



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၀၇)

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇေမ္မူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း

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

ဖုန်း: ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီနေထိုင်ခြင်း



တွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

<p>တရားစာအုပ်များကို ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်</p>

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ်- ၂၅၅၅ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ်- ၁၃၇၃ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော်(၉)ရက်၊ (၁၁-၉-၂၀၁၂) မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ အမရပူရမြို့နယ်၊ ရှင်ပင်စောင့်ရွာအနီး ရွှေဘုံသာတိုက်သစ်၌ ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် ရွှေဘုံသာတိုက်သစ်၊ သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်းဆောင်ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းကြသည့် ကျောင်းဒါယကာ ဦးဇော်လင်းဖြိုး+ ဒေါ်အေးအေးမော်၊ သား-မောင်စိန်ထက်လင်း၊ မောင်ကောင်းခန့်လင်း၊ မိသားစု၏ အမတ်ဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ် ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် အထူးတရားဓမ္မသဘင်၌ ဟောကြားအပ်သော "မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း" တရားတော်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ်ကို ခံယူထားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ- မြတ်စွာဘုရားအား ကိုးကွယ်ရာဟု အသိအမှတ်ပြုပါ၏လို့ ဝန်ခံကြတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမအတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်ကြရတယ်။ သန်းပေါင်း ခုနစ်ထောင်ခန့်ရှိတဲ့ ကမ္ဘာ့လူသားတွေဟာ မိမိတို့

J ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ယုံကြည်ရာ၊ ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာတရားတွေရဲ့ အဆုံး အမအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံး နေထိုင်ကြတယ်။ အဲဒီနေ့ခေတ်မှာတော့ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ဘာသာတရားကို ကိုးကွယ်ခြင်းမပြုတော့ဘဲ ဘာသာမဲ့အဖြစ်နဲ့ နေထိုင်ကြတာလဲရှိတယ်။ သို့သော် ဘာသာမဲ့ နေထိုင်ခြင်းသည်ပင်လျှင် သူတို့ရဲ့ ကိုးကွယ်ရာဘာသာ လို့ ပြောရမှာမျိုးဖြစ်နေတယ်။

ဘာသာတရားတွေ လောကမှာ အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာတယ်။ ဘာသာတရားပေါ်လာခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ လောကလူသားတွေဟာ အမှန်မသိကြဘူး။ အမှန်မသိတဲ့အတွက်ကြောင့် မိမိတို့ရဲ့ လုံခြုံစိတ်ချမှုအတွက် စိုးရိမ်ကြတယ်။ ကြောက်ရွံ့ကြတယ်။ ထို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုတို့ကို အခြေခံပြီးတော့ ဘာသာအမျိုးမျိုး ကွဲပြားပေါ်ပေါက်လာတယ်။ လူတွေဟာ အကြောက်တရားကို ဖြေဖျောက်ဖို့အတွက် ဘာသာတရားတွေ အမျိုးမျိုး ကိုးကွယ်လာကြတယ်။ ထိုကိုးကွယ်လာခြင်းဟာ အမှန်သိလို့ ကိုးကွယ်လာခြင်း

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၃

မဟုတ်ဘဲ မိမိတို့ရဲ့ ယုံကြည်ရာ၊ စိတ်ထင်ရာကို အားကိုးယုံကြည်ကြတဲ့သဘောမျိုးသာဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား ပွင့်လာတဲ့အခါကျတော့ “ဘယ်ဟာက အမှန်၊ ဘယ်ဟာက အမှား၊ ဘယ်ဟာက လုပ်သင့်တယ်၊ ဘယ်ဟာက မလုပ်သင့်ဘူး” ဆိုတာ ကွဲပြားခြားနားစွာ သိရှိခွင့်ရလာကြတယ်။ အဲဒီလို သိရှိလာတဲ့အခါမှာ လူသားတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ အသိဉာဏ်ကို အခြေခံပြီး ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း ရှိလာကြတယ်။ အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိလာတဲ့ လူသားတွေရဲ့ တိုးတက်မှုကြောင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးမှုရှိလာကြတယ်။ သို့သော် လူသားတိုင်း လူသားတိုင်းဟာ ထိုကဲ့သို့ အသိဉာဏ် ရှိပြီး ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ရွေးချယ်ပြီး ကိုးကွယ်မှုပြုနိုင် သလားဆိုတော့ အများစုဟာ မပြုနိုင်ဘူး။ ရိုးရာ အစဉ်အလာ ယုံကြည်ချက်ကို ပယ်ဖျက်ပြီးတော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် လက်ခံစဉ်းစားနိုင်ဖို့ တွန့်ဆုတ် တွန့်ဆုတ်ဖြစ်နေတုန်းပဲဖြစ်တယ်။

သို့သော် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ အင်မတန်မှ ကံကောင်းတယ်၊ မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော် ထွန်းကားတဲ့အချိန်မှာ လူလာဖြစ်ခြင်း၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမဩဝါဒတွေကို ကြားနာရခြင်း၊ လေ့လာ သိရှိရခြင်း၊ ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ရရှိခြင်း ကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အမှားအမှန်ကို ဆုံးဖြတ် နိုင်တယ်။ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် မိမိတို့ရဲ့ ကိုးကွယ်မှုဟာ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုတစ်ခုတည်းကို အခြေခံတာမဟုတ်ဘူး။ အသိဉာဏ်ကိုပါ အခြေခံပြီး တော့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်ကြတယ်လို့ ဆိုတဲ့ နေရာမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမက ဘာလဲဆိုရင် “အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော” ပဲ။ ဒီအဆုံးအမဟာ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အဆုံးအမပဲဖြစ်တယ်။ “မိမိ သာလျှင် မိမိရဲ့ကိုးကွယ်ရာ” လို့ဆိုတယ်။ ဒီစကားဟာ သိပ်တန်ဖိုးရှိတယ်။ ဘာပြုလို့ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ပြောရ တာလဲဆိုရင် လူတွေဟာ အကြောက်တရားနဲ့ တခြား

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၅

အရာကို အားကိုးမျှော်လင့်ပြီး နေတတ်ကြတယ်။ အဲဒီ အလေ့အထကြီးဟာ အင်မတန်မှ ကြီးမားလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးရမှန်းမသိဘူး၊ လမ်းစပျောက်နေ တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးရမှန်း မသိတဲ့အခါ တန်ခိုးရှင်ကြီးတွေကို အားကိုးရာအဖြစ် ကောင်းကင် ကြီးကိုမော့ပြီး ကောင်းကင်ဘုံက တန်ခိုးရှင်ကြီးရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း၊ တန်ခိုးရှင်ကြီး ဖန်ဆင်းထားတဲ့ အတိုင်း လိုက်နာပါတယ်ဆိုပြီးတော့ လူတွေဟာ ဘယ် တော့မှလည်းမမြင်ဘူးတဲ့၊ ဘယ်တော့မှလည်း မြင်ရ မယ့်အရာမဟုတ်တဲ့ တန်ခိုးရှင်ကြီးကို တစ်ဆင့်ပြော စကားနဲ့ လက်ခံယုံကြည်နေရတဲ့ ဘာသာမျိုးတွေကို ကိုးကွယ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒ၊ ကိုယ့်ရဲ့လုံ့လဝီရိယ၊ ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ် ဆိုတာတွေဟာ ချောင်ထိုးခံရတဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်သွားတယ်။ အေး- အဲဒါ ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စကားတစ်ခွန်းဟာ အလွန် တန်ဖိုးရှိတယ်။ “အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော”

မိမိသာလျှင် မိမိ၏ ကိုးကွယ်ရာလို့၊ တခြားလူ ကိုးကွယ်ရာမဟုတ်ဘူး။ အရာခပ်သိမ်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ် ကို အားကိုးရမယ်၊ ကိုယ့်အစွမ်းအစကို ကိုယ်ယုံကြည် ပြီးတော့ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်နားလည်ရမယ်။

မိမိသည်သာကိုးကွယ်ရာဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒ၊ ကိုယ့်ရဲ့လုံ့လဝီရိယ၊ ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်ကို တန်ဖိုး ထားပြီး၊ ဆန္ဒဖြင့် မျှော်လင့်ပြီး၊ လုံ့လဝီရိယဖြင့် မရရအောင်ကြိုးစားပြီး အသိဉာဏ်ဖြင့် မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေအားထုတ်ရမယ်။ ဒါဟာ လက်တွေ့ အင်မတန်ကျတဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို မြတ်စွာ ဘုရားက ဖော်ထုတ်တယ်။

အဲတော့ မေးစရာတစ်ခုရှိလာတယ်။ “အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော” မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ ကိုးကွယ် ရာလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီအတိုင်းဟောထားတာ ဟုတ်ပြီ၊ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ-ဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ-တရားကို

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၇

ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ- သံဃာကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏ ဆိုတဲ့စကားနဲ့ မဆန့်ကျင်နေဘူးလားလို့ မေးကောင်း မေးကြလိမ့်မယ်။ မြန်မာစကားမှာ နာထ နဲ့ သရဏဟာ ကိုးကွယ်ရာဟု ဒီလို ဘာသာပြန်ထားတဲ့အတွက် ကြောင့် ဒီနှစ်ခုဟာရောထွေးနေသလိုရှိတယ်။ သို့သော် မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးခြင်း၊ ဘုရားကို အားကိုးခြင်းဆိုတာ အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်ခြင်းမတူဘူး။

မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးတာ ဘယ်အဆင့်နဲ့ အားကိုးတာလဲဆိုတာ အမှန်တရားကို သိဖို့အတွက် အားကိုးတာ။ မြတ်စွာဘုရားက ကယ်တင်တာလဲ မဟုတ်ဘူး၊ မ၊မှာလဲ မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် မြတ်စွာ ဘုရားက လမ်းပြပေးတာ။ လောကမှာ သွားရမယ့် လမ်းကိုမသိတာ အင်မတန်မှ ဒုက္ခရောက်တယ်။ ပြဿနာကြီးတစ်ခုပဲ။ အဲတော့ သွားရမယ့်လမ်းကို ပြနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးပါတယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား

၈ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

က လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာကို ခွဲခြားဟောပြီး
 မလုပ်သင့်တာတွေကိုရှောင်ရမယ်၊ လုပ်သင့်တာတွေကို
 လုပ်ရမယ်လို့၊ အတိုင်းအတာတစ်ခုအနေနဲ့ သတ္တဝါ
 တွေကို ဆုံးမဩဝါဒပေးထားတယ်။ အဲဒီ ဆုံးမဩဝါဒ
 ကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ဖို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လုပ်ရမယ်၊
 ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။ ဘုရားရဲ့ ဘုန်းတန်ခိုးတွေကို မှီခို
 ပြီး မြတ်စွာဘုရားက အရာရာကို ဆုံးဖြတ်ပေးလိမ့်
 မယ်လို့ တမျှော်မျှော် တခေါ်ခေါ်နေရမယ့်ကိစ္စမျိုး
 မဟုတ်ဘူး။ ဘုရားက ဒါလုပ်၊ ဒါမလုပ်နဲ့၊ ဒါမလုပ်နဲ့
 ဆိုတာကို ရှောင်ပြီးတော့ ဒါလုပ်ဆိုတာကိုလုပ်ဖို့ ဒါကို
 ဟောတာ။

သရဏဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်တဲ့အခါမှာ “ဟိတေ
 ပဝတ္တေန အဟိတာ စ နိဝတ္တနေန သတ္တာနံ ဘယံ
 ဟိံသဟိ ဗုဒ္ဓေါ” လို့ စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဖွင့်ထားတာ
 အင်မတန်မှ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟာ
 သတ္တဝါတွေ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်လို့ ဘုရားကို ကိုးကွယ်ကြ
 ရတာ။ ဘာဖြစ်လို့ ကိုးကွယ်ကြတာလဲဆိုရင် ဟိတေ

၈

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၉

ပဝတ္တေန-အခြေအနေကောင်းတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေ
တယ်။ အဟိတာ စ နိဝတ္တနေန- ဆိုးဝါးတဲ့အခြေအနေ
တစ်ခုကို မရောက်စေဘူး။ ဒါက ဘာလဲဆိုရင်
အကုသိုလ်တွေက ရှောင်ကြတယ်။ မလုပ်သင့်တာနဲ့
လုပ်သင့်တာ ခွဲခြားဟောကြားခြင်းဖြင့် ပိုမိုအခြေအနေ
ကောင်းပြီးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်မြောက်ပြီး
ချမ်းသာသုခကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကို
ထုတ်ဖော်ဟောကြားတယ်။ ထုတ်ဖော်ဟောကြားမှု
ဆိုတာကိုရလို့ မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်တာ။ အဲဒီ
ထက် မပိုဘူး။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း ဘုန်းကြီးတို့
တစ်တွေ ကျင့်သုံးနေထိုင်တာ ဒါ“အတ္တာ ဟိ အတ္တဇော
နာထော” ပဲ။ မိမိသည်သာ ကိုးကွယ်ရာပဲ။ ဒီထက်
ရှင်းတဲ့ ဥပမာတစ်ခု ပြောရမယ်ဆိုရင် လူတွေဟာ
နေမကောင်းထိုင်မသာဖြစ်တဲ့အခါ ဘယ်သွားလဲဆိုရင်
ဆရာဝန်ဆီသွားကြတယ်။ ဆရာဝန်ဆီ ဘာအတွက်
သွားတာလဲဆိုရင် ဘာရောဂါလဲသိဖို့၊ ဘာကြောင့်

ဒီရောဂါ ဖြစ်တာလဲ၊ ဒီရောဂါဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဘယ်
 ဆေးသောက်၊ ဘယ်လိုနေရင်ပျောက်မလဲ၊ ဒါသိဖို့
 သွားတာ။ အဲတော့ ဆရာဝန်က ရောဂါပျောက်အောင်
 လုပ်ပေးနိုင်သလားဆိုရင် မလုပ်ပေးနိုင်ဘူး။ လုပ်
 မပေးဘူးဆိုတာ အင်မတန်ထင်ရှားတယ်။ ဘာပြုလို့လဲ
 ဆိုရင် ဆရာဝန်က ဆေးထိုးပေးရင်ပေးတယ်၊ သောက်
 ဆေး ပေးရင်ပေးမယ်။ လူနာကိုယ်တိုင်က ဆေး
 သောက်ရမယ်။ အဲဒီကတည်းက ကိုယ်တိုင်လုပ်ရတဲ့
 ဟာ။ ဆရာဝန်ဆီသွားတာဟာ ဒီရောဂါအတွက် ဘာ
 ဆေးသောက်ရမလဲဆိုတာသိဖို့သွားတာ။ ဆရာဝန်
 ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာပြီးတော့ ဆေးသောက်မှ
 ရောဂါပျောက်မယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ဒါက လက်တွေ့ပဲ၊

ဒီအတိုင်းပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်တယ်
 ဆိုရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်
 တာ ခွဲခြားဆုံးမတယ်။ မလုပ်သင့်တာကို ကိုယ်က
 ရှောင်ရမယ်၊ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ရမယ်။ ဒါဟာ ဓမ္မ
 သရဏံ ဂစ္ဆာမိ- ဓမ္မကိုကျင့်သုံးတာ။ ဆရာဝန်က

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၁၁

ဆေးပေးသလို မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မ လမ်းကြောင်းကို ဖော်ထုတ်ပေးတာ။ ဆရာဝန်ပေးတဲ့ဆေးကို သောက် လို့ ရောဂါပျောက်သလို မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ ဓမ္မကို လိုက်နာကျင့်သုံးလို့ ချမ်းသာသူတွေရလို့ နောက်ဆုံးမှာ ထာဝရအငြိမ်းဓာတ်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို ရောက်ကြတာ။ ဒါဟာ တကယ့်လက်တွေ့ ကျတဲ့တရား၊ ဒီထက်လက်တွေ့ကျတာမရှိဘူး။

လူတွေမှာ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး လုပ်ပေးနိုင်တာ အကုန်အသတ်ရှိတယ်။ အကုန်လုပ်ပေးလို့ရဟာ မဟုတ်ဘူး။ မိမိတို့ အင်မတန်ချစ်လှတဲ့ သားသမီး တောင်မှ ပညာတတ်ကြီးဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ဘူး။ မိဘက လုပ်ပေးနိုင်တာ ဘာတစ်ခုလုပ်ပေးမလဲဆိုရင် ကျောင်းကောင်းကောင်း ထားပေးမယ်၊ ဆရာ ကောင်း ကောင်းဆီအပ်ပေးမယ်၊ ဒီလောက်ပဲလုပ်ပေးနိုင်မယ်။ သားသမီးကိုယ်တိုင်က မကြိုးစားဘူးဆိုရင် ပညာတတ် မဖြစ်ဘူး၊ ဒါကလက်တွေ့ပဲ။

၁၂ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကောင်းကင်ဘုံက ထာဝရဘုရားကြီးက အားလုံးကို အဆုံးအဖြတ် ပေးပြီးတော့ အားလုံးရဲ့ဘဝကို ဖန်တီးချုပ်ကိုင်ထားတယ်ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝကို ချုပ်ကိုင်လို့မရဘူး၊ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ဖန်တီးရမယ်။ အဲဒီ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဖန်တီးတယ်ဆိုတာ ဘယ်လို ဖန်တီးရမလဲဆိုတာ နည်းစနစ်သိဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားဆီ ချဉ်းကပ်ရတာ။ မြတ်စွာဘုရားက တရားကို ဟောကြားတယ်၊ ဘုရားဆီက ဓမ္မကိုသိဖို့အတွက် ဘုရားကို အသိအမှတ်ပြုတယ်၊ ကိုးကွယ်တယ်။ ကျင့်သုံးရမယ့် တရားတွေသိဖို့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်တာ။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဆိုတာဘာလဲ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ က ဓမ္မကို ဟောသွားတယ်။ အဲဒီဟောခဲ့တဲ့ ဓမ္မတွေကို ဘယ်သူတွေက သယ်ဆောင်လာသလဲ၊ ဒီနေ့ထိအောင် ဘယ်သူတွေက ထိန်းသိမ်းလာသလဲ၊ နဂိုရင် သံဃာတွေက ထိန်းသိမ်းလာတယ်။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးပြီး ဒီတရားဓမ္မတွေကို မပျောက်မပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၁၃

လာခဲ့တယ်။ ဓမ္မခန္ဓာပေါင်း(၈၄၀၀၀) ရှိတယ်။ အဲဒါကို ပိဋကသုံးပုံနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် သုတ်၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာ လို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။ သုတ္တန္တပိဋက၊ ဝိနယပိဋက၊ အဘိဓမ္မပိဋက လို့ သင်ရမယ့်စာပေသုံးမျိုး။

တစ်ခါ သဘောတူရာတွေကို စုပေါင်းထားတဲ့ နိကာရ(နိကာယ်)ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ပြောရင်တော့ ငါးခု၊ ဒီဃာနိကာယ- အင်မတန်မှ ရှည်လျားတဲ့ သုတ္တန် တွေကို စုထားတယ်။ မဇ္ဈိမနိကာယ-မတိုမရှည် သုတ္တန် တွေကိုစုထားတယ်။ သံယုတ္တနိကာယ- အကြောင်း အရာ တစ်ခုတည်းနဲ့ စပ်ဆိုင်တာတွေကိုစုထားတယ်။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ- အကြောင်းအရာတစ်ခုစီ တစ်ခုစီ တိုးပြီးဖော်ပြတဲ့ တရားတွေကို စနစ်တကျ စုပေါင်း ထားတယ်။ ခုဒ္ဒကနိကာယ- အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဝိနည်း လည်းပါတယ်၊ အဘိဓမ္မာလည်းပါတယ်၊ မျိုးစုံစုပေါင်း ထားတာ။ နိကာယနဲ့ပြောတော့ ငါးခု။ အဲဒီ စာပေ ကျမ်းဂန်တွေ ဒီနေ့ထိအောင် သင်ယူခွင့်၊ ကြားနာခွင့် ရနေတာ ဘယ်သူတွေရဲ့ ကျေးဇူးလဲဆိုရင် သံဃာ

၁၄ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တွေ့ရဲ့ ကျေးဇူးပဲ။ ဒီကျေးဇူးကို ပြန်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်။

မြတ်စွာဘုရားဟောတုန်းက (၄၅)ဝါ ကာလပတ်လုံး မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မစက္ကပဝတ္တန သုတ္တန် ကနေ စပြီးတော့ဟောတာ။ (၄၅)ဝါ ဟောထားတဲ့တရားတွေဟာ အလွန်မှများတယ်။ ဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေကို မပျောက်ပျက်အောင် စိတ်ထဲ နှလုံးထဲမှာ မှတ်သားပြီးတော့ လက်ဆင့်ကမ်းပေးခဲ့ကြတဲ့ သံဃာတော်တွေရဲ့ကျေးဇူး၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်၊ ရှင်မဟာကဿပ၊ ရှင်အာနန္ဒာ စတဲ့ ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်က မဟာသာဝကကြီးတွေရဲ့ကျေးဇူး။ ဘုရားက နှုတ်တိုက်ဟောထားတဲ့ တရားတွေကို သံဃာတော်တွေက နှုတ်တိုက်ဆောင်ခဲ့တာ နှစ်ပေါင်း(၄၅)နှစ်။ အခုခေတ်မှာလို စာအုပ်စာတမ်းတွေပေါ်မှာ ရေးမှတ်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ နှုတ်တိုက် ကျက်မှတ်ပြီးတော့ ဆောင်လာတာ၊ ဒါကိုဆိုလိုတာ။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၁၅

သုတ အခုလို တရားနာသလို မြတ်စွာဘုရား
ဟောထားတဲ့ တရားတွေကို နားထောင်ပြီး ဓာတာ-
ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ မှတ်ထားတယ်။ ဝစသာ ပရိစတာ-
နှုတ်ကလဲ လိုက်ဆိုတယ်။ မနသာ နုပေက္ခိတာ- စိတ်
နဲ့လဲ ကြံတွေးတယ်။ ဒိဗ္ဗိယာ သုပ္ပုဋိဝိဒ္ဓါ- အသိဉာဏ်နဲ့လဲ
အဓိပ္ပာယ်ကို ကျကျနနသိတယ်။ ထိုးထွင်းပြီးတော့
သိတယ်။ ဒီအဆင့်တွေနဲ့ ဘုရားတရားတော်တွေကို
ဆောင်လာခဲ့ကြတယ်။

ဘုရားလက်ထက်တော်မှာ (၄၅)နှစ်၊ ဘုရား
ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတဲ့အခါ ရှင်မဟာကဿပဦးဆောင်တဲ့
သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေဟာ ကွဲလွဲမှုမရှိအောင်
တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ညှိနှိုင်းလိုက်တာ သံဂါယနာတင်တယ်
လို့ခေါ်တယ်။ သံဂါယနာ-စုပေါင်းပြီးတော့ဆိုကြတယ်။
ဆိုပါစို့၊ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ စကားတစ်ခု ဟိုတစ်ပါး
က ရလားတယ်၊ ဒီတစ်ပါးက ရလားတယ်၊ ကိုက်ညီမှု
ရှိမရှိ၊ အသံထွက်ခြင်း၊ စာလုံးခြင်း တူမတူညီတာ
သံဂါယနာလို့ခေါ်တယ်။ သံ - စုပေါင်းပြီး အတူတကွ

3A

တိုက်ဆိုင်နှိုးနှောပြီး၊ ဂါယနာ-ရွက်ဆိုတာ။ ဘာပြုလို့လဲ ဆိုရင် စာအုပ်မှမရှိတာ၊ သူ့ရတာနဲ့ ကိုယ်ရတာ တူမတူ ဆိုကြည့်ကြတယ်။

ဆိုကြည့်ရုံတင်မကဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေကို စနစ်တကျ စုစည်းပြီးတော့ မပျောက်ပျက်အောင် ပန်းပွင့်တွေကို ကြိုးနဲ့သီသလိုပဲ ဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေကို စနစ်တကျ ဝိနည်းကတစ်စု၊ သုတ္တန်ကတစ်စု၊ အဘိဓမ္မာကတစ်စု ဆိုတာလို အသီးအသီး သူ့ကြိုးတွေနဲ့ ထိန်းပြီးတော့ သီထားသလိုပဲ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေကို စနစ်တကျ စီစဉ်ပြီးတော့ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းလာခဲ့တာ။ ဘုရားဟောတဲ့ ဓမ္မဝိနယတွေ မပျောက်ပျက်အောင် စုစည်းပေးခဲ့တာ။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီ သံဂါယနာဟာ တကယ့်ကို အရေးပါဆုံး သံဂါယနာ ဖြစ်တယ်။ (သံယံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃာနဲ့ သွားမရောစေနဲ့။ သံဂါယနာ ဆိုတာ ဂဇယ်နဲ့ရေးရတယ်။ ဂါယနာ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၁၇

ဆိုတာ ရွတ်ဆိုတာ။) အသံထွက်တွေကို ညှိနှိုင်း
တိုက်ဆိုင်တယ်။

အဲဒီလို ပိဋကတွေကို သံဂါယနာတင်ပြီး စုစည်း
ထားခဲ့တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စာရေးတော်တွေဟာ
စနစ်တကျ စုစုစည်းစည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို စုစု
စည်းစည်းရှိတဲ့ တရားတော်တွေကို အဆင့်ဆင့်
သံဃာတော်တွေက ဆက်ပြီး ထိန်းသိမ်းလာခဲ့တာ
နှစ်ပေါင်း(၄၅၀)၊ စာအုပ်မရှိသေးဘူး၊ နှုတ်နဲ့ဆောင်ယူ
ခဲ့ကြတယ်။ ဆရာကတပည့်ကို နှုတ်တိုက်ချပေးတယ်၊
တပည့်က နှုတ်တိုက်လိုက်ဆိုတယ်။ ရှုထားတဲ့စာတွေ
ကို မိမိတပည့်ကို ထပ်ဆင့်ပြီးတော့ နှုတ်တိုက်ချတယ်။
ဒါကို oral tradition လို့ခေါ်တယ်။ နှုတ်တိုက်သင်တဲ့
ခေတ်၊ အခုထိ ဒီစနစ်လေးတွေ မပျောက်သေးဘူး။
မြန်မာပြည်မှာလည်းပဲ ကလေးပေါက်စလေးတွေဆိုရင်
စာမဖတ်တတ်သေးခင် မိဘတွေက “ဣတိပိ သော”
သင်ပေးထားတယ်၊ “နမော တဿ” သင်ပေးထား
တယ်၊ “သမ္မုဒ္ဓေ” သင်ပေးထားတယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်မျိုး

၁၈ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နော်။ အဲဒီလိုနည်းနဲ့ နှုတ်တိုက်ချပြီးတော့ မြတ်စွာ
ဘုရား တရားတော်တွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်
လာခဲ့တာ နှစ်ပေါင်းဘယ်လောက်တုန်းဆိုရင် (၄၅၀)။
ဘုရားသက်တော်ထင်ရှားရှိတုန်းက (၄၅)နှစ်၊ ဘုရား
မရှိတော့တဲ့နောက်မှာ အနှစ်(၄၅၀)။

ဒီကနေ့ ဓမ္မစကြာတရား ဟောခဲ့တာ နှစ်ပေါင်း
ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲဆိုရင် နှစ်ပေါင်း (၂၆၀၀)။
သာသနာတော်နှစ် (၂၅၅၅) ဆိုတာ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်
စံတာကိုပြောတာ။ တရားဟောတာပါ ထည့်ပြောမယ်
ဆိုရင် အနှစ် (၂၆၀၀)ရှိပြီ။ အဲဒီ အနှစ်(၂၆၀၀) ကာလ
ပတ်လုံး ဒီတရားဓမ္မတွေကို မပျောက်ပျက်အောင်
ဒီကနေ့ထိ သင်ယူခွင့်၊ လေ့လာခွင့်၊ ကြားနာခွင့်၊
မှတ်သားခွင့်၊ မြတ်စွာဘုရားတရားတော်တွေကို သိရှိခွင့်
ရတာ ဘယ်သူ့ကျေးဇူးလဲဆိုတော့ သံဃာတော်တွေရဲ့
ကျေးဇူးပဲ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ စာသင်တိုက်တွေ အသီးသီး မိမိ
တို့ရဲ့ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၁၉

ဖြစ်စေ၊ တစ်ဦး ဖြစ်စေ၊ အများဖြစ်စေ ဆရာတွေဟာ တပည့်တွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပြီးတော့ ပို့ချနေကြတယ်။ သင်ကြားပို့ချကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပရိယတ္တိပညာရေးဟာ ဒီအနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ထေရဝါဒနိုင်ငံလို့ပြောတဲ့ ကမ္ဘောဒီးယားတို့၊ လာအိုတို့၊ ထိုင်းတို့၊ သီရိလင်္ကာတို့ဆိုတဲ့ နိုင်ငံတွေနဲ့ မြန်မာပြည်ရဲ့ ပရိယတ္တိအရည်အချင်းက သာလွန်တယ်။ ဘာပြုလို့ သာလွန်လဲဆိုရင် မြန်မာနိုင်ငံမှာ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်တွေရှိနေတယ်။ လက်ဆင့်ကမ်းပြီးတော့ သင်ယူပေးနေတယ်။

အခု ကျောင်းဒကာ၊ ကျောင်းအမတွေ ရွှေဘုံသာတိုက်သစ် သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ဆိုတဲ့ ကျောင်းဆောင်ကြီးကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းထားတယ်။ ဒါ တကယ်သာသနာတော်အတွက် အကျိုးဖြစ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်တာ။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ မိမိတို့ဆောက်လှူထားတဲ့ ကျောင်းပေါ်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ တရားတွေကို လက်ဆင့်ကမ်း သင်ယူခြင်း၊ ပို့ချခြင်း

၂၀ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆိုတဲ့ အလုပ်တွေကို ချမ်းချမ်းသာသာ၊ လွယ်လွယ်
ကူကူ လုပ်နိုင်အောင်။ အဲတော့ အာရုံပြုတဲ့အခါမှာ
အဲဒါကို အာရုံပြုထားနော်။ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိတဲ့
အလုပ်တစ်ခုကို တို့တစ်တွေလုပ်ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရား
ရဲ့ သာသနာတော်ဆိုတာ ဘုရားရဲ့တရားတော်တွေပဲ။
အဲဒီတရားတော်တွေ မပျောက်ပျက်မှ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏
အဆုံးအမအတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်းဆိုတာ ဖြစ်တာ
လေ။ ဘုရား တရားတော်တွေ ပျောက်သွားပြီဆိုရင်
ဘယ်သူမှ တရားမှန်အတိုင်း ကျင့်သုံးနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။

တရားတော်တွေ ရှိနေတာတောင်မှပဲ အဓိပ္ပာယ်
တွေ အမျိုးမျိုးပြောလို့၊ မမှန်မကန် အဓိပ္ပာယ်တွေ
ဖွင့်ဆိုလို့၊ ဘုရား တရားတော်တွေ ပုံပျက်ပန်းပျက်
ဟောပြောတာတို့ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ အလွန်များလာ
တယ်။ ဘုရား တရားတော်တွေ မူရင်းတွေရှိနေတယ်။
မူရင်းတွေရှိနေတာတောင်မှပဲ မမှန်မကန် ဟောပြော
တာတို့၊ မမှန်မကန် ရေးသားတာမျိုးတွေ ပေါ်ပေါက်
နေတယ်။ ဒါက ဘယ်ခေတ် ဘယ်ကာလမဆို

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၂၀

ပေါ်ပေါက်မှာပဲ။ နည်းတာများတာ ကွာခြားတယ်။ ရှေးခေတ်ကလဲ ပေါ်ခဲ့တာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက် ကလဲ ပေါ်ခဲ့တာပဲ။ မမှန်မကန် ဟောပြောတာ၊ အဓိပ္ပါယ်ပြန်ဆိုတာ လွဲမှားတာတို့ (interpretation problem) လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ (problem) တွေဟာ ရှိနေမှာပဲ။ သို့သော် ရှိနေတဲ့အခါမှာ အခုလို စာသင်တိုက်တွေက စာကို ကျကျနန သင်ကြားပို့ချပေး ထားတယ်။ စာကို ကျကျနန ကျမ်းရင်းအတိုင်း သင်ကြားပို့ချပေးထားလို့ သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အမှား အမှန်ကို ခွဲခြားပြောနိုင်တယ်။ နို့မို့ဆိုရင် ပြောသမျှကို ဟုတ်တယ်ထင်နေမယ်။

ဘုရားဟောမဟုတ်လဲ ဘုရားဟောလို့ ပြောချင် ပြောမယ်။ ပြောရင် ကိုယ်က မူရင်းကိုမသိတဲ့အခါ ဘုရားဟောမဟုတ်ကိုလဲ အဟုတ်လို့ထင်ရတယ်။ အဲဒီ အနေအထားမျိုး ရောက်သွားရင် အလွန်ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်။ ကိုယ်က ဘုရားတရားဆိုပြီး အားကိုး တကြီး လိုက်နာကျင့်သုံးနေတယ်၊ သို့သော် မြတ်စွာ

ဘုရား ဟောတာနဲ့ တစ်လမ်းစီဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အင်မတန်မှ အန္တရာယ်ကြီးတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က ဆုံးမ ဩဝါဒပေးထားတာရှိတယ်။ 'ငါဟောတာကို မဟော ဘူး ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ မဟောတာကို အဟောလုပ်ပြီး ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သာသနာဖျက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ'။ အကုသိုလ်တွေအများကြီးဖြစ်တယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သာသနာတော်ကို ကွယ်ပစေရာ ရောက်တယ်တဲ့။ ဒါဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။ စာသင်နေတဲ့ ကျောင်းတိုက်တစ်ခုကို အားပေးချီးမြှောက်ပြီးတော့ လှူရတယ်၊ တန်းရတယ်ဆိုတဲ့ကုသိုလ်။ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိတဲ့ သာသနာပြုကုသိုလ်တစ်ခုပဲ။

စေတီတစ်ဆူတည်ပြီးတော့ ဘုရားကိုးကွယ်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုလို့ ဗုဒ္ဓပူဇာတော့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းတစ်ကျောင်း ဆောက်ပြီးတော့ လှူလိုက်တာလောက် ဒီသာသနာတော်အတွက် အကျိုး ဖြစ်ထွန်းမှု ရှိမရှိ စဉ်းစားပြီးတော့ကြည့်ကြရအောင်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၂၃

စေတီလှူတယ်၊ ဟုတ်ပြီ၊ လမ်းသွားလမ်းလာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘုရားကိုရှိခိုးမယ်၊ လက်အုပ်ချီကြတယ်၊ ကုသိုလ်ရကြမယ်၊ မှန်တယ်။ ဒီလောက်ပဲ။ စေတီတည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလဲ ဘုရားကိုအာရုံပြုပြီးတော့ ကုသိုလ်တွေရမယ်၊ ဟုတ်တယ်၊ အဲလောက်ပဲရမယ်။ ကျောင်းတစ်ဆောင် ဆောက်လုပ်လို့ရှိရင် ဘုရားကို ပူဇော်ပြီးသားလဲ ဖြစ်မယ်၊ တရားကို ပူဇော်ပြီးသားလဲဖြစ်မယ်၊ သံဃာကို ပူဇော်ပြီးသားလဲဖြစ်မယ်။ ရတနာသုံးပါးလုံး ပူဇော်ပြီး ဖြစ်ရုံမျှမက သာသနာတော် အခွန်ရှည်ကြာဖို့ မိမိပြုလုပ်လိုက်တဲ့ကုသိုလ်ဟာ တစ်ထောင့်တစ်နေရာက နေပြီးတော့ အကျိုးပြုနေတာဖြစ်တယ်။ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ကုသိုလ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာနေရမယ်။

ဘုရားထက် မြတ်တယ်လို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး နော်၊ စဉ်းစားပြီးတော့ကြည့်၊ အကျိုးဖြစ်တာကိုပြောတာ နော်။ မြတ်စွာဘုရားက စေတီတည်ပြီးတော့ ကိုးကွယ်တာကို ကုသိုလ်မရဘူးလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ရတယ်။ ဘုရားကို ပူဇော်တာ မကောင်းဘူးပြောတာမဟုတ်ဘူး၊

၂၃

ကောင်းတယ်။ အကျိုးကိုတွက်ကြည့်လိုက်၊ ကျောင်း
ဆောက်လိုက်ရင် ဘုရားပါတယ်၊ အဲဒီထဲမှာနော်။
ဘုရားရုပ်ပွားတော် ထည့်သွင်းပူဇော်ထားတယ်၊
ဗုဒ္ဓပူဇာ။ သံဃာတွေ သီတင်းသုံးနေတဲ့အတွက်ကြောင့်
ထိုသံဃာတွေ သင်ကြားနေတဲ့တရား၊ ဟော ဓမ္မပူဇာ။
သံဃာတွေကို ပူဇော်ခြင်းဆိုတဲ့ သံဃပူဇာ။

စေတီကို တည်ထားကိုးကွယ်မယ်ဆိုရင် ဗုဒ္ဓပူဇာ
တစ်ခုပဲရနိုင်တယ်၊ ဓမ္မပူဇာ မရနိုင်ဘူး၊ သံဃပူဇာ
မရနိုင်ဘူး။ ဘာပြုလို့တုန်းဆို စေတီယ-စေတီက
အာရုံပြုလို့ရတာတစ်ခုပဲရှိတယ်၊ အခုလို စာပေ
ကျမ်းဂန်တွေ အကြောင်းပြုပြီးတော့ သံဃာတွေ
သီတင်းသုံးလို့ ရတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့ ခုလို
ကျောင်းဆောက်ပြီးတော့ လှူရတာဟာ သာသနာတော်
အတွက် အင်မတန်မှ အကျိုးဖြစ်တယ်၊ ဒီလိုမှတ်ရမယ်
နော်။ သာသနာတော်အတွက် အလွန်ကို အကျိုးရှိတဲ့
အလုပ်တစ်ခု တို့လုပ်တယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းမြောက်
ဝမ်းသာဖြစ်ပါ။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၂၅

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ကိုက ဝေလာမသုတ္တန်မှာ သံဃာကို ကျောင်းဆောက်လှူဒါန်းတာဟာ ပိုကောင်းတယ်။ ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး ဆိုတဲ့ အလှူတွေထဲမှာ ကျောင်းအလှူဟာ ပိုကောင်းတယ်တဲ့။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် အခုပြောတဲ့အတိုင်းပဲ ကျောင်းဆောက်လိုက်သဖြင့် ဗုဒ္ဓပူဇာ ဖြစ်တယ်။ တရားဓမ္မတွေ သင်ယူပို့ချနေသည့်အတွက်ကြောင့် ဓမ္မပူဇာလည်းဖြစ်တယ်။ သံဃာတွေ သီတင်းသုံးနေသည့် အတွက်ကြောင့် သံဃပူဇာလည်းဖြစ်တယ်။ ဒါတင်လားလို့ဆိုတော့ မကဘူး။ သံဃာတွေက အဲဒီကျောင်းမှာ သီတင်းသုံးပြီးတော့ (Generation to Generation) မျိုးဆက်သစ်တွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပြီးတော့ ဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို သင်ကြားပို့ချပေးလိုက်လို့ နောက်တစ်ဆက်က ထပ်ပြီးတော့ သင်ကြားပို့ချပေးမယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပြီး သင်ယူသွားတာ။ ရှေးတုန်းကလည်း ဒီစနစ်နဲ့သင်ယူလာလို့ ခု နှစ်ပေါင်း(၂၆၀၀)ထိအောင် တရားတွေ မပျောက်

၂၆ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပျက်တာ။ အကယ်၍ မသင်ဘဲနေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ပျောက်သွားတာ ကြာလှပြီ။ ဘယ်သူမှ အဓိပ္ပာယ် မဖော်နိုင်တော့ဘူး။ အဲတော့ သာသနာရှည်ကြာဖို့ အတွက် တို့လုပ်ထားတဲ့အလုပ်ဟာ အင်မတန်မှ အကျိုး ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

အနာတပိဏ် သူဌေးကြီးက ကျောင်းဆောက် လှူတဲ့အခါမှာ နောက်ဘဝရောက်သွားတဲ့အထိ သူက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ “ပီတိ သဗ္ဗနနံ မမ” ပီတိ အဖြစ်ဆုံး နေရာပဲတဲ့။ အခု ကျောင်းဒကာ၊ ကျောင်း အစ်မတွေလည်း ဒီဟာကို ပီတိဖြစ်နေရမယ်။ ဘာပြုလို့ တုန်းဆို ကိုယ်လှူတာ ဘုရားကိုပူဇော်တာ၊ တရားကို ပူဇော်တာ၊ သံဃာကို ပူဇော်တာ၊ ဘုရား တရား သံဃာ ကို ပူဇော်ခြင်းဖြင့် သာသနာတော်မြတ်ကြီးကိုလည်း အရှည်တည်တံ့ဖို့အတွက် အထောက်အကူတွေ အများကြီး ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဒီလို ဝမ်းသာ စရာကြီး ဖြစ်တာပေါ့။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၂၇

အဲတော့ ဒီအလုပ်တွေအားလုံးဟာ “အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော” ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးရာ ဖြစ်တယ် နော်။ ဘယ်သူ့ဆီကမှ မျှော်လင့်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒီ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဟာ ကိုယ်လုပ်လို့ရတဲ့ ကုသိုလ် ကောင်းမှု၊ ဘယ်သူကမှ ရှေးအင့်လို့ လာပေးတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု မဟုတ်ဘူး။ သာသနာတော်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်တဲ့အတွက် ရလာတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတဲ့။ အဲဒီ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ကို အားကိုးတာသည်ပင်လျှင် “အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော” ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးရာလို့ပြောတာ။ နောက်အဓိပ္ပာယ်တစ်ခု ဖွင့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးတယ်ဆိုတာ ဘာကိုအားကိုးတာလဲဆိုတော့ ကိုယ်ကျင့်သုံးတဲ့တရားကို အားကိုးတာ၊ ဒီလိုဆိုတာ နော်။ ကိုယ်ကျင့်သုံးတဲ့တရား။

လောကမှာ သေချာစဉ်းစားကြည့်၊ လူတွေဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာလဲရှာကြတယ်၊ တရားဓမ္မလဲ ရှာကြသလို ကုသိုလ်ကောင်းမှုလဲ လုပ်ကြတယ်။ အဲဒီထဲမယ်

၂၈ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပစ္စည်းဥစ္စာရှာတဲ့သူက ပိုများတယ်။ တရားရှာတဲ့သူက နည်းတယ်။ အတိုင်းအတာတစ်ခုစီ တွက်ချက်ပြီးတော့ ကြည့်၊ ရှာထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ နှစ်ပေါင်း ဘယ်လောက်ကြာအောင် သုံးနိုင်လဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စဉ်းစားကြည့်။ လူ့ရဲ့သက်တမ်းဟာ ဒီကနေ့ခေတ် နှစ်(၁၀၀)လောက်နဲ့ပဲ ပြောပါဦး၊ ကိုယ်ရှာထားတဲ့ ပစ္စည်းဟာ နှစ်(၁၀၀) မသုံးရဘူး၊ ဘဝတစ်ခု အဆုံး သတ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒါတွေအကုန် ထားပစ် ခဲ့ရတယ်။ အဲတော့ အခုလို ဘဝတစ်ခု အဆုံးမသတ်ခင် လည်း ကိုယ့်လက်ကနေ လွတ်သွားနိုင်တယ်၊ ဆုံးရှုံး သွားနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ၊ လောက ပစ္စည်းတွေဆိုတာ “ပဟာယဂမနိယ” ထားပြီးသွားရတဲ့ ပစ္စည်းတွေချည်းပဲ၊ ယူသွားလို့ရတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ အဲတော့ ကိုယ်ရှာသမျှ ပစ္စည်းဥစ္စာတေဟာ ထားသွားရ မယ်။ ဒါဖြင့် ယူသွားလို့ရတဲ့နည်း ရှိလားဆိုတော့ ဒီပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုပြီး လှူလိုက်တန်းလိုက်တဲ့

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၂၉

ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် ယူသွားလို့ရတယ်၊ ဒါကို ပြောတာ။ အဲတော့ ယူသွားလို့ မရတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ယူသွား လို့ ရတဲ့ပစ္စည်း လဲလိုက်တာပဲပေါ့။ ထို လဲလိုက်ခြင်း သည် ကိုယ့်ဟာကိုယ် အားကိုးခြင်းပဲတဲ့။ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းပဲ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

အဲတော့ ကောင်းပြီ၊ မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမ တွေ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမနဲ့အညီ နေထိုင်ရမယ်၊ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်တွေ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမနဲ့ နေထိုင်တယ် ဆိုတော့ တခြားဘာသာဝင်တွေလည်း သူတို့ ဘာသာ ရဲ့ အဆုံးအမနဲ့နေကြတယ်၊ နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နေကြ တယ်။ အဲတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေက တို့တတွေလဲ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမနဲ့နေမယ်ဆိုတော့ ပထမ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဘယ်လိုဆုံးမခဲ့သလဲဆိုတာ သိဖို့လိုမယ်ပေါ့။ လူဆိုတာ အဆင့်ဆင့် ကိုယ့်အဆင့်နဲ့ကိုယ် အားလုံးဟာ ဘုရား ဟောတဲ့တရားတွေက အားလုံး နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားချည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဘဝခရီးမှာ ချမ်းသာသုခရဖို့၊ အခြေအနေကောင်းတွေ ဖန်တီးနိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ နည်းလမ်း

မိုးတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ ဘဝ
ခရီးမှာ ချမ်းသာသူခရဖို့အတွက် ဟိတေ ပဝတ္ထနေန-
အခြေအနေကောင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ အဟိတာ
၈ နိဝတ္ထနေန- မကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေကို
ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ အကျိုး
စီးပွားကို မြတ်စွာဘုရားက ဆောင်ရွက်တယ်။ အဲတော့
အခြေအနေကောင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်အောင် မြတ်စွာ
ဘုရားက အဆုံးအမပေးထားတယ်လို့ဆိုတော့ ကိုယ့်
အဆင့်နဲ့ ဘုရားက ဆုံးမခဲ့တာ။ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ
လေးတွေ မှတ်သားပြီးတော့ ကျောင်းဒကာ၊ ကျောင်း
အစ်မတွေက ငယ်ရွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့
အဆုံးအမအတိုင်း တို့ ဘယ်လိုနေရမယ်ဆိုတာ
မှတ်သားဖို့လိုအပ်တယ်။ ဒီထဲမှာ အထူးသဖြင့် လူငယ်
လူရွယ်တွေက မှတ်သားဖို့လိုအပ်တာပေါ့။

တို့ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံး
အမနဲ့ ဘယ်လိုနေမလဲ၊ အခု ဘုန်းကြီးတို့တတွေ လူဖြစ်
လာပြီ၊ လူဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ၊

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၃၁

ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်အောင် လုပ်ရမလဲ ဆိုတာကို ဘယ်လိုမှာခဲ့သလဲ၊ ဘယ်လိုဆုံးမခဲ့သလဲ။ သုတ္တန်တစ်ခုမှာ အန္တသုတ္တန်လို့ခေါ်တဲ့ သုတ္တန်တစ်ခုမှာ မြတ်စွာဘုရားက ပညာမျက်စိနှစ်ဖက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်အောင် လုပ်ပါတဲ့။ လူဖြစ်လာပြီဆိုရင် နှစ်ဖက်မြင်ရမယ်၊ လူဆိုတာ မျက်စိနှစ်လုံးရှိတယ်၊ တစ်လုံးတည်းရှိတဲ့လူဟာ မပြည့်စုံဘူး။ နှစ်လုံးစလုံး မရှိရင်တော့ အကန်းပဲ၊ တစ်လုံးပျက်နေရင်ကို မကောင်းဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒွိစက္ခု တဲ့၊ အမြင်နှစ်မျိုး၊ မျက်စိနှစ်မျိုး ရှိအောင် လုပ်ပါတဲ့။

လူထဲမှာ လူဖြစ်လာလို့ရှိရင် အခြေခံ လူသား တစ်ယောက်အနေနဲ့ အမြင်နှစ်မျိုးရှိရမယ်။ အမြင်နှစ်မျိုးက ဘာလဲဆိုတော့ နံပါတ်(၁)က စီးပွားရှာနိုင်တဲ့ အမြင်၊ ပညာမျက်စိရှိရမယ်၊ စီးပွားရေးမျက်စိလို့ ခေါ်တယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင် စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်နိုင်လဲ၊ ဒါဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်နော်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင်တွေ စီးပွားမရှာဘူးမဟုတ်ဘူး၊ ရှာ၊ မြတ်စွာဘုရား

က စီးပွားရှာဖွေတိုက်တွန်းတယ်။ သို့သော် ရှာတဲ့အခါမှာ
ခုစရိုက်နည်းနဲ့ မရှာဖွေတော့ ပြောတယ်။ ကောင်းတဲ့
နည်းတွေနဲ့ စီးပွားရှာရမယ်၊ စီးပွားရေးမျက်စိရှိရမယ်
တဲ့။

စီးပွားရေးမျက်စိဆိုတာ ဘာတုန်း၊ မရသေးတဲ့
စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ရအောင်လုပ်ခြင်း၊ ရရှိပြီးသား စည်းစိမ်
ဥစ္စာကို တိုးပွားအောင်လုပ်ခြင်းလို့ ဒီအချက်နှစ်ချက်နဲ့
စီးပွားရေးမျက်စိရှိရမယ်။ စီးပွားရေးမျက်စိရှိမှ ဒီဘဝမှာ
ချမ်းသာသုခရမှာကိုး။ ဒါဖြင့် စီးပွားတော့ရှာတတ်တယ်၊
မရသေးတဲ့စည်းစိမ်တွေရအောင်၊ မရသေးတဲ့ ငွေကြေး
ဥစ္စာတွေရအောင်လုပ်တယ်၊ ရပြီးသား ဥစ္စာငွေကြေး
တွေ တိုးတက်အောင်လုပ်တယ်၊ ဟုတ်ပြီ။

နောက် မျက်စိတစ်လုံးရှိဖို့လိုသေးတယ်။ ဘာတုန်း
ဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်တရားတဲ့၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့
အကောင်းအဆိုးကိုဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်စိ ရှိဖို့လိုသေး
တယ်။ ဒီနှစ်ခုဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထိန်းညှိ ပေးထား
တယ်။ စီးပွားရေးချည်းပဲ တိုးတက်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရား

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၃၃

ပျက်ပြားသွားလို့ရှိရင် ဒီစီးပွားဟာ ကြာရှည်မခံဘူး။ ခု
 မြန်မာနိုင်ငံမှာလဲပဲကြည့်၊ လူအချို့ဟာ စီးပွားတိုးတက်
 လာပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ပျက်သွားတဲ့အခါ စီးပွားပါ
 ပျက်ရော။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ ရှိတာပဲ။ သာဓက
 မြောက်မြားစွာရှိတယ်။ စီးပွားတိုးတက်လာတယ်၊
 ကိုယ်ကျင့်တရားက မတိုးတက်ဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်တရား
 ပျက်ယွင်းလာတယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ယွင်းသွား
 သည့် အတွက်ကြောင့် စီးပွားပါပျက်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့
 မြတ်စွာဘုရားက စီးပွားတက်လာတာနဲ့အမျှ ကိုယ်ကျင့်
 တရားဘက်ကလဲ တက်လာရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရား
 ဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့စီးပွားကို ပြန်ထိန်းထားရမယ်။

စီးပွားဘက်ကလဲတိုးတက်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား
 တွေကလဲတိုးတက်လာတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်
 ဟာ သူ ရှေးအခါကတည်းက စည်းစိမ်ဥစ္စာဟာ ခိုင်မာတယ်၊
 ကိုယ်ကျင့်တရား မပျက်သည့်အတွက်ကြောင့် စီးပွား
 ပျက်တယ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ ဒါ
 မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတစ်ချက်။ ဘုန်းကြီးတို့

တတွေ နေ့စဉ်ဘဝမှာနေမယ်၊ လူ့ဘဝ မိသားစုဘဝမှာ နေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် စီးပွားရှာတတ်ရမယ်။ အဲဒီလို စီးပွားရှာလို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘယ်လိုရှာရမလဲ၊ မြတ်စွာ ဘုရားဟောထားတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရား ချည်းမဟုတ်ဘူး၊ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ရာအတွက် အခြေခံ ကောင်းတွေ အရင်ဖန်တီးရမယ်၊ အခြေခံမကောင်းရင် ဘယ်လိုလုပ် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ လွယ်လွယ်နဲ့ရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အခြေခံကောင်းတွေဖြစ်ဖို့ အရင်လုပ်ရ မယ်။

အဲတော့ ဟုတ်ပြီ၊ စီးပွားရှာပြီ၊ စီးပွားဖြစ်ဖို့အတွက် ဘာတွေလုပ်ရမလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက သမ္မဒါ တရားလေးပါးဆိုတာ ဟောထားတာရှိတယ်။ နံပါတ် (၁)က ဘာတုန်းဆိုရင် ဥဋ္ဌာန သမ္မဒါ-ကိုယ့်လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကြိုးစားရမယ်ဆိုတယ်။ ကြိုးစား ရမယ်၊ ဒါ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ မြန်မာလူမျိုးတွေက နည်းနည်းတော့ ပျင်းပုံရမယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ကျရင် ရုံးတက်တယ်ဆိုလဲ နောက်ကျတယ်၊ အိပ်ယာ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၃၅

ထတော့လည်း နောက်ကျတယ်။ လုပ်ရကိုင်ရမယ့်ကိစ္စ
တွေလည်း နောက်ကျတယ်။ နောက်ကျတယ်။ အချိန်
ဖြုန်းတယ်။ ဒါတွေဟာ စီးပွားမတက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း
ပဲ။ မြတ်စွာဘုရားဟောတယ်၊ ဥဋ္ဌာန-အမြဲတမ်း
တက်တက်ကြွကြွ၊ ထထကြွကြွနေရမယ်၊ ကြိုးစားရ
မယ်။

ဗမာတွေ နိုင်ငံခြားရောက်သွားပြီဆိုရင် ကြိုးစား
ကြတယ်၊ မကြိုးစားရင် အလုပ်ပြုတ်မှာကိုး။ အဲဒီကျ
တော့မှ ကိုရွှေဗမာတွေက 'ရွှေ' ဖြစ်တာနော်။ ကိုယ့်
ကိုယ်ကို 'ရွှေ' လို့ခေါ်တယ်။ 'ရွှေ' တာက ဟို 'ရွှေ'
မဟုတ်ဘဲနဲ့ 'ရွှေ ရွှေ' ထွက်သွားတဲ့ 'ရွှေ'ဖြစ်နေတယ်၊
စောင်းသွားတဲ့ 'ရွှေ' ဖြစ်နေတယ်။ အဲတော့ နိုင်ငံခြား
တိုင်းပြည်တွေ ရောက်သွားတော့ ကြိုးစားရတယ်၊
မကြိုးစားရင် အလုပ်ပြုတ်မှာစိုးလို့ ကြိုးစားရတယ်။
မြန်မာပြည်မှာနေပြီး ဒီလိုကြိုးစားရင်လဲ အခွင့်အလမ်း
ဆိုတာ ရှိလာမှာပဲ။ မြန်မာပြည်မှာလဲ ကြီးပွားချမ်းသာ

သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က ဥဋ္ဌာန သမ္ပဒါ - ကြိုးစားရတယ်။

ကြိုးစားဆိုတဲ့ အထဲမှာ အရမ်းလုပ်လို့မရဘူး၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာလို့လဲဆိုတော့ လိမ္မာကျွမ်းကျင်မှု၊ ဒါ မြတ်စွာဘုရား ဟောတာနော်။ ဘုရားသုံးတဲ့စကားလုံးက 'ဒက္ခ' တဲ့။ ဒက္ခဆိုတာ လိမ္မာ ကျွမ်းကျင်တာကိုပြောတာ။ 'အနလသ' - မပျင်းရဘူး၊ ဇွဲကောင်းရမယ်၊ မအောင်မြင် အောင်မြင်သည် ထိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ နောက်တစ်ခုက ဘာလဲဆို ဥပါယဝိမံသာ - နည်းပညာ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကော်ဖီ ဖျော်တာကအစ နည်းပညာရှိတယ်။ လက်ဖက်ရည် ဖျော်တာကအစ နည်းပညာရှိတယ်။ နည်းပညာဆိုတာ မသိမဖြစ်ဘူး၊ ကြိုးစားရမယ်။ သစ်ပင်လေးတစ်ပင် စိုက်တာကစပြီး စနစ်တကျ စိုက်ရမယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ဥဋ္ဌာန သမ္ပဒါ - လျော့နည်းနေလို့ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ မကြီးပွားဘူး။ ဘယ်သူ့မှ အပြစ် တင်စရာ မရှိဘူးနော်။ သူများကို အပြစ်တင်တာ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၃၇

အင်မတန်လွယ်တယ်လေ။ များသောအားဖြင့် လူတွေ
 ရဲ့စိတ်က သူများကို အပြစ်တင်ဖို့ပဲကြည့်တယ်။
 “သူ့ကြောင့်၊ သူ့ကြောင့်” လို့ ပြောတယ်။ “ငါ့ကြောင့်”
 လို့ ဘယ်တော့မှမပြောဘူးနော်။ ကြည့်လေ- အိမ်မှာ
 မတော်တဆ ပန်းကန်လေးကျကွဲရင် ကိုယ့်ကြောင့်
 ကွဲရင် မတော်လို့ သူများကြောင့်ကွဲရင် နမော်နမဲ့နိုင်လို့။
 သူများကြောင့်ကွဲရင်လဲ မတော်လို့လို့ ပြောပါလား။
 မပြောဘူး။ ဒါကျတော့ နမော်နမဲ့နိုင်တယ်တဲ့။ ဒီလို
 အပြစ်တင်တာလေ။ အဲ- ကိုယ့်ကြောင့်ကျတော့
 ခွင့်လွှတ်လိုက်တယ်။ မတော်လို့၊ မတော်လို့ဖြစ်တာ။
 မတော်တာက ချော်တာပေါ့။

လောကမှာ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဆိုတဲ့အထဲမှာ
 လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်ရမယ်၊ ဇွဲကောင်းရမယ်၊ နည်းပညာ
 မသိသေးရင် သိအောင်သင်။ ဒီကနေ့ခေတ် မြန်မာ
 နိုင်ငံကိုကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လယ်သမားကလဲ ဒီနွားနဲ့
 ဒီထယ်နဲ့ပဲ ထွန်နေတာပဲ။ ဘာမှမတိုးတက်ဘူး။ သိပ်ပြီး
 တော့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုနည်းတယ်လို့ ပြောရမယ်။

၃၈ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စိုက်ထားလိုက်တာ တစ်မျိုးပဲစိုက်တယ်၊ ကျန်တာ မလုပ်တတ်ဘူး။ အဲဒါ ဘာလို့လဲဆို ခုနက နည်းပညာ ဆိုတာ မလေ့လာလို့၊ ရိုးရာပဲ။ ဒီထက် မတက်လာ တော့ဘူး။ ဒီလိုဖြစ်နေတယ်။ တခြားနိုင်ငံတွေ ဝုန်း-ဝုန်း-ဝုန်းနဲ့ တက်သွားတယ်။ ဒီမှာ မတက်နိုင်ဘူး။ နည်းပညာ ကြိုးစားမှုကျတော့လဲ ဒီမှာက လူတွေ ဘယ်မှာပုံနေတုန်း၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ ပုံနေတယ်။ ဘာလုပ်နေကြတာတုန်း၊ ဘောလုံးပွဲကြည့်တယ်၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်တယ်၊ အားလိုက်ကြတာ။

ဘုန်းကြီးတို့ အမေရိက ရောက်သွားတဲ့အခါ တွေ့ရတယ်၊ လူတွေ ညဆိုင်းအလုပ်လုပ်တာရှိတယ်၊ နေ့အလုပ်လုပ်တာရှိတယ်၊ မိသားစု တစ်ခါတစ်ခါ ထမင်းလက်ဆုံတောင်မစားရဘူး။ တစ်ခါတစ်ခါ အချိန် အခါအလိုက် မွေးနေ့တို့၊ တစ်ခုခု ဆွမ်းကျွေးချင်ရင် တောင်မှ ဘုန်းကြီးတွေကိုဆွမ်းကပ်ပြီး မြန်မြန် အလုပ် သွားကြရတယ်၊ တရားတောင်မနာနိုင်ဘူး။ ဘာလို့တုန်း ဆိုတော့ အလုပ် နောက်ကျမှာစိုးလို့။ ကြိုးစားတာ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၃၉

ကြိုးစားတာ။ တကယ်တွေ့ခဲ့တာ ပြောတာနော်။
မိသားစု မဆုံနိုင်ဘူး။ သူက ညအလုပ်ဆင်းရတယ်၊
သူက နေ့အလုပ်ဆင်းရတယ်၊ သူက 'အိုဗာတိုင်'
ဆင်းရတယ်နဲ့ ကြိုးစားလိုက်ကြတာ၊ ကြိုးစားလို့ရတာ
လေ။ အဲတော့- မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်ကိုက ကြီးပွား
တိုးတက်ချင်ရင် ကြိုးစားပါလို့ပြောတာ။

ကြိုးစား ဆိုတဲ့အထဲမှာ အလုပ်ကျွမ်းကျင်မှု
လိုတယ်၊ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိသေးရင်သင်၊ professional
ဖြစ်အောင်လုပ်။ ဗမာက ဝယ်တော့သုံးတတ်တယ်၊
လက်တည့်စမ်းတယ်နော်။ ပိုက်ဆံရှိရင် ဝယ်ပြီးတော့
ချလိုက်မှာပဲ။ ဒီဟာရဲ့နည်းကို လေ့လာတာတို့၊
သင်ကြားတာတို့ အင်မတန်မှနည်းတယ်နော်။ စနစ်
တကျ မတတ်ကြဘူး။ ဒါဟာ အပြစ်တင်ပြီးပြောတာ
မဟုတ်ဘူး၊ ချို့ယွင်းနေတာတွေကိုပြောပြတာ။ ကိုယ့်
ဟာကိုယ် ပြန်ပြင်ရမယ်၊ သူများကိုမပြင်နဲ့၊ ကိုယ့်ဟာ
ကိုယ်ပြင်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကြည့်။

မှန်ကြည့်တဲ့အခါ သူများမျက်နှာကြည့်တာလား၊
 ကိုယ့်မျက်နှာကြည့်တာလား၊ ကိုယ့်မျက်နှာ ကိုယ်ကြည့်
 တာ၊ သူများမျက်နှာမကြည့်ဘူး။ အဲဒီမှန်ထဲမှာ ကြည့်တဲ့
 အခါကျတော့ ဘာလို့ဆိုရင် ကိုယ့်မျက်နှာမှ ကိုယ်မြင်
 ချင်တာကိုး၊ သူများမျက်နှာကြီးမြင်နေရတာ မှန်မလို
 ဘဲနဲ့မြင်နေတာ၊ သူများမျက်နှာ သွားကြည့်လို့လဲ
 ရတာမှ မဟုတ်တာ။ ကိုယ့်မျက်နှာကိုယ် အလှပြင်ရင်
 ကိုယ့်ဟာကိုယ် မှန်ထဲကြည့်ပြီး ပြင်ရတာ၊ အဲတော့
 လူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ချို့ယွင်းချက်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်
 ရှာတတ်ပြီး ချို့ယွင်းချက်ကို ဖယ်ရှားပြီး ကောင်းတဲ့
 အကွက်တွေကို အားမြှင့်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် တိုးတက်
 လာမှာပါ။

ဘုရားဟောခဲ့တဲ့ ဥဋ္ဌာနသမ္မဒါ - ဒီအချက်
 (၃)ချက်။ “လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်ခြင်း၊ ဇွဲကောင်းခြင်း၊
 နည်းပညာဆိုတာနဲ့ ပြည့်စုံခြင်း” အဲဒီလို ကြိုးစား
 လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်အလုပ်ပဲလုပ်လုပ်
 အများကြီး တိုးတက်သွားမယ်။ ကဲ- ဒီတစ်ခုတည်းနဲ့

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၄၁

လုံလောက်ပြီလားဆိုတော့ မလုံလောက်သေးဘူး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာ ရှာတော့ရလာတယ်၊ ရတဲ့အခါမှာ အလေအလွင့်၊ အပျက်အစီး မရှိအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့လိုတယ်။ ဒါ အရေးကြီးတယ်နော်။ ဘယ်လိုထိန်းရမလဲ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ဘယ်လိုသိမ်းဆည်းရမလဲ။ မြန်မာပြည်မှာ တချို့အရပ်တွေမှာ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ တအားသီးတယ်၊ ခရမ်းသီးတွေလဲ တအားသီးတယ်။ သို့သော်လည်းပဲ ဒီခရမ်းသီးကို ရေရှည်ထားနိုင်တဲ့နည်းစနစ်မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ခူးထားလို့ တစ်ပတ်နှစ်ပတ်ဆို ပုပ်သွားတယ်၊ မရတော့ဘူး၊ ပုပ်သွားတော့ အလဟဿပစ်လိုက်ရတယ်၊ မယုံသွားကြည့်၊ ကုန်ဈေးတွေမှာ သွားကြည့်မယ်ဆိုရင် ခရမ်းချဉ်သီးတွေပေါတဲ့ အချိန်မှာ လမ်းဘေးမှာ လိုချင်တာယူ၊ အဲဒီပစ္စည်းတွေ အကုန်ပစ်ထားတယ်။ ဘာလို့တုန်းဆို ဒါတွေကို ရေရှည်ထားနိုင်တဲ့နည်းပညာ မရှိဘူး။

နောက်ဆုံးမှာ စပါးတောင်မှ ရိတ်တဲ့အခါမှာ အလေအလွင့်တွေ အများကြီးဖြစ်တယ်။ အဲဒီ အလေ

၂၁

အလွင့်တွေကို အပျက်အစီးမရှိအောင် ထိန်းသိမ်း
 စောင့်ရှောက်နည်းမရှိဘူး၊ မထိန်းသိမ်း မစောင့်ရှောက်
 နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရလာတဲ့စီးပွားဥစ္စာဟာလည်းပဲ
 အိုးကွဲထဲကို ရေလောင်းထည့်သလို ယိုကျတယ်၊ အဖတ်
 မတင်ဘူး။ နောက်တစ်ခု ရှိသေးတယ်၊ မြန်မာပြည်က
 လူတွေ (ဒါ-အပြစ်ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဖြစ်နေတာကို
 ပြောပြတာနော်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆင်ခြင်ကြည့်ပေါ့။)
 အိမ်တစ်အိမ်မှာ ထမင်းကျန် ဟင်းကျန်တွေ သွန်ပစ်
 နေတာ အများကြီးရှိတယ်။ အေး- ဒီကနေ့ သွန်ပစ်
 နေတဲ့ ထမင်းကျန် ဟင်းကျန် တစ်ဆုပ်လောက် ကျန်
 တာကို ဘာမှတန်ဖိုးမရှိဘူး ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။
 ဒီနေ့ တစ်ဆုပ်၊ နက်ဖြန် တစ်ဆုပ်၊ နောက်တစ်ရက်
 တစ်ဆုပ်၊ တစ်ဆုပ်တစ်ဆုပ်တွေစုလိုက်မယ်ဆို ဘာဖြစ်
 မလဲ၊ တစ်လစာဖြစ်သွားမယ်။ အဲတော့ တစ်လစာ
 လွှင့်ပစ်တာဖြစ်မယ်။ နောက်ကျရင် တစ်နှစ်စာဖြစ်သွား
 မယ်။ အသေးအဖွဲလေးကစပြီး မြတ်စွာဘုရားက
 ဂရုစိုက်ခိုင်းတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၄၃

ရဟန်းတွေကိုဆုံးမတဲ့ စကားရှိတယ်။ ထမင်းစေ့လေး တစ်စေ့ဟာ လုပ်ငန်းပေါင်း မြောက်များစွာနဲ့လုပ်မှရတာ။ ဒါကြောင့် ဒီတစ်စေ့ကျသွားရင် တစ်စေ့ပြန်ကောက်ယူ။ ဝိနည်းထဲမှာပါတယ် ‘ကေမေကံ သိတ္တံ ကမ္မသတေန နိဗ္ဗတ္တံ’ ဒီထမင်းစေ့လေး ဖြစ်ဖို့ရာ အဆင့်ဘယ်လောက်လုပ်ခဲ့ရသလဲ၊ ဒီ ထမင်းဆိုတဲ့ အဆင့် ရောက်သည်ထိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့ရသလဲ။ အဲတော့ ဒါတွေကို အလဟဿ လွှင့်မပစ်နဲ့ပေါ့။ အဲတော့ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ စားတာသောက်တာ လိုအပ်သည်ထက် ပိုပြီးတော့ အကြွင်းအကျန်တွေ များနေတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေမှာဆို ထမင်းကျန်ဟင်းကျန် သွန်ပစ်တာ အများကြီးပဲ။ အဲတော့ ဒါတွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လိုက်မယ်ဆိုရင် အာရက္ခ-သမ္ပဒါ - ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လိုက်မယ်ဆိုရင် အများကြီးတိုးတက်လာနိုင်စရာရှိတယ်။

သမဒိဝိတာ-ဝင်ငွေနဲ့ထွက်ငွေ မျှမျှတတ သုံးတတ်ရမယ်တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက၊ ဟုတ်ပြီ၊ ရတာ ကိုယ့်

တစ်နေ့ဝင်ငွေ ဘယ်လောက်ရှိလဲ၊ ရှိတဲ့ဝင်ငွေပေါ့။ သုံးတာက တစ်နေ့ဘယ်လောက်သုံးနေလဲ၊ စာရင်း ဇယား ရှိရမယ်။ ဝင်တာက တစ်နေ့ ၁၀၀၀ ဝင်တယ်၊ တစ်နေ့ ၅၀၀၀ ဝင်တယ်၊ ၁၀၀၀၀ ဝင်တယ်။ သုံးတာ က ၂၀၀၀၀၊ ဘယ်ကာမိတော့မလဲ။ တစ်သောင်း အကြွေးတင်သွားပြီ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ အဲတော့ ဝင်ငွေထွက်ငွေမယ် ထွက်ငွေက ဝင်ငွေကို မကျော်စေ ရဘူး။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားဟောတာ။ သမဇီဝိတာ ဝင်ငွေနဲ့ ထွက်ငွေ မျှမျှတတ သုံးနိုင်ရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စီးပွားရေးပေါ်လစီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဘုရားက ကိုယ့်မဲ့ဝင်ငွေကို လေးပုံပုံ၊ တစ်ပုံကို emergency အတွက်ထား၊ တစ်ပုံကိုစား၊ နှစ်ပုံကို အရောင်းအဝယ် investment အနေနဲ့ အသုံးပြုလို့ ဒီလိုဟောတာ။

လေးပုံပုံပြီးတော့ တစ်ပုံကို emergency ထား ဆိုတာ ထားတဲ့လူတွေဟာ မြန်မာပြည်မှာ မရှိဘူး မဟုတ်ဘူး ရှိတယ်။ အဲဒီလူတွေက ကြွေးမတင်ဘူး၊ ကြွေးတင်တာက လေးပုံပုံ-ငါးပုံစားတဲ့လူတွေက ကြွေး

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၄၅

တင်တာ။ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိတာ လေးပုံ၊ ကိုယ်သုံးတာက ငါးပုံ။ ဘုရားရဲ့ နည်းစနစ်အတိုင်း လိုက်နာမယ်ဆိုရင် လေးပုံပုံ၊ တစ်ပုံကို emergency အတွက်ထား၊ တစ်ပုံက နေ့စဉ်စား၊ ကျန်တဲ့နှစ်ပုံကို အရောင်းအဝယ် investment ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ၊ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စမှာ အသုံးပြု တယ်။ လေးပုံကို လေးပုံလုံးအကုန်မခံဘူး။ ဘာပြုလို့ဆို အရောင်းအဝယ်ဆိုတာ လွဲသွားတာလဲ ရှိတယ်လေ။ ရချင်မှရတာ၊ ဆုံးသွားတာလဲရှိတယ်။ ဆုံးသွားရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ emergency က အခြေခံရှိတယ်။ ပုံမှန် သဘောမျိုးဖယ်ထား တာ။

အချို့ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တွေက ကုမ္ပဏီတွေမှာ ဆိုရင် သူ့ရဲ့အလုပ်သမားတွေကို အမြဲတမ်း account ဖွင့်ပေးထားတယ်။ account ဖွင့်ပေးထားပြီးတော့ သူတို့ ပေးတဲ့လစာထဲ နှုတ်ပြီးတော့ deposit လုပ်ပေးထား တယ်။ ဒါ အင်မတန်မှကောင်းတဲ့ စနစ်တစ်ခုပဲ။ အဲတော့ ဒီလူတွေဟာ ရသမျှအကုန်သုံးပစ်လို့မရဘူး၊ အမြဲတမ်း စုဆောင်းငွေ ရှိနေတယ်။ အဲလို ပုံမှန်

၄၆ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စုဆောင်းငွေ ရှိရမယ်။ ဒီလို စုဆောင်းငွေရှိရင် မီးဘေး ဘာဘေး စသဖြင့် ကြိုလာတဲ့အခါမှာ ဒါတွေဟာ သုံးလို့ ရတယ်။ ကိုယ့်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် သူ့ဟာ မိမွေးတိုင်း ဖမွေး တိုင်း ခြေနဲ့လက်ပဲ ကျန်မှာပေါ့။ ဒီလိုဖြစ်သွားတတ် တယ်။

ဗမာလူမျိုးတွေ ဘာပြုလို့ ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း မလိုက်နာတာလဲ။ ဘုန်းကြီးတို့ဆီ တစ်ခါ ကိုရိုးယား အမျိုးသမီးတစ်ယောက် စာလာသင်တယ်။ သူ့ရဲ့ thesis အတွက် အကူအညီလာတောင်းတယ်။ ဘုန်းကြီး တို့ဆီမှာ (၂)နှစ်ခွဲလောက်နေသွားတယ်။ အဲဒီမှာ စပ်မိ စပ်ရာ စကားပြောရင်းနဲ့ နောက်ပိုင်း ကိုရိုးယား လူငယ် လေးတွေ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ၊ တခြားဘာသာဝင်တွေ ရှိတယ်။ နောက်ပိုင်း လူတွေက ဘယ်လိုပြောထားကြလဲ ဆိုရင် ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်လို့ရှိရင် မတိုးတက်ဘူးလို့ စိတ် ထဲမှာ ဒီလိုခံယူကြတယ်တဲ့။ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ခြင်းကြောင့်

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၅၇

နိုင်ငံမတိုးတက်တာပြောတာ၊ တချို့ဘာသာတွေကလဲ အဲဒီလိုပြောတာတွေရှိတယ်။

သို့သော် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်လို့ မတိုးတက်တာ လား၊ ဘာကြောင့် မတိုးတက်တာလဲဆိုတာ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် စစ်တမ်းထုတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်ရုံနဲ့ စီးပွားရေးမတိုးတက်ဘူးဆိုတာ အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူး။ သူတို့ပြောတာ ဘာပြောလဲဆိုရင် ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်က ပါဏာတိပါတ မလုပ်ရဘူး၊ ငါးပါးသီလ လုံရမယ်ဆိုရင် သူတို့လုပ်စားစရာမရှိဘူးလို့ တချို့က ထင်မယ်ပေါ့။ လုပ်စားစရာတွေ ပြည့်နေတာပဲနော်၊ ဒုစရိုက်နဲ့လုပ်မှ ထမင်းဝတာမဟုတ်ဘူး၊ တခြားနည်း တွေလည်း လုပ်စားစရာတွေအများကြီး။ ဗုဒ္ဓကိုးကွယ် တဲ့နိုင်ငံ ဖြစ်ရဲ့သားနဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံ ချမ်းသာတာပဲလေ။ ထိုင်းနိုင်ငံလဲ ချမ်းသာတာပဲလေ၊ ချမ်းသာမှုဆိုတာ ဘာသာနဲ့မဆိုင်ဘူး။

မချမ်းသာဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံး အမအတိုင်း လိုက်နာရဲ့လား၊ မလိုက်နာဘူးလား၊ ကိုယ့်

၄၈ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း
 နေရဲ့လား၊ မနေဘူးလား၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်စဉ်းစားကြည့်။
 ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ စစ်တမ်းထုတ်ကြည့်။ ကြည့်-ဘုရားက
 ဒီဘဝချမ်းသာဖို့အတွက် အလုပ်ကြိုးစားတယ်၊ အလုပ်
 ကြိုးစားဖို့အတွက် လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်ရမယ်၊ ဇွဲကောင်း
 ရမယ်၊ နည်းပညာသိရမယ်၊ ဒီသုံးခုနဲ့ကြိုးစားတာ။
 အလေအလွင့်မရှိအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်
 ရမယ်၊ ဝင်ငွေထွက်ငွေမျှတအောင် လုပ်တတ်ရမယ်။
 ဒါ အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေ။

နောက်ဆုံးတစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် ကလျာဏမိတ္တ
 တဲ့။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမယ်။ အပေါင်း
 အသင်း ကောင်းဖို့လိုတယ်။ မကောင်းတဲ့ အပေါင်း
 အသင်းနဲ့ဆိုရင် လောင်းကစားတွေ၊ အသောက်အစား
 တွေလုပ်လို့ ပျက်စီးသွားမယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ အဲတော့
 မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းနဲ့ ပေါင်းသင်းရမယ်၊ ဒီအချက်
 လေးချက်နဲ့ ပြည့်စုံပြီးတော့ လိုက်နာကျင့်သုံးမယ် ဆိုလို့
 ရှိရင်တဲ့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပိန်ပိန်လိန်လိန် မဖြစ်ဘူး၊ ဘဝမှာ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၇၉

ချမ်းသာသူခရုနိုင်တယ်။ ဒါက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘဝမှာ နေနည်းတစ်ခုပေါ့နော်။ ဒါဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူငယ် လူရွယ်တွေ မှတ်သားလိုက်နာပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြီးပွားတိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ အရေး ကြီးတယ်။

ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ-ကြိုးစားရမယ်၊ မကြိုးစားမနေရဘူး။ အာရက္ခသမ္ပဒါ- အသေးအဖွဲ့လို့ မအောက်မေ့ရဘူး။ အလေအလွင့်မရှိအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက် ရမယ်။ သမဇီဝိတာ- ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတအောင် လုပ်နိုင်ရမယ်။ ကလျာဏမိတ္တတာ- မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းနဲ့ ပေါင်းသင်းရမယ်။ တခြားနိုင်ငံတွေမှာ ကြီးပွားတိုးတက်တယ်ဆိုတဲ့လူတွေဟာ ဒီအချက်တွေ ပြည့်စုံလို့၊ သူတို့မသိတောင်မှ ပြည့်စုံတယ်။ ဘုရား ဟောတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ အံ့သြစရာ ကောင်း တယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောတယ်ဆိုတာ သဘာဝတရား ကို ဟောတာ။ သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ

ဒီလမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်ရင်၊ ဒီလမ်းကိုသွားရင်၊
 ဒီလမ်းကိုလျှောက်ရင် ဘယ်သူ လျှောက်လျှောက်
 ဒီစခန်းရောက်မှာပဲ။ ယုံကြည်လို့လျှောက်သည်ဖြစ်စေ၊
 မယုံကြည်ဘဲလျှောက်သည်ဖြစ်စေ ဒီလမ်းလျှောက်ရင်
 ဒီစခန်းရောက်မှာတော့ သေချာတယ်။ အဲဒီလောက်
 မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရား မှန်ကန်တိကျတယ်။
 ဘာလို့တုန်းဆို သဘာဝကိုဟောတာလေ၊ ဒါ လောက
 မှာ ကြီးပွားရေးပဲ။ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားဟောတယ်။
 ဒီလေးချက်နဲ့တင်ပဲ ဒီဘဝမှာ ကြီးပွားနိုင်တယ်။

ဒါဖြင့် နောက်ဘဝ၊ သေသည်၏ အခြားမဲ့၊
 သေသည်၏ အခြားမဲ့ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ဘူး။
 တခြားဘာသာဝင်တွေကတော့ ဘယ်လိုပြောတုန်း၊
 အေး-ထာဝရဘုရားရဲ့ အဆုံးအဖြတ်အတိုင်းပဲ၊ ထာဝရ
 ငရဲနဲ့ ထာဝရကောင်းကင်ဘုံ တစ်ခုခုရောက်မယ်။
 ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေကျတော့ (၃၁)ဘုံ၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ကံ
 အားလျော်စွာ သေသည်၏အခြားမဲ့မှာ တစ်ခုခုရောက်
 မယ်။ အဲတော့ အာမခံချက်ဘာရှိလဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၅၁

ဟောထားတယ်၊ ဒီဘဝအတွက်ကတော့ ဒီအချက် (၄)ချက်နဲ့တင် လုံလောက်တယ်။ နောက်ဘဝအတွက် ဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆို သဒ္ဓါသမ္ပဒါ-ယုံကြည်ချက်ရှိရမယ်။ ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားအပေါ်မှာ ယုံကြည်တာ၊ ယုံကြည်မှ ဘုရားပြောစကားကို လိုက်နာမှာလေ။ ဘုရားဟောတာ မယုံဘူးဆိုရင်၊ ယုံတယ်လို့ ပြောပြီးတော့ စကားကျတော့ မလိုက်နာဘူးဆိုရင် အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ယုံကြည်ရမယ်၊ ယုံကြည်သည့် အတွက်ကြောင့် ဓမ္မကို လိုက်နာကျင့်သုံးတယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ အဲတော့ နံပါတ်(၁) သဒ္ဓါ- ယုံကြည်မှု ရှိရမယ်။ နံပါတ်(၂)က သီလ- ကိုယ်ကျင့်တရား ရှိရမယ်။ အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလကိုလုံရမယ်။ ငါးပါး သီလကို တချို့က အခက်အခဲကြီးထင်ပြီးတော့ ငါးပါး သီလ လုံအောင်လုပ်ဖို့ ကြောက်စရာထင်နေတယ်၊ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ချင်းစာတရား အခြေခံထားတာ ငါးပါး သီလပဲ။

၅၂ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တချို့ကလဲ ပြောကြတယ်။ ငါးပါးသီလထဲက တစ်ပါးလောက်လုံရင် ပြီးသလိုလို၊ နှစ်ပါးလောက် လုံရင် ပြီးသလိုလိုနဲ့။ မဟုတ်ဘူး။ ငါးပါးလုံးလုံမှ ပြီးတယ်။ ငါးပါးသီလဟာ ရှောင်ရင်ကုသိုလ်၊ မရှောင် ရင် ဒုစရိုက်ပဲ။ ဒါက ဘုရားက သတ်မှတ်ပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝတရားကြီးက သတ်မှတ်ထားတာ နော်။ စဉ်းစားကြည့်၊ ကိုယ့်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က လာသတ်လို့ရှိရင် ကြောက်တယ်မဟုတ်လား၊ ကိုယ် မကြိုက်ဘူးလေ။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အလုပ် သူများသွား မလုပ်နဲ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတာပဲ။ အတ္တပုဏ္ဏား-အမြဲတမ်း ကိုယ်နဲ့နှိုင်းယှဉ်ကြည့်။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အလုပ်ကို မလုပ်နဲ့၊ ကိုယ့်ကိုသတ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကြောက်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘယ်သတ္တဝါကိုမှ မသတ်ဘူး၊ ရှောင်တယ်။

ကိုယ့်ပစ္စည်းကို အခိုးခံရမယ်ဆိုရင် စိတ်ဆင်းရဲ မယ်၊ အဲဒါကြောင့် သူများပစ္စည်းလဲ မခိုးနဲ့။ ကိုယ့် သားမယား ဇော်ကားမယ်ဆိုရင် ကိုယ်လဲမခံနိုင်ဘူး။ ဟော-သူများသားမယားလဲ မဇော်ကားနဲ့။ ဒါ ငါးပါး

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၅၃

သီလပဲလေ။ အကုန်လုံး ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ဟာတွေ ချည်းပဲ။ ကိုယ့်ကို လိမ်ပြောမယ်ဆိုရင် မခံနိုင်ဘူး။ သူများကို မလိမ်နဲ့လေ။ အဲတော့ အရက်ကျတော့ ဘယ်လိုပြောမတုန်း၊ ကိုယ်တိုင်က ကြိုက်နေတာ၊ ဒါလေးသောက်ရမှဆိုတော့ စိတ်တွေကြွလာပြီးတော့ မပြောသင့်တဲ့စကားတွေ ပြောပြီးတော့ မလုပ်သင့် တာတွေလုပ်တယ်။ အင်မတန်မှ တည်ကြည်အေးဆေး ဆွာ နေတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အရပ်ထဲမှာ အေးအေးဆေးဆေးမဟုတ်ဘဲ ဆူဆူပူပူဖြစ်လာတယ်။ ကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူးလား၊ ဒါတစ်ခုတည်းနဲ့ပဲ ကြည့်ဦး။

နောက်တစ်ခါ စဉ်းစားကြည့်ဦး၊ အရက်ဆိုတာ ဝင်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း လူတစ်ယောက်ဟာ အမှန်အကန် စဉ်းစားနိုင်စွမ်း မရှိတော့ဘူး၊ ဦးနှောက်ရဲ့ အခြေအနေတွေ ပြောင်းသွားတယ်။ ပြောင်းသွားတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဘယ်သူ့ကို ထိခိုက်လဲဆို ကိုယ်သိမယ့် မယ့် အတတ်ပညာတွေ၊ နည်းပညာတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့

တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်တွေ၊ ဒါတွေဟာ ပျောက်သွားတယ်။ သူ့အတွက် တန်ဖိုးမဲ့သွားတယ်။ စိတ်အေးကြည်လင်မှု ဆိုတာလဲ ပျက်စီးသွားတယ်။ ဒါ ဘယ်သူမှမလုပ်ဘူး၊ ကိုယ်သောက်တတ်လို့ သောက်ပြီးတော့ အိပ်ဦးတော့ ဘယ်သူ့ထိခိုက်လဲမေးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုထိခိုက်တယ်ဆိုတာ ပညာရ-ရမှာ မရဘူး၊ ကုသိုလ်ရ-ရမှာ မရဘူး။ ဒါ ထိခိုက်တာပဲလေ။ အဲသလို ထိခိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်သာ ထိခိုက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုမှီနေတဲ့ မိသားစုလဲထိခိုက်တယ်။ အလုပ်လုပ်ရ မှာလဲ မလုပ်ဘူး၊ ဟော-ကိုယ်လဲထိခိုက်တယ်။ ကိုယ့် မိသားစုလဲ ထိခိုက်တယ်။ နောက် ပြဿနာတွေ အများကြီး တက်လာတယ်။ သွေးဆိုးတဲ့သူတွေကျတော့ အရက်မူးပြီး ရန်ဖြစ်ကြတာပဲ၊ ဒါတွေဟာ ဘာကြောင့်လဲ၊ ဒါကြောင့်ဖြစ်တယ်။ အဲတော့ အဲဒီ ပြဿနာတွေ တက်စေတဲ့အရက်ဟာသောက်သင့်သလား၊ မသောက်သင့်ဘူးလား၊ ဒီလိုစဉ်းစားကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဒီအရည် ဝင်လိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၅၅

အကုန်လုပ်ရဲသွားတယ်ဆိုရင်၊ မကောင်းတဲ့ဟာပဲ ဆိုတာကို သဘောပေါက်နားလည်လို့ရှိရင် ငါးပါးသီလ ဟာ ဘာမှမခက်တော့ဘူး၊ အင်မတန်မှ မြတ်မြတ်နိုးနိုး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ့်သီလ။ ကိုယ်က အမြဲ တမ်း လူတော်လူကောင်း လူ့အဆင့်နဲ့ ပြည့်ပြည့်ဝဝ သူတော်ကောင်းစိတ်နဲ့ အမြဲတမ်းရှိဖို့၊ လိမ်လိမ်မာမာ နေတတ်ဖို့ကို ရွေးချယ်ရတယ်။ အရိယာသူတော်စင် ဖြစ်ရပြီဆိုရင် ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာဂုဏ် ယုံကြည်မြတ်နိုးပြီးတော့ ငါးပါးသီလကို အသက်ထက် မြတ်နိုးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၊ အသက်ထက်မြတ်နိုးတယ်ဆိုတာ ငါးပါးသီလကို ချိုးမလား၊ အသေခံမလားဆိုရင် အသေ ခံမယ်၊ ငါးပါးသီလ မဖျက်ဘူး။ အသက်ထက်မြတ်နိုး တယ်ဆိုတာ အဲဒါကိုပြောတာ။ လူဆိုတာ လဲလှယ် တတ်ကြတယ်လေ၊ အသက်နဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ နှစ်မျိုးမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးရှုံးခံမယ်၊ အသက်တော့ အသေမခံဘူး။ ဟော- ဒီလိုပြောကြတယ်လေ။ အဲတော့ အရိယာ သူတော်စင်တွေကတော့ ငါးပါးသီလတော့ အပျက်

၅၆ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မခံဘူး၊ အသက်သေချင်သေပါစေ၊ ငါးပါးသီလနဲ့ သေသွားရင်မြတ်တယ်၊ ဒီလိုယူဆတယ်။ အေး- ဒါကြောင့်မို့လို့ တကယ်တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာကို တန်ဖိုး ရှိတယ်လို့သိပြီး ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်းဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း နေထိုင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတယ်၊ လူငယ်လူရွယ်တွေ နေ့စဉ် နဲ့အမျှ ကိုယ့်ရဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားခဲ့တဲ့ အဆုံးအမ တွေအတိုင်း ဘုရားက လူဖြစ်လာရင် အမြင်နှစ်မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံအောင်လုပ်ရမယ် ဒီလိုဟောခဲ့တယ်။ တို့ စီးပွား ရှာတတ်တဲ့ ပညာမျိုးရော ရှိရဲ့လား၊ မရှိသေးရင် ရှိအောင်လုပ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ပညာမျိုး တို့မှာရှိရဲ့လား၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်သိတဲ့ ဘာသာတရားနဲ့ ပတ်သက် ပြီး နားလည်တဲ့ ပညာမျိုး တို့မှာရှိရဲ့လား၊ မရှိသေးရင် ရှိအောင်လုပ်။ အနည်းဆုံး အမြင်နှစ်မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ လူသားဟာ တကယ်ပြည့်စုံတဲ့လူသားဖြစ်တယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း ၅၇

အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ စီးပွားဥစ္စာရှာဖွေအတွက် အချက်လေးချက်က ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ၊ အာရက္ခသမ္ပဒါ၊ သမဇီဝိတာ၊ ကလျာဏမိတ္တတာ။ ဒီအချက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရမယ်။ ဒါ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ အတွက် အခြေခံအကြောင်းတွေပဲ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အသာထား၊ ဒီဘဝတင်ပဲ ချမ်းသာသူခကို ရစေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး ဒီကနေပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်တယ်။ စီးပွားအောင်မြင် လာတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက စီးပွားဖြစ်ထွန်းလာရင် ကိုယ်ချမ်းသာအောင်နေ၊ မိဘတွေကို ချမ်းသာအောင် ထား၊ ကိုယ့်မိသားစုကို ချမ်းသာအောင်ထား၊ ကုသိုလ် ကောင်းမှုလုပ်။ ဒါဟာ စီးပွားရေးနဲ့ ဒီပစ္စည်းကို စနစ် တကျ အသုံးချဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမထားတာ။

အေး-ဒါကြောင့်မို့ အခြေခံကျင့်စဉ်များဖြစ်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း အခြေခံကစပြီးတော့ နေတတ် အောင်၊ ထိုင်တတ်အောင်၊ နေနိုင်အောင် ကြိုးစား

၅၈ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ကြိုးစားအားထုတ်
 နိုင်မှ “ငါဟာဘာလဲ- ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုရင်
 ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမနဲ့ ငါနေရဲ့လား” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
 စစ်တမ်းထုတ်ပြီးတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာအဖြစ် ပီပီပြင်ပြင်နဲ့
 ဘုရားရဲ့အဆုံးအမအတိုင်း နေနိုင်အောင် ကြိုးစား
 ကြရမှာဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့
 အားလုံးသော တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်
 အပေါင်းတို့ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ
 မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း ကျင့်သုံးနေနိုင်အောင်
 ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်
 သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

မွေမိတ်တွေများသို့

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

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှုကြားနိုင်ပါသည်။

ရရှိနိုင်စေသာ ဋ္ဌာနများ

- ၁။ အောင်ဇေယျ၊ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း: ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅
- ၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(၆)ရုံ၊ မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း: ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄
- ၃။ ဓမ္မဗုဒ္ဓဟာ 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+ဒ တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပတ္တန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပတ္တန်းမြတ်ဒေသနာ
- ၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
- ၂။ မဟာသတိပတ္တနသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
- ၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
- ၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
- ၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
- ၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
- ၈။ တောင်ပိုထဲက ရတနာ
- ၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
- ၁၀။ သမုဒ္ဒန္တနှင့် ဝိပဿနာ
- ၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
- ၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
- ၁၃။ စိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄။ မေတ္တာနည်း အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လှူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၇။ ဘဝဆည်းခတ် ကရုဏာ
- ၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

၂၁။ နစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်

၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ

၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်

၂၅။ သာရဏီယတရား

၂၆။ ရသတဏှာ

၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း

၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ

၂၉။ မဟာဒါန

၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ

၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ

၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ

၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော

၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်

၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ

၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ

၃၇။ သတိမက္ခာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

၃၈။ 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။ လောကဝံ့မှန်တိုင်းများနှင့် 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။ ဘောဿဇ္ဇဂုရု
- ၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
- ၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
- ၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

- ၆၄။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
- ၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ
- ၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
- ၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
- ၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
- ၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
- ၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
- ၇၀။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
- ၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
- ၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
- ၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
- ၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
- ၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
- ၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း
- ၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ
- ၇၉။ ဒဏ္ဍိဏ္ဍိတိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
- ၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
- ၈၂။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

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

၁၀၅။ မေဃသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ
၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှ လျှော့ချရေး
၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း

