



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၂၀)

အားကိုးခြင်း

အတ္တမဟာ ပဏ္ဍိတာ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

မွေဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

ဧကောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း

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

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အားကိုးခြင်း



ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၇ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ်
၁၃၇၅ ခုနှစ် ကဆုန်လဆန်း(၆)ရက်၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ မေလ
(၁၅)ရက်၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပြင်ဦးလွင်ခရိုင်၊ ပြင်ဦးလွင်
မြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရွာ၊ ဓမ္မသဟာယစင်တာ ‘အဓိပတိ
စံကျောင်းတော်’ ၌ ဟောကြားအပ်သော “အားကိုးခြင်း”
အကြောင်းတရားဒေသနာတော်။

အားကိုးခြင်း

ပုဂ္ဂိုလ်ကို အားကိုးခြင်းနှင့် ဓမ္မကို အားကိုးခြင်း
လို့ အားကိုးခြင်း ၂-မျိုးရှိတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက “သင်္ခါရ
တရားတွေကို မပျက်ပါစေနဲ့လို့ ဘယ်သူမှ လုပ်လို့မရ
ဘူးတဲ့၊ အားလုံးဟာ အချိန်တန်တော့ ပျက်စီးဆုံးရှုံး
သွားမှာဘဲလို့ ငါအကြိမ်ကြိမ်ဟောခဲ့တယ် မဟုတ်
လား” တဲ့။ အဲဒါကြောင့် အားကိုးရာရှာလို့ရှိရင် ပုဂ္ဂိုလ်
ကိုမရှာနဲ့၊ ဓမ္မကိုဘဲ အားကိုးလို့ ဟောခဲ့တယ်။

အဲဒီမြတ်စွာဘုရားရဲ့ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်က
ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို အားကိုးပြီဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်အား
ကိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က မကြာခင်ဘဝပြောင်းသွားတာမျိုးတွေ
ဖြစ်တတ်တယ်၊ ပျက်စီးသွားတယ်၊ ဆုံးရှုံးသွားတယ်၊
ချို့ယွင်းသွားတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာအားကိုးစရာမဲ့သွား

၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တယ်။ အားကိုးစရာ မရှိအောင်ဖြစ်ဖြစ်သွားတယ်။
 ရောဂါဝေဒနာတွေဖြစ်လို့ ဒုက္ခရောက်ပြီဆိုရင် အားကိုး
 ရာမရှိတော့ဘူး၊ အမေကလည်း မတတ်နိုင်ဘူး၊ အဖေ
 ကလည်း မတတ်နိုင်ဘူး၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ
 လည်း မတတ်နိုင်ဘူး၊ ဆေးဆရာတွေကလည်း မတတ်
 နိုင်ဘူး၊ အဲဒီအချိန်မှာ ဘယ်သူ့ကိုမှအားကိုးလို့ မရဘူး။
 အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက “အတ္တဒီပါ ဘိက္ခဝေ
 ဝိဟရထ” တဲ့။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်အားကိုးတဲ့။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်အားကိုးဆိုတာ တခြားပြောတာ
 မဟုတ်ဘူးတဲ့။ “ဓမ္မဒီပါ ဝိဟရထ” တရားဆိုတဲ့
 အားကိုးရာ “ဓမ္မသရဏာ”တရားဆိုတဲ့ ကိုးကွယ်ရာကို
 ရှာထားရမယ်။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်တရားကို ကိုယ်အား
 ကိုးရမယ်။ အဲဒါမှ ထာဝရအားကိုးရာ အစစ်ဖြစ်တယ်။
 ဒါကိုတော့ ခွဲခြားနားလည် ထားရမယ်။

ငါ့ရဲ့ထာဝရအားကိုးရာဟာ ဓမ္မပဲဖြစ်တယ်။
 ဒါပေမယ့် ဓမ္မဆိုတာ ဘာတွေကို ဆိုလိုတာတုံး၊

အားကိုးခြင်း

၃

မြတ်စွာဘုရားက အမြင့်ဆုံးတရားကိုဘဲ ရည်ညွှန်းပြီး
 ဟောတယ်။ “ဓမ္မအားကိုးဆိုတာ အို နာ သေ ရေး
 ဒုက္ခဘေးတွေက လွတ်ကင်းစေနိုင်တဲ့ မဂ်တရား
 ဖိုလ်တရား” ဘဲနော်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီမဂ်တရား ဖိုလ်
 တရားဟာ ဒီအတိုင်းရနိုင်သလားဆိုရင် မရနိုင်ဘူး။
 ဝိပဿနာလို့ခေါ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ အကျင့်တရားကို
 ကျင့်ရမယ်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ ဘယ်မှာလဲဆိုရင် ကိုယ့်
 သန္တာန်မှာ ရှိတယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိနေတာကို
 လေ့ကျင့်ယူရမယ်။

ဥပမာ အမှန်မြင်တာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမှန်မြင်
 အောင် ကြိုးစားရမယ်။ သူဟာ သူတော့မမြင်ဘူး၊ မြင်
 လာအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ= အမှန်တွေး
 တတ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာ
 ကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ မှန်တာကို ပြောမယ်၊ မှန်တဲ့
 အလုပ်ကိုလုပ်ခြင်း၊ အသက်မွေးကြောင်း အပြစ်ကင်း
 တဲ့ အသက်မွေးကြောင်းရှိခြင်းလို့ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်

သီလကို အားကိုးရတယ်၊ ပြီးတဲ့အခါမှာ သမ္မာဝါယာမ မှန်ကန်တဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊ သမ္မာသတိ ကြိုးပမ်း အားထုတ်တဲ့အခါမှာ စွဲမြဲတဲ့ သတိထားရမယ်။ သမ္မာ သမာဓိ စိတ်တည်ငြိမ်မှု။ အဲဒါတွေဟာ ကိုယ်အားကိုး ရမယ့် အရာတွေဖြစ်တယ်၊ တခြားမရှာနဲ့ ကိုယ့်သန္တာန် မှာရှိတဲ့ ဒီတရားတွေကို ရင့်ကျက်လာအောင် ကိုယ်ဘဲ လုပ်ရမှာ။

ဥပမာ သမ္မာဝါစာကို ရင့်ကျက်လာအောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲဆို၊ အခုသီလ စောင့်လိုက်တယ်။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ လို့ ခံယူထားတယ်၊ လိမ်မပြော ဘူး၊ မှန်တာဘဲပြောမယ်။ မပြောချင်ရင် မပြောဘဲနေ မယ်ပေါ့။ ပြောပြီဆိုရင်တော့ အမှန်ပဲပြောမယ်၊ ဒီလို ပေါ့ ကိုယ်မပြောချင်ရင် ပါးစပ် ပိတ်ထား၊ ပြောပြီဆိုရင် တော့ အမှန်ဘဲပြောမယ်။ ဘာကြောင့်ညာကြောင့် မုသားပြောတာ မလုပ်ရဘူး။ တချို့ ကလည်း “မုသား မပါ လင်္ကာမချော”ဆို ကြံဖန်လိမ်ပြောတတ်ကြ

