DHAMMAVIJJĀLAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၀၉)

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာခုခေါ်စေသော်

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

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ
နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ

ကွန်ပျူတာစာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

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

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ်-၂၅၅၆ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ်-၁၃၇၄ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော်(၁)ရက်၊ (၂၉-၁၀-၂၀၁၂)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ အမှတ်(၁)ရပ်ကွက် သံဃဒါန ဆွမ်းလောင်းအဖွဲ့၏ ပထမအကြိမ် ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ် အပ်သော ဓမ္မပူဇာပွဲသဘင်၌ ဟောကြားအပ်သော **"သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ"** တရားဒေသနာတော်။

ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့် သာဝကတွေ သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ပထမဆုံး အဆင့် တကယ့် သူတော်ကောင်းစစ်စစ် ဖြစ်သွားလို့ အရိယာသူတော်စင်ဘဝ ရောက်တဲ့အခါ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘယ်လိုများ နေထိုင်ကြသလဲဆိုတာ သိချင်ကြတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဘဝတစ်ခုရလာပြီ ဆိုရင်တော့

ဘဝမှာ မိမိတို့အဆင်ပြေသလိုနေကြတယ်။ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ကိုယ်နဲ့ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အနေအထား အတိုင်း လူတွေဟာ ဘဝမှာ နေနည်းအမျိုးမျိုးနဲ့နေထိုင်ကြတယ်။ ဘဝတစ်ခုရလာလို့ ထိုဘဝမှာ အသက်ရှည်တည်နေရေးအတွက် တချို့တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက နေ့စဉ်နဲ့အမျှ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်တွေနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ရှာဖွေပြီးနေကြတယ်။

ဆိုလိုတာက သတ္တဝါတွေရဲ့အသက်ကို သတ်ဖြတ်ပြီးတော့ မိမိရဲ့ဘဝမှာရပ်တည်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ **အဒိန္နာဒါန**– သူများပစ္စည်းတွေကို မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ရအောင်ယူ၊ ခိုးဆိုးလုယက်တိုက်ခိုက်ပြီး ရလာတဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ ဘဝတစ်ခုမှာ ရပ်တည်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ**–ဘဝမှာ အပျော်ကြူးပြီး သူတပါးသားမယားတွေ ပြစ်မှားပြီးတော့ ဘဝမှာ နေထိုင်ကြတယ်။ အေး၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ နှုတ်ကိုမစောင့်စည်းဘူး၊ လိမ်လည်လှည့်ဖြားတတ်ကြတယ်။ ဟိုနေရာဖြင့် လိမ်သွားပြန်ပြီ၊ ဒီနေရာဖြင့် လိမ်သွားပြန်ပြီ (သို့

မဟုတ်) မမှန်မကန်တဲ့စကားတွေပြော၊ မမှန်မကန်တဲ့ နည်းတွေနဲ့ လုပ်ပြီးတော့ အပြောတမျိုး၊ အလုပ်တမျိုး လုပ်ပြီးတော့ **မုသာဝါဒ** ဆိုတဲ့ ဝစီဒုစရိုက်နဲ့ အသက်မွေး ပြီးနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အများကြီးပဲ။ အေး၊ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတည့်အောင် ရန်တိုက်ပေးတယ်၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက စကားကို ချိုချို သာသာ မပြောဘူး၊ အမြဲတမ်း ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း တစ်ဖက်သား ကြောက်ရွံ့လောက်အောင်၊ မခံနိုင် လောက်အောင်ပြောပြီး ဘဝမှာနေထိုင်ကြတယ်။ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ တရားလက်လွတ် စကားတွေ၊ လောကမှာ အကျိုးမပြုတဲ့၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ မဖြစ်စေတတ်တဲ့ **သမ္ဖပ္ပလာပ** စကားမျိုးတွေ ပြောဆိုပြီးတော့ ဘဝမှာ နေထိုင်ကြတယ်။

ဟော၊ နေပုံထိုင်ပုံတွေက အမျိုးမျိုး၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ် တွေကျတော့ ဒုစရိုက်တွေကိုရှောင်လို့ သုစရိုက်တရား တွေ ပွားများအားထုတ်ပြီး ဘဝမှာနေကြတယ်။ ဒါန ကောင်းမှု ပြုကြတယ်၊ အခါအားလျော်စွာ သီလတွေ

ဆောက်တည်ကြတယ်၊ ဥပုသ်သီတင်း စောင့်သုံးကြတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာများ ပွားများအားထုတ်ကြလို့ ပျော ဘဝမှာ နေကြထိုင်ကြတာတွေ အများကြီးပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘူးပေါ့။ ဒါက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လို့အမည်ခံထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒါနကောင်းမှုနဲ့ နေကြတယ်၊ ငါးပါးသီလနဲ့ နေကြတယ်၊ ရှစ်ပါးသီလနဲ့ နေကြတယ်။

အေး၊ တရားစခန်းတွေမှာ တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီးတော့နေကြတယ်။ နေ့စဉ် မိမိတို့အိမ်မှာလည်းပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပြီး အချိန်ကို ကုန်ဆုံးစေကြတယ်၊ ဘဝတစ်ခုမှာ ဒီလိုနေကြတယ်။ တခြားဘာသာဝင်တွေလဲ သူတို့ဘာသာတရားရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း ဘဝတစ်ခုမှာ နေထိုင်ကြတယ်၊ ဘဝခရီး ဖြတ်သန်းကြတယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဘဝ ရလာပြီဆိုရင် ဘဝမှာ နေတော့နေကြတာပဲ၊ သို့သော် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း နေကြသလဲဆိုတဲ့ the way of life မတူညီ

ကြတော့ဘူး။ နေပုံနေနည်း မတူဘူး။ တစ်ယောက်က ဒါနကောင်းမှုနဲ့နေတယ်၊ တစ်ယောက်က မလျှမတန်း ဘဲနေတယ်၊ တစ်ယောက်က ငါးပါးသီလနဲ့ နေတယ်၊ အခြားတစ်ယောက်က သီလကို ဂရုမစိုက်ဘဲနေတယ်၊ တချို့က ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်ပြီး နေတယ်၊ တချို့ကျတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဘယ်တော့မှ နှလုံးမသွင်းဘဲ နေတယ်လို့။ သြော် နေပုံနေနည်းဟာ ဒီလိုကွဲပြားနေကြတယ်။

ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ နေပုံနေနည်းကတော့ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံပဲ။ အဲဒီထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သာဝက အစစ် ဖြစ်သွားတဲ့ သောတာပန်တို့၊ သကဒါဂါမ်တို့၊ အနာဂါမ်တို့ဆိုတဲ့ အရိယာသူတော်စင်တွေကျတော့ သူတို့လည်း လူ့ဘဝမှာနေကြတာ ဖြစ်သောကြောင့် ဘယ်လိုဘဝမျိုး၊ ဘယ်လိုအနေအထားမျိုးနဲ့ နေကြတာလဲ၊ သူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘယ်လိုနေကြတာလဲ၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေနေသလို နေတာလားလို့ သူတို့ရဲ့ နေပုံနေနည်း သိချင်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မြတ်စွာဘုရား

ခေတ်ကတည်းက ပေါ်ထွန်းလာလို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို ဒီမေးခွန်းမျိုး မေးလာကြတယ်။ မေးလာသည့် အတွက်ကြောင့် အရိယာသူတော်စင်တွေဟာ မိမိတို့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘယ်လိုနေတယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့အတိုင်း မှတ်သားထားပြီး တို့တစ်တွေဟာ ဘယ်ပုံနေတာလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆန်းစစ်ဖို့လိုတယ်။

