



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၅၄)

# အထွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇေယျ ဝံနိပိလုပ်ငန်း

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

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

# အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်



တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့်

ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

# အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၆-ခုနှစ်၊ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၇၄-ခုနှစ်၊ ပထမဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၁၁)ရက်၊ ၂၀၁၂ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ (၁၄)ရက်။ စစ်ကိုင်းမြို့၊ မဟာသုဗောဓါရုံကျောင်းတိုက် မဟာသမယ ဓမ္မဗိမာန်တော်ကြီးအတွင်းဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် စစ်ကိုင်းမြို့ နန်းဦးမြို့သစ်ရပ်နေ အလှူဒါယကာ ဦးစံထိုက် ညွှန်ကြားရေးမှူး (ဘဏ္ဍာ) အမှတ် (၂) အခြေခံပညာဦးစီးဌာန မန္တလေးမြို့၊ အလှူဒါယကာမ ဒေါ်အေးအေးငြိမ်း၊ အထက်တန်း ကျောင်းအုပ်ကြီး (ငြိမ်း) မိသားစုတို့၏ ရဟန်းခံရှင်ပြုအလှူတော် မင်္ဂလာ အကြံပြုညွှန်ကြားဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား၌ ဟောကြားအပ်သော “အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်” အကြောင်း တရားဒေသနာတော်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့ရဲ့ ပန်းတိုင်ဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲ ဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ဤဘဝမှာပဲ သိမြင်နိုင်တဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်ရဲ့ ရရှိအောင် ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်တယ်။ အရဟတ္တဖိုလ်မရဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို သိနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

သောတာပန်ဖြစ်ရုံနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ရရုံပဲရှိသေးတယ်။ ခန္ဓာ ချုပ်ငြိမ်းသွားနိုင်တဲ့ အဆင့်အထိရောက်ဖို့ အရဟတ္တဖိုလ်ရမှသာလျှင် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စာပေကျမ်းဂန်မှာ “အရဟတ္တဖလပရိယောသာနံ သာသနံ” လို့ ဒီလိုဆိုတာ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးအမဟာ ဘယ်မှာလမ်းဆုံး သလဲဆိုရင် အရဟတ္တဖိုလ်မှာ လမ်းဆုံးတယ်။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာရဲ့ ကျင့်စဉ်ဟာ အလွန်ကို အဆင့်မြင့်တယ်။ အဆင့်ဆင့် သွားရတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်ရှိနေတဲ့ တခြား ဘာသာတွေရဲ့ ကျင့်စဉ်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျင့်စဉ်နဲ့ နှိုင်းစာကြည့်မယ်ဆိုရင် အခြေခံအဆင့်တောင်မှ ပြည့် ပြည့်ဝဝ မဖြစ်ကြဘူးပေါ့။ ကိုယ်ကျင့်သီလလေးမျှသာကို ပဲ လူတော် လူကောင်းလို့ သတ်မှတ်ပြီး ထို လူတော် လူကောင်းလို့ သတ်မှတ်ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝလမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဟာ ကောင်းကင်ဘုံသာဖြစ်တယ်။

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

ဒီကနေ့ခေတ် “ဖန်ဆင်းရှင်” လို့ ယုံကြည်နေတဲ့ ထာဝရဘုရားဆိုတာ ဘယ်သူလဲလို့ဆိုရင် ဗြဟ္မာကြီး ကိုပဲ ရည်ညွှန်းပြောနေကြတာ။ ဒါကြောင့်မို့ ဗြဟ္မဏ ဘာသာဝင်တွေက ကောင်းကင်ဘုံကို ရည်ညွှန်းတယ် ဆိုတာ အဲဒီ ဗြဟ္မာ့ပြည်ကိုပဲ ရည်ညွှန်းတာပေါ့။ ဗုဒ္ဓနဲ့ ခေတ်ပြိုင် ဘာသာတရားတွေဟောပြောတဲ့ ပရိဗ္ဗာဏ တွေက အာဘဿရဗြဟ္မာ့ဘုံကိုပဲ သူတို့ရဲ့ကောင်းကင်

ဘုံ လို့ ယူဆကြတယ်။ အာဇီဝကတွေကတော့ သုဘင်္ဂါဏာဘုံ ကို ကောင်းကင်ဘုံအဖြစ် ယူဆကြ တယ်။

တဖန်ဒီကနေ့ခေတ် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ထွန်းကား ထင်ရှားဆဲဖြစ်တဲ့ ဂျိန်းဘာသာဝါဒဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီ ဂျိန်းဘာသာဝင်တို့ရဲ့ ကောင်းကင်ဘုံဆိုတာ အသည သတ်ဘုံကို ပြောတာ။ အားလုံး ဘာသာအသီးသီးမှာ သူတို့ရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်တွေဟာ ကောင်းကင်ဘုံပဲ ဖြစ်တယ်။ သူတို့ပြောတဲ့ ကောင်းကင်ဘုံဆိုတာ ဗုဒ္ဓ ဘာသာအရ သမထကျင့်စဉ်ကျင့်ပြီး ဈာန် အဘိညာဉ် ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သက်တမ်းရှည်ကြာစွာ နေနိုင်တဲ့ဘုံမျိုး တွေသာဖြစ်တယ်။

သို့သော် အဲဒီဘုံတွေဟာ လမ်းဆုံး မဟုတ်သေး ဘူး။ “ဗြဟ္မာ့ပြည်မှာ တဝင်းဝင်း၊ ဝက်စားကျင်းမှာ တရှုပ်ရှုပ်” ဆိုတဲ့အတိုင်း သက်တမ်းကုန်တဲ့အခါ ဗြဟ္မာ ကနေပြီးတော့လည်းပဲ နောက်ဆုံး လူ့ဘုံ နတ်ဘုံ

ပြန်ဆင်းလာပြီး ငရဲ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာဆိုတဲ့ အပါယ်ဘုံ ထိအောင် ရောက်ရှိသွားနိုင်သေးတယ်ပေါ့။

သို့သော် ဗြဟ္မာဘဝမှသေ၍ ချက်ချင်း ဝက်ဖြစ် တာတော့မဟုတ်ဘူး။ ဗြဟ္မာဘဝက တစ်ဆင့်လျှော့ပြီး နတ်ဖြစ်စေ လူဖြစ်စေ ဒီဘဝမျိုးရပြီးမှ အဲဒီဘဝကနေ တစ်ဆင့် အပါယ်ဘုံ ကျရောက်နိုင်တယ်။ ဆိုလိုတာက တော့ သံသရာထဲမှာ ကောင်းကင်ဘုံမှာ ထာဝရနေရမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အချိန်တန်တော့ အိမ်ပြန်ရတယ် ဆိုတာ မျိုးလိုပဲ သောတာပန်မဖြစ်သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အိမ် ဆိုတာ ဘာပြောရမလဲလို့ဆိုရင် “ပမတ္တဿ စ နာမ စတ္တာရော အပါယာ သကဂေဟသဒိသာ” သတ္တဝါ တွေရဲ့ အချိန်ကြာကြာနေတဲ့ဘုံဟာ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ် လို့ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးဘုံပဲ ဖြစ် တယ်။ အဲဒီဘုံမှာ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ဖြစ်ကြ တယ်။ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ဖြစ်ကြလို့ အပါယ်

လေးဘုံဟာ ကိုယ့်အိမ်လို ဖြစ်နေတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာ ပေါ့။

အေး- ဒါကြောင့်မို့ အချိန်တန်တော့ အိမ်ပြန် ရတယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း အနည်းဆုံး သောတာပန် မဖြစ် သေးရင် သို့မဟုတ် သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ် မရသေးဘူး ဆိုရင် အိမ်နဲ့မကင်းနိုင်သေးဘူး။ အချိန်တန်ရင် အိမ်ပြန် ကြရတာချည်းပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။ ဘယ်လောက်ပဲ သက်တမ်းရှည်ကြာတဲ့ ဗြဟ္မာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သောတာပတ္တိ မဂ်၊ သောတာပတ္တိဖိုလ် ဆိုတဲ့ သမ္ပတ္တနိယာမ အသိဉာဏ်အဆင့် မရသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး အပါယ်လေးဘုံနဲ့ မလွတ်ကင်းနိုင်သေးဘူးလို့ ဆိုတာ ပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ တခြား ဘာသာဝင်တွေပြောတဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဆိုတာ စိတ်ချရတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်သီလ အဆင့် ကလေးလောက်နဲ့ပဲ သူတို့က ထာဝရကောင်းကင်ဘုံ

မှာ နေရမယ်လို့ ပြောနေကြတာ။ အဲဒါကို ဗုဒ္ဓဘာသာ  
 ဝင်တွေက ဘာသာတရားချင်း တူတူပဲလို့ သွားပြီး  
 ယောင်လို့မဖြစ်ဘူး။ သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်ရ  
 မယ်။ သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်လို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်  
 သီလတောင် အပြည့်အဝမရှိဘူး။ ကိုယ်ကျင့်သီလ  
 တောင် အပြည့်အဝမရှိတဲ့ အနေအထားမျိုးက ဘယ်လို  
 လုပ်ပြီး သမာဓိကျင့်စဉ် ပညာကျင့်စဉ်နဲ့ အဆင့်မြင့်  
 အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုတာ လှမ်းနိုင်မှာလဲ။