အားကိုးခြင်း

၅

တယ်နော်။ အဲတော့ လိမ်ပြောရမယ်ဆိုရင် မပြောဘဲနေ
တာကောင်းတယ်။ ပါးစပ်ပိတ် ထားမယ်။ ဆိုလိုတာက
ပါးစပ်နဲ့ လိမ်မပြောဘူး မှန်တာဘဲပြောမယ်။

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတည့်အောင်ဖြစ်သွားမဲ့
စကားမျိုးမပြောဘူး။ ဥပမာအားဖြင့် မိသားစုထဲဘဲ
ဖြစ်စေ ဆွေမျိုးတွေထဲဘဲဖြစ်စေ မိတ်ဆွေတွေ အပေါင်း
အသင်းတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတည့်အောင်
ဖြစ်စေတတ်တဲ့ စကားတွေကို ကိုယ်သိလည်းမပြောရ
ဘူး။ “ဒီကစကားဟိုသယ် ဟိုကစကား ဒီသယ်” ဆိုတာ
က ပိသုဏ္ဍဝါစာ လို့ခေါ်တယ်နော်။ ကွဲပြားစေချင်တဲ့
စိတ်နဲ့ မပြောရဘူးတဲ့ ရှောင်ရမယ်။ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး
မတည့်အောင် ဖြစ်သွားမယ့်စကား မပြောရဘူး။

နောက်တစ်ခုက ရိုင်းစိုင်း ကြမ်းတမ်းဆဲရေးတဲ့
စကားမျိုးမပြောရဘူး။ ကိုယ်ကဆဲရေး တိုင်းထွာလိုက်
ရင် တဖက်သား တင်းမာသွားတာမျိုး၊ တစ်ဖက်သား
နားမချမ်းသာဖြစ်သွားတာမျိုး၊ အဲဒီစကားမျိုးမပြောရ

၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘူး။ နောက်တစ်ခုက တရားလက်လွှတ်အကျိုးမဲ့စကား
 တွေ၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို မပေးနိုင်တဲ့ တရားနဲ့
 လည်း မဆိုင်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားအဆုံးအမနဲ့လည်း
 မသက်ဆိုင်ဘူး အချိန်ဖြုန်းပြီး ပြောသင့်တဲ့အချိန်
 လည်း မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဒီလိုစကားမျိုးတွေပြောပြီး
 အချိန်မဖြုန်းဘူးတဲ့၊ အဲဒီလိုရှောင်လိုက်တာကို သမ္မာ
 ဝါစာ လို့ခေါ်တာ။ ဒါကို တိုးတက်လာအောင် လေ့
 ကျင့်ရမယ်။

နေ့စဉ်အမျှလူတွေဟာ မနက်မိုးလင်းကတည်း
 က တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တွေ့ရင် စကားပြောကြ
 တယ်။ ကိုယ်ပြောတဲ့စကား “မှန်တာဘဲပြောမယ်၊
 မမှန်တာမပြောဘူး”။ မှန်တယ်ဆိုတိုင်းလည်း ပြောရ
 မလားဆို မပြောရဘူး၊ “အကျိုးရှိမှပြောမယ် အကျိုး
 မရှိရင် မပြောဘူး” ဒါဖြင့် အကျိုးရှိတိုင်း ပြောရမလား
 ဆို မပြောရဘူး။ “ပြောသင့်တဲ့အချိန်မှ ပြောရမယ်၊
 မပြောသင့်တဲ့အချိန်မဟုတ်ရင် မပြောဘူး” ပြောပြီ

ဆိုတဲ့အခါမှာလည်း “ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မပြော
ဘူး၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြောမယ်၊” နောက်တစ်ခုက
“ဒေါသနဲ့မပြောဘူး၊ မေတ္တာနဲ့ဘဲပြောမယ်” စကား
ပြောတဲ့ စည်းကမ်းတွေအတိုင်း ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံး
လိုက်နာပါ။ ဒါ သမ္မာဝါစာလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို
လေ့ကျင့်ပေးသွားလို့ရှိရင် ကိုယ်မှာ သမ္မာဝါစာ ဆိုတဲ့
မဂ္ဂင်ရနေပြီပေါ့။ ဒီလိုပြောတာနော်။

ငါးပါးသီလမှာတော့ “မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ
သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ” အကြီးဆုံးတစ်ခုကိုဘဲ
ထည့်ထားတယ်။ ကျန်တာတွေလည်းဘဲ သမ္မာဝါစာနဲ့
သက်ဆိုင်တယ်။ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးမှ ရှောင်တယ်လို့
ပြောတယ်နော်။ အဲဒီလိုရှောင်လိုက်တာနဲ့ သမ္မာဝါစာ
ဖြစ်ပြီ။ နောက်တစ်ခုက သမ္မာကမ္မန္တ ၊ လုပ်တဲ့အလုပ်
က မှန်ကန်တဲ့အလုပ် သူများကိုမထိခိုက်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်
ရမယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုရင် ပါဏာတိပါတဆိုတာ
တဖက်သားကို ထိခိုက်တယ်။ အသက်ပါသေသွားနိုင်

၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တယ်။ ဘယ်သတ္တဝါဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှ မသတ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ မေတ္တာထားရမယ်နော်။ သူ့အသက်ရှင်ခွင့် ရပ်တည်ခွင့်ပေးရမယ်။ သနားရမယ်။ ကြင်နာရမယ်နော်။ ဒါဆိုရင် သမ္မာကမ္မန္တဖြစ်ပြီ၊ ခြင်လေး ကြမ်းပိုးလေးကစပြီး သတ်မယ်ဖြတ်မယ်။ အကောင်ပလောင်တွေကို သတ်မယ်ဖြတ်မယ်ဆိုရင် သူ့ကို ရှင်သန်ခွင့်မပေးတာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တာတွေ သူများအတွက်လုပ်တယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရောက်တယ်။ ကိုယ်ကျတော့ လာသတ်မယ်ဆို ကြောက်တယ် မဟုတ်လား၊ သူများကျတော့ လုပ်တယ်ဆိုရင် ဒါ မတရားဘူးဆိုတာ သေချာတယ်၊ အဲဒါကိုရှောင်ကြဉ်လိုက်ရင် သမ္မာကမ္မန္တဖြစ်တာဘဲ။

နောက်တစ်ခု အဒိန္နဒါန ကိုယ့်ပစ္စည်းအခိုးခံရရင် လူတွေဟာ စိတ်ဆင်းရဲကြရတယ်။ အဲဒါကြောင့် သူများပစ္စည်း ငါတို့ဘယ်တော့မှ မခိုးဘူး။ မတရားသဖြင့်မယူဘူး၊ ခိုးတယ်ဆိုတာ၊ သူများပစ္စည်းကို တိတ်

အားကိုးခြင်း

၉

တဆိတ်ယူမှ ခိုးတယ်မဟုတ်ဘူး ကိုယ်ရောင်းတဲ့ပစ္စည်း
 ထဲမှာ မကောင်းတာထည့်တယ်၊ အတုထည့်တယ်၊
 အလေးခိုးတယ်၊ ဒါတွေကအစ ခိုးတဲ့အထဲမှာပါတယ်
 နော်၊ အစစ်အမှန်မဟုတ်ဘဲနဲ့ အတုထည့်တာကအစ
 ပေါင်ချိန်ခိုးတာ၊ အလေးခိုးတာ၊ အဲဒါတွေဟာ သမ္မာ
 ကမ္မန္တ ပျက်တယ်နော်။ အဲဒါတွေကစပြီးရှောင်ကျဉ်
 ရလိမ့်မယ်။

ဥပမာအားဖြင့် တစ်နိုင်ငံလုံးမှာ စက်ဆီတွေ
 ရောင်းတဲ့အခါ (အခု အသံတွေကြားနေရတယ်။ ဂျာ
 နယ်တွေထဲလည်းဘဲ ပါတာဘဲ) ဆီတွေ မပြည့်လို့
 ဆီခိုးတယ်ဆိုတာတွေနော်။ ဒါလဲ အဒိန္နာဒါန ဖြစ်တာ
 ဘဲ၊ ဝယ်တဲ့လူက ငါးဂါလံဝယ်ရင် ငါးဂါလံ အပြည့်
 ပေးရမယ်။ မပေးရင် ကျန်တဲ့ဟာ ခိုးယူတယ် ခေါ်
 တယ်။ ဒါအပြစ်ရှိတယ်။ ဒါမျိုးကိုမလုပ်ရဘူးတဲ့၊ အဲဒါ
 ဆို သမ္မာကမ္မန္တ မဟုတ်တော့ဘူး၊ ကိုယ်က တရား
 ပျက်နေတယ်လို့ ခေါ်တယ်နော်။ ဒီလိုခိုးလိုက်တဲ့

အတွက်ကြောင့် သူဌေးဖြစ်သွားမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။
 နောက်ဘဝထိအောင် ချမ်းသာမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။
 တော်တော်များများ အဲဒီလို ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်ဆိုင်
 ကဖြင့် ဆီမပြည့်ဘူး ဆိုတာတွေ ကြားကြရတယ်။
 တခြားပစ္စည်းတွေလည်း ထို့အတူဘဲ။ ရောရောင်းတာ
 တို့ အတုတွေရောင်းတာတို့ပေါ့။ အတုကို အတုလို့
 ပြောရောင်းရင်တော့ အပြစ်မရှိပါဘူး။ ဝယ်တဲ့သူက
 ဝယ်တာကိုး။ အဲတော့ သူသတ်မှတ်ထားတဲ့ အတိုင်း
 စစ်စစ်မှန်မှန် ရောင်းတာဝယ်တာ သမ္မာကမ္မန္တဘဲ။

သူများပိုက်ဆံကို သွားခိုးမှ၊ အိမ်ဖောက်ပြီး
 အနုကြမ်း စီးမှ၊ သူခိုးမဟုတ်ဘူး ဟိုလိုသူခိုးကျတော့
 တရားစွဲကြတယ်။ ရိုက်ကြတယ်။ ဖမ်းကြတယ်။
 ဒီလိုသူခိုးတွေကျတော့ မဖမ်းနိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။
 ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား၊ ခုနတုန်းက ဂါလံခိုးလိုက်တာ
 တို့ ဟိုဟာတွေခိုးတာ အဲဒါတွေက တစ်နိုင်ငံလုံးလိုလို
 ဖြစ်နေတာ၊ အဲဒီပြောမယ်ဆိုရင် အဲဒီနွှာဒါနကံတွေက

အကြီးအကျယ် ထိုက်နေတယ်ခေါ်တယ်။ ဒီပြင်ဘက်က ဘယ်လောက်ကောင်းနေနေ အပြစ်ကအပြစ်ဘဲ၊ အပြစ်တွေရှိနေတယ်။ အဲတော့ သူများအပြစ်ရှိတာ မကြည့်နဲ့။ ကိုယ်အပြစ်မရှိအောင် နေမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး ထားရမယ်။ “သူများတွေ အဒိန္နာဒါနတွေ လုပ်တယ်။ ငါတို့တော့ မလုပ်ဘူး၊ မှန်မှန်ကန်ကန် အသက်မွေးမယ်၊ ဒီပစ္စည်းနဲ့ တစ်သက်လုံးလည်း ချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူး” ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ မကောင်းတာတွေ မလုပ်ဘူး ရှောင်မယ်၊ ဒါဆိုရင် သမ္မာကမ္မန္တတရားကို အားကိုးရာ ရောက်တယ်။

နောက်တစ်ခုက ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ။ ကာမ ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖောက်ပြားတာကလည်း အကုသိုလ်ပဲ။ အင်မတန်မှကြီးလေးတယ်။ အဲဒီပါဏာ တိပါတ၊ အဒိန္နာဒါန၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ဒီသုံးခုကို ရှောင်ကျဉ်ပြီးတော့ တကယ်ကို ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ လူ့ဘဝမှာ နေထိုင်လိုက်မယ်ဆိုရင် သမ္မာကမ္မန္တ မဂ္ဂင်

ကိုယ့်မှာ ပြည့်စုံသွားတယ်။ တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ
 အဲဒါပြောတာဘဲနော်။ ရှောင်ရမှာကို ရှောင်လိုက်တာ
 ကျင့်သုံးခြင်းဘဲ။ ဘာမှမရသေးဘူးလို့ ထင်ကောင်း
 ထင်လိမ့်မယ်။ ရတယ် ရမှန်းသိရမယ်။ သူများအသက်
 သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လိုက်တယ်။ သူများဥစ္စာ မတ
 ရားယူခြင်းမှ ရှောင်လိုက်တယ်။ သူတစ်ပါးသားမယား
 စော်ကားခြင်းမှ ရှောင်တယ်။ ကိုယ့်မှာကုသိုလ် ရနေ
 တယ်။ အဲဒီကုသိုလ်က နည်းတဲ့ကုသိုလ် မဟုတ်ဘူး။

ဒီလိုတရားကို အားကိုးခြင်းအားဖြင့် ပါဏာတိ
 ပါတ ရှောင်ကျဉ်ရမယ်။ ရှောင်ရင် အနည်းဆုံးအကျိုး
 လေးကိုဘဲ ပြောပါမယ်။ သက်ရှည်တယ်၊ ကျန်းမာ
 တယ်။ ပါဏာတိပါတ မရှောင်ဘူးဆိုရင် သက်တို
 တယ်။ ရောဂါများတယ်။ ခုခေတ်မှာ သက်တိုတာတို့
 ရောဂါများတာတို့ ဒီအကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။
 တချို့ဆို မွေးရာပါတဲ့ရောဂါလေ။ အဲဒီနွှာဒါနမှ
 ရှောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ့်ပစ္စည်း ဘယ်တော့မှမီးထဲ

အားကိုးခြင်း

၁၃

ပါသွားတာ မရှိဘူး၊ အသိမ်းခံရတာ မရှိဘူး။ တချို့
လူတွေ ရှိတယ် မဟုတ်လား၊ ကိုယ့်ပစ္စည်း သိမ်းတဲ့
အထဲပါသွားတာ မီးလောင်တဲ့အထဲ ပါသွားတာတို့
အဒိန္နာဒါနမှ ရှောင်တဲ့သူ အဲဒါမျိုးတွေ မကြုံဘူး။
ကိုယ့်ပစ္စည်းက ခိုင်မာတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကာမေသုမိစ္ဆာစာရမှ ရှောင်
တယ်။ အရပ်ထဲမှာ လူချစ်လူခင် ပေါ်တယ်။ ကာမေသု
မိစ္ဆာစာရ ကို တစ်ချိန်တုန်းက ကြူးလွန်ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
တစ်ယောက်ဆိုရင် အလိုအလျောက်အရပ်ထဲမှာ လူမုန်း
ခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်မှ မဟုတ်ဘဲနဲ့
သက်သက်လူတွေက အမြင်ကတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးရှိတယ်။
အဲဒါ သူ့ရဲ့အတိတ်က လုပ်ရပ်ကြောင့်လို့ ဒီလိုမြတ်စွာ
ဘုရားဟောတာနော်၊ ဒါကြောင့်မို့ သမ္မာကမ္မန္တ ကိုယ်
ကျင့်သီလ ဆောက်တည်လိုက်ရင် ဒါတရားအားကိုးရာ
ရောက်တယ်။

သမ္မာအာဇီဝဆိုတာ အခုပြောတဲ့ ဝစီဒုစရိုက်

(၄)ပါး၊ ကာယဒုစရိုက် (၃)ပါး၊ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ
 ဒီ ဒုစရိုက် ၇-ပါးနဲ့ အသက်မမွေးဘူး။ ဆိုလိုတာက
 သူများ အသက်သက်ပြီး အသက်မမွေးဘူး၊ သူများ
 ဥစ္စာခိုးပြီးတော့ အသက်မမွေးဘူး၊ သူတစ်ပါး သား
 မယားစော်ကားပြီး အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း မလုပ်ဘူး၊
 လိမ်လည်လှည့်ဖြားပြီးတော့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း
 မလုပ်ဘူး၊ ကုန်းတိုက်ပြီးတော့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း
 မလုပ်ဘူး၊ ကြမ်းတမ်းစွာ ဆဲရေးတဲ့စကားကို ပြောပြီး
 တော့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမလုပ်ဘူး၊ အကျိုးမရှိတဲ့
 စကားတွေပြောပြီး အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း မလုပ်ဘူး။
 တခြားနည်းနဲ့ စင်စင်ကြယ်ကြယ် အသက်မွေးဝမ်း
 ကြောင်း လုပ်တယ်ဆိုရင် ဒါ သမ္မာအာဇီဝ ဖြစ်တယ်။
 အဲတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲက ဒီသုံးခုက ကိုယ့်မှာပြည့်စုံ
 ပြီးသားဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက တရားအားကိုးလို့ ဆိုတဲ့
 အထဲမှာ ခုတို့ပါတယ်။ ဒါကိုအာကိုးရမယ့် အဲဒီလို

အားကိုးခြင်း

၁၅

အားကိုးပြီဆိုလို့ရှိရင် သူတို့ရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ ရှိသလောက် သူတို့က အကျိုးပေးမှာပဲ။

နောက်ဒီထက် အဆင့်မြင့်လာတဲ့အခါ မှန်မှန် ကန်ကန် မြင်လာတယ်။ ကံ၊ကံ၏ အကျိုးကို သိတယ်။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကို လက်ခံတယ်။ ယုံကြည်တယ်။ ကုသိုလ်ရဲ့အကျိုးရှိတယ် အကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုး၊ အကုသိုလ်ကိုရှောင်မယ်၊ ကုသိုလ်ကို လုပ်လာတယ်။ ဒီလို မြင်လာတာကို သမ္မဒိဋ္ဌိ လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလိုမြင်တဲ့ အခြေခံကနေစပြီးတော့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေရဲ့ သဘောကို မြင်လာသိတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ။ စဉ်းစားတွေး ခေါ်နိုင်တဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် ကြိုး စားအားထုတ်တယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ အကုသိုလ်ကို ဖယ်ရှား တယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်အောင်လုပ်တယ် ဆိုတာ သမ္မာဝါယာမ၊ ဒီအခါမှာ သတိကြီးစွာထား တယ်။ သမ္မာသတိ၊ စိတ်ဓါတ်တည်ငြိမ်အောင် ထားတယ်။ သမ္မာသမာဓိ၊ အဆင့်မြင့်သွားတဲ့အခါ

နောက်ဆုံးမဂ်ဖိုလ်ကိုရသွားမယ်၊ ဒီမဂ်ဖိုလ်တရားကျ
တော့ အားကိုးရတဲ့ တရားဖြစ်သွားပြီ။

သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝဆိုတဲ့
သီလတရားတွေကို အခြေခံအားဖြင့် အားကိုးရမယ်။
အဲဒီတရားတွေကို အားကိုးမယ်ဆိုရင် ဒီတရားတွေက
ကိုယ့်အပေါ် ဘာပြန်ပြီး အကျိုးပြုလဲဆိုတော့ ဖြစ်လေ
ရာဘဝမှာ ဆင်းရဲတဲ့ဘဝမျိုး မရောက်အောင် သူတို့က
ကူညီတယ်။ ဖြစ်လေရာ ဘဝမှာ ချမ်းသာသုခရအောင်
ကောင်းတဲ့ဘုံဘဝရောက်အောင် ကူညီတယ်။ အဲဒီလို
တရားကနေ တုံ့ပြန်အကျိုးပြုတာမျိုးတွေ ရှိတယ်။
ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက “ဓမ္မဒီပါ” တရားကို
အားကိုးလို့နေကြ၊ “ဓမ္မသရဏာ” တရားသာလျှင် ကိုး
ကွယ်အစစ်လို့ ရှင်အာနန္ဒာကိုဟောတာ။ ဒါအင်မတန်မှ
သဘာဝကျတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုသည်မှာ အစဉ်ထာဝရ အားကိုးလို့
မရဘူး တရားဆိုတာ အစဉ်ထာဝရလည်း အားကိုးလို့

အားကိုးခြင်း

၁၇

ရတယ်။ ဒီဘဝတွင်မကဘူး ဘဝပေါင်းများစွာ တရား
ဆိုတာ အားကိုးလို့ရတယ်။ ဒီလိုဆိုတာပေါ့နော်။ ပုဂ္ဂိုလ်
ကိုအားကိုးမယ်ဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်မသေခင်လေးဘဲ အားကိုး
လို့ရမယ် (သို့မဟုတ်) ကိုယ်မသေခင်လေးဘဲ အားကိုး
လို့ရမယ်။ အမေအားကိုးတယ်၊ အဖေအားကိုးတယ်။
အမေ အဖေ ရှိတုန်းတော့ အားကိုးရမှာ။ အမေ အဖေ
ရှိတုန်းတောင် အားကိုးလို့မရတာတွေ အများကြီး၊
ရောဂါဖြစ်လာရင် အားကိုးလို့မရဘူး။ အိုလာရင် အား
ကိုးလို့မရဘူး နာလာရင် အားကိုးလို့မရဘူး။ သေရင်
လည်း အားကိုးလို့မရဘူး။ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။
အားကိုးလို့ရတဲ့ အပိုင်းရှိတယ်။ မရတဲ့အပိုင်းရှိလည်း
ရှိတယ်။

ထာဝရအားကိုးလို့ ရတဲ့အရာသည် ဓမ္မသာ
ဖြစ်တယ်လို့ စိတ်ထဲမှာဒီလိုမှတ်သားပြီး မြတ်စွာဘုရား
ရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာနိုင်အောင် ကြိုးစား
ရမယ်။ အခု ဒါနကောင်းမှုလုပ်တယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ

အားလုံး အားကိုးစရာချည့်ပဲ။ အားကိုးစရာဆိုတာ လည်း သူ့အဆင့်နဲ့သူဘဲ၊ ကုသိုလ်က အဆင့်ဆင့် ဖြစ်တယ်။ ငရဲ၊ ပြိတ္တာ၊ တိရိစ္ဆာန်ဘုံကလွတ်အောင် စောင့်ရှောက်ပေးတာလည်း ဒီကုသိုလ်တရားပဲ။ တိရိစ္ဆာန်တွေကို မြင်နေရတယ်မို့လား၊ သူတို့ရဲ့ဆင်းရဲဒုက္ခကို စဉ်းစားကြည့်။ ဘယ်လောက် ဒုက္ခကြီးသလဲ၊ အိမ်မွေးထားတဲ့ ခွေးလေးတွေ ကြောင်လေးတွေ ဇိမ်နဲ့အိပ်ရတယ်လို့ တစ်ချို့က ထင်ကောင်းထင်မယ်။ ဘယ်လို အိပ်ရအိပ်ရ။ သူတို့စားရနေရထိုင်ရတဲ့ အဆင့်အတန်းက ဘယ်လောက်သေးသိမ်လဲ ဆိုတာကြည့်နော်။ လူ့အဆင့်ကို ဘယ်လိုမှ မမီနိုင်ဘူး။ ဒါတောင် ကုသိုလ်ကံရှိတဲ့တိရစ္ဆာန်မို့သာ။ တောထဲကတိရိစ္ဆာန်တွေ ကြည့်ရင် တစ်ကောင်တစ်ကောင် နိုင်ရာစားကြတာ။ အဲတော့ တိရိစ္ဆာန်ဘဝဆင်းရဲတာတွေကို လူတွေမြင်နေရတယ်။ ပြိတ္တာဘဝဆင်းရဲတာ အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းတယ်။

အားကိုးခြင်း

၁၉

အဲဒီ တိရိစ္ဆာန်တို့၊ ငရဲတို့၊ ပြိတ္တာတို့ကနေပြီး တော့ စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ပေးနိုင်တာ ဘာတုန်းဆိုရင် ဒီကုသိုလ်ဘဲ၊ ဒါကြောင့် ဓမ္မကို အားကိုးရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့တယ်။ အမေကလည်း လုပ်မပေးနိုင်ဘူး၊ အဖေကလည်း လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေကလည်း လုပ်မပေးနိုင်ဘူး ဘယ်သူမှ လုပ်ပေးလို့မရဘူး။ ဒီဓမ္မကိုဘဲ အားကိုးရမယ်။

အဲတော့ ဒီဓမ္မဘယ်လိုရသလဲဆို ကိုယ့်စိတ်ကို ဆောက်တည်ပြီး ကိုယ်ဟာကိုယ် ကြီးပွားအောင်လုပ်တာ။ တကယ်တော့လည်း ဓမ္မကို လက်ခံတာ ပိုက်ဆံကုန်တာမှ မဟုတ်တာ။ သီလဆောက်တည်ရင် ပိုက်ဆံမကုန်ဘူး။ အလှူအတန်းလုပ်ရင်တော့ ကုန်သင့်သလောက်တော့ ကုန်တာပေါ့။ သို့သော်လည်း မြတ်စွာဘုရားက ဒါနကောင်းမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဟောတယ်။ “နည်းတာများတာ အဓိကမဟုတ်ဘူးတဲ့။ ကောင်းတာညံ့တာလည်း အဓိကမဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဓိက၊ ကတော့

စင်စင်ကြယ်ကြယ် သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် တလေးတစား
 လုပ်တာ အဓိကကျတယ်” လို့ ဟောတယ်။ ဒီဒါနဆိုတဲ့
 ဓမ္မဟာလည်းဘဲ အားကိုးစရာဖြစ်တယ်။ ဘယ်အတွက်
 အားကိုးစရာ ဖြစ်လဲဆိုရင် ငရဲ၊ တိရိစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာက
 လွတ်ဖို့ အားကိုးရာဖြစ်တယ်။ သီလဆိုတာလည်း အဲဒီ
 လိုအားကိုးရတယ်။ ငရဲ၊တိရိစ္ဆာန်၊ပြိတ္တာကလွတ်တယ်။
 လူ့ဘဝရောက်လို့ရှိရင် ငါးပါးသီလလုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
 အသက်ရှည်မယ်။

ပါဏာတိပါတ လုံသည့်အတွက်ကြောင့်
 အသက်ရှည်မယ်။ အဒိန္နာဒါန လုံသည့်အတွက်ကြောင့်
 စီးပွားဥစ္စာခိုင်မြဲတယ်။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ လုံသည့်
 အတွက်ကြောင့် လူချစ်လူခင်ပေါ်တယ်။ မုသာဝါဒ
 လုံသည့်အတွက်ကြောင့် အစွပ်အစွဲ အပြောအဆို
 မခံရဘူး။ သူရာမေရယ လုံလို့ရှိရင် ဉာဏ်ပညာ ထက်
 မြက်တယ်။ ဒီအကျိုးတွေရမယ်။ အဲဒီအကျိုးတွေက
 အကြောင်းမဲ့ ရတာမဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းဒီအကျိုးတွေ

အားကိုးခြင်း

၂၀

မရဘူး။ တချို့လူတွေက ငယ်ငယ်လေးနဲ့ သေသွား
တယ်။ အသက်မရှည်ဘူး။ တချို့က ပစ္စည်းရှိလာလိုက်
မီးလောင်တဲ့အထဲ ပါသွားလိုက်၊ တချို့က အရပ်ထဲမှာ
လူမုန်းများတယ်။ တချို့က ခဏခဏ မဟုတ်တရား
အစွပ်အစွဲခံရတတ်တယ်။ တချို့က မွေးလာကတည်းက
ကြောင်တောင်တောင် ကျပ်မပြည့်တဲ့ လူအဖြစ်မွေးလာ
တယ်။ အဲဒါမျိုးတွေ၊ မရှိဘူးလား ရှိတာပေါ့။ အဲတော့
ဓမ္မကိုအားကိုးလိုက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီဆိုးကျိုးတွေက
အကုန်လွတ်သွားနိုင်တယ်။ ဒီလိုပြောတာနော်၊

သီလထက် အဆင့်မြင့်တာက သမာဓိ။ သမာ
ဓိထက် အဆင့်မြင့်တာက ဝိပဿနာပညာ။ မဂ်ဖိုလ်
ပညာ ရသွားပြီဆိုရင် သံသရာထဲက ဒုက္ခမှ အားလုံး
လွတ်သွားတယ်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုလို့
ရပြီ ဒီလိုဟောတာနော်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ တခြားဘာသာ
ဝင်တွေလို ကောင်းကင်ဘုံလက်ညှိုးထိုးပြီး ပြောနေတာ
မဟုတ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာကို ရှာလို့

တွေတာ။ ဒုက္ခတွေချုပ်ငြိမ်းသွားတာ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်တယ်။

တခြားဘာသာတွေကကြည့်လေ ဘုရားသခင်
ရဲ့အလိုတော်ကျ နေထိုင်ပြီး ဘုရားစကားနားထောင်ရင်
ဘုရားနဲ့အတူ ကောင်းကင်ဘုံ ရောက်တယ်၊ ဒါကို
ဘယ်သူက အာမခံလဲ။ ဘုရားသခင်ရှိတယ်ဆိုတာလည်း
ဘယ်သူက အာမခံလဲ၊ ဘယ်သူမှ အာမမခံနိုင်ဘူး။
လမ်းစဉ်လည်းမရှိဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အဲဒီလိုမဟုတ်
ဘူး အပြည့်အစုံရှိတယ်။ လမ်းစဉ်ရှိတယ်။ ဒီလိုကျင့်ရ
တယ်။ ဒီလိုလုပ်ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ငါ့အားကိုး
လို့ တစ်ခါမှ မဟောဘူး၊ ဓမ္မကို အားကိုးလို့သာ ဟော
တာ။ ဓမ္မကိုကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမယ်။ ဒါက
လက်တွေ့လည်း ကျတာပေါ့။ မိဘတွေက ကိုယ့်သား
သမီးကိုတောင် ကိုယ် “ မ ” နိုင်တာမှ မဟုတ်တာ၊
မိဘက မ၊မ နိုင်တာ ဘာမှမဆိုင်တဲ့ ဘုရားသခင်က
မ၊မလား။ ဘယ်“မ”နိုင်မှာတုန်း ဘယ်နေမှန်းတောင်
မသိဘူး။

အားကိုးခြင်း

၂၃

နတ်ကိုးကွယ်တဲ့လူတွေ နတ်တွေဘာတွေ မြင်
 ဘူးလား၊ မမြင်ဘူးဘူး၊ ဘယ်သူပြောတာ ယုံရသလဲ၊
 နတ်ကတော်ပြောတာယုံရမယ်၊ နတ်ကတော်ကရှိတယ်
 ပြောရင် အဟုတ်မှတ်နေတာ၊ နတ်ကတော်စကား ယုံ
 ရသလိုဘဲ၊ တခြားဘာသာတွေမှာ တမန်တော်တွေက
 ပြောတာဘဲရှိတယ်။ ဘယ်သူမှ မမြင်ဘူးဘူး။

မြတ်စွာဘုရားတရားတော်က အဲသလိုမဟုတ်
 ဘူး လက်တွေ့ကျတယ်။ စဉ်းစားကြည့်ရတယ်။ မစဉ်း
 စားဘဲမနေရဘူး၊ လူဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်ရဖို့
 အတွက် မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတတ်ဖို့လိုတယ်။
 သမ္မာသင်္ကပ္ပ တဲ့ အမှန်ကို တွေးတတ်ရမယ်။ အမှန်
 တွေးမှ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမှန်မြင်တယ်ဆိုတာ ရှိတာ။
 အမှန်မြင်မှ လမ်းကြောင်းမှန်မှာဖြစ်တယ်နော်၊ ဒါ
 ကြောင့်မို့လို့ အင်မတန်မှ ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။

သို့သော်ကိုယ်လုပ်ရမယ့် ကိစ္စကို လုပ်ကြည့်ဖို့
 အရေးကြီးတယ်။ ဒါနလုပ်ခြင်းဖြင့် လောဘကိုဖယ်ရှား

ပြီးသားဖြစ်တယ်။ မစ္ဆရိယကို ဖယ်ရှားပြီးသား ဖြစ်တယ်။ သီလလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ- ပျက်ပြားတဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေကို ဖယ်ရှားပြီးသားဖြစ် တယ်။ သမာဓိဖြစ်ခြင်းအားဖြင့် ကုသိုလ်တရားတွေကို ပိတ်ဆို့တတ်တဲ့ နီဝရဏတရားတွေကို ဖယ်ရှားပြီးသား ဖြစ်တယ်။ ပညာကို လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် မှားမှား ယွင်းယွင်းသိနေတဲ့ မောဟတွေကို ဖယ်ရှားပြီးသား ဖြစ်တယ်။ သူ့လမ်းကြောင်းနဲ့သူ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။

အဲဒီကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ဒီကနေ့ ဒါန ကောင်းမှုကို ဦးတည်ပြီးလုပ်တယ်။ ဒါနကောင်းမှုလုပ် ရင် ဒါနကုသိုလ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ခုနက သီလစောင့် တည်လိုက်တာက သီလကုသိုလ် အခုတရားနာပြီးတော့ တရားသဘာဝကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တာ ဘာဝနာ ကုသိုလ်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီကုသိုလ်တွေကို မိမိရဲ့တချိန် က ကျေးဇူးရှိခဲ့တဲ့ ဖခင်ကြီး ဦးလှမြင့်ကို ရည်စူးပြီး

အားကိုးခြင်း

၂၅

တော့ ဒီကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို အမျှအတန်းပေးဝေ
တယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

နံပါတ် (၁) က ကိုယ်ရအောင် လုပ်ရမယ်။
ကိုယ်မရှိဘဲနဲ့ ပေးလို့မရဘူး။ ကိုယ်ကဒါနကောင်းမှု
တွေ ရအောင်လုပ်တယ် သီလကောင်းမှုတွေ ရအောင်
လုပ်တယ်။ ဘာဝနာကောင်းမှုတွေ ရအောင်လုပ်တယ်။
ရပြီးတဲ့အခါမှ ရှယ်ယာလုပ်ပြီးတော့ ပေးတယ်။ ဒီလို
ပြောတာ။

ဒီလိုပို့ပေးတဲ့အခါမှာ ပို့ပေးလို့ရမလားလို့
မေးစရာရှိတယ်။ ဥပမာဖြင့် တမလွန်ဘဝ ပြောင်းသွား
တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ လိပ်စာလဲမရှိဘူး။ ဘယ်ရောက်နေမှန်းလဲ
မသိဘူး။ လိပ်စာသိရင်တော့ ပါဆယ်ထုပ်ပြီး ပို့ရင်
ရတယ်နော်။ အခုလိပ်စာလဲမသိဘူး။ ဘယ်နေမှန်းလဲ
မသိဘဲနဲ့ ရမ်းပြီးတော့ အခုလိုကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ
လုပ်ပြီးတော့ အမျှဝေရင် ရနိုင်လား မရနိုင်ဘူးလား
ဆိုတာ စဉ်းစားသင့်တာပေါ့။

အဲလို စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ အဖြေရှိတယ်။
 မြတ်စွာဘုရားက “ရနိုင်တဲ့ဘုံကို ရောက်ပြီး သူကသာဓု
 ခေါ်ရင်ရတယ်။ ရနိုင်တဲ့ဘုံမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုရင်
 မရဘူး” တဲ့နော်။ ဒါဖြင့်- မရနိုင်တဲ့နေရာတွေက ဘယ်
 နေရာတွေ ဆိုတုန်းဆိုရင်- အကုသိုလ်လုပ်လို့ ငရဲကျ
 သွားရင် မရဘူးတဲ့၊ သိလဲ မသိတော့ဘူး၊ တိရိစ္ဆာန်ဖြစ်
 နေလဲ မရနိုင်ဘူးတဲ့။ လူဖြစ်နေမယ်၊ နတ်ဖြစ်နေမယ်
 မရတော့ဘူးနော်၊ သူ့ချမ်းသာနဲ့သူနေမယ်။ ရနိုင်တဲ့
 နေရာက တစ်နေရာထဲဘဲရှိတယ်။ ပြိတ္တာဘဝ။ တစ္ဆေ
 သရဲဖြစ်နေတယ်။ အိမ်အနီးအပါးမှာ လူတွေရဲ့ မလှမ်း
 မကမ်းမှာ ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်မိသားစုသံယောဇဉ်နဲ့
 လာဖြစ်နေတယ်။ အဲလိုမျိုးဆိုရင် အမျှအတန်းပေးဝေ
 လိုက်ရင် ချက်ချင်းရတယ်။ သို့သော် ရတယ်ဆိုတာ
 သာဓုခေါ်မှရတယ် သာဓုမခေါ်ဘဲနဲ့ မရဘူးတဲ့။

ကုသိုလ်ဆိုတာ “ကိုယ်တိုင်တိုက်တွန်း၊ ချီး
 မွမ်းစိတ်တူ” ၄-ခုရှိတယ်နော်။ အကုသိုလ်လည်း

အားကိုးခြင်း

၂၇

ဒီတိုင်းဘဲ။ ကိုယ်တိုင်လုပ်တာရယ်၊ ချီးမွမ်းတာရယ်၊
တိုက်တွန်းတာရယ်၊ စိတ်တူရယ် သာဓုခေါ်လိုက်တာနဲ့
ဒီကကုသိုလ်တွေ သူ့အကုန်ရတယ်။ အဲလို ပြောတာ
နော်။

မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လောက်ထိ ဟောထား
တုန်းဆိုရင် အဲဒီပြိတ္တာဘုံရောက်နေတာ ဒီက အမျှ
အတန်းပေးဝေလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက်သူကလည်း
သာဓုခေါ်လိုက်တယ်ဆိုရင် “မိုးရွာတဲ့အခါမှာ မြင့်ရာက
နေ စီးကျလာတဲ့ရေတွေဟာ နိမ့်ရာကို တလဟောစီးဝင်
သွားသလိုဘဲ။ ချက်ချင်း ရတယ်”လို့ ပြောတာနော်။
ဒါတွေက ဗမာပြည်မှာလည်း သာဓကတွေရှိပါတယ်။
လူတွေကတော့ ပြောကြတာပေါ့ ကျွတ်သွားတယ်။
ကျွတ်တယ်ဆိုတာ သေတာကိုချည် ပြောတာမဟုတ်
ဘူး။ ဆင်းဆင်းရဲရဲနေရတဲ့ ဘဝတစ်ခုကနေ ချမ်းသာ
တဲ့ဘဝ ရောက်သွားတာပြောတာနော်။ နဂိုက မစားရ
မသောက်ရ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ အနေအထားမျိုးကနေ

၂၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စားစရာတွေနဲ့ ပြည့်စုံသွားတယ်။

ဆိုလိုတာက ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး နေစရာအိမ် မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အိမ်ကလေးဆောက်ပေးလိုက်ရင် ချမ်းသာတာဘဲ။ ဝတ်စရာမရှိရင် အဝတ်အစားတွေ ပေးလိုက်တယ်။ စားစရာမရှိရင် အစားအသောက်တွေ ပေးလိုက်တယ်။ စားနိုင်သောက်နိုင် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအဓိပ္ပါယ်မျိုး ဆိုလိုတာနော်၊ သူကုသိုလ်ကံအား လျော်စွာ စားစရာ၊ သောက်စရာ၊ နေစရာ၊ ထိုင်စရာ တွေ ပြေလည်သွားတာတွေကို ကျွတ်သွားတာလို့ပြောတာ။ အဲလို ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီတော့ အခုလို အမျှအတန်းပေးဝေတာဟာ အကျိုးရှိသလား မရှိဘူးလားမေးရင် အကျိုးရှိတယ်။ ဘယ်လို အကျိုးရှိလဲဆိုရင် ကိုယ်ရည်စူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆိုပါစို့ နတ်ပြည်ရောက်နေမယ်။ လူ့ပြည်ရောက်နေမယ်။ တခြားဘုံတစ်ခုခု ရောက်နေမယ်။ သာဓုခေါ်နိုင်တဲ့ဘဝမျိုး မဟုတ်ဘူးဆိုရင် သူမရဘူး။

အားကိုးခြင်း

၂၉

ဒါဖြင့် ဘယ်သူရတုန်းဆိုတော့ ကိုယ့်မှာ ဆွေ
 တွေမျိုးတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဟိုဘဝက အမေ အဖေ
 နော်၊ အဲဒီဘဝရဲ့ဟိုဘက်က အဖေအမေတွေ၊ လွန်ခဲ့တဲ့
 ဘဝတစ်ရာက အမေအဖေ၊ ကိုယ်ကသာမေ့နေတာ
 သူတို့ကသိနေတယ်။ ငါနဲ့ဘာတော်ခဲ့တယ်ဆိုတာ
 သိနေတယ်။ အဲလိုသက် တမ်းရှည်တဲ့ ပြိတ္တာတွေက
 သိပြီးတော့ သာဓုခေါ်နိုင်ရင် သူတို့ရသွားတယ်။ အကျိုး
 ရှိတယ်။ ပြိတ္တာဘုံမှာဆိုရင် ကိုယ်ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ
 နဲ့ ကင်းတာမရှိနိုင်ဘူးတဲ့၊ ရှိနေတာဘဲ။ အဲဒါ သူတို့
 သာဓုခေါ်ရင် သူတို့ ရသွားမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ “အကျွတ်အလွတ်ပွဲ”တွေ လုပ်ပြီး
 တော့ အမျှအတန်းပေးဝေတာဟာ အလွန်ကောင်းတယ်။
 ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ် လုပ်ပြီး
 ရင် ကိုယ်ဝတ္တရားလည်း ကျေတယ်ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရား
 က အခုလို ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်တိုင်းလုပ်တိုင်း
 သူတို့ကို အမျှပေးဝေတာဟာဖြင့် အင်မတန်မှ အကျိုး

၃၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ရှိပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဒီလိုဟောခဲ့တယ်။ ဒါဟာ မှန်မှန်ကန်ကန် သိအောင်လို့ ပြောပြတာနော်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ အစဉ်အလာအရ လုပ်နေကြတာဘဲ၊ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေထဲမှာ သေသေချာချာ မှတ်တမ်းတင်ထားတာ ရှိတယ်။ ဘုရားကိုယ်တိုင် ဟောထားတာနော်။ အဲတော့ လုပ်ပုံလုပ်နည်း မှန်ကန်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ အခုလို ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလုပ် လုပ်ပြီးရင် သူ့ကိုရည်စူးပြီး အမျှအတန်းပေးဝေ သူက သာဓုခေါ်ရင် ရတယ်။ သူမရရင် ဒီပြင်လူတွေရမယ်၊ တခြားဆွေမျိုးတွေရမယ်။ အဲတော့ ကိုယ့်ဘက် ဘာဖြစ်တုန်းဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ဝတ္တရားတွေ ကျေပွန်တယ်ပေါ့၊ ဒီနည်းနဲ့ဘဲ ရနိုင်တယ်လို့ ဟောတာ။

နိုင်ငံခြားတွေမှာ ဘာလုပ်တုန်းဆိုတော့ နှစ်ပတ်လည်နေ့တွေ ဘာတွေမှာ ပန်းခြင်းလေး သွားချတယ်။ ပန်းခြင်းလေး သွားချတော့ သူရချင်မှ ရမှာပေါ့။

အားကိုးခြင်း

၃၁

ပန်းကလည်း သူ့အတွက် ဘာလုပ်မှာ မို့လို့တုန်း။ အဲဒီ
တော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ပြီး အမျှအတန်းပေးဝေတဲ့
နည်းစနစ်က ကောင်းတာပေါ့။ အဲဒီလို ဆိုလိုတာ၊
ကျန်တဲ့ အလုပ်တွေကတော့ သူ့ကို အလွမ်းပြေလုပ်
တဲ့ သဘောဘဲရှိတယ်။

အခုဗုဒ္ဓဘာသာတွေ လုပ်တာ အကျိုးသက်
ရောက်မှုရှိတယ်။ ဒီလိုမှတ်တယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်
က အများကြီး အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်။ ကုသိုလ်
ကောင်းမှုလုပ်တိုင်း လုပ်တိုင်းလည်း အမျှပေးဝေရမယ်။
အခုလို သူ့ရက်နဲ့သူ သတ်မှတ်ပြီးတော့ လုပ်တာကို
ပုဗ္ဗပေတဗလီလို့ခေါ်တယ်။ ကွယ်လွန်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
တွေကို ပူဇော်တာဂုဏ်ပြုတာ။ ဒီလိုလုပ်လို့ရတယ်နော်
မြတ်စွာဘုရားက ဒါလုပ်ရမယ်။ လုပ်သင့်တယ် ဒီလို
ဟောတယ်။

အမျှဝေလိုက်တော့ ကိုယ်မကျန်ဘူးလား ဆို
တော့ ကျန်တယ်ပေါ့။ အပြည့်အဝရတယ်။ ကိုယ်

၃၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လည်းဘဲ အပြည့်အဝရတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဘယ်သူမှ
 အကျိုးမဲ့မဖြစ်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ အဆုံးအမ
 အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် တခဏ အားကိုးရမဲ့
 အရာနဲ့ ထာဝရအားကိုးရမဲ့အရာတွေကို ခွဲခြားသိမြင်ပြီး
 ထာဝရအားကိုးရမဲ့အရာကို မျက်ချေမပြတ် စောင့်ကြည့်
 ပြီး တရားဓမ္မကို ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်ကြပါစေ ကုန်
 သတည်း။ ။

သာဓု သာဓု သာဓု

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါဗောက္ခသုတ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကနေကူးကာ စာပေများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာပေများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါဌာနများသို့ 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
- ၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀
- ၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉
- ၅။ ပုရပိုက်ဓမ္မပြန့်ချိရေး
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+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။ တောင်ပိုထဲက ရတနာ
- ၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
- ၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
- ၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
- ၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
- ၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
- ၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

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

- ၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣဗ္ဗိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ပဟိဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမှန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘောသဋ္ဌဂုရု
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။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

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

