



အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)



ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပာယ်

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓု ခေါ်စေသော်

အောင်ဇေယျ၊ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၅)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉-၅၁၄၆၀၉၅

Lotus Group

ဓမ္မဒါန

Ma Clit

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပာယ်



g... ..

... ..

... ..

... ..

... ..



အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- ၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
- ၂။ MRTV(4) တရားတော်များ (၃)ပုဒ်တွဲ
 - (က) နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
 - (ခ) မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
 - (ဂ) ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖန်ကမ္ဘာ
- ၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
- ၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
- ၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
- ၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
- ၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
- ၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
- ၉။ မြတ်သောဥစ္စာစုဆောင်းပါ
- ၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
- ၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
- ၁၂။ ရှစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်
- ၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ

“ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်”

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၂-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်၊ တန်ခူးလဆန်း ၈-ရက်နေ့၊ ရန်ကုန်တိုင်း ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ဦးကြွယ်ဟိုးလမ်း၊ မိသားစုတို့၏ ပထမအကြိမ် ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇာ ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော ဥပုသ် စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ် တရားဒေသနာတော်။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဘာသာရေးကိစ္စတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဥပုသ် စောင့်ခြင်းဆိုတာ ရှိတယ်။ ဘာသာရေးကျင့်စဉ်တစ်ခုအနေ နဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သူတော်စင်တွေဟာ ဥပုသ်နေ့ရောက်လာ ပြီဆိုရင် ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တယ် ဆိုတာ ဘာလုပ်တာလဲလို့-သိရအောင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော် မူခဲ့တဲ့ သုတ္တန်တွေကနေ ထုတ်နှုတ်ပြီး ရှင်းပြမယ်။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာရဲ့ မူရင်းရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တဲ့ ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်း ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ကျကျနန သိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။

မိရိုးဖလာ မိဘတွေ ဥပုသ်စောင့်လို့ လိုက်ပြီး စောင့် ရာကနေ ဥပုသ်စောင့်တယ်လို့ သိနေကြသော်လည်း ဥပုသ်

စောင့်သုံးခြင်းရဲ့ရည်ရွယ်ချက်၊ ဥပုသ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကစပြီး အလေးအနက်သိဖို့ လိုတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ တုန်း ဆိုလို့ရှိရင် ဥပုသ်စောင့်တယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဗုဒ္ဓ ဘာသာတင်မကဘူး အခြားဘာသာတွေကလည်း ဥပုသ် စောင့်တယ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ဥပုသ်နဲ့ ကိုယ့် ဥပုသ်- အတူတူပဲလို့ ထင်နေတတ်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် ဥပုသ်စောင့်ခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရပိုင်းကို ကြည့်ရမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ အသံတူသော်လည်း အဆမတူဘူး ဆိုတာလို အနှစ်သာရပိုင်းမှာ ကွာခြားမှုတွေ အများကြီး ရှိတတ်တယ်။ အခြားဘာသာဝင်တွေလည်း ဥပုသ်စောင့်တယ်။ သူတို့မှာလည်း သူတို့ရည်ရွယ်ချက်တွေ နဲ့ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ ရှိမယ်ပေါ့။

ဥပုသ်ရက်သတ်မှတ်ပုံ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ ဥပုသ်စောင့်တာ ရှေးအစဉ်အလာအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် လဆန်း ၈-ရက်၊ လဆုတ် ၈-ရက်၊ လပြည့်၊ လကွယ်လို့ တစ်လမှာ လေး သိတင်းသတ်မှတ်ပြီး ဥပုသ်စောင့်လေ့ ရှိကြတယ်။

အဲဒီ တစ်လလေးသိတင်း ဥပုသ်စောင့်ရုံမျှ မကဘူး။ 'ပဋိဇာဂရဥပုသ်' ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ အကြိုနဲ့ အပိုစောင့်

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

တာ၊ ဆိုပါစို့- ဥပုသ်နေ့ မရောက်ခင် တစ်ရက်က ကြိုပြီး တော့ စောင့်တယ်၊ ဥပုသ်ထွက် တစ်ရက်အပို စောင့်တယ်၊ အကြိုအပိုနှင့်တကွ ဆိုတော့ လဆန်း ၇-ရက်၊ လဆန်း ၈-ရက်၊ လဆန်း ၉-ရက် သုံးရက်၊ လပြည့်နေ့မှာဆိုရင် အဖိတ်နေ့၊ လပြည့်နေ့၊ လပြည့်ကျော် ၁-ရက် သုံးရက်၊ ထို့အတူပဲ လပြည့်ကျော် ၈-ရက်မှာလည်း သုံးရက်၊ လကွယ်နေ့မှာလည်း သုံးရက်ဆိုတော့ တစ်လတစ်လမှာ ၁၂-ရက် စောင့်တာကို ပဋိဇာဂရဥပုသ်လို့ ခေါ်တယ်။ ရှေးသူတော်စင်တွေက အဲဒီလို ဥပုသ်ကို စောင့်လေ့ရှိကြတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်းပဲ ရှေ့ပိုင်းခေတ်ကာလတွေမှာ ဝါတွင်းကာလ ၃-လလုံးလုံး ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာမျိုး တွေ လုပ်ကြတယ်။ ရှေးသူတော်စင်တွေ ဝါတွင်း ၃-လမှာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သီလဆောက်တည်ပြီး ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်။

‘ပါဠိဟာရိယပက္ခဥပုသ်’ တို့ ‘ပဋိဇာဂရဥပုသ်’ တို့ - ဒီဥပုသ်တွေဟာ သာမန်ရက် မျှသာမကဘဲနဲ့ တိုးချဲ့ပြီးတော့ စောင့်တဲ့ ဥပုသ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါက ရက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှတ်ရမယ်။ ရှေးကထုံးစံ အနည်းဆုံးတော့ တစ်လ ၄-သီတင်း ဥပုသ်စောင့်လေ့ ရှိကြတယ်။

ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှ ဥပုသ်စောင့်တာ မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်

အခါကာလတုန်းက သောတာပန်ဖြစ်တဲ့ ဝိသာခါကျောင်း အမကြီးတို့လို သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပဲ ဥပုသ် စောင့်တယ်၊ ဥပုသ်ကိစ္စကို မြတ်မြတ်နိုးနိုးထားပြီး သီတင်း နေ့ဆို ဥပုသ်စောင့်လေ့ ရှိကြတယ်။

ဥပုသ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ?

ဥပုသ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးက မြန်မာစကား စစ်စစ် မဟုတ်ဘူး။ ပါဠိ 'ဥပေါသထ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးက လာတာ။ 'ဥပေါသထ' ဆိုတာ ပုဒ်ခွဲလိုက်တော့ 'ဥပ' နဲ့ 'ဝသထ'၊ 'ဥပ' ဆိုတာ ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်နဲ့ ပြည့်စုံပြီး၊ 'ဝသထ' ကျင့် သုံးနေထိုင်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။

ဆိုပါစို့- ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ပြီးတော့ နေတယ် ဆိုတာ ကျင့်စဉ်တစ်ခု အဓိဋ္ဌာန်ပြီးတော့ နေတာပဲ။ ဒီ ဥပုသ်စောင့်တဲ့အတွင်းမှာ ဒီအင်္ဂါရှစ်ပါးထဲမှာပါတဲ့ အချက် အလက်တွေကို ရှောင်ကြဉ်မယ်၊ မလွန်ကျူးအောင် ထိန်း သိမ်းစောင့်ရှောက်မယ်ဆိုတဲ့ မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ဒီလို စောင့်သုံးတာ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်းလို့ ဒီလိုအဓိပ္ပါယ် ရတယ်နော်။

'ဥပေါသထ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မြန်မာမှုပြုလိုက် တော့ ဥပုသ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးဖြစ်လာတယ်၊ ဥပုသ် ဆိုတဲ့

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

စကားလုံးကို မှန်အောင် ရေးရမယ်ဆိုရင် အက္ခရာ 'ဥ' ပစောက် တစ်ချောင်းငင်နဲ့ 'သ'ကလေး နောက်က သတ်ပြီးတော့ ရေးရတယ်- 'ဥပုသ်'။

'ဥပုသ်စောင့်တယ်'ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေနဲ့ နေတာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေကို 'ဥပုသ်' ခေါ်တယ်။ 'စောင့်တယ်'ဆိုတာ အဲဒီ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေကို ထိန်းသိမ်းတာ၊ မကျိုး မပေါက် မပျောက် မကျားအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာ၊ ဒီလို အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။

အဲဒီတော့ နံနက်အချိန်မှာ ရှစ်ပါးသီလကို ခံယူဆောက်တည်လိုက်ကြတယ်။ ဆောက်တည်တယ်ဆိုတာ ဒီအတိုင်း လိုက်နာမယ်လို့ စိတ်ကို ဒုန်းဒုန်းချပြီးတော့ သတ်မှတ်တာ။ ဒီကနေဒီရက်မှာ ဒီအင်္ဂါရှစ်ပါးအတိုင်း ဒီစည်းကမ်းချက်အတိုင်း ငါလိုက်နာမယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စည်းကမ်းချပြီးတော့ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးလုံး ချုပ်တည်းပြီးတော့ စောင့်စည်းတဲ့သဘော ဖြစ်တယ်။

အဓိကအားဖြင့် ကာယကံနှင့် ဝစီကံ နှစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့သဘော၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုလုပ်ရတုန်းဆိုတော့ ကာယကံမူ ဝစီကံမူ ဆိုတာ သာမန်အားဖြင့် နေလိုက်လို့ရှိရင် လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ကျူးလွန်မိတတ်ကြတယ်။ အဲဒီလွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ကျူးလွန်မိတတ်တာတွေကို မကျူး

2A

လွန်ရအောင်လို့ စည်းကမ်းချပြီး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် ပြီးတော့ နေတာမျိုး၊ ဒီလို ဆိုလိုတာ။

ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ လောဘတွေ လျော့ကျဖို့၊ ဒေါသတွေ လျော့ကျဖို့၊ မောဟတွေ လျော့ကျဖို့၊ ဆိုလိုတာက အကုသိုလ်တွေ လျော့နည်းသွားပြီး တော့ ကုသိုလ်ဘက်က တိုးပွားအောင် အကျင့်တရားတစ်ခုကို ဒီနေ့ဒီရက် အချိန်ကန့်သတ်ပြီးတော့ စောင့်သုံးကြတာ။

အဲဒီလို စောင့်သုံးတဲ့ ဥပုသ်ရဲ့ အကျိုးကလည်းပဲ အင်မတန်မှ ကြီးမားတယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် စောင့်သုံးလို့ရိရင် ရရှိအပ်တဲ့ အကျိုးက အင်မတန်မှ ကြီးမားတယ်။ တခြားဘာသာတွေမှာလည်း သူတို့နည်း သူတို့ဟန်နဲ့ ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဥပုသ်လို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲလို့- ဒီလိုတော့ မအောက်မေ့နဲ့။

အဓိပ္ပါယ်ရှိသော ဥပုသ်စောင့်နည်း

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ဥပုသ်စောင့်မယ် ဆိုရင် ဘယ်လို စောင့်ရမလဲ?၊ ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးဟာ တစ်နေ့ ကျောင်းလာပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့်တယ်၊ ဥပုသ်စောင့်နေတဲ့ ဝိသာခါကို မြတ်စွာဘုရားက မေးတယ်။ “ဒီကနေ့ ဘာလုပ်တာလဲ” လို့ မေးတော့

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

“အရှင်ဘုရား- ဒီကနေ့ ဥပုသ်နေ့မို့ တပည့်တော် ဥပုသ် စောင့်ပါတယ်” လို့ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဥပုသ် ၃-မျိုး ရှိတဲ့အကြောင်း ရှင်းပြတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ အသွင် သဏ္ဍာန်ချင်း ကွဲပြားခြားနားသွားပြီ ဆိုတာ သတိထား ပေါ့နော်။

နာမည်အားဖြင့် ဥပုသ်စောင့်တယ်လို့ ဆိုပေမယ့် အနှစ်သာရပိုင်း ကွာခြားသွားလို့ရှိရင် အကျိုးပေးခြင်းက လည်း ကွာခြားသွားနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ဥပုသ်စောင့်တတ်ဖို့ ပိုအရေး ကြီးတယ်။

မြန်မာလူမျိုး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ ဥပုသ်နေ့ ဥပုသ် စောင့်ကြတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ လူတိုင်းလည်း ကြားဖူးတယ်။ စောင့်လည်း စောင့်ကြတယ်။ သို့သော် ဥပုသ်စောင့်ခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရကို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ သိဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း? ဥပုသ် စောင့်တာ ဘာသာရေးလုပ်ငန်း တစ်ခုလို့ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဝိသာခါကို ဥပုသ်၃-မျိုး အကြောင်း ရှင်းပြတယ်။

နံပါတ်တစ်ဥပုသ်က နွားကျောင်းသားရဲ့ စိတ်ထားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ပြောရတဲ့ ဥပုသ်စောင့်နည်းတဲ့၊ အဲဒါကို

ပါဠိလို 'ဂေါပါလဘူပေါသထ' 'ဂေါပါလက ဥပေါသထ' လို့ ခေါ်တယ်။ 'ဂေါပါလက' ဆိုတာ နွားကျောင်းသား၊ 'ဥပေါသထ' ဆိုတာ ဥပုသ်၊ 'နွားကျောင်းသားဥပုသ်' ဆိုတာ နွားကျောင်းသားတွေ စောင့်တဲ့ဥပုသ်ကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ နွားကျောင်းသားရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ပြောရတဲ့ ဥပုသ်မျိုးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဥပုသ်သည်တွေဟာ ဥပုသ်စောင့်ပြီးဆိုရင် မှန်ကန်တဲ့ စိတ်ထားရှိဖို့၊ ကျင့်သုံးတဲ့အခါမှာ နည်းစနစ်ကျနဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ် ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တယ် ဆိုပြီးတော့ မှန်ကန်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ မရှိဘူး ဆိုရင် ထိုဥပုသ်စောင့်ခြင်းရဲ့ အကျိုးဟာ များစွာရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဝိသာခါကို မြတ်စွာဘုရားရှင်းပြတဲ့ နံပါတ်တစ်ဥပုသ်က နွားကျောင်းသားရဲ့ စိတ်ထားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရမယ့် ဥပုသ်မျိုးတဲ့။

နောက်တစ်ခုက 'နိဂဏ္ဍပေါသထ' လို့ ခေါ်တယ်။ 'နိဂဏ္ဍ' ဆိုတာ ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော် အခါကာလတုန်းက ဘာသာရေးတစ်ခုပေါ့။ ဒီကနေ့ အိန္ဒိယပြည်မှာ ဂျိန်းဘာသာလို့ ခေါ်တယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်တုန်းက ဂျိန်းလို့ မခေါ်ဘူး။ 'နိဂဏ္ဍ' လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ နိဂဏ္ဍရဟန်းတွေက လမ်းညွှန်မှုပြုပြီးတော့ နိဂဏ္ဍတွေရဲ့ ဒကာ ဒကာမ

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

တွေ စောင့်တဲ့ ဥပုသ်မျိုး၊ အဲဒီဥပုသ်ကို မြတ်စွာဘုရားက ထည့်ပြီးတော့ ဟောထားတာရှိတယ်။ ဒါလည်း သတိထား စရာပဲ။ ဒီနေ့ခေတ်မှာလည်းပဲ အခြားဘာသာတွေမှာလည်း ဥပုသ်တွေ ရှိနေကြတယ်။

နောက်တစ်ခုက 'အရိယုပေါသထ' မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေ စောင့်သုံးတဲ့ဥပုသ်၊ ဒီဥပုသ်က အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ဥပုသ် ဖြစ်ရမယ်။ ဒီတော့ ဘာသာရေးလုပ်ငန်း တစ်ခုဟာ စနစ် တကျ နည်းလမ်းမှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်တတ်မှ အကျိုးရှိ တယ်။ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ကြိုးစား အားထုတ်မှ အရာရာမှာ အောင်မြင်တယ်။ အကျိုးရှိတယ် ဆိုတာ ဖြစ်လာမယ်။ သို့မဟုတ်လို့ရှိရင် ရည်မှန်းချက် အတိုင်း ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မယ်။

နံပါတ်(၁) ဥပုသ်

နွားကျောင်းသားစိတ်ထားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ပြောရ တဲ့ ဥပုသ်စောင့်နည်းဆိုတာ ဘယ်လိုဟာမျိုးတုန်းဆိုတော့ ဘယ်ဘာသာဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ် အထူးအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တွေ သီတင်းနေ့ အခါကာလမှာ ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်၊ ကျောင်းကန်ဘုရား သွားပြီး ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်။ အဲဒီလို

ဥပုသ်စောင့်တဲ့အခါမှာ မစောင့်ခင်ကတည်းက ဘာတွေ လုပ်ထားလဲ။

တချို့ဥပုသ်သည်တွေရဲ့ စိတ်ထားကို ပြောပြမယ်။ မစောင့်ခင်က ဘာလုပ်တုန်းဆိုတော့ ဥပုသ်စောင့်တယ် ဆိုရင် နေ့ ၁၂-နာရီကနေ နောက်တစ်ရက်နံနက် အရုဏ် မတက်ခင် မစားရဘူးဆိုတဲ့ အသိကလေး ဝင်မနေဘူး လား?၊ 'ဝိကာလ ဘောဇန' မစားရဘူး ဆိုတာလေး သိ နေတော့ ဘာကြောက်တုန်းဆိုရင် ထမင်းဆာမှာ ကြောက် တယ်။ အဲဒီလို ထမင်းဆာမှာ ကြောက်တော့ ဥပုသ်စောင့် သွားမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာတွေ ချက်ပြုတ်၊ ကောင်းနိုးရာရာတွေ ချက်ပြုတ်ပြီးတော့ ထမင်းမဆာ အောင်ဆိုပြီးတော့ ပိုပြီးတော့ စားဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်တယ်။ အဲဒါမျိုး လုပ်တယ်။

အဲဒီလို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး ကောင်းနိုးရာရာတွေ စား ပြီးတော့ နောက်တစ်ရက်အတွက် တွေးသေးတယ်။ ဒီနေ့ တော့ ကြက်သားဟင်းနဲ့စားပြီး နောက်ရက်တော့ ဝက်သား ဟင်းနဲ့ စားမယ်။ ဟိုး နောက်တစ်ရက်ကျတော့ ဘာဟင်း ချက်မယ်ဆိုပြီး အစားအသောက်တွေ စိတ်ကူးပြီးတော့ စောင့်တဲ့ဥပုသ်မျိုးတွေလည်း ရှိတာပဲ။

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

မြတ်စွာဘုရားက ဒီကနေ့ ဘာဟင်းနဲ့ စားမယ်၊ နက်
 ဖြန်ခါ ဘာဟင်းနဲ့ စားမယ်၊ သဘက်ခါ ဘာဟင်းနဲ့ စား
 မယ်လို့ အစားအသောက်တွေကို စီမံစိတ်ကူးပြီးတော့
 စောင့်တဲ့ ဥပုသ်မျိုးတွေဟာ အကျိုးသိပ်ပြီးတော့ မရှိဘူး
 တဲ့။ နွားကျောင်းသားတွေရဲ့ စိတ်သဘောထားနဲ့ သွားတူ
 နေတယ်။ အစားအသောက်ပေါ် မျှော်တွေးပြီးတော့ စောင့်
 တဲ့ဥပုသ်ဟာ နွားကျောင်းသားဥပုသ်ပဲ။ စားစရာ သောက်
 စရာတွေကို မျှော်တွေးခြင်းသည် အဘိဇ္ဈာ၊ အဘိဇ္ဈာ
 ဆိုတာ စားစရာအာရုံပေါ်မှာ ရှေးရှုတွေးနေတဲ့ လောဘ
 တွေ ဖြစ်နေတာကို ပြောတာနော်။

