

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇေယျ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း

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

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၄၃)

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်



ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၂၄ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂ ခုနှစ်၊ ပထမဝါဆိုလဆန်း (၂)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း သုဝဏ္ဏပြနယ် ကမာကြည်လမ်း၊ ဘိုးဘွား မိဘများနှင့် အိမ်ယာကြိုင်တို့အား ရည်စူး၍ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးအောင်ကြီး(ငြိမ်း) မိသားစုနှင့် အိမ်စားရိ အိမ်စားမြင့်တို့က ပြင်ဦးလွင်ရိပ်သာ အတွက် နဝကမ္မအလှူငွေ ကျပ်(၁၀)သိန်း လှူဒါန်းခြင်း၊ သံဃာတော်အရှင်မြတ်တို့အား ဆွမ်းခဲဘွယ်ဘောဇဉ် ချိုချည်ရသာ အပြာပြာတို့ကို ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခြင်း စသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ပြုလုပ်သည့် ကုသိုလ်မင်္ဂလာ အခန်းအနား၌ ဟောကြားအပ်သော

“ကုသိုလ်ဖြစ်စေရန်ထတိစေရန်”

တရားတော်

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက လူ့လောက ရောက်လာရင်
လူ့ဘဝမှာ ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့အတွက် ဘယ်
အရာဟာ အရေးအကြီးဆုံးလဲဆိုပြီး သတ္တဝါတွေရဲ့
လိုအင်ဆန္ဒနဲ့အကိုက်ညီဆုံး ဖြစ်တဲ့ အရေးအကြီးဆုံး
တရားကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတာ
ရှိတယ်။

၂ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ တရားတော်တွေဟာ သံသရာဝဋ်ကလွတ်ပြီး ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာအမှန် နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်ထားတာ မှန်သော်လည်း သံသရာထဲမှာ ကျင်လည်ရတဲ့အခါ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းပြီး ချမ်းသာသုခ များစွာနဲ့ သံသရာထဲမှာ ကျင်လည်ရပြီး နောက်ဆုံးမှာ ချမ်းသာသုခတို့ရဲ့ အထွဋ်အထိပ် ချမ်းသာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာထိအောင် မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန် ပေးသွားတာ ဖြစ်တယ်။

ဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေဟာ နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်တယ်ဆိုပေမဲ့ လောကချမ်းသာရေး အတွက်လည်း အများကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေအတိုင်း လိုက်နာ

ကျင့်သုံးမယ် ဆိုရင် သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲဆိုတဲ့ ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေကို သက်တောင့်သက်သာနဲ့ တွေ့ကြုံရဖို့၊ နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်သေးတဲ့ အချိန် ပိုင်းမှာလည်း ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ သတ္တဝါတွေ သံသရာကျင်လည်ရဖို့ လမ်းညွှန်မှု ပေးထားတာ ဖြစ်တယ်။

ဒေသနာတော်တစ်ပုဒ်မှာ

“အာယုံ အရောဂိယံ ဝဏ္ဏံ၊ သဂ္ဂံ ဥစ္စကုလီနတံ။
ရတိယော ပတ္ထယန္တေန၊ ဥဠာရာ အပရာပရာ။
အပ္ပမာဒံ ပသံသန္တိ၊ ပုညကြိယာသု ပဏ္ဍိတာ”
လို့ ပါတယ်။ ဒီ ဒေသနာတော်က မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် ဟောတော်မူခဲ့ပြီး သံယုတ္တနိကာယ် မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားပါတယ်။

၄

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လောကလူတွေဟာ ဘဝတစ်ခုရလာပြီး
 ထိုဘဝမှာ နေလို့ထိုင်လို့ အဆင်ပြေပြီဆိုရင် အဲဒီ
 ဘဝမှာ အသက်ရှည်ချင်ကြတာ လူတွေရဲ့ ဆန္ဒ
 တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ အသက်ရှည်ရှည် နေဖို့
 ဘာတွေက အထောက်အကူ ပြုနေသလဲဆိုရင်
 အသက်ရှည်ဖို့ရာအတွက် ကောင်းမြတ်တဲ့ ရာသီ
 ဥတု ကောင်းမြတ်တဲ့ အစာအဟာရဆိုတဲ့ အရာ
 တွေက အထောက်အကူ ပြုတာမှန်တယ်။

အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့အဓိကအကြောင်း

သို့သော် အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့ အဓိက
 အကြောင်းတရားက ကုသိုလ်ကောင်းမှုပဲဖြစ်တယ်။
 ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် လူရဲ့အသက်ကို ဘယ်အရာ
 က ထုတ်လုပ်ထားသလဲဆိုရင် ကုသိုလ်ကံက

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

၅

ထုတ်လုပ်ထားတာ ဖြစ်တယ်။ တကယ့် မူရင်း
 အကြောင်းက ကုသိုလ်တရားပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီ
 ကုသိုလ်တရားကို အားဖြည့်ပေးဖို့ရာ ပိုပြီးတော့
 အဓိကကျတယ်။ အသက်ရှည်ဖို့ရာ လူတွေက
 ဆန္ဒပြုကြတာ မှန်တယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တွေ့တဲ့
 အခါမှာ “အသက် ရှည်ကြပါစေ၊ အသက်ရှည်ပါ
 စေ”နဲ့ ဆုတောင်းဆုယူ ပြုကြတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်
 လည်း “အသက်ရှည်ရပါလို၏”လို့ ဆုတောင်း
 ကြတယ်။ ဒီတော့ အသက်ရှည်ဖို့ရာ ဒီလိုဆန္ဒပြုရုံနဲ့
 ဖြစ်နိုင်သလားလို့ဆိုတော့ ဆန္ဒပြုမှုဟာ အကြောင်း
 တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်တယ်။ တကယ် အသက်ရှည်ဖို့ရာ
 အတွက် ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုဖို့ လိုအပ်တယ်။
 ဒါဖြင့် အသက်ရှည်ဖို့ရာ အတွက် ကုသိုလ်

၆ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကောင်းမှု လုပ်ရုံနဲ့ပြီးသလား၊ ဆေးဝါး ဓါတ်စာတွေ
မလိုအပ်ဘူးလား ဆိုတော့ လိုအပ်တာပေါ့။ ဆေးဝါး
ဓါတ်စာ အစာအဟာရဆိုတာ အသက်ရှည်ဖို့ရာ
အတွက် အထောက်အကူပြုတဲ့ အရာတွေပဲ ဖြစ်
တယ်။