နေ့စဉ်ဘဝမှာ ငါဘယ်လိုနေသလဲ၊ တစ်နေ့တာအချိန်တစ်ခုကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ကုန်ဆုံးစေသလဲ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်။ လောကမှာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုမရှိရင် ဘယ်တော့မှ အဖြေ မထွက်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘယ်ပုံနေတယ်ဆိုတာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်တဲ့အခါ မိမိရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံဟာ မှားယွင်းနေတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ပြင်ရမှာပဲ။ မိမိရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံက ကောင်းတယ်ဆိုရင်လည်း ဆက်လက်ပြီးတော့ ဒီနေပုံနေနည်းနဲ့ နေထိုင်ရမှာပဲ။

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဘဝတစ်ခုမှာ မသေမချင်း နေသွားကြမှာချည်းပဲ။ အဲဒီလို နေသွားတဲ့ထဲမှာ the way of life ထဲမှာ ဒို့ဟာ အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ ဘဝတစ်ခုမှာ နေထိုင်ဖို့ ဘယ်ဟာ အကောင်းဆုံးလဲဆိုတာ ရွေးချယ်ကြဖို့လိုတာပေါ့။မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော် အခါကာလတုန်းက မဟာနာမလို့ခေါ်တဲ့ သာကီဝင်မင်းဟာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ညီအစ်ကိုဝမ်းကွဲတော်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘထွေးတော်ရဲ့သားဖြစ်တယ်။ မဟာနာမ မင်းက သူကိုယ်တိုင်က သောတာပန်၊ နောက်ပိုင်းကျတော့ သကဒါဂါမ်အဆင့်အထိ ရောက်တယ်ပေါ့။ သူကိုယ်တိုင် သောတာပန်ဘဝမှာနေတာ သူမသိဘူးလားလို့တော့ ပြောစရာရှိတယ်။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားဆီက အဖြေလိုချင်လို့ အဲဒီ အရိယာသာဝက သောတာပန်တို့ သကဒါဂါမ်တို့ အနာဂါမ်တို့လို့ဆိုတာ ဘယ်လိုများ နေကြပါလိမ့်မလဲဆိုတဲ့ တွေးတောမှု၊ စဉ်းစားမှု၊ ဆင်ခြင်မှုဟာ သူ့စိတ်ကူးထဲမှာ ပေါ်လာတယ်။

2A

တစ်နေ့တော့ မြတ်စွာဘုရားကို ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ **'ယော သော ဘန္တေ အရိယသာဝကော အာဂတဖလော ဝိညာတသာသနော'** *(မဟာနာမသုတ္တ၊ အံ-ဆက္ကနိပါတ၊ နှာ-၂၅၀)*" **အရိယသာဝက** – အရိယာဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တပည့် (သို့မဟုတ်) အရိယာဖြစ်နေတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သာဝက၊ **အာဂတဖလ**–တရားမျှနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ တရားမျှရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိပြီး (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး သောတာပတ္တိဖိုလ်လို့ဆိုတဲ့ အကျိုးတရားကို ရရှိထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ **ဝိညာတသာသန**– မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ အဆုံးအမတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သိထားပြီးဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ ဘုရားအဆုံးအမကို သိတယ်၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးလို့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်တဲ့ မဂ်ဖိုလ်ဆိုတဲ့ တရားကို ရပြီးသားဖြစ်တယ်။ **'သော ကတမေန ဝိဟာရေန ဗဟုလံ ဝိဟရတိ'** အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမကို သဘောပေါက်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လို့ ပထမအဆင့်အနေနဲ့ ပေါက်ရောက်ပြီး သောတာပန်ဖြစ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ

ဘယ်လိုနေထိုင်ခြင်းမျိုးနဲ့ သူ့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အများအားဖြင့် နေထိုင်သလဲဆိုတဲ့ ဒီမေးခွန်းကို မေးတယ်။

အဲဒီတော့ သာမန် အနည်းအားဖြင့်ကတော့ ပုထုဇဉ်ဘဝတုန်းကနေသလိုနေမှာပေါ့။ သို့သော်လည်း ဆိုးဆိုးဝါးဝါးကြီး မဟုတ်ဘူး၊ အရိယာသူတော်စင် ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုနေနည်းနဲ့ နေတာများသလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ တစ်နေ့တာ အချိန်ပိုင်းတွေမှာ တရားနှလုံးသွင်းပြီးတော့ နေတဲ့အချိန်က များသလား၊ သီလကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ နေတဲ့အချိန်က များသလား၊ ဒါနကောင်းမှုပြုပြီးတော့ နေတဲ့အချိန်က များသလား၊ သို့မဟုတ် တခြားကိစ္စဝိစ္စတွေနဲ့ အချိန်ကုန်ပြီးတော့ နေတာက များသလားလို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်လို့ရှိရင် အဖြေတစ်ခုကို ထုတ်နိုင်လာမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ "**ကတမေန ဝိဟာရေန ဗဟုလံ ဝိဟရတိ**" ဘယ်လိုနေထိုင်ခြင်းဖြင့် အများအားဖြင့် နေသလဲ၊ သောတာပန်ဖြစ်သွားရင် ဘယ်လိုနေတာများသလဲ။

ပုထုဇဉ်တွေကျတော့ အပျော်နဲ့ အပါးနဲ့နေ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု သတိရတဲ့အချိန်က အင်မတန်မှ နည်းပြီး အပျော်အပါးတွေနဲ့နေတာက များတယ်ပေါ့။ အဲ၊ အရိယာဖြစ်သွားရင် ဘယ်လိုများ ထူးခြားလာလေမလဲ၊ ဘယ်လိုများ နေမှုထိုင်မှုတွေဟာ ဘယ်လိုနေတာက များပါသလဲဆိုတာ ဒီဟာကိုသိချင်လို့ မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ်။ လျှောက်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက သူ့ရဲ့မေးခွန်းကို ဖြေတာပဲ။ အရိယာသာဝက ဖြစ်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အချိန်တော်တော်များများဟာ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဘဝမှာ ဥပမာ-တစ်နေ့တာ နေ့ပိုင်း(၁၂)နာရီဆိုပါစို့၊ (၂၄)နာရီ နေ့ညရှိတဲ့အထဲမှာ အိပ်ချိန်ကလွဲရင် ကျန်တဲ့အချိန်မှာ ဘာတွေနဲ့နေကြသလဲ၊ ဘယ်လိုနေကြသလဲဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။

အဲဒီတော့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သောတာပန်ဖြစ်လာပြီဆိုတဲ့အခါမှာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ နေပုံ ထိုင်ပုံကတော့ အတော်လေး ပြောင်းလဲလာတယ်။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဘုရားကို ကြည်ညိုတဲ့စိတ်က ပိုပြီးတော့ ထက်သန်လာတယ်။ တရားပေါ်မှာ မြတ်နိုးတဲ့စိတ်ကလည်း ပိုပြီးတော့ ထက်သန်လာတယ်။ သံဃာပေါ်မှာ ယုံကြည်တဲ့စိတ်က လည်း ပိုပြီးတော့ ထက်သန်လာတယ်။ ငါးပါးသီလနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်လည်း အသက်ပမာ မြတ်မြတ်နိုးနိုး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်တဲ့ အနေအထားမျိုးတွေ ရှိလာတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်လာရင် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လှူမှု တန်းမှုဆိုတာလည်း မပြတ်လုပ်တယ်။ ကိုယ် လှူခဲ့ တန်းခဲ့သမျှကိုလည်း မပြတ်ပြန်ပြီးဆင်ခြင်သုံးသပ်တာ ဖြစ်တတ်တယ်ပေါ့။ သောတာပန်ဖြစ်လာရင် ဘုရားကို ပိုမြတ်နိုးတယ်၊ တရားကို ပိုမြတ်နိုးလာတယ်၊ သံဃာကို ပိုမြတ်နိုးတယ်။

