်ကြီးကိုမလွဲမသွေ ဖြတ်
ကျော်ရပါတယ်။ ဒီဘက်ကမ်း လောကသံသရာ
နဲ့ ဟိုဘက်ကမ်းနိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ကမ်းနှစ်ဖက်ကြား
မှာသြဃရေပြင်ကျယ်ကြီးခံနေတယ်လို့သိထား
ရပါမယ်။

ဒီဘက်ကမ်းကနေပြီးတော့ ဟိုဘက်ကမ်းကို ကူးခတ်တဲ့သူတိုင်းဟိုဘက်ကမ်းမရောက်ပါဘူး။ ပင်လယ်ထဲမှာ နစ်မြုပ်သွားတာလည်း ရှိပါတယ်။ သေဆုံးသွားတာလည်း ရှိပါတယ်။ လက်လျှော့ပြီးတော့ နောက်ကြောင်းပြန်လှည့်တယ်လို့လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ။ ဒီဘက်ကမ်း သံသရာကနေ ဟိုဘက်ကမ်း နိဗ္ဗာန်ကို ကူးရာမှာ အလွယ်တကူတော့ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ကြားမှာခံနေတဲ့ ဩဇာလေးသွယ်ဆိုတဲ့ ရေပြင်ကျယ်ကို ကျော်လွန်သွားမှ ရောက်မှာပါ။

ကာမောယနဲ့ ဘဝေါယဆိုတာက လိုချင်လောဘပါ။ ဒိဋ္ဌောယဆိုတာက အယူမှားဒိဋ္ဌိပါ။ အဝိဇ္ဇောယဆိုတာက မသိမှုအဝိဇ္ဇာပါ။ လောဘရယ်၊ ဒိဋ္ဌိရယ်၊ မောဟရယ်လို့ တရားကိုယ်သဘောတရား ရှိပါတယ်။ လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မောဟသုံးမျိုးကို လွန်မြောက်အောင် ကူးခတ်ရပါမယ်။ ဟိုဘက်ကမ်းကိုရောက်အောင် အားသွန်ခွန်စိုက် ကူးခတ်နေရပါမယ်။ ဟိုဘက်ကမ်းရောက်သွားရင် ဘယ်ကိုရောက်မှာလဲဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်မှာပါ။

၂၂ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့အတွက် ရေပြင်ကျယ်နဲ့ တူတဲ့ လောဘပင်လယ်၊ ဒိဋ္ဌိပင်လယ်၊ မောဟပင်လယ်တွေကို မကျော်လွန်နိုင်လို့ မရပါဘူး။ ကျော်လွန်နိုင်သွားသူက အရိယာသူတော်စင်တွေပါ။ မကျော်လွန်နိုင်ဘဲ မျောပါသွားတဲ့သူ၊ ခြေကုန်လက်ပန်းကျတဲ့သူ၊ နောက်ပြန်လှည့်တတ်တဲ့သူကတရားမမြင်ပုထုဇဉ်ပါ။

သံသရာ ဝဲဩဃ ရေပြင်ကျယ်ကို အောင်မြင်စွာ ကူးသွားနိုင်အောင် အသေအချာ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ ဇွဲလုံ့လဝီရိယ ရှိရပါမယ်။ အသိဉာဏ်ပညာ ပြည့်စုံရပါမယ်။

လောဘကိုလည်း ကျော်လွှားနိုင်ပြီ၊ ဒိဋ္ဌိကိုလည်း ကျော်လွန်နိုင်ပြီ၊ မောဟတွေ လွှားကျော်ဖြတ်နိုင်ပြီဆိုရင် အေးငြိမ်းချမ်းသာတဲ့ ဟိုဘက်ကမ်း ရောက်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကမ်းတစ်ဘက်ကို တက်လှမ်းသွားသူက တရားမြင်တဲ့ အရိယာပါ။ မတက်နိုင် သေးသူကတရားမမြင်တဲ့ ပုထုဇဉ်ပါ။ တရားမမြင် သူတွေဟာ ကြိုးစားကူးခတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တရားဓမ္မကို သိမြင်ဖို့၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ရွှေစာ: ၅၀ ၂၃

တရားမမြင်တဲ့ ပုထုဇဉ်ဘဝဟာ အင်မတန်
မှ အပြစ်များပါတယ်။ အပါယ်ငရဲကိုလည်းပဲ
ကျနိုင်သေးတယ်။ အမှန်ကိုလည်းအမှားထင်နိုင်
သေးတယ်။ ဆရာလွဲမှားလို့ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု
တွေနဲ့ချွတ်ချော်တိမ်းပါးနိုင်ပါတယ်။ တရားမမြင်
အောင် နီဝရဏတရားတွေရဲ့ ပိတ်ဆို့မှုခံနေရ
တယ်ဆိုတာကို နားလည်သဘောပေါက်ရပါ
မယ်။

အခု ဘုန်းကြီးပြောခဲ့တဲ့ အကြောင်းအချက်
တွေဟာ နီးလျက်နဲ့ဝေးနေရတဲ့ အကြောင်းရင်း
တွေပါပဲ။ နီးပင်နီးပေမဲ့ တရားမမြင်နိုင်အောင်
ဝေးကွာသွားစေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေပါပဲ။

(နီးလျက်နှင့်ဝေးစာအုပ်မှ)



[၃]

နီဝရဏဗျား ပိတ်ဆို့

တရားမမြင်တဲ့ ပုထုဇဉ်ဟာ ဘာလို့နီးလျက်
နဲ့ ဝေးနေပါသလဲဆိုရင် နီဝရဏတွေ ပိတ်ဆို့နေ
လို့ပါ။ မျက်စိကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်၊ အမြင်
ကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်ပါစေ၊ မျက်စိ
ရှေ့တည့်တည့်မှာ လက်ဝါးနဲ့ကာထားရင် မမြင်
ရပါဘူး။ အဝတ်ထူထူ ပိတ်စထူထူနဲ့ စည်းထား
ပတ်ထားရင်ဘာမျှမမြင်ရပါဘူး။ တရားဓမ္မကို
မသိမြင်တဲ့သူကို အမြင်မှန် မရအောင် နီဝရဏ
ငါးပါးက ပိတ်ဆို့ထားပါတယ်။

ကာမစ္ဆန္တနီဝရဏ၊ ဗျာပါဒနီဝရဏ၊ ထိနမိဒ္ဓ
နီဝရဏ၊ ဥဒ္ဓစ္စကုတ္တုစ္စနီဝရဏ၊ ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ
တွေက ဖုံးအုပ်ထားကြပါတယ်။ ဘုန်းကြီးက
တရားမရတဲ့အကြောင်းရင်းဆိုပြီးတော့ သီးသန့်
ရေးထားတာလည်း ရှိပါတယ်။ ဟောထားတာ
လည်းရှိပါတယ်။ ဘာလို့တရားမရတာလဲ၊ တရား
မမြင်တာလဲလို့ဆိုရင်နီဝရဏငါးပါးကြောင့်ပါ။

တရားသိမြင်လိုသူတိုင်းဟာ နီဝရဏငါးပါး
ကို ကြေကြေညက်ညက် သိထားဖို့ လိုပါတယ်။
အားထုတ်ကျင့်ကြံကြပေမဲ့လို့တရားမရတာဟာ
နီဝရဏတွေကို မဖယ်ရှားနိုင်ကြလို့ပါ။

ကာမဂုဏ်တရားတွေကို လိုလားတောင့်တ
နေတာ နှစ်သက်နေတာဟာ ကာမစ္ဆန္တပါ။ ရှူပါရုံ၊
သဒ္ဓါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဆိုတဲ့ မက်မော
စရာအာရုံ ကာမဂုဏ်တရားနောက်ကိုသာ
တကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်ခိုင်းနေတဲ့
ကာမစ္ဆန္တဝင်လာချိန်မှာ တရားအားထုတ်လို့ မရ
ပါဘူး။ ကာမဂုဏ်ကိုသာ စိတ်ကစွဲနေတယ်၊ စိတ်
က ရောက်နေတယ်။ ဒီကာမဂုဏ်တရားတွေ

၂၆ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ကနေခွာမထွက်နိုင်ဘူးဆိုရင်လည်းတရားမမြင်
ပါဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ စိတ်
က ကာမဂုဏ်နောက်ကိုပါသွားပြီဆိုရင် ပြန်
သတိထားပြီး ပြန်ရှုမှတ်ရမှာပါ။ ပြန်မရှုမှတ်နိုင်
ဘူးဆိုရင် တရားမမြင်တော့ပါဘူး။

ဗျာပါဒနီဝရဏဆိုတာကစိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်
နေတာပါ။ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် စိတ်ထဲမှာ
မကျေမနပ်ဖြစ်နေတာဟာ ဗျာပါဒနီဝရဏပါ။
ကာမတ္ထန္တနီဝရဏက လောဘ၊ ဗျာပါဒနီဝရဏက
ဒေါသပါ။ လောဘ ဒေါသ နှစ်ခုကြောင့် တရား
မြင်ဖို့ ခက်နေကြတာ များပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးက ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏပါ။ အိပ်
ချင် ငိုက်မြည်းပြီး ကိုယ်တွေ့စိတ်တွေ လေးလံ
ထိုင်းမှိုင်းနေတဲ့သဘောပါ။ တရားအားထုတ်ရင်း
နဲ့ ငိုက်နေတဲ့သူ တရားမရနိုင်ပါဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့
ပရိသတ်ရေ။ စာကျက်ရင်းနဲ့ တချို့ကျောင်းသား၊
ကျောင်းသူတွေ ကိုယ့်သားတွေ မြေးတွေ စာ
အုပ်တော့ ဖွင့်ထားတယ်၊ စာအုပ်တော့ ကြည့်
နေတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ငိုက်နေရင် စာကျက်လို့ မရပါ
ဘူး။

လူတိုင်းလူတိုင်း အလုပ်တွေ လုပ်နေကြရပါတယ်။ စီးပွားရေးအတွက်ဖြစ်စေ၊ စားရေးသောက်ရေးအတွက်ဖြစ်စေ အလုပ်တွေ လုပ်နေကြရပါတယ်။ အလုပ်ချိန်မှာ အလုပ်မလုပ်ဘဲနဲ့ ချောင်ခိုပြီးအိပ်နေရင် စီးပွားမဖြစ်ပါဘူး။ စီးပွားရှာတဲ့နေရာမှာလည်း ထိနမိဒွဝင်ရင် ပျက်တတ်ပါတယ်။ ပညာသင်ရာမှာ ထိနမိဒွကို မနိုင်ရင် ပညာမရပါဘူး။ တရားအလုပ် အားထုတ်တဲ့ အချိန်မှာလည်း ထိနမိဒွဝင်လာရင် တရားတွေ ပျောက်ပျက်ကုန်တယ်။ တချို့ယောဂီတွေက “အရှင်ဘုရား တပည့်တော် တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ပဲ ရှုနေရင်းနဲ့ တစ်ချက် ဆတ်ခနဲ ဖြစ်သွားတော့ တရားတွေ ဘယ်ရောက်သွားမှန်း မသိဘူး။ အဲဒါ ဘာဖြစ်တာလဲဘုရား” တဲ့။

တချို့က လာလျှောက်သေးတယ်။ ဆတ်ခနဲ ဖြစ်ပြီးတော့ တရားတွေပျောက်သွားတယ်ဆိုတာ အိပ်ငိုက်သွားတာပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ၊ ငိုက်သွားတဲ့သူ တရားမမြင်တော့ပါဘူး။

ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကုစ္စ ဆိုတာက စိတ်ပျံ့လွင့်တာနဲ့ စိတ်ပူလောင်တာပါ။ အတွေးအာရုံတွေ ပျံ့ဝဲနေ

၂၈ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တယ်၊ ဟိုရောက်ဒီရောက်နဲ့ ရောက်ချင်တဲ့ နေရာ
ရောက်တယ်၊ သွားချင်တဲ့ နေရာ သွားတယ်၊
အရပ်လေးမျက်နှာ၊ အရပ်ရှစ်မျက်နှာ၊ အရပ်
ဆယ်မျက်နှာအနံ့ လွင့်ပျံတယ်။ မြို့တွေ၊ ရွာတွေ၊
တောတွေ၊ တောင်တွေ ဘာမျှမကျန်ဘူး။ ကုန်း
လမ်း၊ ရေလမ်း၊ မြို့ကြီးမြို့ငယ် အသွယ်သွယ်တွေ၊
ဈေးတွေ၊ ကျောင်းတွေ အကုန်လုံး စိတ်က သွား
နေတယ်၊ စဉ်းစားနေတယ်၊ ရောက်နေတယ်ဆို
တာ ဥဒ္ဓစ္စရဲ့ လက်ချက်ပါ။ တစ်ခါတလေ ကျရင်
စိတ်တွေ ဆင်းရဲနေတယ်၊ ပူလောင်နေတယ်။
စိတ်ပူပန်နေတာက ကုက္ကုစ္စပါ။

နောက်တစ်ခုက အမှန်ကို မဝေခွဲနိုင်တဲ့ ဝိစိ
ကိစ္ဆာပါ။ သို့လောသို့လောနဲ့ ယုံမှားသံသယတွေ
ဖြစ်နေတာမျိုးပါ။ “ငါ ဒီလိုကျင့်တာ ဟုတ်မှဟုတ်
ရဲ့လား၊ ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလား၊ နှာသီးဖျားလေးကို
သတိထားရှုပြီးတော့ ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်နေရုံနဲ့
နိဗ္ဗာန်မြင်တယ်ဆိုတာ တကယ်မှ ဟုတ်ရဲ့လား၊
သူများတွေ တရားရသွားတယ်ဆိုတာ ဟုတ်မှ
ဟုတ်ရဲ့လား” လို့ ယုံမှားသံသယတွေ ဖြစ်နေတာ
က ဝိစိကိစ္ဆာပါ။

ရွှေစာ: ၅၀ ၂၉

ငါးမျိုးသော နီဝရဏတရားဆိုးတွေ လွှမ်းမိုး
နေတယ်ဆိုရင်၊ ဖိစီးနှိပ်စက်နေတယ်ဆိုရင်
တရားမမြင်ပါဘူး၊ ဈာန်တရားလည်း မရနိုင်ပါ
ဘူး၊ မဂ်ဖိုလ်တရားလည်း မရနိုင်ပါဘူး။

(နီးလျက်နှင့်ဝေးစာအုပ်မှ)



[၄]

သောကကင်းချင် စာရားဝင်

“သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ -
စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို ကျော်လွန်
နိုင်ဖို့ရာ”

စိတ်ထဲမှာ ပူလောင်နေတာက သောက၊
မျက်ရည်တွေတွေ စီးကျပြီးတော့ ငိုကြွေးရတာ
ကပရိဒေဝပါ။ သောကကရင်ပူနေတာ၊ စိတ်ပူနေ
တာပါ။ စိတ်ထဲမှာ ပူလောင်မှုတွေ သိပ်ကို ပြင်း
ထန်လာတဲ့ အချိန်အခါမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ဘာဖြစ်
လာတတ်ပါသလဲလို့ ကြည့်ရင် မျက်ရည်ကျလာ
တတ်ပါတယ်။ သောကထက် အဆင့်မြင့်သွား
တာပါ။ သောကကနေ ပရိဒေဝ ဖြစ်လာတာပါ။

သောကလည်း ပူလောင်ပါတယ်။ ပရိဒေဝကလည်း ပူလောင်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ပူဆွေးငိုကြွေးခြင်းတို့ကို ကျော်လွန်နိုင်ဖို့ရာ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် တရားကျင့်ရပါမယ်။ ဘာကြောင့်တရားကျင့်လဲဆိုရင် သောကကင်းချင်လို့ ကျင့်တယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

For the overcoming of the sorrow and lamentation လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။

သောကဖြစ်နေရတယ်၊ ပူနေရတယ်၊ သားသမီးအတွက်လည်း ပူနေရတယ်၊ စီးပွားအတွက်လည်း ပူနေရတယ်၊ အလုပ်ကိစ္စအတွက်လည်း ပူနေရတယ်၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးဆိုတဲ့ နေ့စဉ်ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အရေးတွေကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ပူလောင်နေတဲ့ သောကဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိကြပါတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်း သောကကင်းတဲ့ လူ့ဘယ်သူမှမရှိပါဘူး။

သောကကင်းပြီးတော့၊ စိတ်အေးလက်အေးနေနိုင်တဲ့သူပြပါဆိုလို့ရှိရင် အတော်နည်းပါးလိမ့်မယ်။ သူ့ကြည့်လည်း သူ့အပူနဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကြည့်လည်း ကိုယ့်အပူနဲ့ကိုယ်ပါ။

၃၂ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ကိုယ်အမြင်ကတော့ဖြင့် “ဟာ သူတို့ အေးချမ်းမှာပဲ၊ သူတို့ကြည့်ရတာအေးချမ်းလိုက်တာ” လို့ မြင်တာက ကိုယ့်အမြင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်ကတော့ အပူရုပ်ကို ဟန်လုပ်နေရတာပါ။ လူသိမှာစိုးလို့၊ ကိုယ်ပူနေတာသူများ သိသွားမှာစိုးလို့ ဟန်လုပ်နေရတာပါ။ ရင်ထဲမှာတော့ လူတိုင်းပူနေကြတာပါပဲ။

(တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ စာအုပ်မှ)



[၅]

ကိလေသာကင်းချင် တရားဝင်

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် မိန့်တော်မူတာ
က -

“သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ -

သတ္တဝါတို့၏ ကိလေသာတွေ ကင်းဝေးစင်
ကြယ်ဖို့ရာ” လို့မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဘုရားစကား
နဲ့ ကိုက်ညီအောင် ပြောရရင် ဘာကြောင့် တရား
ကျင့်သလဲဆိုတော့ ကိလေသာတွေ ကင်းစင်ဖို့
ကျင့်တယ်လို့ ပြောရပါမယ်။

ကိလေသာကင်းစင်ဖို့ ကျင့်တယ်၊ ဘယ်သူ
တွေကိလေသာကင်းအောင် ကျင့်ရသလဲ၊ "For
the Purification of beings" အားလုံးသော

၃၄ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

သတ္တဝါတွေ လူတိုင်း လူတိုင်း ကိလေသာတွေ
ကင်းကြစေဖို့၊ စိတ်တွေ ဖြူစင်ကြစေဖို့ ကျင့်ရပါ
တယ်။

ကိလေသာဆိုတာစိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးပါ။
စိတ်ကိုမည်းညစ်နေအောင်၊ ညစ်နွမ်းနေအောင်၊
မဖြူစင်အောင် လုပ်ဆောင်နေတာ ကိလေသာရဲ့
သဘောသဘာဝပါ။

