



ဓမ္မဒူတစဉ်

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ

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

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကဓမ္မာစရိယ
ဓမ္မကထိကဗဟုလနဟိတဇရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ



ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ

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

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇေတဝီလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကဓမ္မာစရိယ
ဓမ္မကထိကဗဟုနေဟိတဓရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ



“ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊
စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်တက်၏”

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

သစ္စဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဓိနာတိ

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည်
အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

မျက်နှာပုံ:

ဝေမွန်လင်း

ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

၂၀၁၆၊ မတ်လ (ပထမအကြိမ်)

ပုံနှိပ်သူ

မြိုးဝေလှုံပုံနှိပ်တိုက်၊

ဒေါ်ယဉ်ယဉ်မွန် (၀၀၂၃၈)

ထုတ်ဝေသူ

ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ

ဒေါ်ခင်မာရွှေ(၀၀၂၅၆)

အမှတ် - ၅၀၈/၅၁၂၊ (၂-ခ)၊ ပထမထပ်၊

ကုန်သည်လမ်း(ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၈၃၆၆၄၊ ၃၈၆၈၃၃။

အုပ်ရေ

၅၀၀ အုပ်

တန်ဖိုး

၄၀၀ ကျပ်

ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

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

သာသနဓမ္မစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစက ဓမ္မစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

တရား

ဘာကြောင့် ကျင့်ရတာလဲ

ပြန်ချီရေး

ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ

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

ကုန်သည်လမ်း(ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၃၈၃၆၆၄၊ ၃၈၆၈၃၃။

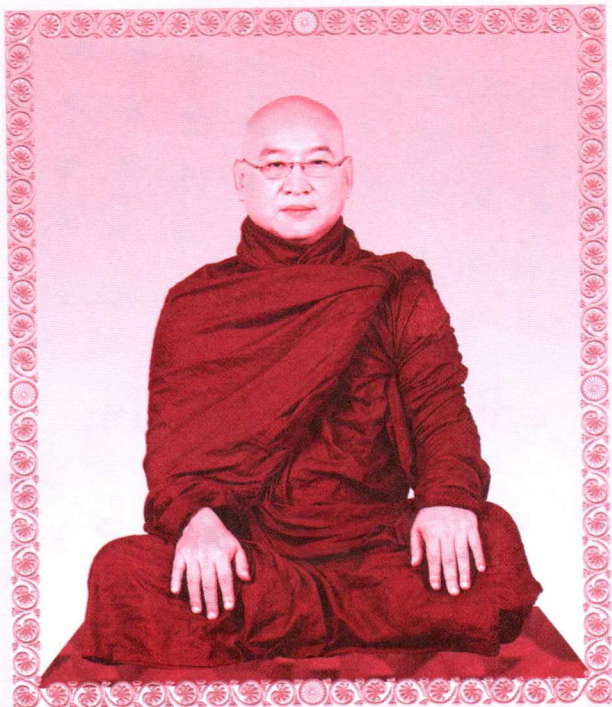
ဓမ္မဒူတ တရားတန်

ဓမ္မဒူတ စာပို့ချ သင်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ စာရေးပြ ဖတ်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ ဟောဖော်ပြ နာကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ တရားပြ ကျင့်ကြ ကျိုးရစေ။



ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာအရှင်ပဉ္စိဿရ

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

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကဓမ္မာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ ၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်းချုပ်

- ❧ မွန်ပြည်နယ်၊ သထုံမြို့၊ ညောင်ဝိုင်းရပ်နေ ဦးကျော်လှိုင်+ဒေါ်မြင့် ကြည်တို့မှ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၂၃) ရက်နေ့တွင် ဖွားမြင်သည်။
- ❧ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတတောရကျောင်း ဆရာတော် ကြီး ဘဒ္ဒန္တပညာဇောတ (အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြုကာ ရှင်အဖြစ်၊ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၇

- ❶ တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရ၊ မန္တလေးမြို့၊ မစိုးရိမ်
တိုက်ဟောင်း၊ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်၊ ပခုက္ကူမြို့၊
မဟာဝိသုတာရာမကျောင်းတိုက်၊ စစ်ကိုင်း
တောင်ရိုး သဒ္ဓမ္မသီတဂူချောင်တို့တွင်လည်း
ကောင်း၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ
တို့တွင်လည်းကောင်း ပညာသင်ယူခဲ့ပါသည်။
- ❷ သာသနဓဇဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊
- ❸ သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊
- ❹ သာသနဟိတ ဂဏဝါစက ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊
- ❺ B.A (Myanmar), M.A (SriLanka), Ph.D
(India) ဘွဲ့တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ❻ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်သော
မဟာဂန္ထဝါစက ပဏှိတ ဘွဲ့တော် ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ❼ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် သထုံမြို့၊ သုဝဏ္ဏဘူမိ
ပရိယတ္တိသာသနဟိတအသင်းကြီးမှဆက်ကပ်
သော အဘိဝံသဘွဲ့တော် ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ❽ ၂၀၁၀ပြည့်နှစ်တွင်နိုင်ငံတော်မှဆက်ကပ်သော
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇန ဟိတဓရ ဘွဲ့တော် ကို ရရှိခဲ့
သည်။
- ❾ ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီးလွန်တော်မူသည့် ၁၉၉၇
ခုနှစ်မှ ၂၀၀၅ ခုနှစ်ထိ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတ

၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

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။



“တရားဘာကြောင့် ကျင့်ရတာလဲ”

၁၃၆၉ခုနှစ်၊တပို့တွဲလ၊၂၀၀၇ခုနှစ်၊ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ပဲခူးမြို့ ဓမ္မဒူတ တောရသာသနာ့ရိပ်သာ၌ (၂၂) ကြိမ်မြောက် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် (၇) ရက် တရားစခန်းပွဲတွင် ဟောကြားအပ်သော “တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ” တရားတော်။

လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ တရားဓမ္မကျင့်ကြံဖို့လို၊မလိုဆိုတာကိုလည်းသိစေဖို့၊ တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံခြင်း အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့်၊ ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်းပဲ သိစေဖို့၊ ဘာအကြောင်းကြောင့် တရားကျင့်နေကြတာလဲ၊ဘယ်အတွက်တရားကျင့်ရတာလဲ ဆိုတာကိုလည်း သိစေဖို့အတွက် တရားတစ်ပုဒ်ဟောကြ၊ နာကြပါမယ်။

၁၀ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

“တရားဘာကြောင့် ကျင့်ရတာလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းဟာ မေးသင့်မေထိုက်တဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုပါ။ တရားအလုပ်ကို အားထုတ်နေကြတဲ့သူတွေ ရှိသလို၊ တရားအလုပ်အားထုတ်မှုမရှိသေးတဲ့သူတွေလည်းပဲ လူ့လောကမှာ အများကြီး ရှိကြပါတယ်။ တရားဓမ္မကျင့်ရမယ်လို့ နားလည်သဘောပေါက်တဲ့ သူတွေရှိသလို နားမလည်တဲ့ သူတွေလည်းပဲ ရှိနေကြတယ်။

ဘုန်းကြီးက တရားကျင့်တဲ့သူတွေအားလုံး “ယောဂီလက်စွဲ” အနေနဲ့ သိကြစေဖို့နဲ့ ဘုန်းကြီးရဲ့ တရားရိပ်သာမှာ တရားကျင့်တဲ့ ယောဂီတိုင်း၊ ယောဂီတိုင်း ကျင့်နည်း၊ အားထုတ်နည်းကို အတိုချုပ်၊ အကျဉ်းချုပ်သိကြစေဖို့ “တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ” ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးတစ်အုပ်ကို ဘုန်းကြီး ရေးပြီးတော့ အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာနှစ်ဘာသာနဲ့ ထုတ်ဝေပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဟောကြားတဲ့ ဒီတရားကို MRTV 4 မြန်မာ့အသံကလည်း လွှင့်ပေးပါတယ်။

ဒီတော့ “တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ” ဆိုတဲ့ တရားကို ကြားနာရ၊ စာအုပ်လည်း ဖတ်ရတဲ့ ဒကာတစ်ယောက်က ဘုန်းကြီးကို မေးပါတယ်။ သူမေး

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၁၁

တာက စိတ်ဝင်တစားနဲ့ သိချင်လို့ မေးတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပါ။ သူ မေးတဲ့ မေးခွန်းက "Why you are practise meditation" "အရှင်ဘုရားဘာကြောင့်တရားကျင့်သလဲ" လို့ပါ။

ဘုန်းကြီးတို့ ကိုယ်တိုင်လည်း တရားကျင့်တယ်၊ တရားအားထုတ်တယ်၊ တရားရိပ်သာတွေ၊ တရားစခန်းတွေမှာ ကျင့်လိုသူတွေကို တရားပြပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီတော့ ဒီဒကာက Why you are practise meditation ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးလာပါတယ်။

မမေးခင်ထဲက အင်္ဂလိပ် မြန်မာ နှစ်ဘာသာနဲ့ ရေးထားတဲ့ "How To Practise Meditation" ကို သူသေသေချာချာဖတ်ပြီးသဘောကျလို့လက်တွေ့လည်း အားထုတ်ကြည့် လေ့လာကြည့်ပြီးတော့မှ ဘုန်းကြီးကို သူတိုက်ရိုက်မေးလာတာပါ။

အရှင်ဘုရား ဘာကြောင့် တရားကျင့်သလဲ မေးခွန်းကို ဘုန်းကြီးက ဘယ်လိုခံစားမိသလဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးတည်းကို မေးတဲ့ မေးခွန်းအနေနဲ့ မဟုတ်ဘဲနဲ့ တရားကျင့်တဲ့သူအားလုံးကို မေးတဲ့အနေမျိုးဘုန်းကြီးသဘောပေါက်နားလည်မိ

၁၂ ❖ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပဋိဿရ

လိုက်ပါတယ်။ တရားကျင့်သူတွေ ဘာကြောင့် တရားကျင့်ရပါသလဲဆိုတာကို သိချင်လို့ မေးတဲ့ သဘောပါ။

ကျင့်တော့ ကျင့်နေကြပါတယ်။ အားတော့ အားထုတ်ကြပါတယ်။ တချို့ဆို တော်တော် စိတ်ပါ ဝင်စားကြတယ်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့လေ့လာလိုက် စားတယ်၊ သင်ယူတယ်၊ မှတ်သားတယ်၊ လူကြီး၊ လူငယ်အားလုံးဟာ ဒီခေတ်ဒီအခါမှာ သူသူကိုယ် ကိုယ်တရားအားထုတ်ဖူးတဲ့သူတွေ များပါတယ်။

အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ (၇) ရက်၊ (၁၀) ရက် ဒီလိုအားထုတ်ထားကြတော့ “ခင်ဗျားတို့ တရားကျင့်ကြတယ်။ ဘာကြောင့် တရားကျင့် သလဲ” လို့မေးလာရင် ဘယ်လိုဖြေရမလဲ ဆိုတာကို သေသေချာချာ သိတဲ့သူနည်းမယ်လို့ ဘုန်းကြီး ထင်ပါတယ်။

သူ တိုက်ရိုက်မေးတဲ့ မေးခွန်း “အရှင်ဘုရား ဘာကြောင့် တရားကျင့်ရတာလဲ” မေးခွန်းကို ဘုန်း ကြီးက ကိုယ့်စိတ်ကူးကိုယ် Idea (အိုင်ဒီယာ)နဲ့ သူ ကျေနပ်အောင် ဖြေလိုက်ရင် ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လို့

တရားစာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၁၃

ဗုဒ္ဓဒေသနာအရ တိတိကျကျ ဖြေချင်လို့၊ မြတ်စွာ
ဘုရားရှင် “ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ္ဂပါဠိတော်”မှာ
“မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်”ဆိုပြီးတော့ ဟောကြား
ခဲ့တဲ့ သုတ္တန်ကို တိတိကျကျကိုးကားပြီး ဘုန်းကြီးက
သူ့ကို အဖြေပေးပါတယ်။



မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်အခြေခံ

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်ဟာ တရားကျင့်စဉ် အားလုံးကို ခြုံငုံပြီးတော့ အသေးစိတ် Detail အနေ နဲ့ ဘုရားရှင်ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ သုတ္တန်ပါ။ ကျင့်နည်း၊ ကြံနည်း၊ အားထုတ်နည်း မှန်သမျှဟာ ဒီတရား ဒေသနာထဲမှာ အကုန်လုံးအကျုံးဝင်သွားပါတယ်။

