

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇေယျ ပုဂ္ဂိုလ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၀၉၃



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၇၅)

ဓမ္မကိုအဖော်ပြု ထားရချမ်းသာမည်

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဒေါက်တာ သဂြိုဏ်းနန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်



ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း(၆)ရက်၊ ၂၉-၁-၂၀၁၂ ရက်နေ့ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ဆရာစံရပ်ကွက်၊ ပုလဲကွန်ဒိုအိမ်ရာ၊ တိုက် A, B ရှေ့ ကားပါကင်၌ ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ဆရာစံရပ်ကွက်၊ ပုလဲကွန်ဒိုအိမ်ရာ၊ တိုက် A, B, C, D, E မိသားစုများ၏ ပထမအကြိမ် ဓမ္မပူဇာသဘင်၌ ဟောကြားအပ်သော “ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်” တရားဒေသနာတော်။

“ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်” ဒီ တရားခေါင်းစဉ်ကို မှတ်ထားပြီး ဘဝခရီး လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ ထာဝရချမ်းသာဖို့အရေး ဘာကို အဖော်ပြုရမလဲ၊ လောကလူသားတွေ ဘာကို အဖော်ပြုနေကြသလဲလို့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိကြတဲ့ သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုကြည့်

၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပေါ့။ အားလုံးလူတွေဟာ အဖော်မဲ့နေကြတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ အဖော်နဲ့နေကြတာ။ မိသားစုနဲ့နေကြတယ်။ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ နေကြတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ နေကြတယ်။ လူ့ရဲ့သဘာဝအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် လူဟာ အဖော်မရှိဘဲ မနေတတ်တဲ့ သတ္တဝါမျိုးလို့ ပြောရမှာပဲ။ တခြား သတ္တဝါတွေ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်လဲ အဖော်နဲ့ နေကြတာပဲ။ ဒီလို အဖော်နဲ့နေတာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးက ဘာလဲ၊ ဘယ် အဖော်မျိုးကို ရှာဖွေမှ တကယ့်အရေးကြုံလာတဲ့အခါ မှာ ကောင်းတဲ့အခြေအနေမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာ ဘဝအရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သေသေချာချာ စဉ်းစား ဆင်ခြင် သုံးသပ်ကြည့်ကြရမှာဖြစ်တယ်။

ဘဝတစ်ခုဟာ အဆင်ပြေနေတဲ့အချိန်မှာဆိုရင် သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းနဲ့နေနေ၊ မိသားစုနဲ့ပဲ နေနေ၊ ကိုယ်နှစ်သက်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ပဲနေနေ ဘဝ ခရီးမှာ အဆင်ပြေနေကြမှာပဲ။ ဒီလိုနေတိုင်း မကောင်း ဘူးလို့ ပြောလို့မရဘူး။ အပေါင်းအသင်းတိုင်း မကောင်း

မွေကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၃

တာ မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းတဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။ တစ်ဦးတစ်ဦး အပြန်အလှန် အကျိုး ပြုပြီးတော့နေကြတာ။ ဘဝရပ်တည်ဖို့အတွက် တစ်ဦး တစ်ဦး အဖော်ပြုပြီးတော့နေကြတာ။

သို့သော် အပေါင်းအသင်း အဖော်ပြုမှုတွေဟာ ထာဝရချမ်းသာမှုကို ပေးနိုင်သလား၊ မပေးနိုင်ဘူးလား ဆိုတာ အလေးအနက်စဉ်းစားရမှာဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်ကို နာယူပြီး လေ့လာ သုံးသပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဆုံးမ သွန်သင်ချက်တွေဟာ အင်မတန်မှ မှတ်သားစရာ ကောင်းတယ်။ ဘုရားဆုံးမတဲ့ တရားတွေဟာ တကယ် တော့ ဒီကနေ့ခေတ်ပြောတဲ့ Religion ဆိုတဲ့ ဘာသာ တရားမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ အဆုံးအမဩဝါဒသာဖြစ်တယ်။ ဘဝမှာ နေနည်းထိုင်နည်းတစ်ခု။ Way of life လို့ ဆိုရမယ့် ပညာရပ်တစ်မျိုးပေါ့။ သို့မဟုတ် Art of living in a life ပေါ့။ ဘဝမှာ ဘယ်လိုနေရမယ်ဆိုတဲ့ ပညာရပ်တစ်မျိုးပဲ။ အဲဒီတော့ ဘဝမှာ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့

နေထိုင်ကြတဲ့အခါမှာ တစ်သက်လုံး အဆင်ပြေမှုတွေနဲ့ ချမ်းသာသုခရသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းရှိတယ်။

သို့သော် နောက်ဆုံးအချိန်ကလေးမှာ လူဟာ လိုအင်ဆန္ဒမပြည့်ကြတာ များတယ်ပေါ့။ ဘဝရဲ့ အစ အဆုံးမှာ မိမိရဲ့ အပေါင်းအသင်း ရောင်းရင်းတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ ကောင်းကြတယ်။ 'အပြန်အလှန် အကျိုးပြု ပြီး နေကြတယ်။ နောက်ဆုံး ဒုက္ခရောက်လာတဲ့အချိန် ကျတော့၊ ဆိုပါစို့၊ အိုခြင်းတရားနဲ့ရင်ဆိုင်လာပြီ ဆိုတဲ့ အချိန်မှာ ဘယ်သူကကယ်တုန်းဆိုတော့ ဘယ်သူမှ မကယ်နိုင်ဘူး။ နာခြင်းတရားနဲ့ ကြုံတွေ့လာပြီဆိုရင် ဘယ်သူကကယ်တုန်း။ ဘယ်သူမှ မကယ်နိုင်ဘူး။ Individual ကိုယ်ဖြစ် ကိုယ်ခံ ပုံစံမျိုးပဲ။ သေခြင်း တရားနဲ့ ရင်ဆိုင်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ မိမိကိုယ်တိုင်ပဲ ကြိတ်မှိတ်ခံစားကြရတယ်။ အဲဒီလို မျှဝေခံစားလို့မရတဲ့ ဒုက္ခတွေ ကြုံလာလို့ရှိရင် ဘယ်သူ့ကို အဖော်ပြုရမှာလဲ လို့ စဉ်းစားဖို့လိုတယ်ပေါ့နော်။

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၅

သာမန်အားဖြင့်တော့ အဖော်မရှိဘဲနေလို့ မဖြစ်ဘူးပေါ့။ အားလုံး တစ်ဦးတစ်ဦး အကျိုးပြုပြီး နေကြတာ။ အကျိုးပြုပြီးနေတဲ့အတွက်ကြောင့် “ပုဂ္ဂလောဝိဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော” ကောင်းမြတ်တဲ့ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟဆိုတဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေကလည်း ကိုယ့်အတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ပေးနိုင်တာပဲ။ ဆရာကောင်း သမားကောင်းတွေက ကိုယ့်အတွက် အထောက်အကူပြုတယ်၊ မိကောင်းဖခင်တွေက ကိုယ့်အတွက် ကောင်းတယ်၊ ဆွေကောင်း မျိုးကောင်းတွေ ကိုယ့်အတွက် ကောင်းတယ်၊ သူငယ်ချင်းကောင်း အပေါင်းအသင်းတွေ ကိုယ့်အတွက်ကောင်းကြတယ်။ အားလုံးကို အမှီပြုပြီးတော့ ဘဝမှာ ကြီးပွားတိုးတက်ကြတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အဖော်ပြုပြီး နေတာဟာ ဘဝဆုံးခန်းတိုင်ထိအောင် ချမ်းသာသုခရနိုင်သလားဆိုရင် ဘဝတစ်ခုအဆုံးသတ်ရမယ့် အချိန်မျိုးမှာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ခံစားရတဲ့ ဒုက္ခမျိုးနဲ့ ကြုံလာပြီဆိုရင် ဘယ်သူမှ ကိုယ့်အတွက် အားကိုးရာ

၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အဖြစ် ရပ်တည်မပေးနိုင်ဘူးပေါ့။ မိမိတို့ သားသမီးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အင်မတန်မှ ချစ်လှပါတယ်ဆိုတဲ့ မိဘတွေဟာ ဘယ်လိုပြောကြတုန်းဆိုရင် ငါခံစားလို့ရရင်တော့ ငါပဲဖြစ်လိုက်ပါတော့၊ သူ ဒုက္ခခံစားနေရတာ မကြည့်နိုင်ဘူး၊ သူ့ဒုက္ခတွေ ခံစားလို့ရရင် ငါပဲခံလိုက်ချင်ပါတယ်နဲ့ ဒီလိုပြောကြတယ်။ သို့သော်လည်း တစ်ဖက်သားအပေါ်မှာ ကရုဏာထားလို့သာ ပြောတာ၊ အဲဒီလို သူများအစား ဝင်ပြီးတော့ ဒုက္ခခံလို့ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ မရနိုင်ဘူး။

အဲဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ် ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ဒုက္ခဆိုတာ မလွဲမသွေ တွေ့ကြုံကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို တွေ့ကြုံလာရပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ပုဂ္ဂလ လို့ခေါ်တဲ့ အပေါင်းအဖော်တွေဟာ အထောက်အကူ အများကြီး မပေးနိုင်ဘူး၊ ပြည့်ပြည့်ဝဝ မပေးနိုင်ဘူး။ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ တရားကို အဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမှုရတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာ။ ဒါ အင်မတန်မှ မှန်ကန်တယ်။ ဓမ္မ ကို အဖော်ပြုတယ်ဆိုတာ သေခါနီးကာလ နောက်ဆုံး

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၇

အချိန်ကျမှ အဖော်ပြုလိုကတော့ ကိုယ့်သန္တာန်ထဲမှာ ဓမ္မ က ရောက်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဓမ္မ ဆိုတာဟာ လူတိုင်းအတွက် အသုံးဝင်တာမှန်သော် လည်း ဓမ္မ က လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရင်ထဲနှလုံးထဲတော့ ရောက်မလာနိုင်ဘူးပေါ့။ ရောက်မလာသည့်အတွက် အဖော်ပြုဖို့ရာအတွက် အချိန်ယူပြီး ကြိုးစားအားထုတ် မှုတွေ လုပ်ထားကြရတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ထားလို့ရှိရင် နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်သွားရတတ်တယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီလို မဖြစ်ကြရ အောင် ဘုန်းကြီးတို့တတွေဟာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ပြုတဲ့အနေနဲ့ ကိုယ့်အတွက် တကယ့်ကို အဖော်ပြုရ မယ့် အရာဟာ ဘာလဲဆိုတာ ရွေးချယ်ထားဖို့လိုတယ်။

ကောင်းပြီ၊ လောကကြီးရဲ့ သဘာဝကို ကြည့်။ သက်ရှိသတ္တဝါတွေ မှန်သမျှ ဒွယ် ဒွယာ ရာမော ဟိ အယံ လောကော တဲ့။ “ဒီ သတ္တလောကကြီးတစ်ခုလုံး ဟာ အဖော်လေးနဲ့ပဲ ပျော်ကြတယ်” အနည်းဆုံး

၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နှစ်ယောက်ရှိရမယ်၊ အပေါင်းအသင်းလေးနဲ့ပဲ ပျော်နေကြတယ်။ ဒီလိုဆိုတာ။ တစ်ယောက်တည်း ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်သတ္တဝါပဲဖြစ်ဖြစ် ပျင်းတယ်။ ကမ္ဘာဦးကာလက ဗြဟ္မာ့ပြည်ကို ပထမဦးဆုံးရောက်သွားတဲ့ ဗြဟ္မာကြီး တောင်မှပဲ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာလာတော့ သူတစ်ဦးတည်းနေရတာ Lonely ဖြစ်လာတယ်။ နောက်တစ်ယောက် ရောက်လာရင်ကောင်းမှာပဲ ဆိုတဲ့အတွေးတွေ ဝင်လာခဲ့တယ်ပေါ့။ အဲဒီလို အတွေးဝင်ရာက စပြီးတော့ လောကကြီးကို သူဖန်ဆင်းတယ်ဆိုတဲ့ ဒုတိယအတွေးပါ ဝင်လာခဲ့တယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သူတွေ့လိုက်တဲ့အချိန်မှာ အခြား သတ္တဝါတစ်ဦးဟာ သူ့အနီးအနားမှာ ပေါ်လာတယ်။ သူဖန်ဆင်းလိုက်တာလို့ စိတ်က ထင်မှတ်သွားတယ်။ ဒီဖန်ဆင်းရှင်ဝါဒဟာ အဲဒီလိုနဲ့ လောကကြီးထဲ ရောက်လာတာ။ တကယ်ကတော့ ဖန်ဆင်းရှင်အစစ်ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်တဲ့ ကံတရားသာ ဖြစ်ပါတယ် တဲ့။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ ကံတရားသာဖြစ်တယ်။ သို့သော်လည်း ကိုယ်

