

ဓမ္မဝိဟာရီ

တရားတောက်နှုတ်ချက်

အမှတ်.၁

ဓမ္မဝိဟာရီ နှစ်ပတ်လည်ပုဒ်မူပိုင် အမှတ်တရ

စာမျက်နှာအစဉ်

၁။ တဏှာရှင်းတမ်းစာအုပ်မှ	၂၁- ချက်	စာမျက်နှာ ၁
၂။ အရိယဝေါဟာရ ဧည့်ဃုမ္မတ္တကထာကျမ်းမှ	၂၉- ချက်	။ ၈
၃။ ပဉ္စမအကြိမ် နှစ်ပတ်လည်ပူဇော်ပွဲ တရားမှ	၁၃- ချက်	။ ၁၇
၄။ ဗုဒ္ဓဘုရားသာသနာနဲ့ မြန်မာပြည်စာအုပ်မှ	၂၁- ချက်	။ ၂၁
၅။ ဓမ္မစာအုပ်မှ	၈၁- ချက်	။ ၂၈

လွတ်လပ်သူဟာ
ဘယ်သူရဲ့ အချုပ်အနှောင်အတွင်း
ချသွင်းခံထားရပါစေ၊
“အရီ”ကို “အရီ” ၊ “အဟုတ်” ကို “အဟုတ်” ၊
“အမှန်” ကို “အမှန်” မြင်ပြီး
ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်နေသူ ဖြစ်တယ်။
ဒီလို ဖြစ်ဖို့ သူ့ဆီမှာ အရာတစ်ခု လိုတယ်။
အဲဒါက “အစွဲအငြိ” ကလေး ကင်းဖို့ပဲ။

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်များ
(တဏှာရှင်းတမ်းစာအုပ်မှ ဖြစ်ပါသည်။)

၁။ ပယ်လိုက်လို့ ကောင်းစားလာမှာ မဟုတ်ပဲ၊
ပယ်လိုက်တဲ့ အခါမှ မဟုတ်တရပ်တွေ ဖြစ်ပြီး
အကျိုး နည်းမယ်ဆိုရင်အဲဒါ ‘**တဏှာ သမုဒယ**’
မဟုတ်ဘူး။

၂။ ‘**သဗ္ဗေဓမ္မာ**’ ဆိုတာ ‘ဓမ္မ’ အားလုံးပါပေမယ့်
‘နိဗ္ဗာန်’ မပါတဲ့ ဓမ္မအားလုံးကိုဆိုလိုတာလို့
ဖွင့်ဆိုထားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

၃။ တကယ်တော့ ‘**နိဗ္ဗာန်**’ ဟာ အနှစ်သာရ ရှိ
တာကို ဆိုတာပဲ။ သည်တော့ အနှစ်သာရ မရှိ
တဲ့ ‘အနတ္တ’ ဟာ ‘နိဗ္ဗာန်’ ပဲလို့ ဆိုခဲ့လို့ ရှိရင်
နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အနှစ်သာရ မရှိတာကြီးလို့ ပြောရာ
ရောက်နေမှာပေါ့။

၄။ ‘ပရမတ္ထသစ္စာ’ နဲ့ ဘုရားရှင်ဟောတဲ့ ‘အရိယသစ္စာ’ဟာ မတူပါဘူး။ တစ်ခုစီ သပ်သပ်ပါ။ ပရမတ္ထသစ္စာနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့လူ . . .
. ၊ အဲဒီလူ လှုပ်ရှားလို့ ဖြစ်ပွားလာတဲ့ အမှုက သာ ‘အရိယသစ္စာ’ တရား ဖြစ်တယ်။

၅။ လူ့အစိတ်အပိုင်းရယ်၊ လူရယ်၊ လူ့လှုပ်ရှားမှုရယ် (၃)ခု ရှိတဲ့ အထဲမှာ ‘လူ့လှုပ်ရှားမှု’ ကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ အမှုကိုသာ ‘အရိယသစ္စာတရား’ လို့ ပြောရမှာ ဖြစ်တယ်။

၆။ လူထဲမှာ လူကို ရှာတယ်၊ လူမရှိတဲ့ နေရာမှာ လူကို ရှာတော့ မတွေ့ဘူး။ မရှိတဲ့ နေရာလိုက် ရှာလို့ မတွေ့တာကို ‘အရှာမှားလို့ မတွေ့တာ’ လို့ မတွေးဘူး။ ‘မရှိလို့ မတွေ့တာ’လို့ ကောက်ချက်ချပစ်လိုက်တာ. . . ဒါမိုက်တာပဲ။

၇။ ‘ကိုယ့်လက်ထဲမှာ၊ လက်ကိုရှာ၊ ရှာသာရှာရ လက်မရ။ လူ့ကိုယ်ထဲမှာ၊ လူကိုရှာ၊ ရှာသာရှာရ

လူမရ'။

၈။ မြတ်စွာဘုရားက . . . 'အနတ္တ၊ အနတ္တ' လို့ ပြောတာဟာ 'ငါ' ကို 'ငါ မဟုတ်ဘူး၊ အနတ္တ ဖြစ်တယ်' လို့ ဟောခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး။ ဟောဒီ 'ငါ' အပေါ်မှာပဲ 'ငါ'လည်း မဟုတ်ဘဲနဲ့ 'ငါအ ယောင်ဆောင်' ပြီးတော့ 'ငါလုပ်နေတဲ့ အ ကောင်' ကိုသာ 'အနတ္တ'လို့ ပြောတာ ဖြစ် တယ်။

၉။ 'န အနတ္တ'သည်'နိရောဓ'၊ 'အယောင် ဆောင် ငါ' ကို အားမပေးတော့ဘူး။ မတည်ဆောက် တော့ဘူးဆိုရင်'အနတ္တ' မဖြစ်တော့ပဲ 'အတ္တ' ချည်း ကျန်ပါတယ်။ အဲဒါ 'နိရောဓ ဆိုက်တာ' ပါပဲ။

၁၀။ 'ငါ' အပေါ်မှာ မှီပြီး၊ 'ငါ' လည်း မဟုတ်ဘဲ၊ 'ငါ အယောင်ဆောင်' ပြီး 'ငါ'လုပ်နေတဲ့ အရာ

က ‘အနတ္တ’ ။

၁၁။ ဗုဒ္ဓက ‘အနတ္တ’ ချဉ်းဟောခဲ့တာ မဟုတ်
ဘူး။ ‘အတ္တ’ ကိုလည်း ဟောကြားခဲ့တာပါ။
‘အနတ္တ’ ကို ဘာအနေနဲ့ ဟောကြားခဲ့တာလဲ။
သင်ခန်းစာယူစရာ ပစ္စည်းအနေနဲ့ ဟောကြားခဲ့
တယ်။ ‘အတ္တ’ ကို ဘာအနေနဲ့ ဟောကြားခဲ့တာ
လဲ။ ဆိုက်ရောက်စရာပစ္စည်းအနေနဲ့ ဟောကြား
ခဲ့တယ်။

၁၂။ ‘အနတ္တ’ရဲ့ မှီခိုမှု မပါပဲ ‘အတ္တသက်သက်’
ကလေးနဲ့ တည်နိုင် အောင်ကြိုးစာပြီး ပညာနဲ့နေ
တဲ့ လုပ်ငန်းကို ‘သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်တယ်’ လို့
ပြောရတာ ဖြစ်တယ်။

၁၃။ ‘လူ’ နဲ့ ‘ဘဝ’ အတူတူမဟုတ်ဘူး။ ‘လူ’
က ‘လူ’ ပဲ။ ဒီ ‘လူ’ ပေါ်မှာ ဘေးပစ္စည်းတစ်ခုက
ပူးကပ်ပြီး ရှင်သန်ဖြစ်ပွား နေတာကိုသာ ‘ဘဝ’ လို့
ပြောရတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ‘လူ အပေါ်မှာ

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

မှီကပ်ပြီး ‘စက်ယန္တရား ခပ်ပြီး’ ဖြစ်ပျက်နေတာ
‘ဘဝ’ ပါ။

၁၄။ လူမှာ ‘ငါ’ ရယ်၊ ငါမဟုတ်တဲ့ အယောင်
ဆောင် ‘ငါ’ ရယ်၊ အဲဒီ နှစ်မျိုးထဲက . . .
သေးသေးမှုန့်မှုန့်လေးပဲ လိုချင်တာဖြစ်ဖြစ်၊ မိုး
လောက်ကြီး လိုချင်တာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ‘ငါ’ အစစ်က
လိုချင်တယ်ဆိုရင် ‘တဏှာ’ မဟုတ်ဘူး။

၁၅။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ . . . သေးသေးမှုန့်မှုန့်
အနုမြူလောက်လေး လိုချင်တာ ဖြစ်ပေမယ့် ‘ငါ’
က လိုချင်တာ မဟုတ်ဘဲ ‘ငါ’ မဟုတ်တဲ့ အ
ယောင်ဆောင် ‘ငါ’ က လိုချင်တာ ဆိုရင်တော့
‘တဏှာ’ ပဲလို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

၁၆။ ‘ငါ’ အစစ်က လိုချင်တာဆိုရင် ဘယ်မျှ
လောက် လိုချင်လိုချင် ‘တဏှာ’ မဟုတ်ဘူး။
‘ငါ’ မဟုတ်တဲ့ အကောင်က လိုချင်တာဆိုရင်
ဘယ်လောက်ပဲ သေးသေးမွှားမွှား လိုချင်စေကာ

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

မူ ‘တဏှာ’ ပဲ။

၁၇။ ဗိုက်ဆာလို့ ထမင်းစားချင်တာကို ဒါ တဏှာ
ပဲလို့ သွားသတ်လို့ကတော့ အစာအဟာရ ချို့တဲ့
သွားမှာပေါ့။

၁၈။ တဏှာ မသိရာကနေပြီး တဏှာ မဟုတ်တာ
ကို တဏှာလုပ်ပြီး၊ အပယ်မှားရာကနေ တရား
အတုတွေထဲမှာ ဒုက္ခရောက်ရပုံပါပဲ။

၁၉။ တကယ်တော့ ‘ငါ’ အစစ်က စားချင်တယ်
ဆိုရင် ဝက်သားစားစား၊ ကြက်သားစားစား၊ တ
ဏှာ မဟုတ်ဘူး။ ‘ငါ’ မဟုတ်တဲ့ အကောင်က
စားချင်တာ ဆိုရင်တော့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် ပဲ
စားစား ‘တဏှာ’ပဲ။

၂၀။ ‘ငါ’ မဟုတ်တဲ့ အကောင်က စားချင်တာဟာ
ဖုတ်ကောင်က စားချင်တာလိုမျိုးပဲ။ တကယ်
‘ငါ’ အစစ်က ဘယ်တော့မှ မသရမ်းဘူး။ စား

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

သင့်စားထိုက်တာကိုပဲ စားချင်မှာ ဖြစ်တယ်၊ စား
တယ်။ ဝတ်သင့်ဝတ်ထိုက်တာကိုပဲ ဝတ်ချင်မှာ
ဖြစ်တယ်။ အစစ လိုချင်တာ မှန်သမျှ ‘ငါ’
အစစ်က လိုချင်တာ ဆိုရင် ‘**တဏှာ**’မဟုတ်ဘူး။

၂၁။ ‘ငါ’ မဟုတ်တဲ့ အယောင်ဆောင် ‘ငါ’ က
လိုချင်တာ မှန်သမျှကတော့ ‘**တဏှာ**’ ပဲ။

(ဓမ္မဝိဟာရီဆရာတော် ‘**တဏှာ**
ရှင်းတမ်း’စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ထားပါသည်။)

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

ဓမ္မဝိဟာရီဆရာတော်၏

တရားကောက်နှုတ်ချက်များ

(‘အရိယဝေါဟာရ ဥေယျဓမ္မတ္ထကထာကျမ်း’မှ
ကောက်နှုတ်ချက်)

၁။ ကိလေသာရဲ့ အကြောင်းနိဒါန်းဟာ . . .