ဘယ်ရိပ်သာ၊ ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း၊ ဘယ် တရားစခန်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ပဲ အား ထုတ်၊ အားထုတ်၊ ဒီသုတ္တန်နဲ့ မကိုက်ညီဘဲနဲ့ ကျင့်လို့မရပါဘူး။

ဒီလို တိကျသေချာတဲ့ ကျင့်စဉ်ကို ဖော်ပြတဲ့ ကျမ်းစာ၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်မှာ ကာယာနုပ သနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပသနာသတိပဋ္ဌာန်၊

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၁၅

စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လို့ သတိပဋ္ဌာန်လေးမျိုးစလုံးကို ဘုရားရှင်ယောကြားသွားပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံမှာ ကျင့်နေကြတဲ့ ကျင့်နည်းမှန်သမျှ ဒီအထဲမှာ အကုန်လုံး ပါဝင်ပါတယ်။ နိုင်ငံတကာမှာ ကျင့်နေကြတာတွေလည်း ဒီနည်းထဲမှာ အကုန်ပါပြီးသားပါ။ ဒီကနေ လွဲချော်ပြီးတော့ ကျော်လွန်ပြီးတော့ သင်ကြားပေးလို့လည်း မရဘူး။ ကျင့်ကြံအားထုတ်လို့လည်း မရပါဘူး။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်ကို မြတ်စွာဘုရားရှင်ဘယ်နေရာမှာ ဟောကြားသလဲ၊ ဘယ်သူ့ကို ဟောကြားသလဲလို့ ဘုန်းကြီးတို့ သတိထားကြည့်လိုက်တော့ “ကုရုတိုင်း၊ ကမ္မာသဓမ္မနိဂုံး” လို့ ပိဋကတ်စာပေမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

ကုရုတိုင်း၊ ကမ္မာသဓမ္မနိဂုံးလို့ ပြောလိုက်ရင် ခုခေတ် ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုမှ မျက်စိထဲမှာ မြင်စရာမရှိပါဘူး။ ကုရုတိုင်း ဆိုတာလည်း ဘယ်နားမှာရှိမှန်း ကမ္ဘာမြေပုံထောက်ရှာလို့လည်း မရနိုင်တော့ပါဘူး။

၁၆ ◆ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဒီနေ့ခေတ် အခေါ်အဝေါ်၊ တည်နေရာအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ နယူးဒေလီမြို့ရဲ့ အနီး “စန်တန်နဂရ” ဆိုတဲ့အရပ်ဒေသမှာ ဘုရားရှင် ဟောကြားတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။ နယူးဒေလီဘက် ကို ရောက်ဖူးတဲ့သူတွေ သိပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီမှာ သမိုင်းမှတ်တမ်းတွေ ကမ္ပည်းကျောက်စာတွေနဲ့ ကျကျနနမှတ်တမ်းပြုထားပါတယ်။

နယူးဒေလီ စန်တန်နဂရ အရပ်ဒေသမှာမှ ဘုရားရှင်က အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ ကျင့်စဉ်ကို ဖော်ပြတဲ့ သုတ္တန်ကို ဟောတော်မူခဲ့တာလဲ။ ဒီမြို့၊ ဒီရွာ၊ ဒီဒေသကိုမှ ရွေးချယ်ပြီး ဟောရတာလဲပေါ့။

ဘုရားပွင့်တဲ့ ဗုဒ္ဓဂယာမှာလည်းပဲ မဟောဘူး။ တရားဦးဓမ္မစကြာ ဟောကြားတော်မူတဲ့ ဗာရာဏသီမှာလည်းပဲ ဘုရားရှင် မဟောကြားဘူး။ ဒီအရပ် ဒေသကိုမှ ဘာလို့ ရွေးချယ်ရတာလဲဆိုတာ အကြောင်းပြချက်ရှိပါတယ်။

ကုရုတိုင်း၊ ကမ္မာသဓမ္မနိဂုံးအရပ်ဒေသဟာ ဘုရားရှင် ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်တဲ့ အချိန်အခါ ခေတ်ကာလက ရာသီဥတုကောင်းတဲ့ နေရာ၊ သစ်သီးသစ်နှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ အောင်မြင်စွာ ဖြစ်

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၁၇

ထွန်းတဲ့ နေရာပါ။ မြေဆီ မြေသြဇာလည်း ပြည့်စုံပါတယ်။ သီးပင်စားပင်တွေမှာ အာဟာရဓာတ်လည်းပဲ အပြည့်အဝ ရှိပါတယ်။ ရာသီဥတုကလည်း ကောင်း၊ အာဟာရလည်း ပြည့်မီအောင်၊ လုံလောက်အောင် စားသုံးရတဲ့ ကုရတိုင်းသူပြည်သားတို့ဟာ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ကျန်းမာရေး ကောင်းကြပါတယ်။

နယူးဒေလီနား ပန်ဂျပ်ပြည်နယ်ဆိုတာ ပန်ချာပီတွေနေတဲ့ နေရာပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာလူမျိုးတွေ ခေါ်တဲ့ အခေါ်အဝေါ်အရ ပန်ချာပီလို့ခေါ်တဲ့ လူမျိုးတွေ ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ အရပ်အမောင်း ထောင်ထောင် မောင်းမောင်းနဲ့ ခြောက်ပေ ကျော်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးတွေ သိပ်ကောင်းကြပါတယ်။ အစဉ်အဆက်ကိုကဘုရားလက်ထက်ထဲကိုက အဲဒီအရပ်ဒေသသည် ရေခံ၊ မြေခံ ကောင်းခဲ့ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက် ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းတယ်၊ အစာအာဟာရလည်း ပြည့်စုံတယ်။ ဒီအခါမှာ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် လူတစ်ယောက်မှာ လိုအပ်တဲ့ အင်အား နှစ်ခု၊ “ကိုယ်အားနဲ့ ဉာဏ်အား” ပြည့်စုံကြပါတယ်။

၁၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဘုန်းကြီးတို့ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘဝမှာ ရပ်တည်နေတာဟာ “ကိုယ်အားနဲ့ ဉာဏ်အား” အားနှစ်ခုရှိမှ ရပ်တည်လို့ရတာပါ။

ကိုယ်အင်အားကောင်းတဲ့အတွက်ကြောင့် ကျန်းမာရေးကောင်းသလို၊ ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်အင်အား၊ စိတ်ကျန်းမာရေးလည်းကောင်းပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီအရပ်ဒေသမှာနေတဲ့ သူတွေသည် ကံတွေ ဉာဏ်တွေ ကောင်းကြပါတယ်။

စိတ်ပျော်ရွှင် ကျန်းမာပြီး တရားအလုပ်ကို အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ရနိုင်တဲ့ အနေအထားရှိတာမို့ ဘုရားရှင်ဟာ ဒီအရပ်မှာမှ တရားကျင့်စဉ်ကို ဖော်ပြတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်ကို ဟောတာလို့ သဘောပေါက်ရပါမယ်။

ခုနကဒကာမေးလာတဲ့မေးခွန်းအတွက်အဖြေကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်ရဲ့ အစနား နိဒါန်းလေးမှာပဲ မြင်လိုက်ရပါတယ်။

“ဧကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ၊ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ သောကပရိဒေဝိနံ သမတိက္ကမာယ၊ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ၊ ဉာယဿ အဓိဂမာ

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၁၉
ယ၊ နိဗ္ဗာနသံသယိကိရိယာယ၊ ယဒိဒံ စတ္တာရော
သတိပဋ္ဌာနာ”

ဒီစကားရပ်ဟာ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးကို ကျင့်
ခြင်းအားဖြင့်ရရှိနိုင်တဲ့အကျိုးတရား၊ တရားကျင့်ရင်
ဘာအကျိုးရမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ဖြေပြီးသား
လည်းပဲဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်တရားဓမ္မ
ကျင့်ကြံကြတာလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ဖြေကြားရာ
လည်းရောက်ပါလိမ့်မယ်။



ကိလေသာကင်းချင် တရားဝင်

သူကဘုန်းကြီးကိုမေးတဲ့မေးခွန်းအတိုင်းဘုန်းကြီးက သူ့ကိုပြန်ပြောရပါတယ်။ ဘာကြောင့် ကျင့်ရသလဲ၊ ဘာကြောင့် ကျင့်ကြသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်ကို "For the purification of beings" လို့ ဘုန်းကြီးက သူ့ကို ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် မိန့်တော်မူတာက -

“သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ -

သတ္တဝါတို့၏ ကိလေသာတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ဖို့ရာ” လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဘုရားစကားနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ပြောရရင် ဘာကြောင့် တရားကျင့်သလဲဆိုတော့ ကိလေသာတွေ ကင်းစင်ဖို့ ကျင့်တယ်လို့ ပြောရပါမယ်။

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၂၁

ကိလေသာကင်းစင်ဖို့ကျင့်တယ်၊ ဘယ်သူတွေ
ကိလေသာကင်းအောင် ကျင့်ရသလဲ၊ "For the Pu-
rification of beings" အားလုံးသော သတ္တဝါတွေ
လူတိုင်းလူတိုင်းကိလေသာတွေကင်းကြစေဖို့၊ စိတ်
တွေဖြူစင်ကြစေဖို့ ကျင့် ရပါတယ်။

ကိလေသာဆိုတာ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးပါ။
စိတ်ကို မည်းညစ်နေအောင်၊ ညစ်နွမ်းနေအောင်၊
မဖြူစင်အောင် လုပ်ဆောင်နေတာ ကိလေသာရဲ့
သဘောသဘာဝပါ။

အားလုံးသိကြပါတယ်။ ကိလေသာဆိုလို့ ရှိရင်
အကြမ်းဖျင်း၊ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် “လောဘ၊ ဒေါသ
မောဟ” လို့ သဘောပေါက်ထားပါတယ်။ လိုချင်တဲ့
လောဘတရားတွေ လွှမ်းမိုးလာတဲ့ အချိန်အခါ၊
လောဘတရားတွေ ကြီးစိုးနေရင်လည်း စိတ်တွေ
ညစ်နွမ်းလာပါတယ်။ ညစ်ပေလာပါတယ်။

လိုချင်မှုလောဘတွေနဲ့ အလိုရမ္မက်တွေ ဖုံး
လွှမ်းတဲ့ အချိန်အခါမှာ ဖြူစင်တဲ့ စိတ်အခြေအနေ
ကွယ်ပျောက်ကုန်ပါတယ်။ ပင်ကိုအားဖြင့် ဘုန်းကြီး
တို့လူသားတို့ရဲ့ ပင်ကိုစိတ်ဟာ ဖြူစင်ပါတယ်။

၂၂ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဖြူစင်တဲ့စိတ်ကို အရောင်ဆိုးလိုက်တာက လောဘကိလေသာပါ။ လိုချင်တဲ့ လောဘကြောင့် စိတ်တွေညစ်နွမ်းသွားပါတယ်။

နောက်တစ်ချက် ဘုန်းကြီးတို့ စိတ်တွေ ဘာကြောင့် ညစ်နွမ်းတုံးဆိုရင် ဒေါသကြောင့်ပါ။ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ အချိန်အခါမှာ စိတ်မချမ်းသာဘူး။ စိတ်မအေးချမ်းဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ပူလောင်ပြီးနေချိန်မှာ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် အသွင်အပြင်ကိုက ရုပ်ရည်ကိုက မည်းညစ်ညစ်ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒေါသကြောင့် ဒေါသသွေးအနက်ရောင် လွှမ်းလာတဲ့ အချိန်အခါမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ကြည့်လိုက်ရင် ညစ်နွမ်းလာတာ သိသိသာသာမြင်ရပါတယ်။

အမှန်တရားကို မသိမြင်တဲ့ မောဟကြောင့်လည်း စိတ်တွေညစ်နွမ်းလာပါတယ်။ လောဘရယ်၊ ဒေါသရယ်၊ မောဟရယ်လို့ ကိလေသာသုံးမျိုးဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိနေပါတယ်။ လောဘလည်း ရှိတယ်၊ ဒေါသလည်းရှိတယ်၊ မောဟလည်း ရှိပါတယ်။

သာမန်လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားတွေရှိနေကြပါတယ်။နည်းနည်းရှိတာ

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၂၃

လား၊ များများရှိတာလားဆိုရင် များများကို ရှိနေကြတာပါ။

လောဘကလည်း သိပ်ကြီး၊ ဒေါသလည်း သိပ်ကြီးတဲ့အပြင်၊ မသိနားမလည်တဲ့ မောဟကလည်း ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်မှာ များကြပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ တရားတွေ ဒီလောက်တောင် များနေတဲ့အတွက် မကောင်းညစ်ပေတဲ့ ကိလေသာတွေ ကင်းရှင်းသွားအောင် ဘာလုပ်ရမှာလဲဆိုရင် တရားကျင့်ရပါမယ်။

