



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၄၉)

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနုလုံးသွင်းတရား

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

ဧကောဝိဇဗ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း

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

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မကျန်းမာသူများအတွက်

အထူးနှလုံးသွင်းတရား



တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့်
ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနုလုံးသွင်းတရား

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၀-ပြည့်နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၈-ခုနှစ်၊ နတ်တော်လဆန်း(၃)ရက်၊ ၂၀၁၆-ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၂)ရက်၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ အောင်မြေသာစံမြို့နယ်၊ ရွှေကျီးမြင်မြတ်စွာဘုရား၊ ရွှေကျီးနားဓမ္မာရုံကြီးအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇာ အထူးဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား၌ နှစ်ဖက်မိဘများ ဖြစ်ကြသော ဦးရင် + ဒေါ်မြင့်မြင့် နှင့် ဦးလွင်စိန် + ဒေါ်လွင်လွင်(အောင်မေတ္တာနာရီနှင့်မိုးတိုင်း)တို့ကို ရည်စူးအမျိုးထားလျက် မန္တလေးမြို့၊ ၈၁-လမ်းနှင့်၃၁-လမ်းထောင့်၊ ဦးအောင်မင်း + ဒေါ်ဝင်းဝင်းမော်၊ သမီး မအိရွှေစင်အောင်၊ မရွှေယမင်းအောင်၊ သား မောင်မင်းခန့် (orange mobile နှင့် motor) မိသားစုတို့၏ အမတဒါန၊ ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော “မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနုလုံးသွင်းတရား” အကြောင်း တရားဒေသနာတော်။

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားဆုံးမတဲ့ တရားတော်တွေဟာ အတွေးအခေါ်သက်သက်၊ အမြင်သက်သက်မျှသာ မဟုတ်ဘူး။ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးလို့ရတဲ့ တရားတွေသာဖြစ်တယ်။ လောကလူတွေဟာ ဘဝရရှိလာတဲ့

၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အခါမှာ အခြေအနေမျိုးစုံနဲ့ ကြုံတွေ့ကြရတယ်။ ကျန်းမာတဲ့အခါရှိသလို မကျန်းမာတဲ့ အခါလည်း ရှိတယ်။ စီးပွားရေး အဆင်ပြေတဲ့အခါ ရှိသလို အဆင်မပြေတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ ရာထူးဂုဏ်သိန် စည်းစိမ် ဥစ္စာတွေ တိုးတက်တဲ့အခါရှိသလို ဆုတ်ယုတ်တဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။

လောကဓမ္မလို့ခေါ်တဲ့ လောကဓံနဲ့ ကြုံတွေ့လာတဲ့ အခါမှာ လူတွေဟာ စိတ်နှလုံး တုန်လှုပ်ခြောက်ခြား တတ်ကြပြီး ကောင်းတဲ့လောကဓံနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့ အခါမှာ မော်ကြွားတတ်ကြတယ်။ တိုးတက်ရင် ဘဝမေ့တာမျိုး မကောင်းတဲ့လောကဓံနဲ့ ကြုံတွေ့ရင် စိတ်ဓာတ်တွေ ကျပြီး depression ဖြစ်တာမျိုး ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ ဒီလို ဖြစ်တာဟာ မတည်ငြိမ်တဲ့ သဘောကိုဆောင်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လူမျိုးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မတည်ငြိမ်တဲ့ဘဝကို ဖြတ်သန်းနေရတဲ့အချိန်မှာ အမှားတစ်ခုကို လုပ်မိတတ် ကြတယ်။

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၃

မကောင်းတဲ့ လောကဓံနဲ့ကြုံတွေ့လို့ မခံစားနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေတဲ့ suicide ဆိုတာမျိုး လုပ်လေ့ရှိတယ်။ ကမ္ဘာမှာ suicide လုပ်တဲ့ သတင်းတွေ များစွာရှိတယ်။ ကြီးပွားတိုးတက်လာလို့ အစစအရာရာ အောင်မြင်လာရင်လည်း အောက်ခြေ လွတ်ပြီး မကြာခင်ပဲ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားပြန်တယ်။

မတည်ငြိမ်တဲ့ လောကကြီးမှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ဘယ်လိုနေကြမလဲ။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမဟာ မတည်ငြိမ်တဲ့ လောကကြီးမှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေတတ်ဖို့ အတွက် အကောင်းဆုံး လမ်းညွှန်ချက် ဖြစ်တယ်။ လက်တွေ့ လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် အကျိုးရှိတဲ့ အဆုံးအမတရားဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ တရားသည် logic မဟုတ်ဘူး၊ philosophy လည်း မဟုတ်ဘူး။ လူတွေ ကျင့်သုံးဖို့၊ လက်တွေ့ကျတဲ့ ဆုံးမသွန်သင်ချက်သာ ဖြစ်တယ်။ တစ်ဖက်ကပြောမယ်ဆိုရင် ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ

ယုံကြည်ကိုးကွယ်ပြီး ဆုတောင်းရတဲ့ ဘာသာမျိုးလည်း
မဟုတ်ဘူး။ ဆုတောင်းရတဲ့ ဘာသာမျိုးမှာသာ လူတွေ
ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ ဆုတောင်းကြတယ်။
ဆုတောင်းမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရား သွန်သင်
ဆုံးမထားတာရှိတယ်။ “ဆုတောင်းနေလို့ ဘာတစ်ခုမှ
မရဘူး။ ရရှိင်တဲ့အကြောင်းကိုသာ ဆည်းပူးအားထုတ်
ရမယ်” လို့ ဟောတယ်။ အင်မတန်မှ လက်တွေ့ကျတဲ့
အဆုံးအမစကား ဖြစ်တယ်။

သို့သော် လောကလူတွေက ဆုတောင်းလို့
တိုက်ဆိုင်မှုနဲ့ ကြုံလာတဲ့အခါ ဆုတောင်းပြည့်တယ်လို့
အသိအမှတ် ပြုကြပြန်တယ်။ တကယ်တော့ ဆုတောင်း
ပြည့်တယ်လို့ ပြောရမှာထက် ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်လာ
တာနဲ့ ကြုံကြိုက်တာသာ ဖြစ်တယ်။ သို့သော် ထိုကဲ့သို့
ဖြစ်ပေါ်ဖို့အတွက် ဘယ်လောက် အရင်းအနှီးတွေ
ထုတ်ရတယ် ဆိုတာကိုတော့ မေ့ထားကြတယ်။

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၅

တကယ်တော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကောင်းတာတွေလုပ်ပြီး
အရင်းအနှီးထုတ် ကြိုးပမ်းကြရတာဖြစ်တယ်။

လောကလူတွေက လောဘကြောင့် ကြီးပွား
တိုးတက်တယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ တကယ်တော့
လောဘကြောင့် ကြီးပွားတိုးတက်တာ မဟုတ်ဘူး။
လောဘဟာ လိုချင်တတ်တဲ့ အရာသာဖြစ်တယ်။
လောဘကြီးတိုင်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာရတာ မဟုတ်
ဘူး။ ပညာတတ်အောင် သင်တယ်၊ လုံ့လဝီရိယနဲ့
ကြိုးစားတယ်ဆိုမှ ဘဝမှာ အောင်မြင်တယ်။

စီးပွားရေး အောင်မြင်တဲ့ကိစ္စမှာ မမြင်ရတာက
ကံတရား။ မြင်ရတာက လုံ့လဝီရိယနဲ့ အသိဉာဏ်သာ
ဖြစ်တယ်။ မမြင်ရတဲ့ ကံတရားအပေါ်မှာ လုံ့လဝီရိယနဲ့
ကြိုးစားအားထုတ်တယ်၊ အသိပညာနဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစား
တယ်။ ဒါတွေကသာကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း
ရင်း စင်စစ် ဖြစ်တယ်။ ဆုတောင်းလို့ ရတာမဟုတ်ဘူး။
တိုက်ဆိုင်မှုမျိုးသာ ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လုံ့လဝီရိယနဲ့

အသိဉာဏ်ဟာ ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်း အစစ်အမှန် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မှတ်သားကြဖို့ လိုအပ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ ဟောတာပဲ ဖြစ်တယ်။

သို့သော် ဗုဒ္ဓဘာသာအဖြစ် ခံယူထားသော်လည်း လူတွေဟာ ခေါက်ရိုးကျိုးပြီး အကျင့်ပါနေလို့ ဆုတောင်းကြတယ်။ နတ်ကိုးကွယ်သလို ကိုးကွယ်တာမျိုးဟာ ခေါက်ရိုးကျိုးလာလို့သာ ကိုးကွယ်ကြတာ ဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမအရ လက်တွေ့လုပ်ဖို့သာ ဖြစ်တယ်။ လက်တွေ့လုပ်ခြင်းကသာလျှင် ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်တယ်။ ဒီကနေ စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်ပြီး အောင်မြင်ကြီးပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကြိုးစားလို့သာ အောင်မြင်ကြတာ ဖြစ်တယ်။

တစ်ခါတုန်းက ရန်ကုန်သိမ်ကြီးဈေးထဲက အထည်ရောင်းတဲ့ ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က ပြောဘူးတယ်။ “အရှင်ဘုရား၊ အခုလို စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ရက်အားမှာ

