



The Art of Peace

Morihei Ueshiba

ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ

BURMESE
CLASSIC



မောင်ပေါ်ထွန်း

BURMESE
CLASSIC

ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ

(အာဒိဒိုကိုယ်ခံပညာ ဒဿနများ)

THE ART OF PEACE

Morihei Ueshiba

မောင်ပေါ်ထွန်း

မြန်မာ့ရေး



မောင်ကသရဖူစာအုပ်တိုက်

လောကသရဖူစာအုပ်တိုက်

ဖုန်း - ၀၉-၅၀ ၄၃၁၆၄

Email : minminzaw077@gmail.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- စာမူခွင့်ပြုချက် ● ၄၀၀၁၁၂၀၂၀၀၈
- မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက် ● ၄၀၀၁၉၁၀၂၀၀၈
- ဇာတ်ဝေသည့်ကာလ ● ဇူလိုင်၊ ၂၀၀၈
- မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း ● မင်းမင်းဇော်
- ကွန်ပျူတာစာပေ ● ဇွန်ပွင့်ကွန်ပျူတာ
- ပုံနှိပ်ခြင်း ● ပထမအကြိမ်
- အုပ်စု ● ၅၀၀
- ဖလင် ● ကိုဦးနှင်းညိုများ
- ပုံနှိပ်သူ ● ဦးဝင်းလွင်
(ရွှေတင်္ဂါပုံနှိပ်တိုက်)
အမှတ် ၃၁၊ ဦးရွှေဂွန်းလမ်းတို၊
ပုဇွန်စောတင်၊ ရန်ကင်း။
- ဇာတ်ဝေသူ ● ဒေါ်ဝင်းမာတင် (၀၃၇၃၇၇)
(ဇွန်ပွင့်စာအုပ်တိုက်)
၇၇ (D)၊ ဓမ္မပိလလမ်း၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကင်း။
- တန်ဖိုး ● ၈၀၀ ကျပ်



ဘာသာပြန်သူ၏အမှာ

[၁]

တစ်နေ့တွင်လောကသရဖူ စာအုပ်တိုက်မှ ကိုမင်းမင်းဇော် ကျွန်တော်ထံ ရောက်လာသည်။ ကျွန်တော် စာအုပ်များကို ထုတ်ဝေနေသည့် ကိုနိုင်သစ်နီ+ မင်းမာတင် 'ဇွန်ပွင့်' စာအုပ်တိုက်၏မောင် ဖြစ်၍ ကျွန်တော်နှင့် ရင်းနှီးပြီးသား လူငယ် ဖြစ်သည်။

'ဆရာလေး၊ ဒီတစ်ခါတော့ တစ်ယောက်တည်း ပါလား၊ ကဲ ဘာကိစ္စလဲ ... ဆို'

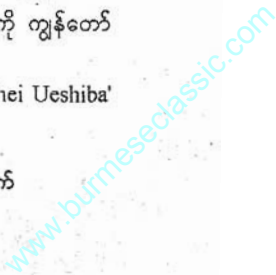
ယခင်ကဆိုလျှင် သူ့အစ်မနှင့်အတူ လာတတ်သော ကြောင့် ကျွန်တော်က ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ မေးလိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ ကိုမင်းမင်းဇော် သူ့မူဟန်အတိုင်း ရိုကျိုးစွာ ပြုံးရင်း ...

'ကိစ္စက တခြားမဟုတ်ပါဘူး ဆရာ၊ ဒါကလေး ကျွန်တော် အင်တာနက်က ရထားလို့ပါ။ အဲဒါ ဘာသာပြန် ရင် ကောင်းပါ့မလားလို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့ စာဖတ်ပရိသတ် အတွက် အကျိုးရှိမယ်ထင်ရင် ဆရာ ဘာသာပြန်ပေးစေချင် ပါတယ် ဆရာ'

သူ ကမ်းပေးသော မိတ္တူကူးစာမူကို ကျွန်တော် လှမ်းယူကြည့်လိုက်သည်။

'The Art of Peace by Morihei Ueshiba'

လောကသရဖူစာအုပ်တိုက်



ဟူ၍ ခေါင်းစဉ်တပ်ထားပြီး ဖူးစကက်ဆိုက် စာမျက်နှာ ၁၄ မျက်နှာရှိစာမူ ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖျင်း လှန်လှော့ဖတ်ကြည့် ပြီးနောက် . . .

‘ကောင်းပြီလေ၊ ဖတ်ကြည့်လိုက်မယ်၊ ကောင်းရင် ပြန်တာပေါ့’ ဟုပြောကာ စာမူကို လက်ခံထားလိုက်သည်။

[၂]

စာမူကို ကျွန်တော် ဖတ်ကြည့်သည်။ ကျွန်တော့်အတွက် အသစ်အဆန်း ဖြစ်နေ၍ စိတ်ဝင်စားသွားသည်။ အသစ်အဆန်းဖြစ်သည်မှာ ‘မိုရိုဟေးအိ ယူအေးရှီဘဲ’ကို ကျွန်တော် မသိသောကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သူ၏ ‘အာဒီဒို’ ပညာရပ်ကလည်း ကျွန်တော်နှင့် စိမ်းနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

‘အာဒီဒို’ (Aikido) ဆိုသည်မှာ ‘ပြိုင်ဘက်၏ အားအင်ကုန်ခမ်းစေခြင်းငှာ ချုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် ပိတ်ဆို့ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ မခုခံရေးသဘောတရားကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ပြိုင်ဘက်အနိုင်ယူသော ဂျပန်ရိုးရာကိုယ်ခံပညာ’ ဖြစ်သည်။

ယူအေးရှီဘဲသည် သူ၏ ‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’ (The Art of Peace) စာတမ်းကို ကျမ်းတစ်စောင်တစ်ဖွဲ့ ကဲ့သို့ စည်းလုံးဆက်စပ်ကာ ရေးသားထားခြင်း မဟုတ်။

လောကသဗ္ဗစာအုပ်တိုက်

စည်းကမ်းချက်များ၊ ဥပဒေများ၊ ဩဝါဒများ၊ အဆိုအမိန့်များ၊ လမ်းညွှန်ချက်များကဲ့သို့ တစ်ပုဒ်စီတစ်ပုဒ်စီ သီးသီးခြားခြား ရေးသားထားသည့် ကောက်နုတ်ချက်စာတမ်း တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။

သို့သော်လည်း သူ၏အဆိုအမိန့်များသည် သူ၏ အတွေးအမြင်၊ ဒဿနအမြင်များ ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသလို မှတ်သားစရာလည်းကောင်းသည်။

ယူအေးရှီဘဲသည် ‘အာဒီဒို’ ကိုယ်ခံပညာကို လေ့လာရင်း အမြင်ပေါက်သွားပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် မေတ္တာတရားတို့၏စွမ်းပကားကို နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်သွားသည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် သူသည်ကိုယ်ခံပညာကမ္မဋ္ဌာန်းပေါက်သွားပြီး ကမ္ဘာလောကကြီး ငြိမ်းချမ်းသာယာရေးအတွက် အသက်ထက်ဆုံး ကျင့်ကြံဟောပြောသွားသည်။

ယူအေးရှီဘဲ၏ ဟောပြောချက်များတွင် စဉ်းစားစရာ၊ မှတ်သားစရာ အတွေးအမြင်များပါသည်။ ဒဿနသဘောတရားများ ပါသည်။

စာဖတ်သူများအနေဖြင့် ယင်းသဘောတရားများကို ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ အလေးအနက်ထားကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

မောင်ပေါ်ထွန်း

www.burmeseclassic.com

ပိတ်ဆတ်နီဒါန်း

'မိုရိုဟေးအိယူအေးရိဘာ' (Morihci Uehiba, 1883-1969)သည် အမိနိုင်ငံမှာသာမက နိုင်ငံတကာမှာပါ ထင်ရှားကျော်ကြားသော ဂျပန်အမျိုးသား သမိုင်းဝင် 'ကိုယ်ခံပညာရှင်' (Martial Artist) ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဖြစ်သည်။ သူသည် အသက်ရှစ်ဆယ်အရွယ်မှာပင် မည်သည့်ရန်သူကိုမဆို နိုင်အောင်တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။ တိုက်ခိုက်လာ သူ ဘယ်နှစ်ယောက်ကိုမဆို အလဲထိုးသတ်ပုတ်နိုင်သည်။ မည်သည့် ပြိုင်ဘက်ကိုမဆို လက်ညှိုးတစ်ချောင်းတည်းဖြင့် ခုခံတိုက်ခိုက် နိုင်သည်။ သူကား ရန်သူတို့ မယှဉ်ပြိုင်နိုင်သော တိုက်တိုင်းအောင် စစ်သည်တော်ကြီး ဖြစ်၏။

သို့သော်လည်း မိုရိုဟေးအိသည် ရန်ကျူးသူမဟုတ်၊ လူကြမ်း မဟုတ်။ တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ စစ်ပြုခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းတို့ကို အလွန် ရွံ့မုန်းသူဖြစ်၏။ သူ၏သဘောတရား သို့မဟုတ် သူ၏လမ်းစဉ်ကို ဂျပန်လို 'အာဒီဒို' (Aikido) ဟုခေါ်သည်။ မြန်မာလိုပြန်လျှင် 'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' (The Art of Peace) ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ 'အာဒီဒို' လမ်းစဉ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးသူများက မိုရိုဟေးအိအား 'အိုဆင်ဆေအိ' (O Sensei) ဟူ၍ ခေါ်ကြသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ 'မဟာ အာစရိ' သို့မဟုတ် 'ဆရာကြီး' (The Great Teacher) ဖြစ်၏။

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' လမ်းစဉ်သည် 'စံပြု' သဘောတရား တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ယင်းသဘောတရားကို လူ့ဘဝ အလွှာအမျိုးမျိုး၊ ကဏ္ဍအမျိုးမျိုးတွင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်သည်။ ဆရာကြီးသည် လူငယ်ဘဝတုန်းက ရုရှ-ဂျပန်စစ်ပွဲ(၁၉၀၄-၅)တွင်



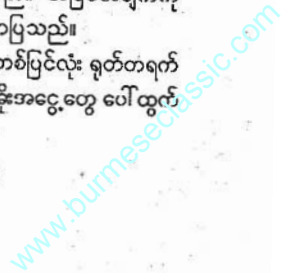
ကြည်းတပ်သားအဖြစ် အမှုထမ်းခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် မွန်ဂိုလီးယား၌ ဗွန်တားသွားလာရင်း ပင်လယ်စားပြုများနှင့် ဂူဆိုးများကို တိုက်ခိုက်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ကိုယ်ခံပညာအမျိုးမျိုးကို သင်ယူပြီး ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ထိပ်တန်းစစ်တက္ကသိုလ်များတွင် နည်းပြဆရာအဖြစ် အမှုထမ်းခဲ့သည်။

သို့သော်လည်း ဆရာကြီးမိုရိုဟေးအိသည် ပင်ကိုပီအေးဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးသမားဖြစ်ရာ သူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်မှုများနှင့် ခိုက်ရန်ဒေါသဖြစ်မှုများကြောင့် အလွန် စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ခဲ့ရ၏။ အထူးသဖြင့် အကျင့်ကျက်နိုင်ငံရေးသမားများ သူတို့၏ လက်ပံစေ ကြေးစားလူခိုက်များနှင့် တိုက်ခိုက်ခဲ့ရသော သူ့ဖခင်၏ တိုက်ပွဲများ၊ ကမ္ဘာစစ်ကြီး၏ ဆိုးကျိုးများနှင့် အမိနိုင်ငံမှ စစ်ခေါင်းဆောင်တို့၏ လူမဆန်သော ရက်စက်မှုများကြောင့်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဆရာကြီးသည် စိတ်ချမ်းသာရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး လမ်းစဉ်ကို ရှာဖွေရင်းမှ ထူးထူးခြားခြား အမြင်သုံးခုရရှိလာပြီး သူ့ဘဝလည်း တစ်ဖြစ်လဲ လုံးပြောင်းလဲသွားခဲ့လေသည်။

ပထမအမြင်ကို အသက် ၄၂ နှစ်အရွယ်မှာရရှိခဲ့သည်။ အဆင့်မြင့်စားသမားတစ်ယောက်နှင့် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ ထိုစားသမား၏ ကျွမ်းကျင်လျှင်မြန်လှသော အထိုးအခတ်မျိုးစုံကို ဆရာကြီးက လက်နက်မဲ့ ခုခံတိုက်ခိုက်ပြီး အနိုင်ရခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဆရာကြီးသည် သူ၏ ပန်းဥယျာဉ်ထဲသို့ ဝင်လာခဲ့သည်။ အဖြစ်အပျက်ကို ဆရာကြီးက အေးအက်ပါအတိုင်းပြန်လည်ပြောပြသည်။

'ဥယျာဉ်ထဲ ကျွပ်ဝင်သွားတော့ မြေတစ်ပြင်လုံး ရုတ်တရက် တုန်လှုပ်သွားတယ်၊ မြေကြီးထဲက ခွေရောင်အနီးအငွေ့တွေ ပေါ်ထွက်



လာပြီး ကျုပ်တစ်ကိုယ်လုံးကို လွှမ်းခြုံသွားတယ်။ အဲဒီမှာ ကျုပ်ဟာ ရွှေသားရုပ်သွင်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ငှက်တောင်ကလေးလို ပေါ့ပါးသွားတာကို ခံစားရတယ်။ ဖန်ဆင်းခြင်းနိယာမကို တစ်ခါတည်း နားလည်သွားတယ်။ စစ်သည်တော်တစ်ယောက်ရဲ့ လမ်းစဉ်ဟာ အရာခပ်သိမ်းကို လွှမ်းခြုံပြီး ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်ပေးတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ မေတ္တာတရားကို ဖော်ဆောင်ဖို့ပဲဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။ ကျုပ်ဟာ ကျေးဇူးတင်ဝမ်းသာလွန်းလို့ ပါးပြင်နှစ်ဖက်ပေါ် မျက်ရည်တွေတောင် စီးကျလာတယ်။

‘အဲဒီမှာ ကျုပ်က ပထဝီမြေလွှာတစ်ပြင်လုံးကို ကျုပ်ရဲ့အိမ်လို မြင်လာတယ်။ နေရယ်၊ လရယ်၊ ကြယ်တွေရယ်ကိုတော့ ကျုပ်ရဲ့အရင်းနှီးဆုံး မိတ်ဆွေတွေလို မြင်လာတယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို လိုချင်တပ်မက်တဲ့ စိတ်လည်း တစ်ခါတည်း ပျောက်သွားတော့တယ်’

ဒုတိယအမြင်မှာ ၁၉၄၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလအတွင်းက ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ယင်းဖြစ်ရပ်ကို ဆရာကြီးက ပြန်လည်ပြောပြသည်မှာ . . .

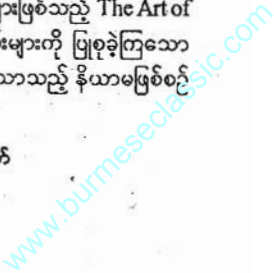
ကျုပ် ရိုးရာဓလေ့အရ စိတ်ဓာတ်ဖြူစင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေတုန်း မနက်နှစ်နာရီလောက်ကပါ။ ကျုပ်တတ်ထားတဲ့ ကိုယ်ခံပညာနည်းလမ်းတွေအားလုံးကို ရုတ်တရက် မေ့သွားသလို ခံစားရတယ်။ ဆရာတွေဆီက သင်ယူခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းတွေအားလုံးဟာ အသစ်တွေဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီနည်းလမ်းတွေဟာ လူတွေကို တိုက်ခိုက်သတ်ပုတ်ဖို့အတွက် မဟုတ်တော့ဘဲ ဘဝ အသိပညာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ယာဉ်ရထားတွေဖြစ်လာကြတယ်’ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

တတိယအမြင်ကတော့ ၁၉၄၂ ခုနှစ်တွင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး၏ အဆိုးရွားဆုံးကာလ၊ လူ့သမိုင်းတွင် အမှောက်မိုက်ဆုံးကာလတစ်ခုအတွင်းက ဖြစ်သည်။ ဆရာကြီးသည် မြင့်မြတ်သော ‘ငြိမ်းချမ်းရေးစိတ်ဓာတ်’ ကို အမြင်ရသည်။ ယင်းစိတ်ဓာတ်သည် ပြိုင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ခြင်းအားလုံးကို ပယ်ဖျက်ပြီး လောကကြီး တစ်ခုလုံး ပေါင်းစည်းအေးချမ်းရေးကို ရှေ့ရွသောလမ်းစဉ်ဖြစ်သည်။ ဤအမြင်၊ ဤလမ်းစဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာကြီးက . . .

‘စစ်သည်တော်ရဲ့လမ်းစဉ်ဟာ တစ်ပါးသူတွေကို ဖျက်ဆီးသတ်ဖြတ်ဖို့ဖြစ်တယ်လို့ တစ်လွဲအဓိပ္ပာယ်ကောက်ကြတယ်။ ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ခြင်းဟာ အလွန်ကြီးမားတဲ့ အမှားလုပ်ရပ်ကြီးပါ။ တစ်ပါးသူတွေကို တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ နာကျင်အောင်လုပ်ခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်း၊ သတ်ဖြတ်ခြင်းတို့ဟာ လူသားတွေ ကျူးလွန်တဲ့ အဆိုးရွားဆုံး အကုသိုလ်ပြစ်မှုကြီးဖြစ်တယ်။ စစ်သည်တော်ရဲ့ အစစ်အမှန်လမ်းစဉ်ဟာ သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးဖို့ပဲ။ အဲဒါဟာ မေတ္တာတရားရဲ့စွမ်းအား၊ ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာဖြစ်တယ်’ ဟူ၍ ပြောသည်။

ဆရာကြီး မိုရိဟေးအိသည် ‘အာဒိုဒို’ (Aikido) ခေါ် ‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’ (The Art of Peace) ကို ပို၍ကောင်းမွန်အောင် တစ်ရပ်မလုပ် မွမ်းမံပြုပြင်ခြင်းနှင့် ဟောပြောပြန့်ပျံ့ခြင်းတို့ဖြင့် တောရပ်ဒေသတွင် အေးချမ်းစွာနေထိုင်သွားခဲ့သည်။

ရှေးဟောင်းဂန္ထဝင်စစ်ပညာကျမ်းများဖြစ်သည့် The Art of War နှင့် The Book of Five Rings ကျမ်းများကို ပြုစုခဲ့ကြသော စစ်ပညာပါရဂူများက စစ်ပွဲကို မလွဲမရှောင်သာသည့် နိယာမဖြစ်စဉ်



အဖြစ် ခံယူပြီး စစ်အောင်နိုင်ရေး နည်းလမ်းအဖြစ် ကောက်ကျစ် စဉ်းလဲသော မဟာဗျူဟာကို အထူးပြုအားပေးခဲ့ကြသည်။ သို့သော် လည်း ဆရာကြီးမိုရိအေးဟိကား ထိုပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် လားလားမှမတူ၊ တစ်ခြားစီ ဖြစ်သည်။ ဆရာကြီးသည် အခြားသူများကိုဖြစ်စေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကိုဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဖြစ်စေ တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြင့် လူ့လောက ဖျက်စီးသွားမှာကို အလွန်စိုးရိမ်သည်။

‘ကမ္ဘာကြီးဟာ အမြဲတမ်း ထူးထူးခြားခြား ပြောင်းလဲနေ တယ်။ ဒါပေမဲ့ အချင်းချင်းတိုက်ခိုက်ပြီး စစ်ဖြစ်နေရင်တော့ ကျုပ်တို့ အားလုံး သေကြေပျက်စီးကုန်မှာပဲ။ အဲဒါကြောင့် ကျုပ်တို့ အခုလိုအပ် နေတာက ပြိုင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နည်းတွေ မဟုတ်ဘူး။ ပေါင်းစည်းညီညွတ်မယ့်နည်းလမ်းတွေကိုပဲ လိုအပ်တယ်။ စစ်ရေးဗျူဟာမလိုအပ် ဘူး။ ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာသာ လိုအပ်တယ်’

ဟူ၍ ဆရာကြီးက မိန့်ကြားသည်။

ဆရာကြီးသည် ‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’ ကို ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ စည်းကမ်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ကျူးကျောက်တိုက်ခိုက်မှုကို ထိန်းချုပ်သည့် လက်တွေ့ကျင့်စဉ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ကြောက်စိတ် ကင်းခြင်း၊ ပညာဉာဏ်ပွားခြင်း၊ မေတ္တာထားခြင်းနှင့် မိတ်ဆွေဖြစ်ခြင်း တို့ကို ဖော်ဆောင်သည့်ဘဝလမ်းစဉ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ လမ်းညွှန် ဟောပြောသည်။ ‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’ ကို ပြန်လည်စေ့စပ်ခြင်း၊ သဟဇာတဖြစ်ခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် စာနာသနားခြင်း စသည်သဘောတရားများအဖြစ် အကျယ်ပြန့်ဆုံး အဓိပ္ပာယ်ဖြင့်ဖွင့် ဆိုကာ တစ်ဦးချင်းဆက်ဆံနေထိုင်ဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့အစည်းချင်း ဆက်ဆံ ရေးတွင်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်ခွင်တွင်ဖြစ်စေ ယင်းသဘောတရားများကို

