

အရှင်ဆန္ဒာမိက

ရွှေပါရမီတောရ

တကယ်မသေခင် အစမ်းသေကြည့်ကြရအောင်



ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်



ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိညာဏ်ထက်၏။

.....သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

အရဟံဂုဏ်တော်

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၀၇၅၀၅၀၂

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၀၆၀၀၅၀၂

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ - နောင်အောင်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း(၇၃၅)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

ဓမ္မဒါန



မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

လူသားတွေရဲ့ ဘဝမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံးအရာဟာ သေခြင်းတရား ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သေခြင်းတရားဟာ လူသားအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်နေလို့ပါပဲ။

လူသားတစ်ဦးချင်းမှာ သူ့ဘဝနဲ့သူ စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံးအရာတွေ အသီးသီးရှိကြပါလိမ့်မယ်။ သူ့ရဲ့ လက်ရှိဘဝ၊ လက်ရှိအနေအထားနဲ့ လက်ရှိခံစားချက်အပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်ဝင်စားကြမှာမို့ လူသားတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးရဲ့ စိတ်အဝင်စားဆုံးအရာတွေဟာလည်း မတူ ထူး

အရှင်ဆန္ဒာမိက

ခြား ကွဲပြားနေကြမှာ မလွဲပါဘူး။

ကုန်သည်တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်အဝင်စားဆုံး ကုန် ပစ္စည်းတစ်ခုဟာ ဆေးပညာရှင်တစ်ယောက်အတွက် တော့ စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပါမယ်။ ဆေးပညာ ရှင်တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်အဝင်စားဆုံး ဆေးကုထုံးတစ်ခု ဟာလည်း ကုန်သည်တစ်ယောက်အတွက်တော့ စိတ်ဝင် စားစရာ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကုန်သည်တစ်ယောက် စိတ် အဝင်စားဆုံးအရာဟာ ဆရာဝန်တစ်ယောက်နဲ့ ဘာမှ မသက်ဆိုင်သလို ဆရာဝန်တစ်ယောက် စိတ်အဝင်စားဆုံး အရာဟာလည်း ကုန်သည်တစ်ယောက်နဲ့ ဘာမှ မသက် ဆိုင်လို့ပါပဲ။

ကိုယ်နဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့အရာကို စိတ်မဝင်စား တာ၊ တကယ်လို့ စိတ်ဝင်စားခဲ့ရင်တောင်မှ စိတ်အဝင်စား ဆုံး မဟုတ်တာဟာ လူ့သဘာဝတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူသားမှန်ရင် ကိုယ့်ဘဝရဲ့ တိုး တက်မှုကို လိုလားရစမြဲမို့ ကိုယ်နဲ့ မသက်ဆိုင်တာကို စိတ်

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

ဝင်စားနေရင် ကိုယ့်ဘဝ ဘယ်တိုးတက်နိုင်ပါတော့မလဲ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝ တိုးတက်မှုနဲ့ မသက်ဆိုင်တာတွေကို စိတ်မဝင်စားတာ၊ တကယ်လို့ စိတ်ဝင်စားခဲ့ရင်တောင်မှ အဝင်စားဆုံးအရာ မဟုတ်တာဟာ သဘာဝကျပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သေခြင်းတရားကျတော့ လူသားအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး၊ ဂုဏ်ရှိ ဂုဏ်မဲ့မရွေး၊ ဉာဏ်နုဉာဏ်ရင့်မရွေး၊ လူသားအားလုံးနဲ့ တပြေးညီ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ အသက်ကြီးသူတွေနဲ့သာ မကဘဲ အသက်ရွယ်သူတွေ၊ အသက်ငယ်သူတွေနဲ့ပါ သက်ဆိုင်နေတာဟာ ဘယ်လိုမှ ငြင်းလို့ မရပါဘူး။

အသက်အရွယ်မရွေး၊ အဆင့်အတန်းမရွေး လူသားအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်နေတဲ့အတွက် သေခြင်းတရားဟာ လောကမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့က သေခြင်းတရားကို သိသိသာသာ စိတ်ဝင်စားကြပါတယ်။ တချို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေခြင်းတရားကို စိတ်ဝင်စားလို့ ဝင်စားနေမှန်းမသိဘဲ (လုံးဝ စိတ်မဝင်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

စားဘူးလို့တောင် အထင်ရောက်နေရက်နဲ့) စိတ်ဝင်စားနေကြပါတယ်။ ကိုယ်ကသာ စိတ်ဝင်စားနေမှန်း မသိတာ၊ ကိုယ့်စိတ်ကတော့ မသိမသာ စိတ်ဝင်စားနေပါတယ်။

လောကီအလုပ်တွေကို အရှိန်အဟုန်နဲ့ အပင်ပန်းခံ လုပ်နေတာဟာ မသေခင် ခံစား စံစားဖို့ လောကုတ္တရာအလုပ်တွေကို အရှိန်အဟုန်နဲ့ အပင်ပန်းခံ လုပ်နေတာဟာ သေပြီးနောက် ခံစား စံစားဖို့ ဒါမှမဟုတ် သေခြင်းတရားက လွတ်မြောက်ဖို့။ သေခြင်းတရားကိုပဲ စံထားပြီး လူသားတွေ အလုပ်လုပ်နေကြတာပါ။

‘မသေခင်’ ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကလေးနဲ့ လူသားတွေ အလုပ်လုပ်နေကြတာပါ။

တချို့က သေခြင်းတရားအကြောင်း ပြောတာ မင်္ဂလာ မရှိဘူးလို့ ယူဆကြပါတယ်။ တက်တက်စင်မှားတဲ့ အယူအဆပါပဲ။

သေခြင်းတရားအကြောင်း ပြောဆိုတာလောက် မင်္ဂလာရှိတာ လောကမှာ မရှိတော့ပါဘူး။ သေခြင်းတရားအကြောင်း တွေးတောခြင်းဟာလည်း လောကမှာ ကျက်

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

သရေ အရှိဆုံးပါပဲ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ သေခြင်းတရားကို အမှတ်ထင် ထင်သတိရနေမှသာ မသေခင် အခိုက်အတန့်ကာလလေး ကို လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်၊ အလုပ်သင့် အလုပ်ထိုက် ဆုံးအလုပ်တွေနဲ့ တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးချသွားနိုင်မှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

လူသားတိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကြာခဏ မေး သင့်တဲ့ မေးခွန်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တူတဲ့ မေးခွန်းတွေလည်း ရှိသလို မတူတဲ့ မေးခွန်းတွေလည်း ရှိပါလိမ့်မယ်။

‘မသေခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ’ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းက တော့ လူသားအားလုံးရဲ့ တူညီတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ လူသားအားလုံးရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကြာခဏ မေး သင့်တဲ့ မေးခွန်းတွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံး ဘဝမေးခွန်း ကတော့ ‘မသေခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ’ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပါပဲ။

တိုးတက်ချင်တဲ့သူဆိုတာ မေးခွန်းတွေကို ချစ် မြတ်နိုးတတ်ရပါတယ်။ မေးခွန်းတွေကို ကြောက်ရင် မတိုး တက်နိုင်ပါဘူး။ စာမေးပွဲဆိုတာ မေးခွန်းတွေနဲ့ တည်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ဆောက်ထားတာပါ။

ပညာရည်တိုးတက်လိုတဲ့သူဟာ စာမေးပွဲမှာ မေးထားတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ပျော်ပျော်ကြီး ဖြေဆိုရပါတယ်။ မေးခွန်းတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် တိတိကျကျ ဖြေဆိုနိုင်တာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ရဲ့ ပညာအရည်အချင်းဟာလည်း တိုးတက်မြင့်မားလာရပါတယ်။ စာမေးပွဲတစ်ခု အောင်ပြီးတိုင်း ပညာရည်တစ်ဆင့် မြင့်လာတာဟာ မျက်မြင်ထင်ရှားတဲ့ သဘာဝတရားကြီးပါ။

ဘဝအရည်အသွေး မြင့်မားလိုသူတိုင်း ဘဝစာမေးပွဲရဲ့ မေးခွန်းတွေကို ပျော်ပျော်ကြီး ရင်ဆိုင်နိုင်ရပါမယ်။ မှန်မှန်ကြီး ဖြေဆိုနိုင်ရပါမယ်။

ဘဝအရည်အသွေးကို ထိပ်တန်းအကျဆုံး မြှင့်တင်ပေးမယ့် ဘဝမေးခွန်းတွေထဲမှာ အချက်အချာအကျဆုံး မေးခွန်းကတော့ ‘မသေခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ’ ဆိုတဲ့ မဟာမေးခွန်းကြီးပါပဲ။

မသေခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းထဲမှာ အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ပါပါတယ်။ တစ်ပိုင်းက ‘မသေခင်’ ဆိုတဲ့

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

အပိုင်းပါ။ တစ်ပိုင်းက ‘ဘာလုပ်ကြမလဲ’ ဆိုတဲ့ အပိုင်းပါ။

‘မသေခင်’ ဆိုတဲ့ အပိုင်းနဲ့ သေခြင်းတရားကို သတိရအောက်မေ့ဖို့၊ ကိုယ့်ဆီ မလွဲမသွေ ရောက်လာမယ့် သေခြင်းတရားကို ဧည့်သည်ကောင်းပမာ ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံဖို့၊ ကိုယ် တကယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ဘဝဟာ အချိန် ကာလအားဖြင့် ခဏတာလေးမျှသာ ဖြစ်တယ် ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ ရည်ညွှန်းပါတယ်။

‘ဘာလုပ်ကြမလဲ’ ဆိုတဲ့ အပိုင်းနဲ့ ကိုယ် တကယ် ပိုင်ဆိုင်တဲ့ မသေခင် တစ်ခဏ ဘဝတိုလှလှလေးကို တလေးတစား တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့၊ အလုပ်ပိုနဲ့ အလုပ်လို၊ အကာအလုပ်နဲ့ အနှစ်အလုပ်ကို ခွဲခြားသိမြင်ပြီး အလုပ်ပို တွေ၊ အကာအလုပ်တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှား၊ အလုပ်လိုတွေ၊ အနှစ်အလုပ်တွေကို အစွမ်းနိုင်ဆုံး ဆောင် ပွားဖို့၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်၊ အလုပ်သင့်အလုပ် ထိုက်ဆုံးအလုပ်တွေကို အရည်အသွေးပြည့်မီအောင်၊ အပြီး အဆုံး ပေါက်မြောက်အောင် အားထုတ်ဖို့ ရည်ညွှန်းပါ တယ်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

သေခြင်းတရားကို သတိရအောက်မေ့တာ၊ သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်ပွားများတာဟာ စိတ်ညစ်ဖို့၊ စိတ်ဓာတ်ကျဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ခိုင်ဖို့၊ စိတ်ဓာတ်မြင့်ဖို့ပါ။

သေခြင်းတရားကို နည်းမှန်လမ်းမှန် ပွားများတတ်ရင် စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာတွေ လုံးဝပျောက်ကင်းတဲ့အပြင် စိတ်ဓာတ်တွေ ခိုင်မာလာမယ်၊ စိတ်အရည်အသွေးတွေ မြင့်မားလာမယ်။ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လာမယ်၊ ကိုယ်တကယ်လုပ်ရမယ့် အဓိကအလုပ်ဟာ ဘာလဲဆိုတာ ခွဲခြားတတ်လာမယ်။ ကိုယ်ရွေးချယ်ထားတဲ့အလုပ်ကို အကောင်းဆုံးနဲ့ အမြန်ဆုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်တတ်လာမယ်။ ကောင်းကျိုးတရားတွေ မရေမတွက် နိုင်အောင် များပြားလှပါတယ်။

သေခြင်းတရားကို တွေးတဲ့စိတ်ဟာ အဖျက်စိတ် မဟုတ်ပါဘူး၊ အပြုစိတ်ပါ။ သေခြင်းတရားကို သတိရတဲ့ သဘောဟာ အဖျက်သဘော မဟုတ်ပါဘူး၊ အပြုသဘောပါ။

အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အပြုသ

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

ဘောဆောင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို အချိန်အဟုန် ကောင်းကောင်း၊ အင်အားပါပါ။ စွမ်းရည် ပြည့်ပြည့် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် ‘မသေခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ’ ဆိုတဲ့ တရားကို ဒီနေ့ ဟောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ (၂၇-၁၂-၉၇) ဟာ ၁၉၉၇ ခုနှစ်ကုန်ဖို့ လေးရက်ပဲ လိုတော့တဲ့နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်လေးရက် လွန်ရင် ၁၉၉၈ ခုနှစ်ကို ရောက်ပါတော့မယ်။

နှစ်ဟောင်းကုန်လို့ နှစ်သစ်ကူးခါနီးကာလ၊ နှစ်ဟောင်းကို စွန့်ခွာပြီး နှစ်သစ်မှာ ခြေမချခင် လမ်းဆုံမှာ ခြေစုံရပ်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရပါမယ်။

‘နှစ်ဟောင်းကနေ နှစ်သစ်ကို ကူးပြောင်းခွင့်ရတာဟာ နှစ်ဟောင်းမှာ ငါမသေခဲ့လို့ပဲ၊ နှစ်ဟောင်းမှာ မသေခဲ့ပေမယ့် နှစ်သစ်ကို ရောက်တာနဲ့ ငါ့အသက် တစ်နှစ်ကြီးလာပြီ၊ သေဖို့ တစ်နှစ်ပိုနီးလာပြီ။ နှစ်သစ်ရဲ့ ရက်စွဲ တစ်ခုခုမှာ ငါသေချင်သေသွားနိုင်တယ်။ နှစ်ဟောင်းမှာ သေခြင်းတရားကို လွန်မြောက်ခဲ့ပေမယ့် နှစ်သစ်မှာ လွန်မြောက်ချင်မှ လွန်မြောက်မယ်’

အရှင်ဆဗ္ဗမိက

အဲဒီလို သေခြင်းတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့
လည်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရပါမယ်။

‘နှစ်ဟောင်းမှာ အလုပ်ပိုတွေ၊ အကာအလုပ်တွေ
နဲ့ အချိန်ဖြုန်းခဲ့လား၊ အလုပ်လိုတွေ၊ အနှစ်အလုပ်တွေနဲ့
အချိန်သုံးခဲ့လား။ အနှစ်အလုပ်တွေ လုပ်ခဲ့တယ်ဆိုရင်
လည်း ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာအထိ လုပ်ခဲ့လဲ၊ ဘယ်
လောက် အရည်အသွေးပြည့်မီအောင် လုပ်ခဲ့လဲ။’

‘နှစ်သစ်မှာရော၊ အလုပ်ပိုတွေ၊ အကာအလုပ်
တွေနဲ့ အချိန်ဖြုန်းမှာလား၊ အလုပ်လိုတွေ၊ အနှစ်အလုပ်
တွေနဲ့ အချိန်သုံးမှာလား။ အနှစ်အလုပ်တွေ လုပ်မယ်ဆို
ရင်လည်း ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာအထိ လုပ်မှာလဲ။
ဘယ်လောက် အရည်အသွေးပြည့်မီအောင် လုပ်မှာလဲ’

အဲဒီလို မသေခင်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေနဲ့ ပတ်
သက်ပြီးတော့လည်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရပါမယ်။

ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်
ဆိုတာ မသေခင်ကာလလေးမှာပဲ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။
သေပြီးရင် ဘာမှ လုပ်ပိုင်ခွင့် မရှိတော့ပါဘူး။

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကာလဟာ မသေခင်အချိန် ပိုင်းလေးမျှသာ ဆိုတာကို အမြဲသတိရနေမှ ကိုယ်လုပ်ချင် တဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တွေကို မြန်မြန်ထက် ထက် သွက်သွက်လက်လက်နဲ့ အချိန်မီ ပြီးစီးအောင်၊ အ ကောင်းဆုံး ပြည့်စုံအောင် လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခုလို နှစ်ဟောင်းကုန်ကျ၊ နှစ်သစ်ကူးတော့မယ့် အချိန်ကာလမှာ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ကန့်သတ်ထားတဲ့ သေခြင်းတရားကိုလည်း သတိရဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မသေခင် လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ ကာလလေးမှာ ဘာ အလုပ်တွေ လုပ်မယ်၊ ဘာအလုပ်တွေ ဦးစားပေးမယ်ဆို တာကိုလည်း ကြိုတင်စီမံကိန်း ချထားရပါမယ်။ တချို့ အလုပ်တွေဆိုရင် မလုပ်မဖြစ် လုပ်မယ် လို့ကို အဓိဋ္ဌာန် ဆောက်တည်ထားရပါမယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဒီနေ့ တာမွေမြို့နယ်၊ ၁၃၃လမ်း၊ လူ ငယ်များနဲ့ လမ်းမိသားစုက ပထမအကြိမ် ဆင်ယင်ကျင်းပ တဲ့ နှစ်သစ်ကူး အကြိုတရားပွဲမှာ အချိန်မရွေး ရောက် လာနိုင်တဲ့ သေခြင်းတရားကို အမြဲ ဆင်ခြင်သတိရဖို့နဲ့၊

အရှင်ဆန္ဒာဝိက

မသေခင်အချိန်ပိုင်းလေးမှာ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်တွေကို အမြန်ဆုံးနဲ့ အကောင်းဆုံး လုပ်သွားနိုင်ဖို့ ‘မသေခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ’ ဆိုတဲ့ တရားကို ဟောခြင်းဖြစ်ပါတယ်။





မသေချင်ရင်အသက်ရှူပါ

လောကမှာ သေချင်တဲ့လူရယ်လို့ တစ်ယောက်မှ ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ‘ငါသေသွားရင် ကောင်းမှာပဲ’၊ ‘ငါ မြန်မြန်သေသွားရင် အေးမယ်’ စသည်အားဖြင့် ပြောတတ် ကြပေမယ့် ပြောတဲ့သူကိုယ်တိုင် တကယ်တော့ မသေချင် ပါဘူး။ စကားအရသာ ပြောနေတာပါ။ ဘယ်တော့မှ မသေနိုင်တဲ့အဖြစ်မျိုး ရှိမယ်ဆိုရင် အဲဒီအဖြစ်မျိုးကို လူ တိုင်း လိုချင်ကြမှာပါ။

သေမှာကြောက်တဲ့ လူသားများအတွက် ဘယ် တော့မှ မသေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းလေးတစ်ခု ပေးချင်ပါ

အရှင်သန္တာမိက

တယ်။ အဲဒါကတော့ ‘မသေချင်ရင် အသက်ရှူပါ’ ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းပါပဲ။

‘မသေချင်ရင် အသက်ရှူပါ’ ဆိုလိုက်တော့ . . .

‘လူတိုင်း အသက်ရှူနေလို့ မသေတာဘဲ မဟုတ်လား၊ အသက်ရှူနေမှတော့ သေပါဦးမလား၊ အသက်ရှူရင် မသေဘူးဆိုတာ ဦးဇင်းပြောမှလား၊ မသေဖို့အတွက် တမင်လုပ်ပြီး အသက်ရှူဖို့ လိုသေးလို့လား၊ သူ့အလိုလို အသက်က ရှူနေတာပဲ မဟုတ်လား’ လို့ မေးစရာရှိပါတယ်။

ဒီဘဝ၊ ဒီခန္ဓာ မသေဖို့အတွက် အသက်ရှူခိုင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဘဝ၊ ဒီခန္ဓာကတော့ ခန္ဓာရဲ့ သဘာဝအတိုင်း သေရမှာပါပဲ။ နောင်ဘယ်တော့မှ မသေဖို့၊ သေတတ်တဲ့ သဘောတရားတွေ ဘယ်တော့မှ မရဖို့၊ သေခြင်းတရားကနေ အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်သွားဖို့ အသက်ရှူခိုင်းတာပါ။

ဘယ်တော့မှ မသေနိုင်တဲ့ နေရာဟာ နိဗ္ဗာန်ပါ။ နိဗ္ဗာန်ကို ခန္ဓာအကြွင်းမဲ့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပြီဆိုရင် ဘယ်

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

တော့မှ မသေတော့ပါဘူး။ သေတယ်ဆိုတာ ဘဝခန္ဓာရှိလို့ သေရတာပါ။ နိဗ္ဗာန်မှာ ဘဝခန္ဓာ လုံးဝမရှိ၊ ချုပ်ငြိမ်းနေတဲ့ အတွက် သေစရာအကြောင်း လုံးဝ မရှိတော့ပါဘူး။

သေခြင်းကင်းတဲ့ ချမ်းသာလောက် ချမ်းသာတာ လောကမှာ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သေခြင်းကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လောကလွန်ချမ်းသာလို့ ခေါ်ရပါတယ်။ ချမ်းသာအားလုံးတို့ရဲ့ အထွတ်အထိပ် အတုမဲ့ချမ်းသာကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝခန္ဓာမရှိရင် ချမ်းသာသူခလည်း ဘယ်ရှိပါ့ မလဲလို့ ဉာဏ်မမီသူတွေ ထင်မြင်နေကြပေမယ့် ခန္ဓာရှိချမ်း သာထက် ခန္ဓာမဲ့ချမ်းသာက အဆပေါင်းများစွာ မနှိုင်းယှဉ် သာအောင် အဆင့်မြင့်မားလွန်းလှပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာဟာ ဆင်းရဲတုံး၊ ဆင်းရဲခဲအစုမျှသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာရယ်၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအားလုံးရဲ့ လမ်းဆုံးပန်း တိုင်ဟာ သေခြင်းတရား ဖြစ်တယ်ဆိုတာရယ်ကို အလေး အနက် သဘောပေါက်နားလည်လာရင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရဲ့ အသေလွတ်ချမ်းသာကို တန်ဖိုးထားတတ်လာမှာပါ။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အသေလွတ်ချမ်းသာကို လိုချင်ရင်၊
အပြောင့်ပြောတော့ မသေချင်ရင် . . . အသက်
ရှူရပါမယ်။

