DHAMMAVIJJALAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၉၅)

သာသနာပြု စွမ်းအားစု

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

မသင့်သင့်သူ
မေတ္တာရောင်ခြည်
ရွှေသံသာဂေဟာ
မိသားစု

နတ်လှူသာစုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သာသနာပြုစွမ်းအားစု

ကွန်ပျူတာစာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

“သာသနာပြုစွမ်းအားစု”

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၁၂-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၀ ပြည့်နှစ်၊ နတ်တော်လဆန်း ၃-ရက်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မုံရွာမြို့အလယ်ရပ် ရွှေကျင်မွှောရုံကျောင်းတိုက် ဝိနယ ဝိမာန်တော်ကြီးအတွင်းဝယ် (၂၇)ကြိမ်မြောက် မုံရွာခရိုင် (၈)မြို့နယ်လုံးဆိုင်ရာ ရွှေကျင်နိကာယဝိနည်း စာတော်ပြန်ပွဲကြီးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ညဦးယံမွေ့သဘင် အခမ်းအနားဝယ် မုံရွာမြို့အလယ်ရပ် ဗိုလ်ချုပ်လမ်း ဦးဘငြိမ်းနှင့် သားသမီးများ အထည်ဆိုင် မိသားစုများဖြစ်ကြသော ဒေါ်ညွန့်ညွန့်ဝေ၊ ဦးညာဏ်ဝင်း၊ ဒေါ်ညွန့်ညွန့်ဆွေ၊ သမီး-မသင်းထက်ဦး၊ ကိုဖုန်းကျော်မြင့်၊ မဇင်မင်းထက်၊ မမေသော်ထက်၊ မြေး-မောင်ရဲရင့်အောင် မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူအပ်သော “သာသနာပြုစွမ်းအားစု” တရားဒေသနာတော်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရဲ့သာသနာတော်ကို မှီခိုကြည်ညိုလေးစားကြတဲ့ သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့နေကြတဲ့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်တို့အားလုံးဟာ သာသနာပြုဆိုတဲ့စကားလုံးကို ကြိမ်ဖန်များစွာ

ကြားဖူးကြတယ်၊ လောကမှာ သာသနာပြုဆိုတာ ဘယ်လိုမှ သာသနာပြုဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ် ရသလဲ၊ သာသနာပြုဆိုတာ ဘာကို ပြောတာလဲ၊ သာသနာပြု တဲ့နေရာမှာ အဓိကလိုအပ်တဲ့စွမ်းရည်တွေက ဘာ တွေလဲဆိုတာ သိရှိနားလည်အောင် ဒီကနေ့ ဒီတရား ကို ရွေးချယ်ပြီး ဟောပြောဖို့ စိတ်ကူးတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ သာသနာတော်ကို ဘယ်အချိန် ဘယ်လို စတင်ပြီးတော့ တည်ထောင်ခဲ့သလဲဆိုတာ ပြန်ပြီး ကြည့်ရမယ်၊ **သာသနာ**ဆိုတာ ဘာကို ခေါ် တာလဲလို့ နံပါတ်တစ်လေ့လာဖို့ လိုတယ်၊ သာသနာ ဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ တရားတော်တွေ ကို ရည်ညွှန်းတာဖြစ်ပေမယ့်လို့ အဓိက ဘာတွေလဲ ဆိုရင် **မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားကို သာသနာ**လို့ ခေါ်တယ်၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါလို့ခေါ်တဲ့ အလယ်လမ်းမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို သာသနာလို့ သတ်မှတ်တယ်၊ ဒီထက် နည်းနည်း အကျယ်ချဲ့ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ထိုမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲ မှာ အကျုံးဝင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး၊ သမ္မပ္ပဓာန် ၄-

ပါးစတဲ့ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့သာသနာပါလို့ ဒီလိုသိဖို့ လိုတယ်။

သာသနာဆိုသည်မှာ ဘုရားကျောင်းကန်တွေလို့ မအောက်မေ့နေလေနဲ့၊ ဘုရားကျောင်းကန်တွေရှိပြီး သာသနာမရှိတဲ့နိုင်ငံတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ အဲဒီတော့ သာသနာဆိုတဲ့မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားကို သင်လည်း သင်ကြတယ်, လိုက်နာကျင့်သုံးမှုလည်း ရှိနေကြတယ်၊ ဒါကို သာသနာတည်နေတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးဆိုတဲ့ ဒီအနှစ်ချုပ်တရားတွေကို ဟောကြားထားတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ဒေသနာတော်တွေကို စုစည်းထားလိုက်တာ ၄၅-ဝါဟောတဲ့တရားတွေ နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ၄၅-နှစ်တာကာလပတ်လုံး မရပ်မနား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ဒေသနာတွေဟာ ဒီကနေ့ အနှစ်ချုပ်ပြီး မှတ်တမ်းတင်တာသည်ပင်လျှင် စာမျက်နှာပေါင်းလေးသောင်းခန့် ရှိတယ်၊ ပိဋကအားဖြင့် ပြော

မယ်ဆိုရင် ပိဋကသုံးပုံလို့ ပြောရမှာပေါ့နော်၊ သုတ္တန္တလို့ ခေါ်တဲ့တရားက တစ်ပုံ၊ သုတ္တန္တ (သုတ္တ) ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ guide line ပေးထားတာတွေကို ခေါ်တာ၊ မြတ်စွာဘုရားက တရားမွေ့ကို ဘယ်လိုကျင့်သုံးရတယ်၊ သီလ ဘယ်လို ဆောက်တည်ရတယ်၊ ဒါနကောင်းမှု ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်၊ ဘာဝနာကောင်းမှု ဘယ်လိုကျင့်သုံးရတယ် ဆိုတာ နည်းစနစ်တွေ guide line တွေ ပေးတဲ့ ဒေသနာမျိုးကို သုတ္တန္တလို့ ခေါ်တယ်။

မူရင်း သုတ္တဆိုတဲ့စကားလုံးက ရှေ့တုန်းက သစ်စက်ကြီးတွေ မပေါ်ခင်တုန်းက သစ်တုံးကြီးတွေကို လွှနဲ့ ဆွဲကြရတယ်၊ သစ်တုံးကြီးတွေကို လွှနဲ့ ဆွဲပြီးတော့ ခွဲတဲ့အခါမှာ လွှသမားတွေ အသုံးပြုတဲ့ တံမျဉ်းချည်ဆိုတာ ရှိတယ်၊ ချည်ကို အနက်ရောင်ဆိုးထားပြီးတော့ ဟိုဘက်ဒီဘက် အစန့်စ်ဖက် ကိုင်ထားပြီး မိမိတို့ ခွဲစိတ်မယ့်နေရာကို မျဉ်းတားတဲ့အနေနဲ့ တံမျဉ်းကြိုးဆိုတာ ရိုက်ရတယ်၊ အဲဒီလို ရိုက်ပြီးတော့ အဲဒီ

မျဉ်းသားထားတဲ့အတိုင်း သစ်လုံးကြီးကို ခွဲတာ၊ သုတ္တ ဆိုတဲ့စကားလုံးက လွှသမားတွေအသုံးပြုတဲ့တံမျဉ်း ကြိုးနဲ့ အလားတူတယ်တဲ့၊ ဒါနကောင်းမှု ဘယ်လို လုပ်ရမယ်၊ သီလဘယ်လိုဆောက်တည်ရမယ်၊ ဘာဝနာကောင်းမှု ဘယ်လိုပြုရမလဲလို့ နည်းစနစ် တွေပေးထားသလို guide line ပေးထားတဲ့ဒေသနာ တော်တွေကို သုတ္တန္တလို့ ခေါ်တာ၊ မြန်မာလူမျိုးတွေ က သုတ္တန္တကို အလွယ်တကူ သုတ်လို့ ခေါ်လိုက် တယ်၊ ဒါက ပိဋကတစ်ပုံပေါ့။

နောက် ရဟန်းတော်တွေကို စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း နဲ့အညီ လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ ဥပမာမယ် - ရှင်သာမဏေ ဝတ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုဝတ်ရမယ်၊ ရှင်ပြုပေးတဲ့ အခါ ဘယ်လိုရှင်ပြုပေးရမယ်၊ ရဟန်းခံပေးတဲ့အခါ မှာ ဘယ်လိုရဟန်းခံပေးရမယ်၊ ရှင်ရဟန်းဖြစ်လာ လို့ရှိရင် ဘယ်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေနဲ့အညီ နေရ မယ်လို့ ဝိနည်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ရဟန်းတွေ လိုက်နာရမယ့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ၊ ကိုယ်နှုတ်

ယဉ်ကျေးအောင်ဆုံးမတဲ့ဒေသနာကို ဝိနယလို့ ခေါ်တယ်၊ ဝိနယဆိုတာ အဆုံးအမ စည်းမျဉ်းဥပဒေ၊ အဲဒါကို မြန်မာလို ဝိနည်းလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီဝိနည်းတွေ မမေ့ရအောင် ဒီကနေ့ ဝိနည်းစာပြန်ပွဲတွေ ကျင်းပပြီး သာသနာပြုလာတာ (၂၇) ကြိမ်မြောက် ရှိပြီ၊ မုံရွာခရိုင် (၈)မြို့နယ်လုံးဆိုင်ရာ ဝိနည်းစာပြန်ပွဲကြီးတွေမှာ နှစ်စဉ်နဲ့အမျှ ကျင်းပတာဟာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ရဟန်းသံဃာတွေ လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ ပျောက်ပျက်မသွားရအောင်လို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

ပျောက်ပျက်မသွားအောင် ဘယ်လိုထိန်းရမလဲဆိုလို့ရှိရင် နံပါတ်(၁) သင်ယူခြင်း၊ နံပါတ်(၂) သိထားတဲ့အတိုင်း ကျင့်သုံးခြင်း၊ ဒီနှစ်ခုနဲ့ သွားရမယ်၊ သင်ယူခြင်းနဲ့ ကျင့်သုံးခြင်း၊ theoretical နဲ့ practical ပေါ့၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးတာလည်း ပါရမယ်၊ သင်ကြားတာလည်း ပါရမယ်၊ အဲဒီလို မဟုတ်လို့ရှိရင် နည်းစနစ်တွေဟာ မသင်လို့ရှိရင်လည်း ပျောက်ပျက်

သွားမယ်၊ မကျင့်လို့ရှိရင်လည်း အသုံးမဝင်ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်၊ သင်လည်း သင်ရမယ်, သင်ထားတဲ့အတိုင်းလည်း ကျင့်သုံးရမယ်၊ အဲဒီဝိနည်းက ပိဋကတစ်ပုံ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

နောက် **အဘိဓမ္မ**၊ အဘိဓမ္မဆိုတာကျတော့ သဘာဝတရားတွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်သွယ်ပြီးတော့ ဘယ်ပုံဖြစ်ပေါ်နေကြတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေနဲ့ ရောယှက်ပြီးတော့ မပြောဘဲနဲ့ သဘာဝတရားသက်သက်ကို အကျယ်ချဲ့ပြီးတော့ ရှင်းလင်းဟောကြားတဲ့ဒေသနာမျိုး၊ **ပရမတ္ထဒေသနာ**ပေါ့၊ ပရမတ္ထတရားဆိုက်တဲ့အထိ ဟောထားတဲ့ဒေသနာမျိုးကို အဘိဓမ္မလို့၊ အဲဒီအဘိဓမ္မက ပိဋကတစ်ပုံ၊ အားလုံးပေါင်းလိုက်ရင် ၄၅-ဝါကာလပတ်လုံး ဟောထားတာ သုတ်, ဝိနည်း, အဘိဓမ္မ- ဒါကို ပိဋကသုံးပုံလို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီပိဋကသုံးပုံမှာ **ပိဋက**ဆိုတဲ့စကားလုံးက "သင်ယူရမယ့်ကျမ်းစာ"လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊

2A

ခုခေတ်တော့ နိုင်ငံခြားသားတွေက ပိဋကကို "ခြင်းတောင်း"ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်နဲ့ basket လို့ ပြန်ကြတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လည်း ပိဋကသုံးပုံကို three-basket လို့ ပြန်တယ်၊ ခြင်းတောင်းကြီးသုံးလုံးပေါ့လေ၊ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ မတူညီတဲ့အရာတွေကို ထည့်သွင်းပြီးထားတဲ့ ခြင်းတောင်းကြီးသုံးလုံးကို ပိဋကသုံးပုံလို့၊ သို့သော်လည်း ပိဋကက "ခြင်းတောင်း"ကို ဟောတာတော့ ရှိပါရဲ့, ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့တရားတော်တွေကတော့ တကယ်က သင်ယူပြီးတော့ လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့်တရားတွေ ဖြစ်နေလို့ ပိဋကလို့ ဒီလိုအဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ "သင်ရမယ့်တရားတွေ"လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

မြတ်စွာဘုရား ၄၅-ဝါကာလပတ်လုံး ဟောထားတဲ့ဒေသနာတော်တွေကို အနှစ်ချုပ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် သာသနာဆိုတဲ့စကားလုံးက ဖော်ပြတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး (သို့မဟုတ်) ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါး၊ အဲဒီတရားတွေကို သိအောင် လုပ်ရမယ်, သင်လည်း

သင်ရမယ်၊ သင်ထားတဲ့အတိုင်းလည်းပဲ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမယ်၊ သင်ခြင်းကို ပရိယတ္တိလို့ ခေါ်တယ်၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းကို ပဋိပတ္တိလို့ ခေါ်တယ်၊ သင်ရုံ သင်ပြီးတော့ မကျင့်သုံးဘူးဆိုရင် အနံ့ကင်းတဲ့ ပန်းနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူနေလိမ့်မယ်၊ သင်လည်း သင်ရမယ်၊ ကျင့်လည်း ကျင့်ရမယ်၊ ဒါ **သာသနာပြုစွမ်းအားစုပဲ**။

အဲဒီတော့ သာသနာပြုတယ်, သာသနာပြုတယ် ဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို သင်ယူခြင်းနဲ့ ထိုတရားဓမ္မတွေအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းကို ခေါ်တယ်၊ ဒါဟာ တကယ့်အစစ်အမှန် သာသနာပြု၊ ကျန်တာတွေကော သာသနာပြု မဟုတ်ဘူးလား? ဘုရားတည်တယ် ကျောင်းဆောက်တယ်၊ ဒါတွေက သာသနာပြုနိုင်အောင် အထောက်အပံ့ အကူအညီပေးတာတွေသာ ဖြစ်တယ်၊ ဒီလို အထောက်အပံ့အကူအညီ မပေးလို့ရှိရင်လည်းပဲ သာသနာပြုတယ်ဆိုတဲ့အဆင့်ကို ရောက်နိုင်ပါ့မလား၊

(မရောက်ပါဘူးဘုရား)၊ ထမင်းစားတော့မယ်ဆိုလို့ ရှိရင် စားတာကတော့ ထမင်းပဲ စားမှာပေါ့၊ သို့သော် လည်းပဲ ဆန်ဆေးရတယ်၊ မီးမွှေးရတယ်၊ ထမင်းအိုး တည်ရတယ်ဆိုတဲ့အလုပ်တွေ မလုပ်ရဘူးလား၊ အဲဒါ တွေ မလုပ်ဘဲနဲ့ ထမင်းစားလို့ ရမလား၊ မရသလိုဘဲ အခုလည်း သာသနာပြုဆိုတဲ့လုပ်ငန်းတွေထဲမှာ ဘုရား တည်ရတယ် ကျောင်းဆောက်ရတယ်ဆိုတာ အသိုင်း အဝိုင်းတွေ လုပ်ပေးတာပဲ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မတွေက အတိုင်းအတာပမာဏအားဖြင့် လွန်စွာပဲ များပြားလှတယ်၊ ပိဋကအားဖြင့်သုံးပုံ သုတ်, ဝိနည်း, အဘိဓမ္မာ။

နိကာယ်ဆိုတာနဲ့ပြောရင် ၅-မျိုး၊ နိကာယ် ဆိုတာ နိကာယဆိုတဲ့ ပါဠိစကားက လာတာ၊ နိကာယဆိုတာ "အပေါင်းအစု"လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ ပေါင်းစုထားတာ collection ပေါ့၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မတွေကို နိကာယ်နဲ့ ခွဲလိုက်လို့ရှိရင် ငါးခုရှိ တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ နိကာယ်ငါးရပ်လို့ ခေါ်ကြတာ။

နိကာယ်ငါးရပ်ဆိုတာ ဘာတွေတုန်းလို့ မေးလို့ ရှိရင် **ဒီဃနိကာယ**တဲ့၊ ပါဠိလို အရင်မှတ်၊ **ဒီဃ**ဆိုတာ ရှည်လျားသော, **နိကာယ** သုတ်တို့ရဲ့အစုအပေါင်း၊ အင်မတန်ရှည်လျားတဲ့သုတ္တန်တွေကို စုထားတဲ့အစုကို ဒီဃနိကာယလို့ ခေါ်တယ်၊ ဒါက တစ်ခု၊ နောက်တစ်ခုက **မဇ္ဈိမနိကာယ**၊ မတိုမရှည် အလယ်အလတ်ရှိတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ သုတ္တန်တွေကို စုထားတာက မဇ္ဈိမနိကာယ်။

တစ်ခါ ပတ်သက်ရာ ပတ်သက်ရာ ဆက်နွယ်ရာ ဆက်နွယ်ရာ အကြောင်းအရပ်တွေ အလိုက် ဥပမာ - ဘိလ္လူးတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာ ရှိတယ်၊ ဘိက္ခုတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာ ရှိတယ်၊ ဘိက္ခုနီတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာ ရှိတယ်၊ သိကြားမင်းကြီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာရှိတယ်၊ အဲဒီလို ပတ်သက်ရာ ပတ်သက်ရာတွေကို ဆက်သွယ်ပြီးတော့ ဖော်ပြထားတဲ့ နိကာယ်ကို **သံယုတ္တနိကာယ**လို့ ခေါ်တယ်။

နောက်နိကာယ်တစ်ခုက အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ အကြောင်းအရာကို တစ်ကနေပြီး တစ်ဆယ့်တစ်ထိအောင် အကြောင်းအရာတစ်မျိုးက တစ်စု၊ အကြောင်းအရာနှစ်မျိုးက တစ်စု၊ သုံးမျိုးက တစ်စု၊ တစ်စုစီ တစ်စုစီ တိုးသွားလိုက်တာ ဘယ်လောက်ထိတောင် တိုးတုန်းဆိုရင် တစ်ကနေ တစ်ဆယ့်တစ်ထိ၊ အဲဒီအကြောင်းအရာ အစုလိုက် အစုလိုက် ဖော်ပြတဲ့နိကာယ်ကိုတော့ အင်္ဂုတ္တရနိကာယလို့ ခေါ်တယ်၊ အင်္ဂဆိုတာ အချက်အလက်၊ ဥတ္တရက ပိုပိုလာတယ်၊ အချက်အလက်တစ်ခု၊ အချက်အလက်နှစ်ခု၊ အချက်အလက်သုံးခု၊ နောက်ဆုံး အချက်အလက် တစ်ဆယ့်တစ်ခု၊ အဲဒီလို လောကမှာ မှတ်သားစရာတွေ, ဓမ္မရေးရာ လောကရေးရာ ကျင့်သုံးလိုက်နာစရာတွေ အချက်အလက်တွေ တစ်ခုပိုပိုပြီးတော့ လာတဲ့သုတ္တန်တွေကို စုထားတာက အင်္ဂုတ္တရနိကာယလို့ ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ ကျန်တဲ့တရားတွေ အားလုံးကို ရောပွမ်းပြီးတော့ မှတ်တမ်းတင်ထား တာက ခုဒ္ဒကနိကာယတဲ့၊ နိကာယ်အားဖြင့် ပြော မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ငါးခု။

ဒါကြောင့် ၄၅-ဝါကာလပတ်လုံး မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့တဲ့တရားဓမ္မတွေဟာ အတိုင်းအတာပမာဏ အားဖြင့် အလွန်များတယ်၊ ပိဋကအားဖြင့် ပြောမယ် ဆိုရင် သုံးခု၊ နိကာယ်အားဖြင့် ပြောမယ်ရှိလို့ရှိရင် ငါးခု၊ မြတ်စွာဘုရားသည် အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း **"ဒွေမေ ဘိက္ခဝေ အန္တာ"** စတဲ့ ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ် ကနေစပြီး ဟောလိုက်တာ နောက်ဆုံးမှာ မဟာ ပရိနိဗ္ဗာနသုတ် သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်ကြီးကို ချွတ်တဲ့အခန်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရှင်းပြသည့်အခန်းထိအောင် မြတ်စွာဘုရား ဟောလာခဲ့တဲ့တရားတွေဟာ အလွန်များတယ်၊ ဒီ စာပေတွေဟာ ဒီကနေ့ထိအောင် မြန်မာနိုင်ငံမှာ အထင်အရှားရှိနေတုန်းပဲ၊ သင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိတယ်၊ နားလည်းလည်ကြတယ်၊ လိုက်နာကျင့်သုံးနေ

ကြွတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိတယ်၊ ဒါကို သာသနာတည်နေတယ်လို့ ခေါ်တာ။

ဘုရားစကားတွေ စာအုပ်ထဲမှာရှိနေတာ သာသနာတည်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ပေထုပ်ထဲမှာ ရှိနေတာကို သာသနာတည်တယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကျောက်တုံးကြီးပေါ်မှာ ရှိနေတာကို သာသနာတည်တယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ လူတွေရဲ့နှလုံးသားထဲရောက်မှ သာသနာတည်တယ်လို့ ပြောတာ၊ မြတ်စွာဘုရားအဆုံးအမတွေ ကိုယ့်နှလုံးသားထဲမှာ တည်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်မှာ သာသနာရှိတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားအဆုံးအမတွေ နှလုံးသားထဲက ပျောက်ကွယ်သွားပြီဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ် သာသနာကွယ်နေတာနဲ့ မတူဘူးလား၊ (တူပါတယ်ဘုရား)၊ ဘယ်လိုပဲ ဘုရားကျောင်းကန်တွေ တွေ့ရတွေ့ရ၊ ဘုရားဖူးတွေ ဘယ်လိုပဲ လည်နေနေ၊ ကျောင်းတွေ ဘယ်လိုပဲသွား သွား၊ ပိဋကသုံးပုံထဲမှာ ဟောထားတဲ့တရားမွေ

ရဲ့အနှစ်ချုပ်တွေ ကိုယ့်နှလုံးသားထဲ မရောက်ဘူး၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှု မရှိဘူးလို့ဆိုရင် သာသနာတည်တယ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါ့မလား၊ (မခေါ်နိုင်ပါဘုရား)၊ ဒီတော့ ရင်ထဲကသာသနာက ပိုအရေးမကြီးဘူးလား၊ (အရေးကြီးပါတယ်ဘုရား)၊ ကိုယ့်ရင်ထဲက သာသနာကို မပျောက်အောင် ထိန်းရမယ်။

အဲဒီလိုထိန်းတာ ဘာနဲ့ထိန်းသလဲဆိုရင် သင်ယူရမယ်၊ အခု တရားနာနေတာဟာ သင်နေတာပဲ၊ စာအုပ်ကြီးကိုင်ပြီး စာဖတ်နေတာမှ သင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဓမ္မကထိကတွေ တရားဟောတဲ့အခါ တရားနာနေတာဟာ သင်နေတာပဲ၊ ကိုယ်မသိသေးတာတွေ ကိုယ်သိလာတာ ဒါ သင်နေတာပဲ၊ အဲဒီတရားဟောတဲ့ထဲက မှတ်သားပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ကျင့်နေတာလို့ ခေါ်တယ်၊ ဒါ သာသနာပြုတာ၊ သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ သင်တာနဲ့ ကျင့်တာ ဒီနှစ်ခုပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ ပရိယတ္တိသာသနာ ပဋိပတ္တိသာသနာလို့ ဒီလိုပြောတာ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့သာသနာတော်ဟာ ပိဋကသုံးပုံ နိကာယ်ငါးဖြာ အတိုင်းအတာပမာဏအားဖြင့် အလွန်များလှသော်လည်း အနှစ်ချုပ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒေသနာတော်ကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားနဲ့ ဓမ္မစကြာမှာ ဖွင့်ဆိုပြီးတော့ နောက်ဆုံးကိုယ်တော်မြတ်ဟာ သက်တော် (၈၀)ရှိလို့ကုသိနာရုံအင်ကြင်းစုံရဲ့အကြားမှာပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူရာညောင်စောင်းမှာ လဲလျောင်းရင်း သုဘဒ္ဒကို နောက်ဆုံးဟောသွားတာဟာလည်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွားရဲ့ပိဋကတ်နဲ့ နိကာယ်ငါးရပ်ကို အနှစ်ချုပ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ ကျန်တယ်၊ အဲဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားကို ကိုယ်တိုင်လည်းသိအောင် သင်ယူတယ်၊ လက်တွေ့လည်း ကျင့်သုံးတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒါ သာသနာပြုနေတဲ့စွမ်းအားတွေကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိမနေဘူးလား၊ ရှိနေတယ်။

ဘုရားတည်ကျောင်းဆောက်မှ သာသနာပြုတာမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားတွေကို

တစ်လုံးသိသိ နှစ်လုံးသိသိ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ၈၄၀၀၀ ထဲက ဓမ္မက္ခန္ဓာတစ်ခုပဲသိသိ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

ကြည့်လေ - မြတ်စွာဘုရားက မင်္ဂလသုတ်မှာဆိုရင် အခြေခံလူ့ကျင့်ဝတ်အနေနဲ့ ဟောလိုက်တယ်၊ **"အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ"** လူမိုက်တွေ မသိမလိမ္မာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အပေါင်းအသင်းမလုပ်နဲ့တဲ့၊ ပညာရှိတွေနဲ့ပေါင်းတဲ့၊ ဒါ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ဓမ္မက္ခန္ဓာပဲ၊ အဲဒီအတိုင်းပဲ မပေါင်းနဲ့ ဆိုတဲ့သူကို ရှောင်တယ်၊ ပေါင်းရမယ်ဆိုတဲ့သူကို ကြိုးစားပြီး ပေါင်းသင်းတယ်၊ ကိုယ့်အတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာမင်္ဂလာတွေ ရတယ်၊ ဒါက လက်တွေ့ကျင့်သုံးတာ၊ ဟော ...သင်လိုက်တယ် - လူမိုက်နဲ့ မပေါင်းနဲ့၊ ပညာရှိနဲ့ ပေါင်း၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးတယ် - လူမိုက်ကို မပေါင်းဘူး၊ ပညာရှိကို ပေါင်းတယ်၊ ဒါဟာ ပရိယတ်နဲ့ ပဋိပတ်ပဲ။

ဒါနကောင်းမှုလုပ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက **"ဒါနံ ဒါတဗ္ဗံ"** ဒါနဆိုတာ

ပေးလှူရတယ်၊ လှူတဲ့အခါမှာ လှူတဲ့ပစ္စည်းဝတ္ထုက နည်းသည်ဖြစ်စေ များသည်ဖြစ်စေ အဓိကမဟုတ်ဘူး၊ ကောင်းတာညံ့တာလည်း အဓိကမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ လှူပြီဆိုလို့ရှိရင် "သက္ကစ္စံ ဒါနံ ဒေတိ" တလေးတစား စိတ်အားစိုက်ပြီးတော့ လှူပါလို့ ပြောတာ၊ ဒါကို ပထမသင်ထားပြီးတော့ လူတိုင်း လူတိုင်း စိတ်စိုက်ပြီးတော့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် တလေးတစား လှူတာဟာ ကျင့်သုံးတာပဲပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဥပုသ်နေ့တွေမှာ သီတင်းသီလဆောက်တည်ရမယ်၊ ဥပုသ်ကို ကျင့်သုံးရမယ်လို့ ဟောထားတာကို သင်ယူလိုက်တယ်၊ သီတင်းဥပုသ်နေ့တွေမှာ ဥပုသ်စောင့်တယ်၊ ဒါ ကျင့်သုံးတာ၊ ဥပုသ်စောင့်ရမယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သင်တာက ပရိယတ်၊ တကယ်ကျင့်သုံးဆောက်တည်က ပဋိပတ်ပဲ၊ ပရိယတ် ပဋိပတ်ဆိုတာ သူ့အဆင့်နဲ့သူ ဒီလိုရှိတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

အဲဒီတော့ သာသနာပြုစွမ်းအားစုဆိုတာ တခြား မဟုတ်ဘူး၊ သင်ယူခြင်းနဲ့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းပဲ၊ သင်လည်း သင်ယူရမယ်၊ လက်တွေ့လည်း ကျင့်သုံး ရမယ်၊ သူ့အဆင့်လိုက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ၄၅-ဝါကာလ အယူအဆအတွေးအခေါ် အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကို အကြောင်းပြုပြီး ကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့အလိုဆန္ဒ အလိုက် ဟောတာ ရှိတယ်၊ တစ်ပါးပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အလို ဆန္ဒအရ ဟောတာ ရှိတယ်၊ မေးမြန်းလို့ မေးခွန်းကို ဖြေတဲ့အနေနဲ့ ဟောတာ ရှိတယ်၊ အကြောင်းအရာ ပေါ်လာလို့ ထိုအကြောင်းအရာကို အကြောင်းပြု ပြီး ဟောတာရှိတယ်၊ နောက်ခံ back ground လေး မျိုးရှိတဲ့အထဲက ဟောလာခဲ့တဲ့တရားဒေသနာတော် တွေကို အနှစ်ချုပ်လိုက်တဲ့အခါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ။

ဒီလောက် များပြားလှတဲ့ဒေသနာတော်တွေ ဒီကနေ့ထိအောင် မပျောက်မပျက်အောင် ဘယ်လို သယ်ဆောင်လာသလဲ၊ တို့တွေကော ဘယ်လို ဆက်ပြီး သယ်ဆောင်သွားမလဲ၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊

တကယ့်သာသနာပြုလုပ်ငန်းလုပ်ချင်ရင် ဓမ္မကိစ္စကို အလေးပေးလုပ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီကနေ့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ တရားနာခွင့်ရနေတာ ဒီတရားတွေကို ဘယ်သူ မှတ်တမ်းတင်လာတာလဲ၊ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတာ ပင်လျှင် နှစ်ပေါင်းဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ -၂၅၅၂၊ ဒါ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတဲ့နှစ်ကို ပြောတာ၊ အဲဒီထဲ ကို ၄၅-ဝါထည့်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် တရားဓမ္မ စ, ပေါ်တဲ့နှစ်ကို သိလိမ့်မယ်၊ အဲဒီလို ၄၅-ဝါ မြတ်စွာ ဘုရားဟောထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို အခုကဲ့သို့ မပျောက်ပျက်အောင် ဘယ်သူတွေက ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ထားတာတုန်းဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သားသာဝကတွေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် လာတာ၊ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

ဒါဖြင့် ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လာကြ တာတုန်းဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က စာအုပ်တွေ ပေတွေ ပုရပိုက်တွေ အသုံးပြုပြီး စာပေ

သင်ကြားတာ မလုပ်ဘူး၊ အဲဒီခေတ်က စာမရှိလို့တော့ မဟုတ်ဘူး၊ ခေတ်မစားဘူးပေါ့၊ စာသင်တာကို ဘာနဲ့ သင်တုန်းဆိုရင် နားနဲ့ပဲ သင်တယ်၊ မျက်စိနဲ့ မသင်ဘူး၊ ခုခေတ်တော့ မျက်စိနဲ့သင်တော့ မျက်စိမှုန်တဲ့လူတွေ ပေါတယ်၊ မျက်မှန်တပ်နေကြရတယ်၊ ရှေးတုန်းကတော့ စာသင်တာ နားနဲ့ပဲ သင်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဗဟုသုတဆိုတဲ့စကားလုံးကို သုံးထားတာ။

သုတ္တန်ပါဠိတွေအစမှာ တွေ့ဖူးတယ် မဟုတ်လား၊ "ဧဝံ မေ သုတံ" ဆိုတာလေ၊ "ဧဝံ မေ ဒိဋ္ဌံ" လို့ မပြောဘူး၊ ရှင်အာနန္ဒာက ဒီအတိုင်း သူ သင်ယူခဲ့ပါတယ်၊ နားနဲ့သင်ယူတယ်ဆိုတာက oral tradition လို့ ခေါ်တယ်၊ နှုတ်နဲ့သင်ယူသွားတာ၊ ဆရာက နှုတ်တိုက်ချပေးတယ်၊ တပည့်က နှုတ်တိုက်လိုက်ပြီးတော့ ဆိုရတယ်၊ ၄၅-နှစ်ပတ်လုံး စာအုပ်ထဲ ပေထဲ ပုရပိုက်ထဲ မှတ်တမ်းမတင်ဘဲနဲ့ ယခုကဲ့သို့ သယ်ဆောင်လာခဲ့ကြတာ ဘယ်သူတွေတုန်းဆိုရင် ရဟန်းသံဃာတွေ

ပဲ၊ တစ်လုံးတစ်ပါဒမှ မပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်လာတာ။

မြတ်စွာဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတဲ့အခါကျတော့ ယခုကဲ့သို့ ပိဋကသုံးပုံ နိကာယ်ငါးရပ် စုစုစည်းစည်း ဖြစ်နေအောင် တကယ့်သံဃာ့ခေါင်းဆောင်ကြီးတွေ မထေရ်ငါးရာ ရှင်မဟာကဿပတို့ ရှင်အာနန္ဒာတို့ ရှင်ဥပါလိတို့ဦးဆောင်တဲ့ တကယ့်ဂုဏ်ထူးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ရဟန္တာကြီးငါးရာက စုစည်းပြီးတော့ စနစ်တကျ ဟောဒီကျမ်းစာတွေကို ဖွဲ့စည်းပြီး ပထမသံဂါယနာ တင်လာခဲ့ကြတာ။

ပထမသံဂါယနာတင်တဲ့အချိန်မှာ မူသုံးချက် ချပေးထားရတယ် (၁) "အပညတ္တံ န ပညပေတဗ္ဗံ"၊ ဘုရားမပညတ်တာ ဘုရားမဟောခဲ့တဲ့ဟာတွေကို ထပ်ထည့်မသွင်းရဘူး၊ ဒါ သိပ်အရေးကြီးတဲ့အချက် ပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ နောက်လူတွေက တယ် ပြင်ချင်တာကိုး၊ ပြင်ပါများတဲ့အခါကျတော့ မူရင်း ကျန်ပါဦးမလား၊ (မကျန်ပါဘုရား၊) ဒါကြောင့်မို့လို့

"အပညတ္တံ န ပညပေတဗ္ဗံ"၊ ဘုရားမဟောတာကို နောက်ထပ် ထပ်မထည့်ရဘူး၊ (၂) "ပညတ္တံ သမုစ္ဆိန္ဒိတဗ္ဗံ"၊ ဘုရားပညတ်ထားတဲ့ ဘုရားဟောထားတဲ့တရားကို မနုတ်ပယ်ရဘူး၊ ဒီစကားကတော့ ခေတ်နဲ့မညီပါဘူး date out သွားပြီဆိုပြီးတော့ နုတ်မပစ်ရဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ ဒါ အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေပဲ၊ တချို့က ကိုယ်မကြိုက်တာနဲ့ ဖယ်ထုတ်လိုက်တာ ရှိသေးတယ်လေ၊ ဒါတော့ အသုံးမဝင်ပါဘူးဆိုပြီး ဖယ်ထားတတ်တယ်၊ အဲဒီတော့ ဒီရဟန္တာမထေရ်ကြီးတွေက မူချလိုက်တာ၊ (၃) "ယထာပညတ္တေသု သိက္ခာပဒေသု သိက္ခိတဗ္ဗံ" ကျင့်သုံးစရာတွေ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့အတိုင်းသာ လိုက်နာရမယ်ဆိုတဲ့ မူသုံးချက်။

ဘုရားလက်ထက်က ၄၅-နှစ်၊ ဘုရားမရှိတော့တဲ့နောက်က ၄၅၀၊ စာအုပ်မရှိဘူး၊ ပေပုရပိုက်ပေါ်မှာ ရေးထားတာ မရှိဘူး၊ နှုတ်တိုက်ဆို နှုတ်တိုက်ချ၊ နှုတ်တိုက်သင်၊ ဒီလိုနဲ့ လာခဲ့တာနော်၊ oral

tradition လို့ ခေါ်တယ်၊ နှုတ်နဲ့သင်တဲ့ခေတ်၊ နောက်ပိုင်းကျတော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စာရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မှတ်တမ်းတင်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျက်မှတ်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဉာဏ်စွမ်းအားတွေ ဝီရိယစွမ်းအားတွေက နည်းနည်းလာတယ်၊ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိလှတဲ့ တရားတော်တွေ ပျောက်ပျက်ကုန်မှာ စိုးသည့်အတွက်ကြောင့် သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ သာသနာနှစ်-၄၅၀ ရောက်တဲ့အခါမှာ ပေပုရပိုက်ပေါ်မှာ ကညစ်ကိုင်ပြီးတော့ မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ကြတယ်၊ အဲဒီကျမှ စာလုံးဖြစ်လာပြီး ပေပုရပိုက်ပေါ် ရောက်လာတာ၊ ကျောက်ပြားပေါ်ရောက်လာတာ၊ စာအုပ်ပေါ်ရောက်လာတာ၊ ယနေ့ခေတ်ပိဋကတ်စာပေတွေဟာ စာအုပ်ထဲ ရောက်လာပြီးတော့ ဖတ်ရှုလေ့လာ ကျက်မှတ်လို့ ရနိုင်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်လာတယ်၊ ဒီလိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လာတာဟာ ဘယ်သူတွေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လာတာတုန်းဆိုရင် သံဃာတွေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လာခဲ့တာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ရှေးကာဆရာကြီးတွေက သံဃာတွေကို ချီးကျူးတဲ့အနေနဲ့ "ဘဂဝတော အပရဘာဂေ ဗုဒ္ဓမမ္မရတနာနံ သမဓိဂမော သံဃရတနာ-ဓီနော" ဘဂဝတော ရှေ့ဘုန်းတော်သခင်ရှင်တော်ဘုရား၏၊ အပရဘာဂေ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသွားတဲ့နောက်ခါကာလမှာ၊ ဗုဒ္ဓမမ္မရတနာနံ ဘုရားရတနာတရားရတနာတို့ကို၊ သမဓိဂမော သိရှိခွင့်ရခြင်းသည်၊ သံဃရတနာဓီနော သံဃရတနာနဲ့ ဆက်စပ်၍ နေပါပေတော့သည်။

ဟော - ဘုရားအကြောင်း၊ တရားအကြောင်း သိခွင့်ရတာဟာ ဘယ်သူတွေကြောင့်လဲ၊ (ရဟန်းသံဃာတွေကြောင့်ပါဘုရား) ဒါက တိုက်ရိုက် သံဃာတွေရဲ့ကျေးဇူးကို ပြောတဲ့စကား၊ ကောင်းပြီ - သံဃာတွေက ယခုကဲ့သို့ စာပေကျမ်းဂန်တွေကို ကျက်မှတ်ပြီးတော့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးလာခဲ့လို့ ဟောဒီပိဋကသုံးပုံဟာ မပျောက်ပျက်ဘဲ ရှိနေတယ်၊ ဒီကနေ့နှစ်ပေါင်း-၂၅၅၂ ထိအောင် ရှိနေတယ်။

ဒီလိုရှိနေအောင် သံဃာတွေက စွမ်းဆောင်နိုင်တာ ဘယ်သူတွေကြောင့်လဲလို့ တစ်ဖက်ကနေ ကျေးဇူးတရားကို ရှာကြည့်လို့ရှိရင် အဆက်ဆက် သာသနာတော်ကို ထောက်ပံ့လာတဲ့ဒကာဒကာမ တွေပဲနော်၊ ဒကာဒကာမတွေက ဆွမ်း သင်္ကန်း ကျောင်း ဆေး ဆိုတဲ့ပစ္စည်းလေးပါးကို မထောက်ပံ့ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒီသံဃာတွေ ဒီစာတွေကို ကျက်မှတ်နိုင်ပါ့မလား၊ မကျက်မှတ်နိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက **"သာဂါရာနာဂါရာ စ ဥဘော အညောညနိဿိတာ"** သာဂါရဆိုတာ အိမ်ရာတည်ထောင် လူ့ဘောင်မှာနေတဲ့ ဒကာဒကာမတွေ၊ အနာဂါရဆိုတာ အိမ်ရာကစွန့်ခွာပြီး ရဟန်းဘောင်ပြောင်းသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးဟာ **"ဥဘော အညောညနိဿိတာ"** တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး အပြန်အလှန် လက်တွဲညီညာလုပ်ပြီး သာသနာပြုခဲ့ကြတာပါလို့ ဒီလိုပြောတာ။

မြန်မာစကားမှာ "ကျွန်းကိုင်းမှီ ကိုင်းကျွန်းမှီ" ဆိုတဲ့စကားပုံလိုပေါ့။ "ကျွန်းကိုင်းမှီ ကိုင်းကျွန်းမှီ" ဆိုတဲ့စကားက ကျွန်းမြေပေါ်မှာ ကိုင်းပင်တွေ ပေါက်နေသည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒီကျွန်းမြေကြီးဟာ ရေတိုက်စားခြင်း မခံရဘူး၊ ကိုင်းပင်တွေကြောင့်မို့လို့ ကိုင်းပင်တွေက ခံထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ကမ်းပါးပြိုမသွားဘူး၊ ဒီလိုပြောတာနော်၊ ကျွန်းမြေရှိတဲ့အတွက် ကိုင်းပင်တွေဟာ ရှင်သန်ခွင့်ရတာ၊ ကိုင်းပင်တွေ ရှိသည့်အတွက်ကြောင့်လည်း ဟောဒီကျွန်းမြေတွေက ခိုင်မြဲတာ၊ ဒါကို ဆိုလိုတယ်၊ ထို့အတူပဲ သာသနာတွင်းမှာ သီတင်းသုံးကြတဲ့ ရဟန်းသံဃာတွေ, သာသနာကို ထောက်ပံ့နေကြတဲ့ဒကာဒကာမတွေ ဒီနှစ်ဦးနှစ်ဝဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားဓမ္မတွေကို မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လာကြတာ ဒီနေ့ထိပဲ၊ ဒါ သာသနာပြုနေကြတာလို့ တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ပြောရမယ်။

ဒကာဒကာမတွေကလည်း တို့ထောက်ပံ့ရုံနဲ့ တို့တာဝန်ကျေပြီလို့ မအောက်မေ့ရဘူး၊ အဲဒီလိုဆိုရင် သာသနာအပြင်ကလူ ဖြစ်မနေပေဘူးလား၊ (ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား)၊ အထောက်အပံ့လေး ပေးရုံ ပေးတယ်ဆိုရင် အဓိပ္ပါယ် မရှိဘူးနော်၊ အဲဒီတော့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ တတ်နိုင်သမျှ ပိဋကတ်စာပေတွေကို မှတ်သားရမယ်၊ သင်ယူရမယ်၊ သင်ယူပြီးတော့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမယ်၊ လူတွေလည်း လူအလျောက် ရှင်လည်း ရှင်အလျောက် သူ့အတိုင်းအတာအလျောက် သူ့level နဲ့သူ သင်ယူခြင်း ကျင့်သုံးခြင်းဆိုတာ ရှိရမယ်။

သင်တယ်ဆိုတာ ခုနကပြောသလို ဒါနကောင်းမှုဘယ်လိုလုပ်ရသလဲ၊ ကြည့် - ဝေလာမသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတယ်လေ၊ ဒါနကောင်းမှု လှူတိုင်းလှူတိုင်း "သက္ကစ္စံ ဒါနံ ဒေတိ" တလေးတစားလှူ၊ စိတ်စိုက်ပြီးတော့ လှူတဲ့၊ "စိတ္တီကတွာ ဒါနံ ဒေတိ" စိတ်ထဲမှာ မြတ်မြတ်

နိုးနိုးထားပြီး လှူတဲ့၊ "သဟတ္ထာ ဒါနံ ဒေတိ" လှူစရာရှိရင် ကိုယ့်လက်နဲ့ လှူတဲ့၊ သူများကို လှူ မခိုင်းနဲ့တဲ့၊ ဒါ ပြောတာနော်။

ဒကာမကြီးတွေကတော့ ကိုယ်တိုင်လှူတတ် ကြပါတယ်၊ ဒကာကြီးများက တစ်ခါတရံကျတော့ ကုလားထိုင်နဲ့ထိုင်ပြီး ရေနွေးကြမ်းအိုးနဲ့နေ၊ ဆွမ်းခံ ကိုယ်တော်လာတဲ့အခါ "ဟေး-ဆွမ်းခံရပ်နေတယ်၊ ဆွမ်းရပ်နေတယ်၊" ကိုယ်တိုင်ထမလောင်းဘူး၊ ပြော တတ်လေ့ရှိကြတယ်၊ ဟုတ်လား၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒါနကောင်းမှု လုပ်တိုင်းလုပ်တိုင်း "သဟတ္ထာ ဒါနံ ဒေတိ" ကိုယ်လက်ကလေးနဲ့ လှူပါတဲ့၊ ဟော ဒါက နည်းလမ်းတွေ ပေးတာလေ၊ "အာဂမန ဒိဋ္ဌိကော ဒါနံ ဒေတိ" လှူတိုင်းလှူတိုင်းဟာ ကောင်းမှုကုသိုလ် ရဲ့အကျိုးတရား ဧကန် ဒေထ တို့ရမှာဆိုတဲ့အမြင် ရှိပါစေတဲ့၊ ဒါနနဲ့ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက အတိအကျလိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့်အချက်တွေကို ဟောတာ ဘယ်လောက်တန်ဖိုးရှိလိုက်လဲ။

ဝေလာမသုတ္တန်တစ်ခုပဲ ကြည့်လိုက်ဦး - ဒါန ထက်ကောင်းတဲ့ကုသိုလ် မရှိဘူးလားတဲ့၊ ရှိတယ်တဲ့၊ သရဏဂုံဆောက်တည်လိုက်တဲ့၊ သရဏဂုံထက် ကောင်းတာကော ရှိသေးလားတဲ့၊ အေး-သရဏဂုံ ထက်သာအောင်ကတော့ ငါးပါးသီလထပ်တိုးလိုက် တဲ့၊ ဒါဖြင့် ဒီထက်ကောင်းတာ ရှိသေးလားတဲ့ ဆိုတော့ ရှိတယ်တဲ့၊ မေတ္တာဘာဝနာပွားတဲ့၊ မေတ္တာ ဘာဝနာပွားတယ်ဆိုတာက သမထကျင့်စဉ်တစ်ခု ကျင့်လို့ ပြောတာနော်၊ ဒီထက်ကောင်းတာကော ရှိသေးလားဘုရားဆိုတော့ ရှိတယ်တဲ့၊ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ပါတဲ့၊ ဝေလာမသုတ္တန်မှာ တစ်ခု ထက်တစ်ခု ကောင်းတာတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောသွားတယ်၊ ဒါတွေကို မသင်သင့်ဘူးလား၊ (သင်သင့်ပါတယ်ဘုရား)။

အေး - ခုသင်ယူလိုက်ပြီလေ၊ ဒါ ဝေလာမ သုတ်အနှစ်ချုပ်ကို ပြောလိုက်တာ သိသွားပြီ၊ သင် လိုက်တာပဲ၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ ဒါကို ပရိယတ်လို့ ပြော

တာ၊ သိသွားပြီ၊ သိသွားရင် ဘာလုပ်မလဲ၊ (ကျင့်ရပါ့မယ်ဘုရား) အေး - အဲဒါကို ပဋိပတ်လို့ ပြောတာနော်၊ သီလဆိုရင် သီလပုံစံနဲ့ ကျင့်ရမယ်၊ ဒါနကိုလည်း ဒါနကောင်းမှု ဒီအတိုင်း လုပ်တာဟာ ကျင့်သုံးတာပဲ၊ သီလကို ဆောက်တည်တာဟာလည်း ကျင့်သုံးတာပဲ၊ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားပုံပွားနည်းကို သင်ယူတယ်၊ သင်ယူပြီးတော့ ကျင့်သုံးတယ်၊ ဟော - ဒါဟာ သာသနာပြု တကယ့်စွမ်းအားစုတွေပဲနော်၊ သာသနာပြုရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို မသိလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာ မသိလိုက်ဘဲ ဖြစ်နေလိမ့်နေမယ်၊ သာသနာပြုအစစ်ကို မဖြစ်ဘဲနဲ့ နေလိမ့်မယ်၊ သာသနာပြုအစစ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောထားတဲ့တရားမွေတွေကို သင်ယူတာနဲ့ ကျင့်သုံးတာဟာ တကယ့်သာသနာပြုအစစ်ပဲ၊ အဲဒီလို သင်ယူမှ ကျင့်သုံးမှ သာသနာသည် ရင်ထဲရောက်မှာပေါ့၊ ရင်ထဲကသာသနာ မပျောက်မှ သာသနာမကွယ်တာ၊ နို့မို့ဆိုရင် သာသနာဆိုတာ ကွယ်သွားနိုင်တယ်။

အေး တချို့က ဘုရားတွေကျောင်းကန်တွေ ရှိနေရင် သာသနာထွန်းကားနေတယ်လို့ ထင်တယ်၊ ကိုယ်ကတော့ ငါးပါးသီလတောင် မလုံဘူးဆိုရင် သူ့အတွက် သာသနာကွယ်နေတာပဲလေ၊ ဘုရားကတော့ ရှိတာပဲ၊ ဒီပြင် ဗုဒ္ဓဘာသာမဟုတ်တဲ့နိုင်ငံတွေမှာလည်း ဘုရားရှိနေတာပဲ ဟုတ်ကဲ့လား၊ ကျောင်းဟောင်းကြီးတွေ ဘုရားရုပ်ပွားတော်တွေ ဆင်းတုတော်တွေ ဒီကနေ့ကမ္ဘာမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံ မဟုတ်တဲ့နိုင်ငံတွေမှာလည်း ရှိနေတာပဲ၊ အဲဒါ သာသနာတည်တယ်လို့ ခေါ်ရမှာလား၊ ခေါ်လို့ မရဘူးနော်၊ တကယ့်သာသနာသည် ကိုယ်ရဲ့ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာ တည်တယ်၊ ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးမှ ကိုယ့်သာသနာ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့မှတ်ဖို့ရာက ရင်ထဲကသာသနာ မပျောက်စေနဲ့၊ အပြင်ကသာသနာက ကိုယ်နဲ့ ဆိုင်ချင်မှ ဆိုင်မယ်၊ ကိုယ့်ရင်ထဲကသာသနာ ကိုယ်မပျောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားဓမ္မတွေ

ကိုယ်ဘယ်လောက် လိုက်နာကျင့်သုံးသလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်လာရင် စာရိတ္တသီလ ဝါရိတ္တသီလလို့ နှစ်မျိုးဟောတယ်၊ ဝါရိတ္တသီလဆိုတာ မလုပ်ရဘူးလို့ ပြောတာ၊ မလုပ်ရဘူးဆိုတာ ဘုရားကနေပြီးတော့ အပြစ်ဖြစ်စေဆိုပြီးတော့ ပညတ်ထားတဲ့ဟာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ သဘာဝကိုက အပြစ်ဖြစ်တဲ့အရာတွေ၊ ဆိုပါစို့ - အနည်းငယ်ဆုံး ငါးပါးသီလကို ကြည့်၊ ငါးပါးသီလတောင် လူတွေက လျှော့ချင်သေးတယ်၊ တစ်ပါးသီလတို့ နှစ်ပါးသီလတို့၊ သီလပဲ ငါးပါးလုံးစောင့်စရာ မလိုဘူး၊ တစ်ပါးလောက် လုံရင် ရတယ်၊ နှစ်ပါးလောက် လုံရင် ရတယ်လို့၊ မရတာလေးတစ်ခု ပြောပြမယ်၊ လူ့ဘဝမှာ ငါးပါးလုံးမလုံရင် ဘယ်လိုဖြစ်သလဲဆိုတာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့် -

ပါဏာတိပါတ မလုံလို့ရှိရင် အသက်တိုတယ်၊ ရောဂါရတယ်၊ လူ့ဘဝတော့ ရတယ်ထားပါတော့

နော်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် လူ့ဘဝတော့ ရလာ တယ်၊ သို့သော် **ပါဏာတိပါတ** နံပါတ်တစ် ငါးပါးသီလမလုံခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် ရောဂါများတယ်၊ ငယ်ငယ်နဲ့ သေတယ်၊ ဒါလည်း ကောင်းသလား၊ (မကောင်းပါဘူးဘုရား)၊ **ပါဏာတိပါတ**လုံတဲ့အတွက် ကြောင့် အသက်ရှည်တယ်၊ ကျန်းမာတယ်။

အဒိန္နာဒါန မလုံလို့ရှိရင် ဆင်းရဲမွဲတေတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ခဏခဏပျက်တယ်၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး ကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးတယ်၊ **အဒိန္နာဒါန** လုံလို့ရှိရင် ချမ်းသာတယ်၊ ကိုယ့်ပစ္စည်းမပျက်စီးဘူး၊ ဘယ် လောက် ကောင်းသလဲ။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ မလုံသည့်အတွက်ကြောင့် လူမုန်းများတယ်၊ ရန်သူများတယ်၊ လူ့လောက လူ ဖြစ်ပြီး ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း ချမ်းသာပါရဲ့၊ အသက် လည်း ရှည်ပါရဲ့၊ လူတကာရဲ့ချဉ်ဖတ်ကြီးဖြစ်နေရင် ကောင်းပါ့မလား၊ အရပ်ထဲမှာ လူတကာမေးငေါ့စရာ ကြီးဖြစ်နေရင် ဘယ်ကောင်းမလဲနော်၊ **ကာမေသု-**

မိစ္ဆာစာရ လုံမှ လူတကာက ချစ်ခင်တာနော်၊ အေး - လုံပါပြီတဲ့၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရလည်း လုံတယ်၊ ငါးပါးသီလထဲမှာ ပါဏာတိပါတလုံလို့ အသက်လည်း ရှည်တယ်၊ ကျန်းလည်း ကျန်းမာတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း ပေါတယ် အဒိန္နာဒါန လုံလို့၊ ရန်သူလည်း နည်းတယ် ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ လုံလို့၊ သို့သော်လည်း မုသာဝါဒ မလုံခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် လူတကာစွပ်စွဲမှုတွေ မကြာခဏခံရတယ်တဲ့၊ ဟိုလူက စွပ်စွဲ၊ ဒီလူက စွပ်စွဲနဲ့၊ မတရားစွပ်စွဲမှုနဲ့ ရုံးခဏခဏ ရောက်၊ ထောင်ခဏခဏကျ၊ ကောင်းရဲ့လား (မကောင်းပါဘုရား) ကိုယ်မဟုတ်ပေမယ့် စွပ်စွဲခံရတာ မုသာဝါဒရဲ့အပေါ့ဆုံးအပြစ်လေးပဲ။

အေး - နောက်ဆုံးကျတော့ သုရာမေရယ မလုံခဲ့ရင် ဘာဖြစ်သလဲဆိုရင် အရူးအနှမ်းဖြစ်တယ်၊ ဦးနှောက်က ကျပ်မပြည့်ဘူး၊ ခုခေတ်လိုဆိုရင် ဉာဏ်ကလည်း နိမ့်တယ်၊ စာသင်လို့လည်း မရဘူး၊ ရူးရူးနှမ်းနှမ်းနဲ့၊ အဲဒီလိုလူကျတော့လေ မိဘတွေက ဒီ

ကောင်လေး ဘုန်းကြီးဝတ်သွား ကောင်းတယ်လို့ ဘုန်းကြီးထဲ အရှူးအနှမ်းပို့လို့ ဘယ်ကောင်းမလဲ၊ အိမ်မှာအသုံးမဝင်တာနဲ့ ဘုန်းကြီးဝတ်ရင် ကောင်းတယ်ဆိုပြီး ဘုန်းကြီးထဲပို့၊ ဘုန်းကြီးက အရှူးအနှမ်းဆို ဘယ်ကောင်းမလဲ။

အဲဒီတော့ ငါးပါးသီလကိုလိုက်ပြီးတော့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ငါးပါးသီလလုံးလုံးမှ လူ့ဘဝမှာ ပြည့်စုံတယ်၊ အသက်ရှည်ရမယ်၊ ကျန်းမာရမယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာပေါရမယ်၊ တည်မြဲတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာရှိရမယ်၊ လူချစ်လူခင် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟပေါတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်၊ အစွပ်စွဲမခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်၊ အသိပညာထက်သန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ၊ဝ မြင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ် ဆိုတော့ ဒီလိုတကယ်လူထဲမှာ အဆင့်အတန်းမှီပြီး လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက် ငါးပါးသီလဟာ ငါးပါးလုံး မလိုအပ်ပေဘူးလား။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ငါးပါးသီလမြဲရမယ်လို့ ဒီလိုဟောတာနော်၊ သွားပြီးတော့ လျှော့ဖို့

များ မကြိုးစားလေနှင့်၊ လျှော့ရင် လူရဲ့အရည်အသွေး လျော့သွားမှာပဲလေ၊ ဘယ်အရည်အသွေးမှ အလျော့ မခံနိုင်ဘူး မဟုတ်လား၊ ဘယ်အရည်အသွေးမှ အလျော့မခံနိုင်လို့ရှိရင် ငါးပါးသီလကို တင်းတင်း ကျပ်ကျပ်ဆောက်တည်ရမှာပေါ့၊ အဲဒါဟာ ဝါရိတ္တ သီလလို့ ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သူများအသက်မသတ်ရဘူး၊ သူ့ဥစ္စာမခိုးရဘူးဆိုတော့ တချို့က ပြောတယ်၊ သူ့ ဥစ္စာမခိုးရဘူး၊ သူများအသက်မသတ်ရဘူးဆိုရင် လောက ဘယ်လိုလုပ်အသက်မွေးမတုန်း၊ ဟုတ်လား၊ ငါးပါးသီလရှောင်နေလို့ရှိရင် စီးပွားဥစ္စာလုပ်စားလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးလို့ ပြောတဲ့လူက ရှိသေးတယ်၊ စီးပွား ဥစ္စာရှာတာဟာ ငါးပါးသီလချိုးဖောက်မှ ရှာလို့ ရတာ လား၊ မချိုးဘဲနဲ့ကော ရှာလို့ မရဘူးလား (ရပါတယ် ဘုရား)။

ဘုန်းကြီးတို့ဆီ တစ်ခါတုန်းက တောင်ကိုးရိုးယား က ဘိက္ခုနီမတစ်ယောက် ယခုဘိက္ခုနီပေါ့လေ၊

မြန်မာလိုတော့ သီလရှင်ပဲ ပြောပါတော့၊ သူက thesis လာလုပ်တယ်၊ PhD အတွက်၊ သူလုပ်တာ ကတော့ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ပူနေး university မှာ thesis လုပ်တာ၊ သို့သော် သူလုပ်တဲ့ကျမ်းက အင်မတန် ခက်တဲ့ကျမ်းဆိုတော့ ဟိုမှာမရတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဆီလာပြီး အကူအညီတောင်းတယ်၊ သူလုပ်တဲ့ကျမ်း က အဘိဓမ္မာကျမ်းတွေထဲက "မူလဋီကာ"ဆိုတဲ့ အဘိဓမ္မာကျမ်းတစ်ခု၊ နှစ်ယောက်ရှိတယ်၊ ပထမ တစ်ယောက်က ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းကြီးကို ဖွင့်ဆိုတဲ့ **"ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ"**လို့ခေါ်တဲ့ ပါဠိကျမ်းကို လုပ် တယ်၊ တစ်နေ့ သူ့စာသင်ပေးရင်းနဲ့ စပ်မိစပ်ရာ ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ သူတို့တောင်ကိုးရီးယားနိုင်ငံ မှာ ဘာသာမဲ့တွေ များတယ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာလည်း ရှိ တယ်၊ အခြားဘာသာလည်း ရှိတယ်၊ အဲဒီထဲမှာ ခေတ်လူငယ်တွေမှာ ဘယ်လိုအတွေးအခေါ်တွေ ဝင် နေတုန်းလို့ - သူက ပြောပြတယ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ် ရင် စီးပွားမတိုးတက်ဘူးလို့ လူငယ်တွေက ထင်နေ

ကြတယ်တဲ့၊ ဒါ မှားယွင်းတဲ့အယူအဆတစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်နေတာကို ပြောတာ၊ ဘာသာတရားနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး၊ ကြီးပွားဖို့ရာအတွက် မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာ ရှိတယ်လေ။

ဒီဃဇာဏုသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ကြီးပွားတိုးတက်ချင်လို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ အတိအကျ guide line ဆွဲပေးထားတာ ရှိတယ်၊ "ဉဋ္ဌာနသမ္ပဒါ" စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြိုးစားပါတဲ့၊ အဲဒါက တစ်ခု၊ အဲဒီကြိုးစားဆိုတဲ့စကားထဲမှာ အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းလောက်အောင် မြတ်စွာဘုရားက ထည့်သွင်းပေးထားတဲ့ အချက်သုံးချက်ရှိတယ်၊ ကြိုးစားတိုင်း ကြီးပွားအောင်မြင်သလားလို့ဆိုရင် မအောင်မြင်ဘူး၊ လုပ်တိုင်းရပ့်မလား (မရပါဘူးဘုရား)။

ကြိုးစားပါဆိုတဲ့အထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားက သုံးချက်ထည့်ထားတာ၊ (၁) "ဒက္ခ" လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုရှိရမယ်၊ ကြိုးစားပြီဆိုရင် လုပ်ငန်း

ကျွမ်းကျင်မှုရှိရမယ်၊ အရောင်းအဝယ်လုပ်ရင် အရောင်းအဝယ်ကျွမ်းကျင်ရမယ်၊ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်း တစ်ခုလုပ်ရင် ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်ရမယ်၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းလုပ်ရင် စိုက်ပျိုး ရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်မှုရှိရမယ်၊ ခြံလုပ်ငန်း လုပ်ရင် ခြံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်မှုရှိရမယ်။

(၂) "အနလသ" ဇွဲကောင်းရမယ်၊ ဇွဲမရှိလို့ ရှိရင်လည်း မအောင်မြင်ဘူး၊ (၃)"ဥပါယဝီမံသာ" နည်းပညာရှိရမယ်၊ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားကြိုးစား နည်းပညာနိမ့်ကျလို့ရှိရင်လည်း မရဘူး၊ ဒါ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း-၂၅၀၀က ဟောခဲ့တဲ့တရားနော်၊ မြတ်စွာ ဘုရားက စီးပွားရေးတိုးတက်ဖို့ရာ "ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ" ဆိုတဲ့အချက်ထဲမှာ ဒီသုံးချက်ထည့်သွင်းပြီးတော့ ဟောထားတာ။

"အာရက္ခသမ္ပဒါ" ကိုယ်ရထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အလေအလွင့်မရှိအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု၊ ဒါလည်း သိပ်အရေးကြီးတာပဲ၊ ရှာတော့ ရှာပါရဲ့၊

အထိန်းအသိမ်းမတတ်တော့ အလေအလွင့်တွေ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါလည်း မဖြစ်စေနဲ့တဲ့။

နောက်တစ်ခုက **"သမဇီဝိတာ"**၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဝင်ငွေထွက်ငွေ အမြဲတမ်းညှိနှိုင်းပြီးတော့ သုံးစွဲရမယ်တဲ့၊ ဝင်ငွေက တစ်နေ့ကို တစ်သောင်းလောက်ဝင်တယ်၊ သုံးတာက ငါးသောင်းလောက် သုံးတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ဟော အဲဒါမျိုးတွေ ဖြစ်နေရင် မရဘူးတဲ့၊ စီးပွားရေးပညာကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့တာ။

"ဟိတာယ သုခါယ" အကျိုးစီးပွားအလို့ငှာ အခြေအနေကောင်းတွေ ဖန်တီးပေးဖို့ ဘုရားက လောကမှာ ပွင့်လာတာလေ၊ ချမ်းသာသုခဆိုတာ အခြေအနေကောင်းတွေမရှိဘဲ မတည်မြဲဘူး၊ ဟိတဆိုတာ ဘာကိုပြောတာတုန်းဆိုရင် condition ကိုပြောတာ၊ condition ဆိုတာ အခြေအနေကောင်းကိုပြောတာနော်၊ အခြေအနေမကောင်းရင် ဘာမှလုပ်လို့ မရဘူး၊ စီးပွားရေးလည်း အခြေအနေမကောင်း

ရင် လုပ်မရဘူး၊ စိုက်ပျိုးရေးကော အခြေအနေ မကောင်းရင် လုပ်လို့ ရပါ့မလား၊ (မရပါဘုရား)၊ မိုးခေါင်ရေရှားတဲ့နေရာ အခြေအနေမကောင်းရင် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်လို့ ဘယ်ရမလဲ၊ အားလုံးအခြေအနေ ကောင်းတွေ ရှိဖို့ လိုတယ်၊ အဲဒါကို ဟိတလို့ ခေါ်တယ်၊ ဟိတဆိုတဲ့အခြေအနေကောင်းရှိမှ သုခဆိုတဲ့ ချမ်းသာကို ရနိုင်မယ်တဲ့။

ကြည့် - မင်္ဂလသုတ်မှာဆို ဘယ်လောက်တောင် ထင်ရှားသလဲ၊ အရာရာမှာ အောင်မြင်တာကို မင်္ဂလာခေါ်တယ်၊ "သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ" ဘယ်အရာမှ အရှုံးမရှိ၊ "သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ" ဘယ်အရာမှာမဆို ချမ်းသာသုခရတာ၊ ဒါ မင်္ဂလာပဲ၊ အဲဒီမင်္ဂလာရဖို့ရာ အခြေအနေကောင်းတွေက ဘာတွေတုန်းဆိုရင် လူမိုက်ကို မပေါင်းရဘူး၊ ပညာရှိကို ပေါင်းရမယ်၊ ဒါ အခြေအနေကောင်းတွေကို ဖန်တီးပေးနေတာ၊ အကြောင်းတရားတွေပဲ၊

အဲဒီအခြေအနေကောင်းမရှိဘဲနဲ့ ချမ်းသာသုခဆိုတာ မရနိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့ အခြေအနေကောင်းဆိုတာ ခုနက "သမဇီဝိတ" ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှမျှတတသုံးတတ်ဖို့ဆိုတာ အရေးကြီးတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက စီးပွားရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ မူချပြထားတာ ရှိတယ်၊ ဆိုပါစို့ - မင်းမှာ ငွေလေးကျပ်ရှိတယ်ဆိုရင် (ခုခေတ်နဲ့တော့ လေးကျပ်နဲ့ ပြောလို့တော့ မရနိုင်တော့ဘူးနော်) ငွေလေးကျပ်ရှိလို့ရှိရင် တစ်ကျပ်ဖိုးပဲ သုံး၊ တစ်ကျပ်ဖိုးက emergency အတွက်ထားတဲ့၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ တစ်ကျပ်ဖိုးက စားတဲ့၊ နှစ်ကျပ်က အရင်းအနှီးလုပ်ပြီး တိုးပွားအောင်လုပ်တဲ့၊ အဲဒီအတိုင်းနေလို့ရှိရင် ဘယ်သူမှမဆင်းရဲနိုင်ဘူး၊ သေချာစဉ်းစားကြည့်၊ အခုကတော့ လေးကျပ်ရှိရင် လေးကျပ်လုံး သုံးတာ၊ လေးကျပ်နဲ့ မလောက်သေးဘူး၊ သူများဆီက တစ်ဆယ်ချေးသေးတယ်၊ emergency ထားဖို့ဆိုတာ အသာထား၊ ကိုယ့်

ရှိတဲ့ငွေ လေးပုံပုံ၊ တစ်ပုံကို emergency အတွက် ထား၊ emergency ဆိုတာ နေမကောင်းရင် သုံးဖို့၊ အသုံးချဖို့ရာ emergency ဆိုတာ ရှိရတယ်။

ဗုဒ္ဓဟောထားတဲ့ ဒီတရားမွေတွေဟာ ဗုဒ္ဓ ဘာသာနိုင်ငံတွေမှာ ဒီအချက်တွေ ပျောက်ကွယ်နေ သော်လည်းပဲ ကြီးပွားတိုးတက်နေတဲ့နိုင်ငံကြီးတွေ မှာ ရှိတယ်၊ လူတိုင်းလူတိုင်းကို စုငွေတွေ ထည့် ပေးထားတယ်၊ ဒါ အလွန်ခေတ်မှီတဲ့နည်းစနစ်နဲ့ သုံး နေတာနော်၊ မြတ်စွာဘုရားက လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ က ဟောတာ။

နောက်တစ်ခုက ဘာလဲဆိုတော့ "ကလျာဏ မိတ္တ" မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိပါစေတဲ့၊ စီးပွားရေး နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်, ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆုံးမဩဝါဒပေးမယ့် အကြံပေးမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ- ဒါတွေဟာ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေ ပဲ၊ စီးပွားတိုးတက်ချင်လို့ရှိရင် ဒီသင်္ဂဟတရားလေး ပါးနဲ့ ပြည့်စုံအောင်လုပ်လို့ ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား

က guide line ပေးထားတာပဲ၊ ဒီတော့ ဗုဒ္ဓတရား တော်တွေထွန်းကားနေရင် ဗုဒ္ဓဘာသာလုပ်ရင် စီးပွားရေးမတိုးတက်ဘူးဆိုတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ် ပေါ်တာဟာ လုံးဝမှားယွင်းနေတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ် ပဲ။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ ဘာတွေးတာတုန်းဆိုတော့ **"ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ"** သူ့အသက်မသတ်ရဘူး၊ ငါ မွေးမြူရေးလုပ်လို့ မဖြစ်ဘူး၊ ဒါ တွက်လိမ့်မယ်၊ အဲဒါတွေ သွားတွက်တယ်၊ တခြားနည်းနဲ့ စီးပွားရှာလို့ကော မရဘူး၊ ရပါတယ်၊ ငါးပါးသီလ မချိုးဖောက်ဘဲနဲ့ စီးပွားရှာလို့ရတာ အများကြီးပဲ၊ ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းအကြောင်းက တခြားပါ, သီလနဲ့ မဆိုင်ပါဘူးနော်၊ သီလဆိုတာ စည်းကမ်း, ကိုယ်ကျင့်ရမယ့် ကျင့်ဝတ်တရားကို ဖော်ပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ဒေသနာတော် ပိဋကသုံးပုံကို အနှစ်ထုတ်လိုက်လို့ရှိရင် မဂ္ဂင်

ရှစ်ပါးတွေ့တယ်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို အနှစ်ချုပ်လို့ရှိရင် ဘာတွေ့မတုန်းဆိုရင် သီလတွေ့မယ်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ထဲမှာ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း သမ္မာဝါစာ, သမ္မာ-ကမ္မန္တ, သမ္မာအာဇီဝ၊ **သမ္မာဝါစာ** - နှုတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့စည်းကမ်းတစ်ခု ထားပေးတယ်၊ စကားပြောတဲ့ အခါ ပရမ်းပတာမပြောနဲ့တဲ့၊ ဒါပြောတာ သမ္မာဝါစာ၊ ပြောရင် အကျိုးရှိအောင် ပြော၊ လူဆိုတာ ပါးစပ်ရှိ ပြောမှာပဲလေ၊ ပါးစပ်ကို အသုံးပြုလို့ရှိရင် ကိုယ် ပြောတဲ့စကားလုံးသည် သမ္မာဝါစာဖြစ်ဖို့ လိုတယ်၊ လိမ်မပြောနဲ့၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတည့် အောင် ဂုံးမတိုက်နဲ့၊ မဆဲနဲ့၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေ မပြောနဲ့၊ အကျိုးမရှိတဲ့စကားတွေ မပြောနဲ့၊ အဲဒါ တွေကို ရှောင်ရမယ်။

ဒါဖြင့် မပြောနဲ့ဆိုရင် ပြောရမှာ ဘာလဲဆိုတော့ ကြည့် - လိမ်မပြောနဲ့, မှန်တာပြော၊ လိမ်မပြောနဲ့ ဆိုတာ မပြောရဘူးကို ပြောတာနော်၊ အဲဒီတော့ မပြောရင် ပါးစပ်ပိတ်ထားရင်လည်း မပြောတာဘဲ

လေ၊ မလုံလောက်သေးဘူး၊ သမ္မာဝါစာဖြစ်ဖို့ အတွက် ဘာလုပ်ရမတုန်း၊ 'မပြောနဲ့'ဆိုတာ 'လိမ် မပြောနဲ့'လို့ ပြောတာ၊ လုံးဝပါးစပ်ပိတ်နေလို့ ပြော တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘာလုပ်ရမတုန်း? မှန်တာကို ပြော ရမယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ ဂုံးမတိုက်နဲ့တဲ့၊ ဂုံးမတိုက်ရင် ပြီးရောလားတဲ့၊ မပြီးသေးဘူး၊ မတည့်တဲ့လူ တည့် အောင် လုပ်ပေးဦးတဲ့၊ united လုပ်ပေးရမယ်၊ ညီညွတ်အောင် လုပ်ရမယ်၊ စေ့စပ်ပေးရမယ်၊ ဒါ လုပ်ရမယ့်အလုပ်တစ်ခု၊ အားလုံးဟာ ရှောင်ရမှာနဲ့ ဆောင်ရမှာ၊ နှစ်ခုရှိတယ်၊ ဒါဖြင့် သူများမဆဲရင် ပြီးရောလား မပြီးသေးဘူး၊ ချိုသာတဲ့စကားပြောဖို့ လိုသေးတယ်၊ ကြင်နာတဲ့စကား ချိုသာတဲ့စကား ပြောရမယ်။

နောက် သမ္ဖပ္ပလာပ အကျိုးမဲ့တဲ့စကားတွေ မပြောနဲ့၊ ဒါဆို ငုတ်တုတ်ထိုင်နေရမှာလား၊ မဟုတ် ဘူး၊ အကျိုးရှိတာ ပြော၊ မလုပ်နဲ့ လုပ် -ဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိတယ်၊ အဲဒီတော့ လောကမှာ မလုပ်သင့်တာ

ကို မလုပ်ဖို့နဲ့ လုပ်သင့်တာ လုပ်ဖို့ ဆိုတာ နှစ်ခု ရှိတယ်၊ အဲဒီထဲမှာ မလုပ်သင့်တာကိုလုပ်တာ အပြစ် ဖြစ်သလိုပဲ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဘဲ နေရင်လည်း အပြစ်ဖြစ်တယ်တဲ့၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ အဲဒီနှစ်ခုဟာ အတူတူပဲ၊ မလုပ်သင့်တာတော့ ရှောင်ရမယ်၊ လုပ် သင့်တာကျတော့ ဆောင်ရမယ်၊ အေး - မလုပ်သင့် တာကတော့ ရှောင်ပါတယ်၊ လုပ်သင့်တာကျတော့ မလုပ်ဘဲ ငုတ်တုတ်ထိုင်နေတယ်၊ အဲဒါလည်း မရ ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ သမ္မာဝါစာဖြစ်အောင် ဘာပြောရ မလဲ၊ လိမ်မပြောနဲ့, မှန်တာပြော၊ မပြောနဲ့က တစ်ခု၊ ပြောရမှာက တစ်ခု။

နောက် သူများတွေကွဲအောင် မလုပ်နဲ့၊ စေ့စပ် ညှိနှိုင်းပေး၊ သူတစ်ပါးတွေကို မဆဲနဲ့၊ ကြင်နာတဲ့ စကားကို ပြော၊ နားချမ်းသာတဲ့စကားကို ပြော၊ အကျိုး မရှိတဲ့စကားတွေ မပြောနဲ့၊ အကျိုးရှိတဲ့စကားကို ပြော၊ ဒါမှ သမ္မာဝါစာဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပြည့်စုံမယ်တဲ့။

သမ္မာကမ္မန္တဆိုတာလည်း ထို့အတူပဲ၊ သမ္မာ-ကမ္မန္တဆိုတာ ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးကို ရှောင်ကြဉ်တာ၊ သူများအသက် မသတ်နဲ့တဲ့၊ မသတ်ရုံနဲ့ ပြီးရောလား၊ အိပ်နေရင်လည်း ဘယ်သူ့အသက်မှ မသတ်ဘူး၊ ဒါကို သီလလို့ ပြောမလား၊ မဟုတ်ဘူးနော်၊ သူများအသက်ကိုမသတ်နဲ့ဆိုတာ ရှောင်ကြဉ်တာ တစ်ခု၊ ဘာလုပ်ရမတုန်းဆို သနားရမယ်၊ မေတ္တာပို့ရမယ်၊ ကူညီရမယ်၊ စောင့်ရှောက်ရမယ်၊ ဒါတွေ ပါတယ်၊ ဒါက လုပ်ရမယ့်ဟာ၊ မသတ်ရုံတင် မဟုတ်ဘူး၊ ကယ်တင်ရမယ်နော်။

ပါဏာတိပါတနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားကို ချီးမွမ်းတဲ့အခါ ဘယ်လိုချီးမွမ်းလဲဆိုတာ **ပါဏာတိပါတာ ပဋိဝိရတော** သူများအသက်သတ်မှုက ရှောင်တယ်၊ ရှောင်ရုံတင်လား၊ မဟုတ်ဘူး၊ **နိဟိတဒဏ္ဍော နိဟိတသတ္ထော** သူများကို ညှင်းဆဲဖို့ တုတ်တို့ လက်နက်တို့တောင် သူ့ဆီမှာ မထားဘူးတဲ့၊ တချို့က သူခိုးလာရင် ချမယ်ဆိုပြီး

ခားတော့ ထားတယ်နော်၊ ပါဏာတိပါတ ကိုယ်တိုင်ကတော့ မလွန်ကြူးဘူးပေါ့လေ၊ ဒါဖြင့် ကြုံလာလို့ရှိရင် လုပ်ဦးမယ်ဆိုတဲ့ပုံစံမျိုးကို ပြထားတယ်၊ လက်နက်သိမ်းထားတယ် သူခိုးလာရင် ရိုက်မယ်ဆိုပြီးတော့၊ အဲဒီတော့ သူဟာ ဖောက်ဖျက်ဖို့ရာ အဆင်သင့်ဖြစ်နေတယ်လေ၊ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ ဒုတ်ခားလက်နက်တွေ လုံးဝမထားဘူး။

ဒါတင် မကသေးဘူး၊ မပြည့်စုံသေးဘူး၊ အဲဒီလို အလုပ်မျိုး လုပ်ရမှာ ရှက်တယ်၊ ရှက်တယ်ဆိုတဲ့ အဆင့်ကိုရောက်ဖို့ သိပ်လိုတယ်နော်၊ ကိုယ့်ထိလာရင် မခံဘူးဆိုတဲ့လူက များတယ်၊ ဒီအလုပ်က ရှက်စရာကြီး၊ မလုပ်ဘူးဆိုတာ ရှိရမယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲ အဲဒီလိုထိအောင် မွေးမြူထားရတာ၊ ဒါ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပုဒ်တစ်ခုလုံးအတွက် ပြောတာနော်။

နောက် “**ဒယာပန္နော သဗ္ဗပါဏဘူတဟိတာ-နုကမ္ပီ**” သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ သနားတဲ့စိတ်ထား ရမယ်၊ ကရုဏာထားရမယ်၊ မေတ္တာထားရမယ်၊ အားလုံးအပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်အောင် ကြိုးစား၊ ဒါမှ **ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ** ဆိုတာ ပြည့်ပြည့် စုံစုံ ဖြစ်တယ်။

အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ - မခိုးပါဘူးဆိုရုံနဲ့ ပြည့်စုံလား၊ မပြည့်စုံသေးဘူး၊ မခိုးဘူး၊ ဘယ်တော့မှ မခိုးဘူး၊ စင်ကြယ်ရမယ်၊ လိမ်ယူတာ မရှိဘူး၊ ညာယူတာ မရှိဘူး၊ ခိုးတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခိုးခြင်း ၂၅-မျိုး ရှိတယ်၊ မကောင်းတာနဲ့ ကောင်းတာကို လဲ ပေးလိုက်တယ်၊ ဈေးရောင်းဝယ်သမားတွေ ပို သိတယ်၊ ဒါလေးကလည်း အတူတူပါပဲဆိုပြီး quality ကောင်းတာနဲ့ မကောင်းတာ လဲယူလိုက် တာမျိုးလည်း ရှိသေးတယ်နော်၊ ဈေးမတူတာကို အတူထားပြီး ရောင်းလိုက်တာမျိုးလည်း ရှိတတ် သေးတယ်၊ အလေးချိန်လျှော့သွားတာမျိုးလည်း ရှိ

တတ်သေးတယ်၊ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ပဲ၊ အဲဒါမျိုးတွေက ခိုး မှန်းမသိ ခိုးတယ်၊ အဲဒါမျိုး မဖြစ်စေရဘူးတဲ့၊ **အထေနေန** သူစီဘူတေန ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ သူများ ပစ္စည်းကို ကိုယ့်ထဲမှာ တစ်ရွေးသားမှ မပါစေချင် ဘူး၊ သူများပစ္စည်းနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် စင်စင် ကြယ်ကြယ် နေတယ်။

တချို့နိုင်ငံတွေမှာဆိုလို့ရှိရင် သတင်းစာတွေ ဘာတွေ ရောင်းတဲ့လူ မရှိပါဘူး၊ လမ်းဘေးမှာ ဒီ အတိုင်း ပုံထားတာ၊ ဖတ်ချင်တဲ့လူက ကောက်ယူ သွားပြီးတော့ သတင်းစာဖိုး ချထားခဲ့တာပဲ၊ အဲဒီ ပိုက်ဆံကို ဘယ်သူမှမခိုးဘူး၊ ဒီတော့ **အဒိန္နာဒါနာ** ဆိုတာ လုံးဝစင်ကြယ်တဲ့အနေအထားမျိုး။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရဆိုတာ စိတ်ထဲကကို မပြစ် မှားတာမျိုး ဖြစ်ရမယ်၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် မပြောနဲ့၊ စိတ်ထဲကကို မပြစ်မှားရဘူး၊ နှုတ်နဲ့လည်း မကျူးလွန်ရဘူး၊ စိတ်နဲ့လည်း မပြစ်မှားရဘူး၊ ဒါမှ ပြီးပြည့်စုံတယ်၊ အဲဒါမှ သမ္မာကမ္မန္တအစစ် ဖြစ်တယ်။

သမ္မာအာဇီဝဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားရဖို့ရာအတွက်ကတော့ ခုနကပြောတဲ့ ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါး၊ ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမလုပ်ရဘူးလို့ ပြောတာ၊ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ပြီး အသက်မမွေးဘူး၊ သူများဥစ္စာခိုးပြီး အသက်မမွေးဘူး၊ သူတစ်ပါးသားမယား စော်ကားပြီးတော့အသက်မမွေးဘူး၊ ပိုက်ဆံရလို့ လိမ်ပြောတာ မလုပ်ဘူး၊ ပိုက်ဆံရလို့ သူများသွားဆဲတာမျိုး မလုပ်ဘူး၊ ပိုက်ဆံရလို့ ဂုံးတိုက်တာမျိုး မလုပ်ဘူး၊ အဲဒီနေရာမှာ နှစ်ခုရှိတယ်၊ စိတ်ဆိုးလို့ မခံချင်လို့ ဆဲတာ၊ ဒါဒုစရိုက်သက်သက်ပဲ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့ဆက်စပ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် မိစ္ဆာအာဇီဝ၊ အဲဒီတော့မိစ္ဆာအာဇီဝ မဖြစ်ရအောင် သမ္မာအာဇီဝကျင့်သုံးဆောက်တည်ရမယ်၊ အဲဒီလို ပြောတာ။

အဲဒါဆိုရင် ရင်ထဲကသာသနာ ကိုယ့်အဖို့မှာပြည့်စုံသွားပြီ၊ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝဆိုတဲ့မဂ္ဂင်သုံးမျိုးဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်ရှိပြီး

သွားပြီ၊ ဒါ လက်တွေ့ကျင့်သုံးတာ၊ သာသနာတည် တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ဒီထက်အဆင့်မြင့်ပြီး ကျင့်သုံး လိုက်မယ်၊ သမ္မာဝါယာမဆိုတာ ဘာပြောတာတုန်း လို့ သမ္မဝါယာမအကြောင်းကို အရင်သင်လိုက်၊ သမ္မာဝါယာမဆိုတာ လေးဘက်လေးတန်က ကြိုးစား အားထုတ်မှုကို ခေါ်တယ်၊ လေးဘက်လေးတန်က ကြိုးစားအားထုတ်မှုဆိုတာ ဘာလဲ (၁)အကုသိုလ် မဖြစ်ရအောင် ဆို့ပိတ်ရမယ်၊ (၂) မတော်တဆဖြစ် လာလို့ရှိရင် ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားရမယ်၊ (၃) ကုသိုလ် မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ (၄) ဖြစ် လာတဲ့ကုသိုလ်ကို ကြီးပွားတိုးတက်အောင် လုပ်ရ မယ်။

အကုသိုလ်ကို ဆို့ပိတ်ထားရမယ်၊ မဝင်စေရ ဘူး၊ လူတွေက ဆို့ပိတ်ပါတယ် - ခြင်တွေ မဝင် အောင်တော့ ခြင်ထောင်ချထားတယ်နော်၊ ခြင်ထောင်ချပြီး ခြင်ကို ဆို့ပိတ်တယ်၊ သူခိုးမဝင်

အောင် အိမ်တံခါး သော့ခတ်ထားတယ်၊ သို့သော် လည်း စိတ်တံခါးကျတော့ ဖွင့်ထားတယ်၊ လောဘ တွေ ဝင်ချင်တိုင်း ဝင်၊ ဒေါသတွေ ဝင်ချင်တိုင်း ဝင်၊ အကုသိုလ်တွေ ဝင်ချင်တိုင်း ဝင်၊ တံခါးပိတ်ရမှန်း မသိဘူး၊ ပိတ်ရမယ်တဲ့၊ ဘာနဲ့ပိတ်ရမလဲဆိုတော့ သတိဆိုတဲ့တံခါးနဲ့ ပိတ်ထား၊ အကုသိုလ်အဝင်မခံ နဲ့တဲ့။

ကိုယ့်အချင်းချင်းထဲက ကြီးပွားတိုးတက်နေတာ မြင်လို့ရှိရင် ဣဿာဖြစ်တယ်၊ "ဟာ ဒါ အကုသိုလ် ပဲ" ဆိုပြီး အဝင်မခံနဲ့၊ အစထဲက Congratulation လုပ်နိုင်အောင် ထားရမယ်နော်၊ လူတစ်ယောက် ကြီးပွားတိုးတက်လာလို့ရှိရင် ဣဿာမဖြစ်စေရဘူး၊ အဲဒီလိုလုပ်မှ သမ္မာဝါယာမဆိုတာ ဖြစ်တယ်၊ မဖြစ် သေးတဲ့အကုသိုလ် မဖြစ်ရအောင် ဆို့ပိတ်ထား၊ ဖြစ် လာပြန်လို့ရှိရင် ဖယ်ရှားပစ်၊ ဆိုပါစို့ - စိတ်မဆိုး သေးရင် မဆိုးအောင် ထိန်းသိမ်းထား၊ ဘယ်တော့ မှ စိတ်မဆိုးအောင် နေ၊ မတော်တဆ ဆိုးလာလို့

ရှိရင် ဖယ်ရှားပစ်၊ မေတ္တာဘာဝနာ မပွားရသေးဘူး ဆို ပွား၊ ပွားပြီးပြီဆိုလို့ရှိရင်လည်း ဒီထက်တိုးတက် လာအောင် ကြိုးစား၊ ဒါ သမ္မာဝါယာမလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီအတိုင်း ကျင့်သုံးလို့ရှိရင် **သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်** ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပြည့်စုံလာလိမ့်မယ်။

သမ္မာသတိဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုရင် အမြဲတမ်း ကိုယ်လုပ်တဲ့အပေါ်မှာ သတိရှိနေဖို့ လိုတယ်၊ တရား မမှန်နဲ့ ပြောလို့ရှိရင် ကြည့် - ကိုယ်ထိုင်နေရင် ထိုင် နေတဲ့အပေါ်မှာ သတိရှိရမယ်၊ လူတွေက ထိုင်တော့ ထိုင်နေတာပဲ၊ တွေးနေတာက တခြားလေ၊ လူက တော့ အိပ်ယာထဲမှာ လဲလျောင်းနေတယ်၊ ဒါပေမယ့် တွေးနေတာက တခြား၊ စိတ်နဲ့လူနဲ့ ကွာနေတယ် လို့ ပြောတာ၊ ဘာနဲ့ဥပမာတူတုန်းဆိုရင် အိမ်တံခါး ဖွင့်ပြီး လျှောက်လည်နေတာနဲ့ မတူဘူးလား၊ အိမ် တံခါးဖွင့်ပြီး လျှောက်လည်နေရင် ရှိတာ ကုန်မှာပဲ လေ၊ အဲဒီတော့ သတိဟာ လွတ်နေတာပဲ၊ သေချာ စဉ်းစားကြည့်လို့ရှိရင် သတိလွတ်နေတယ်၊ ကာယ

စိတ္တ ဝေဒနာ ဓမ္မ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့အရာတွေ ပေါ်မှာ ဘာတစ်ခုမှ သတိမရှိဘူး။ တွေးချင်ရာ တွေး နေတယ်ဆိုတော့ အိမ်တံခါးဖွင့်ပြီး လျှောက်လည် နေတာနဲ့ မတူဘူးလား။

အဲဒီလိုဆိုတော့ အိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ ကုသိုလ်ရတနာ တွေ အကုန်ကုန်၊ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဆိုတဲ့ သူခိုးမြေတွေ ခဏခဏ ဝင်၊ ရှိသမျှတက်တက်ပြောင်၊ ဘာမှမကျန်တော့ဘူး၊ အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင် သမ္မာသတိကို လေ့ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ဆိုတာ အဲဒါကို ပြောတာပါ။ သွားနေရင် သွားမှန်း၊ စားနေတဲ့အချိန် စားမှန်းသိတယ်ဆိုတဲ့ သတိ ရှိနေရမယ်၊ သတိဆိုတာ ကိုယ်လုပ်နေတာ ကိုယ်သိနေဖို့ ပြောတာ၊ ကဲ စဉ်းစားကြည့် - ကိုယ် ထိုင်နေတာ ငါ ထိုင်နေတာပါလားလို့ ဘယ်နှစ်ခါ သိမိလဲ၊ သွားနေရင်လည်း သွားနေတယ်လို့ မသိရင် ဟိုကြည့်ဒီကြည့် ဟိုတွေးဒီတွေးနဲ့ သွားတာပဲ၊ အဲဒါ ကို သိနေအောင် လုပ်ဖို့ လေ့ကျင့်ရမယ်၊ အဲဒီလို

လေ့ကျင့်လို့ အောင်မြင်လာပြီဆိုရင် သမ္မာသတိ မဂ္ဂင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်ပြီလို့ ဒီလိုတွက်ရတယ်။

သမ္မာသမာဓိ ကိုယ့်စိတ်လေးငြိမ်နေအောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုခုပေါ်မှာဖြစ်စေ အပြစ်ကင်းတဲ့အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ စိတ်ငြိမ်အောင် ထားတာ၊ မငြိမ်သေးရင် ငြိမ်အောင် ထားတယ်၊ ငြိမ်တဲ့အဆင့်ကလည်း ပိုပြီးအဆင့်မြင့်လာအောင် လုပ်တယ်၊ ကြိုးစားတယ်၊ သမ္မာသမာဓိ ဖြစ်လာတယ်၊ ဟော ဒီမဂ္ဂင်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်လာပြီ။

သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အတွေးတွေ တွေးဖို့ လိုတယ်၊ အဲဒီတော့ မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ မှားယွင်းတဲ့အတွေး နှစ်မျိုးရှိတယ်၊ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးဆိုတာက တရားဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ရင် မှား ယွင်းတယ်လို့ ပြောရတာ၊ မျက်စိက လှတာမြင်ပြီး အာရုံခံစားဖို့ တွေးတယ်၊ နားက သီချင်းနားထောင်ဖို့ တွေးတယ်၊ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့ကို တွေးတယ်၊ အဲဒီလို လောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေးတွေမှန်သမျှ

မှားယွင်းတဲ့အတွေးလို့ ပြောတာ၊ လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေး၊ ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ အတွေး၊ သူတစ်ပါးကို ညှင်းဆဲသတ်ဖြတ်လိုတဲ့အတွေး၊ စာပေလိုပြောမယ် ဆိုလို့ရှိရင် **ကာမဝိတက်၊ ဗျာပါဒဝိတက်၊ ဝိဟိံသာ-ဝိတက်**၊ နားလည်အောင် ပြောမယ်ဆိုရင် **ကာမဝိတက်**ဆိုတာ လောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေး၊ လောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေးဟာ မှားတဲ့အတွေးပဲ၊ **ဗျာပါဒဝိတက်**ဆိုတာ ဒေါသနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး၊ ဒေါသနဲ့ တွေးတဲ့အတွေးဟာလည်း မှားတဲ့အတွေးပဲ၊ **ဝိဟိံသာဝိတက်** ဆိုတာ သူတစ်ပါးကို သတ်ဖြတ်ညှင်းဆဲဖို့ တွေးတဲ့အတွေး၊ ဒီအတွေးဟာလည်း မှားတဲ့အတွေး ပဲ၊ အဲဒီမှားတဲ့အတွေးတွေကို လက်မခံရဘူး။

ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီးတော့ တရားမွေ့နဲ့ နေမယ်ဆိုတဲ့အတွေးတွေးတာက နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ၊ သူတစ်ပါးတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်တယ်၊ မေတ္တာနဲ့တွေးတဲ့အတွေးဟာ အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ၊ သူတစ်ပါးတွေအပေါ်မှာ သနား

ကြင်နာတဲ့စိတ်နှလုံးနဲ့ တွေးတဲ့အတွေးဟာ အဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပ၊ ဒါဟာ မှန်ကန်တဲ့အတွေးသုံးခု၊ အဲဒီမှန်ကန်တဲ့အတွေးတွေနဲ့ အချိန်ကုန်ပြီဆိုလို့ ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲက သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင်ကို ကျင့်သုံးနေတာလို့ ဒီလိုပြောရမယ်နော်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာကျတော့ ဒီထက်ကျယ်တယ်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ နံပါတ်တစ် အခြေခံသမ္မာဒိဋ္ဌိက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်ပဲ တာဝန်ယူရမယ်ဆိုတာ ဒါက တစ်ခု၊ အဲဒါကို ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ လို့ ခေါ်တယ်၊ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်ပဲ တာဝန်ယူရတယ်ဆိုတာ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရင် I am responsible what I have done. ငါလုပ်တာ ငါနဲ့ ဆိုင်တယ်၊ ငါတာဝန်ယူရမယ်၊ အဲဒီတာဝန်ယူတဲ့ အမြင်ကို ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ လို့ ခေါ်တာ၊ ကောင်းတာလုပ်လုပ် ဆိုးတာလုပ်လုပ် ကိုယ်နဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်ဆိုရင် မကောင်းတာ လုပ်ပါဦးမလား၊ (မလုပ်တော့ပါဘုရား)၊ အေး - ကိုယ်လုပ်သမျှ ကိုယ်

ပဲ အမွေခံရမယ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့အမွေကို ဘယ်သူမှမခံချင်ဘူး၊ ကောင်းတဲ့အမွေသာ ခံချင်တာကိုး၊ အဲဒီတော့ လူတော်လူကောင်းဖြစ်တယ်၊ အဲဒါကို **ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ**လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီမှန်ကန်တဲ့အမြင်ဟာ အခြေခံအကျဆုံး မှန်ကန်တဲ့အမြင်ပဲ၊ အဲဒီအမြင်ရှိပြီဆိုရင် သံသရာထဲမှာ လူတော်လူကောင်းဖြစ်ပြီးတော့ ဘဝနောက်ကြောင်းကောင်းတယ်၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူ့ပြည်နတ်ပြည်ရောက်နိုင်တယ်၊ သို့သော် နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ မရှိသေးဘူး၊ တစ်ဖက်က မှားနေသေးတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့အတွက်ကျတော့ ဘာဖြစ်တုန်းဆိုရင် သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးတည်းပဲ ရှိတယ်၊ တို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဘယ်ခန္ဓာမှ မြဲတာမရှိဘူး၊ အားလုံးဟာ ပြောင်းလဲနေတဲ့အရာတွေချည်းပဲလို့ မြင်ရမယ်တဲ့၊ အဲဒီလို မြင်လိုက်တဲ့အခါကျတော့မှ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စွဲပြီးတော့ လွဲမှားနေတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့အယူအဆ ပျောက်ကင်း

သွားတာ၊ အဲဒီသက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အယူအဆအမှား အယွင်းပျောက်သွားပြီး မှန်ကန်တဲ့အမြင်ကို မြင်ပြီ၊ ဒါကို ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိရှိပြီဆိုမှ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်တယ်တဲ့။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိရှိနေရုံနဲ့ ငရဲတော့ မကျပါဘူးတဲ့၊ သဂ္ဂါဝရဏတော့ မဖြစ်ဘူး၊ နတ်ပြည်ကိုတော့ မတားဘူး၊ ဘာကို တားတုန်းဆိုရင် နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကို တော့ တားထားတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုတော့ မရောက်နိုင်ဘူးတဲ့၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ အနည်းဆုံး ဘာဖြစ်ရမလဲ၊ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အခြေခံရှိရမယ်၊ ပြီးတော့ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ အခြေခံရှိရမယ်၊ အဲဒီနှစ်ခုနဲ့ ပြည့်စုံသွားပြီဆိုလို့ရှိရင် သံသရာမှာ ကောင်းသွားပြီ၊ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ် လည်း ရောက်သွားပြီလို့ ဒီလိုမှတ်ပေတော့။

အခုပြောတဲ့အတိုင်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ်အားထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်

မှာ သာသနာမတည်ပေဘူးလား၊ (တည်ပါတယ်ဘုရား) ပထမ မဂ္ဂင်ကို ဘယ်လိုကျင့်သုံးရတယ်လို့ သင်တာက ပရိယတ္တိ၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးတာက ပဋိပတ္တိ၊ သင်တော့ သင်တယ် မကျင့်ပါဘူးဆိုရင် ပဋိပတ္တိဘက်က ချို့ယွင်းနေသေးတယ်၊ ဒီအင်အားစု နှစ်ခုသည် ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ လုပ်သွားပြီဆိုတော့မှ ကိုယ်ရဲ့ရင်ထဲက သာသနာဟာ အခိုင်အမာတည်နိုင်တယ်၊ ဒါဟာ သာသနာပြုစွမ်းအားစုနှစ်ခု။

ဒါကြောင့်မို့ သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘုရားရဲ့အဆုံးအမဩဝါဒတွေ ပထမ တည်အောင် ကြိုးစားတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်တည်စေပြီး တဲ့အခါ သူများတွေမှာလည်း တည်အောင် ကြိုးစားတယ်၊ ဒါ သာသနာပြုတာပဲနော်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်အောင်လုပ်သလို သူများကိုလည်း တိုက်တွန်းပေးတယ်၊ သာသနာပြုပေးတယ်၊ ဒါက တကယ့် သာသနာပြုအစစ်တဲ့၊ ကျန်တာတွေက သာသနာကို ပံ့ပိုးပေးမှုသာဖြစ်တယ်။

တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ သာသနာပြုစွမ်းအားစုဆိုတာကို ဒီကနေ့ ရှင်းလင်းဟောကြားတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်တို့သည် မိမိတို့ရင်ထဲက သာသနာ မပျောက်ဖို့ရာအတွက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့တရားမွေတွေကို နာကြားသင်ယူခြင်းဆိုတဲ့ စွမ်းအားစုတစ်ခု, သင်ယူထားတဲ့အတိုင်း ကျင့်သုံးခြင်းဆိုတဲ့ စွမ်းအားစုတစ်ခု၊ အဲဒီစွမ်းအားစုနှစ်ခုနဲ့ တကယ့်သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်အစစ် ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု။

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ **အောင်ဓမ္မ ပုံနှိပ်တိုက်**
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ **ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်**
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ **ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့**
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ **အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်**
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

၅။ **ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး**
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ 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။ အရှင်အာနန္ဒာ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမဂ္ဂါ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ပေါ့သူ 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။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘောသဋ္ဌဂုရ
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

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

၇၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
၇၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
၇၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ
၇၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား
၇၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
၇၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
၈၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
၈၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ
၈၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ
၈၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ
၈၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်
၈၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု