



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၄၁)

သူတော်ကောင်းသည် အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

မွေဒါနကုသိုလ်ရှင်



နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇေယျ ဝံ့နိပိလပိဇန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း: ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု



တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့်
ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၈-နှစ်၊ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၇၆-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း (၄) ရက်၊ (၂၆. ၁၀. ၂၀၁၄) မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ကျောက်ဆည်ခရိုင်၊ စဉ့်ကိုင်မြို့နယ်၊ ပုလိပ်မြို့၊ မဟာဗောဓိညောင်ပင်ဝင်းအတွင်း 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 မဟုတ်သူ တို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ အလွန် ကွဲပြားခြားနားတယ်။ သူတော်ကောင်းတရားနဲ့ မသူတော်တို့ရဲ့ တရားဟာ အလွန်အလှမ်းကွာဝေးတယ်။ ကောင်းကင်နဲ့ မြေကြီးသည် အလှမ်းကွာဝေးသလို သူတော်ကောင်းတရားနဲ့ မသူတော်တို့ရဲ့ တရားဟာ အလှမ်းကွာဝေးတယ်။ သမုဒ္ဒရာကြီးရဲ့ ဟိုဘက်ကမ်းနဲ့ ဒီဘက်ကမ်းသည် အလှမ်းကွာဝေးသလို သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ သူယုတ်မာတို့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား အလွန်ဝေးကွာလှတယ်လို့ ဒီလို ဆိုထားတဲ့အတိုင်း 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 အမြဲတမ်း လိုလားတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်တယ်။ အားလုံးအပေါ်မှာ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်ပြီး အများကောင်းစားရေးကို ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်တတ်တယ်။ သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ အများချမ်းသာဖို့ဦးတည်လျက်ရှိပြီး အမြဲတမ်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်တယ်။ ဒီအထဲမှာ အခက်အခဲ ကြုံလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ , နိမ့်ကျသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမှာ အကြင်နာတရား ရှေ့ထားပြီး ဖေးမကူညီလိုတဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားပဲဖြစ်တယ်။

တစ်ဖန် သူတော်ကောင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးမထားဘူး။ ကိုယ့်ထက် သာသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေရင်လည်း ဝမ်းသာ

ကြည်နူးမှုတွေနဲ့ ပီတိဖြစ်တယ်။ မိမိ ကြီးပွားသကဲ့
သို့ မိမိပတ်ဝန်းကျင်က ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကြီးပွားသွားတာ
ကိုလည်း ဝမ်းမြောက်နိုင်တယ်။ ဒါဟာ သူတော်
ကောင်းရဲ့ စိတ်နေသဘောထား တစ်ခုပဲ။

တစ်ခါ သူတော်ကောင်းဆိုသည်မှာ မည်သူ
ကအပြစ်ပြုပြု၊ အပြစ်ကို လျစ်လျူရှုထားနိုင်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အများရဲ့အပြစ်ကို လျစ်လျူရှုနိုင်
ရုံမျှမက အများထံကနေ ကိုယ့်ကို ကူညီပေးမှာကို
လည်း လျစ်လျူရှုထားနိုင်တယ်။ မိမိကသာလျှင်
အများရဲ့ ကောင်းကျိုးအတွက် ဆောင်ရွက်လိုတယ်။
အများရဲ့အကျိုးစီးပွားအတွက် ဆောင်ရွက်လိုပြီး
အများအကျိုး သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ဖို့ပဲ စိတ်ထဲမှာ
ရှိတယ်။ အများက ကိုယ့်ကို ဘာလုပ်ပေးမယ် ဆိုတဲ့
မျှော်လင့်ချက် မရှိတာကို ဥပေက္ခာလို့ခေါ်တယ်။
အဲဒီလိုကိုယ့်အတွက် မျှော်လင့်ချက် မထားဘဲ

အများအတွက် သက်သက်လုပ်နိုင်တဲ့ ဥပေက္ခာ
ဆိုတဲ့ အလွန်မြင့်မြတ်တဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားနဲ့
လုပ်ကြရတယ်။

အခုလို သစ္စပါရမီအမည်နဲ့ လူမှုကူညီရေး
အသင်း၊ နာမူကူညီရေးအသင်း ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်
တယ်ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပေါ်မှာ
ရပ်တည်ပြီး ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့
လိုအပ်တယ်။ အမည်နာမ ပေးထားတဲ့အတိုင်း
မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ပရဟိတလုပ်ငန်းကို
ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ သူတော်
ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ ဆောင်ရွက်မှ
ပါရမီဖြစ်နိုင်တယ်။ သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်နေ
သဘောထားကို အခြေခံ အမှီပြုပြီး ပြောဆိုမှုတွေ၊
လုပ်ကိုင်မှုတွေလုပ်မှသာ သူတော်ကောင်းရဲ့ သဘာ
ဝ အသွင်သဏ္ဍာန်ဟာ 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 ပါဠိကင်္ခါ' စိတ်ညစ်နွမ်း နေတယ်ဆိုလို့ရှိရင် မကောင်းတဲ့ အခြေနေမျိုးကို မျှော်လင့်ရမှာ၊ မကောင်းတဲ့အခြေနေမျိုး ဖြစ်ပေါ် လာမှာ သေချာတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

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

‘ စိတ္တေ ဝိသုဒ္ဓေ သုဂတိ ပါဠိကခါ ’
 စိတ်သန့်ရှင်းလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ချမ်းသာသူခ ဖြစ်လာမယ့် အခြေအနေ တစ်ခုကို မျှော်လင့်လို့ ရတယ်။ စိတ်ဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့စိတ်က

လေးကို အာရုံစိုက်ပြီး ကောင်းမြတ်တဲ့စိတ်ဖြစ်
အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

သူတော်ကောင်းဆိုတာ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်နေ
စိတ်ထားမွေးမြူဖို့ကိုသာ အဓိကထားပြီး လိုက်နာ
ကျင့်သုံးလေ့ရှိတယ်။ ဒီကနေ့ “သူတော်ကောင်းတို့
တောင်းသောဆု” ဆိုတာ သူတော်ကောင်းတွေဟာ
ဘယ်လိုစိတ်နေစိတ်ထားတွေရှိပြီး ဘယ်လိုဆုမျိုးကို
တောင်းတာလဲ။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ဦးထိပ်ထားတာ
သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ ဆန္ဒပဲ။ မြတ်စွာဘုရား
အလောင်းတော် ပါရမီဖြည့်တဲ့အခါတုန်းက တောင်း
ခဲ့တဲ့ ဆုတွေဟာ လောက လူတွေလိုချင်တဲ့ ဆုမျိုး
မဟုတ်ဘူး။ တကယ့်ကို မွန်မြတ်လှတဲ့ စိတ်ဓာတ်
မျိုးကို တောင်းတဲ့ဆုတွေသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ
အလွန် အံ့ဩစရာ ကောင်းတယ်။ အဲဒါကို အတုယူ
အားကျပြီး မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်နေ

သဘောထားတွေရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရ
မှာ ဖြစ်တယ်။

၅၅၀-နိပါတ်ဇာတ်တော်ထဲမှာ ၄၈၀-
မြောက် အင်္ဂုတ္တိဇာတ် ဆိုတာရှိတယ်။ ဘုရားအ
လောင်းတော်ရဲ့ အကျင့်စာရိတ္တ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့
ပတ်သက်ပြီး နမူနာယူကာ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ဖို့
မှတ်သားသင့်တယ်။ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စံနမူနာ
ကို ယူပြီးတော့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သူတော်ကောင်းဖြစ်
အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။
သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို
နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဆင်ခြင် စဉ်းစား
မှတ်ယူပြီးတဲ့အခါမှာ မိမိကိုယ်တိုင် သူတော်ကောင်း
ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြဖို့ လိုအပ်တယ်။

တကယ့် သူတော်ကောင်းကြီးတွေဟာ
ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆုမျိုးကိုသာ လိုချင်

ကြတယ်။ “တစ်ခုသောဘဝမှာ ဘုရားအလောင်းဟာ အလွန်ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ ပြာဟွဏ္ဍာမဟာသာလမိုးမှာ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ နှမလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားလာပြီး မောင်နှမ ၂ဦးသာရှိတဲ့ သူတို့မိသားစုဟာ အလွန်ချမ်းသာတယ်။ မိဘနှစ်ပါး မျက်ကွယ်ပြုသွားတဲ့အခါ မောင်နှမနှစ်ယောက်ဟာ ဒီပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ဝေဖန် ခန့်ခွဲကြရတယ်။”

ရှေးခေတ်အခါကာလတုန်းက ငွေကြေးခနစုဆောင်းမှုဟာ အလွန် ကောင်းတယ်။ ယနေ့ခေတ်လို မဟုတ်ဘူး။ ရှာဖွေထားတဲ့ ငွေကြေးခနတွေဟာ သားစဉ်မြေးဆက် စားမကုန်အောင် စုစုဆောင်းဆောင်း ထားလေ့ရှိကြတယ်။ ‘ပျားကို ပုံပြု ခြံကိုရှုလော့’ ဆိုတဲ့ဟာမျိုးပဲ။ ပျားကိုနမူနာယူပြီး စုကြတယ်။ ပျားကောင်တွေဟာ တိရစ္ဆာန်ပင် ဖြစ်ပေမယ့်လို့ သားသမီးတွေစားဖို့ ပျားရည်တွေကို စုဆောင်း

ကြတယ်။ ခြတွေကလည်း ထို့အတူပဲ။ မိမိတို့ရဲ့ သားစဉ်မြေးဆက် ဆင်းရဲဒုက္ခမရောက်ဖို့ တောင်ပို့ကို တည်ဆောက်ကြတယ်။ အဲဒီဥပမာတွေလိုပဲ ရှေး တုန်းက မိသားစုတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ သားစဉ်မြေးဆက် စားလို့သုံးလို့ မကုန်နိုင်လောက်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရှာဖွေပြီး စုဆောင်းခဲ့ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ ဖြစ်ကြ တယ်။

အကိတ္တိသူဌေးသားရဲ့ မိဘတွေဟာလည်း ဘိုးဘွားတွေ လက်ထက်ကတည်းက စုဆောင်းလာ တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ အလွန်တရာမှ များတယ်။ ရှေးက သူတော်ကောင်းကြီးတွေဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါ်မှာ အနှစ်သာရကို ရှာလေ့ရှိကြတယ်။ သာမန် အားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ လက်ဝယ် ရလာရင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်စရာပေါ့။ သို့သော် သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အတွေးထဲမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာက

ပေးတဲ့ ချမ်းသာသူခဆိုတာ အလွန်နည်းတယ်။
သေလို့ရှိရင်လည်း အားလုံးဟာ ထားပြီးတော့
သွားကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာသည် စိုးရိမ်
သောကကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်
မှာလည်းပဲ အားလုံး စဉ်းစားပြီးတော့ ကြည့်လိုက်
မယ်ဆိုရင် လူတွေက ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရှာဖွေ
စုဆောင်းပြီး မိမိတို့ ရှာဖွေစုဆောင်းရတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ
တွေအပေါ်မှာ တကြောင့်ကျကျ သောကနဲ့နေ
နေကြရတယ်။ အဲဒီသောကကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့
ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို မသုံးရက်၊ မစားရက်၊ မလှူရက်
စုရုံစုထားခြင်းဟာ မှန်ကန်မှုမရှိဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ပစ္စည်းဥစ္စာ
ရှာဖွေတယ်ဆိုတဲ့အခါမှာ ရလာတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ
တွေကို 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 ဒီလိုစုရုံစုပြီးတော့ မလျှူရက်၊ မတန်းရက်ထားခဲ့ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေအပေါ် မှာ တကြောင့်ကျကျ တတွယ်တာတာ၊ ဘုရားအလောင်း 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 အတွက်
 ကြောင့် ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီး မကောင်း
 မှုတွေ ဖြစ်ပွားပြီး ဘဝမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ ကြုံရတတ်
 တယ်။ တို့တတွေတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြု
 ပြီး ကောင်းမှုတွေ များများဖြစ်အောင် လုပ်မယ်လို့
 ကြံတွေးကြတယ်။ မွန်မြတ်တဲ့ သူတော်ကောင်း
 တရားကို ကြိုးစား အားထုတ်ဖို့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို
 လိုချင်သူတွေ ယူကြဆိုပြီး စွန့်လှူထားခဲ့ကြတယ်။
 မိမိတို့မှာတော့ တောထွက် သွားကြတယ်။ မောင်နှမ
 နှစ်ယောက် တောထဲရောက်သွားတယ်။

သာမန် လောကလူတွေအမြင်နဲ့ ကြည့်မယ်
 ဆိုရင် ကျိကျိတက် ချမ်းသာနေတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို
 စွန့်ပြီး အခုလို တောထဲသွားနေတာဟာ မှားတယ်လို့
 ထင်ကောင်းထင်ကြလိမ့်မယ်။ သို့သော် သူတော်
 ကောင်း ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အမြင်ကျတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ

နဲ့နေခြင်းက မှားယွင်းတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေပေါ်မှာ
 တကြောင့်ကျကျ ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး အသေမဖြောင့်
 တဲ့ အနေအထားမျိုးတောင် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။
 ပစ္စည်းဥစ္စာထက် တန်ကြေးရှိတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်း
 မှုကို အရယူမယ်။ တရားထူးတရားမြတ် ရအောင်
 ယူမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ ဦးတည်ချက်တွေနဲ့
 သူတို့မောင်နှမနှစ်ယောက် တောထွက်လိုက်ကြတာ။
 တောထွက်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း သူတို့ကို အားကျ
 ပြီး လိုက်လာတဲ့ ပရိသတ်က အလွန်များတယ်။
 တောထဲမှာလည်း အခြံအရံပရိသတ်တွေ တအုံးအုံး
 နဲ့။ သူတို့ကို အတုယူပြီး လိုက်လာကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
 များလာတဲ့အခါ နောက်ဆုံးမှာ ဘုရားအလောင်းက
 သူတစ်ကိုယ်တည်း တိတ်တဆိတ် လူသူမရှိတဲ့ တော
 ထဲကို ခြိုးခြိုးခြံခြံ သူတော်ကောင်းတရားကျင့်ဖို့

ခြေရာဖျောက်ပြီး ရောက်သွားတယ်။ ဘယ်သူမှ သူသွားတဲ့နေရာကို မသိဘူး။

အဲဒီလိုတောထဲမှာ ခြိုးခြိုးခြံခြံနဲ့ သူတော်ကောင်းတရားကို အပြည့်အဝ အားထုတ်ပြီး အဲဒီလို ကျင့်သုံးနေထိုင်တာ။ စားတဲ့အစာ ကိုပဲကြည့်ဦး။ ဆားမပါတဲ့ ကပြင်းရွက်ပြုတ်ကိုပဲ နေ့စဉ်စားပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဈာန်အဘိညာဉ်တွေရအောင် တရားဓမ္မ 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 အကိစ္စိ 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 မလာ
ခဲ့ဘဲ သူတော်စင် တစ်ဦးအနေနဲ့ လာရောက်တယ်။

နောက်ဆုံးမှာ သူ့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား
ဟာ တောထဲမှာ ရောက်နေ သော်လည်းပဲ သူပိုင်
ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းလေးအပေါ်မှာ တွယ်တာမှု မရှိဘူး။
သူ နေ့စဉ်စားဖို့ ကဗျည်းရွက်လေးတွေ ပြုတ်ထား
တာကို လာပြီးတော့တောင်းရမ်းတဲ့ သူ့ရှိတယ်ဆိုလို့ရှိ
ရင် ကိုယ်မစားဘဲနှင့် လှူနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး
ထိအောင် သူဟာ ကြိုးစား အားထုတ်ခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့
ဆန္ဒကို သိလို၍ သိကြားမင်းက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း
သိကြားအသွင်သဏ္ဍာန်နဲ့လာပြီး သူ့ထံချဉ်းကပ်ပြီး
သူ့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေကို မေးတာပဲပေါ့။ အဲဒီ
သိကြားနဲ့ အပြန်အလှန် ပြောဆိုတဲ့စကားတွေဟာ
ဘဝအတွက် guideline တွေ ဖြစ်တယ်။ တကယ့်

သင်ခန်းစာအဖြစ် မှတ်ယူဖို့ အင်မတန်မှ ကောင်းတဲ့ အရာတွေပေါ့။

ကိ ပတ္တယံ မဟာဗြဟ္မေ၊

ဧကော သမ္မသိ ဃမ္မနိ။ အခုလို တောကြီး ထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း နေတာ ဘာရည်ရွယ်ချက် နဲ့ နေတာလဲ?။ ဘာလို့ချင် လို့လဲ? လိုချင်တာ တစ်ခုခုတော့ ရှိရမှာပေါ့။ သူက သူဌေးဘဝကနေ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ အကုန်စွန့်ပြီး တကယ့် တောနက်ထဲ မှာ ဆင်းဆင်းရဲရဲနေတာ ဘာလို့ ချင်လို့လဲ။ ဘာဟာ သူ့ရဲ့အဓိက မျှော်လင့်ချက်လဲ၊ ဘာကို တောင့်တ တာလဲ။

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

ရသေ့ရဲ့ အဖြေက အလွန်မှတ်သားစရာ ကောင်း
တယ်။

ဒုက္ခော ပုနဗ္ဘဝေါ သက္က၊

သရိရဿ စ ဘေဒနံ။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေ စဉ်းစားကြည့်ဖို့ လိုအပ်
တယ်။ ဘဝတစ်ခု ရထားလို့ရှိရင် ခန္ဓာကိုယ် ပျက်စီး
ပြီးတော့ သေဆုံးရတယ်ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ မလို
လားဘူး။ အားလုံးဟာ ကြောက်ရွံ့ကြတယ်။ ရွံ့မှန်း
ကြတယ်။ ဘယ်သူမှမသေချင်ဘူး ဒီလိုဆိုလိုတယ်။
ခန္ဓာကိုယ် သေဆုံးသွားမှာကို လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ
ကြောက်ရွံ့ကြတယ်။ မလိုလားကြဘူး။ သေပြီးတော့
နောက်ထပ် ဘဝတစ်ခုရမှာ ဆိုတာလည်း ကျေနပ်
စရာမကောင်းဘူး။ အခုနာရေးကိစ္စ ဆောင်ရွက်
နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း နာရေးကိစ္စ ပေါ်
သွားလို့ နာရေးကိစ္စ ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ တို့တ

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

ဘုရားအလောင်းက သူ့ဘာဖြစ်လို့ တောထဲ လာ တရားအားထုတ် ရသလဲဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ် ပျက်စီးပြီးတော့ နောင်ဘဝတစ်ခု ရပြန်တယ် ဆိုတာ ဟာ အလွန် စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းတယ်။ ဒုက္ခ ရောက်တယ်။ ‘သမ္မောဟမရဏံ ဒုက္ခံ ၊ တသ္မာ

သမ္မာမိ ဝါသဝ' သမ္မောဟမရဏ 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 ဒုက္ခရစရိယာ ကျင့်
 ပြီး ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တဲ့အခါ ဘာပြောတုန်း။
 “ဝိသင်္ခါရဂတံ စိတ္တံ ၊ တဏှာနံ ခယမဇ္ဈဂါ”
 သူရလိုက်တာ ဘာတုန်းဆိုရင် တဏှာတွေရဲ့ကုန်ဆုံး
 မှုကို သူ ရလိုက်တယ်။ တခြားရတာမဟုတ်ဘူး။
 တွယ်တာမှုတွေ လိုချင်မှုတွေဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ထဲမှာ
 ရှိတဲ့ တဏှာတွေဟာ ကုန်သွားတယ်။ တဏှာတွေ
 ကုန်သွားတာဟာ ဘယ်သူနဲ့ကုန်တာတုန်းဆို
 အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်နဲ့ ကုန်တယ်။ အဲဒီ
 အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုတဲ့ တဏှာကုန်
 အောင် လုပ်နိုင်တဲ့တရားကို ရလိုက်တယ်။ ရလိုက်သ
 ဖြင့် တဏှာကုန်သွားတာဟာ သူ့အတွက်မှာ တန်ဖိုး
 အရှိဆုံးပဲ 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
 သူ့ဘာဖြစ်လို့ 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။ သိကြားဆုမတောင်းဘဲနဲ့ သံသရာဝဋ်က လွတ်ဖို့၊ ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်ဖို့ ဆုတောင်းတယ်ဆိုတာ သိတော့ သူက ဆုပေးချင်တယ်။ ကူညီချင်တယ်ပေါ့။ ဘာကူညီရမလဲဆိုတဲ့ အပြောမျိုးနဲ့-

ဝရံ ကဿပ တေ ဒမ္မိ၊

ယံ ကိဉ္စိ မနသိစ္ဆသိ။ တခြားစိတ်ထဲမှာ လိုချင်တာရှိရင် ပြောပါ။ သူပေးပါ့မယ်၊ တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ပေးပါ့မယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေလိုချင်သေးလဲ။

အဲဒီမှာ လိုချင်တာပြောပါလို့ ဆိုတဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးတို့တတွေနဲ့ ကွာခြားသွားတာ ဘာတွေ ကွာခြားသွားတုန်းဆို စဉ်းစားကြည့်။ သူတော်ကောင်းတွေ တောင်းတဲ့ဆုက လိုချင်တယ်ဆိုတာ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ၊ ချမ်းသာသုခတွေ ဒါတွေ မဟုတ်ဘူး။

သူလိုချင်တဲ့ဆုကို ဘုရားအလောင်းတော် ဘယ်လို
ပြောတုန်းဆိုတော့ -

‘ယေန ပုတ္တေ စ ဒါရေ စ၊

နေဓညံ ပိယာနိ စ။

လဒ္ဒါ နရာ န တပုန္နိ၊

သော လောဘော န မယိ ဝသေ။

သူပြောချင်တဲ့ စကားလေးက မြန်မာလို ရှင်း
ရှင်းလေးပဲ။ လောဘ ရှိနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ
သားသမီးလည်းချစ်တာပဲ။ မယားဇနီးကိုလည်း
ချစ်တာပဲ။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကိုလည်း ချစ်တယ်၊
မြတ်နိုးတယ်။ လောကမှာ တွယ်တာစရာတွေနဲ့
မိသားစုအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ အလွန်များ
တယ်။ တွယ်တာမှုတွေများပြီး ပစ္စည်းဥစ္စာတွေပေါ်
မှာ တွယ်တာတယ်။ မိသားစုပေါ်မှာ တွယ်တာ
တယ်။ မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာ

တယ်။ ဆွေမျိုးဉာတိတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်။
ဘာနဲ့တွယ်တာတုန်းဆို တဏှာလောဘနဲ့ တွယ်တာ
တာ။ သံယောဇဉ်တွေ ကြီးမားတယ်။ ဘယ်လောက်
ပဲရရ။ မိသားစုမှာ စီးပွားဥစ္စာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ
တိုးတက်တိုးတက် အဲဒီ တဏှာလောဘ ရှိနေသမျှ
ဘယ်တော့မှ တင်းတိမ် အားရခြင်းမရှိဘူး။ မိသားစုနဲ့
အတူနေရလို့လည်း ဘယ်တော့မှ ပျင်းရိ ငြီးငွေ့သွား
တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဘယ်သူ့ကြောင့်လဲလို့ဆိုရင်
ဟောဒီ တဏှာလောဘကြောင့် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ
တဏှာလောဘရဲ့ အလိုကို သူမလိုက်ပါရစေနဲ့။

ဆိုလိုတာက အဲဒီ တဏှာလောဘကင်းတဲ့
သူ ဖြစ်ပါရစေ။ မိသားစုအပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်၊
ပစ္စည်းဥစ္စာတွေပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်။ သံယောဇဉ်
တွေ ဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီ သံယောဇဉ်ဆိုတဲ့ တဏှာ
လောဘကြီးကြီး သူ့သန္တာန်မှာ မဖြစ်ပါရစေနဲ့။ ဘယ်

သောအခါမှ တဏှာလောဘရဲ့အလိုကို လိုက်ပါသူ မဖြစ်ပါရစေနဲ့လို့ ဒီဆုကို တောင်းချင်ပါတယ်။

ဘုရားအလောင်းတွေဟာ ဘဝမှာ ဒုက္ခပေးနေတာ ဘယ်သူလဲဆိုတာ သိကြတယ်။ တဏှာလောဘက ဒုက္ခပေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်က သစ္စာလေးပါးကို ဟောတဲ့အခါ ‘ယာယံ တဏှာပေါနောဗ္ဗဝိကာ နန္ဒိရာဂသဟဂတာ တတြတတြာ ဘိနန္ဒိနိ’ ဘဝအသစ်ကို ဖြစ်စေတာ တဏှာပဲ။ အာရုံအမျိုးမျိုးပေါ်မှာ တွေရာအာရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက်တတ်တာ တဏှာလောဘပဲ။ အဲဒီတဏှာ လောဘဟာ ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်တယ်လို့ ဟောတာ။

သုတ္တန်တစ်ခုမှာဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက ‘နန္ဒိ ဒုက္ခဿ မူလံ’ နန္ဒိဆိုတဲ့ နှစ်သက်မှု တဏှာလောဘဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခရဲ့ အရင်းအမြစ်ပဲလို့ ဟောတယ်။ လောကလူတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ ဘယ်လွတ်

မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖန်တီး
နေတဲ့ လောဘကို မဖယ်နိုင်လို့ မလွတ်တာ။ ဘုရား
အလောင်းတွေကျတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဘယ်သူ
လုပ်နေသလဲ ဆိုတာကို အသိဉာဏ်နဲ့ သိရှိနားလည်
ကြတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခကို လုပ်နေသူဟာ တဏှာ
လောဘပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီ တဏှာ
လောဘရဲ့ အလိုကို ဘယ်သောအခါမှ မလိုက်ပါရ
စေနဲ့။ လိုက်သူမဖြစ်ပါရစေနဲ့။ ဒီဆုကို လိုချင်ပါ
တယ်။ တခြားဆုကို မလိုချင်ပါဘူးလို့ ဒီလို သိကြား
မင်းကြီးကို ပြန်ပြီး ပြောလိုက်တယ်။

နောက်သူလိုချင်တာတစ်ခု၊ သူဘာပြော
တုန်း

‘ခေတ္တံ ဝတ္ထံ၊ ဟိရညဉ္ဇ၊
ဂဝါသံ ဒါသပေါရိသံ။
ယေန ဇာတေန ဇီယန္တိ။’

သော ဒေါသော န မယီ ဝသေ။’

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

ဘဝရဲ့ ဆုံးရှုံးကြောင်းကို ယခုလို ဖော်ပြ
ထားတာ၊ တခြားဆုံးရှုံးမှုတွေက ဒေါသကြောင့်ဖြစ်တဲ့
ဆုံးရှုံးမှုတွေထဲမှာ နံပါတ်တစ်ဆုံးရှုံးမှုက ဘာလဲ။
စိတ်ချမ်းသာမှု ဆုံးရှုံးတယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဒေါသ
ဖြစ်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ချမ်းသာမှု ဆုံးရှုံး
သွားတယ်။ စိတ်တိုနေတဲ့ အချိန်မှာကြည့်၊ ဘယ်လိုမှ
မချမ်းသာဘူး။ အလှအပတွေလည်း ဆုံးရှုံးသွား
တယ်။ ဒေါသ ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အလှအပတွေ
ကို ဆုံးရှုံးသွားစေတာ။ ဒါကြောင့်မို့ ဒေါသဟာ
ဘဝမှာ ဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

ဒေါသနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုဥပမာ ပေး
လေ့ရှိသလဲဆိုရင် ဒေါသဟာ တောမီးနဲ့ အလား
သဏ္ဍာန်တူတယ်။ မီးလောင်သွားတဲ့နေရာဟာ
မဲကျန်ရစ်တာပဲ။ ထို့အတူပဲ ဒေါသဖြစ်လို့ရှိရင်
ဒေါသဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်

ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီလို ဆိုလိုတယ်။ မီးလောင်သွား
 တဲ့နေရာသည် အရှုပ်ဆိုး အကျည်းတန်ဖြစ်သလို
 ဒေါသဖြစ်လို့ရှိရင်လည်း အရှုပ်ဆိုး အကျည်းတန်
 တယ်။ လူတင် အရှုပ်ဆိုး အကျည်းတန်တာလား
 ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ပြောတဲ့စကားကလည်း အရှုပ်
 ဆိုး အကျည်းတန်သွားတယ်။ မိုက်မိုက်ရှိုင်းရှိုင်းတွေ
 ဖြစ်ကုန်တယ်။ ဒေါသက အားလုံးကို အရှုပ်ဆိုး
 အကျည်းတန်စေတယ်။

ဒါတင်လားဆိုတော့ လုပ်ရပ်တွေကြည့်၊
 အမေသတ်မိတာတို့၊ အဖေသတ်မိတာတို့၊ မိတ်ဆွေ
 ရင်းတွေပေါ်မှာ ပြစ်မှားမိတာတို့၊ ဘုရား၊ ရဟန္တာ
 ပြစ်မှားမိတာတို့ဆိုတာ ဒေါသကြောင့်ပဲ။ အဲဒီလို
 ဒေါသဖြစ်လာလို့ရှိရင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပြစ်မှားမိ
 တယ်။ ကျူးလွန်မိတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ့်ဒေါသ
 ကိုယ်မထိန်းနိုင်တဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို

suicide လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေကြောင်း ကြံသည်အထိအောင် ဒေါသရဲ့အရှိန်ဟာ ပြင်းထန် မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီလို ဒေါသမျိုး သူ့သန္တာန်မှာ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါရစေ နဲ့လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ သူတောင်းချင်တဲ့ဆုဟာ လောဘမဖြစ်ဖို့၊ ဒေါသမဖြစ်ဖို့ ဒီဆုတွေကို တောင်း တာ။

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

ဘုရားအလောင်းတွေကျတော့ လူကို ဒုက္ခ ပေးနေတာ ဘယ်သူလဲလို့ မေးလို့ရှိရင် လောဘတို့၊

ဒေါသတို့ဟာ လူကို ဒုက္ခပေးနေတာ။ လောဘ၊
 ဒေါသရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်တော့မှ
 မငြိမ်းချမ်းဘူး။ ငြိမ်းချမ်းမှု ဆုံးရှုံးနေတယ်။ ဒါ
 ကြောင့်မို့ လောဘ ဒေါသတွေ ကိုယ်သန္တာန်မှာ
 လွှမ်းမိုး ရောက်ရှိနေတာကို မလိုလားဘူး။ ဒါက
 ကိုယ်ရဲ့ အတွင်းအဖျတ္တ ကိုယ်သန္တာန်မှာ အဆိုးဝါး
 ဆုံး တရားတွေပဲ။ ကိုယ်သန္တာန်မှာ မရှိဖို့ ဘယ်
 လောက် အရေးကြီးလဲ ဒါကို ပြောပြတာ။

နောက်ဆုတစ်ခု သူတောင်းချင်တဲ့ဆုက
 ဘာလဲဆိုရင်

‘ဗာလံ န ပဿေ န သုဏော၊
 န စ ဗာလေန သံဝဿေ။
 ဗာလေနာဓာပ သလ္လာပံ၊
 န ကရေ န စ ရောစယေ။’

စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ဗာလ ဆိုတာကို လူမိုက်
လို့ ဘာသာပြန်ကြတယ်။ သို့သော် လူမိုက်လို့ဆိုရင်
ရိုင်းစိုင်းပြီးတော့ ကြမ်းတမ်းတယ်။ လူတကာ
ကိုဆဲရေးတယ်။ ရိုက်နှက်တယ်ဆိုတဲ့ လူဆိုးကို
လူမိုက်လို့ပဲ လူတွေက အသိများကြတယ်။ အဲဒါမျိုး
ကိုသာ လူမိုက်လို့ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ လူမိုက်
ဆိုသည်မှာ လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ မသိတဲ့သူ
အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့သူ၊ အသိဉာဏ်ခေါင်းပါးသူကို
ပြောတာ။ သူဟာ လိမ္မာချင် လိမ္မာနေလိမ့်မယ်။
ဒါပေမယ့် အသိဉာဏ်မရှိဘူး။ အသိဉာဏ်မရှိတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ကို လူမိုက်လို့ပြောတာ။

အဲဒီ အသိအဉာဏ် ကင်းမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ အသိ
ဉာဏ်ကင်းမဲ့လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း
စရိုက်ဆိုးတွေ ဝင်လာတယ်။ သူများကိုလည်း စရိုက်

ဆိုးတွေဖြစ်အောင် ဖြားယောင်း သွေးဆောင်တတ်
လာတယ်။ အသိဉာဏ်မရှိတာကို အခြေခံပြီးတော့
ဆိုးဝါးတဲ့စရိုက်တွေကို လုပ်တော့မှ လူမိုက်ကနေ
လူဆိုးဖြစ်လာတယ်။

ပညာမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ တွဲဖက်ပြီး အလုပ်
လုပ်လို့ရှိရင် အင်မတန်မှ ဒုက္ခရောက်တယ်။ မလုပ်
သင့်တာတွေကို လုပ်သင့်တယ်ထင်ပြီးတော့ လုပ်
လေ့ရှိတယ်။ ကြည့်လေ ဒီအသိဉာဏ်မရှိတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒုက္ခပေးတတ်တယ်။ သားအမိ နှစ်
ယောက်ရဲ့ ဇာတ်လမ်းလိုပဲ “အမေရဲ့နဖူးမှာ မှက်ကြီး
ကိုက်နေတယ်။ ငါ့သမီး မောင်းလိုက်စမ်းပါ”
ဆိုတော့ ကျည်ပွေ့နဲ့ ကောက်ပြီးတော့ ထုတယ်။
မှက်ဆိုပြီးတော့ အမေနဖူးကို 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 သုဏော’ သူတို့ရဲ့ အသံလည်း
မကြားချင်ဘူး။ ‘န စ ဗာလေန သံဝသေ’
အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အတူမနေပါရစေနဲ့။
‘ဗာလေနာလာပသဗ္ဗာပံ’ 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 ဒုဗ္ဗေဓော’ အသိဉာဏ်
 ကင်းမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်တယ်။

မပြောသင့်တာတွေ ပြောတယ်။ မဟုတ်တာတွေကို လုပ်တယ်။

ဆိုလိုတာက ဗာလဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ‘ဗာလော ဒုစိန္တိတ စိန္တိ’ မကြံအပ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ အကြံတွေကို ကြံတယ်။ အကြံဆိုးတွေကို ကြံစည်တယ်။ ‘ဒုဗ္ဘာသိတ ဘာသီ’ မပြောသင့်တဲ့ စကားတွေကို ပြောတယ်။ ‘ဒုက္ကဋ္ဌ ကမ္မကာရီ’ မလုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်တယ်။

ဗာလ ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အသိဉာဏ် မရှိသည့်အတွက် စရိုက်ဆိုးတယ်။ စရိုက်ဆိုးသည့် အတွက် ‘အနယံ နယတိ ဒုမေဓော’ အသိဉာဏ်မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မလုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်တယ်။ ‘အဓုရာယံ နိယုဇ္ဇတိ’ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကျတော့ မလုပ်ဘူး။ မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်တယ်။ ‘ဒုန္နယော သေယျသော ဟောတိ’

ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် မကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဦးဆောင်
တယ်။ မကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဦးဆောင်တာကို
အကောင်းထင်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားမှုမှာ
ရှေ့ဆောင်ရှေ့ရွက် လုပ်တတ်တယ်။ ‘သမ္မာ ဝုတ္တာ
ပက္ခပ္ပတိ’ အကောင်း ပြောလည်းပဲ စိတ်ဆိုးတတ်
တယ်။။ ဒါလူမိုက်ရဲ့ သဘောထားတွေပဲ။ ကောင်း
တာပြောလည်း လက်ခံတာမဟုတ်ဘူး။ ကောင်းတာ
ပြောရင်လည်းပဲ စိတ်ဆိုးတတ်တယ်။

‘ဝိနယံ သော န ဇာနာတိ’ လူမှုရေးလည်း
နားမလည်ဘူး။ လူရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားကို နားမ
လည်ဘူး။ မိကောင်းဖခင် သားသမီးတိုင်းမှာ
ကောင်းမြတ်တဲ့ အကျင့်တရားတွေဆိုတာ ရှိတယ်။
“အေး ဒီလိုမပြောရဘူး၊ ဒီလိုမဆက်ဆံရဘူး၊ လူကြီး
သူမရှေ့မှာ ဒီလိုမနေရဘူး” ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား
လေးတွေ၊ သွန်သင်ထားမှုတွေ၊ လူ့စည်းကမ်းတွေ

ရှိတယ်။ Human dignity ခေါ်တဲ့ လူ့ရဲ့
ဂုဏ်သိက္ခာတွေ ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒါမျိုးကို လူ့မိုက်
က ဘာတစ်ခုမှ ဂရုမစိုက်ဘူး။ ဘာတစ်ခုမှ မသိဘူး။

အဲဒါကြောင့် ဒီလိုအခြေအနေမကောင်းတဲ့
ဗာလမျိုးကို ‘သာဓု တဿ အဒဿနံ’ သူ့လိုလူ့မျိုး
ကို မတွေ့တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ တွေ့နေပြီဆိုရင်
သူတို့နဲ့ ဆက်ဆံနေရမယ်။ ဆက်ဆံရရင် စိတ်ဆင်းရဲ
ဖို့ပဲ ကြုံမယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လူ့မိုက်ကို မတွေ့ချင်
တာပါလို့ သိကြားမင်းကို ဒီလိုဖြေတယ်။

အဲဒီလိုဖြေတော့ သိကြားမင်းက နောက်
ထပ် ဆုလိုချင်တာရှိရင် ပြောပါဦးလို့ ဆိုတယ်။
ဘုရားလောင်းက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့-

ဓိရံ ပဿေ သုဏော ဓိရံ၊

ဓိရေန သဟ သံဝဿေ။

လူမိုက်ကို မတွေ့ချင်ဘူး ဆိုပေမယ့် အရာ
 ရာမှာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိတဲ့ စရိုက်ကောင်းတဲ့
 ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုတော့ တွေ့ချင်တယ်။ သူ့
 သတင်းကို ကြားချင်တယ်။ သူတို့နဲ့အတူ နေချင်
 တယ်။ ဓီရေနာလာပသလ္လာပံ ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
 နဲ့ စကားပြောချင်တယ်။ ဆွေးနွေးချင်တယ်။ ‘တံ
 ကရေ တံ စ ရောစယေ’ အဲဒါကို လုပ်ချင်တယ်။
 သဘောကျတယ်။ အသိဉာဏ်ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့
 တွေ့ချင်တယ်။ ပြောဆိုဆွေးနွေးချင်တယ်။

ပညာရှိဆိုတာ အရာရာမှာ ‘သုစိန္တိတ စိန္တိ’
 ကောင်းမြတ်တဲ့ အကြံတွေကိုသာ ကြံတယ်။ ‘သုဘာ
 သိတ ဘာသိ’ ကောင်းမြတ်တဲ့စကားတွေကိုသာ
 ပြောတယ်။ ‘သုကတ ကမ္မကာရီ’ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်
 တဲ့ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုသာ လုပ်တယ်ဆိုတဲ့

ဒီလိုဂုဏ်ရည် သတ္တိတွေရှိတယ်။ အဲဒီပညာရှင်မျိုးကို သာ တွေ့ချင်တယ်။ တွေ့ပါရစေတဲ့။

ဒါဖြင့်ပညာရှိကို ဘာဖြစ်လို့ တွေ့ချင်ရတာ လဲလို့ မေးတဲ့အခါ ပညာရှိရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာတွေ၊ ပညာရှိတွေရခြင်းရဲ့ 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။

‘အခုရာယံ န ယုဉ္ဇတိ၊’ မလုပ်သင့်တာကျတော့ ဘယ်တော့မှ မတိုက်တွန်းဘူး။ သူ့ကိုယ်တိုင်က လည်း မလုပ်သင့်တဲ့အလုပ် မလုပ်ဘူး။ ရှောင်တယ်။

‘သူနယော သေယျသော ဟောတိ’ ကိုယ်ကျင့်တရား အထွဋ်အမြတ် ထားပြီး ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်တယ်။ ‘သမ္မာ ဝုတ္တော န ကုပ္ပတိ’ ကောင်းတဲ့စကား ပြောလို့ရှိရင် ဘယ်တော့မှ စိတ်မဆိုးဘူး။ အကြောင်းနဲ့အကျိုး၊ အကောင်းနဲ့ အဆိုး ခွဲခြား ပြောပြဆိုလို့ရှိရင် 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
တေန 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 ဒီဗွာ ဘက္ခာ ပါတု
 ဘဝေယျံ အဆင်သင့် စားဖို့ နတ်သူဒွါလို့ နတ်အစာ
 တွေ ပေါ်လာမယ်ဆိုရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ။ သီလ
 ဝန္တော စ ယာစကာ အဲဒီအချိန်မှာလည်း သီလရှိတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောက်လာလို့ရှိရင်လည်း ကောင်းမှာပဲ။
 ဆိုလိုတာကတော့ မနက်မိုးလင်းလို့ အစာရေစာ
 အဆင်သင့် ရချင်တယ်။ ရလာတဲ့ အစာအာဟာရ
 ကို သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လှူချင်တန်းချင်တယ်။
 အဲဒါမျိုးကို ဖြစ်ချင်တယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ မြန်မာပြည်က ဗုဒ္ဓဘာသာ
 ဝင် သူတော်စင်တွေအနေနဲ့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မနက်
 မိုးလင်းပြီဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်အိမ်မှာ ချက်ပြုတ်ကြလို့
 အစာအာဟာရတွေ အဆင်သင့်ဖြစ်တယ်။ ရဟန်း
 သံဃာတွေကလည်း အိမ်ပေါက်ဝ ဆွမ်းခံကြွလာ
 ကြတယ်။ ဒီအခြေအနေမျိုးကို ဘုရားလောင်းက

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

သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိုယ်အိမ်ပေါက်အ ရောက် ရောက်လာကြပြီ။ ထိုအခါမှာ ကိုယ်မှာရှိတဲ့ တစ်လုပ် တစ်ဆွမ်း တစ်ငွန်းဆိုတာမျိုးလို ကိုယ်စား တဲ့အထဲက လှူမယ်၊ တန်းမယ် ဆိုလို့ရှိရင် အလွန် မွန်မြတ်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြီး နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဖြစ်ပြီး နေကြမယ်။ အားလုံးလည်း ဒီကုသိုလ်မျိုး ရနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိကြတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ အပြား မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ တပြိုင်နက် အိမ်မှာ ချက်ပြီးပြုတ်ပြီးရှိတဲ့အချိန်မှာ ရဟန်းသံဃာတွေ ဆွမ်းခံကြွလာတယ်ဆိုရင် လောင်းကြတယ်။ လှူကြ တယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ဖြစ်နေကြတာ

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

“ဒဒတော မေ န ခိယေထ” လှူနေတဲ့ အခါလည်း ဘယ်တော့မှ မကုန်ပါရစေနဲ့။ ဘယ် လောက်လှူလှူ ကုန်သွားတယ်ဆိုတာ မရှိပါရစေနဲ့။ လှူချင် တန်းချင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်ဟာ အလောဘ လွှမ်းခြုံထားပြီး မစ္ဆရိယကို ဖယ်ရှားတဲ့စိတ်မျိုး

ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်
ဓာတ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ခုနတုန်းက လောဘကို ဖယ်ရှားတယ်။
အခုလှူချင် တန်းချင်တယ်ဆိုတာ အလောဘ
ဆိုတဲ့တရားရဲ့ ထက်သန်လာမှုကို ဖော်ပြခြင်းပဲ
ဖြစ်တယ်။ မစ္ဆရိယ တရားကို ဖယ်ရှားပြီး အလောဘ
ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်တရား သူ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတော့
ဘယ်လောက်ပဲလှူလှူ ဘယ်တော့မှ မကုန်ပါရစေနဲ့။
လှူလို့ အားမရဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောတာ။
ဘယ်လောက်ပဲ လှူလှူ မကုန်ပါရစေနဲ့။

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

ဝိပုဋိသာရ လို့ခေါ်တဲ့ နှလုံးမသာယာမှုပဲ။ အဲဒါ မျိုးလည်း ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါရစေနဲ့။ ကိုယ်လှူပြီး သား အလှူပေါ်မှာ ပြန်ပြီးတော့ မှားတဲ့အတွေးနဲ့ ပြန်တွေးတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါရစေနဲ့။ သဒ္ဓါပျက်တာမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီ သဒ္ဓါတရား ပျက်တာမျိုး ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါရစေနဲ့။ ကိုယ်လှူ ထားတဲ့ အလှူတစ်ခုအပေါ်မှာ အစဉ်ထာဝရ ဝမ်းမြောက်နေမှုကိုသာ ဖြစ်ပါရစေလို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

‘ဒဒံ စိတ္တံ ပသာဒေယျံ’ လှူနေတဲ့အချိန် မှာလည်း စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးနေတယ်။ ဝမ်းသာ နေတယ်။ ‘ဧတံ သက္က ဝရံ ဝရေ’ ဒီဆုမျိုးကို လိုချင် ပါတယ်။ လှူလို့လည်း မကုန်နိုင်ဘူး။ လှူနေတုန်း လည်း စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးနေချင်တယ်။ လှူပြီးတော့ လည်း ထိုအလှူနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ် နှလုံးမသာယာမှု မဖြစ်ပါရစေနဲ့တဲ့။

အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေ ရှိကြောင်းကို သူ့ဆုတောင်းတာတွေကို ကြည့်လို့ရှိရင် သိသာတယ်။ လောကမှာ အကောင်းဆုံးတွေကို သူ့မျှော်လင့်နေတယ်ဆိုတာ 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 ဘာလို့ချင်သေးလဲ။ ဘာများစိတ်ထဲမှာ ရှိသေးလဲလို့ ပြောပါဆိုတော့ ဘုရားအလောင်းက ပြောတယ်။

“ န မံ ပုန ဥပေယျာသိ၊

ဧတံ သက္က ဝရံ ဝရေ။” သိကြားမင်း
 နောက်ထပ် သူ့ဆီဘယ်တော့မှ မလာပါနဲ့ဆိုတဲ့
 ဆုကိုတောင်းတယ်။ နောက်ထပ် မတွေ့ချင်ဘူးတဲ့။
 သိကြားမင်းကို သူ့ဆီ ဘယ်တော့မှ မလာပါနဲ့။

လောကမှာလူတွေဟာ သိကြားမင်းဆိုတာ
 ကို သိပ်တွေ့ချင်ကြတယ်။ တရားတွေ ကျင့်ကြံကြီး
 ကုတ် အားထုတ်ကြတယ်။ ခြိုးခြိုးခြံခြံနေထိုင်ကြပြီး
 သိကြားနဲ့ တွေ့ဖို့ ဆုတောင်းကြတယ်။ “ကိုယ်တော်
 က ဘာဖြစ်လို့ သိကြားကို မတွေ့ချင်ရတာလဲ”
 ဆိုတဲ့အခါကျတော့ သူပြောပုံလေးက အလွန်
 ကောင်းတယ်။

‘တံ တာဒိသံ ဒေဝဝဏ္ဏံ ၊ သဗ္ဗကာမသမိဒ္ဓိနံ’
 လိုချင်တာတွေ အားလုံးပြီးပြည့်စုံနေပြီး အလွန်ချော
 အလွန်လှတဲ့ သင်္ဃာလို့ သိကြားမင်းကြီးကို
 မြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် ‘ဒိသွာ တပေါ ပမဇ္ဇေယျံ’

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

လွဲသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သိကြားမင်းကို
နောက်ထပ် မတွေ့ချင်ပါဘူးလို့ ဒီလိုပြောတယ်။

သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်နေသဘော
ထားတွေဟာ ဘယ်လောက်မွန်မြတ်တယ်။ သူတော်
ကောင်းတို့ တောင်းတဲ့ဆုတွေဟာလည်း အလွန်မွန်
မြတ်တဲ့ဆုတွေ ဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆုံးတွေ
ဖြစ်တယ်ပေါ့။

တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်း
တို့ သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု ဟာ
အပြစ်ကင်းပြီး တကယ် ချမ်းသာသုခကို ပေးနိုင်တဲ့
ဆုမျိုး၊ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏
ဆိုတဲ့ ဆုတောင်းမျိုး ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် တို့
တတွေဟာလည်းပဲ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်
ရောက်အောင် အခုလိုပဲ စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ ရည်ရွယ်
ချက်ထားပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ကြရမှာ

သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု ၅၇

ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီး သူတော်
ကောင်းတွေရဲ့ ဆန္ဒမျိုး ဖြစ်ပွားအောင် ကြိုးစား
အားထုတ် နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

ဓမ္မမိတ်ခေတ္တများသို့

ပါပောက္ခသျှင်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအပြစ် စေတနာရှင်များကနေကူးကာ စာပေများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာပေများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် 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။ 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။ 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။ သတိမက္ခာ 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။ လောကဝံ့မှန်တိုင်းများနှင့် 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။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ
- ၇၉။ ဒဏ္ဍိဏဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
- ၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
- ၈၂။ အနတ္တလက္ခဏသုတ် 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။ လူဆိုးလူပိုက်
- ၉၇။ သမုဒ္ဓရာ ဝမ်းတစ်ထွာ
- ၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း
- ၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ
- ၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ
- ၁၀၁။ အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ
- ၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ
- ၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရူပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား
- 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။ ကောသလအိမ်မက်နှင့်ယနေကမ္ဘာ
- ၁၂၈။ ပိယတော ဇာယတေ သောကော
- ၁၂၉။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ
- ၁၃၀။ မွေတာဝန်
- ၁၃၁။ ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားပိုင်း
- 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