‘အသက်ရှူရမယ်’ လို့ ဆိုလိုက်တော့ အသက်ရှင်
နေတဲ့လူတိုင်း အသက်ရှူနေတာပဲ မဟုတ်လားလို့ မေး
စရာရှိပါတယ်။

ပုံမှန်ရှူနေတဲ့ အသက်ရှူခြင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကြောင့်ကြ
အားထုတ်မှု မပါဘဲ သူ့အလိုအလျောက် သဘာဝအတိုင်း
ရှူနေတဲ့ အသက်ရှူခြင်းကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်
အာရုံစူးစိုက်ပြီး သတိတရားပါပါ၊ အသိတရားသာသာနဲ့
ရှူတဲ့ အသက်ရှူခြင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ အားထုတ်မှုပါတဲ့ အသက်
ရှူခြင်းကို ဆိုလိုတာပါ။

‘အသက်ရှူရမယ်’ ဆိုတာ ‘သတိပညာသွင်းပြီး
ရှူရမယ်’ လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင်တော့
‘အမှတ်သတိနဲ့ အသက်ရှူရမယ်’ လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အ
လွယ်ကူဆုံးနဲ့ အရှင်းဆုံးပြောရရင်တော့ ‘သတိထားပြီး
အသက်ရှူရမယ်’ လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

သတိထားပြီး ဘယ်လို အသက်ရှူမလဲ။

အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် လုပ်လိုက်လို့ နှာသီးဝ၊ သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား လေထိသွားတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကို၊ သတိကို ကပ်ထားပြီး လေဝင်ရင် ‘ဝင်တယ်’ ၊ လေထွက်ရင် ‘ထွက်တယ်’ လို့ ရှုမှတ်ပြီး အသက်ရှူရပါမယ်။

လေဝင်သွားတဲ့အခါ နှာသီးဝကို ထိပြီး ဝင်သွားပါတယ်။ ထိတဲ့နေရာလေးမှာ စိတ်ကို၊ သတိကို ကပ်ထားပြီး ‘ဝင်တယ်’ လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အတွင်းဝင်သွားတဲ့ လေကြောင်းနောက် စိတ်မလိုက်ရပါဘူး။ လိုက်ရင် အတွင်းယုံလွင့်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

လေထွက်သွားတဲ့အခါ နှာသီးဝကို ထိပြီးထွက်သွားပါတယ်။ ထိတဲ့နေရာလေးမှာ စိတ်ကို၊ သတိကို ကပ်ထားပြီး ‘ထွက်တယ်’ လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အပြင်ထွက်သွားတဲ့ လေကြောင်းနောက် စိတ်မလိုက်ရပါဘူး။ လိုက်ရင် အပြင်ယုံလွင့်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

လေဝင်တဲ့အခါမှာရော၊ လေထွက်တဲ့အခါမှာ

အရှင်သန္တာဝိက

ရော နှာသီးဝ လေထိတဲ့နေရာ တစ်နေရာတည်းမှာပဲ စိတ်ကို ကပ်ထားရပါမယ်။ လေသွားရာလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် စိတ်မလိုက်ရပါဘူး။

အတွင်းဆိုရင် ဝမ်းဗိုက်အထိ၊ အပြင်ဆိုရင် လေဟာနယ်အထိ အဲဒီလိုနေရာတွေ လိုက်ရွှေ့ပြီး မရှုမှတ်ရပါဘူး။ နှာသီးဝ အပ်ဖျားတစ်ထောက်စာ လေထိတဲ့နေရာ လေးတစ်ခုတည်းမှာပဲ စိတ်ကို ကပ်ထားပြီး ရှုမှတ်ရပါမယ်။ ဒါဟာ နည်းမှန်လမ်းမှန် ရှုမှတ်နည်းပါပဲ။

‘ဝင်လေဝင်တိုင်းထိ၊ ထိတိုင်းသိ၊ ထွက်လေထွက်တိုင်းထိ၊ ထိတိုင်းသိ’ ဒါဟာ ရှုမှတ်နည်းအကျဉ်းချုပ်ပါပဲ။

သတိထားပြီး အသက်ရှူတာကိုပဲ အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများတယ်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ အာနဆိုတာ ဝင်လေ၊ အပါနဆိုတာ ထွက်လေ၊ ဝင်လေထွက်လေကို သတိထားပြီး အသက်ရှူတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဒီလိုခေါ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေဟာ ထိုင်နေတဲ့အချိန်မှာသာ

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သွားနေ၊ ရပ်နေ၊ လျောင်းနေတဲ့အချိန်တွေမှာလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ထိုင်ရင်းနဲ့လည်း ရှုမှတ်လို့ရသလို သွားရင်း၊ ရပ်ရင်း၊ လျောင်းရင်းနဲ့လည်း ရှုမှတ်လို့ရပါတယ်။

သီးသန့်အချိန်ယူပြီး ထိုင်မှတ်၊ သွားမှတ်၊ ရပ်မှတ်၊ လျောင်းမှတ်ရင်တော့ ဝင်-ဝင်တယ်၊ ထွက်-ထွက်တယ်လို့ မှတ်ရပါမယ်။ သွားရင်းလာရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း၊ ပြောရင်းဆိုရင်း၊ စားရင်းသောက်ရင်း၊ ရှုမှတ်ရင်တော့ ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ် ဆိုတာတွေ ထည့်မှတ်မနေတော့ဘဲ ဝင်ထိ၊ ထွက်ထိသဘောလေးကို သိနေရင် လုံလောက်ပါတယ်။

အမြဲရှိနေတဲ့ ဝင်လေ၊ ထွက်လေကို အမြဲသိနေအောင် ကြိုးစားကြဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ အလေ့အကျင့်လည်း လုပ်ထားမယ်၊ သတိလည်း ထားမယ်ဆိုရင် နောက်တော့ အခက်အခဲမရှိပါဘူး၊ အလွယ်တကူနဲ့ ဖြစ်သွားမှာပါ။

အသက်ရှင်နေတဲ့လူတိုင်း အသက်ရှူနေတာမို့ အသက်ရှူတိုင်း သတိ၊ ပညာသွင်းပြီး ရှုမယ်ဆိုရင် အ

အရှင်ဆန္ဒာမိက

သက်ရှင်နေစဉ်မှာလည်း စိတ်ချမ်းသာ ငြိမ်းအေးမှု အထူး
အဆင့်မြင့်စွာ ရရှိနိုင်သလို တရားထူး တရားမြတ်ရသွား
ရင်လည်း သေခြင်းတရားမှ အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်သွား
နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တိုက်တွန်းချင်တာက

မသေချင်ရင် အသက်ရှူပါ။ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင်
အသက်ရှူပါ။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်မှုရချင်ရင် အသက်
ရှူပါ။ လောကချမ်းသာကို အပြည့်ဝဆုံး ခံစားချင်ရင်
အသက်ရှူပါ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာကို ဒီဘဝမှာ
တွင် အမြန်ဆုံး မျက်မှောက်ပြုချင်ရင် အသက်ရှူပါ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို မသိနားမလည်သူတွေ
က သမထကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ထင်မှတ်စွပ်စွဲကြပါတယ်။ သူတို့
ထင်မှတ်စွပ်စွဲသလို မဟုတ်ပါဘူး။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း
ဟာ သမထ၊ ဝိပဿနာ စွယ်စုံရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကြီးပါ။
သမထလို့ ရှုရင် သမထဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာလို့ ရှုရင် ဝိပ-
ဿနာဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေ လေကြောင်းနောက်ကို လိုက်
ပြီး ပုံသဏ္ဌာန်နိမိတ်၊ အရိပ်အယောင်တွေကို ရှုနေရင်

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

သမထဖြစ်ပါတယ်။ လေနောက်ကို မလိုက်ဘဲ နှာသီးဝ
လေထိရာ တစ်နေရာတည်းကနေ ထိမှု သဘော၊ လှုပ်ရှား
တွန်းကန်မှုသဘောကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေး
သုံးပါး ထင်ရှားလာအောင် ရှုနေရင် ဝိပဿနာဖြစ်ပါ
တယ်။

အာနာပါနဿတိသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်
က ‘အာနာပါနကို ရှုပွားရင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး ရှုပွား
ပြီးသားဖြစ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ရှုပွားရင် ဗောဇ္ဈင်
ခုနစ်ပါးကိုလည်း ပွားများပြီးသား ဖြစ်တယ်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်
ပါးကို ပွားများရင် အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ဆိုက်
ရောက်နိုင်တယ်’ လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ အာနာပါန
ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ရဟန္တာအထိ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

သုတ္တန်တစ်ခုမှာဆိုရင် အာနာပါနရှုပွားတဲ့သူ
ဟာ တစ်ထိုင်တည်းနဲ့တောင် ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တယ်လို့ မိန့်
ကြားတော်မူထားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း
ကို နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ ဖြတ်လမ်း၊ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ လမ်းတို့ လို့
ရှေးသူဟောင်းတွေ မိန့်ဆိုတော်မူကြပါတယ်။ ဆရာတော်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ကြီးတစ်ပါးကဆို အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို သက်ဦးဆံပိုင်
ကမ္မဋ္ဌာန်း' လို့တောင် တခမ်းတနား ချီးမွမ်းဂုဏ်တင်တော်
မူခဲ့ပါတယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်
တိုင်းရဲ့ လက်သုံးကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်
တိုင်း၊ ဘုရားရှင်တိုင်းဟာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ပင်
တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် ရှုပွားရင်းနဲ့ ဘုရားဖြစ်တော်မူကြပါ
တယ်။ တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဘုရားဖြစ်တဲ့ ဘုရားရယ်လို့
တစ်ဆူမှ မရှိပါဘူး။ ရှေးကလည်း ဘယ်တုန်းကမှ မရှိခဲ့
ပါဘူး။ အခုလည်း လုံးဝ မရှိပါဘူး။ နောင်လည်း ဘယ်
တော့မှ ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီအချက်ကိုက အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ဘယ်
လောက် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တယ်၊ ဘယ်လောက် ထိပ်တန်း
အကျဆုံးဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြနေပါတယ်။

ဝင်လေပြန်မထွက်တော့တဲ့အချိန်၊ ထွက်လေပြန်
မဝင်တော့တဲ့အချိန်ဟာ သေတဲ့အချိန်ပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့်
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အဆက်မပြတ် ရှင်သန်နေမှုမှာ ဝင်လေ

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

ထွက်လေက အဓိက ပဓာနကျပါတယ်။

ဝင်သက် ထွက်သက် ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘဝတစ်ခုရဲ့ အသက်ဟာ ဝင်လေထွက်လေဖြစ်လို့ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ ကို သတိကပ် ရှုမှတ်ရတဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာလည်း ဝိပဿနာယောဂီတိုင်းရဲ့ ‘အသက်သွေးကြောကမ္မဋ္ဌာန်း ကြီး’ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရုပ်နာမ်ရဲ့ သဘောသဘာဝတွေကို ပိုင်နိုင်သွားရင် ကျန်တဲ့ ရုပ်နာမ် အားလုံးရဲ့ သဘောသဘာဝတွေကိုပါ ပိုင်နိုင်သွားတာမို့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ‘အညှာကိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်း’ လို့လည်း ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

အိပ်ချိန်၊ နိုးချိန်၊ အချိန်တိုင်းမှာ ထင်ရှားနေတဲ့ အတွက် ရှုမှတ်ရတာလည်း လွယ်ကူ၊ မရပ်မနားလည်း အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နိုင်တာကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ကို ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး အားထုတ်တာ ဟာ လူအများစုအတွက် အသင့်တော်ဆုံးပါပဲ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှာသီးဝ လေထိရာ

အရှင်သန္ဓာမိက

အရပ် သတိကပ်ရှုမှတ်တဲ့ ဝိပဿနာနည်းလမ်းနဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် အားထုတ်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့ သေခြင်းတရားမှ အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်ပါပြီ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ရဟန္တာအထိ အမြန်ဆုံးဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းစစ်စစ်ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ပြီး ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ကြဖို့ အထူးတိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

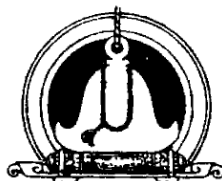
နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ လူမှုကိစ္စ၊ အိမ်မှုကိစ္စတွေကို လုပ်နေရင်းနဲ့လည်း အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်လို့ရပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နေရင်းနဲ့ တစ်စက္ကန့်ရရင် တစ်စက္ကန့်၊ တစ်မိနစ်ရရင် တစ်မိနစ်၊ ငါးမိနစ်ရရင် ငါးမိနစ် ကြိုးကြားကြိုးကြား အားထုတ်သွားမယ်ဆိုရင် အလုပ်လုပ်ရတာလည်း မပင်ပန်း၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ သမာဓိဉာဏ် ရင့်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း တရားထူးရနဲ့ အင်မတန် ဟန်ကျလှပါတယ်။

အချိန်လည်း မကုန်၊ လူလည်း မပန်း၊ ငွေလည်း မထွက် အင်မတန် တွက်ခြေကိုက်တဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

ပါပဲ။ တစ်ချိန်တည်း အလုပ်နှစ်ခု ပြီးပါတယ်။ ဝိပဿနာ
ကုသိုလ်ကို အလွယ်တကူ ရယူနိုင်ပြီး မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို
အလွယ်တကူ ဆိုက်ရောက်စေနိုင်တာဟာ အာနာပါန
ကမ္မဋ္ဌာန်းပါပဲ။





သေချိန်ကို ကြိုသိစေနိုင်သော အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်

