စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

မရိုးမမှိန် နာဂသိန်

စာစီစာကုံးပေါင်းချုပ်

ဦးလှထွန်း(မြန်မာစာ)

mgyoe.com

ဒုတိယအကြိမ်

mgyoe.com

UHT0009

2,000.00 KS

mgyoe.com

မရိုးမပိုန် နာဂသိန် စာစီစာကုံးပေါင်းချုပ်၊ ဦးလှထွန်း(မြန်မာစာ)
စာမျက်နှာ ၂၄၄ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ× ၂၀·၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၈၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းဈေး ၂၀၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪

မရိုးမမှိန် နာဂသိန်

စာစီစာကုံးပေါင်းချုပ်

ဦးလှထွန်း(မြန်မာစာ)

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၇

mgyoe.com

mgyoe.com
mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

၁။ ကျေးရွာနှင့် စာကြည့်တိုက် ၁
၂။ ကျွန်းမာကြွဲခိုင် ပြည့်မင်္ဂလိုင် ၆
၃။ ကျောင်းသွားကျောင်းပြန် မြင်ကွင်းများ ၁၁
၄။ ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံး စကားပြေတစ်ပုဒ် ၃၀
၅။ ကျွန်ုပ်၏ ပတ်ဝန်းကျင် ၂၇
၆။ ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံး ကဗျာတစ်ပုဒ် ၃၁
၇။ ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံး စာဆို ၃၅
၈။ ကိုယ်ကျင့်တရား ၄၁
၉။ ကျေးလက်ညနေချမ်း ၄၇
၁၀။ ကြိုတင်ပြင်မှ အောင်ပွဲရ ၅၅
၁၁။ ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး ၅၉
၁၂။ ကျွန်ုပ်၏ ဆရာတစ်ဦး ၆၆
၁၃။ ခရီးသွားခြင်း ၇၀
၁၄။ ခါနွှေဦး ၇၅
၁၅။ ခရီးသွားခြင်းအကျိုး ၈၁
၁၆။ စာအုပ်စာပေ လူ့မိတ်ဆွေ ၈၆
၁၇။ စည်းကမ်းဟူသည် လူ့တန်ဖိုး ၉၂

mgyoe.com

mgyoe.com

၁၈။	စည်းလုံးညီညာအောင်ကြောင်းဖြာ	၉၈
၁၉။	ဈေးမြင်ကွင်း	၁၀၄
၂၀။	စာဖတ်ဝါသနာ	၁၁၂
၂၁။	စိတ်အလှ	၁၁၉
၂၂။	ဆောင်းရာသီ နံနက်ခင်းအလှ	၁၂၄
၂၃။	ဆောင်းဦးနံနက်ခင်း	၁၂၉
၂၄။	ဆောင်းတစ်ည	၁၃၃
၂၅။	ဇာတိချက်ကြွေ မွေးရပ်မြေ	၁၃၈
၂၆။	ညနေဆည်းဆာချိန် ရှုခင်းများ	၁၄၅
၂၇။	ဥစ္စာရင်လို ဥစ္စာရင်ခဲ	၁၅၂
၂၈။	တောင်းမှာအကွပ် လူမှာအဝတ်	၁၅၇
၂၉။	တပေါင်းသာခေါင် လများနောင်	၁၆၃
၃၀။	နည်းပညာနှင့် ခေတ်လူငယ်	၁၇၀
၃၁။	နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး	၁၇၅
၃၂။	နွေဂိမှာန်နှင့် တာသင်္ကြန်ပွဲ	၁၈၂
၃၃။	နေထွက်ချိန်	၁၈၈
၃၄။	ပညာပြည့်ဝ နှလုံးလှ	၁၉၅
၃၅။	ပညာခေတ်မှာ ပညာရှာ	၂၀၀
၃၆။	ပျက်အစဉ် ပြင်ခဏ	၂၀၅
၃၇။	ပညာရဲရင့် ပွဲလယ်တင့်	၂၁၁
၃၈။	ဘုရားဖူးတစ်ခေါက်	၂၁၆
၃၉။	မြူနှင်းငယ်စို လပြာသို	၂၂၁
၄၀။	မြန်မာ့ဆယ့်နှစ်လရာသီ ပွဲတော်များ	၂၂၆
၄၁။	မိဘကျေးဇူး	၂၃၂
၄၂။	မြတ်ပညာ	၂၃၈

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျေးရွာနှင့် စာကြည့်တိုက်

- ✍ စာပေ၏တန်ဖိုး
- ✍ ကျေးရွာတိုင်းတွင် စာကြည့်တိုက်များ ထူထောင်သင့်ပုံ
- ✍ ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်များ ရှင်သန်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များ
- ✍ နိုင်ငံသားတိုင်း အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာနိုင်ပုံ
- ✍ လူနေမှုအဆင့်အတန်း မြင့်မားလာနိုင်ပုံ
- ✍ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံဖြစ်လာပုံ
- ✍ မိမိအမြင်

ကျေးရွာနှင့် စာကြည့်တိုက်

စာပေသည် လူမျိုး၏ လူနေမှုအဆင့်အတန်းကို ညွှန်းဆိုပြနိုင်သည့် သာဓကတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ "စာပေမြင့်လျှင် လူမျိုးတင့်မည်" ဆိုသကဲ့သို့ စာပေအဆင့်အတန်း မြင့်မားလာလျှင် ထိုနိုင်ငံရှိ လူမျိုး၏ လူနေမှု အဆင့်အတန်းသည်လည်း ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာမည် ဖြစ်သည်။ စာပေဗဟုသုတ နည်းပါးသူတို့ နေထိုင်ရာအရပ်သည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မရှိသဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် လွန်စွာနိမ့်ကျလှသည်။ ထို့ထက်မက စာပေဗဟုသုတ နည်းပါးသောကြောင့် သူတစ်ပါး၏ လွှမ်းမိုး ခြယ်လှယ်မှု

mgyoe.com

mgyoe.com

ကို ခံရနိုင်သည်။ စာပေကြောင့် အသိတရားပွင့်လင်းကာ အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၊ လူမျိုးတစ်မျိုးအတွက် စာပေ၏ တန်ဖိုးကား အလွန်ကြီးမားလှပါသည်။

ကိုယ့်ရပ်၊ ကိုယ့်ရွာ၊ ကိုယ့်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်နှင့် ခေတ်မီတိုးတက်လာစေရန်အတွက် ပညာဉာဏ်အသိတရားနှင့် ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝပြည့်စုံအောင် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ကြရပေမည်။ ပညာမရှိသူကို ပညာရှိလာစေရန်၊ ဗဟုသုတ ဆင်းရဲချို့တဲ့သူကို ဗဟုသုတ ပြည့်စုံကြွယ်ဝလာစေရန် သွန်သင်ညွှန်ပြ ဖေးမလက်တွဲ ခေါ်ဆောင်သွားရမည်ဖြစ်သည်။ စာမတတ်သူကိုပင် စာတတ်လာအောင် သွန်သင်ပြသပေးနိုင်လျှင် စာမဖတ်ချင်သူကို စာဖတ်ချင်လာအောင် စည်းရုံးဆွဲဆောင်နိုင်ပေသည်။ စာဖတ်တတ်လျှင် ကာတွန်းရုပ်ပြ၊ ပုံပြင်စာအုပ်များကို စိတ်ဝင်တစား ဖတ်လာကြမည်ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်း စသည့် စာပေမျိုးကို လက်လှမ်းမီရာ ဖတ်ရှုနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုပါသည်။ လူတိုင်းစာဖတ်နိုင်ရန်အတွက် အခြေခံအကျဆုံးမှာ ကျေးရွာတိုင်းတွင် စာကြည့်တိုက်များ ထူထောင်ထားသင့်ပါသည်။

ပညာတတ်မှ နိုင်ငံတိုးတက်အောင် ဦးဆောင်ကြိုးပမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ စာပေဖတ်ရှုခြင်းက အသိတရားနှင့် အတွေးအခေါ်ကို ရင့်ကျက်စေနိုင်ပြီး လူ့စွမ်းအား အရင်းအမြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် အထောက်အကူပြုရာရောက်ပေသည်။ အသိဉာဏ်ရှိသူများက စာကြည့်တိုက်၏တန်ဖိုးကို နားလည်ကြသည်။ ဗဟုသုတနည်းပါး သူတို့က စာကြည့်တိုက်၏ တန်ဖိုးကို နားမလည်ကြချေ။ စာကြည့်တိုက်တစ်ခုသို့ သွားရောက်စာဖတ်ခြင်းသည် မည်သည့်အရာနှင့်မျှ တန်ဖိုးချင်းလဲလှယ်၍ မရသည့်အရာ ဖြစ်သည်။ စာကြည့်တိုက်သို့ သွားရန်အတွက် ပေးဆပ်ရမည့်အရင်းအနှီးမှာ အချိန်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ပိုင်အချိန်များမှ အချိန်အနည်းငယ်မျှကို စာကြည့်တိုက်တွင် အသုံးချပါက ပြန်လည်ရရှိလာမည့် အကျိုးအမြတ်မှာ အတွေးအခေါ်၊ ဗဟုသုတ တစ်ပုံတစ်ပင်ကြီးဖြစ်သည်။ ကျေးလက်နေပြည်သူများအားလုံး စာကြည့်တိုက်တွင် စာပေဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် အသိတရားများ ရရှိလာပြီး မိမိဘဝကို

mgyoe.com

mgyoe.com

အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ရွေးချယ်ပုံဖော် တည်ဆောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျေးလက်နေပြည်သူများအားလုံး အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝ၍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် အထောက်အကူပေးသော စာကြည့်တိုက်များကို ကျေးရွာတိုင်းတွင် အမှန်တကယ်ပင် ထူထောင်ထားရန် လိုအပ်လှပေသည်။

စာကြည့်တိုက်ဆိုသည်မှာ စာအုပ်နှင့် အခြားစာပေ ပစ္စည်းများကို ဖတ်ရှု အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် စုဆောင်းထားရှိသော နေရာသာမဟုတ်။ ထို့ပြင် စာလာဖတ်ရုံသက်သက် တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ထားသည့် နေရာတစ်ခုလည်း မဟုတ်ပေ။ စာပေနှင့် စာဖတ်သူအကြား အတွေးအမြင်ချင်း ဖလှယ်ရာ ပေါင်းကူးတံတားတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ စာအုပ်ထဲမှ အယူအဆတချို့သည် စာဖတ်သူ၏ ဦးနှောက်ထဲတွင် ပါသွားသလို စာဖတ်သူထံမှ အတွေးအခေါ်များသည်လည်း နေရာတွင် ကျန်ခဲ့တတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် စာကြည့်တိုက်သည် အသိပညာ ဗဟုသုတများကို ဖြန့်ဖြူးပေးသော နေရာဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပညာလိုလားသူတို့ မိမိဘာသာ လွတ်လပ်စွာ ပညာရှာနိုင်သော ''လူထုတက္ကသိုလ်''တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားလူငယ်များ ဉာဏ်ပညာဖွံ့ဖြိုးရေး၊ စာရိတ္တဖွံ့ဖြိုးရေး၊ ကျေးလက်နေပြည်သူများ ခေတ်မီပညာ ဗဟုသုတ တိုးပွားစေရေးနှင့် တိုင်းပြည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်များက အထောက်အကူပြုနေပါသည်။ ဤသို့ ပညာပြန့်ပွားအောင် ပြုလုပ်နေရာဖြစ်သော ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်များ စနစ်တကျတည်ရှိမှုနှင့် ထာဝစဉ် ရှင်သန်နိုင်ရေးတို့သည် အရေးကြီးလှပေသည်။

ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်များ ထာဝစဉ်ရှင်သန်နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန် ကျေးလက်နေပြည်သူများသာမက နိုင်ငံသားတိုင်းတွင် တာဝန်ကိုယ်စီ ရှိကြပါသည်။ ရှေးဦးစွာ အစဉ်သင်ယူနေသော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းကြီးဖြစ်ဖို့ အစဉ်လေ့လာ သင်ယူနေသူများဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရမည်။ လေ့လာသင်ယူ၍ ရနိုင်သော အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးထားရန်လည်း လိုအပ်လှသည်။ စာမတတ်သူကို စာတတ်လာအောင် လုပ်ပေးသကဲ့သို့ စာဖတ်တတ်လာသူများကို လုပ်ငန်း အကျိုးပြု

mgyoe.com

mgyoe.com

စာများကို စာဖတ်ရှိရန် မြှင့်တင်ပေးရန်အတွက် စာဖတ်ရန်နေရာများ၊ စာဖတ်ဖို့ စာအုပ်စာတမ်းများ၊ စာစဉ်များကို အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် စီစဉ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်များ ထာဝစဉ် ရှင်သန်နိုင်ပေမည်။

စာဖတ်ခြင်း အလေ့အကျင့်သည် လူ့အသိဉာဏ်ကို ပိုမိုမြင့်မားစေနိုင်သည်။ အသိဉာဏ်မြင့်မားလာလျှင် စွမ်းဆောင်ရည်လည်း တိုးတက်လာပေမည်။ "အလိမ္မာ စာမှာရှိသည်" ဆိုသည့်အတိုင်း စာဖတ်ခြင်းဖြင့် စာထဲမှ အသိတရားရရှိကာ အလိမ္မာ ရှိလာပေမည်။ စာဖတ်ခြင်းသည် အသိပညာကို တိုးပွားစေသည့်အပြင် မှားယွင်းသော အစွဲအလမ်းများကိုလည်း ပျောက်စေသည်။ လူတို့သည် ပျော်ရွှင်မှုအတွက်သာမက အသိပညာအတွက်လည်း စာဖတ်ရပေမည်။ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ၏ ဆုံးမစာတွင် ပါရှိသည့် "မှတ်ဖွယ် မှတ်ရာ၊ ထိုထိုစာကို၊ ရှာ၍မပြတ်၊ အိမ်တွင်ဖတ်၊ ဖတ်ပြန်သော်ကား၊ ဖတ်ဖန်များက၊ သားမယားပင်၊ သိမြင်ကင်းကွာ၊ မလိမ္မာလည်း၊ စာပေ စကား၊ နှုတ်တိုင်းကြားက၊ ထူးခြားလိမ္မာ ရှိသည့်သာသည့်" ဟု ဆိုသည့် အတိုင်း စာဖတ်ခြင်းကြောင့် နိုင်ငံသားတိုင်း အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာကာ လိမ္မာရေးခြား ရှိလာပေမည်။

စာဖတ်ခြင်း အလေ့အကျင့်ကြောင့် လူ့အသိဉာဏ်ကို ပိုမိုမြင့်မားစေနိုင်သကဲ့သို့ စွမ်းဆောင်ရည်လည်း မြင့်မားလာမည်ဖြစ်သည်။ စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်မားသူသည် မည်သည့်အခါမျှ နိမ့်ကျသည့်ဘဝတွင် ရပ်တည်နေထိုင်ရမည် မဟုတ်ပေ။ ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်စေရန် အမြဲပင် တီတွင်ကြံဆ နည်းလမ်းရှာကြပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်လာသည်နှင့်အမျှ လူနေမှုအဆင့်အတန်းလည်း မြင့်မားလာမည်။ ထို့ကြောင့် ကျေးရွာနေ ပြည်သူများအားလုံး လူနေမှုအဆင့်အတန်း မြင့်မားလာစေရန် ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်များတွင် စာပေများ ဖတ်ရှုလေ့လာသင့်လှပေသည်။

ကျေးလက်နေ ပြည်သူများအားလုံး ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်တွင် စာပေဗဟုသုတများ ရှာမှီးစုဆောင်းခြင်းကြောင့် ကျေးရွာအတွင်းနှင့် ပတ်ဝန်း

mgyoe.com

ကျင်ကျေးရွာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပေမည်။ ခေတ်နှင့်အညီ ရင်ပေါင်တန်း ရပ်တည်လာနိုင်သည်။ အသိပညာ ကြွယ်ဝမှုကြောင့် ကျေးလက်နေ ပြည်သူ များလည်း လက်မှုလယ်ယာမှ စက်မှုလယ်ယာသို့ အသွင်ကူးပြောင်း နိုင်ခဲ့ပေ သည်။ ခေတ်မီသိပ္ပံနှင့် နည်းပညာရပ်များသည်လည်း အချိန်နှင့် တစ်ပြေးညီ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းလာနိုင်သည်။ နိုင်ငံတော်၏ အခြေခံအကျဆုံးသော ကျေးရွာများနှင့် ကျေးလက်နေပြည်သူများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ နိုင်ငံတော်ကြီးလည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံတော် ကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်နှင့် ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံဖြစ်လာစေရန် ကျေးရွာများတွင် စာကြည့်တိုက်များ ထူထောင်ပေးသင့်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် စာပေကြောင့် ပညာရ၍ အသိတရား ရှိလာနိုင်ပါသည်။ အသိတရားရှိလျှင် နိုင်ငံတော်အကျိုးကို လိုလားစွာ ထမ်းဆောင်လိုစိတ် ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ အသိတရား ကင်းမဲ့သူက နိုင်ငံ နှင့် လူမျိုးအကျိုးကို ဆောင်ရွက်မည် မဟုတ်ဘဲ နိုင်ငံတော်ကြီး ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းကိုသာ လုပ်ဆောင်နေပေမည်။ အသိတရားရှိစေရန် စာပေ ကသာ လမ်းပြပေးနိုင်သည်။ အသိတရားရှိရန် စာကြည့်တိုက်များ မရှိမဖြစ် လိုအပ်လှပေသည်။ ပြည်သူများ စာဖတ်လာစေရန် ဖွင့်လှစ်ပြီး စာကြည့် တိုက်များ ရှင်သန်အောင်၊ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲအောင် ကြိုးပမ်းသင့်ပါသည်။ ကျေးရွာနေ ပြည်သူများအားလုံး အသိတရား လင်းလက်စေရန် ကျေးရွာ တိုင်းတွင် စာကြည့်တိုက်များ ထူထောင်ကြပါစို့ဟု တိုက်တွန်းလိုက်ရပါ တော့သည်။

□

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျန်းမာကြံ့ခိုင် ပြည့်မဏ္ဍိုင်

- ✍ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါးဖြစ်ပုံ
- ✍ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အရေးကြီးပုံ
- ✍ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှ အရာရာ အောင်မြင်မှုရနိုင်ပုံ
- ✍ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်ထောင်စုသားများသည် တိုင်းပြည်၏ အားထားရာ အချက်အချာ မဏ္ဍိုင်ဖြစ်ပုံ
- ✍ မိမိအမြင်

ကျန်းမာကြံ့ခိုင် ပြည့်မဏ္ဍိုင်

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်းသည် လူ့ဘဝ၏ အရေးကြီးဆုံးသောဘဝ လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း သက်ရှည်ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖို့ လိုအပ်သည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှသာ လူတိုင်း သက်တမ်းစေ့ ကျန်းမာသက်ရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်မည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်း မရှိလျှင် ကျန်းမာရေး ယိုယွင်းလာကာ ငွေကြေးကုန်ကျမှုများလည်း ဖြစ်စေသည်။ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဆုံးရှုံးမှုနှင့်လည်း ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျန်းမာခြင်း၏တန်ဖိုးကို မကျန်းမာသော အခါမှ သိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်းသည် မည်သည့်အရာနှင့်မျှ မတူသော လာဘ်တစ်ပါးပင်ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

'ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး' ဟူသော စကားအတိုင်းပင် လူတိုင်းအတွက် အလွန်အဖိုးတန်လှသော လာဘ်ကြီးတစ်ပါးပင်ဖြစ်သည်။ လူ့ဘဝတွင် ကျန်းမာခြင်းဟူသော အရင်းအနှီးရှိလျှင် ဥစ္စာဟူသော ငွေကြေးနှင့် ရွှေ၊ ငွေ၊ ရတနာတို့ကို ရှာဖွေရန် မခဲယဉ်းပေ။ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်း မာရေးသာမက စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ကြံ့ခိုင်မှုသည်လည်း လူ့ဘဝတွင် လိုအပ်လှသည်။ လူ့ဘဝအတွက် အရေးကြီးလှသည့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အစားအသောက်၊ အသွားအလာ၊ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးအသိရှိရန်လည်း လိုအပ်ပေသည်။ "ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အဟာရ" ဆိုသော အခြေခံအချက်များနှင့် ပြည့်စုံမှ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် သက်ရှည်ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ" ဟူသော အချက် (၄) ချက်ဖြင့် မပြည့်စုံလျှင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရောဂါဝေဒနာများ အချိန်မရွေးဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ထိုသို့ ရောဂါဝေဒနာများ ဝင်ရောက်မှု မရှိရလေအောင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာရေးသည် အလွန် အရေးကြီးလှသည်။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာစေရန်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာအာဟာရ ပြည့်ဝစေရန် လိုအပ်သည်။ အာဟာရသည် လူသားများ၏ အသက်ရှင်သန်ရေး အတွက်သာမက အသက်ရှင်သန်နေစဉ်အတွင်း ခွန်အားနှင့် သွေးသားများ ဖြစ်ထွန်း၍ စနစ်တကျ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားကာ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း အတွက် အကျိုးပြုသောအရာ ဖြစ်သည်။ လူသားများအနေနှင့် အစာ အာဟာရ ကင်းမဲ့လျှင် အသက်ရှင်နေနိုင်သော်လည်း အသက်မရှည်နိုင်ပေ။ အသက်ရှည်သော်လည်း အနာရောဂါ မကင်းရှင်းနိုင်ပေ။ အာဟာရသည် သာလျှင် လူသားတို့၏ အသက်ရှင်သန်ရေး၊ အသက်ရှည်ရေးနှင့် အနာရောဂါ ကင်းရှင်းရေးအတွက် အကျိုးပြုနေသဖြင့် မွေးသည်မှ သေသည့်အထိ အစာ အာဟာရကို မှီဝဲနေရပေသည်။ အသက်ရှည်အနာမဲ့နိုင်ရေးအတွက် အာဟာရ ပြည့်ဝပြီး ရောဂါဘယ ကင်းဝေးစေရန် နေ့စဉ်စားသုံးသင့်သော အစားအစာ များနှင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်များကို သိထားသင့်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကြီး အာဟာရပြည့်ဝကာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုသည်လည်း အရေးကြီးလှပေသည်။

mgyoe.com

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာစေရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည့်အပြင် စိတ်ဓာတ်ရေးရာမှာလည်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် လိုအပ်ပါသည်။ 'စိတ်ချမ်းသာမှ ကိုယ်ကျန်းမာမည်'၊ 'စိတ်သွားမှ ကိုယ်ပါမည်'ဟူသော အဆိုအမိန့်များအတိုင်းပင် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်သည် အရေးကြီးလှသည်။ စိတ်ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် စိတ်၏ အလိုဆန္ဒ အာဟာရ ဖြည့်တင်းရန် လိုအပ်သည်။ စိတ်မှာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာကဲ့သို့ပင် ပညာဗဟုသုတတည်းဟူသော အာဟာရလိုပေသည်။ စိတ်၏ အာဟာရ ဖြစ်သော ပညာဗဟုသုတပြည့်စုံရန်မှာ စာဖတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ပညာဗဟုသုတတည်းဟူသော အာဟာရကင်းမဲ့သော စိတ်မျိုးမှာ အစာအာဟာရ ကင်းမဲ့သော ကိုယ်ခန္ဓာကဲ့သို့ ကြုံလှီဖျော့တော့ အားအင်ချည့်နဲ့ အသုံးမဝင်ဖြစ်ရသည်။ ပညာဗဟုသုတရှိမှသာ အသိပညာကြွယ်ဝလာပြီး စိတ်ဓာတ်ရေးရာ၌ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လာမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်မှသာ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုနိုင်ပေမည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးသည် အလွန်ပင် အရေးကြီးလှသည်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ် ရောဂါဘယ ကင်းဝေးစေရေးနှင့် သက်ရှည်ကျန်းမာ နေထိုင်နိုင်ရန် အရေးကြီးသည့်အပြင် လူ့ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲ အတားအဆီးများကိုလည်း ကျော်လွှားနိုင်ရန် အတွက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်းသည် လိုအပ်လှသည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှသာ မိမိလိုအင်ဆန္ဒနှင့် ရည်မှန်းချက်တို့ ပြီးမြောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အရာရာတွင် အောင်မြင်မှုရနိုင်ပေမည်။ 'လူတစ်ခု၊ ပူမှုရယ်တဲ့ တစ်ရာ'ဟူသော စကားအတိုင်းပင် လူသည်အသက်တစ်ရာ မနေရသော်လည်း အမှုတစ်ရာ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ ထိုအခါ 'လာမည့်ဘေး၊ ပြေးတွေ့' ဆိုသည့်အတိုင်း အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖို့ လိုအပ်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ကျဆင်းနေပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု မရှိပါက အရာရာတွင် အရှုံးနှင့်သာ

mgyoe.com

ရင်ဆိုင်ရပြီး နာလန်မထူနိုင်တော့ချေ။ ထို့ကြောင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှသာ အရာရာတွင် အောင်မြင်မှုရနိုင်ပေသည်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှသာ အရာရာတွင် အောင်မြင်မှုရနိုင်သောကြောင့် လူတစ်ဦး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုမှသည် တစ်မိသားစုလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ထက် တစ်မိသားစု ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုမှသည် တစ်ရွာ၊ တစ်ရပ်လုံး၊ တစ်မြို့လုံး၊ တစ်နယ်လုံး၊ တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ပြည်သူများ၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထို့ပြင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည့်လူမျိုးအဖြစ် မရပ်တည်နိုင်ပါက ရေရှည်တွင် လူမျိုးပပျောက် သွားနိုင်ပေသည်။ ယနေ့ အချိန်အခါတွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တစ်ရပ် တည်ဆောက်နေချိန်ဖြစ်ရာ နိုင်ငံတော်ကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရာတွင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်သူများ လိုအပ်လှပေသည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်သူလူထုဖြင့် တည်ဆောက်မှသာ မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးသည် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးလာမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်ထောင်စုသားများသည် တိုင်းပြည်၏ အားထားရာ အချက်အချာ မဏ္ဍိုင်ကြီးပင် ဖြစ်သည်။

'နှမ်းတစ်စေ့နှင့် ဆီမဖြစ်နိုင်'ဆိုသော စကားပုံအတိုင်းပင် နှမ်းစေ့တစ်စေ့တည်းမှ ဆီထုတ်ယူ၍ မရနိုင်သော်လည်း နှမ်းများစွာဖြင့် ဆီထုတ်ယူနိုင်ပေသည်။ သို့သော် ဆီထုတ်ယူသော နှမ်းသည် မျိုးကောင်းမျိုးသန့်ဖြစ်ပြီး ဆီထုတ်ယူနိုင်လောက်အောင် ဖွံ့ဖြိုးအောင်မြင်ရပေမည်။ ထိုနည်းတူစွာ တိုင်းပြည်ကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း မစွမ်းသာပေ။ သို့သော် လူထုအား၊ ပြည်သူအားဖြင့် တိုင်းပြည်တိုးတက်ရေးကို စွမ်းဆောင်နိုင်ပေမည်။ ထိုသို့ စွမ်းဆောင်မည့် ပြည်သူတို့သည် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာသန်စွမ်းရန် လိုအပ်ပေသည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှသာ တိုင်းပြည်အတွက် ကြိုးစား၍ အလုပ်လုပ်နိုင်ပေမည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စွာဖြင့် အလုပ်လုပ်မှသာ ထုတ်ကုန်နှစ်ဆတိုးမြှင့်နိုင်ပြီး လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး၊ စက်မှုလက်မှုကဏ္ဍများ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု နယ်ပယ်များပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်

mgyoe.com

mgyoe.com

လာပေမည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ပြည်ထောင်စုသားများသည် တိုင်းပြည်ထူထောင်ရာတွင် တိုင်းပြည်၏ အလွန်အားထားရသော အချက်အချာ မဏ္ဍိုင်ကြီးပင် ဖြစ်တော့သည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ကျန်းမာရေးသည် လူ့ဘဝ၏ အရေးကြီးဆုံးသော လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာမှ ချမ်းသာမည်ဟူသော စကားပုံအတိုင်းပင် ကိုယ်ကျန်းမာမှ စိတ်ချမ်းသာပေမည်။ တို့အတူ စိတ်ကျန်းမာမှလည်း ကိုယ်ချမ်းသာပေမည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှသာ အခက်အခဲမှန်သမျှ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ပြီး အရာရာတွင် အောင်မြင်နိုင်ပေမည်။ ထို့ပြင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှသာလျှင် တိုင်းပြည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် ပါဝင်တည်ဆောက်နိုင်ပေမည်။ ထို့ကြောင့် တိုင်းပြည်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးအတွက် တိုင်းပြည်၏ အားကိုးအားထားပြုရာ ပြည့်မဏ္ဍိုင်များဖြစ်အောင် နိုင်ငံသားတိုင်း စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ကြပါစို့ဟု တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတော့သည်။

၎

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျောင်းသွားကျောင်းပြန် မြင်ကွင်းများ

- ✍ တက်သည့်ကျောင်း၊ နေသည့်အိမ်၊ ခရီးလမ်းကြောင်း
- ✍ ကျောင်းနှင့် နေအိမ်အနေအထားအရ ကျောင်းသားကျောင်းသူများစု၍ လမ်းလျှောက်ကြပုံ
- ✍ ကျောင်းနှင့်အိမ် ခရီးလမ်းကြောင်း၏ ယေဘုယျအနေအထား
- ✍ မနက်ခင်းကျောင်းသွားချိန်၊ မြင်ရလေ့ရှိသော မြင်ကွင်းများ
  - သက်မဲ့သဘာဝမြင်ကွင်းများ
  - သက်ရှိမြင်ကွင်းများ
  - ထူးခြားစွာ တွေ့ရသော မြင်ကွင်း
  - ပျော်ပါးတက်ကြွစွာ သွားကြပုံ
- ✍ ကျောင်းတွင် စာသင်ကြပုံ၊ ကစားကြပုံ
- ✍ ညနေကျောင်းဆင်းချိန် မြင်ရလေ့ရှိသော ပုံမှန်မြင်ကွင်းများ
  - နံနက်နှင့်မတူ ပြောင်းလဲပုံ (နေ)
  - ညနေတွင် တွေ့ရသော မြင်ကွင်းများ
  - မရိုးနိုင်သော သဘာဝမြင်ကွင်းများ
  - မြင်ကွင်းအလိုက် ခံစားရပုံများ
- ✍ ရာသီအလိုက်ကျောင်းသွားကျောင်းပြန် မြင်ကွင်းများ ပြောင်းလဲပုံ
- ✍ မြင်ကွင်းများ၏ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပုံ
- ✍ ကျောင်းသွားကျောင်းပြန် မြင်ကွင်းများသည် မမေ့နိုင်စရာကောင်းပုံ

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျောင်းသွားကျောင်းပြန် မြင်ကွင်းများ

ကျွန်တော်နေထိုင်သောရွာမှာ ဝမ်းတွင်းမြို့နယ် ''တဲစုရွာ'' ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့တွင် တွဲဖက်အလယ်တန်းကျောင်းသာရှိ၍ အဋ္ဌမတန်းမှစ၍ ပင်းတလဲရွာသည် ကျွန်တော်တို့ရွာ၏ မြောက်ဘက်နှစ်မိုင်ခန့်ဝေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် အချို့ ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် စက်ဘီးဖြင့် ကျောင်းသွားကြသည်။ အများစုမှာမူ ခြေကျင်သွား၍ ကျောင်းတက်ကြပါသည်။ ကျွန်တော်လည်း ခြေကျင်သွားကြသည့်အုပ်စုတွင် ခြေကျင်လမ်းလျှောက် ကျောင်းတက်ရသည်မှာ ပျော်စရာကောင်းလှပါသည်။ အဋ္ဌမတန်းမှ ဒသမတန်းထိ သုံးနှစ်မျှ သွားခဲ့သောခရီးဖြစ်၍ ကျောင်းသွားကျောင်းပြန် မြင်ကွင်းများဖြစ်သော်လည်း စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းလှပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ရွာမှ ပင်းတလဲရွာ အထက်တန်းကျောင်းသို့ မိတ္ထီလာနှင့် ပင်းတလဲ ဆက်သွယ်ထားသော ကျောက်ခင်းလမ်းမကြီးအတိုင်း သွားရပါသည်။ မနက်ခင်း (၇) နာရီခွဲလောက်တွင် ကျွန်တော်တို့ရွာထိပ် ဇရပ်ကြီးတွင် လူစုကြပါသည်။ (၈) နာရီခွဲလောက်တွင် အုပ်စုလိုက်သွားကြပါသည်။ စာအုပ်၊ လွယ်အိတ်ကိုယ်စီ၊ ထမင်းချိုင့် ကိုယ်စီဖြင့် တပျော်တပါးသွားကြပါသည်။ ရွာထိပ်မှစထွက်လျှင် အလျင်ဆုံး တဲစုချောင်းကြီးကို ဖြတ်ရပါသည်။ ဤချောင်းကြီးကို သစ်သားတံတားဖြင့် ဖြတ်ကူးထားပါသည်။ မိုးတွင်း မိုးများသည့်အခါ ဤချောင်းတွင် ရေရှိပါသည်။ ကျန်အချိန်များတွင် ရေမရှိပါ။

တံတားကို ကျော်လိုက်သည်နှင့် လမ်းဘေးဝဲယာတွင် ထနောင်းပင်တန်းများကို ဖြတ်သွားပါသည်။ လမ်းမ၏ ညာဘက်တွင် ကျယ်ပြန့်သော လယ်ကွင်းပြင်ကြီးကို တွေ့ရှိရပါသည်။ လယ်ကွင်းပြင်ကြီး၏ အဆုံးတွင် မှုန်ပျပျ ရှမ်းရိုးမတောင်တန်းကြီးကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ရှမ်းရိုးမတောင်တန်းကြီး၏အပေါ်တွင် တက်သစ်စ နေဝန်းကြီးကို မြင်ရသည်။ နေရောင်ခြည်နုအောက် လယ်ကွင်းပြင်တွင် လယ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဝင်နေကြသည်ကို မြင်ရသည်။ တစ်ခါတစ်ခါ နွားငေါက်သံ၊ လူခေါ်သံ၊ သီချင်းဆိုသံတို့ကို ကြားရပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

လမ်းဝဲဘက်တွင်မူ ညို့မှိုင်းအုပ်ဆိုင်းနေသော ထန်းတောကြီးရှိသည်။ ထန်းတောကြီး၏ ခြေရင်းတွင်လည်း လယ်ကွက်များကို တွေ့ရသည်။ ထန်းတောကြီးဘက် ကြည့်လိုက်လျှင် အဝေးကိုမမြင်ရ။ အပင်ချင်းထပ်၍ ထန်းလုံးတံတိုင်းကြီးအဖြစ်သာ မြင်ရသည်။ ယင်းထန်းတောညို့ညို့၏အပေါ် မျှော်ကြည့်လိုက်လျှင်ကား မြမဋ္ဌုဓာတ်ပေါင်းစု စေတီတော်ကြီးကို ထုံးဖြူဖွေးဖွေးနှင့် ဖူးမြင်ရသည်။ စေတီတော်ကြီး၏ထူးခြားချက်မှာ ခေါင်းလောင်းပုံအထက်ငှက်ပျောဖူးမှ ထီးတော်အထိ ငွေရောင်ဖြင့် ပူဇော်ထားသည်။ ထန်းတောညို့ညို့ထက်တွင် ငွေရောင်ထိုးထွက်နေသော စေတီတော်ကြီးကို မနက်ခင်း နေရောင်ခြည်တွင် ဖူးမြင်ရသည်မှာ သပ္ပါယ်လှသည်။ ဤစေတီတော်ကြီးကား တောင်ပုလုဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ကောင်းမှုတော်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ တဲစုရွာ၏ ကျက်သရေဆောင် စေတီတော်ကြီးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

လမ်းမတစ်လျှောက် ထနောင်းပင်တန်းအလွန်တွင် လယ်ကွင်းများသို့ ရေဝေသော မြောင်းမကြီးကို ကျော်ရသည်။ မြောင်းကိုကျော်၍ တစ်ခေါ် လောက်သွားလိုက်လျှင် 'လေးမျက်နှာ'ရွာကို ရောက်တော့သည်။ လေးမျက်နှာရွာသည် တာလမ်းမကြီး၏ လက်ဝဲဘက်တွင် ရှိသည်။ လေးမျက်နှာရွာနား ဖြတ်သွားလျှင် 'ရက်ကန်း'ခတ်သံ ကြားရမြဲဖြစ်သည်။ ညာဘက်တွင် ထန်းတောကြီးက လွှမ်းမိုးဆဲ။

လေးမျက်နှာရွာအလွန်တွင် 'ဓာတ်တော်' စေတီတော်ကြီးကို လမ်းမနှင့်ကပ်လျက် ဖူးတွေ့ရသည်။ လေးမျက်နှာရွာ၏ ဂုဏ်ဆောင်စေတီကြီးဖြစ်သည်။ ဤစေတီတော် အနောက်ဘက်ကပ်လျက် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းကြီးကို လှမ်းမြင်နိုင်သည်။ တန်ဆောင်း ပြာသာဒ်တို့ အထွတ်မူပြီး ကျွန်းတိုင်ကြီးများနှင့် တည်ဆောက်ထားသော နှစ်ထပ်ကျောင်းကြီးဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ဤဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းရှေ့ ရောက်ချိန်သည် ဆွမ်းခံထွက်ချိန်နှင့် ကိုက်နေတတ်သည်။ အများအားဖြင့် ကိုရင်များ၊ သျှောင်ပေစုးနှင့် ဘုန်းကြီးကျောင်းသားလေးများသည် သပိတ်များ၊ ဆွမ်းတော် ဟင်းဆိုင်းများနှင့် အစီအရီ ထွက်လာသည်ကို တွေ့ရသည်။ တစ်ခါတစ်ခါ ဘုန်းတော်

mgyoe.com

mgyoe.com

ကြီးကျောင်း၊ အုန်းမောင်းခေါက်သံ၊ ကြေးစည်သံတို့ကို ကြည်နူးစဖွယ် ကြားရတတ်သည်။

ဤဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းရှေ့မှ ခွေးတစ်ဟောင်လွန်လျှင် ရေကျော် ချောင်းရှိသည်။ ရေကျော်ချောင်းသည် ပင်းတလဲရွာ၏ တောင်ဘက်အစပ် တွင် တည်ရှိသည်။ အနောက်ဘက် တောင်စဉ်တန်းကလေးများမှ ချောင်းဖျား ခံလာကာ မြကန်သို့ ရေဝင်သော ချောင်းဖြစ်သည်။ အနောက်ဘက် တောင် စဉ်တန်းကလေးများမှ ချောင်းရေ ပြည့်လာပြီဆိုလျှင် ဤချောင်းကို မဖြတ် ကူးနိုင်တော့။ ဤလိုအခါမျိုးတွင် ကျောင်းမတက်နိုင်တော့ဘဲ ချောင်းစပ် မှ ရွာသို့ပြန်ရတော့သည်။

ရေကျော်ချောင်းကိုလွန်လျှင် ပင်းတလဲရွာစပ်ရောက်သည်။ ရွာမသည် တာလမ်းမကြီး၏ ညာဘက်တွင် ရှိသည်။ ကျောင်းက တာလမ်းမကြီး၏ ဘယ်ဘက် ကုန်းမြင့်ကျယ်ကြီးပေါ်တွင် ထီးထီးမားမား တည်ရှိသည်။ ကျောင်းနားနီးလာလျှင် ကျောင်းဝင်းဘက်ဆီမှ ကျောင်းသားကျောင်းသူ များ၏ လှုပ်ရှားသံများ ကြားရသည်။ ကျောင်းနားရောက်လျှင် လမ်းလျှောက် ခဲ့ရသမျှ အမောပြေတော့သည်။

ကျောင်းရောက်လျှင် မိမိအတန်းရှိရာသွား၍ စာအုပ်များထားသည်။ ထမင်းချိုင့်များသိမ်းသည်။ အချိန်ရလျှင် ကစားလိုက်သေးသည်။ ကျွန်တော် တို့ ကျောင်းတက်ချိန်ကား နံနက် (၉) နာရီဖြစ်သည်။ ပထမ ကျောင်းတက် သံချောင်း ခေါက်လိုက်လျှင် ကျောင်းဆောင်မကြီးရှေ့ ကွင်းပြင်တွင် နိုင်ငံ တော်အလံကို အလေးပြုရသည်။ ထို့နောက် အလံတိုင်ရှေ့သို့ ကျောင်းအုပ် ဆရာကြီးထွက်လာပြီး လိုအပ်သည်တို့ကို အမှာစကား မြွက်ကြားသည်။ ဆရာကြီး အမှာစကား ပြောပြီးသောအခါ ဒုတိယသံချောင်းခေါက်၍ သက် ဆိုင်ရာ အတန်းအသီးသီးဝင်ပြီး စာသင်ကြားကြရသည်။

နံနက် (၁၁)နာရီခွဲမှ နေ့လယ် (၁) နာရီထိ ထမင်းစားချိန် အနား ပေးသည်။ ကျွန်တော်တို့ အဝေးမှကျောင်းသားများ ကိုယ့်အုပ်စုနှင့် ကိုယ် ထမင်းစားကြသည်။ ပြီးလျှင် အရိပ်ကောင်းလှသော မန်ကျည်းပင်အောက်

mgyoe.com

mgyoe.com

သွားကစားကြသည်။ တချို့က ပင်းတလဲရွာထဲသို့ သွားကြသည်။ နေ့လယ် (၁) နာရီတွင် ကျောင်းပြန်တက်ရပြီး ညနေ (၃) နာရီတွင် ကျောင်းဆင်းသည်။

ကျောင်းပြန်ခရီးကား ကျောင်းသွားခရီးထက် ပို၍ လွတ်လပ်သည်။ ဖိတ်စရာ ထမင်းဟင်းချိုင့်များက အလွတ်ဖြစ်နေကြပြီ။ အိမ်ပြန်ခရီးဖြစ်၍လည်း ပို၍ ခြေသွက်ကြသည်။ တစ်နေ့တာ စာသင်နေ့ အတွေ့အကြုံ ပြောသူက ပြောသည်။ စာဆွေးနွေး သူက ဆွေးနွေးသည်။ နောက်ပြောင်ကျီစယ်သူက ကျီစယ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ကျောင်းသားတစ်သိုက် လျှောက်သွားရာ လမ်းမပေါ်သို့ အသံမျိုးစုံ ညံနေတော့သည်။

နေဝန်းကြီးကား အရှေ့ဘက်မှ မဟုတ်တော့။ အပြန်လမ်း၏ အနောက်ဘက် ထန်းတောကြီးပေါ်သို့ ရောက်နေပြီ။ ထန်းတက်သမားကြီး၏ ထန်းပင်ပေါ်မှ ဟစ်ဆိုလေ့ရှိသော 'ဟိုတောင်ဆီရယ်က ညိုတိုတိုရယ်၊ ညိုတိုတိုရယ်၊ မိုးဆိုထင့်ဆိုထင့်၊ မိုးဆိုထင့် ရွာတော့မယ်ဗျာ' စိန်အောင်မင်း၏ တေးသံကိုလည်း ကြားရတတ်သည်။ မြူအိုးလေးငါးခြောက်လုံး ခါးမှာ ချိတ်ဆွဲ၍ ရင်းထောင်ဖြင့် ထန်းပင်ပေါ်သို့ တရိပ်ရိပ်တက်နေသော ထန်းသမားကြီးကို အံ့သြစိတ်ဖြင့် ငေးမိသည်။ မြူအိုးချင်းထိသံ၊ ထန်းရွက်လေတိုးသံတို့ကို ကြားရသည်။ တာလမ်းမနှင့် မလှမ်းမကမ်း ထန်းတောကြီးထဲတွင် ထန်းတဲအချို့ကိုလည်း မြင်နိုင်သည်။ ထန်းလျက်ဖိုမှ မီးခိုးတအူအူထွက်နေသည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။ ထန်းရည်ချိုကို ကျိုချက်သည့် ထန်းလျက်နံ့ သင်းသင်းကိုလည်း ရှူရှိုက်ရသည်။

တာလမ်းမကြီး ဘယ်ဘက်တွင်ကား အပြန့်ကျယ်သော လယ်ကွင်းပြင်ကို မြင်ရသည်။ လယ်ကွင်းပြင် အစပ်ဆုံးတွင် ပြာညိုနေသော ရှမ်းရိုးမတောင်တန်းကြီးကို တွေ့ရသည်။ သည်တောင်တန်းကြီးက ကြည့်၍ ရိုးနိုင်သည်မရှိ။ သည်တောင်တန်း ညို့ညို့ကြီးဆီသို့ အရောက်သွားချင်သည့်စိတ်ဖြစ်လာတတ်သည်။ ရှမ်းရိုးမတောင်ကြီး နောက်ခံနှင့် လယ်ကွင်းပြင်မှ လယ်သမားများ အလုပ်သိမ်း၍ ပြန်လာသော မြင်ကွင်းမှာ မရိုးနိုင်သော မြင်ကွင်းဖြစ်သည်။ နွားငေါက်သံ၊ နွားခလောက်သံ တို့ကိုလည်း ကြားရ

mgyoe.com

သည်။ နွားအုပ်၊ ဆိတ်အုပ်တို့ကိုလည်း မြင်ရသည်။ နွားအော်သံ၊ ဆိတ်အော်သံတို့ကိုလည်း ကြားရသည်။ နွားကျောင်းသားတို့၏ လက်ကွင်းမှုတ်၍ အချက်ပေးသံ 'တရှီရှီ'ကိုလည်း ကြားရသည်။ တစ်ခါတစ်ခါ နွားချင်းဖှေ့နေသည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။ သည်မြင်ကွင်းကို ငေးမိ၍ တစ်ခါတစ်ရံ ခလုတ်ပင် တိုက်မိသေးတော့သည်။

ကျွန်တော်တို့ ကျောင်းပြန်ခရီးတွင် လမ်းမပေါ်၌ အမြဲမြင်တွေ့ရသည်ကား ဈေးလှည်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ပင်းတလဲရွာမှ ဈေးသည်များ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရွာ ဈေးနေ့များသို့ ဈေးရောင်းသွားပြီး ပြန်လာသောလှည်းများဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ခါတွင်မူ မိတ္ထီလာဈေးမှ ပြန်လာသောကားကြီးကို တွေ့ရသည်။ မိတ္ထီလာဈေးကားမှာ ခေါင်းတို သုံးတန်ကားကြီးဖြစ်သည်။ ကားဆိုသော်လည်း ကားပုံ ပီပီသသမမြင်ရ။ ကားခေါင်းပေါ်၊ ကားခေါင်းမိုးပေါ်၊ ကုန်အပြည့် လူအပြည့်၊ ကုန်ပဒေသာ လူပဒေသာပင်ကြီးအဖြစ်သာ မြင်ရသည်။ ကျောက်ခင်းလမ်း ခပ်ကြမ်းကြမ်းတွင် တရွေ့ရွေ့ တအိအိမောင်းလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကားကြီးမောင်းလာလျှင် လှည်းတို့ လမ်းဘေးဖယ်ရပ်ပေးရသည်။ ကားဟွန်းသံ တပေါ်ပေါ်၊ စက်သံတဝူးဝူး၊ အိတ်ဇောမီးခိုး တလူလူနှင့် ကားကြီးရွေ့သွားနေသည်မှာ ကြည့်ပင်ကောင်းနေသေးတော့သည်။

ဤသို့ဖြင့် ထန်းတောကြီးကို ကျော်ခဲ့သည်။ လယ်ကွင်းများဘေးမှ ဖြတ်ခဲ့သည်။ ဓာတ်တော်စေတီမှ ဆည်းလည်းသံကို ချန်ခဲ့သည်။ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းမှ စာအံသံကို နောက်တွင် ထားခဲ့သည်။ လေးမျက်နှာရက်ကန်းသံ ရွာသူများ၏ ညနေခင်းရေခပ်ရင်း တေးဆိုသံတို့ဖြင့် တရွေ့ရွေ့ လျှောက်လာကြသည်။ လေးမျက်နှာရွာအလွန် ထနောင်းပင်တန်းအစ ရောက်ပြီဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့ တဲစုရွာ ကျက်သရေဆောင် မြမဥ္ဇူဓာတ်ပေါင်းစု စေတီတော်ကြီးကို လှမ်း၍ ဖူးမြင်နိုင်သည်။ စေတီကြီးကို ဖူးမြင်နိုင်ပြီဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့မှာ ကျွန်တော်တို့အိမ်ကို ရောက်သကဲ့သို့ အားရှိသွားတော့သည်။ ထနောင်းပင်တန်းအောက်မှ လျှောက်လျှင် မြောင်းပေါင်ကိုကျော် တဲစုရွာ

mgyoe.com

mgyoe.com

ချောင်းတံတားကို ဖြတ်ပြီးလျှင် မကြာခင် ရွာထိပ်ဇရပ်ကြီးကို ရောက်တော့သည်။ ရွာထိပ်ဇရပ်ကြီးတွင် လူစုခွဲ၍ ရွာထဲရှိ မိမိအိမ်သို့ အသီးသီးပြန်ကြသည်။

ဤသို့လျှင် ကျွန်တော့်ဇာတိ တဲစုရွာမှ နှစ်မိုင်မျှဝေးသော ပင်းတလဲရွာ အခြေခံပညာ အထက်တန်းကျောင်းသို့ သုံးနှစ်မျှသွားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ခြေကျင်ခရီးဖြစ်၍ ကျောင်းသွားကျောင်းပြန် မြင်ကွင်းများကို အသေးစိတ်မှတ်မိနေပါသည်။ မြင်ယောင်နေပါသည်။ ကျေးလက်ဝန်းကျင် မြင်ကွင်းဖြစ်၍ မြို့ကြီးပြကြီး မြင်ကွင်းများနှင့် မတူပါ။ သို့သော် နွေရာသီဆိုလျှင် နွေရာသီအလိုက် လယ်ယာထန်းတော၊ သစ်ပင်မြင်ကွင်းများ ပြောင်းလဲတတ်ပါသည်။ ရှမ်းရိုးမတောင်တန်းကြီး၊ စေတီတော်များ၊ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း၊ တံတား၊ ရွာနှင့် လမ်းမကြီးကား မပြောင်းလဲသော မြင်ကွင်းများပေါင်းစပ်ထားခြင်းသည်ပင် ကျွန်တော့်အဖို့ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းပါတော့သည်။ ကျောင်းသွားကျောင်းပြန် မြင်ကွင်းများကား ကျွန်တော့်တစ်သက် မေ့ပျောက်မရသော နှစ်သက်ကြည်နူးစရာ မြင်ကွင်းဟု ဆိုရပါတော့မည်။

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံး စကားပြေတစ်ပုဒ်

အခြေခံပညာ အထက်တန်းကျောင်းသားတစ်ယောက် အနေဖြင့် ကျွန်တော်သည် ပင်ရင်းမြန်မာစာဘာသာရပ်ကို သင်ကြားရပါသည်။ ပင်ရင်းမြန်မာစာတွင် စကားပြေရော ကဗျာပါ သင်ကြားရပါသည်။ စကားပြေများကို သင်ယူရာတွင် နဝမတန်းတွင် (၁၅) ပုဒ်နှင့် ဒသမတန်းတွင် အပုဒ် (၂၀) ပေါင်း (၃၅) ပုဒ်မျှ သင်ကြားရပါသည်။ ယင်းစကားပြေတို့တွင် မြန်မာစာပေါ်ဦးစ ပုဂံခေတ်မှသည် မျက်မှောက်ခေတ်အထိ ခေတ်အသီးသီး၌ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော စကားပြေအမျိုးမျိုးကို သင်ကြားရသည်။ သုတစကားပြေ၊ ရသစကားပြေ၊ သုတရသ စကားပြေဟူ၍ အမျိုးစုံသည်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရေးထားသော စကားပြေ၊ အလင်္ကာအဆင်တန်ဆာတို့ဖြင့် ဖွဲ့နွဲ့ရေးထားသော စကားပြေဟူ၍လည်း ခြားနားသေးသည်။ ယင်းသို့ အမျိုးစုံလှသော စကားပြေများအနက် ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံး စကားပြေကား 'ဇနကမင်းသား၏ လုံ့လ' စကားပြေ ဖြစ်ပါသည်။

'ဇနကမင်းသား၏ လုံ့လ' စကားပြေသည် နဝမတန်း ပင်ရင်းစကားပြေ (၁၅) ပုဒ်တွင် တစ်ပုဒ်အပါအဝင် ဖြစ်ပါသည်။ မင်းပူးဆရာတော် ဦးဩဘာသ ရေးဖွဲ့ခဲ့သော 'မဟာဇနက ဇာတ်တော်' မှ ကောက်နုတ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ ကုန်းဘောင်ခေတ်တွင် ပေါ်ထွန်းခဲ့သော စကားပြေတစ်ပုဒ် ဖြစ်သည်။ စကားပြေ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ "အရေးကြုံလာရင်အားထုတ်အပ်သော ယောကျ်ားတို့၏ လုံ့လသည်သာ အားကိုးရာဖြစ်ကြောင်း"

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖော်ညွှန်းလိုခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဒွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၏ တန်ဖိုးကို ဖော်ထုတ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုရားလောင်း မဟာဇနက၏ လုံ့လဝီရိယကို အားကျအတုယူစေလိုသော စေတနာဖြင့် ရေးဖွဲ့ထားသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ယင်းစေတနာ ရည်ရွယ်ချက်သို့ရောက်အောင် ပြေပြစ်သော အရေးအသား ဖြင့် နှစ်သက်ခြင်း ခံစားမှုရအောင် ရေးဖွဲ့ထားပါသည်။ 'ဇနကမင်းသား၏ လုံ့လ' စကားပြေသည် နှစ်သက်ခြင်းခံစားမှုနှင့်အတူ ဘဝအသိအမြင်ကို ရစေသော စကားပြေ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်အနှစ်သက်ဆုံး စကားပြေတစ်ပုဒ်အဖြစ် ရွေးချယ်တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အခြေခံပညာအထက်တန်း ပင်ရင်းမြန်မာစာတွင် စကားပြေ (၃၅) ပုဒ် သင်ကြားရသည်ကို အထက်တွင် ဆိုခဲ့ပါသည်။ ယင်းစကားပြေ အမျိုးမျိုးတို့သည် သူ့နည်းနှင့်သူ အသီးသီး ကောင်းခြင်းဂုဏ်အင်္ဂါနှင့် ပြည့်စုံကြပါသည်။ သာဓကအားဖြင့် မိဘမေတ္တာ၊ မိဘကျေးဇူးကြီးမားပုံနှင့် ပတ်သက်၍ 'ရာဇကုမာရ်ကျောက်စာ၊ သားအမိ၊ ချစ်လှစွာသောသား၊ မင်းကတော်၊ မိခင်သောက၊ မိတဆိုးရှင်ပြု'စကားပြေတို့က ထိမိစွာ ဖော်ပြထားပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာပီပီ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်နှင့် ပြည့်စုံပုံနှင့် ပတ်သက်၍ 'သိဃ်သူ့သမီးကျောက်စာ'ကို အားရအတုယူဖွယ် လေ့လာ ဖတ်ရှုရပါသည်။ သူရဲကောင်းတို့၏သဘောနှင့် ပတ်သက်၍ 'ဦးပေါင်းကျားနှင့်မြင်းကျားရှင်၊ သူရဲကောင်းလေးယောက်၊ စီးချင်းတိုက်ပွဲ' စကားပြေတို့ကို အားရတက်ကြွဖွယ် တွေ့ရှိရပါသည်။ သူတော်ကောင်းစရိုက်နှင့် သူယုတ်မာစရိုက်တို့ကို 'သောနုတ္တရမုဆိုးနှင့် ဆဒ္ဒန်ဆင်မင်း' စကားပြေတွင် ခံစားမှုအပြည့်အဝနှင့် ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည်။ သုတပိုင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အချိန်၏ တန်ဖိုးကြီးမားပုံကို 'အဖိုးတန်ဆုံးအရင်းအနှီး၊ အားလပ်ချိန် ကလေးများ'မှ မှတ်သားဖွယ် ဗဟုသုတ ရရှိပါသည်။ ဤသို့ဆိုသည့်အတိုင်း စကားပြေတိုင်းသည် သူ့နည်းသူ့ဟန်နှင့်သူ ကောင်းကြပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်ဘဝ၊ ကျွန်တော့်အသိ၊ ကျွန်တော့်အခြေအနေအရ 'ဇနကမင်းသား၏လုံ့လ' ကို အနှစ်သက်ဆုံး စကားပြေအဖြစ် နေရာပေးအပ်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

စကားပြေတစ်ပုဒ်ကို လေ့လာသင်ကြားရာတွင် ရည်ရွယ်ချက်၊ အကြောင်းအရာ၊ အရေးအသား၊ သုတရသ စသဖြင့် ခွဲခြား လေ့လာရပါသည်။ ဇနကမင်းသား၏လုံ့လ စကားပြေ၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် လုံ့လဝီရိယ၏ တန်ဖိုးကြီးမားပုံကို တင်ပြလိုခြင်းဖြစ်သည်။ လူသားတိုင်း၏ အမှုကိစ္စဟူသမျှတွင် ဇနကမင်းသား၏ လုံ့လကို အတုယူ၍ လုံ့လဝီရိယထား၍ ဆောင်ရွက်စေလိုသော စေတနာဖြင့် ရေးဖွဲ့ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းရည်ရွယ်ချက်သည် ကောင်းမြတ်သော ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

လုံ့လဝီရိယသည် တန်ဖိုးကြီးမားကြောင်းကို ဘုရားအလောင်း ဇနကမင်းသား၏ အရေးကြုံသောအခါ လုံ့လထုတ်ပုံ အကြောင်းအရာဖြင့် ရေးဖွဲ့တင်ပြသည်။ အကြောင်းအရာအချုပ်မှာ မယ်တော်က ဇနကမင်းသားအား မဟာသမုဒ္ဒရာခရီးသည် အန္တရာယ်များ၍ မသွားအံ့သောငှာ တားမြစ်သည်။ ဇနကမင်းသားက အားလုံး အသင့်ပြင်ပြီးဖြစ်၍ မတားရန် တောင်းပန်ပြီး မယ်တော်ကို ရှိခိုးပူဇော်၍ ပင်လယ်ခရီး ထွက်ခဲ့သည်။ ခုနစ်ရက်ဖြင့် ယူဇနာခုနစ်ရာ ခရီးပေါက်ခဲ့သည်။ ထိုစဉ် လေအဟုန်ပြင်းကြောင့် သင်္ဘောပျဉ်စပ်တို့ ကွဲပေါက်၍ သင်္ဘောနစ်လေသည်။ သင်္ဘောသား ခုနစ်ရာတို့သည် သင်္ဘောနစ်သောအခါ စုန်းကိုးနတ်ကိုး ကိုး၍ ငိုယိုရင်း၊ ငါး၊ လိပ်၊ မိကျောင်းတို့၏ အစာဖြစ်ကုန်သည်။ ဇနကမင်းသားကား 'အရေးကြုံလျှင် အားထုတ်အပ်သော ယောကျ်ားတို့၏ လုံ့လသည်သာ အသက်လွတ်ခြင်းအကြောင်း' ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်လုပ်ကိုင်သည်။ ထောပတ်ကို သကြားနှင့်နယ်၍ ဝစွာစားသည်။ ပုဆိုးနှစ်ထည်ကို ဆီဆွတ်၍ မြဲမြံစွာဝတ်သည်။ လင်းယဉ်တိုင်ထိပ်ကို တက်သည်။ သင်္ဘောဝန်းကျင် ငါးလိပ်တို့ သင်္ဘောသားများကို ကိုက်ဖြတ်၍ သွေးခြင်းခြင်းနီသည့်နေရာကို ကျော်အောင်ခုန်သည်။ ထိုကျရာ ရေပြင်မှ လိုရာရောက်တော့မည်ကဲ့သို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ကူးခတ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် မဟာဇနကမင်းသားသည် အသက်ဘေးမှ လွတ်မြောက်ခဲ့သည်။ (နောင်တွင် မဏိမေခလာနတ်သမီး လာကယ်ပြီး မိထ္ထိလာပြည်၏ဘုရင် ဖြစ်ခဲ့သည်။)

ဤအကြောင်းအရာကို မင်းပူးဆရာတော် ဦးသြဘာသသည် ရှင်းလင်း ပြေပြစ်သော အရေးအသားဖြင့် ရေးဖွဲ့တင်ပြထားသည်။ အကြောင်းအရာကို ဖြစ်စဉ်အတိုင်း စီစဉ်ရေးသားထားသည်။ မယ်တော်က ဇနကမင်း

mgyoe.com

သားကို တားမြစ်ပုံနှင့် ဇနကမင်းသားက သွားခွင့်ပြုရန် ခွင့်ပန်ပုံတို့ကို တိုက်ရိုက်ပြောစကားဖြင့် ရေးထားသည်။ အလင်္ကာအဆင်တန်ဆာများများ မပါရှိချေ။ ဇနကမင်းသား ပင်လယ်ပြင်ထဲ ကူးခတ်နေပုံကို 'မြခုံလောက် ကြား၌ထားသော ရွှေတုံးကဲ့သို့' ဟူ၍ ဥပမာခိုင်းနှိုင်း တန်ဆာဆင်ထားခြင်း တစ်ခုသာပါသည်။ သင်္ဘောပျဉ်စပ် ပေါက်ကွဲ၍ သင်္ဘောသားများ ငါး၊ လိပ်၊ မိကျောင်းစာ ဖြစ်ပုံ၊ ဇနကမင်းသား လင်းယဉ်တိုင်ထိပ်မှ ခုန်၍ မဟာသမုဒ္ဒရာ လှိုင်းလုံးများကြား လုံ့လဖြင့် ကူးခတ်ပုံတို့ကို မျက်စိတွင် မြင်ယောင်ယောင် ဖြစ်လာအောင် 'သရုပ်ဖော်' ရေးဖွဲ့ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ဤစကားပြေသည် ဇနကမင်းသား၏ လုံ့လစိုက်ထုတ်ပုံကို ပေါ်လွင်အောင် သရုပ်ဖော်နိုင်သော စကားပြေအရေးအသားကောင်းတစ်ပုဒ်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

ဇနကမင်းသား၏လုံ့လ စကားပြေသည် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ရည်ရွယ်ချက် ကောင်းမြတ်သည်။ ရည်ရွယ်ချက်ပေါ်လွင်အောင် လိုအပ်သမျှ အကြောင်းအရာ ပြည့်စုံသည်။ ဤအကြောင်းအရာကို ပုံဖော်သော အရေးအသားကလည်း ကောင်းသည်။ ထို့ကြောင့် လေ့လာသင်ကြားရသော ကျွန်တော့်အဖို့ နှစ်သက်ခြင်း ခံစားရမှုရသကို ရရှိခံစားရပါသည်။ မယ်တော်၏ တားမြစ်စကားတို့က မိခင်၏မေတ္တာ၊ ဇနကမင်းသား ခွင့်ပန်စကားတို့က သား၏ မိခင်အပေါ် လေးစားမှု၊ ယောကျ်ားကောင်း ပီသမှုတို့ကို နှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်ရပါသည်။ မဟာသမုဒ္ဒရာအလယ်တွင် သင်္ဘောကွဲပေါက် နစ်မြုပ်ခြင်း၊ ငါး၊ လိပ်၊ မိကျောင်းတို့က သင်္ဘောသားခုနစ်ရာကို ကိုက်ဖြတ်စားသောက်ခြင်းတို့က ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ဖွယ် ခံစားမှုကို ဖြစ်စေပါသည် ဘုရားအလောင်း ဇနကမင်းသား၏သင်္ဘောပျက်သောအခါ အားထုတ်အပ်သော ယောကျ်ားတို့၏ လုံ့လသည်သာ အသက်လွတ်ခြင်း အကြောင်း ဖြစ်သည်ဟု ခံယူပြုမူဆောင်ရွက်ပုံတို့ကို အားရတက်ကြွဖွယ်၊ ချီးကျူးဖွယ် ခံစားမှုတို့ကို ဖြစ်စေပါသည်။ သို့ခံစားမှုနှင့်အတူ ဘုရားအလောင်း ဇနကမင်းသားကို အားကျခြင်း၊ လေးစားခြင်း၊ ချီးကျူးခြင်းများ ဖြစ်လာရပါသည်။ ဇနကမင်းသား၏ နမူနာကိုယူ၍ လုံ့လဝီရိယ စိုက်ထုတ်ရမည်ဟူသော 'အသိ'တရားတို့လည်း ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ဤသို့ ခံစားမှုနှင့် ယှဉ်သော

mgyoe.com

mgyoe.com

အသိကောင်းတို့ ပေးနိုင်သောကြောင့် ဇနကမင်းသား၏ လုံ့လ စကားပြေကို နှစ်သက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော် ဆယ်တန်းအောင်လျှင် အင်ဂျင်နီယာဖြစ်ချင်သည်။ အင်ဂျင်နီယာပညာဖြင့် တိုင်းပြည်တာဝန် ထမ်းဆောင်လိုသည်။ မိဘများ၏ ကျေးဇူးကိုလည်း တုံ့ပြန်ဆပ်လိုသည်။ မောင်နှမများကိုလည်း စောင့်ရှောက်လိုသည်။ ကိုယ့်ရပ်ကိုယ့်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက်လည်း ဆောင်ရွက်ချင်သေးသည်။ ဤဆန္ဒပြည့်မြောက်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာမှာ 'ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ' ဖြစ်သည်။ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ စိုက်ထုတ်ခြင်းဖြင့်သာ ကျွန်တော်၏ဆန္ဒများ ပြည့်နိုင်မည်ဟု ခံယူနားလည်ထား၏။ 'ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ' သည် မိမိကိုယ်ကို အားကိုးတတ်အောင်လည်း စွမ်းဆောင်နိုင်သေးသည်။ ဤသို့ ကျွန်တော်၏ဘဝအတွက် ယုံကြည်ချက်များ ပြည့်ဝအောင် ဖန်တီးပေးသော အကြောင်းများတွင် 'ဇနကမင်းသား၏ ''လုံ့လ' သည် အဓိကအကြောင်းပင်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် တင်ပြရသော် မင်းဘူးဆရာတော်၏ ဇနကမင်းသား၏ လုံ့လ စကားပြေသည် ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းသည် အကြောင်းအရာ ခိုင်မာပြည့်စုံသလို အရေးအသား ပြေပြစ်ရှင်းလင်းသည်။ ထို့ကြောင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ထိရောက်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်သည်။ ဤစကားပြေကို သင်ကြားရခြင်းဖြင့် ခံစားမှုနှင့် ယှဉ်သော ဘဝအသိကို ရရှိသည်။ ''အရေးကြုံလာလျှင် အားထုတ်အပ်သော ယောကျ်ားတို့၏ လုံ့လသည်သာ ပဓာနဖြစ်ကြောင်း'' ဘဝအသိ ရရှိသည်။ ဤအသိကြောင့် မိမိကိုယ်ကို အားကိုးစိတ်၊ မိမိရည်မှန်းချက် အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်လိုစိတ်များ ခိုင်မာစွာ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ 'ဇနကမင်းသား၏ လုံ့လ' ကို စံပြနည်းယူဆောင်ရွက်လျှင် အမှုကိစ္စမှန်သမျှ အောင်မြင်မည်ဟု ယုံကြည်သည်။ ထို့ကြောင့် 'ဇနကမင်းသား၏လုံ့လ' စကားပြေသည် ကျွန်ုပ် အနှစ်သက်ဆုံး စကားပြေအဖြစ် ယုံကြည်မှုအပြည့်နှင့် တင်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသတည်း။

ဝ

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျွန်ုပ်၏ ပတ်ဝန်းကျင်

- ကျွန်ုပ်၏ပတ်ဝန်းကျင်
- ကျွန်ုပ်နေထိုင်ရာ ရပ်ကွက်
- ရပ်ကွက်အနေအထား
- ကျွန်ုပ်အခန်း၏ အထက်၊ အောက်၊ ဘေးခန်းများ
- ထူးခြားသော စရိုက်များ
- မိမိအမြင်

ကျွန်ုပ်၏ ပတ်ဝန်းကျင်

လူဟူ၍ဖြစ်လာလျှင် ပတ်ဝန်းကျင်ဟူသည်က ရှိလာရမြဲဖြစ်သည်။ လူသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မည်သို့မျှ ကင်းကွာ၍ မရစကောင်းပေ။ လူသည် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အလိုက်သင့် ဆက်ဆံနေထိုင်ရင်း ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရိုက်ခတ်မှုများမှ သင်ခန်းစာများရယူကာ ပတ်ဝန်းကျင်က ပုံဖော်ပေးသည့် အသိစိတ်ဓာတ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်က ပြဋ္ဌာန်းပေးသည့် ကိုယ်ကျင့်တရားတို့ဖြင့် ကြီးပြင်းလာရသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းလျှင် လူကောင်းဖြစ်လာ၍ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုးလျှင် လူဆိုးဖြစ်လာတတ်သည်မှာ လောကသဘာဝတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် နောက်ချေးပုံက ကြာပွင့် သည့်နှယ်ဆိုသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို တော်လှန်ခြားနားလျက် ကောင်းမြတ်

mgyoe.com

mgyoe.com

သော ဓလေ့စရိုက်ဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်လာသူများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ ကောင်းမြတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြီးပြင်းခွင့်ရပါလျက် ဆိုးသွမ်းသော စရိုက်ဖြင့် မိုက်မဲသူတွေလည်း ပေါ်ပေါက်တတ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာလျှင် အဆိုးကောင်း ရောထွေးနေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ယခု အသက် (၁၆) နှစ်ရှိပြီဖြစ်၍ အရှေ့ရန်ကင်းတွင် နေထိုင်လျက်ရှိပါသည်။ ဒဂုံ အ·ထ·က (၁) တွင် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း၌ ပညာဆည်းပူးနေပါသည် ကျွန်တော့်ဖခင်မှာ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၊ သချ်ာဌာနမှ ဒေါက်တာဘွဲ့ရ ကထိကတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ မိခင်မှာ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် မြန်မာစာဌာနမှ လက်ထောက်ကထိက ဆရာမအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေပါသည်။ ၁၉၈၀ ခုနှစ်ခန့်က ကျွန်တော့်မိဘများသည် ရန်ကင်းမှာ တိုက်ခန်းရ၍ စတင်နေထိုင်ခဲ့ရာ ကျွန်တော်သည် ၁၉၈၃ ခုနှစ်တွင် ရန်ကင်းသားကလေးအဖြစ်နှင့် လူ့လောကထဲ တိုးဝင်ရောက်ရှိခဲ့ရပါသည်။

ရန်ကင်းတိုက်ခန်းများမှာ စနစ်တကျ အကွက်ချ တည်ဆောက်ထားသည့် စီမံကိန်းဝင် အိမ်ရာစခန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ တိုက်အားလုံးမှာ လေးထပ်တိုက်များဖြစ်၍ အခန်း (၁၆) ခန်း ပါဝင်ပါသည်။ တိုက် (၁) လုံးလျှင် မိသားစု (၁၆) စု နေထိုင်ရပါသည်။ ကံအားလျော်စွာ၊ ဖေဖေတို့ရသော တိုက်ခန်းမှာ ကစားကွင်းဘက်သို့ မျက်နှာစာပြုပြီး တောင်နှင့်မြောက်တန်းလျက် တည်နေပါသည်။

ထို့ကြောင့် နေထွက်ရာအရှေ့အရပ်သို့ မျက်နှာမူထားသော တိုက်ခန်းဖြစ်သဖြင့် လေကောင်းလေသန့်နှင့် နေရောင်ခြည်ကို ကောင်းစွာရရှိပါသည်။ ကစားကွင်းမှာ လေးထောင့်စပ်စပ် စတုရန်းဖြစ်၍ အနားတစ်ဖက်လျှင် တိုက်သုံးလုံးစီကို မျက်နှာချင်းဆိုင် တည်ဆောက်ထားသဖြင့် တိုက် (၁၂) လုံးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ဝင်းကြီးတစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။ အိမ်ထောင်စုပေါင်း (၁၉၂) အိမ်ထောင်ရှိသော ရွာကြီးတစ်ရွာသဖွယ် ဖြစ်နေပါသည်။ ပျမ်းမျှခြင်း တစ်အိမ်ထောင် မိသားစု (၄) ဦးရှိလျှင် ကျွန်တော်တို့ဝင်းထဲမှာ လူ (၇၆၈) ဦး နေထိုင်လျက်ရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျွန်တော်တို့ ဝင်းထဲမှာက ရန်ကင်းတိုက်ခန်းများ၏ ထုံးစံအတိုင်း ဝန်ထမ်းမိသားစုချည်း နေထိုင်ကြပါသည်။ အများစုမှာ ပညာရေးဝန်ကြီး ဌာနမှ ဝန်ထမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။ စစ်ဘက်ဆိုင်ရာအရာရှိ သုံးလေးဦး၊ ဆရာဝန် နှစ်ဦးသုံးဦး၊ ဘဏ်အရာရှိ တစ်ဦးစသည်ကလွဲ၍ အိမ်ထောင်ဦး စီးများမှာ တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်များမှ ဆရာ၊ ဆရာမတွေသာ များပါသည်။

ကျွန်တော်တို့က တိုက် (၃၂၆၇)၊ အခန်း (၅) မှာ နေထိုင်သည်။ ပထမထပ်မှာ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ အောက်ထည့်တည့်တွင် ဒေါက် တာကျော်စည်သူတို့ မိသားစု နေထိုင်ပါသည်။ ဒေါက်တာ ကျော်စည်သူ မှာ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ကျန်းမာရေးဌာနမှ မြို့နယ်ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်တွင် ဆေးခန်းမဖွင့်ပါ။ ဘယ်ဆေးခန်းမှလည်း မထိုင်ပါ။ လူငယ်ပညာ ပေး ဆေးဆောင်းပါးများ၊ စာအုပ်များ ပြုစုထုတ်ဝေသည့် ဆရာဝန် စာရေး ဆရာဖြစ်ပါသည်။ သူ့ဇနီး ဒေါ်ခင်ခင်ကြီးမှာ ဗိုလ်ချုပ်ဈေးတွင် ရတနာ ဆိုင် ဖွင့်ထားပါသည်။ သူတို့သား 'ဝင်းမင်း' နှင့် ကျွန်တော်မှာ ရွယ်တူ အတန်းတူ သူငယ်ချင်းဖြစ်ပါသည်။ အလွန်ချစ်ခင်ပါသည်။ ဝင်းမင်းအောက် တွင် လေးနှစ်ငယ်သော ညီမလေး'လင်းမင်း'မှာ ကျွန်တော့်အောက် လေးနှစ်ငယ်သော ညီမလေး'မေသော်' နှင့် ရွယ်တူတန်းတူ ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့ချင်း ငယ်ငယ်က ခင်မင်သော်လည်း အလယ်တန်းရောက်၍ ကျောင်း ချင်းကွဲသွားသောအခါ သိပ်မတွဲကြတော့ပါ။ ကျွန်တော်နှင့် ဝင်းမင်းကတော့ သူငယ်တန်းက ယခုအထိ ဒဂုံ အ.ထ.က (၁) မှာပဲ ပညာသင်ခဲ့ကြပါ သည်။

ကျွန်တော်တို့နှင့် အခန်းချင်းကပ်လျက်မှာ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၊ သင်္ချာ ဌာနက ဆရာဦးအောင်ဆန်းလွင်တို့ မိသားစု နေထိုင်ပါသည်။ ဦးအောင် ဆန်းလွင်နှင့် ကျွန်တော့်ဖေဖေမှာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဖြစ်၍ ရင်းနှီးပါသည်။ ဦးအောင်ဆန်းလွင်တို့က ပန်းတနော်ဇာတိဖြစ်ပြီး ဖေဖေနှင့် မေမေတို့က မြန်အောင်ဇာတိဖြစ်၍ ဧရာဝတီတိုင်းသားချင်းဖြစ်၍လားမသိ စိတ်ဓာတ်ချင်း၊ ဓလေ့စရိုက်ချင်း ကိုက်ညီလိုက်ဖက်၍ မိသားစုနှစ်စု အလွန်ရင်းနှီးချစ်ခင် ပါသည်။ ဦးအောင်ဆန်းလွင်၏ဇနီး ဒေါ်ခင်မြင့်မြင့်မှာ မိုခိုဖြစ်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

သူတို့သမီးအကြီးဆုံး 'ကြည်ဆန်းမြင့်'မှာလည်း ကျွန်တော်နှင့် ကျောင်းတူ အတန်းတူ ငယ်သူငယ်ချင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကြည်ဆန်းမြင့်တို့က မောင်နှမ (၅) ယောက် ရှိပါသည်။ အကြီးဆုံး ကြည်ဆန်းမြင့်က တစ်ဦးတည်းသော သမီးဖြစ်၍ မိဘများက အလွန်ဦးစားပေး ချစ်ခင်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ အပေါ်တည့်တည့် အခန်းမှာက စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်၊ အသုံးချ ဘောဂဗေဒဌာနမှ ပါမောက္ခဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်ဆွေလှတို့ မိသားစု နေထိုင်ပါသည်။ ဆရာမကြီး၏ ခင်ပွန်းမှာ လေယာဉ်မှူးကြီး ဦးမောင်မောင်ကျော် ဖြစ်ပါသည်။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ဝင်းမှာ ဆရာမကြီးအတွက် အိမ်ရသော်လည်း ဆရာမကြီးက မယူပါ။ အိမ်ခန်းပိုင်မရှိသော အခြားဆရာ၊ ဆရာမများ ရပါစေဟူသော ကိုယ့်စေတနာ၊ ကိုယ့်မူဖြင့် အိမ်မယူခြင်းဖြစ်၍ ဤဆရာမကြီးမျိုး ရှားသည်ဟု ဖေဖေကမကြာခဏ ချီးမွမ်းတတ်ပါသည်။ စည်းစနစ်အလွန်ရှိပါသည်။ သူတို့သားကြီး ကိုကိုဇော်မှာ စက်မှုတက္ကသိုလ်မှာ အီလက်ထရွန်းနစ်ပညာဖြင့် ဘွဲ့ရပြီး ဟစ်တာချီကုမ္ပဏီမှာ အမှုထမ်းနေပါသည်။ ကိုကိုဇော်မှာ တစ်ဦးတည်းသော သားဖြစ်၍ စာအလွန်ကြိုးစားသည်။ စာရိတ္တ ကောင်းသည်။ စာအစုံဖတ်သည်။ ကျွန်တော်မိဘများက ကျွန်တော့်ကို ဆုံးမရာ၌ ကိုကိုဇော်ကို စံပြုဆုံးမရသည်။

ကျွန်တော်တို့မိသားစုနှင့် အထက်၊ အောက်၊ ဘေးခန်းမှ ပတ်ဝန်းကျင်အိမ်နီးနားချင်းနှင့် အလွန်ရင်းနှီးချစ်ကြည်ပါသည်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန် ရိုင်းပင်းကူညီမှု အပြည့်အဝရှိပါသည်။ တစ်အိမ်တစ်အိမ် စားကောင်းသောက်ဖွယ်များ၊ သစ်သီးကောင်းကလေးများရလျှင် သတိတရ ပို့ပေးကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ ဘယ်အခန်းသွားလည်လည် အိမ်ရှင်လူကြီးမိဘများက ကောင်းရာကောင်းကြောင်း ဆုံးမသွန်သင်တတ်ကြပါသည်။ ကျွန်တော် အတန်းထဲမှာ ဆုရတိုင်း ကျန်မိသားစုတွေက ဝိုင်း၍ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူစွာ ဆုများပင် ထပ်မံချီးမြှင့်တတ်ကြသည်။ ကိုကိုဇော်ဘာသာစုံဂုဏ်ထူးရကာ အထူးအောင်ဖြင့် အဆင့်မြင့်စွာအောင်၍ စက်မှုဘွဲ့ရတော့ ကျွန်တော်တို့ သုံးအိမ်ထောင်က စုပေါင်း၍ ကိုကိုဇော်ဘွဲ့ယူဖို့ထိုက်တန်ကောင်းမွန်သော ဝတ်စုံများ ချီးမြှင့်ခဲ့ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့

mgyoe.com

mgyoe.com

ပတ်ဝန်းကျင်မှ ကလေးအားလုံးကလည်း ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီးဖြင့် စာကြိုးစားနေကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင် လေးအိမ်ထောင်မှာ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး စေတနာ၊ မေတ္တာ၊ မုဒိတာတရားအပြည့် ထားကြသည့် မိသားစုကြီး ဖြစ်နေပါတော့သည်။

ကျန်အခန်းတွေနှင့်တော့ ခပ်မှန်မှန်ပင် ရှိကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ တိုက်အပေါ်ဆုံး အလယ်ခန်းက မိသားစုကို ကျွန်တော်တို့ တစ်တိုက်လုံးက စိတ်လည်းဝင်စား၍ အော့ကြောလည်း လန့်ကြပါသည်။ ထိုအခန်းက ဦးဝင်းဖေမှာ မူလက ပြည်သူ့ဘဏ်တစ်ခုမှ အရာရှိတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ ထိုစဉ်က သူတို့မိသားစုမှာ ကျပ်တည်းကြပါသည်။ နောက်တော့ အလုပ်မှ ကျန်းမာရေးပင်စင်ယူလိုက်တာ နိုင်ငံခြားကုမ္ပဏီတစ်ခုတွင် စီမံကိန်းအရာရှိ ဝင်လုပ်ပါသည်။ သူသည် စာရင်းအင်းနှင့်ပတ်သက်သော နိုင်ငံခြားဘွဲ့ကို ရရှိထား၍ အလွန်တော်သည်ဟု သိရပါသည်။ နိုင်ငံခြားကုမ္ပဏီက ဒေါ်လာနှင့် လစာရပြီး တစ်နှစ်မပြည့်မီ သူတို့မိသားစုမှာ ကိုယ်ပိုင်ကားနှင့် အခန်းတွင် ခေတ်မီ ပရိဘောဂများ၊ ဖြေဖျော်မှု စက်ပစ္စည်းအကောင်းစားများနှင့် ဖြစ်လာပါသည်။ ဦးဝင်းဖေမှာလည်း ညဆိုလျှင် အရက်မူး ပြန်လာပါသည်။ ဇနီးနှင့်လည်း မကြာခဏ အော်ကြီးဟစ်ကျယ် စကားများ ရန်ဖြစ်ပါသည်။ သား ကိုအောင်နိုင်မှာလည်း ယာမာဟာဒီတီ ဆိုင်ကယ်ကြီးဝယ်စီးကာ ဘောင်းဘီမချွတ်တမ်းဝတ်လျက် ဆောင့်ကြွားကြွား ဖြစ်လာပါသည်။ အိမ်တွင် ဟိုင်ဖိုင်ကက်ဆက်ကြီးကို ကျယ်လောင်စွာဖွင့်သည်။ ဒီတီဆိုင်ကယ်ကို အသံတိတ် ကိရိယာဖြုတ်၍ စီးသည်။ သမီးများကလည်း အဝတ်အစား အလွန်လျှပ်မပါသည်။ ညဆို ပါတီပွဲသွားသည်။ သန်းခေါင်ကျော်မှ ယောကျ်ားလေးတွေ တရုန်းရုန်းနှင့် ပြန်လာတတ်သည်။ သူတို့ မိသားစုကား ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထီမထင်ဖြစ်လာသည်။ မတူမတန်သလို ပြုမူ ဆက်ဆံလာသည်။ ဤသို့ဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် နံရံချင်းကပ်၍ အမိုးတစ်မိုးတည်းအောင်း တစ်တိုက်တည်း အတူနေကြသော်လည်း အနေမနီးကြတော့ပါ။

ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင် ရန်ကင်းမှာက အလှာစုံ၊ စရိုက်စုံရှိသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲ၍ ရွဲနေသော လူငယ်တွေကို အခါမလပ် တွေ့ရတတ်

mgyoe.com

mgyoe.com

သည်။ စကပ်တို၊ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်နှင့် ခေတ်ရှေ့လွန် မော်ဒယ်ဂဲလိုလို မိန်းကလေးများလည်း ရန်ကင်းမှာရှိသည်။ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ နံနက်နေမထွက်ခင်ကပင် ဝီရိယကြီးစွာဖြင့် ကွန်ပျူတာ၊ စကားပြော၊ အယ်လ်စီစီအိုင်၊ ဂျီစီအီး စသည့်သင်တန်းအသီးသီးသို့ ကြည်လင်သောမျက်နှာ၊ တောက်ပသော မျက်လုံးများဖြင့် ခပ်သုတ်သုတ် သွားနေကြသည့် မင်္ဂလာရှိသော လူငယ်မောင်မယ်တွေလည်း ရန်ကင်းမှာ အပြည့်ရှိသည်။ မြို့ရန်ကုန်၏အခြားသောရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်များနည်းတူပင် ရန်ကင်းမှာ ဒုစရိုက် အမှောင်ရိပ်သန်းသော ထောင့်ကလေးတွေလည်းရှိပါသည်။ ထို့အတူပင် ရပ်ကွက်မှောာရုံမှာ ပရိတ်ရွတ်နေကြသည့် မြင်ကွင်းကိုလည်း အမြဲတွေ့ရ တတ်ပါသည်။ မိမိတို့ ဗီဇစိတ်အခံ၊ မိဘတို့၏ သွန်သင်မှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၏ စေ့ဆော်မှုဖြင့် အချို့က လင်းတောက်နေသော ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မွေ့ပျော်၍ အချို့က မှောင်မိုက်သော ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နားခိုကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင် ရန်ကင်းမှာ လူတော်လူကောင်းများထွက်သလို လူရှော်လူညံ့များလည်း ရှိပါသည်။

မကြာသေးမီကပင် အပေါ်ထပ်က ကိုကိုဇော်က သူ့ကုမ္ပဏီက ဒေါက်တာဘွဲ့ရယူရန် လွှတ်သဖြင့် ဂျပန်သို့ ထွက်ခွာသွားပါသည်။ ကိုကိုဇော် မထွက်ခွာမီညက သူ့အိမ်မှာ ကျွန်တော်တို့ လေးအိမ်ထောင် ပျော်ရွှင်စွာ စားသောက်ပြောဆို နှုတ်ဆက်ကြပါသည်။ ထိုညမှာပင် ကိုအောင်နိုင် တစ်ယောက် အရက်မူးပြီး ဒီတီစက်ကုန်စီးလာရာ အိမ်ရှေ့ကစားကွင်းထဲ အရောက်တွင် ကျောက်တုံးကို ဝင်တိုက်မိကာ ပွဲချင်းပြီး သေဆုံးသွားပါသည်။ နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်တူသော်လည်း ကျင်လည်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ချင်း မတူသဖြင့် ကိုကိုဇော်တစ်ယောက် ဘဝဩအောင်ပွဲခံရချိန်တွင် ကိုအောင်နိုင်မှာ အရှုံးတရားနှင့် လောကထဲက ထွက်ခွာသွားရရှာပါသည်။ ထိုအဖြစ်ကိုကြည့်၍ ကျွန်တော်များစွာ သင်ခန်းစာရမိပါသည်။ ကိုအောင်နိုင့် ညီမတွေမှာလည်း တစ်နေ့တွင် ဘာဖြစ်လာကြဦးမည် မသိနိုင်ပါ။

ကျွန်တော့် မိဘများကတော့ ပညာရေးဝန်ထမ်းများဖြစ်၍ ကျွန်တော့်ကို ပညာပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှင်သန်စေချင်သည်။ ကောင်းမြတ်သော စိတ်ထား၊

mgyoe.com

mgyoe.com

ထက်မြက်သော အရည်အသွေးဖြင့် အတတ်ပညာရှင်ကောင်းတစ်ဦးအဖြစ် အောင်မြင်မှုရစေချင်ကြသည်။ ကျွန်တော်လည်း (၁၆) နှစ်သား ရှိပြီဖြစ်၍ အတန်အသင့် ဆင်ခြင် သုံးသပ်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့နေထိုင်ရာ ကောင်းသော အိမ်နီးနားချင်းများ၏ မုဒိတာပတ်ဝန်းကျင်ဝယ် မွေ့လျော်ရင်း မွန်မြတ်သော ပညာဝန်းကျင်တွင် ဘဝတက်လမ်းရှာလျက် ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကျွန်တော့် ကမ္ဘာလောကကို အကျိုးပြုနိုင်သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားမည်ဟု ကျွန်တော် သန္နိဋ္ဌာန်ချမိပါတော့သည်။

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံး ကဗျာတစ်ပုဒ်

- ✍ အနှစ်သက်ဆုံး ကဗျာတစ်ပုဒ်
- ✍ ကဗျာစာဆို၏ ဘဝ
- ✍ ပေါ်ရွေလလျှင် ကဗျာ
- ✍ ကဗျာအဖွဲ့အနွဲ့ကောင်းပုံ
- ✍ ရသမြောက်အောင်ဖွဲ့နိုင်ပုံ
- ✍ စာဆိုသည် ရတုဘုရင်ဖြစ်ပုံ
- ✍ မိမိအမြင်

ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံး ကဗျာတစ်ပုဒ်

ကျွန်တော်သည် စာပေဝါသနာပါသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်အား စကားပြေနှင့်ကဗျာ မည်သည်ကိုပို၍ နှစ်သက်သနည်းဟု မေးလာလျှင် ကျွန်တော်သည် ကဗျာကို ပို၍ နှစ်သက်သည်ဟု ဖြေရပါလိမ့်မည်။ ရွတ်ဖတ်၍ကောင်းပြီး စကားလုံးနည်းနည်းနှင့် အတွေးစများများ ပေးနိုင်သည့်အတွက်လည်း ကဗျာကို ပို၍နှစ်သက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကဗျာကို နှစ်သက်သည့်အတွက်လည်း ကဗျာမျိုးစုံကို ကျွန်တော် ဖတ်လေ့ရှိပါသည်။ ဖတ်ခဲ့ဖူးသော ကဗျာများတွင် စွဲလမ်းနှစ်သက်သော ကဗျာအများအပြားထဲက

mgyoe.com

mgyoe.com

အနှစ်သက်ဆုံး ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ရွေးထုတ်ပြရလျှင် နတ်ရှင်နောင်၏ "ပေါ်နွေလလျှင်" ကဗျာကို ဖော်ပြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် လူလားမြောက်စအရွယ်ကပင် နတ်ရှင်နောင်ဟူသော အမည်နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်ဖခင်သည် စာပေကို ချစ်မြတ်နိုးသူဖြစ်သည့်အလျောက် ကျွန်တော်အား စာချစ်ပေချစ်စိတ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့ပါသည်။ ဖခင်ကြီးက စာပေအကြောင်းပြောဆိုတိုင်း နတ်ရှင်နောင်ဟူသော အမည်သည် မကြာမကြာ ပါဝင်လာတတ်ပါသည်။ တောင်ငူဘုရင်ဟုလည်းကောင်း၊ ရတုဘုရင်ဟုလည်းကောင်း ထင်ရှားခဲ့သော နတ်ရှင်နောင်၏ အမည်သည် မြန်မာ့သမိုင်းနှင့် မြန်မာ့စာပေတွင် မေ့ဖျောက်ထား၍မရသော အမည်တစ်ခုဖြစ်နေခဲ့ပါသည်။ နတ်ရှင်နောင်၏ ဘဝက ဆန်းပြားသလို နတ်ရှင်နောင်၏ စာပေများကလည်း ခမ်းနားလှပါသည်။

နတ်ရှင်နောင်၏ မျိုးရိုးဇာတိမှာ နှယ်နှယ်ရရ မဟုတ်ပါ။ နတ်ရှင်နောင်၏ ဖခင်သည် တောင်ငူဘုရင် မင်းရဲသီဟသူဖြစ်ပြီး အဘိုးမှာ ဒုတိယမြန်မာနိုင်ငံတော်ကို တည်ဆောက်ခဲ့သူ ဟံသာဝတီ ဆင်ဖြူများရှင် မင်းတရားကြီးခေါ် ဘုရင့်နောင် ကျော်ထင်နော်ရထာ ဖြစ်ပါသည်။ ဘမျိုးဘိုးတူဆိုသလို နတ်ရှင်နောင်သည် ငယ်စဉ်ကပင် ဆင်စီး၊ မြင်းစီး၊ ဓားခုတ်၊ လှံထိုး အတတ်အမျိုးမျိုးကို တတ်ကျွမ်းသူဖြစ်သည်။ ထိုကာလသည် စစ်မက်ထူပြောသည့် ကာလဖြစ်သည့်အတွက်လည်း နတ်ရှင်နောင် ငယ်စဉ်မှာပင် ရှေးတန်းစစ်မျက်နှာများတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ရသည်။ ငယ်ရွယ်သူဘဝ နှလုံးသားရေးရာကလည်း ပေါ်ပေါက်လာသည်။ နတ်ရှင်နောင်၏ ချစ်သူကား ရာဇဓာတုကလျာပင်။

တာဝန်အရ ရှေ့တန်းစစ်မျက်နှာ စခန်းများသို့ သွားရောက်နေရသော အခါတွင် ကျွန်ရစ်သည့်ချစ်သူကို လွမ်းမောတသရသည်။ စိတ်နှလုံး မငြိမ်မသက်ဖြစ်ကာ ပူပင်သောက ခံစားလာရသည်။ ထိုခံစားချက်များက စာဆိုရင်တွင်း၌ ကဗျာပန်းများကို ပွင့်လန်းလာစေသည်။ ကဗျာပါရမီ ရင့်သန်သူဖြစ်သည့်အလျောက် နတ်ရှင်နောင်၏ ကဗျာများကား အဆင့်အတန်းမြင့်

mgyoe.com

mgyoe.com

လှသည်။ သူ့ဘဝ၊ သူ့ခံစားချက်များ ထင်ဟပ်နေသော သူ့ကဗျာများထဲတွင် ကျွန်တော်နှစ်သက်ရသော ''ပေါ်နွေလလျှင်'' ကဗျာသည် အထင်ကရကဗျာတစ်ပုဒ် ဖြစ်ပါသည်။

''ပေါ်နွေလလျှင်
တောင်ကဩမြိမ့်မြူး၊ မင်းလွင်ဦးနှင့်
ပုံ့ပျူးချပ်ဆိုင်း၊ မုန်တိုင်းဆင်လို
တိမ်ညိုမှိုင်းထပ်၊ ပြက်လျှပ်ပြကာ
စိမ်းဝါမိုးပန်း၊ ထွေထွေစန်းက''ဟု စတင်ဖွဲ့ဆိုလိုက်ပါသည်။

ဤကဗျာ ပထမပိုဒ်ကို အဆိုတော်ကြီး ပြည်လှဖေက နတ်ရှင်နောင်သီချင်းတွင် ခြေဆင်းအဖြစ် ထည့်သွင်းသီဆိုထားပြီး ရေဒီယိုမှ မကြာမကြာလာတတ်သည့်အတွက်လည်း ကျွန်တော့်နားတွင် စွဲ၍နေပါသည်။ အသံနေအသံထားဖြင့် ရွတ်ဆို၍ ကောင်းလှသည့်အတွက်ပို၍ စွဲလမ်းနှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်နေပါသည်။

နတ်ရှင်နောင် ရှေ့တန်းစစ်စခန်းသို့ ရောက်ရှိနေချိန်သည် နွေဦးကာလ ပေါ်နွေလအချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ဆောင်းအကုန် နွေအကူးကာလဖြစ်သည့်အတွက်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အခြေအနေ အပြောင်းအလဲများဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။ မိုးခြိမ်းသံများ မြည်ဟည်းနေပုံ၊ မင်းလွင်မြူခိုးများအုံ့ဆိုင်းနေပုံ၊ လျှပ်စီးရောင်တို့ ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် ဖြစ်နေပုံတို့ကို စစ်မြေပြင်စခန်းရောက်နေသည့်အလား ထင်မှတ်ရအောင် ဖွဲ့ဆိုပြထားပါသည်။

စာဆိုက ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကို ဖွဲ့ဆိုပြီးနောက် သူ၏ ရင်တွင်းခံစားချက်များကို ဖွင့်အန်ပြလိုက်ပါသည်။ ဤအချိန်၊ ဤကာလသည် နေပြည်တော်၌ ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်ဆင်နွှဲနေသည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ စာဆိုသည် စစ်မထွက်မီက ချစ်သူကလေးအား ကဆုန်လအမီ ပြန်လာမည်ဟု မှာကြားထားခဲ့သည်။ ယခုမူ မှာထားသည့်အတိုင်း ပြန်မလာသည့်အတွက် ညိုးနွမ်းနေမည့် ချစ်သူလေး၏အသွင်ကို 'ကြာညွတ်ဖယောင်း၊ နေရှိန်ပျောင်းသို့၊ ဆင့်လောင်းလွမ်းဝန်၊ ရှိလိမ့်ဟန်'ဟု တွေးမြင်ကြည့်မိသည်။ ထိုသို့ တွေးမြင်မိသောအခါ၌ ချစ်သူကလေးဆီ ငှက်သွင်ပျံကြွပြီး ဖူးတွေ့

mgyoe.com

mgyoe.com

ချင်လောက်အောင် စိတ်တွင် ကယောက်ကယက် ဖြစ်လာတော့သည်။ ရင်တွင်းမှ ပေါက်ဖွားလာသော ခံစားချက်များကို ပြောင်မြောက်သော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် ဖွင့်ဆိုထားသည့်အတွက်လည်း ကဗျာမှာ နှစ်သက်ဖွယ် ဖြစ်နေပါသည်။

စာဆို၏ စိတ်သန္တာန်သည် အနီးသို့ရောက်လိုက် အဝေးသို့လွင့်ပါးလိုက်ဖြင့် မငြိမ်မသက် ဖြစ်နေပါသည်။ ချစ်သူကလေးထံ ပြေးမြင်ယောင်နေမိရာမှ မိမိစစ်စခန်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို မျှော်၍ကြည့်လိုက်မိပြန်သည်။ ထိုသို့ကြည့်လိုက်သောအခါ ရာသီအလျောက်ပွင့်သော ပိတောက်ပန်းကလေးများကလည်း အလျှံအခဲနှင့် ရွှေရည်စွဲကာ ဖူးပွင့်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ပုလဲရောင်လို ဖြူဖွေးနေသည့် စံပယ်ပန်း၊ စံကားပန်းတို့ကလည်း ဖူးပွင့်နေသည်။ ထိုပန်းကလေးများကို တွေ့သောအခါတွင်လည်း ချစ်သူကို ပြေး၍ သတိရမိပြန်ပါသည်။

ပန်းအလှများကို ပန်ဆင်ပေးခွင့် မရတော့သည့်အတွက်လည်း ဝမ်းနည်းမိပြန်သည်။ စာဆိုက မိမိပြန်မရောက်လာနိုင်သည့် အကြောင်းကို လျှောက်လဲချေပ ပြောဆိုလိုသည်။ သို့ရာတွင် အခွင့်မသာခဲ့။ ပူဆွေးစိတ်ကြောင့် မျက်ရည်ဖြိုင်ဖြိုင်ကျကာ ညှိုးနွမ်းနေမည့် ချစ်သူကလေး၏ အဖြစ်ကိုလည်း "ပြိုက်ကျသွယ်ဖြည်း၊ နှင်းထက်သည်း၍၊ ဝမ်းနည်းလျက်ပင်၊ ပျောင်းလိမ့်ထင်သည်"ဟု တွေးတောပူပင်ရပြန်သည်။ စာဆို၏အဖွဲ့တိုင်းသည် သနားရင်းနှင့် နှစ်သက်ရသော ကရုဏာရသတို့ဖြင့် ပြည့်လျှမ်းလျက် ရှိပါသည်။

တာဝန်အရ ပြန်မရောက်နိုင်ခဲ့သည့်အတွက်လည်း ချစ်သူကလေးက မိမိအပေါ် အထင်အမြင် လွဲမှားနေတော့မည်။ မိမိအား အပေါ်ယံပြောတတ်သူဟု သတ်မှတ်ပေတော့သည်။ စစ်မထွက်ခင်က ကဆုန်လမတိုင်မီ ရန်စွယ်အပေါင်း နှိမ်နင်း၍ ပြန်လာမည်ဟု ပြောခဲ့သော်လည်း လက်တွေ့တွင်မူ မပြန်နိုင်သေး။ အိပ်ရာထက်တွင် လက်သင်ဆံထုံးလေးမကာ နွမ်းခွေနေမည့် ချစ်သူကလေးကို ပြေးမြင်မိသောအခါတွင်မူ အချစ်ဝန်က ပို၍ လေးလံလာခဲ့သည်။ "သက်မျှငယ်ချစ်၊ ပျောင်းလိမ့်ဖြစ်ကို၊ စိစစ်မိမိ၊ သတိချုပ်ဆည်၊

mgyoe.com

ပြေမည်မျှဝေး၊ ချစ်ဝန်လေးခဲ့''ဟု စာဆိုဖွဲ့ဆိုထားပုံမှာ ကြေကွဲဖွယ်ကောင်း လှသည်။

စာဆို နတ်ရှင်နောင်ကဲ့သို့ အဖြစ်မျိုးကို လူအတော်များများ ကြုံတွေ့ ခဲ့ကြဖူးပါလိမ့်မည်။ သူ့လို ခံစားခဲ့ကြရသော်လည်း သူ့လို စာမဖွဲ့နိုင်ခဲ့ကြ။ သူ့ကဗျာက ခံစားချက်ကို ပေါ်လွင်သည်။ အသုံးအနှုန်းများက လှပပြောင် မြောက်သည်။ ကာရန်သံစဉ်က သာယာညက်ညောသည်။ ဤသို့သော ကဗျာဉာဏ်စွမ်းတို့ကြောင့်လည်း သူသည် ရတုဘုရင်ဘွဲ့ကို ဆွတ်ခူးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

'ပေါ်နွေလလျှင်' ကဗျာကို ဖတ်မိသည်မှာ အကြိမ်ပေါင်း မနည်း တော့ပါ။ ဖတ်ပြီးရင်းလည်း ဖတ်ချင်နေမိသည်။ ဖတ်ပြီးသွားသောအခါ ကဗျာဆုံးသွားသော်လည်း အတွေးစက မဆုံး၊ စာသားဆုံးသွားသော်လည်း ခံစားချက်က မဆုံး။ သို့ရာတွင် မည်သည့်ကဗျာနှင့် ယှဉ်ယှဉ် သူ့အာနိသင် က လျော့ပါးမသွား။ မည်သည့်ကဗျာကမှ သူ့ကိုမလွှမ်းမိုးနိုင်။ စာအလှကို ရသပီပြင်စွာ ဖော်ကျူးထားနိုင်သည့် အတွက်လည်း 'ပေါ်နွေလလျှင်' ကဗျာသည် ကျွန်တော် အနှစ်သက်ဆုံး ကဗျာတစ်ပုဒ် ဖြစ်နေရခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

□

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံး စာဆို

- ✍ အနှစ်သက်ဆုံးစာဆို
- ✍ အနှစ်သက်ဆုံးအဖြစ် ရွေးချယ်ရသည့်အကြောင်း
- ✍ ''ဝသန်ကာလ မိုးကျတည့်လျှင်'' ကဗျာအကြောင်း
- ✍ အထူးခြားဆုံး တျာချင်းများ
- ✍ ရှေးက မြန်မာစာပေသစ်
- ✍ စာမျိုးစုံရေးနိုင်သော စာဆိုကြီးဖြစ်ပုံ
- ✍ မြန်မာပြဇာတ်အစ ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာက
- ✍ ဂီတစာဆိုကြီးလည်း ဖြစ်ပုံ
- ✍ မိမိအမြင်။

ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံး စာဆို

ကျွန်တော်တို့ အခြေခံပညာအထက်တန်းတွင် မြန်မာစာကို သင်ကြားရပါသည်။ သူငယ်တန်းမှစ၍ မြန်မာစာကို အတန်းစဉ်သင်ကြားခဲ့ရပါသည်။ ဤသို့ သင်ကြားရာတွင် စာဆိုအသီးသီး၏ စကားပြေနှင့် ကဗျာအမျိုးမျိုး ပါဝင်ပါသည်။ ပုဂံခေတ်မှသည် မကြာလှသေးသော မျက်မှောက်ခေတ်အထိ ပေါ်ထွန်းခဲ့သော မြန်မာစာဆိုပေါင်းစုံ၏ စာမျိုးစုံတို့ သင်ကြားရပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ယင်းစာဆိုတို့၏ စာမျိုးစုံတို့သည် သူ့နည်းနှင့်သူ ကောင်းကြပါသည်။ ဗဟုသုတရ၍လည်း နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သည်။ စေတနာကို နှိုးဆွပေးသော နှစ်သက်ခြင်း ခံစားမှုရသတို့ ပေးနိုင်၍ နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့ စွမ်းနိုင်သော စာဆိုများအနက် ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံးစာဆိုကို ရွေးချယ်ရလျှင် 'ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ'ကို ရွေးထုတ်တင်ပြလိုပါသည်။

ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာသည် ညောင်ရမ်းခေတ်က ပေါ်ထွန်းခဲ့သော စာဆိုကြီးဖြစ်ပါသည်။ 'ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ'ဟု သိရခြင်းမှာ သူ့စာကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ 'ပုဂ္ဂိုလ်ခင်၍ တရားမင်'ရခြင်း မဟုတ်ပါ။ 'စာကိုခင်၍ ပုဂ္ဂိုလ်မင်'ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မှန်ပါသည်။ ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ၏ 'ဝသန်ကာလ မိုးကျတည့်လျှင်'နှင့် 'နွေဦးကာလမြူထသောခါ' တျာချင်းနှစ်ပုဒ်ကို အကြောင်းပြု၍'အနှစ်သက်ဆုံး စာဆိုအဖြစ်' ရွေးချယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

'ဝသန်ကာလ မိုးကျတည့်လျှင်' တျာချင်းကဗျာကို နဝမတန်းတွင် သင်ကြားခဲ့ရပါသည်။ ဤတျာချင်းသည် ညောင်ရမ်းခေတ် လယ်သမား မိသားစု၏ ဘဝကို ရေးဖွဲ့ထားပါသည်။ မိုးရာသီအချိန်တွင် လယ်သမား မိသားစု တပျော်တပါး ထွန်ရေးငင်ပုံ၊ ချက်ပြုတ်စားသောက်စရာ လယ်ကွင်းထွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သားငါးများရှာဖွေပုံ၊ ချက်ပြုတ်စားသောက်ကြပုံကို စာပန်းချီခြယ်ထားပါသည်။ ဆင်းရဲသား မိသားစု၏ လုပ်ငန်းခွင်ဘဝကို အရိုးခံအတိုင်း စာဖွဲ့ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် စာဆို၏ စေတနာကို ဤကဗျာတွင် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ယင်းစေတနာကား လူများစုဖြစ်၍ ဆင်းရဲသူ၊ ဆင်းရဲသားလည်း ဖြစ်သော လယ်သမားတို့အပေါ် 'စာနာထောက်ထား'သော စေတနာဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် အခြေခံပညာအထက်တန်း ရောက်သောအခါ 'နွေဦး ကာလ မြူထသောခါ'တျာချင်းကဗျာကို သင်ကြားရပါသည်။ ဤတျာချင်းမှာ ဆင်းရဲသား ထန်းတက်သမားမိသားစု၏ ဘဝကို ရေးဖွဲ့ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နွေဦးကာလ မြူမှုန်များထချိန်တွင် ထန်းတက်သမားကြီးနှင့် မိသားစု ထန်းတက်လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ပုံ၊ မိသားစု တပျော်တပါး တောလိုက်၍

mgyoe.com

mgyoe.com

သားကောင်များဖမ်းဆီးပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ခူးဆွတ်ကြပုံ၊ အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ ချက်ပြုတ်၍ အားရပါးရ စားသောက်ကြပုံတို့ကို သရုပ်ဖော် ရေးဖွဲ့ထားပါသည်။ ဤတျာချင်းကဗျာတွင် ထန်းတက်သမား၏ မိသားစုဘဝကို ရုပ်ရှင်ရိုက်ပြသကဲ့သို့ စိတ်မျက်စိတွင် မြင်ယောင်လာအောင်၊ စိတ်နားတွင် ကြားယောင်လာအောင် သရုပ်ဖော်ရေးဖွဲ့နိုင်စွမ်းရှိသည်ကိုလည်း တွေ့ရပါသည်။

'နွေဦးကာလ မြူထသောအခါ
ရင်းထောင်ရင်းဆွဲ ဆောင်မြဲအိုးလွယ်ကာ
ဓားနှီးထက်စွာ ခါးမှာချပ်လျက်
ထန်းပွင့်ထန်းခိုင် ရွှန်းမြိုင်မြိုင်
ကလိုင်သာလွယ်၍ တက်သည်နှင့်လေး… ။
ထန်းပင်ထန်းလက် ထန်းရွက်ကယ်ဝေဝေ။
စင်အောင်ခုတ်ထစ် နုမြစ်ကယ် ထန်းဦးရေ
မယားငယ်ဆွေ၊ ထန်းရေသိမ်းဆီး
သားမြေးဟစ်ကြော်၊ ခွေးဝက်ကယ်ခေါ်
ထန်းလျှော်သာ ယုန်ပိုက်စည်းငယ်နှင့်လေး'

ဤအဖွဲ့တွင် ကြည့်ပါ။ မြူမှုန်များထနေသော နွေဦးကာလ နံနက်ခင်း နောက်ခံနှင့် ထန်းပင် ထန်းလက်များ ရွှန်းမြိုင်နေသော ထန်းတောကြီးကို ပြသည်။ ထန်းတက်သမားကြီးက ထန်းတက်ရာတွင် အသုံးပြုရသော ရင်းထောင်၊ ရင်းဆွဲ၊ ထန်းလှီးဓား၊ ကလိုင်၊ မြူအိုးတို့ဖြင့် ထန်းပင်ပေါ်တက်ပုံကို သရုပ်ဖော်သည်။ ထန်းပင်ထက်တွင် ထန်းဦး ရေခံပုံကို ရေးခြယ်သည်။ ထန်းတက်သမား၏ မယားက 'မောင်တစ်ထမ်းမယ်တစ်ရွက်' တက်ညီလက်ညီ ထန်းရည်ချိုမြူအိုးတို့ကို လိုက်လံသိမ်းဆည်းသည်။ အနီးအဝေး ပြချက်တို့ဖြင့် ရုပ်ရှင်ရိုက်ပြသကဲ့သို့ အသက်ဝင်သည်။ သရုပ်ပေါ်သည်။ ထန်းတက်လုပ်ငန်းအပြီး အမဲလိုက်ကြပုံ၊ ချက်ပြုတ်စားသောက်ကြပုံတို့ကိုလည်း တစ်ကွက်ပြီး တစ်ကွက် သွက်သွက်လက်လက် သရုပ်ဖော်ရေးဖွဲ့ထားသည်။ ဤကဗျာကို သင်ကြားရသည်နှင့် ''ထန်းတက်

mgyoe.com

mgyoe.com

သမား'' မိသားစုအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု၊ စာနာမှု၊ လေးစားမှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ် လာရသည်။

ဤနှေဦးကာလ ကဗျာကို ကျွန်တော်တို့ မြန်မာစာဆရာမကလည်း အသေအချာ သင်ပြသည်။ ရည်ရွယ်ချက်၊ အကြောင်းတရား၊ အရေးအသား ထောင့်စုံသည်။ ထို့ပြင် ဤကဗျာကို ရေးဖွဲ့သောစာဆို ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ အကြောင်းကိုလည်း ရှင်းပြသည်။ စာဆို၏ ဘဝကလည်း စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်သည်။ ဝန်ကြီးဖြစ်ပါလျက် ဆင်းရဲသူ၊ ဆင်းရဲသားဘဝကို စာဖွဲ့ခဲ့ခြင်း၊ အခြားစာဆိုများ မဖွဲ့ဖူးသေးသော လုပ်စားကိုင်စား ဆင်းရဲသားဘဝကို စိတ်ဝင်တစား ရေးဖွဲ့ခဲ့ခြင်းသည် အခြားစာဆိုများနှင့်မတူ တစ်မူထူးခြားချက် ဖြစ်သည်။ ဤထူးခြားချက်များကို အခြေခံ၍ စိတ်ဝင်စားမိ၊ နှစ်သက်မိသော စာဆို၏ဘဝအကြောင်းကို ပိုသိရန် လေ့လာဖတ်ရှုမိပါသည်။ ကျွန်တော် မှတ်သားမိသမျှ တင်ပြပါသည်။

အထူးခြားဆုံးကား 'တျာချင်း'များ ဖွဲ့ဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လယ်သမားဖွဲ့ တျာချင်းနှင့် ထန်းတက်သမားဖွဲ့ တျာချင်းအပြင် အခြား တျာချင်း သုံးပုဒ်ပါ ရှိပါသေးသည်။ ပိန်းကောလှေငယ်ရှင် တျာချင်း၊ နွားဝန်တင် တောင်ပိုင်တက် တျာချင်းနှင့် ဆင်ဖမ်းသမားဖွဲ့ တျာချင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ လှေသမား၊ နွားဝန်တင်သမား၊ ဆင်ဖမ်းသမားတို့မှာလည်း သာမန် လုပ်စား ကိုင်စား ဆင်းရဲသားပြည်သူများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့သော ဆင်းရဲသား ပြည်သူများ၏ဘဝကို စိတ်လည်းဝင်စား၍ စာနာမှုလည်းထားကာ လေးလေး စားစား စာဖွဲ့ခဲ့သည်မှာ ထိုခေတ်၊ ထိုကာလအရ ထူးခြားလှပါသည်။

ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ ပေါ်ထွန်းခဲ့သော ခေတ်ကာလသည် သက်ဦး ဆံပိုင် ပဒေသရာဇ်စနစ် ထွန်းကားခဲ့သောကာလ ဖြစ်သည်။ ညောင်ရမ်း ခေတ်မတိုင်မီ ပင်းယခေတ်မှစ၍ အင်းဝခေတ်တစ်လျှောက်လုံး ပေါ်ထွန်းခဲ့ သော စာဆိုတို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုကို အကြောင်းပြု၍ ၅၅၀ ဇာတ်နိပါတ်တို့ကို အခြေခံ၍ ကဗျာလင်္ကာများ ရေးဖွဲ့ခဲ့ကြသည်။ အချစ်အလွမ်းဖွဲ့၊ မယ်ဖွဲ့၊ မောင်ဖွဲ့များကို တွင်တွင်ကြီး ရေးခဲ့ကြသည်။ ဤအခြေအနေ ဤကာလတွင် ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ၏ လုပ်ဆောင်ချက်

mgyoe.com

mgyde.com

သည် 'အသစ်တီထွင်မှု'ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စာပေအနုပညာရှင်ကြီး ဆရာဇော်ဂျီက ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ၏ တျာချင်းများကို 'ရှေးက မြန်မာစာပေသစ်'ဟူ၍ ကမ္ပည်းတင်ခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ မြန်မာစာပေလမ်းကြောင်းကို အသစ်တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုသည် စာဆိုဝန်ကြီး၏ အဖိုးတန်လှသော စွမ်းဆောင်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် စာဆိုဝန်ကြီးသည် တျာချင်းတစ်ခုတည်းကိုသာ ရေးသားခဲ့သူ မဟုတ်။ စာစုံရေးနိုင်သော စာဆိုကြီးဖြစ်သည်။ ဘုရားဟောဇာတ်တော်တို့ကို အခြေခံ၍ ရေးသားလေ့ရှိသော "ပျို့" များစွာကိုလည်း ရေးသားခဲ့ပါသည်။ မှတ်သားမိသမျှ သူဇာပျို့၊ ကုမ္ဘာဘယပျို့၊ နန္ဒပျို့ စသည်ဖြင့် ပျို့ (၁၃) စောင် ရေးသားခဲ့ပါသည်။ ယင်းပျို့တွင် သူဇာပျို့သည် အထူးထင်ရှားလှပါသည်။ သူဇာပျို့ကို စာဆိုဝန်ကြီးသည် အနုအရွဆုံး ဖြစ်အောင် ရေးဖွဲ့ခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နှောင်းခေတ်ပညာရှင်တို့က 'သူဇာကိုလည်း မပစ်နှင့်၊ စာနုကိုလည်း မချစ်နှင့်'ဟူ၍ပင် ဆိုထုံး ပြုခဲ့ရသည်။ အနုအရွ၊ အလှအပကိုဖွဲ့ရာတွင် ဝန်ကြီး၏ သူဇာပျို့သည် တံခွန်စိုက်ထူခဲ့သည်။ အနုအလှကိုဖွဲ့ရာတွင် တံခွန်စိုက်ထူခဲ့သော စာဆို၏စွမ်းရည်မှာလည်း ချီးကျူးဖွယ်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုမျှမကသေးပါ ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာသည် ပြဇာတ်တစ်ပုဒ်ကိုလည်း ရေးသားခဲ့ပါသေးသည်။ ယင်းပြဇာတ်မှာ 'မဏိကက်' ပြဇာတ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤမဏိကက်ပြဇာတ်သည် မြန်မာစာပေသမိုင်းတွင် ပထမဦးဆုံးသော ပြဇာတ်အဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ထားပါသည်။ ထို့ကြောင့်'မြန်မာပြဇာတ်အစ ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာက'ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤစွမ်းဆောင်နိုင်မှုသည်လည်း စာဆိုဝန်ကြီး၏ စာပေမှတ်တိုင်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာသည် စာပေနယ်တွင် ဤသို့ သမိုင်းတင်နိုင်သကဲ့သို့ 'ဂီတနယ်'တွင်လည်း ကမ္ပည်းတင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ယခုခေတ် ဂီတပညာ၏ အခြေခံသင်ရိုးဖြစ်သော 'တံတျာတေရှင်' အစချီ ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး သီချင်းကို စာဆို ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာကပင် ရေးစပ်ခဲ့သည်။ မှတ်တမ်းတင် မြန်မာဂီတ အခြေခံသင်ရိုးကို တီထွင်ခဲ့သူ

mgyde.com

mgyoe.com

ဂီတစာဆိုကြီးအဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤဆောင်ရွက်မှုသည်လည်း စံပြုဖွယ်ဖြစ်သည်။

အချုပ်ဆိုပါတော့မည်။ စာဆိုများစွာရှိသည့်အနက် ညောင်ရမ်းခေတ်စာဆို ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာကို အနှစ်သက်ဆုံး စာဆိုရှင်အဖြစ် ကမ္ပည်းတင်ခဲ့ပါသည်။ ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာသည် 'ရှေးက မြန်မာစာပေသစ်' လမ်းကို ဖောက်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ စာစုံရေးနိုင်သူဖြစ်ပြီး စာနုစာယဉ်တွင်လည်း တံခွန်စိုက်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ မြန်မာ့ပြဇာတ်အစကို ဖော်ဆောင်ခဲ့သူလည်း ဖြစ်သည်။ စာပေတွင်သာမက ဂီတနယ်တွင်လည်း တီထွင်နိုင်ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းတို့ကြောင့် အနှစ်သက်ဆုံး စာဆိုအဖြစ် ရွေးချယ်တင်ပြရပါသည်။

စာဆိုဝန်ကြီးကား ယဉ်ကျေးမှုမျက်နှာစာ စာပေဂီတတွင် 'ဇမ္ဗူတစ်လှူ' တစ်မိပေါက် တစ်ယောက်ထွန်းဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာဆို ဝန်ကြီး၏...

"စာပေ၊ ဝတ္ထု၊ ရတုကဗျာ၊ ပို့လင်္ကာနှင့် သာသည့်သီချင်း အဲစောင်းငြင်းကို၊ မကင်းမပြတ်၊ ဖတ်ရွတ်လေ့ကျက်၊ တီးမှုတ်လျက်သာ၊ နေကောင်းစွာ၏" ဟူသော အဆိုအမိန့်ကို ခံယူလျက် ယဉ်ကျေးမှု မျက်နှာစာတွင် အသစ်တီထွင်သူ အနှစ်သက်ဆုံး စာဆိုအဖြစ် ကမ္ပည်းတင်လိုက်ပါသတည်း။

□

mgyoe.com

mgyoe.com

ကိုယ်ကျင့်တရား

- ✍ ကိုယ်ကျင့်တရားဟူသည်
- ✍ အကျင့်သိက္ခာရှိရန် လိုအပ်ပုံ
- ✍ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း
- ✍ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသည့်သာဓက
- ✍ ငါးပါးသီလသာမက ဖြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးပါ လိုအပ်ပုံ
- ✍ မစ္ဆရိယစိတ် ကင်းသင့်ပုံ
- ✍ အမှန်တရားမြတ်နိုးသင့်ပုံ
- ✍ ကတိတည်ရန် လိုအပ်ပုံ
- ✍ သူတော်ကောင်းဥစ္စာ (၇) ပါး
- ✍ သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်ခြင်း

ကိုယ်ကျင့်တရား

လူ့လောက၌ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း နေထိုင်ရှင်သန်ရသော လူတို့ စောင့်ထိန်း ကျင့်ကြံအပ်သော တရားတို့သည် လူ့ကိုယ်ကျင့်တရားများပင် ဖြစ်သည်။ ဆိုးယုတ်သော အကျင့်အကြံတို့ကို ရှောင်၍ ကောင်းမြတ်သော အကျင့်အကြံတို့ကို ဆောင်နိုင်သူသည် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူဖြစ်

mgyoe.com

mgyoe.com

သည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူသည် ပစ္စုပ္ပန်လောက အလယ်၌ တင့်တယ်ထည်ဝါစွာ နေထိုင်နိုင်၍ လူတို့၏ မြတ်နိုးပူဇော်ခြင်းကို ခံရသည်။ နောင်တမလွန်ဘဝတွင် ကောင်းမြတ်သောဂတိကို လားရရုံမျှမက နိဗ္ဗာန်ဆုကိုလည်း ထိုက်တန်စွာ ရရှိနိုင်ပေသည်။

မြန်မာအဘိဓာန် အကျဉ်းချုပ်တွင် 'ကိုယ်ကျင့်တရား' ကို 'ကိုယ်နှုတ်နှလုံး ကံသုံးပါး စောင့်စည်းမှု၊ အကျင့်သိက္ခာ' ဟု ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ဖြင့် မကောင်းမှုဟူသမျှ မလုပ်မိအောင် စောင့်စည်းခြင်းကို လူ့အကျင့်သိက္ခာဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူသည် အကျင့်သိက္ခာရှိသူဖြစ်၍ ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းသူမှာ အကျင့်သိက္ခာမဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။ အကျင့်သိက္ခာပျက်သူကို လူတို့ ရွံမုန်းကြ၍ အကျင့်သိက္ခာရှိသူကို လူတို့ မြတ်နိုးနှစ်လိုကြပါသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းခြင်း၏ ပဓာနအကျဆုံး အရည်အသွေးမှာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုဖြစ်သည်။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသူကို ကိုယ်ကျင့် တရားကောင်းသူအဖြစ် လက်ခံကြပါသည်။ ကတိတည်ခြင်း၊ လိမ်မပြောခြင်း၊ တိကျမှန်ကန်ခြင်း၊ ဘက်မလိုက်ခြင်း၊ အမှန်တရားကိုမြတ်နိုးခြင်း စသည်တို့သည် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း၏ အရည်အသွေးများပင် ဖြစ်သည်။ ဤအရည်အသွေးများနှင့် ပြည့်စုံလျှင် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသည်ဟု ယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့လူ့ဘောင်၌ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူ မှန်သမျှတို့သည် ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲတတ်ကြပါသည်။ သူ့အသက် မသတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာ မခိုးခြင်း၊ သူ့သားမယားကို မပြစ်မှားခြင်း၊ လိမ်ပြောခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့သည် ကိုယ်ကျင့်တရား၏ အခြေခံစည်းမျဉ်းငါးရပ်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ရှေးအခါက ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူသည် သူ့ဥစ္စာကို မခိုးရုံမျှမက လမ်း၌တွေ့သော ပစ္စည်းကိုပင် ကောက်မယူဘဲ နေသည်ဟု ကြားဖူးပါသည်။ ကမ္ဘာ့သာသနာပြု၊ ဝိပဿနာဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာ၏အဘိုးသည် မြန်မာပြည်၌ ကုန်ရောင်းလာစဉ် ဇရပ်တစ်ခု၌ ပိုက်ဆံအိတ်ပါသော ခါးပတ်ကြီး မေ့ကျန်ခဲ့ရာ လှည်းသမားကို ပြန်

mgyoe.com

mgyoe.com

ကွေ့ခိုင်းသည်။ ထိုအခါ လှည်းသမားက ကုန်ရောင်းတာကိုသာ ပြီးအောင် ရောင်းပါ။ ပြန်ရမှာပါဟု ပြောသည်။ ထိုအခါ ပြန်ရဖို့ မသေချာနိုင်ဟု တွက်ဆ၍ ပြန်မသွားတော့ဘဲ ခရီးဆက်၍ ကုန်ရောင်းပြီး တစ်ပတ်အကြာ ခန့်တွင် အရောင်းအဝယ်ပြီးဆုံး၍ ပြန်ခဲ့ရာ မူလဇရပ်၌ သူ့ခါးပတ်ကို အရာမယွင်းဘဲ ပြန်တွေ့သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာတို့၏ ကိုယ်ကျင့်တရားကို များစွာ အံ့သြချီးကျူးခဲ့ရသည်ဟု ကြားဖူးပါသည်။ ရှေးအခါက မြန်မာတို့သည် ကိုယ်ကျင့်တရား ဤမျှကောင်းခဲ့သည်မှာ အံ့သြချီးကျူးဖွယ်၊ ဂုဏ်ယူဖွယ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းခြင်းမှာ ငါးပါးသီလမြဲရုံနှင့်လည်း မပြည့် စုံနိုင်သေးပေ။ မိမိရှေ့၌ အကူအညီလိုအပ်နေသူကို မိမိက ပေးနိုင်စွမ်းရှိ ပါလျက် မပေးဘဲနေတတ်သူသည် ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းသည်ဟု မဆိုသာသေးပေ။ စင်စစ် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူသည် မည်သူ့ကိုမဆို လိုလိုလားလားနှင့် အကူအညီပေးလေ့ရှိပါသည်။ သူ့ပတ်ဝန်းကျင် လူသား အားလုံးအပေါ် မေတ္တာ၊ စေတနာ၊ ကရုဏာတရားတို့ကို အမှန်တကယ် ဖြန့်ကြက်ပွားများနိုင်မှ တကယ့်ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူဟု ဆိုနိုင်ပါ သည်။ သူတစ်ပါးကောင်းစားသည်ကို မရှုဆိတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးကို ပျက်စီး စေလိုခြင်း စသည့် ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ စိတ်ကင်းစင်ခြင်းမှာလည်း ကိုယ်ကျင့် တရားကောင်းခြင်း၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းသူသည် မိမိထက် သူတစ်ပါး၏ သာလွန်ကြီးမြင့်မှု၊ ပြည့်စုံကြွယ်ဝမှု မှန်သမျှအတွက် ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယစိတ်မဝင်ဘဲ အမှန်တကယ် ဝမ်းမြောက် နှစ်သက်ခြင်း၊ မုဒိတာတရားပွားများနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူ မှန်သမျှတို့သည် အမှန်တရားကို မြတ်နိုး သည်။ အမှန်တရားဘက်က ရပ်တည်သည်။ တရားမျှတမှုကို လိုလားသည်။ မိမိက အားသာသော်လည်း အားနည်းသူကို အနိုင်ကျင့်ခြင်း မရှိပေ။ မိမိ ရှေ့တွင် မတရားမှုကိုတွေ့ပါက ကိုယ်နှင့်မဆိုင်ဟု ရှောင်ဖယ်သွားခြင်းမှာ အမှန်တကယ် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူ၏ ဓလေ့စရိုက် မဟုတ်ပေ။ အမှန်တကယ် လျစ်လျူရှု ခေါင်းရှောင်ရိုးထုံးစံမရှိပေ။ တရားမျှတမှုအတွက်

mgyoe.com

mgyoe.com

ရပ်တည်ဆောင်ရွက်လေ့ရှိသည်။ အားကြီးသူက အားနည်းသူကို မတရားသဖြင့် နှိပ်စက်အနိုင်ကျင့်နေလျှင် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူသည် အားနည်းသူဘက် ဝင်ရပ်ကာ ခုခံဖေးမ ကူညီလေ့ရှိပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူတို့သည် အမှန်တရားဘက်က ရပ်တည်ဝံ့သော အစွမ်းသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံလေ့ရှိကြပါသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းခြင်း၏ လက္ခဏာရပ်များထဲတွင် ကတိတည်ခြင်းမှာလည်း အဓိကကျသော လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ မိမိအားသတ်မည့်သူတို့အား မိမိ၌ အရေးကြီးသော ဆောင်ရွက်စရာ ကိစ္စရှိသဖြင့် ခုနစ်ရက်မျှ သွားရောက်ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးရန် တောင်းပန်ပြီး ရက်စေ့သောအခါ အမှန်တကယ် အသတ်ခံရန် ပြန်လာသည်အထိ ကတိသစ္စာ တည်ကြည်သော သူတို့အကြောင်းကို မြန်မာဗုဒ္ဓဝင် ဇာတ်နိပါတ်များတွင် တွေ့ရတတ်ပါသည်။ အသက်ထက်ပင် ကတိကို တန်ဖိုးထားခြင်းမှာလည်း ကိုယ်ကျင့် တရားကောင်းခြင်း၏ အရည်အသွေးကြီး တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းခြင်းကို မြတ်စွာဘုရားဟောသည့် သူတော်ကောင်းတို့ ဥစ္စာ (၇) ပါးနှင့် ပြည့်စုံမှုဟူသော စံနှင့်လည်း တိုင်းတာ၍ ရနိုင်ပါသည်။ သူတော်ကောင်း ဥစ္စာ (၇) ပါးမှာ "သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာ" တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ရတနာသုံးပါး၌ မြတ်နိုးကြည်ညို၍ ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ခြင်းသဒ္ဓါတရားသည် သူတော်ကောင်း၏ ဥစ္စာတစ်ပါးဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရား ပညတ်တော်မူသည့် သီလတို့ကို မြဲမြံစွာစောင့်ထိန်းခြင်း သီလသည်လည်း သူတော်ကောင်း၏ ဥစ္စာတစ်ပါးဖြစ်သည်။ မကောင်းမှုမှ ရှက်ခြင်း၊ မကောင်းမှုမှ ကြောက်ခြင်းဟူသော ဟိရီနှင့် ဩတ္တပ္ပတရားတို့သည် သူတော်ကောင်းတို့၌ ပိုင်ဆိုင်မြဲဖြစ်သော ဥစ္စာနှစ်ပါးပင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူတို့သည် ပညာရှိတို့ ကဲ့ရဲ့မည့် မကောင်းမှုမှန်သမျှကို ရှက်ကြောက်မှု အပြည့်ရှိကြသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အကြားအမြင်များခြင်း သုတ၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း စာဂတို့သည်လည်း သူတော်ကောင်းတို့၏ ဥစ္စာများဖြစ်သည်။ မဂ်ဖိုလ် ရောက်ကြောင်းတရားကို သိမြင်နိုင်ခြင်းပညာမှာလည်း သူတော်ကောင်း၏

mgyoe.com

mgyoe.com

သတ္တမဥစ္စာ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ သူတော်ကောင်းတို့၏ ဥစ္စာ (၇) ပါးနှင့် ပြည့်စုံလျှင် အမှန်တကယ် ကိုယ်ကျင့်ကောင်းသူ၊ သူတော်ကောင်းအဖြစ် လူတို့ မြတ်နိုးပူဇော်ခြင်းခံရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပတ်သက်လျှင် သူ့ကျေးဇူး (သူတစ်ပါး၏ မိမိအပေါ်ပြုဖူးသောကျေးဇူး)ကို မမေ့ခြင်း၊ သိတတ်ခြင်းကိုလည်း ထည့်သွင်းဆင်ခြင်သင့်ပါသည်။ မည်မျှပင် အခြားကောင်းမြတ်သော အရည်အသွေးများ ရှိစေကာမူ ကျေးဇူးတရားကို မေ့တတ်၍ တင်ပေဖူးသော ကျေးဇူးကို ပြန်မဆပ်သူဖြစ်ပါက အမှန်တကယ် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူဟု မဆိုနိုင်ပါပေ။ 'ကျေးဇူးတစ်စက်ကို ရေတံခွန်ပမာ ပြန်ဆပ်ရမယ်' ဟူသော တရုတ်ဆိုရိုးစကားအတိုင်း သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်၊ ဆပ်တတ်မှ လေးစားအပ်သော ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကတိတည်ခြင်း၊ ရိုးဖြောင့်ခြင်းကို လူတို့ နှစ်သက်သကဲ့သို့ ကျေးဇူးသိခြင်းကိုလည်း လူတို့ နှစ်သက်ကြပါသည်။ ကတိတည်သူ၊ ရိုးဖြောင့်သူကို နှစ်လိုမြတ်နိုးသကဲ့သို့ ကျေးဇူးသိခြင်းကိုလည်း လူတို့နှစ်သက်ကြပါသည်။ ရိုးဖြောင့်သူကို နှစ်လိုမြတ်နိုးသကဲ့သို့ ကျေးဇူးသိသူကို နှစ်လိုမြတ်နိုးကြပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုသော် ကိုယ်ကျင့်တရားသည် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းထက်လည်း ပိုသည်။ ငါးပါးသီလနှင့်လည်း မလုံလောက်။ သူတော်ကောင်း ဥစ္စာ (၇) ပါးနှင့်လည်း မပြည့်စုံသေးပေ။ ပတ်ဝန်းကျင် လူသားတို့အပေါ် မေတ္တာ၊ စေတနာ၊ ကရုဏာပွားနိုင်ခြင်း ဣသာ၊ မစ္ဆရိယ ကင်းစင်ခြင်း၊ ကတိတည်ခြင်း၊ ဓမ္မဘက်က ရပ်တည်ဝံ့သော အစွမ်းသတ္တိ ရှိခြင်း၊ သူတစ်ပါးကိုကူညီတတ်ခြင်း၊ ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်း စသည့် အင်္ဂါရပ်တို့နှင့် ခြံရံပေးမှလည်း ပြီးပြည့်စုံသော ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်သည့် ကိုယ်ကျင့်တရားမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ယခုခေတ်တွင် ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ပျက်ပြားနေကြပြီဟု ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့က စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်လျက် ရှိကြပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်လျှင် လူ့လောကကြီးလည်း ပျက်စီးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ 'မည်သူတရားပျက်ပျက်၊ ကိုယ်မပျက်နှင့်'ဟူသော အဆုံးအမကို မမေ့သော

mgyoe.com

mgyoe.com

သတိဖြင့် နှလုံးသွင်းကာ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်သူများ ဖြစ်အောင် နေထိုင်ကျင့်ကြံကြပါက ကျွန်တော်တို့ လူ့လောက၊ လူ့ကမ္ဘာကြီးမှာ သာယာငြိမ်းချမ်း၍ စည်ပင်ဖွံ့ဖြိုးမည်မှာ ဧကန်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ချစ်သော လူ့လောက၊ လူ့ကမ္ဘာကြီးအတွက် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းများကို စောင့်ထိန်းမွေးမြူကြပါစို့ဟု နှိုးဆော်တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

□

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျေးလက်ညနေချမ်း

- ညနေဆည်းဆာချိန်
- နေမင်းကြီး အနောက်ဘက် နီမှိုဆင်းနေပုံမြင်ကွင်း
- ကောင်းကင်ရှိ တိမ်တို့၏ရှုခင်း
- တောင်စဉ်တောင်တန်းမြင်ကွင်း
- ကျေးငှက်များ အိပ်တန်းပြန်ကြပုံ
- ညနေချိန် မြစ်မြင်ကွင်း
- ရှင်ဥတ္တမကျော်၏ တောလား
- အကျည်းတန်လှချိန်ဖြစ်ပုံ
- နေလုံးကြီးဝင်သွားသည့် မြင်ကွင်း
- မိမိအမြင်နှင့် ခံစားမှု

ကျေးလက်ညနေချမ်း

တစ်နေ့တာကုန်ဆုံး၍ တစ်ညသို့ ကူးပြောင်းသွားတော့မည့် အချိန်ကာလသည် ညနေဆည်းဆာချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါင်းဖလ်ဝါ နေမင်းကြီးသည် အရှေ့မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းကြီးမှ စတင်ထွက်ပေါ်လာပြီး သြကာသ လောကကြီးကို တစ်နေ့တာ အလင်းရောင်ပေးသည်။ အရှေ့မိုးကုပ်စက် ဝိုင်းမှ

mgyoe.com

mgyoe.com

အနောက်မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းဆီသို့ တဖြည်းဖြည်း တရွေ့ရွေ့ ခရီးနှင် သည်။ ဩကာသ လောကကြီးကို တစ်နေ့တာ အလင်းရောင်ပေးပြီးနောက် အနောက်မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းအောက် နစ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်သွားပြီး တစ်ညတာ အနားယူတော့မည်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အလင်းရောင်များပျောက်၍ အမှောင်သို့ ရောက်တော့မည့် အကူးအပြောင်း အချိန်ကာလသည် ညနေ ဆည်းဆာချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အကူးအပြောင်းကာလ ညနေဆည်း ဆာ၏ သဘာဝရှုခင်းများကား ကြည်နူးလွမ်းမောစရာ ကောင်းလှပါသည်။

ညနေဆည်းဆာအချိန်၏ ဒေါင်းစကြာနေမင်းကြီး အနောက်ဘက် တောင်စဉ်တောင်တန်းကလေးများပေါ်သို့ နိမ့်ဆင်း ရောက်ရှိလာချိန်ဖြစ် သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် နေဝန်းကြီးကို မျက်စိဖြင့် တည့်တည့်ကြည့်၍ စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန် မြင်ရချိန်ဖြစ်သည်။ ရောင်ခြည်တစ်ထောင် အလင်း ရောင်တို့ ဖျော့တော့လာသည်။ နေမင်းကြီး၏ အလင်းရောင်သည် ကြေးဝါ ရောင်မှ ကြေးနီရောင်၊ ကြေးနီရောင်မှ လိမ္မော်ရောင်သို့ တဖြည်းဖြည်း မသိမသာ ပြောင်းပြောင်းလာသည်။ နေစက်ဝိုင်းကြီး၏ အဝန်းသည်လည်း သေးရာမှကြီးကြီးလာသည်။ အနောက်ဘက်သို့ နိမ့်၍ နိမ့်၍ဆင်းလေ နေဝန်း ကြီး၏ အရွယ်ပမာဏက ကြီး၍ ကြီး၍လာလေ ဖြစ်သည်။ ရွှေလင်ပန်း အရွယ်မှ ရွှေဆန်ကောဝိုင်း၊ ရွှေဆန်ကောဝိုင်းမှ ရွှေလှည်းဘီးအရွယ် ပမာဏ သို့ တိုးတိုးလာသည်။ ဤအချိန်တွင် နေဝန်းကြီးဆီမှ အလင်းတို့သည် ဩကာသလောကကြီးကို ရွှေရည်သွန်းလောင်းပေးသည်။ တစ်နေ့တာ တာဝန် ထမ်းဆောင်ပြီးနောက် တစ်ညတာ ခွဲခွာရမည့်အချိန်တွင် ရှင်နေမင်း ကြီးက နှုတ်ဆက်လက်ဆောင်အဖြစ် ဩကာသလောကကြီးအား ရွှေဝတ် ရည် ခြုံလွှမ်းပေးသကဲ့သို့ ရှိသည်။

ဤကဲ့သို့ ညနေဆည်းဆာချိန်တွင် အနောက်ဘက် မိုးကောင်းကင်၌ လှုပ်ရှားပြေးလွှားနေသော တိမ်တိုက်တိမ်တောင် တိမ်စဉ်တိမ်မျှင်တို့၏ ရှုခင်း မှာ ပန်းချီဆန်လှပါသည်။ လှုပ်ရှားနေသော တိမ်အမျိုးမျိုးကို ညနေဆည်း ဆာ နေဝန်းကြီးက အရောင်အမျိုးမျိုး ဆင်သပေးနေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တိမ်မည်းညို့တိုက်တို့က ရှင်နေမင်းကြီးကို ပိတ်ကွယ်တားဆီး၍ လောကကြီး

mgyoe.com

နှင့် ခြားပစ်သည်။ ထိုအခါ နေမင်းကြီးက တိမ်မည်းတိမ်ညိုတို့ကို ရွှေအနား ကွပ်၍ လောကအမြင်တွင် အလှဆင်ပေးသည်။ တိမ်အထူအပါး၊ အနည်း အများ၊ ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုးတို့ကိုလိုက်၍ အရောင်အမျိုးမျိုး ဆင်ပေးသည်။ တိမ်တောင်စဉ်တန်းကြီးဖြစ်လိုက်၊ တိမ်တောင်တန်းကြီးဖြစ်လိုက်၊ တိမ် ဥယျာဉ် ဖြစ်လိုက်၊ တိမ်ရေတိုက်ကြီးဖြစ်လိုက်နှင့် မိုးပြာရောင် ကောင်းကင် နောက်ခံတွင် အသွင်အမျိုးမျိုး တွေ့ရသည်။ တိမ်တို့၏ အရောင်တို့ကလည်း ညိုလိုက်၊ ပြာလိုက်၊ ရီလိုက်၊ မှုန်လိုက်၊ လိမ္မော်ရောင်ပြောင်းလိုက်၊ ခရမ်း ရောင် ပြောင်းလိုက်၊ မရန်းရောင်ပြောင်းလိုက်နှင့် အရောင်မျိုးစုံ ခြယ်သနေ သည်။ မိုးပြာရောင်နောက်ခံတွင် ညနေဆည်းဆာရောင်က ဆလိုက်ထိုး ပေးနေသော လှုပ်ရှားနေသည့် တိမ်တို့မြင်ကွင်းသည် လှုပ်ရှားအသက်ဝင် နေသော ပန်းချီကားကြီးနှင့်ပင် တူသေးတော့သည်။ ဤသို့ ညနေဆည်းဆာ အချိန် တိမ်မြင်ကွင်းတို့ကို ကြည့်ရင်း ရှင်ဥတ္တမကျော်၏ တောလားပါ တိမ်ဖွဲ့ကို သတိရ မိပါသည်။ ရှင်ဥတ္တမကျော်က

"တိမ်ညိုမိလ္လာ၊ တိမ်စုကာနှင့်
တိမ်ပြာရောယှက်၊ မရန်းဖက်၍
တိမ်သက်တံ့ရောင်၊ အဝါဘောင်တွင်
မှောင်ခဲ့တစ်လီ၊ ရီခဲ့တစ်ဖုံ
မှုန်ခဲ့တစ်ချက်၊ ယုဂန်ထက်က
လေးဘက်လုံးခြုံ၊ တိမ်ဂဠုန်လည်း
နဂါးရုံကြွေ့၊ ရန်ချင်းတွေ့သော်
ခိုးငွေ့လွှတ်ပြိုင်၊ ဂုဏ်ချင်းဆိုင်ခဲ့" ဟု ရေးဖွဲ့ခဲ့ပါသည်။ ညနေဆည်း

ဆာချိန် တိမ်မြင်ကွင်းကို အသက်အဝင်ဆုံး ဖွဲ့ဆိုနိုင်သော ကဗျာဖြစ်ပါသည်။

ညနေဆည်းဆာ၏ ရှုခင်းများတွင် တောင်စဉ်တောင်တန်းကလေး များ၏ မြင်ကွင်းသည်လည်း ရှုမောဖွယ်ဖြစ်သည်။ နေရောင်တိုက်ရိုက်ကျ ရောက်ရာ အရှေ့ဘက် ရှမ်းရိုးမတောင်တန်းကြီးက ပြာပြာလွင်နေသည်။ နေဝန်းနောက်ခံကြောင့် နေရောင်ကွယ်နေသော အနောက်ဘက် တောင်စဉ် တောင်တန်းကလေးများက မှိုင်းမှိုင်းညိုနေသည်။ တောင်စဉ်တောင်တန်း

mgyoe.com

mgyoe.com

ကလေးများ၏ ထိပ်တွင်ကား ထုံးဖြူဖွေးဖွေးနှင့် စေတီလေးများက ညနေရီ နေခြည်တွင် ကြည်နူးဖွယ် ဖူးမြင်နိုင်သည်။

ညနေဆည်းဆာချိန်တွင် တောင်တန်းညို့ညို့ဆီတွင် တောမီးလောင်ရာမှ ထွက်ပေါ်လာသော မီးခိုးငွေ့တို့သည် အထက်သို့ တလူလူတက်နေသည်။ တောင်ခိုးတောင်ငွေ့ တောမီးခိုး တောမီးငွေ့တို့သည် ကောင်းကင်ရှိ တိမ်တိုက်တို့နှင့် ရောယှက်ပေါင်းစပ်သွားသည်။ နောက်ခံ နေရောင်ခြည် မီးခိုးငွေ့တို့သည် ရေခိုးရေငွေ့များအဖြစ် မြင်တွေ့ရသည်။ တောင်ခိုးနှင့်တိမ်၊ ရောယှက်လိမ်၍၊ တိမ်နှင့်တောင်ခိုး၊ တောင်ကိုမိုး၍ တိမ်ခမောက် ဆောင်းထားသော တောင်စဉ်တောင်တန်း မြင်ကွင်းမှာ ညနေဆည်းဆာ၏ ပသာဒ ရှုခင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ညနေဆည်းဆာအချိန် တောတန်းညို့ညို့၏မြင်ကွင်းမှာလည်း ကြည်နူးလွမ်းမောဖွယ် ကောင်းလှပါသည်။ ညနေရီ နေခြည်အောက်တွင် တောင်တန်းညို့ညို့ဆီမှ တောကောင်းများ၏ တွန်ကျူးသံမျိုးစုံကို ကြားရသည်။ တောတန်းဘက်ဆီမှ-

"သမင်ကတောက်၊ ချေကဟောက်နှင့်

မျောက်ကကြိုးခွေ၊ ဒေါင်းအိုးဝေ"ဆို သံတို့ကို ကြားရသည်။

တောတန်းစပ်ကလေးဆီမှ 'တကူး ကူးကူးကူး' ဟူသော ချိုးကူသံ သာသာကိုလည်း ကြားရသည်။ ထိုအချိန် တောင်တန်းညို့ညို့ နောက်ခံတွင် အိမ်တန်းတက်ရန် ပြန်လာသော ငွေဗျိုင်းဖြူတစ်အုပ်ကိုလည်း အစုလိုက် တရွေ့ရွေ့ ပျံသန်းနေသည်ကို မြင်ရသည်။ တောတန်းညို့ အထက်သို့ မြင့်တက်သွားသောအခါ ဆည်းဆာရောင် ငွေဗျိုင်းဖြူများအဖြစ် မြင်ရသည်မှာ ကြည်နူးဖွယ်ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့တာ ဝမ်းစာရေးအတွက် စားကျက်ရှိရာသို့ သွားရောက်ရှာဖွေ စားသောက်ပြီးနောက် အချိန်တန်၍ အိမ်ပြန်လာသော မြင်ကွင်းပင်ဖြစ်သည်။ အချိန်တန်လျှင် မိမိအသိုက်၊ မိမိ အအုံရှိရာသို့ ပြန်လာလေ့ရှိသော ကျေးငှက်တို့၏ သဘောကို အားကျမိသေးတော့သည်။

ညနေဆည်းဆာချိန် ရှုခင်းများတွင် တသွင်သွင်စီးဆင်းနေသော မြစ်ရေပြင် မြင်ကွင်းကလည်း တစ်မျိုးအလှဆင်လျက်ရှိသည်။ တငြိမ့်ငြိမ့်

mgyoe.com

mgyoe.com

စီးဆင်းနေသော မြသားရေပြင်တွင် ညနေဆည်းဆာ၏ နေရောင်ဆင်သလိုက်သောအခါ ရွှေမြစ်ပြင်အသွင်သို့ ပြောင်းသွားသည်။ ညနေရီ နေခြည်တိုက်ရိုက်ကျရောက်၍ မြစ်ပြင့်မှ ရွှေတံလှပ်များ ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် တောက်ပလာသည်။ အညာဆန် မော်တော်ကြီးက မြစ်ကြောင်းတစ်လျှောက် အထက်သို့ ဆန်သွားသည်။ အောက်ပြည်စုန် ရွက်လှေကြီး တစ်စင်းက မြစ်အောက်သို့ စုန်သွားသည်။ မော်တော်ကြီးနှင့် လှေကြီးဖြတ်သွားရာတစ်လျှောက် ရေယက်ပန်းပွား ဖြူဖြူဖွေးဖွေး ထသွားပြီး လှိုင်းလုံးများ လှုပ်ရှားကျန်ရစ်သည်။ ငှက်သမ္ဘန်ကလေးများကလည်း မြစ်၏ဟိုဘက်ကမ်းနှင့် သည်ဘက်ကမ်း လူးလာခေါက်တုံ့ ကူးသန်းနေသည်။ ကိုတံငါတို့သည်လည်း ရေယာဉ်အလိုက်စီး၍ ပိုက်ကွန်များ ဖြန့်ကြက်၍ ငါးဖမ်းနေသည်မှာ ပန်းချီဆန်လှသော မြင်ကွင်းပင်ဖြစ်သည်။

"အို... ငါးကြင်းတွေဆန်
ငါးတန်တွေ သောင်ခြေစီးမှာလ
ကိုတံငါ ရေယာဉ်စီးပါလို့
ပိုက်ကြီးကို ရေချလာ"သော မြင်ကွင်းသည် ညနေဆည်းဆာကို အလှဆင်ပေးလျက် ရှိပါသည်။

မြစ်ပြင်အထက် ညနေဆည်းဆာရောင်တွင် ဟင်္သာ၊ စင်ရော်၊ ငှက်ကလေးများ ပျံသန်းမြူးထူး နေကြသည်မှာလည်း ကြည်နူးဖွယ်ဖြစ်သည်။ မြစ်ပြင်နှင့် ဆက်စပ်နေသော နေရာတွင် သဲသောင်ပြင်၊ သဲသောင်ပြင်ထက်တွင် တံငါတဲကလေးအချို့ကို မြင်တွေ့ရသည်။ သဲပြင်သည် ရွှေရောင်တောက်၍ တံငါတဲကုပ်သည် ရွှေတင်းကုပ် အသွင်မြင်သည်။ ညနေဆည်းဆာချိန် နေရောင်သည် ဩကာသ လောကကြီးကို ရွှေရောင်ဖျန်း အလှဆင်ပေးနေသည်။ တောင်ကုန်းရိုရိုနှင့် တောင်ညိုညို၊ တောညိုညိုနှင့် သဲသောင်ပြင်၊ သဲသောင်ပြင်နှင့် မြစ်ရေယာဉ် ဆက်စပ်နေသော ညနေဆည်းဆာရှုခင်းကား ကြည့်မဝ ရှုမဆုံးနိုင်တော့ပါ။ ရှင်ဥတ္တမကျော်၏...

"သဲခင်းသာဝယ်၊ သီတာကြည်လဲ့
ငှက်သံနွဲ့နှင့်

mgyoe.com

mgyoe.com

လွှမ်းဖွယ်မြိုင်ခြေ၊ မြူခိုးဝေခဲ့'' ဟူသော ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို သတိရမိသေးတော့သည်။

ညနေဆည်းဆာချိန် သဘာဝရှုခင်းများကား စာဖွဲ့၍ ကုန်နိုင်ဖွယ်မရှိပါ။ နွေရာသီ မြူဆိုင်းနေသော ညနေဆည်းဆာ အချိန်သည် ရွှေမှုန်များလွှမ်းခြုံထားသော လောကကြီးအဖြစ် လှပစွာ မြင်ရသည်။ ဆောင်းရာသီနှင်းမှုန်များ အုံ့မှိုင်းနေသော ညနေဆည်းဆာချိန်သည်လည်း ပြာရွှေမှုန်ဝတ်ရုံခြုံထားသော ဩကာသလောကကြီးအဖြစ် လှပစွာမြင်ရသည်။ မိုးရာသီမိုးတိမ်များ၊ မိုးစက်မိုးပန်းများ သွန်ချနေသော ရောင်စုံကားကြီးသဖွယ်တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ညနေဆည်းဆာချိန်သည် ရာသီမရွေး ရှိသမျှ သဘာဝလောကကြီးကို အလှဆင်ပေးထားသည်သာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆည်းဆာချိန်ကို အကျည်းတန်လှချိန်ဟုလည်း တင်စားတတ်ကြသေးသည်။ အကျည်းတန်များပင် အလှဆင်နိုင်လျှင် နဂိုမူလလှပြီးသား အရာတို့ကား ဆိုဖွယ်ရာမရှိတော့။

ညနေဆည်းဆာ၏ အလှသရဖူကား ဘာဏုရာဇာခေါ် ဒေါင်းဖလ်ဂါခေါ် ရထားယာဉ်သာ နေစကြာခေါ် နေမင်းကြီးပင် ဖြစ်ပါသည်။ အလှဆုံးအချိန်ကား လိမ္မော်ရောင် နေဝန်းကြီး အနောက်ဘက် တောင်စဉ်တောင်တန်းအပေါ် မေးတင်နေချိန် ဖြစ်ပါသည်။ နေစက်ဝိုင်းကြီးသည် ကမ္ဘာကြီးနှင့်တစ်ညတာ ခွဲခွာခါနီး နှုတ်ဆက်လက်ဆောင်အဖြစ် ရွှေရောင်ခြည်များကိုအစွမ်းကုန် ပို့လွှတ်ပေးနေချိန်ဖြစ်သည်။ ဝိုင်းစက်နေသည့် နေဝန်းကြီးသည်တောင်စဉ်တောင်တန်း ညို့ညို့အောက်သို့ အစကလေးတစ်စသည် နစ်သွားသည်။ အစကလေးတစ်စမှ တစ်စိတ်၊ တစ်စိတ်မှ တစ်ဝက် တဖြည်းဖြည်း နစ်၍ ဝင်သွားသည်။ နေဝန်းကြီးသည် တစ်ဝက်မှတစ်စိတ်၊ တစ်စိတ်မှတစ်စ၊ နောက်ဆုံးအလင်းရောင်အစွန်းလေး တောင်စဉ်တောင်တန်းထိပ်ကျန်နေချိန်သည် ကြည်နူးလွမ်းမောဖွယ် အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါသည်။

နေဝန်းကြီး တောင်စဉ်တောင်တန်းညို့ညို့ နစ်မြုပ်၍ လုံးဝ ကွယ်ပျောက်သွားသော်လည်း ကောင်းကင်တွင် နေရောင်က ဖြန့်ကြက်ဆဲ၊ မိုးကောင်းကင် ပြာလွင်လွင်မှ ရောင်ပြန်ဖြင့် လောကကြီးကို တတ်စွမ်းသမျှ

mgyoe.com

mgyoe.com

အလင်းရောင်ပေး၍ အလှဆင်ဆဲ။ နေမင်းကြီးကို မမြင်ရတော့သော်လည်း နေမင်းကြီး၏လက်ဆောင် ရောင်စဉ်များကိုကား မိုးကောင်းကင်ပြာ နောက်ခံတွင် တွေ့နေရဆဲပင်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် အလင်းရောင်ခြုံလွှာ ရုပ်သိမ်း၍ လာသည်။ အလင်းရောင် ရုပ်သိမ်းသွားသည်နှင့်အမျှ မဟူရာရောင်က လွှမ်းခြုံ၍လာသည်။ ဩကာသလောကကြီးသည် ရွှေဝတ်ရုံခြုံလွှာကို ဖြန့်ဖြန့်ခြုံကာသည်။ ဩကာသလောကကြီးသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် လင်းရာမှမှိန်၊ မှိန်ရာမှမှိုင်း၊ မှိုင်းရာမှညို့၊ ညို့ရာမှ ညိုလာသည်။ ကောင်းကင်တွင် ကြယ်စင်ကလေး တစ်လုံးနှစ်လုံး ပြိုးပြက်လင်းလက်သည်ကို မြင်ရချိန်သည် ညနေဆည်းဆာ၏ နိဂုံးအဆုံးသတ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤ ညနေဆည်းဆာ၏ သဘာဝရှုခင်းများကား ကြည်နူးလွှမ်းမောဖွယ် ကောင်းလှပါတော့သတည်း။

□

mgyoe.com

mgyoe.com

ကြိုတင်ပြင်မှ အောင်ပွဲရ

- စကားပုံအဓိပ္ပာယ်
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၏သဘော
- မည်သည့်လုပ်ငန်းမဆို ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလိုအပ်ပုံ
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အရေးပါပုံ
- မြတ်စွာဘုရား သာဓက
- ပွဲမဝင်ခင် ပြင်ကကျင်းပ
- တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း စာမေးပွဲ
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့် သာဓက
- သွေးသောစားသည် ထက်၏
- မိမိအမြင်

ကြိုတင်ပြင်မှ အောင်ပွဲရ

'ကြိုတင်ပြင်မှ အောင်ပွဲရ' ဟူသည် မြန်မာ့ရိုးရာ ဆိုရိုးစကားတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည့်အဓိပ္ပာယ်မှာ မည်သည့်လုပ်ငန်းမဆို ကြိုတင်ပြင်ဆင် လုံ့လစိုက်ထုတ် လုပ်ဆောင်မှသာ ရည်မှန်းချက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင် လုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်းမရှိလျှင် လုပ်ငန်း

mgyoe.com

မအောင်နိုင်ချေ။ သို့ဖြစ်ရာ လူတိုင်းသည် ကြိုတင်ပြင်ဆင် လုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းများ အောင်မြင်မှုရအောင် ကြိုးပမ်းရာသည်။ ဤဆိုရိုးစကားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံခြင်းဖြင့် လူ့ဘဝတွင် အောင်မြင်မှုများ ရနိုင်ပေသည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဟူသည် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထင်ရှားသော သာဓကကို ပြရလျှင် အားကစားအမျိုးမျိုး ယှဉ်ပြိုင်ကြရာတွင် ပြိုင်ပွဲမဝင်မီ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ရသည်။ ကြိုတင်လေ့ကျင့်မှုမရှိဘဲ ပြိုင်လျှင် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အနိုင်မရနိုင်။ အပြေးပြိုင်ပွဲဝင်မည့်သူသည် ပြိုင်ပွဲမဝင်ခင် အပြေး လေ့ကျင့်ရသည်။ ဘောလုံးပြိုင်ပွဲဝင်မည့် ဘောလုံးသမားသည် ပြိုင်ပွဲမဝင်မီ ဘောလုံးကန် လေ့ကျင့်ရသည်။ မည်သည့် အားကစားနည်းမဆို ကြိုတင်လေ့ကျင့် ပြင်ဆင်မှသာ ပြိုင်ပွဲဝင်ရာတွင် အဆင့်မီမည် ဖြစ်သည်။ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်မှု အားကောင်းလေလေ အောင်မြင်မှုရလေလေ ဖြစ်မည်။ ကြိုတင် လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်မှု အားနည်းလေလေ အောင်မြင်မှု အားနည်းလေလေ ဖြစ်သည်။

အားကစားဘက်သာ မဟုတ်ပါ။ စစ်ရေးတွင်လည်း ကြည့်ပါ။ စစ်မတိုက်ခင် ကြိုတင်၍ စစ်ရေးလေ့ကျင့်ရပါသည်။ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ခြင်း မရှိသော စစ်တပ်သည် အရှုံးနှင့်သာ ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်မှု အားကောင်းလေလေ တိုက်ပွဲအောင်လေလေ ဖြစ်မည်သာပင်။ ထို့ကြောင့်ပင် 'ချွေးထွက်များမှ သွေးထွက်နည်းမည်'ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို စစ်သည်တော်များ ခံယူကျင့်သုံးကြခြင်းဖြစ်သည်။ ချွေးထွက်ခြင်းသည် များများလေ့ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သွေးထွက်နည်းခြင်းဟူသည် တိုက်ပွဲတွင် အသေအပျောက် အကျအရှုံးနည်းခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ 'ချွေးထွက်များမှ သွေးထွက်နည်းမည်'ဟူသော ဆောင်ပုဒ်သည် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်မှုများနှင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြုလုပ်ရန် လမ်းညွှန်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဆုံးရှုံးမှုနည်းပြီး အောင်မြင်မှုရနိုင်သည်ကို ဖော်ညွှန်းသည်။

လောကတွင် မည်သည့်လုပ်ငန်းမဆို ရည်မှန်းချက် ပြည့်မြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ကြိုတင်လေ့ကျင့် ပြင်ဆင်မှုသည် စွမ်းဆောင်နိုင်မှု စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ ကိုယ်အား၊ စိတ်အားကို ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေသည်။ စည်းစနစ်ကျနမှုကို ဖြစ်စေသည်။ သွက်လက် ဖျတ်လတ်မှု ဖြစ်စေသည်။ သတိတရားလက်ကိုင်ထားသည့်အလေ့ကို ရစေသည်။ ဖွဲကိုဖြစ်စေသည်။ ဤအရည်အချင်းကောင်းတို့ ရလာသည်နှင့်အမျှ လုပ်ငန်းအောင်မြင်၍ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်မှုသည် ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အရေးကြီးသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

"ကြိုတင်ပြင်မှ အောင်ပွဲရ" ဟူသော အကောင်းဆုံး သာဓကကို ပြရလျှင် သုံးလောကထွတ်ထား မြတ်စွာဘုရားကို ပြရပေမည်။ သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော်ရရှိသော မြတ်စွာဘုရားအဖြစ် အောင်ပွဲရရေးအတွက် လေးသင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်း ကာလတိုင်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခဲ့ရတော်မူသည်။ ဒီပင်္ကရာဘုရားလက်ထက် သုမေဓာရှင်ရသေ့ဘဝ၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို တံတားခင်း၍ ဘုရားဆုပန်ချိန်မှစ၍ ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်ရန် ဘဝပေါင်းများစွာ ကျင်လည်၍ ပါရမီဖြည့်ဆည်းခဲ့ရသည်။ စရိယသုံးသွယ်ကို ကျင့်ခဲ့ရသည်။ ပါရမီဆယ်ပါး အပြားအားဖြင့် သုံးဆယ်ကို ဖြည့်ဆည်းခဲ့ရသည်။ စွန့်ခြင်းကြီးငါးရပ်ကို စွန့်ခဲ့ရသည်။ ဤသို့ ကာလရှည်လျားစွာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးမှ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား ဘဝတွင်လည်း သူ့အလိုလို ဘုရားအဖြစ်ရောက်သည်မဟုတ်။ သက်တော် (၂၉)နှစ်အရွယ်မှစ၍ သာမန်လူတို့ကျင့်ကြံရန် ခက်ခဲလှသော ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်ကို (၆) နှစ်တာမျှ အပြင်းအထန် ကျင့်ကြံအားထုတ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခဲ့ရသည်။ နောက်ဆုံး ကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်းသိမြင်သော မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်အလတ်ကျင့်စဉ်နှင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှသာ သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်ပွင့်လင်း၍ မြတ်စွာဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

"ပွဲမဝင် ပြင်ကကျင်း" ဟူသော စကားပုံသည်လည်း ကြိုတင်ပြင်မှ အောင်ပွဲရ ဆိုစကားနှင့် သဘောအတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည့်အဓိပ္ပာယ်မှာ ပွဲမကပြမီ (သို့) ပြိုင်ပွဲမဝင်မီ ကြိုတင်၍အပြင်က လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ "ပွဲ" ကပြသူတိုင်းသည် "ပွဲ" မကပြခင် 'ဇာတ်တိုက်' ကြရသည်ချည်း ဖြစ်သည်။ ဇာတ်တိုက်ခြင်းသည် အပြင်က

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျင်းပသည့်သဘော၊ ကြိုတင်လေ့ကျင့် ပြင်ဆင်သည့်သဘော ဖြစ်သည်။ ဇာတ်မတိုက်ဘဲ ကပြသောပွဲသည် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မအောင်မြင်နိုင်၊ ဇာတ်မတိုက်ဘဲ ကပြသောပွဲသည် စည်းလုံးမှု၊ ပြေပြစ်မှု၊ အနေအထား မှန်ကန်မှုတို့ မရှိနိုင်သဖြင့် ပရမ်းပတာဖြစ်မည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင် ဇာတ်တိုက်ပြီးမှ ကပြလျှင်မူ ယင်းပွဲသည် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်မည်။ ကပြ အောင်မြင်မည်။ ပရိသတ်နှစ်ခြိုက်မည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဇာတ်ပွဲကပြရာတွင် ပွဲဝင်ကပြခြင်း မပြုမီ ကြိုတင်၍ အပြင်ကတည်းက လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်ရမည် ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့ တက္ကသိုလ်ဝင် ကျောင်းသားအနေဖြင့် ကိုယ်တွေ့သိနိုင်သော သာဓက ပြလိုပါသည်။ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစာမေးပွဲတွင် ဘာသာစုံဂုဏ်ထူးထွက်၍ ထူးချွန်စွာ အောင်မြင်လိုပါလျှင် စာမေးပွဲကာလမတိုင်မီ နှစ်စမှစ၍ ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် လေ့လာကျက်မှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကြိုးစားခြင်းသည် ကြိုတင်လေ့ကျင့် ပြင်ဆင်ခြင်းဖြစ်သည်။ စာမေးပွဲနီးမှ ကပ်၍ ကြိုးစားလျှင်လည်း အောင်မြင်မှု မသေချာ။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး မှန်မှန်ကြိုးစားမှသာ အောင်မြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ တစ်ပွဲတိုး အနီးကပ်ကြိုးစားလျှင် ကောက်ရိုးမီးကဲ့သို့ဖြစ်၍ ခါးကျိုးသည့် မြွေကဲ့သို့ လိုရာသို့ မရောက်နိုင်။ ရည်မှန်းချက် မပေါက်နိုင်ချေ။ စ လယ် ဆုံး သုံးပါးစလုံး မျှတသော လုံ့လ၊ ဝီရိယနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှသာ လိုရာပန်းတိုင်သို့ ရောက်နိုင်မည်။ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစာမေးပွဲတွင် ထူးချွန်စွာ အောင်မြင်ရေး အတွက် "ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှ အောင်ပွဲရ" ဆိုရိုးစကားကို စွဲမြဲလိုက်နာ ကျင့်သုံးသင့်လေသည်။

ပွဲတော်တစ်ခုခု၊ အခမ်းအနားတစ်ခုခုကို ကြီးကျယ်ခမ်းနားစွာ စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် ချက်ချင်း အချိန်တိုအတွင်း ပြုလုပ်၍မရ။ "ခု ရေတွင်းတူး၊ ခု ရေကြည်သောက်"၍ မရ။ အလလ၊ အရက်ရက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ရသည်သာဖြစ်သည်။ ပမာဏအားဖြင့် ၁၉၉၈ ခုနှစ်က ချင်းပြည်နယ်၊ ဟားခါးမြို့၌ ကျောင်းသားအားကစားပွဲတော် ကျင်းပခဲ့ရာတွင် ၁၉၉၇ ခု၊ ၁၉၉၈ ခု နှစ်နှစ်တာမျှ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခဲ့ရသည်။ လမ်းများဖောက်ခဲ့ရသည်။ ချဲ့ခဲ့ရသည်။ အားကစားကွင်းများ ပြည့်စုံအောင် ကြိုတင်တည်ဆောက်ခဲ့ရသည်။ အားကစားသမားများနှင့်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖိတ်ကြားထားသော ဧည့်သည်တော်များ၊ ဒိုင်လူကြီးများ၊ ဖျော်ဖြေရေး အနုပညာရှင်များ တည်းခိုနေထိုင်ရန်အတွက် အဆောက်အဦများကို ကြိုတင် တည်ဆောက်ခဲ့ရသည်။ ငွေအား၊ လူအား၊ စက်အားများစွာ အသုံးပြု၍ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခဲ့ရသည်။ ဤသို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကြောင့်ပင် ချင်းတောင်တန်းကြီးပေါ်တွင် နိုင်ငံတော်အဆင့် ကျောင်းသားအားကစားပွဲတော်ကြီးကို အောင်မြင်စွာ ကျင်းပနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

'မသွေးသော ဓားသည် သံချေးတက်၍ သွေးသော ဓားသည် ထက်၏' ဟူသော အဆိုသည်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားလျှင် အသုံးလိုသောအခါ အသင့်ဖြစ်နိုင်သည်ကို ဖော်ညွှန်းနေပေသည်။ ဓားသွေးခြင်းဟူသည် ဓားကို ထက်နေစေရန်ဖြစ်သည်။ ဓားထက်နေစေရန် ကြိုတင်၍ သွေးထားရသည်။ သွေးထားမှ ဓားက ထက်မည်။ ဓားထက်မှ ခုတ်လိုသော အရာကို ပြတ်အောင်ခုတ်နိုင်မည်။ ကြိုတင် သွေးမထားသော ဓားသည် မထက်နိုင်၊ မထက်ရုံမက သံချေးပင်တက်ပြီး ဓားပင်ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ မသွေးဘဲထား၍ မထက်သောဓား၊ ပျက်စီးနေသောဓား နှင့် ခုတ်လိုသော အရာကို ပြတ်အောင် မခုတ်နိုင်ချေ။ သို့ဖြစ်ရာ ဓားကို ကြိုတင်သွေးထားမှ ဓားသည် ထက်ပြီး လိုရာကို ပြတ်အောင်ခုတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အချုပ်ဆိုပါတော့မည်။ လူ့လောကတွင် မည်သည့်လုပ်ငန်းမဆို လုပ်ငန်းပြီးမြောက်၍ ရည်မှန်းချက်ပေါက်မြောက်ရေးအတွက် လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို မလွဲမသွေ လုပ်ကိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဒွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ ကြိုတင်စိုက်ထုတ်ရမည် ဖြစ်သည်။ မိုးလွန်မှ ထွန်ချ၍ အကျိုးမရှိ၊ ကလေးလိမ့်ကျပြီးမှ လှေကားထောင်လျှင် အချည်းနှီးသာ၊ သူခိုးပြေးမှ ထိုးကွင်းထနေ၍လည်း အမြတ်မရနိုင်ပါ။ ရေမတိုးမီ တံတားဆောက်ပါ။ ပွဲမဝင်ခင် ပြင်ကကျင်းပပါ။ အချိန်မီချုပ် အစုတ်သက်သာမည်။ ကြိုတင်ပြင်မှ အောင်ပွဲရမည်။ လူ့ဘဝရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ရောက်ရေးအတွက် အရာရာကို ဒွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြပါစို့။

ဂ

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး

- ဆိုရိုးစကားအဓိပ္ပာယ်
- အသက်ရှင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေး
- အစားအသောက်
- အဝတ်အစား
- နေစရာ အိုးအိမ်တိုက်တာ
- တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းခြင်း
- ကျန်းမာရေးဌာန၏ လမ်းညွှန်ချက်များ
- အိပ်စက်အနားယူခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း
- ကျန်းမာခြင်းသည် ဆုလာဘ်ကြီး
- ကျန်းမာခြင်း တန်ဖိုးသိရန်
- သဘာဝဖြင့် ကြိုတင်ပြုကျင့်သင့်ပုံ
- မိမိအမြင်

ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက 'အာရောဂျ ပရမံ လာဘံ' ဟု မြွက်ကြားခဲ့ပါသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ 'ကျန်းမာခြင်းသည် ကြီးမြတ်သော လာဘ်ကြီး

mgyoe.com

mgyoe.com

တစ်ပါးဖြစ်သည်'ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ နှုတ်မြွက်စကားတော်သည် မှန်လှပါသည်။ လူတိုင်းအတွက် ကျန်းမာခြင်းသည် အကြီးမားဆုံးသော ဆုလာဘ်ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံအကျဆုံးနှင့် အရေးအကြီးဆုံး လိုအပ်ချက်ကြီး မှာလည်း ကျန်းမာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာခြင်း အခြေခံကြီးနှင့် ပြည့်စုံမှသာ အခြားသော လိုအင်ဆန္ဒများကို ခံစားနိုင်မည်၊ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ယင်းကျန်းမာခြင်း လာဘ်ကြီးကိုလည်း မိမိ၏ အသိတရားနှင့် မိမိကိုယ်တိုင် ထိန်းသိမ်းမှသာ ပြည့်စုံနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လူဟူ၍ ဖြစ်လာလျှင် ပဓာနလိုအပ်ချက်ကြီးမှာ 'အသက်ရှင်သန်ရေး'ဖြစ်သည်။ အသက်ရှင်သန်ရေးသည် 'ကျန်းမာရေး'ပင် ဖြစ်သည်။ ယင်း အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံရန် 'စား၊ ဝတ်၊ နေရေး'ဟူသော အရေးသုံးပါး လိုအပ်သည်။ စားဝတ်နေရေး အရေးသုံးပါး ပြည့်စုံမှသာ ကျန်းမာခြင်းကို ရရှိ၍ အသက်ရှင်သန်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

'အစားအသောက်'သည် လူ့ဘဝအသက်ရှင်သန် ကျန်းမာနိုင်ရန် အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ 'ထမင်းအသက် ခုနစ်ရက်ရေ အသက် တစ်မနက်'ဟူသော ဆိုရိုးစကားသည် အစားမစားဘဲ၊ ရေ မသောက်ဘဲ အသက်ရှင်သန်၍ မရနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြနေပါသည်။ သန့်ရှင်း၍ ရောဂါပိုးကင်းသောရေကို သောက်သုံးရန်နှင့် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝ သော အစားကို သင့်တင့်မျှတစွာ စားသောက်တတ်ရန်လိုသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည့် အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို မျှတအောင် စားပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အစားကို စားရာတွင်လည်း 'တန်ဆေး လွန်ဘေး'ဟူသော စကားပုံကို သတိပြုရာ သည်။ အလွန်စားလွန်းလျှင် အာဟာရဖြစ်သည်ထက် ဘေးအန္တရာယ်ကျ ရောက်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြနေပါသည်။ တော်သင့်ရုံ သင့်တင့်မျှတအောင် စားခြင်းသည်သာ ဆေးကဲ့သို့ ကျန်းမာစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာ ခြင်းဟူသော လာဘ်ကြီးပြည့်စုံရန်အတွက် အစားအသောက်တို့ကို ဂရုပြု စားသောက်ရမည်ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

m.gyoe.com

ကျန်းမာရှင်လန်းစွာ အသက်ရှင်သန်နိုင်ရေးအတွက် ဒုတိယလိုအပ်ချက်မှာ 'အဝတ်' ဖြစ်သည်။ 'အဝတ်' သည် လူ့ယဉ်ကျေးမှုအရ ဟီရိဩတ္တပ္ပတရား စောင့်ထိန်းမှု ပြယုဂ်ဖြစ်သလို ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အရေးပါသည်။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် အပူအအေး စသော ရာသီဥတုဒဏ်ကို အကာအကွယ်ပေးရန်အတွက် ဝတ်ဆင်ရခြင်းဖြစ်၏။ အအေးဒဏ်ကာကွယ်ရန်အတွက် အဝတ်ထူထူ ဝတ်ခြင်း၊ အပူဒဏ်သက်သာရန်အတွက် အဝတ်ပါးပါးဝတ်ခြင်းတို့သည် အေးသည့်အခါ နွေးစေရန်၊ ပူသည့်အခါ အေးစေရန် ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြစ်သည်။ နေပူပူတွင် ကုတ်အင်္ကျီ ထူထူဝတ်ခြင်း၊ ဆောင်းအခါတွင် အဝတ်ပါးပါး ဝတ်ခြင်းတို့သည် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ ကြည့်သော် မသင့်တော်ပါ။ အပူအအေးမျှတအောင် ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကဖြည့်ဆည်းချက်ဖြစ်သည်။ ကျန်အလှအပကိစ္စများမှာ သာမန်ကိစ္စများသာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးလာဘ်နှင့် ပြည့်စုံရန် အဝတ်ကို ရာသီဥတု၊ အပူအအေးနှင့် သင့်လျော်အောင် ဝတ်ဆင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် တတိယလိုအပ်ချက်မှာ နေရေးဖြစ်သော 'အိုးအိမ်တိုက်တာ' ဖြစ်သည်။ ဤအိုးအိမ်တိုက်တာတို့သည်လည်း လူသားတို့၏ အသက်ရှင်သန် ကျန်းမာရေးအတွက် သဘာဝရာသီဥတု ပြင်းထန်မှုဒဏ်များမှ အကာအကွယ်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ အိုးအိမ်တိုက်တာတို့သည် နေပူဒဏ်ကို အကာအကွယ်ပေးသည်။ မိုးရွာသည့်ဒဏ်ကို အကာအကွယ်ပေးသည်။ ဆီးနှင်းဒဏ်ကို အကာအကွယ်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် နေရေးဖြစ်သော အိုးအိမ်တိုက်တာတို့သည်လည်း လူသားကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါလှပါသည်။

ဤသို့လျှင် လူသားတို့၏ ကျန်းမာခြင်းတည်းဟူသော လာဘ်ကြီးနှင့် ပြည့်စုံရေးအတွက် အစားအသောက်၊ အဝတ်အထည်၊ တိုက်တာအိုးအိမ်တို့ လိုအပ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဤလိုအပ်ချက်ကြီး သုံးရပ်စလုံးတွင် မရှိမဖြစ်ပြန်သောအရာမှာ သန့်ရှင်းမှုဖြစ်သည်။ အစားအသောက် သန့်ရှင်းမှသာ ရောဂါပိုးများ ကင်းစင်၍ လူ၏ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ

mgyoe.com