THE VIHARA
*Dhamma Newsletter*
ဓမ္မစာစောင်

**March 2007** **Issue (13)**

# ဓမ္မစကြာ တရားတော်

မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီး
**(1324-cEp awmovi;vu , ae zi jya [mlum;on/)**

ယခင်လ မှအဆက်

t'v jyelum;w pum;xrm ]]aumi;rjzi tvr½b;}}qw b&m;tavmi;awm\ pum;u trlyly;awm wcsKu tvtrm;u ,q ajymqwwluw,? ]]oo&mu xuajrmu csi,i b&m;tavmi;awmvyuovaumi;ruvtvr½ oib;? rlyoib;? y,oi w,}}vl 'v tvtrm; u ,qajymqwwluw,/t'taluni;elpyly; be;Bu;xrm vwa,muu vmar;wtwu be; Bu;u 'v ajzvu&w,? ]]eAmea&muapwww 'ge ov bm0em uovç 0yóemuovç r*uovqwmawu rm&ewuvormr[wb;? b&m;tavmi;awmuv t' tcgwe;u eAme a&muapwww t' uovjrwawu wwususu orm r[wao;ygb;? t'v wwususu roao; vly tpmiwcjci; tp½w 'u&p&,mawu taumi;tjrwxily; usiaewmy/ 'galumi t' we;u aumi;rjzi tvr½b;vl b&m;tavmi; awmu qwm[meAmea&mualumi; uovaumi; rawu qwmr[wygb;? b0csr;om &apEi w,vl ,lun ,qtywuovaumi;rrs;uom qvwmyg}}vl ajz½i; ajymlum;vu&w,/ t' tajz[m rm&ewu ajymwaumi;rel qupy lun,i tve½i;aeygw,/ 'galumi t|u xmrmv ]]yanemw-aumi;rjzi tvr½[aom pum;u? 0¥*gr rma&e Ow yn oEm,-rm& ew uajymw 0#b0ol a&muapwww aumi;r u&ní? bPw-b&m;tavmi;u qwmyg}} w/ 'galumi eAmea&mualumi; uovu y,wm r [wb;vlwxpcs rwxm;lu&r,/

aemuly;awm b&m;tavmi;awm[m t' we;u tpmiwcw 'u&p&,mtusiu ÓPx; w&m;x;&apEiw tusiaumi;vlv ,lun ,q ae q jzpygw,? 'galumi-

e'ery aomwme? t,0gawm 0aomoa,/ u0ar y[wwó? avm[w Eyoóa,/ avm[aw oó rmer? yw aor0 oów/ raoo c,rmaeo? ba,sm pw yo'w/ ba,sm ow p ynm p? orm" rr w|w- vlv ajymqygw,/

t, 0gawm-wucwaeaom þavon? e'ery aomwme-jrpw\ a&awuaomvn;? 0aomoa,-ajcmuaoapE iao;\/ y[ wwóar-jyi;pmtm;xwon pw½aom ig\? avm[w-ao;u?u0 e 0yoóa,-tb,alumi rajcmuaoapEiy ½ten;/

avm[aw oó rmer-ao;ajcmuce;om; v0i? yw aor0 oów-on;ajcEi ovyvn; ajcmuom;rn/ (roO-tom;v ajcmuce;om; rn)/ raoo c,rmaeo- tom;rsm; uece;om; v0i? pwpwon? ba,sm yo'w-omí lunay rn/ rr-igtm;? ow p ynm p orm"-owynm Ei orm"onvn;? ba,sm w|w-omí cilr wnway rn-w/

t'g[m tpmrpm;y aejci;jzi tao; tom;aw on;ajc ovyaw ajcmuce; om;r,? t'vajcmuce;om;wtcg pwlunvily; ow orm" ynmaw x;x;jcm;jcm; jzpvmvr r,vl ,lunly;b&m;tavmi;awmu rm&ewu jyelum;vuwpum;y? rm&ew uv tpmrpm;y aejci;jzi w&m;x; &om;vrr,xily;awm w&m; x;&om;rm p;&rvl vmly; jzm;a,mi; ajymqwmy? aemuly;awm y00*qw&[e;ig;yg;uv tpmrpm;y usijci;jzi ÓPx; w&m;x;u&ly; b&m;jzpvr r,vl ,luny;awm owluw&m;0;em,bl &n½,ly;b&m;tavmi;xrm0wBu;0wi, ty ,i; ivíaeluw,/ 'galumi 'u&p&,m tusi uyi t'we;u b&m;jzpalumi; tusiaumi; vl ,

lun ,qaeluaumi; xi½m; aeygw,/

reueaom qijciÓP jzpay:vmon

'gayr 'u&p&,mtusiu usiv ajcmuEplumwtcgusawm b&m;tavmi;awm rm 'v pO;pm;qijciÓP jzpay:vmw,/ a½;t wwumvu orP jAm[mPqw &[e;ojrwaw u,[mu,yiye;atmivyly; tvetccuw qi;&'uaO'emawu cpm;cluw,qwmv ig,c cpm;&oavmu½rmy? aemi tem*wumvrm &[e; ojrwaw u,[mu, yiye;atmivyly; tvetccuw qi;&'uaO'emawu cpm;lu vrr,qwmv ig,ccpm;&oavmu ½rm y? ,cyplyeacwü orPjAm[Pqw &[e; o jrwaw u,[mu, yiye;atmivyly; tve tccuw qi;&'u aO'emawu cpm;aeluw, qwmv ig,c cpm;&oavmu ½rmy? 'gxuawm ryvleEib;/ olaomv ig[m tvetccuw 'u&um&umac: ''u&p&,mtusijzi yuwvw &Eiw uolvw&m;xu omvejrijrwaom uav om wlu y,pr;Eiaom t&,ÓP tjrix;u r& ygwum;? (o,m E acg tanm ra*g aAm"m,) u, yiye;atmiusiw ''u&p&,mr wyg;aom tusivr;onomv{i treuo&e jzpavoavm? treuo&e tjcm;wyg;aom tusi vr;½avo avm-v b&m;tavmi;awmrm tBuÓPjzpay: vmw,/

t'v tBuÓP jzpay:vmly;awm oi, b0we;u crn;awm oa'g'eri;Bu; v,xe r*vmiyaepOtcgrm oajyyiatmuü yXrpsmeu &ly; Oipm;aecb;wmu jyevn trw&vmw,? (o,m E acg {aom ra*g aAm"m,) t' yXrpsme tusivr;[m treu o&e jzpavovm;v qijcirw,/

oi, b0u psme&cy

b&m;tavmi;awmu uqevjynaerm zm; jriawmrcygw,? e,ev 0gqvavmurm oa'g 'eri;Bu;u v,xer*vmy usi;y[ewygw,/ t' v,xer*vmy usi;yaewe;u oajyyi&yrm b&m;tavmi;awm oi,uav;u aumi;jrww tci;tusi;rsm;jzi oyxm;w,? ab;yw0e;usi ruevelumrsm;v vlclpm um&xm;w,? txe; awmrsm;uv ½½aoao apmia½muaeluw,/ 'gayr v,xer*vmyu b&iu,wi usi;yw yqawm tirwe cr;em;Bu;us,ly; tvewi w,ayvrr,? lun½ci½wvwi;u lun½ vluayvrr,/ 'galumi txe;awmrsm;uv ri; om;uav; tyaysmaew, v xily; cPavmu taee v,xer*vmyu om;ly; lun½luw,/

t'tcserm b&m;tavmi;awm ri;om; oi,uav;u [['' lunly; txe;awmaw r½alumi; owme vtyae&mu xly; wiyviac xiw,? bOrsm;pmu yg&rtxygvmwtwu Em acgi;r Oiav xuavu ½aew,? wcPtav; twi;rmy (tm½Bur-Owu? tm½ o;oyqijci r-Opm&? Epor Or;ajrmur-yw? pw½ive; csr;omr-oc? p;puwnlunr-orm"-qw) t*gig;yg;½w yXrpsmeu a&muly;aew,/ txe;awmrsm;[m cPavmu &n½,ly;om;ayr [a&muawm lun½p&maw pm;aomu p&mawelqawm tcseu uere;ro ueom;vl tawmlumom;w,? opyiawu t&yawawmi wjcm;bu a&muuelyw? 'gayr b&m;tavmi; awm½&m opyi&yuawm ra½rajymi;y wnlry ½aeow? b&m;tavmi;awmuav;v vy½m; jci;r½y liroupm xiaew,? t'gu awjrilu &awm txe;awmrsm;u oa'g'eri;Bu; tm;ajym lum;luw,? oa'g'eri;Bu;uv ae&yrajymi;a½l y wnlr wnaewmel om;awmoi,tav; lir oupm xiaewmu jri&awm tvetloly; om;awmuav;u ½c;ygow/

t' v,xer*vmiypO oi,bOu&cw tmemygepsmeu cwiu ajymcwtwi; jyely; ow&vmw,? t'v ow&ly;awm ]]t'-tmem ygepsme tusivr;[m treuo&e jzpavovm;}} vlv qijcirw,? t'v qijcily;awm ({aoO ra*g aAm"m,) {aoO-þtmemygepsme tusi onomv{i? aAm"m,-opmav;we w&m;reu o&etvlig? ra*g-vr;reaywn;-vl q;jzw csucsvluw,? t'we;u c;pm;c&w psmecsr; omu tveat;csr;wm aumi;wmu;? 'galumi ]] (u E acg t[ wó ocó bm,mr) ig[m t' tmemygepsmecsr;omu&atmi tm;xw&rm alumu ovm;}}vl ol[mol ar;lunw,? (e acg t[ wó ocó bm,mr) ig[m t' tmemygepsme csr;omu &atmi tm;xw&rm ralumuygb;}} vlv pO;pm;rw,/

စာမျက်နှာ ၁၄ သို့ဆက်ရန်–

# မေတ္တာဟူသည်

မုဒိုံဆရာတော်

ယခင်လမှအဆက်

## ၆ ။ ။ အနတိမာနီ " မာန် မာနမရှိသူ"

အမျိုးဇာတ် အနွယ်ကိုမှီ၍ မာန်ထောင်လွှားခြင်း ၊ ပရိယတ် ပဋိပတ် ဂိုဏ်း ဂဏဂုဏ် စသည်ကို မှီ၍ မာန်ထောင်လွှားခြင်း စသော မာန်ဖြစ်ခြင်း ဝတ္ထုတို့ဖြင့် သူတပါးအပေါ် မထေမဲ့မြင် မပြု သူကို "အနတိမာနီ" မာန် မာနမရှိသူလို့ ဆိုပါတယ်။

သူတပါးကို အထင်သေး၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးပြီး မရှိမသေ မထေမဲ့မြင် ပြောဆို ပြုမူနေရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ 'မေတ္တာ' အစစ်ဖြစ်ဖို့ခက်ပါတယ်။ တချို့ သံဃာတော်တွေထဲမှာပင် ဂိုဏ်း ဂဏ မတူတာနဲ့ဘဲ အလေးအမြတ် ပြုသင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေပေမယ့် မရှိမသေ ပြောဆိုပြုမူနေတာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှာ မေတ္တာ ဘာဝနာပွားဖို့ ခက်ပါလိမ့်မယ် ။

အချို့သူတို့မှာ မောက်မာလိုခြင်း ပြိုင်လိုခြင်း အနိုင်ရလိုခြင်း စသော သဘောများ ရှိတတ်လေရာ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားရာ၌ အနှောက်အယှက် အတား အဆီး များပင်ဖြစ်၍ သမာဓိ မဖြစ်နိုင်၊ အလွန်သိမ်မွေ့သော မာန ကလေးများပင် အနှောက်အယှက် ဖြစ်တတ်သေးရာ 'အတိမာန' မှာမူကား ဆိုဘွယ်ရာ မရှိပါ။ "ဘာမျှမစွမ်းဆောင်နိုင်ဘူး" လို့ထင်ရတဲ့ သူထံမှာလည်း မောက်မာတဲ့ စိတ်ထားနဲ့ မထေမဲ့မြင် မပြုအပ် မပြောအပ်ပါဘူး ။ မထင်မှတ် မလိုလားအပ်တဲ့ ဘေးအန္တရာယ်တွေ ရောက်လာတတ်ပါတယ် ။

ဘုရားရှင်၏ ဆွေတော် မျိုးတော်များဖြစ်ကြတဲ့ သာကီဝင်မင်းတွေ ဝိဋူဍဘ ဘေးသင့်လို့ အမျိုးပျက်တာ အမျိုးမာန်ထောင်လွှား၍ ဝိဋူဍဘ မင်းသားအပေါ် မထေမဲ့မြင် ပြုမိခဲ့ ခြင်းကြောင့်ပါဘဲ ။

ဒါ့ကြောင့် မာန်ထောင်လွှားခြင်း မရှိပါဘဲ သူတပါးကို မထေမဲ့မြင်မပြု ကူညီတတ်ခြင်း, ငဲ့ညှာတတ်ခြင်းစတဲ့ နူးညံ့ ပြောင်းပြောင်းတဲ့စိတ် ရှိမယ်ဆိုရင် ထိုသူမျိုးမှာ မေတ္တာဘာဝနာ တမင်ပွားစရာမလိုဘဲ မေတ္တာစိတ် ဖြစ်လျှက် ရှိသောကြောင့် အိပ်–နိုး ချမ်းသာ, စတဲ့ မေတ္တာအကျိုး ဆယ့်တစ်မျိုး မပြတ် အကျိုးပေးလျှက် ရှိနေမှာ အမှန်ပါ ။

## ၇။ ။ သန္တုဿကော " ရောင့်ရဲလွယ်သူ"

ရတတ်သမျှ , ရှိတတ်သမျှ , ဖြစ်တတ်သမျှ , နှင့် တင်းတိမ် ကျေနပ်မှုရှိသူကို "သန္တုဿက" ရောင့်ရဲလွယ်သူ ဟု ဆို၏ ။

၁။ ယထာ လာဘ သန္တောသ –ရသမျှနှင့် ရောင့်ရဲခြင်း ။

၂။ ယထာ ဗလ သန္တောသ –စွမ်းနိုင်သမျှနှင့် ရောင့်ရဲခြင်း ။

၃။ ယထာ သာရုပ္ပ သန္တောသ –သင့်လျော်တာနှင့် ရောင့်ရဲခြင်း။ ဆိုတဲ့ ရောင့်ရဲခြင်း သုံးမျိုး ရှိပါတယ် ။

အဲဒီသုံးမျိုးကို စားစရာ, ဝတ်စရာ, နေစရာ, ဆေးဝါး ခတ်စာ, ဒီလေးမျိုးနဲ့ မြှောက်ပွားလိုက်ရင်တော့ ရောင့်ရဲခြင်း တစ်ဆယ့်နှစ်မျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီတစ်ဆယ့်နှစ်မျိုးဖြင့် ရောင့်ရဲနိုင်ရပါမယ်။ မရောင့်ရဲနိုင် သူများအဖို့မှာတော့ မရသေးတာကို ရဘို့ ရှာဖွေရ , ကြောင့်ကြ စိုက်ရသဖြင့် ဗျာပါရတွေများခြင်း၊ ရှာ၍မရလျှင် စိတ်မချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ရပြန်လျှင် ပိုရအောင် ရှာရခြင်း ၊ ရှာတိုင်းမရသောအခါ စိတ်မသက် မသာ ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်တို စိတ်ဆိုးခြင်းများ ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ မရနိုင်တာကို ရချင်လို့ မပြုထိုက်မပြုသင့်တာ ပြုမိယင် ရာဇဝတ် အပြစ်လဲ သင့်တတ်ပါတယ် ။ လိုချင် ရချင် နေသမျှ ဆင်းရဲနေမှာပါဘဲ။ လိုချင်စိတ်ရချင်စိတ် ရှိနေသမျှတော့ နက်ရှိုင်းလှတဲ့ ဆင်းရဲတွင်းကြီး ဆင်းရဲသံသရာကြီး ထဲကို ဆင်းနေတယ်လို့ မှတ်ယူရမှာပါ။

သူဌေး သူကြွယ်ကြီးတွေဟာ ရသမျှနှင့် မရောင့်ရဲနိုင်တဲ့ အတွက် ချမ်းချမ်းသာသာ မနေနိုင်ကြဘဲ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ပင်ပန်းနေကြရတယ် ၊ ရဖို့ချည့် အမြဲတမ်း စဉ်းစားနေကြရတယ်၊ ရနိုင်မဲ့ အတွေး သံသရာထဲမှာ အချိန်တွေအများကြီး ပေးနေကြရတယ်။ ရသမျှနှင့် ရောင့်ရဲနိုင်ရင်တော့ စားရုံ ဝတ်ရုံမျှ ပြည့်စုံနေတဲ့ သူမှာလဲ ချမ်းသာနေတာပါဘဲ။ ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က ' သန္တုဋ္ဌီ ပရမံ ဓနံ ' ဖြစ်သမျှ ရသမျှနှင့်

ရောင့်ရဲခြင်းသည် အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံး ဥစ္စာလို့ ဟော တော်မူခဲ့တာပါ ။ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကြည့်ရင်လဲ အလွန် သဘာဝ ကျတဲ့ စကားပါဘဲ။ ဒီအကြောင်း အရာတွေကို ကြည့်ခြင်း အားဖြင့် ပင်လျှင်'မေတ္တာဘာဝနာ' အလုပ် အားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အစစ အရာရာ ရောင့်ရဲနိုင်ဖို့ လိုအပ်တယ် ဆိုတာ ထင်ရှား လှပါတယ် ။

## ၈ ။ ။ သုဘရော "မွေးမြူ ပြုစုလွယ်သူ"

သူတပါးကို အမှီပြုနေရသူ ဖြစ်ပါလျက် သူကျွေးသမျှ ပေးသမျှနှင့် ကျေနပ်မှု မရှိသူကို၊ **ဒုဿ ရ** 'အမွေးမြူခက်သူ' ဟု ဆို၏။ ထိုသို့မဟုတ်ပါဘဲ ကျွေးသမျှ မွေးသမျှ ပေးသမျှနှင့် ကျေနပ်သူကား၊ **သုဘရ** 'အမွေးမြူလွယ်သူ' ဟုမှတ်ရပါမည်။

## "မွေးမြူမှု -၄-မျိုး"

မိမိ ကိုယ်ကို မိမိ အမွေးခက်သူ ။
မိမိ ကိုယ်ကို မိမိ အမွေးလွယ်သူ ။
မိမိ ကိုယ်ကို သူတပါး အမွေးခက်သူ ။
မိမိ ကိုယ်ကို သူတပါး အမွေးလွယ်သူ ။

မိမိ ကိုယ်ကို မိမိ အမွေးခက်သူ ဆိုတာ၊ အချိုရလျှင် အချင်ရှာ၊ အချင်ရလျှင် အချိုရှာ ၊ ဒါရလျှင် ဟိုဟာမှ၊ ဟိုဟာရလျှင် ဒါရမှ ဆိုတဲ့ သူမျိုးကို၊ "မိမိကိုယ်ကို မိမိ အမွေးခက်သူ"လို့ဆိုပါတယ် ။ထိုသို့မဟုတ်ပါဘဲ ကောင်းသည် ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ၊ ရတတ်သမျှ ဖြစ်တတ်သမျှနှင့်ပင် ရောင်ရဲ ကျေနပ်စွာ နေနိုင်ပြီး မိမိ အလုပ် မိမိ အားထုတ် နေ သူကို၊ "မိမိ ကိုယ်ကို မိမိမွေးမြူလွယ်သူ" လို့မှတ်ရပါမယ် ။

အကြင်သူသည် အကောင်းကို ပေးစေကာမူ၊ မျက်နှာ မသာမယာ မနှစ်သက်သည့် အမူအယာကို ပြတတ်၏။ ပေးသူကို ရန်လိုတတ်၏ ။ ဒါမှ ပေးရသလား ဒါကို မလိုချင်ဘူး မကြိုက်ဘူး စသည်ဖြင့် ပေးသူကို တဖြစ် တောက်တောက် မကျေနပ်မှုကို ပြောဆိုတတ်၏၊ မာန်မဲ ကြိမ်းမောင်းတတ်၏၊ အပြစ်တင်တတ်၏။ ထိုသူသည် "သူတပါး အမွေးမြူ ခက်သောသူ" သာဖြစ်၏။

## "မွေးမြူ ခက်သော ဘုန်းတော်ကြီး"

ဗြိတိသျှ ခေတ်တုံးက မော်လမြိုင်နယ်မှာ ဘုန်းတော် ကြီး တပါးဟာ၊ ကြက်သားဟင်း မပါလျှင် ဆွမ်းမစားဘူးတဲ့၊ ဒကာ ဒကာမတွေက အမြဲတမ်း ကြက်သားဟင်း ပါအောင် ကြောင့်ကြ စိုက်နေကြရတယ်။ တနေ့မှာ ခရီးသွားကြရင်း ဆွမ်းကပ်တဲ့အခါ အကြောင်း မညီညွတ်လို့ ကြက်သားဟင်း မပါတာကို သိတော့ဘုန်းတော်ကြီးက မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီး အဲဒီနေ့ ဆွမ်းမစားဘဲ နေပါသတဲ့ ။ ဒီဘုန်းတော်ကြီးဟာ 'သုဘရ မဖြစ်ဘဲ၊'ဒုဿ ရ' သူတပါး မွေးမြူ ပြုစုရ ခက်သူ ဖြစ်နေပါတယ် ။

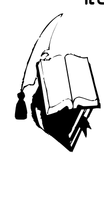
ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး နဲနဲများများ ရသမျှ ပေးသမျှ နှင့် ကျေနပ်စွာ နေထိုင်တတ်သူ, သို့မဟုတ် ရဟန်းဆိုလျှင် လည်း လှူသမျှနှင့် ကျေနပ်စွာ , ကြည်လင်သော မျက်နှာရှိ သည် ဖြစ်၍၊ လက်ခံ မျှတ ရောင့်ရဲနေသူကတော့ "သူတပါး တို့ မွေးမြူလွယ်သူ" ဘဲဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုဘဲ ဖြစ်ဖြစ် ၊ သူတပါးကဘဲ ဖြစ်ဖြစ် ၊ မွေးမြူ ခက်သူဟာ "မေတ္တာဘာဝနာ" ပွားဖို့ ခက်ပါလိမ့်မယ် ။ အခြားဘာဝနာ များလည်း ဖြစ်ဖို့ လွယ်လှမယ် မဟုတ်ပါဘူး ။ ဒါ့ကြောင့် မေတ္တာစသော ဘာဝနာ အစစ်အမှန် ဖြစ်ရေး၌ ၊ လွယ်ကူစေရန် ပြုစု မွေးမြူရ လွယ်သူ "သုဘရ" ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ဖို့ ညွှန်ကြားတော်မူတာပါဘဲ ။

## ၉ ။ ။ အပ္ပကိစ္စ "ကိစ္စနည်းပါးသူ"

မိမိပြုလုပ်ရမည့် အလုပ်မှတပါး အခြား မသက် ဆိုင်သော အကျိုးမရှိသော အလုပ်များ၌၊ ကြောင့်ကြ စိုက် နေသူကို၊ 'ဗဟုကိစ္စ' အလုပ်များသူ , ဟု ဆို၏ ။

'မေတ္တာဘာဝနာ' တကယ်ပွားမည့်သူမှာ မိမိ ကိုယ်နဲ့ စပ်တဲ့ မလွဲမကင်းသော အလုပ် ကိစ္စမှတပါး၊ အခြား မည် သည့် အလုပ်ပို ကိုမျှ မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အလုပ်ပို , မလုပ်သူ ကို 'အပ္ပကိစ္စ "အလုပ်နည်းသူ" ဟု ခေါ်ဆိုပါတယ်။ မသက်ဆိုင်သည့် အလုပ်ကိစ္စ၌ ပျော်မွေ့တတ်ခြင်း , စကားများ မှု၌ ပျော်မွေ့တတ်ခြင်း , အပေါင်းအသင်းများ၌ ပျော်မွေ့တတ်ခြင်း စသည်ဖြင့် အကျိုးမဲ့သော၊ အလုပ်များ၌ ပျော်မွေ့ တတ်သူ များကား ၊ ကိစ္စများ၍ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပေ ။

ထို့ကြောင့် 'မေတ္တာဘာဝနာ' ပွားမည့်သူမှာ 'ဗလိ ဗောဓ' ဆယ်ပါး ကင်းအောင် ဖြတ်တောက် ရှင်းလင်း ထားရမည့် , အဖြစ်ကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၌ မိန့်ဆိုထားပါတယ်။ ' အပ္ပ ကိစ္စ' ပုဂ္ဂိုလ်များတို့သာ ပဋိပတ် လုပ်ငန်း၌ ဖြစ်မြောက် ပေါက် ရောက်အောင် အားထုတ် နိုင်မည်ဖြစ်၍၊ ' မေတ္တာ ဘာဝနာ ' ၏ ရှေ့သွား အကျင့်များ၌ ကိစ္စနည်းပါးသူ ဖြစ်ရမည့်အရေးကို အကျင့်တခုအနေဖြင့် ဟောကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည် ။



# စိတ်

မောင်သလ္လာ

**စိတ္တေန နိယတိ လောကော ၊**
**စိတ္တေန ပရိကဿတိ ။**
**စိတ္တဿ ဧကဓမ္မဿ ၊**
**သဗ္ဗေဝ ဝသမန္ဝဂူ ။ “ဓမ္မပဒ”**

လောကကြီး တခုလုံးကို၊ စိတ်က လိုရာပို့၏၊ လိုရာဆွဲ၏ ၊ လိုရာဆောင်၏။ စိတ်၏ အလိုအတိုင်း လောကကြီးသည် ကောင်းသည်ဖြစ်စေ ဆိုးသည်ပြစ်စေ လိုက်ပါ ပြုလုပ်ရ၏။ ငြင်းပါယ် ခွင့်မရှိ၊ ငြင်းပါယ် စွမ်းအား မရှိရှာပေ။

လောက ဟူသည်မှာ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံသား လူလောက နတ်လောက ဗြဟ္မာလောက အပါယ်လောက အားလုံးကို ၊ ဆိုလိုပါသည် ။

စိတ်သည် လျင်၏ ၊ မြန်၏၊ ပေါ့ ပါး၏၊ နူညံ့၏ ၊ သိမ်မွေ့၏။ ကျမ်းထမ်းခက်မာ၏၊ ရိုင်းပြရုတ်ရင်း၏၊ မြင်နိုင်ခက်ခဲ၏။ ထိုစိတ်သည် ဖမ်းဆီးနိုင်, နှိမ်နင်းနိုင်, ထိမ်းချုပ်နိုင်, နှိပ်ကွပ်နိုင်,ဘို့မှာ အလွန့် အလွန် ခက်ခဲလှ၏၊ ပညာမဲ့သူတို့၏ အတတ်တို့ဖြင့် မစွမ်းဆောင်နိုင်၊ လူလိမ္မာ ပညာရှိသူတို့၏ အစွမ်းဖြင့်သာ စွမ်းဆောင်နိုင်သော အရာသာဖြစ်၏ ။ ထိုစိတ်ကို တကြိမ်မျှ အလို လိုက်မိပါက အကြိမ် ရာထောင်မက ထပ်ခါထပ်ခါ အလိုလိုက်ပေးရမိ၏။

ထိုစိတ်သည် စင်ကြယ်မြင့်မြတ်သော အာရုံ ဝတ္ထုတို့၌ မပျော်မွေ့ ၊ ရှုတ်ထွေး ပွေလိမ်သော အာရုံ ဝတ္ထု တို့၌သာ ပျော်မွေ့တတ်၏။ ထိုစိတ်သည် ‘ယင်˜ ကောင် နှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူ၏၊ ‘ယင်˜ တို့သည် မကောင်းသော အနံ့ အသက်ရှိရာ၌သာ နားနေတတ်၏ ၊ သူ နားနေရာ မှန်သမျှတို့၌လည်း မကောင်းသော အရာတို့ဖြင့်သာ လွှမ်းမိုး၍ ထားခဲ့၏ ၊ သူ့ကြောင့် ရောဂါကို ဖြစ်စေ၏ ၊ အတိဒုက္ခ ရောက်ရ၏ ၊ အသက်ကိုပါ ပျက်စီး ဆုံးရှုံး ရတတ်၏ ၊ ကောင်းကျိုးကို မဖြစ်စေ မကောင်းကျိုးကိုသာ ဖြစ်စေ၏ ။

## “ ပါပသ္မိံ ရမတိ မနော ”

စိတ်သည်လည်း ထို့အတူ မကောင်းသော, အပြစ်များသော, ဘေးရှိသော, အာရုံ ဝတ္ထုတို့၌သာပျော်မွေ့ တတ် သဖြင့်၊ မကောင်းသော, အပြစ်များသော, ဘေးရှိသော, အာရုံ ဝတ္ထုတို့နှင့် လူးပေလျှက်၊ ရစ်ပတ်လျှက်၊ နှောင်ဖွဲ့လျှက်၊ ရှိနေသော ထိုစိတ်က၊ လောကကြီးကို မကောင်းသော အရာများစွာ တို့ဖြင့်သာ လွှမ်းမိုး၍ ထားတတ်၏။ ထိုစိတ်က လောကကြီးကို အတိဒုက္ခ ကျရောက်စေတတ်၏၊ အစာရေစာ တို့ကို ရှားပါးစေလျက် ငတ်မွတ်စေတတ်၏၊ ရောဂါမျိုးစုံ ကျရောက် စေလျက် ဖျက်ဆီးတတ်၏၊ အဆိတ်လက်နက်, ဓားလက်နက်, အနုမြူ လက်နက် စသော လက်နက်မျိုးစုံကို ဖြစ်စေလျက်၊ လောက လူသားထုကြီး တခုလုံးကို ဤကမ္ဘာမြေပေါ်မှ အပြီးအပိုင် တဦးတ ယောက်မျှ မကျန် မရှိရအောင် ပြုလုပ်တတ်၏၊ ဖျက်ဆီး တတ်၏၊ လူသားလောက အမှီပြုနေကြတဲ့ ဤကမ္ဘာမြေကြီးကို လဲ လုံးဝ ပျက်သုန်းသွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။

ထို့ကြောင့် စိတ်သည် ကျမ်းထမ်းခက်မာ၏၊ ရိုင်းပြရုတ်ရင်း၏၊ အမုန်ရစ်၍ နေသော ဆင်ရိုင်းကြီးကဲ့သို့ ထိန့်လန့်ဘွယ်ကောင်းလှပါ၏။ ဆင်ရိုင်ကြီးကို ဆင်ယဉ် ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်သည့် နည်းလမ်းသည်ရှိ၏။ ထို့အတူ ကျမ်းထမ်း ခက်မာသော , ရိုင်းပြသော, ရုတ်ရင်းသော, စိတ်ကို၊ ယဉ်ကျေးသော, သိမ်မွေ့သော , နူညံ့သော, အထက်တန်းကျသော , ဖြူစင် မြင့်မြတ်သော, စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ် ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ရန် အတွက် နည်းမှန် လမ်းမှန် သည်ရှိပါ၏။ ထိုအရာကား စိတ်ကို, စိတ်ဖြင့် ပြုပြင်သော နည်းပင်ဖြစ်၏ ။

“ရေကြောင့် ညွှန်ဖြစ် ၊ ထို ညွှန်ညစ်လည်း ၊ စင်လစ်ရေကြောင့်၊ သွေ မထောင့်ဘူး ။ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် ၊ စိတ်ချေးညှော်လည်း ၊ ဆေးလျော် စိတ်ပင် ၊ စင် မစင်ကို၊ ကိုယ်ပင် ဖန်ပြု၊ သူ မပြုသည်၊ စင်မှု ကိုယ့်မှာ တာဝန်တည်း ” ညွှန်တို့ သည် ရေကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်ရ၏၊ ရေကြောင့် ဖြစ်သော ထိုညွှန်ကို၊ ရေ

ဖြင့်သာ ဆေးကြောမှ စင်ကြယ်နိုင်၏ ။ မကောင်းသော အမှု တို့သည် မကောင်းသော စိတ်ကြောင့်သာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ မကောင်းစိတ်တို့ ကင်းပြောက်စေရန်မှာ ကောင်းစိတ်ဖြင့်သာ ပြုပြင်မှ ရနိုင်မည်ဖြစ်၏ ။

## " ပါပံ စိတ္တံ နိဝါရယေ "

စိတ်သည် တခါတရံ၌ အာရုံကိုအမှီပြု၍ ကောင်း သည်လည်းရှိ၏၊ ဆိုးသည်လည်းရှိ၏၊ နည့်သည် သိမ်မွေ့ သည်လည်းရှိ၏၊ ကျမ်းထမ်းခက်မာ သည်လည်းရှိတတ်၏။ မကောင်းသော စိတ်ထား ဖြစ်ပေါ်လာခိုက်၊ သတိယှဉ်၍ ကောင်းစိတ်ဝင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်၊ မကောင်းသော အမှု တို့သည် မဖြစ်ပေါ်လာဘဲ၊ ရပ်စဲ၍သွားပေမည်။ အကြင်အကြင် ခဏ၌၊ အကြင်အကြင် သို့သော စိတ်သည်၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုထို ခဏ၌၊ ထိုထို စိတ်ကို လိုက်၍ သိမှတ်သည်ရှိသော်၊ ရှေ့ ဖြစ်သောစိတ်သည်၊ ကွယ်ပျောက်၍၊ နောက်စိတ်သည်သာ ထင်ရှား၏။ ထို ထင်ရှားဖြစ်လာသော စိတ်အစဉ်သည်၊ အမှန် ကိုသိသော စိတ်ဖြစ်၏။ အမှန်ကိုသိသော စိတ်က၊ မကောင်းမှု ကို မဖြစ်စေ။ ကောင်းမှုကိုသာ ဖြစ်စေ၏။ မကောင်းကျိုးမပေး၊ ကောင်းကျိုးကိုသာ ပေး၏။ ဤသို့သာ စိတ်ကို ဆုံးမရာ၏။

## " စိတ္တံ ဒန္တံ သုခါဝဟံ "

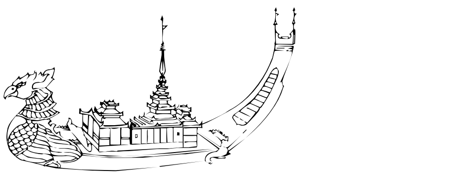
မကောင်းသော စိတ်ကို ကင်းပျောက်စေ၍ ကောင်း စိတ်အစဉ် ဖြစ်စေသည်မှာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် နည်းလမ်း ဝိပဿနာ အလုပ်ပင်ဖြစ်၏။ စိတ်ကို စိတ်ဖြင့် ရှု မှတ်ရသော၊ ကြည့်ရှုရသော၊ ထိုဝိပဿနာအလုပ်ကို၊ အား ထုတ်သောသူသည် ။ ကိလေသာကို ကင်းစေ၏။ စိုးရိမ်မှုကို လွန်မြောက်၏။ ငိုကြွေးမှုကို လွန်မြောက်၏။ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းကို ချုပ်ငြိမ်း၏။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကို ချုပ်ငြိမ်း၏။ အရိယာမဂ်ကိုရ၏ ။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရ၏။ ဤအကျိုး " ၇ " မျိုးသည် မိမိစိတ်ကို မိမိဆုံးမနိုင်သော သူတို့၏ ရအပ်သော ကောင်းကျိုးတို့ပေတည်း ။

ထို့ကြောင့် စိတ်သည် ရိုင်းလျှင်လည်း အောက်ဆုံးသို့ ရောက်အောင်ပို့၏ ။ ယဉ်လျှင် လိမ္မာလျှင်လည်း အထက်ဆုံး အ မြင့်ဆုံး နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်ပို့ဆောင်၏။

## " စိတ္တံ ရက္ခေယျ မေဓာဝီ "

ဉာဏ်မဲ့သူတို့မှာ မိမိစိတ်ကို နားမလည်နိုင်ကြ ။ မသိ ကြသဖြင့် ၊ လွဲမှားသော အတွေးအခေါ် အမျှော်မြင်မဲ့စွာ၊ စိတ် ၏အလိုအတိုင်း မိုက်မှားမိကြ၏၊ လုပ်ဆောင်မိကြ၏။ မှားသည် ကိုလည်း မှားသည်ဟုမထင်၊ ငါမှန်သည်ဟုသာ လွဲမှားသော မသိစိတ်ဖြင့်၊ အမှားကို အမှန်လုပ်က၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဟုတ်ထင် ဘဝင်မြင့်တတ်၏ ။ မိတ်ဆွေသူ ငယ်ချင်း အတူ နေတို့၏ အပေါ်၌လည်း နားလည်မှုမရှိနိုင်၊ ရတနာသုံးပါး မိဘ ဆရာသမားတို့၏ အပေါ်၌လည်း၊ ရိုသေ ကိုင်းရှိုင်းမှုနည်းပါး၊ အများသူငါနှင့် ဆက်ဆံရာ၌လည်း၊ အချိုးမပြေလှသဖြင့် ၊ ဘဝဘဝ သံသရာ ကျင်လည်ရာ၌၊ အောက်သံသရာမှာ၊ နစ်မွန်းတတ်ပါ၏။ စလေဆရာ ဦးပုညက ဒီလို လူတွေအတွက် ၊ ဒီလို ဆုံးမချက်ကလေးတခု ပြုထားခဲ့ပါ၏။ " နင်ယခု မေ့ပုံလို၊ တွေ့မကြုံစခန်း၊ ပယ်လေးဝ သောကဘုံမှာ၊ မြေရရုံ ရှိတော့ ခမ်း၊ အောက်ဝီစိ သောင်းအင္ဂူ၊ ခေါင်းမပြူစတမ်း၊ နှစ်အရှည် နှစ်မည့်လမ်းကိုလ၊ နင်မျှော်စမ်း နင့်ကိုယ် ,ဒေသနာ ထင် အလင်းရယ်နဲ့ ,နင်အဖြင်း ပိုထက်သာပို " စသည်ဖြင့် ဆုံးမခဲ့၏။ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်အမျှော်မြင် ရှိကြသူတို့သည်၊ အာရုံကို အ ကြောင်းပြု၍ ဖြစ်လာသော မိမိစိတ်ကို ၊ ကောင်း မကောင်း၊ နားလည်သိမြင်ပြီး ပြုပြင်ကျင့်သုံး နေထိုင်ရပေမည်။ အမှားအမှန် ဝေဖန်နိုင်၍ ဆင်ခြင်ဉာဏ် ရှိသူတို့ကို ဘုရားအစရှိသော ပညာရှိ အပေါင်း သူတော်ကောင်းများစွာက၊ အဟောဝတ၊ အဟော ဝတ၊ အဟောဝတ၊ လို့ ၊ မြွက်ဆိုကြမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပေ တော့သည် ။

★လူပြည် နတ်ပြည် ဗြဟ္မာပြည် ကျင်လည်စိတ် ကြောင့်သာ ။
အပါယ်လေးပါး ရောက်သူများ မမှားစိတ်ကြောင့်သာ ။
ကောင်းဆိုး ယုတ်လတ် ဖြစ်လာတတ် မှတ်ကြ
စိတ်ကြောင့်သာ ။
စိတ်ကိုနိုင်က ဘေးဒုက္ခ မှချမရောက်ရာ။
နိဗ္ဗာန်သာခေါင် ဘေးမဲ့ဘောင် စိတ်ဆောင်ပို့နိုင်ရာ။ ✡



# တပို့တွဲလ ထမနဲပွဲ

အရှင်တေဇသန (မန်းတက္ကသိုလ်)

ယခုအခါ ပြည်ပရောက် ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ရိုးရာဓလေ့ ပွဲတော်များ ကျင်းပရာတို့တွင် တပို့တွဲလ ထမနဲပွဲကို နိုင်ငံအသီးသီး၌ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ကျင်းပပြုလုပ်လာကြသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက်မှာဖြင့် ဘယ်ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတွင် ထမနဲပွဲ ပြုလုပ်မလို့တဲ့ စသည်ဖြင့် မြန်မာ လူမျိုးများ အကြားတွင် ရေပန်းစားလာနေသည်။ အချို့လူငယ် လူရွယ်များမှာလဲ ထိုရိုးရာဓလေ့ပွဲတော်နှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ခံ သမိုင်းကြောင်းကို သိလိုသဖြင့် မေးမြန်းလာကြသည်။ သို့အတွက်ကြောင့် တပို့တွဲလ ထမနဲပွဲ အကြောင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှာဖွေ စုဆောင်း၍ တင်ပြလိုက်ပါသည်။

တပို့တွဲလသည် မြန်မာလ ၁၂ လတို့အနက် ဆယ့်တစ်လမြောက် လ ဖြစ်ပေသည်။ ဆောင်းရာသီ၏ နောက်ဆုံးပိုင်းကာလဖြစ်၍ အလွန်အေးချမ်းသောလ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုလတွင် နှာရည်များ ယိုထွက်လာအောင် အေးသောကြောင့် 'နှာရည်ယိုရွဲ တပို့တွဲ ' ဟူ၍၎င်း၊ ကျွဲချိုဖျားများ ဆတ်ဆတ် ခါအောင် အေးလှသဖြင့် 'တပို့တွဲ ကျွဲချိုဖျား ဆတ်ဆတ်ခါ သည်' ဟူ၍၎င်း တပို့တွဲလ၏ ချမ်းအေးပုံများကို ရှေးမြန်မာကြီးတို့က မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ကြပေသည်။

တပို့တွဲလ၊ ကုံသို့ကျ၊ မာဃထွန်းစမြဲ။
ပေါက်လဲပွင့်တုံ၊ ဆူးပန်ငုံ၊ မီးပုံ ယာဂုပွဲ။
(ကင်းဝန်မင်းကြီး)

ထိုလကို ဗေဒင်အခေါ်အားဖြင့် ကုံရာသီဟုခေါ်၏။ ထိုရာသီတွင် မာဃနက္ခတ်စန်းနှင့်ယှဉ်၍ မွန်းတည့်၏။ ရာသီရုပ်မှာ ရေထမ်းသမား ဆင်းရဲသားရုပ်ဖြစ်၍ ရာသီပန်းများမှာ ပေါက်ပွင့်လဲပွင့် လက်ပံပွင့်နှင့်ဆူးပန်းပွင့်တို့ဖြစ်သည်။ ယင်းလတွင် မီးပုန်းပွဲနှင့်ထမနဲပွဲတို့ကို ရာသီပွဲအဖြစ်ကျင်းပပြုလုပ်လေ့ရှိကြောင်းကို ကင်းဝန်မင်းကြီးက အထက်ပါ သံပေါက်ကဗျာတိုလေးဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ပေသည်။

ထိုတပို့တွဲလ၏အမိပ္ပါယ်ကို ဒုတိယ ကျော်အောင်စံထားဆရာတော်ရေးသားသော ဝေါဟာရတ္ထပကာသနီ အလိုအရ–ထိုလတွင် လယ်ယာလုပ်သားကြီးများသည် လယ်ယာကိစ္စအချို့ ပြီးစီးပြီဖြစ်၍ လယ်ယာလုပ် ကိရိယာဖြစ်သော ထမ်းပိုးများကို ဆွဲထားလေ့ရှိသောကြောင့် 'ထမ်းပိုးဆွဲ၊ ထမ်းပိုးတွဲ၊ တပို့တွဲ'ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု မြန်မာဆန်ဆန် ကြံဆထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

တဖန် လျှောသင်း အတွင်းဝန်ပြုစုသော ဝေါဟာရလီနတ္ထဒီပနီကျမ်း၌မူ တပို့တွဲလကို 'တပံ သူရိယော တပဋ္ဌာနံ ခါဝယတိ ပလာယတီတိ တပို့ခွဲ' ဟူ၍လည်း ပညာရှိတို့ ဖွင့်ဖြိုဟ်ပြုကြ၏။ တပံ သူရိယော တပဋ္ဌာနံ–နေပူရာ နေရောင်ပျိုးရာအရပ်သို့၊ ခါဝတိ ပလာယတိ–ပြေးသွားစေတတ်၏၊ ဣတိ တသ္မာ–ထို့ကြောင့်၊ တပို့ခွဲ–တပို့ခွဲမည်၏။ ၎င်း လျှောသင်းအတွင်းဝန်၏ အလိုအားဖြင့် တပ ခါဝယမှ တပို့ခွဲ၊ တပို့တွဲ ဟူ၍ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်လာသည်ဟု ယူဆထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

အန္ဒိယ မြန်မာစသော အာရှနိုင်ငံများ၌ ဥတု ရာသီ သုံးမျိုးအနက် ဆောင်းရာသီသည် အအေးဆုံးအချိန်ဖြစ်၏။ ထိုဆောင်း ရာသီထဲတွင်လည်း အအေးတကာ့ အအေးဆုံးဖြစ်သည့် ကာလလေးမျိုးကို ကျမ်းဂန်များ၌ ပြဆိုထားပေသည်။ ကာလတစ်မျိုးလျှင် ရှစ်ရက်ရှိသဖြင့် ယင်းကာလများကို ပါဠိလို အန္တရဋ္ဌက (အကြား၌ဖြစ်သော ရှစ်ရက်) ဟုခေါ်သည်။

၁။ တန်ဆောင်းမုန်းလပြည့်ကျော် ၁၂–ရက်မှ နတ်တော်လဆန်း ၄–ရက် အထိ ရှစ်ည။
၂။ နတ်တော် လပြည့်ကျော် ၁၁–ရက်နေ့မှ ပြာသိုလဆန်း ၄–ရက် အထိ ရှစ်ည။
၃။ ပြာသိုလပြည့်ကျော် ၁၂–ရက်မှ တပို့တွဲလဆန်း ၄–ရက် အထိ ရှစ်ည။
၄။ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် ၁၁–ရက်မှ တပေါင်းလဆန်း ၄–ရက် အထိ ရှစ်ည–တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဆောင်းရာသီ လေးလတွင် ရာသီဥတု မဖောက်မပြန် မှန်ကန်သော အနေအထား ရှိခဲ့ပါမူ တလနှစ်တလ အကူးပြောင်း ရှစ်ညသည် သာမန်ညများထက် ထူးထူးခြားခြား အေးသည့် အအေးဆုံးညများဖြစ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။

တပို့တွဲလ၏ ရာသီပွဲတစ်ပွဲဖြစ်သည့် မီးပုန်းပွဲဖြစ်ပေါ်လာပုံသည် အထက်ပါ အန္တရဋ္ဌကရက်များနှင့်ပတ်သက် ဆက်သွယ်လျက်ရှိပေသည်။ တပို့တွဲလ အန္တရဋ္ဌက ညများ၌ ဆီးနှင်းများ ပြင်းထန်စွာကျ၍ ခိုက်ခိုက်တုန်အောင် ချမ်းအေးလှသောကြောင့် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးပင် အချမ်းဒဏ်ကိုခံနိုင်ရန်၊ ခါတ်ကြီးလေးပါး မျှတစေရန်၊ မီးအိုးကင်းတွင် ရွှေလက်တော်ကင်ကာ မီးလှုံတော်မူခဲ့ဘူးသည်။ ၎င်းအကြောင်းအရာကို အစွဲပြု၍ ရှေးမြန်မာ ရဟန်း ရှင်လူတို့က ရာသီပွဲတော်အဖြစ် တပို့တွဲလတွင် မီးအလှူပွဲ၊ မီးကုသိုလ်ပြုပွဲ၊ မီးပုန်းပွဲ ကို ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည် ဟုစာဆိုပညာရှင်ကြီးများက မိန့်ဆိုခဲ့ကြပေသည်။

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး မီးလှုံတော်မူခဲ့ရသည် ဟူသော ကြောင်းကို ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနိက ကျမ်းစာများဖြစ်သော ပိဋကတ်သုံးပုံ၌ မတွေ့ရှိရကြောင်း ကျမ်းဂန်တတ် ဆရာတော်ကြီးများ မိန့်မှာတော်မူခဲ့ကြပေသည်။

ဝင်းမီးပုန်းပွဲကို ရှေးမြန်မာ ဘုရင်များဦးစီး၍ ခမ်းခမ်း နားနား ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။ ယခုမျက်မှောက်ခေတ်တွင်လဲ မြန်မာပြည် အထက်ပိုင်း အညာဒေသအချို့၌သာ စဉ်လာမပျက် ကျင်းပလျက်ရှိသဖြင့် လူများစု အသိနည်းသော ရာသီပွဲဘဝသို့ ရောက်နေပေပြီ။ အထူးသဖြင့် တပို့တွဲလတွင် ထမနဲပွဲကိုသာ ရာသီပွဲတော်အဖြစ် သိကြပေသည်။

ထမနဲပွဲသည် မျက်မှောက်ခေတ်တွင် တပို့တွဲလ၏ ရာသီပွဲ ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် တပို့တွဲလသည် ကောက်ဦးပေါ်ချိန်ဖြစ်၍ လဆန်းစချိန်မှ လပြည့်နေ့တိုင်အောင် နိုင်ငံတော် အနှံ့အပြား၊ ကျေးလက်တောရွာများအထိ တောင်းသူလယ်သမား ဦးကြီးများ ထမနဲ ထိုးပွဲများကို ဆင်ယင် ကျင်းပလေ့ရှိကြသည်။ သည်ပွဲကား ယခုခေတ်မှ ပေါ်ပေါက်လာသော ပွဲမဟုတ်၊ ရှေးမြန်မာဘုရင်များလက်ထက်မှစ၍ အဆက်ဆက် ဆင်ယင်ကျင်းပလာသည့် အစဉ်အလာပွဲပင်ဖြစ်သည်။

'ရပ်ရှစ်မျက်နှာ၊ သံဃာတို့အား၊ ဆယ်ပါးဝတ္ထု၊ ယာဂုအဖျော်၊ ပူဇော်ရှင်ပြုံး၊ ပွဲမဆုံးလျှင်၊ မီးပုံးသဘင်၍ သူကြီးယင်သည်၊ ရောက်ချင် နိဗ္ဗာန် ကျွန်းတည့်လေး' ဟူသော ဒုတိယအင်းဝခေတ် တနင်္ဂနွေမင်း လက်ထက်၌ အလွန် ထင်ရှားကျော်ကြားသည့် စာဆိုတော်တဦးဖြစ်သော ဆီသည်ရွာစား ဦးအောင်ကြီး၏ တပို့တွဲလတွဲ့ လူးတား ထောက်ဆလျှင် ထိုထမနဲပွဲကို ညောင်ရမ်း (ဒုတိယ အင်းဝ) ခေတ် နောက်ပိုင်းလောက်က စတင် ကျင်းပခဲ့ကြောင်း အစောဆုံးတွေ့ရှိရပေသည်။

ထမနဲသည် ကောက်ညှင်းကို နှမ်း၊ နှမ်းဆီ၊ အုန်းသီး၊ မြေပဲ၊ ဂျင်း စသည်တို့ဖြင့် စီမံပြုလုပ်ထားသော မြန်မာတို့၏ အီစိမ့်မွှေးသည့် အစားအစာ တမျိုးဖြစ်ပေသည်။ နှမ်းဆီနှင့်နှမ်း မနည်းအောင် နိုင်နိုင်ထည့်ရသည်ကို အစွဲပြု၍ နှမ်းမနဲဟူ၍လည်း ခေါ်ကြသည်။ အချို့ အရပ်ဒေသများ၌ ထမနဲကိုယာဂုဟုလည်း ခေါ်ကြောင်း စလေဦးပုညရေး လေှအလှူခံ မေတ္တာစာ၌ 'ယာဂုထမနဲ၊ အိုးကြီးကွဲကာမှ၊ စွန့်ကြဲသည့်ဒါနလည်း၊ နိဗ္ဗာလမဆိုသာ' ဟူ၍ဝင်း၊ မြန်မာစကားပုံ၌ 'ယာဂုနှင့်ထမနဲ၊ အခေါ်သာကွဲသည်' ဟူ၍ဝင်းတွေ့ရှိရပေသည်။

သို့သော် ယာဂုမှာ ပါဠိဘာသာစကားဖြစ်၍၊ မြန်မာပြန်ဆိုသော် ဆန်ပြုတ်ဟုအဓိပ္ပါယ်ရသည်။ ဆန်ကို နို့ဖြင့်ဝင်း ရေဖြင့်ဝင်း ကြိုချက်ထားသော စားသောက်ဖွယ် တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဤနေရာ၌ ယာဂုဟူသည် ကောင်းညှင်းကို စားသောက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်စီမံထားသော မြန်မာ အစားအစာ တစ်မျိုးသာဖြစ်သည်။ ဆန်ပြုတ်ကို ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပေ။

မြန်မာ့ရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှု ပွဲတော်များသည် များသောအားဖြင့် ဘာသာရေးနှင့် ဆက်နွယ်လျက် ကုသိုလ်ရရေး စည်းလုံးညီညွတ် ပျော်ရွှင်ရေးတို့ကို အဓိကဦးတည်ချက် ထားကြပေသည်။ ထမနဲပွဲသည် အခြားပွဲတော်များထက် အလွန်ထူးခြားသော ပွဲတမျိုးဟုဆိုနိုင်ပေသည်။ ထမနဲပွဲသည် ကုသိုလ်ရရေး၊ စည်းလုံးညီညွတ်ရေး၊ ပျော်ရွှင်ရေးတင်သာမက ကျန်းမာရေးကို ဦးတည်ချက်ထားကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရှိရပေသည်။ 'အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ' ဆိုသကဲ့သို့အလွန်မြသောဆောင်းရာသီ ဟေမန္တဥတုတွင် ထမနဲသည် ဆေးဘက်ဝင်သော အစာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်ဟု ရှေးမြန်မာ့ဆေးပညာရှင်ကြီးတို့ ယူဆခဲ့ကြပေ သည်။ ထမနဲသည် ဆီနိုင်၍ အပူစာချည်းလိုလို ပါဝင်သော အစာ ဖြစ်သည်။ တပို့တွဲလသည်ကား အလွန်အေးမြ၍ အဆီခြောက် ခန်းသောအချိန်ဖြစ်သည်။ ဤလတွင် အပူစာထမနဲကိုစားသုံး ပါလျှင် အသားအရေစိုပြေ၍အပူဓာတ်ရလာနိုင်သည်ဟုယူဆရ ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ရှေးမြန်မာ လူကြီးသူမများသည် နှာရည်ယို့ရှဲ တပို့တွဲလတွင် ထမနဲကို ဆေးပညာရှုထောင့်မှ ရှုမြင်သုံးသပ်၍ ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တပို့တွဲလ၏ ရာသီစာအဖြစ် သတ်မှတ်ကား ရာသီပွဲတစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးကြခဲ့ဟန်ရှိပေသည်။

ထမနဲထိုးရာတွင် အချိန်အဆမှန်ဖို့ရန် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။ အချိန်အဆမှန်မှန်နှင့်ထိုးထားသော ထမနဲသည် အလွန် စားကောင်းရုံသာမက ရက်ရှည်လည်ည အထားခံသည်။ ထမနဲထိုးသည့်အခါ ပါဝင်ရမည့်ပစ္စည်းများကို ရှေးပညာရှင်များက ''ကံ့ရာသီမာသ၊ သဘာဝရွှင်စွာ၊ ထာဝရစဉ်လာ၊ များသူငါချိမ့်သဲ၊ ညာဇမ္ဗူသာခုခေါ်အောင်၊ ယာဂုတော်ကြို့ဆောင်သည့်ပွဲ၊ စားတော်ရဆန်ပေါက်ဝါ၊ လေးပြည်သာထည့်မြဲ၊ ချိန်ပိဿာလျှံကြည့်ရွဲအောင်လို့၊ နှမ်းဆီလဲထည့်ပြိုင်၊ မြေပဲဆန် အဋ္ဌသုညယ်နှင့်၊ ဒွတ္တိံသ တိလဗီဇံ၊ အုန်းသီးစိပ် ကျပ်ဝီသံယ်၊ လောဏတံချိန်သတ်နှင့်၊ ချင်း (ဂျင်း) နဖတ်သိ ဂီမျှရွေး၊ သုံးကျပ်မသွေ၊ နည်းစဉ်ဆက် အမှဆွေငယ်၊ ဥပဒေမော်ကွန်းပလေး။ '' ဟုမော်ကွန်းထိုး မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ကြသည်။

ဤတေးထပလာ ဥပဒေသအရ ထမနဲထိုးသောအခါ ပထမတွင် ကောက်ညှင်းဆန်လေးပြည်ကို ရေစင်အောင် ဆေးထားရသည်။ ထို့နောက် ဆီတပိဿာကို ဒယ်တွင်ထည့်ကာ ဂျင်းသုံးကျပ်သားနှင့်ဆီသတ်၍ ကောက်ညှင်းထည့်နှပ်ရသည်။ ကောက်ညှင်းနပ်၍ ဆီပြန်သော် ဖိုမချပြီး ကြေအောင်နဲ့ရသည်။ ယင်းသို့ နဲ့ရာတွင် ယောက်မနှစ်လက်နှင့် ပွတ်ချေသဖြင့် ကြေသွားသော ကောက်ညှင်းတွင် မြေပဲ ၈၀–ကျပ်သား၊ နှမ်း ၃၂–ကျပ်သား၊ အုန်းသီးစိပ် ၂၀–ကျပ်သား၊ ဆား ၇–ကျပ်သား နှံ့အောင်ထည့်၍ မွှေလျှင် ထမနဲဖြစ်တော့၏။

စာမျက်နှာ ၁၆ သို့ဆက်ရန်–

# ဘုရားရှင်အလိုတော်ကျ နတ်ကိုးကွယ်ကြပါစို့

ဦးစန္ဒောဘာသ

ရှုပ်ထွေးပွေလီ လူ့လောကီဝယ် ဘယ်ဆီဘယ်နန်း ခန့်မှန်းမရ ဘဝတိုက်ပွဲ ဆင်နွှဲနေကြသော လောကလူသားတို့ အဘို့ အားကိုးစရာ အောင်မြင်မှု နည်းလမ်းတခုမှာ နတ်ကိုးကွယ်မှု လုပ်ငန်းပင်ဖြစ်သည်။ နတ်ကိုးကွယ်မှုမှာ အလွန် ကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့်တခုဖြစ်ပြီး၊ ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် နှစ်တန်သော အကျိုးကို ဧကန်ပင် ပေးစွမ်းနိုင်သော လုပ်ငန်းတခုလည်း ဖြစ်သည်။ မိမိသည်ပင် ပရိယတ္တိကျမ်းဂန်များကို အတော်အတန် သင်ကြားပြီးချိန်မှ စ၍ ယနေ့တိုင် နတ်ကိုးကွယ်မှု လုပ်ငန်းကို မဖြစ်မနေ မလွဲမသွေ လုပ်ရမည့် တာဝန်တရပ်လို သဘော ထားကာ အမြဲတစေ လုပ်လေ့ လုပ်ထရှိသည်။ ၎င်းနတ် ကိုးကွယ်မှု လုပ်ငန်းကြောင့်ပင် မိမိဖြတ်သန်းလာခဲ့သော ဘဝလမ်းတလျှောက် ဖြစ်ပျက်မျိုးစုံ အဖုံဖုံကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်မယ် ဆိုလျှင် ဆိုးဆိုးရွားရွား ကျရောက်လာမည့် ဘေး အန္တရာယ်တို့မှ လွတ်ကင်းခြင်း၊ စိတ်ညစ်စရာ စိတ်ဆင်းရဲစရာ အမနာပ သတင်းဆိုးများကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ခြင်း၊ ကြီးကြီးမားမား ဘေး အန္တရာယ်များမှာ အသေးအမွှား အဖြစ်ဖြင့် ကျရောက်လာခြင်း၊ မလိုတမာ သူတို့၏ နှောင့်ယှက်မှု ဖျက်ဆီးမှုတို့မှာ ပျက်ပြယ်သွားခြင်း၊ ဘဝ၏ ကြီးကြီးမားမား အဓိက ရည်မှန်းချက်များ၏ ၈၅၊ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်အောင်မြင်မှုရရှိခြင်း၊ အချို့အဖြစ်အပျက်များမှာ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်ပင် အံ့သြဖွယ်ရာဖြစ်ခြင်း စသော အကျိုးထူးများကို မိမိကိုယ်တိုင်ပင် လက်တွေ့ ကြုံခဲ့ရသည်ဖြစ်ရာ နတ်ကိုးကွယ်မှု လုပ်ငန်းမှာ အလွန်ကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းတခုဖြစ်ကြောင်း ထပ်လောင်း၍ အကြံပြုလိုက်ရပါသည်။

မိမိ၏ နတ်ကိုးကွယ်မှု လုပ်ငန်းမှာ အများနားလည်ထားပြီးဖြစ်တဲ့ ဆေးကွမ်းလဘက် အုန်းငှက်ပျောပွဲ သီးစုံနွှဲပြီး ပွဲပေးခြင်းမျိုး မဟုတ်၊ ကိုယ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ, နှုတ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ, စိတ်စေတနာ သန့်ပြန့်စွာဖြင့် ကုသိုလ်တစ်ခုကို ပြုလုပ်ပြီးတိုင်း မိမိ၏ ကိုယ်စောင့်နတ်ကို အစထား၍ အားလုံးသော နတ်မြတ်နတ်ကောင်းတို့ကို အမျှပေးဝေခြင်း လုပ်ငန်းမျိုးသာဖြစ်သည်။ မိရိုးဖလာ သာမန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် တစ်ခုလို သဘောမထားဘဲ မိဘဆရာသမား ဆွေရင်း မျိုးရင်း အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းများ အပေါ်မှာထားသော စစ်မှန်သော အကျိုးလိုလားသော မေတ္တာစေတနာမျိုးဖြင့် ပြုမူဆောင်ရွက်ပါလျှင် အမှန်တကယ်ပင် အတိုင်းအတာ တစ်ခုထိ အောင်မြင်မှု အလီလီကို ရရှိ ခံစားရပါလိမ့်မည်။ အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် မိမိမှာ သုတ္တန်တစ်ခုကို ရွတ်ဖတ်ပြီးတိုင်း၊ ပါဠိ, အင်္ဂလိပ်, မြန်မာ ဘာသာတစ်ခုခုဖြင့် လေ့လာပြီးတိုင်း၊ တရားစာပေများကို လေ့လာ ဟောကြား ပြသ သင်ကြားပေးပြီးတိုင်း မိမိရရှိတဲ့ ကုသိုလ်အဘို့ကို နတ်ကောင်းနတ်မြတ်တို့အား မျှဝေပေးလေ့ရှိသည်။ စိတ်စေတနာ ဖြူဖွေးစွာဖြင့် မည်သည့်ကုသိုလ် ကောင်းမှု များကိုမဆို ပြုလုပ်ပြီးတိုင်း နတ်ကောင်းနတ်မြတ်တို့အား မျှဝေပေးမှုမှာ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ အလိုတော်ကျပြီး နှစ်ဦး နှစ်ဝ အကျိုးရသည့် နတ်ကိုးကွယ်မှု လုပ်ငန်းပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကိုပင် ကုသိုလ်ပြုမှု ကုသိုလ်ဖြစ်စေမှုကို ပြရာဖြစ်တဲ့ ပုညကိရိယဝတ္ထု ဆယ်ပါးတို့တွင် ပတ္တိဒါန (ကုသိုလ်ပြုလုပ်ပြီးတိုင်း မျှဝေပေးခြင်း) ဟူသော အမည်ထူးဖြင့် ဟောတော်မူခဲ့ပေသည်။

မိမိတို့ ဘုရားသခင်သည် ဇေတဝန် ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် အသက်ကလေးငယ်ငယ် အရွယ်ကလေး နုနုဖြင့် သာနုဟူသော ကိုရင်ငယ်လေးတပါး ရှိခဲ့ဘူးလေသည်။ သာနုကိုရင်ငယ်လေးမှာ နံက်စောစော အိပ်ရာထပြီးလျှင် ရေအိုးစင်၌ သောက်ရေဖြည့်ခြင်း၊ တံမြက် စည်းလှည်းခြင်း၊ ဆီမီးညှိထွန်းခြင်း၊ သာယာသော အသံဖြင့် တရားနာဘို့ရန် ကြွေးကြော်ခြင်း၊ တရားဓမ္မများကို ဟောပြောခြင်း စသည့် ကုသိုလ်တို့ကို ပြုလုပ် လေ့ရှိသည်။ ထိုကုသိုလ်များ ကို ပြုလုပ်ပြီးတိုင်း ဤငါ၏ကုသိုလ် အဖို့ကို ငါ၏မိခင်ဖခင်တို့ ရကြပါစေဟု မျှဝေပေးလေ့ရှိသည်။ ထိုကိုရင်ငယ်၏ ယခုဘဝ မိခင်ဖခင်တို့သည် အမျှ ပေးဝေသည်၏ အဖြစ်ကို မသိကြကုန်။ လွန်ခဲ့သော ဘဝက ကိုရင် ၏ မယ်တော်ဖြစ်ဘူးသော ဘီလူးမကြီးသည်ကား အခြားနတ် များနှင့်အတူ လာရောက်ပြီး တရား နာသည်၊ တရားပွဲပြီး၍ အမျှ ဝေတိုင်း ချစ် သား ကောင်းပေစွ ကောင်းပေစွ ဟု သာဓုခေါ်လေ သည်။ သာနု ကိုရင်ငယ်၏ အမျှဝေမှုကို ရရှိသော မိခင်ဘီလူးမကြီးမှာ နတ်၌ဖြစ်သော စည်းစိမ်ချမ်းသာတို့ကို ရရှိကာ နတ်တို့၏ အရိုအသေ ပေးမှု မြတ်သော နေရာထိုင်ခင်းတို့ကို ရရှိမှု စားဦး စားဖျား ပေးမှု စသည်တို့ဖြင့် သာနုကိုရင်ငယ်၏ မိခင်အဖြစ်ဖြင့် ထင်ပေါ် ကျော်ကြားကာ တန်ခိုးကြီးသော ဘီလူးများသည်ပင်လျှင် ထိုဘီ လူးမလာလျှင် လမ်းဖယ်ပေးခြင်း၊ ခရီးဦးကြိုဆိုခြင်း၊ နေရာ မှထ ပေးခြင်းစသည်ဖြင့် အရိုအသေပေးကြရသည်။ ပေးဝေ သူကိုယ် တိုင် မသိရှာသေးဘဲ တမလွန်ဘဝမှ မိခင်ဘီလူးမကြီး အောင်မြင်ကြီးပွါး ထင်ရှားပေါ်လွင်နေသည်မှာ မရည်ရွယ် သူ သာနုသာမဏေငယ်၏ အမျှပေးဝေ မှုကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ရှေးသူတော် စဉ်များ ကျင့်သုံးသွားသော လမ်းစဉ်ဖြစ်၍လည်း ဤနည်းလမ်း မှာ မိမိအတွက်ရော သူတပါးအတွက်ပါ ကိုးကွယ်ရာ အမွန်မြတ်ဆုံး အကျိုးသက်ရောက်မှု အရှိဆုံး နတ်ကိုးကွယ်မှုပင်ဖြစ်သည်။

အတုယူဘွယ်ကောင်းလှတဲ့ အလောင်းတော်ဘဝဖြင့် အမျှပေးဝေပုံလေးတစ်ခုကို သာဓကအနေဖြင့် သရုပ် ဖေါ်ရလျှင်

ဗာရာဏသီပြည် ဖြဟ္မဒတ်မင်း ထီးနန်းစိုးစံစဉ် မိမိတို့ ဘုရား
အလောင်းတော်သည် ကုန်သည်မျိုး၌ လူလာဖြစ်လေ သည်။
ဘုရားအလောင်းတော်တွင် အလွန်မတန် ကောက်ကျစ် စဉ်းလဲ
သော ညီငယ်လေးတယောက် ရှိသည်။ ညီအစ်ကို နှစ်ယောက်
သည် ဖခင်ကွယ်လွန်သွားသောအခါ ဖခင်၏ အလုပ် လက်ငုတ်
ဖြစ်သော ကုန်ရောင်း ကုန်ဝယ် အလုပ်ဖြင့် အသက် မွေးဝမ်း
ကျောင်း ပြုလုပ်ပြီး နေထိုင်ခဲ့ကြလေသည်။ တနေ့သော အခါ
သူတို့ ညီအစ်ကို နှစ်ယောက်သည် ဂင်္ဂါမြစ်တဘက်ကမ်းသို့ သွာ
ပြီး ပါလာသော ကုန်များကို ရောင်းကာ အမြတ်အစွန်း အသပြာ
တထောင် ရရှိကြလေသည်။ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက် သည် အသ
ပြာထောင်ထုပ်ကိုယူကာ ဂင်္ဂါမြစ်ကမ်းနဘေးတွင် လှေစောင့်ရင်း
ပါလာသော ထမင်းထုပ်ကို ဖြေစားကြသည်။ ထမင်းစားသောက်
ပြီးနောက် အစ်ကိုဖြစ်သူသည် ထမင်း စားကြွင်းများကို ဂင်္ဂါမြစ်ထဲ
မှ ငါးများအားကျွေးမွေပြီး ဤကုသိုလ်ကောင်းမှု၏ အဘို့
ဘာဂကို ဤမြစ်စောင့်နတ်အား အမျှပေးဝေပါ၏ဟု
အမျှပေးဝေသည်။ မြစ်စောင့်နတ်သည် ထိုကုသိုလ်ကောင်းမှုကို
သာဓုခေါ်ရသဖြင့် များစွာသော နတ်စည်းစိမ်ချမ်းသာများကို
ရရှိခဲ့လေသည်။

အစ်ကိုသည် ထမင်းစားပြီးနောက် သောင်ပြင်ပေါ်တွင်
ခဏတဖြုတ်မှေးစက်နေစဉ် ညီဖြစ်သူသည် ကုန်ရောင်း ၍
ရလာခဲ့သော အသပြာငွေတထောင်ကို သူတဦးတည်းသာ ပိုင်
ဆိုင်လိုသဖြင့် ကျောက်စရစ်ခဲများကို ငွေထုပ်နှင့် သဏ္ဍာန်တူ
ထုပ်စည်းထားလိုက်သည်။ လှေပြန်ထွက်၍ မြစ်လယ်သို့ ရောက်
သောအခါ ငွေထုပ်ကို ကျောက်စရစ်ထုပ် အမှတ်ဖြင့် ရေထဲသို့
ပစ်ချလိုက်သည်။ ဟော အစ်ကို ငွေထုပ်ကြီး ရေထဲကျသွားပြီ
ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲဟု နှုတ်ကလည်း ဝမ်းနဲဟန်ပါပါဖြင့် ပြော
ဆိုသည်။ အစ်ကိုက အေးအေးဆေးဆေးပင် ရေထဲကျသွားတော့
လည်း ဘယ်တတ်နိုင်မလဲ ငွေဆိုတာ ပြန်ရှာရင် ရနိုင်ပါတယ်
ဘာမှ ပူမနေစမ်းပါနှင့် ငါ့ညီရာဟု အားပေးစကား ပြောကြား
လိုက်သည်။ ထိုအခြင်းအရာကို မြင်နေရသော မြစ်စောင့်
နတ်သည် ကျေးဇူးရှင်၏ ဥစ္စာကို စောင့်ရှောက်ထားရန် မိမိ၏
ပယောဂဖြင့် ငါးကြီးတကောင်အား ထိုငွေထုပ်ကို မျိုစေပြီး အ
မြဲစောင့်ကြပ်နေလေသည်။ တနေ့သောအခါ တံငါတို့၏ ပိုက်ကွန်၌
ငါးကြီးတကောင်မိလာသည်။ ထိုငါးကြီးကို တထောင့်ခုနစ်ပဲ
တန်ဘိုးဖြတ်ပြီး လှည့်လည် ရောင်းချရာတွင် မည်သူတဦးတ
ယောက်မျှ ဝယ်နိုင်သူမရှိချေ။ နောက်ဆုံး အစ်ကိုဖြစ်သူ (ဘုရား
လောင်း)၏ အိမ်ရှေ့ အရောက်တွင် ခုနစ်ပဲဖြင့် လာရောင်း၍
အစ်ကိုကုန်သည်၏ ဇနီးက ငါးကြီးကို ဝယ်ယူလိုက်သည်။
ငါးကိုချက်ရန် ဝမ်းကို ခွဲလိုက်ရာ အသပြာထောင်ထုပ် ငါးဝမ်းထဲမှ
ထွက်လာသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် ခင်ပွန်းဖြစ်သူ ဘုရားလောင်း
အား ခေါ်ပြရာ ဘုရားလောင်းမှာ မိမိဥစ္စာထုပ်ဖြစ်ကြောင်း ချက်
ချင်းပင်သိလိုက်ပြီးလျှင် မည်သို့မည်ပုံ ပြန်ရောက်လာသည်ကို အံ့
သြစွာစဉ်းစားနေခိုက် ဂင်္ဂါမြစ်စောင့်နတ်က ကိုယ်ထင်ပြပြီး – သင့်
ရဲ့ ကုသိုလ်အမျှကို သာဓုခေါ်ခဲ့ရ၍ ငါသည် နတ်၌ဖြစ်သော
စည်းစိမ်ချမ်းသာတို့ကို ရရှိခဲ့သည်။ သင့်ရဲ့ကျေးဇူးကို တုံ့ပြန်သော
အနေအားဖြင့် သင့်ရဲ့ပစ္စည်းကို ငါ စောင့်ရှောက်ခဲ့သည် စသည်
ဖြင့် ညီဖြစ်သူ၏ ယုတ်မာကောက်ကျစ်ပုံ အလုံးစုံကို ပြောပြကာ
ဤပစ္စည်းဥစ္စာအားလုံးကို သင်တယောက်တည်းသာသုံးစွဲရန် ညီ
ဖြစ်သူအား တစုံတရာမပေးရန် ပြောကြားပြီးပြန်သွာ းလေသည်။

ဤဇာတ်တော်ကို လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုလျှင် ဘုရား
အလောင်းတော်ပေးလှူခဲ့သော အလှူဝတ္ထုမှာ မွန်မွန် မြတ်မြတ်
ဦးဦးဖျားဖျားထားပြီး ပေးလှူခဲ့သော အလှူလည်းမဟုတ်ပါပေ။
မိမိစားပြီး၍ကျန်တဲ့ ထမင်းကျန် ဟင်းကျန် တွေကို စွန့်ကြဲခြင်း
မျှသာဖြစ်တယ်။ ဒီလို ဘာမဟုတ်တဲ့ အသေးအမွှား ကိစ္စရပ်တို့၌
ပင် ဘုရားအလောင်းတော်တို့သည် အကျိုးအမြတ်ကို ရအောင်
ထုတ်သွားတတ်ကြသည်မှာလည်း အလွန်ပင် အတုယူဘွယ်
ကောင်းလှပေသည်။ အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်ဘက် ကြည့်မယ်ဆိုပြန်
လျှင်လည်း သီလ သမာဓိ ပညာရှိဘို့ နေနေသာသာ ကြားဖူးရုံပင်
ကြားဖူးခွင့် မရနိုင် ရှာတဲ့ အဟိတ်တိရစ္ဆာန် ငါးသတ္တဝါ။ ဒီလို
အဟိတ်တိရစ္ဆာန်မျိုးကို ထမင်းကျန် ဟင်းကျန် စွန့်ကြဲပြီး
အမျှဝေရာ၌ပင် အမျှယူသူ အမျှပေးသူ နှစ်ဦးလုံး၌ များစွာသော
ပစ္စုပ္ပန် အကျိုးစီးပွါး တမလွန် အကျိုးစီးပွါးတွေကို ရနိုင်ကြ
သေးသည် ဆိုလျှင် မိမိတို့ အမွန်အမြတ် ရွေးနှီးစာဖြင့်
ရှာဖွေစုဆောင်းထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို သီလ သမာဓိ ပညာ
တို့၏ တည်ရာဖြစ်တဲ့ဘုရားရှင်၏ သာသနာတော်အတွင်းမှာ မြှုပ်
နှံပြီး အမျှအတန်းပေးဝေကြမည်ဆိုပါလျှင်ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ အကျိုး
ရမည် ဆိုသည်မှာ ဆိုဘွယ်ရာပင် ရှိတော့အံ့မထင်။

များစွာသော ကျမ်းဂန်တို့တွင်လည်း အမျှပေးဝေခြင်း
အမျှယူခြင်းကြောင့် အကျိုးရရှိပုံတွေကို အကျယ်တဝင့် ဖွင့်ဆို
ထားကြပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းဟာ
ကိုယ်အားဖြင့် နှုတ်အားဖြင့် စိတ်အားဖြင့် အနဲနှင့်အများဆို
သလို ကုသိုလ်ပြုဘို့ရန် ဝန်မလေး လက်မနှေးသူများ ဖြစ်
ကြပါတယ်။ အခါအားလျော်စွာ ကုသိုလ် ကောင်းမှုတွေကိုလည်း
ပြုနေကြပါတယ်။ သို့သော်ငြားလည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြု
လုပ်တိုင်း အမျှမဝေဖြစ်ကြပါ။ ဤသည်မှာ အလွန်မတန် ဝမ်းနဲ
စရာကောင်းတဲ့ ပျော့ကွက် ဟာကွက် အားနဲချက် တရပ်ဟုပင်
ဆိုရပေမည်။ မိမိတို့၏ ကုသိုလ်အဘို့ကို ဘဝနဲ့ရင်းပြီး မျှော်
လင့်ချက်ကြီးစွာ တမလွန်ဘဝမှ စောင့်နေကြရှာတဲ့ မျက်စိဖြင့် မ
မြင်နိုင်ကောင်းတဲ့ များစွာသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့၏ မဟာ့မဟာ
ဆုံးရှုံးမှုကြီးကိုသာ သိမြင်နိုင်ကြမည်ဆိုပါလျှင် မည်သူမျှ အမျှ
မဝေဘဲ နေကြမည်မဟုတ်ပေ။ မိမိတို့ အဘို့မှာလည်း လူအပင်
ပန်းခံပစ္စည်းဥစ္စာအကုန်အကျခံရသလောက်မိမိတို့ကုသိုလ်
အကျိုးတိုးတက်သင့်သလောက်မတိုးတက်၊ ဖွံ့ဖြိုးသင့် သလောက်
မဖွံ့ဖြိုးသည်မှာလည်း အမျှမဝေခြင်း၏ ရလဒ်ပင် ဖြစ် သည်။

စာမျက်နှာ ၁၆ သို့ဆက်ရန်–

# သုံးဆယ်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာ

## ပတိရူပ ဒေသဝါသောစ

## တော် မင်္ဂလမုတ္တမံ

## TO live in suitable region

မိမိနှင့် သင့်လျော်သော အရပ်၌ နေထိုင်ခြင်းမျိုးကို "ပတိရူပ ဒေသဝါသ "ဟုဆို၏။

## သင့်လျော်သော အရပ်

မိမိ၏အကျိုးစီးပွားကို ဆုတ်ယုတ်စေမည့်အရပ်ဒေသ ၊ ကောင်းကျိုးမဲ့ ဖြစ်စေတတ်သော အရပ်ဒေသ မျိုးသည် နေထိုင်အပ် သင့်လျော်သော အရပ်ဒေသ မျိုး မဟုတ်ပေ။ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းမည့်အရပ် " တိုးတက်ကြီးပွားနိုင်သော အရပ်မျိုးကိုသာ နေအပ် နေထိုက်သော အရပ် သင့်လျော်သော အရပ်သာဖြစ်သည်။

ဘုရားသာသနာတော် ထွန်းကားဆဲ ကာလ၌မူ အကောင်းဆုံးသော သင့်လျော်သော အရပ်မှာကား ပရိတ်သတ်လေးပါး ထင်ရှားရှိသောအရပ်" ပုညကိရိယာ ဝတ္ထု ကောင်းမှုမျိုး ဖြစ်နိုင်သော အရပ် " သာသနာတော် ထွန်းကား စည် ပင်ရာ အရပ် များပင်ဖြစ်ပေသည် ။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုရသော် လူသားတိုင်းအဖို့ အကောင်းဆုံးသော အကျိုးစီးပွား အစစ် အမှန်မှာ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သာ ဖြစ်သော ကြောင့် ဟုဆိုရမည် ။ ထို့ကြောင့် လူတို့အဖို့ အစစ်အမှန် အကောင်းဆုံးသော ကောင်းကျိုး ဖြစ်ထွန်းနိုင်သော အရပ်ကိုသာလျှင် "ပတိရူပဒေသဝါသ"အဖြစ်ဖြင့် အဌကထာဆရာ မဟာထေရ်မြတ်တို့ သတ်မှတ်ပြခဲ့ကြ၏ ။

## "လောကရေး ပတိရူပ"

လောကရေးအတွက်လည်း ပတိရူပဖြစ် " မဖြစ်ကို စီစစ်ရွေးချယ်သင့်၏ ၊ စီးပွားရေး " ကျမ်းမာရေး " ပညာရေး " အေးချမ်းသာယာရေး စသည်တို့ ရနိုင် " မရနိုင် ၊ ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင် စဉ်းစား ဆင်ခြင်၍ နေအပ် " မနေအပ် သုံးသပ် ရပေမည် ။ ဥစ္စာစီးပွား ကြီးပွားတိုးတက် လိုသောသူသည်၊ မိမိအလုပ် အကိုင်နှင့် မလျော် သော အရပ်မှာ နေခြင်းသည် သူ၏အတွက်မူ မသင့်လျော်သော အရပ်သာဖြစ်၏။ ရာသီဥတု ဆိုးဝါး၍ ဆေးဝါးမရှိ ဆေးဆရာမရှိသော အရပ်သည် ၊ ကျမ်းမာလိုသူအတွက် ပတိရူပ မဖြစ်ပါ။ ကျောင်းမရှိ ကျောင်းဆရာ မရှိသော အရပ်သည် ၊ ပညာရေးလိုလားသူတို့အတွက် မသင့်လျော်ပါ ။ လူဆိုး သူခိုး ပေါများသော အရပ် ဒေသတို့မှာလည်း အေးချမ်းသာယာမှု မရသဖြင့် ပတိရူပ ဟု မဆိုထိုက်ပြန်ပေ ။

ထို့ကြောင့် သာသနာတော် ထွန်းကား စည်ပင်၍ ဥစ္စာ " ပညာ " ကျန်းမာ ရေးနှင့် အေးချမ်းသာယာမှု မဆုတ်ယုတ်ပဲ တိုးတက်ကြီးပွား ထွန်းကားနိုင်သော အရပ်ဒေသ မျိုးတို့သည်သာ "ပတိရူပ "အရပ်ဟု အမှန်ခေါ် ဆိုအပ်ပေသည်။ ထိုသို့ မိမိနှင့် သင့်လျော်သော အရပ် ဒေသ မျိုးတို့၌ စီစစ် ရွေးချယ်၍ နေထိုင်ရခြင်း ရှိမှသာလျှင် လောကီ လောကုတ္တရာ နှစ်ဘက်လုံး၌ တိုးတက်ထွန်းကား အကျိုးများ မည် ဖြစ်ရာ "ပတိရူပ ဒေသဝါသ " မင်္ဂလာ အမှန်ဖြစ်ပါမည် ။

## “သတိထား အသိပွားစရာ”

လူအချို့သည် “ပတိရူပ” ဖြစ်ရာ အရပ်တို့၌ နေကြရငြားသော်လည်း မင်္ဂလာ မဖြစ် မင်္ဂလာ မထိုက်ကြ။ သာသနာတော် ထွန်းကား၍ လောကရေးရာ ဘက်မှလည်း အဆင်ပြေလှသော အရပ် ဒေသတို့၌ နေထိုင်ရပါလျက် ဆိုးမိုက် ပေတေ နေသဖြင့်လည်းကောင်း ၊ စိတ်ကြီး ဝင် နထင်သွေးပင့် လျက် ကိုယ်ထင်ရာ ကိုယ်စိုးတတ် သဖြင့်လည်းကောင်း ၊ ရတနာ သုံးပါး အလေးမထား မိဘ ဆရာသမားများ နှင့် တလုံးတပါဒ ဟောပြဘူးသူ တို့အပေါ် မလျော်သော စိတ်ထားဖြင့် ကာယကံ ” ဝစီကံ” အမှားများကို ပြုတတ် သဖြင့်လည်းကောင်း ၊ လောကရေး ဘက်မှလည်း ဘာမျှ အမြတ်မထွက်၊ ဓမ္မရေးရာ ဘက် မှလည်း အသားမတက် ၊ထိုသူတို့အဖို့ အမည်သာ “ပတိရူပ ဒေသဝါသ ” ဖြစ်၍ မင်္ဂလာ ဖြစ်သည် ဟု မဆိုထိုက်ပေ ။ မင်္ဂလာ ဟူသည် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရသော အလုတ်များ၏ အမည်သာဖြစ်သည် ။

အရှင်ဒေဝဒတ်သည် အထက်တန်း ရဟန်းတော် တပါးဖြစ်နေပါလျှက် အဇာတသတ် မင်းကို အားပြု၍ ဘုရား တရား သံဃာ ဆရာသမား ဘာမျှမရှောင် မသိမိုက်မှား မောဟတရား ဖြင့် အမှားများစွာ ပြုလုတ်ခဲ့၏ ။ သူ၏အတွက် ရလာဒ် သည်ကား မျက်မှောက်ဘဝမှာ မင်္ဂဖိုလ် နိဗ္ဗာန်မှ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည့်အပြင် တမလွန် လောက အတွက် မသက်သာ ငရဲဒုက္ခ တွေ့ရ၍ ပတိရူပ ဒေသ နေရခြင်းအကျိုးကို ထိုက်တန်စွာ မခံစားရ ရှာပေ ။

အဇာတသတ် မင်းကိုလည်း ကြည့်ပါဦး အနန္တဂိုဏ်းဝင် ဖခင် ဗိမ္ဗိသာရ မင်းကြီးကို မသေ ” သေအောင် ညှင်းဆဲ ခြေဖဝါး ဓားနှင့်ခွဲ လို့ ရှားမီးခဲမှာ ကင်ခဲ့တဲ့ အပြစ်တွေကြောင့် လောကလည်း မကောင်း သံသရာ လမ်းကြောင်းလည်း မလှပ အပါယ်ငရဲ ရောက်ရသည့် အပြစ်တွေကို ကြည့်လိုက်ရင် “ပတိရူပ ဒေသဝါသ ” နေကြငြားသော်လည်း မသိတရား ရှေ့သွားရှိကြလျှင် အလွဲ အမှားပင် ဖြစ်တတ်သည်ဆိုတာကို အများသူငါ သတိထား၍ အသိပွား စေပြီး အမှားများစွာ မဖြစ်ကြရလေအောင်လို့ “ပတိရူပ ဒေသဝါသ မင်္ဂလာ” စကားကို ရေးသား တင်ပြလိုက်ပါတယ် ။

## “လက်ရှိဘဝ အကျိုးရှိအောင် ”

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် နောက်ပါ သံဃာတော် အများနှင့် သာဝတ္ထိမြို့တွင်းသို့ ဆွမ်းခံကြွတော်မူစဉ် ငါးရှာနေသော တငှါသည် တဦးနှင့်တွေ့ပါတယ် ၊ သင့်အမည် ဘယ်လိုခေါ်ပါသလဲလို့ မေးတော့ , အရိယ ဟုခေါ်ပါကြောင်း လျှောက်ထားလိုက်ပါတယ် ၊ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားရှင်က သတ္တဝါတို့ကို ညှင်းဆဲတတ်သူမှာ ‘အရိယ ̃မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ၊ သတ္တဝါတို့ကို မညှင်းဆဲ မသတ်ဖြတ် သနားကြင်နာတတ် သူကိုသာ ‘အရိယ ̃ ဟုခေါ်ဆိုထိုက်ကြောင်း တရားဓမ္မ ဟောတော်မူရာ တံငှါသည် အရိယ မှာ သောတာပန် ဖြစ်ခဲ့သည် ဟု ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာ၌ လာ၏ ။ အရိယသည် တံငှါသည် ဖြစ်နေပါလျှက် ‘ပတိရူပဒေသ ̃ ၌ နေရခြင်း အကျိုးကို ထူးခြားစွာ ခံစားရ၏ ။ ထို့ကြောင့် ‘ပတိရူပ ̃နေထိုင်ကြတဲ့ သူတို့သည် ဘဝကို အကျိုးရှိအောင် ကျင့်သုံး နေထိုင် အပ်ပေသတည်း ။

နောက်တပတ် **“ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ တော်မုတ္တမံ**

ကျော်မြင့်ထွန်း

qqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqqq

# 2007-cEp vel'e0 [m&ausmi; xreyltwul tvL½irsm;

| | | |
|---|---|---|
| 1/ | 0;ri;+0;0i; | £ 60 |
| 2/ | uouxe;0;+roi;oi; | £ 30 |
| 3/ | a':wm | £ 10 |
| 4/ | a':at;jrci | £ 10 |
| 5/ | armiausmpm+rwiw;w; | £ 40 |
| 6/ | 0;atmioe;+a':oe;oe;oe;rom;p | q(10)y ó mwpy; |
| 7/ | armirs;+roEmatmi | q(10)y ó mwpy; |
| 8/ | a'guwmat;eki+a':oe;oe;cs rom;p | Er;(10)xw |
| 9/ | uaZm0;+rt(cs, ±aomuqi) | aumuni;qe(5)uv |
| 10/ | armiaumi;nep;+rrmviatmi rom;p | vbu&ntcs |
| 11/ | r,ri;0; | lumpalumEiacguqalum vL'ge;luygon/ |

## ကျောင်းပြုပြင်ရန်အတွက် နောက်ထပ် လှူဒါန်းသူများ စာရင်း

| | | |
|---|---|---|
| 304/ | uxe;vi;+rat;csr;o | £ 30 |
| 305/ | rciowmaomi;tm;&np;í unn om;armilir;csr;atmi or;q&n0i; | £ 40 |
| 306/ | uciarmi0i;+a':ouou rom;p | £ 50 |
| 307/ | 0;ci tm;&np;í a':at;jrci rom;p | £ 50 |
| 308/ | rcia':wijri tm; &np;ía'guwm0rmjri nr oevm | £ 20 |
| 309/ | a':at;at;oe rom;p | £ 20 |
| 310/ | u,veo rbEpyg;Esi aqrs;rsm;tm;&np;í 0;qire+a'guwmararci | £ 300 |
| 311/ | bciBu; 0;atmivi(c)0;at0r;tm;&np;í om;armirs;atmivi | £ 20 |
| 312/ | uxe;vi;+rat;csr;o rom;p | £ 30 |
| 313/ | ulynp;at;+rZipvki | £ 50 |
| 314/ | or;av; t,vZmatmi\ wEplyn ar;aeJtvL | £ 20 |
| 315/ | a'guwmp;ri;xe;+Mr Richard Gray | £ 30 |
| 316/ | 0;atmici+a':ciciat; rom;p | £ 40 |
| 317/ | rci a':oe;neJ om; Dr uuEi Dr r;r;ausmvi ajr; armilir;csr;Ei | £ 300 |
| 318/ | bci 0;jrw0; tm;&np;í armi&mZmrs; | £ 40 |

## ဓမ္မစာဆောင် ( Dhamma NewsLetter ) အတွက်သီးခြားအလှူရှင်

| | | |
|---|---|---|
| ၁။ | မခင်သီတာသောင်းအား ရည်စူး၍ ကိုညီညီ သား မောင်ငြိမ်းချမ်းအောင်၊ သမီး မဆုရည်ဝင်း | £ 60 |
| ၂။ | ဒေါ်ခင်ဝင်းမြင့် သား မောင် ဝေလ | £ 20 |

စာမျက်နှာ ၂ မှအဆက်–

tpmtm[m&u jyevn o;aqmijci;

t'v pO;pm;ly;awm ]]tveyecsd; cselly; tm;r½w 'u,rs;eawm t' tmemyge psmeu &atmi tm;xw&e rpr;Eib;? pm;o;aeus qr; abmZO tm[m&lur;u o;aqmir aumi;rmy? t' v o;aqmily; tm;tijynwtcgusr t'tmemyge psmeu &atmi tm;xwEir,}} vl'v qijcirw,/ t'v qijcily;awm a½;u o;aqmiaeus qr; abmZO tm[m&u o;aqmiygow? tpmjzw xm;&mu jyely;pm;,i E;E;nn tpmu ply; ee csi; pm;&w,? 'gr tpmtru vucEi aluapEi w,/ 'galumi t'v eecsi;u ply;o;aqmiwm jzprmygy/

yO0*w xucgom;lujci;

t'v tpmtm[m&lur;u jyely;o; aqmiawm yO0*&[e;awu txitjri vom; luw,/ yO0*awqwm wjcm;u r[wb;? b&m; tavmi;awmtm; Owbu; Owi, iypaeluw oawy? owlu b&m;tavmi;awm zm;jrily;p tcsewe;u b&m;tavmi;awmuav;u b&m;jzp vrr,v aA'ia[mclluwri;q&mya&m[w yPm;awmawy/

t'we;u aA'ia[m erwzwluw yPm; awmaw[m ½pa,mu½w,? t'½p a,muxr 3- a,muu vu 2-acsmi;axmily; ]]plumOaw; ri; ,ivjzpr,? b&m;,iv jzpr,}}v 2-o, 2-c a[mluw,? usew ig;a,muuawm ]]vuñ; wacsmi;wn;axmily; {ue b&m;jzpvrr,}}v ue;ao a[mluw,? t' ue;aoa[mluw y- Pm;awm ig;a,muu traxmioa,mZO r½ci awmxuly; &[e; iyvmcluw y*lvaw jzpw, v rvyPmo t|uxm ('-92)rm jyqxm;yg w,/ A'0ot|uxm ponrmawm yPm;awm (7) a,muu 2-o, 2-c a[mluw,? t½iaum@n tavmi; ti,q; yPm;awmu vuñ;wacsmi; omaxmily; b&m;jzpvrr,v ue;aoa[mw,/ t' t½iaum@n-u tjcm;yPm;awm 4-a,mu w\ om; 4-a,muEi &[e;iyvmluw y*lv ig;O; jzpw,v jyqxm;ygw,/

t'v apmapmu &[e;iyEilulty;awm b&m; tavmi;awm awmxu&[e;iywmu iviaelu w,?b&m;tavmi;awm O½aOvawmtyrm 'u& p&,mtusiu usiaealumi; lum;olu&w tcgrmvma&mululy;awm b&m;tavmi;awmtm; Owbu; Owi,iypaeluw,? ]]w&m;x;ojriw tcg igwltm;a½;O;pm ajymjyvrr,? igwl w&m;O; u em,lur,}}qw &n½,csue ajrmviae luw,? t'v ajrmviaeluwtxrm b&m;t avmi;awmu um,AvjynOly; tmemygepsme& atmi usiEib] tpmtm[m&lur;rsm;u o;aqmi awmrw,/ t'awm Owly,i; ajrmviaeluw yO0* &[e;awu txivly;pwysuom;luw,? yiyw&n wvuqe;avmutx tpmtm[m&u av{mjzwly; usiwmawmi ÓPx;w&m;x;u r&c b;? ,c tpmlur;awu pm;lr pm;o;ae,iawm ÓPx;u &Eirm r[wygb;? wlq&m[mtjyi txe tm;xww y"metvyuxuly? ypn;ayg rsm;atmi be;bu;atmi vyaelyvl txiv ly;awmt' yO0*&[e;awu b&m;tavmi;awmu pely; xucgom;luw,? Am&mPolrle, r*'gOeawmt&yrmom;ly;aeluw,/

b&m;tjzpo a&muawmrjci;

t'v yO0*aw xuom;luwm[m b&m;tavmi; awmrm um,OaOu w&m;tm;xw&e tciom jci;\ talumi;jzpygw,/ 'galumi

aAm"oawm-b&m;tavmi;awmon? awo *awo-xyO0*wl xucgom;luvwaom? t'rmovc 15-&uywv;? (owlu wec; vu,aeavmurm xuom;lu[ewygw,) um,OaOu vbwmte;tyg;ü voṙ½y qylir jci;[aom um,OaOuu&í? aAm"ra@ ty&mZwyvau-aAm"r@li ty&mZwyvixuü? eo'wm-xiaeawmrí? oAñwnmP-tv;pu oEiaom ÓPawmu? Og-b&m;jzpalumi; ÓP awmu? y#0Zl-oawmr &awmravly-vl rvyPo t|muxm ('-192)rm jyqxm;ygw,/

b&m;tavmi;awm[m tou 29-Ep t½,rm awmxuvmcw, t'aemu 'u& p&,mtusiuusiaewmu 6-Epqawm t'tcgrm touawmu 35-Epom ½ao;w,? t½,uv yslwe;? yuwuse;rma&;uv tveaumi; aewtwu 15-&uavmutwi;rm qr; abm ZOrsm;u o;aqmily;rvuvyi tom;ta&aw jyely; jynOvmw,? vuPmawm Bu;i,awv

xi½m; ay:vmw,? t'vqr;abmZO tm[m&u o;aqmivl tm;½vmwtcgrm b&m;tavmi;awm [m tmemygeac:w ½L½uavu½ly;awm Owu Opm& yw oc {u*wm qw t*gig;yg;½w yXrpsmeuv Oipm;ly; psmecsr;omjziaecw,? yw oc {u*wmqw t*go;yg;½w 'w,psmeuv Oipm;ly; psmecsr;omjzi aecw,? xltwoc {u*wmqw t*g 2-yg;½w ww,psme? Oayum {u*wm qw t*g 2-yg;yi½w pww psmew uvOipm;ly; psmecsr;omjzi aecw,/

t'v psmeav;yg;u Oipm;vsu psmecsr; omjzi aecly;aemu r[mou&mZ 103-cEp? ,c 1324-cEpu jyely;a&wu,i 2551-Epu uqe vjynae eeuapmapmrm aoeme*;½m8u;te; yanmiyi8u;atmurm qr;com;&e tcseu ivi ,i; xiaeawmrcw,? t' tcserm aoem e*;½m8u;xuaoa|;or; oZmwmu t'anmiyi u t½i8u;u yaZmyor,vl trsl;or;wa,mu u t'anmiyiatmut&y owoi½i;vi;&e ap ci;viuw,? t' trsl;or;u b&m;tavmi;awm xiaewmuaw&awm t'anmiyiu t½i8u;[m tyaZmcbl u,xi½m;jyly; xiaew,vl xiw,? 'galumioZmwmaoa|;or;x tjrejye-ly; ajymlum;w,/

oZmwmuv eeuapmapmuyi yaZm&e 8ulcsuxm;w Eqr;u woe;we a½cuü xnly; a½cujziyi z;tyly;awm ,vmly; woe;we a½cuyg b&m;tavmi;awmvux quuy vL 'ge;viuw,?]]tuEy\ Ev;tvjynO ly;ajrmu ov toitm;v jynOly;ajrmuygap}}vl qre aumi;vawmi;ly;jyeom;w,/ oltv jyn w,qwmuawm ]]trsl;Zmwwwoe traxmi usly; om;O;&wemzm;jri&ygap?t'qjynpv{i yaZmygr,}}vl t' anmiyirm tyspOb0u qawmi;cw,? t' qawmi;jynwtwut' anmiyiuew t½i8u;u &n½,ly; yaZmwmygy/ 'gayr aemuumvusawm ]]b&m;tavmi;awm [mt' Eqr;u bO;ay;ly; b&m;jzpawmrw,}} qwm o&wtwu Or;ajrmuOr;om tm½lyly; tjrwq;'geuov jzpyg;ygow/

b&m;tavmi;awm[m ae&O&mjrpoom;ly; a&csl;awmrw,? a&csl;ly;awm oZmwm vLvuw Eqr;u 49-vy bO;ay;awmrw,? bO;ay;ly; awm ]],aeyi ig A'b&m;tjzpo a&murnjzp v{ia½cu[m a&p;alumi;txu qewu om;ygap}}vl t"|melyly; a½cuu ar|mvuygw,? a½cu [m'va[mp;aew a&p;alumi;u tawmlum atmi qewu om;ly;awm umve*g;ri;\ ae&m olepjrlyOily;a½;b&m; 3-qwl\a½curm; atmu ü Oily; qivsu wnaeygow/

b&m;tavmi;awm[m t'aeu waev; t' awmt&yrmy aeloepily;awm naeci; tcserm aAm"anmiyi8u;½&mt&yol ‹uawmr w,? t'v ‹uawmr&mrm aomw,qw jru &worm;u jru½pqyuuyvLvuw,? ajray: rm ci;xiblygy? tE,rm &ao &[e;aw[m jruuci;ly; xiav tyav½luygw,? 'galumi ci;xibl vLvuwmygy/ 'uaemuawm tusO; cslyjy&rmy? tus,uawmoavcow w&m;awm pmty-ponrm jycyglyl aAm"anmiyi8u;atmu a&muwtcg ta½t&yrsuEmrmjrw½pqyu jze ly; ci;vuw,? t'vci;ly;awm ]]A'b&m;tjzp aAm"ÓPol ra&muao;rcsi; 'wiyviac txiu rzsuawmb;}}vl t"|melyly; t' jrut ci;ay:rm ta½t&yol rsuEmrvsuwiyviacly; xiawmrygw,/

t'tcg rm&ewu t"|meysuly; b&m; tjzpol ra&muEiatmi &n½,csujzi ae&myvi uvmly;vw,? b&m;tavmi;awmu 'getp½ aom yg&rawmrsm;\ tpr;jzi aerOiryi rm&ew uatmijriawmrygw,/ t'v atmijriawm rly;waemu psmebmOem\tpr;jzi nOO;,mrrm yaAeOgoÓPu &awmrw,/ oeaumi,mrrm 'ApulÓPu &awmrw,/ r;aomu,mrrm y#p oryg'uqijciawmrly;aemu Oyg'geuEm ig;yg; wl\ tjzptysuu ½jriw Oyó emÓPu yg;ap ojzi t&,r*ÓPav;yg;u tpOtwi; a&muly; ormorl' b&m;tjzpol a&muawmrygw,/

b&m;tjzpol a&muawmrly;aemu t' aAm"yviXmeEiwu (7)yg;aom Xmewü (7)&up owi;o;vsu t&[wzvcsr;omu cpm;jci;ç w&m;awmu qijciawmrjci;wjzi (49) &uu ueveapcygw,/ t' owm[ (7) cxrm yOr owm[rm tZygveaj*m"qw qwausmi; anmi yiatmuü (7)&uywv; wxiwn;jzi owi; o; paeawmrygw,/ t'tcgrm jrwpmb&m;u 'u&um&umac:wu,yiye;atmi usiw twuvrxtusir vwajrmuawmrcwmu qijciawmr,i; 'v pwt8ujzpawmrygw,? jzpyuawm-

'u&p&,mon twuvrxü 0iaumi;

wm, 'u&um&um,-u,yiye;atmi usiw x'u&p&,mtusir?rawmvwajrmuon? tr 0w-jzpaypwum;/ tewo[wm,-tusK; p;yg;Ei rpyaom? wm,'u&um&,mu- x 'u& p&,m tusir? rawm-vwajrmuonjzpí? om" tr 0waumi;ygaypwum;/ rawm-vwajrmu onjzpí? aAm" orZ*-aAm"ÓPu&onrm?om" tr 0w-aumi;ygayp wum;-v 'vpwtBu jzpawmrygw,/

t'we;u rm&ew[m jrwpmb&m;\ u, Ew pwtrt&mawu trwe; apmiunaew,? tjypaw,i pypbygy/ 'gaumi jrwpmb&m;\ t'pw tBuu o&awm acsyvw oabme rm&ewu]]u,yiyeatmiusiw waygurr zcgí ow0gwon rpiu,ue? t½ia*gwron rpiu,ao;ypiu,y[ xirw\? piu,w tusivr;r cRw,i;vrm;cy}} v qvmw,/

ရှေးလဆက်ဖတ်ရန်–

စာမျက်နှာ ၁၀ မှအဆက်–

သို့ဖြစ်၍ ကုသိုလ်ပြုတိုင်းပြုတိုင်း မိမိနှင့် ဆက်နွယ်ပတ်သက်ရာ နတ်ကောင်းနတ်မြတ်တို့အား အစထား၍ ရည်ရွယ်သူ မရည်ရွယ်သူပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအားလုံးတို့အား မေတ္တာ စေတနာ ပြည့်ဝစွာဖြင့် ကုသိုလ်နှင့်အမျှကို သမအောင် တူယှဉ်တွဲပြီး ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ကြလျှင် မိမိသူတပါး ပစ္စုပ္ပန်တမလွန် နှစ်တန်သော အကျိုးများကို တိုးပွါးစေနိုင်ပြီး ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ အလိုတော်ကျသော နတ်ကိုးကွယ်မှုလည်းဖြစ်သည်။

ယင်းကြောင့်ပင် ပိဋကတ်တော်လာ ကျမ်းများစွာတို့တွင် ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက "ယသ္မိံ ပဒေသေ ကပ္ပေတိ၊ ဝါသံ ပဏ္ဍိတဇာတိယော။ပ။ ဒေဝတာနုကမ္ပိတော ပေါသော၊ သဒါ ဘဒြာနိ ပဿတိ" (အမြော်အမြင် ဆင်ခြင်ဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံသော ပညာရှိတို့သည် မိမိတို့နေထိုင်ရာအရပ်၌ ကိုယ်နှုတ်နှလုံးစောင့်သုံးပြီး အကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံ ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့ကို ပင့်ဖိတ်ကျွေးမွေး လှူဒါန်းကြပြီးလျှင် ထိုအရပ်၌ စောင့်ကြပ်သော နတ်ကောင်း နတ်မြတ်တို့အား အမျှပေးဝေကြကုန်ရာ၏။ အမျှပေးဝေခံရသော နတ်အပေါင်းတို့သည် ထိုအမျိုးကောင်းသား အမျိုးကောင်းသမီးတို့အား ဘေးမရောက်အောင် စောင့်ရှောက်သောအားဖြင့် ပူဇော်တို့တဖန် ပူဇော်ကြပြန်ကုန်၏။

စာမျက်နှာ ၈ မှအဆက်–

ယခုအခါလန်ဒန်ဝိဟာရကျောင်းတွင် ဦးမင်း၊ဦးဝင်းတို့ဆီမှရရှိသော ထမနဲထိုးနည်းကို အောက်တွင် တင်ပြရင်း နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါသည်။

**လန်ဒန်ဝိဟာရကျောင်း ထမနဲ ထိုးနည်း**

| | |
|---|---|
| ၁။ ကောက်ညှင်းဆန် | ၄ ပြီ |
| ၂။ ဆီ | ၁ ပိဿာ ၃၀ ကျပ်သား |
| ၃။ အုန်းသီး | ၆ လုံး |
| ၄။ မြေပဲ | ၁ ပိဿာ |
| ၅။ နှမ်း | ၅၀ ကျပ်သား |
| ၆။ ဂျင်း | ၂၅ ကျပ်သား |
| ၇။ ဆား | ရေနွေးကြမ်းပုဂံလုံး တစ်လုံး မောက်မောက် |
| ၈။ ရေနွေး | ၄ ပြီ |

(အုန်းသီး (၂) လုံးကိုအုန်းခြစ်ဖြင့်ခြစ်ထားပါ။ အုန်းသီး (၄) လုံးကို အစိပ်လေးများ စိပ်ထားပါ။)

ဒယ်အိုးတွင် ဆီအပူပေးပါ။ ဆီပူလာရင် ဂျင်းကိုထည့်ပါ။ ဂျင်းနံ့လေးမွှေးလာရင် ရေစစ်ထားပြီးသော ကောက်ညှင်းဆန်ကို ထည့်ပြီးမွှေပါ။ တစ်မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ရေထည့်ပါ။ ဆားထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ရေးခမ်းခါနီးရင် မီးလျှော့ပါ။ ကောက်ညှင်းနပ် မနပ်ကြည့်ပါ။ ဒယ်အိုးအလယ်တွင် ကျင်းပြုလုပ်ပြီး ခြစ်ထားသော အုန်းသီးကိုထည့်ပါ။ ကောက်ညှင်းနပ်ပြီးပါက စတင်ထိုးပါ။ ထမနဲထိုးနေချိန်တွင် နှမ်း မြေပဲနှင့် အုန်းသီးစိပ်များကိုထည့်ပေးလျှင် ထမနဲဖြစ်လာပါတော့၏။ ✡

ဖြစ်ပေါ်လာသော ဘေးရန်ကို တွန်းလှန်ပယ်ချိုးသဖြင့် မြတ်နိုးတို့တဖန် မြတ်နိုးကြပြန်ကုန်၏။ ရင်ဝယ်ပိုက်ထွေး နို့ချိုကျွေး၍ ကြီးပြင်းခဲ့ရာ သားရတနာကဲ့သို့ နတ်ကောင်းနတ်မြတ်တို့သည် စောင့်ရှောက်ကြကုန်၏။ ထိုနတ်တို့ အစောင့်ရှောက်ခံရသော အမျိုးသားအမျိုးသမီးတို့မှာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ကျက်သရေမင်္ဂလာတွေ တိုးပွါးကာ နှစ်သက်ဖွယ်ရာများကိုသာ ကြားရ သိရ တွေ့မြင်ကြရလေကုန်၏)။ ဟုဟောတော်မူသည်။

အိန္ဒိယလူမျိုးတို့၏ ရိုးရာဓလေ့တခုဟု ယူဆရပြီး၊ သာသနာတော် စည်ပင်ထွန်းကားသော မိမိတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံများသို့ပင် ကူးစက်ပြန့်နှံ့လာသော အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ငွေကြေးခနေ မြောက်မြားစွာ အကုန်အကျခံကာ အုန်း ငှက်ပျောပွဲ အမဲအရက် ဆေးလဘက်နှင့် သီးမျိုးစုံစွာ ဖွယ်ဖွယ်ရာရာတို့ဖြင့် တခမ်းတနား ပူဇော်ပသကြသည်တို့မှာ နံ့သူညာဝါးနတ်အတုအယောင်များနှင့် ဦးရာယူစား ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတချို့အားတော့ ကျေးဇူးများတန်သလောက်များဖွယ်ရာရှိသော်လည်း အကျိုးလိုလား နတ်ကောင်းနတ်မြတ်များမှာ ရရှိခံစားပိုင်ခွင့် မရှိကြရှာဘဲ အခွင့်ထူးအကျိုးထူးများ ဆုံးရှုံးသွားကြရသည်မှာ အလွန်ပင် ဝမ်းနဲဖွယ်ကောင်းလေစွတကား။ ❖

လန်ဒန်ဝိဟာရကျောင်း ၂၀၀၇–ခု၊ ဇန်နဝါရီလ
နေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်စာရင်း

| နေ့စွဲ | အလှူရှင်အမည် | ရည်မှန်းချက် | နေရာ | အချိန် |
|---|---|---|---|---|
| ၁၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | O;jriat;+Dr rmvm,O | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | u½r rom;p | သင်္ဃါဆွမ်း | အိမ်ပင့် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | a'guwmpr;pr;at; rom;p | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | otrwmu; O;aeOi; rom;p | မွေးနေ့ဆွမ်း | အိမ်ပင့် | နေ့ဆွမ်း |
| ၃၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | uvi;xe;u | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | uwe+ro* rom;p | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၄၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | armiaZ,sm | ဖခင်နှစ်ပတ်လည် | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၅၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | u&e½i;O;+rpr;pr; | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | rci | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၆၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | uw;vi | ဖခင်နှစ်ပတ်လည် | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | a'guwmop+a'guwmat;rp | သင်္ဃါဆွမ်း | အိမ်ပင့် | နေ့ဆွမ်း |
| ၇၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | a'guwmOrmjri+nr roevm | မိခင်လလည် | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | uo&+raEmi;xunK | ရဟန်းခံ | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၈၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | Mr. Leslie Gray ဒေါ်ခင်မျိုးသန့် မိသားစု | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၉၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | ဒေါက်တာသီတာအောင် | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၀၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | ဒေါ်သန်းသန်းအေးနှင့်သားများ | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၁၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | မြမြလွင်၊ရွှေဖြူလှိုင်၊သီရိဝဏ္ဏ၊သီရိစန္ဒာကြည်၊အိအိခင် | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၂၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၃၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | armix;atmi½e+rZmZmOi; | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ်၊နေ့ |
| ၁၄၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | ဒေါက်တာတင်တင်လွင် | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ။ | uausmausmO;+rp·Emz; | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၅၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | uo[aZm | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| / | O;ri;+O;Oi; | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၆၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | ဒေါက်တာကြည်ထွန်း၊ ဒေါက်တာမြင့်မြင့်စိုး | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၇၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | ကိုတိုနီ၊ မသီဂီ မိသားစု | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၈၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | ဒေါက်တာတင်တင်လွင် | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၉၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | rppvi | မွေးနေ့ဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၀၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | rpEma½ | မိခင်လလည် | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | unn rom;p | ဇနီးလလည် | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၁၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | uciarmiOi;+rouurom;p | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | uqe;x#?u&nre oi,csi;wp | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၂၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | Mr. Leslie Gray ဒေါ်ခင်မျိုးသန့် မိသားစု | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၃၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | ဒေါက်တာသီတာအောင် | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၄၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | armirsK;jriausm | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၅၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | u;&;,m;buKe | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| | ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၆၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | r,ri;ausm | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ်၊နေ့ |
| ၂၇၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | a'guwmOrmjri | မွေးနေ့ဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၈၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | Mr Ganesh rciausmnK rom;p | မွေးနေ့ဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၉၊ ၁၊ ၂၀၀၇ | ဒေါက်တာခင်လေးသိန်း | သင်္ဃါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ၃၀၊ ၁၊၂၀၀၇ | rppax; | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၃၁၊ ၁၊၂၀၀၇ | ကိုတိုနီ၊ မသီဂီ မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |

## လန်ဒန်ဝိဟာရကျောင်း ၂၀၀၇–ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလ
## နေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်စာရင်း

| နေ့စွဲ | အလှူရှင်အမည် | ရည်မှန်းချက် | နေရာ | အချိန် |
|---|---|---|---|---|
| ၁၊ ၂၊၂၀၀၇ | ဒေါက်တာတင်တင်လွင် | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၊ ၂၊၂၀၀၇ | u&Zarmi+rEi;Ei; om;av;(1)Epjyn | မွေးနေ့ဆွမ်း | အိမ်ပင့် | နေ့ဆွမ်း |
| ၃၊ ၂၊၂၀၀၇ | ဒေါက်တာတင်တင်ကြွယ် | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | uouviEi oi , csi;rsm; | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၄၊ ၂၊၂၀၀၇ | rciZm?ryiZm | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ်၊နေ့ |
| ၅၊ ၂၊၂၀၀၇ | Mr. Leslie Gray ဒေါ်ခင်မျိုးသန့် မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၆၊ ၂၊၂၀၀၇ | ဒေါက်တာအောင်ကြည်မြင့်၊ ဒေါက်တာဌေးဌေးရီ မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၇၊ ၂၊၂၀၀၇ | ဒေါ်သန်းသန်းအေးနှင့်သားများ | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၈၊ ၂၊၂၀၀၇ | မြမြလွင်၊ရွှေဖြူလှိုင်၊သီရိဝဏ္ဏ၊သီရိစန္ဒာကြည်၊အိအိခင် | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၉၊ ၂၊၂၀၀၇ | uo [aemi+raX;aX;ci rom;p | ဖခင်ရက်လည် | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၀၊ ၂၊၂၀၀၇ | a'guwmararci rom;p | မိခင်ရည်စူး | ကျောင်းကပ် | အရုဏ်၊နေ့ |
| ၁၁၊ ၂၊၂၀၀၇ | jrwye;ye?jrwye;p | မွေးနေ့ဆွမ်း | အိမ်ပင့် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၂၊ ၂၊၂၀၀၇ | မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| | ဒေါက်တာခင်လေးသိန်း | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၃၊ ၂၊၂၀၀၇ | ဒေါ် ချို | မွေးနေ့ဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ်၊နေ့ |
| ၁၄၊ ၂၊၂၀၀၇ | ujynp;at;+rZipvli | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၅၊ ၂၊၂၀၀၇ | uaZmatmi+rat;at;oi;o;av;wEpjyn | မွေးနေ့ဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၆၊ ၂၊၂၀၀၇ | ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၇၊ ၂၊၂၀၀၇ | uat;vi | အိမ်သစ်တက် | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၈၊ ၂၊၂၀၀၇ | rere | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၉၊ ၂၊၂၀၀၇ | ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု | မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည် | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၀၊ ၂၊၂၀၀၇ | rpEma½ | မိခင်ရည်စူးဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၁၊ ၂၊၂၀၀၇ | Mr. Peter Wickman ဒေါ်အေးအေးဘအို မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၂၊ ၂၊၂၀၀၇ | ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | မြမြလွင်၊ရွှေဖြူလှိုင်၊သီရိဝဏ္ဏ၊သီရိစန္ဒာကြည်၊အိအိခင် | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၃၊ ၂၊၂၀၀၇ | uat;vi | မွေးနေ့ဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ်၊နေ့ |
| ၂၄၊ ၂၊၂၀၀၇ | ကိုကျော်စွာ၊ မတိုးတိုး | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၅၊ ၂၊၂၀၀၇ | မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၆၊ ၂၊၂၀၀၇ | Mr. Leslie Gray ဒေါ်ခင်မျိုးသန့် မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၇၊ ၂၊၂၀၀၇ | a':ci0i;jri om;armia0v | မွေးနေ့ဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ။ | a'guwmunxe;+a'guwmjrijrip; | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၈၊ ၂၊၂၀၀၇ | r , ri;0; | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |

# လန်ဒန်ဝိဟာရကျောင်း ၂၀၀၇–ခု၊ မတ်လ
## နေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်စာရင်း

| နေ့စွဲ | အလှူရှင်အမည် | ရည်မှန်းချက် | နေရာ | အချိန် |
|---|---|---|---|---|
| ၁၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ဒေါက်တာမေမေခင် (မိခင် ရည်စူး) | ရည်စူးဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ်၊နေ့ |
| ၂၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၃၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ကိုဖြိုး | မွေးနေ့ဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | Mr. Ganesh မခင်ကျော်ညို သား မောင်ပြည့်စုံ | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၄၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | uo [aemi+raX;aX;ci rom;p | ဖခင်ရည်စူး | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၅၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ဒေါက်တာစမ်းစမ်းအေး | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၆၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ဒေါက်တာသီတာအောင် | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၇၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ဒေါ်သန်းသန်းအေးနှင့်သားများ | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၈၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | မမြလွင်၊ရွှေဖြူ၊လှိုင်၊သီရိဝဏ္ဏ၊သီရိစန္ဒာ၊ကြည်၊အိအိခင် | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၉၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | u½r;+rav; | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၀၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ဒေါက်တာတင်တင်ကြွယ် | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | ကိုကျော်စွာ၊ မတိုးတိုး | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၁၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | Dr uuEi+Dr r;r;ausmvi om;lir;cr;Ei | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၂၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ဒေါက်တာခင်လေးသိန်း | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၃၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ဒေါက်တာကြည်ထွန်း၊ ဒေါက်တာမြင့်မြင့်စိုး | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၄၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ကိုတိုနီ၊ မသီဂီ မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၅၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ဒေါက်တာတင်တင်လွင် | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၆၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၇၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | u0i;p;+rauci | မွေးနေ့ဆွမ်း | အိမ်ပင့် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၈၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | a'guwmoe;jri+pvi; | ရည်စူးဆွမ်း | အိမ်ပင့် | နေ့ဆွမ်း |
| ၁၉၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ဒေါ်ချို | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၀၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ဦးခင်မောင်ဝင်း၊ ဒေါ်သက်သက် | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | မစန္ဒာရွှေ (မိခင် ရည်စူး) | ရည်စူးဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၁၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ကိုသူရိန်အုန်းမြင့်၊ မယဉ်မင်းသွယ် | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ်၊နေ့ |
| ၂၂၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | reelt tEi; | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | မမြလွင်၊ရွှေဖြူ၊လှိုင်၊သီရိဝဏ္ဏ၊သီရိစန္ဒာ၊ကြည်၊အိအိခင် | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၃၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | မစန္ဒီမာ | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | Hector Family | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၄၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | uausmZivw+rtlir;cr; or;av; | မွေးနေ့ဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ်၊နေ့ |
| ၂၅၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ကိုမင်းသန့်၊ မသဏ္ဍာလင်း သမီး နဒီမျိုး | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၆၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | မယမင်းကျော် | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ်၊နေ့ |
| ၂၇၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ကိုထွန်းလင်း၊ မအေးချမ်းသူ | သဒ္ဓါဆွမ်း | အိမ်ပင့် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၈၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ဒေါ်ချို | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | ကိုကျော်ဇေ၊ မစန္ဒာ | အိမ်သစ်တက် | အိမ်ပင့် | နေ့ဆွမ်း |
| ၂၉၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | ဦးကိုခိုင် နှင့် သူငယ်ချင်းတစ်စု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | Hector Family & rjrijripe; | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၃၀၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | uo [aemi+raX;aX;ci rom;p | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |
| ၃၁၊ ၃၊ ၂၀၀၇ | မစန္ဒီမာ | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | အရုဏ် |
| ။ | ကိုလင်းဝင်းထွန်း၊ မသက်မွန်မြင့် မိသားစု | သဒ္ဓါဆွမ်း | ကျောင်းကပ် | နေ့ဆွမ်း |

# ဤစာစောင်တွင်


❖ ဓမ္မစကြာ တရားတော် — မဟာစည်ဆရာတော် — ၁

❖ ချစ်ခြင်း မေတ္တာဟူသည် — မုဒုံ ဆရာတော် — ၃

❖ စိတ် — မောင်သလ္လာ — ၅

❖ တပို့တွဲလ ထမနဲပွဲ — အရှင်တောသန (မန်းတက္ကသိုလ်) — ၇

❖ ဘုရားရှင်အလိုတော်ကျ နတ်ကိုးကွယ်ကြပါစို့ — ဦးစန္ဒောဘာသ — ၉

❖ သုံးဆယ်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာ — ကျော်ထွန်းမြင့် — ၁၁

❖ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ထမနဲပွဲ အလှူရှင်များစာရင်း — ၁၃

❖ ကျောင်းပြုပြင်ရန် နောက်ထပ်အလှူရှင်စာရင်း — ၁၃

❖ လန်ဒန်ဝိဟာရနေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်များစာရင်း (ဇန်နဝါရီလ) — ၁၇

❖ လန်ဒန်ဝိဟာရနေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်များစာရင်း (ဖေဖော်ဝါရီလ) — ၁၈

❖ လန်ဒန်ဝိဟာရနေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်များစာရင်း (မတ်လလ) — ၁၉


## တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လွှာ

ဤဓမ္မစာစောင်ကို (၃) လတစ်ကြိမ် ဖြင့် တစ်စောင်လျှင် 75p ခန့် (ပို့ခ အပါ အဝင်) အကုန်အကျခံ၍အုပ်ရေ ၂၀၀– ကျော် ပုံမှန် ထုတ်ဝေလျက်ရှိပါသည်။ စာစောင် ဖြစ်မြောက်ရေး အတွက် ဓမ္မဒါန ပြုလိုပါက အုပ်ရေ ၂၀၀–အပြည့်အဝသော်၎င်း၊ တစ်စိတ် တဒေသသော်၎င်း တတ်စွမ်းသမျှ ကုသိုလ်ပြုနိုင်ကြပြီ ဖြစ်ကြောင်း တိုက်တွန်းနှိုး ဆော်အပ်ပါသည်။ ဓမ္မဒါန ပြုလိုသူများသည် လန်ဒန် ဝိဟာရကျောင်း သို့ ဆက်သွယ် လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

## ယခုအကြိမ် စာစောင် အလှူရှင်

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

ဒေါက်တာခင်လေးသိန်း မှ
လှူဒါန်းပါသည်။


**ဆက်သွယ်ရန်–**

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


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