www.burmeseclassic.com

ဘဝအနှစ် ချမ်းသာစစ်များ

ပညာပေးဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ♦ ၃၂၀၃၉၀၀၆၀၇

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ♦ ၃၂၀၄၁၄၀၇၀၇

အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်
၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

အုပ်ရေ ♦ ၁၀၀၀

ပုံနှိပ်သူ ♦ ဦးနိုင်နိုင်အောင်
" ရတနာဝင်း " ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၉၂)၊ (၃၁)လမ်းအထက်၊
ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးခင်မောင်ဦး (မြ-၀၄၀၇၃)
၄၇၃(က)၊ နီလာ(၆)လမ်း၊(ဂ)ရပ်ကွက်
မြောက်ဥက္ကလာပ၊ရန်ကုန်မြို့။

မြန်ချိရေး ♦ မိုးကေသီဦး-ဆေးခန်း
အမှတ်(၁၅)၊ ခေမာသီလမ်း၊ (ဈ)ရပ်ကွက်၊
မြောက်ဥက္ကလာပ။ဖုန်း-၀၁၉ ၆၉၉၃၂၀

BURMESE CLASSIC

ဘဝအနှစ် ချမ်းသာစစ်များ

- မကောင်းမှုမှန်သမျှ ရှောင်ရှားနိုင်ကြပါစေ။
- ကောင်းမှုမှန်သမျှကို ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။
- စိတ်ဓာတ်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်းနိုင်ကြပါစေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ

ဟက္ကူသိုလ်သျှင်သီရိ (မျှောဓိယ ဘီ–အေ)၏

အမှာစာ

စာရေးသူ မြစ်မခဓမ္မစာသဝဏ်နှင့် သာတွန်းပြန့်ဓမ္မစာစောင်တို့၌ တာဝန်ခံအယ်ဒီတာလုပ်နေစဉ် ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်) နှင့် ဒေါက်တာကြည်ကြည်သန်း (တိုင်းရေဝတီ) တို့၏ ဘာသာရေးအမြင်မှ လူမှုရေးကျင့်ဝတ်အမြင်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ရေးသားပေးပို့လာသော ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရပြီး ရေးသားတင်ပြပုံ အလွန်ကောင်းကြသဖြင့် စာစောင်တွင် လာသမျှ ပို့သမျှကို ပြုပြင်ပြီး ထည့်ပေးခဲ့ပါသည်။

ထိုအချိန်မှစ၍ ဤစာအုပ်ရေးသူ ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)ကို စာရေးသူအနေဖြင့် စာရေးဆရာကလောင်အသိဖြင့် သိခဲ့ရပါသည်။ လူချင်းကိုကား မတွေ့ဖူး မကြုံခဲ့ဖူးပါ။ ၁၉၉၅ခုနှစ် မယ်လမှ ဆုတောင်းပြည့်စေတီတော်၌ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော် အထက်တန်းအဆင့် သင်တန်းဖွင့်လှစ်သောအခါမှ မိမိ၏ သား(၃)ယောက်လုံးကို သင်တန်းတက်ရောက်စေခဲ့ပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း ဂေါပကအဖွဲ့ဝင်၊ သင်တန်းကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ဝင်ဖြစ်နေသော ဒေါက်တာသန်းလွင်(ရေကြည်)ကို လူချင်းစတင် တွေ့ဆုံခဲ့ရပါသည်။

သူနှင့် တွေ့ဆုံစကားပြောကြည့်သောအခါမှ သူ၏ ဘာသာတရားအပေါ်၌ ခံယူမှု ယုံကြည်လေးစားမှုများနှင့် ထိုဘာသာတရားတို့ကို ယနေ့ခေတ်လူငယ်လူရွယ်များ သိစေလိုမှု၊ လိမ္မာစေလိုမှု အာသီသ ဆန္ဒ စေတနာတို့ကို ကောင်းစွာ လေ့လာအကဲခတ် သိရှိခဲ့ရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြစ်မခမ္မစာသဝဏ် ထုတ်ဝေခဲ့သော ဒေါက်တာဝင်းညွန့်က ...''ကျွန်တော် ဆရာဝန်ပါ။ လူတွေရဲ့ရုပ်ခန္ဓာပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာဟူသမျှကို ကျွန်တော်တတ်ကျွမ်းသော ဆေးပညာ၊ ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရုပ်ခန္ဓာပေါ်မှာ ဘာပြုလို့ ဒီလို ရောဂါတွေ ပေါ်နေရသလဲဆိုတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ ဆိုတဲ့ စိတ်ဝေဒနာဆိုးတွေကို မကုစားနိုင်ကြလို့ ဒီ ရုပ်ခန္ဓာဝေဒနာတွေကို ခံစားနေကြရတာ။ ကျွန်တော်က ရုပ်ခန္ဓာ ဝေဒနာကို ကုသလို့ အကျိုးကိုသိဖို့အတွက် အကြောင်းရင်းတရားကို ရှာရမယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ပေါ်မှု အကျိုးရလဒ်တွေဟာ စိတ်ကိုမထိန်းနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကိုမှန်ကန်စွာ ကုသပေးနိုင်ဖို့ဆိုတာကလည်း ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်များမှတစ်ပါး အခြားမရှိတာကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒါကြောင့် လူတွေရဲ့စိတ်ဓာတ်ကိုကုစားဖို့အတွက် ဒီမြစ်မခမ္မစာသဝဏ်ကို ထုတ်ပေးပါတယ်'' လို့ ပြောခဲ့ဖူးပါသည်။

အလားတူပင် ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်ကြီးက –

''စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိဉာဏ်ကိုတိုးစေနိုင်တဲ့ တရားအလုပ်ကို လုပ်ရာမှာ ကိုယ်မှု၊ နှုတ်မှု စင်ကြယ်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်မှု၊ နှုတ်မှု မစင်ကြယ်ရင် စိတ်မဖွံ့ဖြိုး၊ အသိဉာဏ်မတိုးနိုင်ဘူး။ သစ်ပင်တစ်ပင်ဟာ သစ်ကိုင်းကျိုးနေရင် ဒါမှမဟုတ် ညှိုးနေရင် အသီးမသီးနိုင်၊ မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ကို စင်ကြယ်၊ စိတ်ကိုနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရောဂါဝေဒနာဆိုးတွေ မဖြစ်ပေါ် မခံစားရပါဘူး''

ဟူ၍ ဟောကြားလမ်းညွှန်ခဲ့ပါသည်။

မဟာစည်ဆရာတော်၊ မိုးကုတ်ဆရာတော် စသော ဝိပဿနာပြ ဆရာတော်များကလည်း အလားတူ ဟောကြားလမ်းညွှန်ခဲ့ပါသည်။

ယခု ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)သည် ထိုကဲ့သို့သော အတွေးအမြင်ရှိပြီး တစ်ဖက်က မိမိတတ်ထားသောဆေးပညာဖြင့် လူသားများ၏ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသောဝေဒနာကို ကုသပေးမည်။ တစ်ဖက်ကလည်း ထိုဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ရာ အသိဉာဏ် မပြည့်ဝမှု၊ အသိဉာဏ်ပညာ မပြည့်ဝမှုကြောင့် စိတ်ဓာတ်မခိုင်မာမှု၊ စိတ်ဓာတ် မခိုင်မာ ပျော့ညံ့မှုကြောင့် ငါးပါးသီလ၏အချုပ်ဖြစ်သော အရက်သောက်ခြင်း စသော အပျော်အပါးလိုက်စားမှုများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်မှု၊ လောက၌ မှန်သောသစ္စာစကား (ဝါ) မုသာဝါဒ သိက္ခာပုဒ်ကို ထိန်းသိမ်းမှုကြောင့် အကျိုးရမှု၊ အကျိုးပျက်စီးမှု၊ လောက၌ အနန္တောအနန္တငါးပါး ဘုရားနှင့်တစ်ဂိုဏ်းတည်း ပြထား ဟောထားခဲ့သော မိဘများအပေါ်၌ ရှိသေလေးစား လိုက်နာမှု၊ ပြုစု စောင့်ရှောက်မှုတို့ကို ယနေ့ခေတ်လူငယ်လူရွယ်တွေ သိစေလို၊ လိုက်နာကျင့်ကြံကြစေလိုသောဆန္ဒသည် သူ၏ဆန္ဒတွင် တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

ထိုဆန္ဒစေတနာများအရ သူသည် တစ်ဖက်က မကျန်းမာသူ ဝေဒနာရှင်များအား ဆေးကုသပေးရင်း တစ်ဖက်ကနေ အချိန်ရသရွေ့ ဘာသာရေးစာပေများကို လေ့လာခဲ့သည်။ အဘိဓမ္မာ၊ ဋီကာကျော် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်သင်တန်းများ တက်ရောက်ခဲ့သည်။ အောင်မြင်ခဲ့ပြီး [illegible] စေတနာ ဆန္ဒအတိုင်း အားလပ်သောအချိန်ကလေးကို [illegible]ပြီး ဆောင်းပါးများရေးကာ စာစောင်၊ မဂ္ဂဇင်းအသီးသီးတို့သို့ပို့ကာ အသိဉာဏ်ပညာပေးအနေဖြင့် ဖြန့်ဝေခဲ့ပါသည်။ နည်းပေးလမ်းပြ [illegible]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒေသနာကုသိုလ် ပြုခဲ့ပါသည်။

ယခု သူသည် ထိုထိုစာစောင်၊ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်အသီးသီး၌ မိမိ၏ စေတနာပညာပေးဆောင်းပါးများကို လူငယ်၊ လူရွယ်၊ လူကြီး စာဖတ်သူ၊ အသိဉာဏ်ပညာရှာဖွေသူတို့ တစ်စုတစ်ဝေးကြီး အားရ ပါးရ ဖတ်ရှုနိုင်ရန်အတွက် စုပေါင်း၍ **"ဘဝအနှစ် ချမ်းသာစစ် များ"** ဟူသောအမည်ဖြင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် အရေးကောင်း၊ တင်ပြကောင်းသော ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)၏ စေတနာ မေတ္တာ ဆန္ဒတို့ ပေါ်လွင် ထင်ရှားနေပါသည်။

သို့အတွက် စာရေးသူမှ ဓမ္မမိတ်ဆွေများကို ဤ **"ဘဝအနှစ် ချမ်းသာစစ်များ"** စာအုပ်ကို ကိုယ်တိုင်လည်း ဖတ်ပါ၊ မှတ်ပါ၊ ကျင့်ပါ။ အခြားသူတို့ကိုလည်း ဓမ္မဒေသနာတရား ဝေငှဟောကြား မှုပြုပါ ဟု တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

ထိုသို့ ဖတ်၍ မှတ်၍ မိမိလည်း အသိပညာဖွံ့ဖြိုးသလို မိမိ ပတ်ဝန်းကျင် မိတ်ဆွေများလည်း အသိဉာဏ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးခဲ့သော ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်) ၏စေတနာကို ကျေးဇူးဆပ် ဖြည့်ပေး ရာရောက်သလို မိမိတို့၏ လူသားဝန်းကျင်ကိုလည်း ရောဂါဆိုး အနာ ဆိုးတို့မှ ကင်းဝေးစေရန် စောင့်ရှောက်ရာရောက်ပါကြောင်း ထပ်ဆင့် မိတ်ဆက်စကားအနေဖြင့် မှာကြားပါရစေ။ ။

မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ

တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ (ဓမ္မာစရိယ ဘီ-အေ)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ကျေးဇူးတင်လွှာ"

ကျွန်တော်သည် ၁၉၉၅ခုနှစ်မှစ၍ သာသနာ့ရောင်ခြည်၊ သာထွန်းပြန့်၊ မြတ်ပန်းရုံ၊ မြစ်မခ ဓမ္မစာသဝဏ်၊ ဓမ္မရတနာမဂ္ဂဇင်း၊ ဥက္ကလာမဂ္ဂဇင်း၊ ငွေတာရီမဂ္ဂဇင်း၊ ဓမ္မဝိရဂျာနယ်များနှင့် ကျောင်းမဂ္ဂဇင်းများတွင် မိဘဆရာတို့၏ဂုဏ်ကျေးဇူးနှင့်ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ အရက်၏ဆိုးကျိုးနှင့်ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ ဘာသာရေး၊ ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်အနေဖြင့်လည်းကောင်း စာဖတ်သူပြည်သူများအတွက် ပညာပေးဆောင်းပါးများကို ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ယခု ထိုဆောင်းပါးများထဲမှ ကောင်းနိုးရာရာများကို ရွေးထုတ်ပြီး ကဏ္ဍအလိုက်ခွဲခြားကာ "ဘဝအနှစ် ချမ်းသာစစ်များ" အမည်ဖြင့် စုစည်းတင်ပြလိုက်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမများ၊ ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ကြီးများနှင့် ပညာရှင်အသီးသီးတို့၏ အဆုံးအမ အနှစ်သာရများကိုပါ ထည့်သွင်းထားပါသည်။

ကျွန်တော် ယခုကဲ့သို့ စာများရေးနိုင်၊ ဖတ်နိုင်ရန်အတွက် ပထမဦးဆုံး ကျွန်တော်စာမတတ်မီ ငယ်စဉ်ကပင် ရာဇဝင်၊ ပုံပြင်၊ နိပါတ်၊ ဇာတ်ဝတ္ထု၊ ဆုံးမစာများဖြင့် ဘာသာရေး၌မျော်မွေ့အောင် သွန်သင်ဆုံးမ လမ်းညွှန်ပြခဲ့ကြသော လက်ဦးဆရာ "ပုဗ္ဗာစရိယ"များဖြစ်ကြသည့် အနန္တကျေးဇူးရှင်ဖခင်ကြီး ဦးခင်မောင်တင်၊ မိခင်ကြီး ဒေါ်စိမ်းခင်တို့အားလည်းကောင်း၊

www.burmeseclassic.com

ထို့နောက်တစ်ဖန် ကျွန်တော် သူငယ်တန်းမှစပြီး ဆရာဝန်ဘွဲ့ရသည်အထိ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာအမျိုးမျိုး သင်ကြားပေးခဲ့ကြသည့် အနန္တကျေးဇူးရှင် ဆရာ၊ ဆရာမများအားလည်းကောင်း။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ အဘိဓမ္မာသဘောတရားများ ကျွန်တော့်နှလုံးသား၌ စွဲမက်ကျွန်ရစ်အောင် ငယ်စဉ်ကပင် စတင်သင်ကြားပေးခဲ့ကြသော ဆရာတော်ဦးနန္ဒိနှင့် ဆရာတော်ဦးစရိယတို့အားလည်းကောင်း။

အဘိဓမ္မာ(၉)ပိုင်း စာမေးပွဲနှင့် အဘိဓမ္မာဂုဏ်ထူးဆောင်ဝိသုဒ္ဓိမဂ် စာမေးပွဲတို့တွင် နှစ်ချင်းစွဲ အောင်မြင်အောင် သင်ကြားပေးခဲ့သော ဆရာဦးကိုကိုမြိုင် (မဟာသဒ္ဓမ္မ ဇောတိကဓဇ) နှင့် ဆရာမဒေါ်သန်းသန်း (မန်းတက္ကသိုလ်) (ရွှေသဥ္ဇာ) တို့အားလည်းကောင်း။

ကျွန်တော့်ဘဝတစ်လျှောက်တွင် တွေ့ခဲ့၊ ကြုံခဲ့၊ ဆုံစည်းခဲ့ရသည့် သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများနှင့်တကွ ကျွန်တော်ဆည်းပူး၊ မှီငြမ်းပြု ကိုးကားခဲ့သော ကျမ်းစာအုပ်များကို ရေးသားပြုစုကြသည့် ဆရာတော်ကြီးများ၊ စာရေးဆရာများအားလုံးကိုလည်းကောင်း ရိုသေစွာ ဂါရဝ ပြုအပ်ပါသည်။

အထူးအားဖြင့် ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အဓိကလမ်းညွှန်မှုပြုခဲ့ရုံမျှမက စာအုပ်အမည်နှင့် မိတ်ဆက်စာကိုပါ ရေးသားပေးခဲ့သော ဆရာဦးကိုကိုမြိုင် (တက္ကသိုလ်ရှင်သီရိ၊ ဓမ္မာစရိယ ဘီအေ)နှင့် စာများရေးသားနိုင်အောင် အစစအရာရာ အားပေးကူညီခဲ့သူကျွန်တော့်ဇနီး ဒေါက်တာဒေါ်စန်းစန်းနွဲ့တို့အား အထူးကျေးဇူးတင်မှတ်တမ်းပြုအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ဧရာ)

အနန္တကျေးဇူးရှင် မွေးမိခင်အား ပူဇော်လွှာ

ကျွန်တော့်မိခင်ကြီးဒေါ်စိမ်းခင် အသက်ထင်ရှားရှိစဉ်က နေ့စဉ်နံနက် ဘုရားရှိခိုးပြီးတိုင်း ရွတ်ဆိုသတိပေးလေ့ရှိသည့် ဓမ္မသံဝေဂလင်္ကာဖြင့် အနန္တကျေးဇူးရှင် မိခင်ကြီးအား ပူဇော်အပ်ပါသည်။

လောကမှန်ကူ သယမ္ဘူဟု တစ်ဆူထင်ရှား
မြတ်ဘုရား၏ ညွှန်ကြားဆုံးမ ဩဝါဒကို
မှချမသွေ လိုက်စားပေဟု နေ့စဉ်ပြုခါ နေကြရာငြား
အိုလူများတို့၊ မြတ်ဖျားဗုဒ္ဓ တို့အဖ၏ သင်္ကာရောင်ဝါ
သာသနာသည် မိစ္ဆာမှောက်လုံး ပိတ်ခါဖုံး၍
စုံးစုံးမြုတ်ခါ ငုပ်လုပါရဲ့ သဟာအရေး
ဘာမတွေးဘဲ အေးအေးသက်သာ နေကြရာသော်
လေးဖြာပါယ ထိုဌာနသည် ဒုက္ခမဆုံး သုခတုံး၍
ယူကြုံးမရ ဖြစ်ရမည့်ရေး နေ့စဉ်တွေးခါ
အရေးကြီးလာ သွေးနီးပါသည်
ခေါင်းသာကြည့်မှ သိလိမ့်နော်။

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဘဝအနှစ် ချစ်ဆောင်များ

ကျေးငှက်ရှိလျက် အဆပ်ခက်

စာမျက်နှာ

၁။ ကျေးငှက်ရှိလျက် အဆပ်ခက် ၃
၂။ ကျွန်တော့်အမေ ၁၃
၃။ မိဘမေတ္တာ အောင်မြင်ရာ ၂၀
၄။ အဖေ့အဆုံးအမနှင့် ကျွန်တော့်ဘဝ ၂၆
၅။ နောင်တ နောင်မှ မရစေချင် ၃၄
၆။ လိုက်နာသူမှ အေးလိမ့်သော် ၄၂
၇။ အမြတ်ဆုံး ပူဇော်ခြင်း ၄၈
၈။ ဆရာကောင်း ဆရာမြတ် ၅၄

မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ

စာမျက်နှာ

၉။ ရှင်တော်ဟောသည့် အဆိပ်ရည် ၆၁
၁၀။ သေရည် သို့မဟုတ် အဆိပ်ရည် ၆၈
၁၁။ ကြောက်စရာ ယစ်ရေရည် ၇၆
၁၂။ မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ ၈၁

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၃။ သားတို့ သိစေချင်ပါတယ် ၈၉
၁၄။ ရှောင်ကြဉ်တာ အကောင်းဆုံး ၉၅

အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း

စာမျက်နှာ

၁၅။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကျန်းမာရေးလမ်းစဉ် ၁၀၄
၁၆။ အသက်ရှည်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ ၁၁၀
၁၇။ အသက်ဉာဏ်စောင့် ၁၁၉
၁၈။ အလိုအပ်ဆုံးသော လာဘ် ၁၂၆
၁၉။ မျက်စိမှာအကျင့် ဝမ်းမှာအချင့် ၁၃၂
၂၀။ အစွမ်းထက်တဲ့ ဆေးတစ်ခွက် ၁၃၉
၂၁။ အမြတ်ဆုံးချမ်းသာ ၁၄၆

မေတ္တာ သစ္စာ ကျိုးများစွာ

စာမျက်နှာ

၂၂။ မေတ္တာအကြောင်း တစေ့တစောင်း ၁၅၄
၂၃။ ဒေါသငြိမ်းအေး မေတ္တာဆေး ၁၆၁
၂၄။ ကိုယ်က အောင်နိုင်စေ ၁၆၇
၂၅။ စကားချိုသာ မင်္ဂလာ ၁၇၄
၂၆။ သစ္စာစွမ်းအား ၁၈၂
၂၇။ အဖေ့သစ္စာ သားချမ်းသာ ၁၈၇
၂၈။ ပရိတ်ရွတ်ပွား အကျိုးများ ၁၉၃

ဘဝတစ်သက်တာ သုတရသများ

စာမျက်နှာ

၂၉။ ဝီရိယဖွဲ့ဆောင် ကြံတိုင်းအောင် ၂၀၁
၃၀။ ဖွဲ့လုံ့လရှင် အောင်ပွဲဝင် ၂၀၀
၃၁။ ကြီးပွားချမ်းသာ 'ဝ'လေးလုံး မင်္ဂလာ ၂၁၅
၃၂။ ဘဝနှင့် အချိန် ၂၂၀
၃၃။ အုတ်ဂူပေါ်မှ သံဝေဂလေးများ ၂၂၉
၃၄။ နောင်တပူဆွေး ကင်းဝေးကြပါစေ ၂၃၄
၃၅။ ကျွန်တော့်ဆုတောင်း ပြည့်ခဲ့ပါပြီ ၂၄၂

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျေးဇူးရှိလျက် သဝ်ဂက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျေးဇူးရှိလျက် အဆပ်ခက်

ဘုန်းကြီး အသက်(၂၄)နှစ် အရွယ်တုန်းက ဘုန်းကြီး အကျိုးထို လိုလားတဲ့ ဆရာတော်တစ်ပါးက အခုလို ဆုံးမခဲ့ ဖူးတယ် ....

''ဦးဝဇ္ဇင်း – မိဘတို့ ရိုရိုသေသေ လုပ်ကျွေး၊ မိဘက ဖြူတယ်ဆိုရင် ဖြူလိုက်၊ မည်းတယ်ဆိုရင် မည်းလိုက်၊ ကိုယ်က ဝါးလုံးမွန်း သိထားတာနဲ့ မိဘက ဝါးခြမ်းဆိုရင် ခြမ်းလိုက်ရှာ'' ....

လို့ ဩဝါဒ ပေးခဲ့တယ်။

ဘုန်းကြီးလည်း အသက်(၂၄)နှစ်ကတည်းက မယ် တော်ကြီးကွယ်လွန်သည်အထိ ဒီအဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာ ခဲ့တယ် ....

ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ
တိပိဋကဓရ ဆရာတော်

ကျေးဇူးရှိလျက် အဆပ်ခက်

ချစ်သားကြီး ကိုဇော် –

လူ့လောက၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း အသိုင်းအဝန်းထဲမှာ ပါဝင်နေကြတဲ့ ဖေဖေတို့လူသားတွေအားလုံးဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အမှီသဟဲပြုနေကြရတယ်။ ''ကိုင်းကျွန်းမှီ ကျွန်းကိုင်းမှီ'' ဆိုသလို တစ်ဦးကို တစ်ဦး ကျေးဇူးပြုနေကြရ တယ်နော်။

ကျေးဇူးတင်တဲ့ အသိနဲ့ လောကကြီးကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝခရီးလမ်းတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျေးဇူးပြုခဲ့ကြဖူးသူတွေက

အများကြီးမှ အများကြီးပါ။

ဒါပေမဲ့ ကျေးဇူးဆိုတာ ''တင်ပေဖူးလျက် အဆပ်ခက်'' သတဲ့။ ရှေးက စကားတောင် ရှိသေးတာပဲ။ ဆပ်ဖို့ရာတော့ တော်တော်ခက်ခဲတာပေါ့။

နီးနီးနားနား ပြောရရင်တော့ မိဘကျေးဇူးပေါ့။ မိဘတွေရဲ့မေတ္တာနဲ့ မိဘတွေရဲ့ဂုဏ်ကျေးဇူးဆိုတာ အတိုင်းမသိလောက်အောင်၊ အနှိုင်းမရှိလောက်အောင် ကြီးမားကျယ်ပြောလှပါတယ်။

အဲ . . . ဒါပေမဲ့ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး မကကျူးလှတဲ့ ကျေးဇူးရှင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိခင်၊ ဖခင်တွေကို ကျေးဇူးဆပ်တဲ့အနေနဲ့ ရိုရိုသေသေ ပြုစုလုပ်ကျွေးဖို့ မဆိုထားနဲ့၊ ကျေးဇူးသိတဲ့အနေနဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောဆိုပြုမူဆက်ဆံသူတောင် တော်တော်ရှားရှားပါးပါးပဲနော်။

မိဘကျေးဇူးကို တကယ်သိပြီး တကယ်ဆပ်ခွင့်ရတယ် ဆိုတာဟာ ရခဲလှတဲ့ ဒုလ္လဘပါ။ အဲဒါဟာ ကိုယ်တွေ့ကြုံပြီးမှ လက်ခံလိုက်ရတဲ့ အသိပါ။

ဖေဖေတို့ကိုပဲ ကြည့်လေ . . . ဖေဖေတို့ရဲ့မိဘများဟာ သူတို့တာဝန် ကျေပွန်ခဲ့ပေမယ့် ဖေဖေတို့အလှည့်ကျတော့ အဖေ့ကျေးဇူးကို ပြန်ဆပ်ခွင့်မရခဲ့ဘူးလေ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ပြောရဦးမယ်။

ဖေဖေဟာ မွေးချင်း(၉)ယောက်ထဲက အငယ်ဆုံးသောသားပါ။ အမေက မျိုးမလောက်ချစ်သလို အဖေကလည်း သားထူးသားမြတ် သိပ်ကဲ့ဖြစ်စေချင်လှတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း အင်္ဂလိပ်ခေတ်၊ ဂျပန်ခေတ်၊ ပြည်တွင်းစစ်မြူးကြွနေတဲ့ ခေတ်အဆက်ဆက်မှာ မိသားစုစားဝတ်နေရေးအတွက် ရရာအလုပ်၊ ကြုံရာအလုပ်မှန်သမျှ မောင်တစ်ထမ်း မယ်တစ်ရွက်၊ မမောနိုင် မပန်းနိုင် လုပ်ကျွေးရင်း သားတစ်ယောက်ကို ပညာအမွေပေးခဲ့တယ်။

အဖေဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက စာဖတ်ဝါသနာပါသူပီပီ ဆည်းပူးရသမျှ ဗုဒ္ဓဝင်၊ မဟာဝင်၊ ရာဇဝင် အစရှိတာတွေကို အချိန်ရတိုင်း ပြောပြရင်း ဆုံးမလေ့ရှိခဲ့တယ်။

သားသမီးတွေကို ဘာသာရေးလိုက်စားအောင်၊ ငါးပါးသီလမြဲအောင် အမြဲတစေ ဆုံးမလေ့ရှိတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း အထူးစောင့်ထိန်းခဲ့တယ်။

ပါဏာတိပါတာကံကို အဖေဘယ်လောက် စောင့်ထိန်းသလဲဆိုရင် စက်ဘီးစီးသွားတိုင်း ပုရွက်ဆိတ်တန်းကို တွေ့တဲ့အခါ ချက်ချင်းရပ်၊ စက်ဘီးကိုမ ကျော်ပြီးမှ ခရီးဆက်လေ့ရှိတယ်။ အဖေပြောလေ့ရှိတဲ့စကားက "ကိုယ့်ကြောင့် သူတို့မိသားစုလေးတွေ မပျက်စီးပါစေနဲ့" တဲ့။

လိမ်ပြောတာလည်း အဖေမကြိုက်၊ လိမ်ပြောရတာထက် စကားမပြောဘဲနေတာက ပိုကောင်းတယ်လို့ ဆုံးမလေ့ရှိတယ်။

နောက် . . . အဖေအမုန်းဆုံးတစ်ခုက ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံပဲ။ အဲဒါလည်း သူ့ခံစားချက်ကြောင့်ပါ။

ဖေဖေရဲ့အဖေဟာ ညီအစ်ကို (၄)ယောက်ထဲက အငယ်ဆုံးပါ။ အဖေ လေးဖက်သွားနိုင်တဲ့အရွယ်မှာ ဖခင်က နောက်အိမ်ထောင်ထပ်ပြုခဲ့တယ်။ မိခင်ကလည်း တစ်ရွာဝင် တစ်ရွာထွက် ယောက်ျားနောက်ကို အပူတပြင်းလိုက်ရှာရင်းက နေအလွန်ပူပြင်းလှတဲ့ တပေါင်းလအခါမှာ အပူရှပ်ပြီး ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်ခဲ့ရတယ်။ အမေ့အလောင်းပြင်ထားတာကို အဖေ လေးဖက်သွားပြီး နို့စို့ခဲ့တယ်။ တွေ့ကြတဲ့သူတိုင်း ရင်ထုမနာ ဖြစ်ခဲ့ကြတာပေါ့။

အဖေဟာ ဖွားအေနဲ့ အစ်ကိုတွေရဲ့လက်အောက်မှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရတာပါ။ အမေဆိုတာ ဖြူသလား မည်းသလားကိုတောင် မသိခဲ့ရပါဘူး။ သူတို့မိသားစုတွေအားလုံး အတိဒုက္ခရောက်ခဲ့ကြရတာဟာ ဖခင်ရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြန်မှုကြောင့်လို့ ယူဆခဲ့တယ်။ အဲဒါက သူ့သားသမီးတွေကျရင် အဲဒီလိုမဖြစ်စေရဘူးလို့ ခံယူထားတဲ့သူပေါ့။

တစ်လင်တစ်မယားနဲ့ မိသားစုတွေ ပျော်ပျော်ပါးပါးနေရတာကို ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အဖေဟာ အသက်(၆၀)ကျော်မှာ သူ ငယ်ငယ်

www.burmeseclassic.com

ကတည်းက စွဲစွဲလမ်းလမ်းသောက်ခဲ့တဲ့ ဆေးလိပ်ကြောင့် မကြာခဏ ချောင်းဆိုးသွေးပါဖြစ်ပြီး ဆေးမြီးတိုအမျိုးမျိုး မှီဝဲခဲ့ရတယ်။ တစ်ခါက အရက်နဲ့ဖော်စပ်ထားတဲ့ ဆေးတစ်မျိုးကို ဆေးအဖြစ်သောက်ဖို့ အမေ တိုက်တာကို ''သေချင်သေပါစေ၊ ဘုရားမကြိုက်တဲ့အရက်ကို ဘယ်တော့မှ မသောက်ဘူး''လို့ ငြင်းပယ်ခဲ့တယ်။ သားသမီးတွေကို ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ စံပြခဲ့တာကို ပြောပြတာပါ။

ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ အဖေ ဘယ်လောက်အလေးပေးခဲ့တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းလည်း ပြောဦးမယ်။

ဖေဖေရဲ့အဖေဟာ ငယ်စဉ်က သီချင်းအဆိုကောင်း၊ ဘင်ဂျို၊ မယ်ဒလင် အတီးကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် အနုပညာဘက် အလေးပေးမှုကြောင့် သူ့ပညာရေး နိမ့်ကျခဲ့တာကို စိတ်နာခဲ့တယ်။ ဖေဖေ့ကို သူ့လို မဖြစ်စေချင်ဘူးလေ။ ဒါ့ကြောင့်လည်း ဖေဖေသိတတ်တဲ့အရွယ်ကစပြီး အဖေသေတဲ့အထိ သူ့ဝါသနာကို လုံးဝ စွန့်လွှတ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီလောက်ကို သားသမီးတွေအပေါ်မှာ တာဝန်ကျေပွန်ခဲ့တဲ့ အဖေပါနော်။

ဒါပေမဲ့ ကျေးဇူးပြန်ဆပ်ရတော့မယ့် ဖေဖေတို့အလှည့်ရောက်တော့ အဖေမရှိတော့ဘူးလေ။ ဖေဖေ ဆေးတက္ကသိုလ်ရောက်ပြီး (၃) နှစ်မှာ အသက် (၆၄)နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ အဖေ၊ ဆေးလိပ်ကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီဖြစ်တယ်။

တကယ်တော့ မိဘကို ပြုစုလုပ်ကျွေးနိုင်တဲ့အခွင့်အရေးဟာ ရတောင့်ရခဲလှတဲ့ ဒုလ္လဘဖြစ်ကြောင်းကို ဖေဖေသိလိုက်ရပါပြီ။

ဖေဖေ့လို ဆေးပညာရှင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျေးဇူးရှင်ဖခင်ကြီးရဲ့ကျေးဇူးကို တုံ့ပြန်ပြီး ထမင်းလေးတစ်နပ်တောင် ကျွေးမွေးခွင့်

မရခဲ့တာ၊ အဖေ မကျန်းမာလို့မှ ဆေးလေးတစ်လုံးတောင် ထိုးပေးခွင့် မရခဲ့တာတွေဟာ တွေးမိတိုင်း တကယ်ကို ရင်နာစရာကောင်းလှပါတယ်ကွယ်။

ဆရာကြီးဦးသုခပြောခဲ့တဲ့ ဒုလ္လဘငါးပါးကို အမှတ်ရမိတယ်

(၁) ကျွေးမွေးရကောင်းမှန်းသိတတ်တဲ့ စေတနာ။

(၂) ကျွေးမွေးနိုင်လောက်အောင် ရှိတတ်သမျှ မိမိရဲ့အခြေအနေ။

(၃) မိဘက ကိုယ့်ထံ လာရောက်မှီခိုဖို့ အခြေအနေ။

(၄) မိမိကျွေးသမျှ ခံစားသုံးဆောင်နိုင်သေးတဲ့ မိဘ အခြေအနေ။

(၅) မိဘများ အသက်နဲ့ကိုယ် မြဲနေသေးတဲ့အချိန်။

အဲဒီအခြေအနေတွေနဲ့ ပြည့်စုံမှ မိဘကျေးဇူးကို ဆပ်ခွင့်ရတယ်ဆိုတာလေ။ ဘယ်လောက်များ ခက်ခဲလိုက်သလဲနော်။

ဖေဖေလေ အခု စာရေးနေတဲ့အချိန်မှာ အသက်(၉၆)နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ အမေကို ပြုစုလုပ်ကျွေးနေဆဲပါ။

အမေ့အဝတ်အစားတွေကအစ ကိုယ်တိုင်လျှော်ဖွပ်ပေးတယ်။ အမေ့ကို ရေချိုး၊ ထမင်းခွံ့ စတဲ့ အမေ့ဝေယျာဝစ္စတွေကိုပါ ကိုယ်တိုင်ဖို ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။

အမေ့ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း အမေ့ကိုတွဲပြီး လမ်းလျှောက်တယ်။ ပြန်လာလို့ မုန့်စားပြီးရင် တရားအခွေ (၁)ခွေကို အမြဲနားထောင်တယ် (သပိတ်အိုင်ဆရာတော်၊ ဦးဝိစိတ္တဆရာတော်၊ အောင်ခြင်းဆရာတော်၊ ပျဉ်းမနားဆရာတော် အစရှိတဲ့ တရားအခွေတွေကို အမေသိပ်ကြိုက်တယ်)။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မကြာခဏဆိုသလို ဘုရားဖူးရအောင် လိုက်ပို့ပေးတယ်။ အမေဆန္ဒရှိတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပြုနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။

အမေ့ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက်ပြုစုပေးနေရင်းက တစ်ခါ တစ်ခါ အမေ အသည်းအသန်ရောဂါဖြစ်လို့ ဆေးဝါးမျိုးစုံတင် မကဘူး။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုမျိုးစုံနဲ့ ဘုရားကုပါ ကုခဲ့ရတဲ့အကြိမ်လည်း မနည်းလှဘူး။ အမေ ရင်ကျပ်ပြီး မောနေတဲ့အခါ ဖေဖေ တစ်ညလုံးမအိပ်ဘဲ စောင့်ပြီး ဆေးထိုးလိုက်၊ ဆေးတိုက်လိုက်လုပ်ရင်း ပရိတ်တရားစာတွေပါ ရွတ်နေမိတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း သိပ်ပြီး ပူနေမိတယ်။

ကျေးဇူးရှင်အမေ ... လောကကြီးထဲက အပြီးအပိုင် ထွက်ခွာတော့မယ်ဆိုတဲ့ အသိ၊ အမေမရှိတဲ့နောက်ပိုင်း အမေ့ကို ပြုစုခွင့်၊ ကျေးဇူးပြန်ဆပ်ခွင့် မရတော့ဘူးဆိုတဲ့အသိတွေ ဝင်လာတဲ့အခါ ဖေဖေ့မျက်လုံးအိမ်ထဲက မျက်ရည်တွေကျလာတယ်လေ။

''အချစ်ဆုံးအမေ'' လို့ ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီး အမေ့မေတ္တာကို ရေးဖွဲ့ဖော်ကျူးထားတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာတန်းလေးကို အမှတ်ရမိနေတယ်။

DEAREST MOTHER,

MORE THAN WE CAN TELL YOU,
AND MORE THAN WORDS CAN SAY,
YOU'RE VERY NEAR AND DEAR TO US,
ON THIS AND EVERY DAY.

"YOUR LOVING CHILD"

ကျွန်တော်တို့ ပြောနိုင်တာထက် သာတဲ့အမေ ...
ကျွန်တော်ပြောပြနိုင်တဲ့စကားလုံးတွေထက် သာနေတဲ့အမေ

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ချစ်ခင်ကြင်နာယုယမှုကို ပေးတဲ့အမေ ... တဲ့လေ။ သိပ်ပြီး ထိမိလှတဲ့ စာတန်းလေးနော်။

တကယ်တော့ 'မိဘနဲ့သားသမီးဆိုတာ အစဉ်ထာဝရ အေးမြစိုရွှန်း မခန်းတဲ့ မေတ္တာ၊ မနွမ်းတဲ့ ကရုဏာ၊ ဝမ်းမြောက်လိုလားတဲ့ မုဒိတာတွေကို အခြေခံပြီး ခိုင်မာစွာဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားလို့ မိခင်ဖခင်ဆိုတာ တစ်ဘဝ တစ်သက်တာမှာ အရှားပါးဆုံးသော ပစ္စည်းသဖွယ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်လည်း ''အမေ'' လို့ ခေါ်ရတဲ့အရသာ၊ ''အဖေ'' လို့ ခေါ်ရတဲ့အရသာထက် သာလွန်အေးမြ ချမ်းမြေ့ရတဲ့အရသာမျိုး ဘယ်မှာမှမရှိနိုင်ဘူးလို့ ဆိုထားကြတယ်မဟုတ်လား။

''မိခင် ဖခင် ကျေးဇူးရှင်ကို
ချစ်ခင်မြတ်နိုး ဂုဏ်ပုထိုးသို့
ရှိခိုးဦးတင်၊ ကြည်လင်မြတ်လေး
သိမ်းမြန်းမွေး၍ လုပ်ကျွေးခယ
ရှိတုပ်ကွလျက် ...''

လို့ လောကသာရမှာ ဆုံးမထားတယ်လေ။

ကျေးဇူးတရားနဲ့ပတ်သက်လို့ ''တစ်လုတ်စားဖူး သူ့ကျေးဇူး'' လို့ဆိုတဲ့ ရှေးစကားတစ်ခု ရှိတယ် ... သား။

သူတစ်ပါးရဲ့ ထမင်းတစ်လုတ်စာလောက်ကို စားမိတာနဲ့ ''ကျေးဇူးရှင်'' ဖြစ်လို့ သူ့ကျေးဇူးကို မမေ့ရဘူး ဆိုတာလေ။

မြန်မာ့ရာဇဝင်၊ ပင်းယခေတ်က ''ခင်ညို'' ဟာ ကျေးဇူးသိတတ်တဲ့သူတွေထဲမှာတော့ တကယ်ကို အတုယူသင့်တဲ့ သူရဲကောင်းတစ်ဦးပေါ့။

www.burmeseclassic.com

ပင်းယမြို့စား ငါးစီးရှင် ကျော်စွာဟာ မင်းဖြစ်လိုတာနဲ့ ညီတော် စစ်ကိုင်းစား အသခ်ယာစောယွန်းကို လုပ်ကြံဖို့ တာဝန်ပေးခံရတဲ့ ကျွန်ယုံလေ။

ခေင်ညိုဟာ အသခ်ယာစောယွန်းကို လုပ်ကြံဖို့အတွက် စစ်ကိုင်းကိုရောက်ခဲ့ပေမယ့် အခြေအနေမပေးလို့ ပုန်းနေရတာနဲ့ (၃)ရက်တိတိ ထမင်းမစားခဲ့ရဘူး။

နောက်မှ နန်းတော်ထဲရောက်တဲ့အခါ စစ်ကိုင်းမင်း နတ်တင်ထားတဲ့ ထမင်းနဲ့ဟင်းကို ဆာလွန်းလို့ စားမိတာနဲ့ ...

"ဤမင်းဟာ ယခု ငါရဲ့ထမင်းရှင် ကျေးဇူးရှင် ဖြစ်ခဲ့ပြီ။ ကျေးဇူးရှင်ကိုပြစ်မှားရင် ငါ့မှာ အပြစ်ဝန် အလွန်ကြီးလိမ့်မယ်။ လုပ်ကြံသာလျက် မလုပ်ကြံဘဲပြန်လာရင် ငါ့အရှင် ငါ့ကို သတ်ပေမယ့် တစ်သက်သာ သေရမယ်။ ထမင်းရှင်ကို ပြစ်မှားရင်တော့ ဘဝအဆက်ဆက် မကောင်းကျိုးများတော့မှာပါလား"

လို့ တွေးပြီး သက်သေပြဖို့ စစ်ကိုင်းမင်းရဲ့ပတ္တမြားဓားကိုပဲ ယူပြီး ပြန်ခဲ့တယ်။ အကြောင်းစုံသိခဲ့ရတဲ့ ငါးစီးရှင် ကျော်စွာကလည်းပဲ အမျက်မကွက်ဘဲ ...

"ငါ့ကျွန် ခေင်ညိုဟာ ထမင်းတစ်စလောင်းရှင်ရဲ့ကျေးဇူးကို ဒီလောက်သိရင် ငါ နေ့တိုင်းမပြတ် သူနဲ့ သူ့သားမယားတွေကို ကျွေးမွေးနေတဲ့ကျေးဇူးကို ဘယ်လိုဆိုနိုင်တော့မှာလဲ"

လို့ ချီးမွမ်းပြီး ဆုလာဘ်တွေအများကြီးပေးပြီး ချီးမြှောက်ခဲ့တယ်။

ကျေးဇူးတရားနဲ့ပတ်သက်လို့ ထမင်းတစ်လုတ်၊ ရေတစ်မှုတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် စားသောက်ဖူးတာတောင်မှ ကျေးဇူးရှိတဲ့ ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးမှာ

တစ်ပါးအပါအဝင်ဖြစ်လို့ သူ့ကျေးဇူးကို မမေ့သင့်ကြဘူးဆိုရင် ဆပ်လို့ မကုန်နိုင်တဲ့ အမိအဖတွေရဲ့ကျေးဇူးကို အထူးဆပ်သင့်ပါလျက်ကယ် နဲ့ ... "ကျေးဇူးရှိလျက် အဆပ်ခံ" နေတဲ့သူများ ပူလောင်ပယ်ပန်း ဆင်းရဲကြတာဟာ အဆန်းမဟုတ်နိုင်ပါဘူးနော်။

တကယ်တော့ ယနေ့ လူငယ်၊ လူရွယ်၊ လူကြီးတွေအားလုံးဟာ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုမှု၊ ကျေးဇူးသိတတ်မှု၊ ကျေးဇူးဆပ်မှုလို့ ဆိုရမယ့် ကတညုတ၊ ကတဝေဒီ မင်္ဂလာတရားတော်မြတ်ကို ကျင့်သုံးပြီး မိဘကျေးဇူး၊ ဆရာသမား၊ အပေါင်းအဖော်များ၊ ကျေးဇူးရှင်များရဲ့ကျေးဇူးကို ထိုက်သင့်သလို ပေးဆပ်ကြမယ်ဆိုရင် လောကကြီးဟာ ဘယ်လောက်များ သာယာချမ်းမြေ့ ကြီးပွားတိုးတက်မယ်ဆိုတာကို ဖေဖေစဉ်းစားနေမိတယ် .... သား။

(ကျေးဇူးရှင် အဖေနဲ့အမေကို ဤစာစုတို့ဖြင့် ကန်တော့ပါ၏။)

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
ဥက္ကလာမဂ္ဂဇင်း

ကျေးဇူးဝုဏ်ဆိုင် မကုန်နိုင်

အံ့လောက်စရာ မိဘတာနှင့် ဝိတာအသ မြတ်ဂုဏာအား
ဆပ်ငြားပါလို မိကိုလက်ယာ ဘကိုလက်ဝဲ အမြဲထားလျက်
ဝခုံးထက်တွင် သို့ဝင်နှစ်စွ လုပ်ကျွေးကြလည်း ...
ရွှေးဘပြုဖူး မွေးကျေးဇူးတို့ အထူးမြဲခိုင် မဆပ်နိုင်တည်း။

ပုဏ္ဏောဝါဒသုတ္တ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော့်အမေ

မယားတို့တွင် . . .

လင်ကိုနှစ်သိမ့်စေသော မယားသည်

လွန်မြတ်၏။

သားသမီးတို့တွင် . . .

မိဘစကားကို နားထောင်သော

သားသမီးသည် လွန်မြတ်၏။ ။

မြတ်ဗုဒ္ဓ

ကျွန်တော့်အမေ

လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာ့ဘုံ လည်ပုံ များခဲ့ပြီ။

ငရဲ ပြိတ္တာ တိရစ္ဆာန် ဖြစ်ပြန် များခဲ့ပြီ။

အသူရကာယ် ပါယ်လေးသွယ် ရောက်လွယ်များခဲ့ပြီ။

လူ့ပြည်ရောက်ရ ခုဘဝ ဓမ္မတွေ့ထိုက်ပြီ။

သာသနာ့ဝင် လူဖြစ်လျှင် ဉာဏ်စဉ်တက်ဖို့ရည် ....

....

နေ့စဉ်နံနက်တိုင်း လမ်းလျှောက်သည့် ကျွန်တော့်အမေ

အမေ့ဘုရားရှိခိုးသံ၊ သံဝေဂလင်္ကာတရားများ ရွတ်ဆိုသံတို့သည် နံနက်ခင်း အရုဏ်နှင့်အတူ ကြည်နူးဖွယ်ရာကောင်း လှပါသည်။ တစ်နေ့တာ ထွန်းလင်းလာမည့် အရုဏ်ဦးနှင့် ပန်းတင့်လှပါသည်။

အမေ နံနက်တိုင်း ရွတ်ဆိုလေ့ရှိသည့် တရားစာများမှာ လယ်တီဆရာတော်၊ တိပိဋကဓရဆရာတော်၊ ကျိုက်ပိုင်းဆရာတော်၊ အောင်ခြင်းဆရာတော်၊ ထွန့်ခေါင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာတော် စသည့် ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဓမ္မသံဝေဂ လင်္ကာ ဆောင်ပုဒ်များပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့ မိသားစုအားလုံး ငယ်စဉ်ကစပြီး ယနေ့တိုင် အမေ့ တရားသံနှင့် အိပ်ရာမှ နိုးကြရသည်။

ဖခင်ကြီးသွန်သင်ခဲ့သည့် အဆုံးအမတရားများ၊ အမေ ရွတ်ဆိုလေ့ရှိသည့်တရားသံများကြောင့် ကျွန်တော်တို့မိသားစုအားလုံး ငယ်စဉ်ကပင် ဗုဒ္ဓ၏တရားတော် အမြစ်တွယ်ခဲ့ရသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော်ငယ်စဉ် ကျောင်းသားဘဝက အမေဘုရားရှိခိုးပြီးတိုင်း ကျွန်တော့်ကို လာနှိုးလေ့ရှိသည်။ နံနက်ခင်း အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းသည့်အချိန် စာဖတ်ဖို့၊ ဖွဲ လုံ့လ ဝီရိယရှိဖို့၊ ပညာတတ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့ အမေဆုံးမလေ့ရှိသည်ကိုလည်း ယနေ့တိုင် ကြားယောင်နေပါသည်။

၁၃၆၅ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလတွင် အမေအသက်(၁၀၀)ပြည့်ခဲ့လေပြီ။ အမေအိုသော်လည်း ကျန်းမာသေး၏။

ယနေ့ထိ အမေနှင့် ကျွန်တော် နံနက်တိုင်း လမ်းလျှောက်သည်။ ပြန်လာ၍ မုန့်စားပြီးသည်နှင့် တရားတိတ်ခွေ သုံးလေးခွေကို အမြဲနားထောင်သည်။ သပိတ်အိုင်ဆရာတော်၊ ဦးဝိစိတ္တဆရာတော်၊ အောင်ခြင်းဆရာတော် စသည့် ဆရာတော်ကြီးများ၏ တရားအခွေကို အမေအလွန်ကြိုက်သည်။

ကျွန်တော်တို့အိမ်သို့ လာရောက်ကြသည့် ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများက အမေ့ကိုနှုတ်ဆက် ဂါရဝပြုကြသည့်အခါ အမေမေတ္တာပို့ပြီး ဆုအရှည်ကြီး ပေးလေ့ရှိသည်။ တရားမမေ့ဖို့လည်း အမြဲသတိပေးလေ့ရှိသည်။ ဧည့်သည်များအားလုံး အမေ့အသက်ကို မေးပြီး အံ့ဩကြသည်။

"အမေကြီး ... သီလကောင်းလိုက်တာ၊ ကံကောင်းလိုက်တာ"

"အမေက ဆရာဝန့်အမေကိုး၊ ဒါကြောင့် ဒီလောက် အသက်ရှည်တာ"

စသည်ဖြင့် ပြောကြသည့်အခါ ...

"အေးပေါ့ကွယ်၊ အားလုံးကောင်းလို့" ဟု ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နှင့် ပြန်ပြောလေ့ရှိသည်။

မှန်ပါသည်။

အမေ ဤမျှအသက်ရှည်ကျန်းမာခြင်းသည် အမေ ရှေးက ပြုလုပ်ခဲ့သည့် "ကံ"တရားသည် အဓိကအကျဆုံးပင် ဖြစ်သည်။

သတ္တဝါမှန်သမျှ "ကံသာလျှင် အမိ၊ ကံသာလျှင် အဖ" သို့သော် ...

အတိတ်ကံချည်း ပုံချ၍ မရပါ။

အတိတ်က မိမိပြုလုပ်ခဲ့သည့် ဒါန၊ သီလ စသည့် ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံနှင့် ယခုဘဝ၌ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်တတ်ခြင်း ပစ္စုပ္ပန်ကံ နှစ်မျိုးလုံးပြည့်စုံမှ မှန်မည်ထင်ပါသည်။

အမေ ယနေ့ထိ ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် အသက်ရှည်နေနိုင်သည့် ရှေးအတိတ်က အကြောင်းတရားကို မသိနိုင်သော်လည်း ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌မူ အမေ့တွင် ထူးခြားလှသည့်အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရှိနေပေသည်။

အနည်းငယ် တင်ပြလိုပါသည်။

အမေသည် ငယ်စဉ်ကစပြီး ဥပုသ်စောင့်ခြင်း၊ တရားနာခြင်း၊ တရားစာဖတ်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း စသည်တို့ကို ဝါသနာထုံသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထို့ကြောင့်လား မသိ။ အမေ့ဘဝ၌ စီးပွားပျက်ခြင်း၊ ခင်ပွန်း သား သမီးများ ဆုံးပါးရခြင်း စသည့် စိတ်ဆင်းရဲစရာ၊ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်မကောင်းစရာမျိုးစုံနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော်လည်း အေးအေးချမ်းချမ်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နှင့် ရင်ဆိုင်နိုင်ခဲ့သည်။

သောကနည်းပါးခြင်းသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကြည်လင်ရွှင်လန်း ကျန်းမာစေနိုင်သည့် သာဓကကို တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်၍ တွေ့ရာလေးပါးကို အမေ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် စားလေ့မရှိပါ။ သဘာဝအသီးအနှံများနှင့် လတ်ဆတ်သောအစာများကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ စားသည်။ အထူးသဖြင့် ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးကို တစ်နေ့သုံးလေးလုံး စားလေ့ရှိသည်။

"အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ" ဟူသောစကား၏ မှန်ကန်ပုံကို တစ်စတစ်စ သဘောပေါက် နားလည်လာမိသည်မှာ အမေ့ကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

"အစားဆန်းရင် ရောဂါဆန်းမယ်၊ အစားစုံရင် ရောဂါစုံမယ်" ဆိုသည့် ရှေးလူကြီးသူမများ၏ အဆုံးအမစကားကို အမေ မကြာခဏ ပြောလေ့ရှိသည်။

မှတ်မိသေးသည်။

အမေငယ်စဉ်ကတည်းက ဆေးလိပ်သောက်တတ်သည်။ ဘယ်အရွယ်က စသောက်သည်ကိုတော့ မသိပါ။ ပြောင်းဖူးဖက် ဆေးလိပ်ကို အိမ်မှာဗန်းတည်ပြီး ကိုယ်တိုင်လိပ်သောက်သည်။

ကျွန်တော် ဆရာဝန်ဖြစ်လာ၍ ဆေးလိပ်သောက်တာ မကောင်းကြောင်း ရှင်းပြသောအခါ ယတိပြတ် ဖြတ်ခဲ့သည်။ ဘယ်

သောအခါမှ ပြန်မသောက်တော့ပါ။

အမေအသက်(၈၅)နှစ် ကျော်လာသောအခါ သွေးတိုးရောဂါ ဝင်လာ၍ သွေးတိုးကျဆေးကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် တိုက်ရသည်။ နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း အမေ့ကို တွဲ၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေချိုးပေးခြင်း၊ အမေ့ အဝတ်အစားများကို လျှော်ဖွပ်ပေးခြင်း၊ ထမင်းခွံ့ကျွေးခြင်း စသည့်ဝတ္တရားများကို နေ့စဉ်မပျက် ဆောင်ရွက်သည်။

ဗျော့ဒူးရှင် အဖေနှင့် အမေ

အမေ့ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက်သည်။ အမေ မကျန်းမာသည့်အခါ ကိုယ်ဖိရင်ဖိ ကုသပေးသည်။ ခြေဆုပ်လက်နယ်ပြုရင်း ပရိတ်တရားတော်တွေကို ရွတ်ဖတ်ပေးသည်။ အမေ ကျွန်တော်တို့မိသားစုထဲမှ ထွက်ခွာသွားမည်ကို စိုးရိမ် ပူပန်နေမိသည်။

ဤလောက၌ ကျွန်တော် အခင်တွယ်ရဆုံးသူသည် အမေသာ ဖြစ်သည်။

မှန်သောသစ္စာစကား ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

အမေဆန္ဒရှိသည့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများ ပြုနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အမေစိတ်ချမ်းသာမည့်အလုပ်တွေကို ကျွန်တော် ရှာဖွေစဉ်းစားလုပ်သည်။ အမေစိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရမည့်အလုပ်ဆိုလျှင် ရှောင်သည်။

ထို့ကြောင့်လား မသိ။ ကျွန်တော့်ဘဝ၌ အကျပ်အတည်း အခက်အခဲ ကြီးကြီးမားမား မရှိ။ မကြာခဏဆိုသလို ဘုရားဖူးရအောင် လိုက်ပို့ပေးသည်။ အမေနှင့်အတူ မိသားစုများအားလုံး ဘုရားဖူးသွားရသည်ကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမိသည်။

အမေအသက်ရှည်ရှည်နေရခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့အတွက် ကုသိုလ်တရားများ တိုးပွားနေမည်သာ ဖြစ်သည်။

အမေ့တရားသံသည် ယနေ့တိုင် လေထဲတွင် ဝဲပျံနေဆဲ။ အမေအသက် (၁၂၀) ရှည်ပါစေဟု နေ့စဉ် ဆုတောင်းနေမိသည်။

မာတာပိတုဂုဏော၊ အနန္တောဟု အပြောကျယ်စွာ
သံသရာဝယ် မာတာပိတ မိနှင့်ဘတို့
ရေကြည်ကလလ တည်ဦးစပင် ချီချဉ်ပူစပ်
ရှင်းရှင်းပြတ်အောင် မပြတ်ယုယ မိဘတို့မှာ
စိုးရိမ်စွာဖြင့် အစာဆိမ့်အေး နို့ချိုပေး၍
မွေးသည့်မိခင် ကျေးဖခင်ကို အဟံ–တပည့်တော်သည်
ဝန္ဒေ–ဝန္ဒာမိ ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍
ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ။

(မိခင်ဖခင် ကျေးဇူးရှင်တို့အား ဤစာစုတို့ဖြင့် ပူဇော်ပါ၏။)

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
ဥက္ကလာပဂ္ဂဇင်း

မိဘမေတ္တာ အောင်မြင်ရာ

သားလိမ္မာလေး ဖြစ်ပါစေ။

ဤလောက၌ ....
မိဘကိုဝင် ဥစ္စာမြင်မှ
ခင်မင်မြတ်လေး သားတို့မွေး၏။
ဝဲရွေးမရှိ မိဘတို့အား
သမီးသားလည်း ထံပါးနိုးရပ်
မတပ်လိုလျှင်း ရှောင်ကြတွင်း၏။

(မဃဒေဝ)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိဘမေတ္တာ အောင်မြင်ရာ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရခဲလှစွာသော လူ့ဘဝကို အမိအဘတို့၏ ရင်သွေးရင်နှစ်တို့ဖြင့် စခဲ့ရ၏။ သန္ဓေတည်သည်မှစ၍ လူလားမြောက်သည်အထိ ကြီးမားလှသော မေတ္တာတော်အနန္တတို့ဖြင့် အသက်ရှင်အောင် ကျွေးမွေးပြုစုခဲ့ကြ၏။ မိဘတို့၏ဂုဏ်ရည်ကြီးမားပုံကို –

“မာတာပိတု ဂုဏော အနန္တောဟု၊ အပြောကျယ်စွာ၊ သံသရာဝယ်၊ မာတာပိတာ မိနှင့်ဖတို့၊ ရေကြည်ကလလ၊ တည်ဦးစက၊ ချို့ချဉ်ပူစပ်၊ ရှင်းရှင်းပြတ်အောင်၊ မပြတ်ယုယ၊ မိဘတို့မှာ၊ စိုးရိမ်စွာဖြင့်၊ အစာဆိမ့်အေး၊ နို့ချိုပေး၍ မွေးသည့်မိခင် ကျွေးဖခင်” ဟု စာဖွဲ့ခဲ့ကြသည်။

မိဘတို့သည် မည်သည့်ပင်ပန်းခြင်းမျိုး ရင်ဆိုင်နေရ နေရ သားသမီးတို့၏မျက်နှာကလေးကို မြင်လိုက်ရလျှင် မိဘတို့ဘဝင်တွင် အစဉ်အေးမြကြပေသည်။ အမှန်စင်စစ် မိဘတို့၏နှလုံးကို ရွှင်ပြုံးပျော်ပါးစေတတ်သောအရာကား သားသမီးတို့ပင်တည်း။

ထို့ကြောင့်လည်း ...

“သားတို့ရုပ်ရည်၊ သီတာမည်သား၊ ရေကြည်ချမ်းမြ၊ တစ်ပေါက်ကျက၊ မိဘတို့ဝမ်း၊ ငြိမ်းစတမ်း” ဟု ရေးသားစပ်ဆိုခဲ့ကြပေသည်။

မိဘတို့၏ကျေးဇူးတရား ကြီးမားပုံကို နှစ်သိန်းလေးသောင်းအထုရှိသော မဟာပထဝီမြေကြီး၊ ရှစ်သောင်းလေးထောင်မြင့်သော မြင်းမိုရ်တောင်ကြီး၊ အလွန်ကျယ်ပြန့်သော စကြဝဠာကြီး၊ သမုဒ္ဒရာ

ရေပြင်ကြီးများနှင့် ပမာနှိုင်း၍ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။

မိဘတို့၏ မျှော်လင့်ချက်

မိဘတို့၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကား တုနှိုင်းဖွယ်ရာမရှိ၊ ကြီးမားလှဘိသကဲ့သို့ သားသမီးတို့အပေါ်၌လည်း မျှော်လင့်ချက်ကြီးစွာ ထားကြကုန်၏။

“ကျွေးမွေးမပျက်၊ ဆောင်ရွက်စီမံ၊ မွေခံထိုက်စေ၊ လှုံမြဲဝေ၍ စောင့်လေမျိုးနွယ်၊ ဝတ်ငါးသွယ်၊ ကျင့်ဖွယ်သားတို့တာ” ဟူသည် မိဘတို့၏ စိတ်နှလုံး အလိုဆန္ဒဖြစ်သလို သားသမီးတို့က ကျင့်ရမည့်ဝတ္တရားလည်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ပြင် မိဘတိုင်းသည် သားသမီးတို့၏ အစီးအပွားကို အထူးလိုလားကြသည့်အလျောက် မကောင်းမြစ်တား၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊ အတတ်သင်စေ” အစရှိသော မိဘဝတ္တရားတို့ဖြင့် သားထူးသားမြတ်များဖြစ်အောင် စွမ်းအားရှိသမျှ နည်းလမ်းရှိသမျှ ရွက်ဆောင်ကြကုန်၏။

သားသမီးအမျိုးအစား

သားသမီးတို့၏ အရည်အချင်းအရ သုံးမျိုးခွဲခြားထားပါသည်။

(၁) အတိဇာတ = သားကောင်း၊ သားမြတ် (အသိ၊ အလိမ္မာ၊ ဉာဏ်ပညာ၊ အစစအရာရာ မိဘထက်သာသော သား)

(၂) အနုဇာတ = အလယ်အလတ်တန်းစား သားမျိုး (အတွေ့စာရိတ္တ၊ စိတ်နေသဘောထား၊ အသိ၊ အလိမ္မာ၊ မိဘနှင့်တန်းတူလိုက်နိုင်သော သား)၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၃) အဝဇာတ = သားယုတ်သားညံ့ (အသိ၊ အလိမ္မာ၊ ဉာဏ်ပညာ၊ စိတ်နေသဘောထား မိဘအောက် ယုတ်နိမ့်သူ)

ဟူ၍ ရှိရာ မိဘတို့ အမျှော်လင့်ဆုံး သားသမီးသည်ကား အတိဇာတသားမျိုးပင်။ ထို့ကြောင့်လည်း သားသမီးတို့အတွက် ကိုယ့်တစ်သက်တာတွင် ကျေနပ်လောက်အောင် စောင့်ရှောက်ရုံမျှဖြင့် အားမရသေးဘဲ သေသည်မှ နောက်ဖြစ်သော နောင်ရေးကိုပင် တွေး၍ ပူပင်လေ့ရှိသော ထိုမိဘတို့၏မေတ္တာတော်အဟုန်ကား ကြီးမားလှပေစွ။

မိဘရှိသေသော အလောင်းမင်းတရားကြီး

ကုန်းဘောင်ခေတ် မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးကို ချဲ့ထွင်တည်ထောင်ခဲ့သော အလောင်းမင်းတရား ဦးအောင်ဇေယျသည် မြန်မာကို ကမ္ဘာက မော်ကြည့်ရလောက်အောင် စွမ်းဆောင်တော်မူနိုင်ခဲ့၏။ ဤမျှဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားသော မင်းကြီးသည် စစ်တိုက်ထွက်ရာတွင် ခမည်းတော် မယ်တော်တို့ကို ရိုသေစွာရှိခိုးပြီးလျှင် လက်ျာလက်ရုံး ဆန့်ကြိုးတော်မူ၍–

"ရဟန်းရှင်လူ၊ ပြည်သူတကာ၊ သာသနာတော်မြတ် စီးပွား။ ဆွေတော်မျိုးတော်တို့၏ စီးပွားကို ရွက်ဆောင်၍ မင်းကျောက်အဖြစ်ဖြင့် မယ်တော်၊ ခမည်းတော်တို့၏ကျေးဇူးကို ဆပ်ပါမည်"

ဟူသော မွန်မြတ်သောအဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ရွက်ဆောင်တော်မူခဲ့လေသည်။ အောင်မြင်သည်ချည်းသာ ဖြစ်၏။

အထက်တန်းဘဝ ပန်းတိုင်သို့

မိဘကျေးဇူးကို သိနားလည်၍ ဘုရားတစ်ဆူ ဂူတစ်လုံးကဲ့သို့

ရိုသေစွာလုပ်ကျွေးခြင်းနှင့် မိဘတို့၏ ညွှန်ကြားဆုံးမ ဩဝါဒများကို တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာခြင်းတည်းဟူသော ဂုဏ်ကျေးဇူးဖြင့် မိမိတို့၏ဘဝ အထက်တန်းသို့ တက်လှမ်းရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဒီဃာဝုဇာတ်တော်၌ ဒီဃာဝုမင်းသား၏ မိဘနှစ်ပါးဖြစ်သော ရှင်ဘုရင်နှင့် မိဖုရားကြီးတို့သည် စစ်ရှုံးသဖြင့် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ကြရ၏။ မိခင်မှာ ကိုယ်ဝန်အရင့်အမာနှင့် ဖြစ်သည်။ အချိန်စေ့၍ မွေးလာသောသားအား "ဒီဃာဝု" ဟု အမည်ပေးကြ၏။ အရွယ်ရောက်သော် ရန်သူမင်းနှင့် ဝေးရာအရပ်သို့ပို့၍ အတတ်ပညာကို သင်ယူစေ၏။ ပညာစုံ၍ မိဘထံ ပြန်အလာတွင်မူ အဖြစ်ဆိုးနှင့် ကြုံတွေ့နေရသော မိဘနှစ်ပါးကို တွေ့ရှိရလေသည်။

ရန်သူမင်းသည် မိဘနှစ်ပါးကို တွေ့ရှိသွားကာ မင်းပရိသတ်လူပုံအလယ်တွင် အာဏာပါးကွက်သားတို့သည် မင်းမိန့်အတိုင်း ရက်စက်စွာ သတ်ဖြတ်၊ အတုံးအတစ်ပြုပြီးမှ ဖရိုဖရဲပစ်ထားကြ၏။ မင်းသားသည် ထိုသူတို့အား အရက်သေစာ မူးယစ်အောင်တိုက်၍ မေ့လျော့စေကာ မိမိကမူ မိဘနှစ်ပါး၏ ခန္ဓာကိုယ်အပိုင်းအစတို့ကို ထင်းပုံပေါ်စုတင်ပြီး ကောင်းစွာ သဂြိုဟ်ခဲ့လေသည်။

ဒီဃာဝုမင်းသားသည် ဖခမည်းတော် မသေမီက မှာကြားခဲ့သော –

"ရန်စကို မရှည်လင့်၊ မိတ်စကို မတိုစေလင့်။ အတိုကို မကြည့်လင့်၊ အရှည်ကို ကြည့်လော့"•

ဟူသောစကားကို နာယူခဲ့သဖြင့် ဖခင်တိုင်းပြည်ကိုပင် ပြန်လည်ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ရ၏။ ရန်သူမင်းကိုယ်တိုင်ပင် သူ့သမီးတော်နှင့် စုလျားရစ်ပတ်ကာ နန်းတင်ခဲ့လေသည်။ မိဘကျေးဇူးကား ကြီးမားလှပေစွ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကွယ်လွန်ခဲ့သော မိဘတို့သည်ပင် ကျန်ခဲ့သောသားအား ထီးနန်းရအောင် ပြုနိုင်ပေသေးတကား။

မြင်းမိုရ်တောင်ဦး မကကျူး

မိဘကျေးဇူးကို ''မြင်းမိုရ်တောင်ဦး မကကျူး''ဟု ပြောစမှတ်ပြုကြသော်လည်း ကျေးဇူးကို တကယ်သိ၍ ပေးဆပ်နိုင်သူကား ရှားလှပေသည်။ မိဘတို့ကွယ်လွန်ပြီးမှ နောင်တရကြသူသာ များကြ၏။

ထို့ကြောင့် လိမ္မာသောသားသမီးတိုင်း မိဘနှစ်ပါးတို့အား ရှိသေစွာ လုပ်ကျွေးပြုစုခြင်း၊ မိဘတို့၏ ညွှန်ကြားဆုံးမ ဩဝါဒများ လိုက်နာကျင့်သုံး ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဘဝအောင်ပွဲအဆင့်ဆင့် ဆွတ်ခူးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သားသမီးတိုင်း မိဘကျေးဇူးကို သိနားလည်နိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
မြတ်ပန်းရှုံ့ဗဂ္ဂဇင်း

အဖေ့အဆုံးအမနှင့် ကျွန်တော့်ဘဝ

အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ထူး လက်ဦးတဲ့ မြတ်ဆရာ
ထက်ကောင်းကင် ဗြဟ္မာမျိုး တိုးလို့မှတ်ပါ။
ထိုသူဟာ ဘယ်မှာနေကြ။
တခြား မောင်မရှာနှင့်၊
နောင်အခါ ပူဇော်ရလိမ့်မယ်...
မိဘနှစ်ပါး

တောဝန်ရွာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

www.burmeseclassic.com

အဖေ့အဆုံးအမနှင့် ကျွန်တော့်ဘဝ

“သား … လူလေး … ”

“ခင်ဗျာ”

“သားဖေဖေ ခေါ်နေတယ်၊ မုန့်စားပြီးရင် သွားနော်”

အိပ်ရာမှထပြီး မုန့်စားနေသော ကျွန်တော့်ကို အမေ လာခေါ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော့်အဖေနှင့် အမေက ကျွန်တော့်ကို နာမည်မခေါ်၊ ချစ်စနိုး “လူလေး” ပဲ ခေါ်ကြသည်။

“စာရေးသူ၏ ကျေးဇူးရှင်အဖေ”

ယနေ့နံနက် အိပ်ရာထ နောက်ကျခဲ့သည်။ အိပ်ရေးမဝသဖြင့် ခေါင်းထဲ နောက်ကျိကျို ငြီးစီစီ ဖြစ်နေသည်။

ဖြစ်မှာပေါ့။ ညက အဖေနှင့် အမေကို အသိမပေးဘဲ မိုးလင်းခါနီးအထိ အငြိမ့်ကြည့်ခဲ့သည်။

အဖေစိတ်ဆိုးမည်ကို သိပါ၏။ သို့သော် ကျွန်တော့်ဝါသနာကိုတော့ မစွန့်လွှတ်နိုင်ပါ။

ထိုစဉ်က ကျွန်တော် အသက်(၁၄)နှစ်ပဲ ရှိသေးသည်။ အလယ်တန်း ကျောင်းသားဘဝ။

ကျွန်တော့်မှာ အစ်မကြီး(၆)ယောက် ရှိသည်။ ကျွန်တော်က အငယ်ဆုံးသား။ “ကေပုတ္တ” တစ်ဦးတည်းသောသားမို့လို့ အဖေနှင့် အမေက ကျွန်တော့်ကို မျိုမလောက် ချစ်သည်။ ပညာတူးချွန်သူ ဖြစ်စေချင်သည်။

ကျွန်တော်ကတော့ စာကြိုးစားသူ မဟုတ်ခဲ့။

အတန်းထဲက ကျောင်းပြေးလေ့ရှိသည့် သူငယ်ချင်းတွေနှင့် ပေါင်းပြီး ကျောင်းပြေးခဲ့သည်။ ကျောင်းတက်ရမည့်အချိန် ရုပ်ရှင်ခိုးကြည့်သည်။ တိရစ္ဆာန်ရုံ၊ ကန်တော်ကြီး၊ ပန်းခြံအနှံ့ လျှောက်လည်သည်။

ညကျပြန်တော့ ရပ်ကွက်အတွင်း ပြသသည့် ရုပ်ရှင်၊ အငြိမ့်မှန်သမျှ အလွတ်မပေးဘဲ သွားရောက်ကြည့်ရှုလေ့ရှိသည်။

အဖေသိသဖြင့် မကြာခဏ အဆူခံ အရိုက်ခံထိသည်။ ကျွန်တော်ကတော့ မဖြုံ။ လုပ်မြဲတိုင်းလုပ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ အိမ်ပြန်နောက်ကျလွန်းလျှင် အိမ်သားတွေကို မနှိုးဘဲ နှစ်ထပ်အိမ်ခေါင်မိုးပေါ် ကျော်တက်ပြီး ကျွန်တော်အိပ်သည့် အိပ်ရာ အပေါ်ထပ် ထပ်ခိုးဆောင်ထဲသို့ လူတစ်ယောက် မနည်းဝင်မှ ရနိုင်သည့်အပေါက်မှ တိတ်တဆိတ် ခိုးဝင်သည်။

. အပေါ်ထပ် အိမ်မကြီးက သွပ်မိုးထားသည်။ အဖေနှင့်အမေ အိပ်သည့် အိမ်နောက်ခန်းက ဓနိမိုး။ ထိုဓနိအမိုးကို ဖြတ်ကျော်တက်ရသည့်အခါ ဓနိသံ တချွတ်ချွတ်မြည်သည့်အတွက် ကြောင်တက်သည့် အသံမှတ်၍ အဖေ ဝါးလုံးချွန်နှင့်ထိုးသည်ကို မနည်းရှောင်ခဲ့ရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပွဲကြိုက်လွန်းသည့် ကျွန်တော့်အဖြစ်။

ယခုလည်း ကောလိပ်မြို့အငြိမ့်က ကြည့်ကောင်းလှသဖြင့် ပွဲပြီးခါနီးမှ ပြန်ခဲ့သည်။ နံနက် နေအတော်မြင့်မှ အိပ်ရာက ထနိုင်သည်။ အိပ်ရေးမဝသဖြင့် ထိုင်းမှိုင်းနေသည်။

အမေလာခေါ်၍သာ သွားရသည်။ အဖေရိုက်မည်ကိုတော့ ကြောက်သည်။

ဟော ... တွေ့ပါပြီ။

ဧည့်ခန်း ကုလားထိုင်တွင် အဖေထိုင်နေသည်။ လက်ထဲတွင်လည်း ဝါးခြမ်းပြားကောင်းကောင်း တွေ့ရသည်။ အဖေ တော်တော်ဒေါသထွက်နေသည်။ ကျွန်တော့်အပြစ်တွေပြောပြီး အဖေရိုက်ခဲ့သည်။ ရိုက်ချက်ပြင်းသဖြင့် အရှိုးရာတွေ ထင်ကုန်သည်။

ကျွန်တော့်မှာ တစ်သက်တစ်ခါ ဆိုရလောက်အောင် ယခုလို နာနာကြည်းကြည်း တစ်ခါမှ အရိုက်ခံမထိဖူးသဖြင့် အဖေ့ကို စိတ်ခုခဲ့သည်။ အားရပါးရ ငိုနေရင်းမှ အိမ်ထောင့်တစ်နေရာတွင် မောမောနှင့် အိပ်ပျော်သွားသည်။

နံနက်စာ ထမင်းမစားဘဲ အိပ်လိုက်သည်မှာ ညနေရောက်၍ အမေလှုပ်နှိုးမှ နိုးတော့သည်။

"သား ... လူလေး ... သားကို အဖေခေါ်နေတယ်။ ထပါဦး သားရယ်"

အမေ့ချော့သံ။

ကျွန်တော်က ထထိုင်လိုက်သည်။

"အဖေက ဘာဖြစ်လို့ ခေါ်တာလဲ၊ ထပ်ဆူဦးမလို့လား"

"မဆူပါဘူး ... သားဖေဖေက သားကို ပြောစရာရှိလို့"

ကျွန်တော့်စိတ်ထင် ဖေဖေက ထပ်ရိုက်ဦးမလားလို့ အထင်ရှိခဲ့သည်။ သို့သော် မဟုတ်ပါ။ ပါစင်အောင် လွဲနေ၏။

"လာ ... သား ဒီမှာထိုင်"

ဖေဖေ့ဘေးနားတွင် အမေကလည်း ထိုင်နေသည်။ ဖေဖေ စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေပုံရသည်။ ဖေဖေ့မျက်နှာသည် ညှိုးဖျော့နေ၏။ တင်းမာမှု မတွေ့ရပေ။

"သား ... မနက်က ဖေဖေရိုက်လို့ စိတ်ခုနေသလား ... သား မလိမ္မာလို့ ဖေဖေရိုက်တာပါ ... ဖေဖေနဲ့ မေမေဟာ သားကို အင်မတန် ချစ်ပါတယ် ... သားကို ပညာတတ် လူလိမ္မာ လူချွန်လူမွန် ဖြစ်စေချင်လွန်းအားကြီးလို့ ဆုံးမတာပါ"

"မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေကို ဘယ်တော့မှ မနိမ့်ဘူး ... မရက်စက်ဘူး ... ကောင်းတဲ့လမ်းပေါ်ရောက်အောင် ဖိအားပေး တတ်ကြစမြဲကွယ့်"

"တကယ်တော့ ဖေဖေတို့ မေမေတို့သာ မဟုတ်ဘူး ... မိဘတိုင်း မိဘတိုင်း ကိုယ့်သားသမီးကို ကိုယ့်အသက်လောက် မြတ်နိုးကြတယ် ... အဲဒီ အနန္တကျေးဇူးရှင်တွေကို တလွဲထင်ပြီး ပြစ်မှားမိရင် အင်မတန်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေ ရောက်သွားတတ်တယ် ... မလွဲဘူးသား"

"ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါက တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်အရာမှာ ဧတဒဂ်ဘွဲ့ရခဲ့တဲ့ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလန် ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးဟာ ရှေးနစဉ်ဘဝတုန်းက မယားမိုက်ရဲ့စကား နားယောင်မိပြီး မိဘကို နှိုးသားယောင်ဆောင် ရိုက်မိခဲ့တဲ့ ရှေးဝိပါက် အကုသိုလ်ကံတရားကြောင့် အခုဘဝမှာ ဓားပြသူခိုးတွေရဲ့ အဖမ်းအဆီးကို ခံရတယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

. . . မှုန့်မှုန့်ညက်ညက်ကြေအောင် ညှဥ်းပန်းနှိပ်စက် အရိုက်ခံရပြီးမှ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်တော်မူရရှာတယ် . . .

"အဲဒီ ရှင်မောဂ္ဂလန်ရဲ့ နစဉ်ဘဝက ရှိခဲ့တဲ့ မိဘတို့ရဲ့ နှလုံးသား ချစ်ခြင်းမေတ္တာ စွမ်းအားကြီးမားပုံကို ဖေဖေပြောပြမယ် . . . သားလေး နားထောင်နော် . . ."

ဟိုရှေးတုန်းက ရွာတစ်ရွာမှာ လုလင်တစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူဟာ မျက်မမြင်အဖေအိုနဲ့ အမေအို မိဘနှစ်ပါးကို ပြုစုလုပ်ကျွေးခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ သူ အိမ်ထောင်ကျလို့ ဇနီးရလာတဲ့အခါ သူ့ဇနီးဟာ ယောက္ခမ အဘိုးအို အဘွားအိုတွေကို ငြိုငြင်ငြူစူလာတယ်။ သူတို့ ရှိတာကိုပဲ ဒုက္ခပိုတယ်ထင်ပြီး လင်သားကို အမျိုးမျိုး ကုန်းချောခဲ့တယ်။

နားပူနားဆူ လုပ်ဖန်များလာတော့လည်း "ပြောပါများ မယားစကားအောင်" ဆိုတာလို မိန်းမစကားကို ယုံကြည်လိုက်နာပြီး အဖေအို အမေအိုကို သတ်ဖို့ပြောတဲ့စကားကိုတောင် နားယောင်မိတော့တယ်။

မိဘတွေကို ဆွေမျိုးတွေဆီ အလည်ခေါ်သွားမယ်ဆိုတဲ့ လိမ်လည်လှည့်ဖြားမှုတွေနဲ့ ရက်စက်ရမယ့် အကြံဉာဏ်တွေ ထွက်လာပြီပေါ့။

အဖေနဲ့ အမေကတော့ သားနဲ့အတူ လှည်းတစ်စီးနဲ့ ခရီးသွားရမှာကို သိပ်ပြီး ကြည်နူးရွှင်ပျနေရှာတယ်။

ညာပြီးတော့ သတ်မယ်လို့ကြံစည်နေတဲ့ သားလုလင်ရဲ့ ရင်ထဲက မကောင်းတာတော့ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘာတတ်နိုင်ပါ့မလဲ၊ ဇနီးမျက်နှာရအောင် ရက်စက်ဖို့ စိတ်ကို တင်းရတာပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ ခရီးသွားလို့ တောအုပ်တစ်ခုအလယ်ကို ရောက်တဲ့အခါ –

"အဖေရေ . . . လူဆိုးတွေ လာပြီဗျို့"

လို့ဆိုပြီး လူဆိုးတွေက ရိုက်လေဟန် အဖေအို အမေအိုကို ရက်ရက်စက်စက် ရိုက်တယ်လေ။

အမေလေ . . . နာလွန်းအားကြီးလို့ ထင်ပါရဲ့ . . .

"အမလေးလေး . . . သေရပါတော့မယ် . . . နာလှပါပြီရှင် . . . ကယ်တော်မူကြပါ . . ." လို့အော်တော့ အဖေအိုက –

"ရှင်မရေ ကျိတ်ခံပါကွယ် . . . မင်းအော်သံကြားလို့ ငါ့သားလေး သံယောဇဉ်ငြိတွယ်ပြီး ပြန်လာနေပါဦးမယ် . . ."တဲ့။

"သားလေး . . . လွတ်အောင်ပြေး . . . အဖေနဲ့ အမေဟာ သေပျော်ပါပြီ . . ." တဲ့။

ဒီတော့မှ သားလူမိုက်ကြီးက–

"သြော် . . . ငါကတော့ အဖေနဲ့ အမေကို လူဆိုးလုပ်ပြီး ရိုက်နေတယ် . . . အမေနဲ့အဖေကတော့ သားလွတ်အောင် ပြေးတဲ့လေ . . . ငါမှားပါပေါ့ကလား"

ချုံကြားထဲသွား အားရအောင်ငို မျက်ရည်သုတ်ပြီး ပြန်ထွက်လာတယ်။ နောင်တ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ရခဲ့ပြီပေါ့။

"အဖေတို့ အမေတို့ လူဆိုးဓားပြတွေ ပြေးသွားကြပါပြီ . . . ဘယ်နာသွားသေးသလဲ"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"မနာပါဘူးကွယ် . . . သား အရိုက်မခံရဘဲ လွတ်သွားတာပဲ အမေတို့ အဖေတို့ ကျေနပ်လှပါပြီ . . ." တဲ့။

အဲဒါကိုပဲ ကြည့်။

"သားသမီးအပေါ်ထားတဲ့ မိဘမေတ္တာဟာ ဘယ်လောက်ကြီးသလဲ ဆိုတာ"

ဖေဖေ ပြောနေရင်းက အသံအက်ကွဲသွားသည်ကို သတိပြုမိသည်။ ဖေဖေ့မျက်နှာ ညှိုးမှိန်သွားသည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။

ကျွန်တော်သည် မိမိအမှားကို ဂရုမပြုဘဲ ဖေဖေ့အပေါ် စိတ်ခုမိသည်ကို နောင်တရမိခဲ့သည်။ ဖေဖေ့စေတနာကို အထင်လွဲမိခဲ့ပြီလို့ သိရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်း လက်အုပ်ချီရင်း–

"သားကို ခွင့်လွှတ်ပါအဖေ . . . သား အခုအချိန်ကစပြီး ဖေဖေ မေမေတို့ ဖြစ်စေချင်တဲ့ လူလိမ္မာတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ့မယ် အဖေ"

ဟု မျက်ရည်ပေါက်ပေါက်ကျရင်း ဦးချကန်တော့လိုက်မိပါသည်။

မိမိကိုယ်မိမိလည်း ဤမျှစေတနာ ကြီးမားသော မိဘမေတ္တာကို ကျေးဇူးဆပ်သောအားဖြင့် ငါသည် မိဘတို့မျှော်မှန်းထားသော သားကောင်းတစ်ယောက် ကျောက်ကောင်းတစ်စေ့ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်မိပါတော့သည်။

(ကွယ်လွန်လေပြီးသော ဖခင်ကြီး ဦးခင်မောင်တင်အား ဤစာစုတို့ဖြင့် ပူဇော် ကန်တော့လိုက်ပါ၏။)

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)

ဥက္ကလာဇဂ္ဂဖင်း

နောင်တ နောင်မှ မရစေချင်

မိဘဘိုးဘွား ပြိုလဲသွားသော်
အစားအသယ်မှာ ရှိနိုင်မည်နည်း။
ခုခါသတိရှင် မွေးကျေးကြေးကို မနှေးလျှင်စွာ ပေးဆပ်ပါလျှင်
နောင်ခါကောင်းရာ ရောက်မည်သာတည်း။
မိဘဘိုးဘွား ပြိုမသွားခင် တတ်အားသမျှ မတွေးကြဘဲ
မိဘဘိုးဘွား ပြိုလဲသွားမှ ထအားငိုကြွေ နောင်တရလည်း
ဘာမျှအကျိုးမရှိပါတကား။ ။

(ရှင်ဗုဒ္ဓသရိယ၊ ကျောက်တံခါး ခင်ကြီးစံပြ)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောင်တ နောင်မှ မရစေချင်

ချစ်သားငယ်လေး ကိုမျိုး . . .

မိဘမေတ္တာနဲ့ပတ်သက်လို့ ရေးခေတ်က တေးပြုစာဆို ရွှေတိုင်ညွန့် ရေးစပ်ခဲ့တဲ့ ''မိဘမေတ္တာ'' သီချင်းက တကယ့်ကို ထိမိလှသလို သီဆိုခဲ့တဲ့ အဆိုတော်ဒေါ်ကြည်အောင်ကလည်း အဆို သိပ်ကို ပိုင်တယ်နော်။

♫ ××× သံယောဇဉ်တည် ××× ကြည်လင်တဲ့အရေး ဩော် ကိုယ့်ရင်သွေး ××× တွေးပိုက်လို့ချီ)၂ (အရွယ်မတိုင်မီ ××× မိဘများ ပိုးမွေးသလို မွေးကြရပြန်သည် ××× အနန္တဂုဏ်ရည် ပျိုကြည်အောင် ကျေးဇူးတွေတင်သည်)၂ (ဖဝါးလက်နှစ်လုံး၊ ပခုံးလက်နှစ်သစ် ××× လူဖြစ်အောင်မွေး လုပ်ကျွေးခဲ့သည်)၂ လူလားမြောက်လို့ လာပြန်လျှင် ××× အဆင်ခြင်မထား မှားတတ်သည် ××× ဥပမာ ပုံခင်းစရာပ ××× အဇာတသတ်မင်းသား ××× ယွင်းမှားပုံကိုရည် ××× ♫

ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါက ကျေးဇူးရှင်ဖခင်ကြီးကို သတ်မိခဲ့တဲ့အတွက် နောင်တကြီးစွာရခဲ့တဲ့ မင်းသားလေး အဇာတသတ်လေ။

အဲဒီမင်းသားဟာ မပေါင်းသင်းထိုက်တဲ့ ရှင်ဒေဝဒတ်ကို ပေါင်းသင်း ဆရာတင်မိခဲ့တဲ့အတွက် သူတော်ကောင်းဖခင်ကြီး ဗိမ္ဗိသာရမင်းကို ထောင်သွင်းအကျဉ်းချကာ ခြေဖဝါးကို ဓားနဲ့မွှန်းခိုင်းတဲ့အထိ ရက်စက်ခဲ့တယ်။

ဒီလောက်တောင် ဖခင်မေတ္တာကို မသိသားဆိုးရွားလှတဲ့ မင်းသားလေးဟာ သူ့သားတော်လေး မွေးဖွားတယ်ဆိုတဲ့သတင်းကို

သိရတဲ့အခါ တစ်ကိုယ်လုံး တုန်လှုပ်ချောက်ချားပြီး ရိုးတွင်းခြင်ဆီထိ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့လောက်အောင် သားရဲ့ချစ်ခြင်းပြင် ပေါ်ပေါက်လာတယ်။ ဒီအခါကျမှ –

''ငါ့ကိုဖွားမြင်တုန်းကလည်း ငါ့ခမည်းတော်ဟာ ဒီလိုပင် ချစ်ရှာပေမှာပဲ''

လို့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တယ်။ သည်အခါ ဖခမည်းတော်ကြီးကို လွှတ်ဖို့ အရေးတကြီးအမိန့်ကို ထုတ်ဆင့်ခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ သူ့အသိက နောင်ကျခဲ့ပြီ။ ခမည်းတော်ကြီးက နတ်ရွာစံခဲ့ပြီလေ။

ကြေကွဲဝမ်းနည်းရပြီပေါ့နော်။

လူ့လောကမှာ အဇာတသတ်မင်းသားလောက် မမှားယွင်းကြပေမယ့် မိဘနဲ့ပတ်သက်လာရင် နောင်တရကြသူတွေက အများကြီးမှ အများကြီးပါ၊

ငယ်စဉ်က မိဘဆုံးမတာကို မနာခံသူတွေ၊ မိဘစိတ်ချမ်းသာမှုကို မငဲ့တဲ့ သားသမီးတွေ၊ ကိုယ့်မှာ ဓနအား၊ ဗလအားတွေ ရှိနေပါလျက်နဲ့ မိဘအသက်ထင်ရှားရှိစဉ်မှာ မပြုစု၊ မလုပ်ကျွေးလိုက်ရလို့ နောင်မှ နောင်တ၊ ပူပန်ကြရသူတွေက အများကြီးပါ။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ဖေဖေ့နောင်တရပုံကိုလည်း သားကို ပြောပြချင်သေးတယ်။

ဖေဖေဟာ မွေးချင်း(၉)ယောက်ထဲက အငယ်ဆုံး ထွေးဦးတည်း သောသားပါ။ အမေက မျိုးမလောက်ချစ်သလို အဖေကလည်း သားထူး

www.burmeseclassic.com

သားမြတ် သိပ်ကို ဖြစ်စေချင်လှတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း အင်္ဂလိပ်ခေတ်၊ ဂျပန်ခေတ်၊ ပြည်တွင်းစစ်မြူးကြွနေတဲ့ ခေတ်အဆက်ဆက်မှာ မိသားစုစားဝတ်နေရေးအတွက် ရရာအလုပ် ကြုံရာအလုပ် မှန်သမျှကို မောင်တစ်ထမ်း၊ မယ်တစ်ရွက်၊ မမောနိုင်၊ မပန်းနိုင် လုပ်ကျွေးရင်း သားတစ်ယောက်ကို ပညာအမွေ ပေးခဲ့တာပါ။

အဖေဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက စာဖတ်ဝါသနာပါသူပီပီ ဆည်းပူးရသမျှ ဗုဒ္ဓဝင်၊ မဟာဝင်၊ ရာဇဝင် အစရှိတာတွေကို အချိန်ရတိုင်း ပြောပြရင်း ဆုံးမလေ့ရှိခဲ့တယ်။

အဖေ့ကြောင့် အမေရိကန်သမ္မတ လင်ကွန်း၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း အစရှိတဲ့ နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်ကြီးတွေ၊ ဗုဒ္ဓဝင်ထဲက အလောင်းတော် မဟာဇနကမင်းတို့ရဲ့ ဖွဲ လုံ့လ ဝီရိယနဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပုံတွေကို အားကျမိတယ် သား။

သားသမီးတွေကို ဘာသာရေးလိုက်စားအောင်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင်၊ ငါးပါးသီလမြဲအောင် အမြဲတစေ ဆုံးမလေ့ရှိတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း တကယ့်ကို လေးလေးစားစား စောင့်ထိန်းခဲ့တယ်။

ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ အဖေ ဘယ်လောက် အလေးပေးခဲ့တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းလည်း ပြောရဦးမယ်။

အဖေဟာ ငယ်စဉ်က သီချင်းအဆိုကောင်း၊ ဘင်ဂျို၊ မယ်ဒလင် အတီးကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် အနုပညာဘက် အလေးပေးမှုကြောင့် သူ့ပညာရေး နိမ့်ကျခဲ့တာကို စိတ်နာခဲ့တယ်။ ဖေဖေ့ကို သူ့လို မဖြစ်စေချင်ဘူးလေ။ ဒါ့ကြောင့်လည်း ဖေဖေသိတတ်တဲ့အရွယ်

တစပြီး အဖေသေတဲ့အထိ သူ့ဝါသနာကို လုံးဝ စွန့်လွှတ်ခဲ့တယ်။ သားပညာရေးအတွက် အဲဒီလောက်ကို ဦးစားပေးခဲ့တာပါ။

ဖေဖေဟာ အဖေ့အဆုံးအမကို အမြဲနာယူခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခါတလေတော့လည်း ငယ်ရွယ်သူပီပီ အဖေ့ကို ကလန်ကဆန် လုပ်မိခဲ့တယ်။ အဲဒါကို ဟိုတုန်းက သိပ်အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်ခဲ့ပေမယ့် အခုအခါမှာ နောင်တကြီးစွာ ရမိခဲ့တယ် သား။

မှတ်မှတ်ရရ ဖေဖေ အလယ်တန်းကျောင်းသားဘဝတုန်းက မြန်မာ့ရုပ်ရှင် ဇာတ်ကားတစ်ကားထဲမှာ သရုပ်ဆောင်မင်းသား၊ မင်းသမီးတွေ ဆေးလိပ်သိပ်သောက်နေကြတာကို အားကျခဲ့မိလို့ ဖေဖေ ဆေးလိပ်နိုးသောက်ခဲ့တယ်။ အဖေသိတော့ မကြာခဏ အဆူခံရတယ်။

တစ်နေ့ အဖေပြောမရလို့ ရိုက်မယ်လုပ်တော့ ဖေဖေက "အဖေကတော့ ဆေးလိပ်ကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်သောက်ပြီး သားကိုတော့ မသောက်ရဘူးဆိုတာ အဖေတရားသလား။ ဒါ သူ့အသက်သတ်တာ၊ သူ့ဥစ္စာခိုးတာ မဟုတ်ဘူး'' လို့ ပြန်ပြောခဲ့တာကို အမေက သားဘက်က ထောက်ခံခဲ့တယ်။ ''ဟုတ်သားပဲ။ ကိုယ်ကတော့ သောက်ပြီး၊ သားကိုတော့ မသောက်ရဘူး မလုပ်ပါနဲ့'' တဲ့။

အဲဒီအချိန်ကစပြီး အဖေ မဆူတော့ပါဘူး။ ဟိုတစ်ချိန်က ဆေးလိပ်ကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာရကြောင်းကို မသိလို့ အဖေသောက်ခဲ့ပေမယ့် 'ဆေးလိပ်ရဲ့ဆိုးကျိုးကို ဂဃနဏ သိလာခဲ့ရတဲ့ အခုချိန်မှာ နောင်တကြီးစွာ ရနေသူက ဖေဖေပါ။

အဖေဟာ ဖေဖေ ဆေးတက္ကသိုလ်ရောက်လို့ (၃)နှစ်အကြာမှာ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့ရတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သားသမီးတွေအပေါ်မှာ တာဝန်ကျေပွန်ခဲ့တဲ့ အဖေ့ကျေးဇူးကို ဆပ်ခွင့်မရတဲ့အတွက် ဝမ်းနည်းမိတယ်။ မလိမ္မာလို့ ပြန်ပြောခဲ့တဲ့အတွက်လည်း တစ်သက်လုံး နောင်တရမိတယ်သား။ တကယ်တော့ အနန္တဂုဏ်အင် ကျေးဇူးရှင်အဖေ လောကကြီးက ပျောက်ကွယ်သွားခြင်းဟာ ဖေဖေတို့အတွက် အစားထိုးမရတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုပါကွယ်။

"မာတာပီတုဂုဏော အနန္တော ပြန့်ပြောကျယ်ဝန်းစွ ...
မိဘဂုဏ်ရည် တွေ့မြင်ပြီ၊ တူညီပေးဆပ်ကြ ...."

မှတ်မိသေးတယ်သား။ ဖေဖေ နောက်ဆုံးနှစ်အပိုင်း(ခ) စာမေးပွဲ အောင်မြင်တုန်းကလေ။ အဖေနဲ့အမေ သိပ်ဖြစ်စေချင်လွန်းလှတဲ့ ဆရာဝန်ဖြစ်လာလို့ ဝမ်းသာလုံးဆို့နေတဲ့ ဖေဖေဟာ မင်္ဂလာဒုံဆေးတက္ကသိုလ်(၂)ကနေ (၄)မိုင်လောက်ဝေးတဲ့ ဖေဖေတို့အိမ်ကို ခြေကျင် မနားတမ်း ပြေးလာခဲ့တယ်။

အိမ်ရောက်တော့ ဖေဖေ့အလာကို မျှော်ရင်း ကုလားထိုင်ပေါ်မှာထိုင်နေတဲ့ အမေ့ကို ပြေးဖက်လိုက်တာနဲ့–

"လူလေး စာမေးပွဲအောင်လား"လို့ အမေ အမောတကော မေးတယ်။ "စာမေးပွဲအောင်တာတင် ဘယ်ဟုတ်မလဲ၊ သား အခု ဆရာဝန်၊ ဆရာဝန်ဖြစ်ပြီလေ အမေရဲ့၊ အမေ့ကို သား တစ်သက်လုံး လုပ်ကျွေးမယ်" လို့ အားပါးတရ ပြောမိတယ်။

အမေလေ ဝမ်းသာရှာလွန်းလို့ ထင်ပါရဲ့ ဖေဖေ့ခေါင်းကို ယုယုယယ ပွတ်သပ်ရင်းက–

"သာဓု–သာဓု–သာဓု၊ ငါ့သားလေး ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း၊

စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ၊ ဘုန်းကြီးပါစေ၊ အသက်ရှည်ပါစေ လိုတရပါစေ"

အစရှိတဲ့ ဆုတွေကို အရှည်ကြီးပေးနေရင်းက မျက်ရည်တွေ ကျလာတယ်။ အမေငိုတော့ ဖေဖေလည်း ငိုမိတာပေါ့။

ဖေဖေလေ အခုစာရေးနေတဲ့ အချိန်မှာ အသက်(၉၆)နှစ်ရှိပြီ ဖြစ်တဲ့ အမေ့ကို ပြုစုလုပ်ကျွေးနေဆဲပါ။

အမေ့အဝတ်အစားတွေကအစ ကိုယ်တိုင်လျှော်ဖွပ်ပေးတယ်။ အမေ့ကို ရေချိုး၊ ထမင်းခွံ့ စတဲ့ အမေ့ဝေယျာဝစ္စတွေကိုပါ ကိုယ်ဖိရင်ဖိ ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။

အမေ့ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ်နံနက်တိုင်း အမေ့ကိုတွဲပြီး လမ်းလျှောက်တယ်။ ပြန်လာလို့ မုန့်စားပြီးရင် တရားအခွေ (၃)ခွေကို အမြဲနားထောင်တယ် (သပိတ်အိုင်ဆရာတော်၊ ဦးဝိစိတ္တဆရာတော်၊ အောင်ခြင်းဆရာတော်၊ ပျဉ်းမနားဆရာတော် အစရှိတဲ့ တရားအခွေတွေကို အမေသိပ်ကြိုက်တယ်)။

မကြာခဏဆိုသလို ဘုရားစုံဖူးရအောင် လိုက်ပို့ပေးတယ်။ အမေဆန္ဒရှိတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပြုနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။

အမေ့ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက်ပြုစုပေးနေရင်းက တစ်ခါ တစ်ခါ အမေ အသည်းအသန်ရောဂါဖြစ်လို့ ဆေးဝါးမျိုးစုံတင် မကဘူး ကုသိုလ်ကောင်းမှုမျိုးစုံ ပြုလုပ်ပြီး ဘုရားကူပါ ကုခဲ့ရတဲ့ အကြိမ်လည်း မနည်းလှဘူး။ အမေ ရင်ကျပ်ပြီး မောနေတဲ့အခါ ဖေဖေတစ်ညလုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မအိပ်ဘဲ စောင့်ပြီး ဆေးထိုးလိုက်၊ ဆေးတိုက်လိုက် လုပ်ရင်း ပရိတ်တရားစာတွေပါ ရွတ်နေမိတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း သိပ်ပြီးပူနေမိတယ်။

ကျေးဇူးရှင်အမေ လောကကြီးထဲက အပြီးအပိုင် ထွက်ခွာတော့မယ်ဆိုတဲ့ အသိ၊ အမေမရှိတဲ့နောက်ပိုင်း အမေ့ကို ပြုစုခွင့်၊ ကျေးဇူးပြန်ဆပ်ခွင့် မရတော့ဘူး ဆိုတဲ့အသိတွေ ဝင်လာတဲ့အခါ ဖေဖေ့မျက်လုံးအိမ်ထဲက မျက်ရည်တွေကျလာတယ်လေ။

တကယ်တော့ မိဘနဲ့သားသမီးဆိုတာ အစဉ်ထာဝရ အေးမြ ငြိမ်းချမ်း၍ မခန်းတဲ့မေတ္တာ၊ မန္တမ်းတဲ့ကရုဏာ၊ ဝမ်းမြောက်လိုလားတဲ့ မုဒိတာတွေကို အခြေခံပြီး ခိုင်မာစွာ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားလို့ မိခင်၊ ဖခင်ဆိုတာ တစ်ဘဝ၊ တစ်သက်တာမှာ အရှားပါးဆုံးသော ပစ္စည်းသဖွယ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း မိဘများ အသက်ထင်ရှား ရှိနေတဲ့အချိန်မှာ ကျေးဇူးသိတဲ့အနေနဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောဆိုပြုမူတာတွေ၊ နိုသေစွာ ပြုစုလုပ်ကျွေးတာတွေကို ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။

ဒီလိုမှ မလုပ်ခဲ့ဘူးဆိုရင်တော့ လက်ရှိဘဝမှာလည်း နောင်တတစ်ဖန် ပူလောင်ပင်ပန်းကြရသလို တမလွန်ဘဝမှာလည်း အပယ်ဆင်းရဲနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

''နောင်တ၊ နောင်မှ မရစေချင်''တဲ့ စေတနာနဲ့ သတိပေးလိုက်ရခြင်းပါကွယ်။

သားသမီးတိုင်း မိဘကျေးဇူးကို သိနားလည်နိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
ငွေတာရီမဂ္ဂဇင်း

လိုက်နာသူမှ အေးလိမ့်သော်

''မှတ်သားရာတည်''

- ဝဏ္ဏာရှိထံ ဝိုကျိုးနွံစွာ နည်းခံသင်မှ ဝဏ္ဏာရ၏။
- ထကြွဝီရိယ၊ ဥဿာနဖြင့်၊ ထုံလရှိမှ ဥစ္စာရ၏။
- မခွန့်ထယ်လျာ၊ မှန်တန့်စွာလျှင်၊ သစ္စာတည်မှ ကျော်စောရ၏။
- ကိုယ်ထဉ်စွာ စွန့်လွှတ်တာလျှင်၊ မေတ္တာရွှေးရှု၊ ဝေးကမ်းထက်မှ မိတ်ဆွေရ၏။

(မဃဒေဝ လင်္ကာသစ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိုက်နာသူမှ အေးလိမ့်သော်

ကျွန်ုပ်တို့ လူသားအားလုံးသည် မိမိတို့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကြီးပွား တိုးတက်လို၏။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာလိုကြ၏။ သို့သော် ရည်ရွယ်သည့်အတိုင်း ထွန်းကားဖြစ်မြောက်သူ နည်းပါးပြီး၊ ဘဝခရီးကြမ်းကို လျှောက်လှမ်းရင်း အချိန်လွန်မှ တမ်းတရသည့် နောင်တဖြင့်သာ နိဂုံးချုပ်ရသူ များလှချေသည်။

အကြောင်းရင်းကိုကြည့်သော် လောက၌ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိကြကုန်သော မိဘ၊ ဆရာသမားများ၊ အကျိုးလိုလားသည့် သက်ကြီးဝါကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ပညာရှိသူတော်ကောင်းများက မိမိတို့ သားသမီး၊ တပည့်များနှင့် ယေ်ရွယ်သူတို့ကို အချိန်အခါအားလျော်စွာ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု စသည်တို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ညွှန်ကြားဆုံးမ သြဝါဒပေးလေ့ရှိကြ၏။ ထိုအဆုံးအမဟူသမျှကို မပယ်မရှား၊ နှလုံးသွင်းပြီး အမျက်မထွက်၊ ဆင်ခြေမတက်၊ ခွန်းတုံ့မပြန်၊ နှုတ်ခမ်းမရှု၊ မငြင်းဆန်ဘဲ အလွယ်တကူ နာယူလွယ်ခြင်း "သောဝစဿတာမင်္ဂလာ" ချို့ယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

မှန်ပါသည်။ အမိအဘ၊ ဆရာသမားဟူသည် အနန္တဂိုဏ်းဝင် ကျေးဇူးရှင်ကြီးများ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုသူတို့၏ ဂုဏ်တော်၊ ကျေးဇူးတော်သည် အဆုံးမရှိ ကျယ်ဝန်းလှချေသည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် ကောင်းစားစေလိုမှု၊ ကြီးပွားချမ်းသာစေလိုမှု ဖြစ်စေချင်သောသူများထဲတွင် အမိအဘ၊ ဆရာသမားတို့သည် ထိပ်ဆုံးမှ ပါဝင်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းလောက၌ အိမ်မှာနေလျှင် လက်ဦးဆရာဖြစ်သော မိဘစကား နားထောင်ရမည်။ ကျောင်းရောက်လျှင်

ဆရာ့စကားကို နားထောင်ရမည်။ အလုပ်ခွင်ရောက်လျှင် မိမိအထက် လူကြီးတို့၏ ဆုံးမစကားကို နားထောင်ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

မဃဒေဝ လင်္ကာကျမ်းကြီး၌-

ရှေးရှုမေတ္တာ၊ ကရုဏာနှင့် နာနာကြင်ကြင်
အပြစ်မြင်တိုင်း။ ဝမ်းတွင်းမသို၊ ဟုတ်တိုင်းဆို၍
ကျိုးလိုစိတ်က၊ ဆုံးမတတ်သူ၊ ဆရာဟူလော့ ...

ဆိုသည်နှင့်အညီ ပုဗ္ဗာစရိယ မိဘနှင့် ဆရာသမားတို့ ဆုံးမရာ၌ ရိုက်နှက်ဆုံးမသည်လည်း ရှိ၏။ ပြောဆိုဆုံးမသည်လည်း ရှိ၏။ မည်သို့ပင် ဆုံးမ ဆုံးမ၊ မိမိအကျိုး တကယ်လိုလားသောစိတ်ဖြင့် ဆုံးမခြင်းဖြစ်ပါမှု လက်ခံသင့်ပါ၏။ နာယူကျင့်သုံးသင့်ပါ၏။ အိုးလုပ်သူသည် အိုးများလှပစေရန် ရိုက်ပုတ်သကဲ့သို့ မိဘ၊ ဆရာ စသည်တို့ကလည်း သားသမီး၊ တပည့်များကို တိုးတက်ကြီးပွားအောင် ဆုံးမကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အဆုံးအမ နာခံလေလေ၊ လူ့အဖိုးတန် ဖြစ်လေလေသာ ဖြစ်သည်။

ဆိုဆုံးမစကားနာယူရာ၌ အရှင်သာရိပုတ္တရာသည် စံပြဖြစ်၏။ အရှင်မြတ်သည် မိမိကလည်း ဆုံးမတတ်၍ သူတစ်ပါး ဆုံးမသည်ကိုလည်း ရိုသေစွာ လိုက်နာလေ့ရှိ၏။ တစ်နေ့သော် သင်္ကန်းဝတ်ပုံ အချိုးမကျသော အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီးကို ခုနစ်နှစ်သားအရွယ် သာမဏေက သတိပေးလျှောက်ထားသည်။ အရှင်မြတ်သည် သာမဏေကို မည်သို့မျှပြန်မပြောဘဲ သင့်ရာတစ်နေရာသွား၍ သင်္ကန်းကို အဝန်းညီအောင် ပြန်ဝတ်ပြီးမှ သာမဏေငယ်ထံ ပြန်လည်ပြီးလျှင် "ဒီလောက်ဆို တော်လောက်ပါပြီလား ဆရာ"ဟု လက်အုပ်ချီလျက် မေးတော်မူ၏။

www.burmeseclassic.com

အရှင်သာရိပုတ္တရာကဲ့သို့ ဆုံးမစကား နာယူရာတွင် ရာဟုလာသည်လည်း ထင်ရှားလှပေသည်။ ရှင်ရာဟုလာသည် နေ့စဉ်နံနက်စောစောထပြီးလျှင် လက်ခုပ်ဖြင့် သဲမှုန့်များကိုယူ၍ "ယနေ့ မြတ်စွာဘုရားနှင့် ငါ၏ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာထံတော်မှ ဤသဲလုံးအရေအတွက်နှင့်အမျှသော ဆုံးမဩဝါဒများကို ရလိုပါ၏"ဟု ဆိုလေ့ရှိသည်။

မိဘ၊ ဆရာအဆုံးအမကို လိုက်နာသူမှန်သမျှ ဘဝအခက်အခဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြလေသည်။ တစ်ခါတုန်းက တောင်ပို့တစ်ခုတွင်း၌ နေသော ငန်းမြွေတစ်ကောင်ကို အလမ္ပာယ်သမားတို့ဖမ်းပြီး ထမ်းတောင်းပခြုပ်ထဲ ထည့်ကာ ယူဆောင်သွားကြလေသည်။ အလမ္ပာယ်သမားတို့သည် ငန်းမြွေကိုပြသကာ အခကြေးငွေယူ၍ အသက်မွေးကြမည်ဖြစ်သဖြင့် ထိုငန်းမြွေ မသေစေရန် ဖားငါးစသော အစာများကို ပခြုပ်အတွင်း ထည့်၍ ကျွေးမွေးကြလေသည်။

ထိုငန်းမြွေလေးသည် သူ၏မိဘများ ဆိုဆုံးမခဲ့သော စကားသုံးခွန်းကို စဉ်းစားမိလေသည်။ ထိုစကားသုံးခွန်းမှာ–

(၁) ချစ်သား၊ စားဖွယ်ဖြစ်သော အစာကို ရသော်လည်း အလျင်အမြန် မစားနှင့်၊ ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ၍ ဖြည်းဖြည်းသာ စားရမည်။

(၂) လုံခြုံသောနေရာ၌ အိပ်သော်လည်း စောစောမအိပ်ရ၊ သူတစ်ပါးနောက်မှသာ အိပ်ရမည်။

(၃) အရပ်တစ်ပါးသို့ အမှတ်မဲ့ မသွားနှင့်၊ ရန်သူကို ကြည့်ရှုဆင်ခြင်၍ သွားရမည် .... ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ငန်းမြွေလေးသည် မိဘစကားကို နာယူ၍ ရောက်လာသမျှသော ငါး ဖား စသောအစာများကို အကုန်မစားပစ်ဘဲ ဖြည်းဖြည်းသာ

ဆင်ခြင်၍ စားတော့သည်။ တစ်နေ့ ကြွက်အရှင်တစ်ကောင်ကို အစာအဖြစ် ပခြုပ်အတွင်းသို့ ရောက်လာသော် "ဤအကောင်က သွားရှိ၍ မာသော သစ်သားနှင့် မြေတို့ကို ကိုက်ဖောက်နိုင်၏။ ငါ့ကိုကြောက်ပြီး ခြုပ်ကိုဖောက်၍ ပြေးလတ္တံ့။ ကြွက်ဖောက်၍ ထွက်သောအပေါက်ဖြင့် ငါသည် လွတ်ရပေတော့မည်။ ထို့ကြောင့် ဤကြွက်ကို ငါမစားသင့်ပေ" ဟု တွေးကာ ငန်းမြွေလေးသည် ကြွက်ကို မကိုက်ဘဲ ငြိမ်သက်စွာနေလေ၏။

ကြွက်သည် မြွေကို ကြောက်သဖြင့် အခွေထက်ဝယ် ယောက်ယက်ခတ် ပြေးပြီး တစ်ခုသောပခြုပ်ထောင့်ကို ကိုက်၍ အပေါက်မှ ထွက်ပြေးလေသည်။ အလမ္ပာယ်သမားတို့ အိပ်လောက်သောအခါ ကြွက်ထွက်ပြေးရာအပေါက်မှ လူရိပ်အခြေအနေကြည့်ကာ လွတ်ရာကျွတ်ရာသို့ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်လေတော့သည်။ မိဘစကားကို နာယူခဲ့သဖြင့် အန္တရာယ်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ခဲ့သော သာဓကတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

နီဂုံးချုပ်အားဖြင့် ငါးရာငါးဆယ် နိပါတ်ဇာတ်ဝတ္ထု ဆုံးမစာများတွင် –

(၁) ပညာရှိထံ နည်းနာခံ နိုင်ငံစိုးထွတ်ချာ၊

(၂) ဆုံးမသည့်ခါ လိုက်နာပါ ပမာ ရာဟုလာ၊

(၃) ပြောဆိုဆုံးမ မနာက မချုပျက်မည်သာ ...

ဟူသည်နှင့်အညီ ဆရာ၊ မိဘ၊ တတ်သိနားလည်သူတို့၏ မိမိအကျိုးရှိအောင် ပြောဆိုဆုံးမလျှင် မငြင်းဆန်ဘဲ နာယူလွယ်ခြင်းဖြင့် ဘဝအခက်အခဲမှ လွတ်မြောက်၍ လောကီလောကုတ္တရာနှစ်ဖြာ ကြီးပွားချမ်းသာ မင်္ဂလာဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ရှေးဟောင်းပေါရ ဆရာတော်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၏ ဆုံးမစာဖြင့် သတိပေး တင်ပြအပ်ပါသည်။

"ကောင်းစားလိုသူတိုင်း သိရှိလိုက်နာ ကျင့်ဖွယ်ရာ"

သမုဒ်မြေပြင်ထက်၊ ဝေဟင်နှင့်နှိုင်းယှဉ်စေကာ၊ ကဲ့ပို သာ၍ မဟာဂုဏ၊ ကြီးကျယ်လှသား၊ နန္တဂိုဏ်းဝင်၊ ဆရာရှင်နှင့် ဖခင်ဘုန်းကြွယ်၊ မွေးမိမယ်တို့၊ ကြီးကျယ်မေတ္တာ၊ ကရုဏာဖြင့်၊ ခုပါနောင်ရော၊ ကောင်းစေသောဟု၊ ကြမ်းရော နူးညွှယ်၊ နည်းနှစ်သွယ်ဖြင့် ပြီးဖွယ်ရေးရာ၊ ရှေးအလာကို၊ လေးနာထောက်ရှု၊ အသုံးပြုလျက်၊ ယုယုယယ သွန်သင်ပြသည်၊ ဆုံးမသြဝါ၊ ဖိုးထိုက်စွာကို၊ ရသာပျံ့မွှေး၊ ချိုဆိမ့်အေးသည့်၊ ကြိုင်ဆေးဘုရင်၊ တိုက်ကျွေးသွင်သို့၊ ငြိုငြင်မရှိ၊ လိုက်နာဘိက၊ ကိုယ်၏တက်လမ်း၊ လွန်ဖြောင့်တန်း၍၊ မနွမ်းခုခါ၊ နောင်သံသရာလည်း၊ စေတနာအလျောက်၊ လျှမ်းလျှမ်းတောက်လိမ့်၊ မဖောက်မပြန်၊ အမြင်မှန်ဖြင့်၊ ကျင့်ကြံဖို့ရာ၊ တိုက်တွန်းပါသည် … လိုက်နာသူမှ အေးလိမ့်သော်။ ∎

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
သာထွန်းပြန့်ဗဂ္ဂဇင်း

အမြတ်ဆုံး ပူဇော်ခြင်း

အာစရိယဂုဏော၊ အနန္တောဟု
မိန့်ဟောအရ ကောက်ယူပြသော် နယနည်းနာ၊
အပြားပြားကို လိမ္မာစေကြောင်း၊ မေတ္တာလောင်း၍
မကောင်းကိုကြဉ်၊ ကောင်းရာယှဉ်လျက်
နှုတ်မြွက်သံချို ဆုံးမဆိုသား အဟိုများစွာ၊
သံသရာဝယ် သုံးသွယ်သောကပ်၊ လေးရပ်အပါယ်
ရှစ်သွယ်ရပ်ပြစ်၊ ဆိုညစ်ယုတ်မာ အပြားပြားကို၊
ခေမာဘုမ္မိ ဘေးမရှိအောင်၊ နိဗ္ဗာန်သောင်သို့
ရောက်အောင်ပြညွှန်၊ သွန်သင်ပေတတ်
ဆရာမြတ်ကို၊ အဟံ-တပည့်တော်သည်
ဝန္ဒေ-ဝန္ဒာမိ၊ ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍၊
ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ∎

www.burmeseclassic.com

အမြတ်ဆုံး ပူဇော်ခြင်း

ချစ်သားကြီး ကိုဇော်–

(၃–၁–၁၉၉၉) တနင်္ဂနွေနေ့၊ အ. ထ. က(၁) မြောက်ဥက္ကလာမှာ ကျင်းပတဲ့ ကျောင်းသားကျောင်းသူဟောင်းများရဲ့ အာစရိယပူဇော်ပွဲကို စက်မှုတက္ကသိုလ်က သားကြီးနဲ့ လက်ရှိ အ. ထ. က(၁)မှာ ပညာသင်ကြားနေဆဲ ညီအစ်ကို (၃) ယောက်လုံး တက်ရောက်ဂါရဝပြုတယ်ဆိုတာ သိရလို့ အထူးပဲ ဝမ်းမြောက်မိပါတယ်။ ဒီနှစ် ဖေဖေတို့တော့ မအားလပ်လို့ မတက်ရောက်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။

၁၉၅၉ မှ ၁၉၉၈ ခုနှစ်အတွင်း တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ကြတဲ့ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးများနဲ့ အငြိမ်းစားဆရာ၊ ဆရာမများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူဟောင်းများက နှစ်စဉ် အာစရိယပူဇော်ပွဲ ကျင်းပလာခဲ့ကြတာ ယခုနှစ်ပါဆိုရင် သတ္တမအကြိမ် ရှိသွားပြီနော်။ အဲဒီပွဲမှာ ကွဲကွာနေကြတဲ့ ဆရာများနဲ့ တပည့်၊ သူငယ်ချင်းတွေ ပြန်လည်တွေ့ဆုံကြရတာလည်း စိတ်ချမ်းမြေ့ကြည်နူးရခြင်း တစ်မျိုးပေါ့။

သားရေ ... လောကမှာ သဗ္ဗညုဘုရားရှင်မှတစ်ပါး ဘယ်လူသားမှ ဆရာနဲ့ မကင်းနိုင်ကြပါဘူး။ "ဆရာ မပြ၊ နည်းမကျ" ဆိုသလို ဆရာသမားတို့ရဲ့ သွန်သင်ဆုံးမ နည်းလမ်းညွှန်ပြမှုနဲ့သာ အသိအလိမ္မာ တိုးတက်ကြ၊ တတ်မြောက်ကြရတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဆရာကောင်းလျှင် ကောင်းသလောက် အောင်မြင်ကြတယ်၊ ကြီးပွားချမ်းသာကြတယ်ဆိုရင်လည်း မလွဲပါဘူး။

"အာစရိယ"ဆိုတာက တပည့်တို့ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ပြုကျင့်တတ်သောသူ၊ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းအောင် သင်ကြားပေးတတ်သောသူမျိုးလို့ အဓိပ္ပါယ်ဖွဲ့ဆိုထားတာကို စာပေမှာ တွေ့ရတယ်။ ဆရာတွေမှာ "အတတ်လည်းသင်၊ ပဲ့ပြင်ဆုံးမ၊ သိပ္ပမချန်၊ ဘေးရန်ဆီးကာ၊ သင့်ရာအပ်ပို့" ဆိုတဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါတွေနဲ့လည်း ပြည့်စုံကြလို့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘနဲ့ တစ်ဂိုဏ်းတည်းထားရှိတဲ့ အနန္တော အနန္တဂိုဏ်းဝင် ကျေးဇူးရှင်ကြီးများလို့ ဆိုထားတယ်မဟုတ်လား။

လောကနီတိမှာ "လောက၌ သစ်ပင်၏အရိပ်သည် ချမ်းသာ၏။ ထို့ထက် ဉာတိဆွေမျိုး မိဘတို့၏အရိပ်သည် ချမ်းသာ၏။ ထို့ထက် ဆရာ၏အရိပ်သည် ပို၍ချမ်းသာ၏" လို့ ဆိုထားတယ် သားရဲ့။

အဲဒီတော့ အာစရိယပူဇော်ပွဲများ ကျင်းပခြင်းဟာ ပူဇော်ထိုက်သူ ဆရာများကို ပူဇော်ရလို့ "ပူဇာစ ပူဇနေယျာနံ မင်္ဂလာ" သာမက "ဂါရဝ မင်္ဂလာ၊ နိဝါတ မင်္ဂလာ" အားလုံးနဲ့ပါ ပြည့်စုံကြတာပေါ့။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီလိုထူးမြတ်တဲ့ပွဲမျိုးဆိုတာ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုယပယ်မှာ မြတ်နိုးဖွယ်ရာ မွန်မြတ်တဲ့ ဓလေ့သလက္ခဏာတစ်ခုပေါ့။

တကယ်တော့ ဖေဖေတို့ အခုလို လူတစ်လုံး သူတစ်လုံးရယ်လို့ ဖြစ်လာရတာဟာ ဆရာတွေရဲ့ သွန်သင်လမ်းပြပေးခဲ့တာတွေကြောင့်ပဲ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ဖေဖေ အလယ်တန်းကျောင်းသားဘဝက အကြောင်းလေးတစ်ခုကို ပြောပြချင်တယ်။

မှတ်မှတ်ရရ ဖေဖေ သတ္တမတန်းကျောင်းသားဘဝက အသိဉာဏ်နည်းသေးသူပီပီ အတန်းထဲက စည့်တဲ့ကျောင်းသားတွေနဲ့ ပေါင်းပြီးတော့ ကျောင်းတက်ရမယ့်အချိန်မှာ ကျောင်းပြေးပြီး ရှမ်းရှင်ကြည်း ကန်တော်ကြီး၊ တိရစ္ဆာန်ရုံ၊ အင်းလျားကန်အနှံ့ လျှောက်လည်

www.burmeseclassic.com

ရင်း အချိန်ဖြုန်းခဲ့တယ်။ အတန်းပိုင်ဆရာမရဲ့ သတိပေးဆုံးမမှုကို မနာယူမိခဲ့ဘူး။

တစ်နေ့ ဖေဖေနဲ့ အတန်းတူ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ နေ့လယ်မုန့်စားဆင်းချိန်မှာ မျောက်ရှူးအောင် ဆော့ကစားရင်း ကျောင်းခေါင်းလောင်းကို အချိန်မဟုတ်ဘဲ သွားတီးမိခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာတင် ပြဿနာက စပါလေရော။

အတန်းပိုင်ဆရာမက ဖေဖေတို့နှစ်ယောက်အကြောင်း ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးကို တိုင်တယ်။

ဆရာကြီးကလည်း ချက်ချင်းပဲ ကြိမ်လုံးရှည်ကြီးကို ကိုင်ပြီး ရုံးခန်းကနေ ဖေဖေတို့အတန်းထဲ ဝင်လာခဲ့တယ်။ ဖေဖေတို့မှာ ကိုယ့်အပြစ်နဲ့ကိုယ် ကြောက်ဒူးတုန်နေတာပေါ့။

ဆရာကြီးဆုံးမပုံအစီအစဉ်က တစ်ကျောင်းလုံးမှာရှိတဲ့ (၇) တန်းကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံးကို ကျောင်းအခန်းကျယ် (Hall) ကြီးထဲမှာ ဝိုင်းပြီး မတ်တတ်ရပ်နေရတယ်။ အပြစ်ရှိသူ ဖေဖေတို့ နှစ်ယောက်က ကျောင်းသားတွေရဲ့အလယ်မှာ လက်ပိုက် မတ်တတ် ရပ်ပြီး နေရတယ်။ အဲဒီနောက် ဆရာကြီးက စည်းကမ်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မိန့်ခွန်းရှည်ကြီးကို အကြာကြီး မြွက်ကြားခဲ့တယ်။

ဆရာကြီး ပြောကြားသွားခဲ့တဲ့ စကားတွေထဲက "When you are in Rome, do as the Romans do" ဆိုတဲ့စကားပုံဟာ ယခုထက် တိုင် ဖေဖေ့ခေါင်းထဲမှာ စွဲကျန်ရစ်တုန်းပါ။ မြန်မာလို ''ရောမမှာ နေရင် ရောမလိုကျင့်ပါ'' ဆိုတဲ့ စကားပုံလေးက ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပေမယ့် အလွန်လေးနက်တဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို ဆောင်တယ်။ တကယ်တော့ လူနဲ့ တိရစ္ဆာန်ကိုလည်း စည်းကမ်းဆိုတဲ့ ပေတံနဲ့သာ တိုင်းတာရတယ်။

''ရဟန်းမှာ ဝိနည်း
ရွာကြီးမှာ စည်းရိုး
လူမျိုးမှာ စည်းကမ်း''

လို့ ဆိုရလောက်အောင် လူမှန်ရင် အိမ်စည်းကမ်း၊ ကျောင်းစည်းကမ်း၊ အလုပ်ခွင်မှာ အလုပ်ရုံစည်းကမ်းရှိသလို အဝတ်ဝတ်တာ၊ အစားစားတာ၊ လမ်းသွားတာအားလုံးမှာ သူနေရာနဲ့သူ စည်းကမ်းဟာ အရေးကြီးကြောင်း နှစ်နာရီနီးပါး ပြောသွားတာ ဖေဖေ အခုထိ မှတ်မိ နေသေးတယ်။

နောက်ဆုံး အားရအောင်ပြောဆိုပြီးတော့မှ အပြစ်ရှိသူ ဖေဖေ တို့နှစ်ယောက်လုံးကို ကြိမ်လုံးနဲ့ (၃)ချက်စီ ရိုက်ခဲ့တယ်။ တစ်ပတ် လောက် တော်တော်ခံလိုက်ရတယ်။ ကြိမ်လုံးဒဏ်ရာတစ်ချက်ဆိုရင် ဖေဖေ့လက်မောင်းမှာ ခုထိ အမာရွတ် ထင်ကျန်ခဲ့တယ်။ အခုအချိန်မှာ အမာရွတ်က မှိန်မှိန်လေးပေမယ့် အဲဒီအဆုံးအမကြောင့် ဖေဖေ့ဘဝမှာ အပြောင်းအလဲကြီး ပြောင်းလဲခဲ့တာတော့ အမှန်ပါ။

ဖေဖေ ဆေးပညာရှင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့တာဟာ လက် ဦးဆရာဖြစ်တဲ့ မိဘမှစပြီး မူလတန်း၊ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း၊ တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရသည်အထိ သင်ကြားပေးခဲ့ကြတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမများ အားလုံးရဲ့ ကျေးဇူးတရားကြောင့်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချိန်က ကြိမ်နဲ့ ရိုက်ဆုံးမခဲ့တဲ့ ဆရာကြီးရဲ့ကျေးဇူးဟာ ဖေဖေ့ဘဝမှာ ကြီးမားတဲ့ အထောက်အပံ့ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုရင် မလွဲနိုင်ပါဘူး။

အဲဒါတောင် ငယ်စဉ်က ဆရာကြီးကို ခေါင်းလောင်းတီးရုံနဲ့ ဒီလောက်အပြစ်ပေးရလေခြင်းလို့ မကျေမနပ်ဖြစ်မိခဲ့သေးတယ်။ နောင် ကျမှ ဆရာကြီးရဲ့ကျေးဇူးကြီးမားပုံကို သိခဲ့ရတယ်။ ဖြစ်မှားမိခဲ့တဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတွက်လည်း ဝန်ချကန်တော့ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန် ဆရာကြီး မရှိတော့ဘူး။ တကယ်တော့ ပူဇော်ထိုက်သူများကို အသက်ထင်ရှား ရှိစဉ် ပူဇော်ခွင့်ရတယ်ဆိုတာဟာ ရခဲလှတဲ့ ဒုလ္လဘဖြစ်ကြောင်း သိခဲ့ရ ပါပြီ။ ဖေဖေ နောက်ဆုံးပြောချင်တာကတော့ ဆရာ့ကျင့်ဝတ်နဲ့ ညီ ညွတ်ကြတဲ့ ဆရာကောင်း ဆရာမွန်တွေဟာ ကျေးဇူးဂုဏ်ကြီးမားတဲ့ အနန္တဂိုဏ်းဝင် ကျေးဇူးရှင်များဖြစ်လို့ ပူဇော်ထိုက်၊ ကျေးဇူးဆပ်ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ ဖြစ်ကြတယ်။

အဲဒီတော့ အာစရိယဆရာကို ပူဇော်ရာမှာ အာမိသပူဇာ၊ ဓမ္မပူဇာလို့ ပူဇော်နည်း နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ပေး ကမ်းလှူဒါန်းပြီး ပူဇော်ခြင်းကို အာမိသပူဇာလို့ခေါ်ပြီး လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးခြင်းကို ဓမ္မပူဇာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တစ်ပါးပါးသောကံနဲ့ ပြစ်မှားမိခဲ့တာများရှိရင်လည်း ခွင့်လွှတ်ဖို့ ဂါရဝ၊ နိဝါတတရားနဲ့ ရိုရိုသေသေ ကန်တော့တာ၊ ဆရာဆုံးမခဲ့တာကိုလည်း မြေဝယ်မကျ နားထောင်ပြီး အကျင့်မြတ်နဲ့ ပူဇော်ကျေးဇူးဆပ်တာ ကိုလည်း ဓမ္မပူဇာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ပူဇော်ကန်တော့ခြင်းဖြင့်လည်း ''အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ချမ်းသာကြီးခြင်း၊ ကိုယ်အား ဉာဏ်အား ကြီးမားခြင်း၊ ဘုန်းကြီးခြင်း'' စတဲ့အကျိုးတရားတွေကို မလွဲမသွေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖေဖေ့သားတွေဟာ အဲဒီလို ''အမြတ်ဆုံးသော ပူဇော်ခြင်း''မျိုးဖြင့် သတိရ ပူဇော်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။

"အမိအဖ ဆရာသမားတို့အား ဤစာစုဖြင့် ပူဇော်ပါ၏"

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)

အ.ထ.က(၁)ဗ/၃၊ ဗဂ္ဂဒင်း

ဆရာကောင်း ဆရာမြတ်

''အပူဇော်ခံထိုက်အောင် ကြိုးစားဝါ''

"အပူဇော်ခံချင်လျှင် အပူဇော်ခံထိုက်အောင် ကြိုးစား ရတယ်။ တပည့်တော်တို့ကတော့ ပူဇော်ခံရတဲ့အချိန် မှာ ပူဇာရဟဖြစ်အောင် ဗုဒ္ဓနုဿတိကို နှလုံးသွင်း တယ်။ မေတ္တာဘာဝနာ နှလုံးသွင်းတယ်။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖန်များလာတော့ လက်တွေ့ လောဘ၊ ဒေါသ နည်း နည်းလာတယ်ဆိုတာ တပည့်တော် ကိုယ်တွေ့ဖြစ်လို့ အရှင်ဘုရား တို့လည်းပဲ စိတ်နှလုံးချမ်းသာအောင် မေတ္တာ ဘာဝနာနှလုံး ကျင့်သုံးကြပါလို့ တပည့်တော် နည်းတစ်ခု ပေးပါတယ်။

(တိပိဋက မင်းကွန်းဆရာတော်)

www.burmeseclassic.com

ဆရာကောင်း ဆရာမြတ်

အခုတစ်လော စာရေးသူရဲ့ဆေးခန်းကို လာရောက်ပြီး ဆေးကုသမှုခံယူကြတဲ့ လူနာတွေထဲမှာ သွေးတိုးရောဂါသည် အတော်များများ ပါဝင်နေတာကို သတိပြုမိပါတယ်။ သွေးတိုးဝေဒနာရှင် အများစုဟာ လူကြီးတွေသာ အဖြစ်များတယ်လို့ ဆိုရဲပေမယ့် လူငယ်လူရွယ်တွေကိုလည်း တွေ့တွေ့နေရတယ်။ ဘာကြောင့်များ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သွေးတိုးနေရပါလိမ့်လို့ အကြောင်းရင်းကိုရှာတော့ အများစုက ဘီယာအပါအဝင် အရက်သေစာ သောက်သုံးကြတာကို သိခဲ့ရတယ်။

အဲဒီထက်ပိုဆိုးတာက ကလေးတွေကို ပညာသင်ကြားပေးနေတဲ့ ဆရာတချို့ကိုပါ အရက်စွဲဝေဒနာရှင်အဖြစ် မကြာခဏ တွေ့နေရလို့ပါပဲ။ အနာဂတ်လူငယ်လေးများအတွက် တွေးပြီး ရင်မောနေမိရတာ အမှန်ပါ။

တကယ်တော့ အာစရိယ ဆရာ၊ ဆရာမတွေဆိုတာ အနန္တဂိုဏ်းဝင်တွေ၊ တစ်နည်းဆိုရင်လည်း တိုင်းပြည်ရဲ့မျက်လုံးများ ဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။ အာစရိယ ဆရာဆိုတာကို–

– ရှေးဦးစွာ အတတ်ပညာကို သင်ပေးတဲ့သူ

– တပည့်တွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ဖြစ်ထွန်းစေတတ်သောသူ

– မြင့်မြတ်တဲ့အကျင့်သီလကို ကျင့်စေတတ်သောသူမျိုးလို့

ကျမ်းဂန်မှာ ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။

လောကမှာ သဗ္ဗညုတ ဘုရားရှင်မှတစ်ပါး ဘယ်လူသားမှ ဆရာနဲ့ မကင်းနိုင်ကြပါဘူး။

''ဆရာ မပြ ငါးပိဖုတ်တောင် နည်းမကျ'' လို့တောင် ဆိုရိုးရှိခဲ့ပါတယ်။ အနာဂတ်လူကြီးလူကောင်းများ ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ တပည့်လူငယ်ဘဝကစပြီး ကောင်းမြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ် ကိန်းဝပ်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ''အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာ'' မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဆရာကောင်းလျှင် ကောင်းသလောက် ကြီးပွားချမ်းသာကြရတယ်ဆိုရင် မလွဲပါဘူး။

ဆရာဆိုတာ ပါဠိလို ''ဆာတယာ''မှ ပေါက်ဖွားလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ''ဆာတယာ'' အရိုဝ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ အရိုဝ်အာဝါသ သဖွယ် တပည့်တွေအားလုံးရဲ့ မှီခိုလဲလျောင်းရာပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဆိုလိုရင်းပါ။

လူ့လောက အသိုက်အဝန်းထဲမှာ အတတ်ပညာ သင်ပေးကြသူများကို တပည့်များသာမက အများပြည်သူများကပါ ''ဆရာ''လို့ ခေါ်ဝေါ်ခြင်းကပင် ဆရာ့အပေါ်ထားရှိတဲ့ ချစ်မြတ်နိုးခြင်း၊ လေးစားခြင်း၊ ကြည်ညိုခြင်း၊ အားကိုးခြင်းတို့ကို ဖော်ညွှန်းလျက်ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ အတတ်ပညာသင်ကြားပေးတဲ့ မြတ်ဆရာတွေရဲ့အလုပ်ဟာ အလွန်မွန်မြတ်လှသလို ဆရာတွေရဲ့တာဝန်ကလည်း အလွန်များလှပါတယ်။

''**အတတ်လည်းသင်၊ ပဲ့ပြင်ဆုံးမ၊ သိပ္ပမချန်၊ ဘေးရန်ဆီးကာ၊ သင့်ရာအပ်ပို့၊ ဆရာတို့ ကျင့်ဖို့ဝတ်ငါးဖြာ**'' လို့ ဆိုထားတဲ့အတိုင်း ဆရာမှန်က တပည့်တွေရဲ့ကောင်းကျိုးကို ရှေးရှုတတ်ကြရသလို မသင့်မတော် မလျော်တာတွေကို မြင်ပြန်တော့လည်း လျှော်လျှမရှုထားဘဲ မြင်လျှင်မြင်ချင်း မေတ္တာကရုဏာအပြည့်နဲ့ ဆုံးမကြရပြန်ပါတယ်။ မဃဒေဝမှာ –

''**ရှေးရှုမေတ္တာ၊ ကရုဏာနှင့် နာနာပြင်ကြင်၊ အပြစ်မြင်**

www.burmeseclassic.com

တိုင်း၊ ဝမ်းတွင်းမသို၊ ဟုတ်တိုင်းဆို၍ ကျိုးလိုစိတ်က၊ ဆုံးမတတ်သူ၊ ဆရာဟူလော့'' လို့ ဆိုထားပါတယ်။ အဲဒီအင်္ဂါရပ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံပါမှလည်း ဆရာ့တာဝန်ကျေပွန်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

လူ့လောကမှာ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ စသည်ဖြင့် ဆရာတွေ များစွာရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အနန္တဂုဏ်ရည်နဲ့ ပြည့်ဝကြတဲ့ ဆရာကောင်း၊ ဆရာမြတ်ဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို ဦးစွာ ဆုံးမထားရပါတယ်။ ကိုယ်၊ နှုတ် အမူအရာအားလုံး ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရပါတယ်။ တပည့်တွေရဲ့ ချစ်၊ ကြောက်၊ ရိုသေမှု အားလုံးကိုခံယူနိုင်တဲ့ ဆရာမျိုး ဖြစ်ရပါတယ်။

ဆရာကောင်း၊ ဆရာမြတ်တို့မှာ ရှိအပ်တဲ့ အင်္ဂါ(၇)ချက်ကို ဗုဒ္ဓ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ် ...

၁။ ချစ်ခင်မြတ်နိုး ကြည်ညိုဖွယ် ရှိရမယ်။

၂။ လေးစားထိုက်၊ ချီးမွမ်းထိုက်သူ ဖြစ်ရမယ်။

၃။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့နဲ့ ပြည့်စုံပြီး ခန့်ညားရိုသေဖွယ် တိုးပွားစေရမယ်။

၄။ မတော်မတရား ပြုမှားပြောဆိုတာကို အမြင်အကြား ယုံမှားသံသယရှိလျှင် ကရုဏာရှေ့ထားပြီး ပြောဆိုဆုံးမတတ်ရမယ်။

၅။ သူတစ်ပါးတို့က အကျိုးလိုလားလို့ ပြောဆိုဆုံးမလာတဲ့ အခါ သည်းခံလေ့ရှိတယ်။

၆။ လေးလေးနက်နက်၊ အဖိုးတန်တဲ့စကားကို ပြောဆိုတတ်ရမယ်။

၇။ မသင့်လျော်တဲ့ အမှုကိစ္စ၊ မသင့်လျော်တဲ့ အရာဌာနတို့ကို မတိုက်တွန်းရဘူး။

စသည့်အချက်များပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဆရာကောင်း၊ ဆရာမြတ် အင်္ဂါရပ်တွေကို အလွယ်တကူ မှတ်သားနိုင်ဖို့ မန်လည်ဆရာတော်ကြီးက–

''ရိုသေချစ်ထိုက်၊ ချီးမွမ်းထိုက်နှင့်
လွှဲမိုက်ဆုံးမ၊ မေးသမျှခံ
မပွံ့နက်နဲ၊ ဟောနိုင်မြဲ၍
ကျိုးနည်းမတွန်း၊ ခုနစ်ခန်းနှင့်
ပြည့်လျှမ်းညီညာ၊ ဤဆရာ
ရှာဖွေတပည့်ခံ'' ... လို့ ...

စပ်ဆိုသီကုံးထားတာကိုလည်း မှတ်သားခဲ့ဖူးပါတယ်။ ''တပည့် မကောင်း ဆရာ့ခေါင်း'' လို့ ဆိုထားတဲ့အတိုင်း တပည့်တွေ ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ်ဆိုတာ ဆရာသမားများအပေါ် ရာနှုန်းပြည့်နီးပါး တည်မှီနေပါတယ်။

ဆရာတွေဟာ တပည့်များရဲ့ လမ်းပြရှေ့ဆောင် မီးရှူးရောင်ကြီးသဖွယ် ဖြစ်ပေရာ ''**ရှေ့ဆောင်နွားလား ဖြောင့်ဖြောင့်သွားမှ နောက်နွားတစ်သိုက် ဖြောင့်ဖြောင့်လိုက်မှာ**'' ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဆရာတိုင်းလည်း အကောင်းချည်း မဖြစ်ပါဘူး။ အရည်အချင်းမဲ့ပြီး အသိဉာဏ်ကင်းတဲ့ ဆရာညံ့၊ ဆရာဖျင်းများလည်း ရှိပါတယ်။ သာဓကတင်ပြရရင် ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါက အဇာတသတ်မင်းသားလေးဟာ တရားထူးရထိုက်တဲ့ ပါရမီရှိပါလျက် လမ်းမှားကိုညွှန်ပြခဲ့တဲ့ ဆရာဆိုး ဒေဝဒတ်ကို ဆည်းကပ်ခဲ့လို့ သူ့ဘဝမှာ ကြီးစွာသောဆုံးရှုံးမှုကြီး ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။

အင်္ဂုလိမာလမှာလည်း ဆရာဆိုးရဲ့ ပရိယာယ်ကို အထွတ်

www.burmeseclassic.com

ထင်မှတ်ပြီး လူသတ်၊ လက်ညှိုးတွေစုခဲ့တယ်။ ဘုရားနဲ့တွေ့လို့သာ မိခင်ကို မသတ်ဖြစ်ခဲ့ရခြင်းပါ။ အဲဒါတွေကိုကြည့်ရင် ခေါင်းဆောင် ဆရာဖြစ်သူ ဆိုးဝါးညံ့ဖျင်းလို့ နောက်လိုက်တပည့်များ ဆိုးကြ၊ ညံ့ကြ ရတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခလည်း ကြီးစွာ ရောက်ကြရတယ်။

ဒါတွေကိုကြည့်ရင် ဆရာကောင်း၊ ဆရာမြတ်တို့နဲ့ တွေ့ရဖို့ မလွယ်ဘူးဆိုတာ သိသာလှပါတယ်။ လောကမှာ–

– ပစ္စည်းကုန်ရှုံးလျှင် တစ်ခေါက်သာ ရှုံးနိုင်ပါတယ်။

– လင်ကုန်ရှုံးလျှင် တစ်ဘဝ တစ်ခါသာ ရှုံးနိုင်ပါတယ်။

– ဆရာကုန်ရှုံးလျှင် တစ်သံသရာလုံး မှောက်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ သေချာလှပါတယ်။

နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ ယနေ့ခေတ် လူငယ်လူရွယ်လေးများအားလုံး အတုယူမမှားကြပါစေနဲ့။ ဆရာကောင်း၊ ဆရာမြတ်တွေကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ကြမှသာ ပစ္စုပ္ပန်ရော သံသရာပါ ကြီးပွားချမ်းသာကြမှာ ဖြစ်ပါကြောင်း ဆန္ဒကောင်းနဲ့ တင်ပြရပါတယ် ခင်ဗျာ။

အမိအဖ ဆရာသမားတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အစဉ်အောက်မေ့လျက်

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
ဓမ္မဝိရ ဂျာနယ်

မနကျွခင်ယ
ရှောင်ကြဉ်ယေ

www.burmeseclassic.com

‘မူးယစ်သေစာ ဖြစ်ချောက်ချား’

၁။ လိုမယ်မရ ရှိမှုဥစ္စာ၊ ပျောက်တတ်စွာ၏။
၂။ နှုတ်သာလက်လွန်၊ ရန်လည်းနိုက်ထိ၊ ပွားတတ်ဓိ၏။
၃။ မျက်စိသီဝေ၊ လက်ခြေတုန်ယင်၊
မဝင်ဝမ်းတွင်း၊ ထမင်းမစား၊ ရောဂါများ၏။
၄။ ဖြစ်သားစင်စင်၊ လူရှင်ကဲ့ရဲ့ သတင်းမဲ့၏။
၅။ ရုက်ပွဲအရာ၊ ကြောက်ခင်းမှာလည်း၊ အင်္ဂါ
ကိုယ်လုံ၊ မဖုံးလွှမ်းနိုင်၊ ယုတ်ခုံးတိုင်၏။
၆။ ခွဲကိုင်ကျိုးပြစ်၊ စိစစ်မမြင်၊ ဆင်ခြင်မရှိ၊
သတိပညာ၊ လျော့ညံ့ရာသည်၊ မကြာ
လက်ငင်း၊ မျက်မှောက်တွင်း။

မြန်မာ့လက်စွဲ

ရှင်တော်ဟောသည့် အဆိပ်ရည်

ကမ္ဘာပေါ်တွင် မည်သည့်အချိန်ကစ၍ အရက်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်ကို ဂဃနဏ မသိသော်လည်း အရက်သောက်သုံးမှုကို ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကပင် စတင်ခဲ့ကြသည်။ လူတို့သည် တောလည်အစာရှာဖွေရင်း သစ်ပင်ခွဆုံကြားမှ ကျေးငှက်တို့စွန့်အပ်သော သစ်သီး၊ သစ်စေ့၊ မိုးရေ စသည်တို့ဖြင့် ကြာရှည်ဖောက်ထားသလိုဖြစ်သဖြင့် ကစော်ပေါက်နေသောအရည်ကို သောက်သုံးမိရာမှ မူးယစ်ရီဝေမှုအရသာကို တငြိမ့်ငြိမ့် ခံစားရလေသည်။ ထိုမှစ၍ အရက်သေရည် သောက်သုံးတတ်မှုနှင့် အရက်သေရည်ပြုလုပ်တတ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ပေသည်။

အရက်အမျိုးအစားများ

သစ်သီးများမှ ဖောက်၍ပြုလုပ်သော ထန်းရည်၊ ခေါင်ရည်အမျိုးမျိုးတို့နှင့် ဘီယာ၊ ဝိုင် အားလုံးတို့သည် အရက်အပျော့စားများဖြစ်ကြ၍ ဘရန်ဒီ၊ ရမ်၊ ဂျင်၊ ဝီစကီတို့သည်ကား အရက်အပြင်းစားများ ဖြစ်ကြသည်။ အီသိုင်းအယ်လ်ကိုဟော (Ethyl Alcohol) ခေါ်သည့်အရက်သည် ဘီယာတွင် သုံးမှ ခြောက်ရာခိုင်နှုန်း၊ ဝိုင်တွင် ၁၂ မှ ၂၁ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အခြားအရက်များ၌ ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ မှ ၅၀ အထိ ပါဝင်သည်။

သောက်လေ သောက်လေ ငတ်မပြေ

သောက်ချင်သူများက တစ်နေ့တာပျော်ချင်၍ အရက်သောက်

www.burmeseclassic.com

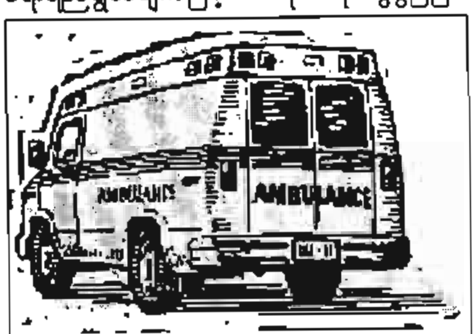
www.burmeseclassic.com

ကြသလို လူမှုရေးအကြောင်းပြုကြသူများကလည်း "မြေမညီသော် ရေနှင့်ညှိ၊ လူမညီသော် သေနှင့်ညှိ" ဟုဆိုကာ သောက်ကြသည်။ အမှန်မှာ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲအခမ်းအနားၡ၌ ပျော်ဖို့ပဲ သောက်သောက်၊ ဆေးဝါးအဖြစ်ပဲ သုံးသုံး သောက်စရှိလျှင် သောက်ချင်ချင်ဖြစ်လာကာ အရက်စွဲမှုပြဿနာ (Alcoholism) ဖြစ်ပွားလာလေသည်။ ထိုအခါ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအားလုံး ဖျက်ဆီးခြင်း ခံရလေသည်။

လူကိုဖျက် အရက်

အရက်ကြောင့် သေဆုံးကြရာ၌ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှုနှင့် ယာဉ်တိုက်မှုများအပြင် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ အသည်းမာရောဂါ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ ပါဝင်ကြသည်။

စာရေးသူတွေ့ကြုံခဲ့ရသော လူနာတစ်ဦးဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အရက်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ရေရှည်သောက်သုံးရာမှ



အရက်စွဲဝေဒနာနှင့် အသည်းမာရောဂါ (Liver Cirrhosis) ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရပါသည်။

ထို့ထက်ဆိုးသည်ကား အသက်(၂၀)အရွယ် တစ်ဦးတည်းသောသားက အဖေထက် အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်ပြီး မူးလျှင် သွေးဆိုးသည်။ အိမ်ရှိ အိုးခွက်ပန်းကန်ကအစ ခွဲပစ်သည်။ အဖေ၊ အမေကို ဆဲဆိုကာ

သောင်းကျန်းချင်တိုင်းသောင်းကျန်းပြီးမှ အိပ်သည်။ မိဘမှအစ ဆွေမျိုးသားချင်းအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲကြရသည်။

တစ်နေ့တွင် သူငယ်ချင်းတစ်စုနှင့် အရက်သောက်လွန်ရာမှ မူးဝေလဲကျပြီး ဆေးရုံမရောက်မီပင် ဆုံးပါးသွားခဲ့သည်။ နောက်နှစ်လအကြာတွင် ဖခင်ဖြစ်သူမှာလည်း ထိုအသည်းရောဂါနှင့်ပင် ကွယ်လွန်ခဲ့ရသည်။ သားအဖနှစ်ဦး၏ ဇာတ်သိမ်းဆိုးဝါးမှုနှင့် အိမ်ထောင်ရေးပြိုကွဲမှုတို့၏ တရားခံအစစ်မှာ "လူကိုဖျက်သည့် အရက်" ပင် ဖြစ်ပေသည်။

သေရည်အရက် ဘဝပျက်

သေရည်အရက် မူးယစ်ခြင်းကြောင့် ဆင်ခြင်တုံတရား မရှိ၊ အမှားအမှန် အကောင်းအဆိုး မခွဲခြားနိုင်၊ အရှက်အကြောက်လည်း မရှိ၊ ကြမ်းတမ်းရမ်းကား စော်ကားတတ်ကြလေသည်။

မြန်မာ့ရာဇဝင်၌ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးသူ တပင်ရွှေထီးမင်းသည် အသောက်အစားလွန်ကဲမှုကြောင့် သူတစ်ပါးလက်နက်ဖြင့် အသက်ဆည်းစိမ် ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။

ဖြဟ္မဒတ်မင်းတစ်ပါးမှာမူ အရက်မူးနေစဉ် လိုနေသော အမဲသားငါးအတွက် မိမိသားတော်ကိုပင် သားတော်မှန်းမသိ၊ လည်လိမ်ချိုးကာ ချက်ပြုတ်ဖုတ်ကင်စေ၍ အရက်နှင့်မြည်းလိုက်သည်။ အရက်အမူးပြေမှ အဖြစ်မှန်သိရသောအခါ စိတ်နှာကြည်းလှသဖြင့် ...

"ငါသည် ဤနေ့ ဤရက် ဤအချိန်မှစ၍ ဤသေရည်အရက်ကို နိဗ္ဗာန်ရသည့်တိုင်အောင် မသောက်သုံးတော့ပါ"

ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုမိခဲ့ဖူးလေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရှင် သာဂတနှင့် အရက်

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါက လောကီချာန် အဘိညာဉ်တို့ဖြင့်ပြည့်စုံသော သာဂတအမည်ရှိ ရဟန်းတော်တစ်ပါး ရှိခဲ့သည်။ အရှင်၏ ဣဒ္ဓိဝိဓတန်ခိုးဖြင့် ကြမ်းတမ်းခက်ထန် တန်ခိုးပြင်းထန်သော နဂါးကြီးကို ဆုံးမတော်မူကာ သရဏဂုံတည်စေ၏။

အရှင်၏ဂုဏ်သတင်းကို ကြားသိရသောအခါ ကောသမ္ဗီပြည်သားတို့က ဆွမ်းအပြင် ရခဲလှသော သေအရက်ကို ဆက်ကပ်လှူဒါန်းကြ၏။ ထိုအခါ သိက္ခာပုဒ် မပညတ်သေးမီဖြစ်၍ "အပြစ်ရှိ၏" ဟု မယူဆဘဲ ဒါယကာတို့၏တောင်းပန်မှုကြောင့် အိမ်တိုင်းမှ လှူဒါန်းသော အရက်အနည်းငယ်စီ သောက်သုံး၍ မြို့မှအထွက် မူးယစ်လဲကျလေတော့သည်။

ဗုဒ္ဓနှင့်ရဟန်းတော်များစွာတို့ ကြွလာသောအခါ အရှင်သာဂတသည် ဗုဒ္ဓမှန်းမသိ၊ ဘုရားရှင်ရှိတော်မူရာဘက်သို့ ခြေပြုလျက် အိပ်နေ၏။

"ရဟန်းတို့၊ ရှေးအခါက သာဂတသည် ငါဘုရား၌ ရိုသေခြင်း၊ တုပ်ဝပ်ခြင်းရှိ၏။ ယခု ရှိသေး၏လော"

"မရှိတော့ပါဘုရား"

"ရဟန်းတို့၊ သာဂတသည် သရက်ပင်ဆိပ်၌နေသော နဂါးမင်းကို အနိုင်စစ်ထိုးခဲ့သည်။ ယခု စွမ်းနိုင်၏လော"

"မစွမ်းနိုင်ပါဘုရား"

"ရဟန်းတို့၊ အကြင်သော အရက်ကို သောက်သည်ရှိသော်၊ မူးယစ်သောကြောင့် အမှတ်သညာ ကင်းရာ၏။ မိန်းမောတွေဝေရာ၏။ အများသူငါ မကြည်ညို ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏" ဟု ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချတော်မူပြီး သိက္ခာပုဒ်ဖြင့် ပညတ်တော်မူခဲ့လေသည်။

ဗုဒ္ဓဟောကြား အပြစ်ခြောက်ပါး

ဘုရားရှင်သည် သူကြွယ်သား သိင်္ဂါလအား အရက်သောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မျက်မှောက်ပစ္စက္ခ အပြစ်ခြောက်ပါး ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို ဤသို့ ဟောကြားခဲ့ပါသည်–

၁။ စီးပွားဥစ္စာ ကုန်ခန်းပျက်စီးခြင်း၊

၂။ ငြင်းခုံခိုက်ရန် ဖြစ်ပွားခြင်း။

၃။ ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားတတ်ခြင်း။

၄။ နာမည်ဆိုး ထွက်ခြင်း။

၅။ အရှက်အကြောက်ကင်းခြင်း။

၆။ အသိပညာဉာဏ် အားနည်းအောင်ပြုတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ရှင်တော်ဟောသည့် အဆိပ်ရည်

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် အရက်ဟူသည် ရှေးအကျဆုံး၊ အရှေ့သွယ်ဆုံး၊ လူသုံးအများဆုံး၊ ပြဿနာအပေးဆုံး မူးယစ်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအရက်ကိုသောက်မိခဲ့ပါက လူကိုလည်းကောင်း စည်းစိမ်ကိုလည်းကောင်း ဒုက္ခအပြည့်အဝ မပေးဘဲနှင့် ဂါဿယကဲ့ရှင်ထံမှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခွဲခွာသွားရိုး မရှိပါ။ သတိတရားဖြင့် ရှောင်ရှားနိုင်မှသာ အရက်ဘေး ဆိုးကြီးမှ လွတ်ကင်းနိုင်ပေမည်။

''သေနှင့်အရက် စီးပွားပျက်ကို တစ်စက်ကယ်မျှ မသောက်ကြနှင့်၊ ရှောင်ကြပါလေ၊ ရှင်တော်ဟောသည့် အဆိပ်ရည်'' သာ ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

လူသားအားလုံး အရက်ဘေးဆိုးကြီးမှ လွတ်ကင်းကြပါစေ။

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ချေကြည်)
ဇမ္ဗူဝိရ ဂျာနယ်

သေရည် သို့မဟုတ် အဆိပ်ရည်

''ဥစ္စာဂုဏ်ခြင်း အကြောင်းခြောက်ပါး''

၁။ သေစာ သောက်စား။

၂။ လမ်းသွားခါမဲ့၊

၃။ ရှုငဲ့သဘင်၊

၄။ ပျော်ရွှင်အန်လောင်း။

၅။ မကောင်းမိတ်ဖျင်း။

၆။ ပျင်းရိခြင်းကား

ယိုယွင်းဥစ္စာ ပျက်ကြောင်းတည်း။ ။

သိင်္ဂါလောဝါဒ ဆုံးမစာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သေရည် သို့မဟုတ် အဆိပ်ရည်

ချစ်သားကြီး ကိုဇော် ...

လွန်ခဲ့တဲ့လက နိုင်ငံခြားသင်္ဘောမှာ အရာရှိအဖြစ် အမှုထမ်းနေတဲ့ ဖေဖေရဲ့ ညီဝမ်းကွဲတစ်ယောက် ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ပြီး ရုတ်တရက် ဆုံးပါးသွားခဲ့တယ်။ အသက်က (၃၈)နှစ်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ အလုပ်က ခွင့်တစ်လရလို့ မြန်မာပြည်ကိုပြန်ပြီး မိသားစုတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါးနေတုန်း ရုတ်ခြည်းကွယ်လွန်ခဲ့ရတာပါ။

တကယ်တော့ သူဟာ လိမ်လိမ်မာမာနဲ့ အလုပ်ကို အားကြိုးမာန်တက် လုပ်တတ်တဲ့ ဘွဲ့ရပညာတတ်တစ်ယောက်ပါ။

ဒါပေမဲ့ နိုင်ငံခြားသင်္ဘောမှာ အလုပ်ရကတည်းက အရက်သောက်တတ်တဲ့သူတွေနဲ့ ပေါင်းပြီး သူပါ အရက်သောက်တတ်လာတယ်။ ပထမတော့ ဘီယာကို အပျော်သဘောမျိုးနဲ့ စခဲ့တာပေါ့။ 'အစရှိတော့ အနောင်နှောင်' ဆိုတဲ့အတိုင်း နောက်တော့ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ဘရမ်ဒီ၊ ဝီစကီ၊ ရမ် အစရှိတဲ့ အရက်အပြင်းစားတွေပါ တစ်စထက်တစ်စ သောက်လာတယ် သား ...

ဒီလိုနဲ့ နှစ်အတော်ကြာလာတော့ လူလည်း ပိုဝလာသလို သွေးတိုးရောဂါလည်း ဖြစ်လာတယ်။ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နေပြီဆိုတာ သိတာတောင်မှ ဂရုမပြုဘဲ ဆက်ပြီးသောက်နေလို့ နောက်ဆုံးမှာ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးနဲ့ ကြုံရတာပေါ့။

ဆုံးမယ့်မနက်ကဆိုရင် ခွင့်စေ့ခါနီးလို့ နိုင်ငံခြားကို ပြန်ဖို့ လေယာဉ်လက်မှတ်ယူရအောင် သွားဖို့ပြင်ဆင်နေတုန်း ရုတ်တရက် မူးဝေလဲကျပြီး သတိလစ်သွားခဲ့တယ်။ နီးရာဆရာဝန်ကို သွားပင့်ပေ

မယ့် အသက်တောင် မမီလိုက်ပါဘူး။

မိသားစုတွေအားလုံး ဆွေးရတာပေါ့နော်။

သား စဉ်းစားကြည့်လေ။ အခုလို အရွယ်ကောင်းတုန်း သေဆုံးရတာဟာ ဘယ်လောက်နှမြောစရာ ကောင်းလိုက်သလဲကွယ်။

အဲဒါထက် ပိုဆိုးတာကတော့ အားကိုးရာမဲ့တဲ့ ဘဝနဲ့ ကျန်ရစ်ရသူ ဇနီးနဲ့ (၅)နှစ်သားအရွယ် ရင်သွေးငယ်လေးပေါ့။ သူ့ဇနီးကလည်း အခုမှ အသက်(၃၀)ပဲ ရှိသေးတယ်။ နောက်ထပ် အိမ်ထောင်သစ် ထူထောင်ဖို့ ဆိုတာကလည်း အဆိုလွယ်သလောက် အရိုက်ခက်လှသလို မိစုံဖစုံကြားမှာ မနေရဘဲ မိဘမဲ့ဘဝနဲ့ မျက်နှာငယ်ရမယ့် ကလေးငယ်လေးရဲ့ဘဝကို သားစဉ်းစားကြည့်ပါ။ သာယာချမ်းမြေ့နေတဲ့ အိမ်ထောင်စုလေးတစ်ခု ပြိုကွဲပျက်စီးရခြင်းပေါ့။

တကယ်တော့ အခုလို အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ အဖြစ်ဆိုးမျိုးနဲ့ ကြုံဆုံရခြင်းရဲ့ တရားခံအစစ်က အရက်ကြောင့်ပေါ့။ "လူကိုဖျက် အရက်" ဆိုတဲ့ ရှေးရိုးစကားက သွေးထွက်အောင် မှန်လိုက်တာနော်။

သားရေ ... အခုအခါ နိုင်ငံခြားက အရက်မျိုးစုံတွေ မြန်မာနိုင်ငံတွင်းကို လှိမ့်ဝင်နေတာ သားတို့ သိသင့်သလောက် သိကြမှာပါ။ လူထုဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်း (Media) တွေကတစ်ဆင့် ပြည်သူလူထုတွေ သောက်ဖို့ ဖွဲဆောင်နေကြတာဟာ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး လူမှုရေး ဘယ်ရှုထောင့်က ကြည့်ကြည့်၊ ဘယ်ဘက်ကမှ မကောင်းပါဘူး။ အရက်သောက်သုံးခြင်းဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ကောင်းကျိုးမပြုပါဘူး။ ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လောက်ပျက်ပြားစေတယ်ဆိုတာ မေမေ ပြောပြချင်တယ် ...

* * * * *

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရက်ကို နှစ်ရှည်လများ သောက်သုံးမှုကြောင့် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကို ရောက်လာကြတဲ့ လူနာတွေထဲမှာ အသည်းကြွပ်ရောဂါ (Cirrhosis of Liver) နဲ့ ရေဖျဉ်းစွဲရောဂါ ဖြစ်ကြသူတွေ များကြသလို အသည်းလုံးဝ ပျက်စီးသွားလို့ သတိလစ်မေ့မြောရခြင်းဝေဒနာ (Hepatic Coma) ကြောင့်လည်း အရွယ်ကောင်းတုန်းအချိန်မှာ သေဆုံးရသူတွေ မနည်းလှပါဘူး။

အရက်ကြောင့် အစာအိမ်ရောင်ခြင်း (Gastritis) နဲ့ အစာအိမ်အနာပေါက်ခြင်း (Gastric Ulcer) များကြောင့် သွေးအန်ပြီး ဆေးရုံကြီးကို အရေးပေါ်ရောက်လာသူတွေလည်း မကြာခဏ တွေ့ရတယ်သား။

အရက်ကြောင့် စိတ်ရောဂါရနေကြတဲ့လူနာတွေ၊ စိတ်ဖောက်ပြန်သွားတဲ့ လူနာတွေလည်း တစ်ပုံကြီးပါ။ တချို့ဆိုရင် အခြေအနေဆိုးလွန်းလို့ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်ကြီးတွေကို လွှဲပေးရတာလည်း ဖေဖေ့ကိုယ်တွေ့။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ပြောရဦးမယ်။ တစ်ခါတုန်းက အရက်ကို နှစ်ရှည်လများ သောက်ခဲ့သူ ဖေဖေ့ရဲ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဆိုရင် အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး ပြဿနာမျိုးစုံ ကြုံတွေ့ရလွန်းလို့ နောက်ဆုံး စိတ်ချို့ယွင်းသွားကာ အက်ဆစ်သောက်ပြီး သေရတာကို ဖေဖေ အခုထိ အမှတ်ရမိနေသေးတယ်။

အရက်ကြောင့် နောက်ထပ် အဖြစ်များဆုံးရောဂါတွေကတော့ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေငန်းဖြတ်ရောဂါ (Stroke) နဲ့ နှလုံးရောဂါတွေပါ။ အလွန်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ရောဂါအမျိုးအစားတွေပေါ့။ ဖေဖေ့ညီ

ဝမ်းကွဲလို ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ပြီး ချက်ချင်းဆုံးပါးရတဲ့ ရောဂါမျိုးတွေပေါ့နော်။

တကယ်တော့ အရက်ကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ရောဂါတွေကတော့ အများကြီးမှ အများကြီးပါပဲ။ ထားပါတော့လေ . . .

သားကြီးကို နောက်ထပ်ပြောပြချင်တာကတော့ အရက်ကြောင့် ဒုစရိုက်မှုကျူးလွန်မိတာတွေ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာတွေ အကြောင်းပါပဲ။

နေ့စဉ်နဲ့အမျှဆိုသလို ဆေးရုံကြီးကို သွားရောက်လေ့လာမယ်ဆိုရင် အရက်သောက်ထားတဲ့ ယာဉ်မောင်းသမားတွေကြောင့် ခရီးသည်အများအပြား ဒဏ်ရာရကြပြီး တချို့ဆိုရင် တစ်သက်လုံး အင်္ဂါချို့ယွင်းကြသူတွေ၊ အသေဆိုးနဲ့ သေဆုံးရသူတွေ တော်တော်များများကို တွေ့ကြရလိမ့်မယ်။ တကယ့်ကို စိတ်မကောင်းစရာ မြင်ကွင်းပါသား။ ယာဉ်စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့က ချမှတ်ထားတဲ့ "မောင်းရင် မမူးနဲ့၊ မူးရင် မမောင်းနဲ့" ဆိုတဲ့ စည်းကမ်းဆောင်ပုဒ်ကို ယာဉ်မောင်းသမားတွေ မလိုက်နာကြလို့ ဒီလိုအဖြစ်ဆိုးမျိုးနဲ့ ကြုံရတာပေါ့။

တချို့က အရက်ကို မမူးအောင်သောက်ပြီး မောင်းရင် အန္တရာယ်မရှိပါဘူးလို့ ဆင်ခြေကန်ကြသေးတယ်။ အဲဒါ မမှန်ပါဘူး။

တကယ်တမ်းအားဖြင့် အရက်ပမာဏ နည်းစေကာမူ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ချိန်က စတင်ပြီး ယာဉ်မောင်းသူမှာ အမြင်အာရုံ တိကျမှန်ကန်မှု လျော့နည်းလာရုံတင် မကဘူး၊ အရက်ကြောင့် မြင်ကွင်းရဲ့ဘေးဘက်ပိုင်းကို အာရုံစူးစိုက်မှုလည်း လျော့ပါးသွားတတ်ပါတယ်။ အကြားအာရုံလည်း လျော့ပါလာတယ်။ ယာဉ်မောင်းသူတွေရဲ့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဖျတ်လတ်မှု၊ တည်ငြိမ်မှုအား လျော့ပါးလာတာ

www.burmeseclassic.com

အမျှ ယာဉ်အန္တရာယ်ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ အချိန်မီ ထိန်းသိမ်း ရှောင်တိမ်းဖို့ ခက်ခဲတတ်တဲ့အတွက် ထိခိုက်မှု ပိုမိုများပြားနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က အရက်ကြောင့် အာရုံလွင့်ပါးမှု များပြားလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုကို လိုအပ်တာထက် ပိုမို ယုံကြည်စိတ်ချလာပြီး အတင့်ရဲတာတွေကြောင့် ယာဉ်တိုက်မှုအခွင့်အလမ်း ပိုမိုများပြားစေကြောင်း တွေ့ကြရတယ်။

* * * * *

ဟော . . . နောက်တစ်ခါ အရက်ကြောင့် ဒုစရိုက်မှုကို ကျူးလွန်မိရတဲ့အကြောင်း ပြောပြချင်သေးတယ်။

အရက်ဆိုတာ အပျော်သဘောမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လိုအကြောင်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် သောက်သုံးမိရင် ''နည်းနည်းသောက်၊ နည်းနည်းမူး'' သလို ''များများသောက်၊ များများမူး'' တာပဲ မဟုတ်လား။ အဲဒီမူးတာကနေ ကြီးမားလှတဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာအဖုံဖုံ ဒုက္ခအမျိုးမျိုး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

သား စဉ်းစားကြည့်လေ။ အရက်မူးတဲ့အခါ စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာ လျော့နည်းလာသလို အကောင်းအဆိုး မဝေဖန်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီအခါမှာ ဒုစရိုက်အမျိုးမျိုးကို ကျူးလွန်ဖို့ အကြောင်းဖန်လာတာပေါ့။

အရက်ကို နှစ်ရှည်လများ သောက်တတ်သူတွေဟာ စီးပွားရေး အိမ်ထောင်ရေး လူမှုရေးပြဿနာမျိုးစုံ ဖြစ်ရာကနေ ခိုးဝှက်မှု၊ လိမ်ညာမှု စတဲ့ ဒုစရိုက်တွေကိုလုပ်ဖို့ အကြောင်းဖြစ်လာတာပေါ့။

တချို့ဆိုရင် အရက်ကို ရဲဆေးတင်ပြီးမှ လုပ်တတ်သူတောင်

ရှိကြသေးတယ်။ တကယ်တော့ အဲဒါဟာ အရှက်၊ အကြောက်နဲ့ဆင်ခြင်တုံတရား ကင်းမဲ့သွားပြီး ဒုစရိုက်မှုကို ကျူးလွန်ရဲတဲ့ သဘောပဲဖြစ်တယ်။

တစ်ခါတလေများ အရက်သမားအချင်းချင်း ရန်ဖြစ်ရာကနေ လူသတ်မှုအထိ ကျူးလွန်မိကြတယ်။

အဲဒါတွေတင် မကပါဘူး။ တချို့ လင်မယားရန်ဖြစ်တာတွေ၊ ဖခင်က သားသမီးကို ဆုံးမတာတွေမှာတောင် အရက်မူးနေတဲ့အတွက် ခြေလွန်လက်လွန် ရိုက်နှက်မိလို့ ဆေးရုံ ဆေးခန်းကို ရောက်လာတာတွေကို တွေ့ရတယ်။ တကယ့်ကို စိတ်မကောင်းရတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေပါကွယ်။

ဖေဖေ နောက်ဆုံးပြောချင်တာကတော့ အရက်သောက်သုံးမှုဟာ ဒုစရိုက်အကျင့်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် တားမြစ်တော်မူခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပါပဲကွယ်။

ဖေဖေတို့ လူသားအားလုံး နေ့စဉ် ကျင့်သုံးသင့်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေထဲမှာ အခြေခံအကျဆုံး ကျင့်ဝတ်အဖြစ်နဲ့ ငါးပါးသီလမှာ ထည့်သွင်းပညတ်တော်မူခဲ့တယ်။

အရက်မသောက်ဖြစ်အောင် စောင့်စည်းခြင်းဟာလည်း ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း၊ မြင့်မြတ်တဲ့ မင်္ဂလာတစ်ပါးဖြစ်ကြောင်း ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။

သေရည်သေရက်ကြောင့် နုက္ခဖြစ်ရတဲ့ ဇာတ်တော်ပေါင်းမြောက်မြားစွာကိုလည်း ဟောကြားခဲ့တယ် သား။

အဲဒီတော့ ပညာရှိ သူတော်ကောင်း၊ သူမြတ်လောင်းများ မနှစ်မြို့တဲ့ သေရည်သေရက်ကို သောက်သုံးမှုများဟာ (ကိုယ့်ကို

www.burmeseclassic.com

အန္တရာယ်ဆိုးကျိုး မျိုးစုံကို ပေးတဲ့ သေရည် သို့မဟုတ် အဆိပ်ရည်ကို မှိဝဲသူများ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို) သားတို့ လူငယ်လူရွယ်တွေအားလုံး သိကြစေချင်ပါတယ်ကွယ်။

လူသားအားလုံး အရက်ဘေးဆိုးကြီးမှ လွတ်ကင်းကြပါစေ။

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
ဖြတ်ပန်းရကုံ ဓမ္မစာစောင်

ကြောက်စရာ ယစ်မျှရည်

''သူရာမေရယတ် ရှောင်ခြင်းအကျိုး(၇)ပါး''

၁။ ကာလသုံးပါး၌ ဖြစ်သောကိစ္စ လျင်စွာသိခြင်း။
၂။ ကောင်းသောသတိ ရှိခြင်း။
၃။ မရူးသွပ်ခြင်း။
၄။ မှန်သောစကားကို ဆိုတတ်ခြင်း။
၅။ ချောပစ်သောစကား၊ ကြမ်းကြုတ်သော စကားကို မဆိုတတ်ခြင်း။
၆။ မကောင်းမှုမှ ဂုက်ခြင်း။
၇။ မကောင်းမှုမှ ကြောက်ခြင်း။

မြန်မာ့လက်စွဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြောက်စရာ ယစ်ရွှေရည်

"ယစ်ရွှေရည်" ဟု ခေါ်ရလောက်အောင် သောက်သုံးသူများကို မူးယစ်စေသည့် အရက်၏အရောင်ကလေးများက ရွှေရောင်ဝါဝါဝင်းပြီး ဖန်ခွက်ကလေးတွေကလည်း ချစ်စရာ လှလှပပ။ ထိုထိုသောအရက်ကို ငှဲ့ပေးသူက ငှဲ့ပေး၊ ဖန်ခွက်နှင့် လိုက်တိုက်သူက တိုက်နှင့် အရက်၏ဆွဲဆောင်မှု အားကောင်းလှပါသည်။

မြန်မာအရက်၊ နိုင်ငံခြားအရက် စသည်ဖြင့် အရက်မျိုးတွေကလည်း စုံလိုက်သည့်ဖြစ်ခြင်း။ သောက်ကြည့်ချင်လာရာက အရက်သောက်ဖြစ်သွားကြမည့် လူငယ်လူရွယ်လေးများ၏ရှေ့ရေးကို မတွေးဝံ့အောင် ဖြစ်ရပါသည်။

အရက်သောက်သူများအားလုံးကို စစ်တမ်းကောက်ယူပြီး "အရက်ကို ဘာကြောင့် သောက်ရပါသလဲ" ဟုမေးကြည့်လျှင် ဘယ်ကဲ့သို့ဖြေမည်နည်း။ ကြိုက်လို့၊ ပျော်ချင်လို့ သောက်သည်လို့ပဲ တစ်သံတည်းထွက်ကြပေမည်။ အရက်ကြိုက်သူတွေက "တစ်ရက်တာ ပျော်ချင်ရင် အရက်သောက်" လို့ပင် ဆိုထားသည်မဟုတ်ပါလား။

တကယ်တော့ အရက်ကို ဆေးအဖြစ်ပဲသောက်သောက်၊ ကြိုက်လို့ပဲ သောက်သောက်၊ အရက်မှန်သမျှ ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကသာ များပါသည်။

ကျွန်တော် ဆေးရုံကြီးတွင် တာဝန်ကျစဉ်က သောက်စားမူးယစ်သော ယာဉ်မောင်းများကြောင့် ယာဉ်တိုက်မှုများဖြစ်ပွားပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိလာသည့် လူနာအများအပြားကို တွေ့ခဲ့ဖူးပါသည်။ ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့် မရှုမလှ အသက်ဆုံးရှုံးကြရသူများနှင့် အသက်မသေ

သော်လည်း ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကြောင့် လူလုံးမလှ ဒုက္ခိတဘဝနှင့် အသက်ရှင်သွားရသည့် လူနာများကိုလည်း စိတ်မကောင်းစွာဖြင့် တွေ့မြင်ခဲ့ရပါသည်။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဆိုလျှင် နံနက်စောစော ပလက်ဖောင်းလမ်းအတိုင်း ခြေလျင်လျှောက်ပြီး ရုံးသို့သွားနေစဉ် အရက်မူးနေသူ ယာဉ်မောင်းသမားကြောင့် ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပွားပြီး ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်ခဲ့ရပါသည်။ ထိုထိုသော ယာဉ်တိုက်မှုမျိုးကြောင့် အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်သူ သေဆုံး၍ မိသားစုဘဝ ပြိုကွဲ ပျက်စီး အတိဒုက္ခရောက်ကြရသည့် အိမ်ထောင်စု၊ မိသားစု မည်မျှရှိမည်နည်း။ မတွေးရက်စရာပင်။

တချို့က "အရက်ကို မမူးအောင်သောက်ပြီး မောင်းရင် အန္တရာယ်မရှိပါဘူး" ဟု ဆင်ခြေပေးကြသေး၏။ မမှန်ကန်ပါ။

အမှန်အားဖြင့် အရက်ပမာဏ နည်းသော်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ချိန်မှ စတင်ပြီး ယာဉ်မောင်းသူမှာ အမြင်အာရုံ တိကျမှန်ကန်မှု လျော့နည်းလာရုံမျှမက၊ အရက်ကြောင့် မြင်ကွင်း၏ဘေးဘက်ပိုင်းကို အာရုံ စူးစိုက်မှုလည်း လျော့နည်းလာပါသည်။

ယာဉ်မောင်းသူ၏ ကိုယ်နှင့်စိတ် ဖျတ်လတ်မှု၊ တည်ငြိမ်မှုအား လျော့ပါးလာသည်နှင့်အမျှ ယာဉ်အန္တရာယ် ကြုံတွေ့လာပါက အချိန်မီ ထိန်းသိမ်းရှောင်တိမ်းရန် ခက်ခဲတတ်သဖြင့် ထိခိုက်မှု ပိုမိုများပြားစေပါတယ်။

•

ဆေးဖြစ် ဝါးဖြစ်

တချို့က ကျန်းမာရေးကိုအကြောင်းပြပြီး အရက်တို့ ဆေးဝါး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဖြစ် မှိုဝဲသင့်ကြောင်း ဆိုထားသည်ကိုလည်း တွေ့ရပါသည်။ ထို အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က သတင်းတစ်ပုဒ် ထုတ်ပြန်ထားသည်မှာ–

''ကျန်းမာရေးကို အကြောင်းပြု၍ အရက်အသင့်အတင့် သောက်သင့်သည် ဆိုသောအချက်ကို ထောက်ခံရန်မှာ ပြည့်စုံလုံလောက်ခြင်း မရှိရုံသာမက အမြော်အမြင်ကင်းမဲ့ရာ ရောက်ကြောင်း

...

စင်စစ် အရက်သေစာသည် ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်းထက် ကင်ဆာရောဂါများ၊ သွေးတိုးရောဂါများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ မတော်တဆဖြစ်မှုများ၊ မိသားစုပြဿနာများ၊ အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ရာဇဝတ်မှုများအပါအဝင် ကောင်းကျိုးမပေးသော လူမှုရေးနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများက ပိုမိုဆိုးဝါးစေကြောင်း'' ဖော်ပြထားပါသည်။

အရှိန်းတွင် အရက်

သေရည်သေရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးတို့ကို သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ရရှိလာသည့် ဆိုးကျိုးများကို ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင် ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းကြောင့်–

၁။ ဥစ္စာစည်းစိမ် ပျက်စီးဆုံးရှုံးရခြင်း။

၂။ ငြင်းခုံခိုက်ရန် ဖြစ်ပွားရခြင်း။

၃။ ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ကျရောက်တတ်ခြင်း။

၄။ နာမည်ဆိုး ထွက်ခြင်း။

၅။ အရှက်တကွဲ ဖြစ်ခြင်း။

၆။ ပညာဉာဏ်အားနည်းခြင်း စသည့် ဆိုးကျိုးများသာမက ရတနာသုံးပါး၊ မိဘ၊ ဆရာသမားတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို မသိမမြင်၊ မိုက်မဲတွေဝေစေပြီး အရူးသဖွယ် ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် အထူးဂရုပြုရှောင်ကြဉ်ရမည့် သီလအဖြစ် ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

ငါးပါးသီလ၌လည်း သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်း အကုသိုလ်ကံသည် အဆိုးဆုံးဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ မူးယစ်နေသူသည် အခြားအကုသိုလ်အားလုံးကို ကျူးလွန်ဖို့ရန် အလွန်လွယ်ကူခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ''အရှိန်းတွင် အရက်၊ အခက်တွင် ပိဋကတ်၊ အမြတ်တွင် နိဗ္ဗာန်၊ အမြန်တွင် သိန္ဓော'' ဟု မိန့်ကြားခဲ့ပါသည်။

တကယ်တော့ အရက်ကိုသောက်မိခဲ့ပြီ ဆိုပါက လူကိုလည်း ကောင်း၊ စည်းစိမ်ကိုလည်းကောင်း ဒုက္ခအပြည့်အဝ မပေးဘဲနှင့် ကာယကံရှင်ထံမှ ခွဲခွာသွားရိုးမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငဲ့ပါ။ သားမယားမျက်နှာကို ထောက်ပါ။ ဆွေဂုဏ်မျိုးဂုဏ်ကို ထိန်းပါ။ တစ်စက်ဝင်လျှင် တစ်သက်ပြင်ရန် ခက်ခဲလှသည့် ''ကြောက်စရာ ယစ်ရွှေရည်''ကို သတိတရားဖြင့် အချိန်မီ ရှောင်ရှားခြင်းသာ ဘဝ မင်္ဂလာဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

လူငယ်လူရွယ်များအားလုံး အရက်ဘေးဆိုးကြီးမှ လွတ်ကင်းကြပါစေ။

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရွှေကြည်)
ရွှေဝိရ ဂျာနယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရုဏ်သောစာ   သောက်စားပါရှု
ရောဝါလည်းမှုန်း   နိုတ်မွန်ပွားရှဲ
မီးတွားလည်းပျက်   နှင်းညိုပျက်၏။
ကြောက်ရွံ့မဲ့လျှင်း   သတိထင်းလျှက်
ထုပ်ခင်းဆောင်ကာ   မေလျှော့ကာဖြင့်
ညောလည်းမဲ့   ညက်နှုန်းညီးရှဲ
ထင်းမဲ့သစ်ခြောက်   ချေါ်မြှင့်မရှိ
မြုမိမြုရာ   မြူထက်မွှာ၏။
ဝါးစာရ   ဝိသုမှာ
ထင်ရာပြောပြား   သမ်းသာလည်း
မိတ်ထားတော်ညီ   ထိန်းချက်
ကြွက္ခိမ်ရှည်   ထထညုလု ထထဝေ
သေးတက်ခြား   မိုးသားအေးညီ
လေးဝါးအဝါ   ပျော်ပျော်ညီး။

(ချမ်းမြေ့ဆရာတော်)

မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ

တစ်ခါတုန်းက မတွေ့တာကြာပြီဖြစ်သည့် သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် ပြန်လည်ဆုံစည်းမိကြသည့်အခါ တွေ့ရာလေးပါး ပြောကြရင်း တစ်ယောက်က –

"သူငယ်ချင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သလား"

"ဟင့်အင်း၊ မသောက်တတ်ဘူး"

"အရက်ကော သောက်တတ်သလား"

"ဟင့်အင်း၊ မသောက်တတ်ဘူး"

"ဖဲကစားတတ်သလား"

"ဟင့်အင်း၊ မကစားတတ်ဘူး"

"မိန်းမ လိုက်စားသလား"

"ဟင့်အင်း"

"အိုး . . . မင်းယောက်ျားဖြစ်ရကျိုး ဘယ်နှစ်လို့တုံး"ဟု ဆိုသတတ်။ ဒါ နိုင်ငံခြားက ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပါ။ မကောင်းမှုအလေ့အကျင့်များကိုပင် ယောက်ျားမှန်ရင် တစ်ခုခုတော့ လုပ်ရမယ် ဆိုချင်ပုံရသည်။ မကောင်းမှုပြုလိုသူများ၏ အကြောင်းပြချက်ပါ။

တကယ်တော့ လောက၌ အပြစ်ရှိသောအလုပ်နှင့် အပြစ်ကင်းစင်သောအလုပ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ အဘိဓမ္မာဝေါဟာရအားဖြင့် အကုသိုလ်အလုပ်နှင့် ကုသိုလ်အလုပ်ဟု ခေါ်ဆို၏။

အရက် အစရှိသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးမှု၊ လောင်းကစားမှု၊ လူမှုရေး အိမ်ထောင်ရေး ဖောက်ပြန်သည့် ကာမေသုမိစ္ဆာစာရအမှုတို့သည် အကုသိုလ် ဒုစရိုက်အလုပ် ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ

www.burmeseclassic.com

အပြစ်နှင့်တကွ ဆင်းရဲစေသောအကျိုး (သာဝဇ္ဇဒုက္ခဝိပါက) ကို ပေးနိုင်သည်ဟု ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။

ထိုနည်းတူ ဆေးလိပ်သောက်ရှူခြင်းသည်လည်း လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားစေနိုင်သည့် မကောင်းမှုအလုပ်သာ ဖြစ်၍ ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြောင်း တင်ပြလိုပေသည်။

အမှိုက်ကစ ပြာသာဒ်မီးလောင်

ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုကြောင့် စီးပွားရေးဆုံးရှုံး၊ အကျီ ပုဆိုး မီးပေါက် ပျက်စီးစေရုံမျှမက ဘာမဟုတ်သည့် ဆေးလိပ်တိုမီးမှသည် ကြီးကျယ်လှသည့် ဆုံးရှုံးပျက်ပြားမှုကား မြောက်မြားစွာ ရှိပေသည်။

သာဓကအားဖြင့် ၁၉၈၇ ခုနှစ်၊ မေလဆန်းတွင် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံမြောက်ပိုင်း၊ ဟေလုံကျန်းပြည်နယ်၌ ကြီးကျယ်လှသည့် တောမီးလောင်ကျွမ်းမှု ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သစ်တောစိုက်ခင်းဧက (၂.၅) သန်းကျော်မျှ မီးလောင်ကျွမ်းခံခဲ့ရသည်။ လူ (၂၀၀) ကျော် သေဆုံးခဲ့ရသည်။ လူပေါင်း (၅၆၀၀၀) ကျော် အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ပြီး ဘေးဒုက္ခရောက်ခဲ့ကြရသည်။

ယင်းတောမီးလောင်ကျွမ်းမှု၏ အကြောင်းရင်းမှာ လူနှစ်ဦး၏ တာဝန်မဲ့စွာ ပစ်ချထားခဲ့သည့် ဆေးလိပ်တိုမီးကြောင့်ဟု စုံစမ်းဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည်။ "အမှိုက်ကစ ပြာသာဒ်မီးလောင်"ရသည့် အဖြစ်ဆိုးမျိုးပင်။

တကယ်တော့ ကုန်လုကုန်ခါနီး ဆေးလိပ်တိုမီးသည်ပင်လျှင် မြို့ကြီးရွာကြီးများကို ဝါးမျိုနိုင်သကဲ့သို့ပင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အားပါးတရ သောက်ရှူကြသည့် ဆေးလိပ်ကြောင့်လည်း လူပေါင်းများစွာကို ရောဂါ

ပေါင်းစုံနှင့် သတ်ဖြတ်ခဲ့၊ သတ်ဖြတ်ဆဲပင် ရှိနေသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ရနိုင်သော အန္တရာယ်များ

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်ကားများလှပါသည်။

(၁) အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ
(ဆေးလိပ်သောက်သူများ၏ ၉၀%)
(၂) အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ရောဂါ (၇၅%)
(၃) နှလုံးနှင့်သွေးကြောရောဂါများ (၂၅%)
(၄) အစာအိမ်အနာဖြစ်ခြင်း
(၅) ပါးစပ်ကင်ဆာရောဂါ
(၆) အစာမျိုလမ်းကင်ဆာရောဂါ
(၇) ဆီးအိမ်ကင်ဆာရောဂါ
(၈) ပန်းခရိကင်ဆာရောဂါ
(၉) ရင်ကျပ်ပန်းနာ
(၁၀) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် မိခင်၏ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေသည်သာမက သားလျောသားပျက်ခြင်း၊ မွေးရာပါသန္ဓေသား ချို့ယွင်းချက်များ ဖြစ်ခြင်း၊ လမစေ့မီ မီးဖွားခြင်း၊

စသည်- စသည်ဖြင့် ရောဂါပေါင်းစုံ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုကြောင့် စာရေးသူတို့မိသားစု ကိုယ်တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို တင်ပြလိုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဆုတ်ကင်ဆာနှင့် အဖေ

ဆေးလိပ်၏ဆိုးကျိုးကို တွေးမိလေတိုင်း ၁၉၆၈ ခုနှစ်က အသက် (၆၄) နှစ်အရွယ် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါနှင့် ကွယ်လွန်သွားခဲ့သည့် အဖေ့ကို သတိရနေမိသည်။

အဖေသည် ငယ်စဉ်က ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းမှာ ဗုဒ္ဓစာပေ သင်ကြားခဲ့သူပီပီ ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ ပျော်မွေ့သူ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ မြဲခဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ဘာမျှအရေးမကြီးဟုထင်ရသည့် ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုအကျင့်ကြောင့် အဖေ အသက်တိုခဲ့ရပေသည်။

အဖေသည် လူပျိုပေါက်အရွယ်မှစ၍ သေသည်အထိ စီးကရက်၊ ဆေးပေါ့လိပ်ကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် သောက်သုံးခဲ့သူပါ။ အဖေ့အိတ်ထဲတွင် မီးခြစ်နှင့်ဆေးလိပ် အမြဲရှိတတ်သည်။ နေ့သာမက တစ်ရေးနိုး သန်းခေါင်ပင် ဆေးလိပ်ထသောက်လေ့ ရှိသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း အဖေ အသက် (၆၃) နှစ် ကျော်လာသည်နှင့် အမျှ မကြာခဏ ချောင်းတဟွတ်ဟွတ် ဆိုးလာသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သလိပ်ထဲတွင် သွေးစလေးများ ပါလာတတ်သည်။ ရရာဆေးမြီးတိုနှင့် သက်သာသလိုရှိသော်လည်း မကြာခဏ ပြန်ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်နှင့် ပြပြီး ရင်ခေါင်းဓာတ်မှန် (Chest X-Ray) ရိုက်သည်။ တီဘီရောဂါ ထင်ပြီး တီဘီဆေးတွေ ကျွေးကြည့်သည်။ မထူးခြား။ သလိပ်မှာ ရောဂါပိုး ရှိ/မရှိ အကြိမ်ကြိမ် စစ်ဆေးကြည့်သည်။ ရောဂါပိုး လုံးဝမရှိ။

မကွယ်လွန်မီ (၆)လအလိုတွင် ရင်ဘတ်ထဲ အောင့်နာခြင်းပါ တိုးလာသဖြင့် ဆေးရုံတက်ပြီး သေသေချာချာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ ကျွန်တော်တို့မိသားစု မကြားချင်သည့် တုန်လှုပ်ချောက်ချားစရာကောင်းလှသော အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေကြောင်း သိရ

သည်။ အပြုအစုကောင်းလျှင် နောက်ထပ် (၆) လမျှသာ နေရတော့မည်ဟု ဆရာဝန်ကြီးများက ပြောသည်။ ဆေးရုံကြီးမှဆင်းပြီးနောက် မြန်မာ့သမားတော်ကြီးများနှင့် ဆက်လက်ကုသခဲ့သည်။ အခြေအနေက တစ်နေ့တခြား ဆိုး၍သာလာသည်။ နောက် (၄) လအကြာ ကျွန်တော်တို့လက်ပေါ်တွင် အဖေဆုံးခဲ့သည်။

တကယ်တော့ လူ့လောကမှာ သက်တမ်းစေ့မနေရဘဲ မိသားစုနှင့် ကွေကွင်းခဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းတရားခံကို ရှာကြည့်မိသည်။ မိသားစု၏ဘဝတက်လမ်းကို ကြိုးစားရုန်းကန်ရင်း သားတစ်ယောက် ဆရာဝန်အဖြစ် တွေ့မြင်ချင်လှသည့် အဖေ့ဆန္ဒကို ချေဖျက်ပစ်လိုက်သည့် တရားခံကို တွေ့ရလေပြီ။ ''ဆေးလိပ်''...။ သူ့ကြောင့် ကျေးဇူးကြီးလှသည့် အဖေ့ကျေးဇူးကို တုံ့ပြန်မဆပ်လိုက်ရရုံမက ကလန်ကဆန်လုပ်မိခဲ့သည့် စာရေးသူ၏နောင်တကိုပါ မေ့ပျောက်၍ မရခဲ့ပါချေ။

ဆေးလိပ်နှင့် ကျွန်တော့်နောင်တ

မှတ်မှတ်ရရ၊ ကျွန်တော် အလယ်တန်းကျောင်းသားဘဝက မြန်မာ့ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားထဲ၌ သရုပ်ဆောင်မင်းသား၊ မင်းသမီးတို့ ဆေးလိပ်အလွန်သောက်ကြသည်ကို အားကျမိ၍ ကျွန်တော် ဆေးလိပ်မီးသောက်ခဲ့သည်။ အဖေသိသဖြင့် မကြာခဏ အဆူခံခဲ့ရ၏။ တစ်နေ့ အဖေပြောမရသဖြင့် ရိုက်မည်ပြုသည်တွင် ကျွန်တော်က ''အဖေတော့ ဆေးလိပ်ကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်သောက်ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ကိုတော့ မသောက်ရဘူးဆိုတာ အဖေ တရားသလား၊ ဒါသူ့အသက် သတ်တာ၊ သူများညစ္စာခိုးတာ မဟုတ်ဘူး'' လို့ ပြန်ပြောခဲ့သည်ကို

www.burmeseclassic.com

အမေက သားဘက်က ထောက်ခံခဲ့သည်။ "ဟုတ်သားပဲ။ ကိုယ်ကတော့ သောက်ပြီး သားကိုတော့ မသောက်ရဘူး မလုပ်ပါနဲ့" တဲ့။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး အဖေ မဆူတော့ပါ။ ဟိုတစ်ချိန်က ဆေးလိပ်ကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာရကြောင်း ဂယနဏ မသိ၍ တားမြစ်ခဲ့သူမရှိ၍ အဖေ သောက်ခဲ့သော်လည်း ဆေးလိပ်၏ဆိုးကျိုးကို သိလာသည့် ယခုအချိန်၌ နောင်တကြီးစွာရနေသူက ကျွန်တော်ပါ။

ကျွန်တော့်ရှေ့တွင် ဆေးလိပ်သောက်နေသူတွေ့လျှင် အဖေ့ကို သတိရသည်။ ရုပ်မြင်သံကြား၊ မဂ္ဂဇင်း၊ စတိတ်ရှိုးကအစ သင်္ကြန်မဏ္ဍပ်တွေမှာ စီးကရက်ဆေးလိပ်ကြော်ငြာတွေ့လျှင် အတုယူမှားကြမည့် လူငယ်လေးများ လမ်းမှားလိုက်ကာ ကျွန်တော်တို့မိသားစုလို စောစောစီးစီး ကွေကွင်းကြရမည့်အဖြစ်မျိုး ကြုံရဦးမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်နေမိသည်။

မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ

ဆေးလိပ်သောက်ရှုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓပညတ်ချက်ရှိကြောင်း စာရေးသူ ဖတ်မိပါသည်–

"ရုမ်ပါတုံနဝတ္တတိ"

အဓိပ္ပါယ်အကျဉ်းမှာ ဦးခေါင်းပူနာ၊ ကုတ်ပိုးချောင်းဆိုးနာ၊ ထိပ်ကပ်နာ ဟူသော ရောဂါအကြောင်းမရှိဘဲ အခိုးတံ ဆေးလိပ်တို့ကို မသောက်ရှုအပ်ကြောင်း ပါရှိသည်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သေရည်သေရက်သောက်ခြင်း၊ လောင်းကစားခြင်း၊ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်း ဟူသမျှသည် မကောင်းသည့်အလေ့အကျင့်ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ လူကြီးများ

သာမက ကျောင်းသားလူငယ် လူရွယ်များအားလုံး "မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်" ခြင်းဖြင့် ကြီးပွားချမ်းသာ ကျန်းမာစေသည့် "မင်္ဂလာ" ဖြစ်ပါစေကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

(အမိအဘ ဆရာသမားတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုအောက်မေ့လျှတ်)

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
မြတ်ပန်းရဂုံ မဗ္ဗစာစောင်

www.burmeseclassic.com

သားတို့ သိစေချင်ပါတယ်

"သေရည်သေရက်သောက်ခြင်း အပြစ်(၆)ပါး"

၁။ ဥစ္စာယုတ်ခြင်း။

၂။ ငြင်းခုံများစွာ၊

၃။ ရောဂါထူပြော၊

၄။ ကျော်စောမဲ့တုံ၊

၅။ မလုံအင်္ဂါ၊

၆။ ပညာနည်းရှား။

ဤခြောက်ပါးကား...

သောက်စားသေစာ အပြစ်တည်း။

သိင်္ဂါလောဝါဒ ဆုံးမစာ

သားတို့ သိစေချင်ပါတယ်

ချစ်သားငယ်လေး ကိုမျိုး ...

ဖေဖေတို့ မိသားစုတွေ၊ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးရင် ဘုရားရှိခိုးကြတာ၊ ပရိတ်တရားတော်တွေနဲ့ (၃၈)ဖြာမင်္ဂလာကဗျာတွေကို ရွတ်ပွားပူဇော်ကြတာတွေကို သားလေး ညတိုင်း အမှတ်ရနေမှာပေါ့နော်။

သားလေး အခုလို မိဘတွေနဲ့ ဝေးနေတဲ့အချိန်မှာလည်း အချိန်ရရင် ရသလောက် အတတ်နိုင်ဆုံး ရွတ်ဖတ်ပါနော်။ ရတနာသုံးပါးနဲ့ မိဘ၊ ဆရာသမားများရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကြောင့် သားလေးရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာမှာ အခက်အခဲမှန်သမျှကို စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ကျော်လွှန်နိုင်မှာပါကွယ်။

ဒါနဲ့ ... ပြောရဦးမယ် သားရေ၊ အခုတစ်လော မင်္ဂလာကဗျာတွေထဲက –

မကောင်းမှုတွေ ဟူသမျှကို
မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ၊
တွေ့ကြုံပါလျှင် မလွန်ကျူးနဲ့
အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနေ၊
အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့
မှောက်မှားတတ်တဲ့ အရာပေ၊
လုပ်ကိုင်ပြောကြား သတိအား
တရားမမေ့စေ၊
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

အဲဒီအပုဒ်ကို ရွတ်ဆိုမိတဲ့အခါ မကြာသေးရက်ပိုင်းအတွင်း[illegible]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့ရတဲ့ ဖေဖေ့တူဝမ်းကွဲတစ်ယောက်ကို အထူးသတိရပြီး သံဝေဂ ဖြစ်မိတယ်သား။

သူ့အသက်က (၃၅)နှစ်ပဲ ရှိသေးတယ်။

အရက်ကြောင့် ဘဝပျက်ခဲ့ရတဲ့သူပေါ့ကွယ်။

မားကိုဖျက် ... ဝါးမျက်

ရှင်ကိုဖျက် ... ဖဇာ်

လူကိုဖျက် ... အရက်ဆိုတာ သွေးထွက်အောင် မှန်လိုက်တာနော်။

သူဟာ ဟိုလွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်လောက်တုန်းကဆိုရင် ရွှေပန်းတိမ်လုပ်ငန်းနဲ့ သူများနည်းတူ စားနိုင်သောက်နိုင်သူ။ မိန်းမနဲ့ ကလေးနှစ်ယောက်ကိုလည်း တင့်တင့်တယ်တယ် ထားနိုင်ခဲ့သူတစ်ယောက်ပေါ့။

ဒါပေမဲ့ ပျက်ဖို့အချိန်တန်လို့ ထင်ပါရဲ့။ အပေါင်းအသင်းတွေစုံ၊ အသောက်အစားလည်း စုံလာတယ်လေ။

အဲ ... သိပ်မကြာပါဘူး။ သူ့လုပ်ငန်း ထိခိုက်လာတယ်။ စီးပွားရေးလည်း ကျဆင်းသွားတယ်။

ဒါတောင် သတိတရား မရသေးဘူး။

နောက်ပိုင်း သူ့အခြေအနေဟာ ဘယ်လောက်ထိ ဆိုးဝါးလာသလဲဆိုရင် သားသမီး၊ သားမယား စားဖို့တောင် ငွေမရှာနိုင်လို့ မိသားစုစားဝတ်နေရေးအတွက် ဇနီးဖြစ်သူက လမ်းဘေးမှာ မုန့်ဟင်းခါးလက်သုပ် ရောင်းရရှာတယ်။

"လင်ဆိုးမယား တဖားဖား"ဆိုတဲ့အဖြစ်မျိုးပေါ့နော်။ သူကတော့ သူ့အရက်ဖိုးအတွက် ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟတွေဆီ အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြပြီး အကူအညီ တောင်းခံတယ်လေ။

ကြာတော့လည်း ဆွေမျိုးအပေါင်းအသင်းမှန်သမျှ သူ့ဒဏ်ကို ခံရဖန်များလာလို့ သူနဲ့တွေ့ရမှာကိုပဲ ဝန်လေးနေကြတယ်။

အရက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ။

နောက်ထပ် အဆိုးဆုံးနဲ့ရင်ဆိုင်ရတာကတော့ ကျန်းမာရေး။

အရက်စွဲလာပြီဆိုတာနဲ့ သိပ်မကြာလိုက်ပါဘူး။ ရောဂါပေါင်းစုံဝင်လာတယ်။

ကြည့်စမ်း။ ရောဂါကလည်း တွယ်ပြီဆိုတော့။

အသည်းခြောက်ရောဂါ၊ အသားဝါရောဂါ၊ ရေဖျဉ်းစွဲရောဂါ၊ စိတ်မမှန်တဲ့ ရောဂါ။

အို ... စုံနေတာပါပဲ။ ဘယ်လောက်ကြောက်စရာကောင်းသလဲ။ ဒါပေမဲ့ သူ့အဖြစ်က "ပြေးစရာလည်း မြေမရှိ၊ ပေးစရာလည်း ငွေမရှိ" ဆိုတာမျိုးကိုး။ ဒီလိုနဲ့ပဲ သူ့ဘဝရဲ့နေဝင်ချိန်ကို ရောက်ခဲ့တယ်လေ။

တကယ်တော့ အရက်ဆိုတာ လူသားတွေရဲ့ဘဝကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တဲ့ သေရည်သေရက်၊ အဆိပ်မျိုးပါကွယ်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က သိင်္ဂါလသုတ်မှာ အရက်သောက်စားခြင်းရဲ့ အပြစ်ခြောက်ပါးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။

(၁) ဥစ္စာစည်းစိမ် ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်း၊

(၂) ခိုက်ရန် များခြင်း၊

(၃) ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားတတ်ခြင်း၊

(၄) ကျော်စောသတင်း ကင်းမဲ့ခြင်း၊

(၅) အရှက်အကြောက် ကင်းခြင်း၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၆) အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာ ဆုတ်ယုတ်ခြင်းတို့ပါပဲ။

အဲဒီပြဿနာတွေထဲက အရက်ကြောင့် ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်တတ်ပုံတစ်ခုကိုပဲ လေ့လာကြည့်ပါဦး သား။

၁။ နှလုံး – သွေးပေါင်တက်လာခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်းမမှန်ခြင်း၊ နှလုံးကြီးထွားလာခြင်း၊

၂။ ဦးနှောက် – ကလာပ်စည်းများ ပျက်စီးလာရာက သတိမေ့လျော့ခြင်း၊ စိတ်ကူးယဉ်နေတတ်ခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးယိုထွက်ခြင်း၊

၃။ အသည်း – ရောင်ရမ်းလာကာ အသည်းကြွပ်နာ၊ အသည်းကင်ဆာအထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း၊

၄။ ကြွက်သားများ – အားလျော့ခြင်း၊ သန်စွမ်းမှုမရှိခြင်း၊

၅။ ပန်ခရိ (Pancreas) - ရောင်ရမ်းပြီး နာကျင်ခြင်း၊

၆။ အဆုတ် – တီဘီရောဂါအပါအဝင် အဆုတ်ထဲ ပိုးမျိုးစုံဝင်ပြီး ဒုက္ခတွေ့ရခြင်း၊

၇။ အစာအိမ် – အစာအိမ်အတွင်း အရေပါးရောင်ရမ်းရာမှ နာတာရှည်အနာနှင့် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်စေတတ်ခြင်း၊

၈။ လိင်အင်္ဂါ – ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သားသမီး မရနိုင်ခြင်း၊

၉။ အူသိမ်များ – ရောင်ရမ်းပြီး အနာများဖြစ်လာခြင်း၊

၁၀။ အရေပြား – နီရဲ၍ ချွေးများထွက်ကာ ပွန်းပဲ့လွယ်ခြင်း၊

၁၁။ အာရုံကြောများ – ခြေလက်များ ထုံကျဉ်လာခြင်း၊

၁၂။ သွေး – သွေးနီဥများ၌ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေခြင်း။

ကိုင်း …ကြည့်လေ၊ ဘယ်လောက်ဆိုးသလဲ၊

အရက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အားလုံးနီးပါးတို့ ရောဂါပေါင်းများစွာ ဖြစ်ကြောင်း ဆိုတာ သဘောပေါက်ရောပေါ့နော်။

ကဲ သားရေ –

နိဂုံးချုပ်ပြောရရင် အရက်ဟာ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ဘက်က ကြည့်ကြည့်၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနယ်ပယ်ကပဲ ကြည့်ကြည့်၊ ဘာသာရေးအရပဲ ကြည့်ကြည့် …ဘယ်ဘက်ကမှ မကောင်းတဲ့အတွက် အရက်သေစာသောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟာ ခုဘဝရော နောင်တမလွန်ဘဝမှာပါ ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း မင်္ဂလာဆိုတာကို သားတို့ ‘သိစေချင်ပါတယ်’ ကွယ်။

သားတို့အားလုံး ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ။

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
မြတ်ပန်းရဂုံ ဓမ္မစာစောင်

www.burmeseclassic.com

ကမ္ဘာ့ဆေးလိပ်မသောက်ရေးနေ့
World No-Tobacco Day
ဆောင်ပုဒ်များ

လူထုဆက်သွယ်ရေးဌာနများ ဆေးလိပ်ဆန့်ကျင်ရေး

The media and tobacco :

setting the health message across

ဆေးလိပ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးဖို့ စုပေါင်းဆောင်ရွက်စို့

United for a better world

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ ဘဝသာ၊ ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း

Leave the pack behind

ဆေးလိပ်ကြော်ငြာ ဆွဲဆောင်အား အန္တရာယ်ရှိသည် သတိထား

Tobacco kills – Don't be duped

ရှောင်ကြဉ်တာ အကောင်းဆုံး

ချစ်သားကြီး ကိုရဲ ...

မကြာလှသေးတဲ့ နေ့တစ်နေ့က ဖေဖေ့ကားအတွက် ပစ္စည်းတစ်ခု အရေးတကြီးလိုနေတာနဲ့ ဘုရင့်နောင်ဈေးကို သွားခဲ့ရတယ်။ ဈေးကိုရောက်တဲ့အချိန်က နေ့လယ်ဖက်ဆိုတော့ ကားရပ်နားရာကွင်းထဲမှာ နေတော်တော်ပူတယ်။ ကားတွေကလည်း ရပ်ထားလိုက်တာ တစ်ကွင်းလုံးကိုပြည့်လို့၊ ဖေဖေ့ကားရပ်ဖို့အတွက် လှည့်ပတ်ရှာဖွေရင်းက နောက်ဆုံး ဂိတ်ဝဘေးနားက သစ်ပင်ရိပ်အောက်မှာ တစ်နေရာစာ ရှိနေတာနဲ့ အဲဒီနေရာမှာ ကားရပ်ခဲ့ရတယ်။

ကားပစ္စည်းရှာဝယ်ဖို့အတွက် ဖေဖေ့တူတော်မောင် ဈေးထဲသွားနေတုန်း ဖေဖေ ကားစောင့်ရင်း အဲဒီအရိပ်အောက် လမ်းဘေးမှာ နာနတ်သီးစိတ်တွေကို ဗန်းနဲ့ရောင်းနေတဲ့ ဈေးသည်အမျိုးသမီးကို သတိပြုမိတယ်။

အမျိုးသမီးက (၃၅)နှစ်အရွယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦး။ အသားအရေက နေလောင်ထားလို့ ခပ်မဲမဲ၊ မွဲခြောက်ခြောက်၊ အဝတ်အစားကလည်း ခပ်နွမ်းနွမ်း။ သူ့လက်ထဲမှာလည်း စီးကရက်ကို လက်ကြားထဲညှပ်ပြီး အားပါးတရ ဖွာရှိုက်ရင်းက "ဆေးလိပ်ကလည်း သောက်လို့ကောင်းလိုက်တာ၊ ဗိုက်ထဲက ကလေးက တောင်းနေသလား မသိပါဘူး"လို့ ပြောနေလိုက်သေးတယ်။

သူ ဆေးလိပ်သောက်နေပုံကို ဖေဖေက စေ့စေ့စပ်စပ် ကြည့်နေလို့ မလုံမလဲပုံစံမျိုးနဲ့ ရေရွတ်တာ ထင်ပါရဲ့။ နောက်တော့မှ ...

"အစ်ကိုကြီး၊ နာနတ်သီး သိပ်ချိုတယ်၊ အားပေးပါဦး"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လို့ ဖေဖေ့ကို ပြောတယ်။

ဖေဖေက "ဗိုက်ပြည့်နေလို့ပါကွယ်၊ ဒါနဲ့ ညီမ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆေးလိပ်ကြိုက်လို့ သောက်တာကို ဝမ်းထဲက ဘာမှမသိတဲ့ ကလေးကို ဆွဲထည့်နေတာလား ကွယ်" လို့ဆိုတော့ ရယ်နေတယ်။

"ညီမ ... ဆေးလိပ်ဖိုး တစ်နေ့ ဘယ်လောက်ကုန်လဲ" လို့ မေးတော့ "သုံးဆယ့်ငါးကျပ်၊ လေးဆယ်လောက်ပါ" လို့ ဖြေတယ်။

သူက ဘာမှ မထူးခြားသလို အေးအေးဆေးဆေးဖြေပေမယ့် ဖေဖေကတော့ အံ့ဩနေမိတယ်။

"ဆေးလိပ်ဖိုး ဒီလောက်ကုန်တော့ ညီမ ရောင်းလို့ရတဲ့ အမြတ်နဲ့ နေ့တွက်မှ ကိုက်ပါရဲ့လားကွယ်" လို့ ထပ်မေးတော့ ...

"ကိုက်ပါတယ်အစ်ကို" လို့ တိုတိုတုတ်တုတ်ပဲ ဖြေတယ်။

ဖေဖေလေ .. အဲဒီဈေးသည်မလေးကို ကြည့်ရင်းက စဉ်းစား စရာတွေ တစ်သီကြီး ပေါ်လာမိတယ်။ ခေါင်းရွက်ဗျပ်ထိုး ဈေးသည်မ လေးတစ်ယောက်အနေနဲ့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကုန်ကျနေတဲ့ ဆေးလိပ်ဖိုး ငွေတွေနဲ့ ဆေးလိပ်ကြောင့်ကြုံတွေ့ရမယ့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နဲ့ သန္ဓေ သားတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ အကြောင်းပေါ့လေ။

တကယ်တော့ ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုဟာ မိသားစုစီးပွားရေး ကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ထိခိုက်စေရုံတင်မကဘူး။ လူ့အသက်ကိုပါ ဆုံးရှုံးစေနိုင်တဲ့အတွက် မိသားစုတွေရဲ့ သာယာတဲ့ "ဘဝ" တွေကိုပါ ဖျက်ဆီးပစ်တဲ့ အန္တရာယ်ဆိုးကြီးပါကွယ်။

ကြည့်စမ်းပါဦး သား။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရဲ့ ၁၉၉၃ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာမှာ ကမ္ဘာ တစ်ဝန်းလုံး ဆေးလိပ်သောက်သုံးတာကြောင့် နှစ်စဉ် လူပေါင်းသုံးသန်း ကျော် သေဆုံးရတဲ့အကြောင်း ဖော်ပြထားတယ်။

အမေရိကန်တစ်နိုင်ငံထဲမှာတောင် နှစ်စဉ်လူဦးရေ (၃၅၀၀၀၀) လောက် ဆေးလိပ်ကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးရပါတယ်တဲ့။ အဲဒီအရေ အတွက်ဟာ ပထမကမ္ဘာစစ်၊ ကိုရီးယားနဲ့ ဗီယက်နမ်စစ်ပွဲတွေမှာ ကျဆုံးခဲ့တဲ့ အမေရိကန်တွေရဲ့ ပမာဏထက် များနေပါတယ်တဲ့။

နည်းနည်းနောနော မဟုတ်ဘူးနော်။

အဲဒီလူတွေ ဘယ်လိုရောဂါတွေကြောင့်များ သေဆုံးကြရပါ သလဲ ဆိုရင်–

(၁) အဆုတ် ကင်ဆာရောဂါ

(၂) အစာမျိုလမ်းကြောင်း ကင်ဆာရောဂါ

(၃) ဆီးအိမ်ကင်ဆာဆရောဂါ

(၄) ပန်ကရိကင်ဆာရောဂါ

(၅) နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ

(၆) အစာအိမ်အနာရောဂါမျိုးစုံတွေပေါ့။

အဲ ... ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေကျ တော့ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်တယ်။ ကိုယ်ဝန်မပျက်ဘဲ မွေးလာပြန်ရင် လည်း ကလေးများမှာ ပေါင်ချိန်မပြည့်ဘဲ ပိန်လှီနေတဲ့ ကလေးများသာ ဖြစ်ဖို့များတယ်သား။

အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေကျတော့ နေ့စဉ်သောက်နေတဲ့ စီးကရက်အရေအတွက်နဲ့ ဆိုင်တယ်။

တစ်နေ့ (၁၀)လိပ် သောက်သူဟာ ၂–၃ နှစ်ထိ အသက်တို သွားနိုင်သလို အလိပ်(၂၀)ဆိုရင် ၅–၆ နှစ်လောက် ကြုံမှာပေါ့။ အဲ ... အလိပ်(၄၀)ကျော်သောက်ရင်တော့ အသက်(၆၀)နေရမယ့်သူဟာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသက်(၅၀)နဲ့ ဆုံးရတော့မှာ ပေါ့နော် .... ။

အဲဒီလောက် ဆိုးကျိုးတွေကို ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ ဆေးလိပ်မီးခိုးထဲမှာ ဘာတွေများပါသလဲဆိုရင် လူတွေရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအသီးသီးကို ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့ နီကိုတင်း၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်၊ ဘင်ဇိုပိုင်ရင်း၊ ပိုင်ရီဒီး၊ နိုက်ထရစ်အောက်ဆိုဒ်၊ နိုက်ထရိုဂျင်အောက်ဆိုဒ်၊ ဖီနော၊ အက်ဆီတုန်း၊ ဟိုက်ဒြိုဆိုင်ယနစ်အက်ဆစ်၊ အေရိုလိန်း အစရှိတဲ့ ဓာတ်ငွေ့ပေါင်း(၂၀)ကျော်တောင် ပါဝင်နေလို့ပေါ့။

တချို့က ထင်ကြတယ် ... "ဒီရောဂါတွေဟာ တခြားလူတွေမှာသာ ဖြစ်ကြတာပါ။ ငါလိုကောင်တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး" လို့တောင် ပြောနေကြသေးတယ်။ တကယ်ဖြစ်လာတော့ကော ... ဘာတတ်နိုင်လို့တုံး။ နောင်တသာ အဖတ်တင် ကျန်တော့မှာပေါ့နော်။ ကြုံကြိုက်လို့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဖေဖေတို့မိသားစုကိုပဲ ကြည့်လေ။ စီးကရက်၊ ဆေးပေါ့လိပ်ကို နှစ်ရှည်လများ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်သောက်ခဲ့တဲ့ အဖေဆိုရင် အသက်(၆၄)နှစ်အရွယ်မှာ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့ရတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဖေဖေက ဆေးတက္ကသိုလ်ကို ရောက်ခါစ၊ ကျောင်းသားပဲ ရှိသေးတယ်။

ဒီလိုပါပဲ ... ဖေဖေ့ရဲ့ ညီအစ်ကိုဝမ်းကွဲတစ်ယောက်ကျတော့လည်း ဆေးလိပ်ကြောင့် ဆီးအိတ်ကင်ဆာရောဂါနဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဒနာခံစားရပြီးမှ ကွယ်လွန်ခဲ့ရတယ်။

ဆေးလိပ်သိပ်ကြိုက်တဲ့ ဖေဖေ့ရဲ့သူငယ်ချင်းတချို့လည်း အဲဒီရောဂါတွေနဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့ကြတယ်။

အဲဒီထဲက ဆေးလိပ်သိပ်ကြိုက်တဲ့ ဖေဖေ့သူငယ်ချင်း ဆရာဝန်နှစ်ယောက်ဆိုရင် အသက်(၅၀)ဝန်းကျင်မှာ တစ်ယောက်က နှလုံး

သွေးကြောပိတ်ရောဂါနဲ့ ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်ခဲ့ရသလို နောက်တစ်ယောက်ကျပြန်တော့လည်း အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါနဲ့ပဲ ကွယ်လွန်ခဲ့ရတယ်။ ဆရာဝန်တွေဖြစ်ပေမယ့် တကယ့်ရောဂါကြီးတွေဖြစ်လာတော့ မတတ်နိုင်ဘူးလေ။ ကိုယ့်မိုက်ပြစ်ကို ကိုယ်ခံရစမြဲပေါ့။

ပြောရဦးမယ် သားရေ၊ ဖေဖေတို့ မိသားစုတွေဆိုရင် အဖေ၊ အမေကစပြီး ဆေးလိပ်သောက်တတ်တော့ ဖေဖေတို့ မောင်နှမတွေ အတော်များများဟာ ဆေးလိပ်သောက်တတ်ကြတယ်။

အစ်မတစ်ယောက်ဆိုရင် ဆေးပေါ့လိပ်ကို သိပ်ကြိုက်နှစ်သက်လို့ ညဖက် အိပ်ရာဝင်ခါနီးဆိုရင် ချောင်းက တဟွတ်ဟွတ်ဆိုး၊ ချွဲသလိပ်တွေထွက်၊ မနက်ဆိုရင် သွေးခံတစ်ဝက်လောက်ကို ရတယ်။ အစ်မကြီး ချောင်းဆိုးသံကို ကြားရတဲ့ အနီးအနားက လူတွေအားလုံး သူ့ကိုသနားကြတယ်။ သက်ဆိုးရှည်မယ်လို့ ဘယ်သူမှ မထင်ကြဘူး။

ဟော ... ဖေဖေ ဆရာဝန်ဖြစ်လာလို့ ဆေးလိပ်ရဲ့ဆိုးကျိုးကို သိလာတဲ့အခါ မိသားစုတွေအားလုံးကို ရှင်းပြပြီး ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်းလိုက်တာ၊ ဖေဖေတို့ မိသားစုအားလုံး ဆေးလိပ်မသောက်တော့ဘူး။ အားလုံး ကျန်းမာကုန်ကြတယ်။ ချောင်းဆိုးတဲ့ အစ်မလည်း ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ကတည်းက အဲဒီရောဂါကြီးက "နင်နေ၊ ငါသွား" ဆိုရလောက်အောင် ယူပစ်လိုက်သလို ပျောက်ကင်းခဲ့တာ လက်တွေ့ပဲ သား။ အမေ (သားတို့အဘွား)ဆို အခုဆိုရင် အသက်(၉၇)နှစ်တောင် ရှိသွားပြီနော်။

တကယ်တော့ ဆေးလိပ်ရဲ့ဆိုးကျိုးကို သိလာလေလေ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အကျင့်ဆိုးကြီးကို ပိုပိုပြီး စက်ဆုပ်မုန်းတီးလေ ဖြစ်မိတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်နေသူတွေကိုတွေ့ရင် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့ရတဲ့ အဖေ့ကို သတိရမိတယ်သား။ အဆုတ်ကင်ဆာ သမားတွေကို တွေ့ပြန်တော့လည်း ကိုယ်ချင်းစာနာပြီး သနားကရုဏာ ဖြစ်မိတယ်။ ဆေးလိပ်ကြော်ငြာတွေကို တွေ့ပြန်တော့ အတုယူမှား ကြမယ့် လူငယ်လေးများ လမ်းမှားလိုက်ကာ ဖေဖေတို့မိသားစုလို စောစောစီးစီး ကွေကွင်းရမယ့်အဖြစ်မျိုး ကြုံရဦးမှာကို စိုးရိမ်ပူပန်နေမိ တယ်။

သား စဉ်းစားကြည့်လေ။ ဖေဖေ့လို ဆေးပညာရှင်တစ် ယောက်အနေနဲ့ ကျေးဇူးရှင်ဖခင်ကြီးရဲ့ကျေးဇူးကို တုံ့ပြန်ပြီး ထမင်းလေး တစ်နပ်တောင် ကျွေးမွေးခွင့် မရခဲ့တာ၊ အဖေ မကျန်းမာလို့မှ ဆေး လေးတစ်လုံးတောင် ထိုးပေးခွင့်မရခဲ့တာတွေဟာ ဆေးလိပ်ရဲ့ဆိုးကျိုး ကြောင့် မဟုတ်လား။

အမှန်ကတော့ ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုဟာ ငွေကုန်ကြေးကျ များရုံတင်မက၊ မကျန်းမာမှုကို ဝယ်ယူခံစားတာမျိုး ဖြစ်တဲ့အတွက် “ရှောင်ကြဉ်တာ အကောင်းဆုံး”လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင် မသောက်တာတောင် ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူနား နေရင် အငွေ့ရှူရသူ (Passive Smoker) ဖြစ်သွားပြီး အဆုတ်ကင်ဆာ ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သေးတယ်သား။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ဖေဖေ့ကိုယ်တွေ့ ဆေးလိပ်သိပ်ကြိုက် တဲ့ အမျိုးသမီးလူနာတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောရဦးမယ်။

အဲဒီအမျိုးသမီးဟာ အသက်(၄၀)ကျော်ပဲ ရှိသေးတယ်။ သိပ် ကိုချူချာတယ်။ အကြောအားနည်းတဲ့ရောဂါ၊ မောကျပ်တဲ့ရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ စုံနေတာပါပဲ။

အဲဒီရောဂါတွေအားလုံးဟာလည်း ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့

ဆက်နွယ်နေလို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အမြဲသတိပေး တားမြစ်ခဲ့တယ်။ မရဘူး။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ နေနေသာသာ၊ ဖေဖေ့ကို သူဘာပြန်ပြော တယ် မှတ်သလဲ ...

“ယောက်ျားကို ဖြတ်ဆိုရင် ဖြတ်ပါ့မယ်၊ ဆေးလိပ်ကိုတော့ မဖြတ်နိုင်ဘူး ဆရာ” တဲ့လေ။

ရယ်စရာပြောတာပဲ ဆိုဆို အဲဒီအမျိုးသမီးဟာ အပျိုအရွယ် ကစပြီး အခုထိအောင် ဆေးလိပ်ကိုမဖြတ်နိုင်သေးတာတော့ အမှန်ပဲ သား။ နိဂုံးချုပ်ရရင် ...

ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးမှုန်သမျှတွေဟာ လူသား တွေအားလုံးအတွက် ဘေးဖြစ်စေတဲ့ အဆိပ်တွေသာ ဖြစ်တယ်။ စမိရင် စွဲပြီးတော့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ စန့်သွားစေတတ်တဲ့ အန္တရာယ်မျိုး ဖြစ်တဲ့အတွက် “ရှောင်ကြဉ်တာ အကောင်းဆုံး” ဘဝမင်္ဂလာဆိုတာကို သားတို့အားလုံး သိကြစေချင်ပါတယ်ကွယ်။

လူသားအားလုံး

ဆေးလိပ်ဘေးဆိုးကြီးမှ လွတ်ကင်းကြပါစေ။

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)

ဥက္ကလာပဂူဇင်း

www.burmeseclassic.com

အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း

''အသက်ရယ်တဲ့ ရှည်စေလို''

''အသက်ရှည်ရှည် နေလိုကြလျှင် မန်းတောင်ရိုဝ် ခိုကြပါ'' ဆိုတဲ့ စကားက မန္တလေးတောင်ခြေ သွားနေရမှာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး...

''မန်းတောင်ရိုဝ်ခို'' ဆိုတာ

၁။ "မန်း"သည် "မ"အက္ခရာ ကြာသပတေးနံ (၅) = (၅) ပါးသီလ မြဲရမည်။

၂။ "တောင်"သည် "တ"အက္ခရာ စနေနံ (၇) = သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ သူတော်ကောင်းတရား(၇)ပါးနှင့် ပြည့်စုံရမည်။

၃။ "ရိုဝ်"သည် "ရ"အက္ခရာ ဗုဒ္ဓဟူးနံ (၄) = မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ ဗြဟ္မစိုရ်တရား(၄)ပါးနှင့် ပြည့်စုံရမည်။

၄။ "ခို"သည် "ခ"အက္ခရာ တနင်္လာနံ (၂) = ဟိရီ ဩတ္တပ္ပ လောကပါလတရား(၂)ပါးနှင့် ပြည့်စုံရမည်။

(အဘိဓဇ မဟာရဋ္ဌဂုရု ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တကုမာရ)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကျန်းမာရေးလမ်းစဉ်

"မနုဿတ္တဘာဝေါ ဒုလ္လဘော" ရခဲလှသော လူ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်သူ လူသားတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်ရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဘာသာရေး စသည့် ကိစ္စရပ်များအတွက် အလုပ်လုပ်ကြရ၏။

ရောဂါ မရှိ ပကတိကျန်းမာ၍နေပါလျှင် မိမိတို့အလိုရှိရာ လောကီလောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသောအကျိုးစီးပွားအတွက် အားကြိုးမာန်တက် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြလေသည်။ ထိုသို့ လုပ်ကိုင်နိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးသည် အရေးကြီးဆုံးသော အခြေခံလိုအပ်ချက် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က "အာရောဂျ ပရမာ လာဘာ" ကျန်းမာခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော လာဘ်တစ်ပါးဟု မိန့်တော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

"အသက် ဉာဏ်စောင့်၊ ဥစ္စာ ကံစောင့်" ဟူသောစကားအရ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်းများ ရှိကြသည်။ လူတိုင်း ဆရာဝန်၊ သမားတော်များ မဖြစ်နိုင်စေကာမူ ထိုက်သင့်သော ကျန်းမာရေးအသိ ရှိဖို့ လိုပါသည်။ ဖော်ပြအပ်သော ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ချက်များသည် ခေတ်သစ် ဆေးသိပ္ပံအမြင်နှင့် ဗုဒ္ဓအလိုကျနည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။

"စိတ်ချမ်းသာစွာ နေထိုင်ပါ"

ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးအတွက် စိတ်ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နည်းသည် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။ "စိတ္တေန နီယတေ လောကော" လောကကြီးကို စိတ်က ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်သည်ဟူ၍ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာစေရန် ဘဝကို အကောင်းဘက်က ရှုမြင်တတ်ခြင်း၊ လူတိုင်းကို ချစ်ခင်ကြင်နာ၍ ကောင်းမွန်သော စိတ်ဆန္ဒဖြင့် တတ်နိုင်သမျှကူညီခြင်း၊ ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလျက်ရှိသော လောကဓံကို သမာဓိရှိရှိဖြင့် ရင်ဆိုင်နိုင်ခြင်းတို့ပေတည်း။ အမှန်မှာ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားနိုင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေး၏ ပဓာနအချက်ပင် ဖြစ်ကြသည်။

"နည်းစနစ်မှန် စားသုံးရန်"

ဗုဒ္ဓက "ဘောဇနေမတ္တညုတ" အစားအစာ၌ အတိုင်းအဆကို သိပြီး သင့်တင်မျှတအောင် စားသုံးခြင်းသည် အသက်ရှည် ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေ၏ဟု ဟောတော်မူခဲ့လေသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက်–

(၁) အစာအာဟာရကို အချိန်မှန် မျှတစွာ စားသုံးခြင်း။

(၂) သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာများကို စားသောက်ခြင်း။

(၃) အာဟာရချို့တဲ့မှုမဖြစ်စေရန် သကြားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ ဗီတာမင်၊ ဓာတ်သတ္တု စသည့်အာဟာရ(၅)မျိုး ပါဝင်အောင် အသားငါး၊ အသီးအရွက် ပြည့်စုံစွာစားသုံးခြင်းတို့သည် လွန်စွာ အရေးကြီးပေသည်။

(၄) အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အဆီနှင့်အသား စားသုံးမှုကို လျှော့ချကာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ သစ်သီးရည်များ

www.burmeseclassic.com

ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်နာ၊ လေသင်တုန်းနှင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါများကို တားဆီးနိုင်လေသည်။

"မူးယစ်ဆေးသုံး ဘဝဆုံး"

ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူသော "မဇ္ဇပါနာစ သံယ မော မင်္ဂလာ" အရ မူးယစ်မေ့လျော့ခြင်းကို ဖြစ်စေသော ဘိန်း၊ ဆေးခြောက်၊ အရက် အစရှိသော အမျိုးမျိုးသော မူးယစ်ပစ္စည်းအားလုံးနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းနှင့် လေဖြတ်ခြင်း စသည်တို့ကို ရစေနိုင်သည့် ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုအားလုံးကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးမင်္ဂလာတစ်ခုကို ရယူနိုင်ပါသည်။

"အားကစားမှု အစဉ်ပြု"

လူကြီးလူငယ်မရွေး ကာယစွမ်းအင်နှင့် ဉာဏစွမ်းအင်၊ အမြဲကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုး၍ သွက်လက်မှု (Action)၊ အသက်ဝင်နေမှု (Alive)နှင့် ဖျတ်လတ်မှု (Alert) အစဉ်ရှိနေကြစေရန် အားကစားသည် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။

ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို တစ်နေ့တခြား ပိုမိုသိရှိလာပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အချို့ရောဂါများကိုပင် ကာကွယ်ကုသပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိလာရပေသည်။

စပိန်စကားပုံမှာ "လောကကြီးမှာ သင်လိုချင်ရာ ယူပါ။

သို့သော် တန်ရာတန်ဖိုး ပေးရမည်။ ဘယ်ဟာမှ အလကားမရ" ဆိုသည့်အတိုင်း ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဘာသာရေး၊ ကျန်းမာရေး စသည့်ကဏ္ဍအားလုံးတို့၌ အချိန်နှင့် လုပ်အား ပေးရမည်သာဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါများမှာ–

(၁) သွေးတိုးရောဂါများ၊

(၂) သွေးအတွင်း ကိုလက်စထရောများခြင်းနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါများ၊

(၃) အဝလွန်ခြင်း၊

(၄) အရိုးပျော့ရောဂါနှင့် အရိုးကျိုးရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ကျန်းမာရေးအတွက် စင်္ကြံလျှောက်တော်မူခြင်း၊ ဆွမ်းခံကြွတော်မူခြင်းနှင့် သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားအလို့ငှါ အမြဲမပြတ် ခရီးဒေသစာရီ ကြွချီတော်မူ၏။ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်း အကျိုးငါးပါးကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည်။ ထိုအကျိုးငါးပါးတို့မှာ (၁) ခရီးရှည်သွားနိုင်ခြင်း၊ (၂) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်၍ ကာယအား၊ ဉာဏအား ဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ (၃) ရောဂါကင်းစင်ခြင်း၊ (၄) အစာကြေကျက်ခြင်း၊ (၅) စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော သမာဓိတရားများကို ဖြစ်စေ၏။

ထို့ကြောင့် လူလတ်၊ လူကြီးတိုင်း နွေမိုးဆောင်း တစ်နှစ်ပတ်လုံး နံနက်စောစောနှင့် ညနေပိုင်းတို့တွင် ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ရန် လိုအပ်လှပေသည်။ ဗုဒ္ဓညွှန်ပြသော ကျန်းမာရေးဆောင်ပုဒ်ကို အမြဲရွတ်ဆိုကာ တကယ်လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လူတိုင်း အသက်ရှည် ကျန်းမာနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

"ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်
ကင်းစင်ရောဂါ၊ အစာကြေလျက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မပျက်သမာဓိ၊ ငါးပါးရှိ
သွားသည့်စကြံအကျိုးတည်း''

အမိအဘ ဆရာသမားတို့အား အစဉ်ဦးညွှတ်လျက်

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
သာထွန်းပြန် ဓမ္မစာစောင်

အသက်ရှည်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ

အသက်ရှည်ရှည်ကျန်းမာစို့ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ကြစို့

၁။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလာစေသည်။

၂။ သက်လုံကောင်း၍ အမောခံနိုင်သည်။

၃။ အဆီလျော့ကျ၍ အဝမလွန်အောင် ထိန်းပေးနိုင်သည်။

၄။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအားကောင်း၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေသည်။

၅။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြင့်တက်စေပြီး ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

၆။ အကြော အဆြင် အရွတ်များကို ပျော့ပျောင်းစေ၍ လှုပ်ရှားလတ်လတ် ပေါ့ပါးစေနိုင်သည်။

၇။ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်ပြီး အိပ်ပျော်စားဝင်စေသည်။

၈။ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းစေ၍ ကြည်လင်လန်းဆန်းစေသည်။

၉။ နေ့စဉ် ပုံမှန်နာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်သောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်စေသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလာစေရန် လူတိုင်း နေ့စဉ် နာရီဝက်ခန့် ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ကြပါရန် နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဌာန

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသက်ရှည်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က လူ့လောကမှာ-

၁။ ဥစ္စာစီးပွားပေါများပြည့်စုံခြင်း

၂။ အခြွေအရံများခြင်း

၃။ အသက်ရှည်စွာနေရခြင်း

၄။ သေပြီးသည်နောက်နတ်ရွာသုဂတိသို့လားရောက်ရခြင်း

အစရှိတဲ့ တရားလေးပါးဟာ ရခဲလှကြောင်း ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော် ဘုရားကြီးက -

"ဥစ္စာစီးပွား ခြွေရံများ ရှည်လျားသက်ဇီဝ၊

သေလျှင်သော်ကား နတ်ရွာလား လေးပါးရခဲစွ"

လို့ လင်္ကာဖွဲ့ဆိုထားပါတယ်။

လူ့ဘဝမှာ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အသက်ရှည်ရှည်နေရခြင်းဟာ ရခဲလှတဲ့ 'မင်္ဂလာ'တစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။ "အာရောဂျ ပရမာ လာဘာ" ကျန်းမာရေးလာဘ်ဟာ လူ့ဘဝတစ်သက်တာ နေထိုင်သွားလာရေးမှာ ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ နှစ်ပါးလုံးကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ကျန်းမာရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရာမှာ ဆောင်သင့်တာကို ဆောင်ပြီး၊ ရှောင်သင့်တာကို ရှောင်ရှားနေထိုင်တတ်ဖို့ဟာ အရေးကြီးလှပါတယ်။ ဆေးသိပ္ပံသုတေသနဌာနများက အကြံပြုထားတဲ့ အသက်ရှည်ကြောင်းနည်းလမ်းကောင်းများကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

(၁) သင့်တင့်မျှတသောအစားအစာ (Balanced Diet)

ကျန်းမာဖို့အတွက် အစာအာဟာရက အလွန်အထောက်အကူ

ပြုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့အစားအစာကို အာဟာရဖြစ်အောင် စားတတ်ဖို့လိုအပ်သလို အစာကို လိုအပ်တဲ့ပမာဏထက်ပိုစားတာမျိုး၊ အငန်၊ အဆီ၊ အချိုများများ စားတာမျိုးကိုလည်း ရှောင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

လိုအပ်တာထက်ပိုတဲ့ အစာပမာဏကို စားခြင်းဟာ အဝလွန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ အဝလွန်ရင် နှလုံးရောဂါ၊ လေငန်း၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ အဆစ်နာနဲ့ သွေးကြောထုံးရောဂါများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အငန်ဓာတ်ပါတဲ့ ဆား၊ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည် စတာတွေဟာ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်စေနိုင်သလို နှလုံးရောဂါရှိပါက ပိုဆိုးစေပါတယ်။

အဆီများများစားရင်လည်း သွေးအဆီဓာတ် (cholesterol) တက်လာပြီး အဝလွန်ရောဂါ၊ နှလုံးနဲ့သွေးကြောရောဂါများ၊ ရင်သားကင်ဆာများ ဖြစ်ပွားလာနိုင်ပါတယ်။

(၂) ငါးစားပါ

ငါးကို တစ်ပတ်မှာ အနည်းဆုံး သုံးကြိမ်ထက်မနည်း စားပါ။ ငါးအဆီဟာ နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ Antioxident ဓာတ်များ ပါဝင်လို့လည်း အင်အားပြည့်ဝ နုပျိုစေပါတယ်။

(၃) ဟင်းသီးဟင်းရွက်အသီးအနှံများပိုစားပါ

သဘာဝအသီးအနှံများဖြစ်တဲ့ ငှက်ပျောသီး၊ မုန်လာဥ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ Green Tea ခေါ် ရေနွေးကြမ်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပန်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲ၊ ပန်းမုန်လာအမျိုးမျိုးဟာ သွေးအဆီဓာတ်ကို ကျစေပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ Antioxi-dent ဓာတ်များ ပါဝင်လို့လည်း အင်အားပြည့်ဝ နုပျိုစေပါတယ်။

(၄) ရေများများသောက်ပါ

တစ်နေ့ ရေဖန်ခွက်(၈)ခွက် သောက်ရပါမယ်။ ရေဟာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ပြေစေတယ်။ ဆီးဝမ်းကို မှန်စေပြီး၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

(၅) နေ့စဉ်အဆီမပါတဲ့နို့တစ်ဖန်ခွက်သောက်ပါ

ကယ်(လ်)စီယမ်ဓာတ်ဟာ အရိုးကျိုးခြင်း၊ အရိုးပွခြင်းမှ ကာကွယ်ပြီး သွားများကို ခိုင်ခန့်စေပါတယ်။ ကြွက်သားများနဲ့ အာရုံခံနာဗ်ကြောများရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာကို ပိုကောင်းစေပါတယ်။ နို့တစ်ဖန်ခွက်မှာ ကယ်လ်စီယမ်(၃၀၀)မီလီဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။ လူတစ်ဦး တစ်နေ့လိုအပ်ချက် (၁၀၀၀)မီလီဂရမ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တစ်ဦး တစ်နေ့လိုအပ်ချက် (၁၅၀၀)မီလီ ဂရမ်။

(၆) တရားထိုင်ပါ (Meditation)

စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ စတာတွေကို ဖြစ်စေပါသည်။ လက်တွေ့တရားထိုင်ကြည့်ပါ။

တရားထိုင်ခြင်းကြောင့် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲစရာ၊ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်မကောင်းစရာတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် Anxiety, Stress, Mental Tension စတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်သောကမှုတွေ နည်းပါးလာပြီး ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ဒေါသ၊ သောက ချုပ်တီးလာနိုင်တာနဲ့အမျှ ကျန်းမာရေးအတွက် ကြီးမားတဲ့အထောက်အကူကို ဖြစ်စေပါတယ်။

(၇) ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟအသိုင်းအဝိုင်းတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေထိုင်ပါ

မိမိရောက်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူအများနဲ့ ရောနှောပါစေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားငယ်နှိမ်ချပြီး၊ ချောင်ကုပ်ပြီး မနေပါနဲ့။ အလိုက်အထိုက် နေတတ်ပါစေ။ မိမိအခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို မိတ်ဆွေထံမှာ ဖွင့်ချတိုင်ပင်ပါ။ ကောင်းမြတ်တဲ့အကြံဉာဏ်နဲ့ လမ်းစကိုလည်း တွေ့လာနိုင်ပါတယ်။

(၈) ဟက်ဟက်ပက်ပက်ရယ်မောပါ

အားပါးတရ အူလှိုက်သည်းလှိုက် ရယ်မောရခြင်းဟာ ရောဂါတွေ ကာကွယ်တဲ့စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ပြီး မရယ်မပြုံး အေးအေးဆေးဆေးနေတတ်ခြင်းဟာ သွေးအားကောင်းစွမ်းစေတဲ့ Cortisol ဓာတ် ထုတ်လုပ်မှုကို နှောင့်နှေးစေပါတယ်။

(၉) သွားတိုက်ပေးပါ

အစာစားပြီးချိန်နဲ့ အိပ်ရာဝင်ချိန် အနည်းဆုံးသုံးကြိမ် သွား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တိုက်ပါ။ နေ့စဉ် သွားကြားထဲရှိ အစာဟောင်းများကို (Dental Floss) ခေါ် ကြိုးငယ်နဲ့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးရင် အလွန်ကောင်းပါတယ်။

(၁၀) မျက်လုံးကိုနှစ်စဉ်စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ

မျက်စိမှုန်တာတင်မကဘဲ အတွင်းတိမ်ရောဂါတို့၊ သူငယ်အိမ်တို့ကို နှစ်စဉ်မှန်မှန် စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။

(၁၁) အလုပ်မရှိအလုပ်ရှာလုပ်ပါ

နေ့စဉ် (၁၅)မိနစ် လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ပိုလျှံအဆီတွေ လောင်ကျွမ်းပြီး လူကို သွက်လက်ပျော်ရွှင်စေတဲ့ (Endophin Hormone) ဓာတ် ထွက်လာစေပါတယ်။

(၁၂) အလေးမပါ

တစ်နေ့ (၁၅)မိနစ်ခန့် အလေးမပေးခြင်းဟာ အရိုးတွေကို ခိုင်မာတောင့်တင်းစေပြီး အရိုးပွခြင်း၊ ဆတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အသက်ကြီးသူများဆိုရင် ခါးနာရောဂါ မဖြစ်ရလေအောင် အလေးအပင်များ မတဲ့အခါနဲ့ ကလေးငယ်များကို ချီမတဲ့အခါမှာ ခါးနဲ့မမဘဲ ပေါင်အားနဲ့မရန် လိုအပ်ပါတယ်။

(၁၃) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု (Physical Activity)

"ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် အချိန်မရှိဟု ထင်နေသူများသည် နေမကောင်းဖြစ်ရန်အတွက်မူ အနေးနှင့်အမြန် ဆိုသလို အချိန်ရလာပါလိမ့်မည်" ဆိုထားတဲ့စကား ရှိပါတယ်။ နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သလို စိတ်ဖိစီးမှုကိုလည်း လျော့စေပါတယ်။

သွက်သွက်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ အေရိုးဗစ်ကခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ဘောလုံးကန်ခြင်း၊ ကြိုးခုန်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း စတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်မှန်ပြုလုပ်သူများဟာ ကိုယ်ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ အဆီဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းရာရောက်ပါတယ်။ ဒါတွင်မက သွေးကြောများ မာပြီး ကျဉ်းလာခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့အတွက် သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးကြောပိတ်ရောဂါ၊ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါများပါ ကင်းဝေးနိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အစာလမ်းကြောင်း၊ ဟိုမုန်းကိုထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ အကျိတ်များ၊ ကြွက်သားများ၊ အရိုးများ သန်မာတောင့်တင်းတာကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများမှ ကာကွယ်ပါတယ်။

(၁၄) ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို တစ်သက်လုံး ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ကြောင့် သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ သွေးတိုးတက်ခြင်းနဲ့ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ စတဲ့ ရောဂါ (၂၅)မျိုးကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဆေးရွက်ကြီးကိုဝါးခြင်း၊ ငုံခြင်းဟာလည်း ဆေးလိပ်သောက်သုံးသလိုပဲ ရောဂါများ ဖြစ်စေပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိမိ ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုဟာ တစ်ဆင့်ခံရှူရတဲ့ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် လူများကိုပါ ရောဂါဖြစ်ပွားစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူငယ်များ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို မစပါနဲ့၊ ဆေးရွက်ကြီးကို မဝါးပါနဲ့၊ ဆေးလိပ်သောက်နေပါက လုံးဝဖြတ်ပါ၊ မိမိနဲ့ မိသားစု အပေါင်းအသင်းများကို အန္တရာယ်မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး (၁၀)နှစ်ကြာရင် ဆေးလိပ်မသောက်သူလိုပဲ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကောင်းကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်ပါတယ်။

(၁၅) အရက်ကိုရှောင်ပါ

အရက်ဆိုတာ လူသားတွေရဲ့ဘဝကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တဲ့ သေရည်သေရက် အဆိပ်ဆိုတာကို သတိပြုသင့်ပါတယ်။ အရက်ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်ပျက်ပြားစေနိုင်သလို စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး ပြဿနာမျိုးစုံကိုပါ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အရက်ကြောင့် အသည်းရောင်၊ အသည်းခြောက်၊ အသည်းကင်ဆာရောဂါ၊ ပါးစပ်၊ လည်ချောင်းအစာပြွန်ကင်ဆာ အစာအိမ်ရောဂါနဲ့ အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမမှန်ခြင်း၊ နှလုံးကြီးပြီး ညှစ်အားနည်းနေခြင်း စတဲ့ရောဂါများကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဦးနှောက်နဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ဦးနှောက်ချို့ယွင်းခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း (Delirium Tremors)၊ စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း (Alcoholic Psychosis)၊ ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်တဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ခြင်း စတာတွေမျိုးစုံ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အရက်ကို ရှောင်ပါ။ သောက်သုံးနေသူဖြစ်ရင်လည်း ဖြတ်ပါ။

ချုပ်ပြီးပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝနေမှုပုံစံကို ကျန်းမာရေးနဲ့လျော်ညီတဲ့ ဘဝနေမှုပုံစံ (Healthy Life Style) ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီး ဆောင်သင့်တာကိုဆောင်၊ ရှောင်သင့်တာကို ရှောင်မယ်ဆိုရင် အသက်ရှည် ကျန်းမာတဲ့ ဘဝမင်္ဂလာတစ်ခုကို ရယူနိုင်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

"သုခိအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု" မိမိတို့ကိုယ်ကို ချမ်းသာအောင် ရွက်ဆောင် နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
ဥက္ကလာပဂ္ဂင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

“ အချိန်က ကုသပေးလိမ့်မည် ”

စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊
မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိသတ်သေလောက်အောင်
ဒုက္ခရောက်ခြင်းတို့ကို ကုသနိုင်သောဆေးကား
အချိန်ဖြစ်လေသည်။

ယနေ့ ဘယ်မျှသေချင်သည် ဖြစ်၍နေစေကာမူ
နက်ဖြန်ကျလျှင် မသေချင်ပေ။
ဤကား အချိန်၏ကုသခြင်း
ဖြစ်လေသည်။

(ဦးပါကိုင်)

အသက်ဉာဏ်စောင့်

ကျွန်တော်၏ မိတ်ဆွေရင်းချာတစ်ဦးဖြစ်သူ ဒေါ်ထားမေသည် ယနေ့နံနက်ကပင် မြောက်ဥက္ကလာပ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးတွင် ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်သည့်ရောဂါဖြင့် ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သွားခဲ့သည်။

ဤသတင်းကို သူမ၏ခင်ပွန်းဖြစ်သူက အကြောင်းကြားခဲ့သည့်အတွက် သိရှိခဲ့ရပါသည်။ ထိုသတင်းကြောင့်ပင် ကျွန်တော်သည် တစ်နေ့လုံး စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေခဲ့ရသည်။ ကျွန်တော့်ဇနီးဖြစ်သူအား ထိုသတင်းဆိုးကို အသိပေးပြီးနောက် ဤစာကိုရေးမိသည်။

ဒေါ်ထားမေသည် အသက်(၄၁)နှစ်အရွယ်၊ ရုပ်ရည်လှပသူ၊ သွက်လက်ဖျတ်လတ်သူ၊ အိမ်ထောင့်တာဝန်ကျေပွန်သူ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သူမ၏ခင်ပွန်းကလည်း ဝင်ငွေကောင်းသည့် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းနှင့် မိသားစုကို တင့်တောင့်တင့်တယ် ထားနိုင်သူဖြစ်သည်။

ရင်နှစ်သည်းချာ သမီးနှစ်ယောက် ရှိသည်။ တစ်ယောက်က တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ၊ နောက်တစ်ယောက်က အလယ်တန်းကျောင်းသူတွေ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့အိမ်ထောင်စုသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ သီချင်းလေးပမာ အများက ထင်ကြသည်။ သို့သော် ထင်သလိုတော့ မဟုတ်ပါ။

ဒေါ်ထားမေသည် မိသားစုအရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးစသည့်ကိစ္စအားလုံး၌ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်လွန်ကဲလှသည်။ အစားအသောက်ဆိုလျှင်လည်း ကြိုက်လျှင်ကြိုက်သလို စားလေ့ရှိသဖြင့် အဝလွန်နေသည်။ ထို့ကြောင့် မကြာခဏ သွေးတိုးလေ့ရှိသည်။

တစ်နေ့ ၎င်း၏သမီးကြီး ခိုးရာလိုက်သွားသည့်ကိစ္စနှင့်ပတ်

www.burmeseclassic.com

သက်၍ ဒေါ်ထားမေတစ်ယောက် စိတ်ထိခိုက်မှုကြောင့် သွေးတက်ရာမှ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ပြီး ဦးနှောက်တွင်း သွေးယိုစီးခြင်း (Cerebral Haemorrhage) ဖြင့် ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်ခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။

သူမသည် ကျွန်တော်တို့မိသားစုနှင့် ရင်းနှီးခင်မင်သူဖြစ်သည့်အတွက် ထိုသတင်းကို ကြားမိကတည်းက အံ့သြခြင်းနှင့်အတူ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေမိသည်။ သွေးတိုးရောဂါ၏ ဆိုးရွားပုံကိုလည်း စဉ်းစားနေမိသည်။ ယခုခေတ်ကဲ့သို့ ဆေးသိပ္ပံပညာ အမြင့်ဆုံးတိုးတက်နေသော အခါသမယတွင် သွေးတိုးရောဂါကြောင့် ဤမျှလောက်အထိ သက်တမ်းမတိုသင့်ဟုလည်း ယူဆမိပါ၏။

* * * *

တကယ်တော့ သွေးတိုးရောဂါသည် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်းလူလတ်လူကြီးတို့ကို အများဆုံး ဒုက္ခပေးတတ်သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ဆေးပညာရှင်ကြီးများ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းသည် အောက်ပါအကြောင်းများနှင့် ဆက်စပ်မှုများရှိကြသည်။

(၁) စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းခြင်း (ပူပန်သောကများခြင်း)

(၂) အဝလွန်ခြင်း

(၃) အငန်ဓာတ်အစားလွန်ခြင်း

(၄) မျိုးရိုးလိုက်၍ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း

(၅) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်း

(၆) အရက်၊ ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်း

"သွေးတိုးရောဂါလက္ခဏာ"

သွေးတိုးရောဂါသည်အချို့မှာ ရောဂါနစဉ်က ဝေဒနာမခံစားရဘဲ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကြည့်ခါမှ သွေးတိုးရောဂါရှိနေသည်ကို တွေ့ရတတ်သည်လည်း ရှိပါသည်။

သို့သော် များသောအားဖြင့် သွေးတိုးလာသည်နှင့်အမျှ အောက်ဖော်ပြပါ သွေးတိုးလက္ခဏာများကို ခံစားရလေ့ ရှိပါသည်။

(၁) ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းမူးခြင်း။

(၂) မျက်ရိုးကိုက်၊ ဇက်ကြောထိုး၊ နောက်ကြောတက်ခြင်း။

(၃) မျက်စိမှုန်ဝါးခြင်း၊ မျက်လုံးအတွင်း မီးပွင့်သကဲ့သို့ အစက်အပြောက်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။

(၄) အသက်ရှူမဝခြင်း၊ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်ခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း။

(၅) ပျို့အံခြင်း။

(၆) စိတ်တို စိတ်မကြည်လင်၊ စိတ်ဂနာမငြိမ်ခြင်း စသည်တို့အပြင် သွေးတိုးရောဂါ ကြာမြင့်စွာစွဲကပ်ခံရပါက ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်တို့ကို ထိခိုက်စေသော၊ ဆိုးဝါးလှသည့် နောက်ဆက်တွဲ ဝေဒနာများပါဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။

"သွေးတိုးရောဂါမကြောက်သင့်ပါ"

သွေးတိုးရောဂါရှိလာလျှင် အလွန်စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု ဖြစ်ဖို့မလိုပါ။ ဆေးပညာရှင်များ ညွှန်ကြားထားသည့် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များကို အသိတရားလက်ကိုင်ထားလျက် စနစ်တကျ ဆင်ခြင်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် သက်တမ်းစေ့ နေနိုင်ကြပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါရှင်တိုင်း ဂရုပြု၍ လိုက်နာသင့်သည့် အချက်များမှာ –

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၁) မကြာခဏ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကြရန်၊

(၂) စိတ်ရောကိုယ်ပါ အထူးအာရုံစိုက်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ အအိပ်အစား မှန်ကန်ကြရန်၊

(၃) အငန်ဓာတ်များသည့် ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်ချက်များကို ရှောင်ကြဉ်ရန်၊

(၄) ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် မလွန်ကဲစေရန် (ဝါ) အဝမလွန်စေရန်၊

(၅) ဆေးလိပ်နှင့်အရက် သောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ကြရန်၊

(၆) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရန် အထူးသဖြင့် လမ်းများများလျှောက်ကြရန်၊

(၇) စိတ်ပူပင်သောကကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊

(၈) သွေးပေါင်ချဆေးများကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း တိတိကျကျသောက်ရန် စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

"စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ"

ဆေးပညာဆောင်းပါးတစ်ခု၌ "သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ရခြင်းတွင် (၈၀)ရာခိုင်နှုန်းမှာ စိတ်သောကကြောင့်" ဟု ရေးသားထားသည်ကို မှတ်သားမိခဲ့ဖူးသည်။ မှန်ပါသည်။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဒေါ်ထားမေကဲ့သို့ စိတ်ပင်ပန်းမှုသောကမီးကြောင့် "စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြေ" ကြရသူတွေ များစွာရှိပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ စိတ်ဒုက္ခတွေ့ရသည့်အခါ –

(က) ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် တရားဓမ္မဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျှော့ချခြင်း။

(ခ) ကျွမ်းကျင်သည့်ဆေးပညာရှင်များနှင့် တိုင်ပင်၍ ကုသမှုကို ခံယူ

ခြင်းများသည် အကောင်းဆုံးနည်းများဖြစ်ပါသည်။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်သဖြင့် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ကျန်းမာသက်ရှည်စေသောနည်း(၇)ပါး အကြောင်းကိုလည်း တင်ပြလိုပါသေးသည်။

သွေးတိုးရောဂါရှင်များသာမက ကျန်းမာလိုသူများအားလုံး သတိပြု လိုက်နာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

"ကျန်းမာသက်ရှည်ကြောင်း (၇)ပါး"

(၁) သပ္ပါယကာရီ – မိမိတို့နှင့် သင့်လျော် လျောက်ပတ်ကောင်းမြတ်သည့် အစားအသောက် အနေအထိုင်တို့ကို ပြုလေ့ရှိခြင်း။

(၂) သပ္ပါယမတ္တံဇာနာတိ – သင့်လျော်လျောက်ပတ်သည့် အစားအသောက်တို့ကို အယုတ်အလွန်မရှိ အတိုင်းအရှည်ကို သိလေ့ရှိခြင်း။

(၃) ပရိဏတဘောဇီ – ကြေကျက်လွယ်သည့် အစားအသောက်တို့ကို စားသောက်လေ့ရှိခြင်း။

(၄) ကာလစာရီ – စားမှု၊ သွားမှု၊ အိပ်မှုစသည်တို့ကို အချိန် ကာလ၊ ဥတုအားလျော်စွာ ပြုလေ့ရှိခြင်း။

(၅) ဗြဟ္မစာရီ။ မေထုန်မှုကို ရှောင်ကြဉ်လေ့ရှိခြင်း။ (မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်လေ့ရှိခြင်း)

(၆) သီလဝါ။ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိခြင်း။

(၇) ကလျာဏမိတ္တ။ ဆရာသမားကောင်း၊ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းရှိခြင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"အသက်ဉာဏ်စောင့်"

"အသက်ဉာဏ်စောင့်" ဆိုသည့် ရှေးမြန်မာဆိုရိုးစကားတစ်ခု ရှိပါသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်ကို ဉာဏ်ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ် စားသောက်နေထိုင်တတ်မှသာ အသက်ရှည်မည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

လောက၌ သေဆုံးရခြင်း၊ ပျက်စီးရခြင်းသဘောတရားသည် လူသားတိုင်း တစ်နေ့တွင် မလွဲမသွေကြုံတွေ့ရမည့် သခါရသဘောတရား ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်လင့်ကစား မိမိတို့မှာ ထိုက်သင့်သောကျန်းမာရေး အသိတရားရှိခြင်းဖြင့် မိမိတို့အသက်ကို အသိဉာဏ်ဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သင့်ကြပေသည်။

အဖိအဖ ဆရာသမားတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အစဉ်အောက်မေ့လျက်

ဒေါက်တာသန်းလွင်(ရေကြည်)
ဥက္ကလာပဂူဇင်း

စိတ်ဆိုးဖွယ်ရာ တွေ့ကြုံလာ၊ လျှင်စွာမဆိုးရာ
လျှင်စွာစိတ်ဆိုး ဒေါသမျိုး၊ အကျိုးယုတ်တတ်ပါ။

အလိုအပ်ဆုံးသော ဟာဘ်

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ဟာ ကိုယ်ရဲ့
အကောင်းဆုံးစိတ်ထားနဲ့ အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းကို
ဖော်ပြနေတာ ဖြစ်ရမယ်

× × × × × × × × ×

ကိုယ်သေသွားလျှင်
ကျန်ရစ်ခဲ့မယ့် ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနဲ့
ကိုယ်သေသွားလျှင်
ကိုယ့်နောက်ကိုလိုက်ပါလာမယ့် အကုသိုလ်
တွေနဲ့ မလဲလှယ်ပါနဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလိုအပ်ဆုံးသော လာဘ်

နံနက်စောစော အလွန်ချမ်းအေးလှသည့် ဆောင်းဥတုပင် ဖြစ်စေကာမူ စောင်ခြုံပြီးကွေးနေ၍ မရ။ အရေးတကြီးလူနာအတွက် ဆရာလာပင့်သောအခါ ဆေးအိတ်ကို ဆွဲ၊ ကြိုကြိုကြားကြား ခြေကျင်လမ်းကို တက်သုတ်ရိုက် ခရီးနှင်ခဲ့ရ၏။

လူနာအိမ်ရောက်သောအခါ ဝိုင်းအုံနေကြသည့် ညှော်ပရိသတ်အိမ်အပြည့်၊ လူနာအမျိုးသမီးက အသက် (၃၈)နှစ်မျှသာရှိသော်လည်း လူဝသလောက် ရောဂါစုံလှသည်။ ဆီးချိုရောဂါ၊ အဆစ်နာရောဂါအပြင် လောလောဆယ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် သွေးတိုးရောဂါကြောင့် မောကျပ်နေပါသည်။ ဆေးထိုးဆေးတိုက်ပြီး နာရီဝက်လောက်ကြာမှ သက်သာခွင့်ရ၏။

နေသာထိုင်သာရှိသောအခါ လူနာကိုယ်တိုင် အားကိုးတကြီး သူ့ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးဖို့ စကားဆိုလာသည်။ အမှန်မှာ ဤကဲ့သို့လူနာမျိုးသည် ကုသပေးမှုနှင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုပါ အလွန်လိုအပ်လှပေသည်။ သူမ ခံစားနေရသော ရောဂါပေါင်းစုံဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းက ဝဖြိုးခြင်းပါ။ "ဝလို့ လှလို့ပါလား" ဆိုလျှင် လူအများစုက စိတ်ချမ်းသာကြသည်။ "ခါးပတ်ရှည်လေ အသက်တိုလေ" ဟူသည်ကို ဝဖြိုးသူတို့ မသိလေထင့်။

ဝဖြိုးခြင်းနှင့် ဆက်နွှယ်နေသော ပြဿနာများ

ဝသောသူသည် ပိန်သောသူထက် အသက်တိုကြောင်းကို နိုင်ငံတကာမှ အသက်အာမခံကုမ္ပဏီအားလုံးက သဘောတူပြီးဖြစ်သည်။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် ဝတာကို မကြိုက်ကြ၊ ပိန်တာကို နှစ်သက်ကြ၏။ ဝလာခြင်းနှင့်အတူ ဗိုက်ရွှဲလာ၏။ မိန်းကလေးများကလည်း လှပအောင်ဟုဆိုကာ မဝအောင် နေထိုင်ကြ၏။ အမှန်မှာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအားလုံးအတွက် ဝဖြိုးခြင်းသည် ရောဂါထူပြောစေပါသည်။

ဝဖြိုးခြင်းကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါမျိုးစုံ၊ ခါးနာရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ၊ သည်းခြေရောင်ခြင်းနှင့် သည်းခြေအိပ်၌ ကျောက်တည်ခြင်းရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာ၊ နာတာရှည်ချောင်းဆိုးရောဂါ စသည်တို့အပြင် အူကျွံထွက်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ပြဿနာများပါ ဖြစ်စေပါသည်။

မဝလေအောင် သတိဆောင်

လူတစ်ယောက်၏ အလေးချိန်သည် ၎င်း၏အရပ်အမောင်းနှင့် အသက်အရွယ်ပေါ် မူတည်သည်။ အသက်(၂၅)နှစ်ကျော်လာသော အမျိုးသား အမျိုးသမီးတို့အတွက် အရပ်အမောင်းပေါ်မူတည်၍ ရှိသင့်သည့် အလေးချိန်ကို ကျန်းမာရေးဌာနက အကြံပြုထားပါသည်။ အသက်(၄၀)ကျော်လာပါက–

- အချိုနှင့် အဆီအဆိမ့်များကို လျှော့စားခြင်း။
- အစားအစာများကို အဝစားမည့်အစား အစာကြေအောင် [illegible] တတ စားခြင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားခြင်း၊ အထူးသဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း စသည့် ကျန်းမာရေးသတိဖြင့် မပေါ့ဆအောင်နေကြပါဟု ဆေးပညာက ဖော်ညွှန်းထားပါသည်။

အသက်(၁၂၀)ရှည်စေသော်

အိမ်အပြန်ခရီး၌ အသံချဲ့စက်တစ်ခုမှ ကြာနီကန်ဆရာတော်၏ ဝိသာခါဇာတ်ထုပ်ကို နားထောင်ရင်း ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ အတုယူသင့်သည်များကို စဉ်းစားနေမိပါသည်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါက ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းအမကြီး ဝိသာခါသည် အသက်(၁၂၀)နေရသော်လည်း အမြဲသာလျှင် (၁၆)နှစ်အရွယ်ကဲ့သို့ တည်၏။ သားသမီးမြေးမြစ် ခြံရံလျက် ကျောင်းသို့သွားသည်ကို မြင်ကုန်သည်ရှိသော် ဤသူတို့တွင် အဘယ်သူသည် ဝိသာခါပါလိမ့်မည်နည်းဟု မေးယူရ၏။ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ ဣရိယာပထလေးဖြာလုံး၌ ကြည့်ရှုစဖွယ် အလွန်လှပတင့်တယ်၏။

အကြောင်းရင်းကို ရှာသော်–

- ရှေးရှေးဘဝများစွာက ဆည်းပူးခဲ့သည့် ကုသိုလ်ကံအကျိုး၊
- ယခုဘဝ၌ ဘုရားအမှူးရှိသော သံဃာတော်များအား သဒ္ဓါတရားထက်သန်စွာဖြင့် ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး အစရှိသည်ဖြင့် လိုလေသေးမရှိ လှူဒါန်းခြင်းအကျိုး
- သီလမြဲခြင်း၏အကျိုး
- ဘောဇနေမတ္တညုတာ အစားအစာ၌ အတိုင်းအဆကို သိပြီး၊ သင့်တင့်မျှတအောင် စားသုံးခြင်းများအကျိုးအာနိသင်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် အသက်ရှည်ကျန်းမာခြင်းအကြောင်းကို အကျဉ်းချုပ်ရှုရလျှင် –

(၁) သပ္ပာယကာရီ = အရွယ်မရွေး၊ ကျန်းမာအောင် လျောက်ပတ်သည့်လေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း၊

(၂) သပ္ပါယေမတ္တညုတိ = လျောက်ပတ်သည်၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိခြင်း၊

(၃) ပရိဏတဘောဇီ = ကြေလွယ်သောအစာကို စားခြင်း၊

(၄) ကာလစာရီ = အချိန်အခါကိုက် သွားလာခြင်း၊ အချိန်အခါမဲ့ မသွားခြင်း၊

(၅) ဗြဟ္မစာရီ = မြတ်သောသုစရိုက်အကျင့်များဖြစ်သည့် ဒါနပြုခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း ကုသိုလ်များပြုခြင်း စသည်ဖြင့် အသက်ရှည်ကြောင်း တရား (၅)ပါးကို ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။

မဃဒေဝလင်္ကာ၌ မန်လည်ဆရာတော်ကြီးကလည်း–

“သားချစ်ယူမှတ်၊ ဤလူ့ဇာတ်၌
လျောက်ပတ်ကျင့်ကြံ၊ လျောက်ပတ်စားနှင့်
ဆေးဝါးစာကြေ၊ သွားထွေကာလ
ဗြဟ္မစာရီ၊ ဤငါးလီမူ
လောကီလူ့ပေါင်း၊ သက်ရှည်ကြောင်းတည်း”

ဟူ၍ မှတ်သားဖွယ်ရာ စပ်ဆိုထားတော်မူပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် လူ့ဘဝဟူသည် ရခဲလှသည့် အဓိုး[illegible] ရတနာတစ်ပါး ဖြစ်သည့်အလျောက် ရရှိခိုက်မှာ တန်ဖိုးနှင့်ထိုက်တန်အောင် ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး စသည့် ယခုဘဝချမ်းသာရေးသာမက နောင်ဘဝ ချမ်းသာရေးပါ အားသွန်ခွန်စိုက် ဆောင်ရွက်နိုင်

www.burmeseclassic.com

ရန် အသက်ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းသည် အမှန်တကယ် "အလိုအပ်ဆုံး လာဘ်" ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် အသက်တစ်ရာတမ်းတွင် ပွင့်တော်မူသော ဂေါတမဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါက အသက်ရာကျော်နေရသော

(၁) အရှင်ဗာကုလ အသက်(၁၆၀)

(၂) ညီတော်အာနန္ဒာ အသက်(၁၂၀)

(၃) ကျောင်းအမကြီး ဝိသာခါ အသက်(၁၂၀)

စသည့်သူတို့ကဲ့သို့ အသက်ရှည်သောသူများကို အားကျ၍ ရှေးခေတ် မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ဇာတာရက်ချုပ်များတွင် "အသက်တစ်ရာ့နှစ်ဆယ် ရှည်စေသော်" ဟူသော မင်္ဂလာယူသောဆုတောင်းကို ထည့်သွင်းရေးမှတ်လေ့ရှိသည်။ လူတိုင်း လူတိုင်း ဖော်ပြခဲ့သည့် အသက်ရှည်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းများဖြင့် "အလိုအပ်ဆုံးသော လာဘ်"ကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ။

မိဘ ဆရာသမားတို့၏ ကျေးဇူးကို အစဉ်အောက်မေ့လျက်...

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရွှေကြည်)
သာထွန်းပြန်ဓမ္မစာစောင်

မျက်စိမှာအကျင့် ဝမ်းမှာအချင့်

" မိမိသာလျှင် အားကိုးရာ "

၁။ ပျင်းသူ့မှန်က၊ ဆင်းရဲရ၊ ဘယ်မှ မချမ်းသာ။

၂။ လူပျင်းနတ်မ၊ မရှိကြ၊ မှတ်ပ ယုံကြည်စွာ။

၃။ နတ်မရှိမူ၊ ချမ်းသာသူ၊ တလူမရှိပါ။

၄။ လူကကြွေးမှ၊ မုန့်စားရ၊ နတ်က မ-မသာ။

၅။ သူများအားကိုး၊ ကိုယ့်အားညှိုး၊ အကျိုးယုတ်တတ်ပါ။

၆။ မယုံမရှိ၊ ထုံးတွေရှိ၊ အတိများလှပါ။

၇။ ကိုယ့်ကိုသာ၊ အားထားပါ၊ လိုရာပြီးမည်သာ။

(ရွှေဟင်္သာဆရာတော်ဘုရားကြီး)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျက်စိမှာအကျင့် ဝမ်းမှာအချင့်

"ကိစ္စများမြောင် လူတို့ဘောင်"လို့ ဆိုရလောက်အောင် လောကမှာ လုပ်ချင်တဲ့ကိစ္စတွေက များပြားလှသလို၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ ကိစ္စတွေကလည်း များပြားလှပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကျေးဇူးရှင်သီတဂူဆရာတော်ဘုရားကြီးက

"Gifted men seized time and work as their opportunity. They make them great and grand."

"လူစွမ်းကောင်းတွေဟာ အချိန်နဲ့အလုပ်ကို သူတို့ရဲ့အခွင့်အရေးအဖြစ်နဲ့ တိတိကျကျ မိမိရရ ယူလိုက်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ အချိန်နဲ့အလုပ်ကို ကြီးကျယ်ခမ်းနားအောင် ပြုလုပ်ဖန်တီးလိုက်ကြတယ်"

လို့ ဩဝါဒပေး၊ ဟောကြားတော်မူတာကို အမှတ်ထင်ထင် သတိရနေမိပါတယ်။

လူတွေဟာ မိမိရဲ့ဘဝအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်နိုင်ဖို့အတွက် အချိန်ကိုတန်ဖိုးထားပြီး အလုပ်တွေများများ လုပ်နိုင်ရပါမယ်။ ဒီအတွက် မျက်စိကို အလေ့အကျင့်ပြုပြီး အအိပ်နည်းပါးသင့်ကြသလို အစားမကြူးမိဖို့အတွက် ကိုယ့်ဝမ်းနဲ့ကိုယ် ချင့်ချိန်စားကြဖို့ ညွှန်ပြထားတဲ့ "မျက်စိမှာအကျင့် ဝမ်းမှာအချင့်"ဆိုတဲ့ စကားပုံလေးဟာ မှတ်သားရလွယ်ကူသလောက် အဓိပ္ပါယ်ကလည်း ထိရောက်လှပါတယ်။

တကယ်တော့ အိပ်စက်နားနေခြင်းဟာ ကျန်းမာခြင်းရဲ့ အရင်းခံတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ နေ့စဉ်တစ်နေ့တာ ကာလအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်က သွားလာလှုပ်ရှားကြရသလို စိတ်ကလည်း ကြံစည်စိတ်ကူးနေကြပါတယ်။ ဒီတော့ တစ်နေ့တာ ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုအတွက် မိမိနဲ့သင့်လျော်တဲ့အိပ်ချိန်မှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်အနားယူရန် လိုအပ်လှပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အတွက် ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ အိပ်ရမယ်ဆိုတာ တစ်ဦးချင်း စီရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ အသက်အရွယ်အရပါ မတူညီကြပါဘူး။ ယေဘုယျအားဖြင့် –

(၁) နှစ်အောက်ကလေး ပျမ်းမျှအိပ်ချိန် (၁၄) မှ (၁၈) နာရီ

(၅) နှစ်မှ (၈) နှစ်အရွယ် ပျမ်းမျှအိပ်ချိန် (၁၂) နာရီ

(၈) နှစ်မှ (၁၄) နှစ်အရွယ် ပျမ်းမျှအိပ်ချိန် (၁၀) နာရီ

လူကြီးများအတွက် ပျမ်းမျှအိပ်ချိန်(၇)နာရီမှ (၈)နာရီ စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

အိပ်ချိန်နဲ့ပတ်သက်လို့ လူကြီးတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့တာအတွက် (၄) နာရီလောက် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်ရင် ကျန်းမာရေး မထိခိုက်နိုင်ကြောင်း ရေးသားထားတဲ့ ဆေးပညာဆောင်းပါးတစ်ခုကိုလည်း မှတ်သားခဲ့ဖူးပါတယ်။

တကယ်တော့ အိပ်ချိန်နည်းနည်းရသူဖြစ်ပေမယ့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုမရှိဘဲ စိတ်ကြည်လင်နေမယ်၊ လန်းဆန်းနေမယ်၊ ပုံမှန်အလုပ်ကိုလည်း သွက်သွက်လက်လက်လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အိပ်စက်မှုမှန်ကန်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ "မျက်စိမှာအကျင့်" ဆိုထားတဲ့အတိုင်း အလေ့အကျင့်သာ အဓိကပါ။

ကျွန်တော်ဆေးကျောင်းသားဘဝတုန်းက တစ်နေ့မှာ (၄) နာရီသာ အိပ်လေ့ရှိတဲ့ ဆေးကျောင်းသူတစ်ယောက်နဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်ခဲ့

www.burmeseclassic.com

ဖူးပါတယ်။ သူတို့မိသားတစ်စုလုံး မိဘကအစ ဆရာဝန်တွေပါ။ သူမ ပြောပြလို့ သိခဲ့ရတာက သူမဟာ အရွယ်ရောက်ကတည်းက မိဘတွေလေ့ကျင့်ပေးထားတဲ့အတိုင်း တစ်နေ့(၄)နာရီသာ အိပ်လေ့ရှိပါတယ်တဲ့။ ကျောင်းစာကို အချိန်ဇယားနဲ့အညီ ဖတ်လေ့ရှိပြီး ပိုနေတဲ့အချိန်မှာ တခြားဗဟုသုတ စာပေမျိုးစုံကို ဖတ်ရှုလေ့ရှိပါတယ်တဲ့။ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်ပတ်လုံး မှန်မှန်စာကြိုးစားတော့ စာမေးပွဲနားနီးမှ မအိပ်မနေ ကြိုးစားရတဲ့သူတွေလို ကျန်းမာရေးလည်း မထိခိုက်ဘူး။ တခြားဗဟုသုတပညာကို လေ့လာတဲ့အချိန်လည်း ပိုရတာပေါ့။

ဒီလိုပါပဲ၊ (၁၀)တန်းတုန်းက ဘာသာစုံဂုဏ်ထူးနဲ့အောင်မြင်လို့ ဆေးကျောင်းတက်ခွင့်ရတဲ့ ကျောင်းသားလေးတစ်ယောက်ဆိုရင် ငယ်စဉ်က အဖေဆုံးခဲ့လို့ စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်ရင်း အိပ်ချိန်ကိုလျှော့ပြီး စာကြိုးစားခဲ့ရပါသတဲ့။ မျက်စိကိုအကျင့်လုပ်ပြီး နိုးကြား၊ ကြိုးစားသူများရဲ့ အောင်မြင်မှု ရလာဒ်ပါ။

တကယ်တော့ အိပ်ချိန်နဲ့ပတ်သက်လို့ အိပ်ချိန်မမှန်ခြင်း၊ အအိပ်များခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခံလွန်းခြင်းများဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်တဲ့အတွက် နေ့စဉ် နေ့တိုင်းအလုပ်ချိန်၊ အနားယူချိန်၊ အိပ်ချိန်အားလုံးကို အလေ့အကျင့်မှန်မှန် ပြုလုပ်ဖို့ အထူးလိုအပ်လှပါတယ်။

တစ်ချိန်က ကမ္ဘာမှာကျော်ကြားခဲ့တဲ့ ပြင်သစ်စစ်ဘုရင်ကြီး နပိုလီယံ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံရဲ့ ခေါင်းဆောင်ကြီး မဟတ္တမဂန္ဒီတို့ဟာလည်း တစ်နေ့(၄)နာရီသာ အိပ်ကြောင်း မှတ်သားမိခဲ့ဖူးပါတယ်။

နောက် ဒုတိယအချက်ဖြစ်တဲ့ ''ဝမ်းမှာအချင့်''လို့ဆိုတဲ့ စကားရပ်ကလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

ဗုဒ္ဓက ''ဘောဇနေမတ္တညူ''အစားအစာရဲ့အတိုင်းအဆကို သိပြီး သင့်တင့်မျှတအောင် စားသုံးခြင်းဟာ သက်ရှည်ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေတယ်လို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက်–

(၁) အစာအာဟာရကို အချိန်မှန်မှန် မျှတစွာ စားသုံးမှု၊

(၂) သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ အစားအစာကို စားသုံးမှု၊

(၃) အာဟာရမချို့တဲ့ရအောင် သကြားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ ဗီတာမင်၊ ဓာတ်သတ္တုစတဲ့ အာဟာရ(၅)မျိုး ပါဝင်အောင် အသားငါး၊ အသီးအရွက် ပြည့်စုံအောင် စားသုံးမှု၊

(၄) အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အဆီ၊ အသား၊ အငံ စားသုံးမှုကို လျှော့ချကာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ၊ သစ်သီးရည်များကို စားသုံးမှုဟာ ကျန်းမာရေးကို များစွာအထောက်အကူပြုရုံတင် မကပါဘူး။ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်နာ၊ လေသင်တုန်းနဲ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

''မျက်စိမှာအကျင့်၊ ဝမ်းမှာအချင့်'' ဆိုတဲ့စကားပုံနဲ့ပတ်သက်လို့ သက်တော် (၁၀၂)နှစ်ကျော် နေသွားရတဲ့ သက်တော်ရှည် ဝံကင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်ကြားခဲ့တဲ့စကားဟာ အလွန်မှတ်သားဖို့ကောင်းပါတယ်။

''ဘုန်းကြီးဟာ ငယ်စဉ်စာသင်သားဘဝကတည်းက အစားရော၊ အအိပ်ပါ နည်းပါးတယ်။ ဒီလိုမဲ့ ခပ်ပိန်ပိန်လေးဆိုတော့ စိတ်ဆွေဘုန်းတော်ကြီးတွေက ဒီကိုယ်တော်တော့ လူပြည်မှာ ကြာကြာနေရမှာမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောကြသတဲ့။ ဒါပေမဲ့ ငါအသက်(၆၀)ကျော်တော့ အဲဒီကိုယ်တော်တွေတစ်ပါးမှ မရှိကြတော့ဘူး'' တဲ့။

www.burmeseclassic.com

အအိပ်အစားနည်းပေမယ့် အသက်မတိုဘူးဆိုတာကို ပြောချင်လို့ပါ။

''မျက်စိမှာအကျင့်၊ ဝမ်းမှာအချင့်''နဲ့ပတ်သက်လို့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ အကျင့်မြတ်ဟာ အလွန်စံနမူနာယူထိုက်ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ ဘုရားအဖြစ်ကိုရောက်ပြီးနောက် (၄၅)ဝါပတ်လုံး တစ်နေ့တာ (၂၄)နာရီအနက် တစ်နာရီခွဲလောက်သာ ကျိန်းစက်လေ့ရှိပြီး ကျန်အချိန်များမှာ သတ္တဝါအားလုံးတို့ရဲ့ လောကီလောကုတ္တရာ အစီးအပွားဖြစ်ထွန်းဖို့အတွက် နေ့စဉ်မပြတ် ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတော်မူရာမှာလည်း မိမိနဲ့အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်တဲ့ (၄၉) လုတ်သော ဆွမ်းကိုသာ နေ့စဉ်ဘုဉ်းပေးတော်မူလေ့ရှိပါတယ်။ ဝိုပြီးလိုပြီး မဘုဉ်းပေးပါဘူး။ မိမိနဲ့ဆီလျော်တဲ့ အချိန်အဆ၊ အလေ့အကျင့်ကို ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် တန်ဖိုးထား လိုက်နာကျင့်သုံးမှုကို ဖော်ပြရခြင်းပါ။

တကယ်တော့ လူ့ဘဝဆိုတာ ရခဲလှတဲ့ ဘဝတစ်ခုပါ။ ဒီရခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝကို ရတုန်းရခိုက် မိမိတို့ဘဝမှာ အဓိကကျတဲ့ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ကုသိုလ်ရေး စတဲ့ကိစ္စအသွယ်သွယ် အဝဝတွေအတွက် စွမ်းအားအပြည့်အဝနဲ့ အလုပ်လုပ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ အသက်ရှည်ကျန်းမာရေးဟာ အရေးကြီးတဲ့ လာဘ်တစ်ပါးဖြစ်သလို ရတတ်သမျှ အချိန်နာရီတွေကို ကုတ်ခြစ်ဖဲ့ယူ စုဆောင်းပြီး အကျိုးရှိရှိ အသုံးချဖို့လည်း လိုအပ်လှပါတယ်။

တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မလွယ်ကူတဲ့ မိမိတို့တစ်နေ့တာအချိန်တွေကို အလဟဿ အကျိုးမရှိ ဖြုန်းတီးပစ်သူများအတွက် တကယ့်ကို ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာကောင်းလှတဲ့အကြောင်း ရေးဖွဲ့ခဲ့တဲ့ ကန်တွင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဆောင်ပုဒ်နဲ့ သတိပေး တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

ကုသိုလ်ပညာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာနှင့်
ဥစ္စာတန်ခိုး၊ တစ်မျိုးမျိုးမှ
မတိုးမတက်၊ ထိုနေ့တွက်၊
သက်သက် ဝမ်းနည်းဖွယ်။

မိဘဆရာသမားတို့၏ ကျေးဇူးကို အစဉ်အောက်မေ့လျက် ...

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
သာထွန်းပြန်ဓမ္မစာစောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လောက သံသရာ
လမ်းနှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ

၁။ လူဖြစ်လာလျှင် လူ့ဘဝတန်ဖိုးကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။

၂။ ဘယ်သူ့တရားမျက်မျက် ကိုယ်မပျက်ပါစေနဲ့ သတိထားပါ။

၃။ သင့်ကိုအကြောင်းပြုပြီး သူတစ်ပါး စိတ်မဆင်းရဲပါစေနှင့်။

၄။ ပြဿနာရှိတရား အမြဲပွား၍ ကိုယ်တွင် သီလမြဲပါစေ။

၅။ နေရာတိုင်းမှာ စိတ်သဘောကြီးကြီးထားပါ။

၆။ မိမိကိုယ်ကို အဆိုးအကောင်း နေ့စဉ်စစ်ဆေးပြုပြင်ပါ။

၇။ နေရာတိုင်းမှာ ကိုယ်ချင်းစာတရား များများထားပါ။

၈။ မှန်မြတ်သော ဝိပဿနာတရားများကို အားထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

(သဲအင်းဂူတမ္ဗဒ္ဓာန်းသံပေါက်မှ)

အစွမ်းထက်တဲ့ဆေးတစ်ခွက်

ကိုချမ်းမြပါလား ... ဘယ်က လာတာလဲ။

အစ်မဝမ်းကွဲတစ်ယောက်ရဲ့ ရက်လည် ဆွမ်းသွတ်ကအပြန် လမ်းကြုံတာနဲ့ ဆရာ့အိမ်ကို ဝင်လာတာပါ။

ကောင်းပါလေ့ဗျာ ... ဒါနဲ့ ကိုချမ်းမြအစ်မက ဘာရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်ရတာလဲ။

ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ပြီး ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်ရတာပါ။ အသက်က (၅၄)နှစ်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။

အို ... ဖြစ်ရလေဗျာ၊ ကျေနပ် သွေးတိုးသိပ်တက်သွားလို့ ထင်ပါရဲ့။

ဟုတ်ပါတယ် ... သွေးတိုးကြောင့် ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်သွားတာလို့ ဆရာဝန်တွေက ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော့်အထင်ကတော့ အစ်မ ကွယ်လွန်ရတာဟာ စိတ်ပူပင်သောကကြောင့်လို့ ယူဆမိတယ်။

အင်း ... စိတ်ဝင်စားစရာပဲ။ ဆက်ပါဦးဗျာ။

ဆရာစဉ်းစားကြည့်လေ၊ လူတိုင်း လူတိုင်း အိမ်ထောင်ရေး စီးပွားရေး သားသမီးရေး စတဲ့အရေးတွေကြောင့် ပူပန်မှုဆိုတာအနည်းနဲ့အများ ရှိကြတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်အစ်မကတော့ သူများတွေထက် ပူပန်မှုက ပိုလွန်းပါတယ်။ သူ အခု ကွယ်လွန်ရတာကိုပဲ ကြည့်လေ၊ သမီးဖြစ်သူက မိဘသဘောမတူတဲ့လူနဲ့ ခိုးရာလိုက်သွားလို့ သိပ်စိတ်ထိခိုက်ပြီး အခုလို ရုတ်တရက်ဆုံးပါးရတာပဲ ဆရာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အင်း "စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ"ဆိုတာလို ဖြစ်နေတာကိုး၊ စိတ်ကြောင့် ယခုလိုမျိုး ဖြစ်ရတယ်ဆိုရင်လည်း မှန်နိုင်တာပေါ့၊ ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က "စိတ္တေန နိယတေလောကော" စိတ်ဟာ လောကကြီးကိုစိုးမိုးနိုင်တယ်" လို့ ဟောကြားခဲ့တယ်မဟုတ်လား၊

တကယ်တော့ လူ့ဘဝဆိုတာ အဝိုင်နဲ့စပြီး အဝိုင်နဲ့ပဲ အဆုံးသတ်ကြရတယ်။ အသက်ရှိစဉ်အချိန်ကာလမှာလည်း ပူပန်စရာတွေက များလွန်းလို့ "လူတစ်ခု ပူမှုရယ်တဲ့ဆယ်ကုဋေ" လို့တောင် ဆိုကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ လောကဓံဆိုတာ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေရော စိတ်ချမ်းသာစရာတွေပါ နှစ်မျိုးလုံး ဒွန်တွဲနေတာအမှန်ပါ။ အဲဒီတော့ စိတ်ညစ်စရာတွေကြားထဲက စိတ်ပျော်ရွှင်စရာ "ပီတိသောမနဿ" လေးတွေ ရအောင် ယူနိုင်မယ်ဆိုရင် ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် တကယ့် အစွမ်းထက်တဲ့ ဆေးတစ်ခွက်"ကို သောက်သုံးရသလို အကျိုးထူးပါတယ်။

မြန်မာ့ရှေးစကားတွေတောင် ရှိသေးတယ်။ စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ၊ စိတ်ပျိုလျှင် ကိုယ်နု၊ ပျော်ပျော်နေသေခဲ၊ ရယ်သောသူ အသက်ရှည်၏" အစရှိတာတွေပေါ့ဗျာ။

ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ။ ကျွန်တော်လည်း ကြားဖူးပါတယ်၊ ဒါနဲ့ ရယ်တာတောင် လူအမျိုးမျိုးပေါ်မူတည်ပြီး ရယ်ပုံရယ်နည်း အမျိုးမျိုး ရှိသေးတယ် လို့ ကြားမိဖူးတယ်။

ရှိတာပေါ့ဗျာ။ သိချင်ရင်လည်း ကျွန်တော်မှတ်သားထားတာလေးကို ဖောက်သည်ချရတာပေါ့ဗျာ။ ဟာသနဲ့ဆိုင်တဲ့ ရယ်ခြင်း (၆) မျိုးရှိကြောင်း ကျမ်းဂန်တွေမှာတွေ့ရတယ်။

(၁) မျက်စိပွင့်ရုံ ပြုံးရယ်ခြင်း၊
(၂) သွားပေါ်ရုံကလေး ရယ်မောခြင်း၊
(၃) ညင်းညင်းချိုချို အသံထွက်ရုံ ရယ်မောခြင်း၊
(၄) ပခုံး၊ ဦးခေါင်းလှုပ်ကြွ၍ ရယ်မောခြင်း၊
(၅) မျက်ရည်ထွက်အောင် ရယ်မောခြင်း၊
(၆) ကိုယ်ကိုလှုပ်ယမ်းကာ ခုန်ပေါက်ရယ်မောခြင်း၊

စတာတွေပေါ့ဗျာ။

တကယ်တော့ ဘယ်လိုပဲရယ်ရယ်၊ ရယ်ရ စိတ်ပျော်ရွှင်မှသာ ရယ်ကြရလို့ "ရယ်သောသူ အသက်ရှည်၏" လို့ပြောဆိုကြခြင်းဟာ သိပ်သဘာဝကျတာပေါ့။

ဆေးပညာရှုထောင့်အနေနဲ့ ပြောရရင်လည်း ပြုံးရွှင်ရယ်မောရခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ စိတ်ဓာတ်နိုးကြွစေတဲ့ အင်ဒိုဖင်း (Endophin) လို့ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်ပစ္စည်းများ ထွက်စေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဟော်မုန်းဓာတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ရုံတင် မကပါဘူး၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ပေါ့ပါးလန်းဆန်းပြီး ရောဂါအတော်များများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် စိတ်ဆင်းရဲမှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်တဲ့ရောဂါများရှိရင် ပြောပြပါလား ဆရာ၊

ရှိတာပေါ့ဗျာ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ၊ ပူဆွေးရမှုတွေသာ မကပါဘူး၊ မနာလိုတာ၊ ဘဝင်မြင့်စိတ်ကြီးဝင်တာ၊ ဒေါသကြီးတာ အစရှိတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးတွေဟာလည်း ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒါတွေဟာ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာ ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ ပန်းသေရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ အစရှိ

www.burmeseclassic.com

နဲ့ အူလမ်းကြောင်းရောဂါအမျိုးမျိုးတွေပေါ့ဗျာ။

ခြုံပြီးပြောရမယ်ဆိုရင် သောကနည်းပြီး ပျော်ပျော်နေတတ်သူများဟာ တခြားသူတွေထက် အသက်လည်းပိုရှည်နိုင်တယ်၊ မကျန်းမာရင်လည်း နာလန်ထ အလွန်မြန်တတ်ပါတယ်။

အဲဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ထူးခြားတဲ့ဖြစ်ရပ်ကလေးတစ်ခုကို ပြောပြရဦးမယ်။

ကျွန်တော်တို့ အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင်များ အာဘော်အရ ပေါ့ဗျာ။ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာစတဲ့ ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင်များဟာ ရောဂါတော်တော်လေးကျွမ်းမှ ဆရာဝန်တွေသိရပြီဆိုရင် နောက်ထပ် ၆ လလောက်ပဲ နေရတာများပါတယ်။

အနောက်နိုင်ငံက အဆုတ်ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တစ်ဦးဆိုရင် ဆရာဝန်များက စမ်းသပ်ပြီး (၆)လသာနေရတော့မယ့်အကြောင်း အသိပေးခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူနာက စိတ်ဓာတ်လုံးဝကျမသွားခဲ့ပါဘူး။ သူမသေမီ (၆)လအတွင်း ပျော်ပျော်နေဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ခရီးရှည်ထွက်ခဲ့တယ်၊ ရောက်ရာအရပ်မှာ သူပျော်ရင် ပျော်သလောက်နေခဲ့တယ်။ လမ်းခရီးမှာ လူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေကိုလည်း ကြုံကြိုက်ရင် ကြုံကြိုက်သလို ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ပေးခဲ့သေးတယ်။

အဲဒီလိုပျော်ပျော်ပါးပါး ခရီးထွက်လို့ အားရမှ အိမ်ပြန်ခဲ့တယ်၊ အိမ်ရောက်လို့ ရက်တွက်ကြည့်တဲ့အခါ သူခရီးထွက်ခဲ့တာဟာ အချိန်တစ်နှစ်တောင် ကျော်ခဲ့ပြီဖြစ်တယ်၊ (၆)လအတွင်း သေမယ်ဆိုပြီး အခုမသေသေးလို့ ဆရာဝန်ဆီပြန်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ အရင်က ဒုက္ခပေးနေတဲ့ ကင်ဆာအကျိတ်ဟာ ရှာမတွေ့တော့တဲ့အကြောင်း

တအံ့တသြ အဖြေပေးကြပါတယ်။ သူလည်း ဒီလိုနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး ဆက်လက်နေထိုင်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုတယ်။

တကယ်အံ့သြစရာပါပဲ။ ဒါနဲ့ သောကကို နှင်ထုတ်နိုင်တဲ့ နည်းကောင်းလေးများရှိရင်လည်း မ, စပါဆရာ။

စိတ်ဆင်းရဲမှု သောကဝေဒနာကို နှင်ထုတ်နိုင်တဲ့ နည်းတွေကတော့ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ အကောင်းမြင်စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို အစဉ် မွေးမြူသင့်ပါတယ်။ သောကကိုရှုမြင်ရာမှာ သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် မျှမျှတတ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ အမြင်မကျဉ်းသင့်သလို အသေးအဖွဲကိစ္စလေးတွေကိုလည်း စာမဖွဲ့သင့်ပါဘူး။ အလုပ်လုပ်နေရခြင်းကို မြတ်နိုးဖို့လည်း လိုပါတယ်။ အလုပ်မရှိရင် အလိုလိုအားငယ်တတ်ပြီး သောကစိတ် ဝင်ရောက်တတ်လို့ပါ။ အလုပ်လုပ်လို့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးပြုနိုင်တာနဲ့အမျှ ပီတိပါခံစားရတတ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက စိတ်ထိခိုက်စရာပြဿနာကြောင့် ဒေါသ၊ သောကနဲ့ ကြေကွဲဝမ်းနည်းနေမယ့်အစား ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို ထပြီးလုပ်ကိုင်ရင်လည်း ဒီဌအကျိုးခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ ပြဿနာရှိလာရင် တစ်ဦးတည်း မကျေမနပ်နဲ့ တနုံ့နုံ့ခံစားနေရတာထက် မိတ်ဆွေကောင်းတွေနဲ့ ရင်ဖွင့်ပြီး တိုင်ပင်ရင်လည်း ပေါ့ပါးနိုင်သလို နည်းကောင်းလမ်းကောင်းများလည်း ရနိုင်ပါတယ်။ "ခေါင်းနှစ်လုံး သည် တစ်လုံးထက်ပို၍ကောင်း၏" (Two heads are better than one) ဆိုသလိုပေါ့ဗျာ။ အဖြေရှာလာရင် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းက သိပ်အားကိုးရပါတယ်။

စိတ်သောကဖိစီးမှုကို နည်းသွားနိုင်တဲ့ နောက်တစ်နည်းကတော့

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်လုပ်နေကျ အလုပ်တစ်ခုတည်းမှာသာ နစ်မြုပ်မနေဘဲ တခြားလုပ်ငန်းများဖြစ်တဲ့ စာဖတ်တာ၊ စာရေးတာ၊ ဓာတ်ပုံရိုက်တာ၊ သီချင်းဆိုတာ၊ အားကစားတစ်ခုခုကိုလုပ်တာ စတဲ့လုပ်ငန်းတွေထဲက ကိုယ့်ဝါသနာနဲ့ အပ်စပ်မယ့်လုပ်ငန်းကိုလည်း လုပ်သင့်ပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားမှုနယ်ပယ်ကို ကျယ်ကျယ်ဖွင့်ထားဖို့ ဆိုလိုရင်းပါ။

နောက်ထပ် အကြံဉာဏ်ပေးလိုတာက ဘာသာရေးလိုက်စားပါ။ အထူးသဖြင့် ဝိပဿနာနည်းနဲ့ သောကအပူကို တကယ်ပဲ ပယ်ဖျောက်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်နောက်ဆုံးပြောလိုတာကတော့ လူ့ဘဝဆိုတာ ရခဲလှတဲ့ ဒုလ္လဘပါ။ ရလာပြန်တော့ သက်တမ်းစေ့ နေရလေအောင် စောင့်ရှောက်ဖို့က ကိုယ့်မှာသာ တာဝန်အရှိဆုံးပါ။

အဲဒီတော့ စိတ်ညစ်စရာတွေထဲက ရယ်မောစရာတွေကို ရှာဖွေပြီး ပြုံးရွှင်ရခြင်းဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပင်ပင်ပန်းပန်း လှုပ်ရှားနေရသူများအတွက် တစ်နေ့တာရဲ့ ဘဝဝန်ထုပ် ပေါ့ပါးစေနိုင်ပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာမှုအတွက် အလိုအပ်ဆုံး ''အစွမ်းထက်တဲ့ ဆေးတစ်ခွက်'' ဖြစ်ကြောင်း သိစေချင်ပါတယ်ခင်ဗျား။

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
ဓမ္မဝိဇ္ဇ ဂျာနယ်

အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာ

''သင်သိပါရဲ့လား''

အသက်(၄၀)ရောက်ချိန်တွင် သင်ဟာ အဝလွန်နေပြီး ကြံ့ခိုင်မှုလည်းမရှိဘူးဆိုရင် သင့်ရဲ့အသက်တမ်းကတော့ (၇)နှစ်စော၍ ကုန်ဆုံးတော့မည်ဆိုတာ အချက်လေးနှင့်ခြင်း ဖြစ်၏။

''တိုယ်အလေးချိန် လျှော့ရန်မှာ''

- စားတဲ့အစာ ပမာဏကို လျှော့ပါ။ (အဆာပြေရုံ သက်မစားပါနဲ့)
- အဆီကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် လျှော့ပါ။
- သီကြော်အားလုံး ရှောင်ပါ။
- အချိုကို လျှော့ပါ။ (သကြားတု သုံးနိုင်ပါသည်)
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပိုလုပ်ပါ။

(တစ်နေ့မှာ ၄၅ မိနစ်လောက် ခပ်သွက်သွက်လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး)

ဝနေသူများ ဤနည်းနှင့် ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် တစ်ပေါင် (သို့) တစ်လလျှင် သုံးပေါင်လောက် ကိုယ်အလေးချိန်ချနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာ

ဟာ– ကြွပါ၊ ကြွပါသူငယ်ချင်း။ မင်းမလာတာ တော်တော်ကြာပြီ။ ခုမှ ဘယ်လိုစိတ်ကူးရလို့။

အေးကွာ– ငါလည်း သားရေးသမီးရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးကိစ္စ အသွယ်သွယ်အဝဝတွေအတွက် လုံးပန်းနေရတာနဲ့။

ကိုင်း– ခုလာတဲ့ကိစ္စကကော အထူးအထွေရှိလို့လား။

ရှိတယ်သူငယ်ချင်း။ ခုတစ်လော တို့လင်မယားနှစ်ယောက်လုံး ကျန်းမာရေး မကောင်းကြဘူး။ အရေးပေါ်တိုင်း နီးရာဆရာဝန်နဲ့ ပြနေရတယ်။

ဟိုက်– ငါကတော့ မင်းတို့နှစ်ယောက်လုံး ဝလို့ ဖြိုးလို့ဆိုတော့ ကျန်းမာရေးကောင်းနေကြတယ် ထင်နေတာ။

အေး– အဲဒီဝတဲ့ကိစ္စပေါ့ကွ၊ လွန်ခဲ့တဲ့ခြောက်လလောက်က တည်းက ကိုယ်က အဆစ်တွေကနာ၊ မိန်းမကလည်း ဆီးချိုရော၊ သွေးတိုးပါစုံလို့ကွ၊ အဲဒါ ဆရာဝန်က ကျန်းမာရေးမလုပ်လို့၊ အစားအသောက် မဆင်ခြင်လို့ အဝလွန်လို့ စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့်လို့ ဆိုတယ်။ ရောဂါကလည်း သက်သာသလိုလိုသာရှိတာ မပျောက်ဘူး။ ကြာတော့ စိတ်ညစ်ပြီး သူငယ်ချင်းနဲ့တိုင်ပင်ရအောင် လာတာပဲ။

အေး– အေး– ကိုယ် သေသေချာချာ ပြောပြမယ်၊ တို့ဆေးပညာလောကမှာ "ခါးပတ်ရှည်လေ အသက်တိုလေ" ဆိုတဲ့ လက်သုံးစကားရှိတယ်။ ဆိုလိုတာက လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပုံမှန်ထက် ပိုပြီးဝဖြိုးနေရင် သွေးတိုးရောဂါ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ ခါးနာရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါစတဲ့ ရောဂါပေါင်းစုံဟာ မဖိတ်ခေါ်ဘဲ ဝင်လာရုံမက သက်တမ်းလည်း တိုလာမှာပဲ။

ဒီတော့ ဆေးကုသပေးတဲ့ ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ လက်ရှိခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာကို သက်သာအောင်ကုသပေးရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘူး။ ရောဂါပျောက်ကင်းဖို့အတွက် အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ အဝလွန်ခြင်းကိုပါ လျှော့ချဖို့ ပညာပေးကြရတယ်။ နားထောင်တာ၊ မထောင်တာကတော့ သူငယ်ချင်းတို့ရဲ့ တာဝန်။

အံမယ်လေး– ကိုယ်တို့က လက်တွေ့ခံစားနေရတဲ့ လူနာပါဗျာ။ ကိုယ့်အတွက် ကောင်းဖို့အကြံဉာဏ်ပေးတာကို လိုက်နာရမှာပေါ့။

ဝမ်းသာပါတယ်ကွာ– ဒီလိုဆိုရင် ပထမဦးဆုံး ဝတဲ့သူတွေ ပိန်ဖို့ကတော့ ဝတာကိုအားပေးတဲ့ နေထိုင်မှုစရိုက်တွေကို ပြုပြင်ရမယ်။ အဲဒါတွေက လူတစ်ယောက်အတွက် သင့်လျော်တဲ့အိပ်ချိန်ထက် ပိုပြီး အိပ်စက်ခြင်းမျိုးကို ရှောင်ရမယ်။

နောက် သင့်တင့်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ဥပမာ– လမ်းလျှောက်တာ၊ ရေကူးတာ၊ သစ်ပင်ပန်းပင်များ စိုက်ပျိုးတာတွေကို မှန်မှန်ပြုလုပ်ရမယ်။ အထူးသဖြင့် တစ်နေ့ ၄၅ မိနစ်လောက် ခပ်သွက်သွက်လမ်းလျှောက်ပေးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

အစားစားတဲ့အခါ ပမာဏကို လျှော့ရမယ်။ အဆာပြေမုန့်

www.burmeseclassic.com

ဆက်မစားရဘူး။ အဆီနဲ့ အချိုကို လျှော့စားရမယ်။ ဆီပြန်ဆီကြော်တွေကို ရှောင်ရမယ်။ အစာစားရာမှာ စနစ်ရှိဖို့လိုတယ်။ အထူးပြောလိုတာကတော့ ဆီးချိုရောဂါရှင်များဆိုရင် ဆေးပညာရှင်များ ညွှန်ကြားတဲ့ သင့်တင့်သောအစာကို အချိန်နဲ့ စားသုံးရတယ်။

တို့ မကြာခဏ တွေ့နေရတာက လူနာအများစုဟာ အစာလျှော့စားဖို့ပြောရင် တော်တော်စိတ်ဆင်းရဲသွားပုံရတယ်။ တကယ်တော့ကွာ လူဟာ "စားဖို့ အသက်ရှင်တာမဟုတ်ဘူး။ အသက်ရှင်ဖို့ စားတာ" ဆိုတာကို သတိပြုရမယ်။ အဲဒီတော့ အသက်ရှင်ဖို့အတွက် သင့်တင့်မျှတအောင် စားဖို့၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အစားအသောက်ရဲ့ အတိုင်းအဆပမာဏကို သိဖို့ဟာ အရေးအကြီးဆုံးပဲပေါ့ကွာ။

ဒါနဲ့ သူငယ်ချင်း ခုနကပြောတဲ့ စားဝတ်နေရေး၊ စီးပွားရေး ကြီးပွားရေးဆိုတာ တို့တစ်တွေအားလုံး မဖြစ်မနေလုပ်ရမယ့် ကိစ္စပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ စား ဝတ် နေရေး ပြည့်စုံရုံနဲ့ လူ့ဘဝမှာ "အမြတ်ဆုံးချမ်းသာ"ကို သုံးဆောင်ကြရတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကြုံကြိုက်လို့ ပြောပြရဦးမယ်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါက အစားအလွန်ကြီးတဲ့ ကောသလမင်းကြီးဆိုတာ ရှိတယ်။ မင်းကြီးဟာ ထမင်းတစ်ခါစားရင် ဟင်းလျာလွတ် ဆန်တစ်စိတ်ချက်ကုန်အောင် စားလေ့ရှိတာတဲ့။ အစားကြူးလွန်းတော့ လူပုံပန်းသဏ္ဌာန်က တုတ်တုတ်ခိုင်ခိုင် ဝဝဖီးဖီး ဗိုက်ခေါက်ထူကြီးပေါ့ကွ။

သူငယ်ချင်း– ကိုယ်ကြားဖူးတာ၊ သူ့နာမည်အပြည့်အစုံက "ပသေနဒီ ကောသလမင်း" ဆို၊ အေး– ဟုတ်သမှ သိပ်ဟုတ်။ ပသေနဒီ ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်က ပသဆိုတာ နံဘေး၊ နဒီဆိုတာက မြစ်။ ချိုးရေသုံးတဲ့အခါ ဗိုက်ခေါက်နံဘေးမှာ ရေတင်နေတော့ ကျောက်ပျဉ်မှာ ရေပတ်လည်ဝိုင်းသလို ဖြစ်နေလို့ မောင်းမငယ်များက ပြက်ရယ်ပြုခေါ်ကြတယ်ဆိုပဲ။

တစ်နေ့– ကောသလမင်းကြီးဟာ ထမင်းစားပြီးစအချိန်၊ ဘုရားရှင်ကိုဖူးမြော်ဖို့ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်ကို သွားခဲ့တယ်။ ဘုရားရှေ့တော်မှောက်ကျတော့ ဝမ်းတွင်းမှာ စားထားတဲ့ အစာရှိန်ယစ်မှုကြောင့် သိပ်အိပ်ချင်အားကြီးတဲ့ ဒုက္ခအပြင် ချွေးတွေကလည်း စိုရွှဲပြီး အသက်ကိုမှ မှန်မှန်မရှူနိုင်၊ တရှူးရှူးတရှဲရှဲ အသံထွက်၊ အနေရခက်လွန်းလို့ ဘေးကလူတွေက ဝိုင်းပြီး ယပ်ခပ်ပေးနေရသတဲ့။ တကယ်တော့ ဘုရားရှေ့တော်မှောက်မှာ အဆင်မပြေလှတဲ့ရှုခင်းပေါ့ကွာ။

မင်းကြီးရဲ့ဖြစ်အင်ကို သိမြင်တဲ့ ဗုဒ္ဓက အစားနဲ့ပတ်သက်လို့ သတိတရားနဲ့ မိမိဝမ်းမျှတရုံသာ စားသင့်ကြောင်း။ တန်ရုံစားတဲ့အစာသာ ဆေးသဖွယ်ဖြစ်ပြီး အလွန်အမင်းစားရင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ကြောင်း။ အတိုင်းအဆနဲ့ စားသောက်မှ ဝေဒနာကင်း၊ ကျန်းမာရေးလည်းရ၊ ရုပ်ရည်လည်း တော်တော်နဲ့မကျဘဲ အသက်ရှည်နိုင်ကြောင်း ဟောတော်မူသတဲ့။

ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘုရားက အစာလျှော့စားနည်းကိုရော ဟောခဲ့သေးသလား။ သူငယ်ချင်း။

ဟောတာပေါ့ကွာ။ ဝဖြိုးလွန်းသူကို ပိန်အောင်လုပ်ရာမှာ တဖြည်းဖြည်း မသိမသာ အဆီလျှော့တဲ့နည်းလမ်းကောင်းကို ညွှန်ကြားခဲ့တယ်။ အဲဒါက နေ့စဉ် နေ့တိုင်း အစာစားတဲ့အခါ ဘုရားဟောခဲ့တာကို သတိရပြီး တစ်လုတ်စာ တစ်လုတ်စာစီ လျှော့စားဖို့ပေါ့ကွာ။ ဆေးပညာရှုထောင့်ကနေ ကြည့်မယ်ဆိုရင် အင်မတန်စနစ်ကျတဲ့ နည်း

www.burmeseclassic.com

နည်းတစ်ခုပေါ့။

မင်းကြီးလည်း အဲဒီနည်းအတိုင်း လျှော့စားခဲ့ရာ၊ ဆန်တစ်စိတ်ချက်ကနေ ဆန်တစ်စလယ်ချက်သာ စားတော်ခေါ်တော့၊ သူ့ဝမ်းဗိုက်ကြီးမှာ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ အရင်လို မအီမသာမဖြစ်တော့ဘဲ သွားလာရာအစ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အနေအထိုင်ချမ်းသာသွားလို့ အလွန်စိတ်ချမ်းသာမှု ရခဲ့တယ်တဲ့။

တစ်နေ့မှာ ကောသလမင်းကြီးဟာ မြတ်စွာဘုရားရှိရာကျောင်းတော်သို့ သွားရောက်ပြီး ဝမ်းသာအားရ လက်ရှိသူခံစားနေရတဲ့ ချမ်းသာသုခများကို လျှောက်ကြားပါသတဲ့။

ဟိုတုန်းက လေးလံထိုင်းမှိုင်း စိတ်ဆင်းရဲမှုဖြစ်ရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ညွှန်ကြားမှုကို လိုက်နာဆောင်ရွက်လို့ ပေါ့ပါးလျှင်မြန်ဖျတ်လတ်လို့ ရတဲ့ သုခ။ တူတော်မောင် အဇာတသတ်နဲ့ မကြာခဏ စစ်ဖြစ်ပွားနေရမှုကို သမီးတော်နဲ့ လက်ဆက်ပေးလိုက်လို့ ရန်ငြိမ်းအေးရတဲ့ သုခ။ နန်းစဉ်ပတ္တမြားကြီး မမျှော်လင့်ဘဲ ပြန်တွေ့လို့ ရတဲ့သုခ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သာကီဝင်မင်းမျိုးနဲ့ လက်ဆက်ခွင့်ရပြီး ဗုဒ္ဓနဲ့ ဆွေမျိုးတော်စပ်ရလို့ ရတဲ့သုခများကို ဝမ်းပန်းတသာ လျှောက်ထားပါသတဲ့။

ဒီမှာတင် မြတ်ဗုဒ္ဓက လူသားအားလုံးအတွက် အမြတ်ဆုံးချမ်းသာဆိုတာ–

၁။ အနာရောဂါကင်းပြီး ကျန်းမာခြင်းသာ အမြတ်ဆုံးသော ချမ်းသာလာဘ်၊

၂။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲနိုင်ခြင်းဟာ အမြတ်ဆုံးသော ဥစ္စာ၊

၃။ အကျွမ်းတဝင် ချစ်ခင်ရင်းနှီးသူသာ၊ အမြတ်ဆုံး။ အသာဆုံး ဆွေမျိုး၊

၄။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်တရားသာ အမြတ်ဆုံး အသာဆုံး ချမ်းသာပါ ဆိုတဲ့–

အာရောဂျ ပရမာလာဘာ၊
သန္တုဋ္ဌိ ပရမံ ဓနံ။
ဝိဿာသာပရမာ ဉာတိ၊
နိဗ္ဗာနံ ပရမံ သုခံ။

တရားတော်ကို ဟောကြားခဲ့ပါသတဲ့။ အဲဒီ "အမြတ်ဆုံးချမ်းသာ" နဲ့ပတ်သက်ပြီး မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတဲ့ မြတ်လေးလုံး တရားဆောင်ပုဒ်ဟာ အလွန်ကျက်ဖို့ ကောင်းတယ်။

"မြတ်လေးလုံး တရားဆောင်ပုဒ်"

၁။ လာဘ်များထဲမှာ ကိုယ်ကျန်းမာ ကောင်းတာ မြတ်တစ်လုံး။

၂။ ဆွေမျိုးထဲမှာ ကျွမ်းဝင်တာ ကောင်းတာ မြတ်တစ်လုံး။

၃။ ဥစ္စာထဲမှာ ရောင့်ရဲတာ ကောင်းတာ မြတ်တစ်လုံး။

၄။ ချမ်းသာထဲမှာ နိဗ္ဗာန်သာ ကောင်းတာ မြတ်တစ်လုံး။

ကိုင်း– သူငယ်ချင်းလည်း ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့တဲ့ "အမြတ်ဆုံးချမ်းသာ" အစစ်အမှန်ကို ရအောင်ကြိုးစားပြီး၊ လက်တွေ့သုံးဆောင်ခံစားနိုင်ပါစေလို့ ကိုယ် ဆုတောင်းပါတယ်ကွာ။

•

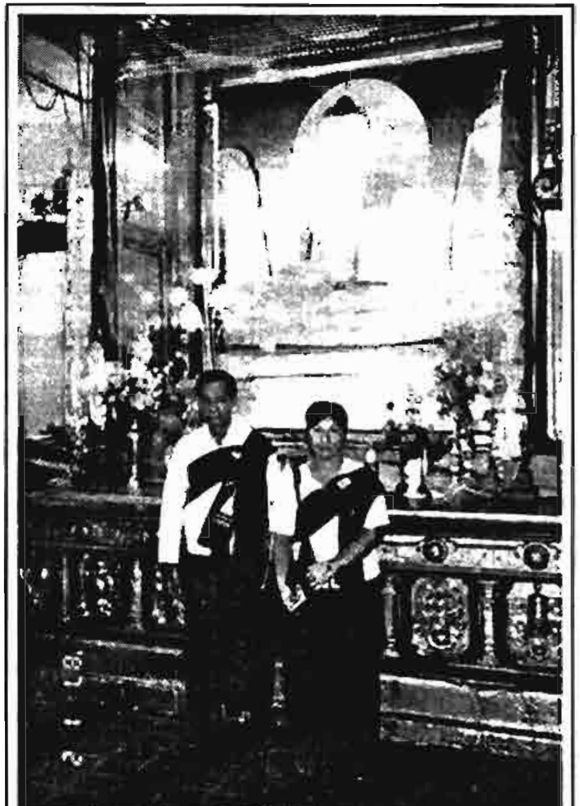
အနန္တော အနန္တငါးပါးတို့၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အစဉ်ပူဇော်လျက်

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)

ဓမ္မဝိရ ဂျာနယ်

www.burmeseclassic.com

မေတ္တာ သစ္စာ ကျိုးများစွာ



မေတ္တာ၊ သစ္စာ ခွန်အားပိုင်ရှင် မုဒ္ဒဘုရားရှင်၏ ရွှေမျက်တော်ဝယ်
စာရေးသူနှင့် ဇနီး
(မုဒ္ဒဂါယာ)

မေတ္တာအကြောင်း တစေ့တစောင်း

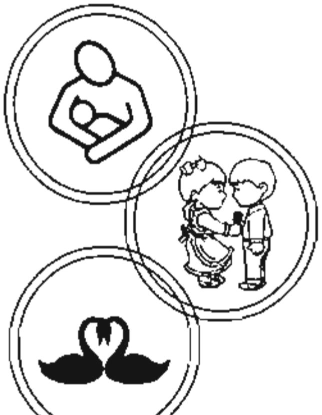
* လူချင်းတွေ့လျှင် ကိုယ်ထက်ထင်၊ အရင်မေတ္တာပို့ပါမယ်။
* တန်းတူတွေ့လျှင် မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်၊
  ပြိုင်မယ့်အစား မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားဖြူဖြင့် ပြောင်းပါမယ်။
* ကိုယ့်ထက်အောက်တွေ့လျှင် ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်၊
  နိုင်မယ့်အစား ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားဖြူဖြင့် ပြောင်းပါမယ်။
* ကိုယ့်ထက်သာလျှင် မုဒိတာဝင်၊ မဝင်လှသာ ယိုင်တတ်တယ်၊
  ယိုင်မယ့်အစား မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားဖြူဖြင့်ပြောင်းပါမယ်။
* ကောင်းဆိုးကြုံရ ဘုံသဝဝယ်၊ ကယ်မ ဖို့ရာ ခွင့်မသာရ
  သတ္တဝါတစ်ခု ကံတစ်ခုတူ၊ ဥပေက္ခာဝင် ကံဆင်ခြင်
  ကြည်လင်အေးအောင် နေပါမယ်။
* ရုပ်ကိုယ်လဲခြင်း စိတ်လဲခြင်း၊ ပြင်ဆင်တိုင်းရ ပြုတိုင်းလှ
  သုခနိဗ္ဗာန် တိုင်ထိမှီမယ်။

မိုးကုတ် ဝဏ္ဏာန်းဆရာတော်ကြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မေတ္တာအကြောင်း တစေ့တစောင်း



ဆရာရေ ...ဒီတစ်ပတ် ကျွန်တော်တို့ မေတ္တာအကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြရင် မကောင်းဘူးလား။

ဟာ ...သိပ်ကိုကောင်းတာပေါ့ ကိုချမ်းမြရဲ့၊ ဒါပေမဲ့ မေတ္တာအကြောင်းဆိုတာ တော်တော့်ကိုကျယ်ပြန့်ပါတယ်၊ ဒီတော့ ကိုယ့်ရှုထောင့်ကနေ တစေ့တစောင်း တင်ပြကြတာ ကောင်းပါတယ်ဗျာ။

ဟုတ်ပါတယ် ဒါနဲ့ ...မေတ္တာအကြောင်း ပြောကြမယ်ဆိုတော့ မေတ္တာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ငယ်ငယ်ကတည်းက အင်မတန်ကြိုက်ခဲ့တဲ့ သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို သွားပြီးသတိရမိတယ်။

"ရွှေမေတ္တာ ပို့ကြထာဝစဥ် အကျိုးကပင် ဆယ့်တစ်ပါးပွားတာ မုချပါပဲထင်" ဆိုတဲ့သီချင်းလေ။

ကျွန်တော်လည်း ခင်ဗျားလိုပါပဲ။ ဒီသီချင်းကို အသည်းစွဲအောင် ကြိုက်ပါတယ်။ တေးပြုစာဆို အေဝမ်းဆရာညွှာ ရေးစပ်ပြီး အဆိုတော် ပြည်လှဖေသီဆိုခဲ့တဲ့ "မေတ္တာဂုဏ်" သီချင်းပါဗျာ။ ဒါပေမဲ့ ကိုချမ်းမြရဲ့မေတ္တာက အစလိုနေတယ် ထင်တယ်။

ဘာများလဲဆရာ။

ဒီလိုလေဗျာ။ မေတ္တာပွားပုံပွားနည်း အကျင့်တရားကို အရင်မပြောရသေးဘူး။ ကိုချမ်းမြက အကျိုး(၁၁)ပါးက စတာကို သဘောကျ

လို့ပါဗျာ။

ဆရာကလည်း လူ့သဘာဝက အကျိုးအာနိသင် ကြီးမားပုံကိုသိပြီးမှ ပွားချင်ကြတာ မဟုတ်ဘူးလား။

ဟုတ်တော့ ဟုတ်သလိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုချမ်းမြကို ကျွန်တော်တစ်ခုမေးမယ်။ မေတ္တာပွားများသူတိုင်း မေတ္တာရဲ့အကျိုးကို အပြည့်အဝခံစားကြရသလားလို့။

ဟုတ်ကဲ့ ပြောပါဦး။

ကျွန်တော်ဆိုလိုတာက လူတွေက ကောင်းတဲ့အကျိုးကို လိုချင်ရင် ထိုက်တန်တဲ့အကျင့်ကောင်းတွေ ရှိရမယ်ဆိုတာ သိစေချင်လို့ပါဗျာ။ ဆိုပါတော့ဗျာ။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ နေ့စဥ်ဘုရားရှိခိုးကြတာကိုပဲ ကြည့်ပါ။ ဩကာသကနေစပြီး ဘုရား စတဲ့ ရတနာသုံးပါးကို ရှိခိုးပြီးတာနဲ့ အပါယ်လေးပါးကစပြီး ဆုတောင်းလိုက်ကြတာ မနည်းပါလားဗျာ။ ရသင့်သလောက် ကာမဝစရ ကုသိုလ်အကျိုးတွေတော့ ရကြမှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရတဲ့အထိ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အကျိုးထူးတွေ ရဖို့ကတော့ ထိုက်တန်တဲ့အကျင့်ထူးတွေလည်း ရှိရမယ်ပေါ့ဗျာ။ တခြားမကြည့်နဲ့။

ကျွန်တော်တို့ နေ့စဥ်ပူဇော်နေတဲ့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးထဲက ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နောဆိုတဲ့ ဂုဏ်တော်ကိုပဲ ကြည့်ပါဦး။ ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏတစ်ဆယ့်ငါးပါးနဲ့ ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ တစ်နည်းဆိုရရင် အသိနဲ့အကျင့် တစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထပ်တည်းကျတော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဆိုရင် မမှန်ဘူးလားဗျာ။

အဲဒီဘုရားရှင်ဟာ ဟိုလေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းတုန်းက ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားခြေတော်ရင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တံတားခင်းပြီး ဘုရားဆုကိုပန်ခဲ့တဲ့ သုမေဓာရှင်ရသေ့လေးပါဗျာ။

လောကီချာန် အဘိညာဉ်တန်ခိုးနဲ့ ပြည့်စုံသူတစ်ဦး ဖြစ်ပေမယ့် သူ့တန်ခိုးအစွမ်းကို အသုံးမပြုဘဲ ''ငါလုပ်မှ ငါရမယ်''ဆိုတဲ့ အကျင့်နဲ့ တူမျှတဲ့အကျိုးကို လက်ကိုင်ထားပြီး ကိုယ်တော်တိုင် ပင်ပန်းကြီးစွာ မြေသယ်မြေဖို့စတဲ့ ကာယဝေယျာဝစ္စပြုလုပ်ပြီးမှ ဗုဒ္ဓဆုပန်နိယတဗျာဒိတ်တော်ကို ခံယူခဲ့ပါတယ်ဗျာ။

ကိုင်း ထားပါတော့ဗျာ။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာက မေတ္တာပွားများကြမယ်ဆိုရင် ကြိုတင်ပြည့်စုံထားရမယ့် အခြေခံကျင့်ဝတ် (၁၅)ပါး ရှိတယ်။ မေတ္တာရှိအောင် ကျင့်ရမယ့်အကျင့်တွေဆိုရင်လည်း မများဘူးပေါ့။ အဲဒါတွေနဲ့ပြည့်စုံမှ မေတ္တာရဲ့အကျိုးအာနိသင်ကို အပြည့်အဝရမယ်လို့ ဆိုလိုချင်တာပါ။ ကိုင်း အဲဒါတွေကို ပါဠိတော်မူအတိုင်း အဓိပ္ပါယ်ကောက်ယူကြည့်ရအောင်ဗျာ။

၁။ သက္ကောစ– ဆိုတာ မှန်မြတ်လှတဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အကျင့်တွေကို ကျင့်နိုင်ဖို့ ကျန်းမာရေးကောင်းရမယ်၊ လုံ့လဝီရိယနှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုလည်း ရှိရမယ်။

၂။ ဥဇူစ = ကိုယ်နှုတ်ဖြောင့်မတ်သူ ဖြစ်ရမယ်။

၃။ သုဟုဇူစ = စိတ်ထားကောက်ကျစ်မှုကိုပါ စွန့်ပယ်ပြီး အလွန့်အလွန် ဖြောင့်မတ်သူ ဖြစ်ရမယ်။

၄။ သုဝစောစဿ = ပညာရှိများဆုံးမစကားကို နာယူလွယ်ရမယ်။

၅။ မုဒုစ = နူးညံ့သိမ်မွေ့ရမယ်။

၆။ အနတိမာနီ = မာန်မာနကင်းမဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

၇။ သန္တုဿကော = ရောင့်ရဲလွယ်ရမယ်တဲ့၊ ဒီနေရာမယ် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က–

(က) ယထာလာဘ သန္တောသ = ကိုယ်ရဲ့ကံ၊ ကိုယ်ရဲ့လုပ်အားအရ ရတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ရောင့်ရဲရမယ်၊

(ခ) ယထာဗလ သန္တောသ = ကိုယ့်အစွမ်း၊ ကိုယ့်ခွန်အားနဲ့ ရတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ရောင့်ရဲရမယ်၊

(ဂ) ယထာသာရုပ္ပ သန္တောသ = ကိုယ်နဲ့သင့်လျော်လျောက်ပတ်တဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ကျေနပ်ရောင့်ရဲရမယ်

လို့ ဟောတော်မူခဲ့တယ်။ အဲဒီပါဠိစကားကို ကြိုက်လွန်းလို့ သေသေချာချာ ပြောပြတာပါ။

၈။ သုဘရောစ = မွေးမြူရလွယ်ရမယ်။

၉။ အပ္ပကိစ္စော = အလုပ်ကိစ္စ နည်းပါးရမယ်။

၁၀။ သလ္လဟုကဝုတ္တိ = အသုံးအဆောင်နည်းနည်းနဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အသက်မွေးရမယ်။

၁၁။ သန္တိန္ဒြိယော = မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေတွေ ငြိမ်သက်ရမယ်။

၁၂။ နိပကော = ဆင်ခြင်စဉ်းစားဉာဏ် ရင့်ကျက်ရမယ်။

၁၃။ အပ္ပဂဗ္ဘော = ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် မကြမ်းတမ်းရဘူး။

၁၄။ ကုလေသွ နနုဂိဒ္ဓေါ = ချစ်သူကို ချစ်လို့တွယ်တာတာမျိုး မုန်းသူကိုလည်း မုန်းလို့တွယ်တာတာမျိုး မဖြစ်ရဘူး။ တွယ်တာကင်းရမယ်ပေါ့ဗျာ။

၁၅။ နစခုဒ္ဒမာစရေကိဉ္စိ ယေနဝိညူပရေ ဥပဝဒေယျုံ = ပညာရှိ

www.burmeseclassic.com

သူတော်ကောင်းများ ကဲ့ရဲ့ဖွယ်ဆိုရင် သေးငယ်တဲ့အပြစ်ပေမယ့် မလုပ်ရဘူးတဲ့။

အဲဒီအချက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီဆိုရင် မေတ္တာပွားသလောက် အကျိုးရပြီပေါ့ဗျာ။ ဒါပေမဲ့ ပထမဦးဆုံး မေတ္တာပွားရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်က မိမိကိုယ်ပါပဲ။

အဟံ အဝေရော ဟောမိ = ငါ ဘေးရန်ကင်းပါစေ။

အဗျာပဇ္ဇော ဟောမိ = စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းပါစေ။

အနီဃော ဟောမိ = ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းပါစေ။

သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရာမိ = ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာဝန်ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။ ငါကျန်းမာပါစေပေါ့ဗျာ။

အတိုကောက်ကတော့ ''ငါသည် ချမ်းသာပါစေ၊ ဆင်းရဲကင်းပါစေ'' ဆိုရင်လည်း ပြီးတာပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ သတိပြုရမှာက မေတ္တာဆိုတာ အဒေါသနော်။ ဒေါသဟာ မေတ္တာနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်။ ကိုယ့်မှာဒေါသဖြစ်နေရင် မေတ္တာစာတ်ဟာ မကိန်းအောင်းဘူး။ အပူနဲ့အအေးဟာလည်း ဆန့်ကျင်ဘက်နော်။ အပူရှိရင် အအေးမလာဘူး။ အအေးလာဖို့ အပူကို ငြိမ်းသတ်ရမှာပေါ့။

ကိုင်း မေတ္တာပွားပြီဆိုတဲ့အခါ တိဋ္ဌ– ရပ်နေရင်း၊ စရံ– သွားလာနေရင်း၊ နိသိန္နော– ထိုင်နေရင်း၊ သယာနော– လဲလျောင်းနေရင်း စတဲ့ ဣရိယာပုတ် လေးပါးလုံးမှာ အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

ပွားပုံပွားနည်းကလည်း မိခင်ဟာ တစ်ဦးတည်းသော သားလေးအတွက် ကိုယ့်အသက်ကိုပင် မငဲ့ကွက်ဘဲ စောင့်ရှောက်သလို သတ္တဝါတွေအားလုံးအပေါ်မှာ ချစ်ခင်မြတ်နိုး အကျိုးလိုလားတဲ့စိတ်ဖြစ်နေစေရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အဲဒီလို မေတ္တာဓာတ်တွေနဲ့ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ ပွားပြီဆိုရင် အကျိုးက ဘယ်လောက်ကြီးမားလဲဆိုရင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက –

''တစ်နေ့သုံးခါ၊ အိုးတစ်ရာဖြင့် ချက်ကာထမင်း၊ ကျွေးမွေးခြင်း ဓါထက်၊ မယွင်းစင်စစ်၊ နို့တစ်ညှစ်စာ၊ ကြိမ်သုံးခါမျှ၊ မေတ္တာပွားများ၊ ကျိုးကြီးမားသည် ဘုရားမြတ်စွာ မိန့်ခွန်းတည်း''

လို့ ဖွဲ့ဆိုခဲ့တယ်။ မေတ္တာပွားများတဲ့အခါ ရလာမယ့် မေတ္တာအကျိုး (၁၁)ပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သထုံဆရာတော်ဘုရားကြီး ရွတ်ဆိုထားတဲ့ လင်္ကာလေးကို ကျွန်တော် အရကျက်ထားပါတယ်။ လိုချင်ရင်လည်း ကူးယူသွားပေါ့ဗျာ။

မေတ္တာအကျိုး(၁၁)မျိုး အကျဉ်းချုပ်လင်္ကာ

''အိပ်လျှင်ချမ်းသာ၊ နိုးလာသုခ၊ စောင်မ နတ်ပင်၊ လူရှင်မြတ်နိုး၊ ဘီလူးဆိုးလည်း၊ ရန်ငြိုးမထင်၊ လွန်ချစ်ခင်၏။ စိတ်လျှင်တည်တည်၊ ရွှင်ကြည်မျက်နှာ၊ ကောင်းစွာအိပ်မက်၊ လက်နက်မရှုမ်းမကူးဘဲ၊ ဆိပ်လူးမထင်၊ ရွှင်ရွှင်သေခါ၊ ပြဟ္မာထိဘုံ၊ ရောက်ဖို့ကြုံ၏။ ကျိုးဂုဏ်ဆယ်တစ် များနှစ်ဖြစ်ရာ၊ မေတ္တာနိသင်၊ ကဗျည်းတွင်သည်၊ လူရှင်မှတ်ရန် အကျဉ်းတည်း''

သတ္တဝါမှန်သမျှ ဘေးမခ၊ အေးမြချမ်းသာရှိကြပါစေ ...

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေပြည်)

ရွှေပုရပိုက်

www.burmeseclassic.com

ဒေါသငြိမ်းအေး မေတ္တာဆေး

ဒကာကြီးရယ်၊ သဘောထားကွဲလွဲမှု ဆိုတာက ဓမ္မတာအတိုင်း လူ့လောကမှာ ရှိတာမျိုးပေါ့။

သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် ပြောစရာရှိတာတော့ ပြောကြရမှာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ "ငယ်သူက ကြီးသူနဲ့ ပြောကြတဲ့အခါ ကွဲလွဲချက်ပင် ဖြစ်စေကာမူ "ဂါရဝေါစ" နဲ့ ပြောရတယ်"

"ကြီးသူကလည်း ငယ်သူနဲ့ ပြောတဲ့အခါ "နိဝါတောစ"နဲ့ ပြောရတယ်။

(တိပိဋကဓရ မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ဒေါသငြိမ်းအေး မေတ္တာဆေး

ကျွန်တော်တို့ ဒီကနေ့ ဒေါသနဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြရင် မကောင်းဘူးလား ဆရာ။

သိပ်ကောင်းတာပေါ့ ကိုချမ်းမြရာ၊ အငိုနဲ့စပြီး အငိုနဲ့ဆုံးကြရတဲ့ လူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ အငိုအကြောင်း ဆွေးနွေးမယ်ဆိုတာ တော်တော့်ကို သဘာဝကျတာပေါ့။

ဆရာက လုပ်လိုက်ပြီ။ ဒေါသအကြောင်းကို ဆွေးနွေးမယ်ဆိုခါမှ ဘယ့်နှယ် အငိုအကြောင်းကို ရောက်သွားရတာလဲဗျာ။

ဟုတ်တယ်လေဗျာ။ ကိုချမ်းမြက ဒေါသကို ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းခြင်းသဘောလောက်သာ သိထားတာကိုး။ တကယ်တော့ ရှုးရှုးရှဲရှဲ ခက်ထန်ခြင်းတစ်မျိုးကိုသာ ဒေါသခေါ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဝမ်းနည်းမှု၊ ငိုကြွေးမှု (ပရိဒေဝ)၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ မကျေမနပ်ခံစားရမှုမျိုးတွေဟာလည်း ဒေါသပါပဲ။ အဲဒါကို 'ကျဒေါသ'လို့ ခေါ်ပြီး ခုတင်က ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒေါသကတော့ 'တက်ဒေါသ' လို့ ခေါ်နိုင်တာပေါ့ဗျာ။

အခုမှပဲ ဆရာပြောလို့ 'တက်ဒေါသ'၊ 'ကျဒေါသ'ဆိုတာကို သိရတော့တယ်။ ဟုတ်တယ်ဆရာ၊ လူတွေဟာ ဒေါသဆိုတဲ့မီး တောက်လောင်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း လျော့နည်းသွားတယ်။ ဒီအခါမှာ မကောင်းမှုကို ရှက်ရကောင်းမသိတဲ့ 'အဟိရိက'နဲ့ ကြောက်ရမှန်းမသိတဲ့ 'အနောတ္တပ' တရားတွေကြောင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မလုပ်သင့်၊ မလုပ်ထိုက်တာတွေကို မိုက်မိုက်မဲမဲ လုပ်မိတတ်ပြီး ရာဇဝတ်ပြစ်မှုတွေကို ကျူးလွန်မိတဲ့အထိ ဖြစ်သွားတတ်ကြတယ်လေ။

ဟုတ်ပ့ါ ကိုချမ်းမြရေ။ လူတွေဟာ ဒေါသအမှောင်ဖုံးသွားတဲ့ အခါ စိတ်ကို မထိန်းနိုင်၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မိကြလို့ ဆေးရုံ ဆေးခန်းကို ရောက်ကြသူတွေလည်းမနည်းဘူး။ မကြာ မကြာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ကျွန်တော်ကတော့ တကယ့်ကို သံဝေဂရမိပါတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေဆိုရင် လူစည်ကားတဲ့ဈေးထဲမှာတောင် ခါးအဝတ် မကပ်လောက်အောင် ရန်ဖြစ် နပန်းလုံးကြတာကို ကြားဖူးတယ်။

အံ့ဩလောက်ပါပေရဲ့နော်။

ဟုတ်တယ်ကိုချမ်းမြရေ။ ဒေါသဟာ သိပ်ကို ကြောက်စရာ ကောင်းတဲ့ မီးပါဗျာ။ ဒေါသဖြစ်လာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း မှ လောင်စေတယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ကူးစက်လောင်ကျွမ်းစေတတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒေါသကြီးတဲ့သူအနား ဘယ်သူမှ မနေချင်ကြဘူး၊ ရှောင်ကြတယ်။

ကြည့်လေ။ လူတွေဟာ ဒေါသဖြစ်လာရင် အဲဒီဒေါသဟာ အပြင်ကို ထွက်မလာရင်တောင်မှ သူ့မျက်နှာကို သေသေချာချာ ကြည့် ကြည့်ပါ။ တော်တော့်ကို အရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်နေတာကို တွေ့ရလိမ့် မယ်။ ဒေါသကြောင့် နှလုံးခုန် သိပ်မြန်လာလို့ မျက်စိ၊ မျက်နှာတွေ နီလာမယ်၊ လက်တွေတုန်လာမယ်၊ အံတကြိတ်ကြိတ်နဲ့ လက်သီးဆုပ် လာမယ်၊ ရင်ဘတ်ကလည်း ဖားဖိုကြီးလို နိမ့်လိုက်၊မြင့်လိုက်နဲ့ အသက် ရှူသံပြင်းထန်လာပြီး တစ်ကိုယ်လုံး တုန်ယင်လာမယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှန်ထဲသွားကြည့်ရင် လန့်များသွားမလား မသိဘူး နော်။

ဒါ့ကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က ဒေါသအမျက်ထွက်သူတွေ ဟာ –

၁။ ရုပ်ရည်အဆင်း လှပတင့်တယ်ခြင်းတို့ကို ဖျက်ဆီးကာ ရုပ်ဆင်း အင်္ဂါ မညီမညာ ပျက်စီးလာတတ်ခြင်း၊

၂။ အိပ်စက်နားနေသောအခါတွင်လည်း ချမ်းချမ်းသာသာ မအိပ် စက်ရဘဲ ယောင်ယမ်းလန့်ဖျပ်မှုများ ဖြစ်တတ်ခြင်း၊

၃။ မိမိပြုလုပ်ဖွယ်ရာ ကိစ္စအဝဝတို့တွင် အကျိုးအကြောင်း၊ အဆိုး အကောင်းတို့ကို မဆင်ခြင်မစဉ်းစားနိုင်ဘဲ အကျိုးရှိသည်ကို မရှိထင်၊ အကျိုးယုတ်သည်ကို အဟုတ်ထင်တတ်ခြင်း၊

၄။ စီးပွားဥစ္စာ ဆုတ်ယုတ်လျော့ပါးတတ်ခြင်း၊

၅။ ဂုဏ်ရှိန်သတင်း သိမ်ဖျင်းပျက်ပြယ်တတ်ခြင်း၊

၆။ မိတ်ကောင်းဆွေသဟာများက ဖဲခွာ၍ သွားတတ်ခြင်း၊

၇။ သေသည်၏အခြားမဲ့၌ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ အပါယ်ရွာသို့သာ လားရတတ်ခြင်း၊

စတဲ့ အကျိုးတရား(၇)ပါးကို မုချခံစားကြရပေလိမ့်မယ်လို့ ဟောကြားခဲ့တာပေါ့။ အဲဒါကို ကျေးရွာတော်ရှင် မင်းကွန်းတိပိဋကဓရ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက –

"ရုပ်ရေဆင်းပျက်၊ အိပ်စက်မပျော်၊ ကျိုးသော်မရ၊ ဘောဂ ခြွေရွေ မိတ်ဆွေပျက်ပြား၊ အပါယ်လား၊ ခုနစ်ပါး ကောဓအပြစ်တည်း"

လို့ ကဗျာလင်္ကာ သီကုံးခဲ့တယ်။

ကောင်းလိုက်တာဆရာ . . . ဒါနဲ့ ဒေါသဖြစ်လာရင် ဘယ်လို ဆောင်ရွက်သင့်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ဆွေးနွေးပါဦး။

ဒေါသဖြစ်လာရင် ဒေါသရဲ့အပြစ်ကို ရှုမြင်သုံးသပ်ပါ။ ဒေါသ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုတာ ပူလောင်စေတဲ့မီး၊ ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ရန်သူ၊ မင်္ဂလာကို ဟန့်တား၊ အပါယ်ကိုသွားစေတတ်တဲ့ စိတ်အညစ်အကြေး၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာရော သံသရာမှာပါ မကောင်းဘူးဆိုတာကို သိပြီး သတိ၊ ပညာနဲ့ ဖယ်ရှား ရပါမယ်။ ဒေါသကို သတိ၊ ပညာနဲ့ ဖယ်ရှားနိုင်ရင် ဖယ်ရှားနိုင် သလောက် ခန္ဓာအရည်အသွေးဟာ တက်လာပါတယ်။

ဒါနဲ့ ... ကိုချမ်းမြေ့လို့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးတဲ့ နည်းကို ဖောက်သည်ချရဦးမယ်၊ ကျွန်တော် ဒေါသထွက်လာတဲ့အခါ တိုင်း စာကြည့်စားပွဲရှေ့မှာ ချိတ်ဆွဲထားတဲ့ "ဒေါသရှေ့ထား အမှား များမည်" ဆိုတဲ့ဆောင်ပုဒ်ကို ကြည့်ပြီး စိတ်ထဲက ငါဒေါသဖြစ်နေပြီ၊ ငါမှားတော့မယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးတယ်။ ဒေါသဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းကို ရှာကြည့်တယ်၊ သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် မျှမျှတတ တွေးတယ်။

ဒီလိုနဲ့မှ ဒေါသက မပြေဘူးဆိုရင် တရားစာအုပ်ကို စိတ်ပါ ဝင်စားစွာနဲ့ ဖတ်တယ်။ ဘုရားရှေ့သွားပြီး တရားရှုမှတ်ရင်း ဒေါသကို ပယ်သတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါတယ်။

နောက်ထပ်အကြိုက်ဆုံးနည်းတစ်ခု ရှိသေးတယ်။ အဲဒါက ကျေးဇူးတော်ရှင် မင်းကွန်းတိပိဋကဓရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟော ကြားတဲ့နည်းပေါ့ဗျာ။

ဒီလိုဗျ ... ဒေါသထွက်လာတဲ့အခါ ဘုရားရှင်ရှေ့မှောက်ကို သွားပြီး ဝတ်ပြုပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် စိတ်ထဲက အာရုံပြုပြီး ဘုရားရှင်ရဲ့ ပုံတော်ကို ကြည်ညိုကြည့်ပါ။ ဒီအခါမှာ ဒေါသကင်းစင်ပြီး မေတ္တာနဲ့ အရာရာကို အောင်မြင်တော်မူတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဒေါသတွေ လျော့ကျသွားတာကို

လက်တွေ့ကြုံရပါလိမ့်မယ်။

ကဲ ... ကိုချမ်းမြေ့လည်း ဒေါသဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဆရာတော် ဘုရားကြီးရဲ့ ဩဝါဒလက်ဆောင်လေးကို သတိရပြီး ရင်ထဲမှာပူလောင်နေတဲ့ ဒေါသမီးကို ငြိမ်းအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေဗျာ။

"ငါ၏စိတ်တွင် ဒေါသဝင်က ဝင်လာဒေါသ အနိုင်ရအောင်၊ ဒေါသကင်းစင်၊ ဘုရားရှင်ကို ငါလျှင်ကြည်ညိုမိပါ၏"

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)

ဇမ္ဗူဝိရဂျာနယ်

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်က အောင်နိုင်စေ

* စိတ်ဆိုးဖွယ်ရာ၊ တွေကြုံလာ
လျှင်စွာ မဆိုးရာ၊
လျှင်စွာစိတ်ဆိုး၊ ထိုလူမျိုး
အကျိုးယုတ်တတ်ပါ။
(ရွှေဟသာ်ဆရာတော်ကြီး)

* မိဘ သားမယား ဆွေမျိုးများနှင့်
ဧပါး လုပ်ဖော် နတ် သူတော်
သင့်ပေါ် ချစ်ပါစေ။
(မှော်စရိယ ဦးဖြေးလှိုင်)

ကိုယ်က အောင်နိုင်စေ

ရတောင့်ရခဲလှသည့် လူ့ဘဝကို ရရှိခိုက်၊ လူသားတို့အတွက် အကျိုးရှိမည့် လုပ်ငန်းမှန်သမျှ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ဟူသမျှကို ပြုလုပ်သင့်လှပါသည်။ မိမိဘဝ တစ်သက်တာ မှန်မြတ်သောစေတနာဖြင့် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးမှု၏ ရလဒ်ဟူသည် စဉ်းစားတွေးတောမိတိုင်း ဝမ်းသာကြည်နူး ကုသိုလ်ပီတိကို ဖြစ်စေပါသည်။

စာရေးသူ မြောက်ဥက္ကလာပ ဆေးရုံကြီး၌ တာဝန်ကျနေစဉ် တစ်ညနေ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ရာမှ သတိရတစ်ချက်၊ မရတစ်ချက်ဖြင့် လူနာတစ်ဦး အရေးပေါ်မှ တစ်ဆင့် အတွင်းလူနာအဆောင်သို့ ရောက်ရှိလာပါသည်။ လူနာမှာ ကျွန်တော်နှင့် (၁၀)နှစ်ကျော် ကွဲကွာပြီး မှ မမျှော်လင့်ဘဲ ပြန်ဆုံရသည့် ကျောင်းနေဖက် သူငယ်ချင်းဟောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ပါသည်။ သူ့ နာမည်က ကိုဝင်းကျော်။ (နာမည်ပြောင်းထားပါသည်။)

သူနှင့်ကျွန်တော် အထက်တန်းကျောင်းသားအရွယ်ထိ အတန်းတူတက်ခဲ့ကြသောကြောင့် သူ့အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိခဲ့ရ သည်။ သူက အငယ်ဆုံးသားပီပီ မိဘများက အလိုလိုက်ထားသော ကြောင့် မိသားစုအပေါ်လည်း ဆိုးသည်။ သူငယ်ချင်းများအပေါ်မှာ လည်း ရန်လိုစိတ်ရှိသည်။ သူခင်မင်သူ ကျွန်တော့်တို့ပင် မကြာခဏ ရန်စ၏။ သည်းခံ၍သာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ရန်မဖြစ်ခဲ့ရ၏။ [illegible]

www.burmeseclassic.com

တော့ သူနှင့်တွေ့တိုင်း စကားများ၊ ရန်ဖြစ်ရသည့်ကများ၍ သူ့ကိုမတွေ့ချင်သည်မှာ အမှန်ပါ။

ယခုတစ်ဖန် သူနှင့်တွေ့ရပြန်တော့ ကိုဝင်းကျော်တစ်ယောက် အရက်ကြောင့် သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါအပြင် အသည်းကျုံ့ရောဂါ (Liver Cirrhosis) စသည့်ဖြင့် ရောဂါစုံသလောက် အသက်အန္တရာယ်နီးလှသဖြင့် ကြိုးကြိုးစားစား ဂရုစိုက် ကုသခဲ့ရ၏။ ထိုညအဖို့ မိုးစင်စင်လင်းမှ နှလုံးရောဂါက စိတ်ချရသည့်အခြေအနေသို့ ရောက်ခဲ့ပါသည်။ နောက်(၂)ပတ်ခန့် ဆေးကုသပြီးမှ ဆေးရုံမှ ဆင်းခွင့်ရ၏။

သူ ဆေးရုံမှဆင်းခါနီး ကျွန်တော်နှင့် ဆေးရုံဝန်ထမ်းအားလုံးကို လိုက်လံနှုတ်ဆက်ရင်း လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကျေးဇူးတင်စကားပြောသည်။ ကျွန်တော်က –

''သူငယ်ချင်း . . . တို့ကိုကျေးဇူးတင်တယ်ဆိုရင် နောက်ထပ်မင်း အရက်မသောက်စေချင်ဘူး၊ ဒီအရက်ကြောင့် မင်းရဲ့ကျန်းမာရေး ဘယ်လောက်ထိခိုက်သွားသလဲ။ 'ရှင်ကိုဖျက် ဖော်၊ ဓားကိုဖျက် ဝါးမျက်၊ လူကိုဖျက် အရက်' ဆိုတာ သူငယ်ချင်းအသိပါ။ အရက်ဟာ ကျန်းမာရေးကို ပျက်ပြားအသက်တိုစေရုံတင် မကဘူး၊ အရက်စွဲလာပြီဆိုရင် – **စီးပွားပျက်စီးတာ**

– **ဂုဏ်သရေကင်းမဲ့၊ အများကဲ့ရဲ့ ပြောဆိုခံရတာ**

– **အရှက်တကွဲ ဖြစ်တာ**

– **အသိအလိမ္မာ၊ ဉာဏ်ပညာဆုတ်ယုတ်တာတွေ** ကို ရှောင်လို့မရနိုင်ဘူး၊ ကိုယ်တို့ကတော့ စာတွေ့၊ လက်တွေ့သမားပီပီ အရက်ကြောင့် ဒုက္ခအကြီးအကျယ်ရောက်ကြသူတွေ၊ ယင်ယင်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဘဝပျက်ကြသူတွေရဲ့ ဇာတ်လမ်းစုံတွေကို သိလည်းသိခဲ့ရတယ်၊

ကူညီခဲ့ရတာတွေလည်း အများကြီးပါ။ အင်မတန်မှလည်း သံဝေဂရဖို့ကောင်းပါတယ်။

''ဟုတ်ပါတယ် သူငယ်ချင်း၊ သူငယ်ချင်းပြောတာ အမှန်ချည်းပါပဲ။ ကိုယ်ဟာ အခုထိ မိုက်လို့သာမိုက်နေတာ၊ အရက်ရဲ့ဆိုးကျိုးဒုက္ခမျိုးစုံကို လက်တွေ့ ခံစားခဲ့ရသူပါ။ ဆက်မိုက်ရင်တော့ ကိုယ့်လောက်မိုက်တွင်းနက်တဲ့သူ ရှိတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ် အရက်ဖြတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီ၊ သူငယ်ချင်းကူညီပါ''

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း အရက်ဖြတ်စဉ် ကျန်းမာရေးအတွက်ကူညီရုံမက တော်တော်ကြီး နေကောင်းသွားသောအခါ ရိပ်သာတစ်ခုမှာ တရားစခန်းဝင်ဖို့ပါ တိုက်တွန်းခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော့်အကြံပြုချက်အတိုင်း ကိုဝင်းကျော် ရဟန်းဝတ်၊ (၁၅)ရက်တရားစခန်းဝင်ပြီးနောက် လူသစ်စိတ်သစ်နှင့် မိသားစုဘဝ တိုးတက်ရေးအတွက် လုပ်ငန်းဝင်ခဲ့သည်ကို သိခဲ့ရသည်။

ကိုဝင်းကျော်တစ်ယောက် တကယ်အရက်ပြတ်ပြီးနောက် ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး တိုးတက်လာသည်။ သာယာချမ်းမြေ့သော အိမ်ထောင်ရေးကို ထူထောင်နိုင်ရုံမက ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာသည့်သတင်းကို အဆက်မပြတ် ကြားသိရသော ကျွန်တော့်အဖို့ မဖော်ပြနိုင်သော ဝမ်းသာမှုပီတိကို ခံစားရပါသည်။

တစ်နေ့ သူတို့လင်မယားနှစ်ယောက် ကျွန်တော့်အိမ်သို့ အလည်ရောက်လာပါသည်။ ကျွန်တော်လည်း အားလပ်သည့်အ[illegible] ၍ ရေးဟောင်းနှောင်းဖြစ်များကို အားပါးတရ ပြောကြရင်း ကိုဝင်းကျော်က –

''သူငယ်ချင်းကို မေးရဦးမယ်၊ အခု ကိုယ်ဟာ သူတော်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောင်းတစ်ယောက်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မပြောလို ပေမယ့် ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေပါ တယ်။ ကိုယ်ဟာ ငယ်စဉ်ကဆိုရင် သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း အားလုံး အပေါ်မှာ ဆိုးခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ငယ်စဉ်ကလည်း ကိုယ့်အပေါ်မှာ တတ်နိုင်သလောက် သည်းခံခွင့်လွှတ်ခဲ့ပြီး အခု မကျန်းမာတော့လည်း ကိုယ့်ဖိရင်ဖိ စောင့်ရှောက်ခဲ့တယ်။ အဲဒါ သူငယ်ချင်းရဲ့ခံယူချက်ကို သိချင်လို့ပါ။

"ဒီလိုရှိပါတယ် သူငယ်ချင်း။ မကျန်းမာသူကို ရန်သူ မိတ်ဆွေ မခွဲခြားဘဲ ကုသပေးတယ်ဆိုတာက သမားတိုင်းရဲ့ မှန်မြတ်တဲ့ ခံယူ ချက်ပါ။ နောက် ငယ်စဉ်ကတည်းက သည်းခံခွင့်လွှတ်မှုကို တတ်နိုင်သ လောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့တာကတော့ တို့ငယ်စဉ်က အဖေ မကြာခဏ ဆုံးမဩဝါဒပေးတာကို ယုံယုံကြည်ကြည် လက်ခံကျင့်သုံးလို့ပါပဲ။ သူငယ်ချင်းနားထောင်ချင်ရင် ပြောပြပါ့မယ်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် လက်ထက်တော်အခါက ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာ သုမနသူဌေးကြီးရဲ့သား နန္ဒနဲ့ ပုဏ္ဏသူဌေးကြီးရဲ့သမီး ဥတ္တရာတို့ဟာ အကြင်လင်မယား ဖြစ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ နန္ဒက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူရှိသူ၊ ဥတ္တရာကတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့တပည့် အရိယာသာဝက။ နန္ဒက အပျော်အပါးနဲ့ မွေ့လျော်နေပေမယ့် ဥတ္တရာကတော့ အလှူအတန်း၊ ဥပုသ်သီတင်းစောင့်ရတာကို သိပ်ဝါသနာပါတယ်။ အကြိုက်ချင်းမတူ တော့ အခွင့်မသာဘူး ဖြစ်နေတယ်။

မတတ်သာတဲ့အဆုံး (၁၅)ရက်အတွင်း သူ့အစား သူ့ခင်ပွန်း ကို ပြုစုလုပ်ကျွေးဖို့ သီရိမာပြည့်တန်ဆာမကို အသပြာတစ်သောင်းငါး ထောင်နဲ့ ငှါးပြီး (၁၅)ရက် အိမ်မှာ နေစေတယ်။

ဒီလိုနဲ့ (၁၅)ရက်ပြည့်မြောက်လို့ ဘုရားအမှူးရှိတဲ့ သံဃာတော် တွေကို ဆွမ်းကပ်လှူဒါန်းဖို့ မီးဖိုချောင်မှာ ကိုယ်တိုင်စီမံချက်ပြုတ်နေ တုန်း ခင်ပွန်းဖြစ်သူ နန္ဒက သူ့ဇနီးကို ကဲ့ရဲ့လှောင်ပြောင်တဲ့သဘောနဲ့ ကြည့်တယ်။ ဥတ္တရာကလည်း နန္ဒကို တရားသံဝေဂနဲ့ ကြည့်တယ်။ အဲဒါကို မနာလိုတဲ့ သီရိမာဟာ ပြာသာဒ်ထက်က ပြေးဆင်းလာပြီး ဆီပူအိုးထဲက ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ဆီပူကိုယူပြီး ဥတ္တရာရဲ့ကိုယ်ပေါ်ကို လောင်းချတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူတော်ကောင်းမလေး ဥတ္တရာရဲ့ မေတ္တာရှိန်ဝော် ကြောင့် ဆီပူဟာ ပဒုမ္မာကြာရွက်ပေါ် လောင်းချလိုက်တဲ့ရေလို လျှော ကျသွားခဲ့တယ်။ ပူလောင်ခြင်း လုံးဝမဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။

ဒီတော့မှ သီရိမာဟာ သူ့အမှားကို သတိရပြီး ဥတ္တရာခြေရင်း မှာ ရှိုရှိုသေသေနဲ့ ခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန်ခဲ့တယ်။ ဥတ္တရာကလည်း သီရိမာကို မြတ်စွာဘုရားထံမှောက်မှာ ဝန်ချကန်တော့စေတယ်။

ဘုရားကြွလာတဲ့အခါ ဒီဖြစ်ရပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘုရားကို လျှောက်တော့ ဗုဒ္ဓက အခုလို ဟောကြားခဲ့တယ်။

အက္ကောဓေန ဇိနေ ကောဓံ၊
အသာဓုံ သာဓုနာ ဇိနေ။
ဇိနေ ကဒရိယံ ဒါနေန၊
သစ္စေနာလိကဝါဒိနံ။

အဲဒီပါဠိဒေသနာကို ကြိုက်လွှန်းလို့ အလွတ်ကိုကျက်ထားတယ်။ အဓိပ္ပါယ်က–

– ဒေါသအမျက် သူကထွက်သည်ကို မေတ္တာဖြင့် အောင်နိုင်ရာ၏
– သူတော်မဟုတ်၊ လူသူယုတ်ကို သူတော်နှလုံး ကိုယ်အသုံး[illegible]

www.burmeseclassic.com

အောင်နိုင်ရ၏။

- နှမြောတွန့်တိုသူကို မိမိကပေးကမ်းခြင်းဖြင့် အောင်နိုင်ရာ၏။
- မုသားစကားပြောသူကို အမှန်စကား ကိုယ်ကပြောခြင်းဖြင့် အောင်နိုင်ရာ၏။

အဲဒီအဆုံးအမကို ကိုယ်ဟာ ဖခင်ကြီးဆုံးမခဲ့တဲ့ ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက စပြီး အခုထိ တတ်နိုင်သလောက် ကျင့်သုံးပါတယ်။ လက်တွေ့အကျိုးထူးလည်း ခံစားရပါတယ်။

"ကိုယ် ယုံကြည်ပါတယ် သူငယ်ချင်း"

"အေး အဲဒီလိုဆိုရင် ကိုယ်ရွတ်ဆိုသွားတဲ့ ပါဠိနဲ့ ကဗျာလေးကိုပါ အမြဲဆောင်ပြီး သူငယ်ချင်းရဲ့ဘဝမှာ အောင်နိုင်သူအစစ် ဖြစ်နိုင်ပါစေလို့ ကိုယ်ဆုတောင်းပါတယ် သူငယ်ချင်း"

"ကိုယ်က အောင်နိုင်စေ"

၁။ စိတ်ဆိုးသူကို မေတ္တာပို ကိုယ်က အောင်နိုင်စေ။
၂။ မကောင်းသူကို ကောင်းမှုပို ကိုယ်က အောင်နိုင်စေ။
၃။ နှမြောသူကို ပေးကမ်းပို ကိုယ်က အောင်နိုင်စေ။
၄။ မှားပြောသူကို မှန်ပြောဆို ကိုယ်က အောင်နိုင်စေ။

အောင်မြင်ခြင်းအစစ်ဖြင့် အောင်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
ဓမ္မဝိရဂျာနယ်

စကားချိုသာ မင်္ဂလာ

သူတစ်ပါး နားချမ်းသာအောင်ဆိုရင် ပြောမယ့်စကားတာ–

၁။ မှန်ကန်တဲ့စကား ဖြစ်ရမယ် (Must be true)
၂။ ရိုးသားတဲ့စကား ဖြစ်ရမယ် (Must be honest)
၃။ ချစ်ခင်ညီညွတ်မှုကို ဖြစ်စေရမယ (Must be harmonious)
၄။ ယဉ်ကျေးရမယ် (Must be polite)
၅။ အကျိုးရှိရမယ် (Must be beneficial)
၆။ ကာလ၊ ဒေသ၊ ပုဂ္ဂလကိုကြည့်ပြီး ကာလက လက်ခံပြီး ဒေသက လက်ခံပြီး နားထောင်နေတဲ့ လူတွေက လက်ခံပြီးဆိုမှ ပြောရမယ် (Must be acceptable)

(သီတဂူဆရာတော် အရှင်ဉာဏိဿရ)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စကားချိုသာ မင်္ဂလာ

"ကိစ္စများမြောင် လူတို့ဘောင်" ဟူသည် လူ့လောက၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများသာဖြစ်သည်။ လူသားတို့၏ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး စသည့် အရာဌာနအားလုံးတို့၌ မပြောလျှင်မပြီး၊ အရေးကြီးဆုံးမှာ စကားသာ ဖြစ်သည်။

လက်ဦးဆရာဖြစ်သော မိဘနှစ်ပါးမှစ၍ ဆရာများစွာတို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ သင်ကြားခဲ့ကြသော်လည်း အရာဌာနအလိုက် သင့်လျော်ကောင်းမွန်စွာ ပြောတတ်ရန်မှာ လွန်စွာခဲယဉ်းလှပေသည်။

"စကားထဲက ဇာတိပြ"

စကားသည် ပြောဖန်များလျှင် အမှားပါလာတတ်သည်။ စကားကို ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းစွာ ပြောဆိုသင့်ပါသည်။ လူတို့တွင် သဘာဝက ပါးစပ်တစ်ပေါက်သာ ပါသော်လည်း မျက်စိနှင့်နားမှာမူ နှစ်ခုစီ ရှိကြသည်။ စကားကို နည်းနည်းပြော၍ များများကြည့်၊ များများနားထောင်လျှင် အမှားနည်း၍ တန်ဖိုးရှိပါသည်။ "နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး၊ နှုတ်ကောင်းလျှင် ပြည်စိုး၊ နှုတ်ကြောင့်သေ လက်ကြောင့်ကျေ၊ စကားကျွံသော် နုတ်မရ၊ ကြမ်းပေါက်ကျွံသော် နုတ်ရ၏" စသည့် စကားပုံများသည် စကား၏တန်ဖိုးကို ဖော်ပြနေပေသည်။

"သုဘာသိတဝါစာ"

စကားအပြောအဆို ချိုသာယဉ်ကျေးခြင်းသည် လူယဉ်ကျေးတို့၏ ဂုဏ်အင်္ဂါတစ်ရပ်ဖြစ်၍ အများက ချစ်ခင်နှစ်သက်ကြသည်။

ထိုကဲ့သို့ ချိုသာကောင်းမွန်မှန်ကန်သောစကားပြောဆိုခြင်းကို "သုဘာသိတဝါစာ မင်္ဂလာ"ဟု ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

"စကားအံ့ရာ အင်္ဂါလေးတန်"

သုဘာသိတ မင်္ဂလာဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောစကားမှာ အင်္ဂါလေးပါး ရှိပါသည်။

"ကောင်းစွာပြောကြား၊ တရားနှင့်ယှဉ်၊ နားဝင်ချမ်းသာ၊ မှန်စွာမြွက်လွှယ်၊ ဤလေးသွယ်၊ နှုတ်ဝယ်ဂုဏ်အင်္ဂါ" ဟူသည့်စကားနှင့်အညီ –

၁။ မိမိ၊ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသားတို့၏ အကျိုးကိုဆောင်၍ ပြေပြစ်အောင် ပြောဆိုသောစကား၊

၂။ တရားနှင့်အညီ ပြောဆိုသောစကား၊

၃။ တစ်ဖက်သား နားဝင်အောင် ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ် ပြောဆိုသောစကား၊

၄။ မှန်ကန်သောစကားမျိုး ဖြစ်ကြသည်။

"ဗုဒ္ဓမြွက်ကြား ဤစကား"

လူ့လောကတွင် စကားခြောက်မျိုး ရှိသည်။

၁။ မဟုတ်မမှန်၊ အကျိုးစီးပွားမရှိ၊ သူတစ်ပါးမနှစ်သက်၊

၂။ ဟုတ်မှန်၏၊ အကျိုးမရှိ၊ သူတစ်ပါးမနှစ်သက်၊

၃။ ဟုတ်မှန်၏၊ အကျိုးစီးပွားရှိ၏၊ သူတစ်ပါးမနှစ်သက်၊

၄။ မဟုတ်မမှန်၊ အကျိုးစီးပွားမရှိ၊ သူတစ်ပါးနှစ်သက်၏

www.burmeseclassic.com

၂။ ဟုတ်မှန်၏၊ အကျိုးမရှိ၊ သူတစ်ပါးနှစ်သက်၏။

၃။ ဟုတ်မှန်၏၊ အကျိုးစီးပွားရှိ၏၊ သူတစ်ပါးနှစ်သက်၏။

ဘုရားရှင်တို့မည်သည် "စကားခြောက်ခွန်း လူ၌ထွန်း၊ လေးခွန်းကိုပယ်၊ နှစ်ခွန်းတည်" ဟူသည်နှင့်အညီ ဟုတ်မှန်၏၊ အကျိုးစီးပွား ရှိ၏၊ သူတစ်ပါး မနှစ်သက်၊ ဟုတ်မှန်၏၊ အကျိုးစီးပွားရှိ၏၊ သူတစ်ပါးနှစ်သက်သော နံပါတ်(၃)နှင့် (၆) စကားနှစ်ခွန်းကိုသာ မြွက်ကြားနေတော်မူသည်။

"ကြားရ ချမ်းသာတယ်"

မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ပြောသောစကား၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့သောစကား၊ ချစ်ဖွယ်သောစကားတို့သည် သုဘာသိတဝါစာဖြစ်၍ လူခပ်သိမ်းသာမက တိရစ္ဆာန်တို့ပင် ကြိုက်နှစ်သက်ကြောင်းကို နန္ဒိဝိသာလဇာတ်ဖြင့် သိရှိအပ်ပါသည်။

နန္ဒိဝိသာလဇာတ်

ရှေးအခါက ဗြာဟ္မဏပုဏ္ဏားတစ်ယောက်တွင် နန္ဒိဝိသာလ အမည်ရှိသော နွားလားဥသဘတစ်ကောင် ရှိသည်။ ပုဏ္ဏားသည် ထိုနွားကို သားကဲ့သို့ ချစ်ခင် ကျွေးမွေးပြုစု စောင့်ရှောက်မှုတို့ကြောင့် ထိုနွားသည် ခွန်အားဗလနှင့် အလွန်ပြည့်စုံ၏။

တစ်နေ့တွင် ပုဏ္ဏားကြီးသည် နွားသူဌေးတစ်ဦးနှင့် နွားလောင်းပြိုင်ရာမှ မိမိနွားသည် ဝန်ပြည့်လှည်းအစီး(၁၀၀)ကို ဆွဲနိုင်ကြောင်း ကြွားလိုက်၏။ သူဌေးက မခံချင်စိတ်ဖြင့် အသပြာတစ်ထောင်ကြေး အလောင်းအစား ပြုလုပ်ကြ၏။

ချိန်းသောနေ့တွင် သဲ၊ ကျောက်စရစ် စသည်တို့ အပြည့်တင်ထားသော လှည်းတစ်ရာကို နန္ဒိဝိသာလ ဆွဲစေရန် ပုဏ္ဏားသည် နင်တံကို ကိုင်မြှောက်လျက်

"ဟဲ့ ကောက်ကျစ်တဲ့နွား၊ စဉ်းလဲတဲ့ နွားကြီး ဆွဲဟ"

ဟု ဆဲဆိုခြိမ်းခြောက်လျက် မောင်းနှင်လေသည်။

နန္ဒိဝိသာလ နွားကြီးသည် "မကောက်ကျစ် မစဉ်းလဲသော ငါ့ကို ကောက်ကျစ်သည်ဟု ဆိုဘိ၏"ဟု မဆွဲဘဲရပ်နေသဖြင့် နွားပိုင်ရှင် အသပြာတစ်ထောင် ရှုံးလေသည်။

ဗြာဟ္မဏကြီးသည် ငွေတစ်ထောင်ရှုံးသဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျကာ မှိုင်တွေချရင်း မိမိအမှားကို အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် အပြန်ပြန်အလှန်လှန် အကြောင်းရှာကြည့်၏။ သူ့နွားကြီး၏ ပင်ကိုသဘောကို စိစစ်ကြည့်ရာမှ မိမိအမှားတစ်ချက်ကို ကွက်ခနဲ ဉာဏ်သက်ဝင်မိတော့သည်။

နောက်တစ်ကြိမ် အလောင်းအစားပြုရာ၌ ပုဏ္ဏားကြီးသည် နန္ဒိဝိသာလ ကျောကုန်းကို လက်ဖြင့်သပ်ကာ "ဖေ့သားကြီး၊ နွားလိမ္မာကြီး၊ အင်မတန်တော်တဲ့ နွားကြီး၊ ဆွဲလိုက်ကွဲ့" ဟုအားပေး၍ မောင်းနှင်ရာ သဘောကျပြီး ဝန်အပြည့် လှည်းအစီး(၁၀၀)ကို တစ်ဟုန်ထိုးဆွဲသွားသဖြင့် ပုဏ္ဏားကြီး ငွေနှစ်ထောင်ရ၍ ရွှင်ပျ မြူးထူးရတော့သည်။

သဗ္ဗမံသလာဘ ဇာတ်တွင်

ဘုရားလောင်းသဌေးသားနှင့် အဖော်ဖြစ်သူ သူဌေးသားလေးယောက်တို့သည် အမဲသားလှည်းတစ်စီးနှင့်လာသော မုဆိုးထံမှ အမဲသားတောင်းကြရာ သူဌေးသားတစ်ယောက်က လှည်းအနီးကပ်သွားပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ဟယ်မုဆိုး၊ ငါ့အား အမဲသား ပေးစမ်း" ဟုတောင်း၏။

မုဆိုးက "အဆွေ . . . သင်ကား တောင်းသူဖြစ်ပါလျက် မာမာကျောကျော တောင်း၏။ သင့်စကားသည် အမြွေးနှင့်တူ၏" ဟုဆို၍ အသားကြားတွင်ကပ်သော အမြွေးအရွတ်များကို ပေးလိုက်၏။

ဒုတိယသူဌေးသားက–

"အစ်ကို ငါ့အား အမဲသားပေးပါ" ဟုတောင်း၏။ မုဆိုးလည်း လောက၌ အစ်ကိုဟူသည် ကိုယ်နှင့်တူ၏ဟုဆို၍ ကိုယ်ခန္ဓာမှ အသား တုံးကို လှီးပေးလိုက်၏။

တတိယသူဌေးသားက–

"အဖ၊ ငါ့အား အမဲသားပေးပါ" ဟုတောင်း၏။ မုဆိုးလည်း အဖဟူသောစကားသည် ဖခင်နှလုံးသားကို တုန်လှုပ်စေတတ်သည်ဖြစ်၍ နှလုံးသားကို ပေးလိုက်၏။

စတုတ္ထမြောက် ဘုရားလောင်းသူဌေးသားက–

"မိတ်ဆွေမုဆိုး၊ ငါ့အား အမဲသားပေးပါ" ဟု တောင်း၏။ မိတ်ဆွေသဂ်ဟဟူသောစကားသည် တစ်ကိုယ်လုံးနှင့် တူ၏။ ထို့ကြောင့် လှည်းပေါ်ပါသော အမဲသားအားလုံးကို ပေးရုံမျှမက အိမ်အရောက် လိုက်ပို့ပေးခဲ့သည်။

သိမ်မွေ့နူးညံ့၍ သာယာချိုမြသော စကားကောင်းကို ပြောဆိုခြင်း၊ နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါးကြောင့် ရအပ်သောအကျိုးကျေးဇူး စံနမူနာများပင် ဖြစ်သည်။

"နှုတ်ကောင်းလျှင် ပြည်စိုး"

မြန်မာရာဇဝင် ပုဂံမင်းဆက်တွင် နရပတိစည်သူမင်းကြီး၏

သားတော် ဇေယျာသိခ်မင်းသည် မိမိထက်အကြီးဖြစ်သော နောင်တော် မင်းသားကြီး(၄)ပါးကို ချိုသာယဉ်ကျေးသောစကားဖြင့် ချဉ်းကပ် ဆည်း ကပ်တတ်သောကြောင့် ညီအငယ်ဆုံးမင်းသားအား ထီးနန်းအပ်ရန် နောင်တော်မင်းသားကြီးများကိုယ်တိုင် သဘောတူခဲ့၏။

ထိုမင်းကိုပင် " ထီးလိုမင်းလို" ဟူ၍ခေါ်ကြသည်။ "နှုတ် ကောင်းလျှင် ပြည်စိုး" ဟူသောစကား၏ သာဓကတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါ သည်။

"ဘဝမင်္ဂလာ"

လူ့ဘဝတွင် လူသားတို့တွေ့ကြုံရသည့် ယေဘုယျအကျဆုံး ဖြစ်ရပ်ကြီး သုံးခုသာရှိ၏။ ယင်းတို့မှာ မွေးဖွားခြင်း၊ အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် မိမိတို့နောက်ဝယ် အရိပ်ပမာ ကပ်လျက်ပါလာသော သေဆုံးခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ခေတ္တခဏ မသေခင်တွေ့ကြုံကြရသော လူသားချင်းမေတ္တာ၊ ကရုဏာနှင့် စေတနာတို့ကို အရင်းခံထား၍ နူးညံ့သိမ်မွေ့ချိုသာသော စကားကောင်းကို ပြောဆိုခြင်းသည် မိမိသူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားလုံး အတွက် သက်ရှည်ကျန်းမာ ချမ်းသာစေသည့် ဘဝမင်္ဂလာဖြစ်ကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

ဝစီကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြောဆိုလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်
ချိုသာစကား၊ ကျိုးကိုလား၊ ကြားရချမ်းသာဖွယ်
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အများချစ်ခင်၊ ရှိသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တစ်သွေးထဲ၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လှဘောင်ငြိမ်းချမ်းတယ်

(ချမ်းမြေ့ဆရာတော်)

အမိ အဖ ဆရာသမားတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အစဉ်ပူဇော်လျက်

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
ဓမ္မဝိရဂ္ဂဇ္ဇနယ်

သစ္စာ ရွှမ်းအား

တရားချစ်တော့ သတိ
စကားချစ်တော့ ကတိ

ကတိသစ္စာ၊ တည်သောခါတွင်

ဩဇာလေးနက် ပေါ်ဆီတက်၍

နှယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်၏။

(မယဒေဝ လင်္ကာ)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သစ္စာ စွမ်းအား

ကျွန်တော် စိတ်ညစ်ရပါသည်။ လွန်ခဲ့သော တစ်ပတ်ကျော်က ဝယ်ယူထားခဲ့သည့် ဆလွန်းကားလေး၏ ဆီထုတ်စာအုပ် ခပ်လွယ်လွယ်ထားမိခဲ့သည့်အတွက် ဘယ်မှာထားမှန်းမသိဘဲ ပျောက်နေသည်။

ကားဝယ်ယူစဉ်တုန်းကလည်း မူလပိုင်ရှင်နှင့် တိုက်ရိုက်စာချုပ်ချုပ်ထားသည်မဟုတ်။ တစ်ဆင့်ဝယ်ယူထားသူနှင့်သာ အသိအမှတ်ပြုစာချုပ်ထားခြင်းဖြစ်၍ ပိုပြီး စိတ်ညစ်ရသည်။ ပိုင်ရှင်ကို လိုက်ရှာဖို့ဆိုသည်မှာလည်း မလွယ်ကူလှပါ။ တွေ့သည်ပင် ထားဦး။ ဆီစာအုပ်အသစ် ပြုလုပ်ဖို့အတွက် အခက်အခဲတွေများစွာ ကြုံနိုင်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်လုံး စာအုပ်စင်၊ ဗီရိုမှစ၍ သေတ္တာတွေအားလုံး အခေါက်ခေါက်အခါခါ မွှေနှောက်ရှာဖွေရင်း တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဗျစ်တောက်ဗျစ်တောက် ပြောမိကြသည်။

ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် ဘယ်သူသိမ်းထားသည်မသိ ဖြစ်နေသည်။ အထားများမိလေရော့သလား ဟူသောအတွေးဖြင့် နေရာအနှံ့ ရှာဖွေမိခဲ့သည်မှာ (၃)ရက်တိတိပင် ကြာသွားပေပြီ။

ရှာလေမောလေ ဖြစ်၍ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ရပါတော့သည်။

နောက်ဆုံး၌ မူလပိုင်ရှင်ကို လိုက်ရှာပြီး ဖြစ်သည့်နည်းဖြင့်သာ ဆီစာအုပ်အသစ်ပြုလုပ်တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချရပါတော့သည်။

(၃)ရက်မြောက်သောနေ့၌ နံနက်စောစော အိပ်ရာမှ ထခဲ့သည်။ မကျေနပ်သေးသဖြင့် အိမ်ခန်းထဲအနှံ့ ထပ်မံရှာဖွေပြန်သည်။ မတွေ့တော့ပါ။

မတွေ့သည့်အဆုံး လောလောဆယ် ဘာလုပ်ရမည်နည်းဟူ၍ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ပြန်မေးရင်း ထိုင်စဉ်းစားပါတော့သည်။

ထိုအချိန်၌ ထူးထူးခြားခြား အသိဉာဏ်တစ်ခု ဝင်လာပါသည်။ အရေးတစ်စုံ ကိုယ်၌ကြုံသည့်အခါတိုင်း ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါးသည်သာ ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာဟု ခံယူချက်ဖြင့် ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်စံမြန်းတော်မူရာ ဘုရားစင်ရှိရာသို့ သွားရောက်ပြီး ဘုရားရှင်အား အားပါးတရ ဖူးမြင်သည်။

ဘုရားရှေ့တွင် ထိုင်ရင်းက လက်တွေ့အလုပ်တစ်ခု လုပ်ရန်လည်း ဆုံးဖြတ်မိပါသည်။

ကျွန်တော်လည်း ဘုရားရှင်အား ရေချမ်းကပ်၊ ဆီမီးထွန်းပြီး ဘုရားကန်တော့ပါသည်။ ငါးပါးသီလခံယူပြီးနောက် ပရိတ်များရွတ်ဆိုပူဇော်ပါသည်။ မေတ္တာပို့ အမျှဝေပြီးနောက် ဤကဲ့သို့ သစ္စာပြုမိပါသည်။

''ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်ဘဝတွင် မြတ်စွာဘုရားရှင်သည်သာ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရာအမှန်ဖြစ်ပါသည်။

''ယခုအခါ တပည့်တော်မှာ စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲနှင့် ကြုံတွေ့နေရပါသည်ဘုရား။ တပည့်တော်သည် ဆေးပညာဘွဲ့ ယခုတိုင်ကတည်းက အမေ့ခြေဖမိုးကို နဖူးနှင့်ထိ ရှိခိုးပြီး၊

''ယခုအချိန်ကစ၍ ကျွန်တော့်ကြောင့် အမေ့စိတ်မဆင်းရဲစေရ၊ အမေ့ကို တစ်သက်လုံး ပြုစုလုပ်ကျွေးပါမည်'' ဟူသော သစ္စာ

www.burmeseclassic.com

မိဒ္ဓာန် ပြုခဲ့ပါသည်။ မိဒ္ဓာန်သည့်အတိုင်းလည်း ယနေ့အထိ အမေ့ကို ရှိသေစွာ ပြုစုလုပ်ကျွေးပါသည်။ ဤသစ္စာစကား မှန်ကန်ပါက တပည့်တော်၏ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခမှ လွတ်ကင်းအောင် ကယ်မတော်မူပါ ဘုရား။ ပျောက်ဆုံးနေသောစာအုပ် ပြန်တွေ့ရပါလို၏ဘုရား''

ဟူသည့် သစ္စာမိဒ္ဓာန်နှင့်အတူ ဆုတောင်းပတ္ထနာ ပြုခဲ့ပါသည်။ အမေ့ခြေဖဝါးကို နဖူးနှင့်ထိပြီး ရှိသေစွာ ရှိခိုးခဲ့ပါသည်။ အမေဆုပေးသည်ကိုလည်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် ခံယူမိသည်။

ပြီးမှ မူလပိုင်ရှင်ကို ရှာရန် ကားပေါ်သို့ တက်ခဲ့သည်။ လိုင်စင်စာအုပ်နှင့် ကားအရောင်းအဝယ်စာချုပ်ကို ကျွန်တော့်စာကြည့်စားပွဲပေါ်မှာ အဆင်သင့်တင်ထားခဲ့သည်ဖြစ်၍ သားငယ်ကို အယူခိုင်းလိုက သည်။

ဤသည်မှာ အံ့သြဖွယ်ရာကောင်းလှသည့်အဖြစ်နှင့် တွေ့ကြုံရသည်။ လိုင်စင်စာအုပ် အယူသွားသည့် သားငယ်၊ ကျွန်တော့်ထံ ဝမ်းသာအားရ ချက်ချင်း ပြေးလာသည်။

သူ့လက်ထဲတွင် လိုင်စင်စာအုပ်နှင့်အတူ ဆီစာအုပ်ပါ ပါလာ သည်။

စာအုပ်(၂)အုပ်လုံး ကျွန်တော့်စာကြည့်စားပွဲပေါ်မှာ အဆင်သင့် တွေ့ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ရှာမရခဲ့သော ဆီစာအုပ်ကို ပြန်၍တွေ့ပါ ပြီ။

ကျွန်တော်၏ရင်ခုန်သံသည် ငယ်ထိပ်ကို တက်ဆောင့်သွား သလား ထင်မိပါသည်။ ကျွန်တော်နှင့်တကွ မိသားစုများအားလုံး ဝမ်းသာခြင်းကို ဖော်ပြ၍မတတ်ပါ။

''သစ္စာစွမ်းအား''ကား အံ့သြဖွယ်ရာ ကောင်းလေစွ။ ချက်ချင်း လက်တွေ့ အကျိုးကို ခံစားရပါပြီ။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာသမား အနန္တောအနန္တ ငါးပါးတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့နှင့်တကွ ''သစ္စာစွမ်းအား'' အကျိုးများကို နှစ်ခြိုက်ယုံကြည်စွာ ဦးတင်မိပါတော့သည်။

(မှတ်ချက်– ဤစာရေးနေသည့် အချိန်၌ ကျွန်တော့်အမေ၏ အသက် (၉၆)နှစ် ရှိနေပါပြီ။ အဖေက ကျွန်တော် ဆေးကျောင်း တက်နေစဉ်ကပင် ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။)

မိဘ ဆရာသမားတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အစဉ်အောက်မေ့လျက် -

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
မြတ်ပန်းရဂုံဗေဒစာစောင်

ဆင်းရဲနဲ့ ချမ်းသာ၊ ခံရာရ လူသား
တစ်ပါးသူ ဘယ်မနှောင့်လေဘာ၊
ကိုယ့်ကြောင့်သာ ကိုယ်ခံရသည်ဟု
သိပုံမှာ။

(ရေးပညာရှိ)

www.burmeseclassic.com

အဖေ့သစ္စာ သားချမ်းသာ

‘‘သစ္စာသည်သာ အရသာ’’

ဤလောက၌-

- သီလ၏ ကျေးဇူးဂုဏ်အထူးသည်လည်းကောင်း
- ဖြောင့်မှန်ရိုးသား သစ္စာစကားသည်လည်းကောင်း
- ကိလေသာမြူမဝင်သည့် ဖြူစင်စိတ်ထားသည်လည်းကောင်း
- ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ကရုဏာတရားသည်လည်းကောင်း ထင်ရှားရှိပေ၏။ ငါ့၌လည်း ယင်းဖြောင့်မှန်ရိုးသား သစ္စာတရားသည်ရှိ၏။ သီလလည်း ရှိ၏။

ထိုသစ္စာတရားဖြင့် ထူးခြားမွန်မြတ်၍ မယောက်မယှင်း ဖြောင့်စင်းမှန်ကန်သော သစ္စာမှုကို ပြုပါတော့အံ့။

(ဘုရားအလောင်းတော် ငုံးမင်း)

အဖေ့သစ္စာ သားချမ်းသာ

ဘုရားအလောင်းသူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်သုံးခဲ့ကြသည့် မှန်ကန်သောစကားကို ဆိုခြင်း၊ သစ္စာစကား (ဝါ) သစ္စာပါရမီ ဟူသည် ပါရမီ(၁၀)ပါးတွင် တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်၏။

လောက၌ သစ္စာတရားသည် အလွန်ကြီးမားသော တန်ခိုးရှိပါ၏။ ထို ‘‘သစ္စာစွမ်းအင် အာနိသင်’’ ဖြင့် ဘဝအခက်အခဲမှ လွန်မြောက်၍ ရည်မှန်းချက်ဟူသမျှ အောင်မြင်နိုင်သည့် အကြောင်းတစ်ပါးလည်း ဖြစ်ပေသည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို တင်ပြလိုပါသည်။ စာရေးသူမှာ သား(၃)ယောက် ရှိပါသည်။ သားအကြီးဆုံးနှင့် သားအလတ်မှာ ငယ်စဉ်ကပင် ကျန်းမာရေးကောင်းသူများ ဖြစ်ကြသော်လည်း အငယ်ဆုံးသားကျမှ ချူချာလွန်းလှသည်။

သားငယ် (၈)လသား အရွယ်မှစပြီး ချောင်းဆိုး ရင်ကျပ် ဝေဒနာ၊ အဖျားရောဂါ မကြာခဏ ဖြစ်သည်။ ဓာတ်မှန်ရိုက်၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး မျိုးစုံစစ်ဆေးပြီး သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး မျိုးစုံနှင့် ကုသသော်လည်း သက်သာလျှင် တစ်ပတ်နှစ်ပတ်သာ ဖြစ်ပြီး ကျန်အချိန်များမှာ ရောဂါနှင့်ဆေး နပန်းလုံးနေရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်နေ့ထဲမှာပင် ဆေးသုံးလေးလုံး ထိုးခဲ့ရသည်။

ဘုရားမှာ ယတြာချေခြင်းမှစ၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုမျိုးစုံလည်း ပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။ ဤသို့ဖြင့် သားငယ် အသက်(၂)နှစ်နှင့် (၈)လအရွယ် ရောက်ခဲ့သည်။

တစ်နေ့သောည၊ (၁၀)နာရီအချိန်၊ ကျွန်တော် ဆေးခန်းပြီး၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရေးတကြီး အိမ်ပင့်လူနာ(၂)အိမ်သို့ လိုက်ကြည့်ပြီးအပြန်မှာ အဖျားကြီးနေသော သားငယ်၏အခြေအနေက တော်တော်ဆိုးနေပြီ။ ညတွင်းချင်း ဆေးရုံပို့ခဲ့ရသည်။

ဆေးရုံမှ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများအားလုံး ဂရုတစိုက် ကုသပေးကြပါသည်။ အနည်းငယ်မျှ သက်သာသော်လည်း အခြေအနေက ထင်သလောက် မကောင်းသေးပါ။

ထိုအချိန်က ကလေးများ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသည့်အချိန်နှင့် တိုက်ဆိုင်နေ၍ ဆရာဝန်များက သားငယ်ကို သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါပါ သံသယရှိသဖြင့် (၂)နာရီခြားတစ်ခါ သွေးဖောက်စစ်ဆေးပေးပါသည်။

ကလေးက အလွန်အားနည်းနေသည်။ သွေးဖောက်ယူနေစဉ် သားငယ်၏အော်သံကို ကြားရသော ကျွန်တော်တို့ မိဘနှစ်ပါးတို့၏ ရင်တွင်း၌ ပူလောင်မှုကား ပြင်းပြလှသည်။

ဆေးပညာရှင်များက တာဝန်အရ စေတနာနှင့် ဆောင်ရွက်ပေးသည်ကို အပြစ်မမြင်ပါ။ ကျေးဇူးပင်တင်ပါသည်။ မိဘတို့၏ ရင်တွင်းခံစားရမှုကို အမှန်အတိုင်းတင်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ တကယ်တော့ သားသမီးတို့၏ ပြုံးရွှင်သောမျက်နှာလေးသည် မိဘတို့အတွက်–

"သားတို့ရုပ်ရည်၊ သီတာမည်သား
ရေကြည်ချမ်းမြ၊ တစ်ပေါက်ကျက
မိဘတို့ဝမ်း၊ ငြိမ်းစတမ်း"

ဟု ဆိုရလောက်အောင် မိဘတို့၏ရင်တွင်း၌ အေးမြကြည်လင်ချမ်းမြေ့ကြရသော်လည်း သားသမီး ဒုက္ခရောက်နေသည့်အခါ မိဘတို့ရင်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော သောကမီးကိုလည်း ကြာရှည်မခံစားနိုင်ကြပါ။

ထို့ကြောင့်လည်း သားငယ်ကို ဆေးရုံတင်ပြီး (၂)ရက်မြောက်သောနေ့မှာပင် ဆေးရုံမှဆင်းပြီး အိမ်မှာပင် အတတ်နိုင်ဆုံးပြုစုဖို့ ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦး ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးကိုလည်း ပန်ကြားခဲ့ပါ၏။ ဆရာဝန်ကြီးကတော့ မဆင်းစေချင်သေးပါ။

သို့သော် "ကိုယ့်ဝမ်းနာ ကိုယ်သာသိ" ဆိုသလို ကျွန်တော်တို့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ထင်သည်ကို ရွေးချယ်ခဲ့ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်ပြန်ရောက်ပြီး ညနေပိုင်းမှာ ကျွန်တော့်ငယ်ဆရာ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပြသခဲ့၏။ ဆရာဝန်ကြီးကလည်း လိုအပ်မည်ထင်သည့်ဆေးကို ညွှန်ကြားပါသည်။

ဆရာဝန်ကြီးထံမှအပြန် ည(၈)နာရီအချိန် ရွှေတိဂုံဘုရားကို တက်ရောက်ဖူးမြော်ခဲ့ပါသည်။ ညချမ်းအခါ ဆလိုက်မီးမျိုးစုံဖြင့် ပူဇော်ထားသည့် ရွှေရောင်တဝင်းဝင်းနှင့် ဘုရားကြီးမှာ အလွန်ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ကောင်းလှပါသည်။ ဘုရားကြီးမှထွက်ပေါ်လာသော ဆည်းလည်းသံများနှင့် ကြေးစည်သံ၊ ခေါင်းလောင်းသံများကလည်း ချမ်းမြေ့ကြည်နူးဖွယ်ရာပင်။ သို့သော် သားသံယောဇဉ်ဖြင့် သောကပရိဒေဝမီးကြောင့် ရင်ထဲ၌ အေးချမ်းမှုမရခဲ့သူက ကျွန်တော်တို့ဇနီးမောင်နှံပါ။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်ကပင် ဆံတော်ရှစ်ဆူနှင့် ဌာပနာ၍ တည်ထားခဲ့သည့် ဘုရားကြီး၏ထံတော်ပါးမှာ သားအတွက် ဘာလုပ်ရလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ကို နက်နက်နဲနဲ တွေးတောမိရင်း ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲသို့ အသိဉာဏ်တစ်ခု ဝင်လာသည်။

www.burmeseclassic.com

"စကားသစ္စာ၊ မှန်သောခါတွင်
သြဇာလေးနက်၊ ပေါ်ဆီတက်၍
နွယ်မြက်သစ်ပင်၊ ဆေးဖက်ဝင်၏"

ဘုရားရှင်အား ကျွန်တော် ရှိသေစွာ ရှိခိုးကန်တော့ပြီးနောက် "ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ကံတော်အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်သည် ဆေးပညာဘွဲ့ယူစဉ်က အမေ့ခြေဖမိုးကို နဖူးနှင့်ထိ ရှိခိုးပြီး ယခုအချိန်ကစ၍ တပည့်တော်ကြောင့် အမေ စိတ်မဆင်းရဲစေရ၊ အမေ့ကို တစ်သက်လုံး လုပ်ကျွေးပါမည်ဟူသော သစ္စာဝိဋ္ဌာန် ပြုခဲ့ပါသည်။ ယနေ့ထိတိုင် အမေ့ကို ရိုသေစွာ ပြုစုလုပ်ကျွေးနေဆဲပါ။

ဤသစ္စာစကား မှန်ကန်ပါလျှင် မကျန်းမမာဖြစ်နေသော သားငယ်လေး ဤဝေဒနာမှ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာပါစေ" ဟူသော သစ္စာဝိဋ္ဌာန်ကို ပြုမိပါသည်။ (ဖခင်ကြီးက ကျွန်တော် ဆေးကျောင်းရောက်ခါစကပင် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်ပြီးဖြစ်ပါသည်။)

အိမ်ပြန်ရောက်ပြီး ထိုညက သားငယ် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်သွားခဲ့၏။ နောက်နေ့နံနက်မှာ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းဖြင့် နိုးခဲ့ပါသည်။ ဆေးဆက်လက်ကုသရင်း တစ်ပတ်အတွင်းမှာပင် ကျန်းမာလာခဲ့ပါသည်။

အံ့သြဖွယ်ရာကောင်းလှပုံမှာ ထိုအချိန်မှစ၍ နောက်ထပ် ကြီးကြီးမားမားရောဂါ တစ်စုံတစ်ခုမှ မဖြစ်တော့ပါ။ ယခုဆိုလျှင် သားငယ် (၁၄)နှစ်အရွယ် (၈)တန်းကျောင်းသားပင် ဖြစ်နေပါပြီ။

ကျွန်တော်သည် မိဘတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ပိုမိုသိရှိပြီး ယခု

စာရေးနေချိန် အထိ အသက်(၉၄)နှစ်အရွယ် အမေ့ကိုလည်း ရိုသေစွာ ပြုစုလုပ်ကျွေးပါသည်။

စာရေးသူ ရည်ညွှန်းလိုသည်မှာ ယခုကဲ့သို့ မိသားတစ်စု အသက်ရှည်၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာရခြင်းတည်းဟူသော ဘဝမင်္ဂလာကို လက်တွေ့ခံစားရခြင်း၏အကြောင်းရင်းမှာ မိဘတို့အား ရိုသေစွာ ပြုစုလုပ်ကျွေးခြင်း ကုသိုလ်ထူးနှင့် "သစ္စာစွမ်းအင် အာနိသင်" တို့၏ လက်ငင်းဒိဋ္ဌဓမ္မအကျိုးကျေးဇူးကြောင့်ဟု ကျွန်တော် ထင်မြင်မိပါသည်။

စာရှုသူ ဓမ္မမိတ်ဆွေများလည်း မိမိတို့ တွေ့ကြုံကြရမည့် ဘဝအခက်အခဲဟူသမျှ "သစ္စာစွမ်းအင် အာနိသင်" ဖြင့် လွန်မြောက်နိုင်ကြစေရန် ရည်သန်၍ ရေးသားတင်ပြအပ်ပါသည်။

မိဘဆရာတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အစဉ်ပူဇော်လျက် ...

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)

ကိုးကွယ်ရာအမှန်

ဧတံ ခေါ သရဏံ ခေမံ၊ ဧတံ သရဏမုတ္တမံ။
ဧတံ သရဏမာဂမ္မ၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမုစ္စတိ။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ကိုးကွယ်ခြင်းသည် ဘေးကင်းနိုင်သော ကိုးကွယ်ခြင်းဖြစ်၏။ မြင့်မြတ်သောကိုးကွယ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကိုးကွယ်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်၏။

(ဓမ္မပဒ-၄၂)

www.burmeseclassic.com

‘‘အောင်မြင်ကြောင်းတရားလေးပါး’’

- ပညာရှိထံ ဝိုက်ကျိုးနွံ၍ နည်းခံသင်မှ ပညာရ၏။
- ထကြွဝီရိယ ဥဿာနဖြင့် လုံ့လရှိမှ ဥစ္စာရ၏။
- မငြူနှုတ်လျှာ မှန်တန်စွာလျှင် သစ္စာတည်မှ ကျော်စောရ၏။
- ကိုယ်တဦးစွာ၊ စွန့်လွှတ်ကာလျှင် မေတ္တာရှေး၍ ပေးကမ်းတတ်မှ မိတ်ဆွေရ၏။

(မဃဒေဝလင်္ကာ)

ပရိတ်ရွတ်ပွား အကျိုးများ

မနုဿတ္တ လူ့ဘဝသည် ရခဲလှသော ဒုလ္လဘဖြစ်သကဲ့သို့ပင် အနာကင်း အသက်ရှည်၍ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဘာသာရေး စသော ရည်ရွယ်ချက်အားလုံး ပြည့်စုံစေရန် ကျန်းမာခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။ ‘‘အာရောဂျ ပရမာလာဘာ’’ဟု ဗုဒ္ဓ ဟောတော်မူခဲ့သည်။

အိမ်ထောင်သည်ဘဝ၌လည်း ‘‘ယောကျ်ား ဖောင်စီး မိန်းမ မီးနေ’’ စကားပုံအရ အမျိုးသမီးတို့မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရ၊ သားဖွားရသည့် အာဝေဏိက ဒုက္ခ ရှိကြ၏။ ယခုခေတ် ဆေးသိပ္ပံပညာသည် အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလမှစ၍ မီးဖွားပြီးသည်အထိ မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ခေတ်မီတိုးတက်၍ အဆင့်မြင့်လွန်းသည့် စူးစမ်းလေ့လာမှုများနှင့် ဆေးဝါးကုသမှုများ ပေါ်ပေါက်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဆရာဝန် ဆရာမများ ညွှန်ကြားမှုအားလုံးကို ယုံယုံကြည်ကြည် ခံယူသင့်ပါသည်။ သက်ရှည်ကျန်းမာရေးအတွက် ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယအားလုံး ပြည့်စုံသင့်သည်။

မဟာတိကိစ္ဆက (မြတ်သောသမားတော်ကြီး) ဖြစ်တော်မူသော ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က လူရှင်ရဟန်းတို့၏ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးစေပြီး သက်ရှည်ချမ်းသာရေးအတွက် ပရိတ်တော်များကိုလည်း ဟော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ပရိတ်တော်တို့မှာ ဘုရား၏ဂုဏ်တော်၊ တရား၏ဂုဏ်တော်၊ သံဃာ၏ဂုဏ်တော်များနှင့် တန်ခိုးအာနုဘော်ကြီးမား နတ်သိကြားများ၏ အာဏာစက်စကားများ "သစ္စာစကားသာ ဖြစ်ကြသည်။ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါနှင့် အသံထွက်မှန်ကန်စွာ ရွတ်ဆိုမှုဖြင့် အကျိုးပေး ထူးမြတ်မည်သာ ဖြစ်သည်။

အင်္ဂုလိမာလ ပရိတ်တော်သည် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် စီရင်ပေးသော ဗုဒ္ဓမန္တန်တော် ဖြစ်၏။ "ကပ္ပဋ္ဌာယီ မဟာတေဇ" ဟူသော အမွှန်းစကားအရ ကမ္ဘာဆုံးအောင် တည်နိုင်သော တန်ခိုးရှိ၏။ ဤပရိတ်တန်ခိုးကြောင့် သားမဖွားနိုင်သူ အမျိုးသမီးများ သက်သာလွယ်ကူစွာ သားဖွားနိုင်ကြောင်း ညွှန်ပြထားသည်။

ပရိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

မိမိရွတ်ပွားမည့်ပရိတ်တော် ဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့် အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို သိရှိထားသင့်ပါသည်။ ပရိတ်တော် စတင်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အင်္ဂုလိမာလမထေရ်သည် ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါက ကောသလမင်းကြီး၏ ပုရောဟိတ်တစ်ဦး၏သား ဖြစ်သည်။ ငယ်နာမည်မှာ အဟိံသက ဖြစ်၏။ အရွယ်ရောက်သောအခါ တက္ကသိုလ်ဆရာထံ ပညာသင်ကြားစေသည်။

အဟိံသကသည် ပုရောဟိတ်ပညာရှိကြီး၏သား ပီသစွာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့၏။ ဆရာကြီးနှင့် ဆရာကတော်တို့အား မိဘနှင့်မခြားအောက်ခြေသိမ်း ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်၍ ပညာကိုထူးချွန်စွာ သင်ယူသည်။ ဒါကို မနာလိုသည့်တပည့်များက ကုန်းတိုက်ကြသည်။ ဆရာဖြစ်သူက အများကုန်းတိုက်သည်ကို ယုံကြည်

သည်။ ထို့ကြောင့် ဥပါယ်တံမျဉ်ဖြင့် လူ့လက်ညှိုးပေါင်းတစ်ထောင်ကို ဉာဏ်ပူဇော်ခအဖြစ် တောင်းဆိုသည်။

မိဘဆရာတို့၏ စကားသြဝါဒကို စောဒကမတက်ဘဲ ဦးထိပ်ရွက် ပန်ဆင်ခဲ့သူ အဟိံသကသည် ဓားကိုဆွဲ၍ တောအုပ်အကြားခိုးသွားမှန်သမျှ ယောကျ်ားမိန်းမမရွေး လူကိုသတ်၍ လက်ညှိုးများကိုဖြတ်ယူသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အင်္ဂုလိမာလ (လက်ညှိုးများကို ပန်းကုံးသဖွယ် ဆင်ထားသူ) အမည်တွင်သွားသည်။

ပြည်သူအများ ကျီးလန့်စာစား အထိတ်တလန့်ဖြစ်ရသည့် သတင်းဆိုးကြီးကို ကောသလမင်း သိရှိပြီး မြင်းစစ်သည်ငါးရာနှင့် လက်ရဖမ်းဆီးရန် ထွက်ခဲ့ပေသည်။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ဖြစ်ရပုံမှာ ထိုနေ့က အဟိံသက၏လည်ပင်းရှိ လက်ညှိုးပန်းကုံးမှာ တစ်ထောင်ပြည့်ဖို့ တစ်ချောင်းသာ လိုတော့သည်။ ထိုအချိန် မည်သူ့ကိုမျှ မတွေ့သည့်အဆုံး သတိပေးတားမြစ်ရန် လိုက်လာသော မိခင်ကိုပင် သတ်၍ဖြတ်ယူတော့မည့်ဟန် မိခင်ရှိရာသို့ ပြေးသွားသည်။

သဗ္ဗညုတဉာဏ်အနန္တကို အပါယ်ငရဲမှ ကယ်တင်ရာ၌ အတုမရှိသော မဟာကရုဏာရှင် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် အင်္ဂုလိမာလအား မိခင်ကို သတ်မိခြင်း အနန္တရိယကံ မှအန္တရာယ်မှ ချမ်းသာခွင့်ရလေအောင် ထင်ရှားစွာ ရပ်တော်မူကာ တရားပြတော်မူခဲ့သည်။ ရဲရဲတောက်ပါရမီရှင် အဟိံသကသည် အကျွတ်တရားရရှိပြီး အင်္ဂုလိမာလဘွဲ့အမည်ဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်သွားလေသည်။

ရဟန်းဖြစ်သော်လည်း ဆွမ်းခံဝင်ရာ၌ အခက်အခဲဖြစ်ရလေသည်။ အင်္ဂုလိမာလမထေရ်ကို မှတ်မိသော မြို့သူမြို့သားများက မိမိတို့ ဆွေမျိုးမိဘ သားသမီးကို သတ်ခဲ့သော လူသတ်ယောက်အနေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြင့် စက်ဆုပ်ရွံမုန်းကြသောကြောင့် ဆွမ်းတစ်ယောက်မျှ မလောင်းလှူကြရုံမက ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသူအချို့က ဆဲရေးကြသည်။ အုတ်ခဲ၊ လုံတို့ဖြင့် ပစ်ခတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသို့ ပြန်ခဲ့ရသည်။ သီတင်းသုံးဖော်များက ဒဏ်ရာကိုပြုစု၍ ဆွမ်းကို ဝေငှပေးလှူကြသည်။

တစ်နေ့တွင် ဆွမ်းခံကြွသောအခါ သားမဖွားနိုင်သော မိန်းမ တစ်ယောက်ကို မြင်ရ၍ ကရုဏာဖြစ်ကာ ဘုရားရှင်အား လျှောက်ထား၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် အင်္ဂုလိမာလမထေရ်အား–

ယတောဟံ ဘဂိနိအရိယာယ ဇာတိယာဇာတော၊
နာဘိဇာနာမိ သဉ္စိစ္စပါဏံ ဇီဝိတာ ဝေါရောပေတာ၊
တေန သစ္စေန သောတ္ထိတေ ဟောတုသောတ္ထိဂဗ္ဘဿ၊

ဟူသော "အင်္ဂုလိမာလသုတ်" ပရိတ်တော်ကို သင်ကြားပေးတော်မူခဲ့ သည်။ အဓိပ္ပါယ်က–

"အို– နှမ ငါသည် အရိယာဖြစ်သည့်ဘဝသို့ ရောက်ချိန်မှစ၍ သေစေလိုသောစေတနာဖြင့် သက်ရှိသတ္တဝါကို သတ်မိတယ်လို့ မသိခဲ့ပေ။ မှန်ကန်သော ဤသစ္စာစကားကြောင့် သင်မိခင်နှင့် ကလေးငယ်ပါ ဘေးရန်ကင်းကွာ၊ ချမ်းသာ ကျန်းမာကြပါစေ"

အရှင်အင်္ဂုလိမာလ၏ ဤသစ္စာစကား၊ ပရိတ်တော်ဖြင့် မိခင်နှင့် ကလေး နှစ်ဦးစလုံး လွယ်ကူစွာ မီးရှူးသန့်စင်ခဲ့ပါသည်။

ကိုယ်တွေ့ပရိတ်တော်အကျိုး

ကျွန်တော် တက္ကသိုလ်ရောက်စနှစ်က အိမ်နီးချင်း အမျိုးသမီး တစ်ဦး နေ့စေ့လစေ့ ကိုယ်ဝန်အရင့်အမာနှင့် မီးဖွားရခက်ခဲနေသည်ကို

တွေ့ကြုံဖူးပါသည်။ အချိန်ကြာမြင့်နေပြီဖြစ်၍ မိသားစုအားလုံးနှင့် သားဖွားဆရာမပါ အလွန်စိတ်ပူနေကြသည်။ ဆေးရုံနှင့်လည်း အလွန် ဝေးပါသည်။ သို့အတွက် ဘုရားရှင်နှင့် ရဟန္တာကိုယ်တော်မြတ်ကြီး တို့အား အာရုံယူစေ၍ အင်္ဂုလိမာလပရိတ်ရေကို သောက်စေကာ နာဓိ ဝက်စောင့်ကြည့်ရန် ကျွန်တော် အကြံပြုမိပါသည်။ အားလုံး သဘောတူ ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ (၁၀)မိနစ်မျှ မကြာလိုက်ပါ။ ရှင်လန်းစွာ သားဦး ကလေးကို ဖွားမြင်၍ မိခင်နှင့် ကလေးနှစ်ဦးလုံး ကျန်းမာချမ်းသာ ကြသည်ကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ကြုံကြိုက်ဖူးပါသည်။

ကျွန်တော့်ဆရာဝန်လုပ်သက်၌ ပရိတ်တော်ကို ယုံယုံကြည် ကြည် ရွတ်ဖွားကြသဖြင့် မီးဖွားရလွယ်ကူသော အမျိုးသမီးတော်တော် များများကိုလည်း ကြုံဖူးပါသည်။

မှတ်မှတ်ရရ အသက်(၆၀)ကျော် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးက ပြောပြပါသည်။ "ကျွန်မမှာ သားသမီး တစ်ကျိပ်နဲ့တစ်ယောက် ရှိပါ တယ်။ အားလုံးကျန်းကျန်းမာမာ ရှိပါတယ်။ အကြီး(၄)ယောက်က တောမှာ အရပ်လက်သည်နဲ့ပဲ မွေးပါတယ်။ ကျွန်တဲ့သားသမီး (၇) ယောက်ကတော့ မြို့က ဆေးရုံကြီးမှာပဲ မွေးပါတယ်။ မီးဖွားရ လွယ် သလားမမေးနဲ့ဆရာ၊ ဗိုက်သိပ်နာလို့ ဆရာမ လာတာနောက်ကျရင် မီးဖွားပြီးတာ ဆရာမတောင် မမီဘူး။ ကံတရားကြောင့်လား၊ ပရိတ် တန်ခိုးကြောင့်လားတော့ မသိဘူး။ အမေရဲ့ အမိန့်အတိုင်း ကိုယ် ဝန်ဆောင်တဲ့အချိန်ကစလို့ မီးဖွားပြီးသည်အထိ အင်္ဂုလိမာလသုတ်ကို ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် နေ့စဉ်ရွတ်ဖတ်လေ့ရှိပါတယ်" ဟု အားပါးတရ ပြောပါသည်။

ကျွန်တော် ရည်ညွှန်းလိုသည်မှာ "အသက်ဉာဏ်စောင့် ဥစ္စာ

www.burmeseclassic.com

ကံစောင့်'' ဟူသောစကားအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မီးဖွားရသော အမျိုးသမီးတိုင်း ကျွမ်းကျင်သူဆေးပညာရှင်များ၏ ညွှန်ကြားမှုများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် စီရင်ပေးသော ဗုဒ္ဓမန္တန်တော်ဖြစ်သော အင်္ဂုလိမာလပရိတ်ကိုလည်း ယုံကြည်လေးမြတ်စွာ ရွတ်ပွားခြင်းဖြင့် ထူးခြားသောအကျိုး ခံစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

မိဘဆရာအားလုံးကို အစဉ်ဦးညွှတ်လျက်–

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
မြစ်ဗခ ဓမ္မစာသင်ဝင်း

ဘဝတဒ်ယက်တာ
ဆုတရယ်များ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝီရိယ ဖွဲ့ဆောင် ကြံတိုင်းအောင်

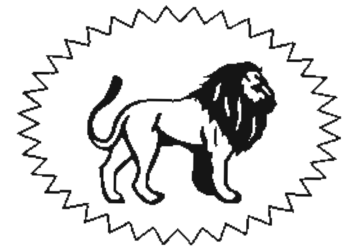
အကျိုးမဲ့ပေဒင်

ပညာရှိ မြတ်ဗောဓိသတ်တို့
နက္ခတ်ယှဉ်ရာ အခါဖင့်နှေး
နေမရွေးဘူး။ အရေးလက်ရောက်
မျက်မှောက်ကျိုးထင်၊ ရခြင်းပင်သာ
ဤလျှင်သင့်မြတ် ကောင်းနက္ခတ်တည်း။
(မဃဒေဝ ပိုဒ်ရေ ၂၅၀)

* * * * * * * * *

အကျိုးမမြင် ထိုပေဒင်ကို
ဆင်ခြင်မဲ့မျှ လူမိုက်တို့သာ
ယုံကြည်ရာလိမ့်။
(ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ)
ဘူရိဒတ်ဇာတ်ပေါင်းပျို့

ဝီရိယ ဖွဲ့ဆောင် ကြံတိုင်းအောင်



လူ့ဘဝသည် အဖိုးတန် ရတနာတစ်ပါး ဖြစ်သည့်အား လျော်စွာ မည်သည့်ပန်းတိုင်ကို မဆို ရည်မှန်းနိုင်ခွင့် ရှိ၏။ ဤ နေရာ၌ ဆရာကြီး ဦးသုခက–

"လောကမှာ ဖြစ်နိုင်တာ လောက်သာ လုပ်နေကြရင် ဘုရားဆိုတာတောင် ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက် လာမယ် မဟုတ်ပါဘူး" ဟု ပြောခဲ့သည်ကို အမှတ်ရမိခဲ့ပါသည်။

ဟုတ်ပါသည်။ လောက၌ အသိပညာရှင်၊ အတတ်ပညာရှင် ဖြစ်ရန်၊ သူကြွယ်တစ်ဦးဖြစ်ရန်၊ ဝန်ကြီး သမ္မတဖြစ်ရန်၊ ဘုရား ရဟန္တာဖြစ်ရန် စသည်ဖြင့် မည်သည့်ရည်မှန်းချက်ကိုမဆို ထားနိုင် ခွင့်ရှိသည်။ သို့သော် အောင်မြင်မှုကို ရလိုပါလျှင် ဖွဲ့ လုံ့လ၊ ဝီရိယ ဟူသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်လှပါသည်။

ဝီရိယဟူသည် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊ ရဲရင့်ခြင်း၊ မဆုတ် နစ်ခြင်း၊ အလုပ်တစ်ခုကို မနေမနားဆောင်ရွက်ခြင်းဟူ၍ အဓိပ္ပါယ် ရ၏။

ဖွဲ့ ဟူသည်ကား အလုပ်တစ်ခုကို အားမလျှော့ဘဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်နိုင်သော သတ္တိပင် ဖြစ်သည်။

မလျှော့သော ဖွဲ့ လုံ့လ၊ ဝီရိယ ရှိသောသူအား မပြီးသော အရာ မရှိကြောင်းကို "ဝီရိယဝတော ကိံနာမ ကမ္မံနသိဇ္ဈတိ" ဟူသော ဘုရားဟောပါဠိတော်ဖြင့် သိအပ်ပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စံတင်ထိုက်စွ မြတ်ဗုဒ္ဓ

ဖွဲ့ လုံ့လ၊ ဝီရိယ ကြီးမားသည့်အရာဝယ် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် စံနမူနာအယူထိုက်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် ဖြစ်ပေသည်။

ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားပွင့်စဉ်က သုမေဓာရှင်ရသေ့သည် ကိုယ်တော်တိုင် ပင်ပန်းကြီးစွာ မြေသယ် မြေဖို့ စသည်ဖြင့် ကာယ ဝေယျာဝစ္စ ပြုလုပ်ပြီးမှ ဗုဒ္ဓဆုပန်ကာ နိယတဗျာဒိတ်တော်ကို ခံယူ ခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ကာလပတ်လုံး ဝီရိယမဏ္ဍိုင်ကို လက်ကိုင်ပြု၍ ပါရမီဆယ်ပါး အပြားသုံးဆယ်ကို ဖြည့်ကျင့်ခဲ့ပေသည်။

နောက်ဆုံး ဗုဒ္ဓဖြစ်မည့်ဘဝတိုင်အောင် ဘုရားအလောင်းတော်သည် အလွန်ပြုနိုင်ခဲသော ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်ကို ရဟန်းအဖြစ်နှင့် ခြောက်နှစ်ပတ်လုံး မဆုတ်မနစ်သောဝီရိယဖြင့် ကျင့်တော်မူခဲ့လေ သည်။

ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပြီးနောက် (၄၅)ဝါပတ်လုံး တစ်နေ့တာ (၂၄)နာရီအနက် တစ်နာရီခွဲမျှသာ ကျိန်းစက်ခြင်းကို ပြု၍ ကျန်အချိန်များသည်ကား သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ အစီးအပွားအလို့ငှါ ကြီးစွာသောလုံ့လဝီရိယဖြင့် နေ့စဉ်မပြတ် ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့၏။

နောက်ဆုံးပရိနိဗ္ဗာန် စံခါနီးအချိန်တွင် ရောဂါဝေဒနာဖိစီး၍ အလွန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသည့်ကြားမှ ဝေဠုဝရွာမှ ကုသိနာရုံပြည်အထိ ကြွချီတော်မူကာ မဟာသုဒဿနသုတ္တန်ကြီး ဟောကြားခဲ့ရုံမျှမက နောက်ဆုံးတပည့် (ပစ္ဆိမသာဝက) ဖြစ်လာမည့် သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်၏ ယုံမှားသံသယကို ပယ်ဖျောက်တော်မူခဲ့၏။

အရှင် ဇနကာဘိဝံသ၏ ဖွဲ့လုံ့လ

မျက်မှောက်ခေတ်တွင် ဝီရိယနှင့်ပတ်သက်၍ စံပြုထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါးက အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံ ကျမ်းပြုဆရာတော် ဖြစ်ပါ သည်။

ဆရာတော်သည် ငယ်စဉ်ကပင် အလုပ်ကို တန်ဖိုးထား[illegible] နားနေသည် ကိုမကြိုက်၊ "အလုပ်မလုပ်ဘဲ ထမင်းစားရသောနေ့သည် တာဝန်မကျေ"ဟု ထင်ခဲ့၏။ နားခွင့်ပေးသော ဥပုသ်နေ့များ၌ပင် ဆွမ်းစားခါနီးမှာ အချိန်အနည်းငယ်မျှ စာကို သွား၍ ကျက်လိုက်သေး သည်။

နာမည်ရွေးစဉ်က ဖွဲ့လုံ့လကောင်းတော်မူခဲ့သော အလောင်း တော် ဇနကမင်းသားကို အားကျ၍ မိမိဘွဲ့နာမည်ကိုပင် "အရှင် ဇနက" ဟု မိမိဘာသာ မှည့်လိုက်သူဖြစ်သည်။

ဆရာတော်၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့် စာသင်သားဘဝ၌ ဘွဲ့တံဆိပ်တော်အမျိုးမျိုး ဆက်ကပ်ခြင်းကို ခံယူရသည်။ ထို့နောက် သာသနာပြန့်ပွားရေးအတွက် အားသွန်ခွန်စိုက် ဆောင်ရွက်ခဲ့ရုံမျှမက စာသင်သားများအတွက် ကျမ်းစာအုပ်ပေါင်း(၆၀)ကျော် ရေးသား ပြု စုခဲ့သည်။

ကျမ်းစာရေးရာတွင် ဆရာတော်၏ထူးခြားချက်ကား ရပ်လျက် ရေးသားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုင်ခြင်း၊ လဲလျောင်းခြင်းများသည် ထိ[illegible] မိဒ္ဓဘက်သို့ ဦးတည်နေသည်ဖြစ်၍ ဝီရိယထက်သန်စေသော [illegible]ခြင်း ဣရိယာပုတ်ကို သုံးတော်မူ၏။

အလုပ်လုပ်ရာ၌ ထားရှိအပ်သော ဖွဲ့ လုံ့လ၊ ဝီရိယသန္နိ[illegible] ပတ်သက်၍ ဆရာတော်ကြီးမိန့်ဟလေ့ရှိသည့် [illegible]

www.burmeseclassic.com

ပြောင်မြောက်လှပါ၏။

"ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး တည်တံ့အသက်ရှည်ဖို့ သင့်တင့်မျှတရုံ စားရ တော်ရောပ့်"

"လူဟာ စားဖို့အသက်ရှင်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ အသက်ရှည်ဖို့ စားနေရတာ"

"အသက်ရှည်ဖို့ စားနေရတာ ဆိုတာထက် အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ စားနေရတာ ဆိုတာကို ပိုကြိုက်တယ်"

"ဘုန်းကြီးက အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက်တော့ အသက်ရှင်ချင်ပါ သေးတယ်။ အသက်ရှည်သမျှလည်း အလုပ်ကတော့ လုပ်နေမှာပဲ။ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင်လည်း အလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးနဲ့တော့လည်း လူ့ပြည်မှာ တစ်ရက်ကလေးတောင် အသက်ရှည်ပြီး မနေချင်ပါဘူး။ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင်လည်း သေပြီးမှပဲ အနားယူတော့မယ်"

ဟု ဆရာတော်ကြီးက မိန့်ကြားတော်မူလေ့ရှိ၏။ ဖွဲ့ လုံ့လ ဝီရိယနှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ကြည်ညိုဖွယ်အကောင်း ဆုံး ဆောင်ရွက်တော်မူချက်ကား ပျံလွန်တော်မူခါနီး နာရီပိုင်းအတွင်းမှာ ရေးသားသွားသော သံဝေဂစာပုဒ်များနှင့် ပျံလွန်တော်မမူမီ နေ့လယ် (၂)နာရီအထိ စာပေပို့ချ သင်ကြားသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

"မလုပ်မပြော၊ လုပ်မှပြော၊ သဘောစင်လှစေ၊

အပြောသာချို့၊ အလုပ်မဲ့၊ ကဲ့ရဲ့မလွတ်ချေ" ဟူသော ခံယူချက် ဖြင့် ပြောသလိုလုပ်လေ့ရှိသူ (ယထာဝါဒီ တထာကာရီ) ဖွဲ့လုံ့လရှင် သာသနာ့အာဇာနည် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးပင် ဖြစ်ပေသည်။

အောင်မြင်လိုက ဖွဲ့လုံ့လ

ရခဲလှသည့် မွန်မြတ်လှသော လူ့ဘဝတွင် လူသားမှန်သမျှ မလွှဲမသွေ ရင်ဆိုင်ရမည့် ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ဘာ သာရေး စသည့် ဘဝအခက်အခဲဟူသမျှကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ဖွဲ့ လုံ့လတည်းဟူသော အားမာန်ဖြင့် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။ မည်သည့် အလုပ်ကိုမဆို အလွယ်နှင့်မရပါ။ လုံ့လမပါဘဲ ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းကို မရနိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့် မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မဃဒေဝ လင်္ကာသစ်တွင်–

"ဥစ္စာ ဘောဂ ဇိဝိတနှင့် သုခပွားရန် ဤလူ့ထံ၌ ဥဏ်ဝီရိယ ပယောဂတည်း"

"ယောကျ်ားတကာ အားထုတ်ရာသည့် ကြီးစွာလုံ့လ၊ ဝါယမ မှု မချကောင်းချေ၊ မသေမချင်း ပြုအပ်လျှင်း၏" ဟူ၍လည်းကောင်း

"မယွင်းမှန်လှ၊ ဤလောက၌ လုံ့လမထူ၊ နတ်မကူဘူး။ လူလည်း လုံ့လ၊ နတ်လည်း မ၏" ဟူ၍လည်းကောင်း

ညွှန်ပြခဲ့ပါသည်။ လုံ့လ ဝီရိယရှိသူသည် မိမိကိုယ်တိုင်က လည်း လုံ့လ ဝီရိယရှိသောကြောင့် အောင်မြင်ကြီးပွားမှုအသီးအပွင့်ကို ဆွတ်ယူနိုင်ပါသည်။ နတ်မြတ်နတ်ကောင်းတို့၏ စောင့်ရှောက်မှု၊ ကူညီ မှုကိုလည်း ရယူနိုင်ပါသည်။

ဘုရားအလောင်းတော် မဟာဇနကမင်းသားသည် ပင်လယ် သမုဒ္ဒရာထဲတွင် ယောကျ်ားတို့၏ ဖွဲ့၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ မလျှော့ဘဲ ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး လက်ပစ်ကူးခဲ့သောကြောင့် မဏိမေခလာ နတ်သမီး တလည်း ကယ်ဆယ်၏။ ငါး၊ လိပ်၊ မကန်းတို့၏ အန္တရာယ်သဘောမှ

www.burmeseclassic.com

လွှတ်ကာ သီဝလိဒေဝီမင်းသမီးကို သိမ်းပိုက်ပြီး ထီးနန်းစည်းစိမ်ကိုလည်း စံစားခဲ့ရသည်။

လုံ့လပျောညံ့သော သဘောသား (၇၀၀)တို့မှာမူ ပင်လယ်ထဲမှာပင် ဘဝဆုံးခဲ့၏။

ထို့ကြောင့် မဟာဇနကမင်းက "ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ နှစ်ပြာသောအကျိုးစီးပွားကို မြော်မြင်ကုန်သော ပညာရှိတို့သည် ပျင်းရိခြင်းကို မဖြစ်စေဘဲ မိမိတို့ လိုလားတောင့်တအပ်သော အကျိုးကို ပြီးမြောက်စေခြင်းငှါ မြတ်သောလုံ့လကို အားထုတ်အပ်လှ၏။ လုံ့လသည်သာလျှင် အလိုရှိတိုင်း အကျိုးကို ပြီးစေနိုင်၏"

"အကြင်သူသည် ကိုယ်ကိုမှီ၍ဖြစ်သော ဆင်းရဲ၊ စိတ်ကိုမှီ၍ဖြစ်သော ဆင်းရဲတို့နှင့် တွေ့ကြုံလတ်သော် ဆင်းရဲတစ်ခါ၊ ချမ်းသာတစ်လှည့်၊ လောကဓံတွာ ဓမ္မတာကို ဆင်ခြင်ရင်း ငါ့အား ဆင်းရဲသည် အမြဲမဖြစ်နိုင်၊ ကောင်းစွာအားထုတ်လျှင် ချမ်းသာခြင်းကို အနှေးနှင့်အမြန် ရရမည်ဟူသော ခံယူချက်ဖြင့် ဆင်းရဲခြင်းကို သည်းခံ၍ မလျော့သောဝီရိယဖြင့် မိမိတောင်းတိုင်း အကျိုးအပြီးသို့ ရောက်လေရာ၏" ဟု မိန့်ကြားခဲ့ပါသည်။

လုံ့လ ဝီရိယနှင့်ပတ်သက်၍ လူသားသာမဟုတ်၊ သိကြားမင်းကပင် အပျင်းထူသောသူသား "သုဝီရ"ကို ထူးထူးခြားခြား ဆုံးမခဲ့သည်မှာ အလွန်မှတ်သားဖွယ်ကောင်းလှ၏။

သိကြားမင်း၏ အဆုံးအမ

တစ်ခါတုန်းက သိကြားမင်းက မေ့မေ့လျော့လျော့နှင့် လုံ့လဝီရိယနည်းပါး၍ အပျင်းထူသည့် သူ့သား "သုဝီရ"ကို

"ချစ်သား သုဝီရ . . . ထကြွလုံ့လ မပါဘဲ၊ ဝါယမ မစိုက်ရဘဲ ချမ်းသာသုခ ရနိုင်တဲ့နေရာရှိရင် အဲဒီနေရာကို သင်သွားပါ၊ ငါ့ကိုလည်း ပို့စမ်းပါ"

ဟု ဆုံးမစကား ပြောဖူး၏။ မိမိတို့၏ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံကြောင့် ဖြစ်ကြရသည့် တာဝတိံသာနတ်တို့ပင်လျှင် လုံ့လဝီရိယရှိဖို့ လိုအပ်ပါသေးလျှင် ရှေးက ကုသိုလ်ကံအမှီရှိသော်လည်း ပစ္စုပ္ပန် လုပ်ရှားရုန်းကန်ရမှု ဝီရိယနှင့်ကင်း၍ အသက်မမွေးနိုင်သောလူတို့မှာမူ အဘယ်ဆိုဖွယ်ရာ ရှိအံ့နည်း။

တောသုံးထောင်ကို အစိုးရသော သားတို့သေဋ္ဌနင်း ခြင်္သေ့မင်းပင် ဖြစ်လင့်ကစား အိပ်နေသောခြင်္သေ့မင်း၏ ခံတွင်းသို့ မည်သည့်သားကောင်မျှ ဝင်ရောက်အစားခံကြမည် မဟုတ်ပေ။ သားကောင်များကို လိုက်လံဖမ်းဆီးခြင်းဟူသော ဝီရိယ၏အကူအညီကို ရယူမှသာ သားကောင်များကို ရရှိနိုင်ပေမည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ကျွန်ုပ်တို့လူသားမှန်သမျှ မိမိတို့ဘဝ၌ ကြုံတွေ့ကြရမည့် ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ဘာဝနာရေးစသည့် ရည်ရွယ်ချက်ဟူသမျှ "ဝီရိယဖွဲ့ဆောင်မှ ကြံတိုင်းအောင်မည်" ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

အမိ အဘ ဆရာသမားတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အစဉ်ပူဇော်လျက် . . .

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
သာထွန်းပြန့် ဆေးစာစောင်

www.burmeseclassic.com

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ
ပျံလွန်တော်မူခါနီး နေ့လယ်ပိုင်းလောက်၌ ရေးသားခဲ့သည့်
သံဝေဂလင်္ကာ

၁။ ငါတို့နေရာ၊ ဤကမ္ဘာ၊ တဏှာအုပ်စိုးသည်။
၂။ တဏှာစေရာ၊ မနေသာ၊ ဇွဲရှာဆက်ရသည်။
၃။ ရသည့်ဥစ္စာ၊ ချစ်သူဝါ၊ စွန့်ခွာသွားရမည်။
၄။ တတယ်အရေး၊ တထယ်သေး၊ ဘယ်သွေးဘယ်သား မထယ်ပြီ။
၅။ ငါနှင့်ရွယ်တူ၊ ငါ့အောက်လူ၊ ကြီးသူသေကြ၊ များလှပြီ။
၆။ ခဏမစဲ၊ အိုစမြဲ၊ ကိုယ်လည်း သေဘတ် နီးခဲ့ပြီ။
၇။ ဧရာမီးတောင်၊ ကိုယ်ထဲလောင်၊ သေအောင် မြိုက်တော့သည်။
၈။ မသေရခင်၊ သွားလမ်းစဉ်၊ ကြိုတင်ဖြင့်သင့်ပြီ။
၉။ ဒါန သီလာ ဘာဝနာ၊ လမ်းသာ ထွင်လိမ့်မည်။
၁၀။ မငွင်ယာဉ်ကြီး အမြန်စီး၊ ခရီးထွက်တော့မည်။

ဇွဲလုံ့လရှင် အောင်ပွဲဝင်

အောင်မြင်ကြောင်းတရားလေးပါး

၁။ မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်
ဖြစ်အောင်စိတ်ကိုထား။

၂။ ပြောပြုတွေးလျှင်၊ သတိယှဉ်
ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှေ့သွား။

၃။ စိတ်ထားဖြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်
သည်းခံမေတ္တာထား။

၄။ လုံ့လနှင့် ဇွဲ၊ မလျှော့ဘဲ
အမြဲတင်းတင်းထား။

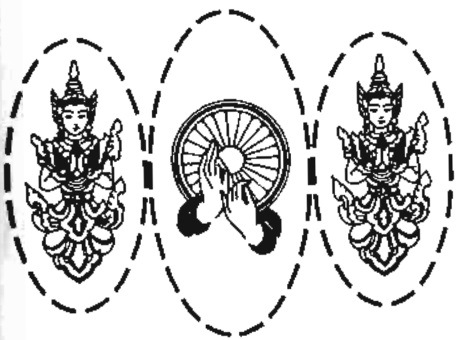
အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်
အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

(ချမ်းမြေ့ဆရာတော်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖွဲ့ လုံ့လရှင် အောင်ပွဲဝင်



လောကနီတိ၌
ပထမအရွယ် ပညာ၊
ဒုတိယအရွယ် ဥစ္စာ၊
တတိယအရွယ် ဘာဝ
နာ ဆိုသည့်အတိုင်း
အရွယ်သုံးပါးလုံးတွင်
ထိုက်ထိုက်တန်တန်
အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ထူးထူးခြားခြား အောင်မြင်မှုသရဖူကို ရယူနိုင်ကြပေသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက–

"ဝီရိယေန ဒုက္ခံ အစ္စေတိ"

ဝီရိယသည် ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွန်မြောက်စေနိုင်၏ ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အတွက် ဖွဲ့ လုံ့လ ဝီရိယတို့ဖြင့် စွမ်းစွမ်းတမံ ကြိုးစားသင့်ပေသည်။

– အကြင်သူသည် အိပ်နေ၏။ ထိုသူ၏ ဘုန်းကံပါရမီ အရှိန်အဝါတို့သည် အိပ်နေဆဲပင် ဖြစ်၏။

– အကြင်သူသည် ထိုင်နေဆဲဖြစ်၏။ ထိုသူ၏ ဘုန်းကံပါရမီ အရှိန်အဝါတို့သည်လည်း ထိုင်နေဆဲပင်ဖြစ်၏။

– အကြင်သူသည် ထက်မြက်တက်ကြွလှုပ်ရှားသော အဟုန်ဖြင့် လုပ်ဆောင်လျက်ရှိ၏။ ထိုသူ၏ ဘုန်းကံပါရမီ အရှိန်အဝါတို့သည် ကောင်းစွာအကျိုးပေးလေပြီ"

ဟု ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသက ရေးသားခဲ့လေသည်။

"လုပ်အားနှင့် လုပ်ခ"

ကမ္မသည် လုပ်အားဖြစ်သလို ကမ္မဖလကား လုပ်ခဖြစ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် လုပ်အားပေးမှသာ လုပ်ခရနိုင်ပါသည်။ အလုပ်လုပ်ရာတွင် ဝီရိယကိုရှေ့ထား၍ အချိန်ကို လေးစားဆောင်ရွက်မှသာ လောကီ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသောအကျိုး ထူးကို ရရှိခံစားကြရပေမည်။

ဖွဲ့ လုံ့လ ဝီရိယ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ကား ပျင်းရိခြင်းပင်။ ချမ်းလွန်း၊ ပူလွန်း၊ စောလွန်း၊ မိုးချုပ်လွန်း စသည်ဖြင့် ဆင်ခြေအမျိုးမျိုးဖြင့် ပျင်းရိတတ်သူများတွင် ပညာနှင့်ဥစ္စာ ရမည်မဟုတ်ချေ။

"ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ၏ ဖွဲ့လုံ့လ"

ဖွဲ့ လုံ့လ ဝီရိယ၊ သတ္တိကြီးမားသည့်အရာဝယ် မြတ်ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် စံနမူနာအယူထိုက်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် ဖြစ်ပေသည်။ ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားပွင့်စဉ်က ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ သုမေဓာရှင်ရသေ့သည် ကိုယ်တော်တိုင် ပင်ပန်းကြီးစွာ မြေသယ် မြေဖို့ စသည်ဖြင့် ကာယဝေယျာဝစ္စ ပြုလုပ်ပြီးမှ ဗုဒ္ဓဆုပန်ကာ နိယတဗျာဒိတ်ကို ခံယူခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတို့ကာလပတ်လုံး ဝီရိယသုံးပါး၊ စွန့်ခြင်းကြီးငါးပါးနှင့် ပါရမီဆယ်ပါး အပြားသုံးဆယ်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ခဲ့ပေသည်။

နောက်ဆုံးဗုဒ္ဓဖြစ်မည့် ဘဝတိုင်အောင် မဆုတ်မနစ်သော လုံ့လတို့ဖြင့် ဒုက္ကရစရိယအကျင့်ကို ခြောက်နှစ်လုံးတိုင်တိုင် ကျင့်ကြံ

www.burmeseclassic.com

အားထုတ်ကာ သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော်ကို ဆွတ်ခူးအောင်မြင်တော်မူခဲ့လေသည်။

"ဗုဒ္ဓ၏ ထူးခြားသောလုံ့လ"

ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပြီးနောက် (၄၅)ဝါတို့ ကာလပတ်လုံး၊ တစ်နေ့တာ(၂၄)နာရီအနက် တစ်နာရီခွဲမျှသာ ကျိန်းစက်၍ ကျန်အချိန်များသည်ကား သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ အစီးအပွားအလို့ငှါ နေ့စဉ်မပြတ် ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့၏။ တရားဟောရာ၌ ပရိသတ်နည်းသည်ဖြစ်စေ၊ များသည်ဖြစ်စေ လုံ့လဝီရိယကို လျှော့ပါးခြင်းမပြု၊ ကြီးမားသောလုံ့လဝီရိယဖြင့် အစွမ်းကုန် အားထုတ်၍သာ ဟောကြားခဲ့၏။

ပဥ္စဝဂ္ဂီရဟန်းတို့အား တရားဦးဟောရာ၌ ငါးရက်ပတ်လုံး တစ်ပါးစီ၊ တစ်ပါးစီ နေ့ညမပြတ် အနီးကပ်၍ သွန်သင်ဆုံးမကာ တရားထူးကို ရစေခဲ့လေ၏။

ဥရုဝေလ ကဿပရသေ့ကြီးအား ဆုံးမရာတွင်မူ ဝါတွင်းသုံးလပတ်လုံး တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဋိဟာအမျိုးမျိုးကို ဖန်ဆင်းပြခြင်းဖြင့် ရသေ့ကြီး၏ အယူများကို ချေဖျက်တော်မူခဲ့၏။

ဝေးလံသော တောလမ်းခရီးသို့ တစ်ပါးတည်းကြွသွားလျက် လူကြမ်းကြီး အင်္ဂုလိမာလကို ယဉ်ကျေးလိမ္မာအောင် ဆုံးမတော်မူခဲ့၏။

နောက်ဆုံးပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးအချိန်တွင် သွေးဝမ်းသွန်ရောဂါဖိစီး၍ အလွန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသည့်ကြားမှပင် ပါဝါမြို့မှ (၃)ဂါဝုတ်မျှကွာဝေးသော မလ္လာမင်းတို့၏နေပြည်တော် ကုသိနာရုံအထိ ကြွချီတော်မူရာတွင် အားတော်ကုန်ခန်းတော်မူရကား လမ်းခရီး၌ (၂၅)ကြိမ်မျှ နားတော်မူကာ သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်ကို ဆုံးမ ချေချွတ်တော်မူခဲ့သည်။

"အောင်မြင်မှု သရုပ်"

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓ၏ ဝီရိယစွမ်းအားကို နမူနာယူကာ မိမိတို့၏ ဘဝတစ်သက်တာ၌ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ကြရမည့် ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဘာသာရေး စသည့် ဘဝအခက်အခဲအားလုံးတို့၌ အဓိပတိတရားလေးပါး စွမ်းပကားဖြင့် အောင်မြင်မှုသရုပ်ကို ဆွတ်ခူးနိုင်ကြပါသည်။

"အဓိပတိလေးပါး ဆောင်ပုဒ်"

၁။ ဆန္ဒဝတော ကိံနာမ ကမ္မံ နသိဇ္ဈတိ။

၂။ စိတ္တဝတော ကိံနာမ ကမ္မံ နသိဇ္ဈတိ။

၃။ ဝီရိယဝတော ကိံနာမ ကမ္မံ နသိဇ္ဈတိ။

၄။ ပညာဝတော ကိံနာမ ကမ္မံ နသိဇ္ဈတိ။

၁။ ဆန္ဒကဲမို့ ငါသို့သသူ ပြုမူဆောင်ရာ အဖြာဖြာသည် ဘယ်မှာမပြီး ရှိအံ့နည်း။

၂။ စိတ်ဓာတ်ကဲမို့ ငါသို့သသူ ပြုမူဆောင်ရာ အဖြာဖြာသည် ဘယ်မှာမပြီး ရှိအံ့နည်း။

၃။ ဝီရိယကဲမို့ ငါသို့သသူ ပြုမူဆောင်ရာ အဖြာဖြာသည် ဘယ်မှာမပြီး ရှိအံ့နည်း။

၄။ ပညာကဲမို့ ငါသို့သသူ ပြုမူဆောင်ရာ အဖြာဖြာသည် ဘယ်မှာမပြီး ရှိအံ့နည်း။

ဇွဲလုံ့လရှင်တိုင်း မြင့်မြတ်သော အောင်မြင်မှုသရုပ်ကို ဆွတ်ခူးနိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာသန်းလွင်(ရေကြည်)

ဓမ္မဝိရ ဂျာနယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြီးပွားချမ်းသာ 'ဝ' လေးလုံးမင်္ဂလာ

- ကိုယ်ထက်သိထက်၊ သူတော်မြတ်၊ ဆည်းကပ်မှီဝဲပါ။
- ကိုယ်ထက်ထက်သူ၊ ဆည်းကပ်မူ၊ နည်းတူထက်သည်သာ။
- ပန်းမွှန်မြတ်လေး၊ ရောကာတွေ့၊ ဖက်မွှေးပုံဥပမာ။
- တရားကိုယ်ကျင့်၊ ဖျက်သူနှင့်၊ မသင့်မပေါင်းရာ။
- တရားဖျက်သူ၊ ပေါင်းဖက်မူ၊ နည်းတူ ဖျက်သည်သာ။
- တမာခါးသက်၊ မြစ်ရောယှက်၊ သရက်ခါးထက်ပါ။
- ငါးပိပုပ်ထုပ်၊ ဖက်ရွက်စုတ်၊ အတူနံသည်သာ။

စစ်ကိုင်းရွှေတဘိုဆရာတော်ကြီး

ကြီးပွားချမ်းသာ 'ဝ'လေးလုံးမင်္ဂလာ

စာရေးသူ ငယ်စဉ်က အဘိုးအရွယ် လူကြီးတစ်ဦး၏ အဆုံးအမကို နာခံရဖူးသည်။

အဘိုးက ကြီးပွားချမ်းသာ 'ဝ'လေးလုံးမင်္ဂလာဆိုတာ ငါ့မြေး သိသလားတဲ့။

ကျွန်တော်က ကလေးပီပီ ဉာဏ်မမီ၍ မသိရှိခဲ့။ ပြောပြပါလား အဘိုးရယ်။

ငါ့မြေး မင်္ဂလာသုတ်ထဲမှာ "ဝ-ဝ-ဝိ-ဝါ"ဆိုတဲ့ မင်္ဂလာတရားလေးပါး ပါတယ်ကွဲ့။ အဘိုးပြောပြမယ်။ သေသေချာချာ နားထောင်နော်။

ပထမ 'ဝ' က

၁။ အသေဝနာစ ဗာလာနံ (လူမိုက်ရှောင်ပါ မင်္ဂလာ) တဲ့။

ဒုတိယ 'ဝ' က

၂။ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ (ပညာရှိအား ပေါင်းသင်းခြား မှတ်သားမင်္ဂလာ) တဲ့။

တတိယ 'ဝိ' က

၃။ ဝိနယောစ သုသိက္ခိတော (စည်းကမ်းလိုက်နာ မင်္ဂလာ) တဲ့။

စတုတ္ထ 'ဝါ' က

၄။ သုဘာသိတာစ ယာဝါစာ (ကောင်းသောစကား မင်္ဂလာ) တဲ့။

အဲဒီမင်္ဂလာတွေရဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းပြမယ်နော် ဟုတ်ကဲ့ပါ အဘိုး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပထမဆုံး 'ဝ' မင်္ဂလာက အသေဝနာစ ဗာလာနံ နော်။ အဲဒီမင်္ဂလာရဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ်က ''ပါပမိတ္တ''ဆိုတဲ့ လူဆိုးလူမိုက်ကို ဘယ်တော့မှ မပေါင်းလေနဲ့တဲ့။ ဝေးဝေးကရှောင်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပေါ့ကွယ်။

လူမိုက်ကို ဆရာတင်မိရင် ငါ့မြေး ဒီဘဝ မကြီးပွား။ မချမ်းသာ တော့ဘူး။ ကိုယ်ပါ လူမိုက်ဘဝနဲ့ ငရဲရောက်တဲ့အထိ နစ်မွန်းလိမ့်မယ် အမှန်ပဲ ငါ့မြေး။

ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါတုန်းက လူမိုက်ဖြစ်တဲ့ ဒေဝဒတ်ကို ဆရာတင်မိလို့ သူတော်ကောင်းဖခင်အရင်း ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးကို ရက်ရက်စက်စက်သတ်မိခဲ့တဲ့ ပြစ်မှုကြီးကို ကျူးလွန်မိခဲ့တဲ့ အဇာတသတ်မင်းဟာ အဲဒီပထမဆုံး 'ဝ' မင်္ဂလာကို မဆောင်နိုင်လို့ပေါ့။

နောက် ဒုတိယ 'ဝ' မင်္ဂလာက ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။ ပညာရှိကိုပေါင်းတာ မင်္ဂလာတဲ့။ ဒီနေရာမှာ ပညာရှိနဲ့ လူမိုက်ကို ခွဲခြားသိဖို့လိုတယ်ငါ့မြေး။

ပညာရှိဆိုတာ မကောင်းတဲ့ အမှုအရာ အကျင့်ဖြစ်တဲ့ ဒုစရိုက်နဲ့ ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းလို့ ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ သုစရိုက်ကို ခွဲခြားသိတယ်။ ဒုစရိုက်အလုပ်ကို ရှောင်ပြီး သုစရိုက်အလုပ်ကို လုပ်တယ်။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် အမှုအရာ(၃)မျိုးလုံး ကောင်းတယ်။ ဒီဘဝရော၊ နောင်ဘဝပါ အကျိုးတရားတိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။

ဒါကို သံပေါက်လက်ာနဲ့ မှတ်ထားမယ်ဆိုရင်–

၁။ ကောင်းဆိုးနှစ်ပါး၊ သိတတ်ခြား မှတ်သားလူလိမ္မာ၊
၂။ သုစရိုတ၊ ကျင့်ကြံက မှတ်ကြလူလိမ္မာ၊
၃။ ကြံ၊ ပြော၊ လုပ်မှု ဤသုံးခုများ ကောင်းမွန်ခြား မှတ်သားလူလိမ္မာ၊
၄။ ကိုး၊ ကုတ်နှစ်မျိုး အကျိုးနှစ်ဝ ရလေက မှတ်ကြလူလိမ္မာတဲ့။

အဲဒီပညာရှိ 'ကလျာဏမိတ္တ' နဲ့ပေါင်းသင်းရင် ဒုတိယ 'ဝ' မင်္ဂလာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရမယ်။ ငါ့မြေး တစ်သက်လုံး မဆင်းရဲတော့ဘူး။ မှတ်ထားနော်။

ဟုတ်ကဲ့ပါ အဘိုး။

နောက်ထပ် 'ဝိ' မင်္ဂလာက ဘာတဲ့လဲ။

''ဝိနယောစ သုသိက္ခိတော'' တဲ့။ စည်းကမ်းလိုက်နာတာဟာ မင်္ဂလာပေါ့ကွယ်။

ရဟန်းတော်တွေအတွက် (၂၂၇)သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်၊ အကျယ်အားဖြင့် ကုဋေ (၉)ထောင်ကျော်သော သိက္ခာပုဒ်ဝိနည်းတွေဟာ သာသနာတော်ရဲ့ အသက်ဖြစ်သလို လူမှန်ရင်လည်း ''ဂိဟိဝိနယ'' လို့ခေါ်တဲ့ လူ့ဥပဒေ၊ လူ့စည်းကမ်းတွေဟာ လူ့တန်ဖိုးပေါ့ကွယ်။

ဘုရားရှင်က သိင်္ဂါလောဝါဒ သုတ္တံမှာ မိဘနဲ့သားသမီး၊ ဆရာနဲ့ တပည့်၊ လင်နဲ့မယား၊ အလုပ်ရှင်နဲ့ အလုပ်သမား၊ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေအချင်းချင်း ကျင့်ဆောင်ရမယ့် လူ့ကျင့်ဝတ်၊ လူ့စည်းကမ်းတွေ အပြင် ပျင်းရိခြင်းအပြစ်၊ လောင်းကစားခြင်းရဲ့အပြစ်၊ သောက်စားမူးယစ်ခြင်းရဲ့အပြစ် စတာတွေကို အကျယ်တဝင့် ဟောကြားခဲ့တယ်

www.burmeseclassic.com

လောကမှာ အောင်မြင်သူတွေ၊ ကြီးပွားချမ်းသာကြသူတွေဟာ စည်းကမ်းကောင်းသူတွေ ဖြစ်ကြလို့ "စည်းကမ်းဆိုတာ လူ့တန်ဖိုး" လို့တောင် ဆိုရိုးပြုခဲ့တယ် မဟုတ်လား။

"စည်းကမ်းကြီးလေ တန်ဖိုးကြီးလေ"

"စည်းကမ်းနည်းလေ တန်ဖိုးနည်းလေ"

"စည်းကမ်းမရှိ တန်ဖိုးမရှိ" တဲ့နော်။

ငါ့မြေး ကြပ်ကြပ်သတိထား။

နောက်ဆုံး 'ဝ' မင်္ဂလာက "သုဘာသိတာစ ယာဝါစာ"တဲ့။ "စကားချိုသာ မင်္ဂလာ" လို့ ဆိုရလောက်အောင် အပြောအဆို ချိုသာယဉ်ကျေးခြင်းဟာ လူ့ယဉ်ကျေးတွေရဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါတစ်ရပ် ဖြစ်တယ်။

စကားအရာ အင်္ဂါလေးတန်ဆိုတာ ရှိတယ်။

၁။ ပြေပြစ်အောင် ပြောတတ်တာ။

၂။ တရားနဲ့အညီ ပြောတတ်တာ။

၃။ တစ်ဖက်သား နားဝင်ချိုအောင် ပြောတတ်တာ။

၄။ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောတတ်တာ။

တွေဟာ "သုဘာသိတ" ဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံလို့ အများရဲ့ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုကို ခံရတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကိစ္စမှန်သမျှ အောင်မြင်တိုးတက်မယ်။ နောက်ဆုံးနိဗ္ဗာန် ရောက်ဖို့တောင်မှ "သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင်" မပါရင် မဖြစ်ဘူး ငါ့မြေး။ တစ်သက်လုံး မမေ့ရအောင် ဒီလင်္ကာလေးကို ကျက်ထားနော်။

"ကောင်းစွာပြောကြား၊ တရားနှင့်ယှဉ်

နားဝင်ချမ်းသာ၊ မှန်စွာမြွက်လွယ်

ဤလေးသွယ်၊ နှုတ်ဝယ်ဂုဏ်အင်္ဂါ" တဲ့။

ကိုင်း အခုဆိုရင် "ဝ-ဝ-ဝိ-ဝါ" ဆိုတဲ့ "ဝလေးလုံး မင်္ဂလာ" ကို ငါ့မြေး သိပြီမဟုတ်လား။ ဒီမင်္ဂလာလေးပါးဟာ ငါ့မြေးတို့လို လူငယ်လူရွယ်လေးအတွက် အခြေခံအကျဆုံး မင်္ဂလာဆိုရင်လည်း မမှားဘူးကွဲ့။ ဒါကြောင့်လည်း ဆရာသမား လူကြီးမိဘများက-

'ဝ' မရှိဘဲနဲ့ 'ဝိ' မလုပ်ချင်ကြနဲ့။

'ဝ' မသိရင် 'ဝိ' ဖြစ်မလာနိုင်ဘူးလို့ ဆုံးမကြတာပေါ့ကွယ်။

ငါ့မြေး ကြီးပွားချမ်းသာရလေအောင် "ဝလေးလုံးမင်္ဂလာ" ကို တစ်သက်လုံး ဆောင်နိုင်ပါစေကွယ်။

အနန္တော အနန္တငါးပါးတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အစဉ်ပူဇော်လျက်

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)

ဓမ္မဝိရ ဂျာနယ်

ကံပင်ကောင်းလျက် အပျင်းဖက် တစ်သက် မချမ်းသာ

ဉာဏ်ပင်ကောင်းလျက် အပျင်းဖက် အထက် မမှန်သာ

(ရွှေဥမင်ဆရာတော် ဦးဉာဏိဒ)

www.burmeseclassic.com

အကောင်းဆုံးအချိန်

- မနက်ပိုင်းမှာ ကုသိုလ်ရှာ၊ မှတ်ပါ မနက်ကောင်း။
- နေ့လယ်ပိုင်းမှာ ကုသိုလ်ရှာ၊ မှတ်ပါ နေ့လယ်ကောင်း။
- ညနေပိုင်းမှာ ကုသိုလ်ရှာ၊ မှတ်ပါ ညနေကောင်း။
- အချိန်တိုင်းမှာ ကုသိုလ်ရှာ၊ မှတ်ပါ အချိန်တိုင်းကောင်း။

ဆုံးရှုံးပြီးမှ တန်ဖိုးကိုသိရသော အရာများတွင် ''ကျန်းမာခြင်း၊ ငယ်ရွယ်နုပျိုခြင်းနှင့် အချိန်'' တို့ ပါဝင်ပါသည်။

ဘဝနှင့် အချိန်

အရာဌာနအလိုက် တန်ဖိုး ကြီးမားပုံကို-

၁။ ရတနာမှာ ... စိန်
၂။ ကျောင်းမှာ ... သိမ်
၃။ ဆွမ်းမှာ ... ဝိဇ် (ဝိဇ္ဇာပါတ်ဆွမ်း)
၄။ သက်န်းမှာ ... ကထိန်
၅။ လူမှာ ... အချိန်ဟု ဆိုရိုးရှိ ပါသည်။

လောကတွင် ကုန်ဆုံးသွားပြီးမှ ပြန်၍ မရနိုင်သောအရာ နှစ်ခုရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ 'နုပျိုခြင်း' နှင့် 'အချိန်' တို့ဖြစ်ကြသည်။

''လူ့ဘဝသည် ရခဲ၏'' ဟုဆိုလျှင် အချိန်ကိုလည်း ရခဲသည်ဟုပင် ဆိုရပါမည်။ 'လူ့သက်တမ်း' သည် အချိန်ပင်ဖြစ်ရာ မိမိတို့ဘဝကို မြတ်နိုးသူတိုင်း အရွယ်သုံးပါးအလိုက် လုပ်ဆောင်သင့်သည်များကို မမေ့မလျော့ ရှက်ဆောင်မိမှသာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပါလိမ့်မည်။

လောက၌ ကြီးပွားတိုးတက်နေသူ အဆင့်မြင့်နေသူတိုင်းသည် အချိန်ကိုတန်ဖိုးထား၍ လေးစားသူများသာ ဖြစ်ကြသည်။ အချိန်နှင့် ဒီရေသည် လူကိုမစောင့်ဟူသော စကားပုံကဲ့သို့ အကျိုးမဲ့ဆုံးရှုံးသွားခဲ့သည့် အတိတ်က အချိန်ရတနာများကို နောင်တသက်တဲ့ပြင် ပြန်လည်ယူ၍ မရနိုင်တော့ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချိန်တိုင်းသည် အသုံးချတတ်သူအတွက် သုံးနိုင်သလောက် စွမ်းအားတန်ခိုးများ ဖြစ်ထွန်းနိုင်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း အချိန်တစ်ခု၏ တန်ဖိုးကို ရွှေငွေရတနာ စသည့် လောကပစ္စည်းတို့ဖြင့် တွက်ချက်တိုင်းတာ၍ မရစကောင်းချေ။

ယနေ့လူသားတစ်ယောက် မွေးဖွားလာပါက မျှော်လင့်ရသော အသက် (life expectency at birth) မှာ အသက်(၇၀)သာ ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ ထိုထက်ပိုချင်လည်း ပိုမည်၊ လျော့ချင်လည်း လျော့နိုင်သည်။ သို့သော် 'လူ့သက်တမ်း' ဟုခေါ်ဆိုသော ကာလအပိုင်းအခြားမှာ အရွယ်သုံးပါးနှင့်အညီ စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက်ရသူများအတွက် များလှသည် မဟုတ်ချေ။

သတ္တဝါတို့၏ဘဝဟူသည် နာရီစက်၏ 'ချက်ချက်'မြည်သံနှင့်အတူ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းဆီသို့ တရွေ့ရွေ့သွားနေကြသည်။ "တစ်နေ့ တစ်နေ့နှင့် တရွေ့ရွေ့ယွင်းယို၊ နောက်ကိုဖြင့် ပြန်မပျိုသည်၊ ရှေ့ကိုသာအိုမြဲ" ဟူသည့် ဓမ္မသံဝေဂလင်္ကာနှင့်အညီ ဘဝတစ်ခုကို စမိသည်နှင့် အချိန်နှင့်အတူ ဇရာမီးကလည်း လောင်မြိုက်လျက်ရှိသည်။ ထို့အတူ ဘဝတစ်ခုချုပ်ဆုံးခြင်း (ဝါ) သေခြင်းတရားသည်လည်း အချိန်မရွေး ကျရောက်တတ်ပါသည်။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက–

"တစ်နေ့ကွယ် သေနယ်သို့ တစ်ခါကူး။
မေ့လျော့ကာ သေဘူး မထင်ပါနဲ့၊
နေကွယ်တာ အချိန်များလျှင်ဖြင့်၊
သေနယ်ရွာတစ်ကြိမ် သွားပါလိမ့်၊
တားမရဘူး"

ဟုရေးသားခဲ့ပါသည်။

တကယ်တော့ သတ္တဝါမှန်သမျှ သေမင်းနှင့် အချိန်းအချက် မရှိပါ။ တစ်နေ့နေ့တွင် မလွှဲမသွေ ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်ရာ အရေးအကြီးဆုံးက သေခြင်းတရားကို သိက္ခာရှိရှိ ရင်ဆိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားဖို့ပင် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်လျှင် 'ဘဝနှင့် အချိန်'ကို တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးချသင့်ပါသည်။ စာရေးဆရာကြီး ရှိတ်စပီးယား ပြောခဲ့သလို "အချိန်ကို ငါဖြုန်းခဲ့၏။ သို့အတွက် အချိန်က ငါ့ကို ဖြုန်းခဲ့လေပြီ" ဆိုတာမျိုး မဖြစ်သင့်ပေ။

ဘဝဟူသည် အချိန်နှင့်အတူ အိုမင်းရင့်ရော်လာသည်နှင့်အမျှ သေခြင်းဆီသို့ ဦးတည်သွားနေသည်ကို မမေ့မလျော့သော သတိတရားဖြင့် လောကီ လောကုတ္တရာ အကျိုးနှစ်ဖြာကို တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးချနိုင်ကြစေရန်အတွက် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က 'ဥဒယဘဒ္ဒဇာတ်' ဖြင့် သတိပေး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

တစ်ခါက အလှမယ် ကေရီဘုရင်မတစ်ပါး စံမြန်းနေသော စံနန်းဆောင်တော်သို့ လုလင်ပျိုတစ်ဦး ညချမ်းအခါ ဝင်ရောက်လာသည်။ ထိုသူသည် ဘုရင်မအနီးသို့ ချဉ်းကပ်ကာ ယူဆောင်လာသည့် ရွှေဒင်္ဂါးများဖြင့် ပြည့်နေသော ရွှေခွက်ကိုဆက်သလိုက်သည်။ ထိုအခါ အံ့ဩနေသည့် ဘုရင်မက–

"အိုလုလင်၊ သင်သည် အဖိုးအနဂ္ဃ ထိုက်တန်သည့် ... ဆောင်ပစ္စည်းများနှင့် ငါ့အားဆက်သလာသည်မှာ ...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလိုရှိလို့ပါလဲ'' ဟု မေးမြန်းသည့်အခါ လုလင်ပျိုက–

''အလှတွင် သရဖူဆောင်းရလောက်အောင် ကောင်းခြင်းငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံလှသည့် မင်းသမီး၊ သင်တစ်ကိုယ်တည်းနေရတာ မငြီးငွေ့ဖူးလား။ တောင်းပန်ပါတယ် နှမ။ ဒီရွှေဒင်္ဂါးနှင့် အပြည့်ထည့်ထားတဲ့ ရွှေခွက်ကို သိမ်းပိုက်ကာ ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ ရွှေလက်တွဲပြီး နှစ်ယောက်တည်း နေကြပါစို့နော်''

''အို လုလင်၊ ငါသည် ကွယ်လွန်ခဲ့သည့် ငါ့အရှင် လင်ယောက်ျား ဥဒယမင်းမှလွဲပြီး တစ်ပါးသူကို ငါမတောင့်တ၊ သင်၏ ဘဏ္ဍာလက်ဆောင်ကိုလည်း အလိုမရှိ၊ သင် အမြန် ပြန်ပါလော့''

လုလင်ပျို ပြန်ရလေပြီ။

ဒုတိယမြောက် ညဉ့်အခါ၌ ထိုလုလင်သည် ရွှေဒင်္ဂါးများဖြင့် ပြည့်နေသော ငွေခွက်ကိုယူဆောင်လာ၍ ချစ်ခြင်းမေတ္တာစကားဖြင့် ကမ်းလှမ်းပြန်၏။ နောက်ထပ်အဖန်ဖန်အခါခါ လာမည်စိုး၍ မင်းသမီး စကားမပြောဘဲနေလိုက်သဖြင့် လုလင် ပြန်သွားရပြန်သည်။

အားမလျှော့သော ထိုလုလင်ပင် တတိယမြောက်ညဉ့်အခါဝယ် အသပြာဖြင့်ပြည့်သော ကြေးလင်ပန်းကို လက်ဆောင်အဖြစ် ဆက်သပြီး သူနှင့်အတူ ကာမဂုဏ်၌ မွေ့လျော်ရန် စကားဆိုလာပြန်သည်။

ဘုရင်မသည် ထိုလုလင်နှင့် စကားမပြောလိုသော်လည်း ထိုသူ၏တောင်းဆိုမှုသည် အကြောင်းမဟုတ်သဖြင့်–

''အို လုလင်၊ သင်သည် လူ့မှုအစဉ်အလာကို နားမလည်ပါလား''

''ဆိုပါဦး၊ အလှကေရီ ရွှေမင်းသမီး''

''လုလင်၊ သင်သည် ပထမ၌ ရွှေလင်ပန်းနှင့် ရွှေဒင်္ဂါး၊

ဒုတိယတွင် ငွေလင်ပန်းနှင့် ရွှေဒင်္ဂါး၊ ယခုသင်ဆက်သသည့်မှာ ကြေးလင်ပန်းနှင့် အသပြာ မဟုတ်လား။ ဒါကိုက သင်သည် လောကအစဉ်အလာကို နားမလည်ရာရောက်သည် မဟုတ်လော''

''ရှင်းပါဦး ရွှေမင်းသမီး''

''အိုလုလင်၊ ကိုယ့်အလိုဆန္ဒ ပြည့်ဝအောင် သွေးဆောင်သူသည် တန်ဖိုးကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တိုးမြှင့်၍ပေးရသည်မှာ အစဉ်အလာ မဟုတ်လော။ ယခုမူ သင်သည် ဒီထုံးစံကို ဆန့်ကျင်လျက် တစ်ရက်ထက်တစ်ရက် တန်ဖိုးယုတ်လျော့၍ ဖြားယောင်းနေခြင်းမှာ အရာမဟုတ်၊ မိုက်မဲမှုသာ မဟုတ်ပါလား''

''အို မင်းသမီး၊ ငါသည် လူ့လောက၏ ဘဝနိယာမကို အမှန်အတိုင်း သိရှိသည်နှင့်အညီ ပြုမူခြင်းသာ ဖြစ်၏။ အမှန်မှာ လူတို့သည် မွေးသည့်နေ့မှစ၍ သေမင်းတံခါးဝ ရောက်သည်အထိ ဘဝဟူသည် အချိန်နှင့်အတူ ဆုတ်ယုတ်လာသည်ဖြစ်၏။ အကယ်၍ သင်၏ အသက်နှင့်အဆင်း၊ ရုပ်ရည်သည် တစ်နေ့တခြား တိုးပွားနေသည်ဖြစ်အံ့၊ ငါသည် သင့်အား ပဏ္ဏာလက်ဆောင် တိုးပွား၍ ဆောင်ရာ၏။ ယခုမူ သင်၏ ပထမနေ့ကအလှသည် ဒုတိယနေ့တွင် မရှိနိုင်သလို၊ ဒုတိယနေ့က အလှသည်လည်း ယနေ့အထိ ရောက်မလာတော့ပါ။ အသက်နှင့်အတူ ပျက်စီးယိုယွင်း အိုမင်းယုတ်လျော့သည် မဟုတ်ပါလား။ ထို့ကြောင့် လက်ဆောင်တန်ဖိုးကို ယုတ်လျော့ဆက်သခြင်းမှာ ကမ္ဘာ့စဉ်လာနှင့် ညီညွတ်သဖြင့် လောကနှင့်ဆန့်ကျင်သည့် ဝိရောဓိကို စွပ်စွဲသင့်ပါရဲ့လား''

လုလင်စကားကြောင့် ဘုရင်မသည် မည်သို့ပြောရမည်မသိ ခေါင်းငုံ့လျက်သာ စဉ်းစားနေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုခဏတွင် လုလင်အသွင်သဏ္ဍာန်မှ သိကြားမင်းအဖြစ်သို့ ချက်ချင်း ပြောင်းလဲသွားကာ "နမတော် ဥဒယဘဒ္ဒါ"ဟုခေါ်သံ ထွက်ပေါ်လာလေသည်။

ဘုရင်မသည် ခေါင်းမော့ကြည့်လိုက်ရင်းက "အို–မောင်တော်" ဟုအံ့သြခြင်းနှင့်အတူ ရိုကျိုးစွာ ရှိခိုးကန်တော့ရင်း ...

"အို နတ်မင်း ... အရှင်ဟာ ယခင်ရက်များက လုလင်အဖြစ်နဲ့ ရောက်လာတဲ့ မောင်တော်ပါလား ဘုရား"

"မှန်ပါတယ် နမတော်၊ ငါကား လူ၏အဖြစ်တွင် သင်၏ချစ်လင် ဥဒယဘဒ္ဒမင်းသား ဖြစ်၏။ ကွယ်လွန်ပြီးနောက် ရောက်ရာဘဝကနေ လာရောက်ပြောကြစတမ်း ဆိုသည့် ကတိကဝတ် ရှိထားခဲ့သည့်အတွက် ရောက်လာရခြင်းပဲ နမတော်"

"အို ... ဘယ်ဘဝရောက်နေပါသလဲ မောင်တော်ဘုရား"

"တာဝတိံသာကို အစိုးရတဲ့ သိကြားမင်း ဖြစ်နေတယ် နမတော်"

ထိုခဏတာ၌ မင်းသမီး၏ဝမ်းနည်းမှုကား ဖော်ပြ၍မရနိုင်ပါပေ။

"နမတော်ဟာ ... အရှင်နှင့် ကွေကွင်း၍ မနေနိုင်ပါ။ မောင်တော်ရှိရာ နမတော် ရောက်လာနိုင်ဖို့ ဘယ်လိုပြုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ အမိန့်ရှိပါဘုရား"

ဟုလျှောက်ထားရင်း ငိုကြွေးမြည်တမ်းလျက်ရှိရာ မောင်တော်က –

"ချစ်နမ ... လူ့ဘဝ၌ အရွယ်သုံးပါးသည် လျင်မြန်စွာ ကုန်ဆုံးပေ၏။ ထို့ကြောင့် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ စသည့် ကုသိုလ်

ကမ္မပထတရား ဆယ်ပါးကို ကျင့်သုံးဆောက်တည်ပါလော့"

ဟု အဆုံးအမ ဩဝါဒပေးပြီး ဘုရားအလောင်းတော် သိကြားမင်းသည် မိမိနေရာ နတ်ပြည်သို့ ပြန်လေသည်။

ဘုရင်မလည်း နံနက်ညီလာခံသဘင်တွင် အမတ်ကြီးများအား တိုင်းပြည်အပ်နှင်းပြီး မင်းဉယျာဉ်၌ပင် ရသေ့ရဟန်းပြုလုပ်၍ အသက်ထက်ဆုံး တရားကို ကျင့်သုံးလေသည်။

လောက၌ နေမင်းဟူသည် အတုမရှိ၊ အပြိုင်မရှိ ထွန်းလင်းနိုင်သည်ဖြစ်သော်လည်း အချိန်တန်က အမှောင်ထုနှင့်အတူ မြေကြီး၏ မျိုချမှုကို ခံရမြဲဖြစ်သကဲ့သို့ အလှဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်၊ နေဂုဏ်ဖြင့် ပြည့်စုံနေသည့် ဘဝမှန်သမျှလည်း အချိန်နှင့်အတူ ပျောက်ကွယ်နေမည်ကို သိရမြဲဖြစ်သော မင်းသမီးသည် သံဝေဂဉာဏ်နှင့်အတူ မိမိဘဝအတွက် အလှပဆုံး ပြင်ဆင်ဖို့ရန် အမှန်လမ်းစကိုပါ တွေ့ရပြီထင့်။

ဘဝနှင့် အချိန်မှ သံဝေဂဉာဏ် ရယူစေချင်လျက်

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
ဧမ္ဗဝီရ ဂျာနယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အုတ်ဂူပေါ်မှ သံဝေဂလေးများ

သေရမှာ မကြောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ

၁။ ပြုလုပ်ရမည့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်သူ၊

၂။ မိဘများကို ရှိသေစွာ ပြုစုလုပ်ကျွေးသူ၊

၃။ ဆွေမျိုး မိတ်သင်္ဂဟများအပေါ်၌ ပြုကျင့်ရမည့် ဝတ္တရားများကို ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်သူ၊

၄။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် သဓာ ဖြတ္တဂကများနှင့် အများပြည်သူတို့အား အလှူဒါန ပြုလုပ်သူ၊

ဤပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပြုဖွယ်ကိစ္စများကို တာဝန်ကျေစွာ ဆောင်ရွက်ကြ၍ သေရမှာကို မကြောက်ကြပေ။

(မဟာသုတသောမဇာတ်)

အုတ်ဂူပေါ်မှ သံဝေဂလေးများ

မကြာလှသေးတဲ့နေ့တစ်နေ့က ကျွန်တော်အလွန်ကြည်ညိုလေးစားတဲ့ ဆရာတော် ဦးဇောတိကရဲ့ တရားတိတ်ခွေတစ်ခွေကို နာလိုက်ရတယ်။

ဆရာတော် အမေရိကန်ရောက်တုန်းက ဘော့စတွန်မြို့ သင်္ချိုင်းတစ်ခုရဲ့ အုတ်ဂူကျောက်ပြားတစ်ခုပေါ်က စာကိုဖတ်မိခဲ့တယ်။ အဲဒီစာကလေးကို ဆရာတော်က မူရင်းအတိုင်း ရွတ်ပြပါတယ်။

"Remember Friends, as you pass by,

As you are now, so once were I,

As I am now, so you must be,

Prepare yourselves, and follow me."

"မိတ်ဆွေ၊ .ငါ့အနားက ဖြတ်သွားတဲ့အခါ သတိပြုလိုက်စမ်းပါ။

ငါလည်းပဲ တစ်ခါတုန်းက မင်းလို အသက်ရှင်ခဲ့ဖူးတာပါပဲ။

မင်းလည်းပဲ တစ်နေ့ကျရင် အခုငါ့လို ဖြစ်မှာပါ။

ပြင်ဆင်စရာတွေရှိသမျှ ပြင်ဆင်ပြီးရင် ငါ့နောက်လိုက်ခဲ့ပေါ့"

လို့ အဓိပ္ပါယ်ကိုဆောင်တဲ့ သံဝေဂစာတန်းလေးပါ။

ကျွန်တော်တို့လူသားတွေအားလုံး အချိန်အခါမရွေး ကြုံရောက်တတ်တဲ့ သေခြင်းတရားကို နားလည်သိရှိ သဘောပေါက်လက်ခံပြီး ရခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝကို အကောင်းဆုံး၊ အလှပဆုံးပြင်ဆင်ဖို့ သတိပေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တဲ့စာတန်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရင်လည်း ...

သေခြင်းတရားကို သိက္ခာရှိရှိ ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားဖို့ သတိပေးထားတဲ့စာတန်းလေးလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဘဝရဲ့အရည်အသွေး (Quality) မြင့်မားစေဖို့အတွက် ညွှန်ပြထားတဲ့ နောက်ထပ်ကမ္ပည်းစာတန်းလေးကိုလည်း ရေဝေးသင်္ချိုင်းရဲ့ အုတ်ဂူတစ်ခုပေါ်မှာ တွေ့လိုက်ရတယ်။

အဲဒီဂူလေးက ဒေါက်တာဦးကြည်ညွန့် အသက် (၆၉ နှစ်)၊ တစ်ချိန်က ကျွန်တော်နဲ့ ခင်မင်ဖူးခဲ့ပြီး အသည်းကင်ဆာရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့ရတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ဦးပါ။ သူ့ရောဂါအကြောင်းကို မသေခင်က ကြိုတင်သိရှိပြီး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သင့်တာတွေကို ဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်။ သူကွယ်လွန်ပြီးနောက် သူ့အနှစ်သက်ဆုံး ဆရာဇော်ဂျီရဲ့ ကဗျာလေးကို အုတ်ဂူပေါ်မှာ တွေ့လိုက်ရတယ် ...

''ရိုးဂုဏ် ဖြောင့်ဂုဏ်၊ ယဉ်ကျေးဂုဏ်သည်
လူ့ဘုံလောက၊ နှစ်သာရတည်း။
သူကငြူစူ၊ မကြည်ဖြူလည်း
ခွာယူမရ၊ ကွာမကျ ....တဲ့လေ။

ကဗျာလေးက ရိုးရိုးယဉ်ယဉ်လေးပေမယ့် တကယ့်ကို လေးနက်တဲ့အသွင်ကိုဆောင်တဲ့ သံဝေဂကဗျာလေးပါ။

ရိုးသားမှု၊ ဖြောင့်မတ်မှု၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှု စတဲ့ဂုဏ်တွေဟာ အလွန်မြတ်နိုးဖွယ်ရာကောင်းလှတဲ့ ဂုဏ်ဒြပ်များ ဖြစ်ပါတယ်။ မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာသာ တည်ရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယုတ်ညံ့သူတွေရဲ့ နှလုံးအိမ်ထဲမှာ မတည်ရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့်လည်း ဘဝကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အေးအေးချမ်းချမ်း နေသွားလိုသူတိုင်း ရိုးသားမှုတွေ၊ ဖြောင့်မတ်မှုတွေ၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုတွေဟာ အရေးတကြီး လိုအပ်လှပါတယ်။

စိတ်ရှင်းရင် ဘဝရှင်းတယ်၊ စိတ်ရိုးရင် ဘဝရိုးတယ်၊ စိတ်တွေရှုပ်ရင် ဘဝလည်း ရှုပ်လာမယ်၊ စိတ်တွေဆန်းပြားရင် ဘဝလည်း ဆန်းပြားလာနိုင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ မြင့်မြတ်တဲ့စာရိတ္တ၊ လူ့ဂုဏ်၊ လူ့သိက္ခာဆိုတာ သူတစ်ပါး ဆွဲချလို့ ကျတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဂုဏ်ကို ကိုယ်ချမှ ကျတာမျိုး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချမှ ကျတာမျိုး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဖျက်မှ ကိုယ်ပျက်တာမျိုးပါ။

တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဘဝနေနည်းကဗျာလေးပါ။

လူ့ဘဝ၊ လူ့အဖြစ် ရနေကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေရဲ့ နောက်မှာ အရိပ်ပမာ အမြဲလိုက်နေတဲ့အရာက သေခြင်းတရားပါ။ သူ့ကိုပြေးရှောင်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ အနေးအမြန်ဆိုသလို တစ်နေ့နေ့မှာ မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သေခြင်းတရားကို မရဏာနုဿတိဘာဝနာနဲ့ ပွားများရင် အင်မတန်မှ သံဝေဂရစရာ ကောင်းလှပါတယ်။

အဲဒီတော့ အသက်ရှင်နေဆဲကာလမှာ တိုင်းပြည်နဲ့လူမျိုး ဘာသာ သာသနာအတွက် အကျိုးစီးပွားတစ်စုံတစ်ရာကို အမှတ်ထင်ထင် ကျန်ရစ်စေဖို့ ကြိုးစားသင့်သလို သံသရာရေးအတွက်လည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ အထူးလိုအပ်လှပါတယ်။

အဲဒီအခိပ္ပါယ်ကို ဖော်ညွှန်းထားတဲ့ အမျိုးသားစာဆိုကြီး ဆရာဇော်ဂျီရဲ့ နောက်ဆုံးကွန်းခိုရာ အုတ်ဂူကျောက်ပြားပေါ်မှ မော်ကွန်းတင်ကဗျာလေးကို တွေ့လိုက်ရတယ်။

ဆရာ့ဂူဗိမာန်ကို ဦးချကန်တော့ရင်းက ဘဝအတွက် အလင်းရောင်လေးတစ်ခု လင်းလက်သွားတဲ့ အသိကိုလည်း ခံစားမိပါတယ်

"သင်သေသွားသော်"

ဩော် ... လူ့ပြည်လောက
လူ့ဘဝကား။ အိုရ နာရ
သေရဦးမည်၊ မှန်ပေသည်တည်း။
သို့တပြီးကား၊ သင်သေသွားသော်
သင်ဖွားသောမြေ၊ သင်တို့မြေသည်
အခြေတိုးမြင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။
သင်၏မျိုးသား။ စာစကားလည်း
ကြီးပွားတက်မြင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။
သင်ဦးချ၍
အမျှဝေရာ၊ စေတီသာနှင့်
သစ္စာအရောင်၊ ဉာဏ်တန်ဆောင်လည်း
ပြောင်လျက် ဝင်းလျက်၊ ကျန်စေသတည်း။ ။

အုတ်ဂူစာတန်းလေးများမှ သံဝေဉာဏ် ရယူစေချင်လျက်

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)
မြတ်ပန်းရဂုံ ရုပ်စုံဗဟုစာစောင်

နောင်တာပူအေး ကင်းဝေးကြပါစေ

အလသသ ကုတော သိပ္ပံ၊
အသိပ္ပသ ကုတော ဓနံ။
အဓနသ ကုတော မိတ္တံ၊
အမိတ္တသ ကုတော သုခံ။
အသုခသ ကုတော ပုညံ၊
အပုညသ ကုတော ဝရံ။

၁။ ပျင်းသောသူ အတတ်ပညာ မရနိုင်၊
၂။ အတတ်ပညာ မရှိသောသူ ဥစ္စာမရနိုင်၊
၃။ ဥစ္စာမရှိသောသူ မိတ်ဆွေ မရနိုင်၊
၄။ မိတ်ဆွေမရှိသောသူ ချမ်းသာမရနိုင်၊
၅။ ချမ်းသာမရှိသောသူ ကောင်းမှုမပြုနိုင်၊
၆။ ကောင်းမှုမရှိသောသူ နိဗ္ဗာန်မရနိုင်။

လောကနီတိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောင်တမှုဆေး ကင်းဝေးကြပါစေ

စာရေးသူဟာ နေ့စဉ် နံနက် စောစော၊ အမေနဲ့အတူ လမ်းလျှောက်လေ့ရှိပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ ကျောင်းသားတုန်းက ကျောင်းနေဖက်သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်နဲ့ မမျှော်လင့်ဘဲ လမ်းမှာ တွေ့ခဲ့ရတယ်။ အဲဒီတုန်းက သူ့အသက် (၄၈)နှစ်သာ ရှိပေမယ့် ငယ်စဉ်ကရုပ်နဲ့ မတူအောင် သိပ်အိုစာနေလို့ ရုတ်တရက် မမှတ်မိခဲ့ပါဘူး။

သူ့ပုံစံကို ကြည့်ပါဦး။ လူက ပိန်ချုံးရတဲ့အထဲ တဘက်ကြီးကို ခေါင်းပေါင်း ပေါင်း၊ ဆောင်းတွင်းမဟုတ်ဘဲ အနွေးထည်ကြီးကို ဝတ်ပြီး ကလေးတစ်ယောက်ကို အားပြုရင်း တုန်တုန်ချည့်ချည့်နဲ့ လမ်းလျှောက်နေရတာကို။ သူက အရင်ခေါ်ပြီး မိတ်ဆက်တော့မှ သတိပြန်ရခဲ့ရတာပါ။ ဒါနဲ့ အာလာပသလ္လာပ စကားပြောရင်းက သူ့တွေ့ကြုံရတဲ့ ဒုက္ခအသွယ်သွယ်ကို နားထောင်ခဲ့ရတယ်။ သံဝေဂတွေ အများကြီးလည်း ရခဲ့မိပါတယ်။

သူဟာ (၁၀)တန်းကို (၃)နှစ်ဖြေခဲ့ပါတယ်။ မအောင်မြင်ခဲ့ပါဘူး။ ပညာတစ်ပိုင်းတစ်စနဲ့ အိမ်ထောင်ကျကတည်းက မိသားစု စားဝတ်နေရေးအတွက် ရရာအလုပ်၊ ကြုံရာအလုပ်ကို ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ခဲ့ရတယ်။ သားသမီးတွေက များပြီး ပညာအမွေကိုလည်း

ကောင်းကောင်းမပေးနိုင်တော့ သားသမီးတွေ ကြီးလာလေလေ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ပိုတွေ့ရလေလေပေါ့။ ဒီကြားထဲ ဇနီးဖြစ်သူ မကျန်းမာတာတောင် ထိထိရောက်ရောက် ဆေးကုမပေးနိုင်လို့ အသက်(၄၀) ကျော်ကျော်နဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့ရပြန်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ တစ်ယောက်တည်း အိမ်ထောင်တာဝန် ထမ်းရွက်ရင်း အခု သူပါ မကျန်းမမာဖြစ်လာတာ (၆)လတောင် ရှိပြီဖြစ်ကြောင်း စတဲ့ ဒုက္ခမျိုးစုံတွေကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ သူ့အဖြစ်သနစ်ကို နားထောင်ပြီး စိတ်မကောင်းလည်း ဖြစ်မိတယ်။ အခုသူ့ပုံစံနဲ့ ကျွန်တော်တို့ အထက်ကျောင်းသားဘဝက သူ့ရုပ်ပုံကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင်း ကျွန်တော် တော်တော်ပဲ တရားရမိတယ်။

အဲဒီတုန်းက နာမည်ကြီးရုပ်ရှင်မင်းသား ဖေယျကို အားကျပြီး မင်းသားပုံစံ အဝတ်အစားတွေကိုဝတ်၊ ဆရာ့ရှေ့ကလွဲရင် ဆေးတံ၊ ဆေးပြင်းလိပ်ကို စတိုင်ကျကျ အချိန်ပြည့်ခဲပြီး ကျောင်းသူတွေနဲ့ ရောရောနှောနှောနေခဲ့တဲ့ သူ့အဖြစ်ကို အမှတ်ရခဲ့တယ်။ အတန်းသားအားလုံးက သူ့ကို ရိုးရိုးကြီးဖေယျလို့ ခေါ်တာကိုပဲ သူ တော်တော်နှစ်ခြိုက်ပုံရတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ပညာမစုံမလင်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာမပြည့်စုံဘဲ အိမ်ထောင်ကျပြီး လူ့ဘဝဒုက္ခကို လှလှကြီး ခံစားရတော့တာပေါ့။

အတိုချုံးပြောရရင် သူငယ်ချင်းအကြောင်းကို သိခဲ့ရပြီးနောက် ကျွန်တော်တတ်နိုင်သလောက် ထောက်ပံ့မှုနဲ့ ဆေးကုသမှုများပါ ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငယ်တုန်းကတည်းက အသားအသောက်ချို့တဲ့ရတဲ့အထဲ ဆေးလိပ်သောက်လွန်ကဲမှုတို့ကြောင့် သူ့ရောဂါက အဆုတ်တီဘီရောဂါ၊ အဆုတ်ကင်ဆာပါ စုံလို့ပါ။ ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့တခြား ရောဂါတိုးလာပြီး နောက်(၄)လကြာမှာ ဆုံးပါးသွား

www.burmeseclassic.com

ခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ မသေခင် နောင်တတွေ အများကြီးရခဲ့ပါတယ်။

ငယ်စဉ်က မိဘများစိတ်ဆင်းရဲမှုကို ပြုမိခဲ့တဲ့အတွက် ရခဲ့တဲ့နောင်တ၊

ငယ်စဉ်က ဖွဲ့၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယနဲ့ မကြိုးစားခဲ့လို့ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး နိမ့်ပါးခဲ့ရတဲ့ နောင်တ၊

ငယ်စဉ်ကတည်းက မိဘ၊ ဆရာသမားတွေရဲ့ အဆုံးအမကို မလိုက်နာ၊ ဆေးလိပ်ကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် သောက်မိခဲ့လို့ ရောဂါဆိုးကြီးရဲ့ဒဏ်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားရတဲ့ နောင်တများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ နောင်တဆိုတာ အချိန်လွန်မှ ရတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ နောင်တတရားနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘုရားအလောင်းတော် ဇနသန္ဓမင်းဖြစ်စဉ်က တိုင်းသူပြည်သားများကို ဆင့်ငါးရက်တစ်ကြိမ် ဟောကြားဆုံးမခဲ့ပါတယ်။ ဘုရားအလောင်းတော် ဟောကြားခဲ့တဲ့ နောင်တတရား(၁၀)ပါးဟာ အလွန်မှတ်သား နာယူဖွယ်ဖြစ်လို့ လူငယ်များ သတိထားနိုင်ကြစေရန် တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

"နောင်တ တရား(၁၀)ပါး"

၁။ လူ့လောကမှာ ပညာဟာ အထွတ်အမြတ်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ လောကနီတိမှာ–

(က) အတတ်ပညာနှင့်တူသော ဥစ္စာမရှိ၊

(ခ) အတတ်ပညာကို ခိုးသူတို့ ယူ၍မရ၊

(ဂ) အတတ်ပညာသည် ပစ္စုပ္ပန်လောက၌ မိတ်ဆွေမည်၏၊

(ဃ) အတတ်ပညာသည် တမလွန်၌ ချမ်းသာကိုဆောင်တတ်၏၊

လို့ ဆိုထားပါသည်။ "ပညာရဲရင့်မှ ပွဲလယ်တင့်" နိုင်မှာပါ။ ငယ်စဉ်က ပညာမတတ်လို့ တစ်သက်လုံး ဒုက္ခရောက်လာတော့ "ရှေးငယ်စဉ်က ငါဟာ စွမ်းဆောင်နိုင်ပါလျက် အတတ်ပညာ မသင်မိခဲ့၊ အသက်မွေးမှုပညာမရှိခဲ့လို့ အခုလို ပင်ပင်ပန်းပန်း ဆင်းဆင်းရဲရဲ ရှာဖွေစားသောက်ရပါလား"လို့ နောင် အိုတဲ့ အခါ နောင်တရတတ်ပါတယ်။

၂။ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင် သန်သန်မာမာ ငယ်ရွယ်စဉ်က 'ထကြွဝီရိယ ဉဿာနနဲ့' ပစ္စည်းဥစ္စာကို ရှာဖွေစုဆောင်းမှု မရှိခဲ့လို့ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ တွေ့ကြုံရတော့မှ "ရှေးအခါက ဥစ္စာကို ငါမရှာမိလေခြင်း"လို့ နောင်တရတတ်ပြန်ပါတယ်။

၃။ မိမိရဲ့ နှုတ်ကို စောင့်စည်းမှုမရှိဘဲ အချင်းချင်း ညီညီညွတ်ညွတ် ချစ်ချစ်ခင်ခင်ရှိနေတာကို ချစ်မင်မှု ပျက်ပြားပြီး မသင့်မတင့် ဖြစ်အောင် ခြေထိုး၊ ကုန်းတိုက်မိခဲ့တာတွေ၊ နှုတ်ထွက်ကြမ်းကြုတ်မိခဲ့တာတွေကို ပြုခဲ့ပြန်တော့ "ရှေးက ငါဟာ မစဉ်းမစား မိုက်မှားမိပါလား" လို့ သေရာညောင်စောင်း လျောင်းတဲ့အချိန်မှာ နောင်တရတတ်ပါတယ်။

၄။ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်၊ သနားကြင်နာစိတ် မထားဘဲ ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကို ပြုခဲ့ဖူးသူမှာလဲ "ငါဟာ ရှေးအခါက ကြမ်းကြုတ်ရက်စက်မိခဲ့လေခြင်း"လို့ နောင်တရတတ်ပါတယ်။

၅။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ ဆိုတာဟာ သူတစ်ပါးမယား ကြောင့်မှု မယားနိုးမှု၊ လင်နိုးမှု၊ သူတစ်ပါးသမီးပျို ဖြားယောင်းသွေးဆောင် ဖျက်ဆီးမှု စတဲ့အမှုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီသိက္ခာကို မစောင့်ထိန်းတဲ့ ယောက်ျား၊ မိန်းမတွေဟာ လူမုန်း ခံရတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချမှု ခံရတယ်။ တစ်သက်လုံး လူ့အထင်သေးခံရတယ်။ ပြုပြင်လို့မရ၊ အဖတ်ဆယ်လို့ မရတဲ့ အမှားကြီးမျိုးဖြစ်လို့ ကျူးလွန်မိခဲ့ရင် နောင် သောအခါ နောင်တ တဖန် စိုးရိမ်ရတတ်ပါတယ်။

၆။ အလှူဒါန ပြုသူတွေဟာ ဒီဘဝမှာလည်း စိတ်နှလုံးချမ်းသာ၊ လူချစ်ခင်များပြီး မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေ တိုးပွားစေ တတ်ပါတယ်။

နောင်ဘဝမှာလည်း လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ ဗြဟ္မာချမ်းသာ စတဲ့ ချမ်းသာစည်းစိမ် အမျိုးမျိုးသာမက သာဝကဗောဓိဉာဏ်၊ ပစ္စေကဗောဓိဉာဏ်၊ သမ္မာသမ္ဗောဓိဉာဏ်တို့ကိုပါ ပေးစွမ်းနိုင်ပါ တယ်။

နှမြောတွန့်တိုပြီး မလှူမိရင် နောင်အခါ နောင်တကြီးစွာ ရတတ် ပါတယ်။

၇။ မိဘတို့ရဲ့ဂုဏ်ကျေးဇူးနဲ့ မိဘတို့ရဲ့မေတ္တာဟာ အတိုင်းမသိအောင် ကြီးမားသလို အနှိုင်းမရှိအောင်လည်း ကျယ်ပြောလှပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကျေးဇူးပြုခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးရှင်တွေထဲမှာ မိဘနှစ်ပါးဟာ ကျေးဇူးအကြီးမားဆုံး၊ မူလဘူတ ကျေးဇူးရှင်များ သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် သက်ရှိစဉ်မှာ ဘုရားတစ် ဆူ၊ ဂူတစ်လုံးကဲ့သို့ ရှိသေစွာ လုပ်ကျွေးသင့်ပါတယ်။ မိမိတို့မှာ ခွန်အား၊ ဗလအား စွမ်းနိုင်ပါလျက် မပြုစု မလုပ်ကျွေးလိုက်ရတဲ့ သားသမီးတို့မှာ နောင်အခါကျမှ နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ရတတ်ပါ တယ်။

၈။ မိဘ၊ ဆရာသမား၊ လူကြီးသူမတို့ ဆုံးမစကားကို နာယူ လွယ်ခြင်းဟာ ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းပါ။ ဆုံးမ စကား ပြောကြားသူကိုလည်း ရွှေအိုးရှိရာ ညွှန်ပြလာသူကဲ့သို့ မှတ်ရမည်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဆုံးမစကားကို မနာယူခဲ့ရင်း မထီမဲ့မြင်ပြုလုပ်ခဲ့ရင် အိုမင်းလာတဲ့အခါ နောင်တကြီးစွာ ရ တတ်ပါတယ်။

၉။ လူ့လောကမှာ ပညာရှိသူ၊ ဗဟုသုတရှိသူ၊ အကျင့်သီလနဲ့ ပြည့် စုံသူ၊ သူတော်စင် သူတော်ကောင်းတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းရခြင်း၊ ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ရခြင်းဟာ အလွန်မွန်မြတ်လှပါတယ်။

"တရားမြင်သိ၊ ပညာရှိနှင့် ကြိုက်ဘိကြုံတွေ့၊ တစ်နေ့ တစ်ရက်၊ တစ်နံနက်မျှ၊ ပေါင်းဖက်ရမူ၊ ဒေါသမစွန်း၊ ကျေးဇူးထွန်းချေ" လို့ဆိုထားတဲ့အတိုင်း သူတော်ကောင်း ပညာရှိတွေနဲ့ တစ်မနက်လောက် ပေါင်းဖက်ရရင်ပဲ အကျိုးကျေး ဇူး အများကြီး ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို သူတော်ကောင်း ပညာရှိ ကို မဆည်းကပ် မကိုးကွယ်ဘူးဆိုရင် နောင်အခါ နောင်တကြီးစွာ ရတတ်ပါတယ်။

၁၀။ လူတိုင်းအဖို့ မလွဲမကင်းနိုင်တဲ့ သုံးဆောင်ဖွယ်ရာတို့မှာ စားရေး ဝတ်ရေး နေရေးလို့ အကျဉ်းအားဖြင့် သုံးမျိုးသာ ရှိပါတယ်။ ဒီကိစ္စ(၃)ပါးနဲ့ပတ်သက်လို့ လျှပ်ပေါ်လော်လီ ဖောက်ပြားမှုမရှိဘဲ ကိုယ့်အားကိုယ့်အင်နဲ့ ချိန်ပြီး ကိုယ်နဲ့လျောက်ပတ်ရုံ တင်းတိမ် ရောင့်ရဲနိုင်ခြင်းဟာ ချီးခြွစွာကျင့်ခြင်း 'တပမင်္ဂလာ' အကျင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ မြတ်သောအကျင့်ကို မကျင့်မိခဲ့ရင် နောင်အခါ မှာ နောင်တရတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"နောင်တ၊ နောင်တ နောင်မှရ"

တကယ်တော့ နောင်တဆိုတာ လွန်သွားတော့မှ တမ်းတမ်းတတဖြစ်ရတဲ့ အဖြစ်မျိုး၊ တစ်နည်းပြောရရင် ကြေကွဲဝမ်းနည်းမှုတွေနဲ့ တရင်းတနီး လဲလှယ်ယူရတာမျိုးသာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကမှာ အမှားများလေ၊ နောင်တများလေ၊ ရင်နာရ၊ ကြေကွဲရမှုတွေက များလေ ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ တန်ဖိုးရှိလှတဲ့ ဘဝမှာ နောင်တတရား မရကြစေရန် သတိပေးထားတဲ့ မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားခဲ့တဲ့ မဃဒေဝလင်္ကာနဲ့ နိဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ်။

"ငယ်စဉ်ကလျှင်၊ မသင်ပညာ၊ ဥစ္စာမစု၊ သူ့ကိုချစ်ဖျက်၊ သူ့သက်သတ်စား၊ သူ့မယားသို့ ပြစ်မှားတုံဘိ၊ ပစ္စည်းရှိလျက်၊ စိုးစိမလှူ၊ မွေးမြူမိဘ မပြုရနှင့်၊ ဆုံးမ မနာ၊ ပညာရှိထံ၊ နည်းခံမမှတ်၊ အမြတ်မကျင့်၊ ဤ ဆယ်ဆင့်ကား၊ ကြီးရင့်ဇရာ၊ အိုသောခါလျှင်၊ ပူဆာနောင်တ၊ ရတတ်စွ တည့်"

လူငယ်များအားလုံး ဤနောင်တမျိုးမှ ကင်းဝေးနိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာသန်းလွင်(ရေကြည်)
ဓမ္မဝီရ ဂျာနယ်

ကျွန်တော့်ဆုတောင်း၊ ပြည့်ခဲ့ပါပြီ

ချစ်သား အာနန္ဒာ...သဒ္ဓါတရားရှိသောသူတို့သည်

(၁) ဘုရားလောင်းဖွားမြင်တော်မူရာ လုမ္ဗိနီဥယျာဉ်

(၂) အမြတ်ဆုံး သမ္မာသမ္ဗောဓိဉာဏ်ကို ရတော်မူရာ မဟာဗောဓိပင်

(၃) အမြတ်ဆုံးဓမ္မစကြာတရားကို ဟောတော်မူရာ မိဂဒါဝုန်တော

(၄) ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူရာ မလ္လာမင်းတို့၏ အင်ကြင်းဥယျာဉ်တို့ကို အောက်မေ့လျက် လာရောက်ကြကုန်ငြားအံ့။ ထိုထို စေတီယဌာနကို ဖူးမြော်ရန် လှည့်လည်ကြည်ညို၍ သံဝေဂယူသူတို့သည် သေသည်၏ အခြားမဲ့၌ နတ်ရွာသုဂတိသို့ လားရောက်ကြပေလိမ့်မည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ

* လုမ္ဗိနီ ဂါယာ၊ မိဂဒါ၊ ကုသိနာရာတည်၊
* ဖွားရာ၊ ပွင့်ရာ၊ စက်လည်ရာ၊ စံရာ ဤလေးမည်၊
* သံဝေဂနိယ၊ လေးဌာန၊ ဖူးကြလှတိုင်းသည်၊
* အပါယ်လေးဝ၊ မလားရ၊ ရောက်ကြ လူနတ်ပြည်

- ဗုဒ္ဓဘာသာနာရွှတ်အဖွဲ့ချုပ်
မောစည်သာသနာ့ရိပ်သာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော့်ဆုတောင်း ပြည့်ခဲ့ပါပြီ

တရှသု မမှမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့ခင်ဗျား။

ကျွန်တော် သံဝေဇနိယ လေးဌာနသို့ ဖူးမြော်လေ့လာလိုစိတ်ဖြစ်ခဲ့သည်မှာ ကြာခဲ့ပါပြီ။

မှတ်မိသေးသည်။

ကျွန်တော် ငယ်စဉ်က ကျိုက်ပိုင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးကုဿလ၏ တရားကို အလွန်ကြိုက်နှစ်သက်ပါသည်။ ဆရာတော်၏ တရားပွဲဆိုလျှင် မကြာ မကြာ သွားရောက်နာယူလေ့ရှိပါသည်။ ဆရာတော်က တရားဟောလည်း ကောင်းသည်။ အသံသြဇာနှင့်လည်း ပြည့်စုံသဖြင့် ပရိသတ် အလွန်နှစ်ခြိုက်ကြသည်။

ထူးခြားသည်က တရားပွဲပြီးလျှင် ရုပ်ရှင်ပိတ်ကားထောင်ပြီး ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဇ္ဈိမဒေသ ဘုရားဖူးခရီးစဉ်ကို ပြသလေ့ရှိသည်။

ထိုစဉ်ကတည်းက ကျွန်တော် သံဝေဇနိယ လေးဌာနသို့ သွားလိုစိတ် ပြင်းပြခဲ့ပါသည်။ ဘုရားရှိခိုးတိုင်းလည်း အကြိမ်ကြိမ် ဆုတောင်းမိခဲ့ပါသည်။

ယခု ၂၀၀၃ခုနှစ်တွင် ကျွန်တော့်ဆုတောင်းပြည့်ခဲ့ရပါသည်။ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ စီစဉ်သည့် (၁၆/၂၀၀၃) အောင်ချမ်းသာ ဘုရားဖူးအဖွဲ့နှင့် လိုက်ပါခွင့်ရခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့တွင် အသက်သိက္ခာကြီးတော်မူသော ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ကုဿက၊ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ တေဇာလင်္ကာရ၊ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ နေမိန္ဒ၊ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ခေမိန္ဒ အမှူးပြုသော သံဃာတော် (၇)ပါး၊ အမျိုးသား(၉)ဦးနှင့် အမျိုးသမီး(၁၈)ဦး၊ ပေါင်း(၃၄)ဦး ပါဝင်သည်။

ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်ခြေရှိ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးစေတီရှေ့တွင် အမှတ်တရ

နာလန္ဒာတက္ကသိုလ် အရှင်သာရိပုတြာစေတီရှေ့တွင် အမှတ်တရ

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့သည် သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အစီအစဉ်ဖြင့် (၂၄-၄-၂၀၀၃)နေ့တွင် အိန္ဒိယလေကြောင်းဖြင့် ရန်ကုန်မှ ကာလကတ္တားသို့ စတင် ထွက်ခွာခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ဖူးတွေ့ခဲ့ရသည့် သံဝေဇနီယ လေးဌာနဗုဒ္ဓဝင်နှင့် ပတ်သက်နေသည့် အဆောက်အအုံနေရာများအကြောင်းကို စာရှုသူများ ကြည်ညိုသဒ္ဓါတရားပွားများနိုင်စေရန် တင်ပြအပ်ပါသည်။

(ဖွား၊ ပွင့်၊ ဟော၊ စံ ဤလေးတန် မှတ်ရန်သံဝေဇနီယ လေးဌာန)

"လုမ္ဗိနီဥယျာဉ်" (ပထမ သံဝေဇနီယဌာန)

ဗုဒ္ဓလောင်းလျာမွေးဖွားတော်မူခဲ့သည့် လုမ္ဗိနီသာမော အင်ကြင်းတောဥယျာဉ်သည် နီပေါနိုင်ငံအတွင်း၌ တည်ရှိသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံနယ်စပ်မှ (၆)မိုင်ခန့် ဝေးကွာသည်။ ကပိလဝတ် နေပြည်တော်နှင့် ဒေဝဒဟ နေပြည်တော်နှစ်ခုအကြား၌ တည်ရှိသည်။ လုမ္ဗိနီဥယျာဉ်၌ ဖူးမြော်လေ့လာခဲ့ရသည့် ဌာနများမှာ-

(၁) ဘုရားလောင်းတော် ဖွားမြင်တော်မူသည့်နေရာ၌ အသောကမင်းကြီး စိုက်ထူခဲ့သည့် အထိမ်းအမှတ်ကျောက်စာတိုင်၊

(၂) ဖွားတော်မူပြီးခါစ အလောင်းတော်ကလေးသည် ဤလောက၌ "ငါသာ အမြတ်ဆုံး၊ ငါသာ အကြီးဆုံး၊ ငါသာ အမြင့်ဆုံး" ဟု ကြုံးဝါးရင်း ခြေ(၇)လှမ်း လှမ်းရာ အထိမ်းအမှတ်စေတီများ။

(၃) မယ်တော်နှင့် သားတော်တို့ ရေသန့်စင်ခဲ့ရာ ရေကန်ငယ်၊

(၄) နီပေါ၊ ဗီယက်နမ်၊ ကိုရီးယားတို့၏ ဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းများနှင့် ဆရာကြီး ဂိုအင်ဂါ၏ ဓမ္မရိပ်သာကျောင်း၊

(၅) မြန်မာနိုင်ငံသာသနာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ မြန်မာ့နည်း မြန်မာ့ဟန်ဖြင့် ၁၉၉၆ ခုနှစ်၌ တည်ထားကိုးကွယ်ခဲ့သည့် လောကမထိရှင်ဘုရားစေတီတော်ကြီးနှင့် မြန်မာ့အနုပညာရပ်များဖြင့် လှပထည်ဝါခန့်ညားစွာ တည်ဆောက်ခဲ့သည့် လုမ္ဗိနီ ရွှေကျောင်းတော်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ဘုရားဖူးများအားလုံး ထိုရွှေကျောင်းတော်ကြီး၌ပင် ချမ်းချမ်းသာသာ တည်းခိုခဲ့ကြရပါသည်။

"ဗုဒ္ဓဂယာ" (ဒုတိယသံဝေဇနီယ)

သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီး တည်ထားကိုးကွယ်ခဲ့သော မဟာဗောဓိစေတီတော်ရှေ့တွင် အမှတ်တရ

ဘုရားရှင်သည် မဂဓတိုင်း (ယခု အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ဗီဟာပြည်နယ်) ဂါယာမြို့နှင့် (၇)မိုင်ခန့် ကွာဝေးသည့် မဟာဗောဓိပင်ရင်း၌ သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော် ရတော်မူခဲ့သည်ကို အကြောင်းပြု၍ ဤဌာနကို "ဗုဒ္ဓဂယာ" ဟု ခေါ်သည်။

ထိုဒေသ၌ ဖူးတွေ့ခဲ့ရသည့် ဌာနများမှာ -

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၁) ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်နေရာ၌ သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီး စတင်တည်ထားကိုးကွယ်ခဲ့သည့် မဟာဗောဓိစေတီတော်၊ (ထိုစေတီတော်ကြီးသည် ရန်သူတို့ အကြိမ်ကြိမ်ဖြိုဖျက်ကြသော်လည်း မပြိုမပျက် ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် ရပ်တည်နိုင်ရုံမျှမက ထည်ဝါ ခန့်ညားလွန်းလှသဖြင့် ဖူးမြင်ရသူတိုင်း ဖူးမဝ စိတ်ထဲစွဲငြိရသည့် စေတီကြီးဖြစ်သည်)

(၂) သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော်ကို ရတော်မူရာ မဟာဗောဓိပင်၊

(၃) မာရ်ငါးပါးကို အောင်မြင်တော်မူရာ အပရာဇိတပလ္လင်၊

(၄) မြတ်စွာဘုရား ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပြီးနောက် ဖော်ပြပါ (၇)ဌာနတို့၌ (၇)ရက် စီမံနေတော်မူသည်-

(၁) ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင် (ပလ္လင်က သတ္တာဟ)

(၂) အနိမိသစေတီတော် (အနိမိသ သတ္တာဟ)

(၃) ရတနာစင်္ကြံတော် (စင်္ကမ သတ္တာဟ)

(၄) ရတနာဃရ ရွှေအိမ်တော် (ရတနာဃရ သတ္တာဟ)

(၅) အဇပါလ ဆိတ်ကျောင်းညောင်ပင် (အဇပါလနိဂြောဓ သတ္တာဟ)

(၆) မုစလိန္ဒာအိုင် (မုစလိန္ဒာ သတ္တာဟ)

(၇) ရာဇာယတန လင်းလွန်းပင် (ရာဇာယတန သတ္တာဟ)

၎င်းဌာနများသာမက ကျွန်တော်တို့တည်းခိုခဲ့သည့် မြန်မာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း၏ အရှေ့ဘက်၌ ဂါယာမြစ်၊ နေရဉ္ဇရာမြစ်၊ သုဇာတာအိမ်နေရာ၊ သေနာ နိဂုံးရွာ၊ သုဇာတာ ယနာနို့ဆွမ်း ဆက်ကပ်ရာနေရာ၊ ရွှေခွက်မျှောသည့်နေရာ၊ ဥရုဝေလရသေ့ကြီး ကျောင်းသခ်မ်း၊ ဒုက္ကရစရိယာကျင့်ရာ လိုဏ်ဂူ၊ မင်းတုန်းမင်းကြီး လှူဒါန်းခဲ့

သည့် ဇရပ်တော်နှင့် ကုသိုလ်တော်ကျောက်စာတိုင်တို့ကိုလည်း လေ့လာ ဖူးမြော်ခဲ့ရပါသည်။

"မိဂဒါဝုန်" (တတိယသံဝေဇနီယ)

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီးနောက် ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးပါးတို့အား ဓမ္မစကြာတရားဦးဟောရန်အတွက် မဟာဗောဓိမှ (၁၂၉) မိုင်ကွာဝေးသည့် မိဂဒါဝုန်တောသို့ ကြွတော်မူသည်။ (အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ဥတ္တရာပရာဒေ့ရှ်ပြည်နယ်၊ ဗာရဏသီမြို့အနီး၌ရှိသည့် ဆာရနတ် (Saranath) ခေါ်သည့်အရပ် ဖြစ်သည်)

ထိုဒေသ၌ ဖူးတွေ့ခဲ့ရသည့် ဌာနများမှာ ...

ဓမ္မေခစေတီတော်ကြီးရှေ့တွင် အမှတ်တရ

(၁) မြတ်စွာဘုရားရှင်အား ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးပါးတို့ ခရီးဦးကြိုဆိုသည့်နေရာ ချောက်ကန္ဒီစေတီတော်

(၂) ဓမ္မစကြာတရားဦး ဟောကြားရာဌာန၌ တည်ထားသည့် ဓမ္မရာဇိကစေတီတော် နေရာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၃) အနတ္တလက္ခဏာသုတ် ဟောကြားရာဌာနဖြစ်သော ဓမ္မေခ စေတီတော်၊

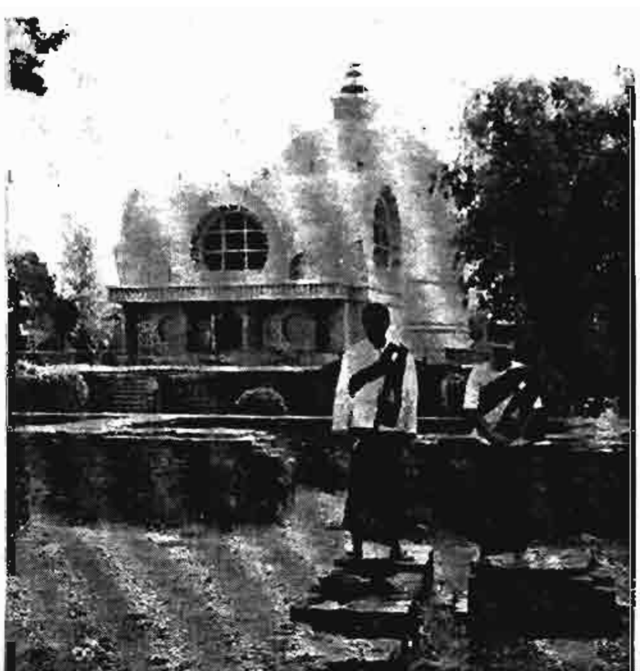
(၄) မြတ်စွာဘုရားရှင် ပထမဝါကပ်တော်မူရာ နန္ဒိယ ကျောင်းတော်၊

(၅) အသောက ကျောက်စာတိုင်၊

(၆) မူလဂန္ဓကုဋီတိုက်နှင့် ဒက္ခိဏာသာခါ ပင်ပွားတော်၊

(၇) မြန်မာပြည်မှလှူဒါန်းသော ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးဦးတို့အား တရားဦးဟော သည့် ဘုရားဗိမ္မာန်တော်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

"ကုသိနာရုံဒေသ" (စတုတ္ထသံဝေဇနိယ)



မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုရာနေရာ ကုသိနာရုံစေတီတော်ရှေ့တွင် အမှတ်တရ

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်တော်မူရာ ကုသိနာရုံ အင်ကြင်း ရုံသည် ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က မလ္လာမင်းတို့၏ မင်းနေပြည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယခုအခါ ဥတ္တရာပရာဒေ့ရှ်ပြည်နယ်အတွင်း ကုရှိနာဂါရ် ခေါ် ရွာငယ်ပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းဒေသ၌ ဖူးမြော်လေ့လာခဲ့ရသော ဌာနများမှာ ...

(၁) ဘုရားရှင်ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူရာ၌ တည်ထားသော မဟာပရိ နိဗ္ဗာန စေတီတော်၊

(၂) မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပုံကို ထုလုပ်ထားသော ပရိ နိဗ္ဗာန ရုပ်ပွားတော်နှင့် ဘုရားကျောင်းတော်၊

(၃) ဘုရားရှင်၏ ဥတ္တရာရုပ်ကလာပ်တော်၊ ဝေဘောဓာတ်လောင်ကျွမ်း ရာ နေရာ၌ ကြွင်းကျန်သော မီးသွေးများကို စုပေါင်းဌာပနာပြီး တည်ထားသည့် မကုဋ္ဌ ဗန္ဓစေတီတော်ခေါ် အင်္ဂါရစေတီ၊

(၄) မြတ်စွာဘုရား ရေသပ္ပါယ်တော်မူရာနေရာ၌ တည်ထားသော ရုပ်ပွားတော်တစ်ဆူတို့ ဖြစ်ပါသည်။

(ဓမ္မမိတ်ဆွေများ ခင်ဗျား)

ကျွန်တော်တို့၏ ဘုရားဖူးခရီးစဉ်တွင် သံဝေဇနိယ လေးဌာန နှင့်အတူ ဗုဒ္ဓဝင်နှင့်ပတ်သက်နေသည့် အခြားထင်ရှားသော ဌာနများ ကိုလည်း ဖူးမြော် လေ့လာခွင့် ရရှိခဲ့ပါသည်။

•

"နာလန္ဒမြို့"

နာလန္ဒမြို့သည် ပတ္တနားမြို့ (ပါဋလိပုတ်)နှင့် (၅၅)မိုင်ကွာ ဝေးပြီး ရာဇဂြိုဟ်နှင့် (၇)မိုင်အကွာတွင် ရှိပါသည်။ ဘုရားရှင်လက်ထက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တော်အခါက တပည့်သာဝကအားလုံးတို့တွင် ပညာအရာ မယှဉ်သာအောင် လွန်စွာထူးချွန်တော်မူ၍ ပညာဂုဏ်ထူးဆောင် ဧတဒဂ်ဘွဲ့တံဆိပ်ကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ချီးမြှင့်ခြင်းခံရသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လက်ယာတော်ရံ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီး၏ မွေးဖွားရာ ဇာတိနှင့် ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံတော်မူခဲ့ရာ နေရာလည်းဖြစ်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်၏ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် တည်ထားကိုးကွယ်ခဲ့သော ထူပါရုံစေတီတော်ကို ဖူးမြင်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထိုမြို့တွင် ခရစ်နှစ်(၅)ရာစုခန့်မှစ၍ ကြီးကျယ်ခမ်းနားကျော်ကြားလှသော နာလန္ဒာတက္ကသိုလ်ကျောင်းတော်ကြီး ထွန်းကားခဲ့သည်။ ဗုဒ္ဓစာပေ၊ ဟိန္ဒူ၊ သက္ကတ ကျမ်းစာများနှင့် လောကီဆိုင်ရာ ပညာရပ်များကို သင်ကြားပေးခဲ့ရာ မဟာဌာနကြီးတစ်ခုဖြစ်သည့်အတွက် တိဗက်၊ ဘူတန်စသည့် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများမှ ဗုဒ္ဓဘာသာ ရဟန်းတော်များ၏ ပညာရှာမှီးရာ ပညာ့ဘဏ်တိုက်ကြီးသဖွယ်လည်း ဖြစ်ခဲ့သည်။

နလန္ဒာတက္ကသိုလ်ကျောင်းတော်ရာအဟောင်းသို့ ရောက်သည်နှင့် ပျက်စီးယိုယွင်းနေပြီဖြစ်သော အုတ်ပုံကြီးများ၊ အုတ်ခုံကြီးများကို တွေ့မြင်ရသည်။ ဘုရားဖူးများအားလုံး ဖော်၍မပြနိုင်အောင် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကို ခံစားမိခဲ့ရသည်။ "**အနိစ္စသဗ္ဗသင်္ခါရ**" သဗ္ဗသင်္ခါရာ၊ အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတို့သည် အနိစ္စ မမြဲသောသဘော ရှိကြလေကုန်၏ဟူသည့် သင်္ခါရဓမ္မသံဝေဂနိမိတ်လည်း ထင်လာမိပါသည်။

ယခုတစ်ဖန် နာလန္ဒတက္ကသိုလ်အသစ်ကို အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ ပထမဦးဆုံး သမ္မတဖြစ်သော "Dr. Rayendre Prasad" နှင့် ရဟန်းတော် "ဘိက္ခုဇဂဒိသ ကဿပ" မထေရ်တို့က ၁၉၅၁ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ(၂၅)ရက်နေ့တွင် စတင်အုတ်မြစ်ချ၍ တည်ဆောက်ခဲ့ကြသည်။

ထိုတက္ကသိုလ်တွင် ပညာသင်ကြားနေသော မြန်မာနိုင်ငံသား သာသနာ့အာဇာနည် ရဟန်းတော်များကိုလည်း စာရေးသူတို့ ဖူးတွေ့ခဲ့ရ[illegible]

<u>"ရာဇဂြိုဟ်"</u>

ရာဇဂြိုဟ်မြို့သည် ပတ္တနားမြို့၏အရှေ့တောင်ဘက် (၆၅)မိုင်အကွာတွင် ရှိပြီး ဗိဟာပြည်နယ်အတွင်း၌ တည်ရှိသည်။ ဝေဘာရတောင်၊ ဝေပုလ္လတောင်၊ ပဏ္ဍဝတောင်၊ ဣသိဂိလိတောင်၊ ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင် စသည့် တောင်ငါးလုံးပိတ်ဖုံးကာ ခိုနေသဖြင့် "တောင်ငါးလုံးကာခိုသည့် ရာဇဂြိုဟ်"ဟု ဆိုရိုးရှိခဲ့သည်။ ၎င်းမြို့တွင် ဖူးမြော်လေ့လာခဲ့ရသော နေရာဒေသများမှာ ...

(၁) ဗိမ္ဗိသာရမင်း လှူဒါန်းသော ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်ရာ၊

(၂) ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး၏ ဘဏ္ဍာတိုက်၊ (ဆွန်ဘဏ္ဍာလိုဏ်ဂူ ခေါ်သည်)

(၃) ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး အကျဉ်းချထားရာ အကျဉ်းထောင်နေရာ၊

(၄) ဇီဝက သရက်ဥယျာဉ်၊

(၅) ပထမသင်္ဂါယနာတင်ရာ ဝေဘာရတောင်၊ ပိပ္ပလကျောက်ဂူနှင့် ဇာတ်မြင့် ဇာတ်နိမ့်များ ရေချိုးရာ ရေပူစမ်း၊

(၆) မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးရာ ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်ထိပ် ကျောင်းတော်ရာ၊ (သာသနာ ၂၅၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဂျပန်ဗုဒ္ဓဘာသာ ရဟန်းတော် အရှင် ဖီဂျိ တည်ခဲ့သည့် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး 'ဝိဇ္ဇာ[illegible]' စေတီတော်နှင့် တောင်ခြေမှ စေတီတော်သို့တက်နိုင်သည့် [illegible] လှေကား)

(၇) အဇာတသတ်မင်း ဓာတ်တော် မြှုပ်နှံရာနေရာ၊

(၈) ခမ်းနားထည်ဝါသော ရာဇဂြိုဟ်မြန်မာ[illegible]နှင့် [illegible]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတွင်း တည်ထားသော ဓာတ်တော်တိုက်စေတီတို့ ဖြစ်ပါသည်။

"ပတ္တနားမြို့" (ပါဋ္ဌလိပုတ်မြို့တော်)

ပတ္တနားမြို့သည် ဗီဟာပြည်နယ်၏မြို့တော် ဖြစ်သည်။ ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါက အဇာတသတ်မင်း တည်ထောင်ခဲ့သော ခံတပ်မြို့ဖြစ်သည်။ မြို့တည်စဉ်က ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် အခမ်းအနားဖွင့်ပွဲတွင် ဆွမ်းအနုမောဒနာတရား ဟောကြားခဲ့သည်။

ရှေးအခါက မဂဓတိုင်း၊ ပါဋ္ဌလိပုတ်ပြည်ဟု ခေါ်သည်။ အသောကမင်းကြီး၏ နေပြည်တော်လည်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ သာသနာနှစ် ၂၃၅ ခုနှစ်တွင် ပါဋ္ဌလိပုတ်မြို့တော်၌ တတိယသင်္ဂါယနာတင်ပွဲ ကျင်းပခဲ့သည်။ ၎င်းဒေသ၌ ကြည့်ရှုလေ့လာခဲ့ရသော ဌာနများမှာ ...

(၁) တတိယသင်္ဂါယနာတင်ခဲ့သော အသောကာရုံ ကျောင်းတော်ရာ၊
(၂) အသောကမင်းကြီး ရိက္ခာသိုလှောင်သည့် ဂိုဒေါင်အဝိုင်းကြီး၊
(၃) အသောကမင်းကြီး လှူဒါန်းခဲ့သော ရေတွင်းကြီး၊
(၄) မြန်မာမှုလက်ရာများဖြင့် ခန့်ညားလှသည့် ပတ္တနား မြန်မာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

"ကျေးဇူးတင်လွှာ"

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် အောင်ချမ်းသာဘုရားဖူးအဖွဲ့မှ တာဝန်ယူ၍ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ မဇ္ဈိမဒေသ၊ သံဝေဇနီယ လေးဌာန (၁၆/၂၀၀၃)ဘုရားဖူးခရီးစဉ် အောင်မြင်ခဲ့ပါပြီ။

ခရီးစဉ်အစ ကာလကတ္တားမြန်မာကျောင်းမှသည် ခရီးစဉ်အဆုံး ပတ္တနားမြန်မာကျောင်းအထိ သွားရောက်တည်းခို နေထိုင်

စားသောက်ခဲ့ရစဉ်အတွင်း လိုလေးသေးမရှိ၊ အဘက်ဘက်မှ အစစ အရာရာ အဆင်ပြေအောင် မေတ္တာဖြင့် ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခဲ့ကြသည့် ကျောင်းတိုက်အသီးသီးမှ ဆရာတော်၊ သံဃာတော် အရှင်သူမြတ်များအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

အစဉ် ရှိသေ လေးစားရပါသော ဘုရားဖူးအဖွဲ့ဝင်ဆရာတော် သံဃာတော် အရှင်သူမြတ်(၇)ပါးနှင့် (၁၅)ရက်တာ အချိန်တိုကာလအတွင်း မိတ်ဆွေရင်းချာများပမာ ရင်းနှီးချစ်ခင်စွာဖြင့် "တစ်လှေတည်းစီး၊ တစ်ခရီးတည်းသွား" ခဲ့ကြသည့် အဖွဲ့ဝင် အမျိုးသား(၉)ဦးနှင့် အမျိုးသမီး(၁၈)ဦးတို့အားလုံးကို သတိရခြင်းများစွာဖြင့် မှတ်တမ်းတင် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဤကောင်းမှုအစုစုကို စာရှုသူ မေ့မိတ်ဆွေအပေါင်းတို့အား အမျှပေးဝေအပ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မြတ်ကြီးသည် နေရောင်လရောင်ပမာ အနှစ်ငါးထောင်မက အရှည်ခန့်၍ တည်တံ့ပါစေသော်။

ဒေါက်တာသန်းလွင် (ရေကြည်)

ဥက္ကလာပဂ္ဂဇင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"အာသီသ"

ကျွန်တော်ရေးခဲ့သော ဆောင်းပါးများသည် ကျွန်တော် တွေ့ကြုံ ဖြတ်သန်းရသော အတွေ့အကြုံများနှင့် ဆည်းပူးခဲ့ရသမျှ သင်ခန်းစာများကို အခြေခံ၍ ရရှိလာသောအတွေးအမြင်တို့ကို မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုထိုစာတို့တွင် ကျွန်တော့်ဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းများလည်း ပါဝင်ပါသည်။ စာရှုသူတိုင်း အကျိုးရှိကြမည်ဟုလည်း ယုံကြည်မိပါသည်။

ကျွန်တော်ရေးသားခဲ့သမျှ စာများတွင် မှားယွင်းချွတ်ချော်မှုများ တွေ့ရှိရ၍ ဘဝင်မကျဖြစ်ရပါလျှင် ခွင့်လွှတ်ထောက်ပြပါရန် အနူးအညွတ် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

"ဆုတောင်းလွှာ"

"ကုဒ်မေပုညံ၊ အနာဂတေ၊ ပညာယ၊ ပစ္စယောဟောတု"

"ဘဝအနှစ် ချမ်းသာစစ်များ" စာအုပ်ကို စီစဉ်ရေးသားပြုစုဆောင်ရွက်ရသော ဤကောင်းမှုသည် နောင်သောအခါ၌ လောကီလောကုတ္တရာ ကြီးသော ပညာအထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ဒေါက်တာသန်းလွင်(ရေကြည်)

www.burmeseclassic.com