

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

ပိတောက်ပါးအား အမှူးထား၍

မသင့်သင့်သူ

(မေတ္တာရောင်ခြည်)

နိဿာရ

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်စုပ္ပူ ပုဂ္ဂိုလ်လှမ်း  
အမှတ်(၁၅၂) (၂၂)လမ်း၊ ဇေယျာဠိနယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊  
ဖုန်း ၀၀-၃၈၄၀၉၃



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၄၄)

# ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်

(အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း)

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ်

(အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း)



ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

ဤတရားတော်စာအုပ်များကို ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး  
အလှူတော်ငွေများဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေပါသည်။

### မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာ  
 သက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တန်ခူးလဆန်း(၄)ရက်၊  
 ရန်ကုန်တိုင်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ဝါးရုံဆိပ်  
 ရပ်ကွက်လုံး ဆိုင်ရာ (၇၄)ကြိမ်မြောက်  
 နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူ ဗုဒ္ဓပူဇနိယပွဲတော်နှင့် စပ်လျဉ်း၍  
 ဒုတိယအကြိမ်မြောက် ဆင်ယင်ကျင်းပ  
 ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇာ ဓမ္မသဘင်ပွဲဝယ်  
 ဟောကြားအပ်သော  
**ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ်**  
 (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း)  
 တရားဒေသနာတော်

# Abhidhamma

Abhidhamma is the highest and most systematic of the three divisions of the Pali Canon. It is a science of the mind, a psychology of the highest order, which seeks to analyze the mind and its objects into their constituent parts and to show how these parts are related to each other and to the world.

The Abhidhamma is divided into three main parts: the Katha Sutta, the Vibhanga, and the Dhammasamuccaya. The Katha Sutta is a dialogue between the Buddha and his disciples, in which he explains the nature of the mind and its objects. The Vibhanga is a systematic analysis of the mind and its objects, and the Dhammasamuccaya is a summary of the Abhidhamma.

The Abhidhamma is a science of the mind, and it is a science of the highest order. It is a science which seeks to analyze the mind and its objects into their constituent parts and to show how these parts are related to each other and to the world. It is a science which is based on the teachings of the Buddha, and it is a science which is of great importance to the Buddhist world.

# ခန္တသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)

အန္တရာယ်ဆိုတာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဝင်ရောက် နှောင့်ယှက်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ပေးတတ်တဲ့ အကြောင်းတရားမျိုး ကို ခေါ်တယ်။ လူ့လောက လူ့ဘဝ ရောက်လာတဲ့ အခါမှာ အန္တရာယ်ဆိုတာ ရှိတယ်ပေါ့။ ပါဠိစကား “အန္တရာယ= ကြားဖြတ်ဝင်လာတဲ့ မမျှော်လင့်တဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ အဖျက်အဆီးလို့ ဒီလို အဓိပ္ပါယ် ရတယ်။ ဒီကြားဖြတ်ဝင်လာတဲ့ အဖျက်အဆီး ကြုံ နေလို့ရှိရင် အန္တရာယ်ကြုံတယ်လို့ လောက လူတွေ

၂ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

က ပြောကြတယ်။ အဲဒီ အန္တရာယ်ကို ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲဆိုတဲ့ ကာကွယ်တဲ့ နည်းစနစ်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့ဟာ ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေးဘဝကစပြီး ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ် ဆိုတာ လေ့လာ ကျက်မှတ်ကြရတယ်။ အန္တရာယ်ကာကွယ်ဖို့အတွက် အဓိက ရည်ရွယ်ပြီး ဟောထားတဲ့ သုတ္တန်တွေ စုပေါင်းပြီး ပရိတ်ကြီး (၁၁) သုတ်ကို မြန်မာနိုင်ငံမှာ သင်ရိုးပြုကြတယ်။ ပရိတ်ဆိုတဲ့ စကားက “ပရိတ္တ” ဆိုတဲ့ ပါဠိကလာတဲ့ စကား ဖြစ်တယ်။ ကာကွယ်ခြင်း” လို့ ဒီလို အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဘာကို ကာကွယ်တာတုန်းဆိုတော့ အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်တယ်။ လောကလူတွေဟာ နေ့စဉ်နှင့် အမျှ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ အခါမှာ ကြားဖြတ်ပြီးတော့ နှောင့်ယှက်ဝင်ရောက်လာတဲ့



ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၃

အန္တရာယ်တွေကို မကာကွယ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဘဝ  
အောင်မြင်မှုဆိုတာကို ကြီးပမ်း အားထုတ်နိုင် ကြမှာ  
မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အန္တရာယ်ကင်းအောင်  
ကြိုးစားကြရတယ်။

အန္တရာယ်ဆိုတာ မြင်ရတဲ့အန္တရာယ် ရှိသလို  
မမြင်ရတဲ့ အန္တရာယ်လည်း ရှိတယ်။ မြင်ရတဲ့  
အန္တရာယ်ကျတော့ ကြည့်ပြီးရှောင်လို့ရတယ်။ မမြင်  
ရတဲ့ အန္တရာယ်တော့ မိမိမမြင်နိုင်သည့်အတွက်  
ကြုံလာတဲ့ အခါမှာ ရုတ်တရက် ဆုံတွေ့ရတာ ဖြစ်  
သောကြောင့် မရှောင်လွဲနိုင်ကြဘူးတဲ့။ အန္တရာယ်နဲ့  
ကြုံကြရတယ်။ အဲဒါတွေကို ကာကွယ်ဖို့ နည်းစနစ်  
တွေ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

ဒီကနေ့ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ ပရိတ်  
တရားတော်တွေထဲမှာ အားလုံးကြားဖူးပြီးသားဖြစ်  
တဲ့ ‘ခန္ဓပရိတ္တ’၊ ‘ခန္ဓသုတ်’ ဆိုတာ ရှိတယ်။ လယ်ယာ

၄ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကိုင်းကျွန်း လုပ်ငန်းတွေနဲ့ အသက်မွေးနေကြတဲ့ တောင်သူလယ်သမား ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင် တွေဟာ မြေဆိုးတွေရဲ့ အန္တရာယ်ကို မကြာခဏ ကြုံ တွေ့ကြရလို့ မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားမှာ နှစ်စဉ် နဲ့အမျှ မြေကိုက် ခံကြရတယ်။ အသက်ဆုံး သွားရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေ နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို မြေအန္တရာယ်နဲ့ ကြုံပြီး အသက်ဆုံးကြရတာ မျိုးတွေ မဖြစ်အောင် ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မထဲမှာ ကာကွယ်တဲ့ နည်းစနစ် တွေ ရှိတယ်။

ပရိတ်ကြီး (၁၁) သုတ်ထဲမှာ ပါတဲ့ ‘ခန္ဓသုတ်’ ဆိုတာ ဒီကနေ့ မှတ်သားနာယူပြီး မြေဆိုးတွေရဲ့ အန္တရာယ်၊ အခြားအဆိပ် အတောက်ရှိတဲ့ သတ္တဝါ တွေရဲ့ အန္တရာယ်၊ ဒါတင်မကဘူး လောကမှာ ကြုံ တွေ့ရတဲ့အန္တရာယ်မျိုးစုံက ဟောဒီ ပရိတ်တရားတွေ

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၅

ကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပြီး ထိုပရိတ်တရားတော် အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် အန္တရာယ် ကင်းရှင်းနိုင်တယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့်မို့ ယုံယုံ ကြည် ကြည်နဲ့ ဒီပရိတ်တရားတော်လာ ကျင့်စဉ်များကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် အဆိပ် အတောက်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ အန္တရာယ်ဟာ ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်တယ်။ အန္တရာယ်ကင်းပြီး တော့ မိမိတို့လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ ဖြောင့်ဖြောင့် ဖြူးဖြူး ဒီလိုဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။

‘ခန္ဓသုတ်’လို့ ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်မှာ ပါရှိ သော်လည်း အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှာတော့ ‘အဟိရာဇ ကုလသုတ်’ လို့ခေါ်တယ်။ ‘အဟိရာဇကုလ’ ဆိုတာ ‘အဟိ’ ဆိုတာ မြေ၊ ‘ရာဇကုလ’မှာ မင်းမျိုး၊

၆ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မြေမင်းမျိုးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သုတ်လို့ ဒီလိုဟောတယ်။  
 ၅၅၀ - ဇာတ်ထဲမှာ ဒီသုတ္တန်ကို ခန္ဓဇာတ် ဆိုပြီး  
 မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိတယ်။ ကျင့်စဉ်က  
 တော့ အတူတူပါပဲ။ အဆိပ်အတောက်ရှိတဲ့ မြေတွေ  
 ကိုက်လို့ရရင် သို့မဟုတ် မြေတွေအကိုက်မခံရအောင်  
 မြေကိုက်သော်လည်းပဲ အဆိပ်မတက်ရလေအောင်  
 ဟောဒီ ခန္ဓသုတ်ကို ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်ခြင်း၊  
 လိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် မြေအန္တရာယ်တွေ  
 ကာကွယ်နိုင်မယ်၊ တခြား အန္တရာယ်တွေကိုလည်း  
 ကာကွယ်နိုင်တယ်၊ အလွန်အစွမ်းထက်တယ်လို့  
 မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဟောထားတာရှိတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီသုတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့  
 အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း-

သဗ္ဗာသီဝိသ ဇာတီနံ၊

ဒိဗ္ဗမန္တာဂဒံ ဝိယ။

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၇

ယံ နာသေတိ ဝိသံ ဃောရံ၊  
သေသဉ္ဇာပိ ပရိဿယံ။

အာသီဝိသ၊ ‘အာသီ’ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က  
‘အာသု’ဆိုတဲ့ စကားလုံးက လာတာ။ ‘အာသု’  
ဆိုတာ လျှင်လျှင်မြန်မြန် တက်လာတတ်တဲ့ ‘ဝိသ’  
အဆိပ်တဲ့။ အဆိပ်တက်တာ အလွန်မြန်လို့  
‘အာသီဝိသ’။ မြွေများ လူကိုကိုက်လိုက်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင်  
အဆိပ်က လူတွေ့ရဲ့သွေးကြောထဲ ရောက်ပြီးတော့  
အဆိပ်တက်တာ အလွန်မြန်တယ်။ အဲဒီ အဆိပ်  
လျှင်မြန်တဲ့ မြွေဆိုးတွေကို ‘အာသီဝိသ’လို့ ခေါ်  
တယ်။

နောက်အဓိပ္ပါယ်တစ်နည်းက ‘အာသီ’ ဆို  
တာ မြွေစွယ်ကိုပြောတာ။ အဲဒီမြွေစွယ်ထဲမှာ  
အဆိပ်တွေ ရှိတယ်။ မြွေရဲ့အစွယ်မှာ အခေါင်း

၈ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကလေးတွေပါတယ်။ အဲဒီ အခေါင်းကလေးထဲမှာ  
 အဆိပ်တွေပါတယ်။ မြွေက ကိုက်လိုက်ပြီဆိုလို့ရှိရင်  
 လူရဲ့သွေးထဲ အဲဒီအဆိပ်တွေ ကျန်ရစ်တယ်။ အဲဒီ  
 အဆိပ်ဟာ လျှင်လျှင်မြန်မြန်နဲ့ အထက်ကို တက်လာ  
 တတ်လို့ 'အာသီဝိသ' လျှင်သော အဆိပ် ရှိတယ်။  
 အဆိပ်တက်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် လူတွေဟာ အသက်  
 ရှင်ဖို့ ခက်ခဲသွားတာပေါ့။ ဒါဖြင့် အဲဒီမြွေတွေ  
 အကိုက်မခံရအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ဒီသုတ္တန်မှာ  
 ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ပေးထားတယ်။

ဒီသုတ္တန်ကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပြီး လိုက်နာ  
 ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် 'သဗ္ဗာသီဝိသဇာတိနံ' အဆိပ်  
 ပြင်းထန်တဲ့ မြွေတွေအားလုံးရဲ့ ပြင်းထန်တဲ့  
 အဆိပ်တွေကို 'ဒိဗ္ဗမန္တာဂဒံ ဝိယ'၊ နတ်တွေ အသုံး

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၉

ပြုတဲ့ နတ်မန္တာန်လိုပဲ အလွန် အစွမ်းထက်တယ်တဲ့။  
‘အဂဒ’ဆိုတာ ဆေး၊ နတ်ဆေးကို အသုံးပြုမယ်  
ဆိုလို့ရှိရင်လည်း အဆိပ်တွေက ချက်ခြင်းပြေပျောက်  
သွားတယ်။ မန္တာန်ရွတ်ဖတ် လိုက်လို့ရှိရင်လည်း  
အဆိပ်တွေက ကျသွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နတ်  
မန္တာန်၊ နတ်ဆေးဝါးနဲ့ အလားတူတယ်လို့ ဒီလို  
ပြောတာ။ ပြင်းထန်တဲ့ အဆိပ်ကို ချက်ခြင်းဖယ်ရှား  
ပစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တာ ဘယ်နေရာ  
မှာ ဖယ်ရှားပစ် နိုင်တာလည်းဆိုတော့ ဒီသုတ္တန်မှာ-

အာဏာက္ခေတ္တမ္ဘိ သဗ္ဗတ္ထ ၊

သဗ္ဗဒါ သဗ္ဗပါဏိနံ။

အာဏာခေတ် ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့  
ပရိတ်တန်ခိုးတော်တွေ လွှမ်းမိုးတည်တဲ့အရာ၊ အစွမ်း  
တန်ခိုး ပျံ့နှံ့ ရာနယ်ဟာ ဘယ်လောက်ကျယ်သလဲ

၁၀      အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆိုရင် စကြာဝဠာ ကုဋေတစ်သိန်းကျယ်တယ်။ အဲဒီ  
စကြာဝဠာ ကုဋေတစ်သိန်းဟာ ဘယ်နေရာမှာပဲ  
ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်မြို့မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ရွာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊  
ဘယ်ဒေသမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်နိုင်ငံမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်  
ဟောဒီ ပရိတ်တရားတော်ရဲ့ အစွမ်းတန်ခိုးဟာ ရှိ  
တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အာဏာခေတ်အတွင်းမှာ စကြာဝဠာကုဋေ  
တစ်သိန်းမှာရှိတဲ့ တိုင်းပြည်တွေ၊ မြို့ရွာတွေ၊ ဒေသ  
တွေ မည်သည့်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မည်သည့်အခါ  
မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဟောဒီ ပရိတ်တရားရဲ့ အစွမ်းတန်ခိုး  
ကြောင့် မြွေဆိုးတွေ မကိုက်နိုင်ဘူး။ မတော်တဆ  
ကိုက်မိသွားလို့ရှိရင်လည်း မြွေဆိပ်မတက်ဘူးလို့  
မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာနော်။ ဒီသုတ္တန်  
စကားကို ရွတ်ဖတ်ချင်အောင်လို့ ရှေ့ပိုင်းက အကျိုး  
ကျေးဇူးကို ပြထားတယ်။



ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၁၁

သဗ္ဗာသီဝိသ ဇာတိနံ၊  
 ဒိဗ္ဗမန္တာဂဒံ ဝိယ။  
 ယံ နာသေတိ ဝိသံ ယောရံ၊  
 သေသဉ္စာပိ ပရိဿယံ။  
 အာဏာက္ခေတ္တမ္ဘိ သဗ္ဗတ္ထံ ၊  
 သဗ္ဗဒါ သဗ္ဗပါဏိနံ။  
 သဗ္ဗသောပိ နိဝါရေတိ၊

ဒါ ပရိတ်တရားရဲ့ အကျိုးတွေကို ပြောထား  
 တာနော်။ မြေဆိုးရဲ့ အန္တရာယ်၊ မြေအဆိပ် ကိုသာ  
 ပယ်နိုင်တာလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ‘သေသဉ္စာ  
 ပိ ပရိဿယံ’ အခြားသော ဘေးရန် တွေကိုလည်းပဲ  
 ကာကွယ်ပေးတယ်လို့ဆိုတော့ ဒီပရိတ်ဟာ ပရိတ်  
 တရားတော်တွေထဲမှာ အစွမ်းထက်ဆုံးလို့တောင်  
 ဆိုနိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ ဟောဒီ ခန္ဓသုတ်ဆိုတဲ့

၁၂ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပရိတ်တရားဟာ လူတိုင်းကျက်မှတ်ပြီးတော့ လိုက်  
နာ ကျင့်သုံးသင့်တယ်၊ မေတ္တာပွားသင့်တယ်။ ပရိတ်  
တရားတော် ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာဆောင်  
ရွက်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

‘သဗ္ဗသောပိ နိဝါရေတိ’ ဘက်စုံ အန္တရာယ်  
တွေကို အကာအကွယ်ပေးတယ်လို့ ဆိုတာ။ အဲဒါ  
ကြောင့်မို့ဒီပရိတ်တရားကို သင်ယူပြီးတော့ ဘုန်းကြီး  
တို့တစ်တွေ အန္တရာယ် ကင်းဝေးမှုကို အကာ  
အကွယ် ပြုကြရမှာ ဖြစ်တယ်တဲ့။ မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်  
ဘဝမှာ အန္တရာယ်ကင်းချင်တယ်၊ အန္တရာယ် ခပ်  
သိမ်း၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းဖို့ ဆုတောင်း နေရုံနဲ့  
မရဘူး။ လုပ်ဆောင်ရမယ့် ကိစ္စတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်  
ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၁၃

ပရိတ်တရားကို ဟောတာ။

ကဲ ဒါဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းဖို့အတွက် ဘာလုပ်  
ရမလဲဆိုတော့ ရှင်းရှင်းလေးပဲ။ ကိုယ့်ကို အန္တရာယ်  
ပေးတယ်ဆိုတဲ့ အရာတွေဟာ ကိုယ်နဲ့မတည့်ဘူး  
ရန်သူဖြစ်နေရင် ကိုယ့်ကို အန္တရာယ်ပေးတတ်တာ  
ဒါသဘာဝပဲ။ အဲဒီတော့ အန္တရာယ်ပေးမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်  
ပဲဟာ ကိုယ်နဲ့မိတ် ဆွေဖြစ်သွားလို့ရှိရင် ကိုယ့်  
အတွက် အန္တရာယ် မရှိဘူးပေါ့။ အဆိပ်ပြင်းထန်တဲ့  
သတ္တဝါတွေနဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။

လောကမှာ အဆိပ်ပြင်းထန်တဲ့ မြွေမျိုး၊ နဂါး  
မျိုးဟာ လေးမျိုးရှိတယ်ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက  
ပထမစပြီးတော့ ဟောတယ်။

ဝိရူပက္ခေဟိ မေ မေတ္တံ၊

3A

၁၄      အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မေတ္တံ ဧရာပထေဟိ မေ။

ဆဗျာပုတ္တေဟိ မေ မေတ္တံ၊

မေတ္တံ ကဏှာဂေါတမကေဟိ စ။

ကြည့်ပထမအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ မြွေမျိုး၊ နဂါး  
မျိုးက 'ဝိရူပက္ခ' တဲ့။ နောက် ဒုတိယအမျိုး အစားက  
'ဧရာပထ' တဲ့၊ ဧရာပထမြွေမျိုး။ တတိယ အမျိုး  
အစားက 'ဆဗျာပုတ္တ' တဲ့။ စတုတ္ထ အမျိုးအစားက  
'ကဏှာဂေါတမ' တဲ့။ အဲဒီလို မြွေလေးမျိုးရှိတယ်။  
'ဝိရူပက္ခ' ဆိုတဲ့ မြွေမျိုး၊ 'ဧရာပထ' ဆိုတဲ့မြွေမျိုး၊  
'ဆဗျာပုတ္တ' ဆိုတဲ့ မြွေမျိုး၊ 'ကဏှာဂေါတမ'  
ဆိုတဲ့မြွေမျိုး၊ ဒီမြွေမျိုးတွေဟာ အလွန်အဆိပ် ပြင်း  
ထန်တဲ့ မြွေမျိုးတွေတဲ့။ မြန်မာ ပြည်မှာဆိုလို့ရှိရင်  
မြွေပွေး မြွေဟောက်လိုပေါ့။ အလွန်အဆိပ် ပြင်းတဲ့  
မြွေ။

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၁၅

လူတွေက မြွေပွေးဆိုရင် မြွေပွေးလို့တောင် မပြောရဲဘူး။ ပိုးထိတယ်လို့ပြောကြတယ်နော်။ မြွေပွေးတို့၊ မြွေဟောက်တို့ဆိုတာ အလွန်အဆိပ် ပြင်းတယ်တဲ့။ လောကမှာ မြွေကလည်း အမျိုးအစား အင်မတန်များတယ်။ တစ်ချို့မြွေက ‘ဒဋ္ဌဝိသ’တဲ့ ကိုက်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဆိပ်တက်တဲ့ မြွေက တစ်မျိုး၊ ‘ဒိဋ္ဌဝိသ’တဲ့ မြင်လိုက်တာနဲ့ အဆိပ်တက်တဲ့ မြွေမျိုး။ မကိုက်ရဘူး မြင်လိုက်တာနဲ့ အဆိပ်တက်တယ်။ အဲဒီမြွေက အလွန်ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်။ အဲဒီမြွေကို သွားကြည့်လိုက်တာနဲ့ လူမှာ အဆိပ်တက်သွားတယ်။ နောက်တစ်ခုက ‘ဖုဋ္ဌဝိသ’တဲ့ မြွေကကိုက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ မြွေကိုယ်နဲ့ ထိလိုက်တာနဲ့ အဆိပ်တက်တယ်။ အဲဒီမြွေကလည်း အလွန်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့မြွေ။ အဲဒီမြွေတွေထဲမှာ ‘ဒဋ္ဌဝိသ’ဆိုတဲ့ မြွေကတော့ မြန်မာ ပြည်မှာ

၁၆ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မကြာခဏတွေ့ကြုံနေကြတာ။ ‘ဒိဋ္ဌဝိသ’ မြေ ဆို  
တာတော့ မတွေ့ကြုံဖူးကြဘူး။ ‘ဖုဋ္ဌဝိသ’ မြေဆိုတာ  
လည်း မတွေ့ကြုံဖူးကြဘူး။

သို့သော် ပါဠိစာပေမှာ မှတ်တမ်းတစ်ခု ရှိ  
တယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ညီတော် ရှင်ဥပသေန  
ဆိုတာရှိတယ်။ ရှင်ဥပသေနက တောင်စောင်း  
လှိုက်ဂူတစ်ခုထဲမှာ ထိုင်ပြီးတော့ သင်္ကန်းချုပ်နေ  
တာ။ အဲဒီလို ချုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ လှိုက်ဂူနံရံ မျက်နှာ  
ကျက်က မြေကလေးနှစ်ကောင်က တစ်ကောင်နဲ့  
တစ်ကောင် ဆော့ကစားနေရာက မြေလေး တစ်  
ကောင်က ရှင်ဥပသေနရဲ့ ပုခုံးပေါ် ပြုတ်ကျလိုက်  
တာနဲ့ တပြိုင်နက် တစ်ကိုယ်လုံး အဆိပ်တက်သွား  
တယ်။ အဲဒီ ရှင်ဥပသေန ဟာ ရဟန္တာကြီးပဲ။ မြေက  
ကိုက်တာမဟုတ်ဘူး။ ပုခုံးပေါ် ဖျတ်ကနဲ ကျလာပြီး  
အသားနဲ့ မြေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိလိုက်တာနဲ့ အဆိပ်

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၁၇

တွေ့ တက်ပြီး ပရိနိဗ္ဗာန် စံသွားရတယ်ဆိုတာ မှတ်  
တမ်းရှိတယ်။ ဒီမြွေမျိုးကတော့ မြန်မာပြည်မှာ  
မကြားဖူးဘူးပေါ့။ တစ်ချိန်တုန်းက အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ  
ရှိခဲ့တယ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။ အဲဒီမြွေတွေက အလွန်  
ကြောက်စရာ ကောင်းတဲ့ မြွေတွေပေါ့။

အဲဒီမြွေတွေအမျိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲက ဘယ်  
မြွေမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် အဓိကမြွေမျိုးကြီး (၄)မျိုးထဲက  
မြွေတွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ မေတ္တာပွားဖို့ လိုတယ်  
တဲ့။ မေတ္တာပွားတယ်ဆိုတာ မိတ်ဖွဲ့တာပဲ။ ဒါကြောင့်  
'ဝိရူပက္ခေဟိ မေ မေတ္တံ' ဆိုတာ 'ဝိရူပက္ခေမြွေ'  
တွေနဲ့လည်း မိတ်ဆွေဖွဲ့ပါတယ်။ မေတ္တာသက်ဝင်ပြီး  
တော့ ကျွန်ုပ်နဲ့အပြန်အလှန် မေတ္တာထားပြီးတော့  
မိတ်ဆွေဖွဲ့ပါတယ်လို့ ဒီလိုမေတ္တာပို့ဖို့ လိုအပ်တယ်။  
ထို့အတူပဲ 'ဧရာပထ' ဆိုတဲ့မြွေမျိုးတွေ၊ 'ဆဗျာပုတ္တ'  
ဆိုတဲ့မြွေမျိုးတွေ၊ 'ကဏ္ဍာဂေါတမ' ဆိုတဲ့မြွေမျိုး

၁၈      အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တွေနဲ့လည်း မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်ခြင်းဖြင့် မိတ်  
ဆွေဖွဲ့ပါတယ်လို့ မေတ္တာပို့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ဖို့ လိုအပ်  
တယ်။

မေတ္တာရဲ့ အစွမ်းတန်ခိုးဟာ အလွန်မှ ထက်  
တယ်ပေါ့။ ထိုမြွေတွေ မိမိမြင်သည်ဖြစ်စေ၊ မမြင်  
သည်ဖြစ်စေ လောကမှာရှိကြတဲ့ အဆိပ်ပြင်း ထန်တဲ့  
မြွေတွေနဲ့ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်ခြင်းဖြင့် ထိုမြွေတွေ  
နဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်ပါစေ၊ မိတ်ဆွေဖြစ်ပါတယ်။ မြွေတွေ  
အပေါ်မှာ မေတ္တာထားပါတယ်လို့ စိတ်ထဲက အာရုံ  
ပြုပြီးတော့ မေတ္တာပို့တယ်။ နှုတ်ကလည်းပဲ ရွတ်ဆိုရ  
တယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နှုတ်ကလည်း ရွတ်နေမယ်၊  
စိတ်ကလည်း တကယ် မေတ္တာပို့နေမယ်ဆိုလို့ရှိရင်  
အဲဒီမြွေတွေဟာ မိမိကို အန္တရာယ် မပေးတော့  
ဘူးတဲ့။ ဘယ်သတ္တဝါ ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုအန္တရာယ်  
ပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှ ပြန်ပြီး အန္တရာယ် ပေးတတ်တယ်။



ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၁၉

ကိုယ်ကသူတို့အပေါ်မှာ မေတ္တာ ထားလို့ရှိရင် သတ္တဝါတွေကလည်း ကိုယ့်အပေါ်မှာ ပြန်ပြီးမေတ္တာ ထားလေ့ရှိတာ ဒါ သဘာဝပါပဲပေါ့။

တစ်ခါတုန်းက သတင်းစာထဲမှာ ဖတ်လိုက်ရ တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတစ်ခုရှိတယ်။ ဘင်္ဂလား ဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာပေါ့။ အိမ်တစ်အိမ် ပေါ်မှာ မြွေဟောက်တစ်ကောင် တွေ့တယ်။ မြွေ ဟောက်ကို သူတို့နိုင်ငံက ဘာသာ စကားနဲ့ဆိုရင် 'နာဂ' လို့ခေါ်တယ်။ နဂါးပေါ့။ မြွေဟောက် တစ်ကောင်တွေ့တော့ အိမ်ရှင် လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီမြွေဟောက်ကို ခြောက်တဲ့ အနေနဲ့ ကြောက် အားလန့်အားနဲ့ ဒုတ်နဲ့ ရိုက်လိုက်တယ်။ အဲဒီမြွေဟာ သူမျက်စေ့အောက်ကနေ ပျောက်ပြီးသွားတယ်။ မြွေက ဒဏ်ရာရသွားတယ်ပေါ့။ ဒဏ်ရာရပြီးတော့ လွတ်သွားတယ်။ အဲဒီလို ဒဏ်ရာရသွားတဲ့မြွေဟာ

၂၀      အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘယ်ရောက် သွားမှန်းမသိဘူး။ နောက်တစ်ရက် ကျတော့ မြေဟောက်တွေ လေးငါးဆယ်ကောင် တန်းစီပြီးတော့ သူ့အိမ်ပေါ်တက်လာကြသတဲ့။ အဲဒါနဲ့ အိမ်ကလူတွေ ထွက်ပြေးကြတယ်။ မနေရဲကြ တော့ဘူး။ သဘောကတော့ မြေတစ်ကောင်ကို သူတို့ ရိုက်လိုက်လို့ ဒီမြေရဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေက ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို အန္တရာယ်ပြုဖို့ ရောက်လာကြတဲ့ သဘောပဲ။ အဲဒါနဲ့ ထွက်ပြေးကြရတယ်။ ဒီလို သတင်းစာထဲပါခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီနိုင်ငံတွေမှာ မြေဟောက်ကို 'နာဂ' လို့ခေါ်တယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ လည်း မြေဟောက်ကို 'နာဂ' လို့ပဲခေါ်တယ်။ မြန်မာ ပြည်မှာကတော့ 'နဂါး' ဆိုလို့ရှိရင် ပန်းချီ ဆရာတွေ ရေးချယ်ထားတဲ့အတိုင်း အမောက်ပါမှ 'နဂါး' လို့ ထင်တယ်။ အမှန်ကတော့ မြေတွေဟာ 'နဂါး' ပဲ။ အဲဒီမြေမျိုးတွေဟာ မိမိကိုအန္တရာယ်ပြုပြီ ဆိုရင်

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၂၁

လူကိုပြန်ပြီးတော့ အန္တရာယ်ပြုတတ်တယ်။ ဒါ  
ကြောင့်မို့ မြန်မာပြည်မှာလည်း အတွေ့အကြုံ  
ရှိကြတယ်။ မြေဥတွေ ဘာတွေများ ယူလာမိလို့ရှိရင်  
အနံ့ခံပြီး မြေတွေက လိုက်လာတတ်တယ်တဲ့။

ရဟန်းတော်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဝိနည်း  
မှာ မြေသားမစားရဘူးလို့ ပညတ် ထားတာရှိတယ်။  
ဘာဖြစ်လို့ မြေသားမစားရသလဲဆိုရင် မြေသားအနံ့  
ကို မြေတွေက သိတယ်။ မြေသားစားထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
ဆိုရင် မြေကအနံ့ရသည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်  
ကို အန္တရာယ်ပြုတယ်။ မည်သည့်သတ္တဝါပဲ ဖြစ်ဖြစ်  
သူတို့ရဲ့ အန္တရာယ်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ ရန်သူလို့  
သတ်မှတ်ပြီးတော့ ဒုက္ခပေးတတ်တယ်တဲ့။ အဲဒါ  
ကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက မိမိကိုယ်တိုင် မေတ္တာ  
ထားကြဖို့၊ မြေတွေတွေ့ရင် မသတ်ဘဲနဲ့ မေတ္တာ  
ထားဖို့၊ အဲဒီလို မေတ္တာထားခြင်းဖြင့် မြေတွေရဲ့

၂၂      အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မေတ္တာကိုလည်း မိမိတို့က ပြန်ရရှိမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုဟောတာ။

‘ဝိဇ္ဇပက္ခေဟိ မေ မေတ္တိ’ ဒါ ပထမ မေတ္တာ ပွားရတာ။ ‘ဝိဇ္ဇပက္ခ’ ဆိုတဲ့ မြေမျိုးတွေနဲ့ ကျွန်ုပ်ရဲ့ မေတ္တာ ဖြစ်ပါစေ။ ကျွန်ုပ်ရဲ့မေတ္တာ ‘ဝိဇ္ဇပက္ခ’ မြေမျိုး ထံ ရောက်ရှိပါစေလို့မေတ္တာပို့တာ။ ထို့အတူပဲ ‘မေတ္တိ ဧရာပထေဟိ မေ’၊ ‘ဧရာပထ’ မြေမျိုးတွေနဲ့ လည်း ကျွန်ုပ်မေတ္တာဖွဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်မေတ္တာဟာ ‘ဧရာပထ’ မြေမျိုးတွေထံ ရောက်ရှိပါစေ။ ‘ဆဗျာ ပုတ္တေဟိ မေ မေတ္တိ’ ‘ဆဗျာပုတ္တ’ မြေနဲ့လည်း မေတ္တာနှောင်ကြီးဖွဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်မေတ္တာ ‘ဆဗျာ ပုတ္တ’ မြေမျိုးတွေထံ ရောက်ရှိပါစေ။ ‘မေတ္တိ ကဏှာ ဂေါတမကေဟိ စ’၊ ‘ကဏှာဂေါတမက’ မြေမျိုးတွေနဲ့လည်း မေတ္တာဖွဲ့ပါတယ်။ မိတ်ဆွေ ဖွဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်မေတ္တာ သက်ရောက်ပါစေလို့

ခန္ဓသုတ် အနုစိချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၂၃

မေတ္တာပွားပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလို မေတ္တာပွားခြင်းဖြင့် မြေတွေရဲ့ အန္တရာယ် ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဒီပါဠိလေးကို ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ ဒီအတိုင်း စိတ်က အာရုံစိုက်ပြီး မြေမှန်သမျှကို မေတ္တာပို့ခြင်းဖြင့် မြေဆိုးတွေရဲ့ အန္တရာယ် ကင်းရှင်းနိုင်တယ်။ သို့မဟုတ်ရင် နှစ်စဉ်နဲ့အမျှ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လယ်ယာလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မြေဆိုးအန္တရာယ်နဲ့ အသက်ဆုံးရှုံးရတာ အများကြီးပဲ။ ဒါကြောင့် အကာအကွယ်တစ်ခုဆိုတာ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ရှိသင့်တယ်ပေါ့။ ဒါ မြေတွေကို အဓိကထားပြီး ဟောတာ။

နောက်တစ်ခုက လောကမှာ မည်သည့် သတ္တဝါပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိနဲ့ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်နေဖို့ လိုအပ်တယ်။ မေတ္တာခမ်းခြောက်သွားပြီဆိုရင်

၂၄      အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အန္တရာယ်ပြုနိုင်တယ်ပေါ့။ အန္တရာယ် ပြုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နဲ့ အန္တရာယ်မကင်းဘူး ဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သတ္တဝါ အမျိုးအစား လိုက် မေတ္တာပွားဖို့ကို မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ပြီး ဟောထားတာ ရှိတယ်။

‘အပါဒကေဟိ မေ မေတ္တံ’၊ ခြေမရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊ ခြေထောက်မပါတဲ့ သတ္တဝါဆိုတာ မြွေကို ပြောတာပဲ။ ခြေထောက်မပါတဲ့ သတ္တဝါတွေ မှန် သမျှ တခြားသတ္တဝါတွေလည်း အတူတူပေါ့။ ရင်နဲ့ တွားသွားရတဲ့ သတ္တဝါတွေ ခြေထောက်မပါဘူး။ ခရုတို့ ပက်ကျိတို့လည်း ခြေထောက်မပါဘူး။ အဲဒီလို ခြေထောက်မပါတဲ့ သတ္တဝါတွေနဲ့လည်း ကျွန်ုပ်ရဲ့ မေတ္တာ အတူတကွရှိပါစေ၊ သူတို့ပေါ်မှာလည်း မေတ္တာထားရတယ်။

‘မေတ္တံ ဒွိပါဒကေဟိ မေ’၊ ခြေထောက်နဲ့

ခန္ဓသုတ် အနုစိချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၂၅

သတ္တဝါတွေကို ခွဲလိုက်တာ။ ခြေထောက်  
 (၂)ချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေနဲ့လည်းပဲ မေတ္တာ  
 သက်ဝင်ချစ်ခင်မှုရှိပါစေ။ လူတွေဟာ ခြေနှစ်ချောင်း  
 ရှိတာပေါ့။ အဲဒါ ခြေနှစ်ချောင်းရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို  
 လည်းပဲ မေတ္တာပို့ပါတဲ့။ နောက်တစ်ခုက 'စဟုပဒေ  
 ဟိ မေ မေတ္တံ' ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ  
 နဲ့လည်းပဲ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်မှုရှိပါစေ။ ကျွဲတို့၊  
 နွားတို့၊ ခွေးတို့ ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ၊  
 ခြေနှစ်ချောင်းရှိတာတွေဆိုတာ ကြက်တွေ၊ လူတွေ၊  
 ငှက်တွေ။

နောက်တစ်ခုက 'မေတ္တံ ဗဟုပဒေဟိ မေ'၊  
 ခြေတွေများစွာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေနဲ့လည်းပဲ မေတ္တာ  
 သက်ဝင်ချစ်ခင်ပါစေလို့။ အခြေအများကြီးရှိတဲ့  
 သတ္တဝါဆိုတာ ခြေလေးချောင်းထက် ပိုတာကို  
 အများလို့သတ်မှတ်ရတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ ပိတုန်း

၂၆      အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကောင်တို့၊ ဘာတို့ကျတော့ ခြေလေးချောင်းထက် ပိုတယ်ပေါ့။ ခြေခြောက်ချောင်းရှိတာတို့ ခြင်တွေမှာ ခြေဘယ်နှစ်ချောင်းရှိလဲ။ ခြင်တွေကလည်း ခြေထောက်လေးချောင်း ရှိတာပဲနော်။ အဲတော့ အခြေလေးချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါ၊ အခြေနှစ်ချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါ၊ ခြေထောက်များစွာရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊ ကင်းခြေများတို့ဆိုလို့ရှိရင် ခြေထောက်တွေ များစွာ ရှိတယ်။ အဲဒီလို သတ္တဝါတွေကို ခွဲလိုက်တဲ့အခါမှာ ခြေထောက်မပါတဲ့ သတ္တဝါ၊ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းပါတဲ့သတ္တဝါ၊ ခြေထောက်လေးချောင်းပါတဲ့သတ္တဝါ၊ ခြေထောက်များစွာပါတဲ့ သတ္တဝါလို့ ဒီလိုခွဲတယ်။

အဲဒီတော့ မြန်မာစကားပုံထဲမှာ ‘ငေါင်းခြေထောက်တစ်ချောင်း မစားကောင်း’ ဆိုရင် ခြေထောက်တစ်ချောင်းနဲ့ ‘ငေါင်း’ဆိုတဲ့ သတ္တဝါ ရှိတယ်လို့ပြောတာ။ ဒီသုတ္တန်အရ ဆိုရင် ခြေထောက်



ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၂၇

တစ်ချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါလို့ ဖော်မပြသည့်အတွက်  
ခြေထောက်တစ်ချောင်းတည်းနဲ့ သတ္တဝါတော့ ရှိပုံ  
မရဘူးပေါ့။ ခြေထောက် သုံးချောင်းနဲ့ သတ္တဝါလည်း  
ရှိပုံမရဘူး။ အဲတော့ ရှိနိုင်တာက ခြေထောက်  
မရှိတဲ့ သတ္တဝါရယ်၊ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းရှိတဲ့  
သတ္တဝါရယ်၊ ခြေထောက်လေးချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါ  
ရယ်၊ ခြေထောက်များစွာရှိတဲ့ သတ္တဝါရယ် အဲဒီ  
သတ္တဝါတွေနဲ့ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်မှု ရှိပါစေလို့  
မေတ္တာ ဘာဝနာပွားဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီပရိတ်  
တရားတော်ကို ဟောထားတယ်။

အဲဒီလို မေတ္တာပွားပြီးဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
အန္တရာယ်ဟာ ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။  
အဲဒီလို မေတ္တာပျိုးပြီးတဲ့နောက်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒကို  
ဖော်ထုတ်ပြီး ပြတယ်။ 'မာ မံ အပါဒကော ဟိသိ'  
ခြေထောက်မရှိတဲ့ သတ္တဝါကလည်း ငါ့ကို မညှင်းဆဲ

၂၈      အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပါနဲ့။ ကိုယ်ကလည်း သူ့ကို မညှင်းဆဲဘူး။ ကိုယ်က သူ့ကို မညှင်းဆဲသည့်အတွက်ကြောင့် သူကလည်း ကိုယ့်ကို မညှင်းဆဲပါနဲ့လို့ ရွတ်ဆိုလို့ ရတယ်ပေါ့။ ကိုယ်က ညှင်းဆဲနေမှတော့ ဒီလိုပြောလို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ မေတ္တာပို့ဖို့ သဘော တစ်ခုပဲ။

‘မာ မံ ဟိသိ ဒွိပါဒကော’ ခြေနှစ်ချောင်း ရှိတဲ့ သတ္တဝါကလည်း ကျွန်ုပ်ကို မညှင်းဆဲပါစေနဲ့။ ‘မာ မံ စတုပ္ပဒေါ ဟိသိ’ ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါ ကလည်း ကျွန်ုပ်ကို မညှင်းဆဲပါစေနဲ့။ ‘မာ မံ ဟိသိ ဗဟုပ္ပဒေါ’ ခြေထောက်တွေများစွာရှိတဲ့ သတ္တဝါက လည်း ကျွန်ုပ်ကို မညှင်းဆဲပါစေနဲ့ လို့ သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ မေတ္တာ ဘာဝနာပွားပုံကို မြတ်စွာ ဘုရား ဟောတာ။

အဲဒါကြောင့်မို့ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ အခုလို အာရုံစိုက်ပြီးတော့ မေတ္တာပွားမယ်၊ ဒီပရိတ် တရား

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၂၉

တော်ကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပြီး မေတ္တာပွားမယ်  
 ဆိုရင် မြွေဆိုးတွေရဲ့ အန္တရာယ်ဟာ ကင်းသွားမှာ  
 သေချာတယ်ပေါ့။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဟောဒီ ခန္ဓသုတ်  
 ကို ရွတ်ဖတ်ပြီး မြွေဆိပ်ကို ချပြီး ကုသပေးနေတဲ့  
 ဆရာတွေရှိတယ်။ အဲတော့ ကိုယ်တိုင်က နေ့စဉ်နဲ့  
 မပျက် ပါဠိကို မှန်မှန်ကန်ကန် သင်ကြားပြီး၊ အနက်  
 အဓိပ္ပာယ် သိပြီး ရွတ်ဆိုပွားများ အားထုတ်မယ်  
 ဆိုရင် မိမိ ကိုယ်တိုင်လည်း အန္တရာယ်ကင်းမှာပဲ၊  
 မြွေဆိပ်တက်လို့၊ မြွေထိလို့ အန္တရာယ်ကြုံလာတဲ့  
 ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုလည်းပဲ အကူအညီ ပေးနိုင်မှာပဲပေါ့။

အဲတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ မေတ္တာ ဘာဝ  
 နာ ပွားပြီး ဟောဒီပရိတ်တရားတော်ကို ရွတ်ဖတ်  
 သရဇ္ဈာယ်နေမယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်တွေ ကင်းလာ  
 ကြမှာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ လေ့ကျင့် အား ထုတ်သင့်တဲ့  
 အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

၃၀      အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နောက် သတ္တဝါအားလုံးကို မေတ္တာပို့ဖို့ရာ  
 ‘သဗ္ဗေ သတ္တာ သဗ္ဗေ ပါဏာ၊ သဗ္ဗေ ဘူတာ စ  
 ကေဝလာ’ တဲ့။ ‘သဗ္ဗေသတ္တာ’ သတ္တဝါမှန်သမျှ၊  
 ‘သဗ္ဗေပါဏာ’ အသက်ရှူတဲ့ သတ္တဝါမှန်သမျှ၊  
 ‘သဗ္ဗေ ဘူတာ စ ကေဝလာ’ ကိုယ်ထင်ရှားရှိတဲ့  
 သတ္တဝါတွေ မှန်သမျှ၊ ‘သဗ္ဗေ ဘဒြာနိ ပဿန္တူ’ တဲ့။  
 မေတ္တာပို့ပုံလေး တစ်ခု၊ သတ္တဝါတွေအားလုံးဟာ  
 အကောင်းတွေနဲ့ပဲ တွေ့ဆုံကြပါစေလို့ ဒီလိုမေတ္တာ  
 ပို့ပါ။ ကောင်းတာ တွေကိုသာ မြင်တွေ့ကြပါစေ။ ‘မာ  
 ကဋ္ဌိ ပါပမာဂမာ’ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ၊ ဘယ်သတ္တဝါမှ  
 ဆင်းရဲဒုက္ခ အဆိုးတွေနဲ့ မကြုံတွေ့ ကြပါစေနဲ့လို့ ဒီလို  
 မေတ္တာပို့ပါလို့ မေတ္တာပို့ပုံလေး ဒီသုတ္တန်မှာ နှစ်မျိုး  
 ဟောတယ်။ အားလုံး ကောင်းတာတွေနဲ့သာ တွေ့  
 ကြုံကြပါစေ၊ မကောင်းတာတွေနဲ့ မဆုံဆည်းကြပါ  
 စေနဲ့လို့ အဲဒီလို မေတ္တာဘာဝနာ ပွားပါတဲ့။

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၃၁

မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ပွားရမယ့်အရာ ဖြစ်တယ်။ တစ်ချို့က တပည့်တော်ကို မေတ္တာပို့ပေး ပါဘုရားလို့ ဆိုပြီးတော့ သူများမေတ္တာကို ခံယူချင်ပါ တယ်လို့ လျှောက်ကြတယ်။ တကယ်တော့ မေတ္တာ ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် ပွားရမယ့်အရာသာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်က သူများရဲ့ မေတ္တာကို ခံယူချင်တယ်ဆိုတာ ဟာ ကိုယ်တိုင် လုပ်ရမှာ ပျင်းသလိုဖြစ်နေတယ်ပေါ့။ မေတ္တာအကျိုး(၁၁)မျိုးဆိုတာ ကိုယ်တိုင်မေတ္တာပို့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှ ရတာ။ သူများမေတ္တာ ခံယူရုံနဲ့ မေတ္တာ အကျိုး(၁၁)မျိုး ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့မေတ္တာ ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ပွားရတာသာ ဖြစ်တယ်။

သို့သော် ဒကာ၊ ဒကာမတွေက ဆရာတော် တွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ လျှောက်လေ့ရှိတယ်။ ‘တပည့် တော်ကို မေတ္တာပို့ပေးဘုရား’ တို့၊ ‘အရှင်ဘုရား မေတ္တာ ခံယူပါတယ်’တို့ အဲဒါကိုယ်တိုင်ပို့ရမှာကို

၃၂ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မေ့လျော့ပြီး ပြောတဲ့စကားမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ မေတ္တာ  
ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ပွားရမယ်လို့ မှတ်ထားပြီး ကိုယ်  
ကိုယ်တိုင်က မေတ္တာပွားဖို့လို အပ်ပါတယ်။ ကိုယ်  
ကိုယ်တိုင် မေတ္တာပွားမှ အန္တရာယ်ဟာ အပြည့်အဝ  
ကင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက် မေတ္တာပွားပြီးတော့ ဘုရားဂုဏ်၊  
တရားဂုဏ်၊ သံဃာဂုဏ်ကို အာရုံပြုပုံလေးတစ်ခု  
နောက်ဆက်တွဲက ဆက်ဟောထားတယ်။ ‘အပ္ပ  
မာဏော ဗုဒ္ဓေါ’ မြတ်စွာဘုရားဟာ အတိုင်းအတာ  
အကန့်အသတ် မရှိအောင် ကြီးမားသော ဂုဏ်တော်၊  
ကျေးဇူးတော်တွေနဲ့ ပြည့်စုံပါတယ်။ ဘုရားဆိုတာ  
ဂုဏ်အရည်အချင်းအားဖြင့် တိုင်းတာ ကန့်သတ်လို့  
ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ အတိုင်းအတာ ကင်းမဲ့တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ‘အပ္ပမာဏ’၊ ဘုရား  
ဂုဏ်တော်တွေဟာ အတိုင်းအဆမရှိအောင် ကြီး

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၃၃

ကျယ် များပြားလှတယ်လို့ ဘုရားကို ချီးမွမ်းတာ၊  
 ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုတာ။ ထို့အတူပဲ ‘အပ္ပ  
 မာဏော ဓမ္မော’ ဓမ္မရဲ့ ဂုဏ်တွေဟာလည်းပဲ  
 အတိုင်းအတာ အကန့် အသတ်မရှိလောက်အောင်  
 ကြီးကျယ် မြင့်မြတ်လှပါတယ်။ ‘အပ္ပမာဏော  
 သံယော’ အရိယာသံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့ရဲ့  
 ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေဟာလည်း အတိုင်းအတာ အကန့်  
 အသတ်မရှိအောင် ကြီးမြတ်လှပါတယ်လို့ ဘုရား  
 ဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာဂုဏ်ကို အာရုံပြုတာ။ အဲဒီ  
 ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာဂုဏ်ကို အာရုံပြုတာ  
 လည်း အန္တရာယ် ကင်းခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ခုပဲ။  
 အန္တရာယ် ကင်းစေနိုင်တယ်ပေါ့။ ဘုရား၊ တရား၊  
 သံဃာ ရတနာသုံးပါးနှင့် ကျန်တဲ့သတ္တဝါတွေဟာ  
 ဘယ်လောက်ကွာခြားတယ်ဆိုတာ နှိုင်းယှဉ်ပြီး  
 တော့ ပြတာ။ ‘ပမာဏဝန္တာနိ သရီသပါနိ’ တွား

၃၄    အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သွားတတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ အတိုင်းအတာ  
အကန့် အသတ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါတဲ့။ ဘုရား၊  
တရား၊ သံဃာတွေလို အတိုင်းအတာ အကန့်  
အသတ် မရှိတာ မဟုတ်ဘူး။

ဆိုလိုတာက လူတစ်ယောက်ဟာ အဆင့်  
အတန်းမြင့်တယ်၊ အဆင့်အတန်း နိမ့်တယ်ဆိုတာ  
ဘယ်အရာက ကန့်သတ်နေတာတုန်းဆိုရင် သူ့  
သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေ  
က ကန့်သတ်ပေးနေတာ။ ဥပမာ လောဘကြီးတဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒေါသကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ မောဟကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
အဲဒီ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟက သူ့ရဲ့ အဆင့်  
အတန်းကို နိမ့်ချ ကန့်သတ်ပေးတာပဲ။ လောဘ၊  
ဒေါသ၊ မောဟမရှိဘူးဆိုရင် သူ့ရဲ့ အဆင့်အတန်း  
ဟာ မြင့်လာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ 'ပမာဏဝန္တာနိ  
သရီသပါနိ' သတ္တဝါ တွေဟာ အတိုင်းအတာ



ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၃၅

အကန့် အသတ် ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေသာ ဖြစ်တယ်။  
 အဲဒီ သတ္တဝါတွေဟာ ဘာတွေလည်းဆိုလို့  
 ရှိရင် အဆိပ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ထုတ်ပြတယ်။  
 ‘အဟိ’ မြေတဲ့၊ ‘ဝိစ္ဆိကာ’ ကင်းမြီးကောက်၊ လူတွေ  
 နဲ့ နီးတဲ့ သတ္တဝါတွေကိုပြောတာ။ ‘သတပဒီ’  
 ကင်းခြေများ၊ ‘ဥဏ္ဏနာဘီ’ ပင့်ကူ။ ပင့်ကူဆိုတဲ့  
 အကောင်တွေကလည်း တစ်ခါတစ်ရံ သိပ်ပြီး  
 အဆိပ်ပြင်းတဲ့ ပင့်ကူတွေရှိတယ်။ တစ်ခါတုန်းက  
 နိုင်ငံခြားဇာတ် ကားတစ်ခု ရိုက်ထားတဲ့ထဲမယ် ပင့်ကူ  
 တစ်ကောင် ပါလာတာ၊ အဲဒီတောထဲက ပင့်ကူ  
 တစ်ကောင် လေယာဉ်ပျံနဲ့ ပါလာပြီးတော့ မြို့  
 ရောက်တော့ ဝိုဒေါင်တစ်ခုထဲရောက်၊ အိမ်တစ်အိမ်  
 ရောက်၊ အဲဒီကနေ အဲဒီ ပင့်ကူကိုက်လိုက်လို့သေတဲ့  
 လူတွေ နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ အကောင်လည်း  
 ရှာမရဘူး။ ပင့်ကူအဆိပ်တက်ပြီးတော့ သေသေ

၃၆      အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သွားကြတာ။ လူတွေဘာလို့ သေမှန်းမသိဘူး။  
 တော်တော်နဲ့ ရှာလို့မရဘူး။ အဲဒီပင့်ကူကနေ တစ်ခါ  
 အကောင်တွေပွားလာတော့ အများကြီး ဖြစ်လာ  
 တယ်။ အတော့်ကို အန္တရာယ်တွေများလို့ နောက်ဆုံး  
 ကျတော့ အဲဒီ ဂိုဒေါင်တစ်ခုလုံးကို မီးရှို့ပစ်လိုက်မှ  
 ဒီပင့်ကူဇာတ်လမ်းက ရပ်သွားတော့တယ်။ တောထဲ  
 က ပင့်ကူအနီကြီးတွေက အင်မတန်မှ အဆိပ်  
 ပြင်းထန်တယ်တဲ့။ ညအခါကျတော့ ရွရွရွရွနဲ့ လာပြီး  
 တော့ လူပေါ်ကနေ ဖြတ်သွားပြီး ကိုက်သွားလို့ရှိရင်  
 အဲဒီလူဟာ သေတော့တာပဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့ ပင့်ကူ  
 ကောင်ဟာ အဆိပ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါမို့ မေတ္တာပို့ရတာ။

နောက် သရဗူ တက်တူဆိုတဲ့ အကောင်က  
 လည်း အဆိပ်ရှိတဲ့ တက်တူမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။  
 ‘မူသိကာ’ ကြွက်ကလည်း အဆိပ်အလွန်ပြင်းတယ်  
 လို့ ပြောတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ကြွက်ကိုက်လို့ သေ

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၃၇

တာတော့ မကြားဖူးဘူး။ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ မှာတော့  
 အဆိပ်ရှိတဲ့ကြွက် ရှိတယ်။ နှုတ်သီး ချွန်ချွန်လေး။  
 အဲဒီကြွက် ကိုက်ထားလို့ရှိရင် သုံးနှစ်လောက်တော့  
 အဆိပ်က မတက်သေးဘူး။ သုံးနှစ်ကျော်လာလို့ရှိရင်  
 အဆိပ်တက်တယ်။ အလွန်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့  
 အဆိပ်။ လူတွေကတော့ မသိဘူးပေါ့။ ကြွက်က  
 ကိုက်တုန်းက လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်လောက်တုန်းက ကိုက်  
 ထားတာ၊ သေတဲ့အခါကျတော့ ကြွက်ကိုက်ပြီး  
 နောက်သုံးနှစ်ကြာမှ သေတာဆိုတော့ ကြွက်ကိုက်  
 လို့ သေတယ် လို့မထင်ကြဘူး။ အဲဒီလို အဆိပ်ရှိတဲ့  
 ကြွက်မျိုးတွေ ဟာလည်း လူ့လောကမှာ ရှိတယ်တဲ့။  
 ဒါကြောင့်မို့ ကြွက်ကလည်း အန္တရာယ်ရှိတာပဲပေါ့။  
 ဒါကြောင့်မို့ ဒီထဲမှာ ထည့်ထားတာ။

‘ကတာ မေ ရက္ခာ၊ ကတံ မေ ပရိတ္တံ’  
 ‘ကတာ မေ ရက္ခာ’ ဆိုတာ အဲဒီ တိရစ္ဆာန်တွေ

၃၈      အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဝင်ရောက်ပြီးတော့ မိမိကို မနှောင့်ယှက်အောင်  
အကာအကွယ် လုပ်ထားပါတယ်၊ အစောင့်အ  
ရှောက် လုပ်ထားပါတယ်။ ‘ကတံ မေ ပရိတ္တံ’ အရံ  
အတား လုပ်ထားပါတယ်။

‘ပဋိတ္တမန္တ ဘူတာနိ’၊ အန္တရာယ်ပေးတဲ့  
သတ္တဝါတွေ ဝေးဝေးရှောင်ကြပါလို့ ဆန္ဒပြုတာ။  
ကိုယ့်ကို အန္တရာယ်ပေးမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အနား  
မရောက်လာပါစေနဲ့၊ ဝေးဝေး ရှောင်နိုင်ကြပါစေလို့  
ဒီလိုဆန္ဒပြုတာ။ လူရဲ့ စိတ်ဆန္ဒကလည်း အလွန်စွမ်း  
အားရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီလို ဆန္ဒပြုရမယ်။

နောက်ဆုံးကတော့ ဘုရားရှိခိုးလေးနဲ့ နိဗ္ဗိဒ္ဓိ  
တယ်။ ‘သော ဟံ နမော ဘဂဝတော’ ဘုရား  
အဆူဆူကို ရှိခိုးပါတယ်။ ဘုရားကို ရှိခိုးခြင်းနဲ့  
ဒီသုတ္တန်ကို အဆုံးသတ်ပြီးတော့ ‘နမော သတ္တန္တံ  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓါနံ’ ဘုရားခုနှစ်ဆူတို့အား ရှိခိုးပါတယ်။

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၃၉

ဘုရားခုနှစ်ဆူဆိုတာ ဘယ်ဘုရားတွေကို ပြောတာတုန်းဆိုတော့ 'ဝိပဿီ မြတ်စွာ ဘုရား၊ သီခီ မြတ်စွာဘုရား၊ ဝေဿဘူ မြတ်စွာဘုရား၊ အဲဒီဘုရားသုံးဆူရယ်၊ ဘဒ္ဒကမ္ဘာမှာ ပွင့်တဲ့ဘုရားက လေးဆူ၊ ကကုသန္ဓမြတ်စွာဘုရား၊ ကောဏာ ဝမနမြတ်စွာဘုရား၊ ကဿပမြတ်စွာဘုရား၊ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားလို့ ဒီကမ္ဘာမှာ ပွင့်တာ လေးဆူရယ်၊ ဒီအရင်ကပွင့်တဲ့ ဘုရားသုံးဆူရယ် ပေါင်းလိုက်တော့ ခုနှစ်ဆူ အဲဒီ ဘုရားခုနှစ်ဆူကို ရှိခိုးတယ်တဲ့။

စာထဲမှာပါရင် အမြဲတမ်း ဟောဒီ ဘုရားခုနှစ် ဆူပဲ ရှိခိုးတယ်။ နှစ်ကျိတ်ရှစ်ဆူဆိုတာကျတော့ ဂေါတမဘုရား ဗျာဒိတ်ခံခဲ့တာက (၂၄)ဆူ၊ အဲဒီ ဗျာဒိတ်ခံခဲ့တဲ့ (၂၄)ဆူထဲမှာ ဂေါတမဘုရားကို ထည့်လိုက်တဲ့အခါ (၂၅)ဆူ၊ အဲဒီ (၂၅) ဆူထဲမှာ

ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားနဲ့ တစ်ကမ္ဘာ တည်းပွင့်တဲ့  
 ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားထက် အရင်ပွင့်သွားတဲ့  
 ဘုရားသုံးဆူကို ထည့်ပေါင်းလိုက်တယ်။ သရဏာန်  
 ရာ၊ တဏှာန်ရာ၊ မေဓင်္ကရာ ဆိုတဲ့ ဘုရား သုံးဆူ  
 ကို ထည့်ပေါင်းလိုက်တဲ့ အခါ နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူ ဆိုပြီး  
 ဒီကနေ့ခေတ် ကိုးကွယ်မှု ပြုနေကြတယ်။ အဓိက  
 ကတော့ ဂေါတမဘုရား ဗျာဒိတ်ခံခဲ့တဲ့ ဘုရားတွေ  
 က နှစ်ကျိပ်လေးဆူပေါ့။ အဲဒီနှစ်ကျိပ်လေးဆူထဲမှာ  
 ဂေါတမဘုရားထည့်တော့ နှစ်ကျိပ်ငါးဆူ၊ ဒီပင်္က  
 ရာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တစ်ကမ္ဘာတည်းပွင့်တဲ့ ဘုရား  
 သုံးဆူ ထပ်ပေါင်းတော့ နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူ။ အဲဒါကို  
 ကိုးကွယ်မှုပြုနေတာ။

သို့သော် ဒီသုတ္တန်မှာ နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူသော  
 ဘုရားများကို ရှိခိုးမှုမပြုဘဲနဲ့ ဘုရား(၇)ဆူကိုသာ  
 ဘာဖြစ်လို့ ရှိခိုးသလဲ။ အားလုံးသိကြလိမ့်မယ်။

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၄၁

အာဇာနည်နာဠိယပရိတ်ထဲမှာလည်းပဲ ဒီဘုရား(၇)ဆူ  
 ကိုပဲ ရှိခိုးတာပဲ မဟုတ်လား။ 'ဝိပဿိဿ စ နမတ္ထု၊  
 စက္ခုမန္တဿ သိရီမတော' ကစပြီး ဝိပဿီ မြတ်စွာ  
 ဘုရား၊ သိခီမြတ်စွာဘုရား၊ ဝေဿဘူ မြတ်စွာ  
 ဘုရား၊ ကကုသန္ဓ၊ ကောဏာဂမန၊ ကဿပ၊  
 ဂေါတမ ဆိုတဲ့ ဘုရား(၇)ဆူကိုပဲ ရှိခိုးတာ။ ဘာဖြစ်  
 လို့တုန်းလို့ အကြောင်းရှာလို့ရှိရင် ဒီဘုရား(၇)ဆူရဲ့  
 သာသနာဟာ ဟောဒီစကြာဝဠာ ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ  
 ရှိနေသေးတယ်တဲ့။ တစ်ခြားဘုရားတွေရဲ့ သာသနာ  
 မရှိတော့ဘူး။ ဘယ်လိုရှိတာတုန်းလို့ဆိုရင် ဝိပဿီ  
 မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်ဖြစ်တဲ့ ဗြဟ္မာတွေဟာ  
 ဗြဟ္မာပြည်မှာ ရှိနေသေးတယ်။ ဗြဟ္မာပြည်မှာ  
 ဝိပဿီမြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်တွေ ရှိနေသေးသည့်  
 အတွက်ကြောင့် သူ့သာသနာ ရှိနေသေးတယ်လို့  
 ဒီလိုပြောတာ။

၄၂ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အဲဒါကြောင့်မို့(၃၁)ဘုံထဲက ဗြဟ္မာ့ပြည်မှာ ထိုဘုရားတွေရဲ့ သာသနာရှိနေသေးသည့် အတွက် ကြောင့် ဒီဘုရား(၇)ဆူကိုပဲ ရှိခိုးတယ်။ ကျန်တဲ့ဘုရားတွေရဲ့ တပည့်ပရိသတ် အဆက်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူးတဲ့။ ဒီတပည့် အကြွင်းအကျန် ရှိသေးတဲ့ ဘုရား(၇)ဆူကိုသာ အာရုံပြုပြီးတော့ ရှိခိုးတာပါလို့။

ဒီခန္ဓသုတ် ပရိတ်တရားတော်ဟာ မြွေဆိုးရဲ့ အန္တရာယ်မျှသာမက ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေ မှန်သမျှ အကုန်လုံး ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီပရိတ်တရားတော်မှာ လာတဲ့အတိုင်း ပရိတ်တရားတော်ကို ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်ခြင်း၊ ဒီလို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တဲ့အခါမှာ အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်အောင် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပြီး၊ မေတ္တာ ဘာဝနာကိုကြိုးစားပွားများ အားထုတ်မယ် ဆိုရင် မြွေဆိုး အန္တရာယ်သာမက အန္တရာယ်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းနိုင်



ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၄၃

တယ်ဆိုတာ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့လုပ်ဖို့ အရေး ကီး ပါတယ်။

အဲဒီမှာ ပြင်ပအန္တရာယ်တွေ ကာကွယ်တာ ထက် အတွင်းအန္တရာယ်ကိုလည်း သတိထားကြရ မှာဖြစ်တယ်။ ပြင်ပအန္တရာယ်ကင်းပြီးတဲ့အခါမှာ အတွင်းအန္တရာယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် မိမိသန္တာန် မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယ ဆိုတဲ့ ဒီ အကုသိုလ် အန္တရာယ် တွေကလည်းပဲ အင်မတန်မှကြောက်စရာ ကောင်း တယ်။ ပြင်ပကလာတဲ့ အဆိပ်ရှိတဲ့သတ္တဝါ ကိုက်လို့ သေရရင် တစ်ဘဝပဲသေရမယ်။ လောဘ ဆိုတဲ့ အဆိပ်၊ ဒေါသဆိုတဲ့ အဆိပ်၊ မောဟဆိုတဲ့ အဆိပ်၊ မာန်မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ စတဲ့ အကုသိုလ် အဆိပ် တွေ တက်ပြီဆိုရင် တစ်ဘဝတင်မကဘူး တစ် သံသရာလုံး ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်။

၄၄ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဒေါသအဆိပ်တက်လို့ ဒီဘဝက အဆုံးသတ်  
သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်သွားပြီး ဒုက္ခခံကြသလဲ  
ဆိုရင် ငရဲသွားပြီးတော့ ဒုက္ခခံကြရတယ် လောဘ  
အဆိပ်မိလို့ ဒီဘဝက သေဆုံးသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
ဟာ ယေဘုယျ ဘယ်သွားပြီး ဒုက္ခခံကြရသလဲဆိုရင်  
ပြိတ္တာဘဝ သွားပြီးဒုက္ခခံကြရတယ်။ မောဟအဆိပ်  
တက်ပြီးတော့ သေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် ဒီဘဝက  
သေသွားရင် တိရစ္ဆာန်ဘဝ ရောက်ပြီးတော့ ဒုက္ခ  
ခံကြရတယ်။

ဒါကြောင့်လောဘနဲ့သေရင် ပြိတ္တာဖြစ်တယ်။  
ဒေါသနဲ့သေရင် ငရဲကျတယ်။ မောဟနဲ့သေရင်  
တိရစ္ဆာန်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ  
ဆိုတဲ့ အဆိပ်ကမှ ပိုပြီးတော့ဆိုးရွားတယ်။ ကြောက်  
စရာ ပိုကောင်းတယ်လို့ ဒီလို နှလုံးသွင်းဖို့လိုအပ်  
တယ်ပေါ့။ အပြင် အန္တရာယ်တွေ ကင်းဖို့ကျတော့

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၄၅

မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာဘာဝနာပွားဖို့ နည်းလမ်း  
ညွှန်ပြတယ်။ အတွင်းအန္တရာယ်တွေ ကင်းဖို့ကျတော့  
ဘာလုပ်ရမလဲ။ မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ လောဘတွေ  
ကင်းသွားအောင်၊ ဒေါသတွေကင်းသွားအောင်၊  
မောဟတွေ ကင်းသွားအောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင်  
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်  
အားထုတ်ရကြမှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး  
အကျင့်တရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်း  
ဖြင့် မိမိတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ အတွင်းအန္တရာယ်တွေ  
ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်တဲ့။

ကောင်းပြီ အဲဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို  
ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အားထုတ်မလဲလို့ဆိုရင် ကမ္မ  
ဋ္ဌာန်း အားထုတ်တဲ့အခါ ပထမဆုံး ဘာလုပ်ဖို့  
လိုအပ်သလဲဆိုရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ ပါတဲ့အတိုင်း  
နေ့စဉ်နဲ့ဘဝမှာ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာ

၄၆      အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အာဇီဝ မှန်တာကိုသာပြောမယ်၊ မှန်တာကိုသာ  
 လုပ်မယ်၊ အသက်မွေးမှန် ကန်မှုနဲ့ နေ့စဉ် အသက်  
 မွေးဝမ်းကြောင်းပြုမယ်။ ဒါ ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံ  
 တယ်လို့ပြောတာ။ ‘သမ္မာဝါစာ’ဆိုတာ လိမ်မပြော  
 ဘူး၊ မှန်တာကိုပဲ ပြောတယ်။ ဂုံးမတိုက်ဘူး၊ ညီညွတ်  
 အောင်သာ လုပ်ပေးတယ်၊ မဆဲဘူး၊ ကြင်နာတဲ့  
 စကား၊ ချိုသာတဲ့ စကားကိုသာ ပြောတယ်၊ အကျိုး  
 မဲ့တဲ့ စကားကို မပြောဘူး၊ အကျိုးရှိတဲ့ စကားကို  
 ပြောတယ်ဆိုရင် ဟောဒါ သမ္မာဝါစာ ဖြစ်တယ်။  
 ကိုယ်ကျင့်တရားဘက်က လုံလောက်တယ်။

‘သမ္မာကမ္မန္တ’ ဆိုတာ သူများအသက်ကို  
 မသတ်ဘူး၊ သူများဥစ္စာကို မခိုးဘူး။ သူတစ်ပါး  
 သားမယားကို မစော်ကားဘူး၊ ရှောင်ကြဉ်တယ်။  
 အဲဒီ ဝစီဒုစရိုက်လေးမျိုး၊ ကာယဒုစရိုက်သုံးမျိုးနဲ့  
 အသက်မွေးမှု မပြုဘူးဆိုရင် ‘သမ္မာအာဇီဝ’ လို့

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၄၇

ခေါ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် ရှေ့ဦး  
စွာ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမယ်။ ဒါတွေ  
အရင်ပြည့်စုံပြီ ဆိုတဲ့အခါ ဘာလုပ်ရမလဲ။ တရား  
အားထုတ်တဲ့အခါ “တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့” ဆိုတဲ့  
အတိုင်း မိမိရဲ့သန္တာန်မှာပဲ အာရုံစိုက်ဖို့လိုအပ်တယ်။

လွယ်တာတစ်ခုကို ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် လူ  
တွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ (၂၄)နာရီ အသက်ရှူနေကြ  
တယ်။ အဲဒီ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်  
နေတဲ့ ဒီလေလေးကိုပဲ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ နှာသီးဖျား  
မှာ စိတ်ကလေးကိုထား၊ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ  
လည်း ထိမှန်းသိရင်၊ သိတယ်ဆိုတာလေး မှတ်ဖို့၊  
ရှိက်ထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း နှာသီးဖျားမှာ  
လေလေးက ထိသွားတယ်၊ ထိသွားတာကိုလည်း  
ထိမှန်းသိဖို့ အဲဒီနေရာလေးကို အာရုံစိုက်ပြီးတော့  
သိနေအောင် ကြိုးစားတာ ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်

၄၈      အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တာပဲ။

စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်အောင် ပထမ ကြိုးစား  
 တယ်။ အဲဒီလို ကြိုးစားနေတဲ့အခါမှာ ဘာတွေ  
 ဖြစ်တုန်းလို့ဆိုတော့ ထို ထိုမှန်းသိအောင် ကြိုးစား  
 နေခြင်းဟာ 'သမ္မာဝါယာမ' လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ  
 ထိတဲ့လေးလေးကို စဉ်ဆက်မပြတ် အာရုံစိုက်ပြီး ထား  
 တာက 'သမ္မာသတိ'၊ အဲဒီ အာရုံလေးကိုသာ  
 စိတ်ကလေး ငြိမ်နေတာက 'သမ္မာသမာဓိ' တဲ့။  
 အဲဒီလိုငြိမ်နေတာကို စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်နေ အောင်  
 ဒီအာရုံလေးပေါ်မှာသာ တွေးကြံနေတာ 'သမ္မာ  
 သင်္ကပ္ပ'၊ အာရုံရဲ့ သဘာဝလေးကို အမှန် သိသွား  
 တာက 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' လို့ဆိုတော့ ဟောဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး  
 အကျင့်တရားကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ သန္တာန်မှာ  
 ဖြစ်တဲ့လောဘကိုလည်း ဖယ်ရှားနိုင်တယ်၊ ဒေါသကို  
 ဖယ်ရှားနိုင်တယ်၊ မောဟကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။

ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၄၉

စဉ်းစားကြည့်လေ အသက်ရှူရှိုက်မှုလေးကို  
အာရုံပြုပြီး လေ့ကျင့်နေတဲ့အချိန်လေးမှာ လောဘ  
ဆိုတာလည်း ဖြစ်မလာဘူး၊ ဒေါသ ဆိုတာလည်း  
ဖြစ်မလာဘူး။ အသက်ရှူရှိုက်မှု မှန်မှန် ကန်ကန်  
သိနေတဲ့အတွက်ကြောင့် မောဟဆိုတာလည်း ဖြစ်  
မလာဘူးတဲ့။ ဪ လောဘလည်း မဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသ  
လည်း မဖြစ်ဘူး၊ မောဟလည်း မဖြစ်ဘူးဆိုရင်  
လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အတွင်း အန္တရာယ်  
တွေဟာ ကင်းနေတာပေါ့။ နောက်ဆုံးမှာ မိမိရဲ့  
စွမ်းဆောင်မှုတွေ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာ  
ဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ ဆိုတဲ့ ဒီ  
သဘာဝတရားတွေရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုက အလွန် ကြီး  
မားလာပြီဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်  
လို့နောက်ဆုံး မဂ်စိတ်တွေပေါ်မယ်၊ ဖိုလ်စိတ်တွေ  
ပေါ်လာမယ် ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့

၅၀      အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အဆင့်ထိအောင် ရောက်သွားတယ်၊ သံသရာ ဝဋ်  
ဆင်းရဲထဲမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် အန္တရာယ်တွေဟာ  
အားလုံး ကင်းငြိမ်း သွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်  
အပေါင်းတို့ ပြင်ပကအန္တရာယ် ကင်းဖို့ရာ အတွက်  
မေတ္တာဘာဝနာပွားခြင်း၊ ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်  
တို့ကို အာရုံပြုခြင်း၊ ခန္ဓသုတ်လာ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်  
ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။ အတွင်း  
အန္တရာယ် ကင်းဖို့ရာအတွက်ကျတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး  
အကျင့်တရားကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် အတွင်းအန္တရာယ်  
တွေကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။

အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ခြင်း ဆိုတဲ့နေရာမှာ  
အပြင်အန္တရာယ် ကာကွယ်တဲ့ နည်းကိုလည်း သိဖို့  
လိုတယ်၊ အတွင်းအန္တရာယ် ကာကွယ်ဖို့ဆိုတဲ့ နည်း  
ကိုလည်း သိဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလို သိရှိပြီးတော့ ဗုဒ္ဓ



ခန္ဓသုတ် အနှစ်ချုပ် (အန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း) ၅၁

မြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ဒေသနာတော် အတိုင်း ပြင်ပကအန္တရာယ်တွေ ကင်းအောင်လည်း ပဲ ဆောင်ရွက်ဖို့လိုအပ်တယ်။ ပြင်ပအန္တရာယ် ကင်းရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး၊ အတွင်းမှာရှိတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အန္တရာယ်တွေလည်း ကင်းအောင် တို့တစ်တွေ ကြိုးစား အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီး မြတ်စွာ ဘုရားဟောကြား တော်မူခဲ့တဲ့ တရားဓမ္မအတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

xxxxxxxxxxxxxxxx

### ဓမ္မမိတ်ခေတ္တများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ  
 ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များက  
 ရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး  
 ကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို  
 ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက်  
 စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန့်ဝေလှူဒါန်း  
 လိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

### ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်  
 အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊  
 ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း: ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်  
 အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊  
 မြေအောက်ထပ်။

ဖုန်း: ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လှိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့  
 လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း  
 ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း: ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်  
 ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

ဖုန်း: ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

# အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပထမတွဲ)

- 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။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
- ၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
- ၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
- ၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
- ၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
- ၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)

