



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၃)

# ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

အတ္တဗဟာဗလ္လိတ  
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နှစ်သစ်မင်္ဂလာတရားပွဲ

Max Myanmar Holding Co., Ltd.

&

AYA Financial Group

မြတ်ဒါန

Novotel Yangon Max Hotel

၁၃-၁-၂၀၁၇(သောကြာနေ့)

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဓမ္မ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း

အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်



တရားစာအုပ်များကို  
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့်  
ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄-ခုနှစ်၊  
ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ် ပြာသို  
လပြည့်ကျော် (၇)ရက်၊ ၂၀၁၁-ခုနှစ်  
ဇန်နဝါရီလ (၂၆)ရက် ရန်ကုန်တိုင်း မြောက်  
ဥက္ကလာပမြို့နယ် ‘ည’ရပ်ကွက် ခေမာ  
ကျောင်းလမ်း ဝါတွင်းဝါပ ဗုဒ္ဓဟူး ဆွမ်း  
လောင်းအသင်း၏ အဋ္ဌမအကြိမ်မြောက်  
ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်  
အခမ်းအနား၌ဟောကြားသော “ကိုယ့်ဘဝ  
ကိုယ်ပြင်” တရားဒေသနာတော်။

၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘယ်သူ့ အချစ်ဆုံးလဲ?

လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မိမိတို့ရရှိလာတဲ့ ဘဝ တစ်ခုကို ကောင်းအောင်မပြင်ဘူးဆိုရင် ဘဝမှာ နိမ့်ကျပြီး မလှမပ အခြေအနေမျိုး ရောက်သွားနိုင် တယ်။ လောကမှာ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြုပြင်ပြီး “သတိသမ္ပဇဉ” တရားရှေ့ထား ပွားများအားထုတ် သွားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသာ ထူးခြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်သွားကြတယ်။

ဘုရားအလောင်းတော်တွေဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင် လို့ ထူးခြားတဲ့ အောင်မြင်မှုရပြီး ဘဝမှာ အထက်တန်းကျကျ နေသွားကြရတယ်။ နောက်ဆုံး မှာ ဘဝဒုက္ခတွေရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုသွားနိုင်ကြတယ်ပေါ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်မပြင်ဘဲ သူ့ဘာသာသူ အလို

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၃

အလျောက် ကောင်းလာတယ်ဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။  
ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ထိန်းကျောင်းပြီး ပြုပြင်သွားနိုင်တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် အင်မတန်ထူးခြားတဲ့  
အနေအထားမျိုးကို ရရှိသွားတယ်။

ဂေါတမ ဘုရားအလောင်းကို ဘုရား  
အလောင်း မဖြစ်ခင် အလွန်ဝေးလံတဲ့အချိန်တုန်းက  
သူတော်စင် သူတော်မြတ်တစ်ဦးအနေနဲ့ တွေ့ရမှာ  
မဟုတ်ဘူး။ ဘဝမျိုးစုံ ကျင်လည်ခဲ့တယ်။ ထိုကျင်  
လည်ခဲ့တဲ့ ဘဝတွေမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းကျောင်း  
ပြုပြင်သွားသည့် အတွက်ကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ  
ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်သွားတယ်ဆိုတာ ယုံမှားစရာ  
မရှိဘူးပေါ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်သာလျှင် ထူးခြားအောင်မြင်မှု ရနိုင်တယ်လို့  
မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

“အတ္တာနဉ္စေ ပိယံ ဇညာ၊  
 ရက္ခေယျ နံ သုရက္ခိတံ။  
 တိဏ္ဏ မညတရံ ယာမံ၊  
 ပဋိဇေဂေယျ ပဏ္ဍိတော။”

လောကလူတွေဟာ လူတိုင်းလူတိုင်း ကိုယ့်ကို  
 ကိုယ် ချစ်ခင်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် တန်ဖိုးထား  
 ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် လေးစားကြတယ်။ မြတ်စွာ  
 ဘုရားကလည်း “အတ္တသမံ ပေမံ နတ္ထိ” မိမိကိုယ်နဲ့  
 အလားတူ ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ လောကမှာ  
 မရှိဘူးတဲ့။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာ အချစ်ဆုံးပဲလို့  
 ဟောထားတဲ့ သုတ္တန်တွေရှိတယ်ပေါ့။ ဒါက  
 လူ့သဘာဝကို ဟောတာ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း  
 ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် လောကမှာ ချစ်ခင်စရာ ပုဂ္ဂိုလ်  
 တွေ မြောက်များစွာရှိသော်လည်း ကိုယ့်ကိုကိုယ်  
 ချစ်ခင်ဆုံးဆိုတာ အင်မတန် သေချာတယ်ပေါ့။



## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၅

အဲဒီတော့ “ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချစ်ခင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြင်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်”။

မြတ်စွာဘုရားက သတိပေးထားတယ် အတ္တာနုဉ္ဇေ ပိယံ ဇညာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချစ်ခင် ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ယူဆမယ်၊ သိမြင်မယ်ဆိုရင် ရက္ခေယျ နံ သုရက္ခိတံ ကိုယ့်ကိုကိုယ် စောင့်ရှောက် ပါ၊ ပြုပြင်ပေးပါတဲ့။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မပြုပြင်ရင် ချစ်ရာမရောက်ဘဲနဲ့ နှစ်ရာရောက်တယ်လို့ ဆိုလို တာပေါ့။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချစ်ခင်တယ်လို့ သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်၊ ပြုပြင်ရမယ်တဲ့။

“တိဏ္ဍံ မညတရံ ယာမံ ပဋိဇေဂ္ဂေယျ ပဏ္ဍိတော” လူ့ရဲ့ဘဝမှာ အရွယ်သုံးမျိုးရှိတယ်။ သက်တမ်းတစ်ရာရှိတဲ့ လူသားတွေကို သုံးပုံ ပုံလိုက်

တဲ့အခါ အရွယ်သုံးပါး ပထမအရွယ်၊ ဒုတိယအရွယ်၊  
တတိယအရွယ်ပေါ့။ ပထမအရွယ်ဆိုတာ ပထမ  
၃၃-နှစ်၊ ဒုတိယ ၃၃-နှစ်က ဒုတိယအရွယ်၊ တတိယ  
၃၃-နှစ်က တတိယအရွယ်လို့ ဒီလိုအရွယ်သုံးပါး  
ပိုင်းခြားပြီးကြည့်လို့ရတယ်။ လူတွေသည် အရွယ်  
အလိုက် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြုပြင်ကြရတယ်။ ကိုယ့်ဘဝ  
ကြီးပွားတိုးတက်အောင် လုပ်ကြရတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချစ်ခင်တယ်လို့သိတဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် အရွယ်သုံးပါး  
တစ်ပါးပါးမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြုပြင်တဲ့အလုပ်ကို  
လုပ်ရမယ်။ လူ့ဘဝဆိုတာ ပထမအရွယ် ပြီးရင်  
ဒုတိယအရွယ် ရောက်မယ်၊ ဒုတိယအရွယ် ပြီးရင်  
တတိယအရွယ် ရောက်မယ်၊ တတိယအရွယ်  
ရောက်ပြီးရင် ဘဝတစ်ခုက ကုန်ဆုံးမယ်။ ဒါက  
ယေဘုယျ စကားအနေနဲ့ ပြောတာ။

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၇

လူတိုင်းလူတိုင်း အရွယ်သုံးပါးလုံး ပြည့်စုံအောင် နေနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ပထမအရွယ်မှာ သေချင်လည်း သေမယ်၊ ဒုတိယအရွယ် သေချင်လည်း သေမယ်၊ တတိယအရွယ် သေချင်လည်း သေမယ်။ အဲဒီတော့ အရေးကြီးဆုံးက လူ့ဘဝ ရောက်လာလို့ အသိဉာဏ်ရှိလာပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်ရဲ့အကျင့် စရိုက်တွေကို ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် သိအောင် ကြိုးစားရမယ်။

ဘာကို ပြင်မှာလဲ?

ကိုယ့်မှာ ဘယ်လိုအကျင့်စရိုက်တွေ ရှိသလဲ? ရာဂစရိုက် ရှိသလား၊ ဒေါသစရိုက် ရှိသလား၊ မောဟစရိုက် ရှိသလားဆိုတာတွေကို သိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ရာဂစရိုက်ဆိုသည်မှာ အကောင်း ကြိုက်တာကို ဆိုလိုတာ။ လူတိုင်းလူတိုင်း ကောင်း

၈

## ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တာကြိုက်ပေမယ့်လို့ သူများထက် လွန်လွန်ကဲကဲကြီး  
လောဘကြီးသလား၊ အရာရာမှာ တွယ်တာမှုတွေ  
များနေသလားဆိုတာ စဉ်းစားပြီး ရာဂစရိုက်တွေကို  
လျှော့ချပေးဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ အဲဒီလို လျှော့ချပေး  
တာသည် ပြုပြင်ခြင်းတစ်မျိုးပဲ။

ဒေါသစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ထစ်ခနဲဆို စိတ်တို  
တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ စိတ်တိုမှုဆိုတဲ့ ဒေါသ  
တွေ မိမိသန္တာန်မှာရှိသလား၊ ကြီးထွားနေသလား  
ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆန်းစစ်ရမယ်။ ဆန်းစစ်လို့  
ရှိနေတယ် ဆိုရင်လည်းပဲ ခုဘဝမှာ ပြင်ရမယ်တဲ့။  
မပြင်ဘူးဆိုရင် ဘယ်ဘဝရောက်ရောက် ဒေါသ  
စရိုက်ကြီးက မပျောက်ဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခါ မောဟစရိုက်ဆိုတာ ဘယ်လို  
ဖြစ်တာတုန်းဆိုရင် အရာရာမှာ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု  
တွေ အားနည်းတယ်။ လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၉

ကို မသိဘူး။ မသိသည့်အတွက်ကြောင့် မလုပ်သင့်တာကို လုပ်သင့်တယ်လို့ ထင်တယ်၊ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်သင့်ဘူးလို့ထင်တယ်။ မောဟစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပြောလိုက်ရင်လည်း အမှား၊ ကြံတွေးလိုက်ရင်လည်း အမှား၊ လုပ်လိုက်ရင်လည်း အမှားပဲ ဖြစ်တယ်တဲ့။ အဲဒီလို မှားမှားယွင်းယွင်းတွေ လုပ်မိပြီး မောဟတရားရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုခံရပြီဆိုရင် အရာရာမှာ သိမြင်နိုင်စွမ်းမရှိဘဲ အမှန်တရားဘက် မရောက်ဘဲ မှားယွင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းနဲ့ ဘဝမှာ နစ်မွန်းသွားနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဒီမကောင်းတဲ့ စရိုက်တွေကို ရှောင်ပြီး ကောင်းတဲ့စရိုက်တွေ ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြုပြင်ရမယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ မြန်မာလူမျိုးတွေ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုမှာ လူလာဖြစ်ကြတယ်။ အဲဒီလို လူလာ ဖြစ်တဲ့အခါ မိမိတို့ရဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေကို

မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သိအောင်ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်တယ်။  
အခုလို တရားပွဲတွေကျင်းပပြီး တရားနာရတယ်။  
တရားနာရင် အသိဉာဏ်တွေရတယ်။ အသိဉာဏ်  
ရတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ စရိုက်တွေကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်  
အကဲခတ်နိုင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က  
ဒီစရိုက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်  
သိရှိနားလည်ပြီဆိုရင် ထိုစရိုက်ကို ပျောက်ငြိမ်းစေ  
တတ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေလည်းပဲ အသီးသီးပေးထား  
တာတွေ ရှိတယ်ပေါ့။ “ရောဂါနဲ့ဆေး တည့်အောင်  
ပေး၊ ရောဂါရှိရင် ဆေးရှိတယ်” ဆိုတာလို စရိုက်ဆိုး  
တွေရှိရင် စရိုက်ဆိုးတွေကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့  
ကျင့်စဉ်တွေ ရှိနေတာပဲပေါ့။ အဲဒီ ကျင့်စဉ်တွေကို  
နားလည်အောင် လုပ်ပြီး မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့  
စရိုက်ဆိုးတွေကို လျော့ချပေးနိုင်ရမယ်။

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၁၁

အဲဒီလို မလျှော့ချနိုင်ဘူးဆိုရင် သံသရာလည်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် ဘဝမှာ အရပ်ဆိုး အကျည်းတန် ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်ရမယ်။ သူများက ပြင်တယ်ဆိုတာ အကြံပေးရုံလောက်ပဲ၊ ဆုံးမဩဝါဒ ပေးရုံလောက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ အကြံပေးပေမယ့် မိမိကိုယ်တိုင်က မပြင်သေးသမျှ အကောင်းဘယ်တော့မှ မဖြစ်ဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင်ပြင်မှ အကောင်းဖြစ်တယ်တဲ့။

ဘာနဲ့ ပြင်မှာလဲ?

ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက “အတ္တာနုဉ္ဇေ ပီယံ ဇညာ၊ ရက္ခေယျ နံ သုရက္ခိတံ” ကိုယ့်ကိုကိုယ် အချစ်ဆုံးလို့ အသိအမှတ်ပြုတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကို ကိုယ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါတဲ့။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါဆိုလို့ လောကလူတွေ စောင့်ရှောက်တဲ့

နည်းကတော့ အေးတဲ့ရာသီမှာ မအေးရအောင်၊  
ပူတဲ့ရာသီမှာ မပူရအောင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းသိမ်း  
စောင့်ရှောက်ကြတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး  
တော့ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ကြတယ်။ အဲဒီလို  
ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုမျိုးသည် ရိုးရာထိန်းသိမ်း  
စောင့်ရှောက်မှုလို့ခေါ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဆိုလိုတဲ့  
ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု ဆိုတာ အဲဒါမျိုးကို  
ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ “သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး  
မှားမှားယွင်းယွင်းတွေ မလုပ်မိအောင် ထိန်းသိမ်း  
စောင့်ရှောက်မှု” ဖြစ်တယ်။

လောကမှာ လူဆိုတာ လောဘတွေ၊ ဒေါသ  
တွေ၊ မောဟတွေ လွှမ်းမိုးလာတဲ့အခါ အမှားအယွင်း  
တွေ ပြုလုပ်မိတတ်တယ်။ အမှားအယွင်းတွေ  
ပြုလုပ်မိသည့် အတွက်ကြောင့် ကံမကောင်း  
အကြောင်းမလှတဲ့ ဘဝမျိုး ရောက်သွားကြရတယ်။



## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၁၃

အဲဒါမျိုးတွေ မဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် စောင့်ရှောက်ရမယ်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် စောင့်ရှောက်တယ်ဆိုတာ အဓိကက ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာကို ပြောတာ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြုပြင်ရမယ်ပေါ့။ ဒါဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လိုပြင်ရမလဲလို့ဆိုရင် အာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ဖြစ်ပုံ အခြင်းအရာကို လေ့လာရမယ်။ မျက်စိနဲ့မြင်တဲ့ အမြင်အာရုံပေါ်မှာ ကောင်းတာမြင်ရရင် လောဘဖြစ်လာတယ်။ မကောင်းတာ မြင်ရတဲ့အခါ ဒေါသဖြစ်လာတယ်။ ဒီနှစ်ခုကတော့ အလွန် ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်တတ်တယ်။

ကောင်းမကောင်းဆိုတာ ကိုယ်ကြိုက် မကြိုက်ပေါ်မှာ မူတည်တယ်ပေါ့။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အာရုံပေါ်မှာဆို လောဘဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အာရုံ

၁၄

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆိုရင် ဒေါသဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် စောင့်ရှောက်  
တယ်ဆိုတာ အဲဒီ ကြိုက်မကြိုက် အာရုံတွေပေါ်မှာ  
လောဘမလာဖို့၊ ဒေါသမလာဖို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်  
ရှောက်တာကို ပြောတာ။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘ၊  
ဒေါသ ဖြစ်လာတာကို သိရမယ်။ သိတယ်ဆိုတော့  
သတိနဲ့ပညာကို အသုံးပြုပြီး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်  
ရတယ်တဲ့။

ဒါ့ကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက သတိနဲ့ သမ္မ  
ဇေ ခီတရားနှစ်ခုကို ဟောကြားထားတယ်။ မဟာ  
သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ သတိကောင်းအောင် လေ့လာ  
တဲ့နည်း၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကောင်းအောင် လေ့လာတဲ့  
နည်းစနစ်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက ပေးထားတယ်။  
အရာခပ်သိမ်းမှာ အမှတ်တမဲ့မနေဘဲနဲ့ ဘာလုပ်လုပ်  
သတိနဲ့နေတတ်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက  
ဆုံးမဩဝါဒ ပေးထားတယ်။

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၁၅

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာတဲ့အနေ အထားတွေကို ရယူပေးတဲ့ သတိရယ်၊ ဆင်ခြင်စဉ်း စားနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ရယ် အဲဒီနှစ်ခုရှိပြီး “မကောင်း တဲ့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်အောင်၊ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ် တွေ ဖြစ်လာအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာကို ကိုယ့်ကိုကိုယ် စောင့်ရှောက်တယ်”လို့ ပြောတာ။ တခြားနည်းနဲ့ စောင့်ရှောက်တာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် စောင့်ရှောက်တတ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် မစောင့်ရှောက်တတ်ဘူးဆိုရင် မျက်စိနဲ့ အမြင်အာရုံပေါ်မှာ လောဘဖြစ်တယ်။ အဲဒီ လောဘကို မထိန်းလိုက်ဘူးဆိုရင် နောက်ဆုံး မှာ အပါယ်ငရဲ ကျစေနိုင်လောက်အောင် ကြီးထွား သွားနိုင်တယ်။ ဒေါသဖြစ်ပြီး ဒေါသကို မထိန်းသိမ်း ဘူး၊ မစောင့်ရှောက်ဘူး၊ မလျှော့ချနိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း

အပါယ်ငရဲကို ကျစေနိုင်လောက်အောင် ကြီးထွား  
သွားတတ်တယ်တဲ့။ ဒါ့ကြောင့် အမြင်အာရုံနဲ့  
ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း လောဘ ဒေါသ မဖြစ်  
အောင်၊ အကြားအာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း  
လောဘ ဒေါသ မဖြစ်အောင်၊ အနံ့အာရုံ၊ အရသာ  
အာရုံ၊ အထိအတွေ့အာရုံ၊ စိတ်ထဲက ကြံတွေးတဲ့  
အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း လောဘ  
ဒေါသ မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်တာသည်  
ကိုယ့်ကိုကိုယ် စောင့်ရှောက်တယ်လို့ ပြောတာ။

အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုကိုယ် စောင့်ရှောက်တယ်  
ဆိုတဲ့နေရာမှာ အရေးကြီးတာကတော့ “သတိ  
သမ္ပဇဉ်” သတိရယ်၊ ပညာရယ် ဒီနှစ်ခုက အရေးပါ  
တယ်။ သို့သော် အဲဒီနှစ်ခု အလုပ်လုပ်အောင်  
တွန်းအားပေးဖို့ ဝီရိယ မပါဘဲနဲ့မရဘူး။ သမ္ပပ္ပဓာန်  
တရားလေးပါးဆိုတာ အားလုံး ကြားဖူးကြတယ်။

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၁၇

နံပါတ်တစ်က ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်  
မဖြစ်အောင် ဆိုပိတ်ထားရမယ်။ နံပါတ်နှစ်က ထို  
အကုသိုလ်တရား မတော်တဆဖြစ်လာရင် ကြာကြာ  
လက်ခံမထားဘဲနဲ့ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်အောင် ကြိုးစား  
ရမယ်။

အဲဒီ ကြိုးစားမှုနှစ်ခုကို ဘယ်သူ့အကူအညီနဲ့  
ကြိုးစားရမလဲဆိုရင် သတိ သမ္ပဇညနဲ့ပဲ ဖြစ်တယ်။  
သတိက အမှတ်ထားသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သဘာဝ  
တရားကိုသိရတယ်။ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ပညာက ဘယ်လို  
စောင့်ရှောက်ရမလဲ ဆိုတဲ့ စောင့်ရှောက်ရမယ့်  
နည်းလမ်း၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ့် နည်းလမ်းတွေကို  
သိလာတယ်။ အဲဒီလို သိလာအောင် ဝီရိယကနေ  
ကြိုးစားပေးတယ်လို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

တကယ်စဉ်းစားကြည့်ရင် ဘုန်းကြီးတို့တတွေ  
ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အိမ်ဝင်လုံးနဲ့ အလားတူတယ်