ကိုယ်သေရမယ့်အချိန်ကို ကြိုတင်ပြီး အတိအကျ သိရခြင်းဟာ ကိုယ့်အတွက် လောကီဘက်မှာရော၊ လောကုတ္တရာဘက်မှာပါ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါဘူး။

မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမယ့် အခက်အခဲ တစ်ခုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခွင့်ရမယ်၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်မယ်ဆိုရင် အဲဒီအခက်အခဲကို အလွယ်တကူနဲ့ သက်သက်သာသာ ကျော်လွှားနိုင်မှာပါ။ သေမှာကို ကြိုသိရင် သေဖို့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်တာပေါ့။ အကောင်းဆုံး သေခြင်းနဲ့ သေခွင့်ရအောင် လေ့ကျင့်ထား

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

နိုင်တာပေါ့။

‘သေခြင်းတရား ဘယ်အချိန်မှာ လာမလဲ၊ ကိုယ့် ဘက်ကတော့ သေဖို့ အဆင်သင့်ပဲ’ လို့ ကြွေးကြော်နိုင်ဖို့ အတွက် သေခြင်းတရားကို ကြိုတင်လက်ခံထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သေခြင်းတရားကို ကြိုတင်လက်ခံထားပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သေဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်စေမယ့် အလုပ်တွေကို မမေ့မလျော့ ပြုလုပ်အားထုတ်ရပါမယ်။

သေခြင်းတရားက အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်စေမယ့်အလုပ်၊ အသေလွတ်ကြောင်း အလုပ်တွေကို လုပ်ထားနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

အသေလွတ်ကြောင်းအလုပ်ကို ဆုံးခန်းတိုင်ရောက် ကိစ္စပြီးမြောက်အောင် လုပ်ထားနိုင်သူအတွက်တော့ သေခြင်းတရားဟာ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်စရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြုံးပျော်ကြည်နူးစရာပါ။

မသိခြင်းငါးပါးနဲ့ အသက်ရှင်နေရတဲ့ လူသားတွေအတွက် ကိုယ်သေရမယ့်အချိန်ကို ကြိုတင်ပြီး အတိအကျ သိဖို့ဆိုတာ အင်မတန် ခက်ခဲတဲ့ ကိစ္စရပ်ကြီးဖြစ်ပါ

အရှင်သန္တာမိက

တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အခက်ခဲဆုံးကိစ္စကို အလွယ်တကူ သိနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်းပါပဲ။

အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများအားထုတ် လို့ ရဟန်းကိစ္စပြီးမြောက်သွားတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ ဟာ မိမိတို့ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုရမယ့် အချိန်အခါကို မိနစ်၊ စက္ကန့် မလွဲ အတိအကျ ကြိုတင်သိမြင်နိုင်ကြပါတယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းမှတစ်ပါးသော တခြား ကမ္မ ဋ္ဌာန်းတွေနဲ့ ပေါက်မြောက်သွားတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေက တော့ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုရမယ့် အချိန်ကို ကြိုသိဖို့ မသေချာပါ ဘူး။ သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းရှိသလို မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိပါ တယ်။ မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပိုများပါတယ်။ အာနာပါနကမ္မ ဋ္ဌာန်းပိုင်ရှင်ကတော့ အဲလို မဟုတ်ပါဘူး။ သေချာပေါက် သိကို သိပါတယ်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အသာထားလိုက်ပါဦး။ အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန်ကို အထိုက်အလျောက် ပေါက် မြောက်အောင် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အားထုတ်ထားတဲ့ ပုထုဇဉ်

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင်မှ ကိုယ်သေရမယ့်အချိန်ကို ကြိုတင်ပြီး အတိအကျ သိနိုင်ကြပါတယ်။ တချို့လည်း အနီးစပ်ဆုံး သိနိုင်ကြပါတယ်။

ကြိုတင်သိကြတဲ့အတွက် ကိုယ့်အလောင်းကိုယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်သွားသူတွေ၊ ကြိုတင်စီမံပြောကြားသွားသူတွေ မရေမတွက်နိုင်အောင် ရှိပါတယ်။ သေခါနီးမှာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရေမိုးချိုး၊ အဝတ်အစားအသစ်လဲ၊ အသုဘမှာ လှူဖို့ မှာကြားပြီး ပြုံးပြုံးလေး သေသွားသူတွေ အများကြီးပါပဲ။

တစ်ခါတုန်းက သီဟိုဠ်ကျွန်း၊ စိတ္တလတောင်မှာ သီတင်းသုံးတဲ့ မထေရ်ကြီးတစ်ပါး လပြည့်ဥပုသ်နေ့တစ်ခုမှာ သံဃဥပုသ်ပြုအပြီး ကိုယ့်ကျောင်းမှာကိုယ် သံဃာအများနဲ့ ခြံရံသီတင်းသုံးနေပါတယ်။

ကောင်းကင်ထက်က လရောင်ကို မော်ကြည့်ရင်း မိမိရဲ့ သက်တမ်းအကြွင်းအပိုင်းအခြားကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနေရာက တပည့်သံဃာများဘက် ပြန်လှည့်ပြီးတော့ ခုလို မိန့်ကြားတော်မူလိုက်ပါတယ်။

အရှင်သန္တာမိက

‘ငါ့ရှင်တို့ . . . ၊ သင်တို့ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ ပရိ
နိဗ္ဗာန်ပြုတာကို မြင်ဖူးကြသလဲ’

ဒီလိုမေးလိုက်တော့ တချို့တပည့်တွေက ‘နေရာ
မှာ ထိုင်လျက် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတာကို မြင်ဖူးပါတယ်ဘုရား’၊
တချို့တပည့်တွေက . . . ‘ကောင်းကင်မှာ တင်ပျဉ်ခွေ
လျက် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတာကို မြင်ဖူးပါတယ်ဘုရား’ စသည်
အားဖြင့် ကိုယ်မြင်တွေ့ဖူးတဲ့ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပုံတွေကို အသီး
အသီး လျှောက်ထားကြပါတယ်။

‘စကြိုလျှောက်လျက်နဲ့ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတာကိုရော
မြင်ဖူးကြသလား’ လို့မေးတော့ လုံးဝ မမြင်ဖူးသေး
ကြောင်း တပည့်သံဃာအားလုံးက လျှောက်ထားကြပါ
တယ်။

‘ကောင်းပြီ ငါ့ရှင်တို့ . . . ၊ ဒါဖြင့် သင်တို့ကို
စကြိုလျှောက်ရင်း ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတာကို ငါအခုပြမယ်’ . . .

လို့မိန့်ကြားတော်မူပြီး စကြိုလျှောက်တဲ့လမ်း
(စကြိုလမ်း) ရဲ့ တစ်နေရာမှာ မျဉ်းကြောင်းတစ်ခု သား
လိုက်ပါတယ်။

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

‘ငါ့ရှင်တို့၊ ကြည့်ကြနော်၊ ငါ စင်္ကြံလမ်းရဲ့ ဒီဘက် ထိပ်ကနေ ဟိုဘက်ထိပ်အရောက် ကြွပြီး ပြန်လှည့်လာ မယ်၊ ဟောဒီ မျဉ်းသားထားတဲ့နေရာရောက်ရင် ရောက် ရောက်ချင်း ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုမယ်’

အဲဒီလို မိန့်ကြားတော်မူပြီး တပည့်သံဃာများရဲ့ ရှေ့မှောက်မှာ စင်္ကြံကြွပြတော်မူပါတယ်။ တပည့်သံဃာ များက စင်္ကြံအစအဆုံး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ကြွလှမ်းနေတဲ့ မထေရ်ကြီးကို မျက်တောင်မခတ် ကြည့်ရှုကြည်ညိုနေကြ ပါတယ်။

မထေရ်ကြီး မိန့်တော်မူတဲ့အတိုင်းပဲ စင်္ကြံတစ် ဖက်စွန်းကနေ ပြန်လှည့်အလာ၊ မျဉ်းသားထားတဲ့နေရာ မှာ ခြေတော်တစ်ဖက်ပဲ နင်းချရရုံရှိသေး၊ မတ်တတ်ရပ် ရက်နဲ့ အဲဒီစင်္ကြံမျဉ်းနေရာမှာပဲ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတော်မူခဲ့ပါ တယ်။

အဲဒီမထေရ်ကြီးနည်းတူ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုမယ့်အချိန် (သေမယ့်အချိန်)ကို ကြိုသိပြီး စနစ်တကျ ကြိုတင်ပြင်ဆင် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသွားခဲ့တဲ့ အရှင်မြတ်တွေ မရေမတွက်နိုင်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

အောင် များပြားလှပါတယ်။

သေမယ့်အချိန်ကို ကြိုသိပြီး စနစ်တကျ ပြင်ဆင်
သေသွားနိုင်တာဟာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၊ အာနာပါန
သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးပါပဲ။

သေရမယ့်အချိန်ကို ကြိုသိခြင်းဟာ မင်္ဂလာတစ်
ပါးပါ။ ကျန်းမာစွာ အသက်ရှင်ရခြင်းဟာ လာဘ်ကြီးတစ်
ပါးဖြစ်သလို ချမ်းသာစွာ သေဆုံးရခြင်းဟာလည်း လာဘ်
ကြီးတစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝပြတ်အောင် အားမထုတ်နိုင်သေးသူအတွက်
သေခါနီးမှာ တမလွန်ဘဝကူးကောင်းဖို့ အလွန်အရေးကြီး
ပါတယ်။ သေရမယ့်အချိန်ကို ကြိုသိရင် ဘဝကူးကောင်းဖို့
အတွက် စိတ်တိုင်းကျ ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ပါတယ်။

သေရမယ့်အချိန်ကို ကြိုသိချင်တယ်ဆိုရင်တော့
အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လေးလေးစားစား ပွား
များအားထုတ်ကြရုံပါပဲ။ သေချိန်ကို ကြိုသိခြင်းရဲ့ အသေ
ချာဆုံးအကြောင်းဖြစ်တဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဝမ်း
မြောက်ဝမ်းသာ အားထုတ်ကြဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။



တကယ်မသေခင် အစမ်းသေကြည့်ကြရအောင်

ဒီဘဝ ဒီခန္ဓာနဲ့ သံသရာဝဋ်ဇာတ် အမြစ်ပြတ်
အောင် အားမထုတ်နိုင်သေးဘူးဆိုရင်တော့ သေလွန်ပြီးတဲ့
နောက် ကောင်းရာသုဂတိရောက်ဖို့ကိစ္စကို အရေးတကြီး
ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါဦးမယ်။

သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ အရိယာ
ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ကောင်းရာသုဂတိရောက်ဖို့ သေချာပြီး
သားပါ။ အောက်ဆုံး အရိယာဖြစ်တဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်
ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်ပဲ အပါယ်လေးပါး ဆိုတဲ့ မကောင်းရာ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ဒုဂ္ဂတိကို လုံးဝ မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် သေလွန်ခါနီးမှာ အပါယ်လေးပါး ကျရောက်သွားစေနိုင်တဲ့ အာရုံဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုးတွေ ထင်မြင်မလာနိုင်တော့ပါဘူး။

သောတာပန်မှ မဖြစ်သေးဘူးဆိုရင်တော့ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ ပုထုဇဉ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက် အဆင့်မြင့်တဲ့ သူတော်စင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အကြောင်းမတော်ရင် အာရုံဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုးတွေ ထင်မြင်လာပြီး အပါယ်လေးပါး ကျရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

တကယ်သေလွန်ခါနီးအချိန်မှာ အာရုံဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုးတွေ ထင်မြင်မလာဖို့အတွက် မသေခင်ကတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အသေကြီးကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့အတွက် အသေလေးနဲ့ လေ့ကျင့်ထားရပါမယ်။

‘အသေကြီး’ဆိုတာ ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ နောက်ဆုံးအပြီးအပြတ် သေလွန်ခြင်းကို ပြောတာပါ။ တကယ်သေသွားတာကို ပြောတာပါ။ ‘အသေလေး’ ဆိုတာကတော့ ဘဝတစ်နေ့တာရဲ့ နောက်ဆုံး အိပ်စက်ခြင်းကို ပြောတာ

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

ပါ။ တဒင်္ဂ၊ တစ်ခဏ သေသလိုဖြစ်သွားတာကို ပြောတာ
ပါ။ အသေကြီးဆိုတာ မနိုးသောအိပ်စက်ခြင်းဖြစ်ပြီး အ
သေလေးဆိုတာ နိုးသောအိပ်စက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မနိုးသောအိပ်စက်ခြင်းနဲ့ အိပ်စက်ခါနီးအချိန်မှာ
အကောင်းဆုံး အနေအထားဖြစ်နေဖို့အတွက် နိုးသော
အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ အိပ်စက်ခါနီးအချိန်ကို အကောင်းဆုံး
အနေအထားဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အသေကြီးနဲ့ သေခါနီးအချိန်မှာ အာရုံကောင်း၊
နိမိတ်ကောင်းတွေ ထင်မြင်နေဖို့အတွက် အသေလေးနဲ့
သေခါနီးအချိန်ကို အာရုံကောင်း၊ နိမိတ်ကောင်းတွေနဲ့
ထုံမွမ်းပေးထားရပါမယ်။

ညအိပ်စက်တာဟာ အသေလေးနဲ့ သေတာပါ။
ညအိပ်တော့မယ်လို့ မျက်စိမှိတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်
အာရုံကောင်းတွေ၊ ကုသိုလ်အာရုံတွေပဲ ထင်မြင်နေစေရပါ
မယ်။

ကုသိုလ်အာရုံက ဒါနအာရုံ၊ သီလအာရုံ၊ သမထ
အာရုံ၊ ဝိပဿနာအာရုံလို့ လေးမျိုးရှိပါတယ်။

အရှင်သန္တာဝိက

တကယ်သေခါနီးအချိန်မှာ ဘယ်ကုသိုလ်အာရုံ ထင်လာမယ်၊ ဘယ်ကုသိုလ်ကို အာရုံယူလို့ရမယ် ဆိုတာ ကြိုတင်မသိနိုင်တဲ့အတွက် အိပ်ခါနီးအချိန်မှာ ကုသိုလ် အာရုံလေးမျိုးလုံးကို ယူထားရပါမယ်။

