

မာတိကာ

| | |
|---|----|
| တိဘက်စွဲဘာသာ ဂိုဏ်းချုပ်တန်းတော်ကြီး ဧလင်းလားမား၏ နိဒါန်းသဝဏ်လွှာ | ၇ |
| ဒီစာအုပ်နှင့် ဘာသာပြန်သူအမြင် | ၉ |
| အယ်ဒီတာ့ အာဘော် | ၁၃ |
| အပိုင်း (၁) | |
| အသက်ရှူခြင်းဖြင့် သင် ရှင်သန်နေတယ် | |
| အသစ်စက်စက် ၂၄ နာရီ | ၂၃ |
| အလှေကျပေါက်တဲ့ Dandelion ယန်းမှာ ငါ့အပြုရှိတယ် | ၂၅ |
| သတိချစ်၍ အသက်ရှူခြင်း | ၂၇ |
| လက်ရှိပစ္စည်းကာလသည် အံ့ဩစရာအချိန်ကာလ | ၂၈ |
| အများကြီးမတွေ့နဲ့ | ၂၉ |
| အချိန်အခါကို လိုက်၍ သတိကို အသိကပ်ပြီး အားဖြည့်ပါ | ၃၀ |
| ဘယ်နေရာမှာ တိုင်တိုင် | ၃၂ |
| ကမ္ဘာ့နှစ်အထိုင်ပုံစံများ | ၃၃ |
| တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းသံများ | ၃၅ |
| ကလေးဘဝရဲ့ ကွတ်ကီးမုန့် | ၃၇ |
| ပွဲတော်ဝင်အစားနဲ့ ပျားလိမ္မော် | ၃၈ |
| စားသုံးမှုမှာထား သတိတရား | ၃၉ |
| ယန်းကန်ဆေးတရား | ၄၀ |
| လမ်းလျှောက်ကမ္ဘာ့နှစ် | ၄၁ |
| တယ်လီဖုန်းဆက်ရာတွင် ဆင်ခြင်ရန် | ၄၂ |
| သတိဖြင့် ကားမောင်းခြင်း | ၄၃ |

| | |
|---|----|
| နေရာဒွာန ကန်သတ်ချက်မရှိ | ၄၆ |
| အသက်ရှူခြင်းနှင့် ရိုက်သိမ်ခြင်း | ၄၈ |
| ရည်မှန်းချက် မရှိသလိုလို | ၄၉ |
| တဝတော် အနုပညာ လက်ရာတစ်ခု | ၅၁ |
| အခက်အခဲတစ်ခုကို မျှော်လင့်ချက်အဖြစ်ခြင်ပါ | ၅၄ |
| ယန်းကို ထိုးထွင်းခြင်းခြင်း | ၅၆ |
| တရားထိုင်ရန် အခန်း | ၅၇ |
| ရှေ့ဆက်ရမယ့်ခရီး | ၆၀ |
| အပိုင်း (၂) | |
| အသွင်ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် သက်သာအောင် ကုစားမှု | |
| မိစားချက်များရဲ့ မြစ် | ၆၃ |
| ခွဲစိတ်စရာမလိုပါ | ၆၅ |
| မိစားချက်များကို အသွင်ပြောင်းခြင်း | ၆၆ |
| ဒေါသကို သတိကပ်ဆင်ခြင်မှု | ၆၉ |
| ခေါင်းအုံးထုထောင်ခြင်း | ၇၂ |
| စိတ်ဆိုးနေခိုက်မှာ လမ်းလျှောက်တရားမှတ်ခြင်း | ၇၄ |
| အာလူးပြုတ် | ၇၅ |
| ဒေါသ၏ ကြောင်းရင်းခံဖြစ် | ၇၆ |
| အတွင်းစိတ်ခွဲစည်းပုံ | ၇၇ |
| တူနစ်ကိုယ်ယှဉ်တွဲ ချစ်ပွဲဝင် | ၈၀ |
| ပင်ကိုယ်သဘာဝစေ့စိုက် | ၈၂ |
| လက်ဖက်ထဲကို ကြည့်ကြည့်ပါ | ၈၃ |
| မိဘများ | ၈၄ |
| မျိုးစေ့ကို ကျွန်းမာသန်စွမ်းအောင် အာဟာရဖြည့်ခြင်း | ၈၇ |
| များတာက "ဘာလဲ" | ၈၉ |

| | |
|--|-----|
| အပြစ်တင်တာက ဘယ်တော့မှ ကောင်းကျိုးမပေးပါ | ၉၁ |
| နားလည်မှု | ၉၂ |
| အချစ်စစ် အချစ်မှန်ဆိုတာ | ၉၃ |
| ကရုဏာစိတ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ကမ္ဘာ့နှစ်နှစ်ဖြင့် ရှုမြင်ပုံ | ၉၄ |
| မေတ္တာပို့ မေတ္တာပွားတဲ့ မေတ္တာကမ္ဘာ့နှစ်နှစ်နှင့်စဉ် | ၉၆ |
| အသိနှင့် သတိကပ်၍ ပွေ့ဖက်ခြင်း | ၉၈ |
| အပေါင်းအဖော် မိတ်ဆွေများထဲတွင် ရင်းနှီးခြင်းနဲ့ | ၉၉ |
| အတိုးချစ်တဲ့မြေ မြေချစ်တဲ့အတိုး | ၁၀၀ |
| အေးမြတောယာ ဖွဲ့ဆိုသော | ၁၀၀ |
| သတိကပ်ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ဆက်စပ်မှု | ၁၀၃ |
| အပိုင်း (၃) | |
| ငြိမ်းချမ်းရေး ခြေလှမ်းများ | |
| ကြောင်းကျိုးဆက်ဖွယ်နေမှု | ၁၀၇ |
| ယန်းများနှင့် အနှိုက်များ | ၁၀၈ |
| ငြိမ်းချမ်းရေး | ၁၁၀ |
| နှစ်ယောက်မဟုတ်ပါ | ၁၁၃ |
| စစ်ဘေးသင့်ဒဏ်ရာများကို ကုစားခြင်း | ၁၁၄ |
| ကျွန်ုပ် နှလုံးသားနေ | ၁၁၇ |
| နက်နက်နဲနဲ ထဲထဲဝင်ဝင် | ၁၁၈ |
| သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်းအတတ်ပညာ | ၁၂၀ |
| အသိတရားကို သတိပျားဖြင့် အားဖြည့်ပါ | ၁၂၃ |
| သင့်ရဲ့ ကျွန်ုပ်ရက်အမတ်ထံပေး မေတ္တာစာ | ၁၂၄ |
| တိုင်းသူပြည်သား လူအများကို | ၁၂၆ |
| စိတ်ရဲ့ ဂေဟဗေဒ | ၁၂၈ |

| | |
|--|-----|
| စစ်ရဲ့ ခေတ်ပြစ် | ၁၂၉ |
| သစ်ရွက်တစ်ရွက်လိုပဲ ပင်စည်တွေအများကြီးရှိတယ် | ၁၃၁ |
| အားလုံးတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ချိတ်ဆက်နေကြတာပါ | ၁၃၃ |
| ရင်ကြားစေ့ခြင်း | ၁၃၅ |
| ကျွန်ုပ်ကို ကျွန်ုပ်၏ နာမည်အမှန်ဖြင့် ခေါ်ပါ | ၁၃၈ |
| ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်ကို နာမည်အမှန်ဖြင့် ခေါ်ပါ | ၁၄၀ |
| ဒုက္ခဝေဒနာက ကရုဏာတရားကို ပွားစေတယ် | ၁၄၂ |
| ကာယကံမေတ္တာ | ၁၄၃ |
| မြစ်ယမင်း၏ ချစ်ခြင်းပုံပြင် | ၁၄၇ |
| ၂၁ ရာစုသစ်အဝင်မှာ | ၁၅၀ |

ဒီစာအုပ်နှင့် ဘာသာပြန်သူအမြင်

❖

ဒီစာအုပ်ဟာ ဗီယက်နမ်ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းတော်ကြီး သစ်(ခ)နက်ဟန်ရဲ့ ဟောပြောချက်တွေနဲ့ ရေးသားချက်လက်ရာတွေ စုစည်းထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ အပိုင်း ၃ ပိုင်းခွဲထားရာက အပိုင်း (၁) အသက်ရှူခြင်းဖြင့် သင် ရှင်သန်နေတာပါ။ အပိုင်း (၂) အသွင်ပြောင်းခြင်းဖြင့် သက်သာအောင် ကုစားမှု။ အပိုင်း (၃) ငြိမ်းချမ်းရေးခြေလှမ်းများ လို့ ပါရှိပါတယ်။ အပိုင်း (၁) အသက်ရှူခြင်းဆိုရာမှာ လူနဲ့သတ္တဝါအားလုံး သစ်ပင်ပန်း မန်တွေကအစ အသက်ရှူမှုနဲ့မကင်းပဲ၊ လူတွေအနေနဲ့ အသက်ရှူရာမှာ ဝင် လေထွက်လေကို သတိထားမှတ်တဲ့ ကမ္ဘာ့နှစ်နှစ်ထိုင်သင့်တဲ့အကြောင်းနဲ့ ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းတွေ အရင်ဆုံးရေးထားတာပါ။ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ တရားစခန်း မှာတွင်မဟုတ်ပဲ အိမ်မှာ၊ လမ်းမှာ၊ ကားမောင်းရင်း၊ ဖုန်းပြောရင်းနဲ့ မှတ်နိုင်ပုံ တွေပါ ရှင်းပြထားပါတယ်။ သက်လုံကောင်းလာတာနဲ့အမျှ စိတ်ကြည်လင်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုပီတိတွေရနိုင်သလို မကောင်းတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေပါ ကင်းစင်

ငြိမ်းချမ်းရေးခြေလှမ်းများ

သွားနိုင်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ်တိုင်ပြီး တတ်လာရာက တခြားလူတွေကိုလည်း ပြီးအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပုံတွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ အပိုင်း (၂) မှာတော့ သတိအားကောင်းလာတဲ့နောက် သမာဓိအဆင့်မြင့် ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ မူလပကတိ စိတ်ရိုင်းစိတ်မိုက်တွေကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တဲ့အပြင် မေတ္တာကရုဏာစိတ်တွေလည်း ပွားလာရာက လောဘဒေါသတွေ ဒုက္ခသောက တွေလည်း သက်သာလျော့ပါးလာစေတာကို ပြဆိုပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ကို ကုစားရာရောက်သလို တခြားလူတွေကိုလည်း စိတ်ပြောင်းအောင် ဖန်တီးပေး နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အပိုင်း (၃) ကတော့ မိမိရဲ့ စိတ် ငြိမ်းချမ်းလာတာနဲ့အမျှ ဒုက္ခရောက် နေသူကို မေတ္တာဝေမျှပေးဖို့ စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာနဲ့ လက်တွေ့ကျကျ ကူညီပေးဖို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။ တစ်စပ်တည်းမှာ လူသားတွေဟာ နေ၊ မြေ၊ ရေ၊ လေ စတဲ့ သဘာဝမိခင်အပါအဝင် သက်ရှိသက်မဲ့အချင်းချင်း ကျေးဇူး မကင်းပဲ ကြောင်းကျိုးဆက် နိဗ္ဗာမအရကွင်းဆက်တွေ အပြန်အလှန်ချိတ်ဆက် ပြီး သံသရာလည်နေတဲ့အကြောင်းနဲ့ ဂေဟစနစ်ကို မပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ဖို့ သတိပေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့်... လူတွေရဲ့ ဝိသမလောဘနဲ့ အတ္တလွန်ကမ္ဘာကြောင့် တောတွေ ပြုန်း၊ တောင်တွေပြို၊ လေထုတွေညစ်ညမ်း၊ ရေထုဖြစ်တဲ့ မြစ်ချောင်းတွေ မသန့် ဖြစ်ပြီး သဘာဝတွေပျက်စီးလို့ ဘေးဒုက္ခတွေရောက်ရတယ်။ ဆင်းရဲချမ်းသာ ကွာဟမှုကြီးမားပြီး အားကြီးသူက အားနည်းသူတွေကို အနိုင်ကျင့်တဲ့ပုံစံအရ စူပါပါဝါနိုင်ငံကြီးတွေ ပြိုင်ဆိုင်မှုကြောင့် ကြားက နိုင်ငံငယ်လေးတွေ စားစာခံ မြေစာပင်ဖြစ်ရာက ဒီနေ့ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံး စစ်ဘေးဒုက္ခသင့်ပြီး ဆင်းရဲငတ်မွတ် တဲ့ ဘေးကြုံနေရုံပဲ ဒီဒုက္ခသည်တွေကို လက်တွေ့ကျကျ စောင့်ရှောက်ကယ်တင် ပေးဖို့နဲ့ စစ်ရန်ဝေးအောင် ချစ်သံပေးပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးရအောင် ကြိုးစားဖို့

ငြိမ်းချမ်းရေးခြေလှမ်းများ

အရေးကြီးကြောင်း ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် စစ်ပြေငြိမ်းဖို့ ဆွေးနွေးရာမှာ ရင်ကြားစေ့ရေးလုပ် ငန်းက အဓိကဖြစ်ပြီး ရိုးသားဖြူစင်ဖို့နဲ့ သတိစွမ်းအားနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ် ကို လှမ်းတက်ကြရေးကို တွန်းအားပေး လှုံ့ဆော်ထားပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်ရာမှာ ဘက်မလိုက်ပဲ သမာဓိအဆင့်ရှိရုံနဲ့ တရား မှူတဖို့လိုတာလည်း ထောက်ပြပါတယ်။ ဒါတွေက အမြည်းသဘောနဲ့ အကြမ်းဖျင်းတင်ပြထားတာပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ စာအုပ်ထဲမှာ အကျယ်တဝင့်ပါရှိထားတာတွေက ပိုမိုပြည့်စုံပြီး စိတ်ဝင်စားစရာ ဆွဲဆောင်မှုတွေရှိနေပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ဒဿနတွေက ခေတ်မီတယ်။ မြင့်တယ်။ ရင့်တယ်။ အမြင်ကျယ်တယ်။ အတွေးနက်တယ်။ ပြီးတော့ စာအရေးအသား အဖွဲ့အနွဲ့ ကောင်းတယ်။ လှပတဲ့ခံစားချက်တွေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကဗျာဆန်တယ်။ ကြားထဲမှာ လိုသလို ကဗျာအတိုအစလေးတွေ ညှပ်ထားပြီး ကိုယ်တိုင် ရင်နှင့်စရာ ဇာတ်လမ်းဟောင်းတွေလည်း ဖတ်ရဦးမှာပါ။ ပထမကတော့ ဒီစာအုပ်ကို အာနာပါနသမာတိ သတိပဋ္ဌာန်ကမ္ဘာ့နှစ်နှစ်ဘာ ဝနာကနေ ဝိပဿနာဘက်ကို ကူးပြီး လောကုတ္တရာလွတ်မြောက်ရာလမ်းကြောင်း ကို ပြမယ်လို့ ထင်ခဲ့ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် သတိအရင်းပြုတဲ့ မေတ္တာကရုဏာအစွမ်းတွေနဲ့ လောကီ အကျိုးကို သယ်ပိုးဖို့ ခောင်းပေးထားတာတွေရပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကို တောင်းဆိုထားတယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဝါဒအခြေခံတဲ့ ဗီယက်နမ်ဘုန်းတော်ကြီးအနေနဲ့ သူ့ကျင့်စဉ်အရ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပဲ ငြိမ်းအေးချမ်းသာရေးကို လမ်းပြထားတာ ပါပဲ။

ငြိမ်းချမ်းရေးခြေလှမ်းများ

စာအုပ်ရဲ့ မူရင်းခေါင်းစဉ်အတိုင်းဆိုရင်- “ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးရှိတယ်” လို့ ပြန်ရမှာဖြစ်ပေမယ့် ကျွန်တော်က “ငြိမ်းချမ်းရေးခြေလှမ်းများ” ခေါင်းစဉ်ပြောင်းတပ်လိုက်မိတာ ကိုတော့ နားလည်ခွင့်လွတ်ကြစေချင်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်ကြီးနှင့်တကွ တစ်ကမ္ဘာလုံး ငြိမ်းချမ်းပါစေ သာယာပျော်ရွှင် နိုင်ကြပါစေ။

ဘာသာပြန်သူ
(ညီညီနိုင်)