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၉

လုပ်တဲ့ ကံတရားကိုကျော်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်
ကို ဖန်ဆင်းရှင်အဖြစ် ယုံကြည်လက်ခံကြတာဟာ
ဒီကနေ့မှာ အင်မတန်မှ များတယ်လို့ ပြောရမယ်။

လောကကြီးဟာ အပေါင်းအသင်း အဖော်သဟဲ
သဟာယ လို့ဆိုတဲ့ ကိုယ်နဲ့အတူ နေဖော်တွေ မရှိဘူး
ဆိုရင် ကြာကြာမနေနိုင်ကြဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့
လည်း အပေါင်းအသင်းနဲ့နေရတာ ပြီးငွေ့ပြီးတော့
ပြောတတ်ကြတယ်။ Leave me alone ငါတစ်ယောက်
တည်း နေစမ်းပါရစေ၊ ငါနားမလာစမ်းနဲ့၊ Leave me
alone လို့အော်ပြီး ကျန်တဲ့လူတွေ မောင်းထုတ်လေ့
ရှိကြတယ်။ သို့သော် ကြာကြာနေလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်
နက် ဘာဖြစ်တုန်းဆိုရင် Lonely ဖြစ်လာပြန်တယ်။
တစ်ယောက်တည်းနေရတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ခံစားမှု
မျိုးကိုခံစားကြရတယ်ပေါ့။ အဲဒါကြောင့်မို့ တစ်ယောက်
တည်း မနေတတ်လို့ တစ်ယောက်တည်းနေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
တွေဟာ ဘာလုပ်ကြတုန်းဆိုတော့ တယ်လီဖုန်းနဲ့ လှမ်း
စကားပြောတယ်။ ဟိုလူ့ခေါ်တယ်၊ ဒီလူ့ခေါ်တယ်။

လူချင်းမတွေ့ရတဲ့အခါ ဖုန်းနဲ့စကားပြောတယ်ဆိုတာ ဒါမျိုးတွေဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့ဖြစ်တာ တုန်းဆို ကိစ္စရှိလို့ တယ်လီဖုန်းခေါ်တာ ထား၊ တစ်ယောက်တည်းနေရတာပျင်းလို့ လှမ်းစကားပြော တာမျိုးကျတော့ ဒါ Lonely ဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်တယ် ပေါ့နော်။

လူတွေမှာ စိတ်ဓာတ်အကျဆုံးအချိန်ဟာ ဘယ် အချိန်လဲလို့ဆိုရင် ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရပြီးတော့ Hopeless ဖြစ်နေပြီ ဆိုတဲ့အချိန် စိတ်ဓာတ်အကျဆုံးပဲ။ အဲဒီအချိန် ဘေးကလူတွေက အားပေးကြရတယ်၊ အားပေးပေးမယ့်လို့ ရောဂါဝေဒနာက သက်သာချင်မှ သက်သာတာ၊ ဓမ္မ ဆိုတဲ့အဖော် မရှိဘူးဆိုရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ် ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် Depression ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဓာတ် ကျတဲ့ ရောဂါပါ ဝင်လာတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျပြီဆိုရင် မြန်မြန်ဒုက္ခရောက်တာပဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့ အားပေး စကား ဆိုတာလဲ ပြောကြရတယ်၊ အကူအညီတွေ၊ အထောက်အကူတွေ ပေးကြရတယ်။ အဲဒီတော့

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၁၀

လူ့သဘာဝကိုက အဖော်မဲ့ မနေတတ်ဘူး။ အဖော်နဲ့
နေတတ်တယ်။

အဲဒီတော့ ဒါ သာမန်အနေအထားဖြင့် ပြောမယ်
ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့အဆင်ပြေမယ့် နေဖော်ထိုင်ဖက်
အပေါင်းအသင်းကိုရှာပြီးတော့ နေလို့ရှိရင် ကိုယ့်စိတ်
ထဲမှာ လုံခြုံတယ်၊ အေးချမ်းတယ်လို့ ဒီလိုယူဆ
လာတာ။ သို့သော် နောက်ဆုံးအချိန် ရောက်တဲ့အခါ
ကျတော့ ဒါတွေဟာ တကယ် အထောက်အကူ
မဖြစ်ဘူးဆိုတာ သိလာတယ်။ အေး ဒါကြောင့်မို့
ဘုန်းကြီးတို့တတွေဟာ ဓမ္မ ကို အဖော်ပြုဖို့၊ အခုချိန်
ကနေ စပြီးတော့ ဓမ္မ နဲ့ ရင်းနှီးနေဖို့လိုတယ်။ ဒုက္ခ
ရောက်လာပြီ ဆိုတဲ့အချိန်ကျမှ ဓမ္မကို မှီတွယ်ဖို့
ခက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ရောဂါဝေဒနာ ဖိစီး
လာပြီဆိုရင် ဘာမှမတတ်နိုင်တော့ဘူးလေ။ ဖြစ်ပေါ်
လာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို တွန်းလှန်နိုင်စွမ်း မရှိဘူး။
တွန်းလှန်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ ဘာဖြစ်လဲ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲ
တယ်၊ စိတ်တိုလာတယ်၊ ဒေါသတွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဖြစ်ရကောင်းလားလို့ ဆိုပြီးတော့ ဒေါသတွေ၊
 အကုသိုလ်တွေ ပြန်ဖြစ်လာတယ်။ ဒုက္ခပေါ်မှာ
 အကုသိုလ်တွေ ပြန်ဆင့်လာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့
 မြတ်စွာဘုရားက ပုထုဇဉ်သတ္တဝါတွေရဲ့ အခြေအနေ
 ကို ဘယ်လိုပြောတုန်းဆိုရင် တစ်စုံတစ်ခု ခန္ဓာကိုယ်မှာ
 ရောဂါဝေဒနာဖြစ်လာပြီ ဆိုတဲ့အချိန်မှာ ဘာဖြစ်လာ
 တုန်းဆိုရင် ရောဂါဝေဒနာဖြစ်လို့ ကာယိကဒုက္ခ ကို
 ခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ရလေခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်
 ဆင်းရဲမှုက ထပ်ပိုးလာတယ်။ အဲဒီလို ထပ်ပိုးလာ
 တဲ့အခါ ကာယိကဒုက္ခ လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုအပြင်
 စေတသိကဒုက္ခ လို့ဆိုတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက ထပ်တိုး
 လာတယ်။ ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုရင် ပထမ မြားတံတစ်ချက်
 စူးတာကို ဒုတိယတစ်ခါ မြားတံတစ်ချက် ထပ်စူးတယ်
 ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုး ရောက်သွားတယ်တဲ့။ မြားနှစ်ချက်
 စူးလိုက်တာ။

အဲဒီလို မြားနှစ်ချက်စူးလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်
 ဘာဖြစ်သွားတုန်း၊ ဒုက္ခက လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း

မွေကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၁၃

စဉ်းစားလာတယ်။ ဒီဒုက္ခကြီးက ဘယ်လို သက်သာ
အောင် လုပ်ရမလဲ။ ဒေါသတွေဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခ
သက်သာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ သုခကိုမျှော်လင့်
တဲ့ အတွေးတွေ ထပ်ပြီးတော့ ဝင်လာတတ်တယ်။
အဲဒီတော့ ထပ်ဝင်လာလို့ တောင့်တသွားပြန်တဲ့အခါ
ကျတော့ ဒီ တဏှာရာဂ ဆိုတဲ့ မြားတံတစ်ချက်
ထပ်စူးလာပြန်တယ်။ ပုထုဇဉ်တွေမှာနော်။ တစ်ခု
မသက်သာလို့ တစ်ခုထပ်ပြီးလုပ်တဲ့အခါမှာ သူက
လုပ်ခြင်းကြောင့် ဝန်ဟာ ပိုပိုပြီး ပိပိသွားတယ်လို့ ဆိုရ
မယ်။ နောက်တစ်ခုသက်သာမလားလို့ စဉ်းစားရင် ပိုပြီး
တော့ ဝန်ပိသွားတတ်တယ်တဲ့။ ဒီလိုဆိုတာပေါ့။

အေး၊ ဒါကြောင့်မို့ ကာယိကဒုက္ခ လို့ခေါ်တဲ့
ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဘုရား ရဟန္တာမှာ မရှိမဟုတ်ဘူး၊
ရှိတယ်။ ရှိတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုအပေါ်မှာ ဆင်ခြင်
သုံးသပ်ပြီး အောင့်အီးသည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိသည့်အတွက်
ကြောင့် “ငါ့မှ ဖြစ်ရလေခြင်း” ဆိုတဲ့အတွေး သူတို့မှာ
မဝင်ဘူး။ “ဒါ သဘာဝ တရားပဲ၊ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတာ

၁၄

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဒါပဲ” လို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်။ သဘာဝတရားကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခကြုံကြုံခံပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခ နောက် စိတ်က လိုက်မသွားဘူး။ စိတ်ကို ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ ခွာထားလိုက်နိုင်တယ်။ အဲဒါဟာ ဓမ္မကို အဖော်ပြုလို့ပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

အကယ်၍သာ တခြားပုဂ္ဂိုလ်ကို အဖော်ပြုမယ် ဆိုလို့ရှိရင် အဖော်ပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကြည့်လေ၊ ဒါလေး လုပ်ပေးစမ်းပါ။ လုပ်ပေးလည်း အဆင်မပြေဘူး ဆိုရင် စိတ်တွေကတို၊ ဒီလိုတွေဖြစ်ပြီးတော့ ဒေါသ တွေဖြစ်၊ ဒေါမနဿတွေ ခံစားရ၊ ဒီလိုနဲ့ ဘဝတစ်ခု ဟာ အဆုံးသတ်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီးရှိတယ် မဟုတ်လား။ တဖန် ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် လူဟာ ဘဝမှာ အဆင်ပြေနေတဲ့အခါ ဘာနဲ့အဖော်ပြုပြီးတော့ နေကြတုန်းဆိုတော့ တွယ်တာမှုလေးနဲ့ အဖော်ပြုနေ ကြတယ်။

သံသရာခရီးသွားတဲ့အခါမှာလည်းပဲ တွယ်တာမှု လေးနဲ့ပဲ အဖော်ပြုနေကြတယ်။ လူတွေက ပြောကြ

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည် ၁၅

တယ်၊ သူ တစ်ယောက်တည်းနေတာပါလို့ ပြောကြ
တယ်။ သို့သော် တစ်ယောက်တည်းနေတယ် ဆိုတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သူက အတွေးကလေးနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်
နေတာလေးတွေ ရှိတယ်။ တစ်ယောက်တည်းနေရတဲ့
အပေါ်မှာ သူက ကျေနပ်နေခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ခု
ရှိတယ်၊ အဲဒါကိုပဲ သူတွယ်တာနေတဲ့ သဘောလေး
တစ်ခုရှိတယ်။

ဆိုလိုတာက သူ့မှာ ဒီပြင်အဖော် မဟုတ်ဘူး၊
တဏှာအဖော်ရှိတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ အဲဒီ တဏှာ
အဖော်က ဘယ်သူ့ကို ဖိတ်ခေါ်လာတတ်တုန်း၊ တစ်ခါ
တစ်ရံကျတော့နော်၊ ကိုယ့်မှာ ဒီ အဖော်ပြုဖို့ဆိုပြီးတော့၊
အဖော်ရအောင်လို့ ဆိုပြီးတော့ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို
ကိုယ့်ဆီမှာ ခေါ်ထားတတ်ကြတယ်။ အဲဒီ ကိုယ့်နဲ့အတူ
နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က မကောင်းတဲ့သူကို ဖိတ်ခေါ်လာတတ်
တာ ရှိသေးတယ်ဆိုတာ လောကကြီးမှာ အထင်အရှား
ရှိတာပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ တဏှာဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝတရားက မိမိ
စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်မှု၊ တွယ်တာမှုလေးနဲ့ နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
ဟာ ဘာကိုဖိတ်ခေါ်လာတတ်တုန်းဆိုတော့ သောက
ကို ဖိတ်ခေါ်လာတတ်တယ်။ သူက တွယ်တာမှုနဲ့
နေတာကိုး။ လူကို တွယ်တာတယ်၊ ပစ္စည်းကို တွယ်တာ
တယ်။ ဘယ်ဟာကိုပဲ တွယ်တာတွယ်တာ တွယ်တာမှု
ရှိလာရင် စွန့်လွှတ်ရမယ့်အချိန်ကို တွေးလိုက်တာနဲ့
တစ်ပြိုင်နက် သောက ဖြစ်သွားတယ်။ ဆုံးရှုံးတဲ့ အခါ
မှာလည်း သောက ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီသောကကို
ဘယ်သူက ဖိတ်ခေါ်လာတာတုန်းလို့ဆိုရင် တွယ်တာမှု
က ဖိတ်ခေါ်လာတာ။ ဒါက လက်တွေ့ ရှုဆင်ခြင်
ကြည့်လို့ရတဲ့ အနေအထားတစ်ခုပေါ့။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေ သံသရာထဲမှာ ခရီးသွားနေ
ကြတာ၊ “ကိုယ့်ဝန်ကိုယ်ထမ်း၊ ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်သွား”
တစ်ယောက်တည်းသွားကြတာ၊ မှန်တယ်။ သို့သော်
တစ်ယောက်တည်းလို့ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ ပြောရသော်
လည်းပဲ ဘာကနေ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြနဲ့ သွားသလဲ

