



# တိပိဋကယောဆရာတော်



## သတိတိုင်စွဲ နှုတ်သတ်ပွဲ



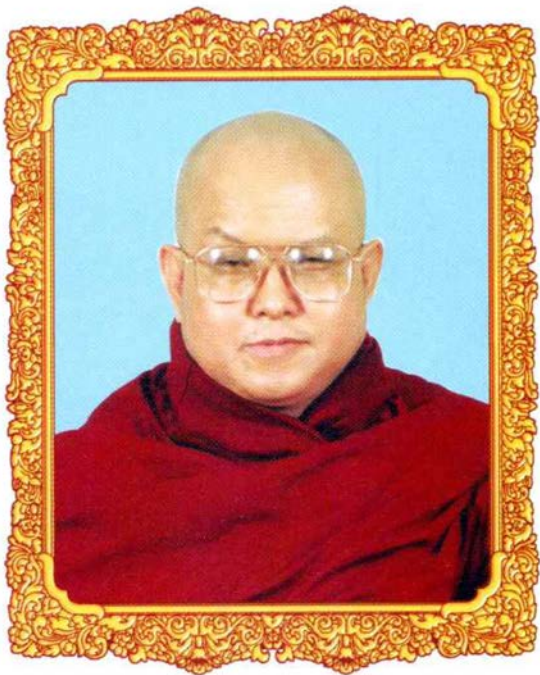
တိပိဋကဓမ္မလက်ဆောင်(၅၉)

(ယောဆရာတော်၏ တိပိဋက ငွေရတုလက်ဆောင်)

တတိယအကြိမ် ပွေဒါန

အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ ၂၅၅၅ ကောဇာ ၁၃၇၃-နှစ်၊ နယုန်လ ၁၇ရက် ၂၀၁၁-ခု၊ ဇွန်လ



အရှင်သိရိန္ဒာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)

တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက

# တီပိဋကယောဆရာတော် ၏ သဝီကိုင်စွဲ နှုတ်သက်ပွဲ



## တီပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၅၉)

(ယောဆရာတော်၏ တီပိဋက ငွေရတနာလက်ဆောင်)

တတိယအကြိမ် ဓမ္မဇါန  
အုပ်ချုပ် (၁၀၀၀၀)

စာအုပ်  
၂၂၅

ကောဇာ  
၁၃၇၃-၇၄ နယုန်လ

၁၃၆  
၂၀၁၁-၁၂ ဇွန်လ

## ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူပေးပြန်ချက်အမှတ်	၃၂၀၆၇၈၉
ပျက်စီးမှုပေးပြန်ချက်အမှတ်	၃၂၀၇၆၀၀၉
ပုံနှိပ်သူ	- ဒေါ်ခင်အေးမော် (၀၆၀ ၂၄) ဂုဏ်သိက္ခာပုံနှိပ်တိုက် အမှတ်- ၅၊ လမ်း- ၃၀၊ ယင်းတံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့ ရပ် - ၀၉၅၀၀ ၂၇၇၅၊ ၀၉၄၉ ၂၀၂၇၈
ထုတ်ဝေသူ	- ဦးကျော်ဟင်း (ယုံကြည်ချက်စာပေ)
အုပ်စု	- ၁၇၀၀၈
တန်းစား	- ဓမ္မဒိန္န
အကြိမ်	- တတိယအကြိမ်

ထုတ်ဝေဝေငွေစာအုပ် ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)

ယောဆရာတော် ၊ ဖိစိန်က ထာပိကိုင်ခွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ / ဖိစိန်က ယောဆရာတော် ၊ ရန်ကင်း ယုံကြည်ချက်စာပေ ၊ ၂၀၀၉ ၊ ၃၆ - စ ၊ ၉ * ၅ * ၀၂ စင်တီ ၊ (၁) ထာပိကိုင်ခွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ	၂၀၇
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----



# မာတိကာ



၁။ သတိကိုပြု ငွေရတု	၁
၂။ ကောင်းမှုကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ	၉
၃။ မသွားဘဲနီးတာ သုသာန်	၁၅
၄။ ရထားတွဲ ထွက်ပြီ	၂၃
၅။ သတိကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ	၂၉

တိပိဋက ယောဆရာတော် ၏  
သင်္ဂဟိတိန္ဒြိယ နှစ်ဆယ့်နှစ်

တိပိဋက မွေလက်ဆောင် (၅၉)



နမော အရဟတော

၁။ သတိတိဂြို ငွေရတု

သတိမတော သဒါ ဘဒ္ဒံ၊ သတိမာ သုခမေဓတိ။

(သံ-၁-၂၁၀)

- ✽ စိတ်အစဉ်ထဲ၊ သတိစွဲ၊  
အမြဲကောင်းမြတ်ပါ။
- ✽ စိတ်အစဉ်တွင်း၊ သတိသွင်း၊  
ချက်ချင်း စိတ်ချမ်းသာ။
- ✽ ရလာသမျှ၊ တစ်ခဏ၊  
မှချကုန်ရမှာ။
- ✽ သူနှုတ်သွားလျှင်၊ သတိဝင်၊  
စွမ်းအင်ဆက်ပေးရာ။
- ✽ သတိဉာဏ်ကူ၊ အပူနှုတ်ကာ၊  
အေးတာကိုဆက်၊ ရှေ့ကိုတက်၊  
နှုတ်ဆက်မင်္ဂလာ။
- ✽ သတိကိုပြု၊ ငွေရတု၊  
ကောင်းမှုတိုးပွားလာ။

✽ သတိကိုင်စွဲ၊ နှုတ်ဆက်ပွဲ၊

အပြဲအေးချမ်းပါ။

ဘုန်းကြီးအိုကြီးက ၁၃၄၆-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလ၊ အသက် ၄၂-နှစ်၊ သိက္ခာ ၂၃-ဝါ အရွယ်မှာ တိပိဋကစာမေးပွဲ အာဂုံ၊ ရေးဖြေ ၂-မျိုးလုံး ပြီးခဲ့တာပါ။ မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီးနှင့် တိပိဋကပြီးတဲ့အရွယ်ချင်း အသက် ရော သိက္ခာပါ အတူတူပါပဲ။ ယခု ၁၃၇၁-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလ၊ အသက် ၆၇-နှစ်၊ သိက္ခာ ၄၈-ဝါအရွယ်မှာ ၂၅-နှစ်တိတိ ပြည့်ပါပြီ။ ငွေရတုပေါ့။ ၆၇-နှစ်ဆိုတော့ ၆--က=သ၊ ၇--က=တိ ဖြစ်လို့ သတိနှစ်ပဲ။ “သတိကိုပြု ငွေရတု” လို့လဲ ဆိုနိုင်ပြန်တယ်။ သူ့ဟာသူ

သူ့အလိုအလျောက် ကြံကြိုက်တိုက်ဆိုင်  
လာတာကိုး။

ရှုပ်ဆိုတော့ မလဲရအောင် တုတ်တောင်  
ဝှေးကိုင်ရသလို အဆင်းအတက်တွေမှာ  
မချော်ရ မလိမ်ရအောင် လက်ကိုင်တန်းကို  
မြဲမြဲကိုင်ပြီး ဆင်းရဲ တက်ရသလို စိတ်မယိုင်  
ရအောင်လဲ သတိတုတ်တောင်ဝှေးကို အမြဲ  
စွဲကိုင်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲ အမြဲ  
ထည့်ထားရမှာက သတိပါ။ စိတ်ထဲ သတိရှိ  
နေသလောက် စိတ်ငြိမ်တယ်။ ဉာဏ်ပွင့်တယ်။  
လာဘ်မြင်တယ်။ ဘာလုပ်လုပ် ရလဒ်  
အကောင်းပေါ်ထွက်တယ်။ ဘာရရ ဘာရှိရှိ  
ဘာတွေတွေ လာဘ်မြင်တော့ အားကိုးစရာ

အကောင်းပေါ်အောင် ဖော်ထုတ်နိုင်တယ်။  
အဆိုးပေါ်လာရင်တောင်မှ အကောင်းဖြစ်  
အောင် ဖန်တီးယူတတ်ပါတယ်။

စိတ်ထဲ သတိသွင်းလိုက်တာနဲ့ ကိလေ  
သာ အပူ အရှုပ် အညစ်တွေ ကင်းသွားတာ  
ဖြစ်လို့ ချက်ချင်းလက်ငင်း စိတ်ချမ်းသာရပါ  
တယ်။ သတိဆိုတာ ကိလေသာဆိုတဲ့ အပူ  
အရှုပ် အညစ်တွေနဲ့ ရှောင်တိမ်းဖယ်ရှားပေး  
တဲ့တရားပဲ။ ကိလေသာနဲ့ ရှောင်တိမ်းနိုင်ရင်  
ဒုက္ခဆင်းရဲအပေါ် ဉာဏ်နဲ့ အနိုင်ယူလွှမ်းမိုး  
နိုင်တာဆိုတော့ ချမ်းသာအောင် နေတတ်  
တော့တာပေါ့။

ကိုယ့်မှာ ကောင်းမှုကလွဲလို့ ပိုင်တာ

ဘာတစ်ခုမှ မရှိတာကြောင့် ဘာရရ ဘာရှိရှိ ကန့်သတ်ချိန်စေ့ရင် ဘာမဆို ကုန်သွားမှာ ချည်းပဲ။ နှုတ်သွားမှာချည်းပဲ။ အမြဲဆုပ်ကိုင် ထားလို့ရတာ ဘာမှမရှိပါဘူး။ ရေစီးနေတဲ့ မြစ်ကြီးတစ်ခုကို ကြည့်နေရသလို တစ်လှုပ် လှုပ် တစ်ဖြုတ်ဖြုတ်နဲ့ မရပ်မနား အမြဲနှုတ် ယူသွားနေကြပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ သက် မဲ့သက်ရှိ အရာတွေအားလုံး လောလောဆယ် ကိုယ်လက်ထဲမှာရှိနေပေမယ့် အချိန်နှင့်ထပ် တူ ကိုယ်ဆီက တစ်စတစ်စ ခွဲခွာနေကြပါ တယ်။ နှုတ်နေကြပါတယ်။ ရေစီးနေတဲ့မြစ် ထဲမှာ ရေအမြဲရှိနေပေမယ့် ရေအားလုံး ဘယ် ရေမှရပ်မနေပဲ မြစ်ထဲက အမြဲခွဲခွာသွားနေ

ကြတာပဲမဟုတ်လား။ အဆက်မပြတ် အစား  
ထိုးနေလို့ အမြဲရှိနေတာပဲ။

ကိုယ်နှင့်ဆိုင်တာတွေ နှုတ်သွားတိုင်း  
စိတ်ထဲမှာ သတိဖော်ပြီး အားကိုးစရာ တရား  
အကောင်းတွေနဲ့ဆက်ပေးနိုင်အောင် ကြိုးစား  
ပေးရမယ်။ ဘာမှမရပ်တော့ ခဏစေ့တိုင်း  
အားလုံး နှုတ်သွားကြလိမ့်မယ်။ နှုတ်တိုင်း  
ဆက်ပေးဖို့က ကိုယ့်အလုပ်ပဲ။ ဘာတွေပဲ  
ကုန်ကုန် ဘာတွေပဲနှုတ်နှုတ် ကိုယ်မှာ  
အားကိုးစရာတရား ကျန်နေခဲ့ရင် ပြီးတာပဲ  
မဟုတ်လား။ မကုန်ရ မနှုတ်ရအောင် ဘာကို  
မှ ကိုယ်က တားနိုင်စွမ်းမရှိတော့ ကိုယ်စွမ်း  
နိုင်တဲ့ နှုတ်သွားတိုင်း အနှုတ်နောက်က



အကောင်းတရားနဲ့ ဆက်ပေးတဲ့အလုပ်ကိုပဲ  
 လုပ်ပေးရုံပေါ့။ မဖြစ်နိုင်တာကို တောင့်တ  
 မနေတော့ပဲ ဖြစ်နိုင်တာကိုပဲ လုပ်ရုံပေါ့။

သတိဉာဏ်ကူရင် ဘာပဲနှုတ်နှုတ် နှုတ်  
 သွားတိုင်း ကောင်းမှုတရားနဲ့ ဆက်နိုင်တာ  
 ဖြစ်လို့ အမြဲအေးချမ်းရမှာပါ။





## ၂။ ကောင်းမှုတိုင်စွဲ နှုတ်ခတ်ပွဲ

- ✿ ဆွေမျိုး-ဥစ္စာ၊ အတတ်မှာ၊  
ခန္ဓာနှုတ်ထားခဲ့ရသည်။
- ✿ ကုသိုလ်အစု၊ ကောင်းမှုများစွာ၊  
တရားသာ၊ ပိုင်တာဆက်၍ ယူခဲ့သည်။
- ✿ မပိုင်တာပျက်၊ ပိုင်တာဆက်၊  
ဣဇက်ဘဝ ရောက်လာသည်။

- ✽ ဆွေမျိုး-ဥစ္စာ၊ အတတ်မှာ၊  
ခန္ဓာနှုတ်ထားခဲ့ရမည်။
- ✽ ကုသိုလ်အစု၊ ကောင်းမှုများစွာ၊  
တရားသာ၊ ပိုင်တာဆက်၍ယူသွားမည်။
- ✽ မပိုင်တာပျက်၊ ပိုင်တာဆက်၊  
ဟိုဖက်ဘဝ သွားရမည်။
- ✽ နိဗ္ဗာန်ကိုရှု၊ ကောင်းစွာပြုသည့်၊  
ကောင်းမှုကိုင်စွဲ၊ နှုတ်ဆက်ပွဲ၊  
အမြဲရဲရင့် အေးချမ်းသည်။  
ဘဝဆိုတာ ဘူတာပါပဲ။ ဘူတာဟာ  
ရထားအမြဲရပ်တဲ့နေရာ မဟုတ်ဘူး။ နှုတ်  
ဆက်ရုံပဲ။ ဆင်းမယ်ခရီးသည်ကို နှုတ်ချ  
ထားခဲ့တယ်။ လိုက်မယ်ခရီးသည်ကို ဆက်

ခေါ်သွားတယ်။ ဘဝဆိုတာလဲ အမြဲနေရမယ်၊  
နေရာမဟုတ်ဘူး။ နှုတ်ဆက်ရုံပဲ။

အတိတ်ဘဝဘူတာကနေ ယခုပစ္စုပ္ပန်  
ဘဝဘူတာကို နှုတ်ဆက်လာခဲ့ရတာပဲ။ ဒီနာ  
သေ ဓားပြ ၃-ယောက် ပေါင်းတိုက်တာ ခံခဲ့ရ  
လို့ ဆွေမျိုးတွေနှုတ်ထားခဲ့ရတယ်။ တစ်  
ယောက်မှ ဒီဖက်ကို ခေါ်လာခွင့်မရှိဘူး။ ရှာဖွေ  
စုဆောင်းခဲ့သမျှ ပစ္စည်းဥစ္စာအားလုံးလဲ အကုန်  
နှုတ်ထားခဲ့ရတယ်။ ဒီဖက်ကို ဘာတစ်ခုမှ  
ယူလာခွင့်မရှိဘူး။ လေ့လာသင်ယူတတ်  
မြောက်ခဲ့သမျှ အတတ်ပညာအားလုံးလဲ  
အကုန်နှုတ်ထားခဲ့ရတယ်။ ဒီဖက်ကိုယူမလာ  
ခဲ့နိုင်လို့ ဒီဖက်ရောက်တော့ ဖွားလာတဲ့အခါ

အအ၊ အန၊ ဗလာသုည ဖြစ် သွားတာပေါ့။

အရင်ဘဝက ပြုပြင်ကျွေးမွေး စောင့်ရှောက်ခဲ့ရတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကြီးလဲ မြေမြှုပ်ဖို့ မီးရှို့ဖို့ နှုတ်ထားပစ်ခဲ့ရတယ်။ အဟောင်းနှင့် အသစ်လဲပြီး ဒီဘဝရောက်လာတာပါ။ ဓါးပြ ၃-ယောက်တိုက်တာခံခဲ့ရလို့ နှုတ်ပြီးချန်ထားခဲ့ရပါတယ်။ နှုတ်ထားခဲ့ရတယ်ဆိုပေမယ့် ဒီအတိုင်းထားခဲ့ရတာမဟုတ်ဘူး။ အချိန်တန်တော့ အားလုံးချုပ်ပျောက် ပျက်စီးကုန်တာပါ။ အတိတ်ကပြုလုပ်စုဆောင်းခဲ့တဲ့ ကောင်းမှုတရားကတော့ အိုနာသေ ဓားပြ ၃-ယောက် အတိုက်မခံခဲ့ရလို့ တိုက်လဲ မတိုက်နိုင်လို့ ဒီဖက်ကို သတ္တိအနေနဲ့ ဆက်ပါလာခဲ့တယ်။

အနှုတ်တွေနောက်က ကောင်းမှုနဲ့ဆက်ခဲ့နိုင်  
လို့ ဒီလူ့ဘဝရောက်လာရတာပါ။

ရှေးရှေးအတိတ်ဘဝ များစွာတုန်းကလဲ  
ဒီလိုပဲ နှုတ်ပြီးဆက်ခဲ့ရတာချည်းပါ။ ဒီဘဝ  
ဘူတာကနေ နောက်ဘဝဘူတာသွားတော့လဲ  
ဒီလိုပဲ နှုတ်ဆက်သွားရဦးမှာပဲ။ ဆွေမျိုးတွေ၊  
ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ၊ တတ်ပြီသား အတတ်ပညာ  
တွေ၊ ဥတုဇ ရုပ်ကလပ်ခန္ဓာတွေ မပိုင်တော့  
နှုတ်ထားခဲ့ရမယ်။ ချုပ်ပျက်ကုန်ကြမယ်။  
ပိုင်တဲ့ကောင်းမှုသတ္တိကိုပဲ ဆက်ယူသွားရမယ်။  
နောက်ထပ် နိဗ္ဗာန်မရမချင်း ဘဝတိုင်းလဲ  
နှုတ်လိုက်ဆက်လိုက်နဲ့ သွားနေရမှာပဲ။ ဘယ်  
ဘဝမှာမှ အတည်တကျနေရမှာ မဟုတ်ဘူး။

နိဗ္ဗာန်ဦးတည်ပြီး ဉာဏ်နဲ့ပြုလုပ်စုဆောင်းထား  
 တဲ့ ပါရမီကောင်းမှုအစစ်နဲ့ ဆက်နိုင်အောင်  
 သတိထားကြိုးစားနေဖို့ပဲ။





## ၃။ မသွားဘဲနိုးတာ သုသာန်

- ❁ သေခြင်းတရား၊ မရောက်ငြားသည့်၊  
အများသတ္တဝါ၊ မရှိပါ၊  
နိုးလာသေဖို့ရက်။
- ❁ မသွားဘဲသာ၊ နိုး၍လာ၊  
မှန်စွာ သုသာန်ဖက်။
- ❁ သွားပါသော်လဲ၊ ဝေးနေမြဲ၊  
ချွတ်လွဲ နိဗ္ဗာန်တွက်။



❖ ခန္ဓာရသမျှ၊ သေဆုံးရ၊

မှချ ကေန်ပျက်။

❖ မပိုင်နှုတ်ထား၊ ပိုင်တရား၊

ယူသွား ရှေ့ကိုဆက်။

ဘယ်သူ့ခန္ဓာပဲဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာဆိုတာ မခိုင်မြဲတဲ့ အပျက်မျိုး၊ အသေမျိုးဆိုတော့ အားလုံး ပျက်ရသေရမှာချည်းပဲ။ အသေလွတ် သူရယ်လို့ ရှေးကလဲ မရှိခဲ့ဖူးဘူး။ ယခုလဲ မရှိပါဘူး။ နောင်လဲ ဘယ်တော့မှ ရှိမှာမဟုတ် ပါဘူး။ ခန္ဓာရှိနေသမျှ သေဆုံးပျက်စီးရမှာ ချည်းပဲ။ သေရမယ်ဖက်ကိုပဲ တစ်ရက်ထက် တစ်ရက် တစ်ချိန်ထက်တစ်ချိန် နီးနီးလာ နေပါပြီ။ လောကမှာ မသွားပဲ အလိုလိုနီးတာ

ဟာ သုသာန်ပဲရီတယ်လေ။ ရပ်ပဲနေနေ၊  
နောက်ပဲ ပြန်သွားသွား၊ ကြောက်လို့ပဲ ထွက်  
ပြေးပြေး ခန္ဓာကတော့ သေခြင်းတရားနှင့်  
အမြဲနီးနေမှာပဲ။

