DHAMMAVIJJĀLAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၁၀)

မွေးနေ့လက်ဆောင်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

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

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မွေးနေ့လက်ဆောင်

ကွန်ပျူတာစာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

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

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

မွေးနေ့လက်ဆောင်

၁၃၇၂ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း(၁၅)ရက်၊ မြန်မာပြက္ခဒိန်နှစ်အရ မွေးနေ့အခါသမယဖြစ်သည့် ယနေ့မှာ အားလုံးသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင် ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား မွေးနေ့လက်ဆောင်အဖြစ် တရားတစ်ပုဒ်ကို ဟောပြောပါ့မယ်။ တရားခေါင်းစဉ်အမည်ကို "မွေးနေ့လက်ဆောင်" လို့ပဲ မှတ်ယူထားလိုက်ကြပါ။

ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၀၁ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်နေ့ည၊ ၁၉၄၀ ပြည့်နှစ်၊ မတ်လ ၂၂ ရက်နေ့ည (၂၂ ရက် ကုန်ဆုံးပြီးတော့ ၂၃ ရက်နေ့အရောက်) ၁၂း၃၀ နာရီ အချိန်ကာလ သမယဖြစ်သည့် Zero hour 30 minutes မှာ လူ့ဘဝကိုရောက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ သောကြာသားဖြစ်ရမှာ မိနစ် ၃၀ လွန်သွားပြီး စနေဘက် ကူးသွားလို့ စနေသားဖြစ်တာ၊ ဒီတော့

အဲဒီ လပြည့်နေ့က သောကြာနေ့ဖြစ်ပါတယ်။ သောကြာ ည သန်းခေါင်ကျော် ၂၄ နာရီကုန်ဆုံးလို့ Zero hour 30 minutes ရောက်တဲ့အချိန်မှာ ဘုန်းကြီးတို့ လူ့ဘဝ ကို လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ရောက်ရှိလာတယ်လို့ မှတ်တမ်းအရ သိရတယ်။ တကယ်တော့ လူ့ဘဝစတင် ရောက်ရှိတာဟာ အဲဒီရက်ထက် စောပါတယ်။ မွေးဖွား လာခြင်းကိုသာလျှင် မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်းဖြစ်တယ်။

ဘဝဆိုတာ ဘယ်ကစသလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ပထမဆုံး ပဋိသန္ဓေစိတ်ကလေးက စတာပါ။ အဲဒီ ပဋိသန္ဓေ စတည်တဲ့နေ့ကိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ သိနိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားအလောင်းကျတော့ ပဋိသန္ဓေ စပြီးတော့ တည်တဲ့နေ့ဟာ ကဆုန်လပြည့်နေ့ မတိုင်ခင် ဝါဆို လပြည့်နေ့မှာ ပဋိသန္ဓေတည်တယ်လို့ အတိအကျ ပြောလို့ရတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေတော့ ပဋိသန္ဓေ ဘယ်နေ့တည်တယ်ဆိုတာ မှန်းဆပြီးသာပြောနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် မွေးဖွားတဲ့အချိန်ကိုသာလျှင် သတ်မှတ်ပြီးတော့ လူ့ဘဝရောက်ရှိတယ်လို့ပြောတာ။

မွေးဖွားခြင်းဆိုတာကို ပါဠိစာပေမှာ ဇာတိလို့ အသုံးပြုပါတယ်။ ဇာတိဆိုတာ ဘဝတစ်ခုမှာ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာတာကိုခေါ်တယ်။ ဘဝတစ်ခု စဖြစ်တာ ဘယ်အချိန်မှာဖြစ်သလဲ ဆိုလို့ရှိရင် လူ့ဘဝအနေနဲ့ မွေးဖွားခြင်းရဲ့ source ဟာ ပဋိသန္ဓေစိတ်ကလေး စတင်ပေါ်တဲ့နေ့ပဲ။ ဒါကို မွေးဖွားခြင်း ဇာတိလို့ ဒီလို ပြောရမှာပါ။ ဇာတိတရားဟာ အဲဒီအချိန်မှာ စတင်လာတယ်။ မိခင်ဝမ်းထဲမှာ "ကိုးလလွယ် ဆယ်လဖွား" ဆိုတဲ့ အတိုင်းပေါ့လေ။ မိခင်ဝမ်းထဲမှာ နေထိုင်ပြီးတဲ့နောက်မှာ လူ့ဘဝရောက်လာတဲ့အချိန်ကို မှတ်တမ်းတင်လိုက်တာကတော့ တပေါင်းလပြည့်နေ့ည ၁၂ နာရီခွဲအချိန်၊ အဲဒီအချိန်မှာ ဘာမသိ ညာမသိနဲ့ လူ့ဘဝရောက်လာတယ်လို့ ပြောရမယ်။

ဘုရားအလောင်းတွေ မွေးဖွားတဲ့အခါကျတော့ သတိသမ္ပဇဉ်နဲ့ မွေးဖွားလာတယ်ဆိုတော့ သိသိကြီး မွေးဖွားလာတယ်လို့ ပြောရမယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ မယောင်မလည်နဲ့ လူ့ဘဝရောက်လာတယ်လို့ပဲ ပြောရ

မယ်၊ မသိလိုက်ဘူးပေါ့။ အဲဒီလို လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း ဇာတိတရားကို ရပြီးတော့ မိခင်ဝမ်းကနေ ကျွတ်လွတ်ပြီး လူ့လောကကြီးကို စတင်တွေ့ဆုံကြတယ်၊ မြင်ကြတယ်ဆိုတာကို မှတ်တမ်းတင်ပြီးတော့ 'မွေးနေ့' ဆိုပြီးတော့ လုပ်ကြတယ်။

အဲဒီလို မွေးဖွားလာတဲ့အခါမှာ သာမန် ရိုးရာ မွေးဖွားကြတာရှိသလို ထူးထူးခြားခြား မွေးဖွားလာကြတာလည်း အမှတ်တရတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ဘဝမှာတော့ ဘာအမှတ်တရမှ မှတ်သားထားခြင်း မရှိပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားအလောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သုံးဘဝ မွေးဖွားလာတဲ့နေ့မှာ ထူးခြားတဲ့မှတ်တမ်းလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ဘုရားအလောင်းတော် မဟောသဓ မွေးဖွားလာတဲ့အခါမှာ လက်ထဲမှာ ဆေးတောင့်ကလေး ပါလာတယ်။ မိခင်ဝမ်းက ကျွတ်လွတ်တဲ့ မွေးနေ့မှာပဲ သူ့မိခင်ကြီးကို အဲဒီဆေးတောင့်ကလေး လက်ဆောင်ပေးလိုက်တယ်။ ဆေးကို ပါဠိဘာသာနဲ့ ဩသဓ လို့

