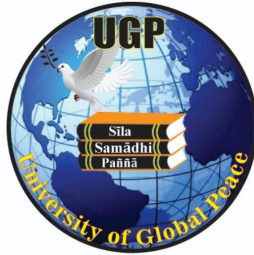


ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးတက္ကသိုလ်

ရန်ကင်းတောင်ခြေ၊ ပုသိမ်ကြီးမြို့နယ်၊



"ထေရဝါဒမြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ၏ မရဏဿတိ သဘောတရားနှင့်
လက်တွေ့ကျင့်စဉ်များကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း"

အရှင်သံဝရ

MA - 26

August 2026

မန္တလေး၊ မြန်မာ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

၁။ နိဒါန်း

ဤသုတေသန၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ထေရဝါဒမြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ မရဏဿတိ၏ အဓိပ္ပာယ်၊ အရေးပါမှုနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာရှုထောင့်မှ လေ့လာသုံးသပ်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာကို အဓိကယုံကြည်ကိုးကွယ်သော နိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်ပြီး မြန်မာလူမျိုးအများစုသည် မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်များကို လက်ခံကျင့်သုံးကြ ပါသည်။ ထိုလက်ခံကျင့်သုံးကြသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များတွင် မရဏဿတိဘာဝနာကျင့်စဉ်သည် အရေးကြီးသော ဘာဝနာကျင့်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ယနေ့ခေတ် မြန်မာလူမျိုးများသည် မရဏဿတိကို လက်တွေ့ကျင့်သုံး ဆင်ခြင်ပွားများမှုနှင့်ပတ်သက်၍ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ နားလည်မှုနှင့် အတွေ့အကြုံများမှာ မတူညီနိုင်ကြပါ။ အချို့သောသူများသည် မရဏဿတိကို နားလည်သော်လည်း လက်တွေ့ပွား ကျင့်သုံးမှု မရှိကြသည့်အပြင် အချို့သောသူများမှာ သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံပြီးမှသာ မရဏဿတိကို စတင်သတိပြုမိတတ်ကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် ယနေ့ခေတ် မြန်မာထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအကြား မရဏဿတိအပေါ် နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့် လက်တွေ့ပွားများကျင့်သုံးမှုများကို လေ့လာသုံးသပ်ရန် လိုအပ်လာပါသည်။ ထို့အပြင် သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံပြီးနောက် မရဏဿတိပွားများမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အကျင့်သီလပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဘဝအမြင်ပြောင်းလဲမှုများကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းသည် ထေရဝါဒမြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ၏ လက်တွေ့အသုံးဝင်မှုကို ပိုမိုနားလည်စေရန် အထောက်အကူပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ သေခြင်းတရားသည် သတ္တဝါအားလုံးတို့ မလွဲမရှောင် တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်သော သဘာဝအမှန်တရားဖြစ်သည်။ လောကလူသားအားလုံးတို့သည် “မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သည့်နေရာ၌ မည်သို့သောအကြောင်းကြောင့် သေဆုံးမည်ကို ကြိုတင်သိနိုင်ခြင်း မရှိကြပါ” ဟု ဟောကြားတော်မူထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် သေခြင်းတရားသည် မည်သည့်နိုင်ငံသားဖြစ်စေ၊ မည်သည့်ဘာသာကိုးကွယ်ဖြစ်စေ၊ မည်သို့ သောလူမျိုးဖြစ်စေ ကြုံတွေ့ကြမည်သာဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း ယနေ့ခေတ်တွင် လောကလူသား အများစု သည် နည်းပညာဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု၊ စီးပွားရေးပြိုင်ဆိုင်မှုများနှင့် လူမှုရေးဖိအားများကြောင့် အလွန်အမင်း

အလုပ်များလာသည်။ ထိုအခြေအနေများကြောင့် လူများသည် ဘဝ၏ မတည်မြဲမှုကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရန် အချိန်နည်းပါးလာပြီး သေခြင်းတရားကို မကြာခဏ မေ့လျော့နေတတ်ကြပေသည်။

ထို့ကြောင့် မရဏဿတိ၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အရေးပါမှုကို ပြန်လည်လေ့လာသုံးသပ်ရန် လိုအပ်လာ ပါသည်။ မရဏဿတိသည် လူသားတို့အား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပြီး လောကဓံတရား များကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေသော စိတ်ဓာတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် မရဏဿတိနှင့်ပတ်သက်သော သဘောတရားများသည် ထေရဝါဒမြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါ သည်။ သို့သော် ယနေ့ခေတ် လူမှုဘဝတွင် မရဏဿတိအပေါ် လူများ၏ နားလည်မှုနှင့် လက်တွေ့အသုံး ချမှုတို့ကို သုတေသနပြုလုပ်၍ လေ့လာသုံးသပ်ရန် လိုအပ်နေဆဲဖြစ်သည်။

ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် COVID-19 ကပ်ရောဂါဘေး၊ ငလျင်ကဲ့သို့သော သဘာဝဘေး အန္တရာယ်များ၊ ရုတ်တရက် မတော်တဆဖြစ်ရပ်များနှင့် စစ်ဘေးစစ်ဒဏ်၊ လူမှုရေး ပဋိပက္ခများကြောင့် သေခြင်းတရားသည် လူတိုင်းနှင့် အလွန်နီးကပ်လျက်ရှိကြောင်း ထင်ရှားလာခဲ့သည်။

