



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၇၈)

ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်မှာချက်များ

အတ္တမဗောဓဇ္ဇိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇေယျ၊ ဗုဒ္ဓိပလ္လင်ဇနီး

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

ဖုန်း ၀၉-၅၁၈၉၄၃၂၊ ၀၉-၇၉၅ ၂၅၂ ၆၈၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကိန္နိသုတ်လာ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်မှာချက်များ



တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့်
ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

ကိန္တိသုတ်လာ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်မှာချက်များ

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၉ -ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၇-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလပြည့်ကျော် (၈)ရက်၊ (၂-၂-၂၀၁၆) ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ၊ နေပြည်တော် ဒက္ခိဏဓဇ်၊ လယ်ဝေးမြို့နယ်၊ အမှတ်(၇)ရပ်ကွက်၊ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ရွှေတွင် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓ သာသနာပြု ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ရုပ်တုတော် ဖွင့်ပွဲ အထူးဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ လူမှုထူးချွန် ပထမ အဆင့်၊ အဂ္ဂမဟာ သီရိမဏိဇောတဓရ ဦးသိန်းဝင်း နှင့် ဇနီး အဂ္ဂမဟာ သီရိသုဓမ္မသီရိ ဒေါ်နီနီ (ရွှေသံလွင် ကုမ္ပဏီ လီမိတက် မိသားစု) နှင့် တပည့်ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမ အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၏ အမတဒါန၊ ဓမ္မဒါန အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော “ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ ၏ မိန့်မှာချက်များ” အကြောင်း တရားဒေသနာတော်။

၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်မှာချက်တွေဟာ လူသားတွေ အတွက် အလွန်ပဲအရေးကြီးတဲ့ မိန့်မှာချက်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် လူသားတွေအချင်းချင်း ညီညွတ်မှု အလွန်အားနည်းကြတယ်။ မိသားစုအတွင်း မှာပဲ သားသမီး နဲ့ မိဘ၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ မသင့်မတင့် ဝိဝါဒဖြစ်နေကြတာ ကမ္ဘာအနှံ့ရှိနေတယ်။

လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းနေရင် ဘယ်သူနဲ့မှ ငြင်းစရာမရှိဘူး။ နှစ်ယောက်ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အငြင်းအခုံဆိုတာ စတင်လာတယ်။ လူဆိုတဲ့သတ္တဝါ ဟာလည်း တစ်ယောက်တည်းနေတတ်တဲ့ သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး။

လောကကြီးကိုက “ဒွယံ ဒွယာရာမော ဟိ အယံ လောကော” တဲ့။ သတ္တဝါတွေဟာ နှစ်ယောက်တွဲပြီး မှသာ နေတတ်ကြတယ်။ နှစ်ဦးသားဖြစ်ရင်လည်း စိတ်ဆန္ဒချင်း တူညီဖို့ဆိုတာ အလွန်ခဲယဉ်းတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စိတ်ဆန္ဒတူ ညီညွတ်နေတယ်ဆိုတာ အလွန်ရှားပါးတဲ့အရာဖြစ်တယ်။

ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၃

မိသားစုအတွင်းမှာ အချင်းများကြသလို ကျေးရွာ အတွင်း၊ ရပ်ကွက်အတွင်း၊ မြို့နယ်အတွင်း၊ ခရိုင် အတွင်း၊ တိုင်းဒေသကြီးတွေကအစ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ မှာရှိကြတဲ့ လူတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီတဲ့ ပြောဆိုမှုတွေနဲ့ အချင်းများနေကြတာဖြစ်တယ်။

သတ္တလောကကြီး တစ်ခုလုံးဟာ မတူညီတဲ့ ပြောဆိုမှုတွေနဲ့ အငြင်းပွားနေကြတယ်။ အဲဒီလို အငြင်း ပွားနေတဲ့အရာတွေကို မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ ဖြေရှင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အငြင်းပွားမှုတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ချက် မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် ထို အငြင်းပွားမှုက စတင်ပြီး ခိုက်ရန်ဒေါသဖြစ်တယ်။

တစ်နိုင်ငံနဲ့ တစ်နိုင်ငံ စစ်မက်တွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ လောကကြီးဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေ ဆုံးရှုံးသွား ကြတယ်။ လူတွေရဲ့ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ တူညီတဲ့စိတ်ဆန္ဒ နဲ့ အေးချမ်းစွာနေမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးဟာ အလွန်ရှားပါး တဲ့ အရာတစ်ခုလို့ပဲ ပြောရမယ်။

တစ်ခါတုန်းက ဘုန်းကြီးတို့ဆီကို ထိုင်းနိုင်ငံ ချူလာလောင်ကွန်း တက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခအမျိုးသမီး

တစ်ယောက် လာရောက်တွေ့ဆုံတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပညာရေး၊ စီးပွားရေးကို မေးမြန်းချင်လို့ ခွင့်တောင်းတယ်။ “စီးပွားရေးကတော့ ငါနဲ့မဆိုင်ဘူး၊ ပညာရေး ဆိုတဲ့နေရာမှာလည်း ပရိယတ္တိပညာရေးကိုပဲပြောမယ်” လို့ လက်ခံလိုက်တယ်။ သူ့သိချင်တာလေးတွေမေးလို့ ပြောပြပြီးတဲ့အခါ အလွတ်သဘောအနေနဲ့ စကားပြောရင်း “မြန်မာလူမျိုးတွေမှာ ညီညွတ်မှု အားနည်းတယ်လို့ သူကြားရတယ်၊ အဲဒါ ဘာကြောင့်ပါလဲ” လို့ သူမေးတယ်။

ဘုန်းကြီးကလွယ်လွယ်ပဲဖြေလိုက်တယ်။ “တို့လူမျိုးတွေက ပင်ကိုယ်စိတ်ကိုက မညီညွတ်တာ၊ one man show hero တွေချည်းပဲ” လို့။ တစ်ယောက်တစ်ယောက် ဗိုလ်မထားတဲ့စိတ်ဓာတ်က ညီညွတ်ရေး ပျက်ပြားခြင်းရဲ့ အကြောင်းပဲ။ “ကြားဖူးတယ် မဟုတ်လား၊ ဗိုလ်တထောင်ဘုရားဆိုတာ တို့နိုင်ငံမှာရှိတယ်” လို့ ရယ်စရာအနေနဲ့ ပြောလိုက်တာပါ။

မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ တကယ်ပဲ နာမည်ကြီးတယ်။ “တစ်ယောက်တည်းဆိုရင် တည့်တယ်၊

ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၅

နှစ်ယောက်ဆိုရင် စကားများတယ်၊ သုံးယောက်ဆိုရင် လေးမျိုးကွဲတယ်” လို့ ပြောကြတယ်။ အဲဒီလို မတည့်ဘူး ဆိုတာကတော့ မြန်မာတွေတင် မကပါဘူး။ ကျန်တဲ့ လူမျိုးတွေလည်း မတည့်ကြတာ များပါတယ်။

ကိန္တိသုတ်မှာလာတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဆုံးမ သြဝါဒဟာ အလွန်မှတ်သားစရာကောင်းတယ်။ လူတွေ ရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဘာကြောင့် အငြင်းပွားကြတာလဲ ဆိုတာကို ပုဏ္ဏားကြီးတစ်ယောက်က ရှင်မဟာကစ္စာန ကို မေးဖူးတယ်။ “ဘာဖြစ်လို့ မိသားစုအတွင်းမှာ အငြင်းအခုံ ဖြစ်နေကြတာလဲ? အကြောင်းကဘာလဲ” လို့မေးတယ်။ ဒီမေးခွန်းကို ရှင်မဟာကစ္စာန မထေရ်က ဖြေတယ်။

“ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ နှစ်သက်ဖွယ် အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရလိုမှု၊ ပိုင်ဆိုင်လိုမှုဆိုတဲ့ အကြောင်း ကြောင့် လောကလူတွေဟာ အငြင်းအခုံ ဖြစ်နေကြ တာ။”

ဟုတ်တယ်၊ တရားရုံးတွေသွားကြည့်၊ “မိသားစု အတွင်းမှာ အမွေပိုင်ဆိုင်လိုမှုဆိုတာနဲ့ အငြင်းပွား

တယ်၊ ရဟန်းသံဃာတွေအတွင်းမှာတောင်မှ ကျောင်းပိုင်ဆိုင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားမှုတွေ ရှိတယ်။ ပိုင်ဆိုင်လို့မဆိုတာ အငြင်းပွားခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ခုပဲ။ ပိုင်ဆိုင်လိုတဲ့ ကာမရာဂ-နှစ်သက်တွယ်တာမှု လွှမ်းမိုးထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ငြင်းခုံကြတာဖြစ်တယ်” ဒီလိုဖြေတယ်။

“ဒါဖြင့် သမဏဗြာဟ္မဏလို့ဆိုတဲ့ လူ့ဘောင်က ခွါရှောင်ပြီး ဘာသာတရား ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်နေကြတဲ့ သမဏဗြာဟ္မဏတွေရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အငြင်းပွားတာကတော့ ဘာကြောင့်တုန်း?”တဲ့။

သူတို့မှာ လိုချင်မှု၊ သိမ်းပိုက်မှုဆိုတာတွေ မရှိဘူး။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို စွန့်ပယ်ထားပြီး တရားဓမ္မကျင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကြားမှာလည်း အငြင်းပွားမှုတွေ ရှိနေတယ်။ ဘာကြောင့် အငြင်းပွားတာတုန်းလို့ မေးတာ။