ပုထုဇဉ်ဘဝတုန်းကတော့ ဘုရားကို သတိရတဲ့ အချိန်ကနည်းတယ်။ အိပ်ခါနီး ဘုရားရှိခိုးတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆို အိပ်ခါနီးမှသတိရ၊ အိပ်ယာထမှ ဘုရားရှိခိုး တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် အိပ်ယာထလေးပဲ သတိရတယ်။

ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာတော့ သတိမရကြဘူးပေါ့။ အဲ၊ သောတာပန် ဖြစ်သွားရင် အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်လုပ်နေရင်းလည်း မြတ်စွာဘုရားပေါ်မှာ အာရုံရောက်တယ်၊ တရားပေါ်မှာ အာရုံရောက်တယ်၊ သံဃာပေါ်မှာလည်း အာရုံရောက်တယ်။ တစ်ခါ သားမယားတွေနဲ့ အတူတူနေတဲ့အချိန်မှာတောင်မှပဲ မြတ်စွာဘုရားပေါ်မှာ အာရုံရောက်တယ်၊ တရားပေါ်မှာ အာရုံရောက်တယ်၊ သံဃာပေါ်မှာလည်း အာရုံရောက်တယ်။ အဲဒီ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြုနိုင်တဲ့စိတ်နဲ့ နေတာက ပိုပြီးတော့များတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ သောတာပန်ရဲ့အရည်အချင်းကိုက အဲဒါတွေ။ သာမန်ပုထုဇဉ်တစ်ယောက် ဘုရားကိုကြည်ညိုတယ်လို့ ဆိုပေမယ့်လို့ သောတာပန်လို နှစ်နှစ်ကာကာ ကြည်ညိုမှုမျိုးက နည်းတယ်ပေါ့။

သောတာပန်က အသိဉာဏ်နဲ့ ကြည်ညိုတာဖြစ်လို့ "**ဗုဒ္ဓေ အဝေစ္စပ္ပသာဒေန သမန္နာဂတော**" တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားကို အသိဉာဏ်နဲ့ ဝင်္ဂဏ်ရည်ထိအောင် ကြည်ညို

လေးစားတယ်၊ ခြွင်းချက်မရှိ မြတ်စွာဘုရားအပေါ်မှာ အသိဉာဏ်နဲ့ တွဲဖက်လာတဲ့ ကြည်ညိုမှုမျိုးနဲ့ ကြည်ညိုတာ။ "**ဓမ္မေ အဝေစ္စပ္ပသာဒေန သမန္နာဂတော**"တရားနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်လည်း တရားဓမ္မရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို ကိုယ်ထိလက်ရောက်သိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပီပီပေါ့၊ ဒီတရားအပေါ်မှာ ယုံကြည်စိတ်ချမှုဟာ အသိဉာဏ်နဲ့ တွဲဖက်နေတဲ့ သဒ္ဓါစွမ်းအားနဲ့ ယုံကြည်တာ။ "**သံဃေ အဝေစ္စပ္ပသာဒေန သမန္နာဂတော**" သံဃာရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ သံဃာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကိုလည်း နှစ်နှစ်ကာကာ၊ အရိယာသံဃာတွေအပေါ်မှာ ဒီလို ယုံကြည်မြတ်နိုးမှုက ခိုင်မာတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို ကြည်ညိုရုံတင်မကဘူး၊ ငါးပါးသီလ ကျိုးခြင်း၊ ပေါက်ခြင်း၊ ပျောက်ခြင်း၊ ကျားခြင်း မရှိဘူး၊ ငါးပါးဆို ငါးပါးလုံးအပြည့်အဝ စင်စင်ကြယ်ကြယ်နဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ့်သီလကို ဆင်ခြင်လိုက်ရင် သမာဓိတွေဖြစ်လာမယ်။ **အပရာမဋ္ဌ**–ဒီသီလနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်တာကလွဲလို့ တဏှာနဲ့မတွေးဘူး၊

ဒီသီလကို အခြေခံပြီးတော့ အေး၊ ဒီဘဝမှာ ငါ ငါးပါး သီလ လုံလုံခြုံခြုံစောင့်ရှောက်ရင် နောင်ဘဝမှာ ငါ နတ်ပြည်ရောက်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးကို မတွေးဘူး။ ဒီဘဝ သီလစောင့်ထားလို့ရှိရင် ငါ နောင်ဘဝမှာ အသက်ရှည်မယ်၊ ကျန်းမာမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးလည်း မတွေးဘူး။ တကယ့်ကို ဓမ္မအနေနဲ့ မြတ်မြတ်နိုးနိုး ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖြည့်ကျင့်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖြည့် ကျင့်လိုက်တဲ့ သီလ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖြည့်ကျင့်ရတဲ့ အပေါ်မှာ လေးလေးမြတ်မြတ်ဖြစ်နေတာ။ **အပရာမဋ္ဌ–** တဏှာအတွေးတွေ မတွေးဘူး၊ ဒိဋ္ဌိအတွေးတွေ မတွေး ဘူး။ **ဝိညူပသတ္ထ–**သူ့ရဲ့ သီလစင်ကြယ်မှုနဲ့ ပတ်သက် လာလို့ရှိရင် မြတ်မြတ်နိုးနိုး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် တယ်၊ တကယ့်ပညာရှင်တွေကတောင်မှ ချီးကျူးရ လောက်အောင် သီလအပေါ်မှာ တန်ဖိုးထားပြီး စောင့် ရှောက်တတ်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီအဖြေလေးတွေ ထွက်လာ တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မဟာနာမရဲ့ မေးခွန်းမှာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်လိုနေထိုင်ပါသလဲဆိုတာ

မြတ်စွာဘုရားက တစ်ခုချင်းဖြေတာ၊ (၆)မျိုးနဲ့ ဖြေထားတယ်။ (၆)မျိုးဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တာတွေ (၆)မျိုးကို ပြောတာ၊ (၆)မျိုးလုံးနေတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့(၆)မျိုးက ဘာလဲ-

ဘုရားဂုဏ်ကိုအာရုံပြုပြီးတော့နေတယ်၊ သို့မဟုတ် တရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့နေတယ် သို့မဟုတ် သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့နေတယ်၊ ဒီလိုနေတာ။ သို့မဟုတ် မိမိရဲ့ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းထားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျေနပ်အားရတဲ့ အတွေးတွေနဲ့နေတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းတတ်တဲ့ ဝါသနာအရ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့ နှမြောတွန့်တိုမှုတွေ ကင်းပြီး အိမ်မှာနေရင်း ကိုယ့်မိသားစုကို ပေးတယ်၊ ကျွေးတယ်၊ မွေးတယ်။ ဒီလို ကျွေးတာ မွေးတာကအစ အိမ်မှာ တွန့်တိုတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ မဖြစ်ဘဲနဲ့ ရက်ရက်ရောရော ကျွေးမွေးလှူဒါန်းတယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စာဂတရား၊ ဒါကို အမှတ်ရပြီးတော့လည်းနေတယ်၊ ဩဇာ-အင်မတန်မှ ဝမ်းသာစရာကောင်းတယ်၊ ငါ အရတော်