လူလည်းမဟုတ်ဘူး။ ပြင်ပအာရုံတွေလည်း မ
ဟုတ်ကြဘူး။ ကိလေသာရဲ့ အကြောင်းနိဒါန်း
ဟာ ဝိပါတ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပါတ်မရှိ
ရင်ဘယ်အာရုံကိုပဲ ရရ ကိလေသဝဋ် မထပါ
ဘူး။

၂။ ဘဝဆိုတာ အဖြစ်ဆိုတာရဲ့ နာမည်ပါပဲ။
ဘဝဆိုတာ ကံရဲ့ နာမည်ပါပဲ။ ကံကို သင်္ခါရလို့
လည်း ခေါ်တယ်။ သင်္ခါရနဲ့ အဘိသင်္ခါရ အနက်
တူ ဆိုတော့ ‘လွန်ကျူးခြင်း’လို့ ပြောရတယ်။ ဒါ
ကြောင့် ကမ္မဝဋ် ဆိုတာ လွန်ကျူးခြင်းဆိုင်ရာ
လည်ပတ်မှုရဲ့ နာမည်ပဲ။

၃။ ပြုမူ၊ ပြောဆို၊ နေထိုင်မှုတိုင်း လွန်ကျူးတာ

တော့ မဟုတ်ကြဘူး။ မလွန်ကျူးဘဲ သမမျှတတဲ့
ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်မှု တွေလည်း ရှိကြတာပဲ။
ဒီလို မလွန်ကျူးတဲ့ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်မှုရဲ့
အမည်က **‘ကမ္မ(အမှု)’** လို့ မပြောရတဲ့ အမှုပဲ။
ဒီကံမြောက်တဲ့ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်မှုတွေရဲ့
အမည်ဟာ **‘ကြိယာ’** ပဲ။

၄။ လူဟာ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်မှုတွေ မူမမှန်ပဲ
လုပ်လာကြတယ်။ အဲဒါတွေဟာ လူနဲ့ မတော်
တဲ့ **‘လွန်ကျူး’**တဲ့ အလုပ်တွေပဲ။ ဒီလွန်ကျူးမှု
တွေဟာ

၁။ ကာမ လွန်ကျူးမှု။

၂။ ရူပ လွန်ကျူးမှု။

၃။ အရူပ လွန်ကျူးမှု ဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိတယ်။

၅။ ဒီကံတွေဟာ ကိလေသာပဲ နိဒါန်း ရှိတာပဲ။
ကိလေသာကို နိဒါန်းအဖြစ်မရရင် ကံဆိုတဲ့ လွန်
ကျူး တာဟာ နည်းနည်းမှ ဖြစ်ခွင့်မရှိတာပဲ။

၆။ ‘ရူပ’အနက်ဟာ ဖောက်ပြန်ခြင်းပဲ။ ဖောက်ပြန်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်၊ ပျက် ပြောင်းလဲတာ၊ ရွေ့လျားတာရဲ့ နာမည် တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကို ပါဠိမှာ ‘ကာရ’၊ ဒါမှမဟုတ် ‘ကာလ’လို့ ပြောစရာ ရှိတယ်။ ဗမာလို ဆိုရင် ‘အချိန်’လို့ ပြောရမယ်။ **ဒီတော့ ရူပအာရုံရဲ့ အနက်ဟာ ဖြစ်ပျက်အာရုံ၊ အရေအတွက်အာရုံ၊ အချိန် အာရုံပဲပေါ့။**

၇။ ရူပကံဟာ ပြုသူရော၊ အပြုခံရသူပါ နာဖို့၊ သာဖို့၊ ပြုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သာနေတဲ့ အဖြစ်ရှိသူက နာနေတဲ့ အဖြစ်ရှိသူကို ကူတာမျိုးပါပဲ။

၈။ အရူပ အာရုံဆိုတာ ရုပ်မဲ့ အာရုံလို့ သိကြပြီးသား ပဲ။ ရုပ်ကို အရေအတွက်လို့ သိကြမှ အရူပ အာရုံကို အရေအတွက်မဲ့ အာရုံလို့ သိကြလိမ့်မယ်။

၉။ အရေအတွက်မဲ့ အာရုံဟာ ဘာမှမရှိတဲ့ အာရုံလို့ ပြောရတဲ့ အာရုံပဲ။ ကာမ၊ ရူပ၊ အရူပကံတွေ

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

အားလုံးဟာ အားဝင်နေတဲ့ လုပ်ရပ်တွေချည်း
ဖြစ်ကြတယ်။

၁၀။ လူမှာ အဲဒီအင်အားတွေ ရှိပေမယ့် လူတွေကို
ဆက်ဆံရာမှာ အဲဒီအင်အားတွေသုံးရင် လူမှု
ဆက်ဆံရေးမှာ ရိုးသားသူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

၁၁။ ကံက ပြုစရာအာရုံနဲ့ ပြုမယ့်ဒွါရတို့ ဆုံကြ
စဉ်မှာ ပြုတယ်ဆိုတဲ့ ‘**စေတနာ**’လို့ ခေါ်တဲ့ နာ
မည်ပဲ။ အဲဒါတွေ မရှိတော့တဲ့ နောက်မှာ ပြုတုန်း
က ပါဝင်ကြတဲ့ ဝိညာဉ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊
ဖဿ၊ ဝေဒနာနဲ့ အဲဒါတွေ ဖွဲ့ထားတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး
က ဆက် ဖြစ်နေတော့ အဲဒါကို ‘**ဝိပါတ်**’ လို့
ခေါ်တာပဲ။

၁၂။ ‘**ဇာတိဝိပါတ်**’ လို့ ဆိုတာက ဝိညာဉ်၊ နာမ်ရုပ်၊
သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာဖြစ်ကြတဲ့ ဝိပါတ်
ခန္ဓာငါးပါးဟာ ကံပြုစဉ်က ဖြစ်တဲ့ အတိုင်း မ
ယိုင်မယွဲ့ မပျက်မစီး ရှိနေတဲ့ အဖြစ်ပဲ။

၁၃။ ‘**ဇရာမရဏ**’ဝိပါတ်က ကံပြုစဉ်က ဖြစ်တဲ့ အ
ဖြစ်အတိုင်း မဟုတ်တော့ပဲ လှိုင်ယွဲ့ပျောက်ပျက်
လာပြီ ဖြစ်တဲ့ ဝိညာဉ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာ ယတန၊
ဖဿ၊ ဝေဒနာ ဖြစ်ကြတဲ့ ဝိပါတ်ခန္ဓာငါးပါးပဲ။

၁၄။ ကမ္မဝဋ်ဖြစ်တဲ့ ကံကို ‘**ဘဝ**’ လို့ ပြောရပြီး၊
ဝိပါကဝဋ် ဖြစ်တဲ့ ဝိညာဉ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊
ဖဿ၊ ဝေဒနာ ဝိပါတ်ခန္ဓာငါးပါးကိုတော့ ‘**ဘာဝ**’
လို့ ပြောရမယ်။

၁၅။ ဝိပါကဝဋ် ဘာဝဟာ ဇာတိ ဝိပါကဝဋ် ဘာဝ၊
ဇရာမရဏ ဝိပါကဝဋ် ဘာဝလို့ နှစ်မျိုးကွဲပြား
တယ်။ ဇာတိဝိပါကဝဋ် ဘာဝကို ‘**နာနာဘာဝ**’
လို့ ပြောရတယ်။ ဇရာမရဏ ဝိပါကဝဋ် ဘာဝကို
‘**ဝိနာဘာဝ**’ လို့ ပြောရတယ်။

၁၆။ ဝိပါကဝဋ် ထိုက်တဲ့ ဘာဝထဲက ရှေးကနဲ့ မ
တူတဲ့ဖြစ်ရပ် ဒါမှမဟုတ် သူ့ပင်ကိုယ် သဘော
ထက်ထူးခြားတဲ့ ဖြစ်ရပ်ဖြစ်တာ ‘**နာနာဘာဝ**’ပေါ့။

၁၇။ ‘**ဇရာမရဏ** ကို သိအောင် ဟောပြောတတ်တဲ့

ဆရာကောင်းကို ရအောင်ရှာကြ ရဟန်းတို့ . . '

လို့ ဗုဒ္ဓဘုရား မိန့်ကြားခဲ့တာဟာ ဆံဖြူသွား
ကျိုးအဖြစ်ကို 'ဇရာ'ပြောခဲ့ရင် ဒါပြု တတ်တဲ့
ဆရာရှာဖို့ မိန့်ကြားစရာ ဘယ်မှာ ရှိပါ့မလဲ။

၁၈။ သံသရာဟာ လူ့ရဲ့အဖြစ် မဟုတ်ဘူး။ လူမှာ
ဖြစ်တဲ့ အဖြစ်ပဲ။ လူ့ရဲ့ အဖြစ်နဲ့ လူမှာဖြစ်တဲ့
အဖြစ်ဟာ လုံးဝတူလို့ ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ
သံသရာကို ဗုဒ္ဓက အနတ္တဖြစ်ကြောင်း ထုတ်
ဖော် ပြောခဲ့တာပဲ။

၁၉။ ရောဂါဟာ လူမှာ ဖြစ်ပေမယ့် ရောဂါကလူ
မဟုတ် သလို သံသရာဆိုတာ ရောဂါလိုပဲ လူမှာ
ဖြစ်ပေမယ့် လူမဟုတ်ပါဘူး။

၂၀။ သံသရာအဖြစ် ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ကံဟာ လူ
မဟုတ်ဘူး။ ကိလေသာကို နိဒါန်းအဖြစ်ရလို့
ဖြစ်တဲ့အရာပဲ။ ကိလေသာလည်း လူမဟုတ်ဘူး။
ဝိပါတ်ကို နိဒါန်းအဖြစ်ရလို့ ကိလေသာ ဖြစ်တာ
ပဲ။ ဝိပါတ်လည်း လူမဟုတ်ဘူးပဲ။ ကံကို နိဒါန်း

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

အဖြစ်ရလို့ ဖြစ်တာပဲ။ ကံ၊ ကိလေသာ၊ ဝိပါတ်
တွေ လည်ပတ်ဖြစ်ပွား နေတာကို ‘သံသရာ’ပဲ။

၂၁။ သတ္တဝါဟာ သံသရာလည်ပတ်လို့ ဖြစ်ပွား
လာတဲ့ ထင်ရှားချက်ပဲ။ လူမှာ သတ္တအရိပ်တွေ
ထင်ပါတယ်။ အဲဒီထင်လာတဲ့သတ္တအရိပ်တွေ
ဟာ ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲမှုတွေ တင်းလင်းစပ်
ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီဖြစ်ပျက်မှုတွေကို ‘လောက’ လို့
ခေါ်ပါတယ်။

၂၂။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိတဲ့ လူတွေဟာ တစ်မျိုးတည်း
တူညီကြပါတယ်။ ဒီလို အားလုံးတူညီတဲ့ လူတွေ
ရဲ့ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးခြားနားချက်က ဝန်းကျင် အ
ပေါ် လွန်ကျူးတဲ့ တုံ့ပြန်ချက်ပေးမှု ဘဝသံသရာ
ခြင်း မတူကြတာပဲ။

၂၃။ တချို့က သူ့ခိုးလူဆိုး၊ တချို့က ကူညီစောင့်မ
သူ၊ တချို့က အားလုံးကို ခွင့်လွှတ်သူ၊ တစ္ဆေ သ
ရဲ့ ဘီလူး၊ သဘက်၊ တိရစ္ဆာန်၊ အသူရာ၊ လူ၊ နတ်၊

ဗြဟ္မာ၊ ဒါတွေဟာ လူမှာဖြစ်တဲ့ ဘဝသံသရာ အ
လျှောက် ရနေကြတဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အဖြစ်ဖြစ်တဲ့
‘သတ္တဝါ’ တွေပဲ။

၂၄။ ကံမြင်ရင် ၊ ဝိပါတ်၊ ကိလေသာလည်း မြင်ပြီး
ဘဝသံသရာလည်း မြင်မှာပဲ။ ဘဝသံသရာ မြင်
ရင် ဘဝသံသရာရဲ့ အရိပ်ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကို သတ္တ
ဝါ ပြောရတာဆိုတော့ သတ္တဝါ မြင်မှာပဲ။

၂၅။ ဗုဒ္ဓဘာသာက **‘ကမ္မဝါဒ’** ဘာသာပဲ။ **‘ပရမတ်
ဝါဒ’** ဘာသာမှ မဟုတ်တာ။ ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ အရိယ
ဖြစ်တဲ့ သံသရာငြိမ်းရာဆိုက်ဖို့ကို ဖော်တဲ့ **‘ကမ္မ
ဝါဒ’** ဖြစ်တယ်။

၂၆။ ဒါကြောင့် အရိယသစ္စာဖြစ်တဲ့ သံသရာငြိမ်း
ရာ ဆိုက်ဖို့ကို ဖော်တဲ့ ကမ္မဝါဒ ဖြစ်တယ်။ ဒါ
ကြောင့် **‘အရိယသစ္စာ’** မှာ ကံ
ဖြစ်ရာ ဖြစ်ကြောင်းနှစ်ချက်နဲ့ ကံငြိမ်းရာ ငြိမ်း
ကြောင်း နှစ်ချက် ပေါင်းလေးချက်ကို **‘အရိယ
သစ္စာလေးပါး’** အဖြစ် ဟောကြားခဲ့တာပဲ။