ရှင်မဟာကစ္စာနက ဖြေတယ်။ “ဒိဋ္ဌိရာဂ-သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် အယူအဆတွေပေါ်မှာ စွဲလမ်းကြတယ်။ ကိုယ့်အမြင်ပေါ်မှာ စွဲလမ်းတဲ့ ဒိဋ္ဌိရာဂ

ကိန္နိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၇

ဆိုတာရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် အယူဝါဒနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အမြင်မတူကြလို့ အငြင်းပွားကြတာ ဖြစ်တယ်။”

လောကလူသားတွေ အငြင်းပွားတာက ကာမရာဂ လွှမ်းမိုးမှု၊ ဘာသာရေးသမားဖြစ်တဲ့ သမဏဗြာဟ္မဏတွေ အငြင်းပွားတာက အယူဝါဒ စွဲလမ်းမှု၊ အဲဒီနှစ်ခုကြောင့် အငြင်းပွားမှုတွေ ဖြစ်နေကြတယ်လို့ ဖြေလိုက်တာ။ အဲဒီအဖြေဟာ အလွန်မှန်ကန်တဲ့ အဖြေပဲ။

အငြင်းပွားတယ်ဆိုတာ အယူအဆရေးရာနဲ့ လည်း အငြင်းပွားတယ်။ ပိုင်ဆိုင်လိုမှုနဲ့လည်း အငြင်းပွားတယ်။ အဲဒီလို မတူညီတဲ့အမြင်နဲ့ ပိုင်ဆိုင်လိုမှု ဆိုတာတွေဟာ လူ့လောကမှာ ညီညွတ်ရေးကို ပျက်ပြားစေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက-

“သုခါ သံဃဿ သာမဂ္ဂိ - သံဃာရဲ့ ညီညွတ်မှုဟာ ချမ်းသာပဲ”။

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သံဃာဆိုတာ အဖွဲ့အစည်း၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သံဃာတွေကို များသောအားဖြင့် ရည်ညွှန်းတာ ဖြစ်သော်လည်း အဖွဲ့အစည်းဟူသမျှကို “သံဃ” လို့ ခေါ်တယ်။ သံဃာဆိုတာ အဖွဲ့အစည်းလို့ အဓိပ္ပာယ် ရတယ်။ အဲဒီအဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ညီညွတ်မှုဟာ အလွန် အရေးကြီးတယ်။

“သမဂ္ဂါနံ တပေါ သုခေါ - ညီညွတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေရဲ့လုပ်ရပ် လိုက်နာဆောင်ရွက်မှုဟာ အောင်မြင် နိုင်တယ်၊ ချမ်းသာသုခကို ဖော်ဆောင်နိုင်တယ်။”

သမဂ္ဂ ဆိုတဲ့စကားလုံးက “သမံ အတိတိ သမဂ္ဂေါ”၊ တူညီတဲ့သဘောထားတွေရှိတယ်။ စိတ်ဆန္ဒ တွေ တူညီကြတယ်။ တစ်ဦးတစ်ဦး လိုက်လျောတယ်။ ပြောဆိုတဲ့အခါမှာလည်း တညီတည်း အသံထွက်တယ်၊ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ တညီတည်းဖြစ်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် သမဂ္ဂလို့ခေါ်တယ်။

သမဂ္ဂဖြစ်ဖို့ အဓိကအကြောင်းတရားက တူညီတဲ့ အဇ္ဈာသယရှိခြင်းပဲ၊ အဲဒါကို သာမဂ္ဂိလို့ ခေါ်တယ်။ သာမဂ္ဂိဆိုတာ သမဂ္ဂဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်နေ

ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၉

သဘောထား၊ တူညီတဲ့အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီ သမဂ္ဂဆိုတာ ညီညွတ်တာ။ ညီညွတ်ရုံတင်မကဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမထဲမှာ သမဂ္ဂဆိုတာ တူညီတဲ့လုပ်ဆောင်ချက်၊ တူညီတဲ့ အပြောအဆို၊ တူညီတဲ့အမြင်ရှိတယ်။

အဲဒီ အခြေအနေတွေအပေါ်မှာ လူတွေက ကျေနပ်နေကြတယ်၊ နှစ်ခြိုက်နေကြတယ်။ “သမဂ္ဂ၊ သမ္မောဒမာနာ” အတူတကွ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကျေနပ်နေမှ၊ အဝိဝဒမာနာ- တစ်ယောက်တစ်မျိုး ပြောတာ မရှိဘူး၊ ငြင်းကြခုန်ကြတာ မရှိဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်ပရိသတ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဆုံးမဩဝါဒပေးလေ့ရှိတယ်။ “သမဂ္ဂ- ဖြစ်ရမယ်။ သမ္မောဒမာန- ဖြစ်ရမယ်။ အဝိဝဒမာန- ငြင်းတာခုန်တာတွေကို ရှောင်ရမယ်။”

ကိန္တိသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ညီညွတ်ရေးကို အလေးပေးပြီးဆုံးမသွန်သင်ခဲ့တာပဲဖြစ်တယ်။ လူတွေရဲ့ ကြားထဲမှာ အငြင်းပွားစရာ ဆိုတာတော့ ရှိနေမှာပဲ။ အငြင်းပွားစရာဆိုတာ ပေါ်ပေါက်နေဦးမှာပဲ။ ဘယ်

ခေတ်၊ ဘယ်ကာလ၊ ဘယ်လူမျိုးတွေရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း
မှာပဲဖြစ်ဖြစ် အငြင်းပွားစရာ အကြောင်းကိစ္စရှိနေမှာပဲ။
အဲဒီလို ရှိနေတဲ့အခါမှာ မှန်ကန်တဲ့ ဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်
နည်းကို မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန်မှုပေးတာ။

စိတ်ထားချင်း တူညီဖို့ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်သလား
ဆိုတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မဖြစ်နိုင်တော့ စိတ်ထားချင်း
မတူညီလို့ အငြင်းအခုံဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဘယ်ပုံ ဖြေရှင်း
ရမလဲဆိုတာ အရေးကြီးတယ်။ အငြင်းအခုံတွေ၊
သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေ ဒါတွေကရှိမှာပဲ။ ရှိတဲ့အခါ
ဘယ်ပုံဖြေရှင်းမလဲ။

မြတ်ဗုဒ္ဓက သူ့ မရှိတဲ့နောက်မှာ သူ့ရဲ့ဟောပြော
ဆုံးမချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အငြင်းအခုံ မဖြစ်စေချင်
ဘူး။ မဖြစ်စေချင်လို့ အမှာစကား မိန့်ကြားခဲ့တာ
ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီသုတ်ဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့
ထူးခြားတဲ့ မှာကြားချက်ပဲဖြစ်တယ်။

ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၁၁

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်ကြားချက်

ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်ကြားချက် ဟာ အရေးကြီးတယ်။ လူတွေအတွက်လည်း အရေးကြီးတယ်။ ရှင်ရဟန်းတွေအတွက်လည်း အရေးကြီးတယ်။ အားလုံးအတွက်လည်း အရေးကြီးတယ်။ ဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်ပုံ ဆုံးဖြတ်နည်းက ပညာရှိတို့ရဲ့ဆုံးဖြတ်နည်း၊ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်နည်းဖြစ်တယ်။ ဒီဆုံးဖြတ်နည်းကို မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန်မှုပေးတယ်။

ကိန္တိသုတ်ကို မြတ်စွာဘုရားက ပိသိကာရမြို့ အနီးက နတ်ပူဇော်ပွဲကျင်းပတဲ့ တောအုပ်ကြီးအတွင်းမှာ ဟောတာဖြစ်တယ်။ ပိသိကာရဆိုတဲ့ မြို့အမည်က တော့ ထူးဆန်းနေတယ်။ မြန်မာစာမူမှာ ပိသိကာရလို့ ရှိသော်လည်း သီဟိုဠ်စာပေမှာ ကုသိကာရလို့ ရှိတယ်။ ကုသိကာရလို့ဆိုကာ ဒီကနေ့ ကုသိနာရ။ အဲဒီတော့ ပိသိကာရဖြစ်ဖြစ်၊ ကုသိနာရပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီမြို့အနီး အနားက တောအုပ်ကြီးထဲမှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့အခိုက်မှာ ကိန္တိသုတ်ကို မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတယ်။

ညီညွတ်ရေးကို အလေးပေးပြီး ဆောင်ရွက်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို မိန့်မှာခဲ့တာပဲဖြစ်တယ်။ ဒီ မိန့်မှာချက် တွေဟာ ဒီကနေ့ခေတ်ထိအောင် အကျိုးပြုနေမယ့် မိန့်မှာချက်တွေ ဖြစ်တယ်။ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးမဖြတ် နိုင်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မိန့်မှာချက်တွေဖြစ်တယ်။

မဇ္ဈိမနိကာယ်က ကိန္တိသုတ်ကို အနှစ်ချုပ်ပြီး ဒီကနေ့ “ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ကြီးကို ပူဇော်တဲ့အနေနဲ့ ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်တဲ့ ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား” မှာ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းအား ဓမ္မ လက်ဆောင်ပေးတဲ့အနေနဲ့ ဟောမှာဖြစ်တယ်။

ဒီဖြေရှင်းနည်းတွေဟာ မိသားစုအတွင်းမှာပဲ ဖြစ်စေ၊ ရပ်ကွက်အတွင်းမှာပဲဖြစ်စေ၊ တစ်နိုင်ငံနဲ့ တစ်နိုင်ငံမှာပဲဖြစ်စေ အငြင်းပွားဖွယ်ရာ ကြုံတွေ့လာပြီ ဆိုရင် မှန်ကန်တိကျပြီး အချင်းမများတဲ့ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမယ့် အချက်တွေပဲ။ အင်မတန်မှ တန်ဖိုး ရှိပါလိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းသံဃာတွေကို ယခုလို မိန့်ကြားလိုက်တယ်-

ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၁၃

“ကိန္တိ ဝေါ ဘိက္ခဝေ၊ မယိ ဟောတိ - ရဟန်းတို့ ငါ့အပေါ်မှာ မင်းတို့ ဘယ်လိုထင်ကြသလဲ?” တဲ့။

လောက လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကိုယ်မြင်တာက တစ်မျိုး။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ သူများတွေ မြင်နေတာက တစ်မျိုး၊ အဲဒါကို ရဟန်းတွေရဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ကို သိလို၍ မြတ်စွာဘုရားကမေးတယ်။

သိလို၍ မေးတယ်ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက သူကိုယ်တိုင် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ မသိဘူးလား ဆိုတော့ သိတယ်။ သို့သော်လည်း အများသိအောင် မေးခွန်းထုတ်တာ။

“ကိန္တိ ဝေါ ဘိက္ခဝေ၊ မယိ ဟောတိ - ရဟန်းတို့ ငါ့အပေါ်မှာ မင်းတို့ ဘယ်လိုသဘောထားကြလဲ? ဘယ်လိုမြင်ကြသလဲ?” တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ပြောတယ်-

“စိဝရဟေတု ဝါ သမဏော ဂေါတမော ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊

ပိဏ္ဍပါတဟေတု ဝါ သမဏော ဂေါတမော ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊

၁၄

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သေနာသနဟေတု ဝါ သမဏော ဂေါတမော ဓမ္မံ
ဒေသေတိ”။

ငါ တရားဓမ္မတွေ ဟောပြောနေတာဟာ သင်္ကန်း
ရဖို့အတွက် ဟောပြောတယ်လို့မြင်သလား? သို့မဟုတ်
ဆွမ်းကောင်းကောင်း အစာအာဟာရ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ
စားရဖို့အတွက် တရားဟောပြောတယ်လို့ မြင်သလား?
သို့မဟုတ် ကျောင်းကောင်းကောင်း နေရဖို့အတွက်
တရားဟောပြောတယ်လို့ မြင်သလား?

“ဣတိဘဝါဘဝဟေတု ဝါ သမဏော ဂေါတမော
ဓမ္မံ ဒေသေတိ”

ရဟန်းဂေါတမ တရားဟောနေတာဟာ ဘဝ
ကောင်းစားရေးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး တရားဟောတာ
လား? တရားဟောရတဲ့ကုသိုလ်ကြောင့် ဘဝမှာ
အဆင့်အတန်းမြင့်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ ဟော
တယ်လို့ မြင်ကြသလားတဲ့။

ဆိုလိုတာက မြတ်စွာဘုရားဟာ ရဟန်း သံဃာ
တွေကို ဆုံးမဩဝါဒတွေ ပေးနေတယ်၊ တရားဓမ္မတွေ
နေ့ညမပြတ် ဟောပြောနေတယ်။ အဲဒီလို ဟောပြော

ကိန္နိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၁၅

နေတာ ငါဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာရဖို့ ဟောနေတာလား?
ကုသိုလ်တွေရဖို့ ဟောနေတာလား? ဘယ်လိုမြင်ကြ
သလဲ?

ရဟန်းတွေက လျှောက်ကြတယ်-

“န ခေါ် နော၊ ဘန္တေ၊ ဘဂဝတိ ဝေံ ဟောတိ-
တပည့်တော်တို့ အဲဒီလိုမမြင်ပါဘူးဘုရား”တဲ့။

ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း ဆိုတာတွေ ရလို့မူနဲ့
တရားဟောတယ်၊ ဘဝကောင်းစားလို့မူနဲ့ တရားဟော
တယ်လို့ တပည့်တော်တို့ မမြင်ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက “ဒါဖြင့် မင်းတို့ ငါ့အပေါ်မှာ
ဘယ်လိုမြင်ကြသလဲ?”

ရဟန်းတွေက ဖြေကြတယ်- “အနုကမ္မကော
ဘဂဝါ ဟိတေသီ- ကြီးမြတ်တော်မူသော မြတ်စွာ
ဘုရား”၊ “ဘဂဝါတိ ဂရု” လို့ အဋ္ဌကထာဆရာတွေက
ဖွင့်ကြလို့ ဘဂဝါဆိုတာ ဂုရုကြီးလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။
ကြီးမြတ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ အလေးဂရု
ပြုအပ်တော်မူသော ပုဂ္ဂိုလ်သူမြတ်၊ great teacher ကို
ဆိုလိုတယ်။ “လေးစားရတဲ့ ဘဂဝါ- အရှင်ဘုရား၊

ဟိတေသီ- သတ္တဝါတွေရဲ့အပေါ်မှာ အကျိုးစီးပွား ရရာရကြောင်း အမြဲတမ်းရှာဖွေပြီး ဆောင်ရွက်တော် မူတယ်”။

အနုကမ္မက - အကြင်နာတရားထားတယ်၊ အကြင်နာတရားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူတွေရဲ့ အနေ အထားကို အမြဲတမ်းကြည့်တယ်။ အကြင်နာတရားရှိတဲ့ မိဘဟာ ကိုယ့်သားသမီးကို ကောင်းစားစေချင်လို့ “စာကြီးစားရဲ့လား၊ ကောင်းကောင်းနေရဲ့လား” ဆိုတာ အမြဲတမ်းကြည့်တယ်။ အကြင်နာတရားကင်းမဲ့သွားရင် ပစ်ထားလိုက်မှာပေါ့။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ အကြင်နာ တရားကြောင့် ကြည့်တယ်၊ ပျက်စီးမှာစိုးတယ်၊ ကြီးပွား တိုးတက်စေချင်တယ်။

“မြတ်စွာဘုရားဟာ တို့အပေါ်မှာ အကြင်နာ တရားတွေထားတယ်။ ကြီးပွားတိုးတက်စေချင်တယ်။ အနုကမ္မကော ဘဂဝါ ဟိတေသီ၊ အနုကမ္မံ ဥပါဒါယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ အကြင်နာတရားကို အခြေခံပြီးတော့ တရားဟောတယ်” လို့ တပည့်တော်များ ဒီလိုမြင်ပါ တယ်ဘုရား။

ကိန္နိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၁၇

ဆိုလိုတာက “မြတ်စွာဘုရား တရားဟောတာဟာ အကြင်နာတရား၊ ကရုဏာတရားကြောင့် ဟောတာလို့ တပည့်တော်များသိပါတယ်” လို့ ရဟန်းတွေက လျှောက်ကြတယ်။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားကမေးလို့ ရဟန်းတွေက သူတို့ရဲ့အမြင်ကို လျှောက်ထားတာ။

အဲဒီလို လျှောက်ထားလိုက်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက “တသ္မာတိဟ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ယေ ဝေါ မယာ မ္မော အဘိညာ ဒေသိတာ- အေး၊ အဲဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် ငါ့ကိုယ်တိုင် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိရှိပြီးမှ ဒီတရားတွေကို အလေးအနက် ဟောခဲ့တယ်။ နက်နဲတဲ့ တရားတွေကို ငါရွေးချယ်ပြီး သင်တို့ကိုဟောခဲ့တယ်”။

သတိပဋ္ဌာန

“စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ” သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးဆိုတာကို ဟောခဲ့တယ်။ လောကကြီးမှာ ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့ သတိကင်းမဲ့နေရင် ဘယ်တော့မှ မကြီးပွားဘူး။ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ဆိုတာ ဝေလာဝေး၊ သံသရာဝဋ်က လွတ်ဖို့ဆိုတာ ဝေလာဝေး၊ ဒါကြောင့်မို့ သတိ

၁၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပဋ္ဌာန်အာရုံတွေပေါ်မှာ စိတ်စိုက်ပြီးနေတတ်ဖို့ အခြေခံ
လေးချက်ပေါ်မှာ ရပ်တည်ပြီး သတိတိုးပွားအောင်
ကြိုးစားဖို့ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး ဟောကြားခဲ့
တယ်။

သမ္မပ္ပဓာန

ထို့အတူပဲ လောကလူတွေဟာ မလုပ်ရင် ဘာမှ
မဖြစ်ဘူး။ လုပ်မှ ကြိုးစားမှဖြစ်တယ်။ ဘယ်အရာပဲ
ဖြစ်ဖြစ်၊ စီးပွားရေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပညာရေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊
ကျန်းမာရေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှုရေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မလုပ်ရင်
ဘာတစ်ခုမှ မဖြစ်ဘူး၊ လုပ်မှရမှာ သေချာတယ်။
ဒါကြောင့်မို့ လုပ်ပုံလုပ်နည်း နည်းလမ်းလေးသွယ်ကို
“စတ္တာရော သမ္မပ္ပဓာနာ” သမ္မပ္ပဓာန်တရားလေးပါးကို
ဟောကြားခဲ့တာဖြစ်တယ်။

သမ္မပ္ပဓာန်တရားလေးပါးဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ
အဆိုးတရားတွေမဖြစ်အောင် စောင့်စည်းဖို့ ကြိုးစား
ရမယ်၊ မထိန်းနိုင်လို့ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစား
ရမယ်၊ ကောင်းမြတ်တဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ မဖြစ်သေး

ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၁၉

ဘူးဆိုရင် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ဖြစ်လာပြီးရင် တိုးပွားအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဒီကြိုးစားမှု လေးရပ်။

