DHAMMAVIJJĀLAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၀၆)

ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျှော့ချရေး

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဓမ္မ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၀၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျှော့ချရေး

ကွန်ပျူတာစာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

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

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျှော့ချရေး

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅ ခုနှစ် ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃ ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလပြည့်ကျော် (၈)ရက်၊ ၂၀-၉-၂၀၁၁၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့် ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ အလုံမြို့နယ်၊ အလုံလမ်းနှင့် ကမ်းနားလမ်းထောင့်၊ အောင်ဇေယျ ကွန်ပလက်စ်၊ အခန်း(၁၀၂)၊ တိုက်-ဘီ(၁)၊ နှစ်ဖက်မိဘများကို အမှူးထား၍ ဦးညီညီ+ ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင် မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါန အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျှော့ချရေး"** တရားဒေသနာတော်။

'ဆင်းရဲမွဲတေမှုလျှော့ချရေး' မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့တဲ့ **ကူဋဒန္တသုတ္တန်** ဆိုတာ ရှိခဲ့တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကတည်းက မြတ်စွာဘုရားက

ဆင်းရဲမွဲတေမှုများလာလို့ရှိရင် မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်လာ တတ်တယ်လို့ဆိုတာ လူ့ဘဝ လူ့လောကရဲ့ သဘာဝနဲ့ ဓမ္မရေးရာ သဘာဝနှစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ဟော ထားတာဖြစ်တယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာလဲ တချို့နိုင်ငံ တွေမှာ လုပ်ကြတယ်။ "Poverty alleviation" တဲ့။ Poverty ဆိုတာ ဆင်းရဲမွဲတေမှုပဲ။ alleviation ဆိုတာ လျှော့ချတာ၊ သက်သာစေတာ။ ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို သက်သာအောင်လုပ်ပေးတာ၊ ဆင်းရဲမွဲတေမှု ပပျောက် အောင် ဆောင်ရွက်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်။ ချမ်းသာ ကြွယ်ဝတဲ့ နိုင်ငံတွေဟာလည်းပဲ ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေ ပပျောက်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်လာလို့ ချမ်းသာ တဲ့ နိုင်ငံအဖြစ် ရောက်တာ။ ဒါ လောကမှာ ဆောင် ရွက်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို ပြောပြတာ။

မြတ်စွာဘုရားကလည်းပဲ လောကမှာ ဆောင်ရွက် တဲ့ အနေအထားတစ်ခု မျက်မှောက်နဲ့သံသရာ (၂)ဖြာ လုံးကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ကြည့်ဖို့လိုတယ်။ မျက်မှောက်ဘဝမှာ ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေများလာရင်

ဘာတွေဖြစ်သလဲ။ သံသရာနဲ့ကြည့်ရင် ဆင်းရဲမွဲတေမှု ဆိုတာ ဘာတွေလဲ။ ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေ ရှိလာလို့ရှိရင် ဘယ်အခြေဆိုက်သလဲလို့ဆိုတော့ ဆိုက်ပုံဆိုက်ချင်းက အတူတူပဲ။ လောကမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရှားပါးပြီးတော့ မွဲတေလာလို့ရှိရင် လူ့လောကမှာ ပြဿနာမျိုးစုံတက်ပြီး ဒုက္ခရောက်ရသလိုပဲ ဓမ္မရေးရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်းပဲ ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေ များလာလို့ရှိရင် ဒီလိုဒုက္ခကြုံတာပဲ။ လောက ဆင်းရဲမွဲတေမှု မျက်မှောက်ဘဝမှာ လောကီဆိုင်ရာ ဆင်းရဲမွဲတေမှုက တစ်ဘဝပဲ ခံရတယ်။ သံသရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆင်းရဲမွဲတေမှုကျတော့ သံသရာပါခံရတယ်။ ဒီနှစ်ခုဟာ အဓိပ္ပာယ်အတူတူပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဣဏသုတ္တန်ကို ဟောထားတာ။ ဒါ ဘုန်းကြီးတို့က ရှာကြံပြီးတော့ ဟောတာ မဟုတ်ဘူး။ "Poverty alleviation" ဆိုတာ ဘယ်ခေတ် ဘယ်အခါမှာမဆို လုပ်ကို လုပ်ရတဲ့ဟာ။ မျက်မှောက်ဘဝလူတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်လာရင် ပြဿနာတက်တယ်ဆိုတာ ဒါက ဘယ်

ကမ္ဘာ၊ ဘယ်မြို့၊ ဘယ်နိုင်ငံမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါက ဒီလိုပဲ ဖြစ်တယ်။ သံသရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဓမ္မရေးရာမှာလည်းပဲ ဆင်းရဲမွဲတေလာပြီဆိုရင် ပြဿနာဖြစ်မယ်။

အဲဒီတော့ လောကလူသားတွေက "Poverty alleviation" ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို လျှော့ချတယ်ဆိုတာ ဥစ္စာဓနနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ကူးသာ သူတို့မှာရှိကြတယ်။ ဓမ္မရေးရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့စိတ်ကူး လုံးဝမရှိဘူး။ လုံးဝမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် သံသရာမှာ ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို လျှော့ချနိုင်စွမ်း မရှိကြဘူး။ အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက သံသရာမှာပါ ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို လျှော့ချတဲ့နည်းစနစ်တစ်ခုကို ဒီလိုဟောထားတာ။ မလျှော့ချနိုင်ဘူးဆိုရင် ပြဿနာတက်လာပုံခြင်းက အတူတူပဲ၊ ဘာမှမထူးဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတော်တွေကို ဟောထားတဲ့သုတ်လေးက လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ က ဟောခဲ့ပေမယ့်လို့ ဒီကနေ့ခေတ်ထိအောင် ခေတ်မီနေတုန်းပဲ။ မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေက ဘာလို့ ခေတ်မီတာတုန်းဆို လူတွေရှိရင် မှန်နေမှာကိုး။ လူ့လောကမှာ

လူတွေရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး မြတ်စွာဘုရား တရားဟာ လူသားတွေနဲ့ အနီးစပ်ဆုံး လူ့ဘဝကို ဟောတာဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဘုရားတရားတော်ဟာ ဘယ်တော့မှ date out သွားတာ မရှိဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဘယ်ခေတ် ဘယ်အခါကာလမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီအခြေအနေကြီးတစ်ခုဟာ ဒီအတိုင်းပဲ လာမယ်ဆိုတာ သေချာတယ်။

လောကမှာ လူတွေ အကျင့်စာရိတ္တပျက်လာတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း မြတ်စွာဘုရားက **စက္ကဝတ္တိသုတ်**မှာ ဟောထားတာ။ ဘုန်းကြီးတို့ "**ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ**" ဆိုပြီးတော့ ဟောထားတာရှိတယ်။ ရှင်းလင်းပြီးတော့ ဟောကြားထားတာ။ ယနေ့ခေတ် အခြေအနေတွေဟာ မနက်ဖြန် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြတာ။ ဒါလုပ်ရင် ဒီလိုပဲလာမှာပဲ ဆိုတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်။ အဲဒီမှာလည်းပဲ ရာဇဝတ်မှုတွေ ထူပြောလာခြင်းဟာ ဆင်းရဲမွဲတေမှုကစတာ။ အဲဒီ ဆင်းရဲမွဲတေမှုက ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာ

တုန်း ဆိုတာကို ရှင်းပြတာ။ အတော်အံ့သြစရာ ကောင်းတယ်။ တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်တဲ့ မင်းတွေက ခနေ ငွေကြေးမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ခနကြေးငွေ ထောက်ပံ့ပေးခြင်း ပျက်ကွက်သွားလို့ဖြစ်တာ။ ဒါ စက္ကဝတ္တိသုတ်မှာ **"အဓနာနံ ဓနမနုပ္ပဒိတဗ္ဗံ"** ဆိုတာ တိုင်းပြည် အုပ်ချုပ်တဲ့မင်းတွေက ဒီစည်းကမ်းကိုလိုက်နာရတယ်။ စကြဝတေးမင်းတွေဆိုရင် ဒီစည်းကမ်းကို လိုက်နာရ တယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို ထိန်း ထားတာ။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု စလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရာဇဝတ်မှု တိုးလာမှာပဲ။ အဲဒီတော့ ဒီဆင်းရဲမွဲတေမှု မဖြစ်ရအောင် ဖြစ်လာပြီးမှ ဖြေရှင်းတာထက် မဖြစ်ရ အောင် အစကတည်းက ထိန်းပေးရတာ ပြောကြတာ ပဲ။ "မီးဘေးရှောင် မလောင်ခင်တား" ရမှာ။ သို့သော် လောင်မှချည်းပဲ ငြိမ်းနေကြရတာ။ အဲဒီတော့ ပြဿနာ တစ်ခုဟာ မဖြစ်ခင်ကပဲ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အနေအထားကို ကြည့်ပြီး ဖြစ်မယ့်ဘက်ကို မရောက်အောင် ကြိုးစားဖို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