မွေ့ကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည် ၁၇

ဆိုရင် တဏှာကလမ်းပြနေတာ။ ဘဝတဏှာလို့ခေါ်တဲ့ ဘဝအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုက ခေါင်းဆောင်သွားတယ်။ သူလမ်းပြတဲ့နောက် လိုက်သွားကြတယ်။ နှစ်သက်မှု၊ တွယ်တာမှုကို အခြေပြုပြီး ကံတရားတွေလုပ်ကြတယ်။ အမှန်မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာက လွဲမှားသွားအောင် ဖန်တီးပေးတယ်။ တဏှာက ကျေနပ်မှုတွေဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ ကံကတရားကနေပြီးတော့ တွန်းထုတ်ပေးလိုက်တယ်။ ဟော တဏှာရယ်၊ အဝိဇ္ဇာရယ်၊ ကံရယ်၊ ဒီ(၃)ခုက ပေါင်းပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဘဝကို ရှေ့ဆောင်ပေးနေတာ။ ဘယ်ဘဝဖြင့် ကောင်းလိမ့်မယ်လို့ထင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ကောင်းလိမ့်မယ်လို့ထင်တုန်းဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာက ကောင်းတယ်လို့ မြင်အောင် လုပ်ပေးထားတာ။ ဆိုပါစို့၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်တဲ့အခါမှာ ကြည့်၊ လူ့ဘဝမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာတဲ့လူ ဖြစ်ရပါလို့၏တို့၊ မတောင်းမတမကြောင့်မကျ မိသာစုနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေရတဲ့

ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရပါလို၏ စသည်ဖြင့် ဆုတောင်းကြတယ်။
အေး၊ နတ်ပြည်၌ ဖြစ်ရပါလို၏နဲ့ ဆုတောင်းကြတယ်။

ဒါက ဘယ်သူက တောင်းခိုင်းတာတုန်းဆိုတော့
အမှန်မသိခြင်းဆိုတဲ့ အဝိဇ္ဇာ။ အဲဒီ အဝိဇ္ဇာက
မျက်လှည့်ပြထားတဲ့အတွက် တဏှာက လိုချင်လာ
တယ်။ အဲဒီ လိုချင်မှုကြောင့် ဒီလို ဆန္ဒတွေ ထုတ်ဖော်
လာတယ်။ ဆန္ဒတွေ ထုတ်ဖော်ပြီး ရဖို့ကြိုးစားမှုဆိုတဲ့
ကံတရားတွေကို လုပ်လာမယ်။ လုပ်လာတဲ့အတွက်
ဘဝကြတယ်။ ကဲ၊ လူ့ဘဝ ရလာပါပြီ။ သူ့ထင်တဲ့
အတိုင်း ပစ္စည်းဥစ္စာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ သူဌေးအိမ်
လူလာဖြစ်ပါပြီတဲ့။ မချမ်းသာဘူးလား၊ ချမ်းသာတယ်။
ငယ်ငယ်လေးကတည်းက မိသားစု ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့
နေရတယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေရတယ်။ အေး၊
နောက်ဆုံးအချိန်ရောက်လာတဲ့အခါ ဒီပျော်ရွှင်မှုလေး
တွေဟာ အဆုံးသတ်သွားပြန်တယ်။ ဘာနဲ့ ရင်ဆိုင်
ရတုန်းဆိုရင် အိုခြင်းတရားနဲ့လည်း ရင်ဆိုင်ရပြန်တယ်။
ကိုယ်လိုချင်တဲ့ဘဝလေးမှာ ဘာနဲ့ အဆုံးသတ်တုန်း

မွေ့ကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည် ၁၉

ဆိုရင် အိုခြင်းနဲ့အဆုံးသတ်တယ်၊ နာခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်တယ်၊ သေခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်တယ်။

အဲဒီတော့ ဘဝတစ်ခုဟာ ဒီ ပျော်စရာအကွက်ကလေးတင် ကြည့်မယ်ဆိုရင် ပျော်စရာချည်းပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ “အဿာဒ” ကျေနပ်စရာ၊ ပျော်စရာ ရှိတယ်။ ဘဝကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဒီ ပျော်ရွှင်မှုတွေရတယ်၊ ခံစားရတယ်၊ အတွေ့အကြုံတွေရတယ်၊ ပညာတွေ ဆည်းပူးရတယ်၊ နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတစ်ပါးတွေ သွားရတယ်၊ အတွေ့အကြုံတွေ မြောက်မြားစွာနဲ့ ထင်ပေါ် ကျော်ကြားမှုတွေရတယ် စသည်ဖြင့် ဘဝမှာ ကျေနပ်စရာတွေ ရှိကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝမှာ တစ်ဦးတစ်ဦး အားကျနေကြတယ်နော်။ ဒါက ကျေနပ်စရာတွေရှိလို့၊ သို့သော် ဘဝမှာ ကျေနပ်စရာချည်းပဲလား။ မကျေနပ်စရာ မရှိဘူးလားလို့ သေချာစဉ်းစားကြည့်တော့ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၊ ဘယ်လောက်လှတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက်ချမ်းသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်နော်၊ တဖြည်းဖြည်း အိုမင်း

၂၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပြီးတော့ လာကြတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘာတတ်နိုင်
တုန်းဆိုရင် ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့လည်း အသက်(၇၀)ကျော်လာတဲ့
အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သံဝေဂတွေ အများကြီး ဖြစ်လာ
တယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုလို့
ရှိရင် ဒါတွေ မစဉ်းစားမိဘူး၊ မစဉ်းစားမိရုံတင် မကဘူး၊
အဖိုးအို၊ အဖွားအိုတွေ တွေ့တဲ့အခါ အင်း၊ သူတို့
မွေးကတည်းက အိုအိုကြီးတွေပဲထင်ပါရဲ့ လို့တောင်
စိတ်ကအောက်မေ့မိတယ်။ စဉ်းစားဖို့ နေနေသာသာ
နော်။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ကိုယ် အိုတာကို သိပ်မမြင်
ဘူး၊ သူများအိုရင်တော့မြင်တယ်။ ဒါလည်း သဘာဝပဲ။
သူများအိုတာကို မြင်ပြီးတဲ့အခါ ကြည့်၊ ကြည့်စမ်းပါ၊
အိုသွားလို့က်တာ၊ ဟော ပြောကြတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ဆီမှာ မကြာမကြာ ရောက်လာကြ
တယ်။ အဖိုးအိုတွေ၊ အဖွားအိုတွေ၊ ကိုယ်ချင်းစာတယ်၊
ငယ်ငယ်တုန်းက နာမည်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ နာမည်ကြီး
ရုပ်ရှင်မင်းသမီးကြီးတွေတို့၊ မင်းသားကြီးတွေတို့

မွေကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၂၁

ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဪ၊ အိုမင်းရွတ်တွ သွားလိုက်တာ။ ရာထူးကြီးကြီးနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေ ရောက်လာတယ်။ သံဝေဂဖြစ်စရာ ကောင်းလိုက်တာ။ “ဟယ်၊ တစ်ချိန်တုန်းက ရင်ကော့ပြီးတော့ အထက်တန်းလွှာအနေနဲ့ နေလာတာ။ ဒီနေ့ကျတော့ကြည့်စမ်းပါ” ဇရာရဲ့ ထူထောင်းမှုကိုခံရလို့ ပုံပျက်ပန်းပျက်၊ ထူပေးမှထနိုင်ရှာတယ်။ အောက်မှာမထိုင်နိုင်တော့ဘူး။ ကုလားထိုင်လေးနဲ့မှ ထိုင်လို့ရတယ်။ တွဲမှ ထိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးတွေ ရောက်လာတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့လည်း ဒီလိုဖြစ်နေတာ။ ကဲ၊ အဲဒါဟာ ဘဝမှာ မကျေနပ်စရာ တွေပဲပေါ့။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဒီစခန်း ရှောင်သွားချင်လို့မရဘူး။ ဒီစခန်းကို ရောက်ကြမှာချည့်ပဲ။ “အိုခြင်း” ဆိုတဲ့စခန်း ရောက်လာတာနဲ့ လူတွေဟာ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လို ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်လဲ၊ သွားတွေ ကျိုးကုန်တယ်နော်။ မေးတွေ ထိုးကုန်တယ်၊ နားတွေ လေးကုန်တယ်၊ မျက်စိတွေ မှုန်လာတယ်။ ဇရာဆိုတာဟာ လူကို အရုပ်ဆိုး

၂၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အကျည်းတန်စေတယ်။ ဇရာတရားရဲ့ ထုထောင်းမှု
ကြောင့် လူဟာ ဘယ်လောက်လှတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်
အရပ်ဆိုး အကျည်းတန်တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက
လှတယ်ဆိုတာ ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မလားလို့ မယုံကြည်
နိုင်အောင်လောက် ဖြစ်လာတယ်။ ဒါ ဘဝရဲ့ အပြစ်
အနာအဆာတွေပဲပေါ့။

နောင်ကျလို့ရှိရင် အေး၊ ဆေးရုံ ဆေးခန်းတွေ
ရောက်သွားလို့ရှိရင်လည်း အို၊ နှာခေါင်း ပိုက်ကြီးတွေ
တပ်ထားပြီးတော့နော်၊ ဘေးကလူတွေက စိုးရိမ်တကြီး
နဲ့ကြည့်နေကြတယ်၊ အသက်အပေါ်မှာသံသယဖြစ်ကြ
တယ်၊ ဆေးကုလို့ကောင်းမှကောင်းပါ့မလားနဲ့ သံသယ
မျက်လုံးတွေနဲ့ကြည့်ပြီးတော့ ဆေးရုံတက်ပြီး ပြုံးပြုံး
ရွှင်ရွှင်နဲ့ ဆေးရုံက ပြန်ဆင်းသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရှိသလို
အသက်မပါဘဲနဲ့ ဆေးရုံကနေ တိတ်တဆိတ် ပြန်ပြီး
ဆင်းသွားရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အများကြီးပဲပေါ့။

ကဲ၊ အဲဒီအချိန်မျိုး ရောက်လာတာ ဒါ ဘဝရဲ့
အပြစ်အနာအဆာတွေပဲ။ ဒီလိုဟာမျိုးကို ကြိုတင်

မွေ့ကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၂၃

ပြီးတော့သိရင် ဒီလိုဘဝမျိုး ဘယ်သူလိုချင်မှာတုန်း၊
မလိုချင်ဘူး။ မသိလို့လုပ်ကြတာ။ အဲဒီတော့ မသိ
အောင် ဘယ်သူကနေပြီးတော့ ဖန်တီးပေးထားတုန်း
ဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာက ဖန်တီးပေးထားတယ်။ အဝိဇ္ဇာက
ဖန်တီးပေးထားတော့ တဏှာက ကြိုက်တာပေါ့။
ကြိုက်တဲ့အခါ ရအောင်ဆိုပြီးကြိုးစားတဲ့ ကံတရားတွေ
လုပ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တဲ့အခါမှာ ဘဝတစ်ခုကို
ရလာတယ်။ ရလာလို့ ပျော်မလို့ အားခဲတုန်းပဲ
နောက်ဆုံးမှာ အိုမင်းရင့်ရော်မှုနဲ့ ကြုံတွေ့လာတယ်။
ဇရာနဲ့ ကြုံတွေ့လာတယ်။ ပျော်လို့မှအားမရခင် ဇရာနဲ့
ကြုံတွေ့သွားတယ်တဲ့။ အမျိုးမျိုးတွေခွဲဖူးတယ်။ ရာထူး
အာဏာကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတို့၊ ငယ်စဉ်က နာမည်ကြီး
တဲ့ ပညာတတ်ကြီးတွေတို့နော်။ ငယ်စဉ်က အင်မတန်
ချောလှပြီးတော့ လူတိုင်းကကြည့်ချင်လို့ ကြည့်ရတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေတို့၊ နောက်ဆုံးမှာ ရွံ့တွရွတ်ယို အဖိုးအို၊
အဖွားအိုဘဝ ရောက်သွားကြတာတွေ မျက်စိအောက်
မှာပဲ နည်းတာမှ မဟုတ်ဘဲ။

အဲဒီတော့ သူသာရောက်တာ၊ ကိုယ်မရောက်ဘူး
 လို့ မစဉ်းစားလေနဲ့။ ဪ၊ တစ်နေ့ကျတော့ အားလုံး
 ဒီလိုဖြစ်ကြရမှာပဲလို့ဆိုတဲ့ အတွေးလေးဟာ အင်မတန်
 မှ မှန်ကန်တဲ့အတွေးဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ဓမ္မအတွေးပဲ
 ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်က ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့
 ဓမ္မအတွေးတွေကို တွေးဖို့ရာ လမ်းညွှန်မှုပြုထားတယ်၊
 ဆုံးမဩဝါဒ ပေးထားတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်တွေတွေ့ရင် “အေး၊ ငါလည်း တစ်နေ့အိုဦးမှာပဲ၊
 အိုခြင်းသဘောတရားကို ငါလည်း မလွန်မြောက်နိုင်
 သေးဘူး”ဆိုတဲ့ အတွေးလေးကိုတွေးထားပါတဲ့။ မတွေး
 ဘဲ မနေပါနဲ့။ ဒီတွေးတာက ဘာအကျိုးရှိတုန်းဆိုရင်
 ငါ ငယ်သေးတယ်ဆိုတဲ့ မာန်မာန တက်ကြွမှုတွေကို
 ချိုးနှိမ်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဒီလိုတွေးလိုက်တာနဲ့
 ငယ်သေးတယ်ဆိုတဲ့ ငယ်မာန်တစ်ခုဟာ လန်းဆန်း
 တက်ကြွခြင်း မရှိတော့ဘူး။ တစ်နေ့ကျ ငါဒီလိုဖြစ်ဦးမှာ
 လို့ဆိုတဲ့ သံဝေဂ အသိစိတ်ကလေးကို ပေးတယ်တဲ့။
 ငယ်မာန်တက်တော့ ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် အေး၊ ငယ်သေး

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၂၅

တယ်၊ လုပ်ချင်ရာလုပ်မယ်၊ ပျော်မယ်ပါးမယ်နော်။ ဒီလို
ဟာမျိုး ဖြစ်လာတတ်တယ်တဲ့။

ဟော၊ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးတတ်တဲ့အခါ
ကျတော့ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုတော့ ဪ၊ မအိုခင်
တော့ ငါ ကောင်းတာတွေ လုပ်မှဖြစ်မယ်၊ တစ်နေ့ကျ
တော့ ငါအိုလာလိမ့်မယ်။ အိုတဲ့အခါမှာ တရားဓမ္မတွေ
ကျင့်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ငယ်တုန်းက လုပ်မှပဲဆိုတဲ့
ကောင်းမြတ်တဲ့အတွေးတွေ ဝင်လာလို့ အကျိုးရှိရာ
ရှိကြောင်း အသိပညာရပ်တွေ၊ သတိတရားတွေ ရရှိ
ပြီးတော့ လာနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာ။

တစ်ခါ ဆေးရုံဆေးခန်းသွားကြည့်လို့ လူမမာတွေ၊
လူနာတွေ မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် “ဪ၊ ငါ
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာလည်း နာတတ်တဲ့သဘော ရှိတာပဲ၊
တစ်နေ့ကျတော့ နာခြင်းတရားနဲ့ ငါလည်းရင်ဆိုင်ရဦး
မှာပဲ” လို့ မပြတ်ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါတဲ့။ စိတ်ပျက်စရာ၊
ငြီးငွေ့စရာကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်
စဉ်းစားခြင်းဖြင့် ဘာဖြစ်တုန်း၊ ငါ ကျန်းမာတယ်ဆိုတဲ့

၂၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မာန်ယစ်မှု အာရောဂျမဒ နဲ့ လူတွေဟာ ယစ်မှုတတ်တယ်၊ ယစ်မှုလောလို့ရှိရင် မကောင်းတာတွေ လုပ်မိတတ်တယ်တဲ့။

ကျန်းမာနေတဲ့အချိန်မှာ ငါ ကောင်းတာတွေ လုပ်မှဖြစ်မယ်။ မကျန်းမာမှုဆိုတာ လူတိုင်းဆီ ရောက်လာနိုင်တယ်၊ ရောက်လာမှာဖြစ်တယ်။ ကျန်းမာတုန်း ကောင်းတာတွေလုပ်မှပဲ၊ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို အသုံးပြုမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာတော့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရတာပေါ့။

နောက်တစ်ခါ လူတွေဟာ အသက်ရှင်မှုပေါ်မှာ လည်း မာန်တက်တယ်။ ငါဟာ အသက်ရှည်တယ်၊ အသက်ရှင်တယ်၊ အဲဒီအသက်ရှည်မှုအပေါ်မှာ မာန်တက်နေတဲ့ အခါမှာလည်း ငါမသေဘူး၊ ကျန်တဲ့သူတွေသာ သေတာလို့ ဒီလိုစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ အသက်ရှင်မှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မသေနိုင်သေးဘူးလို့ဆိုတဲ့ မာန်တင်းမှုတွေကြောင့် မဟုတ်တာတွေ လုပ်မိတတ်တယ်တဲ့။ “ငါဟာ အချိန်မရွေး သေနိုင်

မွေကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၂၇

တယ်၊ မသေခင် ကောင်းတာတွေလုပ်မှ” ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အတွေး တွေးဖို့လိုတယ်တဲ့။ အဲဒီလိုတွေးမှ ကောင်းမြတ်တဲ့အတွေးမျိုး ဖြစ်မယ်။ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကို ပေးနိုင်တယ်တဲ့။ ဒီလိုဆိုတာနော်။

အဲဒီတော့ မှန်ကန်တဲ့အတွေးတွေကို တွေးဖို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတာ။ ဆိုလိုတာက မြတ်စွာဘုရား တရားတော်ဟာ အင်မတန်မှ လက်တွေ့ကျတယ်။ အခုလိုတွေးတာဟာ တရား မဟုတ်ဘူးလို့ မထင်နဲ့၊ ဒါ တရား၊ တရားဆိုတာ အဝေးသွားရှာစရာ မလိုဘူး။ မှန်မှန်ကန်ကန်စဉ်းစားတာ တရားပဲ။ အဲဒီ မှန်မှန် တွေးတာကိုပဲ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲက သမ္မာသင်္ကပ္ပလို့ ပြော တာ။ မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်ပြီဆိုရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ ပဲ။ ဒီလို ဆိုလိုတာ။ အမှန်တွေးတဲ့အခါမှာ အမှန်မြင်လာတယ်။ အမှန်မြင်လာတော့ အမှန်လုပ်လာတယ်။ ဒီလို ဆိုလို တာပေါ့။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုဟာ ဆက်စပ်နေတယ်။ အေး၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ အမှတ်တမဲ့မနေဘဲ ဘဝဆိုတာဟာ ကျေနပ်စရာကောင်းတာတွေ ရှိသော်လည်း မကျေနပ်

၂၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စရာတွေနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ရင်ဆိုင်ရတာပဲလို့ ဒီလို ရှုမြင်
သုံးသပ်နိုင်လို့ရှိရင် ဘဝရဲ့ အာဒိနဝ အပြစ်အနာအဆာ
တွေ၊ ဒုက္ခသုက္ခတွေ သိရှိလာနိုင်တယ်ပေါ့။ သိရှိလာလို့
ရှိရင် ဘဝဟာ ပျော်စရာချည်းပဲမဟုတ်ဘူး၊ မကျေနပ်
စရာတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်ဆိုတာ သိလာတယ်။
ဒီဘဝကြီးက တို့တတွေ လွတ်မြောက်မှသာလျှင်
ချမ်းသာသုခရမှာဖြစ်တယ်လို့ ဒီအတွေးမျိုးလည်း
တွေးမိလာတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ နောက်ဆုံးမှာ
ဘဝကလွတ်မြောက်မှုဆိုတဲ့ အကျိုးတရားကိုရအောင်
ကြိုးစားအားထုတ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ
ပေါ်လာတယ်။ နိဿရဏ Exit လို့ ခေါ်တယ်။ ဘယ်
နေရာပဲဖြစ်ဖြစ် ထွက်ပေါက်ဆိုတာ ရှိတယ်။
ထွက်ပေါက်မရဘဲ ပိတ်မိနေလို့ရှိရင်နော် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ
ထွက်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အကျဉ်းအကြပ်က
ထွက်နိုင်တဲ့ ထွက်ပေါက်တွေရှိတယ်။ အဲဒီထွက်ပေါက်
က ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် တွယ်တာမှုတွေကို လျော့ချခြင်း
ဟာ ထွက်ပေါက်ပဲတဲ့။ ဘဝအပေါ်မှာ တွယ်တာ

မွေကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည် ၂၉

နေတာကို လျှော့ချလိုက်တာဟာ ဘဝရဲ့ ထွက်ပေါက်
တစ်ခုကို တွေ့တာပဲလို့ ဒီလိုဆိုတာ။

အေး၊ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝတစ်ခုကို ရုထားပြီး မှန်မှန်
ကန်ကန် တွေးတောဆင်ခြင်တတ်ဖို့ ဒါ အရေးကြီးဆုံး
ပဲ။

သတ္တဝါတွေ အားလုံးရဲ့ သဘာဝကိုက
တစ်ယောက်တည်းမနေတတ်ဘူး။ အဖော်နဲ့ပဲနေတယ်။
တစ်ယောက်တည်းနေတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှ
အတွေးလေးကို အဖော်ပြုပြီးတော့ နေတယ်နော်။
တဏှာကို အဖော်ပြုပြီးတော့နေတယ်။ မာနကို အဖော်
ပြုပြီးတော့နေတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ပစ္စည်းပေါ်မှာ
တွယ်တာတဲ့တဏှာ၊ လူပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့တဏှာ၊
ဥစ္စာပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့တဏှာနဲ့ ဒါတွေကို အခြေ
ပြုပြီး ငါ၊ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ အတွေးကို အကြောင်းပြုပြီးဖြစ်တဲ့
မာန်မာနတွေနဲ့ ဒီလိုနေသွားကြတာပဲ။

ကဲ၊ အဲဒီလိုနေသွားတဲ့အခါမှာ နောက်ဆုံးအချိန်
ရောက်လာပြီဆိုတဲ့အခါ ရောဂါတွေ ဖြစ်လာပါပြီတဲ့။

၃၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တကယ့်ကို ရောဂါတွေဖြစ်လာပြီ။ ဆေးရုံ ဆေးခန်း
 ရောက်လို့ မသက်သာတဲ့ရောဂါဝေဒနာတစ်ခု ခံစား
 ရပါပြီ။ ဆွေတွေမျိုးတွေက အဲဒီအချိန်ကျတော့
 ဘာလေးလုပ်ကြတုန်းဆိုတော့ ဘုန်းကြီးပင့်ပြီးတော့
 ပရိတ်ရွတ်ပေးတာတို့၊ သင်္ကန်းလေးလှူခိုင်းတာတို့၊ ကဲ၊
 သူ့အချိန်မှာ စဉ်းစားကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် သူ့ကိုယ်တိုင်
 ကိုက ရောဂါကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ
 ပရိတ်ရွတ်ပေးလည်း သူ့စိတ်ထဲက စိတ်ချမ်းသာမှု
 ရချင်မှရမယ်နော်။ သင်္ကန်းလေး လှူခိုင်းလို့လှူတာ
 သူက စိတ်ချမ်းသာမှု ရချင်မှရမယ်၊ အဲဒီတော့ ဒါ
 မလုပ်ရဘူး မဟုတ်ဘူး၊ လုပ်ရမယ်။ သို့သော် အဲဒီထက်
 ပိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိထားဖို့က ပိုအရေးကြီး
 တယ်ပေါ့။

ဆိုလိုတာက သူများအလှည့်တုန်းက ကိုယ်က
 လုပ်ပေးတယ်၊ ကိုယ့်အလှည့်ကျတော့ ဘာလိုအပ်
 သလဲ၊ ဆိုလိုတာက လုပ်မယ့်သူ ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိ
 သည်ဖြစ်စေ ငါဟာ ဓမ္မကို အဖော်ပြုပြီးတော့နေမယ်

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၃၁

လို့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ကြိုတင်ပြီးတော့လုပ်သင့်တယ်။
 လောကကြီးထဲမှာကြည့်၊ လူတိုင်းလူတိုင်း မွေးရာပါ
 အဖော်ကောင်းတွေ ရှိတာမဟုတ်ဘူး၊ တချို့ဆိုရင်
 တစ်ဦးတည်း တစ်ကောင်ကြွက် နေရတာတွေ ရှိတယ်
 ပေါ့။ အဲဒီလို တစ်ကောင်ကြွက် နေရတဲ့အခါမှာ
 မည်သည့်အဖော်ကိုမှလည်းမထားနိုင်ဘူး၊ အဲဒီအချိန်
 မှာ ဘယ်အရာဟာ ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးလည်း
 ဆိုရင် တရားဓမ္မဟာ ကိုယ့်အဖို့ အကောင်းဆုံးပဲတဲ့။

ရှင်သီဝလီ ရဲ့ မယ်တော်ကြီး စဉ်းစားပုံလေးကို
 စဉ်းစားကြည့်။ ရှင်သီဝလီရဲ့ မယ်တော်ဟာ အမျိုးသမီး
 လောကမှာ ဒုက္ခအရောက်ဆုံး အမျိုးသမီးတစ်ဦးပဲ။
 ရှင်သီဝလီလေး ကိုယ်ဝန်ရတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ဝန်ဟာ
 ဘယ်လောက်ထိအောင်ကြာတုန်းဆိုရင် ခုနစ်နှစ် ကြာ
 တယ်နော်။ ခုနစ်နှစ် ပဋိသန္ဓေနေရတာလို့ ရှိမှ မရှိတာ
 နော်။ ကိုးလလွယ် ဆယ်လဖွားဆိုတာ ဒါအများဆုံး
 ပြောကြတာနော်။ လ၊မစေ့၊ ရက်၊မစေ့ မွေးတာတွေ
 လည်း ရှိတာပဲ။

အဲဒီတော့ ရှင်သီဝလီရဲ့ မယ်တော်ကျတော့ ခုနစ်နှစ်တဲ့၊ နည်းတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဒီသန္ဓေသားက မဖွားနိုင်ဘဲနဲ့ ခုနစ်နှစ် ဖြစ်နေတာနော်။ အဲဒီတော့ ဘယ်လောက် ဒုက္ခခံရမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အေး၊ ခုနစ်နှစ်သန္ဓေတည်ပြီးတဲ့အခါမှာ ဘာဖြစ်ပြန်တုန်းဆိုတော့ မမွေးနိုင်လို့ ဒုက္ခရောက်နေတာ ခုနစ်ရက်တဲ့။ အဲ၊ ခုခေတ်ကတော့ နည်းပညာတွေတိုးတက်လာတယ်၊ ဗိုက်ခွဲပြီးတော့ မွေးတာမျိုးတွေတော့ ရှိတာပေါ့နော်။ အများကြီး တိုးတက်လာတယ်၊ သက်သာတယ်လို့ ပြောကောင်းပြောရမယ်။

သို့သော် မရှိတဲ့ခေတ်ရောက်သွားရင် ကံကြမ္မာရဲ့ အလှည့်အပြောင်းမှာ ခံကြရတာပေါ့။ ခံရတာကို ကိုယ်ချင်းစာကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကြီးပဲ။ အဲဒီလို ခုနစ်ရက်တိတိ သူ့ခမျာ ဂန္ဓမ္မဋ္ဌ လို့ခေါ်တဲ့ မဖွားနိုင်ဘဲနဲ့ ဒုက္ခတွေ့ရောက်နေတာ။ ကဲ၊ အဲဒီဒုက္ခကို စဉ်းစားကြည့်၊ သွားကိုက်တာတောင် မနည်းခံရတာ၊ သွား

မွေ့ကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည် ၃၃

ကိုက်ဖူးတယ်၊ တစ်ညလုံး ကိုက်တာ၊ ဆေးသောက်လဲ
မပျောက်ဘူးနော်။ ခေါင်းကိုက်ဖူးတယ်၊ တစ်ညလုံး
ကိုက်တယ်၊ အိပ်ပျော်တစ်ချက်၊ နိုးတစ်ချက်နဲ့ ကိုက်
နေတာ။ ဘယ်နေရာမှ မသက်သာဘူး၊ ကာယိကဒုက္ခ
ခံစားလိုက်ရတာ။ အဲဒီလို ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ
ဘာက အကူအညီဖြစ်တုန်း စဉ်းစားကြည့်ရမှာ။ ကိုယ့်
အတွက် ဘာက အကူအညီဖြစ်နိုင်လဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ
တရားနှလုံးသွင်းလို့ရလားဆို မရဘူး၊ အတော်ခက်
တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်လောက်က ဘုန်းကြီးတို့
နေမကောင်းလို့ ဆရာဝန်က ဆေးပေးထားတယ်၊ အဲဒီ
ဆေးကိုသောက်တော့ တစ်ညလုံး မျက်စိကြောင်ပြီး
တော့ အိပ်လို့မရဘူး၊ အိပ်ဖို့ကြိုးစားတယ်၊ အိပ်လို့
မရဘူး။ ဒီလိုနဲ့ပဲ မိုးလင်းသွားတယ်။ အိပ်ပျော်သလိုလို၊
မပျော်သလိုလို၊ အိပ်မှန်းလဲမသိရတဲ့ အနေအထားမျိုး။
နောက် ဆရာဝန်တစ်ဦးမေးကြည့်တော့ ဒီဆေးကြောင့်
ဖြစ်တာလို့ဆိုပြီး အဲဒီဆေးဖြတ်လိုက်မှ သက်သာ
သွားတယ်။ အဲဒီလို ဒုက္ခခံစားခဲ့ရတာတွေလည်း ဘဝ

၃၄

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မှာ အတွေ့အကြုံတွေရှိတယ်။ နောက် 'ဂေါက်ရောဂါ'
 ဆိုတာလည်း ခံစားဖူးတာပဲ။ ဂေါက်ရောဂါဖြစ်ပြီ
 ဆိုလို့ရှိရင် ခြေထောက်ကို ဘယ်ထားရမှန်းမသိဘူး။
 ဘယ်နေရာထားလို့မှ မသက်သာဘူး။ ခေါင်းအုံးပေါ်
 တင်ထားလည်း နာတာပဲ၊ အောက်ချထားလည်း
 နာတာပဲ၊ ဘယ်လိုထားထား အမြဲတမ်း နာနေတာပဲ။
 အဲဒီနာနေတဲ့ဒုက္ခ ကြိတ်မှိတ်ခံတယ်။ ဒီလိုပဲ ဆေးလေး
 သောက်လိုက်၊ ကြိတ်မှိတ်ပြီးတော့နေလိုက်၊ ဒီလိုနော်။
 ဓမ္မအဖော်နဲ့ မလုပ်နိုင်ရင် ဒီဒုက္ခကြီးတန်းလန်းနဲ့ပဲ
 မိုးလင်းရတာပဲပေါ့။ ကဲ၊ အဲဒီလို ဒုက္ခတစ်ခု ဘုန်းကြီးတို့
 ခံစားရဖူးတယ်။ မှတ်သလားလို့ဆိုတော့ မမှတ်ဘူးနော်။
 ဒုက္ခရောက်တုန်း မဲ့ရွဲပြီးတော့နေတယ်၊ ပြီးတော့ ပြုံးပြုံး
 ပြုံးပြုံးနဲ့ လုပ်နေပြန်ရော၊ အမှတ်သညာ မရှိဘူး။
 ဒီတစ်ခါ ဒုက္ခကလွတ်သွားရင် နောက်တစ်ခါကျတော့
 ဒီလိုပဲ နေဦးမှာပဲလို့ ထင်တယ်။ အမှတ်သညာရှိလား၊
 မရှိဘူး၊ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ ပြန်ပျော်နေပြန်ရော။

မွေ့ကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည် ၃၅

အဲဒီလို ဒုက္ခရောက်ပါပြီတဲ့၊ ရောက်လာတဲ့အခါ
 မှာ ဘယ်လို နှလုံးသွင်းရမလဲ ဆိုတာကို ရှင်သီဝလီရဲ့
 မယ်တော်ဟာ ဒုက္ခရောက်တဲ့အခါမှာ သူ့နှလုံးသွင်းပုံ
 လေးကလဲ အတုခိုးစရာကောင်းတယ်ပေါ့။ သူ့ဒုက္ခက
 အင်မတန်မှကြီးတယ်။ သူဟာ သာမန် ပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်
 တစ်ယောက် မဟုတ်ဘူး၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နေပြီ။
 သူ့နာမည်က သုပ္ပဝါသာ လို့ခေါ်တယ်။ ကောလိယ
 မင်းမျိုးထဲက သာကီယနဲ့ ကောလိယဆိုတာ ဆွေမျိုး
 တွေပဲ။ ကောလိယမင်းသမီး သုပ္ပဝါသာ ဟာ
 အိမ်ထောင်ရက်သား ကျတဲ့အခါမှာ ရှင်သီဝလီ
 ကိုယ်ဝန်နဲ့ ခုနစ်နှစ်တိတိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရပြီး
 ခုနစ်ရက်တိတိ မမွေးနိုင်ဘဲ ဒုက္ခခံနေရတယ်။ အဲဒီလို
 ဒုက္ခခံနေရတဲ့အချိန်မှာ သူ ဘာတွေတွေးတုန်း။ သူ
 တွေးပုံလေးက အင်မတန်မှကောင်းတယ် “မြတ်စွာ
 ဘုရားဟာ တကယ့်ကို သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ အစစ် ဖြစ်ပါပေ
 တယ်၊ ငါခံနေရတဲ့ ဒုက္ခမျိုးတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ မြတ်စွာ
 ဘုရားတရားကို ဟောပေးတာ တကယ့်ကို သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ

၃၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပဲ၊ ဒီလိုဒုက္ခမျိုးတွေ မြင်ပါပေတယ်။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ
 ဝတ သော ဘဂဝါ မြတ်စွာဘုရားဟာ တကယ့်
 သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ အမှန်သိတဲ့ဘုရားဖြစ်ပါပေတယ်။ ယော
 က္ကမဿ ဒုက္ခဿ ပဟာနာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ ဒီလို
 ဒုက္ခမျိုးတွေ မဖြစ်ပေါ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက တရားတွေ
 ဟောတာ၊ ဘုရားတရားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးလို့
 သံသရာဝဋ်ထဲမှာ ခန္ဓာကြီး မရတော့ဘူးဆိုရင် ဒီ
 ဒုက္ခကြီး မတွေ့တော့ဘူးလေ။ အဲဒီလို ဒုက္ခတွေ
 မရောက်စေချင်လို့ မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး
 အကျင့်တရားနဲ့ ရနိုင်တဲ့ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်
 ဆိုတာတွေ ဟောတာတဲ့။ အဲဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ် ရထား
 လို့ရှိရင် ဒုက္ခတွေ ခံရမှာပဲ။ ဪ၊ မြတ်စွာဘုရားက
 ဒီလိုဒုက္ခတွေမြင်လို့ တို့ကို ဒီဒုက္ခတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ရာ
 အတွက် ဒီတရားတွေကို ဟောတာပါလားဆိုပြီး ဘုရား
 ကို အာရုံပြုပြီး သူ့ဒုက္ခကို အောင့်ခံတယ်၊ တစ်ခု။

နောက်တစ်ခုကျတော့ သံဃာတွေရဲ့ဂုဏ်ကို
 အာရုံပြုလိုက်တယ်။ ဪ သုပ္ပဋိပစ္စော ဝတ

မွေကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၃၇

ဘကဝတော သာဝကသံဃော မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့် သာဝက အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တကယ့်ကို မှန်ကန် တဲ့ လမ်းကြောင်းကို လျှောက်လှမ်းပြီး ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ သူတို့ဟာ အခုလို ဒုက္ခမျိုးတွေနဲ့ မကြုံအောင် ကျင့်နေကြတာ။

ဟုတ်တယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ ဒီဒုက္ခကိုပဲ သဘောကျနေလို့ မကျင့်နိုင်ကြသေးတာပေါ့။ မကျင့်နိုင် ကြသေးလို့ရှိရင် ဒီဒုက္ခတွေ ပြန်ရနေဦးမှာပဲ။ ဪ၊ အရိယာ သူတော်စင်တွေကျတော့ ဒီဒုက္ခတွေ မျှော် တွေးပြီး ဒီဒုက္ခတွေကို နောက်ထပ် မရချင်တော့ဘူး၊ မရချင်လို့ ဒုက္ခတွေက လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းအကျင့်ကို ကျင့်တယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က ဘယ်လိုပြောလဲ ဆိုရင် ဘာရိတော ဘဝဘာရေန-ဘဝရဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ကြီးဟာ အလွန်ကို ဝန်ပိပါတယ်၊ အင်မတန်မှ လေးလံလှတယ်။ ဂိရိ ဥစ္စာရိတော ယထာ-တောင် ကြီးကို ရွက်ထားရသလိုကို ဘဝကြီးဟာ လေးလံ

၃၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လှတယ်လို့ ညည်းညူပြီးတော့ကိုပြောတာ။ ဘဝကြီး
ဟာ ကြောက်စရာကောင်းတယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ဟာလဲ ပရိနိဗ္ဗာန်
စံတဲ့အခါမှာ ရောဂါ မဖြစ်ဘဲနဲ့ အေးအေးချမ်းချမ်း
ပရိနိဗ္ဗာန်စံရတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ကိုယ်သူ ပရိနိဗ္ဗာန်
စံရတော့မယ်၊ အသက်အကြွင်းဟာ ခုနစ်ရက်ပဲ ကျန်
တော့တယ်ဆိုတာ သိတဲ့နေ့ဟာ တန်ဆောင်မုန်း
လဆန်း(၉)ရက်နေ့ပဲ။ လပြည့်မတိုင်ခင် ခုနစ်ရက်
ကြိုပြီးတော့သိတယ်။ အဲဒီလိုသိတာနဲ့ ဘုရားဆီ
ခွင့်တောင်းပြီး မယ်တော်ကြီးကို တရားဟောချင်လို့
တစ်နေ့တစ်ယူဇနာ၊ တစ်နေ့တစ်ယူဇနာ ကုန်းကြောင်း
လျှောက်ပြီး သူ့ဇာတိရွာကိုသွားတာ။ သူ့ဇာတိရွာက
နာလကရွာလို့ခေါ်တယ်။ (အခု နာလန္ဒ တက္ကသိုလ်ကြီး
ရှိတဲ့နေရာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီနဲ့ အနီးအပါး ဖြစ်ကောင်း
ဖြစ်လိမ့်မယ်။) နာလကရွာကို ကြွသွားတာ။ အဲဒီလို
ကြွသွားတာဟာ တစ်နေ့တစ်ယူဇနာ နားနားနေနေနဲ့
ကြွသွားတာ။ အဲဒီတုန်းက ကျန်းကျန်းမာမာကြီးပဲ။

မွေကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၃၉

အေး။ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် ညနေပိုင်းကျတော့
ရောက်သွားတယ်။ ရောက်သွားပြီး တခြားနေရာမှာ
မတည်းဘူး။ သူ့မွေးတဲ့အခန်း၊ အဲဒီအခန်းကို
သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးတော့ အဲဒီမှာ သူ တစ်ည ကျိန်း
တယ်။ အိမ်မှာပဲ ပြန်တစ်ညအိပ်မယ်ပြောတာ။ အဲဒါနဲ့
သူတူတွေ၊ ဆွေတွေ မျိုးတွေက အဲဒီအခန်းကို ကျကျ
နန ပြင်ဆင်ပေးကြတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာက အဲဒီကို
ကြွသွားပြီး တစ်ညကျိန်းတယ်။

မယ်တော်ကြီးက ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ မယုံ
ကြည်ဘူး။ ဗြဟ္မာ ကိုးကွယ်နေတာ။ သူက ဗြဟ္မာ
မင်းကြီးကိုပဲ အထင်ကြီးတယ်။ ကောင်းကင်ကိုပဲမော့ပြီး
ဆုတောင်းနေတုန်းပဲရှိတယ်နော်။ အဲဒီနေ့ညမှာ ရဟန်း
သံဃာတွေကို ဆုံးမ ဩဝါဒပေးလို့ ပထမယာမ်
ကုန်တာနဲ့ သံဃာတွေကိုသီတင်းသုံးတဲ့နေရာ ပြန်လွှတ်
လိုက်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘာဖြစ်လာလဲဆို ရောဂါ
ဖောက်လာတယ်။ ဝမ်းစလျှောတော့တာပဲ။ သွေးဝမ်း
တွေ သွားတာ။ သက်သက်သာသာ သွားတာ မဟုတ်

၄၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘူး၊ ခဏခဏ။ ညီတော် စုန္ဒက တစ်အိုးပြီးတစ်အိုး၊
တစ်အိုးပြီးတစ်အိုး၊ ဝမ်းက တရစပ်သွားနေတာ
ဆိုတော့ သွေးတွေပါ ပါလာတယ်။ သွေးဝမ်းသွန်တဲ့
ရောဂါမျိုး ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီမှာ ညသန်းခေါင် ရောက်တဲ့အခါ ဝင်းဝင်း
ဝါဝါနဲ့ အရပ်လေးမျက်နှာက အလင်းရောင်ကြီးတွေ
ပေါ်လာကြတယ်။ လာပြီးတော့ ဦးခိုက်ကြတယ်၊ ရှိခိုး
ကြတယ်။ နတ်မင်းကြီးလေးပါး လာတယ်၊ သိကြားမင်း
ကြီး လာတယ်၊ ဗြဟ္မာမင်းကြီးတွေ လာတယ်။
မယ်တော်ကြီးက စိုးရိမ်တကြီးကြည့်နေတယ်၊ ငါ့သားရဲ့
အခြေအနေ သိပ်မကောင်းဘူး၊ သောက ရောက်နေ
တယ်၊ နေမကောင်းဘူးဆိုတာ သိတယ်နော်။ သို့သော်
ဒီအလင်းရောင်ကြီးတွေ ခါတိုင်းမဖြစ်ဖူးဘူး။ အိမ်ထဲမှာ
လာလိုက်တာ အလင်းရောင်ကြီးတွေ ခဏခဏ
ဖြစ်တယ်၊ ဘာတွေလဲလို့ တစ်ညလုံး မအိပ်ရဘူး၊
သူကလည်း စိုးရိမ်သောကနဲ့ ကြည့်နေတယ်၊ အရိပ်
ကြည့်နေတယ်။

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၄၁

နံနက်မိုးလင်းခါနီး ရောက်တဲ့အခါ ညက လာတာ
 တွေကို မယ်တော်ကြီးက လာစုံစမ်းတာ၊ ဘယ်သူတွေ
 လာလဲ၊ ဘာတွေလဲ၊ အလင်းရောင်တွေ တွေ့တယ်
 ဆိုတော့ ပြောပြတယ်၊ သိကြားမင်းကြီးလည်းလာတယ်၊
 နောက်ဆုံးအနေနဲ့ လာပြီးတော့ ကန်တော့ကြတယ်၊
 ဗြဟ္မာမင်းကြီးလည်း လာတယ်။ အဲဒီကျတော့မှ
 ငါ့သားက တန်ခိုးကြီးလှချည်လားပေါ့၊ သူ့ကိုးကွယ်တဲ့
 ဗြဟ္မာကြီးကတောင် လာတွေ့ရတယ်၊ သူ့ကို လာ
 ကန်တော့ရတယ် ဆိုတော့မှ အဲဒီအချိန်မှာ အထင်ကြီး
 လာပြီဆိုတော့မှ သူ သူ့သားတရား နာတော့တာ။
 လူဆိုတာ တော်တော်ခက်တယ်၊ သူက နဂိုတုန်းက
 အထင်ကိုမကြီးတာ၊ သူ့သားကို အထင်မကြီးရုံတင်
 မကဘူး၊ တော်တော်ဆိုးတယ်ပေါ့။ အိမ်က ကလေး
 တွေလဲ အကုန်ခေါ်သွားတယ်၊ အမြင်ကတ်တယ်။
 ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက သူ့ညီတွေ
 ညီမတွေ အကုန်ခေါ်ပြီး သင်္ကန်းဝတ်ပေးထားတာကိုး။
 တစ်ယောက်မှ မကျန်ဘူးတဲ့၊ ခုနစ်ယောက်ရှိတယ်၊

၄၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ခုနစ်ယောက်လုံး အကုန်လုံး သာသနာ့ဘောင် ရောက်
သွားကြတယ်။ အဲဒီတော့ အဖွားကြီးက မကျေနပ်ဘူး၊
အိမ်ပြန်လာတော့တောင်မှ အသက်ကြီးမှ ဘာလာ
လုပ်ပြန်တာတုန်းနဲ့ စိတ်က အဲဒီလိုထင်တာ။

အဲဒီအချိန်မှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ အသက်ဟာ
(၇၅)နှစ်ရှိပြီ၊ (၇၅)နှစ်အရွယ်လောက် ရောက်လာပြီ။
မြတ်စွာဘုရားထက် (၅)နှစ်လောက် ငယ်တယ်ပေါ့။
မြတ်စွာဘုရားက သက်တော်(၈၀) ရှိပြီ။ အဲဒီမှာ
အသက်ကြီးခါနီးမှ ဘာလို့ အိမ်ပြန်လာတာတုန်းလို့
အပြစ်တင်ချင်သေးတာ။ နောက်ဆုံးမှာ ဗြဟ္မာတွေ
လာတယ်ဆိုတာကို သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း မျက်စိနဲ့
အလင်းရောင်တွေ မြင်ရတယ်၊ အဲဒါတွေကို ပြောပြတဲ့
အခါ စိတ်ဝင်စားလာတယ်။ မယ်တော်ကြီးကို တရား
ဟောတာ။ အဲဒီတော့မှ မယ်တော်ကြီးဟာ အရုဏ်
မတက်ခင် သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ဟာလည်း တစ်ည
လုံး ရောဂါဒဏ် ခံစားရပြီးတဲ့အခါ နံနက်မိုးသောက်

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၄၃

အလင်းလဲရောက်ရော ဒီရောဂါဒဏ်ကို ဘာနဲ့ ကြိတ်မှိတ်ခံမလဲဆိုတဲ့အခါမှာကြည့်၊ သမာပတ် ဝင်စားတယ်၊ သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ ရောဂါကို မေ့ထားတာ၊ သမာဓိ စွမ်းအားနဲ့ ရောဂါကို ဖယ်ထားတာ။ အဲဒီ သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ နေသည့်အတွက်ကြောင့် အင်မတန် ပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာဟာ သူ့အတွက် ပြင်းထန်တယ်လို့ မထင်ရလောက်အောင် နေနိုင်ထိုင်နိုင် ရှိသွားတယ်ပေါ့။ အဲဒါဟာ ဓမ္မကို အဖော်ပြုထားလို့၊ ဒီလိုနေရာမျိုးမှာ ဓမ္မကို အဖော်ပြုပြီးတော့နေလို့ ချမ်းသာတာ။ အဲဒီတော့ နောက်ဆုံး ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ဟာ နံနက်မိုးသောက် အလင်းလည်း ရောက်ရော ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတယ်။

အဲဒီတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ နောက်ဆုံးအချိန်ဆိုတဲ့ ဒီလိုဒုက္ခတွေ ရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ အခုလို တရားဓမ္မတွေကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တာဟာ ဒီလိုဒုက္ခတွေ ခံနိုင်အောင်လို့ တရားအားထုတ်တာ။ ဒီတရားကလွဲပြီးတော့ အဲဒီအချိန်မှာ ခံနိုင်စရာ ဘာ

တစ်ခုမှမရှိဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ သိကြားမင်းကြီးလာလို့
 အားကိုးရမလား၊ ဆေးပေးသွားလား၊ မပေးဘူး။ ဗြဟ္မာ
 မင်းကြီးတွေလာလို့ မန်းမှုတ်သွားလား၊ မမှုတ်ဘူး။
 ဘယ်သူမှ မကူနိုင်ဘူးနော်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်တရား
 သာလျှင် ကိုယ်အားကိုးရတယ်၊ ကျန်တဲ့အဖော်တွေက
 လာပြီးတော့ ရောဂါမေးရုံလောက်သာ မေးနိုင်တာ။
 ဘယ်သူကမှ ဝင်မျှပြီးတော့ မခံဘူး။ နောက်ဆုံး
 အချိန်မှာ ဒီဒုက္ခတွေသက်သာအောင် လုပ်မပေးနိုင်
 ဘူး။ နောက်ဆုံးအချိန် ဓမ္မကို အဖော်ပြုရမယ်ဆိုတာ
 အဲဒါပြောတာပေါ့နော်။ အဲဒီတော့ ရှင်သီဝလီရဲ့
 မယ်တော်နဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာ တို့လို စံနမူနာယူရမယ့်
 သံဃာတွေကိုကြည့်ပြီးတော့ ဪ၊ သုပ္ပဋိပစ္ဆော ဝတ
 ဘဂဝတော သာဝကသံဃော မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်
 သာဝက သံဃာတွေဟာ တကယ့်ကို မှန်ကန်တဲ့
 အကျင့် ကျင့်ပါပေတယ်။ ဒီလို ဒုက္ခတွေကင်းအောင်
 သူတို့ ကျင့်နေကြတာပါလား၊ ယော ဣမဿ ဒုက္ခဿ
 ပဟာနာယ ပဋိပစ္ဆော တဲ့။ ဒီလိုဒုက္ခတွေ ကင်းသွား

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၄၅

အောင် ကျင့်တယ်၊ ငါ့လိုဒုက္ခတွေ မရောက်တော့ဘူး၊
ဟော သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုတယ်။

ဟော၊ နောက်တစ်ခု၊ သူ့အာရုံပြုပြီးတော့ သူ
တွေးတဲ့ အတွေးလေးတစ်ခုက ဘာတုန်းဆို သု
သုခံ ဝတ တံ နိဗ္ဗာနံ၊ ယတ္ထ ဤဒိသံ ဒုက္ခံ န ဝိဇ္ဇတိ
နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဒီလိုဒုက္ခမျိုးမရှိဘူး၊ ခု ငါခံစားနေရတဲ့
ဒုက္ခမျိုးဟာ နိဗ္ဗာန်မှာမရှိဘူး၊ နိဗ္ဗာန်ဟာ သိပ်ချမ်းသာ
တာပဲလို့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုတယ်။ ကဲ အဲဒီတော့
ဘုန်းကြီးတို့ သုပ္ပဝါသာ ရဲ့ ဒီ နှလုံးသွင်းတရားဟာ
ဘယ်လောက်ကောင်းတုန်း၊ ကိုယ် ရောဂါဝေဒနာ
ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာလည်း ဒီလိုနှလုံးသွင်းနိုင်ဖို့ပဲ၊ ဒါက
အရေးကြီးတာ။ ဒါကြောင့် အမြဲမပြတ် နှလုံးသွင်းနေရ
မယ်၊ ရောဂါဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံကျလို့ရှိရင် တချို့
ရောဂါတွေဟာ incurable လေ၊ ကုလို့မရဘူး။ တစ်ချို့
ရောဂါတွေက မျှော်လင့်ချက်ရှိသေးတယ်၊ ကုလို့ရတယ်
လို့ပြောတယ်။ အဲဒီတော့ incurable ဖြစ်နေပြီဆိုရင်
ဘယ်လိုနေမလဲ၊ ကိုယ်ကလည်း သိနေပြီ၊ ဒီရောဂါကို

၄၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သိနေပြီဆိုရင် စိတ်ညစ်နေမလား၊ မိသားစုနဲ့ ခွဲရမှာ
အတွက် ဝမ်းနည်းနေမလား၊ ကြေကွဲနေမလား။ ဒီလို
ဝမ်းနည်းကြေကွဲပြီး ဘဝတစ်ခုကို အဆုံးသတ်သွားမယ်
ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် ဆုံးရှုံးသွားတာပဲ။ အဲဒါ ဘာဖြစ်
လို့တုန်းဆိုတော့ ဓမ္မကို အဖော်မပြုသည့် အတွက်
ကြောင့် ဒီအရှုံးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရတာတဲ့။

ဒါကြောင့် ဓမ္မကိုသာ အဖော်ပြုမယ် ဆိုလို့ရှိရင်
အခု သုပ္ပဝါသာ စဉ်းစားသလို ဓမ္မကို စဉ်းစားရမှာနော်။
အဲဒီလို စဉ်းစားဖို့လိုတယ်ပေါ့။ စဉ်းစားမှု စွမ်းအား
ကောင်းလာအောင် ကြိုတင်ပြီးတော့ စဉ်းစားရမယ်။
ဪ ခန္ဓာကြီး ရုထားရင် ဒုက္ခတွေဟာ ခံရမှာပါလား
လို့ ဒီလိုအတွေးမျိုးတွေနဲ့ တွေးပြီးတော့ ရောဂါရဲ့
ဝေဒနာသက်သာမှုကို ရရှိမယ်၊ ဒါက သာမန်အတွေး
လေးနဲ့ ရောဂါကိုခုခံတာ။ ဒီထက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်
လေ့ကျင့်ထားလို့ သမာဓိစွမ်းအားတွေ မြင့်လာပြီ ဆိုတဲ့
အချိန်မှာဆိုရင် ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်တို့လို
ရောဂါဝေဒနာရဲ့ဒဏ်ကို သမာပတ်စွမ်းအားနဲ့ ခုခံပြီး

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၄၇

တော့ နေလို့ရတယ်။ ဘယ်လောက် ရောဂါဖြစ်ဖြစ်
 ရောဂါမရအောင် သမာပတ်စွမ်းအားနဲ့ ခံထားတယ်။
 ခံထားသည့်အတွက်ကြောင့် ရောဂါ ဝေဒနာဟာ
 နာကျင်နှိပ်စက်မှုမရှိတော့ဘူး၊ နာကျင် နှိပ်စက်မှု
 မရှိတော့ရင် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ အေးချမ်းစွာ
 နေနိုင်သွားတယ်ပေါ့။

လောကမှာ ဓမ္မကို အဖော်မပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
 ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ကြေကွဲခြင်းနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်သွားတယ်
 ပေါ့။ လူဆိုတာ မျှော်လင့်ချက်ကလေးတွေရှိတယ်။
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသက်ရှင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပေမယ့်လို့
 ရှင်ချင်မှရှင်တာလေ။ အဲဒီတော့ နောက်ဆုံးအချိန်
 မရောက်ခင် ဘုန်းကြီးတို့တတွေဟာ နောက်ဆုံး
 ဝင်သက်ကလေးနဲ့ ထွက်သက်ကလေး မရောက်ခင်
 ကိုယ်လုပ်ရမယ့် ဓမ္မကို အခုကတည်းက အဖော်ပြုထား
 ရမယ်။ ဘယ်သူမဆို အသက်ရှင်နေသေးတယ်ဆိုရင်
 နောက်ကျတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူးပေါ့။

၄၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကို ကြည့်ဦး
မလား။ စံနမူနာ တစ်ခုအနေနဲ့ ကြည့်မယ်။ မြတ်စွာ
ဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ဟာ သက်တော်(၈၀)၊
ပရိနိဗ္ဗာန်စံဖို့အတွက် (၁၀)လ လောက်ပဲ ကျန်တော့တဲ့
အချိန်မှာ ရောဂါဝေဒနာ အကြီးအကျယ် ဖြစ်လာ
တယ်။ အင်မတန်မှ ပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာ၊
သေဆုံးခြင်းဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးကို ကပ်သွားတဲ့
ရောဂါမျိုးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ အဲဒီလို ရောဂါဖြစ်တဲ့အခါ
မြတ်စွာဘုရား ဘာစဉ်းစားတုန်းဆိုရင် “အခုအချိန်
ငါ ပရိနိဗ္ဗာန်စံလိုက်လို့ရှိရင် နောင်(၁၀)လကြာမှ
တရားထူး တရားမြတ်ရနိုင်တဲ့ သုဘဒ္ဒါရှိတယ်။ ငါ
ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားရင် သူ တရားထူး တရားမြတ်ရဖို့
ခက်သွားမယ်။ အဲဒီတော့ အခု ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါ
ဝေဒနာကို ငါ ဟန့်တားထားမယ်” တဲ့။ ဘာနဲ့ဟန့်တား
သလဲ၊ အာယုသင်္ခါရဖလသမာပတ်နဲ့ ဟန့်တားတာ။
အာယုသင်္ခါရ ဖလသမာပတ် ဆိုတာ အသေးစိတ်
ဝိပဿနာရှုပြီး ဝင်စားတာ။ ထက်ထက်မြက်မြက်

မွေကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည် ၄၉

ဝိပဿနာတွေ့ရှုပြီး သမာပတ်ဝင်စားလိုက်တဲ့အခါ ရောဂါဝေဒနာတွေဟာ လုံးဝပျောက်သွားတယ်။ မြန်မြန် ကြီးကို နာလန်ထသွားတယ်။ အဲဒါကို အာယုသင်္ခါရ ဖလသမာပတ် ခေါ်တယ်။ အဲဒီ အသက်ကို ပြုပြင် ထိန်းကျောင်းနိုင်တဲ့ ဖလသမာပတ်။

ဘာပြုလို့ အသက်ကို ထိန်းထားရသလဲဆိုရင် သုဘဒ္ဓအတွက်ငဲ့တာ၊ အခုချိန် ပရိနိဗ္ဗာန်စံလိုက် လို့ရှိရင် သုဘဒ္ဓ တရားထူးနဲ့ လွဲသွားမယ်။ သုဘဒ္ဓကို အခုချိန် တရားဟောလို့လဲ အကျွတ်တရားရမှာ မဟုတ် ဘူး။ လူဆိုတာ အချိန်တန်မှရတာလေ။ အေး၊ မြတ်စွာ ဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ဟာ ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါးလို့ ဆိုတဲ့ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ ဝီမံသ၊ စိတ္တ လို့ဆိုတဲ့ စိတ် စွမ်းအားတွေ တိုးမြှင့်တယ်။ ရောဂါတွေ သက်သာ အောင် လုပ်ထားပြီးတော့ (၁၀)လတိတိ နောက်ထပ် နေသွားတာတဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ခုနက ရောဂါ ဝေဒနာနဲ့ ကြုံလာတဲ့အခါမှာ သုပ္ပဝါသာ မင်းသမီးရဲ့

၅၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နှလုံးသွင်းနည်းမျိုးလို နှလုံးသွင်းမလား သို့မဟုတ် ထွက်လေ၊ ဝင်လေလေး မှတ်ပြီးတော့ ထွက်လေ၊ ဝင်လေလေးပေါ်မှာ သတိကပ်ပြီး သမာဓိ စွမ်းအား တွေရအောင် ကြိုးစားပြီး နေမလား၊ တစ်ခုခုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ရှာထားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ဖို့။

ဘယ်လိုဟာမျိုးကျမှ သောက ဖြစ်တာလဲဆိုရင် ဪ၊ ငါ သေရတော့မှာဆိုတဲ့ ငါ့ဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့၊ ငါ့ဘဝကြီး ပြီးတော့မှာလို့ ငါ့ဘဝဆိုတဲ့အတွေးတွေ၊ ငါနဲ့ ငါ့ဟာ၊ ဆိုတာကို မတွေးတော့ဘဲနဲ့ ဪ အခု ခန္ဓာငါးပါးပဲ၊ ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဒုက္ခတွေခံနေရပြီ၊ ဒီခန္ဓာ ငါးပါးကြီးဟာ မကြာခင် ချုပ်ပျောက်သွားတော့မယ်၊ အစီရံ ဝတ ယံကာယော၊ ပထဝီ အဓိသေသတိ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မကြာခင်ပဲ မြေကြီးထဲ ရောက်ရ တော့မယ်၊ ဟော ဒီလိုတွေးတယ်။ ခန္ဓာပဲ၊ ငါ့သေရ မယ်လို့ မတွေးဘူးနော်၊ တရားနဲ့ကျတော့ ငါ့ဆိုတာ တစ်ခုမှမရှိပါလား၊ ခန္ဓာပဲ ရှိတာပဲ၊ မြတ်စွာဘုရား

မွေကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည် ၅၁

ဟောထားတယ်။ သင်္ခါရတရားဆိုတာ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားမှာပဲ။ အဲဒီတော့ ငါ့ဆိုတာ ထင်နေတာ၊ ငါ၊ ရောဂါ ခံနေရတယ်လို့ထင်တယ်။ ငါ့သား၊ ငါ့သမီးတွေ၊ ငါ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ ခွဲရမယ်လို့ ထင်နေတယ်။ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဆိုတာ တစ်ခုမှမရှိဘူး၊ ငါ့မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ငါ့ဟာ၊ဆိုတာ မရှိဘူးဆိုတဲ့။ ဒီအတွေးလေးတွေ တွေးနေတာကိုက ဒါ ဝိပဿနာနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့အတွေးလေးတွေ၊ အဲဒီအတွေးတွေကလဲ သောကကို လျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်တဲ့နော်။ သောကကို လျော့ကျစေတတ်တဲ့ အတွေးတွေပဲ။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ ငါ့မှ ခံစားရလေခြင်းဆိုရင် သောကလာပြီ၊ ငါ့မှ ဖြစ်ရလေခြင်းဆိုရင် သောကလာပြီ။ ငါ၊ ဒီတောင်က ကျော်တော့မှာမဟုတ်ပါဘူးဆိုရင်လဲ သောကတွေ ဝင်လာပြန်ရော။ ငါ့ဆိုတဲ့ အတွေးကို မတွေးဘဲနဲ့ ရုပ် နာမ်ခန္ဓာဆိုတာ ဘဝတစ်ခု အဆုံးသတ်မှာချည်းပဲ၊ ငါ့လဲမရှိဘူး၊ ငါ့ဟာလဲ မရှိဘူး၊ သူ့သဘာဝအတိုင်း သူဖြစ်တာ။ ဖြစ်နေတဲ့အရာ

၅၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပေါ်မှာ ငါ့က ဂရုစိုက်စရာ မလိုဘူး၊ ငါ့ဂရုစိုက်ရမှာက ဘာလဲဆိုရင် ငါ့ရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ သတိတရားတွေ၊ ဝီရိယတရားတွေ၊ ပညာတရားတွေ ထက်သန်အောင် ဂရုစိုက်ရမှာလို့၊ ဒီလို အတွေးမျိုးနဲ့ တွေးလို့ရှိရင်လဲ ဒါ မွေ့ကို အဖော်ပြုတယ်လို့ ဒီလိုဆိုရတာပဲ။

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ ခုနက အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေနဲ့ ကြုံရ တတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဘဝဆိုတာ အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းတယ်၊ သတိကောင်းကောင်းနဲ့ အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ သေသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မရှိဘူး လား၊ ရှိတယ်နော်။ တရားလေး နှလုံးသွင်းပြီးတော့ အေးအေးချမ်းချမ်း သေသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံကျလို့ရှိရင် သတိလက်လွတ် ဖြစ်ပြီး သေသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လဲရှိတယ်။

စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးမှာ ဆိုလို့ရှိရင် ဆရာတော် တစ်ပါးဟာ (၂)နှစ်နီးပါး အယ်ဇိုင်းမားဖြစ်ပြီးတော့ ဘာမှကိုမသိတဲ့ အနေအထားမျိုး၊ ဒီလိုဖြစ်ပြီးတော့မှ

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၅၃

နောက်ဆုံး ဘဝတစ်ခုကို အဆုံးသတ်သွားတယ်။ ဘဝဆိုတာ ဘယ်လိုမှ ပြောလို့မရဘူး၊ ကြောက်စရာ အင်မတန်ကောင်းတယ်။ အဲဒီ ဆရာတော်ဆိုတာ နိုင်ငံကျော် ဓမ္မကထိကပဲနော်။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ လှည့်ပြီးတော့ တရားဓမ္မတွေ ဟောပြောခဲ့တယ်။

နောက်တစ်ခါ တစ်ခါထပ်တွေ့သေးတယ်။ စစ်ကိုင်းမြို့မှာ ဒကာကြီးတစ်ယောက်၊ လူကြည့်တော့ ကျန်းကျန်းမာမာ၊ ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် လျှာကို လေဖြတ်ထားတာ၊ စကားမပြောနိုင်ဘူး၊ အဲဒါမျိုးကလဲပဲ ဘာကို ဖြစ်စေတုန်းဆိုရင် ဒေါသကို ဖြစ်စေတယ်။ သူက ပြောချင်တယ်၊ ပြောလို့မရဘူး၊ ဘေးက လူတွေကို အားမလိုအားမရဖြစ်တယ်၊ ဒုက္ခတွေရောက်တယ်။ အဲဒီ လေဖြတ်တာဟာ ကိုယ်ပြောချင်လျက်သားနဲ့ ပြောလို့မရဘူး၊ လှုပ်ချင်ရဲ့သားနဲ့ လှုပ်လို့မရဘူးဆိုတဲ့ အချိန်မှာ ဓမ္မကို အဖော်မပြုနိုင်ဘူးဆိုရင် တော်တော်ကို စိတ်သောကရောက်မယ့် အဖြစ်မျိုးတွေပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ကိုယ်က လုပ်ချင်တာက တခြားနော်၊

၅၄

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘေးက လူတွေက နားမလည်တော့ လုပ်ပေးတာက တခြားဆိုတော့ ဟာ၊ ဒုက္ခတွေ ဘယ်လောက် ရောက် မလဲဆိုတာ။

အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်ဆန္ဒတွေ ဦးစားမပေးနဲ့ တော့နော်။ ဘာကြီးပဲဖြစ်ဖြစ် ဓမ္မနဲ့ပဲနေမယ်၊ အချိန် မရွေး သေချင်တဲ့အချိန်သေပါစေ၊ တရားကိုပဲ နှလုံး သွင်းနေမယ်ဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ခံစားချင်တာ၊ မချင်ဘူးဆိုရင် ဒေါသတွေဖြစ်မယ်။ တချို့ဆို ဒေါသတွေဖြစ်ပြီး အဲဒီလိုနေတယ်။ ဟိုး အမေရိကမှာနေတဲ့ ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင် ဘယ်လောက် ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတုန်းဆိုတော့ လေဖြတ်သွားတယ်၊ ပထမ ခြေထောက်တွေ လက် တွေ လေဖြတ်သွားတယ်၊ နောက်ဆုံး ဖြတ်သွားတာ ဘယ်အထိ ရောက်သွားလဲဆိုတော့ ပုတ်ခတ်ပုတ်ခတ် နဲ့ မျက်တောင်လေးပဲ ခတ်နေတယ်၊ ဘာမှမပြောနိုင် တော့ဘူး။ မိတ်တွေသင်္ဂဟတွေက သွားပြီးတော့ လူမမာမေးတဲ့အခါကျတော့ မျက်တောင်လေးခတ်ပြီး

မွေ့ကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည် ၅၅

ကြည့်ရင်းက အဲဒီ မျက်တောင်လေးကြားထဲက မျက်ရည်လေးတွေက ပေါက်ကနဲ ပေါက်ကနဲ ထွက်လာတယ်။ ကဲ၊ သူ့ဘယ်လို ခံစားနေရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်။

ကဲ၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ မပြောနိုင် မဆိုနိုင် အဲဒီလို အသိလဲရှိနေသေးတယ်။ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ဘာနဲ့နေကြမလဲ၊ အဲဒီလို ဘာကြောင့် မျက်ရည်ကျနေရတာလဲ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်နော်။ အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်ဖို့ရာကတော့ အရေးအကြီးဆုံးက ဘာလဲဆိုရင် တရားနဲ့ပဲ နှလုံးသွင်းပြီးတော့နေမယ်၊ မသေခင်ကပဲ တရားကို နှလုံးသွင်းပြီးတော့ အကယ်၍များ နေနိုင်မယ်၊ ကိုယ့်ဆန္ဒတွေကို ရှေ့တန်းမတင်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပြုစုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ ဘာမှ ဒေါသတွေ၊ မကျေနပ်တာတွေ မဖြစ်စေဘဲနဲ့နော်၊ ဘာဆန္ဒမှ အဲဒီအချိန်မှာ မထားတော့ဘဲနဲ့ တရားကိုပဲ နှလုံးသွင်းမယ်ဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးနဲ့ နေနိုင်မှ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ ထာဝရချမ်းသာမှုဆိုတာ ရနိုင်ပါတယ်။

၅၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးမှာ ဘုန်းကြီးတို့နဲ့ အနီးကပ်
 ဆရာတော်ကြီး တစ်ပါးရှိတယ်။ အဲဒီ ဘုန်းကြီး
 နေမကောင်းတဲ့အခါ ဆရာဝန် ခေါ်ပြီးတော့
 နေကောင်းလိုကောင်းငြားဆိုပြီး အားဆေးပုလင်း
 ချိတ်ပေးတယ်ပေါ့။ အားဆေးသွင်းပေးတယ်။ ဘာပြော
 တုန်းဆိုတော့ ဆရာတော်ကြီးက သူ့ကို မလုပ်နဲ့တဲ့၊
 မလုပ်နဲ့လို့ ပြောပေမယ့်လို့ ပြုစုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက
 အတင်းလုပ်ကြတယ်။ သူက ဘာမှမပြောနိုင်တော့
 အတင်းလုပ်ကြတယ်။ ကောင်းစေချင်လို့လုပ်တာ၊
 အဲဒီတော့ မျက်နှာ နည်းနည်းတင်းသွားပြီး ဘာမှ
 မပြောတော့ဘူး၊ မျက်နှာကြောတင်းသွားတယ်။ ဒါ
 ဘုန်းကြီးတို့ ကိုယ်တိုင် မြင်လိုက်တာပေါ့နော်။
 မကျေနပ်ဘူး ဆိုတာတော့သိတယ်။ သို့သော် ရောဂါ
 ပျောက်လိုပျောက်ငြား ဆရာဝန်ကလည်း သွင်းပေးချင်
 တယ်။ အဲဒီတော့သွင်းလိုက်ကြတယ်။ သူ့စိတ်တိုင်းကျ
 မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီလိုနဲ့ ပျံတော်မူသွားတယ်။ ဒေါသဖြစ်ပုံ
 ရတယ်နော်။ မကျေနပ်တာတွေ။ ကဲ၊ မင်းတို့ဟာ

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၅၇

မင်းတို့ လုပ်ချင်တာ လုပ်ကြတော့ကွာ၊ မပြောတော့ဘူး ဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ သေသွားတာ။

ဘယ်ရောက်တယ် ဆိုတာတော့ မသိဘူးပေါ့။ သို့သော် သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ ရှိသေးတယ်။ ဟုတ်မဟုတ် တော့ မသိဘူး။ ဒါ တောင်ကြီးကလာတဲ့ ဒကာကြီး တစ်ယောက်ကပြောတယ်။ သင်္ကန်းတစ်ထည် လှူပြီး တော့တဲ့ အမျှပေးဝေပါတဲ့၊ ဒီအထဲမှာ နေသွားတဲ့ ဆရာတော်ကြီး တစ်ပါးဟာတဲ့ သေခါနီးမှာ သူ့ကို ပြုစုတဲ့အခါမှာ ပြုစုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ မကျေမနပ် ဖြစ်သွားလို့ သူဟာ ဒီအနီးအပါးမှာ မကျွတ်မလွတ်ဖြစ်နေတယ်။ မကျွတ်မလွတ်ဆိုတာ တစ္ဆေ သူရဲ၊ ပြိတ္တာပေါ့။ ဒီလို ဆိုလိုတာပေါ့။ ဖြစ်နေတယ်။ အခုကျတော့ သူ့ကို သင်္ကန်းလှူပြီးတော့ အမျှဝေပေး ပါပြောတယ်။ အဲဒါပြီးရင် သူက နတ်ပြည်မှာ နတ် ဖြစ်တော့မှာပေါ့။ ဟုတ်မဟုတ်တော့ မသိဘူး။ အဲဒီ ဒကာကြီးက မသေခင်က အခြေအနေကို သူသိတာ တော့ မဟုတ်ဘူး။ သူပြောတဲ့အတိုင်း မဟုတ်ဘူးလား

၅၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆိုတော့ ဟုတ်နေတယ်။ ဟုတ်နေတာက ဘာဟုတ်
တုန်းဆို သေခါနီးမှာ ပြုစုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ် မကျေ
မနပ် ဖြစ်သွားတယ်တဲ့။ ဒါလဲ ဖြစ်တော့ဖြစ်နိုင်တဲ့
အနေအထားတစ်ခုပဲ။

အေး၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်
ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းနေကြ
တဲ့အခါမှာ အခုလို ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အရွယ်ကောင်း
တဲ့အချိန်ကစပြီးတော့ တို့တတွေ ဘာနဲ့နေကြမလဲ
ဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ သာမန်
အဖော်တွေနဲ့ နေတာဟာ အားမကိုးရဘူး မဟုတ်ဘူး၊
အားကိုးရတယ်နော်။ သူတို့အပြင် တို့ ဘာတစ်ခု
ရှာထားရမလဲ။ နောက်ဆုံးအချိန်အတွက် အကောင်း
ဆုံး အဖော်ပြုဖို့က ဘာလဲဆိုတာကို ရှာထားဖို့ လိုအပ်
တယ်။ အဲဒီ ရှာထားလိုက်လို့ရှိရင် တကယ်တွေ့ရ
မှာတော့ တရားဓမ္မအဖော်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားဓမ္မ အဖော် ဖြစ်လာလို့ရှိရင် တရားဓမ္မကို
နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်မှုဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။

ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၅၉

သုပ္ပဝါသာ ဆင်ခြင်သလို ဆင်ခြင်၍ဖြစ်စေ၊ ငါ့ဆိုတာ
မရှိဘူး၊ ငါ့ဟာ၊ဆိုတာ မရှိဘူးဆိုတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့
ဆင်ခြင်၍ဖြစ်စေ၊ ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပဲ အဆုံးသတ်ရ
တာပဲ၊ မိမိကိုယ်ကို သောက မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်း
တဲ့ ဆင်ခြင်နည်းနဲ့ဖြစ်စေ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်
ယောနိသော မနသိကာရ ဆိုတဲ့ တရားဓမ္မကို လက်ကိုင်
ထားပြီး နေမှသာလျှင် ထာဝရ ချမ်းသာသုခကို ရနိုင်
တာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့
ဓမ္မကိုအဖော်ပြုပြီး ထာဝရချမ်းသာကိုရအောင် ကြိုးစား
အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



ဓမ္မမိတ်ဓမ္မေများသို့

ပါပေကုသိုလ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒဟလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကနေကုန်ကာ စာပေများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ဓာယျ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာပေများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ဖိုက်နီပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

- ၁။ အောင်ဓမ္မ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅
- ၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံး၊ မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄
- ၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနာမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀
- ၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉
- ၅။ ပုရပိုက်ဓမ္မပြန့်ချိရေး
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်၊ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး မွေစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဇေသနာ(ပ+စ တွဲ)
- နိယျာနိကသာသနာနှင့် မြတ်ဇေသနာများ
- ၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
- ၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
- ၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
- ၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
- ၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
- ၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
- ၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
- ၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
- ၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
- ၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
- ၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
- ၁၃။ စိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄။ မေတ္တာနည်း အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
- ၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
- ၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

- ၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
 ၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
 ၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓအသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
 ၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
 ၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
 ၂၅။ သာရဏီယတရား
 ၂၆။ ရသတဏှာ
 ၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
 ၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
 ၂၉။ မဟာဇိန
 ၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
 ၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
 ၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
 ၃၃။ န ဝ သော၊ န ဝ အညော
 ၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
 ၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
 ၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာတဝေါ
 ၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
 ၃၈။ အတ္တဟိအတ္တနောနာထော
 ၃၉။ ဗောဓ္ဓါဂ်သုတ် အနှစ်ချုပ်
 ၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
 ၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
 ၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

- ၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
- ၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
- ၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
- ၄၆။ ဣဗ္ဗိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
- ၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
- ၄၈။ ပဟိဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
- ၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
- ၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင်ကြွေးများ
- ၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
- ၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၅၄။ ယုတ္တိပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
- ၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
- ၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
- ၅၇။ အားပေးစကား
- ၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၅၉။ ဘောသဇ္ဇဂုရု
- 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။ မွေကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