လောကမှာ အကြောင်းနှစ်မျိုး ရှိတယ်။
ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းကို “ဇနက”
အကြောင်း လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါက ထုတ်လုပ်တဲ့
အကြောင်းဖြစ်တယ်။ ထုတ်လုပ်ပြီးသား တစ်ခုကို
ကြာရှည်ခိုင်ခန့်အောင် ထောက်ပံ့ ကူညီတဲ့
အကြောင်းကို “ဥပတ္တမ္ဘက” အကြောင်းလို့
ခေါ်တယ်။ ဒီတော့ အသက်ရှည်မှုကို အဓိကဖြစ်
စေတာက ကုသိုလ်ကံ၊ အဲဒီကုသိုလ်ကံရဲ့ အကျိုး

တရားကိုမှ အခုပြောတဲ့ ဆေးဝါးဓါတ်စာ ရာသီဥတု စသည်ဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ ပြုမူနေထိုင်မှုကအစ ကျန်းမာအောင် နေထိုင်မှုကအစ ထောက်ပံ့ကူညီတာ၊ ဒါတွေဟာ အသက်ရှည်ခြင်းအတွက် အထောက်အကူပဲ ဖြစ်တယ်တဲ့။

လူတွေမသိ ပညာရှိများချီးမွမ်းတဲ့ အပ္ပမာဒ

များသောအားဖြင့် လူတွေက အသက်ရှည်ဖို့အတွက် လိုအပ်တယ်ဆိုတာ သိကြတယ်၊ အထောက်အကူ အကြောင်းတွေ ကိုသိကြတယ်။ အသက်ရှည်ဖို့အတွက် ဆေးကောင်းဝါးကောင်း လိုအပ်တယ်၊ အစာအဟာရ ကောင်းကောင်း စားရမယ်၊ ရာသီဥတု ကောင်းတဲ့နေရာမှာ နေရမယ် ဆိုတာတွေက လူတိုင်းသိတဲ့ အရာဘဲဖြစ်တယ်။

၈ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လူတွေ မသိတဲ့ အရာကို မြတ်စွာဘုရားက
ဟောတာ။ “အသက်ရှည်မှုကို လိုလား တောင့်တ
မယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မမေ့မလျော့ခြင်း
ဆိုတဲ့ “အပ္ပမာဒ” တရားကို ပညာရှိများက
ခိုးမွမ်းကြတယ်”တဲ့။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မမေ့ပါနဲ့၊
ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ပါလို့ ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။
ဒါကြောင့် “အပ္ပမာဒ” ဆိုတာ မြန်မာလိုပြန်တော့
မမေ့မလျော့ခြင်းတဲ့။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုဖို့
အမှတ်ရတဲ့ သတိကို ပြောတာပေါ့။

ယစ်မှူးမေ့လျော့ခြင်း ပမာဒ

ဒါဖြင့် အပ္ပမာဒရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က ဘာတုန်း
ဆိုရင် ပမာဒ ပဲ၊ ‘အ’ ကို ဖြုတ်လိုက်တဲ့အခါ
‘ပမာဒ’၊ ‘ပမာဒ’ ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ယစ်မှူး မေ့လျော့

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

၉

ခြင်း။ လောကလူတွေဟာ ယစ်မှူးတတ်ကြ တယ်။
 ယစ်မှူးတယ်ဆိုတာ တချို့က အရက်သေစာတို့
 ဆေးဝါးတို့သုံးမှ ယစ်မှူးတယ်လို့ ထင်တာ။
 လူတွေက စည်းစိမ်ဥစ္စာရှိရင်လည်း စည်းစိမ်ဥစ္စာ
 ဂုဏ်နဲ့ ယစ်မှူးတာပဲ။ ရာထူးအာဏာရှိရင်လည်း
 ရာထူးအာဏာနဲ့ ယစ်မှူးတာပဲ။ အလှအပရှိတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း အလှ အပ ဆိုတဲ့ မာန်မာနနဲ့
 ယစ်မှူးတာပဲ။ ကျန်းမာလို့ရှိရင်လည်း ကျန်းမာမှုကို
 အခြေခံပြီး ယစ်မှူးတာပဲ။

ယစ်မှူးတယ်ဆိုတာ ကိုယ့် ဟာကိုယ်
 အထင်ကြီးတဲ့ မာနရယ်၊ ငါလုပ်ရင် ဘာမဆို
 ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ မာနရယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု
 အပေါ်မှာ လုံးဝ သတိ မရတာရယ်၊ ဒါတွေကို

၁၀ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ယစ်မှူးတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ယစ်မှူးတယ်၊ မေ့လျော့
တယ်ပေါ့။

လောကလူတွေကို သတိထားပြီး ကြည့်လေ၊
စီးပွားဥစ္စာ အဆင်ပြေနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း
“ငါလုပ်ရင် ဘာမဆိုဖြစ်တယ်” ဆိုတဲ့အတွေး
ရောက်တယ်ပေါ့။ ရာထူးအာဏာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က
လည်း “ငါလုပ်ရင် ဘာမဆို ဖြစ်တယ်” ဆိုတဲ့
အတွေးတွေ ရောက်လာတယ်။ ကျန်းမာတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း “ငါကျန်းမာတယ်၊ ဘာမဆို
လုပ်နိုင်တယ်” ဆိုတဲ့ အတွေး ရောက်လာတယ်။
အဲဒီအတွေး ရောက်မှုတွေဟာ ယစ်မှူးမှုတွေပဲ
ဖြစ်တယ်။

ယစ်မူးမှု(၃)မျိုး

မြတ်စွာဘုရားက ယစ်မူးမှု(၃)မျိုးကို ဖော်ပြထားတာ ရှိတယ်။ နံပါတ်(၁)ယစ်မူးမှုက “ယောဗ္ဗနမဒ” တဲ့၊ ငယ်ရွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ မာန်မာန ယစ်မူးမှု၊ လူငယ်လူရွယ်တွေ ဆိုတာ သူ့ရဲ့နုပျိုမှုနဲ့ အားခွန်ဗလတွေ အပေါ်မှာ အထင်ကြီးပြီး ယစ်မူးနေတတ်တယ်။ ယစ်မူးနေပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ရမှာကို မေ့လျော့နေတယ်၊ အဲဒါကို “ယောဗ္ဗနမဒ” လို့ ခေါ်တယ်၊ နုပျိုတဲ့ အပေါ်မှာ ယစ်မူးမှု ဖြစ်တယ်၊ “ငါလုပ်ရင် ဘာမဆို ဖြစ်တယ်၊ ငါဟာ ငယ်ရွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်၊ သန်စွမ်းတယ်၊ ကျန်းမာတယ်၊ ငါ့မှာ မကျန်းမာ ခြင်းဆိုတာ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး၊ အိုမင်းရင့်ရော်မှု

၁၂ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆိုတာ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး” ဆိုပြီး နုပျိုမှုအပေါ်
အခြေခံပြီး ယစ်မူးမှု ဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု
လုပ်ရမှာကို မေ့လျော့နေတယ်။ အကုသိုလ် အမှု
တွေ ပြုမိတတ်တယ်။ အဲဒါကို “ပမာဒ” လို့
ခေါ်တယ်။

နံပါတ်(၂)ယစ်မူးမှုက “အာရောဂျမဒ”။
ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ယစ်မူးတာပဲ။
“ဒို့ကတော့ ဆေးရုံဆေးခန်း ဘယ်တော့မှ မသွား
ရဘူး”။ တချို့ပြောတတ်ကြတယ်။ “လျက်ဆား
တောင်မှ မလျက်ဖူးဘူး။ ခေါင်းဆို တစ်ခါမှ
မကိုက်ဖူးဘူး။ ကျန်းမာတယ်။ ဘာစားစား အစာ
ကြေသွားတာပဲ။ ဘာနဲ့စားရစားရ ဘယ်လိုနေရနေရ
ကျန်းမာတယ်”ဆိုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာမှုအပေါ်မှာ

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

၁၃

ယစ်မှူးပြီး “ငါလုပ်ရင် ဘာမဆိုဖြစ်တယ်” လို့
အတွေးရောက်ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလုပ်ဖို့
မေ့နေတတ်ကြတယ်။ တရားနှလုံးသွင်းရမှာ
သတိမရဘူး၊ အဲဒါကို “အာရောဂျမဒ” လို့
ခေါ်တယ်။ အဲဒီ “အာရောဂျမဒ”နဲ့ ယစ်မှူးတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မကောင်းမှုကိုလည်း ပြုလုပ်မိတတ်
တယ်။ အနည်းဆုံးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အပေါ်
မှာ မေ့နေတတ်တယ်။

နံပါတ်(၃)ယစ်မှူးမှုက “ဇီဝိတမဒ”။
အသက်ရှည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း အသက်ရှည်မှု
အပေါ် ယစ်မှူးတယ်။ “တချို့တလေဟာ လူ့ပြည်
မရောက်သေးဘူး၊ သေသွားကြပြီ၊ တချို့ကျတော့
ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သေသွားကြပြီ၊ တို့မှာ အသက်

၁၄ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

(၇၀) (၈၀) (၉၀) ဘာမှမဖြစ်သေးဘူး"ဆိုပြီး
အသက်ရှည်မှု အပေါ် ယစ်မှူး နေတတ်ကြတယ်။
ကိုယ့်ကျတော့ မသေဘူးလို့ အထင်ရောက်
တတ်တယ်။ အဲဒီလို ဇီဝိတမဒရုံပြီးတော့ ကုသိုလ်
ကောင်းမှု မေ့လျော့တတ်တယ်။ ဒီယစ်မှူးမှူး သုံးမျိုး
လုံးဟာ ပမာဒပဲ။ အဲဒီလို မယစ်မှူးဘဲနဲ့ ကုသိုလ်
ကောင်းမှု လုပ်ဖို့ရန် သတိရနေတာကို အပ္ပမာဒ လို့
ခေါ်တယ်။

အပ္ပမာဒ

အပ္ပမာဒဆိုတာ ယစ်မှူးပြီးတော့မနေဘူး၊
ဘဝဆိုတာ ငယ်လည်းငယ်တဲ့အလျှောက် ယခု
သန်စွမ်း ကျန်းမာနေပေမဲ့ တော်ကြာ သန်ချင်မှ
သန်မယ်၊ ကျန်းမာချင်မှ ကျန်းမာမယ်။ ယခုရောဂါ

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

၁၅

ကင်းနေပေမဲ့ တော်ကြာ ကင်းချင်မှကင်းမယ်။
 ယခုအသက်ရှင်နေပေမယ့် တော်ကြာ အသက်
 ရှင်ချင်မှရှင်မယ် စသည်ဖြင့် တရားနှလုံးသွင်းရမယ်။
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်မှပဲလို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ဖြစ်တယ်။ လုပ်ဖြစ်
 အောင် ဘယ်သူက တိုက်တွန်းပေးတာလဲ ဆိုတော့
 ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ သတိတရား အပ္ပမာဒတရားက
 တိုက်တွန်းပေးတာ ဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့နောက်ဆုံးစကား

အဲဒီ အပ္ပမာဒတရားဟာ အလွန်အရေးကြီး
 လို့ မြတ်စွာဘုရားက နောက်ဆုံး ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီး
 အချိန်မှာ ‘အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ’ အပ္ပမာဒ
 နဲ့ မင်းတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်တရားတွေ ပြည့်စုံ

၁၆ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အောင် လုပ်ကြ၊ အပ္ပမာဒ ရှိပြီးတော့ ကိုယ်ကျင့်
ရမယ့် သီလ သမာဓိ ပညာတွေ မမေ့ကြနဲ့၊ လုပ်ရမယ့်
ကုသိုလ်တရားတွေ လုပ်ကြ၊ ယစ်မှူး မေ့လျော့ပြီး
မနေကြနဲ့လို့ မှာထားခဲ့တာပေါ့။

လောကချမ်းသာရရေး

အခုလည်းပဲ လောက လူတွေဟာ အသက်
ရှည်ချင်ကြတယ်၊ “အသက်ရှည်ကြပါစေ” လို့
ဆုတောင်းဆုယူ လုပ်ကြတယ်။ သို့သော် အသက်
ရှည်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု
ကို မေ့လျော့နေရင်တော့ အသက်ရှည်ခြင်းဆိုတဲ့
အကျိုးတရားကို ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်
မြတ်စွာဘုရားက “အာယုံ- အသက်ရှည်ခြင်းကို၊
ပတ္တယန္တေန- လိုလားတောင့်တတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

၁၇

ပုညကြိယာသု- ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်းတို့၌၊
 အပ္ပမာဒံ- မမေ့လျော့ခြင်းဆိုတဲ့ အပ္ပမာဒ တရား
 ကို၊ ပသံသန္တိ- ချီးမွမ်းကြတယ်” လို့ဟောတော်
 မူတယ်။ ဆိုလိုတာဟာ အသက်ရှည်ဖို့ရာအတွက်
 ကုသိုလ် ကောင်းမှုကို မမေ့နဲ့လို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။
 ကုသိုလ် ကို မမေ့ရဘူး၊ ကုသိုလ် ကောင်းမှုကို အမြဲ
 ကြိုးစား အားထုတ်ရမယ်။

နောက်တစ်ခု လူတွေဟာ ကျန်းမာချင်ကြ
 တယ်။ အာရောဂီယ- ရောဂါကင်းချင်တယ်။ ရောဂါ
 ကင်းချင်သည့်အတွက် “အနာရောဂါကင်းရပါလို့၏၊
 အနာရောဂါ ကင်းကြပါစေ”လို့ ဆုတောင်းကြ
 တယ်။ အနာရောဂါ ကင်းခြင်း၏ အကြောင်း
 တရားက ကုသိုလ်တရားပဲ။ ကုသိုလ်ကံ

၁၈ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကောင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အနာရောဂါ
 ကင်းနေတာပဲ။ ကံကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါ
 ဝေဒနာဟာ တခြားအရာနဲ့ ကုစားလို့မရဘူး။
 အခြားအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရောဂါ
 ဝေဒနာဟာ ကုစားလို့ရတယ်။ ဒါကြောင့်
 ကံကောင်းနေအောင် ကုသိုလ် ကောင်းမှုပြုဖို့ အမြဲ
 တမ်း သတိရနေတဲ့ အပ္ပမာဒတရားဟာ အရေး
 ပါဆုံးပဲလို့ပြောတာဖြစ်တယ်။

အပ္ပမာဒတရားသည် ဘာကြောင့် အရေး
 ပါသလဲဆိုရင် ကုသိုလ်ကို ပြုမိအောင် တိုက်
 တွန်း နှိုးဆော်ပေးတတ်တဲ့ သဘာဝတရား
 ဖြစ်လို့ပါပဲ။ အပ္ပမာဒ တရားရှိရင် ကုသိုလ် လုပ်မိ
 တယ်။ ကုသိုလ်လုပ်မိသည့် အတွက်ကြောင့်

ကုသိုလ်ကံကို အခြေခံပြီးတော့ ကျန်းမာမှုကို ရတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဆေးဝါးဓါတ်စာ မှီဝဲလို့ ကျန်းမာတယ်၊ ရာသီဥတုကောင်းလို့ ကျန်းမာတယ် ဆိုတာတွေဟာ အထောက်အကူလောက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ သဘာဝ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကံက ပေးလိုက်လို့ ရလာတဲ့ ရောဂါမျိုးစေ့ပါလာလို့ ဖြစ်လာတဲ့ ရောဂါကျတော့ ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်မပေးနိုင်တော့ဘူး။ ရာသီဥတု အစာအဟာရက ပျောက်အောင် မတတ်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် တချို့က ပြောကြတယ် မဟုတ်လား၊ တရားအားထုတ်လိုက်တာ ရောဂါပျောက်သွားတယ်။ ကံကောင်းအောင် လုပ်ပေးလိုက်တာ ဖြစ်တယ်။ ရောဂါဝေဒနာကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့

၂၀ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အကုသိုလ်ကံတွေကို ရှင်းသွားစေပြီးတော့ ကုသိုလ်
ကံတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာဖြစ်တဲ့ မိမိ
စိတ်မှာလည်းပဲ လောဘ ဒေါသစတဲ့ အကုသိုလ်
အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်သွားပြီး အလောဘ
အဒေါသစတဲ့ ကုသိုလ် တရားတွေ တိုးပွားလာ
တယ်။ ထိုအလောဘ အဒေါသစတဲ့ ငြိမ်းအေးတဲ့
ကုသိုလ်တရားတွေက ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ရုပ်တရား
ဟာ သန့်စင်လာတယ်။ ကျန်းမာလာတယ်။
ကုသိုလ်တရားဟာ ကျန်းမာမှုကို ဖြစ်စေတယ်။
ဒါကြောင့် ကုသလရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို “ကျန်းမာခြင်း”
လို့လည်း ပြောတယ်။ ကုသလဆိုတာ ကျန်းမာ
ခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဒီသဘာဝတရားတွေ ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ဖြစ်လို့

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

၂၁

ရှိရင် ကျန်းမာတယ်တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း ဆိုတော့
 အလောဘဆိုတာ Generosity ပဲ။ ပေးချင်တယ်၊
 ကမ်းချင်တယ်၊ လှူချင်တယ်၊ တန်းချင်တယ်။
 ပေးကမ်းဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်တယ်။ အိမ်မှာ နေရင်း
 ကလဲ မျှဝေသုံးစွဲတယ်။ ကိုယ်စားတဲ့ အစာ အာဟာ
 ရကို သူများ မျှဝေပေးတယ်ဆိုတာ အင်မတန်
 မွန်မြတ်တဲ့ အလုပ် ဖြစ်တယ်။

အဒေါသ ဆိုရင်လည်း ရင်ထဲမှာ အမုန်းတရား
 မထားဘဲနဲ့ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး အကျိုးလိုလားတဲ့
 စိတ်တွေမွေးတယ်။ အဲဒါလည်း အင်မတန် မွန်မြတ်
 တဲ့ စိတ်ပဲ။ အမောဟဆိုတာလည်း လုပ်သင့်တာနဲ့
 မလုပ်သင့်တာကို ခွဲခြားသိပြီး မလုပ်သင့်တာကို
 ရှောင်တယ်၊ လုပ်သင့်တာကို လုပ်တယ်။ ဒီတရား

၂၂ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိနေပြီဆိုရင် ကောင်းကျိုး
ချမ်းသာတွေ ရလာပြီပေါ့။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားတွေ ဖြစ်လာပြီ
ဆိုရင် အားလုံးဟာ အလွဲလွဲ အချော်ချော်နဲ့ စိတ်ကို
ပူလောင်စေတယ်။ ထို စိတ်ပူလောင်မှုကြောင့်
ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ကိုလည်း ပူလောင်စေတာပါပဲ။ စိတ်ပူရင်
ရုပ်ပူသွားတာပေါ့။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာခြင်းရဲ့ အဓိက
သည် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပဲဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်
စိတ်ဓါတ်တွေပဲပေါ့။ အခုလို ကုသိုလ် စိတ်ဓါတ်တွေ
ဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်နှလုံး ဖြူစင် အေးချမ်းလာသည့်
အတွက် ကျန်းမာမှုက ပိုကောင်း လာတာဖြစ်တယ်။
ဒါကြောင့် “ကုသိုလ်ကောင်းမှု မမေ့နဲ့” လို့ မြတ်စွာ
ဘုရားက ဟောတာဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ ဝဏ္ဏဆိုတဲ့ အသား အရေ စိုပြေမှုပဲ။ လူတွေဟာ ရလာတဲ့ ဘဝလေးမှာ အသားအရေ ခြောက်ခြောက်ကပ်ကပ်နဲ့ မကျန်းမာ တဲ့ ရုပ်မျိုး မဖြစ်ဘဲနဲ့ ကျန်းမာပြီး အသားအရေ စိုစို ပြေပြေ ဖြစ်နေအောင်လည်းပဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှု လိုအပ်တယ်လို့ပြောတာ။ အဲဒီလိုအပ်တဲ့ ကုသိုလ် ကောင်းမှုကို ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တဲ့ အပ္ပမာဒ ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားက ကုသိုလ်လုပ်မိအောင် တိုက်တွန်းနှိုးဆော် ပေးတာပေါ့။ ဒါကြောင့် အပ္ပမာဒ တရား ရှိရမယ်လို့ ဟောတာ။

နောက်တစ်ခု သစ္စ ဆိုတာ ဘယ်အရာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အကောင်းနဲ့ချည်းပဲ ကြိုတာကို ခေါ်တယ်။ လူတွေဟာ ကောင်းတာချည်းနဲ့ပဲ ကြိုချင်ကြတယ်။

၂၄ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

များသောအားဖြင့် (သို့) တစ်နည်းအားဖြင့်
 ပြောမယ်ဆိုရင် နောင်ဘဝ ကောင်းရာသူဂတိဘုံကို
 ရောက်ချင်ကြတယ်။ ဒီဘဝရော နောင်ဘဝပါ
 ကောင်းတာတွေနဲ့ပဲ တွေ့ချင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့်
 “အကောင်းတွေနဲ့သာ ကြုံပါစေ၊ ကောင်းကျိုး
 ချမ်းသာ မင်္ဂလာတွေနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ” လို့ ဆုတောင်း
 ဆုယူ ပြုကြတယ်။ သို့သော် အဲဒီကောင်းကျိုး
 ချမ်းသာ မင်္ဂလာတွေကို ပေးစွမ်းနိုင်တာကတော့
 ကုသိုလ်ပါပဲ။ ကုသိုလ် မလုပ်ဘဲနဲ့ ဒါတွေ ဆုတောင်း
 နေမယ်ဆိုရင် မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား
 က ကုသိုလ်တရားကို မမေ့နဲ့လို့ ဟောတာဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက ဥစ္စာကုလီနတံ၊ ဥစ္စာကုလီန
 ဆိုတာ မြင့်မြတ်တဲ့ အမျိုးမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့

အဓိပ္ပါယ် ရတယ်။ နောက်တစ်ခုက လူထဲမှာဖြစ်ရင် အဆင့်မြင့်တယ်။ လူလောကရောက်လာလို့ အဆင့်မြင့်တယ်ဆိုတာ ဘာပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ပြောတာလဲ ဆိုရင် စိတ်ထားကို မူတည်ပြီး ပြောတာ၊ စိတ်ထားမြင့်မြတ်ရင် အဆင့်မြင့်သွားတယ်။ ကုသိုလ်စိတ် ကိန်းအောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ထားဟာ မြင့်မြတ်တယ်။ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားတယ်။

အရပ်ထဲမှာ ဒီလူကတော့ စိတ်ပုပ်တယ် စိတ်ယုတ်တယ်ဆိုရင် သူဟာအလိုလိုအောက်တန်းကျ သွားတယ်။ ပိုက်ဆံရှိရှိ မရှိရှိ ဒီလူက စိတ်ထား သိပ်ကောင်းတာပဲဆိုရင် လူတကာရဲ့ ချစ်ခင်မှုနဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ နေရာကို ရတယ်။ ဒါကိုကြည့်ရင် ဥစ္စာ

၂၆ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကုလီနရဲ့ အကျိုးတရားဟာလည်း ကုသိုလ်ကပဲ
ပေးနိုင်တာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကို မမေ့နဲ့
လို့မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတာ။ မြတ်စွာဘုရား
က သံသရာအတွက် ဆုတောင်းဖို့ ကုသိုလ် လုပ်ခိုင်း
တာ မဟုတ်ဘူး။ ကုသိုလ်လုပ်ရင် ဒီ အကျိုးတရား
တွေ ရမယ်ဆိုတာကို ထောက်ပြတာသာ ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သံသရာတွင်း အကျိုးတွေကို
ဆုတောင်းခိုင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် ဒါ လုပ်
ရင် ဒါရမယ်ဆိုတာကိုတော့ ဟောရတာ ဖြစ်တယ်။
ဒါကြောင့် အသက်ရှည်ဖို့ ကျန်းမာဖို့ အသားအရေ
စိုပြေဖို့ ကောင်းတာတွေနဲ့ချည်း ကြိုဖို့၊ လူ့လောက
မှာ အဆင့်အတန်းမြင့်ဖို့ဆိုတဲ့ နှစ်သက် ပျော်မွေ့စရာ
ကောင်းတဲ့ လူတိုင်းကြိုက်တဲ့ ဒီ အကျိုး တရားတွေ

ကို ရချင်ပြီဆိုရင် ပညာရှိတွေက ကုသိုလ် ကောင်းမှု၌
မမေ့လျော့ခြင်း ဆိုတဲ့ အပ္ပမာဒ တရားကို ထောက်
ပြကြတယ်။ အဲဒါကိုပဲ ခိုးမွမ်းကြတယ်။ ခိုးမွမ်းတယ်
ဆိုတာ အပ္ပမာဒ ရှိအောင် လုပ်ရမယ်လို့ ပြောတာပဲ။

ဒီအကျိုးတရားတွေကို ရချင်လို့ရှိရင် ကုသိုလ်
လုပ်၊ အဲဒီကုသိုလ်က ဘယ်သူကြောင့် လုပ်ဖြစ်တာ
လည်း ဆိုရင် အပ္ပမာဒဆိုတဲ့ ကုသိုလ်တရား၌ မမေ့
မလျော့ခြင်း၊ ခုနကပြောတဲ့ ယစ်မှူးမှုကင်းပြီးတော့
ကုသိုလ်ကောင်းမှု အပေါ်မှာ အမြဲတမ်းသတိရနေ
ခြင်းဆိုတဲ့ (ကာရာပက အပ္ပမာဒ) ကုသိုလ်လုပ်စေ
တတ်တဲ့ အပ္ပမာဒ တရားကြောင့် လုပ်ဖြစ်တာ
ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင် လူဟာ ဒီဘဝမှာလည်း
ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနိုင်တယ်၊ နောင်ဘဝ

၂၈ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနိုင်တယ်လို့
ဟောတာပါ။

“အာယံ အရောဂိယံ ဝဏ္ဏံ၊

သဂ္ဂံ ဥစ္စာကုလိနတံ။

ရတိယော ပတ္တယန္တေန၊

ဥဠာရာ အပရာပရာ။

အပ္ပမာဒံ ပသံသန္တိ၊

ပုညကြိယာသုပဏ္ဍိတာ”။

မြတ်စွာဘုရားကသာ ဒါတွေကို ချီးမွမ်းတာ
မဟုတ်ဘူး။ တကယ် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေ
ကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ လမ်းညွှန်ကြတယ်။ ဘုရား
မပွင့်တဲ့ အခါမှာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတွေက လမ်းညွှန်တယ်။
ဒါလုပ်ကြ၊ ဒီအကျိုးတွေ လိုချင်ရင် ဒါ လုပ်ရမယ်။

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

၂၉

ဒီလိုလမ်းညွှန်တာ။

သို့သော် လူတွေက အသက်ရှည်ချင်ရင်
 အသက်ရှည်တဲ့ဆေးကို ဖော်စားဆိုတာတော့
 သိတယ်။ ဘုရားလမ်းညွှန်တဲ့အထဲမှာ “အသက်
 ရှည်ချင်ရင် ရသာယနဆေးတို့အသက်ရှည်ဆေးတို့
 ဒီဃာယုစသည်ဖြင့်ပေါ့၊ ဒါတွေကို ဖော်စားကြ”
 လို့တော့ မပါဘူး။ ပြီးတော့ “ကျန်းမာချင်ရင်
 ဆေးကောင်းဝါးကောင်းတွေစားပြီး ကျန်းမာအောင်
 နေကြ”လို့ မပါဘူး။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ကြ
 လို့ပဲ ပါတယ်။

ကုသိုလ်တာ အဓိကအကြောင်း

ဘာကြောင့် ဒီလို ဟောရတာလည်း ဆိုတော့
 ကုသိုလ်ဟာ အဓိကအကြောင်း ဖြစ်လို့ပဲ။ ဒီအဓိက

၃၀ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အကြောင်းကို အများကမသိဘူး။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။
ကုသိုလ်ကောင်းမှု ရှိလာပြီဆိုရင် အသက်ရှည်ရာ
ရှည်ကြောင်း နေရာဌာနမှာလည်း နေထိုင်ခွင့်
ရတယ်။ ကုသိုလ်ကံက ပေးတာကိုး။ အသက်
ရှည်စေတတ်တဲ့ ရာသီဥတု၊ အသက်ရှည်စေတတ်
တဲ့ အစာအာဟာရ သူ့မှာပြည့်စုံလာမယ်။ ကုသိုလ်
ကံက ပေးသည့်အတွက်ကြောင့် ကျန်းမာဖို့ရာ အလို
အလျောက် ပြည့်စုံလာမှာပဲ။ ဒါကြောင့် အဓိက
အကြောင်းက ကုသိုလ်ကောင်းမှုပဲ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မမေ့ဘဲ မပြုမိ
ပြုမိအောင် အဓိက အကြောင်းကတော့ အပ္ပမာဒ
ပဲ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အပေါ်မှာ သတိရခြင်း၊
ကုသိုလ်ကောင်းမှု မပြတ်ပြုမိစေခြင်း ဆိုတဲ့ သတိ

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

၃၁

တရားဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

ဘုရားမပွင့်တဲ့ အချိန်မှာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတွေက
ဒီစကားနဲ့ တိုက်တွန်းကြတယ်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတွေ
မရှိတဲ့အချိန်မှာဆိုရင် ဘုရားအလောင်းတို့ ပညာရှိ
သူတော်ကောင်းတို့က ဒီအကျိုးတွေ လိုချင်ရင်
ဒီဟာကို လုပ်ကြလို့တိုက်တွန်းကြတယ်။ ဒါကြောင့်
“အပ္ပမာဒံ ပသံသန္တိ ပုညကြိယာသု ပဏှိတာ”
ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်တွေက ချီးမွမ်းတယ်လို့ ဟောထား
တာ။

အခြေခံပိုင်းမှာ

မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ပညာရှိတို့တူတယ်

အခြေခံအကြောင်းတရားတွေ ဟောလို့ရှိရင်
အကုန်လုံး အတူတူချည်းပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက

၃၂ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပညာရှိတွေနဲ့ တစ်ညီတည်း ဟောတာပဲ။ သုတ္တန် တစ်ခုမှာ ဘုရားက “နာဟံ လောကေန ဝိဝဒါမိ” တဲ့။ ငါဟာလောကနဲ့ မငြင်းခုံပါဘူး “လောကောဝ မယာ ဝိဝဒတိ” လောက ကသာ ငါနဲ့ ငြင်းခုံ နေတာတဲ့။ ပညာရှိတွေက ရှိတယ်ပြောရင် ငါလည်း ရှိတယ်လို့ပြောတာ၊ မရှိတဲ့အရာကို ငါလည်းမရှိဘူး လို့ပြောတယ်။ ပညာရှိတွေ ပြောတာနဲ့ ငါဟောတာ တစ်ထပ်တည်းပဲ။ လောကရေးရာ အခြေခံတရား တွေဟာ တကယ်တော့ ဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေ နဲ့ တစ်ထပ်တည်းပဲ။

တကယ်တော့ မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့တရား တွေနဲ့ လောကပညာရှိတွေပြောတာ အခြေခံပိုင်းမှာ တစ်ထပ်တည်းဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့်လည်း

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

၃၃

ဆိုရင် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေကလည်း
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့်
 ဒီအကျိုးတွေ ရတယ်ဆိုတာ သူတို့သိတယ်။ သူတို့
 မှာ ဒီဗ္ဗစက္ခုဆိုတဲ့ အဘိညာဉ်တွေရှိတယ်။ အဲဒီ
 ဒီဗ္ဗစက္ခုဆိုတဲ့ အဘိညာဉ်နဲ့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ
 ဒီသတ္တဝါ တစ်ဦးဟာ အခုဒါတွေ လုပ်နေတယ်။
 သေသွားတဲ့ နောက်ဘယ်ရောက်သွားလဲဆိုတာ
 ကြည့်လိုက်ရင် တွေ့ရတယ်။ ဒါတွေလုပ်လို့ ဒါတွေ
 ရတယ်ဆိုတာ ဒီဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်မှာပါတဲ့ ယထာ
 ကမ္မုပဂဉာဏ် နဲ့ သိတယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ကံကြောင့်
 ကိုယ် အကျိုးခံစားရတယ်ဆိုတာ အဘိညာဉ်
 တန်ခိုးနဲ့ကြည့်ပြီး ကိုယ်တိုင်မြင်လို့ ဟောကြတာ
 ဖြစ်တယ်။

၃၄ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နောက်တဖန် ပြန်ပြီး ကြည့်တဲ့အခါမှာ လူ့ဘဝ
မှာ အသက်ရှည်ပြီး စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ ချမ်းချမ်း
သာသာနဲ့ နေသွားကြတယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက
နတ်ဘုံမှာ နတ်ဗိမာန်ကြီးတွေနဲ့ စံစားပြီး နေကြတယ်။
ဒီလူတွေ ဒီနတ်တွေဟာ ဘာလုပ်ခဲ့ကြတာတုန်းလို့
သူတို့ရဲ့ အတိတ်ဘဝကို ဆင်ခြင် ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ
ဒီကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ခဲ့တာ တွေ့ရတာဖြစ်တယ်။
အဲဒီလို တကယ် တွေ့ပြီးတော့မှ ဟောတဲ့တရား
တွေ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက “သယံ အဘိညာ
သန္တိကတွာ ပဝေဒေမိ” ကိုယ်တိုင်လည်း သိတယ်၊
ကိုယ်တိုင်လည်း လက်တွေ့ အသုံးပြုပြီးမှ ဟောတာ
ပါ။ စာအုပ်ထဲပါလို့ ဟောတာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။

အစဉ်အလာ စကားအရလည်း ဟောတာမဟုတ်
ဘူး။ ကိုယ်တိုင်သိပြီးတော့ ဟောတာလို့ ပြောတာ။
ဒါကြောင့် အခြေခံပိုင်းမှာ ပညာရှိတွေဟောတာနဲ့
မြတ်စွာဘုရားဟောတာ တစ်ထပ်တည်းပဲ တူကြ
တယ်။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရရေးမှာတော့မတူဘူး

မတူတာကတော့ မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး
အကျင့်တရားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လမ်းညွှန်မှု
ပြုတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကျတော့ ဘုရားပဲ ဟောနိုင်
တယ်။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဟောနိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့
တုန်းဆိုရင် သံသရာထဲမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ
ရဖို့ရာအတွက် အခြေခံအကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုး
တရားတွေကို ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေ

၃၆ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဟောနိုင်ကြတယ်။ ဒီထက်ချမ်းသာတဲ့ နိဗ္ဗာန်
ချမ်းသာကို ရဖို့ရာကျတော့ ဤမျှသော ကုသိုလ်
ကောင်းမှုလေးနဲ့ မရဘူးတဲ့။ ဒီထက် အဆင့်မြင့်
ပြီးတော့ ကျင့်ကြရဦးမယ်တဲ့။ အဲဒီ အကျင့်တရား
အမှန်က မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားဘဲ ဖြစ်တယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို အကျဉ်းချုပ်
ပြောရရင် သမ္မာဝါစာ စကားအပြောကို ထိန်းသိမ်း
စောင့်ရှောက်ရမယ်၊ စကားပြောဆိုတဲ့အခါ အပြစ်
ကင်းတဲ့ စကားမျိုးကိုဘဲ ပြောရမယ်။ သမ္မာကမ္မန္တ
အပြစ်ရှိတဲ့အလုပ်ကနေ ရှောင်ကြဉ်ပြီးတော့ အပြစ်
ကင်းတဲ့ အလုပ်မျိုးကို လုပ်ရမယ်။ သမ္မာအာဇီဝ
အပြစ်ရှိတဲ့ အသက်မွေးမှုမျိုး မမွေးဘဲနဲ့ အပြစ်ကင်း
တဲ့ အသက်မွေး မှုမျိုးကို မွေးရမယ်။ ဒါဟာ အခြေခံ

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

၃၇

သီလပိုင်း ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောတာဖြစ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့ သီလကို လိုအပ်တာတုန်းဆိုတော့ ကိုယ့်ကျင့်တရား ပျက်ပြားထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ဟာ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ စိတ်စိုက်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ သမာဓိကျင့်စဉ် ကျင့်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလ မပါရင် စိတ်ထဲမှာ အနှောက်အယှက်တွေ အများကြီးဖြစ်တယ်။ သမာဓိ တည်ဆောက်ဖို့ရန် အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်။ ဒါကြောင့် သီလကို အခြေခံထားရမယ်လို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။

သီလရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က ငါလုပ်ထားတာတွေဟာ အကုန် အကောင်းတွေချည်းပဲ ဆိုပြီး တွေးလိုက်ရင် ဝမ်းသာရတယ်။ ဝမ်းသာတယ်ဆိုတာ ပါမောဇ္ဇပဲ။ ဝမ်းသာတော့ ကြည်နူးမှုပီတိ ဖြစ်လာ

၃၈ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တယ်။ ကြည်နူးမှု ပီတိဖြစ်လာရင် ပဿဒ္ဓိ- ငြိမ်းချမ်း
လာတယ်။ ငြိမ်းချမ်းရင် ဘာဖြစ်တုန်း၊ သုခ- စိတ်
ကလေးအေးပြီး ချမ်းသာတယ်။ စိတ်အေးပြီး
ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်မှာ သမာဓိဆိုတာ
ဖြစ်လာတာပဲ။ ဘာကိုဘဲ အာရုံစိုက်လိုက်စိုက်လိုက်
သမာဓိဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ သမာဓိ ဖြစ်လာပြီ
ဆိုရင် ယထာဘူတဉာဏဒဿန- မှန်မှန် ကန်ကန်
သိမြင်လာတဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတာ ရလာတာပဲ။
ဒါဟာ အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်နေတာ။ ဒါ
ကြောင့်မို့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အခြေခံထားပြီး
တော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို အားထုတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက
ဟောတာ။

သီလ ဆောက်တည်ပြီးတဲ့အခါ သီလ လုံပြီ

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

၃၉

ဆိုရင် သမာဓိကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရမယ်။ သမာဓိ
 ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်တဲ့အခါမှာ စိတ်ကို အာရုံတစ်ခု
 ပေါ်မှာ ထားဖို့ဆိုတာ လုံ့လဝီရိယ မပါဘဲ မရဘူး။
 စေတသိက ဝီရိယ ခေါ်တယ်။ စိတ် အားကုန်စိုက်
 ပြီး လုပ်ဖို့လိုတယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် သမ္မာဝါယာမ
 ရှိရမယ်။ မိမိစိတ်ထဲ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ
 ဝင်မလာအောင်၊ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တွေ ဖယ်
 ရှားနိုင်အောင်၊ ကုသိုလ်မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်၊
 ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်တွေ ထပ်တိုးအောင် လုပ်ခြင်း
 ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ လုံ့လဝီရိယနဲ့ လေးဘက်လေးတန်
 ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ လိုတယ်။

အဲဒီ သမ္မာဝါယာမ ကြိုးစားအားထုတ်ပြီ
 ဆိုရင် သမ္မာသတိ- သတိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။

၄၀ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သတိ ဘယ်မှာ ထားရမလဲဆိုရင် အာရုံပေါ်မှာ စိတ်စိုက်ထားရမယ်။ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ လို့ ဆိုတဲ့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရယ် ခံစား ချက်ရယ် အသိစိတ်လေးရယ် ကျန်တဲ့သဘာဝ တရားလေးတွေရယ် အဲဒါတွေ အပေါ်မှာ စိတ်စိုက် ထားရမယ်။ ဒါကို သတိပဋ္ဌာန် လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီအပေါ်မှာ စိတ်စိုက်ထားပြီး စိတ်ကို ငြိမ်အောင်လုပ်ရမယ်။ ငြိမ်အောင် ဆိုတာ စိတ်ကို စုစည်းတာပဲ။ စိတ်ဟာ စုမိသွားရင် ပါဝါ(power) ဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် စုမိသွားရင် ပါဝါ (အစွမ်းသတ္တိ) ဖြစ်တာပဲ။ မစုမိဘဲ တကွဲတပြား ဖြစ်နေရင် ပါဝါမဖြစ်ဘူး။ အစွမ်းသတ္တိဆိုတာ စုမိသွားတဲ့နေရာမှာ ဖြစ်တာ။ နေရောင်ခြည်ကို

မှန်ဘီလူးနဲ့ စုယူလိုက်ရင် စက္ကူတို့ ဘာတို့ကို မီးရှို့လို့ ရတယ်။ နေရောင်ခြည်ကို စုယူပြီး မီးလောင် စေတတ်တဲ့အထိ ပါဝါ ဖြစ်သွားစေတယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် ပါဝါဆိုတာ စုပေးလိုက်ရင် စွမ်းရည်သတ္တိ တက်လာတာကို ပြောတာ။

စိတ်ကို စုစည်းပေးလိုက်ရင် စွမ်းရည်တက်လာ တာကို သမာဓိလို့ခေါ်တယ်။ သမာဓိ ရလာရင် မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်လာဖို့ အင်မတန်မှ လွယ်ကူသွားတယ်။ သမ္မာသမာဓိ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ သီလကို အခြေခံပြီး သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိနဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အတွေးပါတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အလုပ် လုပ်လိုက် ရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်

၄၂ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်က
ဝိပဿနာအနေနဲ့ပေါ်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။
ဝိပဿနာရင့်သန်သွားရင် မဂ်ဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်ပြီးရင်
ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ မဂ်အနေနဲ့ပေါ်လာတဲ့
သမ္မာဒိဋ္ဌိက နိဗ္ဗာန်ကို မြင်နိုင်သွားပြီ။ ဖိုလ်အနေနဲ့
ပေါ်လာတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိကျတော့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အရသာကို
ခံစားနိုင်သွားပြီ။

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်
အပေါင်းတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မမေ့လျော့ခြင်း
ဆိုတဲ့ အပ္ပမာဒတရားသည် လူ့လောကမှာ လူတွေ
လိုချင်ကြတဲ့ ဆန္ဒပြုကြတဲ့ အသက်ရှည်ခြင်း ကျန်းမာ
ခြင်း စတဲ့ ချမ်းသာသုခတွေကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်လို့
ယုံကြည်ရမယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီ အပ္ပမာဒတရားနဲ့

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

၄၃

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတဲ့ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ဖို့
ဦးလှည့်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ
ရတဲ့အထိ ကောင်းသောအကျိုး ပေးနိုင်တယ်လို့
သဘောကျပြီး ကိုယ်စီကိုယ်င အပ္ပမာဒတရားကို
လက်ကိုင်ထားကာ ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်ကြပါစေ
ကုန်သတည်း။ ။

မွေမိတ်တွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ
ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များက
ရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး
ကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို
ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော မွေစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက်
စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် မွေဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်း
လိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

- ၁။ အောင်ဇေယျ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅
- ၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊
မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄
- ၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနာမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀
- ၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

၏

ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

အဘိဓမ္မာ မြတ်ဇေသနာ(ပထမတွဲ)

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။ စိတ်ကောင်းဆွေကောင်း

၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး

၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ

၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ

၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

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

[illegible]