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ခိုင်ခိုင်မာမာ ကျင့်သုံးနိုင်ကြောင်း အလေး အနက်လက်ခံ ယုံကြည်သည်။ လူတိုင်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေး စစ်သည်တော် ဖြစ်နိုင်သည်။

‘အာဒီဒို’ (Aikido) ခေါ် ‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’ လမ်းစဉ်ကို ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ဆရာကြီးမိုရိဟေးအိက ဖော်ထုတ်ခဲ့သော်လည်း တစ်လောကလုံးအတွက် လက်ဆောင်မွန်အဖြစ် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ် သည်။ အချို့က ‘အာဒီဒို’ကို ဘဝလမ်းညွှန်အဖြစ် ရွေးချယ်ပြီး ကျင့်ကြံလေ့ကျက်ကာ သူတို့၏ နေ့စဉ်လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချ နေကြပြီ။ အချို့လည်း အလားတူပင် အနာဂတ်တွင် လက်တွေ့ ကျင့်သုံးလာကြလိမ့်မည်။ ‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’သည် တစ်လောကလုံး အတွက် အမှန်တကယ် အကျိုးရှိသော၊ အကျိုးပြုသော ဘဝ လက်ဆောင်မွန် ကျင့်စဉ်ပင်ဖြစ်၏။

ဤစာအုပ်တွင်ပါရှိသော သဘောတရား၊ အဆိုအမိန့်များ မှာ ဆရာကြီး၏ဟောပြောချက်များ၊ ကဗျာများနှင့် လက်ရေးစာမူ များမှ ရွေးချယ်ဖော်ပြသော အဆိုအမိန့်များ ဖြစ်သည်။

ကောင်းကင်နှင့် မြေပြင်
မြင်မြင်သမျှ၊ ထူးမြတ်လှပ။
အရာခပ်သိမ်း အတူတကွ
မိသားစုတစ်ခုတည်းမှ
မွေးဖွားလာကြ။ ။



[၁]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' သည် သင်နှင့် စတင်သည်။ သင့်ဘဝနှင့် သင့်အလုပ်တွင် 'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' ကို ကျင့်သုံးပါ။ လူတိုင်းတွင် ပြုပြင်၍ ရသော စိတ်ဓာတ်ရှိသည်။ လေ့ကျင့်၍ ရသော ကိုယ်ခန္ဓာရှိသည်။ လိုက်နာ၍ ရသောလမ်းစဉ်ရှိသည်။ သင်သည် လူ့လောကသို့ ရောက်လာသည်မှာ အခြားအတွက်မဟုတ်။ မိမိ၏အတွင်းစိတ်စွမ်းအားကို သိရှိပြီး အတွင်းဉာဏ်အလင်းကို ဖော်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ မိမိဘဝကို ငြိမ်းချမ်းအောင်ပြုပြင်ပါ။ ထို့နောက် ကြံဆုံတွေ့ထိသမျှ အရာခပ်သိမ်းတွင် 'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' ကို အသုံးပြုပါ။

[၂]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' ကို လေ့ကျင့်ရာတွင် အဆောက်အဦးမလို၊ ငွေကြေးမလို၊ ဩဇာအာဏာမလို၊ ရာထူးဂုဏ်သိန်မလို။ မိုးကောင်းကင်အောက်မှ ကမ္ဘာ့မြေပြင်သည် အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ကွင်းဖြစ်၏။

[၃]

ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရာခပ်သိမ်းတို့သည် အရင်းအမြစ်တစ်ခုတည်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ အားလုံးသည် တစ်မိသားစုတည်းကဲ့သို့ ဆက်စပ်နေသည်။ ဘဝစွမ်းအားထဲတွင် အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် ကာလသုံးပါးစလုံး ပါဝင်သည်။ လောကကြီးသည် အရင်းအမြစ်တစ်ခုတည်းမှ ပေါက်ဖွားတိုးတက်လာသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်းနှင့် သဟဇာတဖြစ်ခြင်းတည်းဟူသော ဖြစ်စဉ်ကြီးအတွင်း ရွေ့လျားနေကြသည်။

[၄]

‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’ သည် ဝေဒနာရှင် လောကကြီးအတွက် အကောင်းဆုံးဆေးဖြစ်သည်။ အရာခပ်သိမ်းအရင်းအမြစ်တစ်ခုတည်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟူသော အချက်ကို လူတွေ မေ့နေကြသည်။ ထို့ကြောင့် လောကကြီး ဆိုးသွမ်းနေသည်၊ ဖရိုဖရဲဖြစ်နေသည်။ အရင်းအမြစ်ဆီသို့ ပြန်သွားပါ။ ကိုယ်ကျိုးကိုသာ အဓိကထားသော အတွေးအခေါ်၊ ယုတ်ညံ့သော အလိုဆန္ဒနှင့် ဒေါသစိတ်တို့ကို ပယ်ထုတ်ပါ။ မည်သည့်အရာကိုမျှ မပိုင်ဆိုင်သူသည် အရာရာကို ပိုင်ဆိုင်၏။

[၆]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' သည် ကမ္ဘာမြေပြင်နေရာတကာတွင် အကျိုးပြုနိုင်သည်။ အပြောကျယ်သော နေရာဒေသမှ သည် အသေးငယ်ဆုံး သစ်ပင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များအထိ လွှမ်းခြုံထိရောက်သည်။ ဘဝစွမ်းအားသည် အရာရာသို့ ပြန့်နှံ့သည်။ အကန့်အသက်မဲ့ သန်စွမ်းသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေး ဗျူဟာသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အကန့်အသက်မဲ့စွမ်းအားကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။

[၇]

သင်သည် စစ်မှန်သော ဘာမှမရှိခြင်းနှင့် အဆက်ပြတ် လျှင် 'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' ကို ဘယ်တော့မှ နားမလည် နိုင်ချေ။

[၇]

ရွှေလှားခြင်းနှင့် တည်ငြိမ်ခြင်း၊ ပျစ်စေးခြင်းနှင့် အရည်
ပျော်ခြင်း၊ တိုးချဲ့ခြင်းနှင့် ကျဉ်းကျုံ့ခြင်း၊ ပေါင်းစည်းခြင်းနှင့်
ကွဲပြားခြင်းတည်း ဟူသော စွမ်းအားရှစ်မျိုးသည် အရာ
ခပ်သိမ်းကို ထိန်းထားသည်။

[၈]

ဘဝသည် ကြီးထွားသည်။ ရုပ်ရောစိတ်ရော ကြီးထွားမှုရပ်
သွားလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ သေသည်နှင့်မခြားတော့။ 'ငြိမ်းချမ်း
ရေးဗျူဟာ' သည် ကောင်းကင်၊ မြေပြင်နှင့် လူ့လောကတို့
ဖွဲ့နှောင်ပေါင်းစည်းမှု၏ အကျိုးရလဒ်ဖြစ်၍ အလွန်
မှန်ကန်သည်၊ အလွန်ကောင်းမွန်သည်၊ အလွန်လှပသည်။

[၉]

ဘဝ၏ အရင်းမူလနှင့် မပြတ်ကင်းစေရန်အလို့ငှာ တောင်ကြားလျှိုမြောင်သို့ မကြာမကြာ သွားရောက်ရန်လိုအပ်သည်။ အသက်ကို ရှူသွင်း၍ မိမိကိုယ်ကို စကြဝဠာ၏ အဆုံးသို့ စေလွှတ်ပါ။ အသက်ကို ရှူထုတ်၍ စကြဝဠာကို မိမိကိုယ်တွင်းသို့ ပြန်ခေါ်ပါ။ ထို့နောက် မြေကမ္ဘာ၏ အားလုံးသော မျိုးပွားနိုင်ခြင်းနှင့် စွမ်းအားကြီးခြင်းတို့ကို ရှူရှိုက်ပါ။ နောက်ဆုံး၌ မိုးကောင်းကင်နှင့်မြေကမ္ဘာတို့၏ ရှူရှိုက်ခြင်း ကို မိမိ၏ ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့် ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် ဘဝ၏ရှူရှိုက်ခြင်း ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

[၁၀]

မိုးကောင်းကင်နှင့် မြေကမ္ဘာတို့၏ နိယာမအားလုံးသည် သင်၏ကိုယ်တွင်း၌ ကိန်းအောင်းနေသည်။ ဘဝသည် ပင်လျှင် သစ္စာတရားဖြစ်၏။ ဤသဘောတရားသည် ဘယ်တော့မှ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိ။ မိုးကောင်းကင်နှင့် မြေကမ္ဘာအတွင်းရှိ အရာခပ်သိမ်း အသက်ရှူရှိုက်ကြသည်။ အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းသည် ဖန်ဆင်းဖြစ်တည်မှုကို ချည်နှောင်ပေးသည့် ချည်ကြိုးဖြစ်၏။ စကြဝဠာတစ်ခုလုံး၏ ရှူရှိုက်မှုအတွင်းရှိ မရေမတွက်နိုင်သော ကွဲပြားပြောင်းလဲမှုများကို အာရုံထင်လာသောအခါ 'ငြိမ်းချမ်းရေးပျူဟာ' ၏ တစ်သီးပုဂ္ဂလနည်းစနစ်များ ပေါက်ဖွားလာ၏။

www.burmeseclassic.com

[၁၁]

ဒီရေအတက်အကျကို တွေးကြည့်ပါ။ ကမ်းစပ်ကို လှိုင်း ဝယက်များ ရိုက်ခတ်သောအခါ အသံမြည်ကာ မြင့်တက် ပြီးနောက် ပြန်ကျသွားကြသည်။ သင်၏အသက်ရှူရှိုက် ခြင်းသည်လည်း ထိုနည်းအတူ ဖြစ်ရမည်။ အသက် တစ်ရှိုက် ရှူသွင်းလိုက်တိုင်း စကြဝဠာတစ်ခုလုံးကို မိမိ၏ ဝမ်းဗိုက်ထဲသို့ စုပ်ယူပါ။ လူသားအားလုံးသည် တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်သော ရတနာလေးပါးကို ပိုင်ဆိုင်သည်။ ယင်း ရတနာတို့ကား နေနှင့်လတို့၏ စွမ်းအင်၊ မိုးကောင်းကင်၏ အသက်ရှူရှိုက်ခြင်း၊ မြေကမ္ဘာ၏ အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့် ဒီရေ၏ အတက်အကျတို့ပင်တည်း။

[၁၂]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' ကို ကျင့်သုံးသူသည် ဖန်တီးဖြစ်တည် မှု၏ မြင့်မြတ်သော ပုံရိပ်ဖြစ်သည့် သဘာဝမိခင်၏ ပိုင်နက်နယ်မြေကို စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ရမည်။ လှပ သစ်လွင်စွာ ထိန်းသိမ်းရမည်။ စစ်သည်တော်၏ အဖြစ် သည် သဘာဝအလှကို မွေးဖွားပေးသည်။ စစ်သည်တော်၏ သိမ်မွေ့သော နည်းပညာများသည် နွေဦးရာသီ၊ နွေရာသီ၊ ဆောင်းဦးရာသီ၊ ဆောင်းရာသီတို့ ဖြစ်ပေါ်လာသကဲ့သို့ သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ စစ်သည်တော်၏ အဖြစ်သည် ဘဝအားလုံးကို အားဖြည့်ပေးသည့် စွမ်းအား ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

[၁၃]

ဘဝသည် အောင်မြင်သောအခါ မွေးသည်၊ နှိုးနီမို့သော အခါ သေဆုံးသည်။ စစ်သည်တော်သည် ငြိမ်းချမ်းရေး အတွက် အသက်နှင့်ရင်း၍ အမြဲတမ်းတိုက်ပွဲဝင်နေရသည်။

[၁၄]

လောကကြီး၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ ပညာရှိတို့၏စကားကို နားထောင်ပါ။ အားလုံးကို ကိုယ့် စကားကဲ့သို့ ပြောဆိုပါ။ ဤသည်ကို အခြေပြုလျက် မိမိ၏ သစ္စာတရားတံခါးကိုဖွင့်ပါ။ မိမိ၏မျက်မှောက်၌ရှိသော သစ္စာတရားကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ကျောက်ဆောင်ကြား ၌ ညင်သာလွတ်လပ်စွာ စီးပျောနေသည့် တောင်ကျစမ်း ရေ၏ ရွေ့လျားမှုကို လေ့လာပါ။ ဘာသာရေးကျမ်းဂန် များနှင့် ပညာရှိများထံမှလည်း ပညာယူပါ။ တောတောင် များ၊ မြစ်ချောင်းများ၊ သစ်ပင်များ အပါအဝင် အရာ ခပ်သိမ်းသည် သင်၏ ဆရာသခင်ဖြစ်၏။

[၁၅]

မိမိကိုယ်ကို မိုးကောင်းကင်နှင့် မြေကမ္ဘာတို့၏ ခြုံလွှမ်းလျက်၊ ဉာဏ်ပညာနှင့် မေတ္တာစိတ်တို့ဖြင့် သန့်စင်လျက်၊ သဘာဝမိခင်၏ နှလုံးအိမ်တွင် ကိန်းဝပ်လျက် နေ့တိုင်း နေ့တိုင်းကို နေ့သစ်ဖန်တီးပါ။

[၁၆]

ကျောက်တုံးများအပေါ် အမြဲတမ်း ဖြာထွက်စီးမျောနေသော တောင်ကျစမ်းရေ၏ သန့်စင်သော အသံကို ရှုစားနားဆင်၍ လေ့လာသင်ယူရန် မပျက်ကွက်ပါနှင့်။

[၁၇]

ငြိမ်းချမ်းခြင်းသည် အရာဝတ္ထုများ၏ စီးပျော့ခြင်းနှင့်အရင်းတည်သည်။ ယင်း၏နှလုံးသားသည် လေနှင့်လှိုင်းတို့၏ ရွေ့လျားမှုနှင့်တူသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ်သည် ဘဝစွမ်းအား၏သဘာဝ စီးပျော့မှုကို လိုက်လျက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက် သွေးလည်ပတ်စေသော သွေးပြန်ကြောများနှင့် တူသည်။ သင်သည် ထိုမြင့်မြတ်စသော အနှစ်သာရမှ အနည်းငယ်မျှ ကင်းကွာသွားလျှင် လမ်းစဉ်နှင့်လည်း ကင်းကွာသွားတော့သည်။

[၁၈]

သင်၏နှလုံးသားတွင် အပင်ပေါက်နိုင်သော မျိုးစေ့များဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်။ ကြာပန်းသည် ရွံ့နွံထဲမှ ခမ်းနားစွာ ပွင့်လန်းလာသကဲ့သို့ စကြဝဠာ၏ ရှုရှိုက်မှုသည် အတူအပြန်အားဖြင့် ဝိညာဉ်ပန်းကို ပွင့်လန်းစေသည်။ ဤလောကတွင် သစ်သီးဝလံကို သီးပွင့်စေသည်။

[၁၉]

ထင်းရှူးပင်၊ ဝါးပင်နှင့် မက်မုံပန်းတို့၏ သင်ကြားချက်များကို လေ့လာဆည်းပူးပါ။ ထင်းရှူးပင်သည် အမြဲတမ်းစိမ်းလန်းသည်။ အမြစ်ခိုင်သည်။ မြတ်နိုးဖွယ်ကောင်းသည်။ ဝါးပင်သည် သန်မာသည်။ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ မကျိုးပျက်နိုင်။ မက်မုံပန်းသည် မာသည်။ မွှေးသည်။ ကျော့ရှင်းသည်။

[၂၀]

မိမိ၏စိတ်ကို ကျယ်ဝန်းသော ကောင်းကင်၊ ကြီးမားသော သမုဒ္ဒရာ၊ အမြင့်ဆုံး တောင်ထွတ်တို့ကဲ့သို့ အမြဲတမ်း တောက်ပကြည်လင်စွာထားပါ။ တွေးတောမှုအားလုံးကို သွန်ပစ်လိုက်ပါ။ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အလင်းရောင်နှင့် အပူ အမြဲတမ်းပေးပါ။ မိမိကိုယ်ကို အသိပညာနှင့် ဉာဏ် အလင်းတို့၏ စွမ်းအားဖြင့် ဖြည့်တင်းပါ။

[၂၁]

သင်သည် အပေါင်းအသင်းတို့၏ ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း တို့ကို အလေးဂရုပြုလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သင်၏ နှလုံးသားထဲသို့ မလိုမုန်းတီးခြင်း ဝင်နိုင်အောင် ဖန်တီး လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်တော့၏။ တစ်ပါးသူများအား သွေးစမ်း ခြင်း၊ ပြိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ ဝေဖန်ရှုံ့ချခြင်းကြောင့် သင်သာလျှင် အားယုတ်၏၊ သင်သာလျှင်ရှုံးနိမ့်၏။

[၂၂]

လမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးသူများ ကိုင်စွဲသော ထက်မြက်သည့် ဓားချက်သည် သူတို့၏ စိတ်နှင့် ကိုယ်ထဲတွင် နက်ရှိုင်းစွာ ပုန်းနေသည့် ရန်သူများကို ပြင်းထန်စွာ ထိရှသည်။

[၂၃]

ငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ်သည် လွယ်ကူသော လမ်းစဉ်မဟုတ်။
အတွင်းအောင်းနေသည့် ဆန္ဒဆိုးများနှင့် မှားယွင်းမှု
အားလုံးကို အမြစ်ပြတ်သည်အထိ တိုက်ခိုက်ရသည်။
တစ်ခါတရံ ငြိမ်းချမ်းရေးအသံသည် လူသားများ မိန်းမော
နေရာမှ လန်ဖြတ်နိုးထလာသည်အထိ မိုးခြိမ်းသံကဲ့သို့
ပဲ့တင် မြည်ဟည်းသည်။

[၂၄]

ကြည်လင်၊ ထက်ရှု၊ တောက်ပ မြင့်မြတ်သော ဓားသည်
သူယုတ်မာတို့အား နားနေအိပ်စက်ခွင့် လုံးဝ မပေးချေ။

[၂၆]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' သည် ဝီရဗလ၊ ဉာဏဗလ၊ မေတ္တာဗလနှင့် မိတ္တဗလတည်းဟူသော ဗလလေးတန်အပေါ် အခြေခံသည်။

[၂၇]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' ကို မှန်ကန်စွာ ကျင့်သုံးရန်အတွက် စိတ်ငြိမ်ရမည်။ အရင်းမူလကို ပြန်သွားရမည်။ မလိုတမာ စိတ်၊ အတ္တစိတ်နှင့် လောဘစိတ်တို့ကို ဖယ်ထုတ်လျက် ကိုယ်နှင့် စိတ်ကို သန့်စင်ပါ။ ကမ္ဘာလောက၊ မိသားစု၊ သဘာဝမိခင်နှင့် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတို့ထံမှ ရရှိသော လက်ဆောင်ပွန်များအတွက် အမြဲတမ်းကျေးဇူးတင်ပါ။

[၂၇]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' ၏ အနှစ်သာရသည် မလိုမုန်းထား စိတ်ကို သန့်စင်ရန်၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သင့်မြတ်ရန်၊ လမ်းခရီး၌ ကြုံရသမျှ အတားအဆီးအားလုံးကို ဖယ်ရှားရန် ဖြစ်၏။

[၂၈]

ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများအပေါ် စွဲလမ်းမှုဝေဒနာကို ကုသရန် တစ်ခုတည်းသော ကုထုံးမှာ အာရုံခြောက်ပါး (စက္ခု၊ ယာဏ၊ ဇိဝှာ၊ သောတ၊ ကာယ၊ မနော) တို့ကို သန့်စင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အာရုံခြောက်ပါး ပိတ်ဆို့နေလျှင် ဉာဏ်အမြင် ကန်းသည်။ ဉာဏ်အမြင်ကန်းလေလေ အာရုံခြောက်ပါး ညစ်ညမ်းလေလေဖြစ်၏။ ဤအချက်ကြောင့် လောကကြီး ဖရိုဖရဲဖြစ်ရသည်။ ဤသည်မှာ အကြီးမားဆုံး ဆိုးရွားမှုကြီး ဖြစ်၏။ နှလုံးသားကို အရောင်တင်ပါ။ အာရုံခြောက်ပါးကို လွှတ်ထားပါ။ သူ့တာဝန်သူ အနှောက်အယှက်ကင်းစွာ လုပ်ဆောင်ကြပါစေ။ ထိုအခါ သင်၏ ကိုယ်နှင့်စိတ်သည် အရောင်ထွက်လာလိမ့်မည်။

[၂၉]

ဘဝအားလုံးသည် စိတ်စေတနာနှင့် မေတ္တာတရားတို့၏ သရုပ်သကန် ဖြစ်သည်။ 'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' သည် ထိုသဘောတရား၏ အစင်ကြယ်ဆုံး ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်၏။ အချင်းချင်းအငြင်းပွားခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ရပ်စဲအောင် လုပ်ဆောင်ရန် စစ်သည်တော်တွင် တာဝန်ရှိသည်။ သတ္တဝါအားလုံးကိုချစ်သော မေတ္တာတရားသည် ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးဖြင့် လည်ပတ်သည်။ မေတ္တာတရား၏ ထင်ဟပ်ချက်အသီးသီးကို လွတ်လပ်စွာ ဖော်ထုတ်စေရမည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာသည် ဒီမိုကရေစီအစစ် ဖြစ်၏။

[၃၀]

ခေတ်ကာလနှင့် နေရာဒေသမရွေး ဆရာသခင်တိုင်းသည် ခေါ်သံကိုကြားသည်။ ကောင်းကင်၊ မြေကြီးတို့နှင့် သဟဇာတ ဖြစ်သည်။ ဖူဂျီတောင်ထိပ်သို့တက်ရန် လမ်းတွေ အများကြီးရှိသည်။ သို့သော်လည်း တောင်ထိပ် (မေတ္တာတရား)မှာ တစ်ခုသာရှိ၏။

[၃၁]

သစ္စာရှိခြင်းနှင့် ကြည်ညိုခြင်းကြောင့် ရဲရင့်သည်။ ရဲရင့်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ကျိုးစွန့်သည်။ ကိုယ်ကျိုးစွန့်ခြင်းကြောင့် မေတ္တာတရား ကြီးမားသည်။

[၃၂]

စီးပွားရေးသည် လူ့ဘောင်၏ အခြေခံဖြစ်သည်။ စီးပွားရေး တည်မြဲလျှင် လူ့ဘောင်တိုးတက်သည်။ စံပြုစီးပွားရေးကို စိတ်ဓာတ်နှင့် ရုပ်ဝတ္ထုတို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းသည်။ ရောင်းဝယ်ရန် အကောင်းဆုံး ကုန်ပစ္စည်းများမှာ စေတနာနှင့် မေတ္တာတို့ ဖြစ်ကြ၏။

[၃၃]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' သည် လက်နက်(သို့မဟုတ်) အကြမ်းဖက်ခြင်း အပေါ်တွင် မတည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လောကကြီးနှင့် တသားတည်းရှိနေရမည်။ လောကကြီး၏ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ထိန်းသိမ်းရမည်။ လူ့ဘဝကို စောင့်ရှောက်ရမည်။ သတ်ဖြတ်ခြင်းနှင့် ဖျက်ဆီးခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်ရမည်။ 'ဆာမူရိုင်း' (Samurai) ဟူသော ဝေါဟာရ၏ အဓိပ္ပာယ်အစစ်အမှန်မှာ မေတ္တာတရားကို ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်သူဖြစ်၏။

[၃၄]

လောကကြီးကို အလုပ်အကျွေးပြုရင်း စစ်သည်တော် စိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူပါ။ အရောင်တင်ပါ။ မိမိ၏အတွင်း အလင်းရောင်ဖြင့် လမ်းစဉ်ကို အလင်းရောင်ပေးပါ။

[၃၅]

ငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ်သည် ဖုံးကွယ်နေသော ပုံရိပ်လောက
၏ကြီးကျယ်သည့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ထင်ဟပ်လျက် အလွန်
ကျယ်ပြောသည်။ စစ်သည်တော်သည် ထိုရည်ရွယ်ချက်ကို
အလုပ်အကျွေးပြုသော မြင့်မြတ်ခြင်း၏သက်ရှိရုပ်တု
ဖြစ်၏။

[၃၆]

သင်၏စိတ်သည် လောကကြီး၏ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်
သဟဇာတ ဖြစ်ရမည်။ သင်၏ကိုယ်သည် လောကကြီး၏
ရွေ့လျားမှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။ ကိုယ်နှင့်
စိတ်သည် လောကကြီး၏လုပ်ရပ်များနှင့် ပေါင်းစည်းကာ
တစ်သားတည်းဖြစ်ရမည်။

[၃၇]

ကျွန်ုပ်တို့၏ လမ်းစဉ်သည် အတိတ်ကာလမှ စစ်သည်
တော် နည်းလမ်းများနှင့် လုံးဝ ခြားနားသော်လည်း
ရှေးဟောင်းနည်းလမ်းများကို လုံးဝ စွန့်ပယ်ရန်မလိုချေ။
လေးစားထိုက်သော ရိုးရာအစဉ်အလာများအား အဝတ်
သစ် ဆင်မြန်း၍ ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာထဲသို့ သွတ်သွင်းပါ။
ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပုံသဏ္ဍာန်များဖြစ်လာရန် ဂန္ထဝင်
ဟန်ပေါ်တွင် တည်ဆောက်ပါ။

[၃၈]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' ကို နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့်
သင်၏မြင့်မြတ်သော အတွင်းစိတ်ဓာတ်သည် ပို၍
ကြည်လင်တောက်ပလာလိမ့်မည်။ အခြားသူများ၏ အမှား
အမှန်လုပ်ရပ်များကို အာရုံစိုက်မနေပါနှင့်။ ကိုယ်ကျိုး
အတွက် အပိုင်ကြံ့ရန် စိတ်မကူးပါနှင့်။ သဘာဝနှင့်
ဆန့်ကျင်၍ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ မိမိစိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ
အပေါ်၌ စူးစိုက်ထားပါ။ တစ်ပါးသောဆရာများနှင့်
အစဉ်အလာများကို ဝေဖန်ရှုတ်ရှုမပြုပါနှင့်။ ငြိမ်းချမ်းရေး
ဗျူဟာသည် ဘယ်သူ့ကိုမျှ မထိန်းချုပ်၊ မချုပ်ချယ်။
ဘယ်အရာကိုမျှ လက်ထိပ်မခတ်။ အရာခပ်သိမ်းကို
ပွေ့ဖက်သည်၊ ဖြူစင်စေသည်။

[၃၉]

‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’ ကို ရိုးသားစွာ ကျင့်သုံးပါ။ မကောင်းသောစိတ်ဓာတ်နှင့် လုပ်ရပ်များ အလိုအလျောက် ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ်ကို ပို၍ပို၍ ကျင့်သုံးနိုင်ရန်ကိုသာ အဓိက အာရုံပြုပါ။

[၄၀]

အမှန်တရားကို အလင်းရသူတို့သည် မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်မြင့်မြတ်ရေးအတွက် အမြဲတမ်း အားထုတ်ကျင့်ကြံကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို စကားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ သဘောတရားဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဖော်ကျူး၍ မရနိုင်။ အကောင်းဆုံးလုပ်ရပ်များသည် သဘာဝတရား၏ ဖန်တီးချက်များအပေါ် ရောင်ပြန်ဟပ်သည်။

[၄၅]

နည်းစနစ်ကို ပြုပြင်မွမ်းမံလျက် နှလုံးသားကို ဖြူစင်အောင်
နေ့စဉ်ရက်ဆက် လေ့ကျင့်ပါ။ အပေါင်းအစုကို တိုက်ခိုက်
ရန် တစ်ခုတစ်ယောက်ကို သုံးပါ။ ဤသည်ကို စစ်သည်
တော်၏ စည်းကမ်းဖြစ်၏။

[၄၆]

စစ်သည်တော်၏ လမ်းစဉ်ကို စကားဖြင့်လည်းကောင်း၊
အမြင်ဖြင့် လည်းကောင်း ဖော်ပြ၍ မရနိုင်။ အနှစ်သာရကို
ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ အမှန်တရားဆီသို့ ဦးတည်ချီတက်ပါ။

[၄၄]

သံကို သံချေးဖျက်သည်။ ထိုသံကို ဖိုထိုးအရည်ကြိုခြင်းဖြင့် သံမဏိ ဖြစ်လာသည်။ ထို့နောက် သံမဏိကို သင်ခန်းစား ကဲ့သို့ အသွားထက်လှသော ဆောင်စားအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲ သည်။ လူသားတို့သည်လည်း ဤနည်းအတိုင်း တစ်ဆင့် ပြီးတစ်ဆင့် တိုးတက်လာခြင်း ဖြစ်၏။

[၄၅]

လေ့ကျင့်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် လေ့ကျင့်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို တင်းမာလာစေရန်နှင့် မည်းညစ်သောစိတ်ကို အရောင်တင်ရန် ဖြစ်၏။

[၄၅]

ရှေးခေတ်မှစ၍ အလေးအနက်သင်ယူခြင်းနှင့် ရဲရင့်ခြင်း
တို့သည် လမ်းစဉ်၏ မဏ္ဍိုင်နှစ်ရပ်ဖြစ်၏။ လှေကျင့်ခြင်း
အစွမ်းကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အလင်းရ၏။

[၄၆]

နည်းပြဆရာများသည် ပညာရပ်၏ အစိတ်အပိုင်းမျှကိုသာ
ပေးနိုင်ကြ၏။ သင်ကိုယ်တိုင်၏ စွဲမြဲသော လှေကျင့်မှုဖြင့်
သာလျှင် ငြိမ်းချမ်းရေး ဗျူဟာ၏ နက်နဲသော ပညာများကို
ထိရောက်စွာ ဖော်ထုတ်နိုင်လိမ့်မည်။

[၄၇]

စစ်သည်တော်၏ လမ်းစဉ်သည် စေတနာ၊ မေတ္တာနှင့် သစ္စာတရားများ အပေါ်၌ အခြေခံသည်။ ကိုယ်ခံပညာ၏ အနှစ်သာရသည် ဝီရိယ၊ ဉာဏ်၊ မေတ္တာစလနှင့် မိတ္တူဖလဖြစ်၏။ စစ်သည်တော်၏ ကာယဗလအပေါ် အားကိုးမှုသည် အချည်းနှီးသာဖြစ်၏။ အကြောင်းသော် ကား ခန္ဓာကိုယ်၏ စွမ်းအားသည် အကန့်အသတ် အမြဲတမ်းရှိသောကြောင့်တည်း။

[၄၈]

စစ်သည်တော်အစစ်သည် လက်နက်သုံးမျိုးကို အမြဲတမ်း စွဲကိုင်သည်။ ယင်းသုံးမျိုးမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးဆောင်စား၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်၊ မိတ္တူဖလတည်းဟူသော ကြေးမုံနှင့် ဉာဏ်အလင်းရတနာတို့ဖြစ်၏။

[၄၉]

လူသား၏နှလုံးသားသည် ကောင်းကင်နှင့် မြေကြီးတို့၏
ဝိညာဉ်နှင့် အတူတူပင်ဖြစ်၏။ သမ်းစဉ်ကို လေ့ကျင့်သော
အခါ ကောင်းကင်နှင့် မြေကြီး၊ ရေနှင့်မီး၊ ယန်(ဖို)နှင့်
ယင်(မ) တို့၏အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆက်နွယ်မှုကို
အမြဲတမ်းသတိရပါ။ (Yan = ယန်၊ Yin - ယင်)

[၅၀]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' သည် မဆန့်ကျင်ရေး သဘောတရား
ဖြစ်၏။ မဆန့်ကျင်သောကြောင့် အစကပင် အောင်နိုင်၏။
မကောင်းသော အကြံအစည်နှင့် ရန်လိုသော စိတ်ထား
တို့ကို ချက်ချင်းနှိမ်နင်းနိုင်၏။ 'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' ကို
ရန်သူတို့ မတိုက်ခိုက်နိုင်။ အကြောင်းသော်ကား ငြိမ်းချမ်း
ရေးဗျူဟာသည် ဘယ်အရာကိုမျှ၊ ဘယ်သူ့ကိုမျှ မယှဉ်
ပြိုင်သောကြောင့်တည်း။

[၅၁]

ငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ်တွင် ပြိုင်ပွဲမရှိ။ ဝစ်သည်ဘက် အစစ်ကို ဘယ်သူမှ မတိုက်ခိုက်နိုင်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သူသည် ဘယ်သူနှင့်မျှ မယှဉ်ပြိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ အနိုင်ယူခြင်းဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်း၌ ကိန်းအောင်းနေသော ရန်လိုစိတ်ကို နှိမ်နင်းခြင်းဖြစ်၏။

[၅၂]

ပြိုင်ဖက်ကို နာကျင်စေခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို နာကျင်စေ ခြင်းဖြစ်၏။ တစ်ဖက်သားအား နာကျင်စေလိုသောစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ်ဖြစ်၏။

[၅၄]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' ကို တက်ကြွရွှင်မြူးစွာ အမြဲတမ်း
လေ့ကျင့်ပါ။

[၅၃]

အလုံးစုံ နိုးကြားသော စစ်သည်တော်သည် ကောင်းကင်နှင့်
မြေကြီးတို့တွင် ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို
လွတ်လပ်စွာ အသုံးချနိုင်သည်။ စစ်သည်တော်အစစ်သည်
စကြဝဠာ၏ လုပ်ရပ်ကို မှန်ကန်စွာ သိမြင်အောင် လေ့လာ
သည်။ ထို့နောက် ကိုယ်ခံနည်းပညာများကို သန့်စင်မှု၊
ကောင်းမြတ်မှုနှင့် လှပမှု ယာဉ်ရထားများအဖြစ် ပြောင်းလဲ
ယူသည်။ စစ်သည်တော်၏ စိတ်နှင့် ကိုယ်သည် ဉာဏ်
အလင်းနှင့် တည်ငြိမ်ခြင်းတို့ဖြင့် ထုံမွမ်းနေရမည်။

[၅၅]

မိမိလက်ဝယ်ရှိ ရုပ်ပိုင်းအခြေအနေအားလုံးကို အသုံးချ
နိုင်သည့် မဟာဗျူဟာတစ်ရပ်ကို ထူထောင်ပါ။ အကောင်း
ဆုံး မဟာဗျူဟာသည် အကန့်အသတ်မဲ့ တုံ့ပြန်မှုများ
အပေါ်တွင် တည်၏။

[၅၆]

ကောင်းမွန်သောအနေအထားနှင့် ဟန်ပန်သည် မှန်ကန်
သော စိတ်အခြေအနေကို ရောင်ပြန်ဟပ်သည်။

[၅၇]

နည်းစနစ်မှန်ကန်ရန် လက်ခြေနှင့် တင်ပါးတို့ကို ဗဟို ကျကျ ဖြောင့်မတ်စွာထားပါ။ ဗဟိုကျလျှင် လွတ်လပ်စွာ ရွေ့လျားနိုင်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဗဟိုသည် ဝမ်းဗိုက်ဖြစ်၏။ စိတ်ကို ဝမ်းဗိုက်မှာထားလျှင် မည်သည့် အားထုတ်မှုတွင် မဆို အောင်မြင်နိုင်၏။

[၅၈]

အလင်းတန်းကဲ့သို့ ရွေ့လျားပါ။ လျှပ်စီးပြက်သကဲ့သို့ ပျံသန်းပါ။ မိုးကြိုးပစ်သကဲ့သို့ တိုက်ခိုက်ပါ။ တည်ငြိမ်သော ဗဟိုကို ပတ်ချာလှည့်၍ စကော့ဝိုင်းပါ။



www.burmeseclassic.com

[၆၀]

ပြိုင်ဘက်က မိမိအား မီးနှင့်တိုက်ခိုက်လျှင် မိမိက ရေနင့် ပြန်တိုက်ပါ။ ရေသည် သူ့သဘာဝအလျောက် ဘယ်အရာ ကိုမျှ ဝင်မဆောင့်၊ ဘယ်အရာကိုမျှ မချိုးဖျက်။ ဆန့်ကျင် ဘက်အားဖြင့် ရေသည် မည်သည့် အတိုက်အခိုက်ကိုမဆို အန္တရာယ်ကင်းစွာ မျိုချ၏။

[၅၉]



နည်းစနစ်တွင် လောကသဘာဝကို ထင်ဟပ်သော အရည် အချင်း လေးရပ်ပါဝင်သည်။ အခြေအနေကိုလိုက်၍ သင် သည် စိန်ကဲ့သို့ မာရမည်။ မိုးမခပင်ကဲ့သို့ တိမ်းလွယ် ညွတ်လွယ်ရမည်။ ရေကဲ့သို့ ညင်သာစွာ စီးရမည်။ အာကာသကဲ့သို့ ပလာနတ္ထိ ဖြစ်ရမည်။

လောကသရဇ္ဇာအုပ်တိုက်

လောကသရဇ္ဇာအုပ်တိုက်

[၆၁]

လက်ှာဖက်လက်နှင့် လက်ဝဲဖက်လက်တို့သည် အတူတကွ ညီညွတ်စွာ လုပ်ဆောင်လျက် နည်းစနစ်အားလုံးကို မွေးဖွားပေးသည်။ လက်ဝဲဖက်လက်က ဘဝနှင့် မရဏကို ချုပ်ကိုင်သည်။ လက်ှာဖက်လက်က လက်ဝဲဖက်လက်ကို ထိန်းချုပ်သည်။ ကိုယ့်ခန္ဓာ၏ ခြေနှစ်ချောင်းနှင့် လက် နှစ်ဖက်တို့သည် ကောင်းကင်၏ မဏ္ဍိုင်လေးရပ်ဖြစ်ပြီး အရပ် ရှစ်မျက်နှာ၊ ယန်(ဖိ) နှင့် ယင်(မ)၊ အတွင်းနှင့်အပြင် တို့ကို ဖော်ညွှန်းသည်။



[၆၂]

လက်ှာဖက်လက်တွင် 'ယန်' ကိုထား၊ လက်ဝဲဖက်လက် တွင် 'ယင်'ကို ထားလျက် မိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို လမ်းညွှန်ပါ။

[၆၃]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' နည်းစနစ်များသည် မြန်လည်းမမြန်၊
နေ့လည်း မနေ့။ ယင်းတို့သည် အတွင်းမှာလည်းမရှိ၊
အပြင်မှာလည်းမရှိ။ အချိန်ကာလနှင့် နေရာဒေသကို
ကျော်လွန်၏။

[၆၄]

မြေကြီးမှ ခုန်ထ၊
လှိုင်းလုံးကြီးလို အလိပ်လိပ်တက်ကြွ၊
သစ်ပင်လို ခိုင်ခိုင်ရပ်၊
ကျောက်ဆောင်လို မြဲမြဲထိုင်၊
အားလုံးကိုတစ်ခုတည်းနှင့် တိုက်ခိုက်၊
သင်ယူပါ။ မေ့ထားပါ။

[၆၅]

ပြိုင်ဘက်က ရှေ့သို့တက်လာလျှင် ကိုယ်က ရှေ့တိုးသွားပြီး
သူ့ကို နှုတ်ဆက်။ သူ နောက်သို့ ပြန်ဆုတ်လိုလျှင် သူ့လမ်း
သူ ပြန်လွှတ်လိုက်။

[၆၆]

ခန္ဓာက ကြိတ်ဖြစ်ပြီး စိတ်က စက်ဝိုင်းဖြစ်ရမည်။ ကြိတ်
သည် အင်အားကို ကိုယ်စားပြု၍ အမြဲမြဲဆုံး ရုပ်ဝတ္ထုအနေ
အထား ဖြစ်သည်။ စက်ဝိုင်းသည် တည်ငြိမ်ခြင်း၊ ပြီးပြည့်စုံ
ခြင်းနှင့် အကန့်အသတ်မဲ့ နည်းစနစ်၏ အရင်းအမြစ်တို့ကို
ကိုယ်စားပြုသည်။ စတုဂံသည် ကြံ့ခိုင်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်
နိုင်ခြင်းတို့၏ သင်္ကေတဖြစ်၏။

[၆၇]

ကောင်းကင်နှင့် မြေကြီးတို့နှင့် ဆက်သွယ်မှုရှိအောင် အမြဲတမ်း ကြိုးစားပါ။ လောကကြီးတစ်ခုလုံး အရှိအတိုင်း ထင်ရှားစွာ ပေါ်လွင်လာလိမ့်မည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးစိတ် ကွယ်ပျောက်ပြီး မည်သည့် တိုက်ခိုက်မှုကိုမဆို ရင်ဆိုင်နိုင်လိမ့်မည်။

[၆၈]

သင်၏နှလုံးသားသည် ရန်သူများကို ခြံလွှမ်းနိုင်လောက်အောင် ကြီးမားလျှင် သူတို့အား အမှန်တိုင်းမြင်ပြီး သူတို့၏ တိုက်ခိုက်မှုကို ရှောင်ရှားနိုင်လိမ့်မည်။ သူတို့ကို လွှမ်းခြံနိုင်သည်နှင့် ကောင်းကင်နှင့်မြေကြီးတို့က သင့်အား ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း သူတို့အား သင်က ညွှန်ပြနိုင်လိမ့်မည်။

၈၂

မောင်မောင်တို့

ငြိမ်းချမ်းရေးလူ့ဟာ

၈၃

[၆၉]

မ

အားနည်းချက်ကို ဖယ်ထုတ်လိုက်၊
ရန်သူ၏ ထိရောက်သော ထိုးနှက်ချက်ကို မေ့ထား၊
အားနှင့် လှမ်းဝင်၊ အတင်း တိုက်ခိုက်။

[၇၀]

လောကကြီးကို ကြောက်လန့်စိတ်ဖြင့် မကြည့်နှင့်၊ ရွံ့မုန်း
စိတ်ဖြင့် မကြည့်နှင့်။ ဖန်လာသမျှ အရာရာကို သတ္တိဖြင့်
ရင်ဆိုင်ပါ။

လောကသရဇ္ဇာအုပ်တိုက်

လောကသရဇ္ဇာအုပ်တိုက်

[၇၁]

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လူ့ဘဝတွင် ပူပန်ရသည်၊ ပျော်ရွှင်ရသည်။
 နာကျင်ရသည်၊ ချမ်းသာရသည်။ အမှောင်ဖုံးရသည်၊
 အလင်းဆောင်ရသည်။ ကြီးထွားရှင်သန်ရသည်၊ ပျက်ကြွ
 သေဆုံးရသည်။ အချိန်တိုင်းကို သဘာဝတရားက ပုံသွန်း
 နေသည်။ လောကကြီး၏ နိယာမအတိုင်း ပေါ်ပေါက်လာ
 သမျှကို မငြင်းပယ်နှင့်၊ မဆန့်ကျင်နှင့်။

[၇၂]

လောကကြီးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သူများ၊ လမ်းစဉ်ကို
 ထိန်းသိမ်းသူများနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာနည်းလမ်းများက
 ကျွန်ုပ်တို့အား စိန်ခေါ်မှုတိုင်းကို ရင်ဆိုင်နိုင်စေလိမ့်မည်။

[၇၃]

လူ့ဘဝသည် အမြဲတမ်းစမ်းသပ်ခံဖြစ်စဉ်ကြီး ဖြစ်သည်။
 လူ့ဘဝ၏ စိန်ခေါ်မှုကြီးများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် သင်သည်
 သင်တန်းတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးရမည်။
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရောင်တင်ရမည်။ ဘဝနှင့် မရဏ
 နယ်ပယ်ကို ကျော်လွှားနိုင်လျှင် ကြုံရသမျှ ကပ်ဆိုးတိုင်းကို
 တည်ငြိမ်စွာ၊ အန္တရာယ်ကင်းစွာ ရင်ဆိုင်နိုင်လိမ့်မည်။

[၇၄]

ဘဝခရီးတွင် မလွဲမရှောင်သာ ကြုံရတတ်သည့် အခက်
 အခဲများ၊ အတားအဆီးများနှင့် လူယုတ်မာများကိုပင်လျှင်
 ကျေးဇူးတင်ပါ။ ယင်းတို့နှင့် တွေ့ဆုံဆက်ဆံခြင်းသည်
 'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' သင်တန်း၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်
 တစ်ရပ်ဖြစ်၏။

[၇၅]

ရှုံးနိမ့်ခြင်းသည် အောင်မြင်ခြင်း၏ သော့ချက်ဖြစ်သည်။
အမှားဟူသမျှ သင်ခန်းစာ တစ်ခုခုရ၏။

[၇၆]

အခြေအနေဆိုးတွင် လောကကြီးတစ်ခုလုံး မိမိ၏ရန်သူ
ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် စိတ်နှင့် နည်းစနစ်
ပေါင်းစည်းမှုသည် မရှိမဖြစ် အရေးကြီး၏။ တွေဝေလွင့်ပါး
မဖြစ်ပါစေနှင့်။

[၇၇]

စစ်သည်တော်သည် ရန်သူနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့သည့်အချိန်တွင် အရာခပ်သိမ်း ဆုံးချက်ထဲသို့ ဝင်လာ၏။

[၇၈]

ရန်သူတစ်ယောက်တည်းနှင့် ရင်ဆိုင်ရသော်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လုံခြုံအောင်နေပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရန်သူတွေ ပိုင်းပိုင်းလည်နေတတ်သောကြောင့်တည်း။

[၈၀]

ရန်သူ၏တိုက်ခိုက်မှု ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းကို လက်ခံရန် အသင့် ပြင်ထားပါ။ လမ်းစဉ်ကို အလင်းရောင်ပေးနိုင်ရန် သေမင်း၏မျက်နှာကို ရဲရဲစိုက်ကြည့်ပါ။

[၉၉]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' ဟူသည် ဟာကွက်ကို ဖြည့်စွက်ရန် ဖြစ်၏။

[၈၁]

နည်းစနစ်ထဲတွင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အလုံးစုံနှစ်မြှုပ်၍ ရန်သူကို အခိုင်အမာ ထိန်းချုပ်ပါ။ 'ကီ' (Ki) စုစည်းမှုခိုင်မြဲ လာသောအခါ ခွန်အားဝင်ရောက်လာသည်။ 'ကီ' အင်အားလျော့ပါးသွားသောအခါ အာရုံပြန်လွင့်ခြင်းနှင့် မလိုတမာစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

[၈၂]

'ကီ' နှစ်မျိုးရှိသည်။ သာမန် 'ကီ' နှင့် အထူး 'ကီ'။ သာမန် 'ကီ' သည် ကြမ်းသည်။ လေးလံသည်။ အထူး 'ကီ' သည် ပေါ့သည်။ ဘက်စုံကျွမ်းသည်။ အကောင်းဆုံးစွမ်းဆောင် နိုင်ရေးအတွက် သာမန် 'ကီ' ကို စွန့်လွှတ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ကို အထူး 'ကီ' သွင်းပါ။ ဤသည်မှာ မှန်ကန်သော နည်းစနစ်၏အခြေခံ ဖြစ်သည်။

[၈၃]

‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’ သည် ဘယ်တော့မှ မတိုက်ခိုက်။
 တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် ထိန်းချုပ်မှုလွတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။
 မည်သည့်စိန်ခေါ်မှုမျိုးမှမဆို ထွက်မပြေးပါနှင့်။ သို့သော်
 လည်း ပြိုင်ဘက်အား သဘာဝမကျသော နည်းလမ်းဖြင့်
 နှိပ်ကွပ်ထိန်းချုပ်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ တိုက်ခိုက်သူများ ကြိုက်
 သည့်နည်းဖြင့် လာကြပါစေ၊ ညှို့နှင့် ရောနှောလိုက်ပါ။
 သူတို့နောက်သို့ ဘယ်တော့မှ အတင်းပြေးမလိုက်ပါနှင့်။
 တိုက်ခိုက်မှုတိုင်းကို ပြန်လည်လမ်းကြောင်းပြောင်းပေးပါ။
 တိုက်ခိုက်မှုနောက်မှ အခိုင်အမာရပ်တည်ပါ။

[၈၄]

သူ့ရှေ့က ငါ့ကိုမြင်တော့
 ရန်သူက ငါ့ကို တိုက်ခိုက်သည်။
 သို့သော်လည်း ထိုအချိန်တွင်
 ငါက သူ့နောက်မှာ
 အန္တရာယ်ကင်းစွာ ရပ်နေပြီ။

[၈၅]

တိုက်ခိုက်သောအခါ မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာအထက်ပိုင်း၊
အလယ်ပိုင်းနှင့် အောက်ပိုင်းများကို စုစည်းပါ။ ထို့နောက်
ဝင်ပါ။ လှည့်ပါ။ ရန်သူအား အရှေ့၊ အနောက်၊ လက်ဝဲ၊
လက်ယာတို့မှ ဝင်ပူးပါ။

[၈၆]

စိတ်ဓာတ်သည် မဟာရုံတံတိုင်းအစစ် ဖြစ်၏။

[၈၇]

ပြိုင်ဘက်များက မိမိအား အဆက်မပြတ် ထိုးနှက်ကြသည်။ သို့သော်လည်း အမှန်မှာ ထိုနေရာတွင် ပြိုင်ဘက်မရှိ။ တိုက်ခိုက်မှုထဲသို့ နက်ရှိုင်းစွာ ဝင်ရောက်ပါ။ ရန်သူအား မိမိနယ်မြေထဲသို့ ဆွဲသွင်း၍ အားယုတ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။

[၈၈]

ရန်သူ၏မျက်လုံးကို စိုက်မကြည့်နှင့်။ မိမိအား ညှို့စားနိုင်သည်။ ရန်သူ၏ဓားကိုလည်း စိုက်မကြည့်နှင့်။ မိမိအား ခြိမ်းခြောက်နိုင်သည်။ ရန်သူကို လုံးဝ အာရုံမစိုက်နှင့်။ မိမိ၏အင်အားကို စုပ်ယူနိုင်သည်။ သင်တန်း၏ အနှစ်သာရမှာ ရန်သူအား မိမိနယ်မြေထဲသို့ လုံးဝခေါ်သွင်းရန် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက်တွင် မိမိ ကြိုက်ရာနေရာ၌ ရပ်နိုင်သည်။

[၈၉]

စွမ်းအားအကြီးဆုံး လူသန်ကြီးပင်လျှင် စွမ်းအား
အကန့်အသတ်ရှိသည်။ သူ့အား သူ့နယ်မြေမှ ဆွဲထုတ်၍
မိမိနယ်မြေအတွင်း သွတ်သွင်းပါ။ သူ့စွမ်းအားများ
လျော့ပါးသွားလိမ့်မည်။

[၉၀]

ဘယ်ဝိုက် ညာဝိုက် အထိုးအနှက် အသတ်အပုတ်
အားလုံးကို ရှောင်ပါ။ ရန်သူ၏ စိတ်ကိုဖမ်း၍ ကစဉ့်ကရဲ
ပြန်ကြဲသွားအောင် လုပ်ပစ်လိုက်ပါ။

[၉၁]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' အစစ်သည် ရန်သူအား အနိုင်ယူန် မိမိ၏စစ်သည်များကို အသေခံစေဖို့မဟုတ်ချေ။ မိမိကိုယ် ကို လုံခြုံစိတ်ချရသည့် အနေအထားမှာ အမြဲတမ်းရှိနေစေ ခြင်းဖြင့် ရန်သူကိုအနိုင်ယူပါ။ ဤနည်းဖြင့် နှစ်ဘက်စလုံး အဆုံးအရှုံးမရှိနိုင်။ စစ်သည်တော်၏ နည်းဗျူဟာ သို့မဟုတ် နိုင်ငံရေးနည်းဗျူဟာသည် ပဋိပက္ခကို မဖြစ်ခင် ကပင် တားဆီးရန်ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ မိုက်မဲသော လုပ်ရပ် ကို သဘောပေါက်စေပြီး စိတ်ဓာတ်ရေးရာဖြင့် ရန်ဘက် များအား အနိုင်ယူနည်းပင်ဖြစ်၏။ စစ်သည်တော်၏ နည်းဗျူဟာသည် အချင်းချင်း သဟဇာတဖြစ်ရေးကို တည်ဆောက်ရန်ဖြစ်၏။

[၉၂]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' ၏ မြင့်မြတ်သော နည်းစနစ်များကို ဆရာတစ်ဆူဖြစ်အောင် ဆည်းပူးပါ။ မိမိအား မည်သည့် ရန်သူမှ ရန်မူရဲမည်မဟုတ်။

[၉၂]

လေ့ကျင့်ရာတွင် အလျင်မလိုပါနှင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အခြေခံနည်းစနစ်များနှင့် ပထမဆုံး အဆင့်မြင့်နည်းစနစ်များကို ကျွမ်းကျင်ရန်ပင် အနည်းဆုံး ဆယ်နှစ်တာမျှ အချိန်ယူရသောကြောင့်ဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်ကို 'ငါမှ ငါသာ၊ ငါဆရာ' ဟူ၍ ဘယ်တော့မှ မယူဆပါနှင့်။ 'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' တိုးတက်ရေးအတွက် မိတ်ဆွေများ၊ တပည့်များနှင့် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပါ။

[၉၄]

လေ့ကျင့်မှု အဆက်မပြတ်သူသည် တိုးတက်သည်။ လျှို့ဝှက်သော နည်းစနစ်များအပေါ် မှီခိုအားကိုးလျှင် ဘယ်ကိုမှ ခရီးပေါက်လိမ့်မည် မဟုတ်။

[၉၆]

ကောင်းကင်နှင့်မြေကြီး၏ အစစ်အမှန် ပုံသဏ္ဍာန်ကို
 မြင်လျှင် မိမိ၏ အစစ်အမှန် ပုံသဏ္ဍာန်ကို မြင်လိမ့်မည်။
 သဘောတရားတစ်ခုကို အလင်းရလျှင် ထိုသဘောတရား
 ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်သည်။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးပြီး
 သည့်အခါတိုင်း မိမိအားထုတ်မှုကို ပြန်လည် သုံးသပ်ပါ။
 ဤနည်းဖြင့် ဆက်လက်တိုးတက်အောင် လုပ်ကိုင်ပါ။

[၉၇]

အရေးမပါသော ဤနည်းလမ်း ထိုနည်းလမ်းများကို လိုက်
 နေခြင်းဖြင့် အကျိုးမရှိနိုင်။ မှန်ကန်သော နည်းလမ်းကို
 ပြတ်ပြတ်သားသား လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

[၉၇]

‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’ကို ဤသို့ အကျဉ်းချုပ်ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်။
အစစ်အမှန် အောင်မြင်မှုသည် မိမိကိုယ်ကို အောင်မြင်မှု
ဖြစ်၏။ ထိုနေ့သည် အလျင်အမြန် ရောက်ပါစေ။ ‘အစစ်
အမှန်အောင်မြင်မှု’ သည် မဆုတ်နစ်သော သတ္တိဖြစ်ပြီး
‘မိမိကိုယ်ကို အောင်မြင်မှု’ သည် မဆုတ်နစ်သော
အားထုတ်မှုဖြစ်၏။ ‘ထိုနေ့သည် အလျင်အမြန်ရောက်ပါ
စေ’သည် အလျင်အမြန်ရောက်လာမည့် အောင်ပွဲခံကာလ
ကို ကိုယ်စားပြုသည်။

[၉၈]

ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်ထားသော အတွေးများကို ဖယ်ထုတ်
လျက် အစစ်အမှန် လဟာနယ်သို့ ပြန်လာပါ။ လဟာပြင်
ကြီး၏အလယ်တွင် ရပ်နေပါ။ ဤသည်မှာ စစ်သည်တော်
၏လျှို့ဝှက်ချက်ဖြစ်၏။

[၁၀၀]

‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’ ကို နားလည်သဘောပေါက်လျှင်၊
ဤခက်ခဲသော လမ်းစဉ်ကို နားလည်သဘောပေါက်လျှင်
ကောင်းကင်စက်ဝန်းကို လွှမ်းခြုံလိမ့်မည်။

[၉၉]

‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’ ကို အမှန်တကယ်ကျင့်သုံးရန်
မြင်သာသော၊ လျှို့ဝှက်သော၊ မြင့်မြတ်သော
နယ်ပယ်များတွင် လွတ်လပ်စွာ ကစားနိုင်ရမည်။

[၁၀၀]

‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’ နည်းစနစ်သည် မကြာမကြာ ပြောင်းလဲသည်။ အဖြစ်အပျက်တိုင်းသည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု မတူ၊ သီးသန့်ထူးခြားသည်။ ဆီလျော်သော တုံ့ပြန်မှုသည် သဘာဝအလျောက် ပေါ်ပေါက်လာလိမ့်မည်။ ယနေ့ နည်းစနစ်သည် မနက်ဖြန်တစ်မျိုး ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခု၏ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အသွင်အပြင်ကို အာရုံ စိုက်မနေပါနှင့်။ ‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’ တွင် ပုံသဏ္ဍာန်မရှိ၊ ယင်းသည် စိတ်ကို လှေ့လာသည့်ပညာဖြစ်၏။

[၁၀၂]

နည်းစနစ်ကို လုံးဝ မေ့ထားလိုက်ပါ။ တိုးတက်လာလေလေ နည်းစနစ် ပို၍ နည်းလာလေလေဖြစ်၏။ ကြီးမြတ်သော လမ်းစဉ်သည် တကယ်တော့ လမ်းစဉ်မဟုတ်။

[၁၀၃]

ငါ ကျင့်ကြံသော 'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' တွင် ကမ္ဘာလောက
 ၏နတ်ဒေဝါပေါင်း ရှစ်သန်းအတွက် နေရာသီးသန့်ရှိ
 သည်။ ငါသည် ထိုနတ်ဒေဝါအားလုံးနှင့် ပူးပေါင်း
 ဆောင်ရွက်သည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးနတ်သည် အလွန်ကြီးမြတ်
 သည်။ မြင့်မြတ်ခြင်းဟူသမျှကို ခံစားသည်။ နေရာတိုင်းမှာ
 ဉာဏ်အလင်းပေးသည်။

[၁၀၄]

'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' သည် အလင်းနှင့် အပူကို ပေးသော
 ဆုတောင်းပတ္တာနာဖြစ်၏။ အတ္တစိတ်ကို မေ့ထားလိုက်ပါ။
 အရာဝတ္ထုများကို မစွဲလန်းပါနှင့်။ အလင်းဓာတ်နှင့် အနွေး
 ဓာတ် ရလာလိမ့်မည်။ အလင်းဓာတ်သည် ဉာဏ်ပညာ
 ဖြစ်ပြီး အနွေးဓာတ်သည် မေတ္တာကရုဏာဖြစ်၏။

[၁၀၅]

ရုပ်တုဆင်းတုများနှင့် ကျောင်းကန်တန်စောင်းများ ဆောက်လုပ်ရုံဖြင့် မလုံလောက်သေး။ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားလောင်းကဲ့သို့ တည်ဆောက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကရုဏာရှင်နတ်ဒေဝါကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အနှိုင်းမဲ့အောင်ပွဲခံ ဘုရားရှင်ကဲ့သို့လည်းကောင်း မှတ်ယူကျင့်ကြံကြရမည်။

လောကသရဇ္ဇာအုပ်တိုက်

[၁၀၆]

မိမိ၏စွမ်းအားမျိုးစုံ တိုးပွားလာစေရန် ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြတ်နိုးပါ။ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင် ငြိမ်းချမ်းအောင်လုပ်ဆောင်ပါ။ လောကကြီးကို လှပသာယာအောင် ဖန်တီးပါ။

လောကသရဇ္ဇာအုပ်တိုက်

[၁၀၀]

စကြဝဠာနှင့် တစ်သားတည်းနေပါ။ ထူးကဲသာလွန်လိုခြင်း
စိတ်ထား ကွယ်ပျောက်သွားလိမ့်မည်။ ထူးကဲသာလွန်လို
ခြင်းသည် လောကီလူတို့နှင့်သာ သက်ဆိုင်၏။ ထူးကဲသာ
လွန်လိုခြင်းဟူသမျှ ကင်းစင်သွားသောအခါ စစ်မှန်
မြင့်မြတ်သော လူသားဖြစ်လာလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်ကို
ဗလားနတ္ထိဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ မြင့်မြတ်ခြင်းက သူ့အလုပ်သူ
လုပ်ပါစေ။

[၁၀၇]

မြင့်မြတ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အပေါ်မှာရှိသော အရာ
မဟုတ်။ မြင့်မြတ်ခြင်းသည် ကောင်းကင်မှာရှိသည်။
မြေကြီးမှာရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်းမှာ ရှိသည်။

[၁၀၉]

မြင့်မြတ်ခြင်းကို မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်၊ လက်ဖြင့်ထိကိုင်၍ မရနိုင်။ မြင့်မြတ်ခြင်းသည် အခြားမှာမရှိ။ မိမိကိုယ်တွင်းမှာ ရှိ၏။ မိမိကိုယ်ကို မြင့်မြတ်ခြင်းနှင့် ပေါင်းစည်းပါ။ သွားလေရာမှာ နတ်ဒေဝါများနှင့် တွေ့ရလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း နတ်ဒေဝါများအား မခွဲလမ်းပါနှင့်၊ အားထားမှီခိုမပြုပါနှင့်။



[၁၁၀]

မြင့်မြတ်ခြင်းကို တိုက်ခန်းထဲတွင် ပိတ်လှောင်ထား၍မရ။ မြင့်မြတ်ခြင်းသည် ဟင်းလင်းပြင်ကို နှစ်သက်သည်။ မြင့်မြတ်ခြင်းသည် အရာဝတ္ထုတိုင်းတွင် ကိန်းဝပ်သည်။ လူတိုင်းသည် စကြဝဠာအငယ်စား ဖြစ်၏။ သက်ရှိရုပ်တု ဖြစ်၏။

[၁၁၁]

မိမိက လောကကြီးအား လေးစားစွာ ဦးညွတ်လျှင်
လောကကြီးက မိမိအား ပြန်လည်ဦးညွတ်သည်။ မိမိက
ဘုရားသခင်၏ နာမတော်ကိုခေါ်လျှင် ထိုအသံသည်
မိမိကိုယ်တွင်း၌ ပြန်၍ပဲ့တင်ရိုက်ခတ်သည်။

လောကသရဇ္ဇာအုပ်တိုက်

[၁၁၂]

‘ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ’ သည် ဘာသာရေးမဟုတ်သော
ဘာသာရေးဖြစ်၏။ မြင့်မြတ်ခြင်းသည် ဘာသာရေး
အားလုံးကို ပြီးပြည့်စုံစေ၏။

လောကသရဇ္ဇာအုပ်တိုက်



[၁၁၃]

လမ်းစဉ်သည် အလွန်တရာ ကျယ်ပြန့်သည်။ ရှေးခေတ်မှ ယခုခေတ်အထိ အကြီးကျယ်ဆုံး ဆရာသခင်များနှင့် ပညာရှိများပင်လျှင် အမှန်တရားကို အလုံးစုံ မသိနိုင်ကြ သေး။ တစ်ခုလုံး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမျှကိုသာ ဖွင့်ဆို ဖော်ထုတ်နိုင်ကြသေး၏။ ဤကိစ္စသည်မည်သူမှ အကြွင်းမဲ့ ပြောနိုင်သည့်အရာ မဟုတ်။ ဇာလင်းနှင့် အပူကို ရှာပါ။ နတ်ဒေဝါများထံမှ သင်ယူပါ။ 'ငြိမ်းချမ်းရေးဗျူဟာ' ကို ယုံကြည်စွာ ကျင့်သုံးပြီး မြင့်မြတ်ခြင်းနှင့်တစ်သားတည်း နေပါ။

လောကသရဏအုပ်တိုက်

[၁၁၄]

ကောင်းကင်နှင့် မြေပြင်၊
မြင်မြင်သမျှ ထူးမြတ်လှပ၊
အရာခပ်သိမ်း အတူတကွ၊
မိသားစု တစ်ခုတည်းမှ
မွေးဖွားလာကြ။

မောင်ပေါ်ထွန်း
(၂၇-၂-၂၀၀၈)

