DHAMMAVIJJALAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၃၂)

ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ အနုမောဒနာ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လှူသာရုခေါ်စေသော်

ဒေအာခင်ချို ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊(၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
ဖုန်း၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ
အနုမောဒနာ

တရားစာအုပ်များကို

မမှစာပေ အလှူငွေဖြင့်

ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ
အနုမောဒနာ

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၇-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၆-ခုနှစ် တန်ခူးလပြည့်ကျော် (၈) ရက်၊ ၂၀၁၄-ခုနှစ် ဧပြီလ ၂၂-ရက်၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ပြင်ဦးလွင်မြို့နယ် အောင်ချမ်းသာရွာ ဓမ္မသဟာယသာသနစင်တာ ဓမ္မရတိမဟာဓမ္မသဘာ ဓမ္မာရုံ၌ ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး ရေတာရှည်မြို့နယ် မြို့လှမြို့ နှစ်ဘက်မိဘများအား အမှူးထား၍ အလှူ့ဒါယကာ ဦးအောင်သူမျိုး + အလှူ့ဒါယိကာမ ဒေါ်ထက်ထက်သန်းထွန်း သားမောင်ကောင်းထက်သူ၊ အလှူ့ဒါယကာ ဦးဝင်းနိုင် + အလှူ့ဒါယိကာမ ဒေါ်ပြည့်ပြည့်သန်းထွန်း သားမောင်သီဟနိုင် မိသားစုတို့၏ "ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာအခမ်းအနား အနုမောဒနာတရား"။

ရှင်ပြုအလှူတော်

ရှင်ပြုအလှူတော်ဆိုတာ မိမိတို့ရင်ဝယ်ဖြစ်တဲ့ သားသမီးကို မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်မှာ ကိုယ်ကျင့်သီလ ဗြဟ္မစရိယအကျင့်ကို ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်ဖို့ တိုက်တွန်းပေးတဲ့ သဘောပဲ ဖြစ်တယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျင့်သီလ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ပြီး သူတစ်ပါးကိုလည်း ကိုယ်ကျင့်သီလ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်အောင် တိုက်တွန်းပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ **"အတ္တဟိတ"** ကိုယ့်အကျိုးကိုလည်း ဆောင်ရွက်တယ်။ **"ပရဟိတ"** သူတစ်ပါးရဲ့ အကျိုး ကိုလည်း ဆောင်ရွက်တယ်လို့ ပြောရမယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး

မြတ်စွာဘုရားက ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး ခွဲခြား ဟောထားတယ်။ (၁) ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားကိုသာ

လုပ်ပြီး သူ့များအကျိုးစီးပွားကို မလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်မျိုး၊ (၂) သူ့များအကျိုးစီးပွားကိုသာလုပ်ပြီး ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားကို မလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်မျိုး၊ (၃) ကိုယ့်အကျိုး သူ့အကျိုး နှစ်မျိုးလုံးကို မလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတစ်မျိုး၊ (၄) ကိုယ့်အကျိုး သူ့အကျိုး နှစ်မျိုးလုံးပြုလုပ်သူက တစ်မျိုးလို့ ဒီလို လေးမျိုးခွဲခြားပြီး ဟောထားတယ်။

အညံ့ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ "အတ္တဟိတ" မိမိအကျိုးကိုလည်း မလုပ်၊ "ပရဟိတ" သူတစ်ပါးအကျိုးကိုလည်း မလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ လောကမှာ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာသော်လည်း ဘာကောင်းကျိုးမှ ဖြစ်အောင်မလုပ်နိုင်သည့်အတွက် အချိန်သာကုန်ပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဘဝတစ်ခု ဆုံးရှုံးသွားစေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အညံ့ဆုံးပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့တယ်။

ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကိုတော့ လုပ်တယ်၊ သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွားကို မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားလုပ်တဲ့အတွက် ချီးမွမ်းထိုက်သော်လည်း သူတစ်ပါး အကျိုးစီးပွားမလုပ်လို့ တစ်ဖက်က ကဲ့ရဲ့ထိုက်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ သူတစ်ပါး အကျိုးစီးပွားကိုတော့ လုပ်တယ်၊ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားကို မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း တစ်ဖက်က ကဲ့ရဲ့ထိုက်ပြီး အခြားတစ်ဖက်က ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားလည်းလုပ် သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွားလည်း လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဘက်စုံကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ နှစ်ဘက်စလုံးက ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်အောင် ကိုယ်တိုင်လုပ်ရမယ်။

ကိုယ်တိုင်လုပ်က ကိုယ်တိုင်ရ

ညံ့သွားအောင်လည်း ကိုယ်ပဲလုပ်တာ၊ ကောင်းလာအောင်လဲ ကိုယ်ပဲလုပ်တာ။ သူတစ်ပါးနဲ့ မသက်ဆိုင်ဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တပည့်သာဝကတွေရဲ့ ခံယူချက်က သူတစ်ပါးကို အားကိုးရတာ မဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်တိုင် ကြိုးစားရတာဖြစ်တယ်။ "**အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော**"၊ မိမိသည်သာလျှင် မိမိရဲ့ ကိုးကွယ်ရာဆိုတော့ လုပ်စရာရှိတာ ကိုယ်တိုင်လုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။

ဒါဖြင့် ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာ မလုပ်ဘဲနဲ့ တခြားသူ အားကိုးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကော ရှိသလားဆိုတော့ ကမ္ဘာမှာ အများကြီးပဲ။ ဘုရားသခင်က ထာဝရ ကောင်းကင်ဘုံ ခေါ်ထားမယ်၊ ဘုရားသခင်က ထာဝရငရဲ ပို့မယ်ဆိုတဲ့ ဒီနှစ်ခုနဲ့ ဘုရားသခင်ကို အားကိုးပြီး ကိုယ့်လုပ်ငန်း ကိုယ့်အတွက် ကောင်းကျိုး

ချမ်းသာရဖို့ ကိုယ်တိုင်လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အသိမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကမ္ဘာမှာ လူဦးရေအများကြီးပဲ။ ဘုရားသခင် အလိုတော်ကျ၊ ဘုရားသခင်ခိုင်းလို့ ဆိုပြီး ခံယူလုပ်ဆောင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီးပဲ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်အနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဆုံးမတဲ့အတိုင်း လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာ ကိုယ်တိုင်လုပ်ရမယ်။ ကိုယ်တိုင်လုပ်မှ အောင်မြင်နိုင်တယ်ဆိုတာ၊ လက်တွေ့အားဖြင့်လဲ စဉ်းစားလို့ ရတယ်။ မိမိတို့သားသမီးတွေကို ချစ်ခင်လို့ ပညာတတ်ကြီး ဖြစ်စေချင်တယ်။ ငွေကြေးမနေ အကုန်ခံပြီး ကျောင်းကောင်းကောင်း ထားပေးမယ်၊ ဆရာကောင်းထံ အပ်နှံပေးမယ်။ ဒီထက် ပိုလုပ်နိုင်သလားဆိုတော့ မလုပ်နိုင်ဘူး။ သားသမီးလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုယ်တိုင်က စာကြိုးစားမှ ပညာတတ်ဖြစ်မှာပဲ။ မကြိုးစားတဲ့ သားသမီးကတော့ ပညာတတ် ဖြစ်မလာဘူး။ လောကမှာ လက်တွေ့ပဲလေ။

ကိုယ်တိုင်လုပ်မှ ရတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ မှန်ကန်တယ်။ အားကိုးလို့ရတယ်ဆိုတာ အကန့်အသတ်နဲ့သာ အားကိုးလို့ရတယ်။ သားသမီးက မိဘကို အားကိုးသည်ပဲဖြစ်စေ၊ မိဘက သားသမီးကို အားကိုးသည်ပဲဖြစ်စေ အကန့်အသတ်ရှိတယ်။ အားကိုးလို့မရတဲ့ အချက်တွေက ပိုများတယ်။

ကိုယ်တိုင်လုပ်ရမယ့်အချက်တွေ ဥပမာမယ် နတ်ပြည်ရောက်ဖို့ဆိုတာတွေ၊ တရားထူး တရားမြတ် ရဖို့ဆိုတာတွေဟာ ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားမှ ရမယ့်ကိစ္စတွေဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ဖြစ်ဖို့ဆိုတာလည်း သူများအားကိုးလို့မရဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်အောင် ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားအားထုတ်ရတယ်။ "သူလုပ်ရင်ပြီးတာပဲ ငါလုပ်စရာမလိုဘူး" ဆိုတဲ့အတွေးကြောင့် မာဃလုလင်ရဲ့ အငယ်ဆုံးဇနီး သုဇာတာဟာ ဗျိုင်းမဘ၀ ရောက်သွားတယ်။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့

ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြသည့်အတွက် သိကြားမင်းဖြစ်သွားတဲ့ မာဃလုလင်နဲ့အတူ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်မှာ ဖြစ်ကြရတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်ကိစ္စပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်တိုင်လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်ပေါ့။

အတ္တပရ နှစ်မျိုးရ

အခု ရှင်ပြုအလှူတော်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်တဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ် ဖြစ်တယ်။ အတ္တဟိတနဲ့ ပရဟိတ နှစ်မျိုးလုံးကိုလည်း လုပ်ဆောင်တယ်လို့ ပြောရမယ်။ "ဟိတ" ဆိုတာ ချမ်းသာသုခရဖို့အတွက် အခြေအနေကောင်းတွေကို ဖန်တီးပေးခြင်းလို့ ခေါ်တယ်။ "ဟိတ" ဆိုတာ အကြောင်းတရားပဲ ဖြစ်တယ်။ အခုလို ဒါနကောင်းမှု လုပ်တယ် သီလဆောက်တည်တယ်။ တရားဓမ္မ နာယူတယ်ဆိုတာ အခြေအနေကောင်းတွေကို

ဖန်တီးနေခြင်းသာဖြစ်တယ်။ သုခဆိုတာ မလာသေးဘူး။ သုခ ဆိုတာ ဒါကိုခေါ်တာ မဟုတ်ဘူး။

ဥပမာ ကျန်းမာဖို့အတွက် ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်တယ်၊ ဆေးဝါးဓာတ်စာ စားတယ်၊ သင့်တော်တဲ့ အာဟာရစားတယ်၊ မသင့်တာတွေကို ရှောင်တယ် ဒါတွေဟာ အကြောင်းတရား ဟိတပဲ။ အဲဒီ ဟိတက ရလာတဲ့အကျိုးကတော့ ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းပဲ။ ဒါမှ သုခလို့ ခေါ်တာ။ ဟိတ နဲ့ သုခဆိုတာ အမြဲတမ်း တွဲနေတာ။ ဟိတ က အကြောင်းတရား၊ သုခက အကျိုးတရား။ သုခကို တိုက်ရိုက်လုပ်လို့ မရဘူး။ ဟိတကိုပဲ လုပ်လို့ရတယ်။ ဟိတလုပ်မှ သုခရရှိတာဖြစ်တယ်။ သရက်စေ့ စိုက်မှ သရက်ပင် ဖြစ်လာသလိုပေါ့။ သရက်ပင် ဖြစ်လာမှ သရက်သီးဆိုတာ စားလို့ရမယ်ပေါ့။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဘုရားဟောတဲ့ တရားမှန်တွေကို လက်ခံကျင့်သုံးတယ်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တယ်။ ဒါတွေက အတ္တဟိတ ပေါ့။ ကိုယ့်ရင်သွေးဖြစ်တဲ့ သားသမီးများကို လည်းပဲ ငယ်ရွယ်သူတွေမို့ အသိတရား မရှိသေးတာကို ရှိလာအောင်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ မရှိသေးတာကို ရှိလာအောင် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးတဲ့ အနေနဲ့ ရှင်သာမဏေပြုပေးတယ်။ ဒါတွေက ပရဟိတပေါ့။ သူတို့အတွက် ဟိတကို ဖန်တီးပေးတာ။ သရဏဂုံ သီလဆောက်တည်လိုက်တာနဲ့ ဟိတဆိုတာ သူတို့မှာ ရသွားတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ဖြစ်သွားတာ ဟိတဖြစ်တယ်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဟိတက အကျိုးထုတ်လုပ်မှ သုခဆိုတာ ရရှိလာတယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ **အတ္တဟိတ၊ ပရဟိတ** ဆိုတာ ကောင်းမြတ်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ဖန်တီး

