



ဓမ္မကြေးမုံ

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဓမ္မဒါနကုဿိန္ဒြဏ်



နယူးပေ့ မလင်ကာလာခွဲ၊ ဒီပိုင်းနှင့် ပုံနှိပ်

အမှတ် (၁၄၈)၊ လမ်း-၅၀ (အထက်)၊ ပုဇွန်တောင်ကြီး၊ ရန်ကင်းမြို့၊ ဖုန်း- ၂၈၁၄၃၇၊ ၂၉၈၆၄၂

ပို့

.....
.....
.....

မ

.....
.....
..... ဧ

အမှတ်ထရ ဓမ္မဒါန

သမ္မဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဂိဇာတိ

အလှူအာလုံးတို့တွင်
တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်
စာအမှတ် ၁၁၉/၀၁/(ပုံနှိပ်) သသန-၀၉ အရ
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ အုပ်ရေး-၁၀၀၀

ကွန်ပျူတာ စာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၄၃၇၂/၂၀၀၉)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

Copyright by CBS,

Transcribed by U Thar Aung

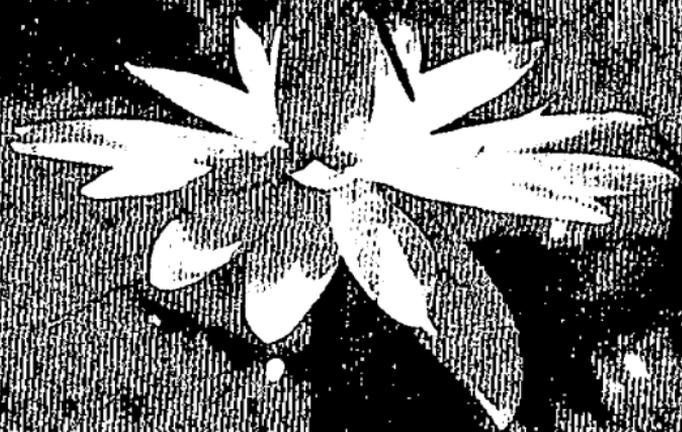
မျက်နှာပုံး ဒီဇိုင်း၊ အတွင်းဖလင်နှင့် ပုံနှိပ်

NEW DAY Graphic Design Scanning, Color Separation

အမှတ်(၁၄၈)လမ်း (၅၀)ထက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၀၁-၂၀၁၄၃၇၊ ၂၉၈၆၄၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ရွှေဘူမိ



စာအုပ် ရရှိနိုင်သော နေရာ

ဦးကံထူး (ဦးစံ) အိလင်ထရော့နစ်

အမှတ် (၁၄၂)၊ (၂၃) လမ်း

ဖုန်း-၀၁-၂၄၀၆၇၀၊

၀၁-၅၁၃၂၄၃၊ ၀၉-၅၁၅၃၈၂၁

ဓမ္မဗျူဟာ သာသနာမာမကအဖွဲ့

လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း

ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း-၀၁-၃၈၀၈၈၀

အမှာစကား

ဤစာအုပ်သည် ဓမ္မကြေးမုံအမည်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော ဟောတရားကို ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်အချောသတ်၍ ရေးသားအပ်သော စာအုပ်ဖြစ်သည်။

“ဓမ္မကြေးမုံ” ဟု အမည်ပေးထားသော်လည်း ဓမ္မဒါသ ဓမ္မဒေသနာသုတ္တန် တိုက်ရိုက် မဟုတ်ပါ။ ဓမ္မဒါသ ဓမ္မဒေသနာနှင့် အလားတူဖြစ်သော ပထမဘယဝေရူပသန္တသုတ်ကို ဟောထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပထမ ဘယဝေရူပသန္တသုတ္တန် မူရင်းကို

သံယုတ္တ နိကာယ် သောတာပတ္တိ သံယုတ်တွင်
ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ ဤသုတ္တန်တွင် ဓမ္မဒါသ
ဓမ္မဒေသနာနှင့်တူသော အချက်များပါသကဲ့သို့
မတူထူးခြားသော အချက်များလည်း ပါရှိပါသည်။

မိမိတို့၏ ဘဝပုံရိပ်ကို ဓမ္မကြေးမုံတွင် ကြည့်ရှု
နိုင်ပါသည်။ ဓမ္မကြေးမုံတွင် ပေါ်ထင်နေသော ဘဝ
ပုံရိပ်ကိုကြည့်၍ မိမိတို့၏ ဘဝအဆင့်အတန်းကို
ဆုံးဖြတ်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး လက်တွေ့
လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ဓမ္မကြေးမုံ၌ ကောင်းမွန်
လှပသော ဘဝပုံရိပ်များ ပေါ်ထွက်ကြပါစေ။

**ဓမ္မအသိရှိလျက်နေမည်၊
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ**

ဓမ္မကြေးမုံ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက သုတ္တန်တစ်ခုကို 'ဓမ္မာဒါသ' ဆိုတဲ့ နာမည်ပေးပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ 'ဓမ္မာဒါသ'ကို မြန်မာလို ပြန်လို့ရှုရင် 'ဓမ္မကြေးမုံ'လို့ ပြန်ရပါမယ်။ 'ဓမ္မ' ဆိုတဲ့စကားလုံးက မြန်မာလို 'တရား' လို့ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြန်ဆိုကြပါသည်။ သို့သော် ဒီကနေ့ခေတ်မှာ 'ဓမ္မ' ဆိုတဲ့အသုံးကို မြန်မာ နိုင်ငံမှာသာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာပင် တွင်တွင် ကျယ်ကျယ် ဒီစကားလုံးအတိုင်း အသုံးပြုနေကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဒီစကားလုံးကို အလားတူ

J

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စကားလုံးတစ်လုံးနှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ဖြစ်စေ၊
မြန်မာဘာသာဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အခြားအခြားသော
ဘာသာစကားဖြင့်ဖြစ်စေ ခြုံမိဝံ့မိအောင် ဘာသာ
ပြန်ဖို့ ခဲယဉ်းလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီကနေ့ ဒီစကားလုံး
အတိုင်း 'ဓမ္မ'လို့ပဲ သုံးကြမယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် Buddhism လို့
ခေါ်တယ်။ အဲဒီ Buddhism နှင့် ပတ်သက်လို့
ရေးထားတဲ့ စာအုပ်တိုင်းမှာ 'ဓမ္မ'ဆိုတဲ့စကားလုံးကို
စာလုံးပေါင်းနှစ်မျိုးနဲ့ ရေးလေ့ရှိကြတယ်။ ဒီကနေ့
တရားပွဲကို စာကြည့်တိုက် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ်
ကျင်းပတယ်။ စာကြည့်တိုက်ဆိုတာ စာပေဆိုင်ရာ
ဗဟုသုတတွေ ဖြန့်ဖြူးတဲ့ နေရာဖြစ်လို့ ဒီစကားလုံး
လေးရဲ့အဓိပ္ပါယ် သိဖို့လိုတာပေါ့နော်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ
နှင့် ပတ်သက်ပြီး ရေးသားထားတဲ့ ထိုထို ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ
အသီးသီးမှာရှိကြတဲ့ စာပေပညာရှင်တွေ ရေးသား

ဓမ္မကြေးမုံ

သုံးနှုန်းကြတဲ့အထဲမှာ ဒီစကားလုံးလေးကို တော်တော်များများ သုံးတယ်။ သုံးတဲ့အခါမှာ စာလုံးပေါင်း နှစ်မျိုးရှိတယ်။ Romanize လို့ခေါ်တဲ့ ရိုမန်စာလုံးပြောင်းပြီး ရေးတဲ့အခါမှာ ‘ခရ်မ’ဆိုတဲ့ အသုံးနဲ့ ‘ဓမ္မ’ ဆိုတဲ့ အသုံးပေါ့။ Roman စာလုံးနှင့် ဆိုရင် Dharma ဒါက Sanskrit Language သက္ကတ ဘာသာလို့ခေါ်တယ်ပေါ့။ အဲဒီအသုံးနဲ့ ရေးတဲ့ အခါမှာ Dharma လို့ ရေးလေ့ရှိပါတယ်။

ပါဠိစစ်စစ်ရေးလိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ‘မ(R)’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးအစား ‘m’ ဆိုတဲ့စကားလုံးတစ်လုံး ထပ်ထည့်ပြီးတော့ “Dhamma” လို့ ဒီလိုရေးတယ် နော်။

အဲဒါကို သိမထားလို့ ရှိရင် ‘ဓမ္မ’မှာ စာလုံးပေါင်း spelling နှစ်မျိုးဖြစ်နေတယ်။ အဓိပ္ပာယ်များ ကွဲနေ သလားလို့ စိတ်ထဲမှာစာဖတ်ရင်း တွေးတောလာနိုင်

စရာရှိပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်မကွဲပါဘူး။ သက္ကတ ဘာသာအရ စာလုံးပေါင်းလျှင် Dharma ၊ ပါဠိ ဘာသာအရ Dhamma ဒီလို ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ် အတူတူပါပဲ။

ဟို အနောက်တိုင်းက ဗုဒ္ဓဘာသာကို လေ့လာ တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက Dhamma ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံး ထက် Dharma ဆိုတဲ့ သက္ကတစကားလုံးကို ပိုပြီး သိကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာ အကြောင်းအရာတွေကို စတင်ပြီးရေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေက အဲဒီစကားလုံးအသုံးပြုပြီး ရေးခဲ့တာ ဖြစ်သောကြောင့် ထိုစကားလုံးဟာ တွင်ကျယ်နေခဲ့ တယ်။

သို့သော်လည်း ယနေ့ခေတ်နောက်ပိုင်းကြတော့ ပါဠိဘာသာဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ပိဋကတ်တော် တွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားတဲ့ ဘာသာ၊

ဓမ္မကြေးမုံ

မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် တရားဟောတော်
 မူတဲ့အခါ အသုံးပြုခဲ့တဲ့ဘာသာစကားဖြစ်လို့ Sacred
 language ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပါဠိပိဋကတ်ကို
 လေ့လာတဲ့ ပညာရှင်များအနေနဲ့ ပါဠိဘာသာကို
 အလေးအမြတ် ပြုလာတဲ့အခါ Dharma ဆိုတဲ့
 သက္ကတ စာလုံးပေါင်းထက် Dhamma ဆိုတဲ့ ပါဠိ
 စာလုံးပေါင်းကို ပိုမိုနှစ်သက် လာကြတယ်။

ထို့အတူပဲ အလားတူလေးတစ်ခု ပြောရဦးမယ်။
 အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တုန်းက
 ပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ အယူဝါဒတွေ၊ ဘာသာတရားတွေ
 Philosophy တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး တွင်ကျယ်တဲ့
 စကားလုံး တစ်လုံးရှိတယ်။ ဘာလဲဆိုရင် 'ကမ္မ' ဆိုတဲ့
 စကားလုံးပဲ။ အဲဒီမှာလည်း ဓမ္မ စာလုံးပေါင်းအတိုင်း
 Karma နှင့် Kamma လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ Karma
 နှင့် Kamma အဓိပ္ပာယ် အတူတူပဲလို့ မှတ်ရမယ်။

ဒါကိုလည်း မြန်မာလူမျိုးတွေက ကံလို့ပဲ တိုက်ရိုက်
 သုံးလိုက်ပြန်တယ်။ ပါဠိဘာသာ အပြည့်အစုံကတော့
 ကမ္မ၊ သက္ကတဘာသာနဲ့ကျတော့ ကရ်မ Karma
 အဲဒီလိုသုံးတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီအသုံးလေးတွေ မိမိတို့
 ဗုဒ္ဓဘာသာစာပေကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ အဓိပ္ပါယ်
 အတူတူပဲဆိုတာ သိထားဖို့ လိုတယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခု တရားချစ်ခင် သူတော်စင်
 ပရိသတ်တွေရဲ့ရည်မှန်းချက်၊ ဦးတည်ချက် ပန်းတိုင်
 ဖြစ်ပြီး မည်သည့်ကုသိုလ်ပဲလုပ်လုပ် အမြဲတမ်း
 ဆုပန်လေ့ရှိကြတာ နိဗ္ဗာန်၊ ဒီစကားလုံးဟာလည်း
 နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပါဠိဘာသာ စကားလုံးအတိုင်း
 အင်္ဂလိပ်လိုရေးတဲ့ ကျမ်းစာတွေမှာ ရေးသားကြ
 တယ်။ အဲဒီမှာလည်း စာလုံးပေါင်း နှစ်မျိုးရှိတယ်။
 သက္ကတဘာသာနဲ့ Nirvana လို့ စာလုံးပေါင်းတယ်။
 ပါဠိဘာသာနဲ့ကြတော့ Nibbāna လို့ပေါင်းတယ်။
 အဓိပ္ပါယ် အတူတူပဲလို့ မှတ်ပါ။

'Sanskrit' နှင့် 'ပါဠိ'ဆိုတာ အိန္ဒိယနိုင်ငံရဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးပေါ်လာတဲ့ ဘာသာစကားနှစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ထို ဘာသာစကား နှစ်ခုအနက် Sanskrit ဆိုတဲ့ ဘာသာစကားက ဝေဒကျမ်းကို တတ်ကျွမ်းကြတဲ့ brahman တွေ ဝေဒကျမ်းကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တဲ့ အခါ သုံးတဲ့ ဘာသာစကားမျိုးလို့ အကြမ်းဖျင်း အားဖြင့် မှတ်ပါ။

ပါဠိဆိုတာကတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတော်တွေကို မှတ်တမ်းတင်တဲ့ အချိန်ကျမှ ပါဠိဆိုတဲ့ စကားလုံးနှင့် ဝေါဟာရပြုပြီး ပေါ်လာတာ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတော်တွေကို မှတ်တမ်းမတင်ခင်က ဒီဘာသာစကားကို "မာဂဓိဘာသာ" လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မဂဓတိုင်းက လူမျိုးတွေ သုံးစွဲတဲ့ ဘာသာစကားလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက သူ့ရဲ့တရားဓမ္မတွေ လူတိုင်းကို

သိစေချင်တဲ့အတွက် ဟိုအဆင့်မြင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊
 ဇာတ်မြင့်တွေသုံးတဲ့ Sanskrit ကို မသုံးဘဲနဲ့ လူတိုင်း
 နားလည်တဲ့ မာဂဓိဘာသာကို အသုံးပြုပြီး တရား
 ဟောတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ မဟာကရုဏာဟာ
 ဘယ်လောက် ကြီးမားသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အားလုံး သိကြတဲ့အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားဟာ
 အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ ခတ္တိယမျိုးကနေပြီးတော့
 မွေးဖွားလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ သို့သော် ခတ္တိယမျိုးဆိုပြီးတော့
 လူနားမလည်တဲ့ ထီးသုံးနန်းသုံး ဇာတ်မြင့်တွေသုံးတဲ့
 ဘာသာစကားကို အသုံးပြုပြီးတော့ တရားကိုမဟော
 ပါဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်း ဘာသာမရွေး ဇာတ်မရွေး
 အားလုံးနားလည်နိုင်တဲ့ common language လို့
 ခေါ်တဲ့ အများသုံး ဘာသာစကားနဲ့ပဲ မြတ်စွာဘုရား
 ဟာ တရားတွေကို ဟောခဲ့ပါတယ်။ လူတိုင်း ကျင့်သုံး
 နိုင်တဲ့တရားကို ဇာတ်ဝါဒတွေနဲ့ တားဆီး ခွဲခြားထား
 တာမျိုး မဖြစ်စေချင်ပါဘူး။

ဓမ္မကြေးမုံ

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာဆိုရင် ဇာတ်ခွဲခြားမှုစနစ်ဟာ အင်မတန်ကြီးမားတယ်။ မျိုးရိုးကိုလိုက်ပြီးတော့ ဇာတ်မြင့်တဲ့မိဘက မွေးလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်သက်လုံး အထက်တန်းမှာ နေရပါတယ်။ ဇာတ်နိမ့်က မွေးလာတဲ့သားသမီးဟာ တစ်သက်လုံး အောက်တန်းကျတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲပညာတော်တော်၊ ဘယ်လောက်ပဲ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းကောင်း၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်တော့မှ အထက်တန်းမရောက်ဘူး။ ဇာတ်နိမ့်တဲ့မိဘက မွေးလို့ရှိရင် နိမ့်ကျတယ်။ ဇာတ်မြင့်တဲ့မိဘက မွေးမှမြင့်တယ်။ ဇာတ်မြင့်က မွေးလို့ရှိရင် ဘယ်လောက်ပဲဆိုးဆိုး လူကောင်းပဲ၊ ဒါကို -

မြတ်စွာဘုရားက “အေး လူရဲ့အဆင့်အတန်း၊ လူဆိုး၊ လူကောင်း၊ လူမိုက်၊ လူလိမ္မာ ခွဲခြားတဲ့နေရာမှာ မိဘမျိုးရိုး ဇာတ်နှင့်မဆိုင်ဘူး။ သူ လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ကြည့်ပြီး ခွဲရမယ်” တဲ့။

န ဇစ္စာ ဝသလော ဟောတိ၊

န ဇစ္စာ ဟောတိ ဗြာဟ္မဏော၊

လူယုတ်မာဆိုတာ ဇာတ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ မျိုးရိုးနဲ့
မဆိုင်ဘူး၊ လူတော်လူကောင်းဆိုတာလည်း မျိုးရိုးနှင့်
မဆိုင်ဘူး။

ကမ္မုနာ ဝသလော ဟောတိ၊

ကမ္မုနာ ဟောတိ ဗြာဟ္မဏော၊

သူလုပ်တဲ့အလုပ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
လူကောင်းလား လူဆိုးလားဆိုတာ သတ်မှတ်ရတယ်။

ဟော ဘယ်လောက် ယထာဘူတ ကျသလဲ၊
မြတ်စွာဘုရားက ကောင်းတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
သာ လူကောင်း၊ ဘယ်လို မိဘမျိုးက မွေးလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
ပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်မှ လူတော်
လူကောင်း ဖြစ်တယ်၊ မကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူယုတ်မာပဲ။

ဓမ္မကြေးမုံ

မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းရှင်းလေးနားလည်အောင်
 'ဝါသေဋ္ဌသုတ္တန်' မှာ ဒီလိုဟောထားခဲ့တယ်။ အေး
 လူတစ်ယောက်ဟာ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို တိတ်
 တဆိတ် ခိုးဝှက်ယူငင်ပြီးတော့ အသုံးပြုတယ်ဆိုရင်
 ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့ခိုးပဲတဲ့၊ သူများပစ္စည်းကို တိုက်ခိုက်
 လုယက်ပြီး သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဓားပြ
 ပဲတဲ့။

လုပ်ငန်းကို ကြည့်ပြီးတော့ ပြောတာ၊ လယ်ယာ
 လုပ်ငန်းနဲ့အသက်မွေးလို့ရှိရင် လယ်သမား၊ အရောင်း
 အဝယ်နှင့် အသက်မွေးလို့ရှိရင် ကုန်သည်၊ ဒါတွေ
 ဟာ ဘယ်လိုမှ ငြင်းလို့မရပါဘူးတဲ့။ အလုပ်ကို ကြည့်
 ပြီးတော့ ပြောရတယ်။

အဲဒီတော့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကောင်းတဲ့
 အလုပ်ကို လုပ်နေတာလား၊ မကောင်းတဲ့ အလုပ်ကို
 လုပ်နေတာလား၊ အလုပ်ကိုကြည့်ပြီးတော့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့

social status လူ့အဆင့်အတန်းကို မှတ်သားရမယ်တဲ့။

ခုနတုန်းက ပြောခဲ့သလို မိဘမျိုးရိုး ဂုဏ်ခြပ်တွေနဲ့ သတ်မှတ်စရာမလိုဘူးတဲ့၊ ဘယ်လောက်လက်တွေ့ကျသလဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတဲ့အလုပ် လုပ်လို့ရှိရင် လူတော်လူကောင်း၊ မကောင်းတဲ့အလုပ် လုပ်လို့ရှိရင် လူယုတ်မာ၊ ထို မကောင်းတဲ့အလုပ်က သူ့ကို လူယုတ်မာလို့ နာမည်တပ်ပေးတာပဲ။

ကဲ ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိတ်သတ်တွေ ဘာလုပ်မလဲ၊ လူ့ဘဝရလာတဲ့ အခါမှာ ဘာလုပ်သင့်လဲ။

မြတ်စွာဘုရားက လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်၊ မလုပ်သင့်တဲ့အလုပ် ဒီနှစ်ခုကို လမ်းညွှန်ထားတယ်၊ ဘာလုပ်သင့်လဲ၊ ဘာမလုပ်သင့်ဘူးလဲ၊ ဒီ နှစ်ခုသိဖို့

ဓမ္မကြေးမုံ

လိုတယ်။ အေး ဒါကြောင့်မို့ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ကို
 လုပ်ဖို့၊ မလုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ဖို့ တရားဓမ္မ
 တွေကို နာကြရမယ်။ စာအုပ်စာပေတွေကို ဖတ်ရှု
 လေ့လာကြရမယ်။ ထိုမှရရှိလာတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ
 ကသာ လုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့် ဒီနှစ်ခုကို ခွဲခြားပေးနိုင်
 တယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားဓမ္မတွေဟာ
 လုပ်သင့် မလုပ်သင့် ဒီနှစ်ခုကို ခွဲခြားပြီးတော့
 ပေးနေတာပဲ။ လုပ်သင့်တာလုပ်ရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
 ထိုအလုပ်အားလျော်စွာ လုပ်အားရဲ့တန်ဖိုးကို
 အကျိုးခံစားရမှာ ဖြစ်တယ်။ မလုပ်သင့်တာတွေ
 လုပ်မိပြီဆိုလို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မလုပ်သင့်တာ
 လုပ်မိသည့်အတွက် အပြစ်အားလျော်စွာ ဆိုးကျိုး
 တွေကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘမျိုးရိုးနှင့်လည်း
 မဆိုင်ဘူး၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းနဲ့သာ ဆိုင်တယ်။

ဒါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားတော် မူခဲ့တဲ့တရား အလွန်လက်တွေ့ကြတယ်၊ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ 'ဓမ္မကြေးမုံ' ကို ဆောင်ထားကြရပါလိမ့်မယ်။

ကြေးမုံဆိုတာ မြန်မာစကားလုံး၊ ပါဠိဘာသာ က အာဒါသ၊ ခုနက ဘုန်းကြီးပြောခဲ့တဲ့အထဲမှာ ဓမ္မာဒါသ၊ ဓမ္မ+အာဒါသ၊ ဓမ္မဆိုတာ ဓမ္မ၊ ဘာ သာ မပြန်ဘဲနဲ့ ထားတယ်၊ လူတွေ လိုက်နာ ကျင့်သုံး ကြရမည့် စည်းကမ်းနည်းလမ်းပါပဲ။ အာဒါသ ဆိုတာ ကြေးမုံ။

ရှေးခေတ်ကာလတုန်းက အခုလိုမှန်ကို ပြဒါး သုတ်ပြီး ကြည့်လို့ရတဲ့ဟာမျိုး မရှိသေးဘူး၊ ကြေးပြား ကို အဝိုင်းခတ်ပြီးတော့ ထိုကြေးပြားကို ဝင်းနေ အောင် ပွတ်ထားတယ်၊ အရောင်တွေ ဖိတ်ဖိတ် ထွက်နေအောင် ပွတ်ထားတဲ့ ကြေးဝိုင်းလေးကို ကြေးမုံလို့ခေါ်တယ်၊ ခုခေတ် ကြည့်မှန်ပေါ့။

မှန်ကြည့်ရသလိုပဲပေါ့။ ကြေးပြားအဝိုင်းလေးကို ဝင်းပြောင်နေအောင် ပွတ်ထားလို့ရှိရင် လူ့အရိပ်ဟာ ထင်လာတယ်။ အဲဒီ အရိပ်ထင်လာတဲ့ ကြေးမုံကို ကြည့်ပြီးတဲ့အခါ မိမိရဲ့မျက်နှာမှာ အပြစ်အနာအဆာ ရှိသလား၊ မရှိဘူးလားဆိုတာ သိရအောင်၊ ရှိတယ်ဆိုရင် ပြင်နိုင်ကြတယ်။

အေး ထို့အတူပဲ ဒီကနေ့ည ဓမ္မကို နာယူပြီးတဲ့ အခါမှာ မိမိရဲ့လုပ်ရပ်တွေဟာ မှန်ကန်မှု ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူးလား၊ အပြစ် ရှိသလား၊ မရှိဘူးလားဆိုတာ ဓမ္မကြေးမုံမှာကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဓမ္မကြေးမုံကို လက်ဆောင်ပေးတဲ့ အနေနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီကနေ့ည ဓမ္မာဒါသ တရားကို ဟောပါမယ်။

ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်ဟာ လူတိုင်း လူတိုင်း အတွက် ဟောတာဖြစ်သောကြောင့် ထိုတရားကို

လိုက်နာကျင့်သုံးလို့ရှိရင် ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်
 ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရမှာပဲ၊ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မျှဝေခံစားနိုင်တဲ့ တရား
 တွေချည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ မြန်မာလူမျိုးတွေသာ ဗုဒ္ဓရဲ့
 တရားကို ခံစားခွင့်ရှိတာ မဟုတ်ဘူး၊ တခြားနိုင်ငံက
 လူမျိုးတွေလည်း ခံစားခွင့် ရှိကြတယ်၊ လူမျိုးတိုင်း
 လူမျိုးတိုင်းဟာ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို ကျင့်မယ်ဆိုလို့
 ရှိရင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုကို တပြေးညီ
 ရသွားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျာမနီနိုင်ငံက လူ (၃၀) လောက် ငွေကြေး
 အကုန်အကျခံပြီးတော့ သီတဂူ ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်
 မှာတည်းပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှာထွန်းကားနေတဲ့ ဓမ္မ
 အသိဉာဏ်ကိုရဖို့အတွက် မနေ့က ရောက်ရှိလာကြ
 ပါတယ်။

ပြာသိုလဆန်း (၅) ရက်နေ့ ရောက်လာပြီး

ဓမ္မကြေးမုံ

၁၇

သုံးပတ်တိတိ ဘုန်းကြီးတို့ သင်တန်းပို့ချ ပေးရမယ်၊
ဒီကနေ့ မနက် (၉)နာရီက (၁၀)နာရီထိ တစ်ကြိမ်၊
နေ့ (၂)နာရီကနေ (၃)နာရီအထိ တစ်ကြိမ်၊ ဘုန်းကြီး
တာဝန်ကျတဲ့ အဘိဓမ္မာသင်တန်းကို ဒီကနေ့ စတင်
ပြီး ပို့ချပေးခဲ့ပါတယ်။

ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောချင်လို့ပါ။ သူတို့တစ်
တွေဟာ အလွန်စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ
ထွန်းကားနေတဲ့ တရားဓမ္မကို သိချင်တတ်ချင်လွန်း
လို့ ငွေကြေးမြောက်မြားစွာ အကုန်အကျ ခံပြီးတော့
သီတဂူ-ဂျာမန် Study Tour ဆိုပြီးတော့ အခုရောက်
ရှိနေကြပါတယ်။ သုံးပတ်ကြာမျှ သူတို့လေ့လာကြမယ်၊
တရားအားထုတ်ကြမယ်၊ သင်ကြားကြမယ်၊ အထူး
သဖြင့် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ တရား
တွေထဲမှာ အင်မတန်မှ လေးနက်မှန်ကန်ပြီးတော့
လူ့ဘဝနှင့် စပ်ဟပ်လို့ရတဲ့ အဘိဓမ္မာတရားကို သူတို့
တတ်ချင် သိချင်ကြတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်
 ပရိသတ်တို့သိအောင် ပြောရမယ်ဆိုရင် ဒီကနေ့
 ကမ္ဘာရှိ ထေရဝါဒနိုင်ငံတွေထဲမှာ အဘိဓမ္မာတရား
 ကို ရှင်းလင်းစွာဟောကြားနိုင်တာ မြန်မာနိုင်ငံပဲ ရှိပါ
 တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်နိုင်ငံမှာ ထွန်းကားနေ
 တဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မတွေကို ပေါ့ပေါ့ဆဆ
 မနေဘဲနဲ့ လေ့လာလိုက်စားသင့်ပါတယ်။ အင်မတန်
 ဝေးလံတဲ့ဒေသ နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတစ်ပါးက လူတွေ
 တောင် ဒီမှာလာပြီး လေ့လာနေကြပါတယ်။

အဘိဓမ္မာဆိုတာ တို့နဲ့မဆိုင်ဘူး နားလည်မှာ
 မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ကွက်ကလေး
 တွေကိုသာ နာယူကျေနပ်ပြီးတော့ မနေကြဘဲနဲ့
 ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူတဲ့ အင်မတန်မှ လေး
 နက်ပြီး လူ့ဘဝနှင့်အံဝင်ခွင်ကျ လူတိုင်းကျင့်သုံးနိုင်
 တဲ့ တရားတွေကို သိရှိနားလည်ဖို့ အင်မတန်မှ

ဓမ္မကြေးမုံ

၁၉

လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုတရားတွေကို သိရှိပြီးတော့
ထိုတရားတွေ မိမိတို့သန္တာန်မှာ လက်တွေ့ကျင့်သုံး
နိုင်မှသာလျှင် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သောတာပန်ဖြစ်ချင်ရင်

လူ့ဘဝ လူ့လောက ရောက်လာလို့ သာသနာ
တော်ကြီးနဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့အခါမှာ ဘာဖြစ်ချင်ကြသလဲ
လို့ မေးလျှင် အနည်းဆုံး သောတာပန်တော့ ဖြစ်ချင်
ကြတယ် မဟုတ်လား။ သောတာပန် ဖြစ်ချင်ကြ
တယ်။ ဆုတောင်းတဲ့အခါမှာလည်း အမြဲတမ်း 'ဣန္ဒ
မေ ပုည နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု'၊ နိဗ္ဗာန်ရဲ့
အကြောင်း ဖြစ်ပါစေလို့ ဆုတောင်းကြတယ်။
သောတာပန် ဖြစ်ချင်ကြတယ်။ ဘာကြောင့် ဖြစ်ချင်
သလဲ။ သောတာပန်ဖြစ်လျှင် အပါယ်တံခါး ပိတ်တယ်။
ဒီလို သိထားကြတယ်နော်။

အေး သောတာပန်ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာ မိမိသန္တာန်မှာ အခြေအနေကောင်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ခု ဓမ္မကြေးမုံကို ကြည့်ပြီးတဲ့အခါမှာ ထို အခြေအနေကောင်းတွေ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ရအောင် လုပ်ပါ။ လုပ်လို့ ရရှိပြီးပြီဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကို သောတာပန်လို့ ကြေညာ နိုင်ပါတယ်တဲ့။

ဒီတရားဟာ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် သာဝတ္ထိပြည်မွန်၊ ဇေတဝန်ရွှေကျောင်း ကိန်းအောင်း မွေလျော် စံပျော်တော်မူစဉ် ဇေတဝန်ကျောင်း ဒါယကာ အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးကို ဟောခဲ့တဲ့ တရားဖြစ်တယ်။ အေး မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့တယ် ဆိုတာ ထင်ရှားအောင် ဘုန်းကြီးတို့ ပါဠိဘာသာနဲ့ နည်းနည်းပြောပြီး မြန်မာလို ရှင်းပြောမယ်ပေါ့နော်။

ယတော ခေါ် ဂဟပတိ အရိယသာဝကဿ

မွေးကြားပုံ

ပဉ္စ ဘယာနိ ဝေရာနိ ဝုပသန္တာနိ ဟောန္တိ၊
စတူဟိ စ သောတာပတ္တိ ယင်္ဂေဟိ သမန္နာဂ
တော ဟောတိ၊ အရိယော စဿ ဉာယော
ပညာယ သုဒိဋ္ဌော ဟောတိ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓေါ။

ဂဟပတိ- အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး၊ အရိယ
သာဝကဿ-ဘုရားရဲ့တပည့်သာဝကမှာ၊ ပဉ္စ-
ငါးမျိုးကုန်သော၊ ဘယာနိ- ကြောက်စရာဘေးတို့
သည်၊ ဝေရာနိ- ရန်တို့သည်၊ ဝုပသန္တာနိ- ပျောက်
ငြိမ်း၍သွားကြကုန်၏၊ စတူဟိ- လေးမျိုးကုန်သော၊
သောတာပတ္တိ ယင်္ဂေဟိ- သောတာပန်၏အင်္ဂါ
တို့နှင့်၊ သမန္နာဂတော- ပြည့်စုံသည်၊ ဟောတိ-
ဖြစ်ပါပေ၏၊ စဿ- ထိုသောတာပန် အရိယ
သာဝက ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အရိယော- ဖြူစင်သော၊
ဉာယော- မဂ်တရားကိုလည်းပဲ၊ ပညာယ- အသိ
ဉာဏ်ပညာဖြင့်၊ သုဒိဋ္ဌော- ကောင်းစွာ မြင်အပ်

သည်။ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓေါ- ထိုးထွင်း၍ သိအပ်သည်။
ဟောတိ- ဟင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါပေ၏။

တပည့်သားတွေကို မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်
တိုင်က အရိယသာဝကလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ
အရိယသာဝက ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ . .

- (၁) ဘေးငါးမျိုး၊ ရန်ငါးမျိုး ငြိမ်းအောင်လုပ်ရမယ်။
- (၂) သောတာပန်တွေ ပြည့်စုံရမည့် သောတာပန်
ဖြစ်ပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရရှိပြီးသား ဖြစ်ရမည့်
အင်္ဂါလေးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံစေရမယ်။
- (၃) ထူးခြားတဲ့ ဉာဏ်လို့ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာပညာ၊
မဂ်ပညာများကို ထိုးထွင်းသိထားပြီး ဖြစ်ရမယ်။

အဲဒီ အခြေအနေ (၃)ရပ်နှင့် ပြည့်စုံပြီဆိုရင်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို သောတာပန်လို့ ပြောချင်ရင် ပြောနိုင်
ပါပြီတဲ့။

ဓမ္မကြေးမုံ

ဟော ဓမ္မကြေးမုံထဲမှာ ဒီအချက် (၃)ချက် ပေါ်
လာလိမ့်မယ်နော်။

သော- ထို အရိယသာဝကသည်၊ အာကင်္ခမာ
နော- လိုလားသည်ရှိသော်၊ အတ္တနာ- မိမိကိုယ်တိုင်
သာလျှင်၊ အတ္တာနိ- မိမိကိုယ်ကို၊ ဒီဏနိရယော-
ကုန်ပြီးသော ငရဲရှိသည်၊ အမိ- ဖြစ်၏။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အတည်ပြုနိုင်တယ်၊ ငါ နောင်
ဘဝမှာ ငရဲကျဖို့ မရှိတော့ဘူး၊ ငရဲတွေအားလုံး
ငါ့အတွက်တော့ ကုန်သွားပြီ။ အပါယ်တံခါးကြီး
ပိတ်သွားပြီပေါ့နော်။

ဒီဏနိရယော- ကုန်ပြီးသော ငရဲရှိသည်၊ (ဝါ)
ငရဲကို ရောက်စေတတ်တဲ့ ကံတရားတွေ ကုန်သွား
သည်၊ ဒီဏတိရစ္ဆာနယောနိ- တိရစ္ဆာန်ဘုံမှာဖြစ်
စေတတ်တဲ့ ကံတွေကုန်သွားခြင်းကြောင့် တိရစ္ဆာန်
ဘုံသည် ငါ့အတွက် ကုန်သွားပြီ၊ ဒီဏပေတ္တိ ဝိသ-

ယော- ပြိတ္တာဘုံမှာ ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကံတရားတွေ ကုန်သွားသည့်အတွက်ကြောင့် ပြိတ္တာဘုံသည် ငါ့အတွက် ကုန်ဆုံး၍ သွားလေပြီ၊ **ဒီကာပါယဒုဂ္ဂ-တိဝိနိပါတော-** အပါယ်ဒုဂ္ဂတိ၌ ဖရိုဖရဲ ကျစေတတ်သော ကံတရားတွေကုန်ဆုံးပြီး သွားသည့်အတွက် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိ၌ ကျရောက်စေတတ်သော ကိလေသာနှင့် ကံတရားတွေ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အတွက် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိ ကျရောက်စေတတ်တဲ့ တရားတွေ ငါ့သန္တာန်မှာ ကုန်ပြီးပြီ၊ အပါယ်တံခါးကြီး ပိတ်သွားပြီ။

ငရဲကျစရာ ငါ့မှာ မရှိဘူး၊ ငါ့အတွက် ငရဲအိုး မရှိတော့ဘူး၊ ငါ့အတွက် တိရစ္ဆာန်ဘုံ မရှိဘူး၊ ငါ့အတွက် ပြိတ္တာဘုံဆိုတာ မရှိတော့ဘူး၊ ငါ့အတွက် အပါယ်လေးဘုံ ဆိုတာ လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီ။

အဟံ-ငါသည်၊**သောတာပန္နော-**သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ **အဝိနိပါတဓမ္မော-** မိမိဆန္ဒ မပါဘဲ

ဓမ္မကြေးမုံ

သေသွားသည့်နောက်မှာ အပါယ်လေးဘုံသို့ ဖရိုဖရဲ
 ကျရောက်တတ်သောသဘော မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊
နိယတော- ခိုင်မြဲတဲ့ အနေအထားသို့ ရောက်ရှိပြီး
 သားဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ **သမ္မောဓိပရာယဏော-**
 အထက်မဂ်လျှင် လဲလျောင်းရာရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊
အသ္မိ- ဖြစ်၏။

သူများ သွားမေးမနေနဲ့၊ မှန်ကလေးတစ်ချပ်
 ရှေ့မှာထောင်ထားပြီး ကိုယ့်မျက်လုံးနဲ့ ကိုယ့်မျက်နှာ
 ရဲ့ အနေအထားကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြည့်ဆုံးဖြတ်
 လို့ မရဘူးလား၊ ရတယ်၊ သူများကို မေးစရာမလိုဘူး၊
 မှန်ထဲကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ထိုမှန်ရိပ်ထဲမှာ မိမိရဲ့
 မျက်နှာဟာ အထင်းသား ပေါ်လာတယ်နော်၊ ထို့
 အတူပဲ ဓမ္မကြေးမုံလိုဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောထားတဲ့
 ဒီတရားကို နာယူပြီးတဲ့အခါမှာ မိမိတို့မှာ ဓမ္မကြေးမုံ
 မှန်ကြီး ရထားပြီ။

ရထားတဲ့မှန်ပေါ်မှာ ကြည့်လိုက်၊ ကိုယ်ဘဝ
 ကိုယ့်အခြေအနေ ထင်ထင်ရှားရှား ပီပီပြင်ပြင်ကြီး
 ပေါ်လာမယ်၊ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံး
 ဖြတ်တဲ့၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူးလား၊ မှန်ထဲမှာကြည့်ပြီး
 တော့ ကိုယ့်မျက်လုံးမှာ ဘာဖြစ်နေတယ်၊ မျက်နှာမှာ
 ဘာတွေရှိနေတယ်၊ မရှိရင် မရှိဘူး၊ သူများ သွားမေး
 စရာ မလိုတော့သလို ဓမ္မကြေးမုံကို ကြည့်လိုက်တဲ့
 အခါမှာလည်းပဲ မိမိ၏သန္တာမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့
 အခြေအနေ အရပ်ရပ်အားလုံးဟာ ဓမ္မကြေးမုံထဲမှာ
 ပေါ်လာတယ်၊ ပေါ်လာတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားရှင်
 ကိုယ်တော်မြတ်က ခုပြောခဲ့တဲ့အချက်အလက်တွေနဲ့
 ပြည့်စုံလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သောတာပန်လို့ ပြော
 နိုင်ပြီတဲ့၊ ငါ့မှာ အပါယ်တံခါးပိတ်ပြီ၊ 'ငါ သောတာပန်
 ဖြစ်ပြီ'လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်တဲ့။

ဘေးငါးမျိုး ရန်ငါးမျိုး ငြိမ်းရမယ်

ကဲ နံပါတ်(၁)က ဘာတွေတုန်းဆိုရင် အရိယ
သာဝကဿ- အရိယသာဝကပုဂ္ဂိုလ်အား၊ ပဉ္စ-
ငါးမျိုးကုန်သော၊ ဘယာနီ-ဘေးတို့သည်၊ ဝေရာနီ
- ရန်တို့သည်၊ ဝူပသန္တာနီ- ပျောက်ငြိမ်း၍ သွားကြ
ကုန်၏။

လူ့လောကမှာ လူတွေဟာ ဘေးကင်းအောင်
နေတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အရှားသား၊ ရန်ကင်းအောင်
နေတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အရှားသား၊ ဘေးဖြစ်အောင်
ဘယ်သူလုပ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လုပ်၊ ရန်ပွားအောင်
ဘယ်သူလုပ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲလုပ်တယ်၊ ကိုယ်လုပ်
လို့ ဘေးဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်လုပ်လို့ ရန်တွေပွားနေတာ
နော်၊ အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်
မြတ်က ဘေးငါးမျိုး ရန်ငါးမျိုး ငြိမ်းရမယ်တဲ့၊ အေး
ဘေးငါးမျိုး ရန်ငါးမျိုးဆိုတာ ဘာတွေတုန်း။

(၂၇-၁၈)

“ဂဟဂတိ- အို အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး၊
 ဣဓ- ဤလောက၌၊ ပါဏာတိပါတိ- သူတစ်ပါး
 ၏အသက်ကို သတ်လေ့ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ပိုးရွ
 ခြပုံးလေးကစပြီးတော့ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ရဲ
 ဖြတ်ရဲတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်။”

ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ကိုယ့်အသက်လေးတော့
 ကိုယ်နှမြောကြတယ်၊ မနှမြောဘူးလား၊ လူတိုင်း
 လူတိုင်း သေမှာကြောက်တယ်၊ ကိုယ့်အသက်လေး
 တော့ ကိုယ်နှမြောတယ်၊ ကိုယ့်အသက်ကို နှမြော
 ပေမယ့်လို့ သူများအသက်ကိုတော့ မနှမြောဘူး။

“ပါဏာတိပါတိ- သူတစ်ပါးအသက်ကို
 ရက်ရက်စက်စက် သတ်လေ့ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်သည်၊
 ပါဏာတိ ပါတ ပစ္စယာ - သူတစ်ပါးအသက်ကို
 သတ်ခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ သူ
 တစ်ပါးအသက်ကို သတ်တာတွေကို အကြောင်းပြု

ဓမ္မကြေးမုံ

၂၉

ပြီး၊ ဒိဋ္ဌဓမ္မိကံပိ-မျက်မှောက်ဘဝ၌လည်းဖြစ်သော၊
ဘယ်- ကြောက်စရာဘေးကို၊ ဝေရံ- ရန်ကို၊
ပသဝတီ- ဖြစ်ပွားစေလေတော့၏။”

သူများအသက်ကို သတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထိုသတ်
မှုကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ မျက်မှောက်ဘဝမှာလည်း
ဘေးကြုံရတယ်၊ ရန်ကြုံရတယ်၊ သူများအသက်
သတ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်မှာ ဘေးရန်
အန္တရာယ်တွေ ရောက်လာတယ်၊ ဒီဘဝမှာလည်း
ဘေးရန်အမျိုးမျိုး ကြုံရတယ်၊ မကောင်းတာလုပ်လို့
မကောင်းတာလုပ်သည့် အတွက်ကြောင့် ချက်ချင်း
မကောင်းတဲ့အကျိုး ခံစားရတယ်၊ စာပေဖတ်တဲ့အခါ
တွေ့ကြပါလိမ့်မယ်၊ (ခုခေတ် စာအုပ်တွေထဲမှာ
တော်တော်ရေးကြတယ်နော်) အဲဒါဟာ သူတစ်ပါး
အသက်သတ်ခြင်းကို အကြောင်းပြုပြီး ယခုဘဝ
မှာလည်းပဲ ဘေးတွေကြုံရတယ်၊ ရန်ကြုံရတယ်။

“သမ္မရာယိကမ္ပိ ဘယံ ဝေရံ ပသဝတီ-
 သေသည်၏အခြားမဲ့၌ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ရန်တွေ
 ကိုလည်း၊ ပသဝတီ-ဖြစ်ပွားစေတတ်၏။” သူတစ်ပါး
 အသက်ကို သတ်တယ်ဆိုတာ မျက်မှောက်ဘဝမှာ
 လည်း ဘေးရန်တွေ ပွားစေတယ်၊ သေသွားတဲ့နောက်
 တမလွန်ဘဝရောက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ဘေးတွေ
 ရန်တွေ တိုးပွားစေတယ်၊ ဒါတင်လားဆိုတော့-

“စေတသိကံ- စိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်၍လာသော၊
 ဒုက္ခံ- ဆင်းရဲခြင်းကိုလည်း၊ ဒေါမနဿံ- ဝမ်းနည်း
 ကြေကွဲခြင်းကိုလည်း၊ ပဋိသံဝေဒေတီ- ခံစားရ
 ၏။”

အကုသိုလ်အမှုတွေ လုပ်ထားတဲ့ လူတစ်
 ယောက်ဟာ တစ်နေ့ကြတော့ ထိုကိစ္စအတွက် ဝမ်း
 နည်းကြေကွဲမှုခံစားရတယ်၊ ဩော်ငါမဟုတ်တာတွေ
 လုပ်မိပါလားဆိုပြီးတော့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုတွေ

ဓမ္မဝကြားမုံ

၃၁

ခံစားရတယ်၊ ပါဏာတိပါတကို အကြောင်းပြုပြီး တော့ မျက်မှောက်ဘဝမှာလည်း ဘေးတွေ ရန်တွေ ပွားတယ်၊ တမလွန်ဘဝမှာလည်း ဘေးတွေ ရန်တွေ ပွားတယ်၊ စဉ်းစားလိုက်တိုင်း တွေးမိလိုက်တိုင်း စိတ် မချမ်းမြေ့မှုဆိုတာ ခံစားရတယ်၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲ ရတယ်။

ကဲ ပါဏာတိပါတ အမှုက ရှောင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခုနကပြောခဲ့တဲ့ ဘေးတွေရန်တွေ လုံးဝ ငြိမ်းမသွားဘူးလား၊ ငြိမ်းသွားတယ်။

“ပါဏာတိပါတာ ပဋိဝိရတဿ- သတ်ခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ ဧဝံ- ဤသို့၊ တံ ဘယံ- ထိုပြောခဲ့တဲ့ ဘေးသည်၊ တံ ဝေရံ- ထိုပြောခဲ့တဲ့ ရန်မျိုးသည်၊ ဝူပသန္တိ- ပျောက်ငြိမ်း၍ သွားသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏။”

အကယ်၍ သူများအသက် မသတ်ဘူးဆိုရင်

သူများအသက်ကို သတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့
ဘေးတွေ ရန်တွေရှိပါ့မလား၊ မရှိဘူး။

အေး ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်
တော်မြတ်က ပါဏာတိပါတကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ
တဲ့ ဘေးတွေ ရန်တွေ ငြိမ်းသွားအောင် သူတစ်ပါး
အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်လိုက်ပါတဲ့။

ဒါ ဓမ္မကြေးမုံမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးရမယ့်
အချက်တစ်ချက်၊ ငါဟာ သူတစ်ပါးအသက် သတ်
ခြင်းမှ ရှောင်ရဲ့လား၊ ရှောင်လို့ရှိရင် ငါ့မှာ ပါဏာတိ
ပါတကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ဘေးတွေရန်တွေ
ငြိမ်းပြီ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မသိနိုင်ဘူးလား၊ သိနိုင်
တယ်။

ထို့အတူပဲ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်
မြတ်က - “ဂဟပတိ- အနာထပိဏ် သူဌေးကြီး၊
အဒိန္နာဒါယီ- သူတစ်ပါးမပေးတဲ့ပစ္စည်းကို နည်း

ဓမ္မကြေးမုံ

အမျိုးမျိုးနဲ့ မရိုးသားတဲ့စိတ်ဖြင့် ရယူလေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်။”

အဒိန္နာဒါနဆိုတာ ခိုးတာတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူးနော်၊ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ရယူတာ၊ အနိုင်ကျင့်ယူတာရှိတယ်၊ ခိုးယူတာရှိတယ်၊ လိမ်ယူတာရှိတယ်၊ ညာယူတာရှိတယ်နော်၊ အလေးတင်းတောင်း မမှန်မကန်လုပ်ပြီးတော့ ယူတာရှိတယ်၊ မရှိဘူးလား။

အတုနှင့်အစစ်လုပ်ပြီးတော့ ဟုတ်လား၊ အတုပေးပြီး အစစ်ယူလိုက်တာလည်းရှိတယ်၊ ဒါတွေအားလုံးဟာ **အဒိန္နာဒါန** ပဲနော်။

“**အဒိန္နာဒါနပစ္စယာ-** မရိုးသားသောစိတ်နဲ့ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ရအောင်ယူခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းတရားကြောင့်၊ **ဒိဋ္ဌဓမ္မိကမ္ပိ-** မျက်မှောက်မှာလည်းဖြစ်တဲ့၊ **ဘယံ ဝေရံ-** ဘေးနှင့်ရန်

ကို၊ ပသ ဝတိ- ဖြစ်ပွားစေတတ်၏။ သမ္မရာယိကံ
 ဘယံ-ဝေရံ- တမလွန်ဘဝ၌ဖြစ်တဲ့ ဘေးနှင့်ရန်ကို
 လည်း၊ ပသဝတိ- ဖြစ်ပွားစေ၏။ စေတသိကံပိ
 ခုက္ခံ ဒေါမနဿံ- ဆင်းရဲခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းကို
 လည်း၊ ပဋိ သံဝေဒေတိ -ခံစားရ၏။”

ကိုယ်လုပ်တာ၊ မလုပ်တာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်
 အသိဆုံးပဲနော်၊ အေး အဒိန္နာဒါန- လုပ်ထားလို့
 ရှိရင် အဒိန္နာဒါန-အမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့
 ဒီဘဝမှာလည်း ဘေးတွေတယ်၊ ရန်တွေတယ်၊
 ဟုတ်လား၊ မမှန်မကန် ပစ္စည်းနဲ့ယူလိုက်လျှင်၊ အို
 ဘယ်သူဖြင့် မမှန်မကန်လုပ်တယ်၊ ဘာပစ္စည်းက
 ဖြင့် အတုကြီး၊ အတုကြီး ငါ့ကိုလိမ်ရောင်းလိုက်
 တယ်၊ ဟောဒီကနေ တုန့်ပြန်မှုတွေ မလာဘူးလား။
 (လာပါတယ် ဘုရား)။

အေး အဲဒါဟာ ဒိဋ္ဌဓမ္မိက ခေါ်တယ်၊ သမ္မ-

ဓမ္မကြေးမုံ

၃၅

ရာယိက အကျိုးတွေတော့ မပြောနဲ့တော့၊ သေပြီး တဲ့နောက်မှာ ဘယ်သူကမှ ဘယ်လိုမှ အကာ အကွယ်မပေးနိုင်ဘူး၊ ကံကြမ္မာဆိုတာ ဆိုက်လာလို့ ရှိရင် ဘယ်လိုမှကာကွယ်လို့မရဘူး၊ အေး ဒါကြောင့် မို့ စိတ်ထဲမှာ အဲဒီမကောင်းမှု အကုသိုလ်အကြောင်း ပြုပြီးတော့ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ကြေကွဲခြင်းဆိုတာ ခံစားရတယ်တဲ့။

“အဒိန္နာဒါနာ ပဋိဝိရတဿ- အဒိန္နာဒါနမှ ရှောင်ကြဉ်လိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ ဧဝံ- ဤနည်းအား ဖြင့်၊ တံ ဘယံ ဝေရံ- ထိုဘေးနှင့်ရန်သည်၊ ဝူပသန္တိ- ငြိမ်း၍သွား၏။”

အဲဒီဘေးတွေ ရန်တွေ ငြိမ်းချင်ရင် ရှောင်လိုက် ရုံပါပဲတဲ့၊ အဒိန္နာဒါန မလုပ်ဘဲ နေလို့ရှိရင် အဒိန္နာ-ဒါနလို့ခေါ်တဲ့ အကုသိုလ်ကြောင့် ဖြစ်မည့် ဘေးတို့ရန်တို့ စိတ်မချမ်းမြေ့မှုကို ဖြစ်ပါဦးမလား၊

မဖြစ်ဘူး။ အေး ရှောင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ထို
ဘေးတွေရန်တွေ ငြိမ်းသွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်
ကိုယ်တော်မြတ်က ဒီဘေး ဒီရန်တွေ ငြိမ်းအောင်
လုပ်ပါတဲ့၊ ဒါ လူတိုင်း လူတိုင်း ကျင့်နိုင်တဲ့ အကျင့်
မဟုတ်လား။

အေး ထို့အတူပဲ၊ “ဂဟတိ- အနာထပိဏ်
သူဌေးကြီး၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရီ- ကာမတို့၌
မှောက်မှောက်မှားမှား ပြုကျင့်လေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
သည်။”

လူလောကမှာ အိမ်ထောင်ရက်သား ပြုကြ
တယ်၊ ဟုတ်လား၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မယားမှတ်မှတ်၊
သားမှတ်မှတ်၊ ဒါကို Lawful လို့ ခေါ်တယ်၊ ဥပဒေ
အရ တရားဝင်တယ် legally ပေါ့နော်၊ တရားမဝင်
ဘဲနဲ့ unlawful မဟုတ်မတရား သူတစ်ပါး သား
မယားနဲ့ illegally မှောက်မှားတယ်ဆိုတာကြတော့

မွေကြေးပုံ

၃၇

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ဖြစ်တယ်၊ ကာမေသုမိစ္ဆာ
စာရ မှောက်မှားမိပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို
အများကဝိုင်းပြီးတော့ ကဲ့ရဲ့ ရှုတ်ချကြတယ်၊ သူ့မှာ
ရန်မပွားပေဘူးလား၊ ပွားတယ်။ ဒါကိုတော့ အထူး
ပြောစရာ မလိုပါဘူး။

အေး “ကာမေသုမိစ္ဆာစာရီ- ကာမတို့၌
မှောက်မှောက်မှားမှား ကျင့်ကြံကြီးကုတ် အားထုတ်
လေ့ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ မှားယွင်းလေ့ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊
ကာမေသုမိစ္ဆာစာရပစ္စယာ- ကာမတို့၌ မှားယွင်း
စွာ ပြုကျင့်မှုတည်းဟူသော အကုသိုလ်ကြောင့်၊
ဒိဋ္ဌဓမ္မိကံပိဘယ် ဝေရံ- မျက်မှောက်ဘဝမှာ ကြံ
တွေ့ရသော ဘေးနှင့်ရန်ကိုလည်း၊ ပသဝတိ-ဖြစ်ပွား
စေလေတော့၏။”

အနည်းဆုံး အောက်ထစ်ဆုံး သူတစ်ပါးတွေရဲ့
ရွံရှာမုန်းတီးမှု ခံရတယ်၊ ဒီထက်မက ဆိုးကျိုးတွေ
လည်း အများကြီးလာမှာပဲနော်။

“သမ္ပရာယိကံပိ ဘယံ ဝေရံ- တမလွန်ဘဝ
 မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဘေးရန်အမျိုးမျိုးကိုလည်း၊
 ပသ- ဝတီ- ဖြစ်ပွားစေတတ်၏။ စေတသိကံပိ
 ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ ပဋိသံဝေဒေတီ- စိတ်ထဲမှာ
 ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲခြင်း ဝမ်းနည်းခြင်းကိုလည်း၊
 ပဋိသံ-ဝေဒေတီ- ခံစားရ၏။ ကာမေသု မိစ္ဆာ
 စာရာ- ပဋိဝိရတဿ- ကာမေသုမိစ္ဆာစာရမှ
 ရှောင်ကြဉ်သော ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မှာ၊ ဧဝံ- ဤသို့လျှင်၊
 တံ ဘယံ ဝေရံ-ထိုပြောခဲ့တဲ့ ဘေးနှင့်ရန်တွေသည်၊
 ဝူပသန္တံ- ပျောက်ငြိမ်း၍ သွားသည်။ ဟောတီ-
 စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါပေတော့၏။”

ရှောင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခုနက ဘေး
 တွေနဲ့ရန်တွေ လာသေးလား၊ မလာပါဘူး။

ဪ လူအားလုံးကနေ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူတော်
 လူကောင်းလို့ အသိအမှတ်ပြုတယ်၊ ဘယ်သူကမှ

ဓမ္မကြေးမုံ

သူ့ကို မမုန်းကြဘူး၊ သိက္ခာရှိတယ်၊ သမာဓိ ရှိတယ် ဆိုပြီးတော့ လူတိုင်းက ချစ်ခင်ကြတယ်၊ လေးစားကြ တယ်၊ ဘေးတွေ ရန်တွေ ကုန်သွားတယ်နော်။

အဲဒါကြောင့်မို့ ထိုဘေး ထိုရန်ဟာ ဘယ်သူလုပ် လို့ ရောက်တာလဲ၊ ကိုယ်လုပ်လို့ရောက်တာ၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မိမိမှားယွင်းမှု ကြောင့် မလုပ်သင့်တာ လုပ်မိသည့်အတွက်ကြောင့် ထိုဘေး ထိုရန်တွေ ဖြစ်လာတာ၊ မလုပ်သင့်တာတွေ မလုပ်ဘဲနဲ့ ရှောင်ကြဉ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်၊ ထို ဘေးတွေ ရန်တွေဟာ ပျောက်ငြိမ်းသွားပါတယ်တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့တရားဟာ လူတွေကျင့်သုံး နိုင်တဲ့ လက်တွေ့တရား၊ ဟော ကြည့်-

“မုသာဝါဒီနော- မုသားစကားကို ဆိုလေ့ ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ” ထိုမုသားဆိုတာ အဖြစ်မှန်ကို ဖုံးကွယ်ပြီးတော့ မဟုတ်တာကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး

ပြောတာ၊ မုသာတိ အဘူတံ-ဝတ္ထု- တကယံ
 မဟုတ်တာကို ဆင်ပြီးတော့ ပြောတာ၊ အကြောင်း
 အရာဟာ ဖြစ်နေတာကတစ်မျိုး၊ ပြောတာက တစ်
 မျိုး၊ မုသာ မဟုတ်တဲ့ အကြောင်းအရာကို၊ ဝါဒ
 တစ်ဖက်သားကို ပြောပြတယ်၊ သိစေတယ်။

“မုသာဝါဒီ- မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုလေ့ရှိတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ မုသာဝါဒပစ္စယာ- မဟုတ်မမှန်
 ပြောဆို လိမ်လည်မှုကြောင့်၊ ဒိဋ္ဌဓမ္မိကမ္မိ ဘယ်
 ဝေရံ-မျက်မှောက်ကာလမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဘေး
 အမျိုးမျိုး ရန်အမျိုးမျိုးကိုလည်း၊ ပသဝတီ- ဖြစ်ပွား
 စေလေတော့၏၊ သမ္မရာယိကံပိ ဘယ် ဝေရံ-
 တမလွန်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်
 အမျိုးမျိုးကိုလည်း၊ ပသဝတီ- ဖြစ်ပွားစေလေတော့
 ၏၊ စေတသိကံပိ ဒုက္ခံ ဒေါမနဿံ ပဋိသံဝေ-
 ဒေတီ- စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲခြင်း
 ဝမ်းနည်းခြင်းကိုလည်း ခံစားရ၏။”

“မုသာဝါဒါ ပဋိဝီရတဿ- မုသားစကားကို ဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ ဧဝံ- ဤနည်းအားဖြင့်၊ တံ ဝေရံ တံ ဘယံ- ထိုပြောခဲ့တဲ့ ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အမျိုးမျိုးသည်၊ ဝူပသန္တံ- ပျောက်ငြိမ်း၍ သွားသည်၊ ဟောတီ- စင်စစ်မသွေ၊ ဣတီ- ဤသို့၊ ဘဂဝါ- ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ အဝေါစ- ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ ပါပေသတည်း။”

“သူရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာယီ- မေ့လျော့ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော မူးယစ်ဆေးဝါး အရက်သေစာ သောက်စားလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သူရာ- မေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနပစ္စယာ- မေ့လျော့ခြင်း၏အကြောင်းဖြစ်တဲ့ မူးယစ်စေတတ်တဲ့ အရက်သေစာသောက်စားခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ ဒိဋ္ဌဓမ္မိကမ္ပိ ဘယံ ဝေရံ- မျက်မှောက်

ဘဝမှာကြုံတွေ့ရမယ့် ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အမျိုးမျိုး
 ကိုလည်း၊ ပသဝတီ- ဖြစ်ပွားစေတော့၏။
 သမ္မရာယိကံပိ ဘယံ ဝေရံ-တမလွန်ဘဝမှာ ကြုံ
 တွေ့ရမည့် ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အမျိုးမျိုးကိုလည်း၊
 ပသဝတီ-ဖြစ်ပွားစေလေတော့၏။ စေတသိကံပိ-
 စိတ်၌လည်း ဖြစ်သော၊ ခုကဲ့ ဒေါမနဿံ ပဋိသံ
 ဝေဒေတီ- ဆင်းရဲခြင်း ဝမ်းနည်းခြင်းကိုလည်း
 ခံစားရ၏။”

ဒါ အထူးပြောစရာမလိုဘူးနော်၊ ဪဩ ဒီကနေ့
 ခေတ်မှာ လူငယ်လူရွယ်တွေ အရက်သေစာသောက်
 စားလို့ မိဘတွေ ဘယ်လောက်စိတ်ဆင်းရဲနေကြ
 လဲ၊ ရန်ကုန်မှာ ဘုန်းကြီးတို့နှင့် အင်မတန်ရင်းနှီးတဲ့
 ဒါယကာကြီးတစ်ယောက်ရှိတယ်၊ သားလေးယောက်
 ရှိတယ်၊ အဲဒီ သားလေးယောက်ထဲက သားနှစ်
 ယောက်က အရက်သေစာ သောက်စားတယ်၊

ဓမ္မကြေးမုံ

ဘယ်ထိလောက်အောင် သောက်လဲဆိုတော့ အသက် ဆုံးသွားသည်ထိ သောက်သွားကြတယ်။ အသက် မဆုံးခင်ကလည်း ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုး ခံစားကြရ တယ်။ မိဘတွေမိသားစုတွေ စိတ်ဆင်းရဲကြရတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင်ပါ အသက်ဆုံး သွားရတယ်နော်။

အဲဒါ မူးယစ်တာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒီ ဘဝမှာ ဒုက္ခသူကွ ရောက်ကြရတာတွေ အားလုံး အရပ်ထဲမှာ မမြင်ချင်အဆုံး၊ မကြားချင်အဆုံး ရှိနေ ကြတာပါနော်။ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းတွေလည်း ပြည့်နေ တာပဲ။ ဒုက္ခရောက်ကြတယ်ဆိုတာ လက်တွေ့အား ဖြင့် မထင်ရှားဘူးလား။

အေး တို့မိသားစုထဲမှာ အရက်သေစာ သောက် စားတဲ့လူ မရှိဘူး။ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲတဲ့လူ မရှိဘူး။ ထိုမိသားစု မချမ်းသာဘူးလား။ (ချမ်းသာပါတယ် ဘုရား၊) ဒါ လက်တွေ့ပဲနော်။

“သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာ ဒဋ္ဌာနာ ပဋိဝိရ
 တဿ-မူးယစ်စေတတ်တဲ့ မေ့လျော့ခြင်းကို ဖြစ်စေ
 တတ်တဲ့၊ အရက်သေစာ သောက်စားမူးယစ်ခြင်းမှ
 ရှောင်ကြဉ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ ဧဝံ- ဤသို့ ဆိုခဲ့ပြီးတဲ့၊ တံ
 ဝေရံ တံ ဘယံ- ထိုကဲ့သို့ ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်
 အမျိုးမျိုးသည်၊ ဝူပသန္တိ- ပျောက်ငြိမ်း၍ သွားသည်၊
 ဟောတီ- စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါပေတော့၏။”

အားလုံး ပြန်ပေါင်းကြည့်လိုက်လို့ရှိရင်

- သူများ အသက်ကိုသတ်ရင် ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်
 အမျိုးမျိုး ကြုံရတယ်၊ မသတ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်
 ရင် ဘေးရန်ငြိမ်းတယ်၊
- သူများ ဥစ္စာကို မတရားသဖြင့် ယူလို့ရှိလျှင်
 ဘေးရန် ကြုံတတ်တယ်၊ ရှောင်ကြဉ်လိုက်လို့
 ရှိရင် ဘေးရန် ကင်းငြိမ်းတယ်၊
- ကာမဂုဏ်၌ အမှောက်မှောက် အမှားမှား

ပြုရင် ဘေးရန်ကြိုတတ်တယ်။ ရှောင်ကြဉ်ရင် ဘေးရန် ငြိမ်းတယ်။

- လိမ်လည် လှည့်စား ပြောကြားလို့ရှိရင် ဘေးရန် ကြိုတတ်တယ်။ လိမ်လည်လှည့်စား ပြောကြားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လိုက်လို့ရှိရင် ဘေးရန် ငြိမ်းတယ်။
- မူးယစ်သေစာ သောက်စားလို့ရှိရင် ဘေးရန် အမျိုးမျိုး ကြိုတတ်တယ်။ ရှောင်ကြဉ်လိုက်လို့ရှိရင် ဘေးရန်တွေ ငြိမ်းသွားတယ်။

ပေါင်းလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ဟောဒီ ဘေးငါးမျိုး ရန်ငါးမျိုး ငြိမ်းစေရမယ်တဲ့။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။ လူ့ဘဝ ရောက်လာလို့ရှိရင် ဟောဒီ ဘေးငါးမျိုး ရန်ငါးမျိုး အရင်ငြိမ်းအောင်လုပ်ပါတဲ့။ ကဲ ဘေးငါးမျိုး ရန်ငါးမျိုး ငြိမ်းသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လူ့လောကမှာ လူတော်လူကောင်းလို့ မခေါ်ကြဘူးလား။ ခေါ်ကြတယ်။

အေး ဒီအချက် ငါးမျိုးရှိတာနဲ့ ဘေးရန်ကင်း
 ကွာတဲ့ လူတော်လူကောင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရား
 ကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒီ အဆင့်ကို ပထမရအောင်ယူ၊
 ပြီးတဲ့အခါကြတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကနေ တစ်ဆင့်တိုး၊ ရတနာသုံးပါးနှင့်
 ဘာသာတရားကိုင်းရှိုင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဆင့် ရောက်
 အောင် လုပ်ရမှာ။

ဗုဒ္ဓေ အဝေဓပသာဒ

“ဂဟပတိ - အနာထပိဏ် သူဌေးကြီး၊ ဣဓ-
 ဤသာသနာ၌၊ အရိယာသာဝကော- အရိယာ၏
 တပည့်သည်၊ ဗုဒ္ဓေ မြတ်စွာဘုရား၌၊ အဝေဓ
 ပသာဒေန-အသိဉာဏ်သက်ဝင် ယုံကြည်ခြင်းဆိုတဲ့
 သဒ္ဓါပညာနှင့်၊ သမန္တာဂတော- ပြည့်စုံသည်၊
 ဟောတီ-ဖြစ်။”

အသိဉာဏ်နဲ့တွဲဖက်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနှင့် ဘုရားကို နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်တယ်၊ အရမ်းယုံကြည်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။

အေး နည်းနည်းလေးတော့ စဉ်းစားကြည့်။ ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ်တွေ၊ ဒီဘုရားကို ကိုးကွယ်လို့ရှိရင် လာဘ်လာဘ ရှင်တယ် ဆိုတာတစ်ခု၊ ဒီဘုရားဟာ အရဟံစသောဂုဏ်တော်တွေနှင့် ပြည့်စုံသည့်အတွက်ကြောင့် ပူဇော်ထိုက် ကိုးကွယ်ထိုက်သောဘုရား၊ ဒီဘုရားကို ကိုးကွယ်ခြင်း ပူဇော်ခြင်း အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် ငါ့သန္တာန်မှာ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေငြိမ်းပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရတယ်လို့ ကိုးကွယ်တာတစ်မျိုး၊ အဲဒီ နှစ်မျိုးထဲမှာ ဘယ်ကိုးကွယ်မှုက ပိုတန်ဖိုးရှိမလဲ ပထမမျိုးလား၊ ဒုတိယမျိုးလား။?

အေး၊ တော်တော်များများက ဘုရားကို ကိုး

ကွယ်တဲ့အခါမှာ ရုပ်တုတွင်အဆုံးသတ်ပြီး လာဘ်
လာဘရွှင်ဖို့ ကိုးကွယ်တယ်၊ စီးပွားတက်ဖို့ ကိုးကွယ်
တယ်ဆိုတဲ့ အမျိုးအစားတွေက များနေတယ်၊
အဲဒါတွေဟာ ဓမ္မရဲ့အနှောင့်အယှက်တွေလို့ မှတ်
ထားပါ။ ဓမ္မအစစ်ကိုတွေ့ဖို့အတွက် အဟန့်အတား
တွေ ဖြစ်တယ်။

ကြေးမုံပြင်ဟာ မှုဝါးဝါးဖြစ်လာလို့ရှိလျှင် ကိုယ့်
ရဲ့ရုပ်ပုံလွှာ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်မှာမဟုတ်ဘူး
နော်။

ပုံတော်အသွင် ဂုဏ်တော်ထင်

အေး ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်
တယ်ဆိုတာ ပုံတော်အသွင်မှာ ဂုဏ်တော်ထင်
အောင်ကြည့်ပြီး ကိုးကွယ်ရမယ်။

ဘယ်ဘုရားပဲဖြစ်ဖြစ် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကိုယ်
စားတော်အနေနဲ့တည်ထား ပူဇော်ကြတာ၊ ဒါ

ကြောင့် ရုပ်ပုံတော်ကို ကြည့်ရှုဖူးမြင်ပြီးတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အရဟံစသော ဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြု၊ ထိုအာရုံပြုခြင်းဖြင့် မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ အာရုံပြုနေတဲ့အခိုက် လောဘငြိမ်းတယ်၊ ဒေါသ ငြိမ်းတယ်၊ မောဟ ငြိမ်းတယ်၊ ထို အငြိမ်းဓာတ်သည် သာလျှင် အနှစ်သာရ။

ဘုရားဂုဏ်ကိုအာရုံပြုပြီးတော့ စိတ်ငြိမ်းမှုရ တာ၊ ဒါဟာ ရနေတာကို ရမှန်းမသိဘူး၊ ဟိုဘာမ ဟုတ်တဲ့ ပိုက်ဆံရချင်တာ၊ စီးပွားတွေ တက်ချင်တာ ဆိုတဲ့ လောဘတွေ ဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူးလား။?

ဘုရားကိုးကွယ်ရင်း လောဘတွေ တိုးနေတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားပုံတော်ကို ဒီ ဘုရားက လာဘ် ကောင်းတယ်၊ ဟိုဘုရားက လာဘ်ကောင်းတယ် အမျိုးမျိုးဆိုတော့ လာဘ်မကောင်းတဲ့ဘုရား အိမ်မှာ တောင် ထားချင်မှထားမယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီလို မဖြစ်ပါစေနဲ့။

အေး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘယ်လိုပုံတော်ပဲ ဖြစ်
 ဖြစ်၊ ထိုပုံတော်ကနေ ဂုဏ်တော်ထိအောင် စိတ်က
 ရောက်သွားပြီး ထိုဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုရသဖြင့်
 မိမိမှာရရှိတဲ့ အကျိုးကဘာလဲဆိုရင် ထိုအချိန်မှာ
 စိတ်ငြိမ်းတယ်၊ လောဘတွေ မဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသတွေ
 မဖြစ်ဘူး၊ မောဟတွေမဖြစ်ဘူး၊ စိတ်ထဲမှာ ပူပန်
 တာတွေ ဆင်းရဲတာတွေမရှိဘူး၊ အဲဒီဟာ အင်မတန်
 မှ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ပူပန်မှုကင်းပြီး စိတ်နှလုံးအေး
 ချမ်းပြီးတဲ့အခါ ကိုယ့်ဆိုင်ရာအလုပ်ကို လုပ်လိုက်
 မယ်ဆိုရင် အရာရာ အောင်မြင်သွားမှာပါ။ ဟုတ်ရဲ့
 လား။

ဘာသာပြန် ၂-မျိုး

ဒီနေရာမှာ ဘာသာပြန်ပုံ interpretation နဲ့
 စပ်ပြီး မှတ်စရာလေး ပြောဦးမယ်။

“သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန၊ သဒါ သုခီ ဘဝန္တု

ဓမ္မကြေးမုံ

တေ” ဆိုတဲ့ ဂါထာမှာ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန ပုဒ်ကို ဘာသာပြန်တာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

“သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန - အလုံးစုံသော ဘုရား သခင်ကိုယ်တော်မြတ်တို့၏ အစွမ်းတေဇော် အာနုဘော်ကြောင့်၊ သူဒီ-ချမ်းသာခြင်းရှိသည်၊ ဟောတု - ဖြစ်ပါစေ” ဒါက ဘာသာပြန်ပုံတစ်မျိုး။

အဲဒီလိုဘာသာပြန်ရင် ဘုရားက အစွမ်းတန်ခိုးကို အသုံးပြုပြီးတော့ ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးတယ်။ ဘုရားကိုအားကိုးတဲ့ စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်လာစေတယ်။ ဟုတ်လား၊ ဘာနဲ့ သွားတူတုန်းဆိုရင် ဟို နတ်ဘုရားတွေ God တွေကို ကိုးကွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ မတူဘူးလား။

မြတ်စွာဘုရားက လူတစ်ယောက်ကို ချမ်းသာအောင် အေး မင်းဆင်းရဲသားဘဝက လွတ်ပြီးတော့ ဒီကနေ့ ချမ်းသာစေရမယ်လို့ အစွမ်းတန်ခိုးကို

အသုံးပြုတာများ ကြားဖူးကြလား။? တကယ်ရော
လက်တွေ့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။

အေး အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ပြီး ဖြစ်လာလို့ရှိ
ရင်လည်း ဘုရားက ပေးတာလို့ စိတ်ထဲက မှတ်သွား
ရော၊ အကယ်၍ မိမိဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်မလာဘူးဆိုရင်
ဒီဘုရားက မ၊ မဘူးဆိုပြီး စွန့်ပစ်တော့မှာနော်၊ အဲဒီ
တော့ ဒီ ဘာသာပြန်ပုံ မဟန်ဘူး။

ဘယ်လို မှန်မှန်ကန်ကန် ဘာသာပြန်ရမလဲလို့
ဆိုရင် “သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန- အလုံးစုံသော ဘုရား
ရှင်တို့၏ဂုဏ်ကို အာရုံပြုသဖြင့် ရရှိအပ်တဲ့ ကုသိုလ်
စေတနာရဲ့ စွမ်းအားကြောင့်”

ဒီလို ဘာသာပြန်မျိုးဆိုရင် ဘုရားရဲ့တန်ခိုး
ကြောင့် မဟုတ်ဘူး၊ ဘုရားကို အာရုံပြုတဲ့အခါ
ကုသိုလ်ရတယ်၊ ထိုကုသိုလ်တရားရဲ့ စွမ်းအား
ကြောင့် မဟုတ်လား။

ဓမ္မကြေးမုံ

၅၃

တကယ့်လက်တွေ့မှာ ထိုကုသိုလ်ရဲ့ စွမ်းအား
ကသာ လူတွေကို ချမ်းသာစေတာ၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်
ကိုယ်တော်မြတ်ကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ဟောတာ။

မြတ်စွာဘုရားရှင်တိုင်းကလည်း-

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿူ
ပသမ္ပဒါ။

သစိတ္တ ပရိယောဒပနံ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန
သာသနံ။

မကောင်းမှုတွေရှောင်၊ ကောင်းမှုတွေ မိမိ
သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင်လုပ်၊ ကိုယ့်စိတ်လေးကို ဖြူစင်
အောင်လုပ်။

မင်းတို့ ငါ့ အားကိုးကြ၊ ဘယ်ရောက်ရောက်
ငါ့ တိုင်တည်လိုက်ကြ၊ စီးပွားတက်ချင်ရင် ဘယ်နှစ်
ကြိမ် ပန်းနဲ့၊ ဘာပန်းနဲ့ ငါ့ ပူဇော်လိုက်ကြဆိုတာ
ပါရဲ့လား၊ မပါဘူးနော်၊ ဗေဒင်ဆရာတွေ ပြောသလို

စီးပွားတက်ချင်ရင် ထီးဖြူ (၇)လက်တို့ ထီးနီတို့ ထီးဝါတို့ ဟုတ်လား၊ ပန်း ဘယ်နှစ်ပွင့်တို့ သစ်သီး ဘယ်နှစ်မျိုးနဲ့ ပူဇော်ပါလို့ ဘုရားဟောတဲ့အထဲ ပါရဲ့လား။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်က ကုသိုလ် ရအောင်လုပ်၊ ထိုကုသိုလ်သာလျှင် သင်တို့ကို အကျိုးပေးမှာ၊ ဒါ လက်တွေ့အားဖြင့်လည်း သိပ် ကိုက်တာပဲ။

သရက်သီးစားချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သရက်စေ့ကို စိုက်ရင် သရက်ပင်ပေါက်မှာ မဟုတ်လား။?

အေး- သရက်ပင် ပေါက်လာလို့ရှိရင် ကိုယ်က သရက်သီးကို သီးခိုင်းနေစရာ လိုသေးလား။ အေး- သရက်စေ့ကိုသာ စိုက်ပါ။ သရက်ပင် ကြီးလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သရက်ပင်က အလိုလို သရက်သီး သီးပေးမှာပါ။ ထို့အတူပဲ မိမိသန္တာန်မှာ ကုသိုလ်

ဓမ္မကြေးမုံ

ဖြစ်အောင်သာ ကြိုးစား၊ ကုသိုလ်ဖြစ်ရင် ထိုကုသိုလ်က သူ့ဟာသူ အကျိုးပေးမှာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီ Interpretation နှစ်ခုကို သတိထားရမယ်၊ ဘာသာပြန်တာဟာလဲ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အစွမ်းတန်ခိုးကြောင့် ချမ်းသာတယ်ဆိုတာထက် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကို အာရုံပြုပြီး ရရှိလာတဲ့ ကုသိုလ်စေတနာရဲ့ စွမ်းအားကြောင့် ဆိုတာကမှ မြတ်စွာဘုရား နှစ်သက်တော်မူတဲ့ ဘာသာပြန်မျိုး ဖြစ်တယ်နော်။

အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အသိဉာဏ်ရှိရှိ “**ဗုဒ္ဓေ အဝေစ္စပသာဒေန သမန္နာဂတော**” ဘုရားကို အသိဉာဏ်နဲ့ ကြည်ညိုတဲ့အဆင့် ရောက်အောင် ကြိုးစားရမယ်နော်၊ အပေါ်ယံ ကြည်ညိုတာမျိုး

၅၆

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆိုလို့ရှိရင် ဒီအရည်အသွေး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရဦးမှာ
မဟုတ်သေးဘူး။

ဓမ္မေ အဝေစ္စပသာဒ

နောက်တစ်ခုက “ဓမ္မေ အဝေစ္စပသာဒေန
သမန္နာဂတော” တဲ့။ “ဓမ္မေ- ဓမ္မ၌၊ အဝေစ္စ-
ပသာဒေန- အသိဉာဏ်ပါတဲ့ သက်ဝင်ကြည်ညို
ခြင်းဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့၊ သမန္နာဂတော- ပြည့်စုံ
သည်၊ ဟောတီ- ဖြစ်၏။”

ဓမ္မရဲ့စွမ်းရည်တွေကို သိအောင် ကြိုးစားဖို့လို
တယ်။ ဓမ္မဆိုတာ ဘာလုပ်ဖို့တုန်း၊ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ဖို့ပဲ၊
ကိုယ်တိုင်ကျင့်ရင် မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်
ရဲ့ ဓမ္မဟာ ကြားနာလိုက်တာနဲ့တွင်ပဲ အပူတွေ ငြိမ်း
သွားပြီး ကျင့်တဲ့အခါမှာလည်း ချမ်းသာတယ်တဲ့၊
ကျင့်ပြီးတဲ့နောက်မှာလည်း အင်မတန်မှ ငြိမ်းချမ်း
တယ်တဲ့။

ဓမ္မကြေးမုံ

“ကြားနာရုံပင်၊ အပူစင်၍၊ ကျင့်လျှင်
ချမ်းသာ၊ ကျင့်ပြီးခါလည်း၊ လွန်စွာငြိမ်းချမ်း”
လို့ အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကြီးက
ရေးသားခဲ့တယ် မဟုတ်လား။

ဟော ဓမ္မရဲ့အဆီအနှစ်က အဲဒီလို ကိုယ်တိုင်
ကျင့်သုံးရမယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားသခင်
ကိုယ်တော်မြတ်က သန္နိဋ္ဌိက- ကိုယ်တိုင် မြင်နိုင်တဲ့
တရားပါ။ သြပနေယျိက- မိမိစိတ်ထဲ မရောက်
ရောက်အောင် နှလုံးသွင်းလိုက်ပါ။ တရားကို ခက်
တယ်လို့ တချို့က ထင်နေကြတယ်၊ မကျင့်တာက
ခက်တာပါ။ တရားက မခက်ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က နှလုံး
သွင်း တရားလေးတွေရှိဖို့ အမြဲတမ်း ဟောတယ်၊
ဆိုပါစို့၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို
မြင်တဲ့အခါ ဘယ်လို တရားနှလုံးသွင်းမလဲ?

“ဇရာ မွေ့မို့ ဇရံ အနတိတောတိ
 အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ” အသက်အရွယ်
 ကြီးရင့်တဲ့ အဘိုးအဘွားတွေ မြင်လိုက်တဲ့အခါ
 အော် ငါမှာလည်း အိုခြင်းတရား ရှိနေပါလား၊
 ငါလည်း အိုရမှာပါလားလို့ ဒီလို တွေးလိုက်ပါတဲ့၊
 ဒါ တရားကို ကျင့်တာပဲ။

ဒီထက် တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ကြည့်လို့ရှိရင် /
 အော် လူ့လောကဟာ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းဆို
 တဲ့ ဒုက္ခဘေးတွေမှ ပြေးမလွတ်ပါလား၊ တို့ရဲ့ ခန္ဓာ
 ကိုယ်ကြီးက တစ်နေ့တခြားရွေ့လျားပြီး အပျက်
 ဘက်ကို သွားနေပါလားဆိုတဲ့ မမြဲတဲ့သဘောတွေ
 ကို ဆင်ခြင်လိုက်တာဟာ တရားကို ကျင့်သုံးတာ
 ပဲနော်။

ကဲ-ဒီလိုဆိုရင် တချို့က ပြောကောင်းပြောကြ
 လိမ့်မယ်၊ အဲဒီလိုနှလုံးသွင်းရင် အိုရမှာကို ကြောက်

၅၈

စိတ်တွေဝင်ပြီးတော့ လောကကြီးမှာ နေရတာ မပျော် ဖြစ်မှာပေါ့တဲ့၊ ဟုတ်လား၊ မပျော်တော့ တပည့်တော်တို့ တရားနှလုံးသွင်းရတာဟာ စိတ်ညစ် စရာကြီး မဖြစ်ဘူးလားတဲ့။

တချို့နိုင်ငံကလူတွေက ပြောကြတယ်၊ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ ဟောတယ်၊ ဒုက္ခကို ဟောတယ်၊ ဒါကြောင့် pessimism အဆိုး မြင်ဝါဒကြီး၊ ဒီလိုသတ်မှတ်ကြတယ်၊ တကယ်တော့ အဆိုးမြင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အမှန်အတိုင်းမြင်တာ။

အမှန်အတိုင်းမြင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်၊ အမှန် အတိုင်း မမြင်ဘဲနဲ့ မျက်စိမှိတ်ယုံနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တစ် ယောက်ဟာ တစ်နေ့ ထိုဒုက္ခနဲ့ရင်ဆိုင်တဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတော့ဆင်းရဲရတယ်၊ ဒါလုပ်ရင် ဒါဖြစ်မယ်လို့ သိထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် မလုပ်ပေဘူး လား။

အေး- အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်
 တော်မြတ်ရဲ့ တရားတော်တွေထဲမှာ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို
 ဟောတဲ့အခါမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ right under-standing
 ဆိုတာ အရေးကြီးဆုံးလို့ ဟောထားတယ်။ အစစ
 အရာရာ နားလည်အောင်လုပ်ရမယ်တဲ့။

နားမလည်ဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်
 ကြည့်လေ၊ **အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာ** ကို နားမ
 လည်လို့ သံသရာလည်တာ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဆိုတဲ့
 လည်လမ်းကို ဟောတဲ့အခါမှာ **အဝိဇ္ဇာ**ကို ရှေ့တန်း
 တင်ပြီးဟောတယ်။ အေး မသိတာကစခဲ့လို့ သံသရာ
 လည်တာ။

ဟော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး သံသရာက ထွက်ရာလမ်း
 ကြတော့ မြတ်စွာဘုရားက right understanding တဲ့၊
 နားလည်ရမယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်ဖို့ရန်
 သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ရှေ့တန်းတင် ဟောတယ်။ ဒါကြောင့်မို့

ဓမ္မကြေးမုံ

၆၁

တို့ အမှန်မြင်ဖို့ လိုတယ်၊ တို့တစ်နေ့ အိုရမယ်ဆိုတာ မသိသင့်ဘူးလား။

စိတ်ညစ်ဖို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ အိုရမယ် ဆိုတာ သိလို့ရှိရင်၊ မအိုခင် တို့ ဘာတွေလုပ်မလဲ၊ ဟော ပြင်ဖို့ဆင်ဖို့ အချိန်တွေမရဘူးလား၊ ပြင်ဖို့ဆင် ဖို့ အချိန်တွေရလာတယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ များများ ကြိုးစားလုပ်လာတယ်။

အိုမယ်ဆိုတာသိတယ်၊ နာမယ်ဆိုတာသိတယ်၊ သေမယ်ဆိုတာသိတယ်၊ မအိုခင်၊ မနာခင်၊ မသေခင် ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ များများလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဒီအသိ ဝင်ဖို့အတွက် ဆင်ခြင်စဉ်းစားရတာ၊ အဲဒါ ဟာ တရားရဲ့ကျေးဇူးပဲ၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားလိုက်သဖြင့် အိုမယ်ဆိုတာ သိနေသည့်အတွက်ကြောင့် အိုလာ တဲ့အခါ အော် ငါ စဉ်းစားထားတာ၊ အိုတယ် ဆိုတာ လူ့သဘာဝပဲ၊ ဟော စိတ်ညစ်စရာ ရှိသေးလား။

နာတယ်ဆိုတာလူ့သဘာဝပဲ၊ သေတယ်ဆိုတာ
 လူ့သဘာဝပဲ၊ ဒီသဘာဝတရားကို ဘယ်သူမှ
 မကျော်လွှားနိုင်ဘူး၊ အားလုံးဟာ ရင်ဆိုင်ကြရမှာ
 ဆိုတဲ့ အသိလေးနဲ့ဆိုတော့ အန္တရာယ်ကို ပြုံးပြုံး
 လေးနဲ့ မရင်ဆိုင်နိုင်ဘူးလား။

တစ်ခါတုန်းက ရောဂါသည် ဆရာဝန်တစ်
 ယောက်အကြောင်း ပြောရဦးမယ်၊ သူ့ရောဂါက
 သေးသေး မဟုတ်ဘူး၊ အသည်းခြောက်တဲ့ရောဂါ၊
 အသည်းခြောက်ရင်တော့ နည်းနည်းပါးပါးကုစားလို့
 ရသေးတယ်၊ သို့သော်လည်း အသည်းခြောက်တဲ့
 အဆင့်တွင်မကဘူး၊ အသည်းကင်ဆာအဆင့် ရောက်
 သွားတယ်၊ ထိုဆရာဝန်ကို မိသားစုက မပြောရက်လို့
 မပြောကြဘူး၊ ဆရာဝန်ကလည်း ဆေးစားရင် ပြန်
 ကောင်းလာနိုးနဲ့ ဒီလိုနေတယ်၊ နောက်ပိုင်းရောက်တဲ့
 အခါကျတော့ အခြေအနေက ဆိုးသထက်ဆိုးလာ
 တယ်၊ သူလည်း ဆရာဝန်ပဲ၊ ရိပ်မိတာပေါ့၊ ငါဟာ

ဓမ္မကြမ်းမုံ

ရိုးရိုး အသည်းခြောက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အသည်း
ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အသည်း ကင်ဆာဆိုရင်
ဘယ်နှစ်ရက်လောက် ခံမယ်လို့ သူ့ကိုယ်သူ သိလာ
တယ်။

အဲဒီအခါ ဝမ်းနည်းစကား ပြောတယ်ဆိုတာ
တခြား ဆရာဝန်တစ်ဦးဆီက ဘုန်းကြီးတို့ တစ်ဆင့်
ကြားခဲ့ရဖူးတယ်၊ ဘယ်လိုဝမ်းနည်းစကားပြောတုန်း၊
“ကျွန်တော် မသေချင်သေးဘူးဗျာ”တဲ့၊ “ကျွန်တော်
ကုသိုလ်ကောင်းမှု ဘာမှမလုပ်ရသေးဘူး” တဲ့၊
ဟုတ်လား၊ အဲဒီလို မဖြစ်စေရဘူး။

အိုဖို့၊ နာဖို့၊ သေဖို့ ever ready ဖြစ်နေရမယ်၊
ဘာဖြစ်တုန်း၊ ကိုယ့်မှာ လုပ်ထားပြီးပြီ၊ အကုန်လုံး
ကုသိုလ်တွေ အများကြီးရှိတယ်၊ ဟော အဲဒီလိုကြ
တော့ ကြောက်စရာ ရှိသေးရဲ့လား။

လုပ်စရာတွေအားလုံး လုပ်ထားပြီးပြီ၊ ကုသိုလ်

ကောင်းမှုတွေအားလုံး လုပ်ထားပြီးပြီ၊ ဘာမှ
ကြောက်စရာ မရှိဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်
ဆိုတာ အဲဒီလို အားကိုးရတာပေါ့။

သံဃေ အဝေစ္စပသာဒ

နောက်တစ်ခုက “သံဃေ အဝေစ္စပသာဒေန
သမန္နာဂတောတဲ့။ သံဃေ- သံဃာတော်၌၊
အဝေစ္စပသာဒေန- မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်
ခြင်းလို့ဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရားနှင့်၊ သမန္နာဂတော-
ပြည့်စုံသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏။”

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနဲ့ပတ်သက်ပြီး လေးနက်
မှန်ကန်စွာယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရား၊ အသိဉာဏ်ပါတဲ့
သဒ္ဓါတရားမျိုး ရှိပါစေတဲ့။

နောက်တစ်ခုက “အရိယကန္တေဟိ- အရိယာ
တို့သည် မြတ်မြတ်နိုးနိုး ကျင့်သုံးအပ်သော၊
သီလေ-ဟိ- ကိုယ်ကျင့် သီလတရားတို့နှင့်၊

ဓမ္မကြားပုံ

၆၅

သမန္တာဂတော- ပြည့်စုံသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏။”

အရိယာတွေက မြတ်မြတ်နိုးနိုး စုံစုံမက်မက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ အရိယကန္တသီလ ဆို သည်မှာ ငါးပါးသီလပါ။ အရိယာတွေ အလွန်မြတ် နိုးသည့်အတွက် “အရိယကန္တသီလ” လို့ ခေါ်တယ်။ သာမန်ဆောက်တည်မှုမျိုးနှင့်မတူဘူး။ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ထိုငါးပါးသီလကို အသက်ပမာ အသက်နှင့်တန်းတူထားပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းစောင့် ရှောက်တာ၊ အသက်ထက်တောင် တန်ဖိုးထားတယ် လို့ ပြောရမယ်။

အေး၊ “မင်း ဟောဒီ ငါးပါးသီလတစ်ခုခု ချိုး ဖောက် မချိုးဖောက်ရင် မင်းကို အသေသတ်မယ်” ဆိုတာတောင် အေး သေချင်သေပစေ ငါးပါးသီလ တော့ ငါမချိုးဘူးလို့ အသက်ထက်တောင်တန်ဖိုး ထားပြီး စောင့်ရှောက်သည့်အတွက် ‘အရိယကန္တ’ လို့ ခေါ်တယ်။

ရတနာသုံးပါးကိုလည်း နှစ်နှစ်ကာကာ အသိ
ဉာဏ်ရှိရှိနဲ့ ကြည်ညိုတယ်၊ အရိယာတွေ မြတ်မြတ်
နိုးနိုး လေးလေးမြတ်မြတ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်
တဲ့ သီလနဲ့လည်း ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်
တွေလည်းလို့ဆိုရင် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ၊ ဒါ
ဟာ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာရှိတဲ့ အရည်အချင်း
လေးမျိုးပဲ ဖြစ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်
ပရိသတ်တို့ ပထမအဆင့် ကိုယ်ကျင့်တရား
ကောင်းမွန်ခြင်းဖြင့် ဘေးကင်းရန်ကွာနေတတ်အောင်
ကြိုးစားရမယ်။

ထိုအဆင့်ဟာ လူတော်လူကောင်းအဆင့်ကို
ရောက်ပြီ၊ သို့သော် ထိုအဆင့်နဲ့ ကျေနပ်ပြီးတော့
မနေနဲ့၊ ဘုရား တရား သံဃာအပေါ်မှာ လေးလေး
မြတ်မြတ် ယုံကြည်ခြင်းလို့ဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်

ဓမ္မကြေးမုံ

၆၇

စုံပြီးရင်၊ အရိယကန္တသီလလို့ခေါ်တဲ့ အရိယာတွေ မြတ်နိုးတဲ့သီလမျိုးကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုတဲ့ ဒီဒုတိယအဆင့်ကို ရောက်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြရမယ်။

မှန်ကန်တဲ့ကျင့်စဉ်

အေး ကောင်းပြီ၊ ဒီအဆင့်တွေ ရောက်သွားပြီ၊ တဲ့နောက်မှာ ရောက်ရမယ့် တတိယအဆင့် က ဘာလဲဆိုတော့-

“အရိယော စဿ ဉာယော ပညာယ သုဒိဋ္ဌော ဟောတိ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓေါ”

အရိယဉာယ- မှန်ကန် ဖြူစင်တဲ့ကျင့်စဉ် တစ်ရပ်ကို အသိဉာဏ်နှင့် ထိုးထွင်းသိရမယ် Dhamma Knowledge လို့ ခေါ်တယ်၊ တရားနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အသိဉာဏ် မိမိမှာရှိဖို့ လိုသေးတယ်၊ အဲဒီ တရားနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတာဘာလဲ။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ဟောတယ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို
 ဟောတဲ့အခါမှာ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်
 ပရိသတ်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ စွဲထားရမယ့်အချက် (၄)
 ချက်ကို မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။

စွဲထားရမည့်အချက် (၄) ချက်က အကြောင်း
 အကျိုးကို ဆင်ခြင်သိမြင်တဲ့ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**
 ကို ပြောတယ်၊ အကြောင်းအကျိုးကို ဆင်ခြင်တယ်
 ဆိုတာ အင်မတန်ရှင်းတယ်၊ ကိုယ်မသိတဲ့အကြောင်း
 တွေ ရှာစရာမလိုဘူး၊ အားလုံးသိနိုင်တဲ့ အားလုံး
 မြင်နိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေချည်းပဲ။

ဗုဒ္ဓဘာသာကိုလေ့လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
 မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတဲ့ ဒီ ဝါကျလေး(၄)ခုကို
 အလေးအနက် ထားကြတယ်၊ အဲဒီ ဝါကျလေး (၄)
 ခုကို မှတ်ထားကြရမယ်နော် -

ပွေကြားမုံ

၆၉

(၁) ဣမသ္မိံ သတိ ဣဒံ ဟောတိ၊

ဒါကဝါကျလေးတစ်ပုဒ်၊

ဣမသ္မိံ- ဤအကြောင်းတရားသည်၊ သတိ- ရှိနေခဲ့သော်၊ ဣဒံ- ဤအကျိုးတရားသည်၊ ဟောတိ- ရှိ၍နေ၏။

အဓိပ္ပာယ်က ဟောဒီအကြောင်းတရား ရှိနေလျှင် ဒီအကျိုးတရား ရှိနေမှာပဲ၊ သေချာမှတ်ထားဖို့ နော်၊ အကြောင်းဖြစ်လို့ အကျိုးဖြစ်တယ်၊ ဒီအချက်ကို တစ်ခုမှတ်၊ ကဲနောက် ဒုတိယက -

(၂) ဣမဿုပ္ပါဒါ ဣဒံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊

ဣမဿု ဥပ္ပါဒါ- ဤအကြောင်းတရား ဖြစ်ပေါ်မှုကြောင့်၊ ဣဒံ- ဤအကျိုးတရားသည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ဖြစ်လာရ၏။

ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းရှိတယ်၊ ဟောဒါ ရှိနေလို့ ဟောဒါရှိတာ၊ ဟောဒါ ဖြစ်နေလို့

ဟောဒါဖြစ်တာ၊ လူ့ဘဝမှာလည်း ဒါ နားလည်နေရ
 မှာနော်၊ လောကီကိစ္စပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ်
 အကြောင်းရှိနေတာချည်းပဲ၊ မရှိတာ မဟုတ်ဘူး၊
 ဟောဒီ အကြောင်းတရား ရှိနေလို့ရှိရင် ဟောဒီ
 အကျိုးတရား ရှိနေမယ်။ ဆိုလိုရင်းက၊ ဒါရှိရင် ဟို
 ဟာရှိမယ်၊ ဒါဖြစ်ရင် ဟိုဟာဖြစ်မယ်၊ အကြောင်းနှင့်
 အကျိုးကို ဆင်ခြင်တာ။

ကဲ နောက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ တတိယဝါကျက-

(၃) ဣမသ္မိ အသတိ ဣဒံ နဟောတိ၊

ဣမသ္မိ- ဤအကြောင်းတရားသည်၊ အသတိ
 မရှိခဲ့လို့ရှိရင်၊ ဣဒံ- ဤအကျိုးတရားသည်၊ န
 ဟောတိ- မရှိဘူး။

ဒါမရှိရင် ဟိုဟာ မရှိဘူးနော်၊ ဒါ ဆန့်ကျင်
 ဘက် နှစ်ခု၊ ခုနက ဒါရှိလို့ ဒီဟာ ရှိနေတယ်၊ ဒါဖြစ်
 လို့ ဒီဟာဖြစ်နေတယ်၊ ဟော ဒါမရှိရင် ဟိုဟာ

ဓမ္မကြေးမုံ

မရှိဘူး၊ အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက အကျဉ်းချုပ် ရှင်းပြနေတာ။

ထို့အတူပဲ၊ ရောဂါဖြစ်တယ် ဆိုတာ၊ ဒီအတိုင်းပဲ မဟုတ်လား၊ ဒီဟာရှိနေလို့ ဟိုဟာရှိနေတာ၊ ဆိုပါ တော့ လောကမှာ ဥပမာအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင်၊ ဗိုက်ထဲမှာ ဘေလုံး ရှိနေတယ်၊ အဲဒီ ဘေလုံးရှိနေ သည့်အတွက်ကြောင့် ခဏခဏ နာတာတို့ အောင့် တာတို့ ဖြစ်နေတယ်၊ ဟော ဘေလုံးရှိနေလို့ ဒါရှိနေ တယ်၊ အဲဒီ ဘေလုံးကို ခွဲထုတ်လိုက်ပြီ၊ ပျောက်သွား ပြီဆိုရင် မရှိတော့ဘူး မဟုတ်လား။

အေး အဲဒီသဘောမျိုးပဲ၊ ဒီတစ်ခု ရှိနေလို့ ဟို တစ်ခု ရှိနေတာ၊ ဒီတစ်ခု မရှိဘူးဆိုရင် ဟိုတစ်ခု မရှိဘူး၊ ဒီလိုအကြောင်းနှင့်အကျိုးကို ဆင်ခြင်တယ်။

နောက်တစ်ခု -

(၄) ဣမဿ နိရောဓာ ဣဒံ နိရုဇ္ဈတိ၊

ဒါချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ရှိရင်၊ ဟိုဟာချုပ်ငြိမ်းမှာ
ပဲတဲ့၊

အဲဒီတော့ အဖြစ်နှင့်ပတ်သက်ပြီးတော့ နှစ်မျိုး၊
အပျက်နှင့်ပတ်သက်ပြီးတော့ နှစ်မျိုး၊ ဒါကို
Philosophy လို့ ပြောချင်ပြော၊ အတွေးအခေါ် လေး
ရပ်ပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး ဟောတဲ့စကား။

ဣမသ္မိံ သတိ ဣဒံ ဟောတိ၊

ဣမဿုပ္ပါဒါ ဣဒံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ။

ဣမသ္မိံ အသတိ ဣဒံ န ဟောတိ၊

ဣမဿ နိရောဓာ ဣဒံ နိရုဇ္ဈတိ။

ဣမသ္မိံ- ဤအကြောင်းတရားသည်၊ သတိ-
ရှိ၍ နေခဲ့သော်၊ ဣဒံ- ဤအကျိုးသည်၊ ဟောတိ-
ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်၍ ရှိနေရလေတော့၏၊ ဣမဿ-
ဤအကြောင်းတရားသည်၊ ဥပ္ပါဒါ- ဖြစ်ပေါ်၍လာ

ဓမ္မကြေးမုံ

ခြင်းကြောင့်၊ ဣဒံ- ဤအကျိုးတရားသည်၊
ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ဖြစ်ပေါ်၍ လာရလေတော့၏။

ဆင်ခြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်၊ အရာရာမှာ ဒါရှိလို့
ဒါရှိ နေတယ်၊ ဒါဖြစ်လို့ ဒါဖြစ်တယ်၊ ဆင်ခြင်ရမယ်၊
အကျိုးကို မလိုချင်ဘူးဆိုရင် အကြောင်းကို သတ်
ရမယ်။

ဣမသ္မိ အသတိ- ဤအကြောင်းတရားသည်
မရှိခဲ့ဘူးဆိုလျှင်၊ ဣဒံ- ဤအကျိုးသည်၊ န
ဟောတိ- မရှိနိုင်၊ ဣမဿနိရောဓာ- ဤ
အကြောင်းတရား ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းကြောင့်၊ ဣဒံ-
ဤအကျိုးတရားသည်၊ နိရုဇ္ဈတိ- လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်း၍
သွားရလေတော့၏။

ကဲ ဘုန်းကြီးတို့ အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုး
ကောင်းသမီးတွေ၊ မျက်စိရှိလို့ မမြင်ဘူးလား။
မြင်စရာအာရုံရှိလို့ မမြင်ဘူးလား။?

အေး အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်
 တော်မြတ်က စက္ခု စ ပဋိစ္စ ရူပေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ
 စက္ခုဝိညာဏံ မျက်စိနှင့်အဆင်း ဒီနှစ်ခုကို
 အကြောင်းပြုပြီးတော့ မြင်သိစိတ် ပေါ်လာရတယ်။
 ဒါဖြင့် မျက်စိနှင့်အဆင်း မရှိဘူးဆိုရင် မြင်သိစိတ်
 ရှိနိုင်ပါ့မလား။

မရှိနိုင်ဘူး၊ မျက်စိနှင့်အဆင်း ရှိနေခြင်းကြောင့်
 မြင်သိစိတ် ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဣမသ္မိံ သတိ ဣဒံ
 ဟောတိ၊ ဣမဿုပ္ပါဒါ ဣဒံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဣမဿ
 ဥပ္ပါဒါ- ဤမျက်စိနှင့်အဆင်း အာရုံရှိနေခြင်း
 ကြောင့်၊ ဣမဿ- ဤမြင်သိစိတ်၏၊ ဥပ္ပါဒါ-
 ဖြစ်၍လာရခြင်းသည်။ ဟောတိ- ဖြစ်၏။

ဟော အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ရှင်းပြနေတာ
 နော်၊ ထို့အတူပဲ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ကြည့်လိုက်
 မယ်ဆိုလို့ရှိရင် သစ္စာလေးပါးနှင့် ကြည့်လိုက်မယ်ဆို

ဓမ္မကြမ်းမုံ

လို့ရှိရင် လိုချင်မှုတွယ်တာမှုတဏှာကြောင့် စိုးရိမ်
 ပူပန်မှုဆိုသော ဒုက္ခဖြစ်တယ်။ တွယ်တာမှုရှိတဲ့
 နေရာဟာ စိုးရိမ်မှု ရှိတာပဲ။ ပီယတော ဇာယတိ
 သောကော ပေါ့နော်။ Where there is attachment,
 there is worry ပဲ။ attachment ရှိတဲ့နေရာမှာ worry
 ဖြစ်မှာပဲ။

ကဲ စဉ်းစားကြည့်လေ။ ဘုန်းကြီးတို့ အမျိုး
 ကောင်းသား အမျိုးသမီးတွေ ကိုယ့် family ကိုယ့်
 မိသားစုနဲ့ ကိုယ်နေကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့တွယ်တာမှုဟာ
 ဘယ်မှာ အားကောင်းနေသလဲဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့
 မိသားစုအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ပြင်းထန်တယ်။
 တခြားမိသားစုအပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ တွယ်တာမှု
 မရှိဘူး။

မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် တခြားမိသားစုမှာ
 တစ်စုံတစ်ခုကိစ္စ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ရှိရင် ကိုယ့်မိသားစု

ထဲမှာ ဖြစ်သလို စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်ဘူး၊ ဖြစ်ပါ
မလား?။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ attachment ရှိမှ
မရှိတာ၊ မရှိတဲ့နေရာမှာ ဘာမှမဖြစ်ဘူးနော်၊ ဟို
အမေရိကားမှာ ဆွေမျိုး မရှိဘူး၊ နယူးယောက်မှာ
ဆွေမျိုးမရှိဘူး World Trade Centre ကြီး
လေယာဉ်ပျံနှင့် တိုက်ပြီး ဖြိုချခံလိုက်ရတဲ့အခါမှာ
ကိုယ့်ဆွေမျိုးလည်း တစ်ယောက်မှ မရှိဘူးဆိုတော့
ဘာမှသိပ်ပြီး မဖြစ်ပါဘူး၊ ဖြစ်သေးလား။

ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ attachment မရှိလို့၊
အကယ်၍သာ ငါ့ဆွေမျိုးတစ်ယောက် အဲဒီမှာ
အလုပ် လုပ်နေတယ်ဆိုရင် ရင်ထဲမှာ ပူသွားဦးမယ်၊
ဘာကြောင့် ပူတာတုန်းလို့ကြည့်ရင် တွယ်တာမှု
ကြောင့်ပဲ၊ တွယ်တာမှု များလေလေ ပူပန်မှု
များလေလေ၊ တွယ်တာမှု မရှိမှ ပူပန်မှု မရှိမှာ၊

ဓမ္မကြေးမုံ

အဲဒီတော့ သောကကင်းကင်းနေချင်ရင် သောကကို
ပယ်ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ ပယ်ရမှာက တွယ်တာမှု ဖြစ်
တယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

တွယ်တာမှုရှိနေလို့ သောက ရှိနေတာ၊
ဣမသ္မိံ သတိ ဣဒံ ဟောတိ- တွယ်တာမှုရှိသည့်
အတွက်ကြောင့် သောကရှိတာ၊ သောက ကင်းချင်
ပါတယ်လို့ ပါးစပ်က ပြောပြီးတော့ တွယ်တာမှု
တွေက များနေတာ၊ တွယ်တာတာတွေ ရှိနေ
သေးသမျှ သောက ဘယ်တော့မှ ပယ်လို့မရဘူးသာ
မှတ်ထား၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

သောက ကင်းချင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် တွယ်တာမှု
အားလုံးကို ဖြတ်လိုက်ပါ၊ ဖြတ်လိုက်လို့ရှိရင် သောက
လုံးဝ မလာတော့ဘူး၊ တွယ်တာနေသေးလို့ရှိရင်
ပုဂ္ဂိုလ်ကို တွယ်တာတာပဲဖြစ်စေ၊ ပစ္စည်းကို တွယ်
တာတာပဲ ဖြစ်စေ သောက လာနေမှာပဲ။

ဥပမာ ထင်ထင်ရှားရှား တစ်ခုပြောရရင် ကား
မရှိတဲ့လူတစ်ယောက် လမ်းမှာကားတိုက်မှု ဖြစ်
လည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ ဒီပြင်ကားက တိုက်တာ၊
ကိုယ့်ကားမှ မဟုတ်တာ၊ ဘာမှမဖြစ်ဘူး မဟုတ်လား။

အေး ကားရှိတဲ့လူတွေ ပြောဖူးတယ်၊ ကား
လေး အပြင်ထွက်သွားရင် “ဟဲ့ အပြန်ကြ တိုက်များ
လာမလား၊ ဘာများ ဖြစ်လာမလဲ၊ မှောက်များ လာ
မလားနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ပူနေရတာတဲ့” ဘာကြောင့်တုံး၊
တွယ်တာလို့နော်။

ပစ္စည်းလေးတစ်ခုကြည့်လေ၊ ဈေးဆိုင်သွား
ဝယ် လိုချင်စရာတွေ အများကြီး၊ သို့သော်လည်း
ပိုက်ဆံပေးပြီး ငွေမချေရသေးသမျှ အဲဒီဆိုင် မီး
လောင်သွားလည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ ကိုယ့်ပိုက်ဆံ ပေး
ပြီးသွားရင်တော့ မရဘူး၊ ဟုတ်လား၊ ပူလောင်သွား
ပြီ၊ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ကိုယ်က တွယ်လိုက်ပြီလေ။

ဓမ္မကြေးမုံ

၇၉

အဲဒီတော့ တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ တဏှာ attachment မပယ်နိုင်ရင် သောက က လာနေမှာပဲ။ အဲဒါကို ပြောတာ။ ဣမသ္မိံ သတိ ဣဒံ ဟောတိ။ ဣမဿုပ္ပါဒါ ဣဒံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ။ တွယ်တာမှု ဖြစ် သောကြောင့် သောက ဖြစ်တယ်။

ကဲ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ပြောမယ်။ ဣမသ္မိံ အသတိ ဣဒံ န ဟောတိ။ တွယ်တာမှု မရှိရင် သောက မရှိဘူး။ တွယ်တာမှု ချုပ်ငြိမ်းသွားရင် သောက ချုပ်ငြိမ်းတယ်။

ပစ္စည်းတစ်ခု လှူလိုက်လို့ရှိရင် ထိုပစ္စည်းကို ကိုယ်မတွယ်တော့ဘူး။ မတွယ်တဲ့ပစ္စည်း ပတ်သက် ပြီး ဘာဖြစ်ဦးမလဲ။ ဘာမှမဖြစ်တော့ဘူး။ ဖြစ်သေးရဲ့ လား။

ကိုယ့်လက်မှ လွတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လုံးဝ တွယ်တာမှု လွတ်သွားပြီ။ လွတ်သွားတာနဲ့ သောက က တစ်ခါတည်း လွတ်သွားတာ။

ကိုယ့်အိမ်က ကားလေးတစ်စင်း ရောင်းကြည့်
 လိုက်ပါလား၊ အဲဒီကား ဘယ်နား ဘာဖြစ်ဖြစ် ဘာမှ
 မဖြစ်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်ပိုက်ဆံ ရပြီးနေပြီ၊ တွယ်တာမှု
 က ကားပေါ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ပိုက်ဆံပေါ် ရောက်
 သွားပြီ၊ အဲဒီတော့ အကုန်လုံးပေါ်မှာ ဒီတွယ်တာမှု
 ဖြတ်လိုက်လို့ရှိရင် သောက မရောက်တော့ဘူး၊ ဒါကို
 မြတ်စွာဘုရားက “ဣမဿ နိရောဓ၊ ဣဒံ
 နိရုဇ္ဈတိ” တဲ့၊ ဒါ ချုပ်လို့ရှိရင် ဟိုဟာ ချုပ်သွားတယ်
 တဲ့၊

အဲဒီတော့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်
 တို့ သောကကင်းကင်းနဲ့ နေချင်လို့ရှိရင် ဘာကို ပယ်
 ရမယ်၊ အတွယ်အတာကို ပယ်ရမယ်တဲ့၊ တွယ်တာမှု
 ရှိနေသမျှ Where there is attachment, there is
 worry ပဲ၊ ဒါ definately နော်၊ ဘယ်သူမှ ငြင်းလို့
 မရဘူး၊ ပိယတော ဇာယတိ သောကော

ဓမ္မကြေးမုံ

ကာမတော ဇာယတိ သောကော၊ တဏှာယ
ဇာယတိ သောကော- ဆိုတဲ့အတိုင်းဖြစ်နေမှာပဲ။

အေး ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်
တော်မြတ်က ဒီအချက် (၄) ချက်ကို သဘောပေါက်
နားလည်တဲ့ “အရိယဉာယ”ကို ထိုးထွင်း သိအောင်
လုပ်ပါတဲ့။

အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဘေးကင်း
ရန်ကွာ သာယာငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝမှာ နေနိုင်အောင်၊
ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ပါတဲ့၊
ဘေးရန်တွေ ကျော်လွှားပါ။ ဒါ ပထမအဆင့်။

ဒုတိယအဆင့်က ရတနာသုံးပါးကို လေးလေး
မြတ်မြတ် အသိဉာဏ်ရှိရှိနဲ့ ယုံကြည်တဲ့သဒ္ဓါတရားနဲ့
ပြည့်စုံပြီး၊ အရိယာတွေ မြတ်မြတ်နိုးနိုး စောင့်ထိန်း
တဲ့ သီလကို စောင့်ထိန်းပါတဲ့။

တတိယအဆင့်က မွေ knowledge တရား အသိဉာဏ် ရှိပါစေတဲ့၊ ကဲ ဟောဒီ (၃) ချက်နဲ့ ပြည့် သွားပြီဆိုရင် ငါ အပါယ်တံခါးပိတ်ပြီလို့ ပြောတော့ တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက “သော- ထို အရိယသာဝက သည်၊ အာကင်္ခမာနော- မိမိကိုယ်ကို ကြော်ငြာ၍ ပြောဆိုလိုသည်ရှိသော်၊ အဟံ- ငါသည်၊ သောတာ - ပဇ္ဇော-သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အဝိနိ ပါ တော- သေတဲ့အခါမှာ မိမိ မဖြစ်ချင်ဘဲ အပါယ် (၄)ပါးသို့ ဖရိုဖရဲကျရောက်ရတဲ့ သဘောမျိုး မရှိ သည်၊ နိယတော- မဂ္ဂနိယာမအားဖြင့် အမြဲထာဝရ ခိုင်မြဲတဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရရှိပြီးသည်၊ သမ္မောဓိ ပရာယဏော- သမ္မောဓိ လို့ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် အထက်မဂ်ဉာဏ်လျှင် တည်ရာရှိသည်၊ အသ္မိ- စင်စစ်မသွေ ဖြစ်ပါပေတော့၏၊ ဣတိ- ဤသို့၊

ဓမ္မကြေးမုံ

၈၃

အတ္တနာဝ- မိမိ ကိုယ်တိုင်သာလျှင်၊ အတ္တာနံ- မိမိကိုယ်ကို၊ ဗျာကဇေယျ- ထုတ်ဖော်ပြောဆို နိုင်ပါသည်ဟူ၍၊ ဘဂဝါ- ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ အဝေါစ- ကောင်းစွာမသွေဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေသတည်း။”

အေး တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ “ဓမ္မာဒါသ ဓမ္မကြေးမုံ” ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ အသီးသီး ရရှိကြပြီး အစဉ်ထာဝရ ကြည့်ရှုကြပြီးတော့ မိမိတို့သန္တာန်မှာ လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေပြည့်အောင် သတိထားပြီး မိမိရလာတဲ့ ဘဝလေးမှာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေ ပြည့်ဝတဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေ ဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

နိဂုံးစကား

- ကဲ မေတ္တာပို့ပြီး တရားပွဲသိမ်းရအောင်နော်
- သတ္တဝါများစွာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။
- မေတ္တာရေချမ်း၊ သွန်းကာဖျန်း၊ ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။
- သက်ရှည်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ လိုရာဆန္ဒပြည့်ပါစေ။

ဓမ္မောသဓံ ပီဝိတွာန၊
 ဝိသာ သဗ္ဗေ သမူဟတာ။
 အဇရာမရံ သီတိဘာဝံ၊
 နိဗ္ဗာန် ယန္တု သာဓဝေါ။

ဓမ္မောသဓံ- လောဘ ဒေါသ မောဟ ဆိပ်
 တောက် ကင်းပျောက်ကြည်အေး တရားဆေးကို၊

ဓမ္မကြမ်းမုံ

ပိတိတွာန- ဝမ်းသာ ရွှင်ပျံ့၊ သောက်ကြရ နာကြရ
 ကုန်သောကြောင့်၊ **ဝိသာသဗ္ဗေ-** ပူဆာညစ်နောက်
 ကိလေသာ အဆိပ်အတောက်ဟူသမျှတို့သည်၊
သမ္မဟတာ- ပိန်းကြာဖက်တွင် ရေမတင်သကဲ့သို့
 ကင်းစင်လွင့်ပျောက် ဘေးမရောက်အောင် ပယ်
 ဖျောက်အုပ်ကုန်သည်၊ **ဟောန္တု-** စင်စစ်မသွေ ဖြစ်
 ကြပါစေကုန်သတည်း၊ **အဇရာမရံ-** အိုခြင်းလည်း
 ကွာ နာခြင်းလည်းကင်း သေခြင်းလည်းရှင်းထသော၊
သီတိဘာဝံ- ကိလေသာဟူ အပူခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း
 ရာ အစစ်ဖြစ်ပေထသော၊ **နိဗ္ဗာနံ-** နိဗ္ဗာန်ဟုခေါ်
 အေးမြို့တော်သို့၊ **သာဓဝေါ-** တရားချစ်ခင် စိတ်
 ကောင်းဝင်ငြား သူတော်စင်အများတို့သည်၊ **ယန္တု-**
 ပါရမီအဆင့်ဆင့် မြင့်ထက်မြင့်၍ မလင့်ပုံသေ ဆိုက်
 ရောက်တော်မူကြပါစေ ကုန်သတည်း။

မျက်စိ နှင့် ဉာဏ်

- မျက်စိရှိမှ
မြင်နိုင်တယ်။
- ဉာဏ်ရှိမှ
သိနိုင်တယ်။
- မျက်စိက
မြင်ရုံ မြင်နိုင်တယ်
မသိဘူး။
- ဉာဏ်က
မြင်လည်းမြင်
သိလည်းသိတယ်။

- ဗုဒ္ဓတရားတော်များသည်
ပိုခြင်းလိုခြင်း မရှိ . . . ။

သည်းခံခြင်း

- သည်းခံတယ်ဆိုတာ
အရာရာကို အပြုံးမပျက်
ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့သတ္တိကို ခေါ်တယ်။

စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု

- အတွယ်ရှိသမျှ
စိတ်သောက
မုချရှိလိမ့်မည်။
- တွယ်တာကင်းမှ
စိတ်သောက
လုံးဝ ကင်းနိုင်သည်။
- သောက မလွှမ်း
စိတ်ငြိမ်းချမ်း
တက်လှမ်း နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ဘဝတန်ဖိုး အရယူ

- အတိတ်ကိုတွေ့၊ မဆွေးလေနဲ့
အတိတ်ဆိုတာ၊ ပြန်မလာဘူး။
- အနာဂတ်မှန်းဆ၊ မလွမ်းတနဲ့
အနာဂတ်ဆိုတာ၊ မသေချာဘူး။
- ပစ္စုပ္ပန်မှာ၊ လုပ်သင့်ရာဝယ်
ပညာလုံ့လ၊ အသုံးချလျက်
ဘဝတန်ဖိုး၊ အားမာန်တိုး၍
မြတ်နိုးကြည်ဖြူ။ အရယူလော့။

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ၏
ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- ၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
- ၂။ MRTV (4) တရားတော်များ (၃) ပုဒ်တွဲ
 - (က) နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
 - (ခ) မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
 - (ဂ) ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖန်ကမ္ဘာ
- ၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
- ၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
- ၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
- ၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
- ၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
- ၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