DHAMMAVIJJALAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၀၅)

ဓမ္မသံဝေဂ နှင့် ဘဝဆည်းဆာ

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာစုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၀၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၀၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဓမ္မသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

ကွန်ပျူတာစာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

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

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

ဓမ္မသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

မှတ်တမ်း

နှင်းဆီကုန်း ဘိုးဘွားရိပ်သာကြီး၊ ၁၃၇၅ ခုနှစ်၊ ပြာသိုလကွယ်၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၃၀) ရက် (ကြာသပတေးနေ့) နံနက် (၈း၀၀) နာရီအချိန်တွင် သီရိရတနာ ဓမ္မာရုံ၌ကျင်းပသော ရန်ကုန်မြို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြု တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ ဆရာတော်ဘုရားကြီးအားပူဇော်သည့် ပူဇော်ပွဲ မင်္ဂလာ အခမ်းအနားတွင် ဟောကြားတော်မူသော **"ဓမ္မသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ"** တရားဒေသနာတော်။

ယခုလို **ဝယောဝုဍ္ဍ** အသက်အရွယ်ကြီးမားသည့် ဘိုးဘွားမိဘများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်တယ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ အလိုတော်ကျ ကြီးမားသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု ဖြစ်ရုံမျှမက လူသားတို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးတဲ့

အမွေအနှစ်တစ်ခုလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော်ဘဝကပင်လျှင် **ဝယာဝစ္စ** အရွယ် အားဖြင့် ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ရိုသေခြင်း၊ လေးစားခြင်း ကို ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ပြုစုခြင်းဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းဟာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ လူ့ကျင့်ဝတ် ယဉ်ကျေးသူတို့ရဲ့ အမူအရာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သိသာ ပါတယ်။

တာဝတိံသာ နတ်ပြည်မှာ သိကြားမင်းကြီးက လူ့ဘဝမှာ သူကိုယ်တိုင် ဆောက်တည်ခဲ့တဲ့၊ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကျင့်ဝတ် (၇) မျိုးကို ပြောဆို ခဲ့တယ်။ အဲဒီအထဲမှာ **ဇေဋ္ဌာပစာယီ** ဆိုတဲ့ တရားတစ်ခု ပါတယ်။ **ဇေဋ္ဌာပစာယီ** ဆိုတာ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရိုသေလေးစားခြင်း၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လို့ဆိုတဲ့ ဒီကုသိုလ်ကောင်းမှုပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ကုသိုလ် ကောင်းမှု ပြုခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် သိကြားမင်းဟာ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်မှာ နတ်ပြည် နှစ်ပြည်ထောင်ကို အုပ်စိုးနိုင်တဲ့ သိကြားမင်း အဖြစ်ကို ရရှိခဲ့တယ်။ ဒီ

ကုသိုလ်ကောင်းမှုရဲ့ စွမ်းဆောင်ချက်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက **ယေဝုဍ္ဎမပစာယန္တိ နရာဓမ္မဿကောဝိဒါ** လူသားဖြစ်ပြီး တရားဓမ္မ၌ လိမ္မာကျွမ်းကျင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မိမိတို့ထက် အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အရိုအသေပြု လေးစားတယ်၊ စောင့်ရှောက်တယ်၊ ကူညီတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ **ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေပါသံသာ သမ္ပရာယေ စ သုဂ္ဂတိံ** မျက်မှောက်ဘဝမှာလဲပဲ ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်ရုံမျှမက သံသရာမှာလဲ ကောင်းရာဘုံကို ရောက်နိုင်တယ်လို့ တိတိလင်းလင်း ဟောထားပါတယ်။ ဒီဘဝလဲ ချီးမွမ်းခံထိုက်တယ်၊ နောင်ဘဝလဲ ကောင်းရာသုဂတိ ရောက်နိုင်တဲ့ ကုသိုလ်တစ်ခုဖြစ်လို့ အင်မတန်မှ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်တစ်ခုပဲ၊ လူ့ယဉ်ကျေးတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဒီလုပ်ငန်းဟာ အင်မတန်မှ မွန်မြတ်တယ်လို့ပြောရမယ်။

ကုလေဝုဍ္ဎာပစာယီ မှာ **ကုလ** ဆိုတာ မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ မြန်မာပြည်သူပြည်သား အားလုံးဟာ

ဆွေမျိုးတွေဖြစ်လို့ ဒါတွေအားလုံးဟာ ကုလ ပဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ဉာတိတွေ၊ မိသားစုတွေလို့ ဆိုရမယ်၊ အဲဒီ ဉာတိကုလ မိမိတို့ရဲ့ လူမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ငယ်ရွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအားလုံးဟာ ဝယောဝုဒ္ဓိ လို့ဆိုတဲ့ အရွယ်အားဖြင့် ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို စောင့်ရှောက်ဖို့ လူတိုင်းအသီးအသီးမှာ တာဝန်ရှိတယ်။ အဲဒီတာဝန်ကို ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်ခြင်းဟာလဲ လူ့ဘဝမှာ ချီးမွမ်းဖို့ကောင်းတယ်။ ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ရိုသေ လေးစားခြင်း၊ ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်း ဆိုတာဟာ မေတ္တာအခြေခံတဲ့ ကရုဏာတရား ကြီးမားစွာထားပြီး ဆောင်ရွက်ကြရတာဖြစ်တယ်။ မေတ္တာ ကရုဏာဆိုတဲ့ သန့်ရှင်းစင်ကြယ် မြင့်မြတ်တဲ့ ဒီစိတ်ဓာတ်ဟာလည်းပဲ ထူးခြားတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတစ်ခု ဖြစ်သည့်အတွက် ကြောင့် **သမ္ပရာယေ စ သုဂတိံ** တမလွန်ဘဝမှာလဲ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရှိတဲ့ဘဝ ရနိုင်တယ်လို့။ အင်မတန် မှ ကြီးမြတ်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခု ဒီ့တာတွေလုပ်ရတယ်၊

