DHAMMAVIJJĀLAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၄၁)

သူတော်ကောင်းသည်
အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

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

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့်
ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၈-နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၆-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း (၄) ရက်၊ (၂၆. ၁၀. ၂၀၁၄) မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ကျောက်ဆည်ခရိုင်၊ စဉ့်ကိုင်မြို့နယ်၊ ပုလိပ်မြို့ မဟာဗောဓိကျောင်းပင်ဝင်းအတွင်း ဆင်ယင်ပြုလုပ်အပ်သော **သစ္စပါရမီ နာရေးကူညီမှုအသင်း ငါးနှစ်ပြည့်** အမှတ်တရအဖြစ်ဖြင့် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် အဋ္ဌမ အကြိမ်မြောက် အထူးဓမ္မသဘင်ပွဲ၌ ပုလိပ်မြို့၊ သရက်ချောင်းရပ်ကွက် ကွယ်လွန်သူ ဘိုးဘွားမိဘများအား ရည်စူး၍ ဦးအေးလွင် + ဒေါ်ခင်ခင်သင်း မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါန အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော 'သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု' အကြောင်း တရားဒေသနာတော်။

လောကမှာ သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ သူတော်ကောင်း မဟုတ်သူတို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ အလွန် ကွဲပြားခြားနားတယ်။ သူတော်ကောင်းတရားနဲ့ မသူတော်တို့ရဲ့ တရားဟာ အလွန်အလှမ်းကွာဝေးတယ်။ ကောင်းကင်နဲ့ မြေကြီးသည် အလှမ်းကွာဝေးသလို သူတော်ကောင်းတရားနဲ့ မသူတော်တို့ရဲ့တရားဟာ အလှမ်းကွာဝေးတယ်။ သမုဒ္ဒရာကြီးရဲ့ ဟိုဘက်ကမ်းနဲ့ ဒီဘက်ကမ်းသည် အလှမ်းကွာဝေးသလို သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ သူယုတ်မာတို့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား အလွန်ဝေးကွာလှတယ်လို့ ဒီလိုဆိုထားတဲ့အတိုင်း သူတော်ကောင်းနဲ့ သူတော်ကောင်း မဟုတ်သူတို့ရဲ့ ကွာခြားချက်က အလွန်ကြီးမားတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ သူတော်ကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်ကြရမယ်။

သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သူတော်ကောင်း အဖြစ်ကို ရယူနိုင်အောင် ကြိုးစား ရမှာဖြစ်တယ်။

သူတော်ကောင်းဆိုတာ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ သက်ဆိုင်တာဖြစ်သောကြောင့် သူတော်ကောင်း ဖြစ်ဖို့အတွက် မိမိတို့ရဲ့ စိတ်အခြေနေတွေကို ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းဖို့လိုတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးအမဟာ စိတ်ကို ဗဟိုပြုပြီး ဆုံးမတာဖြစ်တယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းရဲ့ စိတ်ဟာ တည်ငြိမ် အေးချမ်းပြီး မေတ္တာ တွေ လွှမ်းခြုံထားတဲ့စိတ်မျိုး၊ ကရုဏာတွေ လွှမ်းခြုံ ထားတဲ့စိတ်မျိုး၊ မုဒိတာတွေ လွှမ်းခြုံထားတဲ့စိတ်မျိုး၊ ဥပေက္ခာတွေ လွှမ်းခြုံထားတဲ့စိတ်မျိုး၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရား လွှမ်းမိုးနေတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးဖြစ်သင့်တယ်။ သူတော် ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထား ဖြစ်တယ်။

သူတော်ကောင်းတွေဟာ မိမိနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို အမြဲတမ်းလိုလားတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်တယ်။ အားလုံးအပေါ်မှာ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်ပြီး အများကောင်းစားရေးကို ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်တတ်တယ်။ သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ အများချမ်းသာဖို့ဦးတည်လျက်ရှိပြီး အမြဲတမ်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်တယ်။ ဒီအထဲမှာ အခက်အခဲ ကြုံလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ , နိမ့်ကျသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမှာ အကြင်နာတရား ရှေ့ထားပြီး ဖေးမကူညီလိုတဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားပဲဖြစ်တယ်။

တစ်ဖန် သူတော်ကောင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးမထားဘူး။ ကိုယ့်ထက် သာသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေ့ရင်လည်း ဝမ်းသာ

ကြည်နူးမှုတွေနဲ့ ပီတိဖြစ်တယ်။ မိမိ ကြီးပွားသကဲ့သို့ မိမိပတ်ဝန်းကျင်က ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကြီးပွားသွားတာကိုလည်း ဝမ်းမြောက်နိုင်တယ်။ ဒါဟာ သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်နေသဘောထား တစ်ခုပဲ။

တစ်ခါ သူတော်ကောင်းဆိုသည်မှာ မည်သူကအပြစ်ပြုပြု၊ အပြစ်ကို လျစ်လျူရှုထားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အများရဲ့အပြစ်ကို လျစ်လျူရှုနိုင်ရုံမျှမက အများထံကနေ ကိုယ့်ကို ကူညီပေးမှာကိုလည်း လျစ်လျူရှုထားနိုင်တယ်။ မိမိကသာလျှင် အများရဲ့ ကောင်းကျိုးအတွက် ဆောင်ရွက်လိုတယ်။ အများရဲ့အကျိုးစီးပွားအတွက် ဆောင်ရွက်လိုပြီး အများအကျိုး သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ဖို့ပဲ စိတ်ထဲမှာ ရှိတယ်။ အများက ကိုယ့်ကို ဘာလုပ်ပေးမယ် ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက် မရှိတာကို ဥပေက္ခာလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလိုကိုယ့်အတွက် မျှော်လင့်ချက် မထားဘဲ

အများအတွက် သက်သက်လုပ်နိုင်တဲ့ ဉပေက္ခာဆိုတဲ့ အလွန်မြင့်မြတ်တဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားနဲ့ လုပ်ကြရတယ်။

အခုလို သစ္စပါရမီအမည်နဲ့ လူမှုကူညီရေးအသင်း၊ နာမှုကူညီရေးအသင်း ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်တယ်ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပေါ်မှာ ရပ်တည်ပြီး ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်တယ်။ အမည်နာမ ပေးထားတဲ့အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ပရဟိတလုပ်ငန်းကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ ဆောင်ရွက်မှ ပါရမီဖြစ်နိုင်တယ်။ သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို အခြေခံ အမှီပြုပြီး ပြောဆိုမှုတွေ၊ လုပ်ကိုင်မှုတွေလုပ်မှသာ သူတော်ကောင်းရဲ့ သဘာဝ အသွင်သဏ္ဌာန်ဟာ ပေါ်လွင်လာမှာ ဖြစ်တယ်။

သူတော်ကောင်းဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလဲ။ မိမိရဲ့ အခွင့်အရေး ဆိုတာကို လုံးဝ မျှော်လင့်ချက်မထားဘဲနဲ့ အများအတွက် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ တစ်နည်းအား ဖြင့် သူတော်ကောင်းဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူတော် ကောင်း မဟုတ်သူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာက မြတ်စွာဘုရားက ဆုံးမတဲ့အခါမှာ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ အဓိကထားပြီး ဆုံးမတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ သုတ္တန်တွေထဲမှာ **'စိတ္တေ သံကိလိဋ္ဌေ ဒုဂ္ဂတိ ပါဋိကင်္ခါ'** စိတ်ညစ်နွမ်း နေတယ်ဆိုလို့ရှိရင် မကောင်းတဲ့ အခြေနေမျိုးကို မျှော်လင့်ရမှာ၊ မကောင်းတဲ့အခြေနေမျိုး ဖြစ်ပေါ် လာမှာ သေချာတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီတော့ စိတ်ညစ်နွမ်းတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာနဲ့ စိတ်ညစ်နွမ်းတာလဲဆိုရင် **လောဘ** ဖြစ်တယ်၊ **ဒေါသ** ဖြစ်တယ်၊ **မောဟ** ဖြစ်တယ်၊ **မာန**ဖြစ်တယ်၊ **ဣဿာ မစ္ဆရိယ** ဖြစ်တယ်၊ ဒါတွေဟာ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေပဲ။ မိမိသာ ကောင်းစားလိုတဲ့စိတ်၊ သူတစ်ပါးကောင်းစားရင် မရှုနိုင်တဲ့စိတ်မျိုးတွေဟာ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေး တွေပဲ။ အဲဒီ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေရင် ချမ်းသာသုခကို မျှော်လင့်လို့ မရဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။

' **စိတ္တေ ဝိသုဒ္ဓေ သုဂတိ ပါဋိကင်္ခါ** '