ခေါ်တယ်။ အင်မတန်ကြီးကျယ်ထူးခြားတဲ့ဆေးဖြစ်လို့ မဟာဩသဓ၊ ကြီးမားတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိတဲ့ဆေးကို လက်ကဆုပ်ကိုင်ပြီးတော့ မွေးလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သောကြောင့် မဟောသဓ လို့ ဒီလိုနာမည်ပေးတာ။ အလွန်ပညာရှိတာ ဖြစ်သောကြောင့် မဟောသဓ လို့ခေါ်တာ မဟုတ်ဘူး။ မဟောသဓ ဆိုလို့ရှိရင် ပညာရှိလို့ပဲ လူတွေက သိကြတယ်၊ စွမ်းရည်သတ္တိ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ ဆေးတောင့်လေး မိခင်ကို လက်ဆောင်ပေးလို့ သူ့ကို မဟောသဓ လို့ နာမည်ပေးခဲ့တာ။ အဲဒါ ဘုရားအလောင်း မဟောသဓရဲ့ မွေးနေ့ဟာ ထူးခြားတယ်လို့ ဒီလိုပြောရမှာဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခု မြတ်စွာဘုရား နောက်ဆုံး ပါရမီဖြည့်ရတဲ့ဘဝလို့ ဆိုရမယ့် ဝေဿန္တရာမင်း ဘဝမှာ မွေးဖွားလာတဲ့အခါမှာလည်းပဲ မိခင်ဝမ်းက ကျွတ်လွတ်လို့ သူ့ရဲ့မွေးနေ့မှာပဲ လက်ကလေးဖြန့်ပြီးတော့ "လှူစရာပေးပါ" လို့တောင်းတယ်။ သူက (လူ့ဘဝ ရောက်လာတယ်ဆိုတာ လက်ဖဝါးချည်း ပါလာတယ်) လက်

ထဲမှာ ဘာမှပါမလာဘူး၊ ပါမလာသည့်အတွက်ကြောင့် "လှူစရာပေးပါ" လို့ မိခင်ကို လက်ဖြန့်ပြီးတောင်းတယ်၊ သူ့လက်ဆောင်ကတော့ တခြားမဟုတ်ဘူး၊ ဒါန ကောင်းမှု လုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ထားလေးဟာ သူ့ရဲ့ လက် ဆောင်ပဲ၊ အဲဒီလို ထူးခြားတဲ့ အမှတ်အသားတစ်ခု ရှိတယ်နော်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ နောက်ဆုံးဘဝလို့ ပြောရမယ့် ဘုရားဖြစ်မယ့်ဘဝ အလောင်းတော် သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသား လေး မွေးဖွားလာတဲ့အခါ အဲဒီမွေးနေ့ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကတော့ မိခင်ဝမ်းက ကျွတ်လွတ်တာနဲ့တစ်ပြိုင် နက် နတ်တွေရဲ့ လက်ထဲကနေပြီး လူသားတွေရဲ့ လက်ထဲ ရောက်တယ်၊ မြေကြီးပေါ်မှာ ချက်ချင်း မတ်တပ်ရပ်နိုင်တဲ့စွမ်းအားတွေရတယ်၊ မြောက်ဘက် ကို လှည့်ပြီးတော့ (၇)လှမ်းသွားတယ်။ တစ်လောက လုံးကို လှည့်ပတ်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ သူဟာ လောကမှာ အမြတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ သိရလို့ "**အဂ္ဂေါ ဟမသ္မိ လောကဿ**" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို စတင်ပြော

ဆိုခဲ့တာ။ သူ့ရဲ့မွေးနေ့မှာ "ငါဟာ လောကမှာ အမြတ်ဆုံးပဲ" လို့ပြောခဲ့တယ်။ ဒါတင်မကဘူး၊ နောက် ပြောလိုက်တဲ့စကားတစ်ခုကတော့ "အယ မန္တိမာ ဇာတိ" တဲ့။ "ဒီတစ်ခါမွေးတာ သူ နောက်ဆုံးမွေးခြင်းပါ" လို့ ကြွေးကြော်သွားတယ်။ အဲဒါက ဘုရားအလောင်းဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ထူးခြားတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကလေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို လူ့လောကမှာ လူတွေဟာ မိမိရဲ့ကံအားလျော်စွာ ဘဝတစ်ခုကို ရရှိပြီးတော့ လာကြတယ်၊ ဇာတိဆိုတဲ့မွေးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် ဇာတိဆိုတဲ့ ပဋိသန္ဓေနေခြင်းကို ရရှိလာပြီး လူ့ဘဝမှာ မွေးဖွားလာကြတယ်၊ အဲဒီတော့ ဇာတိဟာ ကလလရေကြည် သန္ဓေတည်တဲ့ အချိန်ကစတယ်။ မွေးဖွားတဲ့အချိန်ကတော့ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်လာခြင်းလို့ ဒီလိုပြောရမှာပေါ့။

အဲဒီမှာ ဇာတိရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို စာပေကျမ်းဂန်တွေက ဘယ်လိုဖော်ပြတုန်းဆိုတော့ ဇာတိဆိုတာ ဘာကို

ပြောတာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် "ခန္ဓာနံ ပါတုဘာဝေါ" တဲ့။ "ခန္ဓာငါးပါး ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို ဇာတိ" လို့ပဲ ခေါ်တယ်။

လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ "သင်္ခါရ ပစ္စယာ ဝိညာဏံ" လို့ဆိုတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ပါတဲ့အတိုင်း သင်္ခါရ ဆိုတဲ့ ကံစွမ်းအားနဲ့ ဝိညာဏ ဆိုတဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ်ကလေး ပေါ်လာတာ။ ပဋိသန္ဓေစိတ်ကလေး ပေါ်လာတဲ့အထဲမှာ ဘာတွေ တွဲဖက်ပါလာလဲဆိုတော့ ပဋိသန္ဓေစိတ်ရဲ့ တည်ရာမှီရာအနေနဲ့ ဆောင်ရွက်တဲ့ ကမ္မဇရုပ်တွေ ပါလာတယ်။ ရူပက္ခန္ဓာ ပါလာတယ်ပေါ့။ နောက် ပဋိသန္ဓေစိတ်လို့ဆိုတဲ့ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ ထို ပဋိသန္ဓေစိတ်ကလေးနဲ့ တွဲဖက်ပါလာတဲ့ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ, သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ လို့ဆိုတဲ့ ခန္ဓာတွေ ပါလာတယ်။ ခြုံပြီးတော့ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ခန္ဓာငါးပါးကို ရလာတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ဇာတိပဲလို့။ ဘုန်းကြီးတို့ ဘဝတွေဟာလည်း အဲဒီလိုပဲ စခဲ့တာပဲပေါ့။ ဒါကြောင့် မို့ ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်မှာ ဇာတိရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆို

တာ "ခန္ဓာနံ ပါတုဘာဝေါ" တဲ့။ ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို ဇာတိလို့ ခေါ်ပါတယ်ပေါ့။

"အာယတနာနံ ပဋိလာဘော" ခန္ဓာတွေဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ အာယတန လို့ဆိုတဲ့ နာမ်တရားတွေရဲ့ အခြေခံတွေ သို့မဟုတ် နာမ်တရားတွေမှာ ထင်ဟပ်လာတဲ့ အာရုံတရားတွေ၊ ဒါတွေ ရရှိလာခြင်းပဲ။ ခန္ဓာပေါ်တာတွေကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ (မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်) ရူပါရုံ၊ သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ ဓမ္မာရုံလို့ဆိုတဲ့ အာရုံတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမှုဟာ ဒါ အာယတနတွေ ရရှိလာခြင်းပဲ။ ဘဝဆိုတာ ဒါကိုပြောတာပါလို့ ပရမတ္ထ ရှုထောင့်ကနေပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်မှာ ဒီလိုရှင်းလင်းပြီးတော့ ဖော်ပြထားတာ။

ဒီတော့ ဇာတိဆိုတဲ့တရားနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် မွေးနေ့ဆိုရင် တော်တော်များများက မွေးနေ့ကို Happy Birthday ဆိုပြီးတော့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ မွေးနေ့အဖြစ် လုပ်ချင်ကြတယ်ပေါ့။ ဒီတော့ မွေးနေ့ဆိုတာ ဂုဏ်ပြု

ထိုက်သလား၊ ရှုတ်ချထိုက်သလား။ ဒါ စဉ်းစားစရာ ကောင်းတာပေါ့။ မွေးလာတာဟာ ကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူးလား၊ ရလာတာ ဘာတွေရလာသလဲ၊ အခု မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့အတိုင်းဆိုရင် happiness ကို ရတာမဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာငါးပါးကိုရတာဖြစ်တယ်ပေါ့နော်။ ဒီတော့ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတဲ့ အထဲမယ် happiness တင် ရတာမဟုတ်ဘူး၊ ကျန်တာတွေလည်း ပါနေတယ်ပေါ့။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကတော့ ဒီလိုမွေးတာ ကောင်းသလားလို့ဆိုတာကို ဘုရားဖြစ်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုပြောတုန်းဆိုတော့ **"ဒုက္ခာ ဇာတိ ပုနပ္ပုနံ"** မွေးလာတာ မကောင်းဘူးတဲ့၊ ခဏခဏမွေးရင် ဒုက္ခဖြစ်တယ်တဲ့၊ ဒုက္ခတွေကြုံတွေ့တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီလို လူ့ဘဝပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ဘဝပဲဖြစ်ဖြစ် မွေးဖွားလာခြင်း ဇာတိတရားဟာ အကောင်း မဟုတ်ဘူးလို့ ဘုရားက ဥဒါန်းကျူးတဲ့ ဂါထာထဲမှာ **"ဒုက္ခာ ဇာတိ ပုနပ္ပုနံ"** လို့ဖော်ပြထားတယ်။ မွေးဖွားလာတာဟာ ကောင်းတာမဟုတ်ဘူး၊ ခဏခဏမွေးရင်

ဒုက္ခဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ငါ လူ့ဘဝမှာ ဘာကြောင့် ခဏခဏမွေးနေရသလဲ၊ ဘယ်သူ့ကြောင့် မွေးနေရသလဲ ဆိုတဲ့အကြောင်းကို ရှာတာ။ ခန္ဓာအိမ်ကို တည်ဆောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တဏှာပဲဖြစ်တယ်ဆိုတာ နောက်ဆုံးမှာ တွေ့ရှိတယ်။ "ဂဟကာရက" ဆောက်လုပ်ရေးသမား။ အဲဒီ ဆောက်လုပ်ရေးသမားကို နောက်ထပ် မဆောက်ရအောင် ထိန်းချုပ်ပစ်လိုက်တယ်ပေါ့၊ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တယ်။ အဲဒါဆိုရင် ဒုက္ခဆိုတာ နောက်ထပ်မလာတော့ဘူးပေါ့။

ဒါက ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့အမြင်တွေနဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မအမြင်က အင်မတန်မှ အလှမ်းကွာတယ်။ လောကလူတွေက မွေးနေ့ဆိုရင် ပျော်ကြတယ်၊ ရွှင်ကြတယ်။ မွေးနေ့မှာ "မွေးနေ့လက်ဆောင်" ဆိုတာတွေ ရချင်ကြတယ်။ မွေးနေ့လက်ဆောင်နဲ့ ပတ်သက်လာရင် မွေးနေ့လက်ဆောင်ဆိုတာ မိမိနဲ့ မေတ္တာထားကြတဲ့ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေက၊ မိဘဆွေမျိုးတွေက မွေးနေ့မှာ

ဆိုရင် အထူး မေတ္တာလက်ဆောင် ပေးပြီးတော့ ဆုတောင်းကြတယ်ပေါ့လေ။

ငယ်ငယ်တုန်းက ပုံပြင်လေးတစ်ခု ဖတ်ဖူးတယ်။ အဲဒီ ပုံဝတ္ထုလေးမှာ သားကလေးတစ်ယောက်က မွေးနေ့ရောက်လာတဲ့အခါမှာ မိဘတွေက "တို့သားကလေးကို ဘာမွေးနေ့လက်ဆောင်ပေးရမလဲ၊ သူများမပေးတဲ့ မွေးနေ့လက်ဆောင်တွေ တို့တစ်တွေ ပေးချင်တယ်၊ အင်မတန်ထူးခြားတဲ့ မွေးနေ့လက်ဆောင်" ခုခေတ်ဆိုရင်တော့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ စဉ်းစားကြမှာပေါ့။ မွေးနေ့လက်ဆောင်နဲ့ ပတ်သက်လာရင် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ပစ္စည်းတွေ မွေးနေ့လက်ဆောင်အဖြစ်ပေးဖို့ဆိုတာကို စဉ်းစားကောင်း စဉ်းစားမိမယ်။ သို့သော် အဲဒီပုံဝတ္ထုလေးထဲမှာ မွေးနေ့လက်ဆောင်ကို စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ သူက ဘာတောင်းဆိုတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် "မွေးနေ့မှာ သူလုပ်ချင်တာတွေ လုပ်ပါရစေ၊ မိဘတွေက ဟန့်တားခြင်း၊ နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ အကြံပေးခြင်း ဘာမှ မလုပ်ရဘူး၊ သူလုပ်ချင်တာတွေ၊ သူ့စိတ်ထဲရှိတာတွေ