လို့ပြောရမှာပဲ။ အိမ်တလုံးမှာ ဝင်ပေါက်တွေရှိသလိုပဲ လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဝင်ပေါက်တွေသည် (၆)ပေါက် တောင်မှ ရှိတယ်ပေါ့။ မျက်စိပေါက်က အဆင်းအာရုံ တွေ၊ နားပေါက်က အသံအာရုံတွေ၊ နှာခေါင်းပေါက် က အနံ့အာရုံတွေ၊ လျှာပေါက်က အရသာအာရုံ တွေ၊ ကာယအပေါက်က အထိအတွေ့အာရုံတွေ၊ မနောဒွါရလို့ခေါ်တဲ့ စိတ်အပေါက်က အတွေးအကြံ အာရုံတွေ လူ့ရဲ့သန္တာန်မှာ မပြတ်ဝင်လာနေတယ်။

အဲဒီလို မပြတ်ဝင်နေတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာ ဘုရားဟောတာက ဒွါရ (၆)ပါးကို လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရမယ်။ ပါဠိလိုပြောတော့ “ဣန္ဒြိယေ- သုဂုတ္တ ဒွါရော” တဲ့။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ မန ဒီ(၆)မျိုးကို “ဣန္ဒြိယ” လို့ခေါ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဣန္ဒြိယ လို့ခေါ်လဲဆိုရင် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေမှာ အုပ်စိုးထားနိုင်လို့ ခေါ်တာ။ မျက်စိက အမြင်ကိစ္စမှာ

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၁၉

အုပ်စိုးထားတယ်၊ နားက အကြားကိစ္စမှာ အုပ်စိုးထားတယ်၊ နှာခေါင်းက အနံ့ကိစ္စမှာ အုပ်စိုးတယ်၊ လျှာက အရသာကိစ္စမှာ အုပ်စိုးတယ်၊ ကိုယ်ကာယက အထိအတွေ့ကိစ္စမှာ အုပ်စိုးတယ်၊ စိတ်က အသိကိစ္စမှာ အုပ်စိုးတယ်။ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေမှာ လွှမ်းမိုး ချုပ်ကိုင်ထားနိုင်တဲ့ ဒီမျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်ကာယ၊ မန ဆိုတဲ့ (၆)မျိုးကို “ဣန္ဒြေ (၆)ပါး” လို့ ခေါ်တာ။

အဲဒီ ဣန္ဒြေ (၆)ပါးကို လုံခြုံပါစေဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ? တချို့ အဆုံးအမတွေမှာ ဣန္ဒြေ (၆)ပါး လုံခြုံစေဆိုတာ “မျက်စိ မှိတ်ထားရမယ်၊ မကြည့်ရဘူး၊ နားမထောင်ရဘူး၊ အနံ့မရှူရဘူး” လို့ ဆိုလိုတယ်၊ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူးနော်။ မျက်စိက ဝင်လာတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ လောဘမဖြစ်အောင်၊ ဒေါသမဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာကို

ဆိုလိုတာ။ မျက်စိဆိုတာ ကြည့်ဖို့ပဲ။ ကြည့်ဖို့ဆိုတော့ မြင်စရာအာရုံ မြင်မှာပဲ၊ ကြည့်ရမှာပဲ။ ကြည့်လာတဲ့ အခါမှာ နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေတွေ့ရင် လောဘ မဖြစ်အောင်၊ မနှစ်သက်စရာ အာရုံတွေ့ရင် ဒေါသ မဖြစ်အောင် အဲဒီ လောဘမဖြစ်အောင်၊ ဒေါသ မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာကိုသာလျှင် “ဣန္ဒြေ” ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တယ်၊ လုံခြုံစေ တယ်လို့ ပြောတာ။

ဘုန်းကြီးတို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒွါရ (၆)ပါး၊ တံခါး (၆)ပေါက် ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ဝင်လာမယ့်အရာ တွေက အဆင်းလည်း ဝင်လာမယ်၊ အသံလည်း ဝင်လာမယ်၊ အနံ့လည်း ဝင်လာမယ်၊ အရသာလည်း ဝင်လာမယ်၊ အထိအတွေ့လည်း ဝင်လာမယ်၊ အတွေးအကြံအာရုံတွေလည်း ဝင်လာမယ်။ အဲဒီလို ဝင်လာတဲ့အခါမှာ လောဘလည်းဖြစ်မယ်၊ ဒေါသ



လည်းဖြစ်မယ်၊ မောဟလည်း ဖြစ်မယ်။ အဲဒါတွေ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကုဋေတံခါး မလုံဘူးလို့ ပြောတာ နော်။

ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုန်းဆိုရင် အိမ်တံခါးတွေ ဖွင့်ထားတဲ့အခါမှာ အပေါက် (၆)ပေါက်ကနေ တိတ်တဆိတ် သူခိုးတွေ ဝင်ရောက်ခိုးယူသွားသလိုပဲ လူခန္ဓာကိုယ်က တံခါးပေါက် (၆)ပေါက်ကို အစောင့် မထားဘူး၊ “သတိသမ္ပဇဉ” ဆိုတဲ့ သတိအစောင့် မရှိဘူး၊ ပညာဆင်ခြင်မှု မရှိဘူးဆိုရင် မျက်စိကနေပြီး ကောင်းတဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ပါသွားမယ်၊ နားက ကြားပြီးတော့ ကောင်းတဲ့စိတ်ကလေးတွေ ပါသွား မယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ အကုသိုလ်စိတ် ဆိုတာ အဲဒီအာရုံတွေနောက် လိုက်ပြီးဖြစ်တာကိုး။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ အသိပညာဆိုတဲ့ အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ ပါသွားနိုင်

တယ်တဲ့။ လောဘဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ ဒေါသဖြစ်ရင်လည်း ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ မောဟစိတ်ဖြစ်ရင်လည်း ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ လောကမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ ကုသိုလ်တရားကသာ ပေးနိုင်တာ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ကုသိုလ်တရားသည် အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတဲ့ ရတနာနဲ့ အလားတူတယ်။ ဒွါရ (၆)ပါးကို လုံအောင် မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘူး၊ တံခါး (၆)ပေါက်ကို မပိတ်ဆို့နိုင်ဘူးဆိုရင် အခုပြောတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ၊ ကုသိုလ်တရားတွေသည် တိုးတက် မလာနိုင်ရုံတင်မကဘူး ကိုယ့်မှာရှိသမျှကုသိုလ်တွေတောင် ပါသွားနိုင်တယ်။

ဘယ်လိုပါသွားလဲဆိုရင် မျက်စိက အမြင်အာရုံပေါ်မှာ လောဘဖြစ်တယ်။ စိတ်မထိန်းနိုင်လို့ အဲဒီလောဘ ကြီးထွားလာပြီဆိုရင် သူက မလုပ်သင့်

## ကိုယ့်ဘာဝ ကိုယ်ပြင်

၂၃

မလုပ်ထိုက်တာတွေ လုပ်လာတယ်။ မပြောသင့်တာ တွေပြောလာတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ချိုးဖောက် လာတယ်။ အမြင်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဘက်မှာ အကုသိုလ်တွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံလိုက်ရတော့ ကုသိုလ်စိတ်တွေသည် အမြင်အာရုံနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ရှိသမျှကုသိုလ်တွေရဲ့ အခြေခံ တွေသည် အကုန်လုံး ပျက်စီးသွားနိုင်တယ်ပေါ့။

ထို့အတူပဲ နားကအသံကြားပြီး လောဘ ဖြစ်မယ်၊ ဒေါသဖြစ်မယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဆုံးရှုံးသွားမှာပဲ။ ဒါ့ကြောင့် “ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ စိတ်ကိုထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။” စိတ်ထဲ လောဘ ပေါ်မလာအောင်၊ ဒေါသ ပေါ်မလာအောင်၊ ပေါ်လာရင်လည်း ဖယ်ရှားနိုင်အောင် စောင့်ရှောက် ဖို့လိုအပ်တယ်။ အဲဒီလို စောင့်ရှောက်ဖို့အတွက်

သတိအမြဲကပ်ထားရမယ်၊ သမ္ပဇညဆိုတာ ရှိရမယ်။  
သတိနဲ့ အသိဆိုတာ အဲဒါပြောတာနော်။ သတိ  
ရှိရမယ်၊ သမ္ပဇညဆိုတဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရား ရှိရမယ်။

အဲဒီနှစ်ခု ဦးဆောင်ပြီး လုံ့လဝီရိယနဲ့  
အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်ရအောင် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြိုးစား  
ရမယ်။ မျက်စိကမြင်ပြီး ငါ့မှာ လောဘမဖြစ်စေရဘူး၊  
ဒေါသမဖြစ်စေရဘူး။ မတော်တဆ သတိလက်လွတ်  
ဖြစ်သွားရင်လည်းပဲ ထိုလောဘကို ကြာကြာမခံ  
အောင် မိမိရဲ့စိတ်အစဉ်ကနေ ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။  
ဒေါသကိုလည်း ကြာကြာမခံအောင် မိမိ စိတ်အစဉ်  
ကနေ ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။ အဲဒီလို ကြိုးပမ်းအား  
ထုတ်မှု နှစ်ရပ်သည် အကုသိုလ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့  
ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု နှစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။

တစ်ခါ ကုသိုလ်ဘက်က ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု  
နှစ်ရပ်ဆိုတာ ကုသိုလ်စိတ် မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၂၅

လုပ်ရမယ်၊ ဖြစ်ပြီးရင်လည်း တိုးပွားလာအောင် ကြိုးစားရမယ်။ အဲဒီတော့ ပေါင်းလိုက်ရင် အကုသိုလ်ကိုမဖြစ်အောင် ဆိုပိတ်ထားခြင်း၊ ဖြစ်လာရင် ဖယ်ရှားပစ်ခြင်း၊ ကုသိုလ်မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်း ဖြစ်ပြီးရင် ကြီးပွားတိုးတက်လာအောင်လုပ်ခြင်း အဲဒါကိုပဲ သမ္မပ္ပဓာန်တရား (၄)ပါးလို့ ပြောတာနော်။ ဒါတွေက လက်တွေ့ ကျင့်သုံးဖို့အတွက် ဖြစ်တယ်။

“ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်”တယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ဘာတွေနဲ့ပြင်ရမလဲဆိုရင် သတိရယ်၊ သမ္မဇညရယ်၊ ဝီရိယရယ် ဒါတွေ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ အားလုံး မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နာဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ စဉ်းစားမိ လိမ့်မယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြင်ဆင်ဖို့ ရာအတွက် “အာတာပီ သမ္မဇနော သတိမာ”ဆိုပြီး ဒီတရားသုံးပါးကို အဓိကထားတယ်။

၂၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အာတာပီဆိုတာ “အာတာပ” ဆိုတဲ့ စကား  
 လုံးကလာတာ။ “အာတာပ” ဆိုတာ ဝီရိယနော်။  
 ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ဝီရိယ၊ ပေါ့ပေါ့ဆဆ ဝီရိယ  
 မဟုတ်ဘူး၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝီရိယ၊ မဖြစ်မနေ  
 လုပ်တဲ့ ဝီရိယ ဖြစ်တယ်။ “သမ္မဇည” ဆိုတာ  
 ဆင်ခြင်တုံတရား၊ “သတိမာ” ဆိုတာ သတိ၊ အာရုံနဲ့  
 ပတ်သက်ပြီး အမှတ်ရနေတာကို ပြောတာ။ ဒီသုံးခု  
 သည် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကောင်းအောင်ပြင်တဲ့နေရာမှာ  
 အရေးပါဆုံးတရား သုံးခုပဲ။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဒီတရား  
 သုံးမျိုး အားနည်းနေသေးရင် အားကောင်းအောင်  
 လုပ်ပေးရမယ်။ အားကောင်းလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်  
 ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုဟာ  
 အောင်အောင်မြင်မြင်ကြီး ဖြစ်နိုင်တယ်။

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်မြင်

၂၇

ဘာကို ဖယ်ရှားရမှာလဲ?

အဲဒီတော့ ဝီရိယရယ်၊ သတိရယ်၊ ပညာရယ် ဒီသုံးမျိုးနဲ့ အလုပ်လုပ်ပြီ ဆိုတဲ့အခါမှာ ဘာမဖြစ်အောင် ထိန်းရမှာလဲ၊ ဘာကိုဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားရမှာလဲဆိုရင် “ဝီနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿ” တဲ့။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်က ဘဝတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံပြီး ဟောထားတဲ့တရားနော်။ “လောကေ” ဆိုတာ ကိုယ်မြင်တဲ့ အာရုံကို ဒီနေရာမှာ လောကလို့ပြောတာ။ မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မလို့ အာရုံလေးမျိုး ပေးထားတယ်။ အဲဒီ အာရုံတွေပေါ်မှာ အဘိဇ္ဈာမဖြစ်အောင်၊ ဒေါမနဿ မဖြစ်အောင် ခုနက ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာ ဆိုတဲ့ တရားသုံးမျိုးနဲ့ ကြိုးစားရမယ်။ အကယ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်ဆိုရင်လည်း ဒီတရားသုံးမျိုးနဲ့ပဲ ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစား

၂၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ရမယ်။ အဲဒါသည် “ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြင်”တာပဲ။  
 ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြင်တယ်ဆိုတာ အဲဒီနည်းမှတစ်ပါး  
 တခြားနည်း မရှိဘူးနော်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် အကောင်းဆုံးပြင်သွားနိုင်တဲ့  
 ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီဘဝမှာပဲ သောတာပန်ဖြစ်သွား  
 ကြတယ်၊ သကဒါဂါမ် ဖြစ်သွားကြတယ်၊ အနာဂါမ်  
 ဖြစ်သွားကြတယ်။ နောက်ဆုံး ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပြင်ဖို့  
 ကြိုးစားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် ကောင်းရာဘုံဘဝ  
 ရောက်ကြရတာပဲ။ ပြင်ဖို့မေ့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည်  
 ဘဝတစ်ခုမှာ ကောင်းတာ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူးတဲ့။  
 ဒါ့ကြောင့် အနည်းဆုံး ကိုယ့်ကိုကိုယ်တော့ ပြင်ရ  
 မယ်။ ဘာနဲ့ ပြင်ရမလဲဆိုရင် ဝီရိယရယ်၊ သတိရယ်၊  
 ပညာရယ် ဒီသုံးခုနဲ့ ပြင်ရမယ်။

ဖယ်ရှားပစ်ရမှာကတော့ “အဘိဇ္ဈာ နဲ့  
 ဒေါမနဿ” ပေါ့။ ဒီနေရာမှာ အဘိဇ္ဈာ ဆိုတာ



သူများပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်လိုတဲ့ လောဘကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ လိုချင်တဲ့ စိတ်၊ လောဘနဲ့တွေ့တဲ့ အတွေ့ကို “အဘိဇ္ဈာ” လို့ခေါ်တယ်။ လောဘနဲ့တွေ့တဲ့ အတွေ့ကြောင့် ကိုယ်ရလာပြီဆိုရင် လူတွေက ပျော်ကြတယ်။ မရဘူး သို့မဟုတ် ရပြီးသား လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးသွားရင် ဝမ်းနည်းတယ်၊ ကြေကွဲတယ်၊ စိုးရိမ်တယ်။ အဲဒါကို “ဒေါမနဿ” လို့ခေါ်တယ်။

ရလို့မူနဲ့ စဉ်းစားတာ၊ လောဘနဲ့တွေ့တာက “အဘိဇ္ဈာ”၊ ရပြီးသား လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးသွားမှာကို စိုးရိမ်တာက “ဒေါမနဿ” ပေါ့။ ကိုယ်မြင်တဲ့ အာရုံ ကြားတဲ့ အာရုံ၊ အနံ့ရတဲ့ အာရုံ၊ လျက်ရတဲ့ အာရုံ၊ ထိတွေ့ရတဲ့ အာရုံ၊ ကြံတွေးသိရှိရတဲ့ အာရုံတွေပေါ် မှာ ဒီနှစ်ခုကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဒါကိုယ့်ကို ကိုယ် စောင့်ရှောက်ရာ ရောက်တယ်လို့ ပြောတာ။

ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ပြင်ဆိုတာ အဲဒီနည်းနဲ့ပဲ ပြင်ရမှာပေါ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက “အတ္တာနုဉ္ဇေ ပိယံ ဇညာ” တဲ့။ လူတိုင်းလူတိုင်းကတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချစ်တယ်လို့ ပြောကြမှာပဲ။ ကိုယ်ကိုကိုယ် ချစ်တယ် ဆိုတာ တကယ်သိရင် “ရက္ခေယျ နံ သုရက္ခိတံ” ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါတဲ့။

အဲဒီလို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့အခါမှာ “တိဏ္ဍ မညတရံ ယာမံ၊ ပဋိဇ ဝေယျ ပဏ္ဍိတော” သတိလက်လွတ်နေလို့၊ အပျော်အပါးတွေ လိုက်နေရလို့၊ ငယ်ရွယ်သူမို့ သတိမမူမိလို့ ပထမအရွယ်မှာ မစောင့်ရှောက်နိုင်မိဘူးဆိုရင်၊ ဒုတိယအရွယ်မှာ စောင့်ရှောက်ရမယ်။ ဒုတိယအရွယ်မှာ မစောင့်ရှောက်နိုင်ဘူးဆိုရင် တတိယအရွယ်မှာ စောင့်ရှောက်ရမယ်။ တတိယအရွယ်မှာ မစောင့်ရှောက်နိုင်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မပြင်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဒီဘဝအတွက်

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၃၁

ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ မရှိဘူးတဲ့။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်  
သည် တတိယဘဝ၊ တတိယအရွယ်ကို လွန်သွား  
တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဘဝမှာ ဘာမှ မျှော်လင့်ချက်  
မရှိတော့ဘူး။ အဆိုးသံသရာနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်သွား  
လိမ့်မယ်ပေါ့။

## ငရဲဆိုတာ ဘာလဲ?

အဲဒီလို အဆုံးသတ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
လောကမှာ မရှိဘူးလားဆို အများကြီးရှိတယ်။  
ကိုယ့်ကိုကိုယ် မပြင်နိုင်လို့ ဒုက္ခရောက်သွားတာပေါ့။  
အဝီစိငရဲကျတဲ့ထဲမယ် လူသားတွေက ပိုများလောက်  
တယ်။ တိရိစ္ဆာန်တွေလည်း ကျတော့ကျမှာပေါ့။  
သို့သော် လူသားတွေကျဖို့ ပိုများကြတယ်။

“အဝီစိ” ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ငရဲသား  
တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကြားမှာ အကြားအလပ်

မရှိအောင် ငရဲသားချင်းညှပ်နေတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။  
 “ဝီစီ” ဆိုတာ အကြားအလုပ်၊ “အ” ဆိုတာ မရှိဘူး၊  
 “အဝီစီ” အကြားအလုပ် မရှိဘူးတဲ့။ ဒါက အဓိပ္ပါယ်  
 တစ်ခုနော်။ ဆိုလိုတာက အပ်ဗူးထဲမှာ အပ်ကလေး  
 တွေ အပြည့်ထည့်ထားရင် အဲဒီအပ်ကလေးတွေ  
 တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထိနေသည့်အတွက်ကြောင့် ကြား  
 ဆိုတာ မရှိဘူး။ ပဲစေ့ကလေးတွေကို ဖန်ပုလင်းထဲ  
 အပြည့်ထည့်ထားရင်လည်း ကြားဆိုတာ မရှိလောက်  
 အောင်ကို ညှပ်ထပ်နေတယ်။ အဝီစီငရဲမှာ သတ္တဝါ  
 တွေ အဲဒီလို အကြားအလုပ်မရှိအောင် များတယ်လို့  
 ပြောတာနော်။

နောက် အဓိပ္ပါယ်တစ်ခုက အဝီစီငရဲသည်  
 မီးဟုန်းဟုန်းတောက်နေတဲ့ ငရဲဖြစ်တယ်တဲ့။ အဲဒီ  
 မီးဟုန်းဟုန်း တောက်နေတာသည် မီးမလောင်တဲ့  
 အချိန်ပိုင်း အခိုက်အတန့်လေးတောင် မရှိဘူးတဲ့။

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၃၃

အမြဲမပြတ် ဒလစပ် မီးတောက်နေတာ။ မီးတောက်  
တွေရဲ့ကြား မတောက်တဲ့နေရာဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့။  
မတောက်တဲ့ နေရာရှိရင် ပြေးပြီးခိုလို့ရမှာပေါ့။  
မီးမတောက်တဲ့နေရာဆိုတာ တစ်ခုမှမရှိဘူး၊ အကြား  
အလပ်မရှိဘူး။ အဲဒီလို “အဂ္ဂိဇာလ” မီးလျှံတို့ရဲ့  
အကြား မရှိလို့လည်း “အဝိစိ” လို့ ခေါ်တယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခုက ဘာအကြားအလပ် မရှိတာ  
တုန်းဆိုရင် လူ့ဘဝမှာ တစ်ခါတစ်ခါ ခေါင်းကိုက်တာ  
တို့၊ ခါးကိုက်တာတို့ဆိုတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရှိတယ်  
ပေါ့။ အဝိစိငရဲမှာ အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဒုက္ခသည်  
တစ်စက္ကန့်လေးမှ သက်သာတာမရှိဘူး။ ဒလစပ်  
အမြဲမပြတ် ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလို ဆင်းရဲ  
ဒုက္ခတွေရဲ့ အကြားအလပ်ဆိုတာလည်း မရှိလို့  
“အဝိစိ” တဲ့။ သတ္တဝါတွေရဲ့ အကြားအလပ် မရှိဘူး၊  
မီးလျှံတို့ရဲ့ အကြားအလပ် မရှိဘူး၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ရဲ့

အကြားအလုပ်မရှိဘူး။ အကြားအလုပ် သုံးမျိုးကင်း  
တဲ့ ငရဲကို အဝီစိငရဲလို့ ခေါ်တယ်တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက သံယုတ္တနိကာယ်ထဲမှာ  
“ဆဗဿာယတနိက ငရဲ” ဆိုပြီး ဟောထားတာ  
ရှိတယ်။ ရဟန်းတွေကို မြတ်စွာဘုရားက အမိန့်ရှိ  
တယ်။ “ချစ်သားရဟန်းတို့ လူ့ဘဝရတယ်ဆိုတာ  
အင်မတန် ကံကောင်းကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့  
ကံကောင်းလဲဆိုရင် မျက်စိက ကောင်းတာလေးတွေ  
မြင်ရတဲ့အချိန်ရှိတယ်၊ နားက သာယာတဲ့အသံလေး  
တွေ နားထောင်ရတဲ့ အချိန်ရှိတယ်၊ နှာခေါင်းက  
လည်း မွှေးကြိုင်တဲ့ အနံ့ကလေးတွေ ရတဲ့အချိန်ပိုင်း  
ဆိုတာရှိတယ်။ လျှာကလည်း ကောင်းတဲ့အရသာ  
လေး ခံစားနိုင်တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ကောင်းတဲ့  
အထိအတွေ့လေးတွေ ထိတွေ့ရတယ်၊ စိတ်က  
လည်း ကောင်းတဲ့ အတွေးအကြံလေးတွေ ကြံစည်

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၃၅

ခွင့်ရတယ်။ လူ့ပြည်မှာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊  
စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အာရုံကောင်းလေးတွေကို  
သက်သက်သာသာလေးနဲ့ ခံစားနိုင်သေးတယ်” တဲ့။

“ဆဗ္ဗဿာယတနိက ငရဲ”မှာတော့ မျက်စိက  
မြင်သမျှတွေသည် မကောင်းတာတွေပဲ၊ အနိဋ္ဌာရုံ  
တွေပဲ၊ ကြောက်စရာ၊ လန့်စရာ၊ စိတ်မချမ်းသာစရာ  
တွေပဲ မြင်တယ်တဲ့။ နားကကြားရတဲ့ အသံတွေ  
ကလည်း အင်မတန်ဆိုးဝါးတဲ့ အသံကြီးတွေပဲ  
ကြားရတယ်။ နှာခေါင်းက အနံ့ရှူရတာလည်း  
အင်မတန်ဆိုးဝါးတဲ့ အနံ့၊ လျှာက အရသာကလည်း  
အလွန်ဆိုးဝါးတဲ့အရသာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထိတွေ့  
လာတဲ့ အထိအတွေ့ကလည်း အလွန်ဆိုးဝါးတဲ့  
အထိအတွေ့၊ စိတ်ထဲမှာ ကြံတွေးမှုဆိုတာလည်း  
အကောင်းတစ်ခုမှ မရှိဘူးတဲ့။ အဲဒီလောက်ထိ  
အောင် အကောင်းကင်းပြီး အဆိုးတွေပဲ ဖြစ်နေတာ

၃၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တဲ့။ အဲဒီ ဆဖဿာယတနီက ငရဲ ဆိုတာ တခြား  
ပြောတာ မဟုတ်ဘူး အဝီစိငရဲကိုပဲ ပြောတာပါတဲ့။

ဘာကြောင့် ဒီအဝီစိငရဲကို ခံနေကြရတာလဲ  
လို့ မေးကြည့်လိုက်ရင် လောဘကို မထိန်းနိုင်လို့၊  
ဒေါသကို မထိန်းနိုင်လို့၊ မောဟကို မထိန်းနိုင်လို့  
ဖြစ်တယ်တဲ့။ အဲဒီ အကုသိုလ်စိတ်တွေကို မထိန်းနိုင်  
သည့်အတွက်ကြောင့် အကုသိုလ်တွေရဲ့ အပြစ်ဒဏ်  
အရ ဒုက္ခတွေ ခံကြရတာပါတဲ့။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်  
ပြင်ဖို့ရန်အတွက် ဝီရိယတို့၊ သတိတို့၊ ပညာတို့က  
အားနည်းသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်  
ပြင်နိုင်စွမ်း မရှိဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသကို မဖယ်ရှား  
နိုင်ဘူး။ အဲဒီ အပါယ်ကို ကျစေတတ်တဲ့ လောဘ၊  
ဒေါသတွေရဲ့ စွမ်းအားကြောင့် ကိုယ့်ဆန္ဒမရှိဘဲနဲ့  
အပါယ်ငရဲဆိုတာ ကျသွားကြရတယ်။



## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၃၇

အပါယ်ငရဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပါဠိစာပေမှာ “အပါယ် ဒုဂ္ဂတိ ဝိနိပါတံ နိရယံ” ဆိုပြီး စကားလုံး လေးလုံးကို သုံးထားတာရှိတယ်။ အဲဒီ စကားလုံး လေးလုံးက အပါယ်လေးဘုံကို ရည်ညွှန်းတဲ့အခါ ရည်ညွှန်းတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ငရဲဘုံကို ရည်ညွှန်းတာလည်း ဖြစ်တယ်။ “အပါယ = အပ + အာယ” အာယဆိုတာ ချမ်းသာသုခ၊ အပဆိုတာ ကင်းမဲ့တာ၊ မရှိတာ။ ချမ်းသာသုခမရှိလို့ “အပါယ” လို့ခေါ်တာ။ ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေ အင်မတန်များတယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်မှုက ကင်းကွာတယ်၊ အားနည်း တယ်၊ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ဖို့ မရှိဘူး။ ဒါ့ကြောင့်မို့ “အပါယ” လို့ခေါ်တာ။

“ဒုဂ္ဂတိ” ဆိုတာ “ဒုက္ခဿ ဂတိ” ဆင်းရဲဒုက္ခတွေပဲ ဖြစ်တယ်တဲ့။ သုခဆိုတာ မလာဘူး၊ ဒုက္ခတွေပဲ လာတယ်။ ဒါ့ကြောင့် “ဒုဂ္ဂတိ” တဲ့။

၃၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နောက်တစ်ခုက လူ့ဘဝမှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာလေးတွေ ဖြစ်ခွင့်ရှိသေးတယ်။ ငရဲကျတော့ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာက တစ်မျိုး၊ ဖြစ်နေတာက တစ်မျိုးတဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒနဲ့ လုံးဝမကိုက်ညီတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒမပါဘဲနဲ့ ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲလဲကျခြင်းဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးကြောင့် “ဝိနိပါတ” လို့ပြောတာ။ “နိရယ” ဆိုတာ “နိ+အယ” သက်သာဖွယ်ဖြစ်တဲ့ သုခဆိုတာ လုံးဝရှာမတွေ့လို့ သုခလုံးဝကင်းတဲ့ဘုံလို့ ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီတော့ အပါယ်လေးဘုံ သို့မဟုတ် ငရဲဘုံဆိုတာ တစ်ခုမှ ကောင်းတာမရှိဘူး။ အဲဒီ မရှိတဲ့ဘုံကို ဘယ်သူက ဆောင်ကြဉ်းသွားတာတုန်းဆိုရင် ခုနက လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟတွေက ဆောင်ကြဉ်းသွားတာပဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေကို ကိုယ်က မထိန်းနိုင်လို့ ကိုယ့်စိတ်ကို လွှမ်းမိုးသွားပြီဆိုရင် ဒုက္ခရောက်တော့ တာပဲပေါ့။

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၃၉

အင်မတန်ထင်ရှားတဲ့ သာဓကတစ်ခုမှာ ရှင်ဒေဝဒတ်ဆိုတာ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ညီအစ်ကိုဝမ်းကွဲတော်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးနဲ့ မယ်တော်မာယာတို့ရဲ့ သားတော်၊ ရှင်ဒေဝဒတ်ရဲ့ အဖေက မယ်တော်မာယာရဲ့မောင် သုပ္ပဗုဒ္ဓ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ မယ်တော်မာယာနဲ့ သုပ္ပဗုဒ္ဓ တို့က မောင်နှမအရင်းကြီးပေါ့။ ဒါ့ကြောင့် ရှင်ဒေဝဒတ်က မိုးရိုးအင်မတန်ကောင်းတယ်။ မူလစိတ်ထား မှန်ကန်တဲ့ အချိန်တုန်းကတော့ သူလည်း ပညာတတ်မင်းသား၊ အညံ့စားမဟုတ်ဘူး၊ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်လို့ သာကီဝင်မင်းသား (၆)ယောက် သင်္ကန်းဝတ်တဲ့ထဲမှာ ရှင်ဒေဝဒတ် ပါတယ်။ ရှင်အာနန္ဒာတို့နဲ့ အတူတူ သာသနာဘောင် ဝင်လာတာ။ အဲဒီထိ

၄၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အောင် သူက လူတော်လူကောင်းပဲ။ ရှင်အာနန္ဒာက ပထမရောက်စ ဝါမှာပဲ သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။ ရှင်ဒေဝဒတ်ကတော့ ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့ပဲ တန်ခိုးကုဒ္ဓိပါဒ် တွေ ရတယ်။ သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်လို့ ဈာန် အဘိညာဉ်တွေ ရတယ်။ လူညံ့မဟုတ်ဘူးနော်။ မျိုးရိုးလည်း ကောင်းတယ်၊ အသိဉာဏ်လည်း ရှိတယ်။

တန်ခိုး အဘိညာဉ်နဲ့ ပြည့်စုံလျက် သူအားမလို အားမရ ဖြစ်လာတာက တခြားမဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာ ဘုရားနားမှာ အရေးပေးခံရတာက ရှင်သာရိပုတ္တရာ တို့၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့ပဲ။ သူတို့ကလည်း ဒီနေရာ ရောက်အောင် ဆုပန်ပြီး ပါရမီဖြည့်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေပဲ။ အဲဒီမှာ ရှင်ဒေဝဒတ်က သူ့ကို အရေးပေး စေချင်တာ။ ဒါပေမယ့် သူက အရေးပေးလောက်တဲ့ အဆင့်မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အဆင့် ကိုယ်မသိဘဲ

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၄၁

နဲ့ မြတ်စွာဘုရားက သူ့အပေါ်မှာ အရေးမပေးဘူး ဆိုပြီး ဘုရားအပေါ်မှာ အတေးအမှတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဒကာ၊ ဒကာမတွေကလည်းပဲ ဘုရားကျောင်း တော်လာလို့ မြတ်စွာဘုရားကို ဖူးပြီးရင် “ဘယ်မှာ တုန်း ရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ ဘယ်မှာတုန်း ရှင်မဟာ မောဂ္ဂလာန်” လို့မေးပြီး သွားရောက်ကန်တော့ ကြတယ်။ “ဘယ်မှာတုန်း ရှင်ဒေဝဒတ်” လို့ မေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က မရှိဘူး။ ဒါတွေသည် သူ့အဖို့ ခံပြင်းစရာ တွေ ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။ ခံပြင်းမှုကို စိတ်ထဲမှာ မထားဘဲနဲ့ ကိုယ့်တရား ကိုယ်နှလုံးသွင်းမယ်ဆိုရင် အဖြစ်ဆိုးမျိုး ရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။

သူ့စိတ်ထဲမှာ “မြတ်စွာဘုရားကလည်း ငါ့ကို အလေးမပေးဘူး၊ ဒကာ၊ ဒကာမတွေကလည်း ငါ့ကို မသိကျိုးကျွံပြုတယ်” လို့ တွေးလာတယ်။ စိတ်ဓာတ်

တွေက ဘယ်လိုဖြစ်လာတုန်းဆိုရင် နာမည်ကြီးချင်တဲ့ စိတ်တွေ၊ မကောင်းတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ဝင်လာတယ်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လောက်ထိအောင် ဖြစ်လာတုန်းဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ပရိသတ်အလယ် တရားဟောနေတဲ့အချိန် ဘုရားကို တောင်းဆိုတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီအချိန်မှာ သက်တော် (၇၀) ကျော်သွားတဲ့အချိန် ဘုရားကို “အရှင်ဘုရား အသက်ကြီးပြီ။ သံဃာပရိသတ်ကို တပည့်တော်အား လွှဲပါ” လို့ တောင်းဆိုတယ်။ အဲဒီလောက်ထိအောင် သူက ဖြစ်ချင်လာတာ။

မအောင့်နိုင်တော့ဘဲ အဲဒီလို တက်ပြီး တောင်းဆိုတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မှတ်လောက်သားလောက်အောင် ပြောလိုက်တဲ့ စကားလေးက သူ့စိတ်ကို နာကြည်းသွားစေတယ်။ ဘုရားက ဘာပြောတာတုန်း ဆိုတော့ “သူများထွေးတဲ့

တံတွေးကို မင်းမမျိုချင်ပါနဲ့။ သာရိပုတ္တရာ၊  
မောဂ္ဂလာန်တို့တောင်မှ ငါ သံဃာ့ပရိသတ်ကို  
မလွှဲတာ။ ဘာဖြစ်လို့ မင်းလိုအရည်အချင်းနဲ့  
သံဃာ့ပရိသတ်ကို လွှဲလို့ဖြစ်မှာတုန်း” တဲ့။ အဲဒီ  
စကားတစ်ခုက သူ့အတွက် နာကြည်းစရာတွေ  
ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ သူ့စိတ်ဓာတ်က မမှန်မကန်မှုတွေ  
ဖြစ်လာပြီး နောက်ဆုံး ဘယ်လောက်ထိအောင်  
ဘုရားပေါ်မှာ ရန်ငြိုးတွေ ဖြစ်လာတုန်းဆိုရင် ဘုရား  
ကို အသေသတ်ပြီး သူ့ကိုယ်တိုင် ဘုရားလုပ်မယ်  
ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေပါဝင်လာပြီး ကြိုးစားလုပ်တော့  
တာပဲ။ အဲဒီလို လုပ်ရင်းကနေ နောက်ဆုံးမှာ သူလုပ်  
သမျှတွေက ဘာမှမအောင်မြင်ဘဲ ရောဂါဝေဒနာ  
သာ သူ့မှာ ခံစားလာရတယ်။

နောက်ဆုံးအချိန် သူ့ဘာသာသူ ပြန်စဉ်းစားတယ်။ “ငါကသာ ရန်ငြိုးဖွဲ့တယ်။ ဗုဒ္ဓဂေါတမက ငါ့အပေါ်မှာ ရန်ငြိုးဖွဲ့တာ မရှိဘူး။ ငါ့အမှားကို ငါ ဝန်ချတောင်းပန်သွားမယ်” ဆိုပြီး ဘုရားဆီသွားတော့ နောက်ကျသွားပြီပေါ့။ ခုချိန်ထိအောင် ငရဲမှာ ခံနေရရှာတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မပြင်ဘူးဆိုရင် ဘဝတစ်ခု နစ်မွန်းသွားနိုင်တယ်။

### ဘယ်အရွယ်မှာ ပြင်မှာလဲ?

ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဟောထားတယ်။ “တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ့်ရဲ့အောင်မြင်ပြည့်စုံမှုကို ဆင်ခြင်သင့်သလို တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ့်ရဲ့ ပျက်စီးမှုကိုလည်း ဆင်ခြင်သင့်တယ်”တဲ့။ အခြေအနေ ကောင်းတာကိုသာ ဆင်ခြင်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အခြေအနေ ဆိုးနေရင်လည်း ဆင်ခြင်ရမယ်လို့



ပြောတာ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ မဆင်ခြင်ရင်  
မသိနိုင်ဘူး၊ ဆင်ခြင်မှပဲ သိနိုင်လို့ဖြစ်တယ်။ လူတိုင်း  
လူတိုင်းလိုက်နာဖို့ ဒီဒေသနာတော်တွေကို ဟောခဲ့  
တာ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်  
ကိုကိုယ် နစ်အောင်မလုပ်ပဲ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းသိမ်း  
စောင့်ရှောက်ရမယ်။ အရွယ်သုံးပါး တစ်ပါးပါးမှာ  
ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဧကန်ဒိဋ္ဌ ပြုပြင်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။  
မပြင်ဘူးဆိုရင် ဘဝမှာ နစ်မွန်းသွားနိုင်တယ်လို့  
မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တုန်းက ကိုယ့်ကို  
ကိုယ် မပြင်နိုင်လို့ နစ်မွန်းသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်။  
အခြေအနေကောင်းတွေဆိုတာ အမြဲတမ်း ရှိနေမှာ  
မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အခြေအနေ  
ကောင်းတွေ ရောက်ရှိလာနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ

၄၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကောင်းမြတ်တဲ့ အခြေအနေလေးတွေဟာ မထိန်းသိမ်းဘူးဆိုရင် ပျက်စီးသွားနိုင်တယ်ပေါ့။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ဇာတ်လမ်းလေး တစ်ပုဒ်ကို သင်္ခန်းစာယူရအောင် ဘုန်းကြီးတို့တတွေ မှတ်သားသင့်တယ်။ ဗာရာဏသီပြည်က ဇာတ်လမ်းလေး ဖြစ်တယ်။ ဗာရာဏသီဆိုတာ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဒီကနေ့ထိအောင် ဗာရာဏသီလို့ပဲ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဗာရာဏသီပြည်မှာ ကုဋေ(၈၀) ကြွယ်ဝတဲ့ သူဌေးသားတစ်ယောက် ရှိတယ်။ အင်မတန်မှ ချမ်းသာတယ်။ မိဘနှစ်ပါးက စိတ်ကူးလွဲသွားတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာများရင် “တို့သားသမီး ဘာမှလုပ်စရာ မလိုဘူး။ တစ်သက်မကဘူး နှစ်သက်စားနိုင်တယ်” ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာကြတယ်။ မိဘတွေ သတိထားစရာပေါ့။ သာသမီး ဆင်းရဲတာကို ဘယ်မိဘမှ မမြင်ချင်ကြဘူး။

သူဌေးသားရဲ့ မိဘနှစ်ပါးက “တို့မှာ ပစ္စည်း  
ဥစ္စာတွေ ဒီလောက်ချမ်းသာနေတာ သူ့ကို ဘာပညာ  
မှ သင်ပေးစရာ မလိုဘူး။ သူပျော်သလို နေပါစေ”  
ဆိုပြီး ခုခေတ်လိုဆိုရင်တော့ ဂစ်တာတို့၊ စန္ဒယားတို့၊  
စောင်းတို့ပဲ သင်ပေးပြီး သီချင်းဆိုခိုင်းပေါ့။ အဲဒီလို  
ပျော်ပျော်ပါးပါး နေရအောင်သာ သင်ပေးတယ်။  
ပညာသင်မပေးဘူး။ ကြိုက်သလိုနေဆိုပြီး ထားကြ  
တာ။ ဒါလည်း မိဘတွေရဲ့ အမှားတစ်ခုပဲပေါ့။

နောက် သူဌေးသမီး တစ်ယောက်လည်း  
ရှိပြန်တယ်။ သူ့အဖေအမေတွေကလည်း ကုဋေ  
(၈၀) ကြွယ်ဝတယ်။ နည်းတဲ့ ငွေကြေးတွေ၊ ရွှေတွေ  
မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ကလည်း အဲဒီလို စဉ်းစားတယ်။  
“တို့မှာ အမွေခံသားသမီးဆိုတာ ဒီသမီးလေးပဲ  
ရှိတယ်။ သူတစ်သက် စားလို့မကုန်ပါဘူး။ သမီးလေး  
ဘာမှလုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ သူပျော်သလို နေပါစေ”

၄၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆိုပြီး ပညာသင်မပေးဘူးပေါ့။ ကံချင်းဆုံချင်တဲ့အခါ ပစ္စည်းချမ်းသာတဲ့ နှစ်ဘက်မိဘတွေက သူတို့ သားနဲ့ သမီး သူဌေးတွေချည်းပဲ လက်ထပ်ပေး လိုက်တယ် ပေါ့။

တစ်ယောက်က အသိပညာရှိရင် တော်သေးတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးက ဘာမှမတတ်တာတွေ ချည်းပဲ သွားပေါင်းတာ။ “လောကမှာ ပညာအမွေ သည် အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ပညာမရှိဘူး ဆိုရင် မှန်မှန်ကန်ကန် မစဉ်းစားတတ်ဘူး။” အခု ဒီသူဌေးစုံတွဲက ဇနီးဘက်က ကုဋေ (၈၀)၊ ခင်ပွန်း ဘက်က ကုဋေ (၈၀) ဆိုတော့ ကုဋေပေါင်း (၁၆၀) ချမ်းသာတယ်ပေါ့။

နောက်ပိုင်းမှာ နှစ်ဘက်မိဘတွေ မျက်ကွယ်ပြု သွားကြတယ်ပေါ့။ မိဘတွေရှိတုန်းကတော့ မိဘတွေ က ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို တိုးပွားအောင် ကြိုးစားလုပ်

ကိုင်ပေးတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ မပျောက်မပျက်  
ရအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် ပေးတယ်။  
အရောင်းအဝယ်တွေနဲ့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အုပ်ချုပ်လို့  
Management ပညာရှိတယ်ပေါ့။ သူတို့ကျတော့  
အဲဒီပညာရပ်က လုံးဝမရှိဘူး။ သူတို့က အသုံး  
သက်သက်ပဲ။ ဇနီးလုပ်တဲ့လူကလည်း ဘာမှ  
နားမလည်ဘူး။ ခင်ပွန်းလုပ်တဲ့ လူကလည်း ဘာမှ  
နားမလည်ဘူး။

အဲဒီလို ဘာမှ နားမလည်လို့ အေးအေး  
ဆေးဆေး ထိုင်စားရင်တောင် စားလောက်တယ်။  
အကြောင်းမဟုတ်ဘူး။ လောကမှာ မကောင်းတဲ့  
အပေါင်းအသင်းဆိုတာ ပေါ်လာတတ်တယ်။  
တစ်နေ့ကျတော့ အဲဒီသူဌေး ဘုရင့်ဆီ အခစား  
သွားတဲ့အခါ လမ်းမှာ အမြဲတမ်း မူယစ်ဆေးဝါးတွေ  
သောက်စားတဲ့ အရက်သေစာ သောက်စားတဲ့

၅၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လူတစ်စုက ဒီသူဌေးကို သွေးဆောင်ပြီး အရက်  
သောက်ဖို့ တိုက်တွန်းကြတယ်။ အဲဒါမျိုးက  
အင်မတန်မှ ပေါတယ်နော်။ တစ်ခွက်လောက်တော့  
ဒကာခံမယ့်လူတွေ ပြည့်နေတာ။ ခုခေတ်လည်း  
အဲဒါမျိုး ဒကာခံတဲ့လူက ပြည့်နေတာ။ ဒါမပါရင်ပဲ  
လူရာမဝင်ဘူးလို့ ပြောလို့ပြော၊ အလုပ်မဖြစ်ဘူးလို့  
ပြောလို့ပြောနဲ့ ဒီလိုပြောတဲ့ လူတွေကလည်း  
အများကြီးပဲရှိတယ်။

ကနေ့မနက် ဆွမ်းလာကပ်တဲ့ ဒကာကြီး  
တစ်ယောက်က ပြောတယ်။ သူ့ကို “ဒါလေးတော့  
ခင်ဗျားသောက်ပါ” လို့ပြောလို့ “ကျွန်တော်  
မသောက်ပါရစေနဲ့” လို့ ငြင်းတာကို “ခင်ဗျား  
ဒါလောက်လေးသောက်ရုံနဲ့ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး” လို့  
ပြောတယ်တဲ့။ ဒါလေးသောက်သင့်တယ်ဆိုပြီး  
အပေါင်းအသင်းတွေက သူ့ကို အရက်သောက်ဖို့

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၅၁

ဆွယ်တရားဟောတဲ့ အကြောင်းတွေ ပြောပြတယ်။  
လောကမှာ အဲဒီလိုတွေ ရှိတယ်ပေါ့။

အခုလည်း အဲဒီ အရက်သမားတစ်စုက  
ဒီသူဌေးကို ဆွယ်ကြတာ။ ပထမ မသောက်တတ်  
မစားတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က သူတို့ အဆွယ်ကောင်းတာနဲ့  
မြည်းကြည့်လိုက်တယ်။ မြည်းကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ  
သဘောကျသွားတယ်ပေါ့။ ပထမတော့ သူတို့က  
အလကားတိုက်တာပေါ့။ နောက်ကျတော့ သူဌေးက  
ပိုက်ဆံထုတ်ရတယ်။ ပိုက်ဆံထုတ်တာ တစ်နေ့  
နည်းနည်း နည်းနည်းကနေပြီး လူစုလူဝေးနဲ့ သောက်  
လာရုံတင် မကဘူး အဆိုတွေ၊ အကတွေ၊ အပျော်  
အပါးတွေ ပါလာတယ်။ ပန်းကုံးစွပ်တာတွေ  
ဘာတွေလည်း ပါလာမှာပေါ့နော်။

အဲဒီလို ပိုက်ဆံကုန်မယ့် ကိစ္စတွေ အများကြီး  
ဝင်လာတယ်ကြီးကျယ်လာတယ်ပေါ့။ တဖြည်းဖြည်း

ကြီးကျယ်ပြီး၊ သုံးလိုက်ဖြုန်းလိုက်တာ ကုဋေ (၁၆၀) သည် အနှစ်သုံးလေးဆယ်လောက် သုံးတဲ့အခါ ကျတော့ ကုန်တာပေါ့။ ဒါက တစ်နှစ် နှစ်နှစ်တော့ မကုန်ဘူး။ နောက်ထပ်လည်း ဝင်တာ မရှိတဲ့အပြင် ရှိတာတွေကို သုံးလိုက်ဖြုန်းလိုက်တာ ကုန်သွားတယ်။ သူ့ဘက်ကပါတဲ့ ကုဋေ (၈၀) ကုန်သွားတော့ ဇနီးဘက်ကပါတဲ့ ကုဋေ (၈၀)ကို ဆက်သုံးတယ်။

အဲဒီလို ပိုက်ဆံတွေ သုံးလာလိုက်တာ ကုန်သွားပြီဆိုတဲ့အခါ သူပိုင်တဲ့မြေတွေ၊ ဥယျာဉ်တွေ၊ အိမ်တွေ၊ ယာတွေ၊ ခြံတွေကို ရောင်းသုံးတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ သူနေတဲ့အိမ်တောင် ပေါင်လိုက်တယ်။ အပေါင်ဆုံးသွားတော့ အိမ်အပေါင်ခံတဲ့ လူက သူတို့ကို နှင်ချလိုက်တော့တာပေါ့။ ဒါ့အပြင် ကြွေးယူထားပြီး ပေးရမယ့် လူတွေကလည်း သူတို့ ကြွေးတွေ ပြန်မပေးတော့ဘူး။ သူတို့ ဇနီးမောင်နှံ



## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၅၃

နှစ်ယောက်သည် အဝတ်တစ်ထည် ကိုယ်တစ်ခုနဲ့ ခွက်ကလေးတွေကိုင်ပြီး အိမ်ပေါ်ကနေ ဆင်းပေးရတဲ့အဆင့် ရောက်သွားတယ်။ ဒါက တကယ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုပဲပေါ့။

သူတို့ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် သာဝတ္ထိမြို့ထဲ ဟိုအိမ်ဒီအိမ်ကပေးတဲ့ ထမင်းကျန် ဟင်းကျန်လေးတွေကို တောင်းစားရတယ်။ သူဌေးဘဝကနေ အဲဒီလို အခြေအနေ ဆိုးရွားသွားတယ်။

တစ်နေ့ မြတ်စွာဘုရား ဆွမ်းခံထွက်လာတော့ သူတို့ကို မြင်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သူတို့နှစ်ယောက် စလုံးက အဖိုးကြီးအဖွားကြီး ဖြစ်နေတယ်။ မျှော်လင့်ချက်က မရှိတော့ဘူး။ ငယ်ရွယ်သူဆိုရင် ပြန်ပြီး စီးပွားရေး ထူထောင်လို့ ရဦးမယ်။ သူတို့က အရွယ်လွန်တဲ့ အဖိုးကြီး အဖွားကြီးတွေ ဖြစ်သွားကြပြီ။ သုံးလိုက် ဖြုန်းလိုက်တာ အဖိုးအဖွား ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ကုန်တာနဲ့ သွားတိုက်ဆိုင်နေတယ်။

၅၄

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အဲဒီလို တောင်းစားရတဲ့ အခြေအနေ  
 ရောက်သွားတာကို မြတ်စွာဘုရားက မြင်တော့  
 ရှင်အာနန္ဒာကို ပြောတယ်။ “အာနန္ဒာ တွေ့လား  
 ဟိုအဖိုးကြီးနဲ့ အဖွားကြီးဟာ သာမန်မဟုတ်ဘူး။  
 ဒီမြို့က သူဌေးကြီးဖြစ်တယ်။ သူ့ဘက်က ကုဋေ(၈၀)  
 ကြွယ်ဝတယ်။ သူ့ဇနီးဘက်ကလည်း ကုဋေ (၈၀)  
 ကြွယ်ဝတယ်။ အဲဒါတွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်  
 နိုင်ခြင်း မရှိလို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မပြင်လို့ အပျော်အပါး  
 နဲ့ သုံးလိုက်ဖြုန်းလိုက်တာ အနှစ်လေးငါးဆယ်  
 လောက် ကြာတဲ့အခါမှာ ရှိသမျှတွေ အကုန်ကုန်ပြီး  
 အခု ဒီဘဝရောက်သွားတာ”တဲ့။

အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတာကို သတိ  
 ထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ “ဒီသူဌေးသည် သူ့မိဘတွေရဲ့  
 အမွေပစ္စည်းတွေနဲ့ ပထမအရွယ်မှာ စီးပွားရေး  
 လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ပထမတန်းသူဌေးကြီး ဖြစ်မယ်

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၅၅

တဲ့။ သာသနာဘောင်ဝင်ပြီး တရားဓမ္မ ကျင့်မယ် ဆိုရင် ရဟန္တာဖြစ်မယ်။ ဇနီးလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီ ပထမအရွယ်မှာ တရားနှလုံး သွင်းမယ်ဆိုရင် အနာဂါမ် ဖြစ်နိုင်တယ်”။

ဒါက ပထမအရွယ် ၃၃ နှစ်ပေါ့။ ၃၄-နှစ် ကနေပြီး ၆၆-နှစ်အထိ ဒုတိယအရွယ်ပေါ့။ “ပထမ အရွယ်မှာ စီးပွားမရှာနိုင်လို့ ဒုတိယအရွယ်မှာ စီးပွား ရှာမယ်ဆိုရင် ဒုတိယတန်းသူဌေး ဖြစ်နိုင်သေးတယ်” တဲ့။ အဲဒါ ဘာကိုပြတာတုန်းဆိုတော့ လူဆိုတာ အသက်ကြီးလာလေ ဆုတ်ယုတ်သွားလေ ဆိုတာကို သံဝေဂယူစရာ ပြတာနော်။ အသက်အရွယ်ကြီးလာ ရင် တန်ဖိုးလည်းကျသွားတတ်တယ်တဲ့။ “အကယ်၍ ဒီသူဌေးက တရားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် အနာဂါမ် ဖြစ်ပြီး သူ့ဇနီးက သကဒါဂါမ်တော့ ဖြစ်နိုင်သေး

၅၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တယ်”တဲ့။ ဒုတိယအရွယ် ရောက်တဲ့အခါမှာ အဆင့် တစ်ခု လျော့သွားတယ်နော်။

၆၇-နှစ်ကနေစပြီး ၉၉-နှစ်ထိက တတိယ အရွယ်လို့ ခေါ်တယ်။ “အဲဒီ တတိယအရွယ် ရောက်တဲ့အချိန်မှာ သူက အသိတရားဝင်ပြီး စီးပွား ဥစ္စာတွေ ပြန်ကြိုးစားလိုက်မယ်ဆိုရင် တတိယတန်း သူဌေးလောင်းတော့ ဖြစ်နိုင်သေးတယ်” တဲ့။ “သာသနာဘောင်ဝင်ပြီး ရဟန်းတရား အားထုတ် မယ်ဆိုရင် သကဒါဂါမ်လောက်တော့ ဖြစ်မယ်တဲ့။ သူ့ဇနီးက သောတာပန်လောက် ဖြစ်နိုင်သေးတယ်” တဲ့။

အခုတော့ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်သွားကြပြီ။ ပထမ အရွယ်လည်း ကုန်သွားပြီ၊ ဒုတိယအရွယ်လည်း ကုန်သွားပြီ၊ တတိယအရွယ်လည်း ကုန်သွားပြီ။ အရွယ်သုံးပါး ကုန်သွားတဲ့အခါ ဘာဖြစ်လဲဆိုရင်

# ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၅၇

“မျောက် သစ်ကိုင်းလွတ်၊ ငှက်တောင်ကျွတ်” ဆိုတဲ့ အတိုင်း ဖြစ်သွားကြပြီ။ မျောက်က သစ်ကိုင်းလွတ် သွားရင် မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ဘူး။ အတောင် ကျွတ်သွားတဲ့ ငှက်ကလည်း မျှော်လင့်ချက် မရှိဘူး လေ။ အတောင်တွေ ကျွတ်နေရင် ဘယ်လိုလုပ် ပျံနိုင်တော့မှာတုန်း။ အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က သင်္ခန်းစာယူဖို့ ရဟန်းတွေကို ဟောတာဖြစ်တယ်။

“အစရိတွာ ဗြဟ္မစရိယံ ၊ အလဒ္ဓါ ယောဗ္ဗနေ ဓနံ” အရွယ်ကောင်းတဲ့ အချိန်မှာ စီးပွား ဥစ္စာရှာ၊ အရွယ်ကောင်းတဲ့အချိန်မှာ တရားကျင့် ဒီနှစ်ခုက အရွယ်ကောင်းတုန်း လုပ်ရတယ်။ ပထမ အရွယ်က အင်မတန် ကောင်းတယ်။ ပထမအရွယ် မှာ စီးပွားရှာရမယ်။ ပထမအရွယ်မှာ တရားရှာ ရမယ်။ မြတ်သောအကျင့် ကျင့်တယ်ဆိုတာ

၅၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားနဲ့ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ကို  
ကိုယ် ပြုပြင်တာကို ပြောတာနော်။

အဲဒီလို ပထမအရွယ် အရွယ်ကောင်းတဲ့  
အချိန်လေးမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း မရှာဘူး။ ကိုယ့်ကို  
ကိုယ်လည်း ပြုပြင်မှု မလုပ်ဘူးဆိုရင် “အတောင်  
ကျွတ်သွားတဲ့ ကြိုးကြာငှက်တွေလို ဖြစ်မယ်” တဲ့။  
ရေအိုင်ထဲက ငါးလေးတွေကို ဖမ်းစားပြီးနေတဲ့  
ကြိုးကြာငှက်ကြီးတွေဟာ အတောင်ကျွတ်သွားတာနဲ့  
တစ်ပြိုင်နက် သူတို့ ထပြီးပျံနိုင်ခြင်း မရှိတော့ဘူး။  
ရေကန်ထဲက ငါးတွေလည်းကုန်ပြီ၊ သူတို့မှာလည်း  
အတောင်ကျွတ်နေပြီ၊ တခြားပြောင်းစရာလည်း  
အချိန်မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီ အတောင်ကျွတ်သွားတဲ့  
ငှက်ကြီးတွေက အကြံကုန် လက်မှိုင်ချပြီး နောက်ဆုံး  
မှာ သေပွဲဝင်ရသလိုပဲ ဘဝတစ်ခုက ဘာမှလုပ်မရ  
တော့တဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို ရောက်သွားနိုင်  
တယ်လို့ ဆိုလိုတာနော်။

## ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၁၉

“ခီနမဇ္ဈေဝ ပလ္လလေ” အဲဒီလို ဘဝမှာ ဒုက္ခ  
 ရောက်သွားနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို ပြုပြင်  
 ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်ပြီး စီးပွားရှာရမယ့်အချိန်  
 စီးပွားရှာရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းအောင်  
 ပြုပြင်ပြီး တရားရှာရမယ့်အချိန် တရားရှာရမယ်။  
 အဲဒီနှစ်ခု တစ်ခုခုမှမလုပ်ဘဲနဲ့ အရွယ်သုံးပါးကို  
 ကုန်လွန်သွားစေမယ်ဆိုရင် ဘဝမှာ ဆုံးရှုံးနစ်နာခြင်း  
 နဲ့ပဲ ရင်ဆိုင်ရမယ်။ ဒီဘဝမှာ ဆုံးရှုံးသွားရင် နောင်  
 ဘဝ ကောင်းလာမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ နောင်ဘဝမှာ  
 ဒီထက် ဆုံးရှုံးနစ်နာသွားဖို့ပဲ ရှိတယ်တဲ့။ ဘာနဲ့ ဥပမာ  
 တူတုန်းဆိုရင် “တွင်းတူးတဲ့ လူနဲ့ ဥပမာတူတယ်။”  
 တွင်းတူးတဲ့လူသည် တွင်းနက်လေ အောက်ရောက်  
 သွားလေပဲတဲ့။

ဒါ့ကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်  
 ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်ကြရမှာ

၆၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်မပြင်နိုင်ဘူးဆိုရင်  
 အထက်တန်းကို ဘယ်တော့မှ တက်လှမ်းနိုင်မှာ  
 မဟုတ်ဘူး။ အထက်တန်း တက်လှမ်းနိုင်ဖို့အတွက်  
 ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပီပီ  
 ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရမယ်။  
 အကုသိုလ်တွေမဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်  
 ရမယ်။ ကုသိုလ်တွေ များပြားအောင် ကြိုးစား  
 အားထုတ်ကြရမှာလို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သတိတရားရပြီး  
 ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ် နိုင်ကြပါစေကုန်  
 သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



### ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော  
တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စောနာရှင်များကရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီး  
ထံ ပေးပြီကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်  
ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြု  
လျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ  
ဌာနများသို့ 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၊ ၀၉-၅၅၀၀၈၃၅
- 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 ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒ 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။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ

၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ

၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

- ၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်  
၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိနေမည်  
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။ အတ္တဟိအတ္တနောနာထော  
၃၉။ ဟေဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်  
၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ  
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

- ၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်  
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်  
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)  
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်  
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ  
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်  
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်  
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်  
၅၀။ လောကဓံမှန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား  
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင့်ကြွေးများ  
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား  
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်  
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ 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။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်  
၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ  
၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း  
၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလှူတိုင်းမှာ  
၇၉။ ဒဏ္ဍိဏ္ဍာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်  
၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား  
၈၁။ နိယျာနိကာသာသနာ  
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။ စရိုက်နှင့်ဝိသနာ  
၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်  
၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု  
၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်  
၉၇။ သမုဒ္ဓရာ 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 လျော့ချရေး  
၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း  
၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး  
၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ  
၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်  
၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ  
၁၁၂။ တပည့်များလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ဆရာ  
၁၁၃။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း  
၁၁၄။ ကံကြမ္မာ၏ ရုပ်ပုံလွှာများ  
၁၁၅။ ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ  
၁၁၆။ ဉာတပရိညာ  
၁၁၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကျေးဇူး အထူးပေးဆပ်ခဲ့သူ  
၁၁၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ရန် အခြေခံတရား  
၁၁၉။ သစ္စဒေသနာ ဓမ္မစကြာ  
၁၂၀။ အားကိုးခြင်း  
၁၂၁။ သဒ္ဓမ္မပတိရူပကသုတ် အနှစ်ချုပ်  
၁၂၂။ အတ္တဟိတ နှင့် ပရဟိတ  
၁၂၃။ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ  
၁၂၄။ မိဘနှင့်သားသမီးအကြား မှန်ကန်သောအမြင်များ  
၁၂၅။ အများအတွက် သံဃာတော်တို့၏ဆောင်ရွက်ချက်  
၁၂၆။ သလ္လေခသုတ်အနှစ်ချုပ်

- ၁၂၇။ ကောသလအိပ်မက်နှင့်ယနေ့ကမ္ဘာ  
၁၂၈။ ပိယတော ဇာယတေ သောကော  
၁၂၉။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ  
၁၃၀။ ဓမ္မတာဝန်  
၁၃၁။ ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားပိုင်း  
၁၃၂။ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ အနုမောဒနာ  
၁၃၃။ ပါရာယနဒေသနာ  
၁၃၄။ ဒုက္ခတိဘုံသားတို့၏ အမှာစကား  
၁၃၅။ မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ နှင့်  
သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့အမှတ်တရများ  
၁၃၆။ ဝိဝါဒမူလ(၆)ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမစကား  
၁၃၇။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်