စိတ်သန့်ရှင်းလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ချမ်းသာသုခ ဖြစ်လာမယ့် အခြေအနေ တစ်ခုကို မျှော်လင့်လို့ ရတယ်။ စိတ်ဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့စိတ်က

လေးကို အာရုံစိုက်ပြီး ကောင်းမြတ်တဲ့စိတ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

သူတော်ကောင်းဆိုတာ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားမွေးမြူဖို့ကိုသာ အဓိကထားပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးလေ့ရှိတယ်။ ဒီကနေ့ **"သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု"** ဆိုတာ သူတော်ကောင်းတွေဟာ ဘယ်လိုစိတ်နေစိတ်ထားတွေရှိပြီး ဘယ်လိုဆုမျိုးကို တောင်းတာလဲ။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ဦးထိပ်ထားတာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ ဆန္ဒပဲ။ မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော် ပါရမီဖြည့်တဲ့အခါတုန်းက တောင်းခဲ့တဲ့ ဆုတွေဟာ လောက လူတွေလိုချင်တဲ့ ဆုမျိုးမဟုတ်ဘူး။ တကယ့်ကို မွန်မြတ်လှတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးကို တောင်းတဲ့ဆုတွေသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ အလွန် အံ့သြစရာ ကောင်းတယ်။ အဲဒါကို အတုယူအားကျပြီး မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်နေ

သဘောထားတွေရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

၅၅၀-နိပါတ်ဇာတ်တော်ထဲမှာ ၄၈၀-မြောက် **အကိတ္တိဇာတ်** ဆိုတာရှိတယ်။ ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ အကျင့်စာရိတ္တ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နမူနာယူကာ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ဖို့ မှတ်သားသင့်တယ်။သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စံနမူနာကို ယူပြီးတော့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သူတော်ကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဆင်ခြင် စဉ်းစားမှတ်ယူပြီးတဲ့အခါမှာ မိမိကိုယ်တိုင် သူတော်ကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြဖို့ လိုအပ်တယ်။

တကယ့် သူတော်ကောင်းကြီးတွေဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆုမျိုးကိုသာ လိုချင်

ကြတယ်။ "တစ်ခုသောဘဝမှာ ဘုရားအလောင်းဟာ အလွန်ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ ဗြာဟ္မဏမဟာသာလမျိုးမှာ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ နှမလေးတစ်ယောက်မွေးဖွားလာပြီး မောင်နှမ ၂ဦးသာရှိတဲ့ သူတို့မိသားစုဟာ အလွန်ချမ်းသာတယ်။ မိဘနှစ်ပါး မျက်ကွယ်ပြုသွားတဲ့အခါ မောင်နှမနှစ်ယောက်ဟာ ဒီပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ဝေဖန် ခန့်ခွဲကြရတယ်။"

ရှေးခေတ်အခါကာလတုန်းက ငွေကြေးစနစ် စုဆောင်းမှုဟာ အလွန် ကောင်းတယ်။ ယနေ့ခေတ်လို မဟုတ်ဘူး။ ရှာဖွေထားတဲ့ ငွေကြေးစနစ်တွေဟာ သားစဉ်မြေးဆက် စားမကုန်အောင် စုစုဆောင်းဆောင်း ထားလေ့ရှိကြတယ်။ 'ပျားကို ပုံပြု ခြကိုရှုလော့' ဆိုတဲ့ဟာမျိုးပဲ။ ပျားကိုနမူနာယူပြီး စုကြတယ်။ ပျားကောင်တွေဟာ တိရစ္ဆာန်ပင် ဖြစ်ပေမယ်လို့ သားသမီးတွေစားဖို့ ပျားရည်တွေကို စုဆောင်း

ကြတယ်။ ခြံတွေကလည်း ထို့အတူပဲ။ မိမိတို့ရဲ့ သားစဉ်မြေးဆက် ဆင်းရဲဒုက္ခမရောက်ဖို့ တောင်ပို့ကို တည်ဆောက်ကြတယ်။ အဲဒီဥပမာတွေလိုပဲ ရှေးတုန်းက မိသားစုတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ သားစဉ်မြေးဆက် စားလို့သုံးလို့ မကုန်နိုင်လောက်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရှာဖွေပြီး စုဆောင်းခဲ့ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ ဖြစ်ကြတယ်။

အကိတ္တိသူဌေးသားရဲ့ မိဘတွေဟာလည်း ဘိုးဘွားတွေ လက်ထက်ကတည်းက စုဆောင်းလာတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ အလွန်တရာမှ များတယ်။ ရှေးက သူတော်ကောင်းကြီးတွေဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာပေါ်မှာ အနှစ်သာရကို ရှာလေ့ရှိကြတယ်။ သာမန်အားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ လက်ဝယ်ရလာရင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်စရာပေ့ါ။ သို့သော် သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အတွေးထဲမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာက

ပေးတဲ့ ချမ်းသာသုခဆိုတာ အလွန်နည်းတယ်။ သေလို့ရှိရင်လည်း အားလုံးဟာ ထားပြီးတော့ သွားကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ပစ္စည်းဥစ္စာသည် စိုးရိမ်သောကကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာလည်းပဲ အားလုံး စဉ်းစားပြီးတော့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လူတွေက ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရှာဖွေစုဆောင်းပြီး မိမိတို့ ရှာဖွေစုဆောင်းရတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေအပေါ်မှာ တကြောင့်ကျကျ သောကနဲ့နေနေကြရတယ်။ အဲဒီသောကကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို မသုံးရက်၊ မစားရက်၊ မလှူရက် စုရုံစုထားခြင်းဟာ မှန်ကန်မှုမရှိဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှာဖွေတယ်ဆိုတဲ့အခါမှာ ရလာတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို နံပါတ် (၁) ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ချမ်းသာအောင် သုံးစွဲရမယ်။ နံပါတ် (၂) မိဘတွေ ချမ်းသာအောင်

အသုံးပြုရမယ်။ နံပါတ် (၃) မိသားစု ချမ်းသာအောင် အသုံးပြုရမယ်။ နံပါတ် (၄) မိတ်ဆွေတွေ လိုအပ်ရင် ထောက်ပံ့ ကူညီရမယ်။ နံပါတ် (၅) က ဒါန ကောင်းမှု ပြုရမယ်၊ အဲဒီလိုမှ ရှာဖွေထားရတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေကို စနစ်တကျ သုံးစွဲရာရောက်တယ်။ အဲဒီလို စနစ်တကျ သုံးစွဲသွားမှ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှုဟာ မှန်ကန်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဟောတာ။

ဒါကြောင့်မို့ ရှေးကတော့ ဒီလိုစုရုံးစုပြီးတော့ မလှူရက်၊ မတန်းရက်ထားခဲ့ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေအပေါ် မှာ တကြောင့်ကျကျ တတွယ်တာတာ၊ ဘုရားအ လောင်း ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေကတော့ ဒီလိုစိတ်ဓာတ်မျိုး တွေ မထားဘဲနဲ့ ဒီပစ္စည်းတွေ ရှာဖွေသွားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တစ်ယောက်မှ မရှိကြတော့ဘူး။ ပစ္စည်းတွေသာ ကျန်ခဲ့တယ်။ ငါတို့လည်းပဲ တစ်နေ့

ကျရင် တို့ရှာပြီးစုထားမယ်ဆိုရင် ပစ္စည်းတွေ ထားပြီး တော့ သွားကြရဦးမှာပဲ။ အကျိုးရှိတဲ့နည်းနဲ့ ငါတို့ အသုံးချမှ ဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အတွေးအခေါ်နဲ့ တွေးခေါ်ပြီး အသုံးကျတဲ့နည်းကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ ဒါနကောင်းမှုကို များများပြုတယ်။

သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အမြင်မှာ ဘဝတစ်ခုကို ရလာတဲ့အခါမှာ သေခြင်းတရားဆိုတာ နောက်ဆုံး ရင်ဆိုင်ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မသေခင် လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာတွေ တို့တစ်တွေလုပ်မှ ဖြစ်မယ်။ ဒီပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို စီမံခန့်ခွဲနေရုံနဲ့ တို့တတွေဟာ သေခြင်းက လွတ်မှာမဟုတ်ဘူး။ မသေခင်မှာ ဘဝရဲ့တန်ဖိုးကို ရအောင် ယူမှဖြစ်မယ်။ တစ်ဘဝလာလည်း ပစ္စည်းဥစ္စာတွေရှာလိုက်၊ နောက်ဘဝရောက်တော့လည်း ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရှာလိုက်နဲ့၊ ရှာလို့မဆုံးတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေထဲမှာ

နောက်ဆုံးမှာ တတွယ်တာတာနေသည့် အတွက်ကြောင့် ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီး မကောင်းမှုတွေ ဖြစ်ပွါးပြီး ဘဝမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ ကြုံရတတ်တယ်။ တို့တတွေတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီး ကောင်းမှုတွေ များများဖြစ်အောင် လုပ်မယ်လို့ ကြံတွေးကြတယ်။ မွန်မြတ်တဲ့ သူတော်ကောင်းတရားကို ကြိုးစား အားထုတ်ဖို့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို လိုချင်သူတွေ ယူကြဆိုပြီး စွန့်လှူထားခဲ့ကြတယ်။ မိမိတို့မှာတော့ တောထွက် သွားကြတယ်။ မောင်နှမနှစ်ယောက် တောထဲရောက်သွားတယ်။

သာမန် လောကလူတွေအမြင်နဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျိုကျိုတက် ချမ်းသာနေတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို စွန့်ပြီး အခုလို တောထဲသွားနေတာဟာ မှားတယ်လို့ ထင်ကောင်းထင်ကြလိမ့်မယ်။ သို့သော် သူတော်ကောင်း ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အမြင်ကျတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ

နဲ့နေခြင်းက မှားယွင်းတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေပေါ်မှာ တကြောင့်ကျကျ ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး အသေမဖြောင့်တဲ့ အနေအထားမျိုးတောင် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာထက် တန်ကြေးရှိတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို အရယူမယ်။ တရားထူးတရားမြတ် ရအောင်ယူမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ ဦးတည်ချက်တွေနဲ့ သူတို့မောင်နှမနှစ်ယောက် တောထွက်လိုက်ကြတာ။ တောထွက်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း သူတို့ကို အားကျပြီး လိုက်လာတဲ့ ပရိသတ်က အလွန်များတယ်။ တောထဲမှာလည်း အခြံအရံပရိသတ်တွေ တအုံးအုံးနဲ့။ သူတို့ကို အတုယူပြီး လိုက်လာကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေများလာတဲ့အခါ နောက်ဆုံးမှာ ဘုရားအလောင်းက သူတစ်ကိုယ်တည်း တိတ်တဆိတ် လူသူမရှိတဲ့ တောထဲကို ခြိုးခြိုးခြံခြံ သူတော်ကောင်းတရားကျင့်ဖို့

ခြေရာဖျောက်ပြီး ရောက်သွားတယ်။ ဘယ်သူမှ သူသွားတဲ့နေရာကို မသိဘူး။

အဲဒီလိုတောထဲမှာ ခြိုးခြိုးခြံခြံနဲ့ သူတော်ကောင်းတရားကို အပြည့်အဝ အားထုတ်ပြီး အဲဒီလို ကျင့်သုံးနေထိုင်တာ။ စားတဲ့အစာ ကိုပဲကြည့်ဦး။ ဆားမပါတဲ့ ကပြင်းရွက်ပြုတ်ကိုပဲ နေ့စဉ်စားပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဈာန်အဘိညာဉ်တွေရအောင် တရားမမွ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နေတာ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဇာတ်လမ်းက ဒီလိုရှိပေမယ့် ဇာတ်လမ်းထက် အရေးကြီးတာက ဘာလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် သူ့ရဲ့စိတ်နေသဘောထားက ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်။ သူ ဘာတွေ ဆုတောင်းခဲ့သလဲ။ ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အခုလို ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီး တောထဲ ရောက်သွားတာလဲ။ တောထဲရောက်တဲ့အခါမှာ ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သူ့ဆန္ဒတွေကို ထုတ်ဖော်ပြီး

ဆုတောင်းခဲ့တာလဲဆိုတာ အလွန် မှတ်သားဖွယ်ရာ ကောင်းတယ်။ တို့တတွေလည်း သူတော်ကောင်း စိတ်ဓာတ်တွေ ဝင်လာပြီဆိုရင် အခု အကိုတ္တိ သတို့ သားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်မျိုးပဲ ဖြစ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်

သူ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလွန် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကို လိုလားပြီး၊ စိတ်ရဲ့ အညစ် အကြေးတွေကို မလိုလားသည့်အတွက် သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်ကင်းဖို့ သူတော်ကောင်းတရား တွေကို ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်ဖို့ဆိုပြီး တစ်ဦး တည်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လာခဲ့တာ။ အဲဒီလို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နေတဲ့အချိန်မှာ သိကြားမင်းကြီးက သူ့ရဲ့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အား ထုတ်မှုနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လုပ်သလဲ ဆိုတာကို သိလို၍ လာရောက် မေးမြန်းတယ်။ လာ

ရောက်တဲ့အခါမှာ သာမန် သိကြားအနေနဲ့ မလာခဲ့ဘဲ သူတော်စင် တစ်ဦးအနေနဲ့ လာရောက်တယ်။

နောက်ဆုံးမှာ သူ့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ တောထဲမှာ ရောက်နေ သော်လည်းပဲ သူပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းလေးအပေါ်မှာ တွယ်တာမှု မရှိဘူး။ သူ နေ့စဉ်စားဖို့ ကဗျည်းရွက်လေးတွေ ပြုတ်ထားတာကို လာပြီးတော့တောင်းရမ်းတဲ့ သူရှိတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်မစားဘဲနှင့် လှူနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးထိအောင် သူဟာ ကြိုးစား အားထုတ်ခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ဆန္ဒကို သိလို၍ သိကြားမင်းက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း သိကြားအသွင်သဏ္ဍာန်နဲ့လာပြီး သူ့ထံချဉ်းကပ်ပြီး သူ့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေကို မေးတာပဲပေါ့။ အဲဒီ သိကြားနဲ့ အပြန်အလှန် ပြောဆိုတဲ့စကားတွေဟာ ဘဝအတွက် guideline တွေ ဖြစ်တယ်။ တကယ့်

သင်ခန်းစာအဖြစ် မှတ်ယူဖို့ အင်မတန်မှ ကောင်းတဲ့ အရာတွေပေါ့။

ကိံ ပတ္ထယံ မဟာဗြဟ္မ၊

ဧကော သမ္မသိ ယမ္ဗနိ။ အခုလို တောကြီးထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း နေတာ ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ နေတာလဲ?။ ဘာလို့ချင် လို့လဲ? လိုချင်တာ တစ်ခုခုတော့ ရှိရမှာပေါ့။ သူက သူဌေးဘဝကနေ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ အကုန်စွန့်ပြီး တကယ့် တောနက်ထဲမှာ ဆင်းဆင်းရဲရဲနေတာ ဘာလို ချင်လို့လဲ။ ဘာဟာ သူ့ရဲ့အဓိက မျှော်လင့်ချက်လဲ၊ ဘာကို တောင့်တတာလဲ။

လူတွေမှာ ကိုယ့်ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုခုနဲ့ အလုပ် လုပ်လေ့ ရှိတာကိုး။ အဲဒီလို ရည်ရွယ်ချက်ကို မေးတဲ့အခါကျတော့ ဘုရားအလောင်း အကိတ္တိ

ရသေ့ရဲ့ အဖြေက အလွန်မှတ်သားစရာ ကောင်းတယ်။

ဒုက္ခော ပုနဗ္ဘဝေါ သက္ကာ၊
သရီရဿ စ ဘေဒနံ။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေ စဉ်းစားကြည့်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဘဝတစ်ခု ရထားလို့ရှိရင် ခန္ဓာကိုယ် ပျက်စီးပြီးတော့ သေဆုံးရတယ်ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ မလိုလားဘူး။ အားလုံးဟာ ကြောက်ရွံ့ကြတယ်။ ရွံမုန်းကြတယ်။ ဘယ်သူမှမသေချင်ဘူး ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် သေဆုံးသွားမှာကို လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ကြောက်ရွံ့ကြတယ်။ မလိုလားကြဘူး။ သေပြီးတော့ နောက်ထပ် ဘဝတစ်ခုရမှာ ဆိုတာလည်း ကျေနပ်စရာမကောင်းဘူး။ အခုနာရေးကိစ္စ ဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း နာရေးကိစ္စ ပေါ်သွားလို့ နာရေးကိစ္စ ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ တို့တ

တွေလည်း တစ်နေ့ကျတော့ ဒီလို ဘဝခရီး အဆုံး သတ်ရဦးမှာပဲ။ ဒီလို ဘဝခရီး အဆုံးသတ်ပြီး နောက် ထပ်ဘဝတစ်ခု ရလာဦးမယ်။ ရလာလို့ရှိရင် ဒီလိုပဲ ပြန်လည်ပြီး သေဆုံးရခြင်းနှင့် ကြုံရဦးမှာပဲဆိုတဲ့ သံဝေဂအတွေးလေးတွေ တွေးမိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီ သံဝေဂ အတွေးလေးဟာ နာရေးကူညီမှုအ သင်း ဝင်ရောက်ပြီး ကုသိုလ်လုပ်တာထက် ပိုပြီး တန်ဖိုးကြီးတယ်။ ဘဝမှာ ဒီအတွေးလေးက ပိုပြီး တန်ဖိုးကြီးတယ်။ ဒီအမြင်လေးတွေကို မြင်ဖို့ လိုအပ် တယ်။

ဘုရားအလောင်းက သူဘာဖြစ်လို့ တောထဲ လာ တရားအားထုတ် ရသလဲဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ် ပျက်စီးပြီးတော့ နောင်ဘဝတစ်ခု ရပြန်တယ် ဆိုတာ ဟာ အလွန် စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းတယ်။ ဒုက္ခ ရောက်တယ်။ 'သမ္ဘောဟမရဏံ ဒုက္ခံ ၊ တသ္မာ

သမ္မာမိ ဝါသဝ' သမ္မောဟမရဏာ သေပြီဆိုလို့ရှိရင် လည်း လူတွေဟာ တွေတွေဝေဝေနဲ့ သေကြရတယ်။ သေခါနီးဖြစ်တဲ့ ရောဂါ ဝေဒနာကို ခံစားရတဲ့အခါမှာ စိတ်လက် မကြည်မသာနဲ့ တွေဝေမိန်းမောပြီးတော့ သေဆုံးကြရတယ်။ သေခြင်း ဒုက္ခကို ရင်ဆိုင်ကြရ တယ်။ ဘဝတစ်ခု ရလာတာတို့ သေရတာတို့၊ တွေတွေဝေဝေ သေရတာတို့ ဆိုတာဟာ ကျေနပ် စရာမကောင်းဘူး။ အလွန်ကြီးမားတဲ့ ဒုက္ခကြီးတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ အဲဒါတွေကို ကြောက်လို့ အဲဒီသေခြင်း တရားတွေ ဖြစ်ပေါ်စေမယ့် နောင်ဘဝဆိုတာ ရမှာ ကြောက်လို့ တောထဲမှာလာပြီးတော့ မသေရာတရား ကို ရှာပြီးတော့ နေတာပါလို့။

သူလိုချင်တာဟာ ဘာမှမဟုတ်ဘူး။ သူလို ချင်တာဟာ ဘဝရချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝအဆုံး သတ်မှုကို ရချင်တာဖြစ်တယ်။ ဘုရားအလောင်းကို

ကြည့်လေ။ ခြောက်နှစ်ပတ်လုံး ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်ပြီး ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တဲ့အခါ ဘာပြောတုန်း။
"ဝိသင်္ခါရဂတံ စိတ္တံ ၊ တဏှာနံ ခယမဇ္ဈဂါ"
သူရလိုက်တာ ဘာတုန်းဆိုရင် တဏှာတွေရဲ့ကုန်ဆုံးမှုကို သူ ရလိုက်တယ်။ တခြားရတာမဟုတ်ဘူး။ တွယ်တာမှုတွေ လိုချင်မှုတွေဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ထဲမှာရှိတဲ့ တဏှာတွေဟာ ကုန်သွားတယ်။ တဏှာတွေကုန်သွားတာဟာ ဘယ်သူနဲ့ကုန်တာတုန်းဆို အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်နဲ့ ကုန်တယ်။ အဲဒီ အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုတဲ့ တဏှာကုန်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့တရားကို ရလိုက်တယ်။ ရလိုက်သဖြင့် တဏှာကုန်သွားတာဟာ သူ့အတွက်မှာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးပဲ ဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်က ဥဒါန်း ကျူးတဲ့အခါ '**တဏှာနံ ခယမဇ္ဈဂါ**' တဏှာကို ကုန်စေတတ်တဲ့ တရားကို ငါရလိုက်ပြီ။ တဏှာ

ရှိနေခြင်းဟာ ဘဝကို ဖြစ်ပေါ်စေတာ ဖြစ်သော ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ အမျိုးမျိုးကို ဖန်တီးနေအုံးမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အမြင်မှာ ဒီလိုမြင်ပြီးတော့ ဘဝတစ်ခုရမှာ အလွန်ကြောက် တယ်။

ဒါကြောင့် ဒီ အကိတ္တိဆိုတဲ့ ပညာရှိရသေ့က လည်း သိကြားမင်းကြီးက မေးတဲ့အခါ တောထဲမှာ သူဘာဖြစ်လို့ လာနေတယ်ဆိုတာဟာ အခုလို သေခြင်းဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ ဘဝတွေကို ကြောက်လို့၊ သေခြင်းဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ဖို့ အတွက် တောထဲမှာ လာနေတယ်လို့ ဒီလိုပြန်ပြီး ပြောလိုက်တယ်။

သိကြားမင်းဆိုတာ သူတတ်နိုင်တာကို မ,စ တတ်တဲ့ သဘာဝရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုရားအ လောင်းကို ကြည့်ပြီးတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာလည်း

လာရောက်ခြင်းကိုက သိကြားဆုများတောင်းမလား ဆိုတာကို သိချင်လို့လာတာ။ သိကြားဆုမတောင်း ဘဲနဲ့ သံသရာဝဋ်က လွတ်ဖို့ ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်ဖို့ ဆုတောင်းတယ်ဆိုတာ သိတော့ သူက ဆုပေး ချင်တယ်။ ကူညီချင်တယ်ပေါ့။ ဘာကူညီရမလဲဆိုတဲ့ အပြောမျိုးနဲ့-

ဝရံ ကဿပ တေ ဒမ္မိ၊

ယံ ကိဉ္စိ မနသိစ္ဆသိ။ တခြားစိတ်ထဲမှာ လိုချင်တာရှိရင် ပြောပါ။ သူပေးပါ့မယ်၊ တတ်နိုင် သမျှ လုပ်ပေးပါ့မယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေလိုချင် သေးလဲ။

အဲဒီမှာ လိုချင်တာပြောပါလို့ ဆိုတဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးတို့တတွေနဲ့ ကွာခြားသွားတာ ဘာတွေ ကွာ ခြားသွားတုန်းဆို စဉ်းစားကြည့်။ သူတော်ကောင်း တွေ တောင်းတဲ့ဆုက လိုချင်တယ်ဆိုတာ ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေ၊ ချမ်းသာသုခတွေ ဒါတွေ မဟုတ်ဘူး။

သူလိုချင်တဲ့ဆုကို ဘုရားအလောင်းတော် ဘယ်လို ပြောတုန်းဆိုတော့ -

'ယေန ပုတ္တေ စ ဒါရေ စ၊
မနော ပိယာနိ စ။
လဒ္ဓါ နရာ န တပ္ပန္တိ၊
သော လောဘော န မယှိ ဝသေ။

သူပြောချင်တဲ့ စကားလေးက မြန်မာလို ရှင်းရှင်းလေးပဲ။ လောဘ ရှိနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ သားသမီးလည်းချစ်တာပဲ။ မယားဇနီးကိုလည်း ချစ်တာပဲ။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကိုလည်း ချစ်တယ်၊ မြတ်နိုးတယ်။ လောကမှာ တွယ်တာစရာတွေနဲ့ မိသားစုအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ အလွန်များတယ်။ တွယ်တာမှုတွေများပြီး ပစ္စည်းဥစ္စာတွေပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်။ မိသားစုပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်။ မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာ

တယ်။ ဆွေမျိုးညာတိတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်။ ဘာနဲ့တွယ်တာတုန်းဆို တဏှာလောဘနဲ့ တွယ်တာတာ။ သံယောဇဉ်တွေ ကြီးမားတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲရရ။ မိသားစုမှာ စီးပွားဉစ္စာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ တိုးတက်တိုးတက် အဲဒီ တဏှာလောဘ ရှိနေသမျှ ဘယ်တော့မှ တင်းတိမ် အားရခြင်းမရှိဘူး။ မိသားစုနဲ့ အတူနေရလို့လည်း ဘယ်တော့မှ ပျင်းရိ ငြီးငွေ့သွားတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဘယ်သူ့ကြောင့်လဲလို့ဆိုရင် ဟောဒီ တဏှာလောဘကြောင့် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တဏှာလောဘရဲ့ အလိုကို သူမလိုက်ပါရစေနဲ့။

ဆိုလိုတာက အဲဒီ တဏှာလောဘကင်းတဲ့ သူ ဖြစ်ပါရစေ။ မိသားစုအပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်၊ ပစ္စည်းဉစ္စာတွေပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်။ သံယောဇဉ်တွေ ဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီ သံယောဇဉ်ဆိုတဲ့ တဏှာလောဘကြီးကြီး သူ့သန္တာန်မှာ မဖြစ်ပါရစေနဲ့။ ဘယ်

သောအခါမှ တဏှာလောဘရဲ့အလိုကို လိုက်ပါသူ မဖြစ်ပါရစေနဲ့လို့ ဒီဆုကို တောင်းချင်ပါတယ်။

ဘုရားအလောင်းတွေဟာ ဘဝမှာ ဒုက္ခပေးနေတာ ဘယ်သူလဲဆိုတာ သိကြတယ်။ တဏှာလောဘက ဒုက္ခပေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်က သစ္စာလေးပါးကို ဟောတဲ့အခါ **'ယာယံ တဏှာ ပေါနောဗ္ဘဝိကာ နန္ဒိရာဂသဟဂတာ တတြတတြာဘိနန္ဒိနီ'** ဘဝအသစ်ကို ဖြစ်စေတာ တဏှာပဲ။ အာရုံအမျိုးမျိုးပေါ်မှာ တွေ့ရာအာရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက်တတ်တာ တဏှာလောဘပဲ။ အဲဒီတဏှာ လောဘဟာ ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်တယ်လို့ ဟောတာ။

သုတ္တန်တစ်ခုမှာဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက **'နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ'** နန္ဒီဆိုတဲ့ နှစ်သက်မှု တဏှာလောဘဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခရဲ့ အရင်းအမြစ်ပဲလို့ ဟောတယ်။ လောကလူတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ ဘယ်လွတ်

မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖန်တီးနေတဲ့ လောဘကို မဖယ်နိုင်လို့ မလွတ်တာ။ ဘုရားအလောင်းတွေကျတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဘယ်သူလုပ်နေသလဲ ဆိုတာကို အသိဉာဏ်နဲ့ သိရှိနားလည်ကြတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခကို လုပ်နေသူဟာ တဏှာလောဘပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီ တဏှာလောဘရဲ့ အလိုကို ဘယ်သောအခါမှ မလိုက်ပါရစေနဲ့။ လိုက်သူမဖြစ်ပါရစေနဲ့။ ဒီဆုကို လိုချင်ပါတယ်။ တခြားဆုကို မလိုချင်ပါဘူးလို့ ဒီလို သိကြားမင်းကြီးကို ပြန်ပြီး ပြောလိုက်တယ်။

နောက်သူလိုချင်တာတစ်ခု၊ သူဘာပြောတုန်း

'ခေတ္တံ ဝတ္ထုံ ဟိရညဉ္စ၊
ဂဝါဿံ ဒါသပေါရိသံ။
ယေန ဇာတေန ဇိယန္တိ၊

သော ဒေါသော န မယိ ဝသေ။'

လောကမှာ လူတွေဟာ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေနဲ့ ကြုံကြတယ်။ လယ်မြေတွေ ဆုံးကြတယ်။ ယာမြေတွေ ဆုံးကြတယ်။ ရွှေတွေ ငွေတွေ ဆုံးကြတယ်။ ကျွဲ နွားတွေ ဆုံးရှုံးကြတယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာရှိတဲ့ အလုပ်သမားတွေ၊ ကျေးတွေ ကျွန်တွေ ဆုံးရှုံးကြတယ်။ ဘာကြောင့် ဆုံးရှုံးတာတုန်းဆိုရင် ကိုယ့် ဒေါသကို ကိုယ်မထိန်းနိုင်တဲ့အခါ ဒေါသအလျောက် တစ်ခုခုလုပ်မိလို့ရှိရင် အဲဒီပစ္စည်း ဥစ္စာတွေ အားလုံးဟာ ဆုံးရှုံး သွားတတ်တယ်။ ဒေါသကို အကြောင်းပြုပြီး ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ အဲဒီ ရလာတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာတွေရဲ့ ဆုံးရှုံးကြောင်းက ဒေါသတရား။ အဲဒီ ဒေါသတရားရဲ့ အလိုကိုလည်းပဲ ဘယ်တော့မှ မလိုက်ပါရစေနဲ့။ သူ့သန္တာန်မှာ ဒေါသ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါရစေနဲ့လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဘဝရဲ့ ဆုံးရှုံးကြောင်းကို ယခုလို ဖော်ပြထားတာ၊ တခြားဆုံးရှုံးမှုတွေက ဒေါသကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေထဲမှာ နံပါတ်တစ်ဆုံးရှုံးမှုက ဘာလဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှု ဆုံးရှုံးတယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဒေါသဖြစ်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ချမ်းသာမှု ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ စိတ်တိုနေတဲ့ အချိန်မှာကြည့်၊ ဘယ်လိုမှ မချမ်းသာဘူး။ အလှအပတွေလည်း ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ ဒေါသ ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အလှအပတွေကို ဆုံးရှုံးသွားစေတာ။ ဒါကြောင့်မို့ ဒေါသဟာ ဘဝမှာ ဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

ဒေါသနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုဥပမာ ပေးလေ့ရှိသလဲဆိုရင် ဒေါသဟာ တောမီးနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူတယ်။ မီးလောင်သွားတဲ့နေရာဟာ မဲကျန်ရစ်တာပဲ။ ထို့အတူပဲ ဒေါသဖြစ်လို့ရှိရင် ဒေါသဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်

ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီလို ဆိုလိုတယ်။ မီးလောင်သွားတဲ့နေရာသည် အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်ဖြစ်သလို ဒေါသဖြစ်လို့ရှိရင်လည်း အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်တယ်။ လူတင် အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်တာလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ပြောတဲ့စကားကလည်း အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်သွားတယ်။ မိုက်မိုက်ရိုင်းရိုင်းတွေဖြစ်ကုန်တယ်။ ဒေါသက အားလုံးကို အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်စေတယ်။

ဒါတင်လားဆိုတော့ လုပ်ရပ်တွေကြည့်၊ အမေသတ်မိတာတို့၊ အဖေသတ်မိတာတို့၊ မိတ်ဆွေရင်းတွေပေါ်မှာ ပြစ်မှားမိတာတို့၊ ဘုရား, ရဟန္တာပြစ်မှားမိတာတို့ဆိုတာ ဒေါသကြောင့်ပဲ။ အဲဒီလို ဒေါသဖြစ်လာလို့ရှိရင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပြစ်မှားမိတယ်။ ကျူးလွန်မိတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ့်ဒေါသကိုယ်မထိန်းနိုင်တဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို

suicide လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံသည်အထိအောင် ဒေါသရဲ့အရှိန်ဟာ ပြင်းထန်မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီလို ဒေါသမျိုး သူ့သန္တာန်မှာ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါရစေနဲ့လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ သူတောင်းချင်တဲ့ဆုဟာ လောဘမဖြစ်ဖို့၊ ဒေါသမဖြစ်ဖို့ ဒီဆုတွေကို တောင်းတာ။

လောက လူတွေက ရွှေတွေ၊ ငွေတွေရဖို့ ဆုတောင်းချင် တောင်းကြလိမ့်မယ်။ ရထားတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ ဘယ်တော့မှ မပျက်ပါစေနဲ့။ ထာဝရ ချမ်းသာသုခ ရပါစေဆိုတာတွေ တောင်းကြလိမ့်မယ်။ သို့သော် ချမ်းသာထင်ပြီးတော့သာ တောင်းတာ။ တကယ်ချမ်းသာက အဲဒါမဟုတ်ဘူး။

ဘုရားအလောင်းတွေကျတော့ လူကို ဒုက္ခပေးနေတာ ဘယ်သူလဲလို့ မေးလို့ရှိရင် လောဘတို့၊

ဒေါသတို့ဟာ လူကို ဒုက္ခပေးနေတာ။ လောဘ၊ ဒေါသရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်တော့မှ မငြိမ်းချမ်းဘူး။ ငြိမ်းချမ်းမှု ဆုံးရှုံးနေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လောဘ ဒေါသတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လွှမ်းမိုး ရောက်ရှိနေတာကို မလိုလားဘူး။ ဒါက ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အဆိုးဝါးဆုံး တရားတွေပဲ။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မရှိဖို့ ဘယ်လောက် အရေးကြီးလဲ ဒါကို ပြောပြတာ။

နောက်ဆုတစ်ခု သူတောင်းချင်တဲ့ဆုက ဘာလဲဆိုရင်

'ဗာလံ န ပဿေ န သုဏေ၊
န စ ဗာလေန သံဝသေ၊
ဗာလေနာလ္လာပ သလ္လာပံ၊
န ကရေ န စ ရောစယေ။'

စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ဗာလ ဆိုတာကို လူမိုက်လို့ ဘာသာပြန်ကြတယ်။ သို့သော် လူမိုက်လို့ဆိုရင် ရှိုင်းစိုင်းပြီးတော့ ကြမ်းတမ်းတယ်။ လူတကာကိုဆဲရေးတယ်။ ရိုက်နှက်တယ်ဆိုတဲ့ လူဆိုးကို လူမိုက်လို့ပဲ လူတွေက အသိများကြတယ်။ အဲဒါမျိုးကိုသာ လူမိုက်လို့ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ လူမိုက်ဆိုသည်မှာ လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ မသိတဲ့သူ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့သူ၊ အသိဉာဏ်ခေါင်းပါးသူကို ပြောတာ။ သူဟာ လိမ္မာချင် လိမ္မာနေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် အသိဉာဏ်မရှိဘူး။ အသိဉာဏ်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လူမိုက်လို့ပြောတာ။

အဲဒီ အသိအဉာဏ် ကင်းမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သူကိုယ်တိုင်လည်း စရိုက်ဆိုးတွေ ဝင်လာတယ်။ သူများကိုလည်း စရိုက်

ဆိုးတွေဖြစ်အောင် ဖြားယောင်း သွေးဆောင်တတ်လာတယ်။ အသိဉာဏ်မရှိတာကို အခြေခံပြီးတော့ ဆိုးဝါးတဲ့စရိုက်တွေကို လုပ်တော့မှ လူမိုက်ကနေ လူဆိုးဖြစ်လာတယ်။

ပညာမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ တွဲဖက်ပြီး အလုပ်လုပ်လို့ရှိရင် အင်မတန်မှ ဒုက္ခရောက်တယ်။ မလုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်သင့်တယ်ထင်ပြီးတော့ လုပ်လေ့ရှိတယ်။ ကြည့်လေ ဒီအသိဉာဏ်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒုက္ခပေးတတ်တယ်။ သားအမိ နှစ်ယောက်ရဲ့ ဇာတ်လမ်းလိုပဲ "အမေရဲ့နဖူးမှာ မှက်ကြီးကိုက်နေတယ်။ ငါသမီး မောင်းလိုက်စမ်းပါ" ဆိုတော့ ကျည်ပွေ့နဲ့ ကောက်ပြီးတော့ ထုတယ်။ မှက်ဆိုပြီးတော့ အမေ့နဖူးကို ကျည်ပွေ့နဲ့ထုတာ အမေသေတာပေါ့၊ ဒီလိုဟာမျိုးကို လူမိုက်လို့ ခေါ်တယ်။

လူမိုက်ဆိုတဲ့အထဲမှာ ခိုးဆိုး တိုက်ခိုက်နေမှ လူမိုက် မဟုတ်ဘူး။ အသိဉာဏ်မရှိရင် လူမိုက်ပဲ။ အသိဉာဏ်မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပြောလည်း ကိုးရိုး ကားယား၊ လုပ်လည်း ကိုးရိုး ကားယား၊ အဲဒီလိုမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို 'ဗာလံ န ပဿေ' မတွေ့ရပါစေနဲ့။ 'န သုဏေ' သူတို့ရဲ့ အသံလည်း မကြားချင်ဘူး။ 'န စ ဗာလေန သံဝသေ' အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အတူမနေပါရစေနဲ့။ 'ဗာလေနာလာပသလ္လာပံ' အဲဒီလို ဗာလတွေနဲ့ ဘယ်တော့မှ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပြီး စကားပြောခြင်း မပြုရပါစေနဲ့။ သူတို့ကိုလည်း သဘောကျတယ်ဆိုတဲ့ ဘဝမျိုး မရောက်ပါရစေနဲ့လို့ ဒီလိုဆုကို တောင်း တာ။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက လည်း ဘဝမှာ မင်္ဂလာရှိဖို့ 'အသေဝနာ စ ဗာလာနံ' ကို မင်္ဂလာတရားထဲမှာ ထိပ်ကထားပြီး ဟောကြားခဲ့ တယ်။ ဗာလနဲ့ လုပ်လို့ရှိရင် အားလုံးဟာ ပျက်စီး နိုင်သောကြောင့် ဗာလဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ စရိုက်ဆိုးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဆရာမတင်မိဖို့ ဟောတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီဗာလ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေကို မတွေ့ရင် အကောင်းဆုံးပဲလို့ မတွေ့ပါရစေနဲ့ဆိုတဲ့ ဆုကို သူတောင်းတာ။

အဲဒီလို ဆုတောင်းတဲ့အခါ သိကြားမင်း ကြီးက ဗာလကို ဘာဖြစ်လို့ မတွေ့ချင်တာ၊ မမြင်ချင် တာလဲ။ သူနဲ့ အတူတကွ မဆက်ဆံချင်တာလဲလို့ မေးတယ်။ အကိတ္တိရသေ့က ဖြေရှင်းတယ်။ ဘာဖြေ တုန်းဆိုတာ 'အနယံ နယတိ ဒုမ္မေဓော' အသိဉာဏ် ကင်းမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်တယ်။

မပြောသင့်တာတွေ ပြောတယ်။ မဟုတ်တာတွေကို လုပ်တယ်။

ဆိုလိုတာက ဗာလဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ '**ဗာလော ဒုစိန္တိတ စိန္တီ**' မကြံအပ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ အကြံတွေကို ကြံတယ်။ အကြံဆိုးတွေကို ကြံစည်တယ်။ '**ဒုဗ္ဘာသိတ ဘာသီ**' မပြောသင့်တဲ့ စကားတွေကို ပြောတယ်။ '**ဒုက္ကဋ ကမ္မကာရီ**' မလုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်တယ်။

ဗာလ ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အသိဉာဏ် မရှိသည့်အတွက် စရိုက်ဆိုးတယ်။ စရိုက်ဆိုးသည့် အတွက် '**အနယံ နယတိ ဒုမ္မေဓော**' အသိဉာဏ်မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မလုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်တယ်။ '**အဓုရာယံ နိယုဉ္ဇတိ**' လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကျတော့ မလုပ်ဘူး။ မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်တယ်။ 'ဒုန္နယော သေယျသော ဟောတိ'

ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် မကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဦးဆောင်တယ်။ မကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဦးဆောင်တာကို အကောင်းထင်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားမှုမှာ ရှေ့ဆောင်ရှေ့ရွက် လုပ်တတ်တယ်။ **'သမ္မာ ဝုတ္တာ ပကုပ္ပတိ'** အကောင်း ပြောလည်းပဲ စိတ်ဆိုးတတ်တယ်။။ ဒါလူမိုက်ရဲ့ သဘောထားတွေပဲ။ ကောင်းတာပြောလည်း လက်ခံတာမဟုတ်ဘူး။ ကောင်းတာ ပြောရင်လည်းပဲ စိတ်ဆိုးတတ်တယ်။

'ဝိနယံ သော န ဇာနာတိ' လူမှုရေးလည်း နားမလည်ဘူး။ လူရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားကို နားမလည်ဘူး။ မိကောင်းဖခင် သားသမီးတိုင်းမှာ ကောင်းမြတ်တဲ့ အကျင့်တရားတွေဆိုတာ ရှိတယ်။ "အေး ဒီလိုမပြောရဘူး၊ ဒီလိုမဆက်ဆံရဘူး၊ လူကြီးသူမရှေ့မှာ ဒီလိုမနေရဘူး"ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားလေးတွေ၊ သွန်သင်ထားမှုတွေ၊ လူ့စည်းကမ်းတွေ

ရှိတယ်။ Human dignity ခေါ်တဲ့ လူရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာတွေ ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒါမျိုးကို လူမိုက်က ဘာတစ်ခုမှ ဂရုမစိုက်ဘူး။ ဘာတစ်ခုမှ မသိဘူး။

အဲဒါကြောင့် ဒီလိုအခြေအနေမကောင်းတဲ့ ဗာလမျိုးကို '**သာဓု တဿ အဒဿနံ**' သူ့လိုလူမျိုးကို မတွေ့တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ တွေ့နေပြီဆိုရင် သူတို့နဲ့ ဆက်ဆံနေရမယ်။ ဆက်ဆံရရင် စိတ်ဆင်းရဲဖို့ပဲ ကြုံမယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လူမိုက်ကို မတွေ့ချင်တာပါလို့ သိကြားမင်းကို ဒီလိုဖြေတယ်။

အဲဒီလိုဖြေတော့ သိကြားမင်းက နောက်ထပ် ဆုလိုချင်တာရှိရင် ပြောပါဦးလို့ ဆိုတယ်။ ဘုရားလောင်းက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့-

ဓီရံ ပဿေ သုဏေ ဓီရံ၊
ဓီရေန သဟ သံဝသေ။

လူမိုက်ကို မတွေ့ချင်ဘူး ဆိုပေမယ့် အရာရာမှာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိတဲ့ စရိုက်ကောင်းတဲ့ ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုတော့ တွေ့ချင်တယ်။ သူ့သတင်းကို ကြားချင်တယ်။ သူတို့နဲ့အတူ နေချင်တယ်။ **မိရေနာလာပသလ္လာပံ** ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ စကားပြောချင်တယ်။ ဆွေးနွေးချင်တယ်။ '**တံ ကရေ တံ စ ရောစယေ**' အဲဒါကို လုပ်ချင်တယ်။ သဘောကျတယ်။ အသိဉာဏ်ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ တွေ့ချင်တယ်။ ပြောဆိုဆွေးနွေးချင်တယ်။

ပညာရှိဆိုတာ အရာရာမှာ '**သုစိန္တိတ စိန္တီ**' ကောင်းမြတ်တဲ့ အကြံတွေကိုသာ ကြံတယ်။ '**သုဘာသိတ ဘာသီ**' ကောင်းမြတ်တဲ့စကားတွေကိုသာ ပြောတယ်။ '**သုကတ ကမ္မကာရီ**' လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုသာ လုပ်တယ်ဆိုတဲ့

ဒီလိုဂုဏ်ရည် သတ္တိတွေရှိတယ်။ အဲဒီပညာရှင်မျိုးကို
သာ တွေ့ချင်တယ်။ တွေ့ပါရစေတဲ့။

ဒါဖြင့်ပညာရှိကို ဘာဖြစ်လို့ တွေ့ချင်ရတာ
လဲလို့ မေးတဲ့အခါ ပညာရှိရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာတွေ၊
ပညာရှိတွေ့ရခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ပြောပြ
တယ်။ **'နယံ နယတိ မေဓာဝီ'** ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
ဆိုတာ ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် လုပ်သင့်တာကို လုပ်ဖို့
တိုက်တွန်းလေ့ရှိတယ်။ ဘယ်တော့မှ လမ်းမှားဘက်
ကို မပို့ဆောင်ဘူး။ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်း
ပေါ်ကိုသာ တင်ပေးတယ်။ မလုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်
ဆိုရင် တားမြစ်တယ်။ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ခိုင်း
တယ်။ ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပေါင်းသင်းရသည့်
အတွက် မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်တယ်။
လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အကြောင်းအရာ
ကို ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်များက ဖော်ပြတတ်ကြတယ်။

'**အစုရာယံ န ယုဥ္စတိ**၊' မလုပ်သင့်တာကျတော့ ဘယ်တော့မှ မတိုက်တွန်းဘူး။ သူကိုယ်တိုင်က လည်း မလုပ်သင့်တဲ့အလုပ် မလုပ်ဘူး။ ရှောင်တယ်။

'**သုနယော သေယျသော ဟောတိ**' ကိုယ်ကျင့်တရား အထွဋ်အမြတ် ထားပြီး ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်တယ်။ '**သမ္မာ ဝုတ္တော န ကုပ္ပတိ**' ကောင်းတဲ့စကား ပြောလို့ရှိရင် ဘယ်တော့မှ စိတ်မဆိုးဘူး။ အကြောင်းနဲ့အကျိုး၊ အကောင်းနဲ့ အဆိုး ခွဲခြား ပြောပြီဆိုလို့ရှိရင် ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နားထောင် တတ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲ ပြောပြော စိတ် ဆိုးတာမျိုး မဖြစ်ဘူး။

'**ဝိနယံ သော ပဇာနာတိ**' လူမှုရေး လူ့ကျင့်ဝတ်ကို နားလည်တယ်။ လူ့လောကမှာ လိမ္မာ ယဉ်ကျေးတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နားလည်တယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေး နားလည်တယ်။

လူ့သိက္ခာကို နားလည်တယ် ဒီလိုဆိုလိုတာ။ **'သာဓု စေနံ သမာဂမော'** အဲဒီလို လူလိုနားလည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မျိုးနဲ့ ပေါင်းရသင်းရတာမှ ကောင်းတယ်။ ဟုတ် တယ်။ အခုခေတ်လည်း ပြောကြတယ်။ " ဒီလူက လူလိုနားမလည်ဘူး။ လူလိုနားမလည်တဲ့လူနဲ့ တွေ့ရ တာဟာ အလွန်စိတ်ဆင်းရဲစရာ ကောင်းတယ်။ လူလိုနားလည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပေါင်းသင်းမှ ပိုကောင်း တယ် " ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။

အဲဒီလိုပြောတော့ သိကြားမင်းကြီးက နောက်ထပ် ဆုပေးပါရစေဦး။ လိုချင်တဲ့ ဆုပြောပါ ဦးတဲ့။ အဲဒီတော့ အကိတ္တိရသေ့ တောင်းတဲ့ဆုက ဘာတုန်းဆိုရင်-

'တတော ရတျာ ဝိဝသာနေ၊
သူရိယုဂ္ဂမနံ ပတိ။'

ညအခါကုန်ဆုံးပြီး မနက်လင်းလာလို့ နေမင်းကြီး ထွက်လာပြီဆိုရင် ဒိဗ္ဗာ ဘက္ခာ ပါတု ဘဝေယျုံ အဆင်သင့် စားဖို့ နတ်သုဒ္ဓါလို နတ်အစာတွေ ပေါ်လာမယ်ဆိုရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ။ **သီလဝန္တော စ ယာစကာ** အဲဒီအချိန်မှာလည်း သီလရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောက်လာလို့ရှိရင်လည်း ကောင်းမှာပဲ။ ဆိုလိုတာကတော့ မနက်မိုးလင်းလို့ အစာရေစာ အဆင်သင့် ရချင်တယ်။ ရလာတဲ့ အစာအာဟာရကို သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လှူချင်တန်းချင်တယ်။ အဲဒါမျိုးကို ဖြစ်ချင်တယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ မြန်မာပြည်က ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေအနေနဲ့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မနက်မိုးလင်းပြီဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်အိမ်မှာ ချက်ပြုတ်ကြလို့ အစာအာဟာရတွေ အဆင်သင့်ဖြစ်တယ်။ ရဟန်းသံဃာတွေကလည်း အိမ်ပေါက်ဝ ဆွမ်းခံကြွလာကြတယ်။ ဒီအခြေအနေမျိုးကို ဘုရားလောင်းက

တောင့်တပြီးတော့ ယူရတယ်။ အခု ဒီအခြေနေမျိုး ဟာ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အခွင့်သာ နေကြတယ်။ အခွင့်သာနေတော့ အလွန်ကံကောင်းကြတယ်လို့ ပြောရမယ်။

သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိုယ့်အိမ်ပေါက်အရောက် ရောက်လာကြပြီ၊ ထိုအခါမှာ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ တစ်လုပ် တစ်ဆွမ်း တစ်ဇွန်းဆိုတာမျိုးလို ကိုယ်စားတဲ့အထဲက လှူမယ်၊ တန်းမယ် ဆိုလို့ရှိရင် အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြီး နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဖြစ်ပြီး နေကြမယ်။ အားလုံးလည်း ဒီကုသိုလ်မျိုး ရနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိကြတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ အပြား မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ တပြိုင်နက် အိမ်မှာ ချက်ပြီးပြုတ်ပြီးရှိတဲ့အချိန်မှာ ရဟန်းသံဃာတွေ ဆွမ်းခံကြွလာတယ်ဆိုရင် လောင်းကြတယ်။ လှူကြတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ဖြစ်နေကြတာ

ဟာ အလွန်ကို မွန်မြတ်တာပဲ။ ဘုရားအလောင်းဟာ ဒါကိုတောင်မှ တမင် ဆုတောင်းပြီးတော့ ယူရတယ်။ ယနေ့ခေတ်မှာ သူတော်စင်တွေအနေနဲ့ ကိုယ့်အိမ်ရှေ့မှာ အခုလို သူတော်ကောင်းတွေ ရောက်လာတာ အဆင်သင့် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ခွင့်ရနေတာ အလွန်ကံကောင်းတာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ မွန်မြတ်တဲ့နှလုံးသွင်းတရားတွေနဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ အသိတွေနဲ့ ကုသိုလ်တရား ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

“ဒဒတော မေ န ခီယေထ” လှူနေတဲ့ အခါလည်း ဘယ်တော့မှ မကုန်ပါရစေနဲ့။ ဘယ်လောက်လှူလှူ ကုန်သွားတယ်ဆိုတာ မရှိပါရစေနဲ့။ လှူချင် တန်းချင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်ဟာ အလောဘ လွှမ်းခြုံထားပြီး မစ္ဆရိယကို ဖယ်ရှားတဲ့စိတ်မျိုး

ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ခုနတုန်းက လောဘကို ဖယ်ရှားတယ်။ အခုလှူချင် တန်းချင်တယ်ဆိုတာ အလောဘဆိုတဲ့တရားရဲ့ ထက်သန်လာမှုကို ဖော်ပြခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ မစ္ဆရိယ တရားကို ဖယ်ရှားပြီး အလောဘဆိုတဲ့ ကုသိုလ်တရား သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတော့ ဘယ်လောက်ပဲလှူလှူ ဘယ်တော့မှ မကုန်ပါရစေနဲ့။ လှူလို့ အားမရဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောတာ။ ဘယ်လောက်ပဲ လှူလှူ မကုန်ပါရစေနဲ့။

ဒတွာ နာနုတပေယျဟံ၊ လူဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ထဲက ရက်ရောပြီးတော့ လှူလိုက်တယ်။ လှူပြီးတဲ့အခါ တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့် လှူမိတာမှားတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ လှူပြီးတဲ့အခါ နောင်တဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါ

ဝိပ္ပဋိသာရ လို့ခေါ်တဲ့ နှလုံးမသာယာမှုပဲ။ အဲဒါမျိုးလည်း ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါရစေနဲ့။ ကိုယ်လှူပြီးသား အလှူပေါ်မှာ ပြန်ပြီးတော့ မှားတဲ့အတွေးနဲ့ ပြန်တွေးတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါရစေနဲ့။ သဒ္ဓါပျက်တာမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီ သဒ္ဓါတရားပျက်တာမျိုး ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါရစေနဲ့။ ကိုယ်လှူထားတဲ့ အလှူတစ်ခုအပေါ်မှာ အစဉ်ထာဝရ ဝမ်းမြောက်နေမှုကိုသာ ဖြစ်ပါရစေလို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

'**ဒဒံ စိတ္တံ ပသာဒေယျ**' လှူနေတဲ့အချိန်မှာလည်း စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးနေတယ်။ ဝမ်းသာနေတယ်။ '**ဒတွာ အတ္တမနော ဟောတိ**' ဒီဆုမျိုးကို လိုချင်ပါတယ်။ လှူလို့လည်း မကုန်နိုင်ဘူး။ လှူနေတုန်းလည်း စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးနေချင်တယ်။ လှူပြီးတော့လည်း ထိုအလှူနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ် နှလုံးမသာမယာမှု မဖြစ်ပါရစေနဲ့တဲ့။

အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေ ရှိကြောင်းကို သူဆုတောင်းတာတွေကို ကြည့်လို့ရှိရင် သိသာတယ်။ လောကမှာ အကောင်းဆုံးတွေကို သူမျှော်လင့်နေတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်ပေါ့။

ဒီလို သိကြားမင်းနဲ့ အကိတ္တိရသေ့တို့ အပြန်အလှန် ပြောဆိုမှုတွေဟာ မိမိတို့အတွက် ဘဝ သင်ခန်းစာ တစ်ခုပဲ။ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိတဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ နှလုံးသွင်းတရားတွေဟာ တို့တတွေ သူတော်ကောင်းဖြစ်ဖို့အတွက် ဒီလို စိတ်ဓါတ်မျိုးတွေ မွေးရမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဘဝသင်ခန်းစာကို ယူကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ဘာလိုချင်သေးလဲ။ ဘာများစိတ်ထဲမှာ ရှိသေးလဲလို့ ပြောပါဆိုတော့ ဘုရားအလောင်းက ပြောတယ်။

" န မံ ပုန ဥပေယျာသိ၊

တော် သတ္တ ဝရံ ဝရေ။" သိကြားမင်း နောက်ထပ် သူ့ဆီဘယ်တော့မှ မလာပါနဲ့ဆိုတဲ့ ဆုကိုတောင်းတယ်။ နောက်ထပ် မတွေ့ချင်ဘူးတဲ့။ သိကြားမင်းကို သူ့ဆီ ဘယ်တော့မှ မလာပါနဲ့။

လောကမှာလူတွေဟာ သိကြားမင်းဆိုတာကို သိပ်တွေ့ချင်ကြတယ်။ တရားတွေ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြတယ်။ ခြိုးခြိုးခြံခြံနေထိုင်ကြပြီး သိကြားနဲ့ တွေ့ဖို့ ဆုတောင်းကြတယ်။ "ကိုယ်တော်က ဘာဖြစ်လို့ သိကြားကို မတွေ့ချင်ရတာလဲ" ဆိုတဲ့အခါကျတော့ သူပြောပုံလေးက အလွန်ကောင်းတယ်။

'တံ တာဒိသံ ဒေဝဝဏ္ဏံ ၊ သဗ္ဗကာမသမိဒ္ဓိနံ' လိုချင်တာတွေ အားလုံးပြီးပြည့်စုံနေပြီး အလွန်ချော အလွန်လှတဲ့ သင်လို သိကြားမင်းကြီးကို မြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် 'ဒိသွာ တပေါ ပမဇ္ဇေယျံ'

သူခြိုးခြံခြံ နေရတဲ့ဘဝ မေ့လျော့သွားနိုင်တယ်။ သိကြားမင်းကြီးကို အားကျသွားမယ်။ သူကျင့်တဲ့ အကျင့်ဟာ သိကြားမင်းဖြစ်ဖို့ ကျင့်တာ မဟုတ်ဘူး တဲ့။ သံသရာဝဋ်က လွတ်ဖို့ ကျင့်တာ။ အင်မတန်မှ စည်းစိမ်ချမ်းသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သိကြားမင်းကြီးရဲ့ ရုပ်အဆင်းကို လှပချောမောတဲ့ ရုပ်အဆင်းကို မြင်လိုက်ရင်၊ အားကျပြီးတော့ သူ့စိတ်တွေဟာ မေ့လျော့သွားမှာ သူကြောက်တယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ လို့ သိကြားမင်းကြီးကို မြင်ပြီးတော့ မေ့လျော့တာကို မဖြစ်စေချင်လို့ ' ဧတံ တေ ဒဿနေ ဘယံ 'ဒါဟာ သင်သိကြားမင်းကို တွေ့ဆုံခြင်းအတွက် ကြောက်စ ရာကောင်းတဲ့အရာပဲ ဖြစ်တယ်။ တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်နေတာတွေ မေ့လျော့သွားနိုင် တယ်။ သင်သိကြားရဲ့ စည်းစိမ်ကို အားကျပြီး လမ်း

လွဲသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သိကြားမင်းကို နောက်ထပ် မတွေ့ချင်ပါဘူးလို့ ဒီလိုပြောတယ်။

သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေဟာ ဘယ်လောက်မွန်မြတ်တယ်။ သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းတဲ့ဆုတွေဟာလည်း အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ဆုတွေ ဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆုံးတွေ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့ သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု ဟာ အပြစ်ကင်းပြီး တကယ့် ချမ်းသာသုခကို ပေးနိုင်တဲ့ ဆုမျိုး၊ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏ ဆိုတဲ့ ဆုတောင်းမျိုး ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် တို့တတွေဟာလည်းပဲ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်အောင် အခုလိုပဲ စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ ရည်ရွယ်ချက်ထားပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ကြရမှာ

ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီး သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ ဆန္ဒမျိုး ဖြစ်ပွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

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

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ **အောင်ဇမ္ဗူ 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 သာသနမာမကအဖွဲ့**
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

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

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

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

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

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

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသတဏှာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒာ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

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

၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ
၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း
၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလှူတိုင်းမှာ
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။ ကောသလအိပ်မက်နှင့်ယနေ့ကမ္ဘာ

၁၂၈။ ပိယတော ဇာယတေ သောကော

၁၂၉။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ

၁၃၀။ ဓမ္မတာဝန်

၁၃၁။ ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားဝိုင်း

၁၃၂။ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ အနုမောဒနာ

၁၃၃။ ပါရာယနဒေသနာ

၁၃၄။ ဒုဂ္ဂတိဘုံသားတို့၏ အမှာစကား

၁၃၅။ မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ နှင့်
သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့အမှတ်တရများ

၁၃၆။ ဝိဝါဒမူလ(၆)ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမစကား

၁၃၇။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၁၃၈။ ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်

၁၃၉။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၁)

၁၄၀။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုရှုမြင်၍ မိမိဘဝကို ပြုပြင်ခြင်း

၁၄၁။ သူတော်ကောင်းသည် အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်

၁၄၂။ သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု