



တိပိဋကယောဆရာတော်

ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်

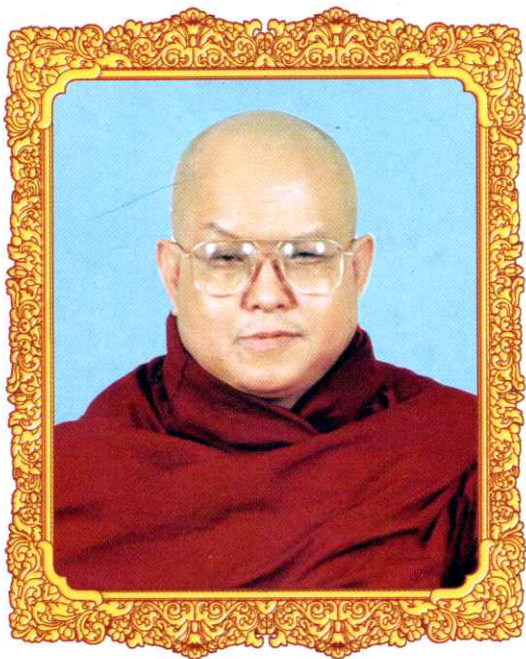
(လောဘိပိဋက၏ ၆၆ - နှစ်ခြောက် အထူးလက်ဆောင်)



တိပိဋကဓမ္မလက်ဆောင် (၅၁)

ပဉ္စမအကြိမ် ဓမ္မဒါန
အုပ်စု(၁၀၀၀၀)

သာသနာဥက္ကဋ္ဌ ကောဇာ ၁၃၇၃-ခုနှစ်သီတင်းကျွတ်လ ၁၈ရက် ၂၀၁၁-ခုအောက်တိုဘာလ



အရှင်သီရိနွာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)

တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက

တီပီဇွန်ယောဆရာတော် ၏
ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်



တီပီဇွန် ဓမ္မလက်ဆောင် (၅၁)

[ယောတီပီဇွန် ၏ ၆၆-နှစ်မြောက် အထူးလက်ဆောင်]

ပဉ္စမအကြိမ် ဓမ္မဒါန
အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ	ကောဇာ	ခရစ်
၂၅၅	၁၃၇၃-ခုနှစ် သီတင်းကျွတ်လ ၂၀-ခုရက်	အောက်တိုဘာလ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



- စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၅၇၉၁၀၀၈
မူကုန်ခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၅၈၂၁၀၀၈
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ခင်အေးမော် (၀၆၀၂၄)
ဂုဏ်သီရိပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်-၅၂၊ လမ်း-၃၀၊
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉၅၀၀၂၅၇၅
ထုတ်ဝေသူ - ဦးကျော်ဟင်း
ယုံကြည်ချက်စာပေ
အုပ်ချုပ် - ၁၀၀၀၀
တန်ဖိုး - ဓမ္မဒါန
အကြိမ် - ပဉ္စမအကြိမ်

မာတိကာ



၁။ သူခြောက် ကိုယ်ခြောက်	၁
ခြောက်ဆယ်ခြောက်	
၂။ ၆၆-ကို ကျော်လိုက်ပါ တဲ့	၁၀
၃။ အဖမ်းမတတ်တော့ ဂဏန်း	၂၀
ညှပ်တယ်	
၄။ သတိပြုတ်ရင် အသိမြှုပ်မယ်	၃၀
၅။ နေ့စဉ်ဆင်နွဲ့ လူ့အောင်ပွဲ	၃၉
၆။ တိုက်ဆိုက်လာမှု ကောင်းတာပြု	၄၈
၇။ အဆိုးဟာ အကောင်းမြန်အောင်	၆၀
တွန်းတယ်	
၈။ နာဂစ်	၆၈
၉။ စိတ်ကိုအားသွင်း ပုန်းခိုကျင်း	၈၁

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏
ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်

တိပိဋကဓမ္မလင်္ကာဆောင် (၅၁)



နမော အပ္ပမာဒဒေသကဿ

၁။ သူခြောက် ကိုယ်ခြောက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေဝ

(အပ္ပမတ္တော ဟောဟိ)

- ☸ မေ့လျော့ပေါ့ဆ၊ အပူရ၊
သူကကိုယ့်ကို ပြန်၍ခြောက်။
- ☸ သူခြောက်လာငြား၊ စွမ်းအားမရုံ၊
ဆတ်ဆတ်တုန်၊ အကုန်တွေး၍ကြောက်။
- ☸ အကြောက်လွန်ကာ၊ ထိတ်လန့်ရှာ၊
ရှိတာ အကုန်မှောက်။
- ☸ စွမ်းအားမကြွယ်၊ တရားငယ်၊
ကြောက်ဖွယ် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်။
- ☸ မမေ့မလျော့၊ မပေါ့မဆ၊ စွမ်းအားရ၊
ကိုယ်က သူကို ပြန်၍ခြောက်။
- ☸ သူကတစ်ဖန်၊ ခြောက်ပြန်သော်လဲ၊
မကြောက်ဘဲ၊ ရဲရဲဝုဏ်ရောင်တောက်။

☸ စွမ်းအားကြီးကျယ်၊ တရားကြွယ်၊

အံ့ဖွယ် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်။

ဘာလိုလိုနဲ့ ၁၃၇၀-ပြည့်နှစ် ရောက်လာပြီပဲ။ ဘုန်းကြီးအိုကြီးလဲ ဘာလိုလိုနဲ့ အသက် ၆၆-နှစ်တောင် ရောက်လာပါပေါ့လား။ တစ်ဘဝ တစ်ခါတွေ့ရတဲ့ ၆၆-ပဲလေ။ ၆၆-တင် မကဘူး။ ဘယ်ဂဏန်းမဆို တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါသာတွေ့ရမှာပဲ။ “ဘာလိုလိုနဲ့” လို့ပြောရတာက ဘယ်သူမှ ခလုတ်တစ်ချက်မနှိပ်ရ၊ မတွန်းရပဲ သူ့အလိုအလျောက် မသိမသာ တစ်ရိပ်ရိပ်နဲ့ ရောက်လာတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ သူ့တာဝန်က တကယ်ကျေတယ်ပေါ့။ မေ့လျော့ပေါ့ဆနေလို့ ကိုယ့်တာဝန်မကျေရင်

တောင်မှ သူ့တာဝန်ကတော့ ကျေနပ်မှာပါ။
သူ့မှာ အိပ်ချိန်၊ ရပ်ချိန်၊ နားချိန် လုံးဝမရှိဘူး
လေ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မငဲ့ညှာ မစောင့်ဆိုင်းပဲ
အမြဲသွားနေပါတယ်။

လူခပ်များများဟာ ၆၆-ကို ကြောက်စရာ
ဂဏန်းတစ်လုံးအနေနဲ့ စကားတစ်ခုလုပ်ပြော
တတ်ကြတယ်။ အပြောများတဲ့ နာမည်ကျော်
၆၆-ဖြစ်လို့ ဘုန်းကြီးအိုကြီးကလဲ ၆၆-လို့
ပြောလိုက်တာပါ။ ကြောက်လို့မဟုတ်ပါဘူး။
ကြောက်စရာဂဏန်းလို့လဲ မယူဆပါဘူး။
အသက်ရှည်သူတိုင်း ၆၅-ပြည့်ရင် ၆၆-ရောက်
လာတာချည်းပဲ။ ၆၅-ကနေ ၆၇-ကို ဘယ်
သူမှ ခုန်ကျော်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ဟာ

သူ့ အစဉ်အတိုင်း ရောက်လာတဲ့ဂဏန်းကို ဘာမှ ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။ အစီအစဉ်မရှိပဲ အချိန်မရွေးရောက်လာနိုင်ပြီး ကိုယ့်ကို အနီးကပ်ခြိမ်းခြောက်နေတတ်တဲ့ ကိလေသာ အခြောက်ဓာတ်ကိုသာ တကယ်ကြောက်ရတာပါ။

မနှစ်တုန်းက ဝါဆိုဦးမှာ ဆရာတော်ကြီး တစ်ပါးထံ သွားကန်တော့တော့ ဆရာတော်ကြီးက မေးတယ်။ “ဦးပဉ္စင်း—ဦးပဉ္စင်းက မန္တလေး မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက်ကြီးရဲ့ နှစ်တစ်ရာပြည့်ပွဲမှာ အလှူကြီးလုပ်ပေးမယ်လို့ ကြားရတာဟုတ်လား”။ “ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။ ဘုရားတပည့်တော် ပညာသင်ယူခဲ့ရတဲ့

ကျောင်းတိုက်ကြီးဖြစ်လို့ မြတ်မြတ်နိုးနိုး အမှတ်တရ လုပ်ပေးရမှာပေါ့ဘုရား။”

“အို —လုပ်ပေးရမှာပေါ့ ဦးပဉ္စင်း၊ ဦးပဉ္စင်း က ၆၆-နှစ်ရောက်တော့မှာ မဟုတ်လား၊ ၆၆-နှစ်ဟာ မကောင်းဘူး ဦးပဉ္စင်း၊” “၆၆-နှစ်ကို ဘုရားတပည့်တော် မကြောက်ပါဘုရား၊ ၆၆ ဟာ အသက်ရှည်သူတိုင်း ရှောင်မရအောင် တွေ့ရတဲ့ ဂဏန်းပါ။ နံရံခေါင်မိုးကို ထိုးဖောက် ဝင်လာတာမဟုတ်ပဲ လမ်းအတိုင်းဝင်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ထိုးဖောက်ဝင်လာတဲ့ အကုသိုလ် အခြောက်ဓာတ်ကိုသာ ကြောက်ရတာပါ။ တရားစွမ်းအားပါရင် ဘယ်ဂဏန်းကိုမှ ကြောက်စရာမလိုပါဘုရား။”

“အေးပေါ့၊ တရားစွမ်းအားပါမှ ၆၆-ကို မကြောက်ရမှာဖြစ်လို့ ကုသိုလ်လုပ်ဖို့ ပြောတာပဲကိုး”။

“မှန်ပါ - ဒုက္ခနှင့်ကိလေသာဆိုတဲ့ အမြဲခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ ခြောက်နှစ်လုံးကိုကြောက်တာနဲ့ သိတတ်တဲ့အရွယ်ကစ ကုသိုလ်ကို စွမ်းနိုင်သလောက် လုပ်လာခဲ့တာ ကြာပါပြီ ဘုရား၊ ၆၆-သက်သက်ကြောင့်တော့ ဘာမှ သီးခြားမလုပ်ပါဘုရား၊ နောက်လဲ တစ်သက်လုံး ကုသိုလ်ဆက်လုပ်နေမှာပါဘုရား”။

“အေး-အေး၊ ဒါဆိုလဲပြီးရောပေါ့၊ စိုးရိမ်လို့ ပြောတာပါ” တဲ့။ ဆရာတော်ကြီးကတောင် ကြောက်ရတယ်ဆိုတော့ ၆၆-ဟာ တော်တော်

နာမည်ကြီးတာပဲ။

တလောကလဲ မိတ်ဆွေဘုန်းကြီးတစ်ပါး
နှင့်တွေ့တော့ မေးတယ်။ “ယောဆရာတော်
က တပည့်တော်ထက် ငယ်တာဆိုတော့ ၆၆-
နှစ် ရောက်လောက်ပြီထင်တယ်၊ ရောက်ပြီ
မဟုတ်လား”။

“မှန်ပါ ရောက်ပါပြီဘုရား၊ ၆၆-နှစ်ထဲ
မှာပါ”

“၆၆-ဆို သတိတော့ထားပေါ့၊ ၆၆ ဟာ
မကောင်းဘူး”။

“တပည့်တော် အစဉ်အတိုင်း လှေကားနဲ့
တက်လာတဲ့ ၆၆-ကို မကြောက်ပါဘုရား၊
အစီအစဉ်မရှိပဲ နံရံခေါင်မိုးကို ထိုးဖောက်



၂။ ၆၆-ကို ကျော်လိုက်ပါတဲ့

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀-နှစ်လောက်က ကြုံခဲ့ရတဲ့
အကြောင်းအရာတစ်ခု စပ်မိလို့ပြောရဦးမယ်။
တစ်နေ့တော့ ဒကာတစ်ယောက် ကျောင်း
တိုက်သံဃာကုန် မွေးနေ့ဆွမ်းလာကပ်ပါ
တယ်။ သူ့မိသားစုအပါအဝင် ပရိသတ်
တော်တော်များတယ်။ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက

ဆွမ်းမကပ်မီ တရားဟောတော့ မေးရတာ ပေါ့။

“မွေးနေ့ဆိုတော့ အသက်ဘယ်လောက် ရှိပြီလဲ”၊ “၆၇-နှစ်ရောက်ပြီဘုရား” ၊ “ဒါဖြင့် ၆၆ နှစ်ပြည့်တော့တာပေါ့”၊ “မဟုတ်ဘူးဘုရား၊ ၆၅-နှစ်ပဲ ပြည့်သေးတာဘုရား”၊ “၆၅-နှစ်ကနေ ၆၇-နှစ်ရောက်လာတယ်ဆိုတော့ အလယ်မှာ ဂဏန်းတစ်လုံး ပျောက်နေတယ်၊ ဘယ်သူ ခိုးသွားတာလဲ”။

“သမီးတွေက တိုးတိုးတိတ်တိတ်မှာထား ကြတယ်ဘုရား”၊ “သူများက အသက်ကိုမေးရင် ၆၆-နှစ်ရောက်ပြီလို့ မပြောနဲ့၊ ၆၆-ဟာ မကောင်းဘူး၊ ၆၆-ပြည့်တာနဲ့ ၆၇-ကောက်

ရောက်မှာဖြစ်လို့ ၆၇-နှစ် ရောက်ပြီလို့သာ ပြောထားလိုက်၊ ၆၆-ကို ကျော်လိုက်ပါ” တဲ့ ဘုရား။ သမီးတွေရေမှာ သမီးတွေကျေနပ် အောင်လို့ ဂဏန်းတစ်လုံးကျော်ပြီး ပြောမိ တာပါဘုရား” တဲ့။

အဲဒီ ၆၆-မွေးနေ့အလှူရှင်ကို ၆၆-ကို ၆၆ လို့ပဲ ရဲရဲအရေခိုင်းပြီး တရားဟောပေးလိုက်ပါ တယ်။

၆၄-နှစ်ကနေ “ငါ့ကို ဘာမှတ်လဲကွ” လို့ ခြိမ်းခြောက်ခန့်ကျော်ပြီး ၆၆-နှစ်ကို ပြေးတက် လာတယ်ဆိုရင်တော့ ကြောက်တန်သင့် ကြောက်ရမှာပေါ့။ ၆၅-နှစ်ကနေ အစဉ် အတိုင်းတက်လာတဲ့ ၆၆-ကို ဘာလို့ကြောက်

နေရမလဲ၊ “ငါဟဲ့ ၆၆”လို့ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ရမ်းကားပြီး အော်တက်လာတာလဲ မဟုတ်ဘူး။”

“သူ့ဟာသူ အစဉ်အတိုင်းရောက်လာတဲ့ ၆၆-ဆိုတဲ့ ခြောက်နှစ်လုံးကို ကြောက်စရာ မလိုဘူး။ နောက်က ဆက်တိုးလာမယ့် ခြောက်တစ်လုံးကိုသာ တကယ်ကြောက်ရမှာပါ။ ဒါက ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် စွဲလန်းတဲ့အတွေးနဲ့ ခြောက်လှန့်နေတဲ့ ခြောက်တစ်လုံးပဲ။ ကိလေသာဆိုတဲ့ အခြောက်ဓာတ်ပါ။ အတွေးခေါင်သလောက် ကြောက်ရတတ်ပါတယ်။”

“လူ့ဘဝမှာ ရောက်ဆဲပစ္စုပ္ပန်အချိန်သာ

အဖိုးအတန်ဆုံး၊ လုပ်နေဆဲပစ္စုပ္ပန်အလုပ်သာ
 အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း သတိနဲ့မိ
 အောင်ဖမ်းပြီး ဉာဏ်နဲ့အဖိုးတန်အောင် အသုံး
 ချနေဖို့ အထူးအရေးကြီးတယ်။ ကျင့်စဉ်တွေ
 ထဲမှာ အပ္ပမာဒခေါ်တဲ့ သတိဉာဏ်ဟာ အကြီး
 ကျယ်ဆုံး၊ အဝင်အဆုံးဆုံးပါ။ သေချာတဲ့ပစ္စုပ္ပန်
 ဟာ အတိတ်က ဟာကွက်တွေကို ပြန်ဖြည့်
 ပေးတယ်။ အနာဂတ်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်းအာမခံ
 တာဝန်ယူတယ်။ ကြောက်လန့်နေရတယ်ဆို
 တာ အတိတ်က မသေချာတဲ့ဟာကွက်တွေ
 ကြောင့် အနာဂတ်က ဆီးကြိုခြောက်လှန့်
 နေလို့ပဲ။ ။

“သတိလွတ်လို့ အသိဉာဏ်ပြတ်သွား

တိုင်း ပစ္စုပ္ပန်ဟာ အရုံးချည်းပဲ၊ အရုံးထွက်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ဟာ အတိတ်ဟာကွက်အပေါက်တွေကို ပိုကျယ်စေတယ်၊ ကြံ့ခိုင်မှုစွမ်းအားတွေကို လျော့ပါးယိမ်းယိုင်စေတယ်၊ အားကိုးစရာတွေ ခိုင်မာမှုနည်းလာတော့ အနာဂတ်အဆိုးရဲ့ ဆီးကြိုခြိမ်းခြောက်မှုတွေ များလာတယ်၊ ကိလေသာ အခြောက်တွေများလာသလောက် ဆတ်ဆတ်တုန် ကြောက်နေရတတ်တယ်၊ အခြောက်တွေကြောင့် ကြောက်လန့်ရုံသာ မကတော့ဘူး၊ ကိုယ့်အရှိအားလုံး ဘာမှစီပြေ ထည်ဝါမှုမရှိတော့ပဲ ခြောက်ကပ်ကပ်တွေ ဖြစ်ကုန်တတ်တယ်၊ ရှိသမျှ ယိုင်လဲပြိုကျ စရာတွေချည်း ဖြစ်နေတတ်တယ်။”

“လောကထဲမှာ ဘာတစ်ခုမှ ရပ်နေတာ မဟုတ်တော့ မရပ်ပဲသွားနေတိုင်း နောက်က လိုက်ရေတွက်နေရတဲ့ အရေအတွက်ဆိုတာ အမြဲရှိနေမှာပဲ။ သတိဉာဏ်ကင်းလွတ်ရင် အရည်အသွေးမပါပဲ အခွံချည်းရေနေရမယ်။ သူခိုးဂဏန်း အဆိုးဂဏန်းတွေချည်း ဖြစ်ကုန် လို့ တိုးလာတိုင်း ကိုယ့်ကို ပြန်ခြောက်လှန့် နေတော့မှာပဲ။ အရည်အသွေးမပါပဲ အခွံချည်း ဖြစ်သွားရင် ၆၆-သာမကဘူး။ ဘယ်ဂဏန်း မဆို အကုန်ကြောက်နေရမှာပါ။ ဂဏန်း ကောင်းလို့ သမုတ်ထားတဲ့ ၃ တို့၊ ၉ တို့၊ ၁၈တို့၊ ၂၇တို့လို ဂဏန်းမျိုးတွေလဲ အခွံဖြစ် သွားရင် ကြောက်စရာပဲ ဖြစ်ကုန်မယ်”။

“ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း သတိနဲ့စိတ်ကိုဖမ်း၊ ဉာဏ်နဲ့ အသုံးချသွားနိုင်ရင် အရေအတွက်တိုင်း အရည်အသွေးတွေ ပါဝင်လာမယ်။ အနှစ်ပါနေတော့ တိုးလာသမျှတန်ခိုးဂဏန်း၊ အကောင်းဂဏန်းချည်းပဲ ဖြစ်သွားမယ်။ တိုးလာတိုင်း ကိုယ့်ကိုအာမခံ တာဝန်ယူနေမှာပဲ။ သတိဉာဏ်ဆိုတဲ့ အချိန်ထိန်း၊ စိတ်ထိန်း၊ အာရုံထိန်း၊ ဂဏန်းထိန်းကိရိယာနဲ့ ရေတွက်တိုင်း အရည်အသွေးထည့်သွင်းပေးနေရင် လူဆိုးတွေလက်ထဲ ရောက်နေတာတောင်မှ ကျားပါးစပ်ထဲရောက်သွားတာတောင်မှ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကင်း ရဲတင်းတဲ့စိတ်နဲ့ ကိလေသာကုန်ခန်း ရဟန္တာဖြစ်သည်ထိ

ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်တဲ့ သာဓကတွေရှိနေတာပဲ။ သူ့ဟာသူ ထပြုံးရိုက်လဲ မရိုက်တတ်၊ ကိုက်လဲ မကိုက်တတ်တဲ့ ၆၆-ဆိုတဲ့ ဂဏန်းတစ်လုံးလောက်ကို ဘာအရေအတွက်ထားကြောက်စရာလိုသေးလို့လဲ”။

“သတိလွတ်လို့ စွမ်းအားမကြွယ် တရားငယ်နေရင် သူက ကိုယ့်ကို ပြန်ခြောက်မယ်၊ ကြောက်စရာ ၆၆-ပဲ ဖြစ်နေမယ်၊ ဂဏန်းအားလုံးပဲ ကြောက်နေရမယ်၊ သတိမဲ့လို့ စွမ်းအားကြီးကျယ် တရားကြွယ်လာရင် ကိုယ်က သူ့ကို ပြန်ခြောက်နိုင်မယ်၊ အံ့ဖွယ် ၆၆-ဖြစ်သွားမယ်၊ ဂဏန်းအားလုံးပဲ ထည့်ဝါသွားမယ်၊ အခု မကြောက်ရအောင်လို့ အရေ

အတွက်ထဲမှာ အရည်အသွေး ထည့်ပေးနေ
တာပဲ။ အရည်အသွေးမပါရင် ဘယ်ဂဏန်း
မဆို ကြောက်ရမယ်။ အရည်အသွေးပါရင်
ဘယ်ဂဏန်းကိုမှ ကြောက်စရာမလိုဘူး”
စသည်ဖြင့် ဟောပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီဒကာ
အားတက်ကြည်နူးသွားတာ တွေ့လိုက်ရ
တယ်။ “၆၆-ကို ရဲရဲပြောရဲပြီဘုရား” လို့လဲ
လျှောက်သွားတယ်။





၃။ အစမ်းမတတ်စော့၊ ဂဏန်းညှပ်တယ်

- ☸ မစူးမစမ်း၊ လယ်ဂဏန်း၊
အဖမ်းမတတ် ညှပ်တတ်သည်။
- ☸ သတိကင်းလွတ်၊ နေ့စဉ်ဖြတ်သန်း၊
လူဂဏန်း၊ အဖမ်းမတတ်
ခြောက်တတ်သည်။
- ☸ ဆင်ခြင်စူးစမ်း၊ လယ်ဂဏန်း၊
အဖမ်းတတ်က ဘေးလွတ်သည်။

☸ သတိထားကာ၊ ကောင်းစွာစူးစမ်း၊

လူဂဏန်း၊ အဖမ်းတတ်၍အေးချမ်းသည်။

☸ အရှိကိုကြည့်၊ ဂဏန်းမိ၊

အားပြည့်ရဲရင့်သည်။

လယ်ပုဇွန်ကို ရှေးက ဂ-ငယ်နဲ့ ဂဏန်းလို့
ရေးတယ်။ ယခုတော့ ကကြီးနဲ့ပြောင်းပြီး
ကဏန်းလို့ ရေးတယ်။ သူ့မှာ ဘယ်ညာတစ်
ဖက်တစ်ချောင်းစီ တက်မခေါ်တဲ့လက်မတွေ
ပါတယ်။ ခေါင်းမပါတော့ သွားရင် ဖီလာကန့်
လန့်သွားတယ်။ သူ့ကို ဘေးက အောက်က
ကိုင်ဖမ်းရင် ဖမ်းသူရဲလက်ကို တက်မကြီးနဲ့
ညှပ်တယ်။ အညှပ်ခံရတော့ နာလွန်းလို့ ဖမ်း
မိပြီးသား ဂဏန်းကောင်ကို ပြန်လွှတ်ပစ်မိ

တတ်တယ်။

လူ့ရဲ့အရှိဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာ-ပစ္စည်း-မိသားစု
ပရိသတ်-အလုပ်ကိစ္စတာဝန်-ဒုက္ခ-ကိလေသာ
နှင့် ဆက်စပ်တဲ့ အရေအတွက်ဂဏန်းတွေ
ကိုရေတွက်တဲ့အခါ အရှိအောက်ကနေ အသိ
နဲ့ ရေတွက်နေရင် သတိမထားပဲ အသိမှားနဲ့
ရေတွက်နေရင် အရေအတွက်ဂဏန်းတွေက
လူ့စိတ်ကိုနာကျင်သွားအောင်၊ ကြောက်ရွံ့
ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သွားအောင်၊ အားငယ်သွား
အောင် အပူအရှုပ်တက်မကြီးနဲ့ညှပ်ပစ်တတ်
တယ်။ အရေအတွက်ဂဏန်းတိုးလေကြောက်
စရာတိုးလေ၊ ကြီးလေ အားငယ်လေပဲ။

လယ်ပုဇွန်ခေါ်တဲ့ဂဏန်းကို အပေါ်တည့်

တည့်က ကိုယ်လုံးကိုဖိဖမ်းရင် တက်မနဲ့အပေါ်
ထောင်မညှပ်နိုင်လို့ မိအောင်ဖမ်းနိုင်တယ်။
ဂဏန်းဖမ်းနည်းသင်ပေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။
တရားစကားရဲ့ ဥပမာအနေနဲ့ပြောတာပါ။ ဘုန်း
ကြီးအိုကြီးက သင်မပေးရင်လဲ လူတွေက
ဂဏန်းဖမ်းတတ်ပြီးသားပါ။

လူ့အရိုတွေနှင့် ဆက်စပ်တဲ့ အရေ
အတွက်ဂဏန်းတွေကို ရေတွက်တဲ့အခါမှာ
လဲ အရိုတွေအပေါ်က သတိဉာဏ်ဦးစီးတဲ့
အသိနဲ့လွှမ်းမိုးဖမ်းနိုင်မှ အားကိုးစရာဂဏန်း
တွေ ရရှိလာမယ်။ အပေါ်ကနေ အသိနဲ့ပိပိ
ရိရိ ဖိဖမ်းတာဆိုတော့ အပူအရှုပ်တက်မကြီးနဲ့
ဝင်ညှပ်လို့မရဘူး။ ရေတွက်သမျှ ကိုယ့်ဟာ

ချည်းပဲ ဖြစ်သွားမယ်။ ဂဏန်းတိုင်း အစွမ်းပါ
နေတာဖြစ်လို့ အရေအတွက်ဂဏန်းတိုးလေ
ကြောက်စရာကင်းလို့ ရဲရင့်လေ၊ ကြီးလေ
အားရှိလေပဲ။

အပေါ်ကအသိနဲ့ ဖိမဖမ်းပဲ အောက်က
ဘေးကနေ မထိတထိနဲ့ဖမ်းထားတဲ့ ဂဏန်း
တွေကတော့ တိုးလာတိုင်း စိတ်ထဲတွေ့လိုက်
တိုင်း အပူအရှုပ်တက်မကြီးနဲ့ ညှပ်တာကို
မရှုမလှ အမြဲခံနေရမှာပဲ။

“စားဝတ်နေရေးစရိတ်တွေက အကုန်
အကျများလွန်းတယ်၊ အရကနည်း အကုန်က
များနေတော့ စိတ်ရှုပ်စရာကြီး”၊ “မိသားစုတွေ
များတော့ နေ့စဉ်ကုန်ကျစရိတ်များလွန်းတယ်၊

ကုန်တာက ရတာနဲ့မကာမိလို့ စိတ်ညစ်စရာ ကြီး”။ “စီးပွားရေးအလုပ်တွေ တာဝန်ကိစ္စတွေ နဲ့ လုံးလည်ချာလည်လိုက်နေလို့ အလုပ်တွေ ရှုပ်ပွနေတော့ ကုသိုလ်မှန်မှန်မလုပ်နိုင်ဘူး” “နေ့တိုင်းအားတယ်လို့ကိုမရှိတော့ ဘုရား တောင် မှန်မှန်ရှိမခိုးနိုင်ဘူး”။ “အသက်က တစ်စတစ်စကြီးလာပြီ အားကိုးစရာ ကောင်းမှု တရားတွေ ဘာမှမလုပ်ရသေးဘူး”။ “အသက် က ၆၆-နှစ်ရောက်ပြီဆိုတော့ ရှင်းလေရှုပ်လေ လှုပ်လေမြှုပ်လေနဲ့ အရှုပ်တွေက ပွစနကြဲနေ တာပဲ”။ “ပြဿနာတွေက တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရင် ဆိုင်နေရ ကျန်းမာရေးကလဲ မကောင်း၊ စိတ် ဓာတ်တွေကျနေလို့ ဆင်းရဲပူလောင်မှုတွေ

များလွန်းတော့ သေချင်စိတ်တောင် ပေါက်လာပြီ” စတဲ့အပြောမျိုးတွေဟာ အဖမ်းမတတ်လို့ ဂဏန်းညှပ်ခံရတဲ့အသံတွေပါ။

“အလုပ်ပြီးအောင် အားလပ်အောင် စောင့်မနေနိုင်တော့ဘူး၊ နောက်ဆုံး အားကိုးစရာကတရားတစ်မျိုးတည်းပဲရှိတာဖြစ်လို့ နေ့တိုင်း မဖြစ်မနေ ကုသိုလ်လုပ်နေရတာပဲ”၊ “နေ့တိုင်း အသိလက်ဦးနေဖို့ အိပ်ရာထတာနဲ့ ဘာကိစ္စရှိရှိ ဘုရားရှေ့ အရင်ဆုံးရောက်အောင် သွားရတာပဲ”၊ “ကိုယ့်ရဲ့ စားဝတ်နေရေးကိစ္စကို သတိထားပြီး သိက္ခာ ၃-ပါးဘောင်ဝင်အောင် လုပ်နေရတာပေါ့”၊ “မိသားစုတွေကို ကိုယ်ရဲ့ ကုသိုလ်ပြုဖက်တွေလို့ သဘောထားပြီး

မိသားစုတာဝန်ကို ဒါနု၊ သီလ၊ ဘာဝနာပုံစံနဲ့ ထမ်းဆောင်ပေးတော့ ဝန်မလေးပါဘူး။ “စီးပွားရေးအလုပ် စားဝတ်နေရေးအလုပ်တွေဟာ ဘဝပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့တရားအတွက် လှေကားထောင်တက်နေရတာဖြစ်လို့ မမောပါဘူး။”

“အလုပ်တာဝန်ကိစ္စအားလုံး သတိဉာဏ်နဲ့ သိက္ခာ ၃-ပါးဘောင်အတွင်း ထည့်သွင်းထားလိုက်တော့ မရှုပ်ပါဘူး။ အလုပ်များလေ ကုသိုလ်တိုးလေပဲ”။ “မကျန်းမမာဖြစ်လို့ နေထိုင်မကောင်းရင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို လက်တွေ့ပြနေတာလို့ သဘောထားရတာပေါ့။ အနာကို ဉာဏ်က နိုင်အောင် ရုပ်နာဖက်ကနေ စိတ်နာဖက်မကူး

ရအောင် သတိဝီရိယကို များများမြှင့်ပေးရတာပဲ”။ “ပုထုဇဉ်သဘာဝ ကိလေသာမကင်းသေးတော့ စိတ်ပူစိတ်ရှုပ်ဆိုတာ ရှိတန်သင့်သလောက်ရှိတာပဲ၊ ဖြစ်လာရင်သတိနဲ့ ဖမ်းပြီး ဉာဏ်နဲ့ရှုနိုင်အောင် ကြိုးစားရတာပေါ့”။ “ခန္ဓာက ဘာအဆိုးတွေပဲပြုပြ ကိုယ်ကနလုံးသွင်းကောင်းကောင်းနဲ့ ကုသိုလ်အကောင်းအဖြစ် ပြောင်းယူရတာပဲ” “သူများတွေက မကောင်းဘူးလို့ပြောနေကြတဲ့ ၆၆-နှစ်ကို ရောက်လာပေမယ့် သတိနဲ့ ဂဏန်းကိုမိအောင် ဖမ်းထားတာဖြစ်လို့ ကြောက်လဲမကြောက်ပါဘူး။ ကြောက်စရာလို့လဲ မမြင်ပါဘူး။ မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ထဲက ကောင်းတာတွေ မရမနေသတိ

ထားကြီးစားယူနေရတော့ ပိုပြီးတောင် နီးကြား
တက်ကြွနေပါသေးတယ်” စတဲ့ အပြောတွေ
ဟာ အရိုအပေါ် သတိက မိအောင်ဖိမ်းနိုင်လို့
အောင်ပွဲဆင်နိုင်တဲ့အောင်သံတွေပါ။ အဖမ်း
တတ်တော့ ဂဏန်းညှပ်မခံရဘူးပေါ့။





၄။ သတိဖြတ်ရင် အသိဖြတ်မယ်

- ☸ သတိမပါ၊ အသိမှာ၊
မြှုပ်ကာ မျောတတ်သည်။
- ☸ သတိတွဲကာ၊ အသိမှာ၊
ကောင်းစွာ မြင့်တက်သည်။
- ☸ အဆိုးမှကယ်၊ အကောင်းဆယ်၊
ကယ်ဆယ်နိုင်မှ အေးချမ်းသည်။
ထိန်းပေး တွန်းပေးနိုင်တဲ့ စက်အားနဲ့

ရေပေါ်မှာသွားနေကြတဲ့ ထုထည်ကြီးမားတဲ့
 မော်တော်သင်္ဘောကြီးတွေ၊ လှော်ခတ်အားနဲ့
 ရေပေါ်မှာသွားနေကြတဲ့ လှေသမ္ဗန်တွေဟာ
 အပေါ်မှာတက်စီးသွားတဲ့လူတွေကို လိုရာ
 ရောက်အောင် သယ်ဆောင်ပေးနိုင်ကြတယ်။
 ပစ္စည်းတွေ တင်ပြီးတော့လဲ လိုရာအရောက်
 ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။

ရေပေါ်သွားနေတုန်း စက်အား၊ လှော်ခတ်
 အားတွေရပ်သွားရင်တော့ မော်တော်သင်္ဘော
 လှေသမ္ဗန်တွေဟာ လိုရာရောက်အောင် မပို့
 နိုင်တော့ပဲ ရေစုန်မှာမျောပါသွားကြမယ်။
 အထိန်းမရှိတော့လို့ တိမ်းမှောက်သွားမယ်။
 ဟိုတိုးဒီတိုက်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်ပေါက်မယ်။ အထဲရေ

တွေဝင်ပြီး မျောရာကနေ ရေအောက်မြှုပ်
သွားမယ်။ ဒါဆိုရင် စီးသွားတဲ့လူလဲ ဒုက္ခ
ရောက်နိုင်တယ်။ တင်သွားတဲ့ပစ္စည်းလဲ ဆုံးရှုံး
နိုင်တယ်ပေါ့။

လူလဲ အရှိဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာ-ပစ္စည်း-မိသားစု-
အလုပ်တာဝန်-ဒုက္ခ-ကိလေသာတွေ အပေါ်
မှာ လူ့အသိကအမြဲနေနိုင်အောင် အပ္ပမာဒ
ခေါ်တဲ့ သတိ ဝီရိယ သမာဓိ ဉာဏ် စက်အား
လှော်ခတ်အားကို အသုံးပြုနေရပါတယ်။
အချုပ်ကတော့ သတိဉာဏ်ပါ။ အပ္ပမာဒခေါ်
တဲ့ စက်အား လှော်ခတ်အားရပ်သွားရင် ကိုယ့်
အသိစိတ်ဟာ ကိုယ့်အရှိတွေကို အကြောင်း
ပြုပြီး လိုရာရောက်အောင် မပို့ဆောင်နိုင်

တော့ဘူး။ ကိလေသာရေစုန်မှာ မျောပါသွား
မယ်။ အထိန်းမရှိတော့လို့ အရှိအာရုံကြား
ထဲမှာ တိမ်းမှောက်သွားမယ်။ အစီအစဉ်ကင်း
မဲ့တဲ့အသိစိတ်ဟာ ပိုတိုးဒီတိုက်နဲ့ ပေါက်ကွဲ
သွားမယ်။ ကိလေသာရေတွေ ဒလဟောဝင်
ပြီး မျောရာကနေ အရှိအောက်မှာမြုပ်သွား
မယ်။ အရှိအောက်မှာ ပြားပြားဝပ်မွန်းကျပ်
နေလို့ အရှိကြောင့်ပဲ ဆင်းရဲပူလောင်ရမယ်။

သတိပြုတ်ရင်တော့ အသိမြုပ်ပြီး ဒုက္ခ
ရောက်ရတတ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲအပူအဆိုးတွေ
တိုးပြီး ကိုယ့်ကိုတာဝန်ယူမယ့် အကောင်း
တရားတွေ ဆုံးရှုံးနစ်နာတတ်ပါတယ်။ ရှိဒုက္ခ
က မရှိဒုက္ခထက် ပိုပြီးအခဲရခက်တတ်လွန်း

လို့ပါ။ အရှိအောက်မှာသာ အသိကမြုပ်နေ
မယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်အသက်ကိုပဲ ရေရရေရ
ရတာကုန်တာတွေကိုပဲ ရေရရေရ၊ ကိုယ့်ကို
ပြန်ခြိမ်းခြောက်တဲ့ ကြောက်စရာအထိတ်
တလန့် အရေအတွက်ဂဏန်းတွေချည်းပဲ ဖြစ်
ကုန်တော့မှာပါ။ အဖမ်းမတတ်ရင်တော့
ဂဏန်းညှပ်တာကိုပဲ ခံရတော့မှာပေါ့။

လှေသင်္ဘောတွေဟာ ရေပေါ်ကသွားနေမှ
လူ့ရဲ့ကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သလို
လူ့အသိစိတ်ဟာလဲ လူ့ရဲ့အရှိတွေအပေါ်က
နေနိုင်မှပဲ ကောင်းကျိုးပြုပေးနိုင်မှာဖြစ်တယ်။
ရေပေါ်ကနေမှ ကောင်းကျိုးပြုပေးနိုင်တဲ့ လှေ
သင်္ဘောဟာ ရေအောက်ကိုရောက်သွားရင်

လူကို ဒုက္ခပေးတတ်သလို အရှိအပေါ်ကနေမှ
 ကောင်းကျိုးပြုပေးနိုင်တဲ့ အသိစိတ်ဟာလဲ
 အရှိအောက်ကို ပြားပြားဝပ်ရောက်သွားရင်
 ဆင်းရဲပူလောင်မှုအဆိုးကိုပဲ ပေးတော့မှာပါ။
 ရှိတိုင်း ချမ်းသာတာမဟုတ်ပါဘူး။ အရှိကို
 အသိကနိုင်မှ ချမ်းသာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်
 တာပါ။

ကောင်းမှုပြုတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်
 ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်တာပါ။ ဆင်းရဲအပူအဆိုး
 ကင်းအောင် ကယ်တင်နေတာလဲဖြစ်တယ်။
 အကောင်းတရားတွေရအောင် ဆယ်ယူနေ
 တာလဲဖြစ်တယ်။ မကယ်တင်နိုင်ရန် အဆိုး
 တွေထဲမှာ မျောသွားမယ်၊ မြုပ်သွားမယ်။

မဆယ်ယူနိုင်ရင် အကောင်းတရားတွေ
 ဆုံးရှုံးသွားမယ်၊ နစ်နာသွားမယ်။ ဘဝအနှစ်
 တွေ ပျောက်ဆုံးသွားမယ်။ ကယ်နိုင်မှ အဆိုး
 သက်သာကင်းလွတ်မယ်။ ဆယ်နိုင်မှ အားကိုး
 စရာအကောင်းများ အချိန်ရှိရနိုင်မယ်။ အလုပ်
 သဘောအနေနဲ့တော့ သတိဉာဏ်နဲ့ကိလေ
 သာ အပူအရှုပ်အဆိုးကင်းလွတ်အောင် ကယ်
 တင်နေရမယ်။ ကောင်းမှုတရား အကောင်း
 ရအောင် ကြိုးကြိုးစားစား ဆယ်ယူနေရမယ်။
 ကယ်နိုင်သလောက်ပဲ ဆယ်နိုင်တာပါ။
 ကိလေသာကို ထိုးဖောက်ဖြတ်ကျော်နိုင်မှ
 ကောင်းမှုတရားရနိုင်တာပါ။

ကောင်းမှုပြုတာဟာ ကိုယ့်ကိုအားလုံး

တာဝန်ယူမယ့် “အာမခံ” ရှာနေတာလဲ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ အရှိတွေထဲမှာ ကိုယ့်ကို အာမခံ တာဝန်ယူနိုင်မယ့်အရာကို ရှာဖွေစူးစမ်းကြည့်ပါ။ ဒီအတိုင်းတော့ ဘယ်အရာမှ အားလုံး အာမခံ တာဝန်ယူနိုင်ကြမှာမဟုတ်ဘူး။ ကာလ ဒေသ ပမာဏ အကန့်အသတ်နဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသလောက် အထိုက်အလျောက်ပဲ တာဝန်ယူနိုင်ကြမှာပါ။ အရှိကို အသိနဲ့အနိုင်ယူပြီး အရှိတွေနှင့်လဲ လှယ်ယူထားလို့ ရရှိလာတဲ့ ကောင်းမှုတရားကသာ ကိုယ့်ကို အားလုံးတာဝန်ယူမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ “အာမခံ” အစစ်ပါ။ အာမခံတရားပါ လာမှလဲ အရေအတွက်အားလုံး အောင်မြင်

တဲ့ ဂဏန်းတွေဖြစ်မှာပါ။ ငင-ဆိုရင်လဲ
အောင်မြင်တဲ့ ငင-ဖြစ်မှာပေါ့။





၅။ နေ့စဉ်ဆင်နွှဲ လူ့အောင်ပွဲ

- ☉ ကိုယ့်ထံရောက်ကာ၊ ရလာသမျှ၊
မြှုပ်သွားကြ၊ မုချဆုံးရှုံးသည်။
- ☉ ရရှိလာမှု၊ မှီအားပြု၍၊
ကောင်းမှုတိုးလျှင်၊ စွမ်းအားရှင်၊
အောင်မြင်တိုးတက်သည်။
- ☉ နေ့စဉ်ဆင်နွှဲ၊ လူ့အောင်ပွဲ၊
အမြဲနိုင်ရမည်။

လူ့အလုပ်ကို သတိဉာဏ်နဲ့ ထိန်းချုပ်
ရမယ်။ လူ့ရလဒ်ကို တရားနဲ့အထွဋ်တင်ရ
မယ်။ ဒါဟာ လူရဲ့အောင်ပွဲအချုပ်ပဲ။ လူဆို
တာ ပစ္စည်းအကူအညီပါမှ အလုပ်ဖြစ်နိုင်တဲ့
ကြောင့် နေ့စဉ်ပစ္စည်းရအောင် ရှာဖွေစုဆောင်း
နေကြရပါတယ်။ မရှိမဖြစ်တော့ ရှာ၊ ရှာတော့
ရ၊ ရတော့ ရှိလာတာပေါ့။ ကိုယ့်ဆီရောက်
လာလို့ ရလာတဲ့ပစ္စည်းတွေဟာ ပျောက်ပျက်
သွားလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တရားစွမ်းအားပေါ်မလာပဲ
စားဝတ်နေရေးကိစ္စထဲမှာ မြုပ်သွားလို့ပဲဖြစ်
ဖြစ်၊ ကုန်ဆုံးသွားရင် ဆုံးရှုံးနစ်နာတယ်လို့
ဆိုရပါတယ်။ ပန်းတိုင်မရောက်တဲ့ကြောင့်
မအောင်မြင်တဲ့ပစ္စည်းလို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ကုန်တဲ့

နောက်က အားကိုးစရာပြန်မရပဲ ကျသွားတာ
ကိုး။ ကုန်ကျပေါ့။

လူ့ထံရောက်လာကြတဲ့ သက်မဲ့သက်ရှိ
အားလုံးဟာ လူအတွက် အားကိုးစရာကောင်း
မှုတရားရအောင် ကျေးဇူးမပြုခဲ့ပဲ လူ့ထံက
ပြန်ခွဲသွားကြ၊ ကုန်သွားကြမယ်ဆိုရင် တရား
ဖက်ကကြည့်တော့ မအောင်မြင်တဲ့ရလဒ်
တွေချည်းပဲ။ လူရဲ့အထွဋ်အထိပ်ရလဒ်က
တရားကိုး။ ကိုယ့်လက်ထဲ အရှိတွေရောက်
လာတိုင်း တရားကပဲစစ်ဆေးပြီး အမှတ်ပေး
သွားပါလိမ့်မယ်။

သတိဉာဏ်နဲ့ ကောင်းမှုစွမ်းအားတရား
တစ်ခုခုမှ ရအောင်မယူနိုင်ရင် ပိုက်ဆံရတော့

လဲ မအောင်မြင်တဲ့ပိုက်ဆံ၊ ပစ္စည်းရတော့လဲ
 မအောင်မြင်တဲ့ပစ္စည်း၊ စားဝတ်နေရေးလုပ်
 တော့လဲ မအောင်မြင်တဲ့စားဝတ်နေရေး၊
 ကျန်းမာနေတော့လဲ မအောင်မြင်တဲ့ကျန်းမာ
 ရေး၊ အိုတော့လဲ မအောင်မြင်တဲ့အိုခြင်း၊ နာ
 တော့လဲ မအောင်မြင်တဲ့အနာချည်းပဲ။ တရား
 ဖက်ကနေ တရားမျက်လုံးနဲ့ ကြည့်ပြောတာ
 ပါ။ တရားစွမ်းအားမပါရင် အရိုအားလုံး
 နောက်ဆုံး ဆင်းရဲအပူအဆိုးနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်
 ရမှာကိုး။

လူရဲရလာမှုကို အကြောင်းပြုလို့ လူ
 အတွက် အားကိုးစရာ တရားစွမ်းအားတစ်ခုခု
 ရအောင် ကျေးဇူးပြုပြီးမှ ဖဲခွါသွားကြ၊ ကုန်

သွားကြရင် ဘာမဆိုအောင်မြင်တဲ့ ရလဒ်တွေ ချည်းပဲ။ ပိုက်ဆံရတော့လဲ အောင်မြင်တဲ့ပိုက်ဆံ၊ ပစ္စည်းရတော့လဲ အောင်မြင်တဲ့ပစ္စည်း၊ စားဝတ်နေရေးလုပ်တော့လဲ အောင်မြင်တဲ့ စားဝတ်နေရေးပဲ။ နောက်ပိတ်ဆုံး နာတာတောင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တမြင်အောင်ရှုနိုင်ရင် အောင်မြင်တဲ့အနာပါ။

ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး သတိဉာဏ်ရှေ့သွားပြုပြီး ကောင်းမြတ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ကောင်းမှုတရားကိုသာ မဖြစ်မနေရအောင်ယူနိုင်မယ်ဆိုရင် ဘာမဆို အားလုံးအောင်မြင်တိုးတက်ကြောင်းရလဒ်တွေချည်းပဲ။ တရားကပဲ အောင်မှတ်ပေးပြီး အောင်မြင်သူအဖြစ် အောင်မြင်

တဲ့ ရလဒ်ပိုင်ရှင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု ဖော်ထုတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ၆၆-နှစ်ရောက်နေသူ အားလုံးကိုလဲ အောင်မြင်ရုံသာမက ဂုဏ်ထူးမှတ်ပါရတဲ့ ၆၆-စွမ်းအားရှင်အဖြစ် ကြေငြာပေးပါလိမ့်မယ်။

ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့် တွေ့ခွင့်ရတဲ့လူရဲ့ပန်းတိုင်က ကုသိုလ်တရားပဲ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းကောင်းမှုပေါ့။ ပိုက်ဆံတို့ ပစ္စည်းတို့ဆိုတာ လူရဲ့ပန်းတိုင်မဟုတ်ဘူး။ တရားပန်းတိုင်တက်ဖို့ လှေကားပဲရှိသေးတာ။ ပစ္စည်းဟာ တရားပန်းတိုင်ရောက်အောင် မှီခိုအားပြုတက်ဖို့ လှေကားပါ။ တရားရဲ့ငြိမ်းလို့ဆိုရင်လဲ ရပါတယ်။ အပေါ်ကိုတက်စရာကိစ္စပြီးသွားရင်

ငြိမ်းဖျက်ချလိုက်သလိုပဲ ပစ္စည်းတွေကုန်ဆုံးသွားတယ်ဆိုတာ ဘဝပန်းတိုင်တရားကို ရောက်အောင်တက်နိုင်လို့ ငြိမ်းဖျက်တဲ့ သဘောမျိုးပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။

စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စတွေဟာလဲ ဘဝရဲ့ပန်းတိုင်မဟုတ်ဘူး။ တရားပန်းတိုင်တက်ဖို့ လေ့ကားထောင်နေတာပါ။ လူ့အလုပ်ကိစ္စအားလုံး တရားအတွက် လေ့ကားထောင်တာမျိုးပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။ လေ့ကားလဲမကျရအောင်၊ လေ့ကားပေါ်က လိမ့်မကျရအောင် အထူးသတိထားဖို့လိုမယ်။ ကုန်ကျစာရင်းတွေပြုပြီး စိတ်ပူအားငယ် ညည်းတွားနေသူတွေဟာ လေ့ကားလဲကျသူတွေ၊ လေ့

ကားပေါ်က လိမ့်ကျသူတွေပါ။ ပန်းတိုင်
မဟုတ်တာတွေကို ပန်းတိုင်လုပ်နေရင်တော့
ဆင်းရဲပူလောင် အားငယ်မှုနဲ့အဆုံးသတ်ရ
မယ့် အရုံးသမားပဲ ဖြစ်သွားမှာပါ။

ဘာပဲကုန်ကုန် အကုန်နောက်က ကောင်း
မှုတရား အရစာရင်းကိုပြနိုင်မှ လှေကားမလဲ
အောင်၊ လှေကားပေါ်က မလိမ့်အောင် သတိ
နဲ့ကိုင်ပြီး အပေါ်ရောက်အောင်တက်နိုင်တဲ့
အောင်မြင်သူတွေ ဖြစ်ခွင့်ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လူ့
အသိကို အရှိကိုသိခြင်းနဲ့ ဘောင်ခတ်တယ်။
အရှိကိုအရှိအတိုင်း တကယ်သိမြင်မှ အသိ
အစစ်ပါ။ လူ့အရကို ကိုယ့်ကိုတာဝန်ယူမယ့်
“အာမခံ”နဲ့ အဆုံးသတ်တယ်။ ကိုယ့်ကို

တာဝန်ယူပေးမယ့် “အာမခံ” မရသေးသမျှ
ဘယ်သူမှ လူ့ဘဝပန်းတိုင်မရောက်ဘူး။ ကိုယ့်
ကို အစအဆုံး အာမခံတာဝန်ယူပေးမှာက
ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကောင်းမှုတရားပဲ။

အပ္ပမာဒခေါ်တဲ့ အချိန်ထိန်းကိရိယာ
သတိဉာဏ် အမြဲတပ်ဆင်ထားနိုင်သူအတွက်
တော့ ဆိုးဆိုးကောင်းကောင်း တရားနဲ့ပဲ
အထွဋ်တင်နိုင်မှာဖြစ်လို့ နေရေး၊ သေရေး
အရာအားလုံးမှာ အမြဲအောင်ပွဲဆင်နိုင်ဖို့
သေချာပါတယ်။





၆။ တိုက်ဆိုင်လာမှု ကောင်းတာပြု

- လူ့ဘဝမှာ၊ ကုသိုလ်သာ၊
ရတာ အမြတ်ဆုံး။
- ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာနှင့်၊
တွေ့ကြုံလင့်၊ အခွင့်အမြတ်ဆုံး။
- တိုက်ဆိုင်လာမှု၊ အကြောင်းပြု၊
ကောင်းမှုတိုးအောင်သုံး။

“အာရောဂျပရမာ လာဘာ = လှူလောက

မှာ၊ ရစရာ၊ ကျန်းမာမှုသာ အမြတ်ဆုံး” လို့
 ဟောထားတာက “ကျန်းမာနေရုံနဲ့ အမြတ်ဆုံး
 ရလဒ်ကို ရနေပြီ၊ ကျန်းမာနေရင် လူ့ဘဝ
 ရလဒ် လမ်းဆုံးပြီ” လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။
 ကျန်းမာနေရုံနဲ့ လူ့ဘဝပန်းတိုင် ရောက်သေး
 တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲကျန်းမာ
 ကျန်းမာ နောက်ဆုံးတော့ အို၊နာ၊သေ ဆင်းရဲ
 က ဖျက်ဆီးပစ်တာကို ကေနခံရမှာဖြစ်လို့
 အရှုံးဖက် ပြန်ရောက်ရမှာပါ။ “ကျန်းမာနေရင်
 အကောင်းဆုံး အလုပ်ကို ကောင်းကောင်းလုပ်
 နိုင်လို့ အမြတ်ဆုံးတရားကို ရနိုင်တယ်” လို့
 ဆိုလိုတာပါ။ ကျန်းမာရေးဆိုတာ တရား
 အတွက် လှေကားထောင်တာပါ။ ကျန်းမာရင်

ကောင်းတာအကုန်လုပ်နိုင်တယ်။ ကောင်းတာ
အကုန်ရနိုင်တယ်ပေါ့။

ကုသိုလ်တရားဆိုတာ ကိုယ်လိုရာကိစ္စ
အားလုံး ကိုယ့်အလိုဆန္ဒအားလုံး ပြီးစီး
အောင်မြင်အောင် ကေန့်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်
တာဖြစ်လို့ ကုသိုလ်ရတာဟာ လူ့ဘဝအမြတ်
ဆုံးရလဒ်ပါ။ ကုသိုလ်ရတာကမှ တကယ့်
အရပါ။ ကုသိုလ်ရလာရင် ကိုယ်လိုတဲ့ကောင်း
ကျိုးကို သူက ကေန့်ပေးမှာပါ။ ပိုက်ဆံထက်
အဝင်ဆံ့ပါတယ်။ ပိုက်ဆံက ကာလဒေသ၊
ပမာဏ၊ အကန့်အသတ်နဲ့ပဲ အဝင်ဆံ့တာပါ။
ကန့်သတ်ချက်ဘောင် ကျော်သွားတာနဲ့ ဘာမှ
မတတ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကုသိုလ်မှာ ကန့်သတ်

ချက်ဘောင် မရှိပါဘူး။ ဉာဏ်ကြီးကျယ်သလောက် အကန့်အသတ်မရှိအောင် ကြီးကျယ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကုသိုလ်ဆိုတာ အဆိုးကိုလဲနိုင်၊ အကောင်းကိုလဲပိုင်ဖို့ ကေန်အာမခံတာဝန်ယူတာဖြစ်လို့ အဆိုးကြောက်သူအားလုံး အကောင်းလိုချင်သူအားလုံး ကေန်အားကိုးရတဲ့စွမ်းအားဖြစ်တယ်။ လူအားလုံးရဲ့ ဆန္ဒကလဲ အဓိက ဒီ ၂-ခုပဲလေ။ အဆိုးကင်းချင်တာရယ်၊ အကောင်းပြည့်စုံချင်တာရယ် ဒီ ၂-ခုပေါ့။

လောကကြုံကြိုက် တိုက်ဆိုင်မှုတွေထဲမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့် ကြုံကြိုက်တိုက်ဆိုင်ခွင့်ရတာ

ဟာ အားတက်စရာအကောင်းဆုံး၊ အမြင့်
မြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ တိုက်ဆိုင်မှုကြီးပဲ။ “သာသနာ
တော်မြတ်ကြီးဘုရား၊ တပည့်တော်တို့နှင့် ချိန်း
ချက်ထားသလို တည့်တည့်ကြီး လာတိုးတာ
ပါလားဘုရား၊ ချိန်းထားရင် လွဲပါလိမ့်ဦးမယ်
ဘုရား၊ ချိန်းထားတာထက်တောင် သေချာ
လှပါလားဘုရား၊ အားရှိလိုက်တာဘုရား”လို့
လျှောက်ထားပြောဆိုရမလိုတောင် ဖြစ်နေ
တယ်။ အကြီးကျယ်ဆုံး အခွင့်အရေးလဲဖြစ်
တယ်။ ဉာဏ်တော်အကြီးကျယ်ဆုံး မြတ်ဗုဒ္ဓ
ရဲ့လမ်းညွှန်ချက်ဆိုတော့ ကုသိုလ်ပြုခွင့် ရခွင့်
တွေကို အကုန်ဖွင့်ပြထားတာကိုး။ ဟုတ်ပါ
တယ်၊ သာသနာနှင့် တကယ်တွေ့ကြုံခွင့်ရ

လို့ သတိဉာဏ် အမြဲလက်ကိုင်ထားသူမှာ ဘယ်အခါမဆို ဘယ်နေရာမဆို ဘယ်အလုပ် မဆို ယူတတ်သလောက် ကုသိုလ်ရနိုင်တာ ချည်းပဲ။

ဘာနှင့်တွေ့တွေ့၊ ဘာနှင့်ကြုံကြုံ၊ ဘာပဲ လုပ်လုပ် လူ့လက်ထဲမှာ ဂုဏ်ယူဖွယ်အနေနဲ့ မြတ်မြတ်နိုးနိုး ကျန်နေခဲ့ရမှာက ကုသိုလ် တရားတစ်မျိုးတည်းပါ။ ဘုန်းကြီးအိုကြီးမှာလဲ အသက်၆၆-နှစ်ရောက်ခိုက် ကုသိုလ်ရရှိတိုး ပွားစရာ ကြုံကြိုက်တိုက်ဆိုင်မှုတွေ တွေ့ရ ပါတယ်။

ပထမဆုံးက ဘုန်းကြီးအိုကြီးတို့ရဲ့ ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ ရန်ကုန်မြို့ ဗဟန်း၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါ

ရံ ကျောင်းတိုက်တည်ဆရာတော်ဗရားကြီး
 ဘဒ္ဒန္တ ဝါသဝါဘိဝံသ မဟာထေရ်မြတ်ကြီးရဲ့
 သက်တော်ရာပြည့်နှစ်နှင့် ကြံ့ကြံ့က်တိုက်
 ဆိုင်လာပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးက ၁၂၇၀-
 ပြည့်နှစ်မှာ ဖွားမြင်တော်မူတာဖြစ်လို့ ယခု
 ၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်မှာ ၁၀၀-တိတိ ပြည့်ပါတယ်။
 သက်တော်ထင်ရှား မရှိတော့ပေမယ့် ကျောင်း
 တိုက်လုပ်ငန်း အသက်ဝင်လှုပ်ရှားနေသမျှ
 ဓမ္မအားဖြင့် ဆရာတော်ကြီးရှိနေမှာပါ။ ဆရာ
 တော်ကြီးရဲ့ သက်တော်ရာပြည့်ကို အကြောင်း
 ပြုလို့ ကောင်းမှုများစွာ ရရှိတိုးပွားရပါတယ်။
 ဘာနှင့်ပဲကြံ့ကြံ့ ကုသိုလ်ရရှိတိုးပွားရေးသာ
 ပဓာနပဲ မဟုတ်လား။

ဒုတိယက ဘုန်းကြီးအိုကြီး ရဟန်းငယ်
 ၁၀ မန္တလေးမြို့မှာနေစဉ်တုန်းက ဘုန်းကြီး
 အိုကြီးကို ပရိယတ္တိပညာတွေ တတ်မြောက်
 ကျွမ်းကျင်အောင် သင်ပြပို့ချပေးခဲ့တဲ့ ယခု
 မန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်ကြီးရဲ့ အဓိပတိ
 မဟာနာယကချုပ် ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ကြီး
 ဘဒ္ဒန္တရာဇဓမ္မာဘိဝံသ မဟာထေရ်မြတ်ကြီးရဲ့
 သက်တော် ၇၅-နှစ်ပြည့် စိန်ရတုကာလနှင့်
 ကြုံကြိုက်တိုက်ဆိုင်ခွင့်ရပြန်တယ်။ အဲဒီတုန်း
 က ဘုန်းကြီးအိုကြီးက မန္တလေး မဟာဝိသုဒ္ဓါ
 ရုံတိုက်သစ်မှာ စာသင်သားဘဝနဲ့နေတယ်။
 ဆရာတော်ကြီးက မန္တလေး၊ မစိုးရိမ်တိုက်
 ဟောင်းမှာ သကျသီဟ ဓမ္မာစရိယအောင်ပြီး

ကာစ စာချဘုန်းကြီးအဖြစ်နဲ့ သီတင်းသုံးနေ
တယ်။ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်နှင့် မစိုးရိမ်
ကျောင်းတိုက်က လမ်းကလေးပဲခြားတာ
ဆိုတော့ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်ကနေ
မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက်ကိုသွားပြီး ဆရာတော်ထံ
မှာ စာတက်ခဲ့ရ၊ ပညာသင်ခဲ့ရတာပါ။ ဆရာ
တော်ကြီးရဲ့ သက်တော်စိန်ရတုကို အကြောင်း
ပြုလို့လဲ မိမိကသိန်းပေါင်းများစွာစွန့်ကြဲပြီး
အလှူလုပ်ခွင့်ရလို့ ကောင်းမှုများစွာ ရရှိတိုးပွား
ရပါတယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ လူ့ဘဝရဲ့ အဓိက
ရလဒ်ပဲ။

တတိယက ဘုန်းကြီးအိုကြီးတို့ရဲ့ ရန်ကုန်
မြို့၊ ဗဟန်း၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်

ရွှေကျင်ကျောင်းတိုက်ရဲ့ နှစ် ၅၀-ပြည့် ရွှေရတု
ကာလနှင့် ကြုံကြိုက်တိုက်ဆိုင်ခြင်းပါ။
ကျောင်းတိုက်တည်ဆရာတော်ကြီးက သက်
တော် ၅၀-အရွယ် ၁၃၂၀-ပြည့်နှစ်၊ ဝါဆိုလ
မှာ ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်း၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံကျောင်း
တိုက်ကို စတင်တည်ထောင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့တာဆို
တော့ ယခု ၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်မှာ နှစ်-၅၀
ပြည့်လာပါတယ်။ ကျောင်းတိုက်ရွှေရတုကို
အကြောင်းပြုလို့လဲ ကောင်းမှုများစွာ ရရှိတိုး
ပွားရပါတယ်။ တိုးပြီး၊ တိုးဆဲ၊ တိုးလတုံ့ပါ။
ကုသိုလ်ဟာ လူ့ဘဝအနှစ်ပဲ။

စတုတ္ထကတော့ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက
စတင်တည်ထောင် ဖွင့်လှစ်ပေးထားခဲ့တဲ့

ရန်ကုန်၊ ဗဟန်း၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်ရဲ့
 တိုက်ခွဲဖြစ်တဲ့ ကလေးမြို့၊ အောင်မင်္ဂလာရပ်
 မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်ရဲ့ ၂၅-နှစ်ပြည့်
 ငွေရတုကာလနှင့် ကြုံကြိုက်တိုက်ဆိုင်ခွင့်
 ရခြင်းပါ။ ကလေးမြို့၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်
 ဟာ ၁၃၄၅-ခုနှစ်မှာ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက
 လက်ခံတည်ထောင်ခဲ့တဲ့ကျောင်းဖြစ်လို့ ယခု
 ၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်မှာ ၂၅-နှစ်ပြည့်ပါတယ်။ အဲဒီ
 ငွေရတုကိုအကြောင်းပြုလို့လဲ သိန်းပေါင်းများ
 စွာစွန့်ကြဲပြီး ကုသိုလ်ပြုခွင့်ရလို့ ကောင်းမှု
 များစွာ ရရှိတိုးပွားရပြန်ပါတယ်။ ကုသိုလ်
 တိုးတာလောက် အားတက်စရာကောင်းတာ
 ဘာရှိသေးလို့လဲ။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးအိုကြီးရဲ့ ၆၆-က
ရာပြည့်၊ စိန်ရတု၊ ရွှေရတု၊ ငွေရတုတွေ ခြံရံ
လွှမ်းခြုံ၊ မွမ်းထုံပက်ဖြန်းထားတဲ့ စိုပြေ
အေးမြတဲ့ ချစ်စရာဂထာန်းဖြစ်နေပါတယ်။





၇။ အဆိုးယာ အကောင်းမြန်အောင်တွန်းတယ်

- ☸ အဆိုးမပါ၊ အကောင်းမှာ၊
လွန်စွာနေတတ်သည်။
- ☸ အဆိုးတွန်းကာ၊ နိုးကြားလှ၊
တက်ကြွလျှင်မြန်သည်။
- ☸ ယနေ့အလုပ်၊ ယနေ့လုပ်၊
အဟုတ်တကယ် စိတ်အေးသည်။

လောကဆိုတာ အဆိုးနှင့်အကောင်း တွဲ
နေတာပါ။ အဆိုးကပဲ များတာပါ။ လောက
အကောင်းဆိုတာလဲ အဆိုးနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်
တာပါ။ လောကက အမြဲကောင်းပြနေရင်
တရားဟာ အပိုပဲနေမှာပေါ့။ တရားဟာ လူ
နှင့်လောက ပြဿနာဖြစ်တိုင်း လူဖက်က
ပါဝင်ကူညီရပ်တည်ပေးဖို့ လောကထဲပေါ်လာ
ရတာ။ လောက က ဆိုးတာပြုပြု၊ ကောင်း
တာပြုပြု လူတကယ်ယူနေရမှာကတော့
အကောင်းတရားပါ။ လောကကိုနိုင်ဖို့ပဲ တရား
ပေါ်လာရတာ။

လောကလူ့အသုံးအဆောင်တွေထဲမှာ
တရားဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဗုဒ္ဓဆိုတာ

အကောင်းဆုံးတရား ရယူတတ်အောင် ဖွင့်ပြ
လမ်းညွှန်ပေးတာ။ သံဃာဆိုတာ အကောင်း
ဆုံးတရား ရယူဖြန့်ဝေပေးနေတာ။ တရားဆို
တာ ကိလေသာအဆိုးကို အားပျော့ခေါင်းပါး
ကုန်ဆုံးအောင် လုပ်ပေးနေတဲ့ စွမ်းအားပါ။
အဆိုးကို တကယ်နိုင်လို့လဲ ကောင်းတာပါ။
တရားကြီးလေ ကိလေသာငယ်လေ၊ ကိလေ
သာကြီးလေ တရားငယ်လေလို့ ဆိုရမှာပေါ့။

အကောင်းဆုံးတရားနှင့် တွေ့နိုင်ဖို့ အဆိုး
ဆုံးအရာများက ဝင်ရောက်ကူညီ တွန်းပေး
နေတတ်ကြတယ်။ လူ့ဘဝမှာတွေ့ကျုံ့ရတတ်
တဲ့ အဆိုးလောကဓံတွေဟာ အကောင်းနှင့်
မြန်မြန်တွေ့အောင် တွန်းပေးနေကြတာဆိုပဲ။

လူ့အဆိုးအားလုံးဟာ တရားရဲ့တွန်းအား၊
လူ့အကောင်းအားလုံးဟာ တရားရဲ့ကုန်ကြမ်း
လို့ မြင်အောင် ကြည့်ထားရမယ်။ သတိ
ဉာဏ်နဲ့ မလွတ်တမ်း အဓိဗမ်းထားရမှာက
တရားပါ။

သာမန်အားဖြင့် လူဟာ အဆိုးအာရုံနဲ့
တွန်းမပေးရင် အကောင်းနှင့်တွေ့ဖို့ နှေးနေ
တတ်၊ ဝေးနေတတ်တယ်။ ဆင်ခြေအမျိုးမျိုး
ပေးပြီး နောက်ကို ရွှေ့ရွှေ့ပစ်နေတတ်တယ်။
ဟိုရွှေ့ ဒီရွှေ့နဲ့ အချိန်တွေမောနေတတ်တယ်။
အကောင်းကို မလိုချင်သေးပါဘူးလို့ ငြင်းပယ်
သလိုလဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ နောက်ဆုံးတော့
မလုပ်ဖြစ် မယူဖြစ်တော့ပဲ လုံးဝလက်လွတ်

ဆုံးရှုံးသွားတတ်ပါတယ်။

အဆိုးကတွန်းပေးမှပဲ အကောင်းနှင့် အတွေ့ မြန်တတ်တယ်။ တွန့်ဆုတ်တိမ်မြုပ် နေတဲ့အသိစိတ်တွေလဲ နိုးကြားတက်ကြွလာ တတ်တယ်။ ယိုင်လဲနေတဲ့စိတ်တွေလဲ ကြံ့ ခိုင်တည့်မတ်လာတတ်တယ်။ ဟုတ်တယ်၊ အကောင်းရဲ့ကြံ့ခိုင်မှုကို အဆိုးနဲ့စမ်းရတာ။ အဆိုးနဲ့အစမ်းသပ်ခံနိုင်မှ အကောင်းကို အတည်ပြုရတာ။

တောထဲမှာ အချိန်ဆွဲပြီး ခပ်မှန်မှန်တရား အားထုတ်နေတဲ့ ရဟန်းတော် မဟာတိဿ ဟာ သူ့ခယ်မက သတ်ဖို့လွှတ်လိုက်တဲ့ ရန်သူလူဆိုးတွေလက်ထဲ ရောက်သွားတဲ့အခါ

တစ်ညခွင့်တောင်းပြီး အပြင်းအထန်အား
ထုတ်လိုက်တော့ ညတွင်းချင်း ရဟန္တာဖြစ်
သွားတယ်ဆိုပဲ။ မြန်လိုက်တာ၊ အဆိုးတွန်း
အားကောင်းလို့ပေါ့။

တောထဲမှာပဲ အချိန်ခွဲဝေပြီး တရားအား
ထုတ်နေတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးဟာ ညအခါ ကျား
ကိုက်ခံရတော့ အချိန်မဆွဲပဲ ချက်ချင်းအား
ထုတ်လိုက်လို့ ကျားပါးစပ်ထဲတင်ပဲ ရဟန္တာ
ဖြစ်သွားသတဲ့။ အဆိုးတွန်းအားကြောင့်
အကောင်းမြန်သွားတာပါ။ အဆိုးဟာ
မကောင်းပေမယ့် အကောင်းနှင့်မြန်မြန်တွေ့
အောင် လုပ်ပေးတယ်။ သတိတရားလက်ကိုင်
ထားသူအတွက် ကြုံတွေ့ရတဲ့ အဆိုးအားလုံး

ဟာ အကောင်းနှင့် မြန်မြန်တွေ့ဖို့ချည်းပဲလေ။
သတ္တဝါတွေရဲ့ မရူမလှများလှတဲ့ဒုက္ခ အဆိုး
တွန်းအားတွေကြောင့် အကောင်းဆုံး ဗုဒ္ဓ
ဓမ္မလောကထဲ ပေါ်လာရတာပဲ မဟုတ်လား။

လူ့ဘဝမှာတွေ့ကြုံနေကျဖြစ်တဲ့ ကလေး
သူငယ်-လူအို-လူနာ-လူသေကောင်-အကျဉ်း
သားဆိုတဲ့ အဆိုးအာရုံ ၅-မျိုးဟာ အမှတ်
တမဲ့နေသူတွေ ဘာမှမသိလိုက်ကြပေမယ့်
သတိထားနေသူအတွက်တော့ အလွန်ပေါ်
လွင်ထင်ရှားလှတဲ့ တွန်းအားကြီးတွေပါ။
ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ဒို
ဒုက္ခ-နာဒုက္ခ-အလိုမကျမှုဒုက္ခတွေဟာလဲ
သတိထားရင် လက်ငင်းတွန်းအားတွေပဲ။



၈။ နာဂစ်

ဓမ္မဆိုတာ အဆိုးကို ခုတ်ဖြတ်ဖို့၊
အကောင်းဆုံးလက်နက်ပဲ။ ဓါးမဆိုတဲ့ဓမ္မက
ထင်း။ သစ်၊ ဝါးတို့ကို ပြတ်အောင်ခုတ်ဖြတ်
ပေးတယ်။ တရားဆိုတဲ့ဓမ္မက ဆင်းရဲအပူ
အဆိုးကို တစ်စတစ်စပြတ်အောင် ခုတ်ဖြတ်
ပေးတယ်။ တရားဆိုတဲ့ဓမ္မ လက်ထဲက လွတ်
မကျဖို့၊ သံကြေးမတက်ဖို့၊ ထက်အောင်

သွေးဖို့ အထူးသတိထားရလိမ့်မယ်။

တလောက ရောဝတီတိုင်းတစ်ချို့နှင့်ရန်
ကုန်တိုင်းတစ်ချို့ကို ဖြတ်သန်းတိုက်ခတ်
သွားခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာကျော်နာဂစ်ကြီးက ဒီသဘော
ကို အကြီးအကျယ် သတိပေးသွားပါတယ်။
ပါးစပ်မပါလို့ ပါးစပ်နဲ့သတိပေးတာတော့
မဟုတ်ဘူး။ အမူအရာနဲ့ သတိပေးသွားတာပါ။
သူ့အမူအရာက အလွန်ဆိုးဝါးကြမ်းတမ်း
တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက
ကလေးမြို့ကိုရောက်နေလို့ သူလာတုန်းမတွေ့
ဆုံလိုက်ရဘူး။ သူရဲအကျိုးဆက်တွေကိုပဲ
မြင်တွေ့လိုက်ရတော့တယ်။

နာဂစ်ကြီး တရားသဘောနဲ့ သတိပေးသွား

တာက “အို... လူသားတို့ခင်ဗျား၊ ဒီလောက် ဆိုးတဲ့ ဘေးရန်ကြီးတွေရော၊ ဒီထက်အလွန် ကြမ်းတမ်းဆိုးဝါးတဲ့ ဘေးရန်ကြီးတွေရော၊ လောကထဲမှာ အများကြီးရှိနေကြပါတယ်ဗျာ၊ ဒီဘေးရန်ဆိုးတွေဟာ အချိန်မရွေး လူသား တွေကြားထဲ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျ။ အချိန်ရော၊ ဌာနရော၊ ပမာဏရော ခန့်မှန်းလို့ မရနိုင်ပါဘူးခင်ဗျ။ ရောက်မလာအောင် လက်ဝါးနဲ့ကာထားလို့လဲ ရနိုင်မှာမဟုတ် ပါဘူးခင်ဗျ။”

“ခင်ဗျားတို့တိုင်းပြည်ဟာ ခိုကိုးရာမဲ့တိုင်း ပြည် မဟုတ်ပါဘူးခင်ဗျ။ ကမ္ဘာ့အားအကောင်း ဆုံးရတနာ ၃-လုံး အပြည့်အစုံရှိတဲ့ တိုင်း

ပြည်ပါခင်ဗျ၊ ကမ္ဘာ့အထက်ဆုံး ဓမ္မလက်နက်
 ကြီးကို ကိုင်ထားတဲ့တိုင်းပြည်လဲ ဖြစ်ပါတယ်
 ခင်ဗျ၊ ဒီ ဓမ္မလက်နက်ကြီးက အို၊ နာ၊ သေ
 ဆင်းရဲအားလုံး လွတ်မြောက်သွားအောင်
 ကိလေသာအပူအားလုံး ကင်းပြတ်သွားအောင်
 တောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အားအကောင်း
 ဆုံးလက်နက်ကြီးပါ။ မျက်မှောက် တွေ့ကြုံရ
 တဲ့ ဗဟိဒ္ဓဘေးရန်လောက်တော့ အသာလေး
 တွန်းလှန်ဖယ်ရှား ခုခံအနိုင်ယူနိုင်ပါတယ်
 ခင်ဗျ။”

“ကိုယ့်မှာ အကောင်းဆုံးဓမ္မလက်နက်
 ကြီးရှိနေပါလျက်နဲ့ အဆိုးဆုံးက အနိုင်ယူ
 သွားတာကိုခံလိုက်ရရင် ကိုယ်ညံ့ရာရောက်

ပါတယ်ခင်ဗျ။ အဲဒီဓမ္မလက်နက်ကြီးကို လက်
ထဲက လွတ်မကျကြပါစေနဲ့ခင်ဗျ။ အမြဲကိုင်
ထားကြပါခင်ဗျ။ သံကြေးမတက်အောင် နေ
စဉ် သန့်စင်ပေးကြပါခင်ဗျ။ မတုံးရအောင် အမြဲ
ထက်နေအောင် နေ့စဉ်သွေးပေးကြပါခင်ဗျ။
နေ့စဉ်မှန်မှန်အသုံး ပြုပေးကြပါခင်ဗျ။”

“ခေါင်မိုးမှာ စလောင်းတင်ပြီး သူများ
သတင်းတွေချည်း နားထောင်နေရုံနဲ့ သတင်း
အချက်အလက်မစုံသေးပါဘူးခင်ဗျ။ စလောင်း
ကို ကိုယ့်ဘက်လှည့်ပြီး ကိုယ့်သတင်းကိုလဲ
ပြန်နားထောင်ကြပါဦးခင်ဗျ။ အဆိုးကိုကာ
ကွယ်နိုင်မှုရှိ-မရှိ၊ အဆိုးရောက်လာရင် အနိုင်
ယူဖယ်ရှားနိုင်မှု ရှိ-မရှိ၊ အဆိုးကို ခံနိုင်မှု

ရှိ-မရှိ၊ အကောင်းတရားတွေကြံ့ခိုင်မှုရှိ-မရှိ၊ သိခွင့်ရအောင် ကိုယ့်သတင်းကိုလဲ နေ့စဉ် သတိဉာဏ်နဲ့ နားထောင်ပြီး စစ်ဆေးပေးကြ ပါခင်ဗျ။”

“အဆိုးကိုနိုင်အောင် ဓမ္မကိုယ်ခံအားကို အထူးမြှင့်တင်ပေးကြပါခင်ဗျ။ ဓမ္မကိုယ်ခံ ကောင်းရင် ဘေးရန်တွေမလာပါဘူးခင်ဗျ။ လာရင်လဲ ခုခံဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျ။ အရင် တုန်းကလဲ မြန်မာပြည်နားကို သဘာဝဘေး ရန်ခပ်များများ ရောက်လာခဲ့ကြပေမယ့် ရတနာ ၃-ပါးကျေးဇူး ဓမ္မလက်နက်စွမ်းအား ထူးတွေကြောင့် အတွင်းကို မဝင်ရောက်နိုင်ပဲ အပြင်ဖက်တင်ပဲ မြန်မာပြည်ကို အလေးပြု

