



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၅၂)

# မာလုကျပ္ပုတ္တရဟန္တအတွက် အလုပ်ပေးတရား

အဂ္ဂမဟာ ပဏှိတ  
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇေယျ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း

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

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃



ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မာလုကျပုတ္တ ရဟန်းအတွက်  
အလုပ်ပေးတရား



တရားစာအုပ်များကို  
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့်  
ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်



# မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄-နှစ်၊ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ နယုန်လဆန်း (၈)ရက်၊ (၂၀. ၅. ၂၀၁၀) ကြာသပတေးနေ့၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့၊ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ ဟောကြားအပ်သော ‘မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား’ တရားဒေသနာတော်။

သံယုတ္တနိကာယ်မှာ မာလုကျပုတ္တသုတ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ မာလုကျဆိုတဲ့ ဒီနာမည်က ခပ်ဆန်းဆန်း ဖြစ်နေတယ်။ သူ့ဖခင်ရဲ့နာမည်ကို အစွဲပြုပြီး ရဟန်းကို မာလုကျပုတ္တ (မာလုကျရဲ့သား) လို့ ခေါ်တာဖြစ်တယ်။ မာလုကျရဲ့သား ရဟန်းဟာ သာသနာဘောင် ဘယ်အရွယ်ဝင်တယ်ဆိုတာ မသိနိုင်သော်လည်း မြတ်စွာဘုရားက သူ့ကို အလုပ်ပေးတရား ဟောတဲ့အခါ သူ့အသက်အတော်ကြီးနေပြီ။ အသက်ကြီးမှ သင်္ကန်းဝတ်တာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

J

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ရဟန်းတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ပြီး  
 တရားတောင်းကြတာ ထုံးတမ်းစဉ်လာပဲ။ ရှင်အာနန္ဒာ  
 တို့လည်း မြတ်စွာဘုရားထံမှာ တရားတောင်းဖူးတာပဲ။  
 “အရှင်ဘုရား တပည့်တော်ကို တရားအကျဉ်းချုပ် ဟော  
 ပါ။ အရှင်ဘုရား တရားနာယူပြီးတဲ့အခါမှာ တပည့်  
 တော် တပါးတည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆိတ်ငြိမ်ရာ  
 ချဉ်းကပ်ပြီး ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ပါမယ်။ နိဗ္ဗာန်  
 တစ်ခုတည်းကို ဦးတည်ထားတဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ တရားဓမ္မ  
 ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ပါမယ်” လို့ ဒီလို လျှောက်  
 ထားလေ့ရှိကြတယ်။ အဲဒီလို လျှောက်ထားလေ့ ရှိတာ  
 ကို ထိုထိုသူတ္တန်တွေမှာ တွေ့ရတယ်။

အခုလည်း မာလုကျပုတ္တရဟန်းဟာ မြတ်စွာ  
 ဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ပြီး “အရှင်ဘုရား၊ တရားအကျဉ်းချုပ်  
 ဟောပါဘုရား။ အရှင်ဘုရား တရားနာယူပြီးတဲ့အခါမှာ  
 တပည့်တော် တစ်ပါးတည်း ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်ကို  
 ချဉ်းကပ်လို့ ကြိုးကြိုးပမ်းပမ်း အားထုတ်ပါမယ်။ ကိုယ်နဲ့



မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၃

အသက် မငဲ့ကွက်ဘဲ နိဗ္ဗာန်ကိုဦးတည်လျက် စွဲစွဲမြဲမြဲ ကြိုးစားပါမယ်”လို့ ဒီလိုလျှောက်တယ်။

အဲဒီလိုလျှောက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ဘာပြန်မိန့်ကြားတုန်းဆို “ကိုယ်တော်ငယ်တွေ ဘယ်လို ပြောမတုန်း။ ဒီကိုယ်တော်ကြီးကတောင် အသက်က ကြီးလှပြီ။ နောက်ဆုံးအရွယ် အိုမင်းရင့်ရော်နေတဲ့ အဖိုးကြီး မာလုကျပုတ္တ ရဟန်းကတောင် ဩဝါဒ လာတောင်းနေပြန်ပြီ”လို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်တယ်။

ဒီလိုမိန့်တာနဲ့စပ်ပြီး အဋ္ဌကထာဆရာက ရှင်းပြ တယ်။ “တစ်ဖက်ကလည်း မာလုကျပုတ္တကို ချီးမြှောက် တဲ့အနေနဲ့ ပြောတဲ့စကားဖြစ်တယ်၊ တစ်ဖက်ကလည်း ရဟန်းငယ်တွေကို သတိပေးတဲ့အနေနဲ့ ပြောတာ ဖြစ်တယ်။ “ဒီလိုအသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတောင် မှပဲ တရားဟောပေးပါ။ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ် ပါမယ်လို့ တောင်းပန်နေတယ်။ ငယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် ပိုတောင်းပန်သင့်တယ်”လို့ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးလည်း ပါတယ်။ နောက်တစ်ဖက်က ကြည့်မယ်ဆိုရင် အသက်

အရွယ်ကြီးလှမှ လာပြီးတရားတောင်းရမလားလို့ အပြစ်  
တင်တဲ့ ပုံစံမျိုးလည်း ပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီလို မိန့်လိုက်ခြင်းအားဖြင့်  
မာလုကျပုတ္တရဟန်းဟာ ပိုပြီး အားတက်သရော  
ဖြစ်လာတာတော့ သေချာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင်  
လူဆိုတာ အလွယ်တကူဆိုရင် သိပ်တန်ဖိုး မထားတတ်  
ဘူး။ ခဲခဲယဉ်းယဉ်းမှ တန်ဖိုးထားတတ်ကြတယ်။  
မြတ်စွာဘုရားကို လာလျှောက်တဲ့ အချိန်တုန်းက  
စိတ်ဓာတ်ထက်သန်တာ ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မယ်။ ဘုရား  
က ဒီလို မိန့်လိုက်တဲ့အခါ ပိုပြီးထက်သန်သွားတာလည်း  
ဖြစ်နိုင်တယ်။

“ကိုယ်တော်ငယ်တွေ ဘယ်လိုပြောမလဲ။ ဒီလို  
အသက်ရွယ်ကြီးတဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်နေတဲ့ ရဟန်းကြီးက  
တောင် လာပြီး ငါ့ကို သြဝါဒတောင်းနေပြီ” ဒီလို  
မိန့်လိုက်တဲ့အခါ “အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် အိုပေမယ့်  
လို့ ကြိုးစားပါ့မယ်။” ဘယ်လောက်ကောင်းတုန်း။  
တပည့်တော် အသက်အရွယ်ကြီးတာတော့ ဟုတ်ပါ



မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၅

တယ်။ ဒါပေမယ့် ကြိုးစားပါ့မယ်။ ကြိုးစားအားထုတ်  
ခြင်းဖြင့် ဓမ္မအဓမ္မကို ရရှိနိုင်ကောင်း ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်  
ဘုရား။ ဘုရားကိုယ်တိုင်ပေးလိုက်တဲ့ အလုပ်ပေးတရား  
အားထုတ်ပြီး ဓမ္မအဓမ္မလေး ရချင်ပါတယ်တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းယူပြီး အားထုတ်  
ရတယ်ဆိုတာ သိပ်ကံကောင်းတာပေါ့။ အခုခေတ်  
လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းယူပြီး အားထုတ်  
ကြရတယ်။ သို့သော် ဘာကွာတုန်းလို့ဆိုရင် ကနေ့  
ခေတ်မှာတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေက ကမ္မဋ္ဌာန်း  
ပေးပေမယ်လို့ မမှားနိုင်တဲ့ နည်းစနစ်တစ်ခုကို  
အခြေခံထားပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးကြရတာ ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားကျတော့ အာသယာနုဿယ၊  
ဣန္ဒြိယပရောပရိယတ္တိ ဉာဏ်တော်နဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့  
အဇ္ဈာသယကို ရှုဆင်ခြင်ပြီးမှ တရားပေးလေ့ရှိတယ်။  
အဲဒါက ပိုပြီးထိရောက်တယ်။ ဆိုပါစို့ ဘာဖြစ်လို့ပါလို့ဆို  
ရောဂါပြောပြီး ဆရာဝန်ပြတဲ့အခါ ဆရာဝန်ဆိုတာ  
လည်း ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်တို့ ဘာတို့ ရတာမှ မဟုတ်တာ။

ဥပမာမယ် ခေါင်းကိုက်တယ်ဆိုရင် ခေါင်းကိုက်တာတွေက အကြောင်းအမျိုးမျိုး ရှိတာပေါ့။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတွေက အများကြီးရှိတယ်။ ခေါင်းကိုက်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လိုကြောင့်ပဲ ကိုက်ကိုက်၊ သက်သာနိုင်တဲ့ဆေးမျိုးကို မှန်းပြီးပေးရတာ။ မှန်းပေးလိုက်တဲ့အခါ “ဒီဆေးသောက်၊ သုံးရက်လောက်ကျ ပြန်ပြဦး” လို့ ပြောတယ်။ ဒီဆေးနဲ့ တည့်မတည့် စမ်းပေးလိုက်တဲ့ သဘောပဲ။ ဆရာဝန်ထံသွား၊ တစ်ခါတည်း ပျောက်တာမှ မဟုတ်ဘဲ။ မှန်းပေးရတာ။ “ဒါနဲ့ အဆင်ပြေရင်လည်း ဆက်သောက်၊ အဆင်မပြေဘူးဆို ထပ်လာခဲ့ဦး။” အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုလုပ်ရတာတုန်းဆိုရင် ‘**ရောဂသမုဋ္ဌာန**’ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းကို အတိအကျ မသိလို့ဘဲ ဒီလိုပြောရတာဖြစ်တယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက် ဘုရားထံ တရားလာတောင်းပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မြတ်စွာဘုရားက သူ့ရဲ့ဘဝဖြစ်စဉ် တသိတတန်းကြီး အတိတ်ကပုံရိပ်တွေဟာ ဉာဏ်တော်ထဲမှာ အကုန်ထင်လာတယ်။ ဘယ်



မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၇

တုန်းက ဘာလုပ်ခဲ့တယ်ဆိုတာမှအစ အတိတ်ပုံရိပ်တွေ အကုန်ပေါ်လာတယ်။ ပေါ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ သင့်လျော်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို မြတ်စွာဘုရားက ရွေးချယ်ပေးတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နှလုံးသွင်း အဇ္ဈာသယ ဝါသနာဆိုတာ ရှိတယ်။ လေ့ကျင့်ခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့် တွေနဲ့ ပြန်ဆက်စပ်ပေးတယ်။