အားလုံးသိကြပါတယ်။ ကိလေသာဆိုလို့ ရှိ
ရင်အကြမ်းဖျင်း၊ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် “လောဘ၊
ဒေါသ၊ မောဟ” လို့ သဘောပေါက်ထားပါတယ်။
လိုချင်တဲ့ လောဘတရားတွေ လွှမ်းမိုးလာတဲ့
အချိန်အခါ၊ လောဘတရားတွေ ကြီးစိုးနေရင်
လည်း စိတ်တွေ ညစ်နွမ်းလာပါတယ်။ ညစ်ပေ
လာပါတယ်။

လိုချင်မှုလောဘတွေနဲ့ အလိုရမ္မက်တွေ ဖုံး
လွှမ်းတဲ့အချိန်အခါမှာဖြူစင်တဲ့စိတ်အခြေအနေ
ကွယ်ပျောက်ကုန်ပါတယ်။ ပင်ကိုအားဖြင့် ဘုန်း
ကြီးတို့ လူသားတို့ရဲ့ ပင်ကိုစိတ်ဟာ ဖြူစင်ပါ
တယ်။

ဖြူစင်တဲ့စိတ်ကို အရောင်ဆိုးလိုက်တာက
လောဘကိလေသာပါ။ လိုချင်တဲ့ လောဘ
ကြောင့် စိတ်တွေ ညစ်နွမ်းသွားပါတယ်။

နောက်တစ်ချက် ဘုန်းကြီးတို့ စိတ်တွေ ဘာ
ကြောင့် ညစ်နွမ်းတုံးဆိုရင် ဒေါသကြောင့်ပါ။
ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ အချိန်အခါမှာ စိတ်မချမ်းသာ
ဘူး။ စိတ်မအေးချမ်းဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ပူလောင်ပြီး
နေချိန်မှာ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် အသွင်အပြင်ကို
ကရုပ်ရည်ကိုက မည်းညစ်ညစ်ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒေါသကြောင့် ဒေါသသွေးအနက်ရောင်
လွှမ်းလာတဲ့ အချိန်အခါမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ကြည့်
လိုက်ရင် ညစ်နွမ်းလာတာ သိသိသာသာ မြင်ရ
ပါတယ်။

အမှန်တရားကို မသိမြင်တဲ့ မောဟကြောင့်
လည်း စိတ်တွေ ညစ်နွမ်းလာပါတယ်။ လောဘ
ရယ်၊ ဒေါသရယ်၊ မောဟရယ်လို့ ကိလေသာ သုံး
မျိုးဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိနေပါတယ်။ လောဘ
လည်း ရှိတယ်၊ ဒေါသလည်းရှိတယ်၊ မောဟ
လည်းရှိပါတယ်။

၃၆ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

သာမန်လူတိုင်းလူတိုင်းမှာလောဘ၊ဒေါသ၊
မောဟတရားတွေ ရှိနေကြပါတယ်။ နည်းနည်း
ရှိတာလား၊ များများရှိတာလားဆိုရင် များများ
ကိုရှိနေကြတာပါ။

လောဘကလည်း သိပ်ကြီး၊ ဒေါသလည်း
သိပ်ကြီးတဲ့အပြင်၊ မသိနားမလည်တဲ့ မောဟက
လည်း ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်မှာ များကြပါတယ်။
မကောင်းတဲ့တရားတွေ ဒီလောက်တောင် များ
နေတဲ့အတွက် မကောင်းညစ်ပေတဲ့ ကိလေသာ
တွေ ကင်းရှင်းသွားအောင် ဘာလုပ်ရမှာလဲ
ဆိုရင် တရားကျင့်ရပါမယ်။

ကိလေသာတွေကင်းဝေးဖို့ တရားကျင့်ရပါ
မယ်။ စိတ်ကိုစင်ကြယ်စေတဲ့နည်းလမ်းဟာတစ်
လမ်းပဲ ရှိပါတယ်။ ဧကာယနော အယံဘိက္ခဝေ
မဂ္ဂေါ၊ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ ဧကာယနော တဲ့၊ တစ်
လမ်းပဲ ရှိတယ်။ တခြားလမ်း ဘုန်းကြီးတို့ ရွေး
ချယ်စရာ မရှိပါဘူး။

လောဘ ကင်းချင်ရင်လည်း တရားကျင့်၊
ဒေါသကင်းချင်ရင်လည်း တရားကျင့်၊ မောဟ

ကင်းချင်ရင်လည်း တရားကျင့်ပါ။ တရားကျင့်
လိုက်ခြင်းအားဖြင့် တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံပွားများ
အားထုတ်နေတဲ့သူရဲ့ လောဘစိတ်တွေ နည်း
သွားတယ်။ ဒေါသတွေလည်းနည်းသွားပါတယ်။
မောဟတွေလည်းနည်းသွားပါတယ်။

များများမကျင့်ပါနဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့ (၇) ရက်၊
(၁၀) ရက် စသည်ဖြင့် တရားဝင်တဲ့ အချိန်အခါ
တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်မှာ သတိထားကြည့်
ပါ။ အိမ်ကသွားတဲ့ စိတ်နဲ့ တရားရိပ်သာက
ပြန်လာတဲ့စိတ် အခြေအနေချင်း မတူတော့ပါ
ဘူး။ လောဘတွေလည်း နည်းလာပါတယ်။
မောဟတွေလည်း နည်းလာပါတယ်။ ဒေါသတွေ
လည်းနည်းလာပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဆက်မကျင့်ဘူးဆိုရင် ခုနက ဖြူစင်
နေတဲ့ စိတ်တွေဟာ ပြန်ပြီးတော့ ညစ်နွမ်းသွား
ပါတယ်။ ပြန်ညစ်နွမ်းသွားပြီဆိုရင် တစ်ခါ ဘာ
ပြန်လုပ်ရမှာလဲဆိုတော့ တရားပြန်ပြီး ကျင့်ရပါ
မယ်။

ဒီလမ်းစဉ်၊ ဒီလမ်းကြောင်းပဲ ရှိတယ်။ အရိ
ယာဆိုတာ ဖြူစင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ။ “အရိယာ”

၃၈ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ “ဖြူစင်သူ” လို့ အဓိပ္ပာယ်
ရပါတယ်။

အရိယာနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတဲ့ပုထုဇဉ်
ပုဂ္ဂိုလ်တွေတော့ မည်းညစ်တဲ့သူဆိုတဲ့သဘော
ပေါ်ပါတယ်။ မည်းညစ်တဲ့သူက ပုထုဇဉ်၊ ဖြူစင်
တဲ့သူက အရိယာပါ။ ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့သူ တစ်
ယောက်ဖြစ်လာအောင် စိတ်အညစ်အကြေး
တွေ ကင်းဝေးအောင် တရားဓမ္မကို ကျင့်ကြံနေရ
မယ်၊ ပွားများအားထုတ်နေရပါမယ်။

(တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲစာအုပ်မှ)



[၆]

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်

ခေတ်အဆက်ဆက်က ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်ကြီးတွေ၊ အတွေးအခေါ် ပညာရှင်ကြီးတွေ၊ ဒဿနပညာရှင်ကြီးတွေဟာ ဘဝမှာ အကောင်းဆုံး နေထိုင်နည်းတွေကို ရှာဖွေကြ လေ့လာကြ ဖော်ထုတ်ကြပြီးတော့ ဟောပြော လမ်းညွှန်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဘီစီ ၆-ရာစုမှာ ပွင့်ထွန်း ပေါ်ပေါက်တော် မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင်လည်း သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ် လေးဆယ့်ငါးနှစ် လေး ဆယ့်ငါးဝါအတွင်းမှာ ပိဋကသုံးပုံ၊ နိကာယ် ငါးရပ်၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်းရှစ်သောင်းလေးထောင်

၄၀ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

အလွန်တရာမြောက်မြားစွာသော တရားဓမ္မတို့
ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ထိုတရားဓမ္မ
တွေဟာ အကောင်းဆုံးသော ဘဝနေနည်းတွေ
ပါ။

လက်ရှိဘဝမှာ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာ
ရှိစေဖို့၊ မပြီးဆုံးသေးတဲ့ နောင်ဘဝ သံသရာ
တစ်လျှောက်မှာ ကိုယ်၊စိတ် ချမ်းမြေ့စွာနေနိုင်ဖို့
အတွက်သာမက အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း
တရားတို့နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဘဝထဲက လွတ်
မြောက်ဖို့အတွက်ကိုပါတရားဓမ္မနဲ့အညီနေထိုင်
ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(တရားနဲ့နေပါစာအုပ်မှ)



[၇]

တရားနဲ့နေသူဖြစ်လာအောင်

တရားနဲ့နေသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ အတွက် ဘယ်လိုနေရထိုင်ရမယ်ဆိုတာကို သိအောင် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းကိုမူ တည်ပြီး ဘုန်းကြီးပြောပြပါမယ်။ တချို့က မေးကြပါတယ်။ “အရှင်ဘုရား သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ရှိတဲ့အနက် အရှင်ဘုရားတို့က ဘာဖြစ်လို့ ဓမ္မာနုပဿနာတစ်မျိုးထဲ ရွေးပြရတာလဲ”တဲ့။ မေးဖို့ ကောင်းပါတယ်။ “အကျုံးဝင်သွားလို့ပါ” လို့ ဖြေရပါမယ်။

ကာယာနုပဿနာက ရုပ်တရားကို ရှုရပါတယ်။

ဝေဒနာနုပဿနာက ဝေဒနာဆိုတဲ့ နာမ်တရားကို ရှုမှတ်ရပါတယ်။

၄၂ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

စိတ္တာနုပဿနာက စိတ်ဆိုတဲ့ နာမ်တရားကို ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာက ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုးမှာ တစ်မျိုးမျိုးကို ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ရုပ်တရားမှန်သမျှကို ရုပ်၊ နာမ်တရားမှန်သမျှကို နာမ်လို့ရှုလိုက်ရင် အားလုံးပါသွားပါပြီ။ ကာယဝေဒနာစိတ္တတို့ကိုဓမ္မထဲထည့်သွင်းလိုက်ရင် အားလုံးပြီးတာမို့ ဓမ္မာနုပဿနာနည်းကိုသာ အဓိကထားတာပါ။

ကုန်းသတ္တဝါတွေရဲ့ ခြေရာတွေထဲမှာ ဆင်ခြေရာက အကြီးဆုံးပါ။ ဆင်ခြေရာခွက်ထဲကို ကျန်တဲ့ခြေရာတွေ အကုန်ဝင်လို့ ရပါတယ်။ ကျော်လွန်သွားတာ မဆံ့တာ မရှိပါဘူး။ ထို့အတူပါပဲ။ ဓမ္မာနုပဿနာနည်းအရ အားထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင်တရားနဲ့နေသူ ဖြစ်နေပြီမို့ လုံလောက်ပါပြီ။ ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မ၊ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားကို သတိထား ရှုပွားနေရင် တရားနဲ့နေသူ ဖြစ်နေပါပြီ။

(တရားနဲ့နေပါစာအုပ်မှ)



[၈]

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ...

တစ်ခါတုန်းက မြို့ကြီးတစ်မြို့မှာပေါ့။ ဘုန်းကြီးပြနေတဲ့ တရားစခန်းမှာ တရားလာ အားထုတ်တဲ့ လူငယ်လေးတစ်ယောက် မေးဖူးပါတယ်။ “အရှင်ဘုရား၊ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်တရားတွေကို အားထုတ်တာပါလဲတဲ့။ တရားအားထုတ်ဖူးတဲ့သူတွေကို တပည့်တော် မေးကြည့်တော့ တိတိကျကျ မဖြေနိုင်ကြဘူးဘုရား-တဲ့။ လိုရင်းတိုရှင်းနဲ့ မှတ်မိအောင် အရှင်ဘုရားဖြေပေးပါဘုရား” လို့သူကလျှောက်ထားတယ်။

၄၄ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

“တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ် တရားတွေကို သတိထားပြီး ဉာဏ်ပညာနဲ့ ကြည့်နေတာပါ” လို့ ဘုန်းကြီးဖြေလိုက်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားအလုပ် အားထုတ်ကြရာ မှာ မသိမဖြစ် သိထားရမှာက ရုပ်တရားနဲ့ နာမ် တရားပါ။ “ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဟာ ရုပ်နဲ့ နာမ်” ဆိုတော့ ဝိပဿနာတရား ရှုပွားနေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုသဘောတရားကရုပ်၊ ဘယ်လိုသဘော တရားက နာမ်လို့ သိထားရပါမယ်။

တရားအလုပ် ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ ရုပ် နာမ်ရဲ့သဘောလက္ခဏာတွေကို အသေအချာ သိအောင် ဉာဏ်ပညာနဲ့ ထိုးထွင်းသိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရတာမို့ပါ။

(တရားနဲ့နေပါစာအုပ်မှ)



[၉]

ရုပ်တရားရဲ့သဘော

ကိုယ်နဲ့စိတ် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ လူဆိုတဲ့သတ္တဝါတွေမှာ တစ်နည်းပြောရရင် လူသားတွေမှာဆံပင်ဖျားကနေခြေဖျားတိုင်အောင် တစ်လံမျှလောက်သော ကိုယ်ကောင်ကြီးကို ကိုယ်လို့ ပြောဆိုသုံးနှုန်းကြပါတယ်။ အသွေး၊ အသားတွေ၊ အကြောတွေ၊ အရိုးတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကြီး၊ လက်၊ခြေ၊ ဦးခေါင်းတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းတဲ့ ဒီကိုယ်ကြီးဟာ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အသီးသီးရှိနေကြပါတယ်။

ဒီကိုယ်ကြီးနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်လာတာ မှန်သမျှ၊ ဆက်နွယ်ဖြစ်ပေါ်လာတာမှန်သမျှ ဒီကိုယ်ကြီးထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘောတရားမှန်သမျှ

၄၆ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဟာ တရားသဘောနဲ့ ကြည့်ရင် ရုပ်တရားတွေ ပါ။ ကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ ပူတယ် အေးတယ်၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲတယ်၊ တွန်းထိုးလှုပ်ရှား တယ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားမှန်သမျှဟာ ရုပ် တရားပါပဲ။

ရုပ်ဆိုတာ “ရူပ” ဆိုတဲ့ပါဠိစကားလုံးကနေ ဆင်းသက်ခဲ့တာပါ။ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတဲ့ သဘောမှန်သမျှဟာ ရုပ်တရားရဲ့ သဘော သဘာဝပါ။ ပူလာရင်တစ်မျိုး အေးပြန်တော့ တစ်မျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပူနေခိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ် တဲ့သဘောတွေဟာ အေးလာပြန်တော့ ပျောက် သွားပါတယ်။ သဘောတရား အသစ်တစ်မျိုး ပြောင်းသွားတာပါ။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေ တဲ့ရုပ်သဘောတွေဟာ စားသောက်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာတစ်မျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်ပြီး ပြောင်း လဲသွားတာမှန်သမျှကို ရုပ်လို့ သိထားပါ။

(တရားနဲ့နေပါစာအုပ်မှ)



[၁၀]

နာမ်တရားရဲ့သဘော

နာမ်တရားဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်ထဲမှာ ထင်ရှားနေတဲ့သဘောပါ။ စိတ်နှင့် ဆက်သွယ်ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်လာတဲ့ တွေးတော စိတ်၊ ကြံစည်စိတ်၊ သိစိတ်အားလုံးဟာ နာမ် တရားပါ။ အမှတ်ရ အောက်မေ့တာ၊ ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်းတာ၊ ပျင်းရိတာ၊ ပျော်ရွှင်တာတွေဟာ စိတ်မှာဖြစ်ကြတာမို့ နာမ်တရားလို့ မှတ်ရပါ မယ်။

စိတ်ဆိုတာ အာရုံနဲ့ကင်းကွာပြီး နေလို့မရ ပါဘူး။ တစ်ခုခုကိုတော့ တွေးနေ ကြံနေ သိနေ ပါတယ်။ တရားအားထုတ်ရင်း ကိုယ့်အကြောင်း

၄၈ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ကိုယ် တွေးနေတာကိုလည်း နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါ
မယ်။ သူများအကြောင်း၊ အလုပ်အကိုင်
အကြောင်း၊ သားရေးသမီးရေးအကြောင်း ဘယ်
လိုအကြောင်းကို တွေးတွေး အတွေးစိတ်ကို
နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေ
တာတွေနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ပူနေတယ်လို့ သိရင်
လည်း နာမ်လို့ ရှု၊ နာကျင်တယ်၊ ကိုက်ခဲတယ်၊
သက်သာတယ်၊ ပင်ပန်းတယ်၊ လှုပ်တယ်၊ ရွေ့
တယ် စသည်ဖြင့် ပေါ်လာသမျှ အသိတရားတွေ
ကို နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေ
တာက နာမ်တရားပါ။ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို
သတိထားပြီးတော့ ရှုမှတ်နေထိုင်တာကို တရား
နဲ့နေတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။

(တရားနဲ့နေပါစာအုပ်မှ)



[၁၁]

တရားနဲ့ လျှောက်လှမ်း

ခြေတစ်လှမ်းမှာ ကုဋေတစ်သန်းမက တန်တယ်ဆိုတာ တရားနဲ့လျှောက်လှမ်းသွားတဲ့ ခြေလှမ်းတွေပါ။ ထိုင်စဉ် ရပ်စဉ်မှာ တရားနဲ့နေလို့ ရသလို တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာကို လျှောက်သွားတဲ့အခါ၊ လှမ်းသွားတဲ့အခါ၊ စင်္ကြံသွားတဲ့အခါမျိုးတွေမှာလည်း အမှတ်တမဲ့မဟုတ်ဘဲ သတိနဲ့ ရုပ်နာမ်အစဉ်ကို ရှုမှတ်နေတယ်ဆိုရင် တရားဖြစ်ပါတယ်။

“ဝိပဿနာဆိုတာ အသွားအလာ ပြောင်းသွားတာမဟုတ်၊ မျက်လုံးပြောင်းသွားတာလို့ ဘုန်းကြီးပြောခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေရာက တစ်

၅၀ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

နေရာကိုသွားမယ်ဆိုရင်သွားချင်တဲ့စိတ်ကနာမ်
တရား၊ သွားနေတာက ရုပ်တရားလို့ ရှုပွားရပါ
တယ်။ တကယ်တမ်းသွားနေတာက ငါလည်း
မဟုတ်ဘူး။ သူလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်
သတ္တဝါလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ယောက်ျား သွား
တာ . . . မိန်းမ သွားတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။
နာမ်တရားနဲ့ ရုပ်တရားက သွားလာလှုပ်ရှား
နေတာပါ။ နာမ်နဲ့ရုပ်တို့ ဆင့်ကာဆင့်ကာ ဖြစ်နေ
ပျက်နေတာပါ။ သွားခိုင်းနေ၊ သွားနေကြတာပါ။

လိုရာခရီးတစ်ခုရောက်ဖို့အတွက် သွားချင်
တဲ့စိတ် နာမ်တရားတွေ၊ သွားတဲ့ ရုပ်တရားတွေ
အမြောက်အမြား ဖြစ်ပျက်သွားကြတာ၊ ဖြစ်ပျက်
နေကြတာကိုကြည့်ရှုပြီးသွားရင်သွားလာနေစဉ်
မှာ တရားနဲ့နေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်ပြီး
တော့ သွားလာမယ်၊ လျှောက်သွားမယ်ဆိုရင်
သွားတဲ့အလုပ်လည်း ပြီးပါတယ်။ တရားအလုပ်
အားထုတ်မှုလည်း ပြီးပါတယ်။ သွားရင်းလာရင်း
နဲ့ အလုပ်နှစ်ခု ပြီးစီးသွားပါတယ်။ တစ်ချက်ခုတ်
နှစ်ချက်ပြတ်သွားပါတယ်။

(တရားနဲ့နေပါစာအုပ်မှ)



[၁၂]

တရားသီတယ်ဆိုတာ

ရှင်းရှင်းပြောရရင် တရားသီတယ်ဆိုတာ ဘာသိသွားတာလဲဆိုတော့ ရုပ်နာမ်အကြောင်း သိသွားတာပါ။ လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ဖွဲ့စည်းမှု မှာ လူလို့ပြောလိုက်တာနဲ့ လူဆိုတာသည် ကိုယ်နဲ့စိတ်ပဲရှိပါတယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှ ကြည့်လိုက်ရင်လည်း ကိုယ်နဲ့စိတ်ပါပဲ။ ကိုယ် ဆိုတာ ရုပ်တရား၊ စိတ်ဆိုတာ နာမ်တရားပါ။

ရုပ်နာမ်အကြောင်းကို တိတိကျကျ သေ သေချာချာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဂယနဏ အသေးစိတ် သိရပါတယ်။ ဒီအသိဉာဏ်ရရင် ဒီကမ္ဘာလောက စကြဝဠာရဲ့ ဖွဲ့စည်းမှု ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံ တည်ပုံ သိဖို့

၅၂ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

မခဲယဉ်းတော့ဘူး။ ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံး ရုပ် - နာမ်နဲ့ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ စကြဝဠာအဝန်း အဝိုင်းတစ်ခုလုံးသည်လည်းရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မတွေ နဲ့ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ကိုသိရင် ခန္ဓာအကြောင်းလည်း သိတယ်၊ လောကအကြောင်းလည်း သိတယ်၊ ကမ္ဘာအကြောင်း၊ အာကာသအကြောင်း၊ စကြဝဠာအကြောင်း အကုန်လုံး သိပါတယ်၊ အားလုံး သိသွားပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ရုပ်နဲ့နာမ်အကြောင်း သေ သေချာချာ အသေးစိတ် ဘာမျှမလိုအောင်ကို သိတယ်။ စိတ်တစ်ခုချင်းစီ ဘယ်လိုဖြစ်တယ်၊ ဘယ်လိုပျက်တယ်၊ ဒီလောက် လျင်မြန်တဲ့ စိတ် တွေဖြစ်ပုံပျက်ပုံတွေကိုသိတယ်။ ရုပ်တရားတွေ ရဲ့ဖြစ်လာပုံ၊ ပျက်သွားပုံတွေကို အသေးစိတ်သိ တယ်။

ဒါတွေကိုသိရင် အကုန်လုံးကို သိသွားတယ် ဆိုတာ မယုံနိုင်စရာ မရှိတော့ပါဘူး။ အခု အသစ် အသစ်တိုးတက်လာတဲ့နည်းပညာတွေ၊ အတွေး အခေါ်တွေ၊ အယူအဆတွေသည်လည်း ကြည့်

လိုက်ရင် ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားပါပဲ။ ဘာမျှ ထပ်
မထူးလာပါဘူး။

နှစ်တွေသာ ကြာသွားတယ်၊ ကမ္ဘာလောက
ရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ စကြဝဠာရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံကလည်း ရုပ်နဲ့
နာမ်ပါပဲ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံကလည်း
ရုပ်နဲ့ နာမ်ပါပဲ။ ဒီတော့ ဘုရားရှင် အကုန်သိတယ်
ဆိုတာ လက်ခံလို့ရပါတယ်။

အသေးစိတ်တစ်ခုချင်းစီ အမှုန်အမွှားက
အစမျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်လောက်တဲ့ အသေးအဖွဲ့က
အစ ရုပ်နာမ်ကို သိမြင်တယ်ဆိုတော့ အသစ်
ဖြစ်လာတဲ့ ရုပ်ဖွဲ့စည်းမှု၊ နာမ်ဖွဲ့စည်းမှုအားလုံးကို
ဘုရားရှင် အကုန်သိတယ်ဆိုတာ လက်ခံလို့ရပါ
တယ်။

“ပင်လယ်ရေ၊ သမုဒ္ဒရာရေ ငန်မှန်း သိချင်လို့
ပင်လယ်တစ်ခုလုံး၊ သမုဒ္ဒရာတစ်ခုလုံး ကုန်စင်
အောင်သောက်ကြည့်စရာမလိုဘူး၊ ပင်လယ်ရေ
လေး တစ်စက်တစ်ပေါက်၊ သမုဒ္ဒရာရေလေး
တစ်စက်တစ်ပေါက် လျှာပေါ်တင်ကြည့်လိုက်ရင်
ငန်တဲ့အရသာ သိနိုင်ပါတယ်”

၅၄ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တစ်စက်လောက်တစ်ပေါက်လောက်မြည်း
လိုက်ရင်ပဲ ရေစက်ရေပေါက်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထား
တဲ့ ပင်လယ်ရေ၊ သမုဒ္ဒရာရေရဲ့ အရသာကို
သိသွားနိုင်ပါတယ်။ တစ်စက်တစ်ပေါက်ငန်ရင်
လည်း ပင်လယ်တစ်ခုလုံး ငန်ရမှာပါ။ ဒီအတိုင်း
ပါပဲ။ အမှုန်အမွှား အသေးအငယ်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်
အကြောင်းသိရင် သိစရာ မှန်သမျှ အားလုံး သိပြီး
သားပါ။

(ဘဝထဲမှာ ဓမ္မရှာ စာအုပ်မှ)



[၁၃]

ကိုယ့်အသိဉာဏ် မသေချာ

အမှန်အမှားကိုသေသေချာချာခွဲခြားသိချင်ရင် တရားနာရပါမယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ်အတွေ့အကြုံဗဟုသုတတွေနဲ့ ကိုယ်သင်ထားတဲ့ ပညာရပ်တွေနဲ့ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပြီးတော့ “ဒါက မှန်တယ်။ ဒါက မမှန်ဘူး” လို့ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချပါတယ်။

ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ကို တိကျလိမ့်မယ်၊ မှန်ကန်လိမ့်မယ်လို့ တွက်လို့မရပါဘူး။ လွဲချင်လွဲဦးမှာ ချော်ချင်ချော်ဦးမှာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်သည် စိတ်ချရတဲ့ လုံလောက်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုး မဟုတ်သေးလို့ပါ။

၅၆ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

မြတ်စွာဘုရားရဲ့အသိဉာဏ်သည် သဗ္ဗညုတဉာဏ် အခြေခံတော့ အလုံးစုံအကုန်သိနေတဲ့ အတွက် မှားစရာ မရှိပါဘူး။ အမှန်အမှားသိချင်ရင် တရားနဲ့ တိုက်ဆိုင်ကြည့်ပါ။

ကိုယ့်ထင်မြင်ချက်နဲ့ကိုယ် ထင်ရာမလုပ်ရပါဘူး။ ကိုယ်ကကောင်းတယ်ထင်ပေမဲ့လို့တရားနဲ့ တိုက်ဆိုင်ကြည့်လိုက်လို့ လွဲချော်နေရင် မကောင်းဘူးလို့သာ ထားလိုက်ရပါမယ်။ ကိုယ် ကြိုက်ပေမဲ့လို့ သဘောကျနေပေမဲ့လို့ ဒီအကျင့်အကြံသည် ဘုရားဟောနဲ့မညီရင် မှားနေတယ်လို့သာ လက်ခံထားလိုက်ရပါမယ်။

အမှန်အမှားကို ခွဲခြားဝေဖန်သိချင်ရင် ဘာလုပ်ရမှာလဲဆိုတော့ တရားနဲ့ တိုက်ဆိုင်ကြည့်ရပါမယ်။ တရားနာတော့မှ မှန်တာလည်း သိလာတယ်၊ မှားတာလည်း သိလာတယ်။ မှန်တယ်လို့ သိရင်လက်ခံကျင့်သုံးပါ။ မှားတယ်လို့သိရင်ပယ်ပစ်ပါ။ မှန်တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်အယူအဆဆိုရင် ဆက်ကျင့်ပါ။ မှားတယ်ဆိုရင်တော့ စွန့်ရမှာပါ။

(ဘဝထဲမှာ ဓမ္မရှာ စာအုပ်မှ)



[၁၄]

သတိကို ထိန်းသိမ်း

သတိကို အစဉ်မြဲနေအောင် ထိန်းသိမ်းထား
နိုင်ရင်ရောက်ရှိ၊ ရရှိနေတဲ့ တရားအဆင့်အတန်း
ကိုလည်း ထိန်းသိမ်းထားပြီးသား ဖြစ်သွားပါ
တယ်။ မရောက်သေး၊ မရသေးတဲ့ တရားအဆင့်
အတန်းတွေဆီကို တိုးတက်သွားအောင် လမ်း
ခင်းထားပြီးသားလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။
(တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းသံ စာအုပ်မှ)



[၁၅]

အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ

ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးပျက် မမြဲ
တဲ့အတွက် အနိစ္စတရား၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့
နှိပ်စက်တတ်တဲ့အတွက် ဒုက္ခတရား၊ အလို
မလိုက် အကြိုက်မပါတဲ့အတွက် အနတ္တတရား
တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။
(တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းသံ စာအုပ်မှ)



[၁၆]

ယောဂီဆိုတာ

ယောဂီဆိုတာ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်တဲ့
အကျင့်နဲ့ ယှဉ်စပ်နေတဲ့သူကို ခေါ်တာပါ။ ယောဂီ
ဝတ်စုံ အညိုရောင်ကို ဝတ်လိုက်ရုံနဲ့ အလိုလို
ယောဂီဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။

(တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းသံ စာအုပ်မှ)



[၁၇]

တရားရှာတယ်ဆိုရာမှာ...

တရားရှာတယ် တရားရှာတယ်လို့ ပြော
တော့ ဘုန်းကြီးတို့ ကျင့်ကြံအားထုတ်နေကြတဲ့
တရားဟာ လိုက်ရှာရမှာလား၊ စောင့်ကြည့်ရမှာ
လားဆိုရင် စောင့်ကြည့်ရမှာပါ။

လိုက်မရှာပါနဲ့။ ဘယ်နေရာမှာ တရားပေါ်
လာမလဲ။ ဘယ်နေရာမှာ တရားဖြစ်လာမလဲဆို
ပြီးတော့ လိုက်မရှာနဲ့။ ဘာတွေဖြစ်ချင်ပါတယ်၊
ဘယ်လိုဖြစ်လာရင်ကောင်းမယ်လို့ မမျှော်ပါနဲ့။
အသာလေး တစ်နေရာက စောင့်ကြည့်နေပါ။
ကျားသစ် အစာချောင်းသလို ငြိမ်ငြိမ်လေးနေ
ပြီးတော့ ကြည့်နေပါ။ ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် တွေ့

ရွှေစာ: ၅၀ ၆၁

လာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်မှာသေချာစွာကြည့်လိုက်
ရင်လည်းပဲ ကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်နေတဲ့ သဘော
တရားတွေ ထင်ရှားတွေ့မြင်လာလိမ့်မယ်။ စိတ်
မှာကြည့်ရင်စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့သဘောတရား
တွေထင်ရှားတွေ့မြင်လာလိမ့်မယ်။ ထင်ရှားလာ
ပေါ်လွင်လာတဲ့ သဘောတရားကို အဆက်
မပြတ် ကြည့်ရှုနေတာဟာ တရားကျင့်နေတာ
ပါပဲ။

(တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲစာအုပ်မှ)



[၁၈]

တရားထိုင်တယ်ဆိုရာမှာ...

တရားထိုင်ကြတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုရှုရမလဲ ဆိုတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို သက်သောင့်သက် သာနဲ့ နေသာထိုင်သာရှိတဲ့ အနေအထားမျိုး၊ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မယ့် အနေအထား မျိုး၊ တင်ပလွင်ခွေချင်ရင်ခွေ၊ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ချင် ရင် ထိုင်ပါ။ ခါးကိုဖြောင့်ဖြောင့်ထား၊ ဦးခေါင်းရှေ့ တည့်တည့်ကြည့်၊ မျက်စိအသာမှိတ်ထားပါ။ နှုတ်ခမ်းကို အသာစေ့ပြီးတော့ ဘယ်ဘက်လက် ကိုအောက်ကထား၊ညာဘက်လက်ကိုအပေါ်က တင်၊ လက်မထိပ်လေးနှစ်ခု ထိထားလိုက်ပါ။ ပြီး ရင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပြန်ကြည့်ပါ။ ဘယ်

ရွှေစာအုပ် ၅၀ ၆၃

နေရာမှာအဆင်မပြေတာရှိလဲ၊ မမျှတတာအချိုး
မကျတာရှိလဲ ပြန်ကြည့်ပါ။ အားလုံးစိတ်တိုင်းကျ
ပြီ၊ ဒီပုံစံနဲ့ ဒီအနေအထားနဲ့ ထိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်
ဒီတစ်နာရီ အေးအေးဆေးဆေး သက်သောင့်
သက်သာနဲ့ ထိုင်နိုင်ပြီဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့ပရိ
သတ် အသက်ရှူတဲ့နေရာမှာ စပြီးတော့ ရှုမှတ်
အားထုတ်ကြမယ်။

(တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲစာအုပ်မှ)



[၁၉]

အပျက်တရားလို့ မြင်ရမယ်

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်အများအားဖြင့် တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီတွေက မြင်ချင်ကြတယ်။ ဘာများ မြင်မလဲ၊ ဘာတွေများ မြင်လာမလဲလို့ စောင့်မျှော်နေကြတယ်။ အရောင်တွေ အလင်းတွေပဲ မြင်လာမလား။ ဘုရားရဟန္တာတွေပဲ ဖူးမြင်ရမလား။ အရိုးစုကြီးပဲ မြင်လာမလား။ တစ္ဆေသရဲတွေပဲ မြင်ရမလားနဲ့ အထူးအဆန်းတွေ တွေ့မြင်ဖို့ကို မျှော်လင့်နေကြတယ်။

“ပလုဇ္ဇနဋ္ဌေန ပလောကတော” တဲ့

တရားရှုမှတ်နေတဲ့ယောဂီသည် ခန္ဓာကို မြင်ရမယ်။ ခန္ဓာဟာ ပျက်စီးနေတဲ့ သဘောရှိတာမို့ အပျက်တရားလို့ မြင်နေရမယ်။

ဒီခန္ဓာကြီးဟာ ပျက်စီးနေတဲ့ခန္ဓာ။ ခန္ဓာကြီးသည် ပျက်စီးနေတဲ့ ခန္ဓာပါ။ ဖြစ်တယ်၊ ပျက်တယ်။ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက်ပျက်စီးတယ်လို့သာ ပြောရတာ။ အသေအချာကြည့်လိုက်ရင်အပျက်သဘောကထင်ရှားတယ်။

ဖြစ်လာတယ်လို့သာ ပြောတယ်။ ဖြစ်လာသမျှဟာ ပျက်စီးဖို့ အပျက်ဘက်ကိုပဲ ဦးတည်တယ်။ အပျက်ဘက်ကိုသာ ရှေးရှုသွားနေတဲ့ခန္ဓာ၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပျက်စီးနေတဲ့ဘက်ကို ရောက်လာတယ်။

မသိမသာလည်း ပျက်တယ်၊ သိသိသာသာလည်း ပျက်တယ်။ တစ်ခဏအတွင်း အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ရုပ်နာမ်တွေ ပျက်စီးနေတာလည်း ရှိတယ်။ အပြီးတိုင် သေကျေပျက်စီးသွားတာလည်း ရှိတယ်။

အခုနေခါမှာ မသေသေးဘူး။ ကျန်းမာနေတယ်။ နေကောင်းတယ်လို့ပြောပေမဲ့ ပျက်နေတာပဲနော်။ ပျက်သွားတဲ့နေရာမှာအသစ်အသစ်အစားထိုးနိုင်သေးလို့ အစားထိုးမှုတွေ ဝင်လာလို့သာ အပြီးတိုင် ပျက်စီးပြီး မသွားသေးတာ။

၆၆ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ဆုတ်ယုတ်မှု တွေတော့ ထင်ရှားလာနေပြီနော်။ ပင်လယ်ကမ်း စပ်မှာ ရပ်ကြည့်နေတဲ့အခါ လှိုင်းလုံးကြီးတွေ အရှိန်ကောင်းကောင်းနဲ့ ကမ်းဆီကိုအပြေးတက် လာတာတွေလိမ့်မယ်။ ဝုန်းခနဲ ရိုက်ပြီးရင် အရှိန် က ကျသွားပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျော့ကျပြီး ပျောက်သွားတယ်။ ခန္ဓာကလည်း မသိမသာ ပျက်စီးလာတယ်။ ဆုတ်ယုတ်လာတယ်။

ခန္ဓာမှာလည်း အပြင်သဘောကို ကြည့် ကြည့်၊ အပျက်တရားမထင်ရှားရင်တောင် ဆုတ် ယုတ်လာတာက ထင်ရှားတယ်။ အပေါ်ယံလေး ကြည့်ရင်တောင် ဆုတ်ယုတ်မှုက မြင်သာတယ်။

မျက်လုံးတွေက မကောင်းတော့ဘူး။ အရင် တုန်းကလို ကြည်ကြည်လင်လင် မရှိတော့ဘူး။ မှုန်လာတယ်။ ဝါးလာတယ်။ နားကလည်း ပြော လိုက်တဲ့စကား မသိမကွဲနဲ့။ နှစ်ခွန်း သုံးခွန်းခေါ် တာတောင် “အဲဒါ ငါ့ခေါ်တာမှ ဟုတ်ရဲ့လား” လို့ ဇဝေဇဝါနဲ့ ဆုတ်ယုတ်လာတာ။ စားမကောင်း သောက်မကောင်း၊ ခြေမသယ်ချင် လက်မသယ် ချင်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း လေးလာတယ်။

ရွှေစာ: ၅၀ ၆၇

ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှုတွေ သွက်လက်မြန်ဆန်မှု
တွေ ပျောက်ကွယ်လာတယ်။ ပျက်ဖို့ ဦးတည်နေ
တာနော်။

အိမ်များ အိုလာရင် အမိုးလည်း မလုံ၊ အခင်း
လည်း မကောင်း၊ တိုင်ကလည်း ရွှံ့စောင်းနဲ့ ယိုင်
နွဲ့လာသလိုပဲ ခန္ဓာကြီးကလည်း အသက်ကြီးလာ
ရင် ယိုင်ချင်လာပြီ။ အကြောတွေ အရိုးအဆစ်
တွေ မကောင်းချင်တော့ဘူး။ အရေပြားတွေ
လည်း တွန့်ခြောက်လာပြီ။ ခါးတွေလည်း ကွေး
ကောက်ချင်လာပြီ။

ပျက်စီးတဲ့တရား၊ ပျက်စီးခြင်း သဘောတွေ
သာကြီးစိုးနေတဲ့ခန္ဓာ။ ခုမှမဟုတ်ဘူး။ တစ်သက်
လုံး တစ်စ တစ်စနဲ့ ပျက်လာတာ။ အသစ်တွေ
အစားထိုးဝင်နေလို့သာ မသိသာတာ။ ငယ်ရွယ်
စဉ်မှာ အသစ်အသစ်တွေ ဝင်နိုင်လွန်းလို့ ပျက်စီး
ခြင်း မထင်ရှားသေးတာ။ ကြီးတော့ သိလာပြီ။
အကျပိုင်းရောက်တော့ အပျက်တရားတွေ ထင်
ရှားလာပြီ။

ကျားကန်လို့ မရတော့ဘူး။ ဆေးကောင်းဝါး
ကောင်း အစားအာဟာရကောင်းတွေနဲ့ ပြင်ပေး

၆၈ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

လို့ မရတော့ဘူးဆိုရင် အပြီးတိုင်ပျက်ပြီပေါ့။
ဘယ်လောက်ပြင်ပြင် ဘယ်လောက်ကုကု ရှိ
သမျှစည်းစိမ်တွေ ပုံအောပြီး ကုလည်းမရတော့
ဘူး။ အပျက်တရားဆိုတော့ ပျက်ကို ပျက်ရ
တယ်။

ခန္ဓာအတွင်းသဘောကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။
ရုပ်ကလေး နာမ်ကလေးတွေ ဖောက်ပြန်တဲ့
သဘော၊ သိတဲ့သဘောလေးတွေဖြစ်လာတယ်။
ပျက်သွားတယ်၊ ပြန်ဖြစ်လာတယ်။ ပြန်ပျက်သွား
တယ်။ ခန္ဓာအစဉ်ဟာ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းတို့ရဲ့
အစဉ်အတန်း၊ ပျက်ပြီးလို့ အသစ်ပြန်မဖြစ်ရင်
သွားပြီ။ တစ်ဘဝအတွက် ပြီးဆုံးသွားပြီ။

(လိုရင်းတိုရှင်း ဝိပဿနာ စာအုပ်မှ)



[၂၀]

လှစ်လှူလှိုက်ဖြီ

တစ်သက်လုံး ဒုက္ခပေးလာတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို တကယ်တမ်း ငြီးငွေ့စိတ်ကုန်ပြီး သံယောဇဉ် ဖြတ်လိုက်ပြီးတဲ့အခါ နောင်အခါမှာ ပြန်တွေ့ပေမဲ့ စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။ သူ့အကြောင်းတွေကို မတွေးတော့ဘူး။ ချမ်းသာနေသည်ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲနေသည်ဖြစ်စေ၊ ကောင်းသည် ဆိုးသည် ဘာမျှ စိတ်ထဲမှာ မခံစားရတော့တာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ မြင်ရုံတွေ့ရုံပဲ သဘောထားမိတော့တာမျိုး ရှိတတ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သင်္ခါရဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ပဋိသင်္ခါဉာဏ်နဲ့ စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီးတဲ့နောက်မှာ လုံးဝ နောက်

၇၀ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ပြန်မကြည့်တော့ပါဘူး။ ကြောက်လန့်တာတွေ
အပြစ်မြင်တာတွေကို ရွံ့မုန်းတာတွေအားလုံးကို
နှလုံးမသွင်းတော့ဘဲ လျစ်လျူရှုထားနိုင်တဲ့
ဉာဏ်ဟာ (သင်္ခါရပေက္ခာ) ဉာဏ်ပါ။

လျစ်လျူရှုတယ်ဆိုပေမဲ့ မရှုမှတ်ဘဲနေတာ
မျိုးတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ သင်္ခါရရုပ်နာမ်တွေကို
အာရုံပြုတယ်။ ရှုမှတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြောက်စရာ
မုန်းစရာအနေနဲ့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ချစ်စရာ ခင်
စရာအနေနဲ့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်နာမ်ကို ရုပ်
နာမ်လို့သာ မြင်နေတာ။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလို့
သာ ဆင်ခြင်နေတာမျိုးပါ။ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်သလို
သဘောထားပြီး နေတာမျိုးပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်
ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သဘောထားပြီး ခပ်ခွာခွာ
လေးထားလိုက်တဲ့ သဘောမျိုးပါ။

(လိုရင်းတိုရှင်း ဝိပဿနာ စာအုပ်မှ)



[၂၁]

ဝိရိယရှိသူနှင့် ပျင်းရိသူ

အာရဒ္ဓဝိရိယသာယံ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မော၊
နာယံ ဓမ္မော ကုသိတဿ။

“ရဟန်းတို့ ဤလောကုတ္တရာတရားသည် ထက်သန်သော လုံ့လဝိရိယရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အားသာ ပြည့်စုံ၏။ ဤလောကုတ္တရာတရားသည် ပျင်းရိသောပုဂ္ဂိုလ်အားမပြည့်စုံ။”

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် တရားရတယ်ဆိုတာ ဇွဲ လုံ့လနဲ့ ကြိုးစားတဲ့သူတွေမှ ရတာပါ။ အပျင်းများပြီး မကြိုးစားတဲ့သူတွေ မရနိုင်ပါဘူး။ ဝိရိယရှိသူကို မြတ်စွာဘုရားက အခုလို ဖော်ညွှန်းပါတယ်။

၇၂ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

“အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်ရန်၊ ကုသိုလ်
တရားတို့ကို ပြည့်စုံစေရန် ထက်သန်သော
လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ အားအစွမ်းနှင့်
ပြည့်စုံ၏။ မြဲမြံသောအားထုတ်မှု ရှိ၏။
ကုသိုလ်တရားတို့၌ တာဝန်ကို ပစ်ချထား
ခြင်းမရှိ”

လို့မိန့်တော်မူပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ တရားအားထုတ်ကြတယ်ဆို
တာအကုသိုလ်တရားတွေကိုပယ်ဖို့ပါ။ ကုသိုလ်
တရားတွေ ပြည့်စုံလာဖို့ပါ။ မဖြစ်သေးတဲ့
အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်မလာအောင် ကြိုးစားအား
ထုတ်ကြရပါတယ်။ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တွေ
ပယ်ဖျောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရ
ပါတယ်။

မဖြစ်သေးတဲ့ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်လာအောင်၊
ဖြစ်ပြီးတဲ့ကုသိုလ်တွေ တိုးသထက်တိုး များ
သထက် များလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြ
ရပါတယ်။

သာမန်လူတွေကို မဆိုထားပါနဲ့။ ဘုရား
ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ရဟန္တာ ဘယ်သူမဆို ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်

ရွှေစာအုပ် ၅၀ ၇၃

မဆို တရားရဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရပါတယ်။
နောက်ဘဝမှာ ဘုရားဖြစ်ဖို့ သေချာနေပြီဖြစ်တဲ့၊
ပါရမီတွေ ပြည့်စုံနေပြီဖြစ်တဲ့ ဘုရားအလောင်း
တော်တွေတောင်မှ ကြိုးကြိုးစားစား ကျင့်ကြံ
ရှုပွားကြရပါတယ်။

တရားရရှိဖို့အရေး တရားအားထုတ်ချိန်မှာ
ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ အခက်အခဲကို ဇွဲနဘဲနဲ့ ရင်
ဆိုင်မှ တရားရနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝီရိယ စိတ်
ဝီရိယ နှစ်ပါးစုံ ရှိရပါတယ်။ ဇွဲမရှိသူ၊ လုံ့လဝီရိယ
မရှိသူ၊ မကြိုးစားသူတွေဟာ တရားရဖို့ ဝေးပါ
တယ်။ ပျင်းနေသူတွေ တရားရဖို့ ဝေးပါတယ်။
အပျင်းတရားကို အံ့ကြိတ်တောက်ခေါက် ပယ်
ဖျောက်ပြီး ဝီရိယတွန်းအားကို မြှင့်တင်လိုက်ပါမှ
တရားရနိုင်တာပါ။

တရားအားထုတ်တာကို မဆိုထားပါနဲ့။
လောကကြီးပွားရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေးမှာ
တောင် ဝီရိယရှိသူနဲ့ ပျင်းရိသူ အကျိုးရလဒ် မတူ
ညီကြတာ သိသာထင်ရှားပါတယ်။

(တရားရနိုင် မရနိုင် စာအုပ်မှ)



[၂၂]

စီးပွားပျက်စီး သောကကြီး

ပူလောင်မှုသောကကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းတရားများစွာတို့တွင် ပစ္စည်းဥစ္စာ အပေါ် တွယ်တာမှု လိုချင်နှစ်သက်မှု တဏှာ သည်လည်းအဓိကတစ်နေရာမှပါဝင်လျက်ရှိ၏။ “တဏှာယ ဇာယတိ သောကော” လိုချင်မှု ကြောင့် သောကရောက်ရ၏ဟူ၍ပင် မြတ်စွာ ဘုရားရှင်ကပြညွှန်တော်မူခဲ့ပါသည်။

နွားတို့၏ဦးချိုသည် နောက်သို့ ပြန်တိုဝင် သည် မရှိ။ ရှေ့သို့တိုး၍တိုး၍သာ ရှည်ထွက်လာ သကဲ့သို့ လူတို့၏လိုချင်မှုသည်လည်း ပြည့်ဝ သွားသည် မရှိပါ။ တင်းတိမ်အားရ ကျေနပ်သွား

ရွှေစာ: ၅၀ ၇၅

သည်ဟု မရှိပါ။ မရသေးသည်ကို လိုချင်သည်။
 ရပြီးသည်ကို ပိုလိုသာ လိုချင်သည်။ လိုချင်ပါ
 လျက်နှင့်မရသောအခါစိတ်ရောကိုယ်ပါပင်ပန်း
 ကြရတော့၏။ ထို့အတူ ရပြီးသည်များ ပျက်စီး
 သွားသောအခါ သောက ဖိစီးလာကြပြန်သည်။
 ထိုအခါမျိုးတွင် သောကငြိမ်းလိုပါက လိုချင်မှု
 တဏှာကို တတ်နိုင်သမျှ ပယ်ကြမှသာ ဖြစ်နိုင်
 ပေလိမ့်မည်။

(အရှုံးထဲက အမြတ်စာအုပ်မှ)



[၂၃]

စိတ်ကျန်းမာပါစေ

လူဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ် ပေါင်းစပ်ထားသည့်သတ္တဝါပင်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဓာတ်ကြီးလေးပါး (ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော)ကို အမာခံထားကာ တည်ဆောက်ထားသည်။ ထိုဓာတ်များမှာလည်း ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သည့်သဘောရှိပေရာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ တစ်မျိုးမျိုးဖောက်ပြန်လေတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးလည်း ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်ရသည်။ မကျန်းမာ ဖြစ်ရသည်။ စိတ်ဆိုသည်မှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ကို မှီတွယ်၍နေရသောကြောင့် ကိုယ်

ရွှေစာ: ၅၀ ၇၇

ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းလျှင် စိတ်ကျန်းမာရေး
လည်း ချို့ယွင်းတတ်ကြသည်။

ကိုယ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး နှစ်
ပါးတို့တွင် စိတ်ကျန်းမာဖို့ ပို၍အရေးကြီးပါ
သည်။ ကိုယ်ကျန်းမာရေးက မြင်သာထင်သာ
ကု၍လွယ်သော်လည်း စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့
လျှင် အကုခက်ပါသည်။ ကိုယ်ကျန်းမာရေး
ကောင်းသော်လည်း စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်း
ပါက မည်သည့်ကိစ္စကိုမျှ ပြီးမြောက်အောင်မြင်
အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်တော့ပါ။ အရူးနှင့် တူ
လာပါတော့သည်။ လူ့လောကတွင် အဆင်ပြေ
ပြေ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနေလိုလျှင် စိတ်ကျန်း
မာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ပြီး ပြုပြင်ပေးရပေမည်။
(အရှုံးထဲက အမြတ် စာအုပ်မှ)



[၂၄]

မြင်နေကျမို့ မမြင်ကြ

ဇရာရဲ့သဘောက လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ရှိပေမဲ့လို့ ဘာလို့မမြင်သလဲဆိုတော့ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ကြည့်နေတဲ့အခါကျတော့ ပြောင်းလဲမှုက မသိသာပြန်ပါဘူး။ ငယ်သူငယ်ချင်းတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြန်တွေ့တယ်။ ပြန်ဆုံကြတယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကွဲနေတဲ့သူတွေ ဆယ်နှစ်နေမှ ဆယ်ငါးနှစ်နေမှ ပြန်ဆုံကြရင် ပြောင်းလဲမှု ထင်ရှားပါတယ်။ အိုမင်းလာတာ ရင့်လာတာ သိပ်ကို သိသာပါတယ်။

အဲဒါ ဘုန်းကြီးက ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်သတိပေးတဲ့အနေနဲ့ ဘုန်းကြီးသီတင်းသုံးတဲ့ ကျောင်း

ရွှေစား ၅၀ ၇၉

တော်မှာ ဓာတ်ပုံသုံးပုံ ချိတ်ထားပါတယ်။
 အသက်အစိတ်လောက်က ရိုက်ထားတဲ့ပုံက
 တစ်ပုံ၊ သုံးဆယ့်ငါးနှစ်လောက်က တစ်ပုံ၊ လေး
 ဆယ့်ငါးနှစ်လောက်ကပုံက တစ်ပုံပါ။ ပြောင်းလဲ
 လာတာ သိသိသာသာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
 မှန်ထဲမှာ နေ့တိုင်းကြည့်နေကြတာပါ။ တဖြည်း
 ဖြည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နုလာလား၊ ရင့်လာလား
 ဆိုရင် ရင့်လာပါတယ်။ ပျိုလာတာလား၊ အိုလာ
 တာလားဆိုရင် အိုလာကြပါတယ်။

(ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်းစာအုပ်မှ)



[၂၅]

ခံရခက်အောင် နှိပ်စက်

အာတုရံ - ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာဘေးရောဂါ
တို့ လွန်စွာခံခက် နှိပ်စက်အပ်ထသော ဆိုတဲ့
အတိုင်း ခံရခက်အောင် လုပ်နေတာခန္ဓာပါ။ ခန္ဓာ
က ခံရခက်အောင် လုပ်နေပါတယ်။ ထိုင်နေတာ
တောင် ငြိမ်ငြိမ်လေး မထိုင်နိုင်ဘူး၊ ဘာလို့လဲ၊
ခံရခက်လို့ပါ။ ဒီအတိုင်း ထိုင်နေရတောင်ညောင်း
တယ် ညာတယ် ကိုက်တယ် နာတယ် ကျင်တယ်
ဖြစ်ပါတယ်။ မခံသာတာပါ။ ခံရခက်တာပါ။ ခံရ
ခက်တာ ခန္ဓာပါ။ ခံရခက်တဲ့သဘောဟာ ခန္ဓာမှာ
ရှိပါတယ်။

စားနေရ သောက်နေရတယ်ဆိုတာ ခံသာ
လို့ စားတာလား၊ မခံသာလို့ စားနေတာလား

ဆိုရင် မခံသာလို့ စားနေရတာပါ။ မနေနိုင်ဘူး၊
စားချိန်ရောက်ရင် ဗိုက်ထဲ တကြုတ်ကြုတ်နဲ့ ဆာ
လောင်မွတ်သိပ်နေတာ မခံနိုင်တော့ဘူး။ မခံ
နိုင်တဲ့အဆုံး ဘာလုပ်ရလဲ၊ တစ်ခုခုကို စားလိုက်
ရတော့ပါတယ်။

ရေမိုးချိုးနေကြတယ်ဆိုတာလည်း ခံသာလို့
လား၊ မခံသာလို့လားဆိုရင် မခံသာလို့ပါ။ တစ်
ကိုယ်လုံး ချွေးတွေနဲ့ ပူအိုက်စပ်နေတာ၊ မနေနိုင်
တော့ဘူး၊ မနေနိုင်တော့ဘူးဆိုပြီး ရေချိုးရပါ
တယ်။

ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားပေးရတယ်၊ စား
သောက်ရတယ်။ အဝတ်အစားလဲရတယ်။ ပြုပြင်
ပေးရတယ်ဆိုတာ မခံသာလို့ တစ်နည်းအားဖြင့်
ပြောမယ်ဆိုရင် ခံရခက်အောင် ခန္ဓာက နှိပ်စက်
နေလို့ပါ။ အဲဒီတော့ နေကောင်းလားဆိုရင်
မကောင်းပါဘူး။ မကောင်းဘူးသာ ဖြေရပါမယ်။
တကယ်လည်း မကောင်းပါဘူး။

(ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်းစာအုပ်မှ)



[၂၆]

ကိုယ်ပိုင်ရောဂါကိုယ်စီ ဂွီ

လူတိုင်းလူတိုင်းကြည့်လိုက် ရောဂါကိုယ်စီ
နဲ့ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုတော့ ချူချာနေကြပါ
တယ်။ ကိုယ်ပိုင်တိုက်တွေ၊ ကိုယ်ပိုင်ကားတွေ
ကိုယ်စီမရှိကြပေမဲ့ ကိုယ်ပိုင်ရောဂါတော့ ကိုယ်စီ
ရှိနေကြပါတယ်။ မျက်စိရှိတော့ မျက်စိရောဂါ၊
နားရှိတော့ နားရောဂါ၊ အဆုတ်၊ အသည်း၊
ကလီစာတွေရှိတော့ အဆုတ်၊ အသည်း၊
ကလီစာရောဂါတွေရှိပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ သွားနေလာနေ ဟောနေပြော
နေတော့ ဒကာ ဒကာမတွေက ကျန်းမာတယ်
ထင်နေတာ ဘုန်းကြီးတို့လည်း ရောဂါရှိနေတာ

ရွှေစာ: ၅၀ ၈၃

ပါပဲ။ ဒီလကုန်ခါနီးရင် ဘန်ကောက်ဆေးသွား
စစ်ရဦးမယ်။ ဘုန်းကြီးမှာ ဆီးချို ရှိနေတယ်၊
အသက်လေးဆယ်လောက်က စဖြစ်လာတာ၊
ခြောက်နှစ် ခုနှစ်နှစ်လောက်ရှိပြီ။ တစ်နှစ် နှစ်
ခေါက်၊ သုံးခေါက် သွားသွားပြနေရတယ်။ လက်
တစ်ခုပဲလောက် ဆေးသောက်သောက်နေရ
တယ်။ နေကောင်းလား၊ မကောင်းပါဘူး။ အပြင်
နဲ့ကြည့်လို့ မရပါဘူး။ အမြင်အားဖြင့် ကောင်းနေ
သော်လည်းပဲ သူ့သဘာဝကိုက ကောင်းတဲ့ ခန္ဓာ
မဟုတ်ပါဘူး။ မကောင်းတဲ့ခန္ဓာပါ။

(ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်းစာအုပ်မှ)



[၂၇]

အသုဘရှုရင်

တစ်ခါတလေကျရင် ဆွေမျိုးသားချင်းဖြစ်
စေ၊ ရင်းနှီးသူတွေဖြစ်စေ နာရေးဖြစ်တဲ့အခါ
သုသာန်သွားပြီး အသုဘရှုတာတွေ ရှိပါတယ်။
သွားသာသွားကြတယ်၊ အသုဘ မမြင်ကြပါဘူး။
အသုဘမြင်ဖို့လည်း တော်တော်လေး ခဲယဉ်း
ပါတယ်။

တစ်ခါတုန်းက ဘုန်းကြီး တော်တော်ရင်းနှီး
တဲ့ နာရေးတစ်ခု လိုက်သွားပါတယ်။ လိုက်သွား
ရင်းနဲ့ အနီးအနားမှာ တခြားနာရေးတွေလည်း
ရှိတော့ အမျိုးသမီးငယ်လေးတစ်ယောက်ရဲ့
ဈာပနနဲ့ကြုံတော့ သွားကြည့်မိတယ်။ ပြင်ထား

လိုက်တာ မိတ်ကပ်တွေ၊ နှုတ်ခမ်းနီတွေနဲ့ ဆံပင်
လည်း ထုံးထား၊ သစ်ခွပန်းလည်း ပန်ထားသေး
တယ်။ ကျကျနန ဝတ်ထားပေးပြီး ပြင်ထားလိုက်
တာ၊ ကောင်မလေးက လှလိုက်ချောလိုက်တာ။
ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်လေး သေသွားရှာတာ၊
အသက်က ၂၀ ကျော်လေးဆိုတော့ နနနယ်နယ်
လေး။ သေတယ်တောင် မထင်ရဘူး။ အိပ်နေ
သလိုပဲ။

သူအနားမှာ ကြည့်လိုက်တော့ မျက်နှာ
ပေါက်ချင်းဆင်တဲ့ မောင်နှမတွေ ဖြစ်မှာပေါ့။
မိဘတွေ ဖြစ်မှာပေါ့။ သူတို့ကျတော့ အလုပ်က
လည်းများ သောကပရိဒေဝလည်း ပူဆွေးဆို
တော့ မဖြီးမလိမ်းနိုင် မပြင်မဆင်နိုင် ဖြစ်နေကြ
တာတွေတော့ဘုန်းကြီးကတွေးမိတယ်။ သေနေ
တဲ့သူက အသုဘနဲ့ မတူဘူး၊ ပြင်ထားလို့။ ပြင်
ထားလို့ အသုဘနဲ့ မတူဘူး။ ရှင်တဲ့သူတွေက
အသုဘနဲ့ တူနေပါတယ်။

မဖြီးမလိမ်းနိုင်မပြင်နိုင်မဆင်နိုင်နဲ့ဖိုသီဖတ်
သီနဲ့ ငိုနေရှိုက်နေလိုက်တာ နှပ်တွေထွက် မျက်
ရည်တွေ ထွက်နဲ့ အဲဒါကမှ အသုဘနဲ့ တူသေး

၈၆ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တယ်။ အဲဒါကိုပဲ ဘုန်းကြီးတော့ ပြန်ရှုလိုက်
တယ်။ အရှင်တွေကိုပဲ အသုဘရှုလိုက်ရတော့
တယ်။ အလောင်းကြည့်တော့ အသုဘမမြင်
အောင် ဖုံးထားလို့ပါ။

(ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်းစာအုပ်မှ)



[၂၈]

ဘဝတဏှာကို ပယ်ပါ

ဘဝေ - ဘဝငယ်ကြီး အသီးသီး၌၊ ဆန္ဒ - တပ်မက်တဲ့ဆန္ဒရာဂကို၊ ဝိရာဇေတွာ - ပယ်ဖျက်မယ်ဆိုရင်၊ ဥပသန္တော - ငြိမ်းအေးသည်ဖြစ်၍၊ စရိဿတိ - နေရပါလိမ့် မယ်။

ဘဝပေါ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ တဏှာကို ပယ်လိုက်ပါ။ တဏှာပယ်ခိုင်းပါတယ်။ တဏှာက ဘဝကိုလည်း ခင်တယ်။ ခန္ဓာကိုလည်း ခင်တယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်း ကိုယ့်ဘဝ ရထားတဲ့ ဘဝလေးကို မြတ်နိုးနေပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့သူကလည်း ဆင်းရဲပေမဲ့လို့ သူ့ဘဝသူ တွယ်တာပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေတောင် တိရစ္ဆာန်တွေဘဝ ဘာမှ မက်စရာမရှိဘူးလို့ ကိုယ်က မြင်တယ်။ သူကတော့ သူ့ဘဝကို သူတွယ်တာပါတယ်။ ခင်နေကြပါတယ်။

၈၈ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဘဝပေါ်မှာခင်တဲ့တဏှာ၊ ခန္ဓာပေါ်မှာခင်တဲ့
တဏှာကို ပယ်ဖြတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ပယ်သတ်
လိုက်မယ်ဆိုရင် ငြိမ်းအေးသွားပါလိမ့်မယ်။ ငြိမ်း
အေးချင်ရင် တဏှာပယ်ရပါမယ်။ တဏှာကို
ပယ်လိုက်မှ ငြိမ်းအေးပါမယ်။ “ငြိမ်းအေးချင်
တယ်၊ ငြိမ်းအေးချင်တယ်၊ အေးအေးငြိမ်းငြိမ်း
လေးနေချင်တယ်” ဆိုရင် “ချမ်းချမ်းသာသာမပူ
မပင်လေးနေချင်တယ်” ဆိုရင် တဏှာကို ပယ်
ရမှာပါ။

လူတိုင်းလူတိုင်း ပူလောင်ပင်ပန်း ဆင်းရဲ
နေရတာ တဏှာကြောင့်ပါ။ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း
မစားနိုင် မသောက်နိုင် ပူလောင်နေရတာ
တဏှာကြောင့်ပါ။ တဏှာကြောင့် မောကြီးပန်း
ကြီးနဲ့ အသက်ရှူမဝအောင် ဖြစ်နေရပါတယ်။
“အသက်ရှူချိန်တောင် မရှိဘူး၊ ပင်ပန်းလိုက်
တာ၊ ပင်ပန်းလိုက်တာ” ဆိုပြီး အော်ဟစ်ညည်း
တွားနေရပါတယ်။

(ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်းပျက်ယိုယွင်းစာအုပ်မှ)



[၂၉]

တဏှာဆောက်ပေးတဲ့ ခန္ဓာအိမ်

အရေပြားတွေနဲ့အုပ်ထားတဲ့ ဒီခန္ဓာအိမ်ကြီးကို ဘယ်သူက တည်ဆောက်ပေးတာလဲဆိုရင် တဏှာ လက်သမားက ဆောက်ပေးလိုက်တဲ့ ခန္ဓာအိမ်ပါ။ အခု ရထားတဲ့ ခန္ဓာအိမ်ကို တဏှာ ဆောက်ပေးတာပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆောက်စရာတောင်မှ မလိုပါဘူး။ လက်ရှိ ကိုယ်နေဖို့အိမ် ကိုယ်ဆောက်နေရတယ်။ အိမ်ရဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဆောက်ရပါတယ်။

တဏှာကို ကျေးဇူးတင်ဖို့ကောင်းတယ်လို့ တောင်ထင်သူက ထင်ကြမှာပဲ။ ကျေးဇူးတင်ချင်လည်း တင်ကြပေါ့။ သူ ဆောက်ပေးလို့ ရတာပါ။

၉၀ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တဏှာကအိမ်ဆောက်ပြီးဒီအတိုင်းပစ်ထားတာ
မဟုတ်သေးဘူး။ အိမ်ထဲမှာထည့်ပေးလိုက်သေး
ပါတယ်။ ခန္ဓာအိမ်ထဲမှာ အိုခြင်းတရားတွေထည့်
ပေးလိုက်တယ်။ အိုခြင်းတရားတွေ ကိုယ့်ခန္ဓာ
အိမ်ထဲမှာ မွေးကတည်းကကို ပါလာတယ်။ ပဋိ
သန္ဓေဇာတိ တစ်ချက်ပြီးတာနဲ့ ဇရာပါ။ အမိဝမ်း
က ကျွတ်တာနဲ့ ဇရာလက်ထဲ ရောက်သွားပါ
တော့တယ်။ ဇာတိနဲ့ မရဏကြားကာလသည်
ဇရာရဲ့နယ်မြေပါ။ မသေမချင်းဇရာလက်တွင်းမှာ
နေကြရတာပါ။ တဏှာလက်သမားက အိုခြင်း
သဘောတရားကိုလည်း အိမ်ထဲ ထည့်ထားပေး
ပါတယ်။ သေခြင်းတရားကိုလည်း ခန္ဓာအိမ်ထဲ
မှာ ထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ အိုနာသေက ခန္ဓာနဲ့
အတူ ပါလာပြီးသားပါ။ ခန္ဓာရလာပြီဆိုရင် သေ
ခြင်းကို ရှောင်လွှဲလို့ မရပါဘူး။ ခန္ဓာရှိရင် အိုရ
နာရ သေရပါတယ်။ မအိုချင် မနာချင် မသေချင်
ပါဘူးဆိုလို့ မရပါဘူး။

အိုနာသေတွေကို တခြားကလာပြီး ဖန်တီး
တာမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ခန္ဓာထဲ ပါလာတာပါ။ အို
အောင်လုပ်နေတာလည်း ခန္ဓာပဲ၊ နာအောင်

ရွှေစာ: ၅၀ ၉၁

သေအောင် လုပ်နေတာလည်း ခန္ဓာပါပဲ။ ခန္ဓာ
မရှိရင် အိုနာသေ မရှိတော့ပါဘူး။ ခန္ဓာအသစ်
နောက်ထပ် တစ်ဖန်မဖြစ်တော့တာ နိဗ္ဗာန်ပါ။
နေက်တစ်ခါ ခန္ဓာဖြစ်ရင်လည်း ခန္ဓာထဲ အိုတာ
နာတာ သေတာတွေပါ ပါလာမှာပါ။ ခန္ဓာအသစ်
ပြန်မဖြစ်ရင် အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းတွေ
အတွက် နေရာမရှိတော့ပါဘူး။

(ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်းစာအုပ်မှ)



[၃၀]

အပါယ်လေးစွာ၊ မရောက်ဖို့

အပယ်လေးပါးဘေးက ကင်းလွတ်ရာရ
အောင် ဦးစွာ ကိုယ့်ကို ကယ်ရပါမယ်။ ကြောက်
စရာဘေးတွေ ရှိကြတယ်။ ကြောက်စရာ အပါယ်
ဘေးဆိုတာ ကိုယ့်မှာ ပါရှိပါတယ်။

တစ်နေ့တစ်နေ့ သူများအရေး သူများကိစ္စနဲ့
အလုပ်တွေ ရှုပ်နေတယ်ဆိုရင် အပါယ်ကျတဲ့
အချိန်မှာ သူများတွေက ကိုယ့်ကို မကယ်နိုင်ပါ
ဘူး။ သူများတွေက ကိုယ့်ကို မကယ်နိုင်တဲ့ဘေး
ဖြစ်တဲ့ အပါယ်ဘေးကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ကယ်ရမယ်။

ရွှေစာ: ၅၀ ၉၃

မိဘနဲ့ သားသမီး သိပ်ကို ချစ်ကြ၊ ခင်ကြ
တယ်။ အပါယ်ကျမယ့်ဘေးကို မိဘကလည်း
သားသမီးကို မကယ်နိုင်ပါဘူး။ သားသမီးက
လည်း မိဘကို မကယ်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ်သာ ကယ်ရပါမယ်။

အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေးဆိုတာတွေ
လည်း ကိုယ့်မှာရှိနေတယ်။ အိုနာသေဘေးတွေ
တွေ့ကြုံတဲ့အခါမှာ မိဘကလည်း သားသမီးကို
မကယ်နိုင်ပါဘူး။ သားသမီးကလည်း မိဘကို
မကယ်နိုင်ပါဘူး။

(ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ စာအုပ်မှ)



[၃၁]

သိပ်ချစ်ကြပေမဲ့ မကယ်နိုင်

အိုဘေးကြုံတဲ့အချိန်မှာလည်း သိပ်ချစ်ကြ
ပေမဲ့ မကယ်နိုင်ကြပါဘူး။ မိဘနဲ့ သားသမီး အင်
မတန်မှ ချစ်ကြခင်ကြတယ်၊ မိဘက သားသမီး
ချစ်တယ်၊ သားသမီးကလည်း မိဘချစ်တယ်။
ဇနီးခင်ပွန်းတွေ ဇနီးကလည်း ခင်ပွန်းချစ်တယ်။
ခင်ပွန်းကလည်း ဇနီးကိုချစ်တယ်။

ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး
ချစ်ကြ ခင်ကြတယ်၊ ဆွေမျိုးသားချင်း မိတ်ဆွေ
သင်္ဂဟတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ခင်
တယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ဒီလိုအိုဘေးကြုံတဲ့အခါမှာ
ဘယ်သူကမျှ ဘယ်သူ့ကို မကယ်နိုင်ဘူး။ မအိုပါ

စေနဲ့ ပြောလို့မရပါဘူး။ တားပေးလို့လည်း မရပါဘူး။ ကယ်လို့လည်း မရပါဘူး။

ဒီတိုင်းပါပဲ။ ဘဝမှာ နာဘေးဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်။ ခုနေခါမှာတော့ သွားနိုင်သေးတယ်၊ စားနိုင်သောက်နိုင်သေးတယ်၊ ကျန်းမာသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဒီကျန်းမာရေးတွေ ချို့ယွင်းပြီးတော့ အနာရောဂါတွေ ဝင်ရောက်လာကြပါတယ်။ ရောက်လာကြမှာပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အနာရောဂါတွေ ဝင်ရောက်တဲ့ အချိန် ကြုံကြတွေ့ကြမှာပါပဲ။ အဲဒီအခါမှာ ဘာဘေးကြုံသလဲဆိုရင် နာဘေးကြုံပါတယ်။

နာဘေးတွေကြုံတဲ့အချိန်မှာ နာဘေးခံစားနေရချိန်မှာ ဘယ်သူကမျှ ဘယ်သူ့ကို မကယ်နိုင်ပါဘူး။ “သူ့မှာ ခံစားနေရတဲ့ အနာရောဂါတွေ ကြီးမားလွန်းလို့၊ ပြင်းထန်လွန်းလို့ သနားစရာကောင်းလိုက်တာ၊ ငါပဲ ဒီရောဂါတွေ ခံစားလိုက်ချင်တယ်၊ ငါပဲ ဒီဒုက္ခတွေကို ယူလိုက်ချင်တယ်” ဆိုလို့ ခံလို့၊ ယူလို့မရပါဘူး။ နာဘေးကြုံချိန်မှာလည်း ဘယ်သူကမျှ ဘယ်သူ့ကို မကယ်နိုင်ပါဘူး။

၉၆ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

သေဘေးနဲ့ တွေ့ကြုံလာတဲ့အချိန်ခါမှာ
လည်း တူတူပါပဲ။ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ
ကျိန်းသေဇကန် လူတိုင်းလူတိုင်း သေရမှာပါ။
မသေရတဲ့သူ၊ မသေဘဲနဲ့ လောကမှာကျန်တဲ့သူ
ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဘယ်သူမဆို သေခြင်းတရားနဲ့
တွေ့ကြုံရပါမယ်။ ဒါလည်းပဲ ဒုက္ခ တစ်ခုပါပဲ။

သေဘေးကြုံတဲ့အချိန်မှာ သားသမီးက
လည်း မိဘကို မကယ်နိုင်၊ မိဘကလည်း သား
သမီးကို မကယ်နိုင်ပါဘူး။ ခင်ပွန်းကလည်း ဇနီး
ကို မကယ်နိုင်၊ ဇနီးကလည်း ခင်ပွန်းကို မကယ်
နိုင်ပါဘူး။ ဆွေမျိုးသားချင်း ညီအစ်ကို မောင်နှမ
တွေကလည်း တစ်ဦးကတစ်ဦးကို မကယ်နိုင်ပါ
ဘူး။ အဲဒီတော့ ဒီလိုဘေးဒုက္ခတွေ ရှိနေတဲ့
အချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်တင်ဖို့သည်
အရေးကြီးဆုံးပါ။

(ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ စာအုပ်မှ)



[၃၂]

လောဘနှင့်သာ ခင်မင်ကာ

လောဘနဲ့သေရင် ဘာဖြစ်မလဲဆိုတော့
လောဘနဲ့သေရင် ပြိတ္တာဖြစ်မယ်။ လောဘ
ဆိုတာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင်
တဏှာပါပဲ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာမှာ လောဘ
ကို တဏှာဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ဘုရားရှင်က သုံး
တယ်။ တဏှာလောဘဆိုတာ ခင်မင်တာပါ။

ခင်မင်တာလည်း တဏှာလောဘ၊ တပ်မက်
တာ၊ လိုချင်တာလည်း တဏှာလောဘ၊ စွဲလမ်း
တယ်ဆိုတာလည်းပဲ တဏှာလောဘပါ။ ကိုယ့်
မှာ ပြန်တွက်ကြည့်လိုက်ရင် ခင်မင်မှုဆိုတာ

၉၈ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

လည်းရှိပါတယ်။ တပ်မက်မှု၊ လိုချင်မှုတွေလည်း
ရှိပါတယ်။ စွဲလမ်းမှုတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ရှိနေတော့ အဲဒီလောဘစိတ်နဲ့ သေသွားရင်
ဘယ်ရောက်မှာလဲ။ ပြိတ္တာဖြစ်ပါမယ်။

(ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ စာအုပ်မှ)



[၃၃]

ဒေါသနဲ့သာ စိတ်ဆိုးကာ

ဒေါသစိတ်နဲ့သာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနဲ့သာ
သေဆုံးကွယ်လွန်မယ်ဆိုရင် ငရဲပြည်ရောက်ပါ
မယ်။ ဒေါသနဲ့သေရင် ငရဲပြည်သွားရပါမယ်။

ဘုရားရှင်က သေသေချာချာ တွက်ချက်ပြ
ပြီးသားပါ။ သတ္တဝါတွေ သွားရောက်ရမည့် လမ်း
ကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားရှင် ပြထားပြီးပါပြီ။
လောဘအားကြီးတဲ့သူတွေ၊ လောဘအား
ကောင်းတဲ့သူတွေ၊ လောဘအဖြစ်များတဲ့သူ
တွေ၊ လောဘစိတ်နဲ့သာ သေမယ်ဆိုရင် ပြိတ္တာ
ပြည်ကို သွားလိမ့်မယ်။ ပြိတ္တာဘဝကို ရောက်
လိမ့်မယ်။ ဒေါသအားကြီးမယ်၊ ဒေါသအား

၁၀၀ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ကောင်းမယ်၊ ဒေါသနဲ့သာ စိုးရိမ်ကာ သေဆုံး
ကွယ်လွန်မယ်ဆိုရင် ငရဲကျလိမ့်မယ်။

ငရဲကျတယ်ဆိုတာ ဒေါသစိတ်နဲ့ သေသူ
တွေပါ။ ငရဲသူ ငရဲသားဘဝဆိုတာ အချိန်တိုင်း
အချိန်တိုင်း နှိပ်စက်ခံနေရတဲ့ ဘဝပါ။ မိနစ်နဲ့အမျှ
စက္ကန့်နဲ့အမျှ အဲဒီငရဲဘဝက မလွတ်မချင်း၊
ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ သက်သာခွင့်ဆိုတာ နည်းနည်း
မျှ မရှိပါဘူး။

အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ
ခံစားနေရတယ်။ နှိပ်စက်ခံနေရတယ်။ နည်း
လမ်းမျိုးစုံနဲ့ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေရတဲ့ ဘဝသည်
ငရဲဘဝပါ။

လူတွေထဲမှာ ငရဲကျချင်တဲ့သူ မပါကြဘူး။
ငရဲကျချင်တဲ့သူ မရှိဘူး။ မရှိပေမဲ့လည်း ငရဲပြည်
မှာ ငရဲသားတွေက ပြည့်လို့ပါ။ ငရဲသားတွေ ငရဲသူ
တွေ အပြည့်ပဲတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီလောက်
မြောက်မြားစွာသော လူတွေ ငရဲကျနေတာလဲ
ဆိုရင် ဒေါသနဲ့ သေသွားကြလို့ပါ။

ဒေါသနဲ့ သေသွားတဲ့အတွက်ကြောင့် သူ
သွားရမယ့်လမ်းကြောင်း၊ သူ့ရှေ့မှာ တန်းနေပြီ။

တန်းတန်းမတ်မတ်ကြီးသွားပြီ။ ဒေါသနဲ့သေရင်
 ငရဲပြည် သွားမယ်။ ဒေါသဆိုတာ ကြောက်လန့်
 တာ၊ စိုးရိမ်တာလည်း အကျုံးဝင်ပါတယ်။ တချို့
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုမရှိတဲ့သူတွေ သေခါနီးအချိန်
 ကျရင် သိပ်ကို ကြောက်ကြ၊ လန့်ကြပါတယ်။
 သေရတော့မယ်လို့ သိတဲ့အချိန်မှာ ခြေ မကိုင်မိ၊
 လက်မကိုင်မိ၊ ဘာမျှလည်း အာရုံမပြုနိုင်၊
 ကုသိုလ်တရားလည်း နှလုံးမသွင်းနိုင်တော့ဘူး။
 “ငါ သေတော့မယ်၊ ငါ သေတော့မယ်”လို့
 ကြောက်လန့်ပြီး သေသွားတဲ့သူတွေလည်း
 ဒေါသနဲ့သေတာပါ။

ဒေါသကြီးတဲ့သူတွေ ဒေါသအဖြစ်များတဲ့
 သူတွေ၊ သေမယ်ဆိုရင် သူသည်လည်း ဒေါသ
 စိတ်နဲ့ သေဖို့များပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံးလိုလို
 ဒေါသဖြစ်နေတဲ့သူ သေရင်လည်း ဖြစ်နေကျ
 ဒေါသစိတ်နဲ့ပဲ သေဖို့ များပါတယ်။

(ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ စာအုပ်မှ)



[၃၄]

မောဟနိဿာ၊ ဟေတုကော

တချို့ကျတော့ လောဘကလည်း မကြီးပါဘူး။
ဒေါသကလည်း မများပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မောဟများတဲ့
သူတွေရှိပါသေးတယ်။ မောဟကြောင့် တိရစ္ဆာန်
ဘဝမှာ ဖြစ်ရပါတယ်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စိတ်သုံးမျိုးက
အကုသိုလ်တွေပါ။ လောဘကလည်း အကု
သိုလ်မကောင်းမှု၊ ဒေါသကလည်း အကုသိုလ်
မကောင်းမှု၊ မောဟကလည်း အကုသိုလ်
မကောင်းမှုပါ။ အကုသိုလ်ဆိုတာ မကောင်းကျိုး
ပေးပါတယ်။

ရွှေစာ: ၅၀ ၁၀၃

လက်တွေ့ပြနေပြီ။ မကောင်းကျိုးတွေ ပေး
နေပြီ။ လောဘက မကောင်းမှုအကုသိုလ်
ကြောင့်လောဘနဲ့သေရင်ပြိတ္တာဖြစ်မယ်။ဒေါသ
နဲ့ သေရင် ငရဲကျမယ်။ မောဟနဲ့ သေဆုံး
ကွယ်လွန်မယ်ဆိုရင် တိရစ္ဆာန် ဖြစ်ပါမယ်။

(ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ စာအုပ်မှ)



[၃၅]

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာပွား

နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ ဝိပဿနာတရားတွေ ရှုပွား
နေရ မယ်၊ အားထုတ်ကျင့်ကြံနေရမယ်။ ရုပ်ရုပ်
နာမ်နာမ်လို့ ရှုနေတာသည် ဝိပဿနာပွားနေ
တာပါ။ ဝိပဿနာ၏ အာရုံသည် ရုပ်နဲ့နာမ်ပါ။
ဝိပဿနာရှုတဲ့ယောဂီ၊ ဝိပဿနာတရားကျင့်တဲ့
သူသည် ရုပ်နာမ်အာရုံပြုရပါမယ်။

ရုပ်တရား နာမ်တရားကို အာရုံပြုနေတဲ့
သူဟာ ရုပ်တရားကို ရုပ်လို့ရှုမယ်၊ နာမ်တရား
တွေ တွေ့လာရင် နာမ်လို့ ရှုမယ်ဆိုတဲ့သူသည်
ရှုနေတဲ့အခိုက်အတန့်လေးမှာ လောဘ မလာပါ
ဘူး။ ဒီရုပ် ငါ လိုချင်လိုက်တာ၊ ဒီနာမ် ငါလိုချင်
လိုက်တာလို့ မရှိပါဘူး။ ဒီအချိန်မှာ လောဘ
ကင်းနေပါတယ်။ ရုပ်နာမ်မြင်နေတဲ့ အချိန်ခါမှာ
လောဘတွေကင်းနေတယ်။

ရုပ်တရားနာမ်တရားကို သေသေချာချာ
ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေတဲ့သူရဲ့သန္တာန်မှာ
ဒေါသလည်းကင်းတယ်။ ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ
ဒေါသကင်းပါတယ်။

ရှုစိတ်လွတ်နေတဲ့အချိန်မှာတော့မကျေနပ်
တဲ့ဒေါသတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမယ်၊ လိုချင်တဲ့
လောဘတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေပါမယ်။ ရှုစိတ်တွေ
ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ရှုဉာဏ်နဲ့ ရှုမှတ်နေတဲ့သူ၊
မပြတ်မလပ် သတိကပ်ကာ ရှုမှတ်နေတဲ့သူမှာ
လောဘကင်းတယ်၊ ဒေါသကင်းပါတယ်။

“ဒါကရုပ်၊ ဒါကနာမ်၊ ရုပ်ရဲ့သဘာဝကဒီလို၊
နာမ်ရဲ့ သဘာဝက ဒီပုံ”လို့ သိနားလည်နေတဲ့
သူမှာမောဟလည်းကင်းပါတယ်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကင်းဖို့အတွက်
လောဘမဝင်အောင် ဒေါသစိတ်တွေ မဖြစ်
အောင် မောဟစိတ်တွေ ကင်းရှင်းနေအောင်
အားထုတ်တဲ့အလုပ်က ဝိပဿနာတရားအလုပ်
ပါ။

(ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ စာအုပ်မှ)



[၃၆]

လှူပံ့နှံ့မှုကြီးကြွေး

ဒါနကောင်းမှုပြုကြရာမှာ ကိုယ်တစ်ဦး
တည်း တစ်ယောက်တည်း သီးသန့် သီးခြား
စွမ်းနိုင်သလောက်၊ တတ်နိုင်ရင် တတ်နိုင်သ
လောက်လှူဒါန်းတာမျိုးရှိသလိုစိတ်တူကိုယ်တူ
နဲ့ သဘောတူ ပေါင်းစုပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်
ယောက် တိုက်တွန်း၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ညှိနှိုင်းပြီး
အတူတကွ အားပေးကူညီပြီးတော့ ပြုကြတဲ့ ဒါန
မျိုးလည်း ရှိတယ်လို့ ဒါနပြုပုံ နှစ်မျိုးခွဲခြားပြီး
ကြည့်လိုက်ကြပါ။

ဒါနနှစ်မျိုး ခွဲကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် တစ်ဦး
တည်း အလှူနဲ့ စုပေါင်းအများအလှူလို့ ပုံစံကွဲ

ပြားခြားနားတာတွေကြရမှာပါ။ အလှူရဲ့အသွင်
အပြင် ပုံသဏ္ဌာန် ကွာခြားသလို အကျိုးပေးရာ
မှာလည်း မတူထူးခြားကွဲပြားသွားပါတယ်။

သီးသန့်အလှူ ပေါင်းစုအလှူနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး
တော့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့
တရားရှိပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဘယ်လိုများ
ဟောခဲ့သလဲ၊ ဘာတွေများ ဟောခဲ့သလဲဆိုတာ
ကို အားလုံးသော တရားနာပရိသတ်တွေ သိနား
လည်ကြအောင်လို့ပါ။ စုပေါင်းအလှူရဲ့ ထူးခြား
တဲ့ အကျိုးတရားကို သိရှိပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ
ဖြစ်နိုင်ကြဖို့ပါ။

(ပေါင်းစုတူယှဉ် နိဗ္ဗာန်ဝင် စာအုပ်မှ)



[၃၇]

ကုန်သွားမှာကိုကြောက်

ဒါနဲ့ရဲ့ အဟန့်အတား နောက်တစ်ချက်က
ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ကုန်ခန်းသွားမှာ
ကြောက်လို့မလှူကြတာပါ။

ကုန်သွားတယ်ဆိုတာက တစ်ရာရှိ တစ်ရာ၊
တစ်ထောင်ရှိတစ်ထောင်လို့တစ်ပြားမကျန်ပေး
လိုက်လှူလိုက်မှသာ ကုန်သွားမှာပါ။

ဒီနေ့ရှိသမျှ အားလုံးလှူပြီး နက်ဖြန် ဘာနဲ့
စားမလဲ၊ ဘာနဲ့ဝတ်မလဲ၊ ဘယ်လိုအရင်းအနှီး
ထုတ် အလုပ်လုပ်မလဲဆိုတာတော့ တွေးသင့်ပါ
တယ်။ ကုန်မှာ ကြောက်သင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
ကိုယ့်ရှိသမျှ တစ်ပြားမကျန် ပြောင်စင်အောင်

ဘယ်သူမျှ လှူလေ့မရှိပါဘူး။ ရှိတဲ့အထဲက တစ်
စိတ်တစ်ပိုင်းလေး လှူရုံနဲ့ ကုန်မှာကို ကြောက်
မနေသင့်ပါဘူး။

လှူလိုက်လို့ တက်တက်စင် ကုန်အောင်
ပြောင်သွားတယ်ဆိုတဲ့ ဖြစ်ရပ်မျိုး ခုလည်း
မကြားဖူးပါဘူး။ ရှေးကလည်း မရှိခဲ့ဖူးပါဘူး။
သုံးလို့ ဖြုန်းလို့ ပျက်စီးလို့ စီးပွားပျက်သွားတယ်
ဆိုတာတွေသာ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့အထဲက နည်းနည်းချင်း
နည်းနည်းချင်း စုပေါင်းပြီးတော့ လှူသွားတဲ့ ဒါန
ကောင်းမှုဟာ အတိုင်းအတာပမာဏ ကြီးမား
များပြားစွာပေးလှူပေမဲ့လို့စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေ
လျော့မသွားပါဘူး။ ကုန်သွားမှာလည်းပဲ ဘုန်း
ကြီးတို့ပရိသတ် ကြောက်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။

အခု လက်တွေ့လှူနေပေမဲ့ ရှိတဲ့အထဲက
လျော့နည်းမသွားတာ ကိုယ်တိုင် အသိအမြင်
ပါပဲ။

စုပေါင်းဒါနရဲ့ အားသာချက်က အများကြီး
ရှိပါတယ်။ တစ်ဦးတည်း တစ်ယောက်တည်း
အနေနဲ့ မဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု

၁၁၀ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

မျိုးတွေ၊ တစ်ယောက်တည်းမလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်
ကိစ္စမျိုးတွေ၊ တစ်ယောက်ကောင်းနဲ့ မဖြစ်နိုင်တဲ့
ဒါနမျိုးတွေကို ပေါင်းစုတဲ့ အချိန်အခါမှာ အလွယ်
တကူနဲ့ ပြုနိုင်ကြပါတယ်။ အလွယ်တကူနဲ့
အားထုတ်အောင်မြင်ကြပါတယ်။ ကောင်းကျိုး
ချမ်းသာတွေ အတူတကွ ရကြပါတယ်။

(ပေါင်းစုတူယှဉ် နိဗ္ဗာန်ဝင်စာအုပ်မှ)



[၃၈]

သေမင်းကို အချိန်ဆွဲလို့မရ

အများစုဖြစ်တဲ့ လူတွေက တရားအလုပ် လုပ်ဖို့ကို အမျိုးမျိုး ဆင်ခြင်တွေပေးပြီး အချိန်ဆွဲ တတ်ကြပါတယ်။ အသက်ငယ်သေးတော့ လည်း ငယ်သေးလို့ အချိန်တွေ အများကြီး ကျန် သေးတယ်။ အသက်ကြီးမှပဲလုပ်မယ် ဆိုကြပြန် တယ်။ အသက်အရွယ်လေး ရလာပြန်တော့ လည်း ပညာသင်နေလို့၊ စီးပွားရှာနေရလို့ဆိုပြီး မလုပ်နိုင်ပြန်ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ပဲ အိမ်ထောင်ရက်သား ကျပြန်ဆိုပြီး မလုပ်နိုင်ပြန်ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ပဲ အိမ် ထောင်ရက်သား ကျပြန်တော့ သားရေး၊ သမီး

၁၁၂ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ရေးတွေ၊ လူမှုရေးတွေ အကြောင်းပြကြပြန်ရော
သေမင်းကိုတော့ ဆင်ခြင်ပေးလို့ အချိန်ဆွဲလို့
မရပါဘူး။

(သေဘေးဆင်ခြင် ကြိုကာပြင် စာအုပ်မှ)



[၃၉]

လာတုန်းကလည်း တစ်ယောက်တည်း

မိဘနှင့် သားသမီးတို့တွင် မိဘတို့သည် မိမိတို့၏ဘဝကို စတေးပြီး သားသမီးတို့၏ဘဝ လှပစေရေးအတွက် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးတတ်ကြ၏။ မိမိတို့၏အရေးကို ပဓာနမထားဘဲ အရာရာတွင် သားသမီးတို့၏အရေးကိုသာ ရှေ့တန်းတင်ကာ အသက်ရှင်နေကြသူများလည်း ဖြစ်ကြ၏။ မိဘတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကား အတိုင်းအဆမရှိ များပြားသည်ကို အားလုံးအသိပင် ဖြစ်ပါသည်။

အနန္တဂုဏ်အင် ကျေးဇူးရှင်တို့တွင် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ဆရာသမားတို့နှင့် လွဲချော်စေကာမူ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မိဘတို့နှင့် ဆုံစည်း

၁၁၄ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ကြရသည်သာဖြစ်၏။ မိဘနှစ်ပါးလောက် မိမိတို့ အပေါ်တွင် မေတ္တာထားသူ၊ ချစ်ခင်ကြင်နာသူ၊ ဤလောကတွင် မရှိပါ။ သားသမီး၊ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမ၊ လင်မယား စသည်တို့ကို အစားပြန်ရ နိုင်သော်လည်း မိဘသေလျှင်ကား အစားပြန် ထိုး၍ မရနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် မိဘများသေလျှင် သားသမီးတို့ငိုကြွေးပူဆွေးကြသည်မှာလောက အမြင်အရ သဘာဝကျပါသည်။

သို့သော် မည်သည့်အကြောင်းဖြင့် ငိုသည် ဖြစ်စေ၊ ငိုကြွေးခြင်းသောကသည် အကုသိုလ် တရားပင် ဖြစ်၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် အကုသိုလ်ပွား စေသော သောကကို နှစ်မြို့တော်မမူ။ သတ္တဝါ များကိုလည်းသောက မဖြစ်စေလို။

(သေဘေးဆင်ခြင် ကြိုကာပြင် စာအုပ်မှ)



[၄၀]