အရိအသေပေးပြီး နောက်ကိုပြန်ဆုတ်
သွားခဲ့ကြဖူးပါတယ်ခင်ဗျ။

“အဆိုးတွေက အပြင်မှာတင် မကပါဘူး
ခင်ဗျ။ အတွင်းမှာလဲ အိုဘေးဒုက္ခနာဂစ်ကြီး
လာနေပါပြီခင်ဗျ။ နာဘေးဒုက္ခနာဂစ်ကြီးလဲ
ရောက်လာမှာပါခင်ဗျ။ နောက်ဆုံးသေလောက်
အောင် နာရဦးမှာပါခင်ဗျ။ သေဘေးဒုက္ခနာဂစ်
ကြီးလဲ ရှောင်မရ တိမ်းမရ တားမရ ကေန
လာဦးမှာပါခင်ဗျ။ ဗဟိဒ္ဓဘေးရန်တွေရှိပေမယ့်
လာဖို့မသေချာပါဘူးခင်ဗျ။ ကိုယ်ခံဓမ္မအား
ကောင်းရင် ရှောင်လွှဲသွားကြမှာပါခင်ဗျ။
အဇ္ဈတ္တခန္ဓာဒုက္ခနာဂစ်တွေက ရှောင်တိမ်းလို့
ရမှာ မဟုတ်ပါဘူးခင်ဗျ။” ။

“စိတ်ထဲမှာ သတိလွတ်တိုင်း ဝင်မွှေနေတဲ့ ကိလေသာဆိုတဲ့ အပူအရှုပ်နာဂစ်ကြီးလဲ ရှိနေပါတယ်ခင်ဗျ။ ဗဟိဒ္ဓဘေးရန်တွေကို လက်ယပ်ခေါ်နေတာဟာ အဲဒီကိလေသာတွေပါခင်ဗျ။ ကမ္ဘာကြီးအပူရှိန်တက်နေအောင်လုပ်နေတဲ့အရာတွေထဲမှာ လူသားတွေရဲ့ ကိလေသာအပူရှိန်တွေပါ ရောပါနေကြပါတယ်ခင်ဗျ။ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု သဘာဝတွေ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲအောင် မွှေနှောက်နေတဲ့အထဲမှာ အဲဒီကိလေသာတွေပါ ပါဝင်နေကြပါတယ်ခင်ဗျ”။

“သေပြီးတဲ့နောက်လဲ ကိုယ်ပိုင်တရား ကိုယ်ခံအား မလုံလောက်ရင် အပါယ်ဒုက္ခ

နာဂစ်ကြီးလဲ လာဦးမှာပါခင်ဗျ။ လူဒုက္ခမှာ ကယ်သူ၊ ဆယ်သူ၊ ကူသူ၊ ထူသူတွေရှိပေမယ့် အပါယ်ဒုက္ခမှာ ကယ်သူ၊ ဆယ်သူ၊ ကူသူ၊ ထူသူတွေ မရှိပါဘူးခင်ဗျ။”

“ဓမ္မဆိုတာ ဒီလိုအဆုံးအားလုံးကို အားပြိုင်အနိုင်ယူစိန်ခေါ်ပြီး လောကထဲမှာ ပေါ်လာခဲ့တာပါခင်ဗျ။ အဆိုးကိုမနိုင်တဲ့ဓမ္မလို့ မရှိပါဘူးခင်ဗျ။ ဆင်းရဲအပူ အဆိုးအားလုံးကို ဖြတ်တောက်ဖယ်ရှား အနိုင်ယူပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းထက်မြက်လှတဲ့ ဓမ္မလက်နက်ကြီးကို သတိနဲ့မလွတ်အောင် ကိုင်ထားကြပါခင်ဗျ။ ဉာဏ်နဲ့လဲ ထက်အောင် သွေးပေးကြပါခင်ဗျ။ ဓမ္မလက်နက်ကြီးကို အမြဲကိုင်ထားရင် ဘာမှ

အားငယ်စရာ မလိုပါဘူးခင်ဗျ” လို့ တရားသဘောနဲ့ အကြီးအကျယ် သတိပေးသွားပါတယ်။

သတိထားသူတွေ အကြီးအကျယ်သတိရသွားကြလို့ ခါတိုင်းထက် အဆများစွာပိုပြီး ရတနာ ၃-ပါးကို လေးလေးနက်နက် စွဲစွဲမြဲမြဲ စိတ်ထဲမှာထုံနေအောင် ဆည်းကပ်ကြတယ်။ ရတနာ ၃-ပါးအပေါ် ခါတိုင်းထက် အဆများစွာပိုပြီး မြတ်နိုးအားကိုးလာကြတယ်။ ကိုယ့်မှာ အကောင်းဆုံးရှိနေတာကို လဲ ပိုသိသွားလို့ အားတက်သွားကြတယ်။

သတိနဲ့ အသိကိုဖော်ယူလိုက်တော့ သံဝေဂလဲ အကြီးအကျယ်ဖြစ်သွားကြတယ်။

ဉာဏ်ရှိသူအတွက် အဆိုးအာရုံဟာ သောက
ဒေါသ ဒေါမနဿအပူတွေကို မတိုးပွားစေပဲ
အပူတွေနဲ့အချိန်မကုန်စေပဲ သံဝေဂကိုသာ
ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ “တရားကလွဲရင် ဘာပဲ
ရှိရှိ နောက်ဆုံး အကုန်လွတ်ကျကျတာပဲ၊
လွတ်မကျနိုင်တာက တရားပဲရှိတာ”လို့
အသိတွေပိုရှင်းသွားပြီး ကောင်းမှုတရားကို
နေ့စဉ်မပျက် စွဲစွဲမြဲမြဲ သဲသဲမဲမဲ ပိုပြီးကြိုးစား
ကြတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ အဆိုးက တွန်းလာ
လို့ သံဝေဂကြောင့်လုပ်ပြီဆိုရင် ဆင်ခြေမပေး
တော့ပါဘူး။ မဖြစ်မနေ တကယ်လုပ်တာပါ။
အဆိုးဟာ အကောင်းမြန်အောင် တွန်းပေး
တာကိုး။

နာဂစ်က လောကထဲမှာ အဆိုးတွေရှိနေ
 တဲ့အကြောင်း၊ အဆိုးများ အချိန်မရွေးရောက်
 လာနိုင်တဲ့အကြောင်း၊ အသင်လူသားတို့လက်
 ထဲမှာ အကောင်းဆုံး ဓမ္မလက်နက်ကြီးရှိနေတဲ့
 အကြောင်း၊ ပေါ့ပေါ့ဆဆ တရားလက်လွတ်
 မနေကြဖို့အကြောင်း၊ အဆိုးထက် အကောင်း
 လက်ဦးအောင် သတိထားကြိုးစားကြဖို့
 အကြောင်း၊ အဆိုးကိုတကယ်နိုင်တဲ့ ကောင်း
 မှုတရားကို နေ့စဉ်နေ့တွက်ကိုက်အောင် ကြိုး
 စားကြဖို့အကြောင်း မှတ်မှတ်ရရ မမေ့နိုင်
 လောက်အောင် ကောင်းကောင်းကြီး သတိပေး
 သွားတာပါ။ တကယ် သတိသံဝေဂရထိုက်တဲ့
 တွန်းအားကြီးပဲ။ တိုက်တွန်းသွားတယ်ပေါ့။

အဆိုးနဲ့တိုးတိုက်ပြီး အကောင်းမြန်မြန်ရ
 အောင် တွန်းပေးသွားတာကိုး။ တိုက်ပြီး
 တွန်းသွားတယ်။





၉။ စိတ်ကိုအားသွင်း ပုန်းခိုကျင်း

- လောဘ ခေါသ၊ မောဟအပူ၊
ပွက်ပွက်ဆူ၍၊ ရန်သူဖြစ်ရိုး၊
ဤ ၃-မျိုး၊ အဆိုးမျိုးစုံဖော်ထုတ်သည်။
- အဆိုးလာလျှင်၊ ပုန်းထဲဝင်၊
သန့်စင်အေးမြ လုံခြုံသည်။
- ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ၊ သံဃ ၃-ဖြာ၊
ရတနာ၊ ပုန်းရာစစ်မှန်သည်။

☸ အပူကင်းလို့၊ ဘေးလွတ်လို့၊

ပုန်းခိုတတ်ရမည်။

☸ သတိရှေ့ထား၊ တရားကျင့်က၊

အေးချမ်းလှ၊ မုချလုံခြုံသည်။

သူက အကြီးအကျယ် သတိပေးသွားမှတော့ မိမိတို့ကလဲ အလေးအနက်သတိထားပြီး ကြိုးစားကြမှပဲ ဖြစ်မယ်ပေါ့။ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မထက် အစွမ်းထက်မြက်တဲ့ ဒီထက်ပိုကောင်းတဲ့ အကောင်းတရားဟာ ဘယ်နေရာကမှ ဘယ်တော့မှ ပေါ်လာမှလဲမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလောက်ကောင်းတာနှင့်တွေ့နေရမှတော့ မလွတ်တမ်းကိုင်ထားရုံပဲ မဟုတ်လား။ ပြီးတော့ “ကမ္ဘာကြီး တစ်စတစ်စပူနွေးလာပြီး ပြောင်းလဲ

ဖောက်ပြန်မှုတွေ များလာပြီလို့ ညည်းတွား
နေကြရတဲ့ အပူအပျက်တွေထဲမှာ ပုထုဇဉ်
လူသားတွေရဲ့ ကိလေသာအပူရှိန်တွေ၊ စိတ်
ထားဖောက်ပြန်မှုတွေကော ရောပြီးမပါနိုင်ဘူး
တဲ့လား။ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ လက်ကိုင်ထားသူတွေက
အပူရှိန်လျော့အောင် အပျက်နည်းအောင်
ထိထိရောက်ရောက် ကျင့်သုံးပြီး မကူညီသင့်
ပေဘူးတဲ့လား။

ပစ္စည်းတွေပုံပြီး ပေးကမ်းထောက်ပံ့မှု
ကူညီတယ်လို့ ခေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ အများ
အတွက် အဆိုးတွေကင်းစင်နည်းပါးအောင်၊
အကောင်းတွေတိုးပွားအောင်၊ တရားအလုပ်
လက်တွေ့ကျင့်သုံးပြတာဟာလဲ တကယ်

ကူညီခြင်းအစစ်ပဲ။ သူလဲအေးချမ်း၊ ကိုယ်လဲ
အေးချမ်း၊ သူလဲကောင်း၊ ကိုယ်လဲကောင်း၊
အခုလဲကောင်း၊ နောင်လဲကောင်းပေါ့။

အရေးကြုံလာမှ ကောက်ရိုးမီးလို ဖုတ်ပူ
မီးတိုက်ထလုပ်တာထက် နေ့စဉ်ပုံမှန်ဝတ်
ထားပြီး အကောင်းဓာတ်တွေ အရှိန်အဟုန်နဲ့
မှန်မှန်စိမ့်ဝင်နေအောင် ဖြည့်ကျင့်ကြိုးစားပေး
နေမှ အရေးကြုံလာရင် အင်အားတွေ အဆင်
သင့်ဖြစ်နေမှာပါ။ အကောင်းဆိုတာ လက်ဦး
လေကောင်းလေ၊ များလေကောင်းလေပဲ။ ပို
အရေးကြီးတာကတော့ များဖို့ထက် ကောင်း
ဖို့ပါ။

လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟဆိုတာ အကုသိုလ်

အသစ်တွေ ထပ်တိုးအောင်လုပ်တယ်။
 အကုသိုလ်ကံအဟောင်းတွေ အကျိုးပေးခွင့်ရ
 အောင် မြန်မြန်လမ်းဖွင့်ပေးတယ်။ ကုသိုလ်
 အသစ်မဝင်နိုင်အောင်တားဆီးတယ်။ ကုသိုလ်
 ကံအဟောင်း အကျိုးပေးခွင့်မရအောင်၊
 နှေးအောင်ပိတ်ဆို့ထားတယ်။ စိတ်ကို ဆင်းရဲ
 ပူလောင်စေတယ်။ ရုပ်ဆင်းရဲတိုးပွားစေတယ်။
 အပြင်က ဘေးရန်အနှောင့်အယှက်မျိုးစုံကို
 လက်ယပ်ခေါ်တယ်။ ဝင်ပေါက်ဖွင့်ပေးတယ်။
 အဆိုးမျိုးစုံကို အကုန်ဖော်ထုတ်ပေးတယ်။
 ဒါကြောင့် တကယ့်အနီးကပ်ရန်သူအစစ်ပါ။
 ခန္ဓာမှာ တန်ဖိုးအမဲ့ဆုံးလဲ ဖြစ်တယ်။

“ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ” ဆိုတာ ဘုရားရှင်
 ကိုယ်တော်တိုင် မိန့်မြွက်တော်မူတဲ့ နှုတ်တော်
 ထွက်စကားလုံးပါ။ ဆင်းရဲတွေ၊ အပူတွေ၊
 ဘေးရန်အန္တရာယ်အနှောင့်အယှက်တွေ၊
 အလွန်ပေါ့လှတဲ့လောကထဲမှာ လူတွေအပါ
 အဝင် သတ္တဝါတွေ အေးအေးမြမြ လုံလုံခြုံခြုံ
 ပုန်းအောင်းဖို့၊ ခိုလှုံဖို့၊ တူးဖော်စီမံပေးထား
 တဲ့ ပုန်းခိုကျင်း ၃-ကျင်းပါ။ ရတနာ ၃-ပါးပေါ့။
 ရတနာ ၃-ပါးဟာ အဆိုးကိုနိုင်ပြီး အကောင်း
 ကိုပိုင်ထားတာဖြစ်လို့ အလုံခြုံဆုံးပုန်းအောင်း
 ဖို့ခိုရာဖြစ်တယ်။ တကယ်ယုံကြည်ဖို့တော့
 လိုမယ်ပေါ့။

ရတနာ ၃-ပါးဆိုတာ လောဘ၊ ဒေါသ၊

မောဟက ပေးလာသမျှ ဆင်းရဲအပူ ဘေးရန်
အန္တရာယ်တွေ ရောက်မလာရအောင်၊ ရောက်
လာရင် ကင်းပျောက်သွားအောင် ပုန်းအောင်း
မီခိုရတာဖြစ်လို့လဲ “ပုန်းခိုကျင်း” လို့ ခေါ်ရင်ဖြစ်
တယ်။ ပြီးတာ့ ပါဠိလို ပုညခေါ်တဲ့ ကောင်းမှု
တရားကို ပါဠိပျက် (ပါဠိနှင့်ဆက်နွယ်လို့)
ပုဉ်း=ပုန်းလို့ ခေါ်ဆိုကြတယ်။ ကောင်းမှုဆိုတဲ့
ပုဉ်းကံ=ပုန်းကံ=ဘုန်းကံ ကြီးမားများပြား
တိုးတက်လိုသူတွေ ယုံယုံကြည်ကြည် မီခို
ဆည်းကပ်ထိုက်တဲ့ကြောင့်လဲ ရတနာ၃-ပါး
ကို “ပုန်းခိုကျင်း” လို့ ပြောရင်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဘေးရန်ဆင်းရဲ အပူကင်းလွတ်လိုသူတွေ
ဘုန်းကံကြီးများလိုသူတွေ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ

နဲ့ ကေနမချွတ် ရတနာ ၃-ပါးကို မှီခိုဆည်း
 ကပ်ကြရမှာပါ။ ရတနာ ၃-ပါးရဲ့ ကြီးမား
 များပြားတဲ့ အံ့ဖွယ်စွမ်းရည်ကိုအားကိုးပြီး
 ကိုယ့်ရဲ့ ကျရောက်ဆဲ ကျရောက်လတဲ့ ဘေး
 ရန်ကို ကာကွယ်တာပါ။ ဒါကိုပဲ ကိုးကွယ်
 တယ်လို့ခေါ်တာပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့အဆိုးကင်းဖို့
 အကောင်းပြည့်စုံဖို့အတွက် အဆိုးကင်းလို့
 အကောင်းပြည့်စုံပြီးတဲ့ ရတနာ ၃-ပါးထံ ကိုယ့်
 အသက်ခန္ဓာကိုအပ်နှံပြီး ဆည်းကပ်မှီခိုတာ
 ပါ။ ဓာတ်ကောင်းကူးယူတာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်
 ထဲမှာ ရတနာစွမ်းအားတွေ ထည့်ထားလိုက်
 တာပါ။ နှလုံးသားထဲ ရတနာစွမ်းအားထည့်ပြီး
 ချက်ချင်း ဘုရားတည်လိုက်တာပါ။ ရတနာ

၃-ပါးကို ကျေကျေနပ်နပ် စိတ်ချလက်ချ လက်ခံလိုက်တာပါပဲ။ လက်ခံလိုက်တာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ရဲရင့်အားတက်လာရမယ်။

ကိလေသာကင်းတဲ့ရတနာကို ဆည်းကပ် ရင် ဆည်းကပ်သူမှာလဲ အခိုက်အတံ့ ကိလေ သာကင်းသွားတယ်။ အဖြစ်နည်းသွားတယ်။ ကျဲသွားတယ်။ ကိလေသာအဖြစ်နည်းသွားရင် ကျဲသွားရင်တောင် ဆင်းရဲအပူလျော့နည်းသွား တာဖြစ်လို့ တကယ်ပုန်းသင့်၊ ခိုသင့်ပါတယ်။ သက်သာခွင့်ရရင်တောင် နည်းတာမှမဟုတ် ပဲ။ ဆင်းရဲအပူကြောက်လို့ပဲခိုခို၊ အပူအန္တရာယ် လွတ်အောင် ပုန်းအောင်းလို့လို့ပဲခိုခို၊ ပုန်းကံ (ဘုန်းကံ)ကြီးမားများပြားလို့လို့ပဲခိုခို၊ ရတနာ

၃-ပါးကတော့ တကယ်ပုန်းခိုထိုက်တဲ့ ပုန်းခို
ကျင်းပါ။ ပုန်းခိုကျင်းထဲဝင်လိုက်တာနဲ့ အလွန်
အေးချမ်းရပါတယ်။ ကိလေသာအပူနှင့် စိတ်
ဝေးသွားလို့ စိတ်အေးသွားတာပါ။

နွေရာသီမှာ လူနှင့်နေနီးတော့ ပူတယ်။
ဆောင်းရာသီမှာ လူနှင့်နေဝေးတော့ အေး
တယ်။ ရတနာပုန်းခိုကျင်းမဝင်ရင် စိတ်နှင့်
ကိလေသာနီးလွန်းလို့ အလွန်ပူတယ်။ ထူထဲ
များပြားတာကိုပဲ နီးတယ်လို့ တင်စားပြော
တာပါ။ ရတနာ ၃-ပါး ပုန်းခိုကျင်းဝင်တော့
စိတ်နှင့်ကိလေသာဝေးနေလို့ အလွန်အေး
တယ်။ အဖြစ်နည်းလို့ ကျဲတာကိုပဲ ပြောတာ
ပါ။ ကိလေသာအပူကို နိုင်ပြီးတဲ့ ရတနာ

၃-ပါးအာရုံနှင့် မကြာမကြာထိတွေ့ခွင့်ရမှ
အတွေ့များနေမှ အပူဝေးပြီး စိတ်အေးချမ်း
ခွင့်ရမယ်။

နေ့စဉ် တစ်ရက်ကို တစ်သက်လောက်
တန်ဖိုးထားပြီးလုပ်နိုင်မှ တစ်ဘဝတွက်ကိန်း
ကိုက်နိုင်မှာပါ။ နောက်နေ့လိုလို နောက်လ
လိုလို နောက်နှစ်လိုလို ဟိုရွှေဒီရွှေလုပ်နေ
ရင်တော့ အတွင်းအပအဆိုးတွေကပဲ လက်ဦး
သွားကြမှာပါ။ ဘဝတွက်ကိန်းလဲ ကိုက်မှာ
မဟုတ်တော့ပါဘူး။ လူ့ဘဝရဲ့နောက်ဆုံး
တွက်ကိန်းရလဒ်လက်ကျန်ပစ္စည်းက ကောင်း
မှုတရားတစ်မျိုးတည်းပါ။ ကိလေသာအဆိုး
ကို လက်ဦးအောင် ဖြတ်ကျော်အနိုင်ယူနိုင်မှ

ကောင်းမှုတရား ရနိုင်မှာပါ။

လူ့ဘဝ အဆိုးနှင့်အကောင်း အားပြိုင်
နေတဲ့ပြိုင်ပွဲမှာ အကောင်းလက်ဦးအောင်
အထူးသတိထား ကြိုးစားရလိမ့်မယ်။ နေ့စဉ်
အိပ်ရာထလာတာနဲ့ လိုရာအာရုံကို လိုသလို
ဖော်ထုတ်ယူနိုင်တဲ့သတိကို အရင်ဆုံး မဖြစ်
မနေ ဖော်ထုတ်ရမယ်။ သတိဟာ အာရုံပေါ်မှာ
အသိနေနိုင်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးတယ်။
အိပ်ရာကထလိုက်တာနဲ့ မျက်နှာသစ်မှုစတဲ့
ကိုယ်လက်သန့်စင်တဲ့ကိစ္စ မပြီးမချင်း အလုပ်
က ရှေ့က၊ အသိက နောက်က ဆိုတာမျိုး၊
အလုပ်က အပေါ်က၊ အသိက အောက်က
ဆိုတာမျိုး၊ အလုပ်တစ်ခြား အသိတစ်ခြား

ဆိုတာမျိုးမဖြစ်စေပဲ အသိကရှေ့က အလုပ်က
နောက်က၊ အသိက အပေါ်က အလုပ်က
အောက်က၊ အလုပ်နှင့်အသိ ချပ်ချပ်ရပ်ရပ်
တွဲမိအောင် သတိနဲ့အကွက်ချမှတ်နေရမယ်။
အာရုံနှင့်အလုပ်ကို အသိစိတ်က အနိုင်ယူနိုင်
ဖို့သာ ပဓာနပါ။ အလေ့အကျင့်များရင် လွယ်
သွားပါလိမ့်မယ်။

အကောင်းဆုံးသတိကို ရှေ့ဆုံးကထား
လိုက်တာနဲ့ တစ်နေ့တာအလုပ်တွေဟာ
အကောင်းများဖို့ သေချာနေပါပြီ။ အိပ်ရာထ
ကိုယ်လက်သန့်စင်ပြီးတာနဲ့ ဘာကိစ္စရှိရှိ
ဘုရားရှေ့ အရင်ဆုံးသွားရမယ်။ အချိန်များ
များမပေးနိုင်ရင် ခဏပေါ့။ အဆိုးထက်

အကောင်းက လက်ဦးဖို့ အရေးကြီးတာဖြစ်
 လို့ အဆိုးလဲနိုင် အကောင်းလဲပိုင်ပြီးတဲ့ ဘုရား
 စွမ်းအား ရတနာစွမ်းအားကို အရင်ဆုံး စိတ်
 ထဲမှာ ထည့်ထားဖို့လိုမယ်။ သတိဉာဏ်နဲ့
 ဘုရားဂုဏ်ပေါ်အောင်ဖော်ပြီး ရေ ဆီမီး စတဲ့
 အဆင်သင့်ရှိတာကို ကပ်လှူလိုက်ရုံပေါ့။
 အလှူမလုပ်မိတဲ့နေ့ မရှိဖို့ပါပဲ။

ကိုယ်နှုတ်စိတ် ၃-ပါးစုံအောင် ဩကာသ
 နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နမောတဿနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အတို
 ဆုံး နမောဗုဒ္ဓဿနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘုရားရှိခိုးရမယ်။
 အခြားဂုဏ်တော်များနဲ့လဲ ရှိခိုးနိုင်ပါတယ်။
 ရှိမခိုးပဲ နေလို့မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ့်ရှေ့မှာ ကိုယ့်
 ဦးထိပ်မှာ ဘုရားအမြဲရှိနေရမယ်။ နှလုံးသား

ထဲ အမြဲဘုရားတည်ထားရမယ်။

ပြီးတော့ သရဏဂုံ၊ သီလ ဆောက်တည်
ရမယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သရဏဂုံတင်ထား
ရမယ်။ ကိုယ့်အပေါ် ရတနာစွမ်းအား လွှမ်း
ခြုံတင်ထားတာကို ပြောတာပါ။ သီလနဲ့
အလှဆင်ထားရမယ်။ ဒီ သရဏဂုံသီလက
လူ့ဘဝရဲ့နောက်ဆုံးလက်ကျန်ပဲ။ ဒီပြင် တစ်
ခြားတရားတွေ မပြည့်စုံ၊ မလုံလောက်ရင်
တောင် သရဏဂုံမြဲလို့ သီလလုံနေရင် နေ
ရေး၊ သေရေး လုံခြုံစိတ်ချရပါတယ်။ အဲဒီ
ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ပေးကမ်းကူညီထောက်ပံ့သူမှာ
ကြီးမြတ်တဲ့အလှူအကျိုးကို ရသွားနိုင်တယ်။
မြင့်မြတ်တဲ့အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစားထဲပါ

သွားတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်အောင်အား
ထုတ်တဲ့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်မျိုးထဲ ပါသွားတာ
ကိုး။

ဓမ္မ သရဏာဂုံမှာ ဓမ္မဆိုတာ လူ့အလုပ်၊
လူသွားလမ်း၊ လူဦးတည်ချက်ကို သတ်မှတ်
ပြတာ။ ဓမ္မသရဏာဂုံဆိုတာ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို
လက်ခံအတည်ပြုလိုက်တာ။ သတိဉာဏ် ရှေ့
သွားပြုပြီး အဲဒီဓမ္မလမ်းစဉ်အတိုင်း တစ်စ
တစ်စ စွမ်းရည်ရရှိ တိုးပွားမြင့်တက်လာ
အောင် လက်တွေ့ကြိုးစား ဖြည့်ကျင့်ပေး
ရမယ်ပေါ့။

သတိနှင့်ဝီရိယတွဲပြီး စိတ်ငြိမ်သက် ငြိမ်း
ချမ်းအောင် ၅-မိနစ်၊ ၁၀-မိနစ်စတဲ့ အချိန်နဲ့

ပိုင်းခြားကန့်သတ်လို့ သမာဓိရရှိဖြစ်ပေါ်တိုး
ပွားအောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ သမာဓိဆိုတာ
အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကိုကောင်းကောင်းမွန်မွန်
စူးစူးစိုက်စိုက် ထားနိုင်တဲ့စွမ်းအားပါ။ စိတ်
ချော်မကျရအောင် ထိန်းထားနိုင်တဲ့စွမ်းအား
ပါ။ အာရုံဖိစီးမှု ဒုက္ခကင်းလွတ်အောင် လုပ်
တာပါ။ ဝီရိယတိုင်း သတိနှင့်တွဲမိရင် စိတ်
အပူငြိမ်းတယ်။ စိတ်ငြိမ်တယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့
ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်းအပေါ် စူးစိုက်ရမယ်။
တစ်ဦးချင်း တစ်စုချင်း ခွဲလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အားလုံး
ခြုံလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာပို့လွှတ်ရမယ်။ ရတနာ
၃-ပါးစွမ်းအားနဲ့သစ္စာပြုပြီး ပွားတဲ့မေတ္တာက
ပိုထိရောက်တယ်။ နာသီးဖျားစတဲ့ အာရုံတစ်

ခုခုအပေါ် စူးစိုက်ပေးရမယ်။ အာရုံပေါ် အသိ
နေနိုင်အောင် မဖြစ်မနေ လေ့ကျင့်ရမယ်။

စိတ်ငြိမ်လာတော့ ဉာဏ်ဖွင့်ပြီး ကိုယ့်ခန္ဓာ
ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး ၉-ခေါက်၊ ၁၀-ခေါက်ထက်
မနည်း ခန္ဓာနှင့်ဉာဏ်ထိအောင် လှည့်ပတ်
ကြည့်ရှုသုံးသပ်ရမယ်။ တစ်နေရာရာမှာ
စူးစိုက်ရှုနေရင်လဲ ဖြစ်တာပါပဲ။ သိတတ်
တာရော၊ သိစရာရော၊ ဘာတစ်ခုမှရပ်မနေ
ပဲ တစ်လှုပ်လှုပ်ပြောင်းလဲနေတာ တွေ့မြင်
သွားမယ်။ ပြောင်းလဲတိုင်း နှိပ်စက်နေတာ
တွေ သူ့သဘောအတိုင်းဆောင်နေတာတွေ
သိမြင်ခွင့်ရသွားမယ်။ တစ်စတစ်စ အရည်
အချင်းမြင့်လာပါလိမ့်မယ်။ အမြဲကိုင်ထားရ

မှာက သတိပါ။ ပြီးတော့ ဆုတောင်းအမျှပေး
ပြီး နေရာက ထခဲ့ရုံပေါ့။

အဲဒီ ဘုရားရှေ့က ရလာတဲ့အရှိန်ကို
ဘုရားရှေ့မှာဖြုတ်မထားခဲ့ပဲ နေ့စဉ်လုပ်နေကျ
ခန္ဓာနှင့်ဆက်စပ်တဲ့ အလုပ်တွေထဲမှာ သတိ
ကြိုးနဲ့ ဆက်သွယ်ထားရမယ်။ သတိရှိနေရင်
ညာထိလဲ ပေါ်လာရတာဖြစ်လို့ နေ့စဉ်လုပ်နေ
ရတဲ့ အလုပ်တွေဟာ အများအားဖြင့် ကုသိုလ်
တရားဘောင်ထဲ ရောက်သွားကြမှာပါ။ စားတာ
သွားတာ နေမကောင်းတာကစ ကုသိုလ်
ဘောင်ထဲချည်း ရောက်နေတော့မှာပါ။

ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးရင် ကုသိုလ် ၄-မျိုး
စုံ၊မစုံစစ်ဆေးပြီး ရက်ချုပ်လုပ်ရမယ်။ အိပ်

ရာဝင်တာဟာ အသေလေးသေတော့တာ။
 အသေလေးသေခါနီးမှာ ကုသိုလ်မစုံရင် ပြန်
 ဖြည့်လို့ရပါသေးတယ်။ အသေကြီးရောက်
 ရင်တော့ မစုံပေမယ့် ဖြည့်နိုင်မှာမဟုတ်
 တော့ဘူး။ နေ့စဉ် ၄-မျိုးအရေအတွက်ရော
 အရည်အသွေးပါပြည့်အောင် မဖြစ်မနေ
 ဖြည့်သွင်းလေ့ကျင့်ပေးနေရင် ၆၆-လို ဂဏန်း
 မျိုးတွေ ဘယ်ဂဏန်းကိုမှ ကြောက်စရာ
 မလိုဘူး။ ဂဏန်းအပေါ် ကိုယ်က ရောက်သွား
 ပြီပဲ။ အပြင်ဖက်က ဘယ်ဘေးရန်ကိုမှလဲ
 ကြောက်စရာမလိုဘူး။ စွမ်းအားစုံလို့ လုံခြုံ
 နေပြီပဲ။ ဒုက္ခလွတ်ကြောင်း ကောင်းမှုစွမ်းအား
 တရားတွေကို နေ့တွက်ကိုက်အောင် ရယူနေ

ပြီဖြစ်လို့ ဒုက္ခအပေါ်လဲ တစ်စတစ်စ အနိုင်
ယူ လွှမ်းမိုးနေပြီပဲ။ ဓမ္မဟာ အဆိုးအားလုံးကို
စိန်ခေါ်နိုင်တာကိုး။

ဓမ္မဆိုတာ အဆိုးကိုနိုင်တယ်။ အဆိုးနိုင်
ပုံက ၃-မျိုးပါ။ ဓမ္မက တစ်ချို့အဆိုးကို
လုံးဝပျောက်ပျက်သွားအောင် ဖယ်ရှားပစ်
နိုင်တယ်။ တစ်ချို့ အဆိုးကို အကောင်းဖြစ်
သွားအောင် ပြောင်းလဲပေးနိုင်တယ်။ တစ်ချို့
အဆိုးတွေက ဖယ်ရှားလို့လဲမရ၊ အကောင်း
ပြောင်းလို့လဲမရ၊ ကေနံရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုရင်
အဆိုးနှင့်လူ့စိတ်ကြားမှာ ဓမ္မက အခံဓာတ်
အဖြစ်ခြားပေးလိုက်တယ်။ အဆိုးနှင့် လူ့စိတ်
မထိလိုက်ရတော့ဘူးပေါ့။

ပြီးတော့ သတိထားစရာတစ်ခုက ဘယ်
သွားသွား၊ ဘယ်ရောက်ရောက်၊ ဘယ်မှာအိပ်
အိပ်၊ ဘာလုပ်လုပ် ရှေးဦးစွာ သရဏဂုံ ၃-
ပါး၊ ဂုဏ်တော် ၉-ပါး၊ ပဋ္ဌာန်း ၂၄-ပစ္စည်းနဲ့
အရပ်မျက်နှာ တစ်ခုချင်း လက်ညှိုးထိုးပြီး
စည်းချထားရမယ်။ အချုပ်ကတော့ သတိပဲ။

အားလုံးချမ်းသာကြပါစေ

ဝိဒိဋ္ဌတာဒေသာစေရာတော်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်

နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့ ။

(၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်၊ နယုန်လ ၂၀၀၈-ခုနှစ်၊ ဇွန်လ)

~~အနုပညာ~~

တိပိဋကယောဆရာတော်၏ ထုတ်ဝေပြီးသည့်
ဓမ္မလက်ဆောင်စာအုပ်များ

- ၁။ စိတ်ထိန်းကိရိယာ
- ၂။ ဘဝလမ်းညွှန်
- ၃။ သာဓု ၄-ပါး မြတ်တရား
- ၄။ အပေါင်းလက္ခဏာ
- ၅။ အနစ်ထုတ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ
- ၆။ ကံကိုထိန်းချုပ် စိတ်ခလုတ်
- ၇။ စိတ်ဓါတ်ကိုဖြင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်
- ၈။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက် ကောင်းရာ
ရောက်
- ၉။ အချိန်တန်ဖိုး လူတန်ဖိုး
- ၁၀။ ဘဝတစ်ကွေ့ ခဏတော့

- ၁၁။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်
၁၂။ တရားအသိ လူမျက်စိ
၁၃။ မေတ္တာပန်းခိုင် ၃-ပွင့်ခိုင်
၁၄။ နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတည်
၁၅။ အေးမြရှင်ပြီး လူနှလုံး
၁၆။ လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား
၁၇။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် လူအစစ်
၁၈။ အသိမှန်ကန် ကိုယ်ဖိုကျန်
၁၉။ တရားကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၂၀။ သူ့ကိုစောင့်ရှောက် ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်
၂၁။ ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း
၂၂။ မေတ္တာလက်တွဲ ရာပြည့်ပွဲ
၂၃။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဥစ္စာထုပ်
၂၄။ ဘဝဝေရာ မြတ်ကောင်းမှု

၂၅။ တရားဆောင်သူ စိတ်မပူ

၂၆။ အား

၂၇။ ယော

၂၈။ မွေးနေ့မင်္ဂလာရတနာ

၂၉။ ၄၅-နှစ် တရားသက်

၃၀။ နှစ်လေးဆယ်ငါး တရားအချုပ်

၃၁။ လူ့အလှဆုံး စိန်တစ်လုံး

၃၂။ မေတ္တာနည်း အလှဆုံး

၃၃။ မေတ္တာလွှမ်းခြုံ ဘေးရန်လုံ

၃၄။ အလှူကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး

၃၅။ နှုတ်+ဆက် = မင်္ဂလာ

၃၆။ မေတ္တာတရား လူ့စွမ်းအား

၃၇။ အကုန်အရ လူ့ဘဝ

၃၈။ မီးသတ်ပြု

- ၃၉။ မေတ္တာကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၄၀။ ၄၅-ဝါ သာသနာ
၄၁။ လူအား
၄၂။ လူ၏စွမ်းအား ပတ္တမြား
၄၃။ စိတ်ကောင်းထားက စိတ်ကောင်းရ
၄၄။ အချစ်ဆုံးဆွေမျိုး
၄၅။ ဧည့်သည်
၄၆။ ၄၅-နှစ် ရဟန်းသက်
၄၇။ စိတ်အေးစရာ သာသနာ
၄၈။ တစ်ခါလာလဲ ဒါပါပဲ
၄၉။ လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ
၅၀။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘောလုံးပွဲ
၅၁။ ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ်ခြောက်
၅၂။ ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်

- ၅၃။ အဘိဓမ္မာ သိစရာ
၅၄။ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ခွင့်ခါကြံ့ကြိုက် စာသင်တိုက်
၅၅။ ဓာတ်
၅၆။ ဘဝကိုဆောင် အလင်းရောင်
၅၇။ လူသားမေတ္တာ ဤကမ္ဘာ
၅၈။ ဆရာကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၅၉။ သတိကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ
၆၀။ ဦးကောသလ္လတစ်ဘဝ ပေါ်ရတောင်ဖီလာ
၆၁။ သတိမေတ္တာ သူငါစုပေါင်း အကုန်ကောင်း
၆၂။ ယခုအလုပ် ယခုလုပ်
၆၃။ ဒီအတိုင်းပါပဲ
၆၄။ သုံးပါးမြတ်စွာ ရတနာ
၆၅။ ချစ်ခင်ညီညာ ပေါင်းတာမှန်မှ ငြိမ်းချမ်းရ
၆၆။ ဒီတစ်ခါလဲ ဒီတိုင်းပဲ
၆၇။ ပေါင်းတာမှန်မှ ကောင်းတာရ

- ၆၈။ ခထဝားထား ၄-ဘီးကား
၆၉။ ကိုယ့်ဟာနဲ့သာ ကိုယ်နေပါ
၇၀။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ ရွေးယူပါ
၇၁။ နေကောင်းရဲ့လား
၇၂။ အသိဆန်းကြယ် အနှစ်ကြွယ်
၇၃။ မေတ္တာအစွမ်း စိတ်အေးချမ်း



ဓမ္မဒါနအလှူရွှင်များ



- ၁။ ဦးရှိန်ဝင်း + ဒေါ်ခင်ခိုဦး
သား - ကောင်းထိုက်ထွန်း (တက်လမ်း)၊
ဦးဝိစာရလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဦးသန်းထွန်း + ဒေါ်ယဉ်ရှိန်
သား - ဒေါက်တာ ဘကောင်း၊
သမီး - ဒေါက်တာ လဲ့ယဉ်မွန်
သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ ဦးအောင်သိန်း + ဒေါ်လုံးတင် မိသားစု
ရှမ်းစုရပ်၊ မိုးကုတ်မြို့။
- ၄။ ဦးတူးမောင် + ဒေါ်ထားထားအေး မိသားစု
တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၅။ ဦးသန်းဆက်ဝင်း + ဒေါ်စိန်အေး။
သား - မောင်သန်းထိုက်ဝင်း
ရွှေတောင်ကြားရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆။ ဒေါက်တာကျော်ခိုင် + ဒေါ်စိန်ထွေး။ သား-
မောင်သက်တင်စိုး၊ မောင်ဇော်ဝင်းမောင်
ကမ္ဘာ့ရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးသန်း + ဒေါ်မိုးသူ မိသားစု
ကန်ရိပ်သာလမ်းမကြီး၊ ပဒေသာပင်မြို့တော်၊
လှိုင်သာယာ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၈။ ဒေါ်တင်တင် မိသားစု
စုပေါင်းလမ်း၊ အင်းယားမြို့၊ ဗဟန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ၉။ ဒေါ်တိုးတိုးစိန်မိသားစု
ရေတာရှည်လမ်းဟောင်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၀။ ဦးဝင်းဆွေ + ဒေါ်တင်တင်ခိုင်
(မန်းရွှေလီ) မိသားစု၊ ၃၆-လမ်း
ကွမ်းခြံ၊ မန္တလေးမြို့။

- ၁၁။ ဒေါက်တာဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်ခင်မျိုးဆက်
မိသားစု၊ အောင်လံမြို့။
- ၁၂။ ဦးထွန်းလွင် + ဒေါ်ခင်လတ်ဦး
သမီး - ဆရာမ မဟောမာလွင်၊
သား - အာကာလွင် မိသားစု
ဈေးလမ်း၊ မြေနီကုန်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၃။ ဒေါ်ခင်လေး (ကံချွန်) မိသားစု
ကန်ကြီးရပ်၊ အောင်လံမြို့။
- ၁၄။ ဗိုလ်မှူးကြီးစိုးနိုင်ဦး + ဒေါ်မာမာမြင့်မိသားစု
မြစပယ်လမ်း၊ ပါရမီရိပ်သာ၊ ရန်ကင်း၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၅။ ဦးအောင်မြင့် + ဒေါ်သုခ၊
သား- ကိုသိန်းမြင့်၊ (အောင်သုခ)
အနောက်ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၆။ ဒေါ်ပုလေး သမီး- မချိုချိုဝင်း၊ မတင်အေးသန့်
(သုခိတာ)၊ ရွှေတောင်ကြား(၁)၊ ဗဟန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

၁၇။ ဦးဝင်းမြင့် + ဒေါ်တင်တင်ရီ
သမီး- မအိဇာဖြိုး၊ အိမာတိုး
မုန့်တီတန်းလမ်းသွယ်၊ မောရဂီဝါရပ်၊
မန္တလေးမြို့။

၁၈။ ဆရာမ ဒေါက်တာမတင်ဝင်း၊
သမီး- နန့်ချစ်ကြည်၊
မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်အိမ်ရာ၊ အထက်ပန်းဆိုးတန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

၁၉။ ဆရာမ ဒေါ်ခင်စောတင့်
သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၀။ ဦးဇော်ဇော် + ဒေါ်ဌေးဌေးခိုင် မိသားစု
အင်းယားရိပ်သာလမ်း၊ မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၁။ ဦးခင်မြင့် + ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း
သမီး - မခင်ရတနာဝင်း
၄-ရပ်ကွက်၊ လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၂။ ဦးတင်ထူး + ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ဝင်း
သား - မောင်ထူးအောင်ဝင်း၊
သမီး - မခင်စုစုဝင်း
(ထူးရေခဲမုန့်) အထက်ပုဇွန်တောင်၊
ရန်ကုန်မြို့။

၂၃။ ဦးကျော်နိုင် + ဒေါက်တာ ဒေါ်ထားထား
မြို့နယ်ဆရာဝန်၊ ဘုတလင်မြို့။

၂၄။ ဒေါက်တာ နိုင်ထွဋ်အောင် +
ဒေါက်တာ ဝေဝေရင်
သား - ရန်ငြိမ်းအောင်၊ မိုးမြတ်အောင်
ရွှေတောင်ကြား(၁)၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၅။ ဦးမောင်မောင် + ဒေါ်စန်းစန်းဝင်း မိသားစု
စင်္ကာပူနိုင်ငံ။

၂၆။ ဦးကြင်စိန်၊ သမီး-မနွယ်နီစိန်၊ မဥမ္မာစိန်
ဝက်ဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၇။ ဦးထင်ကျော် + ဒေါ်စုစိစိန်
ဝက်ဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၈။ ဦးထွန်းထွန်းဦး + ဒေါ်မာမာ
သမီး- မြတ်ပွင့်ဖြူသင်း
ကမ္ဘောဇရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၉။ ဦးဝင်းသိန်း + ဒေါ်ကြည်တာ
သား - နေဝင်းသိန်း၊ ဖြိုးဝင်းသိန်း
မြစုဗယ်လမ်း၊ ပါရမီရိပ်သာ၊ ရန်းကင်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

၃၀။ ဒေါက်တာ ဒေါ်မြင့်မြင့်ကြီး
သား- ဒေါက်တာ စိုးဝင်းဦး၊ သမီး- မသန္တန်နိုင်
သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၁။ ကိုကျော်စိုးသန့် + မခင်အေးမော်
သား - မင်းမော်ခန့်၊ သမီး - ဆုမြတ်ထွေး
ဂုဏ်သီရိမိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၂။ ဦးတင်ဆန်း + ဒေါ်ဥမ္မာလွင်
သမီး - ဒေါက်တာ ယုဝါတင်၊
သား - ပြည်ဖြိုးတင်
ကျွန်းတောလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၃။ ဒေါ်အေးအေးခင်

ပဏ္ဍိတလမ်း၊ လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၄။ ဦးနေထွန်း + ဒေါ်စန်းစန်းလင်း မိသားစု
အနောက်ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၅။ ဦးစိုးသာ + ဒေါ်ကြူကြူဝင်း မိသားစု
သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၆။ ဒေါ်ယဉ်ယဉ်လှ မိသားစု
တောင်ထိပ်ပန်းလမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၇။ ဦးကြည်ဝင်း + ဒေါက်တာ မာလာသွင်
သံလွင်လမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၈။ ဒေါ်စောညွန့်၊ ပုဂံလမ်း၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာ၊
ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၉။ ဦးဌေးအောင်ဖေ + ဒေါ်တင်တင်လတ်၊
ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၀။ ဦးဉာဏ်ဝင်း + ဒေါ်မြမြ မိသားစု
သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ၈-မိုင်၊ မရမ်းကုန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

- ၄၁။ ဒေါ်သိန်းသိန်းငွေ မိသားစု
သိန်းငွေအောင်ထီဆိုင်၊ မန္တလေးမြို့။
- ၄၂။ ဦးကြည်ထွန်း + ဒေါ်သန်းသန်းဦး မိသားစု
(အောင်စည်းစိမ်)၊ စည်သာလမ်း၊ သူရဲတပ်၊
မြောက်ပြင်၊ မန္တလေးမြို့။
- ၄၃။ ဦးအောင်လွင် + ဒေါ်ယဉ်စုခိုင်ဇော်
သား - အောင်သုခ
ဝင်္ကံဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၄။ ဦးတင်ဦး + ဒေါ်လှမြင့်မိသားစု
(ရွှေစင်ရတနာ)
မကြီးကြီးလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၅။ ဗိုလ်မှူးမောင်ငွေ + ဒေါ်ခင်မမ မိသားစု
ခရေမြိုင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။

သူခြောက် ကိုယ်ခြောက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်



မေ့လျော့ပေါ့ဆ၊ အပူရ၊
သူကကိုယ့်ကို ပြန်၍ခြောက်။



သူခြောက်လာငြား၊ စွမ်းအားမစုံ၊
ဆတ်ဆတ်တုန်၊ အကုန်တွေး၍ကြောက်။



အကြောက်လွန်ကာ၊ ထိတ်လန့်ရှာ၊
ရှိတာ အကုန်မှောက်။



စွမ်းအားမကြွယ်၊ တရားငယ်၊
ကြောက်ဖွယ် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်။



မမေ့မလျော့၊ မပေါ့မဆ၊ စွမ်းအားရ၊
ကိုယ်ကသူ့ကို ပြန်၍ခြောက်။



သူကတစ်ဖန်၊ ခြောက်ပြန်သော်လဲ၊
မကြောက်ပဲ၊ ရဲရဲဝိုက်ရောင်တောက်။



စွမ်းအားကြီးကျယ်၊ တရားကြွယ်၊
အံ့ဖွယ် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်။