ကိလေသာတွေကင်းဝေးဖို့ တရားကျင့်ရပါမယ်။ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေတဲ့ နည်းလမ်းဟာ တစ်လမ်းပဲ ရှိပါတယ်။ ဧကာယနော အယံဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ၊ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ ဧကာယနောတဲ့၊ တစ်လမ်းပဲ ရှိတယ်။ တခြားလမ်း ဘုန်းကြီးတို့ ရွေးချယ်စရာ မရှိပါဘူး။

လောဘကင်းချင်ရင်လည်းတရားကျင့်၊ ဒေါသကင်းချင်ရင်လည်း တရားကျင့်၊ မောဟကင်းချင်ရင်လည်း တရားကျင့်ပါ။ တရားကျင့်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်နေတဲ့ သူရဲ့ လောဘစိတ်တွေ နည်းသွားတယ်။ ဒေါသတွေ

၂၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

လည်း နည်းသွားပါတယ်။ မောဟတွေလည်း နည်းသွားပါတယ်။

များများမကျင့်ပါနဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့(၇)ရက်၊(၁၀)ရက် စသည်ဖြင့် တရားဝင်တဲ့ အချိန်အခါ တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်မှာ သတိထားကြည့်ပါ။ အိမ်ကသွားတဲ့ စိတ်နဲ့ တရားရိပ်သာက ပြန်လာတဲ့စိတ်အခြေအနေချင်း မတူတော့ပါဘူး။ လောဘတွေလည်း နည်းလာပါတယ်။ မောဟတွေလည်း နည်းလာပါတယ်။ ဒေါသတွေလည်း နည်းလာပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဆက်မကျင့်ဘူးဆိုရင် ခုနက ဖြူစင်နေတဲ့စိတ်တွေဟာ ပြန်ပြီးတော့ ညစ်နွမ်းသွားပါတယ်။ ပြန်ညစ်နွမ်းသွားပြီဆိုရင်တစ်ခါဘာပြန်လုပ်ရမှာလဲဆိုတော့ တရားပြန်ပြီး ကျင့်ရပါမယ်။

ဒီလမ်းစဉ်၊ ဒီလမ်းကြောင်းပဲ ရှိတယ်။ အရိယာဆိုတာ ဖြူစင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ။ “အရိယာ”ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ “ဖြူစင်သူ” လို့ အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။

အရိယာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတဲ့ ပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်တွေတော့ မည်းညစ်တဲ့သူဆိုတဲ့သဘော ပေါ်ပါတယ်။ မည်းညစ်တဲ့သူက ပုထုဇဉ်၊ ဖြူစင်

တရားဘကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၂၅
တဲ့သူက အရိယာပါ။ ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့သူ တစ်
ယောက်ဖြစ်လာအောင် စိတ်အညစ်အကြေးတွေ
ကင်းဝေးအောင် တရားဓမ္မကို ကျင့်ကြံနေရမယ်၊
ပွားများအားထုတ်နေရပါမယ်။



သောကကင်းချင် တရားဝင်

“သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ - စိုးရိမ်ပူ
ဆွေးငိုကြွေခြင်းတို့ကို ကျော်လွန်နိုင်ဖို့ရာ”

စိတ်ထဲမှာ ပူလောင်နေတာက သောက၊ မျက်
ရည်တွေ စီးကျပြီးတော့ ငိုကြွေးရတာက ပရိဒေဝပါ။
သောကကရင်ပူနေတာ၊ စိတ်ပူနေတာပါ။ စိတ်ထဲမှာ
ပူလောင်မှုတွေ သိပ်ကို ပြင်းထန်လာတဲ့ အချိန်အခါ
မှာ ဘုန်းကြီးတို့ ဘာဖြစ်လာတတ်ပါသလဲလို့ ကြည့်
ရင် မျက်ရည်ကျလာတတ်ပါတယ်။ သောကထက်
အဆင့်မြင့်သွားတာပါ။ သောက ကနေ ပရိဒေဝ ဖြစ်
လာတာပါ။ သောကလည်း ပူလောင်ပါတယ်။ ပရိဒေ
ဝကလည်း ပူလောင်ပါတယ်။

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၂၇

စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို ကျော်လွန်နိုင်
ဖို့ရာ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် တရားကျင့်ရပါမယ်။ ဘာ
ကြောင့်တရားကျင့်လဲဆိုရင် သောကင်းချင်လို့ ကျင့်
တယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

For the overcoming of the sorrow and
lamentation လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။

သောကဖြစ်နေရတယ်၊ ပူနေရတယ်၊ သား
သမီးအတွက်လည်း ပူနေရတယ်၊ စီးပွားအတွက်
လည်းပူနေရတယ်။ အလုပ်ကိစ္စအတွက်လည်းပူနေ
ရတယ်။ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးဆိုတဲ့ နေ့
စဉ် ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အရေးတွေကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့
ပရိသတ်ပူလောင်နေတဲ့ သောကဆိုတာ လူတိုင်းမှာ
ရှိကြပါတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်း သောက ကင်းတဲ့လူ
ဘယ်သူမှ မရှိပါဘူး။

သောကကင်းပြီးတော့၊ စိတ်အေးလက်အေး
နေနိုင်တဲ့သူ ပြပါဆိုရှိရင် အတော်နည်းပါလိမ့်မယ်။
သူ့ ကြည့်လည်း သူ့ အပူနဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကြည့်လည်း
ကိုယ့်အပူနဲ့ကိုယ်ပါ။

ကိုယ်အမြင်ကတော့ဖြင့် “ဟာ သူတို့ အေးချမ်း
မှာပဲ၊ သူတို့ကြည့်ရတာ အေးချမ်းလိုက်တာ” လို့ မြင်

၂၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဋိဿရ

တာက ကိုယ့်အမြင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကာယကံရှင် ကိုယ်
တိုင်ကတော့ အပူရုပ်ကိုဟန်လုပ်နေရတာပါ။ လူသိ
မှာစိုးလို့၊ ကိုယ်ပူနေတာသူများသိသွားမှာစိုးလို့ဟန်
လုပ်နေရတာပါ။ ရင်ထဲမှာတော့ လူတိုင်း ပူနေကြ
တာပါပဲ။

ပူနေတဲ့ သောက ပူပန်ရတဲ့ သောကတွေ ကင်း
ဝေးစေဖို့၊ ငိုကြွေးရတဲ့ ပရိဒေဝတရားတွေ ကင်းဝေး
စေဖို့ တရားကျင့်ရပါမယ်။ ဘုရားရှင် လက်ထက်
ဘုန်းက ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်၊ ဖြစ်ရပ်နဲ့ပဲ ဘုန်းကြီး
နမူနာပေးချင်ပါတယ်။

☆ ☆ ☆

သောကကင်းသွားသူတစ်ယောက်

ဘုရားရှင် သက်တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်ကာလ တရားနာပရိသတ် အတော်များများ ကြားဖူးပါလိမ့် မယ်။ သန္တတိအမတ်ကြီးဟာ တိုက်ပွဲတစ်ခုမှာ ထူး ထူးချွန်ချွန် အောင်မြင်လို့ရှင်ဘုရင်က သူ့ကိုဂုဏ်ပြု ပါတယ်။ မင်းစည်းစိမ်၊ မင်းချမ်းသာ (၇) ရက် ခံစား စေလို့ချီးမြှင့်ပါတယ်။

တကယ့် ရှင်ဘုရင် အစစ်တစ်ပါးလိုပဲ စည်းစိမ် ချမ်းသာအပြည့် ခံစားခွင့် (၇) ရက်ပေးလိုက်ပါ တယ်။

အဲဒီ (၇) ရက်အတွင်းမှာ သန္တတိအမတ်ကြီးက ရတဲ့အခွင့်အရေးအပြည့်အဝယူပြီးတော့ စည်းစိမ်ခံ စားခွင့်တွေကို အပြည့်အဝ မီးကုန်ယမ်းကုန် ခံစား ပါတယ်။ (၇)ရက်လုံးလုံး နေချင်သလိုနေ၊ စားချင်

၃၀ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

သလို စား၊သောက် ချင် သလို သောက်၊ပျော် ချင်
တိုင်း ပျော်ပါတယ်။

သူနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်ဘက်ဖြစ်သူကတော့ သူချစ်
တဲ့ ကချေသည် အမျိုးသမီးငယ်လေး တစ်ယောက်
ပါ။ အသက် အရွယ်က ငယ်ငယ်၊ ချောချောလှလှ နုနု
နယ်နယ်လေးပါ။

သန္တတိအမတ်ကြီးဟာ သူ အင်မတန်မှ နှစ်
သက်ချစ်ခင်တဲ့အမျိုးသမီးငယ်လေးနဲ့(၇)ရက်တိုင်
တိုင် ပျော်နေလိုက်ကြတာ မိုးမမြင်လေမမြင်ပါ။ (၇)
ရက်မြောက်နေ့မှာ အမှတ်မထင် ကချေသည် အမျိုး
သမီးငယ်ကလေးဟာ သူ့မျက်စိအောက်မှာတင်
ရုတ်တရက် သေဆုံးကွယ်လွန်သွားရှာပါတယ်။

အကောင်းပကတိ ကျန်းမာရာကနေ ချက်ချင်း
ဖြုန်းခနဲ သေသွားပါတယ်။ ကိုယ့် မျက်စိရှေ့မှာပဲ၊
ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ရေအင်မတန်ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့
သူတစ်ယောက် မျက်စိအောက်မှာတင် အသက်
ပျောက်တယ်။ သေဆုံးကွယ်လွန်တယ်ဆိုတော့ သူ
သူကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲပါလိမ့်မယ်။

သန္တတိအမတ်ကြီး စိတ်ဆင်းရဲလွန်းလို့ ဘယ်
လိုမှ သောကတွေ မဖြေဆည်နိုင်လွန်းလို့၊ နောက်

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၃၁

ဆုံး ဘုရားရှင်ထံကို သွားရောက်ပြီး “မြတ်စွာဘုရား၊
ဘုရားတပည့်တော်ကို သနားသောအားဖြင့်
သောကပျောက်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ
ပေးသနားတော်မူပါ ဘုရား” လို့ လျှောက်ထားရှာပါ
တယ်။

သောကပျောက်ကြောင်းတရားများ ဟော
ကြားတော်မူပါလို့ လျှောက်ထားတောင်းပန်တော့
ဘုရားရှင်က သူ့အတွက် တရားတစ်ပုဒ် ဟောကြား
ပေးပါတယ်။

မများပါဘူး၊ မရှည်ပါဘူး၊ ဒီတရားက တိုတို
ကျဉ်းကျဉ်းလေးပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီတရားရဲ့ အကျိုးက
သက်ရောက်မှုက သန္တတိအမတ်ကြီးကို လူဝတ်
ကြောင်ဘဝနဲ့တင် လူအဝတ်အစားနဲ့တင် ရဟန္တာ
ဖြစ်သွားစေပါတယ်။ တရားနာကြားပြီး ရဟန္တာ
ဖြစ်သွားပါတယ်။

သောကတွေနဲ့ ပူလောင်ပင်ပန်းနေတဲ့ သူတစ်
ယောက် သောကလည်း ပျောက်သွားတယ်။ ဘာမှ
တရားမသိဘူး၊ သောက်စားမှူးရူးနေတဲ့ လူတစ်
ယောက်ရဲ့ အနေအထားကနေပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်
တဲ့အထိကို စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ တရား
တော်ပါ။

၃၂ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

သောကပျောက်ကြောင်းတရား ဘုရားရှင်
ဟောကြားပေးလိုက်တာက -

“ဟံ ပုဗ္ဗေ တံ ဝိသောသေဟိ၊

ပစ္ဆာတေ မာဟု ကိဉ္စနံ

မဇ္ဈေ စေ နော ဂဟေဿတိ၊

ဥပသန္တော စရိဿသိ” လို့ပါ။

ယံ ပုဗ္ဗေ တံ ဝိသောသေဟိ - အတိတ်ရှေးဟောင်း၊
ရှေးဇာတ်ကြောင်း ပြန်ပြောင်းမတွေးနဲ့။”