ကြီးမြတ်ရုံမျှမက လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရတယ်လို့ ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ဖြစ်ပါတယ်။

အေး-တစ်ဖက်ကလဲ အခု ဒီမှာလို အပြုအစု အစောင့်အရှောက်နဲ့ အများရဲ့ အကူအညီနဲ့မှ မိမိတို့ အရွယ်အားလျော်စွာ နေထိုင်နိုင်ကြတဲ့ ဘိုးဘွားတွေ အနေနဲ့ကလဲပဲ မိမိတို့ရရှိထားတဲ့ဘဝ၊ ရရှိနေတဲ့ အခွင့်အရေးလေးမှာ ကြီးမားတဲ့ အမြတ်တစ်ခုရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ဆိုတာ သတိထားကြရမှာ ဖြစ်တယ် ပေါ့နော်။ ဘဝဆိုတာ(၁၀)နှစ်၊ (၁၀)နှစ်နဲ့ ပိုင်းခြားပြီး တော့ အသက်ရှည်သလောက် မိမိတို့ရဲ့ ပြောင်းလဲတဲ့ အနေအထားတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ ကြည့်ဖို့ ပေါ့။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ လူ့ဘဝရလာတဲ့အချိန်မှာ တစ်နှစ်သားကနေပြီးတော့ (၁၀)နှစ်သား အထိကို **မန္ဒဒသက** လို့ခေါ်တယ်။ ဒီ (၁၀)နှစ်ဟာ အင်မတန်မှ နုနယ်တယ်၊ ကိုယ်ကာယအနေနဲ့လဲ အင်မတန် နုနယ်တယ်၊ စိတ်ဓာတ်အနေနဲ့လဲ အင်မတန် နုနယ်တယ်။

နုနယ်တဲ့အရွယ် (၁၀)နှစ်လို့ခေါ်တာပေါ့နော်။ အဲဒီအချိန်မှာ မိဘမှာ ကာယအားဖြင့်လဲ စောင့်ရှောက်မှုတွေ ပြော့တယ်၊ စိတ်ဓာတ်အားဖြင့်လဲ စောင့်ရှောက်မှုတွေ ပျော့တယ်၊ မိဘတွေရဲ့ ကူညီမှုနဲ့ ရှင်သန်ကြရမယ့်အချိန်ပေါ့။ တစ်နှစ်သားကနေ (၁၀)နှစ်သားအထိပဲ၊ **မန္ဒဒသက** ဆယ်စုနှစ်တစ်စု။

တစ်ခါ (၁၁)နှစ်သားကနေ အနှစ်(၂၀) ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုလေးတွေ များလာပြီး စိတ်ဓာတ်လဲ အင်အားလေးတွေ ရလာတဲ့အခါကျတော့ ပျော်ချင်ပါးချင်တဲ့ အရွယ်ဖြစ်လို့ **ခိဍ္ဍာဒသက** လို့ခေါ်တယ်။ အပျော်အပါးများလာတဲ့ အရွယ်ပိုင်းလို့ ဒီလိုဆိုတာပေါ့နော်။

တစ်ခါ (၂၁)နှစ်ကနေ အနှစ်(၃၀) ကျတော့ ဒီ့ထက်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဖွံ့ဖြိုးလာတယ်၊ အင်္ဂါရပ်တွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည့်အတွက်ကြောင့် အဆင်းအရေ လှပလာတယ်။ အမျိုးသားပဲဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးပဲဖြစ်စေ (၂၁)နှစ်ကနေပြီး (၃၀)နှစ်အတွင်း

မှာ အလှဆုံးအရွယ်ဖြစ်လို့ **ဝဏ္ဏဒသက** လို့ခေါ်တယ်၊ နုပျိုလှပပြီးတော့နေတဲ့အချိန်။

ဆယ်စုနှစ် (၃၁) နှစ်ကနေပြီးတော့ အသက် (၄၀) ထိအောင်ကျတော့ **ဗလဒသက** ခွန်အားတွေ ပိုတက်လာတယ်၊ ကာယစွမ်းအားတွေ မြင့်မားလာတယ်၊ ကိုယ်ကာယ ခွန်အားတွေ အလွန်မြင့်မားလာတဲ့ အရွယ်ဖြစ်လို့ အဲဒီအရွယ်ကိုတော့ **ဗလဒသက** လို့ခေါ်တယ်။ ခွန်အားပြည့်တဲ့အရွယ်။

တစ်ခါ (၄၁) နှစ်ကနေပြီးတော့ (၅၀) ထိအောင်ကျတော့ **ပညာဒသက**။ ဒီအချိန်မှာ ဘယ်အလုပ်လုပ်လုပ် စဉ်းစဉ်းစားစား ချင့်ချိန်တတ်တဲ့၊ အသိဉာဏ်တွေဟာ တိုးတက်လာတယ်၊ ဘာပြောပြော၊ ဘာလုပ်လုပ်၊ ဘာတွေးတွေး အသိဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားမှုတွေ၊ ဆင်ခြင်မှုတွေနဲ့ လာတာဖြစ်လို့ အသိပညာဟာ အဲဒီအချိန်မှာ မြင့်မားလာတာ ဖြစ်တယ်။ **ပညာဒသက** လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီတော့ လူ့လောကရဲ့ ဘဝမှာ

ပြောင်းလဲလာပုံလေးတွေကိုကြည့် - ဒီထိအောင်ဟာ တိုးတက်တဲ့ အပိုင်းလို့ ဒီလိုပြောရတယ်။

(၅၁) နှစ်ကနေ (၆၀) ရောက်သွားပြီ ဆိုတော့ ဘာဖြစ်တုံး။ (၅၀) ထိအောင်က အတိုးတက်ဆုံးအချိန်ပဲ၊ (၅၁) နှစ်ကနေပြီးတော့ (၆၀) အထိ ဒီဆယ်စုနှစ်ကျတော့ **ဟာနိဒသက** လျော့လာပြီ၊ ရှေ့တက်ဖို့ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ ဒီဂရီမှာ အလျော့ပိုင်းကို ပြလာတယ် ပေါ့နော်။ မြန်မြန်လျော့သွားတာရှိတယ်၊ ဖြေးဖြေးလေး လျော့သွားတာရှိတယ်၊ သို့သော် မတက်တော့ဘူး။ မတက်တော့ပဲနဲ့ ပြန်ကျလာတဲ့ အပိုင်းတစ်ခု၊ ဒါကြောင့် မို့ **ဟာနိဒသက**၊ **ဟာနိ** ဆိုတာ လျော့သွားတဲ့ ဆုတ်ယုတ်လာတဲ့ အပိုင်းတစ်ခုလို့၊ ဒီဆယ်စုနှစ်က ဆုတ်ယုတ်တဲ့ အပိုင်းတစ်ခု။ (၅၁)နှစ်ကနေ (၆၀) ထိမှာကို စတင်ပြီးတော့ ဆုတ်ယုတ်လာတယ်။ သို့သော် သိပ်မသိသာ သေးဘူးပေါ့။ သူ့ဆီမှာ စွမ်းအားတွေ ရှိနေသေးတော့ သိပ်မသိသာသေးဘူး။ စွမ်းအားတွေ ရှိနေသေးသည့်

အတွက်ကြောင့် သိပ်မသိသာသေးဘူး၊ အသက်ကြီးတယ်လို့ ဒီလိုမရှိကြသေးဘူး။

အေး- တစ်ခါ (၆၁) နှစ်ကနေ (၇၀) ဆိုတာကျတော့ **ပဗ္ဘာရဒသက**။ နဲနဲလေး ကိုင်းလာတယ်။ သူက အရပ်က ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် မရှိချင်ဘူး၊ ကိုင်းလာတယ်။ အဲဒီ ခပ်ကိုင်းကိုင်း ဖြစ်လာတဲ့ အရွယ်ဟာ ယုတ်လျော့၊ ဆုတ်ယုတ်သွားတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အင်အားက လျော့ကျလာလို့ လူဟာ ခပ်ကိုင်းကိုင်း ဖြစ်လာတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာပေါ့၊ **ပဗ္ဘာရဒသက**။

တစ်ခါ (၇၁)နှစ်ကနေ (၈၀)ကျတော့ နဲနဲကုန်းလာတယ်၊ အရိုးတွေ ဘာတွေက အခါတိုင်းလို စွမ်းဆောင်မှု မရှိတော့ဘူး၊ **ဝင်္ကဒသက** ဆုတ်ယုတ်တဲ့အပိုင်း ရောက်လာပြီ။

တစ်ခါ (၈၁)နှစ်ကနေ (၉၀)ကျတော့ **မောမူဟာ-ဒသက** ဟိုဟာလေးမေ့၊ ဒါလေးမေ့ မေ့လာပြီ၊ တွေဝေမှုတွေ များလာတာ၊ စိတ်တွေက လန်းဆန်းမှု မရှိဘူး၊ တွေဝေမှုဆိုတဲ့အဆင့် ရောက်လာပြီ။

တစ်ခါ (၉၁)နှစ်ကနေပြီးတော့ (၁၀၀) ကျတော့ **သယနဒသက** တဲ့၊ အိပ်ရာထဲမှာ လဲနေရတဲ့ အခြေအနေ၊ အိပ်ရာက မထနိုင်ဘူး၊ ဒါ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောတာ။ အင်မတန်မှ ကံကောင်းတဲ့ အဘိုးတွေ အဘွားတွေ ခုနက (၉၉)နှစ်အရွယ် သွားနိုင်လာနိုင်တယ်ဆိုတာ အလွန်ကံကောင်းမွန်တဲ့ဟာပေါ့နော်။ တစ်ကယ်တော့ **သယနဒသက** ဆိုတာ အိပ်ရာထဲမှာ ခွေနေတဲ့အချိန်ရောက်ပြီ။

အဲဒီလို သက်တမ်းရှိတဲ့ လူတွေရဲ့ နှစ်(၁၀၀) ကို အပိုင်း(၁၀) မျိုးနဲ့ ပိုင်းပြီးတော့ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း** မှာ ဖော်ပြထားတာရှိတယ်။ အဲဒီ ဖော်ပြထားခြင်းဟာ အကြမ်းဖျဉ်းအားဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆုတ်ယုတ်လာမှုကို ဒီဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့ပြောတာ။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရမယ်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်ဆိုတာ အမှန်သိအောင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြစ်တယ်။ လောကလူတွေက အမှန်ကို သိပ်မသိချင်ဘူးနော်၊ ဖုံးကွယ်ပြီး မေ့ထားချင်တာ များတယ်လေ။ ဒါကြောင့်မို့ တချို့ဆိုလို့ရှိရင်

ရောဂါသွားမစမ်းဘူး၊ ရောဂါတွေ့နေမှာစိုးလို့ဆိုပြီး ဆေးစစ်တာ Medical Checkup လုပ်ရမှာ ဝန်လေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ်။ အတွေးက ဘာတုံးဆိုရင် အေး-ကိုယ့်ဟာကိုယ် မသိတာကောင်းတယ်၊ သိလိုက်လို့ဆိုရင်စိတ်ဓာတ်ကျတယ်၊ တကယ်ကတော့ စိတ်ဓာတ်ကျဖို့မဟုတ်ဘူး၊ လောကရဲ့သဘာဝကို သိဖို့ပါ။ **ယထာဘူတဉာဏဒဿန** အဖြစ်မှန်ကို သိနေဖို့ အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

