



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၁၆)

ဥတပရိညာ

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဝုဒေါစေသော်

အောင်ဇေယျ သံန္နိပ်လုပ်ငန်း

အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဥတပရိညာ



ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

ဉာတပရိညာ

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၁ နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လဆန်း (၉) ရက်။ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၃) ရက်။ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ ထားဝယ်မြို့၊ မိုးကုတ်ရိပ်သာအတွင်း၌ဟောကြားအပ်သော “ဉာတပရိညာ” အကြောင်းတရားဒေသနာတော်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သာမန် အသိမျိုးမဟုတ်ဘဲ ထူးခြားတဲ့အသိတစ်ခုရရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဘဝသံသရာ ကျင်လည်တဲ့နေရာမှာ ကံ၊ကံ၏ အကျိုးကိုသိတယ်လို့ဆိုတဲ့ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိက အရေးကြီးတယ်။ ဘုရားအလောင်းတွေ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ၊

၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တွေ၊ တစ်ခြား သူတော်သူမြတ်တွေ ဟောပြောတာ
 နာရလို့ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့
 အမြင်ဟာ လူ့ဘဝမှာ ရနိုင်ဖို့အခွင့်အရေးရှိတယ်လို့
 ပြောရမယ်။ ရနိုင်တဲ့ဘဝနဲ့ မရနိုင်တဲ့ဘဝ ခွဲခြားကြည့်
 လို့ရှိရင် မရနိုင်တဲ့ဘဝက များတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက သာသနာတော်အတွင်း၌
 ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး
 တော့ အလုပ်ပေးတရားကို ဟောကြားလေ့ရှိတယ်။
 တရားဟောတိုင်းဟောတိုင်း တရားနာပရိသတ်ထဲမှာ
 ပါဝင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီ တစ်ဦးစီရဲ့ သဒ္ဓါတရား
 ထက်သန်မှု ရှိမရှိ၊ ဝီရိယတို့၊ သတိတို့၊ သမာဓိတို့၊
 ပညာတို့ ထက်သန်မှုရှိမရှိ သို့မဟုတ် ရင့်ကျက်မှုရှိမရှိ
 ဒါတွေကို ရှေးဦးစွာ ဉာဏ်တော်နဲ့ကြည့်တယ်။

နောက်ပြီးတော့ အာသယာနုသယဉာဏ် နဲ့
 သိတယ်၊ ဘဝသံသရာက ပါလာတဲ့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး
 မတူတဲ့အမြင်ကလေးတွေ၊ အာသယ ဆိုတာ မတူညီတဲ့
 အမြင်ကလေးတွေ။ အမြင်ဆိုတာ လူတိုင်းလူတိုင်း

ဉာဏပရိညာ

၃

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးတူတာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထဲကအတွေးနဲ့ အမြင်ကလေးတွေ ကွဲပြားခြားနားမှုရှိတယ်။ အနုသယ ဓာတ်အနေနဲ့ ပါလာတဲ့ သဘောတွေနဲ့ စိတ်နေ သဘောထားတွေနဲ့ အနေအထားကိုမြင်တယ်။ အဲဒီ နောက် “ဣန္ဒြိယပရောပရိယတ္တိ” ဉာဏ်လို့ခေါ်တဲ့ ဉာဏ်နဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ရင့်ကျက်မှု ရှိမရှိသိတယ်။ ဣန္ဒြိယပရောပရိယတ္တိဉာဏ်နဲ့ သတ္တဝါ တို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊ နှလုံးသွင်းအနေအထားကို သိတာ၊ အာသယာနုသယဉာဏ်။ အဲဒီ ဉာဏ်နှစ်မျိုးကို ဗုဒ္ဓစက္ခုလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဗုဒ္ဓစက္ခုနဲ့ ကြည့်ပြီးတဲ့ အခါမှာ ဘယ်တရားဟောရမလဲဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား က ဆုံးဖြတ်ချက်ချတယ်။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သာဝက တွေက ဒီလိုသိနိုင်စွမ်းမရှိဘူး။ ဘုရားကိုယ်တော်တိုင် သာ ရနိုင်တဲ့ဉာဏ် ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဒါကို ဗုဒ္ဓစက္ခု၊ ဘုရားတို့ရဲ့ မျက်လုံးလို့ ဒီလိုသတ်မှတ်ထား တယ်။ အဲဒါနဲ့ကြည့်ပြီးတော့ ဟောတဲ့အခါမှာ သတ္တဝါ

တွေ့ရဲ့စိတ်ထဲ နှလုံးထဲမှာ တိုက်ရိုက်ရောက်ရှိပြီးတော့ အသိဉာဏ်တွေဟာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပွင့်လင်းနိုင်တာ။

အဲဒီ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မကိုပဲ အားလုံးခြုံငုံသုံးသပ်ပြီး ကျန်တဲ့သာဝကတွေဟာ ဒီလို ဟောကြရတယ်။ ဘာနဲ့ဥပမာတူတုန်းဆိုတော့ ခဲနဲ့ ဆုပ်ပြီးတော့ ပရိသတ်ထဲကိုကြရင် မှန်တဲ့သူမှန်၊ မမှန်တဲ့သူ မမှန်ဘူးပေါ့။ ဒီလိုလေးတော့ဖြစ်မယ်။ ပန်းပွင့်နဲ့ ဆုပ်ပြီးတော့ ပရိသတ်ထဲကြလိုက်လို့ရှိရင် ပန်းပွင့်နဲ့ ထိတဲ့လူရှိတယ်၊ မထိတဲ့လူ ရှိတယ်ပေါ့။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားတရားတော်ဟာ ကြားနာခွင့် ရလိုက်တယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ထူးခြားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိတယ်။ ထူးခြားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် မှတ်သားကြရတယ်ပေါ့။ အဲ တစ်ချို့ပုဂ္ဂိုလ်က ဒီစကားလုံးသုံးလိုက်လို့ အသိဉာဏ်တွေ ပွင့်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်။ ကျန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က စဉ်းစားတုန်းရှိသေးတယ် ဒီလိုဟာမျိုးပေါ့။

ဉာတပရိညာ

၅

ထပ်ဆင့်ပြီးတော့ရှင်းလိုက်တဲ့အခါ အဲဒီစဉ်းစားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဉာဏ်ပွင့်သွားတာမျိုးလည်း ရှိတယ်ပေါ့။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ပြောရုံနဲ့ ဟောရုံနဲ့ ရှင်းပြရုံနဲ့ အသိဉာဏ်မပွင့်သေးဘူး။ ပုံမှန် တရားစခန်း တွေသွားလို့ နေ့စဉ်လည်း တရားတွေကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လို့ မကြာမကြာ တရားကိုနှလုံးသွင်းပြီးတော့ နေမှ အသိဉာဏ်ပွင့်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိတယ်။ တစ်ချို့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဒီဘဝမှာ အသိဉာဏ်မပွင့်ဘူး။ ကြားဖူးနားဝ ရှိသွားတယ်။

အဲဒါကို စာလိုပြောရင် ဟောလိုက်တာနဲ့ အသိ ဉာဏ် ပွင့်သွားတာ “ညဉ့်တည” လို့ခေါ်တယ်။ ညဉ့်တ ဆိုတာ နှုတ်ကထုတ်ပြောလိုက်တာနဲ့၊ ည။ ဆိုတာ သိသွားတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ တရားနာပရိသတ်တွေ ဘယ်ပရိသတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် “ညဉ့်တည” ထုတ်ပြောလိုက် တာနဲ့ သဘောပေါက်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အသိဉာဏ် ပွင့်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ နံပါတ်တစ် ပုဂ္ဂိုလ်၊ အင်မတန်ရှားတယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့လို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ အရှင်
အဿဒိနဲ့တွေ့တော့မေးတယ်။ “သင်တို့ဆရာ ဘာပြော
တာတုန်း ပြောပြစမ်းပါ”လို့ “ငါ အကျယ်ကြီး မပြောနိုင်
ဘူး။ အတိုလေးပဲ ပြောမယ်” “အရှင်ဘုရားတဲ့
အကျယ်ကြီးပြောစရာမလိုပါဘူးတဲ့ တပည့်တော် အတို
လေးပဲ ပြောပါ”ဆိုတော့ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဒီသစ္စာ
လေးပါး ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ခြုံပြီးတော့ သစ္စာလေးပါးကို
ပြောလိုက်တာ။ “အကြောင်းကိုလည်း ဟောတယ်၊
အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးကိုလည်း ဟောတယ်။
အကြောင်းရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုကိုလည်း ဟောတယ်” ဒါလေး
အတိုချုပ်ဟောလိုက်တာနဲ့ ဟော- လုံးဝကို သဘော
ပေါက်သွားတယ်နော်။ သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။
သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ တရားဓမ္မနဲ့
ပတ်သတ်ပြီး သံသယ မရှိတော့ဘူး။ အမြင်တွေဟာ
ရှင်းသွားတယ်။ ဒါကို ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်တယ်လို့
ပြောတာ။ ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာတဲ့ အရှင်းမျိုးနဲ့
ရှင်းသွားတာနော်။ ပြန်မြန်ပြီးရှုပ်တဲ့ အရှင်းမျိုး

ဥတပရိညာ

၇

မဟုတ်သေးဘူး။ တစ်ခါတည်း အပြီးတိုင် တရားဓမ္မနဲ့
 ပတ်သတ်တဲ့ အမြင်ဟာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှိသွား
 ပြီးတော့ သံသယဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဘယ်တော့မှ
 မလာတော့ဘူး။ ရှင်သာရိပုတ္တရာလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို
ဥပဋ္ဌိတညူ လို့ခေါ်တယ်။

“**ဝိပဋ္ဌိတညူ**” ဆိုတာ အဲဒါလေးနဲ့ နားမလည်
 သေးဘူး၊ ထပ်အမိန့်ရှိပါဦး။ အသေးစိတ်ရှင်းပြတယ်။
 ဆိုပါစို့- ပဉ္စဝဂ္ဂိတွေထဲက ဆိုလို့ရှိရင် ဓမ္မစကြာတရား
 မြတ်စွာဘုရား အသေးစိတ်ဟောတယ်။ ရှင်ကောဏ္ဍည
 ပထမရက် သဘောပေါက်သွားတယ်။ ကျန်တဲ့
 ကိုယ်တော်တွေ သဘောမပေါက်သေးဘူး၊ နောက်
 တစ်ရက် ရှင်းရှင်း ရှင်းရှင်း ဟောတဲ့အခါကျတော့
 သဘောပေါက်သွားကြတယ်။ အဲဒါတွေကျတော့
 ဝိပဋ္ဌိတညူလို့ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်မျိုးကျတော့ **နေယျပုဂ္ဂိုလ်**။ နေယျ
 ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်သွားဖို့
 လိုအပ်တယ်။ ခုခေတ်လိုပြောရင် တရားစခန်းတွေ

အကြိမ်ကြိမ်ဝင်၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ တရားအားထုတ်၊
 အဲဒီလို လုပ်ရင်းလုပ်ရင်း လုပ်ရင်းနဲ့မှ ရင့်ကျက်လာ
 ပြီးတော့ နောက်ဆုံးသေခါနီးအချိန်မှာဖြင့် တရားထူး
 တရားမြတ်ရသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ နေယျပုဂ္ဂိုလ် လို့
 ခေါ်တာပဲ။

တစ်ချို့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ အဲဒီသုံးမျိုးထဲမှာမပါဘူး။
 ဘုရားဆီမှာ တရားတော့နာတယ်၊ မှတ်တယ်။ ဒါပေ
 မယ့် တရားရဲ့အဓိပ္ပာယ် အနှစ်သာရအတိုင်း သဘော
 ပေါက် သိရှိ နားလည်သွားခြင်း မရှိဘူး။ သာမန်
 လောက်ပဲသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကျတော့ “ပဒပရမ” စကားလုံး
 ပဲတဲ့၊ စကားလုံးထက်ပိုပြီး မသိဘူးပေါ့နော်။ စကား
 တော့ ရလိုက်တာပဲ။

ဒီနေရာမှာ “ပဉ္စဂုပုဏ္ဏား” ဆိုတာ ကြားဖူးလိမ့်
 မယ်။ ဘာလှူလှူ အဦးအဖျား သူ ငါးမျိုး ငါးမျိုးလှူလေ့
 ရှိတာ၊ အဦးငါးမျိုးလှူလို့ ပဉ္စဂု လို့ခေါ်တာ။

ကဿပဘုရားလက်ထက်တုန်းက သူက ‘နာမဂ္ဂပ’
 ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ကြားခဲ့တယ်။ ကြားပြီးတော့