ဘုရားရှင်က သောက ဘာကြောင့်ဖြစ်လဲ၊ စိတ်
ထဲမှာ ပူလောင်မှုတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်လဲ ဆိုတာကို
ဖော်ထုတ်ပြလိုက်တာပါ။ သောကဖြစ်ရတဲ့ အ
ကြောင်းတစ်ချက်က အတိတ်အကြောင်းကို တွေး
နေလို့ပါ။

အတိတ်ဆိုတာ ပြီးခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာ ပြီးခဲ့
တဲ့ ဖြစ်ရပ်ပါ။ ဘယ်လိုနေခဲ့တယ်၊ ဘယ်လို စားခဲ့
တယ်၊ ဘယ်လို ပျော်ခဲ့တယ်ဆိုတာတွေကို တွေး
နေတဲ့အတွက် ခုချိန်မှာ မရနိုင်တာတွေကို ပြန်တွေး
ပြီးတော့ သောက ရောက်ပါတယ်။

ကချေသည်မင်းသမီးလေးနဲ့(၇)ရက်တိုင်တိုင်
ပျော်ရွှင်ခဲ့တယ်။(၇)ရက်တိုင်တိုင်စည်းစိမ်ချမ်းသာ

တရားဘကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၃၃

တွေကို အပြည့်အဝ ခံစားခဲ့တယ်။ ဒါအရင်တုန်းက ဖြစ်ခဲ့တာတွေပါ။

အခု လက်ရှိအချိန်မှာ ကချေသည် မင်းသမီး ဟာ သေဆုံးကွယ်လွန်သွားပါပြီ။ နောက်ထပ်တစ် ဖန် ဘယ်နည်းနဲ့မှ တွေ့စရာ၊ ကြုံစရာအကြောင်း မရှိတော့ပါဘူး။ အရင်တုန်းကလို မနေနိုင်တော့ပါ ဘူး။ ဟိုးအရင်ကလို ပြန်နေချင်လို့ ပြန်ပျော်ချင်လို့ မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ဒါတွေကိုတွေးပြီးတော့သောကဖြစ်နေတဲ့သန္တိ တိ အမတ်ကြီးကို သောကပျောက်အောင် အတိတ် ရှေးဟောင်း၊ ရှေးဇာတ်ကြောင်း၊ ပြန်ပြောင်း မတွေး နဲ့လို့ဘုရားရှင်ဟောကြားပေးလိုက်တာပါ။ သောက ပျောက်ကြောင်းတရားအားလုံး မှတ်မိသွားအောင် မှတ်လိုက်ပါ။

အတိတ်ရှေးဟောင်း၊ ရှေးဇာတ်ကြောင်း၊ ပြန်ပြောင်း မတွေးနဲ့

လွန်ခဲ့တဲ့ အတိတ်ကကာလ၊ ပြီးခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ် တွေကို ပြန်ပြီးတော့ တွေးတောပူပန်မနေနဲ့။

၃၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဘုရားရှင်ရဲ့ဒီဒေသနာ၊ဒီတရားစကားဟာပြော
မယ်ဆိုရင် သောက ပျောက်ကြောင်းလို့ ပြောလို့ ရ
သလို နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းလို့လည်းပဲ ပြောလို့ရပါ
တယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းတစ်ခုပါ
ပဲ။

သာမန် ပုထုဇဉ်တစ်ယောက်ရဲ့ အနေအထား
ကနေရဟန္တာဖြစ်စေတဲ့အထိကျင့်စဉ်တရားတွေကို
တိုတိုကျဉ်းကျဉ်းနဲ့ ပြောလိုက်တာပါ။

တရားကျင့်တဲ့သူတွေ၊ ဘယ်လို ကျင့်ရမယ် ဆို
တာကိုပါ ဖော်ပြတဲ့ အဓိပ္ပါယ်လည်း ပါဝင်ပါတယ်။
တရားဓမ္မကျင့်ကြံအားထုတ်တဲ့အခါမှာ အတိတ်ကို
မတွေးပါနဲ့။

တရားကျင့်တဲ့သူတွေကို ခဏခဏ ဘုန်းကြီး
တို့ သတိပေးရပါတယ်။ တချို့က မျက်စိမှိတ်ပြီး
တော့ထိုင်နေတယ်၊လူကတော့ငြိမ်နေတာပဲ။အပြင်
က ကြည့်လိုက်ရင် လူက ငြိမ်တယ်။ စိတ်က မငြိမ်
ဘူး။စိတ်ကဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတော့ပြီးခဲ့တာတွေ
ကိုပြန်တွေးချင်တွေးတယ်။တွေးနေတာဟာတရား
မဟုတ်ပါဘူး။

ပြီးခဲ့တာ ပြန်တွေးတော့လည်း ဘုန်းကြီးတို့ ပရိ
သတ် တရားမဖြစ်ပါဘူး။ မရောက်သေးတာတွေ

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၃၅

မဖြစ်သေးတာကို ကြိုတွေးနေတော့လည်း တရား
မဖြစ်ပါဘူး။ တရားဖြစ်အောင် ဘယ်လို ကျင့်ရမှာလဲ
ဆိုရင် အတိတ်ကိုလည်း မတွေးပါနဲ့တဲ့။

“ပစ္ဆာ တေ မာဟု ကိစ္ဆန္တံ - အနာဂတ်နောင်ရေး
နောင်ရှုပ်တွေးကြံတွေးမပူနဲ့။”

မရောက်သေးတဲ့ အနာဂတ်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ဖြစ်
ရပ်တွေ၊ အကြောင်းအရာကို ကြိုတင်တွေးတောကာ
စိတ်ထဲမှာ ပူပန်မှုတွေ မဖြစ်စေပါနဲ့။ ကိုယ်တွေးထား
တာ၊ ကိုယ်ထင်ထားတွေဟာ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပါမယ်။

ဘုန်းကြီးတို့၊ ကိုယ့်အတွေးတွေ ကျိန်းသေ
ဧကန်ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့မသေချာပါဘူး။ ဖြစ်ချင်လည်း
ဖြစ်မယ်၊ မဖြစ်ချင်လည်း မဖြစ်ပါဘူး။

မသေချာ၊ မရေရာတဲ့ အကြောင်းအရာကိစ္စ
တွေကို တချို့က လှမ်းတွေးပြီး ဖြစ်လာရင် ဘယ်နှယ်
လုပ်မလဲ၊ မဖြစ်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုပြီးတော့
ပူလောင်နေကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ တကယ်မဖြစ်
သေးဘူး၊ အနာဂတ်ဆိုတာ မရောက်သေးတဲ့
ကာလတစ်ခုပါ။ ရှေးနှစ် ဘာဖြစ်မယ် ဘုန်းကြီးတို့
ပရိသတ်ရေ မသိပါဘူး။ ရှေ့နှစ်ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ

၃၆ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

မသိနိုင်ဘူးဆိုတော့ ရှေ့လဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာရော သိလားဆိုရင်တောင် မသိပါဘူး။

မသိသေးတဲ့ အကြောင်းအရာ တွေးပြီးတော့ ရှေ့လကျဘာလုပ်မယ်၊ ဘာဖြစ်မယ်၊ ရှေ့နှစ်ခါဘယ်လို ဖြစ်လာလိမ့်မယ်၊ ဘာတွေဖြစ်ဦးမှာလဲ စသည်ဖြင့် တွေးတောပူပန်နေရင် အတိတ်ကို တွေးရင် သောကဖြစ်ပါတယ်။

“သန္တတိအမတ်ကြီး သင် သောကကင်းချင်တယ်ဆိုရင် အနာဂတ်ကိုလည်း တွေးမပူပါနဲ့တဲ့။ ချစ်ခင်ရတဲ့ ကချေသည် အမျိုးသမီးလေးမရှိတော့ ငါဘယ်သူနဲ့ နေမှာလဲ။ ငါ့ကို ဘယ်သူ စောင့်ရှောက်မလဲ။ ဘယ်သူ ပြုစုမလဲလို့ သူတွေမှာပေါ့။ မဟုတ်လား၊ အင်မတန် ချစ်ခင်တဲ့ သူနဲ့ အတူ မနေရဘူးဆိုရင် ငါဘယ်သူနဲ့ နေမှာလဲ၊ အရေးကိစ္စကြုံတဲ့အချိန်အခါမှာ ဘယ်သူက ငါ့ကို အကူအညီ ပေးမှာလဲလို့ တွေးတောကာပူပန်နေပါလိမ့်မယ်။” သန္တတိအမတ်ကြီး သင်သည် အနာဂတ်ကို တွေးတောကာလည်း ပူပန်မနေနဲ့” လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

“မဇ္ဈေ စေ နော ဂဟေဿတိ - ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကို ရှုမှတ်နေပါ။”

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၃၇

သောကပျောက်ချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လို
နေရမလဲ၊ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို ရှုနေလိုက်ပါ။

ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်၊ ပစ္စုပ္ပန် ဖန်ဖန်ရှုပွားပါ

လက်ရှိအချိန်အခါ ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာ ဖြစ်နေတဲ့
ရုပ်နာမ်တွေကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရှုမှတ်နေလိုက်
ပါ။

ဆိုလိုတာက အတိတ်မှာ ကျန်ရစ်မနေနဲ့။
အတိတ်ကို ပြန်သွားပြီးတော့လည်း မနေနဲ့၊ အနာ
ဂတ်ကို ကြုံရောက်ပြီးတော့လည်း မနေနဲ့။

ဘယ်မှာနေရမှာလဲ၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေရမယ်၊ အခု
လက်ရှိရောက်နေတဲ့၊ အချိန်အခါကာလဟာ ပစ္စုပ္ပန်
ပါ။ ရောက်နေတဲ့ အချိန်အခါကာလက ပစ္စုပ္ပန်၊ ကိုယ်
ပြန်သွားချင်နေတာက အတိတ်ဆိုရင်လည်း ဘုန်း
ကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ လူက တခြား၊ အခြေအနေက
တစ်ခြား ဖြစ်နေပါတယ်။ ကိုယ့်နေနေတာက ပစ္စုပ္ပန်
ကိုယ်သွားချင်တာက အနာဂတ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်း
တလွဲတချော်တွေ ဖြစ်နေပါပြီ။ လောကမှာ အံဝင်ခွင်
ကျစိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ချင်းသာ၊ သောကကင်းကင်း
နဲ့ နေချင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်မှာနေရမှာလဲ။ ဖြစ်ဆဲ
ရုပ်နာမ်ကို အဖန်ဖန် ရှုပွားကာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေထိုင်ပါ။

၃၈ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

“မဇ္ဈေ စေ နော ဂဟေဿတိ - လက်ရှိအခြေအနေ
မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေကိုအဖန်ဖန်အထပ်
ထပ် ရှုမှတ်နေလိုက်ပါ။”

လက်ရှိအချိန်အခါမှာ ဘာဖြစ်နေလဲ၊ ပြန်
ကြည့်ပါ။ ကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်တာ ရုပ်တရားပါ။ စိတ်မှာ
ဖြစ်တာ နာမ်တရားပါ။

လက်ရှိအခြေအနေမှာ ဘာဖြစ်နေသလဲလို့
ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြန်ကြည့်လို့ပူမှုအေးမှုသဘော
တရားတစ်ခုခုတွေပြီဆိုရင်ရုပ်လို့ရှုမယ်၊စိတ်အခြေ
အနေကို ပြန်ကြည့်လို့ တွေးမှုကြံမှု သဘောတရား
တစ်ခုခုကိုပြန်ကြည့်လို့တွေးမှုကြံမှုသဘောတရား
တစ်ခုခုကို တွေးပြီဆိုရင် နာမ်လို့ ရှုမယ်။ တွေးနေ
မယ်၊ကြံနေမယ်၊စိတ်ကသိနေမယ်ပေါ့။

တွေးတောကြံစည် သိနေတာက နာမ်တရား
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ ဆက်စပ်နေတာက ရုပ်တရားလို့
အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်ကာ
ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေတဲ့သူဟာ သောကကင်းပါလိမ့်မယ်။
သောကကင်းချင်ရင်တရားကျင့်ရပါမယ်။

ဘာလို့တရားဓမ္မတွေကျင့်နေကြတာလဲဆိုရင်
သောကကင်းချင်လို့ ကျင့်တယ်။ သောက ဆိုတာ
သူရော ကိုယ်ရော ရှိကြပါတယ်။

တရားဘကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၃၉

သောကတွေ ကင်းပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာချင်
လို့ဆိုပြီး၊ တချို့က နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ရှာကြပါတယ်။

သောကတွေကင်းပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာ ချင်
လို့ဆိုပြီး၊ တချို့က နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ရှာကြပါတယ်။

