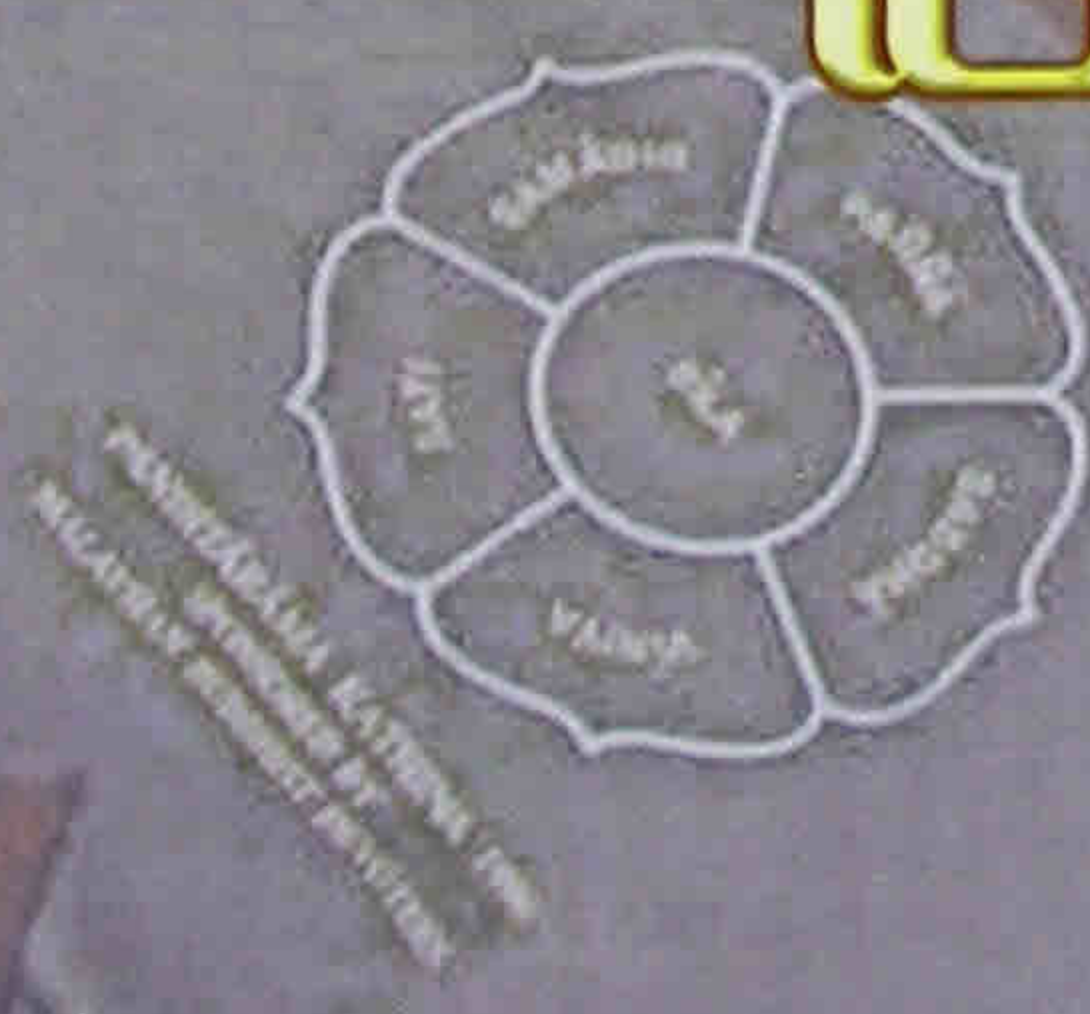


ကြည်ညိုလေးမြတ် အတုယူအပ် ပဏ္ဍိတာ မထေရ်မြတ်





တြဉ်ညိၤလေးမြတ်အာတုယူအပ် ပဏ္ဍိတာထေရ်မြတ်



တြိဋ္ဌိညုလေးမြတ်အတုယူအပ် ဝဏ္ဏိတာထေရ်မြတ်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ	●	ဦးသိန်းထိုက်ဦး
အုပ်စု	●	၁၀၀၀
တန်ဖိုး	●	မွေဒါန
ဒီဇိုင်း	●	ရှိုင်းအောင်(စတား)
ပုံနှိပ်	●	STARS EMPIRE ပုံနှိပ်တိုက်

ဆရာတော်ကြီး စံလွန်တော်မူသည့်
တစ်လပြည့် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ဦးသိန်းထိုက်ဦး +
ဒေါ်မျိုးမျိုးမင်းနှင့် သမီး ဇေဇင်ဦး မိသားစု တို့က
မွေဒါနအဖြစ် လှူဒါန်းပါသည်။



ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး



ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး



ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး



ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး



ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး



ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး



ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့်
ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးအား ဖူးတွေ့ရပုံ



Patimokkha Buddha Day

ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး

ကြည်ညိုလေးမြတ်ရပါသော ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး

ကျွန်တော်၏ ငယ်စဉ်ဘဝကပင် အဖိုးအဖွားတို့၏ နှုတ်ဖျားမှ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိနည်းတော်နှင့်ပတ်သက်၍ အလေးအမြတ်ပြုပုံ၊ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အလွန်အလေးထားကာ ယောဂီများတရားရစေရန်အတွက် အလွန်စေတနာထား ဆောင်ရွက်ပုံ၊ တရားကို အလေးအမြတ် မပြုသော ယောဂီများနှင့်ပတ်သက်၍ ရိပ်သာစည်းကမ်းနှင့်အညီ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆောင်ရွက်တော်မူပုံ၊ စည်းကမ်းကောင်းမွန်ပုံ၊ အသုံးအနှံ့အဖြုန်း ခွဲခြားတတ်ကာ ခြိုးခြံခြွေတာရေးကို အလေးပေးပုံ စသည်တို့ကို သိရှိခဲ့ရခြင်းကြောင့်လည်း အထူးပင် ကြည်ညိုလေးစားခဲ့ရပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အနန္တကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံတွင် လက်ထပ်သင်ကြား လေ့လာခွင့် ရခဲ့သော တပည့်ရင်းကြီးများအနက် တစ်ပါးအပါအဝင်လည်းဖြစ်သည်။ ကြိုးစားအားထုတ်သော ယောဂီများအပေါ် အလေးထား ကြင်နာသနားစောင့်ရှောက်မှု ပေးတော်မူပုံနှင့် မကြိုးစားသော ပေါ့လျော့သောယောဂီများကို တရားတိုးတက်မှု ရှိစေရန်အတွက် အထူးဝီရိယထား ကြပ်မတ်စောင့်ရှောက် ပြုပြင်ပေးတော်မူပုံတို့ကို ကိုယ်တိုင်အတွေ့အကြုံအရလည်းကောင်း၊ မိဘဘိုးဘွားတို့နှင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေတို့၏ ပြောကြားချက်များအရလည်းကောင်း အထူး လေးစားကြည်ညိုခြင်း ဖြစ်ရပါသည်။

၂

ပို၍ ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေရန် သာဓကပြု၍ ပြရမည်ဆိုလျှင် ယနေ့အချိန်အခါ၌ နိုင်ငံကို ခေါင်းဆောင်နေသော လူကြီးများ အပါအဝင်၊ ရဟန်းရှင်လူ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးမှ အလေးအမြတ်ပြု ကြည်ညိုမှုကို ခံယူနေရသော မဟာဗောဓိမြိုင် ဆရာတော်ကြီး၏ ငယ်စဉ်လူဝတ်ကြောင် ဘဝတွင် ဗဟန်း၊ ဟာမစ်တစ်၊ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာကြီး၌ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထံ၌ တရားအားထုတ်စဉ် အတွေ့အကြုံများကို မဟာဗောဓိမြိုင် ဆရာတော်ကြီး ကိုယ်တော်တိုင် ရေးသားသော “ဘဝကန္တာရ သင်္ကေတ ကထာ (ခရီးကြမ်း စခန်းဖွေရှာတစ်သက်တာ)” ထေရုပ္ပတ္တိစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသည့် ရိပ်သာကြီး၌အားထုတ်စဉ် အတွေ့အကြုံများ အနက်မှအချို့ကို ကောက်နှုတ်ဖော်ပြလိုပါသည်။

☆☆ စည်းကမ်းတရား ရလိုငြား၊ သွားလေ မဟာစည်☆☆

တရားသည် သူ့ခန္ဓာ ကိုယ့်ခန္ဓာအတွင်းရှိ သဘာဝဖြစ်စဉ် များကို ဉာဏ်မျက်စိနှစ်လုံးအတွင်းဘက်သို့ လှည့်ပေးလျက်က ရှုစေခြင်း၊ ကြည့်စေခြင်း၊ သိစေခြင်းချည်းဖြစ်သဖြင့် သူ့ရိပ်သာ-ငါ့ရိပ်သာ၊ သူ့နည်း-ကိုယ့်နည်း မည်သည့်နည်းမဟူ အတူတူသာ။

မည်သည့်နည်းဖြစ်ဖြစ် ဘုရားဟောမှမလွတ် သူ့နည်း-ကိုယ့်နည်းဟူ၍မရှိ။ ဘုရားဟောကိုလွန်ဆန် လျက်က ပြကွက်အသစ် တစ်မျိုးတိုးရန်လည်းမရှိ။ နှုတ်ပယ်စရာလည်းမရှိ။ ဖြည့်စွက်စရာ လည်းမရှိ။ အရှိ အရှိအတိုင်း ကြည့်နည်းမှတစ်ပါး အခြားလမ်းခွဲ မရှိပြီမဟုတ်လော။

- မိမိစရိုက်နှင့် နည်းအမြိုက် ကိုက်တည့်သွားလျှင် ပေါ်မှာ ချည်းတည်း။

- ဝေနေယျပဋ္ဌာန်းဆက်နှင့်ဆရာဘက် ဘက်မိသွားလျှင် တွေ့မှာချည်းတည်း။

- စရိုက်နှင့် အံ့ကိုက်လိုက်ဖက်အောင် ပြသတတ်လျှင် မြင်မှာချည်းတည်း။

သို့ကြောင့် မည်သည့်နည်းမဟူ အတူတူချည်းသာ တထစ်ချမှတ်ယူရာ၏။ စည်းကမ်းပိုင်း၌ကား မဟာစည်ကိုလွန်၍ မည်သည့်ဌာနမျှ မညွှန်နိုင်ရာပြီ။

ဤသို့လျှင် တထစ်ချ ငါတို့ဆိုရဲ၏။ မဟာစည်၌အတွင်းရော- အပြင်ပါ သိပ်သည်းသေချာ၏။ ပေါ့ကွက် ဟာကွက်တွေ့သော် နာယကဆရာတော်များကိုပင် မသက်ညှာချေ။ တိုင်းပြည်၏ တင်းကျပ် လှပါသည်ဆိုသော စစ်စည်းကမ်းကား မဟာစည် အိပ်နေ သလောက်သာလျှင် ရှိချေတော့၏။ စင်စစ် မဟာစည်၏တိုးတက်နှုန်း သည် ထိုစည်းကမ်းကြောင့်ဆိုက မမှားနိုင်ရာပြီ။

သက်ဆိုင် ရာအစီရင်ခံချက် လျှောက်ထားချက်များ ပြီးဆုံးသော် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက သီလနှင့် တရား တော်များ ချီးမြှင့်၏။

တရားတော်ကားအခြားမပါ။ ကမ္ဘာ့သာသနာပြုရာမှ အတွေ့အကြုံများသာဖြစ်၏။ ထိုသို့ဟောလျက်က ကမ္ဘာသို့ ဘာသာပြန်ဆိုပေးသော အတူပါ ဆရာတော်ဦးဇနကအား ချီးကျူး ၏။ ပဂ္ဂဟခေါ် ချီးမြှောက်ထိုက်ရာကို ပရိတ်သတ်ရှေ့ချီးမြှောက် ပေးခြင်းပင်တကား။

နောက်နေ့နံနက်(ဝါခေါင်လဆန်း(၅)ရက်နေ့နံနက်)
အရုဏ်တွင် ဆရာတော်ကြီး၏ မွေးနေ့ကို ရည်စူး၍ အရုဏ်ဆွမ်းကပ်
ဖလ်ယဉ်ဓမ္မာရုံကြီး၌ကျင်းပ၏။ ပရိတ်သတ်လည်း ငါးထောင်မျှပင်
များပြားစွာ လာရောက်ကြည်ညိုကြ၏။ ငါတို့အားလုံးလျှင်
အဝင်အပါဖြစ်၏။

ဘုရားသို့ ဆွမ်း၊ ခဲဘွယ်၊ ဘောဇဉ်များကပ်လှူပြီးစီးသော်
ဆရာတော်ဘုရားကြီးကား သြဝါဒစကား မြွက်ကြား၏။
ထိုသို့မြွက်ကြားရင်းက “တရားစစ်ဆေးပေးကြရတဲ့ အချို့နာယက
ဆရာတော်များဟာ- ပစ္စည်း ရှိသူကျတော့တစ်မျိုး၊ ပစ္စည်းမဲ့
ကျတော့တစ်မျိုးစစ်တယ်လို့ ဘုရားတပည့်တော်များ သိရပါတယ်။
သည် အမူအကျင့်မျိုးဟာ-

- မိမိအတွက်လည်း အကျိုးမများပါဘူး။
- သူတစ်ပါးအတွက်လည်း အကျိုးမများပါဘူး။
- သာသနာအတွက်လည်း အကျိုးမများပါဘူး။

သို့ကြောင့် ရပ်တန့်ကရပ်ကြဘို့ ဘုရားတပည့်တော်
သတိပေးပါတယ်။ ဘုရားတပည့်တော်များ တာဝန်ရှိလာလို့
သတိပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်” ဟူ၍ ထည့်သွင်းဟောကြားသွား၏။
နိဂ္ဂဟ-နိဂ္ဂဟထိုက်သူကို ပရိတ်သတ်ရှေ့ဝယ် နိဂ္ဂဟပေးခြင်း
ပေတကား။

ထိုပဂ္ဂဟ-နိဂ္ဂဟ စကားနှစ်လုံးတည်းဖြင့်ပင် မဟာစည်
ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား ငါတို့ လေးစား သွားတော့၏။ ဤသို့
ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း ဝေဖန်ချက်ပေးနိုင်ခြင်းကား သာမန်
မဟုတ်ပြီ။

ပဂ္ဂဟကား-ထား။ အများလည်းနားထောင်ကောင်း၏။
ကာယကံရှင်လည်းကျေနပ်မည်သာ ဖြစ်တော့၏။

နိဂ္ဂဟကား လူအုပ်ကြားမသက်သာလှ။ ခံရသူကလည်း
နာယက၊ ငါတို့စိတ်ထားဆို ကိုယ်အတွင်း၊ ကိုယ့်အတွင်းချင်း
သာသာညှင်းညှင်း နှစ်ကိုယ်ချင်းဆုမ္မမိမှာ အမှန်ပင်ဖြစ်၏။
ဆုမ္မသည်ဆိုသော်မှလည်း သူ့ဂုဏ်ဟိတ်ထောက်ထား၍ ဖျောင်းဖျရံ
မျှသာ ပြုကျင့်မည်ဖြစ်တော့၏။

ယခုသော်ကား လူလည်ခေါင်ပရိတ်သတ် အကြား
ထိရောက်စွာ ကိုယ့်ကိုလည်းမငဲ့၊ သူ့ကိုလည်းမငဲ့ တဲ့တဲ့ကြီး
သတိပေးရဲပေသည်တကား။

ထိုနေ့- နေ့၌လည်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရောက်စဖြစ်သဖြင့်
နာယကများ အလုပ်များနေချေ၏။ ငါတို့၏ဆရာ-ဆရာတော်ဦးပဏ္ဍိ
တလည်း ထူးခြားနားသာ အလုပ်များနေပါ၏။ သို့ကြောင့် ခါတိုင်း
နေ့များကဲ့သို့ သေသေချာချာ တရားမစစ်နိုင်ရှာပြီ။

“ယောဂီ လိုရင်းသာပြော” ငါတို့အလှည့်၌ ဖြစ်၏။ ထိုနေ့က
ငါတို့ရှုကွက်မှမြင်ကွင်းကား ဖောင်းမှု ပေါ်သောကာလ မိမိ၏
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို လူတစ်ဦးက ဂျိုင်းကြားမှနေ ကိုင်မလိုက်သည့်ပမာ
တရိပ်ရိပ် အပေါ်သို့ မြောက်တက်ပါသွားပြီး၊ ပိန်မှုပေါ်သောကာလ
လူတစ်ဦးက ပုခုံးမှတို့လျက်က နှိပ်ချလိုက်သည့်ပမာ တရိပ်ရိပ်ပင်
အောက်သို့ နိမ့်ကျသွားလေသည်ကို အထူးတွေ့မြင်ခဲ့ရ၏။

သို့တစေလည်း လိုရင်းပြောဆိုသဖြင့်- “ရှုကွက်နှင့်မှတ်စိတ်
တည့်သွားသောအခါ ကိုယ်ကောင်ကြီး တရိပ်ရိပ်မြောက်တက်
သွားလိုက်၊ ပြန်ကျလာလိုက် တွေ့ပါသည်ဘုရား” လျှောက်မိရာ-

“ဘာလဲ- ပြောတော့ ရှုကွက်နဲ့ မှတ်စိတ်တည့်သလေးဘာလေးနဲ့။
ဖောင်း-ဘာဖြစ်လဲ”

“အေးပြီး တရိပ်ရိပ်အထက်တက်သွားပါတယ်ဘုရား”

“ပိန်- ဘာဖြစ်လဲ”

“နွေးပြီး တရိပ်ရိပ်ပင် အောက်ပြန်ကျပါတယ်ဘုရား”

“ဘာလဲ၊ ကျုပ် မေးလို့ပြောတာလား။ တကယ်ပဲ
မြင်လို့ပြောတာလား။ ကျုပ်တို့မဟာစည်ကို လာတာက
တရားလိုချင်လို့လာတာလား။ နာမည်လိုချင်လို့လာတာလား။
ကျုပ်တို့မဟာစည်က မဟာစည် ထွက်ရယ်လို့ နာမည်ကောင်းလက်မှတ်
ပေးတဲ့ဌာနမဟုတ်ဘူး။ တရားတကယ်မြင်၊ တကယ်သိတွေ
မွေးထုတ်တဲ့နေရာ”

ဤသို့လျှင် ယောဂီတို့ရှေ့ဝယ် ဆူကြိမ်းကြိမ်းပါလေတော့၏။
ရှက်လိုက်သည့်ဖြစ်ချင်း၊ အသားများက နတ်ကျသလိုပင် တဆတ်
ဆတ် တုန်ခါနေ၏။ မျက်နှာကား ဂိတ်အဆုံးထိအောင် ငုံ့ထားရ၏။
အစစ်ခံပြီးသော် ဆရာအခန်းမှပြန်ထွက်လာခဲ့၏။ ထိုနေ့တစ်နေ့လုံး၊
တစ်ညလုံး တရားမှတ်၍ မရပြီ။ ဆွမ်းစား၍လည်း မဝင်ပြီ။ ငါ့အပြစ်
ငါကားမမြင်။ ဆရာအပြစ်အနာအဆာကိုမျှသာ ဆင်ခြင်မိ၏။

“လိုရင်းပြောပါဆိုလို့လည်း ပြောရသေး၊ ပြောပြန်တော့လည်း
မာန်ပြန်သေး။ တော်-သည်ရိပ်သာ ငါမနေ” ဟူ၍လည်း ဆုံးဖြတ်
လိုက်၏။

“လာရောက်နည်းခံလေသူ ဝေနေယျတို့အပေါ် အထင်သေး
အမြင်သေး မြင်လေ့ကြည့်လေ့ရှိသော ရိပ်သာ” ဟူ၍လည်း
ဝေဖန်မိသေး၏။ နာယကများကတော်သေး၏။ အမြဲနေသံဃာငယ်

များကား ငါတို့ကို ကြည့်မြင်ဆက်ဆံရာတို့၌ မဟာစည်
 နာမည်ကြီးသဖြင့် အချောင်ကပ်စားရန် လာရောက်ခြင်းဟူ၍
 နှုတ်မှထွက်ရုံ တမည်သာ ကြုံတွေ့ရ၏။ နှုတ်မှထွက်လုဆဲဆဲအထိ
 ထိတွေ့ခဲ့ရ၏။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဘုန်းရိပ်ကံရိပ်ခိုလှုံကာ
 မာန်ဝင်နေကြလေသူများဟူ၍လည်းတွေ့မိ၏။

ဣဿာ- မိမိထက်သာ သူတစ်ပါး၏ ဂုဏ်သိက္ခာ၌ မနာလို
 ခြင်းတရား။

မစ္ဆရိယ- မိမိအောက်နေ သူတစ်ပါးတွေကို မိမိအခြေနေသို့
 မမှီစေလိုခြင်းတရား။

ဤတရားနှစ်ပါးတို့ကား ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ နာယက
 ဆရာတော်ကြီးများ၏ ရွှေ့မှောက်မှပင် ခေါင်းမြီးခြုံဝင်သွားပြီး
 နောက်မှာရှိတပည့်သားသာဝကတို့အကြားမှာမူကား တော်တော်
 ကလေး ခြေရုပ်နေသော တရားနှစ်ပါးဟူ၍လည်း တွေ့မိသေး၏။
 ကိုယ့်မျက်ခွေးကိုယ်မမြင်၊ သူ့မျက်စေးခွေးထင်နေခြင်းမျှသာတည်း။

ည(၉)နာရီထိုးသဖြင့် နားနေရန် မိမိအဆောင်တွင်း
 ရောက်လာ၏။ အိပ်မရသဖြင့် ပက်လက်လှန်ကာ ကိုယ်ခန္ဓာ
 ခါးတစ်ပိုင်းကို ကုတင်၏ ခေါင်းရင်းတန်းပေါ်သို့ တစ်ဝက်တင်လျက်က
 ဆင်ခြင်မိ၏။ ဒေါသသွေး၊ မာနသွေးများကလည်း ကျစပြုနေပြီ
 ဖြစ်၏။

“မဟုတ်သေးဘူး၊ မင်းကလာတာလား၊ သူကခေါ်တာလား၊
 ဒါအရင်ပြော”

“သူခေါ်သည်ကားမဟုတ်၊ မိမိကသူ့အောက် ခေါင်းထိုး
 ဝင်လာခြင်းမျှသာတည်း”

“အေး ဟုတ်ပြီ၊ ဒါဖြင့် မင်းလုပ်ချင်တာလုပ်မလား၊ သူ့ခိုင်းရာလုပ်မလား”

“သူ့ဆရာတင်လျှင် သူပြုပြင်ပေးရာခံယူခြင်းသည်ပင် သင့်တာဝန်ပေတည်း”

ဤသို့ရှင်းလင်းစွာ ဆင်ခြင်မိလာ၏။ ဆရာမကျေနပ်၍ ဆရာကျော့ခိုင်းထွက်ခြင်းမျိုးသည် အရိပ်နေ၍ အခက်ချိုးခြင်း တစ်မျိုးဟူ၍ သဘောကျလာ၏။

ထို့နောက် ဆရာနှင့်ရင်ဆိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချမှတ် လိုက်တော့၏။

“သည်လောက် ဖောင်းပိန်ကြိုက်တဲ့ဆရာ နက်ဖြန် ဖောင်းပိန် ကလွဲလို့ ဘာမှအစစ်မခံတော့အံ့။ ဖောင်းပိန်ရှုကွက်ထဲက တွေ့လျှင် ပြောမည် မတွေ့လျှင်မပြော။ မကျေနပ်နှင်ထုတ်” ဟူ၏။

နောက်ရက် နံနက်(ဝါခေါင်လဆန်း(၆)ရက်နေ့နံနက်) (၄) နာရီထိုးချိန်မှစတင်ကာ ဖောင်းပိန်ရှုကွက် တစ်ကွက်ထီးတည်းကိုသာ စိတ်ခါးတောင်းကျိုက်၍ ရှုမှတ်တော့၏။

- ခန္ဓာမှ အနာပေါ်လာ၏။ နာပစေသေလိုက်။

- သတိမှေး၍ အတွေးပေါ်လာ၏။ တွေးချင်တွေး၊ မတွေးချင်နေ။

ထိုနေ့နံနက် (၇)နာရီတွင် ဆရာထံလက်ဦးဆုံး ရောက်အောင် အလျင်အမြန်သွား၏။ အလှည့်ကျသောအခါလျှောက်၏။ မငေါက် တော့။ ကိုယ်အမူအရာများကား ရွံ့ခြင်း၊ တွန့်ခြင်း၊ အလျဉ်း မရှိတော့ပြီ။

ရတနာသိုက် နှိုက်၍မကုန်

ထိုသို့ဖောင်းပိန်ဆိုသော ကာယာနုပဿနာ တစ်ခုထီး
တည်းသို့သာ ဖိဖိစီးစီး စိတ်ဇွဲနဘဲကြီးကြီးဖြင့် စီးဖျန်းလိုက်သော
အခါ-

- တစ်ရက်ထက်တစ်ရက် ဖြစ်ပျက်၏ နူးညံ့မှုကား
မတူညီပြီ။

- တစ်ထိုင်မှတစ်ထိုင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပိုင်ဆိုင်မှုကလည်း
မတူညီပြီ။

- တစ်ချက်နှင့်တစ်ချက် ဉာဏ်မြင်သွက်လက်ခြင်းကလည်း
မတူညီပြီ။

ကြာလေကြာလေ ခန္ဓာ၏အတွင်းသား လှိုက်၍လှိုက်၍
သိမြင်လာရလေဖြစ်ပါတော့ချေ၏။ ဖောင်းပိန်ရှုကွက်အတွင်းမှ
အရေးအခင်းများကား တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပြောမကုန်နိုင်အောင်သာ
ရှိချေတော့၏။ တစ်ခုဆိုတစ်ခု စွဲစွဲမြဲမြဲရုကြည့်ခြင်း၏ ရလဒ်ကား
အသေးစိတ် သိသာမြင်သာလာရခြင်းတည်း။

ထိုအခါ ငါတို့ သဘောတစ်မျိုးပေါက်လာ၏။ အနုပဿနာ
လေးချက်မှတ်နည်းကား ကလေး အသွားသင်နည်း၊ မိမိအားသန်ရာ
တစ်ခုတည်းမှတ်ခြင်းကား လူကြီးခရီးနှင့်နည်းဟူ၍ပင်။

ထိုအချိန်မှစ၍ ဆရာနှင့်တပည့် အပေးနှင့်အယူ
တည့်သွားကြပြီ။

ဆရာတော်ဦးပဏ္ဍိတ၏ ငါတို့အပေါ်အားရပုံ၊ အရေးပေးပုံ
အလွန်သိသာလာ၏။ မနေ့က ဦးပဏ္ဍိတမှ ဟုတ်ပါရဲ့လား
မေးယူရမလောက်ပင် သဘောထားပျော့ပျောင်းညင်သာလှ၏။

ထိုအခါ သည်ဆရာကား တပည့်တစ်ဦးအား ပုံသွင်းပုံလောင်း
ကောင်းသော ဆရာဟူ၍ မှတ်ချက်ချမိလာတော့၏။

ဤသို့ဖြင့် ဝါခေါင်လပြည့်နေ့တိုင်လာ၏။

ထိုနေ့နံနက်ခင်း ရိပ်သာမှထွက်ခွင့်ပြုရန်ပန်ကြား၏။
လုံးဝထွက်ခွင့်မပြုတော့ပြီ။ သို့နှင့် ဆရာထံ ခွင့်ပန်ခဲ့သည်မှာ
ယနေ့သည် (၄၅)ရက်တိတိ ပြည့်ပြီဖြစ်ပါသဖြင့် ထပ်မံပန်ကြားရန်
ခွင့်ပန်ပါမှ သွားခွင့်ပြု၏။

ဝါခေါင်လဆန်း(၇)ရက်ကား ဉာဏ်စဉ်နာပါတ် ဖြစ်သော်
လည်း ငါတို့ကား အမြင်ကောင်းသလောက် အပြောမရှင်းသေးဆိုကာ
(၁၅)ရက်မျှ ဆက်လက်အားထုတ်ရန် အားပေးခဲ့၏။ ငါတို့ကလည်း
လက်ခံ၏။ တစ်ဖန် ဝါဆိုလကွယ်နေ့ကပင် အဘဆရာတော်၏ထံမှ
လူလွတ်၍ (ဦးမြင့်ဆွေနှင့် ကျိုက်လပ်မှ ဦးသောင်း တို့ကိုလွှတ်၍)
ပြန်လာခဲ့တော့ရန် ခေါ်ငင်ထားသေး၏။

သည်မျှဆို အပြင်မှာအားထုတ်လျှင်လည်း ရပြီဟူ၏။

ထိုစဉ်ကလည်း ငါတို့ကိုယ်တိုင်ကပင် တစ်နေရာမှာ
တစ်ဆရာနှင့် တစ်ခါသာ တပည့်ခံတော့မည်။ သည်တစ်သက်
ဆရာဆက်လက် မပြောင်းလိုပြီဟူ၍ ဦးမြင့်ဆွေနှင့် ဆွေးနွေး၏။
ထိုဦးမြင့်ဆွေကလည်း ငါတို့အယူသဘောကျ၏။ သို့တစေလည်း
အဘအား ဤသို့လျှောက်ထားရန်မသင့်ယူဆကာ ကမ္မဋ္ဌာန်း
ဆရာကထွက်ခွင့်မပြု၍ ဟူ၍သာလျှောက်ထားပါလေ မှာကြား
လိုက်မိ၏။ အဘ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဝါခေါင်လဆန်း (၃)ရက်နေ့
၎င်းမွေးနေ့နှင့် ငါတို့ရဟန်းခံ ပူးတွဲရန် ရည်သန်ဟူ၏။

ထိုနေ့(ဝါခေါင်လပြည့်နေ့)တွင် အဘ၏ သာသနာ့ဗိမာန်သို့

သွားရန်ပြင်ဆင်၏။ အဘကားငါတို့ကို ဘာကြောင့် သည်
မဟာစည်ရိပ်သာသို့ တမင်စေလွှတ်လေသနည်း။ အတွေးဝင်လာ၏။
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ကမ္ဘာလှည့်ချိန်နှင့် တိုက်ဆိုင်
နေသဖြင့်တည်း။

သာ၍နူးညံ့သော အတွေ့ကြားစိတ်ကျက်စားခွင့်ရသွားခြင်း
ထိုမှ နောက်ရက်များတွင်ကား စိတ်ကိုအနားမပေးတော့ပြီ။ ငါတို့
အရိယာဝါသကျောင်းရှိ ယောဂီများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရသော
ရဟန်းတော်(ဦးပညာသာရ)ကလည်း စေတနာကြီး၏။ ဉာဏ်စဉ်ပတ်
နီးကပ်လာလျှင် အထူးအားပေး၏။ အထူးလည်းစောင့်ကြည့်မှုပေး၏။
စကားပြောတတ်သူကို လည်းကောင်း စည်းကမ်းဖောက်တတ်လေ
သူကိုလည်းကောင်း အထူးတင်းကြပ်ခြင်း၊ အမှတ်စိပ်လေသူကို
လည်းကောင်း စည်းကမ်းရှိသေလေးစားသူကိုလည်းကောင်း
အထူးချီးမြှောက်၏။ အခန်းတွင်းဝယ် ငါတို့ တရားထိုင်နေသည်ကို
တွေ့မြင်သွားသော် ၎င်းကိုယ်တော်တိုင်ပင် စကားတိတ်ဆိတ်သွား၏။
ဘေးနားရှိသူတို့ကိုလည်း “ဟိုမှတရားအားထုတ်နေတယ်။
စကားမပြောကြနှင့်” သတိပေးသွားသေး၏။ ထိုအစောင့်ရှောက်
ခံယူရရှိခြင်းကပင် ငါတို့တရားတက်ခြင်း၏ အဓိကပေတည်း။

ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် (၅)ရက်နေ့ရောက်လေသော အခါတွင်
မူကား -

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အစိုးတရ ပိုင်ဆိုင်မှုသည် ရှေးကထက်
အဆသာ၏။ လပြည့်မှ(၄)ရက်တိုင်အောင် အတွင်းကပင်
စိတ်သန့်ကြည်မှုသည်လည်းကောင်း၊ စိုးပိုင်မှုသည်လည်းကောင်း၊

သမရိုးကျမှ ပိုလွန်လျက် ရှိလာခဲ့၏။

- ကားသံကို ကြားရာ၌ တစ်သံပြီးမှ တစ်သံအပြတ်လိုက် အပိုင်းလိုက် တသန့်စီတကန့်စီ။

- ရေဒီယိုမှ အသံကို ကြားရာ၌လည်း တစ်သံမှတစ်သံတို့ အကြားလစ်လပ်မှုက တစ်ရှည်တစ်ဝေး။

- လျာပြင်မှအရသာကိုစားရာ၌လည်း တစ်ဆင့်မှတစ်ဆင့် အရသာဓာတ်၏ရွေ့မှုက အခြားအခြား၊ အပြတ်အပြတ်။

- ရှုကွက်တွင်းမှ ပြချက်နိမိတ်ကလည်း မူရင်းသတ္တိမရှိ။ ရောင်ပြန်သတ္တိ၏ ပိပိရီရီ ပဘာတိ။

ဤသို့လျှင် ခံလင့်တိုင်းသော အာရုံတို့၏ ကန့်သတ်နယ်ခြား ထူးခြားခြင်း၊ ရုပ်လှုပ်ထက် စိတ်သိက ကြိုဆိုငုံလင့်နေရခြင်း၊ လက္ခဏာသတ္တိများ ထင်ရှားခြင်း၊ ရောင်ပြန်ပေါ်ခြင်း စသော မကလက်စိတ်၏ အထွဋ်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိနေပြီးဖြစ်ခြင်း၏ သင်္ကေတတို့ကို ပြသနေပါချေ၏။

ယနေ့နံနက် (ဝါခေါင်လပြည့်ကျော်(၅)ရက်နေ့၏နံနက်) ရောက်လေသောအခါတွင်မူကား ထို့ထက်ကျော် ကိုယ်စိတ်ကိုယ် အစိုးတရ ပိုင်ဆိုင်မှုက ပေါ်ပေါက်နေပါသည်။

နံနက်(၄)နာရီထိုးချိန် ထိုင်ဟေ့ဆိုသည်နှင့် သဲသဲမဲမဲ မမှတ်လိုက်ရ။ တစ်ချက်မှတ်၊ နှစ်ချက်မှတ် စပေးလိုက်ရုံလေးဖြင့် အေးချမ်းငြိမ်သက်မှုနှင့်အတူမက လက်စိတ်က ကြီးစိုးထားပြီးဖြစ်၏။ (၁၅)မိနစ်ခန့် ကြာသည်ထင်၏။ မျက်တောင်ခတ်မျှ(မျက်ခုံးလှုပ်မျှ) သော ဖြစ်စဉ်လှုပ်ရှားမှု စိတ်ပေါ့ပါးမှု ဦးစွာပေါ်ပေါက် လာ၏။ တစ်ဆက်တည်း ရုတ်တရက်ဖြစ်စဉ်များ ပျက်ကျသွားတော့၏။

ထို့နောက်၏ အအေးဓာတ်ကလည်း စိမ့်ကနဲ သိမ့်ကနဲနေသော စက္ကန့်ပိုင်းတို့မျှ ဖြစ်ခဲ့၏။ ထိုမှနောက်ရှိ စိတ်ကြည်သန့်မှု၊ အေးငြိမ်းမှုတို့ကို တောင်းသည်ထက်ပို လိုသည်ထက်အဆ များသေး၏။

ဤဖြစ်ပျက်မှု အရေးအခင်းကား ဝါဆိုလပြည့်ကျော်(၁၄)ရက် နေ့နှင့် မတူညီလေ။

- ယခင်၏စိတ်သွက်မှုကား လှေဆင်းမကျွမ်းကျင်လေသေးသူ ၏ လှေဆင်းခါနီး ချီတုံ-ချတုံပမာ နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်မျှ သွက်လက်လှုပ်ရှား ပေးခဲ့ရချေသေး၏။
- ယခု၏ စိတ်သွက်မှုကား လှေဆင်းကျွမ်းကျင်နေပြီး၏ လှေကိုဆင်းသည့်ပမာ ရွှင်သွက်မှုနှင့် လိုက်ပါမှု မရှေး မနှောင်းသာ ရှိချေဘိ၏။
- ယခင်၏ ချုပ်ပြတ်မှုကား ပီပြင်ထင်ရှား အလင်းအားကြီးနှင့် တူပြီး ရုပ်ရှင်ရိုက်ပြရာတို့၌ အနွေးရိုက်နည်းဖြင့် ရိုက်ကူး ပြသည့် မြင်ကွင်းပမာသာ ရှိချေ၏။
- ယခု၏ ချုပ်ပြတ်မှုကား မြန်ဆန်ထင်ရှားခြင်းသာအဓိက ရှိပြီး ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးပြသရာတို့၌ အမြန် ရိုက်နည်းဖြင့် ရိုက်ကူးပြသည့် မြင်ကွင်းပမာသာ ရှိချေတတ်၏။
- ယခင်၏ အေးငြိမ်းမှုကား သုံးစက္ကန့်မှ လေးစက္ကန့်မျှအထိ ကြာညောင်းသွားသည်ထင်ရ၏။
- ယခု၏ အအေးဓာတ်မှာမူကား ရေခဲအစက်ကလေးများ သုံးလေးစက်ကျရုံ ပမာဏသာ ရှိချေတော့၏။
- ယခင်၏ စိတ်သန့်ကြည်မှုကား တစ်ထိုင်အတွင်းမှသာခံပြီး-

ပြီးသော် အလိုလိုပျောက်ဆုံးသွားချေ တော့၏။

- ယခု၏ စိတ်သန့်ကြည်မှုမှာမူကား တစ်ထိုင်အတွင်းလည်း
မရပ်၊ တစ်နာရီ နှစ်နာရီအတွင်းလည်း မရပ်။

ထိုနေ့က သာသနာ့နဂ္ဂဟနှင့် ယောဂီတို့တွေ့ဆုံပွဲရှိသဖြင့်
နံနက်(၇)နာရီအချိန် ဖလ်ယဉ်ဓမ္မာရုံသို့ အသွားလည်း ပါသွား၏။
အပြန်တွင်လည်း ပါလာခဲ့သေး၏။ လမ်းတစ်ဝက်သို့အရောက်
ဒါလဲပဲ မြသောအရာမဟုတ်သေးဘူးဟူ၍ ဆင်ခြင်ပါမှ ရေးရေးသုံသုံမှ
မူလျက်ပျောက်သွားချေတော့၏။

ထိုသန့်ကြည်မှုနှင့်အတူ အေးသောအအေးသည်လည်း
ယခင်ကထက် အဆသာ၏။ တစ်ကိုယ်လုံး ဖရဏာပီတိခေါ်
ဂွမ်းဆီထိပမာသော နှစ်သက်လန်းရွှင်မှု၏ အအေးကဲ့သို့
အေးချမ်းသာလှပါချေ၏။ ထိုနေ့မှစ၍ ငါတို့၏ စိတ်ထားများသည်
ပြောင်းပြန်လန်သွားကြတော့၏။

မျက်စိလည်သူတစ်ဦး၏ ဘွားကနဲသော မျက်စိအလည်ပြေပုံ
မျိုးနှင့်တူ၏။ ဘုရားအပေါ်၌ ရှင်တော် ဂေါတမကိုကားမမြင်။
သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်၏ အံ့မခမ်းလှစွာသော စွမ်းပကား သက်သက်
ကိုသာ မြင်ရ၏။ တရားတော်အပေါ်၌ ဓမ္မဓာတ်အား၏
အံ့မခမ်းလှစွာသော သတ္တိသက်သက်မျှကိုသာ မြင်တွေ့နေရတော့၏။
သံဃာ၏အပေါ်၌လည်း ဓမ္မဓာတ်သက်၏ အံ့မခမ်းလှစွာသော
သတ္တိသက်သက်မျှကိုသာ မြင်တွေ့ရတော့၏။ လယ်တီဆရာတော်
ဘုရားကြီး၏ “အရာရာဓမ္မသို့သာ ဥက္ခောင်းဆိုက်၏” ဟူသောအယူကို
အကြွင်းမဲ့ လက်ခံမိ၏။ ငါတို့ဆရာ ဦးပဏ္ဍိတကိုလည်း ၎င်း၏
သန္တာန်တွင်းက ဓမ္မဓာတ်ခင်းကြီးကိုသာ ဖူးတွေ့ခွင့် ရတော့၏။

ထိုနေ့မှစ၍ ဆရာတော်ဦးပဏ္ဍိတ၏ ငါ့အပေါ် ငေါက်နေခြင်း သည် ငါ့အားမဟုတ်၊ ငါ့ထံရှိ မာန-ဒေါသစသော ကိလေသော ရန်သူများကို မာန်ငေါက်ခြောက်ထုတ်ပေးနေခြင်းမျှသာတည်းဟူ၍ တထစ်ချ ယုံကြည်လာတော့၏။ သဗ္ဗဒါနံ-ဓမ္မဒါနံ-ဇီနာတိ ၏ ဆရာပေတကား။

****အနန္တတို့၏သတ္တိကိုဖယ်ရှားလိုက်လျှင် ငါကား
ဖိုးသူညတည်း****

ထို(၅)ရက်နေ့မှ နောက်တွင်ကား ဆင်ခြင်စိတ်လည်း ကြီးထွား၏။ မြင်စိတ်လည်းကြီးထွား၏။

ငါတို့သည် အမှန်တရားကို သိလိုမြင်လိုလှပါသဖြင့်(၅) နှစ်လုံးလုံးအားထုတ်၏။ မရ။ ယခု မဟာစည်၌ ရက်ပေါင်း(၅၀) ခန့်မျှဖြင့် သိပိုင်ရခြင်းကား ငါ့စွမ်း လားလားမျှမဟုတ်ချေပြီ။ အကယ်တိတိ ငါ့အစွမ်း အစတို့ကြောင့် ရရိုးမှန်လျှင် ထို(၅)နှစ်၏ အားထုတ်မှုသည် ငါပင်လျှင်မဟုတ်လော တွေး၏။ အဖြေမှာ-

- ငါ့ထံရှိ ကိလေသများကို စည်းကမ်းနှင့်ဆရာက ချုပ်ကိုင် ပေးခြင်း။

- ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဦးပဏ္ဍိတက လမ်းပြပေးခြင်းကားပထမ။
- ငါ့အား ပဋ္ဌာန်းဆက်မှန်ရာ ဤဌာနသို့အတင်းအကြပ် လှုံ့ဆော်ကာ ပို့ဆောင်ပေးသော အဘဝိမလ ကား ဒုတိယ ဖြစ်ခဲ့၏။

သို့ကြောင့် ငါတို့ရရှိထားသောတရားကား ငါပိုင်တရားမဟုတ်။ ဆရာကိုင် တရားများသာတည်း။ ထိုမှထောက်၍ ငါ့အား

အမေနှင့်အဖေတို့က မွေးခြင်း၊ ကျွေးခြင်းဖြင့် ထောက်ပံ့မှုပေးခဲ့သည်က ကလေးမှ စ၍ ယနေ့တိုင်။

ဆရာတို့က ဓမ္မဂုဏ် ပုံဖော်ပေးနေသည်။ သံဃာက လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း(၂၅၂၃)နှစ်ခန့်တို့က တရားကို သယ်ဆောင်ထားရှိပေးခဲ့ခြင်း၊ သဘာဝဓမ္မဓာတ်အားခေါ် ဓမ္မနိယာမတရားက အဆင်သင့်လှုပ်ရှား ဖြစ်ပျက်ပြုနေခြင်း၊ ပွင့်သောဘုရားက ပွင့်သောဉာဏ်တော်အားဖြင့် ဖွင့်ထားလှစ်ဆဲ ပြသထားခဲ့ခြင်းတည်းဟူသော အနန္တစွမ်းပကားများကိုပါ တစ်ဆက်တည်း မြင်တွေ့ရတော့၏။ ၎င်း(၅)မျိုးတို့၏ သတ္တိကို ငါ့ကိုယ်ခန္ဓာမှ နှုတ်ပယ်လိုက်သော် ငါကား ဖိုးသူညမျှသာတည်း။

ထိုအတွေးများကား တရားအစစ်မခံမီ ဆရာတော်ဦးပဏ္ဍိတ၏ အမှတ်(၂)ကျောင်းရှေ့ရှိ စင်္ကြံနံလမ်းဝယ် လမ်းလျှောက်စောင့်ရင်းက ဆင်ခြင်မိသော ဆင်ခြင်ဉာဏ်များတည်း။

ထို(၅)ရက်နေ့က ဖြစ်အင်ကို နောက်ရက်၌ ဆရာထံသွားရောက်၍ အစစ်ခံသောအခါ

“ကောင်းတယ်။ ဆက်အားထုတ်” ဟူ၍သာ မိန့်မှာလိုက်ပါ၏။ ဘာ-ညာ ဟူ၍ကား ပညတ်ထိုးမပေးခဲ့ပြီ။ လပြည့်ကျော်(၇)ရက်နေ့ နံနက်(၇)နာရီ ရောက်သဖြင့် တရားအစစ်ခံလေသောအခါ ဆရာသည် ငါ့အား ယနေ့ဉာဏ်စဉ်ပတ်ထဲ၌မထည့်လိုပြီ။ ရှေ့အလားအလာ အားကောင်းနေသဖြင့် ဆက်လက် နေစေလို၏။ ဆရာစေတနာကား ကြီးမားလှပါ၏။ ခရီးပေါက်သင့်သလောက်ပေါက်စေလိုခြင်းတည်း။

“ကိုငြိမ်းနောက်ထပ်(၁၅)ရက်လောက်မှ မနေနိုင်တော့ဘူးလား”

“ဘုရားတပည့်တော် သည်ရက်အထိသာ ခွင့်ပန်ထားခဲ့လို့ပါ ဘုရား”

“အစားအသောက်ခက်ခဲ့လို့လား၊ ခက်ခဲ့လျှင် ကျုပ်တာဝန်ယူ ပါ့မယ်”

“ဟိတေသီ စားသောက်ခွင့်လဲ မကုန်သေးပါဘုရား”

“အေးဗျာ - ကျုပ်ကတော့ ရှေ့တိုးအားထုတ်စေချင်တော့တာပဲ”

ဆရာကား မချင့်မရဲဖြင့် ကျန်ရစ်ရှာပါ၏။ မိမိပုံစံသွင်းပေး ထားသဖြင့် ကြည့်ပျော်ရှုပျော်ဖြစ်လာသော တပည့်ကို အရိပ်ကြည့် ချင်မှာအမှန်။ ကြည့်မဝ ရှုမဝဆဲ သူတစ်ပါးသမီးနှင့် လက်ထပ်ပွဲကျင်းပ တော့မည် ဆိုသဖြင့် မခွဲချင့်ခွဲချင့်သော သားရှင်မိဘပမာ အားမလို အားမရ ဖြစ်မည်မှာလည်းအမှန်။ ရှေ့သည့်ထက် သာကို ရနိုင်ဦးမည် ဖြစ်သဖြင့် အထက်သို့မှန်း လှမ်းစေလိုသည်မှာလည်း အမှန်ပင်။

ထိုလပြည့်ကျော်(၇)ရက်နေ့၊ နေ့လည်(၂)နာရီ၏ တရားနာချိန် ကာလသည် ဆရာနှင့်ငါတို့ နောက်ဆုံး တွေ့ခွင့်ရကြသော အချိန်ပိုင်းပင် ဖြစ်ပါချေ၏။ ထိုမှနောက် ဒေါ်ကြွေဓမ္မာရုံအတွင်း တရားရှုမှတ်ခြင်းအစား မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား၏ စံကျောင်း တော် အောက်ထပ်သို့ ညနေ(၅)နာရီမှ ည(၈)နာရီ ကျော်ကျော်ခန့်အထိ ဉာဏ်စဉ်တရားနာကြားခြင်းဖြင့်လဲလှယ်ကာ စခန်းသိမ်းခဲ့ရပါ၏။ (၂)လနီးနီး ကြာလာပြီးဖြစ်သဖြင့် ဆန္ဒအားကျလာခြင်းသည် ငါတို့၏ စခန်းသိမ်းပွဲကျင်းပခြင်း၏ အကြောင်းရင်းပေတည်း။

အထက်ဖော်ပြပါ ကောက်နုတ်ချက်များကို ဖတ်ရှုကြည်ညို ရံခြင်းဖြင့် ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ယောဂီများ တရား တိုးတက်စေရန်အတွက် မည်ကဲ့သို့ပြုပြင်ပေးပုံ၊ စိတ်ဓာတ်

ပိုင်းဆိုင်ရာများကို စနစ်တကျပြုပြင်ပေးပုံ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းပြသခြင်း အတွေ့အကြုံ၌ မည်မျှရင့်ကျက်ပုံတို့ကို မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ကြီး ၏ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းအသေးစိတ် ဖော်ပြရှုမြင်သုံးသပ်ရေးသား ချက်များဖြင့် ကြည်ညိုအလေးအမြတ် ပြုမိကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းများ

ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မဟာစည် ရိပ်သာကြီး၌ သီတင်းသုံးစဉ်က အနန္တကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်များ၌ တစ်လတာ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းများကို နှစ်အလိုက်၊ အတန်းအလိုက် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများဖြင့် သင်ကြားပို့ချပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ ဤနေရာ၌ အချို့လူကြီးများသည် ဤဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းသည် နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်၌ ကလေးများအချိန်အလဟဿ မဖြစ်ရလေအောင် ဖွင့်လှစ်ပေးသော သင်တန်းရိုးရိုးအဖြစ်သာ နားလည်သဘောပေါက်ထားကြပါသည်။ အမှန်တကယ်အားဖြင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်များဖြစ်သော အသိဉာဏ်မရင့်ကျက်သေးသည့် ကလေးဘဝ၌ပင် ၎င်းတို့နှင့် သင့်လျော်သော ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမအနှစ်သာရများကို ယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းများတွင် စာတွေ့ (Theory) ပိုင်းဖြင့် သင်ယူလေ့လာ ပြည့်စုံစေခြင်းဖြင့် အရွယ်ရောက်၍ ရင့်ကျက်လာချိန်တွင် တရားအားထုတ်ဖြစ်ပါက လက်တွေ့ပိုင်း (Practical) ကို စာတွေ့

(Theory) ပိုင်းဖြင့် အထောက်အကူ ရစေရန် ရည်ရွယ်ရင်းအပြင် ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမအနှစ်သာရများကို ငယ်စဉ်ဘဝကပင် အရိုးစွဲအောင် ရရှိထားစေလိုရင်း ဆန္ဒတော်လည်း ရှိတော်မူပါသည်။

တောင်မြို့၊ ဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆုံးအမ အယူအဆများကို များစွာစံပြုကျင့်သုံးလေ့ ရှိတော်မူသော ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီးသည် “အိုးမဖုတ်ခင်၊ အိုးလုပ်စဉ်ဝယ်၊ အိုးတွင်နှိပ်ခပ် တံဆိပ်မှတ်ကား၊ မပြတ်မစဲ၊ အိုးပင်ကွဲလည်း၊ အမြဲတစေ၊ တည်ရှိနေသို့” အစချီသော ဆိုရိုးစကားနှင့်အညီ ကြီးကာမှ သင်ယူလေ့လာခြင်းထက် ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကသင်ယူ ပြုပြင်လေ့လာခြင်းက ပို၍ အကျိုးကျေးဇူးများကြောင်း ကောင်းစွာ သဘောပေါက်၍ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းများကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် အမျှော်အမြင်ကြီးမားစွာဖြင့် ကိုယ်ပင်ပန်း စိတ်ပင်ပန်းခံကာ ပြုစုပျိုးထောင် စောင့်ရှောက်တော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင်အားလုံးအတူယူဖွယ်ဖြစ်သော၊ စံနစ်ကျသော ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းများကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဦးစွာ အစောဆုံး ဖွင့်လှစ်သင်ကြား ပို့ချတော်မူခဲ့သော ဆရာတော်ကြီး ဖြစ်မည်ဟုပင် ထင်မြင်မိပါသည်။

သာသနာတော်နှင့်တိုင်းပြည်၊ လူမျိုးအတွက်
ရဲရဲတောက် သတ္တိ၊ ဗျတ္တိတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော
ဆရာတော်ကြီး

ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီးသည် သာသနာတော်၏ အကျိုးစီးပွားနှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း၊ တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုးတို့၏ အကျိုးစီးပွားနှင့်ပတ်သက်၍သော်လည်းကောင်း ထိခိုက်နစ်နာ

စေသည်များ သိမြင်လာပါက မည်သည့်အကြောင်းတရားကိုမျှ
ဂရုပြုတော်မမူဘဲ မှန်ရာကိုပြောရဲ၊ လုပ်ရဲ၍ အမျှော်အမြင်လည်း
ကြီးမြတ်တော်မူသော၊ သတ္တိ၊ ဗျတ္တိတို့နှင့်လည်းအထူး ပြည့်စုံ
တော်မူသော ဆရာတော်ဘုရားကြီးဖြစ်ပါသည်။

သာသနာတော်၏အသက်ဖြစ်သော ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်ဒေသ
နာတော်များတွင် မလေးစား မလိုက်နာသော သံဃာတော်များကြောင့်
လည်းကောင်း၊ သာသနာတော်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ အနှစ်
သာရများကို နားလည်းမလည်၊ နားလည်အောင်လည်းမကြိုးစားကြဘဲ
ဘာသိဘာသာနေတတ်ကြသော အမည်ခံ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များကြောင့်
လည်းကောင်း မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဗုဒ္ဓသာသနာသည် မကြာမီနှစ်ငါးဆယ်၊
တစ်ရာအတွင်း ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီး၊ ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ပုံအကြောင်း
များကို သာဓကများပြု၍ ရှင်းလင်း ပြောကြားပြီး၊ ရဟန်းရှင်လူ၊
ပြည်သူအားလုံး ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်း၍ တက်ညီလက်ညီ ပြန်လည်
ပြုပြင်ကြမှသာ သာသနာတော်ကြီး အသက်ဆက်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း
အမြဲတစေ ဟောပြောလေ့ရှိပါသည်။ သာသနာတော်ကြီးကို
သစ်သီးတစ်လုံးနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ လေးပုံပုံလျှင် တစ်ပုံသာ ကောင်းတော့
ကြောင်း၊ ကျန်သောတစ်ပုံကို ပျက်စီးမသွားရအောင်၊ ကျစ်ကျစ်
လစ်လစ် သိပ်သိပ်သည်းသည်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြရန်လိုအပ်ပြီး၊
ကျန်အပိုင်းများလည်း ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာအောင်၊ ဝိုင်းဝန်း
ကြိုးစားကြရန် ဆုံးမလေ့ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် သာသနာ့တာဝန်
ထမ်းဆောင်နေကြသော သံဃာတော်များအပေါ် ဝန်ကိုထမ်းသော
သာသနာ့ဝန်ထမ်းများသာဖြစ်စေလိုပြီး ဝန်ကိုစီးသောသာသနာ့
ဝန်စီးများ မဖြစ်ရအောင် အမြဲတမ်းဆုံးမ ဩဝါဒပြုလေ့ရှိပါသည်။

လာရောက်ဖူးမျှော်လေ့ရှိကြသော နိုင်ငံတော်ခေါင်းဆောင်
ပိုင်းမှစ၍ သာမန်ဒကာများအထိ မကွယ် မထောက်၊ ဖြောင့်ဖြောင့်
မှန်မှန်ဖြင့် “မိဘကောင်းမှကလေးကောင်းမည်၊ ဆရာကောင်းမှ
တပည့်ကောင်းမည်၊ သံဃာကောင်းမှဒကာကောင်းမည်၊ တိုင်းပြည်
အုပ်ချုပ်သူအစိုးရကောင်းမှ ပြည်သူလူထု ကောင်းမည်” ဟု အစချီကာ
တိုင်းပြည်ပြုပြင်ရေး တရားများကိုလည်း ဆုံးမဩဝါဒပေးလေ့
ရှိပါသည်။

ဆရာတော်ကြီး၏ ခန်းမဆောင်တွင်ချိတ်ဆွဲထားသည့် -

သင့်တော် ကြင်နာ ဆက်ဆံခွင့်ရှိ
ဧည့်သည်ဖြစ်စေ၊ လူဆင်းရဲဖြစ်စေ၊
သူခိုးဓားမြဖြစ်စေ၊ မင်းစိုးရာဇာဖြစ်စေ၊
ကျောင်းသင်္ခမ်းသို့ ကပ်ရောက်လာသူ မည်သူ့ကိုမဆို
သင့်တော်သော ချီးမြှောက်ဆက်ဆံမှုကို ပြုခွင့်ရှိသည်သာ။
ဝိနယ ပိဋက
ပါရာဇိက ကဏ္ဍ
အဋ္ဌကထာ(၂-၆၈)

ဆိုသော ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ လူထုခေါင်းဆောင် ဒကာမကြီး
ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုးအတွက် စတင်ကြိုးစား
ဆောင်ရွက်စဉ်ကာလ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသော ၁၉၈၈ ခုနှစ်ဝန်းကျင်
ကတည်းကပင် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ အပိုင်းအရကော အတွေးအခေါ်ပိုင်း
အရပါ အမြဲအားပေးစောင့်ရှောက်၍ မှန်ကန်သော လမ်းကြောင်း

ပေါ်တွင် တည့်တည့်မတ်မတ် လျှောက်လှမ်းနိုင်စေရန် ဆုံးမသွန်သင်မှုများ အမြဲမပြတ် ပေးတော်မူခဲ့သော ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မှန်ကန်သော၊ ယုံကြည်သော အကြောင်းအရာပေါ်တွင် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ရဲသော စိတ်ဓာတ်ကို အထူးကြည်ညိုမြတ်နိုး လေးစားမိပါသည်။

အသိဉာဏ်ရည် မြင့်မားမှုအညွှန်းကိန်းဖြစ်သော IQ (Intelligence Quotient)၊ စိတ်နှလုံး အရည်အသွေးပြအညွှန်းကိန်း EQ (Emotional Quotient) နှင့် ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အညွှန်းပြကိန်း SQ (Spiritual Quotient) တို့နှင့် ပတ်သက်၍လည်း လွန်ခဲ့သော (၁၀) နှစ်ခန့်ကပင် မကြာခဏ မိန့်တော်မူလေ့ရှိပါသည်။ ယခုခေတ်လူတို့သည် IQ အညွှန်းကိန်းမြင့် ရန်အတွက်သာ နိုင်ငံတကာထိ သွားရောက်၍ အတတ်ပညာများကို လေ့လာသင်ယူ နေကြသော်လည်း လူ့ဘောင်လောက တည်ငြိမ်အေးချမ်း ဖွံ့ဖြိုးရေး အတွက် လွန်စွာ အရေးကြီးလှသော EQ နှင့် SQ အညွှန်းကိန်းတို့နှင့် ပတ်သက်၍ မေ့လျော့ပေါ့ဆမနေကြရန်၊ EQ , SQ တို့ ကောင်းမွန် တိုးတက်ရေးအတွက်လည်း ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး ပွားများကြရန်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား အလေးထားရန်နှင့် သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်မြတ်ကို အားထုတ်ကြရန် လိုအပ်နေသော ကွက်လပ်တစ်ခုကို ဖြည့်သည့် အနေဖြင့် တိုက်တွန်း ဟောပြော မိန့်ဆိုတော်မူလေ့ရှိသော ဆရာတော်ကြီးလည်း ဖြစ်တော်မူပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး၏ အလိုအားဖြင့် SQ ကို တခြားနည်း အဓိပ္ပါယ်တစ်ခုအနေဖြင့် Satipahtana Quotient အနေဖြင့်လည်း သုံးစွဲအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို မိန့်တော်မူလေ့ရှိပါသည်။

EQ အညွှန်းကိန်း မြင့်သူများသည် ကိုယ်ကိုယ်ကို အကဲဖြတ် နိုင်ခြင်း (Self Evaluation) ၊ ရုတ်တရက်ပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်လှုံ့ဆော်မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း (Impulse Control)၊ ကိုယ်သိက္ခာကိုယ် စောင့်ထိန်းနိုင်ခြင်း (Self Discipline)၊ တစ်ဖက်သားအပေါ် စာနာထောက်ထားနိုင်ခြင်း (Compassion)၊ တစ်ဖက်သားရဲ့ ကောင်းတဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို ထုတ်ဖော်ချီးကျူးနိုင်ခြင်း (Praise)၊ အပြုသဘော မှန်ကန်ကောင်းမွန်စွာ တွေးခေါ်စဉ်းစား နိုင်ခြင်း (Positive Thinking) တို့နှင့် ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ SQ အညွှန်းကိန်းနှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်သားမိသည်မှာ IQ နှင့် EQ နှစ်ခုစလုံးကို အကျိုးရှိစွာ ထိရောက် အောင် အသုံးပြုနိုင်မှု (Effective Use)၊ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ အမှန်တရားကို ထွင်းပေါက်သိမြင်ပြီး ဆောင်ရွက်မှု ဆိုသည့် အချက်များ လွှမ်းခြုံ၍ သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အထက်ပါ အချက်များကို တွေ့မြင်ခြင်းအားဖြင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်ကြားတော်မူသည့် ဆိုလိုချက်များသည် ပညာရှင်များဖော်ထုတ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီ၍ ခေတ်နှင့်လျော်ညီအောင် ဆိုဆုံးမတော်မူတတ်သော ဆရာတော်ကြီးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ မှန်ကန်ရဲရင့်၍ သတ္တိဗျတ္တိတို့နှင့်ပြည့်စုံတော်မူသော ဆရာတော်ဘုရားကြီးကြောင့်ပင် တပည့်တော်တို့၏ ဘဝများတွင် တွေ့ကြုံရသည့် အခက်အခဲ၊ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာ၌ မှန်မှန်ကန်ကန် ရဲရဲရင့်ရင့် တည့်တည့်မတ်မတ် အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ဖြေရှင်းလာနိုင်သည့် သတ္တိထူးများကို အတုယူ ကျင့်ကြံခြင်းဖြင့် ရရှိခဲ့ရပါသည်။

ကျန်းမာရေးကိုအထူးဂရုပြုတော်မူသော ဆရာတော်ဘုရားကြီး

“ယုံကြည် ကျမ္မာ ဖြောင့်စွာစိတ်ထား ကြိုးစားတွင်တွင် ဖြစ်ပျက်မြင် ငါးအင်မဂ်ရကြောင်း” ဆိုသော ဘုရားရှင်တို့၏ ဆိုရိုး စကားနှင့်အညီ တရားရကြောင်းအတွက် အထူးအရေးကြီးသော ကျမ္မာခြင်း အကြောင်းကို ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ အထူးသဘော ပေါက်ကာအလေးပေးတော်မူပါသည်။ “ကျမ္မာခြင်း သည် လာဘ်ကြီး တစ်ပါး”ဆိုသောဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ ဆရာတော်ကြီးသည် ကျမ္မာရေး နှင့် ပတ်သက်သည့် ဘုရားဟော ပါဠိတော်လာ ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမ နှင့်အညီ လေ့လာလိုက်စားတော်မူသကဲ့သို့ သိပ္ပံနည်းကျ ခေတ်သစ်ဆေးပညာ အဆုံးအမတို့ကိုလည်း လက်ခံကျင့်သုံးတော် မူပါသည်။

သံဃာတော်အပေါင်းအတွက် မြတ်စွာဘုရားရှင်ပေးသနား တော်မူခဲ့သည့် လက်စွဲဆေးတော်ကြီးဖြစ်သည့် နံနက်ခင်းတွင် ခံယူရရှိသည့် နွားကျင်ငယ်ရေကို ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီးတို့ဖြင့်စိမ်၍ စိမ့်ထားသည့် “ပူတိမုတ္တ ဘေသဇ္ဇ” ဆေးကိုလည်း ကိုယ်တော်တိုင် ယုံယုံကြည်ကြည်ဖြင့် သုံးစွဲတော်မူသလို တရားအားထုတ်ရန် ရိပ်သာသို့ ရောက်ရှိလာကြကုန်သော ယောဂီရှင်လူများအတွက်လည်း သုံးစွဲတော်မူနိုင်ရန် အသင့်စီမံပေးထားတော်မူပါသည်။ ၎င်းဆေးများ ကို စီစဉ်ရာတွင်လည်း ကျမ္မာရေးရှုထောင့်နှင့် ညီညွတ်အောင် စနစ်တကျ စီမံပေးထားသည်ကိုလည်း သတိပြုမိပါသည်။

တစ်ချိန်တွင် ဆရာတော်ကြီးထံ သွားရောက်ဖူးမျှော်စဉ် အံ့အားသင့်ဖွယ်အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို တွေ့ကြုံခဲ့ရသဖြင့် အမှတ် တရ ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးသည် ရေသုံးသပ်တော်မူ

နေချိန်ဖြစ်သဖြင့် ကျွန်တော်သည် အခန်းအတွင်းသို့ဝင်ရောက်
 စောင့်ဆိုင်း ဖူးမျှော်နေစဉ် ရေချိုးခန်းအတွင်းမှ ထွက်လာပြီးနောက်
 ဆရာတော်ကြီးသည် ကုတင်ပေါ်၌ ခေတ္တလှဲလျောင်းတော်မူပါသည်။
 ၎င်းနောက် တပည့် ဦးပဉ္စင်းတစ်ပါးမှ သန့်ရှင်းသော သင်္ကန်းတစ်စုံကို
 ယူ၍ ဆရာတော်ကြီး၏ခြေဖျားမှ ဦးခေါင်းဆုံးတိုင်အောင် ဖုံးလွှမ်း
 ပေးတော်မူပါသည်။ ၁၀ မိနစ်ခန့်ကြာမှ သင်္ကန်းကိုပြန်လည်
 ဖယ်ရှားတော် မူပါသည်။ ကျွန်တော့်အနေဖြင့် များစွာစိတ်ဝင်စား
 သွားပြီး ဤကဲ့သို့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မတွေ့မြင်ဖူးသဖြင့် မနေနိုင်
 တော့ဘဲ “မည်သည့်အကျိုးအတွက် လုပ်ပါသနည်း” ဟု စပ်စုမေးမြန်း
 ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးမှ ပြုံးနေသဖြင့် ဘေးမှ ဦးပဉ္စင်းက
 “ဒကာကြီး.. ရေချိုးပြီးလျှင် ကိုယ်ငွေ့ပြန်ရအောင် ဘုရားရှင်ညွှန်
 ကြားတော်မူသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ဘုရားဟော
 ပါဠိတော်၌ပါရှိကြောင်း” ရှင်းပြတော်မူသဖြင့် ကျမ္မာရေး
 ဗဟုသုတရရှိရပြီး ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ဘုရားရှင်၏ ဝိနည်း
 အဆုံးအမမှစ၍ ကျမ္မာရေးနှင့်ပတ်သက်သောအဆုံးအမ များအထိ
 လိုက်နာကျင့်ကြံတော်မူသော ဆရာတော်ကြီးဟူ၍ ကြည်ညိုလေးမြတ်
 အတုယူရပါသည်။

ထို့အပြင် ဆရာတော်ကြီးထံ သွားရောက်ဖူးမျှော်လေ့ရှိရာ
 ဆွမ်းစားချိန်နီး ရောက်ရှိသွားခဲ့သည့် အချိန်များလည်းရှိခဲ့ဖူးသဖြင့်
 ဆရာတော်ကြီးအတွက် ဆွမ်းပြင်ဆင်ရာထူးခြားပုံကို သတိပြုမိပြီး
 ဆရာတော်ကြီး၏ အမှတ်သတိဖြင့် ဆွမ်းဘုန်းပေးတော်မူပုံများကို
 လည်း မကြာခဏဖူးတွေ့ရသလို ဆရာတော်ကြီးစွန့်သည့် ဆွမ်းများ
 ကိုလည်း မိမိကိုယ်တိုင်ရော၊ မိသားစုပါ စားသုံးခွင့် အခွင့်ထူးကိုလည်း
 ရရှိဖူးသည်များကို အမှတ်တရဖြစ်ရပါသည်။ တစ်ကြိမ်တွင်
 ဆရာတော်ကြီးအား သွားရောက်ဖူးမျှော်နေစဉ် ဆရာတော်ကြီး၏

ကျမ္မာရေးအတွက် လာရောက်စောင့်ရှောက်ကုသမှုပေးကြသည့် ဆရာဝန်ကြီးများ၏ ဆေးကုသမှုခံယူပြီးနောက် ဆရာတော်ကြီးမှ မိမိ၏ဆွမ်းဘုန်းပေး သုံးဆောင်မှုပုံစံကို ကျမ္မာရေးရှုထောင့်မှ သုံးသပ်ပေးရန် မိန့်ကြားခဲ့စဉ် ဆရာဝန်ကြီးများမှ “ဆရာတော်ကြီး အနေဖြင့် အသီးအနှံအရွက်များကို ဦးစွာဘုန်းပြီး ဗိုက်အသင့်အတင့် ပြည့်ပြီးမှ အခြားထမင်းဟင်းတို့ကို အတန်အသင့်စားသုံးမှုပုံစံသည် ယနေ့ခေတ် သိပ္ပံပညာသုတေသနလုပ်မှုများအရ ကျမ္မာရေးနှင့် အထူးညီညွတ်ကြောင်းနှင့် တပည့်တော်များအတွက် အတုယူ ကျင့်သုံးရမည်ဖြစ်ကြောင်း”ကို ပြန်လည် လျှောက်ထားသည်ကို ကျမ္မာရေးဗဟုသုတ အဖြစ်သိရှိခဲ့ရပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အနေအားဖြင့် ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ သာသနာတော်အတွက် များစွာသော ဆောင်ရွက် ချက်များအနက်မှ လက်လှမ်းမီသမျှ ဖော်ပြရသည်ရှိသော် အနာဂတ် သာသနာအတွက် အရှည်မျှော်တွေးကာ သာသနာတော်ကြီး စည်ပင် ပြန့်ပွားရေးအတွက် ပြည်တွင်း၌ ကျစွာဆရာတော်ဦးလက္ခဏ (စစ်ကိုင်း ဝါးချက် ဇီဝိတဒါန သံဃဆေးရုံ)၊ ကံ့ကော်မြိုင် သာသနာ့ရိပ်သာ ဇေယျဝတီဆရာတော် ဦးသာသန၊ သာမဏေကျော် ဆရာတော် ဦးဓမ္မကာလင်္ကာရာဘိဝံသ၊ ငါးကျမ်းပြန်ရိပ်သာ ဆရာတော် ဒေါက်တာဦးဓမ္မပိယ၊ ဘီးလင်းဆရာတော် ဦးပညာဒီပနှင့် ဓမ္မပိယရိပ်သာဆရာတော် ဦးသံဝရာလင်္ကာရ အစရှိသော တပည့် ကောင်းများစွာမွေးထုတ်ခဲ့သလို ပြည်ပတိုင်းပြည်များဖြစ်သော အမေရိကနိုင်ငံမှ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် စိတ်ပညာပါမောက္ခ Mr. Danial Goleman တို့ဇနီးမောင်နှံ၊ Mr. Joseph Goldstein၊ Mr. Andrew Scheffer တို့ဇနီးမောင်နှံ၊ အမေရိကန်လူမျိုး သီလရှင်ဆရာကြီးဝဇီရညာနီ (ဓမ္မာစရိယအောင်ပြီး)၊ ဂျာမနီနိုင်ငံမှ

ဂျာမန်ရဟန်းတော် ဦးဝိဝေကာနန္ဒ (နီပေါ၊ လုမ္ဗနီရိပ်သာ)၊
 ထိုင်ဝမ်နိုင်ငံမှ ထိုင်ဝမ်လူမျိုး ဦးဂုဏောဒယ (မူလဗုဒ္ဓသာသနာ့
 စင်တာ-MBS)၊ ကိုရီးယားနိုင်ငံမှ ကိုရီးယားလူမျိုးဆရာလေး
 မမနာပိကာ (အကြီးတန်း မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး ပထမ)၊
 ဆရာလေးမဝိပုလဉာနီ (အကြီးတန်း)၊ နီပေါနိုင်ငံမှ နီပေါလူမျိုး
 ဆရာတော်ဉာဏပုဏ္ဏိက (ဓမ္မာစရိယ၊ ပါဠိပါရဂူ)၊ ဆရာတော်
 ဦးဉာဏဝုဒ္ဓ (ဓမ္မာစရိယတန်း)၊ ဆရာလေး မဝိမလ (ဓမ္မာစရိယ)၊
 ဆရာလေး မအဂ္ဂဉာနီ (ဓမ္မာစရိယ)၊ မဇ္ဇဘာဏီနီ (အလတ်တန်း၊
 အကြီးတန်းပထမ) တို့ကဲ့သို့ တပည့်များစွာကို တရားကိုပြည့်စုံစွာ
 အားထုတ်စေသကဲ့သို့ ဓမ္မာစရိယတန်းအထိ ပေါက်မြောက်သော
 တပည့်ကောင်းများအဖြစ် မွေးထုတ်ပေးတော် မူခဲ့ပါသည်။
 ဤနေရာ၌ ကျွန်တော်များလက်လှမ်းမမီသော ဆရာတော်ကြီး၏
 တပည့်များကိုဖော်ပြခွင့် မရရှိသည်ကိုလည်း သည်းခံခွင့်လွှတ်တော်
 မူပါရန် ကြိုတင် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

ထို့အပြင် စာသင်သားသံဃာတော်များအတွက် တရားနှင့်
 နီးစပ်စေပြီး၊ စာသင်ဆဲကာလ ဝတ္ထု ငွေကြေးနဝကမ္မ အထောက်အပံ့
 ရစေသော “တစ်လတာ စကောလားရှစ် ပရိဂရမ် အစီအစဉ်”ကို
 နှစ်စဉ် သိန်းပေါင်းများစွာ အကုန်အကျခံ၍ ဆောင်ရွက်ပေးလျက်
 ရှိတော်မူပါသည်။ ထို့အပြင် နှစ်စဉ်လည်း ဒီဇင်ဘာအချိန်အခါ
 သမယ၌ တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ ဆရာတော်ကြီး၏ တပည့်ယောဂီများ
 စုစည်းလာရောက်၍ (၁၀)မိုင်ကုန်းတောစခန်းရိပ်သာ၌ နှစ်လတာ
 ကြာမြင့်သည့် “Retreat Camp Program အစီအစဉ် တရားစခန်း”
 ကိုလည်း နှစ်စဉ်ပြုလုပ်ပေးတော်မူပါသည်။

အထူးအားဖြင့် ဆရာတော်ကြီး၏ သာသနာတော်အတွက်
 ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ၊ စိတ်နေသဘောထား၊

အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်ပြည့်ဝသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအဖြစ်တို့ကို ပို၍ကြည်ညိုအလေးအမြတ်ပြုသိရှိလိုပါက သာမဏေကျော် ဆရာတော်ရေးသားသော “တစ်ဘဝတာခရီး” စာအုပ်၊ အမေရိကနိုင်ငံ မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ် IMS ရိပ်သာ၊ တရားစခန်း၌ ဟောကြား တော်မူသော တရားများကိုစုစည်းထားသည့် အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသော “In this very live” တရားစာအုပ်ကို မြန်မာဘာသာဖြင့် ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေသည့် အမေရိက ဓမ္မဒေသနာ စာအုပ်၊ မိတ်ကောင်းဆွေသဟာ (ကလျာဏမိတ္တ) စာအုပ်နှင့် အခြားစာအုပ်များကို ဖတ်ရှု လေ့လာ ကြည်ညိုတော်မူကြပါဟုအသိပေးရင်း ဤမျှဖြင့်သာ ကျေနပ်တော် မူကြပါရန် နိဂုံးကမ္ပတ် အဆုံးသတ်လိုက်ပါသည်။

သတ္တဝါများ၊ မေတ္တာထား၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်းငြိမ်းစေသား။
 သတ္တဝါများ၊ ပညာပွား၊ ဗောဓိဉာဏ်ထူးရစေသား။

သူရိန်ဝင်း

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဆိုတာ ဝိနည်းလည်း လေးစား
ရတယ်၊ ဗုဒ္ဓစာပေတွေကိုလည်း ဝတ်ထားပြီး မှန်မှန်
လေ့လာရတယ်၊ ကိုယ်တိုင်ကလည်း နေ့တိုင်း တရား
မှန်မှန်ထိုင်ရတယ်။

A Must for Meditation Teachers

A Meditation teacher must respect the
Vinaya, Make it a point to study Buddhist
scriptures regularly, and himself meditate
consistently every day.

ကိလေသာငြိမ်း ချမ်းသာပိုင်ရှင်

အသွင်သာဆောင်ပြီး အကျင့်မဆောင်တဲ့ ရှင်၊
ရဟန်းတွေဟာ ကိလေသာငြိမ်းတဲ့ ချမ်းသာကို
မခံစားကြရဘူး။ ဒါကြောင့် ရှင်၊ ရဟန်းတွေဟာ
အသွင်ဆောင်ရုံမက အကျင့်ကိုလည်း ဆောင်ကြ
ရပါမယ်။

Keeping Appearances and Practice

Monks who merely keep appearances but do not keep practice cannot experience the peace that tranquilizes the kilesas. So monks should keep not only appearances but practice as well.

စစ်သားကောင်းနဲ့ ရှင်ကောင်း၊ ရဟန်းကောင်း

ယူနီဖောင်း (ဆင်တူ စစ်ဝတ်)သာ ဝတ်ပြီး ရှေ့တန်း
စစ်မျက်နှာမှာ ရန်သူတွေကို နိုင်အောင် တိုက်ပွဲ မဆင်နွှဲနိုင်ရင်
စစ်သားကောင်းလို့ မဆိုနိုင်သေးဘူး။

သင်္ကန်းသာဝတ်ပြီး ကိလေသာတွေကို နိုင်အောင်
တိုက်ပွဲ မဆင်နွှဲနိုင်ရင် “ရှင်ကောင်း၊ ရဟန်းကောင်း”လို့
မဆိုနိုင်သေးဘူး။

Good Soldiers and Good Monks

Those who merely wear soldier's uniform but cannot fight to conquer the enemy at the battle-front cannot be called good soldiers. Those who just wear robes but cannot fight to conquer the kilesa enemy in battle cannot be called good monks.

ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရာတွင်

လူနာတစ်ယောက်ကို ကျွမ်းကျင်သူတွေ၊ ဆေးဝါးရရှိတွေ
ဝိုင်းပြီး ကုသရာမှာ လူနာရဲ့ ရောဂါပျောက်ရေးကိုသာ ရှေးရပြီး
တိုင်ပင်ကြရတယ်၊ ဆွေးနွေးကြရတယ်၊ ကုသကြရတယ်။

ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရာမှာလည်း ပြဿနာဖြေရှင်း
သွားရေးကိုသာ ရှေးရပြီး တိုင်ပင်ကြရတယ်၊ ဆွေးနွေးကြရ
တယ်၊ ညှိနှိုင်းကြရတယ်၊ အဖြေရှာကြရတယ်။

Solving a Problem

When medical experts and specialists rally to the aid of a patient, they have to consult and discuss with one another, and give treatment with the sole purpose of curing the patient's ailment. When trying to solve a problem too, people have to consult, discuss and negotiate with one another with the sole purpose of coming up with a solution.

ပြဿနာ ပေါ်လာရင်

“အစုရှိုက်၊ မှုတ်ရိုးသား၊ ဓမ္မတာရှင်” ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်းပဲ
အစုရှိုက် ပြဿနာဟာ ရှိတတ်စမြဲပဲ။ ပြဿနာပေါ်လာရင်
မိသားစုစိတ်ဓာတ်နဲ့ ကြည့် မှင် သုံးသပ်ပြီး နှလုံးသွင်း
ကောင်းကောင်း နဲ့ စိတ်ရှည်ရှည်ထားကာ ဖြေရှင်းရတယ်။

When a Problem Crops Up

As a Myanmar saying goes, "If there is a crowd, there's bound to be a (law) case." In a community it is natural for problem to arise. If a problem does crop up, look at it, consider it in a family spirit and then, with good intentions and lots of patience, search for a solution.

သူတို့သတိမထားမိကြဘူး

တချို့လူတွေက “ဒီကိစ္စဟာ ဘုန်းကြီးကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး၊
ဘုန်းကြီးတွေ နားမလည်ပါဘူး” လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ ဘုရား
အဆုံးအမတွေဟာ နေရာဌာနတိုင်းအတွက် အပြည့်အစုံ
ရှိနေတာကို သူတို့ သတိမထားမိကြဘူး။

None of Monk's Business

Some people are inclined to say, "This matter is not monk's business. Monks do not understand." They do not realize that there are comprehensive teachings of the Buddha for every situation.

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပါ၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ပါ

ဉာဏ်မျှက်စိ ပွင့်လင်းလာဖို့ရာ သန့်ရှင်းမှု၊
သပ်ရပ်မှု၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုတို့ဟာ အင်မတန်
လိုအပ်ပါတယ်။

Please be Clean, Neat and Quiet

For the Eye of Insight to open,
it is essential to have cleanliness,
neatness and quietness.

သစ်ကိုင်းကျိုးရင်၊ ညှိုးရင် အသီးမသီးနိုင်

စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး၊ အသိဉာဏ်တိုးစေနိုင်တဲ့ တရားအလုပ်

ကို လုပ်ရမှာ ကိုယ်မှု၊ နှုတ်မှု စင်ကြယ်ဖို့လိုပါတယ်။

ကိုယ်မှု၊ နှုတ်မှု စင်ကြယ်ရင် စိတ်မစင်ကြယ်၊

စိတ်မစင်ကြယ်ရင် စိတ်မဖွံ့ဖြိုး၊ အသိဉာဏ် မတိုးနိုင်ပါ။

သစ်ပင်တစ်ပင်ဟာ သစ်ကိုင်းကျိုးနေရင် သို့မဟုတ်

ညှိုးနေရင် အသီး မသီးနိုင်၊ မဖွံ့ဖြိုးနိုင်။

ထို့အတူပင် သီလသစ်ကိုင်း ကျိုးနေရင်၊ ညှိုးနေရင်

မဂ်သီး၊ ဖိုလ်သီး မသီးနိုင်၊ မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါ။

Withered Trees Can't Fruit

When doing a practice conducive to mental culture and the development of Insight, Purity of conduct in speech and action is essential. If conduct is not pure, the mind is not pure. If the mind is not pure, it cannot be cultivated and Insight cannot develop. A tree cannot bear fruits and develop them if its branches are broken and withered. Similarly, if the Branches of Morality are broken or withered, it cannot bear the fruits of Path and Fruition and develop them.

တံခါးမှူးသတိ

သတိဟာ တံခါးစောင့်၊ တံခါးမှူးနဲ့တူတယ်။
တံခါးစောင့် တံခါးမှူးဟာ မကောင်းသူတွေကို ဝင်ခွင့်
မပေးဘူး၊ ကောင်းသူတွေကို ဝင်ခွင့်ပေးတယ်။
သတိက အကုသိုလ်တွေကို ဝင်ခွင့်မပေးဘူး၊
ကုသိုလ်တွေကို ဝင်ခွင့်ပေးတယ်။

Sati the Doorkeeper

Sati (mindfulness) is like a doorkeeper.
A doorkeeper does not admit bad people:
he admits good people. Sati does not admit
unwholesomeness (akusala); it admits
wholesomeness (kusala).

သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်ဖို့ ဘာကြောင့် အင်မတန် အရေးကြီးသလဲ
သတိပဋ္ဌာန်လုပ်ငန်းလုပ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။
ဒီသတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ဟာ...

- (၁) မလုပ်မဖြစ် လုပ်ရမယ့် ကိစ္စဖြစ်တယ်။
 - (၂) ကိုယ်တိုင် လုပ်မှ ဖြစ်တယ်။
 - (၃) အချိန်မီ, အချိန်မှန် လုပ်ရတယ်။
 - (၄) အကျိုးရများတယ်။
- ဒို့ကြောင့် အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။

Importance of Satipaṭṭhāna (Mindfulness) Meditation because

- a. It is a task that must be done without fail;
- b. It is something that can only be done personally;
- c. It must be done in time and regularly and
- d. It has many benefits.

နှစ်ပိုင်းခွဲရတယ်

အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စ၊ လူမှုရေးကိစ္စတွေ
ရှိပေမယ့် သတိပဋ္ဌာန် လုပ်ငန်းအတွက် သီးသန့်
အချိန် ပေးရတယ်။ လောကီအလုပ်ကိစ္စနဲ့ သတိ
ပဋ္ဌာန် ကိစ္စလို့ (၂)ပိုင်း ခွဲရပါတယ်။

Separate Time for Practice

You may have family and social affairs to attend to, but you should nevertheless set aside a separate time for Satipaṭṭhāna Meditation. There ought to be a division between worldly and Satipaṭṭhāna affairs.

တင်ပြချက်မှန်မှ ဆေးချက်မှန်မယ်

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဟာ လူနာကို ဆေးပေးတဲ့ ဆရာဝန်
နဲ့တူတယ်။ လူနာက တင်ပြချက်မှန်ရင် ဆရာဝန်၏
ဆေးချက်မှန်လို့ ရောဂါပျောက်လွယ်တယ်။ လူနာနဲ့တူတဲ့
ယောဂီက ချောက်ထားချက်မှန်ရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာရဲ့
ညွှန်ကြားချက်မှန်လို့ တရားတက်လွယ်တယ်။

Correct Prescription

A meditation teacher is like a doctor treating a patient. If the patient's report is correct, the doctor's prescription will be correct and the patient's illness can be cured easily. If the report of a yogi, who is like the patient, is correct, the teacher's instructions will be correct and the yogi can easily make progress in meditation.

သိပ္ပံပညာမှာမရှိ၊ ဝိပဿနာပညာမှာသာရှိသည့် သတ္တိ
အမြန်ဆုံး လောကမှာ စိတ်သာလျှင်
အမြန်ဆုံးဖြစ်တယ်၊ ထွက်သွားတဲ့ စိတ်ကိုလိုက်ပြီး
မှတ်နိုင်တဲ့ သတ္တိဟာ ဝိပဿနာပညာမှာပဲရှိတယ်၊
သိပ္ပံပညာမှ မရှိဘူး။

Power of Insight

Among the fastest things in the world, the mind is the fastest. The power of following and noting the mind that has wandered off can only be found in Vipassanā Insight; it cannot be found in scientific knowledge.

တစ်ခုမှတ် အများကြီးသိ

မှတ်စိတ်အားကောင်းလာရင် တစ်ခုမှတ်တာနဲ့
ကျန်တာတွေလည်း အားလုံးသိလာတယ်၊ တစ်ခုမှတ်
အများကြီးသိလာတယ်၊ သတိကြီးစိုးလာလို့ အသိခိုင်မာ
ကျယ်ပြန့်လာတာပဲ။

Panoramic Insight

By noting just one object, the noting mind that has become strong is aware of another object to. Noting one object, it comes to perceive many. Insight become firm and panoramic because mindfulness dominates.

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဆိုတာ

ကာကွယ်ရေးကောင်းလေလေ၊ လုံခြုံလေလေ

လုံခြုံလေလေ၊ လွတ်လပ်လေလေ၊

လွတ်လပ်လေလေ၊ အေးချမ်းလေလေ၊

အေးချမ်းလေလေ၊ ငြိမ်းချမ်းမှု ရလေလေ ဖြစ်တယ်။

Steps to Peace and Happiness

The better one's defense is, the more secure one becomes; the more secure one is, the freer one becomes; the freer one is, the more peaceful one becomes; the more peaceful one is, the happier one becomes.

အချိန်မှန်မှန် မမှီဝဲရင်

ဆေးရုံ အစွမ်းသတ္တိလည်း သိသလောက် သိပါတယ်။ ယုံကြည်သလောက်တော့လည်း ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်မှန်မှန် အတိုင်း အတာမှန်မှန် မမှီဝဲဘူး၊ အကုသုသ မခံဘူးဆိုရင်မဖြစ်ပြန်ဘူး။ ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်းနဲ့ အချိန်မှန်မှန်လုပ်နေရင် နောက်တော့ ဒီဆေးက ကိုယ်ထဲက ရောဂါပိုးတွေကို တစ်ဆက်တည်း မနှိမ်နင်းတော့ ကြာတော့ ရိုးသွားတယ်။ ဒီဆေးတွေက မတိုးတော့ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတရား တွေဟာ မိမိရဲ့စိတ်အစဉ်မှာ ကိန်းနေတဲ့ ပိုးတွေကို တကယ်ပယ်သတ် နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ထားပေမယ့် အပြည့်မမှီဝဲရင်၊ အချိန်မှန်မှန် မမှီဝဲရင်တော့ ကိလေသာပိုးတွေက နောက်မဆုတ်ဘူး။ ရက်ကနေပြီး လ၊ လကနေပြီး နှစ်ထိ ကြာပေမယ့် ဘာမှမထူးတော့ ဆေးအပေါ်မှာလည်း သံသယတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဆေးပေးတဲ့ ဆရာအပေါ်မှာလည်း သံသယတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဆေးစားလည်း မမှန်တော့ဘူး ဆိုရင် ဒီဆေးဟာ ရိုးသွားပြီး မတိုးတော့ဘူး။ အဲဒါတွေကိုလည်း သိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

Potent but Ineffectual

A medicine may be potent, but if it is not taken regularly as prescribed by the physician, it cannot cure the disease it is supposed to cure. The Buddha's Teaching (Dhamma) may be powerful, but if is not put into practice as instructed by the Buddha, it cannot cure the kilesa disease.

Glossary

¹Vinaya - the disciplinary rules for monks.

²Sayadaw is obviously referring to a meditation teacher who is a monk.

³Kilesa - mental defilements such as greed, hatred, delusion, pride, jealousy and so on.

အဖိုးထိုက်တန် သတိပဋ္ဌာန်

လူတော်တော်များများဟာ ဒါန တော့ တစ်ဖက်ကပြုပါရဲ့၊
အခြားတစ်ဖက်ကလည်းပဲ ငါးပါးသီလကမလုံ
ဒုစရိုက်တွေလည်းပြုပါရဲ့၊ အဲ့လိုဖြစ်နေတယ်

အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်တာများပြီးတော့
တစ်ဘဝပြီးဆုံးသွားရရှာတဲ့ သမရိုးကျ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တွေ အဖြစ်မခံပါနဲ့

စိတ်ဓါတ်တွေ ဖွံ့ဖြိုး၊ အသိဉာဏ်တွေ တိုးစေနိုင်တဲ့၊ အဆင့်မြင့်တဲ့၊
အကျိုးကျေးဇူးများတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရား တွေကို နာကြားပါ
နားလည်အောင်လုပ်ပါ၊ တန်ဖိုးနဲ့အကျိုးတွေကို သိပါ