



THE VIHARA Dhamma Newsletter ဓမ္မစာစောင်

December 2007

Issue (16)

ဓမ္မစာစောင် တရားတော်

မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီး
(1324-CE နတ်အုပ်ဆရာတော် ဘုရားကြီး)

ယခင်လ မှအဆက်

Oyu [m jrwpb&u u wxpts r, Nunf ayrh tawnt wef, Nunlvh o'gw&u u hwnh & oth w, f' galumi h ol [m aemulmvü riqhorð pmyg (qm0g) eY t t& xmi f u sy Dawmh omwa, mu& wlt cg N Dai UY D b& x h v m w, ? t J D c g b& x h [e f ú y l y D u s i f v l t e m * g r j z p l w, ? t J D e m u f u g f v l w l t c g o k g O g o t O c m b h & m u l y D r l u m c i f & [E h j z p b o t w, ? t J D v l j z p h y : r n f t u s f u l a j r s f r i f a w n f r w l t w & f r w p b b & u O y u e Y a w & a t m i f a j c v s i f u v m a w n f r y D a w m h o a r ; o r u l v j a j z N u m a w n f r j c i f j z p l y g w, ?

y00* & u a e & m o l l a & m u f a w n f r j c i f

t J D v l a j z N u m a w n f r y D w h e m u f r h j r w p b b & m v l c & D u l t j u a w n f r y g w, ? t J D v l u v m v m u y 0 0 * & u c w l v s f v s f r s j r i n u & w, ? t J D c g o l w l u u w u o w t y n l w, ? ú y l u a w m h j i g h s f v l [h s & [e f a * g w r v n a e w, ? o l [m t p m t m [n & j z w l v h y " m e t u s i f r s x & u l y D v m b o v m b o r s m a t m i f t m x l v h a e w, ? ' g a l u m i h o l u l 1 / 2 c h b o t ? c & D O D r b u l q & b o t ? o b y d v b u e f u l v s f r, & b o t ? ' g a y r y o l u t r s f r w l t w & f a e & m a w m h t o i b k m a y ; & r, ? o l x l l e s i f, i f v j x l l v t r, j v l u w u o w f u l ú y n l w, ?

' g a y r y j r w p b b & u \ b e f w e t h a w n f a l u m i h t e p t y g ; a & m u f v m w l t c g u a w m h y 0 0 * & u [m o l w l u u w u o w t r h r w n E l l N u b o t ? w y g : u c & D O D B u l q & b o t o y d v l u l v s f, l w, ? w y g : u o u e f u l v s f, l w, f w y g : u a e & m c i f a y ; w, ? w y g : u a j c a q ; a & u y l v, ? w y g : u a j c a q ; c h j y i f a y ; w, ? ' g a y r y o l w l u w e f w l t a e j z i h a c : a 0 : a j m q l a e u s t w l l j r w p b b & u l a * g w r q l v h t r n & i f j z i f v j a j m q l e l l u w, ? t n o h o m - i g h s f q l v h r 1 / 2 a o a j m q l e i f j z i f v j a j m q l e l l u a o ; w, ? t J D c g j r w p b b & u o l w l i f a y ; w h a e & m r f x h y D a w m h ' B v l r e f

x r w a w n f r y g w, ?

w & m ; e m & e f z d v r e f w l u l v e f a w n f r j c i f

(y 0 0 *) & [e f w l a 1 / 2 s u b b & w E S h t v m w j z p h o m i g u l (a * g w r q l v h) t r n f z i h v n f r a c : N u e p t n o h o m i g h s f v l v j r a j m l u e Y & [e f w l i g [m (t & [] y a z m t x l u l c l k l u l v h b & m j z p l v m l y D (w x m * a w m) a 1 / 2 s u b b & w E S h t v m w j z p l v m l y D (o r m o r h ' g) u l l w l l f r e p h o d v b & m j z p l v m l y D & [e f w l e m a x m i l u ? (t r w r " d w l) a o j c i f u i f w h t i r u b e h e l v & m u l i g o l y D i g e n f a y ; ñ e f y r, ? w & m ; u l i g a [m r, ? i g ñ e f y w l t w l l f o i f v l u s i h N u v o f t r s f a u m i f o m ; w l & [e f ú y p 0 l u (o b n & O Y ' l u a w m a r m p e w m, - p o n j z i h) & n / 2 & i f t u s j z p h o m t u s j r w l t q l v j z p h o m t j r w f q l t & [w a l v i (e a h e) u l t s u a r s u b o ú r l l u m r j y i f u l j y l O P x l j z i h r s u a r s u t y v s u i a & m u f & i a e l u & y g v t r, f - v l & & l w i f w i f B u D O e t n y D r e f a w n f r y g w, ?

t J D v l r e h a w n f r w l t c g y 0 0 * & [e f r s m u b & m p u m ; u l r, N u n l u a o ; b o t ? ' g a l u m i h o l w l u ' B v l h s y l y D a j m q l l u w, ? i g h s f a * g w r ? [h v l e f u t p m t m [n & l u r f r s m u l j z w l y D t y i y e f c l u s i f v h x l l u & p & d m t u s i f z i h w m i f s y u w d v l w l & E l l i w h o m r e f u b l v l w & m x u f o m v e f r i f r w l v h (O w & d r e l o " r e q l v) u d v o m u l y, E l l i w h t & d m O P f t j r i x l u l o i f & c b o t r [k v y g v m ? t J D ' l u & p & d m t u s i f r s & u l y D y p o n f v m b o v m b a y g r s m a t m i f t m x l v h a e w h o i f [m, c h e t c g t J D w & m x l w & m j r w l u l b, f r e & E l l y g r n v j - v l j y e l v n f a c y a j m q l l u y g w, ?

t J g v j p 0 f p m p & m o y f a u m i f w m y ? ' y 0 0 * & [e f a w [m b & m t a v m i f a r g z e r, N y D c g p u w n f u b & m j z p l v t r, f v l o l w l, N u n t s u e Y e t h v z w f a [m l u m v m c l u w, ? t p m l u r f a w G u j z w l y D u s i h e w h l u & p & d m t u s i f r s x & u l y D t p m

t m[n&Murfaw&uH jye b[aqmi f vmeY b& m; rjzpE H f
 awmb[vH olwH t, Itq v& mcluw, ? olwH
 rlvu e d v[w f a[majmcsu f uH r, Mun& w mly
 jzp b[w, f vH q& r f a y g b, ck jrwp f b b& m; u t i r d f
 w& m; o d v mly o r f o r k " b& m; t p p f j z p v mly b v H
 t w d t v i f, O e f b j y m l u m; w m a w m i f r S o l w l u
 r, M u n f y j z p a e w, ? t j g [m b m a l u m i f v b q H i f
 o l w l u ' l u & p & d m t u s i f u H t u s i h a u m i f t a e
 e Y, M u n p & r f x m; l u v l y g y / t j g v l y j, c k t c g u v j
 t v f t r f u H, M u n f p & r f x m; r d i f t p p f t r f e f u H
 b, f v H j y m a j y m r, M u n E H f y j z p a e w w l v, ?
 t p p f t r f a j y m v b l u l v j t x i h a o; N y D j y p f r i, a j y m
 q l t d v w l u w, ? t j g u l l o w d y b l t a & ; B u d y g w, ?

t j b v H y 0 0 * B a v u a c y c k N y D a j y m l u w l t c g
 j r w p f b b& m; r [m u 1 / 2 P m a w n f z i h o e m a w n f r l y D
 a w m b v H r e h a w n f r l y g w, ? (y 0 0 *) 1 / 4 & [e f w l a 1 / 2
 b & m; w E S h t v m; w j z p l v h i g b & m; [m y p o n f v m b f
 v m b a y g r s n a t m i f t m; x l v h e w m v j r [k v b t ?
 u d v o m u H N e f a p E H f w h y " m e t p p f t r f e t u s i f r S
 x & l v m v f [k v b t ? y p o n f r s n a & ; t w e f j y e l v n f
 u s i f v m v j r [k v b t v H r e h a w n f r l y d a w m h y X r u
 a j y m c l v t w l f (t & [H w x m * w m o r f o r k " j z p l v m
 l y D e m a x m i l u - p o n f z i h ' l v d w b u d f v j x y l y D
 r e h a w n f r l y g w, ?

' l v d w b u d f v j y 0 0 * B a v u a j y e l v n a c y
 a j y m q l l u w m y / j r w p f b b& m; u y 0 0 * B a v [m
 r o l l u 1 / 2 v l f a j y m o i f v m a w G a j y m q l h e l u w m y j - v H
 o d a w n f b j z i h o e m a w n f r l y D w w d w b u d f v j
 e n f w y i f r e h a w n f r l y g w, ? t j g u l l v j y 0 0 * B a v u a
 j y e l v n a c y l y D j i i f q e h e l u w m y /

t j b a w m h j r w p f b b& m; u j (y 0 0 *) 1 / 4 & [e f w l
 o i f w l p o f p m; l u a v n ? i g E S h o i f w l [m, c k S a w l
 l u & w m r [k v b t ? ' l u & p & d m t u s i f u H u s i h e
 w l e f u o i f w l [m 6 - E p l y w f v H O w b u D o w i, f i y p k
 l y D i g E S f t w h e v m c l u w m y ? t j D a 1 / 2 t c g u m v
 w l e f u o i f w l t m; i g u, c h j y m v h p u m; r s f
 a j y m b t w m r s n 1 / 2 l y g o v m;) v l l a r; a w n f r l u f y g w, ?
 t j b a w m r S y 0 0 * B a v u a p o f p m; q i f c i r d l u w, ?
 [l v l e f u ' b v p u m; r s f u H w c g r f a j y m b t c l b t ?
 [l v l e f u w & m; x t u l f a w l e c r o d a o; v l f a j y m
 c l v m y ? , c h j y m v m u a w m h w u, f a w l b d v m v l h j y m
 w n j z p f r i y l v H p o f p m; q i f c i t y D o u D i f, M u n f v m
 l u w, ? ' g a l u m i j [H 1 / 2 w l e f u ' b v l f a j y m c l b t
 y g b & m;) v H 1 / 2 o p h j y e l l u m; a v o u f x m; l u w, ?

t j t c g j r w p f b b& m; u j & [e f w l i g [m (t &
 [N] y a z m f x t c k l u l v h b & m; j z p l v mly D (w x m

* a w m) a 1 / 2 b & m; w E S h t v m; w l j z p l v mly D (o r f
 o r f a ' g) u H j y l l O P j z i h u s i f u t m; x l v i t r f f
 t w l f o d v mly & [e f w l e m a x m i l u ? (t r w r " d * w l
 a o j c i f u i f w h t i r l u e h e l v w & m; u H i g o d v mly D (t
 [r E l o m o m r j i g e n f a y; n e f y r, ? (t [H " r f
 a ' a o r j) w & m; u H i g a [m r, ? (, x m E l o d h y # d y Z E m
 e m) i g n e f y w l t w l f o i f w l u s i f u l v o i f t r f f
 a u m i f w l & [e f i y p o f u (o l b n & O Y ' l u a w m a r m p
 e w 7 p o n f z i h) & n l f; & i f t u s f z p a o m t u s i f h
 j r w l t q l v j z p a o m t j r w q H t & [w a l v f
 (e d h e) u H r s u a r f u b 0 u r l u m r y i f u H j y l l O P f
 x l j z i h r s u a r f u t y v s u f a & m u i i & i a e l u & y g
 v e f r, j y l l x y f r l y D O e f h r e l l u m; a w n f r l y g w, ?

t j t c g y 0 0 * 1 / 4 & [e f a w [m j r w p f b b& m;
 a [m r n h w & m; u H e m l u m; v l v p o v f x u b e p f e Y
 1 / 2 o p h e m a x m i h e l u y g w, ? o e m; v n b & m; p u l v
 a p m a e l u y g w, ?

, c k ' B e t m i f a j y m v m v h p u m; a w l u a w m h
 t o d h & e d g e f x l u o i h v s n l t c s l u H x l v h a q m i f
 l y D a j y m v m v h p u m; a w l y g y / (r l v a [m p o f u
 p u m; t c s l u H p m r l y a o m t c g E l w y, f c s f i j y v l u f
 o n f)

t j b v H y 0 0 * B a v u a 1 / 2 o p h e m a x m i h e l u
 w l t c g r i n ({ O h r o l w H p o n f z i h) o l w l e d g e f
 t p u x l v f y c l v h t e p u y f o E h u e d g e f p u m; t w l f
 j r w p f b b& m; u ' D " r p l u m o l v f w & m; a w n f u H p w i f
 l y D a [m l u m; a w n f r l y g w, ? t c s l u a w m h, c h & m u f q j
 1324 - c E p f S j y e h & w l e f, i f v e f c l v h 2551 - E p l u
 O g q l v j y n h e Y n a e c r f a e o i t c g e p t c s f j z p l y g w, ?
 t a e m u f a v m u " m v f r i n a e r i f B u D u o i f v t c g e p e b D
 & & t v l u d t a e e Y 1 / 2 h e w, ? v r i f B u D u t a 1 / 2
 a v m u " m v f r S O g O g o i f o i f B u D a y : x l v f m c g p j z p h e
 w, ? t j b v H e a & m; v a & m 2 - c l v H x i l f a e c s f r i n
 ' D r p l u m v w & m; u H p l y D a [m a w n f r l v, f v H r [n 0 * 3 / 4
 o h l v f t | m u x m (3 2 7) r i n j y q l k m; y g w, ?

w & m e m y & b w l u a w m h v b m; x l u q H i f y 0 0
 0 * 1 / 2 & [e f i g; y g; o m 1 / 2 v, ? j A [f a w l u a w m h 18 - u h #
 1 / 2 v, ? e w h a w l u a w m h ' D v & m; u l e m l y D w & m; x t & o h
 l u w m r a & r w l u E H h a t m i f r s n w, f v H r d v l y O f r f i j
 q l k m; w l t w l e f r a & r w l u E H h a t m i f r s n w, f v H q l
 r f i y / t j b v H w & m; O D u H e m x l u l v h e w f A [f a w l e S h
 w u y 0 0 * 1 / 4 & [e f a w n f i g; y g; w l u 1 / 2 o p h e m p o h e l u
 w l t c g r i n A r j r w p f b b& m; u j a ' G a r b l u 8 0 t E h
 y A l d a w e e a o 0 w A h } p o n f z i h " r p l u m o l v f
 w & m; a w n f u H p w i f a [m l u m; a w n f r l y g w, ?

uxubm၍၍ ylvbctsm;ESlvuG pbf wnl၍
 vsufzphaevtr, ? tJgu 'kvd psrely? tJDpsretr
 Orfajrmu၍wufuru tvétubqly? tJDOrfajrmu
 wufuru ylvu၍ tvétif ytraeus arwan clyk၍
 uliyif qulvu၍ arwaytrae&w, ? orm'd tm
 aumi၍ vmvhtcg ylvtygb၍ tvébaumifwhpvtcsf
 omrEShpdvvn၍ trfsm; xil/vtrvsufzphaevtr, ?
 tJgu wvd psrely? arwapsrext၍ trjrhqpsrely/

, chajmaewhpsreblyg;u၍ &lyDrzpaq r&ao;
 rjzpaq tmvlowgtay:ü tnrtr၍ arwaytrae
 csi&i၍wm၍ tvétptcift ylvhyk၍ vlv၍ rnbctsfom
 ygap)ponzjih arwaytrae&w, ? psretr&cif ytrae
 xuf psre&lyDrSytrae&if omly၍ aumi၍ w, ? oel/vtr
 arwayzpaq lv, ? 'galLumi၍ tJtvétptcift ylv
 yk၍ arwapsrely၍ vlvtrcg rcpfrlef omref
 tvwpm;yk၍ arwaytrae&w, ? tJD tvwpm;
 yk၍ arwapsrely၍ &lyDrvtrcg &eb/vtrif tJbebl
 yk၍ arwan၍ jzplytrae&r, lv၍ tJlv၍ arwan
 clyk၍ vlvtr wprsd၍ wprsd၍ ajymi(a/vtr) ajymi(a/vtr)
 arwaytrae&r၍ a/vtr wprsd၍ wprsd၍ pvl၍ E၍
 usefatmif lyDrS aemulvtrsd၍ arwanlytrae
 ap&r, lv၍ tJg[m Oobr it*ft qlygy/

tJ၍၍ pvl၍ E၍၍ cluseaplyDrS/vtr
 pumzjih atmu၍xpbq Oyrm orm'dvmu&lyDrS၍
 odpvlvmygy? taumi၍ qlyawmpre&lyDrS aemul
 wprsd၍ vlvtr arwaytrae[m taumi၍ qlygy? tJD
 pum;&yawvtr၍ &ebly arwanlytraeap&r, f qlymu
 &eb/vtrawha, m*၍ wlvbom&n/vtr lygw, ? 'galLumi၍
 blefvlvtr pum;x၍၍ &eb/vtrif vlvtr yxruwnfu
 qlyvmygy? &eb/vtrawha, m*၍ awm၍ tvwpm; yk၍
 ü arwaytrae aemul &ebly arwan ytrae&ef aLumi၍
 plvtr vlvtr gawmlygb၍/

&eb/vtrawha, m*၍ &ebly tni/vtr arwaytrae
 aewtrcg &ebly jyptrae;zlvmu၍ trsv&lyDrS trsul
 a'go jzplymvvtr, ? tJlv၍ tcgr၍ a/vtr
 wpDpDü &cl၍ arwapsrely၍ Oipm; Oipm;lyDawm၍
 tJpsretrS xxly၍ tJbebl arwan၍ ytrae;jcificjih
 trsub'a'gou၍၍ trfat;ap&r, lv၍ tJD pum;&yx၍
 (arwlvormyZlvtr O၍ [vtr vlvtr Oobr it*lyif qlyk;
 aomaLumi၍ &eb/vtrlyg; tjcmyk၍ vlvtr arwan
 psrely၍ &cl၍ aLumi၍ xil/vtrlygw, ? 'galLumi၍
 a/vtr vlvtr psre&lyDrS aemulvtrsd၍ a/vtr
 arwaytrae wmu၍ taumi၍ qlyvlyajymlygw, /

အမျက်ဒေါသဖြင့်ဒိမ်းအောင်

a/vtr vlvtr &lyDrpsrely၍ Oipm; Oipm;lyDvtr
 xpsretrS x၍ x၍ &ebly arwaytrae;jcificjih trsul
 a'gou၍၍ trfat;ap&r;vtr Oyrm MbOg' ponlv၍
 ES/vtr qificijlyDvtr trsub'a'gou၍၍ trfat;&r, lv၍
 qificijlyDawm၍

trsub'a'goxlvtrawm tarmif a, m*၍ jrvp၍
 blm;u 'lvtr qlytr MbOg' ay;awmtrlv, fr [kvlyg
 vm; qlyawmtrlyDawm၍] & [efw၍ clol "m;ly vlvtr
 u vlvtr ajcpaom u၍ ft *lysm;u၍ ESzlvtr tpeü t/vtr
 wyxmaom irefp; vlvtr hlvtr vlvtr Elypu၍
 xlvtr vlvtr vlvtr trsub'ly jyptrae;vtr xlvtr [ef
 onlvtr blm; \ tlvtr vlvtr vlvtr vlvtr] vlvtr 'lvtr
 qlyawmtrlv, fr [kvlygvm;/

aemulvtrawm yxrp၍ trsub'ly vlvtr vlvtr
 trsub'ly vlvtr xlvtr vlvtr trsub'ly vlvtr
 yxrp၍ trsub'ly vlvtr, kvrm qlyvtr
 (bmaLumi၍) qlyawm yxtr trsul xlvtr trsul
 xlvtr raumi၍ rlvtr vlvtr xlvtr
 onlvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr
 onlvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr
 atmi၍ E၍ clol vlvtr atmi၍ E၍ ayonlvtr [lvtr
 awmtrlv, fr [kvlygvm;/

aemulvtrawm olvtr; trsub'ly vlvtr vlvtr
 lyDvtr ow&vtr vlvtr qlylvtr vlvtr vlvtr
 ygrlvtr xlvtr vlvtr [ef onlvtr rlvtr tlvtr
 2-rlvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr
 r [kvlygvm;/

aemulvtrawm trsub'ly vlvtr vlvtr
 taeysvtr tlvtr vlvtr, ? trsub'ly vlvtr
 csfom၍ rlvtr vlvtr? trsub'ly vlvtr
 ysvtr vlvtr, ? trsub'ly vlvtr vlvtr
 vlvtr vlvtr, ? trsub'a'gou၍၍ trfat;&r
 vlvtr vlvtr, ? trsub'a'gou၍၍ trfat;&r
 aumi၍ rjzpe၍ vlvtr? ဒဲဒဲဒဲဒဲဒဲဒဲဒဲဒဲဒဲဒဲ
 'lvtr vlvtr vlvtr &ebly vlvtr rjzpe
 rlvtr vlvtr, lvtr vlvtr vlvtr

aemulvtrawm obo aumi၍ vlvtr vlvtr
 ylvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr
 rusovly vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr
 umr*lvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr
 vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr vlvtr

စာမျက်နှာ ၂ မှအဆက်-

tzlt pēf 2-yg; & [efrsm; rrDbi h

a'Gar bU80 tEh yAZawe e aoOvAAh/ bU80-& [efwl (y00* [e fawul jrwpōbRm; u owdy; wlt aeeY ac:awnfrygw, ? tJ Dvlefu y00* [m AR'omoem awnf twōfu & [e fawmh r [kvāo; ygbō? bRm; tavmi fawmf awmrxulrD uwnfu olw [m olw [& [e fūyaeES Luwh omo emy& [e frsm; onjzplygw, ? 'gayry olwlu bRm; tavmi f awmf bRm; t jzpf a&muwlt cg bRm; wynh t jzpeLusi bll & [e fūyvm Luwm jzplwlt wul AR' omoemawmf qeLusi lwh y&AZR [e frsawmh r [kvf bō? jrwpōbRm; u h nlyD ouēf Owlv mwh t 1/2 f [muōyvl AR'omoemawmESH outqllwh & [e frsm; om jzpluygw, ? 'galumi hjrwpōbRm; u omo emawmf wōf & [e frsm; vlyif bU80 qllwh aOg [m&eY bU80-& [efwl-vll rēhawnf vlygw, f)

bU80-& [efwl yAZawe-1/2 f & [e f jzpf aom yk'vbn? far a'G tEh-, chjnyrn h 2-yg; aomp tzlt pēf; wlu e aoOvAAh-rrD tyule? rrD bilbō-vll p-wilyD a [nawmfrygw, f

'De&mr h tEh o'gu aum|moç bmf qllwh tzll [homteufa [malumi f t | m uxnrsm; rēzēfy xmygw, ? 'gayrh aemur h a [m vlyjzplv h Zlt y#y'g tv, lrf t usih qllwmeY axmuqllun h if t pēf 2-zuqllwh teuVj oiygw, ? tzll qllwh 1/2 h tzll r [kvbō [lēuft pēf 'lēuft pēf qllwh tzll qllwh, l, l, if omlyDay: vōfygw, ? 'galumi h bēf buDu tzlt pēf vll teufyeygw, f o [w r l, h', mrl t | uxnrsm; rēhawnh vnu aum|mom vll 1/2 v, f, kvāomt zllv teu&w, f tJ g [m a 1/2 u jye Luwh t, kviv& m; qllwmeY cyh h jzphēy gw, f 'galumi h 1/2 & [e f jzplv h yk'v [m, clyif o 1/2 y h znylyjyrn h tzlt pēf t, kviv& m; wlu rrD tybō rrD bilbō rrD h aumi f bō-vll twētyf a 1/2 oD p h r svf x m lu& r, f

uwar a'G a, m pm, Humarok umrok v l umEh, ma*g [Dem *arm aygxZedum te&d, m tewō [dwm? a, m pm, H twāulrxnEh, ma*g 'hu m te&d, m tew-ol [dwm'

uwar a'G t b, f tzlt pēf 2-yg; wlenf [h? umarok v l si E s bouzē ft m / h umr * P D w k wlu? umarok v l umEh, ma*g-E s bou b m, m v s u f c s f o m o n h umroku l t m; x k v f c i f j z p h p j c i f c h m j c i f [h o m? a, m p t, H t a E h- t l u i f t z l t p e f o n f v n f? [D a e m-, k v h n? * a r m- 1/2 h o l 1/2 h

om; irblirbm;w h tavltvm t usi D p i j z p h? ay x Z E d u m- y k Z O f v r s m p k v h t a v l t v m t u s i D p i n j z p h? t e & d, m- t & d m o j r w l v h t u s i h r [k v a y? O g- r p i l u, f r a u m i f j r w h y? t e w o l [d w m- r d v l v l m; t y o n h t u s p d y g; t p p E s h r p y q l l h a y? a o m p- x l u m r o k v l u m E h, m* t u s i o n f v n f r r D b i h a o m t z l t p e f w y g; a y w n f /

v l s i E s b o u z e j z p l w h t q i f t o l l t e l l t & o m t a w l q l l w h t m / h u m i f a w u l l u m * P f t m / h w k a w l h c: w, ? t J D w k t m / h u m r * P a w u l l E s b o u f o m, m l y D u h f x j p o l v f h c s f o m v m a u m i f w m u l l u m r o k- u m r c s f o m a c: w, f t J D u m r c s f o m j z p f a t m i f i y v l y f t m; x k v h a e w m; i y v l y f t m; x k v l y D t J D u m r c s f o m c h m a e w m u l l u m r o k v l u m E h, m* a c: w, ? t w l e t y f t m j z i h a j y m &, i f u m r * P f t m / h w u l l o m, m w y f r u E s b o u l y D c h m a e w m u l l a c: w m y g y / t J D u l u m r c s f o m a w G o m, m w y f r u f E s b o u t c h m a e w m [m, k v h h y g w, f- w l, k v h h y l u h w m h a e m u b l v i f u r s a j y m & r, ? 't a e h w m h t u s o f c s y f a c g i s p o f a v m u l y j a j y m E l l f, ? e d g e f u h j y m a e & w m e l t c e l u t a w m l e b o h y D a e m u l y d a w n h t J D u m r c s f o m c h m w m [m 1/2 h o l 1/2 h o m; i r b l i r b m; w h t a v l t u s i h j z p l y g w, f- w l y k Z O h c: w h v r s m p k v h t a v l t u s i f v l j z p l y g w, f- w l t & d m o j r w l v h t u s i h a u m i f v h [k v? p i l u, l v j r p i l u, f y g b o t- w l r d v l t v l e t y l w h t u s p d y g; e l v j r p y f q l l f y g b o t- w l ' g a l u m i h t J D u m r c s f o m u l l o m, m w y f r u f E s b o u l y D o h a q m i f c i f q l l w h t z l l t p e f u l l v j 1/2 & [e f r s m; r r D j r o l a q m i b i b o t? a 1/2 h u l u O B r, f- w l t J g u l l w l v l e Y a q m i f s v b x m; & a t m i f b e f b u D u ' l v h a q m i f y k l u a v; p d k m y g w, ? J u m r c s f o m? o h a q m i l v n? y, t e g a / s h i & r n j w l u l, c k t J D a q m i f y k l u h q l l u & r, f

u m r c s f o m? o h a q m i l v n? y, t e g a / s h i & r n j t w a u l r x n E h, m a * g- r d v l l u l y i y e f a t m i f t m; x k v l y v l y j c i f [h o m? a, m p t, H t a E h t l u i f t z l t p e f o n f v n f? ' h u m- q i f & 1/2 h o n j z p f q i f & b m w n f? (q i f & 1/2 h o y y l b m r s t u s d r 1/2 h y g b o t- w l t J g u l l v j a e m u b l v i f u r s t u s, h j y m & r,) t e & d, m- t & d m o j r w l v h t u s i h r [k v? O g- p i f l u, f a u m i f j r w l v h t u s i h r [k v a y t e w o l [d w m- r d v l v l m; t y o n h t u s p d y g; E s h r p y q l l h a y? a o m p- x l t w a u l r x n E h, m* t u s i o n f v n f r r D b i h o m t z l t p e f w y g; a y w n f / ☆

ရွှေလဆက်ဖတ်ရန်-

လောကအကြောင်းကို မကြံစည်ကြကုန်လင့်

အရှင်တောသန (မန်းတက္ကသိုလ်)

လွန်ခဲ့သော တစ်ပတ်ခန့်က စာရေးသူနှင့်အတူ ဘာသာရေးတွင် အထူးစိတ်ဝင်စားကြသော လူငယ်တစ်စုနှင့်စကား လက်စုံကျရင်း လောကရေးရာ၊ ဘာသာရေးရာများကို အသိချင်း ဖလှယ်သည့်အနေဖြင့် ဆွေးနွေးဖြစ်ကြသည်။

အဓိကဆွေးနွေးဖြစ်သည်မှာ လောကရေးရာဖြစ်သော မြောက်ကျွန်းနှင့်ပတ်သက်၍ အထူးတလယ် ဆွေးနွေးဖြစ်ကြသည်။ တချို့သောပုဂ္ဂိုလ်များက မြောက်ကျွန်းကို တွေ့ရှိရန် Google Earth ပေါ်သို့တက်၍ရှာကြည့်ဖူးကြောင်း၊ ထို အချိန်က မြောက်ကျွန်းဟူသည် ယခုအခါ အမေရိကားနှင့်ဥရောပ နိုင်ငံများဖြစ်နေလေမလားဟူ၍ ကြံဆပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ တချို့သောပုဂ္ဂိုလ်များကမူ မဇ္ဈိမဒေသမှ တိုက်ရိုက် မြောက်တည့်တည့်ကိုယူလိုက်လျှင် အမေရိကားဖြစ်နေကြောင်း၊ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ကြံဆပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ထိုဆွေးနွေးပွဲ ဌာနာရေးသူက တချို့လောကအကြောင်းများကို ကြံစည်ရန် လိုအပ်မှသာကြံစည်သင့်ကြောင်း၊ ကြံစည်ရန် မလိုအပ်လျှင် ကြံစည်တွေးတော နေခြင်းဖြင့် အကျိုးမရှိနိုင်ကြောင်း ပြောကြားပြီး မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှားရှိတော်မူစဉ်ကာလက ဤကဲ့သို့ အလားတူ အဖြစ်အပျက် တစ်ခုရှိခဲ့၍ လောက အကြောင်း မကြံစည်အပ်ပုံကို သံယုတ္တနိကာယ်၊ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်တွင် ဘုရားရှင်ကိုယ် တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူထားခဲ့ပုံကို ရှာဖွေစုဆောင်း၍ စာဖတ်ပရိသတ်အား သိရှိစေလိုသောဆန္ဒဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း တာဝန်ဝေငှ တင်ပြလိုက်ပါသည်။

အခါတပါး၌ အချို့သော ရဟန်းတော်များက လောကသည် မြဲလေသလော၊ မမြဲလေသလော။ အခြားတစ်နေရာ၌လည် ဤလောကကဲ့သို့သော လောကတစ်မျိုး ရှိပါသေးသလော၊ မရှိသလော။ လောကတစ်မျိုးမျိုး၏ အကျယ်အဝန်း၊ အပိုင်းအခြားသည် မည်ရွှေမည်မျှ ရှိပါလိမ့်မည်နည်းဟူ၍ လောကအကြောင်းကို တွေးခေါ်ကြံစည်ကြကုန်၏။

အချို့သော ရဟန်းများကမူ သတ္တဝါတို့အကြောင်းကို တွေးခေါ်ကြံစည်ကြလေ၏။ သည်သတ္တဝါသည် မြဲလေသလော၊ မမြဲလေသလော။ သတ္တဝါအဆုံးရှိသလော၊ မရှိသလော။ အသက်သည် ကိုယ်မည်လေသလော၊ ကိုယ်နှင့်အသက်သည် တူလေသလော၊ တခြားစီ ဖြစ်လေသလော စသည်အားဖြင့် တွေးခေါ်ကြံစည်နေကြလေ၏။

ထိုအချိန်အခါက သုံးလောကထွတ်ထား ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူနေ၏။ ရဟန်းတို့၏ သန္တာန်၌ဖြစ်ပွားနေသော အကြံအစည်များကို သိရှိတော်မူသဖြင့် ရဟန်းတို့အား ဆုံးမဩဝါဒပေးတော်မူလိုသောကြောင့် သံဃာ့အစည်းအဝေးကို ခေါ်စေတော်မူ၏။ သံဃာတော်များ စုဝေးရောက်ရှိလာကြသောအခါတွင် လောကအကြောင်း၊ သတ္တဝါတို့အကြောင်းများကို မကြံစည်ထိုက်ကြောင်း၊ ကြံစည်ခြင်းဖြင့် အကျိုးမရှိသည့်ပြင် မဂ်ဖိုလ်၏အန္တရာယ်ပင် ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းကို အတိတ်ဖြစ်ရပ် ဇာတ်ကြောင်းတခုနှင့်ထုတ်ဆောင်၍ ဟောကြား ဆုံးမ ဩဝါဒပေးတော်မူလေသည်။

ဤရာဇဂြိုဟ်ပြည်၌ တစ်ဦးသော ယောက်ျားသည် လောကစိန္တာမည်သောအကြံကို ကြံစည်လို၍ မြို့မှထွက်ကာ သုမာဂမမည်သော ရေကန်သို့ သွားလေသည်။ ထိုယောက်ျားသည် ရေကန်သို့ရောက်သွားလေသောအခါ ကမ်းနဖူး၌ရပ်လျက် လောကစိန္တာအကြံကို ကြံစည်လေ၏။ ဤလောကသည် မြဲသလော၊ မမြဲသလော။ အဘယ်မျှ ကျယ်ဝန်းလေသနည်း စသည်ဖြင့် လောကအကြောင်းကို အပြန်ပြန် အလှန်လှန် ကြံစည်တွေးတော၍ နေလေ၏။

ချစ်သားတို့ ထိုယောက်ျားသည် ယင်းလောကအကြောင်းကိုစိတ်ကူးယဉ်နေခိုက် စစ်အင်္ဂါလေးပါးနှင့်ပြည့်စုံသော စစ်တပ်ကြီးတစ်တပ်သည် ထိုရေကန်သို့ရောက်လာပြီးလျှင် ရေကန်တွင်းသို့ဆင်းကာ ကြာရိုးများအတွင်းသို့ တစ်တပ်လုံး ဝင်သွားသည်ကို အံ့ဩစွာ မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ရလေ၏။ ထိုအခါ ထိုယောက်ျားစဉ်းစားမိသည်မှာ-

ငါ ရူးများ ရူးသွားလေပြီလော၊ ငါ စိတ်မှ နှံ့ပါ၏လော၊ ငါ့စိတ်တွေပြန်လွင့်ကုန်ပြီလော၊ ကြာရိုးတွင်းသို့ စစ်တပ်ကြီးတစ်တပ်လုံး ဝင်သွားခြင်းမှာ ဖြစ်နိုင်သောအရာပင် မဟုတ်ပါတကား။ ဤသို့စဉ်းစားပြီးလျှင် မြို့သို့ ပြန်သွားကာ ကျုပ်ရူးပြီလား၊ ရူးပြီလားဟူ၍ လူအပေါင်းကို မိမိတွေ့မြင်လိုက်ရသော အလွန်ထူးဆန်းသော ဖြစ်ရပ်ကို ပြောပြသောအခါ လောကဖြစ်စဉ် ဓမ္မတာနှင့်ဆန့်ကျင်လေသောစကားကို ကြားရလေသောကြောင့် လူအပေါင်းတို့ကလည်း ထိုယောက်ျားအား ရူးသွားပြီဟူ၍ ထင်ကြသည့်အတိုင်း-

အချင်းယောက်ျား သင်ကား အကယ်ပင် ရူးသွားပါချေပြီ။

သင့်စိတ်နှလုံးသည် ကောင်းကောင်းမန့်ဖြစ်ဘိ၏။ သင့်စိတ်များသည် ပကတိသဘောကို စွန့်၍ ယုံလွှင့်ကုန်လေပြီတကား။ လောက၌ သင်မြင်လိုက်ရသည်ဆိုသော စစ်တပ်ကြီး တစ်တပ်လုံး ကြာရိုးတွင်းသို့ ဝင်သွားသည်ဆိုခြင်းမှာ ယုံဖွယ်ရာ မရှိပြီ။ အမောင် ယောက်ျား သင်ကား အမှန်ပင် ရူးခြေပြီတကား။

ချစ်သားတို့ ထိုယောက်ျား မြင်အပ်သောအရာသည် ဟုတ်မှန်သည်ကိုပင် မြင်ခြင်းဖြစ်ပေ၏။ မဟုတ်မမှန်သည်ကို မြင်ခြင်းမဟုတ်။

ချစ်သားတို့ ရှေးလွန်လေပြီးသောအခါ တာဝတိံသာနတ်တို့နှင့်အသုရာတို့သည် စစ်ဖြစ်ကြလေကုန်၏။ ထိုစစ်ပွဲ၌ တာဝတိံသာနတ်တို့က စစ်ရေးသာ၍ အနိုင်ရကြပြီး အသုရာတို့က ရှုံးလေကုန်၏။ စစ်ရှုံးအသုရာတို့သည် ကြောက်လန့်ခြင်း ဖြစ်ရကား တာဝတိံသာနတ်တို့ မေ့လျော့နေခိုက် ထွက်ပြေးခဲ့ကြ၍ ထိုသုမာဂဓမ္မသည်သော ရေကန်တွင်းဆင်းကာ ကြာရိုးများအတွင်း ဝင်ကြပြီး ၎င်းမှတစ်ဆင့် အသုရာပြည်သို့ ဝင်ကြကုန်၏။

ချစ်သားတို့ ထိုသို့အကျိုးမရှိ ရူးသွပ်ခြင်းသို့ ရောက်ရာသည်၏အဖြစ်ကြောင့် လောကစိန္တာမည်သော ဤအကြံမျိုးကို သင်တို့ မကြံစည်ကြကုန်လင့်။ သတ္တဝါသည် မြဲ၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သတ္တဝါသည် မမြဲဟူ၍လည်းကောင်း၊ သတ္တဝါသည် အဆုံးရှိ၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အဆုံးမရှိဟူ၍လည်းကောင်း၊ အသက်သည် ကိုယ်မည်၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အသက်သည် ကိုယ်မှတခြားဟူ၍လည်းကောင်း၊ သတ္တဝါသည် သေသည်မှ အခြားမဲ့၍ဖြစ်သေး၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မဖြစ်ပြီဟူ၍လည်းကောင်း၊ သတ္တဝါသည် သေသည်မှ အခြားမဲ့၍ မဖြစ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သတ္တဝါသည် သေသည်မှ အခြားမဲ့၍ မဖြစ်သည် မဟုတ်ဟူ၍လည်းကောင်း မကြံစည်ကြကုန်လင့်။

ချစ်သားတို့ ထိုသို့ကြံစည်ခြင်းကား အကျိုးစည်းပွားနှင့်လည်းမစပ်၊ ရှေးဦးစွာ ရအပ်သော မြတ်သော အရိယာမဂ်ဟူသော အကျင့်နှင့်လည်း မစပ်၊ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ငြီးငွေ့ခြင်းငှာ မဖြစ်၊ ရာဂ၏ချုပ်ငြိမ်းခြင်းငှာ၊ ကိလေသာ၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းငှာ၊ ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့် သိခြင်းငှာ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိခြင်းငှာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ မဖြစ်။

ချစ်သားတို့ သင်တို့ကြံလေမှုကုန်ကား ဤတရားက ဒုက္ခသစ္စာတည်းဟု ဤသို့ကြံကြလေကုန်။ ဤတရားက ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း သမုဒယသစ္စာတည်း၊ ဤတရားက ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိရောဓသစ္စာတည်း။ ဤတရားက ဒုက္ခ၏ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်ဖြစ်သော မဂ္ဂသစ္စာတည်းဟု သင်တို့ ဤသို့ကြံကြလေကုန်။

ချစ်သားတို့ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသစ္စာလေးပါးကို

ကြံစည် တွေးခေါ်ခြင်းသည် ရှေးဦးစွာ ရအပ်သော မြတ်သော အရိယာမဂ်နှင့်စပ်၏။ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ငြီးငွေ့ခြင်းငှာ၊ ရာဂကင်းခြင်းငှာ၊ ရာဂချုပ်ငြိမ်းခြင်းငှာ၊ ကိလေသာငြိမ်းခြင်း၊ ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့် သိခြင်း၊ အနိစ္စကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏။

ချစ်သားတို့ အတိတ်ဘဝ၊ အနာဂတ်ဘဝ အဆက်ဆက် တို့၌ဖြစ်ပြီး ဖြစ်လတံ့ဖြစ်ကုန်သော ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် အမြဲမရှိကုန်။ ဤပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ မမြဲသော အဖြစ်သည်ကား အဘယ်ဆိုဖွယ်ရှိအံ့နည်း။ စင်စစ် မမြဲသည် သာလျှင် ဖြစ်သတည်း။

ချစ်သားတို့ ဤသို့ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော နည်းဖြင့် ခန္ဓာငါးပါးတို့ မမြဲသော အဖြစ်ကို မြင်ပြီးသော၊ ပရိယတ္တိ အာဂမ္ဘိ သုတနှင့် ပြည့်စုံသော အရိယာ၏ တပည့်သည် အတိတ်ဘဝ အဆက်ဆက်တို့၌ ဖြစ်ကုန်ပြီးသော ခန္ဓာငါးပါးတို့၌ ငဲ့ကွက်ခြင်း မရှိပြီ။ အနာဂတ်ဘဝ အဆက်ဆက်တို့၌ ဖြစ်လတံ့သော ခန္ဓာငါးပါးတို့ကိုလည်း ငြီးငွေ့စေခြင်းငှာ တပ်စွန်းခြင်း ကင်းစေခြင်းငှာ၊ ချုပ်ငြိမ်းစေခြင်းငှာ ကျင့်သည်ဖြစ်အံ့။ ထိုအလုံးစုံသော ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် အမြဲမရှိသည်သာ မဟုတ်သေး၊ ထိုခန္ဓာငါးပါး တရားအစုတို့သည် ဆင်းရဲသည်ဖြစ်၍ ဒုက္ခလည်းမည်ကုန်၏။ အစိုးမရသည် ဖြစ်၍ အနတ္တလည်း မည်၏ဟုဟောတော်မူ၏။ ❖

မလွဲတမ်း ပြီးခန်းကြိုမည်ပင်

နုတ်ကို အစဉ်စောင့်ရှောက်ရာ၏။ စိတ်ကို ကောင်းစွာ စောင့်ထိန်းရာ၏။ ကိုယ်ဖြင့်လည်း မလုပ်သင့်သော အကုသိုလ်ကို မပြုပဲရှောင်ကြဉ်ရာ၏။ ဤကမ္မပထတရား သုံးပါးတို့ကို သုတ်သင် စင်ကြယ်စေ၍ ဘုရားရှင်တို့သည် ဟောကြားအပ်သောမဂ်ကိုအောင်မြင်ပြီးစီးစေရာ၏။ (ဓမ္မပဒ)

Watchful of speech, well restrained in mind, let him do nought unskilful through his body; let him purify these three ways of action, and win the Path realized by the sages. (Dhammapada)

နုတ်ကိုစောင့်လျက်	မပျက်အစဉ်၊
စိတ်ကိုကောင်းစွာ	ထိန်းရသည်ပင်၊
ကိုယ်ဖြင့်မကောင်း	ပြုကြောင်းသူတွင်၊
ဤသုံးခု	ပြုမှရှောင်သူတွင်၊
ဘုရားရှင်များ	ဟောကြားမဂ္ဂင်၊
မလွဲတမ်း	ပြီးခန်းကြိုမည်ပင်။

(ဗုဒ္ဓဂီတိကာ)

ဘာလုပ်လုပ် ကိုယ့်အတွက် အမြတ်ကျန်အောင်လုပ်

ဦးစန္ဒောဘာသ

လူသားအားလုံးသည် ဘဝရှင်သန် ရပ်တည်ရေးအတွက် နေ့စဉ် ရုန်းကန်လှုပ်ရှား ပြေးလွှားနေကြရသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်အား လျော်စွာ လုပ်ကိုင်နေကြရသော အလုပ်အကိုင်များမှာလည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားလျက်ရှိသည်။ အချို့မှာ သမ္မာအာဇီဝ ကျကျ မိမိ၏ နှလုံးရည် လက်ရုံးရည်ဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းပြုကာ ဘဝ လောကဓံတိုက်ပွဲ ရင်ဆိုင်နှိုးပြီး သတ္တိရှိရှိ ကျော်ဖြတ်သူတွေ ရှိသလို သူတပါးအသက်၊ သူတပါး မျက်ရည်စက်၊ သူတပါးကို ရက်စက်ပြီးမှ တဘဝတာ တခဏတာ မိမိဝမ်းဝရေးအတွက် ကိုယ်ကျိုးစီးပွား ရှာတတ်ကြသော တိရစ္ဆာန် သာသာ ပညာနဲ့ပေး လူသတ္တဝါများကိုလည်း လူသားတို့ နေထိုင်ရာ လူ့ကမ္ဘာတွင် အများအပြားပင် တွေ့မြင်နိုင်ကြပေသည်။ ထိုသူတို့အဘို့ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံ ဟူ၍ ရှိဟန်မတူ၊ ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် နှစ်တန်အရေး ဘာမှ တွေးစရာမလို၊ တဘဝတာ ပူလုံရေး (သို့) တခဏတာ ဗိုက်ဝရေးကိုသာ ကြည့်တတ်သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ကျမ်းဂန်များ၌ (တိ = စားမှု၊ အိပ်မှု၊ ပျော်ပါးမှု ဟူသော။ ဣစ္ဆာ = အလိုဆန္ဒရှိမှု။ တပေါင်း တည်းပြု၍) တိရစ္ဆာန် ဟု အမည်ပေးထားသည်။ အသွင် သဏ္ဍာန် အားဖြင့် လူအသွင် ဆောင်ထားသော်လည်း ကုသိုလ် အကုသိုလ်မသိ၊ ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် နှစ်တန်အကျိုး မမျှော်ကိုးဘဲ စားကာ အိပ်ကာ ပျော်ပါးကာဖြင့် ဆန်ကုန်မြေလေး မိမိဝမ်းဝ ရေးကိုသာ ကြည့်တတ်သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို လူတိရစ္ဆာန်ဟု ခေါ်ပေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ မိမိရရှိရေး မိမိဝမ်းဝရေး မိမိ၏ အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ်နဲ့ ပတ်သက် လာလျှင် တရားသည် ဖြစ်စေ မတရားသည်ဖြစ်စေ၊ ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ မဟုတ်သည်ဖြစ် စေ အကုန်လုပ်ပေလိမ့်မည်။

လူ ဟူသော စကားလုံးကို ကျမ်းဂန်များ၌ အများအပြား ပင် ဖွင့်ဆိုကြပေရာအများသိ အများနားလည်နိုင်သော အဓိပ္ပါယ် မှာ- ကုသိုလ် အကုသိုလ် အကျိုးရှိ မရှိ ဝေဘန် ခွဲခြမ်းတတ် သောကြောင့် လူဟုဆိုလိုသည်။ ၎င်းကျမ်းဂန် စကားကို ထောက် ဆသောအားဖြင့် လူဖြစ်လာလျှင် လူဟူသော စကားလုံးနှင့် လိုက်ဖက်အောင် ကျင့်တတ် ကြံတတ် ပြောဆိုတတ်ပြီး အမှား အမှန် ဝေဘန် ပိုင်းခြားတတ်သူ အထူးအရေးကြီးသည်။ ပင်ကိုယ် က ပညာဓာတ်ခံ နည်းပါပြီး မိကောင်းဖကောင်း ဆရာကောင်း သွားကောင်းတို့ ထံတွင်လည်း နည်းခံသင်ယူခွင့် မရဘဲ အမှားလမ်းကြောင်း တိမ်းစောင်းသွားကြသော အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ အကျိုးအကြောင်း အဆိုးအကောင်း အမှန်အတိုင်း မဝေဘန် မပိုင်းခြား တတ်သောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ မိမိကိုယ်၌က ပညာဉာဏ် နဲ့ပါးပြီး အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာ

မရှိသူတို့ ဆွဲဆောင် ဖြားယောင်း နားချလျှင် လွယ်လွယ်ကူကူပင် ပါတတ်သည်။ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်နယ်ပယ်သို့ သက်ဆင်းဘို့ရန် ဝန်မလေးကြပေ။ နောက်ဆုံး၌ အလွန်ကြီးမားသော အကုသိုလ် ကံကြီးများကို လွန်ကျူးမိသည်အထိ မိုက်တွင်း နက်သွား ကြရသည်။ ထိုအကျိုးဆက်များမှာ လူဟူသော စကားအဖွင့်၌ ပါဝင်သော ကုသိုလ် အကုသိုလ် အကျိုးရှိ မရှိ၊ အကျိုးအ ကြောင်း အဆိုးအကောင်းများကို မိမိကိုယ်တိုင် မဝေဘန်တတ် မခွဲခြမ်းတတ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ ဗုဒ္ဓဝါဒသည် မည်သည့်အရာမျိုးကိုမဆို ဝေဘန်ပိုင်းခြားပြီး သဘောကျမှ လက်ခံသောဝါဒ ဖြစ်သည်။ အတင်းအကျပ် လိုက်နာခိုင်းသော ဝါဒမျိုးမဟုတ်ပေ။ ဘုရားရှင်တို့ အထူးမနှစ်သက်သော အရာ တခုမှာ မျက်စိမိတ်ပြီး လက်ခံသော မျက်ကာဏ်းယုံဝါဒကို လုံးဝ မလိုလားပေ။ ကျမ်းဂန်စကား၊ တဆင့်စကား၊ ဆရာအစဉ် အဆက်စကား စသည်အားဖြင့် မည်သည့်အရာကိုမှ လွယ် လင့်တကူ မစူးစမ်း မဆင်ခြင်ဘဲ လက်မခံမိဘို့ အထူး မိန့်တော်မူထားသည်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နှင့် ကိုယ်တိုင်ကြံပြီး မှန် မမှန် အကျိုးရှိ မရှိ အမှန်တကယ် သိပြီးမှ လက်ခံဘို့ ဆုံးမတော် မူခဲ့ပေသည်။

ယင်းသို့ဆိုလျှင် ငယ်ရွယ်စဉ်မှစပြီး မိဝေးဖဝေး အဆုံး အမဲဖြူး ဘာသာရေး အသိ အလိမ္မာ ကင်းမဲ့သူတို့မှာ ကိုယ် ကိုယ်တိုင် လမ်းမှန် လမ်းမှား ဝေဘန်ခွဲခြားတတ်ဘို့ အတော် ကြီးကို ခက်ခဲပေမည်။ ဤအကျိုးကို ရည်မျှော်ပြီး အမြော်အမြင် ကြီးမားကြသော မိဘဆရာသွားများသည် မိမိတို့၏ သားငယ် တပည့်ငယ် များကို အခက်အခဲ ပြဿနာပေါင်းများစွာကြားမှပင် ပညာရင်နို့ သောက်စို့ တိုက်ကျွေးကြပေသည်။ မိမိတို့ သက်ရှိ ထင်ရှား ရှိစဉ်မှာသော်၎င်း၊ ကွယ်လွန်သွားပြီးသော အချိန် မှာသော်၎င်း၊ မိမိတို့၏ သားငယ် သွီးငယ်တို့သည် လောကီ ဘက်မှာရော လောကုတ္တရာဘက်မှာပါ ဘဝလောကဓံတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာလျှင် အကျိုးအကြောင်း အဆိုးအကောင်း၊ ဟုတ်သည် မဟုတ်သည်ကို ဝေဘန်ပိုင်းခြားတတ်ဘို့၊ မိမိကိုယ် တိုင် ဉာဏ်မမီလောက်သော အရာဌာနတို့၌ မိတ်ကောင်း ဆွေ ကောင်း ဆရာကောင်း သွားကောင်းတို့ထံ နည်းခံ ဆည်းကပ် တတ်ဘို့ သင်ကြားပြသ ညွှန်ကြားကြပေသည်။ မှန်ပေသည်၊ လူ့ဘဝ လူ့လောကတွင် လူကောင်းသူကောင်းတယောက် ဖြစ်ဘို့ မရှိမဖြစ် အရေးအကြီးဆုံး လိုအပ်မှုမှာ-

၁။ မိကောင်းဖကောင်း မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း။

၂။ ဆရာကောင်း သွားကောင်းတို့ လိုအပ်ပေသည်။ အခြေခံအားဖြင့် ဤမှီရာနှစ်ပါး ပြည့်စုံမှသာလျှင် လိမ္မာသိတတ်

အမျိုးမြတ်ပြီး အတိုးမဖြတ်နိုင်သော သားကောင်း သွေးကောင်း ရတနာများ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ဤနှစ်မျိုး၏ မည်သည့်အတိုင်း အတာထိ အရေးကြီးပုံ အရေးပါပုံကို သိစေတော်မူလိုသော ဘုရားရှင်တို့သည် မင်္ဂလာတရား ၃၈ ပါးတို့တွင် ဤတရားနှစ်ပါးကို အဦးဆုံး ထားပြီး ဟောတော်မူခဲ့ကြပေသည်။ ဤဖေါင်ဒေးရှင်း တရားနှစ်ပါး လွဲမှားသွားလျှင် တခြားမင်္ဂလာတွေ အားလုံးလည်း လွဲမှားသွားနိုင်ဘွယ်ရာရှိသည်။ မင်္ဂလာအားလုံးသည် မင်္ဂလာအသွင်မှ အမင်္ဂလာအသွင်သို့ ကူးပြောင်းသွားနိုင်သည်။ ဤသဘောကို လေးလေးနက်နက် တွေးတော မြော်မြင်တော်မူကြသော ဘုရားရှင်တို့သည် ဤမင်္ဂလာနှစ်ပါးကို အစထား အသားပေးပြီး ဟောတော်မူခဲ့ကြပေသည်။ ပညာမရှိ အသိနဲ့ပါး ယုတ်မာသော မိဘဆရာသွား မိတ်ဆွေများထံတွင် ကြီးပြင်းခွင့် မှီခိုခွင့် ရလာကြသော ကလေး သူငယ်များမှာ ကိုယ်မှ၊ နှုတ်မှ၊ စိတ်သဘောထား အားလုံးတို့ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်း ဆိုးသွမ်း ယုတ်မာ လူတကာမုန်းတီး အပါယ်ခရီးကိုသာ ဦးတည်ပေလိမ့်မည်။ တဘဝကလေးမျှ မကောင်းသော မိဘဆရာသွား မိတ်ဆွေများနှင့် ပေါင်းသင်း ဆည်းပူးလိုက်ရသဖြင့် ပြုမှားမိသော အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ထုမှာ နောက်ထပ်တဖန် အပါယ်သံသရာမှ နုလန်ထုဘို့ လမ်းစပင် မထင်နိုင်တော့ပေ။

ကုသိုလ် အကုသိုလ်တို့ရဲ့ သဘောမှာလဲ အမြတ်ကြီးစား အတိုးများသော ဘဏ်တိုက်ကြီးများ ကြွေးရှင်ကြီးများနှင့် တူပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ အကြွေးတထောင် ယူလျှင် နှစ်ထောင်သုံးထောင် ပေးဆပ်ရသည်ကများသည်။ အရင်းအတိုင်း ပြန်ပေး၍ မရ။ အတိုးတွေကသာ များများ၍လာသည်။ နည်းတူပင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ တိရစ္ဆာန်လေး တကောင်ကို ကျွေးဘူးသော ကုသိုလ်သည် ဘဝတစ်ရာထိအောင် အတိုးပွားပြီး အကျိုးများ ရရှိနိုင်ပေသည်။ သိုးငယ်လေး တစ်ကောင်ကို တစ်ကြိမ်သတ်ဘူးသော အကုသိုလ်ကံသည် ဘဝငါးရာတိုင်အောင် အတိုးပွားပြီး အကုသိုလ် အကျိုးများကို တန်ပြန် ခံစားကြရသည်။ မည်သည့် ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံမှ အရင်းအတိုင်း ပြန်ပြီး ခံ စံကြရသည်ဟူ၍ မရှိတတ်ပေ။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့၏ အကျင့်သီလ ပယောဂ အားလျော်စွာ အတိုးသာ များ၍ များ၍ သွားသည်။ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးလှည့် ကြိုချိန်ဝယ် အတိုးနှင့်တကွ ခံရသည့်အပြင် ဘဝဘဝက ပြုခဲ့ဘူးသမျှ အကုသိုလ်ကံတို့ စုပြုံပိုင်းအုံပြီး အကျိုးပေးကြပြန်ရာ မကောင်းသော မိဘ ဆရာ မိတ်ဆွေများနှင့် ပေါင်းဆုံမိပြီး တစ်ကြိမ်တစ်ခါ မိုက်မှားမိသော ကြီးလေးသော အကုသိုလ်ကံကြီးတို့မှာ အစိစိ ငဲ့ကြီးမှ တဖန် ခေါင်းထောင်ဘို့ အတော်ကြီးကို ခက်ခဲပေသည်။ ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းလှလေစွ။

ယခုဘဝ ယခုအချိန်သည် မိမိတို့မှာ သူတော်ကောင်း စကား လွယ်လွယ်ကြားနိုင်သော မိကောင်းဖကောင်း ဆရာသွား မိတ်ဆွေကောင်းများနှင့် တွေ့ရ ကြိုရ အလွန်မတန် ရခဲသော အခွင့်ထူးကြီးများနှင့် ကြုံနေသော အခိုက်ဖြစ်၍ အကြွေး တူစွာ

ကုသိုလ်အရာ၌ အမြတ်ကြီးစား အတိုးများအောင် ကြိုးစား အားထုတ်သင့်လှပေသည်။ ကုသိုလ်အရာ လွန်စွာ ကြိုးစား အတိုးများအောင် ကြွေးချကြွေးယူ စံနမူ သာဓက တခုမှာ- မိမိတို့ ဘုရားအလောင်းတော်သည် ပါရမီနုစဉ် တခုသောဘဝမှာ ကျေးမင်း ဖြစ်တော်မူရရာသည်။ အလောင်းတော် ကျေးမင်းသည် တနေ့တွင် ကျေးပရိသတ်များစွာ ခြံရံလျက် မှည့်ဝင်းနေသော သလေးစပါးခင်းသို့ သွားရောက် စားသောက်ကြသည်။ စားသောက်ပြီး၍ အပြန်တွင် ကျေးမင်းသည် သလေးနံ့များကို ကိုက်ချီ ယူသွားလေ့ရှိသည်။ ထိုအခြင်းအရာကို လယ်စောင့်စာရင်းငှားသည် လယ်ရှင် ပုဏ္ဏားကြီးအား ပြောပြရာ ပုဏ္ဏားကြီးက ကျေးသားအားလုံးတို့တွင် သလေးနံ့ ကိုက်ချီသွားသော ကျေးသားကို ကျော့တွင်းဖြင့် ထောင်၍ အမိဖမ်းရန် အမိန့်ပေးလိုက်သည်။ လယ်စောင့်သည် ပုဏ္ဏားကြီး စေခိုင်းသည့်အတိုင်း ဖမ်းလေရာ ကျေးမင်းကို မိလေတော့သည်။ ပုဏ္ဏားကြီးထံ ရောက်၍ အကျိုးအကြောင်း မေးမြန်းသည်တွင် အလောင်းတော် ကျေးမင်းက ပုဏ္ဏား အကျွန်ုပ်မှာ ကြွေးဟောင်း မြီဟောင်းများကိုလည်း ပေးဆပ်နေရပါတယ်၊ ကြွေးသစ် မြီသစ်များကိုလည်း ပေးချနေပါတယ်၊ ဘဝဝမ်းစာ သံသရာအတွက် ရွှေအိုးများလည်း မြှုပ်နှံနေပါတယ်။ ပုဏ္ဏားကြီးမှာ ကျေးမင်း၏ ဆိုလိုချက်ကို နားမလည်နိုင်ဘဲ အမိပွယ် ရှင်းပြရန် တောင်းဆိုသည့်အခါ ကျေးမင်းက ပုဏ္ဏား သားငယ် သွေးငယ်များအား ရှာဖွေ ကျွေးမွေးခြင်းမှာ ကြွေးသစ် မြီသစ် ချပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အရွယ်လွန်ပြီးသော မိဘနှစ်ပါးအား ရှာဖွေ ကျွေးမွေးခြင်းမှာ ကြွေးမြီဟောင်းများ ပေးဆပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကုသိုလ်တရား တိုးပွားလို၍ ကျေးအိုကြီးများအား ရှာဖွေ ကျွေးမွေးနေခြင်းကို ရွှေအိုးမြှုပ်သည်ဟု ငါဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်ဟူ၍ ရှင်းပြလေရာ ပုဏ္ဏားကြီးမှာ လွန်စွာပင် နှစ် ထောင်းအားရဖြစ်ပြီး မိမိ၏ လယ်၌ အလိုရှိတိုင်းလာရောက် စားသောက် ပါရန်လည်းဖိတ်ခေါ်လိုက်လေသည်။ ဘုရားအ လောင်း တော်များမှာ တိရစ္ဆာန်ဘဝ၌ ဖြစ်ပေလင်္ကစား သာမန်လူတို့ ပြုနိုင်ခဲ့သော ကြွေးပေးခြင်း ကြွေးချခြင်း ရွှေအိုးမြှုပ်နှံခြင်းများကို ပြုလုပ်ကြသည်မှာ လူသားတို့အဘို့ အလွန်ပင် အတုယူဘွယ် ကောင်းလှပေသည်။ သူတော်ကောင်းကြီးများမှာ မည်သည့်ဘဝ မည်သည့်ဌာန၌ နေနေ ကုသိုလ်ရွှေအိုး တိုးသထက် တိုးအောင် အမြဲတစေ ကြံစည်အားထုတ်ပြီး နေတတ်ကြသည်။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ကုသိုလ်ရွှေအိုး မြှုပ်နှံမလဲ ဆိုသည်များကိုသာ စဉ်းစားလေ့ရှိကြသည်။ မိမိတို့ ငယ်ရွယ်စဉ် အခါဝယ် အချို့လူကြီးသူမများ ဆိုဆုံး စကားကို နားထဲဝယ် တသသ ကြားယောင်နေမိသည်။ ။ ငါမြေးတို့ “ဘာလုပ်လုပ် ကိုယ့်အတွက် အမြတ်ကျန်အောင် လုပ်” တဲ့။ သူတပါးဆီက ပိုက်ဆံတကျပ် ပိုရလိုက်တာဟာ ကိုယ့်အတွက် အမြတ်မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒါ ကိုယ့်အတွက် အရှုံးပဲ။ ကိုယ့်ဆီက ပိုက်ဆံတကျပ်ပိုပေးလိုက်တာဟာကိုယ့်အတွက်အမြတ်ပဲတဲ့။

စာမျက်နှာ ၁၆ သို့ဆက်ရန်-

Practical Vipassanā Meditation Exercises

By Mahasi Sayadaw

continued from previous book-

A meditator should behave like a weak invalid. People in normal health rise easily and quickly, or abruptly. Not so with feeble invalids, who do so slowly and gently. The same is the case with people suffering from backache who rise gently lest the back hurts and causes pain. So also with meditators. They should make changes of posture gradually and gently; only then will mindfulness, concentration and insight be clear. Begin, therefore, with gentle and gradual movements. When rising, the meditator must do so gently like an invalid, at the same time noting as 'rising, rising'. Not only this: though the eye sees, the meditator must act as if blind. Similarly when the ear hears. While meditating, the meditator's concern is only to note. What one sees and hears are not one's concern. So whatever strange or striking things one may see or hear, one must behave as if one does not see or hear them, merely noting carefully.

When making bodily movements, the meditator should do so slowly, gently moving the arms and legs, bending or stretching them, lowering the head and raising it up. When rising from the sitting posture, one should do so gradually, noting as 'rising, rising'. When straightening up and standing, note as 'standing, standing'. When looking here and there, note as 'looking, seeing'. When walking, note the steps, whether they are taken with the right or the left foot. You must be aware of all the successive movements involved, from the raising of the foot to the dropping of it. Note each step taken, whether with the right foot or the left foot. This is the manner of noting when one walks fast.

It will be enough if you note thus when walking fast and walking some distance. When walking slowly or pacing up and down, three stages should be noted for each step: when the foot is raised, when it is pushed forward, and when it is dropped. Begin with noting the raising and dropping movements. One must be fully aware of the raising of the foot. Similarly,

when the foot is dropped, one should be fully aware of the 'heavy' falling of the foot.

One must walk noting as 'raising, dropping' with each step. This noting will become easier after about two days. Then go on to noting the three movements as described above, as 'raising, pushing forward, dropping'. In the beginning, it will suffice to note one or two movements only, thus 'right step, left step' when walking fast and 'raising, dropping' when walking slowly. If when walking thus, you want to sit down, note as 'wanting to sit down, wanting to sit down'. When actually sitting down, note attentively the 'heavy' falling of your body.

When you are seated, note the movements involved in arranging your legs and arms. When there are no such movements of the body, note the rising and falling of the abdomen. If, while noting thus, stiffness or sensation of heat arise in any part of your body, note them. Then return to 'rising, falling'. If a desire to lie down arises, note it and the movements of your legs and arms as you lie down. The raising of the arm, the moving of it, the resting of the elbow on the floor, the swaying of the body, the stretching of the legs, the listing of the body as one slowly prepares to lie down — all these movements should be noted.

To note thus as you lie down is important. In the course of this movement (that is, lying down), you can gain distinctive knowledge (i.e. knowledge of the path and its fruition). When concentration and insight are strong, distinctive knowledge can come at any moment. It can arise in a single 'bend' of the arm or in a single 'stretch' of the arm. That was how Venerable Ānanda became an arahant.

Venerable Ānanda was trying strenuously to attain Arahantship overnight on the eve of the First Buddhist Council. He was practising the whole night the form of vipassanā meditation known as kayagatasati, noting his steps,

right and left, raising, pushing forward and dropping of the feet; noting, event by event, the mental desire to walk and the physical movements involved in walking. Although this went on until it was nearly dawn, he had not yet attained Arahantship. Realising that he had practised walking meditation to excess and that, in order to balance concentration and effort, he should practise meditation in the lying posture for a while, he entered his room. He sat on the bed and then lay down. While doing so and noting, 'lying, lying', he attained Arahantship in an instant.

Venerable Ānanda was only a stream-winner (*sotāpanna*) before he lay down. From the stage of a stream-winner he reached the stages of a once-returner (*sakadagāmi*) a non-returner (*anāgāmi*) and an arahant (the final stage of the path). Reaching these three successive stages of the higher path took only a moment. Remember this example of Venerable Ānanda's attainment of Arahantship. Such attainment can come at any moment and need not take long.

That is why meditators should always note diligently. One should not relax one's effort, thinking, "this little lapse should not matter much." All movements involved in lying down and arranging the arms and legs should be carefully and unremittingly noted. If there is no movement, return to noting the rising and falling of the abdomen. Even when it is getting late and time for sleep, the meditator should not stop the noting. A really serious and energetic meditator should practise mindfulness as if forgoing sleep altogether. One should go on meditating until one falls asleep. If mindfulness has the upper hand, one will not fall asleep. If, however, drowsiness is stronger, one will fall asleep. When one feels sleepy, one should note as 'sleepy, sleepy', if one's eyelids droop, as 'drooping'; if they become heavy or leaden, as 'heavy'; if the eyes smart, as 'smarting'. Noting thus, the drowsiness may pass and the eyes may become clear again. One should then note as 'clear, clear' and continue noting the rising and falling of the abdomen. However determined one may be, if real drowsiness intervenes, one does fall asleep. It is not difficult to fall asleep; in fact, it is easy. If you meditate in the lying posture, you soon become drowsy and easily fall asleep. That is why beginners should not meditate too much in the lying posture; they should

meditate much more in the sitting and walking postures. However, as it grows late and becomes time for sleep, one should meditate in the lying position, noting the rising and falling movements of the abdomen. One will then naturally fall asleep.

The time one is asleep is the resting time for the meditator, but the really serious meditator should limit sleep to about four hours. This is the 'midnight time' permitted by the Buddha. Four hours sleep is quite enough. If the beginner thinks that four hours' sleep is not enough for health, one may extend it to five or six hours. Six hours' sleep is clearly enough.

When one wakes up, one should immediately resume noting. The meditator who is really intent on attaining the path and its fruition should rest from meditation only when asleep. At other times, in all waking moments, one should be noting continually and without let up. That is why, as soon as one awakens, one should note the awakening state of mind as 'awakening, awakening'. If one cannot yet be aware of this, one should begin with noting the rising and falling of the abdomen.

If one intends to get up from the bed, one should note as 'intending to get up, intending to get up'. One should then note the movements one makes as one moves one's arms and legs. When one raises one's head and rises, one notes as 'rising, rising'. When one is seated, one notes as 'sitting, sitting'. If one makes any movements as one arranges one's arms and legs, all of these movements should also be noted. If there are no such changes, one should revert to noting the rising and falling movements of the abdomen.

One should note when one washes one's face and when one takes a bath. As the movements involved in these acts are rather quick, as many of them should be noted as possible. There are then the acts of dressing, of tidying up the bed, of opening and closing the door; all these should also be noted as precisely as possible.

When one has one's meal and looks at the table, one should note as 'looking, seeing, looking, seeing'. When one extends one's hand towards the food, touches it, collects it and arranges it, handles it and brings it to the

mouth, bends one head and puts the morsel into one's mouth, drops one's arm and raises one's head again, all these movements should be duly noted. (This way of noting is in accordance with the Burmese way of taking a meal. Those who use fork and spoon or chopsticks should note the movements in an appropriate manner.)

When one chews the food, one should note as 'chewing, chewing'. When one comes to know the taste of the food, one should note as 'knowing, knowing'. As one relishes the food and swallows it, as the food goes down one's throat, one should note all these events. This is how the meditator should note when taking each morsel of food. As one takes soup, all the movements involved such as extending the arm, handling the spoon, scooping with it and so on, should all be noted. To note thus at meal-times is rather difficult as there are so many things to observe and note. The beginner is likely to miss several things that should be noted, but one should resolve to note them all. One cannot, of course, help overlooking some, but as one's concentration deepens, one will be able to note all of these events precisely.

I have mentioned so many things for the meditator to note, but in brief, there are only a few things to remember. When walking fast, note as 'right step', 'left step', and as 'raising, dropping' when walking slowly. When sitting quietly, just note the rising and falling of the abdomen. Note the same when you are lying down, if there is nothing particular to note. While noting thus and if the mind wanders, note the acts of consciousness that arise. Then return to the rising and falling of the abdomen. Note also the sensations of stiffness, pain, aching and itchiness as they arise. Then return to the rising and falling of the abdomen. Note also, as they arise, the bending, stretching and moving of the limbs, the bending and raising of the head, the swaying and straightening of the body. Then return to the rising and falling of the abdomen.

As one goes on noting thus, one will be able to note more and more of these events. In the beginning, as the mind wanders here and there, one may miss many things, but one should not be disheartened. Every beginner encounters the same difficulty, but as one becomes more skilled, one becomes aware of every act of mind-wandering until, eventually, the mind does not wander any more. The mind is then riveted onto the object of its attention,

the act of mindfulness becoming almost simultaneous with the object of its attention. In other words, the rising of the abdomen becomes concurrent with the act of noting it, and similarly with the falling of the abdomen.

The physical object of attention and the mental act of noting occur as a pair. There is in this occurrence no person or individual involved, only the physical object and the mental act of noting it, occurring in tandem. The meditator will, in time, actually and personally experience these occurrences. While noting the rising and falling of the abdomen one will come to distinguish the rising of the abdomen as physical phenomenon and the mental act of noting it as mental phenomenon; similarly with the falling of the abdomen. Thus the meditator will distinctly realise the simultaneous occurrence in pairs of these psycho-physical phenomena.

With every act of noting, the meditator will come to know clearly that there are only this material quality which is the object of awareness or attention and the mental quality that makes a note of it. This discriminating knowledge is called analytical knowledge of mind and matter (*nāmarūpa-pariccheda-ñāna*), which is the beginning of insight knowledge (*vipassanā-ñāna*). It is important to gain this knowledge correctly. This will be succeeded, as the meditator continues, by knowledge by discerning conditionality (*paccaya-pariggaha-ñāna*).

As one goes on noting, one will see for oneself that what arises passes away after a short while. Ordinary people assume that both the material and mental phenomena persist throughout life, that is, from youth to adulthood. In fact, that is not so. There is no phenomenon that lasts for ever. All phenomena arise and pass away so rapidly that they do not last even for the twinkling of an eye. One will come to know this personally as one goes on noting. One will then become convinced of the impermanency of all such phenomena. Such conviction is called *aniccānupassana-ñāna*.

This knowledge will be succeeded by *dukkhānupassana-ñāna*, which realises that all this impermanency is suffering. The meditator is also likely to encounter all kinds of hardship in the body, which is just an aggregate of suffering. This is also *dukkhānupassana-ñāna*.

continued on page 16-

၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ကထိန် သင်္ကြန်အလှူရှင်များစာရင်း။

၁။ ဒေါ်အုန်းမြင့်အေး မိသားစု	တစ်စုံ
၂။ ဗိုလ်ကြီးခင်မောင်သန့် ရည်စူး၍ Dr. စန်းစန်းအေးမိသားစု	တစ်စုံ
၃။ နှစ်ဘက်မိဘနှင့်ဦးသန်းအေးရည်စူး၍ ဒေါ်သန်းသန်းအေး မိသားစု	တစ်စုံ
၄။ ကိုကျော်ခိုင်၊ မမီးလေး သား ဥာဏ်လင်းထက် သမီး ရွှန်းလဲ့မေဦး	နှစ်စုံ
၅။ ဒေါ်စူးစူး	တစ်စုံ
၆။ ကိုတိုနီ၊ မသိင်္ဂီ မိသားစု	တစ်စုံ
၇။ Mr. Ekere Akpan & Ma Yin Yin Lin daughter Miss Isis Akpan	တစ်စုံ
၈။ Mr. Ekere Akpan & Ma Yin Yin Lin	တစ်စုံ
၉။ ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု	တစ်စုံ
၁၀။ Mr & Mrs David Gugusson daughter Kin	တစ်စုံ
၁၁။ ကွယ်လွန်သူ Mr. Coelho အားရည်စူး၍ ဒေါ်သန်းရင် မိသားစု	တစ်စုံ
၁၂။ ဒေါ်ခင်ဝင်းမြင့် သား မောင်ဝေလ	တစ်စုံ
၁၃။ ကိုဇော်လေး၊ ဒေါ်မာတူး မိသားစု	တစ်စုံ
၁၄။ ဦးစိန်ကဲ၊ ဒေါ်တင်လှ မိဘနှစ်ပါးရည်စူး၍ ဒေါ်ချို၊ ဒေါ်သက်	နှစ်စုံ
၁၅။ ဒေါက်တာအောင်ကြည်မြင့်၊ ဒေါက်တာဌေးဌေးရီ မိသားစု	တစ်စုံ
၁၆။ ကိုငြိမ်းဇော်လင်း၊ မနီနီထွေး သား မောင်ပြည့်စုံငြိမ်း	တစ်စုံ
၁၇။ ကိုမင်းသန်း၊ မသန္တာလင်း သမီး Drew နဒီမျိုး	တစ်စုံ
၁၈။ Mrs. Kamala Samara Jeewa	တစ်စုံ
၁၉။ မောင်ထူးအောင်ရှိန်၊ မဇာဇာဝင်း	တစ်စုံ
၂၀။ ဦးအောင်ကိုကို၊ ဒေါ်ခင်ခင်ဦး သမီး မျိုးမြတ်လင်း မိသားစု	တစ်စုံ
၂၁။ အေးအေးအောင်ခင်မိသားစု	တစ်စုံ
၂၂။ ကွယ်လွန်သူ Mr. Marsden ရည်စူး၍ ဒေါ်ညွန့်ရီ	တစ်စုံ
၂၃။ Than Htoo Khin & Seon Hee Khin and famil	တစ်စုံ
၂၄။ မဆွေဆွေအောင်	တစ်စုံ
၂၅။ ဒေါက်တာဝင်းထွဋ်၊ မမေလှမောင်	တစ်စုံ
၂၆။ ကွယ်လွန်သူအဖွားဒေါ်ရှုခင်၊ ဖေဖေ ဦးထွန်းအောင်ရှိန် တို့အား ရည်စူး၍ သမီး မယမင်းဦး	တစ်စုံ
၂၇။ Andrew +Nilar & Mra and Khine	တစ်စုံ
၂၈။ ကိုကျော်ဝင်းထွန်း၊ မအေးမြသင်း	တစ်စုံ
၂၉။ ဦးမင်း၊ ဦးဝင်း	တစ်စုံ
၃၀။ မိခင် ဒေါ်ခင်အုန်း အားရည်စူး၍ မရီမွန်	တစ်စုံ
၃၁။ မအေးမြချစ်	တစ်စုံ
၃၂။ ကိုသီဟဝင်း၊ မဖြိုးနန္ဒာဝေ	တစ်စုံ
၃၃။ ကိုညီညီစိုး (မွေးနေ့)၊ မနန်းညွန့်နွယ်	တစ်စုံ
၃၄။ ဖခင်ကြီး ဦးမြဦးအားရည်စူး၍ သား မျိုးမင်းဦး	တစ်စုံ
၃၅။ မောင်မျိုးညွန့်၊ မဖြူဖွေ	တစ်စုံ
၃၆။ ဒေါ်ခင်ဥစိန်	တစ်စုံ
၃၇။ Mr Rodney Herd , ဒေါ်အေးအေး မိသားစု	တစ်စုံ
၃၈။ ဦးစိန်ထွန်းအောင်၊ ဒေါ်လှလှ မိသားစု	တစ်စုံ
၃၉။ ဒေါ်သန်းသန်းအေး မိသားစု	£ 20
၄၀။ ဦးခင်မောင်ကြည်၊ ဒေါ်လှလှဝင်း မိသားစု	£ 30
၄၁။ ကိုကျော်စွာ၊ မတင်တိုးတိုးအောင်	£ 100
၄၂။ ဒေါက်တာမင်းတင်သောင်း၊ ဒေါက်တာချိုချိုခင် မိသားစု	£ 1000
၄၃။ ဒေါက်တာမျိုးမြင့်၊ ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်းလွင်	တစ်စုံ
၄၄။ ကိုဆန်းထွတ်မောင်မောင်ကြည်၊ မသဲစု	တစ်စုံ
၄၅။ မောင်သူရိန်အုန်းမြင့်၊ မယဉ်မင်းသွယ်	တစ်စုံ
၄၆။ ဒေါက်တာတင်တင်လွင်	တစ်စုံ

၄၇။ ကိုသီဟနောင်၊ မဋ္ဌေးဋ္ဌေးခိုင် မိသားစု	£ 5
၄၈။ မညီမလေး	£ 5
၄၉။ ဦးခင်မောင်သန်း	£ 5
၅၀။ ဒေါက်တာစိုးမင်းထွန်း၊ မအေးအေးခင် မိသားစု	တစ်စုံ
၅၁။ မောင်မင်းမင်း၊ မဟေမာနှင့် Platong စားသောက်ဆိုင်	သုံးစုံ
၅၂။ ဦးကျော် မိသားစု	တစ်စုံ
၅၃။ Mr. Leslie Gray	တစ်စုံ
၅၄။ ဒေါ်ခင်မျိုးသန့် မိသားစု	တစ်စုံ
၅၅။ Richard & Susan	နှစ်စုံ
၅၆။ Welsh Harp SNT	£ 10

အပါတ်စဉ်အရက်နှင့်နေ့ ဆွမ်းဟင်းအလှူရှင်များ။

အင်္ဂါနေ့တိုင်း	=	မကေသွယ်ဦး၊ ကိုစစ်ဟိန်းဦး၊ မရွှေဖြူ
ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေးနေ့တိုင်း	=	မရင်ရင်တင့်၊ မချောစုရင်၊ မထိုက်ထိုက်ဟန်၊ မလှနုခင်၊ မဇာလီကျော်
သောကြာနေ့တိုင်း	=	ကိုရည်မွန်၊ မသင်းသင်းကြူ၊ မစန္ဒာရွှေကျော်၊ ကိုဇေယျာသက်၊ မအိအိကျော်

လစဉ် ဘုရား ဆီမီး ဖယောင်းတိုင် အလှူရှင် = ကိုမင်းအောင်မြင့်၊ မမော်မော် သား ခန့်သစ္စာကို မိသားစုနှင့် မမြမြလွင်၊ မရွှေဖြူလှိုင်

ကျောင်းပြုပြင်ရန်အတွက် နောက်ထပ် လှူဒါန်းသူများ စာရင်း

၁။ ဦးခင်အား ရည်စူး၍ ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု	£ 50.00
၂။ မခင်သီတာသောင်းအားရည်စူး၍ ဦးညီညီ သား မောင်ငြိမ်းချမ်းအောင်၊ သမီး မဆုရည်ဝင်း မိသားစု	£ 20.00
၃။ Mr & Mrs David Gergusson & daughter Kin	£ 50.00
၄။ မိခင်ကြီး ဒေါ်တင်အေးအားရည်စူး၍ ကိုမော်အောင်၊ မအေးအေးသင်း သမီး အယ်လီဇာ မိသားစု	£ 20.00
၅။ ဖခင်ကြီး ဦးမြဦးအားရည်စူး၍ သား မျိုးမင်းဦး	£ 30.00
၆။ မမေသက်အောင်၊ မသီရိဝင်းအောင် (မွေးနေ့အလှူ)	£ 50.00
၇။ အမေအိမ် မိသားစု	£ 30.00

ကျောင်းပစ္စည်းလေးပါးအတွက် အလှူရှင်များ

၁။ ဗိုလ်ကြီးခင်မောင်သန်းအားရည်စူး၍ ဇနီး ဒေါက်တာစန်းစန်းအေး မိသားစု	£ 50.00
၂။ ကွယ်လွန်သူ ဒေါ်ခင်မာနီအားရည်စူး၍ မောင်ဇော်ဝင်းထွန်း၊ မနှောင်းထက်ညို	£ 25.00
၃။ မရွှေဖြူလှိုင်	£ 20.00
၄။ မလွင်လွင်မိုး (မွေးနေ့အလှူ)	£ 10.00
၅။ ဦးလှမြင့်ဖူး၊ ဒေါ်စီစီရိန်နှင့်ကိုကျော်ကျော်ဦး၊ မခင်စန္ဒာဖူး သား Mason မင်နိုင်ဦး	£ 10.00
၆။ ဦးဝင်းအောင်၊ ဒေါ်သက်သက် မိသားစု	£ 20.00
၇။ မောင်ဝဏ္ဏ၊ မလွင်လွင်ကျော် မိသားစု	£ 5.00
၈။ မိခင်ကြီး ဒေါ်အေးမြင့်ကြည်အားရည်စူး၍ သမီး မစန္ဒာရွှေ	£ 15.00
၉။ ဒေါ်သန်းသန်းအေး နှင့်သားများ	£ 10.00
၁၀။ ဦးသိန်းဦး၊ ဒေါ်ချိုချို မိသားစု	£ 10.00
၁၁။ ဒေါက်တာစောမြင့်၊ ဒေါက်တာဆွေဆွေထွေး မိသားစု	£ 10.00
၁၂။ ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု	£ 5.00
၁၃။ U Keith Win	£ 40.00
၁၄။ Mr. Stewart & ဇနီး မမြမြလွင်	£ 20.00

continued from page 13-

Next, the meditator will become convinced that all these psycho-physical phenomena are occurring of their own accord, following nobody's will and subject to nobody's control. They constitute no individual or ego-entity. This realisation is *anattānupassana-ñāna*.

When, as one continues meditating, one comes to realise firmly that all these phenomena are *anicca*, *dukkha* and *anatta*, one will attain *nibbāna*. All the former Buddhas, Arahants and Ariyas realised *nibbāna* by following this very path. All meditating meditators should recognize that they themselves are now on this *satipatthana* path, in fulfilment of their wish for attainment of knowledge of the path, its fruition and *nibbāna*, following the ripening of their perfections (*pāramī*). They should feel glad at the prospect of experiencing the noble kind of tranquillity brought about by concentration and the *supramundane* knowledge or wisdom experienced by the Buddhas, Arahants

and Ariyas, which they themselves have never experienced before. It will not be very long before they experience this knowledge for themselves. In fact, it may be within a month or twenty days of meditation practice. Those whose perfections are exceptional may have these experiences within seven days.

One should therefore be content in the faith that one will attain these insights in the time specified above, and that one will be freed of personality-belief and doubt, and thus saved from the danger of rebirth in the lower worlds. One should continue one's meditation practice optimistically with this faith.

May you all be able to practise meditation well and quickly attain that *nibbāna* which the Buddhas, Arahants, and Noble Ones have experienced! ❖

N

စာမျက်နှာ ၁၀ မှအဆက်-

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ သူများဆီကသာ ရမယ်ဆိုလျှင် ဘယ်နည်းနဲ့ရလ လိုချင်တတ်ကြသည်။ သံသရာတွင် ဘယ်နှစ်ဆ ပေးဆပ်ကြရမည်ကိုမူ စဉ်းစားမိကြဟန်မတူ။ မိမိဆီက တကျပ်တပြား ပိုပါသွားလျှင် တခမ်းတနား ရန်ပင်တွေ့ပစ်လိုက်ကြသေးသည်။ ဒီနေရာ ဒီဒေသ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနဲ့ နောက်တကြိမ် ရွှေအိုးမြှုပ်နံ့ခွင့် ရာဘိုဆိုသည်မှာ စဉ်းစားလို့ပင် မလွယ်ကူလှပေ။ အခွင့်အရေးကြီးတခု လက်လွှတ်သွားရသည်မှာ ဝမ်းနဲ့စရာပင်။ အထက်ပါ အဆုံးအမများနှင့်အညီ သွားလေရာလာလေရာ ရောက်လေရာတိုင်း၌ ကြွေးချခြင်း ကြွေးပေးခြင်း ရွှေအိုးမြှုပ်နံ့ခြင်းများ ပြုလုပ်သွားနိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် အတိုးများသော မြတ်ရွှေအိုးကြီးများ ဖြစ်လာကြမည်မှာ မလွဲမသွေပင် ဖြစ်ပါသည်။

မိမိတို့ မြန်မာလူမျိုးအများစုမှာ ကိုယ်နှင့်ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်သော ကိုယ့်အတွက် မျှော်လင့်ချက် တစုံတရာ ရှိနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ကိုယ်ကသော်၎င်း သူကသော်၎င်း အပြန်အလှန် ကျေးဇူးရှိနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကိုသာ လှူချင် ပေးချင်ကြသည်။ မမြင်ဖူး မတွေ့ဖူး တစ်စိးတစ်စာ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်များဆိုလျှင် မိမိဆီသို့တစုံတရာမျှော်လင့်ချက်၊ အကျိုးကျေးဇူးပြန်လာမှာ မဟုတ်၍ နှမြောတွန့်တိုတတ်ကြသည်။ မိမိအတွက် ကျေးဇူးများသော ပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာ ပေးချင် ကမ်းချင်ကြသည်။ တစ်စိးပုဂ္ဂိုလ်များ ဆိုလျှင် ငါးပြား ဆယ်ပြားကစ မရမက တောင်းတတ်ကြသည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အလှူမှာ စစ်မှန်သော သဒ္ဓါတရားကို နဲ့ပါးစေပြီး၊ အလှူ၏ အကျိုးကို လျော့နည်းစေတတ်သည်။ မြင်မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အလှူဟု မဆိုသာပေ။ ငဲ့ကွက်မှု မျှော် လင့်

မျှ တစုံတရာ တုံ့ပြန်မှုကို မတောင့်တဘဲ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် များ၏ ဂုဏ်ကို ကြည်ညိုလေးစား နှလုံး၌ထား၍ ကံ ကံ၏အကျိုး များကို နှစ်နှစ်ကာကာ သဒ္ဓါသက်ဝင် ဖြူစင်စေတနာလှူတတ်ပါမှ အလှူ၏အကျိုးများကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် ရရှိခံစားနိုင်ပေမည်။

သုဂတိ အမည်ရ မိမိတို့ လူ့ဘုံဌာနသည် ဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရိယာ သာဝက ကမ္ဘာ့ထိပ်တင် သူတော်စဉ် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ ပွင့်ထွန်းရာ နေရာဖြစ်ပြီး သုံးဆယ့်တစ် အတွင်းတွင် မည်သည့်ဘုံတွင်မှ ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရရှိနိုင်သော သာသနာ့ အခွင့်ထူး ကြီးများကိုလည်း ရရှိနိုင်သည်။ နတ်တို့တောင့်တ လူ့ဘဝသည် ပစ္စုပ္ပန် သံသရာ နှစ်ဖြာအကျိုး တိုးသထက်တိုးအောင် အမျိုးမျိုးသော မြတ်ရွှေအိုးကြီးများ မြှုပ်နှံရာဌာနလည်း ဖြစ်သည်။ ဆရာကောင်း သမားကောင်း မိကောင်းဖခင်တို့၏ ဆုံးမသွန်သင် ညွှန်ကြားမှုအောက်တွင် လမ်းမှား လမ်းမှန် ဝေဘန်ခွဲခြား အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာများနှင့် ပြည့်စုံပြီး လူဟူသော မြင့်မြတ်သော ဘွဲ့ထူး ဂုဏ်ထူးများကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသော မိမိတို့တထေ့မှာ အထက်ပါ အခွင့်ထူးကြီးများမှ လက်လွှတ်သွားကြမည်ဆိုလျှင် အလွန်အလွန်ပင် ဝမ်းနဲ့ကြေကွဲဘွယ် အစားထိုးမရ မဟာမဟာ ဆုံးရှုံးမှုကြီးတခု ဖြစ်ရပေတော့မည်။ နောင်တဟူသည်မှာ နောင်မှရတတ်ကြပေရာ ယူကြီးမရ တသသ ဖြင့် နောင်မှ တ မနေကြရ လေအောင် အချိန်ရှိခိုက် လုလွှစိုက်၍ သံသရာနောင်ရေး အစဉ်အေးစေဘို့ ကိုယ့်အတွက် အမြတ်အစွန်းများသော အနဂါမိက ကုသိုလ်ရွှေထုပ်ကြီးတွေကို အခွင့်သင့်တိုင်း နေရာမရွေး ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး စိတ်တိုင်းကျ ထုပ်ဆောင် ယူလင်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ❖

လန်ဒန်ဝိဟာရကျောင်း ၂၀၀၇-ခု၊ အောက်တိုဘာလ
နေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်စာရင်း

နေ့စွဲ	အလှူရှင်အမည်	ရည်မှန်းချက်	ငွေရာ	အချိန်
၁၊ ၂၀၊ ၂၀၀၇	ဒေါ်ခင်ဝင်းမြင့် သား မောင်ဝေလ (အမေရည်စူး)	ရည်စူးဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ဒေါက်တာစမ်းစမ်းအေး မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	မမွန်မွန်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	မဇင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၄၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ဒေါ်သန်းသန်းအေးနှင့်သားများ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၅၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၆၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	မခိုင်ခိုင်တင့်	သဒ္ဓါဆွမ်း	အိမ်ပင့်	အရုဏ်
။	ကိုကျော်စွာ၊ မတိုးတိုး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၇၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ဦးခင်မောင်ဝင်း၊ ဒေါ်သက် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၈၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ကျောင်း နဝကမ္မ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၉၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ဒေါက်တာကြည်ထွန်း၊ ဒေါက်တာမြင့်မြင့်စိုး မိသားစု နှင့် မွန်မွန်သဒ္ဓါဆွမ်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၀၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	မောင်ထက်မြက်ဦး၊ မအိသက် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၁၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ဦးကြည်ညွန့်၊ ဒေါက်တာတင်တင်လွင်နှင့်လွင်လွင်ကျော်နှင့်မွန်မွန်သဒ္ဓါဆွမ်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၂၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၃၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	Malar Jayasuriya	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	မဇင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၁၄၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ဒေါက်တာမျိုးမြတ်လွင်၊ ဒေါ်ရီရီအောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၅၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	Mr. Leslie Gray ဒေါ်ခင်မျိုးသန့် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၆၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ကိုသန်းထွတ်မင်း၊ မသက်မာလွင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၇၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	မဇင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၁၈၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	မယမင်းဦး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၁၉၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	Mr D. N. B. Silva & Mrs Rupa Silva	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၀၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	မောင်ထူးအောင်ရှိန်၊ မဘေဘေဝင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၂၁၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ဦးခင်မောင်ဝင်း၊ ဒေါ်သက် သမီး မေသက်အောင်နှင့်သီရိဝင်း	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၂၂၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ကျောင်း နဝကမ္မ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၃၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ကိုကျော်ကျော်ဦး၊ မစန္ဒြာဖူး	သဒ္ဓါဆွမ်း	အိမ်ပင့်	နေ့ဆွမ်း
။	ဒေါက်တာကြည်ထွန်း၊ ဒေါက်တာမြင့်မြင့်စိုး မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၄၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ကိုကျော်ဇင်လတ်၊ မအိအိ မိသားစု	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၂၅၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ဦးကြည်ညွန့်၊ ဒေါက်တာတင်တင်လွင်နှင့်မဇင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၆၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	တီသရဏကျောင်း ပဝါရဏာပွဲ	စုပေါင်းဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၇၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ကိုညီညီ မိသားစု (ဇနီး တစ်နှစ်ပြည့်)	ရည်စူးဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၈၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ဘာမင်ဂန်ကျောင်းနှင့်တီသရဏကျောင်းကထိန်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၉၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ဒေါ်ချို၊ ဒေါ်သက် (အမေ ဒေါ်တင်လှ ရည်စူး)	ရည်စူးဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၃၀၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	ဒေါ်ချို၊ ဒေါ်သက်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၁၊ ၁၀၊ ၂၀၀၇	မဇင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့



လန်ဒန်ဝိဟာရကျောင်း ၂၀၀၇-ခု၊ နိုဝင်ဘာလ
နေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်စာရင်း

နေ့စွဲ	အလှူရှင်အမည်	ရည်မှန်းချက်	နေရာ	အချိန်
၁၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ဦးကြည်ညွန့်၊ ဒေါက်တာတင်တင်လွင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	လန်ဒန်ဝိဟာရကျောင်း ကထိန်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၄၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ဒေါက်တာစောမြင့်၊ ဒေါက်တာဆွေဆွေထွေး (မြေးမွေးနေ့)	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၅၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ကျောင်းနဝကမ္မ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၆၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ဒေါက်တာစမ်းစမ်းအေး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	ဒေါက်တာကြည်ထွန်း၊ ဒေါက်တာမြင့်မြင့်စိုး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၇၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ကိုကျော်နေလင်း၊ မပို့ပို့ သမီး ချယ်ရီလင်း (မွေးနေ့)	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	ဒေါ်ချိုနှင့် ကိုတိုနီ၊ မသိီကီ မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၈၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၉၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၀၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ဒေါက်တာတင်တင်ကြွယ်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	သာသနရုံသီကျောင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၁၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	သာသနရုံသီကျောင်း ကထိန်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၂၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ဦးခင်မောင်ဝင်း၊ ဒေါ်သက်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	Mr. Leslie Gray ဒေါ်ခင်မျိုးသန့်မိသားစုနှင့်လွင်လွင်ကျော်သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၃၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ကိုငြိမ်းဇော်လင်း၊ မနီနီထွေး မိသားစုနှင့် မခိုင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	ကိုသားသူ၊ ကိုသက်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၄၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	မရီဝေမွန်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၁၅၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	မဇင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၁၆၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၇၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ဒေါ်သန်းသန်းအေးနှင့်သားများ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၈၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	ဒေါက်တာသက်ဝင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ဒဂုံမိပင့်	နေ့ဆွမ်း
၁၉၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	မလွင်လွင်ကျော်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၀၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	မဇင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၂၁၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ကိုတိုနီ၊ မသိီကီ မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၂၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ဦးကြည်ညွန့်၊ ဒေါက်တာတင်တင်လွင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၃၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၄၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ကိုအောင်မိုးကျော်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	မမြသဲဖြူ မိသားစု	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၅၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	ကိုသူရ၊ မနှောင်းထက်ညို	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	ကိုနေလင်း၊ မအိ၊ လမင်း၊ ကေဇင်၊ မဝင်းမာ သူငယ်ချင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၆၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	မယမင်းဦး (အမေ့မွေးနေ့)	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၂၇၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	မဇင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၂၈၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	မောင်ကျော်လင်းထွန်း၊ မအေးမြသင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	ဒေါ်သန်းသန်းအေးနှင့်သားများ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၉၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	မယမင်းဦး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၃၀၊ ၁၁၊ ၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း

လန်ဒန်ဝိဟာရကျောင်း ၂၀၀၇-ခု၊ ဒီဇင်ဘာလ
နေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်စာရင်း

နံပါတ်	အလှူရှင်အမည်	ရည်မှန်းချက်	နဂါး	အချိန်
၁၊ ၁၂၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	မစုစုထွေး (အိမ်တက်)	သဒ္ဓါဆွမ်း	အိမ်ပင့်	နေ့ဆွမ်း
၂၊ ၁၂၂၀၀၇	ဒေါက်တာခင်လေးသိန်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု	ရည်စူးဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၊ ၁၂၂၀၀၇	မခိုင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၄၊ ၁၂၂၀၀၇	ဒေါက်တာကြည်ထွန်း၊ ဒေါက်တာမြင့်မြင့်စိုး မိသားစုနှင့် မဇင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၅၊ ၁၂၂၀၀၇	ဒေါက်တာစမ်းစမ်းအေး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	ကိုတိုနီ၊ မသိီ မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၆၊ ၁၂၂၀၀၇	ဦးကြည်ညွန့်၊ ဒေါက်တာတင်တင်လွင်နှင့်ကိုရဲဇံမောင်၊ မနှင်းနှင်း မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၇၊ ၁၂၂၀၀၇	ဒေါ်မော်လီစိုး မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	မခင်သန်းယု မိသားစု (အိမ်တက်)	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၈၊ ၁၂၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	ကိုနေလင်း၊ မအိ၊ လမင်း၊ ကေဇင်၊ မဝင်းမာ သူငယ်ချင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၉၊ ၁၂၂၀၀၇	ဒေါက်တာလှဘူး၊ ဒေါက်တာညွန့်ညွန့်ရွှေ မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၀၊ ၁၂၂၀၀၇	ကိုကျော်နေလင်း၊ မပိုပို သမီး ချယ်ရီလင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	Mr. Leslie Gray ဒေါ်ခင်မျိုးသန့် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၁၊ ၁၂၂၀၀၇	မဇင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၂၊ ၁၂၂၀၀၇	ကိုရွှေပြည်စိုး၊ မဇင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၃၊ ၁၂၂၀၀၇	ဒေါ်သန်းသန်းအေးနှင့်သားများ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၄၊ ၁၂၂၀၀၇	Mr. Nimal Silva & Mrs. Rupa Silva	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၅၊ ၁၂၂၀၀၇	ဒေါက်တာတင်တင်ကြွယ်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	မောင်ကျော်ကျော်၊ မမို့လယ် သမီး သက်ကြည်ဖြူ မိသားစု	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၆၊ ၁၂၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	ကိုနေလင်း၊ မအိ၊ လမင်း၊ ကေဇင်၊ မဝင်းမာ သူငယ်ချင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၇၊ ၁၂၂၀၀၇	ကျောင်းနဝကမ္မ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၈၊ ၁၂၂၀၀၇	ဒေါက်တာကြည်ထွန်း၊ ဒေါက်တာမြင့်မြင့်စိုး မိသားစုနှင့် မဇင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၉၊ ၁၂၂၀၀၇	ကိုတိုနီ၊ မသိီ မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၀၊ ၁၂၂၀၀၇	ဦးကြည်ညွန့်၊ ဒေါက်တာတင်တင်လွင်နှင့်မမုန့်မုန့်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၁၊ ၁၂၂၀၀၇	မစန္ဒာရွှေ (အမေရည်စူး)	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၂၊ ၁၂၂၀၀၇	ကိုနေလင်း၊ မအိ၊ လမင်း၊ ကေဇင်၊ မဝင်းမာ သူငယ်ချင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၃၊ ၁၂၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၄၊ ၁၂၂၀၀၇	မအိလင်းခိုင်နှင့်မောင် နှမတစ်စု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	Mr. Leslie Gray ဒေါ်ခင်မျိုးသန့် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၅၊ ၁၂၂၀၀၇	မဇင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၆၊ ၁၂၂၀၀၇	မအိလင်းခိုင်နှင့်မမိမိစံ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၂၇၊ ၁၂၂၀၀၇	မအိလင်းခိုင်နှင့်မမိမိစံ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၂၈၊ ၁၂၂၀၀၇	မသင်းလဲ့စိုး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	မောင်ထက်မြက်ဦး၊ မအိသက် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၉၊ ၁၂၂၀၀၇	ကိုသန်းထွင်မင်း၊ မသက်မာလွင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	မမာလာဝင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၀၊ ၁၂၂၀၀၇	ကိုမင်းသန့်၊ မသန္တာလင်း သမီး နဒီမျိုး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
။	ကိုနေလင်း၊ မအိ၊ လမင်း၊ ကေဇင်၊ မဝင်းမာ သူငယ်ချင်း	အိမ်တက်	အိမ်ပင့်	နေ့ဆွမ်း
၃၁၊ ၁၂၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	မွေးနေ့	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့

ဤစာစောင်တွင်

- ❖ ဓမ္မစကြာ တရားတော် မဟာစည်ဆရာတော် ၁
- ❖ ချစ်ခြင်း မေတ္တာဟူသည် မုဒုံ ဆရာတော် ၃
- ❖ မကြံစည်အပ်သော လောကအကြောင်း
အရှင်တောသန (မန်းတက္ကသိုလ်) ၇
- ❖ မလွဲတမ်း ပြီးခန်းကြိုမည်ပင် (ဓမ္မပဒ) ၈
- ❖ ဘာလုပ်လုပ် ကိုယ့်အတွက် အမြတ်ကျန်အောင်လုပ်
ဦးစန္ဒောဘာသ ၉
- ❖ **Practical Vipassanā Meditation Exercise**
by Mahasi Sayadaw ၁၁
- ❖ ၂၀၀၇ ခုနှစ် ကထိန်သင်္ကန်း အလှူရှင်များစာရင်း ၁၄
- ❖ အပါတ်စဉ် အရုဏ်၊ နေ့ ဆွမ်းဟင်း အလှူရှင်များ ၁၅
- ❖ ကျောင်းပြုပြင်ရန် နောက်ထပ်အလှူရှင်စာရင်း ၁၅
- ❖ ကျောင်းပစ္စည်းလေးပါးအတွက် အလှူရှင်များ ၁၅
- ❖ လန်ဒန်ဝိဟာရနေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်များစာရင်း
(အောက်တိုဘာလ) ၁၇
- ❖ လန်ဒန်ဝိဟာရနေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်များစာရင်း
(နိုဝင်ဘာလ) ၁၈
- ❖ လန်ဒန်ဝိဟာရနေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်များစာရင်း
(ဒီဇင်ဘာလ) ၁၉

ဆက်သွယ်ရန်-

The Britain-Burma Buddhist Trust
1, Old Church Lane, Kingsbury, London
NW9 8TG
Tel: 020 8200 6898, Charity No. 284619

တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လွှာ

ဤဓမ္မစာစောင်ကို (၃) လတစ်ကြိမ်ဖြင့် တစ်စောင်လျှင် **£ 1** ခန့် (ပို့ခ အပါ အဝင်) အကုန် အကျခံ၍အုပ်ရေ ၂၀၀- ကျော် ပုံမှန် ထုတ်ဝေလျက် ရှိပါသည်။ စာစောင်ဖြစ်မြောက်ရေး အတွက် ဓမ္မဒါန ပြုလိုပါက အုပ်ရေ ၂၀၀ - အပြည့်အဝသော်၎င်း၊ တစ်စိတ်တဒေသသော်၎င်း တတ်စွမ်းသမျှ ကုသိုလ် ပြုနိုင်ကြပြီ ဖြစ်ကြောင်း တိုက်တွန်း နှိုးဆော်အပ် ပါသည်။ ဓမ္မဒါနပြုလိုသူများသည် လန်ဒန် ဝိဟာရ ကျောင်းသို့ ဆက်သွယ် လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

ယခုအကြိမ် စာစောင် အလှူရှင်

အလိမ္မာ စာမှာရှိ-စာအုပ်စာပေ လှူဒါန်းခြင်းအားဖြင့် အလိမ္မာ တရားကို လှူရာရောက်၏။ လှူသူလည်း တူသော အကျိုးကို ရပါ၏။
(မုဒုံဆရာတော်)

မိခင်ကြီးအား အမှူးထား၍
ဒေါက်တာခင်လေးသိန်းမှ
လှူဒါန်းပါသည်။

If undelivered please return to:
1, Old Church Lane
Kingsbury, London
NW9 8TG