ဗုဒ္ဓသာသနဘာရော အဝဿံ ဝဟိတဗ္ဗော

“ငါသည် ဗုဒ္ဓသာသနာ့တာဝန်ကို မချွတ်ထမ်းဆောင်ရမည်။”

သာထွန်းပြန့်

ဓမ္မစာစောင်

၁၃၇၉ ခုနှစ်၊ ဝါဆို–ဝါခေါင်၊ ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ အတွဲ (၂၂)၊ အမှတ် (၁၁)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဗုဒ္ဓသာသနာဘာရော အဝဿံ ဝဟိတဗ္ဗော။

ငါသည် ဗုဒ္ဓသာသနာ့တာဝန်ကို မချွတ်ထမ်းဆောင်ရမည်။

သာထွန်းပြန့်ဓမ္မစာစောင်

(အတွဲ - ၂၂၊ အမှတ် - ၁၁)

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့

မြန်မာသက္ကရာဇ် - ၁၃၇၉ သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၆၁ ခရစ်နှစ် - ၂၀၁၇

ရက်စွဲ ၂၀.၇.၁၇

သာသနာ့ထွန်းပြန့် မဂ္ဂဇင်း

ဗုဒ္ဓသာသနဘာရော အဝသံ ဝဟိတဗ္ဗော
"ငါသည် ဗုဒ္ဓသာသနာ့တာဝန်ကို မချွတ်ထမ်းဆောင်ရမည်။"

အတွဲ (၂၂)၊ အမှတ် (၁၁)၊ ၁၃၇၉ ခုနှစ်၊ ဝါဆို-ဝါခေါင်၊
၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ

နာယကကြီးများ

သူရဦးအောင်ကို (ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး)
သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

ဦးမိုးဇော်ရွှေ
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

စာတည်းချုပ်

ဦးဘဟိန်း

တာဝန်ခံစာတည်း

ဦးကြည်မြင့် (သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ)

တွဲဖက်စာတည်း

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

တွဲဖက် ပရု(ဖ်) အယ်ဒီတာ

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

ထုတ်ဝေသူ

ဦးဘဟိန်း (ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်)
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
မှတ်ပုံတင်အမှတ် - ၀၁၃၆၇

မာတိကာ

၄ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒကထာ
၅ မျက်နှာဖုံးပုံရိပ် "သာသနာ့အသက် လက်ခြင်းယှက်"
၇ အယ်ဒီတာအာဘော် "ပဋိရူပဒေသဝါသ မင်္ဂလာတရားတော်"
၉ ဝမ်းနည်းကြောင်းသဝဏ်လွှာ
၁၀ လူသားနဲ့ မနက်ဖြန် ကိုရင်ရွှေဗျိုင်း(နေနတ်သား)
၁၁ ပစ္စုပ္ပန်မှ . . . . သည် ဖျာပုံ-ဇော်တ
၁၂ နောင်တ ပညာရှိတစ်ဦး
၁၃ မိလိန္ဒပဥှာ
၁၆ အခြေပြုပဌာန်းတရားတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ
၁၉ ထေရဝါဒခရီးသည် (၆) ကိုရင်ရွှေဗျိုင်း(နေနတ်သား)

၂၄ ကိုးကွယ်ရာဘာသာကူးပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာဥပဒေ
လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့် ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူပွဲ ရဲဝင်း-ခန္တီး
၂၉ “သင့်သောအရပ်၌ နေရခြင်း”
ဇာတ်လမ်း- တက္ကသိုလ်-သျှင်သီရိ(ဓမ္မာစရိယ-ဘီအေ)
ပန်းချီ- တင်ထွန်းထွန်း
၃၇ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများနည်း သထပ- ကျမ်းပြု
၄၀ အနာဂါတ်သာသနာရင်လေးစရာ အရိယာဝံသ (တောင်တန်းပျော်)
၄၅ ရေကောင်းရေသန့် ဦးတင်မြင့်
၅၀ ရင်နှစ်သည်းခြာ အလိမ္မာကဏ္ဍ မြတ်နိုးခင်(ကျားပုံ)
၅၃ မ. ဟ. န ဥက္ကဋ္ဌ ဗန်းမော်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
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

သာထွန်းပြန့်ဓမ္မစာစောင်
ရုံးအဖွဲ့

ဒေါ်တိုးတိုးလွင် (ဦးစီးအရာရှိ)
ဒေါ်ဂင်းကြည် (ဒု-ဦးစီးမှူး)

ပုံနှိပ်သူ

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

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

၏

ဩဝါဒကထာ

တယ်ပေဒင်မှ မယုံနဲ့
ခန္ဓာက
သူ့လမ်းသူပြေးနေတာ။
မနေ့ကထက်
ဒီနေ့သေဖို့ တစ်ရက်ပိုနီးသွားပြီဆိုတာ
အမှန်ဆုံးပဲ။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

သာသနာ့အသက် လက်ခြင်းလျှက်

•••••••••••••••••••••••••••

မဖွဲ့ဖြစ်အင်၊ ညှိုးရုပ်သွင်နှင့်၊ မရွှင်မပျော်၊ ရှိလေသော်လည်း၊ နားတော်သံချို၊ မယ်လျှောက်ဆိုအံ့၊ ဝါဆိုခေါ်မှတ်၊ ကရကင့်ဝယ်၊ နက္ခတ်မိုးယံ၊ ပြုဗ္ဗာသင့်တို့၊ လထံနီးလျက်၊ ရောင်ခြည်ရှက်က၊ ပုန်းညက်ထိန်ထိန်၊ ပွင့်ချင်းလိမ်ခဲ့။ .... အင်းဝခေတ်စာဆိုတော်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်သော ပြည် နဝဒေးရေးသားခဲ့သည့် ဆယ့်နှစ်ရာသီဖွဲ့ ပိုဒ်စုံရတုများမှ ဝါဆိုလအကြောင်းစပ်ဆိုထားသောရတုတစ်ပုဒ်ဖြစ်ပါသည်။

ကရကင့်ရာသီရောက် ဝါဆိုလသည် မိုးဥတုရောက်လာပါပြီး၊ မိုးနှင့်အတူ ပုန်းညက်ပန်းတို့ လှိုင်လှိုင်ပွင့်ချိန်ဆိုရင်လည်းမှန်ပါသည်။ ပုန်းညက်ပန်းသည် အရောင်အားဖြင့် အဖြူရောင်ဖြစ်ပေသည်။ အဖြူရောင်၏သဘောက သန့်စင်းဖြူစင်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်ဆောင်ပေသည်။

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန၊ ပြည်တွင်းသာသနာပြုဌာနက ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီး နေတဆူ လပမာ ပြည်မြန်မာမှာ အမြဲတည်ရှိနေစေရေးအတွက်ရည်ရွယ်ကာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုဩဝါဒါစရိယဆရာတော်ကြီးများပင့်ဆောင်လျက် နယ်စပ်တောင်တန်းဒေသ၌ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မြဲက် အခြေခိုင်ခန့်အရှည်တည်တန့်အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရေး အစည်းအဝေးကြီးကို ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ဇမ္ဗူသီရိဗိမာန်တော်ဝယ် ခမ်းနားဝင့်ထည်စွာကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုဩဝါဒါစရိယဆရာတော်ကြီးအဖွဲ့၊ ဥက္ကဋ္ဌဆရာတော်ဘုရားကြီး ဘဒ္ဒန္တကုမာရ (မဟာသွံသာရ)ဆရာတော်က ဩဝါဒကထာမိန့်ကြားတော်မူလေရာ ...... ဓမ္မစကြာဒေသနာတော်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးဦးတို့ကို ဘုရားဖြစ်ကြောင်းဝန်ခံတော်မူပြီး နတ္ထိ ဒါနိ ပုနဗ္ဘဝေါ-ဟုဖွင့်ဟမိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ အဓိပ္ပါယ်အားဖြင့်မိန့်ကြားရသော် ဒါနိ-ဤဒါနိ-ဤယခုအခါ၌၊ ပုနဗ္ဘဝေါ-ဘဝဟောင်းကိုစွန့်ပစ်၍ ဘဝသစ်တဖန်ဖြစ်ရခြင်းသည်၊ နတ္ထိ-မရှိတော့ပြီ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက သူ့အကြောင်း သူဝန်ခံဟောကြားထားသော်လည်း အဝုတ္တသိဒ္ဓိနည်းအားဖြင့် တပည့်တော်တို့အတွက်လည်း ဟောကြားတော်မူထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ တပည့်တော်တို့အားလုံး ဘဝဟောင်းကိုစွန့်ပစ်၍ ဘဝသစ်၌ တဖန်ပြန်ရဦးမည်ဟူ၍ အသိပေးထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝဟောင်းနှင့် ဘဝသစ် မလွဲမသွေလဲလှယ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒီမှာဘဲ ဘဝသစ်က ဘဝဟောင်းထက် အကျိုးများတိုးပွားလျှင်အလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။ ဘဝသစ်က ဘဝဟောင်းထက် အကျိုးဆုတ် ယုတ်ညံ့လျှင် အလွန်နစ်နာလှပါသည်။ ဒါကြောင့် ဘဝလည်း မမှားရလေအောင် သတိပြု ဂရုတစိုက်နှင့် တောင်တန်းဒေသ၊ နယ်စပ်ဒေသတွေမှာ သာသနာပြု ဆောင်ရွက်ကြဘို့ ဩဝါဒစကားမိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် ပြည်ပနိုင်ငံများဝယ် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မြတ်ကြီးကို ထွန်းလင်းတောက်ပအောင် ဆောင်ရွက်နေသကဲ့သို့ ပြည်မြန်မာအတွင်း နယ်စပ်တောင်တန်း ဒေသမှာလည်း အလားတူ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မြတ်ကြီး နေတဆူ လပမာ ထွန်းလင်းတောက်ပ လျက် အခြေခိုင်ခန့်အရှည်တည်တန့်အောင် ကြိုးစားအားထုတ် သာသနာပြုလုပ်ငန်းအစဉ် မပြတ်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

သာသနာတော်နှစ် (၂၅၆၀)ပြည့်မြောက်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သာသနာတော် မြတ်ကြီး နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင်ငါးရာခြောက်ဆယ်ပြည့်မြောက်ခဲ့ခြင်းသည် သာသနာတော်၏ အတွင်းတာဝန်ထမ်းဆောင်တော်မူကြကုန်သော သာသနာ့ဝန်ထမ်းရှင်၊ ရဟန်းတော်များ၏ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာချမှတ်ခဲ့သောနည်းဥပဒေအတိုင်း ကျင့်သုံးလိုက်နာအားထုတ်တော်မူခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဥပါသကာဂုဏ်နှင့်ပြည့်စုံကြသော ဒါယကာ၊ဒါယိကာမများ၏ ပစ္စယလေးဖြာ ကို ခိုင်ခိုင်မာမာထောက်ပံ့လျက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာတော်ကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသက်တော်ထင်ရှား ရှိတော်မူစဉ်ကကဲ့သို့ မြင်လိုကြသဖြင့် မယိုင်မလဲ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ထောက်ပံ့ပူဇော်ကြသောကြောင့် လည်းကောင်း ယခုလို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာတော်မြတ်ကြီးကို ပူဇော်ခွင့်၊ဖူးမျှော်ခွင့်ရရှိကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာ၊ဒကာ ညီညွတ်စွာဖြင့် ပြည်တွင်း၊ပြည်ပ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော်မြတ်ကြီး နေတဆူ လပမာ အမြဲမပြတ် ထွန်းလင်းနိုင်ပါစေကြောင်း ရည်သန်လျက် ဝါဆိုလ၏ ပုံရိပ် အဖြစ်မှတ်တမ်းတင် ဂုဏ်ပြုဖော်အပ်ပါသည်။

"ပဋိရူပဒေသဝါသ မင်္ဂလာတရားတော်"

စတုတ္ထ မင်္ဂလာတရားတော်။ ။ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ မင်္ဂလာ။

မြန်မာပြန်။ ။သင့်တင့်လျောက်ပတ်ကောင်းမြတ်သောအရပ်၌ နေရခြင်းသည် မင်္ဂလာဖြစ်သည်။

ဆရာကြီး ဒဂုံဦးထွန်းမြင့်။ ။ကုသိုလ် ပညာ ဥစ္စာရဖို့၊ သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ။

မုံရွေးဆရာတော်၏ ပျို့။ ။ရွှေဝတီနံ့သာ၊ နတ်တို့ရွာက၊ ဣန္ဒာဒေဝ၊ သိကြားတမန်၊ မောင်နတ်မွန်....။ လေးတန်စက္က၊ ဓမ္မဖြန့်ချိ၊ ခေါ်အပ်ဘိသည့်၊ ပတိရူပ၊ သင့်လှလျောက်ပတ်၊ မြင့်မြတ်ဒေသ၊ နေရခြင်းသည်၊ မှတ်ခင်းတသွယ်။

ပျို့၏ အဓိပ္ပါယ်ကား။ ။ ရွှေရောင်အဆင်းရှိသော ဘာဝတီသာနတ်ပြည်မှ သိကြားမင်း တမန်မောင်နတ်သား .... ။ သမ္ပတ္တိစက်လေးပါးတို့တွင် တစ်ပါးအပါအဝင်ဖြစ်သော သင့်တင့်လျောက်ပတ် မြင့်မြတ်သောအရပ်ဒေသ၌ နေထိုင်ရခြင်းသည် ပဋိရူပဒေသဝါသ မင်္ဂလာတစ်ပါးဖြစ်ပါသည်။

သင့်တင့်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သော အရပ်ဒေသဟူသည် ။ ။ ဘိက္ခု၊ ဘိက္ခုနီ၊ ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာမများရှိရာအရပ်၊ ပုညကိရိယာဝတ္ထုဆယ်ပါး ဖြစ်ထွန်းရာအရပ်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏သာသနာတော်ထွန်းကားရာအရပ်-ဟုဆိုအပ်သော နေရာဒေသသုံးခုသည်၄င်း။ တနည်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာပွင့်တော်မူရာ ဗောဓိမဏ္ဍိုင်အရပ်၊ ဓမ္မစကြာတရားဦးဒေသနာဟောကြားတော်မူရာ မိဂဒါဝုန်အရပ်၊ တန်ခိုးပြာဋိဟာပြတော်မူရာ သရက်ပင်အရပ်-ဟုဆိုအပ်သော နေရာဒေသသုံးခုသည်၄င်း။ တနည်းအားဖြင့် မဇ္ဈိမဒေသသည်၄င်း-ပဋိရူပဒေသဝါသ သင့်တင့်လျောက်ပတ် မြင့်မြတ်သောအရပ်ဒေသဟုစာပေ၌ ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

အချို့သောပညာရှင်များက တရားသေစွဲကိုင်၍ ဖော်ပြထားသောဒေသများသည်သာ ပဋိရူပဒေသဝါသ-ဟုသတ်မှတ်ကြသည်။ အခြားဒေသများသည် ပဋိရူပဒေသဝါသ-မဟုတ်ဟူ၍ သတ်မှတ်ပြောဆိုကြသည်။ ထိုအယူအဆသည် မသင့်လျော်ချေ။ ပဋိရူပဒေသဝါသကို

နယ်မြေကန့်သတ်၍ တရားသေမသတ်မှတ်ထိုက်ပေ။

အမှန်စင်စစ်။ ။ မည်သည့်အရပ်ဒေသနယ်မြေပင်ဖြစ်စေကာမူ ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာ-စသည်များ ရရှိနိုင်ပါက ပဋိရူပဒေသဝါသ-ဟုသတ်မှတ်ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

သမ္ပတ္တိစက်လေးပါး။ ။ ပဋိရူပဒေသဝါသ-လျော်က်ပတ်သောအရပ်၌နေရခြင်း၊ သပ္ပုရိသူပနိဿယ-သူတော်ကောင်းကို မှီခိုရခြင်း၊ အတ္တသမ္မာပဏိဓိ-မိမိကိုယ်စိတ်ကို ကောင်းစွာထားခြင်း၊ ပုဗ္ဗေစကတပုညတာ-ရှေးကပြုဘူးသောကောင်းမှုရှိခြင်း-တည်းဟူသော စက်လေးပါးနှင့်ပြည့်စုံလျှင် စည်းစိမ်ဥစ္စာရတနာများ ပြန့်ပြောများပြားသည်၏အဖြစ်သို့ရောက်မည်။ ဓမ္မပါလပျို့၌ " အနေလည်းကောင်း၊ အပေါင်းလည်းသင့်၊ အကျင့်လည်းမှန်၊ ပေးပြန်အလှူ ဤလေးဆူလျှင်၊ ကြီးသူမြှောက်စား၊ သူတော်အားကိုး၊ စီးပွားဆောင်ရွက်၊ စတုစက်ဟု၊ လေးဘက်စုမှ" ဖော်ပြမိန့်ဆိုသကဲ့သို့ သမ္ပတ္တိစက်လေးချက်နှင့်အညီဖြစ်ရန်လည်းလိုပါသည်။

နီတိဆရာအလို။ ။ နီတိဆရာများက .... ဆေးဆရာ၊ ဗေဒင်ဆရာ၊ ဓနဥစ္စာကြွယ်ဝချမ်းသာသူ၊ အုပ်ချုပ်သူ၊ မြစ်ချောင်းမရှိရာအရပ်ဒေသ၌ တစ်ရက်မျှပင်နေထိုင်ရန်မသင့်။ မြတ်နိုးသူ၊ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေ၊ ပညာသင်ပေးမည့်ဆရာ မရှိသောအရပ်ဒေသကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ကိုင်းညွတ်ရိုသေခြင်းမရှိ၊ သူတော်ကောင်းကို မထေမဲ့မြင်ပြုတတ်၏၊ သူယုတ်မာကို ချစ်ခင်ကြင်နာတတ်၏၊ ထိုအရပ်ဒေသမျိုးကိုလည်း မခိုမအောင်းဘဲ ဝေးစွာရှောင်ခွါရမည်။

ပဋိရူပဒေသဝါသအကျိုး။ ။ သင့်တင့်လျော်က်ပတ်ကောင်းမြတ်သောအရပ်ဒေသ၌ နေထိုင်သူတို့သည် အဆင်းတို့တွင် အမြတ်ဆုံးသော ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်နှင့်သာဝကတို့ကို ဖူးမြော်ပူဇော်ရခြင်း၊ အသံတို့တွင် အမြတ်ဆုံးသော တရားဓမ္မကို နာကြားပူဇော်ရခြင်း၊ ဥစ္စာတို့တွင် အမြတ်ဆုံးသော သူတော်ကောင်းဥစ္စာကို ရရှိခြင်း၊ အကျင့်တို့တွင် အမြတ်ဆုံးသော သိက္ခာသုံးပါး(သီလ၊သမာဓိ၊ပညာ)ကို ကျင့်သုံးရခြင်း၊ လုပ်ကျွေးခြင်းတို့တွင် အမြတ်ဆုံးသော ရတနာသုံးပါးကို လုပ်ကျွေးရခြင်း၊ သတိရခြင်းတို့တွင် အမြတ်ဆုံးသော ရတနာသုံးပါးကို သတိရခြင်း-တည်းဟူသော လောက၌ အမြတ်ဆုံးတရားဒေသနာများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ယခုကာလ၌ ပဋိရူပဒေသဝါသနေကြရသော်လည်း ရရှိလာသောအခွင့်အရေးကို မှန်ကန်စွာအသုံးချနိုင်ပါက အကျိုးထူးကိုရရှိခံစားရပါမည်။ ပုရွက်ဆိတ်၊ပိုးဖလံ-စသည့် သတ္တဝါတို့သည် သကာရေအိုးကြီးရသကဲ့သို့ မဖြစ်စေကြဘဲ အခွင့်ရခိုက် ပဋိရူပဒေသဝါသ ဂုဏ်ဖြင့် လောကအတွက်၊ မိမိအတွက် အလှဆင်နိုင်ကြပါစေ။

ဝမ်းနည်းကြောင်းသဝဏ်လွှာ

သာသနာနှစ်-၂၅၃၈၊ မြန်မာ့ဝေါဟာ ကောဇာနှစ်-၁၃၅၇၊ ခရစ်နှစ်-၁၉၉၅ခု၊ စက်တင်ဘာလမှ စတင်၍ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာနက "သာထွန်းပြန့်ဓမ္မစာစောင်"ကို ထိုစဉ်က သာသနာရေးဝန်ကြီး၊ ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီးမျိုးညွန့်၏ ဦးစီးဆောင်ရွက်မှုဖြင့် သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးအတွက် ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့သည်မှာ ယခုဆိုလျှင် နှစ်ပေါင်း (၂၂)နှစ်ပြည့်မြောက်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

နာမကျန်းမဖြစ်မီအချိန်အထိ "သာထွန်းပြန့်ဓမ္မစာစောင်"၏ လိုအပ်ချက်ကိစ္စအဝဝကိုလည်း ဆုံးမလမ်းညွှန်မှုပေးခဲ့ပါသည်။

"သာထွန်းပြန့်ဓမ္မစာစောင်"ကို ပြုစုပျိုးထောင်မွေးဖွားပေးခဲ့သော ဓမ္မဖခင် ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီးမျိုးညွန့်(ငြိမ်း) အသက်(၉၀)သည် (၂၆. ၅. ၂၀၁၇)ရက်နေ့ ည ၉း၂၅ နာရီတွင် ကွယ်လွန်သွားကြောင်းသိရှိရပါသဖြင့် သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာနမိသားစုများက ကျန်ရစ်သောမိသားစုများနှင့်အတူ ထပ်တူထပ်မျှဝမ်းနည်းရပါကြောင်း မှတ်တမ်းပြုအပ်ပါသည်။

လူသားနဲ့ မနက်ဖြန်

ကံကြောင့် ဘဝ
ဘဝကြောင့် အရှုပ်
အရှုပ်တွေရှင်း
ရှင်းရင်းထပ်ရှုပ်
နှောက်ဆုပ်မရ
အနိစ္စခရီး
နီးရင်းနီးခဲ့
အလှည့်စောင့်စား
နက်ဖြန်များနဲ့
လူသားဆိုတာ
ဒါတဲ့လား....။

ကိုရင်ရွှေဖျိုင်း (နေနက်သား)

ပစ္စုပ္ပန်မှ....သည်

တရားကို အိမ်မှာထား
စီးပွားတော့ရှာချင်။
သုံးပါးကံ နေ့စဉ်ပြု
မှားမှုတွေ စုံလင်။
သစ္စာလှ နှုတ်မှာဆင်
ရောင်းဝယ်လျှင် မေတ္တာထား။
လာ...သွား...
တရားရှာသည်သို့
ပွားစီးကာ စိတ်ကြံမြောက်မှာမို့
အရိပ်သင်္ကြန် မိဘွှာန်ပေါက်ပေလိမ့်
လွတ်မြောက်ရာ သည့်ဘဝတွင်မှ
သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်ယှဉ်တွေးပါက
အရေးလှအောင်တကား။

ဖျာပုံ-ဇော်တ

နောင်တ

ငယ်ရွယ်စဉ်ခါ
ပါဏာတိပါတ်
စသည်မှတ်သည့်
မမြတ်ယုတ်ဘိ
ဒုစရိုက်ကို
ပြုမိပါက
နောင်ကာလ
နောင်တပူပန်ရတတ်သည်။

ပညာရှိတစ်ဦး

မိလိန္ဒပဉှာ

ဘုရားရှင်သည် လျှို့ဝှက်အင်္ဂါကို တကယ်ပြသလော

"အရှင်ဘုရားနာဂသေနဘုရား၊ ကိုယ်ဖြင့်စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ နှုတ်ဖြင့်စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ စိတ်ဖြင့်စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ ကိုယ်နှုတ်စိတ်သုံးပါးလုံးဖြင့် စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏ဟူ၍ ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူ၏။ ထိုမှတဖန်ဘုရားရှင်သည် ပရိသတ်လေးပါးအလယ်မှာ ထိုင်တော်မူလျက် သေလပုဏ္ဏားအား အရေခွံဖြင့်ဖုံးအုပ်နေသော အင်္ဂါဇာတ်ကို ပြတော်မူ၏ဟူ၍လည်း အရှင်ဘုရားတို့ မိန့်ဆိုကြပြန်ပါ၏။

"အရှင်ဘုရား၊ ထိုစကားနှစ်ရပ်တို့တွင် အကယ်၍ရှေ့စကားသည် မှန်ခဲ့ပြီးအံ့ နောက်စကားသည် မှားပေရာ၏။ အကယ်၍နောက်စကားသည် မှန်ခဲ့ပြီးအံ့၊ ရှေ့စကားသည် မှားပေရာ၏။ အစွန်းနှစ်ဘက်ထွက်၍နေသော ဤပြဿနာသည် အရှင်ဘုရားထံ ကပ်ရောက်လာ၏။ ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းတော်မူပါလော့"

"မင်းမြတ်၊ စကားနှစ်ရပ်လုံးပင် မှန်ကန်ပေ၏။ သေလပုဏ္ဏားသည် အခြားသော လက္ခဏာတော်ကြီးငယ်တို့ကို မြင်ဖူးရသော်

လည်း ထိုလက္ခဏာတော်ကို မဖူးမြင်ရသေးသဖြင့် ဘုရားစင်စစ် ဧကန်ဖြစ်မှဖြစ်ပါ၏လောဟု သံသယဖြစ်ပွားနေ၏။ သေလပုဏ္ဏားဏ်ထိုသံသယကို ပယ်ဖျောက်၍ သိရေး မြင်ရေး တရားပေးတော်မူနိုင်ရန် အင်္ဂါဇာတ်ပုံတူတစ်ခုကို တန်ခိုးတော်ဖြင့် ဖန်ဆင်း၍ပြတော်မူ၏။ အာရုံကို သေလပုဏ္ဏားတစ်ယောက်တည်းသာ မြင်ရ၏"

"အရှင်ဘုရား၊ ပရိသတ်အလယ်မှာနေသောသူတစ်ယောက်တည်းသာ မြင်ရ၍ အခြားသူများမမြင်ရဟူသော စကားကို ဘယ်သူယုံနိုင်လိမ့်မည်နည်း။ အကြောင်းပြ၍ မိန့်ကြားတော်မူပါလော့"

"မင်းမြတ်၊ ရောဂါဝေဒနာ နှိပ်စက်ခြင်းခံရ၍ ဝိုင်းဝန်းပြုစုနေရသော လူနာတစ်ယောက်ကို မြင်ဖူးပါ၏လော"

"အရှင်ဘုရား၊ မြင်ဖူးပါ၏"

"မင်းမြတ်၊ ထိုလူနာခံစားနေရသော ဝေဒနာကို ဝိုင်းဝန်းပြုစုနေကြသူများ မြင်ကြရပါ၏လော"

"အရှင်ဘုရား၊ မမြင်ကြရပေ။ လူနာတစ်ယောက်တည်းသာ ရောဂါဝေနာကို ခံစားနေရပေ၏"

"မင်းမြတ်၊ ဤအတူသာပင် ယုံမှားသံသယဖြစ်ပွားနေသူအား ထိုသံသယပယ်ဖျောက်၍ တရားသိစေရန် တန်ခိုးတော်ဖြင့် အင်္ဂါဇာတ်ပုံတူကို ပြတော်မူပေ၏"

"အရှင်ဘုရား၊ မည်သူ့အားမျှ မပြသင့်မပြထိုက်သော အင်္ဂါဇာတ်ကိုပြသခြင်းဖြင့် ဘုရားရှင်သည် ပြုနိုင်ခဲသော အမှုကို ပြုတော်မူပေသည်တကား"

"မင်းမြတ်၊ အင်္ဂါဇာတ်အစစ်ကို ပြတော်မမူပေ။ ပုံတူကိုသာ ပြတော်မူ၏"

"အရှင်ဘုရား၊ ပုံတူကိုပြတော်မူသော်လည်း အင်္ဂါဇာတ်ဖြစ်ကြောင်းဧကန်သိနိုင်သည်သာတည်း"

မင်းမြတ်၊ ဥပမာအားဖြင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသောဆေးသမားသည် လူနာထံချဉ်းကပ်ပြီးလျှင် အနာရောဂါပျောက်စေနိုင်သောဆေးကိုတိုက်ကျွေး၏။ အန်ဆေးတိုက်သင့်သူကို အန်ဆေးတိုက်၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးတိုက်သင့်သူကို ဝမ်းနုတ်ဆေးတိုက်၏။ လိမ်းဆေးပေးသင့်သူကို လိမ်းဆေးပေးလိမ်း၏။ ဤအတူသာပင် ဘုရားရှင်သည် ဝေနေယျသတ္တဝါတို့

သိမြင်စေနိုင်သော လှုံ့လဖြင့် သိအောင် မြင်အောင် တရားပြတော်မူပေ၏။

"မင်းမြတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုထောက်ဆ၍ မပြသင့်သောအရာဝတ္ထုဟူ၍ မရှိချေ။ တစ်စုံ တစ်ယောက်သောသူသည် ဘုရားရှင်၏နှလုံး သားကို မြင်ရပါက သစ္စာလေးပါးကို သိမြင် နိုင်မည်ဖြစ်ပါမူ ဘုရားရှင်သည် ထိုသူအား နှလုံးသားကိုပြတော်မူရာ၏။ ဝေနေယျတို့ သိအောင်မြင်အောင် လှုံ့လပြုရာ၌ ဘုရားရှင် သည်ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတော်မူပေ၏။

"မင်းမြတ်၊ ဘုရားရှင်သည် အရှင်နန္ဒ၏ စိတ်အလိုကို သိတော်မူ၍ အရှင်နန္ဒအား နတ်ပြည်သို့ခေါ်တော်မူကာ နတ်သမီးများကို ပြတော်မူသည်မဟုတ်ပါလော။ ထိုလှုံ့လ ကြောင့်ပင် အရှင်နန္ဒသည် သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်တော်မူခဲ့၏"

"မင်းမြတ်၊ ထို့ပြင်လည်း နှောင်တော် ဖြစ်သူ အရှင်ပန္ထက က နှင်ထုတ်လိုက်သဖြင့် ညီတော်ဖြစ်သူ အရှင်စူဠပန္ထကသည် စိတ် မချမ်းမသာနှင့် ကျောင်းတော်မှထွက်ခွာလာ ရ၏။ ဘုရားရှင်သည် အရှင်စူဠပန္ထကကို ရှေ့မှ ကာဆီးတော်မူကာ သိမ်မွေ့သောအဝတ်စကို ပေးတော်မူ၏။ အရှင်စူဠပန္ထကသည် (ရဇော ဟရဏံ) ဖြူစင်သော ဤအဝတ်စသည်ပင် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ထိစပ်ရသဖြင့် မြူမှုံ့အညစ် အကြေးတို့ လိမ်းကျံလာရပေသည်တကား ဟု ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းသဖြင့် ဘုရားသာသနာတော် ၌ ထင်ရှားကျော်ကြားသော ရဟန္တာတစ်ပါး ဖြစ်လာရ၏။

"မင်းမြတ်၊ ထိုမှတစ်ပါးလည်း ဘုရား ရှင်သည် မောဃရာဇပုဏ္ဏားက သုံးကြိမ် တိုင်တိုင် ပြဿနာမေးပါလျက် ဖြေကြား တော်မမူပါဘဲ နေတော်မူ၏။ ဤသို့နေတော် မူသဖြင့် မောဃရာဇပုဏ္ဏား၏ မာန်မာန အရှိန်အဟုန်ပြေငြိမ်းသွား၏။ ထိုအချိန်တွင်မှ ဘုရားရှင်က တရားစကားဟောကြားတော်မူ လေရာ မောဃရာဇပုဏ္ဏားသည် အဘိညာဉ် ခြောက်ပါးရရှိသော သာသနာ့ကျက်သရေ ဆောင် ဖြစ်လာရ၏။ ဤသို့အားဖြင့် ဘုရား ရှင်သည် ဝေနေယျတို့ သိအောင်မြင်အောင် လှုံ့လပြုရာ ဟောကြားရာ၌ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာ တော်မူပေ၏။

"အရှင်ဘုရား၊ ကောင်းလှပါပေ၏"

အခြေပြုပဋ္ဌာန်းတရားတော်

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ-ဂန္ဓာရုံဆရာတော်

၁။ ဟေတုပစ္စယော (ဟေတုပစ္စည်း)

အဲဒီပဋ္ဌာန်းကျမ်းတော်ကြီးကို ပထမဆုံး မြတ်စွာဘုရားက 'ဟေတုပစ္စယော' လို့ စဟော တော်မူခဲ့တယ်။ ဟေတုပစ္စယောလို့ဆိုတဲ့ စကားက ကျဉ်းကျဉ်းကလေးပေမဲ့ လို့ အဓိပ္ပါယ်က ကျယ်ဝန်းလိုက်တာ သတ္တဝါ တိုင်းနဲ့ဆိုင်ပြီးတော့လာအောင် ကျယ်ဝန်းပါ တယ်။ ဘုန်းကြီးက အဲဒီအကြောင်းအရာကို နဲနဲကလေးပြောပြမယ်။

ရေသောက်မြစ်ပမာဟိတ် ၆ ဖြာ

ဒီဟေတုပစ္စည်းကို ရှေးဆရာတော်များ က (ဆိုပါတော့ အဋ္ဌကထာဆရာတော်များ က ဘာနဲ့ဥပမာပြောသလဲဆိုရင် ရေသောက် မြစ်နဲ့တူတယ်လို့ ရေသောက်မြစ်ဟာ ရေ သောက်မြစ်ကောင်းသလောက် သစ်ပင်ခိုင် ပါတယ်။ ရေသောက်မြစ်အတွင်းနက်နက် စိုက်သလောက် သစ်ပင်ခိုင်ပါတယ်။ ရေသောက်မြစ်က အောက်ကဓာတ်မြေတွေ ရေတွေကို စုတ်ယူနိုင်သလောက် သစ်ပင်ဟာ သန့်ရှင်းပြီး သန်မာပြီး ကြီးထွားပြီးတော့ စိမ်းစိုပြီးတော့ လာပါတယ်။ အဲ-ဟေတု ပစ္စည်းလို့ဆိုတဲ့ တရားက ဘယ်လိုတုန်းဆို တော့ လောဘ ဒေါသ မောဟ အကုသိုလ် ဘက်က အမြစ်သုံးမျိုး၊ အလောဘ အဒေါသ အမောဟ ကုသိုလ်ဘက် ကိရိယာဘက် ဝိပါက်ဘက်က သုံးမျိုး။ လိုရင်းတော့ မကောင်းအမြစ်သုံးသွယ်ရှိတယ်။ အဲဒီမ ကောင်းအမြစ်သုံးသွယ်ဆိုတဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟအမြစ်တွေက သူနဲ့ဆိုင်လို့ အတူဖြစ် ဘက်တရားတွေကို သူကပဲကျေးဇူးပြုထား လို့ လောဘကြီးသလောက် လောဘနှင့်အတူ ဖြစ်တဲ့ စိတ်စေတသိက်တွေ လောဘအလို အတိုင်း လိုချင်...လိုချင်...လိုချင် ဒီလိုဖြစ် ရတယ်။ လောဘကြီးသလောက် ဒီစိတ် ကြောင့်ဖြစ်လို့ ရုပ်တွေကလဲ လိုချင်..လိုချင်. လိုချင်တဲ့ရုပ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

ပဋ္ဌာန်းတရားနာရတာဟာ အင်မတန် ကောင်းတယ်။ အင်မတန်ကောင်းတယ်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိုလည်း စဉ်းစားလို့ရှိရင် လောဘအမြစ်တွယ်လိုက်ပြီဆိုမှဖြင့် သူနှင့် အတူဖြစ်တဲ့ စိတ်စေတသိက်တွေဟာ လောဘ နောက်လိုက်ပြီးတော့ လောဘအလိုအတိုင်း လိုက်ပြီးတော့ စည်ပင်ကြရတယ်။ တခါ အဲဒီ စိတ်စေတသိက်ကြောင့်ဖြစ်လို့ ရုပ်တွေ (စိတ္တဇရုပ်တွေ)ကလဲ လောဘအတိုင်းလိုက်ပြီးတော့ တကထဲ ဖြစ်ရတာပဲ။ ဒါ အင်မတန် ဘုန်းကြီးတို့ လူတွေ ရဟန်းတော်တွေကိုပေါ့လေ၊ စဉ်းစားလို့တယ်ကောင်းတယ်။ တယ်ကောင်းတယ်၊ ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့အတိအကျပြောနိုင်ပါတယ်။ ဘာစိတ်ဦးစီးနေတယ်ဆိုတာ အတိအကျပြောနိုင်တယ်။

တခါ ဒေါသဖြစ်နေပြန်ပြီဆိုလို့ရှိရင် ထုံးစံအတိုင်း စိတ်တွေ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဖြစ်နေလိုက်တာ၊ တခါ စိတ်တင်ဘယ်က မလဲ ဒေါသအတိုင်း ရုပ်တွေဖြစ်လာလိုက်တာ မျက်နှာကလဲ မျက်မှောင်တွေ ဘာတွေ ကြုတ်လို့ လက်တွေဘာတွေများတန်းလို့ ဘုန်းကြီးတို့က သိပြီ၊ ဒေါသဘယ်လောက်ပြင်းနေတယ်ဆိုတာ သိပြီ။

တခါ ကုသိုလ်ဘက်တို့လိုဆိုပြန်တော့ အလောဘ မလိုချင်ပါဘူး၊ မလိုကို မလိုချင်ပါဘူး၊ ဒီလိုကိုဖြစ်နေပြန်တယ်။ ဘေးက လိုချင်တဲ့သူတွေက အင်မတန် တကထဲ လိုချင်နေပါတဲ့ဥစ္စာ သူက ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ကို မလိုကိုမလိုချင်ပါဘူး၊ စိတ်ထဲပေါ်လာတာ ပြောအုံးမယ်၊ ဘုရားအလောင်း တခါတုန်းက ဥဒယဘဒ္ဒမင်းသား ဖြစ်ပါတယ်။ မင်းသားဖြစ်တော့ခမည်းတော်များက ထီးနန်းလွှဲအပ်ချင်လို့ မိဖုရားရတနာရှာရပါမယ်လို့ သားတော်ကိုတိုက်တွန်းတော့ သားတော်က မလိုချင်ပါဘူး၊ ဘုန်းကြီးတို့က ကြည်ညိုတယ်ဆိုတာ ဒီလိုကြည်ညိုနေတာ၊ ထီးနန်းမလိုချင်ပါဘူး။ အဲဒါ အလောဘ (အလောဘဟိတ်)အလောဘဟိတ်က အမြစ်တွယ်နေလိုက်တာ ထီးနန်းမလိုချင်ပါဘူး၊ မိဖုရားရတနာမလိုချင်ပါဘူး။

တခါ မယ်တော်ခမည်းတော်များ ကွယ်လွန်လို့ရှိရင် တောထွက်ပြီးတော့ တရားကျင့်ပါ့မယ်၊ မလိုချင်လိုက်တာ မလိုချင်လိုက်တာ၊ လောဘလဲမဖြစ် အလောဘ၊ ဒေါသလဲမဖြစ် အဒေါသ၊ မောဟလည်းမဖြစ် အမောဟ၊ အဲ··တယ်ကောင်းတယ်။

အဲဒီမလိုချင် မလိုချင်ဆိုတဲ့ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟတွေက စိုက်ပြီးနေတဲ့ ဘုရားလောင်းပြောတဲ့ စကားက အဲဒီစိတ်ကြောင့် ဖြစ်တာမို့လို့ မလိုချင်ပါဘူး။

စိတ်နေစိတ်ထားက မလိုချင်ပါဘူး။ ပြောတဲ့စကားလုံးကိုက မလိုချင်ပါဘူး။ နေပုံထိုင်ပုံက မလိုချင်ပါဘူး။

တခါ ဘုရားလောင်းတို့လိုပဲ တောထဲတွင် နေလိုက်တာ သတ္တဝါတွေချမ်းသာကြပါစေ၊ အဒေါသ အဒေါသ (မေတ္တာ)နဲ့ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ နဲ့ တချိန်တွင် မဟုတ်ဘူး၊ တချိန်တွင်မဟုတ်ဘူး၊ အချိန်ရှိသရွေ့၊ နောက်တော့ အဲဒီမေတ္တာဟာ တိုးတတ်ပြီးတော့ ဈာန်ကိုရလို့ နောက်တချိန် ပြဟ္မာ့ပြည်ရောက်တာပဲ။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့က မြင်လွန်းလို့ သိစေချင်လိုက်တာ သိစေချင်လိုက်တာ၊ မြင်လွန်းလို့ ယခုလောဘသမားတွေ လောဘအမြစ်တွယ်နေလိုက်တာ သိလိုက်တာ သိလိုက်တာ၊ အင်မတန်သိ အင်မတန်သိ၊ လောဘတွေအမြစ်တွယ်တော့ လောဘကိစ္စနဲ့ ရှာဖွေကြ၊ လောဘကိစ္စနဲ့ ဝတ်ကြ စားကြ၊ လောဘကိစ္စနဲ့ ကြွားကြ ဝါကြ။

ဒီစိတ်ရေ ရုပ်ရေ အကုန်လုံး ဒီဟေတုပစ္စည်းဖြစ်နေပုံတွေ ဒါကြောင့် ရှေးဆရာများကလေ-

ဟေတုပစ္စယော၊ ရေသောက်မြစ်လျှင်၊ ယင်းသစ်ပင်ကို၊ စိမ်းရှင်ညွန့်ဝေ၊ စည်ပင်စေထ၊ ထောက်ပံ့မသို့၊ သဟဇာတ်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ သန္ဓေမဝတ်၊ မလွတ်စေရ၊ သဘာဂတာ၊ ဆယ့်နှစ်ဖြာတွင်၊ ကောင်းစွာခိုင်ကြည်တည်သည်၏အဖြစ်ကို သိစေတတ်သော ဟေတုသတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းလက္ခဏာရှိသော ဟိတ်ခြောက်ပါးပစ္စည်းတရားသည်။ အတ္တိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါသူငါမနော တရားသဘောသာ ထင်ရှားရှိပါပေသည်တကား။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ဗောဓေန္တိ၊ သဗ္ဗညုတာ ဉာဏ်တော်သာဖြင့် ဦးစွာကျွန သိပြီးမှလျှင် များလှဝေနေ သိစေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။ ဝန္ဒာမိ၊ ဂုဏ်တော်ထုံမွှမ်း ပုံတော်မှန်းလျက် ချီးမွမ်းထောမနာ ပဏာရိုကျိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ဘုရား။

သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု။

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

နောက်လဆက်ရန်

ထေရဝါဒခရီးသည် (၆)

(ကိုရင်ရွှေဗျိုင်း-နေနတ်သား)

မိုင်းဖြတ်ဩဝါဒခံယူပွဲ

Duty is Duty (တာဝန်သည် တာ ဝန်သာဖြစ်၏)။ နောက်တစ်နေ့ (၁၇-၂-၂၀၁၆)တာချီလိတ်သို့ မော်တော်ယာဉ်များ ဖြင့် ချီတက်ခဲ့ကြ၏။ လှလိုက်သည့် ရှမ်း တောင်တန်းကြီးများ၊ ကျက်သ ရေရှိလိုက် သည့် အမိမြေ၊ ပီတိဖြစ်စရာ ရေတံခွန်စသည့် ရှမ်းအလှများကို ပြေပြစ်ချောမွေ့သည့် ကား လမ်းကြီးသည် အပြည့်အဝ ပံ့ပိုးလျက်ရှိ၏။ ရှမ်းအရှေ့၏အလှကို တမေ့တမော ခံစားခဲ့ ရ၏။ ရင်ခုန်ကြည်နူး ကျေနပ်စရာ အမိမြေ၏ အလှတရားတွေကို ကမ္ဘာသို့ ဘယ်နေ့ဘယ် အခါများမှ ပြခွင့်ရပါမည်နည်း။ ရေတံခွန် ဝန်းကျင်၌ ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်းများရယူရန် စိတ်ကူးမိသေး၏။ နိုင်ငံခြားသား (Foreigner) များရှိနေသဖြင့် ''ငါတို့သည် သာသနာပြု လုပ်ငန်းများအတွက် ခရီးထွက်ခဲ့ ရသော ထေရဝါဒခရီးသည်များသာ ဖြစ်၏။ ရှုပ်ရှုပ်ရှက်ရှက်ကိစ္စ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပေပဲ'' ဟု နှလုံးမူ၍ တာချီလိတ် သို့ ခရီးဆက်ခဲ့ပါ၏။

တာချီလိတ်ခရီးစဉ်တွင် မိုင်းဖြတ် သာသနာပြုဌာနသို့ ဝင်ရောက်၍ ယင်းဝန်း ကျင်ရှိ ရဟန်းသာသနာပြု သီလရှင်သာသနာ ပြု၊ လူသာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်များ တွေ့ဆုံ၍ ဩဝါဒပေးခဲ့၏။

ဒီနေ့ပွဲဟာ မိုင်းဖြတ်၊ မိုင်းယောင်း စသည့်မြို့များရှိ သာသနာပြုရဟန်း၊ သီလရှင် လူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ထေရ၀ ၂ ဩဝါဒါစရိယ ဆရာတော်များ တွေ့ဆုံပြီး ဩဝါဒခံယူတဲ့ပွဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အင်္ဂုတ္တရ နိကာယ်၊ တိကနိပါတ်၊ ပဋ္ဌိစ္စနှသုတ်လာ အကြောင်း အရာများကို ပြောကြားပါရစေ။

''တီဏိမာနိ ဘိက္ခဝေ ပဋိစ္ဆန္နာနိ အာဝဟန္တိ နော ဝိဝဋ္ဌာနိ''

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ တီဏိ-

သုံးပါးကုန်သော၊ ဣမာနိ- ဤ၀တ္ထုတို့သည်၊ ပဋိစ္ဆန္နာနိ-ဖုံးလွှမ်းကုန်သည်ဖြစ်၍၊ အာဝဟန္တိ-ရွက်ဆောင်ကုန်၏။ ဝိဝဋာနိ- ဟင်းလင်းဖြစ်ကုန်သည်ဖြစ်၍။ နော အာဝဟန္တိ- မရွက်ဆောင်ကုန်။

ထိုမြတ်ဗုဒ္ဓ၏ စကားတော်များကို ရှေးဆရာမြတ်တို့က-

မိစ္ဆာမန္တာန် မာတုဂါမ် ဖွင့်လှန်ကျိုးမရှိ။ တရားလနေ ဤသုံးထွေ ဖုံးလေကျိုးမရှိ။

လို့ လင်္ကာလေးများ ရေးဖွဲ့ပြီး ထပ်ဆင့်ဆုံးမခဲ့ပါတယ်။ ဒီလောကမှာ လုံလုံခြုံခြုံ ဖုံးထားနိုင်မှ အကျိုးရှိပြီး ပေါ်ပေါ်လွင်လွင်ကြီး လှစ်ဟဖွင့်ပြထားရင် အကျိုးယုတ်စေတဲ့ တရားသုံးမျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ သုံးမျိုးက-

မိစ္ဆာဝါဒ မန္တာန်နဲ့ မာတုဂါမတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်မြတ်ကြီးဟာ အဋ္ဌကထာကျမ်းကြီးများကို ရေးသားတဲ့နေရာမှာ ဗုဒ္ဓဝါဒနဲ့အပြိုင် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ဝါဒတွေကစပြီး နောက်ဆုံးပေါ် မဟာယာနဝါဒအထိ မဇ္ဈိမပဋိပဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ဝါဒ (ဗဟိရအယူ)မှန်သမျှ မိစ္ဆာအယူအားလုံးကို ပြည်ဖုံးကား ချထားခဲ့ပါတယ်။

ဒါ မိစ္ဆာဝါဒတွေကို ဖုံးထားရခြင်းရဲ့ ပြယုဂ်ပါပဲ။

ဗုဒ္ဓဝါဒနဲ့ ခေတ်ပြိုင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ မိစ္ဆာဝါဒတွေထဲက အဇိတကေသကမ္ဗလဝါဒကိုပဲ ပြောပါရစေ။ သူ့ဝါဒက-

နတ္ထိ ဒိန္နံ၊ နတ္ထိ ယိဋ္ဌံ၊ နတ္ထိ သုကဋဒုက္ကဋာနံ ကမ္မာနံ ဖလံ ဝိပါကော-စတဲ့ နတ္ထိကအယူပါ။ **'အကြောင်းပယ် နတ်ကျိုးပယ် နှစ်သွယ်အဟေတု'** ဆိုသလို နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဝါဒကြီး ၃-မျိုး။

အကြိယဝါဒ -	အကြောင်းကံကို ပယ်တဲ့ဝါဒ၊
နတ္ထိကဝါဒ -	အကျိုးဝိပါက်ကို ပယ်တဲ့ဝါဒ၊
အဟေတုဝါဒ -	အကြောင်းအကျိုး နှစ်မျိုးကိုပယ်တဲ့ ဝါဒ-ပါ။

ဒီဝါဒတွေက မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ဝါဒနဲ့ လုံးဝဆန့်ကျင်ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ဝါဒက ကမ္မဝါဒ၊ ပြီးတော့ အနတ္တဝါဒပါ။ 'ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာဖြစ်မယ်၊ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတာဖြစ်မယ်' ဆိုတဲ့ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဝါဒပါ။

အဇိတကေသကမ္ဗလဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သုကဋဒုက္ကဋာနံ ကမ္မာနံ ဖလံ ဝိပါကော- ကုသိုလ် အကုသိုလ် တို့ရဲ့အကျိုးဆိုတာ နတ္ထိ- မရှိဘူးလို့ဆိုတယ်။ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဌကထာဆရာကြီးက ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာကြောင့် ကုသိုလ် အကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုး မရှိဘူးလို့ပြောတာလဲဆိုတာ အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြတာမရှိပါဘူး။ မိစ္ဆာဝါဒကို အကျယ် တဝင့် ရှင်းပြနေရင် မိစ္ဆာဓာတ်ခံ ရှိသူတွေ အလိုလို မိစ္ဆာဝါဒကို သက်ဝင်သွား စရာရှိ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိစ္ဆာဝါဒဆိုတာ အကျယ်တဝံ့ ရှင်းပြဖို့မလိုဘဲ ဖုံးဖုံးဖိဖိလေး ထားမှ သင့်လျော်မှာပါ။

မန္တာန်အကြောင်းပြောရအောင်…

ပုဂံခေတ်က မန္တာန်တစ်ပုဒ်ရှိခဲ့တယ်။ အရည်းကြီးရဟန်းတွေဟာ-

ကိဋိကိဋိ စလံပတ္တော၊
သတ္တသီဟာ တယော နာဂါ။
အဇ္ဇမေဝ စလံ ပတ္တော၊
ကိန္နု ဘက္ခော ဘဝိဿတိ။

မျက်ခုံးအနည်းငယ်လှုပ်တဲ့အတွက် ခြင်္သေ့ခုနစ်ကောင်နဲ့ နဂါးသုံးကောင် ကိုစားပြီးပြီ။ ဒီနေ့လည်း လှုပ်ပြန်ပြီ၊ ဘယ် အကောင်ကို စားရဦးမလဲမသိဘူး စတဲ့ မန္တာန် များကို လောကီကိစ္စရပ်များအတွက် အသုံးပြု ခဲ့ကြပါတယ်။

အဲဒီမန္တာန်ဟာ ပုဂံခေတ်က အတော် နာမည်ကြီးခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မန္တာန်ဆိုတာ မန္တာန်မျှသာ ဖြစ်လို့ Grammatical-point ပေါ့။ သဒ္ဒါစည်းကမ်းနဲ့ ညီ/မညီ စိစစ် နေဖို့မလိုဘူး။ အဲဒီမန္တာန်မျိုးတွေကို တခမ်းတနား ဖော်ပြပြီး ပေါ်ပေါ်လွင်လွင် ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်တော့ကော ဘာအကျိုးရှိမှာလဲ၊ ဒီတော့ လုံနိုင်သမျှ လုံအောင်ဖုံးထားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

နောက်ထပ် ဖုံးထားသင့်တာကတော့ မာတုဂါမတွေပါပဲ။ ဒီခေတ်စကားနဲ့ဆိုရင် ပွင့်လင်းမြင်သာ ပေါ့ ဒီနေရာတကာမှာ ပွင့်လင်းမြင်သာတာကောင်းပေမယ့် မာတုဂါမ များကျတော့ ပွင့်လင်းမြင်သာတာ မကောင်း ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့အလိုဆန္ဒကိုလည်း ထုတ်ဖော် မပြရဘူး။ သူတို့ရဲ့ကိုယ်ကာယကိုလည်း ထုတ်ဖော် မပြရဘူး။ ရှေးဟောင်းစကားပုံ ထဲက ဗိုင်းကောင်း ကျောက်ဖိ ဆိုတာလို သိုသိုသိပ်သိပ် ပိပိပြားပြားလေးနေမှ မိန်းမ

၀၇၂၄၈

ပီသတယ်။ မာတုဂါမဆိုတာဘာလဲ။ သိပြီးသားနေမှာပါ။

သဒ္ဒါဆရာကြီးကပြောတယ်။ မာတာဝိယ ဂစ္ဆတီတိ မာတုဂါမော (အမေလို သွားတတ်တဲ့အတွက် မာတုဂါမတဲ့)၊ မာတာ ဝိယ ဂါယတီတိ မာတုဂါမော (အမေလို သီချင်းဆိုပြီး ချော့သိပ်တတ်တဲ့အတွက် မာတုဂါမတဲ့)။ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။

ငယ်ငယ်က အမေရဲ့သားချော့တေးလေးတွေ သတိရနေဦးမှာပါ။

လူကလေးရဲ့အိပ်ချိန်တန် ဖျိုင်းရှေ့ကပြန်
ပုံပါလေတဲ့ကိုရွှေဖျိုင်း ညွတ်တွေကဝိုင်း။
ညွှတ်ဝိုင်းတဲ့ကိုဖျိုင်းဖြူ ကယ်သူကွဲ့ရှိဘူး၊
တို့ယာ တောင်သူကွင်းမှာ လွန်းခတ်လို့
မြူး … ဆိုတာတွေ

ဒီကိစ္စကိုတော့ အားလုံးသိပြီးသားဖြစ်လို့ ထူးထူးခြားခြားမပြောတော့ပါဘူး။ အပူန မရှိလို့ အမေ မဖြစ်ရင်လည်း နေပါစေ၊ အမျိုးသမီးမှန်ရင် လုံလုံခြုံခြုံဝတ်ကြစားကြတာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဖော်ချင်တိုင်းဖော်၊ ချွတ်ချင်တိုင်း ချွတ်နေကြမယ်ဆိုရင် ဒီလောကကြီး ပျက်စီးနေတော့မှာပါပဲ။

တီဏိမာနိ ဘိက္ခဝေ ဝိဝဋ္ဋာနိ ဝိရောစန္တိ၊ နော ပဋိစ္ဆန္နာနိ။

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့၊ တီဏိ-သုံးပါးကုန်သော၊ ဣမာနိ- ဤဝတ္ထုတို့သည်၊ ဝိဝဋ္ဋာနိ - ဟင်းလင်း အထင် ပေါ်လွင်ကုန်သည်ဖြစ်၍၊ ဝိရောစန္တိ- တင့်တယ်ကုန်၏။ ပဋိစ္ဆန္နာနိ - ဖုံးလွှမ်းအပ်ကုန်သည်ဖြစ်၍၊ နော ဝိရောစန္တိ- မတင့်တယ်ကုန်။

ပေါ်ပေါ်လွင်လွင်ဖြစ်အောင် ဖွင့်ဟလှစ်ပြသင့်တဲ့ သုံးမျိုးဆိုတာ ရှိပြန်တယ်။ အဲဒီတရား ၃-မျိုး ကတော့-

တရားတော်
လမင်းနဲ့
နေမင်းတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

တရားတော်ဆိုတာကတော့ ဒီနေ့ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ဓမ္မနဲ့ဝိနယတွေပါပဲ။ 'ဗုဒ္ဓသာသန် စိရံ တိဋ္ဌတု' ဆိုတဲ့စကားကို တစ်သာသနာလုံး ဆန္ဒပြုရွတ်ဆိုနေကြတယ်။ သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ရင်ထဲမှာ သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာ တွေ ဘယ်လောက်နေရာယူထားပြီးပြီလဲ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များမှတဆင့် ဒေသခံသူတော်စင်တွေရဲ့ရင်ထဲကို အဲဒီ သိက္ခာတွေဘယ်လောက်အရောက်ပို့ထားပြီးပြီလဲ။

လူသားတို့ရဲ့ နှလုံးသားတွေထဲမှာ အဲဒီ သိက္ခာတွေရောက်မှ သာသနာရေရှည် တည်မှာပါ။ အဲဒီလို သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ လူသားများရဲ့ ရင်ထဲအရောက်ပို့နေခြင်းဟာ တရားတော်လင်းသည်ထက် လင်းအောင် အားထုတ်နေခြင်းပါပဲ။ အဲဒီတရားတွေဟာ ပေါ်ပေါ်လွင်လွင်ဖြစ်အောင် ဖော်ထုတ်နိုင်လေ အကျိုးရှိလေပါပဲ။

ပြီးတော့ လမင်းနဲ့နေမင်းပါပဲ။ ထိုအရာဝတ္ထု (၂)မျိုးဟာလည်း ဆီးနှင်း၊ မြူ၊ တိမ်၊ သူရိန်၊ မီးခိုး ညစ် ငါးမျိုးအင် ကင်းစင်ပြီး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေလေ ကျက်သရေရှိလေ အကျိုးရှိလေပါပဲ။

ဒီနေ့ ထေရဝါဒသြဝါဒါစရိယဆရာ တော်ကြီးများနဲ့ သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့် ပွားရေးဦးစီးဌာနတို့ ဦးစီးဦးကိုင်ပြုပြီး ရှင်တော်ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်များကို မြေပြန့်မှ တောင်တန်း၊ ပြည်မမှ နယ်စပ်သို့ အရောက်ပို့ ပြီး ထွန်းကားသည်ထက် ထွန်းကားအောင် ပြန့်ပွားသည်ထက် ပြန့်ပွားအောင် ကြိုးစားနေကြပါတယ်။

'တရား, လ, နေ၊ ဤသုံးထွေ၊ ဖုံးလေကျိုးမရှိ' ဆိုတဲ့ဆောင်ပုဒ်ကို လက်ကိုင် ပြုပြီး နယ်စပ်နဲ့ တောင်တန်းမှာ ရောက်ရှိ နေကြတဲ့ သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် များဖြစ်ကြတဲ့ ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သီလရှင်များ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် ပြည်တွင်းမှသည် ပြည်ပအထိ တရားလမင်း ထိန်ထိန်လင်းအောင် ကျမ်းမာ ချမ်းသာစွာဖြင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစားဆောင်ရွက် နိုင်ပါစေဟု ဆုတောင်း ဆန္ဒပြုရင်း သြဝါဒ ကို နိဂုံးချုပ်ပါတယ် ဘုရား…။

ဆက်လက်ဖတ်ရှုပါရန်

သဗ္ဗေ ဘဒြာ နိပဿန္တု

(ကိုရင်ရွှေဗျိုင်း-နေနတ်သား)

ကိုးကွယ်ရာဘာသာကူးပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာဥပဒေ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့် ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ ခံယူပွဲ

ရဲဝင်း-သထပ(ခန္တီး)

(၁၅-၃-၂၀၁၇)ရက်နေ့တွင် ပဒူးမုန်းရွာသစ်ကျေးရွာမှ သာသနာပြုဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဥတ္တမနှင့် သာသနာပြုလူပုဂ္ဂိုလ် ဦးခင်မောင်ညွန့်တို့ ဆရာဒကာနှစ်ဦးမိမိထံသို့ ရောက်ရှိလာပြီး ပဒူးမုန်းရွာသစ်ကျေးရွာမှ နာဂတိုင်းရင်းသား အခြားဘာသာဝင်အိမ်ထောင်စု (၁၆)စု၊ လူဦးရေ ကျား၊မပေါင်း (၃၈)ဦး ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူလိုကြောင်းနှင့် (၁၇-၃-၂၀၁၇) ရက်နေ့တွင် သာသနာပြုလူပုဂ္ဂိုလ်ဦးမင်းထိုက်လည်း ရောက်ရှိလာပြီး ရွှေပြည်သာကျေးရွာမှ နာဂတိုင်းရင်းသား အခြားဘာသာဝင်အိမ်ထောင်စု (၉)စု၊ လူဦးရေကျား၊မပေါင်း (၁၆)ဦးတို့ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူလိုကြောင်း လာရောက်တိုင်ပင်ခဲ့ကြပါသည်။

ကိုးကွယ်ရာဘာသာကူးပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာဥပဒေလုပ်ထုံးလုပ်နည်း

စာရေးသူမှ "အသက် (၁၈)နှစ်ပြည့်ပြီးဖြစ်သော ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူမည့်သူများအနေဖြင့် အရင်ဆုံး ကိုးကွယ်ရာဘာသာကူးပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ စိစစ်မှတ်ပုံတင်ရေးအဖွဲ့သို့ မိမိတို့သဘောဆန္ဒဖြင့် တရားဝင်လက်မှတ်ရေးထိုး၍ ပုံစံ(၂)ဖြင့် လျှောက်လွှာတင်ရမည်။ ဥပဒေလုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်အညီဆောင်ရွက်ရပါမည်"ဟု ရှင်းပြသောအခါ ဆရာတော်နှင့်သာသနာပြုလူပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးတို့လည်း နားလည်သဘောပေါက်ပြီး စာရေးသူရှင်းပြသည့်အတိုင်း လိုအပ်သောပုံစံ(၂)ကို ဖြည့်စွက်ဆောင်ရွက်ပြီး မှတ်ပုံတင်ရေးအဖွဲ့သို့ တင်ပြကြပါသည်။

စာရေးသူလည်း ဘာသာကူးပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ စိစစ်မှတ်ပုံတင်ရေးအဖွဲ့တွင် ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်နေ၍ အဖွဲ့မှာပါဝင်သည့် မြို့နယ်လဝကဦးစီးမှူး၊ သက်ဆိုင်သည့်ကိုးကွယ်ရာဘာသာအလိုက် ရွေးချယ်ထားသည့် ပုဂ္ဂိုလ် (၈)ဦးတို့အား ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိစေရန် အစည်းအဝေးဖိတ်ကြားပြီး ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူကြမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များမှ ပုံစံ(၂)ဖြင့် လျှောက်လွှာတင်ပြခြင်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ (၂၄-၃-၂၀၁၇) ရက်နေ့တွင် အစည်းအဝေးပြုလုပ်၍

မှတ်ပုံတင်ရေးအဖွဲ့မှ-

(က)ကိုးကွယ်ရာဘာသာကူးပြောင်းရန် လျှောက်လွှာပုံစံ (၂)

(ခ) ကိုးကွယ်ရာဘာသာကူးပြောင်း ခြင်းဆိုင်ရာ မှတ်ပုံတင်စာရင်းပုံစံ(၃)

(ဂ) တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုမှတ်တမ်းပုံစံ(၄)

(ဃ)တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုမှတ်တမ်းပုံစံ(၅)

(င) ဝန်ခံဂတိပြုလွှာပုံစံ (၆)

(စ) သက်သေခံလက်မှတ်ပုံစံ(၇)

(ဆ)သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့နှင့် ဦးစီးဌာနများ သို့ တင်ပြချက်ပုံစံ(၈)စသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါသည်။

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုဇဟိုကျောင်း၊ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူပွဲ

စာရေးသူသည် ခန္တီးမြို့၊ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုဇဟိုကျောင်းဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တဝိစိတ္တရဆရာတော်၏ ဩဝါဒကိုခံယူ၍ ဆရာတော်နှင့်စာရေးသူတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာအဆုံးအမခံယူပွဲကျင်းပနိုင်ရန် အလှူရှင်များရှာဖွေခဲ့ရာ ခန္တီးမြို့သူမြို့သားများသည် ဘာသာရေးတွင် သဒ္ဓါတရား အင်မတန်ကောင်းသောကြောင့် များမကြာမီ အလှူရှင်များပေါ်ပေါက်ခဲ့၍ ရွှေပြည်သာကျေးရွာမှ နာဂတိုင်းရင်းသား အခြားဘာသာဝင်အိမ်ထောင်စု (၉)စု၊ လူဦးရေကျား/မပေါင်း (၁၆)ဦးတို့၏ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူပွဲကို (၃.၄.၂၀၁၇)ရက်နေ့တွင် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုဇဟိုကျောင်း၌ ကျင်းပရန် သက်မှတ်ပေးခဲ့ပါသည်။

ရွှေပြည်သာကျေးရွာနှင့် ခန္တီးမြို့သည် မိုင်အားဖြင့် (၃၀)မိုင်ခန့် ကွာဝေး၍ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးအနေဖြင့် ခရီးကြမ်းလွန်းလှပါသည်။ ခရီးကြမ်းတမ်းလွန်းလှသည်ဆိုကာမှ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူကြမည့်သူများ ထွက်လာရမည့်ရက်တွင် မိုးသည်းထန်စွာရွာနေ၍ ပုံမှန်ပြေးဆွဲနေကြ မော်တော်ကားများ မထွက်နိုင်တော့ပါ။ သို့သော် သာသနာပြုလူပုဂ္ဂိုလ် ဦးမင်းထိုက်ဦးဆောင်၍ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူမည့်သူများသည် မိုးထဲလေထဲ ခရီးကြမ်းတဲ့ကြားမှ ဆိုင်ကယ်များကို ချိန်းပတ်၍ ခန္တီးမြို့သို့ထွက်လာခဲ့ကြပါသည်။ ခန္တီးမြို့သို့ရောက်လာကြသူများကို ဇဟိုဆရာတော်က နွေးထွေးစွာဖြင့် နေရာထိုင်ခင်း စားသောက်ဖွယ်ရာများ စီစဉ်ပေးခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူပွဲ အခမ်းအနားကျင်းပမည့်နေ့ရက်မရောက်မီ ကြိုတင်၍ ဇဟိုဆရာတော်နှင့် မြို့နယ်သာသနာရေးမှူးတို့၏ ဦးဆောင်လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ခရိုင်မြို့နယ်သာသနာ

နဂ္ဂဟအသင်းအဖွဲ့များ၊ ခရိုင် မြို့နယ်သာသနာရေးမှူးရုံးဝန်ထမ်းများ၊ သာသနာပြုလူပုဂ္ဂိုလ်အဖွဲ့များ စုပေါင်း၍ ကျောင်းဝန်းအတွင်း သန့်ရှင်းရေးများဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အခမ်းအနားအတွက် နေရာထိုင်ခင်းများ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အသံချဲ့စက်များပြင်ဆင်ထားရှိခြင်း ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူပွဲဗီနိုင်းဆိုင်းဘုတ်ချိတ်ဆွဲထားခြင်း၊ လာရောက်ကြမည့် ဧည့်ပရိသတ်များအား ဧည့်ခံကျွေးမွေးရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပွဲအတွက်လိုအပ်သည်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားကြပါသည်။

သာသနာပြုလူပုဂ္ဂိုလ်ဦးမင်းထိုက်၏ ဦးဆောင်စည်းရုံးမှုဖြင့် နာဂတိုင်းရင်းသားအခြားဘာသာဝင်အိမ်ထောင်စု (၉)စု၊ လူဦးရေကျားမပေါင်း (၁၆)ဦးတို့၏ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူပွဲကို (၃.၄.၂၀၁၇) ရက်နေ့၊ နေ့လည် (၁း၀၀)နာရီအချိန်တွင် ကျင်းပရာ အခမ်းအနားကို "နမော တဿ"(၃)ကြိမ် ရွတ်ဆိုဘုရားကန်တော့၍ ဖွင့်လှစ်ပြီး ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူသူများမှ သာသနာပြုဗဟိုဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝိစိတ္တရ(မဟာဓမ္မာစရိယ M.A)ထံတွင် သရဏဂုံသုံးပါးဆောက်တည်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ်ခံယူစေခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက်မြို့နယ်သံဃနာယကအဖွဲ့၊ ဥက္ကဋ္ဌဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တသာသန (မဟာသဒ္ဒမ္မဇောတိကဓဇ)ထံမှ ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်၍ နိုင်ငံတော်ဗဟိုသံဃာ့ဝန်ဆောင်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တနန္ဒပါလမှ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမဆိုင်ရာ ဩဝါဒကထာများချီးမြှင့်ပေးခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူကြသည့်အိမ်ထောင်စုများကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပူဇော်နိုင်ရန် မြို့နယ်သာသနာ့နဂ္ဂဟအသင်းမှ လှူဒါန်းသောဗုဒ္ဓရုပ်ပွားဆင်းတုတော်(၉)ဆူတို့ကို ခရိုင်သာသနာရေးမှူး၊ မြို့နယ်သာသနာရေးမှူး၊ မြို့နယ်အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန၊ ဒုတိယဦးစီးမှူးတို့မှ ပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် ခရိုင်၊ မြို့နယ်သာသနာနဂ္ဂဟအသင်းအဖွဲ့များ၊ ဝေနေယျပါလလူမှုကူညီရေးအသင်း၊ စနေနေ့ပါလကျန်းမာရေးစောက်ရှောက်မှုအဖွဲ့များ၊ ဈေးသူ၊ ဈေးသားများစေတနာရှင် အလှူရှင်များမှ ဓမ္မလက်ဆောင်အသီးသီး ပေးအပ်လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။

လှူဒါန်းမှုအစုစုတို့အတွက် "ဤသို့ပြုရမြတ်ပုညဖြင့်" ရေစက်သွန်းချ အမျှတမ်းပေးဝေကာ နေ့လည် (၂း၃၀)နာရီအချိန်တွင် "ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံ တိဋ္ဌတု"(၃)ကြိမ်ရွတ်ဆိုဆုတောင်း၍ အခမ်းအနားကို အောင်မြင်စွာရုပ်သိမ်းခဲ့ပါသည်။

ပဒူးမုန်းရွာသစ်ကျေးရွာ၊ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူပွဲ

(၂၇.၄.၂၀၁၇)ရက်နေ့တွင် ပဒူးမုန်းရွာသစ်ကျေးရွာ၊ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူပွဲနေ့မှာတော့ မိုးမရွာဘဲ နေအရမ်းပူ၊ လိုက်မည့်သူတွေက ခန့်မှန်းထားသည်ထက် များနေ၍ စက်လှေအကြီးတစ်စီး မဆန့်သောကြောင့် နောက်ထပ်စက်လှေအကြီးတစ်စီးစီစဉ်ရပြန်ပါသည်။ ခန္တီးမြို့မှ လိုက်ပါမည့်သူဦးရေ (၉၀)ဦး ခန့်လောက်ရှိပါသည်။ ပဒူးမုန်းရွာသစ်ကျေးရွာသည် ခန္တီးမြို့နှင့်ရေမိုင်(၁၈)မိုင်ခန့် ပေးပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အားနည်းသောကျေးရွာဖြစ်၍ ယခုလိုဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ်ခံယူကြမည်ဆိုတော့ အင်မတန် ဝမ်းသာစရာကောင်း၍ သာဓုအကြိမ်ကြိမ်ခေါ်ဆိုမိပါသည်။

စာရေးသူတို့အဖွဲ့သည် နံနက်(၈:၀၀)နာရီအချိန်မှ စတင်၍ စက်လှေနှစ်စီးဖြင့်ထွက်လာရာ ပဒူးမုန်းရွာသစ်ကျေးရွာသို့ နံနက်(၁၀:၀၀)နာရီအချိန်တွင် ပဒူးမုန်းရွာသစ်၊ သာသနာပြုကျောင်း၌ ဆရာတော်သံဃာတော်များအား နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်ပြီး ဧည့်ပရိသတ်များအား နေ့လည်စာဖြင့် ဧည့်ခံကျွေးမွေးကြပါသည်။

နေ့လည်(၁:၀၀)နာရီအချိန်တွင် ပဒူးမုန်းရွာသစ်ကျေးရွာ၊ သာသနာပြုဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဉတ္တမနှင့် သာသနာပြုလူပုဂ္ဂိုလ်ဦးခင်မောင်ညွှန့်တို့၏ ဦးဆောင်စည်းရုံးမှုဖြင့် နာဂတိုင်းရင်းသား အခြားဘာသာဝင်အိမ်ထောင်စု (၁၆)စု၊ လူဦးရေ ကျားမပေါင်း (၃၈)ဦးတို့၏ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူပွဲကို ပဒူးမုန်းရွာသစ်ကျေးရွာ၊ သာသနာပြုကျောင်း၌ ကျင်းပပါသည်။

အခမ်းအနားကို "နမော တဿ" (၃) ကြိမ်ရွတ်ဆိုဘုရားကန်တော့၍ ဖွင့်လှစ်ပြီး ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူသူများမှ ပဒူးမုန်းရွာသစ်သာသနာပြုဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဉတ္တမထံတွင် သရဏဂုံသုံးပါးဆောက်တည်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ်ခံယူခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် မြို့နယ်သံဃနာယကအဖွဲ့၊ ဥက္ကဋ္ဌဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တလာသနထံမှ ငါးပါးသ[illegible]ယူဆောက်တည်ပြီး ဗဟိုဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တဝိစိတ္တရ၊ ရွှေမြင့်မိုရ်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝိသေဋ္ဌ၊ ထားဝယ်ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တဓမ္မာစာရတို့မှ ဩဝါဒကထာများချီးမြှင့်ပေးခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူကြမည့် အိမ်ထောင်စုများ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပူဇော်နိုင်ရန် မန္တလေးမြို့ ဗုဒ္ဓဘာသာသာသနာပြန့်ပွားရေးအသင်း

ဌာနချုပ်မှလှူဒါန်းသော ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားဆင်းတုတော် (၁၆)ဆူတို့ကို ခရိုင်သာသနာရေးမှူး၊ မြို့နယ်သာသနာရေးမှူးတို့မှ ပေးအပ်လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက်မန္တလေးမြို့၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာပြန့်ပွားရေးအသင်းမှ လှူဒါန်းသော ဓမ္မလက်ဆောင်ပစ္စည်းမျိုးစုံများ၊ မြို့နယ်စီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီမှ လှူဒါန်းသော ဓမ္မလက်ဆောင်ပစ္စည်းများ၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်သာသနာနုဂ္ဂဟအသင်း၊ ဝေနေယျပါလ လူမှုကူညီရေးအသင်းစနေနေ့ပါလကျွန်းမာရေးစောက်ရှောက်မှုအဖွဲ့၊ ဗဟိုဆရာတော်လှူဒါန်းသော ဓမ္မလက်ဆောင်ပစ္စည်းများ၊ ဈေးသူဈေးသားများ စေတနာရှင် အလှူရှင်များမှ လှူဒါန်းသော ဓမ္မလက်ဆောင်ပစ္စည်းများကို အသီးသီးလှူဒါန်းပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။

လှူဒါန်းမှုအစုစုတို့အတွက် "ဤသို့ပြုရမြတ်ပုညဖြင့်" ရေစက်သွန်းချ အမျှတမ်းပေးဝေကာ ညနေ(၃း၀၀)နာရီအချိန် "ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံ တိဋ္ဌတု"(၃)ကြိမ် ရွတ်ဆိုဆုတောင်း၍ အခမ်းအနားကို အောင်မြင်စွာရုပ်သိမ်းခဲ့ပါသည်။

ပဒူးမုန်းရွာသစ်ကျေးရွာသည် စုစုပေါင်းအိမ်ခြေ(၃၀၀)ခန့်ရှိပြီး အခြားဘာသာဝင်များသောကျေးရွာဖြစ်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သော (၂၀၀၉)ခုနှစ်က အိမ်ထောင်စု(၁၂)စုသည် ဗုဒ္ဓဘာသာသို့ကူးပြောင်းခဲ့ရာ ယခုအချိန်တွင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အိမ်ခြေ(၂၈)အိမ်ရှိနေပြီး အခြားဘာသာဝင်များနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ အေးချမ်းစွာအတူယှဉ်တွဲနေထိုင်လျက်ရှိကြမည်ကို အတွေးဖြင့်မြင်ယောင်ရင်း မိမိတို့မျှော်လင့်သော နေ့လေးတစ်နေ့သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပေပြီ။

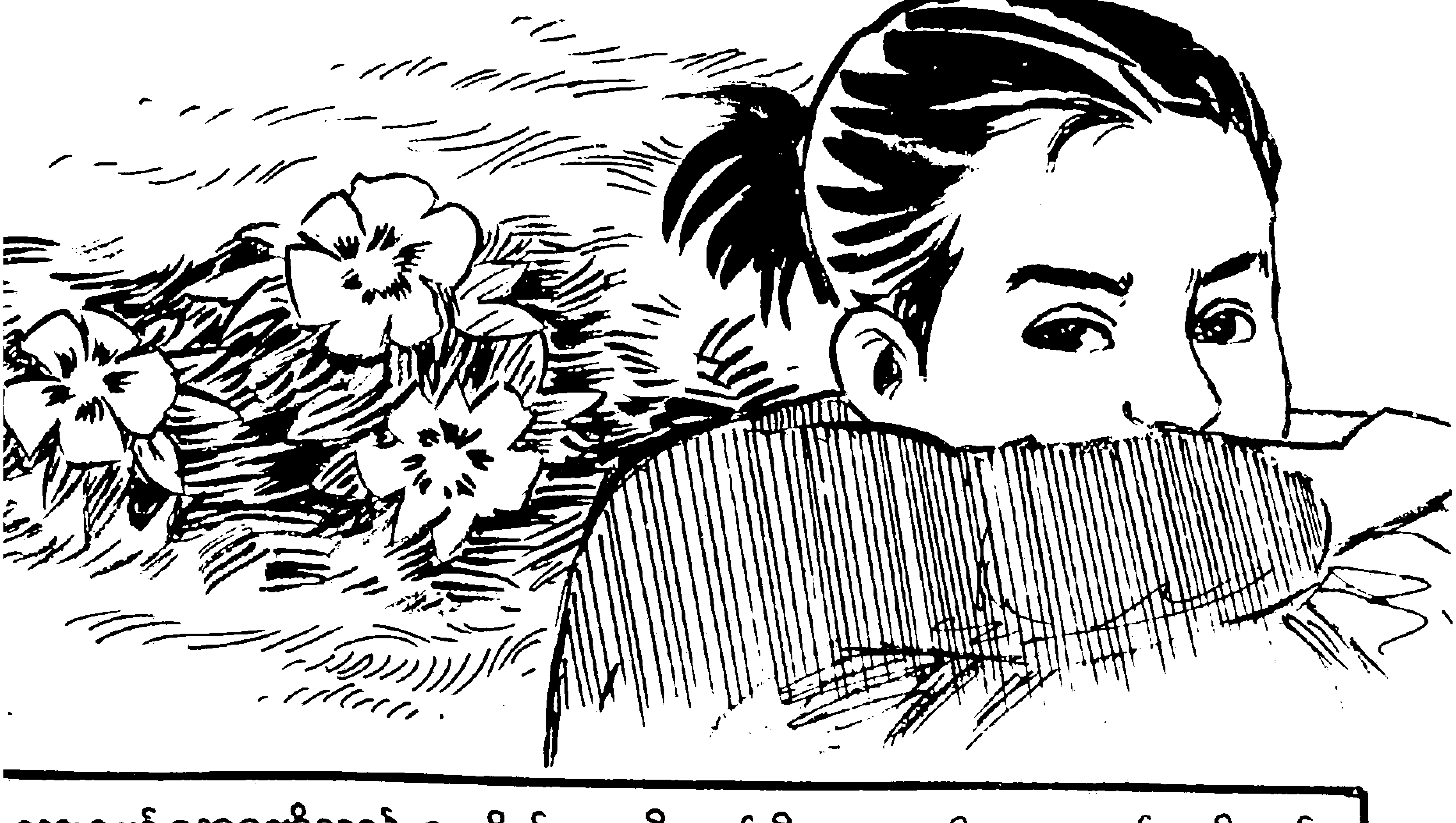
အထက်တင်ပြခဲ့သည့် အခက်အခဲကြားမှ ကျင်းပခဲ့သော ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူပွဲများသည် ကိုးကွယ်ရာဘာသာကူးပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမခံယူသူများကို ဆက်လက်ပြီး သာသနာပြုဆရာတော်များ၊ သာသနာပြုလူပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအားလုံးတို့က ဝိုင်းဝန်းပြီးလက်တွဲခေါ်ဆောင်၍ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အခြေခံတရားများနှင့် ထို့ထက်မက မဂ်၊ ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်တရားတော်များကို ပွားများအားထုတ်နိုင်သည်အထိ ဟောပြောပြသပေးနိုင်မှသာ ထိုသူတို့၏ ရင်ထဲနှလုံးသားထဲတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အနှစ်သာရများကို စွဲမြဲစွာ လက်ခံယုံကြည်လာကြမည်ဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသားတင်ပြအပ်ပါသည်။

ရဲဝင်း၊ (သထပ-ခန္တီး)

သင့်သောအရပ်၌နေရခြင်း

▸ တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ
(ဓမ္မာစရိယ ဘီအေ)
▸ ပန်းချီ တင်ထွန်းထွန်း

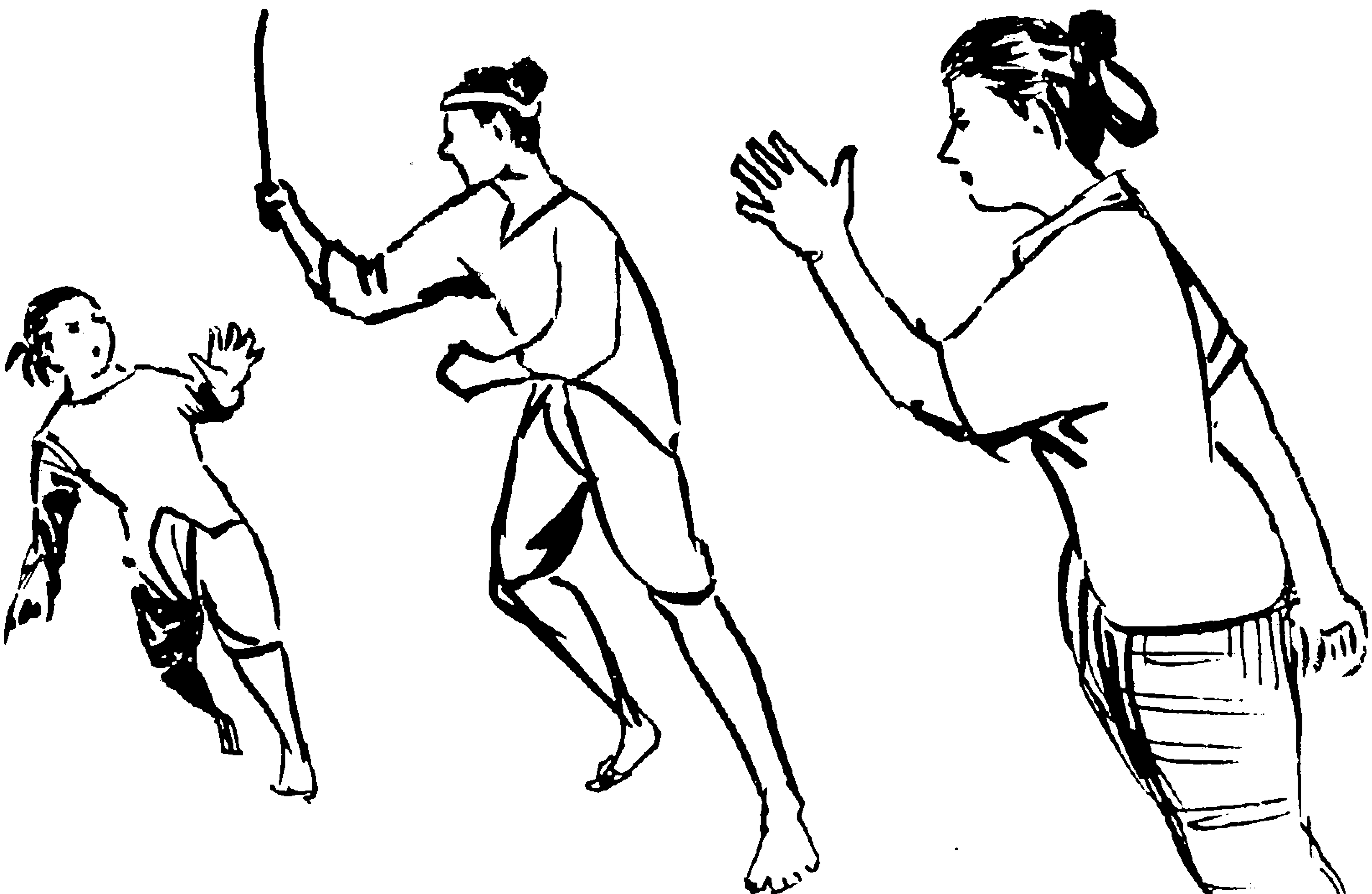
ကုရုဋ္ဌိမြို့အနီး တံငါရွာတွင် တံငါသည် လင်မယားတွင် သားနှစ်ယောက် ရှိရာ သားကြီးမှာ ဘာရတိ၊ သားငယ်မှာ သာရဏိ ဟု အမည်ရှိသည်။



သားငယ် သာရဏိသည် အတိတ်ဘဝကို မှတ်မိသော ဇာတိဿရဉာဏ် ရရှိသည်။

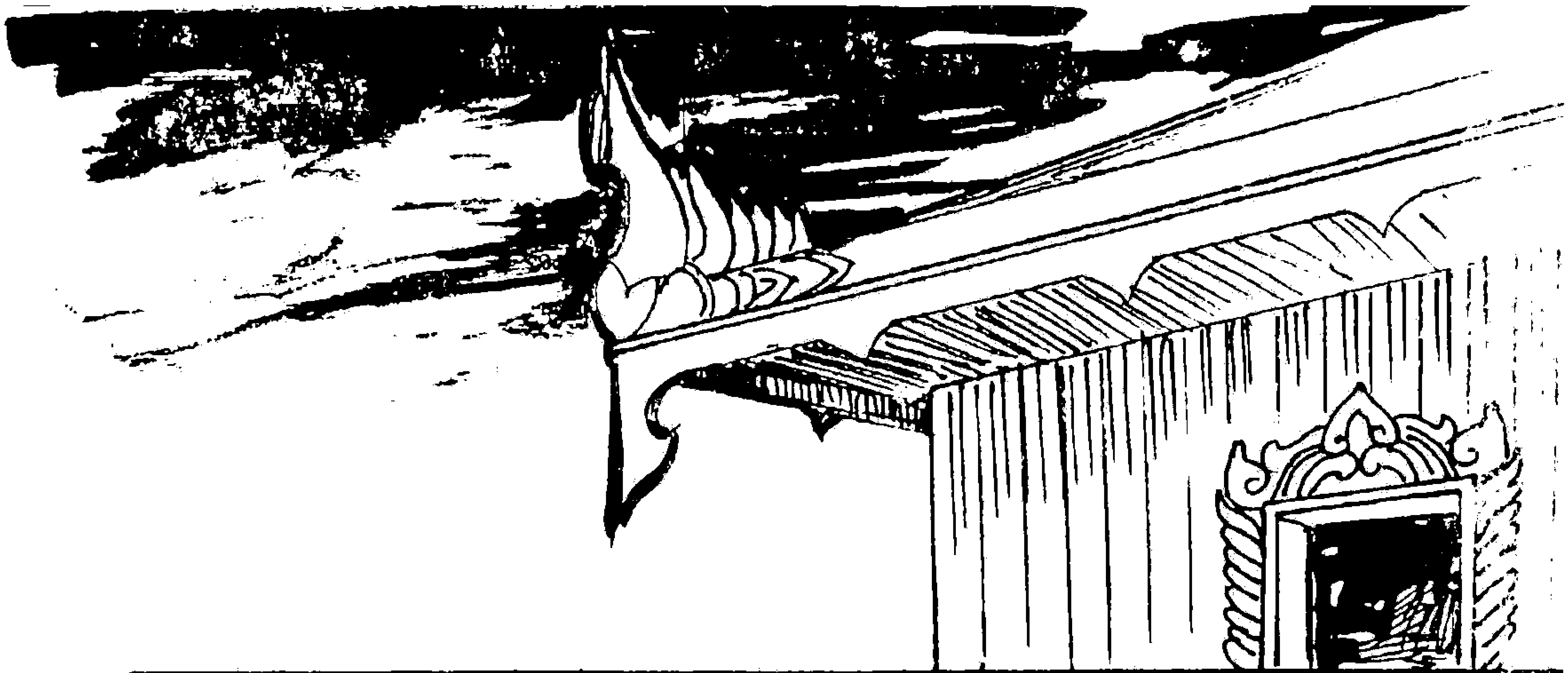
သူသည် အတိတ်ဘဝက ဗာရာဏသီပြည်ရှင်မင်း၏ သား ဖြစ်၍ ရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ တစ်ပါးကို မင်းသား ဟူသော မာန်မာနဖြင့် ပြစ်မှားမိခဲ့ကာ မဟာအဝီစိငရဲ၌ ချက်ချင်း ကျခံ ခဲ့ရသည်ကို မှတ်မိနေသည်။
ထို့ကြောင့် အကုသိုလ်အမှုပြုရန် ကြောက်လန့်သောကြောင့် တံငါအလုပ် လုပ်ရန် ခေါ်လေတိုင်း ပုန်းအောင်းနေလေ့ရှိ၏။

ငါးဖမ်းရန် မိဘတို့က ခိုင်းသောအခါ ပိုက်ကွန်ကို ရေတွင်မျော၍ ဖျောက်ဖျက်ခြင်း၊ မိသောငါးတို့ကို ပြန်လွှတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။



တံငါမလုပ်၍ ဖခင်က ရိုက်နှက်သောအခါ ညီကိုချစ်သော အစ်ကိုက ကာကွယ် ပြောဆိုပေးလေသည်။

ဖေဖေ... ညီလေးကို မခိုင်းပါနဲ့ သူ့အစား ကျွန်တော် လုပ်ပါ့မယ်...
သာရဏီသည် အလုပ်ရှောင်ဖယ်မှု ပိုက်ကွန်ဖျောက်ဖျက်မှုများလာသောအခါ ဖခင်က သည်းမခံနိုင်တော့ဘဲ အိမ်မှ နှင်ထုတ်လေသည်။
တဲ... မင်းဒီလောက် ပျင်းပြီး အလုပ်မလုပ်ချင်ရင် အိမ်မှာမနေနဲ့တော့ ...ထွက်သွားပေတော့



သာရဏီသည်   ရှင်အာနန္ဒာသီတင်းသုံးတော်မူရာ ကျောင်းသို့ ရောက်ရှိသွားပြီး
မထေရ်မြတ်က   စောင့်ရှောက် ကျွေးမွေး ထားလေသည်။

တစ်နေ့တွင် ရှင်အာနန္ဒာမထေရ်မြတ်က သာရဏီ၏ ဘဝ
ဖြစ်စဉ်ကို မေးမြန်းသဖြင့် အလုံးစုံ လျှောက်ထားလေသည်။

ထိုအခါ ရှင်အာနန္ဒာမထေရ်မြတ်က
သင် သာမဏေ ပြုနိုင်ပါမည်လော . . .
ပြုနိုင်ပါသည် ဘုရား
ရှင်အာနန္ဒာသည် သာရေဏကို ဘုရားရှင်ထံ ခေါ်ဆောင်သွားပြီး သာမဏေပြုရန် ခွင့်တောင်းသည်။ ဘုရားရှင်က ခွင့်ပြုပေးကာ ရှင်အာနန္ဒာကိုပင် စောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ပေးသည်။

သာရဏိသည် အတိတ်ဘဝက ပြုခဲ့သော ကုသိုလ်အားနည်း၍ လာဘ်လာဘ နည်းသည်ကို ဘုရားရှင်သိတော်မူ၍ သံဃာတော်များ သောက်ရေသုံးရေကို နေ့စဉ် ဖြည့်သော ကုသိုလ်ကို ပြုစေသည်။
ရှင်သာရဏိသည် အသက်နှစ်ဆယ်ပြည့်သောအခါ ရှင်အာနန္ဒာက ရဟန်းပြုပေး၍ တရားအားထုတ်ရာ မကြာမီ ရဟန္တာ ဖြစ်ခဲ့သည်။

▸ တက္ကသိုလ်ဘုန်းသီရိ (ဓမ္မာစရိယ အဂ်ီအေ)
▸ ပန်းချီ တင်ထွန်းထွန်း

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများနည်း

သထပ-(ကျမ်းပြု)

စီးဖြန်းရမည့်သေခြင်းအမျိုးအစား

သေခြင်းလေးမျိုးအနက် အသက် ဇီဝိတိန္ဒြေပျက်စဲခြင်းဟူသော သေခြင်းကိုသာ မရဏာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းလိုသူသည် တစ်ယောက်ထည်းတည်း စိတ်ငြိမ်ရာတောအရပ်သုသာန်တို့၌ အလောင်းကောင်ကိုကြည့်ရှု၍ဖြစ်စေ၊ ရှေးယခင်က မြင်တွေ့ဖူးသော စည်းစိမ်ဥစ္စာ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူတို့၏ သေခြင်းကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပြီးဖြစ်စေ၊ သတိသံဝေဂဆင်ခြင်ဉာဏ် သက်ဝင်လျက် "ဤသို့သေရဦးမည် ဤသို့သေရဦးမည်" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "သေခြင်းသဘောရှိပေ၏တကား သေခြင်းသဘောရှိပေ၏တကား" ဟူ၍လည်းကောင်း နှလုံးသွင်းရမည်။ ဤကား နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုသို့မဟုတ်မူ၍ မိမိချစ်ခင်လိုလားသူ၏သေခြင်းကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်မိလျှင် ပူဆွေးသောကဖြစ်ရတတ်သည်။ မိမိမလိုလားသူ မုန်းသူ၏ သေခြင်းကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်မိလျှင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ရတတ်သည်။ မမုန်းမချစ် အလယ်အလက်ဖြစ်သူ၏သေခြင်းကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်မိလျှင် ထိန့်တလန့်မှု သံဝေဂမရတတ်ပေ။ မိမိ၏သေခြင်းကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်မိလျှင် အလွန်ပြင်းပြသော ပူပန်မှု ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ကြရခြင်းမှာ သတိသံဝေဂ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကင်းမဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တတ်ရန် လွန်စွာအရေးကြီးလှပေသည်။

ဖော်ပြပါအတိုင်း နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းရှုမှတ်လျှင် လောဘဒေါသစသော အကုသိုလ်တရားများကင်းကွာ၍ ဥပစာရစျာန်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ မြင်မြင်သမျှ သတ္တဝါတို့အား ယခုပင်သေရတော့မည်ကဲ့သို့ ထင်မြင်လာခြင်း၊ ကုသိုလ်တရားများကို လွန်စွာအားထုတ်လိုခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါပေသည်။

မရဏာသတိဆင်ခြင်နည်း(၈)မျိုး

မရဏာသတိဆင်ခြင်နည်းကား ရှစ်မျိုးရှိ၏။ ယင်းတို့ကား-

၁။ သေခြင်းသဘောကို သူသတ်သမားသဖွယ်ထင်မြင်အောင် ဆင်ခြင်ခြင်း
၂။ ဖြစ်လျှင် ပျက်မြဲဓမ္မတာဟု ထင်မြင်အောင် ဆင်ခြင်ခြင်း၊
၃။ သူတစ်ပါးသေခြင်းကိုရှု၍ မိမိသေရမည်ကို ထင်မြင်အောင်ဆင်ခြင်ခြင်း၊
၄။ မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ ဘေးအန္တရာယ်များပြားပုံကို ထင်မြင်ပုံဆင်ခြင်ခြင်း၊
၅။ အသက်၏မခိုင်မြဲသည်ကို ထင်မြင်အောင်ဆင်ခြင်ခြင်း၊
၆။ မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သည့်ရောဂါဖြင့် သေရမည်ဟု ကြိုတင်မသိနိုင်ကြောင်း ထင်မြင်အောင်ဆင်ခြင်ခြင်း၊
၇။ သက်တမ်းတိုတောင်းပုံကို သတိပြု၍ သေခြင်းကို ထင်မြင်အောင်ဆင်ခြင်ခြင်း၊
၈။ အသက်ရှင်ဆဲခဏ၏ တိုတောင်းပုံကို ထင်မြင်အောင်ဆင်ခြင်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

၁။ သူသတ်သမားသဖွယ်ဆင်ခြင်းခြင်း

သူသတ်သမားသည် လက်နက်ကိုစွဲကိုင်၍ "သင့်ကို သတ်ရလိမ့်မည်"ဟု ပြောဆိုပြီး အသတ်ခံရမည့်သူ၏ အနီးသို့ သတ်မည့်ဟန်ဖြင့် ချဉ်းကပ်လာသကဲ့သို့ သေခြင်းသည်လည်း မိမိထံသို့ ဦးတည်လာနေသည်။ မှိုင်သည် ပေါက်လာကတည်းကပင် မြေမှုန့်ကို ဦးထိပ်ပေါ်တင်၍ ပေါက်သကဲ့သို့ သတ္တဝါတို့သည်လည်း ပဋိသန္ဓေတည်နေကတည်းကပင် အိုခြင်း သေခြင်းတို့ကို ယူဆောင်လာခဲ့ကြပေသည်ဟု အဖန်ဖန်ဆင်ခြင်ရပေမည်။

ထို့ပြင် တရိပ်ရိပ်တက်လာသော မိုးတိမ်သည် အနည်းငယ်မျှ ရပ်တန့်မနေဘဲ ရှေ့သို့သာ တရွေ့ရွေ့သွားနေသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ထွက်ပြူလာသောနေမင်းသည်လည်း အနည်းငယ်မျှ ရပ်တန့်မနေဘဲ တရွေ့ရွေ့ သွားနေသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ တောင်ကျရေသည်လည်း အနည်းငယ်မျှ ရပ်တန့်မနေဘဲ တရွေ့ရွေ့ စီးဆင်းနေသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ပဋိသန္ဓေတည်လာသော သတ္တဝါသည်လည်း အနည်းငယ်မျှ ရပ်တန့်မနေ၊ သေခြင်းသဘောသို့ ဦးတည်ရွေ့လျားနေပေသည်ဟု အဖန်ဖန်ဆင်ခြင်ရပေမည်။ တဖန် နေ့ညဥ့်တို့သည်

တရွေ့ရွေ့ကုန်လွန်ရသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မြစ်ငယ်ချောင်းငယ်ရေများသည်လည်း နွေရာသီ၌ တနေ့တခြား ကုန်ခမ်းသွားသကဲ့သို့လည်းကောင်း သတ္တဝါတို့၏ အသက်ရှင်နေရမည့်အချိန်ကာလသည်လည်း တရွေ့ရွေ့ကုန်လွန်လျှက်ရှိ၏ဟူ၍ဖြစ်စေ၊ ရင့်မှည့်သောသစ်သီးသည် ကေန်မုချကြွေရသကဲ့သို့ ပဋိသန္ဓေတည်နေလာသော သတ္တဝါမှန်သမျှ ဧကန်မုချသေကြရမည်ဟူ၍ဖြစ်စေ၊ အိုးထိန်းသည်တို့ပြုလုပ်ထားသော အိုးခွက်မှန်သမျှသည် နောက်ဆုံး၌ ကွဲပျက်ကြသကဲ့သို့ သတ္တဝါတို့၏အသက်သည်လည်း နောက်ဆုံး၌ သေပျောက်ပျက်စီးကြရ၏။

မြက်ဖျားပေါ်၌ ကျရောက်သောနှင်းသီးနှင်းပေါက်သည် နေပူရှိန်ကြောင့် ပျက်လွယ်ပျောက်လွယ်သကဲ့သို့ သတ္တဝါတို့၏အသက်သည်လည်း မမြဲသော သဘောကြောင့် သေလွယ်ပျောက်လွယ်၏ဟူ၍ဖြစ်စေ သေခြင်းသဘောကို အဖန်ဖန်အောင့်မေ့ဆင်ခြင်ရမည်။

၂။ ဖြစ်လျှင် ပျက်မြဲဟု ဆင်ခြင်ခြင်း

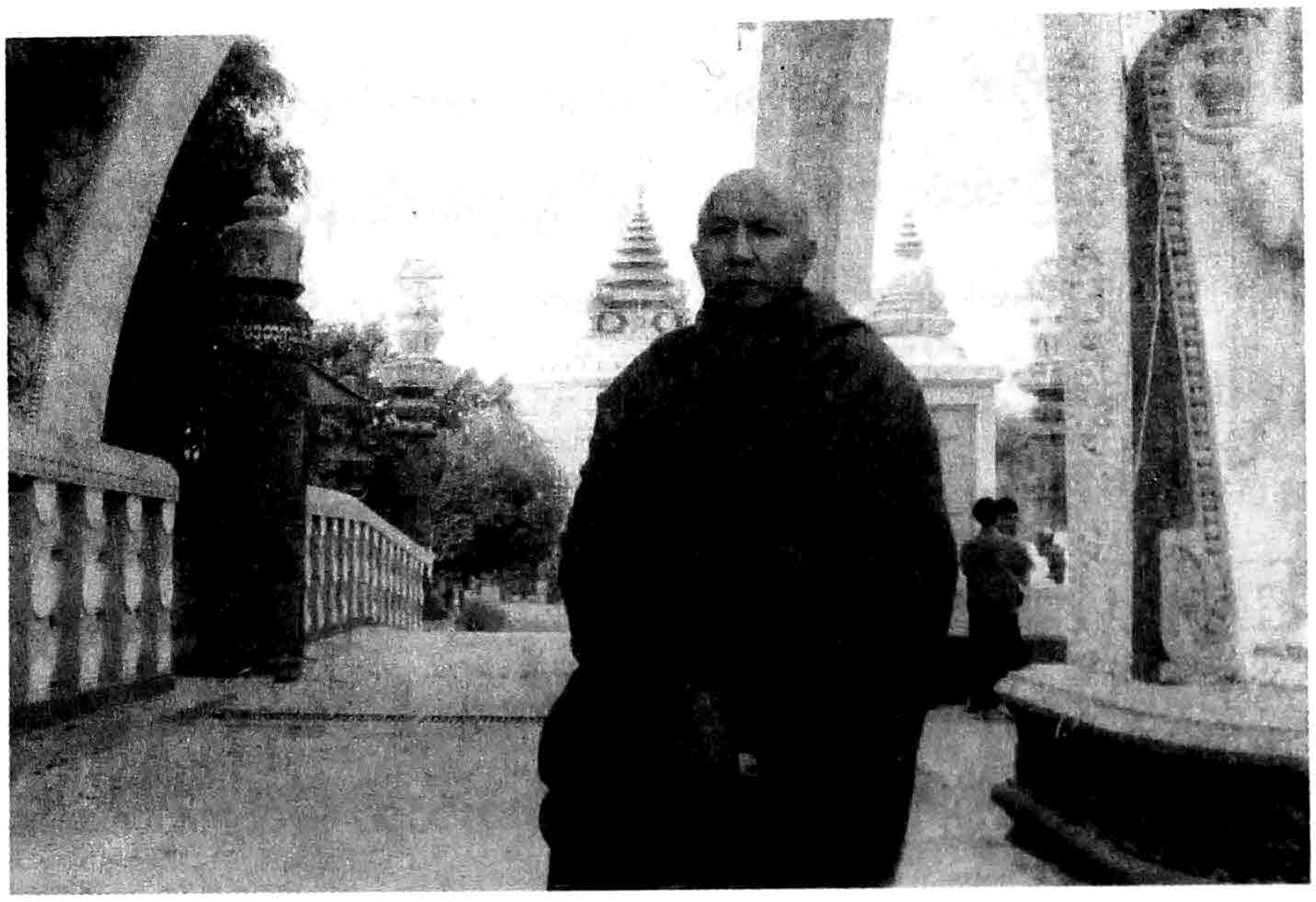
"ဤလောက၌ ပြည့်စုံခြင်းမည်သည် ပျက်စီးခြင်းတရားက မလွှမ်းမိုးမီကာလအတွင်းသာ ကောင်းမြတ်တင့်တယ်၏။ အမှန်စင်စစ် မပျက်စီးနိုင်သော ပြည့်စုံခြင်းမည်သည် မရှိချေ" ဟု ပြည့်စုံခြင်းနှင့် ပျက်စီးခြင်းကို အတွဲလိုက်ရှု၍ ဆင်ခြင်ရမည်။

တနည်းအားဖြင့် "အနာကင်းရှင်းကျန်းမာခြင်းကား နာခြင်းနောက်ဆုံးရှိချေ၏။ ရုပ်ရည်အဆင်းနုပျိုခြင်းကား အိုခြင်းနောက်ဆုံးရှိချေ၏" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "သတ္တဝါဟူသမျှတို့ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းဘေးသည် ထက်ကြပ်မကွာ လိုက်ပါနေချေ၏။ အိုရခြင်းဘေးသည် အစဉ်ပုံ့နှံ့နေစေချင်၏။ အနာရောဂါဘေးသည် ဖိစီးနှိပ်စက်နေချေ၏။ သေရခြင်းဘေးသည် ပြင်းစွာပုတ်ခပ်နေချေ၏။" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မိုးထိမြင့်မားသော ကျောက်တောင်ကြီးတို့သည် အရပ်လေးမျက်နှာမှ ရှိသမျှအရာတို့ကို ကြိတ်ချေကာ လိမ့်၍ လိမ့်၍ လာကြကုန်သကဲ့သို့ အိုခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့သည်လည်း မင်းစိုးရာဇာ ပုဏ္ဏားသူကြွယ် ဆင်းရဲသား ဒွန်းစဏ္ဍား အယုတ်အလတ်အမြတ်မထား အားလုံးသောသတ္တဝါတို့ကို လွှမ်းမိုးနှိပ်စက်ကုန်၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သေခြင်းတရားကို စစ်မက်တိုက်ခိုက်ခြင်းလက်ဆောင် တံစိုးထိုးခြင်းတို့ဖြင့်လည်း အနိုင်ယူရန် မစွမ်းနိုင်ချေ" ဟူ၍လည်းကောင်း အဖန်ဖန်အောက်မေ့ဆင်ခြင်ရမည်။

သထပ-ကျမ်းပြု

အနာဂါတ်သာသနာရင်လေးစရာ

အရိယာဝံသ (တောင်တန်းမျော်)



မြတ်စွာဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးသည့်နောက် သာသနာသက္ကရာဇ် (၂၅၆၁)သို့ပင် တိုင်ပေပြီ၊ သာသနာတော် ၂၅၀၀ကျော် ကာလအတွင်း မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ သားတော်ရဟန်းများ ဝိနည်းလေးစားမှု အားနည်းလာသည်ကို တွေ့မြင်ရပါသည်။ ရဟန်းသံဃာအချင်းချင်းလည်း အားပြိုင်လာကြပါသည်။ အားပြိုင်သည်မှာလည်း လောကသက္ကာရအားပြိုင်မှုကသာများပြီး ပရိယတ္တိအားပြိုင်မှု၊ ပဋိပတ္တိအားပြိုင်မှုက နည်းပါးလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဘုရားဒါယကာ၊ ကျောင်းဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများကလည်း ဂုဏ်ပြိုင်လာကြပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာစစ်မှန်သောသူများဆိုသော်လည်း မိမိဂုဏ်၊ မိမိနေ၊ မိမိနာမည်ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလိုသော သဒ္ဓါတရားအစစ်မဟုတ်သော ဗုဒ္ဓဘာသာအရေခြုံထားသူကသာ များကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ သံဃာတော်များကလည်း ပရိသတ်အခြွေအရံပေါများအောင် စည်းရုံးလာကြသည်လည်း တွေ့ရှိရပေသည်။

ပရိယတ္တိစာပေ အဓိကသင်ကြားပေး

နေသော နာမည်ကျော်စာသင်တိုက်ကြီးများ မှာပင် စာသင်သားသံဃာတော် လျော့ပါးလာ စပြုနေပြီဟု သိရှိရပါသည်။ ဂိုင်ကြီးဂိုင်ငယ် အသွယ်သွယ်၊ ချိုချဉ်ရသာအဖြာဖြာနှင့် ကားတစ်စီစီ ဆိုင်ကယ်တစီစီဖြင့် ဝင်ထွက် လှုပ်နေကြသော ကျောင်းတိုက်များရှိသလို မိမိကဲ့သို့ "တစ်ဂိုဏ်သာသနာ" ပြုနေကြ သော ရဟန်းသံဃာများလည်း တွေ့ရပါသည်။ များသောအားဖြင့် တောင်တန်းသာသနာပြု ရဟန်းတော်များသာဖြစ်ပါသည်။ တောင်တန်း သာသနာပြုရဟန်းတော်များကလည်း မိမိကျ ရာဌာန ရွာကျောင်းများတွင် နှစ်စေ့အောင် သီတင်းမသုံးကြဘဲ "ရှင်နည်းရာ အဂ္ဂထွက်" ဆိုသလို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သာသနာ့ဘောင်မှ လူဝတ်ကြောင်ဘဝသို့ ပြောင်းရသည်လည်း တွေ့ရှိရ၍ ကျောင်းထိုင် မဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းများလည်း တွေ့ရပါသည်။ ဝတ်ကျေတန်းကျေ တောင်တန်းသာသနာပြု ရဟန်းတော်များလည်း ရှိပေသည်။

ရှင်ပြုပွဲ၊ အိမ်သစ်တတ်ပွဲ၊ အန္တရာယ် ကင်းပရိတ်ရွတ်ပွဲ၊ ဘုရားအနေကဇာတင်ပွဲ၊ ရက်လည်ဆွမ်းစသော ဘာသာရေးပွဲများတွင် လည်း တရားဟောဆရာတော်များမှ ငါးပါး သီလ တရားပေးချီးမြှင့်ရာ အတိုနည်းကိုပင် ပေးလေ့ရှိသည်လည်း တွေ့ရပါသည်။ အန္တရာယ်ကင်းပရိတ်ရွတ်ရာတွင်လည်း အဖျားဖြတ်ပရိတ်ရွတ်သည်ကများသည်။ အထက်ကဆရာတော်ကြီးများလည်း ဒီမှု အတိုင်းကျင့်သည့်ဆရာတော်ရှိသလို ဒီမှုကို ဖြတ်ညှပ်ကပ်လုပ်၍ ချီးမြှင့်ပေးကြသည့် ဆရာတော်များလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။ တရား နာယူသည့်ပရိသတ်များမှလည်း တစ်သံတည်း။ ဘုရားရှိခိုးသည့်အသံက သာယာနာပျော်ဘွယ်ရှိသည်။ တစ်ချို့က တနည်းတစ်ဖုံထွင်ပြီး ဩကာသကန်တော့ချီး ဆိုသောအခါ တရားဟောမည့်ဆရာတော်က သီလပေးရမလို မပေးရမလို ဖြစ်ရသည် လည်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ဥပသကာ (ပန်းဒကာ)များက ဦးဆောင်မှုသာ ပြိုင်တူ သံပြိုင်ညီကာ သာယာနာပျော်ဖွယ်ဖြစ်ရပါ သည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ အချို့ဒေသများ တွင် သာရေးနာရေးကိစ္စ မည်သည့်ကိစ္စမဆို ဆရာတော်သံဃာတော်များ ပရိတ်ကြီး (၁၁)

သုတ်လုံးရွတ်ဖတ်ကြရသည်။ စာရေးသူ၏ ရောဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ကြံခင်းမြို့နယ်၊ ဆိပ်သာမြို့တွင် တွေ့ကြုံခဲ့ရပါသည်။ များသောအားဖြင့် ဖြတ်ညှပ်ကပ် ပရိတ်ရွတ်ကြသည်က များပါသည်။ မန္တလေးလိုမြို့ကြီးများတွင်လည်း ဖြတ်ညှပ်ကပ်ပရိတ်ရွတ်ကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အချို့ဆရာတော်များကလည်း အလှူရှင် အလှူအမများနှင့် ဆွေမျိုးမတော် တော်အောင်စပ်ကြသည်လည်း တွေ့ရပါသည်။ ခင်မင်မှု ဖော်ရွေမှုကို အကြောင်းပြုပြီး ယခုအခါ (ဖုန်းနံပါတ်တောင်းသောအလေ့က များသည်ကို တွေ့ရပါသည်။)ဒါယကာ ဒါယိကာမများမှလည်း ပေးချင်လည်းပေး မပေးချင်လည်းပေးရသည်။ အချို့ဆရာတော်များကလည်း စကားပလ္လင်ခံကာ "ဟင်းလည်းချိုမှ တရားလည်းတိုမှ" ဟူ၍ စကားပလ္လင်ခံသော ဆရာတော်များလည်းတွေ့ရပါသည်။ အချို့ဆရာတော်များမှာလည်း တရားရှည်လိုရင်းမရောက် ပေါက်ကရပြောဟောတရားတွေလည်း ဟောပြောကြပါသည်။ ပရိသတ်များ အညောင်းမိကြရပါသည်။ နာမည်ကြီး ဓမ္မကထိကဆရာတော်များ၏ အချိန်ကန့်သန့်ဟောပြောမှုမျိုးဖြစ်သင့်ပါသည်။

"သာကူသိုး ဘုန်းကြီးဘွဲ့ မရယူကြပါနဲ့"ဟု အကြံပြုပါရစေ၊ ဆရာဒကာများကလည်း အနှစ်နဲ့အကာနဲ့မခွဲခြားတတ်ဘဲ လှူနေတာက များပါသည်။ မကွေးတိုင်းဘက်က ရွာတစ်ရွာမှာ ညီတော်မောင်တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော်အား အလှူပွဲမှာတရားချီးမြှင့်ဖို့ ကြွလာရန် ဖုန်းဖြင့်အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ လျှောက်ကြပါသည်။ ရက်ချင်းလည်းတိုက်နေပါသည်။ တောင်ပေါ်မှာလည်း ပဋ္ဌာန်းပွဲလေးရှိနေပါသည်။ မကွေးမြို့သို့ မကြွတော့ဘဲ တောင်ပေါ်မှာ ဌာနတစ်ခုမှ ကျင်းပသည့် ပဋ္ဌာန်းပွဲလေးသို့ ကြွရောက်ပါသည်။ ထိုဌာနတစ်ခု၏ ပဋ္ဌာန်းပွဲမှာလည်း (၅) ရက်မဟုတ်ဘဲ (၃) ရက်ပဋ္ဌာန်းရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပွဲပြုလုပ်ပါသည်။ ပဋ္ဌာန်းသိမ်းရေစက်ချအမျှဝေပြီး လှူဖွယ်ဝတ္ထုများဆက်ကပ်ကြရာ ဝတ္ထုငွေ (၁၀၀၀၀) သက်န်းနှင့် အခြံအရံပစ္စည်းများပါပါသည်။ ထိုဆရာတော်က တကယ်လို့သာ မကွေးအလှူကို သွားရရင် ဝတ္ထုငွေ (၅၀၀၀) နှင့် ငှက်ပျောသီးစိမ်းနှစ်ဖီးဘဲရမှာပါ။ အခု

ဒီမှာက ဝတ္ထုငွေ (၃၀၀၀၀)သင်္ကန်းနှင့် အခြံအရံပစ္စည်းတွေပဲ့ စာရေးသူအား ပြောပြပါသည်။

မကွေးအလှူကလည်း အကာတွေကများသည်။ ဆိုင်း၊ ဘိသိက်၊ မင်းသမီး၊ ဝက်သားဘီးစပတ်ခွေ၊ အခမ်းအနား၊ မီးစက်၊ မိတ်ကပ်၊ ရှင်ဆင်၊ မဏ္ဍာပ်ကြီးနဲ့ခမ်းနားထည်ဝါလှပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတွေလှူတော့ သင်္ကန်းတစ်စုံနဲ့ ငှက်ပျောသီး ပေါက်ပေါက်ဆုပ် ဒါပဲတဲ့၊ တပည့်တော်အဲဒီအလှူသာသွားရင် စရိတ်တောင်မကာမိဘူးဟု ပြောပါသည်။ အနာဂတ်သာသနာရင်လေးစရာကြုံနေရပါသည်။

စာရေးသူ ဝင်ထွက်သွားလာနေသော ကျောင်းတိုက်ကြီးတစ်ခုရှိ သံဃာအများစုမှာ နှစ်လုံး သုံးလုံး ဘောလုံးနှင့်သာ အချိန်ကုန်နေသည်ကများသည်။ ဘုရားရှိခိုး ဘုရားဝတ်တတ်သံမကြားရပါ။ သီလရှင်ကျောင်းမှ ဆရာကြီးဆရာလေးများ၏ ဘုရားရှိခိုးဝတ်တက်သံ ညစဉ်ကြားရပါသည်။ ဘုံလောင်းတိုး နှစ်လုံးထိုး၊ ဘောလုံးလောင်း အနာဂတ်သာသနာရင်လေးစရာ၊ ကျောင်းတိုက်နာယကလည်း မိမိကျောင်းတိုက်အတွင်း သံဃာများအား ပြောဆိုဆက်ဆံရေးမရှိ၊ မိမိကောင်းစားရေးကိုသာ ရှေ့တန်းတင်သည်။ နာယကဂုဏ်နဲ့လဲ မကိုက်ညီပါ။ မိမိဘယ်လိုပဲရရ ရဖို့သာဆောင်ရွက်နေကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဒကာဒကာမတွေနဲ့ တဟီးဟီးတဟားဟား ရယ်မောသံသာကြားနေရပါသည်။ ပဋိယတ်လည်းမဟုတ် ပဋိပတ်လည်းမဟုတ် အနေချောင်အစားချောင်သာဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းရှိကိုရင်လေးများလည်း ဦးပဉ္စင်းများရဲ့လမ်းစဉ်ကိုလိုက်ကြပါသည်။ နှစ်လုံးထိုး သုံးလုံးထိုး ဘောလုံးလောင်း အနာဂတ်သာသနာရင်လေးစရာ၊ ဝါတွင်းကာလသိမ်ဝင်ဥပုသ်ပြုရာတွင်လည်း သံဃာများစုံညီမှု ၎င်း စာရေးသူသည် မိုးကုတ်သီတဂူဓမ္မဝိဟာရကျောင်းတွင် သီတင်းသုံးစဉ်က ရွှေကျောင်းဆရာတော် ရွှေကျောင်းသိမ်တွင် ဝါတွင်း ဝါပ (၈)ရက် လပြည့်လကွယ် ဥပုသ်ပြုရသည်မှာ လက်တွေ့ဖြစ်ပါသည်။ ဥပုသ်မပြုမီ သံဃာအချင်းချင်း ဆွေးနွေးစကားပြောကြရပါသည်။ မိတ်ဆက်ကြရသည်။ အချင်းချင်းပင့်ဖိတ်ကြရသည်။

ယခုစာရေးသူသီတင်းသုံးသော ချင်းတောင်တန်းတွင် ဥပုသ်ပြုသည့်အလေ့ မရှိပါ။ ဦးဆောင်ဆရာတော်သံဃာတော်များ မှလည်း မဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ပဝါရဏာပွဲ လည်းပြုလုပ်လေ့မရှိပါ။ မိုးကုတ်မှာတော့ ဝါကျွတ်လျှင် ပဝါရဏာပွဲပြုလုပ်ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာ ဌာနဆိုင်ရာအကြီးအကဲများမှ ဦးဆောင်၍ လုပ်ကြပါသည်။ သံဃာတော် များလည်း မထေရ်ကြီးများအား ကန်တော့ ခြင်း၊ ဝါစဉ်ကြီးငယ်လိုက် ပဝါရဏာပြုရ ခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ဆွမ်းခံဖွယ် ဘောဇဉ်ချိုချဉ်ရသာ လှူဘွယ်ဝတ္ထုတွေလည်း ဆက်ကပ်လှူဒါန်းကြရာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းဖြစ် ပါသည်။

တောင်တန်းသာသနာပြုသံဃာများ ထဲတွင် စာရေးသူလည်းတစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ တောင်တန်းသာသနာပြုဟု ဆိုရာ ပြည်နယ်အသီးသီးပါဝင်ပေသည်။ တောင်တန်း သာသနာပြုရဟန်းတော်များသည် မိမိဘဝ ကိုပေးဆပ်ရသည်မှာ တစ်ချို့မှာ ငှက်ဖျားမိ ၍ ပျံလွန်တော်မူကြရသည်။ အချို့မှာ သွား လာရေးခက်ခဲသော ဒေသများသို့ မဖြစ်မနေ မိုးရေကြားထဲ သွားလာကြရသဖြင့် မတော် တဆတိုက်ခိုက်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ခံစားကြရ သည်။ ခြေထောက်ကျိုး၊ လက်ကျိုး၊ ဒူးပြဲ၊ ခေါင်းပြဲဖြစ်ကြရသည်။ စာရေးသူကိုယ်တိုင် ပင် ဆိုင်ကယ်အိတ်ဇောပူလောင်ခံရပြီး သေရာပါ အမာရွတ်ကျန်ရှိခဲ့ရလေသည်။

အရိယာဝံသ (တောင်တန်းမျှော်)

"ရေတောင်းရေသန့်"

ဦးတင်မြင့်

ယခင်လမှအဆက်

"ဒီသိက္ခာပုဒ်ကို မကျူးလွန်လိုသူတွေမှာ ကျူးလွန်သူတွေထားလေ့ရှိတဲ့ မိမိထက်သာသူကို ပျက်စီးစေလိုတဲ့စိတ်(ဒေါသ)ကို ထိန်းသိမ်းပြီးဝမ်းမြောက်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်တဲ့စိတ်(မုဒိတာ)ကို မွေးမြူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မိမိက သူတစ်ပါးအပေါ် အသာစီးရလိုတဲ့စိတ်(လောဘ)ကို ထိန်းသိမ်းတဲ့စိတ်တို့ကို မွေးမြူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်မျိုးရှိသူမှာ မကောင်းမှုပြုရမှာကို ရှက်တဲ့စိတ် (ဟိရီ) နဲ့ မကောင်းမှုပြုရမှာကိုကြောက်တဲ့စိတ် (ဩတ္တပ္ပ)တို့ဟာ အတူတကွ ပူးတွဲပါလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်သူနဲ့ မကျူးလွန်သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက် နှလုံးသွင်းမမှန်ကန်မှု (အယောနိသော မနသိကာရ)နဲ့ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်မှု (ယောနိသောမနသိကာရ)တို့အပေါ်အခြေတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ နှလုံးသွင်းမှားယွင်းခြင်းဟာ အမှန်ကို မသိမြင်မှု(မောဟ)ကြောင့်ဖြစ်ပြီး နှလုံးသွင်းမှန်ကန်မှုဟာ အမှန်ကိုထိုးထွင်းသိမှု (အမောဟ၊ ပညာ)ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

"ဒီသိက္ခာပုဒ်ကို မကျူးလွန်သူရဲ့ သဏ္ဍာန်မှာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်ထက်သာတာကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်တဲ့စိတ် (မုဒိတာ)ရယ်၊ အသာရလိုမှု (လောဘ)ကို ထိန်းသိမ်းတဲ့စိတ်ရယ် မကောင်းမှုကို ရှက်တဲ့စိတ် (ဟိရီ)ရယ် မကောင်းမှုကိုကြောက်တဲ့စိတ် (ဩတ္တပ္ပ)၊ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်မှု (ယောနိသောမနသိကာရ)၊ အမှန်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်မှု(အမောဟ၊ ပညာ)ဒီစိတ်တွေနဲ့ဆောက်တည်ထားလို့ ဒီကိုယ်ကျင့်တရားကို မြင့်မြတ်တဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားလို့ ခေါ်ဆိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူရွယ်က "အကိုကြီးရှင်းပြတာတွေထဲမှာ ဒီသိက္ခာပုဒ်တွေကို စောင့်ထိန်းတာနဲ့ စောင့်ထိန်းတာတွေရဲ့အကျိုးတွေကို နောက်ဘဝမှာဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ သိပ်မပါဘူးနော်"

"ဟုတ်ပါတယ် ညီလေး နောက်ဘဝမှာဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာက လက်တွေ့ပြမရတော့ ယုံကြည်မှုနည်းနိုင်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာဖြစ်နေတာကျတော့ လက်တွေ့မို့ အပြည့်အဝယုံကြည်လို့ရပါတယ်။ ကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့

ကောင်းတာလုပ်လို့ လက်တွေ့ဘဝမှာ ကောင်းကျိုးရတာကိုသိပြီး ကောင်းမှုတွေကို ကြိုးစားလုပ်သွားဖို့ပါပဲ။ ဒါဆိုရင် "ရှေးက ကောင်းလို့ ခုကောင်းသည်၊ အခုကောင်း နောင်ကောင်းပါလိမ့်မည်။" ဆိုတဲ့ စကား အတိုင်း တမလွန်ဘဝမှာ ကောင်းကျိုးရမှာ သေချာနေပါပြီ။

အခုဒီသိက္ခာပုဒ်လေးကို မစောင့်ထိန်း ကြလို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ဆိုးကျိုးလေးတွေ ကို ကြည့်ရအောင်၊ ဒီသိက္ခာပုဒ်ကို မစောင့် ထိန်းကြသူတွေမှာ မိမိထက်သာသူကို မျက်စီးစေလိုတဲ့ (ဒေါသ)နဲ့ အသာစီးရလိုမှု (လောဘ)ကရှိနေပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်တွေ ကြောင့် လူနှစ်ဦးချစ်ခင်နေမှုကို ဖြိုခွဲလိုက် မယ်ဆိုရင် ချစ်ခင်နေသူနှစ်ဦးရဲ့ဘဝမှာ ဖြောင့် ဖြူးသာယာမှုတွေ ၊ အေးချမ်းငြိမ်သက်မှုတွေ ပျောက်ဆုံးသွားပါတယ်။ အအေးပျောက်ရင် အပူလာမှာ ထုံးစံမို့ ဘဝရဲ့ခါးသီးတဲ့ပူလောင် မှု၊ ဆင်းရဲမှု၊ အကျည်းတန်မှုတွေနဲ့ ပြည့်နှက် နေမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ချစ်ခင်နေမှု ကို ဖြိုခွင်းလိုက်တဲ့သူကလည်း သူ့လုပ်ရပ် အောင်မြင်လို့ ဝမ်းသာနေမှာပါ။ ဒါမေမဲ့ သူ့ ရဲ့ဝမ်းသာမှုဟာ တာရှည်မခံပါဘူး။ သူတစ် ပါးကို ပူလောင်တဲ့စိတ် အရင်းခံပြီး မှုလောင် စေအောင်လုပ်ခဲ့တဲ့မကောင်းမှုဟာ သူ့ဆီတန် ပြန်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ "သင်ပြုသောကံ ပဲ့တင်သံ၊ သင့်ထံပြန်လာ မည်" လို့ ဆိုထားတာဖြစ်ပါတယ်။ မိမိ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့သူက တန်ပြန်ဆောင်ရွက်မှု ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်က ဆောင်ရွက်လို့ဖြစ်စေ သူလည်းပူလောင်မှုကို ပြန်ပြီး ခံစားရတတ်ပါတယ်။ "သူများ မကောင်းကြံ၊ ကိုယ့်ဘေးဒဏ်ထိ" ဆိုတဲ့ စကားပုံဟာ ဒီသိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်တဲ့ သူတွေနဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေပါတယ်။

ဒီသိက္ခာပုဒ်ကို စောင့်ထိန်းမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့သူ့ရဲ့စိတ်မှာတော့ ကိုယ့်ထက် သာသူအပေါ် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်တဲ့စိတ် (မုဒိတာ)နဲ့ အသာရလိုမှုစိတ်တွေကို ထိန်း သိမ်းစောင့်စည်းထားလို့ သူ့ရဲ့နှလုံးသားမှာ လည်း ငြိမ်းချမ်းငြိမ်သက်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်ကောင်းတွေ ကူးလူးဆက်ဆံရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သူတွေမှာလည်း ဘဝသာယာ ဖြောင့်တန်းပြီး ငြိမ်းချမ်းငြိမ်သက်မှုကို ရရှိ မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ကောင်း တွေကို လူသားလောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ လူတွေအားလုံးကိုယ်စီ မွေးမြူဆောက်တည် သွားကြမယ်ဆိုရင် ငြိမ်းအေးငြိမ်သက်

သာယာဖြောင့်ဖြူးတဲ့ ကမ္ဘာအဖြစ် ပြောင်းလဲလာမှာဘဲဖြစ်ပါတယ်။

ကပ္ပိယကြီးက မိတ်ဆွေကြီးရယ် ဒီသိက္ခာပုဒ်က ပြုလုပ်ခံရတဲ့သူရော ပြုလုပ်သူပါ နှစ်ဦးစလုံး ဒုက္ခရောက်ကြတဲ့သိက္ခာပုဒ်ဗျနော်။ မှန်ပါတယ် ကပ္ပိယကြီးရေ ဒါကြောင့် အသိဉာဏ်ကလေးနဲ့ ဂရုစိုက်ပြီး အထူးထိန်းသိမ်းသင့်ပါတယ်ဗျာ။

''ကဲ·· အချိန်ကလေးရတုန်း နှုတ်နဲ့ကျူးလွန်တဲ့မကောင်းမှု (ဝစီဒုစရိုက်)ဖြစ်တဲ့ အနက်ဒြပ်ကင်းသိမ်ဖျင်းသောစကားများကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သော အကျင့်မြတ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏ (သမ္ဖပ္ပလာပဝါစာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံသမာဒိယာမိ) ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားအကြောင်းပြောကြရအောင်ဗျာ''

နှုတ်နဲ့ပကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု(ဝစီဒုစရိုက်) လေးပါးထဲက နောက်ဆုံးသိက္ခာပုဒ်ပါ။ ဒီသိက္ခာပုဒ်က အနှစ်သာရမရှိတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မဲ့တဲ့ အကျိုးမရှိတဲ့ သိမ်ဖျင်းတဲ့ စကားတွေကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ဆိုတဲ့ သိက္ခာပုဒ်ဖြစ်ပါတယ်။ သာဓကအနေနဲ့ ပြရမယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ချို့လူပျော်လူနောက်တွေ အရေမရ အဖက်မရ ပျက်ချော်ချော်ပြောလေ့ရှိတဲ့ ''နမော တောက်တဲ့၊ ဘဂဝ ကြွက်၊ အရဟ ငှက်၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဇီးကွက်''ဆိုတဲ့ စကားမျိုးရယ်၊ ပြီးတော့ ''ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ'' စုတ်ပြဲနံကုလားနံ့ ဝတ်စရာမရှိ''ဆိုတာရယ်၊ နောက် ''အဟံ ဘန္တေ'' ''ငရုန် အချမ်းပြေ''ဆိုတဲ့ စကားမျိုးတွေပါပဲ။ ပြီးတော့ သူတစ်ပါးကြောင်းကို လိုလားတဲ့စိတ် (လောဘ)နဲ့ဖြစ်စေ၊ မလိုလားတဲ့စိတ် (ဒေါသ)နဲ့ဖြစ်စေ စုဖွဲ့ပြီး အရေမရ အဖက်မရ ပြောလေ့ရှိကြတဲ့ အကျိုးမဲ့ အတင်းအဖျင်းစကားတွေဘဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသိက္ခာပုဒ်ရဲ့အဓိကလိုရင်းကတော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ အကျိုးမရှိတဲ့စကားကို မပြောဆိုခြင်းဘဲဖြစ်ပါတယ်။

''မလိုလားတဲ့စိတ် (ဒေါသ)ကို အခြေခံပြီး အကျိုးမဲ့စကားပြောဆိုခဲ့လို့ အခက်ကြုံရတဲ့သာဓကလေး ပြောပြချင်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါက နှုတ်ကြမ်းတဲ့ ရဟန်းတော်ကြီးတစ်ပါးရှိပါတယ်။ အဲဒီရဟန်းကြီးဟာ လူတွေကိုခေါ်ရင် လူယုတ်ဆိုတဲ့စကားလုံးကို သုံးလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ ပိတ်ခြင်းသီးတွေကို လှည်းနဲ့တင်ပြီးမောင်းလာတဲ့ ဒကာတစ်ယောက်ကို လမ်းမှာတွေ့တော့ ''ဟဲ့လူယုတ် ဘာတွေ

တင်လာတာလဲ" လို့မေးတဲ့အခါ လှည်းနဲ့တင်လာတဲ့သူက သူ့ကို လူယုတ်ခေါ်လို့ ဒေါသဖြစ်ပြီး ပိတ်ချင်းသီးလို့ အရှိကိုမပြောဘဲ အရွဲ့တိုက်ပြီး "ကြွက်ချေးတွေတင်လာတာ"လို့ အကျိုးမဲ့စကားကိုပြောလိုက်ပါတယ်။ ရဟန်းကြီးကလည်း သူပြန်ပြောတဲ့စကားကို ကျေနပ်စွာနဲ့ပဲ "အော်..အေး..အေး.."လို့ ခွန်းတုန့်ပြန်တော်မူပါတယ်။ မကြာမီ လိုရာခရီးရောက်လို့ လှည်းသမားက သူ့ပိတ်ချင်းသီးတွေကို ကြည့်တဲ့အခါ သူပြောသလိုပဲ ကြွက်ချေးတွေဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီကျမှ လှည်းသမားဟာ သူဒေါသဖြစ်ပြီး အကျိုးမဲ့ပြန်ပြောခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟာ သာမာန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟုတ်ပဲ ရဟန္တာကြီးဖြစ်တယ်ဆိုတာ သူသဘောပေါက်သွားတယ်။ လှည်းသမားဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချလိုက်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ရဟန္တာကြီးဆီကို သွားပြီး သူ့အမှားကို ဝန်ချတောင်းပန်ဖို့ပါပဲ။ ရဟန္တာကြီးဆီရောက်တဲ့အခါ လှည်းသမားက "အရှင်ဘုရား စောစောက တပည့်တော်လှည်းနဲ့တိုက်လာတာ ကြွက်ချေးတွေမဟုတ်ပါဘူးဘုရား"လို့လျှောက်တော့ ရဟန္တာကြီးက ဒါဖြင့်ဘာတွေလဲကွဲ့"လို့ ပြန်ပြီးမိန့်တော်မူလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် လှည်းသမားဟာပြန်လာပြီး ကြည့်တဲ့အခါမှာတော့ ကြွက်ချေးတွေဟာ ပိတ်ချင်းသီးတွေပြန်ဖြစ်နေပါတော့တယ်။ ဒီသာဓကလေးကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒေါသအခြေခံပြီး အကျိုးမဲ့စကားကို ပြောမိလို့ အကျိုးတွေ လက်တွေ့ဆုတ်ယုတ်သွားခဲ့ပြီး အမှားကိုသိလို့ အကျိုးရှိစကားနဲ့ ဝန်ချတောင်းပန်တော့လည်း အကျိုးတွေပြန်လည်ဖြစ်ထွန်းလာတာကို တွေ့မြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသာဓကလေးထဲမှာ ဆင့်ပွားသင်ခန်းစာယူရမယ့်အချက်က သူတော်ကောင်းကြီးတွေအပေါ်ပြစ်မှားစော်ကားမိခဲ့ရင် မိမိအမှားကို ဝန်ချတောင်းပန်တတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ရတနာသုံးပါးကန်တော့ခန်းမှာ "ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တည်းဟူသော ကံသုံးပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးဖြင့် ပြစ်မှားကျူးလွန်မိသည်ရှိသော်"ဆိုတဲ့ ဝန်ချတောင်းပန်စကား ထည့်သွင်းရှိခဲ့ကြတာကို သတိပြုကြစေချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့လူသားတွေဟာ ရေကြည်ရေသန့် ရေအေးကိုမှ အမြဲတမ်းတောင်းတနေကြသလို ဒီသိမ်မွေ့ချိုသာသောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့သိက္ခာပုဒ်ကိုလည်း နှလုံးသားမှာ စွဲမှတ်ပြီး အမြဲကျင့်သုံးအပ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသိက္ခာပုဒ်ကို ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်ကြ

သူတွေဟာ လိုအားတဲ့စိတ်(လောဘ)နဲ့ မလိုမုန်းထားတဲ့စိတ်(ဒေါသ)တို့ ယှဉ်တွဲပြီး ကျူးလွန်နေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမကောင်းမှုတွေကို ကျူးလွန်တိုင်းပါဝင်မြဲဖြစ်တဲ့ မကောင်းမှုပြုရမှာကို မရှက်တဲ့စိတ်(အဟိရိက) ၊ မကောင်းမှုပြုရမှာကို မကြောင့်တဲ့စိတ် (အနောတ္တပ္ပ)တို့လည်း ပါဝင်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသိက္ခာပုဒ်ကို မကျူးလွန်လိုတဲ့သူတွေမှာတော့ လိုလားမှုလောဘကို ထိန်းသိမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့စိတ် (မေတ္တာ)ကို မွေးမြူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်တွေနဲ့အတူ မကောင်းမှုပြုရမှာကို ရှက်တဲ့စိတ်(ဟိရိ)နဲ့ မကောင်းမှုပြုရမှာကို ကြောက်တဲ့စိတ် (ဩတ္တပ္ပ)တို့လည်း ပါဝင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်တွေဟာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်လို့ ဒီစိတ်တွေကို အခြေခံပြီး ဆောင်တည်ကျင့်သုံးတဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားကို မြင့်မြတ်တဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားလို့ ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကပ္ပိယကြီးက ဒီသိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်တဲ့ဆိုးကျိုးနဲ့ စောင့်ထိန်းတဲ့ကောင်းကျိုးလေးတွေကို ပြောပြပါဦး။

ဟုက်ကဲ့ပါ ကပ္ပိယကြီး ဒီသိက္ခာပုဒ်ပါ အချက်အလက်ဖြစ်တဲ့ လိုလားစိတ်ကြောင့်ဖြစ်စေ မလိုလားစိတ်ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးတို့အတင်းအဖျင်းကို စုဖွဲ့ပြောဆိုခြင်းကြောင့် ဘာကောင်းကျိုးမှ မရရှိပါဘူး၊ ပြောဆိုသူတွေရဲ့ဘဝမှာ တန်ဖိုးရှိလှတဲ့အချိန်တွေကို အလဟဿ ဖြုန်းတီးရာရောက်ပါတယ်။ ပြောလိုက်တဲ့စကားလုံးတွေဟာ အပြောခံရသူရဲ့နားမှာ ရောက်ရှိပြီး သက်ရှင်းရတာတို့ တစ်ချို့ဆိုပြဿနာကြီးလာပြီး တရားရုံးတွေမှာ ရှင်းယူရတဲ့အဖြစ်မျိုးတွေထိ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ပြောဆိုသူတွေ ရရှိခံစားရမယ့် တိုက်ရိုက်ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်ပါတယ်။ အပြောဆိုခံရသူတွေအနေနဲ့တော့ မိမိအကြောင်းကွယ်ရာအပြောခံရလို့ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ မခံချင်စိတ်တွေလွန်ကဲလာရင် ရန်ပွဲတွေအထိဖြစ်လာပြီး ရုံးရောက်ဂတ်ရောက်ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်မျိုးတွေဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ ဖြစ်တတ်ကြသလို သူ့အသိုင်းအဝန်းတစ်ခုနဲ့တစ်ခု၊ ပါတီတစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြား၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံနဲ့ တစ်နိုင်ငံကြားမှာလည်း ပြဿနာတွေ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီသိက္ခာပုဒ်ဟာလည်း လူ့လောကကြီးကို ကမ္ဘာနဲ့ချီပြီး ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါတယ်။

နောက်လဆက်ရန်

ဦးတင်မြင့်

ရင်နှစ်သည်းချာ အလိမ္မာကဏ္ဍာ သိမှတ်ဖွယ်ရာ မိန်းမတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများ

မြတ်နိုးခင်-ကျားပြန့်

““မင်္ဂလာပါ ဆရာမ””

““မင်္ဂလာပါ တပည့်တို့””

ဆရာမက ဒီနေ့တပည့်တို့ကို အမျိုးသမီးတို့နဲ့ ဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဣတ္ထိကဏ္ဍမှာလာရှိတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လောကနီတိဆရာ ပြောဆိုဆုံးမထားတာတွေကို ပြောပြမယ်ကွဲ့။

လောကမှာ မိန်းမတို့မည်သည် လင်ယောကျ်ားရှိမှသာ တင့်တယ်ပြီး သာယာပျော်ရွှင်သောဘဝကို လိုချင်တပ်မက်မောကြပေသည်။ ဥပမာ-ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွဲသတ္တဝါတို့မည်သည် မည်သို့ပင် သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သောနေရာမှာ ထားသော်ငြားလည်း ရွှံ့ညွှန်ရေအိုင်ကိုတွေ့မြင်ပါက လူးလိမ့်ပျော်မြူးတက်ပေ၏။ ထို့အတူ ဟင်္သာငှက်တို့မည်သည် ရေကန်ရေအိုင်ရှိမှသာ မွေ့လျော်တတ်ပေ၏။ ထို့အတူ မိန်းမတို့မည်သည် မိဘမောင်ဖွားများက မည်သို့ပင် ရွှေပေါ်မြတင် ယုယစွာထားသော်လည်း ယောကျ်ားနှင့်သာ မွေ့လျော်ချင်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးပညာရှိစာဆိုတော်များက-

““မိဘမောင်ကြီး၊ ချစ်မငြီးဘဲ၊ ရွှေသီးမည်လောက်၊ စောင့်ရှောက်အနိုင်၊ နန်းပင်တိုင်နှင့်၊ ရုံပြိုင်ခြွေရွှေ၊ စံပစေလည်း၊ မပြေထဲနှောင့်၊ ထိမ်းမစောင့်တည့်””လို့ စပ်ဆိုတော်မူခဲ့ကြတယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားသားတော်ဖြစ်တဲ့ ရဟန်းကောင်းရဟန်းမြတ်တို့မည်သည် လောကီအာရုံကာမဂုဏ်တွေကို စွန့်ခွာပြီး အလွန်ကျဉ်းကျပ်တဲ့ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်ကို စောင့်ထိန်း၍ ပျော်မွေ့စွာ နေတတ်ကြတယ်။

သိကြပြီလားကွဲ့။

"သိပါပြီ ဆရာမ"

နောက်တစ်မျိုးလောကနီတိဆရာမိန့်ထားတာက 'ထမင်း(အစာအာဟာရ)ကို အစာကြေမှသာ ချီးမွမ်းရာ၏၊ ကိုယ့်ဇနီးမယားကိုလည်း အရွယ်လွန်သောအခါမှသား ချီးမွမ်းရာ၏။ စစ်မက်များကိုကား စစ်အောင်၍ ပြန်လာမှာသာ ချီးမွမ်းရာ၏။ ကောက်သီးပဲနှံများကို အိမ်သို့ရောက်မှသာ ချီးမွမ်းရာ၏' လို့ ဆိုထားတယ်ကွဲ့။ အဓိပ္ပါယ်တွေကတော့ ထမင်းအစာအာဟာရ ဘောဇဉ်မှန်သမျှမည်သို့ပင် မွန်မြတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းတွင်းမီးပါစကတေဇောက ကျေညက်အောင် ခြေချက်ပြီးမှသာ အမြိုက်သြဇာဖြစ်ပါတယ်။ သို့မဟုတ်လျှင် အစာကြောင့်ပဲ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ပြီး အသက်ကိုပင်အန္တရာယ်ပြုနိုင်တယ်။ ထို့နည်းတူစွာပင် မိမိကို အလွန်ချစ်ခင်တွယ်တာသည့် ဇနီးမယားကိုလည်း အရွယ်မလွန်သေးသမျှ မချီးမွမ်းပါနဲ့အုံးတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိန်းမတို့မည်သည် သဘောထားနှုန်းလွန်းပါတယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံကို ခံစားတဲ့နေရာမှာ အလိုရမ္မက်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ ယောက်ျားတစ်ဦးတစ်ယောက်က မြူဆွယ်သိမ်းသွင်းလျှင်သော်လည်းကောင်း ဖောက်ပြန်လိုက်နိုင်ပါတယ်။ ထိုအခါမျိုးမှာ မိမိမှာ ပူပင်သောက စိတ်ဒုက္ခဖြစ်ရသည်သာမက အသက်အန္တရာယ်ပင် ဖြစ်လာနိုင်စရာ အကြောင်းရှိပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ကာမဂုဏ်အာရုံတို့လျော့ပါးသော အသက်အရွယ်ကျမှသာ စိတ်ချစရာ ချီးမွမ်းကြရမည်ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

စစ်သည်ဗိုလ်ပါ အမှုထမ်းများကိုတော့ အောင်စည်အောင်မောင်းတီးပြီး အောင်တပ်ကြီးခင်းလျက် စစ်မြေပြင်ထွက်ခွာသွားစေကာမူ စစ်ကိုအောင်နိုင်၍ ပြန်လာမှသာ စိတ်ချချီးမွမ်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။ နားလည်ပြီလားကွဲ့။

"နားလည်ပါတယ် ဆရာမ"

နောက်တစ်မျိုးလောကနီတိဆရာက ထပ်ဆိုထားတာရှိတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ 'ယုတ်မာသောသူတို့ကို ပုတ်ခက်သဖြင့် ယဉ်ကျေးစေရာ၏။ မကောင်းသောအဆွေခင်ပွန်းကို စကားဆိုမြဲမဆိုသဖြင့် ယဉ်ကျေးစေရာ၏။ မကောင်းသောမိန်းမတို့ကို စည်းစိမ်ဥစ္စာမအပ်နှင်းသဖြင့် ယဉ်စေရာ၏။ အစာအာဟာရတို့၌ တပ်မက်သောသူတို့ကို အစာကို ယုတ်စေသဖြင့်ယဉ်စေရာ၏' လို့ မှတ်သားဖူးတယ်ကွဲ့။ အဲဒီအဓိပ္ပါယ်တွေကတော့ သူယုတ်လူမိုက်တို့ကို ရိုက်နှက်ပုတ်ခက်ခြင်းဖြင့် ယဉ်ပါးစေရမယ်။ ဆုံးမရမယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အကြီးအကဲအာဏာပိုင်ဖြစ်သူက အနုနည်းဖြင့် ဆုံးမခြင်း၊

အကြမ်းနည်းဖြင့်ဆုံးမခြင်း၊ တရံတခါ ကြမ်းသည့်အခါကြမ်းပြီး နူးသည့်အခါ နူးလျက်ဆုံးမခြင်းဖြင့် ဆုံးမရမယ်။ မကောင်းသော မိတ်ဆွေခင်ပွန်းကို စကားတုန့်မဆိုသဖြင့် ယဉ်စေရမယ်ဆိုတာ လောကလူသားတို့ လက်တွေ့တွေ့မြင်နေကြရတာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းတဲ့မိတ်ဆွေကို ဘာစကားမျှမဆိုပဲ လျစ်လျူရှုနေပါက မိမိကမှန်ကန်နေရင် သူ့အမှားကို သူသိပြီး နောင်တကြီးစွာခံစားရပြီး ယဉ်ကျေး လိမ္မာသွားလိမ့်မယ်လို့ ဆိုထားတယ်ကွဲ။ ဘုရားလက်ထက်တော်အခါက ဗုဒ္ဓဖွားဘက်တော်ဖြစ်တဲ့ဆန္နအမက်က သာသနာ့ဘောင်ဝင်ပြီးရဟန်းပြုလာတော့ "ငါသည် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အိမ်တော်ပါငယ်ကျွန်ကြီးပဲ"လို့ ဘဝင်မြင့်ပြီး အခြားဝါစဉ်ကြီး ရဟန်းသံဃာဆုံးမတာကို မနာခံဘူးတဲ့။ အဲဒီအကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားရှင်ကသိတော်မူတော့ ငါဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသောအခါ သူ့ကို လျစ်လျူရှုထားလိုက်ကြ သူနောင်တရလိမ့်မယ်လို့ မိန့်တော်မူလိုက်တယ်။ အဲသလို လျစ်လျူရှုထားလိုက်တဲ့အခါ နောင်တကြီးစွာရတော်မူတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ဆန္နမထေရ်ဟာ မထေရ်ကြီးတွေဆုံးမတာတွေကို နာခံပြီး ယဉ်ကျေးလိမ္မာစွာ နေတော်မူသွားတယ်။ မှန်ပါတယ်၊ မိမိကို ခင်မင်ရင်နှီးသူများက လျစ်လျူရှုထားလျှင် အလွန်ထိခိုက်ကြရပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးက အိမ်ထောင်ကျပြီးသော အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးများအတွက်ဖြစ်တယ်။ အိမ်ထောင်တစ်ခုကို ကောင်းအောင်မထိန်းသိမ်းနိုင်သော မိန်းမများအတွက်ကို လောကနီတိဆရာက ဥစ္စာမအပ်နှင်းသဖြင့် ယဉ်ကျေး လိမ္မာစေရမယ်လို့ ဆိုထားတယ်။ မှန်ပါတယ်၊ မိမိ၏ ဇနီးမယားက ပစ္စည်းဥစ္စာများကို အသိမ်းအဆည်းမတက်ဘူး၊ အပေါင်းအသင်းအပျော်အရွှင်မက်မောတက်တဲ့မယားကို မိမိလုပ်စာမပေးအပ်ပဲ ဆုံးမရမယ်။ အစားအသောက်မက်သူကို အစာလျော့ပါးစေသဖြင့် ယဉ်ပါးလာစေရာ၏။ အဲဒါက တိရစ္ဆာန်တွေမှာလဲ အကြုံးဝင်ပါတယ်။ သဘောပေါက်ပြီလားကွဲ။

"သဘောပေါက်ပါတယ် ဆရာမ"

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

"မင်္ဂလာပါ ဆရာမ"

"မင်္ဂလာပါ တပည့်တို့"

မြတ်နိုးခင်

မ.ဟ.န ဥက္ကဋ္ဌ ဗန်းမော်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဒါနသီလအခြေခံ သမထဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများနည်း 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)

ဘာဝနာခန်း

သမထဘာဝနာ

ဘာဝနာသည် သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာဟု နှစ်မျိုးရှိ၏။ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီးနောက်လည်း အထပ်ထပ်တိုးပွားအောင် အားထုတ်ထိုက်သောကြောင့် ဘာဝနာဟုခေါ်၏။ ထို့ပြင် မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်မှု တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီးနောက် အထပ်ထပ်တိုးပွားအောင် အားထုတ်မှုကိုလည်း ဘာဝနာဟုခေါ်သေး၏။

ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏစသော ကိလေသာတို့ကို ငြိမ်းစေတတ်သော သမာဓိတရားကို သမထဟုခေါ်၏။ ထိုသို့သမာဓိတရားဖြစ်ပေါ်လာအောင် အထပ်ထပ်တိုးပွားအောင် အားထုတ်နေသောအလုပ်သည် သမထဘာဝနာမည်၏။ သမာဓိတရားဖြစ်ပေါ်လာအောင် အထပ်ထပ်တိုးပွားအောင် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏစ[illegible] ကိလေသာများ ငြိမ်းအေးသွားကြ၏။

Samatha Calmness

Samatha-calmness of mind

There are two different kinds of **bhāvanā**, i.e. **samatha** and **vipassanā**. "**Bhāvanā**" means

repeatedly arduous attempts which should be made by means of repeated contemplation or development of mental culture. Concentration_ **samādhi** which can make mental defilement calm and tranquil is called "**Samatha**". The arduous effort which can lead to the arising of concentration and to develop it more and more is called "Samatha Bhāvanā". By developing the concentrative mind, mental defilements such as greed, hatred etc. can be temporarily wiped away and calm down.

သမာဓိအလုပ်သည် စိတ်လုပ်ငန်း သက်သက်ဖြစ်၍ သမထခေါ် သမာဓိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်ဟူသော ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ကို တဖြည်းဖြည်းထိန်းသိမ်းနိုင်၍ ကိုယ်နှုတ်အမူ အရာများပင် ပြောင်းလဲလာတတ်၏။ သမထ ဘာဝနာခေါ် သမာဓိအလုပ် ကျင့်ကြံအား ထုတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်သည်မိမိယူလိုသောအာရုံ တစ်ခုကိုသာ စွဲမြဲစွာယူထားသည်ဖြစ်၍ မိမိ ယူထားသော အာရုံမှတစ်ပါးသော အခြား အာရုံတို့ကို အလိုမရှိတော့သဖြင့် အခြားအာရုံ များနောက်သို့လိုက်ရန် အလိုမရှိတော့သဖြင့် အခြားအာရုံများနောက်သို့ မလိုက်တော့။ မိမိ ယူထားသော အာရုံတစ်ခုကိုသာ အလေးဂရု ပြုလေ၏။ ထိုအခါ အနည်းအများဆိုသလို သမာဓိ ရှိ,မရှိ စက္ခုစသော ဣန္ဒြေတို့ကို ကြည့် ရှုခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပေ၏။

The task of concentraton is a mental function and when concentration arises the faculties such as eye, ear, nose, tongue and physical movement can gradually be under control and change from impolite manner to polite manner. By doing meditational task- **Samatha** or development of concentration, one's mind fixedly takes only a single object, what one would like to take, and does not want to take the

other objects apart from what one fixedly takes. At that time, by scrutinizing the controlling faculties of eye, ear, etc. one's state of concentration can be discerned more or less.

ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀

သမာဓိအလုပ် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ဖို့ရန် သမထလုပ်ငန်းစဉ်သည် ၄၀ ရှိ၏။ ဘာဝနာကံ၏တည်ရာဖြစ်သောကြောင့် ကမ္မ+ဋ္ဌာန = ကမ္မဋ္ဌာန်းဟုလည်းခေါ်၏။ ယင်းသမထခေါ် ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။

Forty Subjects of Meditation

To establish the accomplished task of concentration, there are forty subjects of meditation. As it is a seat of development task, it is called Kammaṭṭhāna-meditation. The preliminary stage of mental culture is attinable in all these forty subjects of meditation which are as follows:_

ကသိုဏ်း (၁၀)ပါး

(၁) ပထဝီကသိဏ- ပထဝီ(မြေ) ကသိုဏ်း၊

(၂) အာပေါကသိဏ-အာပေါ(ရေ) ကသိုဏ်း၊

(၃) တေဇောကသိဏ-တေဇော(မီး) ကသိုဏ်း၊

(၄) ဝါယောကသိဏ-ဝါယော(လေ) ကသိုဏ်း၊

(၅) နီလကသိဏ- နီလ(အညိုရောင်) ကသိုဏ်း

(၆) ပီတကသိဏ- ပီတ (ရွှေရောင်) ကသိုဏ်း

(၇) လောဟိတကသိဏ- လောဟိတ (အနီရောင်)ကသိုဏ်း

(၈) ဩဒါတကသိဏ- ဩဒါတ (အဖြူရောင်)ကသိုဏ်း

(၉) အာကာသကသိဏ- အာကာသ

(ကောင်းကင်)ကသိုဏ်း

(၁၀) အာလောကကသိဏ- အာလော က(အလင်းရောင်)ကသိုဏ်း

The Ten Kasiṇas

(1) **Pathavīkasiṇa**-earth Kasiṇa

(2) **Āpokasiṇa** -water Kasiṇa

(3) **Tejokasiṇa** -fire Kasiṇa

(4) **Vayokasiṇa** -air Kasiṇa

(5) **Nīlakasiṇa** -blue Kasiṇa

(6) **Pītakasiṇa** -yellow(gold) Kasiṇa

(7) **Lohitakasiṇa**-red Kasiṇa

(8) **Odātakasiṇa** -white Kasiṇa

(9) **Ākāsakasiṇa**-space Kasiṇa

(10) **Ālokakasiṇa**-light Kasiṇa

အသုဘ(၁၀)

(၁) ဥဒ္ဓုမာတက- ဖူးဖူးရောင်သော သူသေကောင်

(၂) ဝိနီလက- အညိုအနီစသည် ရောယှက်လျက် အရောင်အဆင်း ပျက်နေသော သူသေကောင်

(၃) ဝိပုဗ္ဗက- ပုပ်ရှိပြီး သွေးပြည်တို့ဖြင့် ကွဲအက်ယိုကျနေသော လူသေကောင်

(၄) ဝိစ္ဆိဒ္ဒက အရေပြားများ အပိုင်းပိုင်းကွဲအက်နေသော လူသေကောင်

(၅) ဝိက္ခာယိတက- ခွေး၊ ကျီး၊ လင်း တစသည်တို့ ထိုးဆွကိုက်ခဲ၍ မွမွကြေနေသော လူသေကောင်

(၆) ဝိက္ခိတ္တက- ခြေတခြား၊ လက်တခြား၊ ခေါင်းကိုယ်စသည်တို့ကို ကစဉ့်ကလျား ပစ်လွှင့်ထားသော လူသေကောင်

(၇) ဟတဝိက္ခိတ္တက- ဓားလှံ စသည်တို့ဖြင့် အစိတ်စိတ် အမွှာအမွှာနေအောင် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ထားသော လူသေကောင်၊

(၈) လောဟိတက- ထိုမှ ဤမှ သွေးယိုကျ၍ အနံ့အပြား သွေးလိမ်းကျံနေသော လူသေကောင်

(၉) ပုဠုဝက- ပိုးလောက်များ ကျိကျိတက်ပြည့်နေသော လူသေကောင်

(၁၀) အဋ္ဌိက- အရိုးစုသာ ကြွင်းကျန်သော လူသေကောင်၊

The Ten Impurities

(1) **Uddhumātaka**- a bloated corpse

(2) **Vinīlaka** -a discoloured corpse

(3) **Vipubbaka** - a festering corpse

(4) **Vicchiddaka**- a disjoint corpse

(5) **Vikkhāyitaka**- an eaten corpse

(6) **Vikkhittaka** -a corpse with scattered limbs all over

(7) **Hatavikkhittaka**-a corpse with scattered wounds

(8) **Lohitaka**- a corpse smeared with blood

(9) **Puḷuvaka**- a worm-infested corpse

(10) **Aṭṭhika**- a skeleton

အနုဿတိ(၁၀)ပါး

(၁) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ- အရဟာတာအစ ရှိသော ဘုရားရှင်၏ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း၊

(၂) ဓမ္မာနုဿတိ- သွာက္ခာတတာ အစ ရှိသော တရားတော်၏ ဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း၊

(၃) သံဃာနုဿတိ- သုပ္ပဋိပန္နတာ အစရှိသော သံဃာတော်၏ ဂုဏ်တော်ကိုး ပါးကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း၊

(၄) သီလာနုဿတိ- မိမိ၏သီလဂုဏ် ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း၊

(၅) စာဂါနုဿတိ- စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခဲ့သည့် ဒါနအစုစုကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း၊

(၆) ဒေဝတာနုဿတိ- သဒ္ဓါစသော ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံသဖြင့် နတ်ဖြစ်ကြလေ ကုန်၏။ ငါလည်း သဒ္ဓါစသောဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံ၏ဟု နတ်တို့ကို သက်သေထား၍

အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း၊

(၇) ဥပသမာနုဿတိ- နိဗ္ဗာန်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း၊

(၈) မရဏာနုဿတိ- သေခြင်းတရားကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း၊

(၉) ကာယဂတာသတိ- ဆံပင်, မွေးညှင်း, ခြေသည်းလက်သည်းစသည့် (၃၂) ပါးသော ကောဋ္ဌာသကို အောက်မေ့ခြင်း၊

(၁၀) အာနာပါနဿတိ- ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အောက်မေ့ခြင်း၊

he Ten Reflections

(1) **Buddhānussati-** the reflection on the attributes of the Buddha,

(2) **Dhammānussati-** the reflection on the attributes of the Doctrine.

(3) **Saṁghānussati-** the reflection on the attributes of the Saṁgha Order

(4) **Sīlānussati-** the reflection on one's observance of moral precepts,

(5) **Cāgānussati-** the reflection on one's charitable deeds.

(6) **Devatānussati-** the reflection on whole some deeds of deities,

(7) **Upasamānussati-** the reflection on the attributes of Nibbānic peace,

(8) **Maranassait-** reflection on impending death,

(9) **Kāyagatāsati-**mindfulness relating to the thirty-two parts of the body

(10) **Ānāpānassati-** mindfulness regarding breathing-out and breathing-in.

ဗြဟ္မဝိဟာရ(၄)ပါး

(၁) မေတ္တာ- ချစ်ခြင်းကြောင့် သတ္တဝါတို့အပေါ် စူးစိုက်ပွားများခြင်း၊

(၂) ကရုဏာ- သနားကျင်နာစိတ်ဖြင့် သတ္တဝါတို့အပေါ် ရှုးစိုက်ပွားများခြင်း၊

(၃) မုဒိတာ- ဝမ်းမြောက်သောစိတ်ဖြင့် သတ္တဝါတို့အပေါ် ရှုးစိုက်ပွားများခြင်း၊

(၄) ဥပေက္ခာ- မုန်းခြင်း ချစ်ခြင်း မထား ကံစွမ်းအားကို ပွားများသောစိတ်ဖြင့် သတ္တဝါတို့အပေါ် ရှုးစိုက်ပွားများခြင်း၊ (ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄ပါးဟုလည်းခေါ်၏)

TheFour Illimitables(Sublinme States)

(1) **Mettā**- loving-kindness,

(2) **Karuṇā**-compassionate feeling,

(3) **Muditā**- appreciative joy,

(4) **Upekkhā**- equilibrium of the mind.

သညာ(၁)ပါး

(၁) အာဟာရေပဋိကူလသညာ- စားသောက်သော အာဟာရတို့အပေါ် စက်ဆုပ်ဖွယ်အနေဖြင့် ထင်မြင်အောင် ရှုးစိုက်ပွားခြင်း။

The One Perception

(1) **Āhāre paṭikūlasaññā**- the feeling of loathsomeness about food.

စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် (၁)ပါး

စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် - မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မြေ, ရေ, လေ, မီး ဓာတ်ကြီးလေးပါး အနေ ထင်မြင်လာအောင်ရှုးစိုက်ပွားများခြင်း၊

The One Analysis

(1) **Catudhātuvavatthāna** - the analytical contemplation on the four main elements of solidity, fluidity, kynetic energy and motion of the coporeal body.

ဦးအောင်သိန်းညွန့်

U Aung Thein Nyunt

ပြည်တွင်းသာသနာရေး
သတင်းမှတ်တမ်း

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၌ ကျင်းပသော ၂၀၁၇ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓနေ့အခမ်းအနား သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးတက်ရောက်ခဲ့

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ကိုလံဘိုမြို့နှင့် ကန္ဒီမြို့တို့တွင် မေ ၁၂ ရက်မှ ၁၄ ရက်အထိ ကျင်းပသည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဗုဒ္ဓနေ့အခမ်းအနား International Vesk Day Celebrations in the Year ၂၀၁၇ သို့ တက်ရောက်ရန် သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး သူရဦးအောင်ကို ဦးဆောင်သော ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့သည် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ကိုလံဘိုမြို့သို့ သွားရောက်ခဲ့သည်။

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးသည် မေ ၁၁ ရက်က သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၌ ရွှေတိဂုံစေတီတော်

ဂေါပကအဖွဲ့မှ ပြသလျက်ရှိသော မြန်မာနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓသာသနာဆိုင်ရာပြခန်းကို သွားရောက်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး မကုဋ္ဌာရာမမြန်မာကျောင်းတိုက်ရှိ နာယကဆရာတော်ကြီးလေးပါး ပညာတော်သင်မြန်မာစာသင်သားရဟန်းတော်များနှင့် သီလရှင်များအား သွားရောက်ကြည်ညို၍ ကျောင်းတိုက်အတွက် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅၀၀၀ ကို လှူဒါန်းသည်။ ယင်းနေ့ ညနေပိုင်းတွင် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ သမ္မတကိုယ်စား သာသနာရေးနှင့်တရားရေးဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီးက ကြီးမှူးပြုလုပ်သည့် ကြိုဆိုဂုဏ်ပြုညစာစားပွဲအခမ်းအနားသို့ နိုင်ငံပေါင်း ၂၆ နိုင်ငံမှ ရဟန်းသီလရှင်နှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များတက်ရောက်ခဲ့သည်။

မေ ၁၂ ရက် နံနက်ပိုင်းတွင် ဗုဒ္ဓနေ့ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်ခဲ့ပြီး နေ့လည်ပိုင်းတွင် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ သာသနာရေးနှင့်တရားရေးဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီးနှင့်တွေ့ဆုံ၍ နှစ်နိုင်ငံသာသနာရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပြီး နေ့လည်ပိုင်းတွင် အခမ်းအနား အစီအစဉ်အရ သီတဂူဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဓမ္မစကားမြွက်ကြားပြီး ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် နိုင်ငံတော်သမ္မတမှ ပေးပို့သော သဝဏ်လွှာအား နိုင်ငံတော်သမ္မတ၏ကိုယ်စား ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးကဖတ်ကြားသည်။ ညပိုင်းတွင် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ သမ္မတ၊ ဝန်ကြီးချုပ်၊ သာသနာရေးနှင့်တရားရေးဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး၊ နိုင်ငံတကာမှ ကိုယ်စားလှယ်များနှင့်အတူ ဗုဒ္ဓနေ့ဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုပြပွဲသို့ တက်ရောက်ကြည့်ရှုလေ့လာခဲ့ပြီး မေ ၁၃ရက်နေ့ နံနက်ပိုင်းတွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓနေ့ဆိုင်ရာ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပွဲသို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။

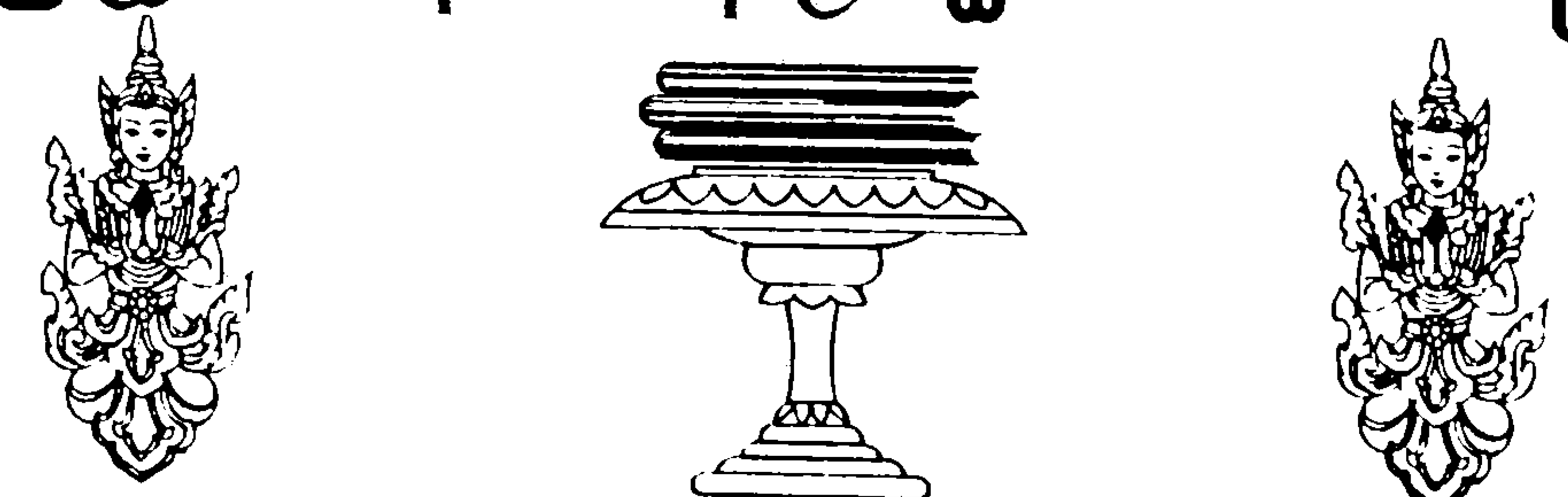
ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးနှင့်ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့သည် မေ ၁၄ရက်နံနက်ပိုင်းတွင် ကန္ဒီမြို့ရှိ စွယ်တော်တိုက်၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွယ်တော်ကို ဖူးမြော်ကြပြီးနောက် ညနေပိုင်းတွင် ကိုလံဘိုလေဆိပ်မှတဆင့် ရန်ကုန်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ်သို့ထွက်ခွာခဲ့သည်။

ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း ပညာသင်ကြားမှု(ဗဟို)ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ (၂၄)ကြိမ်မြောက် အစည်းအဝေးကျင်းပ

ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းပညာသင်ကြားမှု(ဗဟို)အဖွဲ့ (၂၄)ကြိမ်မြောက် အစည်းအဝေးကို ဖွန်းလ ၁ ရက်နေ့ မွန်းလွဲတစ်နာရီတွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး မရမ်းကုန်းမြို့နယ် သီရိမင်္ဂလာကမ္ဘာအေးကုန်းမြေအတွင်းရှိ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ် (ရန်ကုန်) ဘွဲ့နှင်းသိမ်မွှာရုံ၌ ကျင်းပရာ နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့ တွဲဖက်အကျိုးတော်ဆောင် မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ် ကံသုံးဆင့်ကျောင်းတိုက်ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တ ဂုဏိကာဘိဝံသက သြဝါဒကထာမြွက်ကြားပြီး သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဦးမိုးဇော်ရွှေက သာသနာရေးဆိုင်ရာများကို လျှောက်ထားခဲ့သည်။

ထို့နောက် ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးကျော်စိန်ဝင်းက (၂၃)ကြိမ်မြောက် အစည်းအဝေးဆုံးဖြတ်ချက်များ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှုအခြေအနေနှင့် ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများလျှောက်ထားပြီး ကြွရောက်လာသော တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ဆရာတော်များ၊ ဌာနဆိုင်ရာများက ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီး ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းပညာသင်ကြားမှု(ဗဟို) ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့၊ နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့၊ အဖွဲ့ဝင်ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တစိန္တိတာလင်္ကာရက နိဂုံးချုပ်သြဝါဒကထာ မြွက်ကြားခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓသာသနဘာရော အဝဿံ ဝဟိတဗ္ဗော။
ငါသည်ဗုဒ္ဓသာသနာ့တာဝန်ကို မချွတ်ထမ်းဆောင်ရမည်။



သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေး ဦးစီးဌာနတွင် ထုတ်ဝေရောင်းချလျက်ရှိသော မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ်ကျမ်းစာအုပ်များ

No	Name of Book
၁.	ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက်
၂.	သဒ္ဓမ္မဇောတိကပဋ္ဌာန်း
၃.	သဒ္ဓမ္မဇောတိက အဘိဓမ္မာ
၄.	သဒ္ဓမ္မဇောတိက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်
၅.	ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ
၆.	ကပ္ပိယကောင်းတစ်ယောက်
၇.	အလှူဒါနအမျိုးမျိုး
၈.	သီလ(သို့) ကိုယ်ကျင့်တရား
၉.	ဂုဏ်တော်(မြန်မာ)
၁၀.	အခြေခံ လူငယ်အဘိဓမ္မာနှင့် တေးကဗျာ
၁၁.	သာသနာပြုအခြေခံကိုယ်ကျင့်တရား
၁၂.	ဝေါဟာရနှင့်ဗုဒ္ဓဘဏ္ဍာတော်
၁၃.	ဘဝတန်ဖိုးမြှင့်ဩဝါဒကထာ
၁၄.	အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှု
၁၅.	သပ္ပုရိသဝတ်ရွတ်စဉ်
၁၆.	ဗုဒ္ဓနှင့် ပြဟ္မဏ(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 ခွေ
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

ACA
ပညာရိပ်မြိုင်
Since 1983
မောင်ခိုင်ခန့်ထွန်း
နှစ်ထပ်ကွမ်းလှုရှည်ချွန်
ကိုယ်ပိုင်အထက်တန်းကျောင်း
မသုဆက်ဝင့်
နဝမတန်းလှုရှည်ချွန်
၂၀၁၅ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲ
ဘာသာစုံ ဂုဏ်ထူးရှင်များ
မောင်ခိုင်ခန့်ထွန်း
ဆမဥ ၁၄၇၇
မောင်စိုင်းထက်အိမ်လင်း
ဆမဥ ၁၄၉၉
မောင်အောင်သူဟိန်း
ဆမဥ ၁၅၁၅
(၅)ဘာသာ ဂုဏ်ထူးရှင်များ
မရတနာခင်
မအေးချမ်းနိုင်
မအေးမြတ်စု
မသက်ထားစွန်
မောင်စည်သူတင်
မရတနာမိုး
မောင်ကောင်းမြတ်သူ
မချိုယဉ်သွယ်
မယဉ်မင်းအိ
မထက်ဝတီအောင်
ACA
ခြံအမှတ် 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