အနုမောဒနာ

ပေးနေခြင်း၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေ လုပ်ဖို့ ဖန်တီးပေးခြင်း ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဒါန ကောင်းမှုလုပ်တယ်၊ သီလဆောက်တည်တယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း ပါဝင်ပြီး ဒါနကောင်းမှုပြုစေတယ်၊ သီလဆောက်တည် စေတယ်။ အတ္တဟိတ ပရဟိတ ဆိုတာ ဒါကို ပြောတာ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း အခြေအနေ ကောင်းတွေ ဖန်တီးတယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေ ကိုလည်း အခြေအနေကောင်းတွေ ဖန်တီးပေးတယ် ပေါ့။

ကိုယ်က ဖန်တီးပေးရုံသာ ဖန်တီးပေးလို့ရတာ၊ လုပ်တာကျတော့ သူတို့လုပ်မှဖြစ်တာ။ ကိုယ့်သားသမီး ပဲကြည့် အခု ကိုယ်ကရှင်ပြုပေးလိုက်တယ်။ ရှင်ပြု ပေးလိုက်လို့ သီလဆောက်တည်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကုသိုလ်ရသွားတယ်။ အကယ်၍ သူတို့က ကောင်း

ကောင်းမနေဘူးဆိုရင် ကိုယ်ဖန်တီးပေးထားတဲ့ အရာတစ်ခုဟာ အကောင်းဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာ။ အဆိုးဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်သွားမှာပဲ။ ဒါ သူတို့ပေါ်မှာ မူတည်သွားတယ်ပေါ့။

လူတစ်ယောက်ကို ရဟန်း ခံပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီရဟန်းက ရဟန်းဘဝမှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေရင် သူ့အတွက် ဟိတတွေပဲ။ ကောင်းကောင်း မနေဘူးဆိုရင် သူ့အတွက် ဟိတမဖြစ်ဘူး။ အဟိတ ဖြစ်သွားတယ်။ မိဘက သားသမီးကို ချမ်းသာအောင် ပညာသင်ဖို့ဆိုပြီး ငွေကြေးနေ ထုတ်ပေးလိုက်တယ်။ တကယ်က ဟိတဖြစ်အောင် ထုတ်ပေးလိုက်တာ။ အဲဒီ ငွေကြေးကို တလွဲအသုံးချလိုက်ပြီဆိုရင် ဟိတ မဖြစ်တော့ဘူး။

အခု မိဘတွေကိုယ်တိုင်ကလည်း ကုသိုလ် ကောင်းမှု လုပ်တယ်။ သားသမီးတွေကိုလည်း

ဟိတဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးလိုက်တယ်။ မိဘတွေ အတွက်ကတော့ တာဝန်ကျေသွားပြီပေါ့။ ဟိတ ဖြစ်တာ မဖြစ်တာကတော့ သားသမီးတို့တာဝန်ပဲ။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်အနေနဲ့ ကျေနပ်စရာဖြစ်တယ် ပေါ့။ အတ္တဟိတ ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးလည်းလုပ်တယ်။ ပရဟိတ သူတပါးရဲ့အကျိုးလည်း လုပ်တယ်။ အခုအလုပ်က မြတ်စွာဘုရား ခွဲခြားဟောပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးထဲမှာ အကောင်းဆုံး စတုတ္ထပုဂ္ဂိုလ် အဆင့်ကို ရောက်တယ်လို့ ပြောရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ မိမိတို့အကျိုးစီးပွားလည်း လုပ်တယ်။ မိမိတို့ ရင်ဝယ်ပေါက်ဖွား သားရတနာတွေရဲ့ အကျိုး စီးပွားကိုလည်း လုပ်တယ်။

ဒီ အတ္တဟိတ ပရဟိတဆိုတာ လူတိုင်း လုပ်နိုင်တာတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ အကျိုးစီးပွား ရှိရာရှိကြောင်း လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ တင်ပေးလိုက်

တာနဲ့ ကိုယ်က အတ္တဟိတ ပရဟိတ နှစ်မျိုးလုံးကို ရသွားတာ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရှင်ပြုအလှူတော် မင်္ဂလာတွေ လုပ်ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရား အဆုံး အမ အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ဆိုတဲ့ မှန်မြတ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ထားဖို့လိုအပ်တယ်။ ကလေးငယ် ဒီအရွယ်ထိအောင် ရှင်ပြုမပေးရသေးလို့ အများ ကဲ့ရဲ့မှာကြောက်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့တော့ မလုပ် ထိုက်ဘူးပေါ့။ ရှင်ပြုပေးတယ်ဆိုတဲ့ အနှစ်သာရက ဘာလဲဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။

မမွေအမွေ

လောကမှာ မိဘကသားသမီးကိုပေးရတဲ့ အမွေ ဆိုတာရှိတယ်။ သားသမီးကလည်း မိဘပေးမယ့်အမွေ ရစရာရှိတယ်။ မိဘရဲ့ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းကို သားသမီး ကို ခွဲဝေပေးတာမို့ "ဒါယ"လို့ခေါ်တယ်။ ပေးရတဲ့

ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ပေးရတဲ့အရာတွေက "ဒါယ"၊ အဲဒီဒါယကို ရထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က "ဒါယာဒ"။ အမွေရသူလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ အမွေရထိုက်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တာကျတော့၊ "ဒါယဇ္ဇ" လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီစကားလုံးတွေဟာ သူ့အဓိပ္ပါယ်နဲ့သူ ဆက်စပ်နေတာ။

"ဒါယ"ဆိုတာ မိဘကသားသမီးကိုပေးတဲ့အရာ၊ သားသမီးက ရယူသူဖြစ်သောကြောင့် "ဒါယာဒ= ဒါယ+ အာဒါ" ရယူသူ၊ လိမ္မာရေးခြားရှိစွာ နေထိုင်မှလည်း ရတာဖြစ်သောကြောင့် "ဒါယဇ္ဇ" ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။ ဒါကြောင့် ရှင်ပြုနားသ အလှူတော်မင်္ဂလာအခမ်းအနားကို "သာသနဒါယာဒ" သာသနာ့အမွေခံဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သုံးကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့ အမွေကိုခံယူတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောတာ။

ဒီကနေ့ သားသမီးများကို ရှင်ပြုပေးတဲ့ မိဘနှစ်ပါး ကိုယ့်ဘာသာပြန်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်လိုက်။ အမွေပေးတယ်ဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိနိုင်တယ်။ တစ်မျိုးက ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ လယ်ယာကိုင်းကျွန်း၊ တိုက်တာ၊ မြေ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ စိန်၊ ရတနာ ဒါတွေကိုလည်း ပေးလို့ရတဲ့ အမွေပစ္စည်းလို့ ပြောရမယ်။ နောက်တစ်မျိုးက ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ တရားအမွေပေါ့။ စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဓမ္မအမွေလို့ သုံးတယ်။ ပစ္စည်းအမွေကျတော့ အာမိသဒါယ လို့သုံးတယ်။ ပစ္စည်းအမွေ၊ ဓမ္မအမွေ ဒီနှစ်ခုရှိတဲ့ထဲမယ် တို့တတွေ ဒီနေ့ပေးတာဟာ ဘာပေးတာလဲလို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ပြီး အမွေပေးတဲ့နေ့လို့ ပြောရမယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကို ရာဟုလာက အမွေတောင်းတာ ရှိတယ်။ သားတော်

ရာဟုလာက တောင်းတဲ့အမွေက ပစ္စည်းဥစ္စာအမွေ၊ ထီးနန်းအမွေ၊ ရာထူးဆက်ခံဖို့ အမွေဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ပေးသလားဆိုတော့ မပေးဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အမြော်အမြင်ကြီးမားမှုက ထူးခြားတယ်။ အမွေနှစ်ခု နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ပစ္စည်းဥစ္စာ ရာထူးဂုဏ်သိမ်ဆိုတဲ့ အမွေဟာ တစ်ဘဝ အတိုင်းအတာအတွက်ပဲ အကျိုးပြုတယ်တဲ့။ နောင်ဘဝထိ မပါဘူး။ နောင်ဘဝထိ ပါဦးတော့ သူ့ရဲ့ အကျိုးပြုမှုက ကောင်းကျိုးချမ်းသာချည်းပဲလို့ မျှော်လင့်လို့ မရဘူး။

ပစ္စည်းဥစ္စာ အမွေပေးလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ရလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဒီပစ္စည်းကို ထိန်းသိမ်းဖို့ စိတ်သောကဆိုတာ အရင်ရသွားတယ်။ ပစ္စည်းရတာနဲ့ သောကရသွားတာနော်။ နဂိုတုန်းက ဘာမှမရှိတုန်းက လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားနိုင်တယ်။ ဆိုပါစို့

ပိုက်ဆံထုပ်ကြီး ပေးလိုက်တယ်ဆိုကတည်းက ဒီပိုက်ဆံထုပ်ကြီး ထိန်းသိမ်းဖို့ သူ့မှာ ကြောင့်ကြကြီး တစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါ မသုံးရသေးဘဲ ရလိုက်တာ နဲ့ သောကပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက စဉ်းစားတယ် "ရာဟုလာ တောင်းတဲ့ အမွေဟာ စိတ်ပူစရာကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အမွေတွေပဲ။ စိတ်ပူစရာ အမွေမျိုးကို ငါမပေးဘူး။ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမယ့် ငါသိတဲ့ ဓမ္မအမွေကိုပဲ ပေးမယ်"ဆိုပြီး ရာဟုလာကို ရှင်ပြုပေးလိုက်တာပဲ။ အဲဒါကို အတုယူအားကျရမှာ။ သဘောကတော့ မြတ်စွာဘုရားတောင်မှပဲ သားတော်ကို ပစ္စည်းဥစ္စာ အမွေမပေးဘဲ သာလွန်မြင့်မြတ်တဲ့ ဓမ္မအမွေကို ပေးတယ်ပေါ့။

လောကလူတွေကတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာပေးမှ ပိုချစ်တယ်လို့ ထင်ကောင်း ထင်လိမ့်မယ်။ ဓမ္မအမွေ

ပေးလိုက်တာက ဒီဘဝမှာလည်း သောကဖြစ်စရာ မရှိဘူး။ ဒီမျိုးစေ့ကို အခြေခံပြီး နောင်ဘဝမှာလည်း ချမ်းသာသုခတွေ ဆက်တိုက်ရမယ်။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ဆက်တိုက် ကောင်းကျိုးပြုသွား နိုင်တယ်။

ဒါကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် သားသမီးတွေကိုချစ်တဲ့ မိဘတိုင်းဟာ စိတ်ဆင်းရဲမယ့် အမွေမျိုးကို ဘယ်တော့မှ ပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ သူ့အတွက် အစဉ်ထာဝရ ကောင်းမြတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ထိအောင် အကျိုးပြုမယ့် အမွေကိုပဲ ပေးမှာပဲ။ အကယ်၍ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာ မကင်းသေးဘူးဆိုရင်တော့ ရွှေ ငွေ ပစ္စည်းအမွေကို ရွေးမှာပဲ။ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာ ကင်းသွားပြီဆိုရင်တော့ ဒီအမွေမျိုးကို ဘယ်သူမှ ရွေးမှာမဟုတ်ဘူး။ ဘာကြောင့်လည်း ဆိုရင် ပစ္စည်း ဥစ္စာအမွေဆိုတာ နောက်ဆုံးမှာ “**ပဟာယဂမနီယ**”

ထားသွားရမှာတဲ့။ ဒီဘဝမှာ ချမ်းချမ်းသာသာ သုံးရသော်လည်းပဲ နောက်ဆုံး ဘဝတစ်ခု စွန့်ခွါသွားရပြီဆိုရင် ထားသွားရမှာပဲတဲ့။

ထားသွားတယ်ဆိုတာ အမျိုးမျိုးပဲနော်။ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ လူဆိုတာ လူကသော်လည်း ပစ္စည်းကို စွန့်ခွါသွားနိုင်တယ်။ ပစ္စည်းကလည်း လူကိုစွန့်ခွါသွားနိုင်တယ်။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ကွဲကွာသွားခြင်းကတော့ သေချာပေါက်လာမှာပဲ။ သုံးလိုက် ဖြုန်းလိုက်လို့ ကုန်ဆုံးသွားတာလည်း ရှိတတ်တယ်ပေါ့။

ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာ (၁) အဖျက်မီးနဲ့လည်း ပတ်သက်နေတယ်။ မီးလောင်ရင်ပါသွားပြန်ရော။ (၂) ရေအဖျက်နဲ့လည်း ပတ်သက်နေတယ်။ ရေမြောပြန်ရင်လည်း ပါသွားရော။ (၃) မင်းစိုးရာဇာတွေကသိမ်းယူရင်လည်း ပါသွားပြန်ရော။ (၄) သူခိုးဓားပြလုယူရင်လည်း ပါသွားပြန်ရော။ (၅) မိသားစုထဲမှာ

အနုမောဒနာ

မလိမ်မိုး မလိမ္မာ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲနေတဲ့ သားဆိုး သမီးဆိုး ပါလာရင်လည်း ဖြုန်းတီးပြစ်တာနဲ့ ကုန်သွား ပြန်ရော။ ဒီလိုကုန်ဆုံးဖို့ရာ အကြောင်းတရားငါးပါး ရှိတာယ်ပေါ့။ သူတို့ရဲ့အဆုံးသတ်ဟာ **ပဟာယဂမနီယ** ထားသွားရမယ်တဲ့။

ထားသွားရတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ယူသွားလို့ရတဲ့ပစ္စည်း တန်ဖိုးခြင်း အလွန်ကွာတယ်ပေါ့။ အခု ဒီကနေ့ အလှူ့ဒကာ အလှူ့အမ မိဘနှစ်ပါးက မိမိတို့ သားရတနာများကို ပေးလိုက်တဲ့အမွေဟာ မြတ်စွာ ဘုရား ချမှတ်ထားတဲ့ အမွေဖြစ်တာကြောင့် တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်တဲ့ အမွေဖြစ်တယ်။ သူတို့ကို ရှင်သာမဏေ ဖြစ်အောင် ပြုပေးလိုက်တဲ့အတွက် သူတို့စိတ်ထဲမှာ ကိုရင်ဘဝအနေနဲ့ ကြည်နူးပျော်ရွှင်သွားမယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေ ဆောက်တည်လိုက်တဲ့ အချိန် မှာ ကုသိုလ်တရားတွေ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရသွားတယ်။

ဒါဟာ ယူသွားလို့ရတဲ့ ပစ္စည်းဖြစ်လို့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် သားတော် ရာဟုလာကိုပေးတဲ့ အမွေမျိုး တို့သားသမီးတွေကို ဒီနေ့ပေးလိုက်ရပြီလို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းရမယ်။ အလှူလှူတယ်ဆိုတာ ရိုးရာ Tradition ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကို လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုး မဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အလေးအနက်ထားပြီး ဒီအမွေမျိုးကိုတို့ရဲ့သားသမီးတွေ တစ်ရက်ပဲရရ၊ နှစ်ရက်ပဲရရ၊ သုံးရက်ပဲရရ၊ ရသမျှဟာ အမြတ်ပဲဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်အတွက် မျိုးစေ့ကောင်းတွေ ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုနှလုံးသွင်းရမယ်။

အနုမောဒနာ

ကုသိုလ်မျိုးစေ့

ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုတာ အခုလုပ်ရင် အခု မျိုးစေ့ကျသွားတာပဲ။ မျိုးစေ့ကျသွားတာနဲ့ ချက်ခြင်း အပင်ပေါက်သလားဆိုတော့ ဘယ်ပေါက်မလဲ။ အပင်မျိုးစေ့တောင်မှပဲ ချက်ခြင်းပေါက်တာမှ မဟုတ်ဘဲ။ မြေနဲ့ ရေနဲ့ ဆုံတဲ့အခါမှ အပင်ပေါက်တာ။ အဲဒီလိုပဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေဟာ ကိုယ့်ရင်ထဲ နှလုံးထဲ ရောက်သွားပြီဆိုကတည်းက မျိုးစေ့ကလေးတွေ ဖြစ်သွားပြီး အဲဒီ ကုသိုလ်ကံ မျိုးစေ့တွေဟာ ပျောက်မသွားဘဲ ဒီနေ့ခေတ်လို ပြောရမယ်ဆိုရင် Online ဖြစ်နေမှာပဲ။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဆောက်တည်လိုက်ရတဲ့ သီလစေတနာ၊ မြတ်စွာဘုရား ခွင့်ပြုထားတဲ့ သင်္ကန်းကို ဝတ်လိုက်ရတဲ့ စေတနာ၊ ဗြဟ္မစရိယအကျင့်ကို ကျင့်လိုက်ရတဲ့

ကုသိုလ်ကောင်းမှု စေတနာ ဒီစေတနာတွေဟာ၊ တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာ မြောက်များစွာ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီစေတနာတွေဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘယ်မှာကိန်းနေတာလဲလို့ မေးစရာရှိလာတယ်။ နှလုံးထဲမှာ ကိန်းတာလား၊ ဦးနှောက်ထဲမှာ ကိန်းတာလားဆိုရင် နှလုံးထဲလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဦးနှောက်ထဲမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ဘယ်မှာ ဖြစ်တာတုန်းဆိုတော့ **စိတ္တသန္တတိ** လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်အစဉ်မှာဖြစ်တာ။

စိတ်အစဉ်ဆိုတာ ရပ်နေတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ ရွေ့လျားသွားနေတဲ့ အရာသာလျှင် ဖြစ်တယ်။ မြစ်ရေတွေဟာ အမြဲစီးဆင်း သွားနေသလိုပေါ့။ လူတွေရဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာလည်း တစ်ခုဖြစ်တစ်ခုပျက် တစ်ခုဖြစ်တစ်ခုပျက်နဲ့ စိတ်အစဉ်ကြီးက ဘယ်တော့မှမရပ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ရသည်ထိအောင် စိတ်အစဉ်က သွားနေတာ။ လိုင်းကြီးတစ်ခုလို့ ပြောရမှာပေါ့။

ဒီကုသိုလ်မျိုးစေ့လေးဟာ အဲဒီလိုင်းထဲ ကျရောက်သွားတာ။

ပါရမီဆိုတာ ဖြည့်ရတာ

စဉ်းစားကြည့်လေ။ ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားနဲ့ တွေ့တဲ့အချိန် သုမေဓာရသေ့က ဘုရားဖြစ်ဖို့ ဗျာဒိတ်ခံလိုက်ရတဲ့ အချိန်ကစပြီး ပါရမီဆယ်ပါး အပြားသုံးဆယ် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လာခဲ့တာ။ အဲဒီတုန်းက လုပ်တဲ့သူရဲ့ ကုသိုလ်ဟာ သေးတဲ့ ကုသိုလ်မဟုတ်ဘူး။ သူလှူတဲ့ အလှူကို သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မလှူနိုင်ဘူး။ မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို တံတားခင်းပြီးလှူတယ်ဆိုတာ အသက်စွန့်ပြီး လှူတာ။ သာမန်အားဖြင့် သံဃာတစ်သိန်း ကြွသွားရင် သူအသက်ရှင်နိုင်စရာ မရှိဘူးလေ။ အဲဒါ သူမသိတာမဟုတ်ဘူး သိတယ်။ ရှိန်ရှိန်ပစ္စည်းဥစ္စာကို လှူတာ

မဟုတ်ဘူး။ သိလျက်နဲ့ အသက်ကို လှူတဲ့အလှူ ဖြစ်တယ်။

သာမန်တွေးရင် သုမေဓာရသေ့ ဘုရားရှေ့မှာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တံတားခင်းလိုက်တာပဲ ရှိတာ။ ဘုရားက နင်းတာ မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး လွယ်လွယ်ကူကူပဲလို့ ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး။ သူလှူတဲ့ အလှူဟာ သိန်းသန်းကုဋေ ကုန်ကျတဲ့ ငွေကြေး အလှူထက် ပိုမြင့်မြတ်တယ်။ အသက်ကို စွန့်လွှတ် လှူဒါန်းလိုက်တာကိုး။

သူ့ရဲ့စိတ်ဆန္ဒတွေဟာ အဲဒီအလှူရဲ့ အစွမ်း ကြောင့် ဗျာဒိတ်ရသွားတာပဲ။ "**အဓိကာရေစ ဆန္ဒတာ**" အဓိကာရ လွန်လွန်ကဲကဲ ဆိုတာ အဲဒါ ခေါ်တာ။ ရိုးရိုးဒါန မဟုတ် အသက်စွန့်တဲ့ဒါန ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဒါနနဲ့ ဘုရားဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒ၊ ဒီနှစ်ခုက အဆုံးအဖြတ်ပေးသွားပြီး ဒီပင်္ကရာ

မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်ကိုယ်က အနာဂတ်မှာ ဘုရားဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဆိုပြီးတော့ ကြိုတင်ဟောကိန်း ထုတ်လိုက်တာ။

ဒီလိုဟောလို့ ရသလားဆိုတော့ ရတာပေါ့။ ဒီကနေ့ခေတ်တောင်မှပဲ ပင်လယ်ထဲမှာ ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက် မုန်တိုင်းတိုက်လိမ့်မယ်၊ ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက် မိုးရွာမယ်ဆိုပြီး ကြိုတင်ပြောနေကြတာပဲ။ ပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး အနာဂတ်ကို ဒီလိုပဲ ပြောလို့ရတယ်။

ဒီပက်ရာမြတ်စွာဘုရားက ကြည့်တယ်လေ။ ပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေဖြစ်တဲ့ ဆန္ဒက သိပ်ထက်သန်တယ်။ အဓိကာရဆိုတဲ့ ကောင်းမှုကလည်း အလွန်ကို ထက်သန်တယ်။ အဲဒီနှစ်ခုက ကြားထဲမှာ ရပ်သွားမလားဆို မရပ်ဘူး။ မုန်တိုင်းဟာ အားကောင်းတယ် ဘယ်ထိအောင် တိုက်မယ်ဆိုတာမျိုး

ပေါ့။ ဒီပက်ရာမြတ်စွာဘုရားက ဉာဏ်တော်နဲ့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဝေါတမဘုရား ဖြစ်တဲ့ထိအောင် သွားမယ်ဆိုတာမြင်လို့ ပြောတာ။ ဒါ အင်မတန်မှ Reasonable ဖြစ်တယ်။ Logical ဖြစ်တယ်။ ရမ်းပြောတာမဟုတ်ဘူး။

ဥပမာ ငယ်ငယ်ကတည်းက လိမ်လိမ်မာမာနဲ့ စာကြိုးစားတဲ့ကလေး ဒီကလေး ကြီးလာရင်တော့ တော်မှာပဲ၊ ပညာတတ်ကြီး ဖြစ်မှာပဲနဲ့ ပြောကြတယ်။ ရမ်းပြောတာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေ လုပ်ရပ်တစ်ခုကို ကြည့်ပြောလိုက်တာပဲ။ ဒါ မှားယွင်းစရာမရှိဘူး။

ပြင်းထန်တဲ့ လုံ့လဝီရိယနဲ့ စိတ်ဆန္ဒရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဦးတည်ချက်ဟာ ဘယ်တော့မှ နောက်ဆုတ်သွားတာတို့၊ ဘေးထွက်သွားတာတို့ မရှိဘူး။ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး သွားတယ်။ ဒါကို **"ပဟိတတ္တ"**

တစ်ဖြောင့်တည်း စေလွှတ်ထားတဲ့ စိတ်ဓာတ် ဖြစ်တယ်။ သုမေဓာရသေ့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်က **ပဟိတတ္တ** ပဲ။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးကို တစ်ဖြောင့်တည်း ခေါင်းထဲမှာ ထည့်ထားပြီး နောက်ကြောင်းမလှည့်ဘဲ သွားမယ်ဆိုတာသိလို့ ဗျာဒိတ်ပေးတာ။

သုမေဓာရသေ့ဘဝက ဖြည့်ကျင့်လာတဲ့ ပါရမီတွေနဲ့ နောက်ဘဝအဆက်ဆက် ဖြည့်ကျင့်ခဲ့တဲ့ ပါရမီတွေက ဘယ်လိုပြည့်သွားတာတုန်းဆိုတော့ သုမေဓာရသေ့ဘဝကတည်းက ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ ဂေါတမဘုရားလောင်း သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသားဘဝ ရောက်သည့်တိုင်အောင် Online အနေနဲ့ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်လာလို့ ပြည့်သွားတာ။ ဒါကြောင့် ပါရမီပြည့်တယ်ဆိုတာ အဲဒီလိုပြည့်တာ။ စိတ်အစဉ်ထဲမှာ ပြည့်သွားတယ်ဆိုတာ ဗိုက်ထဲမဆန့်

အောင် ပြည့်သွားတာမျိုးကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ စွမ်းအားတွေ ရင့်ကျက်လာတာ၊ စွမ်းရည်တွေ တက်လာတာကို ပြောတာ။

ကလေးတွေ ပညာသင်တာပဲကြည့် မူလတန်း ပညာ သင်ထားရင် အလယ်တန်းကို လိုက်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေရတယ်။ အလယ်တန်း သင်ထားရင် အထက်တန်းကို လိုက်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေရတယ်။ အထက်တန်းသင်ထားရင် University သွားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေရတယ်။ ဒါ အရည်အချင်း ပြည့်လာတာလေ။ စာတွေတော့ တချို့မေ့ချင်မေ့မှာ ပေါ့။ အရည်အချင်း စွမ်းရည်ကတော့ ပြည့်လာ တယ်။ ပါရမီပြည့်တယ်ဆိုတာ အဲလိုဆိုလိုတာ။

ဒါနပါရမီ ပြည့်တယ်ဆိုတာ စွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေ ပြည့်လာတာ။ သီလပါရမီ ပြည့်တယ် ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အရာရာကို

စွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့ စိတ်တွေ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကို မြတ်နိုးတဲ့စိတ်တွေ ပြည့်လာတာကို ဆိုလိုတယ်။ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ပိုပိုပြီး ခိုင်မာလာတယ်။

လူတွေက ငါတို့တော့ ပါရမီ မပြည့်သေးဘူး ဆိုပြီး မကျင့်ဘဲနဲ့ ပြည့်လာအောင် စောင့်နေလို့ ကတော့ ဘယ်တော့မှ ပြည့်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ စွမ်းရည်သတ္တိဆိုတာ ကျင့်နေမှ တိုးလာတာ။ မိုးရွာတဲ့အချိန် အိုးကြီးတွေနဲ့ မိုးရေခံရင်တော့ ပြည့်လိမ့်မယ်။ ဒါက မျှော်လင့်လို့ရတယ်။ ပါရမီ ကတော့ အဲလိုမျှော်လင့်လို့မရဘူး။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လုပ်နေခြင်းသည်ပင် ပါရမီ ပြည့်ဖို့အတွက် ဖြစ်တယ်။ ဒါမှ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်တယ်။ ပညာပါရမီ ပြည့်ချင်ရင် စာသင်ရမယ်၊ စာတွေဖတ်ရမယ်၊ တရား နာရမယ်၊ လေ့လာရမယ်၊ မသိတာတွေ မေးရမယ်။

ဒီအတိုင်းနေရင်တော့ ပါရမီက မပြည့်ဘူး။ ပင်လယ်ထဲကရေ မပြည့်သလိုပဲ သူ့ဟာသူတော့ ပြည့်လာဖို့ရာမရှိဘူး။ ကိုယ်ကဖြည့်မှပဲ ပြည့်မှာဖြစ်တယ်။

တို့ကတော့ ဒီနှစ် ဒီဘဝမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေ မစောင့်နိုင်သေးဘူး။ ပါရမီပြည့်တဲ့ တစ်နေ့မှ စောင့်မယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်တော့မှ မပြည့်ဘူး။ ဒီနှစ် ဒီဘဝ စောင့်လိုက်ခြင်းသည်ပင် ပါရမီပြည့်ဖို့ ခြေတစ်လှမ်းနီးသွားတာပဲ။ နိဗ္ဗာန်အတွက် တစ်လှမ်းနီးသွားတယ်။ လုပ်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် ပါရမီပြည့်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းလို့ဆိုလိုတယ်။ လုပ်လိုက်တဲ့ အခါမှာမှ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ စွမ်းအားတွေ ပြည့်သထက် ပြည့်လာတယ်။

ဒါနပါရမီ ပြည့်ပုံလေးကို သတိထားကြည့်။ ပထမ ပြင်ပပစ္စည်းတွေကို လှူနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က သွေးသားတော့ မလှူနိုင်သေးဘူး။ နောက်

တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်က သွေးသားတောင်မှ လှူနိုင်တယ်။ သို့သော် အသက်ကိုတော့ မလှူနိုင်သေးဘူး။ သေမှာ ကြောက်နေသေးတယ်ပေါ့။ ဒါ ဒါနပါရမီ မပြည့်သေးဘူး။ နောက်ဆုံးအဆင့် အသက်ကိုပါ စွန့်လှူနိုင်ပြီဆိုရင်တော့ ဒါနပါရမီ ပြည့်သွားပြီ။ ဒါကြောင့် ပါရမီကို အဆင့်သုံးဆင့်နဲ့ ထားတာ။ ဒါနပါရမီ၊ ဒါနဥပပါရမီ၊ ဒါနပရမတ္ထပါရမီတွေပေါ့။

သီလကလည်း ပစ္စည်းဥစ္စာ အပျက်ခံပြီးတော့ စောင့်တဲ့သီလ၊ ခန္ဓာကိုယ် ခြေလက်အင်္ဂါ အဆုံးခံပြီး စောင့်တဲ့သီလ၊ အသက်အသေခံပြီးတော့ စောင့်တဲ့ သီလ ဒီလို အသက်အသေခံပြီးစောင့်တဲ့ သီလထိ အောင်သွားမှ သီလပါရမီ ပြည့်တယ်လို့ခေါ်တယ်။ ကျန်တဲ့ပါရမီတွေလည်း ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

အလှူစစ်ပွဲ နိုင်အောင်နွှဲ

ပါရမီဆိုတာ အဲဒီလို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အရည်အချင်းတွေ တက်လာတာ ပြည့်လာတာကို ဆိုတယ်ပေါ့။ ဒါနပါရမီ မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ့်ငွေ တစ်ပြားတစ်ချက်မှ မလှူနိုင်ဘူး။ ဘယ်ဘက်က ကြည့်ကြည့်ကိုယ့်မှာ ပိုတယ်မရှိ လိုနေတာပဲ။ ပေးရင်တော့ယူမယ်။ ကိုယ်ကပေးဖို့တော့ မစဉ်းစားဘူး။ ဘာမဆိုလိုနေတာပဲ။ "**ဦနော လောကော အတိတ္တော တဏှာဒါသော**" လောကကြီးက လိုနေဦးမှာပဲတဲ့။

ကားတစ်စင်းရှိရင် နောက်တစ်စင်း လိုသေးတယ်။ အိမ်တစ်လုံးရှိရင် နောက်အိမ်တစ်လုံးလိုသေးတယ်။ တဏှာရဲ့အတွေးက ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုမစွန့်လွှတ်နိုင်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဒေသနာတော်တွေထဲမယ် "အလှူလှူတာ စစ်ပွဲတစ်ပွဲဆင်နွှဲရတာနဲ့ အတူတူပဲ"တဲ့။ ဘယ်လို တူတာတုန်း

ဆိုတော့ “သေမှာ ကြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က စစ်မတိုက်ရဲဘူး။ ပစ္စည်းကုန်မှာ ကြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အလှူမလှူရဲဘူး။” သေမှာ မကြောက်မှ စစ်တိုက်နိုင်တာ။ ပစ္စည်းကုန်မှာ မကြောက်မှ လှူနိုင်တာ။ ဒါဟာ တူညီချက်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

နောက်တစ်ခုက စစ်တိုက်တဲ့အခါ လူအနည်းများက ဆုံးဖြတ်ပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ အနေအထားတို့ သူရသတ္တိတို့၊ စွမ်းရည်သတ္တိတို့၊ လက်နက်တို့က ဆုံးဖြတ်ပေးသွားတာ။ အနေအထား ကောင်းတဲ့ဘက်၊ သတ္တိရှိတဲ့ဘက်၊ လုံ့လဝီရိယကောင်းတဲ့ဘက်က အင်အားနည်းပေမယ့် နိုင်နိုင်တယ်။

အဲဒီလိုပဲ ဒါနကောင်းမှု လုပ်ပြီဆိုရင် အလောဘဆိုတဲ့ ဒါနစေတနာတွေ၊ သဒ္ဓါ စွမ်းအားတွေက ကိလေသာရန်သူထောင်သောင်းကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်ပေါ့။ ရန်သူတွေကို တစ်ဦး တစ်ယောက်

တည်းနဲ့ အနိုင်တိုက်လိုက်သလိုပဲ အကုသိုလ် ထောင်သောင်းကို အနိုင်ယူလိုက်တယ်ပေါ့။ **"အပ္ပါပိ သန္တာ ဗဟုကေ ဇိနန္တိ"** စစ်တိုက်တဲ့အခါမှာ လူနည်းပေမယ့် ထောင်သောင်းရှိတဲ့ စစ်တပ်ကြီးကို နိုင်အောင် တိုက်နိုင်တယ်တဲ့။

တစ်ချိန်တုန်းက "အရှေ့အလယ်ပိုင်း အာရပ် အစ္စရေးစစ်ပွဲ" မှတ်မိကောင်း မှတ်မိကြလိမ့်မယ်။ အစ္စရေးနိုင်ငံကို အီဂျစ်၊ ဂျော်ဒန်၊ ဆီးရီးယား သုံးနိုင်ငံပေါင်းပြီး စစ်ဦးလှည့်တိုက်တယ်။ သူတို့ သုံးနိုင်ငံက စစ်တပ်တွေ "တလဗီ"ဆိုတဲ့ အစ္စရေးရဲ့ မြို့တော်မှာ ဆုံကြမယ်ဆိုပြီး ချီတက်သွားကြတာ။ အစ္စရေးက နောက်ကနေပြီး ရိက္ခာတွေဖြတ်၊ လေယာဉ်တွေနဲ့ ဗုံးကျဲပစ်လိုက်တာ စစ်တပ်ကြီးဟာ ခါးပြတ်သွားပြီး သဲကန္တာရကြီးထဲမှာ မလှုပ်နိုင် မရှားနိုင်ဖြစ်ပြီး ခြောက်ရက်နဲ့ပဲ စစ်ပြေငြိမ်းလိုက်

ရတယ်။ သုံးနိုင်ငံကို တစ်နိုင်ငံထဲကနေ အနိုင်ယူလိုက်တာ။

လောကမှာ ဒါမျိုးဖြစ်တယ်ဆိုတာ သက်သေအနေနဲ့ ပြောတာ။ စစ်ပွဲအကြောင်း ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ပြောချင်တာက ဒါနစေတနာလေးတစ်ခုက ကိလေသာတွေ အားလုံးကို အနိုင်ယူနိုင်တယ်ပေါ့။ **"အပ္ပါပိ သန္တာ ဗဟုကေ ဇိနန္တိ"** နည်းပေမယ့်လို့ အများကို အနိုင်တိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ မှန်ကန်တယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့် တို့တတွေ ဒီကနေ့ ရင်မှာဖြစ်တဲ့သားသမီးတွေရဲ့ အကျိုးကို ဆောင်ရွက်ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သားတော်ရာဟုလာအပေါ် အကျိုးစီးပွားရှိအောင် ဆောင်ရွက်သလို တို့တတွေလည်း ကြည်ညိုအားကျအတုယူပြီး သားရှင်ပြုအလှူတော် လုပ်ရတယ်၊ အတ္တဟိတ ပရဟိတ

လုပ်ငန်း နှစ်မျိုးလုံးကို တို့အောင်မြင်အောင် လုပ်ရတယ်လို့ မိမိတို့ရဲ့ အလျှုမင်္ဂလာပွဲနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြည်နူးဝမ်းသာမှု ကုသိုလ်တရားဖြစ်ပွားအောင် ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

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

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

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

၂။ **ဦးဘမိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်**
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄၊ ၀၉-၅၅၀၀၈၃၅

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

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

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

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

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

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

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသ တဏှာ
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။ ဉပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမဂ္ဂ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် 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။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင်္ကြေးများ
၅၂။ အထင်များ အမြင်များ
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယုဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘေသဇ္ဇဂုရု
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

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

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

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

၁၂၈။ ပိယတော ဇာယတေ သောကော

၁၂၉။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ

၁၃၀။ ဓမ္မတာဝန်

၁၃၁။ ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားဝိုင်း

၁၃၂။ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ အနုမောဒနာ