



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၅၄)

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားခိုင်ရမည်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍာတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမුඩිකරුවදීල්ගිණ

နတ්‍යාචාච්චේශේ

ඛාට්ඨූපු॥ ද්‍රුෂ්ටිප්‍රඛාපන්ස්
භමුත්(චුජ) (ඡු)ලංභ: එචාහ්‍රිකයි රුක්කුරුක්කි॥
සුත්: ०१-२३६००७

ဒေဝါရီဝာ အရှင်နန္ဒမာလာဘဂိုလ်သ

အတွေးများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်



တရားတအုပ်များကို

ဓမ္မတပေ အလှ။၆၄၆၄

ပုန္နပိုပ်ဖြန့်ဝေသည်

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ်၂၅၅၆-ခုနှစ်၊ ကောဇာ သတ္တရာ၏ ၁၃၇၄-ခုနှစ်၊ ပထမဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၁၁)ရက်၊ ၂၀၁၂ ခုနှစ် ဧပြီလ (၁၄)ရက်၊ စစ်ကိုင်းမြို့၊ မဟာသုဟောဓာရိကျောင်းတိုက် မဟာသမယ ဓမ္မပိမာန်တော်ကြီးအတွင်းဆင်ယင်ကျော်ပြုလုပ်အပ်သည့် စစ်ကိုင်းမြို့၊ နန်းညီးမြို့၊ သစ်ရပ်နေ အလျှော့ဒါယကာ ဦးစံထိုက် ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဘဏ္ဍာ)၊ အမှတ် (၂) အခြေခံပညာဦးစီးဌာန မန္တလေးမြို့၊ အလျှော့ဒါယကာမ ဒေါ်အေးအေးဌိမ်း၊ အထက်တန်း ကျောင်းအုပ်ကြီး(ဌိမ်း) မိသားစုတို့၏ ရဟန်းခံရှင်ပြုအလျှော်တော် မင်္ဂလာ အကြို ညွှေ့ကြေားအပ်သော “အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်” အကြောင်းတရားအေသနာတော်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့ရဲ့ ပန်းတိုင်ဟာ နိုဗ္ဗာန်ပဲ ဖြစ်တယ်။ နိုဗ္ဗာန်ကို ဤဘဝမှာပဲ သိမြင်နိုင်တဲ့ အရဟတ္တုင့်၎ံ၊ ရိုးအောင် ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်တယ်။ အရဟတ္တုဖို့လ်မရဘဲ နိုဗ္ဗာန်ကို သိနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

J

ဒေါက်တာ အရှင်နှုန္ဓမာလာဘိဝံသ

သောတာပန်ဖြစ်ရှုနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ရရှုပဲရှိသေးတယ်။
 ခန္ဓာ ချုပ်ပြီမ်းသွားနိုင်တဲ့ အဆင့်အထိရောက်ဖို့
 အရဟတ္ထဖို့လ်ရမှုသာလျှင် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့
 စာပေကျမ်းဂန်မှာ “အရဟတ္ထဖလပရိယောသာနဲ့
 သာသနဲ့” လို့ ဒီလိုဆိုတာ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမဟာ ဘယ်မှာလမ်းဆုံး
 သလဲဆိုရင် အရဟတ္ထဖို့လ်မှာ လမ်းဆုံးတယ်။ ဗုဒ္ဓ
 ဘာသာရဲ့ ကျင့်စဉ်ဟာ အလွန်ကို အဆင့်မြှင့်တယ်။
 အဆင့်ဆင့် သွားရတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်ရှိနေတဲ့ တခြား
 ဘာသာတွေရဲ့ ကျင့်စဉ်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျင့်စဉ်နဲ့
 နှိုင်းစာကြည့်မယ်ဆိုရင် အခြေခံအဆင့်တောင်မှ ပြည့်
 ပြည့်ဝဝ မဖြစ်ကြဘူးပေါ့၊ ကိုယ်ကျင့်သီလလေးမျှသာကို
 ပဲ လူတော် လူကောင်းလို့ သတ်မှတ်ပြီး ထို လူတော်
 လူကောင်းလို့ သတ်မှတ်ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့
 ဘဝလမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဟာ ကောင်းကင်ဘုံသာဖြစ်တယ်။

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၃

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ကောင်းကင်ဘုံဟာ အဆုံးမဟုတ်
သေးဘူး၊ ကောင်းကင်ဘုံရောက်ဖို့ဆိုတာ သာမန် သီလ
နဲ့လည်း မရောက်ဘူးလို့ပြောရမယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ
လက်ခံယုံကြည်ထားတဲ့ နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်တို့ဆိုတာ
ကောင်းကင်ဘုံ မဟုတ်ဘူးလားလို့ပြောလို့ရှိရင် မဟုတ်
သေးဘူး။ တကယ့် ကောင်းကင်ဘုံဆိုတာ ပြဟ္မာ့ပြည်ကို
ပြောတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ကောင်းကင်ဘုံကိုရောက်ဖို့
သမာဓိကျင့်စဉ်တစ်ခုကိုကျင့်ပြီး စျေန်ရမှုသာလျှင်
ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒီကန္တခေတ် “ဖန်ဆင်းရှင်” လို့ ယုံကြည်နေတဲ့
ထာဝရဘုရားဆိုတာ ဘယ်သူလဲလို့ဆိုရင် ပြဟ္မာကြီး
ကိုပဲ ရည်ညွှန်းပြောနေကြတာ။ ဒါကြောင့်မို့ ပြဟ္မာက
ဘာသာဝင်တွေက ကောင်းကင်ဘုံကို ရည်ညွှန်းတယ်
ဆိုတာ အဲဒီ ပြဟ္မာပြည်ကိုပဲ ရည်ညွှန်းတာပေါ့။ ဗုဒ္ဓနဲ့
ခေတ်ပြုင် ဘာသာတရားတွေဟောပြောတဲ့ ပရီဗ္ဗာကေ
တွေက အာဘသာရပြီဟ္မာ့ဘုံကိုပဲ သူတို့ရဲ့ကောင်းကင်

ဘုံ လို ယူဆကြတယ်။ အာဖိဝာတွေကတော့
သုသကိဏ္ဍာဘုံ ကို ကောင်းကင်ဘုံအဖြစ် ယူဆကြ
တယ်။

တဖန်ဒီကန္ခဗောတော် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ထွေန်းကား
ထင်ရှားဆဲဖြစ်တဲ့ ဂျိန်းဘာသာဝါဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီ
ဂျိန်းဘာသာဝင်တို့ရဲ့ ကောင်းကင်ဘုံဆိုတာ အသည်
သတ်ဘုံကို ပြောတာ။ အားလုံး ဘာသာအသီးသီးမှာ
သူတို့ရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်တွေဟာ ကောင်းကင်ဘုံပဲ
ဖြစ်တယ်။ သူတို့ပြောတဲ့ ကောင်းကင်ဘုံဆိုတာ ဗုဒ္ဓ
ဘာသာအရ သမထက္ခာင့်စဉ်ကျင့်ပြီး စုံန် အဘိညာဉ်
ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သက်တမ်းရှည်ကြာဖွာ နေနိုင်တဲ့ဘုံမျိုး
တွေသာဖြစ်တယ်။

သို့သော် အဲဒီဘုံတွေဟာ လမ်းဆုံး မဟုတ်သေး
ဘူး။ “မြှုပ်နှံပြည်မှာ တဝ်းဝ်း၊ ဝက်တားကျင်းမှာ
တရှုပ်ရှုပ်” ဆိုတဲ့အတိုင်း သက်တမ်းကုန်တဲ့အခါ မြှုပ်
ကနေပြီးတော့လည်းပဲ နောက်ဆုံး လူဘုံ နတ်ဘုံ

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၁

ပြန်ဆင်းလာပြီး ငရဲ တိရစ္ဆာန် ပြိုတ္ထာဆိုတဲ့ အပါယ်ဘုံ
ထိအောင် ရောက်ရှိသွားနိုင်သေးတယ်ပေါ့။

ဆိုသော် ပြဟ္မာဘဝမှုသေ၍ ချက်ချင်း ဝက်ဖြစ်
တာတော့မဟုတ်ဘူး။ ပြဟ္မာဘဝက တစ်ဆင့်လျှောပြီး
နတ်ဖြစ်စေ လူဖြစ်စေ ဒီဘဝမျိုးရပြီးမှ အဲဒီဘဝကနေ
တစ်ဆင့် အပါယ်ဘုံ ကျရောက်နိုင်တယ်။ ဆိုလိုတာက
တော့ သံသရာထဲမှာ ကောင်းကင်ဘုံမှာ ထာဝရနေရမှာ
မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အချိန်တန်တော့ အိမ်ပြန်ရတယ် ဆိုတာ
မျိုးလိုပဲ သောတာပန်မဖြစ်သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အိမ်
ဆိုတာ ဘာပြောရမလဲလို့ဆိုရင် “ပမဏ္ဏသု စ နာမ
စတ္တာရော အပါယာ သကဂေဟသဒီသာ” သတ္တဝါ
တွေရဲ့ အချိန်ကြာကြာနေတဲ့ဘုံဟာ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊
ပြိုတ္ထာ၊ အသူရကာယ် လို့ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးဘုံပဲ ဖြစ်
တယ်။ အဲဒီဘုံမှာ အကြိမ်ကိုမ် အထပ်ထပ် ဖြစ်ကြ
တယ်။ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ဖြစ်ကြလို့ အပါယ်

၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လေးဘုံဟာ ကိုယ့်အိမ်လို ဖြစ်နေတယ်လို ဒီလိုဆိုတာ
ပေါ့။

အေး- ဒါကြာင့်မို့ အချိန်တန်တော့ အိမ်ပြန်
ရတယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း အနည်းဆုံး သောတာပန် မဖြစ်
သေးရင် သို့မဟုတ် သောတာပတ္တိမဂ်ဖို့လ် မရသေးဘူး
ဆိုရင် အိမ်နဲ့မကင်းနိုင်သေးဘူး။ အချိန်တန်ရင် အိမ်ပြန်
ကြရတာချည်းပလို ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။ ဘယ်လောက်ပဲ
သက်တမ်းရှည်ကြာတဲ့ ပြဟွာပဲဖြစ်ဖြစ် သောတာပတ္တိ
မဂ်၊ သောတာပတ္တိဖို့လ် ဆိုတဲ့ သမ္မတ္ထိယာမ
အသိဉာဏ်အဆင့် မရသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး
အပါယ်လေးဘုံနဲ့ မလွှတ်ကင်းနိုင်သေးဘူးလို ဆိုတာ
ပေါ့။

ဒါကြာင့်မို့ တခြား ဘာသာဝင်တွေပြောတဲ့
လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဆိုတာ စိတ်ချရတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး၊
ဒီကန္နာခေတ်မှာ ဆိုလိုရှိရင် ကိုယ်ကျင့်သီလ အဆင့်
ကလေးလောက်နဲ့ပဲ သူတို့က ထာဝရကောင်းကင်ဘုံ

အတွေးမှားကို ဖော်ရှားနိုင်ရမည်

၃

မှာ နေရမယ်လို့ ပြောနေကြတာ။ အဲဒါကို ဗုဒ္ဓဘာသာ
ဝင်တွေက ဘာသာတရားချင်း တူတူပဲလို့ သွားပြီး
ယောင်လို့မဖြစ်ဘူး၊ သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်ရ^၁
မယ်။ သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်လို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်
သီလတောင် အပြည့်အဝမရှိဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ
တောင် အပြည့်အဝမရှိတဲ့ အနေအထားမျိုးက ဘယ်လို့
လုပ်ပြီး သမာဓိကျင့်စဉ် ပညာကျင့်စဉ်နဲ့ အဆင့်မြင့်
အရဟတ္ထဖို့လ်ဆိုတာ လှမ်းနိုင်မှာလဲ။