တချို့ဘာသာတရားဟာအတူတူပဲ၊ ဘုရားဟာ  
 တစ်ဆူတည်းပဲနဲ့ ပြောနေကြတယ်။ တစ်ဆူတည်းပဲ  
 ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဂေါတမကို ရည်ညွှန်းရင်မှန်တယ်။ ကောင်း  
 ကင်ဘုံက ထာဝရဘုရားကို ရည်ညွှန်းရင် မမှန်ဘူး။  
 ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ဗြဟ္မာတွေဆိုတာ အများကြီး  
 ရှိတယ်။ သူတို့ရည်ညွှန်းတဲ့ ကောင်းကင်ဘုံ ဆိုတာ  
 ဗြဟ္မာဘုံကို ပြောတာ၊ ဒီထက်အဆင့်မြင့်တဲ့ အနေ  
 အထားမျိုး မရောက်နိုင်ဘူး။

အဲဒီတော့ လောကမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ကျင့်စဉ်  
 ဟာ အင်မတန်မှ ပြီးပြည့်စုံတယ်။ သီလ ဆိုတာ ဗုဒ္ဓ  
 ဘာသာမှာ အစပဲ ရှိသေးတယ်။ “**သီလံ သာသနဿ  
 အာဒိ**” သီလဟာ သာသနာတော်ရဲ့ အစဖြစ်တယ်။  
 ဒီထက်အဆင့်မြင့် လုပ်စရာတွေ အများကြီး ရှိသေး  
 တယ်။ သမာဓိကျင့်ရမယ်၊ ပညာကျင့်ရမယ်၊ အရဟတ္တ  
 ဖိုလ် မရမချင်း ဗုဒ္ဓဘာသာအကျင့်ဟာ လမ်းဆုံးတယ်  
 ပြောလို့မရဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓဘာသာကမှသာ  
 အင်မတန်မှ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဘာသာတရား ဖြစ်တယ်ပေါ့။

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

ကြိုးစားအားထုတ်သင့်တယ်။ နှလုံးသွင်းတယ် ဆိုတာ (အနုပဿနာ) တရားအားထုတ်တာပါပဲ။

အဲဒီ အနုပဿနာ ကို အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တော့ contemplation လို့ ပြတယ်။ contemplation ဆိုတာ သဘာဝတရားတွေကို အသိဉာဏ်နဲ့ သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ သတိစွမ်းအားတွေနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက် လေ့လာတာ နှလုံး သွင်းတာ၊ အဲဒီ contemplation ရှိမှ အမှန်သိတယ် ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ကျင့်စဉ်ဟာ အင်မတန်မှ ပြီးပြည့်စုံတယ်။ ကျင့်လို့ လမ်းဆုံး မရောက် စေကာမူ လမ်းပေါ်ရောက်တာနဲ့၊ ကျင့်စဉ်တစ်ခုပေါ် ရောက်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတာ အဆင့်အလိုက် ပေးသွားနိုင်တယ်။

လောကလူသားတွေဟာ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ ထဲမှာ ဘယ်လိုပဲ ပျော်နေကြပါစေ တစ်ခဏလောက် သာ ပျော်နိုင်ကြတာ၊ နောက်ဆုံးမှာ ပူလောင်မှုတွေနဲ့ အဆုံးသတ်ကြရတာ၊ လောကရဲ့ သဘာဝကြီးကို

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

နိုင်ငံရေးပြဿနာ ရှောင်လို့ရတယ်။ လူမှုရေး ပြဿနာ ရှောင်လို့ရတယ်။ စီးပွားရေး ပြဿနာတွေ ရှောင်လို့ရတယ်။ ရှောင်လို့မရတဲ့ ပြဿနာဟာ ဘာလဲ လို့ဆိုရင် တဖြည်းဖြည်းအိုမင်းလာတာ၊ ရှောင်လို့မရဘူး။ ဘယ်လူမျိုး ဘယ်ဘာသာဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ရှောင်လို့မရဘူး။ အဲဒါက တကယ်ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုပဲလို့ ဘုရား အလောင်းတွေက အဲဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတယ်။ ဒါက မှန်ကန်တဲ့ အတွေးတစ်ခုပေါ့။

“**ကိစ္စံ ဝတာယံ လောကော အာပဇ္ဇော**”  
 လောကော-သတ္တဝါဟာ လူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နတ်တွေဖြစ်ဖြစ်။

ဗြဟ္မာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိစ္စ အာပဇ္ဇော-ဒုက္ခရောက်နေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ “ဝိယတိဝေဝ ဝိယတိဝ” အိုရမယ် သေရမယ်၊ ဒါပြဿနာကြီးပဲပေါ့။ ဘယ်သူမှ ကျော်လွှားလို့ မရဘူး။ အဲဒီပြဿနာကြီးကို ဖြေရှင်းတဲ့နည်းဟာ ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့တရားဓမ္မမှာသာရှိတယ်။ တခြား ဘာသာမှာ အဖြေမရှိဘူးနော်၊ အဖြေမရှိတော့ ဘယ်လို ပြောကြတုန်းဆိုရင် ဒါကလူ့သဘာဝပဲ။ ဖြစ်လာရင် အိုမှာပဲလို့ သို့သော် ကောင်းကင်ဘုံ ရောက်သွားရင် မအိုရဘူး မနာရဘူး မသေရဘူးလို့ ဒီလိုပြောတယ်နော်။ ဘယ်သူက “ဂရန်တီ” ပေးနိုင်တုန်းဆိုရင် ဘယ်သူမှ မပေးနိုင်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို အိုတတ်တဲ့သဘော၊ နာတတ်တဲ့သဘောရှိတဲ့ခန္ဓာ ရှိထားလို့ရှိရင် အိုခြင်း နာခြင်း ရှိမယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဟောထားတာရှိတယ်၊ “မြူမှုန်လေး အတိုင်း အတာ ပမာဏလောက်တောင်မှပဲ လောကကြီးမှာ

ထာဝရတည်မြဲနေတယ်ဆိုတဲ့အရာ မရှိဘူး” တဲ့။ အဲဒီ မြူမုန်လေးလောက် အတိုင်းအတာလေးလောက် တောင် တည်မြဲတယ်ဆိုတဲ့အရာ ရှိတယ်ဆိုရင် မြတ်သောအကျင့် ကျင့်စရာမလိုဘူး၊ ဘာသာတရားတွေကို ကျင့်ကြံနေစရာ မလိုဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း မြဲနေတာကိုး၊ ဘာသာတရား ကျင့်ရတာ မမြဲလို့ကျင့်ရတာ။ ဆိုလိုတာက မမြဲလို့၊ မမြဲတဲ့ဘဝကို ထပ်တလဲလဲ ဖန်တီးနေတဲ့ ကံတရားတွေ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားမပစ်နိုင်သေးသမျှ အိုတတ် နာတတ် သေတတ်တဲ့ ခန္ဓာကြီးကိုရနေဦးမှာပဲလို့ ဆိုတာ။ အဲဒီ ရနေသေးသမျှ ပြဿနာတွေနဲ့ပဲ နေမှာပဲ။ ဒီကြားထဲမှာ အဖြေရှာလို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အကြောင်းတရားကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့အတွက် ဓမ္မကို ကျင့်ကြံကြီးကုတ် အားထုတ်ကြရမယ်။ ဓမ္မကို မကျင့်လို့ ကတော့ ဘာမှမရဘူး။

ကြည့်လေ- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ၊ မသိတာဟာ သူ့ဟာသူပျောက်သွားမှာ

မဟုတ်ဘူး။ “အဝိဇ္ဇာယ တွေဝ အသေသ ဝိရာဂ နိရောဓ သင်္ခါရနိရောဓော” ဆိုတဲ့ စာပိုဒ်လေးကို သတိထားကြည့်၊ ဖြစ်တုန်းက “အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ” တဲ့ အဝိဇ္ဇာဖြစ်လို့ရှိရင် သင်္ခါရ၊ အဝိဇ္ဇာ ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး သင်္ခါရဆိုတဲ့ ကံတရားတွေ ဖြစ်နေမှာပဲ။

ဒါဖြင့် အဝိဇ္ဇာမဖြစ်အောင်ကျတော့ သူ့ဟာသူ မဖြစ်တာလားဆိုရင် မဟုတ်ဘူး။ “အသေသ ဝိရာဂ နိရောဓ” ဝိရာဂ နိရောဓ ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အင်မတန်မှ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ ဝိရာဂ ဆိုတာ ကိလေသာတွေကို လုံးဝကင်းသွားစေနိုင်တဲ့၊ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဆိုတာ ရရမယ်။ အဲဒီ အရဟတ္တမဂ်နဲ့ လက်ကျန်မရှိအောင် အဝိဇ္ဇာ ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် လုပ်မှ သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းမယ်။

ဘဝတစ်ခုကို ထုတ်လုပ်နေတာ ကံတရားတွေက ထုတ်လုပ်နေတာ၊ အဲဒီ ကံတရားတွေ ထုတ်လုပ်နိုင်အောင် ဘယ်သူက အားပေးအားမြှောက်လုပ်နေလဲလို့

ဆိုရင် ကိလေသာက အားပေးအားမြှောက် လုပ်နေတာ။ အဲဒီတော့ ဒီ ကိလေသာကို ဖယ်နိုင်ရမယ်။ အဲဒီ ကိလေသာထဲမှာ အဓိကခေါင်းဆောင်က ဘာလဲလို့ ဆိုရင် အဝိဇ္ဇာ၊ အဲဒီ အဝိဇ္ဇာ မသိမှုဆိုတဲ့ ဒီကိလေသာ ကို အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်နဲ့မှ ဖယ်ရှားပစ်လို့ရတယ်တဲ့။

အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ရဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ကျင့်စဉ်တစ်ခု ကျင့်ရမယ်၊ ဒါကိုဆိုလိုတာပဲနော်။ သူ့ဟာ သူတော့ အဝိဇ္ဇာက ချုပ်ငြိမ်းသွားမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဝိဇ္ဇာ ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ကျင့်စဉ် တစ်ခုကျင့်၊ ကျင့်တဲ့အခါ ဘာရလဲ၊ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ရလာတယ်။ အဲဒီ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်နဲ့မှ ကိလေသာ တွေဟာ ငြိမ်းတယ်လို့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဒီလိုပြောတာ နော်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတွေကျင့်တဲ့ အဆင့်က အင်မတန်မှ မြင့်တယ်။ သီလသည် အခြေခံမျှသာဖြစ်ပြီး သမာဓိကို ထူထောင်လို့ ပညာတွေကို ထက်သန်လာအောင်

ပွားများအားထုတ်နိုင်မှ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်မယ်။ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်မှ “**ကိလေသာ-နိရောဓေ ကမ္မနိရောဓော**” ကိလေသာတွေ ချုပ်သွားမှ ကံတရားဆိုတာ ချုပ်တယ်။ ကံတရားချုပ်မှ ခန္ဓာဆိုတာ မရတော့ဘူး။ ခန္ဓာမရမှ ခုနကပြောတဲ့ အိုရတယ် သေရတယ် ဆိုတဲ့ ပြဿနာတွေကို ချုပ်ငြိမ်းမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါ ဗုဒ္ဓဘုရားဟောတဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုပဲပေါ့။

အဲဒီမှာ ဒီလိုအသိဉာဏ်ကြီးရဖို့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေဟာ ဘာလုပ်ရမှာလဲ၊ ဘာလုပ်သင့်လဲ၊ **အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့** ကြိုးစားရမယ်နော်၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေကတော့ ကိုယ်တွေးနေတာ အမှန်လို့ပဲ တွေးတာ ဖြစ်တယ်။ သို့သော် အခုပြောတဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်ပြီးတော့ “**အရဟတ္တဖလပရိယောသာနံ ဘဂဝတော သာသနံ**” မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမရဲ့ ပန်းတိုင်ဟာ အရဟတ္တဖိုလ်လို့ ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ အရဟတ္တဖိုလ် သွားဖို့အတွက် ဘာအရေးကြီးတုန်းဆိုရင် “**မှန်ကန်တဲ့**

အတွေးဟာ အရေးကြီးတယ်။ အတွေးမှားနေရင် အဲဒီ အရဟတ္တဖိုလ်ကို မရောက်ဘူး” လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အတွေးဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးလို့သာ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးထဲမှာ သမ္မာသင်္ကပ္ပ- မှန်ကန်စွာ တွေးတောခြင်း ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ မှန်ကန်စွာ တွေးတောခြင်းက မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေအားလုံးကို ချုပ်ငြိမ်းသွားစေ တယ်ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက တရားတစ်ပုဒ်မှာ အတွေး မှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်လို့ ဟောတာ။ ဘာဖြစ်လို့ ဖယ်ရှားတာတုန်းလို့ဆိုရင် ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်တစ်ခု ကို ရဖို့အတွက် အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်၊ အတွေးမှားကို မဖယ်ရှားနိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒီ အသိဉာဏ် မရဘူး၊ အဲဒီ အသိဉာဏ်မရရင် သံသရာထဲက မထွက် နိုင်ဘူး၊ ဒါ ကျင့်စဉ်တစ်ခုအနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

ဘုန်းကြီးတို့ဘဝ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပြန်ပြီး ဆင်ခြင် စဉ်းစားကြည့်၊ ဘာတွေက လွှမ်းမိုးထားသလဲ၊ ကိုယ့်

ကိုယ်ကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ငါဘာတွေ တွေးသလဲနော်၊  
 ကိုယ်တွေးတဲ့ အတွေးတွေကို ယေဘုယျအားဖြင့်  
 ခြုံကြည့်၊ လောက လူသားတွေရော ဘာတွေ တွေးနေ  
 ကြသလဲ၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဘာတွေတွေးနေသလဲ၊ သွားနေ  
 တဲ့အခါ၊ ရပ်နေတဲ့အခါ၊ ထိုင်နေတဲ့အခါ၊ အိပ်နေတဲ့  
 အခါ ဘာတွေများ တွေးနေကြသလဲ။ အဲဒီ တွေးတောမှု  
 တွေဟာ မှန်ကန်တဲ့အတွေးတွေ ဟုတ်ကဲ့လား၊ မှားယွင်း  
 တဲ့ အတွေးတွေ တွေးနေပြီဆိုလို့ရှိရင် “ကုမ္မဂ္ဂ ပဋိပဇ္ဇော”  
 တဲ့ လမ်းမှားပေါ်ရောက်နေပြီတဲ့။ လမ်းမှားပေါ် ရောက်  
 နေရင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ သံသရာဝဋ်က ထွက်နိုင်မှာ  
 မဟုတ်ဘူး၊ ထပ်တလဲလဲ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း  
 ဒီပေါ်မှာပဲ သွားနေမှာ။

အခု ဘုန်းကြီးတို့တတွေဟာ အဲဒီထဲမှာ ရှိနေကြ  
 တယ်၊ အားလုံးဟာနော်။ ခေတ္တခဏလေး အပန်းဖြေ  
 နေရသလို သက်သာတဲ့ဘဝလေးတစ်ခု ရှေးထားတဲ့အခါ  
 ကြတော့ ထာဝရကြီးလို့ အောက်မေ့နေကြတယ်။

လူ့ဘဝဆိုတာ တစ်ခဏလေးရယ်၊ မကြာခင်ပဲ အိုလာပြီ၊  
 အိုလာပြီးရင် နာမယ်၊ နာပြီးရင် သေမယ်၊ သွားပြန်ပြီ။  
 ကိုယ့်ရှေ့ကတင်ပဲ အိုပြီး နာပြီး သေသွားတာတွေ  
 အများကြီးလေ။ မအိုခင်လည်း သေတာပဲ၊ ဒီလိုဘဝကြီး  
 တစ်ခုလုံးဟာ သေချာစဉ်းစားကြည့်လို့ရှိရင် လူ့ဘဝ  
 ရလာတာ တစ်ခဏလေး အပန်းဖြေနားနေတဲ့ အနေ  
 အထားမျိုးရှိမယ်။ အဲဒီမှာ ဒီလို အပန်းဖြေနားနေနေတဲ့  
 ဘဝမှာ လူသားတွေဟာ ဘာတွေများတွေးနေကြတုန်း။

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

တွန်တဲ့ကောင် တွန်နေသေးတယ်နော်။ တစ်ကောင်  
တစ်ကောင် ဆိတ်နေတာတောင် ရှိသေးတယ်။

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

မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ ရှိတယ်-  
“စရံ ဝါ ယဒိ ဝါ တိဋ္ဌံ၊  
နိသိန္ဓော ဥဒ ဝါ သယံ”

**စရံ-** ဆိုတာ သွားလာလှုပ်ရှားနေတဲ့ အချိန်၊ ယဒီ  
**ဝါ တိဋ္ဌ-** အဲဒီလိုမဟုတ်ရင် ခေတ္တခဏ ရနေတဲ့အချိန်၊  
**နိသိန္ဓော-** ဆိုတာ ရပ်နေတာမဟုတ်ဘူး ထိုင်နေတဲ့  
 အချိန်လေး၊ **ဥဒဝါ သယံ-** အိပ်နေတဲ့အချိန်ကလေး  
 လဲလျောင်းပြီး အပန်းဖြေအိပ်နေတဲ့ အချိန်ကလေး  
 အတွေးကတော့ ရှိနေတာပဲ၊ သွားနေရင်းနဲ့ တွေးနေတာ  
 ပဲ၊ ရပ်နေရင်းနဲ့ တွေးနေတာပဲ၊ ထိုင်နေရင်းနဲ့ တွေးနေ  
 တာပဲ၊ လျောင်းစက်နေရင်းနဲ့ တွေးနေတာပဲ။

အဲဒီတွေးတဲ့ အတွေးတွေဟာ ဘာနဲ့ပတ်သက်တဲ့  
 အတွေးတွေလဲလို့ဆိုရင် -

“ယော ဝိတက္ကံ ဝိတက္ကေတိ၊  
 ပါပကံ ဂေဟနိဿိတံ”

**ဂေဟ-** ဂေဟဆိုတာ လူတွေရဲ့ လူ့စိတ်ဟာ  
 အမြဲတမ်းပျော်နေတဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံကို ဂေဟလို့  
 ခေါ်တာ၊ လူ့စိတ်တွေဟာ ဘာတွေတွေးနေကြတုန်း  
 မေးလိုက်လို့ရှိရင် ကြည့်-မျက်စိကမြင်ပြီး ကိုယ်နှစ်သက်

တဲ့ အာရုံကို တွေးနေတယ်၊ နားက နားထောင်လိုက်လို့ သာယာတဲ့အသံကို တွေးနေတယ်၊ နှာခေါင်းက နမ်းရှူ လိုက်ရလို့ မွှေးတဲ့အနံ့ကို တွေးနေတယ်၊ လျှာက လျက် လိုက်ရလို့ အရသာရှိတဲ့ အရသာကို တွေးနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့လို့ အထိအတွေ့ ကောင်းတာ လေးကို တွေးနေတယ်၊ စိတ်ရောက်နေတယ်။

ကဲ-စဉ်းစားကြည့်။ ဘာပဲတွေးတွေး ဒီအတွေး ထဲက လွတ်ကဲ့လား။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်ရ မယ်။ **ဂေဟနိသီတံ**- ကာမဂုဏ်အာရုံကိုမှီပြီး တွေး နေတာ၊ ပြောရမယ်ဆိုလို့ရှိရင် လူ့ဘဝဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အရောင်းအဝယ်လုပ်တဲ့ လူကလည်း အရောင်းအဝယ် ပဲ တွေးနေမှာပဲ၊ အဲဒီ တွေးနေတဲ့ အတွေးဟာ ဂေဟက လွတ်သလားဆိုရင် မလွတ်ဘူး။ အလုပ်အကိုင်နဲ့ ပတ်သက်တော့လည်း ဒါအတွက်ပဲ။

လူတွေဟာ ဘာရှာနေကြတာတုန်းလို့ မေးလိုက် မယ်ဆိုရင် **ကိုယ့်ရဲ့ချမ်းသာမှု**ကို ရှာနေကြတာ။ ချမ်းသာ

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

ထင်ရှားအောင် ပြောရမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဟုတ်လား  
 လှပတဲ့နေရာ သွားကြည့်မယ်နော် sight seeing ပေါ့၊  
 နေ့စဉ်မြင်နေရတဲ့ဟာရိုးနေပြီ၊ အသစ်အဆန်း ကြည့်ချင်  
 လာတယ်၊ အလှအပ ကြည့်ချင်လာတယ်။ မြင်ချင်တယ်  
 ကြည့်ပြီးသားအပေါ်မှာ တွေးနေတယ်၊ ဒါတွေက  
 အဆင်းအာရုံကို တွေးတာပဲ၊ အသံဆိုတာ ပိုထင်ရှား  
 သေးတယ်နော်၊ သီချင်းအမျိုးမျိုး album အမျိုးမျိုး  
 ထွက်လာလို့ရှိရင် ဟာ- ဒါက သီချင်း အသစ်ကလေး၊

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

တလောက ရှေ့ကနေ မော်တော်ဆိုင်ကယ် စီးသွားတဲ့ လူတစ်ယောက် နားကြပ်ထဲက သီချင်း နား ထောင်သွားတာလား မသိဘူး။ နောက်ကကားက ဟွန်း ပေးနေတာ မကြားဘူးနော်။ အဲဒီ သီချင်းသံမှာ နစ်မြော နေတာလေ။ အဲ- တချို့က သီချင်းသံ တီးမှုတ်သံနဲ့ လိုက်ပြီး လူတစ်ကိုယ်လုံး လှုပ်နေတာ ရှိသေးတယ်။ အဲဒီတော့ အတွေးတွေဟာလှုပ်ရှားလာတယ်၊ ပြင်ဘက် ထိအောင် ရောက်လာတယ်။

နှာခေါင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့အနံ့ကလည်း ဘယ် အနံ့ က မွှေးတယ်ဆိုတာ မွှေးတဲ့ဆီ ရောက်နေတယ်။ အရသာဆိုတာတော့ မပြောနဲ့တော့ အိမ်ကထမင်းဟင်း မကြိုက်လို့ သွားပြီ၊ ဘယ်ဆိုင်က ကောင်းတယ်ဆို

သွားစားတယ်။ အဲဒီတော့ ဗမာထမင်းဟင်း ရိုးသွားတဲ့ အခါ နိုင်ငံခြားဖြစ် ကိုရိုးယားထမင်းနော်၊ မလေးရှား ဒ်ပေါက်တဲ့ စုံနေတာပဲလေ။ မစားဘူးတဲ့ အစားအစာ စားဖို့ လိုက်ရှာနေကြတာ၊ ထမင်းဆိုင်တွေလည်း ဖွင့်လို့ မလောက်နိုင်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း လူတွေက ဒါတွေ တွေးနေတာကိုး၊ ဘယ်ဆိုင်က ဘာကောင်းတယ်ဆိုတာ မှတ်ထားတာ။

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

“ယောဝိတက္ကံ ဝိတက္ကေတိ၊  
 ပါပကံ ဂေဟ နိဿိတံ”

ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကိုမှီပြီး ဆိုးတဲ့ဘက်ကို ပို့ပေးတာ၊ “ပါပေတိတိ ပါပကံ” အဆိုးဘက်ကို ပို့တာ၊ ဒီကာမဂုဏ်အာရုံတွေဟာ အကောင်းဘက် ဘယ်တော့

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

အဲဒီတော့ ကိုယ်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်၊ ဒီထဲက  
လွတ်တဲ့အတွေးလို့ ရှိမှမရှိဘဲ၊ နာမည်သာ အမျိုးမျိုး  
တပ်ကောင်းတပ်လိမ့်မယ်၊ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊  
အရသာ ဆိုတဲ့ ဒီအတွေးထဲကလွတ်တာ ရှိမှမရှိဘဲ။  
ဒါတွေခံစားဖို့ လူတွေက တွေးနေကြတာ။

အဲဒီလို တွေးနေလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ ကုမ္ပဏီ  
ပဋိပက္ခော သော- လမ်းလွဲနေပြီ၊ အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုတဲ့  
ပန်းတိုင်နဲ့ လမ်းလွဲနေပြီ၊ ကုမ္ပဏီပဋိပက္ခော- လမ်းမှား  
ပေါ် ရောက်နေတယ်။ မသိတဲ့အရပ်ကို သွားတဲ့အခါ  
လမ်းမှန်ပေါ် မမောင်းဘူး၊ လမ်းမှားပေါ်မောင်းပြီဆိုရင်  
သွားရောနော်။ ကိုယ်သွားချင်တဲ့နေရာ မရောက်တော့  
ဘူး၊ တခြားလမ်းပေါ် ရောက်သွားတယ်။

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

ဒီလမ်းကြောင်းကြီးပေါ် လျှောက်နေရတာကို ပျော်စရာကြီးလို့ အောက်မေ့တယ်နော်၊ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ် က တစ်နေ့တခြားအိုလာတာကိုပဲနော်။ ပျော်စရာကြီးလို့ အောက်မေ့တယ်၊ ဆံပင်လေးဖြူရင် ဆေးလေးဆိုးလိုက်၊ သွားလေးကျိုးရင် သွားစိုက်ဆိုင်သွားပြီးစိုက်လိုက်၊ ဟော အကာအကွယ်လေးတွေလုပ်ပြီး ပျော်စရာကြီးဆိုပြီး ဒီလမ်းဆက်လျှောက်နေတာ၊ အဲဒါကို မောဟနေယျ လို့ ခေါ်တယ်။

တွေဝေစရာပေါ်မှာ တွေဝေနေတာကို “မောဟ- နေယျသူ မုစ္ဆိတော” တဲ့၊ အမှန်မသိတာ တွေဝေတာပဲ ဒါ။ အမှန်မသိတော့ အမှားသိတာ၊ တလွဲထင်နေတာပဲ

အမြဲတမ်း၊ အဲဒီလို ကိုယ့်စိတ်ကို တွေဝေသွားစေတတ်  
တဲ့ အာရုံတွေကိုပဲ အကောင်းထင်နေတာ။ ဒါတွေပဲ  
လူ့ဘဝ လူ့ဆန္ဒ ထင်ပြီးတော့ တွေဝေမိန်းမောပြီး  
ကြီးပွားမယ်၊ တိုးတက်မယ်ဆိုတဲ့ အထင်တွေနဲ့ပဲ ဒီလို  
နေတာတဲ့၊ အဲဒီလိုနေပြီဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ဘာဖြစ်  
လဲ-

“အဘဗွေ တာဒိသော ဘိက္ခု၊

ဖုဠု သမ္မောဓိ မုတ္တမံ”

အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာတဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုတဲ့  
အလွန်မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးကို ရောက်ဖို့ဆိုတာ  
လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သူ့လမ်းကြောင်းဟာ မှားနေပြီ။

အဲဒီတော့ သံသရာမှာ ကြည့်မယ် ဆိုလို့ရှိရင်  
ဒီအတွေးတွေနဲ့ နစ်မြောနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်းပဲလေ၊  
ဗုဒ္ဓတရားအရ ဒီအတွေးကို အတွေးမှားလို့ သိတာ။  
ကျန်တဲ့ ဘာသာတရားအရ ဒါ အတွေးမှားလို့တောင်  
မသိဘူးနော်။ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးတစ်ခုလို့ ဒီလို ထင်နေ

တာ။ အဲဒါ မုတ္တိတော မိန်းမောတွေဝေနေတာ။ အမှန် မမြင်ဘူး။

မာဂဏ္ဍိယသုတ္တန် မှာ ဘာဥပမာပေးထားတုန်း ဆိုရင် မျက်စိနှစ်ကွင်းအလင်းမရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အဖိုးတန် တဲ့ ပိုးပုဆိုးကြီးအဖြစ် လိမ်ပြောပြီး ဝတ်ဆင်ပေးကြ တယ်။ “ဒီဟာ သိပ်အဖိုးတန်တဲ့ ပိုးပုဆိုးကြီး” တဲ့။ ညစ်ပတ်ပေရေနေတဲ့ အဝတ်ကြီး သူ့ကို ဝတ်ပေးထား တယ်။ ဝတ်ပေးထားပြီး ဒီအဝတ်က ဘယ်လောက် တန်ကြေးရှိတယ်၊ သိပ်ကောင်းတယ် ဆိုလို့ သူက သဘောတွေ ကျနေတာ။ အဲဒီလူဟာ ပြောထားတဲ့ အတိုင်း စုတ်ပြတ် ညစ်ပေနေတဲ့ အဝတ်ကြီးကိုပဲ အဟုတ်ထင်ပြီး ဝတ်နေတာ။

နောက်ပိုင်း မျက်စိအထူးကုဆရာနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ မျက်စေ့ကုသပေးလိုက်တယ်။ မျက်စေ့ကောင်းလို့ မြင်လည်းမြင်ရော သူဝတ်နေတဲ့ အဝတ်ကြီးဟာ အဖိုးတန်မဟုတ်ဘဲ စုတ်ပြတ်ညစ်ပတ် ပေရေနေမှန်း

သိသွားတယ်။ သူ့ကို လိမ်တဲ့သူကို သတ်ချင် ဖြတ်ချင် စိတ်တောင် ပေါက်လာတယ်။

အဲဒါလိုပဲ ပုထုဇဉ်သတ္တဝါတွေဟာ ဒီအာရုံတွေကို အကောင်းထင်ပြီး ဒီလိုပဲနေကြဦးမှာ။ **အဝိဇ္ဇာ** ဖူးထားတဲ့ အချိန်လေးမှာ အမှန်မမြင်ကြဘူး။ အေး- ဘုရား တရားတော်ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လို့ သူတော်ကောင်းတွေနဲ့တွေ့လို့ တရားဓမ္မနာယူပြီး ကျင့် လိုက်တဲ့အခါမှာ **ဝိဇ္ဇာ** မျက်လုံးလည်း ပြန်ရရော အကောင်းအဆိုး သိလာတယ်။ နို့မို့ဆိုရင် အဆိုးကိုပဲ အကောင်းထင်နေတာ။ ဒါကိုပြောတာ၊ **မောဟ- နေယျေသု မုစ္ဆိတော**- တွေဝေစေတတ်တဲ့ အာရုံမှာ မိန်းမောတွေဝေနေခြင်း။

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

နံပါတ်တစ်က “ကာမဝိတက္က” တဲ့။

နံပါတ်နှစ်က “ဗျာပါဒဝိတက္က” ။

နံပါတ်သုံးက “ဝိဟိသာဝိတက္က”။

ဝိတက္က ဆိုတာအတွေး၊ အဲဒီ အတွေးထဲမှာ လိုချင် စရာ အာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး တွေးနေတဲ့အတွေးမှန်သမျှ ကို ကာမဝိတက္က ခေါ်တယ်။ အေး-လိုချင်စရာ အာရုံ တွေကို လိုချင်တဲ့အတွေးနဲ့ တွေးနေတာမှန်သမျှ ကာမ-ဝိတက္က၊ ဆိုလိုတာက လောဘနဲ့တွေးတာ မှန်သမျှ ကာမဝိတက္က။

နောက်တစ်ခုက အလိုမကျလို့ရှိရင် မုန်းတီးတဲ့ စိတ်နဲ့ တွေးတယ်၊ ဒေါသနဲ့တွေးတယ်၊ အလိုမကျဖြစ်နေ တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ဒေါသနဲ့ပဲ တွေးနေတာ။ လူကြီးကို မပြောနဲ့ ကလေးတောင် စိတ်ကောက်နေရင် ဘာနဲ့ တွေးနေသလဲ၊ ဒေါသနဲ့ပဲ တွေးနေတာပဲလေ။ သူတို့ စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနေတာ ဒေါသပဲ။ ဘာပြောလို့မှ မရဘူး။

ချော့လို့လည်း မရဘူးနော်၊ ဗျာပါဒဝိတက္က ဒေါသနဲ့ မကျေနပ်တဲ့အတွေးကို တွေးတယ်။

ဝိဟိသာဝိတက္က ဆိုတာ တစ်ဖက်သားကို သတ်ဖို့ ဖြတ်ဖို့ ညှင်းဆဲဖို့ နှိပ်စက်ဖို့ဆိုတဲ့ အတွေးတွေတွေ့တာ။ ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးဟာ လွန်ကဲလာရင် ဝိဟိသာ-ဝိတက္က ဖြစ်လာတယ်။

စဉ်းစားကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လူတွေရဲ့တွေးတော ကြံစည်မှုတွေဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် လိုချင်စရာအာရုံ တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွေးတဲ့အတွေးက များတယ်။ ဘုန်းကြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သီလရှင်ပဲဖြစ်ဖြစ် လိုချင်စရာအာရုံနဲ့ တွေးနေလို့ရှိရင် ကာမဝိတက္က ပဲ၊ ဒီအတွေး လွတ်ကင်း ဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်။ သွားနေတုန်းလည်း ဒီအတွေးနဲ့ပဲ၊ ထိုင်နေတုန်းလည်း ဒီအတွေးပဲ၊ အိပ်နေ တုန်းလည်း ဒီအတွေးပဲနော်၊ ရပ်နေတုန်းလည်း ဒီအတွေးပဲ၊ အဲဒီအတွေးနဲ့ ဘဝခရီးကို ဖြတ်သန်းနေကြ တာ။ ကိုယ့်အတွေးလေးနဲ့ကိုယ် ဖြတ်သန်းနေကြတာ။

အဲဒီတော့ ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားလိုတဲ့အတွေးကို ကာမဝိတက္ကံ၊ လိုချင်စရာအာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လောဘနဲ့ တွေးတယ်။ ဒီအတွေးက ကိုယ့်စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနေတာ။

အဲဒီလို ဒီအတွေးတွေ လွှမ်းမိုးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်မှာ ဘယ်လိုမှ အသိဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။ ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုန်းဆိုရင် ကာမဂုဏ်အာရုံထဲမှာ နစ်မြောနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဟာ (ဘုရား အလောင်းပေးတဲ့ ဥပမာလိုပဲ) “တုတ်ချောင်းက စိုလည်း စိုတယ်၊ ရေထဲလည်း ချထားတယ်၊ အဲဒီ တုတ်ချောင်း ဟာ မီးဖြစ်ဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်” ပေါ့။

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

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

အဲဒီအတွေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ ဟောတယ်။ ဘယ်လို ဟောတုန်း ဆိုရင် သွားရင်းလာရင်း နှစ်သက်စရာအာရုံနဲ့ ပတ်သက် တဲ့ အတွေးတွေ တွေးမိနေတယ်၊ ရပ်ရင်း ထိုင်ရင်းလည်း တွေးမိနေတယ်၊ လျောင်းစက်အိပ်နေရင်းလည်း တွေးမိ နေတယ်။ အဲဒီတွေးတဲ့အတွေးကိုလက်ခံပြီး ဆက်လက် တွေးနေမယ် ဆိုလို့ရှိရင်တဲ့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီအတွေး တွေ့နောက်မှာ နစ်မြောပြီးတော့နေတဲ့ “ကုသီတ” လူပျင်းပဲ။

ကုသီတရဲ့အဓိပ္ပာယ်က “ကုတ္တိတေန အာကာရေန သီဒတိတိ ကုသီတော” ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် စုံးစုံးမြုပ်

သွားတတ်သောကြောင့် ကုသီတ။ ပျင်းတဲ့ လူ တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်တော့မှ အထက်တန်း ရောက် မလာဘူး။ ရောက်မလာတော့ သူက မြုပ်သွားတာနော် လူကြားထဲမှာလည်း မြုပ်သွားတယ်။ ကျောင်းသား ဆိုရင် ကျောင်းသားထဲမှာမြုပ်သွားတယ်။ စာသင်သား ဆိုရင်လည်း စာသင်သားထဲမှာ မြုပ်သွားတယ်။ မပေါ် လာတော့ဘူး။ ပျင်းတဲ့လူဟာ ဘယ်တော့မှ အထက် မရောက်ဘူး အောက်မှာမြုပ်နေတယ်။ မပေါ်လာတော့ ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်ပေါ့။ မပေါ်လာတာမှ ဟို- ပုံပျက် ပန်းပျက် မပေါ်လာတာကို ပြောတာ။ ကုစ္ဆိတေန- အာကာရေန- ရွံ့မုန်းဖွယ် အနေအထားအားဖြင့်၊ သီဒတိ- မြုပ်သွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကုသီတ။ လူဖြစ်လည်း လူ့အောက်တန်း၊ နတ်ဖြစ်လည်း နတ် အောက်တန်း၊ အကုန် အောက်တန်း၊ နောက်တန်း ရောက်သွားတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေး၊ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျတဲ့ ဒေါသနဲ့အတွေး၊ တစ်ဖက်သားကို သတ်ချင်ဖြတ်ချင် ညှင်းဆဲချင်တဲ့ အတွေး ဝင်လာပြီဆိုတာနဲ့ တပြိုင်နက် လက်မခံနဲ့တဲ့ တွန်းလှန်ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ တွန်းလှန် ဖယ်ရှားပစ်ရမယ် လက်ခံမထားရဘူး။ ဒီအတွေးဝင်လာ တာနဲ့တပြိုင်နက် ဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်။ လက်ခံမထားရဘူး။ ဒီအတွေးဝင်လာတာနဲ့ တပြိုင်နက် ဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်။ အဲဒီလို ဖယ်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ “အာရဒ္ဓ ဝီရိယ” တကယ် ကြိုးစားအားထုတ်သူလို့ ခေါ်နိုင်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရား က ဟောတာနော်။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ လုံးဝ မဖယ်ရှား နိုင်တောင်မှပဲ နှစ်သက်စရာ၊ ၁ရုံ လိုချင်စရာအာရုံတွေ နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွေးမိလာမယ်ဆိုရင် ထိန်းချုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဒီအတွေးတွေ ဟာ လွန်ကဲလာပြီးနစ်မြုပ်သွားမယ်။ အတွေးထဲ မျောပါ

နေမယ်ဆိုရင် အသိဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သူ့စိတ်က အာရုံထဲမှာ နစ်မောပြီး လွင့်ပါသွားမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အာရုံတစ်ခုကိုတွေးတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတစ်ခု ဝင်လာပြီဆိုရင် သိရမှာက “ဪ-ဒါ လိုချင်စရာအာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လောဘအတွေးတွေ ငါ့မှာဖြစ်နေပါလား၊ ဒါတွေလက်ခံလို့တော့ မတော်ဘူး၊ ဒီလောဘအတွေးတွေကို ဖယ်ရှားမှဖြစ်မယ်” လို့ဆိုပြီး ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ တွန်းလှန်ဖယ်ရှားပစ် ရမယ်။ မဖယ်ရှားပဲ လက်သင့်ခံနေတယ်ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်ရဖို့ မျှော်လင့်ချက်မရှိဘူး။ ထူးခြား တဲ့ အသိဉာဏ်ရချင်လို့ရှိရင် ဒီအတွေးကို ဖယ်ရှားပါတဲ့။ ဖယ်ရှားပေးဖို့ ဒီသုတ္တန်မှာ အဓိကဟောတာဖြစ်တယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ကိုပဲဖြစ်စေ၊ အရာဝတ္ထုကိုပဲဖြစ်စေ မုန်းတီး တဲ့ စိတ်တွေနဲ့တွေးပြီး၊ အတွေးဝင်လာတာနဲ့ တပြိုင်နက် ဒီအတွေးဟာ ဗျာပါဒဝိတက် မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ဒီ အတွေးကိုလည်း တွန်းလှန်ဖယ်ရှားရ

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

အဲဒီတော့ တွန်းလှန်ဖယ်ရှားတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပြီ၊ အတွေးဆိုတာ ပေါ်မှာပဲ။ လူတွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင် ကြည့်ပြီး အတွေးဆိုတာ ပါလာမှာပဲနော်။ မုန်းတီးတဲ့ လူနဲ့တွေ့ရင် ဗျာပါဒဝိတက် ပေါ်လာမှာပဲ။ ချစ်ခင်တဲ့ လူနဲ့တွေ့ရင် ကာမဝိတက် ပေါ်လာမှာပဲ၊ ပိုပြီးမုန်းတဲ့ လူနဲ့တွေ့ရင် ဝိဟိသာဝိတက် ပေါ်လာမှာပဲ။ ပေါ်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့လိုတယ်။

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

တခြားနည်းနဲ့ ဖယ်ရှားလို့မရဘူး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်  
တရားနဲ့ပဲ ဖယ်ရှားရမယ်။

တိုက်ရိုက်ဖယ်ရှားတဲ့နည်းဆိုရင် ဥပမာမယ်  
နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေ၊ လိုချင်စရာ အာရုံတွေနဲ့  
ပတ်သက်ပြီး လောဘအတွေးတွေ ဝင်လာပြီဆိုလို့ရှိရင်  
စဉ်းစားလိုက် “ဪ-ငါလိုချင်တဲ့ ပစ္စည်းဟာ ထာဝရ  
ငါသုံးလို့ရလား၊ ငါကရော ထာဝရနေလို့ရလား။ ဪ-  
ပစ္စည်းသင်္ခါရ လူသင်္ခါရ၊ ငါလည်းမမြဲဘူး၊ ပစ္စည်းလည်း  
မမြဲဘူး၊ အဲဒီတော့ ဒါလိုချင်နေသည့် အတွက်ကြောင့်  
ငါ့မှာအချိန်တွေ ကုန်ဆုံးနေတယ်၊ အဖိုးတန်တဲ့ အချိန်  
အတွင်းလေးမှာ ဒါ ကာမဝိတက်တွေကို ဖယ်ရှားနိုင်  
အောင် ကြိုးစားမှ၊ အသိဉာဏ်ရအောင် ကြိုးစားအား  
ထုတ်မှ ဖြစ်မယ်။ မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်နဲ့  
တွေ့တုန်းသာ ငါအားထုတ်ခွင့်ရတာ၊ ဒါတွေကို နောက်  
ထပ် မတွေးတော့ဘူး၊ သဘာဝတရားဆိုတာ ဘယ်

အရာမှ မမြဲဘူး၊ မမြဲတဲ့အရာတွေတွေ့လို့ ဘာအကျိုး ရှိမှာလဲ။”

တေမိမင်းသား တွေးပုံကို ပြောပြမယ်။ တေမိ မင်းသား တောထဲရောက်ပြီး ရသေ့ဝတ်တဲ့အခါ ခမည်း တော် မင်းတရားကြီးက လိုက်လာတယ်။ လိုက်လာပြီး နန်းတော်ပြန်ခေါ်တယ်။ အိမ်ထောင်ရက်သား ချပေး မယ် ပြောတဲ့အခါ သူပြောတဲ့ပြောပုံက “သူ့ကို ငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ် အမျိုးသမီးငယ်တွေနဲ့ အိမ်ထောင်ရက်သား ချပေးမယ်လို့ ပြောတော့ တစ်နေ့ကျတော့ အိုမယ့် သေမယ့်ဟာကို ဘာလို့ယူမှာတုန်း” တဲ့။ သူ့အတွေးက ရှင်းရှင်းလေးဟုတ်လား၊ တစ်နေ့ကျ သူဟာ အိုမှာပဲတဲ့။ အဘွားအိုကြီး ဖြစ်သွားမယ်။ နောက်ဆုံးမှာသေမယ်။ အဲဒီတော့ အိုမယ့်သေမယ့်လူနဲ့ ဘာဖြစ်လို့နေမလဲ၊ ဒါ ရိုးရိုးလေးတွေ့တာ၊ တွေးကြည့်လိုက်ပေါ့။ ဘယ်ပစ္စည်း ဖြစ်ဖြစ် တွေးကြည့်လိုက်။ ဘာဖြစ်လို့ တစ်တမ်းတတ တစ်မက်မောမော လုပ်နေမလဲ။ တစ်နေ့ကျ ပျက်စီး

ဆုံးရှုံးသွားမယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကလည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွား  
 မယ်။ “ပစ္စည်းကသော်လည်းကိုယ့်ကိုစွန့်၊ ကိုယ်ကသော်  
 လည်း ပစ္စည်းကိုစွန့်နော်၊” တစ်နေ့မှာ နာနာဘာဝေါ  
 ဝိနာဘာဝေါ ဖြစ်မှာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ တစ်တွယ်တာတာ  
 ဖြစ်ရမလဲလို့ဆိုတဲ့ အတွေးဟာ မှန်ကန်တဲ့ အတွေး  
 တစ်ခုပဲပေါ့။

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

အနုပဿနာဆိုတာ အထပ်တလဲလဲ အသိဉာဏ်နဲ့ ရှုမြင်အောင် contemplation လုပ်ရတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ပါများတဲ့အခါ သတ္တဝါဆိုတဲ့အမြင် ပျောက်သွား တယ်။ ငါဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ငါ့ဟာ ဆိုတာ လည်း မရှိတော့ဘူး။ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးတည်းပဲ။ ဒါက တကယ်လုပ်ရင် တကယ်ပျောက်တယ်။

သီဟိုဠ်ကျွန်းက အရိုးစု ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ မထေရ်ကြီးပဲကြည့်၊ နေ့တိုင်း အရိုးစုပဲ နှလုံးသွင်းနေ တယ်။ အဲဒီ အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ နောက်ဆုံးမှာ ဘာတွေချည်းပဲ မြင်တုန်းဆိုလို့ရှိရင် သူက လူကိုမမြင်တော့ဘူး။ အရိုးစုချည်းပဲ မြင်တော့ တယ်။

ဘယ်သူ့ကိုပဲ မြင်လိုက်မြင်လိုက်၊ ယောက်ျား မိန်းမ လို့ မမြင်တော့ဘူး။ အရိုးစုလို့ပဲ မြင်တယ်။ တစ်နေ့မှာ စေတီယပဗ္ဗတတောင်ကနေပြီး အနုရာဇပူရ မြို့ဘက်ကို ဆွမ်းခံကြွတယ်။ မြို့ထဲက အမျိုးသမီး တစ်ယောက်

ထွက်လာတယ်၊ အိမ်ကနေ စိတ်ကောက်ပြီးတော့ ထွက်  
 သွားတာ၊ ထွက်သွားတော့ လမ်းရောက်တဲ့အခါ အဲဒီ  
 ရဟန်းကိုတွေ့လို့ ပြုံးပြတယ်ပေါ့။ ရယ်မောသံကြားလို့  
 ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့သွားကို သတိပြုမိတယ်။  
 (ကုလားမဆိုတာ အသားကမဲရင် သွားကဖြူတယ်နော်၊  
 အသားမဲရင် သွားဖြူတယ်) သွားကို ဖွေးကနဲလည်း  
 မြင်လိုက်ရော အရိုးစုပဲ သူကတန်းမြင်တော့တာပေါ့၊  
 နောက်က သူ့အိမ်သားက လိုက်လာတယ်၊ “အရှင်  
 ဘုရား၊ ဒကာမတစ်ယောက် ဒီနားကသွားတာ မြင်လိုက်  
 ပါသလား” လို့ မေးတဲ့အခါ သူကပြောတယ် “ဒကာကြီး၊  
 ဒကာမလား ဒကာလားတော့ မသိဘူး၊ ဒီနားက အရိုးစု  
 ကြီးတစ်ခုတော့ သွားလေရဲ့” ဒါ တကယ်မြင်တာကို  
 ပြောတာနော်။

လူမြင်ရင် အရိုးစုပဲ မြင်တော့တယ်။ လူမမြင်  
 တော့ဘူး၊ အသားတွေဘာတွေ မမြင်တော့ဘူး၊ အရိုးပဲ  
 မြင်တယ်၊ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ကြည့်ဖန်များတဲ့

အခါ အဲဒီလိုဖြစ်တာ၊ သတ္တဝါဆိုတဲ့အမြင်ပျောက်သွား သည်ထိအောင် ရှုမှတ်ရမယ်။

အဲဒီလို ရှုမှတ်လို့ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုထဲပဲ မြင်သွား ပြီဆိုတဲ့အခါ ခုနက လိုချင်စရာအာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော့တွေးတဲ့ ကာမဝိတက် ဆိုတာ မလာတော့ဘူး၊ ဒီမလာတာဟာ ဒီလိုရှုမြင်နေတုန်းသာ မလာတာ ဖြစ်သေးတယ်။ အတွင်းမှာ ကိလေသာတွေက posi- tive ဖြစ်နေတုန်းပဲ ရှိသေးတယ်၊ activate သာ မဖြစ်တာ၊ စိတ်မချရသေးဘူး positive ကို negative ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်။ ဘုရားရဲ့နည်းက ကိလေသာ တွေ positive ဖြစ်နေတာကို negative ဖြစ်အောင် လုပ်တာ။

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

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

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

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

tive က ပိုကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်။ ဟို positive တွေက တစ်ဘဝပဲ ဒုက္ခပေးမှာ၊ တစ်ဘဝတောင်မှပဲ activate မဖြစ်ဘူးဆိုရင် ကိစ္စမရှိဘူး။ ဒုက္ခပေးချင်မှ ပေးမှာ။

ဆရာဝန်တစ်ယောက် ပြောဘူးတယ် HIV ပိုး positive ဖြစ်နေလို့ရှိရင်တဲ့ လူတစ်ရာမှာ ကိုးဆယ် လောက်ကတော့ AIDSဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။ ၁၀-ယောက် လောက်ကတော့ မဖြစ်ဘူးတဲ့နော်။ C ပိုး positive ဖြစ်နေလို့ရှိရင်တဲ့ လူတစ်ရာမှာ ဆယ်ယောက်လောက် ကတော့ အန္တရာယ်ရှိတယ်ပေါ့။ ကိုးဆယ်လောက်တော့ ကတော့ အန္တရာယ်မရှိဘူးလို့ ဆရာဝန်က ပြောတာ နော်။

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

လူကလည်း သေမှာပဲ၊ ရှိတဲ့လူကလည်း သေမှာပဲ။  
 negative သမားလည်း သေမှာပဲ၊ positive သမား  
 လည်း သေမှာပဲနော် ရှေ့နဲ့နောက်ပဲ။ တစ်ခါတလေ  
 positive က နောက်ကျရင်ကျနေဦးမှာနော်၊ သေခြင်းရဲ့  
 အကြောင်းတရားက တစ်ခုသာမဟုတ် အများကြီးရှိတာ  
 ကိုး။ အဲဒီတော့ ဘယ်ဟာမှ ခန္ဓာရထားလို့ရှိရင်တော့  
 သေဆုံးခြင်းဆိုတာ လူတိုင်းထံလာမှာပဲပေါ့။

အေး- ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်လာတဲ့  
 မှားတဲ့အတွေးကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်၊ ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့  
 ဗျာပါဒဝိတက်တွေတို့၊ ဝိဟိသာဝိတက်တွေတို့ လာပြီ  
 ဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ၊ သူ့အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့  
 မေတ္တာတရား ထားရမယ်၊ မေတ္တာပွားရမယ်။ မေတ္တာ  
 ပွားနိုင်လို့ရှိရင် မုန်းတီးတယ်ဆိုတာ ပျောက်ကင်းသွား  
 မယ်။ ကရုဏာထားလိုက်နိုင်လို့ရှိရင် ဝိဟိသာ- ညှင်းဆဲ  
 လိုတဲ့စိတ်တွေဟာ ကင်းသွားမယ်ပေါ့၊ အကြင်နာတရား  
 ကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရင်ထဲနှလုံးထဲ ဖြစ်သွားအောင်

ကြီးစားအားထုတ်ကြရမယ်။ အဲဒီတော့ အဲဒီနည်းတွေနဲ့ အတွေးမှားတွေကို ဖယ်ရှားရမယ်။

နောက်ဆုံးမှာ ဒီ ကာမဝိတက် ဆိုတဲ့အတွေး ဗျာပါဒဝိတက် ဆိုတဲ့အတွေး၊ ဝိဟိံသာဝိတက် ဆိုတဲ့ အတွေးတွေဟာ ဘယ်မှာ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားသလဲလို့ ဆိုရင် အနာဂါမိမင် အနာဂါမိဖိုလ် ရသွားပြီဆိုရင် လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီ။ negative ဖြစ်သွားပြီလို့ ပြောတာ နော်။ အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ကာမဝိတက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့အတွေး သူ့မှာမရှိတော့ဘူး။ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားပြီ။ နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေကို သူ တွယ်တာဖို့ စိတ်ကူးတောင် မရှိဘူး။ လုံးဝမရှိဘူး။ မုန်းတီးဖို့ဆိုတာလည်း သူ့စိတ်ထဲမှာမရှိတော့ဘူး လုံးဝ၊ ညှင်းဆဲဖို့ဆိုတာ ဝေလာဝေး။ အဲဒီတော့ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒီအတွေးတွေဟာ အကုန် လုံး negative ဖြစ်သွားပြီ။ ဘယ်လိုမှ ပြန်လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်စဉ်အရ ဒီဘဝမှာပဲ အသက်ရှင်လျက် ကိလေသာတွေကို ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ ကိလေသာတွေ positive ဖြစ်နေတာတွေကို negative ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်လို့ရှိရင် ဒါ နိဗ္ဗာန်ပဲနော်၊ သေမှရတဲ့နိဗ္ဗာန်က ခန္ဓာတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာကို ပြောတာနော်၊ ဒီဘဝမှာရတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ positive ကို negative ဖြစ်အောင်လုပ်တာ။ ဘာတွေ positive, negative ဖြစ်အောင် လုပ်တာတုန်းဆိုရင် ကိလေသာတွေကို လုပ်တာ၊ ကိလေသာတွေ ငြိမ်းသွားပြီဆိုရင် ကံတွေက ဘယ်ရောက်သွားတုန်းဆိုတော့ ကံတွေက အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး။ ဆိုပါစို့- ကံဆိုတာ ဘာနဲ့တူလဲ မျိုးစေ့နဲ့တူတယ်။ အဲဒီမျိုးစေ့ကို မြေနဲ့ရေနဲ့ မထိရအောင် ထားကြည့်ပါလား။ ဒီမျိုးစေ့က ဘယ်လိုလုပ် အပင်ပေါက်မလဲ၊ မပေါက်နိုင်ဘူးလေ။

အဲဒါလိုပဲ ကိလေသာနဲ့ ဆုံဆည်းမှု မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ဒီကံက အကျိုးမပေးတော့ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့