လေစွ၊ လူတွေက နှမြောကြတယ်၊ ငါတော့ မနှမြော ဘူး၊ ကိုယ့်အတွက်ချည်းမကြည့်ဘူး၊ အများအတွက် ကြည့်ပြီးတော့ အားလုံးကို လှူဒါန်းပေးကမ်းပြီးတော့ ငါစားနိုင်တယ်၊ ကံကောင်းလေစွလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှလုံး သွင်းပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့စာဂတရားကို သတိရတဲ့အချိန် တွေနဲ့နေတယ် (သို့မဟုတ်) စဉ်းစားတယ်။

နတ်တွေကိုကြည့်ပြီး အေး- နတ်ပြည်ဆိုတာ ရှိတယ်၊ စတုမဟာရာဇ်၊ တာဝတိံသာ၊ ယာမာ၊ တုသိတာ၊ နိမ္မာနရတိ၊ ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တီ ဆိုတဲ့ နတ် တွေ၊ ဗြဟ္မာဘုံရောက်နေတဲ့ ဗြဟ္မာတွေ၊ ဒီ နတ်တွေ ဗြဟ္မာတွေဟာ သဒ္ဓါတရားရှိလို့ နတ်၊ ဗြဟ္မာ ဖြစ်ကြ တယ်။ သဒ္ဓါစွမ်းအားတွေနဲ့ပြည့်စုံလို့ နတ်တွေဖြစ်တာ၊ ငါလည်း သူတို့လို သဒ္ဓါစွမ်းအားရှိတာပဲ၊ အဲဒီနတ်တွေ ဟာ လူ့ဘဝတုန်းက ကိုယ်ကျင့်သီလကောင်းကြတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ နတ်ပြည်ရောက်ကြတယ်၊ ငါလည်းပဲ သူတို့ မှာရှိတဲ့ သီလမျိုး ငါ့မှာရှိတယ်၊ နတ်ပြည်ရောက်နေတဲ့ နတ်တွေဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေကို တော်

3B

တော်များများ သိကြတယ်၊ နာယူကြတယ်၊ မှတ်သားကြတယ်။ ငါလည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေကို သိတယ်၊ နာယူမှတ်သားတယ်။ သုတဆိုတာနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။ နတ်ပြည်မှာရောက်နေကြတဲ့ နတ်တွေဟာ စွန့်ကြဲမှုဆိုတဲ့စာဂတရားကို လက်မနှေးကြဘူး၊ ငါလည်း စွန့်ကြဲမှုဆိုတဲ့ စာဂတရားကို လုပ်ဆောင်တယ်၊ နတ်ပြည်မှာရှိတဲ့ နတ်တွေဟာ အမှန်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့တရား၊ လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ၊ အပြစ်ရှိတာနဲ့ အပြစ်မရှိတာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားနိုင်တယ်၊ ကံ၊ကံ၏အကျိုးကို သိမြင်ခြင်းဆိုတဲ့ ဉာဏ်ကစပြီး နောက်ဆုံးမှာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အသိပညာမျိုးတွေရှိလို့ သူတို့က နတ်ပြည်ကိုရောက်ကြတာ၊ ငါ့မှာလည်းပဲ အဲဒီပညာမျိုး ရှိတာပဲ။

နတ်တွေမှာရှိတဲ့ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာနဲ့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာကို နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ သူ့မှာရှိတဲ့ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊

စာဂ၊ ပညာမျိုး ငါ့မှာလည်းရှိတယ်၊ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတဲ့အခါမှာ စိတ်အားတွေ ပိုပြီးတက်လာအောင် ဆင်ခြင်တာကို **ဒေဝတာနုဿတိ** လို့ခေါ်တယ်။ (ဒေဝတာနုဿတိဆိုတာ နတ်ကိုသတိရတာမဟုတ်ဘူး၊ နတ်ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို သတိရတာကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။) နတ်ကောင်း နတ်မြတ်တွေမှာ ဒီအရည်အချင်းရှိလို့ နတ်ပြည်ရောက်တာ၊ သူတို့မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းမျိုး ငါ့မှာရှိနေတယ်လို့ ဒီလိုရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့ သဘောကို ပြောတာ။

အဲဒီလို ရှုမြင်သုံးသပ်မှု(၆)မျိုးနဲ့ ဒီအရိယာသာဝကတွေ နေကြ၊ ထိုင်ကြတယ်ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက မဟာနာမမင်းကြီးအား တစ်ခုစီရှင်းပြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားရှင်းပြသလိုပဲ ဘုန်းကြီးတို့တတွေလည်း ကိုယ့်ဘဝ နေ့စဉ်အချိန်မှာ ဘာနဲ့ငါအနေများသလဲ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်။ ဒီလိုနေတယ် ဆိုကတည်းက ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားရမလဲ။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အခုလို ဘုရားကို အာရုံပြုပြီးတော့နေတယ်၊ တရားကို အာရုံပြုပြီးတော့ နေတယ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးနေတယ်၊ ကိုယ့် သီလကိုဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့နေတယ်၊ ကိုယ်လှူဒါန်း ခဲ့တဲ့ စာဂဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးနေတယ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိတဲ့ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာလို့ဆိုတဲ့ ဒီတရား တွေနဲ့ နတ်တွေမှာရှိတဲ့ တရားတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ငါ့မှာလည်းရှိတယ် ဆိုပြီးတော့ အားတက်သရောဖြစ် မယ့် အတွေးတွေနဲ့ သတိရမှုနဲ့နေတယ်။ အဲဒီလိုနေတဲ့ အခါမှာ ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ဖြစ်လာလဲ။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေဟာ အပျော်အပါးတွေနဲ့နေကြမယ်၊ တစ်နေ့လုံး TV ထိုင် ကြည့်မယ်၊ သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင်ထဲမှာပဲ နစ်မြုပ်နေမယ်၊ သို့မဟုတ် မကောင်းမှု ဒုစရိုက်တွေထဲမှာ နစ်မြောနေ မယ်၊ ဒီလိုဘဝမှာ ဒီလိုနေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်စိတ် အခြေအနေတွေက ဘယ်လိုဖြစ်နေမလဲ စဉ်းစားကြည့်၊ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါး

နဲ့ အခုပြောခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာ လို့ဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေ၊ အရည်အချင်းတွေကို နတ်တွေသန္တာန်မှာရှိတာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးနေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တိုးတက်လာနိုင်မလဲဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားကဟောတာ။

အဲဒီတော့ သောတာပန်ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ မိမိဘဝမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာပဲ ဖြစ်စေ၊ အခြားအချိန်မှာပဲဖြစ်စေ မြတ်စွာဘုရားကို သတိရတိုင်း ဘုရားရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုတယ်၊ ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုလိုက်တဲ့အခါ ဘုရားရဲ့ အရည်အချင်းတွေဆိုတာ အကုန်လုံး မိမိရဲ့ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ရောက်လာတယ်။ သာမန် **"ဣတိပိ သော ဘဂဝါ၊ အရဟံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ"** ဆိုတဲ့ ရတာလေးကို ရွတ်ဆိုဆင်ခြင်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ ဂုဏ်ရည်တွေကို နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်ပြီးတော့ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တယ်။