တချို့ဘာသာတရားဟာအတူတူပဲ၊ ဘူားဟာ
တစ်ဆူတည်းပဲနဲ့ ပြောနေကြတယ်။ တစ်ဆူတည်းပဲ
ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဂေါတမကို ရည်ညွှန်းရင်မှန်တယ်။ ကောင်း
ကင်ဘုံက ထာဝရဘူားကို ရည်ညွှန်းရင် မမှန်ဘူး။
ဘာဖြစ်လို့တူန်းဆိုရင် ပြဟ္မာတွေဆိုတာ အများကြီး
ရှိတယ်။ သူတို့ရည်ညွှန်းတဲ့ ကောင်းကင်ဘုံ ဆိုတာ
ပြဟ္မာဘုံကို ပြောတာ၊ ဒို့ထက်အဆင့်မြင့်တဲ့ အနေ
အထားမျိုး၊ မရောက်နိုင်ဘူး။

အဲဒီတော့ လောကမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ကျင့်စဉ် ဟာ အင်မတန်မှ ပြီးပြည့်စုံတယ်။ သီလ ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အစပဲ ရှိသေးတယ်။ “သီလဲ သာသနသူ အာဒီ” သီလဟာ သာသနာတော်ရဲ့ အစဖြစ်တယ်၊ ဒီထက်အဆင့်မြင့် လုပ်စရာတွေ အများကြီး ရှိသေးတယ်။ သမာဓိကျင့်ရမယ်၊ ပညာကျင့်ရမယ်၊ အရဟတ္ထဖိုလ် မရမချင်း ဗုဒ္ဓဘာသာအကျင့်ဟာ လမ်းဆုံးတယ် ပြောလို့မရဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓဘာသာကမှသာ အင်မတန်မှ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဘာသာတရား ဖြစ်တယ်ပေါ့။

အဲဒီဘာသာတရားဟာ ဒီကနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ထွန်းကားနေပါလျက် ဘုန်းကြီးတို့တတွေ အချိန်ဖြုန်းနေဖို့ မသင့်ဘူးပေါ့။ ဘာသာတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အနည်းဆုံး နားလည် သဘောပေါက် အောင် နှုလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နိုင်အောင် မှန်ကန်တဲ့ နှုလုံးသွင်း ဆင်ခြင်မှုတွေရအောင် လူတိုင်း လူတိုင်း

အတွေးများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၉

ကြီးစားအားထုတ်သင့်တယ်။ နှုလုံးသွင်းတယ် ဆိုတာ
(အနုပသုနာ) တရားအားထုတ်တာပါပဲ။

အဲဒီ အနုပသုနာ ကို အဂ်လိပ်လိုပြန်တော့ contemplation လိုပြတယ်။ contemplation ဆိုတာ သဘာဝတရားတွေကို အသိဉာဏ်နဲ့ သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ သတိစွမ်းအားတွေနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက် လေ့လာတာ နှုလုံး သွင်းတာ၊ အဲဒီ contemplation ရှိမှ အမှန်သိတယ် ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ကျင့်စဉ်ဟာ အင်မတန်မှ ပြီးပြည့်စုတယ်၊ ကျင့်လို လမ်းဆုံး မရောက် စေကာမူ လမ်းပေါ်ရောက်တာနဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုပေါ် ရောက်လိုက်တာနဲ့ တပြုင်နက် ပြီမ်းချမ်းမှုဆိုတာ အဆင့်အလိုက် ပေးသွားနိုင်တယ်။

လောကလူသားတွေဟာ ကာမဂ္ဂက် အာရုံတွေ ထဲမှာ ဘယ်လိုပဲ ပျော်နေကြပါစေ တစ်ခကဲလောက် သာ ပျော်နိုင်ကြတာ၊ နောက်ဆုံးမှာ ပူလောင်မှုတွေနဲ့ အဆုံးသတ်ကြရတာ၊ လောကရဲ့ သဘာဝကြီးကို

ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ရင် လောက လူသားတွေဟာ
ပြဿနာတွေနဲ့ ကြံးတွေ့နေကြရတယ်။ ဘာပြဿနာ
တွေလဲလို့ဆိုရင် လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့
ပြဿနာက တဖြည်းဖြည်း အိုမင်းလာခြင်းပဲ။ အဲဒီ
တဖြည်းဖြည်း အိုမင်းလာခြင်းဆိုတဲ့ ပြဿနာဟာ
ဘယ်သူမှ ရှောင်လွှဲမရဘူး။

နိုင်ငံရေးပြဿနာ ရှောင်လွှဲရတယ်။ လူမှုရေး
ပြဿနာ ရှောင်လွှဲရတယ်၊ စီးပွားရေး ပြဿနာတွေ
ရှောင်လွှဲရတယ်၊ ရှောင်လွှဲမရတဲ့ ပြဿနာဟာ ဘာလဲ
လွှဲဆိုရင် တဖြည်းဖြည်းအိုမင်းလာတာ၊ ရှောင်လွှဲမရဘူး၊
ဘယ်လူမျိုး၊ ဘယ်ဘာသာဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ရှောင်လွှဲမရဘူး။
အဲဒါက တကယ်ကြီးမှားတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုပဲလို့ ဘုရား
အလောင်းတွေက အဲဒီလို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတယ်။ ဒါက
မှန်ကန်တဲ့ အတွေးတစ်ခုပေါ့။

“ကိုစ္စ် ဝတာယံ လောကော အာပန္ဒာ”
လောကော-သတ္တဝါဟာ လူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နတ်တွေဖြစ်ဖြစ်

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၁၁

ပြဟ္မာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုစံး အာဟန္တာ-ဒုက္ခရောက်နေတယ်။ ဘာဖြစ်လိုလဲ၊ “မီယတိဆေ မီယတိစ” အိုရမယ် သေရ မယ်၊ ဒါပြဿနာကြီးပဲပေါ့။ ဘယ်သူမှ ကျော်လွှားလို မရဘူး။ အဲဒါပြဿနာကြီးကို ဖြေရှင်းတဲ့နည်းဟာ ဗုဒ္ဓ ဟောကြားတဲ့တရားမမှုမှုသာရှိတယ်။ တခြား ဘာသာ မှာ အဖြေမရှိဘူးနော်၊ အဖြေမရှိတော့ ဘယ်လို ပြောကြ တုန်းဆိုရင် ဒါကလူသဘာဝပဲ။ ဖြစ်လာရင် အိုမှုပဲလို့ သို့သော် ကောင်းကင်ဘုံ ရောက်သွားရင် မအိုရဘူး မနာရဘူး မသေရဘူးလို ဒီလိုပြောတယ်နော်။ ဘယ်သူ က “ဂရိန်တိ” ပေးနိုင်တုန်းဆိုရင် ဘယ်သူမှ မပေးနိုင် ဘူး၊ ဘာဖြစ်လိုတုန်းဆို အိုတတ်တဲ့သဘော၊ နာတတ် တဲ့သဘောရှိတဲ့ခန္ဓာ ရထားလိုရှိရင် အိုခြင်း နာခြင်း ရှိမယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က သုတေန်း တစ်ခုမှာ ဟောထားတာရှိတယ်။ “မြှုမြန်လေး အတိုင်း အတာ ပမာဏလောက်တောင်မှုပဲ လောကကြီးမှာ

၁၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝသ

ထာဝရတည်မြှုနေတယ်ဆိုတဲ့အရာ မရှိဘူး” တဲ့။ အဲဒီ
 မြှုမြှုန်လေးလောက် အတိုင်းအတာလေးလောက်
 တောင် တည်မြှုတယ်ဆိုတဲ့အရာ ရှိတယ်ဆိုရင် မြတ်
 သောအကျင့် ကျင့်စရာမလိုဘူး၊ ဘာသာတရားတွေကို
 ကျင့်ကြံနေစရာ မလိုဘူး။ ဘာဖြစ်လိုတူန်း မြှုနေတာကိုး၊
 ဘာသာတရား ကျင့်ရတာ မမြှုလိုကျင့်ရတာ။ ဆိုလိုတာ
 က မမြှုလို့၊ မမြှုတဲ့ဘဝကို ထပ်တလဲလဲ ဖန်တီးနေတဲ့
 ကံတရားတွေ ကံလေသာတွေကို ဖယ်ရှားမပစ်နိုင်သေး
 သမျှ အိုတတ် နာတတ် သေတတ်တဲ့ ခန္ဓာကြီးကိုရနေးဦး
 မှာပဲလို ဆိုတာ။ အဲဒီ ရနေသေးသမျှ ပြဿနာတွေနဲ့ပဲ
 နေမှာပဲ။ ဒီကြားထဲမှာ အဖြေရှာလို မရဘူး။ ဒါကြာင့်မို့
 အကြောင်းတရားကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့အတွက် ဓမ္မကို
 ကျင့်ကြကြီးကုတ် အားထုတ်ကြရမယ်။ ဓမ္မကို မကျင့်လို
 ကတော့ ဘာမှုမရဘူး။

ကြည့်လေ- ပဋိစ္စသမျိုးပါဒ်မှာ မြတ်စွာဘူးရားက
 ဟောထားတာ၊ မသိတာဟာ သူဟာသူပျောက်သွားမှာ

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၁၃

မဟုတ်ဘူး၊ “အပိဋက္ထ တွေဝ အသေသ စိရာဂ
နိရောဓ သရီရနိရောတော” ဆိုတဲ့ စာပိုဒ်လေးကို သတိ
ထားကြည့်၊ ဖြစ်တုန်းက “အပိဋက္ထပွဲယာ သရီရာ”တဲ့
အပိဋက္ထဖြစ်လို့ရှိရင် သရီရာ၊ အပိဋက္ထ ရှိနေသမျှ ကာလ
ပတ်လုံး သရီရဆိုတဲ့ ကံတရားတွေ ဖြစ်နေမှာပဲ။

ဒါဖြင့် အပိဋက္ထမဖြစ်အောင်ကျတော့ သူ့ဟာသူ
မဖြစ်တာလားဆိုရင် မဟုတ်ဘူး။ “အသေသ စိရာဂ
နိရောဓ” စိရာဂ နိရောဓ ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ
အင်မတန်မှ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ စိရာဂ ဆိုတာ
ကိုလေသာတွေကို လုံးဝက်းသွားစေနိုင်တဲ့ ဖယ်ရှား
ပစ်နိုင်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဆိုတာ ရရမယ်။ အဲဒီ အရဟတ္တ
မဂ်နဲ့ လက်ကျေန်မရှိအောင် အပိဋက္ထ ချုပ်ပြိုမ်းသွားအောင်
လုပ်မှ သရီရချုပ်ပြိုမ်းမယ်။

ဘဝတစ်ခုကို ထုတ်လုပ်နေတာ ကံတရားတွေက
ထုတ်လုပ်နေတာ၊ အဲဒီ ကံတရားတွေ ထုတ်လုပ်နိုင်
အောင် ဘယ်သူက အားပေးအားမြှောက်လုပ်နေလဲလို

ဆိုရင် ကိုလေသာက အားပေးအားဖြောက် လုပ်နေတာ။ အဲဒီတော့ ဒီ ကိုလေသာကို ဖယ်နှင်းရမယ်။ အဲဒီ ကိုလေသာထဲမှာ အဓိကခေါင်းဆောင်က ဘာလဲလို့ ဆိုရင် အပိဋ္ဌာ၊ အဲဒီ အပိဋ္ဌာ မသိမှုဆိုတဲ့ ဒီကိုလေသာကို အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်နဲ့မှ ဖယ်ရှားပစ်လို့ရတယ်တဲ့။

အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ရဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ကျင့်စဉ်တစ်ခု ကျင့်ရမယ်၊ ဒါကိုဆိုလိုတာပဲနော်။ သူဟာသူတော့ အပိဋ္ဌာက ချုပ်ပြိုမ်းသွားမှာ မဟုတ်ဘူး။ အပိဋ္ဌာ ချုပ်ပြိုမ်းသွားအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ကျင့်စဉ်တစ်ခုကျင့်၊ ကျင့်တဲ့အခါ ဘာရလဲ၊ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ရလာတယ်။ အဲဒီ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်နဲ့မှ ကိုလေသာတွေဟာ ပြိုမ်းတယ်လို့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဒီလိုပြောတာနော်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတွေကျင့်တဲ့ အဆင့်က အင်မတန်မှုမြင့်တယ်။ သီလသည် အခြေခံမျှသာဖြစ်ပြီး သမာဓိကိုထူထောင်လို့ ပညာတွေကို ထက်သန်လာအောင်

အတွေးများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရပည်

၁၅

ပွားများအားထုတ်နိုင်မှ ကိုလေသာတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်မယ်။ ကိုလေသာတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်မှ “ကိုလေသ-နိရောဓေ ကမ္မနိရောဓေ” ကိုလေသာတွေ ချုပ်သွားမှ ကံတရားဆိုတာ ချုပ်တယ်၊ ကံတရားချုပ်မှ ခန္ဓာဆိုတာ မရတော့ဘူး။ ခန္ဓာမရမှ ခုနကပြောတဲ့ အိုရတယ် သေရ တယ် ဆိုတဲ့ ပြဿနာတွေကို ချုပ်ဖြမ်းမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါ ဗုဒ္ဓဘုရားဟောတဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုပဲပေါ့။

အဲဒီမှာ ဒီလိုအသိဉာဏ်ကြီးရဖို့ ဘုန်းကြီးတို့တွေ ဟာ ဘာလုပ်ရမှာလဲ၊ ဘာလုပ်သင့်လဲ၊ အတွေးများကို ဖယ်ရှားနိုင်စို့ ကြိုးစားရမယ်နော်၊ ဘုန်းကြီးတို့တွေ ကတော့ ကိုယ်တွေးနေတာ အမှန်လိုပဲ တွေးတာ ဖြစ် တယ်၊ သို့သော် အခုပြောတဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိုဗ္ဗန်ကို ဦးတည် ပြီးတော့ “အရဟတ္ထဖလပရိယေသာနဲ့ ဘဂဝတော သာသနဲ့” မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမရဲ့ ပန်းတိုင်ဟာ အရဟတ္ထဖိုလ်လို့ ဆိုလိုရှိရင် အဲဒီ အရဟတ္ထဖိုလ် သွားဖို့အတွက် ဘာအရေးကြီးတုန်းဆိုရင် “မှန်ကန်တဲ့

၁၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အတွေးဟာ အရေးကြီးတယ်။ အတွေးမှားနေရင် အဲဒီ
အရဟတ္ထဖိုလ်ကို မရောက်ဘူး” လို ဒီလိုပြောတာ။

အတွေးဟာ အင်မတန်မှုအရေးကြီးလိုသာ မဂ္ဂင်
ရှစ်ပါးထဲမှာ သမ္မာသက်ပွဲ— မှန်ကန်စွာ တွေးတောခြင်း
ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ မှန်ကန်စွာ တွေးတောခြင်းက
မှားယဉ်းတဲ့ အတွေးတွေအားလုံးကို ချုပ်ပြုမ်းသွားစေ
တယ်ပေါ့။ မြတ်စွာဘူးရားက တရားတစ်ပုဒ်မှာ အတွေး
မှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်လို ဟောတာ။ ဘာဖြစ်လို
ဖယ်ရှားတာတုန်းလိုဆိုရင် ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်တစ်ခု
ကို ရဖို့အတွက် အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်၊
အတွေးမှားကို မဖယ်ရှားနိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒီ အသိဉာဏ်
မရဘူး၊ အဲဒီ အသိဉာဏ်မရရင် သံသရာထဲက မထွက်
နိုင်ဘူး၊ ဒါ ကျင့်စဉ်တစ်ခုအနေနဲ့ မြတ်စွာဘူးရားက
ဟောတာ။

ဘုန်းကြီးတို့ဘဝ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်
စဉ်းစားကြည့်၊ ဘာတွေက လွှမ်းမိုးထားသလဲ၊ ကိုယ့်

အတွေးများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၁၃

ကိုယ်ကို နှဲစဉ်နဲ့အမျှ ငါဘာတွေ တွေးသလဲနော်၊
ကိုယ်တွေးတဲ့ အတွေးတွေကို ယေဘုယျအားဖြင့်
ခြုံကြည်၊ လောက လူသားတွေရော ဘာတွေ တွေးနေ
ကြသလဲ၊ နှဲစဉ်နဲ့အမျှ ဘာတွေတွေးနေသလဲ၊ သွားနေ
တဲ့အခါ ရပ်နေတဲ့အခါ ထိုင်နေတဲ့အခါ အိပ်နေတဲ့
အခါ ဘာတွေများ တွေးနေကြသလဲ။ အဲဒီ တွေးတော်မှူ
တွေဟာ မှန်ကန်တဲ့အတွေးတွေ ဟူတ်ကဲလား၊ မှားယွင်း
တဲ့ အတွေးတွေ တွေးနေပြီဆိုလိုရှိရင် “ကုမ္ပဏီ ပဋိပဇ္ဈာ”
တဲ့ လမ်းမှားပေါ်ရောက်နေပြီတဲ့။ လမ်းမှားပေါ် ရောက်
နေရင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ သံသရာဝှင်က ထွက်နိုင်မှာ
မဟုတ်ဘူး၊ ထပ်တလဲလဲ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း
ဒီပေါ်မှာပဲ သွားနေမှာ။

အခု ဘုန်းကြီးတို့တတွေဟာ အဲဒီထဲမှာ ရှိနေကြ
တယ်၊ အားလုံးဟာနော်။ ခေတ္တခဏလေး အပန်းဖြေ
နေရသလို သက်သာတဲ့ဘဝလေးတစ်ခု ရှာထားတဲ့အခါ
ကြတော့ ဘာဝရကြီးလို့ အောက်မှာနေကြတယ်။

လူဘဝဆိုတာ တစ်ခဏေလေးရယ် မကြာခင်ပဲ အိုလာပြီ
အိုလာပြီးရင် နာမယ်၊ နာပြီးရင် သေမယ်၊ သွားပြန်ပြီ။
ကိုယ့်ရှေ့ကတင်ပဲ အိုပြီး နာပြီး သေသွားတာတွေ
အများကြီးလေ။ မအိုခင်လည်း သေတာပဲ ဒီလိုဘဝကြီး
တစ်ခုလုံးဟာ သေချာစဉ်းစားကြည့်လိုရှိရင် လူဘဝ
ရလာတာ တစ်ခဏေလေး အပန်းဖြေနားနေတဲ့ အနေ
အထားမျိုးရှိမယ်။ အဲဒီမှာ ဒီလို အပန်းဖြေနားနေနေတဲ့
ဘဝမှာ လူသားတွေဟာ ဘာတွေများတွေးနေကြတုန်း။

ဥပမာမယ် စဉ်းစားကြည့်- ကြက်ကုလားက
ကြက်တွေဖမ်းပြီး ထမင်းဆိုင်ပိုမလိုယူလာတဲ့ ကြက်ခြင်း
ထဲက ကြက်တွေ ဘာတွေတွေးနေကြလဲ။ မကြာခင်ပဲ
သူတို့ဟင်းအိုထဲ ရောက်ကြတော့မှာနော်။ ခြေထောက်
ကို ကြိုးနဲ့ချည်ထားပြီ၊ ဝက်တွေလည်း ထိုအတူပဲ
သတ္တဝါတွေဟာ ကြည့်လေ- သူတို့ဘာတွေ တွေးနေကြ
လဲ၊ သူတို့ဟာ တကယ့်ကို စိတ်သောက ရောက်နေကြ
သလားလို့ဆိုရင် ရောက်ချင်မှ ရောက်မှာ၊ အဲဒီထဲမှာ

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရဟည်

၁၉

တွန်တဲ့ကောင် တွန်နေသေးတယ်နော်။ တစ်ကောင့်
တစ်ကောင် ဆိတ်နေတာတောင် ရှိသေးတယ်။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေလည်း စဉ်းစား
ကြည့်လိုက်လိုရှိရင် ကြက်ခြင်းထဲက ကြက်တွေလိုမှား
ဖြစ်နေမလား။ အတွေးအမှားတွေနဲ့ ဘာတွေ တွေးနေ
ကြသလဲ စဉ်းစားကြည့်၊ မအိုတော့မယ့်ပုံ၊ မသေတော့
မယ့်ပုံ၊ မနာတော့မယ့်ပုံနဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကြီးတွေနဲ့
နေနေကြတာလေ။ တကယ်ကတော့ ကြောက်ရမှန်းကို
မသိတဲ့ သဘောမျိုးပေါ့။ မကြောခင် ဒုက္ခရောက်မှာကို
ကြောက်ရမှန်းမသိဘူး၊ အေအေးဆေးဆေး နေနိုင်ကြ
တယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ်တွေးနေတဲ့ အတွေးတွေဟာ
ဘယ်လို အတွေးတွေလဲ၊ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးတွေ
ဟုတ်ကဲ့လား။

မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ ရှိတယ်-

“ဝရ် ဝါ ယဒီ ဝါ တို့ဗုံး၊

နိသိန္တာ ဥဒ္ဓ ဝါ သယ်”

၁၄- ဆိုတာ သွားလာလူပ်ရှားနေတဲ့ အချိန်၊ ယခိုင်တိုင်- အဲဒီလိုမဟုတ်ရင် ဓာတ္ထခဏာ ရနေတဲ့အချိန်၊ နိသိဓား- ဆိုတာ ရပ်နေတာမဟုတ်ဘူး ထိုင်နေတဲ့ အချိန်လေး၊ ဥွဒ်ဝါ သယံ- အိပ်နေတဲ့အချိန်ကလေး လဲလျောင်းပြီး အပန်းဖြေအိပ်နေတဲ့ အချိန်ကလေး အတွေးကတော့ ရှိနေတာပဲ၊ သွားနေရင်းနဲ့ တွေးနေတာပဲ၊ ရပ်နေရင်းနဲ့ တွေးနေတာပဲ၊ ထိုင်နေရင်းနဲ့ တွေးနေတာပဲ၊ လျောင်းစက်နေရင်းနဲ့ တွေးနေတာပဲ။

အဲဒီတွေးတဲ့ အတွေးတွေးဟာ ဘာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေးတွေးလဲလိုဆိုရင် -

“ယော ဝိတ္ထား ဝိတ္ထားတို့

ပါပက် ဂေဟနိသိတ်”

ဂေဟာ- ဂေဟဆိုတာ လူတွေရဲ့ လူစိတ်ဟာ အမြဲတမ်းပျော်နေတဲ့ ကာမဂ္ဂဏီအာရုံကို ဂေဟလို ခေါ်တာ၊ လူစိတ်တွေးဟာ ဘာတွေတွေးနေကြတုန်း မေးလိုက်လိုရှိရင် ကြည့်-မျက်စိကမြင်ပြီး ကိုယ်နှစ်သက်

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၂၁

တဲ့ အာရုံကို တွေးနေတယ်၊ နားက နားထောင်လိုက်လို
သာယာတဲ့အသံကို တွေးနေတယ်၊ နှာခေါင်းက နမ်းရှာ။
လိုက်ရလို့ မွေးတဲ့အနဲ့ကို တွေးနေတယ်၊ လျှာက လျက်
လိုက်ရလို့ အရသာရှိတဲ့ အရသာကို တွေးနေတယ်။
ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့လို့ အထိအတွေ့၊ ကောင်းတာ
လေးကို တွေးနေတယ်၊ စိတ်ရောက်နေတယ်။

ကဲ-စဉ်းစားကြည့်။ ဘာပဲတွေးတွေး ဒီအတွေး
ထဲက လွှတ်ကဲ့လား။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်ရ
မယ်။ ဂေဟနိသီတံ- ကာမဂ္ဂက်အာရုံကိုမိမိပြီး တွေး
နေတာ၊ ပြောရမယ်ဆိုလိုရှိရင် လူဘဝဟာ နှစ်စဉ်နဲ့အမျှ
အရောင်းအဝယ်လုပ်တဲ့ လူကလည်း အရောင်းအဝယ်
ပဲ တွေးနေမှာပဲ၊ အဲဒီ တွေးနေတဲ့ အတွေးဟာ ဂေဟက
လွှတ်သလားဆိုရင် မလွှတ်ဘူး။ အလုပ်အကိုင်နဲ့
ပတ်သက်တော့လည်း ဒါအတွက်ပဲ။

လူတွေဟာ ဘာရှာနေကြတာတုန်းလို့ မေးလိုက်
မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ခဲ့ချမ်းသာမှာကို ရှာနေကြတာ။ ချမ်းသာ

JJ

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမဟလာဘိဝံသ

တာ မရှာပါဘူး၊ ပိုက်ဆံရှာတာပါလို့ ပြောကြမယ်။
 ပိုက်ဆံ ဘာလုပ်ဖို့တုန်းဆိုရင် ဒီပိုက်ဆံအသုံးပြုပြီး
 ချမ်းသာဖို့ပဲလေ၊ ငွေများများရရင် စိတ်ကချမ်းသာတာ။
 အဲဒီတော့ လူတွေရှာနေတာ ဘာရှာတာတုန်းဆိုရင်
 လိုချင်စရာအာရုံတွေကို ရှာနေတာ။ လိုချင်စရာအာရုံ
 တွေဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ဂေဟ ကိုယ့်ရဲ့အိမ်ပဲ။ အဲဒါကို
 အမိုပြပြီးတော့ တွေးနေတဲ့ အတွေးတွေချည်းပဲနော်။
 နေ့စဉ်နဲ့အမျှ တွေးပြီဆိုရင် ဒါပဲတွေးတာပဲလေ။

ထင်ရှားအောင် ပြောရမယ်ဆိုလိုရှိရင် ဟုတ်လား
 လုပတဲ့နေရာ သွားကြည့်မယ်နော် insight seeing ပေါ့၊
 နေ့စဉ်မြင်နေရတဲ့ဟာရှိနေပြီ အသစ်အဆန်း ကြည့်ချင်
 လာတယ်၊ အလုအပ ကြည့်ချင်လာတယ်။ မြင်ချင်တယ်
 ကြည့်ပြီးသားအပေါ်မှာ တွေးနေတယ်၊ ဒါတွေက
 အဆင်းအာရုံကို တွေးတာပဲ၊ အသုံးဆိုတာ ပိုထင်ရှား
 သေးတယ်နော်၊ သီချင်းအမျိုးမျိုး album အမျိုးမျိုး
 ထွက်လာလိုရှိရင် ဟာ- ဒါက သီချင်း အသစ်ကလေး၊

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည့်

JR

နားထောင်ကြတယ်၊ နားထောင်ကြလို့ ရောင်းတဲ့လူတွေ
MP3 တို့ MP4 တို့ ရောင်းမလောက်ဘူး။ ခရီးသွားရင်း
တောင်မှ နားကြပ်ကလေးနဲ့ နားထဲမှာ ထည့်ပြီးထား
တယ်။

တလောက ရှုံးကနေ မော်တော်ဆိုင်ကယ်
စီးသွားတဲ့ လူတစ်ယောက် နားကြပ်ထဲက သီချင်း နား
ထောင်သွားတာလား မသီဘူး နောက်ကကားက ဟွန်း
ပေးနေတာ မကြားဘူးနော်။ အဲဒီ သီချင်းသံမှာ နစ်မြော
နေတာလေ။ အဲ- တချို့က သီချင်းသံ တီးမှုတ်သံနဲ့
လိုက်ပြီး လူတစ်ကိုယ်လုံး လူပ်နေတာ ရှိသေးတယ်။
အဲဒီတော့ အတွေးတွေဟာလှပ်ရှားလာတယ်၊ ပြင်ဘက်
ထိအောင် ရောက်လာတယ်။

နှာခေါင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့အနဲ့ကလည်း ဘယ် အနဲ့
က မွေးတယ်ဆိုတာ မွေးတဲ့ဆီ ရောက်နေတယ်။
အရသာဆိုတာတော့ မပြောနဲ့တော့ အိမ်ကထမင်းဟင်း
မကြိုက်လို့ သွားပြီ၊ ဘယ်ဆိုင်က ကောင်းတယ်ဆို

သွားစားတယ်။ အဲဒီတော့ ဓမာထမင်းဟင်း ရိုးသွားတဲ့ အခါ နိုင်ငံခြားဖြစ် ကိုရိုးယားထမင်းနော်၊ မလေးရှား ဗုံပေါက်တဲ့ စုနေတာပဲလေ။ မစားဘူးတဲ့ အစားအစာ စားဖို့ လိုက်ရှာနေကြတာ၊ ထမင်းဆိုင်တွေလည်း ဖွင့်လို့ မလောက်နိုင်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း လူတွေက ဒါတွေ တွေးနေတာကိုး၊ ဘယ်ဆိုင်က ဘာကောင်းတယ်ဆိုတာ မှတ်ထားတာ။

အဲဒီတော့ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်လို့ရှိရင် လူအများစုရဲ့ အတွေးဟာ နှစ်သက်စရာအာရုံတွေ ထဲမှာ လွင့်မျောနေတယ်လို့ ဒီလိုပြောရမယ်။ ဘုရား ဟောတဲ့အတိုင်းပဲ-

“**ယောဝိတာက္ခာ ဂိတ္တကြေတိ၊
ပါပကံ ဂေဟ နိသိတံ**”

ကာမဂ္ဂက်အာရုံတွေကိုမြှုပြုး ဆိုးတဲ့ဘက်ကို ပို့ပေးတာ၊ “**ပါပေတိတိ ပါပကံ**” အဆိုးဘက်ကို ပို့တာ၊ ဒီကာမဂ္ဂက်အာရုံတွေဟာ အကောင်းဘက် ဘယ်တော့

အတွေးများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၂၅

မှ မပို့ဘူး။ အသိဉာဏ်ဘက်ရောက်အောင် ဘယ်တော့
မှ မပို့ဘူး၊ အဆိုးဘက်ပဲ ပို့တယ်နော်။ အဲဒီ အဆိုးဘက်
ပို့တဲ့ အတွေးတွေကို တွေးနေကြတာ။

အဲဒီတော့ ကိုယ်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်၊ ဒီထဲက
လွှတ်တဲ့အတွေးလို့ ရှိမှုမရှိဘဲ၊ နာမည်သာ အမျိုးမျိုး
တပ်ကောင်းတပ်လိမ့်မယ်၊ အဆင်း၊ အသံ၊ အနှစ်၊
အရသာ ဆိုတဲ့ ဒီအတွေးထဲကလွှတ်တာ ရှိမှုမရှိဘဲ။
ဒါတွေခံစားဖို့ လူတွေက တွေးနေကြတာ။

အဲဒီလို တွေးနေလိုရှိရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ ကုမ္ပဏီ
ပဋိပဇ္ဈာ သော- လမ်းလွှဲနေပြီ၊ အရဟတ္တုဖို့လ်ဆိုတဲ့
ပန်းတိုင်နဲ့ လမ်းလွှဲနေပြီ၊ ကုမ္ပဏီပဋိပဇ္ဈာ- လမ်းမှား
ပေါ် ရောက်နေတယ်။ မသိတဲ့အရပ်ကို သွားတဲ့အခါ
လမ်းမှန်ပေါ် မမောင်းဘူး၊ လမ်းမှားပေါ်မောင်းပြီဆိုရင်
သွားရောနော်။ ကိုယ်သွားချင်တဲ့နေရာ မရောက်တော့
ဘူး၊ တခြားလမ်းပေါ် ရောက်သွားတယ်။

၂၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာသီပံ့သ

အဲဒီလို လမ်းမှားပေါ် ရောက်ရုံတင် မကဘူး၊
လမ်းမှားပေါ်ရောက်တာ သိလားလို့ဆိုတော့ မသိဘူး။
ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် “မောဟနေယဉ်သူ မျှိုးတော့” တဲ့။
အဲဒီပေါ်ရောက်နေရင် သူက တွေဝေနေတာ၊ တွေဝေ
တယ်ဆိုတဲ့ သဘောက ဒါကိုပင် အဟုတ်ထင်နေတာ။

ဒီလမ်းကြောင်းကြီးပေါ် လျှောက်နေရတာကို
ပျောစရာကြီးလို့ အောက်မေ့တယ်နော်၊ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်
က တစ်နွောတွေးအိုလာတာကိုပဲနော်။ ပျောစရာကြီးလို့
အောက်မေ့တယ်၊ ဆံပင်လေးဖြူရင် ဆေးလေးဆိုးလိုက်၊
သွားလေးကျိုးရင် သွားစိုက်ဆိုင်သွားပြီးစိုက်လိုက်၊ ဟော
အကာအကွယ်လေးတွေလုပ်ပြီး ပျောစရာကြီးဆိုပြီး
ဒီလမ်းဆက်လျှောက်နေတာ၊ အဲဒါကို မောဟနေယဉ် လို့
ခေါ်တယ်။

တွေဝေစရာပေါ်မှာ တွေဝေနေတာကို “မောဟ-
နေယဉ်သူ မျှိုးတော့” တဲ့ အမှန်မသိတာ တွေဝေတာပဲ
ဒါ။ အမှန်မသိတော့ အမှားသိတာ၊ တရဲ့ထင်နေတာပဲ

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရဟန်

၂၃

အမြတ်များ၊ အဲဒီလို ကိုယ့်စိတ်ကို တွေ့ဝေသွားစေတတ်
တဲ့ အာရုံတွေကိုပဲ အကောင်းထင်နေတာ။ ဒါတွေပဲ
လူဘဝ လူဆန္ဒ ထင်ပြီးတော့ တွေ့ဝေမိန်းမောပြီး
ကြီးပွားမယ်၊ တိုးတက်မယ်ဆိုတဲ့ အထင်တွေနဲ့ပဲ ဒီလို
နေတာတဲ့၊ အဲဒီလိုနေပြီဆိုလိုရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ဘာဖြစ်
လဲ-

“အဘေး တာဒီသော ဘိကျား

ဖုံး သမ္မတ မှတ္တာပဲ”

အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာတဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုတဲ့
အလွန်မြင်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးကို ရောက်ဖို့ဆိုတာ
လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သူ့လမ်းကြောင်းဟာ မှားနေပြီ။

အဲဒီတော့ သံသရာမှာ ကြည့်မယ် ဆိုလိုရှိရင်
ဒီအတွေးတွေနဲ့ နစ်မြောနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်းပဲလေ၊
ပုံစွဲတရားအရ ဒီအတွေးကို အတွေးမှားလို သိတာ။
ကျွန်ုတ်တဲ့ ဘာသာတရားအရ ဒါ အတွေးမှားလိုတောင်
မသိဘူးနော်။ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးတစ်ခုလို ဒီလို ထင်နေ

၂၁

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တာ။ အဲဒါ မျိုးတောာ မိန်းမောတွေဝေနေတာ။ အမှန် မမြင်ဘူး။

ဟဂ္ဂလ္လာယသ္ထာန် မှာ ဘာဉာဏ်ပေးထားတန်း ဆိုရင် မျက်စိန္တစ်ကွင်းအလင်းမရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အဖိုးတန် တဲ့ ပိုးပုဆိုးကြီးအဖြစ် လိမ်ပြောပြီး ဝတ်ဆင်ပေးကြ တယ်။ “ဒီဟာ သိပ်အဖိုးတန်တဲ့ ပိုးပုဆိုးကြီး” တဲ့။ ညွှန်ပတ်ပေရေနေတဲ့ အဝတ်ကြီး သူကို ဝတ်ပေးထား တယ်။ ဝတ်ပေးထားပြီး ဒီအဝတ်က ဘယ်လောက် တန်ကြီးရှိတယ်၊ သိပ်ကောင်းတယ် ဆိုလို သူက သဘောတွေ ကျနေတာ။ အဲဒီလူဟာ ပြောထားတဲ့ အတိုင်း စုတ်ပြတ် ညွှန်ပေနေတဲ့ အဝတ်ကြီးကိုပဲ အဟုတ်ထင်ပြီး ဝတ်နေတာ။

နောက်ပိုင်း မျက်စိအထူးကုဆရာနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ မျက်စွဲကုသပေးလိုက်တယ်။ မျက်စွဲကောင်းလို မြင်လည်းမြင်ရော သူဝတ်နေတဲ့ အဝတ်ကြီးဟာ အဖိုးတန်မဟုတ်ဘဲ စုတ်ပြတ်ညွှန်ပတ် ပေရေနေမှန်း