အဲဒီမှာ "**အခနာနံ့ ခနမနုပ္ပာဒိတမ္ဗ**" ခနကြေးငွေမလုံလောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ခနကြေးငွေ ထောက်ပံ့ပေးရမယ်ဆိုတဲ့ ဒီစည်းကမ်းချက်ကို တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်တဲ့ မင်းက မလိုက်နာလိုက်တဲ့အခါ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုသူ့နိုင်ငံမှာ ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီအကြောင်းတွေကို သိချင်လို့ရှိရင် "ယနေ့ လူသားများရဲ့မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ" ဆိုတဲ့တရားကို နာကြည့်လိုက်။ အဲဒီကနေပြီးတော့ ဖြေရှင်းလို့မရလောက်အောင် ဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် ပြဿနာတစ်ခုဟာနောက်မှလိုက်ရှင်းတယ်ဆိုရင် ဘယ်တော့မှမလွယ်ဘူး။ ဒီတစ်ခုရှင်းရင် ဟိုတစ်ခုထွက်လာ၊ ဟိုတစ်ခုရှင်း ဒီတစ်ခုထွက်လာမှာပဲ၊ ဒီအတိုင်းပဲ။ အစမထွက်အောင် နဂိုကတည်းက လုပ်ထားရတယ်။ ကောက်ရိုးပုံကြီးကိုကြည့်လေ၊ တစ်စဆွဲရင် နောက်က အစတွေ ထွက်နေမှာပဲ။ ဒီတစ်စဆွဲရင် နောက်ကလည်း တန်းလန်း၊ ဟိုကလည်းတန်းလန်း၊ တန်းလန်းဆိုတော့ ကောက်ရိုးပုံကြီးသာ ကုန်သွားရော၊ ဒီတန်းလန်းပဲ။ ကုန်မှပဲအေးမှာပဲ

ဆိုတဲ့ဟာမျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ပြဿနာဆိုတာ မဖြစ်ခင် ဖြေရှင်းရတဲ့အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို ပါဠိလို "ဒါလိဒ္ဒိယ" လို့ခေါ်တယ်။ "ဒလိဒ္ဒ" ဆိုတာ လူမွဲ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ မရှိဘူး၊ စားစရာမရှိဘူး၊ နေစရာမရှိဘူး၊ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ် မျိုးကို "ဒလိဒ္ဒ"၊ အဲဒီ "ဒလိဒ္ဒ" ရဲ့ ဆင်းရဲမွဲတေမှုကြတော့ "ဒါလိဒ္ဒိယ" လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါ ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ ဥစ္စာမဲ့မွဲ ဆင်းရဲသူ၊ **အသက** – ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းမရှိဘူး၊ ဘာမှ မရှိဘူး။ မူးလို့တောင် ရှူစရာမရှိဘူးလို့ လူတွေက ပြောကြသေးတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာမရှိလို့ ဆင်းရဲ မွဲတေတယ်။ အဲဒီ ဆင်းရဲမွဲတေတာ လောကကြီး ဖြစ်ပျက်ပုံလေးတစ်ခုကို မြတ်စွာဘုရား ဟောပြတယ်။

လောကမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာမရှိလို့ ဆင်းရဲမွဲတေပါပြီ တဲ့၊ ဆင်းရဲမွဲတေမှု ဖြစ်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘာလုပ်ရလဲ၊ စားစရာမရှိ သောက်စရာမရှိဘူးဆိုတော့ ရှိအောင်လုပ်ကြရတော့တာပေါ့။ အဲဒီထဲမယ် ရိုးရိုး သားသား ရှိအောင်လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဘာလုပ်

လဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင် စားစရာမရှိဘူး၊ ကိုယ့်ပိုက်ဆံမရှိဘူးဆို ဘာလုပ်လဲ၊ ချေးတာပေါ့။ ဟိုလူ့ဆီကချေး၊ ဒီလူ့ဆီက ချေး၊ အဲဒါ အစပဲ။ ပိုက်ဆံမရှိဘူးဆို ဘာလုပ်လဲ၊ ချေးတယ်၊ ကြွေးယူရတယ်။ ကြွေးကို **ဣဏ** လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ကြွေးယူလိုက်တယ် ဆိုကတည်းက ဒုက္ခက စပြီလို့သာ မှတ်ပေတော့။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားက သဘာဝကိုဟောတာ။ ဘုရားဟောတာကို ဘုန်းကြီးတို့က ပြန်ဟောပြတာ။ မယုံလို့ရှိရင် အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် ဆက္ကနိပါတ် **ဣဏသုတ်**ဆိုတာ ရှာပြီးတော့ဖတ်ကြည့်။

အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။ လူ့ဘဝ မိသားစုနဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ နေထိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ မွဲတယ်ဆိုတာ၊ ဆင်းရဲမွဲတေတယ်ဆိုတာ ဒုက္ခချည်းပဲ။ အင်မတန်အဆင်မပြေတာ။ မိသားစုနဲ့ နေပြီးတော့ ငွေကြေးမလုံလောက်ဘူး၊ ဆင်းရဲမွဲတေတယ်ဆိုတာ ဒါ ဒုက္ခချည်းပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက မဆင်းရဲဘူးလားလို့ ရဟန်းတွေကိုမေးတော့ "မှန်ပါ၊ ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား" လို့

လျှောက်တယ်။ အဲဒီလို ဆင်းရဲမွဲတေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဒီအတိုင်းနေမလား၊ မနေဘူး။ ဘာလုပ်လဲ၊ သူများဆီက ငွေချေးရတယ်။ ကြွေးယူရတယ်။ ငွေချေးချင်ရင်လည်း ချေးမယ်၊ ဆန်ချေးချင်ရင်လည်းချေးမယ်။ ဒီပြင်ဟာ ချေးချင်ရင်လည်း ချေးမယ်။ သူများဆီက ချေးငှားပြီး တော့ ယူရတဲ့ အနေအထားမျိုး။ ဒါကို **ဣဏာဒါန** လို့ခေါ်တယ်။ ချေးငှားပြီးတော့ အသုံးပြုရတယ်။ ပိုက်ဆံမချေးရင်လည်း ပစ္စည်းချေးရမှာပဲ။ တစ်ခုခု ချေးငှားတယ်ဆိုတဲ့ဟာလည်းပဲ ကြွေးယူရတယ် ဆို ကတည်းကိုက ဒါလည်းပဲ ဒုက္ခကြီးတစ်ခုပဲ။ **ဣဏာဒါန** ကြွေးယူရတယ်ဆိုတာလည်း ဒုက္ခပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို ကြွေးက အိပ်နေတာမှ မဟုတ်တာ။ ဘယ်သူက အလကားပေးမှာတုန်း။ ကြွေးယူပြီ ဆိုကတည်းက သူဘာလုပ်ရမတုန်း။ အတိုးဘယ်လောက် ပေးပါ့မယ် ဆိုတာကို ဝန်ခံချက်ပေးရတယ်။

မြန်မာပြည်ကို ဗြိတိသျှတွေအုပ်စိုးသွားတဲ့ အချိန် တုန်းက မြန်မာလူမျိုးတွေအားလုံး ကြားဖူးကြပါလိမ့်

မယ်။ တောင်သူလယ်သမားတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်ပြီးတော့ ချစ်တီးကုလားရဲ့ စာချုပ်အောက်မှာ ပြားပြားဝပ်ပြီး ဒုက္ခတွေ ရောက်သွားကြတာတွေ အများကြီးပဲရှိတယ်။ ဒါက ပုံပြင်တွေမဟုတ်ဘူး၊ true story တွေ။ ကြွေးတင်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒီပြဿနာ ဖြစ်လာမှာပဲ။ ဒါသေချာတယ်။ အဲဒီတော့ ကြွေးယူရတာလည်း ဒုက္ခ။

ကြွေးယူတဲ့အခါမှာ ကြွေးရှင်ဆီ မည်ရွေ့မည်မျှ တစ်လကို အတိုးဘယ်လောက်ဆပ်ပါ့မယ်ဆိုတဲ့ ဝန်ခံကတိပေးရတယ်။ စာချုပ်ချုပ်ရတယ်။ အလကား ဘယ်သူမှ မပေးဘူး၊ စာချုပ်နဲ့ချုပ်ရတယ်။ အဲဒီလို အတိုးကို ဝန်ခံရတာကလည်းပဲ ဒါလည်း ဒုက္ခကြီးတစ်ခုပဲ။ ပြဿနာကြီးတစ်ခု၊ စိတ်ညစ်စရာကြီး၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာကြီးလို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ အဲဒီအတိုင်းပေးရတာကို ဝုဍ္ဎိလို့ စာထဲမှာသုံးတယ်။ ဝုဍ္ဎိပိ ဒုက္ခံ – ငွေကြေးချေးငှားပြီးတော့ အတိုးပေးရခြင်း၊ အတိုးကို ဝန်ခံရခြင်းဆိုတာ

လည်းပဲ အတော်ကို စိတ်ညစ်စရာကောင်းတဲ့ အရာကြီး တစ်ခုပဲ။

သူများဆီက ငွေချေးပြီးတော့ အတိုးအာမခံထား တယ်၊ တစ်လပြည့်ရင် ဘယ်လောက်ဆပ်ပါ့မယ်၊ နှစ်လ ပြည့်ရင် ဘယ်လောက်ဆပ်ပါ့မယ်၊ တစ်နှစ်ဆို ဘယ် လောက်ဆပ်ပါ့မယ်။ ခုခေတ်ဆိုရင်လည်း ဘဏ်တိုးတို့ ဘာတိုးတို့ ပြည့်နေတာပဲ။ အဲဒီထဲမယ် လောဘကြီးတဲ့ လူက အမလေး "ဆုကြေး"ဆိုပြီးသွားလုပ်တာ ကုန်ရော၊ ရှိသမျှတွေ၊ အတိုးလေးမက်ပြီးတော့ သွားလုပ်လိုက်တာ ပါသွားရော။ ဒါမျိုးတွေကရှိတယ်။ မကြားချင်အဆုံးပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့လည်း ဒီ story ကို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ခေါင်းထဲမှာ လေးငါးဆယ်ခုရှိတယ်။ အခုလောလော ဆယ်ကို ဖြစ်နေတာတွေရှိတယ်။ ကိုယ်သိသလောက် ပဲ၊ ရန်ကုန်လည်းရှိတယ်၊ ဟိုလည်းရှိတယ်၊ ပြည့်နေတာ ပဲ။ ဒါတွေက ပြည့်နေတာဆိုတာ ကြားနေရတာ။ ဘုန်းကြီးတွေဆီလာတာ လူစုံတယ်။ လူစုံတဲ့အခါ ဟိုလူ က ပြောသွားလိုက်၊ ဒီလူကပြောသွားလိုက်၊ ပိဋကတ်