ဉာဏပရိညာ

၉

စကားလုံးသာ သူမှတ်မိနေတယ်။ နာမ်ရုပ်ရဲ့ သဘာဝတွေကို သူ သိရှိနားလည်ခဲ့ခြင်း မရှိဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ် ကောင်းကောင်းမဖြစ်ခဲ့ဘူးပေါ့။ ဟော- ဂေါတမဘုရားလက်ထက်ကျတော့ “ဘိက္ခုဆိုတာ ဘာခေါ်တာတုန်းဘုရား” လို့ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက “သဗ္ဗသော နာမရူပသ္မိံ၊ ယဿ နတ္ထိ မမာယိတံ” နာမ်နဲ့ရုပ်ပေါ်မှာ ငါဆိုတဲ့ တဏှာနဲ့တွေ့တော့ သိမ်းပိုက်မှု လုံးဝကင်းသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘိက္ခုလို့ခေါ်တယ်” လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ “ဒီစကားလုံး ငါကြားဖူးပါတယ်” လို့ စဉ်းစားရင်း စဉ်းစားရင်းနဲ့ သူက အနာဂါမ်ထိအောင်ဖြစ်သွားတာ၊ အဲဒီစကားလုံးက ဘယ်တုန်းက ကြားခဲ့တာလဲဆိုတော့ ကဿပဘုရား လက်ထက်တုန်းက ကြားခဲ့တာ။ အဲဒီတုန်းက ကြားခဲ့တဲ့ စကားလုံးလေးက ဒီမှာလာ အထောက်အကူပြုလိုက်တာ၊ နာမ်ရုပ်လို့ ဆိုတာနဲ့ သဘောပေါက်သွားပြီးတော့ သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ်အဆင့်ထိအောင် ရောက်သွားတယ်။

အဲဒါ ကဿပဘုရားလက်ထက်တုန်းက သူက ပဒ
ပရမ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပေမယ့်လို့ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား
လက်ထက်ရောက်တဲ့အခါ ရင့်ကျက်လာတဲ့သဘောပဲ။
အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ ကိုယ်
ရနိုင်တဲ့အဆင့်အတန်း ကိုယ်လုပ်နေဖို့ပဲ လိုတယ်ပေါ့။
အေး- တချို့က တို့ပါရမီမရှိသေးဘူး၊ တို့က မရှိသေးဘူး
ဆိုပြီး မလုပ်ဘဲနဲ့ အေးအေးဆေးဆေးနေရင် ဘယ်
တော့မှ ရမှာမဟုတ်ဘူးမှတ်၊ လုပ်နေခြင်းဟာ မှန်ကန်
တယ်လို့ ဒီလိုပြောရမယ်။ ကျင့်နေရမယ်၊ လုပ်နေရ
မယ်။ မလုပ်တဲ့သူတွေ အများကြီးလေ။ တရားစကား
မကြားဘူးတဲ့သူတွေ အများကြီးပဲ။

ဒီပြင်မကြည့်နဲ့၊ ဒီ ထားဝယ်မြို့မှာပဲ လူဦးရေ
ဘယ်လောက်ရှိလဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တွက်ကြည့်၊ အဲဒီ
လူဦးရေထဲကနေပြီးတော့ တရားကို ဝါသနာပါတဲ့လူ၊
မပါတဲ့လူ၊ တရားနာတဲ့လူ၊ မနာတဲ့လူ၊ ဒီတစ်နေရာ
ထဲတင် ဘယ်ဟာကများမယ်ထင်လဲ။ အဲဒီတော့ ဘုရား
သာသနာတော်နဲ့ပွင့်တိုင်း တရားဓမ္မနဲ့ကြုံတိုင်း၊ ကြားဖူး

ဥတပရိညာ

၁၁

တယ်ဆိုတာ ပြောလို့မရဘူးလေ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ
 လူဦးရေသန်းပေါင်း ၆၀-ကျော်ရှိတယ်။ အခု နေ့စဉ်နဲ့
 အမျှ တိုးပွားနေတယ်။ သန်းပေါင်း ၆၀၊ ၇၀၊ ၈၀၊ ၉၀၊
 ၁၀၀ နော်၊ သန်းပေါင်း ၁၀၀ ထိအောင် ဖြစ်လာမယ်။
 အဲဒီသန်းပေါင်း ၁၀၀ ထဲက လူတွေက ဒီရုပ်နာမ်
 ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ကိုရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
 တစ်သန်းတောင် ရှိဖို့မလွယ်ဘူးနော်။

အဲဒီတော့ ကမ္ဘာနဲ့ချိန်ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကမ္ဘာ
 မှာကြည့် သန်းပေါင်း ၆၀၀၀ ဆိုတာရှိတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့
 အမျှ တိုးတက်နေတယ်။ မကြာခင် သန်းပေါင်း
 တစ်သောင်းထိအောင် ရောက်သွားမှာ။ အဲဒီလို နေ့စဉ်
 လူဦးရေတိုးနေတယ်လေ။ ဝိပဿနာဉာဏ် အသိတွေ
 တိုးနေတာမဟုတ်ဘူး။ မကြားဖူးတဲ့လူတွေ အများကြီး
 ပဲ၊ ကြားဖူးတဲ့လူက နည်းနည်း။ အဲဒါတွေနဲ့ ကြည့်မယ်
 ဆိုလို့ရှိရင် တို့တတွေ ဒီလိုကြားနာခွင့်ရရှိတာ တို့
 အတွက် အင်မတန်မှ အခွင့်အရေး ကောင်းတယ်လို့
 ဒီလိုမှတ်ရမယ်။ ဘယ်တရားဖြစ်ဖြစ် ကြိုးစားနာပြီး

၁၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နှလုံးသွင်းဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ အသိဉာဏ်ရဖို့ရာ
အတွက်၊ အသိပညာရဖို့ရာအတွက်၊ အပြင်ဘက်က
အကြောင်းနှစ်မျိုးနဲ့ အတွင်းအကြောင်းနှစ်မျိုးဆိုတာ
ရှိတယ်။ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် အတွင်းနဲ့အပြင် နှစ်ခု
ပေါင်းစပ်ရတယ်။ တစ်ခုတည်းနဲ့ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။
မီးခြစ်လေးတောင်မှပဲ ပေါင်းစပ်ရတယ် မဟုတ်လား။
မီးခြစ်ဟာ နှစ်ခုပေါင်းတာပဲ မဟုတ်လား။ မီးခြစ်ဗူး
ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ ဂက်စ်မီးခြစ်ဗူးဆိုလို့ရှိရင် အထဲမှာ
လည်း ဂက်စ် ရှိရတယ်နော်။ ဘီးလုံးတပ်ဆင်ပြီးသား
ဖြစ်ရမယ်။ ဒါက အတွင်းအကြောင်းဖြစ်တယ်၊ အပြင်
ဘက်က ဖိခြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတစ်ခု မလာရင်
မီးတောက်ပါ့မလား။ အတွင်းနဲ့အပြင် ပေါင်းစပ်ရ
တယ်။

ဘယ်အရာဖြစ်ဖြစ် အတွင်းနဲ့ မျက်စိကနေ
ပြီးတော့ အဆင်းတစ်ခုကို မြင်တာပဲကြည့်၊ အတွင်းက
မျက်လုံး၊ အပြင်ကမြင်စရာ၊ အဲဒီမျက်လုံးနဲ့မြင်စရာနှစ်ခု
မပေါင်းဘဲနဲ့ မြင်သိဆိုတာ ဖြစ်ပါ့မလား။ မဖြစ်ဘူး။

အတွင်းနဲ့အပြင် ပေါင်းနေတယ်ဆိုတာ ပေါင်းလိုက်မှ။
 စောင်းတီးတာလည်းကြည့်ပေါ့။ ဘာပဲတီးတီးပေါ့။
 စောင်းတီးတာ ကြည့်လို့ရှိရင်ကြည့် စောင်းအိုး၊
 စောင်းကြိုး အတွင်းပစ္စည်းနှစ်ခု၊ ပြီးတော့ လက်
 အပြင်က အဲဒါပေါင်းလိုက်မှ အသံဆိုတာထွက်လာ
 တာ။ သူ့ဟာသူနေရင် မထွက်ဘူး။ အဲဒီအတိုင်းပဲမှတ်၊
 အသိပညာရဖို့ရာအတွက် အတွင်းနဲ့အပြင် နှစ်ခု ပေါင်း
 ရမယ်။ အတွင်းကို (Internal condition) လို့ခေါ်တယ်။
 အပြင်ကို (External condition) လို့ ခေါ်တယ်။
 အပြင်ဘက်ကအကြောင်းလို့ခေါ်တယ်။

နေ့စဉ်စားနေတဲ့အစာတွေပဲကြည့်ပါဦး။ လူတွေ
 ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကမ္မဇအာဟာရ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့
 အာဟာရဩဇာရုပ် ဆိုတာရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ
 အာဟာရရုပ် ဆိုတာရှိတယ် ဟုတ်ကဲ့လား။ အဲဒီ
 အာဟာရရုပ်ချည်း ဒီအတိုင်းထားလို့ အာဟာရဇရုပ်
 ဆိုတာ မဖြစ်ဘူး။ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်ဆိုတာ
 မဖြစ်ဘူး။ အာဟာရနဲ့ အာဟာရဇကို ကွဲပြားအောင်

သတိထား၊ အာဟာရဆိုတာ သြဇာရုပ်ကိုပြောတာ၊ အာဟာရဇေယျဆိုတာ အဲဒီ သြဇာရုပ်က ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကိုပြောတာနော်။ ကဲ လူတွေကြည့်လေ။ မွေးရာပါ အာဟာရဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်ထဲမှာ သြဇာရုပ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ အပြင်ဘက်က အစာနဲ့ မပေါင်းလို့ရှိရင် အဲဒီသြဇာရုပ်က အာဟာရဇေယျကို မထုတ်နိုင်ဘူး၊ စားပေးရတယ်။ အတွင်းကအာဟာရ နှစ်ခုပေါင်းပြီးတော့မှ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်တဲ့ အသက်ကိုရည်အောင်၊ တည်တံ့အောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အာဟာရကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်၊ သူ့ချည်းမပေါ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အတွင်း အာဟာရ ညံ့သွားလို့ရှိရင် အပြင်က ဘယ်လောက် စားစား အားမဖြစ်တော့ဘူး။ အတွင်းရော အပြင်ရော ကောင်းဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ ဒါ ဥပမာအနေနဲ့ပြောတာ၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလိုပဲ အတွင်းနဲ့အပြင်။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်နဲ့ ပွင့်နေတဲ့အချိန်မှာ ပညာတစ်ခုရဖို့ ဆိုပါစို့- ဝိပဿနာဉာဏ်

ဉာဏ်ပရိညာ

၁၅

ရဖို့ဆိုတာ အတွင်းနဲ့အပြင်ပေါင်းရတယ်။ အပြင်ဆိုတာ ဘာလဲ။ “သပ္ပုရိသုပ နိဿယ” သူတော်ကောင်း အမှီရခြင်း၊ “သပ္ပုရိသုပ သံသေဝ” သူတော်ကောင်းကို မှီဝဲဆည်းကပ်ခြင်း။ ဒီနေရာမှာ သူတော်ကောင်းဆိုတာ တကယ့် သူတော်ကောင်းက ဘုရားပဲပေါ့။ အဲဒီ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့ထံကနေပြီး ရှေးထားတဲ့ တရားကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဟောပြောနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း ဒီအထဲမှာထည့်တယ်။

နောက်တစ်ခုက “သဒ္ဓမ္မသဝန” အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က ဟောပြောတဲ့တရား၊ ဒီနှစ်ခုကအပြင်။ ဆိုလိုတာက တရားဟောနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဟို- ဝိပဿနာအသိဉာဏ်ကို ပေးနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ပေးတဲ့တရား၊ ဒီနှစ်ခုက အပြင်အကြောင်းတရားနှစ်ခု၊ စာလိုပြောတော့ အဲဒါက “သပ္ပုရိသုပသံသေဝ သဒ္ဓမ္မသဝန” ဟုတ်တယ်လေ၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ဟာ သောတာပန် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သူ့ဟာသူဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ နံပါတ်တစ် ရှင်အဿဇိနဲ့တွေ့တယ်။

၁၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သူကိုယ်တိုင်က တွေ့အောင်ကြိုးစားတယ်။ ဟုတ်ကဲ့
 လား။ တွေ့တယ်ဆိုတာနဲ့ မြင်တယ်ဆိုတာနဲ့ တစ်ခြားစီ
 နော်။ တွေ့တယ်ဆိုတာ တွေ့ချင်လို့သွားတာ၊
 ရှင်အဿဇိနဲ့တွေ့တယ်။ တွေ့တော့ ရှင်အဿဇိဆီက
 တရားနာရတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုဟာ အပြင် အကြောင်း
 တရားနှစ်ခု။ အဲဒီတော့ ဒီ အပြင်အကြောင်းနဲ့တင်
 ပြည့်စုံရဲ့လား။ အခုဒီမှာ ဓမ္မကထိက ဆရာတော်တွေ
 ကြွလာတယ်၊ ဟောကြတယ်၊ ပြောကြတယ်၊ ဒါ အပြင်
 အကြောင်းတွေ။ အရေးကြီးတဲ့ အတွင်းအကြောင်းနှစ်ခု
 လိုသေးတယ်။ ဒီ အပြင်အကြောင်း နှစ်ခုထဲနဲ့
 ဝိပဿနာဉာဏ် မရနိုင်ဘူး။