သေခြင်းတရားကို မစဉ်းစားခြင်းနှင့် မရဏဿတိကို မပွားများခြင်းကြောင့် လူ့ဘောင်အသိုင်း အဝိုင်းတွင် လောကဓံတရားနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရသောအခါ စိတ်ဓာတ်မတည်ငြိမ်မှု ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ထို့အပြင် လူသားတို့သည် မိမိတို့၏ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိစွာ အသုံးချရန် မသိမြင်နိုင်ဘဲ လောကီအရာများတွင်သာ အလွန်အမင်း အာရုံစိုက်နေကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထို့အပြင် မရဏဿတိကို ပွားများလေ့ရှိသောသူများသည် လောကဓံတရားများကို ရင်ဆိုင်ကြုံရသည့်အခါ “စိတ်တုန်လှုပ်မှု နည်းပါးပြီး အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်ကြသည်” ဟု အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ဧကဓမ္မပါဠိ၊ ပဌမဝဂ်၌ ဟောကြားထားသည်။ ထိုသို့သော စိတ်တည်ငြိမ်မှုသည် လူသားတို့၏ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ မြင့်မားမှုနှင့် လူမှုဘဝအတွက် အရေးပါသော အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

၂။ စာပေသုံးသပ်ချက်

မရဏဿတိ ဟူသော ဝေါဟာရ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ရှေးဦးစွာ မရဏဿတိဟူသော ဝေါဟာရများကို လေ့လာရန်အတွက် မရဏ = သေခြင်း ဟူသော အယူအဆကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိထားရမည်ဖြစ်သည်။ “မရဏဟူသည် သေဆုံးခြင်း ပျက်စီးခြင်း” ဟု ဗုဒ္ဓသေနာတော် ဝေါဟာရအဘိဓာန်၌ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ သေဆုံးခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်းဆိုသည်မှာ ဘဝတစ်ခု၊ ခန္ဓာတစ်ခု ရရှိထားကြကုန်သော အားလုံးသော သတ္တဝါ တို့၏ ရုပ်တရားပိုင်းဆိုင်ရာ နာမ်တရားပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းမှုတစ်ခု ရပ်သွားခြင်း ပျက်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မရဏဿတိဟူသော ပုဒ်သည် ပါဠိဝေါဟာရစကားဖြစ်၍ မရဏနှင့်သတိကို ပုဒ်စပ်ထား ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မရဏဟူသော ပုဒ်ကို သေခြင်း ပျက်စီးခြင်း ရွှေ့လျော့ခြင်းဟု တိပိဋက မြန်မာ ပါဠိအဘိဓာန် အတွဲ(၁၆) ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ သုတ္တနိပါတ် အဋ္ဌကထာ၌လည်း သေခြင်းတရားကို “ခန္ဓဘေဒံ မရဏံ” ခန္ဓာပျက်စီးခြင်းကို မရဏသေခြင်း ဟု ဖွင့်ဆိုထား၏။

မရဏနှင့်သတိကို ပုဒ်စပ်လိုက်လျှင် မရဏဿတိဖြစ်၏။ အပေါင်းဖြစ်သော မရဏဿတိ ၏ ပါဠိဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ကား သေခြင်းကိုအာရုံပြု၍ ဖြစ်သောသတိ၊ သေခြင်းကို အမှတ်ရ အောက်မေ့ခြင်း သည် မရဏဿတိဖြစ်၏ဟု တိပိဋက မြန်မာ ပါဠိအဘိဓာန် အတွဲ(၁၆)၌ပင် ဖွင့် ဆိုထားပါသည်။ ထို မရဏဿတိဟူသော သေခြင်းတရားကို မိမိကိုယ်တိုင်ကြုံရသည်ဖြစ်စေ သူတစ်ပါးတို့ သေဆုံးခြင်း ကို မြင်ရကြားရ၍ဖြစ်စေ၊ ငါသည်အချိန်မရွေး သေဆုံးနိုင်သည်ဟု အမှတ်ရအောက်မေ့ခြင်းကို မရဏဿတိ ဟု ဆိုလိုပါသည်။ မရဏဿတိ၏ သဘောအဓိပ္ပာယ်ကို အင်္ဂုတ္တရနိကာယ ဧကကနိပါတ် အဋ္ဌကထာ၌ “မရဏံ အာရဗ္ဗ ဥပ္ပန္နာ သတိ မရဏဿတိ” ဟု ဖွင့်ဆိုထားသောကြောင့် သေခြင်းကို အာရုံပြု၍ ဖြစ်သော သတိတရားကို မရဏဿတိဟူ၍ပင် ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ သေခြင်းကို အာရုံပြုရန်အတွက် သူတစ်ပါးတို့၏ သေဆုံးခြင်း မိမိကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ရခြင်းတို့ကြောင့် အချိန်မရွေး သေသွားသော သူတို့ကဲ့သို့ မိမိသည်လည်း သေဆုံးနိုင်၏ဟု ဆင်ခြင်အောက်မေ့ အမှတ်ရနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓဝဂ္ဂအဋ္ဌကထာ အာနန္ဒသုတ္တာဒိဝဏ္ဏနာ၌ သေခြင်းတရားနှင့်ဆက်စပ်၍ ဤသို့ဖွင့်ဆို ထားသေး၏။ “ဥပ္ပါဒေါ ဇာတိ အက္ခာတော၊ ဘင်္ဂေါ ဝုတ္တော ဝယောတိ စ။ အညထတ္တံ ဇရာ ဝုတ္တာ၊ ဌိတိ စ အနုပါလနာ။” ဖြစ်ခြင်းသဘောတရားကို ဇာတိဟုခေါ်၍ ပျက်စီးခြင်းသဘောတရားကို မရဏဟု ဆိုထားလေ၏။ ထိုအဖြစ်နှင့် အပျက် နှစ်ခုအလယ်တွင်

တည်ရှိနေသောအရာကို ဧရာ အိုခြင်းနှင့် ဗျာဓိ နာခြင်းဟု ဖွင့်ဆို ထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် မရဏတရားကို ဘင်္ဂဟူ၍လည်း ကောင်း ဝယဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါ သည်။ ထိုသို့ဖွင့်ဆိုထားသောကြောင့် သတ္တဝါတစ်ဦး တစ်ယောက်၏ ဘဝတစ်ခု အဆုံးသတ်ခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ပျက်စီးခြင်းသဘောသည် သေခြင်းဟု ခေါ်ဆိုရပေမည်။ သတ္တဝါတို့သည် သေကြကုန်၏ဟု ဆိုရာဝယ် ပရမတ္ထဒီပနီ၌ ဤသို့သော အင်္ဂါ ရပ်များပြည့်စုံလျှင် သေဆုံးသည် သတ်မှတ်ထားသော ဂါထာ ကို သိဖို့လိုပေသည်။

“အာယု ဥသ္မာစ ဝိညာဏံ၊ ယဒါ ကာယံ ဧဟန္တိ မံ။

အပဝိဒ္ဓါ တဒါ သေတိ၊ နိရတ္ထံ ဝ ကလိင်္ဂရန္တိ။”

ဘဝတစ်ခု သေဆုံးခြင်းဆိုသည်မှာ အာယုဟုဆိုအပ်သော ရုပ်ဇီဝိတ နာမ်ဇီဝိတ ရုပ်နာမ် အစဉ် အတန်း ရပ်တန့်မသွားအောင် စောင့်ရှောက်ပေးတက်သော အာယုအသက်သည်လည်းကောင်း၊ ထိုရုပ်နာမ် အစဉ်မှာ ကံသည်ပေးထားသော ကမ္မဇတေဇောဓာတ်ဟုဆိုအပ်သော အပူငွေ့သည် လည်းကောင်း၊ ဝိညာဉ် သည်လည်းကောင်း ရပ်တန့်သွားလျှင် သေဆုံးခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။

သတိသံဝေဂယူပုံ (၄) မျိုး

သတိသံဝေဂ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ပုံများကို မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ စတုတ္ထ နိပါတ်၊ ပတောဒသုတ်၌ အာဇာနည်မြင်းကောင်း ဥပမာဆောင်၍ ဥပမာ ဥပမေယျ ယှဉ်တွဲ၍ ထင်ရှားစွာ ဖော်ပြလိုပါသည်။

၁။ အချို့သော အာဇာနည်မြင်းကောင်းသည် နှင်တံကို မြင်ရုံဖြင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သကဲ့သို့ ထို့အတူ အချို့သော လောကလူသားတို့သည် မရဏ သေခြင်းတရားနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးကို ကြားရုံဖြင့် သတိသံဝေဂရသူ။

၂။ အချို့သော အာဇာနည်မြင်းကောင်းသည် အမွှေးကိုထိမှသာလျှင် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သကဲ့သို့ ထို့အတူ အချို့သော လောကလူသားတို့သည် မရဏ သေခြင်းတရားနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးကို ကိုယ်တိုင်မြင်ရသောအခါမှ သတိသံဝေဂရသူ။

၃။ အချို့သော အာဇာနည်မြင်းကောင်းသည် အရေကိုထိမှသာလျှင် ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်သကဲ့သို့ ထို့အတူ အချို့သော လောကလူသားတို့သည် မရဏ သေခြင်းတရားနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးကို မိမိဆွေမျိုးသားချင်း ဖြစ်သောအခါမှသာလျှင် သတိသံဝေဂရသူ။

၄။ အချို့သော အာဇာနည်မြင်းကောင်းသည် အရိုးကိုထိမှသာလျှင် ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်သကဲ့သို့ ထို့အတူ အချို့သော လောကလူသားတို့သည် မရဏသေခြင်းတရားနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးကို မိမိကိုယ် တိုင် ပြင်းထန်သော ဝေဒနာ ခံစားရမှသာလျှင် သတိသံဝေဂရသူ။ ဤသို့အားဖြင့် သတိ သံဝေဂဖြစ်မှုသည် လေးမျိုးရှိပေ၏။ မရဏဿတိမှ ပေါ်ထွက်လာသည့် အဆင့်ကွဲပြားမှု လေးမျိုးရှိပါသော်လည်း ထိုယှဉ်တွဲမှု အားဖြင့် သတိသံဝေဂတရားသည် အကြောင်းရင်း၏ နီးကပ်မှုအလိုက် ပေါ်ထွန်းလာသော မည်သည့် အဆင့်၌မဆို သံဝေဂတရား ဖြစ်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အသင့်အားဖြင့် အားထုတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

မရဏဿတိ ဆင်ခြင်ပွားများပုံ

ထိုသေခြင်းတရားနှင့်ပတ်သတ်၍ ပထမဦးစွာ သေမင်းမမြင်နိုင်အောင် မညှ့်ကဲ့သို့ ရှုရမည်နည်းဟု မေးလျှောက်ခဲ့ဖူးသော သုတ္တနိပါတ်၊ မောဃရာဇပုစ္ဆာ၌ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားထားပါသည်။

တစ်ခုသောအချိန်၌ မောဃရာဇသည် မြတ်စွာဘုရားကို သုံးကြိမ်တိုင်

“ကထံ လောကံ အဝေက္ခန္တံ၊ မစ္စုရာဇာ န ပဿတိ”။

လောကကို အဘယ်သို့ ရှုသူကို သေမင်းသည် မမြင်နိုင်ပါသနည်း။

“သုညတော လောကံ အဝေက္ခဿု၊ မောဃရာဇ သဒါ သတော၊ အတ္တာနဒိဋ္ဌိ ဦဟစ္စ၊ ဧဝံ မစ္စုတရော သိယာ၊ ဧဝံ လောကံ အဝေက္ခန္တံ၊ မစ္စုရာဇာ န ပဿတိ” အခါခပ်သိမ်း အောက်မေ့မှု 'သတိ'ရှိလျက် မိမိကိုယ်ဟု စွဲလမ်းယူမှု 'အတ္တာနဒိဋ္ဌိ'ကို နုတ်ပယ်၍ လောကကို ဆိတ်သုဉ်းသော အားဖြင့် ရှုလော့၊ ဤသို့ရှုသည်ရှိသော် သေမင်းကို လွန်မြောက်နိုင်ရာ၏။

၁။ အခါခပ်သိမ်း သတိရှိခြင်း

၂။ ငါ ငါဟာဟု စွဲလမ်းမှု အတ္တာနဒိဋ္ဌိကို နုတ်ပယ်ခြင်း

၃။ လောကကို ဆိတ်သုဉ်းသောအားဖြင့် ရှုခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

မရဏဿတိ (တနည်း) မရဏာနုဿတိ ပွားများပုံ (၈) မျိုး

၁။ ဝဓကပစ္စုပ္ပန်တော = သူသတ်သမား၏ သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ခံရတော့မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့ သေခြင်းတရားကို အဖန်ဖန် ပွားရခြင်း၊

၂။ သမ္ပတ္တိ ဝိပတ္တိတော = အသက်ရှင်မှုနှင့် ပြည့်စုံနေခြင်းသည် သေဆုံး ပျက်စီးရခြင်းလျှင် အဆုံးရှိ ၏ဟု သေခြင်းတရားကို အဖန်ဖန် ပွားရခြင်း၊

၃။ ဥပသံဟရဏတော = သူတစ်ပါးတို့၏ သေခြင်းကို တွေ့မြင်ရ၍ မိမိ၏ သေခြင်းတရားကို အနီး သို့ကပ်ဆောင်၍ အဖန်ဖန် ပွားရခြင်း၊

၄။ ကာယဗဟုသာဓာရဏတော = ခန္ဓာကိုယ်၏ များစွာသော သတ္တဝါတို့နှင့် ဆက်ဆံသောအား ဖြင့် သေခြင်းတရားကို အဖန်ဖန်ပွားရခြင်း၊

၅။ အာယုဒုဗ္ဗလတော = အသက်၏ အားနည်းသောအားဖြင့် သေခြင်းကို အဖန်ဖန် ပွားရခြင်း၊

၆။ အနိမိတ္တတော = သေခြင်း၏ အမှတ်နိမိတ် မရှိသောအားဖြင့် အဖန်ဖန် ပွားရခြင်း၊

၇။ အဒ္ဓါနပရိစ္ဆေဒတော = တိုတောင်းသော လူတို့၏အသက်တမ်းကာလ အပိုင်းအခြား အားဖြင့် သေခြင်းကို အဖန်ဖန် ပွားရခြင်း၊

၈။ ခဏပရိစ္ဆေဒတော = အသက်ရှင်သော ခဏ၏ အလွန် တိုတောင်းသော အဖြစ်အားဖြင့် သေခြင်း တရားကို အဖန်ဖန် ပွားရခြင်း။ ဤသို့အားဖြင့် မရဏဿတိ ပွားများဆင်ခြင်ပုံ (၈) ဖြင့် ပွားများရ မည်ဖြစ်၏။

မရဏဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းလိုသောပုဂ္ဂိုလ်သည် မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိ၊ မဟာ သတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်၌ “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သေယျထာပိ ပဿယျ သရီရံ သိဝထိ ကာယ ဆန္ဒိတံ ဧကာဟမတံ ဝါ ဒွိဟမတံ ဝါ တိဟမတံ ဝါ ဥဒ္ဓါမာတကံ ဝိနီလကံ ဝိပုဗ္ဗကဇာတံ။ သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ “အယမ္ပိ ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံ အနတီ တော”တိ။ မိမိရရှိထားပြီးသော အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပင် ပထမဈာန်သမာဓိသို့ ဆိုက်အောင် တစ်ဖန်ပြန်၍ သမာဓိကို ထူထောင်ရမည်။

ယင်းဗဟိဒ္ဓအသုဘအလောင်းကောင်၌ ပထမဈာန်သမာဓိသို့ဆိုက်အောင် ရှုနိုင်သောအခါ “ဤငါ၏ ခန္ဓာကိုယ် သည်လည်း ဤကဲ့သို့သော သေခြင်းသဘော ရှိ၏။

ဆိုလိုသည်ကား မရဏဿတိ ပွားများလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အသုဘအလောင်းကောင် တစ်ခုခုကို မြင်တွေ့ထားဖူးပြီး ထိုအသုဘအလောင်းကောင်ကဲ့သို့ ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဤကဲ့သို့သော သေခြင်းသဘော တရားရှိ၏။ ဤကဲ့သို့သော သေခြင်းသဘောသည် မချွတ်ဧကန် ဖြစ်လိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့သော သေခြင်းသဘောတရားကို မလွန်မြောက်နိုင်ဟု မိမိ၏ သေခြင်းတရားအပေါ်သို့ ဉာဏ်ဖြင့် ရှေးရှု ကပ်ဆောင်၍ သတိကိုလည်းကောင်း၊ သံဝေဂကိုလည်းကောင်း၊ ဉာဏ်ကိုလည်းကောင်း ဖြစ်စေလျက် ကြည့်ရှုလိုက်သော အခါ မိမိသေနေသည့် ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ် အသုဘ အလောင်းကောင်ကို တွေ့ရှိမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ မိမိ သေနေသောပုံဝယ် ဇီဝိတိန္ဒြေ၏ ပျက်စဲမှုသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့်မြင်အောင်ကြည့်၍ ထိုဇီဝိတိန္ဒြေ၏ ပြတ်စဲမှု အာရုံ၌ ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်ထားလျက်

၁။ မရဏံ မေ ဓုဝံ၊ ဇီဝိတံ မေ အဓုဝံ = ငါ၏ သေခြင်းတရားသည် မြဲ၏။ အသက်ရှင်ခြင်းသည် မမြဲ။

၂။ မရဏံ မေ ဘဝိဿတိ = ငါ၏ သေခြင်းတရားသည် မချွတ်ဧကန် ဖြစ်လိမ့်မည်။

၃။ မရဏပရိယောသာနံ မေ ဇီဝိတံ = ငါ၏ အသက်ရှင်ခြင်းသည် သေခြင်းလျှင် အဆုံးအပိုင်း အခြား ရှိ၏။

၄။ မရဏံ မရဏံ = သေခြင်းတရား သေခြင်းတရား။

ဤကဲ့သို့သော နှလုံးသွင်းနည်းတို့တွင် မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ တစ်နည်းနည်းဖြင့် ပါဠိလိုဖြစ်စေ၊ မြန်မာလိုဖြစ်စေ ရှုနေပါရပါမည်။ မိမိသေနေသည့်ပုံဝယ် ဇီဝိတိန္ဒြေ၏ ပြတ်စဲသွားမှုသဘော တရားအာရုံ၌ မရဏဿတိ ဘာဝနာစိတ်ကို တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ငြိမ်ဝပ်စွာကပ်၍ တည်နေအောင် ကြိုးစားရပါ မည်။ ဤကဲ့သို့ ငြိမ်ဝပ်စွာကပ်၍ တည်နေသော် ဈာန်အင်္ဂါ (၅)ပါးတို့သည်လည်း ထင်ရှား လာကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် ဥပစာရဈာန်မျှသာ ဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ပေသကာရဓိတာဟု ခေါ်ဆိုအပ်သည့် ယက်ကန်းသည် မလေးအား မရဏဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများပုံကို ယင်းပေသကာရဓိတာ ဝတ္ထု၌ ဤကဲ့သို့ ဟော ကြားထားတော် မူခဲ့၏။

၁။ အဒ္ဓါဝံ မေ ဇီဝိတံ = ငါ၏ အသက်ရှင်ခြင်းသည် မမြဲ။

၂။ ဓုဝံ မေ မရဏံ = ငါ၏ သေခြင်းတရားသည် မြဲ၏။

၃။ အဝဿံ မယာ မရိတဗ္ဗမေဝ = ငါသည် မချွတ်ဧကန် သေရလိမ့်မည်။

၄။ မရဏပရိယောသာနံ မေ ဇီဝိတံ = ငါ၏ အသက်ရှင်ခြင်းသည် သေခြင်းလျှင် အဆုံးအပိုင်း အခြား ရှိ၏။

၅။ ဇီဝိတမေဝ အနိယတံ = ငါ၏ အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေသည်ကား မမြဲခြင်းသဘောတရားသာလျှင် ရှိ၏။

၆။ မရဏံ နိယတံ = ငါ၏ သေခြင်းတရားသည်ကား မြဲ၏။

ဤသို့လည်း မရဏဿတိ ဘာဝနာကို ပွားများနိုင်ပေသည်။ မရဏဿတိပွားများပုံ နည်းများကို ပြဆိုပြီးသည့်နောက် ပွားများအားထုတ်သဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးတရားများကို ရှင်းလင်းပါမည်။

မရဏဿတိ ပွားများရခြင်း အကျိုးတရားများ

မရဏဿတိ ပွားများရခြင်းအကျိုးတရားများကို ပထမဦးစွာ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် အင်္ဂုတ္တရ နိကာယ်၊ ဧကကနိပါတ်၊ ဧကဓမ္မပါဠိ၌ ဟောကြားပါသည်။ မရဏဿတိဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်သော ရဟန်းအား “ဧကန္တ နိဗ္ဗိဒါယ ဝိရာဂါယ နိရောဓာယ ဥပသမာယ အဘိညာ ယ သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ” စင်စစ်အားဖြင့် ဝဋ်ဆင်းရဲမှငြီးငွေ့ခြင်း၊ တပ်မက်မှုကင်းခြင်း၊ ရာဂစသည်တို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ ကိလေသာတို့ငြိမ်းအေးခြင်း၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာယာဉ်သို့ တင်၍ ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်း၊ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍သိခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း အကျိုး တရားများရသည်ဟု ဟောကြားထား ပါသည်။

၃။ သုတေသနနည်းလမ်း

ဤသုတေသနစာတမ်းကို အရည်အသွေးဆိုင်ရာ သုတေသနနည်းလမ်းကို အသုံးပြုထားပြီး စစ်ကိုင်းမြို့ရှိ အသက် (၄၀) မှ (၆၀) ကြား ထေရဝါဒ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင် (၁၅) ဦးတို့ကို မေးခွန်း ၁၅ ခုပါဝင်သော Semi-structured Interview ဖြင့် အသေးစိတ် မေးမြန်းထား၍ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ပြီးလျှင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ပါ ပွားများပုံ (၈) မျိုး၊ သံဝေဂယူပုံ (၈) မျိုးနှင့် သုံးသပ်ထားပါသည်။

၄။ တွေ့ရှိချက်နှင့် ဆွေးနွေးချက်

မရဏဿတိသဘောတရားအပေါ် နားလည်မှု

ဖြေဆိုသူ (၁၅) ဦး၏ မရဏဿတိအပေါ် နားလည်မှုကို လေ့လာရာတွင် အတွေ့အကြုံနှင့် သဘောတရားအပေါ်မူတည်၍ အမျိုးမျိုးကွဲပြားနေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ဘဝအတွေ့အကြုံများမှ မရဏဿတိ နားလည်သည်ဟု ၆ ဦးမှ ဖြေဆိုထားပါသည်။ မိသားစုဝင်များ သေဆုံးခြင်းနှင့် တရားနာ ယူခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် သေခြင်းတရားကို နားလည်ကြသည်။ ဤသည်မှာ သူတစ်ပါးသေဆုံးမှုကို မြင်၍ ကြား၍ သံဝေဂဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်ပြီး မရဏဿတိ၏ အခြေခံအကြောင်းတရားဖြစ်သည်။ ငါသည် “တစ်နေ့ အို၊ နာ၊ သေ ရမည်”ဟု ဖြေဆိုသူ ၄ ဦးနှင့် “သေခြင်းတရားသည် မရှောင်လွှဲနိုင်” ဟု ဖြေဆိုသူ ၂ ဦးမှ နားလည်ကြပါ သည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာလာ ဇာတိကြောင့် ဇရာ၊ မရဏ ဖြစ်ရသည့် သဘာဝနှင့် “နတ္ထိ ဇာတဿ အမရဏံ” ဟူသော ဘုရားဟောနှင့် ကိုက်ညီနေပါသည်။ ကိုယ်တိုင်ဆင်ခြင်၍ “ငါလည်း သေရမည်”ဟု ကိုယ်တိုင် နားလည်သူ ၁ ဦးနှင့် သေခါနီး စိတ်အခြေ အနေပေါ်မူတည်၍ ဂတိပြောင်းလဲနိုင်ပုံကို နားလည်သူ ၁ ဦး စီရှိသည်။ ထူးခြားစွာ လက်တွေ့ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများမှုဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အသေကောင်အဖြစ် အာရုံပြုခြင်း၊ ညအိပ်ခါနီး ပွားများခြင်းတို့ဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာအဆင့်ထိ နားလည်သူမှာ တရားရိပ်သာ အတွေ့အကြုံရှိသူ ၁ ဦးသာ ရှိပါသည်။

လူအများစုတို့သည် မရဏဿတိသဘောကို သံဝေဂအဆင့် သို့မဟုတ် စာပေအသိထက် ဘဝအတွေ့ အကြုံများမှတစ်ဆင့် နားလည်ထားကြပါသည်။ သို့သော် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းလာ စနစ်တကျ ကာယဂတာသတိ

ကဲ့သို့ ပွားများသည့် စစ်မှန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာအဆင့်ထိ လက်တွေ့ကျင့်သုံး နားလည်သူမှာ အလွန်နည်းပါးနေသေးကြောင်း တွေ့ရသည်။

မရဏဿတိကို စတင်သတိထားမိသော အချိန်

မရဏဿတိကို စတင်သတိထားမိသည့် အကြောင်းရင်းများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အသက် အရွယ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘဝဖြစ်ရပ်များပေါ်တွင် လုံးဝမူတည်နေပါသည်။ အသက်အရွယ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် အသက် (၄၀/၅၀) ကျော်လာချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ် အားနည်းလာခြင်း၊ ရောဂါရရှိ လာခြင်းတို့ကြောင့် စတင်သတိထားမိသည်ဟု ဖြေဆိုသူ ၅ ဦး ဖြေဆိုထားပါသည်။ ဤသည်မှာ အာဒိတ္တသုတ္တန်လာ “ဧရာမီး၊ မရဏမီးတို့ဖြင့် လောင်ကျွမ်းနေခြင်း” ကို ကိုယ်တွေ့ကြုံရ၍ ဖြစ်သည်။ နီးစပ်သူနှင့် အသုဘဖြစ်ရပ်များကြောင့် သတိထားမိသူ ၇ ဦးဖြစ်ပြီး မတော်တဆမှုနှင့် ဆက်တိုက် သေဆုံးမှုများ ၂ ဦး တို့မှတစ်ဆင့် သတိထားမိကြသည်။ ဤသည်မှာ ပတောဒသုတ်လာ သံဝေဂဖြစ်ခြင်းနှင့် အရကသုတ္တန်၊ ဓမ္မပဒဂါထာ ၁၂၈ တို့လာ “သေခြင်းမှ မည်သူမျှ မလွတ်နိုင်၊ အသက်သည် မမြဲ”ဟူသော သဘောတရားများနှင့် တိုက်ရိုက်ကိုက်ညီသည်။

မရဏဿတိကို စတင်သတိထားခြင်းသည် စာပေသင်ယူမှုထက် အသက်အရွယ်ရလာခြင်း၊ ခန္ဓာပျက်စီးမှုနှင့် ကြေကွဲဖွယ် ဘဝအတွေ့အကြုံများက အဓိက တွန်းအားပေးနေကြောင်း တွေ့ရှိရပါ သည်။

နေ့စဉ်ပွားများမှု အခြေအနေ

မရဏဿတိကို လက်တွေ့နေ့စဉ်ဘဝ၌ ကျင့်သုံးဆင်ခြင်မှု အခြေအနေကို လေ့လာရာတွင် - နေ့စဉ် ပုံမှန်ပွားများသူ ၁၀ ဦးသည် ညအိပ်ယာဝင်ချိန်၊ ဘုရားကန်တော့ချိန်၊ နံနက်/ည ကုသိုလ်ပြုချိန်နှင့် အလုပ်လုပ်နေချိန်များတွင် မရဏဿတိကို ပုံမှန်ဆင်ခြင်ကြသည်။ အခါအားလျော်စွာ ပွားများသူ ၄ ဦးသည် နာရေးအသုဘကိစ္စများနှင့် ကြုံတွေ့ရချိန်မှသာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ ဆင်ခြင်ကြပါသည်။ ထူးခြားစွာ အမြဲမပြတ် ပွားများသူ ၁ ဦးသည် တရားစခန်း/ရိပ်သာ ဝင်ရောက်ဖူးသည့် အတွေ့အကြုံ ကြောင့် မရဏဿတိကို စနစ်တကျ အမြဲတမ်း ပွားများနိုင်သူ ဖြစ်သည်။

ဖြေဆိုသူအများစုသည် မရဏဿတိကို နေ့စဉ်လူမှုဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ညအိပ်ခါနီးနှင့် ကုသိုလ်ပြုချိန်များတွင် ပွားများလေ့ရှိကြသော်လည်း၊ ၎င်းပွားများမှုသည် အမြဲမပြတ် တည်တံ့သည့်

ဘာဝနာအဆင့်ထက် အခြေအနေတစ်ခုပေါ်မူတည်၍ အမှတ်ရသည့် သတိအဆင့်၌သာ အများစုတည်ရှိနေကြောင်း သုံးသပ်ရရှိပါသည်။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ယနေ့ခေတ် မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသည် မရဏဿတိကို မိမိတို့၏ ဘဝအတွေ့အကြုံ၊ အသက်အရွယ်နှင့် နီးစပ်သူများ သေဆုံးမှုတို့မှတစ်ဆင့် အပြုသဘောဆောင်သော သဘာဝအမှန်တရားအဖြစ် နားလည်ထားကြပြီး နေ့စဉ်ဘဝ၌လည်း အထိုက်အလျောက် ဆင်ခြင်ပွားများလျက်ရှိကြသည်။ သို့သော်လည်း စာပေကျမ်းဂန်လာ မရဏဿတိ၏ စစ်မှန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာအဆင့်ထိ တတ်သိနားလည်ပြီး စနစ်တကျ မပြတ်မပြတ် ရှုမှတ်ပွားများနိုင်သူမှာ တရားရိပ်သာ အတွေ့အကြုံ ရှိသူကဲ့သို့သော အလွန်နည်းပါးသည့် ပမာဏသာရှိနေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်များအနေဖြင့် မရဏဿတိကို ရံဖန်ရံခါ အမှတ်ရမှုအဆင့်မှ စနစ်တကျ ပွားများရသည့် ဘာဝနာကျင့်စဉ်အဆင့်သို့ တိုးမြှင့်ကျင့်သုံးနိုင်ရန် တရားစခန်းဝင်ခြင်းနှင့် ပွားများပုံနည်းလမ်းများကို စနစ်တကျ လေ့လာပွားများရန် လိုအပ်လျက်ရှိကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

မရဏဿတိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြောင်းလဲမှုများ

၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန လျော့နည်းသွားခြင်း၊ လောကဓံ တရားများပေါ်တွင် တည်ငြိမ်လာခြင်းနှင့် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ တိုးပွားလာခြင်း။

၂။ အကျင့်သီလပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် ငါးပါးသီလကို ပိုမိုမြဲမြံစွာ စောင့်ထိန်းလာခြင်း၊ ဒါနပြုရန်နှင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုရန် ပိုမိုထက်သန်လာခြင်း။

၃။ ဘဝအမြင်ဆိုင်ရာအားဖြင့် ဘဝကို အချည်းနှီး မကုန်လွန်စေဘဲ တရားဓမ္မဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ ကုန်လွန်စေလိုသော အသိတရား ရရှိလာခြင်းတို့ တွေ့ရှိရပါသည်။

၅။ နိဂုံးနှင့် အကြံပြုချက်များ

မရဏဿတိသည် အသက်အရွယ်ကြီးမှ သို့မဟုတ် သေခါနီးမှ ဆင်ခြင်ရမည့် တရားမဟုတ်ဘဲ နေ့စဉ် လူမှုဘဝတွင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမည့် ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ သို့သော် လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ မြန်မာဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်အများစု၏ မရဏဿတိ ပွားများမှုသည် စိတ်တုန်လှုပ်ရုံ သံဝေဂအဆင့်၌သာ ရပ်တန့်နေပြီး၊ ရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို တိုက်ရိုက်ရှုမှတ်သည့် ဝိပဿနာအဆင့်သို့ မြှင့်တင်ပွားများရန် လိုအပ်လျက်ရှိနေပါသည်။

အကြံပြုချက်များ

၁။ သာမန်သံဝေဂအဆင့်မှ ဝိပဿနာအဆင့်သို့ တက်လှမ်းနိုင်ရေးအတွက် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ပါ နည်းလမ်း (၈) မျိုးကို တရားစကားဝိုင်းများနှင့် တရားစခန်းများတွင် စနစ်တကျ သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။

၂။ လူငယ်အရွယ်မှစ၍ မရဏဿတိကို သဘာဝကျကျ သတိထားဆင်ခြင်နိုင်ရေးကို မီဒီယာနှင့် စာပေများမှတစ်ဆင့် မြှင့်တင်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

၃။ နောက်ဆက်တွဲသုတေသနများအတွက် တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် အသီးသီးမှ ပါဝင်သူအရေ အတွက်ပိုမို ကျယ်ပြန့်သော သုတေသနများ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- ၁။ အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၂၀၁၀၊ ရန်ကုန်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာအေး စာပုံနှိပ်တိုက်။
- ၂။ သုတ္တနိပါတ်ပါဠိတော်၊ ၂၀၁၀၊ ရန်ကုန်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်။
- ၃။ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ ၂၀၁၀၊ ရန်ကုန်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်။
- ၄။ အင်္ဂုတ္တရအဋ္ဌကထာ၊ တတိယတွဲ၊ ၂၀၁၀၊ ရန်ကုန်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာအေး စာပုံနှိပ်တိုက်။
- ၅။ သင်္ဂါထာဝဂ္ဂအဋ္ဌကထာ၊ ၂၀၁၀၊ ရန်ကုန်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာအေး စာပုံနှိပ်တိုက်။
- ၆။ သုတ္တနိပါတ်အဋ္ဌကထာ၊ ၂၀၁၀၊ ရန်ကုန်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာအေး စာပုံနှိပ်တိုက်။
- ၇။ ပရမတ္ထဒီပနီ၊ ၂၀၁၀၊ ရန်ကုန်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာအေး စာပုံနှိပ်တိုက်။
- ၈။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ပါဠိတော်၊ ပထမတွဲ၊ ၂၀၁၀၊ ရန်ကုန်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာအေး စာပုံနှိပ်တိုက်။
- ၉။ ဗုဒ္ဓဒေသနာတော် ဝေါဟာရအဘိဓာန်၊ ၁၉၉၆၊ ရန်ကုန်၊ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၊ ဒုတိယအကြိမ်။
- ၁၀။ တိပိဋက ပါဠိ မြန်မာအဘိဓာန်၊ ၁၉၈၉၊ ရန်ကုန်၊ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေး ဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်။
- ၁၁။ ဖားအောက်တောရဆရာတော်၊ ၂၀၁၁၊ နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာတစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း၊ ရန်ကုန်၊ ဗုဒ္ဓစာပေ။

အရှင်သံဝရ

ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးတက္ကသိုလ်

ရန်ကင်းတောင်ခြေ၊

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပုသိမ်ကြီး

ဖုန်း= ၀၉ ၇၈၈၃၅၁၈၆၆

Gmail = mgthan009218@gmail.com