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၇

ပြည်သူ့ဥယျာဉ်ထဲ လျှောက်လည်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အခြေခံလူတန်းစား၊ လူလတ်တန်းစားတွေသာ ဖြစ်တယ်။ တကယ် ပိုက်ဆံချမ်းသာတဲ့ လူက အဲဒီရက်မှာ မအားဘူး၊ အလုပ် လုပ်နေကြရတယ်” တဲ့။ သူတို့ ကြီးပွားချမ်းသာနေတာဟာ အလုပ်လုပ်လို့ ကြီးပွားချမ်းသာတာ ဖြစ်တယ်၊ ဒါကတော့ သေချာတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်ကိုလည်း ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်၊ ငါ့မှာ စီးပွားဥစ္စာ ဘာကြောင့်တိုးတက်နေတာလဲ။ ငါ့ကိုယ်တိုင်က လုံ့လဝီရိယရှိတယ်၊ ဒီနေရာမှာ အသိဉာဏ်ဆိုတာ စီးပွားရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမြော်အမြင်ကို ပြောတာ၊ အမြော်အမြင် အသိဉာဏ်နဲ့ လုံ့လဝီရိယကို အကြောင်းပြုပြီး လူတွေဟာ ကြီးပွားတိုးတက်ကြတာ ဖြစ်တယ်။

တစ်ခါတရံ အကြောင်းအကျိုး မညီညွတ်တဲ့ အခါမှာ စီးပွားဥစ္စာ မတိုးတက်ဘူး အဲဒီအခါမှာ အားကိုးရာ ရှာသည့်အနေနဲ့ ဗေဒင်မေးလိုက်၊ ဆုတောင်းလိုက်

လုပ်လေ့လုပ်ထရှိတာဟာ ရသေ့စိတ်ဖြေ အလုပ်သာ
လျှင် ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဘာတစ်ခုမှ ဖြစ်လာမှာ
မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်လာနိုင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့
တတွေ နေ့စဉ်ဘုရားရှေ့ သွားထိုင်ပြီး ဆုတောင်းနေပါ
လား။ အဲဒီလိုနဲ့ ထမင်းဝပျံ့မလား၊ မဝနိုင်ဘူး။ နေ့စဉ်နဲ့
အမျှ တန်ခိုးကြီးဘုရားရှေ့ သွားထိုင်ဆုတောင်းနေရုံနဲ့
စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် စီးပွားဥစ္စာ ဖြစ်ထွန်းလာတာဟာ
လုံ့လဝီရိယနဲ့ အသိဉာဏ်ကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို
သတိထားပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

စီးပွားဖြစ်ချင်ရင်လည်း ကြိုးစားရမယ်၊ တရားထူး
တရားမြတ် ရချင်ရင်လည်း ကြိုးစားရမယ်။ အဲဒီလို
ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ နည်းမှန်လမ်းမှန် အသိဉာဏ်ရှိဖို့
တော့ လိုအပ်တယ်။ လွဲလွဲမှားမှားတွေ လျှောက်လုပ်
မယ်ဆိုရင်တော့ မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၉

ကံဆိုတာ အခြေခံမျှသာ ဖြစ်တယ်။ ‘ကံဟုမူလ သမ္မုဒ္ဒတို့ ဟောပြသည်မှာ အရင်းသာရှင့်’ မဃဒေဝ လင်္ကာမှာ မန်လည်ဆရာတော်ကြီးက သတိပေး ရေး ထားတာ။ ကံလို့ပြောတာဟာ အခြေခံအကြောင်းတစ်ခု အနေနဲ့သာ ပြောတာ။ စည်းစိမ်ဥစ္စာတိုးတက်ဖို့ကျတော့ လုံ့လဝီရိယ အဓိကကျတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ တစ်ချို့ ပြောတာ ကြားရတယ်။ “အမလေးဘုရား၊ မလွယ်ပါဘူး။ ဒီကနေ့ ထမင်းလေးတစ်လုပ်စားဖို့ရာ လျှာထွက်အောင် အလုပ်လုပ်ရပါတယ်နဲ့ ပြောတယ်။” ဒါ အမှန်တရား ပြောတာ။ ဟုတ်တယ်၊ လျှာထွက်မှာပေါ့။ ပြောစရာတွေ လိုက်ပြောနေရင် လျှာထွက်မှာပဲ။ လျှာထွက်အောင် တပည့်တော်တို့ အလုပ်လုပ်ရတယ်၊ အလွယ်တကူနဲ့ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ စီးပွားဥစ္စာရှာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အင်မတန်မှ ထင်ရှားတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်တယ်။

လောကကြီးမှာ အောင်မြင်ကြီးပွားလာတဲ့ အခါမျိုး မှာ ဘာနှလုံးသွင်းမလဲ၊ တစ်ခါတရံ အဆင်မပြေဘူး

ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ၊ ဆိုပါစို့၊ လောကမှာ နေမကောင်း
ထိုင်မသာဖြစ်၊ ခေါင်းကိုက်တယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။
အခု ဘုန်းကြီးတို့ အကြောတွေတက်နေလို့ ဘာလုပ်ရ
မလဲ။ masca ဆိုတာ သောက်လာခဲ့ရတယ်၊ အဖြေက
တော့ ရှိတာချည်းပဲ။ အကြောတက်လာလို့ရှိရင် masca
သောက်ရမယ်။ အအေးပတ်လို့ရှိရင်လည်း အအေးပတ်
ပြေတဲ့ဆေး သောက်ရမယ်၊ ပြေဆေးကတော့ ရှိတာ
ချည်းပဲ။

အဲဒီလိုပဲ ဘဝခရီး လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ ကိုယ့်မှာ
ပြေဆေးရှိဖို့လိုတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေမယ့်အစား
စိတ်ဓာတ်ကျစရာ အကြောင်းရှိလာရင် ဘာ နှလုံးသွင်း
မလဲ။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်တွေ လုပ်သမျှ အောင်မြင်ကြီး
ပွားလို့ရှိရင်လည်း ဘာကိုနှလုံးသွင်းရမလဲ။ နှစ်ခုစလုံးကို
ထိန်းညှိပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။ အဲဒီနှစ်ခုစလုံး ထိန်းညှိနိုင်
မှ တည်ငြိမ်တဲ့ဘဝကို လျှောက်လှမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၁၁

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမအတိုင်း ဘဝခရီး သွားမယ် ဆိုရင် လူတွေမှာ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကြွခြင်း နှစ်ခုစလုံးမဖြစ်ဘူး၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသော စိတ်ဖြင့် ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြမယ်ဆိုတာ သေချာ တယ်။ အဲဒါအတွက် စိတ်ဖြေဆေးကို ဆောင်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စိတ်ဖြေဆေးဟာ အင်မတန်မှ မှန်ကန်ပြီး အစွမ်းထက်တယ်။

လောကမှာ အောင်မြင်ကြီးပွားတယ်ဆိုတာ အစဉ် ထာဝရဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အကြောင်းအကျိုး ညီညွတ် တဲ့အခါသာ ဖြစ်တာ။ ဒီအကြောင်းအကျိုး ညီညွတ်တဲ့ အချိန်မှာ အောင်မြင်ကြီးပွားနိုင်တယ်။ ဘဝကို မမေ့ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးပေးရမှာ ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါ တခါ အဆင်မပြေလို့ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှု ကြုံတွေ့တဲ့အခါ လည်း တည်မြဲမှာမဟုတ်ဘူး။ တခဏမျှသာ ဖြစ်တာ ဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာနေသလဲ ဆိုတာကို အဖြေရှာရမယ်၊ အဖြေတွေ့ရင် အမှန်အကန်ကို ပြန်ပြီး

ရောက်မှာပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျမယ့်အစား အဲဒီလို နှလုံး
သွင်းပြီး ဖယ်ရှားရမှာ ဖြစ်တယ်။

လောကမှာ နှလုံးသွင်းတရားဟာ အင်မတန်မှ
အရေးကြီးတယ်။ နှလုံးသွင်း မမှန်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် လူဟာ
ဆင်းရဲတာနဲ့ တွေ့လာရင်တစ်မျိုး၊ ချမ်းသာနဲ့ တွေ့လာ
ရင်တစ်မျိုး၊ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ လူတွေရဲ့ စိတ်နှလုံးဟာ
တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်တယ်။
ဒါကြောင့်မို့ **“လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြုံခိုင်သည့်
စိတ်ထား”** ဟာ လိုအပ်တယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ
လောကဓံတွေ ပြင်းထန်ပြင်းထန် စိတ်နှလုံး ကြုံခိုင်
အောင် လေ့ကျင့်ပေးကြရမှာဖြစ်တယ်။ စိတ်နှလုံးကြုံခိုင်
အောင် နှလုံးသွင်းရမှာ ဖြစ်တယ်။

မုန်တိုင်းတိုက်လာပြီဆိုရင် သစ်ပင်ကြီးတွေဟာ
ယိမ်းထိုးနေကြတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ အမြစ်ပါ ကျွတ်
ထွက်သွားတယ်။ အိမ်တွေဟာ ပြိုလဲတယ်။ မုန်တိုင်းရဲ့
ဒဏ်ကို ခံနိုင်စွမ်းမရှိကြဘူး။ သို့သော် ကျောက်တောင်