အတွင်းအကြောင်းနှစ်ခုက ဘာလဲ၊ အတွင်း
 အကြောင်းဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးရဲ့ သန္တာန်မှာ ရှိတယ်
 နော်။ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ဒီဟာကတော့ မတူညီနိုင်
 ဘူး။ ဥပမာပြောမယ်- ဓမ္မကထိကဆရာတော်တစ်ပါး
 ကြွလာပြီးတော့ တရားဟောတယ်။ လူ ၅၀၀၊ ၁၀၀၀
 လာပြီးနာတယ်။ အပြင်အကြောင်းရတာခြင်း အတူတူ

ဥတပရိညာ

၁၇

ပဲ၊ သူတို့ အပြင်အကြောင်း အတူတူပဲ၊ တရားနာလို့
 ရတယ်ဆိုတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခု အတူတူပဲ။ သို့သော်
 လည်း မတူတာတွေက ဘာတုန်းဆိုရင် ကိုယ်တိုင်
 အသီးသီးမှာရှိနေတဲ့ အတွင်းအကြောင်းတွေမတူဘူး။
 မတူသည့်အတွက်ကြောင့် အကျိုးရှိပုံခြင်း တူနိုင်ပါ
 မလား။ မတူတာက အတွင်းအကြောင်းခြင်း မတူလို့။

ဆိုပါစို့ - လူနှစ်ယောက် အာဟာရဓာတ်
 ပြည့်အောင် အစားကောင်းကောင်း စားကြတယ်။
 တစ်ယောက်က မကျန်းမာဘူး၊ တစ်ယောက်က
 ကျန်းမာတယ်။ ကျန်းမာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် စားလိုက်လို့ရှိရင်
 သူက အာဟာရအကျိုးကိုပိုပြီးတော့ရတယ်။ မကျန်းမာ
 တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် စားလိုက်တဲ့အခါ ဒါလောက်ကြီး ထိထိ
 ရောက်ရောက် မရဘူး။ စားတဲ့အစာ တူပေမယ့်လို့
 အခြေခံမကောင်းလို့ရှိရင် ပြည့်စုံအောင် မလာနိုင်ဘူး။
 ဟုတ်ကဲ့လား။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အတွင်းအကြောင်း
 အပြင်အကြောင်းဆိုတဲ့ နှစ်ခုဟာ ပေါင်းပြီးတော့ နှစ်ခု

စလုံးကောင်းပြီဆိုရင် အခြေအနေကောင်းပြီ ဆိုလို့ ရှိရင်တော့ ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်တစ်ခု ရလာမှာပဲ။

ဒါဖြင့် အတွင်းအကြောင်းနှစ်ခုဆိုတာ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ဒါက ကိုယ်စီကိုယ်စီ လိုအပ်တယ်။ တူညီ သောအကျိုး မရနိုင်ဘူး။ ဒါက တူညီတဲ့ အခွင့်အရေး မရလို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးလေးသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါက (Indivitual) လို့ခေါ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် ဆန်တဲ့ အကြောင်း၊ အဲဒါက ဘာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် “ယောနိသောမနသိကာရ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ” တဲ့၊ ဒါ ဘုရားဟောထားတာနော်။ ယောနိသောမနသိကာရ၊ ယောနိသော-ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့အတိုင်း၊ မနသိကာရ- နှလုံးသွင်းတာ၊ မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းတတ်တာလို့ ပြောတာ။ (Right attention) လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ နှလုံး သွင်းမှုလို့ ဒီလိုပြောရမယ်။ အဲဒီ ယောနိသောမန- သိကာရ ဆိုတာ အလွန်အရေးကြီးတယ်။ ယောနိ- သောမနသိကာရ၊ လောကမှာ စိတ်ထဲမှာ ကုသိုလ် ဖြစ်သမျှ ယောနိသောမနသိကာရ ရှိမှဖြစ်တာ။

ဉာဏပရိညာ

၁၉

ယောနိသောမနသိကာရ မရှိရင် ကုသိုလ်လုပ်လုပ်၊
 တရားထိုင်နေနေ ယောနိသောမနသိကာရ မပါဘူး
 ဆိုရင် ကုသိုလ်ဖြစ်ကိုမဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ စိတ်
 သဘောထား အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ ကုသိုလ်
 ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့စိတ် အဲဒါပါဖို့လိုတယ်။
 အဲဒါ ယောနိသောမနသိကာရ ဆိုတာ အင်မတန်
 အရေးကြီးတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ နှလုံးသွင်း
 နိုင်ရမယ်၊ စိတ်သဘောထား မှန်ကန်မှုရှိရမယ်။

နောက်တစ်ခုက “ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ” အဲဒီမှာ
 စကားလုံးသုံးလုံးရှိတယ်။ ဓမ္မ အနုဓမ္မ ပဋိပတ္တိ ဆိုတာ
 စာလုံးသုံးလုံးပေါင်းတာနော်။ ဓမ္မရယ်၊ အနုဓမ္မ ရယ်၊
 ပဋိပတ္တိရယ်။ ပဋိပတ္တိ ဆိုတာ ကျင့်တာ၊ လိုက်နာ
 ကျင့်သုံးတာ၊ အသုံးပြုနေတာ၊ ပဋိပတ္တိ တရားကျင့်
 တယ်ဆိုတာ စိတ်နဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့ပြီးတော့ မှန်ကန်တဲ့
 လမ်းစဉ်အတိုင်းလုပ်နေတာ၊ သွားနေတာ၊ ဟုတ်ရဲ့
 လား။ လူဆိုလို့ လမ်းလျှောက်ရင်တော့ သွားနေတာပဲ
 ရပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတရားနဲ့ လုပ်နေတာ

ပဋိပတ္တိကျင့်တယ်လို့ပြောတာ၊ လေ့ကျင့်နေတယ်ပေါ့။ ဘာကိုလေ့ကျင့်တာတုန်းဆိုတော့ အနုဓမ္မကို လေ့ကျင့်တာ။ အနုဓမ္မဆိုတာ လျော်တဲ့တရား၊ လျော်တဲ့တရားကို ကျင့်တယ်။ လျော်တဲ့တရားဆိုတာ ဘာပြောတာတုန်းဆိုတော့ သီလအကျင့်၊ သမာဓိအကျင့်၊ ပညာအကျင့်၊ သိက္ခာသုံးပါး အကျင့်တရား သို့မဟုတ် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်တစ်ခုကိုကျင့်တယ်။ ဒါ အနုဓမ္မကိုကျင့်တယ်။ အနုဓမ္မ ပဋိပတ္တိ၊ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ အနုဓမ္မကို ကျင့်နေတာလို့ ပြောရမယ်။

မဂ်ဖိုလ်ဆိုတာ ကျင့်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ကျင့်ရတာက ဝိပဿနာအကျင့်၊ သမထအကျင့် ဝိပဿနာအကျင့် ဒါကျင့်ရတာ။ သီလ ဆိုတာ ကျင့်သုံးရတယ်။ သမာဓိဆိုတာ ကျင့်သုံးရတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ ကျင့်သုံးရတယ်၊ လုပ်ရတယ်။ အဲဒါတွေကို ခြုံငုံပြီးတော့ အနုဓမ္မလို့ခေါ်တာ။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ မိုးကုတ် ဆရာတော်ကြီးသုံးတာတွေတယ်။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် ဆိုတာ ဝိပဿနာကိုပြောတာ။ ပုဗ္ဗဘာဂ ရှေ့ပိုင်းက မဂ် ဆိုတဲ့

ဥတပရိညာ

၂၁

စကားလုံးက မဂ္ဂဆိုတာ ဘာလဲ။ မဂ္ဂဆိုတဲ့စကားလုံးက ဘာကိုရည်ညွှန်းတာလဲဆိုရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ ဒီ ရှစ်ခုအစုကို မဂ္ဂလို့ ခေါ်တာ၊ တစ်ခုတည်းကို မဂ္ဂလို့ခေါ်လိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ အစုပေါင်းထားတာ။ အဲဒါကို ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂ လို့ ပြောတာ၊ ဒီရှစ်ခုဖြစ်နေအောင် လုပ်နေတာ။

အဲဒီ ရှစ်ခုကလည်းပဲ အကျဉ်းချုံးလိုက်ရင် ဘာလဲဆိုရင် သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ က သီလပဲလေ။ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိက သမာဓိပဲ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပက ပညာပဲဆိုတော့ ဒါ လေ့ကျင့်နေတာ။ အဲဒါကို အနုဓမ္မ လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ အနုဓမ္မ ကိုကျင့်တာ၊ အဲဒီ အနုဓမ္မကိုကျင့်မှ ဓမ္မဆိုတာကိုရမယ်။ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ဓမ္မ လို့ပြောတာ။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ဓမ္မကို ရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဓမ္မသရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဆိုတာ ဒီ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကိုပြောတာ။ အဓိက ဓမ္မကိုအားကိုးရာအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုပါတယ်

ဆိုတာ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားပဲ။ ဒါ ဓမ္မ၊
ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ လို့ ဆိုနေကြတယ်
 မဟုတ်လား။ ဓမ္မဆိုတာ မဂ်ဖိုလ်ကိုပြောတာ၊ အဲဒီ
 မဂ်ဖိုလ်ဆိုတာ ကျင့်ရတဲ့ဟာမဟုတ်ဘူး။ ရှေ့မယ့်ဟာ။
 ကျင့်ရမယ့်ဟာက အနုဓမ္မကို ကျင့်တာ။ အနုဓမ္မကို
 ကျင့်ပြီးတော့ ဓမ္မကိုရတာ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ အဲ ကိုယ်
 ကျင့်နေတာ အနုဓမ္မ၊ အဲဒီတော့ **ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ**
 ဆိုတာ မကျင့်ဘဲနဲ့ ဓမ္မဆိုတဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရား
 မရနိုင်ဘူး။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခု မကျင့်ဘဲနဲ့၊
 သမာဓိကျင့်စဉ်တစ်ခု မကျင့်ဘဲနဲ့၊ လိုအပ်တဲ့ အတိုင်း
 အတာတစ်ခု မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်အောင် မလုပ်ဘဲနဲ့
 မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရနိုင်ဘူး။

ဆိုပါစို့- အဆောက်အဦကြီးတစ်ခုတက်မယ် ဆိုလို့
 ရှိရင် တက်စရာ လှေခါးတို့၊ ဝင်စရာတံခါးတို့ မရှိဘူး
 လား။ အဲဒီ လှေကားကနေ မတက်ဘဲနဲ့ နံရံကနေ
 တက်လို့ ရောက်ပါ့မလား။ မရောက်ဘူး။ လှေကားကပဲ
 တက်ရမယ်။ သူ့လှေကားရှိတယ်။ ဒါ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်

ဉာဏပရိညာ

၂၃

ကျင့်တယ်ဆိုတာ မဂ်ဖိုလ် လျှောက်ပဲလေ။ အဲဒီလို ဆိုလိုတာ။ အဲဒီတော့ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ယောနိသောမနသိကာရ၊ ယောနိသောမနသိကာရ ဆိုတာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ နှလုံးသွင်းတာလည်း ယောနိသောမနသိကာရပဲ။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နှလုံး သွင်းနိုင်တာမှန်သမျှ ယောနိသောမနသိကာရ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်တာ။ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိ ပတ္တိ၊ အဲဒီနှစ်ခုဟာ (Internal condition) လူအသီးသီး ရဲ့ ယောဂီအသီးသီးရဲ့သန္တာန်မှာ ထက်သန်မှု၊ ဉာဏ် နှံ့နှေးမှုဆိုတာ မတူညီဘူး။ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ အနေအထားအတိုင်း ဒီနှစ်ခုက နှံ့နှေးမှုဆိုတာ မတူညီ ဘူး။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာရှိနေတဲ့ အနေအထားအတိုင်း ဒီနှစ်ခုက အကျိုးပြုရင် ပြုသလောက်ပဲ။ ခုနက အပြင်အကြောင်း နှစ်ခုဖြစ်တဲ့ သူတော်ကောင်းကို ဆည်းကပ်ခြင်း၊ သူတော်ကောင်း တရားကို နာခြင်း ဆိုတဲ့ အပြင်

အကြောင်း နှစ်ခုရယ်။ နာပြီးတဲ့ တရားအပေါ်မှာ မှန်ကန်တဲ့ နှလုံးသွင်းတရားနဲ့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှု ဆိုတဲ့ **ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ**။ အဲဒီမှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာတော့ မကျင့်လိုက်ရဘဲ တရားရသွားတယ်လို့ ဒီလိုမအောက် မေ့နဲ့။ ကျင့်တယ်ဆိုတာ ဟောနေတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာ ကိုယ်နဲ့ စပ်ကြည့်တာကို ကျင့်တယ်ပြောတာ။ ဟုတ် တယ်မဟုတ်လား။

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ဒီလိုထိုင်နည်းကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ထိုင်ပြီးတော့ အိမ်တွေးနေရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ လူကတော့ တရားထိုင်နေတာပဲ၊ တရား ကျောင်းမှာသွားပြီးစဉ်းစားနေတာက အရောင်းအဝယ် ကိစ္စတွေ စဉ်းစားနေတယ်၊ အိမ်တွေးနေတယ်၊ မနေ့က ကိစ္စကိုတွေးနေတယ်၊ ဟို မနက်ဖန်ခါ ဘာတွေလုပ် မယ်ဆိုတာ စဉ်းစားနေရင် တရားထိုင်တာ ဟုတ်ပဲ၊ မလား။ အေး- လူကတော့ထိုင်လို့ရတာပေါ့၊ တရားထိုင် တယ်ပေါ့၊ ငုတ်တုတ်ကြီး ထိုင်ပြီးတော့ သူတွေးချင်ရာ တွေးနေမယ်ပေါ့။ အဲဒါ တရားထိုင်တာမှ မဟုတ်တာ။

ဥတပရိညာ

၂၅

အဲဒီတော့ တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ဆိုတာ
 စိတ်က မှန်ကန်တဲ့အာရုံတစ်ခုကိုတွေးပြီးတော့ အလုပ်
 လုပ်နေတာကို ပြောတာ။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အာရုံ၊ ကိုယ်
 တွေးနေတဲ့ အတွေးဟာ တရားကော ဟုတ်ကဲ့လား။
 ဒါပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရတာ။ သာမန်အားဖြင့်
 ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ အေး- ယောဂီတွေ တရားထိုင်
 နေတယ်လို့ပဲ ပြောမှာပဲ။ ယောဂီတွေဟာ တရားထိုင်
 နေတယ်လို့ပဲ ဖြစ်မှာပဲ။ ဒါပေမယ့် သူတွေနေတာကို
 သိနိုင်ပါ့မလား။ ဟော- တရားထိုင်တယ် မထိုင်ဘူး
 ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲသိတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ယောနိသောမနသိကာရ ဓမ္မာနု-
 ဓမ္မပဋိပတ္တိ ဆိုတာ ဒါ ကိုယ်တိုင်လုပ်ရမှာ။ အကြောင်း
 မပြည့်စုံဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်တစ်ခု
 ဖြစ်ပေါ်မလာနိုင်ဘူးတဲ့။ ဒါ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှာ
 မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။ သုတ္တန်တစ်ခုမှာ
 သောတာပန် ဖြစ်ဖို့အတွက် အင်္ဂါလေးရပ်လိုတယ်။
 သို့မဟုတ် ဝိပဿနာဉာဏ် အသိဉာဏ်ရဖို့အတွက်

၂၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အကြောင်းတရား လေးမျိုးလို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဒါ စာထဲမှာပါတဲ့အတိုင်းပဲ ရှင်းပြတာနော်။ အဲဒီတော့ ဒီလိုအသိဉာဏ်တွေဖြစ်ဖို့ ဆိုတာဟာ သူတော်ကောင်း ဆည်းကပ်ပြီး သူတော်ကောင်းတရားနာဖို့က တစ်ပိုင်း၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ယောနိသောမနသိကာရနဲ့ ဓမ္မာနု-ဓမ္မပဋိပတ္တိ ကတစ်ပိုင်း၊ နှစ်ပိုင်းစုံရမယ်။ အတွင်း အကြောင်း နှစ်မျိုး၊ အပြင်အကြောင်းနှစ်မျိုး ဒီလေးမျိုး ကို အချိုးညီညီပေါင်းစပ်လိုက်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ရလာတဲ့ အကျိုးအမြတ် (Result)က ဘာတုန်းဆိုရင် ပညာပဲ၊ ဒါကို အဓိဂမ လို့ခေါ်တယ်နော်။ အဓိဂမ ဆိုတာ ရရှိတာကိုပြောတာ။

လောကလူတွေက စီးပွားရေး လုပ်ရင်တော့ အမြတ်တွက်ကြတယ် မဟုတ်လား၊ ဈေးရောင်းတယ်။ ဒီနေ့ ဘယ်လောက် ရင်းလိုက်တယ်၊ မြတ်တယ်၊ တွက်လို့ရတယ် မဟုတ်လား။ အသားတင်အမြတ် ဘယ်လောက်ဆိုပြီးတော့ တွက်တာ။ တရားထိုင်ရင်လည်း အဲဒီလို တွက်လို့ရတာပဲ၊ ရင်းနှီးလိုက်တာ

ဉာဏပရိညာ

၂၇

တစ်နာရီ ရင်းနှီးလိုက်တယ်။ အလုပ်လုပ်လိုက်တယ်။ အသိဉာဏ် ဘယ်လောက်ထိရလာလည်း ကိုယ့်ကို ဈေးတွက်တွက်ကြည့်၊ စီးပွားရေးဈေးတွက် တွက်ကြည့် ရင်သိတာပဲ။ အမြတ်ရဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အမြတ် ရတာ မရတာ မသိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် နောက်ဆုံးမှာ အပြောခံရလိမ့်မယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက ဘုန်းကြီးတို့ စာသင်တော့ ပြောကြတယ်။ စာမတတ်ဘူးဆိုရင် မင်းဟာ ဒူးပွန်း တာနဲ့ တံတောင်ပွန်းတာပဲ အဲဒီလို အပြောခံရတယ် နော်။ ဒူးပွန်း တံတောင်ပွန်း ဆိုလို့ရှိရင် ယောဂီတွေ ကျတော့ ဘယ်လိုပြောရမလဲ၊ ကြမ်းပြောင်ရုံပဲရှိမယ် ထင်တယ်။ ဟုတ်ကဲ့လား။ အကျိုးအမြတ်တွက်ရမယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တွက်ရမယ်။ မရသေးရင်လုပ်ဖို့ မြတ်စွာ ဘုရားက ဘယ်အခါဖြစ်ဖြစ် သင့်တဲ့နေရာကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်မှုရှိရမယ်။ စီးပွားလုပ်တဲ့လူတွေဟာ ဒီလို တွက်နေတာ၊ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း တွက်နေရမှာ။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဓမ္မာနုပဿနာ အခန်း
 ကြည့်လေ။ “ငါ့သန္တာန်မှာ သတိသမ္ပောဇ္ဈင် ဖြစ်ရဲ့လား။
 ဓမ္မဝိဓယသမ္ပောဇ္ဈင် ရှိလား မရှိဘူးလား” ဆိုတာ ဒါပဲ
 တွက်ခိုင်းတယ်။ နီဝရဏတရားတွေနဲ့ ပတ်သက်လာလို့
 ရှိရင်လည်း “ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏတွေ ငါ့သန္တာန်မှာ ရှိနေ
 သလား” ရှိနေလို့ရှိရင် ပယ်ဖို့ကြိုးစားရမယ်။ မရှိဘူး
 ဆိုလို့ရှိရင် အေး- နောင်လည်းမရှိအောင် သတိထား
 ရမယ်။ မရှိဘူးဆိုရင် ဝမ်းသာရမယ်။ ဒီလိုကိုယ့်ကိုယ်ကို
 (checking) လုပ်တာ၊ ဘယ်အရာဖြစ်ဖြစ် (checking)
 မလုပ်ရင် ဘာမှမသိဘူး။ အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို
 အမြဲတမ်း သတိထားပြီးတော့နေတာ။

ကောင်းပြီ- အဲဒါ ပညာရခြင်း အကြောင်းတရား
 ဆိုတာ ဝိပဿနာအလုပ်ကို စလုပ်တော့မယ်ဆိုတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ လမ်းကြောင်းပေါ် တက်ရ
 မယ်ပေါ့။ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပေါ် တက်ရမယ်။
 ဝိပဿနာ လမ်းကြောင်းဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊ ခုနက
 ပြောခဲ့တဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ပဲ၊ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်လမ်းကြောင်းမှာ

ဥတပရိညာ

၂၉

သမ္မာဒိဋ္ဌိ ကို မြတ်စွာဘုရားက ဦးစီးဦးဆောင်အနေနဲ့ ထားတာ၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ဘာလုပ်လုပ် မှန်မှ ဖြစ်မှာ၊ တရားအားထုတ်ရင်လည်း မှားမှားယွင်းယွင်း တွေ ထုတ်နေရင်လည်း အကျိုးရမှာ မဟုတ်ဘူး။ မမှန် မကန်တွေဆိုရင် ကောင်းကျိုးရမှာ မဟုတ်ဘူး။ မျှော်လင့်တဲ့အထိ ရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဆိုပါစို့- ခု ရှေးဘက်ကနေ ထားဝယ်ဘက် လမ်းဆိုပြီးတော့ သွား တယ်။ သွားတာက ထားဝယ်ဘက်သွားတဲ့လမ်း မဟုတ် ဘူး၊ တစ်ခြားလမ်းဆိုရင် ထားဝယ် ရောက်ပါ့မလား။ လမ်းမှန်ဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ ဟုတ်ရဲ့ လား။ မောင်းမကန်သွားတဲ့လမ်းကိုမယူဘဲနဲ့ဟိုဘက်ကို ထွက်သွားတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လိုလုပ် မောင်းမကန် ကို ရောက်မလဲ၊ ရောက်ပါ့မလား။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်ကို တင်ပေးတာ၊ တင်ပေး ရတယ်။ အဲဒီ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းကို မြတ်စွာ ဘုရားက နံပါတ်တစ် သီလစင်ကြယ်အောင်လုပ်။ ဟော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပေါ် စတက်တာပဲ။ သမ္မာဝါစာ၊

သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ ဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပေါ်ကို
 ရောက်လာတာ။ ခုနက ရှစ်ပါးသီလ ယူလိုက်တယ်။
 ဘယ်ပေါ်ရောက်သွားတာတုန်း၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပေါ်ထဲက
 သီလပေါ်ရောက်သွားပြီ ဟုတ်ကဲ့လား။ အဲ-တက်
 လိုက်တာပဲ၊ ဒါ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းတစ်ခုပေါ်
 တက်စပြုတယ်။ တက်လိုက်တာက လမ်းကြောင်းပေါ်
 တော့ တက်တာပဲ၊ ဒါပေမယ့် ထိုင်နေတယ် မသွားဘူး။
 ရှေ့ဆက်ပြီးရောက်ပါ့မလား။ အင်း- လမ်းကြောင်းပေါ်
 တတ်ပြီးတော့လည်း လျှောက်ဦးမှနော်။ အဲဒီတော့
 ရှေ့ဆက်လျှောက်ဖို့ရာအတွက် မြတ်စွာဘုရားက သီလ
 ပြီးရင် သမာဓိကျင့်စဉ်တဲ့၊ သမာဓိပြီးရင် ဝိပဿနာ
 ကျင့်စဉ် ဉာဏ်အမြင်။ အဲဒါတွေကို ပြည့်စုံအောင်
 မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂဆိုတဲ့လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ အကုန်
 လုံးတည့်။ ဒါတွေကိုဆင်ခြင်သိတတ်ဖို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ
 ဒါ မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်ပစေ။ ကိုယ်သွားနေတာ မှန်မှန်
 ကန်ကန်မြင်တဲ့ဘက်ကိုပဲ (Right Understanding)

ဥတပရိညာ

၃၁

နော်။ မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်တာ ပညာပဲ။ ပညာဆိုတာ အမြဲတမ်းလိုအပ်နေတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာကျတော့ ဟိုရှေ့ပိုင်းကို သမ္မုဇဉေ လို့ဟောတာပဲ။ ဒီ သမ္မုဇဉေ နဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိက အတူတူပဲပေါ့။ ဒါမှမဟုတ် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ခွဲလိုက်တဲ့ အခါမှာ ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိတဲ့၊ ဈာနသမ္မာဒိဋ္ဌိတဲ့၊ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိတဲ့၊ မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိတဲ့၊ ဖလသမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုပြီးတော့ အဆင့်ဆင့်ခွဲသွားတာ။ အဲဒီတော့ မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်ဖို့အတွက်က အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ သီလ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ မြင်တာလည်း သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့မြင်တာပဲပေါ့။ ဒီလိုမှန်မှန်မြင်ဖို့ရာလည်းပဲ အမှန်အကန် စဉ်းစားမိမှ မြင်တာလေ။ မစဉ်းစားဘဲနဲ့ သူ့ဟာသူမြင်တာမှ မဟုတ်ဘဲ။

ကြည့်တဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ မျက်လုံးဖွင့်ကြည့်မှ မြင်တယ်ဆိုတာဖြစ်တာ မဟုတ်လား။ မျက်လုံး ပိတ်ထားရင် ဘယ်မြင်မလဲ။ အဲဒီတော့ မျက်လုံးဖွင့်ကြည့်သလိုပဲ သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့ တွေးတောကြည့်တာ၊ မှန်မှန်

ကန်ကန် တွေးတာ၊ မှန်မှန်ကန်ကန်တွေးတော့ မှန်မှန်
 ကန်ကန် မြင်လာတယ်။ မြင်တာရော တွေးတာရော
 သူ့အဆင့်နဲ့သူပဲ။ သမ္မာဝါယာမ ဆိုတဲ့ ကြိုးပမ်း
 အားထုတ်မှု၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတိုင်းမှာ သတိရှိရ
 တယ်။ သတိမရှိဘဲနဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရင် လွဲလွဲ
 ချော်ချော်တွေဖြစ်မှာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ သတိရှိရတယ်။
 အေး- သတိရှိပြီဆိုလို့ရှိရင် အရေးကြီးတာ ဘာတုန်း
 ဆိုရင် သတိတော့ရှိပါရဲ့ စိတ်က မငြိမ်လို့ရှိရင် မှန်မှန်
 ကန်ကန်မြင်မှုဆိုတာ ခက်တယ်ပေါ့။ ရေအိုင်လေး
 တစ်ခုနား သွားရပ်ပြီး ရေကကြည်နေတယ်ဆိုရင်
 ကိုယ့်အရိပ်မမြင်ရဘူးလား။ ကိုယ့်အရိပ် မြင်ရတယ်၊
 ဒါပေမယ့်လို့ အဲဒီရေထဲကို ခဲလေးတစ်လုံး ချလိုက်လို့
 ရှိရင် အဲဒီ (View) ဟာ ဘယ်နှယ်ဖြစ်သွားလဲ၊ လှုပ်ရှား
 မသွားဘူးလား။ အဲဒီလို ရေထဲမှာ ခဲလေးကျလိုက်လို့
 အရိပ်ဟာ လှုပ်ရှားသွားတယ်။ လူက မလှုပ်ပါဘူး၊
 ရေလှုပ်တာနော်။ ရေလှုပ်ရင်လှုပ်ရှားသွားတော့ အမြင်
 ဟာလည်း ဝိုးဝါးသွားတာပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်ဟာ

တည်ငြိမ်မှုဆိုတာ မရဘူးဆိုလို့ရှိရင် အမြင်ဟာလည်း
 ဝိုးတိုးဝါးတား ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သမ္မာသမာဓိ
 ဆိုတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုဟာ အရေးကြီးတယ်။ အားလုံး
 ဟာ မြင်ဖို့အတွက်ချည်းပဲ။ မြင်တာနဲ့စတယ်။ မြင်တာ
 အလယ်ပဲ။ မြင်တာ အဆုံးပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ပုရေဇံ
 မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိက
 ရှေ့ဆောင်သွားနေတာ။ ဘယ်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် သူပါနေ
 တယ်နော်။ နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်တာလည်း
 သူဦးဆောင်တာပဲ။ သင်္ခါရတရားတွေကို အနိစ္စ ဒုက္ခ
 အနတ္တ နဲ့ သူဦးဆောင်တာပဲ။ သူ့ရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိချင်း
 သာ မဟူတာ။ မြင်တဲ့အာရုံသာ ပြောင်းသွားတာ အမှန်
 ကတော့ သူ့ရဲ့ဦးဆောင်မှုပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာ
 သမ္မာဒိဋ္ဌိက ရှေ့တန်းထားတာ၊ ဒါ သံသရာဝဋ်က
 လွတ်မြောက်ကြောင်းမှာ ဒီလိုရှေ့တန်းထားတာ။

ကဲ တစ်ဖက်ကကြည့်လိုက်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကျတော့
 ဘယ်သူ့ကို ရှေ့ထားသလဲ။ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ

လို့ဆိုပြီးတော့ အဝိဇ္ဇာ ဆိုတာ မောဟတဲ့။ အဝိဇ္ဇာကို ရှေ့ထားလိုက်တာ။ အေး- အဝိဇ္ဇာ ရှေ့ကနေရင်တော့ သံသရာလည်မှာပဲ။ သံသရာလည်ခြင်း အကြောင်း တရားတွေကျတော့ အဝိဇ္ဇာက ရှေ့ဆောင်နေတယ်။ တဏှာက ရှေ့ဆောင်နေတယ်။ သံသရာဝဋ်ကကျွတ်ဖို့ ကျတော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ ဝိဇ္ဇာက ရှေ့ဆောင်တယ်။ ဟော- ဒီနှစ်ခုကို မြတ်စွာဘုရားက မစဉ်းစားဘဲ ဟောတာမဟုတ်ဘူး။ တမင် သေသေချာချာ ဒီ အစီ အစဉ်အတိုင်းထားတာနော်။ ဖြစ်စဉ်ကော ဟောစဉ် ကော အင်မတန်မှ သဘာဝကျတယ်။ သံသရာဝဋ်က လွတ်ဖို့အတွက် မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်ခြင်း၊ မှန်မှန် ကန်ကန်သိခြင်းဆိုတာ အရေးကြီးတယ်။ သံသရာ လည်တာ မသိလို့လည်တာကိုး။ ဘာမသိတာတုန်း၊ သစ္စာမသိတာပေါ့၊ အမှန်ကိုမသိတာပေါ့။

အေး- ကောင်းပြီ၊ အဲဒီမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းပေါ် တက်လိုက်တယ်။ သီလ ဆောက်တည်လိုက်တယ်။ တက်ပြီးတဲ့အခါမှာ အလုပ်လုပ်ပြီဆိုရင် ဘာနဲ့လုပ်မလဲ။

ဉာဏပရိညာ

၃၅

ဆိုပါစို့- အရောင်းအဝယ်လုပ်တယ်ဆိုရင် ဘာနဲ့ လုပ်မလဲ၊ ကိုယ့်ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအလုပ်၊ အလုပ်ခွင် ဆိုတာ တစ်ခုခုနဲ့ ပူးတွဲပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ရတာလေ။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ် အလုပ်လုပ်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဒီစိတ်ကလေးဟာ အာရုံတစ်ခုနဲ့ လုပ်ရမှာလေ။ အဲဒီအာရုံကို သိစရာတရားတွေကို သိတယ်ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ရှိဖို့ ဖြစ်အောင်လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် သိစရာတွေ အရင်ရှာရလိမ့်မယ်။ အဲဒီသိစရာတွေကို “ဉာဏ” လို့ခေါ်တယ်။ သိစရာတွေက လောကမှာ အများကြီးပဲ။ အဲဒီအများကြီးထဲက ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် သိစရာတရားက ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ပါး။

အဲဒီ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြားပြီး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိတယ်။ ပိုင်းခြားပြီးသိတယ်ဆိုတာ ဒါက ရုပ်ပဲ၊ ဒါက နာမ်ပဲ ပိုင်းခြားပြီးသိတယ်။ ရုပ်ဆိုတာဒါပဲ ဒီထက်မပိုဘူး။ နာမ်ဆိုတာလည်းဒါပဲ ဒီထက်မပိုဘူးနော်။ ဒီလို သိတာကို ပိုင်းခြားသိတာလို့ ဒီရုပ်နာမ်တွေဟာဘယ်က လာတာတုန်း၊ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာ။

၃၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘယ်ကမှ လာတာမဟုတ်ဘူး။ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာ၊ ဒီလိုသိတာ လည်း ပိုင်းခြားသိတာပဲပေါ့။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဉာဏ ပရိညာ လို့။ ဉာဏ ဆိုတာ သိစရာ၊ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခု၊ ပရိညာ ဆိုတာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတာ။ ဝိပဿနာအသိ တစ်ခုကို ပရိညာ လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ အားလုံးသိတဲ့ အတိုင်း သူ့အဆင့်နဲ့သူသွားတာ။ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းစဉ် ကို စပြီးဆိုလို့ရှိရင် ဉာဏပရိညာ ကစတယ်။ မစဘဲနဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခက အရင်စလို့မရဘူး။ အဆောက်အဦ တစ်ခုဆောက်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် နံရံက ဧကန်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ (Foundation) က စချရတာနော်။ အဲဒီ တော့ (Foundation) ခိုင်ခိုင်ချပြီးတော့မှ အဆောက် အဦ ဆိုတာ ဆက်တက်ရတယ်။ အမိုးကစမိုးရင် ပြိုကျ သွားမှာပေါ့။

အဲဒါလိုမျိုးပဲ ဉာဏပရိညာ ဆိုတဲ့ အနေအထား ရောက်အောင် ခုနက ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံအောင်

ဥတပရိညာ

၃၇

လုပ်။ ပြည့်စုံအောင်လုပ်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ ဝိပဿနာ
ရဲ့ အာရုံအစစ်အမှန်ဖြစ်တဲ့ သင်္ခါရအာရုံ သို့မဟုတ်
ရုပ်နဲ့နာမ် ရုပ်နာမ်ရယ်။ ဒီနေရာမှ သင်္ခါရလို့ပြောတာ
ရယ် အတူတူပဲလို့မှတ်ထား။ ရုပ်နာမ်ဟာ သင်္ခါရပဲ၊
သင်္ခါရဟာ ရုပ်နာမ်။

သို့သော် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်က သင်္ခါရနဲ့မတူဘူးဆိုတာ
မှတ်ထား။ သင်္ခါရက သုံးမျိုးရှိတယ်။ အကျဉ်းအားဖြင့်
သုံးမျိုး ခွဲနိုင်တယ်ပေါ့။ လေးမျိုးခွဲတာလည်း ရှိတယ်။
သို့သော် သုံးမျိုးကိုပဲ မှတ်ကြည့်မယ်။ **အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ**
သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရ ပစ္စယာ ဝိညာဏံ မှာပါတဲ့ သင်္ခါရက
စေတနာ၊ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ တွေကိုပြောတာ။

သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ ဘဝတစ်ခုကို ပြုပြင်တည်ဆောက်
နိုင်သလို၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ရုပ်တွေနာမ်တွေကို ဖြစ်ပွား
စေတတ်သလို တည်ဆောက်လို့ သင်္ခါရလို့ခေါ်တာ။
အဲဒါက အခုပြောတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရနဲ့မဆိုင်ဘူး။ “**သဗ္ဗေ**
သင်္ခါရာ အနိစ္စာ” ဆိုတဲ့အထဲမယ် သင်္ခါရပါတယ်။
အဲဒီသင်္ခါရက သင်္ခါရတရားအားလုံးနဲ့သက်ဆိုင်တယ်။

အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်တွေနာမ်တွေ အားလုံးကို သင်္ခါရလို့ ပြောလိုက်တာ၊ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်တွေနာမ်တွေ သင်္ခါရဆိုတာ ကံက၊ အကြောင်းတရားတွေက စုပေါင်းပြီး သင်္ခါရ ပြုလုပ်ထားတာ။ အကြောင်းတရားကို ပေါင်းပြီးတော့ လုပ်တဲ့အရာတွေဟာ ဘာလဲပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲရှိတာ။ ဒါကြောင့်မို့ သင်္ခါရလို့ပြောတာ။

နောက်တစ်ခါ **သင်္ခါရက္ခန္ဓာ** လို့ဆိုတဲ့ ခန္ဓာထဲမှာ ပါတဲ့ သင်္ခါရကျတော့ သူ့အဓိပ္ပာယ်ကတစ်မျိုး၊ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာ၊ သညာမှကြွင်းတဲ့ စေတသိက်တွေ၊ တွေးတာတွေ၊ ကြံတာတွေ၊ လိုချင်တာတွေ၊ စိတ်ဆိုးတာတွေ၊ မသိတာတွေ အားလုံး ပေါင်းပြီးတော့ သင်္ခါရလို့ ပြောတာ။ အဲဒီတော့ သင်္ခါရက္ခန္ဓာမှ သင်္ခါရရယ်၊ အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာမှ သင်္ခါရရယ် ဒီနေရာမှာ ပြောလိုရင်း မဟုတ်ဘူး။ ဒီနေရာမှာ ပြောချင်တဲ့ သင်္ခါရက “**သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စ**” နဲ့ ပြောချင်တာ။ ဟော- ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့

ကြည့်လို့ရှိရင် “သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ” ထဲမှာပါတဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ် သင်္ခါရတရားဟာ ကိုယ့်ရဲ့အာရုံအဖြစ် အသုံးချရမယ်တဲ့။ ဒါဖြင့် အဲဒီသင်္ခါရကို ဘယ်လိုက်ရှာ ရမလဲဆိုလို့ရှိရင် တရားရှာကိုယ်မှာတွေ့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ့်သန္တာန်မှာပဲရှိတယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ သင်္ခါရ ကို ရှာရမယ်။ အဲဒီတော့ မရှိတဲ့ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်တာတွေ အကုန်လိုက်ရှာနေဖို့မလိုဘူး။ ပေါ်တာကို မိမိ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိဖို့ လိုတယ်ပေါ့။ ဘယ်အရာပဲ ဖြစ်ဖြစ် တပြိုင်နက် ဖြစ်နိုင်တာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။ ဒီ အဆောက်အဦကြီးတောင်မှပဲ ဟိုတစ်ဖက်ကကြည့်ရင် တစ်ဖက်ပုံစံပဲမြင်ရမယ်။ ကျန်တဲ့နောက်ကျော မမြင်ရ ဘူး။ မြင်ရရဲ့လား။ တိုင်လေးတစ်လုံးတောင်မှပဲ ဒီဖက် ကကြည့်ရင် ဒီဖက်ပဲ မြင်ရမယ်။ ဟိုဖက်မမြင်ဘူး။ မြင်တာလေးကိုသိဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ ဆိုလိုတာက နော်။

ဪ - ရုပ်နာမ်တရားတွေထဲမှာလည်းပဲ ကိုယ် မြင်တာ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်တဲ့ဟာကြည့်။

ရုပ်နာမ်တွေအားလုံး တစ်ချို့ကတော့ ရုပ်နာမ်တွေ အကုန်လုံးမြင်မှ အကျွတ်တရား ရတယ်လို့လည်း ပြောကြတယ်ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ ရှိပါတယ်။ “သဗ္ဗံ ဘိက္ခဝေ အဘိဇာနိတဗ္ဗံ” အားလုံးကို သိရမယ်။ အဲဒီ အားလုံးကိုဆိုတာ အာယတနတွေ ရည်ညွှန်းပြီးတော့ပြောတယ်။ ခန္ဓာကို ရည်ညွှန်းပြီး တော့ ပြောတယ်။ အားလုံးသိဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ ကိသုကောပမသုတ်ကိုကြည့်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် အားလုံး သိတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်သိတဲ့ဟာကလေးကနေပြီး သိလိုက်တာ။ ကျန်တာတွေက အနုမာန လို့ခေါ်တယ်။ ပစ္စက္ခဉာဏ်နဲ့ တစ်ခုကို ပိုင်ပိုင်သိလို့ရှိရင် ကျန်တာ တွေကို အနုမာနနဲ့သိတယ်။

အဲဒီတော့ ပစ္စက္ခ အနုမာနဆိုတာနဲ့ သိတော့ သိတာချည်းပဲ။ သို့သော် သိပုံသိနည်းကွာသွားတယ်။ ပစ္စက္ခသိတယ်ဆိုတာ (Direct Knowledge) တိုက်ရိုက် သိတာ။ အနုမာနဆိုတာ (Inference) မှန်းဆ တွေးကြည့်တာ။ ဒီနှစ်ခုလုံးဟာ ဗျာကန်တဲ့အသိတွေ

ဥတပရိညာ

၄၁

ချည်းပဲ အကုန်ဆုံး။ ဆိုပါစို့ လူတစ်ယောက်က ပန်းကန်
 လေးထဲမှာ ဆားထည့်လာတယ်။ ဆားထည့်လာတဲ့
 အခါမှာ ဆားပန်းကန်လေးတစ်ခုတည်းမှာဆိုရင် ဆား
 ပွင့်ပေါင်း အများကြီးပါမယ်ပေါ့နော်။ ကဲ-ဆားပွင့်
 လေးတစ်ပွင့်ကို လျှာလေးပေါ်မှာတင်ပြီးတော့ ကြည့်
 လိုက်ရင် အရသာ မသိဘူးလား။ အဲဒါက ကိုယ်တိုင်
 သိလိုက်တဲ့အသိ။ ကျန်တဲ့ဆားတွေလည်းပဲ ငံမှာပဲ
 ဆိုတာကို သိတာကျတော့ ခုနက ဒီလိုတိုက်ရိုက်သိတာ
 ဟုတ်ကဲ့လား။ အဲဒီတော့ တိုက်ရိုက်သိချင်လို့ ဆားမှန်
 သမျှ အကုန် လျှာပေါ်တင်ဖို့ လိုသလား။ ဘယ်လိုမလဲ
 သိသွားပြီလေ။ ဆားဆိုတာ ငံတယ်ဆိုတာ ဒါ သူ
 ဆုံးဖြတ်တာ မှားသလား၊ မှန်သလား၊ မှန်တယ်။ အဲဒါ
 ကြောင့်မို့လို့ ပစ္စက္ခအသိနဲ့ အနုမာနအသိဆိုတာ
 တူတယ်ပေါ့။ အကုန်လိုက်သိစရာမှ မလိုဘဲနဲ့။

မောင်းမကန် ကမ်းခြေကနေ ကြည့်လိုက်မယ်
 ဆိုရင် ပင်လယ်ကြီး အကုန်လုံး မြင်ရသလား၊ ဘယ်
 မြင်ရမှာလဲ။ ကိုယ့်မျက်စိတစ်ဆုံးပဲ မြင်ရမှာပေါ့။

ဟိုဖက်မှာ ပင်လယ်ရှိသေးလား မရှိဘူးလား။ ဟော-
မောင်းမကန်ကမ်းခြေကနေ ကြည့်ပြီးတော့ ပင်လယ်
မြင်ဖူးရင် “ငါ ပင်လယ်မြင်ဘူးတယ်” လို့ပဲ ပြောကြ
တာပဲ။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ ပင်လယ်မြင်ဖူးတယ်
ပြောတယ်၊ သူ့အကုန်မြင်ခဲ့ရဲ့လားဆိုတော့ မမြင်ဘူး။
ရန်ကုန်သွားတဲ့ လူတွေလည်း ရွှေတိဂုံဘုရား ဖူးခဲ့တယ်
လို့ ပြောချင်ပြောမယ်။ သူ တစ်ဖက်ကိုဖူးလာတာ။
ကျန်တစ်ဖက်ကို ရောက်ချင်မှ ရောက်မှာ။ ရောက်ဦး
သူမြင်တာ တပြိုင်နက် မဟုတ်ဘူး။ အရှေ့မုခ်ကိုမြင်ရင်
အရှေ့မုခ်ပဲ မြင်ရမှာပဲ။ အနောက်မုခ်က ကွယ်နေဦး
မှာပဲ၊ အဲဒီလိုပေါ့။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် မြင်ရင် ဩော်-ဒီအတိုင်းပဲလို့
ဆိုတာ ခြုံငုံသိလို့ရတယ်လေ။ သစ်ပင်တစ်ပင်မှာရှိတဲ့
အရွက်တစ်ရွက်၊ တမာပင် ဆိုပါစို့- တမာရွက်လေး
တစ်ရွက် ခူးပြီးတော့ လျှာနဲ့ဝါးကြည့်လိုက်တဲ့အခါ
ခါးတယ်။ ဟ- ဒါခါးတယ်။ ကျန်တာတွေ ခါးမခါး
လိုက်စုံစမ်းစရာ လိုသေးလား။ ကျန်တာတွေက

ဥတပရိညာ

၄၇

အနုမာနဉာဏ်နဲ့ ဟော- တမာရွက်ဆိုတာ ခါးတယ်လို့ ပြောမှာပဲ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့အရွက်တွေ ဒီအတိုင်းပဲ ပြောမှာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ အဲဒီလို ဆုံးဖြတ် နိုင်သွားလို့ရှိရင် သိတဲ့အသိက မှန်ကန်တဲ့အသိလို့ ပြောရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ လက်တွေ့ကို အခြေခံပြီး ဆုံးဖြတ်တာလေ။ ဆားကိုလျှာပေါ်မှာ လုံးဝမတင်ဘဲနဲ့ သူက ငံတယ်ပြောနေရင်တော့ သူရမ်း ပြောတာပဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ပစ္စက္ခနဲ့ အနုမာနဆိုတဲ့ နေရာမှာ ပစ္စက္ခဉာဏ်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့လည်း ကိလေသာ ပယ်လိုက်တယ်။ ကျန်တာတွေကိုလည်း အနုမာနနဲ့ ကိလေသာပယ်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ကိသုကောပမသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာကို သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်ရ မယ်။ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကိုယ့်ရှုထောင့်က ကိုယ် ရှုသွားတာပဲ။ တရားဓမ္မကို အကုန်သိပြီးမှ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ အေး- ဒါလည်း သတိထားစရာ အချက်တစ်ခုပဲပေါ့။ အဲဒီသုတ္တန်မှာ တွေ့တာလေးကို

ဉာတပရိညာအနေနဲ့ ကြည့်ကြမယ်။ ဝိပဿနာ အလုပ်
 ကိုလုပ်မယ် ဆိုတဲ့အခါ တစ်ချို့က မေးလျှောက်ကြ
 တယ်။ “ဝိပဿနာလုပ်ရင် ဘာက စရမ္မာတုန်း” လူရဲ့
 သန္တာန်မှာ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခုရှိတယ်။ ဒါက ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက်
 ပြောရမှာပဲ။ တစ်ချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရုပ်ကထင်ရှားရင် ရုပ်က
 စရပေါ့။ နာမ်ကထင်ရှားရင် နာမ်က စရ။ ပုံသေကားချ
 ကြီးကို ပြောလို့မရဘူး။ သို့သော် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ မှာထား
 တာတစ်ခုရှိတယ်။ ဒါလည်းပဲ (Advise) လုပ်တာပါ။
 အကြံပေးတဲ့ သဘောလေးနဲ့ အကြံပေးတာ၊ ဒါပဲလုပ်ရ
 မယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။

အဲဒီတော့ သမထယာနီက သမထ ကျင့်စဉ်
 ကျင့်ပြီးတော့ ဝိပဿနာသွားမယ်။ သမာဓိတွေကို
 ခိုင်ခိုင်မာမာဖြစ်အောင် ဥပစာရသမာဓိ အဆင့်
 သို့မဟုတ် အပ္ပနာသမာဓိ အဆင့်အထိ ထူထောင်ပြီး
 တော့မှ ဝိပဿနာရှုမယ် ဆိုလို့ရှိရင် သမာဓိစွမ်းအား
 တွေ ကောင်းနေသည့်အတွက်ကြောင့် နာမ်တရားဟာ
 ထင်ထင်ရှားရှားကြီး ပေါ်နေတယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ

ဖြစ်နေတဲ့ နာမ်တရားတွေကို ထင်ထင်ရှားရှားသိနေ
တယ်။ ရုပ်ထက် နာမ်က ပိုပေါ်လွင်နေတယ်။
ဒါကြောင့်မို့ သူ့ကျတော့ နာမ်က စရှုလို့ပြောတယ်၊
နာမ်က စရှုရတယ်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိက
ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့
ရုပ်က စရှုလို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ ဒါဖြင့် သမထယာနိက
က နာမ်ကပဲ စရမှာလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ နာမ်က
စချင်စ၊ ရုပ်ကစချင်စ။ သို့သော် ဝိပဿနာ ယာနိက
သက်သက်သွားရင် ရုပ်ကစပါတဲ့၊ ဒါဘာဖြစ်လို့ အကြံ
ပေးတာတုန်းဆိုတော့ ပေါ်လွင် ထင်ရှားအောင်၊
လွယ်ကူအောင်လို့ပါ။ လုပ်တယ်ဆိုတာ လွယ်တာက
စလုပ်ရတာ၊ ခက်တာက စလုပ်ရင် ဘယ်ဖြစ်မလဲ။
ဘယ်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် လွယ်တာက စရမှာပေါ့။ အဲဒါ
ကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ဒီလိုအကြံပေးထားတာရှိတယ်။
ကဲ-ကောင်းပြီ၊ ရုပ်ကစရှုမယ်ဆိုလို့ရှိရင် များသော
အားဖြင့် ထွက်လေဝင်လေကတော့ အလွယ်ကူဆုံးပဲ။

၄၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘာလို့ လွယ်ကူတုန်းဆိုတော့ အသက်မရှူဘဲမှ နေမှ
မရတာကို၊ အသက်ရှူနေတာဆိုတော့ ဒီကိုယ့်နှာခေါင်း
မှာ လေလေးက အမြဲထွက်နေတယ်။ ထွက်တိုင်း
နှာသီးဖျားထိနေတာဆိုတော့ ဒီလေကို အာရုံစိုက်
လိုက်ရုံပဲ။ အမြဲရနေတဲ့ အာရုံတစ်ခုအနေနဲ့ ဖြစ်တာ
ပေါ့နော်။ ဝေဘူဆရာတော်ကြီးကတော့ လက်ချောင်း
လေး နှစ်ချောင်းကို ပွတ်နေတယ်လို့ ကြားဖူးတယ်။
ဟုတ်မဟုတ်တော့မသိဘူး။ အဲဒါ ထိတာနဲ့သိတာ
လုပ်နေတဲ့သဘော။ အဲဒီတော့ ရှုလို့တော့ရတာလေ။

မဟာစည် ဆရာတော်ကြီးတို့ကျတော့ ပိန်ဖောင်း
ကိုရှုတယ်။ ဒီ ပိန်ဖောင်းကလည်း မဟာစည်
ဆရာတော်ကြီး စထွင်တာ မဟုတ်ဘူး။ မင်းကွန်း
ဇေတဝန် ဆရာတော်ကြီးက စတာ။ မင်းကွန်း
ဆရာတော်ကြီးဆီကနေ မဟာစည် ဆရာတော်
နည်းရလာတာ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ
မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေထဲမှာ ရုပ်နဲ့နာမ်
ဆိုရင် ရှုကောင်းတာပဲ။ တစ်ချို့ကတော့ နှလုံးခုန်

တာကို ရှုတဲ့လူလဲရှိတယ်။ ဘာပဲရှုရ သမာဓိရပြီးတော့ သဘာဝတရားတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်သိဖို့က အဓိက။

အဲဒီတော့ ထွက်လေ ဝင်လေကို ရှုတယ်ဆိုပါစို့။ ရုပ်နာမ်ကို စမယ်။ ရုပ်က စရှုတယ်။ အဲဒီတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နံပါတ်တစ် ရုပ် ကပဲစစ နာမ်ကပဲစစ သိတာတော့ ရုပ်လည်းသိရမယ်၊ နာမ်လည်းသိရမယ်၊ နှစ်ခုလုံးကိုလည်းပဲ သိရမယ်။

ကဲ - ဝင်လေ ထွက်လေကို မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင် ဘုရားလောင်းတုန်းကကျင့်တာ။ ဘုရား ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာကမ္မဋ္ဌာန်းတုန်းလို့မေးရင် **အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း**။ အဲဒါကိုကျင့်တာ၊ အဲဒီတော့ ကိုယ့်နှာခေါင်းက ကိုယ့်စိတ်လေးကို သက်သာတဲ့နည်း နဲ့ ထိုင်ပြီးတော့ ဟို-မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားတဲ့ အတိုင်း ပေါ့။ ခါးအထက် ကိုယ်လေးကို ဆန့်ဆန့်ထား၊ သတိက နှာသီးဖျားကိုပို့ပြီးတော့ မှန်ကန်တဲ့ အနေအထားနဲ့ ပုံမှန်အနေအထားလေး ရှုခိုင်းတာ။ သိပ်ပြင်းပြင်းရှုရင် လည်း မောပြီးတော့သွားတတ်တယ်။ သိပ်ပြီးတော့

၄၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လျော့လျော့လေး ရှုလို့ရှိရင်လဲ အိပ်ပျော်သွားတတ်
 သေးတယ်။ အဲဒီတော့ ပုံမှန်လေးအနေအထားနဲ့ သတိ
 တို့ ဝီရိယတို့ ပြင်းပြင်းထားပြီးတော့ ကြိုးစားကြည့်ခြင်း
 အားဖြင့် ဘာတွေ့မတုန်းဆိုတော့ နံပါတ်တစ် လေ
 လေး တွေ့လိမ့်မယ်။ အဲဒီ လေလေး တိုးသွားတဲ့ နေရာ
 လေး တွေ့လိမ့်မယ်။ လေက အကုန်လုံး ထိနေတာ
 မဟုတ်ဘူး။ ထိတာ နှာသီးဖျားပဲထိမှာ။ တစ်ချို့ နှုတ်ခမ်း
 တိုတဲ့လူကျတော့ နှုတ်ခမ်းအထက်ဖျားကိုထိတဲ့လူလဲ
 ရှိတာပေါ့။

အဲဒီတော့ ထိတဲ့နေရာသာမှတ်၊ ကိုယ်အသက်ရှူ
 တော့ ဘယ်နားထိလဲ၊ ထိတဲ့နေရာသာမှတ်ဖို့ အရေး
 ကြီးတယ်။ စာဆိုတာက (General Point) ပဲ ပေးရ
 တယ်နော်။ အဲဒီမှာ လေဆိုတာတွေ့မယ်။ လေထိတဲ့
 နေရာတွေ့မယ်။ လေက ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ပဲ။ လေက
 လှုပ်ရှားတွန်းကန်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ ဒါဝါယောဓာတ်
 ရဲ့ သဘောပဲ၊ အဲဒီ လှုပ်ရှား တွန်းကန်မှုကလေးက
 ကာယပသာဒကို သွားထိတာ၊ ကာယပသာဒ ရုပ်ကို

ဥတပရိညာ

၇၉

ထိတာ၊ အဲဒီတော့ ကာယပသာဒရုပ်ရယ်၊ ဝါယော
 ဖောဋ္ဌဗ္ဗရယ် လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောလေးကို အာရုံစိုက်ရင်
 ဝါယောဓာတ်ကို သိတယ်လို့ပြောတာ။ တစ်ခါတစ်ခါ
 ရှူလိုက်တဲ့လေက အေးတာကို သွားသတိထားမိရင်
 တေဇော။ ရှူလိုက်တဲ့လေလေးက တစ်ခါတစ်လေ
 ကျတော့ ပူတာလည်းရှိတယ်လေ။ လေက နွေးနွေး
 လေးကို သွားသတိထားမိရင်တော့ တေဇော။ အေးတာ
 လေးကို သတိထားမိလို့ရှိရင် တေဇော။ လှုပ်ရှားတာကို
 သတိထားမိတယ်ဆိုရင် ဝါယော။ ဝင်တဲ့အထိလေးက
 ညင်သာတယ်လို့ထင်လာရင် ပထဝီ၊ ဟော ပထဝီရယ်၊
 တေဇောရယ်၊ ဝါယောရယ်၊ ဘယ်နှစ်ခုရလဲ။ သုံးခုပဲ
 နော်။ ဒီနေရာမှာ အာပေါ မပါဘူး၊ လေလေးထဲမှာ
 ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗတွေထဲမှာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ဆိုတာ ဒီသုံးခုနဲ့
 ခွဲတာနော်။

အဲဒီတော့ ကိုယ်နှလုံးသွင်းပြီးတဲ့ဟာပေါ်မှာ
 တစ်ပြိုင်နက်ထဲ နှလုံးသွင်းလို့မရဘူး။ လှုပ်ရှားတယ်
 ဆိုတာရယ်၊ ပူတယ်အေးတယ်ရယ်၊ ညင်သာတယ်ရယ်၊

၅၁

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မညင်သာဘူးဆိုတာ ဒါတစ်ခါတည်းတွေးလို့မရဘူး။
 စိတ်ဟာ တစ်ခုစီပဲ လုပ်လို့ရတယ်။ ဟုတ်ကဲ့လား။
 တစ်ပြိုင်နက်မသိနိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ ပူတယ်အေးတယ်
 သိရင် တေဇောကိုသိတယ်လို့ပြောရမယ်။ လှုပ်ရှားတာ
 တွန်းကန်တာလေးကို သတိထားမိလို့ရှိရင် ဝါယောကို
 သိတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ညင်သာတယ် မညင်သာဘူး
 အထိအတွေ့လေးက ပထဝီကိုသိတယ်လို့ ပြောရမယ်။
 ဟောဒီလို သုံးမျိုးဟာ သွားတွေ့တယ်။ အဲဒါကမ္မဋ္ဌာန်း
 အာရုံတစ်ခုပဲ။

တစ်ဖက်က ကာယပသာဒကို ကြည့်လိုက်မယ်
 ဆိုလို့ရှိရင် ကာယပသာဒရုပ်ကလေးက ဒီနေရာမှာ
 ကာယပသာဒကတော့ သူတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး၊
 အဘိဓမ္မာသဘောက ရုပ် ၁၀-ခု အပေါင်းပဲ။ အာရုံနဲ့
 ထိလို့ (Sensitive) ဖြစ်တဲ့နေရာကို ပသာဒရုပ်
 ခေါ်တယ်။ အဲဒါက ပသာဒရုပ်၊ ဟော ဒီရုပ်တွေကို
 ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိသွားတယ်။

အဲဒီလို ထိလိုက်တဲ့အခါမှာ ထိမှန်းသိလိုက်တဲ့ အသိစိတ်ကလေး ပေါ်မလာဘူးလား။ အဲဒီပေါ်လာ တာလေးကျတော့ နာမ်တရားလို့၊ အဲဒီတော့ အကြမ်း ဖျင်းအားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေတဲ့အချိန်မှာ ဒီလောက် သိလိုက်လို့ရှိရင် ရုပ်နဲ့နာမ်ကွဲတယ်။ ဒါကိုသိဖို့လိုတာ။

အဲဒီကနေပြီး ထိုင်နေတဲ့ကြမ်းပြင်က မာလို့ မာတယ်လို့ အဲဒီကို အာရုံရောက်သွားလို့ရှိရင် ဒါ မာတဲ့သဘောကိုသိလို့ အဲဒီက ပထဝီကို သိပြန်တယ်။ ပျော့ရင် ပျော့တဲ့သဘောကို သိပြန်တယ်။ ဒီထဲ လေပူ လေး ပူတာလေး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပူကနဲဖြစ်ရင် တေဇော၊ အေးကနဲဖြစ်ရင်လည်း တေဇော။ မာမာ ကြမ်းကြမ်းဆိုရင် ပထဝီ၊ အထဲက လှုပ်လှုပ်ရှားရှား တွေဆိုရင် ဝါယော၊ ဒီလို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်လာ တာတွေ မှန်သမျှဟာ ကိုယ့်ဟာကို နာမည်မတပ်ပေ မယ့်လို့ သဘာဝအတိုင်း လိုက်သိနေလို့ရှိရင် ဒါ ဘာကို သိတာတုန်းဆို ရုပ်ကိုသိနေတာ။ သင်္ခါရကိုသိနေတာ လို့ပြောတယ်။

အဲဒီ သိသိနေတာ ဘယ်သူနဲ့သိတာတုန်းဆိုတော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သိနေတာ။ သမ္မာသင်္ကပ္ပက ဆင်ခြင်ပေးတာ၊ သိနေအောင် ကြိုးစားတာက ဝီရိယ၊ အဲဒီအသိ အာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်စိုက်နေတာက သမ္မာသတိ၊ ဒီပေါ်မှာ စိတ်လေးက ငြိမ်ကျသွားတာ သမ္မာသမာဓိ လို့ဆိုတော့ မဂ္ဂင်ငါးပါး၊ ဒါကို ကာရကမဂ္ဂင်က အလုပ် လုပ်နေတယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေတယ်ဆိုတာ ဒီငါးခုက လုပ်နေတာ၊ သူတို့ငါးခု အလုပ်လုပ်နေတာ။ အဲဒီ အလုပ်ငါးခုနဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ အာရုံတစ်ခုကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိသွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လောက် ထိအောင် အသိက တက်လာတုန်းဆိုရင် အေး- လူ ဆိုတာ မရှိပါလား၊ သတ္တဝါဆိုတာမရှိပါလား၊ ဟောဒီ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးထဲပါလားလို့ ကျန်တဲ့ ရုပ်တွေပါ ဆက်စပ်ပြီးတော့ သိရှိလာတယ်။ အဲဒါ ဉာတပရိညာပဲ။

ဒီအချိန်မှာ အနိစ္စ ဒုက္ခ မမြဲတဲ့သဘောတွေကို မစဉ်းစားရဘူးနော်၊ မစဉ်းစားရဘူး။ စဉ်းစားလိုက်လို့ ရှိရင် သူ့သဘာဝတွေ လွတ်ထွက်သွားတယ်။ ဒီနေရာ

ဉာဏပရိညာ

၅၃

မှာ ရုပ်ရဲ့သဘာဝ နာမ်ရဲ့သဘာဝ သဘာဝလက္ခဏာ ကိုပဲသိရတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ဉာဏပရိညာပိုင်းမှာ သဘာဝလက္ခဏာကိုသာသိတယ်။ သဘာဝလက္ခဏာ ဆိုတာ (Indivitual characteristic) ကိုယ်ပိုင်သဘော လေးတွေ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသားလေးတွေ။ ကိုယ်ပိုင် အမှတ်အသားဆိုတာ ကြည့်- ဝါယောဆိုတာ လှုပ်ရှား တယ် တွန်းကန်တယ်။ ပထဝီ ဆိုတာနော် ခက်မာတယ် ပျော့ပြောင်းတယ်။ တေဇောဆိုတာ ပူတယ်အေးတယ်။ ဒါသ္မသဘာဝလေးတွေ၊ သဘာဝကနေပြီးတော့သိတာ အမှတ်အသားကနေပြီးတော့ ဒီတရားကိုသိနေတာ။

အဲဒီတော့ ဒီ ဉာဏပရိညာပိုင်းမှာ သဘာဝ လက္ခဏာကိုသာ သိတယ်။ သိပြီးတဲ့အခါမှာ အကြောင်းကိုပါ နောက်ပိုင်းကျတော့ သိလာတယ်။ ဒီသဘာဝလေးတွေက သ္မဟာသ္မဖြစ်နေတာ မဟုတ် ပါလား။ ဆိုပါစို့ ဒီ ထွက်လေ ဝင်လေလေးဟာ စိတ် ကြောင့်ဖြစ်နေတာပါလား။ စိတ်ထဲက ခန္ဓာကိုယ်များ သေသွားတဲ့လူ၊ စိတ်မရှိတော့တဲ့လူဟာ ထွက်လေ

၁၇

ဝင်လေ မဖြစ်တော့ဘူးလေ။ နောက် သတိမေ့မျော
 သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်းပဲ ထွက်လေဝင်လေ ပြတ်သွား
 တယ်လေ။ အဲဒါလေးကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒါ ဟော
 အသိစိတ်ကလေးကြောင့် ထွက်လေ ဝင်လေလေး
 ဖြစ်နေတာ၊ အောင့်ကြည့်ပါလား လေကရပ်နေမှာပေါ့။

အဲဒီတော့ အသက်ရှူချင်တဲ့စိတ် ပေါ်မလာဘူး
 လား။ အသက်ရှူတာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်နေတာလို့
 ပြောတာနော်။ အဲဒါလေးက သူ့ရဲ့အကြောင်းတရားက
 စိတ်ပဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်တာ။ နောက်တစ်ခါ အဲဒီလေ
 လေးက နှာသီးဖျားက ကာယပဿဒကို ထိလိုက်
 တယ်။ ထိလိုက်လို့သိတဲ့စိတ်ပေါ်တယ်။ ဟော အာရုံနဲ့
 စက္ခု နှစ်ခုဆုံလို့ ဒီ စိတ်ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတာ
 ပါလားလို့ဆိုတော့ အကြောင်းလေးနဲ့ တွဲဖက်ပြီးတော့
 သိလိုက်တာ၊ ခုနကတုန်းက ရုပ်ဆိုတာဒါပဲ နာမ်ဆိုတာ
 ဒါပဲလို့ ကွဲကွဲပြားပြားသိတယ်။ သိပြီးတော့ အကြောင်း
 တရားကိုပါ တွဲဖက်ပြီးသိလာတယ်။

ဘုရားလောင်းတွေကျတော့ ဒီထက်ကျယ်ကျယ်
 ပြန့်ပြန့်သိတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နဲ့လည်း သိနိုင်တယ်။
 မြတ်စွာဘုရားအလောင်းက ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ
 ဉာဏ် ရလာတဲ့အခါကျတော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တစ်ခုလုံး
 ကို ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်တာပေါ့။ ကျန်တဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ဒီလိုသိနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။
 ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားလောင်းတွေကျတော့ ပဋိလောမ
 နည်းနဲ့ ဆင်ခြင်တယ်။ ပဋိလောမဆိုတာ အချုပ်ဘက်
 ကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ အနုလောမကို ပြောင်းပြန်ပြန်
 သွားတဲ့ ပဋိလောမ၊ ဇာတိ ဇရာ မရဏကနေစပြီးတော့
 ဘုရားလောင်းတွေဟာ ဆင်ခြင်တယ်။ အေး နောက်က
 လူတွေ အိုကြတယ်၊ ဘာကြောင့် အိုတာတုန်း။ သေ
 တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့သေရတာတုန်းဆိုတော့ ဪ မွေး
 လို့ပဲ၊ ဇာတိကြောင့်ပဲ။ ဇာတိရှိနေလို့ အိုတယ် နာတယ်
 ဆိုတာ ရှိနေရတာ၊ ဒါဖြင့် ဇာတိက ဘာလို့ရှိရတာတုန်း၊
 ဘဝရှိနေလို့၊ ဘဝကဘာလို့ရှိရတာတုန်း ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့
 စွဲလမ်းမှု ရှိနေလို့၊ ဥပါဒါန်ကဘာလို့ရှိတာတုန်း တဏှာ

၅၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆိုတဲ့ လိုချင်မှုရှိနေလို့၊ တဏှာကဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်ရတာ တုန်းဆို ဝေဒနာဆိုတဲ့ခံစားမှု၊ ဝေဒနာခံစားမှုက ဘာလို့ လာတာတုန်းဆိုတော့ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်မှု ဖဿကြောင့်လာတာ။ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်မှုက ဖဿက ဘာကြောင့်လာတာတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် ဟော လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ (sense organ) ဆိုတဲ့ အာယတန ၆ ပါး ရှိနေလို့။ အဲဒါတွေမရှိရင် မျက်စိမရှိရင် ဘယ်လို လုပ် အပြင်ဘက်ကနေ ဆက်မလဲ၊ နားမရှိရင်လည်း အပြင်ဘက်က အသံနဲ့ ဘယ်လို ဆက်သွယ်မလဲ။ နှာခေါင်းမရှိရင်လည်း အနံ့နဲ့ဆက်သွယ်လို့မရဘူးလေ။ လျှာမရှိရင်လည်း အရသာကိုသိနိုင်မှာမဟုတ်ဘူးလေ။ အဲဒီတော့ ပြင်ပနဲ့ဆက်သွယ်ရေး ကိရိယာတွေပေါ်လာ တယ်။ အဲ- ခုခေတ်လူတွေက တယ်လီဖုန်းလေးနဲ့ ဆက်ကြတာပေါ့၊ ရန်ကုန်လည်း လှမ်းဆက်၊ ဟိုလည်း လှမ်းဆက် ဆက်သွယ်ရေးတွေ ။ တယ်လီဖုန်းမရှိတဲ့လူ ဆက်လို့ရလား၊ အဲဒါလိုပဲ သဠာယတနဆိုတာ ဆက်သွယ်ရေး ကိရိယာပဲ၊ အဲဒါရှိလို့ ဆက်သွယ်

ဥတပရိညာ

၅၇

လာတာ။ ဒါဖြင့် ဒီ ဆက်သွယ်မှု ကိရိယာတွေရှိတာ
 ဘာကြောင့်ရှိလာတာတုန်းဆိုတော့ ဟော- နာမ်တွေ
 ရုပ်တွေရှိလို့၊ နာမ်တွေ ရုပ်တွေက ဘာကြောင့်ရှိတာ
 တုန်းဆိုတော့ ပဋိသန္ဓေဆိုတဲ့ ဝိညာဏဓာတ်ရှိလာလို့၊
 ဝိညာဏက ဘာကြောင့် ရှိရတာတုန်းဆိုတော့ သင်္ခါရလို့
 ဆိုတဲ့ အတိတ်က ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတွေ လုပ်ခဲ့
 လို့၊ ဒီကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတွေက ဘာကြောင့်
 ရှိနေရတာတုန်းဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာ- အမှန်တရားကို
 မသိလို့ဆိုတော့ ဟော- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အတိုင်းပဲ။
 အကြောင်းအရာတွေကို ဆက်သွယ်ပြီးတော့ကြည့်တာ။

အဲဒီလိုကြည့်တတ်တာဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်
 လို့ခေါ်တယ်။ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်တော့ ကိုယ် သိရ
 မှာက ဟော- ထွက်လေဝင်လေလေးက နှာသီးဖျားကို
 လာထိလို့ ထိသိစိတ်ပေါ်တယ်။ ကြမ်းမှာထိုင်နေရင်း
 ကနေ အောက်က ထိုင်ခုံကမာလို့ သို့မဟုတ် ပျော့လို့
 တင်ပါးမှာလာပြီးတော့ ဟုတ်လား မာတယ် ဆိုတဲ့
 အသိစိတ်လေးဖြစ်ရတယ်။ မျက်စိကလည်း အဆင်း

အာရုံကိုမြင်လို့ မြင်သိစိတ် ဖြစ်ရတယ်။ နားက အသံ
ကိုကြားလိုက်လို့ ကြားသိစိတ်ဆိုတာ ဖြစ်ရတယ်။
နှာခေါင်းနဲ့အနံ့ဆုံမိလို့ နံသိစိတ်ဆိုတာ ဖြစ်ရတယ်။
လျှာနဲ့အရသာနဲ့ ဆက်သွယ်မိလို့ လျက်သိစိတ်ဆိုတာ
ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ ဒါလေးတွေဟာ အကြောင်းလေး
တွေ သိလာတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီလောက်သိလာပြီ ဆိုလို့
ရှိရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ထဲ ရောက်လာတယ်လို့
ပြောတာ။ အဲဒီ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရောက်သည်
ထိအောင် (Indivitual characteristic) လို့ခေါ်တဲ့
သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ သွားရတယ်။ အနိစ္စ ဒုက္ခ မရှိတော့
ဘူး။ ဒီအချိန်မှာ သဘာဝလက္ခဏာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်
သိရမယ်။

ဘုရားလောင်းနဲ့ အတူတူတောထွက်ခဲ့တဲ့ ရှင်ဆန္ဒ
ဟာ ဉာတပရိညာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိအောင်မလုပ်ဘဲနဲ့
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတွေကို သွားစဉ်းစားသည့် အတွက်
ကြောင့် သူ တရားထူး မရနိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့

ဉာတပရိညာ

၁၉

ဒီဉာတပရိညာ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကို သိအောင် လုပ်ရမယ်။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရယ် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရယ် အဲဒီဉာဏ်နှစ်ခုဟာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ရဲ့ အခြေခံဉာဏ်နှစ်ခုဖြစ်တယ်။

ဉာတပရိညာဆိုတာ သိစရာတွေကို သိအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဒီဉာဏ်နှစ်ခုရဲ့ ဒါအခြေခံတွေပဲ။ အဲဒီလို ဒီအခြေခံနှစ်ခုရပြီးတဲ့အခါမှာ နောက်ပိုင်းမှာ တိရဏပရိညာကျတော့ သဘာဝလက္ခဏာကို ကျော် ပြီးတော့ သာမညလက္ခဏာလို့ခေါ်တဲ့ အများဆိုင်တဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို သိသွားတယ်။ အဲဒီလို မမြဲတဲ့ သဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားလာတဲ့ အချိန်ဟာ သမ္မသနဉာဏ်။ မမြဲတာကို သိလာတဲ့အတွက်ကြောင့် မြဲတယ်ဆိုတဲ့အမှတ်ကို မမြဲဘူးဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ချက် ချလာနိုင်တယ် တိရဏပရိညာ။ အဲဒီလို နောက်ပိုင်းကျ တော့ ဥဒယဗွယဉာဏ်တွေ ကျော်သွားပြီးတော့ ဘင်္ဂ ဉာဏ် ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ မမြဲဘူးဆိုတာတွေ ပျောက်သွားတယ်နော်။ ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်

သညာတွေ ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ဉာတပရိညာ၊
 တိရဏပရိညာ၊ ပဟာနပရိညာ ဆိုတဲ့ အပိုင်းတွေဟာ
 နောက်ဆုံးဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်
 ရောက်သည်ထိအောင် ရင့်သန်ရင့်သန်ပြီးတော့
 အဲဒီလိုသွားတယ်။

အရေးကြီးဆုံးက ဝိပဿနာရဲ့ (foundation)
 ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာ တည်ဆောက်တော့မယ်ဆိုရင်
 ဟောဒီ (foundation) ဖြစ်တဲ့ ဒီဉာဏ်နှစ်ခု မိမိသန္တာန်
 မှာ အခြေခိုင်အောင်ကြိုးစားအားထုတ်ရမှာဖြစ်တယ်။
 သိစရာအာရုံပေါ်မှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိအောင် ကြိုးစား
 အားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ အဋ္ဌကထာ
 ဆရာကြီးက ဒီဉာဏ်နှစ်ခုနှင့်ပြည့်စုံရင် သာသနာတော်
 မှာ ရပ်တည်ရာ ရပါပြီတဲ့။ နောက်ဆုံးမှာ သောတာပန်
 စူဠသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပြီလို့ပြောတာ။ ဒီဉာဏ်နှစ်ခု
 နဲ့ သောတာပန်က အစစ်ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ စူဠ
 သောတာပန် အခြေခံကောင်းသွားပြီလို့ ဒီလို ပြောတာ
 နော်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် တစ်ခုကို

ဉာတပရိညာ

၆၁

ကျင့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီဉာဏ်နှစ်ခုဟာ ဉာတပရိညာ
ရဲ့အပိုင်းဟာ ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆောက်တည်ရမှာဖြစ်တယ်
ဆိုတာ သဘောပေါက်ပြီးတော့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်
အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

ဓမ္မမိတ်ခွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးကာ စာပေများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာပေများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မကြားနိုင်ပါသည်။

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(လှိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄
- ၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနာမာမကအဖွဲ့
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

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။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး

၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ

၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ

၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

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

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

- 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။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ
၇၉။ ဒဏ္ဍိဏဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
၈၂။ အနတ္တလက္ခဏသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

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

- ၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျော့ချရေး
၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း
၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး
၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ
၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်
၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ
၁၁၂။ တပည့်များလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ဆရာ
၁၁၃။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း
၁၁၄။ ကံကြမ္မာ၏ ရုပ်ပုံလွှာများ
၁၁၅။ ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ
၁၁၆။ ဉာတပရိညာ