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရပည်

၂၄

သိသွားတယ်။ သူကို လိမ့်တဲ့သူကို သတ်ချင် ဖြတ်ချင် စိတ်တောင် ပေါက်လာတယ်။

အဲဒါလိုပဲ ပုထိုး၍သတ္တဝါတွေဟာ ဒီအာရုံတွေကို အကောင်းထင်ပြီး ဒီလိုပဲနေကြေးမှာ။ အပိုစွာ ဖုံးထားတဲ့ အချိန်လေးမှာ အမှန်မမြင်ကြဘူး။ အေး- ဘုရား တရားတော်ကို ကျင့်ကြံကြီးကုတ် အားထုတ်လို သူတော်ကောင်းတွေနဲ့တွေလို တရားဓမ္မနာယူပြီး ကျင့် လိုက်တဲ့အခါမှာ စိန္တာ မျက်လုံးလည်း ပြန်ရရော အကောင်းအဆိုး သိလာတယ်။ နိုမိုဆိုရင် အဆိုးကိုပဲ အကောင်းထင်နေတာ။ ဒါကိုပြောတာ၊ မော်- နေယျသူ မျှိုးတော်- တွေဝေစေတတ်တဲ့ အာရုံမှာ မိန်းမောတွေဝေနေခြင်း။

အေး- မြတ်စွာဘုရားက အတွေးမှားကို ဖယ်ရှား နိုင်တဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခု ဟောတဲ့နေရာမှာ “အတွေးမှား” ဆိုတာ ဘာလဲ။ အတွေးမှား သုံးမျိုးရှိတယ်။

နံပါတ်တစ်က “ကာမဂိတ္ထာ” တဲ့။

နံပါတ်နှစ်က “ဗျာပါဒဂိတ္ထာ” ။

နံပါတ်သုံးက “ဂီဟိသာဂိတ္ထာ” ။

ဂိတ္ထာ ဆိုတာအတွေး၊ အဲဒီ အတွေးထဲမှာ လိုချင်
စရာ အာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး တွေးနေတဲ့အတွေးမှုနှင့်သမျှ
ကို ကာမဂိတ္ထာ ခေါ်တယ်။ အေး-လိုချင်စရာ အာရုံ
တွေကို လိုချင်တဲ့အတွေးနဲ့ တွေးနေတာမှုနှင့်သမျှ ကာမ-
ဂိတ္ထာ၊ ဆိုလိုတာက လောဘနဲ့တွေးတာ မှုနှင့်သမျှ
ကာမဂိတ္ထာ။

နောက်တစ်ခုက အလိုမကျလိုရှိရင် မူန်းတီးတဲ့
စိတ်နဲ့ တွေးတယ်၊ ဒေါသနဲ့တွေးတယ်၊ အလိုမကျဖြစ်နေ
တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ဒေါသနဲ့ပဲ တွေးနေတာ။ လူကြီးကို
မပြောနဲ့ ကလေးတောင် စိတ်ကောက်နေရင် ဘာနဲ့
တွေးနေသလဲ၊ ဒေါသနဲ့ပဲ တွေးနေတာပဲလေ။ သူတို့
စိတ်ကို လွှမ်းမြို့နေတာ ဒေါသပဲ။ ဘာပြောလို့မှ မရဘူး။

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၃၁

ချော့လို့လည်း မရဘူးနော်၊ ဗျာပါဒဝိတက္ကာ ဒေါသနဲ့
မကျေနပ်တဲ့ အတွေးကို တွေးတယ်။

ပါဟီသာရိတက္ကာ ဆိုတာ တစ်ဖက်သားကို သတ်ဖို့
ဖြတ်ဖို့ ညွင်းဆဲဖို့ နှိပ်စက်ဖို့ဆိုတဲ့ အတွေးတွေးတာ။
ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးဟာ လွန်ကဲလာရင် ပါဟီသာ-
ရိတက္ကာ ဖြစ်လာတယ်။

စဉ်းစားကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လူတွေရဲ့တွေးတော
ကြံစည်မှုတွေဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် လိုချင်စရာအာရုံး
တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွေးတဲ့ အတွေးက များတယ်။
ဘုန်းကြီးပဲဖြစ်ဖြစ် သီလရှင်ပဲဖြစ်ဖြစ် လိုချင်စရာအာရုံးနဲ့
တွေးနေလိုရှိရင် ကာမရိတက္ကာ ပဲ၊ ဒီအတွေး လွတ်ကင်း
ဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်။ သွားနေတုန်းလည်း
ဒီအတွေးနဲ့ပဲ၊ ထိုင်နေတုန်းလည်း ဒီအတွေးပဲ၊ အိပ်နေ
တုန်းလည်း ဒီအတွေးပဲနော်၊ ရပ်နေတုန်းလည်း
ဒီအတွေးပဲ၊ အဲဒီအတွေးနဲ့ ဘဝခနီးကို ဖြတ်သန်းနေကြ
တာ။ ကိုယ့်အတွေးလေးနဲ့ ကိုယ် ဖြတ်သန်းနေကြတာ။

အဲဒီတော့ ကာမဂ္ဂက်အာရုံခံစားလိုတဲ့အတွေးကို
ကာမစိတ္တာ၊ လိုချင်စရာအာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
လောဘနဲ့ တွေးတယ်။ ဒီအတွေးက ကိုယ့်စိတ်ကို
လွမ်းမိုးနေတာ။

အဲဒီလို ဒီအတွေးတွေ လွမ်းမိုးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
တစ်ယောက်မှာ ဘယ်လိုမှ အသိဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့
ဘာနဲ့ ဥပမာတူတူနဲ့ဆိုရင် ကာမဂ္ဂက်အာရုံထဲမှာ
နစ်မြောနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဟာ (ဘုရား
အလောင်းပေးတဲ့ ဥပမာလိုပဲ) “တုတ်ချောင်းက စိုလည်း
စိတယ်၊ ရေထဲလည်း ချထားတယ်၊ အဲဒီ တုတ်ချောင်း
ဟာ မီးဖြစ်ဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်”ပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ ကာမဂ္ဂက်အာရုံတွေနဲ့ တွေးနေတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အသိဉာဏ်ပေါ်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်
မှ ခဲယဉ်းတယ်။ အသိဉာဏ်မပေါ်နိုင်ဘူး။ မပေါ်နိုင်
သည့်အတွက်ကြောင့် ကြက်ခြင်းထဲက ကြက်တွေ
ပျော်နိုင်သလို ပျော်နေမှာပဲ။ အသိဉာဏ်မရနိုင်တော့

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၃၃

အမှန်မသိဘူး၊ အမှန်မသိတော့ ဒါကိုပဲ အဟုတ်ထင်ပြီး
ပျော်ချင်တိုင်း ပျော်နော်ပဲ၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဘေးဒုက္ခ
လေးတွေ့လိုက် အော်လိုက်ဟစ်လိုက်ပေါ့နော်၊ ချမ်းသာ
တဲ့အခါ ပျော်လိုက်၊ ဒီလိုနဲ့ပဲ အချိန်တစ်ခုဟာ ကုန်ဆုံး
သွားတယ်။

အဲဒီအတွေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက
လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ ဟောတယ်။ ဘယ်လို ဟောတုန်း
ဆိုရင် သွားရင်းလာရင်း နှစ်သက်စရာအာရုံနဲ့ ပတ်သက်
တဲ့ အတွေးတွေးတွေးမိနေတယ်၊ ရပ်ရင်းထိုင်ရင်းလည်း
တွေးမိနေတယ်၊ လျောင်းစက်အိပ်နေရင်းလည်း တွေးမိ
နေတယ်။ အဲဒီတွေးတဲ့အတွေးကိုလက်ခံပြီး ဆက်လက်
တွေးနေမယ် ဆိုလိုရှိရင်တဲ့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီအတွေး
တွေးနောက်မှာ နှစ်မြောပြီးတော့နေတဲ့ “ကုသိတာ”
လူပျော်းပဲ။

ကုသိတာရဲ့အဓိပ္ပာယ်က “ကုဋ္ဌတောန အာကာရောန
သီဒေသတိ ကုသိတော” ရှုပ်ပျက်ဆင်းပျက် စုံစုံမြှုပ်

သွားတတ်သောကြောင့် ကုသိတာ။ ပျင်းတဲ့ လူ
တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်တော့မှ အထက်တန်း ရောက်
မလာဘူး၊ ရောက်မလာတော့ သူက မြှုပ်သွားတာနော်
လူကြားထဲမှာလည်း မြှုပ်သွားတယ်။ ကျောင်းသား
ဆိုရင် ကျောင်းသားထဲမှာမြှုပ်သွားတယ်။ စာသင်သား
ဆိုရင်လည်း စာသင်သားထဲမှာ မြှုပ်သွားတယ်၊ မပေါ်
လာတော့ဘူး။ ပျင်းတဲ့လူဟာ ဘယ်တော့မှ အထက်
မရောက်ဘူး အောက်မှာမြှုပ်နေတယ်။ မပေါ်လာတော့
ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်ပေါ့။ မပေါ်လာတာမှ ဟို- ပုံပျက်
ပန်းပျက် မပေါ်လာတာကို ပြောတာ။ ကူးစီတေန-
အာကာရောန- ချံမှုန်းဖွယ် အနေအထားအားဖြင့်
သီအတိ- မြှုပ်သွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကုသိတာ
လူဖြစ်လည်း လူအောက်တန်း၊ နတ်ဖြစ်လည်း နတ်
အောက်တန်း၊ အကုန် အောက်တန်း နောက်တန်း
ရောက်သွားတယ်လို့ ဒီလို့ဆိုလိုတာပေါ့။

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရပည့်

၃၅

ကိုယ့်သန္တာနှင့်မှာ ကာမဂ္ဂကိုအာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့
အတွေး၊ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျတဲ့ ဒေါသနဲ့အတွေး၊
တစ်ဖက်သားကို သတ်ချင်ဖြတ်ချင် ညှင်းဆဲချင်တဲ့
အတွေး ဝင်လာပြီဆိုတာနဲ့ တပြုင်နက် လက်မခံနဲ့တဲ့
တွန်းလှန်ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ တွန်းလှန်
ဖယ်ရှားပစ်ရမယ် လက်ခံမထားရဘူး။ ဒီအတွေးဝင်လာ
တာနဲ့တပြုင်နက် ဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်။ လက်ခံမထားရဘူး၊
ဒီအတွေးဝင်လာတာနဲ့ တပြုင်နက် ဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်။
အဲဒီလို ဖယ်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ “အာရုံ ဝိရိယ” တကယ
ကြီးစားအားထုတ်သူလို့ ခေါ်နိုင်ကြောင်း မြတ်စွာဘူး
က ဟောတာနော်။

အဲဒီတော့ ဘူန်းကြီးတို့တတွေ လုံးဝ မဖယ်ရှား
နိုင်တောင်မှပဲ နှစ်သက်စရာင် ၁ရုံ လိုချင်စရာအာရုံတွေ
နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွေးမိလာမယ်ဆိုရင် ထိန်းချုပ်ဖို့
လိုအပ်တယ်။ မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဒီအတွေးတွေ
ဟာ လွန်ကဲလာပြီးနစ်မြှုပ်သွားမယ်။ အတွေးထဲ မောပါ

နေမယ်ဆိုရင် အသိဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သူစိတ်က အာရုံထဲမှာ နစ်မောပြီး လွင့်ပါသွားမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အာရုံတစ်ခုကိုတွေးတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတစ်ခု ဝင်လာပြီဆိုရင် သိရမှာက “**သို့-ဒါ** လိုချင်စရာအာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လောဘအတွေးတွေ ငါမှာဖြစ်နေပါလား၊ ဒါတွေလက်ခံလိုကော့ မတော်ဘူး၊ ဒီလောဘအတွေးတွေကို ဖယ်ရှားမှုဖြစ်မယ်” လိုဆိုပြီး ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြီးတားရမယ်၊ တွေးလှန်ဖယ်ရှားပစ် ရမယ်။ မဖယ်ရှားပဲ လက်သင့်ခံနေတယ်ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်ရဖို့ မျှော်လင့်ချက်မရှိဘူး၊ ထူးခြား တဲ့ အသိဉာဏ်ရချင်လို့ရင် ဒီအတွေးကို ဖယ်ရှားပါတဲ့။ ဖယ်ရှားပေးဖို့ ဒီသူတော်မှာ အဓိကဟောတာဖြစ်တယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ကိုပဲဖြစ်စေ အရာဝတ္ထုကိုပဲဖြစ်စေ မူန်းတီး တဲ့ စိတ်တွေနဲ့တွေးပြီ၊ အတွေးဝင်လာတာနဲ့ တပြုင်နက် ဒီအတွေးဟာ မျာပါဒိတက် မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ဒီ အတွေးကိုလည်း တွေးလှန်ဖယ်ရှားရ

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၃၃

မယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားဖို့
ကြိုးစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့
ခေါ်တယ်။ အဲဒီ တွန်းလှန်ဖယ်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ
အရဟတ္တဖိုလ် ရဖို့ရန်အတွက် မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်း
ပေါ်ရောက်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီတော့ တွန်းလှန်ဖယ်ရှားတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပြီ၊
အတွေးဆိုတာ ပေါ်မှာပဲ။ လူတွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်
ကြည့်ပြီး အတွေးဆိုတာ ပါလာမှာပဲနော်။ မှန်းတီးတဲ့
လူနဲ့တွေ့ရင် ဓာပါဒိတက် ပေါ်လာမှာပဲ။ ချစ်ခင်တဲ့
လူနဲ့တွေ့ရင် ကာမပိတက် ပေါ်လာမှာပဲ၊ ပိုပြီးမှန်းတဲ့
လူနဲ့တွေ့ရင် ဓိဟီသာပိတက် ပေါ်လာမှာပဲ။ ပေါ်လာပြီ
ဆိုလိုရှိရင် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့လိုတယ်။

အဲဒီလိုဖယ်ရှားတဲ့အခါဘာနဲ့ဖယ်ရှားမလဲ၊ မြတ်စွာ
ဘုရားရဲ့ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်း ဆိုတာ
ဘာလဲ? မဂ္ဂိုလ်ပါး အကျင့်တရားနဲ့ ဖယ်ရှားရမယ်။

တခြားနည်းနဲ့ ဖယ်ရှားလို့မရဘူး၊ မဂ္ဂိုင်ရှစ်ပါး အကျင့်
တရားနဲ့ပဲ ဖယ်ရှားရမယ်။

တိုက်ရိုက်ဖယ်ရှားတဲ့နည်းဆိုရင် ဥပမာမယ်
နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေ၊ လိုချင်စရာ အာရုံတွေနဲ့
ပတ်သက်ပြီး လောဘအတွေးတွေ ဝင်လာပြီဆိုလိုရှိရင်
စဉ်းစားလိုက် “**ဉာဏ်-ငါလိုချင်တဲ့ ပစ္စည်းဟာ ထာဝရ**
ငါသုံးလို့ရလား၊ ငါကရော ထာဝရနေလို့ရလား။” ဉာဏ်-
ပစ္စည်းသခ္ပါရ လူသခ္ပါရာ ငါလည်းမမြောူး၊ ပစ္စည်းလည်း
မမြောူး၊ အဲဒီတွေ ဒါလိုချင်နေသည့် အတွက်ကြောင့်
ငါမှာအချိန်တွေ ကုန်ဆုံးနေတယ်၊ အဖိုးတန်တဲ့ အချိန်
အတွင်းလေးမှာ ဒါ ကာမပိတက်တွေကို ဖယ်ရှားနိုင်
အောင် ကြိုးစားမှာ အသိဉာဏ်ရအောင် ကြိုးစားအား
ထုတ်မှ ဖြစ်မယ်။ မြတ်စွာဘူးရား သာသနာတော်နဲ့
တွေ့တုန်းသာ ငါအားထုတ်ခွဲ့ရတာ၊ ဒါတွေကို နောက်
ထပ် မတွေးတော့ဘူး၊ သဘာဝတရားဆိုတာ ဘယ်

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရဟည်

၃၄

အရာမှ မမြှော့ဘူး၊ မမြှေတဲ့အရာတွေတွေးလို့ ဘာအကျိုး
ရှိမှာလဲ”

တော်မင်းသား တွေးပုံကို ပြောပြီမယ်၊ တော်
မင်းသား တောထဲရောက်ပြီး ရသေ့ဝတ်တဲ့အခါ ခမည်း
တော် မင်းတရားကြီးက လိုက်လာတယ်၊ လိုက်လာပြီး
နှစ်းတော်ပြန်ခေါ်တယ်၊ အိမ်ထောင်ရက်သား ချပေး
မယ် ပြောတဲ့အခါ သူပြောတဲ့ပြောပုံက “သူကို ငယ်ငယ်
ရွှယ်ရွယ် အမျိုးသမီးငယ်တွေနဲ့ အိမ်ထောင်ရက်သား
ချပေးမယ်လို့ ပြောတော့ တစ်နေ့ကျတော့ အို့မယ့်
သေမယ့်ဟာကို ဘာလို့ယူမှာတူန်း” တဲ့။ သူအတွေးက
ရှင်းရှင်းလေးဟုတ်လား၊ တစ်နေ့ကျ သူဟာ အို့မှာပဲတဲ့။
အဘွားအို့ကြီး ဖြစ်သွားမယ်၊ နောက်ဆုံးမှာသေမယ်၊
အဲဒီတော့ အို့မယ့်သေမယ့်လူနဲ့ ဘာဖြစ်လို့နေမလဲ၊ ဒါ
နိုးနိုးလေးတွေးတာ၊ တွေးကြည့်လိုက်ပေါ့။ ဘယ်ပစ္စည်း
ဖြစ်ဖြစ် တွေးကြည့်လိုက်။ ဘာဖြစ်လို့ တစ်တမ်းတတ်
တစ်မက်မောမော လုပ်နေမလဲ။ တစ်နေ့ကျ ပျက်စီး

ဆုံးရှုံးသွားမယ်၊ ပစ္စည်းဉာဏ်ကလည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားမယ်။ “ပစ္စည်းကသော်လည်းကိုယ့်ကိုစွန်၊ ကိုယ်ကသော်လည်း ပစ္စည်းကိုစွန်နော်” တစ်နေ့မှာ ရာဇာဘာဝါရိနာဘာဝါရိဖြစ်မှာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ တစ်တွယ်တာတာ ဖြစ်ရမလဲလို့ဆိုတဲ့ အတွေးဟာ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးတစ်ခုပဲပေါ့။

အဲဒီလိုအတွေးနဲ့ ကာမဝိတက်ကို လျော့ချရမယ်။ ဒါကပထမအဆင့် လျော့ချနည်းကိုပြောတာ၊ မပေါ်အောင် လုပ်ဖို့တော့ မတတ်နိုင်သေးဘူး။ မပေါ်အောင် လုပ်ဖို့ ဘာတွေဆက်ပြီးစဉ်းစားရမလဲဆိုရင် “သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ နှစ်မျိုးတည်းပဲရှိတယ်” ဆိုတာကို မြင်အောင်ကြည့်၊ သတ္တဝါဆိုတဲ့ အထင် အမြင်ကြီး ပျောက်သွားအောင် ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးသာ ရှိတယ်ဆိုတာ သေချာအောင် အကြိမ်ကြိမ် ဉာဏ်နဲ့ ပွဲတ်တိုက်ရတယ်။

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရဟည်

၄၁

အနုပသသနာဆိုတာ အထပ်တလဲလဲ အသိဉာဏ်နဲ့
ရှုမြင်အောင် contemplation လုပ်ရတယ်၊ အဲဒီလို
လုပ်ပါများတဲ့အခါ သတ္တဝါဆိုတဲ့အမြင် ပျောက်သွား
တယ်၊ ငါဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး၊ ငါဟာ ဆိုတာ
လည်း မရှိတော့ဘူး။ ရှုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးတည်းပဲ။ ဒါက
တကယ်လုပ်ရင် တကယ်ပျောက်တယ်။

သိဟိုင်ကျွန်းက အရှိုးစု ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့
မထောရ်ကြီးပဲကြည်း၊ နေ့တိုင်း အရှိုးစုပဲ နှလုံးသွင်းနေ
တယ်။ အဲဒီ အရှိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
ဟာ နောက်ဆုံးမှာ ဘာတွေချည်းပဲ မြင်တုန်းဆိုလိုရှိရင်
သူက လူကိုမမြင်တော့ဘူး၊ အရှိုးစုချည်းပဲ မြင်တော့
တယ်။

ဘယ်သူကိုပဲ မြင်လိုက်မြင်လိုက်၊ ယောက်သွား မိန်းမ
လို မမြင်တော့ဘူး၊ အရှိုးစုလိုပဲ မြင်တယ်၊ တစ်နေ့မှာ
စေတီယာပွဲတောင်ကနေပြီး အနာရာဓမ္မရ မြို့ဘက်ကို
ဆွမ်းခံကြတယ်။ မြို့ထဲက အမျိုးသမီး တစ်ယောက်

ထွက်လာတယ်၊ အီမဲကနေ စိတ်ကောက်ပြီးတော့ ထွက်
သွားတာ၊ ထွက်သွားတော့ လမ်းရောက်တဲ့အခါ အဲဒီ
ရဟန်းကိုတွေ့လို ပြုးပြတယ်ပေါ့။ ရယ်မောသံကြားလို
ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့သွားကို သတိပြုမိတယ်။
(ကုလားမဆိုတာ အသားကမဲရင် သွားကဖြူ၍တယ်နော်၊
အသားမဲရင် သွားဖြူ၍တယ်) သွားကို ဖွေးကနဲလည်း
မြင်လိုက်ရော အရိုးစုပဲ သူကတန်းမြင်တော့တာပေါ့၊
နောက်က သူအိမ်သားက လိုက်လာတယ်၊ “အရှင်
ဘုရား၊ ဒကာမတစ်ယောက် ဒီနားကသွားတာ မြင်လိုက်
ပါသလား” လို မေးတဲ့အခါ သူကပြောတယ် “ဒကာကြီး၊
ဒကာမလား ဒကာလားတော့ မသိဘူး၊ ဒီနားက အရိုးစု
ကြီးတစ်ခုတော့ သွားလေရဲ့” ဒါ တကယ်မြင်တာကို
ပြောတာနော်။

လူမြင်ရင် အရိုးစုပဲ မြင်တော့တယ်။ လူမှာမြင်
တော့ဘူး၊ အသားတွေဘာတွေ မမြင်တော့ဘူး၊ အရိုးပဲ
မြင်တယ်၊ အဲဒါ ဘာဖြစ်လိုလဲဆိုရင် ကြည့်ဖန်များတဲ့

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၄၃

အခါ အဲဒီလိုဖြစ်တာ၊ သတ္တဝါဆိုတဲ့အမြင်ပျောက်သွား
သည်ထိအောင် ရှုမှုတ်ရမယ်။

အဲဒီလို ရှုမှုတ်လို ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုထဲပဲ မြင်သွား
ပြီဆိုတဲ့အခါ ခုနက လိုချင်စရာအာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
တွေ့တွေးတဲ့ ကာမဝိတက် ဆိုတာ မလာတွေ့ဘူး၊
ဒီမလာတာဟာ ဒီလိုရှုမြင်နေတုန်းသာ မလာတာ
ဖြစ်သေးတယ်။ အတွင်းမှာ ကိုလေသာတွေက positive
ဖြစ်နေတုန်းပဲ ရှိသေးတယ်၊ activate သာ
မဖြစ်တာ၊ စိတ်မချုရသေးဘူး positive ကို negative
ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်။ ဘုရားရဲ့နည်းက ကိုလေသာ
တွေ positive ဖြစ်နေတာကို negative ဖြစ်အောင်
လုပ်တာ။

ဘာနဲ့လုပ်တုန်းဆိုရင် အဲဒီ positive ကိုပဲ မလာ
နိုင်အောင် ထပ်ဖိတာနော်၊ သေချာသည်ထက် သေချာ
အောင် ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား
တယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ ဝိပသာနာဉ်က် အဆင့်ဆင့်

တက်ပြီး ကိုလေသာတွေ အစိုင်အခဲတွေထိအောင်
ဖြတ်ခွဲပစ်နိုင်ပြီဆိုတဲ့အခါ ဘယ်တော့မှ နောက်ကြောင်း
ပြန်မလာတော့ဘူး၊ အဲဒီလို ဖြစ်သွားတယ်နော်။ ဒါ
ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်စဉ်မှာ ဒီအတိုင်းရှိတယ်။

ပထမတော့ activate မဖြစ်အောင် ထိန်းရတယ်။
ထိန်းနိုင်ရင်ပဲ “သူတော်ကောင်း”လို့ ခေါ်လို့ရသွားပြီ၊
positive ကတော့ရှိရင် ရှိနေမှာပေါ့။ အဲဒီ positive
ကို negative ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်ရင် ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီပေါ့။
ဆိုလိုတာက ဒါ negative ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်၊
ကိုလေသာတွေကို negative ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။
ဒါက ခေတ်စကားနဲ့ ပြောလို့ရှိရင် ပိုနားလည်လွယ်လို့
ဒီလိုပြောတာနော်။

အခုခေတ်လူတွေက positive ဆိုတာ ဘာကို
ပြောချင်တာတုန်းဆို HIV တို့နော် C ပိုးတို့ B ပိုးတို့
A ပိုးတို့ အဲဒီလောက်ပဲ၊ အဲဒီလောက်ပဲ positive လို့
ထင်နေတာနော်။ တကယ်ကတော့ ကိုလေသာ posi-

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၄၅

tive က ပိုကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်၊ ဟို positive တွေက တစ်ဘဝပဲ ဒုက္ခပေးမှာ၊ တစ်ဘဝတောင်မှာပဲ activate မဖြစ်ဘူးဆိုရင် ကိစ္စမရှိဘူး၊ ဒုက္ခပေးချင်မှပေးမှာ။

ဆရာဝန်တစ်ယောက် ပြောဘူးတယ် HIV ပိုး positive ဖြစ်နေလို့ရှိရင်တဲ့ လူတစ်ရာမှာ ကိုးဆယ်လောက်ကတော့ AIDS ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။ ၁၀-ယောက် လောက်ကတော့ မဖြစ်ဘူးတဲ့နော်၊ C ပိုး positive ဖြစ်နေလို့ရှိရင်တဲ့ လူတစ်ရာမှာ ဆယ်ယောက်လောက်ကတော့ အန္တရာယ်ရှိတယ်ပေါ့။ ကိုးဆယ်လောက်တော့ ကတော့ အန္တရာယ်မရှိဘူးလို့ ဆရာဝန်က ပြောတာ နော်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လူတွေရဲ့ အနေအထားပေါ်မှာ ဒီ positive ရှိနေပြီ ဆိုကတည်းက အန္တရာယ်တော့ ရှိတယ်လို့ ဒီလိုပြောရမယ်။ အဲဒီတော့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ လူနဲ့ မရှိတဲ့လူကော ဘာထူးလဲလို့မေးလို့ရှိရင် မရှိတဲ့

၄၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လူကလည်း သေမှာပဲ၊ ရှိတဲ့လူကလည်း သေမှာပဲ။ negative သမားလည်း သေမှာပဲ၊ positive သမားလည်း သေမှာပဲနော် ရွှေနဲ့နောက်ပဲ။ တစ်ခါတလေ positive က နောက်ကျရင်ကျနော်းမှာနော်၊ သေခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားက တစ်ခုသာမဟုတ် အများကြီးရှိတာ ကိုး။ အဲဒီတွေ့ ဘယ်ဟာမှ ခန္ဓာရထားလို့ရှိရင်တွေ့ သေဆုံးခြင်းဆိုတာ လူတိုင်းထံလာမှာပဲပေါ့။

အေး- ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်သန္တာနှင့်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ မှားတဲ့အတွေးကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်၊ ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ ဗျာပါဒိတက်တွေတို့ ဂိဟီသာပိတက်တွေတို့ လာပြီ ဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ၊ သူ့အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့ မေတ္တာတရား ထားရမယ်၊ မေတ္တာပွားရမယ်။ မေတ္တာပွားနိုင်လို့ရှိရင် မူန်းတီးတယ်ဆိုတာ ပျောက်ကင်းသွားမယ်။ ကရုဏာထားလိုက်နိုင်လို့ရှိရင် ဂိဟီသာ- ညှင်းဆဲ လိုတဲ့စိတ်တွေဟာ ကင်းသွားမယ်ပေါ့ အကြောင်းနာတရားကို ကိုယ့်သန္တာနှင့်မှာ ရင်ထဲနှလုံးထဲ ဖြစ်သွားအောင်

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၄၃

ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။ အဲဒီတော့ အဲဒီနည်းတွေနဲ့
အတွေးမှားတွေကို ဖယ်ရှားရမယ်။

နောက်ဆုံးမှာ ဒီ ကာမဝိတက် ဆိုတဲ့အတွေး
ဗျာပါဒဝိတက် ဆိုတဲ့အတွေး၊ ဝိဟိုသာဝိတက် ဆိုတဲ့
အတွေးတွေဟာ ဘယ်မှာ လုံးဝချုပ်ပြုမ်းသွားသလဲလို့
ဆိုရင် အနာဂတ်မင် အနာဂတ်မိန္ဒိယ် ရသွားပြီဆိုရင် လုံးဝ
ချုပ်ပြုမ်းသွားပြီ။ negative ဖြစ်သွားပြီလို့ ပြောတာ
နော်။ အနာဂတ်မှ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်
ကာမဝိတက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့အတွေး သူမှာမရှိတော့ဘူး
လုံးဝချုပ်ပြုမ်းသွားပြီ၊ နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေကို သူ
တွယ်တာဖို့ စိတ်ကူးတောင် မရှိဘူး၊ လုံးဝမရှိဘူး၊
မုန်းတီးဖို့ဆိုတာလည်း သူစိတ်ထဲမှာမရှိတော့ဘူး လုံးဝ
ညှင်းဆဲဖို့ဆိုတာ ဝေလာဝေး။ အဲဒီတော့ အနာဂတ်
ဖြစ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နှက် ဒီအတွေးတွေဟာ အကုန်
လုံး negative ဖြစ်သွားပြီ။ ဘယ်လို့မှ ပြန်လာမှာ
မဟုတ်တော့ဘူး။

အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်စဉ်အရ ဒီဘဝမှာပဲ
အသက်ရှင်လျက် ကိုလေသာတွေကို ချုပ်ဖြိမ်းသွား
တယ်။ ကိုလေသာတွေ positive ဖြစ်နေတာတွေကို
negative ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်လိုရှိရင် ဒါ နိုဗ္ဗာန်ပဲနော်၊
သေမှုရတဲ့နိုဗ္ဗာန်က ခန္ဓာတွေ ချုပ်ဖြိမ်းသွားတာကို ပြော
တာနော်၊ ဒီဘဝမှာရတဲ့ နိုဗ္ဗာန်ဆိုတာ positive ကို
negative ဖြစ်အောင်လုပ်တာ။ ဘာတွေ positive,
negative ဖြစ်အောင် လုပ်တာတူန်းဆိုရင် ကိုလေသာ
တွေကို လုပ်တာ၊ ကိုလေသာတွေ ပြိုမ်းသွားပြီဆိုရင်
ကံတွေက ဘယ်ရောက်သွားတူန်းဆိုတော့ ကံတွေက
အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး။ ဆိုပါစို့- ကံဆိုတာ ဘာနဲ့တူလဲ
မျိုးစွေ့နဲ့တူတယ်။ အဲဒီမျိုးစွေ့ကို မြန်ချေနဲ့ မထိရအောင်
ထားကြည့်ပါလား။ ဒီမျိုးစွေ့က ဘယ်လိုလုပ် အပင်
ပေါက်မလဲ၊ မပေါက်နိုင်ဘူးလေ။

အဲဒါလိုပဲ ကိုလေသာနဲ့ ဆုံးဆည်းမှု မရှိတော့
ဘူးဆိုရင် ဒီကံက အကျိုးမပေးတော့ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည့်

၄၉

“ကိုလေသနရောဇ် ကမ္မန်ရောဇ်” တဲ့ နော်၊
 ကိုလေသာချုပ်သွားရင် ကံချုပ်တယ်၊ ပယ်တယ်ဆိုတာ
 ကိုလေသာကိုသာ ပယ်တာ။ ကံကိုပယ်တာ မဟုတ်ဘူး၊
 ကံဆိုတာ လုပ်ပြီးသားဖြစ်လို့ ပယ်လို့မရဘူးနော်၊
 ကိုလေသာကို ဖျက်ဆီးလိုက်လိုရှိရင် ကံတရားတွေဟာ
 အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး၊ အလုပ်မဖြစ်ရင် အဲဒီကံတွေက
 အကျိုးကို မထုတ်လုပ်တော့ဘူး။ မထုတ်လုပ်လိုရှိရင်
 အရင်ထုတ်ပြီးသား အကျိုးတွေ ပြီးသွားတာနဲ့ တပြုင်
 နှက် နိုင်ရောဓလိုဆိုတဲ့ နိုဗာန်ကို ရောက်သွားတာပဲပေါ့။
 ဒါက ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်စဉ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်-

“ယော စ စရုဝါ တိဋ္ဌဝါ။

နိသိန္တာ ဦးဝါ သယံ”

သွားရင်းဖြစ်စေ ရပ်နေရင်းဖြစ်စေ ထိုင်နေရင်း
 ဖြစ်စေနော်။ သို့မဟုတ် လောင်းစက်နေရင်းဖြစ်စေ
 “ဝိတ္ထာန္တာ သမယိတ္ထာန” မှားယွင်းကဲ အတွေးတွေ

၅၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပြိမ်းအောင်လုပ်ပါ။ အခုနည်းနဲ့ ပြိမ်းအောင်လုပ်တာ၊
 မှားယဉ်းတဲ့အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်တာ။ ဖယ်ရှား
 လိုက်တဲ့အခါ “ဂိတ္တဗျာပသပေ ရတော” မှားယဉ်းတဲ့
 အတွေးတွေ လုံးဝပြိမ်းသွားတဲ့ အဆင့်ပေါ်မှာ သူဟာ
 မွေ့လျှော် ပျော်ပိုက် နှစ်ခြိုက်လာတယ်။ အနာဂတ်
 ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် မှားယဉ်းတဲ့အတွေး ဘယ်တော့မှ
 မလာတော့ဘူးနော်။ ကာမအတွေး မလာဘူး၊ ပျောပါဒ
 အတွေး မလာဘူး၊ ဝိဟိုသာအတွေးတွေ မလာဘူး၊
 အဲဒီလို မလာဘူးဆိုလို ရှိရင် -

“ဘဇ္ဈာ သော တာဒီသော ဘိကျာ၊

ဖုံ့ဖုံ့သမ္မာစိ မူတ္ထာပိ”

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တကယ့်ကို အရဟတ္ထဖိလ် ဆိုတဲ့
 အသိဉာဏ်ကို ရောက်ရှိဖို့ရန်အတွက် ထိုက်တန်သူ
 ဖြစ်သွားပါပြီ။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၅၁

အဲဒီတော့ ပုံစွဲဘာသာရဲ့လမ်းဆုံးဟာ အတွေး
တွေကို ဖယ်ရှားပြီး နောက်ဆုံးမှာ မှားယွင်းတဲ့ အတွေး
တွေကို ဖယ်ရှားပြီး မှားယွင်းတဲ့အတွေးတွေ အကုန်
ငြိမ်းသွားတာ ဖြစ်တယ်။

သို့သော် ကောင်းတဲ့အတွေးတော့ အနည်းငယ်
ရှိသေး။ မကောင်းတဲ့အတွေးက နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဘာတွေ
တွေးတုန်း။ သားနဲ့သမီးနဲ့ မိသားစုနဲ့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ
ဖြစ်ဖြစ်၊ သာသနဲ့ဘောင် ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ
ဖြစ်ဖြစ်နော်၊ ကမ္မဏာန်း နှလုံးသွင်းချိန်မှာအပ တွေးမိရင်
ကာမဝိတက်တို့ ဖျာပါဒဝိတက်တို့ ဝိဟိုသာဝိတက်တို့
ဒါတွေပဲ လွှမ်းထားတာ။ အဲဒီလို လွှမ်းထားလို့ရှိရင်
“ကုမ္ပဏီ ပဋိပဇ္ဈာ”လမ်းမှားပေါ်ရောက်နေပြီ၊ ရောက်
နေရင် ဘယ်တော့မှ အသိဉာဏ်ထူး ရမှာမဟုတ်ဘူး
တဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ အတွေးမှားတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်၊
အဲဒီ အတွေးမှားတွေ လုံးဝငြိမ်းသွားမယ်၊ ငြိမ်းသွားတဲ့

အပေါ်မှာ နှစ်ခြိက်တဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်ပြဆိုရင်
အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ရဖိုရာ သေချာသွားပြီလို
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဒီလိုဟောတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ “အတွေးမှားများကို ဖယ်ရှားရမယ်”
ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားဓမ္မအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ
ကြံးကုတ် အားထုတ်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် မဂ်ဖိုလ်နိုဗာန်လို
ဆိုတဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်တဲ့ နိုဗာန်ဆိုတဲ့ အငြိမ်း
ဓာတ်ကို ရရှိကြမှာဖြစ်လို့ ကိုယ်စိုက်ယိုစီ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့
ဟောကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေ
ကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



Transcribed by- U Yè Htut

Typing of Final edition by-
Htet Naing San (I-D-E)

ဓမ္မမိတ်ဆွဲများသို့

ပါယာကျော်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နှုဟလာဘီးသု ဟောကြားအပ်သော
တရာ့များကို အသံပု စာအဖြစ် ဆောနရှင်များကေဇးကျော် တမ္မများကို ဆရာတော်ကြီး
ထံ ပေါ်ပြုပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချို့ရသူ ပြင်ဆင် တည်ဆောက်
ဖော်သော တမ္မများကို ကုသိတ်ရှင်များလျှော့သိနေသော မွှေားလေနပုံငွေများ အသံပုံ
လျက် စာအပ်သော မိန့်နှင့်တိုင်ပေါ်သည်။

တရာ့စာအပ်များကို တစ်သင့် မွှော့ပုံပြုလုပ် ပြန်ထောက်ခိုးလိုပါက တို့ပြုပါ
ရှာနများသို့ သက်ခွဲသံများကြားနိုင်ပါသည်။

ရှို့နှင့်စသာ ဌာနများ

၁။ အောင်ဝမ္မာ ပုံနှင့်တိုက်

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

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ ဦးဘဏ်း+ဒေါ်အုန်းကြော် ပရဆေးခိုင်

အမှတ်(၄၆၃၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(၆)ရုံ၊ မြေအောက်ထပ်။

ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄၊ ၀၉-၅၅၀၀၈၃၅

၃။ ဓမ္မဗုဒ္ဓဘာ သာသနမှာမကအဖွဲ့

လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မတာပေသင်တန်းကော်း

ကြားတော်ရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အာဘီဓမ္မာတက္ကသိုလ်

မိုးကောင်းဘူရားဝင်းအတွင်း၊ ရန်ကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၅။ ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး

တိုက်(၄)၊ အခုန်း(၅)၊ ဧရာဝတီလမ်းမကြီးး

တာမွေ Ocean Super Center နှင့် ဧရာဝတီလမ်းရုံကြား၊ ဗဟန်းး

ဖုန်း ၀၉-၂၅၈၂၂၂၃၁၊ ၀၉-၂၆၄၆၃၆၄၆၀

အရှင်နှစ်မာလာဘိဝံသ ၈၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်ပျား

- အဘိဝဗ္ဗာ မြတ်အေသာနာ(ပ+ဒ တွဲ)
- ပဋိစ္စသုပ္ပါဒကို ပွဲနှင့်ဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပွဲနှင့်မြတ်အေသာနာ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံ့ခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ

၂။ မဟာသတိပွဲနာနှင့် အန်းချုပ်

၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း

၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွှေးချယ်ရမည့်လမ်း

၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား

၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်

၇။ ဓမ္မကြေးပုံ

၈။ တောင်ပိုထဲက ရတာနာ

၉။ မြတ်သော်စွာ စုအောင်းပါ

၁၀။ သမထနှင့် ဝိဟသာနာ

၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား

၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်

၁၃။ စိတ်ကောင်းဆွေကောင်း

၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး

၁၅။ လူမြစ်ကိုးနှင်ပါစေ

၁၆။ မေတ္တာသုတ်အန်းချုပ်

၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရာဇာ

၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အပို့ယ်

၁၃။ ဓမ္မမှတ်ကော်
၂၁။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရိုကိန်းမည်
၂၃။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၅။ မြတ်ပုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကျွော်
၂၇။ ယနေ့လူသားများ၏ မနက်ဖြန်ကျွော်
၂၉။ မဂ္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၁။ သာရဏီယတရား
၂၂။ ရာသတကျော်
၂၃။ ဓမ္မဗုဒ္ဓဘသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုပြေဆိုခြင်း
၂၅။ သေချာသောလမ်းမ လျှောက်လုပ်းပါ
၂၆။ မဟာဓိဒ
၃၁။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၂။ ပြစ်နိုင်တာနှင့် မပြစ်နိုင်တာ
၃၂၂။ အရှင်အာန္ဒြ၏ ဝိဟသနာ
၃၃၁။ န စ သော န စ အလျော
၃၄၁။ လူတိုင်းကျော်ရန် သတိပွဲဗာန်
၃၅၁။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၅၂။ ဥပါဒီနပစ္စယာဘဝါ
၃၅၃။ သတိမကျာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၅၄။ အတွောဟိုအတွောနောနာထော
၃၅၅။ ဟောဇားကိုသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃၅၆။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားပြု။
၃၅၇။ ၁၂-နှစ်ကြား အပြောရာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

၄၂။ ထွတ်ပြောက်တဲ့စိတ်

၄၃။ ကုသိလ်ဖြစ်အောင် သတိအောင်

၄၄။ ခန့်သုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)

၄၅။ တရားသီလျက် အကျင့်ခက်

၄၆။ လူမြှုပ်ယာဘဝနာ မြတ်အေသနာ

၄၇။ သံသရာခရိုသွား အမှားမလုပ်ဖိစေနှင့်

၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ပြိုးချမ်းတယ်

၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်

၅၀။ လောကမ်းမှန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား

၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြွာဝင်ကြွေးများ

၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား

၅၃။ ဓာတ်ပို့သုတ်အနှစ်ချုပ်

၅၄။ ယုဉ်ပြုံးခြင်း၏ နိဂုံး

၅၅။ နှုန္တ ဒက္ခသု မူလံ

၅၆။ မိတ်၏အညွှန်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

၅၇။ အားပေးစကား

၅၈။ ပုံ့ဖြုတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်

၅၉။ ဘေးသွေ့ရရှိ

၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ

၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထပ်ဝန်ပိုးများ

၆၂။ ကုသိလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ
၆၅။ မှတ်ညာ၏ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
၆၇။ ကျေးဇူးသီခြင်း
၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
၇၄။ ကုသိလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
၇၇။ ချမ်းသာစွာအသိစက်ရခြင်း
၇၈။ နှစ်ညီးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ
၇၉။ အကိုကာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
၈၂။ အနိဇ္ဇာလက္ခဏသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ပုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
၈၅။ ကမ္မာဗုံနှင့်အလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
၈၆။ ဗျာမိတ်တော်ကြား ဘရား(၂၄)ဆူ
၈၇။ အဲဖွံ့ဖြိုးလှသား မြတ်ဘရား
၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ပိုဟသုနာ
၈၉။ ယောကီပုဂ္ဂိုလ်ရှုရမည့် အရည်အချင်းများ
၉၀။ ကမ္မာဗုံနှင့်ဆရာ
၉၁။ ၁၁တိမြော့များသာသန
၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထပ်ပိုဟသုနာ
၉၃။ စရိတ်နှင့်စိမ္မာ
၉၄။ မြတ်ပုဒ္ဓ၏ လောကဝိဿလမ်းစဉ်
၉၅။ သာသနပြုစွားအားစု
၉၆။ လူဆိုးလူပိုက်
၉၇။ သမုပ္ပါဒ် ဝါးတစ်ထွား
၉၈။ ပုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင်းကမ်းခြင်း
၉၉။ သုံးပါးရတာနာ ကိုးကွယ်ရာ
၁၀၀။ ပါရမိပုံစိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ
၁၀၁။ အာနာပါနသုတေသနတ်အနှစ်ချုပ်
၁၀၂။ ယမမှင်းကြီးရဲ့ အန္တ
၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ
၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရွှေ့ပုံစိပ်သုနာတရား
၁၀၅။ မမ္မာသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

၁၀၆။ ဆင်းရဲပွဲတော့ လျှော့ချေား
၁၀၇။ မြတ်ပုဒ္ဓ၏အဆုံးအာဟနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း
၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး
၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေစဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ
၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်
၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရပ်ပုံတွော
၁၁၂။ တပည့်များလေးစာမြတ်နိုတဲ့ဆရာ
၁၁၃။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း
၁၁၄။ ကံကြော်မှု ရပ်ပုံတွောများ
၁၁၅။ ဆဆက္ကာ ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိဟသာနာ
၁၁၆။ ဉာဏ်ပို့သွား
၁၁၇။ မြတ်ပုဒ္ဓ၏ကျော်းတူး အထူးပေးဆပ်ခဲ့သူ
၁၁၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာပြစ်ရန် အကြော်တရား
၁၁၉။ သစ္စဒေသနာ ဓမ္မစကြာ
၁၂၀။ အားကိုးခြင်း
၁၂၁။ သဇ္ဇာမွေးပတီရှုပကသုတ် အနှစ်ချုပ်
၁၂၂။ အတွေ့ဟိတ် နှင့် ပရာဟိတ်
၁၂၃။ အသက်ရည်လေ ပိုကောင်းလေ
၁၂၄။ ဓိဘာနှင့်သားသမီးအကြား မုန်ကန်သောအမြှင်များ
၁၂၅။ အများအတွက် သံယာတော်တို့၏ဆောင်ရွက်ချက်
၁၂၆။ သလျော့ခသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၂၃။ ကောသလအိပ်မက်နှင့်ယနေ့ကျွော
၁၂၄။ ဂိယတော ကယတော သောကော
၁၂၅။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ
၁၂၆။ ဓမ္မတာဝန်
၁၂၇။ ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားစိုင်း
၁၂၈။ ရှင်ပြုအလူဗြိတော်မက်လာ အနဲ့မောဒနာ
၁၂၉။ ပါရာယနအေသနာ
၁၂၁။ ခုဂ္ဂတိဘုံသားတို့၏ အမှာစကား
၁၂၁။ မြတ်ပုဒ္ဓသာသနာ နှင့်
 သီတင်းကျေတ်လပြည့်နေ့အမှတ်တရများ
၁၂၂။ ဂိပါဒူလ(၆)ပါးနှင့် မြတ်ပုဒ္ဓ၏အဆုံးအမစကား
၁၂၃။ ကိုယ်ဘဝ ကိုယ်ပြင်
၁၂၄။ ဂိပသုနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်
၁၂၅။ နယ်လူညွှေဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၁)
၁၂၆။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုရှုမြင်၍ ပိမိဘဝကို ပြုပြင်ခြင်း
၁၂၇။ သူတော်ကောင်းသည် အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်
၁၂၈။ သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု
၁၂၉။ ခုစရိတ်အကျိုး အဆုံးပုဂ္ဂိုပ်များ
၁၂၁။ အောင်မြင်ကြီးပွား စက်လေးပါး
၁၂၁။ စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည်
၁၂၁။ စိတ်ကောင်းရှိဖိုက ပထမ
၁၂၁။ တမလွန်ဘဝက ဆွဲမျိုးများအရေး

၁၄၈။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၂)
၁၄၉။ မြတ်မှုခွဲ၏ ဂဏ်တော်ကိုပါး
၁၅၀။ မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနလုံးသွင်းတရား
၁၅၁။ မက်လာတရားနှင့်အညီ နိုင်ငံသစ်တည်
၁၅၂။ မာလုကျေပွဲရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား
၁၅၃။ အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် ကဲ့ရဲ့ခြင်း
၁၅၄။ အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