ဘယ်လိုနေရင် ချမ်းသာမလဲပေါ့။ ကောင်း
ကောင်းစားရရင် ချမ်းသာမလားဆိုပြီးတော့ အစား
ကောင်းကောင်းစားလည်းအစားကောင်းစားရတိုင်း
မချမ်းသာပါဘူး။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဝတ်ရ၊
ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေရရင် စိတ်ချမ်းသာမလား
ရယ်လို့၊ ပျော်ရွှင်မှုများ ရနိုင်မလားရယ်လို့ ရှာပေ
မဲ့လို့ မရနိုင်ပါဘူး။

သောကကင်းကွာ ချမ်းသာစွာနဲ့ နေချင်တယ်
ဆိုရင် ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရှုမှတ်
နေနိုင်မှ ချမ်းသာပါတယ်။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက သန္တတိ
အမတ်ကြီးကို ဟောလိုက်တဲ့ တရားဟာ ဒီစကား
(၃) ခွန်းပါပဲ။

အတိတ်ကိုလည်း ပြန်မတွေးနဲ့။

အနာဂတ်ကိုလည်း ကြိုမသွားနဲ့။

ဘယ်မှာနေ ပစ္စုပ္ပန်မှာထိုင်ပါ။

၄၀ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

“ဧဝံသန္တော စရိဿသိ - ဤကဲ့သို့ ကျင့်လေပါက
သောကကင်းကွာမည်။”

သောကတွေ ပျောက်စေဖို့ ဘာလုပ်ရမယ်၊
တရားကျင့်ရမယ်။ သောကနဲ့ ပရိဒေဝတရားတွေ
ကိုကျော်လွန်နိုင်ဖို့ရာတရားကျင့်ရမယ်။

ပရိဒေဝဆိုတာ ငိုကြွေးနေတာ မျက်ရည်ကျ
တာပါ။ ဟောဒီပရိသတ်တွေထဲမှာ ငိုချင်တဲ့သူ မပါပါ
ဘူး။ ဘယ်သူမှမငိုချင်ဘူး၊ ငိုရတယ်ဆိုတာဝမ်းနည်း
စရာနဲ့ တွေ့ကြုံလို့ စိတ်ဆင်းရဲစရာနဲ့ တွေ့ကြုံလို့
မျက်ရည်တွေ စီးကျလာတာပါ။

မျက်ရည်ကျတဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လို
နည်းနဲ့မှစိတ်မချမ်းသာနိုင်ပါဘူး။ အဲ့ဒီမျက်ရည်တွေ
ရုပ်သိမ်းပြီးတော့ အငိုတိတ်စေဖို့ ဘာလုပ်ရမှာလဲ
တရားကျင့်ရပါမယ်။

☆ ☆ ☆

ငိုစရာမျိုးစုံ ကြုံခဲ့သူ

ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားသာသနာမှာ ငိုစရာတွေနဲ့ ငိုစရာကောင်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ အများဆုံး တွေ ကြုံရတဲ့သူကို ပြပါဆိုရင် ပဋ္ဌာစာရီကို ပြရမှာပါ။

ကျန်တဲ့သူတွေ ငိုချင်စရာတွေ ကြုံတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ ကြုံတယ်ဆိုတာ သူ့ သုံးပုံတစ်ပုံ၊ လေးပုံတစ်ပုံတောင် မရှိပါဘူး။

အင်မတန်ချစ်ခင်တဲ့ ခင်ပွန်းလည်း သေတယ်၊ သားတွေလည်းသေတယ်၊ တစ်နေ့တည်းနော်၊ သားတွေလည်းသေတယ်၊ ခင်ပွန်းလည်းသေတယ်၊ မိဘရပ်ထံကို အားကိုးကာ ပြန်မယ်လို့ သွားတဲ့အချိန်မှာ မိဘတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ အကုန်လုံးသေဆုံး ကွယ်လွန်နေကြတယ်။

၄၂ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း ဘာတစ်ခုမှ မကျန်ဘူး။ အိမ်ကြီးလည်း မီးလောင်တယ်။ ပျက်စီးလိုက်တာ အတွင်းပစ္စည်းတွေ အပြင်ပစ္စည်းတွေ ဘာတစ်ခုမှ မရ။

အားကိုးအားထားပြုစရာ ဆွေမျိုးသားချင်းလည်း မရှိ၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမဆိုတာလည်း မရှိ၊ မိဘဆိုတာလည်း မရှိတဲ့၊ ငိုစရာ အခြေအနေတွေ နဲ့တွေ့ကြုံတဲ့ ပဋ္ဌာစာရီဟာ အသည်းအသန် ငိုကြွေးပါတယ်။ အပြင်းအထန် ငိုကြွေးပါတယ်။

ဘယ်လောက်တောင်မှ စိတ်ဆင်းရဲသွားသလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ရူးသွပ်မတတ်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ပူလောင်မှုတွေ အားကြီးလွန်းတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့ နောက်ဆုံးအဝတ်အစားတောင် မကပ်နိုင်တော့ဘူး။

အပူများလွန်းလို့၊ အကျီလည်း မဝတ်နိုင်ဘူး၊ လုံချည်လည်း မဝတ်နိုင်ဘူး။ လမ်းမပေါ် ခုန်ပေါက်ပြေးလွှားရင်းနဲ့ အော်ဟစ်ငိုယိုရင်းနဲ့ ပဋ္ဌာစာရီဟာ ဘုရားရှင်ထံကို ရောက်သွားရှာပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင် တရားနာပရိသတ်ကို တရားဟောနေတဲ့အချိန်မှာ ဟိုးနောက်က နေပြီးတော့ ပဋ္ဌာစာရီ ဝင်လာခဲ့တယ်။ မြင်မကောင်း၊ ရှုမကောင်း

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၄၃

ပေါ့။ သူ့ ကိုယ်ပေါ်မှာ ဘာအဝတ်အစားမှလည်း မရှိ၊ ဖုန်တွေနဲ့၊ ချွေးတွေနဲ့၊ မျက်ရည်တွေနဲ့ပေါ့။ အဲဒီလို ဖြစ်နေတာကို ဘုရားရှင်က မြင်လိုက်တယ် ဆိုရင် လှမ်းပြီး သတိပေးပါတယ်။

“သတိပဋိလဘ ဘဂိနိ”

ဘဂိနိ - ချစ်သမီးပဋ္ဌာစာရီ

သတိ - သတိတရားကို၊

ပဋိလဘ - ဖြစ်စေပါတော့။

ချစ်သမီး သတိထားလိုက်ပါ။ သတိတရားကို ဖြစ်စေလိုက်ပါ။ သတိထားပါလို့ ဘုရားရှင်က မိန့် ကြားလိုက်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းဟာ ပဋ္ဌာစာရီရဲ့သော ကတွေ ပရိဒေဝတွေ အကုန်လုံး ကျေပျက်သွားစေ ပါတယ်။ သောကတွေလည်း ငြိမ်းအေးစေပါတယ်။ ငိုကြွေးနေတာလည်း အငိုတိတ်သွားပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သတိထားလိုက်လို့ပါ။ စောစောတုန်းက သောကပရိဒေဝ ဖြစ်စရာတွေနဲ့ တွေ့ကြုံနေတဲ့ အချိန်မှာ သူဟာ သတိလက်လွတ် ဖြစ်နေပါတယ်။

ရှက်ရမှန်းလည်း မသိ၊ ကြောက်ရမှန်းလည်း မသိ၊ စားရမယ်ဆိုတာလည်းမသိ၊ ဝတ်ရမယ်ဆိုတာ

၄၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

လည်း မသိ၊ အရူးတစ်ယောက်လို ဖြစ်နေတဲ့ ပဋ္ဌာစာ
ရီဟာ သတိတရား ပြန်ထားနိုင်တဲ့အချိန်မှာ လူ
ကောင်းပကတိ ပြန်ဖြစ်လာပါတယ်။

မငိုတော့ဘူး၊ မျက်ရည်လည်း မကျတော့ဘူး။
မြတ်စွာဘုရားရှင် သူ့ကို ပြောလိုက်တဲ့ စကားဟာ
ဘုန်းကြီးတို့အတွက် ကျင့်ရမယ့် တရားအချုပ်ပါပဲ။

တရားချုပ်ရင် သတိ၊ တရားရဲ့အချုပ်ကို သတိ
လို့ ပြောရပါမယ်။ စကားရဲ့အချုပ်က ကတိပါ။ စကား
တွေ ဘယ်လောက်ပြောပြော အဲဒီစကားတွေကို
ချုပ်နှောင်ထားတာဟာ ကတိစကားပါ။ ဘုန်းကြီးတို့
ဘယ်လောက်ပဲ ပြောနေပြောနေ၊ တရားတွေ ဘယ်
လောက်ပဲများများ၊ ဒီတရားတွေအားလုံးရဲ့အချုပ်က
သတိတရားပါ။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတဲ့ တရားထဲမှာ
သတိမပါတာ မရှိပါဘူး။ လေးဆယ့် ငါးနှစ်၊ လေး
ဆယ့်ငါးဝါတိုင်တိုင် သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်ကာလ
နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ပြောကြားသွားတဲ့ စကားသည်
“အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ” မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ
တဲ့ သတိတရားနဲ့ ပြည့်စုံအောင် ကျင့်ကြံကြပါလို့
သတိထားခိုင်းတာပါ။

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၄၅

ဘင်္ဂနီ - ချစ်သမီးပဉ္စစာရီ

သတိပဋ္ဌိလဘ - သတိထားလိုက်ပါ။

အဲ့ဒီတော့ သတိထားတယ်ဆိုတာ ဘုန်းကြီး
တို့ ပရိသတ် တရားကျင့်လိုက်တာပါ။ တရားဓမ္မကို
ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နေတယ် ဆိုတာဟာ
သတိထားနေတာပါ။ ဘာတွေကို သတိထားရမယ်
ဆိုတာတော့ ရှိပါတယ်။



ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သတိထားရှုပွား

ကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို သတိထားကာ ရှုနေရမယ်။
“တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ” လို့ ဘုန်းကြီးကို မေးတဲ့
သူတွေက “အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ တရား
လည်း ကျင့်ချင်တယ်ဘုရား၊ တရားစကား အများ
ကြီး ပြောရင်လည်းပဲ မမှတ်နိုင်ဘူးဘုရားတဲ့၊ တိုတို
ကျဉ်းကျဉ်းလေး နားလည်အောင်ပြောပါ၊ ဘယ်လို
ကျင့်ရမလဲ” လို့ မေးလာလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးက ဒီ
စကားပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။

“ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သတိထားနေ” လို့ပါ။ ကိုယ်
ရယ်၊ စိတ်ရယ်လို့ ဒီနှစ်ပါးကို သတိထားနေရင် တရား
ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

တရားဘကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၄၇

လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ကိုယ်ရယ်၊ စိတ်ရယ်လို့ ရှိပါတယ်။ သတ္တဝါတိုင်းမှာရှိနေတာကိုယ်ရယ်၊ စိတ်ရယ်ပါ။ ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ ရှိနေတာကိုယ်နဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ ရုပ်နဲ့ နာမ်ပါ။ ရုပ်တရားဟာ ဟောဒီ ကိုယ်ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့မှ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်နေတာတွေ၊ ကိုယ်ပေါ်များ ထင်ရှားနေတာတွေဟာ ရုပ်တရားပါ။

ကိုယ်ကို ဘယ်လို သတိထားကြည့်မလဲ။ ခုကိုယ့်ကိုယ်မှာ ဘုန်းကြီးတို့ ကြည့်လိုက်ပါ။ နည်းနည်းလေး နာရီဝက်၊ လေးဆယ့်ငါးမိနစ်၊ တစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ထိုင်နေတဲ့အခါ၊ အထိုင်ကြာလာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှာ ပူနေတယ်ဆိုတဲ့ သဘောရှိလာပါတယ်။

ကြမ်းပြင်နဲ့ထိထားတဲ့နေရာကပ်ထားတဲ့နေရာမှာ ပူနေတယ်ဆိုတာဟာ ဘယ်မှာဖြစ်နေတာလဲဆိုရင် ကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်နေတာပါ။ ကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ပူတယ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို ရုပ်လို့ ပြောတာပါ။

ရုပ်၊ နာမ် ခွဲပြောကြဆိုလို့ရှိရင် ယောက်ျား၊ မိန်းမလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ပူနေတဲ့ သဘောတရားကို