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၁၃

ကြီးတွေကတော့ ဘယ်လောက်ပဲ မုန်တိုင်းတိုက်တိုက်၊
ယိမ်းထိုးခြင်းလည်း မရှိဘူး။ လှုပ်ရှားခြင်းလည်း မရှိဘူး။
ပကတိတည်ငြိမ်စွာ ရှိနေနိုင်ကြတာ။ အဲဒါ ဘာကြောင့်
လဲ၊ ခိုင်ခံ့လို့ပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ အဲဒါမျိုးလို့ပဲ ကိုယ့်စိတ်
ဓာတ်တွေကို ခိုင်ခံ့အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ
ဖြစ်တယ်။

လောကမှာ စိတ်ဓာတ်အကျဆုံးအချိန်က ဘယ်
အချိန်တုန်းဆိုရင် မကျန်းမမာဖြစ်တဲ့အချိန်ပဲ ဖြစ်တယ်။
အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အချိန်မှာ စဉ်းစားရမယ်၊
စိတ်ဓာတ်ကျနေတာ အဖြေလားလို့၊ အဖြေမဟုတ်ဘူး။
စိတ်ဓာတ်ကျနေရမယ့်အစား လုပ်သင့်တာလုပ်ဖို့က
ပိုအရေးကြီးတယ်။ လောကကြီးမှာ အဆိုးဆုံး ကြုံတွေ့
တဲ့အခါ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်
ရမယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဂိလာနသုတ္တန် မှာ ဟောထား
တာကို နာယူမှတ်သားကြည့်ပါ။

လောကလူသားတွေဟာ ကျန်းမာတဲ့အခါ ရှိသလို
မကျန်းမာတဲ့အခါ ရှိတယ်။ ကျန်းမာနေတဲ့ အခါမှာ
လူတွေဟာ ပျော်ရွှင်နေတော့ ဘာလုပ်လုပ် အဆင်ပြေ
နေကြတယ်။ အဆင်ပြေနေပြီဆိုရင် ပျော်စရာတွေက
လွှမ်းမိုးနေတာမို့ အားကိုးရာ သိပ်မရှာကြဘူး။ မကျန်း
မမာ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ စိတ်ဓာတ်ကျလာကြတယ်။
အားကိုးရာ ရှာလာကြတယ်။ ကိုယ်ရော သူရော
အတူတူပဲ ဖြစ်တယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ တရားတော်တွေကိုလည်း
နာယူမှတ်သားခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိအောင် လုပ်ရမယ်။

ရောဂါဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိတာ။ ဘုန်းကြီးတို့မှာ
လည်း ရောဂါဝေဒနာတွေဟာ ရှိနေတာပဲ။ မရှိဘူး
မဟုတ်ဘူး။ အသက်(၆၀)လောက်ကစပြီး ဒီဇက်ရောဂါ
ဖြစ်လာတာ ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုကို အမြဲတမ်းခံရတယ်။
လူကြားထဲ သွားတာပဲဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် နေရင်း
ထိုင်ရင်းဖြစ်စေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းပြီးနေရတဲ့ ပင်ပန်း

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၁၅

တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခဟာ သေးတာမဟုတ်ဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေကို မေ့ထားနိုင်ဖို့အတွက် အကျိုးရှိတဲ့ အလုပ် တစ်ခုကို လုပ်နေဖို့ အရေးကြီးတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ဒီသုတ္တန်ဟာ မှတ်သား နာယူဖို့ အလွန်ကောင်းတဲ့ သုတ္တန်ဖြစ်တယ်။ ဂိလာန သုတ်လို့ခေါ်တယ်။ ဂိလာနဆိုတာ မကျန်းမာသူလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အမြဲတမ်း ကျန်းမာနေတာ မဟုတ်ဘူး။ မကျန်းမာတဲ့အခါ ရှိတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးလာရင်လည်း ကျန်းမာမှုဆိုတာ လျော့နည်းလာတတ်တယ်။ မကျန်းမာ ဖြစ်လာတတ် တယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အမေအို၊ အဖေအို၊ အဖိုး အဖွား အိုမင်းမစွမ်းပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိလာတတ်တယ်။ မိဘဘိုးဘွားတွေ မကျန်းမာလို့ ပြုစုနေရတဲ့အခါ၊ မိမိကိုယ်တိုင် မကျန်းမာဖြစ်နေတဲ့အခါ ဘဝမှာ lonely ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီအခါ ဘာနှလုံးသွင်းသင့် သလဲ။ ဘာနဲ့ နေမလဲဆိုတာဟာ အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီ

အချိန်မှ အပျော်ရှာလို့ မဖြစ်ဘူး။ အပျော်ရှာနေရင် ပိုဆိုးသွားမှာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ “မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား” ကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဒေသစာရီခရီးစဉ်မှာ သာဝတ္ထိ၊ ဝေသာလီ၊ ရာဇဂြိုဟ်တို့ ဆိုတာကို ရောက်တယ်။ အဲဒီ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ခရီးစဉ်အတွင်းမှာ ရှိတယ်။ ဒီကနေ ဗုဒ္ဓဂယာသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဲဒီ ခရီးလမ်းကြောင်းတွေ ရောက်ဖူးကြမှာပဲ။ အဲဒီ ခရီးလမ်းကြောင်းအတိုင်း သာဝတ္ထိကနေ ဝေသာလီကို သွားတယ်။ ဝေသာလီကနေ ရာဇဂြိုဟ်၊ ရာဇဂြိုဟ်ကနေ တစ်ခါ သာဝတ္ထိဘက် ပြန်တယ်။ အဲဒီလို မဇ္ဈိမဒေသ လမ်းကြောတစ်လျှောက်မှာ နေထိုင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမစကားဟောကြားလို့ အချို့အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှု ရပြီးတော့ ဘဝခရီးကို ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြတ်သန်းသွားနိုင်ကြတယ်။

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၁၇

မဂဓတိုင်းရဲ့ တစ်ဖက်ကမ်းမှာ ဝဇ္ဇီတိုင်း ဝေသာလီ ပြည်ရှိတယ်။ အဲဒီဝေသာလီပြည်က oligarchy system နဲ့အုပ်ချုပ်တယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဘုရားလက်ထက်တုန်းက monarchical system လို့ ခေါ်တဲ့ ဧကရာဇ်ဘုရင် စနစ်နဲ့ အုပ်ချုပ်တဲ့နေရာတွေက သာဝတ္ထိမြို့ကို အခြေပြု တဲ့ ကာသိတိုင်း ကောသလတိုင်း ရှိတယ်။ ရာဇဂြိုဟ်မြို့ ကို အခြေပြုတဲ့ အင်္ဂတိုင်း မဂဓတိုင်းဆိုတာ ရှိတယ်။ ကောသမ္ဗိမြို့ကို အခြေပြုတဲ့ ဥတေနဘုရင်ကြီး အုပ်ချုပ် တဲ့ဒေသရှိတယ်။ စဏ္ဍပဇ္ဇောတမင်းကြီး အုပ်ချုပ်တဲ့ အဝဇ္ဇီတိုင်း (ဘုံဘေနား)က ဥဇ္ဇေနီဆိုတာ ရှိတယ်။

အဲဒီလို အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဧကရာဇ်ဘုရင်စနစ် တွေနဲ့ ထိုထိုဒေသတွေမှာ အုပ်ချုပ်နေကြတဲ့အချိန် ဝေသာလီမြို့ကို အခြေပြုတဲ့ ဝဇ္ဇီနိုင်ငံတော်ကြီးကတော့ oligarchy system, ကို ကျင့်သုံးတယ်။ oligarchy system ဆိုတာ ဒီကနေ့ခေတ် ပါလီမန်စနစ်နဲ့ ဆင်ဆင် တူတယ်။ အားလုံး မင်းသားပေါင်း (၇၇၀၇)ယောက်။

အဲဒီ (၇၇၀၇)ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ခေါင်းဆောင်
တွေနဲ့ နောက်လိုက်တွေ ဗိုလ်ပါ စစ်တပ်တွေ အားလုံး
သူ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့သူ၊ သူတို့ဟာ စည်းလုံးညီညွတ်စွာနဲ့
တိုင်းပြည်အရေးကို ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်ကြတယ်။
တိုင်းရေးပြည်ရေးကိစ္စ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ တူညီသော
ဆန္ဒနဲ့ စည်းရုံးပြီး ခေါင်းဆောင်ရဲ့ နောက်မှာ
အကုန်လိုက်ပြီး အားထုတ်ကြတယ်။ လုပ်ကြစို့ဆိုရင်
တညီတည်း လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဝေသာလီ၊ ဝဇ္ဇီမင်း
တွေဟာ ထိုခေတ်က စံပြဖြစ်လောက်အောင် ညီညွတ်
တယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