အဖြစ်မှန်ကိုသိတဲ့အခါမှာ အခုလိုသိရခြင်းဖြင့် ဘာအကျိုးရှိတုံးလို့ ဆိုလို့ရှိရင် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေ လုပ်ပြီးတော့ ဘဝမှာတန်ဖိုးရှိတဲ့အရာတွေကို ရအောင်ယူနိုင်တယ်။ သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ လူ့ရဲ့သဘာဝဟာ တဖြေးဖြေးလျော့ပြီး ကျဆင်းသွားမှာပဲ၊ ဒါသဘာဝပဲ။ အဲဒီသဘာဝတိုင်းမှာ ဒီမသိလိုက် မသိဖာသာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ မသိကျိုးကျွံပြုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ရသင့်ရထိုက်တာတွေ မရနိုင်တော့ဘူး၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေ အများကြီး ဖြစ်တတ်တယ်။ ဘဝတစ်ခုမှာ

ဆုံးရှုံးသွားတယ်ဆိုတာ ဘာအနှစ်သာရမှ မရလိုက်ဘဲနဲ့ ဘဝတစ်ခုပြီးသွားတာ၊ ဒါ ဆုံးရှုံးမှုပဲ ခေါ်တာပေါ့။ အဲဒီထဲက အနှစ်သာရတွေ အများကြီးရလိုက်လို့ရှိရင် ဆုံးရှုံးမှုလို့ မခေါ်နိုင်ဘူး။ အမြတ်တွေ ရလိုက်တာ၊ အမြတ်ဆိုတာကိုရအောင်ယူနိုင်ဖို့ ဒီလိုဆိုတာပေါ့နော်။

အေး - ဒါ့ကြောင့်မို့ အကြောင်းအရင်းသိအောင် **ဝိပဿနာဉာဏ်** နဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်တာ **သမ္မသနဉာဏ်** လို့ခေါ်တယ်။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာ၊ ဘဝကို သုံးသပ်ကြည့်တယ်။ အေး တစ်နှစ်သားကနေ ပြီးတော့ ဆယ်နှစ်သားအထိ ငါ့ဘဝငါ ဖြတ်သန်းခဲ့ပြီ၊ အဲဒီအချိန်မှာ ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ ရုပ်တွေနာမ်တွေကနေ အခုအချိန်မှာ တစ်ခုမှ မရှိတော့ဘူး၊ ဒီဆယ်နှစ် အတွင်းမှာပဲ အကုန်လုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီ။ တစ်ခါ (၁၁)နှစ်က နေပြီး အနှစ်(၂၀) အသက် (၂၀)ထိအောင်၊ ဆယ်နှစ်ကို ဖြတ်သန်းတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ အဲဒီ ဆယ်နှစ်အတွင်းမှာ ရှိတဲ့ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေဟာ အဲဒီ အတွင်းမှာပဲ ကုန်ဆုံးပြီး ပျက်သွားပြီ၊ နောက်ထပ် အသစ်အသစ်တွေ ထပ်ပေါ်

လာပြီ၊ (၃၁)နှစ်ကနေ (၄၀)၊ (၄၁) နှစ်ကနေ(၅၀)၊ (၅၁)နှစ်ကနေ (၆၀)ဆယ်နှစ်၊ ဆယ်နှစ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရာတွေဟာ တစ်ခုမှ မရှိတော့ဘူး၊ အားလုံးဟာ တစ်ကန့်စီ၊ တစ်ကန့်စီ သူ့ဟာသူ ပျက်စီးပြီးတော့ သွားတာ။ ဘယ်ဟာမှ မတည်ငြိမ်ဘူး၊ အားလုံးဟာ ပြောင်းလဲနေတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုသာ ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး သုံးသပ်ပြီး နေခြင်းဟာ **သမ္မသနုဉာဏ်** လို့ခေါ်တာပဲ။

သမ္မသနုဉာဏ် ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန် အဆတ်ဆတ်ကို ကြည့်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝတစ်ခုကို ခြုံငုံပြီးတော့ သုံးသပ်တဲ့ဉာဏ်ကို ဆိုလိုတာ။ ဒီ မမြဲတဲ့သဘောတွေ ဆိုတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်။ ငါအခု ကနေ့ ရောက်နေတဲ့ ကိုယ့်အရွယ်အားလျော်စွာ ငယ်ငယ် တုံးက ရုပ်ရည်တွေ ငါတို့မှာ မရှိတော့ဘူး။ ငယ်ငယ်တုံး က အင်အားတွေ ခုချိန်မှာ မရှိတော့ဘူး။ ဒီ့တွေဟာ အခုလို ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုမှာ သွားနေ ကြတာ။ ငါတို့ ဘာတွေရပြီးပြီလဲ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့၊

ဒီဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုထဲက ငါဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဘာတွေရအောင်ယူလိုက်ရမလဲ၊ သူကတော့ သွားနေမှာပဲ၊ သူသွားနေတဲ့အထဲမယ် ငါဘာတွေရအောင် လုပ်ရမလဲဆိုတာ အနှစ်သာရကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

အဲဒီမှာ ဘုရားအလောင်းတွေကတော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်။ ဘာဆင်ခြင်သုံးသပ်တုန်းဆိုရင် လူ့ဘဝအသက်ရှင်နေတဲ့အချိန်မှာ အသက်ထဲကနေ အမြတ်ထုတ်ဖို့ဆိုရင် ဘာလည်းလို့ဆိုရင် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုဖြစ်စေ၊ သမထ ကျင့်စဉ်တစ်ခုဖြစ်စေ စိတ်ထဲမှာကောင်းမြတ်တဲ့ သမာဓိစွမ်းအား၊ ပညာစွမ်းအားကိုတိုးအောင်လုပ်နေခြင်းဟာ ဒါ အမြတ်ထုတ်နေခြင်းပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဒီစွမ်းအားတွေဟာ သဘာဝအားဖြင့် ဖြစ်ပြီး ပြန်ပြီးပျက်သွားသော်လည်းပဲ သတ္တိတွေကတက်လာတယ်။ အဲဒီ တက်လာတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေဟာ နောက်ဖြစ်လာမဲ့ စိတ်စွမ်းအားတွေကိုပါ အားပြုလာသည့် အတွက်ကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ စွမ်းအားပြည့်

တဲ့အချိန်မှာ ကြီးမားတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ မြင်ရခဲ့တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာထိအောင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်လိမ့်မယ်။ ဒီစွမ်းအားတွေကို အသုံးချပြီးနောက် နောက်ဆုံးမှာ ကိလေသာအားလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ မဂ်ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာနဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်လို့ ဒီလို မှန်ကန်တဲ့အမြင်တစ်ခုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်ကို ဆက်လက်ပြီးတော့ ဆက်လုပ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒါမှမဟုတ်လို့ရှိရင် အသက်ထဲက ကိုယ်ဘာမှ ရလိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အိုခြင်းတရားဆိုတာ လူတိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့တရားပဲ။ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးတောင်မှပဲ သက်တော်(၈၀)အရွယ် သာဝတ္ထိမြို့၊ ပုဗ္ဗာရုံကျောင်း၊ မိဂါရမာတာရဲ့ပြသါဒ်ဆောင်အနီးမှာ ထိုင်နေတဲ့အခါ ရှင်အာနန္ဒာမထေမြတ်က မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့ ကျောလေးကို နှိပ်ပေးတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက အရှေ့ဘက်ကို မျက်နှာလှည့်ပြီး အနောက်ဘက်ကို ထိုင်နေတဲ့အချိန် နေရောင်လေးက

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ကျောကို လာဟပ်နေတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ အရှင်အာနန္ဒာက ကျောလေးကို နှိပ်ပေး ရင်းက ဘာလျှောက်တုန်းဆိုတော့ "အရှင်ဘုရားတဲ့၊ ဒါလောက်တောင် ထူးခြားတဲ့ ပါရမီရှင်ကြီး၊ ပါရမီ ကုသိုလ်တွေက ဖန်ဆင်းထားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရူပကာယတော်ဟာ အလွန်မှ ထူးခြားတဲ့ မဟာပုရိသ လက္ခဏာတွေနဲ့ပြည့်ပြီး အလွန်တင့်တယ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးတောင်မှပဲ ကျောကလေးဟာ နဲနဲကိုင်းလာတဲ့ သဘောကလေး တွေ့ရတယ်၊ ခါးလေး နဲနဲ ကုန်းလာ တယ်၊ အရေလေးတွေလဲ အနီးကပ် ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ တွန့်လာတယ်" မြတ်စွာဘုရားက ဘာအမိန့်ရှိတုံးဆိုရင် "အေး- ဇရာတရားဆိုတာ နုပျိုခြင်းမှန်သမျှကို လုယူ သွားတတ်တယ်"တဲ့။

ဟုတ်တယ်၊ ခုဒီမှာ ရောက်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဘိုးဘွားတွေ ငယ်ငယ်တုံးကတော့ နုနုပျိုပျို လှလှပပပဲ၊ တင့်တောင့်တင့်တယ်တွေချည်းပဲ။ အကုန်လုံး ဇရာ တရားက နုပျိုမှုအားလုံးကို လုယူသွားတယ်၊ ဖျက်စီး

သွားတယ်။ နုပျိုခြင်းမှန်သမျှကို လုယူဖျက်စီးသွားတာ။ မီးလောင်တာလိုပဲ၊ မီးလောင်တဲ့နေရာဟာဘာဖြစ်လဲ မည်းကျန်ရစ်တာပဲ၊ ပြာဖြစ်ကျန်ရစ်တယ်၊ မီးသွေးဖြစ်ကျန်ရစ်တယ်၊ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်ပြီးတော့ ကျန်ရစ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ **ဇရာဓမ္မောယောဗ္ဗနေ** နုပျိုမှုအားလုံးကို ဇရာတရားက လုယူဖျက်စီးသွားတယ်။ ဖျက်စီးခံလိုက်ရပြီ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာပေါ့။ ဒီလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်၊ ငါ့ရဲ့ နုပျိုမှုတွေအားလုံးဟာ ဇရာတရားရဲ့လက်တွင်း အကုန်လုံးသက်ဆင်းသွားပြီ၊ ငါ မေ့လျော့နေလို့တော့ မဖြစ်ဘူး။ နောက် **ဗျာဓိဓမ္မော-အာရောဂျေ** ကျန်းမာတယ်၊ အလွန်ကျန်းမာတယ်၊ သန်စွမ်းတယ်၊ ဘာမှတော့မဖြစ်ဘူးလို့ဆိုတဲ့ ကျန်းမာမှုတွေကပဲ ဗျာဓိတရားရဲ့ ဖျက်စီးမှုခံရတဲ့အတွက်ကြောင့် အေး- မကျန်းမာတော့ ဟိုနားကနာ၊ ဒီနားကနာ ခန္ဓာကိုယ်က မသန်စွမ်းတော့ဘူး၊ မသွားနိုင်တော့ဘူး၊ မစားနိုင်တော့ဘူး ဖြစ်လာတယ်။ ဗျာဓိတရားက

လုယက်ဖျက်စီးသွားတာ ခံလိုက်ရတာပါ။ နောက်ဆုံးကျတော့ **မရဏဓမ္မော ဇီဝိတေ** နောက်ဆုံး အဆုံးသတ်မှာ သေခြင်းတရားက လူ့ရဲ့အသက်ကို လုယူဖျက်စီးသွားတာပဲ။ ဒီမှာတင် ဘဝတစ်ခုဟာ နိဂုံးချုပ်သွားရော၊ ဘဝဆိုတာ ဒီပုံစံအတိုင်း သွားနေတာပဲ။

အဲတော့ ဒီပုံစံအတိုင်း သွားနေတဲ့ ဘဝကို မိမိက ကြိုတင်သိရှိနားလည်ပြီးတော့ ဘာလုပ်ရမလဲ **ပစ္စဝေက္ခဏာ ဗဟုကာရော ကုသလေသု ဓမ္မေသု** ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားက၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေဟာ Mind Centred Teaching လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ်ကို ဗဟိုပြုဆုံးမတာ၊ ရုပ်ကိုပြင်ဖို့ ဒါလောက် မြတ်စွာဘုရားက မဟောဘူး။ အသီးသီး မိမိတို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ပြင်လို့ရှိရင်ပြီးပြီ၊ စိတ်ဓာတ်ကိုပြင်ဖို့ စိတ်ကိုဗဟိုပြု ဆုံးမတာဆိုတော့ အသီးသီးသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မိမိရဲ့စိတ်ကို ပြင်ရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်လေးကို အမြဲတမ်းသတိထား အကဲခတ်ဖို့ သုတ္တန်တစ်ခုမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

"သူများစိတ် မသိချင်နေပါစေတဲ့၊ ကိုယ်စိတ်လေး သိအောင်လုပ်ပါ။" ကိုယ့်စိတ် အခြေအနေကို သိအောင် လုပ်ပါတဲ့။ ဒီလိုဟောတယ်။

ရုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း "ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အိုမင်းရင့်ရော်ပြီးနာချင်နာပါစေ၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ပါစေ။ စိတ်ကလေးတော့ နာကျင်ခြင်း မဖြစ်ပါစေနဲ့"။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုအဆုံးအမပေးတာ ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမှာပါ။ ရူပကာယဆိုတာ အချိန်တန်ရင် ဇရာရဲ့ အထောင်းအထု၊ ဗျာဓိရဲ့ အထောင်းအထုနဲ့ သွားတာပဲ။ သို့သော် ငါ့စိတ်ကလေးကိုတော့ အနာမခံဘူး။ စိတ်ကလေးကို လွှမ်းမိုးသွားမယ့် ကိလေသာတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို ငါမခံဘူးလို့ စိတ်အားတင်းပြီးတော့ ကျင့်ပါတဲ့။ စိတ်ကလေး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေအောင် ဂရုစိုက်ပါလို့ ဒီလိုဟောတာနော်။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်စိတ်ကို သိပြီးတဲ့အခါ နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ Mental Check Up ဆိုတာ လုပ်ရတယ်။ Check Up လုပ်တယ်ဆိုတာ စိတ္တာနုပဿနာ တရားပွားတာ

ပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို စစ်ဆေးတာပဲ၊ မနက်အိပ်ရာထတဲ့ အချိန်ကစပြီး ညနေအထိ ငါ့စိတ်ကလေးထဲမှာ ဒီနေ့ လောဘ ဘယ်နှစ်ခါ ဖြစ်လည်း၊ ဒေါသ ဘယ်နှစ်ခါ ဖြစ်လဲ၊ မာန်မာနတွေ ဘယ်နှစ်ခါဖြစ်လဲ သိသာတဲ့ အကုသိုလ်တွေ အမြဲတမ်း စစ်ဆေးကြည့်ဖို့လိုတယ်။

စစ်ဆေးကြည့်တဲ့ အခါမှာ လောဘဖြစ်တဲ့အကြိမ် နည်းတယ်၊ ဒေါသဖြစ်တဲ့ အချိန်နည်းတယ်၊ မောဟ ဖြစ်တဲ့ အချိန်တွေနည်းလာတယ်ဆိုရင် ဝမ်းသာရမယ်။ အေး- လောဘတွေဖြစ်တယ်၊ ဒေါသတွေဖြစ်တယ်၊ မောဟတွေ ဖြစ်တယ်။

တွေးတယ်တောတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ **ကာမ-ဝိတက္က** ပျော်ချင်တဲ့ အာရုံတွေ ပြန်တွေးတယ်။ အသက် အရွယ် ကြီးလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံ ငယ်ငယ် တုန်းက ဓာတ်ပုံလေးကြည့်ပြီးတော့ ငယ်ငယ်တုန်းက နုပျိုလှပတာလေးကို ပြန်အားကျတယ်။ အဲဒါ လောဘ ဖြစ်တာပဲ။ တချို့ဆို ငယ်ငယ်တုန်းက ဓာတ်ပုံလေးကို သိမ်းထားပြီး ပြန်ပြန်ကြည့်ပြီး ကျေနပ်နေတယ်။

အဲဒီကျေနပ်မှုဟာ အတိတ်ကို ပြန်ပြီးလွမ်းနေတဲ့ လောဘပဲ။ အဲဒီလောဘမျိုးဟာ ကောင်းလားဆိုတော့ မကောင်းဘူး။ သူလည်းပဲ အကုသိုလ်တစ်ခုပဲ၊ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတစ်ခုပဲ။ အေး ငယ်ငယ်တုန်းက ဓာတ်ပုံနဲ့ အခုဓာတ်ပုံ ယှဉ်ကြည့်ပြီး စိတ်ညစ်သွားတယ် ဆိုရင်လည်း ကောင်းလား၊ မကောင်းဘူး။ အကုသိုလ် ဖြစ်တာပဲ။

အဲတော့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ရာ ဘာတုန်းဆိုရင် ဒီငယ်ငယ်တုန်းက ဓာတ်ပုံနဲ့ အခုဓာတ်ပုံ ယှဉ်ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ညစ်သွားတယ်ဆိုရင် မကောင်းဘူး။ အကုသိုလ်ဖြစ်တာ။ အဲဒီတော့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ရာက ဘာတုန်းဆိုရင် ငယ်ငယ်တုန်းက ဒီရုပ်ရည်ရှိရင် ခုချိန်မှာ ဒီရုပ်ရည် မရှိဘူးဆိုတာ ဒါ လောကရဲ့ သဘာဝကြီးပဲ။ ဇရာတရားဟာ ဘယ်လောက်ဆိုးလဲ၊ ဒီ ဇရာတရားတွေက လွတ်မြောက်ဖို့ ငါလုပ်မှဖြစ်မယ်၊ မလုပ်ရင် ငါ ဒီလမ်းကြီးအတိုင်း ဒီလိုပဲ သွားနေမှာပဲဆိုတဲ့ အတွေးပဲ တွေးပါတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက မှန်ကန်တဲ့ အတွေးတွေကို တွေးခိုင်းတယ်။ **ဧရာဓမ္မာမိ ဧရံအနတိဓာတိ အဘိဏှံပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ** ငါဟာ အိုခြင်းသဘောရှိတယ် အိုခြင်းသဘောက မလွန်မြောက်နိုင်သေးဘူး။ အဲဒီလို အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်တဲ့။ ဆင်ခြင်စဉ်းစား ပေးခြင်းအားဖြင့် အကျိုးက ဘာဖြစ်သလဲဆိုတော့ အေး နုပျိုတဲ့အပေါ်မှာ ငါနုပျိုတယ်ဆိုပြီး ယစ်မူးတတ်တဲ့ မာနကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။

လောကလူတွေဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ အပါအဝင် ဩော် အသက်အရွယ်ကြီးတယ် မထင်ရဘူး နုပျိုတယ် ဆိုရင် သဘောကျတယ်။ အဲဒါကောင်းတာမဟုတ်ဘူး။ လောဘမကောင်းတဲ့သဘောကို ဖော်ပြနေတာ။ သူများက နုပျိုလိုက်တာ ပြောရင်ကို ကျေနပ်တယ်။ အမှန်က ကျေနပ်စရာ မဟုတ်ဘူး။ လူ့ရဲ့ သဘာဝကို ကိုယ်ကိုယ် တိုယ်က သိအောင်လုပ်ရမယ်။ အဲတော့ မြတ်စွာဘုရား ကတော့ အိုခြင်းတရား ငါမကင်းသေးဘူး၊ အိုခြင်း တရားကို ငါမကျော်လွှားနိုင်သေးဘူးလို့ ဒါကို ဆင်ခြင်

သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် အကုသိုလ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ **ယောဗ္ဗနမဒ** ဆိုတဲ့ မာန်ယစ်မူးမှုတစ်ခုကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်တယ်။ ဒီမာန်ယစ်မူးမှုဟာ အကုသိုလ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ **ယောဗ္ဗနမဒ** ဆိုတဲ့ မာန်တက်တဲ့ဟာကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။

ထို့အတူပဲ **ဗျာဓိဓမ္မောမှိ ဗျာဓိံအနတီတော** ဗျာဓိ တရား၊ ဖျားနာတတ်တဲ့၊ နာကျင်တတ်တဲ့၊ ရောဂါ ဝေဒနာဖြစ်တတ်တဲ့သဘောရှိတယ်။ ရောဂါဝေဒနာကို ငါမလွန်မြောက်နိုင်သေးဘူးလို့ ဆင်ခြင် စဉ်းစားပေးရမယ်။ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးခြင်းဖြင့် **အာရောဂျမဒ** ငါတို့တော့ ဘာမှမဖြစ်ဘူး ကျန်းမာတယ် ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ တွေးပြီးတော့ မာန်ရစ်တာမျိုး မဖြစ်စေအောင် ဒီဟာအတွက် မြတ်စွာဘုရားက ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခိုင်းတာ။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု မှန်သမျှဟာ အကျိုးရှိတာပဲ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ **ပစ္စဝေက္ခဏာ ဗဟုကာရာ ကုသလေသု ဓမ္မေသု** ကောင်းမြတ်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေထဲမှာ ဆင်ခြင်

သုံးသပ်မှုဟာ အလွန်တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောတာ။

ရှင်အာနန္ဒာက "အရှင်ဘုရား၊ အံ့ဩဖွယ်ရာ အရှင်ဘုရား ကိုယ်လေးက ရှေ့နည်းနည်း ကိုင်းလာပြီ၊ အရေလေးတွေ တွန့်လာပြီ"ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘာပြောတုန်းဆို "အာနန္ဒာ အခုလိုပဲတဲ့ ဇရာတရားက နုပျိုမှုတွေ လုယက်သွားတယ်။ ဒီ ဗျာဓိတရားက ကျန်းမာမှုတွေကို လုယက်သွားတယ်။ နောက်ဆုံး ကျတော့ မရဏတရားက အသက်ကို လုယက်ပြီး သွားလိမ့်မယ်" ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဥဒါန်းကျူးတယ်။

ဓိ တံ ဇမ္မိ ဇရေ အတ္ထု ၊ ဒုဗ္ဗဏ္ဏကရဏီ ဇရေ လောကကြီး တစ်ခုလုံးကို လွှမ်းမိုးပြီးတော့ အလွန် ဆိုးဝါးတဲ့ ဇရာတရား၊ မြတ်စွာဘုရားက **ဓိ တံ ဇမ္မိ ဇရေ** ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချလိုက်တာ။ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချတဲ့ နေရာမှာသုံးတာ။ ဗမာလိုခေါ်တော့ တံတွေးထွေးတဲ့ အသံကို 'ထွီ' လို့ လုပ်တာပေါ့။ 'ထွီ' ရွံစရာကောင်းလိုက်တာ၊ "ဒီဇရာ တရားဟာ ဘယ်လောက်လှပတဲ့ ရုပ်ပဲမြင်မြင် ရုပ်ဆိုး

အောင် လုပ်နိုင်တယ်။" သူ့စွမ်းရည်သတ္တိက အလွန် ကြီးမားလို့ပေါ့။ ဘယ်လောက်ချောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက်ခန့်ငြားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖြစ် ပုံပျက်ပန်းပျက် ဖြစ်သွားအောင်လုပ်တာ အတော်ဆိုးတယ်။ ဇရာတရား ကို ဆိုးတယ်လို့မြင်မှ ဇရာတရားက လွတ်ရာ လွတ် ကြောင်းကို ကြိုးစားမှာလေ။ ဇရာတရားကို မိတ်ဆွေ ထင်နေရင်တော့ လွတ်အောင်ကြိုးစားမှာမဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာတစ်ခုအနေနဲ့ မြင်ဖို့လိုတာပေါ့။ **ခုဗ္ဗဏ္ဏကရဏီ** ဆိုတာ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်အောင် လုပ်တတ်တယ် တဲ့။ **တာဝ မနေရမံ ဓိမ္ဗံ** အလွန်လှပတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကြီးပဲ ဖြစ်စေ၊ **ဇရာယ အဘိမဒ္ဒိတံ** ဇရာကလွှမ်းမိုးသွားရင် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်တွေ အကုန်ဖြစ်သွားရော။ မြတ်စွာ ဘုရားကိုယ်တိုင် ရှင်အာနန္ဒာကို မိန့်တာနော်။

အဲဒီနောက်မှာ မြတ်စွာဘုရားက **ယောပိ ဝဿသတံ ဇီဝေ** နောက်ဆုံးမှာတဲ့ အသက်(၁၀၀) ရှည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်စေ သေခြင်းတရားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရ တယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ အသက်ရှည်ရှည် သေခြင်း

တရားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမယ်။ **သောပိ မစ္စုဝသံ** သေခြင်း တရားဆီမှာ ရောက်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် သေခြင်းဆိုတဲ့ တရားဟာလဲပဲ **သဗ္ဗမေဝါ ဘိမဒ္ဒတိ** အားလုံးကို ကမ္ဘာလောကကြီး တစ်ခုလုံးကို လွှမ်းမိုးသွားတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ရာထူးအာဏာကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်စေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ချမ်းသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အားလုံးကို ဇရာဗျာဓိမရဏ ဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေဟာ လွှမ်းမိုးပြီးတော့ အကုန်လုံး ဖျက်စီးသွားတယ်။ ဒါတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတဲ့ ဒေသနာတော် အတိုင်း ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ အင်မတန်မှ ဘဝ အခြေအနေကောင်းတဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို ဒို့တတွေ ရ,ထားတဲ့အချိန်မှာ ဒီ့ထက်တန်ဖိုးရှိတဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ တရားတစ်ခုကို ဒို့ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။ ကြိုးစားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ခုနကပြောသလိုပဲ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ကိုယ်အမြဲတမ်း သုံးသပ်ပြီး အဲဒီစိတ်လေး

စင်ကြယ်အောင်၊ သန့်ရှင်းနေအောင် နေထိုင်ရင်း စိတ္တာနုပဿနာ Contemplation of Mind စိတ်ကိုပဲ အမြဲတမ်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ငါ့စိတ်လေးမှာ လောဘ ရှိနေသလား၊ ဒေါသရှိနေသလား၊ မောဟရှိနေသလား၊ ရှိနေရင် ပယ်ဖို့ကြိုးစားရမယ်။ မရှိဘူးဆိုရင် မရှိတဲ့ အနေအထား တစ်ခုကို ထိန်းထားရမယ်။ ပိုပြီးတော့ စင်အောင် လုပ်ရမယ်။ ဒီလိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးသွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် အခုလို အိုရခြင်းဆင်းရဲ၊ နာရခြင်းဆင်းရဲ၊ သေရခြင်းဆင်းရဲ ဆိုတာတွေရဲ့ လွန်မြောက်ရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်လာမှာဖြစ်တယ်လို့ ဒီလမ်းကို ယုံကြည်ပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ အဆုံး အမအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံး နိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

မေတ္တာမိတ်ဆွေများသို့

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

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် မေတ္တာဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

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

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

၃။ မေတ္တာဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာမေတ္တာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

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

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

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး မွေစာအုပ်များ

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

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

၁၉။ မေ့မှတ်ကျောက်

၂၀။ မေ့အသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

၂၁။ နှစ်ဦးကာလ မေ့လက်ဆောင်

၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ

၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်

၂၅။ သာရဏီယတရား

၂၆။ ရသတဏှာ

၂၇။ မေ့ဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း

၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ

၂၉။ မဟာဒါန

၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ

၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ

၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ

၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော

၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်

၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ

၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ

၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော

၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ

၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

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

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

၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ

၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် ဒိပ်ပိုက်ခြင်း

၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ

၈၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား

၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ

၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ

၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ

၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ

၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ

၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ

၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်

၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု

၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်

၉၇။ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ

၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း

၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ

၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ

၁၀၁။ အာနာပါနသသတိသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ

၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ

၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား

၁၀၅။ မေ့သံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

1A