၄၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဘုန်းကြီးတို့ ဖြူတယ်၊ မည်းတယ်လို့ ပြောလို့ မရပါဘူး။ လေးတယ်၊ ပေါ့တယ်လို့ ပြောလို့မရပါဘူး။ သဘောတရားလေးပဲရှိတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်နေတဲ့သဘောတရားဟာ ပူတာရှိတယ်။ အေးတာရှိတယ်၊ ညောင်းနေ၊ ကိုက်နေ၊ ထုံကျင်နေတာတွေသာ ရှိပါတယ်။ အခု နည်းနည်းအထိုင်ကြာတော့ ညောင်းလာပါတယ်။

ညောင်းတယ်ဆိုတာ ဘယ်မှာဖြစ်နေသလဲလို့ ကြည့်ပါ။ ကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ညောင်းနေတဲ့ သဘောတရားကို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်က ညောင်းတာဟာ လက်ပဲ၊ ညောင်းတာဟာ ခြေထောက်ပဲလို့ မရပါဘူး။

ညောင်းတဲ့ သဘောတရား၊ ညောင်းတာကို ယောက်ျား၊ မိန်းမ ခွဲခြားလို့ မရပါဘူး။ အသက်ကြီးတယ်၊ အသက်ငယ်တယ်လို့ ပြောလို့ မရပါဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ မဟုတ်ဘဲနဲ့ သဘောတရား သီးသန့်သာ ရှိတဲ့ အခြေအနေတစ်ခု ကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်တဲ့ ဒီအခြေအနေကို ရုပ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကို သတိထားနေလို့ ရှိရင် တရားဖြစ်တာပါပဲ။

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၄၉

နောက်တစ်ခါ စိတ်ကို ပြန်သတိထားတယ် ဆိုတာက ကိုယ့် စိတ် ဘယ်ရောက်နေလဲ၊ ဘာတွေ စဉ်းစားနေလဲ၊ ဘာတွေ တွေးနေလဲပေါ့။ အကုသိုလ် အကြောင်းတွေ့ရင်းလည်း အကုသိုလ်ဖြစ်မှန်းသိ၊ ကုသိုလ်အကြောင်းတွေ့တွေ့တောနေရင်းလည်း ကုသိုလ်ဖြစ်မှန်းသိပြီးတော့ စိတ်ကို သတိထားတာ တရားရှုမှတ်နေတာပါ။

ကိုယ်ရယ်၊ စိတ်ရယ်လို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သတိ ထားနေရင်သောက၊ ပရိဒေဝတွေကင်းငြိမ်းပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ သောက၊ ပရိဒေဝတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ် သလဲဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မှီခိုနေလို့ ဖြစ်တာလို့ သုံးသပ်ရပါမယ်။

စိတ်မကောင်းဖြစ်တယ်တို့၊ စိတ်ဆင်းရဲတယ် တို့၊ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်တယ်တို့၊ ငိုရတယ်တို့၊ ပူဆွေးရတယ်တို့ ဆိုတာတွေဟာ ဘာကို မှီလို့ ဖြစ် တာလဲဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မှီတွယ်လို့ပါ။

ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့ သက်ရှိ သက်မဲ့ တွေကို အခြေခံပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့သောကတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ပရိဒေဝတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။ စိုးရိမ်ရတယ်၊ ငိုကြွေးရတယ်။ ပူဆွေးရပါတယ်။

၅၀ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

အခု တရားကျင့်နေတယ်ဆိုတာက ပတ်ဝန်း
ကျင်အမှီအခိုကင်းအောင် နေလိုက်တာပါ။ ဘာ
တစ်ခုကိုမှ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မမှီတော့ဘူး။ ကိုယ့်
တစ်ယောက်တည်း လွတ်လွတ်နေတယ်။ ကိုယ့်
အခြေအနေလေးတစ်ခုနဲ့ ကိုယ်နေတယ်။

ကိုယ်ပေါ်မှာ ဘာဖြစ်နေသလဲလို့ ကြည့်တယ်။
စိတ်မှာ ဘာဖြစ်နေတယ်လို့ ကြည့်တယ်။ ကိုယ်ပေါ်
မှာ ဖြစ်တဲ့ အခြေအနေကို သတိထားနေတယ်။ စိတ်
မှာ ဖြစ်တဲ့ အခြေအနေကို သတိပြုနေတယ်။ ကိုယ်
စိတ်နှစ်ပါး သတိထားကာ ရှုပွားနေရင် သောက၊ ပရိ
ဒေဝတွေ ငြိမ်းအေးသွားပါမယ်။

“သောကပရိဒေဝါနံသမတိက္ကမာယ - စိုးရိမ်၊ ပူဆွေး
ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို ကျော်လွန်နိုင်ဖို့ တရားကျင့်
ရပါတယ်။”

ဘုန်းကြီးက သူနားလည်အောင်

"For the overcoming of the sorrow and
lamentation"လို့ သူစကားအတိုင်း ပြန်ပြောရပါ
တယ်။



ဆင်းရဲကင်းချင် တရားဝင်

နောက်တစ်ချက် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်
ကြီး၊ သတိပဋ္ဌာန သုတ္တန်မှာ ဖော်ပြတဲ့ အချက်က -

“ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ - ကိုယ်ဆင်းရဲ
ခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ကင်းပျောက်စေဖို့ရာတရား
ကျင့်ရပါမယ်”

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်ကို ဘုရားရှင် ဟော
ကြားတဲ့ရည်ရွယ်ချက်က သတ္တဝါတွေမှာ ကိုယ်ဆင်း
ရဲခြင်း ဆိုတာလည်း ရှိနေကြတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း
ဆိုတာလည်းပဲ ရှိနေကြတယ်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲစွာ နေရတဲ့သူတွေ၊
ဆင်းရဲနေတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာစေ

၅၂ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဖို့ ဒီသုတ္တန်၊ ဒီတရား၊ ဒီကျင့်စဉ်ကို ဘုရားရှင် ဟောကြားပါတယ်။ “ဘာလို့ကျင့်နေတာလဲ” ဆိုရင်ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာချင်လို့ တရားကျင့်နေတာပါ။

ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထဂံမာယ - ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ ကင်းပျောက်စေဖို့ရာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ ကိုယ်လည်း မဆင်းရဲချင်ဘူး၊ စိတ်လည်း မဆင်းရဲချင်ဘူး။

"For the disappearance of pains and lamentation"

ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိတော့၊ ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းဆိုတာ မလွဲမသွေ ရှိလာပါတယ်။

ခန္ဓာရှိတဲ့ သူမှန်သမျှ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုယ်စီ ရှိကြပါတယ်။ လူကြီးနဲ့ လူငယ်၊ လူငယ်ကတော့ သိပ်မသိသာသေးဘူး။ ထားလိုက်ပါ။ လူကြီးက ပိုပြီးတော့ ထင်ရှား သိသာပါတယ်။ လမ်းသွားလို့လည်း မကောင်းဘူး။ ဒူးက နာ၊ ခါးက နာ၊ ကျောက နာ၊ အိပ်လို့လည်း မရဘူး။ နေလို့လည်း မကောင်းဘူး၊ ထိုင်လို့လည်း မကောင်းဘူး။ ဘာဆင်းရဲနေတာလဲဆိုရင် ကိုယ်ဆင်းရဲနေတာပါ။

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၅၃

နောက်တစ်မျိုးက စိတ်ဆင်းရဲရတာပါ။ ကိုယ်
စိတ် နှစ်ပါးရှိကြတဲ့ သူတွေမှာ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း
လည်း ရှိပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းလည်း ရှိပါတယ်။
ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းတွေ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတွေ ကင်း
ပျောက်စေဖို့ တရားကျင့်ရပါမယ်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက ရဟန်းတော်
အပါး သုံးဆယ်၊ တောထဲတောင်ထဲသွားပြီးတော့
တရားကျင့်ကြပါတယ်။ တောတောင်အရပ်ဒေသ
မှာ တရားရှာကြတယ်။ လူသူဝေးတဲ့ နေရာ၊ အသံဗ
လံ ဆူညံမှုတွေ ကင်းဝေးတဲ့ နေရာ၊ တရားရှာမယ်၊
တရားအလုပ်ပဲ ဇောက်ချလုပ်မယ် ဆိုပြီးတော့
ရဟန်းတော်အပါးသုံးဆယ် တောထွက်တရားကျင့်
ကြပါတယ်။

တစ်နေရာတည်း နှစ်ပါးမနေဘူး။ သစ်ပင်ရင်း
နေတဲ့သူကနေ၊ ချုံပုတ်ထဲ နေတဲ့သူကနေ၊ လွင်တီး
ခေါင်နေတဲ့ သူကနေ ချိုင့်ဝှမ်းကြား နေတဲ့သူကနေ၊
တောင်ထိပ်နေသူကနေ သူ့နေရာနဲ့သူ၊ ကိုယ့်နေရာ
နဲ့ ကိုယ် သီးခြားစီ နေပြီး ကျင့်နေကြတာပါ။

တစ်နေရာစီ၊ တစ်ပါးစီ လွတ်လွတ်လပ်လပ်
ကျင့်ကြံနေရင်း တစ်နေ့ကျတော့ ရဟန်းတော် တစ်

၅၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ပါး ကျားဆွဲခံရပါတယ်။ အချိန်မတော် ညသန်းခေါင် အလစ်ချောင်းနေတဲ့ ကျားက တရားကျင့်တဲ့ ရဟန်းကို ကိုက်ချီပြီးတော့ ယူသွားတယ်။ ကျားပါးစပ်ဖျားမှာပါသွားတဲ့ရဟန်းတော်က “ကူပါဦးကယ်ပါဦး” လို့ အကူအညီတောင်းပါတယ်။ ဒီအသံကြားတဲ့အခါမှာ သီတင်းသုံးဖော် ရဟန်းတော်တွေ အမြန်ထွက်လာကြပြီးတော့ ကျားကို ခြောက်လှန့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မရပါဘူး။

ကျားဆွဲတဲ့နောက် ပါသွားတဲ့ ရဟန်းတော်ကို ကျန်ခဲ့တဲ့ ရဟန်းတော်တွေက လှမ်းသတိပေးကြတယ်။ “ငါ့ရှင် ဒီအချိန် ဘယ်သူကမှ ဘယ်သူ့ကို မကယ်နိုင်ဘူး၊ ကိုယ့်တရားကိုသာ ကိုယ် အားကိုးပါ” လို့ပြောကြပါတယ်။

တကယ်အရေးကြီးတဲ့ အချိန်အခါ ဘုန်းကြီးတို့ ဘေးဒုက္ခတွေနဲ့ ကြုံတဲ့အချိန်အခါမှာ ဘာအားကိုးရမလဲ။ ကိုယ့်တရားကိုသာ ကိုယ် အားကိုးဖို့ ပြောလိုက်ကြတာပါ။

ပြောတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ ခုနကကျားက ဒီရဟန်းတော်ကို ခြေဖဝါးကနေ ကျွတ်ကျွတ်ဝါးစားတာ အသားတွေ၊ အကြောတွေ၊ အရိုးတွေ၊ ဘာတစ်ခုမှ

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၅၅

မကျန်ပါဘူး။ သွေးထွက်သံယို မြင်မကောင်း၊ ရှုမကောင်းအောင် အစားခံရချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ ဒီရဟန်းတော်လောက် ပြင်းထန်တဲ့သူ ရှိပါဦးမလား။

တော်ရုံ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ ခလုတ်တိုက်မိရင်တောင်မှ၊ ဓားရှုရင် တောင်မှ နာလိုက်တာ။ လက်သည်းတွေ ကျွတ်သွားရင်တောင်မှ နားလိုက်တာ။

ခု ကျားစားခံရတဲ့ ရဟန်းတော် ခြေဖဝါးကနေ စားသွားလိုက်တာ ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ကုန်ခါနီး၊ ဝမ်းဗိုက်ရောက်လာပြီ။ ဒီအချိန်မှာပျံတော်မမူသေးခင်ကပ်ပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်၊ အချိန်မီ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။ တရားရသွားပါတယ်။

သူ တရားရအောင် ရှုသွားတဲ့နေရာမှာ သက်သက် သာသာ ရှုရတာလား၊ ဆင်းဆင်းရဲရဲ ရှုမှတ်သွားရတာလား သတိထားကြည့်ပါ။ ပင်ပန်း ဆင်းရဲစွာ ရှုမှတ်သွားရတာပါ။

ဘုန်းကြီးတို့ တရားထိုင်၊ တရားမှတ်တယ် ဆိုရာမှာ တစ်နာရီလောက် အားထုတ်လို့ရှိရင် ညောင်း

၅၆ ◆ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ နာတယ်ဆိုပြီးတော့ ဆက်မကျင့်
ချင်တော့ဘူး၊ ဟိုပြောင်းဒီရွှေ့လို့မှ မပျောက်ဘူး ဆို
လို့ရှိရင် နောက်မှ ကျင့်တော့မယ်။ နောက်မှ အား
ထုတ်မယ်ဆိုပြီးတော့ လက်လျှော့သွားကြပါတယ်။

ခုနစ်ရဟန်းတော်မှာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ
လက်လျှော့ဖို့ အချိန်ဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။
နောင်ဆိုတာလည်းပဲ မရှိတော့ဘူး။ ရအောင်ကျင့်
ရင်ကျင့်၊ ခုမရရင်လည်း နောင်ရမဖို့ မရှိတော့ဘူး။
တရားကျင့်လည်း သေရမှာပဲ၊ မကျင့်လည်းပဲ သေရ
မှာပဲ။ အချိန်ပိုင်းပဲ လိုတော့တယ်ဆိုတာသိတဲ့ ရ
ဟန်းတော် အပြင်းအထန် ကျင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းတွေ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပေမဲ့
လို့ ကြိုးစားရှုမှတ်ကျင့်ကြံတဲ့ ရဟန်းတော်ဟာ
တရားဓမ္မသိမြင်သွားပါတယ်။ ရဟန္တာအရှင်မြတ်
ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒီလို ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းတွေ လက်တွေ့ရင်ဆိုင်
ရတဲ့ အချိန်မှာ အကောင်းဆုံးရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်
ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒဏ်ရာ အနာတရ
ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာပဲ။ သွေးထွက်သံယိုမှုတွေ ရှိချင်ရှိမှာ
ပဲ။ သွေးထွက်သံယိုမှုတွေ ရှိချင်ရှိမှာပဲ။ မခံရပ်နိုင်

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၅၇

လောက်အောင် ပြင်းပြတဲ့ ရောဂါတွေ ကိုယ်ပေါ်မှာ ပေါ်ချင်ပေါ်မှာပဲ။ ဒီအချိန်အခါမှာ ဒီဒုက္ခတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင် ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ တရားကျင့်ရပါမယ်။

ကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ကာယိကဒုက္ခ ကိုယ်ဆင်းရဲတွေ ကင်းအောင်လည်း တရားကျင့်ရပါတယ်။ စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတွေ ကင်းအောင်လည်း တရားကျင့်ရပါမယ်။

ဒုက္ခဒေါမနဿာနံအတ္ထင်္ဂမာယ - ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ ကင်းပျောက်စေဖို့ရာ ကိုယ်လည်းချမ်းသာ၊ စိတ်လည်းချမ်းသာရပါလို၏။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဆုတောင်း ကိုယ်စီ ကိုယ်ငှ ရှိကြတယ်။ လူတိုင်း တောင့်တတယ်။ လိုချင်တယ်၊ ကိုယ်လည်း ချမ်းသာချင်တယ်၊ စိတ်လည်း ချမ်းသာချင်တယ်။ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ ချမ်းသာသုခနှစ်ဖြာကို ရချင်တယ်ဆိုရင် တရားကျင့်ရမယ်။

ဒါဟာ တတိယ အကြောင်းပြတဲ့ စကားပါ။ တရားကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ဘာရမှာလဲ၊ ချမ်းသာသုခတွေ ရပါလိမ့်မယ်။

မဂ်ဉာဏ်ရချင် တရားဝင်

“ဉာဏဿ အဓိဂမာယ - အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရရှိစေဖို့ရာ။”

အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကိုရဖို့ တရားကျင့် ရပါမယ်။
အရိယာမဂ်ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းလမ်းစဉ်ပါ။

"For the attainment of the right method "
လို့ ဘုန်းကြီးက သူ့ကို ပြောလိုက်တယ်။ right method ဆိုတာက မှန်ကန်တဲ့ နည်းစနစ်၊ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းပါ။

ဒါကို ရရှိစေဖို့ ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းကိုရစေဖို့၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းနည်းလမ်းကောင်းတွေကို ရနိုင်စေဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ တရားကျင့်ရပါမယ်။

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၅၉

မဇ္ဈိမနိကာယ် မဟာသီဟနာဒသုတ္တန်မှာ ဗုဒ္ဓ
မြတ်စွာက အရှင်သာရိပုတ္တရာကို -

“သာရိပုတ္တရာ သတ္တဝါတို့၏ လားရာဂတိတို့
သည် ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊ လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံဟူ
၍ ငါးမျိုးရှိကုန်၏။ သာရိပုတ္တရာ ငါဘုရားရှင်သည် ထို
လားရာဂတိငါးပါးနှင့် ဂတိငါးပါးသို့ ရောက်ကြောင်း
အကျင့်တို့ကိုလည်း သိမြင်၏။ ထို ဂတိငါးပါးမှ ကင်း
လွတ်ရာ နိဗ္ဗာန်နှင့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကို
လည်း သိမြင်၏” လို့ မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

မီးကျိုးတွင်းနဲ့တူတဲ့

ငရဲဘုံသို့ သွားရာလမ်းကြောင်း

မစင်တွင်းနဲ့တူတဲ့

တိရစ္ဆာန်ဘုံသို့ သွားရာလမ်းကြောင်း

သစ်ပင်အိုနဲ့တူတဲ့

လူ့ဘုံသို့ သွားရာလမ်းကြောင်း

ပြာသာဒ်ဆောင်နဲ့တူတဲ့

နတ်ဘုံသို့ သွားရာလမ်းကြောင်း

တို့ကိုသာမက ချမ်းမြကြည်လင်တဲ့ ရေကန်နဲ့တူတဲ့

နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရာလမ်းကြောင်းတို့ကို ကိုယ်တော်

၆၀ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဉ္စိဿရ

တိုင်သိမြင်သလိုအများဝေနေယျတွေ သိမြင်ကြစေ
ဖို့ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ပူလောင်ကျဲတောက်တဲ့ နေရောက်အောက်
မှာ ဆာလောင်ပင်ပန်းစွာ ခရီးသွားနေရသူ တစ်
ယောက်ဟာ အေးမြတဲ့ အရိပ်အာဝါသကို နားခိုဖို့
တောင့်တပါတယ်။ ရှာဖွေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လမ်းမှား
လျှောက်မိတဲ့အတွက် ရဲရဲတောက် ပူလောင်နေတဲ့
မီးကျိုးတွင်းထဲ ကျရောက်သွားသလို အကုသိုလ်စု
မကောင်းမှုတွေကို ပြုတဲ့သူဟာ ကောင်းရာ သုဂတိ
မရောက်ဘဲ အပါယ်ငရဲရောက်ရပါတယ်။

နောက်လမ်းကြောင်းတစ်ကြောင်းကတိရစ္ဆာန်
ဘဝသို့ ရောက်သွားတဲ့ လမ်းကြောင်းပါ။ ရေဆာနေ
သူ ရေငတ်တုန်း ရေတွင်းထဲမကျဘဲ မစင်တွင်းထဲ
ကျသွားတာနဲ့ တူပါတယ်။ မကောင်းမှု အကုသိုလ်
တွေ ပြုပြီး တိရစ္ဆာန်ဘဝမှာ သွားဖြစ်ရတာပါ။ ရွံစရာ
နုလုံးနာစရာကောင်းတဲ့ဘဝကိုလွဲချော်ရောက်သွား
တာပါ။

ပူလောင်ပင်ပန်းမှုတွေ ဖြေဖျောက်ဖို့ အရိပ်
ကောင်းကောင်းအောက်မှာ နားခိုချင်သူ တစ်
ယောက်ဟာ လမ်းမှန်ကိုမရောက်တဲ့အတွက် အပင်

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၆၁

အိုကြီးအောက်ကိုသာ ရောက်သွားရပါတယ်။
အကိုင်းအခက်အရွက်တွေ သွေ့ခြောက်ပြီး ကျိုးတိုး
ကျဲတဲ့ ဖြစ်နေတဲ့ သစ်ပင်အိုကြီးဆီကိုသာ ရောက်
သွားတာဟာ ပြိတ္တာဘုံဘဝကို ရောက်သွားရတာနဲ့
တူပါတယ်။

ငတ်မွတ်ခေါင်းပါး အစာရှားတဲ့ ပြိတ္တာဘဝဟာ
အေးချမ်းမှု မရှိတဲ့ အပင်ခြောက်အောက်မှာ အရိပ်
ခိုရတာနဲ့ တူပါတယ်။ စွဲလမ်းချစ်ခင်မှုတွေ တပ်မက်
နှစ်သက်မှုတွေ ဖြတ်တောက်နိုင်ပါမှ ဘဝအေးချမ်း
သာယာမယ်ဆိုတာကို နားမလည် မသိမြင်တဲ့
အတွက် အစွဲအလမ်းတွေနဲ့ သေပြီး ပြိတ္တာဖြစ်သူ
တွေ လျှောက်လှမ်းသွားကြတဲ့ လမ်းကြောင်းကို
လည်း မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ ကောင်းကောင်း သိ
မြင်တော်မူပါတယ်။

အရိပ်ခိုဖို့ အပန်းဖြေဖို့ နားခိုစရာရှိရာလမ်းကို
ရှာဖွေလျှောက်လှမ်းနေသူဟာ လမ်းမှန် မသိတဲ့
အတွက် ရောက်ချင်ရာကို ရောက်သွားပါတယ်။
သူ ရောက်သွားတဲ့ နေရာက အရိပ်ကောင်းတဲ့ သစ်
ပင်ကြီးတွေ အုပ်ဆိုင်းနေတဲ့နေရာ၊ အေးချမ်းကြည်
လင်တဲ့ ရေကန်ကြီးတွေရှိတဲ့နေရာ မဟုတ်ဘဲ

၆၂ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

စိုက်ပျိုးပြီးကာစ အပင်ပေါက်လေးတွေသာ ရှိနေတဲ့ နေရာပါ။ အမှန်တကယ် သက်သာအေးချမ်းမှုကို ပေးနိုင်တဲ့ အရိပ်ကောင်း မဟုတ်ဘဲ တော်ရုံတန်ရုံ ချမ်းသာ သုခလောက်သာရှိတဲ့ လူ့ဘဝကို ရောက်ရ တာမျိုးပါ။

နတ်ဘုံဌာနနတ်လောကမှာ ဘုံဗိမာန်စည်းစိမ် ချမ်းသာ အခြွေအရံတွေနဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နေရာတာ ဟာ နေပူထဲကလူ ဗိမာန်ပြာသာဒ်ဆောင်ပေါ်ခေတ္တ ခဏတက်ရောက် နားခိုခွင့်ရတာနဲ့ တူပါတယ်။ နတ် ပြည်ရောက်ကြောင်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပြု သူတစ်ယောက်လျှောက်နေတဲ့လမ်းဟာ ပြာသာဒ် ပေါ်တက်တဲ့လမ်းပါ။

ပြာသာဒ်ကြီးပေါ် တက်နေရပေမဲ့ ကိုယ်ပိုင် မဟုတ်တော့ အချိန်တန်ရင် ပြန်ဆင်းရသလို တည် တံ့ ခိုင်မြဲတဲ့ ချမ်းသာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ခေတ္တခဏသာ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ နတ်ဘဝဟာလည်း တကယ် ကောင်းမွန်ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝမျိုး မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဒီလမ်းကလည်း အမှန်တကယ် လျှောက်သင့်တဲ့ လမ်းမဟုတ်သေးပါဘူး။

ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ လူ၊ နတ်ဘဝတွေကို

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၆၃

ရောက်စေတဲ့လမ်းဟာ သံသရာလည်တဲ့လမ်းပါ။
ဒုက္ခမကင်းတဲ့ လမ်းပါ။ ဘုံဘဝအမျိုးမျိုးကို ရောက်
စေကြောင်းဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်လမ်း
ကြောင်းတွေကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားရှင် သိမြင်
တော်မူပါတယ်။ ဘုံဘဝတွေက လွတ်မြောက်ရာ
သံသရာ အလည်ရပ်စေတဲ့ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကို
လည်းမြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ သိမြင်တော်မူပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရား ကျင့်စဉ်လေးပါးဟာ နိဗ္ဗာန်
ရောက်ကြောင်းတစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်းပါ။
နိဗ္ဗာန်သွားဖို့အတွက် တစ်ကြောင်းတည်းသော
လမ်းမှန်ပါ။

ရေဆာနေသူဟာ ကြည်လင်သန့်ရှင်းတဲ့ ရေ
ကန်ကြီးရှိရာကိုသွားရင် စိတ်ချမ်းသာပါတယ်။
အရိပ်ရှာနေသူဟာ အရိပ်အာဝါသကောင်းတဲ့တော
အုပ်ကြီးထဲ ရောက်သွားရင် စိတ်ချမ်းသာပါတယ်။
သံသရာခရီးထဲမှာဆင်းရဲဒုက္ခပေါင်းစုံနဲ့မွန်းကြပ်နေ
သူဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ပါမှ ချမ်းသာသုခကို အပြည့်
အဝ ခံစားခွင့် ရပါတယ်။

အေးငြိမ်းချမ်းသာမှုကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ပေးစွမ်း
နိုင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဖြစ်တဲ့ လမ်းကို ကိုယ်

၆၄ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တိုင်ရောက်ပြီးဖြစ်သလိုရောက်လိုသူတွေကိုအတိအကျ ညွှန်ပြနိုင်သူဟာ မြတ်စွာဘုရားပါ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်လိုသူတိုင်းဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘယ်နည်းနဲ့မဆို မဖြစ်မနေ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြရပါတယ်။ မဖြစ်မနေ ကြိုးစားကျင့်ကြရပါတယ်။

တရားကျင့်တာဟာ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းကို လျှောက်နေတာပါ။ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်ဖို့ တရားကျင့်ကြရတာပါ။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားတွေကို တရားကျင့်မှ သိပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ တရားနာရုံနဲ့လည်း မသိသေးပါဘူး။ တရားစာပေဖတ်ရှုရုံနဲ့လည်း မသိသေးပါဘူး။

စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ သိသလိုလိုရှိတာပဲ ရှိသေးတာပါ။ စာတွေ့ကနေ တကယ်သေချာတာကတော့ လက်တွေ့ကျင့်တော့မှ သေချာပါတယ်။ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်တွေ ကျင့်ကြံနေတာကို တရားကျင့်တယ်လို့ ပြောကြတာပါ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းနည်းလမ်းကောင်းတွေကို တွေ့ရှိစေဖို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းနည်းလမ်းကောင်းတွေ ရရှိစေဖို့ တရားကျင့်ရပါမယ်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင် တရားဝင်

“နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ - နိဗ္ဗာန်ကို ကောင်းစွာ
သိမြင်နားလည်ဖို့ရာ”

နိဗ္ဗာန်ကို ကောင်းစွာ သိမြင်နားလည်စေဖို့
ဘာလုပ်မလဲဆိုရင်တရားကျင့် For the realization
of unbinding လို့ ဘုန်းကြီးက သူ့ကို ပြောပါတယ်။

Unbinding ဆိုတာက ချည်နှောင်မှုတွေ တင်း
ကြပ်မှုတွေကို ဖြတ်တောက်လိုက်တာပါ။ နိဗ္ဗာန် ဆို
တာဟာ တဏှာကင်းရာပါ။ တဏှာဆိုတဲ့ တုပ်နှောင်
တဲ့ သဘော၊ ချည်နှောင်တဲ့ သဘောကို ပြေလွတ်
အောင် ကျင့်မှ နိဗ္ဗာန် ရပါတယ်။

အခု သံသရာထဲက မထွက်နိုင်အောင် ဘယ်သူ
က ချည်ထားလဲဆိုရင် တဏှာက ချည်ထားတယ်။

၆၆ ◆ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ယာကနေပြီးတော့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်း
ကျင့်ကနေပြီးတော့မခွာနိုင်အောင်ဘယ်သူကချည်
ထားလဲ၊ တဏှာကချည်ထားတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ တောဘက်မှာ ချည်တိုင်မှာ ချည်
ထားတဲ့နွား၊ နဖားကြိုးနဲ့ တိုင်နဲ့ ကပ်ချည် ထားလိုက်
ပြီး ဆိုလို့ ရှိရင်၊ အဲ့ဒီနွား သွားချင်ရာ သွားလို့ ရလား
ဆိုတော့ မရတော့ပါဘူး။ သူ့အလွန်ဆုံး သွားနိုင်လို့
ရှိရင် ဘယ်လောက်သွားနိုင်လဲ၊ ကြိုးတစ်ဆုံးပဲ သွား
လို့ ရတယ်၊ ဒီကြိုး ဘယ်နှစ်ပေရှည်လဲ၊ ဘယ်နှစ်
ကိုက်ရှည်လဲ၊ ဒီအတိုင်းအတာပဲ သွားနိုင်ပါတော့
တယ်။ ဒါထက် ပိုပြီးတော့ သွားလို့ မရပါဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့ သူသူကိုယ်ကိုယ် အားလုံးသော
သတ္တဝါတွေမှာလည်း တဏှာကြိုးချည်ထားတာ ခံရ
ပါတယ်။ တဏှာကြိုးက ဘယ်လောက်ရှည်သလဲ
ပေါ့။ ဒီအတိုင်းအတာအထိ ရောက်နိုင်ပါတယ်။

တချို့အိမ်ကတောင်မှ မခွာနိုင်ဘူး။ မထွက်နိုင်
ဘူး၊ ဘယ်သွားချင်တယ်ဆိုလည်း သွားလို့ မရဘူး။
လာချင်တယ်ဆိုလည်း လာလို့မရဘူး။ လည်ချင်
တယ်ဆိုလည်း လည်လို့ မရဘူးလို့ ဖြစ်နေတာဟာ
ကြိုးချည်ခံထားရလို့ပါ။

တရားဘကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၆၇

ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရဲ့ တဏှာကြိုးက မြို့ တစ်ပတ်လောက်ပဲ ရှိတယ် ထင်ပါတယ်။ မြို့ အပြင် ဘက်တောင် မရောက်ဘူး။ ဘယ်သွားမယ် ဆိုလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘာလုပ်မယ်ဆိုလည်း မလုပ်နိုင်ဘူး။

ခုနက နဖားကြိုးချည်ခံရတဲ့ နွားသည် သူ့အတွက် သက်သောင့်သက်သာ ဘယ်လိုရှိတုံး၊ နဖားကြိုးက ရှည်တာ ကောင်းလား၊ တိုတာကောင်းလား၊ ဘယ်ဟာက လွတ်လပ်လဲ၊ ရှည်တာက လွတ်လပ်တယ်၊ တိုတာက မလွတ်လပ်ဘူး၊ တင်းကြပ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်မှာလည်းပဲ တဏှာကြိုး ရှည်တာကောင်းလား၊ တိုတာကောင်းလားဆိုရင် ရှည်တာကောင်းပါတယ်။ တဏှာကြိုးရှည်တာ ကောင်းသေးတယ်။

မရှိတာက ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ မငြင်းဘူး နော်၊ ရှည်လည်းပဲ ဒုက္ခရောက်တာပဲနော်၊ တိုလည်းပဲ ဒုက္ခရောက်တာပဲ၊ တကယ်ကောင်းတာက ချည်နှောင်မှုတွေကို ဖြတ်တောက်နိုင်မှ For the realization of unbinding ချည်နှောင်မှုတွေ တင်းကြပ်မှုတွေ အားလုံးကို ဖြေဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဖြတ်

၆၈ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တောက်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြတ်တောက်ခြင်း သဘောတရားကိုလည်း ကောင်းစွာသိမြင် သွား ပါတယ်။

တဏှာကင်းရာ၊ တဏှာကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက် မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ရာ ကိုယ့်မျက်စိအောက်မှာ မြင်ရတဲ့ အရာဝတ္ထုကို သဲသဲကွဲကွဲ၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသ လိုတဲ့၊ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမလဲဆို ရင် တရားကျင့်ရပါမယ်။ “ဘာကြောင့် တရားကျင့် ရတာလဲ” ဆိုတဲ့မေးခွန်းအတွက် ဘုန်းကြီးက အဖြေ ငါးချက်ပေးပါတယ်။

- (၁) အချက်က ကိလေသာတွေ ကင်းစေဖို့
- (၂) အချက်က သောကပရိဒေဝတွေ ငြိမ်းစေဖို့
- (၃) အချက်က ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲ ခြင်းတွေ ကင်းပျောက်စေဖို့
- (၄) အချက်က အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရစေဖို့
- (၅) အချက်က နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ တရားကျင့်ရမယ်။

တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံရင်လည်း၊ ဒီအကျိုးငါးပါး ရပါတယ်လို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်

တရားဘာကြောင့်ကျင့်ရတာလဲ ♦ ၆၉
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်မှာ အတိအကျ ဟောပြီး
သားပါ။

သုတ္တန်ရဲ့ နိဒါန်းမှာကိုပဲ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်
မြတ်ကြီး တိတိကျကျ ဟောကြားထားတဲ့ ဒီစကား
“ဘာကြောင့် တရားကျင့်ရတာလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းရဲ့
အဖြေလည်း ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

တရားကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ဘာအကျိုးတရား
ရတယ်ဆိုတဲ့၊ အကျိုးတရားလည်းပဲ ပေါ်လွင်ပါလိမ့်
မယ်။

ဒီအကြောင်းအကျိုးတရားတွေကို နားလည်
သဘောပေါက်ကာ ကျင့်ကြံနိုင်သဖြင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်း
ငြိမ်းရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ လွယ်ကူစွာ
နဲ့ရောက်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပြီးတော့ ဒီကနေ
တရားနိဂုံးချုပ်ကြစို့။

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဓမ္မဒူတတောရ သာသနာ့ရိပ်သာ
ဟံသာဝတီဂေါက်ကွင်းအနီး၊
ဆယ်မိုင်ကုန်းပဲခူးမြို့။

ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ ၏

ရေးသားထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

- ၁။ တရားနှင့်နေပါ
- ၂။ တရားမရခြင်းအကြောင်းရင်း
- ၃။ အပါယ်တံခါးပိတ်ထားကြစို့
- ၄။ လမ်းညွှန်တရားဆောင်ပုဒ်များ
- ၅။ မဝိကြသောမိသားစု
- ၆။ လိုရင်းတိုရှင်းဝိပဿနာ
- ၇။ တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ
- ၈။ How To Pratise Meditation
- ၉။ လိုအင်ဆန္ဒတွေပြည့်ပါစေ
- ၁၀။ ဘာသာမဲ့သူလေး
- ၁၁။ သေဘေးဆင်ခြင်ကြိုတင်ကာပြင်

ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ၏

ရှေးသားထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

- ၁၂။ တရားချစ်တဲ့သူ
- ၁၃။ တစ်နေ့ကုန်သွားရင်
- ၁၄။ တရားကျင့်သူနှင့်မကျင့်သူ
- ၁၅။ နမောတဿ ဘုရားရှိခိုး
- ၁၆။ ဘဝစစ်တမ်း
- ၁၇။ ပေါင်းစုတူယှဉ်နိဗ္ဗာန်ဝင်
- ၁၈။ ပေးဆပ်ရမည့်အကြွေး
- ၁၉။ တရားဘာကြောင့် ကျင့်ရတာလဲ
- ၂၀။ တရားကျင့်ဖို့ ကောင်းတဲ့အချိန်
- ၂၁။ တရားရနိုင် မရနိုင်
- ၂၂။ တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းသံ
- ၂၄။ နီးလျက်နှင့်ဝေး
- ၂၅။ အရှုံးထဲကအမြတ်
- ၂၆။ အမှတ်တမဲ့အမှား
- ၂၇။ ဘာဝနာဆိုသည်မှာ
- ၂၈။ တရားကပေးတဲ့ချမ်းသာ
- ၂၉။ ဓမ္မလမ်းပေါ်မှာ

ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ၏

ရေးသားထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

- ၃၀။ နောင်ဖွဲ့မမြင်သံယောဇဉ်
၃၁။ ဥပုသ်စောင့်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်
၃၂။ ကျေးဇူးသိတတ်ကျေးဇူးဆပ်
၃၃။ ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ
၃၄။ ကိုယ့်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်
၃၅။ မနက်ဖြန်ဆိုတာမသေချာ
၃၆။ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းပျက်ယိုယွင်း
၃၇။ ဘဝထဲမှာတရားရှာ
၃၈။ ဆုံးမလွယ်သူဖြစ်ပါစေ
၃၉။ မကျန်းမမာဖြစ်လာလျှင်
၄၀။ အဆုံးအမတရားတော်
၄၁။ နိဗ္ဗာန်လမ်းဆီသို့
၄၂။ ကုသိုလ်အစုမျှဝေပြု
၄၃။ ကိလေသာနှောင်အိမ်
၄၄။ အနှောင်အဖွဲ့တရားတော်