ဒီနေ့ ဒီဟင်းစားပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့်တယ်။ နောက်
 ရက်ကျတော့ ဟိုဟင်းစားမယ် ဟိုအစားအစာ စားမယ်နဲ့
 အစားတွေပေါ်မှာ စိတ်အများကြီး ရောက်ပြီးတော့ စောင့်
 တဲ့ ဥပုသ်တဲ့။ ဥပမာ - နွားကျောင်းသားတွေဟာ နွားတွေ
 ကို ကျောင်းပြီး တစ်နေ့ကုန်တဲ့အခါ နွားတွေကို မောင်းပြီး
 ခြံထဲထည့်၊ နွားပိုင်ရှင်ကို ပြန်အပ်၊ ပြန်အပ်ပြီးတော့
 သူတို့ ဘာတွေ စိတ်ကူးလဲဆိုတော့ ဒီကနေ့ ဒီနွားအုပ်ကို
 ဒီစားကျက်မှာ ကျောင်းပြီး ဒီနေရာမှာ ရေတိုက်တယ်။
 မနက်ဖြန်ကျရင်တော့ တို့တစ်နေရာ စားကျက်ပြောင်းရ
 မယ်။ ဒီစားကျက် မဟုတ်တော့ဘူး။ နောက်ထပ် စားကျက်

တစ်နေရာ ပြောင်းပြီးတော့ ဘယ်နေရာမှာ ရေတိုက်မယ် ဆိုတဲ့ စိမ့်ချက်တွေ မချကြဘူးလား။ နွားကျောင်းသား တွေဟာ ဒီကနေ့ ဒီနေရာမှာ နွားကျောင်းမယ်၊ မနက်ဖြန် ဟိုနေရာမှာ ကျောင်းမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးနဲ့ နေသလိုပဲ - ဥပုသ်သည်ဟာလည်းပဲ ဒီကနေ့ ဒီဟင်းနဲ့ စားတယ်၊ နက်ဖြန်ခါကျတော့ ဟိုဟင်းချက်မယ်၊ ဟိုအစားအစာ စားမယ်ဆိုပြီး စားရေးသောက်ရေးသာ ကြိုတွေးတောလုံးပမ်းနေပြီးတော့ စောင့်တဲ့ဥပုသ်မျိုးဟာ နွားကျောင်းသား စိတ်သဘောထားနဲ့တူနေသည့် အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါကို 'ဂေါပါလကဥပေါသထ' တဲ့၊ နွားကျောင်းသားရဲ့ စိတ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ပြောရမယ့် ဥပုသ်စောင့်ခြင်းမျိုးလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီဥပုသ်စောင့်ခြင်းမျိုးဟာ လောဘနဲ့ အချိန်များများ ကုန်တာမို့ လောဘစိတ်ကို ထိန်းနိုင်တာ မဟုတ်သည့် အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက 'န မဟာပူလော' တဲ့ 'အကျိုးများများ မရှိဘူး' တဲ့၊ 'န မဟာနိသံသော' 'များစွာသော အာနိသင်တွေရမှာ မဟုတ်ဘူး' တဲ့၊ အဲဒီတော့ မမှန်ကန်ဘူးပေါ့။ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့ ဥပုသ်မစောင့်သင့်ဘူးတဲ့။

နိပါတ်(၂) ဥပုသ်

နောက်တစ်ခုက နိဂဏ္ဍတွေ စောင့်တာ (ဒါကတော့ ပုဒ္ဒဘာသာနဲ့ မဆိုင်ဘူး)၊ 'နိဂဏ္ဍ' ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဥပုသ်နေ့မှာဆိုရင် သူတို့ဒကာဒကာမတွေကို ဆောက်တည် ခိုင်းတယ်တဲ့၊ သူတို့ယူခိုင်းတဲ့ သီလက ရွှေအရပ်မျက်နှာ မှာ ယူနော-၁၀၀ရဲ့ ဟိုဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး လို့ အဓိဋ္ဌာန်လိုက်တယ်၊ တောင်ဘက်ကလည်းပဲ ယူနော -၁၀၀ရဲ့ဟိုဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး၊ အနောက် ဖက်ကလည်း ယူနော-၁၀၀ရဲ့ ဟိုဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး၊ မြောက်ဘက်ကလည်းပဲ ယူနော-၁၀၀ရဲ့ ဟို ဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး။

ယူနော-၁၀၀ ဆိုတာ တစ်ယူနောတင်ပဲ ၈-မိုင် ၁၂- မိုင်ရှိတာ၊ ယူနော-၁၀၀ဆိုရင် အလွန်ဝေးတာ မဟုတ် လား၊ အဲဒီတော့ ဒီအတွင်းက သတ္တဝါတွေကိုတော့ သတ် မယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ဟုတ်ကဲ့လား၊ သူ့ဥပုသ်စောင့် ပုံစောင့်နည်းက နယ်မြေနဲ့ ကန့်သတ်ပြီးတော့ စောင့်တာ၊ ယူနော-၁၀၀အပြင်ဘက်က သက်ရှိသတ္တဝါတွေကို မသတ် ဘူး၊ 'ပါဏာတိပါတ' ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မယ်လို့ အရှေ့ဘက်က ယူနော-၁၀၀ ဟိုဘက်၊ တောင်ဘက်က ယူနော-၁၀၀ ဟိုဘက်၊ အနောက်ဘက်က ယူနော-၁၀၀

ရဲ့ဟိုဘက်၊ မြောက်ဘက်ကယူဇနာ-၁၀၀ရဲ့ ဟိုဘက်မှာ ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေကို မသတ်ပါဘူးလို့ ရှောင်ကြဉ်တယ်။ 'ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ' - သူတို့အပေါ်မှာ သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲမှု မလုပ်ပါဘူး။ ရှောင်ကြဉ်ပါမယ်လို့ ဆိုတဲ့ ဥပုသ်၊ အဲဒီဥပုသ်ကတော့ တော်တော်လူပါးဝတဲ့ ဥပုသ်ပဲနော်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့ရှိရင် သတ္တဝါသတ်ချင်ရင် ဟို အဝေးကြီးထိအောင် ဘယ်သူက သွားသတ်နေမတုန်း၊ ဒီ တော့ အတွင်းနားက လက်လှမ်းမီတာတွေတော့ သတ်လို့ ရတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ရနေပြီ။

ပြီးတော့ ဥပုသ်နေ့မှာ ဘာဆိုခိုင်းသေးတုန်းလို့ ဆို တော့ "ငါဟာ ဘယ်သူနဲ့မှ မပတ်သက်ဘူး၊ ဘယ်သူ့ဟာ မှ မဟုတ်ဘူး၊ တခြားလူဟာလည်း ငါနဲ့မဆိုင်ဘူး၊ ငါ့ရဲ့ ဟာ ငါ့ရဲ့ဆွေမျိုး မဟုတ်ဘူး"လို့ နှုတ်ကနေဆိုပြီးတော့ ဆောက်တည်ရတယ်။ "နာဟံ ကွစနိ၊ ကဿစိ ကိဉ္ဇနတသ္မိ၊ န စ မမ ကွစနိ၊ ကိသ္မိန္ဒိ ကိဉ္ဇနတတ္ထိ"၊ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ "ငါဆိုတာ ဘယ်မှာမှ မတွေ့ရဘူး၊ ငါဟာ ဘယ်သူမှ ကြောင့်ကြစိုက်ရမယ့်အရာ မဟုတ်ဘူး၊ အခြားလူတစ် ယောက်ဟာလည်း ငါ့ရဲ့ကြောင့်ကြစိုက်ရမယ့်အရာ မဟုတ် ဘူး၊ ငါ့အမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှလည်း မတော်ဘူး"

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

ဆိုတဲ့ ဒီအဓိဋ္ဌာန်ချက်ကို ဆိုရတယ်တဲ့- အဲဒီ ဥပုသ်စောင့်
တဲ့နေ့မှာ၊ ဒါ နိဂဏ္ဌတွေ စောင့်တဲ့နည်း။

ဒီတော့ သူတို့စောင့်တဲ့ ဥပုသ်က ၂-ချက် ရှိတယ်၊
ယူဇနာ-၁၀၀ရဲ့ ဟိုဘက်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘူး
လို့ ဆိုတော့ တချို့သတ္တဝါတွေကိုတော့ သတ်ခွင့်ရှိတယ်၊
သနားရမယ့်သတ္တဝါ ရှိတယ်၊ မသနားရမယ့် သတ္တဝါ ရှိ
တယ်၊ သတ်လို့ရတဲ့သတ္တဝါ ရှိတယ်၊ သတ်လို့ မရတဲ့
သတ္တဝါ ရှိတယ်ပေါ့။

တချို့သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာထားပြီး၊
တချို့သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာ မထားရာ
မရောက်ပေဘူးလား? ရောက်သည့်အတွက်ကြောင့် သူတို့
ဟာ သတ္တဝါတချို့အပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာထားတယ်၊
သတ္တဝါတချို့အပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာမထားဘူး လို့ဆို
ကတည်းက မမျှတတဲ့ မေတ္တာစိတ်နဲ့ စောင့်တဲ့ဥပုသ် ဖြစ်
နေတယ်၊ မမျှတတဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ စောင့်တာဖြစ်နေလို့
မြတ်စွာဘုရားက အကျိုးမရှိဘူးတဲ့၊ အဲဒီလို စာထဲမှာ ဆို
တယ်။

နောက်တစ်ခုက ငါဟာ ဘယ်သူရဲ့ဆွေမျိုးမှ မဟုတ်
ဘူး၊ ငါဟာ ဘယ်သူမှ ကြောင့်ကြစိုက်ရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်
မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုခိုင်းတယ်၊ အခြားလူတစ်ယောက်ဟာ

လည်း ငါနဲ့ ဘာမှမသက်ဆိုင်ဘူး၊ ငါ့ရဲ့ဆွေမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေလည်း ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူးလို့ ကြေငြာခိုင်းတယ်။ အဲဒီလို ကြေငြာပြီး နောက်တစ်ရက်ကျတော့ သူ့မိသားစုတွေ အားလုံးဟာလည်းပဲ ငါသည် ဘယ်သူနဲ့မှ မပတ်သက်ဘူးလို့ ပါးစပ်ကသာဆိုတာ သူ့အမေက အမေပဲ၊ အဖေက အဖေပဲ၊ သားသမီးက သားသမီးပဲ မဖြစ်ဘူးလား၊ မိဘတွေကလည်းပဲ ဒါဟာ ငါတို့သားပဲ၊ အဲဒီလိုပဲ မသိဘူးလား။

အဲဒါဟာ အတင်းလိမ်ခိုင်းရာ ရောက်တယ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားက၊ မုသာဝါဒက ရှောင်ရမယ့်အစား မုသာဝါဒကို ဆိုခိုင်းတာနဲ့ တူနေတယ်တဲ့၊ ငါဟာ ဘယ်သူနဲ့မှ မပတ်သက်ဘူး၊ ဘယ်သူ့ရဲ့ ဆွေမျိုးမှ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာက လိမ်ညာခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်တဲ့၊ မုသာဝါဒကို ဆိုခိုင်းရာ ရောက်တယ်တဲ့။

နောက်တစ်ရက် ဥပုသ်ကထွက်တဲ့အခါကျတော့ အိမ်မှာ သူ့ရဲ့ပစ္စည်းတွေ - ခုနတုန်းကတော့ ကြေငြာထားတယ် - 'ငါ့မှာ ငါနဲ့ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်း မရှိဘူးလို့၊ ငါ့ဟာ မဟုတ်ဘူး' လို့ ကြေငြာထားပေမယ့်လို့ မပြောမပြုနဲ့ အဲဒီကြေငြာထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သူ့ယူသုံးတယ်။ အရင်က ဒါသူ့ပစ္စည်းကိုး-ဟုတ်ကဲ့လား၊ အဲဒီလို ယူသုံးတယ်ဆိုရင်

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

ဘာဖြစ်တုန်း?' အဒိန္နာဒါန' မဖြစ်ဘူးလား။ သူ့ကြေငြာထားတာ ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူးလို့ သူ့ကြေငြာထားတာ၊ အဲဒီတော့ ကြေငြာထားတဲ့ပစ္စည်းကို သူ နောက်တစ်ရက်မှာ ဘယ်သူမှ မပြောဘဲနဲ့ ယူပြီးတော့သုံးလို့ရှိရင် 'အဒိန္နာဒါန' ဖြစ်တယ်တဲ့။ မပေးတဲ့ပစ္စည်းကို သုံးတာဖြစ်သောကြောင့် 'အဒိန္နာဒါန' ဖြစ်တယ်။ လိမ်တာမို့ 'မုသာဝါဒ'လည်း ဖြစ်တယ်တဲ့။

ဒါတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အစား ဒီအတိုင်းကျူးလွန်မိရက်သား ဖြစ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် နိဂဏ္ဍတွေ စောင့်တဲ့ဥပုသ်ဟာ ရယ်စရာကောင်းတယ်၊ အကျိုးလည်း မရှိဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောတယ်နော်။ ဒီတော့ လောကမှာ ဘာသာတရားတွေဟာ ဒီလိုပဲ ဥပုသ်ကို အမျိုးမျိုးစောင့်ကြတယ်။ ဥပုသ်နေ့ သတ်မှတ်ပုံခြင်းကလည်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူဘူး၊ ဥပုသ်စောင့်တာခြင်းလည်း မတူဘူး။

နံပါတ်(၃) ဥပုသ်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ 'အရိယဥပေါသထ' လို့ခေါ်တဲ့ သူတော်စင်တွေ စောင့်သုံးတဲ့ ဥပုသ်ကတော့ အဲဒါမျိုး မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဘယ်လိုတုန်းဆိုရင် ညစ်နွမ်းနေတဲ့စိတ်ကို ဖြူစင်

အောင် ကြိုးစားမှုပဲ၊ ဥပုသ်စောင့်ရင်း ညစ်နွမ်းနေတဲ့စိတ်
တွေကို ဖြူစင်အောင် ကြိုးစားပေးဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့၊
ဒီတော့ 'အရိယဥပေါသထ' ဆိုတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကို ဖြူစင်
အောင်လုပ်ရမယ်၊ ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်လိုက်တယ်။

'ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ'-
သူ့အသက်ကိုသတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါတယ် ဆိုတဲ့နေရာ
မှာ ဥပုသ်သည်က ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရမလဲလို့ ဆိုရင်
လောကမှာရှိတဲ့ သူတော်စင်တွေ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ
ဆိုတာ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကြ
တယ်၊ ရှောင်ရုံတင်မကဘူး- သတ္တဝါတွေကို ရိုက်ပုတ်
ညှဉ်းဆဲကြောင်းဖြစ်တဲ့ တုတ်ခား စတဲ့ လက်နက်တောင်
မထားဘူး၊ ပါဏာတိပါတအမှုကို ရှက်ကြတယ်၊ သတ္တဝါ
တွေအပေါ်မှာလည်း သနားတယ်၊ ကရုဏာထားတယ်၊
မေတ္တာထားတယ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်ထားက အဲ
ဒီလို ရှိတယ်နော်။

ဥပုသ်သည် တစ်ယောက်က 'ပါဏာတိပါတာ
ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ' လို့ ဆောက်တည်လိုက်
လို့ ရှိရင် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ထားမျိုးကို ထားတာနဲ့
အတူတူပဲ၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေထားတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး ဒီ
ကနေ့ ငါထားရပေပြီလို့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်မှု ဝမ်းသာ

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

မှုကြည်နူးမှုတွေ ဖြစ်ရမယ်၊ အဲဒီလိုဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းရမယ်လို့ ပြောတယ်နော်၊ ဒါဘယ်လောက် အဓိပ္ပါယ် ရှိတုန်း၊ သူတော်စင်တွေဟာ သူများအသက်ကို မသတ်ဘူး၊ ဒီကနေ့ ငါသူတော်စင်တွေ လုပ်တဲ့အတိုင်း ငါလိုက်ပြီးတော့ ကျင့်သုံးမယ်၊ သူများအသက်ကို မသတ်ဘူး။

‘အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ’ - သူတစ်ပါးမပေးတဲ့ ပစ္စည်းကို၊ ပိုင်ရှင်မပေးတဲ့ ပစ္စည်းကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ရယူခြင်းဆိုတာ ငါမလုပ်ဘူး ရှောင်ကြဉ်တယ်၊ လောကမှာရှိတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေဟာလည်း ပဲ သူများပစ္စည်းကို ဘယ်တော့မှ ယူလေ့မရှိကြဘူးတဲ့၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျင့်တရားကို ဒီကနေ့ ငါလိုက်နာပြီးတော့ ကျင့်သုံးရတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ အားတက်သရောဖြစ်လာတယ်၊ ကြည်နူးလာတယ်၊ ဝမ်းသာလာတယ်။

သူတော်ကောင်းရဲ့အကျင့်ကို အတုယူပြီး ကျင့်သုံးရတယ်ဆိုတာ ဒီအကျင့်ကြောင့် သူတော်ကောင်း ဖြစ်တယ်ဆိုတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ဒီအကျင့်ကို ထာဝရမကျင့်နိုင်တောင်မှပဲ ဒီကနေ့ တစ်ရက် ကျင့်လိုက်ရတယ်ဆိုတာ ရဟန္တာကျင့်တဲ့အဆင့်မျိုးကို တို့တတွေ ကျင့်ရပြီလို့ ဆိုပြီးတော့ ဝမ်းသာစရာ မနေကောင်းဘူးလား၊ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့ တွေးပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့်ရမယ်တဲ့။

ထို့အတူပဲ 'အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမီ' - ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မမြတ်သောမေထုန် အကျင့်ဆိုတာကို ရာသက်ပန် ရှောင်ကြဉ်ကြတယ်။ ထို ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှောင်ကြဉ်သလို ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ဒီ ရက်မှာ ရှောင်ကြဉ်လိုက်ပြီမို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာတဲ့စိတ် နဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အတုလိုက်ပြီးတော့ ကျင့်သုံးတယ်။

တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း သိက္ခာပုဒ်တွေ၊ 'မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမီ' - ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဟာ ဘယ်တော့မှ လိမ်ပြောလေ့ မရှိဘူး။ မုသာဝါဒက ရှောင်ကြဉ်ကြတယ်။ ဒီကနေ့ ငါလည်းပဲ မုသာဝါဒက ရှောင်ကြဉ်ရပေပြီ။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အတုယူပြီးတော့ ကျင့်သုံးရတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ အားရဝမ်းသာဖြစ်ရမယ်၊ စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးရမယ်။

ထို့အတူပဲ 'သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမီ' - ဆိုပြီးတော့ ဆောက်တည် လိုက်တယ်။ ရဟန္တာ အရှင်မြတ်များသည် ဘယ်တော့မှ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲတာမျိုး မရှိဘူး။ ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်တဲ့ အကျင့်မျိုးကို လိုက်နာပြီးတော့ ကျင့်သုံးရပေပြီလို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးရမယ်။ ရဟန္တာဆိုတာ အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

ရဲ့ အကျင့်မျိုးကို လိုက်ပြီးတော့ ကျင့်ရတယ်ဆိုတာ နည်း
တဲ့ အဆင့်အတန်းမှ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဟုတ်ကဲ့လား။ ကိုယ်
ကျင့်တရားအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမြှင့်တင်ပြီးတော့ ဥပုသ်
စောင့်တဲ့အခါ အဲဒီလို စောင့်သုံးရမယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခါ 'ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏီ
သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ'- ဆိုလိုက်တဲ့အခါ ရဟန္တာအရှင်
မြတ်များဟာ နံနက်တစ်ကြိမ်သာ ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်တော်
မူကြတယ်။ မွန်းလွဲတဲ့အချိန်မှာ ဘုဉ်းမပေးဘူး။ ညနေစာ
လည်း ဘုဉ်းမပေးဘူး။ ညစာလည်း ဘုဉ်းမပေးဘူး။ နံနက်
ပိုင်းတစ်ချိန်သာ ဘုဉ်းပေးတော်မူကြတယ်။ ငါလည်းပဲ ဒီ
ကနေ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အကျင့်ကို လိုက်ပြီးတော့ ကျင့်
သုံးရတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာရမယ်။ အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓ
ဘာသာက ညနေစာမစားဘူးလို့ ဆိုတာက သက်သက်
အငတ်ခံတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ တကယ့် သူတော်စင်ပုဂ္ဂိုလ်
တွေဟာ ညစာကို ရှောင်ကြတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ညစာကို ရှောင်သလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင်
အဓိပ္ပါယ်က ညစာစားခြင်းအားဖြင့် လူတွေမှာ အစာဝလာ
တဲ့အခါ အိပ်ချင်ထိုင်းမှိုင်းမှုတွေ ပိုပြီးတော့ မများဘူးလား။
များတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ညအခါမှာ ဗိုက်လေးလေးနဲ့ အိပ်ဖို့
ပဲ ကြိုးစားတော့မှာပေါ့။ သူတော်စင်သူတော်မြတ်များဟာ

ညအခါဟာ သိပ်တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါ
ကြောင့်မို့လို့ အအိပ်အနေ နည်းအောင်လည်း ညစာကို
မစားဘဲနဲ့ နံနက်စာပဲ စားတယ်။

နောက်တစ်ခုက ညစာစားမယ်ဆိုရင် ဝေယျာဝစ္စတွေ
ရော မလုပ်ရဘူးလား။ ချက်ပြုတ်ရမယ်၊ ထမင်းပွဲပြင်ရ
မယ်ဆိုတဲ့ ဝေယျာဝစ္စတွေ၊ ‘မချက်ပါဘူး ဆိုင်သွားမယ်’
ဆိုလည်း သွားရသေးတာပဲ ဟုတ်ကဲ့လား။ စားပြီးပြီ
ဆိုတာနဲ့ ဗိုက်လေးသွားပြီလေ၊ ဗိုက်လေးသွားရင် အိပ်ဖို့ပဲ
စဉ်းစားတော့မှာပဲ၊ တန်ဖိုးရှိပြီးတော့ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်
တဲ့ ညချမ်းလေးကို အချိန်ဖြုန်းပစ်ဖို့ပဲ ရှိတယ်တဲ့။ ကာမ
ဂုဏ်အာရုံစိတ်တွေ၊ လောဘစိတ်တွေနဲ့ အိပ်လိုက်ကြပြီ။

သူတော်စင်သူတော်မြတ်တွေကတော့ အဲဒီလို မဟုတ်
ဘူး။ သူတို့ပြောတာ ‘န တာဝ သုပိတုံ ဟောတိ၊ ရတ္ထိ
နက္ခတ္တမာလိနီ’၊ ညအခါမှာ ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်
လိုက်လို့ရှိရင် အင်မတန်မှ ကြည်နူးစရာ ကောင်းတယ်။
ကောင်းကင်မှာ လနဲ့ နက္ခတ် ကြယ်တာရာတွေ ရှိမနေဘူး
လား။ နေအခါမှာ ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် နေကြီးမှ လွဲလို့
အခြား မမြင်ရဘူး။ ညမှာကျတော့ အလွန်လှတဲ့ နက္ခတ်
တွေ ဟိုနားက ဝင်းဝင်းလက်လက်၊ ဒီနားက ဝင်းဝင်း
လက်လက်နဲ့ အလွန်လှတဲ့ ညအခါကို လူတွေက အိပ်ပြီး

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

တော့ ဖြတ်ကျော်ပစ်လိုက်ကြတယ် မေ့ထားလိုက်ကြတယ်၊ ညရဲ့အလှကို လူတွေမသိကြဘူးတဲ့နော်။

ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ သူတော်စင်သူတော်မြတ်တွေက “န တာဝ သုပိတုံ ဟောတိ၊ ရတ္တိ နက္ခတ္တမာလိနီ” - ‘ညဆိုတာတဲ့ ... နက္ခတ်ပန်းတွေနဲ့ အဆန်းတကြယ် အလွန်လှတဲ့ ညအခါဆိုတာ အိပ်ဖို့ မဟုတ်ဘူး’ တဲ့။ “ပဋိဇ္ဇေတိတု မေဝေသာ” - ‘ညဆိုတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီးတော့ အကုသိုလ်တရားတွေ ကင်းအောင်၊ ကိလေသာတရားတွေက လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားဖို့ ကောင်းတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်’ တဲ့။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ညအခါဆိုတာ ရာသီဥတုက လည်း အေးချမ်းတယ်၊ နေလို မပူဘူး၊ နေအခါမှာလို လူသံတွေ ငှက်သံတွေ ဆူညံနေတာ မရှိဘူး၊ ညအခါ တိတ်ဆိတ်တယ်၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်အေးချမ်းပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်ကြီးတစ်ခုကို အိပ်ပြီးတော့ ဖြတ်ကျော်ပစ်လိုက်တာတဲ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ‘ဝိကာလဘောဇနာ’ ဆိုတာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ညကို တန်ဖိုးရှိအောင် နေနိုင်အောင်လို့ ရည်ရွယ်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပဲနော်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ညအခါမှာ သုံးဆောင်ခြင်း မရှိကြဘူး၊ မွန်းလွဲတဲ့ အချိန်မှာ သုံးဆောင်ခြင်း မရှိကြဘူး၊ ငါလည်းပဲ ဒီကနေ

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျင့်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရပေ
ပြီလို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးပြီး စောင့်တယ်။

‘နစ္စ၊ ဂီတ’ ဆိုတာလည်းပဲ ကြည့်လိုက်ဦး၊ နစ္စ-
ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကတယ်၊ သူများကို ကပြတယ်၊
သူများ ကတော့ကို ကြည့်တယ်၊ ဒါတွေဟာ စဉ်းစားကြည့်
လိုက်မယ်ဆိုရင် သက်သက်ပျော်ဖို့ပဲ မဟုတ်လား၊ ကိုယ်
ကကပြတာလည်းပဲ ကိုယ်ကတော့ကို သူများတွေ သဘော
ကျစေချင်တယ်၊ သူများကတော့ကို ကြည့်ပြီးတော့လည်း
ကိုယ်က သဘောကျချင်တယ်၊ ဘာတွေဖြစ်တာတုန်း ဆိုရင်
လောဘတွေပဲ ဖြစ်တာနော်၊ ဂီတ ဆိုရင်လည်း ကိုယ်က
သာသာယာယာအသံလေးနဲ့သီချင်းဆိုပြတယ်၊ သို့မဟုတ်
သူများဆိုထားတဲ့ သီချင်းကို နားထောင်တယ်၊ ဒါလည်းပဲ
အာရုံအရသာကို ခံစားတဲ့ လောဘတွေပဲ ဖြစ်တာနော်။

‘ဝါဒီတ’- တူရိယာတွေကို ကိုယ်တိုင်တီးတယ်၊
သို့မဟုတ် သူများတီးတာကို နားထောင်တယ်၊ ‘နစ္စ၊ ဂီတ၊
ဝါဒီတ၊ ဝိသုတ၊ ဒဿန’- တရားဓမ္မရဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်၊
သာသနာတော်ရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက်၊ သာသနာတော်ရဲ့ ဆန့်
ကျင်ဖက်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့- မြတ်စွာဘုရားက
‘အကုသိုလ်ဆိုတာ မဖြစ်စေနဲ့၊ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်လုပ်’
ဆိုတော့ ‘အကုသိုလ် မဖြစ်စေနဲ့’ ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

အဆုံးအမနဲ့ မဆန့်ကျင်ဘူးလား၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ 'ဝိသုတ ဒဿန'-လို့ ပြောတာနော်။

တချို့ပွဲကြိုက်တဲ့သူက ပြောသေးတယ် 'ကြည့်တတ်ရင် ဘာဝနာ၊ မကြည့်တတ်က တဏှာ' ဆိုပြီးတော့၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘာဝနာဖြစ်အောင်ကြည့်တယ်လို့ ဒီလိုကြံဖန်ပြီး ပြောတဲ့သူ ရှိသေးတယ်နော်။ သို့သော် ကြည့်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုစိတ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အသိဆုံးပဲ။ လူ့ရဲ့စိတ်ကို တွေ့ဝေမိန်းမောစေတတ်တဲ့ အရာတွေကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ ဒါတွေကနေ ရှောင်ကြဉ်လိုက်တယ်ဆိုရင် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ အတိုင်း ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိရှိ ကောင်းတဲ့အရာတွေနဲ့ အချိန်ကုန်ဖို့ ကြိုးစားရတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ဟောဒီလို တွေးတောဆင်ခြင်ရမယ်။

နောက်တစ်ခုက 'မာလာ ဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ'- ပန်းပန်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလှဆင်တာ၊ သို့မဟုတ် သူများက မြင်လို့ရှိရင်လည်း ကိုယ့်ကို တပ်မက်အောင် လုပ်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း တပ်မက်စေတယ်၊ တပ်မက်အောင် လုပ်တယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း တပ်မက်စေတယ်၊ နဲ့သာတွေ လိမ်းကျံလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း

အနံ့အပေါ်မှာကြိုက်တယ်၊ သူများက အနံ့ရရင်လည်းပဲ
 လောဘ ဖြစ်စေတယ်၊ မိတ်ကပ်တို့ ပေါင်ဒါတို့ လိမ်းတဲ့
 အခါမှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာယာပြီးတော့ လောဘ
 ဖြစ်စေတယ်၊ သူတစ်ပါးကမြင်ရင်လည်း လောဘဖြစ်စေ
 တယ်ဆိုတော့ ဒါတွေလည်း အကုသိုလ်ဖြစ်စေတဲ့အရာ
 တွေချည်းပဲ မဟုတ်လား။