သံဝရ- ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ပဟာန- ဖယ်ရှားခြင်း၊ ဘာဝနာဖြစ်စေခြင်း၊ အနုရက္ခဏာ- တိုးပွားအောင် စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုတဲ့ အကောင်းနဲ့အဆိုး နှစ်မျိုး ပေါ်မှာ လုံ့လဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားမှသာလျှင် သံသရာဝဋ် အတွင်းမှ လွတ်ကင်းမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သမ္မပ္ပဓာန်တရားလေးပါးကို ငါဘုရားဟောခဲ့တယ်။

ဣဒ္ဓိပါဒ

လောကမှာ အောင်မြင်ပြည့်စုံဖို့အတွက် လိုအပ် ချက်တွေ ရှိတယ်။ ကြီးမားတဲ့ဆန္ဒ၊ စွဲမြဲတဲ့ လုံ့လဝီရိယ၊ ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်ဓာတ်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်တဲ့ အသိပညာ ရှိရမယ်။ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝိမံသ ဆိုတဲ့ ဣဒ္ဓိပါဒ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရား လေးပါး ကိုလည်း ငါဘုရားဟောထားတယ်။

ဣန္ဒြိယ ဗလ

“ပဉ္စိန္ဒြိယာနိ ပဉ္စဗလာနိ” လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ အရည်အချင်းငါးမျိုး၊ ခွန်အားငါးရပ်ကိုလည်း ငါဘုရား ဟောထားတယ်။ ဣန္ဒြိယငါးမျိုး- သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။ စွမ်းအားငါးမျိုး သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ခွန်အားငါးရပ်မပါဘဲ လူတွေဟာ သံသရာဝဋ်က မလွတ်နိုင်ဘူး။ လေးလံတဲ့ အရာတစ်ခု ကို ရယူနိုင်ဖို့ အင်အားဆိုတာ ရှိရတယ်။ အသိပညာ နက်နဲတဲ့ ပညာရပ်တစ်ခုကိုသိဖို့ ခွန်အားတွေရှိရတယ်။ အဲဒီ စွမ်းအားခွန်အားတွေကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဣန္ဒြိယငါးပါး၊ ဗိုလ်ငါးပါးအဖြစ် ဟောကြားထားတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါတင်မကဘူး။

ဗောဇ္ဈင်

ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကိုလည်း ဟောတယ်။ ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါးဆိုတာ အသိဉာဏ်စွမ်းပကား ကြီးထွားလာ အောင် အရေးပါတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါး အနေအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။

ကိန္နိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၂၁

သတိဆိုတာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ သတိကနေ ထိန်းချုပ်ထားပြီး **ဓမ္မဝိစယ**- အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို စိစစ်နိုင်တဲ့အသိဉာဏ်၊ စိစစ်ဖို့ကြိုးစားတဲ့ **လုံ့လဝီရိယ**၊ ထိုလုပ်နေတဲ့အလုပ်ပေါ်မှာ ကျေနပ်အားရတဲ့ **ဝီတိ**၊ ဒါတွေဟာ အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ အထောက်အကူတွေပဲ။

ထို့အတူပဲ **ပဿဒ္ဓိ**- ကိုယ်ရော စိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းမှု၊ **သမာဓိ**- စိတ်တည်ငြိမ်နေမှု၊ **ဥပေက္ခာ**- အားလုံးဟာ ဟန်ချက်ညီနေဖို့ ထိန်းညှိထားတဲ့ အရာတစ်ခုပဲ။ အဲဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးဟာလည်းပဲ အသိဉာဏ်ရဖို့အတွက် ဟောထားတယ်။

မဂ္ဂင်္ဂီ

မြင့်မြတ်တဲ့အကျင့်တရား၊ “**အရိယော အဋ္ဌကိကာမဂ္ဂေါ**”။ မဂ္ဂ အဖြစ် ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ လမ်းစဉ် (၈)ချက်။ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**- ဘာပဲလုပ်လုပ် အမှန်မြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**- အမှန်မြင်ဖို့အတွက်က အမှန်စဉ်းစားတတ်ရမယ်။ **သမ္မာဝါစာ**- အမှန်စဉ်းစားပြီး ပြောတဲ့

အခါမှာ အမှန်ပြောဖို့လိုတယ်။ သမ္မာကမ္မန္တ- ပြောတဲ့ အတိုင်း မှန်တာလုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ သမ္မာအာဇီဝ- အပြောနဲ့အလုပ်ဟာ အသက်မွေးရတာ ဖြစ်သောကြောင့် သမ္မာအာဇီဝ၊ အဲဒီလိုဖြစ်ပေါ်လာဖို့ရာအတွက် ကြိုးစားရမှာ သမ္မာဝါယာမ။ ကြိုးစားပြီဆိုရင် အရာရာ သတိထားရမှာ သမ္မာသတိ။ စိတ်တည်ငြိမ်မှသာလျှင် အမှန်အကန်သိနိုင်တာ ဖြစ်သောကြောင့် သမ္မာသမာဓိ ဆိုပြီး မဂ္ဂင်(၈)ပါး။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့်တရားကိုလည်း ဟောကြားထားတာ၊ အားလုံးပေါင်းလိုက်တော့ ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါး တဲ့။ အဲဒီ (၃၇)ပါးသော တရားတွေကို ငါဘုရားဟာ ထူးခြားသောဉာဏ်ဖြင့်သိပြီး သင်တို့ကို ဟောကြားထားပြီးဖြစ်တယ်။

“တတ္ထ သဗ္ဗေဟေဝ သမဂ္ဂေဟိ သမ္မောဒမာနေဟိ အဝိဝဒမာနေဟိ သိက္ခိတဗ္ဗံ”။ “ငါ ဟောထားခဲ့တဲ့ ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါးလို့ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး၊ သမ္မပ္ပဓာန် (၄)ပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ် (၄)ပါး၊ ဣန္ဒြေ

ကိစ္ဆိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၂၃

(၅)ပါး၊ ဗိုလ် (၅)ပါး၊ ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါး၊ မဂ္ဂင်(၈)ပါး
တရားတွေအပေါ်မှာ သမဂ္ဂ- ညီညီညွတ်ညွတ်၊
သမ္မောဒမာန- ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပြီး၊ အဝိဝဒမာန-
အငြင်းအခုံမရှိဘဲ ကျင့်သုံးကြရမယ်” လို့ မြတ်စွာဘုရား
က ဒီလိုဟောတာ။

အကြင်နာတရားထားပြီး တရားဟောတယ်လို့
မင်းတို့ယူဆတယ်ဆိုရင် ငါဟောထားတဲ့တရားနဲ့
ပတ်သက်ပြီး အငြင်းအခုံတွေ မဖြစ်ကြစေနဲ့လို့ ဒီလို
ဆိုလိုတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဒီတရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
ငြင်းခုံမှု မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
အငြင်းအခုံမရှိသမျှ ကာလပတ်လုံး နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီးဟာ
ပွင့်နေဦးမှာပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီတရား
တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အငြင်းအခုံမရှိ လိုက်နာကျင့်သုံး
ကြရမယ်။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မိန့်မှာချက်တစ်ခု။

ဟုတ်ပြီ၊ အငြင်းအခုံမရှိဘဲ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ
အတူတကွ အကွဲအပြားမရှိ လိုက်နာရမယ် ဆိုတဲ့အခါ
ဒီလေးနက်တဲ့တရားတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကယ်၍များ

၂၄

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အငြင်းအခုံ ပေါ်ပေါက်လာပြီဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ?
အဲဒါကို ဆက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားဟောတယ်။
တခြားကိစ္စတွေ ငြင်းတာ ခုံတာက သိပ်အရေးမပါဘူး။

ဓမ္မရေးရာ အငြင်းပွားမှု

ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့
အငြင်းပွားမယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်ပိုကြီးတယ်။ သံသရာ
ဝဋ်ကလွတ်ဖို့ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကြီး ပိတ်သွားနိုင်
တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီငြင်းခုံမှုက သိပ်အရေးကြီးတယ်
လို့ ကိန္တိသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်မှာတော်မူခဲ့တာ
ဖြစ်တယ်။

ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါးကို “အဘိဓမ္မ” လို့
သုံးတယ်။ “တေသံ ခေါ သမဂ္ဂါနံ သမ္မောဒမာနာနံ
အဝိဝဒမာနာနံ အဘိဓမ္မေ နာနာဝါဒါ” ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။
သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး၊ သမ္ပပ္ပဓာန် (၄)ပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ် (၄)ပါး၊
ဣန္ဒြေ (၅)ပါး၊ ဗိုလ် (၅)ပါး၊ ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါး၊ မဂ္ဂင်
(၈)ပါးလို့ဆိုတဲ့ တရားများနဲ့ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွား
စရာလေးတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီ အဘိဓမ္မလို့ဆိုတဲ့

ကိန္နိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၂၅

လေးနက်တဲ့ ငါဟောထားတဲ့ အနှစ်ချုပ် တရားတွေ အပေါ်မှာ ရဟန်းနှစ်ပါးဟာ တစ်ပါးနဲ့တစ်ပါး မတူညီ တဲ့စကားတွေ ပြောလာကြလိမ့်မယ်။

ဆိုပါစို့၊ သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး မဟုတ်ဘူး၊ သတိ ပဋ္ဌာန်က (၅)ပါး၊ သမ္ပပ္ပဓာန်က (၄)ပါး မဟုတ်ဘူး၊ သမ္ပပ္ပဓာန်က(၃)ပါးလို့ မတူညီတဲ့ပြောဆိုမှုတွေ ဖြစ်လာ နိုင်တယ်။ အဲဒီလို ထပ်တိုးတာတို့၊ လျော့ပစ်တာတို့နဲ့ မတူညီတဲ့ ပြောဆိုမှုတွေ၊ အဓိပ္ပာယ်အယူအဆတွေ ကွဲပြားခြားနားမှုတွေ ရှိလာနိုင်တယ်။

ဥပမာ- “သတိပဋ္ဌာန်” လို့ ဆိုရာမှာ သတိကို မကောက်ဘဲ သတိရဲ့အာရုံလို့ သွားယူလို့ရှိရင် အဓိပ္ပာယ် အားဖြင့် လွဲမှားတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ “သတိ ၈၀ ပဋ္ဌာန် သတိပဋ္ဌာန်” ဆိုတဲ့အတိုင်း အာရုံလေးရပ်အပေါ်မှာ အခိုင်အမာ တည်ဆောက်ထားတဲ့ သတိကိုသာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်တာ။ သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး ဆိုတာ သတိရဲ့အာရုံ လေးမျိုးကွဲလို့ သတိကို လေးမျိုး ခွဲပြော တာ။ တကယ်က သတိဟာ တစ်ခုတည်းပဲ။ မဂ္ဂင် (၈)ပါးမှာပါတဲ့ သမ္မာသတိကိုပဲ အာရုံလေးမျိုး ကွဲပြားမှု

၂၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကိုကြည့်ပြီး သတိပဋ္ဌာန် (၄)မျိုးလို့ ဟောတာ။ အဲဒီ အချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် အငြင်းပွားဖွယ် ရာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ရဟန်းသံဃာတွေအတွင်းမှာ ဒီလိုလေးနက်တဲ့တရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွား လာလို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက နည်းလမ်းလေးသွယ်နဲ့ ရှင်းပြခဲ့တာ။

ဓမ္မရုဏ်းရန် နည်းလမ်း ၄-သွယ်

(၁) “တတြ ဝေ တုဟာကံ ဝေမဿ” ကြည့်လိုက်၊ တစ်ပါးက တစ်မျိုးပြောတယ်၊ တစ်ပါးက တစ်မျိုးပြော တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ပါးက သတိ ပဋ္ဌာန်ဆိုတာ သတိကိုခေါ်တယ်လို့ တစ်ပါးက ပြော တယ်။ တစ်ပါးက မဟုတ်ဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မလေးမျိုးကို ခေါ်တယ်လို့ အငြင်းပွားလာပြီပေါ့။ အဲဒီလို အငြင်းပွားလာပြီဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက ဘာလုပ်ရမလဲဆို- “တေသံ ခေါ သမဂ္ဂိနံ သမ္မောဒမာနာနံ အဝိဝေဒမာနာနံ အဘိဓမ္မေ နာနာဝါဒါ၊ တတြ ဝေ တုဟာကံ ဝေမဿ” အဲဒီလို

ကိန္နိသုတ်လာ ငြိတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၂၇

အငြင်းပွားလာပြီဆိုရင် အဲဒီ အငြင်းပွားနေတဲ့ ကိုယ်တော်နှစ်ပါးထဲက ပြောလို့ဆိုလို့ လွယ်ကူတဲ့ ကိုယ်တော်တစ်ပါးထံ ချဉ်းကပ်။ ပြောလို့ဆိုလို့ လွယ်ကူတဲ့ကိုယ်တော်ဆီ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ သူ့ကို နားပါးချ ပြောရမယ်တဲ့။

“ကိုယ်တော်ပြောတာနဲ့ သူပြောတာဟာ အနက် အဓိပ္ပာယ်ချင်းလည်း မတူဘူး၊ စကားလုံးချင်းလည်းပဲ မတူဘူး။ အဲဒီတော့ မတူတာကို မတူဘူးလို့မှတ်ပြီး “မာယသုန္ဒော ဝိဝါဒံ အာပနိတ္တံ” အရှင်ဘုရားတို့ ငြင်းမနေကြပါနဲ့။ မတူတာကို မတူဘူးလို့ပဲထားလိုက်ပါ။ ဆက်ပြီး ဖြေရှင်းနေရင် အငြင်းပွားမှာ။ မတူတာကို မတူဘူးလို့ မှတ်သားပါ။

ဆိုပါစို့၊ မြင်ကွင်းနှစ်ခုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အငြင်းပွားတဲ့ ပုံဝတ္ထုလေးလိုပေါ့နော်။ ခြင်္သေ့ရုပ်လေးကို တစ်ဖက်ကရွှေ၊ တစ်ဖက်ကငွေ လုပ်ထားတယ်။ လုပ်ထားတော့ တစ်ဖက်ကလာတဲ့သူက ရွှေခြင်္သေ့လို့ ပြောတယ်။ ဟိုတစ်ဖက်ကလာတဲ့သူက ရွှေမဟုတ်ဘူး၊ ငွေလို့ ငြင်းတယ်။ ငြင်းနေကြတာ၊ အမြင်ချင်း မတူဘူး

၂၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လေ။ အဲဒီလို ငြင်းရာကနေ ဒေါသတွေထွက်ပြီး
တိုက်ခိုက်တဲ့အဆင့် ရောက်သွားတယ်။ တကယ်က
တော့ နှစ်ယောက်စလုံး မှန်သလို နှစ်ယောက်စလုံး
မှားတယ်။

အခုလည်းပဲ စကားနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်
စကားလုံးချင်းလည်း မတူဘူး။ အနက်အဓိပ္ပာယ်လည်း
မတူဘူး။ မတူကွဲပြားတာ ဖြစ်နေသောကြောင့် ဆက်ပြီး
မငြင်းနဲ့။ မတူတာကို မတူဘူးလို့ပဲ မှတ်ထားလိုက်ပါ။
မှတ်ထားပြီး-

ဣတိ ဒုဂ္ဂဟိတံ ဒုဂ္ဂဟိတတော ဓာရေတဗ္ဗံ၊

သုဂ္ဂဟိတံ သုဂ္ဂဟိတတော ဓာရေတဗ္ဗံ။

ဒုဂ္ဂဟိတံ ဒုဂ္ဂဟိတတော ဓာရေတွာ၊

သုဂ္ဂဟိတံ သုဂ္ဂဟိတတော ဓာရေတွာ။

“အမှားကို အမှားအတိုင်း ဒီကိုယ်တော် မှားနေ
တယ်ဆိုတာကို၊ သူယူဆတာ မမှန်ဘူးကို မမှန်ဘူးပဲ
မှတ်ထားလိုက်၊ ဒီကိုယ်တော် ယူဆတာ မှန်တာကို
မှန်တယ်လို့ပဲ မှတ်ထားလိုက်။ မှတ်ထားပြီးတဲ့နောက်မှာ
“ယော ဓမ္မော ဝိနယော သော ဘာသီတဗ္ဗော”။

ကိစ္စသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၂၉

အမှန်ကိုသာ ဆက်ပြော၊ အမှားကို ဆက်မပြောနဲ့။ ဒါက မှားတယ်၊ ဒါက မှန်တယ်။ ဒီနားတင် ရပ်လိုက်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ခုနက ရွှေခြင်္သေ့၊ ငွေခြင်္သေ့လို့ ငြင်းနေမယ့်အစား အဲဒီနားမှာ ရပ်လိုက်။ ဩော်-ဟိုဘက်ကကြည့်ရင် ငွေခြင်္သေ့၊ ဒီဘက်ကကြည့်ရင် ရွှေခြင်္သေ့ ရှင်းသွားတယ်။ သူတို့အမှန်အတိုင်း သိလိုက်တာက အဲဒါ၊ ရွှေနဲ့ ငွေနဲ့ ငြင်းနေတာက တခြား။ အဲဒါလိုပဲ မှားတာကို မှားတယ်လို့ ထားလိုက်၊ မှန်တာကို မှန်တယ်လို့သိလိုက်။ အဲဒီလို သိပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ တရားအတိုင်းပဲ မှတ်သားထားလိုက်ပြီး အငြင်းမပွားဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

(၂) ဒီကိုယ်တော်နှစ်ပါး အငြင်းပွားတဲ့နေရာမှာ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ကွဲပြားတယ်။ စကားလုံးကတော့ တူနေတယ်။ ဒါက တစ်ခု။

(၃) တစ်ခါ အနက်အဓိပ္ပာယ်က တူတယ်၊ စကားလုံး ကွဲပြားတယ်။

(၄) နောက်တစ်ခုက အနက်အဓိပ္ပာယ်လည်း တူတယ်။ စကားလုံးလည်းတူတယ်။

အဲဒီ ကိစ္စတွေမှာလည်း “မှားရင် မှားတယ်လို့ မှတ်ထားလိုက်၊ မတူရင် မတူဘူးလို့ မှတ်ထားလိုက်။ တူတာကို တူတယ်လို့ ခွဲခြားပြီးသိလိုက်။ သိပြီးတဲ့အခါ မှာ ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်းပဲ မှတ်ထားပါ။ ပြောဟောပါ။ သူတို့နောက်လိုက်ပြီး မပြောပါနဲ့” ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အမှန်အတိုင်းပဲပြောပါ။

ဒါတွေက မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်းပဲ ရှိတာပဲ။ အယူအဆမတူလို့ တစ်ယောက်တစ်မျိုး ပြောတာမျိုး တွေ ဖြစ်တာပဲ။ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဘုရားဟောတာကို ဟောတဲ့အတိုင်းပဲ မှတ်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ အငြင်း မပွားနဲ့လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်းသာ ဟောပြောကြပါလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

