



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ် (၂၈)

သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါန ကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

“မိန့်ရွှေပုံနှိပ်တိုက်”

၁၅၀၁၄၅-လမ်း၊ ရန်ကုန်၊ ပုန်း- ၂၉၅၄၄၅

Lotus Group

စမ္မုဒါန

Ma Chit

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

သေချာသောလမ်း ဗုဒ္ဓ

လျှောက်လှမ်းပါ



သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်
စာအမှတ် ၁၁၉/၀၁/(ပုံနှိပ်) သသန-၁၀ အရ
၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု-၁၀၀၀

ထုတ်ဝေသူ
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင်
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၃၈၄၃/၀၂၄၀၅) က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း၊ အတွင်းဖလင်နှင့်ပုံနှိပ်
‘စိန်ရွှေပုံနှိပ်တိုက်’ ၁၅၀၊ ၄၅-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း-၂၉၅၄၄၅

မှတ်တမ်း

သာသနာနှစ် - ၂၅၅၂-ခုနှစ်
 ကောဇာသက္ကရာဇ် - ၁၃၇၀ ပြည့်နှစ်
 တပေါင်းလပြည့်ကျော် (၁၀) ရက်၊ ၂၀. ၃. ၂၀၀၉

ရန်ကုန်တိုင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ကျောက်မြောင်း
 အရှေ့ရပ်ကွက်၊ အောင်တော်မူအေးစေတီ၊ ဗုဒ္ဓပူဇနိယ
 ပွဲတော်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပထမအကြိမ် ဆင်ယင်ကျင်းပ
 ပြုလုပ်အပ်သည့် ညဉ့်ဦးယံဓမ္မသဘင်အခမ်းအနားဝယ်
 နှစ်ဘက်မိဘများအား ကျေးဇူးဆပ်သောအားဖြင့်
 ကျောင်းဆရာကြီး ဦးထွန်းညွန့် + ဒေါ်ခင်ကြည် မိသားစု
 တို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ် ဟောကြားအပ်သော
 “သေချာသောလမ်းကလျောက်လှမ်းပါ” တရားဒေသနာတော်၊

သို့သော်လည်း ဤသို့ နှစ်ခြင်းစေခြင်း
သည် အလွန်အမင်း မဟုတ်ပါ။ အလွန်အမင်း
မဟုတ်ဘဲ အလွန်အမင်း မဟုတ်ဘဲ အလွန်အမင်း

သို့သော်လည်း ဤသို့ နှစ်ခြင်းစေခြင်း
သည် အလွန်အမင်း မဟုတ်ပါ။ အလွန်အမင်း
မဟုတ်ဘဲ အလွန်အမင်း မဟုတ်ဘဲ အလွန်အမင်း
သို့သော်လည်း ဤသို့ နှစ်ခြင်းစေခြင်း
သည် အလွန်အမင်း မဟုတ်ပါ။ အလွန်အမင်း
မဟုတ်ဘဲ အလွန်အမင်း မဟုတ်ဘဲ အလွန်အမင်း

သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ဒေသနာတော်တွေထဲမှာ “အပဏ္ဏကပဋိပဒါ” ဆိုတာ ရှိတယ်။ အပဏ္ဏကဆိုတာ အလွဲအချော်မရှိသောလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ အလွဲအချော်မရှိတဲ့လမ်းစဉ်၊ အလွဲအချော်မရှိတဲ့ ကျင့်စဉ်ကို အပဏ္ဏကပဋိပဒါ လို့ ခေါ်တယ်။

မြန်မာလူမျိုးတွေ ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ “အရင်လို လမ်းအိုလိုက်တဲ့” မမှားနိုင်တဲ့ လမ်းကို ပြောကြတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အသစ်ထွင်ထားတဲ့ လမ်းမျိုးက လိုရာစခန်းကို မပေါက်ဘဲ ရှိတတ်တယ်။ အများသွားနေကျလမ်း၊ သုံးနေကျလမ်းကတော့ မရောက်ဘူးဆိုတာ မရှိဘူး။ လျှောက်လှမ်းသွားတဲ့ လူတွေ အကြိမ်ကြိမ် ရောက်ရှိသွားကြပြီးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် “အရင်လို လမ်းအိုလိုက်” ဆိုတာ သွားနေကျ လမ်းဟောင်းအတိုင်း လျှောက်လှမ်းပါလို့ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ကို ဆိုလိုပါတယ်။

၂

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက နိဗ္ဗာန်ခရီးကို
 လျှောက်လှမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် (သို့မဟုတ်) သံသရာ ခရီးကို
 လျှောက်လှမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ရှေးရှေး သူတော်စင်
 တွေ သွားရိုးသွားစဉ်ဖြစ်တဲ့ လမ်းကြောင်းကြီး အတိုင်း
 လျှောက်လှမ်းသွားမယ်ဆိုရင် လိုရာစခန်းကို မရောက်မရှိ
 ရောက်နိုင်မယ်တဲ့။ ဒီလို မလွဲနိုင်တဲ့လမ်း၊ သေချာတဲ့
 လမ်းကို အပဏ္ဏကပဋိပဒါလို့ ခေါ်တယ်။ စာလုံး ပေါင်းတဲ့
 အခါ အပဏ္ဏကဆိုတာ ပါဠိစကား ဖြစ်သည့် အတွက်
 ကြောင့် ပဏ္ဏဆိုတဲ့စကားလုံးက 'ပ'စောက်ရယ်
 'ဏ'ကြီး နှစ်လုံးဆင့်ပြီးရေးတဲ့စကားလုံး၊ အပဏ္ဏက ဆိုတာ
 အလွဲအမှားမရှိ၊ အတိမ်းအစောင်းမရှိ သေချာတဲ့
 လမ်းလို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

လောကမှာ အမြင်တွေ၊ အပြောအဆိုတွေ
 အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ တရားလမ်းစဉ်တစ်ခုဟာ စကားလေး
 တစ်ခွန်း နဲ့လေး လွဲသွားတာနဲ့ လမ်းကြောင်း လွဲသွား
 နိုင်တယ်။ ပကတိလမ်းမကြီးမှာ လမ်းမှားတွေ၊ လမ်းသွယ်
 တွေ များနေလျှင် လိုရာစခန်း မရောက်နိုင်ဘဲ မှားတဲ့
 လမ်းကို လျှောက်လှမ်းမိတတ်သလို သံသရာခရီးလမ်း
 လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ လူတွေရဲ့ အထင်အမြင်တွေက

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၃

လွှမ်းမိုးထားသည့်အတွက်ကြောင့် လွဲချော်သွားနိုင်
တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မလွဲတဲ့ လမ်း သေချာတဲ့ လမ်းက
လျှောက်လို့ ပြောတာ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတော်တွေနှင့် ပက်သက်
ပြီးတော့ကိုပဲ လွဲချော်သွားတာတွေရှိနိုင်လို့ မြတ်စွာ
ဘုရားက မှတ်ကျောက်ကလေးတွေ ပေးထားတာ
ရှိတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ မှတ်ကျောက်ကို ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်
တွေ အသုံးပြုသလဲဆိုလျှင် ရွှေအရောင်းအဝယ် လုပ်တဲ့
သူတွေ အသုံးပြုကြတယ်။ ရွှေစစ်၊ မစစ်ကို မှတ်ကျောက်
နှင့်တိုက်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ရွှေအစစ်နှင့် ရွှေအတု
ခွဲခြားလို့ရတယ်။

လောကမှာ အတုဆိုတာတွေက အစစ်နှင့်
အလွန်တူတာမို့ ခွဲခြားဖို့ ခက်တယ်။ တုထားတဲ့အရာက
အစစ်နှင့် အလွန်တူတယ်ပေါ့။ အတုနှင့်အစစ် တစ်ခါ
တစ်ရံ အလွန်ခွဲခြားဖို့ ခက်သည့်အတွက်ကြောင့် ခွဲခြား
နိုင်သည့် နည်းလမ်းကလေးတွေ ပေးထားရတယ်။ ရွှေမှာ
အစစ်အတု ရှိတယ်။ စိန်မှာ အစစ်အတု ရှိတယ်။
ကျောက်သံပတ္တမြားတွေမှာလည်း အစစ်အတု ရှိတယ်။
ထို့အတူပဲ တရားဓမ္မတွေမှာလည်း အစစ်အတု ရှိ
တယ်တဲ့။

ရွှေစင်ထင်ပြီးတော့ ရွှေအတုကို ဝယ်မိ
 လိုက်လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများကြီး ဆုံးရှုံးသွားတယ်။
 ဆုံးရှုံးတယ်ဆိုတာ တစ်ဘဝပဲ ဆုံးရှုံးတာပါ။ ဒီထက်ပိုပြီး
 မဆုံးရှုံးဘူး။ တရားအတုကို လိုက်နာကျင့်သုံးမိပြီဆိုလျှင်
 သံသရာမှာပါ ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။ အဲဒီဆုံးရှုံးမှုက ပိုကြီး
 တယ်လို့ ပြောတာ။ ဒါကြောင့်မို့ တရားဓမ္မကို ကျင့်သုံး
 လိုက်နာကြရတယ်ဆိုတာ အစစ်အတု ခွဲခြားတတ်ဖို့
 “စံ” ကလေးတွေ မှတ်ထားဖို့ လိုတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ် မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဓမ္မကထိက
 ဆရာတော်တွေက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့
 ပိဋကတ်သုံးသွယ်၊ နိကာယ်ငါးဖြာ၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း
 ရှစ်သောင်းလေးထောင်က ထုတ်နှုတ်ပြီး ဟောကြတယ်။
 ဘုရားဟော တရားအတိုင်း ဟောတာဆိုလျှင်တော့
 လွဲစရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ သို့သော် မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်
 အဘော်ကလေးတွေ ထဲပြီး ပြောသွားတာကျတော့
 လွဲသွားနိုင်သေးတယ်တဲ့။

ဓမ္မနှင့်ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားစရာ ကလေး
 တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ တစ်ပါးကလည်း ဒါ
 ဘုရားဟောလို့ ပြောသွားတယ်။ နောက်တစ်ပါးကလည်း

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၅

ဒါ ဘုရားဟော မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောသွားတယ်။ ဟော-
 အငြင်းပွားစရာ တစ်ခုဖြစ်လာတယ်။ တစ်ပါးက ဒါ
 ပိဋကတ်စာထဲ ပါတယ်။ နောက်တစ်ပါးက ဒါ
 ပိဋကတ်ထဲ မပါဘူးဆိုရင် အငြင်းပွားစရာ တစ်ခု
 ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒီလို အငြင်းပွားစရာတွေ မရှိ မဟုတ်
 ဘူး၊ ရှိတယ်။ သာသနာ့သမိုင်းမှာ မြောက်များစွာ
 ပေါ်ထွန်းခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် အဘိဓမ္မာ (၇) ကျမ်း
 အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ ကထာဝတ္ထုကျမ်းဆိုတာ ရှိတယ်။
 အယူအဆရေးရာတွေနှင့် ပတ်သက်ပြီး မတူညီတဲ့
 အယူဝါဒတွေ ဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်ပေးတာ၊ မတူညီတဲ့
 အယူဝါဒတွေ၊ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတွေကို ဖြေရှင်း
 ဆုံးဖြတ်တဲ့ ကျမ်းစာတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ကထာဝတ္ထုကို မြန်မာနိုင်ငံသစ်မျိုးမင်းကြီး
 ဦးရွှေဝံအောင် က ပထမဆုံး ပါဠိဘာသာမှ အင်္ဂလိပ်
 ဘာသာ ပြန်ဆိုပေးတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို နာမည်ကို
 "Points of Controversy" လို့ ခေါ်တယ်။ "Points of Contro-
 versy" ဆိုတာ အငြင်းပွားစရာအချက်များလို့ ပြောတာ။
 ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားဓမ္မနှင့်ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားစရာ အချက်
 တွေ ရှိတာပဲ။ အရာခပ်သိမ်းမှာ အငြင်းပွားစရာ အချက်

တွေ ရှိတတ်တယ်။ ဘုရားဟောတာက အငြင်းပွားစရာ မဟုတ်ဘူး။ တင်ပြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အယူအဆ၊ အတွေး အခေါ်တွေနှင့် ပြောလိုက်ပြီဆိုလျှင် အငြင်းပွားစရာ တွေ အများကြီး ဖြစ်သွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ တရားကတော့ အမှန်အတိုင်းဘဲ။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရား တရားတော်ကို ထပ်ဆင့် ဟောပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ "Interpretation" ပေါ့။ "Interpretation problem" လို့ ခေါ်တယ်။ “ဘာသာပြန်ဆိုမှု ပြဿနာပေါ့”။ အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူတဲ့အခါ လမ်းကြောင်း လွဲ သွားတာ။

ဗုဒ္ဓရဲ့ ဆိုလိုချက်တွေ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အာဘော် တွေ မဟုတ်တော့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ အာဘော်တွေ ဖြစ်သွားပြီး လွဲမှားသွားတယ်။ ဒီလို လွဲမှား မှု မျိုးက မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်ကတည်းက ရှိခဲ့တာ။ ဒီကနေ့ ခေတ်မှာလည်း ရှိတာပဲ။ ဘုရား လက်ထက် ကတည်းက မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် တစ်ခါ၊ တစ်ခါ ဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်ပေးရတယ်။ ဖြေရှင်း ဆုံးဖြတ်လို့ လွဲမှားတဲ့ အယူအဆကို စွန့်လွှတ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ရှိသလို၊ စွန့်လွှတ်မှု မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိတာပဲ။ ဘုရားကိုယ်တိုင်

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၇

ရှင်းလင်းပြတာတောင်မှ မစွန့်လွှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ရှိသေးတယ်။

ဘယ်သူတွေလည်းဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က သာတိဆိုတဲ့ ရဟန်းတို့၊ အရိဋ္ဌဆိုတဲ့ ရဟန်းတို့ ရှိတယ်။ အရိဋ္ဌ ဆိုတဲ့ ရဟန်းက (မြန်မာလို ဦးအရိဋ္ဌပေါ့)။ စာတတ် ပေတတ် ဘုန်းကြီးတစ်ပါးပဲ။ စာတတ် ပေတတ်ဆိုတိုင်း မလွဲမှားဘူးလို့ မအောက်မေ့နှင့်။ အရိဋ္ဌ ဆိုတာ စာတတ် ပေတတ် ရဟန်း။ သို့သော် သူ့ရဲ့ အတွေးအခေါ် မှားယွင်းမှုကြောင့် သူတင်ပြတဲ့ စကားရပ်ဟာ ချွတ်ချော် တိမ်းပါး သွားတယ်။

ပဌမ ပါရာဇိကနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေထုန် အထိ အတွေ့က ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ရဖို့ အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ အရိဋ္ဌရဟန်းက ပိုးဖဲကတ္တိပါတို့ရဲ့ အတွေ့အထိနှင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အတွေ့အထိ ဒီ အတွေ့အထိ နှစ်ခုဟာ ဘာမှ မထူးဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ မေထုန်ကိစ္စကို ပါရာဇိကလို့ ပညတ်တာ မမှန်ဘူးလို့ ဆိုတဲ့ လွဲမှားစွာ နှိုင်းယှဉ်မှု ပြုတယ်။ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တာ လွဲမှားသွားခဲ့လျှင်လည်းလမ်းကြောင်းဟာ လွဲသွား တတ်တယ်။

၈

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မြတ်စွာဘုရားက ဒီအလုပ်ဟာ မလုပ်သင့်ဘူး။
 ဈာန်၊မဂ်၊ဖိုလ်ရဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာက ‘ဈာန်’
 မရနိုင်ဘူး။ ‘မဂ်’ မရနိုင်ဘူး။ နတ်ပြည် မရောက်နိုင်ဘူး။
 နတ်ပြည်လမ်းကြောင်းရဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်တယ်။ Obstacle
 အဟန့်အတားဖြစ်တယ်လို့ ပြောထားတဲ့ တရားတွေကို
 မဖြစ်နိုင်ပါဘူးလို့ အရိဋ္ဌက ပြောတယ်။ အဲဒီလို ဘုရား
 ရှိတုန်းမှာပဲ Controversy အငြင်းပွားမှုဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်
 လာတယ်။ ကျန်တဲ့ ရဟန်းတွေက ဝိုင်းဝန်းပြောဆိုတာ
 မရလို့ ဘုရားဆီ ပို့တာ၊ ဘုရားက ရှင်းပြပေးမယ်လို့ သူ
 လက်မခံဘူး။

သာတိဆိုတဲ့ ရဟန်းကတော့ အယူဝါဒ ရေးရာ
 နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာကို စွဲမြဲထားသလဲဆိုရင် လူတွေရဲ့
 ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ အသိစိတ်ကလေးဟာ ခံစားတတ်တယ်။ ဒီ
 စိတ်ကလေးရှိနေတဲ့အခါ လူတွေဟာ စကားပြောတယ်၊
 ခံစားတယ်။ အဲဒီ အသိစိတ်ကလေးဟာ တစ်ဘဝကနေ
 တစ်ဘဝ ကူးနေတာတဲ့။ ဒီဘဝ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဟောင်း
 သွားတဲ့အခါ နောက်ဘဝ ခန္ဓာ အသစ်ရှာပြီး ကူးသွား
 တယ်လို့ ဒီလို ပြောတယ်။ ဗမာတွေ ပြောတဲ့ ဝိညာဉ်
 ကလေး၊ လိပ်ပြာကလေးပေါ့။ ဒါလေးက လူရဲ့

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၉

ခန္ဓာထဲမှာ ထာဝရ မြဲနေတယ်။ သေသွားလျှင် ထွက်သွား
ပြီးတော့ နောက်ဘဝတစ်ခု ရောက်သွားတယ်။ ဘဝ
တစ်ခု ကူးတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ကလေး တစ်ခုဟာ
အခုဖြစ်ပြီး အခုချုပ်သွားတယ်။ နောက်ထပ်ဖြစ်တာက
နောက်စိတ်။ စဉ်ဆက်မပြတ် အကြောင်းတရားတွေ
အမှီပြုပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ။ ဒီစိတ်ကလေး ထပ်ဖြစ်တာ
မဟုတ်ဘူး။ နောက်ဖြစ်တဲ့ စိတ်က နောက်စိတ်။ အဲဒီလို
စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတာ။ စိတ်ကလေးရဲ့ သက်တမ်း
ဟာ အင်မတန် တိုတောင်းတဲ့ အချိန်ပိုင်းကလေး သုံးခုပဲ
ရှိတယ်။ ဖြစ်ပြီး ချုပ်သွားတဲ့ စိတ်ကလေး နောက်ထပ်
ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ နောက်ထပ် ပေါ်တာက
အလားတူစိတ် Copy သာ ဖြစ်တယ်။

ဆိုပါစို့-ဖယောင်းတိုင်းမီးကလေး ထွန်းထား
ပြီးတော့ ငြိမ်းလိုက်လို့ ငြိမ်းသွားတယ်။ နောက်ထပ်
တစ်ခါထပ်ပြီးတော့ ထွန်းလိုက်တယ်။ အဲဒီတော့
နောက်ထပ် ထွန်းလို့ လင်းလာတဲ့ မီးကလေးက ပထမ
ငြိမ်းသွားတဲ့ ဖယောင်းတိုင်မီးလားဆိုတော့ ဘယ်ဟုတ်
မလဲ။ ငြိမ်းသွားတဲ့ မီးက ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာ
တော့ဘူး။

ထို့အတူဘဲ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတဲ့ စိတ်ဟာ ဘယ်တော့မှ ပြန်မပေါ်ဘူး။ နောက်ထပ်ပေါ်တာက နောက်စိတ်ပဲ။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဝိညာဉ်ဆိုတာ မရှိဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြပေမယ်လို့ သာတိ ရဟန်းက သဘောပေါက်သွားခြင်း မရှိဘူးတဲ့။

ဗမာပြည်မှာလည်း ဟိုဆရာတော်က ဒီလို ဟောတယ်။ ဒီဆရာတော်က ဒီလို ဟောတယ်နဲ့ သံသယ မဖြစ်ကြရလေအောင်၊ စာထဲမှာ ပါတယ်ဆိုတာလည်း အဓိက မဟုတ်ဘူး။ စာထဲ မပါဘူးဆိုတာလည်း အဓိက မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့တဲ့ အဓိက သေချာတဲ့ လမ်းက ဘာလဲဆိုတာကိုသာ မှတ်ရမယ်။ ဒါဟာ Criterion မှတ်ကျောက်ကလေး တစ်ခုပဲ။

မိထွေးတော်ဂေါတမီကို မြတ်စွာဘုရားက သင်ပေးသွားတယ်။ တစ်ယောက်၊ယောက်က “ဓမ္မ မှန်ကန်တဲ့တရား၊ ဝိနယ-ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ၊ ဆုံးမချက်၊ သတ္တုသာသန-မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဩဝါဒ” လို့ အတည် ပြုပြီး လာပြောမယ်ဆိုလျှင် မှတ်ကျောက် တင်ကြည့် လိုက်ပါတဲ့။ ဘုရားရဲ့ ဓမ္မ၊ ဝိနယ၊ သတ္တုသာသန တရား တော် မှန်လျှင် ရှိနေတဲ့ အတွယ်အတာတွေ လျော့သွား

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၁၁

ရမယ်။ မုန်းတီးတဲ့စိတ်တွေ လျော့သွားရမယ်။ နောက်ဆုံး
 မှာ လျော့သွားပြီး လုံးဝ ပျောက်ကွယ်သွားစေနိုင်တဲ့
 စွမ်းအားရှိတယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနှင့် လောဘတွေ၊
 ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ တိုးလာမယ်ဆိုရင် ဒါ ဘုရား
 အဆုံးအမတွေ မဟုတ်ဘူးလို့ သေချာဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့။

ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်လို့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ
 လောဘ နဲ့သွားသလား။ ဒေါသ နဲ့သွားသလား။ မောဟ
 နဲ့သွားသလား။ ဒါ အဓိကျတယ်။ လောဘလည်း နဲ့
 မသွားဘူး။ ဒေါသနှင့် မောဟလည်း နဲ့မသွားဘဲ
 အကုသိုလ်တွေ နဲ့မသွားဘဲနှင့် အကုသိုလ်တွေ တိုးသာ
 လာတယ်ဆိုလျှင် ဒါ မှားတဲ့အကျင့်၊ ဒါ ဘုရားဟောတဲ့
 တရားမဟုတ်ဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက မှတ်ကျောက်
 ပေးထားတယ်။ အဲဒီ “စံ” နှင့်ပဲ တိုင်းတာပြီးတော့
 မှားတယ်၊ မှန်တယ်ကို ဆုံးဖြတ်ရမယ်တဲ့။

ကျန်တဲ့ History တို့၊ ဘာတို့ဆိုတာတွေက
 သိပ်ပြီး အရေးပါလှတာ မဟုတ်ဘူး။ အရေးအကြီး
 ဆုံးက တရားကို လက်ခံကျင့်သုံးလိုက်လို့ ကိုယ့်သန္တာန်
 မှာ အသိဉာဏ်တွေ တိုးတက်လာသလား။ သို့မဟုတ်
 အသိဉာဏ်တွေ ဆုတ်ယုတ်သွားသလား။ ကောင်းမွန်တဲ့

စိတ်သဘောထားတွေ တိုးတက် လာသလား။ သို့မဟုတ်
ဆုတ်ယုတ်သွားသလား။ သူတော်ကောင်းစိတ် ပိုပြီး
ဝင်လာသလား သို့မဟုတ် လျော့နည်းသွားသလား
ဆိုတာသာ အရေးကြီးတယ်။

ကြည့်လေ။ တချို့တရားတွေက လိုက်နာ
ကျင့်သုံးလိုက်တဲ့အခါ ဘာဖြစ်သလဲဆိုရင် မာနတွေ
ဝင်လာတယ်။ ငါလို တတ်တဲ့သူ မရှိဘူး။ ငါက သာတယ်။
ဗမာပြည်မှာလည်း တစ်ခါတလေ ပေါ်တတ်သေးတယ်။
နဲနဲပါးပါး တရားသိသွားပြီဆိုလျှင် ဘုန်းကြီးတောင်
ရှိမခိုးနိုင်တော့ဘူးဆိုတဲ့ အနေအထား ဖြစ်သွားတယ်။
ယခင်က သံဃာကို လေးစားပြီး ဘုန်းကြီးကို ရှိခိုးတယ်။
တရားကျင့်ပြီးတဲ့နောက် ဘုန်းကြီးကို ရှိမခိုး နိုင်တော့ဘူး
ဆိုတော့ သူက မာန်မာနတွေ ပိုတက်သွားတဲ့ သဘော
ပေါ့။ မာနဆိုတာ ကုသိုလ်လား၊ အကုသိုလ်လား မေး
လျှင် အကုသိုလ်ပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းကို ဘုန်းကြီး
ထက် သာတယ်ဆိုတဲ့ အနေအထားထိ ရောက်အောင်
မြှင့်ပြီး၊ ကိုယ့်အနေနှင့် အရိုအသေ ပေးရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်
မရှိတော့ဘူးလို့ ထင်လာတာ မာန ဝင်တာပဲ။ မာနက
ဝင်မှန်း မသိအောင် တစ်ခါ၊ တစ်ခါ သိမ်မွေ့တယ်လို့
ဆိုလိုတာ။

မှန်ကန်တဲ့တရားကို သိရှိနားလည်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ရှိသေလေးစားထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်သူ့ကိုမဆို ရှိရှိသေသေ၊ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး ရှိတယ်။ အားလုံး အပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်တဲ့ စိတ်ဓါတ် ရှိတယ်။ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်း မွေးတယ်။ မာန်မာနတွေ ကင်းတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးတဲ့ စိတ်တွေ လျော့ကျ လာတယ်။ တကယ် တတ်ပြီဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ပြောလေ့ရှိတယ်။ “ငါမတတ် သေးဘူးလို့ သိတဲ့နေ့ဟာ စာတတ်တဲ့ နေ့ပဲ”တဲ့။

တကယ်တတ်တဲ့သူဟာ အရာရာကို မှန်မှန် ကန်ကန် မြင်တတ်လာတယ်။ ဆရာတော်ကြီးတွေက ဘယ်လို ဥပမာ ပေးသလဲဆိုလျှင် စပါးသီးထဲမှာ အဆန် ပြည့်တဲ့ စပါးနှင့် အဆန်မပြည့်တဲ့စပါး နှစ်ခုရှိတယ်။ အဆန်ပြည့်တဲ့ စပါးက ငိုက်ကျတယ်။ အဆန်မပြည့်တဲ့ စပါးက ထောင်ထောင်၊ထောင်ထောင်နဲ့ နေတယ်။ ကြည့်လိုက်ရင် အဆန်မပါဘူး။ သူက အခွံချည့်ပဲ။ အဲဒီ အခွံတွေချည့်ပဲဆိုလျှင် ပိုထောင်တယ်တဲ့။ အဆန် ပြည့်သွားလျှင် ငိုက်ကျသွားတယ်။ အဲဒါ ဘာကို

သရုပ်ဖော်သလဲဆိုရင် တရားကို သိရင် အားလုံးကို လေးစားတတ်သွားတယ်လို့ ဒီလို ဆိုလိုတာ။ မာန်မာန ပိုပြီး နည်းသွားတယ်လို့ ပြောတာ။ ပညာ ရှိလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က မာန်မာန ပိုနည်းလာတယ်။

ပညာရှိလို့ မာန်မာနတွေ ပိုတက်သွားတယ် ဆိုတာ လုံလောက်အောင် ပညာမရှိလို့ပဲလို့ မှတ်ရမယ်။ အဆန်ပြည့်တဲ့စပါးတွေ ငိုက်ကျသွားသလိုပဲ။ ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အားလုံးကို လေးစားနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်သွားတယ်တဲ့။ အဆန်မဲ့တဲ့ စပါးသည် ထောင် သလို မတတ်တတ် ပညာမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဆောင့်ကြွား၊ ကြွား မာန်မာနတရားတွေ တက်ကြွ လာတတ် တယ်တဲ့။

အဲဒီတော့ ဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို လေ့လာ ကျင့်သုံးတဲ့အခါ တကယ် တရားသိပြီဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားက ဘယ်လို ရှိသလဲဆိုလျှင် ဥပမာ သောတာပန် ဖြစ်သွားပြီ ဆိုသူရဲ့ စိတ်ဓါတ်က “သူသိတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို တလောကလုံး သိစေ ချင်တယ်”။ သို့သော် သူလျှို့ဝှက်ချင်တာက သူ့ရဲ့ အရည် အချင်းပဲ။ ဘယ်လောက်အထိ လျှို့ဝှက်ချင်သလဲဆိုရင် သူပိုင်တဲ့ ရွှေအိုး လူမြင်မှာ စိုးသလိုဖြစ်တယ်။ အေး

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၁၅

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်အရည်အချင်း လူတကာကို ပြချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရွှေတုလိုပဲ မှတ်ရမယ်။

သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားက (၂)

ခု ရှိတယ်။ သူ့သိတဲ့တရားကို တလောကလုံးက လူတွေ သိစေချင်တယ်။ သူ့ရဲ့ အရည်အချင်းကို ရွှေအိုးလို ဝှက်ထားချင်တယ်။ သူ့လိုတော့ ဖြစ်စေချင်တယ်။ သို့သော် သူ ဒီအရည်အချင်းတွေ ရှိပါတယ်ဆိုတာတော့ မပြဘူး။ ဒါ ပြောတာနော်။ အဲဒါ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ဓါတ်ပဲ။ သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်ဓါတ်ကလည်း အဲဒီအတိုင်းရှိတယ်လို့ ပြောတာ။ သူတော်စင် ဖြစ်လို့ တရားဓမ္မ သိသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်အမူ အရာ နှုတ်အမူအရာသည် ဆောင့်ကြားကြား မရှိဘဲ ငြိမ်သက်အေးချမ်းတဲ့ အမူအရာ ရှိလာတယ် ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ တတိယသံဂါယနာတင်တဲ့ အသောကမင်းကြီးဟာ ယခင်က ဗုဒ္ဓဘာသာ မဟုတ်ဘူး။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဗြာဟ္မဏတွေကို ပင့်ဖိတ်ပြီးတော့ ကျွေးမွေးဧည့်ခံတဲ့ ဗြာဟ္မဏ ဘာသာဝင် တစ်ဦးပေါ့။ သို့သော် အစဉ်အလာရ ဗြာဟ္မဏတွေကို ကိုးကွယ်

၁၆

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နေရသော်လည်းပဲ စိတ်ထဲမှာ မကျေနပ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့
လည်းဆိုတော့ ပြာဟွဏတွေရဲ့ အမူအရာကို ကြည့်
လိုက်ရင် တည်ငြိမ်အေးဆေးမှု မရှိဘူး။ စကားလည်း
ပြောချင်ရာပြောကြတယ်။ အမူအရာလည်း ငြိမ်သက်မှု
မရှိဘူး။ လူကို ကြည့်လိုက်ရင် တရားရတဲ့သူနှင့် တရား
မရတဲ့သူ သိပ်ကွာတယ်။ နှုတ်ကို ထိန်းသိမ်းမှု မရှိဘူး။
နှုတ်ထိန်းသိမ်းမှု မရှိတာ စိတ်ထိန်းသိမ်းမှု မရှိလို့ပဲ။
ကိုယ်အမူအရာ ထိန်းသိမ်းမှု မရှိဘူး။ ကိုယ်အမူအရာ
ထိန်းသိမ်းမှု မရှိတာလည်း စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိလို့ဘဲ။
အဲဒီလို ကိုယ်အမူအရာ ငြိမ်သက်သွားတယ်။ နှုတ်အမူ
အရာ ငြိမ်သက်သွားတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားထူး၊
တရားမြတ် ရှိတယ်လို့ အကဲခတ်လို့ ရတယ်ပေါ့။

တစ်နေ့ကျတော့ နိဂြောဓသာမဏေဆိုတဲ့
ခုနစ်နှစ်အရွယ် ကိုရင်လေးတစ်ပါး နန်းရင်ပြင်က ဖြတ်ပြီး
ဆွမ်းခံကြွသွားတယ်။ ကိုရင်လေးပေမယ်လို့ ကြည့်လိုက်
တဲ့ အခါ သွားတာ၊ လာတာ အလွန် ဣန္ဒြေရတယ်။
ပြောတာဆိုတာ ဣန္ဒြေရတယ်။ လူကို ကြည့်လိုက်လျှင်
သိတယ်လေ။ ပြောတာဆိုတာ ဣန္ဒြေရသလားမျက်နှာပိုး
သေသလား။ နေတာထိုင်တာ သေသေသပ်သပ် ရှိရဲ့

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၁၇

လားလို့ ကြည့်လိုက်လျှင် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
မတူဘူး။ အဲဒီလို နန်းရင် ပြင်က ဖြတ်သွားတဲ့ နိဂြောဓ
သာမဏေလေးကို မြင်လိုက်တဲ့အခါ အသောက
မင်းကြီးက ဘယ်လိုတွေးမိသလဲဆိုလျှင် “ကြည့်စမ်းပါ။
ဒီ-ကလေး။ ဒီပြင်ကလေးတွေလို ပြေးလွှား။ ခုန်ပေါက်။
ဆော့ကစားတဲ့ အမူအရာ လုံးဝ မရှိဘူး။ တကယ့်ကို
လူကြီးကုန်ကြွေနှင့် မထေရ်ကြီးတစ်ပါး ကြွသွားသလို
စက္ခုကြွေချပြီး သူ့လမ်းသူ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် လျှောက်
သွားတာ၊ ဆော့ကစားတဲ့ ကလေးအရွယ် ဒီလောက်
ငြိမ်သက်နေတယ်ဆိုတာ သူ့ရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ ထူးခြား
တဲ့ တရား ရှိလောက်တယ်” တဲ့။ ဒီ အတွေးမျိုး သူတွေ
လိုက်တယ်။

အဲဒီလို တွေးလိုက်တာနှင့်တပြိုင်နက် သဘော
ပေါက်သွားပြီ။ ဒီကိုရင်ကလေး နှလုံးသားထဲ တရားရှိမရှိ
သူသိချင်လာတယ်။ ဒါကြောင့် နန်းတော်ကို ပင့်တယ်။
ကိုရင်လေးက နန်းတော်ကို ရောက်လာတဲ့အခါ သူ့ထက်
ကြီးတဲ့ ရဟန်း ရှိမရှိ ကြည့်ပြီး မရှိလို့ ရှင်ဘုရင်ထိုင်တဲ့
ရာဇပလ္လင်ပေါ် ထိုင်လိုက်တယ်။ အသောက မင်းကြီးက
သိပ်သဘောကျသွားတယ်။ အမူအရာ ကြည့်တာနှင့်

ရင်ထဲက တရားကို ခန့်မှန်းနိုင်သွားပြီ။ ဒါကြောင့်
ဒီကိုရင်လေး အကြောင်းကို မေးမြန်းစုံစမ်းပြီး နောက်ဆုံး
သူ့ကို တရားလေးတစ်ပုဒ် ဟောပါဆိုတော့ ကိုရင်
လေးက သူ့သိတဲ့ တရား ဟောတယ်။

“အပ္ပမာဒေါ အမတပဒံ၊

ပမာဒေါ မစ္စုနော ပဒံ။”

မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်တဲ့။ ကာမဂုဏ်
အာရုံတွေထဲမှာ စိတ်ဝင်စားနေတာကို ပမာဒလို့ ခေါ်
တယ်။ ပမာဒ-မေ့လျော့တယ်ဆိုတာ တခြား ဘာမှ
မလုပ်ဘဲ မေ့နေတာ။ အရပ်ထဲက လူတွေ ပြောကြ
တယ်။ “ဟာ-ငါသွားစရာရှိတယ်။ မေ့နေလိုက်တာ” အဲဒီ
အမေ့-မျိုးကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ မေ့တယ်ဆိုတာ
ဘာလဲဆိုလျှင် ကာမဂုဏ်ကိစ္စ၊ အပျော်အပါးကိစ္စတွေ
ထဲ စိတ်ကို လွှတ်ထားတာ၊ တရားဓမ္မဘက်ကို လှည့်
တောင် မကြည့်ဘူး။ အဲဒါကို မေ့နေတယ်လို့ ခေါ်တယ်။
အလုပ်ကိစ္စတွေနှင့်ပဲ နစ်မြုပ်ထားတာကို မေ့နေတယ်
လို့ ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားဆိုလိုတဲ့ အပ္ပမာဒဆိုတာ
ကာမဂုဏ် အာရုံထဲမှာ စိတ်ကို နှစ်မြုပ်မထားဘူးတဲ့။

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၁၉

ကာမဂုဏ်အာရုံတွေဆိုတာ ဘာလဲဆိုလျှင် နေ့စဉ်နှင့် အမျှ လူ့ဘဝမှာ စား၊ဝတ်၊နေရေး ကိစ္စတွေပဲ လုပ်တယ်။ မိသားစုကိစ္စတွေပဲ လုပ်တယ်။ စီးပွားရေး ကိစ္စတွေပဲ လုပ်တယ်။ တခြားကိစ္စတွေပဲ လုပ်တယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဘက်ကို စိတ်လုံးဝ မလှည့်ဘူး။ အဲဒီလို သာမန်ကိစ္စတွေထဲမှာ စိတ်ကို နှစ်မြှုပ်ထားတာကို မေ့တယ်လို့ပြောတာ။ ပမာဒဆိုတာ အဲဒါကို ပြောတာ။

အပ္ပမာဒ ဆိုတာ အဲဒါရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ဖို့ စိတ်ကို ဦးတည်တယ်။ ဒါနကောင်းမှုလုပ်ဖို့ စိတ်ကို လှည့်တယ်။ သီလဘက်ကို စိတ်ကို လှည့်တယ်။ သမာဓိဘက်ကို စိတ်ကို လှည့်ထားတယ်။ ဒီကိစ္စတွေက ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ သတိထားတယ်။ အဲဒါက အပ္ပမာဒဘဲ။

“ပမာဒေါ သဗ္ဗဝိပတ္တိနံ မူလံ” ကာမဂုဏ် အာရုံတွေထဲမှာ စိတ်ကို နှစ်မြှုပ်ထားတဲ့ပမာဒဟာ ပျက်စီးမှုအားလုံးရဲ့ အခြေအမြစ်ပဲလို့ ဆိုတယ်။ ပျက်စီးမှု အားလုံးဆိုတာ ကာမဂုဏ်အာရုံထဲမှာ နှစ်မြှုပ်ထားတော့ တရားဓမ္မလမ်းကြောင်းကို သွေဖယ်ပြီး နေတဲ့အတွက် အကုသိုလ်တွေ လုပ်မိပြီး ဘဝတစ်ခုလုံး ပျက်စီးသွားတယ်။

သံသရာထဲ နှင်မြှုပ်သွားတယ်။ ဒါက ပျက်စီးခြင်းပဲ။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနှင့် ကာမဂုဏ်အာရုံထဲ အချိန်မဖြုန်းဘဲနှင့် တရားဓမ္မဘက်ကို ဦးတည်ပြီး သတိ ရတယ်၊ သတိထားတယ်။ အေး လူ့ဘဝရလာလျှင် ဒါန ကောင်းမှုလည်း လုပ်ရမယ်။ သီလလည်း ဆောက်တည် ရမယ်။ ဘာဝနာလည်း လုပ်ရမယ်။ တရားဓမ္မကို မမေ့ လျော့သင့်ဘူး။ တခြားကိစ္စဆိုတာ ဘဝရလာသည့် အတွက်ကြောင့် မတတ်သာလို့ လုပ်ကြရတယ်။ တရား ဓမ္မက အဓိက အလုပ်လို့ သိမြင်လာပြီဆိုရင် ဒါ “အပ္ပ မာဒ”ဖြစ်လာပြီလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒါကို ကိုရင်လေးက ရှင်းပြီး ဟောတယ်။
“အပ္ပမာဒေါ အမတပဒံ-ကာမဂုဏ် အာရုံတွေမှ စိတ်ကို ခွါပြီး တရားဓမ္မဘက် ဦးလှည့်ပြီးနေတဲ့ အပ္ပမာဒ တရား ဟာ အစဉ်ထာဝရ မသေရာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အကြောင်းတရား ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ပမာဒေါ မစ္စုနော ပဒံ-ကာမဂုဏ် အာရုံတွေထဲကို ဦးလှည့်ထားမယ်ဆိုလျှင် သံသရာထဲမှာ ခဏခဏ မွေးဖွားရတော့ ခဏခဏ သေရခြင်းရဲ့ အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အပ္ပမတ္တာ န ဝိယန္တိ၊ ယေ ပမတ္တာ ယထာ မတာ-ကာမဂုဏ် အာရုံတွေဘက်သာ

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၂၁

ဦးလှည့် မနေဘဲ၊ တရားဓမ္မကို ဦးလှည့်ပြီး မမေ့
မလျော့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကုသိုလ် ကောင်းမှု
ရေးရာမှာ သေနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို
ဦးတည်ပြီး လုပ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် မသေတာနှင့်
အတူတူဘဲတဲ့။”

ဒီတရားလေးကို ဟောလိုက်တဲ့အခါ အသောက
မင်းကြီးက သဘောကျပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဘက် ကူးပြောင်း
သွားတယ်။

ကြည့်-မှန်ကန်တဲ့အတွေးနှင့် အရိယာသူ
မွန်တွေရဲ့ အနေအထားက အဲဒီလို ရှိတယ်။ တရား
နာလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်စိတ်ဟာ ယဉ်ကျေး
လာသလား၊ လောဘတွေ နည်းလာသလား၊ ဒေါသတွေ
နည်းလာသလား၊ အရင်က တစ်နေ့ကို ဆယ်ခါလောက်
စိတ်ဆိုးရင် တရားနာပြီးတဲ့ နောက်မှာ တစ်ခါတောင်မှ
အနိုင်နိုင် ဆိုးတော့တယ်ဆိုရင် ဒါ တိုးတက်မှုပဲ။ လောဘ
ဖြစ်တဲ့၊ ဒေါသဖြစ်တဲ့ အကြိမ်တွေ နည်းလာပြီဆိုရင် ဒါ
တိုးတက်မှုပဲ။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း အဲဒီ“စံ”ကို ပေးထား
ခဲ့တယ်။ ဘုရားဟော တရားမှန်သလား၊ မမှန်ဘူးလား

ဆိုတာ အဲဒါနှင့်ပဲ တိုင်းပါတဲ့။ Criterion ဆိုတဲ့ ဒီ ‘စ’ ဒီ ‘မှတ်ကျောက်’ ပေါ် တင်ကြည့်ပါတဲ့။ သူများကို သွားမေးဖို့ မလိုဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ တိုးတက်မှု၊ ဆုတ်ယုတ်မှုဟာ ကိုယ့်ပေါ်မှာသာ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဒီလိုဟောထားတယ်။ “သူများစိတ်မသိလျှင် နေပါစေ ကိုယ့်စိတ်ကို သိအောင် ကြိုးစားပါ” တဲ့။

သူများစိတ်မသိဖို့ဆိုတာ လွယ်တာမဟုတ်ဘူးလေ။ များသောအားဖြင့် လူတွေက သူများအကြောင်း သိဖို့ ကြိုးစားကြတာ များတယ်။ ကိုယ့် အကြောင်းတော့ ကိုယ်သိတယ် ထင်တာကိုး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိအောင် ကြိုးစားပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကလေး ကိုယ်သိအောင် ကြိုးစားပါတဲ့။ ဒီလိုပြောတာ။

သိအောင် ကြိုးစားပါဆိုတော့ ဘာတွေ သိအောင် ကြိုးစားရမှာလဲဆိုလျှင် ငါ့စိတ်ထဲမှာ တွယ်တာတဲ့၊ မက်မောတဲ့ တဏှာလောဘတွေ ဘယ်လောက်အထိ ရှိသလဲ။ ဒေါသဆိုတဲ့ စိတ်ဆိုးစိတ်မိုက်တွေ ငါ့သန္တာန်မှာ ဘယ်လောက်အထိ ရှိနေသလဲ။ ငါ့စိတ်ကလေးဟာ တည်ငြိမ်မှုကော ရှိရဲ့လား။ ကုသိုလ်

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၂၃

ကောင်းမှုအပေါ်မှာ တွန့်ဆုတ်မှုတွေ ရှိသလား။ တရား
ဓမ္မနှင့် ပတ်သက်ပြီး သံသယတွေ ရှိသလား။ မရှိ
ဘူးလားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အစဉ်ထာဝရ စစ်ဆေးပြီး
ကြည့်ရမယ်တဲ့။

စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ
ရှိနေတာ တွေ့ရလျှင် ဒီအညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှား
ပြစ်ဖို့က အဓိကပဲ။ အဲဒီ ဖယ်ရှားပြစ်တဲ့ နည်းလမ်းမှာ
လည်းပဲ နည်းလမ်းမှန်နှင့် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်
လိုက်လျှင် ထိုအညစ်အကြေးတွေ လျော့သထက် လျော့၊
ပျောက်သထက် ပျောက်သွားလျှင် ဒါ မှန်ကန်တဲ့ တရား
လို့ မှတ်ပါတဲ့။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ မှားယွင်းတဲ့တရား
ဖြစ်လို့ ဒီ “စ” နှုန်းနှင့် မကိုက်ညီဘူးဆိုလျှင် ဘုရားဟော
တရားမဟုတ်ဘူးလို့ မှတ်ပါတဲ့။

ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက မိထွေးတော်ဂေါတမီကို
ဟောထားတာ ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုလျှင် ဟိုလူ
ကလည်း ဒါ ဘုရားဟောတဲ့ တရား၊ ဒီလူကလည်း ဒါ
ဘုရားဟောတာလို့ဆိုပြီး လာလာပြောကြမယ်။ ဟော၊
မဟော နှစ် (၂၅၀၀) ဆိုတော့ ကိုယ်တိုင်က ဘုရား
မိခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင်လည်း နာခဲ့ရတာ

မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဆုံးဖြတ်မှာတုန်း၊ သိလည်း
မသိနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ ဘာနှင့် လက်ခံရမလဲ။ လက်ခံတဲ့
နည်းလမ်းကတော့ ရှိတာပေါ့။ ဒါကြောင့် နိုင်ငံခြားသား
တွေနှင့် တစ်ခါ တစ်ခါ တွေ့တဲ့အခါ ရာဇဝင်သမိုင်းနှင့်
ပတ်သက်ပြီး မေးလာလို့ရှိရင် History is a just History
ပဲ။ သမိုင်းဟာ သမိုင်းပဲလို့ ပြောရတယ်။

ဆိုပါစို့-တစ်ချို့နိုင်ငံခြားသားတွေက “အဘိ
ဓမ္မာ” ဟာ ဘုရားဟော မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ဘုရားဟော
အဖြစ် လက်မခံလိုကြဘူး။ “အဘိဓမ္မာ” ဟာ နောက်မှ
ရေးထားတဲ့ ကျမ်းတွေပဲလို့ သူတို့က ပြောကြတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့က “အဘိဓမ္မာ”ကို ဘုရားဟော
အဖြစ် ဘာဖြစ်လို့ လက်ခံရသလဲဆိုလျှင် အဘိဓမ္မာ
တရားတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောပါတယ်လို့ အားလုံး
က လက်ခံထားတဲ့ သုတ္တန်တွေထဲက အဆီအနှစ်ထုတ်ပြီး
ရေးထားတာတွေချည်းပဲ။ Essence of teaching မြတ်စွာ
ဘုရားရဲ့ သင်ကြားချက် အနှစ်သာရတွေအားလုံး၊
သုတ္တန်မှာလာတဲ့ တရားအားလုံး အဘိဓမ္မာမှာ ရှင်းပြ
ထားတာ ရှိတယ်။ ရှင်းပြထားသည့်အတွက်ကြောင့်
သုတ္တန်နှင့် အဘိဓမ္မာဟာ ကွဲပြားခြားနားမှု မရှိဘူး။

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၂၅

သုတ္တန်ထဲမှာ ကြည့်လို့ မပြည့်စုံတဲ့အချက်ကို အဘိဓမ္မာ
ထဲမှာ ကြည့်လျှင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိရတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုရားဟော ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်
ဘူးလားဆိုတာထက် ပိုအရေးကြီးတာကတော့ ဒီတရား
ကို နာယူပြီး ကျင့်သုံးလို့ အကျိုးရှိသလား။ မရှိဘူးလားက
ပိုအရေးကြီးပါတယ်တဲ့။ ဒီလိုကိစ္စမျိုးမှာ မြတ်စွာဘုရား
က ဟောထားခဲ့တာ ရှိတယ်။ အဂ္ဂိဝတ္ထသုတ်မှာ ကြည့်တဲ့။

ရှေးတုန်းက အဝေးကပ်စပ်တဲ့ လက်နက်ဟာ
မြားပဲ ရှိတာပေါ့။ (အခုခေတ်တော့ သေနတ်ပေါ့နော်)။
ရှေးတုန်းက-အဝေးကပ်စပ်လိုက်တဲ့မြား အမှန်ခံရတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘာအရေးအကြီးဆုံးလဲဆိုလျှင်
အဲဒီမြားကို နှုတ်ပစ်ဖို့နှင့်၊ ဆေးကုဖို့က အရေးမကြီး
ဘူးလား?။ အရေးကြီးဆုံးက အဲဒါပဲနော်။ မြား ဘယ်သူ
ပစ်တာလဲဆိုတာက အရေးမကြီးဘူး။ ဒီမြားတံဟာ
ဘာသားနှင့် လုပ်ထားတာလဲ ဆိုတာလည်း အရေး
မကြီးဘူး။ ဘယ်နေရာက ပစ်လိုက်တာလဲ ဆိုတာလည်း
အရေးမကြီးဘူး။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်မှာ
စူးနေတဲ့မြားကို မြန်မြန်နှုတ်ပစ်ပြီး ရောဂါ ပျောက်ဖို့က
အရေးကြီးတယ်တဲ့။

အဲဒါ ဘာကို ပြောသလဲဆိုလျှင် အဘိဓမ္မာကို
 ဘုရားဟောတယ်။ ဘုရား မဟောဘူး၊ ဟောတယ်-
 မဟောဘူးက အရေးမကြီးဘူးတဲ့။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း
 (၂၅၀၀) က ကိစ္စဖြစ်တယ်။ အရေးကြီးဆုံးက ဘာလဲ
 ဆိုလျှင် ကိုယ့်မှာ စူးနေတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့
 မြှားနှုတ်ဖို့က အရေးကြီးတာတဲ့။ အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စ
 မလုပ်ဘဲနှင့် အရေးမကြီးတဲ့ ကိစ္စသွားလုပ်နေလျှင်
 အကျိုးရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက သံသရာ အစကို မရှာတာ
 လည်း အဲဒီသဘောပဲ။ တစ်ချို့ကပြောတယ်၊ ဂေါတမ
 မြတ်စွာဘုရားက အရာအားလုံးကို သိတယ်လို့ ပြော
 တယ်တဲ့။ မသိပါ ဘူး။ ဘာလို့တုန်းဆိုရင် သံသရာအစ
 မသိလို့တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က သံသရာအစ
 မရှိဘူးလို့ မပြောဘူး။ မသိနိုင်ဘူးလို့သာ ပြောတာ။
 “မသိနိုင်ဘူးနှင့် မရှိဘူး”က အဓိပ္ပာယ် တခြားစီပဲ။
 အနမတဂ္ဂဆိုတဲ့ ပါဠိရဲ့အဓိပ္ပာယ်က အမတ+အဂ္ဂ-
 အစကို မသိနိုင်ဘူးလို့ ပြောတာ။ နောက်တစ်နည်းက
 အနု+အမတ+အဂ္ဂ-အနု နောက်ကြောင်းပြန်ပြီး
 လျှောက်ရှာလျှင် အဂ္ဂ-အစကို အ-မတ-မသိနိုင်ဘူးတဲ့။

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၂၇

ဒီလိုပြောတာ။

နောက်ကြောင်းပြန်လှည့်ပြီး ရှာလျှင် အစကို ရှာလို့ ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်မျိုးရိုးကလေးတင် ရှာကြည့် ပါအုံး။ ကိုယ့်အမေပဲ၊ ရှာကြည့်ပါအုံး။ အမေပြီးရင် အမေ အမေကိုရှာ။ အမေအမေပြီးရင် အဲဒီ အမေအမေကို ရှာ။ အဲဒီ အမေအမေတွေရှာနေရင် ဘယ်တော့ ဆုံး မတုန်း။ မဆုံးဘူး။ အားလုံး အမေတိုင်းဟာ အမေ ရှိခဲ့တာချည်းပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက အနမတဂ္ဂသံယုတ်မှာ ဥပမာပေးထားတာ ရှိတယ်။ “ဟောဒီ ကမ္ဘာမြေကြီးက မြေသားတွေကိုယူပြီး ဆီးသီးလောက် အလုံးကလေး တွေလုံး။ (ဆီးသီးဆိုတာ ဗမာဆီးသီး ရိုးရိုးဖြစ်မယ်။ လိုးဒယားဇီးသီး အကြီးကြီး ပြောတာ မဟုတ်ဘူး)။ ဒါက အမေ။ ဒါက အမေ အမေ၊ ဒါက အမေအမေရဲ့ အမေ အဲဒီလို ချပြီးရေတွက်ရင် ကမ္ဘာမြေကြီးကို လုံးထားတဲ့ ဆီးသီးလုံးလေးတွေသာ ကုန်သွားမယ် အမေ စာရင်း မကုန်သေးဘူး”လို့ ပြောတာ။ အနမတဂ္ဂ ဆိုတာ အဲဒီ အဓိပ္ပာယ်ပြောတာ။

အဲဒီတော့ သံသရာအစ မသိနိုင်တာကို

မသိနိုင်မှန်း သိတာဟာ သိတာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက အကျိုးမရှိတဲ့ အလုပ်ကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး ဒါကြောင့် မာလုကျပုတ္တ ရဟန်းကို ပြောတယ်။ ဒါတွေ လိုက်ရှာနေလို့ လောဘကင်းဖို့၊ ဒေါသကင်းဖို့၊ မောဟ ကင်းဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။ အရေးကြီးဆုံးက ကိုယ့်သန္တာန် မှာ လောင်နေတဲ့မီး ငြိမ်းဖို့က အရေးကြီးတာတဲ့။ ကိုယ့် ရင်ဝ စူးနေတဲ့မြှား နှုတ်ဖို့က အရေးကြီးတာ။ ဒါတွေ လိုက်ပြီး အငြင်းပွားနေဖို့ အကျိုးမရှိဘူးတဲ့။

အငြင်းပွားမှုက မလုပ်အပ်တဲ့ အလုပ်ပဲတဲ့။ ဟိုဟာရှိတယ်၊ ဟိုဟာမရှိဘူးလို့ ငြင်းနေမဲ့အစား ကိုယ့် လုပ်သင့်တာ ဘာလဲဆိုလျှင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘ ရှိသလား၊ လောဘမရှိဘူးလား၊ အဲဒါပဲ စစ်ဆေး သင့်တယ်။ အဲဒီလို မစစ်ဆေးဘဲ History က အကြောင်း အရာတွေ ကြည့်ပြီး ဘယ်သူ ရှိခဲ့တယ်၊ ဘယ်သူမရှိဘူး ငြင်းနေတာ အငြင်းပဲ ဖြစ်မှာပဲ။ ဘာမှလည်း တန်ဖိုးရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေမှာ Criterion အဖြစ်ဟောထားခဲ့တာတွေ ရှိတယ်။ မဟာပဒေသ လေးပါးဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးမှာ

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၂၉

ဟောထားတယ်။ မဟာပဒေသဆိုတာ တကယ့် အရေး
 တကြီး ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ရည်ညွှန်းပြီးပြောလာလျှင် ဆိုပါစို့-
 ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါးက တင်ပြလာမယ်။ “ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရား
 ဟောတဲ့တရား။ ဘုရားထံက သူ့ကိုယ်တိုင်နာခဲ့ရတယ်”
 လို့ (ဒါ ဘုရားကို ညွှန်းပြောတာလေ၊ ဘုရားဆီက သူ
 ကိုယ်တိုင် နာခဲ့တယ်ဆိုတော့ တော်တော် သေချာနေပြီ)
 အဲဒီလို ပြောလာလျှင်တောင် လက်မခံနဲ့ဦးတဲ့။ အငြင်း
 ပွားမှု မရှိအောင် ပြောလာသည့် တရားသည် လက်တွေ့
 နှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိသလားလို့ သုတ္တဝါနယမှာ ချပြီးကြည့်၊
 လက်တွေ့နှင့် ကိုက်ညီမှု မရှိလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ တင်ပြ
 ချက်ကို အမှားလို့သာ မှတ်ပါတဲ့။ ငါ ဘုရား ဟောတဲ့
 တရားမဟုတ်ဘူးတဲ့။

Representation ဆိုတဲ့ တစ်ဆင့်ပြန်ပြောပြတဲ့
 စကားတွေဟာ လွဲမှားမှုတွေ အများကြီး ဖြစ်နိုင်တယ်။
 ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သေချာတဲ့ လမ်းမှ လွဲချော်
 သွားမှာစိုးလို့ ဟောဒီ မဟာပဒေသလေးပါးကို ဟောခဲ့
 တယ်။ ကြည့်-ဘုရားကို ရည်ညွှန်းပြီး ပြောတဲ့စကား
 တောင်မှ ဘုရားက လက်မခံနှင့် ညှိကြည့်ဦးတဲ့။ ညှိကြည့်
 လို့ သုတ်ထဲမှာ ဟောတဲ့ တရားတွေပဲ၊ တခြား တရားတွေ

နှင့်လည်း ဘောင်ဝင်တယ်။ တကယ် လက်တွေ့လည်း ကျတယ်။ လက်တွေ့မှာလည်း တကယ် အကျိုးရှိပြီ ဆိုလျှင် အဲဒီအခါကျ လက်ခံလိုက်တဲ့။

နောက်တစ်ချက်က-တကယ့် စာတတ်ပေတတ် မထေရ်ကြီးတွေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေပါဝင်တဲ့ သံဃအဖွဲ့ အစည်းကြီးတစ်ရပ်က ပြောတဲ့ စကားပါဆိုလျှင်တောင်မှ လက်မခံလိုက်နှင့်ဦးတဲ့။ သူပြောတဲ့စကားဟာ ဟုတ် မဟုတ် ဘုရားဟော ကျမ်းဂန်နှင့် သို့မဟုတ် လက်တွေ့ နှင့် ညှိနှိုင်းပြီးတော့ ကြည့်တဲ့။ မှန်ပြီဆိုမှ လက်ခံတဲ့။ ဒါ-ဒုတိယ အချက်ပဲ။

တတိယအချက်ကတော့ ကျောင်းတိုက်ကြီး တစ်တိုက်မှာရှိတဲ့ စာတတ်ပေတတ် ကိုယ်တော်တွေ အများစုက ဒါ-ဘုရားဟောပါလို့ ပြောလာလျှင် ဟုတ် မဟုတ်ကို စာပေကျမ်းဂန်နှင့် နှိုင်းယှဉ် သို့မဟုတ် လက်တွေ့နှင့် ကြည့်ပြီးမှသာလျှင် လက်ခံရမယ်လို့ ဒီလို ဟောတယ်။

နောက်ဆုံးတစ်ခုကျတော့ စာတတ်ပေတတ် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကပြောတဲ့ စကားဖြစ်ပေမယ့် အမှန်လို့ ယူဆလို့ မရဘူးတဲ့။ ဘာလို့လည်းဆိုလျှင် မြတ်စွာဘုရား

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၃၁

ဟောတဲ့ တရားနှင့် ကိုက်မကိုက်၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုနှင့် ကိုက်မကိုက် ဒါတွေကို ပြန်ညှိနှိုင်းပြီးမှသာ လက်ခံ ရမယ် လို့ မြတ်စွာဘုရားက ကုသိနာရုံအသွားမှာ ဘောဂနဂရ မြို့ အာနန္ဒစေတီ အနီးမှာ ဒီစကားကို ခဏ၊ခဏ ဟောခဲ့ တယ်။

ရှေ့ပိုင်း သာသနာမှာတောင် Points of Con- troversy ဆိုတာတွေ ပေါ်လာသေးတာ၊ နောက်ပိုင်း သာသနာမှာ ပိုပြီးတော့တောင် ပေါ်လာစရာ အကြောင်း ရှိတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် အငြင်းပွားမှုဆိုတာတွေကို ရှောင်ရှားပြီး အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ပဲလုပ်ဖို့ လိုအပ် တယ်တဲ့။

ခုနက ပြောသလိုပဲ မြားနဲ့ ပစ်လိုက်လျှင် ဘယ်သူက ပစ်တဲ့မြားလည်း၊ ဘာသားနှင့်လုပ်တဲ့ မြားလည်း အဲဒါတွေ မသိမချင်း ဒီမြားကို အနုတ် မခံဘူး ဆိုတာမျိုး မဖြစ်စေနှင့်တဲ့။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ စူးဝင်နေတဲ့ မြား ကျွတ်ဖို့က အရေးကြီးတယ်။ ဘယ်သူက ပစ်ပစ်၊ ဘာသားနှင့် လုပ်ထားတာပဲဖြစ်ဖြစ် မြားနှုတ်ဖို့က အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ တရားဓမ္မနှင့် ပတ်သက်ပြီး
 လွဲချော်မှုမရှိတဲ့ အကျင့်ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်
 ပြီး မလွဲတဲ့လမ်းက လျှောက်တာကို သေချာတဲ့လမ်းက
 လျှောက်လှမ်းတယ်လို့ ဒီလို ပြောတယ်။

အေး-မြတ်စွာဘုရားက နိဗ္ဗာန်ခရီးကို လျှောက်
 လှမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ သေချာတဲ့ လမ်းဆိုတာ ရှိတယ်။
 အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှာ “အပဏ္ဏကပဋိပဒါ”တဲ့။ နိဗ္ဗာန်
 လမ်းမပေါ်တက်ပြီး တရားထူး တရားမြတ်ကို ရချင်ပြီ
 (သို့မဟုတ်) သံသရာခရီးမှာ ဖြောင့်တန်းတဲ့ လမ်းကို
 သွားချင်တယ်ဆိုလျှင် အဲဒီလမ်းကြောင်းဟာ တစ်ခု
 တည်းသော လမ်းပဲ။ အဲဒီ လမ်းကနေ လျှောက်လို့
 ဆိုလိုတာ။

အပဏ္ဏကကျင့်စဉ် သုံးမျိုးကို မြတ်စွာဘုရား
 ဟောထားတာ ရှိတယ်။ နံပါတ်တစ်က ဣန္ဒြိယသံဝရ
 ဣန္ဒြိယသံဝရဆိုတာ ဗမာလို ပြောတော့ ဣန္ဒြေကို
 စောင့်ထိန်းခြင်းလို့ ပြောတယ်။ အရပ်ထဲမှာ ပြောနေတဲ့
 “ဒီလူကလည်း ဣန္ဒြေမရှိလိုက်တာ” ဆိုတဲ့ ဟာမျိုးနဲ့
 မဆိုင်ဘူးနော်။ ခပ်တည်တည်ကြီး ထိုင်နေတာကိုလည်း
 ဣန္ဒြေလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၃၃

မျက်စိက မြင်ပြီး အကုသိုလ် မဖြစ်အောင်
 ထိန်းတာကို ပြောတာ။ နားက ကြားပြီး အကုသိုလ်
 မဖြစ်အောင် ထိန်းတာကို ပြောတာ။ လောကမှာ လူတွေ
 နေ့စဉ် မျက်စိက မြင်ပြီး အကုသိုလ် ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်
 မကြိုက်တာ မြင်ရင် ဒေါသဖြစ်တယ်။ ကြိုက်တာမြင်လျှင်
 လောဘဖြစ်တယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ မဖြစ်ရင် မောဟ
 ဖြစ်တယ်။ အာရုံရဲ့ သဘာဝကို သတ်မှတ် ပိုင်းခြား
 နိုင်စွမ်းမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ထို အာရုံပေါ်မှာ
 နစ်မြောသွားတာ။

သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မျက်စိက မြင်လိုက်လျှင်
 အမြင်အာရုံပေါ်မှာ အတွေးတွေ ဝင်လာပြီး လောဘ
 ဖြစ်တယ်၊ ဒေါသ ဖြစ်တယ်။ မြင်ပြီးဆိုလျှင် မြင်တဲ့
 အာရုံပေါ်မှာ တွေးတယ်။ နောက်-အကြားအာရုံပေါ်မှာ
 လည်း တွေးတယ်။ နှာခေါင်းက အနံ့ရလျှင်လည်း အနံ့
 ပေါ်မှာ တွေးတယ်။ လျှာက အရသာခံလျှင်လည်း
 အရသာ အာရုံပေါ်မှာ တွေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အထိ
 အတွေ့ကိုလည်း တွေးတယ်။ စိတ်ထဲက အတွေးအာရုံ
 ကိုလည်း ထပ်ဆင့် တွေးတယ်။ အဲဒီ အာရုံအပေါ်မှာ
 လောဘ မဖြစ်အောင် ထိန်းတာ၊ ဒေါသ မဖြစ်အောင်

ထိန်းတာကို ကြုံနေကြုံ ထိန်းတယ်လို့ ပြောတာ။ အဲဒီ
 လမ်းကြောင်း မလျှောက်ဘဲနှင့် နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ်
 မရောက်နိုင်ဘူးတဲ့။ ဒါ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရမယ့် ကိစ္စ
 တစ်ခုပဲ။ ဒါကို စာပေအနေနှင့် “ဣန္ဒြိယသံဝရ”လို့
 ခေါ်တယ်။

ဣန္ဒြိယဆိုတာ ဗမာလို ဘာသာမပြန်ဘူး။
 ကြုံနေလို့ပဲ သုံးတယ်။ အဓိပ္ပာယ် မပေါ်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။
 ဣန္ဒြိယဆိုတာ စိုးပိုင်မှုကို ပြောတာ။ ဘာကို ပိုင်စိုးတာလဲ
 ဆိုလျှင် မျက်စိက စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ကို မြင်ခြင်း ကိစ္စ၌
 စိုးပိုင်တယ်။

စက္ခုကြုံဆိုတာ စက္ခုပသာဒ ရုပ်ကလေးကို
 ပြောတာ။ စက္ခုပသာဒ ရုပ်ကလေးကိုမှီပြီး ဖြစ်ပေါ်
 လာတဲ့ စိတ်ကို ပိုင်စိုးတယ်။ ဘယ်လို ပိုင်စိုးသလဲဆိုလျှင်
 မျက်လုံးက ကြည်လျှင် စိတ်က ပီပြင်တယ်။ မျက်လုံးက
 မကြည်လျှင် စိတ်က မပီပြင်ဘူး။ ဒီလို ဟာမျိုးကို ပြောတာ။
 ဥပမာအားဖြင့် မှန်သည် အရိပ်ထင်တဲ့ ရုပ်ပုံကို ပိုင်စိုး
 ထားတယ်။ မှန်က ကြည်လျှင် အရုပ်ဟာ ကြည်လင်
 ပြတ်သားတယ်။ မှန်-မကြည်လျှင် အရုပ်က ကြည်လင်
 ပြတ်သားမှု မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ သူက စိုးပိုင်ထားတာ

ချုပ်ကိုင်ထားတာကို ပြောတာ။ အဲဒါကို ကုဏ္ဍိယလို့
ခေါ်တာ။ “ကုဏ္ဍိယပစ္စယော” ဆိုတာလည်း အဲဒီဟာကို
ဆိုလိုတယ်။

အမြင်ကိစ္စမှာ မျက်စိက အဓိက ဖြစ်တယ်။
မျက်စိမရှိလျှင် မမြင်ရတော့ဘူး။ အကြားကိစ္စမှာ နားက
အဓိက၊ အနံ့ကိစ္စမှာ နှာခေါင်းက အဓိက၊ အတွေး
ကိစ္စမှာ စိတ်က အဓိက။ အဲဒီ အဓိကဖြစ်တဲ့ မျက်စိ၊
နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ကုဏ္ဍိ (၆) ပါးနဲ့
ပတ်သက်ပြီး လောဘမဖြစ်အောင်၊ ဒေါသ မဖြစ်အောင်
ထိန်းချုပ်မှုကို ကုဏ္ဍိယသံဝရလို့ ခေါ်တယ်တဲ့။ ဒါက
လေ့ကျင့်ပြီး ယူရမှာ။

လေ့ကျင့်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောက ဆိုပါစို့၊ မလေ့
ကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဆယ်ခါမြင်လျှင် ဆယ်ခါစလုံး လောဘ
ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဒေါသ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဟော-လေ့ကျင့်
ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဆယ်ခါမြင်ရင် ကိုးခါလောက်ပဲ သတိ
လွတ်ပြီး လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်မယ်။ တစ်ကြိမ်တော့
ကောင်းသွားမယ်။ ဒုတိယကြိမ်လျှင် ရှစ်ခါ
လောက်ပဲ လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်မယ်။ နှစ်ခါလောက်က
ကောင်းသွားမယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ မဖြစ်ဘူး။

တဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့် သွားတဲ့အခါ လောဘ၊ ဒေါသ
မဖြစ်တဲ့ အကြိမ်က များပြီး ဖြစ်တဲ့အကြိမ်က နည်းနည်း
သွားမယ်။ ဒါ လေ့ကျင့်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဘာဝနာ
ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကလည်း အဲဒါကို ပြောတာ။

ဘာဝနာဆိုတာ ဖြစ်စေတာနဲ့ ပွားအောင်
လုပ်တာ။ အဲဒီနှစ်ခု။ မြတ်စွာဘုရားလို အဆင့်အမြင့်ဆုံး
Perfect ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် မျက်စိက ကောင်းတာ မြင်
လို့လည်း လောဘ မဖြစ်တော့ဘူး။ မကောင်းတာ မြင်
လို့လည်း ဒေါသ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဘာကြောင့် မဖြစ်
တာလဲ ဆိုရင် အာရုံတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းရှင်း
လင်းလင်း သိပြီးသား ဖြစ်သွားလို့တဲ့။

ပုထုဇဉ်တွေက အဲဒီလို မသိတော့ အာရုံတွေမှာ
နစ်မြော သွားတယ်။ နစ်မြောသွားပြီး အာရုံတွေပေါ်မှာ
လောဘ ဖြစ်လိုက်၊ ဒေါသ ဖြစ်လိုက်နဲ့ နေတာ။ မြတ်စွာ
ဘုရားကတော့ အဲဒီအာရုံကို ကျကျနန သိထားပြီး
ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်စရာ
အကြောင်း မရှိတော့ဘူး။ ဒါက အပြင်ဘက်က
အကြောင်း။ အတွင်းဘက်ကနေလည်း လောဘ၊ ဒေါသ
ဖြစ်စရာ အနုသယ ဓါတ်နေနှင့်ကို လုံးဝ မရှိတော့ဘူး။

အတွင်းစိတ်မှာလည်း ထိခိုက်စရာ အကြောင်း လုံးဝ မရှိတော့ဘူး။ အပြင်အာရုံကိုလည်း ရှင်းရှင်း လင်းလင်း သိထားပြီးပြီ။ ဟော နှစ်ခု။

ဘုန်းကြီးတို့ တစ်တွေကတော့ အပြင်ကိုလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိဘူး။ အတွင်းကလည်း ရှုပ်နေ တယ် ဆိုတော့ မီးထပွင့်တာပေါ့။ လောဘ ဆိုတဲ့မီး ပွင့်လိုက်၊ ဒေါသ ဆိုတဲ့မီး ပွင့်လိုက် ဖြစ်နေတာပေါ့။ အဲဒါ ဣန္ဒြိယ အသံဝရ လို့ ခေါ်တယ်။ ဣန္ဒြေကို မစောင့် စည်းနိုင်ဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီဆိုလျှင် ဣန္ဒြိယ သံဝရ ဒါ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းတစ်ခုကို လျှောက်နေတာ။

နောက်နံပါတ်နှစ်က ဘောဇနေ မတ္တညူတာ ဘောဇနေ မတ္တေညူတာ-ဆိုတာ လူတွေ အသက် ရှင်အောင် အာဟာရကို နေ့စဉ် စားသုံး နေကြရတယ်။ အဲဒီ အာဟာရက သိပ်အရေးကြီးတယ်။ တရားထူး၊ တရားမြတ်ရဖို့ကလည်း အဲဒီ အာဟာရက ဥပနိဿယ သတ္တိအနေနှင့် ကျေးဇူးပြုတယ်။

အားလုံး ကြားဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ မာတိကာ

ရွာက အမျိုးသမီးကြီး ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးလို့ ရဟန်း
 တော်တွေ တရားထူး ရသွားကြတာလေ။ သပ္ပာယ်ဖြစ်တဲ့
 အာဟာရနှင့် သပ္ပာယ် မဖြစ်တဲ့ အာဟာရဆိုပြီး နှစ်မျိုး
 ရှိတယ်။ သပ္ပာယ် ဆိုတာ မိမိအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းတဲ့
 အာဟာရမျိုးကို ခေါ်တယ်။ အသပ္ပာယ် ဆိုတာ အကျိုး
 မဖြစ်ထွန်းဘူး။ အကျိုးဖြစ်ထွန်းတဲ့ အာဟာရကို စားတဲ့
 အခါ အသိဉာဏ်က ပိုပွင့်လင်းလာပြီး တရားသဘောကို
 ပိုပြီး သဘောပေါက်လာတယ်။

အာဟာရကို မှီပြီး လူ့ရဲ့အသက်ဟာ တည်နေ
 ရတာ ဖြစ်သောကြောင့် အာဟာရကို စားရတယ်။ အဲဒီလို
 စားသုံးတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက မတ္တညူ- အတိုင်း
 အတာကို သိပါတဲ့၊ အဲဒါ ဘာကို ပြောတာလဲ ဆိုလျှင်-
 လောကလူတွေက အစာကို စားတဲ့အခါ အစာရဲ့ အကျိုး
 ပြုမှုဆိုတဲ့ အဓိက အချက်ကို မျက်ကွယ်ပြုပြီး အဓိက
 မဟုတ်တာကို ရှေ့တန်းတင်ကြတယ်။ အဓိက အချက်က
 ဘာလဲဆိုရင် အစာ စားတာဟာ အသက်ရှည်ဖို့၊
 အာဟာရက လူ့ရဲ့ အသက်ကို Sustain လုပ်ပေးထား
 တာ။ အစာ မစားရလျှင် ဘယ်သူမှ အသက်မရှည်ဘူး။
 အစာ စားခြင်းရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်က ခန္ဓာကိုယ်ကြီး

တည်တံ့ဖို့၊ နောက်တစ်ခုက ဆာလောင်ခြင်းကို ဖြေ
ဖျောက်ဖို့၊ မျှမျှတတရှိဖို့ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်ဖို့ပဲ။

အဲဒါ မူလရည်ရွယ်ချက်တွေ ပျောက်သွားပြီး
ဝအောင် စားတယ်။ လှအောင် စားတယ်။ ကြိုက်လို့
စားတယ် ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရဟန်း
တော်တွေကတော့ ဘောဇနမတ္တညူ - အစာ စားတာနှင့်
ပတ်သက်ပြီးတော့ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးရှိအောင်လို့
မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

အစာ စားလျှင် ရည်ရွယ်ချက် မထားရမှာတွေ
က နေဝ ဒဝါယ၊ န မဒါယ၊ န မဏ္ဍ နာယ၊ န ဝိဘူသ
နာယတဲ့။ ကလေးတွေလို ဆော့နိုင်၊ ပျော်နိုင်၊ ပါးနိုင်ဖို့
စားတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူးတဲ့။ အစာ စားပြီးတော့ အပျော်
ကျူးဖို့လည်း မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ခန္ဓာကိုယ် လှပလာအောင်၊
အသားအရေတွေ ပြည့်ဖြိုးလာအောင် စားတာလည်း
မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဲဒီ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် မစားရဘူးတဲ့။

ရဟန်းတော်များ အစာ စားသည့်အခါမှာ
ဆင်ခြင်ရတယ်လေ။ “ဤသည့်စားဖွယ်၊ အမယ်မယ်ကို၊
မြူးရယ်မာန်ကြွ၊ လှပရေဆင်း၊ ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှာ မသုံး
ပါဘူး”တဲ့။ အဲဒီလို ရည်ရွယ်ချက်တွေ မထားတာကို

ဘောဇနေမတ္တညူလို့ ခေါ်တယ်။ တိုင်းတာ သတ်မှတ် ထားတဲ့အတိုင်း လောက လူတွေက အဲဒီ ရည်ရွယ်ချက် တွေနှင့် မစားသည့်အတွက်ကြောင့် မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ နောက်ဆုံး အကျိုးရှိတာ မရှိတာ မကြည့် ဘဲနှင့် ကြိုက်မကြိုက်ပေါ်မှာ မှတည်ပြီး စားကြသည့် အတွက်ကြောင့် ဒီဘဝမှာတင် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ ဖြစ်တယ်။

ရောဂါဖြစ်လျက် မတည့်တာ သွားစားတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာ သွားစားတော့ ရောဂါရှိသည့်အတွက် ရောဂါတိုးပြီး အသက်တိုတယ်ပေါ့။ မကောင်းတဲ့ အကျိုး တွေ ဖြစ်တာပဲ။

- “ဤသည့်စားဖွယ် အမယ်မယ်ကို မြူးရယ်မာန်ကြွ လှပရေဆင်း ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှာ မသုံးပါဘူး” (ဒီလို ရည်ရွယ်ချက်မျိုးနဲ့ မစားပါဘူး)

- “လေးဖြာဓါတ်ဆောင် ဤကိုယ်ကောင်သည် ရှည် အောင် တည်လျှက်” (ဒါ မူလ ရည်ရွယ်ချက်-အစာ မစားလျှင် သေသွားမယ် ဒါကြောင့်မို့ ဓါတ်လေးပါးနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး တည်တံ့ဖို့အတွက် စားပါတယ်တဲ့)

- “အသက်မျှတမ်း” တဲ့ (သက်တမ်းစေ့စေ့နေပြီး - အစာအာဟာရ ပြည့်ပြည့်ဝဝစားရရင် သက်တမ်းစေ့နေနိုင်တယ်)
- “မမောပန်းငြား” (ပင်ပင်ပန်းပန်း မရှိဘဲနှင့်)
- “ဘုရားသာသနာ ကျင့်နှစ်ဖြာကို” (ဒါ-ထားရမဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမည့် လုပ်ငန်းတွေ သာသနဗြဟ္မစရိယ၊ မဂ္ဂဗြဟ္မစရိယ ဆိုတဲ့ အကျင့်)
- “ကျင့်ပါနိုင်စေ” (အဲဒါတွေ ကျင့်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက် နှင့် ထားတယ်) ပြီးတော့ စားတဲ့အခါမှာလည်း အကန့်အသတ်ကလေး ရှိရမယ်တဲ့။ ကြိုက်တာကျတော့ ဖိစားတယ်ဆိုတာမျိုး မဖြစ်ရအောင်လို့။
- “ဝေဒနာဟောင်း သစ်မဖြစ်စေရ”တဲ့ (ဝေဒနာဟောင်း -ဆိုတာ မစားဘဲနေလျှင် အစာအိမ်ရောဂါ ဖြစ်မယ်လေ။ ဆာလောင်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်တယ်။ ပါစက ဝမ်းမီးက အစာအိမ်ကို လောင်သည့်အတွက်ကြောင့် အစာအိမ်မှာ အချဉ်ပေါက်ပြီး အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်တယ်။ အဲဒါက ဝေဒနာဟောင်း။ အဲဒါကို ငြိမ်းအောင် စားရမယ်။ ဝေဒနာသစ်-ဆိုတာ မတည့်တာ စားလို့ ဖြစ်

လာတာ ဝေဒနာသစ်ပဲ။ ဒါစားလို့ဖြစ်လာတာ။
 ဒါကြောင့် ပြောကြတယ်။ ဒီနေ့ မတည့်တာ စားမိလို့
 တစ်ခုခုဖြစ်တယ်။ မတည့်တာ စားလို့ သွေးတိုး သွား
 တယ်။ ဆီးချိုတွေ တက်သွားတယ်။ အဲဒါ ဝေဒနာ
 အသစ်လို့ ခေါ်တယ်။ နောက်ဆုံး ဘာရောဂါမှ မရှိတဲ့
 လူလည်း အစားများသွားလို့ အစာမကြေဘူး
 အော့အန်တယ်။ အဲဒါတွေ မဖြစ်စေရဘူးလို့ ဆိုလို
 တယ်။

- “ယာပိုထ်မျှလစ်” (ခန္ဓာကိုယ် အသက်မျှမျှတတ
 ဖြစ်အောင်)
- “ခပ်သိမ်းပြစ်ကို မဖြစ်လေအောင်” (အစားအစာ နှင့်
 ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်မှာ ဘာအပြစ်မှ မရှိအောင်)
- ချမ်းမြေ့အောင်ဟု သုံးဆောင်မှီဝဲပါသတည်း”
 (သင့်တော်ရုံ အစာစားထားသည့်အတွက်ကြောင့်
 ခန္ဓာကိုယ်က နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းတယ်ပေါ့)။

မြတ်စွာဘုရားက သာသနာတော်ကြီး
 တည်စအခါမှာ ဘုန်းကြီးတွေကို မွန်းလွဲချိန် မစား
 ရဘူးလို့ တစ်ခါတည်း မပညတ်ဘူး။ ရှေးသူတော်စင်
 တွေ ကျင့်လာတဲ့ အကျင့်တစ်ခုက နံနက် အရုဏ်တက်မှ

(၁၂) နာရီအထိ နံနက်စာ တစ်ထပ်ပဲ စားတယ်လို့ ပြောတယ်။ ထမင်းက နှစ်ထပ်ရှိတယ်ပေါ့။ အခုခေတ် အနောက်တိုင်းလို Breakfast ရှိတယ်၊ Lunch ရှိတယ်။ Dinner ရှိတယ် ပြောတယ်။ ပြောရမယ်ဆို မြတ်စွာ ဘုရားက (Breakfast) နံနက်စာ တစ်ခုပဲ စားတယ်။ နံနက်စာ ဆိုတာ (၁၀) နာရီ၊ (၁၁) နာရီ၊ (၁၂) နာရီ အတွင်း စားတဲ့အစာ၊ ဘယ်နှစ်ခါစားစား တစ်ထပ်ပဲ စားတယ်လို့ခေါ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတွေကို နေ့လွဲ ညစာ မစားရဘူးလို့ တစ်ခါတည်း မပယ်ဘူး။

သာသနာ့ဘောင် ဝင်လာချိန်မှာ တချို့ ကိုယ်တော်တွေ ညစာ စားကြတယ်။ တချို့က ဆာတတ် တယ်လေ။ မနက်စာ စားပြီးရင် ညစာ စားကြတယ်။ နေ့လည်မှာလည်း စားတယ်၊ ညမှာလည်း စားတယ်။ နေ့ (၁၂) နာရီကျော်မှလည်း စားတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်။ ဒီအချိန် မစားရလို့ ဥပဒေ အနေနှင့် မပညတ်သေးဘူး။ သို့သော် ဩဝါဒတော့ ပေးထား တယ်။

ရှင်ဥဒါယိဆိုတဲ့ မထေရ်ကြီး တစ်ပါး ဆိုလျှင် မြတ်စွာဘုရားက “ဒီနေ့ကနေစပြီး ရှင်ရဟန်းတွေ

ညစာမစားကြနှင့်တော့ဆိုပြီး ဝိကာလဘောဇန သိက္ခာ
ပုဒ်ကို ပညတ်လိုက်တယ်။” နေ့လည် (၁၂) နာရီကနေ
နောက်တစ်ရက် အရုဏ်တက်ချိန်အထိ မစားရဘူးလို့
ပညတ်လိုက်တော့ ပထမ စိတ်ဆိုးတယ်။ လူတွေမှာက
မနက်စာကို ဖြစ်သလို စားတာ ညစာကမှ အကောင်း
လုပ်စားတာလို့ ပြောတယ်။ အဲဒီခေတ်က လူတွေက
သားနှင့် သမီးနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး မအိပ်ခင် ပိုပြီး ကောင်းကောင်း
မွန်မွန် စားကြတယ်လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီတော့ လူ့ဘဝက
လာတဲ့ ဥဒါယိက စိတ်ဆိုးတယ်။ သူ့စိတ်ဆိုးတယ် ဆိုတဲ့
အကြောင်း ဘုရားကို ပြန်လျှောက်တယ်။ တကယ့်
အကောင်းဆုံး အချိန်မှ ရွေးပယ် လေခြင်းပေါ့။
အကောင်းဆုံး ညစာမှ ဒို့မစားရလျှင် လူ့ဘဝကြီးမှာ
ဘာလုပ်ဖို့လဲတဲ့။

နောက်တော့ သူက မြတ်စွာဘုရားကို ပြန်
လျှောက်တယ်။ “တပည့်တော် ကျေးဇူးတင်တယ်
ဘုရား”တဲ့။ ညစာစားဖို့အတွက် ညအခါ တပည့်တော်
တခါ ဆွမ်းခံထွက်တယ်တဲ့။ အဲဒီ ညကလည်း မိုးတွေက
မှောင်မည်းပြီး တက်နေတဲ့အချိန် လူတွေ ညစာ စားပြီး၊
အိမ်စေ ကျွန်မတွေက စားသောက်ပြီးတဲ့ ပန်းကန်

ခွက်ယောက်တွေကို အိမ်အပြင်ဘက် ထွက်ဆေး
 ကြတယ်ပေါ့။ အခုခေတ်နဲ့တော့ မတူဘူးပေါ့။ အဲဒီ
 ခေတ်က အပြင်မှာ ဆေးကြတယ်။ အဲဒီအခါမှာ
 မီးလည်း ရှိတာ မဟုတ်ဘဲနှင့် မှောင်ကြီးထဲမှာ အိမ်မှာ
 ချက်ပြုတ်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က အပြင်ဘက်
 ထွက်ပြီး ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေ ဆေးနေတဲ့အနား
 ကို ဥဒါယိက သွားပြီး ဆွမ်းရပ်တယ်တဲ့။ မိုးတွေက
 မှောင်၊ လျှပ်စီးတွေကလက် အဲဒီ ပန်းကန် ဆေးနေတဲ့
 အမျိုးသမီးနား ဆွမ်းကျွန်၊ဟင်းကျွန်လေးများ ရမလားလို့
 သွားရပ်တာကိုး။ ဟိုအမျိုးသမီးကလည်း ပန်းကန်ကို
 အာရုံစိုက်ပြီး ဆေးနေတဲ့အချိန် လျှပ်စီးက လက်လိုက်
 တော့ အနားနား မဲမဲကြီး ရပ်နေတာ မြင်ပြီး “အမလေး-
 ဘီလူးကြီး” ဆိုပြီး လန့်အော်တယ်။ သူ့စကားနဲ့
 ပြောမယ်ဆိုရင် “အဘုံ မေ ပိသာစော ဝတာယံ”-
 အမလေး သေပါပြီ ဘီလူးကြီးတော်ရေလို့ လန့်အော်
 တာ။ “နမ-ငါ ဘီလူး မဟုတ်ပါဘူး၊ ဆွမ်းခံ ကိုယ်တော်
 ပါ”လို့ပြောတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ အမျိုးသမီးက
 “အရှင်ဘုရားမှာ အမေ မရှိလို့လား၊ အမေ သေနေ

လို့လား။ ကိုယ့်အမေကို ချက်ခိုင်းပြီး စားပါလားတဲ့” ဆိုပြီး ပြော တယ်တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ညစာ မစားရဘူးလို့ မပညတ် ခင် တုန်းက ညစာ မစားဘဲ မနေနိုင်တော့ သူ့ဆွမ်းခံ စားတဲ့အခါ အဲဒီလို ဒုက္ခသုက္ခတွေ၊ တစ်ခါ တစ်ရံ သူခိုး တွေ၊ လူဆိုးတွေနှင့် တွေ့တယ်။ အဲဒီလို ဒုက္ခတွေ အမျိုးမျိုး ရောက်ခဲ့တယ်ပေါ့လေ။

အခုလို မြတ်စွာဘုရားက ညစာ မစားရဘူးလို့ ပညတ်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီ ဒုက္ခတွေ သက်သာ သွားတယ် ပေါ့။ အခက်အခဲတွေ မရှိတော့ဘူး။ မစားရဘူး ဆိုသည့် အတွက်ကြောင့် မစားဘဲ နေလိုက်တော့လည်း အတွယ် အတာ ပြတ်သွားတာပေါ့။ မနက်ဘဲ ဝအောင်စားပြီး ညစာ မစားရတော့ အများကြီး သက်သွာသားတာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက အစာအာဟာရနှင့် ပတ်သက် ပြီး ရဟန်းတွေကို ဘယ်လိုဟောသလဲ ဆိုလျှင် “ငါဟာ ဘုရားဖြစ်ကတည်းက နံနက်စာ တစ်ထပ်ပဲ စားတယ်။ စားသည့်အတွက်ကြောင့် ခွန်အားလည်း ရှိတယ်။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလည်း ရှိတယ်။ ရောဂါလည်း နဲ့တယ်။ သင်တို့လည်း အဲဒီအတိုင်း လိုက်နာကြ။ မနက်စာ

တစ်ထပ်ပဲစား၊ အထိုင်အထလည်း ပေါ့ပါးတယ်။
 အင်အားလည်း ရှိတယ်"တဲ့။ အဲဒီလို အကျိုးအပြစ်ကို
 ဟောပြီးတော့မှ ဒီသိက္ခာပုဒ် ကို ပညတ်တာပါ။ By force
 နှင့် လုပ်တာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အစားအသောက်နှင့်
 ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ချက်ချင်းကြီး မစားနှင့်လို့
 မပိတ်ပင်ဘူး။ တဖြည်းဖြည်းချင်း စည်းကမ်း သတ်မှတ်
 လိုက်တာ နောက်ဆုံးတော့ ဒီကနေ့ခေတ် သတ်မှတ်
 ထားတဲ့အတိုင်း မွန်းမလွဲမီအချိန် နံနက်ပိုင်းပဲ သံဃာ
 တော်တွေ စားရတော့တယ်တဲ့။

အဲဒီမှာ ခုနကလို ရည်ရွယ်ချက် မှန်မှန်ကန်ကန်
 နှင့် စားလျှင် ဘောဇနာမတ္တညူတာတဲ့။ မှန်မှန်ကန်ကန်
 စားသည့်အတွက်ကြောင့် ဒါကလည်း တရားဓမ္မ ကျင့်တဲ့
 အခါမှာ အလွန် အထောက်အကူ ဖြစ်လို့ သတိပေးတာ။
 မှန်ကန်တဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခု။ ဒါ လူပဲဖြစ်စေ၊ ရဟန်းသံဃာ
 ပဲ ဖြစ်စေ လိုက်နာရမည့် အကျင့်တစ်ခုပဲ။ လူဝတ်ကြောင်
 တွေကိုတော့ ဘယ်အချိန် စား၊ ဘယ်အချိန် မစားနှင့်လို့
 မသတ်မှတ်ဘူး။ သို့သော် ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်
 လိုက်လျှင် မနက်စာပဲ စားရတော့တယ်။ ညပိုင်းစားတာ
 အားမပေးတော့ဘူး။ တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန် ပိုရ

လာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စားပြီးလျှင် ထမင်းဆီယစ်တယ် ဆိုရင်“ထိန မိဒ္ဓ” ဝင်တတ်တယ်။ အဲဒီလို မဖြစ်အောင် မြတ်စွာဘုရားက အစာကို လျော့စားခိုင်း လိုက်တယ်။ လျော့စားလိုက်သည့်အတွက် ကျန်းမာရေးလည်း ပိုကောင်းလာတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စနစ်အတိုင်း ဒီကနေ့ခေတ် ဆရာဝန်တွေကလည်း ထောက်ခံကြတယ်။ ဘုန်းကြီးတွေ ကျန်းမာကြတာ ဘာလို့လဲ ဆိုလျှင် ညစာ မစားလို့တဲ့။

လူတွေရဲ့ ဗိုက်ထဲက အူက အမြဲအလုပ်လုပ်နေရတယ်တဲ့။ တစ္စပ်စွပ် စားသည့် အတွက်ကြောင့် အူက အနားမရဘူး။ လူကသာ နားနေတာ။ တော်ကြာ ဟိုဟာလေး စားလိုက်၊ ဒါလေး စားလိုက်နှင့် ပါးစပ်က ထည့်နေတာ၊ အတွင်းက အူတွေက အစာ ဝင်လာလျှင် သူတို့က ငြိမ်နေလို့ မရဘူး။ သူတို့က အလုပ်လုပ်နေကြရတာ။ အဲဒီတော့ (၂၄) နာရီမှာ လူကသာ အိပ်နေတာ အူက အိပ်လို့ မရဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ဘုန်းကြီးတွေကတော့ ည အစာမရှိတော့ လူလည်းအိပ်၊ အူလည်းအိပ်ပေါ့။ အဲဒါကြောင့် ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းတယ်တဲ့။

ဒီကနေ့ခေတ် ဆေးပညာကလည်း ဒီအချက်ကို ထောက်ခံတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က “ဗလံ လဟုဋ္ဌာနံ ခွန်အားလည်း ရှိတယ်။ နေရထိုင်ရတာလည်း ပေါ့ပါးတယ်”တဲ့။ မစားတဲ့ အကျိုး။ အဲဒါကြောင့် ဒါလည်း မှန်ကန်တဲ့ ကျင့်စဉ် အပဏ္ဏကပဋိပဒါ ပဲတဲ့။

နောက်ဆုံးတစ်ခုက ဇာဂရိယာနုယောဂ တဲ့။ တရားဓမ္မကို ကျင့်တဲ့အခါမှာ နိုးနိုးကြားကြား ကျင့်ရမယ်။ နိုးကြားတယ်ဆိုတာ ခုနက Mindfulness ကို ပြောတာ။ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို ပြောတာ။ တရားကျင့်နေမှ Mindfulness မဟုတ်ဘူး။ လူ့ရဲ့ဘဝမှာပါ Mindfulness ဖြစ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက သင်ပေးတာ။ ဇာဂရိယာနုယောဂ ဆိုတာ တရားကျင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဦးတည်ပြောမယ် ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်တယ်။ လမ်းလျှောက်ရင်းလည်း ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ မဖြစ်ရအောင် ထိန်းသိမ်းတယ်။ ဖြစ်လာလျှင် ရှင်းပစ်တယ်။ တရားအာရုံ တစ်ခုခုကို ယူပြီး ထိုင်နေတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဖြစ်လာလျှင် ရှင်းပစ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ် ကလေးကို အမြဲ Purify ဖြစ်အောင် လုပ်
 နေတာကို ဇာဂရိယာနုယောဂလို့ ခေါ်တယ်တဲ့။ ဘယ်
 နေရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် လုပ်ရင်ဖြစ်တာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ
 မဖြူစင်တဲ့ အတွေးလေးတွေ ဝင်လာတာနှင့်တပြိုင်နက်
 အဲဒီ အတွေးကို ပြောင်းလွှဲပြီးတော့ ဖြူစင်အောင်
 လုပ်ပေး လိုက်တာပေါ့။ စိတ်ဆိုတာ အတွေးပေါ်မှာ
 မူတည်ပြီး ဖြူတာ၊ မည်းတာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ ဝင်ပြီး
 မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေ ဝင်လာလျှင် ကောင်းတဲ့စိတ်နှင့်
 အစားထိုးလိုက်တာပေါ့။ ဥပမာအားဖြင့် သူများအပေါ်
 မှာ မုန်းတီးတဲ့စိတ်ကလေး ဝင်လာလျှင် “မုန်းနေလို့
 ဘာအကျိုးရှိမှာလည်း၊ မုန်းနေလျှင် ဒေါသပဲ၊ ဒေါသ
 ဆိုတာ အကုသိုလ်ပဲ၊ အကုသိုလ်ဟာ ငါ့ကိုပဲ မကောင်း
 ကျိုးပေးမှာ” ဆိုတဲ့ အတွေးဟာ ဒေါသကို ဖယ်ရှားပစ်တဲ့
 အတွေးပဲ။

အဲဒီတော့ တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်
 သန္တာန်မှာ ရှိတဲ့သဘာဝ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ပြန်ချေဖျက်တဲ့
 နည်းစနစ်ပဲ။ မုန်းတီးတဲ့ နှလုံးသားပေါ်လာလျှင် မေတ္တာ
 နှလုံးသားနှင့် အစားထိုး လိုက်တယ်။ လောဘ ဖြစ်လာ

သေချာသောလမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ

၅၁

လျှင် အလောဘနှင့် အစားထိုးတယ်။ မောဟ ဖြစ်လာ
 လျှင် အမောဟနှင့် အစားထိုးတယ်။ အဲဒီ အစားထိုးနေ
 တာသည်ပင်လျှင် တရားကျင့်နေတာတဲ့။ လောဘ
 ဖြစ်လျှင် ဖြစ်မှန်း သိလိုက်တယ်။ မဖြစ်အောင် ထိန်း
 တယ်။ ဒေါသဖြစ်လျှင် ဖြစ်မှန်းသိပြီး မဖြစ်အောင် ထိန်း
 တယ်။ မောဟဖြစ်လျှင် ဖြစ်မှန်း သိလိုက်တယ်။ မဖြစ်
 အောင် ထိန်းတယ်။ အဲဒီလို ထိန်းလိုက်တာကိုပဲ တရား
 ကျင့်နေတယ်။ အဲဒါကိုပဲ “ဇာဂရိယာနုယောဂ”လို့ စာပေ
 ကျမ်းဂန်မှာ ခေါ်တယ်။

“စက်မေန နိသဇ္ဇာယ အာဝရဏီယေဟိ
 ဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ပဋိဝိသော ဓေတိ”-စိတ်ရဲ့ အညစ်
 အကြေးတွေ မကပ်ရအောင်၊ စိတ်ကို ဖြူစင်နေအောင်
 လုပ်ပါတဲ့။ လမ်းလျှောက်နေရင်းလည်း လုပ်ပါ။
 ထိုင်နေရင်းလည်း လုပ်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီတော့
 ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သတိထားပြီး လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ
 တွေ မဖြစ်သေးလျှင် မဖြစ်အောင် ထိန်းဖို့၊ ဖြစ်လာ
 လျှင်လည်း လျော့နည်းသွားအောင် လုပ်ဖို့။ နောက်ဆုံး
 ပျောက်သွားအောင် လုပ်ဖို့။ ဒီအကျင့်ဟာ မလွဲတဲ့
 အကျင့်ပဲတဲ့။ ဒါ လမ်းဟောင်းပဲ။ ဘယ်သွားတဲ့

လမ်းဟောင်းလဲဆိုလျှင် နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ လမ်းဟောင်းပေါ့။

လောကမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေရဲ့ ဦးတည်ချက်ဟာ ဘာလဲဆိုလျှင် နိဗ္ဗာန်ပဲ။ အားလုံးဟာ နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည် နေကြတာပဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်လမ်းကလျှောက်မှလဲ ဆိုလျှင် ဒီလမ်းကပဲ။ တခြားဘာသာဝင်တွေမှာလဲ ဦးတည်ချက် သူ့ဟာသူ ရှိကြတာပဲ။ သူတို့ ဦးတည်ချက် က ဘယ်လမ်းက လျှောက်မလဲဆိုလျှင် ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းပြီး လျှောက်ကြတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ လျှောက်တဲ့ လမ်းကတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင် ကျင့်ပြီး Internal Power တွေကို ပြောင်းလဲစေတဲ့ လမ်းပဲ။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားက External ကို အားမကိုးဘူး။ အပြင်ဘက်က External Condition တွေထက် Internal Condition တွေက ပိုပြီး Powerful ဖြစ်တယ်တဲ့။ ကိုယ့်စိတ် အတွင်းသား မသန့်ပြန့်ဘဲနှင့် အပြင် အားကိုးရုံမျှ နှင့် ဘာမှ ဖြစ်မလာဘူးဆိုတာ ထင်ရှားတယ်လေ။ အတွင်းနှင့်အပြင်မှာ အတွင်းလည်း ကောင်း၊ အပြင်လည်း ကောင်းသွားပြီဆိုလျှင် လုံးဝ အကောင်းဖြစ်ပြီးအကောင်း တွေကို ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ် အပေါင်းတို့သည် “သေချာတဲ့လမ်းမှလျှောက်လှမ်းပါ” လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ အခု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ “အပဏ္ဏက ပဋိပဒါ” ကျင့်စဉ်ဟာ သေချာတဲ့လမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ Criterion ဆိုတဲ့ “စံ” ကိုယ့်ရဲ့ နှလုံးသားဖြူစင်မှု၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ငြိမ်းအေးကြောင်းဖြစ်သည့် တရားသည် မှန်ကန်တဲ့ တရား၊ ဘုရားဟော တရားအစစ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကို မငြိမ်းစေတတ်ဘူး။ အကုသိုလ်တွေကို တိုးပွားစေတတ်တယ်။ ကုသိုလ်တရားတွေကို လျော့နည်း သွားအောင်လုပ်တဲ့ နည်းစနစ်တွေ၊ တရားဓမ္မတွေဟာ မှန်ကန်တဲ့ တရားမဟုတ်ဘူး မှန်ကန်မှု၊ မမှန်ကန်မှု တွေကို တိုင်းတာဖို့ ဒီနည်းစနစ်ကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက မိထွေးတော်ဂေါတမီအား ဟောထားတယ်။ တစ်နည်း အားဖြင့် ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီး ခရီးအကြွမှာ မဟာပဒေသလို့ ခေါ်တဲ့ “စံ” နှုန်းတွေနှင့်အညီ သေချာတဲ့ လမ်းက လျှောက်လှမ်းနိုင်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ် နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။



အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

၏

ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- 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။ မြတ်ဝုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏိယတရား
၂၆။ ရသတဏှာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ အမေးကို ဖြေဆိုခြင်း

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ
ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်
များက ရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။
ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော
စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များ လှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေ
များ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေ
လှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

ရေနှိုင်းသော ဌာနများ

- ၁။ အောင်ဗျူ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် (၁၅၂)၊ (၂၂) လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၃၈၄၁၉၃ ၊ ၀၉-၅၁၄ ၆၀၉၅
- ၂။ ဦးဘဖိုး + ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ် (၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး (ဒီ) ရံ၊
မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း - ၂၄၀၆၀၀ (လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄
- ၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနာမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၁-၃၈၀၈၈၈၀