သာမန်နေ့စဉ်မှာ မရှောင်နိုင်ပေမယ့်လို့ ဥပုသ်စောင့်
 တဲ့နေ့မှာ ဒါတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်
 နဲ့ 'မာလာ ဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ
 ဝေရမဏီ' ဆိုပြီးတော့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ရာသက်ပန်
 မိမိကိုယ်ကို လှအောင်ပအောင် တန်ဆာဆင်တာ မလုပ်
 ဘူး၊ သူတစ်ပါးတွေ တပ်မက်အောင် မလုပ်ဘူး၊ ပုံမှန်
 အတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်ကလေး နေတာပဲ
 ရှိတယ်၊ တမင်လုပ်တာမျိုး မလုပ်ဘူး၊ လူဆိုတာ သန့်
 သန့်ပြန့်ပြန့်တော့ နေရတာပေါ့၊ ရေမိုးချိုးပြီးတော့ သန့်
 သန့်ပြန့်ပြန့် နေရမယ်၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်နေတာထက် ပို
 သွားပြီဆိုရင် တပ်မက်အောင် လုပ်တာပဲ ဟုတ်ကဲ့လား။

သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်နေရုံ အနံ့အသက်ပျောက်ရုံလုပ်တာ
 ကတော့ လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့
 ရှိရင် လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က မတင့်တယ် ရွံရှာစဖွယ် ဖြစ်တဲ့

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

အရာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ မတင့်မတယ် ရွံရှာစဖွယ် ဖြစ်တဲ့ အရာကို ပျောက်ရုံမျှ ရေမိုးချိုးတယ်၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်နေ တယ်၊ ဒါက ရိုးရာအလုပ်တွေ၊ အဲဒီသန့်ပြန့်မှုထက် ပိုပြီး တော့လှအောင် ပြင်တာကျတော့ လောဘပါလာပြီပေါ့၊ 'ဆဝိရာဂ'လို့ ခေါ်တဲ့ အရေပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့ စိတ်တွေ၊ အဆင်းသဏ္ဍာန်ပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့စိတ်တွေ၊ အလှပြင်တဲ့ အပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့စိတ်တွေ၊ အဲဒီစိတ်တွေနဲ့ လုပ်တာ ဖြစ်တော့ လောဘတွေ တိုးပွားပြီးတော့ မလာဘူးလား။

မိမိကိုယ်တိုင်လည်း လောဘတွေ တိုးပွားလာတယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်းပဲ လောဘတွေ တိုးပွားစေတယ် ဆို တော့ ကုသိုလ်တွေ တိုးတာလား၊ အကုသိုလ်တွေ တိုးတာ လား? အကုသိုလ်တိုးတဲ့ အလုပ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့အလုပ် လို့ ဒီလိုသတ်မှတ်ရတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဥပုသ်စောင့်တဲ့ နေ့မှာ အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင်လို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် တယ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ယခုကဲ့သို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလှပြင်ခြင်းဆိုတာ လုပ်တော်မမူကြဘူး၊ ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေလို လိုက်နာကျင့်သုံး ရပေပြီလို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းမြောက်ကြည်နူးမှုနဲ့ နေရမယ်တဲ့ ဒီလိုဆိုလို တယ်။

နောက်တစ်ခုက 'ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏီ' - 'ဥစ္စာသယန' ဆိုတာ နှစ်တောင့်ထွာထက် မြင့်ပြီးတော့ ကိန်းခမ်းကြီးတဲ့နေရာကြီးတွေအမြင့်ကြီးတွေ မှာ အိပ်တာမျိုး၊ 'မဟာသယန' ဆိုတာ အင်မတန်ထူးခြားတဲ့ နေရာကြီးတွေမှာ အိပ်တာမျိုး၊ ဒါက ဇိမ်ခံပြီးတော့ အိပ်တဲ့အိပ်ယာတွေကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ ပြောတာနော်၊ ဇိမ်ခံပြီးတော့အိပ်တဲ့ အိပ်ယာတွေနဲ့ မအိပ်ဘူးတဲ့၊ အဲဒါ မျိုးကို မသုံးဘဲနဲ့ မြင့်သောနေရာ မြတ်သောနေရာလို့ ဆိုတဲ့ ကိန်းခမ်းကြီးတဲ့ဟာတွေ မလုပ်ဘဲနဲ့ ရိုးရိုးကလေး အိပ်ဖို့၊ အိပ်စက်တဲ့နေရာ လုပ်ဖို့၊ ရိုးရိုးလေး အိပ်တယ် ဆိုတာ သက်တောင့်သက်သာအိပ်ဖို့ မပြင်သင့်ဘူး- ဒီလို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။

တချို့က အိပ်ယာကို သေသေချာချာ ခမ်းနားအောင် ပြင်ပြီးတော့ထားတာ ရှိတယ်လေ၊ သေသေချာချာကို ခမ်း ခမ်းနားနားဆိုဖာကြီးတွေနဲ့ အလှပြင်ပြီးတော့ အိပ်ကြတာ ရှိသေးတယ်၊ အဲဒီလို အလှပြင်ပြီးတော့ ခမ်းခမ်းနားနား ကြီး အင်မတန်အဆင့်မြင့်ပြီးတော့ တကယ့်မင်းစိုးရာဇာ တွေ သူဌေးသူကြွယ်တွေသုံးတဲ့ အသုံးမျိုးတွေနဲ့ သုံးပြီး တော့ ကိန်းခမ်းကြီးတဲ့နေရာမျိုးကို မနေပါဘူး၊ ရိုးရိုးလေး

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

ပဲ နေပါမယ်လို့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီအတိုင်း ကျင့်သုံးကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ဟာ မင်းသားဘဝတုန်းက အဲဒီလို ကိန်းခမ်းရှိတဲ့ အင်မတန်မြင့်တဲ့ နေရာတွေ မြတ်တဲ့နေရာတွေ ကောင်းတဲ့နေရာတွေမှာ နေလာပေမယ့်လို့ တောထွက်ပြီး တရားကျင့်တဲ့အခါကျတော့ သစ်ပင်အောက်မှာ ဒီအတိုင်းထိုင်တာ မဟုတ်လား။ အိပ်စရာရှိရင်လည်း သစ်ပင်အောက်မှာပဲ ဒီအတိုင်းပဲလေ။ ဘုရားဖြစ်တော်မူတဲ့အခါတောင်မှ ကြည့်ပါလား သုဒ္ဓိယ ဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏားလှူလိုက်တဲ့ မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို ဖြန့်ခင်းပြီးတော့ ထိုင်တာ၊ မြက်အခင်းလေးဆိုတော့ အလွန်အေးတာ၊ နွေရာသီ ကဆုန်လဆိုတော့ မြက်အခင်းလေးပေါ် ထိုင်လိုက်ရရင် မြက်စိမ်းစိမ်းပေါ်မှာ အင်မတန်အေးတယ်။ အဲဒီပေါ်မှာ တင်ပလွင်ခွေထိုင်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော်ဟာ တရားရှုမှတ်ပြီးတော့ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်သွားတာလေ။ အဲဒီတော့ ကိန်းခမ်းကြီးတဲ့ နေရာတွေမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

အဲဒီလို ရိုးရိုးလေးနဲ့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် နေသွားတဲ့ အနေအထိုင်မျိုးဟာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကျင့်သုံးတဲ့ နေထိုင်မှုမျိုး ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ ငါလည်းပဲ ဒီကနေ့

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်သုံးသလို လိုက်နာကျင့်သုံးရပေပြီ
လို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးမှု ဖြစ်ရမယ် - ဒီလို ဆို
တယ်နော်။

အဲဒီလို ရှစ်ပါးသီလကို တစ်ခုစီတစ်ခုစီဆောက်တည်
ပြီးတော့ ကျင့်သုံးချင်ရင် စိတ်ထဲက ဒီအတွေးလေးတွေနဲ့
မှန်ကန်တဲ့အမြင်လေးတွေနဲ့စောင့်သုံးတဲ့ဥပုသ်ဟာ အလွန်
အကျိုးကျေးဇူးများတဲ့ ဥပုသ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းသည် ကာယကံနှင့် ဝစီကံကို ထိန်းခြင်း

ဥပုသ်စောင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ စိတ်ရဲ့
အညစ်အကြေးတွေ မဖြစ်အောင် လုပ်တာ ဆိုပေမယ့်
အဓိက အားဖြင့် ကာယကံမှုနဲ့ ဝစီကံမှု မကျူးလွန်အောင်
ထိန်းသိမ်းထားတယ်။ စိတ်ကို မထိန်းသိမ်းဘူး။

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၁)

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ စိတ်ကိုထိန်းနိုင်အောင် ဥပုသ်
စောင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာအာရုံနဲ့ နေရမလဲဆိုရင် နံပါတ်
(၁) ဗြဟ္မပေါသထ - မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ နေနိုင်အောင်
ကြိုးစားတဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘယ်သူ့ကို ပြောတာ
လဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားတဲ့၊ ဥပုသ်စောင့်တဲ့ ဥပုသ်သည်

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

တစ်ယောက်ဟာ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို နှလုံးသွင်းပြီး နေရမယ်၊ နှလုံးသွင်းတယ်ဆိုတာ ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး တော့ သူ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်မယ့် လောဘ ဒေါသ မောဟတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တာ၊ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ မိမိသန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင် ဆေးကြောပစ်တာ၊ ဘာနဲ့ ဆေးကြောပစ်လဲ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်နဲ့ ဆေးကြောပစ်တယ်တဲ့ နော်။

ခုခေတ်မှာတော့ ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်တယ် ဆိုပြီး စိပ်ကြတယ်၊ ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်တဲ့အခါမှာ ဂုဏ်တော်ပေါ်စိတ်မရောက်ဘဲနဲ့ ပုတီးပတ်အရေအတွက်ပေါ်မှာ စိတ်ရောက်နေလို့ရှိရင် အနှစ်သာရအားဖြင့်တော့ နဲ့နဲ့လျော့နည်းမှု ရှိမှာပဲနော်၊ ပုတီးပေါ် စိတ်ရောက်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ အဓိကကတော့ ဂုဏ်တော်ပေါ် စိတ်ရောက်ရမှာ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကို တစ်ခုစီတစ်ခုစီ မိမိတတ်သိနားလည်သလို ဂုဏ်တော်တွေပေါ်မှာ စိတ်ရောက်ပြီးတော့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့်နိုင်ရမယ်၊ အဲဒီလို ဥပုသ်စောင့်နိုင်လို့ရှိရင် လူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အညစ်အကြေးတွေကို ဂုဏ်တော်ပေါ် အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် ဆေးကြောသန့်စင်လိုက်တာပဲ။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ ကြည်နူးတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် ဝမ်းသာတယ်၊ ပီတိတွေ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီပီတိကို ဝိပဿနာရှုလိုက်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် တစ်မင်တစ်ဖိုလ် ရသွားနိုင်သေးတယ်၊ အဲဒီလို တစ်မင် တစ်ဖိုလ် ရသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း မြောက်မြားစွာရှိတယ်၊ အဲဒီတော့ ဥပုသ်စောင့်ရင်းကနေပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ နေရင် အဲဒီဥပုသ်ကို ဗြဟ္မာပေါသထတဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အတူနေပြီးတော့ စောင့်သုံးတဲ့ ဥပုသ်တဲ့၊ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ လိုတယ်နော်။

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၂)

နောက်တစ်ခုကျတော့ ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံမပြုဘူး၊ ဘာကို အာရုံပြုတုန်းဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားတဲ့ မိမိသိတဲ့တရားတွေကို သို့မဟုတ် တရားရဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ နေတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားဟာ တကယ့်မှန်ကန်တဲ့ တရားပဲ၊ အမှန်အတိုင်းဟောတာ ဖြစ်တယ်၊ သွာက္ခာတ-မှန်မှန်ကန်ကန်ဟောတဲ့တရားဖြစ်လို့ ဘုရားဟောတဲ့ တရားဟာ ကြားနာလိုက်ရုံနဲ့ အပူစင်တယ်၊ ကျင့်လိုက်လို့ရှိရင်လည်း ချမ်းသာတယ်၊ ကျင့်ပြီးလို့ ရှိရင်လည်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာထိအောင်

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ပေးနိုင်တယ်လို့ နာရုံနဲ့ပဲ ပူပန်မှု တွေ ကင်းသွားတယ်။

ဒီတရားကို မြတ်စွာဘုရားဟောတယ်လို့ မေ့ရဲ့ဂုဏ် ရည်တွေကို 'သွားကွာတ၊ သန္တိဋ္ဌိက၊ အကာလိက' - မိမိ တို့ နားလည်သလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ဥပုသ်စောင့် မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်တွေဟာ တရားနဲ့အတူ ရှိ နေသည့် အတွက်ကြောင့် တရားတော်ကို အာရုံပြုရင်း တရားဂုဏ်နဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေကို ဆေးကြောပစ်ရာ မရောက်ပေဘူးလား။ အဲဒီလို ဆေးကြောပစ်လိုက်လို့ စိတ် ကလေးဖြူစင်ပြီးဝမ်းသာကြည်နူးတဲ့စိတ်တွေဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီဝမ်းသာကြည်နူးတဲ့ စိတ်ကလေးတွေနဲ့ နေလို့ရှိရင် 'ဓမ္မပေါသထ' တရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ စောင့်သုံး တဲ့ဥပုသ် ဒီလိုခေါ်တယ်။

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၃)

ထို့အတူပဲ အရိယာသံဃာတွေရဲ့ဂုဏ်တွေ၊ အရိယာ သံဃာတွေဆိုတာ 'သုပ္ပဋိပန္နော' မှန်ကန်တဲ့အကျင့်တွေ ကျင့်တယ်။ 'ဥဇုပ္ပဋိပန္နော' ဖြောင့်မှန်စွာကျင့်တယ်။ 'ဉာယပ္ပဋိပန္နော' နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်တဲ့အ ကျင့်မျိုး ကျင့်တယ်။ 'သာမိစိပ္ပဋိပန္နော' မှန်ကန်တဲ့အကျင့်

တွေ ကျင့်တယ်လို့ ဒီလို ကျင့်ကြံကြီးကုတ် အားထုတ်မှု အပိုင်းက ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ။

အဲဒီအကျင့်တွေကို အောင်မြင်အောင် ကျင့်ထားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် 'အာဟုနေယျ' အဝေးက ယူလာတဲ့ ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပူဇော်ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ 'ပါဟုနေယျ' အိမ်မှာ ဧည့်သည်တွေလာရင် ကျွေးဖို့ ဆိုပြီးတော့ အဆင်သင့်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေနဲ့ ကျွေးမွေး သင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လို့ - ဒီလို သံဃာဂုဏ်တွေကို တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ အာရုံပြုပြီးတော့ စောင့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် 'သံဃု- ပေါသထ' လို့ ခေါ်တယ်။ သံဃာဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး တော့ ကြည်နူးဝမ်းသာတဲ့ စိတ်တွေနဲ့ နေတာ။

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၄)

ထို့အတူပဲ ကိုယ်ရဲ့ကိုယ်ကျင့်သီလတွေကို ဆင်ခြင် တွေးတောပြီးတော့ စောင့်သုံးမယ် ဆိုလို့ရှိရင် 'သီလာ- နုဿတိ'၊ ကိုယ်ရဲ့သီလကို အာရုံပြုပြီးတော့ စောင့်သုံးတာ လည်းပဲ ထို့အတူပဲ သီလကိုအာရုံပြုပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ် အညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြောပစ်တယ်။

စိတ်ကိုထိန်းနည်း (၅)

နောက်တစ်ခုက 'ဒေဝတာနုဿတိ'၊ 'ဒေဝတာ-
 နုဿတိ' ဆိုတာ နတ်တွေကို သတိရတာကို ပြောတာ
 မဟုတ်ဘူး။ 'ဒေဝတာနုဿတိ'က နတ်တွေကို နှိုင်းယှဉ်
 စရာ ပြုပြီးတော့ ဆင်ခြင်တာ၊ ဘယ်လို ဆင်ခြင်တုန်း
 ဆိုရင် ကောင်းရာသုဂတိ ရောက်သွားကြတဲ့ နတ်တွေဟာ
 အခု ငါ့မှာ သဒ္ဓါတရားရှိတယ်၊ ဒီသဒ္ဓါတရားမျိုး ရှိသည့်
 အတွက်ကြောင့် သူတို့ နတ်ပြည်ရောက်ကြတာ၊ ငါ့မှာ
 လည်းပဲ ဒီသဒ္ဓါတရားတွေ အခုဖြစ်နေပါလားလို့ ဒီလို
 တွေးတာ၊ သီလရှိလို့ နတ်ဘဝ ရောက်သွားကြတာ၊ ငါ့မှာ
 လည်း အဲဒီသီလတွေ အခုရှိတယ်၊ အကြားအမြင် ဗဟု
 သုတတွေရှိလို့ နတ်ပြည်ရောက်သွားကြတယ် ငါ့မှာလည်း
 ပဲ အဲဒီအကြားအမြင်တွေ ရှိတယ်။

စွန့်ကြဲမှုတွေရှိသည့် အတွက်ကြောင့် နတ်ပြည်ကို
 ရောက်သွားကြတယ်၊ ငါ့မှာလည်းပဲ စွန့်ကြဲမှုဆိုတဲ့ ဂုဏ်
 တွေရှိတယ်၊ အသိပညာရှိသည့် အတွက်ကြောင့် နတ်ပြည်
 ကို ရောက်သွားကြတယ်၊ ငါ့မှာလည်းပဲ အဲဒီအသိပညာ
 တွေ ရှိတယ်လို့- နတ်တွေရဲ့ဂုဏ်ရည်တွေကို စဉ်းစားပြီး
 တော့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ဂုဏ်တွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကြည်နူး
 ဝမ်းသာတဲ့ စိတ်ကလေး ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို ကြည်နူး

ဝမ်းသာတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အညစ်
အကြေးတွေကို ဆေးကြောပစ်တယ်။ အဲဒါဟာ 'ဒေဝတု-
ပေါသထ' လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ဥပုသ်ကို စောင့်သုံးရ
မယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတယ်။

ဥပုသ်စောင့်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူး

အဲဒီလို ဟောကြားပြီးတော့ ဒီလိုစောင့်သုံးလိုက်တဲ့
ဥပုသ်ရဲ့အကျိုးကျေးဇူးဟာ ဘယ်လောက်များသလဲ လို့ဆို
လို့ရှိရင် အင်မတန်မှ အကျိုးကျေးဇူးများတယ်တဲ့။ ဘုရား
က နားလည်အောင် ဘယ်လိုဟောတုန်းဆိုတော့ ကမ္ဘာ
လောကကြီး အတွင်းမှာရှိတဲ့ အဖိုးတန်ရတနာတွေကို စု
လိုက်၊ အဲဒီ အဖိုးတန်ရတနာတွေရဲ့ တန်ဖိုးနဲ့ တစ်ကြိမ်
တစ်ခါ စောင့်လိုက်ရတဲ့ အခုလို မွန်မြတ်တဲ့ စည်းစနစ်ကျ
တဲ့ဥပုသ်၊ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ စောင့်လိုက်တဲ့ ဥပုသ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်
ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ရတနာတွေရဲ့ တန်ဖိုးဟာ
ဥပုသ် တစ်ခါစောင့်ရတဲ့ ကုသိုလ်တန်ဖိုးရဲ့ ၁၆-ပုံပုံ ၁-ပုံ
တောင်မရှိဘူးလို့ ပြောတယ်နော်။

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုပြောရတုန်းလို့ ဆိုလို့ရှိရင် ဥပုသ်
တစ်ကြိမ်တစ်ခါ စောင့်လိုက်လို့ရှိရင် လူ့စည်းစိမ် မပြောနဲ့
နတ်စည်းစိမ် နတ်ချမ်းသာတွေ ပေးနိုင်တယ်။ နတ်ချမ်းသာ

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအဓိပ္ပါယ်

တွေဆိုတာ အဲဒီရတနာတွေရဲ့ တန်ဖိုးထက် ကြီးတယ်။ ဥပုသ်ကလေး တစ်ခါစောင့်လိုက်တာနဲ့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူ့ ချမ်းသာထက် သာလွန်တဲ့ နတ်ချမ်းသာ၊ လူ့ချမ်းသာ ဆိုတာ နတ်ချမ်းသာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်လို့ရှိရင် ဘာမှ မပြောပလောက်တော့ဘူး။ ချမ်းသာသူခလို့တောင် မဆို နိုင်တော့ဘူး။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ စဉ်းစားကြည့်လေ-လူ့ပြည် မှာ အနှစ်-၅၀မှ စတုမဟာရာဇ် နတ်ပြည်မှာ ၁-ရက်ပဲ ရှိ သေးတာ။ သက်တမ်းခြင်းအားဖြင့်လည်း ကွာတယ်။ စည်း စိမ်ချမ်းသာခြင်းအားဖြင့်လည်း ကွာတယ်။ လူ့ပြည်မှာ အနှစ် -၁၀၀ ဆိုရင် တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ ၁-ရက် ပဲရှိ သေးတယ်နော်။ အဲဒီရက်တွေနဲ့တွက်လိုက်တဲ့ အနှစ်-၅၀၀ ဟာ စတုမဟာရာဇ်နတ်ပြည်ရဲ့ သက်တမ်းတစ်ခုပဲ။ အဲဒီ ရက်တွေနဲ့ တွက်လိုက်တဲ့ အနှစ်-၁၀၀၀ဟာ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်ရဲ့ အသက်ပဲ။

နတ်သက်ဟာ တဖြည်းဖြည်း တစ်ဆတစ်ဆ တိုးသွား တာ နည်းတဲ့အသက်တွေ မဟုတ်ဘူး ရှည်လျားတယ်။ ချမ်းသာသူခကလည်း အလွန်တရာကြီးမားတယ်ဆိုတော့ လူ့ချမ်းသာနဲ့ နတ်ချမ်းသာ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မနှိုင်းယှဉ်နိုင်လောက်အောင် နတ်ချမ်းသာက သာလွန်နေ

တယ်၊ လူ့ဆိုလို့ရှိရင် အသက်-၅၀ လောက်ဆို မအိုဘူးလား၊ ဟိုမှာ တစ်ရက်ပဲ ရှိသေးတယ်လေ၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာ ခံစားရတာခြင်းကလည်း တအားကွာတယ်၊ သက်တမ်းကလည်း တအား ကွာတယ်၊ စတုမဟာရာဇ်နတ်ပြည်မှာ တစ်ရက်ရှိပေမယ့် တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ နေ့ဝက်ပဲ ရှိသေးတယ်၊ အဲဒီလိုနတ်ပြည်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု သာလွန်သွားလို့ ဟောဒီ ဥပုသ်စောင့်လို့ရှိရင် အခု ပြောတဲ့ နတ်ပြည်တွေအားလုံး ရောက်နိုင်တာဖြစ်သောကြောင့် ဥပုသ်စောင့်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ အလွန်ကြီးမားတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

ဒါတင်မကဘူး သိကြားမင်းကြီးက တစ်ခါက ပြောတယ်၊ “လူ့လောကမှာ ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လဆန်း ၈-ရက် လဆုတ် ၈-ရက် လပြည့် လကွယ်တွေမှာ ဥပုသ်စောင့်ကြမယ်ဆိုလို့ရှိရင် - အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ သူ့လို သိကြားဘဝ ရောက်ချင်လို့ရှိရင်တဲ့ ဥပုသ်စောင့်ကြပါ” လို့ သိကြားမင်းကြီးက နတ်သဘင်အစည်းအဝေးတစ်ခုမှာ မိန့်ခွန်းပြောသတဲ့။

အဲဒီလို မိန့်ခွန်းပြောတာကို မြတ်စွာဘုရားက ဘာပြောတုန်းဆို-“သိကြားမင်းပြောတဲ့ ‘ငါ့လို သိကြားဖြစ်ချင်လို့ရှိရင် ဥပုသ်စောင့်’ ဆိုတဲ့စကားဟာ မပြည့်စုံဘူး”တဲ့၊

တကယ်ပြောရမှာက “ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်က ငါလိုရဟန္တာ ဖြစ်ချင်ရင် ဥပုသ်စောင့်” လို့ ပြောရမယ်တဲ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ နည်းတဲ့ကုသိုလ် မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကသာလျှင် “ငါလိုရဟန္တာဖြစ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဥပုသ်စောင့်ကြပါ” လို့ ပြောရတဲ့- အဓိပ္ပါယ်ရှိလှတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ရဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုဟာ ပုံပျက်ပန်းပျက် မဖြစ်စေဘဲနဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ဥပုသ်ကို စောင့်သုံးနိုင်ဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ ဥပုသ်လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ ဘာသာခြားတွေက သူတို့လည်း ဥပုသ်၊ ဒီလည်း ဥပုသ်- အတူတူလို့ တချို့က ထင်နေတတ်ကြတယ်။ အနှစ်သာရပိုင်းမှာ အလွန်ကွာခြားတယ်ဆိုတာ အားလုံးသဘောပေါက်နားလည်ပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တံကယ့်စစ်မှန်တဲ့ ‘အရိယုပေါသထ’ လို့ခေါ်တဲ့ သူတော်စင်သူတော်မြတ်တို့ စောင့်သုံးတဲ့ဥပုသ်ကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ကျင့်ကြံကြီးကုတ် အားထုတ် စောင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ပြီးပါပြီ။



ဓမ္မမိတ်ခွေများသို့

ပါပေက္ခာချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ
 ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအပြစ် စေတနာရှင်
 များက ရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါ
 သည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်
 ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များ လှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေ
 ရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေ
 ပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် မွေဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေ
 လှူဒါန်းလိုပါက တော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

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

၂။ ဦးဘစိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
 အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊
 မြေအောက်ထပ်။
 ဖုန်း ၂၄၀၆၀၀(လှိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

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

ဓမ္မစာပေပြန်ပွားရေး

ထာဝရပဒေသာပင် အလှူရှင်များ

- | | | |
|-----|---|-----------|
| ၁။ | မိဘများနှင့် ဦးတင်စိုးတို့ကိုရည်စူး၍ ဒေါ်ခင်လှမိသားစု
(ကိုကျော်သင်းဆေးဆိုင်)မင်္ဂလာရေး။ | ၃၉,၀၀,၀၀၀ |
| ၂။ | ဦးအုန်းကျော်+ဒေါ်ခင်မမ မိသားစု။ | ၃၅,၀၀,၀၀၀ |
| ၃။ | ဦးဆင်ရွှေ+ဒေါ်မေလှိုင် မိသားစု။ | ၃,၀၀,၀၀၀ |
| ၄။ | ဦးချစ်မွှေး+ဒေါ်မြင့်မြင့်မိ | ၃,၀၀,၀၀၀ |
| ၅။ | ဦးသောင်းဌေး+ဒေါ်ခင်စောဝင်း | ၃,၀၀,၀၀၀ |
| ၆။ | Singapore မှ မွေမိတ်ဆွေများ | ၃,၀၀,၀၀၀ |
| ၇။ | ဦးစံသာ+ဒေါ်မေဦးခင်၊ သမီး - စံသာရတနာ
သား - မောင်စံသာသူဝ မိသားစု။ | ၁,၅၀,၀၀၀ |
| ၈။ | ဦးမြဟန်+ဒေါ်သီတာစိ မိသားစု။ | ၁,၀၀,၀၀၀ |
| ၉။ | ရွှေပြည်ဟိန်းဆရာတော်၏မယ်တော်ကြီး ဒေါ်အမာ။ | ၁,၀၀,၀၀၀ |
| ၁၀။ | ကိုတွန်းလင်း+မနွယ်နွယ်စန်း | ၁,၀၀,၀၀၀ |
| ၁၁။ | ကိုကျော်ဆန်းလွင်+ဒေါ်မြင့်မြင့် | ၁,၀၀,၀၀၀ |
| ၁၂။ | ဖခင်ကြီးဦးသိန်းကြည်အား ရည်စူး၍၊ မိခင်ကြီး
ဒေါ်သန်းကြည်အား အများထားလျက်
ဒေါ်မြမြသိန်းနှင့် မောင်နမတစ်စု(ရန်ကင်း) | ၁,၀၀,၀၀၀ |
| ၁၃။ | မသန်းသန်းဝင်း၊ မမေသက်ဝေ | ၅၀,၀၀၀ |

၁၄။	မိဘများ၊ ခင်ပွန်း၊ ဦးတင်အောင်နှင့် သမီးငယ် မိမိအောင်တို့အားလှည့်စား၍ ဒေါ်တင်တင်ဝင်းမိသားစု။	၃၀,၀၀၀
၁၅။	ဦးမြင့်သိန်း၊ ဒေါ်ဆွေဆွေ သမီး ဒေါက်တာသီရိရွှေစင်၊ သား-မောင်ဘုန်းပြည့်အောင်မိသားစု(ရန်ကင်း)	၃,၀၀,၀၀
၁၆။	ဒေါ်ဝေဒီနာ B.A.B Student	၁,၀၀,၀၀
၁၇။	ဦးကံညွန့်၊ ဒေါ်ဝင်းကြည် မိသားစု(ရန်ကင်း)	၁,၀၀,၀၀
၁၈။	မောင်မင်းမင်းသိုက်၊ မနှင့်ခက်မော် မိသားစု	၁,၀၀,၀၀
၁၉။	ဦးဝင်းစေသန်း၊ ဒေါ်ခင်မြတ်နွယ်၊ သား-မောင်ဝေမျိုးသန်း မိသားစု(ရန်ကင်း)	၁,၀၀,၀၀
၂၀။	မကြေးမုံဝင်းထွဋ်၊ မောင်ရဲမာန်ဝင်းထွဋ်၊ မောင်နုမ	၅၀,၀၀

သံသယ နှစ်သက်သော အားကိုး နေရာကို

ပြုစုပေးသောအခါ

၀၀၀.၀၇

အားကိုးသောအခါ

အားကိုးသောအခါ

အားကိုးသောအခါ

၀၀.၀၀၄

(အားကိုး)အားကိုးသောအခါ

၀၀.၀၀၃

အားကိုးသောအခါ

၀၀.၀၀၀

(အားကိုး)အားကိုးသောအခါ

၀၀.၀၀၀

အားကိုးသောအခါ

အားကိုးသောအခါ

၀၀.၀၀၀

(အားကိုး)အားကိုးသောအခါ

၀၀.၀၇

အားကိုးသောအခါ