ဥပမာတစ်ခု ပြောရအောင်။ သုဝဏ္ဏကာရ ပုတ္တ- ရွှေပန်းတိမ်သည် သားလေးဟာ ငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ်နဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာထံ ရောက်လာပြီး သင်္ကန်း ဝတ်တယ်။ ရဟန်းဖြစ်လာတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက အပေါ်ယံ စဉ်းစားတဲ့သဘောနဲ့ “လူငယ်လူရွယ်ဆိုတာ အပျော်အပါး ကြိုက်တယ်။ သူ့ကို အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေပေါ်မှာ တပ်မက်မှုရှိတယ်၊ လှချင် ပချင်တယ်။” ဒါကတော့ လူငယ်ရဲ့သဘာဝ၊ လှချင်ပချင် တယ်၊ အလှအပ ကြိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ ဒီလှချင်ပချင်၊ အလှအပ ကြိုက်တယ်ဆိုတာ တဏှာလောဘရဲ့ သဘောပဲ။ အဲဒါကိုချိုးနှိမ်မှ ကောင်းမယ်ဆိုပြီး အသုဘ

ကမ္မဋ္ဌာန်း ပေးလိုက်တယ်။ ရွံစရာ မတင့်မတယ် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စက်ဆုပ်ဖွယ်ဆိုတာတွေ နှလုံးသွင်းဖို့ အသုဘသညာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပေးလိုက်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့ အခြေခံစရိုက် နှလုံးသွင်းနဲ့ မကိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် လေးလ အားထုတ်တာတောင် သမာဓိ မဖြစ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ သူ့စိတ်က အလှအပကြိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေလို့။ ရွံစရာတွေ မတင့်တယ်တာတွေကို စိတ်မဝင် စားဘူး။ စိတ်မဝင်စားသည့် အတွက်ကြောင့် စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားဖို့ မလွယ်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ လေးလ ကြာတာတောင်မှပဲ တရားမတက်ဘဲ ဖြစ်နေ တယ်။

ဒါနဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက အသေးစိတ်ရှင်းပြပြီး ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ဆက်ပေးတယ်။ လေးလအားထုတ်တာ မအောင်မြင်တဲ့အခါကျတော့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ပေးမှ ဖြစ်တော့မယ် ယူဆပြီး ဘုရားဆီလွှတ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားထံ ရောက်တဲ့အခါ အတိတ်က ပုံရိပ်တွေ ကြည့်လိုက်တယ်။ ဘဝပေါင်း ငါးရာ၊

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၉

ရွှေပန်းတိမ်သည်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ပန်းတိမ်ဆရာ ဆိုတာ လူတွေရဲ့ အဆင်တန်ဆာတွေကို လုပ်တာဆိုတော့ အမြဲတမ်း အလှအပ စဉ်းစာနေတယ်။ ဘယ်လိုလှ အောင် လုပ်ရမလဲ။ လက်ဝတ်တန်ဆာ ရတနာတွေကို ဘယ်လို အလှခြယ်ရမလဲ။ လှတာပတာ စဉ်းစားမှုက စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ စွဲလာတယ်။ အဲဒါ မြင်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဒီရဟန်းနဲ့ မတော်ဘူး။ လမ်းကြောင်း ပြောင်းပေးလိုက်တယ်။

အင်မတန်လှပတဲ့ ကြာပွင့်ကြီးတစ်ခု ချက်ချင်း ဖန်ဆင်းပြီး လက်ထဲ ထည့်ပေးလိုက်တယ်။ ပဒုမ္မာကြာ ပန်းဆိုတော့ အနီရောင်ပေါ့။ အဲဒီ ပဒုမ္မာကြာပန်းကြီး ကို လက်ထဲထည့်လိုက်ကတည်းက ဒီကိုယ်တော်က စိတ်ထဲမှာ ပျော်သွားတယ်။ ဒီကြာပန်းကြီးကို ကြည့်ရင်း သိပ်စိတ်ဝင်စားသွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မှာလိုက် တယ်။ “ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သွား၊ ရှေ့မှာ သဲပုံလေးတစ်ခု ထားပြီး ကြာပန်းကြီးကို အဲဒီသဲပုံပေါ်စိုက်၊ စိုက်ပြီးတဲ့ အခါ ကြာပန်းရဲ့အဆင်းအရောင်၊ အနီရောင်ပေါ်မှာ

စိတ်ကလေးငြိမ်အောင်ထား။” ဒါ လောဟိတကသိုဏ်း  
စီးဖြန်းခိုင်းတာပဲ။ သမထကျင့်စဉ်တစ်ခု လုပ်ခိုင်းလိုက်  
တာ။

အဲဒီတော့ နဂိုကလည်း စိတ်ဝင်စားနေတာ  
ဆိုတော့ ဒီကြာပန်းကြီးကို ကြည့်ပြီး စိတ်က တည်ငြိမ်  
သွားပြီ။ ဟိုရောက်ဒီရောက် မရောက်တော့ဘူး။ အဲဒီ  
အနီလေးပေါ်မှာ သမာဓိဟာ လျင်လျင်မြန်မြန် ရသွား  
ပြီ။ တခဏလေးအတွင်းမှာပဲ လောဟိတကသိုဏ်းဆိုတဲ့  
အနီအာရုံပေါ်မှာ စိတ်လေးဟာ တည်ငြိမ်သွားပြီ။ အဲဒီ  
အနီရောင်လေးပေါ်မှာ ကြံစည်နေတာရယ်၊ တွေးတော  
နေတာရယ်၊ နှစ်သက်ကျေနပ်နေတာရယ်၊ စိတ်ထဲမှာ  
ချမ်းသာနေတာရယ်၊ ထိုချမ်းသာမှုအရ စိတ်ကလေး  
ဟာ အဲဒီအနီရောင်အပေါ်မှာ တည်ငြိမ်သွားတာရယ်  
ဆိုတဲ့ အင်္ဂါငါးရပ်ဟာ စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတယ်။

သူ့စိတ်မှာ ကာမအာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လိုချင်  
ဆန္ဒဆိုတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတာ မဖြစ်ဘူး။ မုန်းတီးမှုဆိုတဲ့  
ဗျာပါဒလည်း မဖြစ်ဘူး။ အိပ်ချင် ငိုက်မြည်းမှုဆိုတဲ့

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၁၁

ထိနမိဒ္ဓလည်း မဖြစ်ဘူး။ စိတ်လွင့်မှုနဲ့ စိတ်ပင်ပန်းမှု  
ဆိုတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စလည်း မဖြစ်ဘူး။ ဒီအာရုံတွေနဲ့  
ပတ်သက်ပြီး သံသယတွေ ဖြစ်လာတာလည်း မရှိဘူး။  
နီဝရဏတွေ ကင်းသွားတယ်။ ကျန်တဲ့ အကုသိုလ်တွေ  
လည်း ကင်းသွားတယ်။

ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကထွက်ခွာပြီး လောဟိတ  
ကသိုဏ်းဆိုတဲ့အာရုံမှာ စိတ်ကလေး ငြိမ်ကျသွားတယ်။  
အပ္ပနာသမာဓိ ရသွားတယ်။ အဲဒီကနေ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ  
နဲ့ ဈာန်အင်္ဂါတွေကို တစ်စုစီ တစ်စုစီ ဖြုတ်ပယ်ပြီး  
သမာဓိစွမ်းအား မြှင့်လိုက်တဲ့အခါ နောက်ဆုံး ရူပဈာန်  
ထဲက အဆင့်မြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ စတုတ္ထဈာန် အဆင့်ထိ  
အောင် ရောက်သွားတယ်။ တခဏလေးအတွင်းပဲ  
အဲဒီလို သမထစွမ်းအားတွေ သိပ်ကောင်းသွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက စောင့်ကြည့်နေတယ်။ ငါပေး  
လိုက်တဲ့ ကြာပန်းအာရုံမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် လုပ်နေတဲ့  
ဒီရဟန်းအခြေအနေ ဘယ်လိုရှိတုန်း ကြည့်လိုက်တဲ့  
အခါ သူ့ဈာန်ရနေပြီ။ သမာဓိစွမ်းအားတွေ ကောင်းနေ



ပြီ။ သို့သော် ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပေါ် သူဟာသူ သွားတတ်ပါ့မလားလို့ ကြည့်တော့ မသွားတတ်ဘူး။ မသွားတတ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ အနီရောင် ကြာပန်းကြီးကို ဈာန်ဝင်စားနေတဲ့ အချိန်ကလေး အတွင်းမှာ ညှိုးနွမ်းပြီး အရောင်အဆင်း ပျက်သွား အောင်၊ ညှိုးသွားအောင် ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်။ အဲဒီလို ဖန်ဆင်းလိုက်တဲ့အခါ ဈာန်ကလည်း ထပြီး ကြည့်လိုက် ရော ခုနက လှနေတဲ့ ကြာပန်းကြီးက အလှပျက်သွားပြီး မတည်မြဲတဲ့ သဘောတွေကို သရုပ်ဆောင်ပြနေတာ တွေ့တယ်။

အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားက ရောင်ခြည်တော် တွေ လွှတ်ပြီး တရားဟောတယ်။ “ဗဟိဒ္ဓဖြစ်တဲ့ကြာပန်း သာ ဒီလိုဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သင့်ရဲ့ အဇ္ဈတ္တခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်တဲ့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ ဝိညာဏတွေ ဟာလည်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက် ညှိုးနွမ်းပျက်ပြား သွားတာပဲ” လို့ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပေါ် တင်ပေး လိုက်တယ်။ ခဏလေးအတွင်းမှာ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပြီး ရဟန္တာအဆင့်ထိ ရောက်သွားတယ်။

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၁၃

ဘယ်လို မြှင့်တာတုန်းဆိုရင် သောတာပန်ရဲ့၊  
ဝိပဿနာနဲ့ သကဒါဂါမ်ရဲ့၊ ဝိပဿနာ မတူဘူး။  
သောတာပန်အဆင့်လောက် ရစေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာကို  
အားထုတ်လို့ သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်။ သောတာပန်  
ဖြစ်ပြီး သကဒါဂါမ်အဆင့်တက်ဖို့ရာ ဒီဝိပဿနာပဲ  
အားထုတ်ရမယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာကျတော့ ခုနက  
သောတာပန်တွေကျင့်တဲ့ ဝိပဿနာထက် အဆင့်မြင့်  
သွားပြီ။ ကျင့်ပုံကတော့ ဒီအတိုင်းပဲ။ သို့သော်  
အသိဉာဏ်က ပိုပြီး ရှင်းရှင်းသွားကာ အဆင့်မြင့်မြင့်  
လာတယ်။ ပြောမယ်ဆိုရင် quality က ပိုပို ကောင်း၊  
ကောင်းလာတယ်။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးက ပိုပိုပြီး  
တော့ တက်လာတယ်။

အဲဒီတော့ သောတာပတ္တိမဂ်၊ သောတာပတ္တိ  
ဖိုလ်အတွက်လည်း ဝိပဿနာအားထုတ်ရတယ်။  
သောတာပန် ဖြစ်သွားပြီးနောက် သကဒါဂါမ်ဖြစ်ဖို့ရာ  
လည်း ဒီဝိပဿနာအဆင့်ကို ထပ်ကျင့်ရတယ်။ ကျင့်တဲ့  
အခါ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်ထက်မြက်လာရင်လည်း

သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ် ရသွားတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ အနာဂါမ်ဖြစ်ဖို့ရာ အတွက်လည်း ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ထပ်ပြီးတော့ မြှင့်ပေးရတယ်။ မြှင့်တဲ့အခါမှာ အနာဂါ-မိမဂ်၊ အနာဂါမိဖိုလ် ရတယ်။ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုပဲ ထပ်မြှင့်ရတယ်။ အဲဒီအခါ အဆင့်မြှင့်တဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်အထိ ရောက် သွားတယ်။ မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါးဆိုတာ အစဉ် အတိုင်းဖြစ်တာ၊ ကျော်ပြီး သွားလို့မရဘူး။

ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ဝိပဿနာကို လေး ကြိမ်လေးခါ အဆင့်မြှင့်ပြီး ပွားများအားထုတ်လိုက်တဲ့ အခါ နောက်ဆုံးမှာ အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ် ထိအောင် ရောက်သွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းက အင်မတန် မှု ထိရောက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ထိရောက်လဲ။ ပုဂ္ဂိုလ် စရိုက် သူနှစ်ခြိုက်တာတွေနဲ့ ဆီလျော်ညီညွတ်အောင် ပေးလို့ ထိရောက်တယ် တခဏအတွင်း အကျိုးသက် ရောက်မှုဟာ အင်မတန်မှ ကြီးမားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၁၅

ဘုရားနဲ့တွေ့ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကံကောင်းတယ်လို့ ပြောရမယ်။

သို့သော် ဘုရားနဲ့မတွေ့ပေမယ့် တရားအား ထုတ်လို့ရှိရင် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် မရနိုင်ဘူးလားဆိုရင် ရနိုင်တယ်။ ဒီလမ်းကြောင်းက သွားရမှာပဲ။ ရှင်သာရိ ပုတ္တရာထံ တရားနာပြီး ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အများကြီးရှိတာပဲ။ ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားပြီးတဲ့နောက် မှာ တရားကျင့်စဉ်တွေ အဆင့်ဆင့် နာယူမှတ်သားပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြလို့ နိဗ္ဗာန် ရောက်သွား တာတွေလည်း များစွာရှိတယ်။

အဲဒီတော့ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တရားထူး တရားမြတ် ဆိုတာ ရနိုင်တာတွေချည်းပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကတော့ အာသယာနုသယ၊ ဣန္ဒြိယပရောပရိယတ္တိ ဉာဏ်နဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတာတွေ ရင့်သန်မှု ရှိ၊မရှိ၊ ထက်မြက်မှုရှိ၊မရှိ ကြည့်ပြီး မထက်မြက်သေးလို့ ရှိရင် အချိန်စောင့်တယ်။ ထက်မြက်မှု ရှိလာပြီဆိုရင်

ထက်မြက်မှု ရှိတဲ့အချိန်နဲ့ကိုက်ပြီး တရားဟောပေး တယ်။

မာလုကျပုတ္တ ရဟန်းဟာလည်း အသက် အရွယ် တော်တော်လေးကြီးမှ မြတ်စွာဘုရားထံ အလုပ် ပေးတရား တောင်းတယ်။ “အကျဉ်းချုပ်ကလေး ဟောကြားပါ။ အရှင်ဘုရား တရားနာယူပြီးတဲ့ အခါမှာ တပည့်တော် ကြိုးစားပါ့မယ်လို့” ဆိုလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတယ်။

ဘယ်လိုဟောတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် “တသ္မာ တိဟ တေ မာလုကျပုတ္တ ဧဝံ သိက္ခိတဗ္ဗံ” ဒီလိုဆိုရင် လိုက်နာရမယ့် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမယ့် တရားကို ငါဟောမယ်။ အဲဒီတော့ တရားဆိုတာ တခြားမှာရှာရတာ မဟုတ်ဘူး။ “တရားရှာ ကိုယ်မှာ တွေ့” ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ့်သန္တာန်မှာပဲ တရားဆိုတာ ရှိတယ်။ ရှိတဲ့တရားကို ရှုမှတ်နိုင်တဲ့ သတိစွမ်းအားတွေ၊ ဉာဏ်စွမ်းအားတွေ၊ သမာဓိစွမ်းအားတွေကို တိုးမြှင့် လေ့ကျင့်တာဟာ တရားအားထုတ်တာပဲ။ တရားကို



မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၁၇

ကြည့်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိကြတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ ဆိုတဲ့ ကာရကမဂ္ဂင် ငါးပါးကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တိုးမြှင့် လေ့ကျင့်ပေးရတယ်။

ရှုစရာအာရုံဖြစ်တဲ့ တရားက ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အဆင်သင့်ရှိတယ်။ ရှိရဲ့သားနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ မသိတာ တုန်းဆိုရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိဆိုတာတွေက မလုံလောက် သေးလို့ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးတို့ အလုပ်ပေးတဲ့အခါမှာ ကြည့်၊ သတိသမ္ပ ဇေယျ - သတိကိုမွေးမြူလေ့ကျင့်ဖို့။ သမ္ပဇေယျ ဆင်ခြင် ဉာဏ်ကို လေ့ကျင့်မွေးမြူဖို့ “သွားရင် သွားတယ်၊ စားရင် စားတယ်” အကုန်လုံး သတိစွမ်းအားတွေ၊ ဉာဏ်စွမ်းအားတွေ တက်လာအောင် မှတ်ခိုင်းတယ်။ ဒါက သတိသမ္ပဇေယျကို မွေးမြူတာပဲ။ အခြေခံကစပြီး သွားရင် သွားတယ်၊ စားရင် စားတယ်၊ လမ်းလျှောက်တဲ့ အခါလည်း ကြွတယ်၊ ချတယ်စသည်ဖြင့် မှတ်တာပေါ့။

အဲဒီလို မှတ်တာဟာ သတိစွမ်းအား၊ ဉာဏ်စွမ်းအား တိုးတက်လာအောင် လုပ်ပေးတာ။ အဲဒီလို လုပ်ပေး တယ်ဆိုတာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲက ကာရကမဂ္ဂင်ကို လေ့ကျင့်ပေးတာ။ လေ့ကျင့်တဲ့အခါ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိတဲ့ အာရုံနဲ့ပဲ လေ့ကျင့်တာ။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ အာရုံဆိုတာ ကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်ဦး။ ဘာတွေရှိတုန်းလို့ မေးကြည့် လိုက်။ မျက်စိကမြင်တဲ့ ရူပါရုံရှိတယ်။ နားကကြားရတဲ့ အသံ သဒ္ဓါရုံရှိတယ်။ နှာခေါင်းက နမ်းရှူရတဲ့ အနံ့အာရုံ ရှိတယ်။ အစာစားတဲ့အခါမှာ လျှာနဲ့ထိတွေ့ရတဲ့ ရသာရုံရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ရတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ရှိတယ်။ အဲဒီ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်ဆိုတာတွေ မပါဘဲနဲ့ အတိတ်အာရုံပဲဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်အာရုံပဲ ဖြစ်စေ၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ အာရုံတွေပဲဖြစ်စေ၊ စိတ်ကူး စိတ်သမ်းနဲ့ ကြံတွေးပြီး သိရတဲ့အာရုံရှိတယ်။ ရူပါရုံ၊ သဒ္ဓါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ ဓမ္မာရုံလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို အာရုံတွေကလွဲလို့ သိစရာရှိမှ မရှိတာ။ စိတ်က သိနေတာ ဒီအာရုံတွေပဲ ရှိတယ်။

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၁၉

အဲဒီ အာရုံတွေထဲမှာလည်း ထပ်ရွေးလိုက်ဦး။  
 မျက်စိက မြင်လို့ရတဲ့အာရုံကိုပဲ ကြည့်ပါဦး။ မျက်စိက  
 မြင်ရတဲ့အာရုံ မမြင်ရတဲ့အာရုံ နှစ်မျိုးမရှိဘူးလား၊  
 ရှိတယ်။ ကိုယ်မမြင်ရတဲ့ အာရုံတွေ မရှိဘူးလား။  
 အများကြီး ရှိနေသေးတယ်။ မမြင်ရတဲ့အာရုံရှိသလိုပဲ  
 မမြင်ဘူးတဲ့အာရုံတွေရော မရှိဘူးလား၊ ရှိတယ်။ အခု  
 လောလောဆယ် မမြင်ရတဲ့အာရုံတွေရော မရှိဘူးလား  
 ရှိတယ်။ မမြင်ရတဲ့ အာရုံတွေကို ကြည့်ချင်လိုက်တာ  
 ဆိုတဲ့ဆန္ဒ ဖြစ်ပါ့မလား မဖြစ်ဘူး။ မျက်စိနဲ့ ကိုယ်မမြင်  
 ရတဲ့အာရုံက အများကြီး။ မြင်ဖူးတဲ့အာရုံကလည်း  
 နည်းနည်းပဲ ရှိတာ။ မြင်ချင်လိုက်တာ ဆိုတဲ့ဟာလည်း  
 နည်းနည်းပဲ ရှိတာ။ ကိုယ်မှ မမြင်ဖူးဘဲနဲ့ မြင်ချင်လိုက်  
 တာဆိုတာ ရှိပါ့မလား။ မရှိဘူး။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက မာလုကျပုတ္တကို  
 မေးတယ်။ မျက်စိနဲ့ မြင်လို့မရတဲ့အာရုံ၊ မျက်စိနဲ့ မြင်လို့  
 မရတဲ့ အာရုံဆိုတာ ကိုယ့်မျက်စိနဲ့ အလှမ်းမမီတဲ့ အာရုံ  
 တွေရှိတယ်။ လူ့မျက်စိနဲ့ မမြင်ရတဲ့အာရုံ၊ အဲဒီ အလှမ်း

မမီတဲ့အာရုံမျိုး၊ ဘယ်တုန်းကမှ မမြင်ဖူးတဲ့အာရုံ၊ ကြည့်ချင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ် မပေါ်တဲ့အာရုံ။ အဲဒီအာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး “မင်းမှာ မြင်လိုတဲ့ဆန္ဒ မြင်ပြီး နောက်မှာ တွယ်တာမှုရာဂတွေ၊ ချစ်ခင်စုံမက်နေမှုရာဂတွေ ဖြစ်ပါ့မလား”လို့ မေးတယ်။