အကုန်လုပ်မယ်" အဲဒီ လက်ဆောင် သူက တောင်းတယ်၊ မိဘတွေကလည်း သဘောတူလိုက်တယ်။ မွေးနေ့လက်ဆောင်ပေးတယ်။ "ကဲ၊ ငါ့သား၊ ဒီနေ့ တစ်ရက်တော့ လုပ်ချင်တာလုပ်၊ တို့ဘာမှမပြောဘူး" တစ်ရက်ဝဘာ မွေးနေ့လက်ဆောင်ပေးလိုက်တယ်။

အဲဒီကလေးက ဘာတွေလုပ်တုန်းဆိုရင် ကလေးဆိုတာဟာ သူလုပ်ချင်တာက ဆော့ချင်တာပဲပေါ့။ သူ မျိုးစုံလုပ်တယ်၊ ရေကူးတယ်၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချမ်းတုန်လာသည်အထိကူးတယ်၊ နောက် ခွေးတစ်ကောင်ကို သူ့ကိုအကိုက်ခံရသည်ထိအောင် ရိုက်တယ်။ သူကြိုက်တဲ့ အချဉ်သီးတွေစားတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ဘာဖြစ်တုန်းဆို သူက သစ်ပင်ပေါ်ကလိမ့်ကျတယ်။ အဲဒီနေ့မှာပဲ တောက်လျှောက် ဖျားတော့တာပဲ။ အကြီးအကျယ် ဖျားပြီးတော့ ဆေးရုံတင်လိုက်ရတယ်။ ဆေးရုံက ပြန်ဆင်းပြီးတော့ သက်သာလာတဲ့အခါမှာ သူက မိဘတွေကိုပြောတယ်။ "နောက် ဒီမွေးနေ့လက်ဆောင်မျိုး ဘယ်တော့မှ မပေးပါနဲ့တော့" တဲ့။ မှန်ကန်တဲ့

ရွေးချယ်မှုမရှိဘဲနဲ့ ကိုယ်လုပ်ချင်တာလုပ်မယ် ဆိုတဲ့ မွေးနေ့လက်ဆောင်မျိုးက အန္တရာယ်များတာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီလိုမွေးနေ့လက်ဆောင်မျိုးကိုတော့ မပေးပါနဲ့လို့ ပြောတာနော်။ အဲဒီတော့ မွေးနေ့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှုမြင်ချက်တွေကတော့ အမျိုးမျိုးပဲပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က မွေးဖွားလာခြင်းဆိုတဲ့ ဇာတိတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပထမဆုံး ဓမ္မစကြာတရားတော်မှာ Four Noble Truth သစ္စာလေးပါး ဟောကြားတဲ့အခါမှာ ဒုက္ခသစ္စာလို့ ဒုက္ခဆိုတာ လုံးဝမှန်တယ်။ ဟောဒီ အမှန်တရားထဲမှာ ဒုက္ခဆိုတာ ဘာတွေကိုပြောတာလဲဆိုတော့ "ဇာတိ ပိ ဒုက္ခာ" လို့ ဇာတိကို အရင်ဆုံးစပြီးတော့ ပြောတယ်။ မွေးဖွားလာခြင်းဟာ ဒုက္ခပဲ။

ဒီတော့ ဒီနေရာမှာ မွေးဖွားလာတာဟာ ဘာဖြစ်လို့ ဒုက္ခဖြစ်ရတာလဲ၊ ဖြစ်လာခြင်းသည် ဘာဖြစ်လို့ ဒုက္ခလို့ သတ်မှတ်ရသလဲလို့ ဆိုတဲ့အခါ သူကိုယ်တိုင်က ဆင်းရဲလို့ ဒုက္ခလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီ ဇာတိ ရလာ

လို့ရှိရင် ထိုဇာတိကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဇာတိဟာ ဒုက္ခအားလုံးရဲ့တည်ရာ ဖြစ်လာလို့ ဒုက္ခလို့ ပြောတာပါ တဲ့။ ဇာတိကိုယ်တိုင်ကတော့ ဒုက္ခမဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလို ဆိုထားတာပါ။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းမှာ **"အယံ ဟိ ဇာတိ သယံ န ဒုက္ခာ"** "ဖြစ်ပေါ်လာမှုဟာ၊ ဖြစ်ခြင်းသဘော ဆိုတာ သူကတော့ဒုက္ခမဟုတ်ပါဘူး"တဲ့။ **"ဒုက္ခပတ္တိယာ ပန ဝတ္ထုဘာဝေန ဒုက္ခာ ဝုတ္တာ"** တဲ့။ "သူဟာ ဒုက္ခ ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် အခြေခံအကြောင်းတရားတစ်ခု ဖြစ်နေ လို့ ဇာတိကို ဒုက္ခလို့ပြောတာပါ" တဲ့။

ဟုတ်တာပေါ့။ လောကမှာ လူတွေ ကြုံတွေ့ရသမျှ ပြဿနာတွေအားလုံးဟာ မွေးဖွားလာလို့ ကြုံတာလေ၊ ချမ်းသာနေတဲ့အခါမှာ ဒုက္ခကို မေ့ထားကြတာကိုး။ တကယ်ကတော့ လူတွေဟာ ဒုက္ခနဲ့ကင်းတဲ့သူ ရှိမှမရှိ တာ။ မကင်းနိုင်တဲ့ဒုက္ခတွေဟာ ဘာလဲဆိုရင် အိုခြင်း ဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊ နောက်ဆုံးမှာ သေခြင်းဆင်းရဲ ဆိုတာ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ မကင်းဘူး၊ ဘယ်လူမျိုးမှလည်း ရှောင်လွှဲလို့မရဘူး။ ဘယ်ဘာသာဝင်မှလည်း ရှောင်လွှဲ

လို့ မရဘူး။ ဘယ်သတ္တဝါမှ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ ပြဿနာတွေပဲ။ တခြားဒုက္ခဆိုတာတော့ ကြုံချင်မှကြုံမယ်ပေါ့။ ဒီဒုက္ခတွေကတော့ အားလုံးကြုံရမှာပဲ။

အဲဒီတော့ အိုခြင်းဆိုတဲ့ဆင်းရဲဟာ မွေးလို့ဖြစ်တာနော်၊ မမွေးရင် အိုစရာမရှိဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ "**ဇာတိပစ္စယာ ဇရာ**" အဲဒါကြောင့် ဒုက္ခလို့ပြောတာ။ ဒုက္ခဆိုတဲ့အထဲမှာ ဒီ မွေးဖွားလာတဲ့ သန္ဓေလေးတည်လာတဲ့အချိန်ကစပြီးတော့ ဒုက္ခ(၇)မျိုးဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတာပဲ၊ အဆင့်ဆင့် ကြုံတွေ့ရတဲ့ဒုက္ခတွေ။

သို့သော် အမိဝမ်းမှာ နေတဲ့အချိန်မှာ တချို့ကလည်းပြောကြတယ်၊ "အမိဝမ်းထဲမှာနေတုန်းက တို့က ဘာမှမသိဘူး၊ ဘာမှမသိလို့ ဒုက္ခမရှိဘူး" လို့ ပြောကြတယ်။ မသိတာနဲ့မရှိတာ တခြားစီပဲနော်။ တချို့ အဲဒီလိုဟာမျိုးတွေ ဟောနေတာရှိတယ်။ "ဟာ၊ ဇာတိဒုက္ခဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ မိခင်ဝမ်းထဲမှာ သန္ဓေတည်ရတာ ဘာမှဒုက္ခမဖြစ်ဘူး၊ သိတောင်မသိဘူး" လို့ ဒီလိုဟောတာတွေရှိတယ်။ ဒီတော့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကြည့်

လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ယုံစရာကြီးပေါ့။ ဟုတ်တယ်လေ၊ ကိုယ်မသိတာ၊ အဲဒီတော့ မသိတာနဲ့မရှိတာ မတူဘူး ပေါ့။ မသိတာနဲ့မရှိဘူးလို့ ပြောလို့မရဘူး၊ ဒုက္ခဆိုတာ ရှိတယ်။

ပဋိသန္ဓေ တည်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ သန္ဓေတည်ရတဲ့ ဒုက္ခကလည်း နည်းတဲ့ဒုက္ခမှမဟုတ်တာ။ မိခင်ဝမ်းမှာ သန္ဓေတည်ရတယ်ဆိုတာ မွေးကြိုင်နေတဲ့ နံ့သာတွေ ထုံမွှမ်းထားတဲ့ တိုက်ခန်းထဲမှာ နေရတာမှမဟုတ်တာ၊ အားလုံးသိနေကြတာပဲ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က အဲဒါကို အသေး စိတ် ရေးထားတယ်။ "အပေါ်က အစာသစ်အိမ်" တဲ့၊ "အောက်က အစာဟောင်းအိမ်" တဲ့။ "အင်မတန်မှ ပုပ် လှောင်နေတဲ့နေရာ" လို့ ဒီလိုရေးထားတယ်။ ဘုန်းကြီး က ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ အဲဒီစာပိုဒ်လေးကိုရှင်းပြတော့ နိုင်ငံခြား က အမျိုးသမီးကြီးတွေက စိတ်ဆိုးတယ်၊ သူတို့ကို ရှုတ်ချပြောတယ်လို့ ထင်တယ်၊ ရှုတ်ချပြောတာတဲ့။ တကယ်တော့ ရှုတ်ချပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ တကယ် အမှန်ပါပဲနော်၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်သူက မွေးတယ်

လို့ ပြောမလဲ၊ အပေါ်ယံ မွေးတယ်ဆိုတာ လိမ်းကျံထား တဲ့ နံ့သာရဲ့အနံ့ပဲ၊ လူ့အနံ့မှမဟုတ်တာ၊ အဲဒီတော့ အဲဒါ တွေ အထင်မှားအောင်လုပ်တာနော်၊ အထင်မှားတယ်၊ အမြင်မှားတယ်၊ အတွေးမှားတယ်၊ အသိမှားတယ်ဆိုတဲ့ ဝိပ္ပလ္လာသ ဖြစ်တာလေ။ အပေါ်ယံလေးကြည့်ပြီး အဲဒီလို ထင်တာ၊ တကယ် အနှစ်သာရပိုင်းက အမှန်အတိုင်း တွေးကြစို့ဆိုရင် တကယ်ဟုတ်တယ်။ သို့သော်လည်း အဲဒီစာပိုဒ်လေးကို ရှင်းပြတော့ သူတို့က မကျေနပ်ဘူး၊ မကျေနပ်လည်း ဒါ အဖြစ်မှန်က ဒီအတိုင်းပဲ။ အဲဒါကို "ဂဗ္ဘောက္ကန္တိ–မူလက ဒုက္ခ" လို့ခေါ်တယ်။ အမိဝမ်းထဲ မှာ သက်ဆင်းရတဲ့ဒုက္ခ၊ မွှေးကြိုင်တဲ့နံ့သာတွေနဲ့ ထုံမွှမ်း ထားတဲ့ တိုက်ခန်းထဲ ဝင်ရတာမဟုတ်ဘူး၊ နံစော်နေတဲ့ အခန်းထဲကို ဝင်ရတာတဲ့။ အဲဒါကိုကပဲ စိတ်ပျက်စရာ ကြီး တစ်ခုလို့ အဲဒီလိုပြောတာ။ တချို့က အဲဒီလို စိတ် ပျက်စရာတွေနဲ့ ကြုံရမှာစိုးလို့ ဥပပါတ်ပဋိသန္ဓေနဲ့ ဖြစ်ရ ပါလို၏လို့ ဆုတောင်းတာတွေလည်း ရှိသေးတယ်လေ၊ အမေ့ဝမ်းဗိုက်ထဲကို မဝင်ချင်လို့။

အဲဒီတော့ ဇာတိဆိုတာ အစပျိုးတဲ့နေရာလေးက ရှိရမှာပေါ့။ သစ်ပင်တောင်မှ မြေကလေးရှိမှ ပေါက်လို့ ရတာကိုး။ လူ့ရဲ့ဘဝဟာလည်းပဲ အဲဒီ ပေါက်စရာ Fertilizer လုပ်ထားတဲ့ဟာလေးရှိဖို့ လိုသေးတာကိုး။ အဲဒီပေါ်မှာ ရှင်သန်ထွားကျိုင်းလို့ရတာကိုး။ အဲဒီတော့ ဒါက ဒုက္ခတစ်ခုပဲ။

နောက်ထပ် ဒုက္ခတစ်ခုက ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရတဲ့ အချိန်။ လူ့ဘဝထဲမှာ ကိုယ်မသိပေမယ့်လို့ ဘာဒုက္ခ တွေ ရှိသလဲဆိုရင် မိခင်မှာလည်း ဒုက္ခရှိတာပဲ။ သန္ဓေ သားလေး foetus မှာလည်း ဒုက္ခရှိတယ်။ သူ့ဒုက္ခတွေ က ဘာတွေတုန်းဆိုရင် ရေခဲမုန့်ကြိုက်တဲ့ အမေက ရေခဲမုန့်စားလိုက်ရင် ဆောင်းရာသီအအေးမျိုး အေးမှာ ပဲ။ မုန့်ဟင်းခါးကြိုက်လို့ ငရုတ်သီးတွေဘာတွေနဲ့ စား လိုက်လို့ရှိရင်လည်း ပူမှာပဲ၊ စပ်မှာပဲပေါ့။ အဲဒီ ဒုက္ခတွေ လည်းပဲ ရှိတယ်။ ခံစားခဲ့ရတယ်။ သို့သော် မေ့သွား တယ်။ ဒီဟာမပြောနဲ့လေ, လူက သွားကိုက်ဖူး၊ နား

ကိုက်ဖူးပေမယ့် ပျောက်သွားလို့ရှိရင် မေ့သွားတာပဲလေ။ ဒုက္ခဆိုတာ မြန်မြန်မေ့လွယ်တယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ "ဂဗ္ဘဝိပတ္တိမူလကဒုက္ခ" မွေးဖို့ခက်ခဲပြီးတော့ ဒုက္ခရောက်တာတွေလည်းရှိတယ်၊ အဲဒီလို မမွေးနိုင်၊ မဖွားနိုင်ဘဲနဲ့ ဒုက္ခရောက်နေပြီးတော့ ခံနေရတဲ့ ဒုက္ခမျိုးလည်း ဒီဇာတိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာ။

နောက်တစ်ခါကျတော့ မွေးဖွားရခြင်းဒုက္ခဆိုတာ ဒါ အားလုံးသိတာပဲ။ မွေးဖွားရခြင်းဒုက္ခဟာ OGဆရာမကြီးတွေဆို ပိုသိတာပေါ့။ မွေးဖွားလာခဲ့ရတဲ့ ကလေးလေး တစ်ယောက်ဟာ မွေးလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ငိုပြီးတော့ မွေးလာရတာပဲ။ ပြုံးရွှင်ပြီးတော့ မွေးဖွားလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အင်မတန်ရှားတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ဂျာမဏီရောက်တုန်းက "လောကဟာ ငိုခြင်းနဲ့ စလာခဲ့တာပါ၊ မငိုဘဲနဲ့ မွေးလာတဲ့လူများ ရှိသလား" လို့မေးတဲ့အခါ အဲဒီ ဂျာမာန်အမျိုးအမီး တစ်ယောက်က 'ရှိတယ် ဘုရား' တဲ့။ သူက ဒီလိုဖြေ

တယ်။ အဲဒီတော့ ရံဖန်ရံခါတော့ ရှိကောင်းရှိမှာပေါ့။ ဗုဒ္ဓစာပေတွေထဲမှာလည်း မငိုဘဲနဲ့မွေးတာ ခုနက ဘုရားအလောင်းတို့ ဘာတို့ကျတော့ မငိုဘဲနဲ့မွေးလာတာတော့ ရှိမှာပေါ့လေ။ သို့သော် ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်ရာမှာ ကိုးဆယ့်ကိုးယောက်က ငိုကြွေးကြတာချည်းပဲ။ ငိုတယ်ဆိုကတည်းက ပျော်လို့ငိုတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ မခံနိုင်လို့ ငိုတာလေ။ အဲဒါ မွေးဖွားခြင်းဇာတိရဲ့ အခြေခံကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာ။

နောက်တစ်ခု၊ မွေးဖွားလာလို့ အပြင်ရောက်လာပြန်တော့လည်း လေစိမ်းတိုက်လိုက်တယ်ဆိုတဲ့ အချိန်မှာ အင်မတန်မှခံရခက်တဲ့ ဒုက္ခတစ်ခုပဲ။ အဲဒါလည်း ဒုက္ခတစ်ခုပဲ။

နောက်တစ်ခုက လူ့ဘဝ ရောက်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အနေအထိုင်မတတ်လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆော့ရင်းကနေ သစ်ပင်ပေါ်က လိမ့်ကျလို့၊ လဲလို့ ခြေထောက်ကျိုးတာတို့၊ လက်ကျိုးတာတို့ စသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့လုံ့လကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ဒုက္ခတွေကလည်း အမျိုး

မျိုးပဲ။ သူတစ်ပါးကနှိပ်စက်လို့ခံရတဲ့ ဒုက္ခတွေကလည်း အမျိုးမျိုးပဲဆိုတော့ မွေးဖွားလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခတွေဟာ အင်မတန်မှများတယ်လို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ရေးသားထားတာ အလွန်မှတ်သားစရာ ကောင်းတယ်ပေါ့။ "**ဇာတိ ပိ ဒုက္ခာ**" ဆိုတာ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။

ရလာတဲ့ ဇာတိတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့အမြင်က အခု မြတ်စွာဘုရားက "**ဇာတိ ပိ ဒုက္ခာ**" လို့ဟောတာ ဟုတ်ပြီ၊ အမြင်နှစ်မျိုးရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ရဲ့ အကြီးဆုံး နှမတော် 'စာလာ'ဆိုတဲ့ ဘိက္ခုနီမက ဇာတိနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောခဲ့တယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေကတော့ မွေးလာတာကို သဘောကျကောင်းကျမယ်၊ ဘိက္ခုနီမကို မာရ်နတ်ကမေးတယ်။ 'အရှင်မ မကြိုက်ဆုံးဟာ ဘာလဲ' လို့ မေးတော့ သူက 'မွေးဖွားလာခြင်းပဲ' တဲ့။ မွေးနေ့ကို မကြိုက်ဘူးနော်။ သဘောကတော့ မွေးဖွားခြင်းကို သူ မကြိုက်ဘူးဆိုတော့ မာရ်နတ်ကြီးက ဘာပြောတုန်း ဆိုတော့ 'မွေးဖွားတာ ကောင်းပါတယ်' တဲ့။ "ဇာတော

ကာမာနိ ဘုဥ္စတိ" "မွေးဖွားလာလို့ ပျော်စရာ အလွန်ကောင်းတယ်၊ မျက်စိက လှတာတွေမြင်ရတယ်၊ နားက သာယာတဲ့အသံတွေ ကြားရတယ်၊ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့တွေ နမ်းရှူရတယ်၊ လျှာက အရသာရှိတဲ့ အစာတွေ စားရတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်က ကောင်းတာတွေ ထိတွေ့ရတယ်၊ လောကကြီးဟာ ပျော်စရာကြီးပဲ၊ မွေးလို့ တို့လောကကြီးထဲမှာ ပျော်နေရတာ၊ ဘာလို့ မကောင်းရမှာလဲ" လို့ပြောတော့ အဲဒီ ဘိက္ခုနီမက ပြန်ပြောတယ်။

"**ဇာတဿ မရဏံ ဟောတိ**" တဲ့။ "ဘယ်ကောင်းမလဲ၊ မွေးလာရင်သေရမှာ" တဲ့နော်။ ပြီးတော့ "**ဇာတော ဒုက္ခာနိ ဖုဿတိ**" တဲ့။ "မွေးဖွားလာသည့်အတွက်ကြောင့် ပြဿနာတွေဆုံရမယ်" တဲ့။ ဟုတ်တယ်၊ လူ့ဘဝမှာ ပြဿနာတွေ အမျိုးစုံ ဆုံရတယ်၊ နောက်ဆုံး ဘာပြဿနာမှမရှိဘူးဆိုရင် တဖြည်းဖြည်း အိုလာတာဟာ ပြဿနာပဲ။ ဘယ်သူ ခေါင်းဖြူချင်မှာတုန်းနော်၊ မဖြူချင်လို့ ဆေးနဲ့ဆိုးရတယ်၊ ဘယ်သူ သွားကျိုးချင်မှာတုန်း၊

သို့သော် ကျိုးတယ်။ ဘယ်သူ ပါးရေတွန့်ချင်မှာတုန်း၊ Botox တို့ ဘာတို့ ထိုးကြတယ်နော်။ အဲဒီလို အမျိုးမျိုး အကာအကွယ်တွေ လုပ်ပေမယ့်လို့ ဒါဟာ တားလို့ ရလားဆို မရဘူး၊ နောက်ဆုံးကျတော့ ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက် လူ့ဘဝမှာ တကယ့်ကို အရုပ်ဆိုး အကျည်း တန် ဖြစ်ရတယ်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ငယ်ငယ်ကဓာတ်ပုံနဲ့ အသက်ကြီး မှ ဓာတ်ပုံနှစ်ခုကို ယှဉ်ကြည့်လိုက်၊ ယှဉ်ကြည့်လိုက်လို့ ရှိရင် တော်တော်ကို အရုပ်ဆိုးသွားပြီ။ ၁၇ နှစ်အရွယ် က ဓာတ်ပုံနဲ့ အခု ၇၁ နှစ်အရွယ်က ဓာတ်ပုံ သွားကြည့် လိုက်မယ်ဆိုရင် အတော်ကို အရုပ်ဆိုးသွားပြီနော်။ မမှတ်မိနိုင်လောက်အောင် different ဖြစ်သွားပြီ။ ဒါဟာ ဘယ်သူ့ရဲ့လက်ချက်လဲ ဆိုလို့ရှိရင် ဇရာရဲ့လက်ချက်၊ ဒီဇရာ ဘာကြောင့်ဝင်လို့ရတုန်းဆို ဇာတိရှိလို့ ဝင်လို့ ရတာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဇာတိတရားဟာ ကောင်းတဲ့ တရား မဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ အဲဒီ ဘိက္ခုနီမက ပြောတယ်၊ "ဇာတော ဒုက္ခာနိ ဖုသတိ" တဲ့နော်။

လောကမှာ ဒုက္ခသုက္ခ ကြုံရသမျှဟာ ဟောဒီ ဇာတိ ကြောင့်ပဲတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သူ ဇာတိကို မကြိုက်ဘူး လို့ပြောတယ်။

သာမန်လူတွေကတော့ ကောင်းတာလေး ရွေးပြီး တော့ ဇာတိကို လက်ခံပြီး ကြိုက်နေကြတာပဲ။ ဒါကြောင့် မို့လို့ ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ညောင်တုန်း ရွှေဟင်္သာတောရ စတုတ္ထစံကျောင်း ဆရာတော်ကြီးက တရားဟောတာ ကြားလိုက်တယ်။ ဇာတိ မွေးနေ့နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဟောတဲ့ တရားလေးတစ်ပုဒ်ဟာ အနှစ်ချုပ်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘာလဲဆိုရင် "ဇာတိဆိုတဲ့ တရားဟာ ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့တရားလား၊ ရှုတ်ချထိုက်တဲ့ တရားလား" တဲ့။ သူက မေးပြီးတော့ "ဇာတိဆိုတဲ့ တရားဟာ ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့တရား မဟုတ်ဘူး၊ ရှုတ်ချ ရမယ့်တရား" တဲ့။ အဲဒီတော့ မွေးနေ့ဆိုတာ "မွေးနေ့က မင်္ဂလာ မဟုတ်ပါဘူး၊ မွေးနေ့မှာလုပ်တဲ့ ကုသိုလ်က သာလျှင် မင်္ဂလာဖြစ်ပါတယ်။ ဇာတိကတော့ မင်္ဂလာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ရှုတ်ချရမယ့်တရား ဖြစ်ပါတယ်" လို့ အဲဒီ

ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောသွားတာကို စိတ်ထဲမှာ မှတ်သားမိနေတယ်။

နောက်တစ်ခါ ယော တိပိဋကဓရ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ 'မွေးနေ့' ကို သူက ဘာပြောလဲဆိုတော့ 'မွေးနေ့မဟုတ်ဘူး' တဲ့၊ 'အိုနေ့' တဲ့၊ မွေးနေ့ဆိုတာ အိုလာတာကို ပြောတာပါတဲ့။

ဒါတွေလည်း တကယ်တော့ မှန်ကန်တဲ့စကားတွေချည်းပဲပေါ့နော်။ အဲဒီလို လောကလူတွေဟာ မွေးလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ အကျိုးရှိဖို့ကတော့ လိုအပ်လာတယ်၊ မွေးနေ့လုပ်တဲ့အခါမှာ မွေးနေ့ ဆိုတာတော့ လူတိုင်းမှာ ရှိတယ်၊ မွေးတာလည်း ကောင်းသလား ဆိုတော့ မကောင်းဘူးနော်။ သို့သော် မွေးလာတဲ့အထဲကတော့ အကောင်းဖြစ်ဖို့တော့ လိုအပ်လာတယ်ပေါ့။ အဆိုးထဲက အကောင်း၊ လူတွေက ပြောကြတယ်၊ အမှိုက်ထဲကရွှေပေါ့။

အဲဒီလို ဘဝတစ်ခုရလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်ရလာတဲ့ဘဝဟာ ဗဟုဇနဟိတ အများအတွက် အကျိုးရှိမယ့်

ဘဝလား၊ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိမယ့်ဘဝလား။ ရလာတဲ့ ဘဝတစ်ခုဟာ **ဗဟုဇနဟိတ ဗဟုဇနသုခ၊** အများကောင်းစားဖို့အတွက်လား၊ အများချမ်းသာဖို့ အတွက်လား၊ ကိုယ်ချမ်းသာဖို့အတွက်လား။ အဲဒီလို လောကမှာ လူတစ်ယောက် ထွန်းကားပေါ်ပေါက်လာတဲ့အခါမှာ အများကိုအကျိုးပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ အကျိုးပြုမှုကြောင့် (ပင်ကိုယ်အားဖြင့် ဇာတိတရားသည် ရှုတ်ချရမယ့်တရား ဖြစ်သော်လည်း) မွေးဖွားလာခြင်းကြောင့် ရလာတဲ့ အမြတ်တွေက အများကြီးလို့ ဒီလိုပြောရမယ်။ သူ့ကို ချီးမွမ်းတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့ကြောင့် ရလာတဲ့ result ကတော့ အင်မတန်မှ ချီးမွမ်းထိုက်တယ်။

ဥပမာမယ် စဉ်းစားကြည့်၊ ကြာဟာ ဘယ်မှာ ပေါက်တုန်းဆို ရွှံ့ညွှန်ထဲမှာပေါက်တယ်၊ ရွှံ့ညွှန်ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ ချီးမွမ်းလို့ရမယ့်အရာ မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် ရွှံ့ညွှန်ထဲ ပေါက်လာတဲ့ ကြာပွင့်လေးကျတော့ အင်မတန်မှချီးမွမ်းထိုက်တယ်၊ တန်ဖိုးချင်းမတူဘူးပေါ့။

ရွှံ့ညွန်ထဲက မွေးလာတဲ့၊ ရလာတဲ့ ဒီ result လေးဟာ အင်မတန်မှ မွှေးကြိုင်တဲ့ ကြာပန်းလေးတစ်ခုအဖြစ် အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိသွားတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ဇာတိဆိုတဲ့ ရွှံ့ဗွက်ကြီးထဲကနေပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ **ဗဟုဇနဟိတ ဗဟုဇနသုခ** လို့ ခေါ်တဲ့ အများအတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်၊ အများအတွက် အကျိုးဖြစ်လာတယ်၊ အများအတွက် အကျိုးဖြစ်ရာဖြစ်ကြောင်းအလုပ်တွေ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုရင် အဲဒါဟာ ရွှံ့ထဲကနေပြီးတော့ ကြာပန်းပွင့်လာသလိုပဲပေါ့၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရတယ်။ အဲဒါကျတော့ ချီးမွမ်းထိုက်တာဟာ ရွှံ့ကို ချီးမွမ်းတာမဟုတ်ဘူး၊ ကြာကိုချီးမွမ်းတာ။

ဒီတော့ မွေးနေ့မှာ ဒီလိုကောင်းမြတ်တဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ ဆည်းပူး အားထုတ်မယ် ဆိုရင်တော့ "မွေးနေ့ကိုယ်တိုင်က တန်ဖိုးမရှိသော်လည်း မွေးနေ့ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ရလာတဲ့တရားတွေဟာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်" လို့ ခွဲခြားပြီးသိဖို့ လိုတာပေါ့။ အဲဒီလို ခွဲခြား

ပြီးသိမှ၊ ဆိုလိုတာက တကယ်ကတော့ မွေးဖွားလာခြင်းဟာ မကောင်းဘူး၊ မကောင်းတဲ့ထဲကနေပြီးတော့ အကောင်းကဘာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေက ကောင်းတယ်၊ အများကို အကျိုးပြုနိုင်တဲ့ အလုပ်တွေက ကောင်းတယ်၊ ကိုယ့်ကို အမှီပြုပြီးတော့ အများချမ်းသာတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကောင်းတယ်၊ အဲဒီ ကောင်းတာတွေ များများရမှ တို့တစ်တွေဟာ ကြီးမားတဲ့ ဒီအကျိုးကိုရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ဇာတိကို အရင်းတည်ပြီးတော့ ပါရမီကုသိုလ်တွေ ဖြစ်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ happy birthday to you လို့ ဆိုပြီးတော့ ဘာနဲ့ happy ဖြစ်ကြမှာလဲ၊ မွေးနေ့တိုင်း မွေးနေ့တိုင်းဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ပြီးတော့ ရလာတဲ့ ကုသိုလ်တရားသာလျှင် အမြတ်ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးလာတာတော့ လူတိုင်းမွေးကြတာပဲ၊ သတ္တဝါတွေ အားလုံး မွေးလာတာ၊ မွေးလာခြင်းကတော့ အကောင်း

မဟုတ်ပါဘူး၊ အဲဒီ မကောင်းထဲက ရလာတာဟာ တန်ဖိုးချင်း မတူညီကြဘူးပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ပေတဝတ္ထုပါဠိတော်မှာ ဟောထားတဲ့ ဂါထာကလေးတစ်ပုဒ်မှာ **"ယံ ကိဉ္စာရမ္မဏံ ကတွာ၊ ဒဇ္ဇာ ဒါနံ မလာဘိဘူ"** တဲ့။ ဘာကိုပဲ အကြောင်းပြုပြုတဲ့၊ **"ယံ ကိဉ္စိ အာရမ္မဏံ ကတွာ"** တစ်ခုခုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့တဲ့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်။ အထူးသဖြင့် ဒါနကောင်းမှုပြုပြီဆိုရင် မစ္ဆရိယဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားရမယ်ပေါ့။ သီလဆောက်တည်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားတယ်၊ ဘာဝနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို အားထုတ်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားတယ်။ သမာဓိကျင့်စဉ်တစ်ခုကိုကျင့်ပြီဆိုရင် နီဝရဏ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ အဲဒီလို ဖယ်ရှားပြီးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ခြင်းဟာ အင်မတန်မှ ကောင်းတယ်တဲ့။

2A

ဒီတော့ ဇာတိတရားဟာ ရှုတ်ချထိုက်တဲ့တရား၊ ကဲ့ရဲ့ရမယ့်တရား ဖြစ်သော်လည်းပဲ ထိုဇာတိကို အမှီပြုပြီးတော့ တို့တစ်တွေဟာ ရွှံ့ကနေပြီး ကြာပန်းပွင့်အောင် ကြိုးစားနိုင်မှ မွေးနေ့ဆိုတာဟာ ထူးခြားတဲ့မွေးနေ့၊ ထူးခြားတဲ့ဘဝတစ်ခု ဒီလိုဖြစ်လာမှာပါလို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့ ယခုလို မွေးနေ့အခါသမယမှာ ထူးခြားတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကို ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

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

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

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

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

၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

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

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

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

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

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

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်

၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ

၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်

၂၅။ သာရဏီယတရား

၂၆။ ရသတဏှာ

၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း

၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ

၂၉။ မဟာဒါန

၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ

၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ

၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ

၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော

၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်

၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ

၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ

၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော

၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ

၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့သော မေးခွန်းများ

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

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

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

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