မမှန်မကန်ပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့၊ မမှန်မကန် အမှတ်လွဲနေတာသာဖြစ်တယ်။ ဟိုတစ်ဖက်က မှန်မှန် ကန်ကန် မှတ်သားထားတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီနှစ်ခု ခွဲခြားခြားသိပြီး ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်းပဲ

ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၃၁

ကိုယ်က ဟောပြောပါတဲ့။ ဒီလို ကြားကနေရပ်ပြီးတော့ အမှန်ဘက်ကို သွားရမယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားမှုတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဒီနည်းကိုအသုံးပြုဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတယ်။ အငြင်းပွားမှုတွေ မကြီးထွားဖို့ ဒီအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးကြရန် မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

ဝိနည်းရေးရာ အငြင်းပွားမှု

ဝိနည်းစည်းကမ်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ် ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်လို့ အာပတ်သင့်တယ်။ (အာပတ် သင့်တယ်ဆိုတာ အပြစ်ရောက်တာ။) ဥပဒေချိုးဖောက် ရင် ဥပဒေအရအပြစ်သင့်တယ်၊ ဥပဒေအရ အပြစ်သင့် တာကို ဘုန်းကြီးတွေ အသုံးအရ “အာပတ်သင့်တယ်” လို့ပြောတာ။ အာပတ်သင့်တယ်ဆိုတာ ဥပဒေ ချိုးဖောက်လို့ အပြစ်သင့်တာကိုခေါ်တာ။

ဘယ်ဥပဒေချိုးဖောက်ရင် ဘယ်အပြစ်သင့်တယ်။ ထောင်ဒဏ်သော် လည်းကောင်း၊ ငွေဒဏ်သော် လည်း

ကောင်း၊ နှစ်ရပ်စလုံးသော်လည်းကောင်း အပြစ်
သတ်မှတ်ထားတာရှိတယ်။

ရဟန်းသံဃာတွေမှာလည်း ထို့အတူပဲ။ **ဝိတိက္ကမ**
ဆိုတဲ့ ဥပဒေကို ကျူးလွန်ဖောက်ဖျက်လာလို့ရှိရင်
အာပတ္တိ - အပြစ်သင့်ရောက်လာတာရှိတယ်။ အဲဒီ
အပြစ်သင့်ရောက်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အငြင်းမပွား
အောင် မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

ရဟန်းတစ်ပါးဟာ ဝိနည်း စည်းကမ်းကို
ဖောက်ဖျက်ပြီး ပြစ်မှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်တယ်ဆိုရင်
“**တတြ န စောဒနာယ တရိတဗ္ဗံ - အရေးတကြီး**
သူ့ကို စွဲချက်တင်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။” ပြစ်မှုတစ်ခု
ကျူးလွန်တာကို အလျင်စလို စွဲချက်တင်ဖို့ မကြိုးစားနဲ့။
ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် မှားမှားယွင်းယွင်းတွေ ဖြစ်တတ်
တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တစ်ဖက်သားကိုအပြစ်တင်ဖို့ အလျင်
စလို မလုပ်လေနဲ့။ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် “**ပုဂ္ဂလော**
ဥပပရိက္ခိ တဗ္ဗော” အဲဒီ ပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့
အခြေအနေ စဉ်းစားဦးတဲ့။ “ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလဲ”

ကိန္နိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ပိန့်မှာချက်များ

၃၃

ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပြီး အကျိုးကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်တာပေါ့။

တွေ့သမျှ သွားပြီးတော့ မပြောနဲ့။ “ဒီကိစ္စကို ငါ့ကိုင်လို့ရှိရင် ငါ့မှာ မပင်ပန်းဘူးဆိုတာ တစ်ချက်။ အဲဒီတစ်ဖက်သားပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း စိတ်ထိခိုက်လွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ တစ်ချက်။ စိတ်ထိခိုက်လွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် ဒေါသကြီးတယ်။ အငြိုး အတေးရှိတယ်။ အယူအဆတစ်ခုကို ပြောပြနားချလို့ မရဘူး။ ခေါင်းမာတယ်”။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို အရေး တကြီး သွားပြီးစွဲချက်မတင်နဲ့တဲ့။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို အခြေအနေကြည့်ပြီးတော့ သူ့ကို ပြစ်မှုတွေက ကင်းလွတ်ပြီးတော့ (သို့) သူ့ကို ရဟန်းကောင်းတစ်ဦးဖြစ်အောင် မကောင်းတဲ့ အခြေ အနေက ဆွဲထုတ်ပြီး ကောင်းမြတ်တဲ့ အခြေအနေ တစ်ခုကိုတင်ဖို့ ငါစွမ်းနိုင်သလား ဒါလည်းကြည့်။

အဲဒီတော့ ရဟန်းတစ်ပါး ပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် (၁) ကိုယ့်ရဲ့ကြိုးစားရမယ့် အနေ အထားကိုကြည့်၊ (၂) သူ့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို

ကြည့်။ (၃) ကိုယ်လုပ်လိုက်လို့ အကျိုးရလာမလားကို လည်း ကြည့်။ ဒီသုံးချက်ကို ကြည့်ရမယ်လို့ဆိုတယ်။

အဲဒီသုံးချက်ကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့် အတွက်တော့ ပင်ပန်းမယ်၊ ခက်ခဲမယ်။ သို့သော် ပြစ်မှု ကျူးလွန်သူဟာ ပြောလို့ဆိုလို့ လွယ်တယ်။ ဒေါသ သိပ်မကြီးဘူး၊ အငြိုးအတေးတွေ သိပ်မရှိဘူး။ အမြင် တစ်ခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲကြီး ဆုပ်ကိုင်တဲ့သူမျိုး မဟုတ်ဘူး။ နားပါးချပြီး လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် လုပ်ပေးလို့ ရနိုင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပင်ပန်းတာ ထည့်ပြီးမစဉ်းစားပါ နဲ့၊ လုပ်ပေးနိုင်တာ လုပ်ပေးလိုက်ပါတဲ့၊ ဒီအခြေအနေ မျိုးဆိုရင် လုပ်ပေးလိုက်လို့ ဆိုလိုတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်အတွက်လည်း ပင်ပန်း ဆင်းရဲလိမ့်မယ်၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ခေါင်းမာတယ်၊ ဒေါသကြီးတယ်။ သို့သော် သူ့ကို နားပါးချ ပြောလိုက်လို့ ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကောင်းတဲ့အခြေအနေတစ်ခု ရောက် သွားနိုင်တယ်လို့သိရင် ကိုယ်ပင်ပန်းတာလည်း ထည့် မစဉ်းစားနဲ့၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ခေါင်းမာနေတာလည်း ထည့် မစဉ်းစားနဲ့။ အခြေအနေကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အတွက် ဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်ပေးလိုက်ပါတဲ့။

ကိန္နိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၃၅

နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်အတွက်တော့မပင်ပန်းဘူး။ သို့သော် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က ခေါင်းမာနေတယ်။ လုပ်လို့ ကိုင်လို့လည်း လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အနေ အထားရှိတယ်လို့ တွေ့လို့ရှိရင် ခေါင်းမာနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မာချင်မာပါစေ။ လုပ်လို့ ကိုင်လို့ရတယ်ဆိုရင် ဖြေရှင်း ဆုံးဖြတ်ပေးပြီး လုပ်ပေးလိုက်ပါ။

နောက်တစ်ခုက ကိုယ်လည်းပင်ပန်းမယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ် ကလည်း ခေါင်းမာတယ်။ ဘယ်လိုပဲလုပ်လုပ် ဖြစ်နိုင် စရာအကြောင်းမရှိဘူးလို့ သိလို့ရှိရင် သူ့ကို ဥပေက္ခာ ရှုလိုက်ပါ။ မပြောနဲ့တော့။ “ဝေ ရူပေ ပုဂ္ဂလေ ဥပေက္ခာ နာတိမညေတဗ္ဗာ” ဥပေက္ခာရှုတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုရင် မလုပ်နဲ့တော့။ သူ့ကို “သဗ္ဗေ သတ္တာ ကမ္မဿကာ” သူ့ကံအတိုင်းပဲဆိုပြီး ထားလိုက်တာကို ပြောတာ။

လူဆိုတာ လူတိုင်း ပြောလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ပြောလို့မရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရမှာ မဟုတ်သည့်အတွက်ကြောင့် “သကေန ကမ္မေန ပညာယိဿတိ သူ့လုပ်ရပ်နဲ့သူ တစ်နေ့ကျတော့

၃၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်”။ ဒါလောက်ပဲထားတော့၊ မလုပ်နဲ့
တော့လို့ ဆိုလိုတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ လူဟာ နေရာတကာ
မပြောရဘူးဆိုတာလည်း ရှိတယ်။ အသေးအဖွဲ့လေး
တွေကစပြီး ပြောမယ်ဆိုရင် တစ်ဖက်သားရဲ့မုန်းတီးမှုကို
ရတတ်တယ်။ အသေးအဖွဲ့လေးတွေကို မပြောရဘူး။
အသေးအဖွဲ့လေးတွေကို အသာကြည့်။ ဒါကြောင့်မို့လို့
နေရာတိုင်း ဝင်ပြီးမပြောရဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါ
လည်း ဥပေက္ခာလို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒီလို မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ဟာ
တပည့်သာဝကတွေရဲ့အတွင်းမှာ အချင်းချင်း အငြင်း
ပွားမှုတွေကို ရှောင်ရှားဖို့ရာအတွက် ဒီနည်းလမ်းတွေကို
ဟောကြားဆုံးမခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ညီညွတ်ရေး အနှောင့်အယှက်များ

“တေသံ သမဂ္ဂါနံ သမ္မောဒမာနာနံ အဝိဝဒမာနာနံ
သိက္ခတံ အညမညဿ ဝစီသံဟာရော ဥပ္ပန္နော
ဒိဋ္ဌိပဋ္ဌာသော စေတသော အာယာတော အပ္ပစ္စယော
အနဘိရဒ္ဒိ” ။

ကိန္နိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ပိန့်မှာချက်များ

၃၇

သမဂ္ဂဖြစ်ပြီး၊ အတူတကွ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နေကြပြီး၊ အငြင်းအခန့်ကင်းမဲ့ပြီး တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်နေတဲ့အထဲမှာတောင်မှပဲ ဘာ မဟုတ်တဲ့ အမြင်လေးတွေနဲ့ စကားများကြတာ ရှိတတ် သေးတယ်။ ဒိဋ္ဌိပဋ္ဌာသော - ညံ့ဖျင်းတဲ့ အတွေးတွေနဲ့၊ ဝစီသံဟာရော- ဟိုပြောဒီပြောပြောပြီး အချင်းများတတ် ကြတာတွေ၊ မကျေနပ်တဲ့ အသေးအဖွဲ့တွေ ဖြစ်နေ တတ်သေးတယ်တဲ့။

ဒီလိုဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဖြေရှင်း ဆုံးဖြတ်လောက် အောင် မကြီးဘူး။ မကျေနပ်ချက်လေးတွေ၊ ရင်ထဲမှာ အဖုအထစ်လေးတွေ ဒီလိုဟာမျိုးတွေ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် “အဲဒီ ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေဆိုးတွေဟာ ကဲ့ရဲ့စရာလား၊ ချီးမွမ်းစရာလားလို့ ကြည့်လိုက်” တဲ့။ “အဲဒါတွေဟာ ကဲ့ရဲ့စရာတွေပဲ၊ အဲဒီ အခြေအနေဆိုးတွေကို မဖယ်ရှား နိုင်ရင် နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်သလား၊ မရနိုင်ဘူးလား” လို့ ကြည့်လိုက်။ “အဲဒီအခြေအနေ အဖုအထစ်လေးတွေ

၃၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဟာ နိဗ္ဗာန်ကိုရဖို့ အဖြေမှန်ထုတ်မယ်ဆိုရင် မဖြစ်နိုင်ဘူး”တဲ့။ အဲဒီလောက်လေးကို အဖုအထစ်တွေ မရှိစေရဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

အဲဒီလိုဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်ပေးလို့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်သွားတယ်။ သူ့ရဲ့ဟောပြောဆုံးမမှုကြောင့် “ဒီအခြေအနေလေးတွေက လူကဲ့ရဲ့စရာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒီအခြေအနေလေးတွေ မပယ်နိုင်ရင် အရှင်ဘုရားဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး” ဆိုတော့ သဘောပေါက်သွားပြီ။ အဲဒီအခြေအနေလေးတွေ ရှင်းသွားတယ်။

အစွန်းလွတ်တဲ့ အခြေစကား

အဲဒီလို ရှင်းသွားနိုင်တဲ့အခါမှာ ရှင်းပေးတဲ့ ကိုယ်တော်ကို သူများတွေက မေးကြလိမ့်မယ်တဲ့။ “အာယသွတာ နော ဘိက္ခု အကုသလာ ဝုဋ္ဌာပေတွာ ကုသလေ ပတိဋ္ဌာပိတာ- အရှင်ဘုရားက ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဖျောင်းဖျန်းချပြီးတော့၊ အခြေအနေဆိုးက

ကိန္နိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၃၉

ဆွဲထုတ်ပြီး အခြေအနေကောင်းပေါ်အောင် လုပ်ပေးတာလား” လို့ ဒီလိုပြောလို့ရှိရင် ဘယ်လိုပြောမလဲ။

မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လိုဖြေခိုင်းတုန်း? အဲလိုမေးလိမ့်မယ်တဲ့။ ကိုယ်တော် ကယ်တင်လိုက်တာလားလို့ မေးလို့ရှိရင်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလိုမေးလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဒီလိုပြန်ပြောရမယ်တဲ့။

“ဣဓာဟံ, အာဝုသော, ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမီ - တပည့်တော် မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ပါတယ်။ ချဉ်းကပ်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောတယ်။ အဲဒီတရားကို ကြားနာပြီး တပည့်တော် အဲဒီရဟန်းတွေကို တစ်ဆင့်ဟောပြပါတယ်။ အဲဒီကိုယ်တော်ကလည်း မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားကို နာယူမှတ်သားပြီး အကုသိုလ်တရားတွေမှ ထွက်ခွာပြီး ကုသိုလ်တရားတွေပေါ်မှာ ရပ်တည်သွားကြတာပါ” ဒီလိုဖြေပါတဲ့။ ကယ်တင်လိုက်တယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။

သူ့ကိုယ်တိုင်က မြတ်စွာဘုရားဆီ တရားနာတာ။ နာထားတဲ့တရားကို မှတ်သားပြီး အဲဒီ ကိုယ်တော်

တွေကို တဆင့်ဟောပြောတယ်။ တဆင့်ဟောပြောတဲ့ တရားကို နာယူမှတ်သားပြီး အဲဒီကိုယ်တော်တွေဟာ အကုသိုလ်မှ လွတ်ကင်းပြီးတော့ ကုသိုလ်ပေါ်မှာ ရပ်တည်သွားကြပြီ၊ လူတော်လူကောင်းတွေ ဖြစ်သွား ကြပြီလို့ အဲဒီလိုဖြေပါတဲ့။

အဲဒီလို ဖြေလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ဘယ်လို အကျိုး တွေ ရရှိင်တုန်းဆို “န ၈၀၀ အတ္တနံ ဥက္ကံသေတိ” ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြှောက်ပင့်ပြောတာလည်း မဖြစ်တော့ ဘူး၊ ဒီအစွန်းကလည်း ရှိတယ်နော်။ လောကလူတွေ ဟာ ကိုယ့်ဂုဏ် ကိုယ်ဖော်လို့ရှိရင် မ၊သူတော်ဖြစ်တတ် တယ်။ ထုတ်ဖော်ပြောနေလို့ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ် လူကြွားကြီး တစ်ယောက်အဖြစ် ထင်မှတ်ခံရတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချီးမွမ်းတယ်ဆိုရင် အတ္တုက္ကံသန လို့ ခေါ်တယ်။ အတော်အောက်တန်းကျတဲ့ အရာ တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ငါတော်တယ်၊ ငါသိတယ်၊ ငါအတတ် ဆုံးပဲ။ ငါ့ကို ဘယ်သူမှ မကျော်နိုင်ဘူးလို့ဆိုရင် အဲဒါ အတ္တုက္ကံသန လို့ ခေါ်တယ်။

ကိစ္ဆိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များ

၄၁

ပရဝတ္ထန ဆိုတာ သူများကိုရှုံ့ချတယ်၊ ကျန်တဲ့ သူတွေက ငါ့အဆင့်မမီပါဘူး။ ငါ့အရည်အချင်း ခြေဖျား တောင် မမီပါဘူးပြောရင်ပရဝတ္ထန။ အဲဒီလို အတ္ထုတ္တံသန ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ မြှင့်တင်ခြင်း၊ မြှင့်ပြောခြင်း၊ သူများကိုတော့ နှိမ့်ချခြင်းဆိုတာ စိတ်ကောင်း နှလုံး ကောင်း မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အမူအကျင့်ပဲ ဖြစ်တယ်တဲ့။ ဒါတင်မကဘူး။

“ဓမ္မဿ စာနုဓမ္မံ ဗျာကရောတိ” ဘုရား အဆုံး အမအတိုင်း ပြောတာဖြစ်သောကြောင့် မှန်ကန်တဲ့ အပေါ်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်ပြောဆိုခြင်းဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုပြောဆိုခြင်းကြောင့် “န စ ကောစိ သဟဓမ္မကော ဝါဒါနုဝါဒေါ ဂါရယံ ဌာနံ အာဂစ္ဆတိ” သူပြောတဲ့ စကားက ဘုရားစကားအတိုင်းပဲ ဖြစ်သောကြောင့် ပြစ်တင်စရာ တစ်စုံတစ်ခုမျှ မရှိဘူးတဲ့။

ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း ဟောတာဖြစ်တယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ ထိခိုက်ပုတ်ခတ်ပြီး ဟောတာမဟုတ်ဘူး

ဆိုတော့ အပြစ်ကင်းလွတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လည်း ချီးမြှောက်ရာ မရောက်ဘူး၊ သူတပါးကိုလည်း ရှုံ့ချရာ မရောက်ဘူး။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှင်အာနန္ဒာ မထေရ်မြတ် ဟောပြောပုံကို မှတ်သားရမယ်။ ရှင်အာနန္ဒာ မထေရ် မြတ်ကို ဘာသာခြားတွေက “ဘယ်သူ့တရားဟာ အကောင်းဆုံးတရားလဲ” ဆိုတဲ့မေးခွန်း မေးကြတဲ့အခါ ရှင်အာနန္ဒာကဘယ်လိုဖြေတုန်းဆိုရင် “ရာဂကုန်အောင် ဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ တရားဟာ အကောင်းဆုံးတရားပဲ” လို့ ဖြေတယ်။ အဲဒီမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထည့်ပြောတာ မဟုတ်သောကြောင့် **အတ္ထုတ္တံသန** လည်း မဖြစ်ဘူး။ **ပရဝုတ္တန** လည်း မဖြစ်ဘူး။ ဘယ်ဟာ ကောင်းတယ် ဆိုတဲ့ လမ်းစဉ်အတိုင်းပဲဟောလိုက်တာ။

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ တို့ဘုရားဟောတဲ့တရားသာ ကောင်းတယ်၊ မင်းတို့ဟောတဲ့တရားတွေက မကောင်း ဘူးဆိုရင် **အတ္ထုတ္တံသန**၊ **ပရဝုတ္တန** ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါလိုပဲ ဒီနေရာမှာ ဘုရားအဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာ လို့ လူတော်လူကောင်း ဖြစ်သွားတာပါလို့ပဲ ပြောပါတဲ့။

ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ပိန့်မှာချက်များ

၄၃

အဲဒီလိုပြောလို့ရှိရင် အတ္တုက္ကံသန- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
မြှောက်ပြောတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ပရဝဏ္ဏ- သူတပါး
ကို နှိမ့်ချပြောတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ပြောဆိုစရာ
အပြစ်တင်စရာလည်း မရှိဘူး။ ကိုယ်ပြောတဲ့စကား
ကလည်း မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းအတိုင်း ပြောတာ
ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အကျိုးတွေကို ရနိုင်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ
က ကိန္တိသုတ္တန်ကို ယခုလို ဟောကြားခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

နိဂုံးစကား

နိဂုံးချုပ်တဲ့အခါမှာ “ဣဒမဝေါစ ဘဂဝါ။ အတ္တမနာ
တေ ဘိက္ခု။ ဘဂဝတော ဘာသိတံ အဘိနန္ဒန္တိ”
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အခုလို ဟောကြားဆုံးမလိုက်တဲ့အခါမှာ
ရဟန်းတော်တွေ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပြီး မြတ်စွာ
ဘုရားရဲ့စကားကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်ကြတယ်လို့ ကိန္တိ
သုတ္တန်ကို အခုလို အဆုံးသတ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။
မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ဟာ လောက
လူသားတွေ လိုက်နာဖို့ရာအတွက် ညှိနှိုင်းအဖြေရှာတဲ့
စနစ်ကို ဒီ ကိန္တိသုတ်မှာ ဟောကြားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမ ဒီသုတ္တန်ဟာ အငြင်းမပွား
ဘဲ ညှိနှိုင်းပြီး အဖြေရှာခြင်းဆိုတဲ့အချက်ကို အလေး
အနက်ထားပြီး ဟောကြားဆုံးမခြင်းဖြစ်လို့ ပိုပြီး
ညီညွတ်မှု ရလာတယ်။ အငြင်းပွားမှုတွေဟာလည်း
အသံတိတ်သွားတယ်၊ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း
လောကမှာပဲဖြစ်စေ၊ ဓမ္မမှာပဲဖြစ်စေ အငြင်းပွားမှု
ကင်းစင်ပြီး အငြင်းမပွား၊ တူညီသောအဖြေများ
ရရှိအောင် ကြိုးစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊
မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မှာချက်များကို
မိမိတို့ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ မှတ်သားထားပြီး ဒီ ဆုံးမ
ဩဝါဒအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် အငြင်းပွားမှု
တွေကို ရှောင်ရှား၍ မှန်ကန်သော အဖြေရအောင်
ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

Transcribed by-Ma Nilar Lwin

Typed by- Wai Wai Lwin

Final edition copy by- Htet Naing San (I-D-E)

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

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

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ
ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်ဟောကြားနိုင်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

- ၁။ အောင်ဓမ္မ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၉-၅၁၈၉၄၃၂၊ ၀၉-၇၉၅၂၅၂၆၈၂
- 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 ၀၉-၂၅၅၂၅၅၈၆၂
- ၄။ ပုရပိုက်ဓမ္မပြန်ချိရေး
တိုက်(၄)၊ အခန်း(၅)၊ ရွှေဝုံတိုင်လမ်းမကြီး၊
တာမွေ Ocean Super Center နှင့် ရွှေဝုံတိုင်ဆေးရုံကြား၊ ဗဟန်း။
ဖုန်း ၀၉-၂၅၈၂၇၂၇၁၁

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။ စိတ်ကောင်းဆွေကောင်း

၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး

၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ

၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်

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 ဝ သော၊ န ဝ 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။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ
၇၉။ ဒဏ္ဍိဏာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
၈၂။ အနတ္တလက္ခဏသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
၈၅။ ကမ္မတ္တန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ
၈၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား
၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
၉၀။ ကမ္မတ္တန်းဆရာ
၉၁။ တတိမြေမှ သာသနာ
၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ
၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ
၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်
၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု
၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်
၉၇။ သမုဒ္ဓရာ ဝမ်းတစ်ထွာ
၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း
၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ
၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ
၁၀၁။ အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ
၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ
၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရူပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား
၁၀၅။ ဓမ္မသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

- ၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျော့ချရေး
၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း
၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး
၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ
၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်
၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ
၁၁၂။ တပည့်များလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ဆရာ
၁၁၃။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း
၁၁၄။ ကံကြမ္မာ၏ ရုပ်ပုံလွှာများ
၁၁၅။ ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ
၁၁၆။ ဉာတပရိညာ
၁၁၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကျေးဇူး အထူးပေးဆပ်ခဲ့သူ
၁၁၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ရန် အခြေခံတရား
၁၁၉။ သစ္စဒေသနာ ဓမ္မစကြာ
၁၂၀။ အားကိုးခြင်း
၁၂၁။ သဒ္ဓမ္မပတိရူပကသုတ် အနှစ်ချုပ်
၁၂၂။ အတ္တဟိတ နှင့် ပရဟိတ
၁၂၃။ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ
၁၂၄။ မိဘနှင့်သားသမီးအကြား မှန်ကန်သောအမြင်များ
၁၂၅။ အများအတွက် သံဃာတော်တို့၏ဆောင်ရွက်ချက်
၁၂၆။ သလ္လောသသုတ်အနှစ်ချုပ်

- ၁၂၇။ ကောသလအိပ်မက်နှင့်ယနေကမ္ဘာ
၁၂၈။ ဝိယတော ဇာယတော 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။ ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်
၁၃၉။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၁)
၁၄၀။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုရှုမြင်၍ မိမိဘဝကို ပြုပြင်ခြင်း
၁၄၁။ သူတော်ကောင်းသည် အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်
၁၄၂။ သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု
၁၄၃။ ဒုစရိုက်အကျိုး အဆိုးပုံရိပ်များ
၁၄၄။ အောင်မြင်ကြီးပွား စက်လေးပါး
၁၄၅။ စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည်
၁၄၆။ စိတ်ကောင်းရှိမှီက ပထမ
၁၄၇။ တမလွန်ဘဝက ဆွေမျိုးများအရေး

၁၄၈။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၂)

၁၄၉။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး

၁၅၀။ မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနလုံးသွင်းတရား

၁၅၁။ မင်္ဂလာတရားနှင့်အညီ နိုင်ငံသစ်တည်

၁၅၂။ မာလုကျပ္ပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၁၅၃။ အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် ကဲ့ရဲ့ခြင်း

၁၅၄။ အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၁၅၅။ မိလိန္ဒပဉ္စာ(ပထမတွဲ)

မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂသေနတို့၏ ဗုဒ္ဓဝါဒရေးရာ အချေအတင်ပြောဆိုချက်များ

၁၅၆။ ပစ္စေကာဗုဒ္ဓိ အရှင်မြတ်တို့၏ ဘဝနှင့် ဓမ္မအမြင်(ပထမတွဲ)

၁၅၇။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၃)

၁၅၈။ စာသင်စာချ ပြုကြသာသနာ

၁၅၉။ ဗုဒ္ဓသာသနာ၏ ဝိသေသလက္ခဏာများ

၁၆၀။ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ

၁၆၁။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၄)

၁၆၂။ မိမိကိုယ်တိုင် မိမိ၏ရန်သူ မဖြစ်ပါစေနှင့်

၁၆၃။ တိုင်းရေးပြည်ရေး မျှော်တွေးခြင်း

၁၆၄။ နှစ်သစ်မင်္ဂလာကို မေတ္တာဖြင့်ကြိုဆိုခြင်း

၁၆၅။ ဘဝအတွင်းမှ အမှောင် နှင့် အလင်းများ

၁၆၆။ လူတိုင်းအတွက် အမှန်တရား

၁၆၇။ မဟာသာဝကကြီးတို့၏ စကားပိုင်း

၁၆၈။ မိလိန္ဒပဉ္စာ(ဒုတိယတွဲ)

မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂဿနတို့၏ ဗုဒ္ဓဝါဒရေးရာ အချေအတင်ပြောဆိုချက်များ

၁၆၉။ စိတ်စွဲလမ်းမှုကို အောင်နိုင်သူ

၁၇၀။ မိလိန္ဒပဉ္စာ(တတိယတွဲ)

မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂဿနတို့၏ ဗုဒ္ဓဝါဒရေးရာ အချေအတင်ပြောဆိုချက်များ

၁၇၁။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၅)

၁၇၂။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓိ အရှင်မြတ်တို့၏ ဘဝနှင့် ဓမ္မအမြင်(ဒုတိယတွဲ)

၁၇၃။ Online ဓမ္မစာလွှာများ

၁၇၄။ ဝဋ္ဋသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၅။ အင်္ဂုလိမာလသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၆။ မောရသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၇။ ဓဇဂ္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၈။ ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်မှာချက်များ