မြင်မှ မမြင်ဖူးဘဲနဲ့ မြင်ချင်လိုက်တာတို့၊ တွယ်တာနေတယ်တို့၊ ချစ်ခင်နေတာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။ မျက်စိအာရုံထဲမှာ မျက်စိနဲ့ ကိုယ်မမြင်ဖူးတဲ့အာရုံ၊ မြင်ချင်လိုက်တာလို့ မရှိတဲ့အာရုံတွေပေါ်မှာ ဆန္ဒဆိုတာလည်း မဖြစ်ဘူး။ ရာဂဆိုတာလည်း မဖြစ်ဘူး။ ပေမဆိုတာလည်း မဖြစ်ဘူး။ မဖြစ်တာ သေချာတယ်။ အဲဒီတော့ အဲဒီ အာရုံမျိုးမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့ လိုပါ့မလား။

မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး ဟောထားတာ ရှိတယ်လေ။ ‘မမြင်ရရာ ကိလေသာ၊ သူဟာသူ ငြိမ်းသည်’တဲ့။ ကိုယ်မှ မမြင်တာ၊ မမြင်ဘူးတဲ့ အာရုံတွေပေါ် လိုက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုစရာ မလိုဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်း

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၂၁

ရှုတော့မယ်ဆိုရင် မျက်စိနဲ့မြင်ပြီး နှစ်သက်တွယ်တာ စရာအာရုံ ကိုယ်မြင်ဖူးတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတွယ်တာမှုကို ပြုတ်ဖို့ ဒီအာရုံတွေကို ရှုမှတ်ရမှာ။ အာရုံရဲ့သဘာဝကို သိပြီး အာရုံပေါ်မှာ သတိသမ္ပဇညတွေ ထားနိုင်ပြီဆိုရင် ခုနကပြောတဲ့ ရာဂ ဆိုတာလည်း မလာဘူး၊ ဒေါသဆိုတာလည်း မလာဘူး၊ မောဟဆိုတာလည်း မလာဘူး။

တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ အာရုံကို ဖယ်ရှားပစ် တာ မဟုတ်ဘူး။ ထိုအာရုံပေါ်မှာ တွယ်ငြိနေတဲ့ ရာဂ၊ မုန်းတီးနေတဲ့ ဒေါသ၊ ထိုအာရုံရဲ့ သဘာဝကို အမှန် မသိတဲ့ မောဟ၊ ဒါကိုဖယ်တာ။ အဲဒီတော့ ကိုယ်လုပ် ရမယ့်အလုပ်က တရားအားထုတ်တာ။ တရားအား ထုတ်တယ်ဆိုတာ ဒါတွေ ဖယ်ထုတ်ရမှာ။ ဒါတွေ မဖယ်ထုတ်ဘဲနဲ့ လက်ခံနေရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်ပါ့မလဲ၊ မရောက်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ အခု မာလုကျပုတ္တကို အလုပ်ပေး တရားဟောနေတဲ့အခါမှာ မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့အာရုံနဲ့

၂၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့ အာရုံမှာ မင်းလောဘဖြစ်သလား၊ ဒေါသဖြစ်သလား၊ မောဟဖြစ်သလား၊ ဒီနေရာမှာတော့ ဒေါသတွေ မပြောဘဲ မြတ်စွာဘုရားက ဦးတည်ချက်တစ်ခုနဲ့ ပြောတယ်။ တပ်မက်မှု၊ ချစ်ခင်မှု၊ မြတ်နိုးမှုဖြစ်တဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုဖို့ပြောတာ။ မျက်စိနဲ့မြင်ပြီး တော့ နှစ်သက်မှု၊ ကျေနပ်မှုတွေ၊ တွယ်တာမှုတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အဲဒီပေါ်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်ပါ။

အဲဒီလို ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်တာ ဘာအတွက်လဲလို့ဆိုရင် တွယ်တာမှုကို ဖယ်ရှားဖို့ပဲ။ တွယ်တာမှုကို ဖယ်ရှားတယ်ဆိုတာ ဒီအာရုံရဲ့သဘာဝ ကို မသိဘဲနဲ့ ဖယ်လို့မှမရတာကိုး။ အာရုံရဲ့ သဘာဝတွေ ကို သိလာရင် အလိုလို တွယ်တာမှုက ကင်းသွားမှာပဲ။

ဆိုပါစို့။ ဈေးသွားပြီး အထည်ဆိုင်ထဲမှာ အထည်ဝယ်တယ် ဆိုပါစို့၊ အဆင်လေးကလည်း လှလိုက်တာ၊ အထည်လေးကလည်း ကောင်းလိုက်တာ၊



မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၂၃

အရောင်လေးလည်း ကြိုက်တယ်။ အဆင်လေးလည်း ကြိုက်တယ်။ ဒီဇိုင်းလေးလည်း ကြိုက်တယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ အစကလေးကို ဝယ်တော့မယ့်လို့ ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်းနဲ့ ဘာသွားတွေ့တုန်းဆို မီးလောင်ပေါက် သုံးပေါက် သွားတွေ့တယ်။ ဝယ်မလား မဝယ်ဘူးလား။ မဝယ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ခုနတုန်းက လိုချင်လိုက်တာဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ စိတ်ပျက်သွားသလား၊ မပျက်ဘူးလား။ ပျက်သွားတယ်။ အဲဒါလိုပဲ ဘယ်လောက်ကြိုက်နေနေ အပြစ်တွေ့လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ပျက် သွားတယ်။

အဋ္ဌကထာကပေးတဲ့ ဥပမာက ဒီထက်ပြင်း တယ်။ ရွံတတ်တဲ့လူတော့ ရွံမှာပေါ့။ အဋ္ဌကထာက ပေးတဲ့ ဥပမာကို ပြောမယ်။ သိပ်ဆာလောင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အတွက် ထမင်းပွဲကြီး ပြင်ထားတယ်။ ပူပူနွေးနွေးလေး လက်ဆေးပြီး စားတော့မယ်လို့ ထမင်း ပန်းကန်ထဲ နှိုက်လိုက်တဲ့အခါ ဘာသွားတွေ့တုန်းဆိုရင် ထမင်းပန်းကန်ထဲမှာ မစင်တုံးသုံးတုံး သွားတွေ့တယ်။

ဒီလူ့ ထမင်းဆာနေတာ ပျောက်သွားမလား၊ မပျောက် သွားဖူးလား။ ပျောက်သွားတယ်၊ မစင်တုံးကို မြင်တဲ့ အခါ ထမင်းစားချင်ပါဦးမလား။ မစားချင်ဘူး။

အဲဒီ ဥပမာမှာ ထမင်းစားချင်လို့ ထမင်းပေါ် မှာ မက်မောတွယ်တာနေတာနဲ့ သင်္ခါရ အာရုံပေါ်မှာ မက်မောတွယ်တာ တူတယ်။ မစင်တုံးသုံးတုံး မြင်တာနဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ဆိုတဲ့ လက္ခဏာသုံးခုကို မြင်တာ တူတယ်။ ကိုယ်မြင်လိုက်တဲ့အာရုံရဲ့ မမြဲတဲ့သဘောတွေ၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေ၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့ သဘောတွေ မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သင်္ခါရအာရုံအပေါ် တွယ်တာမှု ကင်းပြတ်သွားတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ် ဆိုတာ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အာရုံအပေါ် အပြစ်ကိုမြင်အောင် ရှုနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်မှ မမြင်ဖူးတဲ့အာရုံပေါ် ကြိုက်တယ်၊ မကြိုက်ဘူးဆိုတာ ဘယ်ရှိမလဲ။ မြင်ဖူးတဲ့ အာရုံ မြင်ချင်တဲ့အာရုံပေါ်မှာသာ ကြိုက်တယ် မကြိုက် ဘူးဆိုတာ ရှိမှာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီပေါ်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပါလို့ မာလုကျပုတ္တကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၂၅

ဒါ နားလည်လို့ရှိရင် အသံလည်း ထို့အတူပဲ။  
တစ်ခါမှလည်း နားထဲမှာ ကြားလည်း မကြားဖူးဘူး။  
ကြားနေတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ကြားချင်တဲ့ဆန္ဒလည်း  
မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး တွယ်တာ  
မှုဆိုတာ ဖြစ်နိုင်မလဲ။ မဖြစ်ဘူး။ အနံ့လည်း ထို့အတူပဲ၊  
အရသာလည်း ထို့အတူပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ရတဲ့  
ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဆိုတာလည်း ထို့အတူပဲ။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းနဲ့  
သိရတဲ့အာရုံဖြစ်တဲ့ ဓမ္မာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း  
ထို့အတူပဲ။ မမြင်ဘူး၊ မသိဘူး၊ မကြားဘူးတဲ့ အာရုံတွေ  
ပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

အဲဒါကြောင့်မို့ မမြင်ဘူးတဲ့ အာရုံတွေကို  
လိုက်ရှာပြီး တရားရှုစရာ မလိုဘူးတဲ့။ ကိုယ်တွယ်တာ  
စွဲလန်းနေတဲ့ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား  
ဆိုတာ ရှုရတယ်။ ဒါဝိပဿနာရဲ့ အာရုံကို မြတ်စွာ  
ဘုရားက ဘယ်ရှုရမယ်ဆိုတာကို မာလုကျပုတ္တကို  
ပြောပြတာ။

၂၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံ၊ အနံ့အာရုံ၊  
 အရသာအာရုံ၊ အထိအတွေ့အာရုံ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်း  
 အာရုံဆိုတဲ့ အဲဒီအာရုံခြောက်ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး  
 တွယ်တာမက်မောမှုကို ဖြစ်နိုင်တဲ့၊ တစ်နည်းအားဖြင့်  
 ပြောမယ်ဆိုရင် တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိအမြင်နဲ့ ချဉ်းကပ်မိတဲ့  
 အာရုံတွေပေါ်မှာ ထိုတဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ရန်  
 အတွက် အပြစ်ကိုမြင်အောင် ကြည့်ပါ။ အပြစ်ဆိုတာ  
 အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ အပြစ်အနာအဆာ။ မမြဲတဲ့  
 သဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးလိုက်  
 တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟမဖြစ်  
 အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဆက်ဟောတယ်။  
 အမြင်အာရုံတွေပေါ်မှာ မြင်မြင်ချင်း တပ်မက်တာတွေ  
 မဟုတ်ဘူး။ မြင်ပြီးတဲ့နောက် လူဟာ ကောင်းလိုက်တာ  
 ဆိုတဲ့ အတွေးကလေး နောက်ကမှ လိုချင်တယ်ဆိုတာ  
 လာတာလေ။ မြင်ခိုက်လေးမှာ လိုချင်တာ မဟုတ်ဘူး။  
 ကြားခိုက်လေးမှာ နှစ်သက်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၂၇

စိတ်က အလွန်လျင်မြန်လွန်း အားကြီးလို့သာ။ ကိုယ်က စဉ်းစားလိုက်တဲ့ အခါကျလို့ရှိရင် ခုနက ကိလေသာတွေက ဝင်လာပြီ အများကြီး။ မြင်ပြီးတဲ့အာရုံလေး ပေါ်မှာ လှလိုက်တာလို့ ဖြစ်လာတယ်။ ပါးစပ်က ပြောလာတဲ့အဆင့် ရောက်လာတယ်။ ပြောလာတဲ့ အဆင့် ရောက်လာပြီးတော့ ဒီအာရုံတွေပေါ်မှာ စွဲမက်မှုဆိုတာ ဖြစ်လာပြန်တယ်။

ထို့အတူပဲ နားကကြားတဲ့ အသံပေါ်မှာ စွဲမက်မှုဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ သာယာလိုက်တာလို့ တွေးတယ်။ အနံ့ပေါ်မှာလည်း မွှေးလိုက်တာဆိုတာ လာပြန်တယ်။ အရသာပေါ်မှာလည်း ကောင်းလိုက်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာလည်း အထိအတွေ့ ညက်ညော လိုက်တာ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းထဲမှာလည်း ကောင်းလိုက်တာဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာတဲ့အခါမှာ ရာဂဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ ချစ်ခင်မှုတွယ်တာမှုတွေ ဝင်လာတယ်။ အဲဒါကြောင့် မြင်တဲ့အာရုံတွေရင် အမြင်မှာတင် ရပ်ထားလိုက်မယ်၊ ရှေ့ဆက် မစဉ်းစားဘူးဆိုရင်၊

ကြားတဲ့အာရုံကို ကြားရင် ဘာသံပါလိမ့်လို့ ဆက်ပြီး  
မစဉ်းစားဘူး၊ ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ် ဆက်မစဉ်းစား  
ဘဲ ကြားတယ်ဆိုတာနဲ့ပဲ ရပ်ထားရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးက  
ပြောတာ။ “မြင်ရင် မြင်တယ်လို့မှတ်၊ ကြားရင်  
ကြားတယ်လို့မှတ်”ဆိုတာ ဒီတင် ရပ်ခိုင်းတာ။ ဒီကျင့်စဉ်  
က အလွန်မှန်ကန်တဲ့ကျင့်စဉ်။ မြင်ရင် မြင်တယ်လို့  
မှတ်တယ်။ တစ်ချို့က မြင်ရင် မြင်တယ်လို့ မှတ်တာ  
တရားမဟုတ်ဘူးလို့ပြောတာ ရှိသေးတယ်။ နားယောင်  
စရာ မလိုဘူး။ မြင်ရင် မြင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ ကြားရင်  
ကြားတယ်လို့ မှတ်ရမယ်ဆိုတာ ရှေ့တိုးမသွားအောင်  
လုပ်တဲ့သဘောပဲ။ ရှေ့တိုးမစဉ်းစားနဲ့၊ မြင် မြင်ခိုက်  
ကလေးမှတ်၊ ကြား ကြားခိုက်ကလေးမှတ်၊ နံရင် နံတဲ့  
အခိုက်ကလေးမှတ်။ ရှေ့ဆက် မစဉ်းစားနဲ့၊ နှာခေါင်း  
ထဲမှာ မွှေးတဲ့အနံ့လေး၊ ဘာနံ့ပါလိမ့်၊ မကြည့်ချင်ဘူး  
လား။ ကြည့်ချင်လာတယ် အသံလေး ကြားလိုက်ရင်  
လည်း ဘာသံပါလိမ့်နဲ့ ကြည့်ချင်လာတယ်၊ တွယ်တာ  
လာတယ်။



မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၂၉

အဲဒီလို တွယ်တာမှုတွေ မလာအောင် ကြား  
ကြားတဲ့အသံကို အသံသဘောအနေနဲ့ပဲ ရပ်ထားလိုက်  
တယ်။ အနံ့ကိုလည်း အနံ့သဘောနဲ့တင် ရပ်ထားလိုက်  
တယ်။ အရသာကိုလည်း အရသာပေါ်မှာတင် ရပ်ထား  
လိုက်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အထိအတွေ့ကိုလည်း အထိ  
အတွေ့ပေါ်မှာ ရပ်ထားလိုက်တယ်။ စိတ်ကူးတဲ့နေရာ  
မှာလည်း စိတ်ကူးတဲ့ဟာလေးတင်ပဲ၊ အဲဒါ လေ့ကျင့်ခန်း  
လုပ်တာပဲ။

မာလုကျပုတ္တရအား ဟောတဲ့အခါ။ ‘ဒိဋ္ဌေ  
ဒိဋ္ဌမတ္တံ’ အမြင်အာရုံလေးကို မြင်ရုံလေးပဲ ရပ်ထား  
လိုက်၊ ရှေ့ဆက်စဉ်းစားပြီး ရာဂ၊ ဒေါသတွေ မပွားစေနဲ့၊  
‘သုတေ သုတမတ္တံ’ ကြားရင် ကြားတာလေးပဲ ရပ်ထား။  
‘မုတေ မုတမတ္တံ’ နှာခေါင်းက အနံ့ရတာ၊ လျှာနဲ့  
အရသာသိတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့တာဆိုတာ အဲဒီမှာ  
တင် ရပ်ထားလိုက်မယ်။ ‘ဝိညာတေ ဝိညာတမတ္တံ’  
စိတ်ထဲကအသိကို အသိလေးနဲ့ပဲ ရပ်ထားလိုက်တယ်။  
ရှေ့ဆက်မစဉ်းစားနဲ့။

အဲဒီလို ရပ်ထားနိုင်ပြီဆိုရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် အဲဒီ အာရုံနဲ့တွဲပြီး ရာဂစိတ်တွေ မပေါ်ဘူး။ ဒေါသလည်း မပေါ်ဘူး၊ လိုချင်တယ်ဆိုတာလည်း မလာတော့ဘူး။ ‘န တေန’ အဲဒီ အာရုံတွေပေါ်မှာ ဘာဖြစ်လဲဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီအာရုံနဲ့ တွဲပြီးတော့ ရာဂစိတ်တွေ မပေါ်ဘူး။ ဒေါသလည်း မပေါ်ဘူး၊ လိုချင်တယ် ဆိုတာလည်း မလာတော့ဘူး။ အဲဒီအာရုံဟာ ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးတဲ့အာရုံ၊ ကိုယ်တပ်မက်စရာ အာရုံတစ်ခု ဖြစ်မလာတော့ဘူးပေါ့။ အဲဒီလို ဖြစ်မလာလို့ရှိရင် ကိုယ့်စိတ်လေးဟာလည်း အဲဒီအာရုံပေါ်မှာ remain မဖြစ်ဘူး။ တဏှာလောဘနဲ့ တွယ်တာပြီး မရပ်တည်တော့ဘူး။ အဲဒီအာရုံတွေပေါ်ကနေ စိတ်ကလေးဟာ လွတ်မြောက်သွားတယ်။

စိတ်ကလေး လွတ်မြောက်သွားတယ်ဆိုတာ ရာဂနဲ့ တွယ်တာမှု မရှိဘူး၊ ဒေါသနဲ့ မုန်းတီးတာ မရှိဘူး၊ မောဟနဲ့ တွေဝေတာ မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် အာရုံကို အာရုံရဲ့ သဘာဝအနေနဲ့ သိပြီး တွယ်တာမှုတွေ လုံးဝ ကင်းသွားတယ်။

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၃၁

မာလုကျပုတ္တက “တပည့်တော်ကို အတိုလေး  
ဟောပါ”ဆိုလို့ ဘုရားကလည်း အတိုလေးပဲ ဟောလိုက်  
တာ။ အမြင်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်၍ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဖြစ်ရင်  
‘တတော တံ မာလုကျပုတ္တ န တေန’တဲ့။ အဲဒီအာရုံ  
တွေနဲ့မဆက်စပ်တော့ဘူး။ မဆက်စပ်ရင် ဘာဖြစ်တုန်း။  
‘န တတ္ထ’ အဲဒီအာရုံမှာ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတာ  
မဖြစ်တော့ဘူး။ မဖြစ်ရင် စိတ်ဟာ ကိလေသာမှ  
လွတ်သွားပြီ။ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟမရှိဘူး၊ အာရုံတွေ  
ပေါ်မှာ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ မဖြစ်ဘူးဆိုကတည်းက  
ဒါ ကိလေသာ အာသဝေါတွေ ကုန်သွားပြီ။ သင်္ခါရတွေ  
နဲ့ ဆက်စပ်မှု မဖြစ်တော့ဘူး။

အဲဒီလို ကိလေသာမှ လွတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ  
‘နေဝိမ’ ဒီဘဝမှာလည်း ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ‘န ဟုရံ’  
နောင်ဘဝမှာလည်း ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ‘န ဥဘယ  
မန္တရေန’ ဒီဘဝနဲ့ ဟိုဘဝ စပ်ကြားမှာလည်း ဖြစ်မှာ  
မဟုတ်ဘူး။ ‘သေဝန္တော ဒုက္ခဿ’ ဒါ ဒုက္ခအဆုံးသတ်  
နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ဒီလိုဟောတာ။

အဲဒီတော့ ဒုက္ခအဆုံးသတ်ခြင်းဆိုတာ ဒီဘဝနဲ့ ဆက်စပ်နေတာလည်း မဖြစ်ဘူး။ ဒီနေရာနဲ့ ဆက်စပ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဟိုနေရာနဲ့ ဆက်စပ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီနှစ်ခုကြားလည်း မဟုတ်ဘူး၊ လုံးဝ လွတ်သွားပြီလို့ ဒီလိုဟောတာ။ မာလုကျပုတ္တကို အလုပ်ပေးတရားအနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဟောလိုက်တာ။ ဟောလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒီ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ်လေးကို သူ သဘောပေါက်သွားတယ်။

### မာလုကျပုတ္တ နားလည်ပုံ

မာလုကျပုတ္တက အခုကျင့်စဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ်။ “တပည့်တော် ဒီလို နားလည်တယ်ဘုရားတဲ့။ ဘယ်လို နားလည်တုန်း ဆိုလို့ ရှိရင် အာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ မလုပ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် သတိမေ့ပြီး အဆင်းအာရုံလေးကို ရှုမြင်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် လှလိုက်တာဆိုတဲ့ အတွေးဝင်လာတယ်။ မြင်တာကို မြင်တယ်လို့ ဒီနားတင် မရပ်နိုင်ဘူး

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၃၃

ဆိုလို့ရှိရင် တွေးပြီးတော့ ဘာဖြစ်လာတုန်း။ ပန်းလေးပဲ  
မြင်တယ် ထားပါတော့။ မြင်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့  
ပန်းလေးကိုမြင်တယ်လို့ မျက်စိနဲ့ ဒီလောက်လေးတင်  
ရပ်မထားဘဲနဲ့ ကြည့်လိုက်တော့ ဘာပန်းလေးပါလိမ့်။  
လှလိုက်တာ၊ အရောင်လေးကလည်း လှလိုက်တာ။  
နှစ်သက်စရာအာရုံတွေကို စိတ်ထဲက တွေးလာတယ်။  
တွေးလာတဲ့ အခါကျတော့ ဒီပန်းလေးကို ရချင်လိုက်  
တာဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ ရချင်လိုက်တာ၊ နှစ်သက်  
ကျေနပ်တဲ့ ခံစားမှုလေး၊ တွယ်တာတဲ့ ခံစားမှုလေး  
ဝင်လာတယ်တဲ့။ အဲဒီတွယ်တာတဲ့ ခံစားမှုလေးဟာ  
စိတ်ကို လွှမ်းမိုးထားလိုက်တယ်။

အဲဒီလို လွှမ်းမိုးထားလိုက်တဲ့အခါ ဒီခံစားမှု  
တွေဟာ တစ်ခါဖြစ်ပြီး ရပ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။  
ဆက်တိုက် ဆက်တိုက် လာခဲ့တော့တာပဲ။ ဒါလေးနဲ့  
ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်လည်း ကြည့်ချင်တယ်၊  
နောက်ထပ်လည်းမြင်ချင်တယ်၊ ခံစားချင်တယ်။ ဒါလေး  
ပျောက်သွားမှာ စိုးတယ်ဆိုတာရော မလာဘူးလား။

အဲဒီလို ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် လာတဲ့အခါ ရူပါရုံကို အကြောင်းပြုပြီး ဘာတွေဖြစ်လာတုန်းဆို လိုချင်မှုဆိုတဲ့ လောဘတွေ လာလိမ့်မယ်။ မရလို့ရှိရင် စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေရော လာမယ်။ အာရုံရနေတဲ့ အချိန် လေးမှာ ကျေနပ်တယ်။ ဒါလေးက မြဲတာမဟုတ်ဘူး။ ပျောက်သွားပြီဆိုရင် စိတ်ပင်ပန်းပြန်ရော။ ထိုအခါ အာရုံလေးရဲ့ နှိပ်စက်မှုကို ခံရပြန်တယ်။ လှတယ်ဆိုတဲ့ ပန်းကလေးဟာ ကိုယ့်ရှေ့တင်ပဲ နွမ်းပြီး ကြွေကျသွား တယ်။ စိတ်မခံစားရဘူးလား၊ ခံစားရတယ်။ ကိုယ်ကြိုက် တဲ့ အရာလေးတစ်ခု ပျက်စီးသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သောက၊ ပရိဒေဝဆိုတာ လာတာပဲ။

တစ်ခြားသူတ္တန်တွေမှာလည်း မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ်။ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်လို့ဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေပေါ်မှာ “အဟံ- ငါ၊ မမ-ငါ့ဟာ” ဆိုတဲ့ အတွေးလေး တွေးမယ်။ အဲဒီလို တွေးတဲ့အချိန်မှာ ဒီ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တွေက သူ့သဘာဝအတိုင်း မမြဲလို့ ပျက်စီး



မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၃၅

ပြောင်းလဲသွားပြီ ဆိုတဲ့အခါ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ  
ဖြစ်လာတယ်တဲ့။ သောကတွေ စိုးရိမ်မှုတွေ ဖြစ်လာ  
တယ်။ လောကလူတွေက ဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်နေတာပဲ  
လေ။ ငါ-ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်ထားသည့်အတွက်ကြောင့်  
စိတ်ပင်ပန်းနေကြတာကိုး။ ဒါကြောင့် အခုလည်းပဲ  
အဲဒီလို စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဒုက္ခဖြစ်  
ကြောင်းတရားတွေ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့  
ကိလေသာတွေက တိုးပွားလာတယ်။ တိုးပွားလာတယ်  
ဆိုကတည်းက နိဗ္ဗာန်နဲ့ဝေးပြီပေါ့။ မာလုကျပုတ္တက  
အဲဒီလို နားလည်သွားတယ်။

ရူပါရုံကို နှစ်သက်စရာလို့ မြင်လိုက်တာနဲ့  
တစ်ပြိုင်နက် ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် ခံစားမှုတွေက  
လည်း လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲလာတယ်။ လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲ  
လာတဲ့ခံစားမှု ပျက်စီးသွားတာနဲ့ ဒေါသတွေ၊ ဝမ်းနည်း  
ကြေကွဲမှုတွေ ဆက်တိုက်လာပြီ။ အကုသိုလ်တွေ  
ဆက်တိုက်လာပြီ။ မရရင်လည်း ရအောင် ကြိုးစားမှု  
ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ အကုသိုလ်တွေဟာ

၃၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဒီခံစားမှုကို အကြောင်းပြုပြီး ဆက်တိုက်လာတယ်။  
အဲဒီလို အကုသိုလ်တွေက တိုးတိုးလာလို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်နဲ့  
ဝေးပြီပေါ့။

အဲဒီလို မမြင်ဘဲနဲ့ ဘယ်လိုမြင်ရမတုန်းဆိုရင်  
‘န သော ရဇ္ဇတိ ရူပေသု’ ကိုယ့်မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့  
ရူပါရုံလေးပေါ်မှာ ခုနက မမက်မောမိအောင် “မြင်ရင်  
မြင်တယ်” ဆိုတဲ့ အဆင့်လေးမှာပဲရပ်၊ မြင်တာကို  
မြင်တယ်ဆိုတဲ့ အဆင့်နဲ့ ရပ်လိုက်ပြီး သတိနဲ့မြင်တယ်  
ဆိုတာကို ရှုမှတ်သုံးသပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ မြင်တဲ့အာရုံ  
လေးပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ မလာ  
လို့ရှိရင် အဲဒီအမြင်အာရုံ ရူပါရုံလေးက ကိုယ့်စိတ်ကို  
မလွှမ်းတော့ဘူး၊ ချုပ်ကိုင်မထားနိုင်တော့ဘူး။

မြင်တာကို မြင်တယ်လို့တင် ရပ်ထားသည့်  
အတွက်ကြောင့် ဒီအာရုံက ကိုယ့်စိတ်ကို လာချုပ်ကိုင်  
ထားတာ မရှိဘူး။ ချုပ်ကိုင်ထားတာ မရှိလို့ ခံစားမှု  
ဝေဒနာကလည်းပဲ တဏှာနဲ့ တွဲဖက်လာတာ မဟုတ်  
ဘူး။ ပုံမှန်ခံစားမှုလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်လာသည့်

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၃၇

အတွက်ကြောင့် ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေဟာ မဖြစ်  
လာနိုင်တော့ဘူး။ မြင်တဲ့အာရုံလေးပေါ်မှာ သတိလေး  
နဲ့နေတဲ့အခါ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း ကိလေသာတွေ  
က တိုးပွားပြီးတော့ မလာတော့ဘူး။ ကိလေသာတွေ  
ရပ်ဆိုင်းသွားတယ်။ ကိလေသာတွေ ရပ်ဆိုင်းသွားတာနဲ့  
တစ်ပြိုင်နက် နိဗ္ဗာန်ဟာ အနီးလေးပဲပေါ့၊ ဒီလို  
ဆိုလိုတာ။ ‘သန္တိကေ နိဗ္ဗာန ဝုစ္စတိ’။

အဲဒီလို အမြင်အာရုံပေါ်မှာ ဝိပဿနာတရား  
ရှုမှတ်သလို အကြားအာရုံပေါ်မှာလည်း ထို့အတူပဲ။  
အနံ့အာရုံပေါ်မှာလည်း ထို့အတူပဲ၊ အရသာ အာရုံပေါ်  
မှာလည်း ထို့အတူ၊ စားရင်လည်း မနက်စာ စားတာပဲ  
ဖြစ်စေ၊ နေ့လည်စာ စားတာပဲဖြစ်စေ စားရင်း စားရင်း  
လည်း ဒီလိုရှုမှတ်ပြီး သွားတာပေါ့။ ထိုင်နေတဲ့အခါပဲ  
ဖြစ်စေ၊ လျောင်းနေတဲ့ အခါပဲဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့  
ထိတွေ့နေတာတွေ မှန်သမျှကို ခုနကပုံစံနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး  
သွားတယ်။ လောဘမဖြစ်အောင် ထိန်းတယ်၊ ဒေါသ  
မဖြစ်အောင် ထိန်းတယ်။ မောဟမဖြစ်အောင် အာရုံရဲ့

၃၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သဘာဝတွေသိနေအောင် ကြိုးစားတယ်။ သတိသမ္ပ-  
 ဇေ တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင် လုပ်တယ်။ ဒါက  
 တရားအားထုတ်တာပဲ။

အာရုံဆိုတာ တစ်ခြားမဟုတ်ဘူး။ မိမိရဲ့မျက်စိ၊  
 နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်လို့ဆိုတဲ့ အဇ္ဈတ္တမှာ  
 ဗဟိဒ္ဓကဝင်လာတဲ့ ရူပါရုံ၊ သဒ္ဓါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊  
 ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ ဓမ္မာရုံလို့ဆိုတဲ့ အာရုံတွေပဲဖြစ်တယ်။  
 အဆိုပါအာရုံတွေနဲ့စပ်ပြီး တွယ်တာမှုတွေ မဖြစ်အောင်၊  
 မုန်းတီးမှုတွေ မဖြစ်အောင်၊ အမှန်မသိမှု မောဟတွေ  
 မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာ။ အဲဒါတွေ  
 မထိန်းနိုင်ဘူးဆိုရင် မာနဆိုတာလည်း လာဦးမယ်၊  
 ဣဿာဆိုတာလည်း လာဦးမယ်။ မစ္ဆရိယဆိုတာလည်း  
 လာဦးမယ်။ ဒါတွေက တစ်ခါတခါ မသိမသာ ဝင်လာ  
 တာ။

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၃၉

## သိမ်မွေ့တဲ့ တရားသဘော

အဲဒီ မာနတို့၊ ဥဒ္ဓစ္စတို့ဆိုတာဟာ အင်မတန်မှ သိမ်မွေ့တဲ့တရားတွေ။ မာနကို မာနမှန်းမသိအောင် သိမ်မွေ့တယ်။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှာ **အနုရုဒ္ဓသုတ္တန်** ရှိတယ်။ ရှင်အနုရုဒ္ဓါဟာ သာသနာဘောင်ဝင်ပြီး တစ်ဝါတွင်း အတွင်းမှာ သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုက်တော့ ဈာန်အဘိညာဉ်တွေကို ရတယ်။ အထူးသဖြင့် သူရရှိတဲ့ အဘိညာဉ်ကတော့ ဒိဗ္ဗစက္ခု အဘိညာဉ်ပဲ။ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်ကို အင်မတန်မှ လိုလားနှစ်သက်သည့် အတွက်ကြောင့် အမြဲတမ်း လေ့ကျင့်တယ်။ တစ်ပါးတည်းနေလို့ အားနေရင် ဈာန်ဝင်စားပြီး ဒိဗ္ဗစက္ခု အဘိညာဉ်နဲ့ စကြဝဠာ တစ်ထောင်ကို အမြဲတမ်းကြည့်တယ်။ တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ တစ်ထောင်ကို ကြည့်နိုင်တယ်ဆိုတာ နည်းတဲ့စွမ်းအား မှ မဟုတ်တာ။ Television ထဲမှာ အကုန်လုံးမြင်နေ ရသလိုပဲ စကြဝဠာတစ်ထောင်က အဖြစ်အပျက်တွေ အကုန်လုံး မြင်နေရတာ။

အဲဒီလိုဆိုတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို  
 အတွေးတွေ ဝင်လာတုန်းဆို “ငါဟာ ဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့  
 စကြဝဠာတစ်ထောင်ကို ကြည့်နိုင်တယ်” ဆိုတဲ့  
 အတွေးလေးက ဝင်လာတယ်။ အဲဒါဟာ မသိမသာ  
 မာနဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းပေါ်မှာ  
 အထင်အမြင် ဖြစ်လာတယ်။ နောက်ဆုံး သူ့စိတ်ထဲမှာ  
 ဘယ်လိုတွေးတုန်းဆိုရင် ငါဟာဒီလောက် သမာဓိ  
 ကောင်းနေတာ၊ ကိလေသာတွေ ခဏလေး ကုန်သွား  
 မှာပဲ။ ကိလေသာတွေက ငါ့စိတ်ကို မလွှမ်းမိုးနိုင်ဘူး။  
 ငါ ကျင့်ကြံလိုက်ရင် အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်  
 ဆိုတာ ခဏလေး ရမှာပဲလို့ဆိုပြီး ဝိပဿနာကျင့်တယ်။  
 လုံးဝမရဘူး။ သမာဓိ ဘယ်လောက် ကောင်းနေနေ၊  
 ခုနကအတွေးတွေ ရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့် ဉာဏ်စဉ်  
 မတက်ဘူး၊ မတက်တော့မှ ရှင်သာရိပုတ္တရာဆီ သွားပြီး  
 အလုပ်ပေးတရား တောင်းရတယ်။ ဒါ သမထကျင့်စဉ်  
 တစ်ခုကို အောင်မြင်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနော်။  
 ရှင်သာရိပုတ္တရာအား လျှောက်တယ်၊ “အရှင်



မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၄၁

ဘုရား၊ တပည့်တော်ဟာ စကြဝဠာတစ်ထောင်ကို ဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့ ကြည့်နိုင်တယ်တဲ့။ တပည့်တော်မှာ သတိတွေလည်း အင်မတန်ကောင်းတယ်၊ သမာဓိတွေကလည်း တည်ငြိမ်တယ်၊ ဝီရိယတွေလည်း အင်မတန်ကောင်းတယ်။ ပညာတွေလည်း ထက်မြက်တယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ တပည့်တော် ကိလေသာအာသဝေါတွေ ကုန်အောင် လုပ်လို့မရဘူး ဖြစ်နေတယ်။”

အဲဒါနဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဘာထောက်ပြတုန်းဆို “ငါ့ရှင် အနုရုဒ္ဓါတဲ့၊ စကြဝဠာတစ်ထောင်ကို ငါဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့ ကြည့်နိုင်တယ်ဆိုတာ အဲဒါ မာနဖြစ်နေတာ။ အဲဒီမာနကို ဖယ်လိုက်ပါ။”

ကဲ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ဒါ မာနလို့တောင် မထင်ဘဲ တကယ်ဆိုရင် ဒါ သူကြည့်နိုင်လို့ ကြည့်နိုင်တယ်ပြောတာ။ အဲဒါကြောင့်မို့ ယောဂီတွေလည်း သတိထား။ ငါတရားထိုင်ရင် ငါ့သမာဓိ ဘယ်လောက်ကောင်းတယ် ဆိုတဲ့အတွေး မဝင်နဲ့။ ဝင်လို့ရှိရင် ငါ့သမာဓိ သိပ်ကောင်းတာပဲ။ ငါ တရားထူးတရားမြတ်

ခဏလေးရရှိင်တာပဲဆိုရင် ဒီသမာဓိ စွမ်းအားပေါ်မှာ  
မာနတက်သွားလို့ရှိရင် ခုနက ဒီစွမ်းအားက လွှမ်းမိုး  
ထားမယ် ဆိုရင် ရှေ့တက်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီမာန  
ဟာ သာမန်အားဖြင့် မာနလို့ မထင်ရတဲ့မာနပဲ။ ဒါကို  
**ယာထာဝမာန** လို့ခေါ်တာ။ သူကြည့်နိုင်လို့ ကြည့်နိုင်  
တယ်ပြောတာ၊ ငါက တစ်နေ့ကို တရားဘယ်နှစ်ကြိမ်  
ထိုင်နိုင်တယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ ဒီအတွေးလေးက ကိုယ့်  
အရည်အသွေးပေါ်မှာ ထင်နေလို့ မာနလို့ခေါ်တာပဲ။  
တရားမထိုင်နိုင်ဘူးလို့ တွေးရင်လည်း မာနပဲ အဲဒါ။  
ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ထင်မြင်ယူဆ  
ချက်တွေ မှန်သမျှဟာ မာနတရားလို့ ခေါ်တယ်။  
ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဒါကို ထောက်ပြတယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာက “ငါ့ရှင် ဒါမာနပဲ။ ငါ့မှာ  
သတိတွေ ကောင်းတယ်၊ သမာဓိတွေလည်း ကောင်း  
လိုက်တာ၊ ဝီရိယတွေလည်း ကောင်းတယ်။ ကြိုးပမ်း  
အားထုတ်မှုတွေလည်း ရှိတယ်လို့ ဒီလို စဉ်းစားတာဟာ  
**ဥဒ္ဒစ္စပဲ**”တဲ့။ အာရုံထဲမှာ လွင့်နေတဲ့သဘောပဲ။ သမာဓိ

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၄၃

ရဲ့အင်အား နည်းသွားတဲ့သဘောပဲ။ ဒါလည်း ဥဒ္ဓစ္စလို့ မထင်ရလောက်အောင် သိမ်မွေ့တဲ့ဥဒ္ဓစ္စပဲ။

ဘာဖြစ်လို့များ ကိလေသာအာသဝတွေ မကုန်တာလဲ ဆိုတဲ့အတွေးဟာ ကုက္ကုစ္စ။ စာပေကျမ်းဂန်မှာ ပြောတဲ့ ကုက္ကုစ္စက နှစ်မျိုးတည်းပဲ ရှိတယ်။ ‘ကတာကတ အနုသောစန’ လုပ်မိတဲ့ အကုသိုလ်အတွက်လည်း နောင်တပူပန်မှု ဖြစ်တယ်။ မလုပ်မိတဲ့ကုသိုလ်ကို တွေးပြီးတော့လည်း နောင်တပူပန်မှုဖြစ်တယ်။ အဲဒီကုက္ကုစ္စမျိုးသာ ပြတယ်။ လုပ်ရဲ့သားနဲ့ မအောင်မြင်လို့ ဖြစ်တဲ့ ကုက္ကုစ္စကို မပြဘူး။

သို့သော် စူဠနိဒ္ဒေသ မဟာနိဒ္ဒေသ မှာ ငါသောတာပန် ဖြစ်အောင်လုပ်ရဲ့နဲ့ မဖြစ်ဘူး၊ သကဒါဂါမ် ဖြစ်အောင် လုပ်ရဲ့သားနဲ့မဖြစ်ဘူး။ အနာဂါမ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရဲ့သားနဲ့မဖြစ်ဘူး။ ရဟန္တာဖြစ်အောင် ကြိုးစားရဲ့သားနဲ့ မဖြစ်ဘူးလို့ ဒီအတွေးတွေဟာလည်း ကုက္ကုစ္စတဲ့။ ဒီလို နောက်တစ်မျိုး ထပ်မှတ်ရမှာပေါ့။

အဲဒီ သဘာဝတရားလေးတွေက သေချာ စဉ်းစားကြည့်ရင် အလွန်သေးငယ်တယ်။ အလွန်သိမ်မွေ့တယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ တရားထူးတရားမြတ်ရဖို့ရာ အတွက်ကျတော့ အဲဒီအဟန့်အတားတွေက ကြီးမားတဲ့ အဟန့်အတားတွေ ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ ဘာနဲ့ စဉ်းစား ကြည့်ရမတုန်းဆိုရင် သဲပွင့်လို မြူမှုန်သေးသေးလေး၊ လက်ဖဝါးထဲ ထည့်ပြီး ပွတ်မယ်ဆိုရင် သိမှာ မဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် အဲဒီလောက် သေးတာလေးကို မျက်လုံးထဲ ထည့်လိုက်ရင် မျက်လုံးထဲမှာ ခိုးလုခိုးလု ဖြစ်မသွား ဘူးလား။ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါမျိုးလိုပဲ မင်ဖိုလ်နီဗွန် တရားရဖို့ကျတော့ ဒီလောက်သေးတဲ့ အနှောင့်အယှက် လေးတွေကလည်း ခိုးလုခိုးလု ဖြစ်သွားမှာပဲ ဒီလိုဆိုလို တယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာက ရှင်အနုရုဒ္ဓါကို ထောက်ပြ သလိုပဲ တရားထူးတရားမြတ်ရဖို့ဆိုတာ ဒီ ကိလေသာ အာသဝေါတွေ အလွန်သိမ်မွေ့တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီကိလေသာတွေဟာ အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ ကိလေသာ

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၄၅

တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မထင်မှတ်ထားဘဲနဲ့ ဝင်လာတတ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူ့ရဲ့ဝိပဿနာပေါ်မှာ ကျေနပ်ပြီးတော့ နေတယ်ဆိုလို့ ရှိရင် ရဟန္တာမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ဟောတယ်။ အဲဒီတော့ ရဟန္တာဖြစ်အောင် ကိုယ်ရထားတဲ့ ဓမ္မကိုပင် စွန့်လွှတ်ရမယ်၊ တရားဆိုတာ ဖောင်နဲ့တူတယ်တဲ့။ ဖောင်ဆိုတာ ဒီဘက်ကမ်းကနေ ဟိုဘက်ကမ်း ကူးဖို့ရာအတွက်ပဲ။ ဟိုဘက်ကမ်း ရောက်သွားရင် ဒီဖောင်ကြီးကို ဘာအသုံးချမလဲ။ အသုံးချဖို့လိုသေးလား၊ မလိုတော့ဘူး။ တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ ဟိုဘက်ကမ်းဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ဖို့ ကျင့်တာ။ အဲဒီတရားကို တွယ်တာဖို့ သိမ်းပိုက်ထားဖို့ မဟုတ်ဘူး။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လိုဟောတုန်း။ “ဓမ္မကိုတောင်မှ ငါကို ပယ်ခိုင်းတာ။ အဓမ္မဆိုရင်တော့ မပြောနဲ့တော့တဲ့။ ကိလေသာဆိုတဲ့ အကုသိုလ် အဓမ္မတွေဆိုတာကတော့ လုံးဝပယ်ရမယ်၊” ဟောဒီ

၄၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဝိပဿနာဆိုတဲ့ ဓမ္မတောင်မှပဲ သောတာပန်ရဲ့  
 ဝိပဿနာကို ပယ်နိုင်မှ၊ သကဒါဂါမ်ရဲ့ ဝိပဿနာမျိုး  
 ရမယ်။ အနာဂါမ်ရဲ့ဝိပဿနာမျိုး ပယ်နိုင်မှ ရဟန္တာရဲ့  
 ဝိပဿနာမျိုး ရမယ်။ ကိုယ်ရထားတဲ့ အဆင့်ကလေးကို  
 တွယ်နေမယ်၊ မပယ်နိုင်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ရှေ့မတက်နိုင်  
 ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ပယ်ခိုင်းတယ်။  
 အဓမ္မသာ ပယ်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဓမ္မလည်း ပယ်ရမယ်  
 လို့ “ဓမ္မာပိ ဝေါ ဘိက္ခဝေ ပဟာတဗ္ဗာ။ ပဂေဝ  
 အဓမ္မာ” ဓမ္မကိုတောင် ပယ်ရတယ်။ အဓမ္မဆိုတာတော့  
 မပြောနဲ့တော့လို့ ဟောထားတာ ရှိတယ်။

ဒါကြောင့် ရှင်အနုရုဒ္ဓါကို အဟန့်အတား  
 ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဒီအကုသိုလ်တရားသုံးခုကို ထောက်ပြ  
 ပြီး ရှင်သာရိပုတ္တရာက “ငါ့ရှင် အနုရုဒ္ဓါ အဲဒါတွေ  
 မစဉ်းစားနဲ့။ မစဉ်းစားခြင်းအားဖြင့် ဖယ်ရှားခိုင်းတာပဲ  
 ဒါ။ မစဉ်းစားနဲ့ဆိုတာ ဒီမာနဖြစ်စရာလည်း မစဉ်းစားနဲ့။  
 ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်အောင်လည်း မစဉ်းစားနဲ့။ ကုက္ကစ္စဖြစ်အောင်  
 လည်း မစဉ်းစားနဲ့။ နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်ပြီးတော့သာ



မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၄၇

တစ်ဖြောင့်တည်းကျင့်ပါ” လို့ ဒီလိုဟောတာ။ အဲဒီလို  
ဟောလိုက်တော့မှ အရှင်အနုရုဒ္ဓါဟာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွား  
တာ။ အဲဒီတော့ **အလုပ်ပေးတရား** ဆိုတာလည်း  
အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ တရားတက်ဖို့ ဆိုတာ  
အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

မာလုကျပုတ္တကို မြတ်စွာဘုရားက အလုပ်ပေး  
တရားကို ဟောလိုက်တဲ့အခါမှာ မူလ လျှောက်ထားတဲ့  
အတိုင်း သူနားလည်သွားတယ်။ ဝိပဿနာအာရုံဆိုတာ  
မျက်စိနဲ့မြင်ဖူးတဲ့၊ မြင်ဖူးပြီး တွယ်တာမှုရှိတဲ့အာရုံ၊ နားနဲ့  
ကြားပြီး တွယ်တာမှုရှိတဲ့အာရုံ၊ နှာခေါင်းနဲ့ နမ်းရှူပြီး  
တွယ်တာမှုရှိတဲ့အာရုံ၊ လျှာနဲ့လျက်ပြီး တွယ်တာမှုရှိတဲ့  
အာရုံ၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ထိတွေ့ပြီး တွယ်တာမှုရှိတဲ့အာရုံ၊  
စိတ်ကူးစိတ်သန်းနဲ့ ကြံစည်ပြီး တွယ်တာမှုရှိတဲ့အာရုံ၊  
အဲဒီတွယ်တာမှုရှိတဲ့ အာရုံတွေပေါ်မှာ သဘာဝတရား  
ကို ရှုမြင်ဆင်ခြင် သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် အနိစ္စဆိုတဲ့အပြစ်၊  
ဒုက္ခဆိုတဲ့အပြစ်၊ အနတ္တဆိုတဲ့အပြစ်တွေကို မြင်တယ်။  
အဲဒီလို မြင်ခြင်းအားဖြင့် ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့

၄၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကိလေသာတွေ မဝင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ် ဆိုတာ သဘောပေါက်သွားတယ်။

သူဟာ တစ်ပါးတည်း ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ် ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်ပြီးတော့ ကြိုးကြိုး ပမ်းပမ်း အားထုတ်လိုက်တယ်။ အာတာပီ ဆိုတာ မရမနေ အားထုတ်တာကို ပြောတာ။ လုံ့လဝီရိယက ပျော့ညံ့လို့ မဖြစ်ဘူး။ တစ်ချို့ကလည်း ပြောကြသေး တယ်။ အတ္တကိလမထဖြစ်မယ်၊ ဒီလောက်ကြီး မလုပ်နဲ့ လို့ အကြံပေးသယောင်ယောင်နဲ့ ဖျက်တယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားက အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ လမ်းစဉ်မှန်နေတယ်ဆို အရိုးကြေကြေ အရေခမ်းခမ်း အားထုတ်လို့ ပြောတာ။

အတ္တကိလမထဆိုတာ အဲဒါပြောတာ မဟုတ် ဘူး။ သက်သက် ခန္ဓာကိုယ် ဒုက္ခခံရုံပဲ ဘာအကျိုးမှ မတွက်ဘူး၊ အဲဒါမှ အတ္တကိလမထ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲလို့ ကိလေသာကုန်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆနဲ့ လုပ်တာမှ အတ္တကိလမထ လို့ ခေါ်တယ်။ ကြိုးကြိုး စားစား အားထုတ်တိုင်း အတ္တကိလမထ မဟုတ်ဘူး။

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၄၉

ဒါကြောင့်မို့ အာတာဝီ- ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးပမ်း  
အားထုတ်တယ်။

အားထုတ်တယ်ဆိုတာ သမ္မပ္ပဓာန်တရား  
ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းပဲ။ အားထုတ်မှု လေးမျိုးရှိတယ်။  
နံပါတ် (၁)က အကုသိုလ်တရားတွေ မဝင်အောင်  
ဆိုပိတ်တာ။ ဆိုပိတ်ခြင်း သံဝရ။ (၂)ဆိုပိတ်လို့မရသဖြင့်  
နယ်ကျွံလာပြီဆိုရင် ‘ပဟာန’ ဖယ်ရှားခြင်း။ (၃)ကုသိုလ်  
တွေဖြစ်လာအောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း။ (၄)ဖြစ်လာတဲ့  
ကုသိုလ်တရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တိုးတက်လာ  
အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း၊ သံဝရ၊ ပဟာန၊  
အနုရက္ခဏာ၊ ဘာဝနာ အဲဒီလေးမျိုး။ လေးဘက်  
လေးတန် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းကို သမ္မပ္ပဓာန်တရား  
လေးပါးလို့ ခေါ်တယ်။

အကုသိုလ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဝင်အောင်  
ဆိုပိတ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ ဝင်လာလို့ရှိရင် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့  
ကြိုးစားရမယ်။ ကုသိုလ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်  
သေးရင် ဖြစ်လာအောင် လုပ်ရမယ်။ ဖြစ်ပြီးလို့ရှိရင်

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တိုးတက်လာအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမယ်။ အဲဒါကို ကြိုးစားတယ်လို့ပြောတာ။

အဲဒီ ကြိုးစားမှုလေးရပ်နဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်တဲ့အခါ ခန္ဓာနဲ့အသက်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ ‘ပဟိတတ္ထ’ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည် စေလွှတ်ထားတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုက်တာ နောက်ဆုံးကျတော့ မျှော်မှန်းချက်ရှိတဲ့ အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ထိအောင် မာလုကျပုတ္တရဟန်းတော်ကြီးဟာ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့အခါမှ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒါဟာ မာလုကျပုတ္တသုတ်မှာ လာတာကို ဘုန်းကြီးတို့ ရှင်းလင်းပြီးတော့ ဟောကြားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မာလုကျပုတ္တသုတ်ဆိုတာ သံယုတ္တနိကာယ်၊ သဠာယတနဝဂ္ဂ ပါဠိတော်မှာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီသံယုတ်မှာလာတဲ့ မာလုကျပုတ္တရဟန်းကို မြတ်စွာဘုရား အလုပ်ပေးတရား ဟောတယ်။ အဲဒီအလုပ်ပေးတရားနဲ့ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့ ပေးတဲ့နည်းလမ်းနဲ့

မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၅၁

ဟာ တစ်ထပ်တည်းပါပဲ။ အကုန် ဘုရားဟော တရား  
တွေပဲ။ ကိုယ်တိုင် ဒီလမ်းအတိုင်းပဲ လျှောက်လှမ်းသွား  
မယ်ဆိုရင် တစ်နေ့ကျတော့ ကိလေသာ အာသဝေါတွေ  
ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုတဲ့  
နောက်ဆုံးအဆင့်ကို ရောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်  
ပြုရမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်ပြီး ကြိုးစား  
အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

Transcribed by- **Ko Thu Rein Aung**  
Typed-**Ma Wai Wai Lwin**  
Final edition copy by **Htet Naing San**

### ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

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

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

### ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

#### ၁။ အောင်ဓမ္မ 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

မိုးကောင်းဘုရားဝင်းအတွင်း၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

#### ၅။ ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး

တိုက်(၄)၊ အခန်း(၅)၊ ရွှေဂုံတိုင်လမ်းမကြီး၊

တာမွေ Ocean Super Center နှင့် ရွှေဂုံတိုင်ဆေးရုံကြား၊ ဗဟန်း။

ဖုန်း ၀၉-၂၅၈၂၇၂၇၁၁၊ ၀၉-၇၆၄၆၇၆၄၆၀



အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒ 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 အကျိုးရှိရှိနေမည်  
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။ 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။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ  
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်  
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက 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။ ဘောသဇ္ဇဂုရု  
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။ နှစ်ဦးမေတ္တာလှူတိုင်းမှာ  
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။ ကောသလအိပ်မက်နှင့်ယနေ့ကမ္ဘာ  
၁၂၈။ ပိယတော ဇာယတေ သောကော  
၁၂၉။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ  
၁၃၀။ ဓမ္မတာဝန်  
၁၃၁။ ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားဝိုင်း  
၁၃၂။ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ အနုမောဒနာ  
၁၃၃။ ပါရာယနဒေသနာ  
၁၃၄။ ဒုဂ္ဂတိဘုံသားတို့၏ အမှာစကား  
၁၃၅။ မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ နှင့်  
သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့အမှတ်တရများ  
၁၃၆။ ဝိဝါဒမူလ(၆)ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမစကား  
၁၃၇။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်  
၁၃၈။ ဝိပဿနာရူပွယ် 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။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၂)

၁၄၉။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး

၁၅၀။ မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၁၅၁။ မင်္ဂလာတရားနှင့်အညီ နိုင်ငံသစ်တည်

၁၅၂။ မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား