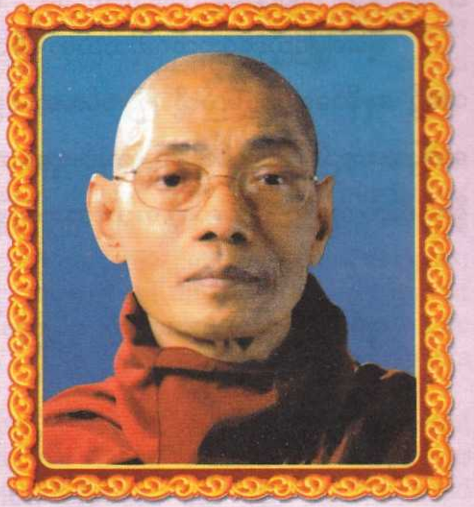
စာဖတ်သူများသို့



မြန်မာလို "ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသော ဘဝ" အင်္ဂလိပ်လို **"Perfect Way of Living"**ဟု အမည်ပေးထားသော ဤစာအုပ်သည် ဦးအောင်သိန်းညွန့်၏ စာပေလက်ရာမွန်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်ကိုပြုစုရာ၌ မင်္ဂလသုတ်ကို အခြေခံထားသည်ကို တွေ့ရ၏၊ ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသောဘဝအတွက် အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် ရှင်းပြထားသည်၊ မင်္ဂလသုတ်က မင်္ဂလာတရားများကို လက်တွေ့ဘဝနှင့် စပ်ဟပ်၍ အဆင့်အားလျော်စွာ ခွဲခြားတင်ပြထားသည်မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်၏။

မင်္ဂလာတရားများကို ဘဝလိုအပ်ချက်နှင့်အညီ အစု(၇)စု ခွဲခြားကာ ရှင်းပြထား၏၊ (၁) ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသောဘဝ၏ အခြေခံများ၊ (၂) ပညာနယ်ပယ်ချဲ့ထွင်ခြင်း၊ (၃) အခြေခံမူများကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၊ (၄) ဘဝလုံခြုံမှုခံတပ်ကို တည်ဆောက်ခြင်း၊ (၅) ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသော ဘဝကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ (၆) ဘဝလွတ်မြောက်ရေးနှင့် ဓမ္မကို ကျင့်သုံးခြင်း၊ (၇) အရဟတ္တဖိုလ် နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများဟူ၍ ခွဲခြားရှင်းပြထားသည်။

မြန်မာလူမျိုးများ၏ ရင်တွင်း၌ အနှစ်သက်ဆုံး ဝေါဟာရမှာ "မင်္ဂလာ" ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်၏၊ မြန်မာတို့၏ နှုတ်ဆက်စကားအဖြစ် "မင်္ဂလာပါ" ဆိုသည်ကို နိုင်ငံခြားသားအတော်များများ သိကြ၏၊ မင်္ဂလာဟူသော ဝေါဟာရသည် မြန်မာတို့၏ နှလုံးသားကို ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့စေနိုင်သည်။

"မင်္ဂလ" ဆိုသည်မှာ ပါဠိဝေါဟာရဖြစ်၏၊ မကောင်းကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည့် အဆိုးတရားများကို ဖြတ်တောက်ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်၊ အမြတ်ဆုံးမင်္ဂလာကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်သော အကြောင်းတရားများ, အခြေအနေကောင်းများကို မင်္ဂလသုတ်၌ မြတ်စွာဘုရား အပြည့်အစုံဟောကြားထားတော်မူ၏။

ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသောဘဝဆိုသည်မှာ မင်္ဂလာရှိသော ဘဝပင်ဖြစ်၏၊ မင်္ဂလာရှိသော ဘဝ၌ နေနိုင်အောင် မည်သို့ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဤစာအုပ်၌ ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည်၊ ဦးအောင်သိန်းညွန့်သည် သူ၏ ထက်မြက်သော အရည်အချင်းကိုအသုံးပြု၍ ရိုးနေသော အကြောင်းအရာကို အသစ်အဆန်းဖြစ်အောင် ဖန်တီးထားခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသောဘဝကို ရရှိကြပါစေ။

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တနန္ဒမာလာဘိဝံသ(Ph.D)
သ. စ. အ. ဓမ္မာစရိယ
အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ရန်ကုန်

ရက်စွဲ၊ ၂၀၁၀-ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ ၁၅ ရက်

To the Readers

"Chanmyay Pyisonethaw Bawa" in Myanmar Langyage, or **"Perfect Way of Living"** in English, is an outstanding literary work of U Aung Thein Nyunt's. Based on Mangala Sutta, the basic facts of life conducive to a serene, perfect life are interestingly explained here. In other words, the factors of auspiciousness as given in Mangala Sutta are appropriately categorised with their relevancies in man's practical life.

To have the factors of auspiciousness referring to human life, they are divided into seven groups, namely· 1 Foundations which Bring about Perfect Way of Living; 2. Expansion of the Scope of knowledge; 3. Adhering to the Fundamental Principles; 4. Construction of Fortress for Security of life; 5 Preservation of the life in Perfect Way of Living; 6. Renunciation of Worldly Life and Dhamma Practice and 7 The Attributes of Arahattaphala Nibbānic Bliss.

"Mingalar" (mangala, auspiciousness) could well be the word of greatest appeal to the Myanmar heart. ***Mingalabar,*** Myanmar greeting to one another, is wldely known to foreigners. The word simply pacifies and gladdens our heart. **Maṅgala,** a Pali word, means "auspiciousness, having got rid of disadvantageous negative tendencies." The perfect auspiciousness is obtainable, and factors and environment for it are comprehensively expounded in the Buddha's **Maṅgala Sutta.**

The serene, perfect life is auspiciousness itself; how to aspire to it should have been made clear after reading this work. An always astute U Aung Thein Nyunt has turned the simple truth into a semblance of astounding truth.

May you enjoy a serene, perfect life.

Dr. Bhaddanta Nandamālābhivamsa(Ph.D)
Rector-Sayadaw
International Theravāda Buddhist
Missionary University
Yangon

Date: 15th June 2010