“ကိလေသနိရောဓေ ကမ္မနိရောဓော” တဲ့ နော်၊  
 ကိလေသာချုပ်သွားရင် ကံချုပ်တယ်၊ ပယ်တယ်ဆိုတာ  
 ကိလေသာကိုသာ ပယ်တာ။ ကံကိုပယ်တာ မဟုတ်ဘူး၊  
 ကံဆိုတာ လုပ်ပြီးသားဖြစ်လို့ ပယ်လို့မရဘူးနော်၊  
 ကိလေသာကို ဖျက်ဆီးလိုက်လို့ရှိရင် ကံတရားတွေဟာ  
 အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး၊ အလုပ်မဖြစ်ရင် အဲဒီကံတွေက  
 အကျိုးကို မထုတ်လုပ်တော့ဘူး။ မထုတ်လုပ်လို့ရှိရင်  
 အရင်ထုတ်ပြီးသား အကျိုးတွေ ငြိမ်းသွားတာနဲ့ တပြိုင်  
 နက် နိရောဓလို့ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်သွားတာပဲပေါ့။  
 ဒါက ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်စဉ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်-

“ယော စ စရံဝါ တိဋ္ဌဝါ၊

နိသိန္ဓော ဥဒ ဝါ သယံ”

သွားရင်းဖြစ်စေ ရပ်နေရင်းဖြစ်စေ ထိုင်နေရင်း  
 ဖြစ်စေနော်။ သို့မဟုတ် လျောင်းစက်နေရင်းဖြစ်စေ၊  
 “ဝိတက္ကံ သမယိတွာန” မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေ

ငြိမ်းအောင်လုပ်ပါ။ အခုနည်းနဲ့ ငြိမ်းအောင်လုပ်တာ၊ မှားယွင်းတဲ့အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်တာ။ ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့အခါ “ဝိတက္ကပဿမေ ရတော” မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေ လုံးဝငြိမ်းသွားတဲ့ အဆင့်ပေါ်မှာ သူ့ဟာ မွေ့လျော် ပျော်ပိုက် နှစ်ခြိုက်လာတယ်။ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် မှားယွင်းတဲ့အတွေး ဘယ်တော့မှ မလာတော့ဘူးနော်။ ကာမအတွေး မလာဘူး၊ ဗျာပါဒ အတွေး မလာဘူး၊ ဝိဟိသာအတွေးတွေ မလာဘူး၊ အဲဒီလို မလာဘူးဆိုလို့ ရှိရင် -

“ဘဗ္ဗေ သော တာဒိသော ဘိက္ခု၊

ဖုဠ္ဗသမ္မောဓိ မုတ္တမံ”

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တကယ့်ကို အရဟတ္တဖိုလ် ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရောက်ရှိဖို့ရန်အတွက် ထိုက်တန်သူ ဖြစ်သွားပါပြီ။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

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

သို့သော် ကောင်းတဲ့အတွေးတော့ အနည်းငယ်  
ရှိသေး။ မကောင်းတဲ့အတွေးက နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဘာတွေ  
တွေးတုန်း။ သားနဲ့သမီးနဲ့ မိသားစုနဲ့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ  
ဖြစ်ဖြစ်၊ သာသနာ့ဘောင် ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ  
ဖြစ်ဖြစ်နော်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း နှလုံးသွင်းချိန်မှအပ တွေးမိရင်  
ကာမဝိတက်တို့ ဗျာပါဒဝိတက်တို့ ဝိဟိသာဝိတက်တို့  
ဒါတွေပဲ လွှမ်းထားတာ။ အဲဒီလို လွှမ်းထားလို့ရှိရင်  
“ကုမ္မဂ္ဂ ပဋိပဇ္ဈာ” လမ်းမှားပေါ်ရောက်နေပြီ၊ ရောက်  
နေရင် ဘယ်တော့မှ အသိဉာဏ်ထူး ရမှာမဟုတ်ဘူး  
တဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ အတွေးမှားတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်၊  
အဲဒီ အတွေးမှားတွေ လုံးဝငြိမ်းသွားမယ်၊ ငြိမ်းသွားတဲ့

အပေါ်မှာ၊ နှစ်ခြိုက်တဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်ပြီဆိုရင် အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ရဖို့ရာ သေချာသွားပြီလို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဒီလိုဟောတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ “အတွေးမှားများကို ဖယ်ရှားရမယ်” ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားဓမ္မအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်လို့ ဆိုတဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အငြိမ်း ဓာတ်ကို ရရှိကြမှာဖြစ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဟောကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



Transcribed by- **U Yè Htut**  
Typing of Final edition by-  
**Htet Naing San (I-D-E)**

### ဓမ္မမိတ်တွေများသို့

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

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

### ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

- ၁။ အောင်ဓမ္မ ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဖုန်း: ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅
- ၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်  
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(၆)ရုံ၊ မြေအောက်ထပ်။  
ဖုန်း: ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄၊ ၀၉-၅၅၀၀၈၃၅
- ၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့  
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း  
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဖုန်း: ၀၁-၃၈၀၈၈၀
- ၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်  
မိုးကောင်းဘုရားဝင်းအတွင်း၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅။ ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး  
တိုက်(၄)၊ အခန်း(၅)၊ ရွှေဂုံတိုင်လမ်းမကြီး၊  
တာမွေ Ocean Super Center နှင့် ရွှေဂုံတိုင်ဆေးရုံကြား၊ ဗဟန်း။  
ဖုန်း: ၀၉-၂၅၈၂၇၂၇၁၁၊ ၀၉-၇၆၄၆၇၆၄၆၀

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒ တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါန်ကို 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။ စိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လူ့ဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၇။ ဘဝဆည်းခတ် ကရုဏာ
- ၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

- ၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
- ၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိနေမည်
- ၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
- ၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
- ၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
- ၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
- 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။ သတိမက္ခာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
- ၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
- ၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
- ၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

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

- ၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရုံးသူ
- ၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ
- ၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
- ၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
- ၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
- ၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
- ၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
- ၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
- ၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
- ၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
- ၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
- ၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
- ၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
- ၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း
- ၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ
- ၇၉။ ဒဏ္ဍိဏဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
- ၈၁။ နိယျာနိကာသာသနာ
- ၈၂။ အနတ္တလက္ခဏသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

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

- ၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျှော့ချရေး
- ၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း
- ၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး
- ၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ
- ၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်
- ၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ
- ၁၁၂။ တပည့်များလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ဆရာ
- ၁၁၃။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း
- ၁၁၄။ ကံကြမ္မာ၏ ရုပ်ပုံလွှာများ
- ၁၁၅။ ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ
- ၁၁၆။ ဉာတပရိညာ
- ၁၁၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကျေးဇူး အထူးပေးဆပ်ခဲ့သူ
- ၁၁၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ရန် အခြေခံတရား
- ၁၁၉။ သစ္စဒေသနာ ဓမ္မစကြာ
- ၁၂၀။ အားကိုးခြင်း
- ၁၂၁။ သဒ္ဓမ္မပတိရူပကသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၁၂၂။ အတ္တဟိတ နှင့် ပရဟိတ
- ၁၂၃။ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ
- ၁၂၄။ မိဘနှင့်သားသမီးအကြား မှန်ကန်သောအမြင်များ
- ၁၂၅။ အများအတွက် သံဃာတော်တို့၏ဆောင်ရွက်ချက်
- ၁၂၆။ သလ္လေခသုတ်အနှစ်ချုပ်

- ၁၂၇။ ကောသလအိပ်မက်နှင့်ယနေ့ကမ္ဘာ
- ၁၂၈။ ပိယတော ဇာယတေ သောကော
- ၁၂၉။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ
- ၁၃၀။ ဓမ္မတာဝန်
- ၁၃၁။ ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားပိုင်း
- ၁၃၂။ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ အနုမောဒနာ
- ၁၃၃။ ပါရာယနဒေသနာ
- ၁၃၄။ ဒုဂ္ဂတိဘုံသားတို့၏ အမှာစကား
- ၁၃၅။ မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ နှင့်  
သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့အမှတ်တရများ
- ၁၃၆။ ဝိဝါဒမူလ(၆)ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမစကား
- ၁၃၇။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်
- ၁၃၈။ ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်
- ၁၃၉။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၁)
- ၁၄၀။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုရှုမြင်၍ မိမိဘဝကို ပြုပြင်ခြင်း
- ၁၄၁။ သူတော်ကောင်းသည် အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်
- ၁၄၂။ သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု
- ၁၄၃။ ဒုစရိုက်အကျိုး အဆိုးပုံရိပ်များ
- ၁၄၄။ အောင်မြင်ကြီးပွား စက်လေးပါး
- ၁၄၅။ စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည်
- ၁၄၆။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ
- ၁၄၇။ တမလွန်ဘဝက ဆွေမျိုးများအရေး

- ၁၄၈။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၂)
- ၁၄၉။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး
- ၁၅၀။ မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား
- ၁၅၁။ မင်္ဂလာတရားနှင့်အညီ နိုင်ငံသစ်တည်
- ၁၅၂။ မာလုကျုပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား
- ၁၅၃။ အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် ကဲ့ရဲ့ခြင်း
- ၁၅၄။ အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