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

၂၇။ ကံငြိမ်းရာကို နိစ္စ၊ ကံဖြစ်ရာကို နိစ္စရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အနိစ္စ။ ပျက်စီးမှု ဖြစ်နေတာက ‘**အနိစ္စ**’၊ ပျက်စီးမှု မဖြစ်နေတာ ‘**နိစ္စ**’ပေါ့။

၂၈။ အနိစ္စလက္ခဏာကို ဗုဒ္ဓဘုရား ဟောခဲ့ရာမှာ အဲဒီအနိစ္စ လက္ခဏာ တင်ရမယ့် လက္ခဏာရှင်က . . . ‘**ပရမတ်**’လား၊ ‘**ကံအဖြစ်အပျက်**’တွေလား၊

၂၉။ ဗုဒ္ဓဘုရားဟောခဲ့တဲ့တရားက ‘အရိယသစ္စာ’တရား။ ‘**အရိယ**’ဆိုတာဘာလဲ၊ ‘**ဖြူစင်ရိုးသားသူ**’ပဲ။ လူတွေ မဖြူစင်၊ မရိုးသားနေကြရာက ဖြူစင်ရိုးသားသူတွေ ဖြစ်ကြဖို့ အမှန်ဖြစ်တဲ့ဆောင်ယူစရာတွေဟာ အရိယသစ္စ ဓမ္မဆိုတဲ့ အရိယသစ္စာတရားပဲပေါ့။

(ဓမ္မဝိဟာရီဆရာတော်၏ ‘**အရိယဝေါဟာရ ဥပ္ပယုဓမ္မတ္ထကထာကျမ်း**’ မှ ကောက်နှုတ်ချက် ဖြစ်သည်။)

**‘ပဉ္စမအကြိမ် နှစ်ပတ်လည်ပူဇော်ပွဲ အဆုံးအမ
တရားတော်မှ ကောက်နှုတ်ချက်’**

၁။ တစ်စုံတစ်ခု ကံလေးကို လုပ်လိုက်ရင် ကံလုပ်
သူ ဖြစ်ပြီးတော့ ကံပဲ ထပ်လုပ်မှာ။ ကောင်းတဲ့
ကံဆိုရင်လည်း ကောင်းတဲ့ကံ လုပ်ချင်တယ်။
လုပ် တယ်၊ ကံလုပ်သူ ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါထပ်ပြီး
တော့ ကံလုပ်ချင်ပြန်တယ်။ ထပ်လုပ်တယ်။
ကောင်းတာတွေ လုပ်တော့ မကောင်းဘူးလားလို့
မေးရင် သူဒီထဲမှာ ငြိပြီးတော့ ဒီထဲမှာလည်ပြီဆို
တော့ ဘယ်ကောင်းတော့မှာလဲ။

၂။ အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ်
လုပ်ရမှာ . . . ၊ ကိုယ်တကယ် လုပ်သင့်တယ်
လို့ သိတဲ့ဟာနဲ့ လုပ်ရမှာ . . . ၊ ကိုယ်တကယ်
လုပ်သင့်တယ်လို့ သိတဲ့ဟာနဲ့ မဟုတ်ဘဲ၊ လုပ်စရိ
လို့ လုပ်ချင်နေတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် ဝါသနာပါလို့
လုပ်တာမျိုး အထုံပါလို့ လုပ်တာမျိုးက ကိုယ်
ကလုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ ကောင်းတဲ့ကံ လုပ်ဦး

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

တော့ အဲဒီကောင်းကံက မလွတ်နိုင်ဘူး။

၃။ မကောင်းကံနဲ့ သူများကို နစ်နာအောင်ပဲ
လုပ်လုပ် . . . ကောင်းကံနဲ့ ကိုယ်အနစ်နာခံ
အောင်ပဲ လုပ်လုပ် . . . ဘယ်သူကြာကြာ ခံနိုင်
မှာတုန်း။ **ဒါလူလမ်းစဉ် မဟုတ်ဘူး။**

၄။ သူများနစ်နာအောင် လုပ်ရင်လည်း ‘ကံ’ပဲ။
ကိုယ်အနစ်နာခံရင်လည်း ‘ကံ’ပဲ။ သူများနစ်နာ
ရင် ‘**မကောင်းတဲ့ ကံ**’။ ကိုယ်နစ်နာခံရင် ‘**ကောင်း
တဲ့ ကံ**’။

၅။ မလွတ်လပ်တာကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ သိသွား
တာဟာ ‘**မြတ်စွာဘုရား တရား**’ကို သိတယ်လို့
ပြောရမယ်။

၆။ လွတ်လပ်တာကို လိုချင်ရင် မလွတ်လပ်တာ
ကို မြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။

၇။ ပေးထိုက်တာကို မပေးရင်လည်း သီလပျက်

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

တယ်။ မပေးထိုက်တာကို ပေးရင်လည်း သီလ
ပျက်တယ်။

၈။ ကျုပ်တို့ လွတ်လပ်ရမှာက မကောင်းမှုလေးက
တင် မဟုတ်ဘူး။ မသိနိုးနားနဲ့ လုပ်နေတဲ့ ကောင်း
မှုတွေကလည်း လွတ်လပ်ရမှာ။

၉။ ကူညီထိုက်တဲ့ စောင်မထိုက်တဲ့ အကြောင်း
အရာကို မသိပဲ၊ ကူညီချင်လို့ ကူညီတာ၊ စောင်မ
ချင်လို့ စောင်မတာဆိုရင်တော့ ဒါ ကိလေသာနဲ့
လုပ်တာ။ ကိလေသာနဲ့ လုပ်တာဟာ ‘ကံ’။

၁၀။ ကိလေသာ မပါဘဲနဲ့ သူ့ကို ချစ်လို့လည်း မ
ဟုတ်ဘူး။ မုန်းလို့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ကြောက်လို့
လည်း မဟုတ်ဘူး။ ကူညီထိုက်တဲ့ အနေအ
ထားမို့ . . သူ လူသားတစ်ယောက်၊ ကိုယ်လည်း
လူသားတစ်ယောက် ကိုယ့်မှာ ဘာတာဝန်မှ
မရှိဘူး။ သူ့မှာ ဝန်ကြီး တအားပီနေတယ်။ ဒါ
ဆို ငါနည်းနည်း သူ့ကူလိုက်မယ်။ ကူလိုက်မှ
သူ ဒီဝန်ပိတာ နည်းနည်းသက်သာ ပြီးတော့ သူ

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

ဆိုတဲ့ လူလေးတစ်ယောက် အသက်ရှင်ခွင့်ရမှာ။

ဒီလို အသိမျိုးနဲ့ ကူညီရမှာ စောင့်ရှောက်ရမှာ။

၁၁။ လူဟာ ကိုယ့်ပမာဏ အမှန်လေးအတိုင်း
သိဖို့ လိုတယ်။ မသိရင် ဟိုလူ အတုယူ ဒီလူ
အတုယူနဲ့ ကွင်းကလေး စွပ်ပြီး ဒါလေးပဲ ထပ်ခါ
ထပ်ခါ လုပ်နေရင် ဒါ သံသရာထဲမှာ မျောနေမှာ။

၁၂။ လူတွေဟာ လူစိတ်မပေါက်ရင် တစ်ဦးနဲ့ တစ်
ဦးသိကို မသိနိုင်ဘူး။ ညှိယူလို့ကို မရဘူး။

၁၃။ ကာမကံ၊ ရူပကံ၊ အရူပကံ တွေကို သင်ကြား
ခံရဖူးခြင်း မရှိရင် မလွတ်လပ်နိုင်ဘူး။ မလွတ်
လပ်တဲ့ လူမှာ လွတ်လပ်တဲ့ ဦးနှောက် မရှိဘူး။
လွတ်လပ်တဲ့ ဦးနှောက် မရှိတဲ့ သူဟာ ကိုယ်တိုင်
အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပဲ သူ့ပူးနေတဲ့ အကောင်
ကိုယ်စားပြုပြီး လုပ်နေရမယ်။

(ပဉ္စမအကြိမ် နှစ်ပတ်လည်ပူဇော်ပွဲ အဆုံးအမ တရားတော်မှ
ကောက်နှုတ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။)

‘ ဗုဒ္ဓဘုရားသာသနာနဲ့ မြန်မာပြည်စာအုပ်မှ ’

၁။ ဗုဒ္ဓဘုရားဟောပြောချက်ဟာ နောင်ဘဝ
အစရှိတဲ့ ကြံလုံးတွေက လွတ်တဲ့ (အတတ္ထဝါစရ)
တရား ဖြစ်တာပါပဲ။

၂။ လူ နဲ့ လောကကို ခွဲပြီးသိဖို့ ဟာလည်း မလွယ်
ဘူး။ ပုံစံ ထုတ်ပြောရရင် ရုပ်ရှင် နဲ့ ပိတ်ကားလိုပဲ။
ရုပ်ရှင်ဟာ ပိတ်ကားပေါ်မှာ တည်နေပေမယ့်
ရုပ်ရှင်ကြည့်တဲ့ အခါမှာ ပိတ်ကားမမြင်ဘူး။
ပိတ်ကားပေါ် ရောက်နေတဲ့ ရုပ်ရှင်ပဲ မြင်တယ်။
ရုပ်ရှင်ပြတဲ့ အခါ ပိတ်ကားက မရှိနေတာ
မဟုတ်ပေမယ့် မြင်ဖို့ အာရုံအပြုခံ မဟုတ်တော့ပဲ
မမြင်ရ တော့တာပဲ ဖြစ်တယ်။ ပိတ်ကားနဲ့ ရုပ်ရှင်
ကို အတူလို့ မြင်ရင် မမှန်သလို သတ္တဝါ နဲ့ လူကို
အတူလို့ မြင်တာလည်း အမြင်မှားတာပဲ။

၃။ သံသရာဟာ လူက ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

အာရုံတွေကို လက်ခံအသုံးချတတ်တဲ့အခါမှ ဖြစ်
ပေါ်လာတဲ့ အရာပဲ။

၄။ ဒီသံသရာမှာ အစိတ်အပိုင်း သုံးခု ရှိတယ်။

- အသိမှားတယ် ဆိုတဲ့ ‘စိတ္တဇ’၊
- အမှားလုပ်တယ် ဆိုတဲ့ ‘ဘဝ’၊
- အမှားဖြစ်ပျက်တယ် ဆိုတဲ့ ‘ဇာတိ၊ ဇရာ၊
မရဏ’ လို့ပဲ။

၅။ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏကြောင့် ‘စိတ္တဇ’ ဖြစ်တယ်။

စိတ္တဇ ကြောင့် ‘ဘဝ’ ဖြစ်တယ်။ ဘဝကြောင့်
‘ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ’ ဖြစ်တယ်။

အဲဒါ ‘သံသရာ’ရဲ့ ဖြစ်စဉ်ပဲ။

၆။ ဘာသံသရာပဲဖြစ်ဖြစ် အားလုံးဒုက္ခတွေ ဖြစ်

တာပဲ။ အငြိနဲ့ ဖြစ်နေတာ ဆိုတော့ လည်ပတ်မှု
က လွတ်လပ်အောင် လုပ်လို့ မရလို့ပဲ။ အဲဒီ မ

လွတ်လပ်တာဟာ ဒုက္ခပဲ။

၇။ ဒုက္ခငြိမ်းအောင် သံသရာကို ချွတ်ရမယ်။

သံသရာကျွတ်အောင် သံသရာကို သိရမယ်။

သံသရာ သိရင် သံသရာကို မလိုချင်ဖြစ်ပြီး
စိတ္တဇပျက်မယ်။ စိတ္တဇ မရှိရင် ဘဝ မရှိ၊ ဘဝ
မရှိရင် အဖြစ်၊ အပျက် ငြိမ်းပြီး ဒုက္ခဇာတ်သိမ်း
မယ်။ သတ္တဝါ လောက ဇာတ်သိမ်းတာပေါ့။

၈။ ဗုဒ္ဓဘုရားရဲ့ သာသနာဟာ သေပြီးနောင်ဖြစ်၊
မဖြစ်အောင်ခံလို့ မဖြစ်ဘူး။ နဂိုကမှ လူ နဲ့ သတ္တဝါ
မကွဲ ပြားနေတဲ့ထဲ သေပြီးနောင် ဖြစ်တဲ့ အတိ
ဓာဝန သဘောဝင်ရင် ဘယ်လိုမှ နားလည်လို့
မရနိုင်တာ ဖြစ်သွားမယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနှစ်မျိုးကို
‘သဿတ ပိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ’ နဲ့ **‘ဥစ္ဆေဒပိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ’** ဆိုပြီး
အတိအလင်း သတ်မှတ်ခဲ့တာပဲ။

၉။ ဟိန္ဒူ ဘာသာဆိုပေမယ့် ဟိန္ဒူ နယ်မြေက
ပေါက်ဖွားတဲ့ ဘယ်ဘာသာ မဆိုရဲ့ အမည်ပဲ။
ဗုဒ္ဓဘုရားလည်း ဟိန္ဒူနယ်မြေပေါက်ဘုရား
ဆိုတော့ ဟိန္ဒူထဲ အသွင်းခံရတာ မဆန်းတဲ့ လုပ်
ရပ်ပဲ။ ဟိန္ဒူ ဘာသာထဲမှာ တစ်ခု နဲ့ တစ်ခု ဆန့်
ကျင်ခြင်ဆန့်ကျင်ကြပါစေ အဲဒါ အရေးမဟုတ်

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

ဘူး။ ဟိန္ဒူနယ်မြေပေါက်ဖြစ်ဖို့ပဲပဓာနလိုတာ
မဟုတ်လား။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဆည်းကပ်သူတွေဟာ
တချိန်က ဟိန္ဒူဘာသာ ကိုးကွယ်မှုက ဆင်းသက်
လာကြသူတွေဖြစ်တဲ့ အလျောက် ဗုဒ္ဓဘုရားဟာ
ဟိန္ဒူ ဘုရားဝင်စားဖြစ်တယ်ဆိုတာအတွက် ရှော
ရှောရှုရှု လက်ခံကြဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ‘**ဗုဒ္ဓ
ဘာသာ ပျောက်ဆုံးတဲ့ လမ်းစ**’ ပဲ။

၁၀။ စားစရာနဲ့ စွန့်စရာ ရောရင် ဘယ်သူပျက်မလဲ
ဆိုရင် စားစရာပျက်မှာပဲ။ အမှား နဲ့အမှန် ရောရင်
အမှန်ပျက်မြဲပဲ။

၁၁။ သတ္တဝါတွေ (သေပြီးနောက်) ဒီလို ဝင်ထွက်
သွားလာဖို့ ကံတွေလုပ်ကြတယ်။ ရှေ့နောက်တွေ
ကို လက်ခံကြတယ်ဆိုရင် ဗုဒ္ဓဘုရား ဟောပြော
တဲ့ ‘**ကံ နဲ့ သံသရာ**’ အသက်ထွက် ရပြီပေါ့။

၁၂။ ‘**ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်**’ အသက်ထွက်ရင် ‘**အရိယ
သစ္စာ**’ ဆိုတာ နာမည်ပဲကျန်မယ်။ ဘယ်သူမှ
အ နက်ထင်လို့မရတော့ဘူး။ အရိယသစ္စာတရား

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

ကွယ်ရင် ဗုဒ္ဓတရားအကွယ်ခံရတာပဲ မဟုတ်
လား။

၁၃။ မိဘပျောက်တဲ့ သားငယ်ဟာ နို့ငတ်တော့
ချိုလိမ်စုပ်ရသလို အရိယ သစ္စာအပျောက်ခံရတဲ့
ဗုဒ္ဓဘာသာတွေဟာ ပရမတ္ထသစ္စာကို အရိယ
သစ္စာအခွံတွေထဲ သင့်လျော်သလို ဝင်အောင်
သွင်းပြီး အဘိဓမ္မာ သမုဒ္ဒရာကြီးထဲမှာ လိုသလို
ကူးခတ်နေကြရတော့တယ်။

၁၄။ အမြင်မတူရင် အကျင့်မတူ၊ အကျင့်မတူရင်
အနေမတူ၊ အနေမတူရင် တူသလောက်နဲ့ စုနေ
မိမှာပဲ။ စုနေသူတွေဟာ အစုညီရင် နီးတဲ့ သ
ဘောတရားကို အမှန်လုပ်ကြမှာပဲ။ အဲဒါကို အ
မှန်လုပ်ရင် ဒါကလွဲတဲ့ လမ်းတွေအားလုံး အ
မှားလို့ လုပ်မိမှာပဲ။ ဒီလိုဆိုတော့ သူတို့ဟာ
ဂိုဏ်းဖြစ်သွားပြီး ဂိုဏ်းစည်း ကမ်းတွေလည်း
ထားသွားကြလိမ့်မယ်။

၁၅။ ဗုဒ္ဓဘာသာကလူဦးဆောင် လမ်းညွှန်သဘော
တရားအဖြစ် ဗုဒ္ဓဘုရားက ဖော်ထုတ်ခဲ့တာပဲ။

၁၆။ ဗုဒ္ဓသာသနာက ဗုဒ္ဓဘုရားလက်ထက် အရိယသစ္စာတရား ကိုင်စွဲစဉ်က (အဖြူဝတ်တဲ့) ဟိန္ဒူပဏ္ဍိတ်များကို ဥပသကာအဖြစ်တွေ ဖြစ်စေခဲ့တယ်။ အရိယသစ္စာမဲ့တဲ့ အခုအခါ (အိန္ဒိယ) မှာ ဟိန္ဒူ ကို အရှုံးပေးရပြီ။ **ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ အရိယသစ္စာ မဟုတ်လား။**

၁၇။ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ တစ်ခုတည်း ဖြစ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ လူတွေ ကိုယ့် ကံကြမ္မာ ကိုယ်ဖန်တီးနိုင်ကြဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် လူတွေ အမှီခို ကင်းကြဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် လူတွေ ဝိမုတ္တိ ဖြစ်ကြဖို့၊ လွတ်လပ်စွာ ရှင်သန်ခွင့် ရကြဖို့၊ နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြဖို့ တွေပဲပေါ့။

၁၈။ သီလကို အားကြိုးခွန်နဲ့ ကျင့်ပေမယ့် ပညာရဲ့ အထောက်အကူ မရတဲ့ သီလဖြစ်တော့ ‘**သီလဗွတပရာမာသသီလ**’ပဲ ဖြစ်ပြီး အဓိသီလ သိက္ခာနဲ့ ဝေးရတော့တာပေါ့။

၁၉။ သမာဓိ၊ ပညာတွေ အားသွန်ခွန်စိုက် ပွားကြတာ တွေလည်း သီလအထောက်အကူမပါဘဲ ပွားကြ တာတွေ ဖြစ်လေတော့ ရူပ၊ အရူပ

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

သမာဓိ၊ ပညာတွေပဲ ဖြစ်ကြပြီး အဓိစိတ္တနဲ့ အဓိ
ပညာ စာရင်းမဝင် တာတွေပဲဖြစ်ကြရတာပဲ။

၂၀။ သာသနာ့ဝန်ထမ်းများအတွင်း အာဏာ အ
သွင်းခံရတာဟာ ဘုရင် များရဲ့ လော်လီချက် မ
ဟုတ်ဘဲ၊ သာသနာ့ဝန်ထမ်းများရဲ့ ကိုယ့်တာဝန်
ဖြစ်တဲ့ ဓမ္မစက်လည်ပတ်တဲ့ တာဝန်ပျောက်ပြီး
လူမှုနယ် ပယ်ဘက် ရောက်သွားတာကြောင့်ပဲ
ဖြစ်တာကို တွေ့ရမယ်။

၂၁။ ‘သမုဒယ’ ဟာ ရူးနှမ်းမှုရဲ့ အမည်ပဲ၊ ‘ဒုက္ခ’
ဟာ မလုပ်ကောင်းတာတွေ လုပ်တာရဲ့ အမည်
ပဲ။ ‘မဂ္ဂ’ဟာ မလုပ်ကောင်းတာတွေ မလုပ်ဖို့
အရူးအနှမ်းတွေ ပျောက်စေတာရဲ့ အမည်ပဲ။
‘နိဗ္ဗာန်’ဟာ မလုပ်ကောင်းတာတွေ ငြိမ်းတာရဲ့
နာမည်ပဲ။

(ဗုဒ္ဓဘုရားသာသနာနဲ့ မြန်မာပြည်စာအုပ်မှ
ထုတ် နှုတ်ထားပါသည်။)

‘ဓမ္မ’ စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

၁။ တရားအားလုံးကို လေ့လာမှ ဘုရားတရားကို သိမှာ မဟုတ်ဘူး။ တရားတစ်ကွက်ချင်းစီဟာ ဘုရားတရားကို သိစေမှာချည်းပဲ။ ဘုရားတရားကို သိဖို့အတွက် တရားတစ်ကွက်ကို လေ့လာရုံနဲ့ လုံလောက်တယ်။

၂။ လောကမှာ ရှိတဲ့ လူတွေ အရေအတွက် ဘယ်လောက်များများ သူတို့ သွားတဲ့လမ်းက နှစ်လမ်းပဲ ရှိတယ်။

က။ **အာရုံငါးပါးဆွဲဆောင်မှုနောက် လိုက်တဲ့ လမ်းနဲ့၊**

ခ။ **အာရုံငါးပါး ဆွဲဆောင်မှုကို ငြင်းဆန်ရုန်းကန် အပင်ပန်းခံတဲ့ လမ်း၊**
ဒီနှစ်လမ်းပဲ ရှိတယ်။

၃။ လူဟာ ပတ်ဝန်းကျင်က မျိုဝါးလွှမ်းခြုံထားမှ

လုံခြုံတယ်လို့ ထင်သူဖြစ်တယ်။ ဒီတော့အာရုံ
ငါးပါးလို့ဆိုတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အာရုံ တွေကို အ
များအပြားကို လိုက်စားရတယ်။ အဲဒါတွေ မရှိ
ရင် ကုန်းပေါ်ဆယ်တင်ခြင်း ခံထားရတဲ့ ငါးလို
ဆင်းရဲ အတိပြီးတယ်။ ဒါကြောင့် ကာမ ဂုဏ်
တရားတွေနဲ့ ဖုံးဖို့ကြိုးစားကြရတယ်။ အဲဒါဟာ
အာရုံ ငါးပါး ဆွဲဆောင်မှုနောက်လိုက်တဲ့ လမ်း
ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလမ်းဟာ အညံ့စားလမ်း ဖြစ်
တယ်။ အကြမ်းစား ဖြစ်တယ်။ မရိုးသားဘူး။
လူတိုင်းအလေ့ဖြစ်တယ်။ အကျိုး မများဘူး။

၄။ အတ္တကိလမထနုယောဂကို ရေငုပ်၊ မီးလှုံ၊
တုံးခွန်၊ ဇယ်ခတ်၊ စတာတွေလောက်ကောက်ဖို့
မတော်ဘူး။ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တွေကို လွန်
တဲ့ အကျင့်တွေ အားလုံးကို ကောက်ရမှာ။

၅။ စိတ်မကူးအောင် နေတာဟာ ရူပတရားရဲ့
အဓိက အကျင့်ဖြစ်တယ်။ ဒါကို ရူပတရားလို့
ဘာလို့ ခေါ်ရသလဲဆိုရင် စိတ်မကူးဘဲ နေနိုင်

ဖို့ ရုပ်ပစ္စည်း တစ်ခုပေါ်မှာ စိတ်ကို တင်ထား
လိုက်တယ်။ သည်လို ရုပ်-ရူပ မှာ စိတ်ကို ချုပ်
ထားလို့ သည်လုပ်ငန်းကို ရူပတရားလို့ ခေါ်တာ
ဖြစ်တယ်။

၆။ ရုပ်ဟာ သူ့သဘာဝအတိုင်းနေတာပဲ။ ဒါပေ
မယ့် ရုပ်အာရုံကို ယူသူက စိတ်အမျိုးမျိုး ကူး
တယ်။ အဲဒီ ရုပ်သဘာဝကို လိုလားအပ်တဲ့ ရှု
ထောင့်၊ မလိုလားအပ်တဲ့ ရှုထောင့်နဲ့ တခြား
ထောင့်မျိုးစုံကနေ လှည့်ပြီး လေ့လာတယ်။ အဲဒီ
အခါမှာ ရုပ်ဟာ သူ့သဘာဝအတိုင်း မနေတော့
ဘူး။ ရှင်သန် လှုပ်ရှားလာတယ်။ အဲဒီ လှုပ်ရှား
လာလို့ ရုပ်က ထွက်လာတဲ့ အရည် အသွေးကို
‘ကာမ’လို့ ပြောရတယ်။

၇။ ‘ကာမ’ဆိုတာ လိုချင်စရာရဲ့အမည် ဖြစ်တယ်။
မလိုလားတာလည်း ကာမဖြစ်တယ်။ မလိုလား
ဘူး ဆိုတာ လိုလားမှုနည်းတာ အမည်ဖြစ်လို့
ပဲ။