ဆိုပါစို့၊ လောကမှာ ဘုရားဆိုတာ အရဟံ– လောဘ ဆိုတာ ဖယ်ရှားပြီးသားဖြစ်ရမယ်၊ ဒေါသ ဆိုတာ ဖယ်ရှားပြီးသားဖြစ်ရမယ်၊ မောဟ ဆိုတာ ဖယ်ရှားပြီးသားဖြစ်ရမယ်၊ ကိလေသာ ရန်သူတွေနဲ့ ဝေးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဆိုလိုတာက ဘုရားဆိုတာ ဘယ်တော့မှ လောဘမဖြစ်ဘူး၊ စိတ်မဆိုးဘူး၊ ဒေါသ မဖြစ်ဘူး၊ အမှန်မသိတဲ့ မောဟတွေ လွှမ်းမိုးနေတာမရှိဘူး၊ မာန်မာနတွေ မရှိဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ လုံးဝမရှိဘူး၊ ကင်းဝေးနေတယ်။ ဆိတ်ကွယ်ရာ၌သော်လည်း မကောင်းမှုကို မလုပ်ဘူးတဲ့။ ဒီဂုဏ်က သာမန်ဂုဏ် မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်၊ လူဆိုတာ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲမှာတော့ ဘယ်သူမှမမြင်ဘူး၊ ဘယ်သူမှမသိဘူးဆိုပြီး မဟုတ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်တတ်ကြတယ်၊ လောကမှာ လူကြီးလူကောင်းလို့ခေါ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင်မှ တိတ်တိတ်ပုန်း မဟုတ်တာတွေ လုပ်ထား

တာတွေရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကတော့ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိဘူးဆိုတာ ဆိတ်ကွယ်ရာမှာတောင် မဟုတ်တာ မလုပ်ဘူးလို့ပြောတာ။ လူရှေ့သူရှေ့ဆို ဝေးရော။ လောက လူသားတွေက လူရှေ့ သူရှေ့ကျတော့ ဟန်ဆောင်ပြီးတော့ နေပေးမယ့်လို့ ကွယ်ရာမှာတော့ မဟုတ်တာလုပ်တတ်သေးတယ်။ ဪ-မြတ်စွာဘုရား ကျတော့ အဲဒီလို လူရှေ့သူရှေ့မပြောနဲ့၊ ကွယ်ရာမှာ တောင် ဘယ်တော့မှ မကောင်းတဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ပါ လား၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ အရဟံဆိုတဲ့ဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံတာပါ လား၊ ကိလေသာတွေ ဖယ်ရှားနိုင်တယ်၊ ဘုရားဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်မှာ လောဘလည်းမရှိရဘူး၊ ဒေါသလည်း မရှိရဘူး၊ မောဟလည်း မရှိရဘူး။ စိတ်ဟာ အင်မတန် မှ ဖြူစင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်၊ အရဟံ ဆိုတာ အဲဒါကို ပြောတာ။

အဲဒီလို ဖြူစင်သည့်အတွက်ကြောင့် အင်မတန်မှ ရှိခိုးထိုက်တယ်၊ မြတ်နိုးထိုက်တယ်၊ ပူဇော်ထိုက်တယ်။ လူတွေရဲ့ ပစ္စည်းလေးပါးပေးလှူမှုကို ခံယူထိုက်တယ်၊

ဟော-အရဟံ–ပူဇော်အထူးကို ခံယူထိုက်တယ်ဆိုတာ အဲဒါ။ ဒါကြောင့်မို့ အရဟံကို အဓိပ္ပာယ်သုံးမျိုးနဲ့ ခွဲခြား ပြောကြတယ်။ **အရဟာ**လို့ပြောလို့ရှိရင် 'ထိုက်တန်သူ' လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ထိုက်တန်တာလဲ၊ သူ့မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းဟာ ဘာနဲ့မဆို ထိုက်တန် တယ်၊ ဒီလိုပြောတယ်။

နောက်တစ်ခုက **အ–ရဟံ** လို့ **အ** ရဲ့ အဓိပ္ပာယ် တစ်ခုယူပြီးတော့ **အ–ရဟံ** = ဆိတ်ကွယ်ရာမှာ မကောင်းမှု မလုပ်ဘူး၊ နောက်တစ်ခါ **ရဟ** နဲ့ **အ** နဲ့ တွဲဖတ်ရင် **အရဟံ**။ နောက်တစ်ခါ **အရ–ဟံ**၊ **အရ** နဲ့ **ဟ** ကို ခွဲပြီး အဓိပ္ပာယ်ယူတဲ့အခါ **အရ** ဆိုတာ ကိလေသာ ရန်သူတွေကို၊ **ဟ** ဆိုတာ ဖယ်ရှားပြီးဖြစ် တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **"အရဟံ, အရ–ဟံ, အ–ရဟံ"** လို့ သုံးမျိုးခွဲ၍ ဖွင့်ဆိုလေ့ရှိတယ်။ ဘယ်လိုပဲကြည့်ကြည့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်ရည်တစ်ခုဟာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လိုက်မမီတဲ့ ဂုဏ်ရည်ပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ဘုရားကို ကြည်ညိုနိုင်တယ်။

ဆိုပါစို့၊ ကိုယ်က လောဘတွေဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဩော်- ငါ့စိတ်ထဲမှာ လောဘတွေ လွှမ်းနေတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားဆိုရင် ဒီလိုလောဘမျိုးမရှိဘူး။ ကိုယ်က စိတ်ဆိုးတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုလိုက်၊ ဩော် ဘုရားမှာ ဒီလိုစိတ်ဆိုးတာမရှိဘူး၊ ဘုရားရဲ့ စိတ်ဓာတ်မှာ ဒီလိုစိတ်ဆိုးတာ မရှိဘူး။ ကိုယ်က အမှန်မသိလို့ တွေဝေတယ်၊ လုပ်သင့်တာ မလုပ်သင့်တာ ခွဲဝေမသိဘူး၊ ဩော်-မြတ်စွာဘုရားမှာ ဒီလို လုပ်သင့်တာ မလုပ်သင့်တာ ခွဲမသိဘူး၊ တွေဝေတဲ့ မောဟမျိုး မရှိဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရား အခြေအနေ ကွာခြားပုံ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်ရင် **အရဟံ** ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ကို အာရုံပြုလို့ရတယ်။ အလွန်ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ အနေအထားတစ်ခု၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အရည်အသွေးတစ်ခု ပေါ်လွင်လာမှာဖြစ်တယ်ပေါ့။

ထို့အတူပဲ ဘုရားဟာ ကိလေသာတွေကိုဖယ်ရှားနိုင်လို့ ဘုရားဖြစ်ပြီ ဆိုတဲ့အခါ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်တာ ဘာကြောင့်ဖယ်ရှားနိုင်တာလဲ၊ အမှန်

တရားကို သိလို့ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နောက်က **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ–** မှန်မှန်ကန်ကန်သိတာ၊ ဘယ်သူက ပြောလို့ သိတာလဲဆိုတော့ **သံ–**ကိုယ်တိုင်၊ **ဗုဒ္ဓ–**သိတယ်၊ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ တရားတွေကို အမှန်အကန် ကိုယ်တိုင်သိတယ်၊ ဆရာမရှိဘူး၊ ဘယ်သူကမှ နည်းပြတာ မဟုတ်ဘဲသိတယ်။ ဘုရားဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သိစရာကိုလည်း အမှန်အကန်သိတယ်။ ဒါမှ ဘုရားလို့ခေါ်တာ။