သူတို့နိုင်ငံမှာ စစ်ပညာသင်ကြရတယ်။ သင်တန်း
တက်နေတဲ့ အချိန်မှာ သင်တန်းသားတွေဟာ ခုခေတ်
လို မွေ့ယာတို့၊ ခေါင်းအုံးတို့၊ မွှဲခေါင်းအုံးတို့၊ ခေါင်းအုံး
ပျော့ပျော့တွေကို မအုံးရဘူး။ သစ်တုံးကိုပဲ ခေါင်းအုံး
အဖြစ် အုံးကြရတယ်။ နှစ်နှစ်ချိန်ချိန် အိပ်ကြမှာစိုးလို့
သစ်တုံးခေါင်းအုံး အိပ်ကြရတယ်။ အဲဒီလောက်ထိ

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၁၉

အောင် သူတို့ လေ့ကျင့်ကြရတယ်။ မြားပစ်သင်တန်းကို တက်ကြရတယ်။ ခုခေတ်ကတော့ သေနတ်နဲ့ အဝေးက ပစ်တယ်။ ရှေးခေတ်ကတော့ မြားပစ်သင်တန်း လေ့ကျင့်၊ ဆင်စီး၊ မြင်းစီး၊ ဓားခုတ်၊ လှံထိုးဆိုတာ အဲဒါတွေ သင်ယူကြရတယ်။

အဲဒီလို ဝေသာလီပြည်ဟာ ဝဇ္ဇီမင်းတွေ အုပ်ချုပ် လို့ အင်မတန်မှကြီးပွားတိုးတက်လာတယ်။ ကြာတဲ့အခါ ရာဇဂြိုဟ် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးတို့ကပါ စိုးရွံ့လာတယ်။ ဝဇ္ဇီနိုင်ငံတော်ကြီးဟာ သိပ်ကြီးကျယ်လာတဲ့အခါမှာ သူတို့ စိုးရိမ်စိတ်တွေဝင်လာတယ်။ အခု မြန်မာဘုရားဖူး တွေရောက်တဲ့ ပတ္တနားဆိုတဲ့နေရာမှာ အရင်တုန်းက ပါဠိလိပုတ္တ ဆိုတဲ့ရွာလေး။ အဲဒီရွာလေးကို ပါဠိလိပုတ် မြို့အဖြစ် တည်ဆောက်တာဟာ တိုးတက်ကြီးပွားလာ တဲ့ ဝဇ္ဇီနိုင်ငံရဲ့အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ဖို့ရာ မြို့သစ်တည် တာလို့ ဆိုတယ်။ ခုခေတ်မြေပုံနဲ့ သေချာကြည့်မယ် ဆိုရင်တော့ ဝဇ္ဇီတွေချီတက်လာနိုင်တဲ့ လမ်းမျိုးမှာ

အဟန့်အတား ဖြစ်ဖို့အတွက် ပါဠိပုတ္တမြို့ကို တည်ထောင်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ အလွန်ညီညွတ်တဲ့ ဝေသာလီမြို့က မဟာဝနလို့ဆိုတဲ့ တောအုပ်ကြီးမှာ လိစ္ဆဝိမင်းတွေက ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းတဲ့ ကုဋ္ဌာဂါရသာလာ အထွဋ်တပ်တဲ့ ကျောင်းဆောင်မှာ သီတင်းသုံးတော်မူတယ်။ ညနေချမ်းအခါ ကျောင်းထဲကို လှည့်လည်ကြည့်တယ်။ မကျန်းမမာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သီတင်းသုံးဖို့ ဆိုပြီး ဆောက်ထားတဲ့ ဂိလာနသာလာ ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ ဂိလာနသာလာ အဆောက်အဦးဘက်ကို မြတ်စွာဘုရားကြွသွားတယ်။ ဂိလာနသာလာမှာ ရဟန်းတစ်ပါး အင်မတန်မှ အားနည်းပြီး စိုးရိမ်လောက်အောင် မကျန်းမမာ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ မကျန်းမမာဖြစ်နေတဲ့ ရဟန်းကို အကြောင်းပြုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဂိလာနသုတ္တန် “မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား” ကို ဟောကြားခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၂၁

လောကမှာ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ထာဝရကျန်းမာ နေကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ မကျန်းမာဘူးဆိုရင် “ဒို့ရော ဘာလုပ်မလဲ”။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတရားကို မှတ်သားနာယူထားကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက “ချစ်သားရဟန်းတို့၊ ဒီလို မကျန်းမာဖြစ်ပြီး အလွန်ကိုအားနည်းနေတဲ့ ဂိလာန ရဟန်းမျိုးကို ဒီနှလုံးသွင်းတရား ငါးမျိုးက စွန့်ခွါမသွား ဘူးဆိုရင် မကြာမီ အာသဝကင်းကွာ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ မြော်လင့်နိုင်တယ်”။

ဆိုလိုတာက ဒီနှလုံးသွင်းတရား ငါးမျိုးဟာ မကျန်း မာဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အတူတကွ ရှိနေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကြီးမားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုကို ရနိုင်တယ်။ “သူ့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ကိလေသာ အာသဝတွေကို ကင်းကွာပြီး တော့ ရဟန္တာအဖြစ်ထိအောင် ရောက်နိုင်တယ်”။ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တဲ့ ဒီ နှလုံးသွင်းတရားတွေကို နှလုံးသွင်း ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်တယ်။

ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတော့ ရဟန္တာ မဖြစ်တောင် မှ စိတ်ဓာတ်မှာ အင်အားတွေ၊ သတ္တိတွေ ပြန်ရပြီး စိတ်ဓာတ်ကျတာမျိုး မဖြစ်ဘူး။ လောကမှာ စိတ်ဓာတ် ကျတာမျိုးတွေက အဆိုးဆုံးပဲပေါ့။ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ် မကျဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက ဒီမကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ ဒီ “နှလုံးသွင်း တရားငါးမျိုး”ကို သေသေ ချာချာ အထူးနှလုံးသွင်းသင့်တယ်လို့ ရဟန်းတွေကို ဆုံးမတာဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို နှလုံးသွင်းမယ်ဆိုရင် သူ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ မပြတ်စီးဝင်နေတဲ့ ကိလေသာအာသဝတွေ ကင်းကွာပြီး စေတောဝိမုတ္တိ၊ ပညာဝိမုတ္တိလို့ခေါ်တဲ့ အရဟတ္တဖိုလ် သမာဓိ၊ အရဟတ္တဖိုလ်ပညာမျိုးကို ရရှိပြီး ရဟန္တာအဖြစ် ရောက်ရှိသွားနိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မကျန်းမာ ဖြစ်နေသူတွေ ဒီတရားကို နှလုံးသွင်းဖို့ ဆုံးမတိုက်တွန်းခဲ့ တာ ဖြစ်တယ်။

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၂၃

(၁) အသုဘာနုပဿီ

အသုဘာနုပဿီ ကာယေ ဝိဟရတိ= ကိုယ့်
ကာယအပေါ်မှာ အသုဘလို့ ရှုမြင်လျက်နေရမယ်။ ငါ
ခန္ဓာကိုယ်မှာ တင့်တယ်တာတစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်
ဟာ အလွန်စက်ဆုပ်စရာ ကောင်းတယ်လို့ အဖန်ဖန်
နှလုံးသွင်းမှု ရှိရမယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

မြန်မာလူမျိုးတွေက အသုဘဆိုရင် “မသာ”
သွားသွား သတိရနေကြတယ်။ မသာကို ပြောတာ
မဟုတ်ဘူး။ အသုဘဆိုတာ မတင့်တယ်ဘူးလို့
ပြောတာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တင့်တယ်တယ်၊ လှတယ်လို့
ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကာယပေါ်မှာ တွယ်တာစိတ်တွေ
ပိုများလာတယ်၊ အလှပြင်ချင်လာတယ်။ ကိလေသာ
တွေက ပိုပွားလာတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကာယဟာ
မတင့်တယ် ရွံ့စဖွယ်ကောင်းတယ်ဆိုတာကို စိတ်ထဲမှာ
နှလုံးသွင်းဖို့ လိုအပ်တယ်။

“ဘာဖြစ်လို့ ဒါတွေ တွေးနေမလဲ။ ဒါတွေ တွေးရင် စိတ်ဓာတ်ကျမှာပေါ့”လို့ လူငယ်တွေက ပြောကောင်း ပြောကြလိမ့်မယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျဖို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အမှန်သိဖို့ ပြောတာ။ တကယ်ကတော့ မတင့်တယ်တာ အမှန်ပဲပေါ့။ စဉ်းစားကြည့်၊ အသုဘလား၊ သုဘလား။ သုဘဆိုတာ တင့်တယ်တယ်၊ သူ့ဟာသူ ထားမယ် ဆိုရင် ရှုချင်စဖွယ် တင့်တယ်မှု အပြည့်အဝရှိတယ်။ အသုဘဆိုတာ မတင့်မတယ်ဖြစ်နေတာ၊ ရွံစရာ ဖြစ်နေတာ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ရွံစရာလား၊ နှစ်သက်စရာကြီး လားဆိုတာကို ပြန်ကြည့်လိုက်။ မနက်အိပ်ရာထတဲ့ အချိန်မှာ အိပ်ရာက နိုးလာပြီဆိုရင် မျက်နှာမသစ်ဘဲ နေကြည့်လေ။ တစ်ပတ်လောက်နေ၊ ဒီထက် မထင်ရှား သေးဘူးဆိုရင် တစ်လလောက်နေ၊ မျက်နှာမသစ်နဲ့။ တစ်လလောက်နေ၊ ရေလည်းမချိုးနဲ့၊ ဘာမှ မဖီးမလိမ်း ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ စဉ်းစားကြည့်။

