သာဂထွန်းပြန့်

ဗုဒ္ဓသာသနဘာရော အဝသံ ဝဟိတဗ္ဗော

"ငါသည် ဗုဒ္ဓသာသနာ့တာဝန်ကို မချွတ်ထမ်းဆောင်ရမည်။"

ဓမ္မစာစောင်

၁၃၇၉ ခုနှစ်၊ တော်သလင်း--သီတင်းကျွတ်၊ စက်တင်ဘာလ၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ အတွဲ (၂၃)၊ အမှတ် (၁)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဗုဒ္ဓသာသနာဘာရော အဝဿံ ဝဟိတဗ္ဗော။

ငါသည် ဗုဒ္ဓသာသနာ့တာဝန်ကို မချွတ်ထမ်းဆောင်ရမည်။

သာထွန်းပြန့်ဓမ္မစာစောင်

(အတွဲ -၂၃၊ အမှတ် -၁)

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့

မြန်မာသက္ကရာဇ် - ၁၃၇၉ သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၆၁ ခရစ်နှစ် - ၂၀၁၇

သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
အမှတ်
ရက်စွဲ
သုတေသနစာကြည့်တိုက်

သာသနာ့ရောင်ခြည် ဓမ္မဆောင်

ဗုဒ္ဓသာသနာဘာရေး အဝသီ ဝဟိတဇ္ဇော
"ငါသည် ဗုဒ္ဓသာသနာ့တာဝန်ကို မချွတ်ထမ်းဆောင်ရမည်။"

အတွဲ (၂၃)၊ အမှတ် (၁)၊ ၁၃၇၉ ခုနှစ်၊ တော်သလင်း-သီတင်းကျွတ်၊
၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

သူရဦးအောင်ကို (ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး)
သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

ဦးမိုးဇော်ရွှေ
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

ဦးဘဟိန်း

ဦးကြည်မြင့် (သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ)

ဦးညီညီစိုး (သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ)
(M.A., (New Delhi)
M.Phil., Ph.D. (Thesis), (Calcutta)

ဦးဟန်မင်းအောင် (သာသနတက္ကသီလဓမ္မာစရိယ)
B.A.(Buddhism) M.A. (Thesis)

ဦးဘဟိန်း (ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်)
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
မှတ်ပုံတင်အမှတ် - ၀၁၃၆၇

၄ မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဩဝါဒကထာ

၅ မျက်နှာဖုံးပုံရိပ်
"ရာသီကန့်တွင်း တော်သလင်း"

၇ အယ်ဒီတာအာဘော်
"အတ္တသမာပဏိဓိ မင်္ဂလာတရားတော်"

၉ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုဩဝါဒါစရိယဆရာတော်များ
နှင့် သာသနာပြုဗဟိုဆရာတော်များ တွေ့ဆုံပွဲဖွင့်ပွဲ၌
ဒု-ဥက္ကဋ္ဌဆရာတော်၏သာရဏီယဩဝါဒကထာ

၁၅ လှော်ရင်းနစ်ကြသူများ ကိုရင်ရွှေဗျိုင်း-နေနတ်သား

၁၆ စံပြုထိုက်စွာ မြတ်ဆရာ ရွှေသန်း-ကန်တော်

၁၇ နောင်တ ပညာရှိတစ်ဦး

၁၈ မိလိန္ဒပဥှာ

၂၁ အခြေပြုပဋ္ဌာန်းတရားတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

၂၄ ကျွန်တော်တွေကြုံဘူးသော သူတို့အကြောင်း (ပြည့်သခင်)

၂၉ "သရက်သီးလှူရသောအကျိုး"

ဇာတ်လမ်း- တက္ကသိုလ်-သျှင်သီရိ(မဟာစရိယ-ဘီအေ)

ပန်းချီ- တင်ထွန်းထွန်း

၃၇ စောင့်ရှောက်ကာဆီး ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းများ သထပ- ကျမ်းပြု

၄၀ မြို့လယ်ကအလှူခံမဏ္ဍပ် ဦးတိဿ-ဖယ်ခုံ

၄၅ ရေကောင်းရေသန့် ဦးတင်မြင့်

၅၀ ရင်နှစ်သည်းခြာ အလိမ္မာကဏ္ဍ မြတ်နိုးခင်(ကျားပျံ)

၅၃ မ. ဟ. န ဥက္ကဋ္ဌ ဇန်းမော်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဒါန၊ သီလ အခြေခံသမထဝိပဿနာ

ရှုမှတ်ပွားများနည်းတရားတော်များ

A Practical Way Of Calmness and

Insight-Medition Based on

Charity and Moral Ethics

Trans: by U Aung Thein Nyunt

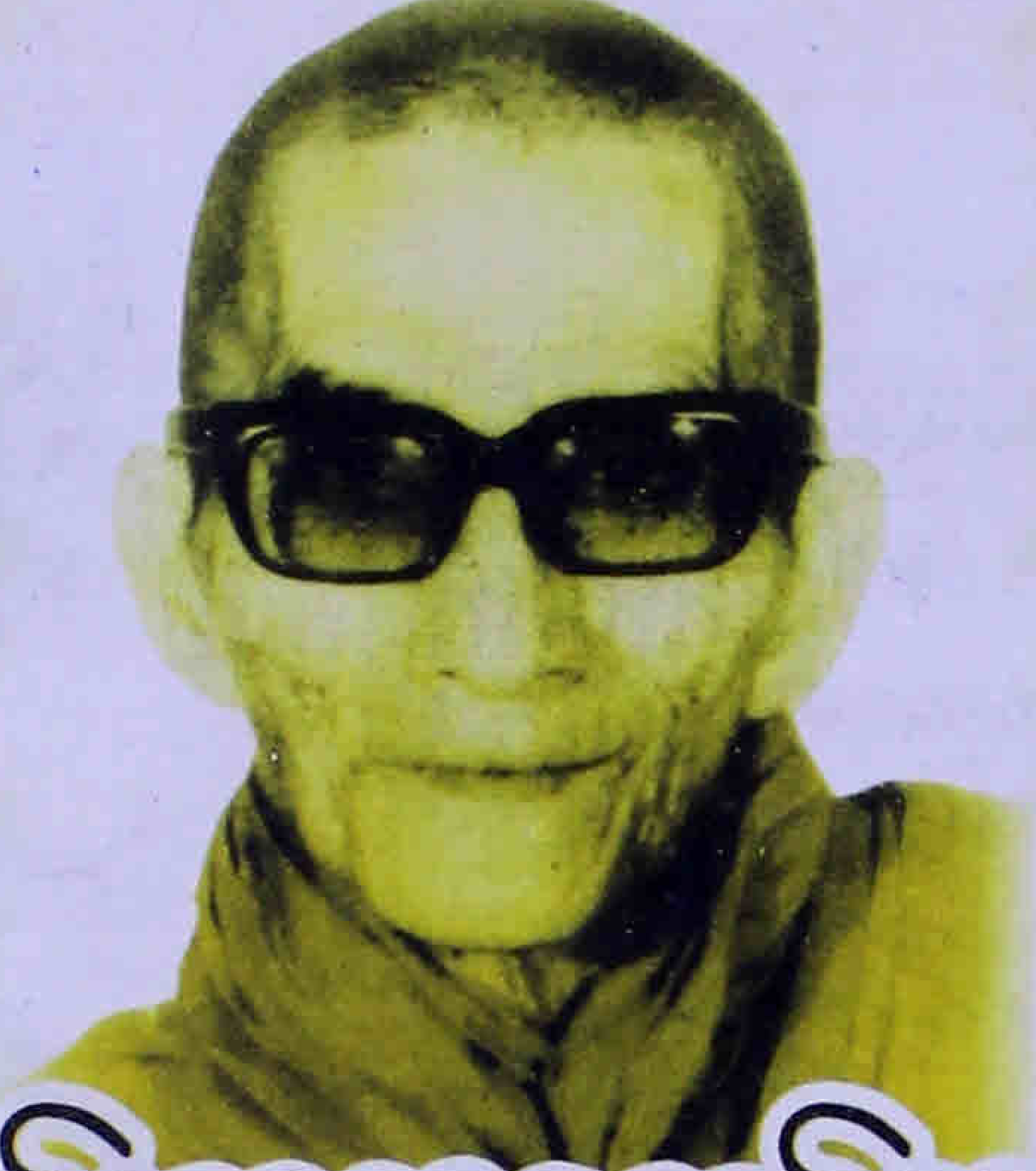
၆၀ ပြည်တွင်းသာသနာရေးမှတ်တမ်း မြတ်ဘုန်းစံ

သာယာနွန်းပြန့်စမ္ပူစာစောင်
ရုံးအဖွဲ့

ဒေါ်တိုးတိုးလွင် (ဦးစီးအရာရှိ)
ဒေါ်ဝင်းကြည် (ဒု-ဦးစီးမှူး)

ပုံနှိပ်သူ

ပြည့်ဖြိုးအောင်ပုံနှိပ်တိုက်
ဦးဖြိုးဟန်သိန်း မှတ်ပုံတင်(၀၁၃၉၄)
အမှတ်(၂၀၁)၊ အဝေရာလမ်း
၃၉(A)ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဒဂုံမြို့နယ်



မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး

၏

ဩဝါဒကထာ

နေရာတိုင်းမှာ ကိုယ်ချင်းစာတရား များများထားပါ

မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမခြင်းက သာ၍ကောင်းသည်

မာနကို နှိမ့်ချ၍ လူ၏တန်ဖိုးကို မြှင့်တင်ပါ

တာဝန်ကျေပါစေ၊ အရာရာမှာ စေတနာသန့်သန့်နှင့်

စိတ်ကောင်းတစ်ခုအမြဲထားပါ။

မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး

ရာသီကန်တွင်း တော်သလင်း

" ရာသီကန်တွင်း၊ တော်သလင်းဝယ်၊ ကြယ်မင်းရောင်ဝါ၊ လယှဉ်ခါလျှင်၊ ပြဗ္ဗာဘဒြပိုဒ်၊ တိမ်ညိုတိုက်က၊ ရင်လိုက်ထိန်ဝင်း၊ ပြိုင်၍ကျင်းသော်၊ ရင်းမာပွင့်ဝတ်၊ ခိုင်လုံးညွတ်လိမ့်" အင်းဝခေတ် မြန်မာ့စာဆိုတော်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်သော နဝဒေးသည် မြန်မာ့ဆယ်နှစ်လရာသီ၏ တော်သလင်းလအကြောင်းကို အထက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့နွဲ့သီကုံးစပ်ဆိုရေးဖွဲ့လေသည်။

စာဆိုတော် နဝဒေးသည် မြန်မာသက္ကရာဇ် (၈၉၄)ခုနှစ်တွင် ပြည်မြို့၌မင်းပြုသော ပြည်ဘုရင် နရပတိ၏ ယောက်ဖ၊ မင်းဘစော၏ အထိန်းတော်သားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ စလင်း စည်သူကျော်ထင်ထံ လိုက်ပါ၍ ခစားလေရာ မင်းလက်ျာဘွဲ့ရရှိသည်။ သက္ကရာဇ် (၉၀၇)ခုနှစ်တွင် အင်းဝနေပြည်တော်ဝယ် စာဆိုတော် နဝဒေးကို ထောင်သင်းမှူးအရာခန့်အပ်၍ မြောက်စားချီးမြှင့်သည်။ အင်းဝနေပြည်တော်ပျက်လေသော် ပြည်မြို့သို့ပြန်ရောက်ပြီးနောက် နဝဒေးဘွဲ့ရသည်။

စာဆိုတော်နဝဒေးကြီးက တော်သလင်းလသည် ကြယ်တာရာနှင့်လတို့ ကြည်လင်သော အခါသမယ လမြတ်ဖြစ်သည်။ ရင်းမာပန်းတို့သည် ညွတ်ကြလောက်အောင် အပွင့်များ၊အခိုင်များ၊ ဝတ်ဆံပြည့် ပွင့်ရာလလည်းဖြစ်ပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံသော်လည်း တိမ်ညိုတိမ်တိုက်တို့သည် သူပြိုင်ငါနိုင် အပြိုင်ကြဲကြသဖြင့် မိုးနတ်သား၏ ဒဏ်ကို အလူးအလဲခံကြရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးမြန်မာစာဆိုရှင်ကြီးများက " တော်သလင်းနေ ပုဇွန်သေ၊ တော်သလင်းမိုး ကန်သင်းကျိုး" ဟုဆိုရိုးစကားရှိနေခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဂရုဓမ္မအခါတော်နေ့

ဆရာကြီးဦးဆန်းထွန်း (မန္တလေးတက္ကသိုလ်)က ရှေးမြန်မာ့ဘုရင်များလက်ထက် တော်သလင်းလပြည့်နေ့ကို ဂရုဓမ္မအခါနေ့အဖြစ်သတ်မှတ်၍ တိုင်းသူပြည်သား လူအများ သိစေရန် ဂရုဓမ္မအမိန့်တော်ပြန်တမ်းကို ဆင်ပေါ်တင်ကာ နေပြည်တော်နေရာအနှံ့ လှည့်လည်၍ ဖတ်ကြားစေသည်။

(၁၁၄၆)ခုနှစ်၊ ဘိုးတော်မင်းတရားလက်ထက် ဂရုဓမ္မအမိန့်တော်ပြန်တမ်းကြီးကား ....

ပြည်သူ လူတကာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ ယခုဝါဆိုကာလရောက်ပြီ ....

၁။ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊

၂။ သူ့ဥစ္စာကို ခိုးခြင်း၊

၃။ သူ့အိမ်ရာကို ပြစ်မှားခြင်း၊

၄။ မဟုတ်မမှန်သောစကားကို ဆိုခြင်း၊

၅။ သေရည်သေရက်ကို သောက်ခြင်း- တရားငါးပါးကို မကြဉ်မရှောင်ပြုကုန်သောသူတို့သည် 'ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်' အပါယ်လေးဘုံ၌ တလူးလာလာ နစ်မွန်းကုန်ရာသည်။

တရားငါးပါးကို ကြဉ်ရှောင်၍ အလှူပေးခြင်း၊ သီတင်းသီလဆောက်တည်ခြင်းကို ပြုသောသူတို့သည် လူမင်းနတ်မင်းစည်းစိမ်ကို ခံစားရ၍ နတ်ရွာနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရာသည်ကို အသင့်နှလုံးသွင်းလျက် သရဏဂုံသုံးပါး၊ ပဉ္စသီငါးပါး၊ အဋ္ဌသီရှစ်ပါးတို့ကို မပြတ်ဆောက်တည်ကြကုန်။

ဝါဆိုလပြည့်ထုတ်ပြန်သော အမိန့်တော်ကို သက္ကရာဇ် (၁၁၄၆)ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလဆန်း (၅)ရက်နေ့ ရွှေပြည်တော် မြို့တွင်းမြို့ပြင် လှည့်လည်ဖတ်မြဲဖတ်စေ။

ရွှေပြည်တော် မြို့တွင်းမြို့ပြင် အရပ်ခေါင်း သွေးသောက်ကြီး သွေးဆော်တို့ကိုလည်း စီရင်စုအရပ်သားတို့ကို ပဉ္စသီငါးပါး၊ အဋ္ဌသီရှစ်ပါး-စသော အလှူပေးခြင်းများကို တိုး၍ ကျင့်ဆောင်လှူဒါန်းရမည့် အကြောင်းနှင့် မှတ်စာအပ်၍ ကျင့်ဆောင်နှိုးဆော်ကြစေ။

ရှေးရှေးမြန်မာ့ဘုရင်မင်းမြတ်တို့သည် ဝါတွင်းကာလအခါသမယဝယ် တိုင်းသူပြည်သားတို့အား ပဉ္စသီလဟုဆိုအပ်သော ဂရုဓမ္မသီလကို ဆောက်တည်ကြရန် နှိုးဆော်တိုက်တွန်းသည်။ ထို့ထက်ပို၍ ကျင့်ဆောင်နိုင်သော် အဋ္ဌင်္ဂသီလဟုဆိုအပ်သော ရှစ်ပါးသီလကို ဆောက်တည်ကြရန်နှိုးဆော်တိုက်တွန်းသည်။

ဤဝါတွင်းကာလဝယ် သီလဆောက်တည်ခြင်းဖြင့် ဂရုဓမ္မအခါတော်နေ့ကို အာရုံပြုလျက် တော်သလင်းလ၏ ပုံရိပ်အဖြစ် ဂုဏ်ပြုဖော်ပြအပ်ပါသည်။

"အတ္တသမ္မာပဏိဓိ မင်္ဂလာတရားတော်"

ဆဋ္ဌမ မင်္ဂလာတရားတော်။ ။အတ္တသမ္မာပဏိဓိ မင်္ဂလာ။

မြန်မာပြန်။ ။ကိုယ်ကျင့်တရား မလွှင့်ပါးအောင် ပြားပြားပိပိ ဖိဖိကြိတ်ကြိတ် မိမိစိတ်ကိုကောင်းစွာထားခြင်းသည် မင်္ဂလာဖြစ်သည်။

ဆရာကြီး ဒဂုံဦးထွန်းမြင့်။ ။မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့ မတိမ်းစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ၊ ဥစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ၊ အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

မုံရွေးဆရာတော်၏ ပျို့။ ။စင်ကြယ်သီလ၊ အတ္တသမ္မာ၊ ကိုယ့်ကိုသာလျှင်၊ ကောင်းစွာ ညစ်ကြေး၊ ကွာဝေးသန့်ရှင်း၊ စောင့်စည်းခြင်းတည်း၊ ယင်းလည်းတသွယ်၊ မှတ်ဖွယ်ထင်ရှား၊ ဤသုံးပါးကို၊ ယုံမှားကင်းလွတ်၊ စိတ်နေညွတ်လျက်၊ မှန်မြတ်လှစွာ၊ မင်္ဂလာဟု၊ သဒ္ဒါကဲလွန်၊ နတ်တမန်သည်၊ မှန်မှန်စွဲမှတ်ရှာလေလော့။

ပျို့၏ အဓိပ္ပါယ်ကား။ ။ တစ်ထောင်ငါးရာ ကိလေသာအညစ်အကြေးမှကင်းဝေး၍ မြတ်သီလသန့်ရှင်း ဖြူစင်စေရန် မိမိကိုယ်ကို ကောင်းမွန်စွာ စောင့်ထိန်းခြင်း၊ စောင့်စည်းခြင်းသည် မင်္ဂလာတစ်ပါးဖြစ်ပေသည်။ သင့်လျော်လျောက်ပတ်ကောင်းမြတ်သောအရပ်၌နေရခြင်း၊ ရှေးကပြုဖူး ကောင်းမှုအထူးရှိခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းမွန်စွာထားခြင်း၊ လောက၌ ထင်ရှား၍မှတ်သားဖွယ်ရာ ဤသုံးပါးကို မွန်မြတ်သောမင်္ဂလာတရားတော်အဖြစ် သဒ္ဓါကဲလွန် နတ်တမန်သည် ယုံမှားမရှိ စွဲမြဲစွာ မှတ်ယူရမည်။

ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကံသုံးပါး။ ။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ကိုယ်မှုကာယကံ၊ နှုတ်မှုဝစီကံ၊ စိတ်ဟုဆိုအပ်သောမနောကံ ဤကံသုံးပါးတို့တွင် စိတ်ဟုဆိုအပ်သောမနောကံကို အရေးတယူ အလေးမူလျက်ဟောကြားတော်မူပါသည်။ သမ္မာ ပဏိဟိတံ စိတ္တံ၊ သေယျသော နံ တတော ကရေ- ကောင်းမွန်မြင့်မြတ် ဖြူစင်သောစိတ်ဓာတ်သည် ထိုသူကို အထက်တန်းသို့

ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေး၏။ မိစ္ဆာ ပဏိဟိတံ စိတ္တံ၊ ပါပိယော နံ တတော ကရေ- မကောင်းသောစိတ်သည် ထိုသူကို ယုတ်ညံ့နိမ့်ကျသူဖြစ်အောင် ပြုလုပ်သည်။

ဃရာဝါသ အိမ်ရာတည်ထောင် လူတို့ဘောင်၌ဖြစ်စေ၊ ပဗ္ဗဇိတဘာဝ လောကုတ္တရာနယ်ပယ်၌ ဖြစ်စေ အထက်တန်းသို့ရောက်ရှိနေသူများသည် အတ္တသမ္မာပဏိဓိမင်္ဂလာတရားတော်၏ ပံ့ပိုး ကူညီမှုကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်နှုတ်စိတ်သုံးပါးလုံး ဖောက်ပြန်ချွတ်ယွင်းနေသူသည် အထက်တန်းသို့ အဘယ်သို့လျှင် တက်လှမ်းနိုင်ပါအံ့နည်း။ လူတော်လူကောင်းဟူသောဂုဏ်ပုဒ် သည် ကိုယ်၊နှုတ်၊စိတ် ကံသုံးပါးကို ကောင်းမွန်စွာစောင့်ရှောက်နိုင်သူ၏ အမည်ပညတ်ဖြစ် ကြောင်း အထူးထင်ရှားပေသည်။

ဥပမာသော်ကား ။ ။ ရှင်ဒေဝဒတ်သည် ဘုန်းကံကြီးမား မြင့်မြတ်သော မင်းမျိုးမင်း နွယ်မှဆင်းသက်ခဲ့သော ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ် ယောကျ်ားအာဇာနည် သာကီနွယ်ဖွား ဘုရင်မျိုးနွယ်ဖြစ် ပေသည်။ ဈာန်အဘိညာဉ် တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်နှင့်ပြည့်စုံပါ၏။ ပဋိရူပဒေသ၌လည်း နေရ၏။ ဘုရားအစရှိသော သူတော်ကောင်း သူမြတ်လောင်းတို့နှင့် အမြဲမပြတ် ဆည်းကပ်ရ၏။ ဤကဲ့သို့ အဘက်ဘက်က ပြည့်စုံနေပါသော်လည်း အတ္တသမ္မာပဏိဓိစက် ယွင်းပျက်ခဲ့လေ၏။ ရှင်ဒေဝဒတ်သည် အဇာတသတ်မင်းမြတ်နှင့်ပေါင်း၍ မြတ်ဗုဒ္ဓကို သတ်ဖြတ်ရန် အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစား၏။ သံဃာကို သင်းခွဲ၏။

အဇာတသတ်မင်းမြတ်သည်လည်း အလာတူပင် ရှင်ဒေဝဒတ်နှင့်ပေါင်း၍ ဘုရင်တစ်ဆူ မင်းမူနိုင်ရန်ကြိုးစား၏။ မိမိ၏ဖခင်ဖြစ်သော ဗိမ္ဗိသာရမင်းမြတ်ကို အဆုံးစီရင်စီမံ၏။ ရှင်ဒေဝဒတ်နှင့်ပေါင်းမိခြင်းကြောင့် အဇာတသတ်မင်းသား ပိတုဃာတကကံ ကျူးလွန်မိ၏။ အကယ်၍သာ ရှင်ဒေဝဒတ်နှင့် အဇာတသတ်မင်းသားတို့သည် အတ္တသမ္မာပဏိဓိစက်နှင့်ပြည့်စုံ လျှင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ခရီးလမ်းကြောင်း ကောင်းမွန်စွာဖြောင့်တန်းလျက်ရှိပေသည်။

"ပါပသ္မိံ ရမတိ မနော" စိတ်မည်သည် မကောင်းမှု၌သာ မွေ့လျော်တတ်၏။ ကြည်လင်းအေး မြသော စမ်းရေသည် အတားအဆီးမရှိလျှင် နိမ့်ရှိုင်းရာသို့သာ စီးဆင်းသကဲ့သို့ သတ္တဝါတို့၏ စိတ်သည်လည်း စောင့်စည်းထိန်းချုပ်မှုမရှိလျှင် မကောင်းသော အကုသိုလ်အညစ်အကြေး အညီအဟောက်သို့သာ တွင်တွင်သွားမြဲဖြစ်ပေသည်။

ယခုကာလ၌ ကံသုံးပါးကို လုံခြုံစွာစောင့်ထိန်းနိုင်သော အတ္တသမ္မာပဏိဓိစက် ပြည့်စုံကြလျက် လောကအတွက်၊ မိမိအတွက် မင်္ဂလာတရားဖြင့် ကိုယ်စီအလှဆင်နိုင်ကြပါစေ။

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ကမ္ဘာအေးကုန်းမြေ
နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ်(ရန်ကုန်)ဘွဲ့နှင်းသဘင်မဏ္ဍပ်၌
ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သော
ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုဩဝါဒါစရိယအဖွဲ့နှင့်
သာသနာပြုဇဟိုဆရာတော်များ တွေ့ဆုံပွဲဖွင့်ပွဲအခမ်းအနား၌
ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုဩဝါဒါစရိယအဖွဲ့ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တသုစိတ္တ၏

ဩဝါဒကထာ

၁၃၇၉ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော် ၁၄ ရက်၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ မေလ ၂ ရက် (တနင်္ဂနွေနေ့) ဒီနေ့ပွဲဟာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုဩဝါဒါစရိယအဖွဲ့နှင့် သာသနာပြုဇဟိုဆရာတော်များတွေ့ဆုံပွဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပွဲနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်များကို ဘုရားတပည့်တော် လျှောက်ထားပါရစေဘုရား။

"အကြိမ်ကြိမ်ညှိနှိုင်းကြ၊ မပြတ်မလပ်ဆွေးနွေးကြ၊ ဒါ-ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းပဲ"ဆိုတဲ့ မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်လာမြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ စကားတော်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်လိုတဲ့အတွက် ဒီတွေ့ဆုံပွဲကို ကျင်းပရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဒီနေ့တွေ့ဆုံပွဲကြီးရဲ့ နံပါတ်(၁) ရည်ရွယ်ချက်ပါဘုရား။

အဇာတသတ်ဘုရင်က ဝဿကာရပုဏ္ဏားကြီးကိုပြောတယ်။ "အမတ်ကြီး လိစ္ဆဝီတွေကို တို့များကြည့်မရဘူး၊ ဒီမင်းတွေကို ရှင်းပြစ်ချင်တယ်၊ ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ၊ ဘုရားရှင်ဆီသွားပြီး လျှောက်စမ်းကွာ"တဲ့။ ဝဿကာရပုဏ္ဏားဟာ ဘုရားရှင်ဆီသွားပြီးလျှောက်ထားတော့ ဘုရားရှင်က "အမတ်ကြီး လိစ္ဆဝီမင်းတွေဟာ အကြိမ်ကြိမ်တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းကြသေးတယ်၊ မပြတ်မလပ်ဆွေးနွေးနေကြသေးတယ်ဆိုရင် မင်းတို့ ဘယ်လိုပဲဖျက်ဆီး ဖျက်

ဆီး ပျက်စီးသွားမှာမဟုတ်ဘူး''လို့ မိန့်တော်မူလိုက်တယ်။

ဒီနေ့ နယ်စပ်နှင့်တောင်တန်းသာသနာပြုလုပ်ငန်းတွေမှာ ဝင်ရောက်နှောက်ယှက်လိုသူတွေ၊ လေဘေးထည်လေးဆယ့်ကိုးထည်လောက်လာလှူပြီး သိန်းရာနဲ့ချီပြီး အလှူခံသွားကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ရာထူးအမျိုးမျိုးယူပြီး ကောင်းကျိုးမပြုဘဲ အတုအယောင်သာသနာပြုလုပ်ငန်းများကို ဦးစားပေးလိုကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ပြည်မြို့ ဇောတိကာရုံပါဠိတက္ကသိုလ်ကျောင်းတိုက်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တတေဇနိယ (ပါဠိတက္ကသိုလ်ဗဟိုဥက္ကဋ္ဌ) မိန့်ခဲ့ဖူးသလို ပန်တျာကျောင်းဆင်းမင်းသားတွေဖြစ်ပြီး အရပ်ထဲက အိုစည်ဝိုင်းမှာဝင်ပြီး ''က''ချင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိကောင်းရှိနေပါလိမ့်မယ်။ တပည့်တော်တို့အနေနဲ့ တောင်တန်းသာသနာပြုလုပ်ငန်းတွေအားနည်းပျက်စီးသွားအောင် အားထုတ်နေကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ရင် ဘယ်လိုတားဆီးမလဲ၊ ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ၊ အကြံမ်ကြံမ်ညှိနှိုင်းဖို့လိုပါတယ်။ ဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဒီနေ့လိုတွေ့ဆုံပွဲကြီးတွေ ကျင်းပရခြင်းဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။

စုပေါင်းအကြံထုတ် ဆောင်ရွက်လိုတဲ့အတွက် ဒီတွေ့ဆုံပွဲကြီးကျင်းပရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဒီနေ့တွေ့ဆုံပွဲကြီးရဲ့ နံပါတ် (၂)ရည်ရွယ်ချက်ပါဘုရား။

အကြံထုတ်အုပ်စု (Mastermind group) အကြောင်းကို တက်ကျမ်းဆရာကြီး ''နပိုလီယံဟစ်(လ်)'' ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက အချမ်းသာဆုံး စက်မှုလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတွေဟာ ၂၀ ရာစု အစောပိုင်းကစပြီး ဒီကနေ့အထိ အကြံထုတ်အုပ်စုရဲ့ စွမ်းအားကို အသုံးချလေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီသဘောတရားကို ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့အတွက် သူတို့အနေနဲ့ မီလျံနာဘီလျံနာသူဋ္ဌေးကြီးတွေ ဖြစ်လာရတယ်လို့ သူတို့က အလေးအနက်ယုံကြည်ကြပါတယ်။

သံမဏိလုပ်ငန်းရှင်ကြီး ''အင်ဒရူးကာနေဂျီ''မှာ အကြံထုတ်အုပ်စုရှိတယ်။ အလားတူပဲ မော်တော်ကားသူဋ္ဌေးကြီး ''ဟင်နရီဖို့(ဒ်)''မှာလည်း အကြံထုတ်အုပ်စုရှိတယ်။ ''ဟင်နရီဖို့(ဒ်)''ဟာ ''သောမတ်အယ်ဒီဆင်'' နဲ့ ''ဟာဗေးဖိုက်ယားစတုန်း''တို့လို ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အကြံထုတ်ပြီးအလုပ်လုပ်ခဲ့တယ်။

ဒီနေ့တွေဆုံပွဲကြီးကို ကြွရောက်လာကြတဲ့ ဗဟိုဆရာတော်များဟာ သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ၊ သာသနတက္ကသီလဓမ္မာစရိယ (B.A, M.A,Ph.D)ဘွဲ့တွေ အသီးသီးရရှိထားကြပါတယ်။ ဘွဲ့မရတဲ့အရှင်မြတ်တွေလည်းပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေ့အရပ်ထဲမှာ လူအများ စု ပြောဆိုသုံးနှုန်းနေကြတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိပါတယ်။ (Experience is perfect) အဲဒီအရှင်များဟာလည်း သာသနာပြုအတွေ့အကြုံ အလွန်ရင့်ကျက်နေပြီဖြစ်လို့ တကယ်ပြည့်စုံတဲ့အရှင်မြတ်များပါပဲဘုရား။ ဒီနေ့ထေရဝါဒဩဝါဒါစရိယဆရာတော်ကြီးများ၊ တောင်တန်းဗဟိုဆရာတော်များ၊ သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာနမှတာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ စုစည်းပြီးပါပြီ၊ စုပေါင်းအကြံပြုကြပါ၊ စုပေါင်းဆွေးနွေးကြပါလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ စုပေါင်း အကြံထုတ် ဆောင်ရွက်လိုတဲ့အတွက် ဒီနေ့လိုတွေ့ဆုံပွဲကြီးတွေ ကျင်းပရခြင်းဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။

အနာဂတ်လုပဖို့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဘာတွေပြင်ဆင်ထားရမလဲဆိုတာ ညှိနှိုင်းချင်လို့ ဒီတွေ့ဆုံပွဲကြီးကျင်းပရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာဒီနေ့တွေ့ဆုံပွဲကြီးရဲ့ နံပါတ် (၃) ရည်ရွယ်ချက်ပါဘုရား။

ကမ္ဘာမှာ Apple ကွန်ပျူတာ၊ i Phone/ i Pad စတာတွေတည်ထွင်ပြီး လောကကြီးကို အကျိုးပြုခဲ့တဲ့ Steve Job ရဲ့ အကြောင်းကို ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၄ ရက်နေ့က အမှတ်စဉ်(၂၂) သင်တန်းဆင်းပွဲအခမ်းအနားမှာ တပည့်တော်တို့ ထေရဝါဒဩဝါဒါစရိယအဖွဲ့ကြီးရဲ့ဥက္ကဋ္ဌ၊ မဟာသွံသာရဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်ကြားသွားခဲ့ပါတယ်။ Steve Jobပြောသွားတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကိုလည်း ထည့်သွင်းမိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။ "အနာဂတ်မှာ ဘာတွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာသိချင်ရင် ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ၊ ဘာတွေလိုနေသလဲ၊ ဘာတွေ လုပ်ပေးရမလဲဆိုတာတွေကို သိရမယ်"တဲ့။ တပည့်တော်တို့ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ မနက်ဖြန်တည်တံ့ပြန့်ပွားဖို့အတွက် ဒီနေ့ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ၊ ဘာတွေလိုနေသလဲ၊ ဘာလုပ်ပေးရမလဲ၊ ပစ္စုပ္ပန်ကို စိစစ်ဖို့ သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်နေပါတယ်။ ဒီအတွက်

ဒီနေ့လိုတွေ့ဆုံပွဲကြီးတွေ ကျင်းပရခြင်းဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။

သာသနာပြုရဟန်းတော်များဟာ အမြဲတမ်းရှုန်းကန်လှုပ်ရှားနေဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ဒီတွေ့ဆုံပွဲကြီးကျင်းပရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဒီနေ့တွေ့ဆုံပွဲကြီးရဲ့ နံပါတ် (၄)ရည်ရွယ်ချက်ပါဘုရား၊

သာသနာမှာ အင်မတန်ထင်ရှားတဲ့ **"အီတာလျံ ဘုန်းတော်ကြီး ဦးလောကနာထ"** ဆိုတဲ့ ဆရာတော်တစ်ပါးရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးဟာ အီတလီနိုင်ငံ၊ မီလန်မြို့မှာ ၁၈၉၇ ခုနှစ်က မွေးဖွားခဲ့တယ်။ (၂၇)နှစ်အရွယ်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ်ခံယူခဲ့ပါတယ်။ (၂၈)နှစ်မှာ ရဟန်းပြုခဲ့ပါတယ်။ မန္တလေးမြို့၊ မစိုးရိမ်တိုက်ကြီးမှာ ပညာသင်ခဲ့တယ်။ အီတလီနိုင်ငံ၊ မာဆေးမြို့မှ အိန္ဒိယအထိ တောလမ်းခရီးကြမ်းကို ရှစ်လတိုင်တိုင် ဖြတ်သန်းပြီး သာသနာပြုကြွတော်မူခဲ့တယ်။ အဲဒီအရှင်မြတ် မိန့်မှာခဲ့တဲ့စကားတစ်ခွန်းရှိပါတယ်။ **"ရေဟာ အမြဲတမ်းစီးဆင်းနေမှ သန့်ရှင်းတယ်၊ သာသနာပြုရဟန်းဟာ အမြဲတမ်းရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေမှ တိုးတက်တယ်"** တဲ့-

The water is pure that flows.

The monk is pure that goes.

သာသနာပြုရဟန်းတော်များဟာ အမြဲတမ်းရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလှုပ်ရှားမှုမျိုး ပေါ်ပေါက်စေလိုတဲ့အတွက်ရယ်၊ နောက်တစ်ခု ထေရဝါဒရေစီးကြောင်း အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းစေလိုတဲ့အတွက်ရယ် ဒီနေ့တွေ့ဆုံပွဲကြီးကျင်းပရခြင်းဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ဓမ္မများ တောင်ပေါ်မြေပြန့်မခွဲခြားပဲ ခံစားနိုင်ရေးအတွက် နည်းလမ်းကောင်းများစုပေါင်းရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ဖို့ ဒီတွေ့ဆုံပွဲကြီးကျင်းပရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဒီနေ့တွေ့ဆုံပွဲကြီးရဲ့ နံပါတ် (၅)ရည်ရွယ်ချက်ပါဘုရား။

"မြန်မာများသည် တောင်တန်းဒေသအတွက် ပြောဆိုခြင်းမှာ အုပ်ချုပ်စိုးမိုးလို၍ မဟုတ်တောင်တန်းနယ်များသည် မြန်မာပြည်နှင့် တန်းတူအဆင့်တန်း အခွင့်အရေးရစေလို

သောကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါသည်''။

ဒီစကားဟာ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းပြောဆိုခဲ့တဲ့စကားပါ။ အခုလဲ ဒီလိုပါပဲ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ဓမ္မတွေကို တောင်ပေါ်မြေပြန့်အတူတကွ တစ်ဝကြီး ခံစားစေချင်တာဟာ ထေရဝါဒသြဝါဒါစရိယဆရာတော်ကြီးများနဲ့ တောင်တန်းဒေသမှာရောက်ရှိနေကြတဲ့ သာသနာပြုရဟန်းတော်များရဲ့ဆန္ဒပါ။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော်ရဖို့အတွက် လေးသင်္ချေနဲ့ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီတွေကို ဖြည့်ဆည်းခဲ့ရတယ်။ သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော်ကို ရရှိလာပြန်တော့လည်း လေးဆယ့်ငါးဝါပတ်လုံး တရားဓမ္မတွေကို မအားမလပ်ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတရားဓမ္မတွေကို မြေပြန့်ဒေသမှာ အပြည့်အဝခံစားနေကြတာ ကာလအားဖြင့် အလွန်ကြာမြင့်ခဲ့ပါပြီ။ နယ်စပ်နဲ့တောင်တန်းတွေမှာ ဒီထက်ဒီထက်ပိုပြီး အပြည့်အဝခံစားနိုင်ဖို့ လိုအပ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုသြဝါဒါစရိယအဖွဲ့ဆရာတော်ကြီးများက ဦးဆောင်မှုပေးတယ်၊ သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာနက ပစ္စည်းလေးပါးထောက်ပံ့တယ်။ သာသနာပြုရဟန်းတော်များကလည်း-

''အကာဆူးခက်၊ အင်ဖက်အမိုး
ကျူရိုးတိုင်ထူ၊ နေပူကျဲတဲ
ဝက်သိုက်တဲမှာ၊ အိုးတစ်လုံးဖျာမရှိ
ဘူမိကမ္ဘလာ၊ မြေမွေ့ရာနှင့်
ချူချာသော်မှ၊ ချူချာတော်မူလှပါသော''

ဆိုတဲ့ စလေဦးပုညရဲ့ စာထဲကလို အလွန့် အလွန် စိတ်ပင်ပန်းပြီး သာသနာပြုကြရပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ဗိုလ်ချုပ်ပြောသလို တောင်တန်းဒေသက အသီးအပွင့်တွေကို ခူးဆွတ်သုံးဆောင်ဖို့ မျှော်လင့်ချက်တစ်ထွေးချည်းနဲ့ ဆောင်ရွက် နေကြတာမဟုတ်ပါဘူး။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဓမ္မများကို မျှဝေခံစားစေချင်တဲ့ စေတနာတွေပဲ ရှိနေ ကြပါတယ်။ သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ Heart to Heart ပါ။ အရှင်ဘုရားများရဲ့ နှလုံး သားမှာရှိတဲ့

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ဓမ္မတွေကို တောင်တန်းပေါ်က နှလုံးသားတွေဆီ အရောက်ပို့ခြင်းပါ။ ဟိုပွဲတွေ ဒီပွဲတွေဆိုတာ Marketing ဆင်းတဲ့ ကိစ္စတွေပါ။ ဈေးကွက်ရှာတဲ့အလုပ်တွေပါ ဘုရား။

ကျူရှီးတိုင်ထူ နေပူကျဲတဲမှာ သီတင်းသုံးခဲ့တာအရှင်ဘုရားတို့၊

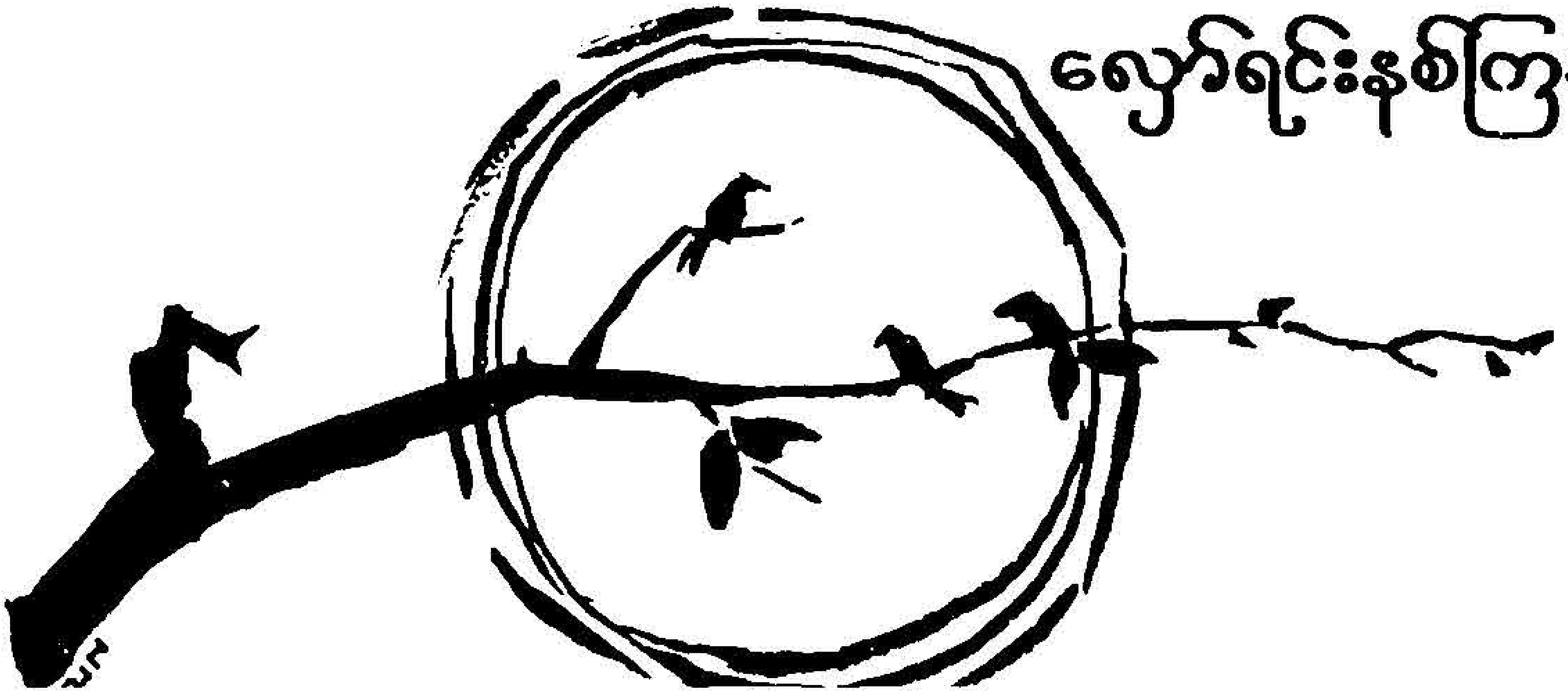
ထမင်းရက်ချန် ရေနပ်မှန်နဲ့ သီတင်းသုံးခဲ့ရတာ အရှင်ဘုရားတို့၊

တောကြိုတောင်ကြား သင်္ကန်းတဖှားဖှားနဲ့ ပြေးခဲ့လွှားခဲ့ရတာ အရှင်ဘုရားတို့ပါ။

အရှင်ဘုရားများရဲ့ ရင်တွင်းခံစားချက်၊ လိုအပ်ချက်၊ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်တွေကို ဒီတွေ့ဆုံပွဲကြီးမှာ တင်ပြဆွေးနွေးပေးစေလိုပါတယ်ဘုရား။ ဒါမှ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဓမ္မများကို တောင်ပေါ်မြေပြန့်မခွဲခြားဘဲ ခံစားနိုင်ရေးအတွက် နည်းလမ်းကောင်းများ ရရှိလာမှာပါ၊ အဲဒီလို နည်းလမ်းကောင်းများ စုပေါင်းရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ဖို့ ဒီတွေ့ဆုံပွဲကြီး ကျင်းပရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဆွေးနွေးပွဲကြီးမှာ အရှင်ဘုရားတို့ရဲ့ ရင်တွင်းဖြစ်များဟာ အလွန်အရေးပါလှပါတယ်၊ အဲဒီရင်တွင်းဖြစ်တွေကို နားထောင်ကြည့်ချင်လို့ ဒီတွေ့ဆုံပွဲကြီးကို ကျင်းပရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တင်ပြကြပါ၊ ဆွေးနွေးကြပါ၊ ညှိနှိုင်းကြပါ၊ (ခွင့်ပြုပါတယ်) အင်း.....ခွင့်ပြုပါတယ်ဆိုပေမဲ့ တပည့်တော်တို့ ထေရဝါဒသြဝါဒါစရိယအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်တော်မူခဲ့ဖူးတဲ့စကားတစ်ခွန်းကိုတော့ ဦးထိပ်မှာတင်ထားပေးပါ၊ "Freedom is not free" တဲ့။ သိမ်မွေ့တဲ့ ကာယကံ၊ ချိုသာတဲ့ ဝစီကံ၊ နူးညံ့တဲ့ မနောကံတွေနဲ့ ဆွေးနွေးကြပါ။ ခုတ်မယ် ထစ်မယ် ပါးပါးလှီးမယ်ဆိုတဲ့ အဓမ္မအတွေးများနဲ့ ဆွေးနွေးမှုတွေကို ရှောင်ကြဉ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းရင်း တပည့်တော်ရဲ့ တွေ့ဆုံပွဲပြုလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ လျှောက်ထားမှုကို နိဂုံးချုပ်ပါတယ်ဘုရား။

လှော်ရင်းနစ်ကြသူများ



*　　ငါ့သား ငါ့သမီး ငါ့ဇနီးနှင့်
ငါ့ထီး ငါ့နန်း ငါ့လယ်ငါ့မြေ
ငါ့ရွှေငွေတန်း ထွေထွေအတွက်
မူလအမှား စွန့်ပယ်ရှားဖို့
တရားရိပ်သာ ဝင်ခဲ့ပါသည်
အာဂလူသား ငါတကား။

*　　ရှုရင်း ရှိုက်ရင်း အားထုတ်ရင်းဖြင့်
ပျက်ခြင်း အနိစ္စ မမြင်ကြပဲ
မူလအတွက် သက္ကာယထက်
"ငါ့တရား ငါ့ဆရာ ငါ့ရိပ်သာ"တဲ့
ငါပေါ်ငါဆင့် ဘဝမြင့်လျက်
အကျင့်မပါ ပညာချို့ယွင်း
သတိကင်းသည်
လှော်ရင်းနစ်ကြသူများတည်း။

ကိုရင်ရွှေဗျိုင်း (နေနတ်သား)

စံပြုထိုက်စွာ မြတ်ဆရာ

ဘုန်းကြီးသင်ပညာရေး
လုပ်အားပေး ပျော်ရွှင်စွာ
ငြိမ်းပင်စင် ဆရာများတို့
ခိုနားစံရာ
ကြီးမြတ်သည့်စေတနာ
ဝါသနာစိတ်ဖွဲ့
နုထွေးငယ်ပညာသင်တို့
လူ့အရေးဝယ် အရာဝင်ဖို့
ရွာတစ်ခွင် နယ်တစ်ဝိုက်မှာလ
ကမ္ဘာတွင် စံတင်ထိုက်အောင်ပ
ဆရာသခင်တွေ အားသွန်စိုက်လို့ရယ်
နှစ်ချိုက်သင်ဆဲ။

ရွှေသန်း-ကန်တော်

နှောင်တ

* ပစ္စည်းကုံလုံ
ပြည့်စုံစဉ်ခါ
မလှူပါဘဲ
သဒ္ဒါမဲ့က
နှောင်ကာလ
နှောင်တပူပန်ရတတ်သည်။

ပညာရှိတစ်ဦး

မိလိန္ဒပဉှာ

သစ်ပင်မှာ စိတ်စေတနာရှိသလော

"အရှင်နာဂသေနဘုရား၊ ပုဏ္ဏား သင်သည် အသိစိတ်ဓာတ်ရှိသောသူဖြစ်ပါလျက် စိတ်စေတနာမရှိသော၊ မကြားတတ် မသိတတ်သော ဤပေါက်ပင်ကို (ချမ်းသာစွာ အိပ်ရပါ၏လောဟု) ကြောင့်ကြောင့်ကြကြ လုံ့လစိုက်ထုတ်ကာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မမေ့မလျော့ တမ်း မေးမြန်းနေရပါသနည်းဟု ဘုရားရှင် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့၏။ ထိုမှတစ်ဖန်လည်း ကြို့ပင်သည်လည်း ထိုဓဏ္ဍပင် (ဘာရဒွါဇ ပုဏ္ဏား၊ ငါ့မှာလည်း စကားပြောစရာရှိနေပါ၏။ ငါ့စကားကို နားထောင်ပါလော့ဟု) ပြောဆို၏ဟူ၍လည်း ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြန်၏။

"ရှင်ဘုရား၊ ထိုစကားနှစ်ရပ်တို့တွင် အကယ်၍ရှေ့စကားသည် မှန်ခဲ့ငြားအံ့။ နောက်စကားသည်မှားပေရာ၏။ အကယ်၍ နောက်စကားသည် မှန်ခဲ့ငြားအံ့၊ ရှေ့စကားသည်မှားပေရာ၏။ အစွန်းနှစ်ဘက်ထွက်၍ နေသော ဤပြဿနာသည် အရှင်ဘုရားထံ ကပ်ရောက်လာ၏။ ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းတော်မူပါလော့"

"မင်းမြတ်၊ စကားနှစ်ရပ်လုံးပင်

မှန်ကန်ပေ၏။ စင်စစ်အားဖြင့် သစ်ပင်ဟူသည် စကားမပြောနိုင်ပေ၊ သစ်ပင်စောင့်နတ်ကို သစ်ပင်မှာတင်စား၍ ဟောကြားတော်မူခြင်းသာဖြစ်၏။ ဥပမာအားဖြင့် စပါးတင်ထားသောလှည်းကို စပါးလှည်းဟူ၍ လူအပေါင်းတို့ ခေါ်ဝေါ်ကြ၏။ စင်စစ်အားဖြင့် ထိုလှည်းသည် စပါးစေ့များဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော လှည်းမဟုတ်ပေ။ သစ်သားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်သာတည်း။ ထိုသစ်သားလှည်းပေါ်မှာ စပါးများလောင်းထည့်ထားသောကြောင့်သာ စပါးလှည်းဟု ခေါ်ဝေါ်ကြ၏။ ဤအတူသာပင် သစ်ပင်စောင့်နတ်ကို သစ်ပင်မှာ တင်စား၍ ဟောကြားတော်မူခြင်းသာဖြစ်ပေ၏။

''အရှင်ဘုရား၊ ကောင်းလှပါပေ၏။''

စုန္ဒ၏ဆွမ်းသည် အကျိုးကြီးပါ၏လော

''အရှင်နာဂသေနဘုရား၊ ဘုရားရှင်သည် စုန္ဒမည်သော ရွှေပန်းထိမ်သည်၏ဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးတော်မူ၍ သေလောက်အောင်ပြင်းထန်လှစွာသော ဝမ်းသွေးသွန်ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားတော်မူရ၏ဟူ၍ သင်္ဂါယနာတင် အရှင်မြတ်တို့မိန့်ဆိုတော်မူကြကုန်၏။ ထိုမှ တစ်ဖန်လည်း အာနန္ဒာ အတုမရှိမြတ်လှစွာသော အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ထိုးထွင်း၍သိတော်မူသောနေ့က ဘုဉ်းပေးခဲ့ရသော ဆွမ်းလည်းကောင်း၊ အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်စံဝင်တော်မူသောနေ့က ဘုဉ်းပေးခဲ့ရသောဆွမ်းလည်းကောင်း၊ ဤဆွမ်းနှစ်မျိုးတို့သည် အခြင်းအရာအားလုံးဖြင့် တူမျှသော အကျိုးရှိကုန်၏။ အခြားသောဆွမ်းတို့ထက် လွန်လွန်ကဲကဲ အကျိုးအာနိသင်ကြီးကုန်၏ ဟူ၍လည်း ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူပြန်၏။

''အရှင်ဘုရား၊ ထိုစကားနှစ်ရပ်တို့တွင် အကယ်၍ရှေ့စကားသည် မှန်ခဲ့ငြားအံ့။ နောက်စကားသည်မှားပေရာ၏။ အကယ်၍ နောက်စကားသည် မှန်ခဲ့ငြားအံ့၊ ရှေ့စကားသည်မှားပေရာ၏။ အစွန်းနှစ်ဘက်ထွက်၍နေသော ဤပြဿနာသည် အရှင်ဘုရားထံ ကပ်ရောက်လာ၏။ ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းတော်မူပါလော့''

''မင်းမြတ်၊ ထိုစကားနှစ်ရပ်လုံးပင် မှန်ကန်ပေ၏။ စင်စစ်အားဖြင့် ဤမည်သော ရွှေပန်းထိမ်သည်၏ ဆွမ်းသည် အကျိုးကျေး

ဖူးများလှ၏။ စုန္ဒဆွမ်းသည်ကား ဘုရားရှင်၏ နောက်ဆုံးဆွမ်းပေတည်းဟု နှလုံးသွင်းကာ နတ်တို့သည် ကြည်ညိုသဒ္ဓါထက်သန်စွာဖြင့် ဝက်သားဟင်းထဲသို့ နတ်ဩဇာများ သွန်းလောင်းပေးကြ၏။ ထိုဝက်သားဟင်းသည် ကောင်းကောင်းကျက်၏။ လျင်မြန်စွာကျက်၏။ အရသာကောင်းလှ၏။ ဝမ်းမီးကို အားပေးထောက်ပံ့၏။ ထိုဝက်သားဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးတော်မူသောကြောင့် ဘုရားရှင်မှာ ရောဂါသစ်တစ်မျိုးတိုး၍ မလာချေ။ အမှန်အားဖြင့် ဘုရားရှင်သည် အာယုသင်္ခါရ လွှတ်တော်မူပြီးနောက် သုံးလတာမျှသာ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားတော်မူခဲ့၏။ ထိုနေ့တွင်ကား သုံးလပြည့်သွားပြီဖြစ်၍ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားတော်မမူတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်၏ ကိုယ်တော်သည် အလွန်တရာ အားနည်းလာ၏။ ဤတွင် ယခင်က ဖြစ်ပေါ်လာဖူးသော ဝမ်းသွေးသွန်ရောဂါသည် တိုးပွားလာတော့၏။

"မင်းမြတ်၊ ဥပမာအားဖြင့် နဂိုကတောက်နေပြီးသောမီးထဲသို့ အခြားလောင်စာများထည့်ပေးလိုက်သော် လွန်မင်းစွာ တောက်လောင်လာ၏။ နဂိုကစီးဆင်းနေသော ရေအလျဉ်ထဲသို့ မိုးကြီးသည်းစွာရွာချလိုက်သောအခါ လွန်မင်းစွာပြည့်လျှံစီးဆင်းလာ၏။ ဤအတူသာပင် နဂိုကအားနည်းနေသော ဘုရားရှင်၏ကိုယ်တော်ဝယ် အာယုသင်္ခါရလည်းကုန်ဆုံးသွားသဖြင့် ဝမ်းသွေးသွန်ရောဂါတိုးပွားလာတော့၏။ စင်စစ်အားဖြင့် ထိုဝက်သားဟင်းကို အပြစ်မတင်ထိုက်ပေ။"

"အရှင်ဘုရား၊ ထိုဆွမ်းသည် အခြားသောဆွမ်းတို့ထက် အဘယ်ကြောင့် အကျိုးအာနိသင်ကြီးမားရပါသနည်း"

"မင်းမြတ်၊ အစဉ်အတိုင်းဝင်စားအပ်ကုန်သော သမာပတ်ကိုးပါးတို့ကို အနုလုံ၊ ပဋိလုံကြိမ်ဖန်များစွာ ဝင်စားတော်မူအပ်သောကြောင့် ဖြစ်ပေ၏။

"အရှင်ဘုရား၊ ကောင်းလှပါပေ၏။ အံ့ဩဖွယ်ရှိပါပေ၏။ မဖြစ်စဖူး ထူးကဲလှပါပေ၏။ ဘုရားရှင်သက်တော်ထင်ရှားရှိတော်မူစဉ်တွင် အတုမရှိအောင်ပေးလှူခဲ့သော အသဒိသ အလှူတော်ကြီးပင် ဤဆွမ်းအလှူနှစ်မျိုးတို့လောက် အရာမရောက်ပါချေတကား။

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ရန်ကုန်

အခြေပြုပဋ္ဌာန်းတရားတော်

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ-ဂန္ဓာရုံဆရာတော်

စိတ် ၃-မျိုး

ဒီဟိတ်၊ အာရုံနှစ်ပါးစုံတော့ နဲနဲကလေး စကားပြောလို့ဖြစ်ပြီ၊ ခုနကကုသိုလ်ဆိုတာ ဘုန်းကြီးပြောဦးမယ်။ မိမိတို့မှာ စိတ်ဖြစ်နေတာဟာ သုံးမျိုးပဲဖြစ်တာနော်၊ ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်၊ ခုနကဝိပါက်ကြိယာဆိုတဲ့ အဗျာကတစိတ်၊ အချိန်ရှိသမျှ အဲဒီသုံးမျိုးပဲ ရှိတယ်။ ဘယ်လောက်ကြီးကျယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖြစ် ကုသိုလ်ဖြစ်မယ်၊ သို့မဟုတ် အကုသိုလ်ဖြစ်မယ်၊ သို့မဟုတ် ဝိပါက်ကြိယာဖြစ်မယ်၊ ဘယ်လောက်သေးသိမ်တဲ့ ကလေးကလေးဖြစ်ဖြစ်တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါဖြစ်ဖြစ် ကုသိုလ်ဖြစ်မယ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်မယ်၊ ဝိပါတ်ဖြစ်မယ်။ ကြိယာဆိုတဲ့ အဗျာကတစိတ်ဖြစ်မယ်၊ အင်မတန်သေချာတယ်၊ အင်မတန်သေချာတယ်။

အကုသိုလ်စိတ်။ ။ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အာရုံပါရမယ်၊ အဲဒါကြောင့် အကုသိုလ်ဆိုတာ ဘယ်လိုတရားပါတုန်းလို့ဆိုရင်-

“ဖြစ်သော် ညစ်ထေး၊ အပြစ်ဘေးနှင့် ကျိုးပေးဒုက္ခ၊ ဆယ့်နှစ်ဝ၊ မုချအကုသိုလ်ခေါ်”

ခုနကလည်းပဲ လောဘရင်လဲ ပါနေပြီ၊ အပြစ်တွေဖြစ်တုန်းက ဒေါသရင်လည်း ပါနေပြီ၊ ဣဿာမစ္ဆရိယရင်လည်း ပါနေပြီ၊ မာနရင်လည်းပါနေပြီ၊ ဖြစ်တုန်းကအဲဒီအညစ်အကြေးတွေ ပါနေတယ်။ အကုသိုလ်ဖြစ်တုန်းက အညစ်အကြေးတွေပါနေတော့ အပြစ်မကင်းဘူး၊ ဖြစ်တုန်းကကို အပြစ်မကင်းဘူး။ ဘယ်သူမှကို အပြစ်မကင်းဘူး၊ နောက်အကျိုးပေးရင် မကောင်းကျိုးကိုပေးမယ်၊ ကောင်းကျိုးကိုမပေးဘူး၊ ဒီအကုသိုလ်က ခုဘဝဖြစ်ဖြစ်၊ နောက်ဘဝဖြစ်ဖြစ် မကောင်းကျိုးကိုပေးမယ်၊ ဒါ့ကြောင့် အကုသိုလ်ဆိုတာ ဘယ်

၀၁/၇၆

လိုပါလိမ့်မတုန်းလို့ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို စဉ်းစားကြည့် ''ဖြစ်သော် ညစ်ထေး၊ အပြစ်ဘေးနှင့် ကျိုးပေးဒုက္ခ၊ ဆယ့်နှစ်ဝ၊ မုချအကုသိုလ်ခေါ်'' ဖြစ်တယ်နော်၊ လောဘ ရင်လည်းပါမယ်၊ ဒေါသရင်လည်းပါမယ်၊ ဒါအပြစ်ပဲ၊ မာနရင်လည်းပါမယ်၊ ဒါအပြစ်ပဲ၊ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မနာလိုတဲ့ ဣဿာရင်လည်းပါမယ်၊ ဒါအပြစ်ပဲ၊ အိမ်ချင်းမူတူး ငိုက်မျဉ်းနေတဲ့ ထိနမိဒ္ဓရင်လည်း ပါမယ်၊ ဒါအပြစ်ပဲ၊ ဘုရားကို ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါ့မလားလို့ ဘုရားအစစ်ကို ယုံမှားနေတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာရင်လည်းပါမယ်၊ ဒါအပြစ်ပဲ၊ ဖြစ်တုန်းက အပြစ်တစ်ခုခုနဲ့ ညစ်ပေနေတဲ့ တရားမျိုး၊ ဒါအကုသိုလ်ခေါ်တယ်၊ နောင် အကျိုးပေးရင်လည်း မကောင်းကျိုးကို ပေးမှာပဲ။

ကုသိုလ်စိတ်။ ။ ကိုယ့်စိတ်ဟာ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိပ်ပြီးတော့ လေ့လာဖို့ကောင်းပါတယ်။ အဲတခါကုသိုလ်က ဘယ်လိုပါလိမ့်မတုန်းဆိုတော့-

''ဖြစ်သော် သန့်ရှင်း၊ အပြစ်ကင်း၍၊ ကောင်းခြင်းသုခ၊ ကျိုးပေးက၊ ကုသလဟု ခေါ်''

ဖြစ်တုန်းက သန့်ရှင်းလိုက်တာ၊ မေတ္တာ စိတ်နဲ့နော်၊ မေတ္တာစစ်စစ်နဲ့၊ ''ချမ်းသာပါစေ ချမ်းသာပါစေ..'' ဖြစ်တုန်းက တယ်သန့် ရှင်းတယ်၊ တခါ အလှူဒါနပေးရင်လည်း ''အင်း ငါ့အလှူအကြောင်းပြုပြီးတော့ စားကြပါစေ'' စွန့်ကြဲပေးကမ်းရင်းပဲ မေတ္တာက ပါနေတယ်။ သန့်ရှင်းတယ်၊ သိပ်သန့်ရှင်း တယ်။ ''အော်.. မိမိတို့အလှူဒါနအကြောင်း ပြုပြီးတော့ သာသနာတော်ကြီး တိုးတက် ပါစေ တည်တံ့ပါစေ ခိုင်မြဲပါစေ''အဲဒီလို ဖြစ်တုန်းကလည်း ကုသိုလ်စိတ်တွေ ထပ်ဖြစ်တယ်။ နောက်ဆုံး ကိုယ့်သားက လေး သမီးကလေးကို မိခင်အဖြစ်နဲ့ တကတဲ ကျန်းမာစေချင်လွန်းလို့ ဝစေချင်လွန်းလို့ နို့ တိုက်ပြီးတော့နေတယ်။ ချစ်နေတဲ့ လောဘက အကုသိုလ်ကလေး၊ ကလေးကျန်းမာစေချင် တာ၊ ဝဖြိုးစေချင်တာက ကုသိုလ်၊ စေတနာ မေတ္တာက ကုသိုလ်၊ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်က ကပ်နေတာပဲ ကပ်နေတာပဲ၊ သားကလေး ချစ်လွန်းလို့ ဒါကအကုသိုလ်၊ ကျန်းမာစေ ချင်လွန်းလို့ ဝဖြိုးစေချင်လွန်းလို့ နို့တိုက်ပြီး

နေတာက ကုသိုလ်၊ ဖြစ်တုန်းမှာလေ အညစ်အကြေးလုံးလုံးမပါတဲ့အပိုင်းက ကုသိုလ်ပဲ၊ အကျိုးပေးရင် ကောင်းကျိုးပေးမှာ "ဖြစ်သော် သန့်ရှင်း၊ အပြစ်ကင်း၍၊ ကောင်းခြင်းသုခ၊ ကျိုးပေးက၊ ကုသလဟုခေါ်"။

အဗျာကတစိတ်။ ။ အဗျာကတဆိုတာက ဘယ်လိုစိတ်တုန်းဆိုတော့ ဝိပါက်၊ ဘုန်းကြီးတို့ရုပ်တရားတွေလည်း အဗျာကတခေါ်တယ်။ သူက ဖြစ်တော့လည်း ညစ်ထေးတာလဲမဟုတ်ဘူး၊ သန့်ရှင်းဘာလည်းမဟုတ်ဘူး။ သူတို့ကို ကုသိုလ်လို့လည်း မဆိုရဘူး၊ အကုသိုလ်လို့လည်းမဆိုရဘူး၊ ရုပ်တရားတွေဟာ အဗျာကတ၊ ခုနက စိတ်စေတသိက်ထဲမှာလည်းပဲ ဝိပါက်စိတ်တွေ၊ ဘုရားရဟန္တာမှာဖြစ်တဲ့ ကြိယာစိတ်တွေ၊ အဲဒါတွေက အဗျာကတ၊ ဘုရားရဟန္တာတို့သန္တာန်မှာတော့ ကုသိုလ်စိတ်မဖြစ်ဘူး၊ ဘုရားရဟန္တာမှာ မေတ္တာမပွားဘူးလား၊ မေတ္တာပွားလို့ရှိရင်လည်း ကုသိုလ်မခေါ်ဘူး၊ ကြိယာအဗျာကတခေါ်တယ်။ ဘုရားရဟန္တာတွေက သတ္တဝါတွေချမ်းသာအောင်လို့ တရားဟောတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာတရားဟောတော်မူတယ်။ ကုသိုလ်မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကကြိယာအဗျာကတလို့ခေါ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း နောက်အကျိုးမပေးဘူးလေ၊ ကုသိုလ်ဆိုရင် ပဋိသန္ဓေအကျိုးပေးမယ်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာမှာ နောက်ဘဝသံသရာအကျိုးမရှိတော့ဘူး။ ဘဝသံသရာအကျိုးမရှိလို့မို့ အကျိုးမပေးလို့မို့ ကောင်းတာလုပ်လည်းပဲ ကြိယာဗျာကတ၊ မကောင်းတာကျတော့ လုပ်ကိုမလုပ်ဘူး၊ တခါ ဝိပါက်စိတ်တွေ ဘုန်းကြီးတို့မှာ ဖြစ်နေတယ်၊ အိပ်ပျော်နေတယ်၊ ဝိပါက်စိတ်ဖြစ်နေတယ်၊ ဝိပါက်စိတ်ဖြစ်နေတော့ ခုနက ဟိတ်တွေမပါဘူးလား၊ ပါတယ်၊ နောက်တဖြေးဖြေးမှ နားလည်မယ်နော်၊ ဟိတ်တွေပါနေတယ်၊ စိတ်တွေဖြစ်နေတယ်၊ အိပ်ပျော်နေတုန်း ကောင်းတဲ့စိတ်တွေလည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေလည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ ဒါဖြစ်ရင် အိပ်ပျော်နေတဲ့အခါ ဖြစ်တဲ့စိတ်ဟာ ဘာခေါ်တုန်း၊ ဝိပါက်အဗျာကတခေါ်တယ်၊ ခုလိုရှင်းလွန်းလို့ ဘုန်းကြီးတို့ တရားတော်က ရှင်းလွန်းလို့ ကဲ..ဒါနားလည်ပြီနော်။

ရှင်ဇနကာဘိဝံသ

ကျွန်တော်တွေကြုံဘူးသော သူတို့အကြောင်း

(ပြည့်သခင်)

ရှေ့လမှအဆက်

ကျွန်တော်က "တင်ပါ့ဘုရား ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" ဟုသာ ပြန်လျှောက်ထားရင်း အမိုက်ခြောက်များကို စုပုံ၍ မီးမွေးလိုက်လေတော့၏။ တဲလေးအတွင်း၌ မီးတောက်အားကောင်းလာသည့်နှင့်အမျှ တဲပြင်ပတွင် မိုးက တဖြည်းဖြည်းစဲသွား၏။ ကျွန်တော်တို့သည် လုံလောက်သည့် အနွေးဓာတ်လည်း အတော်အတန်ရရှိလာကြပြီဖြစ်၍ ခရီးဆက်ကြပြန်လေ၏။ လမ်း၌ ဦးပဥ္စင်းနှင့်ကျွန်တော် တဦးနှင့်တဦးအပြန်အလှန် စုံစမ်းမေးမြန်းကြရာတွင် ကျွန်တော်ကချင်းတောင်သို့ ခေတ္တခဏအလည်လာခဲ့သူဖြစ်ကြောင်း လျှောက်ထားဖြစ်၍ ဦးပဥ္စင်းကမူ တောင်တန်းသာသနာပြုတာဝန်ဖြင့် ချင်းတောင်သို့ရောက်နေသည်မှာ တစ်နှစ်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်းပြောပြလေ၏။

ကျွန်တော်တို့သည် မိနစ် (၃၀)ခန့် လျှောက်မိသောအခါ တောင်ကမ်ပါးယံတွင် ကပ်၍တည်ထားသော ရွာတစ်ရွာသို့ ရောက်လေ၏။ ရွာတန်းရှည်ရွာကြီးတစ်ရွာဖြစ်ပြီး အိမ်ခြေတစ်ရာကျော်ရှိကြောင်း ဦးပဥ္စင်းက ပြောပြသဖြင့် သိရ၏။ ကျွန်တော်တို့ လျှောက်လာသည်မှာ တစ်ဝက်ကျိုးမျှရောက်လာကြပြီဖြစ်သော်လည်း နှုတ်ဆက်သည့်သူတစ်ယောက်တစ်လေမျှ မတွေ့ရသဖြင့် ကျွန်တော်က-

"ဦးပဥ္စင်း ဒကာ၊ ဒကာမတွေက လည်း ဦးပဥ္စင်းအပေါ် စိမ်းကားလိုက်ကြတာ ဘုရား"

ဟု ညည်းညူပြောဆိုမိရာ ဦးပဥ္စင်းက ပြုံးရယ်လျက်-

"သူတို့ နှုတ်ဆက်လည်း ငါက နားမလည်၊ ငါနှုတ်ဆက်လည်း သူတို့က နားမလည်ကြမှာမဟုတ်ဆိုတော့ ဒီအတိုင်းပဲ မသိလိုက်မသိဘာသာနေကြတာပဲကွာ၊ စိမ်းကြတယ်လို့တော့ မဆိုသာပါဘူး"

ဟု ဆိုလေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်က ဆက်လက်၍-

"ဟင် ဒါဖြင့် ဦးပဥ္စင်း တရားဟောတော့လဲ ဘုရား"

ဟု အတွန့်တက်မိသောအခါ ဦးပဥ္စင်းကသဘောကျစွာဖြင့် တဟားဟား ရယ်မောလိုက်ရင်း-

"သူတို့က ဗုဒ္ဓဘာသာကို ယုံကြည်ကြတဲ့သူတွေမှမဟုတ်တာ ငါတရားသွားဟောရင်အရိုက်ခံရမှာပေါ့ကွ၊ အဲဒါကြောင့် ဒီမှာတရားဟောစရာမလိုဘူးလေ"

ဟုဖြေကြားလေ၏။

"ဒီရွာမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မရှိဘူးလား"

ဟု သိချင်ဇောဖြင့် အစောတလျှင် ထပ်မေးလိုက်သော ကျွန်တော့်မေးခွန်းကို ဦးပဥ္စင်းက-

"တစ်ယောက်တော့ ရှိတယ်ကွ" ခပ်အေးအေးလေသံဖြင့် ပြန်ဖြေ၏။

"ဒီလိုနေရာမှာတော့ တစ်ယောက်ဆိုလည်း မဆိုးသေးပါဘူးဘုရား၊ ဦးပဥ္စင်းအတွက် အဖော်တော့ရမှာပါ"

ကျွန်တော်က ပြောလိုက်သောအခါ ဦးပဥ္စင်းက-

"အဲတစ်ယောက်က ဘယ်သူမှတ်လို့လဲ"

ဟု ကျွန်တော်ကို ပြန်မေးလေ၏။ ကျွန်တော်က မသိဘူးလေဘုရား"ဟုဆိုမှ-

"ဒီရွာရဲ့တစ်ယောက်တည်းသောဗုဒ္ဓဘာသာက ငါပဲပေါ့ကွ" ခပ်ပြုံးပြုံးမျက်နှာပေးဖြင့် ပြောလေ၏။ ထိုအခါ ကျွန်တော်က-

"ဟာ ဦးပဥ္စင်းကလည်း နောက်နေပြန်ပါပြီ"

ဟု ဆိုလိုက်ရာ ဦးပဥ္စင်းက -

"မင်းက ငါ့ကိုပါ ဘာသာခြားထင်လို့လား"

ဟု ထပ်၍ အရွှန်းဖောက်သဖြင့် ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦးသား လွှပ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ ရယ်မောဖြစ်ကြလေ၏။ ထိုသို့ ရယ်မောလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်သည် ဦးပဥ္စင်းအပေါ် ပို၍ ရင်းနှီးသလိုခံစားလိုက်ရ၏။

ခန့်ငြားထည်ဝါစွာ တည်ဆောက်ထားသော ဘာသာခြားဘုရားရှိခိုးကျောင်းကြီး တစ်ကျောင်း၏ဘေးမှ ဖြတ်လျှောက်၍

ရွာအပြင် တောင်ကျောလေးတစ်ခု၏ ခြေရင်းသို့ ရောက်သောအခါ ဦးပဥ္စင်းက-

"ဟို..မှာမြင်လား၊ အဲဒါ ငါနေရတဲ့ ကျောင်းပဲကွ"

ဟု တောင်ထပ်ကြားမှ အဆောက်အဦးလေးတစ်ခု၏ လက်ညိုးညွှန်ပြရင်း ပြောလေ၏။ မကြာမီ ကျွန်တော်တို့သည် ထိုကျောင်းဆောင်လေးဆီသို့ ရောက်ရှိသွားကြလေ၏။ ကျောင်းကိုရောက်၍ အနေအထားကို သေချာစွာကြည့်လိုက်သောအခါ ကျွန်တော့်အထင်နှင့် အမြင်သည် တက်တက်စင်အောင်လွဲသွားပြန်လေ၏။ ကျွန်တော်က သာသနာပြုဘုန်းကြီးကျောင်းဆိုလျှင် ရွာဦးရွာထိပ်ရှိ အချက်အချာကြသောနေရာတွင် ခန့်ငြားသပ်ရပ်စွာ ဆောက်လုပ်ထားသည့် ကျောင်းဖြစ်ရမည်ဟု လမ်းတစ်လျှောက်လုံး တွေးထင်ခဲ့မိ၏။ သို့ရာတွင် လက်တွေ့ကျွန်တော်မြင်လိုက်ရသည်က ထိုသို့မဟုတ်၊ ရွာအပြင် သူများမလိုချင်သည့် မြေကွက်လပ်တစ်ခု၌ ဆောက်ထားသောဇရပ်တစ်ခု၏ အနေအထားမျှသာဖြစ်လေ၏။ ဦးပဥ္စင်းကိုယ်တိုင်မပါဘဲ တစ်ခြားတစ်စုံတစ်ယောက်ကများ 'ဒါ ဘုန်းကြီးကျောင်းပဲကွ' ဟု ဆိုခဲ့လျှင် ကျွန်တော်သည် ဟုက်ရဲ့လားဗျာ ဟု ပြန်၍ စောဒကတက်နေမိဦးမှာ အသေအချာပင်။

ကျောင်းပေါ်သို့ ရောက်သောအခါ ပထမဦးဆုံးထင်ရှားစွာတွေ့မြင်လိုက်ရသည်က တောင်ပုံယာပုံ ပုံနေသော စာအုပ်ထပ်ကြီးဖြစ်၏။ အများစုမှာ သပ်သပ်ခပ်ခပ် စီစီရီရီ ထပ်လျက်ထားရှိသော်လည်း အချို့မှာ ဖတ်လက်စ ဖြစ်ပုံရလေ၏။ ကျွန်တော်သည် စာအုပ်များကို အကဲခတ် စပ်စုကြည့်ရာ သမိုင်းနောက်ခံ ရသဝတ္ထုရှည်များ၊ ဘာသာပြန်စာကောင်း ပေကောင်းများနှင့် ဒဿနိကဘာသာရပ်များအပြင် ဘာသာရေးစာပေများကိုပါ တွေ့ရလေ၏။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးထားသည့် အယူဝါဒရေးရာစာအုပ်ထူကြီးများလည်း ရှိသေး၏။ ထို့ကြောင့် ဦးပဥ္စင်းသည် သက်တော်ရွယ်တော်ငယ်သေးသော်လည်း ဖတ်ရှုလေ့လာသည့် စာအုပ်များအရ သိပ်မခေလှဟု ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ မှတ်ချက်ချမိလေ၏။ ထိုအချိန်တွင် ဦးပဥ္စင်းသည် ထီးရှူးသားများဖြင့် မီးမွေးနေသဖြင့် ကျွန်တော်အမြန်ပြေးသွားကာ 'တပည့်တော်လုပ်လိုက်ပါမယ်ဘုရား' ဟု ပြော၍ ရေနွေးအိုးတည်လိုက်လေ၏။ ရေနွေးအိုးဆူသော

အခါ ကော်ဖီပူပူကို အတူသောက်ကြရင်း စကားစမြည်ပြောဖြစ်ကြလေ၏။ ကျွန်တော့် အဝတ်အစားများက မိုးစိုလာခဲ့သောကြောင့် ရေညှစ်၍ မီးကင်ထားရကာ ဘောင်းဘီတို လေးတစ်ထည်ဖြင့် စောင်ထူထူခြုံ၍ နေခဲ့ရခြင်းဖြစ်လေ၏။

ဦးပဉ္ဇင်းပြောပြသည့် သူ၏ တောင်တန်းသာသနာပြုအတွေ့အကြုံနှင့် အတွေးအမြင်များသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်း၏။ သူက-

"ငါတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေက တောင်တန်းသာသနာပြုလုပ်ငန်းကို စိတ်ဝင်စားကြတယ်ကွ၊ ဒါပေမဲ့ အများစုထင်ထားကြတာက တောင်တန်းသာသနာပြုလာရင် ဒီက ဘာသာခြားတွေကို ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေကို လိုက်ဟောပြ၊ ပြီးတော့ ဘာသာကူးပြောင်းပွဲတွေကျင်းပ၊ လွယ်မှလွယ်ပေါ့၊ ဒါက အဝေးကထင်ကြတဲ့အထင်၊ တကယ်တော့ ဒီမှာကသူတို့ဘာသာနဲ့သူတို့ ခိုင်ခိုင်မာမာရှိပြီးသား၊ အင်မတန်လည်း အရိုးစွဲကြတယ်။ အခုပဲ ကြည့်လေ၊ ဒီနေ့ဆို သူတို့ဘုရားရှိခိုးတဲ့နေ့၊ အရေးပေါ်ကိစ္စကလွဲပြီး ဘယ်သူမှ ခရီးတိုခရီးရှည်မထွက်ကြဘူး၊ အကုန်လုံး ဘုရားကျောင်းကို ကလေးလူကြီး တစ်ယောက် မကျန် သွားကြတာ။ တို့ဆီက ဥပုသ်နေ့နဲ့တော့ကွာချင်တိုင်း ကွာပါ့။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထားလိုက်အုံးကွာ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုပဲကြည့် ရေများရေနိုင် မီးများမီးနိုင်လေ၊ ဒီရွာလေးမှာ သူတို့ဘုရားကျောင်း(၄)ကျောင်းရှိတယ်။ အကုန်လုံးတိုက်ကြီးတာကြီးတွေနဲ့ ဟည်းထနေအောင် ခမ်းခမ်းနားနားဆောက်ထားကြတာတွေချည်းပဲရယ်။ တစ်ခုမှ သေးသေးနုပ်နုပ်မပါဘူး။ ဒီတော့ ဟိုတိုက်ကြီးပေါ်ကလူတွေဆီသွားပြီး ခင်ဗျားတို့အဲဒီမှာ မနေကြနဲ့ ဆင်းခဲ့ကြ အမှန်တရားက ကျုပ်နေတဲ့ တဲစုတ်ကလေးထဲမှာလို့ သွားပြောရင် ဝိုင်းဟာတာခံရယုံဘဲရှိမှာပေါ့။ ဒါက အသွင်အားဖြင့် ထင်ရှားတာကို ပြောပြတာပါ" ဟု ဆိုလေ၏။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်က ဦးပဉ္ဇင်းပြောပြသည်များကို ခေါင်းတဆက်ဆက်ညိမ့်၍ ထောက်ခံရင်း-

"ဒါဖြင့် ဦးပဉ္ဇင်းရယ်၊ အနေဆင်းရဲ အစားဆင်းရဲနဲ့ ဘာလုပ်နေတော့မလဲ၊ ကိုယ့်ရပ်ကိုယ့်ဒေသ ပြန်တော့ပါလား ဘုရား"

ဟု ဘုမသိ ဘမသိဘဲဝင်ပြောမိရာ ဦးပဥ္စင်းက-

"အေးကွာ..မင်းပြောသလို ပြန်ချင်တိုင်း ပြန်လို့ရရင်တော့ အကောင်းသားပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ ငါတို့က ပြန်လို့မဖြစ်ဘူးကွ"

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တာဝန်ရှိလို့ ဆိုပါတော့ကွာ။ တောင်တန်းသာသနာပြု တာဝန်လို့ခေါ်တယ်။ ဒီတာဝန်ကို မရယူခင်က ရန်ကုန် သာသနာ့တက္ကသိုလ်ကြီးမှာ (၄)နှစ်တိုင်တိုင် ခဲရာခဲစစ် စာမေးပွဲတွေကို စိတ်ပင်ပန်း ကိုယ်ပင်ပန်းနဲ့ ဖြေခဲ့ရတယ်။ အဲဒီ (၄)နှစ်စလုံး ဖြေဆိုခဲ့တဲ့ စာမေးပွဲတွေမှာ အကုန်ဖြေနိုင်ပြီး အောင်မြင်ခဲ့ပေမဲ့ အသိအမှတ်ပြု ဘွဲ့လက်မှတ်မပေးသေးဘဲ ဒီတာဝန်ကို (၂)နှစ်တိတိ ထမ်းဆောင်ဖို့ပေးလိုက်တာ။ (၂)နှစ်ပြည့်အောင် အမှန်တကယ်ထမ်းဆောင်နိုင်ရင် ဘွဲ့ပေးမယ်။ မဟုတ်ရင် စာတွေဘယ်လိုပဲ ရခဲ့ရခဲ့ တက္ကသိုလ်စာမေးပွဲမှာ ဘယ်လိုပဲအောင်အောင် ဘွဲ့မရတော့ဘူးဆိုတဲ့သဘောပေါ့။ ဝန်ထမ်းလောကစကားနဲ့ပြောရရင် ဌာနကင်းကွာမှုနဲ့ အရေးယူ အပြစ်တင်လိုက်တယ်ပေါ့ကွာ။ ဒီလိုပြောတော့ အပေါ်ယံကြည့်ရင် ဘွဲ့မရမှာဆိုးလို့ ပေကပ်နေတယ်လို့ ထင်စရာရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း တကယ်တမ်း အဲဒါထက်ပိုပြီး လေးနက်တယ်။ ကိုယ်တိုင် စခဲ့တဲ့အလုပ်တစ်ခုကို "ဆင်ကောင်ကြီး အမြီးကျမှ တစ်"ဆိုသလို မျိုးမဖြစ်ရအောင် ဖွဲ့ရှိရှိနဲ့ ပြီးဆုံးအောင် ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်တာမျိုးပေါ့။ ဒါက အရေးကြီးတယ်။ ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် အခက်အခဲနဲ့ကြုံတိုင်း နောက်ပြန်လှည့်ပြေးနေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောကမှာမှ အောင်မြင်တဲ့လူဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီမှာခက်ခက်ခဲခဲ ရပ်တည်တယ်ဆိုတာ သူတို့ပေးမယ့်ဘွဲ့လက်မှတ်စက္ကူလေးတစ်ရွက်ကို မက်မောလို့ မမက်မောလို့ထက် ကိုယ့်ရဲ့ ဖွဲလုံ့လဝီရိယနဲ့ကိုယ် တိုက်ပွဲဝင်နေတယ်လို့ပြောမှ ပိုပြီး အဓိပ္ပါယ်ပြည့်စုံတယ်"

ဟု စိတ်ရှည်လက်ရှည်ဖြင့် ရှည်လျားစွာ ရှင်းပြလေ၏။

(ပြည့်သခင်)

နောက်လဆက်လက်ဖတ်ရှုရန်

သရက်သီးကျွေးရသောအကျိုး

တက္ကသိုလ် ဘုန်းသီရိ (မဟာစာရိယ ဘီအေ)

ပန်းချီတင်ထွန်းထွန်း

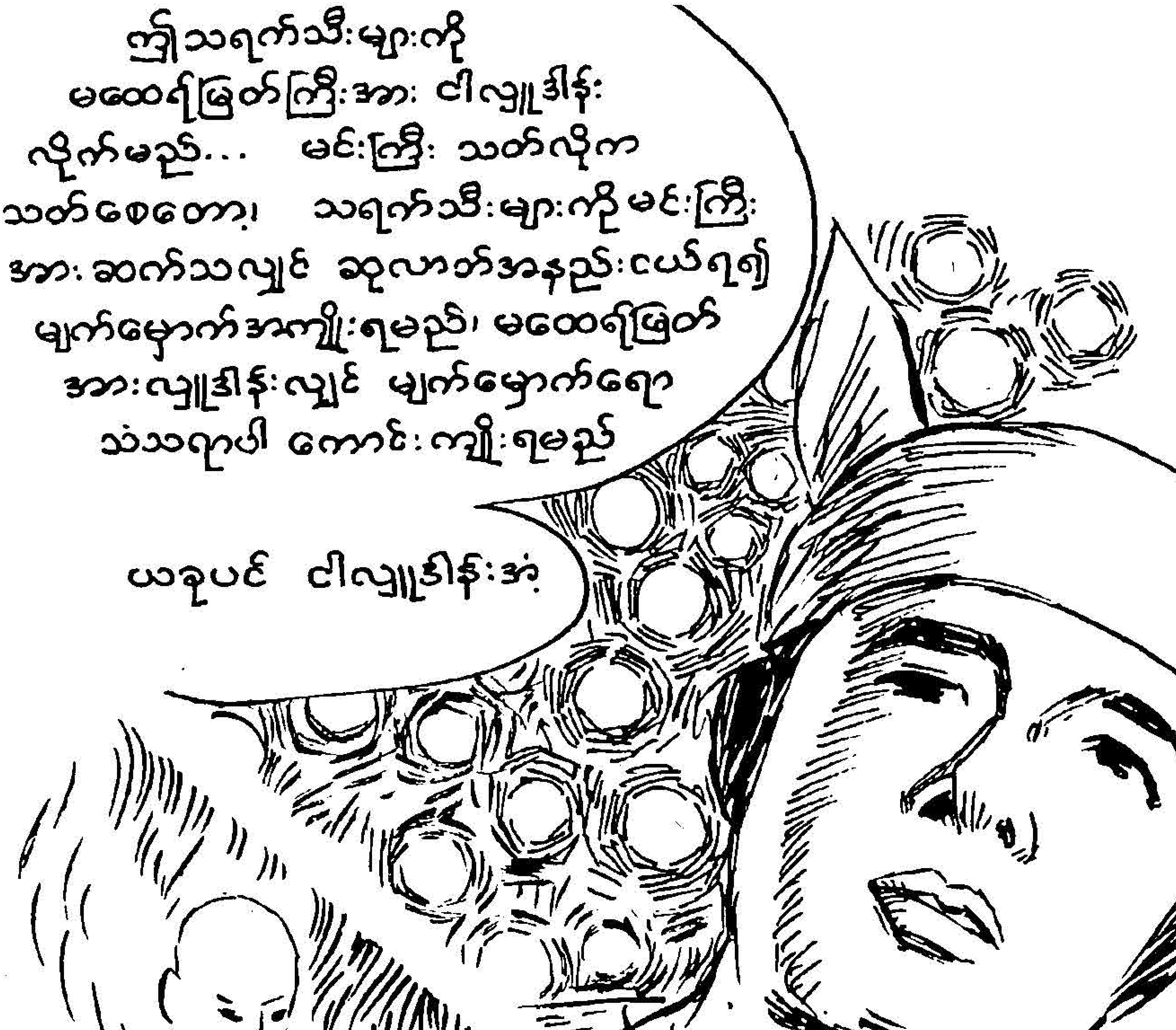
ရာဇဂြိုဟ်ပြည့်ရှင် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးသည် သရက်သီးချိန် မဟုတ်ဘဲ သရက်သီးစားလိုသော ဆန္ဒကြောင့် ဥယျာဉ်မှူးကို ခေါ်ကာ မိန့်ကြား၏။

ဥယျာဉ်မှူးသည် သရက်ပင်ရင်းတို့၌ မကောင်းသောမြေတို့ကို တူးဆွဖယ်ထုတ်ပြီး
ကောင်းသောမြေတို့ကို ဖြည့်ပေးသည်။ ကောင်းသောရေတို့ကို လောင်းပေး၏။

ထိုသို့ပြုပြင်ပေးသော မကြာခင်၌
ရွက်ဟောင်းတို့ ကြွေကျကုန်သည်။

ထိုအခါ ပထမ ထည့်ထားသော မြေစာပေါင်းတို့ကို ဖယ်ရှားပြီး ဖက်သက်ဆိုစုပ်ဖက်တို့နှင့် ရောနှောသော ပကတိမြေတို့ကို ထည့်၍ ကောင်းသောရေတို့ကို လောင်းပေးပြန်၏။

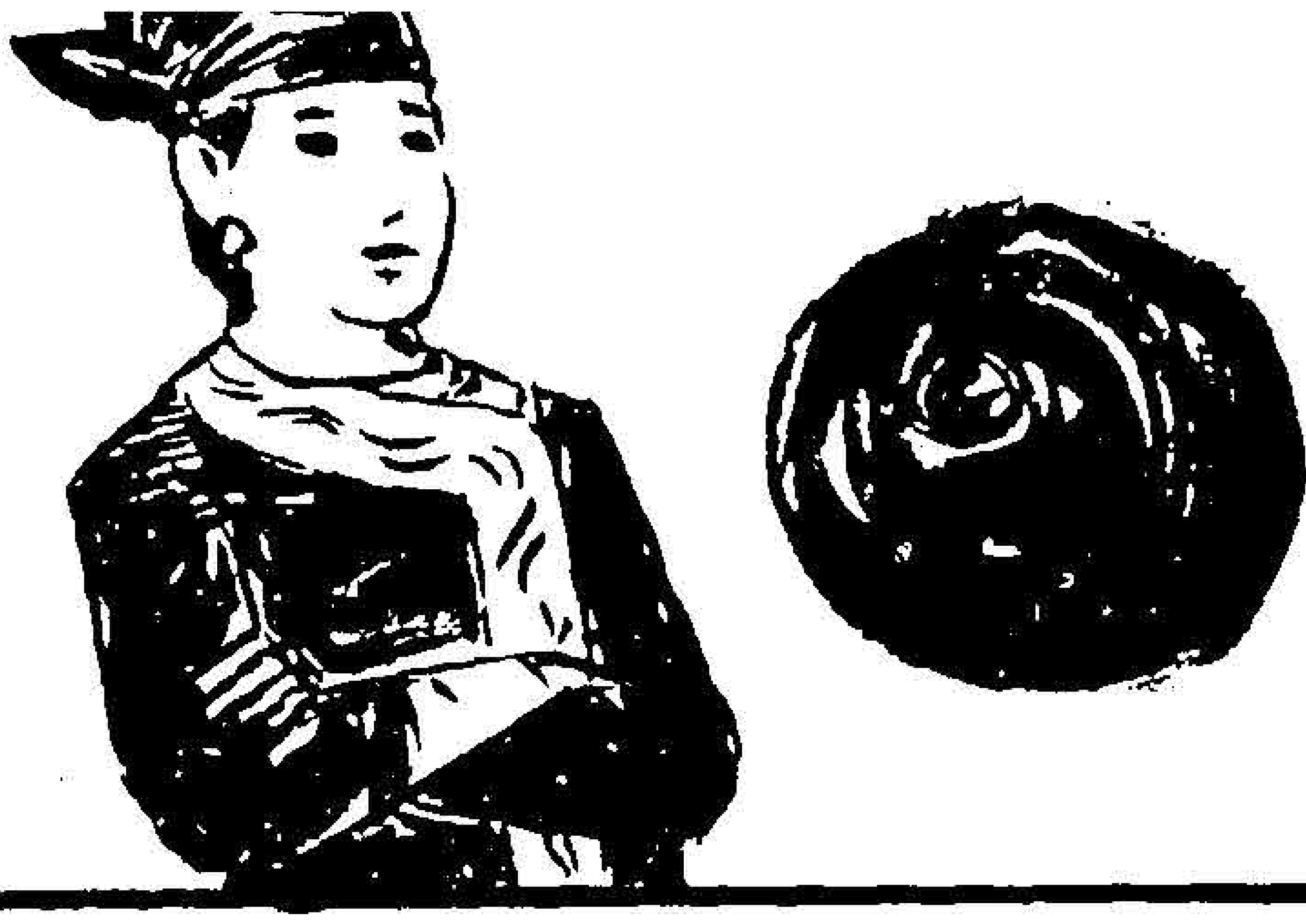
ဥယျာဉ်မှူးသည် ထိုသရက်သီးလေးလုံးကို ခူးဆွတ်၍ မင်းကြီးအား ဆက်သရန် နန်းတော်သို့ ထွက်လာခဲ့သည်။
လမ်းခရီးတွင် ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်မထေရ်မြတ်ကြီး ဆွမ်းခံ ကြွလာတော်မူရာ ဥယျာဉ်မှူးနှင့် တွေ့ဆုံ၏။



ဥယျာဉ်မှူးသည် မထေရ်မြတ်ကြီးကို သရက်သီးများ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းလိုက်လေသည်။

ထို့နောက် ဥယျာဉ်မှူးသည် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးထံ ဝင်ရောက်ခစား၍ ထိုအကြောင်းကို လျှောက်ထားတင်ပြလေသည်။
မင်းကြီးသည် မင်းချင်းတစ်ယောက်ကို ခေါ်ကာ ဥယျာဉ်မှူး လျှောက်တင်သော စကား ဟုတ် မဟုတ် စုံစမ်းခိုင်းလေသည်။

ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်မထေရ်မြတ်သည် သရက်သီးလေးလုံးကို ဘုရားရှင်အား ဆက်ကပ်လှူဒါန်း၏။ ဘုရားရှင်က ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ် ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်မထေရ် နှင့် ရှင်မဟာကဿပမထေရ်တို့ကို တစ်လုံးစီပေး၍ ကျန်တစ်လုံးကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဘုန်းပေးသုံးဆောင်တော်မူသည်။ ထိုသို့ သိရလျှင်...
ဤသူသည် ရဲရင့်လျက် မိမိအသက်ကိုပင် စွန့်လွှတ်၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုပေသည်... ဥယျာဉ်မှူး ...သင်၏ သရက်သီးလှူ ရသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ... ငါ့အား အမျှပေးဝေပါလော
အရှင်မင်းကြီး အလိုရှိတိုင်း ကောင်းမှု၏ အဖိုးဘာဂကို ယူတော်မူပါဘုရား
သာဓု... သာဓု... သာဓု...



မင်းကြီးသည် ဥယျာဉ်မှူးအား ရွာတစ်ရွာနှင့် အဝတ်ပုဆိုးတို့ကို ပေးသနားတော်မူသည်။

မှန်ဖြတ်သော သဒ္ဓါတရားဖြင့် သရက်သီးလှူဒါန်းရသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် ဥယျာဉ်မှူး ကွယ်လွန်သော် တာဝတိံသာ နတ်ပြည်တွင် 'ဖလဒါယကာ နတ်သား' ဟု ထင်ရှားဖြစ်ရလေသည်။ ။ ပြီး

တက္ကသိုလ် ဘုန်းဒီရိ (ဓမ္မာစရိယ ဘီအေ)

စောင့်ရှောက်ကာဆီး ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းများ

သဃပ-(ကျမ်းပြု)

မရဏာဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆင်ခြင်ရခြင်း၏ အကျိုးများ

မရဏာဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည်-

၁။ အမြဲသတိကောင်းခြင်း၊

၂။ ဘဝအားလုံးတို့၌ ငြီးငွေ့သည့် အမှတ်သညာကိုရခြင်း၊

၃။ အသက်၌ နှစ်သက်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်နိုင်ခြင်း၊

၄။ မကောင်းမှုကို ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချလေ့ ရှိခြင်း၊

၅။ ပစ္စည်းအသုံးအဆောင်တို့ကို မတပ်မက်ခြင်း၊ နှမြောဝန်တိုမှုမရှိခြင်း၊

၆။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောများ ထင်မြင်ခြင်း၊

၇။ သေခါနီးကာလ၌ ကြောက်လန့်မှုကင်း၍ မတွေမဝေသေရခြင်း၊

၈။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ နိဗ္ဗာန်ကို မရရှိသေးပါက သေလွန်ပြီးနောက် သုဂတိဘုံဘဝသို့ ရောက်ရခြင်း စသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်အကျိုးအာနိသင်အမျိုးမျိုးကိုရရှိစေနိုင်သော ဤမရဏာဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို မမေ့မလျော့သော ဖွဲလုံ့လဝီရိယဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်ကြပေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားပွားများအားထုတ်သူမှာ ရှိရမည့်အင်္ဂါ ၅ ပါး

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားပွားများ အားထုတ်မည့်သူသည်-

၁။ ရတနာသုံးပါးကို မပိုတ်မသုန် ယုံကြည်ခြင်း၊

၂။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်း၊

၃။ မာယာ၊ သာဌေယျကင်းခြင်း၊

၄။ ကုသိုလ်တိုးပွားရေးကိုသာ ထက်သန်ပြင်းပြသော လုံ့လရှိခြင်း၊

၅။ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်ကို သိမြင်နိုင်သည့် ဉာဏ်ပညာနှင့်ပြည့်စုံခြင်း

ဟူသော အင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကြိုတင်ပြုဖွယ် ကိစ္စရပ်များ

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်မည့်သူသည် အားမထုတ်မီ အောက်ပါကိစ္စများကို ကြို တင်ဆောင်ရွက်ထားဖို့ လိုအပ်၏။

- သီလစင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်း ခြင်း၊
- တရားအားထုတ်ရာတွင် အနှောက် အယှက်ဖြစ်စေတတ်သော မိမိဆောင် ရွက်ဆဲ ကိစ္စကြီးငယ်နှင့် ဆောင် ရွက်ရန်ရှိသည့် ကိစ္စ ကြီးငယ်များ ကိုပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက် ခြင်း။
- ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာထံချဉ်းကပ်၍ ကမ္မ ဋ္ဌာန်းသင်ယူခြင်း၊
- အားထုတ်ရန်သင့်လျော်သောနေရာ ရွေးချယ်ခြင်း၊

ခန္ဓာကိုယ်ကို အပ်နှံလှူဒါန်းခြင်း

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်မည့်သူသည် ဖော် ပြခဲ့သော အချက်များကို လေ့လာပြီးနောက် "ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်သည် မြတ်စွာဘုရားအား တပည့် တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အပ်နှံလှူဒါန်းပါ၏ ဘုရား" ဟု မြတ်စွာဘုရားအားဖြစ်စေ၊ "အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် အရှင်ဘုရား အား တပည့်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အပ်နှံ လှူဒါန်းပါ၏" ဟု ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအားဖြစ် စေ တရားအားထုတ်သည့်အခိုက် မိမိ၏ ခန္ဓာ ကိုယ်ကို စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းထားရမည်။ ကြောက်မက်ဖွယ်ဘေးအန္တရာယ်များကို ကာကွယ်ရန် မြတ်စွာဘုရားခန္ဓာကိုယ်ကို အပ်နှံလှူဒါန်းခြင်းဖြစ်ပြီး ဆရာသမား၏ ဆုံးမဩဝါဒကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ရန် ဆရာ သမားအား မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အပ်နှံလှူ ဒါန်းရခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရန် သင့်လျော်သည့်နေရာ၌ ထိုင်၍ သတ္တဝါများကို မေတ္တာပွားပြီး မိမိစရိုက်နှင့် လိုက်ဖက်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်နိုင် ပေပြီ။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများနည်း

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အလောင်း ကောင်၏အနေအထား ပြောင်းလဲမှုအရ သဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးရှိရာ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းရှု ပွားပုံကိုသာ ဤ၌ ပြဆိုပါမည်။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းမည့်သူသည် အသုဘကောင်ရှိရာအရပ်ကို ရှေဦးစွာစုံစမ်း လေ့လာရမည်။ မည်သည့်နေရာတွင် အသုဘ ကောင်ရှိသည်ဟု သတင်းစကားကြားရသော အခါတွင်လည်း အလျင်စလိုမသွားသင့်ချေ၊

အကြောင်းမှု ဘီလူးသားရဲစသော ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် တွေ့ကြုံရတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ထို့ပြင် အသုဘကောင်ရှိရာသို့ မသွားမီ ကြိုတင်အသိပေးသင့်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များကိုလည်း ကြိုတင်အသိပေးထားရသည်။ ထိုသို့ အသိပေးထားခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခု ကျရောက်သည့်အခါ၌ ကူညီစောင့်ရှောက်မှု ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အသုဘကောင်ရှိရာသို့ သွားသောအခါ၌ မိမိစီးဖြန်းနေကျကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ကာ တုက်၊ တောင်ဝှေးကိုင်ဆောင်လျက် မိမိသွားသည့် လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်၌ အမှတ်အသားပြုသွားရမည်။ အထူးသဖြင့် အသုဘကောင်၏ လေညာဘက်မှဖြစ်စေ၊ လေကြေ (လေအောက်) ဘက်မှဖြစ်စေ၊ ခေါင်းရင်းဘက်မှဖြစ်စေ၊ ခြေရင်းဘက်မှဖြစ်စေ၊ မထိုင်မူ၍ အသုဘကောင်နှင့်မနီးမဝေး ခြေရင်းမကျ ခေါင်းမကျသော အသုဘကောင်၏ ဗဟိုချက်ကျသည့် နေရာ၌ ထိုင်ရမည်။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းရှုရန် သင့်လျော်သောနေရာ၌ ထိုင်ပြီးနောက် အသုဘကောင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သစ်ပင်၊ သစ်ငုတ်၊ ခြုံနွယ်၊ ကျောက်ခဲ၊ တောင်ပို့ အစရှိသော အရာဝတ္ထုများနှင့် အသုဘကောင်ကို "ဤကား အသုဘကောင်၊ ဤကားသစ်ပင်ဟု အရာဝတ္ထုများနှင့်တွဲ၍ သေချာစွာမှတ်သားရမည်။

ထိုသို့ မှတ်သားပြီးနောက် အသုဘကောင်၏ အဆင်း၊ အရွယ်၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရပ်မျက်နှာ၊ တည်ရာ ပိုင်းခြားချက်ဟူသော အချက်အလက် ၆ မျိုးတို့ဖြင့် အသုဘအာရုံ ထင်မြင်လာအောင် ရှုမှတ်ရမည်။

ရှုမှတ်ပုံမှာ- ဤအသုဘကောင်သည် အသားဖြူသူ မဲသူ၏အသုဘကောင်တည်း၊ ဤကား ပဌမအရွယ်၊ ဒုတိယအရွယ်၊ တတိယအရွယ်ရှိသူ၏ အသုဘကောင်တည်း၊ ဤကား အသုဘကောင်၏ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ လက်၊ ရင်ဘက်၊ ချက်၊ တင်ပါး၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံး၊ ခြေချောင်းတည်း၊ ဤကား အသုဘကောင်၏ အလယ်ပိုင်း၊ ဤကား အောက်ပိုင်းတည်း၊ တနည်း ငါကား မြောက်ဘက်အရပ်၌ထိုင်၍ အသုဘကောင်ကား ငါ၏တောင်ဘက်အရပ်မှာရှိသည်၊ အသုဘကောင်၏ လက်ခြေ ဦးခေါင်းစသည်တို့ကား ဤမည်သောနေရာ၌ တည်ရှိသည် အသုဘကောင်ကား အောက်ပိုင်း၌ ခြေဖဝါး၊ အထက်၌ဆံပင်များ ခန္ဓာကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်၌ အရေဖြားတို့ဖြင့် ပိုင်းခြားထား၍ စက်ဆုပ်ဖွယ်အပုပ်နံ့တို့ဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်ဟု ရှုမှတ်စီးဖြန်းရမည်။

သထပ-ကျွမ်းပြု

မြို့လယ်က အလှူခံမဏ္ဍာပ်

ဦးတိဿ- ဖယ်ခုံ

တရံရောအခါ၊ တို့မြတ်စွာသည်၊ ပြည်တော်သာဝတ်၊ မြို့တော်မြတ်၌၊ စံလက်ခိုက်ခါ၊ ဆည်းကပ်လာသည့်၊ တကာတော်ရင်း၊ သူဌေးမင်းအား၊ အိမ်တွင်းနိစ္စ၊ လှူဒါနကို၊ ပြုရ၏လော၊ မေးစစ်ကြသော်၊ သြော်သြောဘုရား၊ လူအများအား၊ လှူကား လှူရ၊ မကောင်းလှတည့်၊ ကဏ္ဍဆန်ကွဲ၊ ပုန်းရည်ကျဲဟု၊ ဝမ်းနည်းစကား၊ ပြန်လျှောက်ကြားသော်၊ တို့များသတ္တာ၊ လှူဒါန်းရာ၌၊ စိတ်သာမူလ၊ ပဏီတဟု၊ လူခဖြစ်စေ၊ အင်ငါးထွေတို့၊ ညီစေမူကား၊ ကျိုးဖွံ့ထွား၏။

ရှေးဆရာတော်ကြီးများ ရေးစပ်တော်မူခဲ့သော ဝေလာမသုတ်လင်္ကာကို ရွတ်လိုက်ကြားညှပ်ကားညှပ်ဖြတ်ပြီး စကားပြေ ပြန်ဆိုဟောပြောလိုက်သဖြင့် သာယာနာပျော်ဘွယ်ကောင်းသော မဏ္ဍာပ်ကို မိုးဖြဲဈေးပေါက် ပြည်ထောင်စုလမ်းမကြီးဘေးတွင် တွေ့မြင်ရမည်။ မိုးဖြဲစာတိုက်မှူး ဦးစိုးတင့်နှင့် လအိ ဆရာတော် ဦးတိဿတို့ အလှည့်အလည်ဖြင့် ဟောပြောကြ၏။ မိုးဖြဲမြို့ စက်တော်ရာ ဘုရားဂေါပက ဦးအေးနွယ်၏ ဟောပြောသံလည်း ဈေးနေ့တိုင်းကြားနိုင်၏။ မွေတော်မွေစကြာအဖွဲ့၏ ရင်ခွင်ပိုက် ငွေဖလားဖွေးဖွေး မြင်နိုင်၏။ ဈေးရောင်းဈေးဝယ်များ ပြည်ထောင်စုလမ်းမပေါ်ခရီးသွားများတို့သည် အလှူခံမဏ္ဍာပ်သို့ လာရောက်အလှူငွေ ထည့်ဝင်ကြသည်ကို တွေ့မြင်ရပေသည်။ ကျောင်းတက်ပွဲများ လာကြသော ယာဉ်အမျိုးမျိုးမှလည်း အလှူငွေ တဖွဲဖွဲလှူဒါန်းကြ၏။ အလှူခံရက်မှာ ၁၃၆၃ ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်မှ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့အထိ တစ်လတိတိအလှူခံသည်။ အလှူခံမဏ္ဍာပ်တွင် စီတန်းလျက် တပ်မှူး ဗိုလ်မှူးခင်မောင်စိုး+ဒေါ်ခင်မာဝင်း မိသားစု ထလတ ၂၇ကောင်းမှု ဉာဏ်တော်သုံးပေခွဲ ကျောက်ဆင်းတုတော် ၁ ဆူ၊ မကိုဋ်မှစလွယ်ဖြင့် မန္တလေးမဟာမြတ်မုနိကဲ့သို့ သပ္ပါယ်အောင် အထူးမွမ်းမံမှုရှိ၏။ မိုးဖြဲမြို့ ၁၃၆၃ ခုနှစ်၊ မွေတော်ဝါတွင်းဥပုသ်သည် များကောင်းမှု ဉာဏ်တော်သုံးပေခွဲကျောက် ဆင်းတုတော်(၁)ဆူ၊ မိုးဖြဲမြို့ ပေါ်ဦးရပ် ဦးဘခင်+ဒေါ်မေဖော် မိသားစုကောင်းမှု သုံးပေခွဲ ကျောက်ဆင်းတုတော် (၁)ဆူ၊ မိုးဖြဲ မြို့ ပွဲကုန်း (၁)ရပ်

ဦးမြင့်အောင်+ဒေါ်စန်းလှိုင် မိသားစုကောင်းမှု ဉာဏ်တော် သုံးပေခွဲ ကျောက်ဆင်းတုတော် (၁)ဆူအားဖြင့် ကျောက်ဆင်းတုတော် လေးဆူသည် အလှူခံမဏ္ဍပ်တွင် အပူဇော်ခံ လျက်ရှိပါသည်။

မိုးဖြဲဈေးအနီးတစ်ဝိုက် ဈေးတိုက် တန်းလျား ဆိုင်ခန်းများမှ ဗုဒ္ဓကျောက်ဆင်း တုတော်များအား နေ့စဉ်အာရုဏ်ဆွမ်း၊ ရေချမ်း၊ ပန်း လှူဒါန်းကြပါ၏။ အလှူတော် ငွေထည့်ဝင်လှူဒါန်းလိုသူများလည်း လူကြီး လူငယ် လူလတ်ပိုင်းတို့သည် လာရောက် လှူဒါန်းကြပါ၏။ ဘုရားဖူးများလည်း ရှိကြ ပါသည်။ နောင်တော်ကြီးစေတီတော်ရှိ အရပ် လေးမျက်နှာ၏ မုခ်လေးမုခ်တွင် ကိန်းဝပ်စံ ပယ်တော်မူသည့် ဆင်းတုတော်များ စေ့စေ့ စပ်စပ် ဖူးမြော်ကြ၏။ ရံခါရံခါ ကျောင်းနေ ရွယ် ကလေးငယ်များ စုစုဝေးဝေး လာရောက် ဖူးမြော်တတ်၏။ မည်သူကပြော ပြလိုက် သည်မသိလိုက်ရ အောက်ပါစကား တစ်ခွန်း သည် ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် ပြောဆိုကြသည် ကို ကြားရပေ၏။

"ဒီဘုရား ဒီဘုရား ဒီဘုရား ဒီသုံး ဆူကဘုရားဖြစ်ပြီး ဒီဘုရားက မောင်ရှင် လောင်း စလွယ်တွေနဲ့ဆိုတော့ ဘုရားမဖြစ် သေးဘူး ဘုရားမောင်ရှင်လောင်း" သင်း ကျစ်တော် စလွယ်တော်မပါသော သုံးဆူကို တော့ ဘုရားဟုပြောပြီး ထလတ-၂၇ လှူဒါန်းထားသည့် ဆင်းတုတော်ကို မကိုဋ်နှင့် စလွယ်ဆင်ထားသည့် မောင်ရှင်လောင်းဝတ် စုံနှင့်တူသောကြောင့် ဘုရားမောင်ရှင်လောင်း ဟုပြောသူရှိ၍ ကြားသူများကလည်း ဘုရား မဖြစ်သေးဘူး ဘုရားမောင်ရှင်လောင်းဟု ပြောဆိုကြလေတော့သည်။

ဘုရားမောင်ရှင်လောင်းမဟုတ် ဘုရားဖြစ်ကြောင်း မန္တလေးမြို့၊ မဟာမြတ် မုနိဆင်းတုတော်ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ထားကြောင်း ဇမ္ဗူပတိချွတ်ခန်းအကြောင်း အလှူခံမဏ္ဍပ် ရှိ အသံချဲ့စက်ဖြင့် မွေတော်ဂေါပက ဦးမျိုးညွန့်၊ စာတိုက်မှူးဦးစိုးတင့်တို့ ဟောပြော ရှင်းပြသော်လည်းမရ မောင်ရှင်လောင်းဝတ် ပြီးမှ ကိုရင်ဖြစ်ကြရသောကလေးများ၏ လက်တွေ့ဘဝကို နှိုင်းယှဉ်၍ မကိုဋ်နှင့်စလွယ် မပါသော ဆင်းတုတော်များကိုဘုရား၊ မကိုဋ်နှင့် စလွယ်ဆင်ထားသော မောင်ရှင်လောင်းဆင် ထားသည်နှင့်တူသောကြောင့် ဆင်းတုတော် ကို ဘုရားမောင်ရှင်လောင်းဟု ပြောဆိုကြ သည်ကို အသံချဲ့စက်မှဟောပြောရှင်းပြ၍မရ ဘုရားမောင်ရှင်လောင်းဟူသောစကားကို လှိုင်ကော်မြို့၊ ထလတ ၂၇ တပ်မှူးထံ ရောက်သွား၏။ နောက်တစ်နေ့ လှိုင်ကော်

မြို့ ၂၇ မှ တပ်မှူးသည် မိုးဗြဲမြို့ ထလလတ ရုံးသို့ရောက်လာပြီး တပ်မှူးမှ အထူးလှူထားသည်ကို ဘုရားမောင်ရှင်လောင်းဆိုတဲ့ ကိစ္စ အားလုံးနားလည်အောင် ရှင်းပြပေးလိုက်ပါဟု မှာကြား၏။ အလှူခံမဏ္ဍပ်သို့လည်း လာရောက်တိုက်တွန်းသွား၏။ ထိုစဉ်က ဓမ္မစကူးလ်/ဓမ္မကျောင်းတော်၊ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ခေတ်တွေဆိုလျှင်လည်း သင်တန်းဆရာ ရှင်းပြလျှင် ပြီးစီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ အခြေအနေတွင် အလှူခံမဏ္ဍပ်သို့ လအိဆရာတော် ဦးတိသရောက်လာပြန်၏။ အလှူခံဟောပြောရေး စာတိုက်မှူး ဦးစိုးတင့်မှ အထက်အကြောင်းအရာများကို ပြောပြပြီး အရှင်ဘုရား ဟောပြောရှင်းပြနိုင်သမျှ ရှင်းပြပါအုံးဘုရားဟု အသံချဲ့စက် မိုက်လက်ကမ်းပေးရင်းပြော၏။ "ကျုပ်ရှင်းပြလည်း သဘောပေါက်မှာမဟုတ် ခင်ဗျား တို့ ကျုပ်တို့ထက် ဟောရေးပြောရေးသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှရမှာ ဒီတော့ ရက်သတ္တတစ်ပါတ် အတွင်း ပြေလည်မှာပါ ခေါင်းအေးအေးနေဗျာ"ဟု ဖြေသိပ်စကားပြောရ၏။

လှိုင်ကော်-မန္တလေး နဂါးနီကား လိုင်းမှ ဒရိုင်ဘာအားငွေထည့်ပေးလိုက်၏။ မန္တလေး ကျုံးအနောက်တောင်ထောင့် လှိုင်တေးသံသွင်းဆိုင်က သမင်ခြံဆရာတော်၏ ဇမ္ဗူပတိချွတ်ခန်း တိပ်ခွေ (၃) ခွေ ဝယ်ခဲ့ပါဟု မှာရ၏။ မန္တလေးမှ အပြန် မိုးဗြဲအလှူ မဏ္ဍပ်ရှေ့တွင် ကားရပ်၍ တိပ်ခွေ (၃)ခွေ ပေးထားခဲ့၏။ နောက်တစ်နေ့နံနက် (၅)နာရီအချိန်တွင် သမင်ခြံဆရာတော်၏ ဇမ္ဗူပတိချွတ်ခန်းတရားတော်တိပ်ခွေ ဖွင့်လိုက်၏။ (၆)နာရီအချိန်တွင် တရားတော်ပြီးဆုံး၏။ ဈေးတိုက်တန်းမှ ဦးမျိုးညွန့်နှင့် ထလလတရုံး ဝန်ထမ်းများ ပြုံးပြုံးပျော်ပျော် ရောက်လာကြ၏။ တိပ်ခွေဘယ်ကလဲ အပိုရှိပေးပါအုံး ဒါဖွင့်မှ ရှင်းတော့မှာဗျတဲ့။

ဇမ္ဗူပတိချွတ်ခန်းတရားတော်ကို နံနက်စောစော(၁)ကြိမ် ည(၈)နာရီတစ်ကြိမ် အလှူခံမဏ္ဍပ်မှ အသံချဲ့စက်ဖြင့် ဖွင့်ပေး၏။ အလှူခံမဏ္ဍပ်ရှေ့သို့ အလှူလာကြသူများကို စာတိုက်မှူး ဦးစိုးတင့်မှ "နံနက်စောဖွင့်တဲ့ ဇမ္ဗူပတိချွတ်ခန်းတရား နာကြရဲ့လား" "နာကြရပါတယ်ခင်ဗျာ"ဟု ဖြေဆိုကြ၏။ ဟောဒီဆင်းတုတော်က ဘုရားမောင်ရှင် လောင်းမဟုတ်ဘူး ဇမ္ဗူပတိချွတ်ခန်းဘုရား ခေါ်တယ်ဟု လာရောက်သူတိုင်းအား စိတ်ရှည်ရှည်ပြောပြနေသည်ဖြစ်ရာ ဘုရားမောင် လောင်းဟု မခေါ်ကြတော့ဘဲ ဇမ္ဗူပတိချွတ် ခန်းဘုရားဟု ပြောင်းလဲခေါ်ဝေါ်လာကြ၏။ ထလလတ-၂၇ သို့လည်း ထိုသတင်းပို့လိုက်

၏။ တပ်မှူးခင်များမှာ ဝမ်းသာလိုက်သည် ဖြစ်ခြင်းပေါ့။ (ဇမ္ဗူပတိချွတ်ခန်းမရှိဟု ပြော သူရှိသော်လည်း တိပ်ခွေကတော့အမှန်ပင်ရှိ နေပါ၏)

ထိုဆင်းတုတော်ကို မိုးဖြဲမြို့၊ မွေတော်ပရိယတ္တိစာသင်တိုက် နောင်တော် ကြီးစေတီမုခ်အတွင်းမှာဖြင့် ထင်လင်းစွာ ဖူးမြော်နိုင်ကြပါသည်။ နောင်တော်ကြီးစေတီ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာ ကုန်းဘောင်မင်းဆက် ပဒုံ မင်း(ခေါ်) ဘိုးတော်မင်းတရားကြီးသည် သီရိမွေသောကမင်းကြီးတည်ထားခဲ့သော မွေတော်ဓာတ်စစ် စေတီတော်အား ကြီးကျယ် မြင့်မြတ်သော စေတီအဖြစ် တည်ဆောက်နိုင် ရန်အလို့ငှာ ဉာဏ်တော် (၂၇)ပေ၊ ဖောင်းရစ် (၁၉)ရစ်ပါသော စေတီပုံစံကို ရှေးဦးထုတ် လုပ်တည်ဆောက်သည့်အတွက် ရှေးဦး နောင် တော်ကြီးစေတီတော်(ယခု ပြည်လုံးချမ်းသာ မာရ်အောင်စေတီတော်)ဟု ခေါ်ဆိုခဲ့ပါသည်။

ပြုပြင်တည်ဆောက်ရန် ဖြစ်ပေါ်လာ ခြင်းမှာ ဆိုခဲ့သော နောင်တော်ကြီးစေတီ တော်သည် နှစ်ပရိစ္ဆေဒကြာမြင့်သည်နှင့်အမျှ ပျက်စီးယိုယွင်းကာ ဖူးမြော်ရသူအပေါင်း စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ပါရမီထူးကဲတဲ့ အမှတ်(၂၇)ထောက်လှမ်းရေး တပ် တပ်မှူး ဗိုလ်မှူး ခင်မောင်စိုးသည် ထိုစေတီကို ဖူးမြင်မိရာမှ အသစ်တစ်ဖန် ပြုပြင်တည်ထားရန် များစွာသဒ္ဓါထက်သန် စွာဖြင့် မွေတော်ကျောင်းတိုက်ဆရာတော် ဦးပဝရထံ စေတီပြုပြင်ရန် လျှောက်ထား သည့်အခါ ဆရာတော်မှ ခွင့်ပြုတော်မူသည်။

၁၃၆၃ ခုနှစ်၊ တန်ခူးလပြည့်ကျော် (၈)ရက် ခရစ်နှစ် ၂၀၀၁ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၁၅)ရက် နံနက်(၈)နာရီ ပန္နက်တော်တင် မင်္ဂလာနှင့် အုတ်မြစ်တော်စီ တစ်ဆက်တည်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ သက္ကရာဇ် ၁၃၆၃ခုနှစ် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော်(၄)ရက် အင်္ဂါနေ့ တွင် ကယားပြည်နယ်၊ ဒေသကွပ်ကဲမှုစစ် ဌာနချုပ် ဗိုလ်ချုပ်ညွှန့်လှိုင်၊ ထလတ ၂၇ ထောက်လှမ်းရေးတပ် တပ်မှူးခင်မောင်စိုး တို့သည် ဒေဝါဝင်း ရာဇာဝင်းတို့ဖြင့် လှည့် လည်ပြီး ရန်ကုန်မြို့၊ ရွှေတိဂုံဘုရားအရှေ့ စောင်းတန်းအဆင်း အဏ္ဏဝါမွှောရုံမှ အဏ္ဏဝါ ဦးသန်းအောင်အဖွဲ့သည် နောင်တော်ကြီးဘုရား ကို ထီးတော်တင်ချိန်ပြီးသော် ဌာပနာသွင်း ပိတ်ပွဲ ကျင်းပခဲ့ပေးကြောင်း ပင့်သံဃာ အရှင်မြတ်များမှ အနေကဇာတိသံသာရံ အစ ချီသော အနေကဇာတင်ပြီး၍ အဏ္ဏဝါဆိုင်း အဖွဲ့မှ အောင်စည်တော်ဟိန်း၍ ပွဲသိမ်းတော် မူကြောင်း သမိုင်းစဉ်ကို နောင်တော်ကြီး စေတီတော်အနီးတွင် ကမ္ပည်းကျောက်စာတိုင်

စိုက်ထူထားကြပေသည်။

သာသနာပြုစာစောင်ဖြစ်သည့်အား လျော်စွာ သာသနာပြုဂုဏ်ရည်ပေါ်လွင်ရပေမည်။ ဆောင်းပါးအဖွင့်လင်္ကာကို တောက်လျှောက်စကားပြေပြန်ဆိုဟောပြောရသည် ဆိုသော်လည်း အင် ငါးထွေတို့အပိုဒ်တွင် အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုရေတွက်ပြမှ နာကြားသူ သိရမှတ်ရ နားလည်လွယ်ပေမည်။

တို့အင်ငါးထွေတို့အပိုဒ်၏အဓိပ္ပာယ်ကို လင်္ကာထပ်ဖွဲ့ထားသည် ရှိ၏။ အင်္ဂါငါးထွေ၊ ရေတွက်လေသော်၊ ပြုပေဒါန၊ ကံကျိုးယုံကြည်၊ စိတ်၌တည်သည်၊ ကောင်းသည်ကိုပေး၊ ကိုယ်တိုင်ပေးပေ၊ လွန်ရိုသေသည်၊ ငါးထွေဒါနအင်္ဂါတည်း-ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ကံကိုယုံကြည်- ကံ ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်၍ ပေးလှူ၏။

စိတ်၌တည်သည်- အလှူ၀တ္ထု အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ လေးစားအမှု လှူဒါန်းပြု၏။

ကောင်းသည်ကိုပေး- ကောင်းသည် ကိုပေးလှူ၏။

ကိုယ်တိုင်ပေးပေ- မိမိလက်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်ပေးလှူ၏။

လွန်ရိုသေသည်- သန့်ရှင်းရိုသေ ပေးလှူ၏-ဟု သိရသည်။

ထို့ပြင် ဘုရားမောင်ရှင်လောင်းဟူသော ဘာသာရေးအယူအဆ ယုံမှားသံသယကို ပရိယတ္တိစွမ်းရည်ဖြင့် ဖြေရှင်းရခြင်းမှာလည်း နိုင်ငံကျော်ဓမ္မကထိက သမင်ခြိဆရာတော် အသံသွင်းတိပ်ခွေဖွင့်ခြင်းကြောင့် အမြင်ရှင်းရပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာထွန်းကားသော ငါးနိုင်ငံ၏ စာအုပ်စာပေမှာလည်း တစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ ပုံနှိပ်တတ်သည်ဖြစ်ရာ သူ့နိုင်ငံကျမ်းစာ ကိုယ့်နိုင်ငံကျမ်းစာ ခွဲခြားတတ်ဖို့လိုအပ်ပေသည်။ သာမဏေဘဝတုန်းက လလိတဝိတ္ထာရဘာသာပြန် ကျမ်းစာဖတ်ဖူး၏။ မြောက်ပိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာဟု သိရ၏။ ပြည်တွင်းဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာ ပြည်ပဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာ ခွဲခြားသိမြင်တတ်ဖို့လည်း လိုသေးသည်။ တစ်ခါက ဘာသာခြားတစ်ဦးမှ မေးလာသည်။ ရှင်ဥပဂုတ်နားမှဖွားတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလားဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ပြန်ဖြေရသည်မှာ ပြည်တွင်းဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာတွေမှာ မပါကြောင်း ဆရာတော်ကြီးများ အမိန့်ရှိခဲ့ဖူးကြောင်း ဖြေ ရှင်းလိုက်ရသည်။ သာသနာပြုရဟန်းတော်များ ထွန်းကားပါမှ ဘာသာရေးယုံမှားသံသယများ ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသောကြောင့် ဒါယကာ ဒါယိကာမများ သာသနာပြုအားပေးပါဟု တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ရပေသည်။

ဦးတိဿ- ဖယ်ခုံ

"ရေကောင်းရေသန့်"

ဦးတင်မြင့်

ယခင်လမှအဆက်

"သူများငွေမက်ရင် ကိုယ့်ငွေထွက်တတ်တယ်"ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း လိုချင်လောဘနဲ့လုပ်သမျှ ဒုက္ခတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရပါတယ်။ ဒိုင်ခံတဲ့သူတွေ ရှိတာတွေပြုတ်လို့ ထွက်ပြေးကြရတာ ဒုနဲ့ဒေးပါ။ ထိုးတဲ့သူတွေရှိတာပြောင်လို့ ဆင်းရဲတွင်းနက်သထက် နက်နေကြရတာ နိုင်ငံနဲ့အဝှန်းပါ။ ဘောလုံးလောင်းကစားလောကကြည့်ရင်လည်း ဥရောပဖလားပွဲတစ်ပွဲပြီးသွားရင် တိုက်ပြုတ်ကားပြောင်သူတွေ များစွာရှိနေကြပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ဖလားပွဲပြီးသွားရင်လည်း ထိုနည်းတူစွာပါပဲ။ သူတစ်ပါးဥစ္စာကို အချောင်ရလိုစိတ်(အဘိဇ္ဈာ)ကို အခြေခံပြီး လုပ်တဲ့လောင်းကစားတွေအားလုံးဟာ သူများဆီက များများလိုချင်လေကိုယ့်ဆီက များများပေးရလေပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့်ကိုယ့်ဆီကပေးဆပ်ရတဲ့ဆုံးရှုံးမှုကလည်း အတိုင်းအဆမရှိပါဘူး။ လိုချင်တဲ့စိတ်(လောဘ)ဆိုတာကလည်း အတောမသတ်နိုင်တဲ့အရာမို့ ဒီလောင်းကစားနယ်ပယ်ထဲ ကျွံသွားတဲ့သူတွေဟာ ဒီလောင်းကစားနွံထဲကရုန်းမထွက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲမွဲတေမှုသံသရာစက်ဝိုင်းကို ဆွဲလှည့်နေတဲ့လက်သည်က သူတစ်ပါးဥစ္စာကို အချောင်ရလိုမှု (အဘိဇ္ဈာ)စိတ် အခြေခံတဲ့ လောင်းကစားမှုတွေပါပဲ။ ဒီအချက်ကို တိုင်းပြုပြည်ပြုနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေသတိမူဖို့ လိုနေသလို အဘိဇ္ဈာကြောင့် ဣန္ဒြေပျောက်နေရတဲ့ဘာသာတရားကျင့်ဝတ်ပိုင်းအတွက် သာသနာတော်ကြီးကို ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုတော်မူနေကြတဲ့ သာသနာ့ဝန်ဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများမှလည်း နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တော်မူကြပြီး မိမိတို့ရဲ့ ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာမများကို ဘာသာတရားအသိဆိုင်ရာဝန်ချီစက်နဲ့လောင်းကစားနွံတွင်းကနေဆွဲထုတ်ပေးစေချင်ပါတယ်။ ဒီလောင်းကစားမှု ပြုနေသူတို့ရဲ့ နောက်ဆုံးလမ်းကတော့ ဥပဒေဘောင်အတွင်း သက်ဆင်းကြရပြီး တရားဥပဒေအရ အပြစ်ဒဏ်ချခံရခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့တစ်ပါးဥစ္စာကို ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်အောင် ကြံစည်မှုရဲ့ ဆိုးကျိုးက ဒီလောက်ဆိုမြင်သာလောက်ပါပြီ။

ကပ္ပိယနှင့်လူရွယ်က "ကျွန်တော်တို့လည်း ဒီလောင်းကစားအလုပ်တွေကို နေ့တိုင်းလုပ်

နေကြတာဗျ။ ဒါပေမဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ် အခြေခံပြီး မကောင်းမှုတွေလုပ်နေတယ် ဆိုတာကိုတော့ အခုလိုရှင်းပြမှပဲ ကောင်းကောင်းနားလည်တော့တယ်ဗျာ။ ကျွန်တော်တို့ ဒီလောင်းကစားတွေမလုပ်ဖြစ်အောင် ကျွန်တော်တို့ဘာလုပ်ရမလဲ လမ်းညွှန်ပေးပါအုံးဗျာ။

ဟုတ်ကဲ့ ကျွန်တော်ပြောပြပါ့မယ်၊ ကျွန်တော်တို့ ဒီသူတစ်ပါးဥစ္စာကို ကိုယ့်ဥစ္စာဖြစ်အောင် ကြံစည်တဲ့ (အဘိဇ္ဈာ) စိတ်အခြေခံပြီး ကျူးလွန်ခဲ့ကြတာ သိရှိကြပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဟာကလည်း လိုချင်မှု (လောဘ)ကြောင့်ဖြစ်ရတာဆိုတော့ ဒီလောင်းကစားမှုတွေကို မကျူးလွန်ချင်ဘူးဆိုရင် သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို အချောင်လိုချင်တဲ့စိတ် (လောဘ)ကို ထိန်းသိမ်းတဲ့စိတ်ကို အခြေခံရပါ့မယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်ရှင်းပြခဲ့တဲ့ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို အချောင်လိုချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို ရင်ဆိုင်ရမှာရှက်တဲ့စိတ်(ဟိရီ)ရယ်၊ ဒီဆိုးကျိုးတွေကို ကြောက်တဲ့စိတ်(ဩတ္တပ္ပ)တို့ကိုပါ ယှဉ်တွဲမွေးမြူလိုက်ရင် သူတစ်ပါးပစ္စည်းကိုလည်းမကြံစည်တော့ဘူး၊ ဒီစိတ်ကို အခြေခံတဲ့ လောင်းကစားမှုတွေကိုလည်း မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး၊ ဒါဟာ မကောင်းမှုဘေးဒုက္ခတွင်း ထဲက ဆွဲတင်လိုက်သလို၊ လောင်းကစားနွံ တွင်းကလည်း ရုန်းထွက်ပြီးသားဖြစ်သွားပါပြီ။

ကပ္ပိယကြီးနဲ့လူရွယ်တို့က "အေးဗျာ ခင်ဗျားခုလိုရှင်းပြပြီးအကြံဉာဏ်ပေးလိုက်တော့လည်း မျက်စိလည်လမ်းမှားပြီးချောက်ထဲကျတဲ့သူကို ဆွဲတက်ဖို့ ကြိုးလေးတစ်ချောင်းချပေးလိုက်သလိုပါပဲဗျာ။

လူရွယ်က "ကျွန်တော်တို့ ဒါတွေကို သိခွင့်ရပြီး ရှောင်ကြဉ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအကောင်းမျိုးတွေရလာနိုင်သလဲ ပြောပြပါအုံး" ပြောပြပါ့မယ်ညီလေး။ မိမိက သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်အောင် မကြံစည်တဲ့အတွက် မလိုချင်တဲ့စိတ်က လွှမ်းမိုးနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပူလောင်မှုလောဘကင်းစင်နေလို့ သူ့ရဲ့စိတ်မှာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်သူနဲ့ ပတ်သက်ဆက်နွယ်နေတဲ့ လူ့ဝန်းကျင်မှာလည်း ပူလောင်မှု အန္တရာယ်တွေ ကင်းမဲ့နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီသိက္ခာပုဒ်ကို စောင့်စည်းသူကိုယ်တိုင် တည်ငြိမ်အေးချမ်းသာယာမှုကို ရရှိနိုင်သလို သူ့ရဲ့လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ဟာလည်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုတွေ ရှိနေမှာ

ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအေးငြိမ်းတည်ငြိမ်မှုမျိုးကို တစ်ဦးမှအစ တစ်ကမ္ဘာလုံးအထိ လူသား လောကကြီးတစ်ခုလုံး ဖြန့်ဝေကျင့်သုံးကြ မယ်ဆိုရင်တစ်ကမ္ဘာလုံး တည်ငြိမ်အေးချမ်း သာယာတဲ့ လောကကြီးဖြစ်လာမှာ အမှန်ပါ ပဲ။

ကပ္ပိယကြီးက မိတ်ဆွေကြီးရေ ဒီသိက္ခာ ပုဒ်တစ်ခုတိုင်းတစ်ခုတိုင်းကို ကျူးလွန်ရင် တစ်ယောက်ကစ တစ်ကမ္ဘာလုံးထိ လောင် မြိုက်ဆူပွက်နိုင်သလို သိက္ခာပုဒ်တစ်ခုကို ဆောက်တည်ထိန်းသိမ်းမယ်ဆိုရင်လည်း တစ်ယောက်ကစ တစ်ကမ္ဘာလုံးထိ တည်ငြိမ် အေးချမ်းသာယာလာနိုင်တယ်ဆိုတာ မိတ်ဆွေ ကြီး ရှင်းပြချက်အရ ကျွန်တော်တို့ သဘော ပေါက်လာရတယ်ဗျာ ဝမ်းသာစရာပဲ ကောင်း တယ်ဗျာ။

ဒီနေ့တော့ အချိန်ကလေးကလည်း ရသေးလို့ ကျွန်တော်တို့ စိတ်နဲ့ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (မနောဒုစရိုက်)တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်တဲ့ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြည်ခြင်းဖြစ် သော အကျင့်မြတ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။ (ဗျာပါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ) ဆိုတဲ့ သိက္ခာပုဒ်အကြောင်းဆက်ပြောရအောင် ဗျာ။ 'ဗျာပါဒ' ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းဆိုတာ မလိုမုန်း ထားသူအပေါ်မှာ ဒုက္ခတစ်ခုခုကျရောက်စေ ဖို့ရည်ရွယ်ပြီး အမျက်အငြိုးစိတ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းအရာနဲ့ပတ်သက် ပြီး ဆီလျော်တဲ့သာဓကလေး တစ်ခုရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြတ်စွာဘုရားသခင်အလောင်း တော်အရက်သမား (ယစ်ထုပ်ကြီး) ဘဝတုန်း က ကိုယ်ကျင့်သီလကောင်းမွန်ဖြူစင်တဲ့ အလှမယ်အမျိုးသမီးကောင်းလေးတဦးအား အရက်ရည်ကို ပန်းအိုးထဲထည့်ပြီး ခေါင်းပေါ် မှာတင်ပြီး ရွက်စေခဲ့ပါတယ်။ ဒီလုပ်ရပ်ဟာ ဘုရားလောင်း အရက်သမားက သူမရဲ့ကိုယ် ကျင့်ဂုဏ်သိက္ခာကို တမင်ဖျက်ဆီးကြောင်း သိသွားတဲ့ အလှမယ်ကလေးဟာ ပြင်းထန်စွာ ဒေါသဖြစ်ပြီး ဘုရားလောင်းအပေါ်မှာ လက်စားချေလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေနဲ့ရန်ငြိုးထားခဲ့ ပါတယ်။ ဒီရန်ငြိုးစိတ်ကြောင့် ဘုရားလောင်း မဟာဗဒုမ ကိုယ်တော်ကြီးဘဝမှာ အလှမယ် ကလေးက "အဝင်္ဒေဝီ" မိဖုရားအဖြစ်နဲ့ အသက်ကိုရန်ရှာတဲ့အထိ လက်စားချေခဲ့ပါ တယ်။ ဒီရန်ငြိုးဟာပြေပျောက်မသွားဘဲ ဘုရားဖြစ်တဲ့ဘဝမှာလည်း အလှမယ်ကလေး က "စိဉ္စမာဏ" အဖြစ်နဲ့ ဘုရားရှင်ကို လူပုံ အလယ်မှာ အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်းဖြစ် အောင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်

စိဋ္ဌမာဏဟာ အရှင်လတ်လတ် မြေမြိုခံရပြီး ငရဲကိုကျရောက်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒီသာဓကလေး ကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် ရန်ငြိုးဖွဲ့ခံရသူမှာလည်း အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်းရုံသာမက အသက် အန္တရာယ်ကိုပါ ကျရောက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရန်ငြိုးဖွဲ့သူမှာလည်း အေး ချမ်းမှုမရှိဘဲ ဒုက္ခနှင့်ရင်ဆိုင်ရပြီး တမလွန် ဘဝမှာလည်း အပါယ်ငရဲကို ကျရောက်နိုင် ကြောင်း ထင်ရှားစွာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒါကြောင့် သန့်ရှင်းကြည်လင်အေးမြတဲ့ ရေကောင်းရေသန့်ကသာ လူ့ခန္ဓာကျန်းမာရေး နှင့် အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးကို စွမ်းဆောင် ပေးနိုင်သလို ရေကောင်းရေသန့်နဲ့တူတဲ့ ဒီရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ဆိုတဲ့ မြင့် မြတ်တဲ့သိက္ခာပုဒ်ကလည်း ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေရဲ့ဘဝကို ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ သံသရာပါ ကောင်းကျိုးတွေပေးနိုင်လို့ အမြဲတမ်းကိုယ် နှင့်မကွာ ဆောင်ထားအပ်တဲ့တရားဖြစ်ပါ တယ်။

"ဘယ်လိုအကြောင်းတရားတွေကို အခြေ တည်ပြီး ရန်ငြိုးဖွဲ့တဲ့သိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန် ကြတာလဲအကိုကြီး"

ဒီရန်ငြိုးဖွဲ့တဲ့သိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်ဖြစ် ကြတဲ့အကြောင်းအရင်းကတော့ မကျေနပ်တဲ့ စိတ် (ဒေါသ)ကို အခြေခံပြီး ကျူးလွန်ကြ တာဖြစ်ပါတယ်။ ကျူးလွန်ဖြစ်အောင် တွန်းအားပေးကြတာကတော့ မကောင်းတာ လုပ်ရမှာ မရှက်တဲ့စိတ် (အဟိရိက)နဲ့၊ မကောင်းတာလုပ်ရမှာကို မကြောက်တဲ့စိတ် (အနောတ္တပ္ပ)တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

"မကျူးလွန်ဖြစ်အောင်ရော ဘယ်လို စိတ်တွေနဲ့ ထိန်းရမလဲသိချင်ပါတယ်"ဟု လူရွယ်ကဆိုသည်။

ဒီရန်ငြိုးဖွဲ့မှုကို မကျူးလွန်ချင်ဘူးဆို ရင်တော့ မကျေမနပ်၊ မနှစ်သက်တဲ့စိတ် (ဒေါသ)ကို ထိန်းသိမ်းတဲ့စိတ် (အဒေါသ၊ မေတ္တာ)ကို မွေးမြူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသ ကိုအမြဲထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့စိတ်(ခန္တီ)လဲ ရှိရပါ မယ်။ နောက်မကောင်းမှုပြုရမှာ ရှက်တဲ့စိတ် (ဟိရီ)ရယ်၊ မကောင်းမှုကို ကြောက်တဲ့စိတ် (ဩတ္တပ္ပ)တို့လည်း ပါဝင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်မှု (ယောနိသော မနသိကာ ရ)လည်းရှိပြီး ဒီအရာတွေအားလုံးကို မှန်ကန် တဲ့အသိပညာက ထိပ်ဆုံးကနေမှာဖြစ်ပါ တယ်။

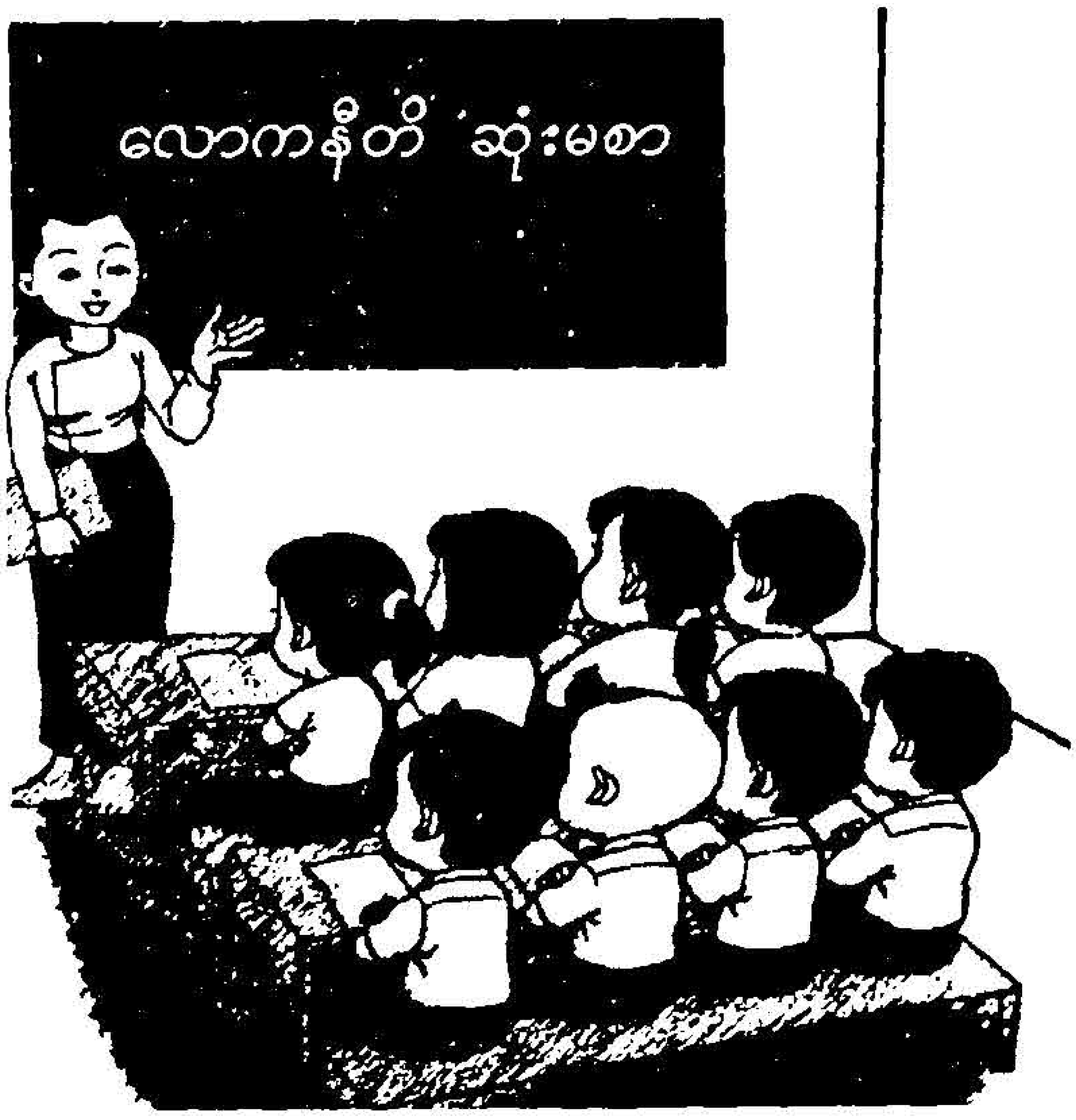
အရင်သိက္ခာပုဒ်တွေတုန်းကလိုပဲ ဒီလို မကျူးလွန်ဘူးလို့ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်တဲ့ မေတ္တာ၊

ခန္တီ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ ယောနိသောမနသိကာရ နှင့် ပညာတို့ပါဝင်တဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားဖြစ်လို့ မြင့်မြတ်တဲ့ကိုယ်ကျင့်တရား ဆောက်တည် ထိန်းသိမ်းခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

"မိတ်ဆွေကြီးရေ ဒီသိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်ရင်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဆိုးပြစ်တွေလည်း လက်လှမ်းမီသလောက် ပြောပြပေးပါအုံးဗျာ" ဟု ကပ္ပိယကြီးက ဝင်ထောက်သည်။

"ဟုက်ကဲ့" ပြောပြပါ့မယ်။ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းဆိုတဲ့ ဒေါသမီးဟာ သံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာ အတုံ့အလှည့်အဖြစ်နဲ့ တစ်စဉ်တစ်တန်းကြီးလောင်တတ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်စီရဲ့ ရန်ငြိုးဖွဲ့မှုကြောင့် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဒုက္ခပေးကြပါတယ်။ ပုဂံခေတ်က မိဖုရားစောလုံဟာ သက်နံ့တွင်းမှာ ဣန္ဒြေပျက်အောင် ရေပက်ခိုင်းတဲ့ နရသီဟပတေ့မင်းကို ရန်ငြိုးထားခဲ့ပါတယ်။ ဒီရန်ငြိုးကြောင့် ပွဲတော်စာထဲ အဆိပ်ထည့်ပြီး နရသီဟပတေ့မင်းကို ကြံစည်ခဲ့ပေမဲ့ မအောင်မြင်ခဲ့ပါဘူး။ မိဖုရားစောလုံရဲ့အကြံကိုသိသွားတဲ့ နရသီဟပတေ့မင်းက စောလုံကို ဖိုကျင် ထိုးသတ်စေခဲ့ပါတယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်ဟာ နှစ်ဦးစလုံးထားတဲ့ ရန်ငြိုးဖွဲ့စိတ်တွေကြောင့်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဥရောပမှာ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော်ကြာ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ "နှင်းဆီစစ်ပွဲ" တွေဟာ အယူအဆမတူသူတွေရဲ့ အပြန်အလှန်ရန်ငြိုးဖွဲ့မှုတွေကြောင့် ဖြစ်ခဲ့ရပြီး သေကြေဆုံးရှုံးမှုတွေလည်း များပြားလာခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေ့ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသလို့ခေါ်တဲ့ အာရပ်ကမ္ဘာမှာဖြစ်ပွားနေတဲ့ မတည်ငြိမ်မှုနဲ့ မငြိမ်းချမ်းမှုတွေဟာ ဘာသာရေးအခြေခံပြီး စုထားတဲ့ လူမျိုးစုနှစ်ခုအကြားမှာ အပြန်အလှန်ရန်ငြိုးဖွဲ့မှုတွေရဲ့ ဆိုးကျိုးရလာဒ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခြုံပြီးပြောရရင်တော့ ကမ္ဘာ့သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာ တောက်လောင်ခဲ့တဲ့စစ်မီးလျှံတွေဟာ အပြန်အလှန် ရန်ငြိုးဖွဲ့မှုတွေက အခြေခံတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ယခုလက်ရှိအခြေအနေမှာ အပြန်အလှန်ရန်ငြိုးဖွဲ့မှုတွေကြောင့် ကမ္ဘာစစ်မီးတောက်လောင်လာခဲ့လို့ လူသားတွေ တီထွင်ထားတဲ့ အဖျက်စွမ်းအားကြီး နျူကလီးယားလက်နက်တွေကို ပုံသုံးလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး ပြာမှုန်ဘဝ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဦးတင်မြင့်
နောက်လဆက်ရန်



ရင်နှစ်သည်းချာ အလိမ္မာကဏ္ဍာ သိမှတ်ဖွယ်ရာ မိန်းမတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများ

မြတ်နိုးခင်-ကျားပြန်

"မင်္ဂလာပါ ဆရာမ"

"မင်္ဂလာပါ တပည့်တို့"

ဆရာမက ဒီနေ့တပည့်တို့ကို အမျိုးသမီးတို့နဲ့ ဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဣတ္ထိကဏ္ဍမှာလာရှိတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လောကနီတိဆရာ ပြောဆိုဆုံးမထားတာတွေကို ပြောပြမယ်ကွဲ့။

လောကမှာ မိန်းမကောင်းတို့မည်သည် "စားသောက်သောအခါတို့၌ဖြစ်စေ၊ ဝတ်ဆင်သောအခါတို့၌ဖြစ်စေ လင်ယောကျ်ားကို မိခင်ကဲ့သို့ ပြုပြင်ဝတ်ဆင်ပေးတတ်၏။ လျှို့ဝှက်အပ်သော အမှုကိစ္စလုပ်သောအခါတို့၌ နှမကဲ့သို့ လွန်စွာရှက်တက်၏။ အမှုလုပ်သောအခါတို့၌ဖြစ်စေ၊ လင်၏အပါးသို့ သွားသောအခါတို့၌ဖြစ်စေ ကျွန်မကဲ့သို့ ရိုသေကိုင်းရှိုင်းတတ်၏၊ ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရသောအခါတို့၌ တိုင်ပင်ဖော် တိုင်ပင်ဖက်ရ၏။ အိပ်သောအခါတို့၌ မွေ့လျော်စေတတ်၏။ အရောင်အဆင်းကို ပြုပြင်သောနေရာတို့၌ တင့်တယ်စွာပြုပြင်တတ်၏။ အမျက်ထွက်သောအခါတို့၌ သည်းခံတတ်၏" ထိုအင်္ဂါခုနစ်ပါးနှင့်ပြည့်စုံသော မိန်းမကို မိန်းမကောင်းမိန်းမမြတ်မည်၏ဟု လောကနီတိဆရာတို့ မိန့်ဆိုထားတာကို မှတ်သားဖူးတယ်။ ထိုမိန်းမကောင်းမိန်းမမြတ်တို့ သေသည်၏အခြားမဲ့၌လည်း နတ်ပြည်သို့ လားရောက်ရတယ်တဲ့။ နားလည်ရဲ့လားကွဲ့။

"နားလည်ပါတယ် ဆရာမ"

ထိုဆိုအပ်ခဲ့ပြီးတဲ့ အင်္ဂါခုနစ်ပါးကို တစ်

ခုချင်းစီ စိစစ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် လင်နှင့်မယား အိမ်ထောင်တစ်ခုမှာ အဲဒီ အရည်အချင်းတွေနဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးနေ မယ်ဆိုရင် အလွန် သာယာ ချမ်းမြေ့ဖွယ် ကောင်းလှမည် ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးက မိမိလင်ယောကျ်ားကို အစားသောက်ကျွေး သောအခါ မိခင်က သားသမီးကို ချစ်ခင် ယုယကြင်နာစွာ ကျွေးမွေးသလို စေတနာ မုဒိတာထားပြီး ချူးကျွေးခပ်ကျွေး မယ်ဆိုရင် လင်ယောကျ်ားကလည်း စိတ်ချမ်းသာပြီး မိမိအိမ်ထောင်ရှင်မအပေါ် ကျေးဇူးတရား မေတ္တာတရားလည်းတိုးပွားလိမ့်မယ်တဲ့။ နားလည်ကြရဲ့လား။

"နားလည်ပါတယ် ဆရာမ"

ဆက်ပြီးတော့ လောကနီတိဆရာ မိန့် ဆိုထားတာက အလုပ်သွားတဲ့အခါပဲဖြစ်စေ၊ ပွဲနေပွဲထိုင်သွားတဲ့အခါပဲဖြစ်စေ၊ အခါကာလ နှင့်လိုက်ဖက်လျော်ထွေမှန်ကန်အောင် သား သမီးများကို မိခင်ကဆင်ပေးသလို မိမိလင် ယောကျ်ားကိုလည်း ဆင်ပေးတတ်ရမယ်။ ဒါမှ မိမိလင်ကို ဂရုစိုက်ရာရောက်တယ်။ မိမိရဲ့ ဝတ်ဆင်ပုံကိုကြည့်ပြီး ဇနီးမယားကိုယ့် ပေါ် ဂရုစိုက်မစိုက်ကို သိနိုင်ပါတယ်။ မိမိဝတ်ဆင်ပုံကို ကြည့်ပြီး ဇနီးမယား၏ အရည်အချင်းကို သိနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက အနေအထိုင်မှာ နှမငယ် ကဲ့သို့ သိပ်သည်းကျစ်လစ် အရုက်အကြောက် ရှိရမယ်တဲ့။ ဖြစ်သလိုမနေရဘူး၊ မိမိလင် အနားကို သွားရောက်ချည်းကပ်တဲ့အခါမှာ ပမာမခန့်မပြုလုပ်ဘဲ ရှိရှိသေသေဆက်ဆံ ရမယ်။ အဲဒါမှ မိန်းမကောင်းအင်္ဂါနဲ့တူညီပါ လိမ့်မယ်။ ဆက်ပြီးတော့ ဘေးအန္တရာယ် ကျ ရောက်တဲ့အခါမှာ ဇနီးမယားက မိမိအပေါ် မိတ်ဆွေကောင်းကဲ့သို့ တိုင်ပင်ဖော်တိုင်ပင် ဖက်ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒါကလည်း အရေးကြီး ပါတယ်။ အန္တရာယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အလုပ် အကိုင်အဆင်မပြေတဲ့အခါမျိုး အတိုက်အခံ တွေရတဲ့အခါမျိုး မူခင်းဖြစ်ရတဲ့အခါမျိုးတွေ မှာ မိမိလင်ယောကျ်ားအပေါ် အကြံအဉာဏ် ပေးနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိရမယ်။ စိတ်ဓာတ် ကျတဲ့အခါမျိုးမှာ အားပေးဖော်တစ်ယောက် လောက်လိုသလိုမျိုးပေါ့။ သဘောပေါက်ကြ ရဲ့လားကွဲ။

"သဘောပေါက်ပါတယ် ဆရာမ"

အိမ်ထောင်တစ်ခု လင်နှင့်မယား နှစ်ဦးသားမှာ လင်သားကစီးပွားရှာမယ်ဆိုရင် မယားက လင်ရှာ၍ ရအပ်သော ငွေကြေး စည်းစိမ်ကို လုံခြုံအောင် သိုမှီးစောင့်ရှောက်ရမယ်၊ လင့်ဝတ္တရားငါးပါး၊ မယားဝတ္တရားငါးပါးထဲမှာ တစ်ပါးအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့အိမ်ထောင်မှာ လင်ယောကျ်ားသည်သာ လျှင် ဦးစီးရွေ့ဆောင်တဲ့ အချုပ်အချာပိုင် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်၊ လင်က အပ်နှင့်တူ၍ မယားက အပ်နဖားတွင်ရှိသော အပ်ချည်နှင့် တူရမယ်လို့ လောကနီတိဆရာမိန့်ဆိုထားတာကို မှတ်သားဖူးတယ်။ သိကြပြီလားကွဲ့။

"သိပါပြီ ဆရာမ"

မိမိလင်ယောကျ်ားတစ်နေကုန် ပင်ပန်းခဲ့ရပြီး လင်ယောကျ်ားအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါမှာ လင့်ကျင့်ဝတ်သိတက်သောမိန်းမများက အိမ်အတွင်းအပြင် ဒေါသဖြစ်စရာ၊ ပူပန်သောက ဖြစ်စရာစကားများကို မပြောဆိုရဘူး။ နောက်ပြီး အရောင်အဆင်းတို့၌ တင့်တယ်စေရမည်ဆိုတာကတော့ ဇနီးမယားက လင်ယောကျ်ားမြင်လိုက်တာနဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်ရမယ်တဲ့။ ဖိုသီ ဖတ်သီ ပစ်စလက်ခတ်မနေရဘူး။ သားသမီးတွဲလောင်းနှင့် သားသည်အမေဖြစ်စေဦးတော့ ကလေးလည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်း မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေရမယ်လို့ဆိုလိုတာပါပဲ။ နောက်ဆုံးတစ်ခုက အမျက်ထွက်တဲ့အခါမှာ သည်းခံရမယ်ဆိုတာ လင်းမယားဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးအချက်ပါပဲ။ နားလည်ကြပြီလားကွဲ့။

"နားလည်ပါတယ် ဆရာမ"

အေး- သားတို့၊ သမီးတို့ ဒီနေ့တော့ ဒီလောက်နဲ့ အတန်းနားကြစို့ နောက်နေ့တွေမှာလည်း လောကနီတိ ဆိုဆုံးမစာတွေကို ဆက်ပြီးပြောပြမယ်ကွဲ့။

"မင်္ဂလာပါ ဆရာမ"

"မင်္ဂလာပါ တပည့်တို့"

မြတ်နိုးခင်

မ.ဟ.န ဥက္ကဋ္ဌ ဖန်းမော်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဒါနသီလအခြေခံ သမထဝိပဿနာ ရှုထုံးပွားများနည်း တရားတော်

A PRACTICAL WAY OF CALMNESS AND INSIGHT-MEDITATION BASED ON CHARITY AND MORAL ETHICS

ဦးအောင်သိန်းညွန့်(ဒု-ညွှန်ချုပ်(ငြိမ်း) သာသနာရေး)

Translated by- U Aung Thein Nyunt (Retd. DYDG Religious Affairs)

သမထအာရုံ

လူတို့၏စိတ်သည် အာရုံများနှင့်တွေ့သော အခါ လှုပ်ရှား၍ ယောက်ယက်ခက်နေ၏။ အာရုံနှင့်တွေ့၍ လောဘဖြစ်လျှင်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ယောက်ယက်ခတ်၏။ ဒေါသဖြစ်လျှင်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ယောက်ယက်ခတ်၏။ မောဟဖြစ်လျှင်လည်း တွေဝေပြီး ယောက်ယက်ခက်၏။ ဤသို့သောစိတ်လှုပ်ရှားပြီး ယောက်ယက်ခက်မှုများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်မှာ သမထဘာဝနာ သမထအကျင့်ဖြစ်၏။ မငြိမ်မသက်ယောက်ယက်ခက်နေသော စိတ်ကလေးငြိမ်သွားအောင် သမထအကျင့်ကို ကျင့်ရ၏။

Object of Samatha

It is a nature that human mind is shaking and fidgeting with the objects that has to be sensed. The mind, when confronted with the desired objects, passion arises and becomes restless and shaky; in the same manner, when confronted with the undesired and hateful objects, hatred or anger arises, being restless and shaky; similarly when confronted with illusive or delu-

sive objects, illusion or delusion arises being restless and shaky. To abolish these restless and shaky situation, development of concentration-**samathā bhāvanā** plays the vital role. To calm down the restless and shaky mind, **samatha** should be systematically practised.

သမထဘာဝနာ၏ ရှုမှတ်စရာအာရုံသည် အများအားဖြင့် ပညတ်ဖြစ်၏။ ပညတ်ဆိုသည်မှာလည်း လူအများကသက်မှတ်ပြီး အရှိတရားအနေဖြင့် လက်ခံထားသော အရာသာဖြစ်၏။ သမထကျင့်စဉ်သည် အများအာဖြင့် ပညတ်အာရုံများမှာ အခြေပြုသော်လည်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် (ဓာတ်ကြီးလေးပါးခွဲခြားမှု) စသည်တို့ကဲ့သို့ သဘာဝအာရုံ ပရမတ်အာရုံများမှာ အခြေပြုခြင်းမျိုးလည်းရှိသေး၏။

The objects which have to be contemplated in the practice of Samatha usually are the conventional(paññatti) objects. "Paññatti" is what is recognized by people and it is accepted in terms as the reality. The practice of **Samatha** is generally based on the conventional objects but the ultimate(paramattha)objects such as **Buddhānussati**, **Catudhātuvavatthāna**, etc. are also dealt with this practice.

သမထကျင့်စဉ်ဖြင့် ရရှိလာသောသမာဓိသည် ဥပစာရသမာဓိခေါ် ဈာန်ရခါနီးအဆင့်နှင့် အပ္ပနာသမာဓိခေါ် ဈာန်ရသည့်အဆင့်အားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်ရှိရာ အပ္ပနာသမာဓိခေါ် ဈာန်ရစေနိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း (၃၀)ရှိ၏။ ယင်း ၃၀ မှာ ကသိုဏ်း ၁၀ပါး၊ အသုဘ ၁၀ပါး၊ ကာယဂတာသတိ၊ အာနာပါနဿတိ၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄ ပါး၊ အာရုပ္ပ ၄ ပါးတို့တည်း။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်း ၃၀ တွင် မြေ ရေ လေ မီးဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် စပ်သည့် ပညတ်ပေါ်မှာလည်း အခြေပြုနိုင်၏။ ဖြူ နီ ညို ရွှေဟူသော အရောင်ပညတ်ပေါ်မှာလည်း အခြေပြုနိုင်၏။ အာကာသခေါ် လဟာပြင်မှာလည်း အခြေပြု

နိုင်၏။ ထွက်လေ ဝင်လေဟူသော အာနာပါန ပညတ်ပေါ်မှာလည်း အခြေပြုနိုင်၏။

There are two different levels of concentration; one is **Upacārasamādhi**-Neighbourhood or Access-Concentration, the degree of concentration just before entering any of the absorptions- Jhānas and the other is **Appanāsamādhi**-Attainment or Full Concentration which is existing during the process of absorptions-Jhānas. Out of the fourty objects of meditaion, Appanāsamādhi can be produced by the thirty objects, including the ten Kasiṇas, the ten impurities, the two reflections-**Kāyagatāsati** and **ānāpānussati**, the four sublime states, and the four arūpa-Jhānas. Also out of the above thirty, the conventional terms of four main elements, earth, water, air and fire, the conventional terms of four colours, white, red, blue and gold, Ākāsa-space Kasiṇa, and Ānāpānassati-may be used as the meditational objects.

လူသားတိုင်း ၂၄ နာရီပတ်လုံး စဉ်ဆက်မပြတ် တရစပ်အသက်ရှုနေကြ၏။ ရှူထုတ်သွင်းထုတ်ပြုနေသောလေကို အခြေပြုပြီး သမာဓိဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်မှုသည် လူသားတိုင်းနှင့်နီးစပ်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်အောင် ကျင့်ဆောင်ခဲ့သည် မှာလည်း ဤအာနာပါနပင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤ၌ အာနာပါနကျင့်စဉ်ဖြင့် သမထကျင့်နည်းကိုပြဆိုပါအံ့။

Every human is breathing in and breathing out without any break through 24 hours for a day. The effort of the development of concentration is so easy to every human being. It is this breathing-in and breathing-out

that leads to the life of the Enlightened Buddha. Here is how to practise samatha-meditation.

သမထကျင့်နည်း

သမထဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာဖြစ်စေ ဘာဝနာအလုပ် ကျင့်ကြံအားထုတ်တော့မည် ဆိုရင် သီလခန်း၌ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်းပထမဆုံး ကိုယ်ကျင့်တရားဖြူစင်အောင် သီလဆောက်တည်ဖို့လို၏။ ကိုယ်ကျင့်သီလမရှိသူမှာ စိတ်ကိုအာရုံထဲ၌ ချထားဖို့ခက်ခဲ၏။ အတိတ်က အာရုံပုံရိပ် အနှောက်အယှက်တွေ ဝင်မလာအောင် သီလဆောက်တည်ကာ ကိုယ်ကျင့်သီလဆင်ခြင်ပြီး စိတ်ကြည်နူးမှုကို ဖြစ်စေရ၏။ စိတ်ကြည်နူးမှ ဝမ်းမြောက်မှု ပါမောဇ္ဇ ဖြစ်၏။ ဝမ်းမြောက်မှုကြောင့် နှစ်သက်မှု ပီတိ ဖြစ်၏။ နှစ်သက်မှ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုပဿဒ္ဓိဖြစ်၏။ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှ ကိုယ်ချမ်းသာမှု စိတ်ချမ်းသာမှု သုခဖြစ်၏။ သုခဖြစ်မှ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိဖြစ်၏။ သမာဓိဖြစ်မှ အမှန်အတိုင်းသိသော ယထာဘူတဉာဏ်ဖြစ်၏။

How to Practise Samatha Meditation

It is paramount important for a yogī-meditator who would like to be engaged in meditational task-Samatha or vipassanā to establish oneself in the purity of moral observance. It would be very difficult for those who are devoid of moral observance to put their mind in a fixed and firm state of concentration. By contemplating on the attributes of one's observed moral precepts one has to make oneself delightful and pleased. Thus, the images of one's undesirable past events cannot go through into the realm of one's concentrative mind. When delighted and pleased, there arises happiness and joy and also comes ecstasy. Due to ecstatic feeling, tranquil-

ity and calmness arises in one's body and mind. Depending on it bodily and mental pleasure arises. At that moment one's mind becomes concentrative and all things can be realized as they really are by the power of concentration.

အာနာပါနအကျင့်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်တော့မည့်သူတော်စင်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဣရိယာပုထ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရ၏။ အာနာပါနအလုပ်သည် သွား ရပ် ထိုင် လျောင်း လေးပါးသော ဣရိယာပုထ်များအနက် ထိုင်ဣရိယာပုထ်နှင့် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အာနာပါနအလုပ် ကျင့်ကြံအားထုတ်တော့မည့် ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို မြတ်ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်က-

(၁) ပလ္လင်္ကံအာဘုဇိတွာ- တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ရန်၊

(၂) ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ- ခါးအထက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆန့်ဆန့်ထားရန်၊

(၃) ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ- အာရုံဘက်သို့ သတိကို ပို့လွှတ်ထားရန် ညွှန်ပြတော်မူ၏။

A yogi-meditator, before being engaged in meditational task, has to choose one of the four bodily postures, i.e, walking, standing, sitting and lying. For the contemplation of breath-in and breath-out_ Ānāpāna, sitting posture is the best. To those Ānāpāna-yogis, the Buddha instructed the following principles:_

(1) **Pallaṅkaṁ ābhujitvā**- to sit cross-legged

(2) **Ujuṁ Kāyaṁ paṇidhāya**- to straighten the whole body above the waist

(3) **Patimukhaṁ satiṁ upaṭhapetvā**- to put the mind on the desired object with mindfulness

ပလ္လင် အာဘုဇိတ္တာနှင့်ပတ်သက်၍ အမျိုးသမီးဆိုလျှင် ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခွေခေါ် ပုဆစ်တုတ်ထိုင်ရ၏။ ခြေထောက်အချင်းချင်း မဖိမိအောင် အဆင်ပြေမည့်အနေအထားဖြင့် ထိုင်သင့်၏။ ထို့နောက်ခါးအထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆန့်ဆန့်ထားပြီး အာရုံသို့ရှေးရှုကာ သတိဖြင့် ရှုမှတ်ရ၏။ နှာခေါင်းမှ ထွက်နေသောလေကလေး ထိသည့်နေရာကို သတိထားရ၏။ ကိုယ့်နှာခေါင်းမှာ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သောအခါ လေထိသည့်နေရာ၊ ရှိုက်ထုတ်လိုက်သည့်အခါ လေထိသည့်နေရာကလေး၌ စိတ်ကိုထားပါဟု ဆိုလို၏။

For woman folks, they may sit cross-legged or sit with their haunches resting on the heels and the knees touching the floor. In sitting posture, the two legs should not press one another. Afterwards, the upper part of body above the waist should be straight in upright position and the mind should be fixed on the meditative object with mindfulness. The place where the air of breathing-out touches while exhaling, especially at the nostrils, must be noticed; the place where the air of breathing-in touches while inhaling, especially at the nostrils, must be noticed. It means that your mindfulness should be placed at the touching place of the air. The touching air may be at the nostrils or above the tip of upper lip.

ပထမရှုမှတ်ခါစတွင် ထွက်သက်ဝင်သက်အရှည်အတိုကို နှလုံးမသွင်းသေးဘဲ နှာသီးဖြား၌ဖြစ်စေ၊ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား၌ဖြစ်စေ၊ စိတ်ကိုခိုင်မြဲစွာထား၍ ဝင်လေထွက်လေတို့၏ ထိခိုက်မှုကို အာရုံစိုက်ရ၏။ ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း သတိမလွတ်စေဘဲ သိအောင်အားထုတ်ရ၏။ တစ်နာရီ နှစ်နာရီစသည်ဖြင့် တတ်စွမ်းသမျှ မနားဘဲအားထုတ်ရ၏။ ညောင်းလဲမပြင်၊ ယားလည်းမကုတ်ဘဲ ဝင်သမျှ ထွက်သမျှ တစ်ခုမျှမလွတ်စေဘဲ ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း သိအောင်

ရှုမှတ်နေရ၏။

At first your mind must be fixed at the nostrils or above the tip of upper lip and the touching air of breath-in and breath-out should be noticed. Every touch while inhaling and exhaling must be noticed without any break. It should be one or two hours long without taking a rest. You can do it as possible as you can. During that time, you may feel stiff or ichy but you should not change your posture in order not to unstablize your concentrative mind.

တစ်ဆင့်တက်၍ ရှုမှတ်ရန်မှာ နှာသီးဖျား၌ ဝင်လေထွက်လေကို မလွတ်တမ်း ပိုင်အောင် မှတ်နိုင်လျှင် ဝင်သက်ထွက်သက် ရှည်ပါက ရှည်မှန်းသိအောင် သတိထားပြီး ''ရှည်တယ်''ဟု မှတ်ရ၏။ တိုပါက တိုမှန်းသိအောင် ''တိုတယ်''လို့ မှတ်ရ၏။ ရှည်မှုတိုမှုကို တစ်ခုမျှမလွတ်အောင် ရှုမှတ်နေရ၏။ ထွက်သက်ဝင်သက်နှေးသည်ကို ရှည်သည်ဟုလည်းကောင်း၊ မြန်သည်ကို တိုသည်ဟုလည်းကောင်း ဆိုလို၏။

Furthermore, if you can do well in the first stage without breaking at any moment, you have to make effort more by noticing long breathing when you breath long and short breathing when you breath short. At this stage too, your notice of breath should be kept without any break.

တတိယအဆင့် အနေဖြင့် အရှည်အတိုကို ပိုင်ပိုင်မှတ်နိုင်ပြီးနောက် ဝင်သက်ဆိုလျှင် နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းမှချက်သို့ကျအောင် နှာသီးဖျား နှုတ်ခမ်းဖျားအစ, လယ်ချောင်းအလယ်, ချက်အဆုံးသုံးပါးလုံးကို စိတ်ထဲမှာ ထင်ထင်ရှားရှားမြင်လာအောင် ရှုမှတ်ရ၏။ သမာဓိရလာလျှင် မှတ်၍ရ၏။

At the third stage, after you can handle the noticing of long breathing and short breathing very well, you have to make effort

more and more. When you breath in, you have to notice the touch of air at the starting point of the tip of the nose or the upper lip, at the middle point of the throat and at the last point of the abdomen. In the same way. when you breath out, you have to notice the existence of the air at the starting point of the abdomen, at the middle point of the throat and at the last point of the tip of the nose or the upper lip. When your concentrative power becomes stronger and stronger, you can do it very well.

စတုတ္ထအခဆင့်အနေဖြင့် ထို သို့ စ,လယ်, ဆုံးသုံးပါးလုံးကို ပိုင်ပိုင်မှတ်နိုင်ပြီးနောက် ထွက်သက်ဝင်သက်များသည် တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့လာကြလိမ့်မည်။ အချို့မှာ လူက သိမ်မွေ့အောင် အားထုတ်ရ၏။ အချို့မှာ လူက မလုပ်ရဘဲ သူ့အလိုသိမ်မွေ့လာပြီး ထွက်သက်ဝင်သက်ပျောက်သွားပြီထင်ရလောက်အောင် ဖြစ်လာတတ်၏။ ထိုအခါ စိတ်အလွန်ပေါ့ပါးလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီး လေထဲလွင့်ပျံသလို ထင်ရ၏။

At the fourth stage, after you can have done well at the three touches through your breathing, your breathing gradually becomes smooth and soft. Some breathings have to be intentionally made smooth and soft, but some become unconsciously smooth and soft without being noticed. Some yogis become unaware of his breathing so that it seems to dispear. At that moment, the mind becomes light and buoyant and the yogi-meditator thinks himself that the whole body seems to be flying in the space.

ဦးအောင်သိန်းညွန့်

U Aung Thein Nyunt

ပြည်တွင်းသာသနာရေး
သတင်းမှတ်တမ်း

ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး၊ ညီညွတ်ရေးနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဘာသာပေါင်းစုံ ညီလာခံကျင်းပ

သီတဂူဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်များ၏ အဓိပတိ၊ သီတဂူဆရာတော် အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တဉာဏိဿရ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ဂျပန်ဖောင်ဒေးရှင်းနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဝိဝေကာနန္ဒအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဖောင်ဒေးရှင်းတို့၏ ပူးပေါင်းကူညီမှုဖြင့် သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာနတို့ ပူးပေါင်းကျင်းပသည့် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး၊ ညီညွတ်ရေးနှင့်လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဘာသာပေါင်းစုံညီလာခံကို ဩဂုတ်လ ၅ ရက်၊ နံနက် ၈ နာရီတွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်းမြို့နယ်ရှိ သီတဂူဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၌ ကျင်းပခဲ့သည်။

ယင်းအခမ်းအနားတွင် ဆရာတော်ကြီးက ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားရာတွင် မိမိတို့အနေဖြင့် ဘာသာတရား၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူနေမှုစရိုက်အမျိုးမျိုးကွဲပြားသော နိုင်ငံအသီးသီးတို့မှ လာရောက်စုဝေးမိကြသည်ဖြစ်သော်လည်း တူညီသောရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုရှိနေကြောင်း ၎င်းမှာ Stability and Security of The Human World ဖြစ်ကြောင်း

ကိုးကွယ်ရာဘာသာတရားအားလုံး၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် လူသားအားလုံးတို့၏ ဘဝတည်ငြိမ်ရေး၊ လုံခြုံရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးပင်ဖြစ်ကြောင်း၊ ယနေ့ဆွေးနွေးပွဲသို့ ပါဝင်တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး၊ တည်ငြိမ်ရေးနှင့် လုံခြုံရေးပိုမိုတိုးမြှင့်နိုင်မှုကို အထောက်အကူပြုစေနိုင်မည့် ရလာဒ်ကောင်းများပေါ်ထွက်လာအောင် မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံ အမြင်နှင့် အယူအဆများကို အခြေခံကာ ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးကြလိမ့်မည်ဟု အလေးအနက်ယုံကြည်ပါကြောင်း မိန့်ကြားခဲ့သည်။

ထို့နောက် Gen. N.C. Vij, Directeo, VIF, India က ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားပြီး ၄င်းနောက် သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး သူရဦးအောင်ကို၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ Uttar Pradesh ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး H.E.Mr. Ramchandra Damodar Naik နှင့် State Minister for Foreign Affairs of Japan မှ H.E. Mr. Nobuo Kishi တို့က ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားကြသည်။

၄င်းနောက် သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးသူရဦးအောင်ကို၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ Uttar Pradesh ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး H.E.Mr. Ramchandra Damodar Naik နှင့် မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ သံအမတ်ကြီး H.E. Mr. Vikram Misri တို့က ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး၊ ညီညွတ်ရေးနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဘာသာပေါင်းစုံညီလာခံနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ယနေ့ကျင်းပသော ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး၊ ညီညွတ်ရေးနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဘာသာပေါင်းစုံ ညီလာခံသို့ အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန်၊ စပိန်၊ ဂျပန်၊ တရုတ်၊ ဘူတန်၊ ပြင်သစ်၊ အိန္ဒိယ၊ သီရိလင်္ကာစသော ပြည်ပနိုင်ငံ ၃၂ နိုင်ငံမှ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် ပညာရှင်များ ၁၃၅ ဦးနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် ပညာရှင်များ ၁၂၀ စုစုပေါင်း ၂၅၅ ဦး တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး ညီလာခံကို ဩဂုတ်လ ၆ ရက်နေ့အထိ နှစ်ရက်တိုင်တိုင်ကျင်းပခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိခဲ့ပါသည်။

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေး ဦးစီးဌာနတွင် ထုတ်ဝေရောင်းချလျက်ရှိသော မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ်ကျမ်းစာအုပ်များ

No	Name of Book
၁.	ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက်
၂.	သဒ္ဓမ္မဇောတိကပဌာန်း
၃.	သဒ္ဓမ္မဇောတိက အဘိဓမ္မာ
၄.	သဒ္ဓမ္မဇောတိက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်
၅.	ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ
၆.	ကမ္ဘာ့ယံကောင်းတစ်ယောက်
၇.	အလှူဒါနအမျိုးမျိုး
၈.	သီလ(သို့) ကိုယ်ကျင့်တရား
၉.	ဂုဏ်တော်(မြန်မာ)
၁၀.	အခြေခံ လူငယ်အဘိဓမ္မာနှင့် တေးကဗျာ
၁၁.	သာသနာပြုအခြေခံကိုယ်ကျင့်တရား
၁၂.	ဂေါပကနှင့်ဗုဒ္ဓဘဏ္ဍာတော်
၁၃.	ဘဝတန်ဖိုးမြှင့်သြဝါဒကထာ
၁၄.	အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှု
၁၅.	သပ္ပုရိသဝတ်ရွတ်စဉ်
၁၆.	ဗုဒ္ဓနှင့် ဗြဟ္မဏ(ပုဏ္ဏား)တို့၏ လောကသဘာဝပြဿနာများ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှု
၁၇.	ဗုဒ္ဓဂေါတမနှင့် ဆွေတော်မျိုးတော်တို့၏ လောကဓမ္မပြဿနာဖြေရှင်းနည်း

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေး ဦးစီးဌာနတွင်
ထုတ်ဝေရောင်းချလျက်ရှိသော မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ်ကျမ်းစာအုပ်များ

No	Name of Book
1.	How to Live As a Good Buddhist Vol.I
2.	How to Live As a Good Buddhist Vol.II
3.	Teaching of the Buddha(Higher Vol.I)
4.	Teaching of the Buddha (Higher Vol.II)
5.	Ekaka Duka
6.	Dhammapada (Thick)
7.	Dhammapada (Thin)
8.	Intro Dhammasaṅgaṇī
9.	Dhammasaṅgaṇī
10.	Mahāsatipaṭṭhāna
11.	Catukka Nipata PaLi
12.	Uparipaṇṇāsa
13.	Nidāna Saṁyutta
14.	Khandhvagga Saṁyutta
15.	The Nine Attributes of the Buddha
16.	ပိဋကတ်သုံးပုံ CD ရွှန်
17.	Buddhism Hand Book
18.	Pārājika Pāḷi
19.	Mūlapaṇṇāsa
20.	Teaching of the Buddha (Basic Level)
21.	Tikanipata PaLi
22.	Digha Nikaya
23.	Majjhimapannasa
24.	Ekaka, Duka, Tika & Catukka Nipata PaLi Vol 1
25.	Pancaka, Chakka & Sattaka Nipata PaLi Vol - 2
26.	Atthaka, Navaka, Dasaka & Ekadasaka Nipata PaLi Vol 3

သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
သုတေသနစာကြည့်တိုက်

ACA
ပညာဗိုလ်ဖြစ်
Since 1983
မောင်ခိုင်ခန့်ထွန်း
နှစ်ထပ်ကွမ်းလူရည်ချွန်
ကိုယ်ပိုင်အထက်တန်းကျောင်း
မဆုသက်ဝင့်
နဝမတန်းလူရည်ချွန်
၂၀၁၅ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲ
ဘာသာစုံ ဂုဏ်ထူးရှင်များ
မောင်ခိုင်ခန့်ထွန်း
မောင်နိုင်းထက်အိမ်လင်း
မောင်အောင်သူမင်း
(၅)ဘာသာ ဂုဏ်ထူးရှင်များ
မရတနာခင်
မအေးချမ်းခိုင်
မအေးမြတ်စု
မသက်ထားဖွန်
မောင်စည်သူတင်
မရတနာမိုး
မောင်ကောင်းမြတ်သူ
ACA
ပြုံအမှတ် ၃၂၇/၁၊ မုဒိတာရင်ပြင်၊ ဥက္ကာ(၅)လမ်း၊ ဂ/ရပ်ကွက်၊ ဆေးတက္ကသိုလ်(၂)ရှေ့ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့။
Ph : 9691123, 9692174, 09 73242687, 09 5057071, 09 73019477
http://www.aca-educentre.com