နောက်တစ်ခုက **ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊ ဝိဇ္ဇာ–**ဆိုတာ အသိဉာဏ်၊ **စရဏ–**ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရား။ ဉာဏ်လည်းရှိတယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားလည်းရှိတယ်၊ အဆင့်မြင့်တဲ့ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်တွေရှိပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။ အဲဒီလို **ဝိဇ္ဇာစရဏ** နဲ့ပြည့်စုံလို့ **သုဂတော** တဲ့၊ အောင်မြင်ပေါက်ရောက်ပြီးသားဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ မျက်မှောက်ပြုပြီးသားဖြစ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မှန်ကန်တဲ့ စကားကိုသာ ပြောတတ်တယ်၊ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်နဲ့ **သုဂတော** လို့ဆိုတာ။

နောက်တစ်ခုက မြတ်စွာဘုရားဆိုတာ **လောက ဝိဒူ–** လောကအကြောင်းကို ကောင်းကောင်းသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်၊ လောကအကြောင်းကိုကောင်းကောင်း သိသည့်အတွက်ကြောင့် လောကသားတွေကို ဆုံးမတဲ့ နေရာမှာတော့ တုနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မရှိဘူးတဲ့၊ အတုမဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်။ **အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ–** အဲဒီလို ဆုံးမ ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆုံးမတဲ့နေရာမှာ အတုမရှိအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။

သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ– လူတွေ နတ်တွေရဲ့ တကယ့်ကိုဆရာကြီးဖြစ်တယ်လို့ ဒီဂုဏ်တော်ကိုဟော တယ်။ နောက်တစ်ခါ **ဗုဒ္ဓေါ–** ကိုယ်တိုင်သာ သိတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူများကိုလည်း သိအောင်ဟောပြောပေး နိုင်တယ်။ **ဘဂဝါ–**ဘုန်းကံအနေနဲ့လည်း သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်ဘူး၊ ပါရမီတော်တွေကို ဖြည့်ကျင့်ထားရှိသည့် အတွက်ကြောင့် တကယ့်ကိုစွမ်းနိုင်တဲ့ ဘုန်းကံတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့။ ဩော်- ဘုရားရဲ့ အရည်အချင်းတွေ အခုလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ တစ်ခုခုဖြစ်စေ၊

အားလုံး ခြုံငုံ၍ဖြစ်စေ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဂုဏ်တွေကို အခုလို အာရုံပြုပြီးနေတယ်။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အခုလို အာရုံပြုပြီး နေတဲ့အခါ ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူးတွေ ဖြစ်လာသလဲ။ ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးနေတဲ့အချိန်မှာ "**နေ ရာဂပရိယုဋ္ဌိတံ စိတ္တံ ဟောတိ**" အဲဒီအချိန်လေးမှာ တဏှာ ရာဂ ထကြွသောင်းကျန်း ဖြစ်ပေါ်လာတာ မရှိဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ လောဘမဖြစ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ လောဘဟာ Positive ရှိနေပေမယ့်လို့ အဲဒီအချိန်မှာ Activate မဖြစ်ဘူး။ လောဘဆိုတာ အမြဲဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူးလေ၊ လိုချင်စရာအာရုံနဲ့တွေ့မှ ဖြစ်လာတာ။ အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုနေတဲ့အချိန်မှာ ရာဂလွှမ်းမိုးတဲ့စိတ်၊ ရာဂလွှမ်းမိုးခံရတဲ့စိတ်မျိုးဟာ ဖြစ်မလာဘူးတဲ့။ ဒေါသလွှမ်းမိုးခံရတဲ့စိတ်မျိုးလည်း ဖြစ်မလာဘူး၊ မောဟလွှမ်းမိုးခံရတဲ့စိတ်မျိုးဟာ ဖြစ်မလာဘူး။ အကုသိုလ်ဆိုတာ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟက အခြေခံပြီး ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဒီသုံးမျိုးကိုပဲပြောတာ။ ဆိုလို

တာက မကောင်းတဲ့စိတ်ယုတ်မာတွေ ဘုရားကိုအာရုံပြုနေတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်တော့မှမပေါ်ဘူးလို့ပြောတာ။ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကျန်တဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုလွှမ်းမိုးလာတာ မရှိဘူးတဲ့။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုနေတဲ့ အချိန်လေးမှာ ကိလေသာစိတ်တွေ၊ ကာမဂုဏ် အာရုံစိတ်တွေ၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေ၊ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ ဘာတစ်ခုမှ ဖြစ်မလာတော့ဘူး။ ဒီလို မလာတာကိုက အင်မတန်မှ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းဖို့အတွက် ဖြစ်လာတယ်။ ဒါ ကိုယ်တိုင်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရင် သိနိုင်တယ်။

ကောင်းပြီ၊ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုနေတဲ့စိတ်လေးဟာ တဖြောင့်တည်း သွားနေတာ၊ လောဘလို ဟိုတွေးဒီတွေး လိုချင်မက်မောနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒေါသလို ဟိုတွေးဒီတွေး မကျေနပ်ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ မောဟလို မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲနဲ့ ဘာလုပ်

ရမလဲ၊ ဘာမလုပ်ရဘူးလဲဆိုတာကိုမသိတဲ့ တွေဝေနေတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ **ဥဇုဂတစိတ္တောတဲ့**။ ဘုရားအာရုံပေါ်မှာ တဖြောင့်တည်း တည်ငြိမ်နေတယ်။

ဘုရားအာရုံပြုနေတဲ့အချိန်လေး အဲဒီလို ဘုရားအာရုံလေးအပေါ်မှာ တည်ငြိမ်နေတဲ့အခါမှာ **အရဟံ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အာရုံပြုလိုက်တယ်။ စကားလုံးလေးကိုလည်း သိတယ်၊ စကားလုံးလေးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်းသိတယ်၊ သိတယ်ဆိုတဲ့ ကျေနပ်စရာ၊ နှစ်သက်စရာ အသိဉာဏ်လေးကို တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့ ဝမ်းမြောက်မှုတွေဖြစ်လာတယ်၊ သြော်-ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ပါလား၊ ဘုရားဆိုတာ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ပါလားလို့ အာရုံပြုရင်းနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာလာတယ်၊ ဝမ်းမြောက်လာတယ်။ အဲဒါကို **ပါမောဇ္ဇ**လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို ဝမ်းမြောက်လာတဲ့အခါ ဘာဖြစ်လဲ။ **"ပမုဒိတဿ ပီတိ ဇာယတိ"** ဝမ်းမြောက်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကြက်သီးမွေးညှင်းထသလို ခန္ဓာကိုယ်မှ သိမ့်သိမ့်နဲ့ ပီတိတွေဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို ပီတိဖြစ်လာတဲ့အခါ

မှာ "**ပီတိမနဿ ကာယော ပဿမ္ဘတိ**" ပီတိတွေ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ငြိမ်းချမ်းလာတယ်။ စိတ်လည်း ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။ အေးမြတဲ့ရေစင်တွေ သွန်းလောင်းလိုက်သလို စိတ်ထဲမှာ အပူတွေ ကင်းသွားတယ်၊ ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်၊ အေးမြသွားတယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။ "**ပဿဒ္ဓကာယော သုခံ ဝေဒိယတိ**" အဲဒီလို ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းသွားပြီ ဆိုတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာရော စိတ်ရောဟာ နေလို့ထိုင်လို့ကောင်းပြီး ချမ်းသာလာတယ်။ ချမ်းသာလာတယ်ဆိုတာ နွေရာသီ အင်မတန်ပူတဲ့အချိန်မှာ လေအေးအေးကလေး ခံလိုက်ရလို့ရှိရင် ချမ်းသာသွားသလိုပဲ၊ အဲဒီလို ကိုယ်ရော စိတ်ရော အေးမြချမ်းသာသွားတာ၊ အဲဒီချမ်းသာမှုကိုခံစားရတယ်။

အဲဒီလို ချမ်းသာမှုကို ခံစားရတဲ့အခါ "**သုခိနော စိတ္တံ သမာဓိယတိ**" ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်လာတယ်၊ စိတ်တည်ငြိမ်တယ်ဆိုတာ စိတ်လေလွင့်တာမရှိဘူး၊ စိတ်တွေ

စုစည်းလို့မရဘူးဆိုတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စတွေကင်းပြီး စိတ်ကလေးဟာ ငြိမ်နေတယ်။ အဲဒါဟာ ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ နေခြင်းကြောင့် ရရှိလာတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်တယ်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ နေနည်းထိုင်နည်း ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကော ဒီလိုမရဘူးလားဆိုတော့ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီးနေမယ်ဆိုရင် အခုလို ဘုရားအာရုံထဲမှာ စိတ်ကလေးက ငြိမ်ပြီးတော့ သမာဓိရသွားမှာ သေချာတယ်။ ဝမ်းသာမယ်၊ ဝမ်းသာရင် ပီတိဖြစ်မယ်၊ ပီတိဖြစ်ရင် ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမယ်၊ ငြိမ်းချမ်းရင် ချမ်းသာမယ်၊ ချမ်းသာရင် စိတ်တည်ငြိမ်မှုဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို စိတ်ကလေး ငြိမ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်။ အဲဒီလို စိတ်ငြိမ်နေတဲ့ အနေအထားတစ်ခုဟာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲဆိုရင် အများသတ္တဝါတွေကိုကြည့်လိုက်၊ လူတွေဟာ သောကတွေနဲ့ ပူလောင်နေကြတယ်။ သားရေး သမီးရေးကိစ္စတွေနဲ့ ပူလောင်တယ်။ စီးပွားရေးကိစ္စတွေနဲ့ ပူလောင်တယ်။

လူမှုရေးကိစ္စတွေနဲ့ ပူလောင်တယ်။ အများကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ပူနေကြတယ်။ အဲဒီ ပူနေတဲ့အချိန်မှာ ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးနေလိုက်လို့ စိတ်တည်ငြိမ်နေပြီဆိုရင် အေးမြသွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ "အပူထဲမှာ အေးအောင်နေတယ်" ဆိုတာ အဲဒါပြောတာနော်။ အပူထဲမှာ အပူမမိအောင် အေးမြတဲ့စိတ်နှလုံးနဲ့ နေနိုင်တဲ့ အနေအထားပဲ။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဲဒီလိုနေတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက **"ဝိသမဂတာယ ပဇာယ သမပ္ပတ္တော ဝိဟရတိ"** ဝိသမဂတာယ ပဇာယ ဆိုတာ အေးချမ်းမှုကင်းနေတဲ့ သတ္တဝါတွေ အများစုထဲမှာ သူဟာ အေးအေးချမ်းချမ်းနေထိုင်တဲ့ အနေအထားကို ရောက်သွားတယ်။ နောက်တစ်ခုက **"သဗျာပဇ္ဈာယ ပဇာယ အဗျာပဇ္ဈော ဝိဟရတိ"** ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်တွေ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ များသတ္တဝါတွေကြားမှာ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းစွာ နေနိုင်တယ်။ **"ဓမ္မသောတံ သမာပန္နော ဗုဒ္ဓါနုဿတိ"**

ဘာဝေတိ" ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဆိုတဲ့ ဘုရားရဲ့ဂုဏ်ကိုအာရုံ ပြုတယ်၊ အာရုံပြုနေတဲ့ စိတ်အလျဉ်ကြောထဲမှာပဲ သူဟာ မျောပြီး အေးချမ်းတဲ့အရသာကို တွေ့ရှိခံစား နေရတယ်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး ဒီအာရုံလေးနဲ့ပဲ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေမဖြစ်ဘဲ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အနေအထားတစ်ခု ကို နေနိုင်တယ်၊ ဒီလိုနေကြတယ်လို့ပြောတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ တရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုတဲ့အခါမှာ လည်းပဲ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေကို ရှုမြင်သုံးသပ်တယ်။ **သွာက္ခာတော–** မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင် ဟောထားတာ၊ မှန်ကန်တဲ့အတိုင်း ဟော တယ်၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုးနဲ့ အံကျကိုက်ညီအောင် ဟောတယ်၊ လွဲမှားတာ မရှိရုံတင်မကဘူး၊ **သန္ဒိဋ္ဌိကော–** ဒီတရားကို ကိုယ်တိုင်သိလို့လည်းရတယ်။ **အကာလိ ကော–** ကိုယ်တိုင်သိတယ်ဆိုတာ အချိန်စောင့် နေစရာ မလိုဘူး၊ အခုလုပ်ရင် အခုသိတယ်။ **ဧဟိပဿိကော–** ကိုယ်သိသလို သူများတွေလည်းသိအောင် ဖိတ်ခေါ်ပြီး

ပြလို့ရတယ်။ **ဩပနေယျိကော**– တရားမွှဟာ အခုနှလုံးသွင်းရင် အခုအေးချမ်းတာမို့ လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ စိတ်ထဲမှာ တရားမရောက်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ထားထိုက်တယ်။ **ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ**– ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အသီးသီး ခံစားသိရှိနိုင်ကြတယ်လို့ ဆိုတယ်။

တရားဂုဏ်တွေ ကိုယ်တိုင်သိရှိလာတဲ့အခါမှာ အင်မတန်မှ မှန်ကန်တာပဲလို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်လာတယ်။ တွေးလိုက်တိုင်း ဝမ်းမြောက်တယ်၊ ဝမ်းမြောက်ရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ ပီတိဖြစ်တယ်၊ ပီတိဖြစ်ရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ **ပဿဒ္ဓိ**–ငြိမ်းချမ်းမှုဖြစ်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ **သုခ**–ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာလို့ရှိရင် **စိတ္တံ သမာဓိယတိ**–စိတ်ကလေးဟာ တည်ငြိမ်လာတယ်၊ အဲဒီအချိန်ပိုင်းလေးဟာ ပူလောင်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေကြားထဲမှာ အေးအေးချမ်းချမ်းနေနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး၊ ဒေါသနဲ့ စိတ်ဖောက်ပြန်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေကြားထဲမှာ ကိုယ်က စိတ်ဖောက်ပြန်မှုကင်းပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းစွာ

နေနိုင်တယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။ အေး-သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အခုလို တရားမမေ့ နှလုံး သွင်းပြီးတော့ နေထိုင်ကြတာဖြစ်တယ်။

ထို့အတူပဲ သံယာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုမလား၊ ပြုတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ သံယာ့ဂုဏ်ကို အာရုံတယ်၊ အာရုံပြု လိုက်တဲ့အခါမှာ **သုပ္ပဋိပန္နော၊ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော၊ ဉာယပ္ပဋိ-ပန္နော၊ သာမီစိပ္ပဋိပန္နော** မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နေကြပုံ မှန်းမျှော်ပြီးကြည့် လိုက်၊ အရိယာသူတော်စင် ဖြစ်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် **အာဟုနေယျော**–အဝေးကယူလာတဲ့ ပစ္စည်းတွေ လှူ ထိုက်တယ်၊ **ပါဟုနေယျော**– ဧည့်သည်တွေအတွက် ထားတဲ့ ပစ္စည်းကို လှူထိုက်တယ်။ **ဒက္ခိဏေယျော**– ရည်သန်တောင့်တပြီးလှူတဲ့ အလှူကို လှူထိုက်တယ်။ **အဉ္ဇလိကရဏီယော**– ဘာမှမလှူတောင် လက်အုပ် ကလေး ချီလိုက်တာနဲ့ပဲ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနိုင် တယ်။ **အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ**–ကုသိုလ် လုပ်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးလယ်မြေဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့

အရည်အချင်းတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်တာနဲ့ပဲ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ ဝမ်းမြောက်မှုတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ဒီလိုပြောတာ။

ထို့အတူပဲ ကိုယ့်သီလလေးကို ကိုယ်ဆင်ခြင်တယ်၊ အေး - "ငါ ဒီကနေ့ **ပါဏာတိပါတ** မှ ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ လုံးဝရှောင်ကြတယ်၊ အရိယာသူတော်စင်တွေ **ပါဏာတိပါတ** မှ ရာသက်ပန်ရှောင်ကြဉ်ကြသလို ငါလည်း ဒီနေ့ အရိယာသူတော်စင်တွေလို ကျင့်ရပြီ" လို့ သာမန်ပုထုဇဉ်တွေအနေနဲ့ ကိုယ့်သီလကို ကိုယ်ဆင်ခြင်ကြတယ်။ **အဒိန္နာဒါနာ**–ဒီနေ့ သူများပစ္စည်း မတရားယူတာမဟုတ်ဘူး။ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ**–ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြစ်မှားတာမျိုးမရှိဘူး။ **မုသာဝါဒ**–လိမ်ပြောတာမျိုး ငါမရှိဘူး။ **သုရာမေရယ**–မူးယစ်ဆေးဝါး အရက်သေစာ သောက်စားတာမရှိဘူးလို့ ငါးပါးသီလ ငါ လုံခြုံနေတယ်လို့ ကိုယ့်သီလကို အသက်ထက် တန်ဖိုးထားပြီး ငါစောင့်ရှောက်ရမယ်။

အင်မတန်မှစင်ကြယ်တဲ့သီလ ငါ့မှာရှိတယ်လို့ ဟောဒီလို တွေးတောလိုက်တာနဲ့ ဝမ်းမြောက်မှုဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ ဝမ်းမြောက်ရင် ပီတိဖြစ်မယ်၊ ပီတိဖြစ်ရင် ပဿဒ္ဓိဆိုတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုဖြစ်လာမယ်။ ငြိမ်းချမ်းမှုဖြစ်ရင် သုခဆိုတဲ့ ချမ်းသာမှုခံစားရမယ်။ သုခဖြစ်လာတာနဲ့ စိတ်လေးဟာ တည်ငြိမ်လာတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ဒီလိုအကျိုးတရားတွေ လက်တွေ့ရရှိကြတယ်။

ထို့အတူ သီလ ဆင်ခြင်သလိုပဲ ကိုယ်လှူတဲ့တန်းတဲ့ မိမိအိမ်မှာနေရင်းကနေ ဒါကတော့ ဘယ်သူ့ကိုကျွေးမယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုမကျွေးဘူး။ ဒါကတော့ ဘယ်သူ့မှ မပေးဘူးဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး မထားဘူး၊ အားလုံး ညီတူညီမျှ အိမ်မှာနေရင်းကစပြီး ကိုယ့်အတွက်သာ မစဉ်းစားဘဲနဲ့ အားလုံးအတွက် စဉ်းစားပြီးတော့ မစ္ဆရိယတရားကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ ဖြူစင်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ နေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စာဂဂုဏ်ကို အာရုံပြုလိုက်ရင် ဝမ်းမြောက်မှု(ပါမောဇ္ဇ) တွေ ဖြစ်လာမယ်။

ထို့အတူပဲ ငါ့မှာ သဒ္ဓါတရားရှိတယ်၊ သီလရှိတယ်၊ သုတရှိတယ်၊ စာဂရှိတယ်၊ ပညာရှိတယ်။ အေး-ငါ့လို သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာနဲ့ ပြည့်စုံကြလို့ ကောင်းကင်ဘုံက နတ်တွေဟာ နတ်ပြည်ရောက်ကြတာ။ ဒီအရည်အချင်းတွေဟာ နတ်ပြည်လောက်တော့ အသာလေးရောက်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေပဲလို့ နတ်တွေရဲ့ အရည်အချင်းပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီး ဝမ်းသာကြည်နူးမှု (ပါမောဇ္ဇ) ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ပီတိဆိုတာ ဖြစ်တယ်။

ခုနလို နောက်ဆုံးမှာတော့ စိတ်ကလေးတည်ငြိမ်မှု သမာဓိ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ သမာဓိလေးနဲ့ နေလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ အပူထဲမှာ အေးချမ်းသွားတယ်။ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ထဲမှာ ရှင်းနေတယ်၊ အဲဒီလို အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေတယ်။ အပူထဲမှာ အေးအောင်နေတယ် ဆိုတဲ့ နေနည်းမျိုးတွေနဲ့ အရိယာသူတော်စင်တွေဟာ ဒီလိုနေသွားကြတာ ဖြစ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက မဟာနာမမင်းရဲ့အမေးကို ဖြေဆိုခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

အေး၊ ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ 'သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ' ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတဲ့အတိုင်း အရိယာသူတော်စင်တွေ ဒီပုံဒီနည်းနဲ့ နေကြတာ ဖြစ်တယ်။ တို့တတွေလည်း အရိယာမဖြစ်သေးခင် သူတို့ကဲ့သို့ နေနိုင်ထိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်။ အရိယာသူတော်စင်ဖြစ်ပြီးလို့ရှိရင်လည်း ဒီလို နေနည်းမျိုးတွေနဲ့ တို့တွေနေကြရမှာဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့ မှန်ကန်တဲ့နေနည်းနဲ့ ဘဝမှာနေတတ်အောင် 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 ဖော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

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

၂။ ဦးဘမိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဗီ)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၊ ၀၉-၇၃၉၀၇၉၇၀

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

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

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

၁၉။ မေ့မှတ်ကျောက်

၂၀။ မေ့အသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

၂၁။ နှစ်ဦးကာလ မေ့လက်ဆောင်

၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ

၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်

၂၅။ သာရဏီယတရား

၂၆။ ရသတဏှာ

၂၇။ မေ့ဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ 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။ လွှတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြွေးမှာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်များ အမြင်များ
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘေသဇ္ဇဂုရု
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝဓါဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ
၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း
၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ
၇၉။ ဒက္ခိဏာဝိဘင်္ဂသုတ် 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။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား
၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ
၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ
၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ
၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်
၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု
၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်
၉၇။ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ
၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း
၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ
၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ
၁၀၁။ အာနာပါနသတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ
၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ
၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား
၁၀၅။ ဓမ္မသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျှော့ချရေး
၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း
၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး
၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