၈။ ရုပ်တွေကို အရည်အချင်းထွက်လာအောင်
(ကာမ ဖြစ်လာအောင်) ကြည့်တာဟာ အပြစ်ရှိ
သလို အကျိုးလည်း ရှိတယ်။ အကျိုးရှိလို့လည်း
ကျောင်းတွေဖွင့်ပြီး သင်ကြားပေး ကြတာဖြစ်
သလို အပြစ်ရှိလို့လည်း ငြီးငွေ့ရုန်းကန်ကြတာ
ပေါ့။

၉။ ရုပ်ရှုသူ (စိတ်မကူးသူ)ဟာ လူရဲ့ဆောင်ရန်
ရှောင်ရန်တွေကို အလေး မမူတော့ဘူး။ သူနေ
ချင်သလို နေလာတယ်။ စီးပွားကြီးပွားတွေလည်း
ပျက်လာတယ်။ နောက်ဆုံး လူတွေရဲ့ ကျောခိုင်း
တာကို ခံလိုက်ရတယ်။

၁၀။ အရူပဝါဒီသမားက ရုပ်ကို စက်ဆုပ်တယ်။
ဒါကြောင့် ရုပ်ကို ပယ်တယ်။ ရူပကို ဝိယောဂ
လုပ်တယ်။

၁၁။ လောကမှာ ရှိတဲ့ ‘လူသုံးမျိုး’
က။ ‘ကာမ’လို့ဆိုတဲ့ ကိုယ်က လှုပ်ပြီး ကိုယ့်ပတ်
ဝန်းကျင်က မလှုပ်မယှက်တဲ့ အာရုံတွေကို လှုပ်

လာအောင် လုပ်ပြီး၊ အဲဒီ လှုပ်လာတယ် ထင်ရတဲ့
အာရုံတွေရဲ့ အရည်အသွေးတွေနဲ့ ပျော်မွေ့မှု
ရှာနေသူ ‘တာမလူ’ ။

ခ။ ရုပ်အာရုံတွေ အပေါ်မှာ စိတ်ကူးနဲ့ လှုပ်ရှား
အောင် လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ဆန့်ကျင်ပြီး ရုပ်အာရုံ
တွေကို ရုပ်အာရုံအတိုင်း တည်ငြိမ်မှု အပြည့်
ရှိတာကို ကြည့်ပြီး အငြိမ်းတည်ဆောက်နေသူ
‘ရူပလူ’ ။

ဂ။ လောကကြီးမှာ ဘယ်အာရုံမှ အရှိမဟုတ်
ဘူး။ အဲသည် အာရုံတွေရဲ့ မရှိမှုရဲ့ ရှိနေတဲ့ အ
ဖြစ်သာ တကယ်အရှိဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ အမြင်နဲ့
မိမိငြိမ်းချမ်းမှုကို တည်ဆောက်သူ ‘အရူပလူ’ ။

၁၂။ လူကိုလူလို့ အသိအမှတ်မပြုတာဟာ အတော်
ကြီး အပြစ်ကြီးတယ်။လူနဲ့ စပ်ပြီး အမှား၊ အမှန်၊
အကောင်း၊ အဆိုး၊ အကျိုး၊ အပြစ် ဆိုတာတွေကို
မသတ်မှတ် နိုင်တော့လို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေ မ
သတ်မှတ်နိုင်ရင် တိရစ္ဆာန်နဲ့ မခြားဖြစ် သွားလိမ့်
မယ်။လူဟာ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ အတူ ပေါက်ဖွား

လာခဲ့တယ်။ သည်လိုဖြစ်လျက်နဲ့တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့
ဖန်ဆင်းရှင်လောက် အမျိုးမြတ် လာခဲ့တာဟာ
အကောင်း၊ အဆိုး၊ အကြောင်း၊ အကျိုး၊ သတ်
မှတ်နိုင်ကြလို့ ဖြစ်တယ်။

၁၃။ လူကို အသိအမှတ် မပြုသူဟာ လူ့စည်းကမ်း
ကိုလူ့အပြင်က အရာတစ်ခုကို အကြောင်းခံပြီး
စည်းကမ်းထားတာကို မလွဲမသွေ လုပ်တယ်။
အဲဒီစည်းကမ်းက သဘာဝမကျတဲ့ အတွက် အ
သက်ဝင်အောင် သွင်းလို့ မရကြဘူး။ ဒီတော့
ခြောက်ပြီးလည်း သွင်းတယ်။ မြောက်ပြီးလည်း
သွင်းတယ်။

၁၄။ လူ့စိတ်ဟာ ‘သမထ’ လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ကို အာရုံ
အထွေထွေတွေဆီ မသွားမှုနဲ့ပဲ နေနေ၊ စိတ်ရဲ့
အကူးခံ အာရုံတွေကို လက္ခဏာတွေ ထင်ပြီး
ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု ဖြစ်တဲ့ ‘ဝိပဿနာ’နဲ့ပဲနေနေ၊
ဒီလူဟာ လောက အမြင်မဲ့ အဖြစ် အရောက်ခံရ
သူ ဖြစ်တယ်။ လောကရဲ့အကောင်းအဆိုးနဲ့ အ
ကျိုးအပြစ်တွေလည်း မသိဖြစ်တယ်။

၁၅။ ရူပနဲ့ အရူပ အကျင့်တွေဟာ လူကို လူနဲ့
ကွဲအောင် လုပ်တာ ခံရပြီးဘဝပျက်စေတဲ့ အထိ
ဆင်းရဲ ဒုက္ခရောက်စေတယ်။

၁၆။ ဘုရားရဲ့ တရားကို လေ့လာတဲ့ အခါ မဂ္ဂင်ရှစ်
ချက်ကို အရအမီ လေ့လာရမယ်။ ဒီရှစ်ချက်မှာ
အသိမှန် ပြီးရင် ဘုရားရဲ့ တရားမှာ လွဲစရာ အ
ကြောင်း မရှိတော့ဘူး။

၁၇။ လူ့အဖြစ်ကို ဘဝယူတာဟာ လူကောင်းစား
ရေးအတွက် ဘဝသင်ခန်းစာ ယူလို့ မရဘူး။ ယူ
ရင်လည်း မသိဘဲ ယူတာဖြစ်တဲ့အတွက် တလွဲ
ဖြစ်မှာပဲ။ လူ့လှုပ်ရှားမှုကို ဘဝအရ ကောက်ရင်
တော့ လူကောင်း စားရေးအတွက် ပြုပြင်စရာ
သင်ခန်းစာယူလို့ ကောင်းကောင်းရမယ်။

၁၈။ ပရမတ္ထသစ္စာဆိုတာ ‘အခြေခံ အရှိ’ ရဲ့ အ
မည်ဖြစ်တယ်။ အစိတ်ပေါ့။ သမုတိသစ္စာဆိုတာ
‘အခြေခံ အစိတ်အပိုင်း လေးတွေ ဖွဲ့စည်း စုဝေး

နေတာ ရဲ့ အမည်’ ပဲ ဖြစ်တယ်။ အရိယ သစ္စာက
တော့ အစိတ်ရှိလည်း မဟုတ်ဘူး။ အစုရှိလည်း
မဟုတ်ဘူး။ **‘အစုတရားရဲ့ လှုပ်ရှားမှု အရှိ’** ဖြစ်
တယ်။ ဒါကြောင့် **‘အမှုအရှိ’** လို့ အရိယသစ္စာကို
ခေါ်ရမယ်။

၁၉။ အစိတ်ကြည့်သူက **‘အတ္တကိလမထသမား’**
ဖြစ်တယ်။ အစုကြည့်သူက **‘ကာမသုခလ္လိက
သမား’** ဖြစ်တယ်။ အမှုကြည့်သူက **‘သမာအ
မြင်ရှိသူ’** ဖြစ်တယ်။

၂၀။ သဘာဝ အဖြစ်အပျက်မြင်လို့ လောဘ မဖြစ်
တာဟာ ဘာသဘောတရားမှ မရှိလို့ မဖြစ်ကာ
မျှပဲ ဖြစ်တယ်။ ပက်လက်သာ အိပ်တတ်သေးတဲ့
ကလေးငယ် လောဘ မဖြစ်တာမျိုးပဲ။ အလောဘ
ဖြစ်လို့ လောဘ မဖြစ်တာက ကောင်းတယ်။
ဘာသဘော တရားမျှ မသိလို့ လောဘ မဖြစ်တာ
ဟာ အလကားပဲ။ ဘာမှ အကျိုးမရှိဘူး။

၂၁။ ကောင်းတာတွေကို လုပ်နေပေမယ့် အသိ
ဉာဏ်နဲ့ လုပ်နေတာ မဟုတ်ပဲ အစွဲနဲ့ လုပ်နေတာ
တွေ၊ မမှန်ကန်တဲ့ အယူတွေနဲ့ ကောင်းနေတာ
တွေ၊ အမှား သုံးသပ်မှုနဲ့ လုပ်နေတာတွေဟာ
ကောင်းပေမယ့် သမာတုံ အလုပ် မဟုတ်ဘူး။

၂၂။ လောကကြီးမှာ လူဟာ လေးမျိုးပဲ ရှိတယ်။
(က) ပထမတစ်မျိုးက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချမ်းသာ
စေပြီး သူတစ်ပါးကို ဆင်းရဲစေသူ။
(ခ) ဒုတိယတစ်မျိုးက သူတစ်ပါးကို ချမ်းသာ
စေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်းရဲ စေသူ။
(ဂ) တတိယတစ်မျိုးကတော့ ကိုယ်ရေး၊ သူတစ်
ပါး နှစ်ဦးလုံးကို ဆင်းရဲစေသူ။
(ဃ) စတုတ္ထတစ်မျိုးကတော့ ကိုယ်ရေး၊ သူတစ်
ပါး နှစ်ဦးလုံးကို ချမ်းသာစေသူ။

၂၃။ ငါက သူများတွေကို ဖိစီးနှိပ်စက်ရင် ငါ့မှာ

ဘေးရန်များပြီး ငါပျက်ပြားရဖို့ ရှိတယ်။ ဖိနှိပ်
ဒဏ်ကို ဘယ်သူမှ မခံနိုင်ဘူး။ မနိုင်လို့ ခံရတာပဲ။
နိုင်တဲ့ တစ်နေ့မှာ ဖိသူကို လှန်မှာပဲ။ နိုင်အောင်
အမြဲ လုပ်ရတာ မလွယ်ဘူး။ သူတို့ကို အနိုင်
မယူဘဲ သူတို့ အကျိုးဆောင်ရွက်ရင် သူတို့လည်း
ငါ့ကို ချစ်မြတ်နိုးပြီး ငါ့အကျိုး ဆောင်ကြမှာ သူ
များ အကျိုးဆောင်တာဟာ ကိုယ့်အကျိုး အောင်
ဖို့ နည်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ဒါကို ငါကျင့်
မယ်ဆိုပြီး သူများကို ကူညီတယ်၊ ပေးကမ်းတယ်၊
သည်လို နည်းတွေနဲ့ ကိုယ်အနှစ်နာခံတယ်။ ဒီ
လူဟာ ‘**ကာမသုခဋ္ဌိက နုယောဂ**’ လမ်းလိုက်သူ
ဖြစ်တယ်။

၂၄။ ကိုယ်နဲ့တကွ လောကကို ‘**အရှိ မမြင်သူ**’ ဟာ
ကိုယ်နဲ့ တစ်လောကလုံး အတွက် ဆောင်ရွက်မှု
မရှိသူ ဖြစ်တယ်။ ကောင်းနဲ့ မကောင်းကို ဆောင်
ရွက်မယ့်သူလည်း မရှိဘူး။ ကောင်းတာလည်း
မရှိဘူး။ မကောင်းတာလည်း မရှိဘူး။ ကောင်း၊

မကောင်းတာတွေရဲ့ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးတွေ
လည်း မရှိဘူး။ ဒီတော့ လောကကို အချည်းနှီး
မြင်တဲ့သူဟာ အချည်းနှီးလူပဲ ဖြစ်မှာပေါ့။

၂၅။ အစု (ကာမ) ဟာ တစ်ချိန်ချိန်၊ တစ်နေရာ
ရာနဲ့ အခြေအနေတစ်ခုမှာ ရှိစဉ်က ကောင်းတယ်
ဆိုရင် စိတ္တဇ ရှိသူ (ပုထုဇဉ်) က အဲသည်အစုကို
ကောင်းတယ်လို့ ထင်သွားတယ်။ အစု နဲ့ အမှုကို
ခွဲခြားသိတတ်တာမျိုး စိတ္တဇသမားမှာ မရှိဘူး။
အမှုကောင်းတာနဲ့ အစုကောင်းတယ်လို့ စိတ်မှာ
သွင်းထားတယ်။

၂၆။ လူတွေနဲ့ ပေါင်းရလို့ ရတဲ့ ဒုက္ခပျောက်အောင်
လူတွေ အကြောင်း မတွေးဘဲနေတော့ လူမရှိ
သလိုဖြစ်သွားပြီး လူတွေဆီက မကောင်းမှု ဒုက္ခ
တွေအရ ငြိမ်းတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကောင်းမှုသုခ
လည်း ဘယ်လို လုပ်ရတော့ပါ့မလဲ။ အဲဒါပါ
ငြိမ်းသွားတော့ အဓိပ္ပါယ်မဲ့ အငြိမ်းကြီး ဖြစ်သွား

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

တာပေါ့။ ဒီလိုဖြစ်တာကလည်း ဆင်းရဲဒုက္ခ တစ်
မျိုးဖြစ် ပြန်တော့တယ်။

၂၇။ လူဟာ လူကိစ္စတွေပြီးမှ လွတ်လပ်တယ်၊
ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ ပျော်ရွှင်တယ်ဆိုတာတွေ ဖြစ်ခွင့်
ရှိတယ်။ လူကိစ္စတွေ ဘာမျှ မပြီးပဲ လွတ်လပ်သူ၊
ငြိမ်းချမ်းသူ၊ ပျော်ရွှင်သူ ဆိုတာ မရှိဘူး။ ရှိတယ်
ဆိုရင် ဒါပုံမှန် မဟုတ်ဘူး။

၂၈။ ကိုယ်မလွတ်လပ်၊ မပျော်ရွှင်၊ မငြိမ်းချမ်းတာ
ကို မသိသူဟာ လွတ်လပ်၊ ပျော်ရွှင်၊ ငြိမ်းချမ်းမှုကို
အပြီးတိုင် ဆုံးရှုံးခံရခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီလူဟာ
မြူးထဲက ငါးလိုပဲ လွတ်လမ်းမရှိသူ ဖြစ်တယ်။

၂၉။ ဘုရားရဲ့ အရိယာ သစ္စာလေးချက်-
(က) ကိုယ်ရရှိဖြစ်တည်နေတဲ့ မလိုလားစရာဟာ
‘သင်ခန်းစာယူဖို့’ ဖြစ်တယ်။
(ဒုက္ခအရိယ သစ္စာ)

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

(ခ) အဲဒါရဲ့အကြောင်းဟာ ‘ပယ်ဖို့’ ဖြစ်တယ်။

(ဒုက္ခသမုဒယသစ္စာ)

(ဂ) လိုလားတဲ့ အရာဟာ ‘ပန်းတိုင်’ အဖြစ်
‘ဆိုက်ရောက်ရဖို့’ ဖြစ်တယ်။

(ဒုက္ခနိရောဓသစ္စာ)

(ဃ) အဲဒီရဲ့ အကြောင်းရင်းက ‘ဆောင်ရွက်ဖို့’
ဖြစ်တယ်။

(ဒုက္ခ နိရောဓဂေါမိနီ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စာ)

၃၀။ ဘဝဒုက္ခဟာ ခံစားမှု ဒုက္ခထက် အရေးပါ
တယ်။ ခံစားမှု ဒုက္ခဟာ ဘဝဒုက္ခရဲ့ နောက်လိုက်
အကျိုးမျှသာ ဖြစ်တယ်။

၃၁။ မလွတ်လပ်သူရဲ့ ချမ်းသာဟာ ချမ်းသာလို့
ပြောရတဲ့ အဆင့် မဟုတ်ဘူး။

၃၂။ ဘုရားက တရားတွေ ဟောပြောရခြင်းရဲ့
ပင်မအချက်က အများအပြား မရှိဘူး။ ဒုက္ခ
ဆိုတာ ဘယ်ဟာတွေလို့ အရကောက်ပြဖို့ပဲ

ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်ဒုက္ခအရကောက်ဟာ ဘယ်
လောက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ပေါ်လွင်တယ်။
ဒီလိုဖြစ်လျက် ဒုက္ခကို ပြီးလွယ်စီးလွယ်နဲ့ ပေါ့ပေါ့
ဆဆ လုပ်ပြီး ‘ဒုက္ခဟာ ဆင်းရဲ’ ပေါ့လို့ သာမန်
ကာလျှံကာ မဖြစ်သင့်ဘူး။ ဒီလိုဖြစ်ရင် ဘုရားရဲ့
ကြိုးစားခဲ့ရသမျှဟာ သဲထဲသွန်တဲ့ ရေလို ဖြစ်သွား
လိမ့်မယ်။

၃၃။ ‘ပဉ္စက္ခန္ဓာ’ဟာ ‘ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ’ မဟုတ်ဘူး။
ကာမ၊ ရူပ၊ အရူပ ဘုံသားတွေဆီမှာ ပဉ္စက္ခန္ဓာ
လည်း ရှိတယ်။ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ လည်း ရှိတယ်။
အောက်အောက် အရိယပုဂ္ဂိုလ်တွေဆီထိ အဲဒီ
အတိုင်း ရှိတယ်။ အရဟတ်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပဉ္စက္ခန္ဓာပဲ
ရှိတယ်။ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ မရှိတော့ဘူး။

၃၄။ ငြိမ်းချမ်းအောင်ဆိုပြီး ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း ပယ်
တဲ့အနေနဲ့ စားဝတ်နေရေး၊ စီးပွားရေး ဖြစ်ထွန်း
ချင်မှုတွေ၊ ဂုဏ်သိမ်ကျောစော ရလိုမှုတွေ၊ သိချင်
တတ်ချင်ဆောင်ရွက်ချင်မှုတွေ၊ အစရှိတာတွေကို

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

မပယ်မိဖို့ သတိပြုရမယ်။ အပယ်မှားရင် အကျိုး
မများနိုင်ပဲ အကျိုးနည်းစရာသာ ဖြစ်တယ်။

၃၅။ လူဟာ စားတယ်၊ ဝတ်တယ်၊ စီးပွားကြီးပွား
နဲ့ လှုပ်ရှားတတ်သူ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် စားမှု၊
ဝတ်မှု၊ စီးပွားဖြစ်မှု စတာတွေကို လူဟာ လိုလား
နေရမယ်။ လိုလားမှလုပ်ဆောင်မယ်။ လုပ်ဆောင်
မှ ဖြစ်ထွန်းမယ်။ ဖြစ်ထွန်းမှ လူလိုအင်တွေ ဖြည့်
ဆည်းနိုင်မယ်။ ဒါမှ ချမ်းသာမှာပေါ့။ ဒါကြောင့်
ဒါတွေဟာ ပယ်ရမယ့် တရားတွေ မဟုတ်ဘူး။

၃၆။ လူတွေဟာ တတ်နိုင်သမျှ ကိုယ်နဲ့ တူလို့ရ နိုင်
သလို ဖြစ်တဲ့ သူတွေနဲ့ စုနေကြတယ်။ နည်းနည်း
မတူသူကို မိတ်ဆွေဖွဲ့ပြီး များများ မတူသူကို
ရန်လုပ်တယ်။ ဒါပေမယ့် အလုံးစုံ တူတဲ့သူက
တော့ မရှိအောင် ရှားတယ်။ ကြာတော့ ဒီလို
ထွက်ပေါက်မဲ့အဖြစ်နဲ့ ကမောက်ကမ ဖြစ်နေတာ
တွေဟာ လူ့သဘာဝ ဖြစ်တယ်။ အမှန်တရား ဖြစ်
တယ်။

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

ဒါကို လက်ခံတတ်အောင် လုပ်ရမလို အထိ ဖြစ်
လာတယ်။ဒါဟာလူ့လောကမှာ တကယ်ဖြစ်နေ
တဲ့ အရာဖြစ်တယ်။

၃၇။ လူ့လောက တစ်ခုလုံးမှာ ရှိတဲ့ လူတွေ အား
လုံးရဲ့ အမှန်တရားတွေကို ပေါင်းစပ်ထပ်ယူပြီး၊
တူညီမှုက ပိုသမျှတွေကို ဖြတ်တောက်ပစ်ရမယ်။
ဒါလုပ်နိုင်ရင် လူ့လောကရဲ့ အမှန်တရားဆိုတာ
ပေါ်ထွက်လာမှာပဲ။လူတွေ ဒီလောက်ထိ မညှိနိုင်
ကြသေးဘူး။ ကိုယ့်အယူအမြင်ကို ဖဲလို့ ပဲရင်
အဲသည် အပိုင်းကို ရဲရဲစွန့်နိုင်ရမှာပဲ။ ဘယ်သူမှ
ဖဲလို့ မရနိုင်တဲ့ အနေအထားမှာ ရှိတဲ့ အယူ အ
မြင်ဟာ မှန်ကန်တဲ့ အယူအမြင် ဖြစ်တယ်။ ဘု
ရားက ဒီလုပ်ငန်းကို တစ်ယောက်တည်းနဲ့ အပြီး
လုပ်ခဲ့တယ်။

၃၈။ အစွဲအငြိဟာ ဘယ်ကမှ လာတာမဟုတ်ဘူး။
စုန်းတွေ၊ နတ်တွေ၊ တစ္ဆေတွေနဲ့၊ ကဝေတွေ၊ဓာတ်
တွေ၊ နက္ခတ်တွေ၊ ဖန်ဆင်းရှင်တွေ၊ အစစ တွေ

က သွင်းထားတာ ခံရတာလည်း မဟုတ်ဘူး။
ကိုယ့် - ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံးကို လူတွေ အပေါ်မှာ
လွန်ကျူးတုန်ပြန်မှုကနေပဲ၊ ဒီအစွဲအငြိတွေကို
ဖြစ်စေတာ ဖြစ်တယ်။

၃၉။ ကိုယ်သဘောတူ ခွင့်ပြုထားခံရခြင်း မရှိသူက
ကိုယ့်ကို ဥပဒေတွေပြု၊ စည်းကမ်းတွေ သတ်
မှတ်၊ အမိန့်တွေ ထုတ်လုပ်ပြီး အဲဒါတွေနဲ့ ကိုယ်
လှုပ်ရှားမှုတွေကို ဟိုလိုဆိတ်၊ ဒီလိုဖဲ၊ အမျိုးမျိုး
ထိန်းချုပ်တာတွေ၊ အဲဒီဥပဒေတွေနဲ့ ကိုယ်ခန့်
အပ်ထားသူ မဟုတ်သူတွေက ကိုယ့်ကို စီရင်မှု
လုပ်ပြီး အပြစ်ပေးခံရတာတွေ၊ ဒါတွေ ခံနေရ
တာဟာ ‘ကျေးဇူး’ ဖြစ်တာပဲ။

၄၀။ လူတွေညီအောင် သဘောတရားတစ်ရပ်နဲ့
တည်ဆောက်ထား နိုင်ကြတာ မဟုတ်ဘူး။ အင်
အားကြီးတစ်ရပ်နဲ့ ညှိပြီး ဆောက်ထားကြရတာ
သာ ဖြစ်တယ်။ အုပ်စုကြီးနိုင်သမျှ ကြီးအောင်
ထူထောင်ပြီး အုပ်စုအားနဲ့ တစ်ဦးချင်း အမြင်

မတူလို့ပြန်ကျဲချင်နေတာတွေကို ဖိစီးဖျောက်ပစ်
နေကြရတယ်။ အနိုင်ယူသူကလည်း အင်အား ကို
သုံးပြီး အနိုင်ကို အရယူတယ်။ အမှန်အကန် အ
နိုင်ယူတာ မဟုတ်ဘူး။ အရှုံးခံရသူကလည်း အင်
အား မသုံးနိုင်လို့ အရှုံးခံရတာသာ ဖြစ်တယ်။
သုံးနိုင်ရင် သူတို့လည်း ဒါသုံးပြီး အနိုင် ယူမှာပဲ။
အမှန်အကန်နဲ့ အရှုံးကို လှန်နိုင်ဖို့ မရည်ရွယ်ဘူး။

၄၁။ လူဟာ ပတ်ဝန်းကျင် အချုပ်အနှောင်ကလွတ်
လပ်အောင် လုပ်နိုင်လို့ လွတ်လပ်တာနဲ့ အမှန်
တကယ် လွတ်လပ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ အချုပ်
အနှောင်အောက်မှာ နေရလည်း မလွတ်လပ်တာ
မဟုတ်ဘူး။

၄၂။ လွတ်လပ်သူဟာ ဘယ်သူရဲ့ အချုပ်အနှောင်
အတွင်း ချသွင်းခံထား ရပါစေ၊ ‘အရှိ’ကို ‘အရှိ’
၊ ‘အဟုတ်’ ကို ‘အဟုတ်’ ၊ ‘အမှန်’ ကို ‘အမှန်’
မြင်ပြီး ပြောဆို၊ ပြုမူ နေထိုင်နေသူ ဖြစ်တယ်။

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

ဒီလိုဖြစ်ဖို့ သူ့ဆီမှာ အရာတစ်ခုလိုတယ်။ အဲဒါက
‘အစွဲ အငြိ’ ကလေးကင်းဖို့ပဲ။

၄၃။ အလယ်အလတ် ဓမ္မဟာ လူ့လောကရဲ့ လွတ်
လပ်မှုအတွက် ထွက်ပေါက်ပိတ်နေတာကြောင့်
လူတွေ ဘဝဒုက္ခရေ အလျဉ်းကြောမှာ မျော၊ မြပ်
ခံနေရတာကို ဆယ်တင်ဖို့ ထွက်ပေါက်ဖော်ရန်
လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဖို့ **‘ဓမ္မ’** ဖြစ်တယ်။

၄၄။ လူကမ္ဘာလောကကြီးမှာ ဒီမိုကရေစီရနေတဲ့
သူတွေကတော့ တစ်ကိုယ်ရေလွတ်လပ်မှုကို ငတ်
မွတ်ဆာလောင်စွာ ရှာဖွေတောင်းဆို နေကြပြီ။
လူတစ်ဦးချင်း လွတ်လပ်မှုလေးရရင် လူသားထု
လွတ်လပ်မှုက အပျောက်ဆုံး ခံရမယ့်အနေအ
ထားမှာ ရှိတယ်။

ဒီတော့ လူတစ်ဦးချင်း လွတ်လပ်မှုကို မစတေးဘဲ
မထားနိုင်ကြသေးဘူး။ ဒီနေ့ ကမ္ဘာလောကကြီး
မှာ လူတစ်ဦးချင်းလွတ် လပ်မှုအတွက် **‘ကကြီး’**

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

ရေ က' အဆင့်မှာပဲ ရှိသေးတယ်။

၄၅။ သံသရာလည်တယ် ဆိုတဲ့ စကားဟာ သဒ္ဓါ
လိုဆိုတော့ 'ကြိယာ စကား'မျှပဲ ဖြစ်တယ်။ က
တ္တား (ပြုလုပ်သူ) မပါဘူး။ ကတ္တားမပါတဲ့ ကြိယာ
စကားဟာ အဓိပ္ပါယ် ကောက်လို့ မရဘူး။ မရဘဲ
ကောက်ရင် လွဲမှာပဲ။ 'ဒုက္ခသံသရာ'လို့ အပြည့်
အစုံ ပြောရမယ်။

၄၆။ သံသရာထဲ လူလည်တာဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာ
အယူအဆ မဟုတ်ဘူး။ ဟိန္ဒူဗြဟ္မဏတွေရဲ့
အယူ ဖြစ်တယ်။

၄၇။ အဝိဇ္ဇာဆိုတာ မသိတာ၊ ဒါက သဒ္ဓါအနက်ပဲ။
ဘာသာရပ်အရ အနက်ကတော့ ဘာကို မသိ
တာလဲ ဆိုတာ လာမယ်။ ဒီနေရာမှာ မသိတာ
တိုင်းကို အဝိဇ္ဇာလို့ ပြောလို့ မရဘူး။ ဒုက္ခကို
ဒုက္ခလို့ မသိတာ သာလျှင် အဝိဇ္ဇာလို့ ပြောရမယ်။

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

အဝိဇ္ဇာက ဒုက္ခကို သုခလို့ ပြောင်းပြန်သိတယ်။

၄၈။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို အမှု
(ကမ္မ) လို့ မသုံးရဘူး။ လွန်ကျူးတဲ့ ကိုယ်၊ နှုတ်၊
နှလုံးလှုပ်ရှားမှုတွေကိုမှ အမှု (ကမ္မ) လို့ သုံးရ
မယ်။

၄၉။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဗဟို မဏ္ဍိုင်မှာ ထားပြီး ပတ်
ဝန်းကျင်က လူတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ အဖြည့် ပစ္စည်း
တွေ အဖြစ် ထားတဲ့ အမြင်ဟာ လွန်ကျူးတဲ့
အမြင်ပဲဖြစ်တယ်။ ဒီအမြင်အတိုင်း နေထိုင်၊ ပြော
ဆို၊ ပြုလုပ်တာတွေလည်း လွန်ကျူးတာ တွေပဲ။
ကြောက်ရွံ့လို့ တိုက်ခိုက်ချေဖျက်တာတွေလည်း
ထို့အတူပဲ။ ကိုယ်နဲ့ မတူတာနဲ့ ကိုယ်အသုံး
မကျတာနဲ့ ဖျက်ချင်ကြတာ။

ဒါဟာ ကမ္မနဲ့ လွန်ကျူးတုန့်ပြန်မှု ‘ကာမ အဘိ
သင်္ခါရ’ ဖြစ်ပုံပဲ။

၅၀။ လူဟာ ပတ်ဝန်းကျင်လူတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေ
တယ်။ သူက ဆက်စပ်မှုနဲ့ လျော်တဲ့ တုန့်ပြန်မှု

ပြုရမယ့် အစား ရှိတယ်လို့ တောင်မှ သတိမရ
အောင်နေတာဟာ အတော်မကောင်းတာကိုလုပ်
လိုက်တာ အမှန်ပဲ။ လူ့အဝန်းဝိုင်းကြီး တစ်ခုထဲ
မှာ ကိုယ်က တည်ရှိနေတယ်၊ ဒီလို ဖြစ်လျက်နဲ့
ဝန်းကျင်လူ တွေကို အသိအမှတ် မပြုတာဟာ
မထိမဲ့မြင် လုပ်မှုအကြီး အကျယ်ပဲ။ ဒါတွေဟာ
လူတွေအပေါ် လွန်ကျူးမှုပဲ။

၅၁။ ပဋိသန္ဓေရယ်၊ စုတိရယ်၊ ဘဝင်ရယ်ဟာ တစ်
ခုတည်းရဲ့ နာမည်သုံးခု ဖြစ်တယ်။ အလုပ်သုံးခု
ဖြစ်တယ်။ ပဋိသန္ဓေ အလုပ်ဆိုတာ ဘဝ နှစ်ခု
စပ်တယ်လို့ ဖြစ်တယ်။ ဘဝင်ဆိုတာက ဘဝရဲ့
အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်လို့ ဖြစ်တယ်။ စုတိ ဆိုတာက
ဘဝတစ်ခုကနေ ဘဝတစ်ခုကို ရွှေ့စေတတ်တဲ့
အရာ၊ ရွှေ့တဲ့ အရာဖြစ်လို့ပဲ။

၅၂။ ဉာဉ်ကပ်တယ် ဆိုတာ ပြုခဲ့ပြီးတဲ့ အတိုင်းတိုင်း
သိနေတဲ့ အသိတစ်ခု လူ့မှာ လာကပ်နေတာ
ဖြစ်တယ်။ ဒီအသိဟာ ‘**ဉာဉ်**’ ပဲ။ ဝိညာဏ်ပါပဲ။

၅၃။ လူက သံသရာထဲမှာ လည်တာ မဟုတ်ဘူး။
သံသရာက လူထဲမှာ လည်နေတာ ဖြစ်တယ်။

၅၄။ တဏှာဟာ ဆာလောင်တယ် ဆိုတော့ ဘာ
ကို ဆာလောင်တာလဲ။ ပြုခဲ့တဲ့ ကံ (လွန်ကျူးမှု)
ကို လွမ်းတာ၊ သတိရတာ၊ အောက်မေ့တာ။ ဆာ
လောင်တာပဲ။

၅၅။ ဘုရားဟောတဲ့ ဘဝဆိုတာ မွေး၊ သေ အတွင်း
ကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ လူပေါ်မှာ လူလှုပ်ရှား
တုန်ပြန်ချက်တွေရဲ့ လွန်ကျူးမှုတွေပဲ။

၅၆။ နောက်နှောင်း ဗုဒ္ဓဝါဒီတွေဟာ ကမ္မဝါဒနဲ့
စပ်ပြီး အမှန်အကန် မရောက်နိုင်သူတွေဖြစ်
တယ်။ သူတို့ဟာ ကံကိုလည်း မသိကြသူတွေ ဖြစ်
တယ်။ ‘ကံထမ်းလာတာ မမြင်ရဘူး လုံ့ထမ်းလာ
တာမြင်ရတယ်’ ဆိုတဲ့ စကားတွေ၊ ‘ကံကိုယုံ၍
ဆူးပုံ မနင်းနဲ့’ ဆိုတဲ့ စကားတွေဟာ ကံကိုသူ
တို့တကယ် မသိကြဘူးဆိုတာ ဖော်ပြချက်တွေပဲ။

၅၇။ ကံရဲ့ အကျိုးပေးဟာ ‘ကံလုပ်ပြီး ကံလုပ်စဉ်က
လုပ်ခဲ့ ရတာတွေကို လွှမ်းပြီး စိတ်တွေ ပြန်ထ
နေတာ’ ဒီတစ်ခုတည်းပဲ ကံရဲ့ အကျိုးဖြစ်တယ်။
‘သဒိသံ ပါကံ ဇနေတိ’ ပဲ။

၅၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာ မဟုတ်တဲ့ တခြား ဘာသာတွေ
ဟာအနတ္တကို လက်တွေ့ အသိအမှတ်ပြု ကျင့်
သုံးနေကြတယ်။
လူတွေကို ဘုရားသခင်တွေက ဖန်ဆင်းထား
တယ်။ လူတွေဟာ ဖန်ဆင်းရုပ်တွေ ဖြစ်တယ်။
ဘုရားသခင်ရဲ့ ဖန်ဆင်းရုပ်တွေဟာ ဘုရားသခင်
ပြုသမျှ နုရမယ့်သူတွေ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ကိုယ်မပိုင်တော့ဘူး။

၅၉။ လူကို လူ့အခန်းကဏ္ဍ ပျောက်ကွယ်သွား
အောင် လုပ်တာဟာ လွန်ကျူးမှုတွေထဲက မဟာ
လွန်ကျူးမှုကြီး လုပ်လိုက်တာပဲ။

၆၀။ ကံကို ငြင်းတာဟာ ‘**အကြိယ ဝါဒ နိယတ**

မိစ္ဆာ ဒိဋ္ဌိ’ ကိလေသာ **‘ဟိတ်’** ကို ငြင်းတာဟာ
‘အဟေတုကဝါဒ နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ’ ဝိပါတ်ကို ငြင်း
တာဟာ **‘နတ္ထိကဝါဒ နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ’** ဖြစ်တယ်။

၆၁။ အနတ္တကို ငါတို့ ဘုရားကမှ ထူးထူးခြားခြား
ဟောခဲ့တယ် ဆိုပြီး ဘာသာ တရားတွေ အလယ်
မှာ ဂုဏ်ယူ ဝင့်ကြွားနေသူဟာ ဂုဏ်တော့ရမှာ
မဟုတ်ဘူး။ သူများဘာသာတွေလိုပဲ လူ့အခန်း
ကဏ္ဍမှေးမှိန် ပျောက်ကွယ်စေကြ သူတွေချည်းပဲ
ဖြစ်မယ်။

၆၂။ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်၊ ဆိုတဲ့
ခန္ဓာ ငါးပါး တိုင်းကို အနတ္တ ကောက်ရမှာ မဟုတ်
ဘူး။ ဥပဒါန ခန္ဓာထိုက်တဲ့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊
သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ် ကိုပဲ အနတ္တ ကောက်ရမယ်။

၆၃။ ဘုရားက ‘ငါမဟုတ်ဘူး (အနတ္တ)’ ပြောတဲ့
ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်တွေဟာ
‘လူပေါ်မှာ ဧည့်သည် အာဂန္တု အဖြစ်နဲ့ ကပ်

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

ရောက်လာတဲ့ စိတ္တဇ ရောဂါ ဝေဒနာ ရဲ့ စိတ္တဇ
ရောဂါမှာ ပါဝင်တဲ့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊
ဝိညာဉ်တွေပဲ ဖြစ်တယ်။

၆၄။ အနတ္တဆိုတာ လူမဟုတ်ဘူး ။ လူမှာ ဖြစ်တဲ့
လွန်ကျူးမှုရဲ့ အမည် ဖြစ်တယ်။

၆၅။ စိတ္တဇ ဘယ်လို ဖြစ်တာလဲ။ ကိုယ်လွန်ကျူးရ
မှုမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ သူတစ်ပါး လွန်ကျူးရမှုမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊
ကျွန်ုပ် ခံစား ပစ်လိုက်တယ်။ ခံစားမှုက ချိုမြိန်
တယ်။ အဲဒီ ချိုမြိန်မှုကို အဖတ်ဆယ်တယ်။ ကြာ
တော့ မေးမြန်သွားတဲ့ ချိုမြိန်မှုကို ဆာလောင်
မွတ်သိပ်လာတယ်။ ဆာလောင်သူဟာ ဆာ
လောင်တဲ့အတွက် အာရုံအရသာတွေကို ပိုချို
မြိန်တယ်လို့ မှတ်ယူတယ်။ အရှိကို အရှိတိုင်း
မမြင်နိုင်ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါ ‘စိတ္တဇ’ ဖြစ်တာပဲ။

၆၆။ ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်တာက ဆင်းရဲ ဖြစ်အောင်
နှိပ်စက်တယ် ဆိုရင် ဒါတွေမရှိပဲ ပျက်တာက မ
ဆင်းရဲတော့တာပေါ့။ ဖြစ်တာက နှိပ်စက်ရင်

ပျက်တာက မနှိပ်စက် တော့ဘူးပေါ့။ အခုတော့
ဖြစ်တာကလည်း နှိပ်စက်တယ်၊ ပျက်တာက
လည်း နှိပ်စက်တယ်ဆိုတော့ နားမရှင်းစရာကြီး
ဖြစ်တာပေါ့။

၆၇။ မျက်စိမှာ ပုံရိပ်တွေဟာ ဖြစ်ပြီး မပျက်ဘူး
ဆိုရင်နောက်ပုံရိပ်တွေ မမြင်တဲ့အဖြစ် ရောက်
ကုန်မယ်။ အကြောင်းကတော့ ပုံရိပ်တွေထပ်ကုန်
လို့ဖြစ်တယ်။ နားလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ မပျက်ရင်
အာရုံတွေမယူနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ပျက်တာဟာ
နှိပ်စက်ဘူး။ ဖြစ်ပြီး မပျက်တာကသာ နှိပ်စက်
တာ။

၆၈။ လူမှာ အသွေးအသားတွေရှိတယ်။ သွေး
ဟောင်းတွေဟာပျက်ကြရပြီး သွေးသစ်တွေက
ဖြစ်ကြရတယ်။ သည်လိုဖြစ်ပြီးပျက်ကြလို့သာ
လူဟာကျန်းမာ ပကတိ ချမ်းသာစွာ ရှိနေကြရ
တာသာဖြစ်တယ်။

၆၉။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေက လူကို နှိပ်စက်တယ်
ဆိုတာသည်သဘောတရားတွေ လူမှာဖြစ်ထွန်း

နေလို့ လူရဲ့ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံးတွေ ညံ့ဖျင်းပြီး၊
လူ့စိတ် နေစိတ်ထားတွေလည်း အားမဲ့လာတယ်။
လူ့အသိဉာဏ်တွေမှောက်မှား ကုန်စေတာတွေ
ဖြစ်တယ်။ ဒါမှ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေက လူကို နှိပ်
စက်တယ် ဆိုပြောရမှာ။

၇၀။ ‘သဗ္ဗေဓမ္မာ အနတ္တာ’ လို့ ပြောခဲ့တာဟာ
သင်္ခါရတွေဟာ သဘာဝဓမ္မတွေ ဖြစ်လို့ ဓမ္မာလို့
သုံး လိုက်တာသာဖြစ်တယ်။ ဓမ္မာတွေတိုင်းက
အနတ္တဖြစ်လို့ သည်လိုသုံးခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး။

၇၁။ တကယ်တော့ ‘နိဗ္ဗာန်’ ဟာ အတ္တအလက္ခ
ဏာ ရှိတယ်။ ‘အတ္တ’ ဟာ ‘ဝသဝတ္ထနတ္ထ၊ သာ
ရတ္ထ၊ နိဿရဏတ္ထ’ တွေရှိတဲ့ ‘အတ္တ’ ပဲ။ ‘အစိုး
ရခြင်း၊ အနှစ်ရှိခြင်း၊ အမှီခိုကင်းခြင်း’- အနက်ရှိတဲ့
အတ္တပေါ့။ ဟိန္ဒူဗြဟ္မဏတွေရဲ့ ‘ဘဝကူးတဲ့ အ
တွာ’ အနက်ရှိတဲ့ ‘အတ္တ’ မဟုတ်ဘူး။ သည်
တော့ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုသူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
နိုင်သူ ဖြစ်တယ်။

၇၂။ ကိုယ်၊ စိတ် နှစ်ဖြာမှာ ဖြစ်တဲ့ အစွဲဥပါဒါ နက္ခ
နွာ ‘ငါ’-မဟုတ်ဘူး၊ ‘ငါ့ဟာ’-မဟုတ်ဘူး၊ ‘ငါ
ကိုယ်(အတ္တ)’-မဟုတ်ဘူး လို့ ကာလ၊ ဌာန၊ ပ
ယောဂမရွေးအသိတရားဖြစ်ပြီးဖြစ်တဲ့ အတိုင်း
ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံးတွေထားကာ ထားတဲ့အတိုင်း
မပျက်အောင် သတိထား ပုံပိုးမှုတွေလုပ်တာဟာ
‘တရားအားထုတ်’ တာပါပဲ။

၇၃။ အဘိဇ္ဈာ ဆိုတာ တစ်ဘက်လူနဲ့ တစ်ဘက်
လူပိုင်ဆိုင်တဲ့ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရား
တွေကို ကိုယ်ကပိုင်ရဖူးတဲ့အတိုင်း ဒါမှမဟုတ်
ပိုင်ရင်ကောင်းမှာပဲ ထင်ဖူးတဲ့ ပိုင်ဆိုင်လိုစိတ်
များဖြစ်တာ ဖြစ်တယ်။

၇၄။ ဒေါမနဿဆိုတာ တစ်ဘက်လူနဲ့ တစ်ဘက်
လူပိုင်ဆိုင်တဲ့ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရား တွေ
ကိုဖျက်ဆီးဖူးတဲ့အတိုင်း ဒါမှမဟုတ် ဖျက်ဆီးဖူး
တာကို မြင်ဖူးပြီး အကောင်းထင်ဖူးတဲ့အတိုင်း
ဖျက်စိတ်များဖြစ်တာ ဖြစ်တယ်။

၇၅။ ‘သတိ’ဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေမှာ အဘိဇ္ဈာနဲ့ ဒေါမနဿတွေ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြစ်သလဲ စောင့်ကြည့်လေ့လာတယ်။ လေ့လာလို့ တွေ့သိရတာကို ‘ဝိရိယ’က ပျောက်ပျက်အောင် လုံ့လ ထုတ်တယ်။ ဒါကို ပညာက ဝေဖန်၊ စိစစ်၊ စိတ်ဖြာပြီးသည်အဘိဇ္ဈာနဲ့ ဒေါမနဿတွေကို နေရာပြန်မယူအောင် လုပ်တယ်။

၇၆။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ထွက်လေ၊ ဝင်လေဟာ သဘာဝထွက်လေ ဝင်လေထဲမှာ ရှိတယ်။ သဘာဝထွက်လေဝင်လေတိုင်း ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ထွက်လေ ဝင်လေ မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝထွက်လေ ဝင်လေကလည်း သတိ ပဋ္ဌာန် ရှုစရာပွားစရာ ထွက်လေဝင်လေ မဟုတ်ဘူး။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ထုတ်တဲ့ ထွက်လေဝင်လေတွေသာ သတိပဋ္ဌာန် ရှုပွားရမယ့် ထွက်လေဝင်လေ ဖြစ်တယ်။

၇၇။ လူက တမင်လုပ်ယူထားတဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို လုပ်ဖန်များလာရင် ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုတစ်ခုခု ဖြစ်လာစရာရှိတယ်။ ဖြစ်လည်းဖြစ်ကြတယ်။ ဒါ

ဓမ္မဝိဟာရီ တရားကောက်နှုတ်ချက်

ကို တရားနိမိတ်ဖြစ်တာဆိုပြီး လုပ်ပစ်ကြတယ်။
ဒါဟာ အလွန်မိုက်တာပဲ။ တကယ်က လုပ်ပြီး
ထွက်လေဝင်လေလုပ်လို့ ဦးနှောက်ပျက်တာပဲ။

၇၈။ ထွက်လေဝင်လေ ရှုတာ၊ ပွားတာမှာ အချိန်နဲ့
အမျှ မရပ်မနား ဖြစ်ပွား နေတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ
ထွက်လေ ဝင်လေတွေကို ရှုကြည့်နေဖို့ပဲ။ သည်
လိုသတိထားနေရတဲ့အတွက် အအိပ်၊ အစား၊
အနေတွေ အပျက်ခံ နေရဖို့ မဟုတ်ဘူး။

၇၉။ သတိပဋ္ဌာန်ပွားတာဟာ အသစ်ဖြစ်မယ့် ကိ
လေသာတွေမဖြစ်အောင် အဟောင်းဖြစ်တဲ့ ကိ
လေသာတွေအတွက် ‘ထွက်လေ၊ ဝင်လေ’ လို့
ဆိုတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာကနေ ‘သတိ’ ချပ်ပြီး၊ ထွက်
လေ၊ ဝင်လေကို ဂျာနယ်သွင်း။ နောက်မှာ လယ်
ဂျာရိုက်၊ ငါလား၊ ငါမဟုတ်တာတွေလား၊ ငါ့ဟာ
လား၊ ငါ့ဟာမဟုတ်တာတွေလား၊ ငါ့ကိုယ် (အ
တ္တ) လား၊ ငါ့ကိုယ် (အတ္တ) ဟုတ်တာတွေလား။
အဖြေထွက်ခိုင်းကြည့်တာတွေပဲ။

၈၀။ အာရုံတစ်ခုမှာ စိတ်တည်အောင် ကြည့်သူ
တွေက ပြောကြတယ်။ သူတို့စိတ်ကို ဘယ်မှ မ
သွားအောင် လုပ်နိုင်လို့ စိတ်သွားခြင်းကြောင့်
ဖြစ်မယ့်အပြစ်တွေ ငြိမ်းမယ်ဆိုတာမျိုးပြောကြ
မှာပဲ။ ဒါကမောင်းထောင်းနေရလို့ ရေမခပ်အား
ကာမျှ ပဲဖြစ်တယ်။ ရေခပ်ငြိမ်းတယ်ပြောလို့မ
ရဘူး။

၈၁။ ကိုယ့်ရဲ့ ဝေဒနာတွေ၊ စိတ်တွေ၊ သဘော ဓမ္မ
တွေဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဝေဒနာတွေ၊ စိတ်တွေ၊
သဘောဓမ္မတွေ ဖြစ်နေရင် ဒါတွေကို ဒါတွေ
အတိုင်းသိအောင် မြင်အောင် လေ့လာရမယ်။
လေ့လာတော့ ဒါတွေဟာ ငါ၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ကိုယ်
(အတ္တ) တွေ မဟုတ်ပဲ။ ငါ၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ကိုယ်
(အတ္တ) အယောင်ဆောင်နေတဲ့ ငါ့ရန်သူ ပယော
ဂတွေ ပါလားလို့ သိလာမယ်။ သိအောင်သတိ
ရှေ့ဆောင်တဲ့ ဝိရိယနဲ့ပညာကဖော် ကြမယ်။
(‘ဓမ္မ’ စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။)

ဘဝဆိုတာ အဖြစ်ဆိုတာရဲ့ နာမည်ပါပဲ။

ဘဝဆိုတာ ကံရဲ့ နာမည်ပါပဲ။

ကံကို သင်္ခါရလို့လည်း ခေါ်တယ်။

သင်္ခါရနဲ့ အဘိသင်္ခါရ အနက်တူ ဆိုတော့

“လွန်ကျူးခြင်း”လို့ ပြောရတယ်။

မိုးကြောင့် ကမ္ဘာဝဋ် ဆိုတာ . . .

လွန်ကျူးခြင်းဆိုရင် လည်ပတ်မှုရဲ့ နာမည်ပဲ။

ရောဂါဟာ လူ့မွှာ ဖြစ်ပေမယ့်

ရောဂါက လူ့မဟုတ်သလို

သံသရာဆိုတာ ရောဂါလို့ပဲ လူ့မွှာဖြစ်ပေမယ့်

လူ့မဟုတ်ပါဘူး။

ဓမ္မဝိဟာရီ ဆရာတော်