မသွားဘဲနီးတာဟာ သုသာန်ဖြစ်သလို  
သွားရက်သားနဲ့ဝေးနေတာဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။  
မောဟအမှောင်မကင်းသေးတော့ သွားရင်း  
သွားရင်းနဲ့ ဝေးဝေးသွားတတ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို  
ဦးတည်ထားတာတောင်မှ မောဟအမှောင်  
ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကောင်းတဲ့  
အလုပ်ကို စတောင် မစဖြစ်ပဲ လမ်းစပျောက်  
လို့လဲ နေတတ်တယ်။ စထားရင်တောင်  
သတိလွတ်လို့ မှောင်ကျပြီး လမ်းပျောက်လို့

လဲ သွားတတ်တယ်။ တော်တော်နဲ့ ပြန်မစ  
 ဖြစ်ပဲနေတတ်တယ်။ သွားရင်းနဲ့ လမ်းချော်  
 နေတတ်တယ်။ သွားနေရင်း လမ်းပျောက်  
 တတ် လမ်းချော်တတ်တာကြောင့် နိဗ္ဗာန်ဟာ  
 သွားရင်း ဝေးနေတတ်တဲ့တရားပါ။

ခန္ဓာရှိရင် သေခြင်းတရားဟာ ရှောင်တိမ်း  
 လို့ လုံးဝမရနိုင်တာကြောင့် ကေနရင်ဆိုင်  
 တွေ့ကြုံရမှာပါ။ မသေဖို့ ကြိုးစားရမှာမဟုတ်  
 ပဲ မသေခင် ဘဝခန္ဓာအနှစ်ကို အမြန်ထုတ်  
 ယူဖို့သာ ကြိုးစားနေရမှာပါ။ ခန္ဓာကို ပြုပြင်  
 ကျွေးမွေး စောင့်ရှောက်နေတာဟာ မသေဖို့  
 မဟုတ်ဘူး။ မသေခင် အသုံးချဖို့ ဘဝအနှစ်  
 ထုတ်ဖို့သာဖြစ်တယ်။ တစ်နေ့တာ မောင်းလို့

ရအောင် မော်တော်ကားထဲ စက်ဆီ၊ ဓာတ်ဆီ ထည့်ပေးရသလိုပဲပေါ့။ မော်တော်ကား အလှကြည့်ဖို့ ဆီထည့်တာမဟုတ်ဘူးလေ။ မောင်း ဖြစ်ရုံ သုံးလို့ဖြစ်ရုံ ထည့်ပေးနေတာပါ။ ကားပျက်တော့ သုံးဖြစ်အောင်ပြန်ပြင်ရသလို ခန္ဓာမကျန်းမာတော့လဲ သုံးဖြစ်ရုံပြန်ပြင်ရတာပဲ။

ဘုန်းကြီးအိုကြီးက ၆၇-နှစ်ဆိုတော့ အကြောင်းဖောက်ပြန်ရင် အချိန်မရွေး သေသွားနိုင်တဲ့ တတိယအရွယ် ရောက်နေပါပြီ။ ဘာလုပ်လုပ် ကုသိုလ်ရအောင်လုပ်ရင်း သေဖို့ပြင်ဆင်နေရမယ့်အချိန်ပါ။ မရဏသေမင်း လာခေါ်ရင် အဆင်သင့် စွမ်းအားအပြည့်နဲ့ လိုက်သွားနိုင်အောင်ပေါ့။

(၁) ပစ္စုန်ပွန်တိုင်း ဘာနှင့်တွေ့တွေ့ သတိ ဉာဏ်နဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြုပြင်နေတတ် ရမယ်။

(၂) ကိုယ်အား၊ ဉာဏ်အား၊ ပစ္စည်းအားနဲ့ သဒ္ဓါ၊ မေတ္တာ၊ ပညာရှေ့ထားပြီး အများလှ အောင် ဆင်ပေးနိုင်ရမယ်။

(၃) ဘဝကူးစိတ်အေးရအောင် တရားစုထား ရမယ်။ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့သက်မဲ့သက်ရှိတွေအပေါ် မှာလဲ မတွယ်တာမစွဲလန်း၊ ရောက်ရှိမယ့်ဘဝ အတွက်လဲ မကြောက်လန့်ရပဲ ရဲရဲရင့်ရင့် အသေတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ရှောင်လွှဲ လို့မရနိုင်တော့ ရဲအောင်ပဲ ကြိုးစားရမှာပါ။ ရဲတဲ့အခါ မျက်ကန်းတစ္ဆေမကြောက်ဆိုတာ

မျိုးလို မမြင်လို မကြောက်တာက ဘာမှ တန်ဖိုးမရှိပါဘူး။ မကြောက်ရမယ့် တရားစွမ်း အားရှိနေလို မကြောက်တာ၊ ရဲရင့်တာကပဲ အဖိုးတန်ပါတယ်။

သီးသန့်ကောင်းမှု လုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နေ့စဉ် ခန္ဓာနဲ့ဆက်စပ်တဲ့အလုပ် မကင်းနိုင်တဲ့ အများအလုပ်ကိုလုပ်ရင်း ကောင်းမှုဘောင်ဝင် အောင်လုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် မသေရာနိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်တဲ့ မသေကြောင်းကောင်းမှုဖြစ်အောင် သတိထားကြိုးစားရမှာပါ။ ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့်တွေ့ ကြုံနေတော့ ဦးတည်ချက်၊ လမ်းကြောင်း၊ အစီအစဉ်ကိုသိခွင့်ရနေပြီပဲ။ မောဟအမှောင်ထုက အလွန်ထူလွန်းနေတာကြောင့် ကုသိုလ်

လုပ်တိုင်း မောဟအမှောင်ထုကို ထိုးဖောက်  
 နိုင်လောက်အောင် နက်နဲထက်မြက်တဲ့ဉာဏ်  
 ကို အထူးလိုအပ်လှပါတယ်။ သတိ ဝီရိယ  
 အထူးစိုက်ရမယ်ပေါ့။ မခိုင်မာတာတွေပျက်လို့  
 နှုတ်ထားခဲ့ရပေမယ့် ခိုင်မာတဲ့ကောင်းမှုတရား  
 စွမ်းအားတွေနဲ့ ဆက်ပေးနိုင်ရင် စိတ်အေးရ  
 ပြီပဲ။ ကောင်းမှုတရား များများဆက်ပေးနိုင်  
 ရင်တော့ သေခါနီးလေ အားရှိလေပဲ ဖြစ်ရမှာ  
 ပါ။ မပိုင်တာတွေဟာ ပိုင်တာတွေအတွက်  
 ငြမ်းလှေကားပဲ ဖြစ်ရမယ်လေ။





## ၄။ ရထားတွဲ တွက်ပြီ

- ✻ ဘဝခန္ဓာ၊ သံသရာ၊  
မောင်းလာ ရထားတွဲ။
- ✻ လူ၏ဘူတာ၊ ဆိုက်ရောက်လာ၊  
ရပ်မှာ ခထာပဲ။
- ✻ အချက်ပေးကာ၊ ဆို၍နာ၊  
မှတ်ပါ ဥဩဆွဲ။



- ✻ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ၊ တင်စရာ၊  
ပိုရာ မိအောင်ဆွဲ။
- ✻ အချိန်စေ့ကာ၊ သေသောအခါ၊  
ထွက်ခွာရထားတွဲ။
- ✻ ကျန်ရစ်သမျှ၊ ထားခဲ့ရ၊  
လက်ပြန်ဆက်ပွဲ။

ခန္ဓာရထားတွဲ မောင်းလာလိုက်တာ  
လူ့ဘဝဘူတာမှာ ဆိုက်ရောက်နေတယ်။  
ခဏပဲ ရပ်မှာပါ။ နှုတ်ဆက်ရုံပေါ့။ မကြာခင်  
ဒီဘူတာကနေ ပြန်ထွက်ခွာသွားတော့မှာပါ။  
အိုခြင်း၊ နာခြင်းဆိုတဲ့ အချက်ပေးဥဩ ၂-  
ချက် ဆွဲနေပါပြီ။ “ဒီဘူတာကနေ ရထားတွဲ  
ထွက်တော့မယ်နော်၊ မသိမရှိရအောင် အချက်

ပေးနေပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်တာတွေ မကျန်ရ  
 အောင် အမြန်တင်ထားကြ။ ဟိုဟာကျန်  
 ဒီဟာကျန်နဲ့ အားငယ်နေရဦးမယ်။ ရထား  
 တွဲက ဘယ်သူ့ကိုမှ စောင့်ဆိုင်းမပေးနိုင်ဘူး  
 နော်၊ မှီအောင်ကြိုးစားတင်ကြ” လို့ အိုခြင်း  
 နှင့်နာခြင်းက အချက်ပေးဥသြဆွဲနေတယ်။

လူ့ခန္ဓာ သိပ်တာဝန်ကျေတယ်။ လူ့တစ်  
 ဘဝလုံးရဲ့အနှစ်ချုပ်က ကောင်းမှုတရား တစ်  
 မျိုးတည်းပဲရှိတာဆိုတော့ ဘဝအနှစ် အမြန်  
 ထုတ်နိုင်ပေးရေးအတွက် အိုခြင်း နာခြင်းက  
 မမေ့ရအောင် အမြဲသတိပေးနေတယ်။ မြန်နိုင်  
 သမျှမြန်ဖို့ တွန်းအားပေးနေတယ်။ အိုခြင်း  
 နာခြင်းကို သတိဉာဏ်လက်ထဲ ထည့်ပေးနိုင်

သူတွေ ဘယ်သူမှ တရားမမေ့ရဲကြဘူး။  
 ကုသိုလ်လက်မလွတ်ရဲကြဘူး။ မရဏဥဩ  
 ရှည်ဆွဲလို့ ရထားတဲ့ ထွက်ခွာသွားတာနဲ့  
 ကိုယ်ပိုင်တရားတွေ အဆင်သင့် ပြည့်စုံနေ  
 အောင် ကြိုတင်ပြီး တင်ထားကြတယ်။ ကြိုး  
 စားပြုလုပ်ထားကြပါတယ်။ အိုခြင်း နာခြင်း  
 ဟာ အခံရခက်လို့ မကောင်းပေမယ့် သူတို့  
 ကြောင့် ကုသိုလ်တရား မမေ့ရဲတာပါ။

ဟော . . . မရဏဥဩရှည်ဆွဲပြီဆိုရင်  
 ဒီဘဝဘူတာကနေ ခန္ဓာရထားတဲ့ထွက်တော့  
 တာပဲ။ ရထားတဲ့ထွက်တာနဲ့ ကျန်ရစ်တဲ့  
 ဆွေမျိုးတွေကို နှုတ်ဆက်ထားခဲ့တယ်။ အပူ  
 ကိုနှုတ်လို့ အအေးနဲ့ဆက်တဲ့ တရားနှုတ်

ဆက်တာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တရား  
 သဘောနဲ့ နှုတ်ခွန်းဆက်ခဲ့တာပါ။ “ဟေ့...  
 ငါ့ဆွေမျိုးတွေ အားလုံးနေခဲ့ကြတော့ဟေ့၊  
 သင်တို့နှင့်ငါ တွေ့ဆုံခွင့်ဟာ ဒါပဲ၊ ဒီလောက်ပဲ၊  
 သင်တို့ကို ငါချစ်ပေမယ့် ခေါ်သွားလို့မဖြစ်  
 တာကြောင့် အားလုံးနေခဲ့ကြတော့” တဲ့။

ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာအားလုံးကိုလဲ  
 တရားသဘောနဲ့ နှုတ်ခွန်းဆက်ထားခဲ့တယ်။  
 “ဟေ့— ငါတစ်သက်လုံး ရှာဖွေစုဆောင်းခဲ့  
 သုံးစွဲခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းတွေအားလုံး နေရစ်ခဲ့ကြ  
 တော့ဟေ့၊ သင်တို့နှင့်ငါ ဆိုင်ခွင့်ဟာ ဒါပဲ၊  
 ဒီလောက်ပဲ၊ ကျန်ရစ်သူတွေ ဝေသုံးကြတော့၊  
 သင်တို့ကို ငါပိုင်ဖို့မပြောနဲ့၊ ဆိုင်တောင်မဆိုင်

တော့ဘူး။ ဒီပစ္စည်းတွေကိုသုံးချင်ရင် ငါ့ဆီကို အကြောင်းကြားဖို့လဲ မလိုတော့ဘူး။ ငါနှင့် တိုင်ပင်နေဖို့လဲ မလိုတော့ဘူး။ ကျန်ရစ်သူ တွေ သဘောအတိုင်းပဲ” တဲ့။ အသက်ထင် ရှားရှိစဉ်တုန်းကတော့ ပိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ပေါ့ လိုက်တာ။ မရထည့်သြရည်ဆွဲလို့ ဒီဘူတာ ကနေ ခန္ဓာရထားတွဲထွက်ခွာသွားပြီလဲဆို ရော၊ ပိုင်တာမပြောနဲ့တော့၊ ဆိုင်တာတောင် မကျန်ခဲ့တော့ဘူးဆိုပဲ။ ဉာဏ်နဲ့တွေးကြည့်ရင် သံဝေဂဖြစ်စရာကြီးပေါ့။





## ၅။ သတိတိုင်စွဲ နှုတ်ချက်စွဲ

- ✽ လှူတစ်သက်မှာ၊ ခဏသာ၊  
လွန်စွာ တိုတောင်းလှ။
- ✽ အသက်ဆုံးကာ၊ သေသောအခါ၊  
ဆိုင်တာ ထားခဲ့ရ။
- ✽ လှူတစ်သက်တာ၊ စုထားပါ၊  
ပိုင်တာ ပါသွားကြ။

✿ သတိဉာဏ်ကု၊ အပ္ပနုတ်ကာ၊  
 အေးတာကိုဆက်၊ ရှေ့ကိုတက်၊  
 နုတ်ဆက်သူတွေ စိတ်အေးရ။

✿ သတိကိုင်စွဲ၊ နုတ်ဆက်ပွဲ၊  
 ထူးကဲအမြတ်ရ။

ကျန်ရစ်သူတွေကလဲ သေသူနောက်  
 လိုက်လို့ မဖြစ်တော့ မလိုက်ကြတော့ပါဘူး။  
 လိုက်လို့ဖြစ်ရင်ကော လိုက်ကြမှာတဲ့လား။  
 တကယ်တော့ မလိုက်နိုင်ပါဘူးလေ။ စကား  
 စပ်မိလို့ ပြောရဦးမယ်။ လက်ထပ်ပြီးကာစ  
 ဇနီးမောင်နှံ ၂-ယောက်ရှိကြရာမှာ ခင်ပွန်း  
 ဖြစ်သူ မကြာခင် ရောဂါတစ်ခုနဲ့ အရွယ်  
 ကောင်းတုန်း သေသွားရှာတယ်။ သက်ဆိုင်သူ

တွေ့အားလုံး အလောင်းကို သုသာန်အရောက်  
 လိုက်ပို့ကြတယ်။ အလောင်းကို တွင်းထဲ  
 ထည့်မြှုပ်ဖို့လုပ်နေကြတော့ ဇနီးကလေး  
 ကပြာကယာပြေးလာပြီး “နေကြပါဦး—နေကြ  
 ပါဦး— ကျွန်မပါ လိုက်ပါရစေ၊ ဒီအစ်ကိုက  
 လွဲလို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ အားမကိုးပါဘူး။ အားကိုး  
 ရာမရှိမှတော့ မနေချင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်မကို  
 ပါ တစ်ခါတည်း တွင်းထဲထည့်မြှုပ်လိုက်ပါ”  
 လို့ ဘာဘာညာညာ ပလီပလာအချဲ့တွေနဲ့  
 ငိုပြနေတယ်။ တကယ်ပဲ သေသူနှင့်အတူ  
 လိုက်သွားတော့မလို ဟန်ပြင်လာတယ်။

မြေမြှုပ်တာဝန်ရှိသူတွေက နားငြီးလွန်း  
 လို့ “ကဲ—ကဲ ဒါဖြင့် လာ လာ၊ ဒီတွင်းထဲ



၂-ယောက်ဆံ့တယ်၊ ၂-ယောက်လုံးပေါင်းပြီး တစ်ခါတည်း မြှုပ်လိုက်တော့မယ်” လို့ ပြောပြီး အမျိုးသမီး ၄- ၅ ယောက် အကူအညီနဲ့ တွင်းထဲထည့်မြှုပ်ဖို့ ဆွဲခေါ်ကြတယ်။ ဒီတော့ မှ ကျန်ရစ်တဲ့ဇနီးကလေးက “အလကားပြောတာပါတော့၊ အလကားပြောတာပါတော့၊ အခု မလိုက်နိုင်သေးပါဘူးတော့၊ သေသူနှင့်လဲ အတူမနေရဲပါဘူးတော့” လို့ အော်ဟစ်ပြီး ရုန်းကန်ထွက်ပြေးသွားတယ်။ ငိုပွဲကနေ ရယ်ပွဲ ဖြစ်သွားတော့တာပေါ့။ ဒါ့ကြောင့် သေသူကို တမ်းတင်တတ်ကြပေမယ့် တကယ်တော့ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ လိုက်မသွားနိုင်သေးပါဘူး။

ဒါပေမယ့် လိုက်ရတဲ့ တစ်နေရာရှိနေ  
 သေးတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သက်သေခံ  
 အလောင်းကောင်ကြီး ကျန်နေခဲ့တယ်လေ။  
 လူ့ခန္ဓာက နောက်ဆုံးအထိ တာဝန်ကျေ  
 တယ်။ အလောင်းကောင်ကြီးကျန်နေခဲ့တာ  
 က ကျန်ရစ်သူတွေ ငိုဖို့မဟုတ်ဘူး။ ထိတ်  
 လန့်သွားအောင် သံဝေဂအာရုံအဖြစ် ပြပေး  
 တာပါ။ ကုသိုလ်အမြန်လုပ်ဖို့ တွန်းအားပေး  
 တာ။ လူ့ဘဝမှာ သံဝေဂဖြစ်စရာ သက်သေခံ  
 အာရုံ ၅-မျိုးရှိတယ်။

(၁) ဖွားမြင်ကာစ နီနီရဲရဲ သေးသေးမွှားမွှား  
 ကလေးသူငယ်လေးတွေက ဇာတိဒုက္ခကို  
 သက်သေပြတာတဲ့။ မြင်ရသူတွေ ထိတ်လန့်

ဖို့ သံဝေဂဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ပါ။

- (၂) လူအိုတွေက ဇရာဒုက္ခကို
  - (၃) မကျန်းမာတဲ့လူနာတွေက ဗျာဓိဒုက္ခကို
  - (၄) လူသေအလောင်းတွေက မရဏဒုက္ခကို
  - (၅) အကျဉ်းသားတွေက အပါယ်ဒုက္ခကို
- သက်သေပြတာတဲ့။ မြင်သူတွေထိတ်လန့်ပြီး ကုသိုလ်အမြန်ပြုဖို့ ဒီလိုဒုက္ခတွေ အမြန်လွတ်အောင် တကယ်ကြိုးစားဖြစ်ဖို့ပါ။

လူသေအလောင်းကြီး ကျန်နေခဲ့တော့ ကျန်ရစ်တဲ့သက်ဆိုင်သူတွေ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြမှာပေါ့။ “ဒို့ရဲ့ဆွေမျိုးအလောင်းတော့ ကျန်နေခဲ့ပြီ၊ ဒီအိမ်ထဲ ကျောင်းထဲမှာ ဘယ်နေရာ ထားရကောင်းမလဲ၊ အိမ်ဦး ကျောင်းဦး

ခန်း တင်ထားရကောင်းမလား၊ အိမ်နောက်  
ဖေး၊ ကျောင်းနောက်ဖေး ထုတ်ထားရကောင်း  
မလား၊ တံခါးပေါက်နား ထားရကောင်းမလား၊  
အိမ်ဝင်းပေါက်၊ ကျောင်းဝင်းပေါက်ထားရ  
ကောင်းမလား၊ ဘယ်နားထားရမလဲဆိုတာ  
အကြံပေးကြစမ်း” ဆိုတော့ အားလုံးကပဲ  
ပြောလာကြမယ်။ “ဒီအိမ်ထဲ ကျောင်းထဲမှာ  
တော့ ဘယ်နေရာမှထားလို့ မတင့်တယ်  
မလျှောက်ပတ်တော့ပါဘူး၊ ရုပ်အဆင်းက  
ဖောက်ပြန်၊ အနံ့တွေက ဖောက်ပြန်နဲ့၊ ဒီလိုပဲ  
လုပ်ကြရအောင်ပါ။ အလောင်းကို လူသေ  
ကောင်မြှုပ်တဲ့သုသာန်ပို့ပြီး မြေမြှုပ်မီးရှို့  
လိုက်ကြတော့တာပေါ့၊ အားလုံး သဘောတူ

ကြတယ် မဟုတ်လား။ “သဘောတူပါတယ်၊ သုသာန်ပို့ မြေမြှုပ် မီးရှို့ပစ်လိုက်တာပဲ ကောင်းပါတယ်”။ သုသာန်ပို့ဖို့ အားလုံး သဘောတူကြပြီ။

အဲဒါနဲ့ အများသဘောတူ သတ်မှတ် ထားတဲ့နေ့မှာ အလောင်းကို သုသာန်ပို့ကြ ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ဟာ တကယ်နှုတ်ဆက် ရမယ့်အချိန်ပဲ။ ဟုတ်တယ်။ ပို့ဆောင်ရင် နှုတ်ဆက်ရမယ်လေ။ ဆိုကြပါစို့။ ကိုယ့်ဆီ ကို ရပ်ဝေးက အလွန်ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့ ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေရောက်လာလို့ တစ်ရက် နှစ်ရက် လောက်နေပြီးမှ ရထားနဲ့ ပြန်သွားမယ်ဆိုပါ တော့။ ကိုယ့်ဆွေမျိုးကို ဘူတာထိ လိုက်ပို့၊

ရထားမထွက်မချင်းစောင့်။ ရထားထွက်တော့  
 မှ လက်ပြဲနှုတ်ဆက်ပြီး ကိုယ်အိမ်ပြန်ခဲ့ကြ  
 တာပဲ မဟုတ်လား။ ဒါမျိုးလိုပဲ ကိုယ်ဆွေမျိုး  
 အလောင်းကို သုသာန်လိုက်ပို့ရင်လဲ နှုတ်  
 ဆက်ရမယ်လေ။

နှုတ်ဆက်တော့ ကိုယ်ခန္ဓာရထားတွဲ  
 အရင်ထွက်တယ်ဆိုရင် သူတို့က နှုတ်ဆက်  
 ကြရမှာ။ သူ့ခန္ဓာရထားတွဲကပဲ အရင်ထွက်  
 တယ်ဆိုရင်လဲ ကိုယ်က နှုတ်ဆက်ရမှာပေါ့။  
 လူ့ဘဝဘူတာမှာ ခဏနေပြီး ပြန်သွားတာဆို  
 တော့ ပို့ဆောင်နှုတ်ဆက်ရမယ်လေ။ နှုတ်  
 ဆက်တယ်ဆိုတာ ပူတာကိုနှုတ်၊ အေးတာနဲ့  
 ဆက်၊ ရှုပ်တာကိုနှုတ်၊ ရှင်းတာနဲ့ဆက်၊ ညစ်

တာကိုနှုတ်၊ သန့်စင်တာနဲ့ဆက်၊ ကိလေသာ  
 ကိုနှုတ်၊ သတိဉာဏ်နဲ့ဆက်၊ အကုသိုလ်ကို  
 နှုတ်၊ ကုသိုလ်နဲ့ဆက်၊ ဆိုးတာကိုနှုတ်၊ ကောင်း  
 တာနဲ့ဆက်တာမျိုးကို ပြောတာပါ။ အဆိုးဟာ  
 အကောင်းကို မြှင့်တင်ပေးတာပဲလေ။

လူဆိုရင် နေအိမ်က ထုတ်ကတည်းက၊  
 ရှင်ရဟန်းဆိုရင် နေရာကျောင်းက ထုတ်  
 ကတည်းက လိုက်ပို့သူတွေ သတိရှေ့ထား  
 ဉာဏ်တရားနဲ့ အပူကင်းစင် အမှန်မြင်အောင်  
 နှုတ်ဆက်ရမယ်။ အများအားဖြင့်တော့ သတိ  
 လွတ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ပူထူပြီး နှုတ်မဆက်ဖြစ်  
 ကြတော့ပါဘူး။ မထိန်းနိုင်လောက်အောင်  
 ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ငိုကြွေးတတ်ကြတာပဲ များ

ပါတယ်။ စောစောက အလောင်းကို သုသာန် ထုတ် မြေမြှုပ်မီးရှို့ကြမယ်ဆိုတုန်းက သဘော တူတယ်ဆိုခဲ့ကြပေမယ့် တကယ်သုသာန်ပို့ မယ်လုပ်တော့လဲ သဘောမတူနိုင်ကြတော့ ဘူး။ သတိမြဲတဲ့ အနည်းစုလောက်ပဲ နှုတ် ဆက်ဖြစ်မယ် ထင်ပါတယ်။

အဆိုးဆုံးအချိန်က သုသာန်ရောက်လို့ အလောင်းကို ခေါင်းနှင့်တကွ မြေမြှုပ်မီးရှို့ တာဝန်ရှိသူတွေရဲ့ လက်ထဲအပ်လိုက်ရတဲ့ အချိန်ပါ။ ကျန်ရစ်သူမှာ တစ်ခါတည်းနဲ့ ဆိုနှင့် မေ့မော့သွားတတ်တယ်။ “ရှူးများတောင် သွား ပြီလား” လို့ထင်ရလောက်အောင် ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက် ငိုကြွေးမိတတ်ကြတယ်။ “အသက်



မှ ရှိတော့ရဲ့လား” လို့ ထင်ရလောက်အောင်  
 မေ့မောသွားတတ်ကြတယ်။ ဒါက နှုတ်ဆက်  
 တာ မဟုတ်ဘူး။ အခဲမကျေနိုင်လွန်းလို့ ရန်  
 လုပ်တဲ့သဘောမျိုးပါ။

အဲဒီလို ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် လူးလိမ်ငို  
 ကြွေးနေကြတာကို မြေမြှုပ်မီးရှို့တာဝန်ရှိသူ  
 တွေက မြင်ကြတော့ သနားစိတ်ဖြစ်ချင်ဖြစ်  
 မှာပေါ့။ “အော်--သူတို့ရဲ့ ဆွေမျိုးအလောင်း  
 ကို သူတို့ အလွန်နုမြောနေကြတာပဲ၊ ရုပ်ပျက်  
 ဆင်းပျက် မထိန်းနိုင်လောက်အောင် ငိုနေ  
 လိုက်ကြတာ၊ သနားစရာတွေ ဖြစ်ကုန်ကြပြီ၊  
 နှေးလေ--သူတို့ နုမြောနေတဲ့အလောင်းကို  
 မြေမြှုပ်မီးမရှိပဲ ပြန်အပ်လိုက်တာပဲ ကောင်း

မယ်ထင်ပါတယ်။ ဒီလို စဉ်းစားမိတယ်ဆိုပါတော့။

ဒါနဲ့ တာဝန်ရှိသူတွေက ငိုနေသူတွေရဲ့ အနားကိုသွားပြီး “ကဲဗျာ... ခင်ဗျားတို့ကို ကြည့်ရတာ သနားပါတယ်ဗျာ၊ ခင်ဗျားတို့က ကိုယ့်ဆွေမျိုးအလောင်းကို သိပ်နမြောနေကြတာပဲ၊ ခင်ဗျားတို့ကို စာနာထောက်ထား သနားမိတာကြောင့် အလောင်းကို မြေမမြှုပ်မီးမရှို့တော့ပါဘူးဗျာ၊ ခင်ဗျားတို့ထံ အလောင်းကို ပြန်အပ်လိုက်ပါတယ်၊ အလောင်းကို အိမ်ကိုသာ ပြန်ယူသွားကြပါတော့ဗျာ” အဲဒီလို ပြောကြတယ်ဆိုပါတော့။

သူတို့က အလောင်းကို ပြန်အပ်လိုက်

တယ်ဆိုရင်ကော အိမ်ကို ကျောင်းကို ပြန်  
 သယ်ယူမှာတဲ့လား။ အိမ်မှာ ကျောင်းမှာထားဖို့  
 အဆင်မပြေတော့လို့ မတင်တယ် မလျှောက်  
 ပတ်တော့လို့ အများသဘောတူတဲ့သုသာန်  
 ကို လာပို့တာပဲ။ ပူဆွေးငိုကြွေးနေကြတာက  
 အလောင်းကိုနုမြောလို့ မဟုတ်ဘူးလေ။  
 အတိတ်, အနာဂတ်ကိုတွေးပြီး ရောထွေးပူ  
 ဆွေးနေကြတာပါ။ အတွေးနယ်ကျော်နေကြ  
 တာပါ။ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ကို အရှိအတိုင်း  
 သတိထားကြည့်တတ်ရင် ဘာမှ နုမြောပူဆွေး  
 နေစရာမရှိတော့ပါဘူး။ မြေမြှုပ် မီးရှို့ရှုံ့က  
 လွဲလို့ အခြားလုပ်စရာနည်းလမ်းလဲ မရှိတော့  
 ပါဘူး။

ဘရိတ်မထိန်းနိုင်ပဲ မော်တော်ကား ဟို  
 တိုးဒီတိုက်နဲ့ ပြဿနာဖြစ်တတ်သလို သတိ  
 အထိန်းလွတ်နေလို့ စိတ်မထိန်းနိုင်ပဲ ဘာမှ  
 မသိတော့တဲ့ အလောင်းကောင်နှင့် ပြဿနာ  
 လုပ်နေတာပါ။ အတိတ်, အနာဂတ်တွေ ရော  
 ထွေးပြီး အတွေးတွေများနေလို့ အပူပွားနေ  
 ရတာပါ။ ပစ္စုပ္ပန်အရှိကို တည့်တည့်လေး  
 ကြည့်တတ်ရင် တစ်ချက်တည်းနဲ့ပဲ ရှင်းလင်း  
 ငြိမ်းအေးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပညာရှိ  
 ကြီးတွေက “ထည့်ထည့်မတွေးနဲ့ဟဲ့၊ တည့်  
 တည့်လေးကြည့်” လို့ သွန်သင်ပေးခဲ့တာပါ။

တကယ်လို့ တာဝန်ရှိသူတွေက “ကဲဗျာ၊  
 ဒီလောက်နုမြောရင်လဲ အလောင်းကို အိမ်

ကို ကျောင်းကိုသာ ပြန်သယ်ကြပါတော့ဗျာ”  
 လို့ဆိုပြီး ခေါင်းနှင့်တကွ အလောင်းကို ကား  
 ပေါ် အတင်းပြန်တင်ပေးလိုက်ကြတယ်ဆိုပါ  
 တော့။ ကျန်ရစ်တဲ့ဆွေမျိုးတွေက တောင်း  
 တောင်းပန်ပန်နဲ့ ပြန်ပြောကြမှာပါ။ “ မောင်  
 မင်းကြီးသားတို့တောင်းပန်ပါတယ်၊ အလောင်း  
 ကိုတော့ အိမ်ကို ကျောင်းကို ပြန်မသယ်ယူ  
 ပါရစေနဲ့တော့၊ အိမ်ကို ကျောင်းကို ပြန်ယူ  
 သွားတော့လဲ ဒီအလောင်းကြီး ဘာမှအသုံး  
 မကျတော့ပါဘူး၊ မြေသာ မြှုပ်လိုက်ကြပါ၊  
 မီးသာ ရှို့လိုက်ကြပါ” လို့ တောင်းပန်ပြော  
 ဆိုကြမှာ သေချာပါတယ်။

သတိမြဲမြဲ ကိုင်စွဲထားသူမှာတော့ အရှို

အတိုင်း တည့်တည့်မတ်မတ် ကြည့်တတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ပေါ်လာပါတယ်။ “ဟေ့...ယခုဟာ အလောင်းကို သုသာန်အရောက် ပို့ဆောင် နေတဲ့အချိန်ပဲ၊ ပို့ဆောင်ရင် နှုတ်ဆက်ရမယ်၊ အပူကိုနှုတ်လို့ အအေးနဲ့ဆက်ရမယ်၊ ငါက ပူဆွေးငိုကြွေးနေတော့ကော သေသူပြန်ရင် မှာတဲ့လား။ ငါငိုလိုက်လို့ သေသူပြန်လာမှာ တဲ့လား။ ပူဆွေးငိုကြွေးနေလို့ သေသူအတွက် လဲ လုံးဝအကျိုးမရှိ၊ ငါ့အတွက်လဲ ဘာမှ အကျိုးမရှိ၊ ဘယ်သူ့အတွက် ဘာအကျိုးမှ မရှိ။ ပြီးတော့ “ဒီလောက်တောင် တရားအသိ ခေါင်းပါးရသလား” လို့ သူများတွေရဲ့ အထင် အမြင်သေးတာ ခံရဦးမယ်။ သတိဉာဏ်နဲ့

နှုတ်ဆက်လိုက်ရင် သေသူရော ကိုယ်ရော အများရော အားလုံး အကျိုးရှိသွားမယ်” လို့ နည်းမှန်လမ်းမှန် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်တတ်တယ်။

အလောင်းနားကျကျနနသွားပြီး အလောင်းကို သက်သေအရာထားလို့ အလောင်းနဲ့နှုတ်ဆက်တော့တာပဲ။ “အော်— သေတယ် သေတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာရှိသူအားလုံး ရှောင်မရတဲ့ ဘုံဆိုင်ဒုက္ခပဲ။ သူသာ သေတာမဟုတ်ဘူး။ ငါလဲ ကေနံသေရမှာ၊ ယခု သုသာန်လိုက်ပို့သူအားလုံးလဲ အချိန်စေ့တော့ တစ်ယောက်မကျန် အကုန်သေရမှာ။ ဘယ်သူမဆို ခန္ဓာရှိသူ အကုန်သေမှာချည်းပဲ။ အတိတ်ကလဲ ဘဝတွေကို ရေလို့မရအောင် ရခဲ့ပြီဆိုတော့

သေတာလဲ ရေလို့မရအောင် အကြိမ်တွေများ  
 လှပြီပဲ။ ကိုယ်နှင့်ပတ်သက်သူတွေ သေတာ  
 လဲ ရေလို့မရအောင် အများကြီးကြံ့ခဲလှပြီ။  
 နောင်လဲ နိဗ္ဗာန်မရမချင်း ဘဝတွေရသလောက်  
 သေရဦးမယ်။ ကိုယ်နှင့်ဆက်စပ်သူတွေ သေ  
 တာလဲ ရေမရအောင် အများကြီးတွေ့ရဦး  
 မယ်၊ ဘယ်သူမဆို နောက်ဆုံးတော့ သေရ  
 တာချည်းပါပဲလား” ။ သတိဉာဏ်နဲ့ ဖြန့်ကြည့်  
 လိုက်တော့ အပူတွေကြဲသွားတယ်။ နည်းပါး  
 သွားတယ်။

စောစောက ကိုယ်ဆွေမျိုးတစ်ယောက်  
 တည်းသေတယ်မှတ်ပြီး အပူတွေ လုံးကြိတ်ခဲ  
 နေတာ။ “ခန္ဓာရှိသူ အကုန်သေတာ၊ ဘယ်သူ



မှ မကျန်ဘူး”လို့ သတိဉာဏ်နဲ့ ဖြန့်ကြည့်  
လိုက်တော့ အပူတွေကြဲသွားတယ်။ နည်းပါး  
သွားတယ်။

စောစောက ကိုယ့်ဆွေမျိုးတစ်ယောက်  
တည်းသေတယ်မှတ်ပြီး အပူတွေ လုံးကြိတ်ခဲ  
နေတာ။ “ခန္ဓာရှိသူ အကုန်သေတာ၊ ဘယ်သူ  
မှ မကျန်ဘူး”လို့ သတိဉာဏ်နဲ့ ဖြန့်ကြည့်  
လိုက်တဲ့အခါ “ဒါဆို တော်သေးတာပေါ့”လို့  
အပူတွေကြဲလို့ နည်းသွားတယ်။ သတိ ဝီရိယ  
နဲ့ အပူကိုနှိမ်နင်းပြီး အအေးကိုဖြည့်သွင်းနိုင်  
တာဖြစ်လို့ အပူကိုနှုတ်လို့ အအေးနဲ့ဆက်တဲ့  
“သတိကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ” ပဲလေ။

ပြီးတော့ အသုဘသဘောကို ဆက်နလုံး

သွင်းတယ်။ “သေသွားပြီးလို့ အလောင်းကောင်  
 အဖြစ်ရောက်သွားတော့လဲ ဘာမှမတင်တယ်  
 တော့ပါလား။ အသက်ထင်ရှားရှိစဉ်က ရှိခဲ့တဲ့  
 ဂုဏ်စွမ်းရည်အားလုံး လျော့ကျသွားပြီ။ အပုပ်  
 ရေတွေ တစ်စိုစိုယိုစီးနေပြီ။ အဆင်းတွေ  
 ဖောက်ပြန်ပျက်စီး အပုပ်နဲ့တွေ့က တစ်  
 ထောင်းထောင်းထွက်လို့ ဘာမှခင်တွယ်စရာ  
 မရှိတော့ဘူး။ ဘာမှ အသုံးမကျတော့ဘူး။  
 လူလယ်ကောင်ထားလို့ လုံးဝမတင်တယ်  
 တော့ဘူး။ မြေမြှုပ်ရုံ မီးရှို့ရုံပဲရှိတော့တယ်”  
 လို့ သတိ ဝီရိယနဲ့စူးစိုက်ပြီး ဉာဏ်နဲ့ဆင်ခြင်  
 လိုက်တော့ စိတ်ထဲ အပူလုံးကြီးကျသွားတယ်။  
 သတိဉာဏ်နဲ့ အပူကိုနှုတ်လို့ အအေးနဲ့ဆက်

လိုက်တာကိုး။ ဒါလဲ “သတိကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်  
ပွဲ” ပဲပေါ့။

စိတ်ငြိမ်သက် ငြိမ်းချမ်းလာတော့  
ဝိပဿနာအသိကိုပါ ဖော်ယူလိုက်တယ်။  
“ဘုရားဟောတဲ့ ခန္ဓာအနိစ္စဆိုတာ မှန်လိုက်  
တာဟဲ့၊ မခိုင်မြဲလို့ပဲ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသွား  
ပြီ၊ ခန္ဓာဒုက္ခဆိုတာလဲ သိပ်မှန်လိုက်တာ၊  
သေအောင် ပျက်အောင် အတင်းနှိပ်စက်  
ဖျက်ဆီးတဲ့ တကယ့်ဆင်းရဲတုံးကြီးဖြစ်သွား  
ပြီ၊ ခန္ဓာအနတ္တဆိုတာလဲ တယ်မှန်ပါလား၊  
အလိုအကြိုက်ကိုလဲ လုံးဝမလိုက်၊ အပိုင်လဲ  
လုံးဝမပေး။ ဘာတစ်ခုမှ အလိုအတိုင်း မလိုက်  
လျော့၊ အမြဲတမ်း ဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်ပြီး

အာဏာဆန်တတ်တဲ့ ခန္ဓာကြီးပါလား” လို့ အရိုအတိုင်း ကျေကျေနပ်နပ် ထောက်ခံလိုက်တယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ ကျေနပ်လို့ ထောက်ခံတာပဲလေ။

စောစောက ပူဆွေးငိုကြွေးကြတာ သောကပရိဒေဝမီးတွေ တောက်လောင်ကြတာတွေက သေတာကို လုံးဝမကျေနပ်လို့ ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်ကြတာပါ။ ဝိပဿနာ အသိဉာဏ်ပေါ်လာအောင် ဖော်ထုတ် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရှုမှတ်ပွားများကြတာက သေဆုံးပျက်စီးတာကို ကျေနပ်လို့ ထောက်ခံလိုက်တာပါ။ ထောက်ခံတော့ အပူတွေကင်းစင်လို့ အေးချမ်းသွားတယ်။ ဝိပဿနာအသိ ဖော်

ပေးတာဟာလဲ အပူကိုနှုတ်လို့ အအေးနဲ့ ဆက်ပေးတဲ့ “သတိကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ”ပဲ။

သတိဉာဏ်နဲ့နှုတ်ဆက်လိုက်တော့ အပူတွေ ငြိမ်းအေးသွားတယ်။ ငိုချင်စိတ်လဲ မရှိတော့ဘူး။ တမင်အောင်ထား ဟန်ဆောင်ထားတာမဟုတ်ဘူး။ ငိုနေလို့ ဘာမှ အကျိုးမရှိဘူးဆိုတာ အမှန်သိသွားလို့ ငိုကိုမငိုချင်တော့တာ။ အဲဒီလို အပူကင်းစင် အေးချမ်းနေချိန်မှာ ကုသိုလ်ပြုပြီး အမျှပေးလိုက်ရရင် အလွန်အကျိုးရှိလို့ အလွန်ထိရောက်တာပေါ့။ အပူတန်းလန်းကြီး ငိုသံပါကြီးနဲ့ အမျှပေးလို့ကတော့ လုံးဝမရောက်ပါဘူး။ ကိုယ်မှ ရအောင် မယူနိုင်ဘဲနဲ့ သူ့အတွက်ပေးလို့ မရဘူးလေ။

ကိုယ်မှာရှိပြီးမှ သူ့ကို ပေးရတာပါ။

နှုတ်ဆက်ကောင်းတာနဲ့ အပူငြိမ်းချမ်းလို့ ဘာမှ မဖြစ်တော့သလို မငိုပဲ တည်တည်ငြိမ် ငြိမ် အေးအေးချမ်းချမ်း နေတဲ့အချိန်မှာ တစ်ချို့က လက်တို့ လာတတ်တယ်။ “ဆွေမျိုး သေရင် ငိုရမယ်၊ ဝတ္တရားရှိသေးတယ်ဟဲ့။ ငိုလိုက်ဦး၊ မငိုပဲနေရင် “သေသူနဲ့မတည့်ဘူး ထင်တယ်၊ သေတာ သဘောကျပုံ ပေါ်တယ်” လို့ သူများတွေ အထင်လွဲတတ်တယ်။ ဟန်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ငိုလိုက်ဦး” လို့ တိုးတိုး တိုးတိုးနဲ့ ပြောတတ်တယ်။

ဒီတော့ နှုတ်ဆက်ထားတဲ့လူက “အကျိုး မရှိတဲ့အလုပ်ကို ဟန်နဲ့တော့ မလုပ်ပါရစေနဲ့၊

အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်ကိုပဲ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ပြ  
 တော့မယ်” လို့ ပြောဖြစ်မှာပါ။ ဟုတ်တယ်  
 လေ။ သေသူရဲ့အလောင်းကို သုသာန်ပို့ပြီး  
 မြေမြှုပ်မီးရှို့တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ကြတယ်ဆိုတာ  
 ကျန်ရစ်သူတွေရဲ့ စိတ်အေးချမ်း ကြည်နူးဖွယ်  
 ကောင်းမှုပွဲပဲ မဟုတ်လား။ သေသွားသူလဲ  
 အကျိုးရှိ၊ ကျန်ရစ်သူတွေလဲ တကယ်အကျိုး  
 ရှိတဲ့ အလုပ်ပဲ ဖြစ်ရမှာပေါ့။ သေသွားသူဟာ  
 ကျန်ရစ်သူတွေအတွက် ကောင်းမှုတွေ ပေး  
 ထားခဲ့တာပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှ “သတိ  
 ကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ” အစစ်ဖြစ်သွားမယ်လေ။  
 နောက်ဆုံးတော့ မဂ်နဲ့ ကိလေသာတွေအကုန်  
 နှုတ်၊ ဖိုလ်နဲ့ ငြိမ်းအေးချမ်းသာတဲ့ စွမ်းအား

တွေဆက်၊ အိုနာသေဒုက္ခ အကုန်လုံးနှုတ်၊  
အငြိမ်းအေးဆုံးချမ်းသာကိုဆက်ပေးတဲ့ နိဗ္ဗာန်  
ထိ ဦးတည်ကြရုံပေါ့လေ။

အားလုံး အပူကင်းဝေးငြိမ်းအေးကြပါစေ။

တိပိဋကဓမ္မာစေရာတော်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်

နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့

၁၃၇၁-၃၊ ဝါခေါင်လ (၂၀၀၉-ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ)



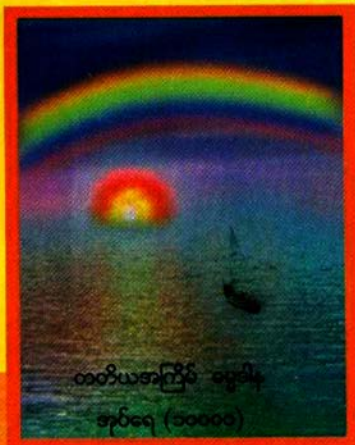




တိပိဋကယောဆရာတော်

# ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်

တိပိဋကဓမ္မလက်ဆောင် (၅၂)



(ယောတိပိဋက၏ဆရာ မန္တလေးမြို့ မရိုးရိပ်တိုက်သစ်မဟာနာယကချုပ်ဆရာတော်ကြီး  
အနန္တရာဇေယျာဘိဝံသ မဟာထေရ်၏ သက်တော် ၇၅-နှစ်ပြည့် ဝိနိဂုဏ်အထူးလက်ဆောင်)

သာသနာ ၂၅၅၄ ကောဇာ ၁၃၇၂-နှစ်၊ ပထမဝါဆိုလ ၁၃ရက် ၂၀၁၀-ခု၊ ဇူလိုင်လ

# တီပီငွေတယောဆရာတော် ၏ ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်



တီပီငွေကဓမ္မလက်အောင် (၅၂)

(ယောတီပီငွေကဏ္ဍဆရာ မန္တလေးမြို့ မနိရိယတိုက်သစ်  
မဟာနာယကသွယ်ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တရာဇဝေဓာတီဝံသမဟာထေရ် ၏  
သက်တော် ၇၅-နှစ်ပြည့် ခိန်ဂုဏ်အထူးလက်အောင်)

တတိယအကြိမ် ဓမ္မဒါန  
အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ  
၂၅၅၄

တောဏ  
၁၃၇၂-၁၅၆၆၊ ဝေဏဝေဏီလ

၁၃၆  
၂၀၁၀-၁၃၆၆၊ ဇူလိုင်လ

- စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၄၉၇၀၉၀၈
- ပျက်စီးမှုခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၅၅၆၁၀၀၈
- ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ခင်အေးမော် (၀၆၀၂၄)
- ရုဏ်သီရိပုံနှိပ်တိုက်
- ရတနာအိမ်ရာ၊ သာကေတ။
- ဖုန်း - ၀၉၅၀၀၂၅၇၅
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးကျော်ဟင်း
- ယုံကြည်ချက်စာပေ
- အမှတ် (၁၁၁)၊ ၃၃လမ်း၊
- ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊
- ရန်ကုန်မြို့။
- အုပ်စု - ၁၀၀၀၀
- တန်ဖိုး - ဓမ္မဒါန
- အကြိမ် - တတိယအကြိမ်

မာတိကာ



၁။	ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်	၁
၂။	ဆရာ့ကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး	၁၂
၃။	တရား ၃-ပါး လူ့စွမ်းအား	၂၂
၄။	အရေးကြီးတယ် မြန်မြန်လုပ်	၃၁
၅။	အချိန်မရှိဘူး မြန်မြန်လုပ်	၄၃
၆။	တစ်ချက်ခုတ်တတ် နှစ်ချက်ပြတ်	၅၉

တိပိဋက ယောဆရာတော် ၏

**စာနေ့အလှ် စာနေ့လှ်**

တိပိဋကဓမ္မလင်္ကာဆောင် (၅၂)



“ နုဇော ဓမ္မရာဇဿ ”

၁။ ယဇ္ဇနာရပိယ ယဇ္ဇနာရပိယ

အဇ္ဇေဝ ကိစ္စမာတပျံ။ (မ-၃-၂၂၆)

\* လူ့ဘဝမှာ၊ ကုသိုလ်သာ၊  
မှန်စွာ ပစာန။

- \* တစ်ယောက်တည်းလဲ၊ ကုသိုလ်ပဲ၊  
အမြဲတိုးစေရ။
- \* အများနှင့်လဲ၊ အတူတွဲ၊  
အမြဲကုသိုလ်တိုးစေရ။
- \* သိက္ခာ ၃-ပါး၊ ကောင်းမှုများဟု၊  
ဦးစားပေးရန်၊ အကျင့်မှန်၊  
အမြန်ပြီးအောင် ကြိုးစားရ။
- \* အလုပ်နောက်ကျ၊ လုံ့လဖင့်နေ့၊  
ချမ်းသာဝေး၊ ပူဆွေးရတတ်စွ။
- \* ပစ္စုပ္ပန်သာ၊ ကိုယ်ပိုင်ပါ၊  
ပိုင်တာ စုနေရ။
- \* အချိန်ကိုထိန်း၊ အာရုံထိန်း၍၊  
စိတ်ထိန်းတပ်ငြား၊ သတိထားကာ။

အေးချမ်းစွာ၊ ပညာရှင်း၍ ဆွဲယူရ။

\* ယနေ့အလုပ်၊ ယနေ့လုပ်။

အဟုတ်တကယ် စိတ်အေးရ။

လွန်ခဲ့တဲ့ ၅-လလောက်က အလိုတော် ပြည့် မွှာစရိယတက္ကသိုလ်ကျောင်းတိုက်မှာ မန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်တိုက်သစ် အဓိပတိ မဟာ နာယကချုပ် ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ကြီး ဖြစ် တဲ့ ဘဒ္ဒန္တ ရာဇမွှာဘိဝံသ မဟာထေရ်မြတ် ကြီးနှင့်တွေ့တော့ “ဆရာတော်ကြီးရဲ့ သက် တော် ၇၅-နှစ်ပြည့်တဲ့နေ့ရောက်ရင် ဘုရား တပည့်တော်က မန္တလေး မစိုးရိမ်တိုက်သစ် မှာ အမှတ်တရ ကောင်းမှုပွဲကြီး လုပ်ပေးချင် ပါတယ်ဘုရား” လို့ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက

လျှောက်ထားပြီး ခွင့်တောင်းကြည့်ပါတယ်။

ဆရာတော်ကြီးက “ကျုပ်က မွေးနေ့တွေ မလုပ်ပါဘူး။ သေနေ့ပဲလုပ်တော့တယ်။ ဒါလဲ မန္တလေးမှာ မလုပ်ပါဘူး။ ဇာတိရွာမှာပဲ သွားလုပ်တယ်” လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက မွေးနေ့ပွဲမလုပ်ပဲ အိုပွဲနေ့ပဲ လုပ်တယ်။ ဆရာတော်ကြီးကတော့ မွေးနေ့ပွဲ မလုပ်ပဲ သေပွဲနေ့ပဲလုပ်တယ်။ သေနေ့ဆိုတာ သေခါနီးတဲ့နေ့လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဖွားမြင်ခဲ့တဲ့ မွေးနေ့အစစ်နှင့် ရက်ချင်းတူလို့ စကားအနေနဲ့တင်စားပြီး အများက မွေးနေ့လို့ ပြောနေကြတာပါ။ မွေးနေ့ဆိုတာ မုချ စကားအစစ်မဟုတ်ဘူး။ တင်စားပြောတဲ့



စကားပါ။ တကယ်တော့ အရင်နှစ်တွေက ထက်ပိုပြီး အိုမင်းရင့်ရော်လာတာဖြစ်လို့ အိုပွဲနေ့ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးနေ့ဆိုတာ အိုပွဲပါ။

ပြီးတော့ အရင်နှစ်တွေကထက် ပိုပြီးသေ ဖို့နီးလာတာဖြစ်လို့ သေခါနီးတဲ့ သေပွဲနေ့လဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးနေ့ဆိုတာ သေပွဲပါ။ မနှစ် ကထက်ပိုပြီး ကြီးလာ၊ အိုလာတာဖြစ်လို့ ကြီးပွဲ၊ အိုပွဲလို့ ခေါ်တာက မုချစကားအစစ်ပါ။ အရင်ထက် သေဖို့နီးတဲ့ကြောင့် သေခါနီးတဲ့ ပွဲလို့ခေါ်တာလဲ မုချစကားအစစ်ပါ။

မွေးနေ့ဆိုတာ အတူဖြစ်တဲ့ မွေးနေ့အစစ် ရဲနှာမည်ကို အတူရှိတဲ့(ရက်ချင်းတူတဲ့) အိုတဲ့ နေ့၊ သေခါနီးတဲ့နေ့မှာ တင်စားပြီး စကားနဲ့

တင်စားခေါ်ထားတဲ့ နာမည်ပါ။ သေပွဲနေ့ဆို တာလဲ အနီးရှိတဲ့ တကယ်သေဆုံးတဲ့နေ့ရဲ့ နာမည်ကို အနီးဖြစ်တဲ့(သေဖို့နီးနေတဲ့) အိုတဲ့ နေ့ သေခါနီးတဲ့နေ့မှာ တင်စားပြီး စကားနဲ့ တင်စားခေါ်ထားတဲ့ နာမည်ပါပဲ။

မွေးနေ့လို့ပဲခေါ်ခေါ်၊ အိုနေ့လို့ပဲခေါ်ခေါ်၊ သေနေ့လို့ပဲခေါ်ခေါ်၊ သေခါနီးတဲ့နေ့လို့ပဲ ခေါ်ခေါ်၊ ဘယ်လိုပဲခေါ်ခေါ် ကုသိုလ်ရအောင် ယူဖြစ်ဖို့ ကုသိုလ်လုပ်ဖြစ်ဖို့သာ ပဓာနပါ။ လူ့ ဘဝရဲ့ အနှစ်ချုပ်က ကုသိုလ်တရားတစ်မျိုး တည်းပဲ။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အကောင်းဆုံးက လဲ ဒီကုသိုလ်တရားပဲ။ တစ်ဘဝလုံး ကိုယ့်ရဲ့ နောက်ဆုံး အာမခံကလဲ ဒီတရားပဲရှိတာ။

လူဟာ တစ်ယောက်တည်းပဲနေနေ၊  
 အများနှင့်စုပေါင်းလို့ပဲနေနေ၊ သိက္ခာ ၃-ပါး  
 ကောင်းမှုတရား ရရှိတိုးပွားရေးကိုသာ အမြဲ  
 ရှေ့တန်းတင် ဦးစားပေးနေရမှာဖြစ်တယ်။  
 အကောင်းတရားကတော့ လက်ဦးလေ  
 ကောင်းလေ၊ မြန်လေ စိတ်ချရလေပဲ။ နောက်  
 ကျပြီး အရနေးလို့နည်းသွားရင် ပူဆွေးအား  
 ငယ်ရတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်မှာပိုင်တဲ့အချိန်ဆိုလို့ ပစ္စုပ္ပန်တစ်ခု  
 ပဲရှိတယ်။ အတိတ်ကလဲ ကုန်လွန်သွားပြီ  
 ဖြစ်လို့ ဘာမှအလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး။ အနာဂတ်  
 ကလဲ မရောက်သေးလို့ ဘာမှအလုပ်မဖြစ်  
 သေးဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်တစ်ခုကလဲ တစ်ကယ်ဖမ်း

ကြည့်တော့ ဘာမှကြာလိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။  
 အလွန်လျှင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲပြေးသွားနေတဲ့  
 ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တိုင်းကို အချိန်ထိန်း၊ အာရုံထိန်း၊  
 စိတ်ထိန်းကိရိယာဖြစ်တဲ့ သတိနဲ့မိအောင် ဖမ်း  
 ပြီး ဉာဏ်နဲ့အမြန်အသုံးချနိုင်မှ ကောင်းမှု  
 တရားက စုဆောင်းမိမှာဖြစ်တယ်။

မြစ်ထဲက စီးနေတဲ့ရေလိုပေါ့။ ရေစီးနေ  
 တာကို ငေးကြည့်နေရင် ဘာမှမရဘူး။ ငွန်းနဲ့  
 ခပ်ယူရင် တစ်ငွန်းပဲရမယ်။ ခွက်နဲ့ခပ်ယူရင်  
 တစ်ခွက်ပဲရမယ်။ ပုံးနဲ့ခပ်ယူရင် တစ်ပုံးပဲရ  
 မယ်။ စည်ကြီးနဲ့ခပ်ရင် တစ်စည်ရမယ်။  
 အများကြီးခပ်နိုင်ရင် အများကြီးရမယ်။ မခပ်  
 နိုင်တဲ့ရေကတော့ အားလုံး အောက်ကိုစီးသွား

မှာပဲ။ ဘယ်ရေကမှ ကိုယ့်ကိုခွဲပြီး ရပ်စောင့်  
နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တွေဟာလဲ ဒီလိုပါပဲ။ သတိ  
နဲ့ဖမ်းနိုင် ထိန်းနိုင်သလောက်ပဲ မိမယ်။ မိပြန်  
တော့လဲ ဉာဏ်နဲ့သုံးတတ်သလောက်ပဲ အဖိုး  
တန်မယ်။ စွမ်းအားတရားရမယ်။ မမိလိုက်  
တဲ့အချိန်၊ မသုံးဖြစ်တဲ့အချိန်ကတော့ ကိုယ့်  
ကိုခွဲပြီး ရပ်စောင့်နေမှာ မဟုတ်တော့ပဲ ကုန်  
သွားကြတော့မှာပါ။ ပြန်ပြီးလာကြတော့မှာလဲ  
မဟုတ်ပါဘူး။

အချိန်ဆိုတာ ပညတ်ပါ။ တကယ်ရှိတာ  
မဟုတ်ပါဘူး။ ပရမတ် တကယ်အရှိကတော့  
ရုပ် နာမ် ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေကြ

တာပါ။ အဲဒါကို အချိန်လိုတင်စားခေါ်နေတာ  
 ပါ။ ပညတ်ဆိုတာ စကားပြောဖြစ်ရုံ၊ အလုပ်  
 ဖြစ်ရုံပါ။ ပညတ်လောက်နဲ့ အမှန်လဲမသိ အပူ  
 လဲမငြိမ်းပါဘူး။ ပရမတ်ဆိုတာ အမှန်သိဖို့  
 အပူငြိမ်းဖို့ပါ။ ပရမတ်ချည်းသက်သက်ဆိုရင်  
 လဲ စကားပြောဖို့ အလုပ်လုပ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။

အချိန်ထိန်းတယ်၊ ဖမ်းတယ်ဆိုတာ  
 အလုပ်လုပ်ဖို့ စိတ်ကိုမိအောင်ဖမ်းပြီး ထိန်း  
 တာပါပဲ။ အာရုံကိုသိတာနဲ့ စိတ်ကိုဖမ်းမိ  
 တယ်။ စိတ်ကိုမိချင်ရင် အာရုံက စောင့်ဖမ်း  
 ရတာ စိတ်ကိုဖမ်းမိတာနဲ့ အချိန်ကိုလဲ ဖမ်းနိုင်  
 ထိန်းနိုင်လို့ မိသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာရုံ  
 ထိန်း စိတ်ထိန်း အချိန်ထိန်းဆိုတာ အတူတူ

ပါပဲ။ သတိကိုခေါ်တာပါ။ သတိရှိတော့ စိတ်  
ငြိမ်သက်အေးချမ်းတယ်။ စိတ်ငြိမ်တော့ ပညာ  
ဉာဏ်ပွင့်လို့ လာဘ်မြင်တယ်။ ဘာလုပ်လုပ်  
ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားတွေ ပါဝင်သွားမယ်။ ဒါမှလဲ  
တကယ်စိတ်အေးရမယ်။ ဘဝရဲ့တန်ဖိုးကို  
တရားနဲ့ပဲ ဘောင်ခတ်သတ်မှတ်ပါတယ်။





## ၂။ ဆရာကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး

- \* ဆရာမပြု၊ နည်းမကျ၊ ဘာမှ မတတ်ပါ။
- \* သင်ပြတတ်ငြား၊ မြင် ကြားဆရာ၊  
ဤ ၃-ဖြာကြောင့်၊ ကောင်းစွာပွားတိုး၊  
လူ့တန်ခိုး၊ တန်ဖိုးတက်နိုင်ပါ။
- \* ဆရာကျေးဇူး၊ စွမ်းရည်ထူးကို၊  
ချီးကျူးမပြတ်၊ ဦးတင်လတ်၊  
အမှတ်ရနေပါ။



ပုထုဇဉ်လူသားဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊  
 မောဟအောက်မှာ ပြားပြားဝပ်နေရတာဖြစ်လို့  
 ကိုယ့်အစွမ်းနဲ့ မလှုပ်ရှားနိုင်ပဲ လောဘ၊  
 ဒေါသ၊ မောဟအရှိန်နဲ့ လှုပ်ရှားနေရတာကပဲ  
 များပါတယ်။ ဘဝအကူးအပြောင်းမှာ ဖြတ်  
 သန်းခဲ့ရတဲ့ ဒုက္ခခရီးကြမ်းကြီးကြောင့် ဆင်းရဲ  
 ပင်ပန်းလွန်းလို့ အသိဉာဏ်ဆက်သွယ်ရေး  
 ပြတ်သွားခဲ့ရတယ်။ ဘဝသင်တန်း နည်းပြ  
 ဆရာများရဲ့ လမ်းညွှန်သွန်သင် ဆက်သွယ်  
 ပေးမှုကို ကောင်းကောင်းရမှ အသိဉာဏ်များ  
 ပြန်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

လူဆိုတာ မသင်ပဲဘာမှမတတ်ဘူး။ ဆရာ  
 မပြပဲ ဘာမှ နည်းမှန်လမ်းမှန် မတတ်မြောက်

နိုင်ပါဘူး။ အသင် အမြင် အကြားမပါပဲ ဘယ်  
 ပုထုဇဉ်မှ အသိဉာဏ်မတိုးတက်နိုင်ဘူး။ ဘဝ  
 တန်ဖိုးနိမ့်ကျနေမယ်။ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊  
 ကြားဆရာတို့ရဲ့ နည်းညွှန်လမ်းပြရရှိမှ အသိ  
 မှန်ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးလို့ လူ့စွမ်းအားတိုးတက်ပြီး  
 လူ့တန်ဖိုးမြင့်မားနိုင်ပါတယ်။ တန်ဖိုးမဲ့အဆင့်  
 ကနေပြီး တန်ဖိုးမြင့်အဆင့်ရောက်အောင်  
 မြှင့်တင်ပေးတဲ့ ဆရာများရဲ့ကျေးဇူးဟာ အထူး  
 ကြီးမားများပြားလှပါတယ်။

ဆရာကောင်းဆိုတာ -

- (၁) စာပေနဲ့စပ် ကျွမ်းကျင်တယ်၊ အကြား  
 အမြင်ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝတယ်။
- (၂) အများနားလည်အောင် သင်ပြပေးလိုတဲ့

ဝါသနာအထုံအားကြီးလို့ အထူးစိတ်ပါ  
ဝင်စားတယ်။

(၃) အကျိုးလိုလား မေတ္တာထားလို့ စေတနာ  
ထက်သန်တယ်။

(၄) ကိုယ်ကျိုးစွန့်ခွာ အနစ်နာခံနိုင်တယ်။  
ကိုယ်ရဖို့ထက် သူများပေးဖို့သာ အားသန်  
နေတတ်တယ်။

ပြီးတော့ ဆရာမြတ်ဟာ -

(၁) မေတ္တာနဲ့အရိပ်ပေးပြီး စည်းကမ်းနဲ့အလှ  
ဆင်ပေးတယ်။ နည်းကောင်းလမ်းမှန်  
ဝင်ရောက်နိုင်အောင် တံခါးဖွင့်ပေးတယ်။

(၂) တပည့်ကို မတိမ်းစောင်းအောင် ထိန်း  
ကျောင်းပေးတယ်။

(၃) မဆုတ် မရပ် မချော်ရအောင်၊ အချိန်မှီ အလုပ်ပြီးအောင် ပန်းတိုင်မရောက်မချင်း တွန်းပေးတယ်။

(၄) လမ်းမမှားရအောင် ညွှန်ကြားပေးတယ်။ ပညာနဲ့ထည်ဝါအောင် ဂုဏ်ကျက်သရေ အဆင့်ဆင့်တင်ပေးတယ်။

ဆရာကောင်းဟာ တပည့်ကောင်းရဲ့ အထိန်းတွန်းအား လမ်းညွှန်ကောင်းဖြစ်တယ်။ တပည့်ကိုယ်တိုင် သတိနဲ့ထိန်းတတ်ဖို့၊ ဝီရိယ နဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တွန်းတတ်ဖို့၊ ပညာနဲ့ ကိုယ့် ဟာကိုယ် သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်တတ်ဖို့ ဆရာက အားလုံးလမ်းညွှန် သွန်သင်ပေးပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ဆရာကောင်းဟာ -

- (၁) တပည့်များကို မေတ္တာတရားနဲ့ စောင့်ရှောက်တယ်၊ မေတ္တာလွှမ်းခြုံပေးတယ်၊ မေတ္တာဓာတ် ကူးစက်စိမ့်ဝင်စေတယ်။
- (၂) ကရုဏာတရားနဲ့ သနားကြင်နာ စာနာစိတ်ထားပြီး ယုယုယယ ဖေးမကူညီ စောင့်ရှောက်ပေးတယ်။
- (၃) တကယ်ကြိုးစားလို့ တကယ်တော်လာကောင်းလာရင် မုဒိတာတရားနဲ့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဂုဏ်တင်ချီးမြှောက်ပေးတယ်။
- (၄) တကယ် အရည်အချင်းပြည့်စုံသွားလျှင် ထူးကြောင့်ကြမစိုက်တော့ပဲ ဥပေက္ခာ

နဲ့ အေးမြစွာ လျစ်လျူရှုလိုက်တယ်။  
 မတော်မကောင်း တိမ်းစောင်းသွားလို့  
 အပြစ်ရှိလာရင်လဲ “သူ့ကံနဲ့သူပဲ” လို့  
 ဥပေက္ခာနဲ့ အေးမြစွာပြစ်ဒဏ်ပေးတယ်၊  
 လက်လွှတ်လိုက်တယ်။

ဆရာကောင်း၊ ဆရာမြတ်နှင့် တကယ်  
 တွေ့ဆုံခွင့်ရတဲ့ တပည့်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်ဟာ  
 ပစ္စုပ္ပန်တစ်ဘဝတင်မကဘူး။ သံသရာတစ်  
 လျှောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်ထိ အစောင့်  
 အရှောက်ကောင်း၊ ဓာတ်ကောင်း၊ အလေ့  
 အကျင့်ကောင်းများကို ထုံနေအောင် ရရှိတတ်  
 စမြဲပါ။

ဘုန်းကြီးအိုကြီးဟာ ဆိုခဲ့ပြီးတဲ့ဆရာဂုဏ်

ရည်များနှင့်ပြည့်စုံတဲ့ ဘဒ္ဒန္တရာဇဓမ္မာဘိဝံသ  
 မဟာထေရ်မြတ်ကြီးနှင့် တွေ့ဆုံခွင့်ရခဲ့လို့  
 ကိုယ့်ရဲ့အသိပညာ ဖွံ့ဖြိုးတန်သင့်သလောက်  
 ဖွံ့ဖြိုးပြီး အထိုက်အလျောက် လူရာဝင်ခဲ့တာ  
 ပါ။ ဘုန်းကြီးအိုကြီး ရဟန်းငယ်ဘဝ မန္တလေး  
 မှာ စာသင်ခဲ့စဉ်တုန်းက ဆရာတော်ကြီးနှင့်  
 တွေ့ခဲ့ရတာပါ။

အဲဒီတုန်းက ဘုန်းကြီးအိုကြီးက မန္တလေး  
 မြို့ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်မှာ စာသင်သား  
 ဘဝနဲ့နေတယ်။ ဝါမရသေးဘူး။ ဆရာတော်  
 ကြီးက သကျသီဟဓမ္မာစရိယအောင်ပြီးကာစ  
 မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက်မှာ စာချဘုန်းကြီးအဖြစ်  
 နဲ့ သီတင်းသုံးနေတယ်။ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်

သစ်နှင့် မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက်ဟာ လမ်း  
 ကလေးပဲခြားတာဆိုတော့ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ  
 တိုက်သစ်ကနေ မစိုးရိမ်ကျောင်းကိုက်ကို  
 သွားသွားပြီး ဆရာတော်ကြီးထံမှာ စာတက်ခဲ့  
 ရ၊ ပရိယတ္တိပညာတွေ သင်ယူခဲ့ရတာပါ။  
 ဆရာတော်ကြီးက ဘုန်းကြီးအိုကြီးထက် ၉-  
 ဝါကြီးတယ်။

ဆရာတော်ကြီးက အသိပြတ်သားရှင်း  
 လင်းတော့ စာအဓိပ္ပါယ်ကိုလဲ အများသဘော  
 ပေါက်နားလည်အောင် ရှင်းလင်းပို့ချ ပြောပြ  
 ပေးတတ်တယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာသိပ်အား  
 ကြီးတော့ သိထားသမျှ အိတ်သွန်ဖာမှောက်  
 အကုန်လုံး အားပါးတစိုက် ပြောပေးတယ်။



စာချရင်း လိုက်နာဖွယ် တရားစကားများကိုလဲ  
နည်းနည်းစီထည့်သွင်းပြီး နားဝင်အောင် သွန်  
သင်ပေးတတ်တယ်။ ဆရာတော်ထံမှာ စာ  
တက်ရတာ အလွန်ပျော်ရွှင်အားတက်ကြ  
တယ်။





**၃။ တရား ၃-ပါး လှူ့စွမ်းသား**

- \* ပစ္စုပ္ပန်မှာ၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်၊  
တရားဆောင်၊ အမှောင်ကင်းရမည်။
- \* ကိုယ်အား ဉာဏ်အား၊ ပစ္စည်းအား၊  
အများလှအောင် ဆင်ရမည်။
- \* ဘဝကူးရေး၊ အပူဝေး၊  
စိတ်အေးနိုင်ရမည်။
- \* တရား ၃-ပါး၊ လှူ့စွမ်းအား၊  
ခန့်ညားထည်ဝါသည်။

(၁) လူ့ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးရလဒ် အနှစ်ချုပ်က ကောင်းမှုတရားပါ။ နောက်ဆုံးအသားတင်အမြတ်ဟာလဲ ဒီတရားပါ။ လူဟာ တရားနှင့် အတန်ဆုံးဘဝပါ။ တရားဟာလဲ လူနှင့်အတန်ဆုံး စွမ်းအားပါ။ ကောင်းမှုတရားတွေ များများပိုင်ခွင့်ရမှ လူဟာ စွမ်းအားရှင်အစစ် ဖြစ်ခွင့်ရမယ်။ ဒါကြောင့် လူဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း တွေ့သမျှအာရုံနှင့် အဆင်ပြေအောင် တရားနဲ့ညှိနှိုင်းပြီး အမှောင်ကင်းစင်စိတ်ကြည်လင်စွာနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင့်ရင့်ကျက်ကျက် အေးအေးချမ်းချမ်း နေနိုင်ရမယ်။ နေနိုင်အောင်လဲ လေ့ကျင့်နေရမယ်။

ဘုန်းကြီးအိုကြီးတို့ရဲ့ ကျေးဇူးရှင် ဆရာ

တော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တရာဇဓမ္မာဘိဝံသ မဟာထေရ်  
 မြတ်ကြီးဟာ သိက္ခာ၃-ပါးမြတ်တရားကို ကြီး  
 စားဖြည့်ကျင့်ထားတာဖြစ်လို့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ တွေ့  
 သမျှအာရုံနှင့် အဆင်ပြေအောင် တည်ငြိမ်  
 ရင့်ကျက်အေးချမ်းစွာ နေနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။  
 တစ်ကိုယ်ရေ “အား” ဖြစ်တဲ့ သတိဉာဏ်ရှိနေ  
 တော့ ကိုယ်နှင့်စပ်သမျှ အဆင်ပြေအောင်  
 နေထိုင်ကျင့်သုံးနိုင်တယ်။ သတိနဲ့ကိလေသာ  
 ကို ရှောင်တိမ်းပြီး ဉာဏ်နဲ့ဒုက္ခကို အနိုင်ယူ  
 လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်။ စုပေါင်း “အား” ဖြစ်တဲ့  
 ခန္တီမေတ္တာရှိနေတော့ အများနှင့်လဲ အဆင်ပြေ  
 အောင်နေနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ဆရာတော်ကြီး  
 ဟာ တကယ်တိကျ ပြတ်သားရဲရင့်တာပဲ။

(၂) ပြီးတော့ လူဆိုတာ မိမိရဲ့ကိုယ်အား  
 ဉာဏ်အား ပစ္စည်းအားနဲ့ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာ  
 ကို ရှေ့သွားပြုပြီး မိမိ,သူတစ်ပါး,လောက,  
 သာသနာ စွမ်းနိုင်ရာမှာ လှပတင့်တယ်ထည်  
 ဝါခန့်ညား ကျက်သရေရှိအောင် အလှဆင်ပေး  
 နိုင်ရမယ်။ ကောင်းကျိုးပြုဘဝမှတ်တိုင် စိုက်  
 ထူနိုင်ရမယ်။ နာမည်ကောင်း ကျန်ရစ်ခဲ့ရမယ်။

ကျေးဇူးရှင် မစိုးရိမ်တိုက်သစ် ဆရာတော်  
 ကြီးဟာ သိက္ခာ ၃-ပါး ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့  
 ကိုယ့်ဟာကိုယ်လဲ ခန့်ညားထည်ဝါ ကျက်  
 သရေရှိအောင် အလှဆင်ပေးနိုင်တယ်။  
 ပရိယတ္တိအရည်အချင်း ပြည့်ဝတဲ့ကြောင့် များ  
 ပြားလှတဲ့တပည့်ပရိသတ်များကို နှစ်ပေါင်း

များစွာ ဦးဆောင်လမ်းညွှန် စာပေပို့ချသင်ပြ  
 ပေးနိုင်တယ်။ ပညာထူးချွန်တဲ့ တပည့်ပေါင်း  
 များစွာ ပေါ်ထွက်လာအောင် နေ့စဉ်မပြတ်  
 စာပေများကို စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့ ကြိုး  
 ကြိုးစားစား စည်းကမ်းတကျ သင်ပြပေးနေခဲ့  
 ပါတယ်။ ယခုထိ ကြာလှပြီပဲ။ မစိုးရိမ်တိုက်  
 ဟောင်း၊ တိုက်သစ် ၂-တိုက်လုံးမှာပဲ ကြိုးစား  
 ပို့ချပေးခဲ့တာပါ။

ယနေ့ မျက်မှောက်ခေတ်မှာ စာသင်သား  
 အများဆုံးရှိတဲ့ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီးကို  
 ဦးဆောင်လမ်းညွှန် အုပ်ချုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ထိပ်  
 သီးစံပြ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးပဲ။ ဆရာတော်  
 ကြီးက သံဃာပရိသတ်-၃၀၀၀ လောက်ရှိတဲ့

မန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်ကြီးရဲ့ အဓိပတိ  
 မဟာနာယကချုပ်ဆိုတော့ အံ့ဖွယ်ပုဂ္ဂိုလ်ထူး  
 ကြီးပဲ။ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်ကြီးဟာ သံဃာတွေ  
 များလွန်းလို့ တစ်တိုက်လုံး သင်္ကန်းရောင်တွေ  
 ဝင်းထိန်နေတာပဲ။ ဦးဆောင်လမ်းပြဆရာ  
 တော်ကြီးရဲ့အရည်အချင်းစွမ်းရည်ကို ယုံကြည်  
 အားကိုးလို့ ရောက်လာကြတဲ့ပရိသတ်ကြီးပါ။

တပည့်ပရိသတ်ကို မျက်ခြည်မပြတ်လမ်း  
 ညွှန်သွန်သင်ဆုံးမပြီး ပီပီရီရီ သေသေသပ်သပ်  
 စည်းကမ်းတကျ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် အုပ်  
 ချုပ်ပေးနိုင်တယ်။ မစိုးရိမ်ဆရာတော်ကြီးရဲ့  
 ထေရုပ္ပတ္တိစတဲ့ မှတ်သားဖွယ်စာအုပ်များကို  
 လဲ ရေးသားပေးခဲ့ပါတယ်။ မစိုးရိမ်ဆရာတော်

ကြီးရဲ့ကိုယ်စား သာသနာကိစ္စများစွာကိုလဲ  
 ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တယ်။ လူများအတွက် ဘဝ  
 အသုံးချ လမ်းပြတရားများကိုလဲ အခါအား  
 လျော်စွာ ဟောပြောဆုံးမပေးတော်မူတယ်။  
 ဆရာတော်ကြီးဟာ ကိုယ်အား၊ ဉာဏ်အား၊  
 ပစ္စည်းအားနဲ့ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာကို ရှေ့သွား  
 ပြုပြီး မိမိ၊ သူတစ်ပါး၊ လောက၊ သာသနာ  
 ကိုအလှဆင်ပေးနိုင်တယ်။ ကောင်းကျိုးပြု  
 ဘဝမှတ်တိုင်စိုက်ထူနိုင်တယ်။ နာမည်ကောင်း  
 ကျန်ရစ်တယ်။ “ဆရာတော် ဦးရာဇ” ဆိုတဲ့  
 မြတ်နိုးဖွယ် သမိုင်းဝင်နာမည်တစ်ခု ပေါ်ပေါ်  
 လွင်လွင် ထင်ထင်ရှားရှား ကျန်နေခဲ့တယ်။



(၃) နောက်ပြီးတော့ လူဟာ ဘဝကူးစိတ်  
 အေးရအောင်၊ နောင်ရေးစိတ်ချရအောင်၊  
 ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမယ်။ ဘဝတစ်ခု ကန့်  
 သတ်ချိန်စေ့လို့ ကူးပြောင်းရတဲ့အခါ ကျန်ရစ်  
 ခဲ့တဲ့အတိတ်ကိုလဲ အမျှင်မတန်း၊ ရှေ့သွား  
 ရမယ့်အနာဂတ်ကိုလဲ မကြောက်ရွံ့ပဲ ရှင်း  
 လင်းပြတ်သားရဲရင့်စွာနဲ့ ကူးပြောင်းနိုင်ဖို့  
 ကုသိုလ်တရားကို ကြိုတင်ပြီး မှန်မှန်ကြိုးစား  
 ဖြည့်ကျင့်ထားရမယ်။ ဘဝလွတ်မြောက်ရေး  
 ထိ ဦးတည်ချက်ထားပြီး ကြိုးစားထားရမယ်။

သိက္ခာ၃-ပါး ကိုယ်ကျင့်တရားကို အလွန်  
 မြတ်နိုးတော်မူပြီး ကောင်းမှုတရားမှာ အလွန်  
 မွေ့လျော်ရုံတင်မက လောက သာသနာကိုပါ

အလှဆင်ပေးတော်နိုင်တဲ့ ကျေးဇူးရှင် မစိုးရိမ်  
 တိုက်သစ်ဆရာတော်ကြီး “ဦးရာဇ” ဟာ ပစ္စုပ္ပန်  
 သေချာတာဖြစ်လို့ နောင်ရေးစိတ်အေးရပြီး  
 သားပါ။ (ပေါ်လွင်ထင်ရှားကွဲပြားအောင်လို့  
 ဘွဲ့နာမည်ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြရတာပါ။)

ဆရာတော်ကြီးရဲ့ “ကျွန်က မွေးနေ့မလုပ်  
 ဘူး။ သေနေ့ပဲလုပ်တယ်” ဆိုတဲ့ ရဲရဲတောက်  
 စကားကလဲ နောင်ရေးစိတ်အေးဖို့ သေရဲဖို့  
 ပစ္စုပ္ပန်သေချာအောင် နည်းမှန်လမ်းမှန် ကြိုး  
 စားနေတဲ့သဘောကိုပြတဲ့စကားပဲ။ ဆရာ  
 တော်ကြီးက လူ့စွမ်းရည် ၃-ချက်ကို ကော်  
 ရရှိထားပါတယ်။





## ၄။ အကျိုးကြီးတယ် မြန်မြန်လုပ်

- \* ခုက္ခများစွာ၊ ကိလေသာ၊  
လူမှာ အဆိုးဆုံး။
- \* ကုသိုလ်အစု၊ ကောင်းမှုများစွာ၊  
တရားသာ၊ လူမှာ အကောင်းဆုံး။
- \* အကောင်းနည်းလာ၊ အဆိုးသာ၊  
ရေမှာ လွှမ်း၍ပုံ။
- \* အကောင်းများမှ၊ အဆိုးက၊  
ပြေးရ လျှို့ဝှက်ပုန်း။

\* အဆိုးကင်းဝေး၊ အပူအေးဖို့၊  
 အရေးကြီးပါ၊ မြန်မြန်သာ၊  
 ကောင်းတာ အကုန်ကျုံး။

ဒုက္ခနှင့်ကိလေသာဟာ လူ့ခန္ဓာမှာအဆိုးဆုံးပါ။ ကောင်းမှုတရားကတော့ အကောင်းဆုံးပဲ။ အကောင်းနည်းလာရင် အဆိုးက ရှေ့ကနေ လွှမ်းမိုးဖုံးအုပ်ဖိစီးပြီး အနိုင်ယူလာတတ်တယ်။ အကောင်းတွေများနေမှ အဆိုးက ပြေးလွှားဝှက်လျှိုးပြီး ပုန်းကွယ်သွားတတ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒုက္ခအဆိုးတွေကင်းဝေးဖို့ ကိလေသာအပူတွေ အေးဖို့ အထူးအရေးကြီးတာဖြစ်လို့ အပူမာဒခေါ်တဲ့ သတိ ဝီရိယ သမာဓိဉာဏ်နဲ့ မြန်မြန်ကြိုးစား လုပ်ပေးရမှာ

ဖြစ်တယ်။ အဆိုးကင်းသလောက် အကောင်း  
သွင်းနိုင်မယ်။ အကောင်းသွင်းနိုင်သလောက်  
ပဲ အဆိုးကင်းလိမ့်မယ်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က တစ်နေ့တော့  
ရဟန်းတော် ၈-ပါး ဘုရားထံ ရောက်လာကြ  
တယ်။ ဘုရားက “သေခြင်းကို အမှတ်ရတဲ့  
မရဏဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများအား  
ထုတ်ရင် နိဗ္ဗာန်ထိအကျိုးကြီးတယ်။ သင်တို့  
မရဏဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်  
ကြရဲ့လား” လို့ မေးတော်မူတယ်။ အသေကို  
မမေ့မှ ကုသိုလ်ကိုမမေ့ပဲ ကြိုးစားအားထုတ်  
မှာဖြစ်လို့ မေးတော်မူတာပါ။ “ဘုရားတပည့်  
တော် မရဏဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားပါ

တယ်ဘုရား”လို့ တစ်ပါးချင်း လျှောက်ကြ  
 တယ်။ “သင်ဟာ မရဏသုတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို  
 ဘယ်လိုပွားသလဲ”လို့ တစ်ပါးစီပဲ ပြန်မေး  
 တော်မူပါတယ်။ ရဟန်းဂ-ပါးက တစ်ပါးချင်း  
 ဖြေကြတယ်။ တစ်ပါးနှင့်တစ်ပါး အချိန်ကန့်  
 သတ် ပိုင်းဖြတ်ပုံချင်း မတူကြဘူး။

၁။ ပထမရဟန်းက “အချိန်မရွေးသေ  
 နိုင်တာဖြစ်လို့ တစ်ညဉ့်နှင့်တစ်နေ့ (တစ်ရက်  
 တီတီ)မသေပဲ အသက်ရှင်ခွင့်ရရင် ဘုရား  
 အဆုံးအမဖြစ်တဲ့ တရားအလုပ်ကို (တစ်ရက်  
 အတွင်း) များများပြီးအောင် အားထုတ်နိုင်မှာ  
 လို့ ဆင်ခြင်ပြီးပွားပါတယ်ဘုရား”လို့ လျှောက်  
 တယ်။ တစ်ရက်ပြည့်ရင် သေနိုင်တာဖြစ်လို့

တစ်ရက်အတွင်း ပြီးအောင်အားထုတ်မယ်ဆို တဲ့ သဘောပေါ့။

၂။ “နေထွက်ချိန်ကနေ နေဝင်ချိန် အတွင်း တစ်နေ့တာမျှ မသေပဲ အသက်ရှင် ခွင့်ရရင် တရားအလုပ်ကို (တစ်နေ့တာ အတွင်း) များများပြီးအောင် အားထုတ်နိုင်မှာ”

၃။ “နေထွက်ချိန်ကနေ မွန်းတည့်ချိန် အတွင်း နေ့တစ်ဝက်မျှ မသေပဲ အသက်ရှင် ခွင့်ရရင် တရားအလုပ်ကို (နေ့တစ်ဝက် အတွင်း) များများပြီးအောင် အားထုတ်နိုင်မှာ”

၄။ “ဆွမ်းထိုင်စားနေချိန်အတွင်း မသေ ပဲ အသက်ရှင်ခွင့်ရရင် တရားအလုပ်ကို (ဆွမ်းစားချိန် တစ်ချိန်အတွင်း) များများပြီး

အောင် အားထုတ်မှာ”။

၅။ “ဆွမ်းတစ်ထိုင်စားချိန်ရဲ့ တစ်ဝက်မျှ မသေပဲ အသက်ရှင်ခွင့်ရရင် (ဆွမ်းတစ်ထိုင် စားချိန်ရဲ့ တစ်ဝက်အတွင်း) များများပြီးအောင် အားထုတ်နိုင်မှာ”။

၆။ “ဆွမ်းလုတ် ၄-လုတ် ၅-လုတ်ဝါးပြီး မျိုချနေချိန်ကလေးမှာ မသေပဲအသက်ရှင်ခွင့် ရရင် (ဆွမ်း ၄-၅ လုတ်ဝါးမျိုးနေစဉ်အတွင်း) များများပြီးအောင် အားထုတ်နိုင်မှာ”။

၇။ “ဆွမ်းတစ်လုတ်ဝါးပြီး မျိုချနေချိန် ကလေးမှာ မသေပဲအသက်ရှင်ခွင့်ရရင် (ဆွမ်း တစ်လုတ် ဝါးမျိုနေစဉ်အတွင်း) များများပြီး အောင် အားထုတ်နိုင်မှာလို့ ဆင်ခြင်ပြီး ပွားပါ



တယ်ဘုရား”လို့ သတ္တမရဟန်းက လျှောက်  
တယ်။ ဆွမ်းတစ်လုတ်စားပြီးရင် သေနီင်တာ  
ဖြစ်လို့ ဆွမ်းတစ်လုတ်စားနေစဉ်အတွင်း ပြီး  
အောင် အားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

၈။ အဋ္ဌမရဟန်းက “ဝင်လေကိုရှုသွင်း  
ပြီး ထွက်လေကို ပြန်ရှိုက်ထုတ်ချိန်အတွင်းမှာ  
ဖြစ်စေ၊ ထွက်လေကိုရှိုက်ထုတ်ပြီး ဝင်လေ  
ကို ပြန်ရှုသွင်းချိန်အတွင်းမှာဖြစ်စေ မသေ  
ပဲ အသက်ရှင်ခွင့်ရရင် တရားအလုပ်ကို  
(ဝင်လေထွက်လေ တစ်စုံအတွင်း) များများပြီး  
အောင်အားထုတ်နိုင်မှာလို့ ဆင်ခြင်ပြီး အစွမ်း  
ကုန် မြှင့်တင်ပွားပါတယ်ဘုရား”လို့ လျှောက်  
တယ်။ ဝင်လေထွက်လေတစ်စုံပြည့်ရင် သေ

နိုင်တာဖြစ်လို့ ဝင်လေထွက်လေတစ်စုံ အတွင်း ပြီးအောင်အားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက “ရဟန်းဂ-ပါး မှာ ရှေ့ရဟန်း ၆-ပါးက ပေါ့လျော့တယ်၊ ကိလေသာ အာသဝကုန်ဖို့အရေးမှာ နေးကွေးနေကြတယ်၊ အရေးတကြီးအားမထုတ်ပဲ အေးစက်စက်လုပ်နေကြတယ်၊ နောက်ရဟန်း ၂-ပါးကတော့ မမေ့မလျော့မပေါ့မဆပ် အမြဲနိုးကြားနေကြတယ်၊ ကိလေသာအာသဝကုန်ဖို့အရေးမှာ စိတ်အားထက်သန်နေကြတယ်၊ အေးစက်စက်မလုပ်ပဲ အရေးတကြီး အားထုတ်နေကြတယ်၊ တရားအားထုတ်ရင် နောက်

ရဟန်း ၂-ပါးလိုပဲ အရေးတကြီး မြန်မြန်လုပ်  
 သင့်တယ်” လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ ဆွမ်း  
 တစ်လုတ်ဝါးမျိုးနေ့စဉ်အတွင်း၊ ဝင်လေထွက်  
 လေတစ်စုံအတွင်း အသေထက် လက်ဦး  
 အောင် ရှုမှတ်အားထုတ်သူကိုပဲ ဘုရားချီးမွမ်း  
 တယ်ဆိုတော့ အချိန်တိုင်း အသေထက်  
 လက်ဦးအောင် အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နိုင်ရင်  
 ဘုရားအကြိုက်ဆုံးဖြစ်မှာပေါ့။

မစိုးရိမ်တိုက်သစ် ဆရာတော်ကြီး “ဦးရာဇ”  
 မိန့်ကြားတဲ့ “မွေးနေ့မလုပ်ဘူး၊ သေနေ့ပဲလုပ်  
 တယ်” ဆိုတဲ့စကားဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့စကား  
 အတွင်း ဘောင်ဝင်တဲ့စကားပါ။

“အေးစက်စက်နဲ့ မွေးနေ့ဖက်လှည့်မနေနဲ့

တော့၊ အချိန်မရွေး သေနိုင်တာဖြစ်လို့ ဒုက္ခနှင့်  
 ကိလေသာအဆိုးကင်းဖို့ မသေခင်အမြန်အား  
 ထုတ်၊ အရေးကြီးတယ် မြန်မြန်လုပ်” လို့ ဆို  
 လိုပါတယ်။ သံဝေဂတွန်းအားပါတဲ့ စကားပါ။  
 အသေကိုမမေ့တော့ ကုသိုလ်ကိုမမေ့ဘူးပေါ့။

အဆိုးကင်းကြောင်း လမ်းကောင်းလမ်းမှန်  
 ဖြစ်တဲ့ ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့်တွေ့ခိုက် မသေခင်  
 တစ်သက်လုံး မြန်မြန်သတိထားကြိုးစားရမှာ  
 ပဲ။ တစ်သက်လုံးဆိုတာ ကိုယ့်အသက်က  
 တစ်ရက်ပဲရှည်တော့မယ်ဆိုရင် တစ်ရက်လုံး  
 ပေါ့။ တစ်မိနစ်ပဲ ရှည်တော့မယ်ဆိုရင် တစ်  
 မိနစ်လုံးပေါ့။ နောက်ဘဝဆိုတာ မနက်ဖြန်  
 ထက် နီးတယ်လေ။ မနက်ဖြန်ရောက်ဖို့ နာရီ

တော်တော်ကြာအောင်စောင့်ရဦးမယ်။ နောက်  
ဘဝဆိုတာ အခုသေရင် ရောက်တော့မှာ။  
ကိလေသာမကင်းသေးသမျှ သေရင်ဘဝကူး  
ရဦးမယ်။

ဘဝကို အဝိဇ္ဇာလက်ထဲအပ်လိုက်ရင်  
သာယာမက်မော တွယ်တာစရာလို့ ထင်သွား  
မယ်။ အထင်ဟာ အမြင်မဟုတ်လို့ မမှန်ဘူး။  
ဉာဏ်လက်ထဲအပ်ပေးလိုက်မှ အမှန်အတိုင်း  
မြင်မယ်။ သုဂတိဘဝရတာတောင် သာယာ  
စရာက နည်းနည်းလေး၊ ကြောက်စရာ ဆင်းရဲ  
ပူလောင်မှုအဆိုးတွေက အများကြီး။ အဆိုး  
ကင်းဖို့ မကင်းသေးခင် ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ အရေး  
ကြီးနေတာဖြစ်လို့ လမ်းတွေ့တုန်း နည်းသိ

တုန်း မြန်မြန်လုပ်ရမယ်လေ။

အရေးကြီးတဲ့ ကောင်းမှုတရားအလုပ်ကို  
ဦးစားပေး လုပ်ရမှာဖြစ်လို့ အလုပ်တိုင်း  
အရေးကြီးတဲ့ တရားစွမ်းအားပါဝင်အောင်  
သတိထားလုပ်ရမယ်ပေါ့။





## ၅။ အချိန်မရှိဘူး မြန်မြန်လုပ်

- \* လူ့တစ်သက်မှာ၊ ခဏသာ ၊  
လျှင်စွာ ကုန်သွားကြ။
- \* နတ်တစ်ရက်ပင်၊ မပြည့်ချင်၊  
လွန်ပင် တိုတောင်းလှ။
- \* ယနေ့အလုပ်၊ ယနေ့လုပ်၊  
အဟုတ်တကယ် စိတ်အေးရ။

ဆုတ်ကပ်ကာလ လူ့တစ်သက်ဆိုတာ  
 ဘာမှကြာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခဏလေးပါ။  
 နှစ်ပေါင်း ရာဂဏန်းကိုရောက်ဖို့ မလွယ်ဘူး။  
 ဆယ်ဂဏန်းလောက်ပဲရှိတာ။ ကံကောင်းလွန်း  
 လို့ ရာဂဏန်းကိုရောက်ရင်တောင်မှ ကိုယ့်  
 ခန္ဓာကိုယ်သုံးလို့ အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်တော့  
 ပါဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သုံးလို့ဖြစ်တဲ့အရွယ်  
 က ဆယ်ဂဏန်းလောက်ပါပဲ။ လူ့တစ်သက်  
 ဟာ နတ်တစ်ရက်တောင် မပြည့်လောက်  
 အောင် တိုတောင်းနည်းပါးလွန်းပါတယ်။ မေ့  
 နေရမယ့်အချိန်၊ ဝိမ်ခံနေရမယ့်အချိန်တွေ  
 ဘာမှ မရှိဘူး။

ဘုရားလက်ထက်က ဝရုဏနှင့်ဝါရဏ



ဆိုတဲ့ သက်တမ်းရှည်တဲ့ နတ်ကြီး ၂-ယောက် ရှိသတဲ့။ သက်တမ်းရှည်ကြတော့ ဒီနတ်ကြီး ၂-ယောက်ဟာ အခုထိလဲရှိနေကြဦးမှာပါ။ သူတို့က “မကြာခင် ဂေါတမဘုရားအလောင်းဟာ လူ့ပြည်မှာပဋိသန္ဓေနေပြီး ဗုဒ္ဓဖြစ်တော့မှာတဲ့” လို့ သတင်းကြားကြတယ်ဆိုပဲ။ “ဘုရားလောင်း ပဋိသန္ဓေနေတော့မှာတဲ့၊ ဒါဆို ဗုဒ္ဓဖြစ်မှာသေချာပြီဆိုတော့ ဒို့က ပဋိသန္ဓေစ၊နေကတည်းက ဗုဒ္ဓဂုဏ်အာရုံပြုပြီး ဦးဦးဖျားဖျား ထူးထူးခြားခြားပန်းကုံးကြီးနဲ့ ပူဇော်ကြမယ်” ဆိုပြီး နတ်ပန်းကုံးကြီး လုပ်ကြသတဲ့။ “ဒို့က ဦးလဲဦးရမယ်၊ ထူးလဲထူးရမယ်” လို့ အချင်းချင်းလဲ ပြောထားသတဲ့။ အခြားနတ်

တွေ ရှေ့မှာလဲ ပြောထားကြတယ်ဆိုပဲ။

မကြာခင် ဘုရားလောင်း ပဋိသန္ဓေ နေတယ်။ လောကကြီးကို သိမ့်သိမ့်တုန်အောင် အသိပေးပြီးမှ ပဋိသန္ဓေနေတာပါ။ နတ်တွေက “ကိုဝရုဏတို့၊ ကိုဝါရုဏတို့—ဘုရားလောင်း ပဋိသန္ဓေနေပြီဗျ၊ ပန်းကုံးနဲ့ပူဇော်မယ်ဆို” လို့ ပြောကြတော့ “အား—ပန်းကုံးက အခုမှစလုပ်ခါစပဲ ရှိသေးတာ၊ မမှီတော့ဘူး၊ ဖွားမြင်တော်မူမှပဲ ပူဇော်ပါတော့မယ်ဗျာ” လို့ ပြောပြီး ရွှေ့လိုက်တယ်။

ဘုရားလောင်း ၁၀-လ ပဋိသန္ဓေနေပြီးတော့ ကဆုန်လပြည့်နေ့မှာ ဖွားတော်မူတယ်။ ကမ္ဘာလောကကြီး သိမ့်သိမ့်တုန်ပေါ့။ နတ်တွေ

က “ဖွားတော်မူပြီလေ၊ မပူဇော်သေးဘူးလား”  
 လို့ မေးကြတော့ “ပန်းကုံးက မပြီးသေးဘူးဗျာ၊  
 တောထွက်မှပဲ ပူဇော်တော့မယ်” ရွှေ့လိုက်  
 ပြန်တယ်။ ဘုရားလောင်း ၂၉-နှစ် အရွယ်  
 ရောက်တော့ တောထွက်တယ်။ “တောထွက်  
 ပြီဗျ၊ ဘယ်လိုလဲ” “မပြီးသေးဘူးဗျ၊ ဗုဒ္ဓဖြစ်မှ  
 ပူဇော်တော့မယ်” ထပ်ရွှေ့ပြန်တယ်။

ဗုဒ္ဓဖြစ်မှ ပူဇော်တော့မယ်ဆိုတော့ သူတို့  
 ပြောသလို မဦးတော့ဘူးပေါ့။ တကယ် ပုထု  
 ဧဋ္ဌဝိသတယ်လို့ ဆိုရမှာပဲ။ “ဘယ်လိုလဲဗျ၊  
 ခင်ဗျားတို့က ဦးရမယ် ထူးရမယ်လို့ စကားကို  
 ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ပြောပြီး ခဏခဏ ရွှေ့လှ  
 ချည်လားဗျ” လို့ မေးခဲ့ရင် “အား—ကျုပ်တို့

က ပုထုဇဉ်တွေဗျ။ ကိလေသာအောက်မှာ  
ပြားပြားဝပ်နေရတာဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို  
မနိုင်တိုင်း ရွှေ့နေရမှာပဲ” လို့ ဖြေကြလိမ့်မယ်  
ထင်တယ်။

၆-နှစ်ပတ်လုံး ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီး  
သက်တော် ၃၅-နှစ်အရွယ်မှာ ဗုဒ္ဓဖြစ်တော်  
မူပါတယ်။ လောကကြီး သိမ့်သိမ့်တုန်ပေါ့။  
နတ်တွေက ပြောကြတယ်။ သူတို့က ဦးချင်  
ကြ၊ ထူးချင်ကြတာဆိုတော့ ဝရုဏ ဝါရဏ  
လို့မခေါ်ပဲ ကိုဦး ကိုထူးလို့ ပြောင်းခေါ်ရုံပေါ့။  
“ကိုဦးတို့၊ ကိုထူးတို့—အခု ဗုဒ္ဓဖြစ်ပြီဗျ။ ပန်း  
ကုံးနဲ့ မပူဇော်သေးဘူးလား” မေးတော့ “မပြီး  
သေးဘူးဗျ။ တရားဦးဟောမှပဲ ပူဇော်တော့မယ်

လေ”ရွှေ့လိုက်ကြပြန်တယ်။ သူတို့က ရှေးရှေးက ဘုရားတွေကို မှီလိုက်ကြတာဆိုတော့ အစီအစဉ်တွေ သိနေကြပုံပေါ်တယ်။ ဒါကြောင့် “တရားဦးဟောမှ ပူဇော်တော့မယ်” လို့ ပြောကြတာ ထင်ပါတယ်။

ဝါဆိုလပြည့်နေ့ရောက်လို့ တရားဦးဟောတော့လဲ “မပြီးသေးဘူးဗျ” တဲ့။ အဲဒီလိုနဲ့ ရွှေ့ရွှေ့သွားလိုက်ကြတာ ဘုရားရှင် ၇-ဝါ မြောက် ရေ၊ မီး အစုံအစုံ တန်ခိုးပြတဲ့နေ့ရောက်တော့လဲ “မပြီးသေးဘူးဗျ” တဲ့။ ဘုရားရှင် တာဝတိံသာနတ်ပြည်ကြွပြီး အဘိဓမ္မာ တရားဟောပြီးလို့ လူ့ပြည်ပြန်ဆင်းတဲ့နေ့ရောက်တော့လဲ “ပန်းကုံးမပြီးသေးဘူးဗျ။

အာယုသင်္ခါရ လွှတ်တဲ့နေ့ရောက်တော့မှပဲ ပူဇော်တော့မယ်”လို့ ကျဲကျဲ ရွှေလိုက်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား သက်တော် ၈၀-ပြည့်ခါနီး တပို့တွဲလပြည့်နေ့ရောက်တော့ အာယုသင်္ခါရ လွှတ်လိုက်တယ်။ အသက်ကိုရှည်အောင်ပြု စီမံတတ်တဲ့ မဟာဝိပဿနာအရင်းခံတဲ့ ဖလ သမာပတ်ကို မဝင်စားတော့ဘူးလို့ စွန့်လွှတ် လိုက်တာကိုပဲ အာယုသင်္ခါရလွှတ်တယ်ခေါ် တာပါ။ နောက် ၃-လဆိုရင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့ မယ်လို့ ရက်သတ်မှတ်လိုက်တယ်။ လောက ကြီး သိမ့်သိမ့်တုန်ပေါ့။ ဝမ်းများနည်းနေ သလားလို့ ထင်ရတယ်။ နတ်တွေက “ကိုဦး တို့၊ ကိုထူးတို့— မြတ်စွာဘုရား အာယုသင်္ခါရ

လွှတ်လိုက်ပြီ။ ပန်းကုံးနဲ့မပူဇော်သေးဘူးလား”  
လို့ မေးကြတယ်။ “ပန်းကုံးမပြီးသေးဘူးဗျ”  
တဲ့။

အဲဒါနဲ့ သက်တော်- ၈၀ တိတိပြည့်တဲ့  
ကဆုန်လပြည့်နေ့ ညရောက်လာပြီ။ မကြာခင်  
ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့မယ်။ တန်ခိုးကြီးတဲ့ နတ်  
ဗြဟ္မာတွေ လောကထဲ ပြည့်ကျပ်နေကြပြီ။  
နတ်တွေက “ကိုဦးတို့၊ ကိုထူးတို့-- အခုပဲ  
မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့မယ်။ ပန်းကုံးနဲ့  
မပူဇော်သေးဘူးလား” လို့ မေးတော့ “ပန်းကုံး  
မပြီးသေးဘူးဗျ” တဲ့။ ကဲ-ပြီးရော၊ မမှီတော့ဘူး။  
လူ့တစ်သက်တိုတိုကလေးကို သူတို့နတ်  
သက်ရှည်ရှည်ကြီးနှင့် ယှဉ်တွက်ပြီး ပေါ့လျော့

နေတော့ ဘယ်မှီတော့မလဲ။ သူတို့ ပန်းကုံး  
 ကြီးလုပ်ကြတာ လူ့သက်တမ်းနဲ့တွက်ကြည့်  
 ရင် ဂ၁-နှစ်တောင်ကြာတယ်။ ပဋိသန္ဓေ မနေ  
 ခင်ကတည်းက လုပ်တာဆိုတော့ ပဋိသန္ဓေ  
 မနေခင်ကာလ၊ ပဋိသန္ဓေနေဆဲကာလ ၁-  
 နှစ်နှင့် ဘုရားရှင်ရဲ့ သက်တော်-၈၀ ပေါင်း  
 လိုက်ရင် ဂ၁-နှစ်ပဲ။ ဂ၁-နှစ်ဆိုရင် လူက  
 တော့ အကြာကြီး အရှည်ကြီးလို့ ပြောမှာပါ။  
 နတ် သက်နဲ့ဆိုရင် တစ်ရက်တောင်  
 မပြည့်ဘူး။

ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံမယ့်အကြောင်းကို နတ်  
 ကြီး ၂-ယောက်ကြားတော့ တစ်အံ့တစ်သြ  
 ပြောကြတယ်ဆိုပဲ။ “ဟယ်-ဘုရားကလဲ မြန်



လိုက်တာ၊ ဒီနေ့ပဲ ပဋိသန္ဓေနေတယ်၊ ဒီနေ့  
 ပဲ ဖွားမြင်တယ်၊ ဒီနေ့ပဲ တောထွက်တယ်၊  
 ဒီနေ့ပဲ ဘုရားဖြစ်တယ်၊ ဒီနေ့ပဲ တရားဦး  
 ဟောတယ်၊ ဒီနေ့ပဲ ရေမီး အစုံအစုံ တန်ခိုး  
 ပြတယ်၊ ဒီနေ့ပဲ လူ့ပြည်ကနေ တာဝတိံသာ  
 နတ်ပြည်ကြွပြီး နတ်ဗြဟ္မာတွေကို တရား  
 ဟော၊ ဒီနေ့ပဲ နတ်ပြည်က လူ့ပြည်ပြန်ဆင်း  
 တယ်၊ ဒီနေ့ပဲ အာယုသင်္ခါရလွတ်တယ်၊ ဒီနေ့  
 ပဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့မယ်ဆိုတော့ မြန်လှ  
 ချည်လား။ ဘယ်နှယ်—နေ့ချင်းပြန်ကြီး ကြွခဲ့  
 ရတာလဲ၊ ပါရမီဖြည့်တုန်းက ကမ္ဘာပေါင်း  
 အသင်္ချေအနန္တ အကြာကြီး၊ ဘဝဆိုတာ ရေ  
 လို့မရအောင် အများကြီး၊ ဘုရားဖြစ်တော့

ဒီနေ့ပဲကြွလာပြီး ဒီနေ့ပဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတာဖြစ်  
 လို့ နေ့ချင်းပြန်ကြီး။ ပါရမီဖြည့်ချိန်နှင့် ဘုရား  
 အဖြစ်နဲ့နေသွားတဲ့အချိန် မတန်ဘူး။ မကာ  
 မိဘူး။ မြန်လွန်းတယ်။ မနက်ဖြန် ယာဂုဆွမ်း  
 ဘုန်းပေးချိန်ရောက်အောင်တော့ နေဖို့ကောင်း  
 သေးတယ်” တဲ့။ သူတို့ပေါ့ဆတာတော့ ထည့်  
 မပြောဘူး။

နတ်ကြီး ၂-ယောက်ဟာ လုပ်လို့မပြီး  
 သေးတဲ့ ပန်းကုံးကြီးကို ၂-ယောက်ဆွဲကိုင်၊  
 ၂-ယောက် လက်ချင်းတွဲ လည်ချင်းဖက်ပြီး  
 ဘုရားဆီသွားမယ်လုပ်တော့ စကြာဝဠာ  
 အတွင်း နတ်ဗြဟ္မာတွေပြည့်ကျပ်နေလို့ တိုး  
 မပေါက်တော့ဘူး။ စကြာဝဠာထဲ နေရာမရ

တော့ဘူး။ စကြာဝဠာအနားရေးတင်ပဲ လှည့်  
ပြေးပြီး နတ်သီချင်းဆိုရင်း အဝေးကနေ  
ဘုရားကို ပူဇော်ကြသတဲ့။

အချုပ်က လူ့သက်တမ်းတိုတာကို ပြော  
လိုရင်းပါ။ ဘုရားရှင်ရဲ့ သက်တော် နှစ်ပေါင်း  
၈၀-ဟာ နတ်သက်နဲ့တွက်ကြည့်ရင် တကယ့်  
နေ့ချင်းပြန်ပါ။ တာဝတိံသာနတ်သက်နဲ့ တွက်  
ကြည့်ရင်တောင် တစ်ရက်မပြည့်ဘူး။ လူ့ပြည်  
မှာ နှစ်ပေါင်း-၁၀၀ ရှိမှ တာဝတိံသာမှာ တစ်  
ရက်ပဲရှိသေးတာ။ ဒီထက်သက်တမ်းရှည်တဲ့  
ဝရုဏ၊ ဝါရုဏနတ်တို့ရဲ့ အသက်နှင့်သာယှဉ်  
ကြည့်ရင် တကယ့်နေ့ချင်းပြန်အစစ်ပါ။ ဘုရား  
ရှင်ရဲ့ ၄၅-ဝါဆိုတာလဲ နတ်ပြည်ထဲမှာ အနိမ့်

ဆုံးဖြစ်တဲ့စာတုမဟာရာဇ်နတ်တစ်ရက်တောင်  
မရှိဘူး။ လူ့ပြည်မှာ နှစ်ပေါင်း-၅၀ ရှိမှ စာတု  
မဟာရာဇ်နတ်တစ်ရက်ပဲ ရှိသေးတာ။

ဆုတ်ကပ်ကာလ လူ့ဘဝတစ်သက်ဟာ  
ဘာမှမကြာဘူး။ အသက်တမ်းစေ့အောင်  
နေရမယ်လို့လဲ ဘယ်သူမှ အာမခံနိုင်ဘူး။  
အသက်ကိုဖျက်ဆီးပစ်မယ့် အန္တရာယ်တွေက  
သိပ်ပေါတာပဲ။ ပြီးတော့ လူ့ဘဝအချိန်တွေ  
ကကို မြန်လွန်းပါတယ်။ တစ်ရက်ဆိုတာလဲ  
ဟိုလှည့်ဒီလှည့်နဲ့ပဲ ကုန်သွားတယ်။ တစ်ပတ်  
လဲ ဘာမှမကြာ၊ တစ်လဆိုတာလဲ ခဏလေး။  
တစ်နှစ်ဆိုတာလဲ မြန်လိုက်တာ၊ တစ်သက်  
လဲ ဘာမှ ကြာမှာမဟုတ်ဘူး။

လူ့တစ်သက် နည်းပါးတိုတောင်းလှပေ  
မယ့် ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့် တွေ့ခွင့်ရနေတော့  
ကုသိုလ်ရပိုင်ခွင့်က သိပ်ကြီးကျယ်တယ်။  
နေရမှာက ခဏလေး၊ ယူရမှာက အများကြီး၊  
အချိန်နည်းတော့ သတိ ဝီရိယကို အစွမ်း  
ကုန်မြင်ကြိုးစားမှ ဝီရိယပါ။ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်  
ဆရာတော်ကြီး “ဦးရာဇ” မဟာထေရ်မြတ်  
ကြီးရဲ့ “မွေးနေ့မလုပ်ဘူး၊ သေနေ့ပဲလုပ်တယ်”  
ဆိုတဲ့ စကားဟာ “လူ့တစ်သက် ဘာမှမကြာ  
လို့ အချိန်မရှိတော့ဘူး၊ အေးစက်စက်နဲ့  
မွေးနေ့ဖက်လှည့်မနေနဲ့တော့၊ သေခြင်းတရား  
ကနီးကပ်နေပြီဖြစ်လို့ အသေထက်ဦးအောင်  
ဘဝအနှစ် အမြန်ထုတ်ယူပါ။ အချိန်မရှိဘူး၊  
မြန်မြန်လုပ်” လို့ တွန်းအားပေးတာပဲ။

စားဝတ်နေရေးနှင့်တရားအလုပ် ၂-မျိုးခွဲဖို့  
 အချိန်မလောက်တော့ဘူး။ စားဝတ်နေရေးကို  
 တရားနှင့် သတိထားပေါင်းလုပ်တော့ ဆိုတဲ့  
 သဘောပါ။





**၆။ တစ်ချက်ခုတ်တတ် နှစ်ချက်ပြတ်**

- \* တစ်ချက်ခုတ်တတ်၊ နှစ်ချက်ပြတ်၊  
နှိုင်းအပ် ပုံပမာ။
- \* အလုပ်တစ်ခု၊ လုပ်ဆောင်မှု၊  
နှစ်ခုတိုးအောင် ကြိုးစားရာ။
- \* ပြီးစီးသွားလျှင်၊ စိတ်ကြည်လင်၊  
စွမ်းအင်ပြည့်စေရာ။
- \* သတိရှေ့ထား၊ အလုပ်များ၊  
စွမ်းအား ပါဝင်ပါ။

\* ယနေ့အလုပ် ၊ ယနေ့လုပ် ၊  
 အဟုတ် တကယ်စိတ်အေးပါ။

လူ့ဘဝသက်တမ်းကလဲတို့၊ ကိုယ့်အသက်  
 ကိုလဲ အစိုးမရ။ ဒါပေမယ့် ကုသိုလ်ပြုခွင့်  
 ရခွင့်တွေကို အကုန်ဖွင့်ပြပေးထားတဲ့ ဗုဒ္ဓ  
 သာသနာနှင့် တွေ့ကြုံခွင့်ရထားတာဆိုတော့  
 ကုသိုလ်မှန်းသိတုန်း လုပ်ရမှာဖြစ်လို့ ယူစရာ  
 ကုသိုလ်တွေက များနေတယ်။ အချိန်က  
 နည်း၊ ယူစရာကများနေတော့ တစ်ရက်ကို  
 တစ်သက်လောက် တန်ဖိုးထားကြိုးစားယူနိုင်  
 မှ အချိန်မီ ဘဝအနှစ်ရလဒ်တွေ ပြည့်စုံသင့်  
 သလောက် ပြည့်စုံမှာပါ။

တစ်ချက်ခုတ်တတ်ရင် နှစ်ချက်ပြတ်ရ



သလို တစ်ခုလုပ်ဆောင်ရင် နှစ်ခုအောင်မှ  
 လဲ အရမြန်ပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခုကြိုးစားရင်  
 နှစ်ခုတိုးပွားမှပဲ အရများဖို့ သေချာမယ်။  
 “အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ” ဆိုတဲ့စကားက  
 ဘယ်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ် အလုပ်ကိစ္စတစ်ခု  
 ပြီးသွားတိုင်း ကိုယ့်ကို အာမခံတာဝန်ယူမယ့်  
 တရားစွမ်းအား တစ်ခုခုပြည့်စုံစေရမယ်လို့  
 လမ်းညွှန်ပေးတာပါ။

သတိပါရင် ဉာဏ်ပေါ်လာတာဖြစ်လို့  
 သတိထားလုပ်ရင် ဘာလုပ်လုပ် ပြီးတိုင်းပြည့်  
 စုံတာ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ထမင်းစားပြီးရင်  
 သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာပြည့်စုံမှု ပါဝင်တာ  
 မျိုး၊ ထမင်းချက်ပြီးရင် ဒါန သီလ ဘာဝနာ

ပြည့်စုံလာတာမျိုး၊ ရုံးအလုပ်ပြီးရင် သီလ  
 သမာဓိ ဝိပဿနာ ပြည့်စုံတိုးတက်လာတာ  
 မျိုး၊ ဈေးရောင်းဝယ်ပြီးရင် ဒါန သီလ ဘာဝနာ  
 ပြည့်စုံမှုရလာတာမျိုးတွေပေါ့။

လက်တွေ့အကျင့်လုပ်ငန်းမှာ သတိဟာ  
 ပဓာနအချုပ်ပါ။ သတိဟာ စွမ်းအားအကုန်  
 လုံးကို ထိန်းချုပ်ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ အား  
 အကောင်းဆုံး တရားဖြစ်တယ်။ သာသနာ့  
 ကျင့်စဉ်အားလုံးခြုံမိဝံ့မိအောင် ချုပ်ကိုင်ပေး  
 နိုင်တဲ့ပင်မအားလဲဖြစ်တယ်။ သတိဟာ အသိ  
 ရဲ့အသက်ဖြစ်တဲ့ကြောင့် သတိအထိန်းပါတဲ့  
 အားထုတ်လုပ်ဆောင်မှုကသာ အလေအလွင့်  
 မရှိ တိကျတဲ့ အားကိုးရမယ့် စိတ်စွမ်းအား

တန်ခိုးကို ပြည့်စုံတိုးတက်စေနိုင်ပါတယ်။

မနက်အိပ်ရာထလာတာနဲ့ ယနေ့အလုပ်ကို ယနေ့ပြီးအောင်လုပ်ရမှာဖြစ်လို့ တစ်ချက်ခုတ်ရင် နှစ်ချက်ပြတ်စေနိုင်တဲ့ သတိကို အရင်ဆုံးဖော်ယူရမယ်။ အိပ်ရာကနိုးလာတာနဲ့ “သတိ” လို့ ချက်ချင်းပေါ်လာအောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ သတိဟာ လိုရာအာရုံကို လိုသလိုဖော်ပေးနိုင်တယ်။ မျက်နှာသစ်မှုစတဲ့ ကိုယ်လက်သန့်စင်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်တိုင်း အသိက အပေါ်က အလုပ်ကအောက်က၊ အသိကရှေ့က အလုပ်ကနောက်ကနေအောင် အသိနှင့်အလုပ်တွဲမိအောင် သတိဦးဆောင်နေရမယ်။

သန့်စင်ပြီးတာနဲ့ ဘာကိစ္စပဲရှိရှိ အကောင်း

လက်ဦးဖို့လိုအပ်တာဖြစ်လို့ ဘုရားရှေ့အရင်  
 သွားရမယ်။ ဉာဏ်နဲ့ဗုဒ္ဓဂုဏ်ကိုဖော်ပြီး ရေ၊  
 ဆီမီးစတဲ့ လှူဖွယ်တွေကပ်လှူရမယ်။ အလှူ  
 မလုပ်တဲ့နေ့ မရှိရဘူး။ ပြီးတော့ သြကာသနဲ့  
 ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နမောတဿနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အတိုဆုံး  
 နမောဗုဒ္ဓဿနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မဖြစ်မနေ ဘုရား  
 ရှိခိုးရမယ်။ ကိုယ့်ခေါင်းပေါ် ကိုယ့်ရှေ့မှာ  
 ဘုရားအမြဲရှိနေအောင် နှလုံးသားထဲ ဘုရား  
 တည်ထားလိုက်တာပါ။

ပြီးတော့ သရဏဂုံဆောက်တည်ရမယ်။  
 ကိုယ့်ဟာကိုယ် သရဏဂုံတင်ထားရမယ်။  
 ကိုယ့်အပေါ် ရတနာ ၃-ပါး စွမ်းအားတင်ထား  
 တာကို ပြောတာပါ။ ခုရော နောင်ပါ အဆိုး

ကင်းအောင် အကာအကွယ်ယူလိုက်တာ။  
 ရတနာစွမ်းအားကို လက်ခံယူလိုက်တာ။  
 ရတနာစွမ်းရည်ကိုအားကိုးပြီး အဆိုးတွေကို  
 ကာကွယ်လိုက်တဲ့ ကိုးကွယ်ခြင်းပေါ့။ သီလပါ  
 ဆက်ဆောက်တည်ရုံပေါ့။ သရဏဂုံသီလ  
 ဟာ လူ့ဘဝရဲ့နောက်ပိတ်ဆုံးလက်ကျန်ပစ္စည်း  
 ပဲ။ အခြားတရား ဘာမှမရှိချင်နေ၊ သရဏဂုံ  
 သီလရှိရင် ခုရော နောင်ပါ လုံခြုံတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ပူတဲ့စိတ် ငြိမ်းအောင်၊  
 လှုပ်တဲ့စိတ် ငြိမ်အောင် သတိ ဝီရိယတွဲပြီး  
 သမာဓိ အလုပ်လေ့ကျင့်ရမယ်။ ဘုရားဂုဏ်  
 တော် ပွားထုံမယ်။ သတိနဲ့ ဝင်လေသွင်းမယ်။  
 သတိနဲ့ ထွက်လေထုတ်မယ်။ တစ်ယောက်

ချင်း၊ တစ်စုချင်းပဲဖြစ်ဖြစ် သတ္တဝါအားလုံး  
 ခြုံလိုပဲဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာပို့မယ်။ ရတနာစွမ်း  
 အားနဲ့ သစ္စာပြုပြီးမှ ပို့လွှတ်တဲ့မေတ္တာက  
 ပိုထိရောက်တယ်။ အာရုံတစ်ခုခုကိုရင်လဲ စူး  
 စိုက်မယ်။ သမာဓိဆိုတာ အာရုံဖိစီးမှုဒုက္ခ  
 ကင်းလွတ်အောင်၊ အာရုံပေါ်မှာ အသိကအမြဲ  
 နေနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးတာပါ။ ဉာဏ်ဖွင့်  
 တဲ့ အလုပ်လဲဖြစ်တယ်။ စွမ်းရည်စုစည်းပေး  
 တာလဲ ဖြစ်တယ်။

စိတ် အထိုက်အလျောက် ငြိမ်လာတာနဲ့  
 ဉာဏ်ဖွင့်ပြီး ခန္ဓာတစ်ခုလုံးအပေါ် ဉာဏ်ဖြန့်  
 လို့ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခန္ဓာတစ်နေရာရာမှာ စူးစိုက်  
 လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှုတွေ မြင်

လာအောင် ကြည့်ရှုသုံးသပ်ပေးရမယ်။ တစ်နေ့လုံးအတွက် အရှိန်ယူတာပါ။ ဘုရားရှေ့မှာ သတိဉာဏ်မွှေးမြူရေးလုပ်တာလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ကုသိုလ်၄-မျိုး စုံတာနဲ့ ဆုတောင်း အမျှပေးလိုက်ရုံပေါ့။

ပြီးတော့ ထိုင်ရာကမထခင် တစ်နေ့တာ လုပ်မယ့် လုပ်ငန်းလျာထားချက်ကို ကြိုတင် စီစဉ်ထားရမယ်။ ခန္ဓာနှင့်မကင်းနိုင်တဲ့ အလုပ်တွေကို စိတ်နဲ့စဉ်တန်းထားပြီး ပြီးတိုင်း ပြည့်စုံမှုပါဝင်အောင် ဉာဏ်နဲ့အကွက်ချထားရမယ်။ လျာထားချက်ပြည့်မီအောင်လဲ သတိထား ကြိုးစားပေးရမယ်။

ထိုင်ရာကထလာတာနဲ့ ရလာတဲ့အလုပ်

အရိန်တွေ မပျောက်ပျက်ရအောင် ခန္ဓာနှင့် ဆက်စပ်တဲ့အလုပ်တွေ၊ သီးသန့်ကောင်းမှု အလုပ်တွေထဲမှာ သတိကြီးနဲ့ဆက်သွယ်ထား ရမယ်။ သတိဦးဆောင်နိုင်ရင် အလုပ်ခပ်များ များဟာ ကောင်းမှုဘောင်ထဲ ရောက်သွား တော့မှာပါ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် သတိနဲ့အကွက် ချပြီး သတိအစီအစဉ်နဲ့ပဲ လုပ်ရမယ်။ ဒါမှ လုပ်တဲ့အလုပ်လဲ စေ့စပ်သေချာမယ်။ တရား စွမ်းအားလဲ တစ်ပါတည်း ပါဝင်သွားမယ်။ ဒါမှ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်မှာပေါ့။ သတိ ဆိုတာ အချုပ်အားဖြင့် အလုပ်ဖြစ်အောင် အာရုံနှင့်စိတ် ကပ်ပေးတာရယ်၊ အလုပ်လုပ် တော့ အသိချင်းစပ်ပေးတာရယ် ၂-ချက်ပေါ့။



ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးရောက်ရင် ကုသိုလ် ၄-  
 မျိုး စုံ-မစုံပြန်စစ်ဆေးပြီး ရက်ချုပ်လုပ်ရမယ်။  
 မသေချာတဲ့ရက်ချုပ်လောက်နဲ့ မပြီးစေပဲ  
 သေချာတဲ့ ဘဝအနှစ်ရက်ချုပ်ကို မဖြစ်မနေ  
 လုပ်ရမယ်။ အိပ်ရာဝင်တာဟာ အသေလေး  
 သေတော့တာလေး။ အသေလေး သေခါနီး  
 ကုသိုလ်မစုံရင် ပြန်ဖြည့်လို့ရတယ်။ အသေ  
 ကြီး သေခါနီးရောက်ရင်တော့ မစုံပေမယ့်  
 ပြန်ဖြည့်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ အသေကြီး  
 အတွက် အသေလေးနဲ့ လေ့ကျင့်ရတာ။

ကုသိုလ်မစုံပဲ ညအိပ်ရာဝင်ရင် “လူ” လို့  
 ပြောရမှာတောင် ရှက်စရာကြီး။ လူ့ဘဝရဲ့  
 နောက်ဆုံးအနှစ်က ကုသိုလ်တရားပဲ။ ဒါဆို

သတိမြဲအောင် ကြိုးစားရမယ်။ သတိမြဲတော့  
 ဉာဏ်ပွင့်ပြီး ယခုတိုင်း ကုသိုလ်စုနိုင်မယ်။  
 ဒီတော့ ယနေ့အလုပ် ယနေ့ပြီးအောင်လုပ်  
 နိုင်မယ်ပေါ့။ အလုပ်တိုင်းလဲ ကုသိုလ်ပါဝင်  
 သွားမယ်ပေါ့။ ကုသိုလ်တာဝန်ကျေတဲ့နေ့ဟာ  
 ပျော်ရွှင်အားတက်စရာ အကောင်းဆုံးပဲ။

အားလုံးချမ်းသာကြပါစေ

**တိပိဋကယောဆရာတော်**

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်

နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

(၁၃၇၀-ခု နယုန်လ ၂၀၀၈-ခု ဇွန်လ)



တိပိဋကယောဆရာတော်၏ ထုတ်ဝေပြီးသည့်  
ဓမ္မလက်ဆောင်စာအုပ်များ

- ၁။ စိတ်ထိန်းကိရိယာ
- ၂။ ဘဝလမ်းညွှန်
- ၃။ သာဓု ၄-ပါး မြတ်တရား
- ၄။ အပေါင်းလက္ခဏာ
- ၅။ အနှစ်ထုတ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ
- ၆။ ကံကိုထိန်းချုပ် စိတ်ခလုတ်
- ၇။ စိတ်ဓါတ်ကိုမြှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်
- ၈။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက် ကောင်းရာ  
ရောက်
- ၉။ အချိန်တန်ဖိုး လူ့တန်ဖိုး
- ၁၀။ ဘဝတစ်ကွေ့ ခဏတွေ့
- ၁၁။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်
- ၁၂။ တရားအသိ လူ့မျက်စိ

- ၁၃။ မေတ္တာပန်းခိုင် ၃-ပွင့်ဆိုင်
- ၁၄။ နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတည်
- ၁၅။ အေးမြရွှင်ပြုံး လူနှလုံး
- ၁၆။ လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား
- ၁၇။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် လူ့အစစ်
- ၁၈။ အသိမှန်ကန် ကိုယ့်ဖို့ကျန်
- ၁၉။ တရားကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
- ၂၀။ သူ့ကိုစောင့်ရှောက် ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်
- ၂၁။ ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း
- ၂၂။ မေတ္တာလက်တွဲ ရာပြည့်ပွဲ
- ၂၃။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဥစ္စာထုပ်
- ၂၄။ ဘဝဝေစု မြတ်ကောင်းမှု
- ၂၅။ တရားဆောင်သူ စိတ်မပူ
- ၂၆။ အား
- ၂၇။ ယော
- ၂၈။ မွေးနေ့မင်္ဂလာရတနာ

- ၂၉။ ၄၅-နှစ် တရားသက်
- ၃၀။ နှစ်လေးဆယ့်ငါး တရားအချုပ်
- ၃၁။ လူ့အလှဆုံး စိန်တစ်လုံး
- ၃၂။ မေတ္တာနှလုံး အလှဆုံး
- ၃၃။ မေတ္တာလွှမ်းခြုံ ဘေးရန်လုံ
- ၃၄။ အလှူကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
- ၃၅။ နှုတ်+ဆက် = မင်္ဂလာ
- ၃၆။ မေတ္တာတရား လူ့စွမ်းအား
- ၃၇။ အကုန်အရ လူ့ဘဝ
- ၃၈။ မီးသတိပြု
- ၃၉။ မေတ္တာကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
- ၄၀။ ၄၅-ဝါ သာသနာ
- ၄၁။ လူ့အား
- ၄၂။ လူ၏စွမ်းအား ပတ္တမြား
- ၄၃။ စိတ်ကောင်းထားကာ မိတ်ကောင်းရ
- ၄၄။ အချစ်ဆုံးဆွေမျိုး

- ၄၅။ ဧည့်သည်
- ၄၆။ ၄၅-နှစ် ရဟန်းသက်
- ၄၇။ စိတ်အေးစရာ သာသနာ
- ၄၈။ တစ်ခါလာလဲ ဒါပါပဲ
- ၄၉။ လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ
- ၅၀။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘောလုံးပွဲ
- ၅၁။ ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်
- ၅၂။ ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်
- ၅၃။ အဘိဓမ္မာ သိစရာ
- ၅၄။ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ခွင့်ခါကြံကြိုက် စာသင်တိုက်
- ၅၅။ ဓာတ်
- ၅၆။ ဘဝကိုဆောင် အလင်းရောင်
- ၅၇။ လူသားမေတ္တာ ဤကမ္ဘာ
- ၅၈။ ဆရာ့ကျေးဇူး 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။ ပေါင်းတာမှန်၊ ကောင်းတာရ  
 ၆၈။ ခဏငှားထား ၄-ဘီးကား  
 ၆၉။ ကိုယ့်ဟာနဲ့သာ ကိုယ်နေပါ  
 ၇၀။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ ရွေးယူပါ  
 ၇၁။ နေကောင်းရဲ့လား

# ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ



- ၁။ (ဖခင်ဦးစိန်ဝင်း+မိခင်ဒေါ်ခင်ညွန့် ကို  
ရည်စူး၍) ဦးရှိန်ဝင်း + ဒေါ်ခင်ချိုဦး  
သား - ကောင်းထိုက်ထွန်း(တက်လမ်း)  
ဦးဝိစာရလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ (ဒေါ်ရင်ကြည်ကိုရည်စူး၍)  
ဦးကြင်စိန်၊ သမီး-မနွယ်နီစိန်၊  
မဥမ္မာစိန် မိသားစု  
ဝက်ဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ (မိခင်ဒေါ်ရင်ကြည်ကိုရည်စူး၍)  
ဦးထင်ကျော် + ဒေါ်စူစိန်  
ဝက်ဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။



- ၄။ (ဦးငွေလှိုင်ကို ရည်စူး၍)  
 ဒေါ်ငွေငွေမိသားစု  
 တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅။ (ဦးထွန်းလွင်ကို ရည်စူး၍)  
 ဒေါ်စောကြည်မိသားစု၊ အင်းယားရိပ်သာ၊  
 ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆။ (သားငယ်ကိုကျော်ကျော်ထိုက်ကို ရည်စူး၍)  
 ဒေါ်ခင်ရီမိသားစု၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ (ဦးထောက်ကြံ့+ဒေါ်စိန်မြတို့ကိုရည်စူး၍)  
 ကျန်ရစ်သူသမီးများ၊ ၄၁/၄၃၊ ဂ-လမ်း၊  
 လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၈။ (ဒေါ်သန်းသန်းစိုးကိုရည်စူး၍)  
 ဦးတင်ဦး မိသားစု  
 ဦးဝိစာရဒိမ်ရာ၊ ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၉။ (မိဘများကို ရည်စူး၍)

ဒေါ်မေသက်ခိုင်၊ လသာလမ်း။ ရန်ကုန်မြို့။

၁၀။ (မိခင်ဒေါ်ကြင်ထွေးကို ရည်စူး၍)

ဦးဝင်းသိန်း + ဒေါ်ကြည်တာ

သား- နေဝင်းသိန်း၊ မြို့ဝင်းသိန်း

ပါရမီရိပ်သာ၊ မြဝတီလမ်း။ ရန်ကုန်မြို့။

၁၁။ (ကျေးဇူးရှင်မိဘများနှင့် ခင်ပွန်းကိုရည်စူး၍)

ဒေါ်ရတနာမိသားစု

ဘုရင့်နောင်လမ်း။ လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၂။ (ဦးမြသိန်းကို ရည်စူး၍)

ဒေါ်ခင်လေး (ကံချွန်) မိသားစု

ကန်ကြီးရပ်၊ အောင်လံမြို့။

၁၃။ (မိခင်ဒေါ်သေးတာကို ရည်စူး၍)

မောင်ဗိုလ်မင်း(လက်ပံ)၊ ခေတ္တကိုးရီးယား။

၁၄။ (ဦးကျော်သောင်းကို ရည်စူး၍)

ဒေါ်မျိုးသိမ် မိသားစု

----- အင်းယားလမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၅။ (ဦးကိုကိုကြီးကို ရည်စူး၍)

ဒေါ်ဌေးဌေးအေး မိသားစု

ဝက်ဘာလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၆။ (ဒေါက်တာဦးစိုးမြင့်ကို ရည်စူး၍)

ဒေါ်သန်းသန်းအေး မိသားစု

အောင်ဇေယျလမ်း၊ ကျောက်ကုန်း၊ ရန်ကင်း

ရန်ကုန်မြို့။

၁၇။ (ဒေါ်လှမေကို ရည်စူး၍)

ဦးကျော်လှိုင်မိသားစု

(ဆင်မင်းဆန်ဆိုင်နှင့် ဆင်မင်းသင်္ကန်းတိုက်)

နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၈။ (မိဘများနှင့်ဦးတင်စိုးကို ရည်စူး၍)  
ဒေါ်လှခင်မိသားစု

ပုလဲလမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၉။ (ဦးအေးမောင်ကို ရည်စူး၍)

ဒေါ်မြင့်မြင့်ထူး မိသားစု

မင်္ဂလာလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၀။ (ဦးရှန်မန်းကို ရည်စူး၍)

ဒေါ်ယဉ်လှမိသားစု

ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းအိမ်ရာ၊ လှိုင်သာယာ

ရန်ကုန်မြို့။

၂၁။ (မိခင်ဒေါ်လှမြင့်ကို ရည်စူး၍)

ဦးသိန်းအောင်+ဒေါ်ခင်ဝင်းနွဲ့ မိသားစု

အိမ်ကြီးလမ်း၊ ရေကျော်၊ ပုဇွန်တောင်၊

ရန်ကုန်မြို့။

- ၂၂။ (ဦးမြင့်ဝေကိုရည်စူး၍)  
 ဒေါ်ဝင်းစိန် မိသားစု (ရွှေပြည်တန်)  
 ၈၃×၄၁ လမ်းဒေါင်း၊ မန္တလေးမြို့။
- ၂၃။ (ဦးသောင်းကို ရည်စူး၍)  
 ဒေါ်တင်တင်မြ မိသားစု  
 ဗိုလ်ချုပ်ပြတိုက်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၄။ (မိခင်ဒေါ်ခိုင်ကို ရည်စူး၍)  
 ဦးညွှာထံဝင်း + ဒေါ်မြမြနှင့် မောင်နှမတစ်စု  
 သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ၈- မိုင်၊ မရမ်းကုန်း၊  
 ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၅။ (မင်းကွန်း ရတနာဂူဆရာတော်ကြီး ဦးကာ  
 ကို ရည်စူး၍)  
 ဒေါ်ဝင်းရွှေနှင့် မောင်နှမတစ်စု  
 ၄၆-လမ်း၊ ဗိုလ်တစ်ထောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၆။ (မိဘများကို ရည်စူး၍)

ဒေါ်ခင်သန်းတင်

စရည်းပင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၇။ (ဦးဘိုစိန်ကို ရည်စူး၍)

ဒေါ်အုန်းတင် မိသားစု

အင်းယားလမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၈။ (မိဘကို ရည်စူး၍)

ဦးသိန်း + ဒေါ်ခင်ညွန့် မိသားစု

ဖိုးစိန်လမ်းသွယ်၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန် မြို့။

၂၉။ (ဖခင်ဦးအုန်းဖေ + မိခင်ဒေါ်ခင်ချစ်တို့ကို

ရည်စူး၍)

ဒေါ်ခင်အေးယု၊ ဒေါ်ခင်ပြုံးစု၊ ဒေါ်သီသီအုန်း

ဒေါ်ကြည်ကြည်အုန်း

အထက (၂) စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၃၀။ (ဦးချစ်ပိုကို ရည်စူး၍)  
 ဒေါ်တင်ရီမိသားစု၊ ရွှေပုန်းညက်ရိပ်မွန်၊  
 ရွှေမဉ္ဇူလမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၁။ (ဒေါ်တူး(ခ)ဒေါ်ကျင်စိန်ကို ရည်စူး၍)  
 ကိုးပါးဆေးမိသားစု  
 ဝါးတန်းလမ်း၊ လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၂။ (မိခင်ဒေါ်စိုးကို ရည်စူး၍)  
 ဆရာမဒေါ်မေစီကြည်နှင့်မောင်နုမများ  
 ယင်းမာမြိုင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၃။ (ဦးဖိုးခန့်နှင့်သားကိုတင်သန်းဦးကို ရည်စူး၍)  
 ဒေါ်ချစ်တင်မိသားစု  
 ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ကလေးမြို့။
- ၃၄။ (မိဘကို ရည်စူး၍)  
 ဦးတင်ထွန်း+ ဒေါ်ခင်ခင်ဦး မိသားစု

လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၅။ (ဖခင်ဦးသိန်း+ မိခင်ဒေါ်လှကြိုင်တို့ကို  
ရည်စူး၍)

ဦးမျိုးမြင့် + ဒေါ်မြင့်မြင့်သိန်း မိသားစု  
စိန်များဆေးပေါ့လိပ်၊ ပဲခူးမြို့။

၃၆။ (ဦးဘငြိမ်းကို ရည်စူး၍)

ဒေါ်ခင်ရွှေ မိသားစု

ပန်းဆိုးတန်း၊ ကျောက်တံတား၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၇။ (ဒေါ်ခင်အေးကြည်ကို ရည်စူး၍)

ဗိုလ်ကြီးတင် မိသားစု၊ ယောမင်းကြီးလမ်း၊

ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၈။ (ဒေါက်တာလှမြင့်သိန်းကို ရည်စူး၍)

ဒေါက်တာဒေါ်အေးအေးစူး မိသားစု

ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။



၃၉။ (ဖခင်ဦးချမ်းအေးကို ရည်စူး၍)  
မိခင်ဒေါ်ကျင်ဦးကို အမှူးထား၍  
ဦးစိန်ဝင်း + ဒေါ်မြမြသန်း မိသားစု  
ကန်သာယာ၊ ၃-လမ်း၊ လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၀။ (သမီး ဒေါ်စန်းစန်းကို ရည်စူး၍)  
ဦးဟိုစိန် + ဒေါ်ကျင်ကော် မိသားစု  
ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း၊ ကျောက်တံတား၊  
ရန်ကုန်မြို့။

၄၁။ (မိခင်ဒေါ်သိန်းသိန်းမြကို ရည်စူး၍)  
မောင်ဖိုးချစ်(ခ) ချစ်မျိုးထိုက်  
၂-ရပ်ကွက်၊ ကန့်ဘလူမြို့။

၄၂။ (ဦးရှိန်ကို ရည်စူး၍)  
မြင်းခြံဒေါ်ပုလေးနှင့် သမီးများ (သုခိတာ)  
ရွှေတောင်ကြား ၁-လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၄၃။ (ဦးအောင်ရွှေကို ရည်စူး၍)  
ဒေါ်ကျင်ဌေး မိသားစု  
လှိုင်စံပယ်လမ်း၊ ၁၂-လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၄။ (မိဘများကို ရည်စူး၍)  
ဒေါ်သွင်သွင်ဝင်း၊ ဒေါ်သဉ္ဇာဝင်း  
ဘုန်းကြီးလမ်း၊ လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၅။ (ဦးအောင်သိန်းကို ရည်စူး၍)  
ဒေါ်တင်တင် မိသားစု  
စုပေါင်းလမ်း၊ အင်းယားမြိုင်၊ ဗဟန်း  
ရန်ကုန်မြို့။

# သတိကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ

- လူ့တစ်သက်မှာ၊ ခဏသာ၊  
လွန်စွာ တိုတောင်းလှ။
- အသက်ဆုံးကာ၊ သေသောအခါ၊  
ဆိုင်တာ ထားခဲ့ရ။
- လူ့တစ်သက်တာ၊ စုထားပါ၊  
ပိုင်တာ ပါသွားကြ။
- သတိဉာဏ်ကူ၊ အပူနှုတ်ကာ၊  
အေးတာကိုဆက်၊ ရှေ့ကိုတက်၊  
နှုတ်ဆက်သူတွေ စိတ်အေးရ။
- သတိကိုင်စွဲ၊ နှုတ်ဆက်ပွဲ၊  
ထူးကဲ အမြတ်ရ။
- သတိကိုပြု၊ ငွေရတု၊  
ကောင်းမှု တိုးပွားရ။

တိပိဋကယောဆရာတော်

# အရေးကြီးတယ် မြန်မြန်စေပြ

- ဒုက္ခများစွာ ၊ ကိလေသာ ၊ လူမှာအဆိုးဆုံး ။
- ကုသိုလ်အစု ၊ ကောင်းမှုများစွာ ၊ တရားသာ ၊  
လူမှာအကောင်းဆုံး ။
- အကောင်းနည်းလာ ၊ အဆိုးသာ ၊ ရှေ့မှာလွှမ်း၍ပုံး ။
- အကောင်းများမှ ၊ အဆိုးက ၊ ပြေးရလျှိုး၍ပုန်း ။
- အဆိုးကင်းဝေး ၊ အပူအေးဖို့ ၊ အရေးကြီးပါ ၊  
မြန်မြန်သာ၊ ကောင်းတာအကုန်ကျုံး ။

တိပိဋကယောဆရာတော်