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၂၅

လူတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပြင်ဆင်ဖိးလိမ်း လုပ်နေကြလို့ တင့်တောင့်တင့်တယ်လို့ ဖြစ်နေတာ။ သဘာဝအတိုင်း နေကြည့်လိုက်။ သဘာဝအတိုင်း နေကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် သဘာဝဟာ ပေါ်လွင်လာတယ်။ အဲဒီပေါ်လွင်လာတဲ့ သဘာဝကို မြင်အောင်ကြည့်တာကို အသုဘလို့ခေါ်တယ်။ မသာအလောင်းကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ မြန်မာစကားမှာ အသုဘဆိုရင် လူတွေက မစဉ်းစားချင်ဘူး။ အသုဘဆိုတာ မတင့်မတယ် ရွံစဖွယ်အခြေအနေကို ပြောတာ၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရမယ်။

ဟုတ်ပြီ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကြည့်။ မျက်လုံးက ထွက်တဲ့ မျက်ရည်ပဲဖြစ်စေ၊ မျက်ချေးပဲဖြစ်စေ၊ မွှေးကြိုင်လို့ သိမ်းထားစရာ ဖြစ်ရဲ့လား။ နှာခေါင်းကထွက်တဲ့ နှပ်ချေး၊ နှပ်ရည်တွေ စုထားလို့ရမလား။ အဖိုးတန်သလား။ ခံတွင်းကထွက်တဲ့ တံတွေးကအစ၊ အားလုံး ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်သမျှတွေဟာ မွှေးကြိုင်တာများ တစ်ခုခုရှိသလား။ တန်ဖိုးရှိပြီး သိမ်းထားလို့ ရတဲ့အရာများ

ရှိသလားဆိုတာ ဘယ်အရာမှ မရှိဘူး။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် မတင့်မတယ် ရွံစဖွယ် အခြေအနေမျိုးကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဲဒီလို နှလုံးသွင်းရမယ်။

နှာခေါင်းက ထွက်တယ်၊ နားက ထွက်တယ်၊ ပါးစပ်ကထွက်တယ်၊ တစ်ခြားခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဒွါရတွေက ထွက်တာတွေ မှန်သမျှဟာ တစ်ခုမှ မွေးကြိုင်တာ မရှိဘူး၊ သိမ်းထားစရာ မရှိဘူး။ အားလုံးဟာ ရွံစရာ အနံ့ဆိုးတွေနဲ့ချည်းပဲ။ အဲဒါကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ဒါတွေ လျှောက်တွေးနေတာ အပိုပဲလို့ အောက်မေ့လိမ့်မယ်၊ မဟုတ်ဘူး၊ မပိုဘူး။ ဒီလို တွေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို တင့်တယ်တယ်၊ လှတယ်လို့ ထင်နေတဲ့ အထင်တစ်ခုကို ချွန်းအုပ်မိပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ဘရိတ်အုပ်လိုက်တာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဘရိတ်အုပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့်

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၂၇

မတင့်မတယ် ဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျတာ မဖြစ်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှတယ်လို့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက် မကြာခင် အိုမင်းရှုံ့တွ ဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျလာတတ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျလာပြီ ဆိုရင် လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သက်သေချင်သလို ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါမျိုးမဖြစ်ရအောင် မြတ်စွာဘုရားက အမှန်သိဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မတင့်တယ်မှုကို အဖန်ဖန် ရှုကြည့်တတ်ရမယ်လို့ ဟောတာ။ **အနုပဿီ** ဆိုတာ တကယ့်အဖြစ်အတိုင်း ကြည့်တတ်ဖို့ မြင်တတ်ဖို့ လိုတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

လောကလူတွေဟာ အမျိုးသားတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသမီးတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရေမိုးချိုးသန့်စင်ပြီး ဖီးလိမ်း ပြင်ဆင်ထားလို့သာ ကြည့်ပျော်ရှုပျော်ရှိနေတာ။ ပကတိ အတိုင်း ထားကြည့်ပါလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် နှာခေါင်းပိတ်နေရမယ့် အနေအထားမျိုး ဖြစ်မှာပဲ။

ထမင်းစားတဲ့အခါလူတွေဟာ ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး ပျော်လို့ ပါးလို့ စားကြတယ်။ အဲဒီစားလိုက်တဲ့ အစာတွေကို အစာကြေလို့ နောက်ဆုံး စွန့်ပစ်ရတဲ့အချိန်ကျရင် အခန်းထဲဝင် ဂျက်ထိုးပြီး တစ်ယောက်တည်း ဘာလို့ လုပ်ကြရသလဲ။ မွေးကြိုင်လို့လား၊ မမွေးကြိုင်လို့လား ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ တကယ် စဉ်းစားကြည့်မယ် ဆိုရင် လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်တာဟာ ဘာတစ်ခုမှ အကောင်းမထွက်ဘူး။ ဒီသဘောကို မြတ်စွာဘုရားက ကြည့်ခိုင်းတာ။

အဲဒီလို ကြည့်ခြင်းဟာ စိတ်ဓာတ်ကျဖို့ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တွယ်တာမှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တွယ်တာ ခြင်း၊ သူတစ်ပါးကို တွယ်တာခြင်းဆိုတဲ့ တွယ်တာမှုတွေ ကို လျော့ချဖို့ဖြစ်တယ်။ ဒီ လျော့ချတဲ့နည်းဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။

လျော့ချလိုက်နိုင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လူဟာ အလှပြင်တာတွေ မလုပ်တော့ဘူး။ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၂၉

သန့်သန့်ရှင်းရှင်း နေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ သဘာဝကို သိရှိနားလည်သွားပြီ။ အဲဒီ သိရှိနားလည်သွားလို့ အမှန်သိခြင်းဟာ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ နဂိုတုန်းက အမှန်မသိဘဲနဲ့ အထင်အမြင်တွေနဲ့ နေထိုင်ကြတာ။ ဒီလို အမှန်သိလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့ လောဘကို လျော့ချနိုင်တယ်။

လောဘကို လျော့ချလိုက်တာနဲ့ မုန်းတီးမှု ဆိုတာလည်း လျော့ကျသွားတယ်။ အမှန်မသိမှုဆိုတဲ့ မောဟဟာလည်း လျော့ကျသွားတယ်။ လောဘကိုလည်း လျော့ချနိုင်တယ်။ ဒေါသကိုလည်း လျော့ချနိုင်တယ်။ မောဟကိုလည်း လျော့ချနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံး ကိလေသာအာသဝတွေ ကင်းပြီး အမှန်တရားကို သိရှိနားလည်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ မိမိရဲ့ခန္ဓာပေါ်မှာလည်း တွယ်တာစိတ်ကုန်သွားတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ ခန္ဓာပေါ်မှာလည်း တွယ်တာစိတ်ကုန်သွားတယ်။

ကုန်သွားသည့်အတွက်ကြောင့် တွယ်တာမှုကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သောကဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ ပရိဒေဝဆိုတာ မရှိဘူး။ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသဆိုတာ မရှိဘူး။ စိတ်နှလုံးတွေ အေးချမ်းသွားတယ်၊ ဒီလို ဆိုလိုတယ်။

မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှသာ ဒီလို ရှုရမှာလားဆိုရင် မဟုတ်ဘူး။ မကျန်းမာတဲ့အချိန်မှာရှုရင် ပိုပြီးသူ့အတွက် အကျိုးဖြစ်မယ်ပေါ့။ ကျန်းမာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ လည်းပဲ ဒီ အသုဘာနုပဿနာ လို့ခေါ်တဲ့ ဒီ မတင့်မတယ်သဘောကို အဖန်ဖန်ရှုခြင်းဆိုတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရမယ်။ အနုပဿနာ ဆိုတာ အမှန်သိဖို့အတွက် သတိရယ်၊ ပညာရယ်၊ လုံ့လဝီရိယရယ် ပေါင်းစပ်ပြီး တော့ ကိုယ့်ခန္ဓာရဲ့သဘာဝကို အမှန်သိအောင် ကြိုးစား ရှုမှတ်ခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ် လို့ ပြောတာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ် ဆိုတာလည်း အဲဒါပဲ။ အဲဒီလို သိဖို့လုပ်တာ။ အဲဒီလို မသိဘဲနဲ့

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၃၁

ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဟန်ပြ အားထုတ်နေလို့ရှိရင်ကတော့ တရားထူး တရားမြတ်တော့ ရမှာမဟုတ်ဘူး။ တကယ် အသိဉာဏ်ရဖို့ရာ ခက်တယ်။

လောကလူတွေက ကြွားစရာဆိုတာ အမျိုးစုံ ရှာတတ်တယ်လေ။ ဘယ်နေရာကပဲဖြစ်ဖြစ် ကြွားဖို့ရာ တော့ ဝန်မလေးကြဘူး။ ယောဂီလုပ်တောင်မှ fashion လေးနဲ့ သွားချင်သေးတာ။ အဲဒီလို မဖြစ်စေရဘူး။ အသိဉာဏ်နဲ့ သွားရမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုနေမှ တကယ့် သဘာဝအစစ်အမှန်ကို သိရှိမှာ။

ဒါက နှလုံးသွင်းရမယ့် အချက်တစ်ခုပဲ။ ဒီလို နှလုံးသွင်းခြင်းအားဖြင့်လည်းပဲ ကိလေသာအာသဝတွေ ကုန်ပြီး ရဟန္တာအဖြစ်ကို ရောက်သွားနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

(၂) အာဟာရေပဋိကူလသညာ

နောက် ဒုတိယကတော့ အာဟာရေ ပဋိကူလ သညာ= ကိုယ်စားတဲ့ အစားအစာနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့

အခါ ဘယ်တော့မှ မက်မက်မောမော စိတ်ဓာတ်မျိုး
မဖြစ်စေရဘူး၊ မဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ဆင်ခြင်တဲ့
တရားနဲ့ စားရမယ်။

ခုခေတ်လူတွေမှာ ရောဂါအများကြီး ဖြစ်နေကြ
တာဟာ ကြိုက်လို့စားတာကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်နေ
ကြတာ။ ဆင်ခြင်တဲ့နဲ့ စားတာမဟုတ်ဘူး။ မစားရင်
လည်း မဖြစ်ဘူး၊ စားရမှာ ဖြစ်တယ်။ စားတဲ့အခါမှာ
လည်း ကိုယ်စားတဲ့ အစားအစာနဲ့ ပတ်သက်လာလို့
ရှိရင် ဆင်ခြင်ပြီးစားတတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဘယ်လို ဆင်ခြင်ရမလဲလို့ဆိုရင် “ငါ ဘာဖြစ် လို့
ဒါ စားတာလဲ။ ခန္ဓာကိုယ် မပင်မပန်း အသက်ရှင်ဖို့
စားတယ်။ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ စားတယ်”ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး
နဲ့ တွေးတတ်ရမယ်။ ပျော်ဖို့ပါးဖို့ စားတာမဟုတ်ဘူး။
ဝဖို့လှဖို့ စားတာမဟုတ်ဘူး။ မပင်မပန်းနဲ့ အလုပ်
လုပ်နိုင်အောင် စားတာ၊ “ငါစားတဲ့ အစားအစာဟာ
ပါးစပ်ထဲ မရောက်ခင်ကလေးသာလျှင် တင့်တောင့်

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၃၃

တင့်တယ် ရှိသော်လည်းပဲ ပါးစပ်ထဲ ထည့်လိုက်တဲ့ အချိန်ကနေစပြီးတော့ ဒီအစာရဲ့ တန်ဖိုးဟာ လျော့ကျ သွားပြီလို့ တွေးပါ။ အာဟာရပဋိကူလသညာ ဆိုတာ အဲဒါပြောတာ။

ပါးစပ်ထဲက အစာဟာ ခွေးအန်ဖတ်နဲ့ ဘာထူးလဲ။ ဘာမှ မထူးဘူးလေ။ လူရဲ့အန်ဖတ်နဲ့ ခွေးအန်ဖတ် တူတူပဲ ဖြစ်မှာပဲ။ အဲဒီတော့ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ အစာအာဟာရပဲဖြစ်စေ ပါးစပ်ထဲ ထည့်လိုက်ပြီးတဲ့ နောက်မှာ တန်ဖိုးတွေကျဆင်းသွားပြီ။ ဘယ်လောက်ထိ တန်ဖိုးတွေ ကျသွားတုန်းဆိုရင် အပြင်ဘက်တောင် မထုတ်ရဲဘူး။ toilet ထဲ သွားထုတ်ရတဲ့ အဆင့်မျိုး ရောက်သွားတယ်။ အဲဒါ တန်ဖိုးကျသွားတာပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တန်ဖိုးကျသွားတဲ့ အနေအထားထိအောင် ဆင်ခြင်ပြီးစားပါလို့ဆိုတယ်။

ဒါတွေတွေ့ရင် ရွံ့စရာကြီးပဲလို့ ဒီလိုထင်ကောင်း ထင်ကြလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး။ ရွံ့စရာတွေမှ တော်ကာ

ကျတယ်။ နိမ္မိဆို ကြိုက်လို့စားတယ်။ မတည့်လည်း
မတည့်မှန်းသိလည်း စားတယ်။ ကြိုက်လို့စားတယ်။
ပြီးရင် ဆေးသောက်မယ်လို့ပြောတယ်။ တစ်ချို့ကျတော့
“ဝဝစားပြီး သေမယ်” လို့တောင် ပြောတယ်။ ဘဝမှာ
အလွန်အကျွံတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါတွေကို
ထိန်းကျောင်းဖို့အတွက် အာဟာရပဋိကူလသညာ ကို
နှလုံးသွင်းရမယ်။

ကိုယ်စားတဲ့ အစာအာဟာရနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့
ဘဇ္ဇကလေးအတွင်းမှာ အာဟာရရဲ့ တန်ဖိုးတွေဟာ
ကျဆုံးသွားတယ်။ ငါစားတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့ပြီး
အသက်ရှည်ဖို့အတွက်သာ စားတာ။ တစ်ခြားကိစ္စ
အတွက် စားတာမဟုတ်ဘူး။ လှဖို့ ဝဖို့ ပျော်ဖို့ ပါးဖို့
စားတာမဟုတ်ဘူး။ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့စားတယ်။ စားခြင်း
ကြောင့်လည်း ရောဂါဝေဒနာတွေ မဖြစ်စေရဘူး။ မစား
ခြင်းကြောင့်လည်း ရောဂါဝေဒနာတွေ မဖြစ်စေရဘူး။
အားလုံး ကိုယ်စားသမျှ အစာတွေကြောင့် အပြစ်မဖြစ်

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၃၅

စေရဘူး။ ကြိုက်လို့စားတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ စားသင့်လို့ စားတာမျိုး၊ ဆေးဝါးအဖြစ် မှီဝဲပြီး စားတာမျိုး နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီး စားရမယ်။

အာဟာရပေဋိကူလသညာ=အာဟာရ၌ ရွံစဖွယ် ဟူသော အမှတ်သညာထားပြီးတော့စားမယ်၊ ဒီအတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်ကြမယ်ဆိုရင် တဖြည်းဖြည်း ဒီအစာ အာဟာရအပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့တဏှာကို လျော့ချနိုင် မယ်။ လျော့ချနိုင်လို့ရှိရင် ကျန်တာတွေမှာလည်း တဖြည်းဖြည်း လျော့ချလို့ ရသွားတယ်။

လောကလူတွေဟာ ဒီပြင်ဟာ လျော့ချနိုင်ကြ တယ်၊ အဝတ်ကောင်းကောင်း မဝတ်ရချင်နေပါစေ။ ကားကောင်းကောင်း မစီးရချင်နေပါစေ၊ အစာလေး တော့ ကောင်းကောင်းလေး စားချင်ပါတယ် ဆိုတာမျိုး က ရှိတယ်လေ။ အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် မှာ လိုအပ်ချက် အတိုင်းအတာ တစ်ခုအတွက်သာ ငါစားတယ်ဆိုတဲ့ အသိနဲ့သတိ ထားလိုက်မယ် ဆိုလို့

ရှိရင် အစာစားခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်စရာအကြောင်း မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အာဟာရပဋိကူလသညာ ဆိုတာဟာ အင်မတန်မှ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေတယ်။

အာဟာရပေါ်မှာ မက်မက်မောမော စားခြင်း ကြောင့် မတည့်တာစားခြင်းကြောင့် ဆီးချိုရှိပါတယ် ဆိုမှ အချို့ကြိုက်တာမျိုး၊ သွေးတိုးရောဂါ ရှိပါတယ်ဆိုမှ ဝက်သားအဆီမှ စားချင်တာမျိုးတွေ မဖြစ်တော့ဘူး ပေါ့။ အဲဒီလို မဖြစ်လို့ရှိရင် အသက်ရှည်ခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ရလာမှာပဲဖြစ်တယ်။

သို့မဟုတ်လို့ရှိရင် ဆီးချိုရှိလျက် အချို့ကလေး စားလိုက်ချင်သေးတယ်။ သွေးတိုး ရှိပါရဲ့သားနဲ့ ဝက်သားတုတ်ထိုးလေး ဝါးလိုက်ချင်သေးတယ်ဆိုရင် အဲဒါ ဒုက္ခရောက်မှာပဲ၊ ဒီလိုဆိုတာပေါ့နော်။ အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် အတိုင်းအတာတစ်ခုနဲ့ စားကြရမှာ။ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်လိုက်မယ်ဆိုရင်

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၃၇

ကျန်းမာမှုတွေ တိုးတက်လာပြီး အသိဉာဏ်တွေဟာ ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ရဟန္တာအဖြစ် ရောက်ရှိသွားနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဆုံးမတာ။

(၃) အနဘိရတသညာ

နောက်တစ်ခု ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့က ဘာတုန်းဆိုရင် သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာ = လောကကြီး တစ်ခုလုံးမှာ ပျော်စရာဆိုတာ မရှိဘူးဆိုတဲ့အတွေးကို တွေးတတ်ရမယ်။

လောကလူတွေက ပျော်စရာပဲ လိုက်ရှာကြတယ် လေ။ ဒါ တစ်ခုရိုးသွားရင် နောက်တစ်ခုပြောင်းတယ်။ ပျော်စရာ ရှာလိုက်ကြပုံကတော့ သီချင်းတွေ၊ album တွေ များစွာထွက်သော်လည်း ဒီသီချင်းကတော့ ရိုးသွား ပြီဆိုရင် နောက်သီချင်းတစ်ခု ရှာပြန်တယ်။ အဝတ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ဒီ fashion လေးက၊ ဒီ design လေးက

ရိုးသွားပြီဆို နောက် design တစ်ခု ရှာပြန်တယ်။
အဲဒီတော့ လောကကြီးမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မရိုးခင်သာ
လူတွေက ပျော်စရာလို့ထင်တာ၊ မကြာခင် ရိုးသွားတယ်
လေ။ မကြာခင်ရိုးသွားမှာ ဖြစ်သောကြောင့် ကြိုတင်ပြီး
တော့ ရိုးထားလိုက်လို့ရှိရင်လည်း ပြီးတာပဲ အကုန်လုံး၊
ဒါမျိုးတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။

“သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာ- လောက
ကြီးတစ်ခုလုံးမှာ ပျော်စရာဆိုတာ ဘာမှမရှိဘူး” လူတွေ
က ပျော်စရာလို့ ထင်ပြီးတော့သာ ပျော်နေကြတာ။

တကယ်ကျတော့ တဖြည်းဖြည်း အိုလာတယ်၊
နာလာတယ်၊ နောက်ဆုံး အသက်စွန့်ပြီးတော့ သွားကြ
ရတယ်။ မခွဲချင်ဘဲ ခွဲသွားကြရတယ်ဆိုတဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေ
ဟာ လောကကြီးမှာ ကြုံတွေ့နေကြရတာ ဖြစ်လို့
တကယ်အစစ်အမှန် ပျော်စရာဆိုတာ ဘာတစ်ခုမှ
မရှိဘူးဆိုတာ သေချာတယ်။ ပျော်ရင်းပါးရင်းနဲ့ အသက်

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၃၉

ထွက်သွားကြတာတွေ ကြည့်ပြီး ဒီလို နှလုံးသွင်းတရားနဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ နေရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

ဒီတရားအားလုံးဟာ လောဘကို ဖယ်ရှားတာသာ ဖြစ်တယ်။ လောဘတွေကို လျှော့ချနိုင်ဖို့ ဒီအတိုင်းပဲ နှလုံးသွင်းကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

(၄) အနိစ္စသညာ

နောက် နံပါတ်လေးကဘာတုန်းဆိုရင် သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စသညာ = သင်္ခါရတရား အားလုံးအပေါ်မှာ မမြဲဘူးဆိုတဲ့အမှတ်သညာကို ထားရမယ်လို့ဆိုလိုတယ်။

သင်္ခါရလို့ဆိုတော့ ဘာတွေတုန်း။ မိမိကိုယ်တိုင်က သင်္ခါရ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိသမျှအားလုံးတွေ သင်္ခါရ၊ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေအားလုံး သင်္ခါရ၊ မျက်စိက မြင်သမျှတွေ သင်္ခါရ၊ နားထဲကကြားသမျှတွေ သင်္ခါရ၊ နှာခေါင်းက နှမ်းရှူလို့ရတာ၊ လျှာက လျက်လို့ရတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့လို့ရတာ၊ အားလုံးဟာ သင်္ခါရ

ချည်းပဲ၊ ဘယ်အရာမှ မမြဲဘူး။ အားလုံး သင်္ခါရတရား
ဆိုတာ ပျက်စီးခြင်းမှာပဲ အဆုံးသတ်သွားတယ်။

“နုပျိုခြင်းက အိုမင်းခြင်းမှာ အဆုံးသတ်တယ်၊
ကျန်းမာခြင်းက ရောဂါရခြင်းမှာ အဆုံးသတ်တယ်။
အသက်ရှင်ခြင်းက သေခြင်းမှာ အဆုံးသတ်တယ်”

အားလုံး နောက်ဆုံးမှာအဆုံးသတ်ရှိတယ်။ ဘယ်
အရာမှ မမြဲဘူးဆိုတာကို မကြာခဏ ဆင်ခြင်စဉ်းစား
ကြည့်ရင် ဘယ်အရာကိုမှ မတွယ်တာတော့ဘူး။ နိမ့်
ဆိုလို့ရှိရင် လောကလူတွေဟာ အဝတ်အစား ကောင်း
ကောင်းလေး ရှိလျက်လည်း မဝတ်ရက်၊ ရတနာ ပစ္စည်း
တွေ ဆိုတာလည်း မသုံးရက်၊ မစွဲရက်၊ ကိုယ့်ပစ္စည်း
လေးကို နှမောနေတတ်ကြတယ်ပေါ့။

အဲဒါကြောင့်မို့ မမြဲတဲ့သဘောကို ဆင်ခြင်ပြီး
သုံးသင့်တာ သုံးမယ်၊ စားသင့်တာ စားမယ်၊ လှူသင့်
တာလှူမယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုရအောင် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့
စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေကို မွေးလာနိုင်ဖို့အတွက် “သဗ္ဗသင်္ခါ-

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၄၁

ရေသု အနိစ္စသညာ သင်္ခါရဟူသမျှ ဘယ်အရာမှ မမြဲဘူးဆိုတာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ထားရမယ်”လို့ ဒီလို ဆိုတယ်။

အဲဒီလို ဆင်ခြင်ထားခြင်းဖြင့် မမြဲတဲ့သဘောနဲ့ ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါမှာ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ မဖြစ် အောင် မြတ်စွာဘုရားက ကြိုတင်ဆင်ခြင် စဉ်းစားခိုင်း တာပဲ၊ ဒါလည်း နှလုံးသွင်းရမယ်။

(၅) မရဏသညာ

နောက်ဆုံးတစ်ခုက ‘မရဏသညာ ခေါ်ပနဿ အဇ္ဈတ္တံ သူပဋိတာ ဟောတိ’။ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်နေ့ကျရင် သေဆုံးခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်ကြရမှာ။ အဲဒီ သေဆုံးခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်ရမယ်ဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ မေ့မထားနဲ့လို့ ဒီလိုပြောတာ။

သေခြင်းတရားနဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့တဲ့အခါ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ မဖြစ်ရလေအောင် ‘ဖီဝိနံ ထင်လင်း

သက်ရှင်ခြင်းကား၊ သေခြင်းနောက်ဆုံး ရှိချေသည်
တကား၊ ဆိုတာကို အမြဲဆင်ခြင်ရမယ်။ ကိုယ့်ရှေ့က
သေသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း မြောက်မြားစွာရှိတယ်။
အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်းပဲ သေနိုင်တယ်ဆိုတာ
ကို အမြဲတမ်း သတိထားဖို့ပဲ။

ခုခေတ်မှာ သေနိုင်တာက ပိုတောင်များသေး
တယ်။ မော်တော်ဆိုင်ကယ်လေး စီးထွက်၊ ဦးထုပ်က
မပါ၊ ဟိုနားကျ ဘုန်းကနဲလဲ၊ ဒုက္ခရောက်၊ ဒါမျိုးတွေ
လည်း ပြည့်နေတာပဲ။ အိမ်ပြန်မရောက်တော့ဘူး၊
အဆုံးသတ်သွားကြတယ်။ ကားလမ်းမကြီးပေါ်မှာ
မောင်းသွားတယ်၊ မောင်းသွားရင်း မတော်တဆ
ဖြစ်တယ်၊ သေသွားကြတယ်၊ ဒီလိုဟာတွေလည်း
အများကြီးရှိတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အန္တရာယ်တွေနဲ့
သေဆုံးခြင်းဆိုတာတွေက ရှိကြတယ်။

အဲဒီတော့ လူ့လောကကြီးမှာ အချိန်မရွေး သေနိုင်
တယ်ဆိုတာ အမြဲတမ်း mindfulness လုပ်နေ ဖို့လိုအပ်

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၄၃

တယ်။ အဲဒီလို သေမယ်လို့တွေးတာဟာ စိတ်ဓာတ်ကျဖို့
မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို
ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး သိနေသင့်တာကို ပြောတာ။
သိထားရမှာကို ပြောတာ။

အဲဒီလို ကြိုတင်သိပြီး ပြင်ဆင်ထားသည့်အတွက်
ကိုယ့်မှာ လုပ်စရာတွေဟာ လုပ်ပြီးသား ဖြစ်နေတတ်
တယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် လူက ရောဂါရလာ
ပြီ၊ မသေချင်သေးဘူး၊ အလုပ်တွေက ရှိသေးတယ်လို့
ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ယူကြုံးမရ ဖြစ်လာတယ်။
တစ်ချို့မှာ ရုတ်တရက်ကြီး ရောဂါရသလို ဖြစ်လာတတ်
တယ်။ အဲဒီရောဂါကို သိလည်းသိလိုက်ရော ကုမရတဲ့
incurable ရောဂါမျိုး ဆိုလို့ရှိရင် ဟာ ဘာမှလည်း
မလုပ်ရသေးဘူး။ မသေချင်သေးဘူး ဖြစ်လာတယ်။
သို့သော် နေရမှာလားဆို မနေရတော့ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ အမြဲတမ်း “မရဏသညာ-
သေဆုံးခြင်း အမှတ်သညာ” ကို အမြဲတမ်းထားခြင်း

အားဖြင့် အဆင့်သင့်ဖြစ်နေအောင် လုပ်နေဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာ။

သေခြင်းတရားကို စဉ်းစားလို့ ဘယ်လိုများ အကျိုးရှိမှာတုန်းလို့ မေးလို့ရှိရင် သေခြင်းတရားဆိုတာ လူတိုင်းရင်ဆိုင်ရမှာဖြစ်သောကြောင့် မရဏသညာကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သေတဲ့အခါမှာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ အသက်စွန့်နိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးရှိတယ်။ စိတ်နှလုံးတုန်လှုပ်ခြောက်ခြားခြင်း မရှိဘဲနဲ့ ရဲဝံ့စွာ ဘဝကို ကူးသွားနိုင်တဲ့ အကျိုးရှိတယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် လူတွေဟာ စိတ်နှလုံး တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားသွားတတ်တယ်ပေါ့။ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိဖြစ်ပြီး ဒုက္ခတွေ ပိုများသွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သေခြင်းတရားဆိုတာဟာ မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ နှလုံးသွင်းဖို့လိုအပ်တယ်။

သေခြင်းတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိထားစရာ လောကလူတွေရဲ့ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ **အစွန်းလေးဖက်** ကို ရှောင်လွှဲဖို့ လိုအပ်တယ်။ လောကလူ

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၄၅

ဆိုတာ အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲမယ် (၁)ကိုယ်ချစ်ခင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ သေဆုံးမှုကို သွားတွေးမိလို့ရှိရင် သောကဖြစ်သွားတတ်တယ်။ အဲဒါဟာ မရဏဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း မဖြစ်ဘူး၊ သောကဖြစ်လို့ အကုသိုလ် ဖြစ်တယ်။

(၂) ကိုယ်မုန်းတဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ သေဆုံးခြင်းကို သွားသတိရတဲ့အခါ ဒီကောင် ‘သေ’ အေးတာပဲ၊ တစ်တော့ ရှင်းသွားတယ်လို့ ဝမ်းသာတတ်ပြန်တယ်။

(၃) ကိုယ်နဲ့ ဘာမှလည်းမခင်၊ သိလည်းမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် သေဆုံးခြင်းကျရင်တော့ သူ့ဟာသူ သေတာ၊ ငါနဲ့ ဘာဆိုင်လို့တုန်းဆိုပြီးတော့ သံဝေဂ မဖြစ်တတ် ဘူး။

(၄) မိမိကိုယ်ကို သေဆုံးခြင်းကို ကြည့်တဲ့အခါကျ တော့ ကြောက်သွားပြန်တယ်တဲ့။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ် ကို သေခြင်းကိုနှလုံးသွင်းမိလို့ ကြောက်သွားရင်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်း မဟုတ်တော့ဘဲ လမ်းချော်သွားခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ချစ်ခင်သူရဲ့ သေဆုံးခြင်းကြောင့် သောက
 ဖြစ်သွားမယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်း လမ်းချော်သွားခြင်းသာ
 ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ မတည့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့
 သေခြင်းကိုကြည့်ပြီး ဝမ်းသာမှုဖြစ်ရင်လည်း လမ်းချော်
 ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့လုံးဝမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်
 ရဲ့ သေဆုံးခြင်းကို ကြည့်ရင်လည်း သံဝေဂမဖြစ်ဘူးတဲ့။
 ဒါကြောင့်မို့လို့ သေဆုံးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်
 သံဝေဂဖြစ်ရမယ်။ အသိဉာဏ်ဖြစ်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလို
 တယ်။

မသေခင်ကြိုတင်ပြီး လုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေကို
 ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး လုပ်လေ့လုပ်ထရှိခြင်းဟာ အင်မ
 တန်မှ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်လို့ ဒီလို
 ဆိုတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
 တွေဆိုရင် ဒီတရားငါးမျိုးကို နှလုံးသွင်းပါတဲ့။

နံပါတ်(၁)က ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မတင့်မတယ်
 ရှံစဖွယ် ကောင်းတယ်ဆိုတာကို မပြတ်ဆင်ခြင်ပေးပါ။

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၄၇

နံပါတ်(၂)က ကိုယ်စားတဲ့ အစာအာဟာရတွေရဲ့ စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာ အခြေအနေတွေကို မပြတ်စဉ်းစားပေးပါ။

နံပါတ်(၃)က လောကကြီးရဲ့ ပျော်ရွှင်စရာ ကင်းမဲ့နေပုံကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးပါ။

နံပါတ်(၄)က သင်္ခါရမှန်သမျှ ဘယ်အရာမှ မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အနိစ္စသညာကို ဆင်ခြင်ပေးပါ။

နံပါတ်(၅)က သေခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အမှတ်သညာတစ်ခု ကိုယ့်ရဲ့ သေခြင်းပဲဖြစ်စေ၊ ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သေဆုံးခြင်းပဲဖြစ်စေ၊ သေဆုံးခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သတိ၊ သံဝေဂ၊ အသိဉာဏ် အမြဲတမ်းဖြစ်အောင် ဆင်ခြင် စဉ်းစားပေးပါလို့ ဟောကြားတော်မူတာ ဖြစ်တယ်။

ဒီ နှလုံးသွင်းတရား ငါးမျိုးဟာ မကျန်းမာသူတွေ အတွက် အထူးလိုအပ်တဲ့ နှလုံးသွင်းတရား ကမ္မဋ္ဌာန်း ငါးခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ ခုလို ကမ္မဋ္ဌာန်း

ငါးမျိုးကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကြီးမားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိနိုင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လောက်ထိအောင် ဟောတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဒီလိုသာ မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းပြီး ဒီတရားငါးမျိုး သူ့သန္တာန်မှာ ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး ရှိမယ်ဆိုရင် သူဟာ မသေခင်မှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်လို့ ဟောတယ်။ ရဟန္တာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ လောဘတွေ ကင်းသွားတာ၊ ဒေါသတွေ ကင်းသွားတာ၊ မောဟတွေ ကင်းသွားတာကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ လုံးဝကင်းစင်ပြီး စိတ်နှလုံးအေးချမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကို ရရှိနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတာသာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့၊ မြတ်စွာဘုရားက ဂိလာနသာလာရောက်ရှိနေတဲ့ အခိုက်မှာ မကျန်းမာပြီး အားနည်းနေတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးကို အကြောင်းပြုပြီး မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ နှလုံး

မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၄၉

သွင်းရမယ့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားငါးမျိုးကို ခုလို ဟောကြား
ဆုံးမခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ကျန်းမာနေသည့်အခါမှာပဲ
ဖြစ်စေ၊ မကျန်းမာတဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်စေ ဒီတရားငါးမျိုး
ကို မှတ်သားနာယူပြီး ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးနိုင်မယ်
ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ လောဘ၊ အလို
မကျမှုဆိုတဲ့ ဒေါသ၊ အမှန်မသိမှုဆိုတဲ့ မောဟတွေ
ကင်းကွာပြီး စိတ်နှလုံး အေးချမ်းစွာ ဘဝခရီးကို
ဖြတ်သန်းနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ မှတ်သား
ပြီး မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံး
နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

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

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက 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+ဒ တွဲ)
- ပဒိုစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို 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။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသတဏှာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ 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။ လောကခံမုန်တိုင်းများနှင့် 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။ ဘေသဇ္ဇဂုရု
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

- ၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရုံးသူ
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၏ 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
၁၂၁။ သဒ္ဓမ္မပတိရူပကသုတ် အနှစ်ချုပ်
၁၂၂။ အတ္တဟိတ နှင့် ပရဟိတ
၁၂၃။ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ
၁၂၄။ မိဘနှင့်သားသမီးအကြား မှန်ကန်သောအမြင်များ
၁၂၅။ အများအတွက် သံဃာတော်တို့၏ဆောင်ရွက်ချက်
၁၂၆။ သလ္လေခသုတ်အနှစ်ချုပ်

- ၁၂၇။ ကောသလအိပ်မက်နှင့်ယနေကမ္ဘာ
၁၂၈။ ဝိယတော ဇာယတေ သောကော
၁၂၉။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ
၁၃၀။ ဓမ္မတာဝန်
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
၁၄၃။ ဒုစရိုက်အကျိုး အဆိုးပုံရိပ်များ
၁၄၄။ အောင်မြင်ကြီးပွား စက်လေးပါး
၁၄၅။ စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည်
၁၄၆။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ
၁၄၇။ တမလွန်ဘဝက ဆွေမျိုးများအရေး

၁၄၈။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး

၁၄၉။ မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား