DHAMMAVIJJĀLAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၃၁)

ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားဝိုင်း

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားဝိုင်း

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မဒါနပေ အလှူငွေဖြင့်

ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားဝိုင်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၈ နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၆ ခုနှစ်၊ နှောင်းတန်ခူးလပြည့်ကျော်(၁၃)ရက်၊ ၁၆-၄-၂၀၁၅၊ မန္တလေးတိုင်း ဒေသကြီး၊ ပြင်ဦးလွင်ခရိုင်၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရွာ၊ ဓမ္မသဟာယသာသနစင်တာ၊ ဓမ္မရတ္တိမဟာဓမ္မသဏ ဓမ္မာရုံကျောင်းတော်ကြီးအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် နှစ်သစ်ကူး အထူးဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား၌ မုံရွာမြို့၊ မိဘများဖြစ်ကြသော ဦးလှအောင်+ဒေါ်ခင်မေရီတို့အားရည်စူး၍ သား-မောင်ချမ်းမြေ့အောင်၊ ဒေါက်တာတင်အောင်+ဒေါ်ခင်ဌေး တို့အားအမှူးထား၍ အမှတ်(၁၁၁၇)၊ C/2 ရွှေနှင်းဆီ(၁)လမ်း၊ ကိုးမိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဦးအောင်လွင်အောင်+ဒေါ်အိန္ဒြာအောင်၊ သား-မောင်အောင်စည်ဖြိုး၊ သမီး-မချောသီရိလွင် မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော "ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားဝိုင်း" အကြောင်းတရားဒေသနာတော်။

ဥပုသ်သည် ဆိုသည်မှာ

ဥပုသ်သည်ဆိုတာ ပါဠိစကားလုံး "ဥပေါသထိက" က လာတာဖြစ်တယ်။ "ဥပေါသထိက" ဥပုသ်စောင့်ထိန်းသူ၊ ဥပုသ်သည်လို့ ခေါ်တယ်။ "ဥပေါသထ" ဥပုသ်ဆိုတာ ကောင်းမြတ်သော အကျင့်ဖြင့် ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်း၊ ကောင်းမြတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

ဥပုသ်ဘယ်လိုစောင့်ကြတယ်

ရှေးသူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အစဉ်အလာအရ လဆန်း(၈)ရက်၊ လဆုတ်(၈)ရက်၊ လပြည့်၊ လကွယ်ဆိုပြီး တစ်လမှာ လေးသီတင်း ဥပုသ်သီလကို စောင့်ထိန်းကြတယ်။ တစ်လမှာ ဒီလို ပုံမှန်ရက်များအပြင် ဝါတွင်းကာလမှာဆိုရင် ဝါတွင်းသုံးလလုံး ဥပုသ်စောင့်ကြတာတွေ ရှိတယ်။

အကြိုအပို စောင့်တဲ့ ဥပုသ်မျိုးကိုတော့ "**ပါဋိဟာရိကပက္ခ**" လို့ စာပေကျမ်းဂန်မှာ သုံးတယ်။

အကြိုဆိုတာ အကြိုစောင့်တာ။ အဖိတ်နေ့ကစပြီး ဥပုသ်စောင့်တယ်။ အပိုဆိုတာ ဥပုသ်ထွက် နောက် တစ်ရက်ကို အပိုစောင့်တယ်။ ဥပုသ်နေ့တင် မဟုတ်ဘူး၊ ဥပုသ်နေ့ အကြိုတစ်ရက်က အရင်စောင့်ပြီး ဥပုသ်ပြီးတဲ့ နောက်တစ်ရက်မှာလည်း အပိုစောင့်တယ်။

အခု မြန်မာနိုင်ငံမှာဆိုရင် အခါကြီးရက်ကြီးများ ဖြစ်တဲ့ နှစ်ဟောင်းကနေ နှစ်သစ်ကို ကူးပြောင်းတဲ့အချိန် သင်္ကြန်အချိန်မှာ ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်။ အဲဒီ ကူးပြောင်း ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့ သင်္ကြန်ဆိုတာ **သင်္ကန္တ**ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကနေလာတာ။ နှစ်ဟောင်းကုန်ဆုံးလို့ နှစ်သစ် ကူးပြောင်းတော့မယ့် အချိန်ပိုင်းကလေးကို မြန်မာက သင်္ကြန်လို့ခေါ်သော်လည်း အိမ်နီးချင်းဖြစ်တဲ့ ထိုင်း နိုင်ငံမှာတော့ "ဆုန်ကရန်" လို့ခေါ်တယ်။ အဓိပ္ပာယ် ကတော့အတူတူပဲ။ "**သင်္ကန္တ**"ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးကို ထိုင်းအသံထွက် ဆွန်ကရန္တ ကနေ ဆုန်ကရန်လို့ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ပါဠိပျက်စကားလုံး သို့မဟုတ် အိန္ဒိယ ဟိန္ဒူ စကားလုံးဖြစ်တယ်။

ကူးပြောင်းတယ်ဆိုတာ တစ်နှစ်တာကာလကုန်ဆုံးလို့ နောက်တစ်နှစ်တာကာလ ကူးပြောင်းတဲ့ အနေအထား တစ်ခုကို ပေဒင်၊ နက္ခတ် ကိန်းခန်းတွေအရ ကောင်းကင်မှာ လှည့်ပတ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ နေတွေ၊ လတွေ၊ ဂြိုဟ်နက္ခက်တွေရဲ့ အနေအထားကိုကြည့်ပြီး ကူးပြောင်းမှု ဆိုတာကို သတ်မှတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို သင်္ကြန်ကာလ နှစ်သစ်ကူး အချိန်ကာလမှာ နေ့ထူးရက်မြတ်အဖြစ် ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်။

ဥပုသ်စောင့်တဲ့ အစဉ်အလာက ဗုဒ္ဓဘာသာ နိုင်ငံတွေမှာ စာပေကျမ်းဂန်မှာလာတဲ့အတိုင်း ရှစ်ပါးသီလကို ခံယူစောင့်လေ့ရှိကြတယ်။ တခြား ဘာသာတွေမှာလည်း ဥပုသ်ဆိုတာရှိတယ်။ သို့သော် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ စောင့်တဲ့ ဥပုသ်မျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့လည်း သူတို့အခေါ်နဲ့ ဥပုသ်စောင့်တယ်လို့သုံးကြတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေရဲ့ ဥပုသ် ဆိုသည်မှာ "ဥပေါသထ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကလာတာ။ ဥပေါသထ= ဥပ+ဝသထ။ **ဥပ**–ဆိုတာ ကောင်းမြတ်တဲ့ အရည်

အသွေး၊ ကောင်းမြတ်တဲ့ အကျင့်တရားတွေနဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ၊ ဝသထ–ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်းလို့ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

ဥပုသ်ဘယ်လိုထူးမြတ်တယ်

အဲဒီလို ကိုယ်ကျင့်တရားကို အထူးတလည် ဆောက်တည် ကျင့်သုံးတယ်။ ငါးပါးသီလမှာပါတဲ့ "**ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ**" ဆိုတာထက် အဆင့်မြင့်ပြီး "**အဗြဟ္မစရိယ**" ဆိုတာကို ဆောက်တည်လိုက်တယ်။ ဒါ ငါးပါးသီလထက် ထူးတာတစ်ခုပေါ့။ နောက်တစ်ခု "**ဝိကာလဘောဇနာ**" ဆိုပြီး စားတဲ့အချိန်တစ်ချိန်ကို လျှော့လိုက်တယ်။ ဝိကာလဖြစ်တဲ့ ညနေပိုင်းစားတာမျိုး မရှိဘူး။ ညပိုင်းစားတာမျိုးလည်း မရှိတော့ဘူး။ ထမင်းတစ်နပ် လျှော့စားလိုက်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားတွေဘက်ကို အလေးပေးဆောင်ရွက်ကြတယ်။

နောက် သိက္ခာပုဒ်တစ်ခုက **နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿန** ပျော်ပါးမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့

သူတစ်ပါး က,တာ၊ သီဆိုတာ၊ တီးမှုတ်တာကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် ပါဝင်ကပြ သီဆို တီးမှုတ်ခြင်း ဆိုတာမျိုးတွေကို ရှောင်ကြဉ်တယ်။ အပျော်အပါးတွေကို ရှောင်ရှားလိုက်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ့။ နောက် **မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာန** မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အလှဆင်တာ၊ ပန်းပန်တာ၊ နံ့သာတွေ လိမ်းကျံတာ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် တပ်မက်အောင်လုပ်တာ၊ ကိုယ့်ကို သူတစ်ပါးတပ်မက်အောင်လုပ်တာဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုအလှဆင်ပြီးတပ်မက်အောင်လုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လိုက်တယ်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မတင့်တယ်မှု သဘာဝတရားကို ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့ ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ကြတယ်။

နောက်တစ်ခုက **ဥစ္စာသယန မဟာသယန** ဆိုတာ ကိန်းခန်းကြီးမား ပိုက်ဆံချမ်းသာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နေထိုင်ကြတဲ့ ဇိမ်ခံအိပ်ယာတွေ၊ ထိုင်ခုံတွေကို အသုံးမပြုဘဲနဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေး ခြိုးခြံချွေတာပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားကို

ကျင့်သုံးတယ်။ ဘဝမှာ ဇိမ်ခံတဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ဘူး။ တရားမေ့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ပြီး နေထိုင်တယ်။ အားလုံးပေါင်းတော့ ရှစ်ပါးသီလလို့ ဒီလိုခေါ်တာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဥပုသ်တန်ခိုး

အဲဒီ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က အမျိုးမျိုးရှိကောင်းရှိနိုင်သော်လည်းပဲ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ရှင်းတယ်။ "ကိုယ်ကျင့်တရား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းအားဖြင့် မကောင်းမှုမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလသည် စိတ်နှလုံးအေးချမ်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ **အနဝဇ္ဇသုခ**လို့ခေါ်တဲ့ အပြစ်ကင်းတဲ့ ချမ်းသာကို ရရှိခံစားနိုင်တယ်။ မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ မလုပ်ဖြစ်ဘူး။ ကိုယ်ကျင့်သီလပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ နေထိုင်ကျင့်သုံးလိုက်တယ်။ အဲဒီလို နေထိုင်ကျင့်သုံးခြင်းဟာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ နေနည်းမဟုတ်ဘူး။ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့

သူတော်စင်တွေ လိုက်နာကျင့်သုံးလေ့ရှိတဲ့ အနေအထိုင် တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဥပုသ်သီလကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်တယ်” ပေါ့။

ဝိသာခုပေါသထသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟော တယ်။ ဥပုသ်သီလ ခံယူဆောက်တည်ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်တဲ့။ “ငါဟာ ဒီကနေ့ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်တဲ့အကျင့်ကို ကျင့်ရပေပြီလို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းမြောက်ကြည်နူးအောင် နှလုံးသွင်းပါ”တဲ့။ ရဟန္တာ တွေ ကျင့်တဲ့အကျင့်ကို တို့ကျင့်ရတယ်။ ဒါကြောင့် တို့ရဲ့ ကျင့်စဉ်ဟာ သီလအနေအထားအားဖြင့် ရဟန္တာတွေနဲ့ တန်းတူအဆင့်ရောက်သွားတဲ့ အနေအထားမျိုးဆိုတော့ အလွန်ကျေနပ်အားရစရာဖြစ်တယ်။ ပီတိသောမနဿ တွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီလို ပီတိသောမနဿတွေ ဖြစ်လာခြင်းဟာ ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာ ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး နောက်ဆုံးမှာ စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရပြီ ဆိုတော့မှ ယထာဘူတဉာဏဒဿန အမှန်အကန်တွေကို သိနိုင်

တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဥပုသ်သီလဟာ အလွန်တန်ဖိုးရှိတယ်။

မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတဲ့စကားနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဥပုသ်သီလဖြစ်တဲ့ ရှစ်ပါးသီလရဲ့ တန်ဖိုးဟာ အင်မတန်မှ ကြီးမားတယ်။ ဘယ်လောက်ထိ ကြီးမားသလဲဆိုရင် ကမ္ဘာလောကမှာရှိတဲ့ စိန်ရွှေရတနာတွေက တစ်ပုံ၊ ဥပုသ်သီလရဲ့တန်ဖိုးက တစ်ပုံပုံတဲ့။ ကမ္ဘာလောကမှာရှိတဲ့ စိန်ရွှေရတနာတွေရဲ့ တန်ဖိုးဟာ ဥပုသ်သီလ စောင့်ထိန်းတဲ့ကုသိုလ်ကို ၁၆-စိတ် စိတ်ပြီးတော့ တစ်စိတ်ရဲ့ တန်ဖိုးလောက်တောင် မရှိပါဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။

ဘာကြောင့် ဒီလောက်တန်တယ်လို့ ပြောရတာတုန်းဆိုရင် အဲဒီ စိန်ရွှေရတနာတွေကို အသုံးပြုပြီး နတ်ပြည်ဆိုတာမရောက်နိုင်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မရောက်နိုင်ဘူး။ ဥပုသ်သီလ စောင့်သုံးခြင်းဖြင့်သာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာထိအောင် ရောက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် တန်ဖိုးချင်း ကွာခြားတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

ငွေကြေးနေတန်ဖိုးဆိုတာ ကိုယ်ပေးလိုက်တဲ့ ငွေကြေးကြောင့်ရလာတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာရဲ့ တန်ကြေးလို့ ဒီလို ဆုံးဖြတ်ကြတာ။ အဲဒီတော့ ဥပုသ်သီလကို ငွေကြေးမနေလို သဘောထား အသုံးချပြီး နတ်ချမ်းသာ ဆိုတာ ရနိုင်တယ်။ အဲဒီထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း ရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဥပုသ်သီလရဲ့ တန်ကြေးဟာ အလွန်ကြီးမားတယ်လို့ ပြောတာ။ စိန်ရွှေရတနာတွေနဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ဝယ်လို့မရဘူး။ နတ်ချမ်းသာကို ဝယ်လို့မရဘူး၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

သိကြားမင်း၏စကား

တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ သိကြားမင်းကြီးက ဥပုသ်သီလနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နတ်သဘင်အစည်းအဝေးမှာ မိန့်ခွန်းပြောတယ်။ "ငါလို သိကြားမင်းဖြစ်ချင်ကြရင် ဥပုသ်သီလစောင့်သုံးကြ"တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက မိန့်တယ်၊ "သိကြားမင်းကြီး ပြောတဲ့ စကားဟာ လုံးဝမှန်ကန်တဲ့ စကားမျိုးထိ

မရောက်ဘူး”တဲ့။ ဘာကြောင့်တုန်းဆိုတော့ ဥပုသ် သီလဖြင့် သိကြားထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ ယာမာ၊ သုတိတာ၊ နိမ္မာနရတိ၊ ပရနိမ္မိက ဝသဝတ္တီ တို့ဆိုတဲ့ နတ်ပြည်တွေကိုပါ ရောက်နိုင်လို့ဖြစ်တယ်။ သိကြားမင်း စည်းစိမ်ဆိုတာ အဲဒီ အထက်နတ်တွေနဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင် မပြောပလောက်ဘူး။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း ပြောပလောက်တဲ့ အရာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် သိကြားမင်းပြောတဲ့ စကား ဟာ မပြည့်စုံဘူးလို့ ဘုရားကမိန့်တယ်။

အဲဒီတော့ တကယ်ပြောသင့်တာက ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်က ပြောရမှာတဲ့ “ငါလို ရဟန္တာဖြစ်ချင်ရင်၊ ရာဂ တွေ ကုန်စေချင်ရင်၊ ဒေါသတွေကုန်စေချင်ရင်၊ မောဟ တွေ ကုန်စေချင်ရင်၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်ကင်း ချင်ရင် ဥပုသ်သီလစောင့်သုံးကြ” လို့ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ် ကပြောမှ ပြည့်စုံတဲ့စကား ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။ မြတ်စွာ ဘုရားက ဒီလို ဥပုသ်သီလနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဟောထား တာ အလွန်အားကျစရာ ကောင်းတယ်ပေါ့။

လှော်ဈေးဥပုသ်

ဒီနေ့ခေတ်မှာ ဥပုသ်သီလကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ စောင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိသလို လျှော့ဈေးနဲ့ စောင့်တာတွေ လည်း ရှိလာကြတယ်။ ဈေးလျှော့တာတော့ အကျင့် ပါသွားလို့နဲ့ တူပါတယ်။ လျှော့ဈေးနဲ့ရောင်းမှ ရောင်း ကောင်းမယ်ဆိုပြီး ဈေးလျှော့ကြတာ ရှိတယ်လေ။ ဘုန်းကြီးတို့ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံမှာနေတုန်းက ဥပုသ် နေ့ဆိုတာ လပြည့်နေ့ တစ်နေ့တည်းပဲ ရှိတော့တယ်။ တစ်လ လေးသီတင်း မဟုတ်တော့ဘူး။ သူတို့က 'ပိုယဒေး' လို့ခေါ်တဲ့ လပြည့်နေ့မှာသာ ဥပုသ်စောင့်ကြ တယ်။

လပြည့်နေ့ကျလို့ရှိရင် သီရိလင်္ကာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တွေဟာ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေကိုသွားပြီး ဥပုသ်စောင့် ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းလေးကတော့ ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားတော့မယ်ဆိုရင် အမျိုးသားရော၊ အမျိုးသမီးရော ပိတ်ဖြူဝတ်ကြတယ်။ ဖိုးသူတော်၊ မယ်သူတော်မျိုးပေါ့။ ပိတ်ဖြူဝတ်ပြီး မနက်စောစော

ဘုန်းကြီးကျောင်းသွား၊ အဲဒီမှာ တစ်နေကုန်နေကြပြီး ညနေကျတော့ ဥပုသ်ကလေးချပြီး အိမ်ပြန်ကြတယ်။ ဒီတော့ တစ်နေ့မကုန်တဲ့ ဥပုသ်ပေါ့။ ဟိုဘက်နေ့ မကူးဘူး။

အိမ်ပြန်တဲ့အခါ ကျောင်းကတင်ပဲ ဥပုသ်ချ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ပြီး ပြန်သွားကြတယ်။ ဒါကြောင့် အိမ်ရောက်တော့ ညစာစားလို့ရသွားတယ်။ အဲဒီလို သီရိလင်္ကာနိုင်ငံမှာ လပြည့်နေ့သာ စောင့်တယ်။ သို့သော် ညနေကျတော့ အိမ်ပြန်အိပ်တယ်ပေါ့။ အိမ်ပြန်ခါနီးမှာ ရှစ်ပါးသီလကိုချပြီး ငါးပါးနဲ့ ပြန်ကြတယ်။ ဒါက လျှော့ဈေးနဲ့စောင့်တဲ့ ဥပုသ်ပဲ။

တိရစ္ဆာန်လည်း ဥပုသ်စောင့်တယ်

ဥပုသ်သီလကို ခုခေတ်မှစောင့်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရှေးကတည်းက သူတော်စင်၊ သူတော်ကောင်းတွေ စောင့်လေ့ရှိကြတယ်။ ရည်ရွယ်ချက် အမျိုးမျိုးနဲ့ ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်ပေါ့။ ဘုရားအလောင်းတော်တွေ

ပါရမီ ဖြည့်စဉ်အခါမှာလည်း ဥပုသ်သီလကို စောင့်ကြတယ်။ ဥပုသ်သီလ စောင့်သုံးကြပုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ၅၅၀ ဇာတ်မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတဲ့ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ရှိတယ်။ ဥပုသ်သည် ငါးဦးအကြောင်းကို ဖော်ပြထားတယ်။ ထိုဥပုသ်သည် ငါးဦးတို့စောင့်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က အင်မတန်မှ မှတ်သားစရာကောင်းတယ်။

ဥပုသ်စောင့်တာဟာ ဥပုသ်နေ့ဖြစ်လို့ စောင့်တာလား၊ နတ်ပြည်လိုချင်လို့ စောင့်တာလား၊ နိဗ္ဗာန်လိုချင်လို့ စောင့်တာလား၊ ဘာရည်ရွယ်ချက် ရှိသေးသလဲပေါ့။ ဥပုသ်သီလရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့မှ ဥပုသ်စောင့်တာဟာ ပိုပြီးအနှစ်သာရရှိတယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ ဥပုသ်သည်ငါးဦး အကြောင်းကို "ပဉ္စုပေါသထိကဇာတ်" မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ သို့သော် အဲဒီ ဥပုသ်သည်တွေထဲမှာ လူသားများတင်မဟုတ်ဘဲ တိရစ္ဆာန်တွေ ပါနေတယ်။ ဒီတိရစ္ဆာန် ဥပုသ်သည်တွေကို တချို့လူတွေက ပုံပြင်လို့ မှတ်ယူကြတယ်။

သို့သော် အတိတ်ဘဝကမှာ အကျင့်ရပြီး စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းရှိတဲ့ သူတော်စင်တွေ ကျင့်သုံးလိုက်နာပုံကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောပြထားတာဖြစ်တယ်။

တိရစ္ဆာန်က ဒီလိုအသိရှိပါ့မလားလို့ တချို့လည်း ယုံချင်မှယုံကြမယ်။ သို့သော် တိရစ္ဆာန်တွေမှာ အသိရှိတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှထင်ရှားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လူတွေနဲ့ အလွန်နီးစပ်တဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေထဲမှာ ခွေးတွေရဲ့လိမ္မာမှုဟာ တစ်ခါတစ်လေ လူတွေထက်တောင် သာလွန်နေတာရှိတယ်။ ခွေးတွေရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကြောင့် လူတွေဟာ ခွေးတွေကို training ပေးပြီး လူတွေမလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ခိုင်းနေတာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် တိရစ္ဆာန်တွေမှာလည်း အသိရှိတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့် ၅၅၀ ဇာတ်ထဲမှာပါတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ အံ့ဩဖွယ်ရာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား သဘာဝ အလေ့အထအရ သူတို့မှာလည်း ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါဟာ အလား

တူတဲ့ သဘောမျိုးပါ။ သူတို့ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ **“ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ”** လို့ဆိုပြီး စောင့်တဲ့ဥပုသ်မျိုး တော့ မဟုတ်ဘူး။ ရှစ်ပါးသီလကို **“ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ”** လို့ အခုလို ပြည့်ပြည့် စုံစုံ ဆောက်တည်တဲ့ ဥပုသ်မျိုးလည်း မဟုတ်ဘူးပေါ့။

ဒီနေ့ခေတ် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေစောင့်တဲ့ ဥပုသ် ဟာ မြတ်စွာဘုရား ဟောပြသည့်အတွက် အလွန်ပြည့်စုံ တဲ့ ဥပုသ်၊ တကယ့်ကို အဆင့်မြင့်တဲ့ဥပုသ်လို့ ပြောရ မယ်။ သို့သော် အဆင့်မမြင့်တဲ့ ဥပုသ်မျိုးတွေလည်း ရှိတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရား ဆောက်တည်ပြီး နေထိုင်ရင် လည်း ဥပုသ်လို့ ခေါ်နိုင်တယ်။ ဒီဇာတ်လမ်းအရ ဒီအချက်ကို ဖြည့်စွက်မှတ်သားလို့ရတယ်။

ဥပုသ် ဆိုသည်မှာ ကောင်းမြတ်တဲ့အကျင့်နဲ့ နေထိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်လာလို့ ရှစ်ပါး သီလနဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နေထိုင်တဲ့ ဥပုသ်ကျတော့ အဆင့်မြင့်သီလဥပုသ်လို့ ပြောရမယ်။ အခု ဘုန်းကြီးတို့ တွေ့ အလွန်ကံကောင်းကြတဲ့အတွက် အဆင့်မြင့်တဲ့

ဥပုသ်ကို စောင့်ခွင့်ရကြတာ။ ဘုရားမပွင့်တဲ့ အချိန်ဆိုရင် အခုလို အဆင့်မြင့်ဥပုသ် မဟုတ်ဘူး၊ သာမန်ဥပုသ်မျိုးသာ စောင့်ခွင့်ရကြတယ်လို့ ပြောရမယ်။

ပဥ္စုပေါသထိကဇာတ်

"ပဥ္စုပေါသထိကဇာတ်" ပဥ္စဆိုတာ ငါး၊ **ဥပေါသထိက**ဆိုတာ ဥပုသ်သည်၊ ဥပုသ်သည်ငါးဦးတို့ရဲ့ အကြောင်းပေ့ါ။ ဥပုသ်ဘာကြောင့် စောင့်ရတယ်ဆိုတဲ့ အမိပ္ပာယ်လေးဟာ ဒီဇာတ်လမ်းမှာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားမှာ ဖြစ်တယ်။

အခု ဘဒ္ဒကမ္ဘာမှာပဲ ဂေါတမဗုဒ္ဓအလောင်းအလျာဟာ လူ့ဘဝရောက်တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ လူ့လောကကို ရှောင်ရှားလို့ ရသေ့ သူတော်စင်အဖြစ် ဟိမဝန္တာတောင်ခြေမှာ တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တယ်။ ဈာန်အဘိညာဉ်တွေရပြီး တောရကျောင်း တစ်ခုမှာ နေတယ်။ သို့သော် သူဟာ အလွန်အဆင့်မြင့်တဲ့ အမျိုးဇာတ်က မွေးဖွားလာတာ ဖြစ်သောကြောင့်

ဇာတိမာန် အလွန်ကြီးတယ်။ လူလူချင်းတောင် ဘယ်သူ့ကိုမှ လူမထင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အဆင့်မြင့်တယ်၊ သူနဲ့တန်းတူ ပုဂ္ဂိုလ်မရှိဘူးလို့ မာန်မာနကြီးတယ်။

ရသေ့ဘဝ ရောက်သော်လည်းပဲ အဲဒီ မာန်မာနကို သူမချဘူး။ သူ့ရဲ့ကျောင်းသခ်မ်းမှာ တရားမမွကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နေသော်လည်း သူ့ရဲ့မျိုးရိုးဇာတ်နဲ့ ပတ်သက်လာရင် လုံးဝအထိမခံတဲ့ အနေအထားမျိုးဖြစ်တယ်။ သို့သော် သူ့ရဲ့ မေတ္တာစွမ်းအားကြောင့် သူနေတဲ့ အနီးအနားမှာ နေကြတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ အေးချမ်းကြတယ်။ သူ့ရဲ့ ကျောင်းသခ်မ်းအနီး ဝါးရုံပေါ်မှာ ခိုဇနီးမောင်နှံ နေထိုင်ကြတယ်။

ဒီကနေ့ ခိုဆိုတဲ့သတ္တဝါဟာ သစ်ပင်ပေါ်မှာ နေလေ့မရှိဘူး။ မြန်မာပြည်မှာရှိတဲ့ ခိုတွေဟာ ဘုရားစေတီပေါ် ကျောင်းအမိုးပေါ်တွေမှာ နေထိုင်ကြတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံသွားတော့လည်းပဲ ခိုတွေဟာ ဘုရားကျောင်း

အဆောက်အအုံတွေပေါ်မှာပဲနေတာ တွေ့ရတယ်။ ကနေ့ခေတ် သစ်ပင်ပေါ်နေတဲ့ ခိုဆိုတာ ဘုန်းကြီးတော့ မမြင်မိသေးဘူး။

ဂျာမနီနိုင်ငံရောက်တဲ့အခါမှာလည်း တည်းတဲ့ အိမ်အနီး ပတ်ဝန်းကျင်ကြည့်လိုက်တော့ အိမ်အမိုးတွေ ပေါ်မှာ ခိုတွေတွေ့နေရတယ်။ အဲဒီလို အေးတဲ့ နိုင်ငံ တွေမှာလည်းပဲ ခိုတွေဟာ အိမ်အမိုးတွေပေါ်မှာပဲ နေကြတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာသာ အိမ်အမိုးတွေပေါ်မှာ နေတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီပြင်နိုင်ငံတွေမှာလည်း အိမ်အမိုး တွေပေါ်မှာ နေတယ်။ သို့သော် ဒါက လူနဲ့နီးစပ်တဲ့ ခိုတွေကိုသာ ကိုယ်ကသိတာ။ တောထဲက ခိုရိုင်း ကျတော့ နားစရာ လူနေအိမ်မရှိတဲ့အတွက် သစ်ပင် ပေါ်မှာ နေကြတာလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မယ်။

အဲဒီ ရသေ့ရဲ့ ကျောင်းသင်္ခမ်းလေးကလည်း ကြီးတာမဟုတ်တဲ့အတွက် အနားမှာရှိတဲ့ ဝါးရုံကြီး ပေါ်မှာ ခိုငှက်မောင်နှံနေကြတယ်။ အနီးနားက တောင်ပို့ ထဲမှာလည်း မြွေဟောက်ကြီးတစ်ကောင် နေတယ်။

တစ်ခါ ချုံတစ်ချုံအောက်မှာ ဝက်ဝံတစ်ကောင်နေတယ်။ နောက် ချုံတစ်ချုံအောက်မှာတော့ မြေခွေးတစ်ကောင် နေတယ်။ ရသေ့ရဲ့ ကျောင်းသင်္ခမ်းအနီးမှာ အခုလို တိရစ္ဆာန်လေးမျိုးဟာ နေထိုင်ကြတယ်ပေါ့။

တစ်နေ့ကျတော့ အစာရှာမထွက်ကြဘဲနဲ့ ခိုကလည်း ဘုရားလောင်းရသေ့ရဲ့ ကျောင်းသင်္ခမ်း အနီးအနားမှာပဲ ပျံဝဲနေတယ်။ မြွေကြီးကလည်း အစာရှာမထွက်တော့ဘဲ ငြိမ်ငြိမ်ဝပ်ဝပ်နဲ့ ဘုရားလောင်း ရသေ့နားမှာ လာခွေနေတာကို တွေ့ရတယ်။ မြေခွေးကလည်း ခါတိုင်းလို ယောက်ယက်ခတ် အစာမရှာဘဲ ငြိမ်ငြိမ်လေး ဝပ်နေတယ်။ ဝက်ဝံကလည်း ဘယ်သူ့ကိုမှ အန္တရာယ်မပြုဘဲ ကျောင်းသင်္ခမ်းအနီး ဝပ်နေတာကို တွေ့ရတယ်။

ရာဂနှိမ်ရန် ဥပုသ်စောင့်ခြင်း

ခါတိုင်း အစာရှာသွားကြလျက် ဒီနေ့ဘာဖြစ်လို့ အစာရှာမသွားကြပါလိမ့်ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ ဘုရားလောင်း ရသေ့က ခိုကလေးကို မေးကြည့်တယ်။

"ဘာဖြစ်လို့ ဒီနေ့အစာရှာမထွက်ဘဲ ငြိမ်ပြီး ဥပုသ်စောင့်နေတာလဲ" အစာမစားတာကို ဒီကနေ့ ဥပုသ်စောင့်တယ်လို့ ခေါ်တာပဲလေ။ ဒီတော့ ခိုကလေးက ဘုရားလောင်းကို အဖြေပေးတယ်တဲ့။

တိရစ္ဆာန်တွေ လူစကားပြောတတ်သလားလို့ ၅၅၀ ဇာတ်ကိုဖတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တွေးကောင်း တွေးမိကြလိမ့်မယ်။ သို့သော်လည်း သူတို့အမူအယာကို ကြည့်ပြီး သူတို့ပြောလိုတဲ့စကားကို သရုပ်ဖော်ပြောတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့အသံကို နားထောင်ပြီး နားလည်တာမျိုးတွေရှိတယ်။ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးဆိုရင် တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့အသံကို နားလည်တဲ့ အတတ်ပညာရှိတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ဘုရားအလောင်းတွေဟာ သတ္တဝါတွေရဲ့အသံ၊ အမူအယာကိုကြည့်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ဖော်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ တကယ်တော့ ၅၅၀ ဇာတ်ထဲမှာ မှတ်တမ်းတင်ထားသလို "**သိဂါလော ဂါထမာဟ**" မြေခွေးက ဂါထာရွတ်ပြီးပြောတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘယ်မှာ

မြေခွေးက ဂါထာရွတ်နိုင်မလဲ။ သို့သော် ဒီအဓိပ္ပာယ်မျိုး ပြောတယ်လို့သာ ယူရမှာဖြစ်တယ်။

နှစ်မကြာခင်တုန်းက ရွှေကြက်ယက်မှာ ကြောင်က လူစကားပြောတယ်ဆိုပြီး သတင်းကြီးလို့ သွားကြည့်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အသံသွင်းယူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ်။ အဲဒီကြောင်ကို မွေးထားတဲ့လူက "မင်းနာမည် ဘယ်သူတုန်း" မေးရင် ကြောင်က "ရန်အောင်"လို့အော်တယ်တဲ့။ အဲဒါနဲ့ လူစကားပြောတယ်ဆိုပြီး လူတွေသွားကြည့်ကြတာပေါ့။ ကြောင်ကတော့ "ညောင်"လို့ အော်လိုက်တာနဲ့ တူပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြားတဲ့လူက ရန်အောင်လို့ကြားပြီး ကြောင်နာမည်က "ရန်အောင်"၊ လူစကားပြောတယ်ဆိုပြီး လူတွေက သွားကြည့်ကြတယ်။

အခုလည်း ခိုလေးဟာ ငြိမ်နေတဲ့အခါ "မင်း ဒီနေ့ ငြိမ်ချက်သားကောင်းလှချေလား။ ဘာဖြစ်လို့ မင်း ဥပုသ်စောင့်တာတုန်း" ဆိုတော့ ခိုလေးက သူ့ရဲ့ ကြေကွဲဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ အကြောင်းကို ပြောပြတယ်။ "သူဟာ နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်တဲ့အခါ

သူ့ရဲ့ဇနီး ခိုမလေးနဲ့အတူ အစာရှာထွက်ကြတယ်။ အဲဒီအချိန် ကောင်းကင်မှာဝဲနေတဲ့ သိမ်းငှက်ကြီး တစ်ကောင်က ခိုမလေးကို ဖမ်းယူပြီး သတ်စားလိုက်တယ်" အဲဒီမှာ သူလည်း ထိတ်ထိတ်ပြာပြာဖြစ်ပြီး စိတ်သောကတွေရောက်ပြီး ယူကြုံးမရ ဖြစ်လာတယ်တဲ့။

ခိုမလေးနဲ့ ကွေကွင်းရတဲ့သောကကို မထိန်းနိုင်လို့ သူ့စိတ်ထဲ အလွန်ခံစားခဲ့ရတယ်တဲ့။ "တွယ်တာမှုကြောင့် ငါ အခုလိုစိတ်ဆင်းရဲရတာပဲ။ သူ့အပေါ်မှာ တွယ်တာလို့ ငါစိတ်ဆင်းရဲရတာ။ ဒါကြောင့် "**ရာဂေါ မမံ မာပုနရာဂမိ**" ခုလိုတွယ်တာတဲ့စိတ်တွေ ထပ်မဖြစ်ပါနဲ့။ "တွယ်တာစိတ်တွေကိုထိန်းဖို့ ဉပုသ်လာစောင့်တာပါ" လို့ပြောပြတယ်တဲ့။

သူ့ရည်ရွယ်ချက်လေးက အင်မတန်မှ ကောင်းတယ်။ ရာဂဆိုတဲ့ တွယ်တာမှု၊ တပ်မက်မှုကြောင့် သူ အခုလို သံယောဇဉ်ဖြစ်နေလို့သာ သောကဖြစ်ရတာ။ အကယ်၍ သံယောဇဉ်မရှိဘူးဆိုရင် သူ သောကဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ "ဒီရာဂမျိုး ငါ့မှာ နောက်ထပ် မလာ

အောင်ဆိုပြီး ဒီကနေ့ အစာမစားတော့ဘဲနဲ့ ဥပုသ် စောင့်ပါတယ်" လို့ ဒီလိုပြောတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီအချက်ကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် သူတော်စင် သူတော်မြတ်တွေ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ တစ်ခုခုကို နှိပ်ကွပ်ဖို့ ကိုယ့်မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အရာ တစ်ခုကို နှိပ်ကွပ်ဖို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် နှောင့်မဖြစ်ရအောင် ဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့ ဥပုသ် သီလကို စောင့်လေ့ရှိကြတယ်လို့ ဒီလို အဓိပ္ပာယ် ရတယ်။

ဒေါသနှိမ်ရန် ဥပုသ်စောင့်ခြင်း

အဲဒီလို ဘုရားအလောင်းရသေ့က ကြင်နာယုယ စွာ ခိုလေးကို မေးပြီးတဲ့အခါမှာ တောင်ပို့ထဲကထွက်လို့ သူ့အနားလာခွေနေတဲ့ မြွေဟောက်ကိုလည်း ကြင်နာ ယုယစွာ မေးပြန်တယ်။ "မင်းကရော ဘာဖြစ်လို့ အစာမရှာဘဲနဲ့ ခွေနေရသလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ဥပုသ်စောင့် ရသလဲ" လို့ မေးတော့ "သူဟာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခု

ကြောင့် စိတ်မကောင်းဖြစ်ရတယ်" ဆိုပြီး သူ့ အဖြစ်အပျက်ကို ပြောပြတယ်။

သူနေတဲ့ တောင်ပို့ကို ရွာထဲကလူတွေကိုးကွယ်တဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ဆွတ်ဆွတ်ဖြူနေတဲ့ နွားလားဥသဘကြီးက ချိုလာသွေးတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံက နွားလားဥသဘတွေကို ကိုးကွယ်လေ့ရှိကြတယ်။ အဲဒီနွားကြီးက ရွာထဲကထွက်လာပြီး တောင်ပို့ကြီးကို ချိုနဲ့ခွေ့တယ်။ အဲဒီလို ခွေ့တဲ့အချိန်မှာ မြွေဟောက်က တောင်ပို့ထဲဝင်မလို့အလာ နွားလားဥသဘက မြွေဟောက်ရဲ့အမြီးကို တက်နင်းမိလိုက်တယ်။ အဲဒီလို အမြီးကို နင်းမိတဲ့အခါ မြွေကြီးက အင်မတန်မှနာပြီး စိတ်ဆိုးလို့ နွားကြီးကို ပေါက်လိုက်တယ်။ နွားကြီးဟာ တောင်ပို့နားမှာပဲ မြွေဆိပ်တက်ပြီး သေပွဲဝင်သွားတယ်တဲ့။

အဲဒီအချိန်မှာ လူတွေ ရွာလုံးကျွတ် ထွက်လာကြပြီး နွားသေကြီးကို ကျင်းတူးမြှုပ်ပြီး ပူဇော်သွားကြတယ်။ နွားကြီး သေဆုံးတဲ့အပေါ်မှာ လူတွေ စိတ်မကောင်း ဖြစ်ကြရတယ်တဲ့။ သူတို့က နွားသား မစားတဲ့

သူတွေပေါ့။ အဲဒီအဖြစ်အပျက်ကို ကြည့်ပြီး "ငါ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုး လုပ်မိသည့်အတွက်ကြောင့် နွားကြီး သေရရှာတယ်။ နွားသေရုံတင်မကဘူး တစ်ရွာလုံး ယူကြုံးမရဖြစ်ပြီး ငိုကြွယိုကြွနဲ့ နွားအတွက် လူတွေ ကြေကွဲကြရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒေါသထွက်ခြင်း နောင် အခါ မမြင်ရအောင်ဆိုပြီး ဒီကနေ့ အစာမစားတော့ဘဲ ဒေါသကို နှိပ်ကွပ်တဲ့အနေနဲ့ ဥပုသ်စောင့်ပါတယ်" လို့ မြွေကြီးကပြောပြတယ်။

လောဘနှိမ်ရန် ဥပုသ်စောင့်ခြင်း

မြွေကြီးအကြောင်း ကြားရပြီးတဲ့အခါ ဘုရား လောင်း ရသေ့က အနားနားမှာ ဝပ်နေတဲ့ မြေခွေးကို မေးတယ်။ "မင်းကရော ဘာမှ အစာမစားပါလား။ ခါတိုင်းဆိုရင် မင်း အမြီးကလေး တရမ်းရမ်းနဲ့ အစာ စားဖို့ လိုက်ရှာနေတယ်။ အခု ဒီနေ့ဘာဖြစ်လို့ မင်း ဥပုသ်စောင့်ရသလဲ"လို့မေးတယ်။ မြေခွေးက သူ့ရဲ့ အတွေ့အကြုံကို ပြောပြတယ်။

သူဟာ လေး၊ ငါး၊ ဆယ်ရက်လောက် ပျောက်ဆုံးနေတယ်။ သူ ဘယ်ပျောက်သွားတုန်းဆိုတော့ တစ်နေ့သ၌ တောထဲမှာ အစာရှာရင်းနဲ့ ဆင်သေကြီးတစ်ကောင်ကို သွားတွေ့တယ်။ ဆင်သေကောင်ကြီးကိုလှည့်ပတ်ကိုက်ကြည့်တယ်၊ ဘယ်နားမှကိုက်လို့မရဘူး၊ နောက်ဆုံး ဒွါရပေါက်နားကို ကိုက်လိုက်တဲ့အခါအိစက်စက်ဖြစ်ပြီး အဲဒီ ဒွါရပေါက် နေရာကနေကိုက်ပြီးစားတယ်။

စားရင်း အခေါင်းဖြစ်သွားတဲ့အခါ သူ့စိတ်ထဲမှာအတော့်ကို ဝမ်းသာသွားတယ်။ "ငါ့တစ်သက်စာတော့ဖူလုံပြီ၊ ဘယ်မှသွားစရာ မလိုတော့ဘူး။ ရေဆာရင်လည်း ဆင်သွေးသောက်ရုံပဲ၊ အစာဆာရင်လည်းဆင်သားစားရုံပဲ"ဆိုပြီး ဆင်ကြီးရဲ့ မစင်စွန့်တဲ့အပေါက်ကနေ ကိုက်စားသွားလိုက်တာ နောက်ဆုံး ဝမ်းထဲထိအောင် ရောက်သွားတယ်။ ရောက်သွားတော့ သူကတွေးတယ်၊ "ဟန်ကျလိုက်တာ၊ လုံလုံခြုံခြုံနဲ့ ဆင်

ဝမ်းခေါင်းထဲမှာ နေမယ်။ ဗိုက်ဆာရင် ဆင်ရဲ့ အူတို့၊ အသည်းတို့၊ ကလီစာတို့စားမယ်"။

အဲဒီလိုနေရင်း နေပူတဲ့အခါ တဖြည်းဖြည်း သူဝင်လာတဲ့ အပေါက်ကြီးက ရှုံ့ပြီးပိတ်သွားတယ်။ ဆင်သားရေ ဆိုတာ အလွန်ထူတယ်လေ။ ပိတ်သွားတဲ့အခါ မှောင်သွားတော့ သူကြောက်လာတယ်။ အဲဒီကျတော့မှ ထွက်ပေါက်ရှာတာ ရှာမရဘူး။ ဟိုတိုး ဒီတိုးနဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာရင်း မြေခွေးဟာ ယောက်ယက်ခတ်ပြီး ကြောက်နေခဲ့တယ်တဲ့။

တစ်နေ့ မိုးကြီးရွာချလိုက်တဲ့အခါမှ နေပူလို့ ရှုံ့ပြီး ပိတ်သွားတဲ့ အပေါက်ကြီးက မိုးရေတွေစိုလို့ ပြန်ပြီး ပွင့်လာတယ်။ အဲဒီကျတော့မှ အလင်းရောင်မြင်ရပြီး မြေခွေးက ငါ ဒီအပေါက်ကနေ ထွက်မှပဲဆိုပြီး ဆင်ရဲ့ မစင်စွန့်တဲ့ အပေါက်ကနေ နောက်ဆုတ်ပြီး အားကုန်တိုးထွက်လိုက်တာ သူ့ရှိတဲ့အမွေးတွေ အကုန်ပြုတ်ထွက်ကုန်တယ်။ မြေခွေးဟာ ရှုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်ပြီး နောက်လှည့်မကြည့်တော့ဘဲ ထွက်ပြေးသွားတယ်။

မြွေခွေးဟာ စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ ရသေ့ရဲ့ ကျောင်းသင်္ခမ်းနားသွားပြီး အိပ်နေရင်း "သြော် ငါ လောဘကြီးလို့၊ လောဘကို အကြောင်းပြုပြီး ငါ ဒီလို ဖြစ်ရတာပါလား၊ ခါတိုင်းလို ကိုယ်စားနေကျ အစာ စားရင် ဒီလိုဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဆင်သေကောင်ကြီးကို ကြည့်ပြီး လောဘဖြစ်မိတာကြောင့် ဒီဒုက္ခကြုံရတယ်။ နောင် ဘယ်သောအခါမှ ဆင်သေကောင်ရဲ့ ဝမ်းဗိုက် ထဲကို မဝင်တော့ဘူး။ ဒီလောဘ ငါ့သန္တာန်မှာ ဘယ် တော့မှ ပြန်မဖြစ်စေရဘူး။ ဒီလောဘကို နှိပ်ကွပ်မှပဲ ဖြစ်တော့မယ်ဆိုပြီး လောဘကို နှိပ်ကွပ်ဖို့ ဒီကနေ့ အစာမစားတော့ဘဲနဲ့ ဥပုသ်စောင့်တာပါ"လို့ ဖြေတယ်။ ဒါက မြွေခွေးရဲ့ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အကြောင်းပေါ့။

လောဘချိုးနှိမ်ရန် ဥပုသ်စောင့်ခြင်း

မြွေခွေးကို မေးပြီးတဲ့အခါ ဝက်ဝံကိုမေးတယ်။ ဒီဝက်ဝံက ခါတိုင်းဆိုရင် တောင်ပို့တွေမှာ ခြတို့ ပုရွက်ဆိတ်တို့ကို သွားစားတယ်။ အခု ဒီနေ့ကျတော့

မစားဘဲနဲ့ ရသေ့အနားမှာလာပြီး ဝပ်နေတယ်။ "မင်း ဒီနေ့ဘာဖြစ်လို့ အစာမစားဘဲ ဥပုသ်စောင့်တာလဲ"လို့ ရသေ့ကမေးတဲ့အခါ "သူဟာ ခါတိုင်း တောထဲမှာပဲ အစာရှာစားတယ်။ တစ်ရက်ကျတော့ လောဘကြီးပြီး လူတွေရဲ့ ရွာတွေဘက်ကို ရောက်သွားမိတယ်။ ရောက်သွားတဲ့အခါ လူတွေဝိုင်းလိုက်တာခံရတယ်။ လူတွေက ဝိုင်းဝန်းပြီး လေးမြားတွေနဲ့၊ တုတ်လုံးတွေနဲ့ ပစ်ကြလို့ အသက်ဘေးကလူပြီး ထွက်ပြေးလာခဲ့ရတယ်" လို့ ဝက်ဝံက ပြောပြတယ်။

"ကိုယ်စားနေကျနေရာမှာ စားစရာ ရှိပါလျက်သားနဲ့ လော်လီပြီး ဒီ့ထက်ကောင်းတဲ့အစာ တွေ့နိုးတွေ့နိုးနဲ့ ရွာတွေနားချဉ်းကပ်မိတာ ငါ ကံကောင်းလို့ မသေတယ်။ အလွန်လောဘကြီးခြင်းဟာ မကောင်းဘူး။ ဒီလောဘ နောက်တစ်ခါ ငါ့ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါစေနဲ့ဆိုပြီး လောဘကို ချိုးနှိမ်တဲ့အနေနဲ့ ဥပုသ်စောင့်တာပါ" လို့ ဝက်ဝံက သူဥပုသ်စောင့်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းကို ပြောပြတယ်။

မာနနှိမ်ရန် ဥပုသ်စောင့်ခြင်း

အဲဒီလို တိရစ္ဆာန်လေးကောင်က သူတို့ ဥပုသ်စောင့်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတွေကို ပြောကြတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘုရားလောင်းရသေ့ကလည်း သစ်သီးရှာမထွက်ဘဲနဲ့ သစ်ပင်အောက်မှာထိုင်ပြီး ငြိမ်နေတယ်၊ "ရှင်ရသေ့ကရော ဘာဖြစ်လို့ငြိမ်နေတာလဲ"လို့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေက ပြန်မေးကြတယ်။ အဲဒီ ဘုရားလောင်းရသေ့ဟာ မာန်မာန အရမ်းကြီးတာ။ ဒီ မာန်မာနကြီးတာကို ဘယ်သူကသိတုန်းဆိုတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတစ်ဆူက သိတယ်။ သူ့အကြောင်းသိတော့ ငါသတိပေးဦးမှပဲဆိုပြီး သူထိုင်တဲ့သစ်ပင်အောက်က ကျောက်ဖျာပေါ်မှာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓက ရုတ်တရက်ကြွလာပြီး ထိုင်နေတယ်။

ဘုရားလောင်းရသေ့က တစ်နေရာသွားပြီး ပြန်လာတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ ထိုင်နေတာလည်းမြင်ရော သူ့နေရာလာထိုင်ရမလားဆိုပြီး နှင်ထုတ်တယ်။ သူ့လိုဇာတ်မြင့်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘဲနဲ့ သူ့နေရာ လာထိုင်တော့ ဒီလိုအောက်တန်းကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က ငါ့နေရာမှာ

စော်စော်ကားကား လာထိုင်ရမလားဆိုပြီး မာန်မာနတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မာန်မာနတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓက အေးအေးဆေးဆေး မိန့်ကြားတယ်၊ "ဒီလောက်ကြီးလည်း မာနမကြီးပါနဲ့။ ရှင်ရသေ့ဟာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘူး။ ဒီ ဘဒ္ဒကမ္ဘာမှာပဲ ဘုရားအဖြစ် ရောက်မယ့် ဘုရားအလောင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သတိရပါ။ ဘုရားအလောင်းဖြစ်လျက်နဲ့ အခုလို မာန်မာနကြီးတာဟာ မကောင်းဘူး" လို့ပြောပြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓ အရှင်မြတ်က ဈာန်သမာပတ် ဝင်စားလို့ ကောင်းကင် ပျံတက်ပြီး သူ့ခေါင်းပေါ်မှာ ခြေမှုန့်ခါချသွားတယ်။

သူ့ခေါင်းပေါ်ကနေကျော်ပြီး ကောင်းကင်ကို ပျံတက်သွားတာကို မြင်လိုက်ရတော့ ဒီလောက် လေးလံတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ ကောင်းကင်ကို ပျံတက်သွားတာ ဆိုပြီး သူ အံ့ဩထိတ်လန့်သွားတယ်။ "ပစ္စေကဗုဒ္ဓကို တွေ့လျက်သားနဲ့ သူဘယ်တော့ ဘုရားဖြစ်မယ် ဆိုတာ ကို မမေးလိုက်ရဘူး။ သူ့နေရာ ထိုင်ရမလားဆိုပြီး မာန် မာနတွေကြီးပြီး ရန်တွေ့ လွှတ်လိုက်မိတယ်။ ဒီမာန

တရားဟာ အလွန်ဆိုးတယ်။ နောက်ထပ် ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါစေနဲ့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ငါလည်း ဒီနေ့ ဥပုသ် စောင့်တာပါ"လို့ ဘုရားလောင်းရသေ့က ပြောပြတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဟုတ်ဘူး အလောင်းတော်တွေချည်းပဲ။ ရှင်မဟာ ကဿပ၊ ရှင်အနုရုဒ္ဓါ၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာ တို့ ဖြစ်တယ်။ ပါရမီရင့်တဲ့ ဘုရားရဲ့တပည့်သာဝကကြီး တွေဖြစ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တိရစ္ဆာန်ဘဝရောက်ကြတယ်။ သို့သော်လည်း သူတို့အသိတွေဟာ မြင့်မားပြီး ဥပုသ် သီလကို စောင့်ထိန်းကြတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ အခုလို ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခုနဲ့ ဥပုသ်စောင့်ကြတာ ဖြစ်တယ်။

ဘယ်သူ့ဥပုသ်အမြတ်ဆုံးလဲ

၅၅၀ - ဇာတ်ထဲမှာလည်းပဲ ဥပုသ်စောင့်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဥပုသ်သည်တွေရဲ့ စကားဝိုင်းမှာ ဘာတွေ ပြောကြလဲဆိုတာကို မှတ်တမ်းတင်ထားတာရှိတယ်။

ကုရုတိုင်းမှ မနဥ္စယကောရဗျမင်းကြီးရဲ့ ဥယျာဉ်ထဲမှာ ဒီလိုပဲ ဥပုသ်သည်လေးဦးဟာ ဆုံဆည်းမိကြတယ်။ အဲဒီမှာလည်းပဲ လူသားကတစ်ဦး၊ ကျန်တာတွေက လူသားမဟုတ်ကြဘူး။ လူသားဖြစ်တဲ့ မနဥ္စယကောရဗျ မင်းက သူ့နန်းတော်ကနေ စွန့်ခွာလို့ ဥယျာဉ်ထဲမှာ တစ်ယောက်တည်းလာပြီး ဥပုသ်စောင့်တယ်။ အဲဒီ ဥယျာဉ်ထဲမှာပဲ သိကြားမင်း၊ ဂဠုန်မင်း၊ နဂါးမင်းတို့ လည်း ဥပုသ်လာစောင့်ကြတယ်။

သိကြားမင်းရယ်၊ နဥ္စယကောရဗျမင်းရယ်၊ ဂဠုန် မင်းရယ်၊ နဂါးမင်းရယ် လေးဦး ဥပုသ်စောင့်ပြီး ညနေ ချိန်လေးမှာ ဆုံဆည်းမိကြတယ်။ အတိတ်ဘဝတုန်းက လည်း မိတ်ဆွေတွေဖြစ်ခဲ့ကြတဲ့အတွက် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မြင်လိုက်တာနဲ့ ချစ်ခင်ပြီး စကားပြောဖြစ်ကြတယ်ပေါ့။ စကားပြောတဲ့အခါမှာ သိကြားမင်းကစပြီး မေးလိုက် တယ်။ "ဥပုသ်စောင့်ရတာချင်းတော့အတူတူပဲ။ ကျွန်ုပ် တို့ လေးဦးမှာ ဘယ်သူ့သီလက အကောင်းဆုံး အမြတ်

ဆုံး ဖြစ်နိုင်သလဲ”လို့ စမေးလိုက်တဲ့အခါ နဂါးမင်းက စဖြေတယ်။ သူ့သီလက အမြတ်ဆုံးပဲတဲ့။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သူ့ကိုအမြတ်မ်းအန္တရာယ် ပေးတဲ့ ဂဠုန်ကြီးကို မြင်လျက်သားနဲ့ ဂဠုန်ကြီးစားမှာကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းမရှိဘဲ သည်းခံပြီး ဒီသီလကို သူစောင့် တယ်။ ရန်သူအနီးကပ်ရှိနေတာတောင်မှပဲ ကြောက်ရွံ့ ခြင်း ကင်းပြီး သည်းခံခြင်းတရားနဲ့ ဥပုသ်စောင့်တာ ဖြစ်တယ်၊ အသက်စွန့် စောင့်ရတဲ့သီလမို့ သူ့သီလက အမြတ်ဆုံးပဲလို့ သူကပြောတယ်။

ဂဠုန်မင်းကလည်း ဝင်ပြောတယ်။ “နဂါးမင်းက သူ့သီလလို့ပြောတယ်။ ကျွန်ုပ်ကလည်း ကျွန်ုပ်ရဲ့ အစာ ဖြစ်တဲ့ နဂါးကိုမြင်လျက်နဲ့ အဆာခံပြီး မစားဘဲနေတာ ကျွန်ုပ်သီလ ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်”လို့ ဂဠုန်မင်းကလည်း ဒီလိုပြောပြန်တယ်။ အဲဒီလိုပြောတဲ့အခါ သိကြားမင်း ကလည်း “ဟုတ်ပြီ တစ်ယောက်က သည်းခံပြီး စောင့် တယ်။ နောက်တစ်ယောက်က အဆာခံပြီး စောင့်တယ်။ ကျွန်ုပ်ကတော့ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်မှာ အလွန်

ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အလွန်ချောမောလှပတဲ့ နတ်သမီး တွေကို ထားပစ်ခဲ့ပြီး ဥပုသ်လာစောင့်တယ်။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ စွန့်လွှတ်မှုက ပိုကြီးမားတဲ့အတွက် ကျွန်ုပ်သီလက ပိုမြတ်တယ်”လို့ ပြောပြန်တယ်။

မနဥ္စယကောရဗျမင်းကြီးကလည်း အရှုံးမပေးဘဲ “ကျွန်ုပ်နန်းတော်မှာလည်းပဲ မောင်းမမိဿံ တစ်သောင်း ခြောက်ထောင်ရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို ဖယ်ထားခဲ့ပြီး ကျွန်ုပ် ဒီမှာတစ်ယောက်တည်း ဥပုသ်လာစောင့်တယ် ဆိုတော့ ကျွန်ုပ်သီလက ပိုမြင့်မြတ်ပါတယ်” လို့ ပြော တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကိုယ့်သီလကိုယ် အမွှန်းတင်ပြီးတော့ ပြောကြတယ်ပေါ့။

ပညာရှိထံ ဆုံးဖြတ်ခံ

နောက်ဆုံးမှာ မနဥ္စယကောရဗျမင်းကြီးက အဆို ပြုတယ်။ “ကျွန်ုပ်နန်းတော်မှာ ပညာရှိအမတ်ကြီး ရှိပါ တယ်။ အဲဒီ ပညာရှိအမတ်ကြီးကို ကျွန်ုပ်တို့လေးဦးရဲ့ သီလမှာ ဘယ်သီလက အကောင်းဆုံးဆိုတာ သူ့အဆုံး

အဖြတ်ကို သွားခံကြရအောင်”ဆိုပြီး အားလုံး စိတ်တူကိုယ်တူ လူယောင်ဆောင်ပြီး သွားကြတယ်ပေါ့။ ဟိုရောက်တဲ့အခါ ဝိဓူရဆိုတဲ့ ပညာရှိအမတ်ကြီးထံသွားပြီး အဆုံးအဖြတ် ခံကြတယ်။ နဂါးမင်းက ဘယ်လိုပြောတယ်၊ ဂဠုန်မင်းက ဘယ်လိုပြောတယ်၊ သိကြားမင်းက ဘယ်လိုပြောတယ်၊ မနုဿယကောရဗျ မင်းကြီးကလည်း ဘယ်လိုပြောတယ် ဆိုတဲ့ သူတို့ပြောဆိုချက်တွေကို သေချာနားထောင်ပြီး ဝိဓူရအမတ်ကြီးက ဆုံးဖြတ်ချက် ပေးတယ်။

ဘာဆုံးဖြတ်ချက်ပေးတုန်းဆိုတော့ “ခန္တီဆိုတဲ့ သည်းခံခြင်းကို အကြောင်းပြုပြီး စောင့်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဆာခံပြီး စောင့်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပျော်စရာတွေကို စွန့်ခွာပြီး စောင့်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီအရည်အချင်းတွေဟာ သူတော်စင်တွေရဲ့ တကယ့် အရည်အချင်းတွေပါပဲ။ ဒါကြောင့် အားလုံးရဲ့သီလဟာ သူ့ဟာနဲ့သူ မြတ်တာဖြစ်လို့၊ တကယ့်ကိလေသာငြိမ်းအောင် ကျင့်ကြတဲ့ အကျင့်တွေလည်းဖြစ်လို့ အားလုံးအတူတူပါပဲ” တဲ့။

အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်ချက် ပေးလိုက်တော့ သူတို့အားလုံး ကျေနပ်သွားကြတယ်။

ဥဏ်ပူဇော်ခ ဆုလာဘ်ချ

ကျေနပ်သွားလို့ သိကြားမင်းကြီးက ဝိဓူရပညာရှိ အမတ်ကြီးကို ဉာဏ်ပူဇော်ခအနေနဲ့ နတ်ပုဆိုးကြီး တစ်ခု လက်ဆောင်ပေးသွားတယ်။ ဂဠုန်မင်းကြီးက လည်း ရွှေနဲ့ပြီးတဲ့ ကြာပွင့်ကြီးတစ်ခု၊ နဂါးမင်းကြီးက လည်း ပတ္တမြားရတနာတစ်လုံး အသီးသီးလက်ဆောင် ပေးကြတယ်။ ကောရဗျမင်းကြီးကတော့ နို့စားနွားမ တစ်ရာ၊ သူ့အပိုင်စား ရွာတစ်ရာ၊ ခိုင်းဖို့ ကျေးကျွန် တစ်ရာ ဒီလိုအရေအတွက်တွေနဲ့ ဆုလာဘ်တွေ ချပေးခဲ့ တယ်။ ဒါက ဝိဓူရ ဇာတ်တော်ကြီးမှာလာတဲ့ "ဥပုသ် သည်တို့ စကားဝိုင်း" ပဲ ဖြစ်တယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ ယခုလို ဥပုသ်သီလကို စောင့်ထိန်းကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ

ကောင်းမြတ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့၊ ကောင်းမြတ်တဲ့ အနေအထားတွေနဲ့ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ကောင်းမြတ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ ရှိလာအောင် ကိုယ်စီကိုယ်စီ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမှုတွေနဲ့ ဥပုသ်သီလကို စောင့်ထိန်းကြတာ ဖြစ်တယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့ အကျင့်တွေနဲ့ နေထိုင်ပြီး ဥပုသ်သီလ စောင့်ထိန်းခြင်းဟာ သူတော်စင်တွေရဲ့ အလေ့အထ တစ်ခုဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ရည်ရွယ်ချက် မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ မြတ်မြတ်နိုးနိုး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ ဥပုသ်သီလဟာ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့ခိုက် သာသနာတွင်း ဥပုသ်ဖြစ်လို့ သာသနာပမှာစောင့်တဲ့ ဥပုသ်သီလထက် မြတ်ပါတယ်။

ဒီကနေ့ တို့တတွေစောင့်တဲ့ ဥပုသ်သီလက အမြတ်ဆုံး ရှစ်ပါးသီလ ဥပုသ်သီလဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ စောင့်ရှောက်တဲ့ သီလရဲ့ တန်ဖိုးရှိမှုကို ယုံယုံ

ကြည်ကြည် လေးလေးစားစား တန်ဖိုးထားပြီး ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု … သာဓု … သာဓု

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးသော စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ အောင်ဓမ္မ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ ဦးဘိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄၊ ၀၉-၅၅၀၀၈၃၅

၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

၅။ ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချီရေး
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်၊ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၇၉၀၃၉၇၀

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆေးညွှန်းဆော ကာရထာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသတဏှာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒာ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ပေါသူ နှာသူ စိတ်ထားမြင့်
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓာသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အများမလှုပ်ဝံ့စေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြွေးဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်များ အမြင်များ
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယုံကြည်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒ ဓုက္ခသာ မှလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဓောသဗ္ဗဂုရု
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝဖော်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ

၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ

၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း

၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ

၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း

၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်

၇၀။ ခုခံစွမ်းအား

၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်မြင်

၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ

၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း

၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ဝိသာ

၇၅။ မွေ့ကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ

၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း

၇၈။ နံ့ဦးမေတ္တာလျှတိုင်းမှာ

၇၉။ ဒက္ခိဏာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ

၈၂။ အနတ္တလက္ခဏသုတ် အနှစ်ချုပ်

၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် မွေ့အမြင်

၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ
၈၇။ အံ့ဖွယ်လှသား မြတ်ဘုရား
၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ
၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ
၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ
၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်
၉၅။ သာသနာပြုရွှမ်းအားရ
၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်
၉၇။ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ
၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း
၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ
၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ
၁၀၁။ အာနာပါနသတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ
၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ
၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား
၁၀၅။ မွေ့သံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျှော့ချရေး

၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း

၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး

၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ

၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်

၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ

၁၁၂။ တပည့်များလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ဆရာ

၁၁၃။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း

၁၁၄။ ကံကြမ္မာ၏ ရုပ်ပုံလွှာများ

၁၁၅။ ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ

၁၁၆။ ဉာဏပရိညာ

၁၁၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကျေးဇူး အထူးပေးဆပ်ခဲ့သူ

၁၁၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ရန် အခြေခံတရား

၁၁၉။ သစ္စဒေသနာ ဓမ္မစကြာ

၁၂၀။ အားကိုးခြင်း

၁၂၁။ သဒ္ဓမ္မပတိရူပကသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၂၂။ အတ္တဟိတ နှင့် ပရဟိတ

၁၂၃။ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၁၂၄။ မိဘနှင့်သားသမီးအကြား မှန်ကန်သောအမြင်များ

၁၂၅။ အများအတွက် သံဃာတော်တို့၏ဆောင်ရွက်ချက်

၁၂၆။ သလ္လေခသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၂၇။ ကောသလအိပ်မက်နှင့်ယနေ့ကမ္ဘာ
၁၂၈။ ပိယတော ဇာယတေ သောကော
၁၂၉။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ
၁၃၀။ မေ့တာဝန်
၁၃၁။ ဥပုသ်သည်တို့၏ ကောဝိုင်း