http://www.dhammadownload.com

DHAMMAVIJJALAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၁၁)

သောတာပန်၏ ဘဝရှုပ်ပုံလွှာ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လှူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

http://www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ

http://www.dhammadownload.com

ကွန်ပျူတာစာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
မမွစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

http://www.dhammadownload.com

သောတာပန်၏ ဘဝရှုပ်ပုံလွှာ

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၄၈-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၆၆-ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် (၇) ရက်နေ့ည၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ နတ်ချောင်းရပ်ကွက်၊ ရွှေပြည်ဟိန်းကျောင်းတိုက် အတွင်းဝယ် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ထေရဝါဒဓမ္မပူဇာ အထူးတရားပွဲဝယ် ဟောကြားအပ်သော **"သောတာပန်၏ ဘဝရှုပ်ပုံလွှာ"** ဓမ္မဒေသနာ တရားတော်။

"သောတာပန်၏ ဘဝရှုပ်ပုံလွှာ" လို့ ဒီကနေ့ည သူတော်စင်ပရိသတ်တို့နာယူကြရမည့် တရားရဲ့အမည်ကို မှတ်ထားပါ။ **"သောတာပန်၏ ဘဝရှုပ်ပုံလွှာ"** လို့ အမည်ပေးထားသော်လည်း ဘုန်းကြီးတို့ ဟောမည့် တရားဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကိုယ်တော်တိုင် ရွှေနှုတ်တော်က ထုတ်ဖော် ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ပိဋကတ်

http://www.dhammadownload.com

(၃)သွယ်၊ နိကာယ်(၅)ဖြာ၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာထဲမှာ အပါအဝင် သံယုတ္တနိကာယ်မှာလာတဲ့ **ဘယဝေရူပသန္တသုတ္တန်** (သံ-၃-၃၃၉) ကို ဟောမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ အနေနဲ့ သာသနာတော်မြတ်ကြီးနဲ့ကြုံတွေ့တဲ့အခါမှာ သာသနာကို ကြည်ညိုမြတ်နိုးကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အနည်းဆုံး သောတာပန်တော့ ဖြစ်ချင်ကြမယ် ထင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သောတာပန် ဆိုတာဟာ အပါယ်တံခါး ပိတ်တယ်လို့ ဆိုလို့ပဲ။ အပါယ်တံခါးကိုတော့ မည်သူမှ ဖွင့်ထားချင်ပုံမရပါဘူးနော်။ အပါယ်တံခါးပိတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီးပွင့်နေမယ့် အခြေအနေမျိုးဆိုရင် အားလုံးဟာ ဘဝနောင်ရေး စိတ်အေးပြီး စိတ်ချလက်ချနေနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးဖြစ်မှာမို့ သောတာပန်ဆိုတာ ဖြစ်ချင်ကြတယ်။

သောတာပန်ဆိုတဲ့ အဆင့်ဟာ ဘယ်လိုအဆင့်မျိုးလဲ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ သောတာပန်လဲဆိုတာ ဒီကနေ့ည တရားနာပြီးတဲ့အခါ ကိုယ့် ကိုယ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ဆန်းစစ်ကြဖို့ပါ။ **ဓမ္မာဒါသ** လို့ခေါ်တဲ့ ဓမ္မကြေးမုံ (Dhamma Mirror) မှန်ကလေးတစ်ချပ် ပေးထားမယ်။ ကိုယ့်ရုပ်ပုံလွှာကိုကြည့်၊ မှန်ကလေးရှေ့မှာ သွားရပ်လို့ ရှိရင် ရုပ်ပုံလွှာ မပေါ်ဘူးလား၊ ပေါ်တယ်။ အေး ထို့အတူပဲ ဒီကနေ့ည ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မကိုနာယူပြီး ထိုတရားဓမ္မသည် **ဓမ္မာဒါသ** ဓမ္မကြေးမုံကလေးဖြစ်လို့ မိမိတို့ရှေ့မှာ ထောင်ထားပြီး ကိုယ့်ရုပ်ပုံလေး ကိုယ်ကြည့်ဖို့ပါ။ သောတာပန်ရဲ့ ဘ၀ရုပ်ပုံလွှာသည် ဓမ္မကြေးမုံမှာ ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ထိုဓမ္မကြေးမုံမှာ ပေါ်လာမည့် ရုပ်ပုံလွှာလေးနဲ့ ကိုယ့်ရုပ်ပုံလေး ကိုက်ညီနေလို့ရှိရင် "ငါ သောတာပန်ဖြစ်ပြီ" လို့ ကြုံးဝါးပြောဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို ရုပ်ပုံလွှာချင်းက မတူဘူးဆိုလို့ရှိရင် သောတာပန်ဖြစ်ပြီလို့ မပြောနိုင်သေးဘူးနော်။ အေး . . . အဲ့ဒီလို ပြောနိုင်ဖို့ ရန်အတွက် သောတာပန်၏ ဘ၀ရုပ်ပုံလွှာကို အရင်သိဖို့ ဟောဒီ ဓမ္မကြေးမုံလေးတစ်ချပ်ကိုယူသွား။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဟောဒီဓမ္မကြေးမုံထဲမှာ မိမိရဲ့ ရုပ်ပုံလွှာလေး

http://www.dhammadownload.com

သည် သောတာပန်ရုပ်ပုံလွှာ ပေါ်လာပြီလားဆိုတာ ဆန်းစစ်။ မပေါ်သေးရင် ပေါ်အောင်ကြိုးစား။

မိတ်ကပ်လိမ်းပြီး ပြင်လို့ရှိရင် လူငယ်လေးက လည်း အဘိုးကြီးရုပ်ပေါက်အောင် လုပ်လို့ရတာပဲ။ အဘွားကြီးလည်းပဲ (၁၆)နှစ်အရွယ်ဖြစ်အောင် လုပ်လို့ ရတာပဲ။ ဒီမှာတော့ ဓမ္မနဲ့ပြင်ရမှာပေါ့။ ဓမ္မနဲ့ပြင်လိုက် လို့ ပေါ်လာတဲ့ သောတာပန် ရုပ်ပုံလွှာလေးကို မြင်ရရင် ငါသောတာပန်ဖြစ်ပြီ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပါယ်တံခါး ပိတ်ပြီလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားတာ။

အေး . . . သောတာပန်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို အရင်သိဖို့လိုတယ်။ ပါဠိဘာသာ အပြည့်အစုံက **'သောတာပန္န'** လို့ ခေါ်တယ်။ **'သောတာပန္န'**ကို မြန်မာ တွေက သောတာပန်လို့ "န" တစ်လုံးဖြုတ်ပြီး "န"ကို အသတ်လေးနဲ့ သောတာပန်လို့ ဒီလိုခေါ်လိုက်တာ။ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲ။ သောတ + အာပန္န လို့ ပုဒ်နှစ်မျိုး ခွဲရမယ်။ သောတဆိုတဲ့ စကားလုံးက ရင်းနှီးပြီးသား၊

http://www.dhammadownload.com

"နားသောတဆင်တော်မူကြပါ" လို့ဆိုတဲ့ စကားလုံး ကြားဖူးတယ် မဟုတ်လား။ အဲ့ဒီ သောတ-က နားဆို တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ အခု သောတာပန္န မှာပါတဲ့ သောတ က နားဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မရဘူး တဲ့။ ရေစီး ကြောင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ သောတလို့ ခေါ်ထားတယ်။

ရေစီးကြောင်းက (Metaphorically) သုံးတဲ့ စကားလုံးပေါ့။ တင်စားထားတာ။ ရေစီးကြောင်းသည် သဘာဝရေစီးကြောင်းမဟုတ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ကို စီးဝင်သွား မယ့် ဓမ္မရေစီးကြောင်းကို သောတ လို့ခေါ်တယ်။ အေး- သောတဆိုတာ ဘယ်သူ့ကို ပြောတာလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ရှင်သာရိပုတ္တရာကို မေးလို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဖြေထားတာရှိတယ်။ သောတ ဆိုတာဟာ မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့်တရားကို ခေါ်ပါတယ်။ အေး- သောတာပန္န ဆိုတဲ့ စကားလုံးမှာ သောတ ဆိုတာ မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့်တရား၊ မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့် တရားကို မိမိတို့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင်လုပ်ယူရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း မဂ္ဂင်(၈)ပါးဆိုတာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဒီ(၃)မျိုးကို ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ လူတွေရရှိနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း (၈)မျိုးကို ပြောတာ နော်။ အဲ့ဒီ အရည်အချင်း ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိနေပြီ ဆိုရင် သောတ ဆိုတဲ့ ရေစီးကြောင်းထဲ ကိုယ်ရောက် နေပြီလို့ပြောတာ။ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားဖို့ ရေစီးကြောင်းကြီး ရှိတယ်။ အဲ့ဒီ ရေစီးကြောင်းကြီးကို မဂ္ဂင်(၈)ပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းပြီးထားတာ။

မဂ္ဂင် (၈)ပါးမှာ ပထမဆုံး မဂ္ဂင်က သမ္မာဒိဋ္ဌိ (Right Understanding) အမှန်သိခြင်း မြင်ခြင်းကို ဆိုတာ။ လူ့ဘဝ ရ,ထားတာဟာ ပြဿနာတစ်ခုကို ရ,ထားတယ်လို့ မြင်တယ်။ ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာကြီး တစ်ခု ရ,ထားတယ်။ လူ့လောကမှာ ဘာပြဿနာတွေ ရှိတုန်း၊ တခြားမတွေးနဲ့၊ လူ့ဘဝမှာ ဖြေရှင်းလို့ မရနိုင် တဲ့ ပြဿနာကဘာလဲ။ မွေးလာပြီးတဲ့နောက် အိုရ တယ်ဆိုတဲ့ ဇရာ ပြဿနာ၊ နာရတယ်ဆိုတဲ့ ဗျာဓိ၊ သေရတယ်ဆိုတဲ့ မရဏ။ အဲ့ဒီ အို၊ နာ၊ သေ ဆိုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဒီပြဿနာ (Problem) ကြီးက ဖြေရှင်းလို့ ရရဲ့လား။ အေး ... လုံး၀မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီပြဿနာက အဖြေမရှိဘူးတော့ မဟုတ်ဘူး၊ အဖြေရှိတယ်။ ပြဿနာကို ပြဿနာလို့သိတာ ဒုက္ခသိတာပဲ၊ ဒါ။

ပြဿနာလို့ပြောတာ ဒုက္ခကိုပြောတာ၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒုက္ခလို့ဆိုတာကို ဘုန်းကြီးတို့ ပြဿနာဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ပြောင်းပြောတာ။ အေး ... အို,နာ,သေ ဆိုတဲ့ (Problem) ကြီးရှိနေတဲ့ လူ့ဘ၀၊ ဒါဟာ ပြဿနာ။ အဲ့ဒီ ပြဿနာရဲ့ အကြောင်းရင်းက ဘာလဲလို့ အကြောင်းက **ဒုက္ခသမုဒယ** ပြဿနာရဲ့ အကြောင်း။

"ပြဿနာဆိုတာ အကြောင်းမဲ့ မဖြစ်ဘူး၊ အကြောင်းတစ်ခုခုပေါ်မှာ မှီပြီးတော့မှ ဖြစ်တယ်"။ ပြဿနာရဲ့ အကြောင်းကိုမြင်တာ ဒုက္ခသမုဒယကို မြင်တာ၊ ဒါလည်း (Right Understanding)ပဲ။ အမှန်အကန် မြင်တယ်။ ပြဿနာ ရှိတယ်။ ပြဿနာရဲ့ အကြောင်းတရား ရှိတယ်။ ပြဿနာရှိရင် ပြဿနာ ငြိမ်းတာကော မရှိဘူးလား။ ပြဿနာ ငြိမ်းသွားတယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာ **ဒုက္ခနိရောဓ**၊ ဒါကို ရှာတွေ့နိုင်တာလည်းပဲ (Right Understanding) သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ။

"ပြဿနာငြိမ်းကြောင်း နည်းလမ်း မရှိဘဲနဲ့ ပြဿနာငြိမ်းတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး"၊ အဖြေရှိရမယ်။ အဖြေကိုသိတာ လမ်းစဉ်ကိုသိတာ **ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီ-ပဋိပဒါ**။ ပြဿနာရယ်၊ ပြဿနာရဲ့ အကြောင်းရယ်၊ ပြဿနာ ဖြေရှင်းချုပ်ငြိမ်းမှုနဲ့ ဖြေရှင်းတဲ့ နည်းလမ်း ဆိုပြီး (၄)မျိုး မရှိဘူးလား။

အေး ... ဘဝတစ်ခုကို အဲဒီလိုဆင်ခြင် သုံးသပ်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ထိုပြဿနာကိုလည်း မြင်တယ်၊ ထိုပြဿနာရဲ့ အကြောင်းရင်းကိုလည်း သိတယ်၊ ထိုပြဿနာ ငြိမ်းသွားတာကိုလည်းသိတယ်၊ ငြိမ်းကြောင်း လမ်းစဉ်ကိုလည်း သိတယ်။ အမှန်အကန် သိတာကို သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ခေါ်တာပါ။

အဲ့ဒီ အသိဉာဏ်ရပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သောတ လို့ ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဝင်တဲ့ လမ်းကြောင်းကြီးထဲ ရောက်သွားပြီ (Online) ဖြစ်သွားပြီ။ သောတာပန္န ဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

(Online) ဖြစ်တာကိုပြောတာ။ လိုင်းထဲ ရောက်သွားပြီ။ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိတ်သတ်တို့ (Online) လား (Offline) လား စစ်ကြည့်ကြပါ။ ဒီ (Right Understanding) မရှိဘူးဆိုရင်တော့ (Offline) ပဲ ဖြစ်နေဦးမှာ။ (Online) မဖြစ်သေးဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဝင်မယ့် လမ်းကြောင်းပေါ် မှာရောက်သွားဖို့လိုတယ်။ အဲဒီတော့ (Online) ဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ တစ်မျိုးတည်း မဟုတ်ဘူး။ (၈)မျိုးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ။

မှန်ကန်တဲ့ အမြင်ကို ရဖို့ရန်အတွက် ဘာလို လဲဆိုရင်၊ မှန်ကန်တဲ့ အတွေး ရှိဖို့လိုတယ်။ ဒါကြောင့် မို့လို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မာသင်္ကပ္ပ ကို ဟောတာ။ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးမှ မတွေးနိုင်ဘူး ဆိုရင် မှန်ကန်တဲ့အမြင် ရနိုင်ပါဦးမလား။ အတွေးနဲ့ အမြင် ဒီနှစ်ခုဟာ အမြဲတမ်းယှဉ်နေတယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့ အမြဲ စဉ်းစား ကိုယ့်ကိုယ်ကို။ ငါ ဘဝရလာတာ ပြဿနာကြီး တစ်ခု ရလာတာ၊ ဒါတွေးတာ။ တွေးတဲ့အခါကျတော့မှ

http://www.dhammadownload.com

ခြော်လူ့ဘဝရလာတာဆိုတာ တကယ့်ပြဿနာကြီး ပါလားလို့ မြင်လာတယ်။ မြင်လာတဲ့ အခါကျတော့ ဒီပြဿနာကြီးက သူ့ဟာသူ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းတော့ ရှိရမယ်၊ အကြောင်းရှာလိုက်တယ်၊ ဟော- အကြောင်းတွေ့တယ်။ တွေးလို့တွေ့တာ၊ မတွေးရင်မတွေ့ဘူး၊ အဲဒီလိုပြဿနာတစ်ခုအကြောင်း ကိုလည်းရှာတယ်၊ ပြဿနာဖြစ်တာကိုလည်း မြင်တယ်၊ ပြဿနာ ချုပ်ငြိမ်းတယ်၊ ပြဿနာ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ အဖြေ လမ်းစကိုလည်း သိတယ်လို့။ မတွေးလို့ရှိရင် မသိဘူး၊ တွေးမှသိလို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိပြီးတော့ **သမာသက်ပ္ပ**၊ ဟော- တွေးရမှာ။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ တွေးဖို့ မပျင်းနဲ့။ ကိုယ့်ဘဝလေးကို တွေးရမှာ၊ စားဖို့ချည်းပဲ တွေးမနေနဲ့၊ အိပ်ဖို့ချည်းပဲ တွေးမနေနဲ့၊ ငွေရဖို့ချည်းပဲ တွေးမနေနဲ့၊ ဘဝရဲ့ အစစ်မှန် သဘာဝကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ အဲဒါမှ (Online) ဖြစ်မှာ။ အဲလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ အလုပ်အကိုင်ပဲ တွေးနေမယ်၊ ငွေရဖို့ရာပဲ

http://www.dhammadownload.com

တွေးနေမယ်၊ စားဖို့ရာပဲ တွေးနေမယ်၊ ပျော်ဖို့ပါးဖို့ပဲ တွေးနေမယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းထဲ ရောက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ တွေး။ တွေးတဲ့အခါကျတော့ ဓမ္မအမြင် ရလာတယ်။ အဲလိုမျိုး ရလာတယ်။

တွေးနိုင်ဖို့အတွက် ဘာတွေလိုအပ်တုန်းဆိုရင် ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ ကြိုးစားပြီးတော့ တွေးရမယ်။ **သမ္မာဝါယာမ**-ကြိုးစားတယ်။ အတွေးထဲမှာ မရှင်းတာတွေကို ရှင်းပြီးတော့ ကြိုးစားတွေးတာ။ သမ္မာဝါယာမ-တွန်းအားပေးတယ်။ သမ္မာဝါယာမက တွန်းအားပေးတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်တွေးတဲ့ အကြောင်းအရာ တစ်ခုပေါ်မှာ စိတ်စိုက်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ အဲဒါက **သမ္မာသတိ**။ စိတ်စိုက်ထားပြီးတော့ ထိုအာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ စိတ်ကို ဦးတည်ချက်ထားပြီးတော့ တွေးနေတာ **သမ္မာသမာဓိ**၊ ဟော- ပေါင်းလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ သမ္မာ-ဝါယာမလည်း ပါတယ်၊ သမ္မာသတိလည်း ပါတယ်၊ သမ္မာသမာဓိလည်း ပါတယ်၊ တွေးမှုတွေကို အားပေး

http://www.dhammadownload.com

လိုက်တဲ့အခါကျတော့ နောက်ဆုံးမှာ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** အမှန်ကို မြင်သွားတယ်။ အားလုံး ဘယ်နှစ်ခု ဖြစ်သွားပြီလဲ။ (၅)ခုရှိသွားပြီ။ အဲ့ဒါဟာ မဂ္ဂင်(၈)ပါးထဲမှာ တကယ် အလုပ်လုပ်နေတာ ဟောဒီ (၅)ခု။

သူတို့အလုပ် လုပ်နိုင်အောင် အကူအညီပေးတာတွေက ဘယ်ဟာတွေတုန်း **သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ**၊ ကိုယ်ကျင့်တရား။ "ကိုယ်ကျင့်တရားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှ အမှန်အကန်တွေးနိုင်တယ်"။ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် အမှန်အကန် မတွေးနိုင်ဘူး။ ဘာကြောင့်တုန်းဆိုလို့ရှိရင် တွေးတော့မယ်လို့ စိတ်ကိုအာရုံပေါ်မှာ တင်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ငါမဟုတ်တာတွေ လုပ်လာတယ်ဆိုပေါ်လာတော့တာ။ သူများတွေက မသိချင်နေပါစေ ကိုယ့်စိတ်ကို လိမ်လို့မရဘူး။ မကောင်းတဲ့အာရုံတွေ ငါဘယ်တုန်းက မဟုတ်တာတွေ လုပ်ခဲ့တယ်။ ငါဘယ်တုန်းက မဟုတ်တာတွေ လုပ်ခဲ့တယ်၊ အာရုံလေးတစ်ခုပေါ်မှာ စိတ်အစဉ် တင်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် အလျှိုလျှိုနဲ့ (In-

http://www.dhammadownload.com

vade) ပေါ့လေ၊ ချဉ်းနည်းဝင်ရောက် ကျူးကျော်လာတာ။ အဲဒီအတွေးတွေက မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေ ကျူးကျော်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် မှန်ကန်တဲ့အတွေးတွေ စိတ်ကြည်လင်နေအောင် ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားလို့ခေါ်တဲ့ **သမ္မာဝါစာ**–မှားတဲ့စကား ဘယ်တော့မှ မပြောဘူး။ **သမ္မာကမ္မန္တ**– ကိုယ်ဖြင့်လုပ်ဆောင်မှုနဲ့ အကုသိုလ်မရှာဘူး။ **သမ္မာအာဇီဝ**– အသက်မွေးမှုနဲ့ မဟုတ်တာ မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ ဟောဒီ ကိုယ်ကျင့်တရားပြည့်ပြီဆိုလို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တွေးလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် တရားပေါ် ဦးတည်ပြီးတော့ ရောက်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ ကိုယ်ကျင့်သီလ ရှေးဦးစွာ ပြည့်စုံစေရမှာ။ အဲ့ဒါအခြေခံပြီး တွေးတဲ့အခါကျတော့မှ ဟောဒီငါးမျိုးသည် သူ့အလုပ်သူ လုပ်ကြတာ။ သူ့အလုပ်သူလုပ်တာ။ စုပေါင်းပြီးတော့ လုပ်ကြတာ။

http://www.dhammadownload.com

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့ တရားပွဲလာတဲ့အခါ လမ်းလျှောက်လာတယ် ဆိုပါတော့။ လမ်းလျှောက်တာ ဘယ်သူကလျှောက်၊ ခြေထောက်က လျှောက်။ လမ်းကို ကြည့်ပေးတာ မျက်စိ၊ မျက်စိက လမ်းလျှောက်နိုင်ရဲ့လား။ မျက်စိရဲ့ တာဝန်က ကြည့်ဖို့လေးတစ်ခုပဲ။ လမ်းလျှောက်ဖို့တာဝန်က ခြေထောက်ရဲ့ တာဝန်၊ သူ့တာဝန်သူလုပ်တာ၊ ထို့အတူပဲ သမ္မာသင်္ကပ္ပက တွေးပေးတာ။ သမ္မာဝါယာမက အဲ့ဒီတွေးနေဖို့ တွန်းအားပေးတာ။ သမ္မာသတိက စိတ်ကို အာရုံနဲ့ ကွာမသွားအောင် ထိန်းပေးနေတာ။ သမ္မာသမာဓိဆိုတာ တွေးရမယ့် အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကို (Focus) လုပ်ထားတာ။ အဲ့ဒီလို တွေးလိုက်တဲ့ အခါကျတော့မှ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ–** အမှန်မြင်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာတာ။ အမှန်မြင်မှုဟာ ဉာဏ်ရဲ့ကိစ္စ၊ သူကမြင်ရုံမြင်နိုင်တာ၊ မတွေးနိုင်ဘူး။ အာရုံတစ်ခုကို သူက စိတ်စိုက်မထားတတ်ဘူး။ အာရုံတစ်ခုရှိတဲ့နေရာကို စိတ်ကိုစုပြီးတော့ မပေးနိုင်ဘူး၊ အားလုံးက ဝိုင်းကူလိုက်တဲ့အခါမှာ သူက မြင်ရုံ

http://www.dhammadownload.com

မြင်နိုင်တာ။ ထို့အတူပဲ တရားမမွှတွေက အားလုံး စုပေါင်းပြီးတော့ လုပ်ကြတာ။

အဲ့ဒီလို လုပ်နိုင်အောင် မဂ္ဂင် (၈) ပါးထဲမှာ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့် သီလအခြေခံ ကောင်းနေရမယ်။ ကောင်းမှ အတွေး တွေ မှန်လာမယ်။ မှန်လာတော့မှ အဆင်ပြေပြေ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်ကို ရနိုင်တယ်တဲ့။ အဲဒီ မဂ္ဂင်(၈)ပါးကိုပဲ ဒီနေရာမှာ **သောတ** လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဟောဒါ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ လိုင်းပဲ၊ (Stream) ပေါ့၊ သောတ ဆိုတာ ရေစီးတဲ့။ ထိုရေစီးကြောင်းထဲ ရောက်သွားလို့ရှိရင် ထို ရေစီး သည် နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော သမုဒ္ဒရာသို့ စီးဝင်နေတာ ဖြစ်သောကြောင့် (Online)၊ ကိုယ်ကလိုင်းပေါ် ရောက် သွားပြီလို့ ဆိုလိုတယ်။ မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့်တရား ပေါ်မှာ ကိုယ့်စိတ်ဟာ မတည်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်ဟာ (Online) လား၊ (Online) မဟုတ်ဘူး၊ (Offline) ပေါ့။ (Offline) ဖြစ်နေပြီ ဟုတ်ကဲ့လား၊ (Offline) ဖြစ်နေရင် ဘယ်လိုမှ နိဗ္ဗာန်ကိုရမှာမဟုတ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အရာတွေပါ။ အဲ့ဒီ **သောတ** ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ လမ်းကြောင်းကြီးပေါ်သို့ **အာပန္န** ဆိုတာ ရောက်ရှိသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ (High Way) ဟိုက်ဝေးလမ်းပေါ်မှာ ကားရောက်သွားပြီဆိုရင် မောင်းသာသွားတော့။ ကိုယ့်ရဲ့(Destination) ပန်းတိုင်ကို ရောက်ကိုရောက်မှာပဲ။ မရောက်ချင်ဘူးဆိုလို့လည်း မရဘူး။ ရောက်ရမယ့် အချိန်ချင်းကတော့ တူချင်မှ တူမယ်ပေါ့။ ကိုယ်သွားရမယ့် ခရီးရဲ့ အတိုင်းအတာ အတိုင်းပေါ့၊ ဒါကတော့။ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ကိုယ် စတက်လိုက်ပြီဆိုရင် အဲ့ဒီလမ်းကြောင်း ဦးတည်ချက် အတိုင်း မောင်းသာသွား ရောက်ပြီ။

ထို့အတူပဲ ခုနကပြောတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့ လူ့ရဲ့ဘဝ (Problem) ကြီးတစ်ခုကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရာကနေ သဘာဝ အစစ်အမှန် မြင်သွားလို့ရှိရင် (Online) ဖြစ်သွားပြီ။ လမ်းကြောင်းပေါ် ကိုယ်ရောက်နေပြီ။ အဲ့ဒီလို ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို 'သောတာပန်'

http://www.dhammadownload.com

လို့ခေါ်တာပါ။ ရှင်းတယ်နော်။ အေး ... သောတာပန် သောတာပန်နဲ့ ပြောနေတာဟာ မဂ္ဂင်(၈)ပါးလို့ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကြီးပေါ် ရောက်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သောတာပန်လို့ ခေါ်တာပါ။

အေး ... ကောင်းပြီ၊ 'သောတာပန်ရဲ့ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ' ဆိုတော့ ဘယ်လိုရုပ်ပုံတွေ ရှိနိုင်လဲ။ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က သုတ္တန်မှာ ဟောတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပါဠိရွတ်တာကတော့ ပါဠိနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အကုန်လုံး နားမလည်တောင်မှပဲ မြတ်စွာဘုရားက ပါဠိဘာသာနဲ့ ဟောတာပါလားလို့ ကြားဘူးနားဝရှိအောင် ပါဠိကိုတော့ ရွတ်ရသေးတာပေါ့။

"ယတော ခေါ ဂဟပတိ အရိယသာဝကဿ ပဉ္စ ဘယာနိ ဝေရာနိ ဝူပသန္တာနိ ဟောန္တိ၊ စတူဟိ သောတာပတ္တိယင်္ဂေဟိ သမန္နာဂတော ဟောတိ၊ အယဉ္စဿ အရိယော ဉာယော ပညာယ သုဒိဋ္ဌော ဟောတိ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓေါ၊ သော

http://www.dhammadownload.com

အာကာခ်မာနော အတ္တနာဝ အတ္တာနံ ဗျာကရေယျ "ခီဏနိရယောမှိ ခီဏတိရစ္ဆာနယောနိ ခီဏပေတ္တဝိသယော ခီဏာပါယဒုဂ္ဂတိဝိနိပါတော၊ သောတာပန္နော ဟသ္မိ အဝိနိပါတဓမ္မော နိယတော သမ္ဗောဓိပရာယဏော။"

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဘယဝေရူပသန္တ သုတ္တန်မှာ "**ဂဟပတိ**– အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး။ **ယတော ခေါ**– အကြင်အခါ ကာလ၌။ **အရိယသာဝကဿ**– မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သာဝကမှာ။ **ပဉ္စ**– (၅) မျိုးကုန်သော။ **ဘယာနိဝေရာနိ**–ဘေးရန်တို့သည်။ **ဝူပသန္တာနိ**–ငြိမ်း၍ သွားကြလေကုန်ပြီ။"

ရုပ်ပုံလွှာလေးကိုကြည့်၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘေးငါးမျိုး၊ ရန်ငါးမျိုး ငြိမ်းနေတယ်။ ကိုယ့်မှာ ငြိမ်းသလား၊ မငြိမ်းဘူးလား ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်။

"**စတူဟိ**–လေးမျိုးကုန်သော။ **သောတာပတ္တိယင်္ဂေဟိ**– သောတာပန် အင်္ဂါတို့နှင့်လည်းပဲ။ **သမန္နာဂတော**– ပြည့်စုံသည်။ **ဟောတိ**– ဖြစ်၏။ **အဿ**– ထိုအရိယာ သာဝကသည်။ **အရိယာ ဉာယော**–

http://www.dhammadownload.com

မြင့်မြတ်ဖြူစင်တဲ့ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကိုလည်းပဲ။ **ပညာယ–** ပညာဖြင့်။ **သုဒိဋ္ဌော–** ကောင်းစွာလှလှ မြင်အပ်ပြီး သည်။ **သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓေါ–** ကောင်းစွာထိုးထွင်း၍ သိအပ်ပြီး သည်။ **ဟောတိ–** စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါပေတော့၏။”

နံပါတ်(၁)က အရိယာသာဝကမှာ ဘေး(၅)မျိုး၊ ရန်(၅)မျိုးငြိမ်းပြီး ဘေးကင်းရန်ကွာ ရှိနေရမည်တဲ့။ ဘေးရန်ခပ်သိမ်းငြိမ်းနေရမယ်လို့ပြောတာ။ မေတ္တာပို့ ထဲမှာ “ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ” လို့ ဆိုကြ တယ် မဟုတ်လား။ ဘေးကင်းရန်ကွာ ဘေး (၅) မျိုး၊ ရန်(၅)မျိုး ငြိမ်းပြီးဖြစ်ရမည်တဲ့။

နံပါတ် (၂) က သောတာပန်၏ အရည်အသွေး (၄) မျိုးနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမည်။

နံပါတ် (၃) က မှန်ကန်တဲ့ လမ်းစဉ်ကို အသိ ပညာဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး ဖြစ်ရမည်။

ဟောဒီအချက် (၃) ချက်ဟာ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာပါ။

http://www.dhammadownload.com

"**သော–** ထိုအရိယသာဝကသည်။ **အာကင်္ခ–မာနော–** ပြောဆိုလိုတဲ့အခါမှာ။ **အတ္တနာဝ–** မိမိကိုယ်တိုင်သာလျှင်။ **အတ္တာနံ–** မိမိကိုယ်ကို။ **ဗျာကရေယျ–** ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်ပါပေ၏။ **အဟံ–** ငါသည်။ **ခီဏနိရယော–** ငရဲကုန်ပြီးသည်။ (ဘယ်လိုမှ ငါငရဲမကျတော့ဘူး။ ငါ့မှာ ငရဲအိုး ကုန်သွားပြီ။ ငါ့အတွက် ငရဲအိုး မရှိဘူး။) **ခီဏနိရယော–** ကုန်ပြီးသော ငရဲရှိသည်။ (ဝါ) ငရဲကို ရောက်စေတတ်တဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေ ကုန်ပြီး၍ သွားသည်။ **ခီဏတိရစ္ဆာနယောနိ–** တိရစ္ဆာန်ဘဝ ငါ့အတွက်နေရာ မရှိသည်။ (ငါ့အတွက် တိရစ္ဆာန်ဘုံဆိုတာ မရှိဘူး။ တိရစ္ဆာန်ဘုံကို ရောက်စေတတ်တဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေ ကုန်ပြီးဖြစ်သည်။) **ခီဏပေတ္တိဝိသယော–** ပြိတ္တာဘုံဆိုတာလည်း ငါ့မှာ ကုန်ပြီးသည်။ (ဝါ) ပြိတ္တာဘုံသို့ ရောက်စေတတ်တဲ့ ကံတရားတွေ ကုန်ပြီးသည်။ **ခီဏာပါယဒုဂ္ဂတိ ဝိနိပါတော–**ကုန်ခမ်းပြီးတဲ့ အပါယ်ဒုဂ္ဂတိမှာ ကျရောက်ရတဲ့ သဘောရှိသည်။ (ဝါ) ကျရောက်စေတတ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အကုသိုလ်တရားတွေ ကုန်ပြီးသည်။ **အမှိ**- စင်စစ် မသွေ ဖြစ်ပါပေတော့၏။"

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြော၊ ငါ အပါယ်ဘေးကြီးက လွတ်ပြီတဲ့။ ငါ့အတွက် ငရဲဆိုတာ မရှိဘူး။ တိရစ္ဆာန် ဆိုတာမရှိဘူး။ ပြိတ္တာဘဝဆိုတာ မရှိဘူး။ ဒီဘဝတွေနဲ့ ငါ ဘယ်လိုမှ စပ်ဟပ်လို့ မရတော့ဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ် ကို ပြောနိုင်တယ်။

"**အဝိနိပါတဓမ္မော**- မိမိရဲ့ဆန္ဒမပါဘဲ ကျရောက် ခြင်း သဘောမရှိတဲ့။ **နိယတော** - အစဉ်ထာဝရ မဂ္ဂနိယာမအားဖြင့် ခိုင်မြဲပြီးဖြစ်တဲ့။ **သမ္ဗောဓိ ပရာယဏော**- အထက်ဉာဏ်လျှင် လဲလျောင်းရာ (ဝါ) အထက်ဉာဏ်သို့သာ ဧကန်စင်စစ်ရောက်ရမှာဖြစ်တဲ့။ **သောတာပန္နော**- သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ **အသ္မိ**- စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါပေ၏ဟူ၍။ **ဗျာကရေယျ**- မုချ မှန်စွာပြောကြားနိုင်ပါပေ၏။ **ဣတိ**- ဤသို့။ **ဘဂဝါ**- မြတ်စွာဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်။

http://www.dhammadownload.com

အဝေါစ– ကောင်းစွာမသွေ့ ပြောကြားတော် မူခဲ့ပါပေသတည်း။"

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

အေး ... အဲ့ဒီအချက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီးလို့ ရှိရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါ့မှာ အပါယ်ငရဲ မရှိတော့ဘူး၊ ငါ သောတာပန်ဖြစ်ပြီလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြေငြာနိုင်ပါတယ်တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ပြည့်စုံရမည့်အချက်တွေက ဘာတွေတုန်း- နံပါတ်(၁)က ဘေး(၅)မျိုး၊ ရန်(၅)မျိုး ငြိမ်းပြီး ဖြစ်ရမယ်။

"ယံ ဂဟပတိ ပါဏာတိပါတီ ပါဏာတိပါတပစ္စယာ ဒိဋ္ဌဓမ္မိကမ္ပိ ဘယံ ဝေရံ ပသဝတိ၊ သမ္ပရာယိကမ္ပိ ဘယံ ဝေရံ ပသဝတိ၊ စေတသိကမ္ပိ ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ ပဋိသံဝေဒိယတိ။"

လောကမှာ ဘေးရန်ဆိုတာ သူ့ဟာသူပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ များသောအားဖြင့် ကိုယ်လုပ်လို့ရလာတာ။ သံချေးက သံကိုဖျက်တယ်ဆိုတာလို ကိုယ့်

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးနေကြတာ။ ဒီကနေ့ခေတ်ကြီး ကြည့်လေ- လောကမှာ သဘာဝအလှတွေ၊ တော၊ တောင်၊ ရေ၊ မြေတွေ ဘယ်သူတွေဖျက်လဲ၊ လူတွေပဲ ဖျက်နေတာ။ သဘာဝ တော၊ တောင်၊ ရေ၊ မြေတွေ ပြုန်းသွားတဲ့အခါကျတော့ ဒုက္ခရောက်တာ ဘယ်သူတွေရောက်လဲ။ လူတွေပဲရောက်တာ။ လူတွေက ကိုယ့်သေတွင်း ကိုယ်တူးနေကြတာ။ အင်မတန် ဆန်းကြယ်တဲ့၊ အင်မတန်ပြင်းထန်တဲ့ လက်နက်ကြီးတွေ ဘယ်သူတွေ တီထွင်တာလဲ၊ လူတွေ တီထွင်တာ၊ လူတွေပဲ ဒုက္ခရောက်ဦးမှာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးပြီးတော့ နေကြတာကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်။ ထို့အတူပဲ ဘေးတွေရန်တွေ ပေါ်နေအောင် ဘယ်သူကလုပ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ လုပ်နေကြတာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က-

ဂဟပတိ- အနာထပိဏ်သူဌေး။ **ပါဏာတိ ပါတိ**- သူ့အသက်ကို သတ်ဖြတ် ညှင်းဆဲလေ့ရှိတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူတစ်ပါးအသက် ရက်ရက်စက်စက် သတ်တယ်။ သူများအသက် မရှောင်ဘူး။ သတ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ကျိုးကို ရှေ့တန်းတင်လွန်းအားကြီးလို့ သူများကိုသတ်တာ။ တကယ်တော့ တရားတဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူး။ မတရားတဲ့အလုပ်။ **လောဟိ တပါဏိ**– သွေးစွန်းတဲ့လက်ရှိတယ်။ လောကမှာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လူတွေစားဖို့အတွက် သတ်နေကြတာ ဘယ်လောက်များလဲ၊ စဉ်းစားကြည့်နော်။

ဒီလိုဆိုရင် တလောကလုံး သတ်သတ်လွတ်စားရင် ဒီသတ္တဝါတွေ မသေတော့ဘူးလားလို့ဆို။ ဒီလိုလည်း တွက်လို့မရဘူး။ လူက အပျော်အနေနဲ့လည်း သတ်ချင်သတ်တာပဲ။ ဆင်ကြီးတွေကို သတ်နေတာ အသားစားဖို့ သတ်တာလား၊ အစွယ်ရောင်းချင်လို့ သတ်တာလား။ အဲ့ဒါဆိုလို့ရှိရင် သတ်သတ်လွတ်စားရုံနဲ့ ဆင်တွေကလွတ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီပြင်သတ္တဝါတွေလည်းပဲ အမွေးလိုချင်လို့ အသတ်ခံရတာရှိတယ်။ အရေလိုချင်လို့ အသတ်ခံရတာရှိတယ်။ "**ဒီဝိ စမ္မေသု**

http://www.dhammadownload.com

ဟာညတော" ကျားသစ်တွေက အရေလေးလှလှလေး အင်္ကျီချုပ်မယ်၊ လက်ပွေ့အိတ်ချုပ်မယ်။ ဟော ... အသားတော့ စားတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ကျားတွေ၊ ကျားသစ်တွေက အရေလေးကလှတယ်၊ လှလို့ အသတ်ခံရတာ။ "**ကုဋ္ဌရော ဒန္တေသု ဟာညတော**" ဆင်တွေ အသတ်ခံရတာ စားတာမဟုတ်ဘူး၊ အစွယ်လိုချင်လို့ သတ်တာ။

အဲ့ဒီတော့ လူတွေက တခုခုတော့ သတ်နေကြဦးမှာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတွေကိုက လုပ်နေကြတာ။ "**ပါဏာတိပါတီ**– သူ့ရဲ့အသက်ကို သတ်ဖြတ်လေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ **ပါဏာတိပါတပစ္စယာ**– သူ့ရဲ့အသက်ကို သတ်ဖြတ်ကျူးလွန်မှုဆိုတဲ့ ပါဏာတိပါတ အကုသိုလ်ကံကြောင့်" မျက်မှောက်ဘဝမှာလည်းပဲ ဘေးဆိုးတွေ ရန်ဆိုးတွေ ဖြစ်ပွားစေတယ်။ အတွင်းရန်ဟာ အလွန်ပြင်းထန်တယ်။ ဒေါသက အတွင်းရန်။

သူများအသက်ကိုသတ်တယ်ဆိုတာ ဒေါသ မပါဘဲ သတ်လို့မရဘူး။ တချို့က ထင်ကောင်းထင်လိမ့်

http://www.dhammadownload.com

မယ်။ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နဲ့ သူများကို သေနတ်နဲ့ ပစ်သတ် လို့ရှိရင် ဒေါသမပါဘူးလို့ ထင်နေတာ၊ မဟုတ်ဘူး ဒေါသနဲ့ သတ်တာပဲ။ နိုင်နေသည့်အတွက်ကြောင့် သူ ပြုံးနိုင်တာ။ ပြုံးတာက နိုင်တာကိုကြည့်ပြီး ပြုံးတာ၊ မပြုံးခင်မှာ အမုန်းကလေးရှိသေးတယ်။ အမုန်းမပါရင် မသတ်နိုင်ဘူး။ ခြင်ကလေးတွေ လူတွေက လက်ဝါး ကလေးနဲ့ရိုက်ပြီး တဖတ်ဖတ်နဲ့။ ဟုတ်လား။ ဘာဖြစ်လို့ ရိုက်သလဲ။ လူလာကိုက်လို့၊ ကိုက်လို့ယားတယ်။ ကိုက်တော့ ခြင်ကိုမုန်းတယ်။ အမုန်းကလေးကြောင့် လို့မို့။ အမုန်းဟာ ကြီးတာလည်းရှိတယ်။ သေးတာ လည်း ရှိတယ်။ အမုန်းကိုအခြေခံပြီးတော့ လူတွေဟာ သတ်မှုကျူးလွန်ကြတယ်၊ အဲ့ဒီလို သတ်မှု ကျူးလွန် လိုက်တယ်ဆိုတည်းက ထိုသူရဲ့စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာ ဓာတ်လေး ပျက်သွားပြီးတော့ ဒေါသဆိုတဲ့ ရန်သူသည် သူ့ရဲ့စိတ်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ချည်းနင်းဝင်ရောက်နေတာ သူ သတိမထားမိဘူး။ ဒေါသက အတွင်းရန်လို့ ခေါ် တယ်။ အပြင်ရန်ထက် ပိုကြောက်စရာကောင်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးမဲ့ကို ပြုနိုင်တယ်၊ အပြင်ရန်က ကိုယ့်ကို အကျိုးမဲ့ပြုတာ နည်းနည်းရယ်၊ ဒေါသဆိုတဲ့ အတွင်းရန်က ကိုယ့်ကို မကောင်းကျိုးပေးတာ ပိုပြင်းထန်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ **"ပါဏာတိပါတပစ္စယာ** - ပါဏာတိပါတလို့ဆိုတဲ့ သူများအသက်ကို သတ်မှုကို အကြောင်းကို ပြုသဖြင့်။ **ဒိဋ္ဌဓမ္မိကမ္ပိ ဘယံ ဝေရံ-** မျက်မှောက်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရမည့် ဘေးနှင့်ရန်သည်။ **ပသဝတိ-** ဖြစ်ပေါ်၍လာလေပြီ။" သူများအသက် သတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မျက်မှောက်ဘဝမှာ ဘေးရန် ကြုံတွေ့ရတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝတ္ထုတွေထဲမှာ ခဏခဏ တွေ့ရတယ်။ မုဆိုးတွေဟာ နောက်ဆုံးကျတော့ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်ရဲ့ လက်ချက်နဲ့ သေကြတာ။ တချို့ မုဆိုးတွေက အဲ့လိုပဲ၊ ဘေးရန်အန္တရာယ် အမြဲတမ်း ကြုံနေရတယ် သူတို့မှာ။ **"သမ္ပရာယိကမ္ပိ ဘယံ ဝေရံ-** တမလွန်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် ဘေးနှင့်ရန်ကိုလည်း

http://www.dhammadownload.com

ပဲ။ **ပဿဝတိ–** ဖြစ်ပွားစေတတ်၏။” မျက်မှောက်မှာလည်း ဘေးရန်ကြုံတယ်။ တမလွန်ဘဝမှာလည်း ဘေးရန်ကြုံတယ်။ ကြောက်ကြောက်လန့်လန့်နဲ့ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ ထိတ်တလန့်လန့်နဲ့ နေရတယ်။ ရန်သူတွေများတယ်။ ပါဏာတိပါတရဲ့ အပြစ်က။ အဲဒီဘေးတွေ၊ ရန်တွေက ဘယ်သူ့ကြောင့် ဖြစ်နေတာလဲဆိုတော့ ကိုယ်လုပ်တဲ့ ပါဏာတိပါတ အမှုကြောင့်ဖြစ်နေတာ။

အဲ့ဒီဘေးရန်တွေ ငြိမ်းချင်ရင် ရှင်းရှင်းလေးရယ် အဖြေက။ **“ပါဏာတိပါတာ–** သူ၏အသက်ကိုသတ်ခြင်းမှ။ **ပဋိဝိရတဿ–** ရှောင်လိုက်မယ်ဆိုရင်။ **ဝေံ–** ဤနည်းဖြင့်။ **တံ ဝေရံ တံ ဘယံ–** ထိုဘေးနှင့်ရန်ဟာ။ **ဝူပသန္တံ–** ငြိမ်း၍သွားခဲ့လေပြီ။” ရှောင်လိုက်တာနဲ့ ဘေးတွေ၊ ရန်တွေ ငြိမ်းမသွားဘူးလား။ ငြိမ်းသွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်က ရှင်းရှင်းလေး လူတိုင်းနားလည်အောင် ဟောတာ။ ဒါကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တုန်းက ခုနစ်နှစ်သမီးကအစ သောတာပန်ဖြစ်တာရှိတယ် မဟုတ်လား။ ဘုရား၊ တရားတော်ကို စိတ်စိုက်ပြီးနာ။ ဘာမှနားမလည်စရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ ရှင်းရှင်းလေး ကိုယ့်ဘဝနဲ့ စပ်ဟပ်ပြီးတော့ကြည့်။ အဝေးကြီးကို ရှာစရာမလိုဘူး။ ဒီဘဝ လုပ်တာ နောင်ဘဝမှာ အကျိုးပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ပါဏာတိပါတအလုပ်တွေ လုပ်နေမယ်ဆိုရင် ခုဘဝမှာ ဘေးရန်တွေကြုံမယ်။ နောင်ဘဝမှာ ဘေးရန်တွေ ကြုံမယ်။

နောက်တစ်ခုက "**စေတသိကမ္ပိ**– စိတ်၌လည်း ဖြစ်သော။ **ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ**– ဆင်းရဲခြင်း၊ ဝမ်းနည်း ခြင်းကိုလည်းပဲ။ **ပဋိသံဝေဒိယတိ**– ခံစားရ၏။"

သူများအသက် သတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်ဒုက္ခ အမြဲတမ်းရောက်နေတယ်။ ငါ့များဘယ်တော့လာသတ် မှာလဲလို့ ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာ ကြည့်ဖူးတယ် မဟုတ်လား။ လူဆိုးတွေ ဘယ်တော့မှ ကောင်းကောင်း အိပ်ရတယ် မရှိဘူး။ တောပုန်းကြီးတွေ စိတ်ထဲမှာ ချောက်ခြား

http://www.dhammadownload.com

နေတာ အမြဲတမ်း။ သေနတ်ကြီး တကားကားနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ခြောက်ခြားနေတာ။ အေးအေးချမ်းချမ်း နေလို့ရမလား။ "**စေတသိကမ္ပိ ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ ပဋိသံဝေဒိယတိ**" ဟော အမြဲတမ်း ကြောက်လန့်ပြီး တော့ သူ့ရဲ့ဒီခံစားချက်ကြီးက အမြဲတမ်း ကြောက်လန့် နေတာ။

အေး ... ပါဏာတိပါတက ရှောင်လိုက်ရင်တော့ အဲ့ဒါတွေ အကုန်လုံး ငြိမ်းအေးသွားမယ်။ ဒါ လက်တွေ့ တရား။ "**ပါဏာတိပါတာ**– ပါဏာတိပါတမှ။ **ပဋိဝိရတဿ**– ရှောင်ကြဉ်လိုက်မယ်ဆိုရင်။ **ဝေံ**– ဤသို့ လျှင်။ **တံ ဝေရံ တံ ဘယံ**– ထိုဘေးရန်ဟူသမျှသည်။ **ဝူပသန္တံ**– ငြိမ်းရှိသွားခဲ့လေပြီ။"

မြတ်စွာဘုရားက ဘေး (၅) မျိုး၊ ရန် (၅) မျိုး။ ပါဏာတိပါတက ရှောင်လိုက်တာနဲ့ ဘေးတစ်မျိုးနဲ့ ရန်တစ်မျိုး ငြိမ်းမသွားဘူးလား။ အဲ့ဒါတွေ အရင်ငြိမ်း စေရမယ်။ ငါးပါးသီလ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ တချို့ကပြောတယ် ငါးပါးသီလ ဘုရားဟောတာ

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ပိဋကမှာ နည်းတဲ့သုတ္တန်တွေ မဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရား ငါးပါးသီလ အကြောင်းချည်း ဟောထားတာတွေ။ စာမဖတ်ဖူးဘဲနဲ့တော့ မပြောသင့်ဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့ နိုင်ငံခြားသားတွေကို သင်တန်း ပို့ချတဲ့အခါမှာ ထည့်ပြောတယ်။ "တချို့ အနောက်တိုင်းက လူတွေက အဋ္ဌကထာတွေ မယုံဘူးတဲ့။ အဋ္ဌကထာတွေက နောက်မှရေးတာ" တဲ့။ ဆိုတော့ ဘုန်းကြီးက မေးတယ်။ "မင်းတို့ အဋ္ဌကထာ ဘယ်နှစ်အုပ်ဖတ်ဖူးလဲ။ တစ်အုပ်မှ မဖတ်ဖူးဘဲနဲ့ မယုံဘူး ပြောတာတော့ သဘာဝမကျဘူးလို့။ အဋ္ဌကထာတွေ မမှန်ဘူးဆိုရင် မင်းဘယ်နှစ်အုပ်ဖတ်ဖူးလဲ။ ဖတ်ပြီးတဲ့အခါကျတော့မှ ဒါမှားတယ် ဒါမမှားဘူးလို့ ပြောတာကတော့ သဘာဝကျတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း မဖတ်ဘူးဘဲနဲ့ မှားတယ် မှန်တယ်ပြောတာ သဘာဝမကျဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ သဘာဝမကျတဲ့ အလုပ်မျိုးတွေကို တစ်ချို့ လုပ်နေကြတယ်။ ဘယ်အရာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သိအောင် ကြိုးစားကြည့်။ ငါးပါးသီလ ဘုရား

http://www.dhammadownload.com

ဟော မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောနေတာ။ စာဘယ်နှစ်အုပ် ဖတ်ဖူးလို့လဲ။ ပိဋကတ်သုံးသွယ်၊ နိကာယ်ငါးဖြာ၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်ထဲက ဘယ်နှစ်အုပ်များ ဖတ်ဖူးလဲ။ မဖတ်ဖူးဘဲနဲ့ မပြောနဲ့လို့ပဲ ပြောရမှာ။

ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို လေ့လာမယ်ဆိုလို့ရှိရင် (Authentic Buddha's Teaching) လို့ခေါ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟော တရားအစစ်အမှန်ကို ဖတ်ရင် ပိုကောင်းတယ်။ ပိဋကတ်တော် ဘာသာပြန်တွေ မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတယ်။ ဘာသာပြန်ထားတာတွေက လေးကောင်းလေးမယ်။ သို့သော်လည်း ဖတ်ပါ။ (Buddhism) ဆိုပြီးတော့ နာမည်တပ်ထားတဲ့ ရေးထားတဲ့ စာအုပ်တွေက တော်တော်များများက ကိုယ့်အတွေးခေါ်တွေ ထည့်ရေးထားတာ။

အမှန်တရားကို ရနိုင်ဖို့ရန်အတွက် တကယ့် အစစ်အမှန်ကိုလေ့လာဖို့ အင်မတန်မှလိုအပ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ တရားမှ နိကာယ်

http://www.dhammadownload.com

အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ငါးသွယ်ရှိတယ်။ (၁) ဒီဃ နိကာယ်။ ရှည်လျားတဲ့ သုတ္တန်တွေချည်း စုထားတာ (၃၄)သုတ်။ (၂) မဇ္ဈိမနိကာယ် (၁၅၂) သုတ်၊ အလယ် အလတ် သုတ္တန်တွေ။ (၃) သံယုတ္တနိကာယ်- စပ်နွယ် ရာ စပ်နွယ်ရာ အချက်အလက်တွေ စုထားတာ။ (၄) အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်- တစ်ခု၊ နှစ်ခု၊ သုံးခု စသည်ဖြင့် တစ်ခုစီတိုးပြီး ပေါင်းထားတာ။ (၅) ခုဒ္ဒကနိကာယ်- ကျန်တာတွေ စုထားတာ။ အဲ့ဒီ နိကာယ်တွေထဲက ဖတ် ကြည့်ပေါ့။

ဖတ်ရှုပြီးတဲ့အခါမှ ဘုရားဟောတယ် မဟောဘူး ဆိုတာ ထိုသုတ္တန်တွေမှာ မူရင်းအတိုင်း ရေးထားတာ တွေ ရှိပါတယ်။ အေး ... ငါးပါးသီလက ဘုရားဟော မဟုတ်ဘူးလို့ မပြောမိစေနဲ့။ ဘုရားဟောထားတာ။

ငါးပါးသီလ ဘုရားမပွင့်ခင်က ပေါ်တာတော့ မှန်တယ်။ ဘုရားမပွင့်ခင်က ဘယ်သူဟော၊ ရှေးဘုရား တွေဟောခဲ့မှာပေါ့။ ကဿပမြတ်စွာဘုရားလက်ထက် တုန်းက တရားပုဒ်တွေ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား လက်

http://www.dhammadownload.com

ထက်မှာ ရှိတယ်လေ။ ***အာမဂန္ဓသုတ် (သုတ္တနိပါတပါဠိ- ၅၇-၃၁၅)*** ဆိုတာ သက်သတ်လွတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သုတ္တန်၊ ကဿပဘုရား လက်ထက်က သုတ္တန်တစ်ခုပဲ။

အာဠဝကသုတ္တန်မှာကြည့်။ **"ကိံ သူဓ ဝိတ္တံ ပုရိသဿ သေဋ္ဌံ"** ဆိုတဲ့ မေးခွန်းသည် ဘယ်သူ့ မေးခွန်းလဲ။ ကဿပ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မေးခွန်းပဲ။ မေးခွန်းနဲ့အဖြေ။ မေးခွန်းတွေတော့ကျန်တယ် အဖြေ လွှာတွေ မေ့ကုန်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အာဠဝက က မြတ်စွာဘုရားကို မေးတာ။ သူ့ဆီမှာရေးမှတ်ထားတာ မေးခွန်းတွေပဲ ကျန်တော့တယ်၊ အဖြေတွေက မေ့သွား လို့။ ဘယ်သူမေးလို့ ဘယ်သူဖြေခဲ့တာတုန်းဆိုရင် ကဿပ မြတ်စွာဘုရားကမေးပြီး ကဿပမြတ်စွာ ဘုရားက ဖြေခဲ့တာ။ ထို့အတူပဲ ငါးပါးသီလလည်း ဘုရားအဆူဆူက လက်ခံဟောထားခဲ့တာ။

အရိယကန္တသီလ လို့ ခေါ်တဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ် တွေက မြတ်မြတ်နိုးနိုး လေးလေးစားစား ကျင့်သုံးတဲ့ သီလ။ ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ချို့တွေက ငါးပါးသီလကို လျှော့ပြီး တစ်ပါးသီလ လုပ်ချင်သေးတယ်။ လျှော့စျေး ဒီလောက်ပေးလို့ရှိရင် နောက် တစ်ခုမှကျန်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ပါး သီလတွေ ဘာတွေ မလုပ်နဲ့၊ ငါးပါးသီလ။ သေချာ စဉ်းစား။ ငါးပါးသီလ မပြည့်လို့ရှိရင် လူ့လောကမှာ လူကောင်းဖြစ်ပါ့မလား။ သူများအသက် သတ်တာ ကတော့ ရှောင်တယ်၊ သူ့ဥစ္စာခိုးနေတဲ့သူ ဘယ်လိုလုပ် လူကောင်းဖြစ်မလဲနော်။ ထို့အတူပဲ ကျန်တဲ့တစ်ပါးကို လက်ခံထားပြီး ကျန်တာတွေ ဖောက်ဖျက်နေတယ် ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ် လူကောင်းဖြစ်မတုန်း။ ဒါကြောင့် ပါဏာတိပါတ သူ့အသက်သတ်တာက ရှောင်လိုက်ရင် ဘေးရန်တွေ ကင်းသွားမယ်။

ထို့အတူပဲ "**အဒိန္နာဒါယီ**– သူများမပေးတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာကို ရယူလေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ" အဒိန္နာဒါယီ အဒိန္န+ အာဒါယီ။ အဒိန္န- ဆိုတာ မပေးတဲ့ပစ္စည်း။ အာဒါယီ- က ယူတာ၊ ခိုးတာတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး။ အနိုင်ကျင့် ယူတာတို့၊ လိမ်ယူတာတို့၊ ညာယူတာတို့ အမျိုးမျိုး

http://www.dhammadownload.com

ဒီထဲမှာပါတယ်။ ခိုးခြင်း (၂၅) မျိုး၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ခိုးခိုး အဒိန္နာဒါန လို့ခေါ်တယ်။ တစ်ချို့က ခိုးမှ သူခိုးခေါ်နေတာနော်၊ မဟုတ်ဘူး။ သူများပစ္စည်းကို တနည်းနည်းနဲ့ယူတာ။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ယူယူ မရိုးသားတဲ့ ထေယျသဉ္စိတ ဆိုတဲ့ မရိုးသားတဲ့စိတ်နဲ့ ယူတာမှန်သမျှ အဒိန္နာဒါနချည်းပဲ အကုန်လုံး။

"**အဒိန္နာဒါနာဒါယီ**– သူတစ်ပါးမပေးတဲ့ ပစ္စည်းကိုရယူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ။ **အဒိန္နာဒါနပစ္စယာ**– သူများပစ္စည်းကို ရယူမှုဆိုတဲ့ အကြောင်းကြောင့်။ **သန္ဒိဋ္ဌိကမ္ပိ ဘယံ ဝေရံ ပသဝတိ**– မျက်မှောက်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဘေးတွေရန်တွေကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်။" သူခိုးလို့ စွပ်စွဲခံရတယ်။ လူလိမ်ကြီးလို့ စွပ်စွဲခံရတယ်။ လူညာကြီး၊ သူများပစ္စည်း မတရားယူတယ်လို့ အပြောခံရတယ်။

"**သမ္ပရာယိကမ္ပိ ဘယံ ဝေရံ ပသဝတိ**– တမလွန်လောကမှာ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ဘေးတွေ ရန်တွေကိုလည်းပဲ ဖြစ်ပွားစေတတ်တယ်။" နောင်ဘဝကျလို့

http://www.dhammadownload.com

ရှိရင်လည်း ကိုယ့်ပစ္စည်းအခိုးခံရတယ်။ ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ပစ္စည်းဟာ စုမိဆောင်းမိတယ်လို့ မရှိဘူး။ ပျောက်ပျက်တယ်။ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ အယူခံရတယ်။ ရေ၊ မီး၊ မင်း၊ ခိုးသူ၊ မချစ်မနှစ်သတ်သောသူ၊ အမွေခံ သားဆိုး၊ သမီးဆိုးဆိုတဲ့ ရန်သူမျိုးငါးပါးနဲ့ ပျက်စီးသွားရတတ်တယ်။ အဒိန္နာဒါနရဲ့ အကျိုးဆက်တွေ။

“**စေတသိကမ္ပိ ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ ပဋိသံဝေဒိယတိ**– စိတ်ထဲမှာလည်းပဲ ဆင်းရဲမှု၊ ဝမ်းနည်းမှုဆိုတာတွေကိုလည်း ခံစားရတယ်။ **အဒိန္နာဒါနပဋိဝိရတဿ**– အဒိန္နာဒါနမှ ရှောင်လိုက်တဲ့အခါမှာ။ **ဝေံ**– ဤသို့။ **တံ ဝေရံ တံ ဘယံ**– ထိုပြောခဲ့တဲ့ ဘေးတွေရန်တွေဟာ။ **ဝူပသန္တံ**– ငြိမ်း၍ သွားလေတော့သည်။ **ဟောတိ**– စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါပေတော့၏။ **ဣတိ**– ဤသို့၊ **ဘဂဝါ**– ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်။ **အဝေါစ**– ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။”

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

http://www.dhammadownload.com

အေး ... အဒိန္နာဒါန လုပ်နေသမျှ ဘေးရန်တွေ မငြိမ်းဘူးတဲ့။ အဒိန္နာဒါန ရှောင်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ဘေးရန်တွေ ငြိမ်းသွားမယ်။ ဘေး(၅)မျိုး၊ ရန်(၅)မျိုး ငြိမ်းရမှာဆိုတော့ "ငါးပါးသီလလုံရင် ဘေး(၅)မျိုး၊ ရန် (၅)မျိုး ငြိမ်းတယ်" ပေါ့။

"**ကာမေသုမိစ္ဆာစာရီ**– ကာမတို့၌ မှားယွင်းစွာ ပြုကျင့်လေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊" ကာမနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စည်းကမ်းကလနားမထားဘူး။ ကျူးလွန်ဖောက်ဖျက်မှု တွေ ရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ကာမေသုမိစ္ဆာစာရီ၊ ဟို ... အနောက်တိုင်းတွေမှာကျတော့ ထမင်းစား ရေ သောက်လောက်ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒါတွေ။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရီ Adultery ဆိုတာ သူတို့နိုင်ငံမှာ ပြောလို့မရ ဘူး။ တချို့နိုင်ငံတွေမှာ ပြောလို့မရတော့ဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့ မန္ဒစ်က နယ်သာလန်သွားတယ်။ နယ်သာလန်မှာ Homosexuality နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အင်မတန် စိတ်ဝင်စားတဲ့နိုင်ငံ၊ အဲဒီနိုင်ငံက။ တရား ဥပဒေ By Law နဲ့လည်း ခွင့်ပြုထားတယ်။ အဲဒီ Ho-

http://www.dhammadownload.com

mosexuality ဆိုတာ အခုမှ ပေါ်တာမဟုတ်ဘူးလို့ ဘုန်းကြီးတို့က ပြောပြတယ်။

'စက္ကဝတ္တိသုတ်၊ ပလောကသုတ်' တို့မှာ ပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) ကျော်ကတည်းက ဟောဒီ Homosexuality ကို ဟောထားတာ။ လူ့ရဲ့သက်တမ်း (၅၀၀)က ပေါ်တာ၊ ဂေါတမဘုရားပွင့်တာ သက်တမ်း (၁၀၀)မှပွင့်တာ။ အသက်တမ်း (၅၀၀) လူတွေ ရှိက တည်းက ဟောဒီ Homosexuality ကပေါ်တာ။

စာပေထဲမှာ ဘယ်လိုသုံးတုန်းဆိုရင် မိစ္ဆာဓမ္မ Wrong Practice ပေါ့။ အဲဒါကိုပဲ သူတို့က Right Practice ဖြစ်ချင်လို့ အမျိုးမျိုးမေးတာ။ ဘယ်လိုမှ Right Practice မဖြစ်ဘူး၊ Wrong Practice ပဲလို့ ဒါက။ အဲဒီမှာ အဓမ္မရာဂ၊ ဝိသမလောဘ၊ မိစ္ဆာဓမ္မ လို့ဆိုတဲ့ တရား (၃) မျိုး ထွန်းကားလာလို့ရှိရင် လောကကြီး ပျက်စီးသွားမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ပြောထားတယ်။ စိတ်ဝင်စားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အင်္ဂုတ္တိုရ်မှာဖတ်ပါ။ အင်္ဂုတ္တ

http://www.dhammadownload.com

ရနိုကာယ်မှာ၊ ဘုန်းကြီးက ကျမ်းရင်းကို ညွှန်းလိုက်မယ်။ *(ပလောကသုတ်၊ တိကနိပါတပါဠိ-အံ-၃-နှာ-၁၅၉)* စိတ်ဝင်စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖတ်။ တိကနိပါတ်၊ ပလောကသုတ်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒီ တရားသုံးမျိုး ထွန်းကားလာရင် လူ့လောကကြီး ပျက်စီးသွားမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဖြေထားတယ်။

အဲဒီထဲမှာ အဓမ္မရာဂ ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ။ ဝိသမလောဘ ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ။ မိစ္ဆာဓမ္မ ဆိုတာဘာကို ပြောတာလဲ။ အဋ္ဌကထာအဖွင့်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဓမ္မရာဂ ဆိုတာ မတရားတဲ့ တဏှာစိတ်ကို ပြောတာ။ မတရားတဲ့ တဏှာစိတ် ဆိုတာ၊ တရားမဲ့တဲ့ တဏှာစိတ်ဆိုတာ အမေနဲ့သား၊ မောင်နှမ အချင်းချင်း၊ အဖေနဲ့သမီးဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေ ဝင်တာ၊ အဲဒါ အဓမ္မရာဂလို့ခေါ်တယ်။ ဝိသမလောဘ ဆိုတာ လူတွေမှာ အချင်းချင်း ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ တဏှာ ရာဂထက် ပိုပြီးတော့ လွန်ကဲတဲ့ တဏှာ၊ Excessive

http://www.dhammadownload.com

Craving ပေါ့။ မိစ္ဆာစမ္မဆိုတာ ကျား,ကျားခြင်း၊ မ,မခြင်း တပ်မက်တာ။

ဒီတရားတွေက ကမ္ဘာနဲ့အဝန်း ထွန်းကားလာတာ Homosexuality ။ ထွန်းကားလာသည့်အတွက်ကြောင့် ယခုရောဂါဆန်းတွေပေါ်နေတာပေါ့။ လေးလုံးရောဂါ၊ တော်ကြာ ငါးလုံးရောဂါ၊ ခြောက်လုံးရောဂါ၊ ခုနစ်လုံးရောဂါတွေ ဖြစ်လာရင် မလွယ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ် ဟောထားတာ သိပ်မှန်တာပဲ။

"**ကာမေသုမိစ္ဆာစာရီ-** ကာမတို့၌ မှားယွင်းစွာ ပြုကျင့်လေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ-ပစ္စယာ**-ကာမတို့၌ မှားယွင်းသော အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်။ **ဒိဋ္ဌေဝဓမ္မေ ဘယံ ဝေရံ ပသဝတိ-** မျက်မှောက်မှာ ကြုံတွေ့နေရမယ့် ဘေးရန်တွေကိုလည်းပဲ ကြုံတွေ့နေရတယ်" ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ တွေကြောင့်မို့လို့ အခု ဒီဘေးတွေ ရန်တွေ သင့်နေတာ။ "ကုရာနတ္ထိ ဆေးမရှိ" (Incurable Dis-

http://www.dhammadownload.com

eases) ဟုတ်လား။ ဒီဘေးဒီရန်တွေဟာ ဒါကြောင့် ပေါ်လာတာ။ **"သမ္ပရာယိကမ္ပိ ဘယံ ဝေရံ ပသဝတိ–** တမလွန်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် ဘေးတွေရန်တွေကို လည်းပဲ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်။" **"စေတသိကမ္ပိ ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ ပဋိသံဝေဒိယတိ"** (HIV- Positive) တဲ့ ဆိုကတည်းက စေတသိက ဒုက္ခ မပေါ်ဘူးလား။ စိတ်ဆင်းရဲနေပြီ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ **"စေတသိကမ္ပိ–** စိတ်၌လည်း ဖြစ်တဲ့။ **ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ–** ဆင်းရဲမှု ဝမ်းနည်းမှုကိုလည်းပဲ။ **ပဋိသံဝေဒိယတိ–** တမြေ့မြေ့နဲ့ ခံစား၍ နေရလေတော့၏။"

မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့တရားဆိုတာ ဟောတဲ့ အချိန်လေးတင် မှန်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ထာဝရမှန်တာ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ 'ဓမ္မဆိုတာ ထာဝရမှန်တဲ့အရာ' ကို ပြောတာ။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)က တရားသည် ယနေ့ခေတ်အထိ မှန်နေတုန်း၊ နောင်လည်း မှန်နေဦးမှာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ အမှန်တရားကိုး။ "အမှန်တရားဆိုတာမပြောင်းလဲဘူး။ လူတွေသာ ပြောင်းလဲနေတာ"။

http://www.dhammadownload.com

"စေတသိကမ္ပိ ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ ပဋိသံဝေဒိ-ယတိ- စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခဒေါမနဿကိုလည်းပဲ ခံစားရတယ်။ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ပဋိဝိရတဿ-** ကာမေသု မိစ္ဆာစာရမှ ရှောင်ကြဉ်လိုက်တဲ့အခါ ကာလမှာ။ **ဝေံ-** ဤသို့လျှင်။ **တံ ဝေရံ တံ ဘယံ-** ထိုပြောခဲ့တဲ့ဘေး၊ ထိုပြောခဲ့တဲ့ ရန်ဟူသမျှသည်။ **ဝူပသန္တံ-** ချုပ်ငြိမ်း၍ သွားရလေတော့၏။ **ဣတိ-** ဤသို့။ **ဘဂဝါ-** မြတ်စွာဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်။ **အဝေါစ-** ကောင်းစွာမသွေဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။"

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

အခု ဘေး(၃)မျိုး၊ ရန်(၃)မျိုးရှိသွားပြီ။ နောက်တစ်ခုက မုသားစကားကို ဆိုလေ့ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ မုသာဝါဒ၊ ဒီ'မုသာဝါဒ' ဆိုတာလည်းပဲ ကိုယ်ရဲ့ စားဝတ်နေရေးအတွက် မုသာဝါဒ လုပ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့ မုသာဝါဒ လုပ်တယ်။ တစ်ဘက်သား ဒုက္ခရောက်အောင် မုသာဝါဒ လုပ်တယ်။ မျိုးစုံပဲ။ ရုံးပြင်ကနား

http://www.dhammadownload.com

ကြုံတွေ့ရမယ့် ဘေးရန်ကိုလည်းပဲ။ **ပဿဝတိ–** ဖြစ်ပွား စေတော့၏။ **သမ္ပရာယိကမ္ပိ ဘယံ ဝေရံ–** တမလွန် ဘဝမှာ ဖြစ်ပွားစေတတ်တဲ့ ဘေးရန်ကိုလည်းပဲ။ **ပဿဝတိ–** ဖြစ်ပွားစေတတ်၏။ **စေတသိကမ္ပိ ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ–** ငါ ဘယ်သူ့ကိုဖြင့် လိမ်လိုက်တယ်၊ ငါ လိမ်ထားတာ အလိမ်ပေါ်သွားရင် ရှက်စရာကြီး။ ဟုတ် လား။ စိတ်ထဲမှာ တမြေ့မြေ့ ခံစားရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရခြင်းဆိုတဲ့ ဒေါမနဿကိုလည်းပဲ။ **ပဋိသံဝေဒိယတိ–** ခံစားရ၏။"

ကောင်းတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး၊ လိမ်ပြီးလို့ရှိရင် ငါလိမ်တာ သူသိသွားရင် ရှက်စရာကြီး၊ ရှက်တတ်တဲ့ လူပေါ့။ မရှက်တတ်တဲ့လူက ထပ်လိမ်ဦးမှာပေါ့နော်။ တစ်ချို့ကျတော့ အရှက်ကုန်နေတာကိုး။

အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါ "**မုသာဝါဒါ ပဋိဝိရတသာ–** မုသာဝါဒမှ ရှောင်ကြဉ်လိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ။ **တံ ဝေရံ တံ ဘယံ–** ထိုပြောခဲ့တဲ့ ဘေးတွေရန်တွေဆိုတာ။ **ဝူပသန္တံ–** ချုပ်ငြိမ်း၍ သွားလေ၏။" ဘယ်သူ့မှ မလိမ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ်က ရဲတယ်လေ။ ငါဘယ်သူ့မှ မလိမ်ဘူး။ ဘာပြောပြော မှန်တာပဲပြောမယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က လူတိုင်းကလည်း လေးစားကြတယ်။ ယုံကြည်ကြတယ်။ သူ့အနေနဲ့လည်းပဲ ငါမဟုတ်တာ ဘယ်တော့မှ မပြောဘူးဆိုတဲ့အတွက် ငါလိမ်မိတာကြီး အလိမ်ပေါ်လိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်လည်း မရှိတော့ဘူး။

အဲဒါကြောင့်မို့ "**တံ ဝေရံ တံ ဘယံ**– ထိုပြောခဲ့တဲ့ဘေး ထိုပြောခဲ့တဲ့ရန်သည်။ **ဝူပသန္တံ**– ချုပ်ငြိမ်း၍ သွားခဲ့လေပြီ။ **ဣတိ**– ဤသို့။ **ဘဂဝါ**– မြတ်စွာဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်။ **အဝေါစ**–ကောင်းစွာမသေွ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။"

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

"**သုရာမေရယမဇ္ဇပ္ပမာဒဋ္ဌာယီ**– မေ့လျော့ခြင်း ၏ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ သေရည်သေရက်ကို သောက်စားလေ့ရှိတဲ့၊ မူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲလေ့ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ လောကက ပြောသေးတယ် ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ်တဲ့နော်။

http://www.dhammadownload.com

ဘေးဖြစ်ဝါးဖြစ်တော့ မလုပ်ဘူး၊ ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ် ကလေးတဲ့။ စားကောင်းသောက်ကောင်း ကျန်းမာတယ် ဆိုပြီးတော့ မှီဝဲကြတယ်။ အရက်မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ဘီယာကလေးပါ။ အမျိုးသမီးတွေတောင် သောက်တယ်လို့ ကြားရတယ်။

ဘယ်လိုပဲ အကြောင်းပြပြ ဘုန်းကြီးတို့ကို ဆရာဝန်တစ်ဦးက ပြောပြဖူးတယ်။ ဟောဒီ မူးယစ်ဆေးဝါးဟာ အရက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သောက်လိုက်လို့ရှိရင် လူ့ရဲ့ဦးနှောက် အတွေးဉာဏ်တွေ ပြောင်းသွားတတ်တယ်တဲ့။ အတွေးအခေါ်တွေ ပြောင်းသွားတယ်။ သူများနဲ့မတူတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာတတ်တယ်တဲ့။ မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်တာကိုက ကြည့်လိုက်လေ၊ ဒီအရည်လေး ဝင်လာရင် အရင်က အနေအထားမျိုး ဟုတ်သေးရဲ့လား။ အဲ့ဒီလိုပြောင်းသွားမှတော့ သူ့မှာ အကျင့် Habitual Practice ဖြစ်သွားပြီပေါ့။

အဲဒီအရည်လေးကဝင်တော့ အတွေးလေးက ပြောင်း။ နောက်တစ်ခါ အရည်လေးဝင် အတွေးလေး

http://www.dhammadownload.com

ကပြောင်း၊ ပင်ကိုယ်အတွေးတွေ ဘယ်ကျန်တော့မလဲ။ လူ့ရဲ့ရုပ်ခန္ဓာက ပြောင်းသွားလို့ရှိရင် စိတ်ကလည်း ပြောင်းသွားမှာပဲ။ ရုပ်နဲ့စိတ်ဆိုတာ ဆက်စပ်နေတာ နော်။ မိမိရဲ့ရုပ်ခန္ဓာက ကျန်းမာမှုမရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ပေါ်လာတဲ့စိတ်လည်း မှုန်ဝါးဝါးပေါ့။ ဒီလိုပဲ ဖြစ်မှာ ပေါ့။ ရုပ်နဲ့စိတ်ဟာ တွဲနေတာနော်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ်လေးက စပြီးတော့ မူးယစ်ဆေးဝါးဆို မသောက်သင့်ဘူးတဲ့။ တစ်ချို့က ပြောသေးတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်လို့ ကိုယ်သောက်၊ ဗိုက် မှောက်ပြီးတော့ အိပ်နေ၊ မဆဲနဲ့ မဆိုနဲ့ ဘာမှမဖြစ် ဘူး၊ ငရဲမကြီးဘူးလို့ အားပေးတဲ့လူက ရှိသေးတယ်။ "ကြိုက်ရင်သောက်ကွာ၊ ပြီး ... အိပ်နေဟာ။" ကဲ- အဲဒါ ဆို စီစစ်ကြည့်၊ ကြိုက်ရင်သောက် မှောက်ပြီးတော့ အိပ်နေဆိုတဲ့လူဟာ အပြစ်မဖြစ်ဘူးလား။

အပြစ်ဆိုတာ ဘာလဲ စဉ်းစားရမယ်။ "အပြစ် ဆိုတာ မိမိရဲ့အကျိုး ဆုတ်ယုတ်သွားတာအပြစ်။ သူတစ်ပါးအကျိုး ဆုတ်ယုတ်သွားတာ အပြစ်။ နှစ်ဦး

http://www.dhammadownload.com

သားရဲ့ အကျိုးတွေ ထိခိုက်နစ်နာတာ အပြစ်။” အပြစ် ဆိုတာ “**အတ္တဗျာဗာဓာယပိ သံဝတ္တတိ**– ကိုယ့်အတွက် ထိခိုက်တယ်၊ **ပရဗျာဗာဓာယပိ သံဝတ္တတိ**– သူတစ်ပါး ကို ထိခိုက်တယ်၊ **ဥဘယဗျာဗာဓာယပိ သံဝတ္တတိ**– နှစ်ဦးသားလုံးကို ထိခိုက်တယ်။ အဲ့ဒါကို အပြစ်လို့ ပြောတာ။

အဲ့ဒီ စံချိန်နဲ့ကြည့်။ အဲ့ဒီစံနဲ့ (Criterion) မှတ်ကျောက်နဲ့ တင်ကြည့်လိုက်။ အရက်သောက်ပြီး တော့ မှောက်အိပ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ လူ့ လောကမှာ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အသိပညာဆိုတာ ရ,ရ မယ်။ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အတတ်ပညာ၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ မရသင့်ဘူးလား၊ အဲ့ဒါတွေ ရပါဦးမလား။ အဲ့တော့ သူ့ကိုမထိခိုက်ဘူးလား။ မှောက်အိပ်နေရင် သူ့ ထိခိုက် နေပြီ။ အချိန်တွေ အလဟဿ ဖြုန်းပစ်ပြီ။ လူ့ဘဝမှာ တတ်ရမယ့် ပညာတွေ အများကြီး၊ သိရမည့် ပညာတွေ ကုသိုလ်တွေ၊ ဥစ္စာတွေ၊ ဒါတွေ ရရမယ့်ဟာတွေ လက် လွတ် ဆုံးရှုံးနေရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲ့ဒါကြောင့် "ကြိုက်ရင်သောက် မှောက်အိပ်နေ အပြစ်မရှိဘူး" လို့ ပြောလို့ရမလား။ သူ့အတွက် ထိခိုက်သွားပြီ။ သူ့အတွက် ထိခိုက်လို့ရှိရင်။ ကဲ ... သူ့မှာမိသားစုနဲ့နေတာ။ သူအလုပ်မလုပ်လို့ရှိရင် သူ့ရဲ့ လုပ်အား ကျန်တဲ့သူတွေက ခံစားရပါ့မလား။ မခံစားရတော့ မိသားစုလည်း ထိခိုက်တယ်လို့ ပြောရမှာပဲ။ အဲ့ဒီတော့ "ကြိုက်ရင်သောက် မှောက်အိပ်နေ" ဆိုတာ အပြစ်မရှိဘူးဆိုလို့ ဘယ်လိုမှပြောလို့ မရဘူး။ အပြစ်ဟာ အပြစ်ပဲ။

"**သုရာမေရမဇ္ဇပ္ပမာဒဋ္ဌာယီ**– မေ့လျော့ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ သေရည်သေရက်တွေ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ စားသုံးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ။ **သုရာမေရယမဇ္ဇပ္ပမာဒဋ္ဌာနပစ္စယာ**– မူးယစ်ဆေးဝါး သေရည်သေရက်ကို သောက်စား မူးယစ်ခြင်းဆိုတဲ့ အကုသိုလ်ကြောင့်။ **ဒိဋ္ဌေဝဓမ္မေ ဘယံ ဝေရံ**– မျက်မှောက်မှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် ဘေးနှင့်ရန်ကိုလည်းပဲ။ **ပသဝတိ**– ဖြစ်ပွားစေတော့၏။ **သမ္ပရာယိကမ္ပိ ဘယံ ဝေရံ**–တမလွန်ဘဝမှာ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပေါ်ရမယ့် ဘေးနှင့်ရန်ကိုလည်းပဲ။ **ပဿဝတိ–** ဖြစ်ပေါ်စေတော့၏။"

ဘုန်းကြီးတို့ တစ်ခါက ဆရာဝန်တစ်ယောက် အကြောင်း ကြားဘူးတယ်၊ သူက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ နိုင်ငံခြားကို စကောလားရှစ် ရလို့ ပညာသွားသင်ကြ တာ။ ဟိုး သူငယ်ချင်းတွေကတော့ စာကြိုးစားပြီး ပါရဂူဘွဲ့ ရလာတယ်။ သူကတော့အရက်ပဲ ဖိသောက် နေလို့ ပြန်လာတော့ ဘာပါရဂူဘွဲ့မှ မရခဲ့ဘူး။ ဒီရောက် ရာထူးချင်း ယှဉ်လိုက်တဲ့အခါ သူငယ်ချင်းတွေ အောက်ကကျတယ်။ စိတ်ထဲ ချမ်းသာပါ့မလား။ အဲ့ဒါ ပြောတာ "**စေတသိကမ္ပိ ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ–** စိတ်ထဲမှာ ဆင်းရဲရခြင်း၊ ဝမ်းနည်းရခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးတရားကို လည်းပဲ။ **ပဋိသံဝေဒိယတိ–** ခံစားရလေတော့၏။" ကောင်းကျိုးဘယ်တော့မှ မလာဘူး။

"**သုရာမေရယမဇ္ဇပ္ပမာဒဋ္ဌာနာ ပဋိဝိရတဿ–** မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားခြင်း သေရည်အရက်ကို သောက်စား ကျူးလွန် မူးယစ်ခြင်းမှ။ **ပဋိဝိရတဿ–**

http://www.dhammadownload.com

ရှောင်ကြဉ်လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင်။ **ဝေံ–** ဤသို့လျှင်။ **တံ ဝေရံ တံ ဘယံ–** ထိုဘေးအပေါင်း၊ ရန်အပေါင်းသည်။ **ဝူပသန္တံ–** ချုပ်ငြိမ်း၍သွားသည်။ **ဟောတိ–** စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါပေတော့၏။ **ဣတိ–** ဤသို့၊ **ဘဂဝါ–** ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်။ **အဝေါစ–** ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေသတည်း။"

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

မြတ်စွာဘုရားက ငါးပါးသီလကို ကျူးလွန်လို့ရှိရင် ဘေးရန်ကြုံမယ်။ ရှောင်ကြဉ်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် အဲဒီဘေးရန်တွေငြိမ်းသွားမယ်။ ဘေး(၅)မျိုး၊ ရန်(၅)မျိုး ငြိမ်းသွားရမယ်။ သောတာပန် ဖြစ်လို့ရှိရင် အခုပြောခဲ့တဲ့ ဘေးတွေရန်တွေ ငြိမ်းနေရမယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ မရှိရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်၊ ဒါက နံပါတ် (၁) အချက်။

http://www.dhammadownload.com

အဲ့ဒီ ဘေးတွေရန်တွေက အခုရှောင်ကြဉ် အခု ငြိမ်းတာနော်။ အကာလိကော အချိန်စောင့်စရာမလို ဘူး။ အခုရှောင် အခုငြိမ်းတာ။ ငြိမ်းသွားပြီ။ နံပါတ် (၁) ဘေးရန်တွေ ငြိမ်းသွားပြီ။ ဆုတောင်းလိုက်ကြတာ (ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ)၂ နဲ့ ဆုတောင်း လိုက်ကြတာ။ ငြိမ်းချင်ရင် ဒီအတိုင်းလုပ်ရမှာ။ ဟုတ် ကဲ့လား။ ကဲ ... ငြိမ်းသွားပြီ။ ဟောဒါ သောတာပန် ရဲ့ ရုပ်ပုံလွှာထဲက တစ်ခုပါ။ ငါးပါးသီလ လုံခြုံသည့် အတွက်ကြောင့် ဘေးခပ်သိမ်း၊ ရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းပြီး တော့နေတာ။ စိတ်ဘယ်လောက်ချမ်းသာလိုက်မတုန်း။ စဉ်းစားကြည့်လိုက်။ တကယ့် လူတော် လူကောင်း ဖြစ်ပြီ။

ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်

ကဲ- ဘေးခပ်သိမ်း၊ ရန်ခပ်သိမ်းငြိမ်းလို့ အေးချမ်း တဲ့ဘဝလေး ရောက်လာတဲ့အခါမှာ နောက် လိုအပ် ချက်က ဘာတုန်းဆိုရင် ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်ရှိဖို့

http://www.dhammadownload.com

လိုအပ်တယ်တဲ့။ အဲ့ဒါက ဒုတိယအချက်အနေနဲ့ **"စတူဟိ သောတာပတ္တိယင်္ဂေဟိ သမန္နာဂတော ဟောတိ"**

"စတူဟိ– လေးမျိုးကုန်သော။ **သောတာပတ္တိယင်္ဂေဟိ–** သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အရည်သွေး အင်္ဂါရပ်တို့နှင့်။ **သမန္နာဂတော –** ပြည့်စုံသည်။ **ဟောတိ–** ဖြစ်၏။"

သောတာပန်တို့၏ အရည်သွေးက ဘယ်လိုရှိလဲ။ **"ဗုဒ္ဓေ –** မြတ်စွာဘုရား၌။ **အဝေစ္စပ္ပသာဒေန–** အသိဉာဏ် သက်ဝင်၍ နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်ခြင်း လို့ဆိုတဲ့ သဒ္ဓါပညာနဲ့။ **သမန္နာဂတော–** ပြည့်စုံသည်" ဘုရားကိုယုံတာ လာဘ်ကောင်းလို့ ကိုးကွယ်တဲ့ဘုရား ဒီလိုမဟုတ်ဘူးနော်။ ရန်ကုန်မြို့မှာ ကြီးကိုးကြီးတို့ လိုက်ပြီးပုတီးစိတ်တာတို့ စုံနေတာပဲလေ။ ဘာအတွက် လုပ်ကြတာလဲ။ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့ ဂုဏ်တော်ကိုယုံရမယ်။ ပုံတော်မဟုတ်ဘူးနော်၊ ပုံတော်

http://www.dhammadownload.com

ကနေပြီးတော့ ဂုဏ်တော်ထိအောင် နှစ်နှစ်ကာကာ သိပြီး အသိဉာဏ်နဲ့ သက်ဝင်ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရား။

"သဒ္ဓါဆိုတာက ပညာနဲ့မထိန်းရင် လမ်းမဖြောင့်ဘူး" တဲ့။ ဒီဘုရားတော့ လာဘ်ကောင်းလို့ ကိုးကွယ်လိုက်ရဦးမယ်။ ဒါဖြင့် လာဘ်မကောင်းဘူးဆိုရင် ဒီဘုရား အိမ်ပေါ်ထားမှာမဟုတ်ဘူး။ ဟုတ်လား၊ အေး လာဘ်မရတော့ဘူးဆိုရင် ဘုရား ကိုးကွယ်ကြတော့မှာမဟုတ်တော့ဘူး။ အဲ့ဒီလို ကိုးကွယ်တာဟာ 'လာဘ' (လာဘ်လာဘ) ကို ရည်စူးပြီးတော့ ကိုးကွယ်တာ ဖြစ်နေတယ်။ စဉ်းစားကြည့်နော်။

လောကမှာ လူတွေ ဘုရားကိုးကွယ်နေကြတာ တကယ့်ကို အနှစ်သာရ သဒ္ဓါနဲ့ ပညာနဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ ကိုးကွယ်တာလား။ တစ်ခုခု စီးပွားတိုးတက်ချင်လို့လား။ အလုပ်ကိုင်လေး အဆင်ပြေစေချင်လို့လား ဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်။ အလုပ်အကိုင်လေး အဆင်ပြေစေချင်လို့၊ စီးပွားတက်ချင်လို့၊ နှစ်လုံးတို့၊ ဘာတို့ ညာတို့ပေါ့လေ၊ အဲ့ဒါမျိုးတွေအတွက် ကိုးကွယ်နေသေးတယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုရင် ဒါ '**အဝေစ္စပ္ပသာဒေန**' မဟုတ်ဘူး။ သောတာပန်နဲ့ ဝေးနေပြီ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုရားတောင်မှပဲ အခု နာမည်ကောင်းကောင်းလေးတွေပေးပြီး ကိုးကွယ်ကြတာ။ "အမျက်တော်ပြေတို့ အလိုတော်ပြည့်တို့ လာဘမုနိတို့"၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ အေး ... အဲ့လိုမဟုတ်ရင် ဘုရားကိုးကွယ်မယ်တောင် မထင်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဆိုတာ အကုန်လုံး ဘုရားတိုင်း ဘုရားတိုင်းဟာ လေးအသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ခဲ့တာချည်းပဲ မဟုတ်လား။ ဘုရားတိုင်း ဘုရားတိုင်းဟာ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးနဲ့ ပြည့်စုံတာချည်းပဲ။ ပုံတော်ကနေ ဂုဏ်တော်ကိုရောက်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ အဲ့ဒါကို လုပ်ပြီးတော့ အနှစ်သာရကို သိပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အာရုံ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်ထဲမှာ စိတ်ကလေးကိုနှစ်ပြီး အသိဉာဏ်ရှိရှိ ဘုရားကို ကိုးကွယ်ဖို့ပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘယ်ဘုရားဖြစ်ဖြစ် ကိုးကွယ်ထိုက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပြောရမယ်ဆိုရင် ခုခေတ်က အများကြီးပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့ စစ်ကိုင်းမှာရှိတယ်။ ဘုရားတစ်ဆူက "မဟိယင်္ဂဏ" ဆိုတဲ့ ဘုရား၊ မူရင်းက "မဟိယင်္ဂဏ"။ ကာလရွေ့လျောတဲ့အခါ "မရှိခဏ" ဖြစ်သွားတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့က သမိုင်းကြောင်း ပြောပြီးတော့ "မဟိယင်္ဂဏ" လုပ်ပါ။ "မရှိခဏ" မလုပ်ပါနဲ့ ဆိုတော့ ဒီဘုရားကို ကိုးကွယ်ရင် "မရှိရင် ခဏပဲပေါ့"၊ ရှိရမယ် ထာဝရဆိုပြီးတော့ အဲ့ဒီနာမည်လေးကို မဖျောက်နိုင်ဘူး၊ လူတွေက ဘုရားကိုတောင်မှပဲ အဲဒီလို အတွေးမျိုးဆိုရင်တော့ 'အဝေစ္စပ္ပသာဒ'မဖြစ်တာသေချာတယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ ဂုဏ်တော်တွေရဲ့ အနှစ်သာရတွေကို သက်ဝင်ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားရဲ့ ပြည့်စုံဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

'ဓမ္မေ အဝေစ္စပ္ပသာဒေန သမန္နာဂတော' ဓမ္မနဲ့ ပက်သက်ပြီး သကာလလည်း အနှစ်သာရရှိရှိ၊ အသိဉာဏ်နဲ့ သက်ဝင်ပြီး ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံရပါလိမ့်မယ်။ "**သံဃေ အဝေစ္စပ္ပသာဒေန သမန္နာ**

http://www.dhammadownload.com

ဂတော" သံဃာတွေနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်လည်း အရိယာ သံဃာတော်တွေဟာ မြတ်စွာ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဟောကြားတော်မူတဲ့ တရားတော် တွေကို မှန်ကန်စွာကျင့်ပြီး သကာလ ထိုက်တန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလို့ ဂုဏ်တွေကိုသိပြီးတော့ နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားရှိရမည်။

ထို့အတူပဲ "**အရိယကန္တသီလ**" - အရိယာတွေ မြတ်မြတ်နိုးနိုးနဲ့ ထိမ်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ သီလကို လုံးဝ မကျိုး၊ မပေါက် မပြောက် မကျား၊ တစ်ပါးသီလ ဆိုတာမထား။ ငါးပါးပြည့်ပြည့်ဝဝ တစ်ခုမှ မကျိုး၊ မပေါက် မပြောက် မကျားဘဲနဲ့၊ တဏှာရဲ့ကျေးကျွန် မဟုတ်ဘဲနဲ့၊ တဏှာဆိုတဲ့ အယူအဆတွေက လွတ် မြောက်ပြီးတော့နေတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံလာတဲ့ အခါမှာ မဂ္ဂင် (၈) ပါးထဲက သမာဓိ စွမ်းအားကို ပေးနိုင်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားမျိုး။ အဲ့ဒီ အရိယကန္တသီလ နဲ့ ပြည့်စုံရမည်။

http://www.dhammadownload.com

ကြော် ... ဘုရားကို နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်မှု၊ တရားကို နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်မှု၊ အရိယကန္တ လို့ဆိုတဲ့ ငါးပါးသီလကို မကျိုး၊ မပေါက်၊ မပျောက်၊ မကြားရအောင် ငါးပါးလုံး ပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ ကျင့်သုံးနိုင်မှု။ အဲ့ဒါ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အရည်အချင်း လေးမျိုးလို့ ခေါ်တယ်။ သောတာပတ္တိယင်္ဂ။

ဒီ သောတာပတ္တိယင်္ဂ ဆိုတာက နှစ်မျိုးရှိတယ်။

(၁) သောတာပန် ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းကလည်း လေးမျိုးရှိတယ်။

(၂) သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်၏ အင်္ဂါကလည်း လေးမျိုးရှိတယ်။

အခုပြောတာ သောတာပန်မှာရှိတဲ့အရည်အချင်းကို သောတာပတ္တိယင်္ဂ လို့ ပြောတာ၊ သောတာပန်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းလေးမျိုး ဆိုတာကတော့-

၁။ သပ္ပုရိသူပသံသေ - သူတော်ကောင်းနှင့် ပေါင်းမိရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

၂။ သဒ္ဓမ္မဿဝန- သူတော်ကောင်းတရား နာရမယ်။

တရားနာမှ သောတာပန် ဖြစ်တာနော်။ **သဒ္ဓမ္မဿဝန–** သူတော်ကောင်းတရားကိုနာ။ ရှင်သာရိပုတ္တရာတောင်မှ တရားနာမှ သောတာပန်ဖြစ်တာ။ နာတယ်ဆိုတာ သင်တာပဲ။ မနာဘဲနဲ့ သောတာပန်ဖြစ်တာ ဘုရားပဲရှိတယ်။ တရားနာမှုဆိုတာ အင်မတန်မှ လိုအပ်တယ်။

၃။ ယောနိသောမနသိကာရ- မှန်ကန်တဲ့ နှလုံးသွင်းမှု ရှိရမယ်။

၄။ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ - အဆင့်မြင့်တဲ့ လောကုတ္တရာတရားနဲ့လျော်တဲ့ အကျင့်တရားကို ကျင့်ရမယ်။

အဲဒီ(၄)မျိုးက သောတာပန်ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းတရား(၄)မျိုးတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

သို့သော် အခုပြောတာက သောတာပန် ဖြစ်ပြီး တဲ့အခါမှာ ရရှိတဲ့ အရည်အချင်း (၄) မျိုး။ အဲ့ဒီ အရည် အချင်း (၄) မျိုးနဲ့လည်း ပြည့်စုံရမယ်။ ဒါ (၂)အချက်။

အရိယဉာယ

(၃) အချက်ကတော့ ဘာတုန်း "**အဿ**– ထို အရိယာသာဝကသည်။ **အရိယော ဉာယော**– မြင့်မြတ် ဖြူစင်တဲ့ လမ်းစဉ်ကို။ **ပညာယ**– အသိပညာဖြင့်။ **သုဒိဋ္ဌော**–ကောင်းစွာမြင်အပ်ပြီးဖြစ်သည်။ **သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓေါ**– ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း၍ သိအပ်ပြီးဖြစ်သည်။ **ဟောတိ**– စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါပေတော့၏။"

အရိယဉာယလို့ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ် နဲ့ပတ်သက် တဲ့ မှန်ကန်တဲ့လမ်းစဉ်ကို ပညာဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ပြီး လက်ခံကျင့်သုံးပြီး ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး ဖြစ်ရမယ်။ အဲ့ဒါက ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် အကြောင်းကျိုးကို ဆင်ခြင် တတ်တဲ့ဉာဏ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လို့ဆိုတဲ့အကြောင်းအကျိုး ကို ဆင်ခြင်ပြီး သိတဲ့ဉာဏ်၊ အဲ့ဒီ ဆင်ခြင်ဉာဏ်လေးနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပတ်သက်ပြီးတော့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ်တို့ ဒါက အင်မတန်မှ အရေးကြီးတာ။

ခုနကပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း-

၁။ ဘေးရန်တွေ ကင်းသွားပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ဘဝကိုရပြီ။

၂။ ဘာသာရေး ယုံကြည်ချက်ကလည်း မှန်ကန်တဲ့ ယုံကြည်ချက်ရှိတယ်။

၃။ (က) ဗုဒ္ဓ အဝေစ္စပ္ပသာဒ

(ခ) ဓမ္မေ အဝေစ္စပ္ပသာဒ

(ဂ) သံဃေ အဝေစ္စပ္ပသာဒ

(ဃ) အရိယကန္တသီလ လို့ဆိုတဲ့ ဟောဒီ အချက်ကြီး (၃) ချက်နဲ့ ပြည့်စုံလို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ လမ်းစဉ်ကြီးတစ်ခုကို မှန်မှန်ကန်ကန်သိဖို့။ အဲဒါက (၄) အချက်။

"ဣမသ္မိံ သတိ ဣဒံ ဟောတိ"၊

"ဣမဿုပ္ပါဒါ ဣဒံ ဉပ္ပဇ္ဇတိ"

http://www.dhammadownload.com

ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တာ။ "**ဣမသ္မိံ**–ဒီအကြောင်းတရားသည်။ **သတိ**– ရှိခဲ့သော်။ **ဣဒံ**– ဤ အကျိုးတရားသည်။ **ဟောတိ**– ရှိ၍နေရလေ၏။" ဟော ... အကြောင်းအကျိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး။ "**ဣမဿုပ္ပါဒါ**– ဤအကြောင်းတရား ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကြောင့်။ **ဣဒံ**– ဤအကျိုးတရားသည်။ **ဥပ္ပဇ္ဇတိ**– ဖြစ်ပေါ်၍ လာခြင်းသည်။ **ဟောတိ**– ဖြစ်၏။"

ဒါရှိလို့ ဒါဖြစ်တာ။ မျက်စိရှိလို့ မြင်စရာကို မြင်နေတာ။ အကြောင်းနဲ့ စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ မျက်စိကနေပြီး အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို မြင်တယ်ဆိုပါတော့။ လိုက်ပြီးတော့ကြည့်လိုက် မြင်စရာ အရာဝတ္ထုရယ်၊ မျက်လုံးရယ်။ ဒီနှစ်ခုဟာ အဓိက အကြောင်းတရား (၂) ခု။ ဒါပေမယ့်လို့ မြင်စရာလည်း ရှိတယ်၊ မျက်လုံးလည်းရှိတယ်၊ အလင်းရောင် မရှိဘူးဆိုရင် မမြင်ရပြန်ဘူး။ အလင်းရောင်လည်း ရှိတယ်၊ မြင်စရာ

http://www.dhammadownload.com

လည်းရှိတယ်။ မျက်လုံးလည်းရှိတယ်၊ သို့သော် ကိုယ်က ဟိုတွေးဒီတွေး တွေးနေရင်လည်း မမြင်ဘူး။

အဲဒီတော့ မျက်လုံးရယ်၊ မြင်စရာအာရုံရယ် အဲဒီနှစ်ခု၊ ဒီကြားထဲမှာ အလင်းရောင်ရယ်၊ နှလုံးသွင်းမှုရယ် ဟောဒီ (၄) ခု ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ မြင်သိတယ်ဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတာ။ အဲ့ဒီမှာ "မျက်စိရယ်၊ မြင်စရာအာရုံရယ်၊ အလင်းရောင်ရယ်၊ နှလုံးသွင်းရယ် အဲ့ဒီ (၄) မျိုးရှိသောကြောင့် မြင်သိစိတ်ဆိုတာ ဖြစ်တာ။" ဒီအကြောင်းတွေ ရှိလို့ရှိရင် မြင်သိစိတ်ဆိုတဲ့ အကျိုးဖြစ်လာတာ။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးလက်တွေ့ဆင်ခြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ အကြောင်းအကျိုးတွေဆိုတာ သူ့ဟာနဲ့သူ ရှိနေတာ။ အဝေးကို ရှာစရာမလိုဘူး။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်သည် လူတွေသိနိုင်တဲ့ အကြောင်းအကျိုးတွေကို မြတ်စွာဘုရားဟောတာ။ လူတွေက မမြင်နိုင်တဲ့အကြောင်း တယ်ပြီးတော့ ရှာကြတယ်နော်။ ကိုယ်မမြင်နိုင်တဲ့ အကြောင်းပဲ

http://www.dhammadownload.com

ရှာတွေးနေကြတယ်။ ကိုယ်မြင်နိုင်တဲ့ အကြောင်းကျ တော့ မျက်ကွယ်ပြုနေကြတယ်။ မြင်နိုင်တဲ့ အကြောင်း ကိုကြည့်။ အဲ့ဒီလိုကြည့်တဲ့အခါကျလို့ရှိရင် **“ဣမသ္မိံ သတိ ဣဒံ ဟောတိ”** ဒါရှိလို့ရှိရင် ဒါရှိမယ်။ **“ဣမဿုပ္ပါဒါ ဣဒံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ–** ဟောဒီ အကြောင်းတရား ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဟောဒီအကျိုးတရား ဖြစ်ပေါ်လာ လိမ့်မယ်။”

“ဣမသ္မိံ အသတိ ဣဒံ န ဟောတိ” ဟောဒါ မရှိဘူးဆိုရင် ဟောဒီအကျိုးတရားလည်း မဖြစ်ဘူး။ ကဲ စဉ်းစားကြည့်လေ။ အခု လျှပ်စစ်မီးတွေ ထွန်းထား တယ်။ ဖန်ချောင်းက လင်းနေတယ်။ လင်းနေလို့ အလင်းရောင်ရှိနေတာ မဟုတ်လား။ အဲ့ဒါ မှောင်သွား လိမ့်မယ်ဆိုရင် အလင်းရောင်မရှိဘူးဆိုရင် လင်းပါဦး မလား။ မလင်းလို့ရှိရင် မြင်ရပ့်မလား။ ဟော ... ဒါရှိလို့ ဒါရှိနေတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်နော်။ အဲ့ဒါကို သဓိရ လို့ ခေါ်တာ။ အကြောင်းတရားတွေက ပေါင်းပြီး လုပ် ထားတာ။ ဒီအလင်းရောင်က သူ့ဟာသူ ဖြစ်နေတာ

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်ဘူး၊ ဆိုင်ရာအကြောင်းတရားတွေက စုထားလို့။ အားလုံးဟာ အကြောင်းတရားပေါ်မှာ မှီတည်ပြီးတော့ အကျိုးတစ်ခုကို ထုတ်လုပ်နေတာ။ သင်္ခတ၊ သင်္ခါရ ဆိုတာ ဒီသဘောကိုပြောတာ။

"**ဣမဿ နိရောဓာ ဣဒံ နိရုဇ္ဈတိ–** အကြောင်းတရား ချုပ်သွားလို့ရှိရင် အကျိုးတရားလည်း ချုပ်သွားလိမ့်မယ်။" အကြောင်းတရား မရှိတော့ဘူးဆိုရင် အကျိုးတရားလည်း ငြိမ်းသွားမယ်။ အဲ့ဒီလို ကြောင်းကျိုး ဆင်ခြင်တဲ့ဉာဏ် သိပ်ပြီးတော့လိုအပ်တယ်။ အဲ့ဒီသဘောတရားမှ မသိလို့ရှိရင် သံသရာနဲ့ နိဗ္ဗာန်သဘောကျမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေ ရှိနေသေးသမျှ သံသရာ။ အကြောင်းတရားတွေ ကုန်သွားလို့ရှိရင် သံသရာ ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ အကြောင်းနဲ့အကျိုး၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ ဒီအကြောင်းတွေ ရှိနေသေးသမျှတော့ ဒီအကျိုးတွေ ရှိနေဦးမှာပဲ။ ဒီအကြောင်းတရား ချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ရှိရင် ဒီအကျိုးတရား ချုပ်ငြိမ်းသွားလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ။ အဲဒါ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှု မပြုနိုင်ဘူးဆိုရင် လူတွေက ဘာဖြစ်လဲ၊ တလွဲတွေးပြီးတော့ တလွဲမြင်ကုန်ကြတယ်။ "လောကမှာ ဘာသာတွေ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတာ ဟောဒီ အကြောင်းကို အမှန်မရှာနိုင်လို့ ဖြစ်တာ"။

ကြည့်လေ ... လူ့ဘဝကြီး တစ်ခုလုံးကို စဉ်းစားကြတယ်လေ။ အေး ... တို့ဘာကြောင့် လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတာလဲ။ တစ်ယောက်က ပြောတယ်။ ထာဝရဘုရားကြီးက ဖန်ဆင်းလို့ပေါ့။ ဘုရားသခင်က ဖန်ဆင်းတာ ဆိုတာကို သူတွေးပြီးတော့ပြောတယ်။ အကြောင်းတရားအနေနဲ့ ယူဆပြောလိုက်တာ။ တစ်ယောက်က တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ထာဝရဘုရား ဖန်ဆင်းတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လူ့ဘဝ ရောက်လာတယ်ဆိုတာ သူ့ဟာသူ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်လာတာ။ ဟော ... အဟေတုကဝါဒ။ အကြောင်းမဲ့ဝါဒကို လက်ခံတာ။ အကြောင်းကို

http://www.dhammadownload.com

ရှာတယ်၊ အကြောင်းကို လက်ခံတဲ့လူ ရှိတယ်။ အကြောင်းကို လက်မခံတဲ့လူ ရှိတယ်။

အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က အကြောင်းရှိတယ်။ ခုနက ထာဝရဘုရား ဆိုတဲ့ အကြောင်း မဟုတ်ဘူး။ ဟောဒီအကြောင်းက ဘာလဲ လို့ဆိုရင် စစ်မှန်တဲ့အကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်က ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ရှင်းလင်းပြီးတော့ ဟောထားတယ်။ အလွယ်လေး နားလည်အောင် ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အတိတ်က အကြောင်းအရာတွေ ထဲကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး ပြောလိုက်ရင် နှစ်ခုပဲတွေ့မယ်။ ဘာတုန်း၊ အမှန်မသိခဲ့တာ။ လုပ်သင့် မလုပ်သင့် မသိခဲ့ ဘူးတဲ့။ တို့တွေဟာ အတိတ်တုန်းက ဘာလုပ်ရမယ် (What should be done and what should not be done) ဘာလုပ်သင့်သလဲ၊ ဘာမလုပ်သင့်ဘူးလဲ မသိ ခဲ့ဘူး။ ဟုတ်ကဲ့လား။ မသိတာကို စာပေက "အဝိဇ္ဇာ" လို့ ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

မသိသည့်အတွက်ကြောင့် လုပ်ခဲ့တယ် သင်္ခါရ။ မသိခဲ့သည့် အတွက်ကြောင့် အကောင်းလည်း လုပ်မိတာပဲ၊ မကောင်းတာလည်းလုပ်မိတာပဲ၊ သိမှ မသိဘဲကိုး။ မလုပ်သင့်တာလည်း လုပ်မိတာပဲ။ လုပ်သင့်တာလည်း လုပ်မိတာပဲ။ ဥပမာ ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုလို့ရှိရင် မျက်စိမမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် လမ်းသွားတဲ့အခါ ဖြောင့်တဲ့အခါဖြောင့်၊ မဖြောင့်တဲ့အခါ မဖြောင့်ဘူး။ အဲ့ဒီလိုပဲ သံသရာစခန်းမှာ ခရီးသွားနေတဲ့အခါကျတော့ အမှန်တရားကို မသိတာ အဝိဇ္ဇာ။ မသိတဲ့အတွက်ကြောင့် ကုသိုလ်လည်းလုပ်မိတယ်၊ အကုသိုလ်လည်း လုပ်မိတယ်၊ လုပ်တာကသင်္ခါရ။ အဲ့ဒီ အကြောင်းနှစ်ခုမှာ အဝိဇ္ဇာဆိုတာ ကိလေသာ၊ သင်္ခါရဆိုတာ ကံ၊ ကံနဲ့ ကိလေသာကနေ ပေါင်းပြီးတော့ အကျိုးတစ်ခု ထုတ်လုပ်တာ 'ဝိညာဏ'။ ဒီဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေစိတ်ကလေး ရလာတာ။ အဲ့ဒီ ပဋိသန္ဓေစိတ်ကလေး ရလာတာကို အကြောင်းပြုပြီး ထိုပဋိသန္ဓေ စိတ်နဲ့ ယှဉ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

စေတသိက်တရားတွေ နာမ်တရားတွေ တိုးလာတယ်။ သူ့ကို အမှီပြုပြီး ရုပ်တရားတွေ ဖြစ်လာတယ်။

"ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ" ရလာတဲ့အခါ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုရင် နာမ်တွေ ရုပ်တွေ ကြီးထွားလာတယ်။ လာတဲ့အခါကျတော့ **"နာမရူပစ္စယာ သဠာယတနံ"**- Sense Organs တွေ၊ မျက်လုံးလေး ပါလာတယ်။ နားလေး ပါလာတယ်၊ နှာခေါင်းလေး ပါလာတယ်၊ လျှာလေး ပါလာတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် ပါတယ်။ စိတ်ထဲက အတွေးအခံလေး ပါလာတယ်။ ပါလာတဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်လဲ၊ မျက်လုံးလေး ပါလာတဲ့အခါ မျက်လုံးလေးနဲ့ ပြင်ပအာရုံကိုကြည့်တာပေါ့။ ကြည့်တဲ့အခါ ပြင်ပနဲ့ ဆက်သွယ်မှု မရဘူးလား။ မျက်စိနဲ့ ပြင်ပနဲ့ သွားဆက်သွယ်တယ်။ နားနဲ့ အပြင်ကအသံနဲ့ ဆက်သွယ်တယ်။ နှာခေါင်းနဲ့ အပြင်ကလာတဲ့ အနံ့နဲ့ ဆက်သွယ်လိုက်တယ်။ လျှာလေးနဲ့ အရသာနဲ့ ဆက်သွယ်နေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အာယတနတွေ ရလာလို့ရှိရင် ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ "**သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော**" ဆိုတာ မလာဘူး လား။ ဖဿလေး လာလိုက်တဲ့အခါ ဆက်သွယ်မှု လည်း ရလာတယ်။ ကောင်းတဲ့ အာရုံလေး မြင်လိုက်ရ၊ ပျော်တာ။ နောက်ထပ်ကြည့်ချင်တယ်။ ကောင်းတဲ့ အသံလေး ကြားလိုက်ရရင် ဒီအသံလေး ကြားလိုက် တာ တိပ်ခွေလေး ဝယ်ဦးမှပဲ၊ နားကြပ်လေးနဲ့ ဖွင့် နားထောင်ဦးမယ်။ သီချင်းလေး Pop Music လေး၊ ဟုတ်လား။ အဲ့ဒီလို နောက်ထပ် ခံစားချင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒါလေးကို အာရုံပြုပြီးတော့ သုခရလာတာနဲ့ တပြိုင် နက် နောက်ထပ် ထိုသုခမျိုးကို ရချင်သည့်အတွက် ကြောင့် "**ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ**" မဖြစ်ဘူးလား။ လူ တွေက အကြောင်းအကျိုးဟာ ဒီလိုဆက်နေတာနော်။

ကောင်းတာလေး စားရတဲ့အခါ အမလေး အရသာ ရှိလိုက်တာ၊ နောက်ထပ် စားချင်လိုက်တာ၊ ဟော ... "**ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ**" ပဲ။ နှာခေါင်းလေး က မွှေးကြိုင်တဲ့ ရေမွှေးလေး အနံ့လေး ရလာတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ဟော့ ဒီရေမွှေး ဘယ်ဆိုင်က ဝယ်တာလဲ။ သွားဝယ်မယ်။ မွှေးလိုက်တာ၊ ကောင်းတာ နောက်ထပ် ရချင်လာတယ် "**ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ**"။

အဲ့ဒီလို တဏှာဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ 'ဥပါဒါန' စွဲစွဲလမ်းလမ်း ဖြစ်လာတယ်။ လိုချင်ရုံတင် မကဘူး။ စွဲလမ်းပြီး သိမ်းပိုက်လာတဲ့အဆင့် ရောက်လာတယ်။ သိမ်းပိုက်လာတဲ့အဆင့် ရောက်တဲ့အခါကျတော့ နောက်ထပ်ရဖို့ မကြိုးစားလာဘူးလား "**ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ**" ကြိုးစားလာတဲ့ အခါကျတော့ ဘာဖြစ်လာလဲ၊ "**ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ**" တဲ့၊ အသစ်တစ်ခု ဖြစ်လာပြီ။ ဖြစ်လာရင် ဘာနဲ့တွေ့မတုန်း။ "**ဇာတိပစ္စယာ ဇရာ မရဏံ**" ဟော ... သွားပြီနော်။

ကဲ ... လိုက်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘဝရဲ့ Problem ကြီး မြင်ရပြီလား၊ မြင်ရပြီ။ အဲဒီ ဘဝရဲ့ Problem ကိုမြင်တဲ့နည်းလမ်း၊ မြင်ဖို့ရန် အသိဉာဏ်နဲ့ အခုလို ထိုးထွင်းပြီးတော့ သိရမယ်။ အဲ့လို ထိုးထွင်း၍ သိတာ၊ ဒါ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အရည်အသွေး

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခုပဲ။ အခြားအကြောင်းတွေ လက်မခံတော့ဘူး။ ဒါ ဒီအကြောင်းကြောင်းကြောင့်ဆိုတာ သူလုံးဝ လက်ခံတယ်။ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ကောင်းကောင်းသိသွားပြီ။

"**အဿ–** ထိုအရိယာ သာဝက ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ **အရိယော ဉာယော–** မြင့်မြတ်ဖြူစင်တဲ့ လမ်းစဉ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကိုလည်းပဲ။ **ပညာယ–** အသိပညာဖြင့်။ **သုဒိဋ္ဌော–** ကောင်းစွာမြင်အပ်သည်။ **သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓေါ–** ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း၍ သိအပ်သည်။ **ဟောတိ–** စင်စစ် မသွေ ဖြစ်ပါပေတော့၏။ **ဣတိ–** ဤသို့။ **ဘဂဝါ–** ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်။ **အဝေါစ–** ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေသတည်း။"

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

အခုပြောတဲ့ အချက်(၃)ချက်- ဘေး(၅)မျိုး၊ ရန်(၅)မျိုး ကင်းရမယ်။ လူ့ဘဝ ရလာတဲ့အခါမှာ ဘေးရန်တွေ ကင်းပြီးသားဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ ဘေးရန်

http://www.dhammadownload.com

တွေ ကိုယ့်ဆီမှာ မရောက်စေနဲ့။ ကိုယ်လုပ်လို့ ရတဲ့ ဘေး၊ မလုပ်နဲ့လို့ ဆိုလိုတယ်။ မလုပ်ရင် ဘေးရန်တွေ ငြိမ်းမယ်။ ငြိမ်းပြီးတဲ့ အခါကျတော့ ဘာသာရေးနဲ့ ပက်သက်ပြီးတော့ ခိုင်မြဲတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ယုံကြည်ချက်နဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ရှိရမယ်။ အကြောင်းအကျိုးကို ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ သိမြင်တတ်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့လမ်းစဉ် တစ်ရပ်ကိုလည်းပဲ အသိဉာဏ်နဲ့ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိရမယ်တဲ့။ ဟောဒီ အချက်(၃)ချက်ဟာ အဓိက အချက်ကြီးတွေ။

အဲ့ဒီအချက်(၃)ချက်ဟာ "သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဘဝရှုပ်ပုံလွှာ"။ အဲ့ဒီ ဘဝရှုပ်ပုံလွှာနဲ့ ပြည့်စုံပြီဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က-

"**သော**- ထိုအရိယာသာဝကသည်။ **အာကင်္ခ-မာနော**- မိမိကိုယ်ကို ပြောချင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင်။ **အတ္တနာဝ**- မိမိကိုယ်တိုင်သာလျှင်။ **အတ္တာနံ**- မိမိ ကိုယ်ကို။ **ဗျာကရေယျ**-ထုတ်ဖော် ပြောကြားနိုင်တယ်။ ဟောဒီအချက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ပြောတော့တဲ့၊ ဘာတွေပြောရမလဲ၊ **အဟံ–** ငါသည်။ **ခီဏာနိရယော –** ငရဲဆိုတာ ငါ့အဖို့မှာ ကုန်ပြီးပြီ။ **ခီဏာတိရစ္ဆာနယောနိ–** ငါ့အဖို့မှာ တိရစ္ဆာန်ဘုံဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ **ခီဏာပေတ္တိဝိသယော–** ငါ့အဖို့မှာ ပြိတ္တာဘုံဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ **ခီဏာပါယဒုဂ္ဂတိဝိနိပါတော–** ငါ့အဖို့မှာ အပါယ်ဒုဂ္ဂတိကို ကျရောက်ခြင်းဆိုတဲ့ သဘော ငါ့မှာမရှိတော့ဘူး။ ငါ့မှာ မရှိတော့သည်။ **အမှိ–** ဖြစ်၏။"

အပါယ်လေးပါးငါ့မှာမရှိဘူး။ ငါ့မှာအဲဒီဘေးတွေ ရန်တွေ ကုန်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ငါ့မှာ အပါယ်လေးပါးကျစရာ ဘာမှမရှိဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်တယ်။ ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်။ မှန်ထဲမှာ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်မျက်နှာထဲမှာ မှဲ့ကလေး ရှိနေရင် မှဲ့ရှိတာမြင်ရတယ်။ မရှိရင် မရှိဘူးလို့ မြင်ရတယ်။ အဲ့ဒီလိုပဲ ဓမ္မကြေးမုံထဲမှာ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ခုပြောခဲ့တဲ့ဟာတွေ ကိုယ့်မှာ မြင်လာတယ်။ ငါ့မှာ ငရဲ

http://www.dhammadownload.com

ကျစရာဆိုတာဟာ ငါ့မှာ တစ်ခုမှ မရှိတော့ပါလားလို့ မြင်လာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ "**အဝိနိပါတဓမ္မော**– ဖရိုဖရဲ မိမိရဲ့ စိတ်ဆန္ဒ မပါဘဲနဲ့ အပါယ်ငရဲ ကျရောက်ရတယ် ဆိုတဲ့ သဘော မရှိ။" ပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာ မသေချာ ဘူးနော်။ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒ မပါဘဲနဲ့ ရောက်ချင်ရာ ရောက် သွားတာ။ ဘဝကူးတယ်ဆိုတာ ဘာနဲ့ အလားသဏ္ဍာန် တူတုန်းဆိုရင် "ဘာမှမရှိတဲ့ ချောက်ကမ်းပါးထဲ မျက်စိ မှိတ်ပြီး ခုန်ချလိုက်ရသလိုပဲ။ ကျချင်ရာကျနဲ့ကျမယ်။ တွေ့ချင်ရာနဲ့ တွေ့မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒအတိုင်း မဟုတ် ဘူး။ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်မှာပဲ" ဟုတ်ကဲ့လား။ သောတာပန် ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် အဲဒီလို ဖြစ်ချင်ရာ မဖြစ်တော့ဘူး။

"**အဝိနိပါတဓမ္မော**– မိမိရဲ့ စိတ်ဆန္ဒ မပါဘဲနဲ့ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်တဲ့ သဘောမရှိတော့သော။ **နိယတော**– မိမိရထားတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ထာဝရခိုင်မြဲတဲ့ သဘော ဖြစ်တဲ့ သမ္ဗောဓိနိယာမမျိုးဖြစ်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ တိုး သထက် တိုးမယ်။ ခိုင်မာသထက် ခိုင်မာမယ်။

http://www.dhammadownload.com

သမ္ဘောဓိပရာယဏော–အသိဉာဏ်သာလျှင် လဲ့လျောင်းရာရှိတဲ့။ အသိဉာဏ်ဟာ ခိုင်မာသထက် ခိုင်မာမယ်။ အသိဉာဏ်တွေ တိုးသထက် တိုးလာမယ်။ **သမ္ဘောဓိ–ပရာယဏော**– အထက်မဂ်ဉာဏ်လျှင် လဲ့လျောင်းရာရှိသော။ **သောတာပန္နော**– တကယ့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ **အသ္မိ**–ဖြစ်ခဲ့လေသည်ဟူ၍။ **အာကင်္ခမာနော**–မိမိကိုယ်ကိုကြော်ငြာပြောဆိုလိုသည်ရှိသော်။ **အတ္တနာဝ အတ္တာနံ**– မိမိကိုယ်ကိုသာလျှင်။ **ဗျာကရေယျ**– ပြောဆိုနိုင်ပါပေသည် ဟူ၍။ **ဘဂဝါ**– ရွှေဘုန်းတော်သခင်ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ**– ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း”။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

http://www.dhammadownload.com

ဤတွင်ပဲ "**သောတာပန်ရဲ့ ဘဝရှပ်ပုံလွှာ**" ဆိုတဲ့ ဓမ္မဒေသနာ ပြီးဆုံးပါပြီ။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ဒီမှာပဲ နိဂုံးချုပ်တော့ ဘုန်းကြီးလည်း ဒီမှာပဲ နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါပြီ။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြု လျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ **အောင်ဓမ္မ ပုံနှိပ်တိုက်**
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ **ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်**
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ **ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့**
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ **အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်**
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

၅။ **ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး**
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀

http://www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူ့ဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

http://www.dhammadownload.com

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသတဏှာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ပေါသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

http://www.dhammadownload.com

၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြွေးဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပဗ္ဗတာသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘောသဇ္ဇဂုရု
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

http://www.dhammadownload.com

၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ
၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း
၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူ့တိုင်းမှာ
၇၉။ ဒဏ္ဍိကာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
၈၂။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

http://www.dhammadownload.com

၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ
၈၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား
၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ
၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ
၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ
၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်
၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု
၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်
၉၇။ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ
၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း
၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ
၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ
၁၀၁။ အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ
၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ
၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား
၁၀၅။ မွေ့သံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

http://www.dhammadownload.com

၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျှော့ချရေး

၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း

၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး

၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ

၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်

၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