သေမညရက် မသိနိုင်

ဘယ်နေ့ဘယ်ရက်မှာ ကိုယ်သေမယ်
ဆိုတာကို ဘယ်သူမျှ မသိနိုင်ပါဘူး။

သာမန်လူတွေ ဘယ်လိုမှမသိနိုင်ပါဘူး။
မြတ်စွာဘုရားတော့ သိတယ်ပေါ့။ ရဟန္တာအရှင်
မြတ်တွေ သိတယ်။ သူလိုကိုယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ
ဘယ်နေ့ဘယ်ရက်မှာ သေမယ်ဆိုတာ မသိ
နိုင်ပါဘူး။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်သက်တမ်း ဘယ်
လောက်ကျန်သေးတယ်။ ဟောဒီလူ့လောကမှာ
ဘယ်နှရက် နေရဦးမယ်။ ဘယ်နှလ နေရဦး
မယ်။ ဘယ်နှနှစ် နေရဦးမယ်လို့ မသိနိုင်ပါဘူး။

၁၁၆ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

သိတယ်ဆိုရင်တော့ အကောင်းသားပါ။ ငါ
ဒီလူ့လောကမှာ ဘယ်နှနှစ် နေဦးမယ်။ ငါ
အသက် ဘယ်လောက်ကျန်သေးတယ်။ သေ
သေချာချာသိရင် အချိန်မီ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို
ပြုခွင့်ရတယ်။ ပြုနိုင်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့်
မသိကြတဲ့အတွက်ကြောင့် မသေသေးဘူးလို့
ထင်ရင်းထင်ရင်းနဲ့ပဲ သေကြရတယ်။ သေသွား
တဲ့သူတွေ သူ့ကိုယ်သူတော့ဖြင့် သေဦးမယ်လို့
မထင်သေးပါဘူး။ တချို့ဆေးရုံပေါ်မှာ သေ
ကောင်ပေါင်းလဲ ဖြစ်နေတယ်။ ရောဂါဝေဒနာ
တွေ အကြီးအကျယ် ခံစားနေကြရတယ်။
ဘေးကသူတွေက အကုန်သိတယ်၊ သူ မကြာ
တော့ဘူး။ အလွန်ဆုံးခံရလှ ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်း
ဆိုတာ ဘေးက သိတယ်။ ကာယကံရှင်က
မသိပါဘူး။ သူ့ကိုယ်သူလည်း သေမယ်မထင်
သေးဘူး။

တစ်ခါတလေကျရင် သနားစရာကောင်းတဲ့
လူနာတွေ တွေ့ရပါတယ်။ ကိုယ့်သက်တမ်း
ဘာမျှမကျန်တော့ဘူး။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်
တွေ၊ သမားတော်တွေက သိနေတယ်။ လူနာ

ရွှေစာ: ၅၀ ၁၁၇

စောင့်တဲ့သူတွေက သိနေပြီ။ ကာယကံရှင်က
မသိရှာတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့ မေ့မေ့လျော့လျော့
ပေါ့ပေါ့ဆဆပါ။ ဘာကုသိုလ်မျှလည်း သတိမရ၊
ဘာကုသိုလ်မျှလည်း မပြု၊ ဘေးကလည်း သူ့ကို
သတိမပေးရဲဘူး။ တကယ်လို့သာ သတိပေး
လိုက်ရင် ကြောက်လန့်ပြီးတော့ ပိုဆိုးသွားမှာ စိုး
လို့ အသိမပေးရဲကြဘူး။

အဲဒီလိုဆိုရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပြုဖို့
အချိန်မရတော့ပါဘူး။ နေကောင်းစဉ်ကာလ
တုန်းကလည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှု မပြုနိုင်ဘူး။
နေထိုင်မကောင်းဖြစ်တဲ့ အချိန်ကာလမှာလည်း
မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆနဲ့ နေမယ်။ “ငါ
မသေသေးဘူး။ ငါမသေသေးဘူး” လို့ တွေးကာ
တွေးကာနဲ့ သေသွားကြတယ်။ ဒါကြောင့်
ခေါင်းထဲ အမြဲထည့်ထားပါ။ ကိုယ်သေမယ့်ရက်
ကို ကိုယ်မသိနိုင်ပါဘူး။

(နက်ဖြန်ဆိုတာမသေချာ စာအုပ်မှ)



[၄၁]

သေမညရောဂါ မသိနိုင်

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဘာရောဂါနဲ့ သေမယ်ဆို တာကို မသိပါဘူး။ လူတစ်ယောက်မှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ရောဂါ ပြောကြပါတယ်။ ငြိမ် ပါးသော ရောဂါ ဝေဒနာတဲ့။ လူ့အသက်က ငြိမ် နှစ် နေရချင်မှ နေရမယ်။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ရောဂါက ငြိမ် မျိုးပါ။ အခု ခေတ်ပေါ်ရောဂါတွေပါ ထပ်ပေါင်းရင် ၁၀၀ တောင်ကျော်ဦးမလား မသိပါဘူး။ အသက် တစ်ရာကျော် နေရဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

ကြုံနိုင်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာ မြောက်မြားစွာ ရှိနေပါတယ်။ ဘယ်ရောဂါနဲ့ သေရမယ်လို့ ဘယ် သူမျှ မှန်းလို့ မရပါဘူး။ တချို့က “ဒါအသေးအဖွဲ

ရွှေစား ၅၀ ၁၃

ရောဂါပဲ။ ဘာမျှအရေးမကြီးတဲ့ရောဂါပဲ” လို့ထင်
ထားတဲ့ ရောဂါနဲ့ပဲ သေသွားကြတယ်။ တချို့ကျ
တော့လည်းအခုခံစားတဲ့ရောဂါဝေဒနာကအင်မ
တန်မှ ကြီးကျယ်တယ်။ တကယ့်ရောဂါကြီး။
ရောဂါဆိုးကြီး ခံနေရတာပဲ။ သူ မကြာလောက်
တော့ဘူး။ မကြာခင်သေမှာပါလို့တွက်ထားပေမဲ့
မှန်းထားပေမဲ့ တချို့ သေရာကပြန်လာသလိုပဲ
နေကောင်းထိုင်ကောင်း ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။
ကျန်းမာသွားတာ ရှိသေးပါတယ်။ ဘယ်ရောဂါနဲ့
သေမယ်ဆိုတာကို အားလုံး ဘယ်သူမျှ မသိနိုင်
ပါဘူး။

(နက်ဖြန်ဆိုတာမသေချာ စာအုပ်မှ)



[၄၂]

သေမည်အချိန် မသိနိုင်

ဘယ်အချိန်ဘယ်ကာလသေရမယ်လို့မသိ
နိုင်ကြပါဘူး။ နံနက်သေမှာလား။ နေ့သေမှာ
လား။ ညသေမှာလားလို့မသိနိုင်ပါဘူး။ နွေရာသီ၊
မိုးရာသီ၊ ဆောင်းရာသီ၊ ဥတုရာသီသုံးမျိုးမှာ နွေ
ရာသီမှာသေမယ်။ မိုးရာသီမှာသေမယ်။ ဆောင်း
ရာသီမှာ သေမယ်ဆိုတာကို မမှန်းနိုင်၊ မဆနိုင်၊
မသိနိုင်ပါဘူး။ သေချာတာတစ်ခုက အချိန်မရွေး
သေနိုင်ပါတယ်။ အချိန်မရွေးပါဘူး။ မနက်
အစောကြီးလည်း သေတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။
နေ့လယ်လည်း ရှိပါတယ်။ ညလည်း ရှိပါတယ်။
ညသန်းခေါင်လောက်လည်း ရှိတာပါပဲ။

ရွှေစာ: ၅၀ ၁၂၁

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိနေတဲ့ လူဦးရေ သန်း
၆၀၀၀ - ၇၀၀၀ဆိုတဲ့လူဦးရေနဲ့မှန်းကြည့်လိုက်
ရင် မိနစ်တိုင်း မိနစ်တိုင်းမှာ သေနေတဲ့သူတွေ
ရှိနေပါမယ်။ ဒီအချိန်မှာလည်း သေတဲ့သူ ရှိတာ
ပဲ။ နောက်မိနစ်မှာလည်း သေတဲ့သူ ရှိတာပဲ။
ပြီးခဲ့တဲ့မိနစ်ပိုင်းကလည်း သေတဲ့သူဦးရေ ရှိမှာ
ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်အချိန် ဘယ်ကာလမှာ ကိုယ်
သေမယ်ဆိုတာကို မသိနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် မနက်ဖြန်ဆိုတာ သေချာပေါက်
ရှိပေမဲ့ ကိုယ့်အတွက်ကတော့ မသေချာပါဘူး။

နောက်မှလုပ်မယ်၊ နောင်မှလုပ်မယ်၊
နက်ဖြန်ခါ လုပ်မယ်၊ သန်ဘက်ခါလုပ်မယ်လို့
ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို အချိန်မဆိုင်းပါနဲ့။ အချိန်
မရွှေ့ပါနဲ့။ နက်ဖြန်ဆိုတာ မသေချာပါဘူး။

ဘယ်အချိန်ဘယ်ကာလ သေရမယ်ဆိုတာ
ကို မသိနိုင်တော့ ဒီညမှာလည်း သေနိုင်တယ်။
မနက်အစောကြီးလည်း သေနိုင်ပါတယ်။ သေ
ကြတာလည်း ရှိပါတယ်။

တစ်ခါတုန်းက တရားနာပရိသတ်များတဲ့
တရားပွဲတစ်ခုမှာ တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ ပရိသတ်

၁၂၂ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

အလယ်မှာ ရုတ်ရုတ်ရုတ်ရုတ် ဖြစ်သွားတော့
ဘုန်းကြီးက တရားဆက်ဟောနေပါတယ်။ အဲဒီ
မှာ လူတစ်ယောက်ကို ဝိုင်းမသွားတာ တွေ့လိုက်
တယ်။ တရားပွဲပြီးသွားတော့ တရားပွဲကျင်းပရေး
အကျိုးဆောင်တွေက လျှောက်တယ်။ “အရှင်
ဘုရားတဲ့ တရားနာရင်းနဲ့ တရားနာပရိသတ်
တစ်ယောက် ဆုံးသွားလို့” တဲ့။ တရားနာနေရင်း
နဲ့ပဲ သေသွားတယ်။ သူ့ကိုယ်သူလည်း သေမယ်
သိမှာမဟုတ်ဘူး။ သေမယ်လို့ ထင်မှာမဟုတ်
ပါဘူး။

ဘေးလူတွေကလည်း မထင်ဘူး။ လာတုန်း
က အကောင်းကြီးပါ။ သူ့ကိုယ်တိုင် သူ့ဟာသူ လာ
တယ်။ တရားနာနေတယ်။ ဒီအတိုင်း ပရိသတ်
ကြားထဲနေရင်း ဖျတ်ခနဲ လဲရင်းနဲ့ အသက်မရှိ
တော့ဘူး။ ဘယ်အချိန် ဘယ်ကာလ သေရမယ်
ဆိုတာကို မသိနိုင်ကြပါဘူး။

(နက်ဖြန်ဆိုတာမသေချာ စာအုပ်မှ)



[၄၃]

သေမညနေရာ မသိနိုင်

ဘယ်နေရာ ဘယ်ဒေသ ဘယ်အရပ်မှာ
သေရမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ပါဘူး။

တချို့ တောမှာနေတယ်။ တစ်သက်လုံး
တောမှာမွေး၊ တောမှာကြီး၊ ရောဂါတွေ အကြီး
အကျယ်ဖြစ်တော့ မြို့လာဆေးကုတယ်။ မြို့ကို
တစ်ခေါက်မျှလည်း မရောက်ဖူးဘူး။ အင်မတန်မှ
ဝေးလံသီခေါင်တဲ့ တောရွာနေပုဒ်လေးမှာနေတဲ့
သူ သေတော့ မြို့မှာပါ။ ဆေးကုရင်းနဲ့ မြို့မှာ
သေသွားပါတယ်။ တချို့ မြို့မှာနေရင်းနဲ့ တော
အလည်သွားပြီး တောမှာ သေပါတယ်။

မြို့မှာလည်း သေနိုင်တယ်။ တောမှာလည်း
သေနိုင်ပါတယ်။ တချို့ ရေနစ်ပြီးတော့ သေတယ်။
ရေထဲမှာ သေပါတယ်။ တချို့က လေယာဉ်တွေ

၁၂၄ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဘာတွေ ပျက်ကျပြီး သေတဲ့သူတွေ ကုန်းပေါ်
လည်းမဟုတ်၊ ရေထဲလည်း မဟုတ်။ လေထဲမှာ
လည်း သေပါတယ်။ နေရာလွတ် မရှိပါဘူး။

သေတဲ့နေရာက လွတ်ရာနေရာ မရှိဘူး။
ဘုရားလက်ထက်တုန်းက သုသာန်ရွေးတဲ့
ဗြဟ္မဏပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ သူက
သိပ်ကို ဇီဇာကြောင်တယ်။ သူများတကာတွေ
မြှုပ်နှံတဲ့ သင်္ချိုင်းမှာ သူ့အလောင်းကို မမြှုပ်ချင်
ဘူး။ ဘယ်သူ့အလောင်းမျှ မမြှုပ်ဖူးတဲ့နေရာကို
ရှာလိုက်တာ၊ ရွေးလိုက်တာ တောအထပ်ထပ်
တောင်အထပ်ထပ်ပါ။ လူသူမရောက်နိုင်တဲ့
ဟိမဝန္တာတောင်တန်းကြီးရဲ့ တစ်နေရာမှာ စိတ်
ကြိုက်နေရာတစ်ခု တွေ့တဲ့အခါ သူ့သားကို ခေါ်
သွားတယ်။ “ငါ့သား မြို့ထဲရွာထဲက လူတွေမြှုပ်
တဲ့နေရာ ငါ့မမြှုပ်နဲ့၊ ငါသေရင် ဟောဒီနေရာ
မှတ်ထား၊ ဒီမှာ မြှုပ်” လို့ပြောပါတယ်။

“ဒီလောက် အရောက်အပေါက်ခဲယဉ်းတဲ့
နေရာ၊ လူသူမရောက်နိုင်တဲ့ နေရာဆိုတော့ ဒီ
နေရာမှာ ဘယ်သူ့အလောင်းမျှ မမြှုပ်ဖူးမှာမဟုတ်
ဘူး။ ငါသေသွားရင် ငါ့အလောင်းကို ဒီမှာမြှုပ်။

ဒီမှာပဲ ခေါင်းချချင်တယ်” လို့ ပုဏ္ဏားကြီးက သူ့သားကို မှာတယ်။

အဲဒီအခါမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က သိတော့ ကြွသွားတယ်။ “ပုဏ္ဏားကြီး သင်က ဒီနေရာမှာ အလောင်းမြှုပ်ဖို့ ရွေးချယ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘယ်သူမျှ မရောက်နိုင်ဘူး။ ဘယ်သူ့အလောင်းမျှ မြှုပ်ထားတာ မရှိနိုင်ဘူး” လို့ သင် ထင်တယ်။ “ပုဏ္ဏားကြီး တခြားတခြားသော သူတွေရဲ့ ရုပ်အလောင်းကို မပြောနဲ့၊ သင်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ရုပ်အလောင်းကို ဒီနေရာမှာ မြှုပ်နှံခဲ့တာ အကြိမ်ပေါင်း ၅၀၀ မကပါဘူး” တဲ့။

သူတစ်ယောက်တည်းရဲ့ ကြွင်းကျန်တဲ့ ဥတု ၈ ရုပ်အလောင်းကို မြှုပ်နှံခဲ့တာ အကြိမ် ၅၀၀ မကဘူး။ အဲဒီတော့ တခြားတခြားသော သူတွေလည်း ဒီနေရာမှာ မြှုပ်နှံဖူးမှာပါပဲ။ လူမသေဘူးတဲ့နေရာ မရှိပါဘူး။

သားသေလို့ သောကဖြစ်နေတဲ့ ကိသာဂေါတမီကို တစ်ဖက်လှည့်နဲ့ မုန်ညင်းစေ့ ရှာခိုင်းပါတယ်။ “လူမသေဖူးတဲ့အိမ်က မုန်ညင်းစေ့ ယူလာခဲ့။ သင့်သားကို အသက်ရှင်အောင် ပြုပေး

၁၂၆ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

မယ်” လို့မြတ်စွာဘုရားကပရိယာယ်နဲ့ခိုင်းလိုက်တယ်။ ကိသာဂေါတမီ လိုက်ရှာတယ်။ လူမသေဖူးတဲ့အိမ် မရှိပါဘူး။

လူမသေဖူးတဲ့နေရာ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ်နေရာမဆို သေနိုင်တယ်။ ဘယ်နေရာမှာ သေရမယ်ဆိုတာကို မမှန်းနိုင်၊ မတွက်နိုင်ဘူး။ မသိနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်နေရာမှာ သေမယ် မသိပါဘူး။

တချို့များ ဒီနိုင်ငံမှာ အပြင်းအထန် မကျန်းမမာဖြစ် ဒီနိုင်ငံကုမရရင် ပြည်ပသွားကုမယ်။ သွားလိုက်ကြတယ်။ ပြန်ပါမလာတော့ဘူး။ မွေးတာက မြန်မာပြည်။ နေတာက မြန်မာပြည်။ သေတော့ ပြည်ပနိုင်ငံတစ်ခုခုမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်သင်္ချိုင်းကိုယ် ဘယ်မှာရှိတယ်ဆိုတာ မသိဘူး။ နောက်ဆုံး ကိုယ့်ခန္ဓာ ရောက်နိုင်တဲ့ နေရာမှန်သမျှ ကိုယ့်ခန္ဓာကြီးသွားနိုင်တဲ့ နေရာမှန်သမျှသည် ကိုယ့်သင်္ချိုင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

(နက်ဖြန်ဆိုတာမသေချာစာအုပ်မှ)



[၄၄]

သေပြီးဘယ်ရောက်မှာ မသိနိုင်

ဒီဘဝကနေ သေဆုံးကွယ်လွန်ပြီးရင် ဘယ်
ဘုံဘဝကို ရောက်မယ်။ ဘယ်ဘဝကို ရောက်
မယ်ဆိုတာကိုလည်း သိဖို့မလွယ်ပါဘူး။

လူတစ်ယောက် သေပြီးရင် တွက်ကြည့်ပါ။
လူလည်း ပြန်ဖြစ်နိုင်တယ်။ တချို့လူဝင်စားတွေ
ဘဝဟောင်း မှတ်မိတယ်။ ဘယ်မှာနေခဲ့တယ်။
မိဘက ဘယ်သူ။ နာမည်က ဘယ်လိုခေါ်တယ်။
အသက်အရွယ် ဘယ်လောက်မှာ သေတယ်။
အကုန်လုံး တိတိကျကျ ပြန်မှတ်မိတဲ့ လူဝင်စား
များရှိတာကို ထောက်သောအားဖြင့် လူသေပြီး
ရင်လူလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးက လူတစ်ယောက် သေဆုံး
ကွယ်လွန်ပြီးချိန်မှာ တိရစ္ဆာန်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါ

၁၂၈ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တယ်။ တချို့ကျွဲတွေ၊ နွားတွေ သွားဖြစ်ကြတယ်။ သူနာမည်ဟောင်း၊ လူ့ဘဝက သုံးနှုန်းခဲ့တဲ့ နာမည်ဟောင်းခေါ်ရင် အဲဒီကျွဲတွေ၊ နွားတွေက သိတယ်။ တချို့များ အဲဒီဘဝဟောင်းက ဆွေမျိုး တော်တဲ့သူ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ တော်တဲ့သူ၊ မိဘတော်တဲ့သူတွေကို သိပ်ခင်တွယ်တဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေ ရှိတယ်။ ဒါတွေ ကြည့်သောအား ဖြင့် လူတစ်ယောက် သေဆုံးကွယ်လွန်ပြီးရင် တိရစ္ဆာန်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက မကျွတ်မလွတ်တဲ့ ပြိတ္တာ လည်း ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ တချို့သားစွဲ သမီးစွဲ တယ်။ အဲဒီအစွဲအလန်းကြောင့် ပြိတ္တာဖြစ်ပါ တယ်။ တချို့ ပစ္စည်းစွဲကြောင့် ပြိတ္တာဖြစ်တယ်။ တချို့က လုပ်ငန်းတာဝန် တွေကို စွဲလမ်းပြီးတော့ လုပ်ငန်းတာဝန် ထမ်းဆောင်တဲ့ နေရာမှာပဲ ပြိတ္တာပြန်ဖြစ်တယ်။ အရိပ်အယောင်ပြတာမျိုး၊ အသံတွေ ပေးတာမျိုး ရှိပါတယ်။

သူပါလို့သိစေလောက်တဲ့ အပြုအမူတွေ ဖော်ပြနေတာမျိုးကို ကြည့်သောအားဖြင့် လူ

ရွှေစာ: ၅၀ ၁၂၉

တစ်ယောက်သေဆုံးကွယ်လွန်ရင် ပြိတ္တာလည်း
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခါ လူသေပြီးရင် ငရဲလည်း ကျ
နိုင်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဒေသနာ၊ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ၊
မကောင်းမှု အကုသိုလ် ဒုစရိုက်မှုပြုတဲ့သူတွေ
ငရဲကျတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံ ခံရတတ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခါ လူတစ်ယောက် သေဆုံး
ကွယ်လွန်ပြီးရင် နတ်ပြည်ဌာန နတ်လောက
ရောက်နိုင်တယ်။ ဗြဟ္မာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
နတ်ဗြဟ္မာဘဝ ရောက်နိုင်ပါတယ်။

သေပြီးရင် ဘယ်သွားမယ် ဘယ်ရောက်
မယ်ဆိုတာ မသိနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီမသိနိုင်တဲ့
သဘောတရား(၅)ချက်ကိုအမြဲတမ်းနှလုံးသွင်း
ဆင်ခြင်ရပါမယ်။ “ငါ ဘယ်ရက် သေမယ်။
ဘယ်အချိန် သေမယ်။ ဘယ်နေရာ သေမယ်။
ဘယ်ရောဂါနဲ့ သေမယ်။ ငါသေပြီးရင် ဘယ်
ရောက်မယ်ဆိုတာကို ငါ ဘာမျှမသိပါလား”
လို့အမြဲတမ်းနှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ရပါမယ်။

(နက်ဖြန်ဆိုတာမသေချာစာအုပ်မှ)



[၄၅]

အင်အား အကြီးဆုံးမင်း

နဟိ နော သင်္ကရံ တေန ၊ မဟာသေနေန
မစ္စနာ။

သေမင်းဟာ အင်မတန်မှ အင်အားကြီးပါ
တယ်။ လောကမှာ အင်အားအကြီးဆုံးမင်းသည်
သေမင်းပါ။

အတိုင်းတိုင်းအပြည်ပြည်က မင်းတွေ ဘယ်
လောက် လက်နက်ဆန်းတွေရှိတယ် ပြောပြော၊
ဘယ်လောက်ပဲ အစွမ်းထက်တယ် ပြောပြော၊
သေမင်းကိုတော့ ယှဉ်လို့မရပါဘူး။ သေမင်းကို
အနိုင်မယူနိုင်ပါဘူး။ သိပ္ပံပညာအစွမ်းနဲ့ ဘယ်
လိုပဲ အစွမ်းထက်တယ်ပြောပြော၊ သေမင်းနဲ့

တွေ့တဲ့အချိန်မှာ အရှုံးပေးကြရပါတယ်။ အင်အားအကြီးဆုံးမင်းသည် သေမင်းပါ။

သေမင်းကို အနိုင်လည်းယူလို့ မရပါဘူး။ တံစိုးလက်ဆောင်ပေးပြီးတော့ ဒီနေ့ဒီရက် မခေါ်ပါနဲ့ဦး၊ နောက်မှခေါ်ပါ။ မိနစ်ပိုင်းလောက် အချိန်ပေးပါ။ ရက်ပိုင်းလောက် အချိန်ပေးပါဦး၊ ခဏတစ်ဖြုတ်လေး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုချင်ပါသေးတယ်လို့ တောင်းပန်တိုးလျှိုးလို့လည်း မရပါဘူး။

တချို့ သေကောင်ပေါင်းလဲ ဖြစ်နေတဲ့သူတွေကိုဘေးကမိသားစုတွေကမကြည့်ရက်ဘူး။ ဘယ်လောက်ကုန်ကုန် ဘယ်လောက်ကျကျ အသက်ပြန်ရှင်ရင် တော်ပါပြီ။ ရှိသမျှစည်းစိမ်တွေ ကုန်ချင်ကုန်သွားပါစေ ကုလိုက်မယ်လို့ ကြိမ်းဝါးကြပါတယ်။ ကုတိုင်းလည်း မရပါဘူး။

စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေ ပုံပေးလည်း မရပါဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့လည်း အနိုင်ယူလို့ မရဘူး။ လက်နက်အင်အားနဲ့လည်း အနိုင်တိုက်လို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့်သေမင်းကိုဘယ်သူမှမတွန်းလှန်

၁၃၂ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် သေမင်းနောက်ကို
ကောက်ကောက်ပါ လိုက်သွားရမှာဖြစ်လို့ မသေ
ခင်မှာ ကြိုတင်ကာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပြုရပါ
မယ်။

(နက်ဖြန်ဆိုတာမသေချာ စာအုပ်မှ)



[၄၆]

နိဗ္ဗာန်သွား လမ်းပြ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း ရည်မှန်းထားတဲ့ မဂ်
ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်အောင် ကျင့်ဖို့အတွက်
တရားနာရပါမယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုတိုင်းမှာ
“နိဗ္ဗာန်သု ပစ္စယော ဟောတု၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်
ကြောင်း အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေ”လို့ လှူဒါန်း
ရင်လည်း နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်းတယ်။ သီလ
ဆောက်တည်ရင်လည်း နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်း
တယ်။ ဘာဝနာလုပ်ရင်လည်း နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်း
ကြတယ်။ အဲဒီနိဗ္ဗာန် သွားတဲ့လမ်းကို ရှာဖွေပေး
သွားတာသည် မြတ်စွာဘုရားပါ။ နိဗ္ဗာန်သွားလမ်း
ပြသွားတာ မြတ်စွာဘုရားပါ။

၁၃၄ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် နိဗ္ဗာန်သွားရာလမ်း
ကို ကောင်းစွာ ကုန်စင်သိမြင်တော်မူပါတယ်။
ဒါပေမဲ့အဲဒီလမ်းကိုလမ်းသစ်လား၊လမ်းဟောင်း
လားလို့လေ့လာကြည့်ရင်လမ်းအသစ်မဟုတ်ပါ
ဘူး။ ရှေးဘုရား အဆူဆူ သွားတော်မူခဲ့တဲ့လမ်း
ဟောင်းပါ။ ဘုရားရှင်တိုင်း ဘုရားရှင်တိုင်း နိဗ္ဗာန်
ကို သွားကြတာ ဒီအတိုင်းသာ သွားကြတာပါ။

(ဘဝထဲမှာ ဓမ္မရှာ စာအုပ်မှ)



[၄၇]

အကြံဆိုးများ၊ လွှမ်းမိုးလာက

မကောင်းတဲ့အတွေးအကြံတွေ လွှမ်းမိုးနေမယ်၊ လောဘ ဒေါသ မောဟ အကြံအစည်တွေ ကြီးစိုးနေမယ်ဆိုရင် ပျောက်ပျက်သွားအောင် တရားနာရပါမယ်။

လောဘတွေ သိပ်ကြီးနေရင် လိုချင်မှုတွေ သိပ်များနေရင်လည်းလုပ်သင့်မလုပ်သင့်မတွေး နိုင်တော့ဘူး။ ရလိုမှု လိုချင်မှုတွေနဲ့ သင့် မသင့်၊ တော် မတော် မနှိုင်းယှဉ်တော့ဘူး။ လောဘ အကြံဆိုးဘက် သိပ်လိုက်လွန်းရင်လည်း အမှားများတယ်။

၁၃၆ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿဓမ္မစာအုပ် ၅၀

ဒေါသတရားတွေ လွှမ်းမိုးကြီးစိုးနေတဲ့ အချိန်ဒေါသတွေမဖြေလျော့နိုင်ရင်လည်းအမှား ဘက်ကို ရောက်တတ်ပါတယ်။ အကြံဆိုးတွေ ပယ်ဖျောက်နိုင်ဖို့ တရားနာရမယ်။ ဘယ်အချိန် တရားနာသင့်လဲ၊ အကြံဆိုးတွေ လွှမ်းမိုးနေတဲ့ အချိန် တရားနာ တရားကျင့်ရမှာပါ။

ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို တွေးတောကြံစည် နေခြင်း - ကာမဝိတက်၊

စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်ခြင်း - ဗျာပါဒဝိတက်၊

ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်လိုခြင်း - ဝိဟိံသဝိတက် တွေဟာ မကောင်းတဲ့ အကြံဆိုးတွေပါ။

မကောင်းမှုပြုဖို့ တွေးကြံနေတာ အကြံဆိုး တွေပါ။ အကြံဆိုးတွေဖြစ်ပေါ်လာရင် တရားနာ ယူရပါမယ်။

(ဘဝထဲမှာ ဓမ္မရှာစာအုပ်မှ)



[၄၈]

အားလပ်ချိန်မှာ တရားနာ

ဘဝထဲမှာ တရားရှာဖို့၊ ဓမ္မရှာဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အချိန်မရသူတွေအတွက် ဓမ္မရှာနည်းလေး၊ ဓမ္မရှာဖို့အချိန်လေး ဖော်ထုတ်ပြီးတော့ ပြောပါမယ်။ အလုပ်အကိုင်အားချိန် တရားနာရပါမယ်။ တရားကျင့်ရပါမယ်။

တရားဘာလို့မနာဖြစ်လဲမေးရင် ပြန်ပြောတတ်ကြတာက “အလုပ်မအားလို့ ဘုရား”တဲ့။ ဘာလို့ တရားမကျင့် ဖြစ်တာလဲမေးရင် ပြောကြပါတယ်။ “အလုပ်မအားလို့ပါ ဘုရား”တဲ့။ လူတစ်ရာမှာကိုးဆယ့်ကိုးလက်ကိုင်ထားတဲ့စကားသည် “မအားလို့ပါဘုရား၊ မအားလို့ပါဘုရားပဲ” ပြောကြတယ်။

၁၃၈ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ကုသိုလ်တစ်ခုခုပြုဖို့ပြောလိုက်ပြီဆိုရင်ပြန် တုံ့ပြန်တာကို ဘုန်းကြီးတို့မှန်းလို့ရနေပြီ။ “အရှင် ဘုရား မအားလို့ပါ” ဒီလိုမဟုတ်လား။ ဘာလို့ ဘုရားမရှိခိုးလဲဆိုရင် မအားလို့ပါ။ ဘာလို့ ဥပုသ် မစောင့်လဲဆိုရင် မအားလို့ပါ။ ရေလဲနဲ့ သုံးကြတဲ့ စကားလုံးပါ။

ဒါကြောင့် အခုပြောချင်ပါတယ်။ “မအားရင် နေပါ။ အလုပ်အကိုင်တွေ အားလပ်တဲ့အချိန်မှာ တရားနာပါ” လို့။

တစ်နေ့တာ အချိန်ကိုကြည့်တော့ မနက်မိုး လင်းလို့ အိပ်ရာကထ၊ အလုပ်သွားဖို့ ပြင်ဆင် ရတယ်၊ အလုပ်သွားတယ်။ စီးပွားရှာတယ်။ ညနေအိမ်ပြန်ရောက်တယ်။ ရေမိုးချိုး၊ ချက်ပြုတ် စားသောက်ပြီးတဲ့အချိန် မအားဘူးလား၊ အားပါ တယ်။ အလုပ်အားတဲ့အချိန်ကျတော့ တချို့က တီဗီရှေ့မှာ၊ တော်တော်များများက တီဗီရှေ့ ရောက်နေတယ်။

ဒကာတစ်ယောက်ဆို အိမ်မှာတီဗီသုံးလုံးနဲ့ ပါ။ သူတို့မိသားစုနဲ့ ဘုန်းကြီးက ရင်းနှီးပြီးသား ဆိုတော့ “ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ ဒကာ၊ တီဗီတွေ

ရွှေစာအုပ် ၅၀ ၁၃၉

သုံးလုံးတောင်လား” ဆိုတော့ “အရှင်ဘုရားရဲ့ ဒကာမကြီးနဲ့ သူ့သမီးတွေ ကိုရီးယားကားကြည့်ဖို့က တိဗီတစ်လုံးတဲ့။ တစ်လုံးက တပည့်တော်နဲ့ သားတွေ ဘောလုံးပွဲကြည့်တာဘုရားတဲ့။ ဟိုတစ်လုံးကရောဆိုတော့ ဟိုတစ်လုံးက တရားနာတာ ဘုရား”တဲ့။ လူကြီးတွေ တရားနာဖို့ပါတဲ့။

အဲဒီတစ်လုံး ဘုန်းကြီးကြည့်လိုက်တာ ဖုန်တွေကို တက်လို့။ သုံးလုံးမှာ နှစ်လုံးက ပြောင်လက်နေတာပဲ။ ကျန်တဲ့တစ်လုံးက ဖုန်တက်နေတယ်။

အားလပ်တဲ့အချိန်မှာ တချို့က တိဗီကြည့်တယ်။ တချို့က အပြင်ထွက် လည်ပတ်တယ်။ တချို့က ဘောလုံးပွဲကြည့်တယ်။ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲသွားတယ်။ မအားတဲ့အချိန်လည်း တရားအလုပ် မလုပ်ဖြစ်ဘူး။ အားတဲ့အချိန်လည်း မလုပ်ဖြစ်ဘူးဆိုတော့ တရားအလုပ်လုပ်ဖြစ်ဖို့အချိန် မရှိတော့ပါဘူး။

(ဘဝထဲမှာ ဓမ္မရှာစာအုပ်မှ)



[၄၉]

နောင်မှဆို မလွယ်

အချိန်ကို ဘယ်လိုသုံးနေလဲ သတိထား
ကြည့်ပါ။ အားလပ်တဲ့အချိန်လေးသည် ငါ့
အတွက် ဘဝထဲမှာ တရားဓမ္မကို ရှာရမယ့်အချိန်
လို့ သတ်မှတ်ထားပါ။ ဘဝထဲမှာ ကံကောင်းတဲ့
ဘဝ၊ အခြေအနေပေးတဲ့ဘဝ၊ တရားဓမ္မ ရှာသင့်
တဲ့ဘဝမျိုးမှာမှ တရားဓမ္မကိုမရှာရင် နောင်ရှာဖို့
မလွယ်ပါဘူး။

အမြဲတမ်း လူ့ဘဝရမယ်လို့ ပြောလို့မရပါ
ဘူး။ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်မယ်၊ ပြိတ္တာဖြစ်
ချင်လည်း ဖြစ်မယ်၊ အဲဒီဘဝတွေရောက်ရင်

ရွှေစာ: ၅၀ ၁၄၁

တရားနဲ့ အဝေးကြီး ဝေးပါပြီ။ ကံကောင်းလို့
နတ်တွေ ပြဟွာတွေ သွားဖြစ်ရင်လည်း အဲဒီချမ်း
သာတွေနဲ့ နစ်မျောနေပြီး တရားမရှာဖြစ်ပါဘူး။
ရှာဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။

(ဘဝထဲမှာ ဓမ္မရှာ စာအုပ်မှ)



[၅၀]

ကံမြင့်အောင် လုပ်ပေးပါ

များစွာသောသူတို့သည် ကံဆိုသောစကား
လုံးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသား ဖြစ်ကြ၏။ တွေ့
ကြုံခံစားရသော အခြေအနေတစ်ရပ်အပေါ် မူ
တည်ကာ ကံကောင်းသည်၊ ကံဆိုးသည်၊ ကံနိမ့်
သည်၊ ကံမြင့်သည်၊ ကံလိုက်သည် ကံမလိုက်၊
ကံစပ်သည်ကံမစပ်၊ ကံစွမ်းရှိသည်၊ ကံစွမ်းမရှိ
စသည်ဖြင့် ကောက်ချက်ဆွဲကာ သုံးနှုန်းပြော
ဆိုတတ်ကြသည်။ သို့သော်လည်း ကံဆိုသည့်
စကားလုံး၏ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကိုထဲထဲဝင်ဝင်
ဆစ်ပိုင်းကာ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း မရှိ
ကြသည်သာ များပါသည်။

အထူးအားဖြင့် စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးတို့ အဆင်မပြေချိန်တွင် ကံကို ယိုးမယ် ဖွဲ့ကာ တရားခံ ရှာကြ၏။ မိမိကိုယ်တိုင်က ကံနိမ့် နေပြီဟု အထင်ရှိချိန်၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်က အကြောင်းပြ ပြောဆိုလာချိန်တွင် ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်တတ်ကြပြီး၊ ကံဇာတာ မြင့်နေသည် ကံကောင်းချိန်ဖြစ်သည်ဟုဆိုလာပါက ကျေနပ် အားရတတ်ကြ၏။

ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ကံကောင်းစေသည်ဟု ပြောဆိုသော အဆောင်လက်ဖွဲ့ စသည်တို့ကို ရှာဖွေစုဆောင်းကြ၏။ မိမိ၏ကံကို မြင့်တက် သွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုသူတို့ကို အလွယ်တကူ အလေးထား ဆည်းကပ်ကြလေ တော့သည်။

(ဘာသာမဲ့သူလေးစာအုပ်မှ)