သုံးပုံထဲ ကြည့်စရာတောင်မလိုဘူး၊ တစ်ခါတစ်လေကျ တော့ သတင်း အင်မတန်မှစုံတယ်။ မီဒီယာ ပါးစပ် ပေါက်တွေက များတယ်။ အဲဒီတော့ သတင်းစုံ အကုန် ကြားရတယ်။ လူက နယ်စုံက လာတာကိုး။ ဘယ်မှာ ဘာတဲ့၊ ဘယ်မှာဘာတဲ့နဲ့ ပြောသွားတာ။ အဲဒါမျိုး ကျတော့လည်း လူက သိပ်ပြီးတော့ပြောချင်တာ။ မပြောရဘူးဆိုတာတောင် ထီးလေးဆောင်းပြီးတော့ မိုးရွာတာတောင် လည်ပြီးတော့ ပြောချင်သေးတာ။ အဲဒါ လူကိုက ဝါသနာပါတာ။ ကိုယ်သိတဲ့ သတင်းလေး ကို သွားပြောချင်တာ သိပ်ဝါသနာပါတယ်။ ဒါကြောင့် မို့ အခမဲ့ မီဒီယာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဗီဒီယို၊ သတင်းစာ လိုတောင်မလိုဘူး။ ဒီလို အရပ်သတင်းနဲ့ တင်ပဲ အကုန်သိတယ်။ “သတင်းစာများသည် သမိုင်းကို ပြောနေကြသည်” လို့သာပြောတာ၊ တစ်ခါတစ်လေ ကျတော့ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောချင်မှပြောတာ။ တစ်ခါ တစ်လေကျတော့ မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောတာ လူ့ပါးစပ်က ပြောတာ။

တစ်ခါတုန်းက သမိုင်းဆရာကြီး တစ်ယောက်က ပြောတယ်လေ။ ကျောက်စာထဲရေးတာသာ သမိုင်း အမှန်လို့ သူတို့က ယူဆတယ်။ သူပြောတဲ့အတိုင်းဆို ကျောက်စာထဲမပါတာတွေက အမှန်မဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ရောက်သွားတယ်။ အထောက်အထားမရှိဘူး လို့ပြောတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ် သတင်းစာထဲမပါတာ အမှန်မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောလို့ရှိရင် အဖြစ်အပျက်အမှန် တချို့ဟာ ပစ်ပယ်ရမလိုဖြစ်မနေဘူးလား။ မှတ်တမ်း တင် မခံရတဲ့ အမှန်တွေက အများကြီးရှိတယ်။ ဒီ့ပြင်လူ အကြောင်း မပြောနဲ့ ကိုယ့်အကြောင်းတောင် အကုန် အမှန်သိတာမှ မဟုတ်ဘဲနဲ့။ ကိုယ့်အကြောင်းတောင် အကုန်မှတ်တမ်းတင်ရဲ့လား။ ဖြစ်တာတော့ တကယ် ဖြစ်တယ်၊ သို့သော် မှတ်တမ်းတင်လားဆိုတော့ မတင် ဘူး။ အဲဒီလိုဟာမျိုးတွေရှိတော့ လူကိုက လူ့သမိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ bio data ဆိုတာ ဘယ် တော့မှ မပြည့်စုံဘူးလို့သာ မှတ်ပေတော့။ သမိုင်းဆိုတာ

မဖြစ်ခဲ့တာတော့မရှိဘူး၊ ဖြစ်ခဲ့တာတွေချည်းပဲ။ သို့သော် လူတွေက မေ့ပျောက်ပစ်လိုက်ကြတာပေါ့။

အခုလည်းပဲကြည့်၊ မြတ်စွာဘုရားက ဟောနေတာ၊ အတိုးပေးရတယ်တဲ့။ လူဆိုတာ မရှိလို့ချေးတာ၊ မရှိလို့ချေးတဲ့အထဲက အတိုး အာမခံလိုက်မှတော့ ဘယ်ကနေရှိလာမှာလဲ။ ရှိလို့ ချေးပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့လူက တစ်မျိုးလေ။ အလုပ်လုပ်ချင်လို့ ချေးပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့လူတောင် ဒုက္ခရောက်တာ ရှိသေးတယ်။ အလုပ်က အဆင်မပြေဘူးဆိုရင် ဒုက္ခရောက်တာပဲ။ အခုဟာက မြတ်စွာဘုရားကဟောတာ၊ မရှိလို့ချေးတာ။ ရှိလို့ချေးတာတောင်မှပဲ လုပ်ငန်းပျက်စီးတာမျိုးကျတော့ ဒုက္ခရောက်ဦးမှာပဲ။ အချိန်တန်လို့ ကိုယ်ဝန်ခံထားတဲ့အတိုင်း အတိုးက မပေးနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဟိုလူတွေက ဒီအတိုင်း ငြိမ်နေမလား၊ မငြိမ်ဘူး။ အဲဒီကျရင် တောင်းပြီ၊ တောင်းတာကို **စောဒနာ** လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီမှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတာ **စောဒနာပိဒုက္ခာ–** လူတစ်ယောက်ဟာ

ကြွေးတောင်းခံရပြီဆို အတော်ကြောက်စရာကောင်း၊ စိတ်ညစ်စရာကောင်းတဲ့ အရာတစ်ခုပဲ။

ငယ်ငယ်တုန်းက အင်္ဂလိပ်လိုရေးထားတဲ့ story လေးတစ်ခု ဖတ်ဖူးတယ်။ ချေးငှားတဲ့သူက သူဌေးပေါ့။ ချေးယူတဲ့သူက ဆင်းရဲသား။ သို့သော် အတိုးပေးချိန် တန်လို့ မပေးနိုင်တဲ့အခါကျတော့ သူက မဆုံမိအောင် အမြဲတမ်း ရှောင်တယ်။ ပုန်းနေတယ်ပေါ့။ အိမ်ရှေ့က ဝင်လာတာ မြင်တာနဲ့ အနောက်ပေါက်က ထွက်သွား ရော။ မရှိဘူးပြောတယ်။ ဒီလိုပဲ ရှောင်ရှောင်ထွက်ပြေး တယ်။ တစ်ရက်ကျတော့ အဲဒီငွေချေးတဲ့သူဌေးက မြင်းကြီးစီးပြီးတော့လာတယ်၊ လာတော့ လမ်းမှာသွားပြီး တော့ ဆုံမိတယ်။ ဟိုလူက သူ့ဆီကငွေချေးထားတဲ့လူ လာဆုံတော့ ပက်ပင်းပါသွားတိုးတာ။ တိုးတဲ့အခါ ကျတော့ ဟိုကောင်ကလည်း ဉာဏ်ကောင်းတယ်၊ သူက ဘယ်လိုလုပ်တုန်းဆို "သူဌေးမင်းရဲ့မြင်းကြီးက ချောလိုက်တာ၊ သူဌေးမင်းနဲ့မြင်းနဲ့က လိုက်လိုက်တာ" တဲ့။ သူဌေးက ခါးလေးကော့ပြီးတော့ 'မင်း-ငါမြင်းစီး

တာ မြင်ချင်လားကွ’ ဆိုပြီး ကြာပွတ်နဲ့ရိုက်ပြီး အမြန် စီးသွားတယ်။ အဲဒီမှာ သူလွတ်သွားတယ်။ အမြှောက် ကြိုက်တဲ့သူနဲ့ သွားတွေ့တာ၊ မြှောက်ပေးလိုက်တဲ့အခါ ကျတော့ ကြွေးတောင်းမခံရတော့ဘူး။ ဒါ အဲဒီ story ထဲ ငယ်ငယ်က ဖတ်ဖူးတာလေးပြောပြတာ။ အဲဒီလိုနဲ့ သူကလွတ်သွားတာ၊ အပြောကောင်းလိုက်တာနဲ့ ကြွေးတောင်းမခံလိုက်ရဘူး။ ဟိုသူဌေးကလည်း သူ့မြင်း မြန်ကြောင်းပြချင်တော့ ဒီမှာကြည့်ကွဆိုပြီး ဖနောင့်နဲ့ပေါက်ပြီး ကြာပွတ်လေးနဲ့တို့ပြီး အဝေး စီးသွားတော့ သူလွတ်သွားတယ်။ ဒီလိုဆိုတာ။

အဲဒီလို ကြွေးတောင်းခံရတယ်ဆိုတာလည်း အလွန်စိတ်ညစ်စရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေဆိုးကြီး တစ်ခုပဲ။ အကြွေးမပေးနိုင်လို့ ပုန်းနေရတာ မျက်နှာ မလှဘူး။ တောင်းတယ်ဆိုရင်၊ အတောင်းခံရရင်၊ တောင်းလို့မရဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဒီကောင်ဘယ်ပြေးမလဲ၊ နောက်ကနေလိုက်တယ်။ ဘယ်သွားသွား နောက်ကနေ မျက်ခြည်ပျက်မခံဘူး၊ လိုက်တယ်။ အဲဒီလို အလိုက်ခံနေ

ရပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လောက်ကြောက်စရာကောင်းလဲ၊ နောက်ကနေ ကြွေးရှင်တွေက တကောက်ကောက် လိုက်နေပြီ၊ သူ့သတင်းနားထောင်ပြီး ဘယ်သွားတယ် ဆိုလဲလိုက်၊ ဘယ်မှာတဲ့ဆိုလဲသွားတယ်၊ အဲဒီတော့ သူဟာ ဘယ်တော့မှ မလွတ်လပ်တော့ဘူး။ နောက်က နေ အလိုက်ခံရတာကိုး။ '**အနုစရိယာ**' လို့ခေါ်တယ်။ **အနုစရိယာပိဒုက္ခာ**–အဲဒါလဲ စိတ်ညစ်စရာကြီးတစ်ခုပဲ။

နောက်ကလိုက်ရုံတင်မကဘူး၊ နောက်ကျတော့ ဖမ်းမိသွားတယ်။ ကြွေးမပေးနိုင်လို့ ပုလိပ်လက်အပ်ပြီး ဖမ်းလိုက်တယ်၊ ဖမ်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ အချုပ် အနှောင် ထောင်ချခံလိုက်ရတယ်။ ဒါက ဒီအတိုင်းပဲ သွားတာပဲ။ လောကကြီးမှာ ဒီအတိုင်းပဲသွားမှာပဲ။ ဆင်းရဲမွဲတေခြင်းကနေပြီးတော့ ဦးတည်သွားလိုက်တာ နောက်ဆုံးမှာ အဖမ်းခံလိုက်ရတဲ့အဆင့် ရောက်သွား တယ်။ ဒါ ဘုရားဟောတာနော်၊ ဘုရားဟောတဲ့ပါဠိမှာ ကြည့်။ မြတ်စွာဘုရားက ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ခံစား ပြီးတော့ လူ့စည်းစိမ်ခံစားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်

အဖို့ ဆင်းရဲမွဲတေမှုဟာ ဒုက္ခပဲ။ ဆင်းရဲမွဲတေတော့ အကြွေးယူရတာ။ ကြွေးယူရတာလဲ ဒုက္ခပဲ။ ကြွေးယူတဲ့ အခါမှာ အတိုးကို အာမခံရတယ်၊ အတိုးပေးရတာလဲ ဒုက္ခပဲ။ အတိုးပေးရမယ့်အချိန်ကို မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် ကြွေးရှင်တွေက တောင်းလိမ့်မယ်။ အဲဒီ အတောင်း ခံရတာ၊ ကိုယ့်ကို ကြွေးတောင်းခံရတာလဲ ဒုက္ခပဲ။ နောက်တစ်ခုက တောင်းလို့ မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် မျက်ခြည်ပျက်မခံ ဒီလူ့နောက်က တကောက်ကောက် အလိုက်ခံနေရတာ၊ နောက်က တကောက်ကောက် လိုက်ခံရတာလဲ ဒုက္ခပဲ။ နောက်ဆုံးကျတော့ ခြေရာ ကောက်မိသွားတဲ့အခါ ချုပ်နှောင်ခံရတဲ့အဆင့် ရောက် သွားတယ်။ ဒါ လောကရဲ့သဘာဝ။ ဆင်းရဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာရဲ့ အထွေထွေ။ နောက်ဆုံးမှာ အဖမ်းခံလိုက်ရပြီး ချုပ်နှောင်ခံလိုက်ရတဲ့အဆင့် ရောက်သွားတယ်။ ဒါ လောကကြီးမှာ ဒီလိုရှိတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

ဘုရားဟောလိုရင်းက လောကရဲ့ သဘာဝကို မြတ်စွာဘုရား ပြောပြီးတဲ့အခါမှာ သံသရာမှာလည်းပဲ ဒီအတိုင်းပဲ။ သတိထားဖို့။ အဲဒါကျတော့ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်။ သူဌေးနဲ့လည်းဆိုင်တယ်၊ ဆင်းရဲသား နဲ့လည်းဆိုင်တယ်။ ငွေကြေးခနနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ ကုသိုလ် နဲ့ဆိုင်တယ် ဒီဟာ။ ဘုရားဟောတာကျတော့ သံသရာ နဲ့ဆိုင်တယ်၊ အခုဟာက တစ်ဘဝတာနဲ့သာဆိုင်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ဟာကျတော့ တစ်ဘဝတာနဲ့ မကဘူး၊ သံသရာနဲ့ဆိုင်တယ်။ ဒါက အင်မတန်မှ သတိထားရမယ်။ ဘုန်းကြီးနဲ့လည်းဆိုင်တယ်၊ လူနဲ့ လည်း ဆိုင်တယ်။ အားလုံးနဲ့သက်ဆိုင်တယ်၊ ဘယ်သူမှ မလွတ်ဘူး ဒီထဲမှာ။

အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားက ပြောပြတယ်၊ အဲဒီ အတိုင်းပဲတဲ့။ အပြစ်ကင်းတဲ့ တရားတွေနဲ့ ပတ်သက် ပြီးတော့ ဆင်းရဲမွဲတေရင် မကောင်းဘူးတဲ့။ ကိုယ့် သန္တာန်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ ဓမ္မအရည်အချင်းတွေ ရှိရမယ်။ ကုသိုလ်တရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ရ

မယ်။ ဘာတွေလဲလို့ဆိုရင် သဒ္ဓါ၊ ကံ-ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ခြင်းဆိုတဲ့ သဒ္ဓါ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအပေါ် မှာ စိတ်ဝင်စားခြင်းဆိုတဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဒါ အမှန်တရားပဲလို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းရှိတဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဒီသဒ္ဓါဆိုတာ မရှိရင် ဒါ မွဲတာပဲ။ ဆင်းရဲမွဲတေတာပဲ။ သူလည်း တစ်ခုပဲ။ ဘယ်လောက် ပစ္စည်းတွေချမ်းသာချမ်းသာ မီလျံနာ၊ ဘီလျံနာ၊ ထရီလျံနာကြီးပဲဖြစ်ဖြစ် ကုသိုလ်နဲ့ပတ်သက် ပြီးတော့ သဒ္ဓါမရှိဘူးဆို ဒီကောင်အမွဲပဲ။ ဒီကနေ့ သူဌေး၊ မနက်ဖြန် လူမွဲ၊ နောက်တစ်ရက် ငရဲပဲ။ ဒီလို သွားတာ။

သံသရာနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် သဒ္ဓါတရား မရှိတော့ဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ကုသိုလ် ရဖို့ရာအတွက် ခက်ခဲသွားတယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတဲ့ ရတနာ သူ့သန္တာန်မှာမရှိဘူး၊ အလွန်မွဲသွားတဲ့ အနေအထား မျိုး ရောက်တယ်။

နောက်တစ်ခုကဘာတုန်းဆို **ဟီရိနဲ့ ဩတ္တပ္ပ**၊ ဟီရိ ဆိုတာ မဟုတ်တာလုပ်ရမှာမရှက်ဘူး၊ မဟုတ်တာကို

မရှိဘူး၊ ကာယဒုစရိုက်၊ ဝစီဒုစရိုက်၊ မနောဒုစရိုက် အကုသိုလ်အလုပ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အရှက်မဲ့တာ၊ မရှုံ့မုန်းတာ။ ဩတ္တပ္ပ ဆိုတာ အကုသိုလ်တွေကို မကြောက်တာ၊ ဒုစရိုက်တွေကိုမကြောက်တာ၊ အဲဒီ တော့ အကုသိုလ်ကိုမရှက်ဘူး၊ မကြောက်ဘူး၊ မရှုံ့ဘူး ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ အကုသိုလ်ကို လုပ်တာ ပေါ့။ အဲဒီတော့ ဟီရိဩတ္တပ္ပဆိုတာ သူ့မှာမရှိသည့် အတွက်ကြောင့် ဒီလူကလည်းပဲ မွဲတေခြင်းပဲ။

ဒီလို မွဲနေလို့ရှိရင် ကုသိုလ်ဘယ်တော့မှမဖြစ်ဘူး။ ခုနတုန်းက ဆင်းရဲမွဲတေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ငွေကြေးမရှိဘူး၊ အဲဒီလိုပဲ သဒ္ဓါမရှိရင် ကုသိုလ်မရှိဘူး၊ ဟီရိမရှိရင် ကုသိုလ်မဖြစ်ဘူး၊ ဩတ္တပ္ပမရှိရင် ကုသိုလ်မဖြစ်ဘူး။ မဖြစ်ရင် မွဲတာပဲ။ ဘာမွဲတာတုန်း၊ ကုသိုလ်တရားမွဲတာ။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ဆိုတဲ့ ဒီစိတ်ဓာတ်မွဲတာ။

နောက်တစ်ခုက အကုသိုလ်တွေ ဖယ်ရှားပြီးတော့ ကုသိုလ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်ဆောက်နိုင်တဲ့၊

ရအောင်လုပ်တဲ့ **ဝီရိယ**ဆိုတာ ကိုယ့်မှာမရှိဘူး။ မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ကုသိုလ်မရဘူး။ မရတော့ သူလည်း မွဲတာပဲ။ ဒါလဲ။

နောက်တစ်ခုက **ပညာ**၊ ပညာဆိုတဲ့ အသိပညာ မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ကုသိုလ်ရအောင် မလုပ်နိုင်ဘူး၊ မလုပ်နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ကုသိုလ်မရတော့ မွဲပြန်တာပဲ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကုသိုလ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ **သဒ္ဓါ**၊ **ဟီရီ**၊ **ဩတ္တပ္ပ**၊ **ဝီရိယ**၊ **ပညာ** ဒီတရားတွေ ရှိရမယ်။ သမာပတ္တိသုတ်ကျတော့ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ အကုသိုလ်ကိုတားတဲ့ သဘာဝတရားတွေပဲ။ အကုသိုလ်ကိုတားတယ် ဆိုကတည်းက ကုသိုလ်ဖြစ်စေတတ်တဲ့ တရားတွေလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဒီတရားတွေ မရှိလို့ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကုသိုလ်ဆိုတဲ့ ရတနာတွေ မရဘူး။ ပိုက်ဆံမရှိရင် စားစရာမရှိဘူး၊ ဆင်းရဲမွဲတေပြီဆိုရင် စားစရာမရှိဘူး၊ ဝတ်စရာမရှိဘူး၊ နေစရာမရှိဘူး၊ ဟောဒီ သဒ္ဓါ၊ ဟီရီ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ ဆိုတဲ့

ဒီတရားတွေမရှိလို့ရှိရင် ကုသိုလ်မရှိဘူး၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်နိုင်စွမ်း မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုမလုပ်ဘူးဆိုကတည်းက ဒီသဘာဝတရားတွေ သူ့သန္တာန်မှာမရှိလို့။

မရှိသည့်အတွက် သူဘာလုပ်လဲဆို ကြွေးယူတာကိုလုပ်ပြန်တယ်၊ အဲဒီတော့ သူကြွေးယူပုံ ကြွေးယူနည်းက ငွေချေးတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘာလုပ်တုန်းဆို သဒ္ဓါမရှိဘူး၊ ဝီရိယမရှိဘူး၊ ဩတ္တပ္ပမရှိဘူး၊ ပညာမရှိဘူးဆိုတော့ ဘာလုပ်တုန်းဆို ဒုစရိုက်အလုပ်တွေ လုပ်တော့တာပဲ။ အဲဒီ ဒုစရိုက်အလုပ်ဟာ ပြန်ပြီးတော့ ပေးဆပ်ရမှာ။ ကြွေးယူတာပဲပေါ့။ ဒုစရိုက်အလုပ်ကို လုပ်တော့တာ။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ဒုစရိုက်လုပ်ငန်းကို လုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် သူဟာ ပြန်လည်ပေးဆပ်ရလိမ့်မယ်။ ကာယဒုစရိုက်၊ ဝစီဒုစရိုက်၊ မနောဒုစရိုက်၊ စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ မကျင့်ရမယ့်အကျင့်တွေ ကျင့်တယ်။ မတွေးရမယ့်ဟာတွေ တွေးတယ်။ နှုတ်နဲ့မပြောရမယ့်အမှုတွေ ပြောတယ်။

ကိုယ်ထိလက်ရောက် မလုပ်ရမယ့်ဟာတွေ လုပ်တယ်။ ဒုစရိုက်(၁၀)ပါး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားစေတာဟာ ကြွေးယူခြင်းပါပဲတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို ဒုစရိုက်လုပ်လို့ ရှိရင် သူက ကြွေးဆပ်ရမှာ။ ဆပ်ကိုဆပ်ရမှာ။ မဆပ်လို့ မရဘူး။ ခုနက သူများဆီက ပိုက်ဆံယူထားလို့ရှိရင် ကြွေးဆပ်ရသလိုပဲ ဒုစရိုက်လုပ်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီ ဒုစရိုက်ရဲ့ကြွေးကို ဆပ်ကိုဆပ်ရမယ်။ အဲဒါကို ဘာပြော ကြတုန်းဆို မိုက်ကြွေးဆပ်တယ်လို့ ပြောကြတာပဲ။ မိုက်ကြွေးဆိုတာ ဆပ်ကိုဆပ်ရမယ်။ ဒီဟာ မဆပ်လို့ မရဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက နှိုင်းယှဉ်ပြီးဟောထားတာ အင်မတန်မှ သဘာဝကျတယ်။

ကဲ-ကောင်းပြီ၊ အဲဒါ မရှိလို့ကြွေးယူရသလို ဒုစရိုက် တွေ လုပ်သည်၊ ဒုစရိုက်တွေလုပ်ပြီဆိုတာက ကြွေးယူ လိုက်တာ။ အဲဒီ ကြွေးယူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီအတိုးတက် လာတယ်။ အတိုးကို ဝန်ခံရမယ်။ မကောင်းတာ လုပ်ပြီး တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘာတွေနဲ့ အတိုးတက် တုန်းဆို စဉ်းစားကြည့်၊ လူဟာ လုပ်တော့သာ မကောင်း

တာလုပ်တာ၊ လူသိမှာမကြိုက်ဘူး၊ လူမသိစေချင်ဘူး။ မကောင်းမှုဒုစရိုက် လုပ်တဲ့သူဟာ ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုး လုပ်ကြတယ်။ တချို့ဆို ထမင်းဆိုင်လေး ဖွင့်ထားပြီး ရောင်းတာကအရက်၊ လောကမှာ ပုန်းပြီးလုပ်တာတွေ အများကြီးပဲ။ ရှေ့ကပြထားတာက တစ်ခု၊ နောက်က လုပ်နေတာက တစ်ခု။ ဒါက မကြားချင်အဆုံး၊ မမြင်ချင် အဆုံးတွေ အများကြီးရှိတာပဲ။ အဲဒါလိုပဲ သူက လူ မမြင်စေချင်ဘူး၊ လူမသိစေချင်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးတွေ သူ့မှာရောက်လာတယ်။ ရောက်ရုံတင်မကဘူး၊ ငါလုပ် တာတွေ ဘယ်သူမှမသိပါစေနဲ့၊ ငါလုပ်တာတွေ ဘယ် သူမှ မသိပါစေနဲ့လို့တွေးတယ်။ ငါလုပ်တာတွေ မင်းတို့ ဘယ်သူမှမသိရဘူးနော်၊ နှုတ်ပိတ်တယ်။ ဘယ်သူမှ မပြောနဲ့နော် နှုတ်ပိတ်တယ်။ ကိုယ်ထိလက်ရောက် လည်းပဲ ဘယ်သူမှမသိအောင် သူကြိုးစားအားထုတ် တယ်၊ ဖုံးကွယ်တယ်။ အဲဒါဟာ အတိုးတက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒုစရိုက်လုပ်တာက ကြွေးယူခြင်း၊ အဲဒီ ဒုစရိုက် ကို ဘယ်သူမှ မသိစေချင်ဘူးဆိုပြီး ဖုံးကွယ်ဖို့ကြိုးစား

တာ၊ ဖုံးကွယ်ဖို့ စိတ်ကူးတာ၊ ဖုံးကွယ်ဖို့ ပြောဆိုတာ၊ ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေ၊ ဒါ အတိုးတက်ခြင်းပဲ။ အကုသိုလ်တွေ ထပ်ပြီးတော့တိုးလာတာ။

အဲဒါ အတိုးများလာပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့ ဒီအတိုးကို ဆပ်ရမယ်လေ။ မဆပ်လို့မရဘူး။ အဲဒီအခါကျတော့ ဘာလုပ်လာတုန်းဆိုတော့ သူ့ကိုကြွေးတောင်းသလိုပဲ ဘေးကလူတွေက လက်ညှိုးထိုးလာတယ်။ ဘယ်သူတွေက လက်ညှိုးထိုးတုန်းဆိုတော့ သူ့ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ ရဟန်းသံဃာတွေဆိုလို့ရှိရင် သီတင်းသုံးဖော်တွေ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့သံဃာ၊ ရဟန်းအချင်းချင်းဆို ဒီကိုယ်တော်မကောင်းဘူး၊ အကျင့်မကောင်းဘူး၊ မဟုတ်တာတွေလုပ်တယ်၊ လူလူချင်းဆိုလည်း ဒီကောင်မကောင်းဘူး၊ မဟုတ်တာတွေလုပ်တယ်၊ လက်ညှိုးထိုးမလာဘူးလား။ အဲဒါဟာ အကြွေးတောင်းတာနဲ့အတူတူပဲ။ အခံရခက်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပဲ။ ကြွေးတောင်းခံရပြီ၊ မဟုတ်တာတွေလုပ်တယ် ဆိုပြီးတော့ စွပ်စွဲပြောဆိုမှု

တွေ ခံလာရတယ်။ အဲဒါဟာ ကြွေးတောင်းတဲ့သဘော ပဲ။

ဒီလို ကြွေးတောင်းတဲ့အခါကျတော့ မပေးနိုင်ဘူး လား၊ ကြွေးတောင်းပြီးတဲ့အခါ ဒီလို အပြောအဆိုခံရ တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ စဉ်းစားကြည့်ပေ့ါ၊ လူတကာ က လက်ညှိုးထိုးပြီးတော့ မကောင်းဘူးလို့ ပြောခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ သူ ဘယ်နေရာမှာနေနေ သစ်ပင်ရင်းအောက်မှာပဲနေနေ၊ တစ်ယောက်တည်း အခန်းထဲမှာပဲနေနေ နေတဲ့အခါ ဘာဖြစ်တုန်းဆိုရင် နဖူးပေါ် လက်တင်ပြီးတော့ ညအိပ်ရာဝင်လို့ တွေးလိုက် တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒါတွေပဲပေါ် နေတယ်။ မကောင်း တဲ့ အတွေးတွေချည်းပဲ ပြန်ပေါ် လာတယ်။ သူလုပ်ထား တာ မဟုတ်တာတွေချည်းပဲ ပြန်ပေါ် နေတယ်။ ဒီလို ပြန်ပေါ် နေတာဟာ သူ့ကို နောက်ကနေ အလိုက်ခံနေ ရတာပဲ။ ရှောင်ပြေးလို့မရဘူး၊ သူလုပ်တာသူသိတယ်၊ ဘေးကနေ ငါ့ကိုပြောကုန်ပြီ၊ အားလုံးက ငါ့ကိုသိနေ ကြပြီ၊ နှစ်ယောက်တိုးတိုးပြောတာနဲ့ ငါ့ကိုပြောပြီလို့

သူက ထင်တော့တာပဲလေ။ ဘယ်သူ့ကိုမှမယုံတော့ဘူး အဲဒီလူက။ အဲဒီတော့ ဒီအတွေးတွေက သူ့ကို ပြန်နှိပ်စက်နေတယ်။ လူတွေ သူ့အကြောင်းသူ ပြောပေမယ့်လို့၊ တခြားအကြောင်း ပြောပေမယ့်လို့ ငါ့အကြောင်း ပြောနေတယ်၊ အဲဒါနဲ့ စိတ်ဒုက္ခတွေ မရောက်ဘူးလား။ အဲဒီလို စိတ်ဒုက္ခတွေရောက်ပြီးတော့ အတွေးတွေက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးပြီးတော့ နှိပ်စက်ခံနေရတာဟာ နောက်က အလိုက်ခံနေရတာနဲ့ အတူတူပဲ။ ကြွေးရှင်တွေကို ပုန်းနေရသလိုပဲ သူလည်းပဲ အဲဒီလို အတွေးတွေက သူ့ခေါင်းထဲမှာ ဝင်ရောက်နေတယ်။ ညလည်း အိပ်ကောင်းခြင်း မအိပ်ရ၊ တစ်ယောက်တည်းနေရင် လာပြီ၊ ဒါတွေက အကုန်လုံး ခေါင်းထဲဝင်လာကုန်ပြီ။ ဒီလိုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ကြွေးလာတောင်းနေတဲ့ ပုံစံမျိုးလို ဒုက္ခတွေရောက်ကုန်တယ်။

နောက်ဆုံးကျတော့ ဘာဖြစ်လဲဆို အဲဒီလို အလိုက်ခံရပြီးတဲ့အခါမှာ သူဟာ ချုပ်နှောင်ခြင်းကို ခံရတယ်၊ ဘယ်လိုဟာကိုပြောတာတုန်းဆိုတော့ အဲဒီစိတ်တွေနဲ့

မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ၊ ကြောက်ကြောက်လန့်လန့်နဲ့ ကိုယ့်ကို အပြောအဆိုခံရတာတွေ၊ မဟုတ်တာတွေ၊ အဲဒီအတွေးတွေနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ဘဝတစ်ခုအဆုံးသတ်သွားပြီ ဆိုတဲ့အခါမှာ ဒီဘဝလွန်မြောက် သေသည်၏ အခြားမဲ့ ရောက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဘယ်ရောက်သွားတုန်း၊ ငရဲကျသွားတယ်။ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သွားတယ်။ ငရဲကျသွားတယ်ဆိုတာ ငရဲကနေ ဖမ်းချုပ်လိုက်တဲ့အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာလဲ ဖမ်းချုပ်ခံလိုက်ရတာပဲ။ ဘာတွေအတွက် ဆုံးရှုံးသွားတုန်းဆိုတော့ ငရဲကျနေတာတို့၊ တိရစ္ဆာန် ဖြစ်နေတာတို့ဟာ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ ကြိုးစားဖို့ ဖြစ်နိုင်ပါတော့မလား။ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ဘာမှကောင်းတာဆိုတာ လုပ်လို့မရတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ထောင်သွင်းအကျဉ်းချထားတာနဲ့ ဘာမှမထူးဘူး၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ငရဲဘဝဆိုတဲ့ ချုပ်နှောင်မှုနဲ့ သူ့ကို ချုပ်နှောင်ပစ်လိုက်တယ်။ တိရစ္ဆာန်ဘဝဆိုတဲ့ ချုပ်နှောင်မှုမျိုးနဲ့ ချုပ်နှောင်ထားလိုက်တယ် ဆိုတော့ လောကမှာ ဘုရားပွင့်လည်း သူ တရားမနာရတော့ဘူး၊

သွားရော။ ဘုရားပွင့်လည်း တရားမနာရတော့ဘူး။ ဘုရားသာသနာ ထွန်းကားလည်း သူ့အတွက် ဘာမှ အကျိုးမရှိတော့ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မစကြာဟောတယ်၊ အနတ္တလက္ခဏသုတ်ကို ဟောတယ်။ ထိုထိုသုတ္တန်တွေဟောတယ်။ ငရဲကျနေတယ်၊ နာလည်းမနာလိုက်ရဘူး၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေတယ်၊ ဘာမှမသိလိုက်ရဘူး၊ ချုပ်နှောင်ခံထားရတာနဲ့ အတူတူပဲလေ။ ချုပ်နှောင်ခံထားရတဲ့သူဟာ ပွဲရှိလည်း ကြည့်ရတာမှမဟုတ်ဘဲ။ ပြောစရာရော သူ့မှာရှိလို့လား။ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ အခွင့်အရေးတွေ အားလုံးဆုံးရှုံးသွားတယ်၊ ဒီလိုဆိုတာ။ အဲဒီတော့ သံသရာမှာ ငရဲဘဝနဲ့ ချုပ်နှောင်ခံလိုက်ရတယ်။ တိရစ္ဆာန် ဘဝနဲ့ ချုပ်နှောင်ထားခြင်းကို ခံလိုက်တယ်ဆိုတော့ ဘယ်လောက်နစ်နာလဲ။ ခုနက ထောင်သွင်းအကျဉ်းချတာကမှ လွတ်ရက်ရှိသေးတယ်၊ ငရဲတို့၊ တိရစ္ဆာန်တို့ဆိုတာ လွတ်ရက်က အင်မတန်မှဝေးတယ်၊ သံသရာထဲမှာ အဲဒီလို ချုပ်နှောင်ခံထားလိုက်ရလို့ရှိရင်

ဒုက္ခတွေ အကုန်ရောက်တယ်။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားက နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ဒီလိုဟောတာ။

အဲဒီလို ချုပ်နှောင်ခံထားရမှုဟာ သံသရာဝဋ်က လွတ်မြောက်မှုဆိုတဲ့ အနုတ္တရဝိမောက္ခ၊ သံသရာဝဋ်က လွတ်မြောက်စေတတ်တဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရဖို့အတွက် အလွန်ကိုခက်ခဲတဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို ရောက်သွားပါတယ်။ ဒီ့ထက်ကြီးမားတဲ့ ချုပ်နှောင်မှုဆိုတာ လောကမှာမရှိဘူး။ အဆိုးဆုံးချုပ်နှောင်ခြင်းကို ခံရတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ငရဲဘဝဆိုတာကြည့်လေ၊ ပိတ်ပိတ်ပိုင်းနေတာ။ ဘာမှန်းမသိတော့ဘူး။ တိရစ္ဆာန်ဘဝကိုလည်းကြည့်၊ ဘာမှမသိတော့ဘူး။ လူတွေက ကျွဲပါးစောင်းတီးတဲ့၊ ဘာမှမသိဘူး။ တိရစ္ဆာန်ဘဝ ရောက်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အကောင်းအဆိုး ဘာမှမသိတော့တဲ့ အနေအထားမျိုး။ အဲဒီတော့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဝေလာဝေး။ ဝိပဿနာအသံဆိုတာ ကြားတောင် မကြားဖူးဘူး။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ဆိုတာလည်း ကြားဖူးမှာ မဟုတ်

ဘူး။ အဲဒီလောက်ထိအောင် အခွင့်အရေးတွေ တအား ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဆင်းရဲမွဲတေခြင်းဆိုတာ မဖြစ်စေရဘူး။ ဘယ်ဘက်ကပဲဖြစ်ဖြစ် ဆင်းရဲမွဲတေခြင်း မဖြစ်စေရဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဆိုလိုတာက ဥစ္စာဓန ဆင်းရဲမွဲတေမှုဟာ တစ်ဘဝသာခံရတယ်၊ အဲဒါလည်း ဖြေရှင်းလို့မရတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြေရှင်းလို့ရနိုင်တယ်။ အခု ကုသိုလ်ရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဟီရိ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ လို့ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်တွေနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့ ဒီမွဲတေမှုက ပိုပြီးတော့အရေးကြီးတယ်လို့ပြောတာ။ တကယ့်ကို အရေးပါတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ အခုလို သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့အချိန် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သဒ္ဓါတရားဆိုတာလည်း ရှိဖို့လိုအပ်တယ်။ ဟီရိဆိုတာ ရှိရမယ်၊ ဩတ္တပ္ပဆိုတာ ရှိရမယ်၊ ဝီရိယဆိုတာ ရှိရမယ်၊ ပညာဆိုတာ ရှိရမယ်၊ ဒါတွေ မရှိဘူးဆိုရင် ကုသိုလ်ဆိုတာ မလာနိုင်ဘူးတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက သမာပတ္တိသုတ်မှာဆိုရင် ဘယ်လို ဟောထားတုန်းဆိုလို့ရှိရင် သဒ္ဓါတရားရှိနေသမျှကာလ ပတ်လုံး အကုသိုလ်ဆိုတာ မဖြစ်ဘူး။ သဒ္ဓါတရား မရှိ တော့ဘဲနဲ့ **အဿဒ္ဓိယ** မယုံကြည်မှုဆိုတာ လွှမ်းမိုးလာ တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်လာပြီသာ မှတ်ပေတော့။

ဟိရီဆိုတာ ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး၊ **ဩတ္တပ္ပ** ဆိုတာ ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး၊ **ဝီရိယ** ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး၊ **ပညာ** ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး အကုသိုလ်ဆိုတာ မဖြစ်ဘူး။ ဟိရီမရှိရင် အဟိရိကဆိုတဲ့ အရှက်မဲ့မှု အကုသိုလ်လွှမ်းမိုးလာတယ်။ ဩတ္တပ္ပမရှိရင် အနောတ္တပ္ပဆိုတဲ့ အကြောက်အလန့်မရှိတဲ့ သဘာဝ တရား လွှမ်းမိုးလာတယ်။ ဝီရိယမရှိဘူးဆိုရင် ပျင်းရိမှု ဆိုတာလာတယ်။ ပညာဆိုတာ မရှိဘူးဆိုရင် ဒုပ္ပည ပညာကင်းမဲ့လာတယ်။ အဲဒါတွေလာပြီ ဆိုလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အကုသိုလ်တွေဖြစ်ပြီလို့သာ မှတ်ပေတော့။ အဲဒီတော့ အကုသိုလ်တွေဖြစ်ပြီ ဆိုကတည်းက အခွင့်

အရေးတွေ အများကြီး ဆုံးရှုံးသွားပြီ။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောလိုတာ။

ဒါကြောင့်မို့ ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို လျှော့ချ လျှော့ပါးအောင် ဆောင်ရွက်ရမယ်။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ တစ်ခဏ ပစ္စည်းဉစ္စာ ဆင်းရဲမွဲတေတာတွေကို အမိကမထားလေနဲ့။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အခုပြောတဲ့သဒ္ဓါတို့၊ ဟိရိတို့၊ ဩတ္တပ္ပတို့၊ ဝီရိယတို့၊ ပညာ တို့ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်တွေရှိရဲ့လားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆန်းစစ်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလို ဆန်းစစ်လိုက်မှ သိနိုင်တယ်။ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် မဆင်ခြင် မသုံးသပ်လို့ရှိရင် မသိနိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုဟာ သိပ်ပြီး အရေးပါတယ်လို့ပြောတာ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အမြဲတမ်း သုံးသပ်ရမယ်။ အဲဒီလို သုံးသပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ အဖြေထုတ်လို့ရသွားတယ်။ မရှိဘူးဆိုတဲ့အဖြေ ထွက်ချင်ထွက်မယ်၊ ရှိတယ်ဆိုတဲ့အဖြေ ထွက်ချင်ထွက်မယ်။ မရှိဘူးဆိုတဲ့အဖြေ ထွက်လာရင် ရှိအောင်လုပ်ဖို့ပဲ၊ ရှိတယ်ဆိုတဲ့အဖြေ ထွက်လာရင် ခိုင်မာအောင်ကြိုးစား

ဖို့ပဲ။ ဒီနှစ်ခုဟာ လုပ်ကိုလုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေပဲ။ အကယ်၍ မလုပ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ခုနကပြောတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေ အားလုံးရင်ဆိုင်သွားရမယ်။ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာဟောတာ။

ဘယ်တရားကိုဟောဟော မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့ တရားတွေရဲ့ ဦးတည်ချက်ဟာ ဝိမုတ္တိလို့ဆိုတဲ့ နောက်ဆုံး လုံးဝလွတ်မြောက်ခြင်းကို သွားတာချည်းပဲ။ လုံးဝ လွတ်မြောက်ခြင်းဆိုတာ ဘာတွေက လွတ်မြောက်ရမှာလဲဆိုရင် ပထမ ကိလေသာတွေက လွတ်မြောက်ရမယ်၊ ကိလေသာတွေက လွတ်မြောက်မှ ကိလေသာနဲ့ကံ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ဒုက္ခဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေက လွတ်မြောက်မှာကိုး။ အဲဒီတော့ အဲဒီ လွတ်မြောက်မှုနှစ်ခုကို ရအောင်ကြိုးစားရမယ့် လမ်းစဉ်တွေကို မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ထိုထို သုတ္တန်တွေမှာ ဟောထားတယ်။ အဲဒီတော့ လောကမှာ ကြွေးကင်းတယ်ဆိုတာ အခုလို သဒ္ဓါ၊ ဟိရိ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ ဆိုတဲ့ ဒီကုသိုလ်တရားတွေမှာ အခုလို

စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ တရားတွေရှိအောင် လုပ်ရမယ်။ တရားတွေမရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ကြွေးယူရတယ်၊ အကုသိုလ်တွေလုပ်တယ်၊ အဲဒါတွေ မဖြစ်ရအောင် လုံးဝကြွေးကင်းသွားတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဘယ်သူလဲလို့ဆို ရဟန္တာမှ တကယ် ကြွေးကင်းသွားတယ်။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အထိုက်အလျောက် ကြွေးတွေက တင်ရှိနေကြသေးတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေဆိုရင်တော့ ပိုပြီးတော့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တည်ရှိနေတုန်းပဲ။ သောတာပန်ဖြစ်သွားရင် ကြွေးနည်းနည်းလျော့သွားပြီ၊ သကဒါဂါမ် ဖြစ်မယ်၊ အနာဂါမ် ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ကြွေးနည်းနည်းလျော့သွားပြီ၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီဆိုရင် လုံးဝကြွေးကင်းသွားပြီ၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ အရဟတ္တမဂ်ဟာ အမြတ်ဆုံးသော ကြွေးကင်းမှုပါတဲ့။ အဲဒီတော့ ဆင်းရဲမွဲတေမှုကိုလည်း အဆုံးသတ်တာလည်း အဲဒီကျမှ အဆုံးသတ်တယ်။ နို့မို့ဆိုရင် အဆုံးသတ်မှာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်

၃၈

အပေါင်းတို့၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်၊ တို့တစ်တွေမှာ ကုသိုလ်တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေ မဖြစ်ရအောင် သဒ္ဓါတရားကို ထူထောင်ရမယ်၊ ထူထောင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုထူထောင်မလဲ၊ သဒ္ဓါတရားမရှိသေးဘူးဆိုရင် ရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆိုလို့ရှိရင် သဒ္ဓါရှိတဲ့လူနဲ့ ပေါင်းတာဟာလည်းပဲ ဒီ သဒ္ဓါတရားထူထောင်ခြင်းပဲ။ "ဗောဓိပက္ခိယ တရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း" ဆိုတဲ့အထဲမယ် ဘုန်းကြီးတို့ တချို့ ဒီအဓိပ္ပာယ်လေးတွေ ဟောထားတာရှိပါတယ်။

အဲဒီတော့ သဒ္ဓါတရားဖြစ်ချင်ပြီ၊ သဒ္ဓါကို စွမ်းဆောင်ဖို့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တိုးတက်အောင်လုပ်ချင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် သဒ္ဓါရှိတဲ့လူနဲ့ပေါင်း၊ ဘုရားဂုဏ် တရားဂုဏ် သံဃာဂုဏ်ကို အာရုံပြု၊ သဒ္ဓါတရားရှိသည့်အတွက်ကြောင့် နတ်ဘဝရောက်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ story တွေဖတ်၊ ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ အဲဒါနဲ့ ကိုယ့်စိတ်စွမ်းတွေ မြှင့်တင်ပေးရတယ်။ အဲဒါ သဒ္ဓါတရားမရှိသေးရင် ရှိအောင်လုပ်တဲ့နည်းက ဒါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားသခင်

3A

ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ဒီသဒ္ဓါတရားဟာ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ဟောထားတယ်။ သဒ္ဓါတရားရှိအောင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်။ သဒ္ဓါတရားရဲ့တန်ဖိုးကို တာဝတိံသာနတ်ပြည်က နတ်တွေကတောင် ပိုသိတယ်လို့ပြော တယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သူတို့ရထားတဲ့ စည်းစိမ် တွေဟာ ဒီသဒ္ဓါစွမ်းအားကြောင့် ရထားတာကိုး။

တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ နတ်ပြည်က နတ်သား နတ်သမီး စုတေတော့မယ်ဆိုတဲ့အခါမှာ သူက အခြေ အနေလေးတွေ နိမိတ်ပြလာတယ်။ ဘယ်လို နိမိတ်ပြ တုန်းဆိုရင် သူတို့ဝတ်ထားတဲ့ အဝတ်ကလေးက နည်းနည်းနွမ်းလာတယ်၊ ဘယ်တော့မှ ဒိုဘီ မပေးရဘူး၊ တစ်ခါဝတ်ထားပေမယ့် အမြဲတမ်းစင်ကြယ် သန့်ရှင်း နေတယ်။ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်က ညစ်ပတ်တာမရှိဘူး။ မရှိတော့ ဒီဇိုင်းလှလှဝတ်ချင်ရင်တော့လည်း ပြောင်း ဝတ်မှာပေါ့။ သို့သော် သူတို့အနေနဲ့က အဝတ်ညစ်လို့ လဲရတယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှမရှိဘူး။ ခေါင်းမှာ ပန်ထားတဲ့ ပန်းကလည်းပဲ အရောင်မကြိုက်လို့ လဲချင်

လဲဦးမယ်၊ ပန်းက ဘယ်တော့မှညှိုးတာမရှိဘူးတဲ့။ နတ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်းပဲ ပူတာ အိုက်တာ မရှိတော့ ချွေး မထွက်ဘူး။ ယပ်တောင်လည်းမခတ်ရဘူး။

သို့သော် နတ်ဟာ သေတော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဒီအခြေအနေတွေပေါ်လာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အသားအရည်လေးက နည်းနည်းညှိုးမှိန်လာတယ်၊ ချိုင်းကြားကချွေးတွေထွက်လာတယ်၊ ဝတ်ထားတဲ့ အဝတ်လေးကလည်း နွမ်းလာတယ်၊ ပန်းလေးတွေက လည်း ညှိုးလာတယ်ဆိုရင် ဒါက သူသေရတော့မယ် ဆိုတာ ပြတာ။ ဒီအချိန်မှာ ဆေးရုံတက်လို့လဲမရတော့ ဘူး၊ နတ်ပြည်မှာ ဆေးရုံလည်းမရှိဘူး။ အဲလိုဖြစ်ပြီဆို ရင် ဘာလုပ်ကြတုန်းဆိုတော့ အပေါင်းအသင်း နတ်သား နတ်သမီးတွေက သူ့ကိုဆွဲခေါ်သွားကြတယ်၊ စိတ်ညစ်ပြီးတော့ မသေအောင်လို့ ဘယ်ခေါ်သွားတုန်း ဆို သိပ်ပျော်စရာကောင်းတဲ့ နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်ကြီးထဲ ခေါ်သွားတယ်။ အဲဒီ ဥယျာဉ်ကြီးထဲ ရောက်လို့ရှိရင် သေမယ့်နတ်တောင် မေ့မေ့သွားသတဲ့။ အဲဒီ ဥယျာဉ်

ကလည်း ဒီလောက်လှတာ။ အင်မတန်မှလှတော့ အဲဒီထဲရောက်သွားရင် သူသေရမှာမေ့သွားပြီး ပျော်သွားတယ်။ အဲဒီထဲရောက်လို့ စိတ်ကလေး နည်းနည်း ပျော်လာပြီဆိုရင် သူ့ကိုဝိုင်းပြောကြတယ်၊ "မင်းဘာမှ မပူနဲ့၊ သုဂတိဘုံကိုရောက်အောင်သွား၊ ဟို ရောက်တဲ့ အခါ အကောင်းဆုံးသော လာဘ်လာဘ ရအောင်ယူ၊ အဲဒီ လာဘ်လာဘကို ခိုင်မြဲအောင် ကြိုးစား" ဆိုတဲ့ စကားသုံးခွန်းကို နတ်တွေကမှာလိုက်တယ်။

အဲဒီမှာ သုဂတိဘုံကိုသွားဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက နတ်တွေရဲ့ဆန္ဒအတိုင်း ရဟန်းတွေကို ရှင်းပြတာ၊ နတ်တွေက သုဂတိဘုံကိုသွားဆိုတာ တခြားပြောတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ လူ့ပြည်သွားလို့ပြောတာ။ ခုခေတ်လူတွေ ကျတော့ စီးပွားရေးဖြစ်ချင်တော့ ဘယ်သွားလဲ၊ နိုင်ငံခြား သွား၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို နိုင်ငံခြားမှာ ပိုက်ဆံပိုရမယ် လို့ ထင်တာကိုး။ မရတဲ့လူ ကုပ်ချောင်းကုပ်ချောင်း ပြန် ဝင်လာတာလဲရှိတယ်။ အဲဒီလို နတ်ပြည်က လူ့ပြည်ကို သွားဆိုတာ နတ်တွေအဖို့ သုဂတိဘုံဆိုတာ လူ့ပြည်ပဲ။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို လူ့ပြည်ရောက်မှ ကုသိုလ်လုပ်လို့ရတာကိုး။ အဲဒါနဲ့ သုဂတိဘုံကိုသွား။

အကောင်းဆုံးသော လာဘ်ကိုယူ ဆိုတာ သဒ္ဓါ။ မင်းသန္တာန်မှာ သဒ္ဓါတရား မရရအောင်လုပ်၊ မဖြစ်ဖြစ်အောင်ကြိုးစား၊ သဒ္ဓါတရား ဖြစ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီသဒ္ဓါတရားပေါ်မှာ ခိုင်မာအောင်လုပ်ပါ။ အဲဒီလိုလုပ်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် မင်း နတ်ပြည်ပြန်ရောက်မှာ သေချာတယ်လို့ ဒီလိုမှာလိုက်ကြတာ။ အဲဒါ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ သုတ္တန်တစ်ခုရှိတယ်လေ။ အဲဒီသုတ္တန်အရ ဘုန်းကြီးတို့ပြောတာ။ တကယ်လည်းပဲ နတ်တွေကအဲဒီလို သဒ္ဓါတရားရဲ့ တန်ဖိုးကို သူတို့သိကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ခုချိန်မှာ သုဂတိဘုံလည်းရောက်နေတယ်၊ သဒ္ဓါတရားလည်း ရှိနေတယ်ဆိုတော့ ဒါတွေကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တိုးတက်အောင်ကြိုးစားဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ သဒ္ဓါရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ များများရနေဖို့ပဲလိုတယ်။

နောက်တစ်ခါ ဟီရီ ဩတ္တပ္ပ၊ ဟီရီ ဩတ္တပ္ပကို နတ်တွေက "**ဒေဝဓမ္မ**" လို့ခေါ်တယ်။ နတ်တွေကျင့်သုံးရတဲ့တရား။ နောက် မြတ်စွာဘုရားက "**လောကပါလ**"တဲ့။ လောကကို စောင့်ရှောက်တဲ့တရားလို့။ လောကလူတွေမှာ အရှက်နဲ့အကြောက်ဆိုတာ ရှိရတယ်။ အရှက်ဆိုတာ ကိုယ့်သိက္ခာကိုယ်ထိန်းတာ။ အကြောက်ဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလေးစားတာ။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ခုခေတ်လူတွေကတော့ အရှက်ဆိုတာ No၊ အကြောက်ဆိုတာကျတော့ I don't care၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုတော့ ရှက်တာကြောက်တာတွေက ပျောက်ကုန်ပြီပေါ့။ အဲဒီတော့ အရှက်အကြောက်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ ဟီရီ ဩတ္တပ္ပတွေ အနားယူသွားပြီ၊ ခေတ်မမီတော့ဘူး၊ ဒီလိုတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ ဆင်းရဲမှန်းမသိ ဆင်းရဲသွားပြီလေ။ ကုသိုလ်ရဖို့ တော်တော်ခက်သွားပြီ။

နောက်တစ်ခု ဝီရိယ၊ ဝီရိယဆိုတာ မနားမနေ စီးပွားရေးတော့ ကြိုးစားကြပါရဲ့၊ ဒီနေရာမှာ ကြိုးစား

ရမယ့် ဝီရိယက ဘာလဲလို့ဆိုရင် မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်ရလေအောင်၊ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တွေ ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်လာအောင်၊ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်တွေ တိုးပွားအောင်ဆိုတဲ့ ဒီကြိုးစားမှု (၄)ရပ်ကို ဆိုလိုတယ်။

ပညာနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့အခါကျတော့ လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာကို သိတာကအစ လောကမှာ လူဆိုတာ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ နှစ်ခုပေါင်းပြီးတော့ထားတာ။ သတ္တဝါဆိုတာ တကယ်မရှိဘူး၊ အထင်အမြင်မျှသာ ဖြစ်တယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးသာရှိတယ်။ အဲဒီ ရုပ်နာမ် နှစ်ခုဟာလည်းပဲ ဘယ်တော့မှမမြဲတဲ့အရာတွေဖြစ်လို့ အနိစ္စ-မမြဲမှုတွေ အမြဲကပ်ပြီးတော့ နှောင့်ယှက်နေလို့ ဒုက္ခ၊ ဒီလိုဖြစ်နေတာကို ကိုယ့်အနေနဲ့ ဘာမှလုပ်နိုင်စွမ်း မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် အနတ္တဆိုတဲ့ ဒီသဘောတွေကို မြင်တဲ့ပညာမျိုး၊ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ တွယ်တာမှုတွေကို လျှော့ချနိုင်တဲ့ ပညာမျိုး၊

နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာတွေ့နိုင်တဲ့ပညာမျိုး၊ အဲဒီ ပညာမျိုးတွေရှိမှ၊ မရှိလို့ရှိရင် ခုနက အကောင်းဆုံး ကြွေးကင်းခြင်းဆိုတဲ့ အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ် ဘယ်ရမလဲ။ အဲဒီတော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ ကြွေး ကင်းခြင်းလို့ဆိုတဲ့ အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ် ရဖို့ရာ အတွက် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ ဒီပညာဆိုတာရှိဖို့ လိုအပ်တာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒီ ဦးတည်ချက် ကုသိုလ်တရားတွေနဲ့ ပညာလို့ဆိုသည်မှာ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ပွားများ၊ လုပ်သင့်တာ မလုပ်သင့်တာ အခြေခံပညာ၊ လုပ်သင့်တာ မလုပ်သင့်တာကို ခွဲခြား သိတာ အခြေခံပညာ။ အဲဒီကနေ တဆင့်တက်သွား တယ်၊ ရုပ်နဲ့နာမ်ကိုသိတယ်၊ ရုပ်နဲ့နာမ်ရဲ့ သဘာဝကို သိတယ်၊ နောက်ပြီးတော့ ရုပ်နဲ့နာမ် မမြဲတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကိုသိတယ်။ အဲဒီကနေ တဆင့်တက်ပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်တယ်ဆိုတဲ့ ပညာသိအောင် ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့နိုင်

တဲ့ ပညာမျိုးထိအောင်ရမှ နောက်ဆုံး အရဟတ္တမဂ် ဆိုတာကိုရပြီ ဆိုတဲ့အခါကျမှ ဒီကျမှ ကြွေးဆိုတာ လုံးဝ ကင်းသွားပြီ။ အဲဒီ ကြွေးကင်းတဲ့အဆင့်ထိအောင် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ၊ အဲဒီကြွေး မကင်းဘဲနဲ့ ခုနကလို **ဒါလိဒ္ဒိယ** ဆင်းရဲ မွဲတေမှု၊ ကုသိုလ်ရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆင်းရဲမွဲတေမှုတွေ ရှိနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် နောက်ဆုံးမှာ ငရဲဆိုတဲ့ အနှောင် အဖွဲ့၊ တိရစ္ဆာန်ဆိုတဲ့ အနှောင်အဖွဲ့နဲ့ သံသရာထဲမှာ နှောင်ကြိုးတုပ်ခံထားရလို့ လွတ်လမ်းမရှိတဲ့ အနေ အထားမျိုး ရောက်သွားနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ် အပေါင်းတို့၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ဒီ **ဣဏသုတ္တန်** တရားဒေသနာတော်ကို မှတ်သားနာယူ ကြပြီးတဲ့အခါမှာ လောကမှာ ပကတိ စည်းစိမ်ဥစ္စာနေ မရှိရင် ပြဿနာမျိုးစုံ တက်လာတတ်သလိုပဲ ကုသိုလ် တရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သဒ္ဓါ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ ဝီရိယ၊ ပညာလို့ဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေ မရှိလို့ရှိရင်လည်း ဆင်းရဲ

မွဲတေမှုတစ်မျိုးပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ တို့သန္တာန်မှာ ဆင်းရဲမွဲတေမှု မဖြစ်စေရအောင် ဒီတရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ထူထောင်ပေးကြရမှာဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ သဘောကျပြီး ဒီတရားတွေ ချမ်းသာကြွယ်ဝလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

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

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

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

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

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

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

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

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

- 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။ လူ့ဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

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

၄၂။ လွှတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ကုန္တြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘောသင္ဂဟဂုရု
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။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူ့တိုင်းမှာ
၇၉။ ဒဏ္ဍိကာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
၈၂။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ

၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း

၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ

၈၇။ အံ့မှုယ်လူသား မြတ်ဘုရား

၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ

၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ

၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ

၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ

၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ

၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ

၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်

၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု

၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်

၉၇။ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ

၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း

၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ

၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ

၁၀၁။ အာနာပါနသသတိသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ

၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ

၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား

၁၀၅။ ဓမ္မသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျှော့ချရေး