စနစ်တကျ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားတာတောင်မှ တကယ့်တကယ် သေခါနီးကျတော့ ဘယ်ကုသိုလ်ကို အာရုံ ယူရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သိခဲ့ရင် တောင်မှ အင်အားကြီးမားတဲ့ အစွဲအလမ်းအာရုံတွေ၊ အတွယ်အတာအာရုံတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ကုသိုလ်အာရုံ ကို အာရုံယူဖို့ ခက်ခဲနေတတ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ညအိပ်ခါနီးအချိန်ကို တကယ်သေခါ နီး အချိန်လို့ သဘောထားပြီး ကုသိုလ်အာရုံ စွဲမြဲအောင် အလေးအနက်ထား ကြိုးစားကြရပါမယ်။

ဒါနအာရုံအနေနဲ့ ဒီနေ့ဒီအချိန်အထိ ဘဝတစ် သက်တာမှာ ပြုခဲ့တဲ့ ဒါနကောင်းမှုတွေထဲက ကိုယ်အနှစ် သက်ဆုံး၊ ကိုယ်ပီတိအဖြစ်ဆုံး ဒါနကောင်းမှုတစ်ခုခုကို အာရုံပြုရပါမယ်။

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

အဲဒီဒါနကောင်းမှုဟာ ငွေကြေးအကုန်အကျ အနေနဲ့ နည်းချင်လည်း နည်းမယ်၊ များချင်လည်း များမယ်၊ လုံးဝ မကုန်ကျဘဲရင်လည်း ရှိမယ်။ အကုန်အကျ အနည်းအများက အဓိက မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ် တကယ် နှစ်သက်ကျေနပ်ဖို့ ကိုယ်တကယ် ဝမ်းမြောက်ပီတိဖြစ်ဖို့က အဓိကပါ။

အကုန်အကျများတိုင်း အကျိုးပေးထက်သန်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပီတိအားကောင်းမှ အကျိုးပေးထက်သန်တာပါ။

ကိုယ်ပီတိအဖြစ်ဆုံး ဒါနကောင်းမှုကို ခုလောလောဆယ် လှူနေရသလို အာရုံထင်မြင်ပြီး ဝမ်းမြောက်ပီတိ ဖြစ်နေရပါမယ်။

ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း ဘုရားသောက်တော်ရေ အသစ်လဲတဲ့အကျင့် စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ပေးပါ။ အိပ်ခါနီး (အသေလေးနဲ့ သေခါနီး) ရဲ့ အနီးကပ်ဆုံး ဒါနကုသိုလ်ဖြစ်လို့ အာရုံယူရတာ အလွန်လွယ်ကူပါတယ်။ အေးချမ်းမှုနဲ့ တစ်နေ့တာကို အဆုံးသတ်လိုက်ရတဲ့အတွက် . . . ဘဝတစ်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

လျှောက်လုံး အစစအရာရာ အဆင်ပြေပြီး အေးချမ်းရပါ
လိမ့်မယ်။

သီလကုသိုလ်အနေနဲ့ အောက်ထစ်ဆုံး ငါးပါး
သီလ၊ လူဝတ်ကြောင်တိုင်း မစောင့်မဖြစ် စောင့်ရမယ့်
ငါးပါးသီလကို ဆင်ခြင်ရပါမယ်။ ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ
ငါးပါးသီလလုံခြုံသူ ဖြစ်နေဖို့အတွက် ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး
တိုင်း ငါးပါးသီလကို အသစ်ခံယူဆောက်တည်ပါ။ ဆောက်
တည်ပြီးတဲ့အချိန်ကစပြီး မကျိုးပေါက်ပါစေနဲ့။ အိပ်တော့
မယ်ဆိုတော့လည်း ကျိုးပေါက်စရာမရှိတော့ပါဘူး။ ဒါဆို
ရင် ‘ငါ အခုနောက်ဆုံး ငါးပါးသီလယူပြီးတဲ့အချိန်ကစပြီး
ငါးပါးသီလ လုံခြုံနေပြီ’ လို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နိုင်ပါ
တယ်။

ရှစ်ပါးသီလ၊ သာမဏေသီလ၊ ရဟန်းသီလ ကျင့်
သုံးနေသူတွေကလည်း ကိုယ့်သီလကိုယ် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း
ပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နေရပါမယ်။ ကုစားသင့်တာရှိ
ရင် မအိပ်ခင်က ကြိုတင်ကုစားထားရပါမယ်။

သမထကုသိုလ်အနေနဲ့ ကိုယ်အနှစ်သက်ဆုံး၊

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

ကိုယ်အကြည်ညိုဆုံး ဘုရားဂုဏ်တော်တစ်ခုခုကို ပွားများပါ။

ဥပမာ၊ အရဟံဂုဏ်တော်ကို အနှစ်သက်၊ အကြည်ညိုဆုံးဆိုရင် ‘အရဟံ - ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ အရဟံ - ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား၊ အရဟံ - ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား’ လို့ အရဟံဂုဏ်တော်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို အာရုံထင်မြင်အောင် စိတ်ထဲကနေ နှလုံးသွင်းပွားများရပါမယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါးလုံးကို အဓိပ္ပာယ်သိသိ ပွားနိုင်ဖို့အတွက် မြန်မာလို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွေကို လေ့လာထားရပါမယ်။ ကျက်သင့်တာတွေကိုလည်း ကျက်ထားရပါမယ်။

နောက်တစ်ခု သမထအနေနဲ့ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများနေရပါမယ်။ အနည်းဆုံး ‘သတ္တဝါအားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ’ လို့ သုံးခေါက်လောက် ပွားများရပါမယ်။ ကိုယ်နှစ်သက်ရာ၊ ကိုယ်အားသန်ရာ မေတ္တာပွားနည်းတွေနဲ့

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

လည်း မေတ္တာပွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ သမထကုသိုလ်တွေ
ကို အစဉ်အတိုင်း အာရုံပြုဝမ်းမြောက်ပြီးပြီဆိုရင် နောက်
ဆုံး ဝိပဿနာကုသိုလ်နဲ့ အိပ်လိုက်ပါတော့။

နာသီးဝ လေထိရာအရပ်မှာ သတိကပ်ထားပြီး
လေဝင်ရင် ‘ဝင်တယ်’၊ လေထွက်ရင် ‘ထွက်တယ်’ ရှုမှတ်
ပြီး နေပါ။

ဝင်တိုင်း၊ ထွက်တိုင်းသာ တစ်ဆက်တည်း သိနေ
မယ်ဆိုရင် လေးငါးချက်ထက် ပိုမမှတ်ရပါဘူး။ ချက်ချင်း
အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဝင်လေထွက်လေ ရှုမှတ်ခြင်း
ဟာ အကောင်းဆုံးအိပ်ဆေးပါပဲ။

လေဝင်၊ လေထွက်တိုင်း၊ ထိတွေ့တွန်းကန်မှုတွေ
ကို သိနေမယ်ဆိုရင် လောဘ၊ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေ
လည်း ဖြစ်ခွင့်မရတော့ပါဘူး။ သမာဓိ၊ ဉာဏ် ရင့်သန်ပြီး
သားပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် အိပ်ရာဝင်မှာ လေဝင်လေထွက် မှတ်
ရင်းနဲ့ မဂ်စိတ်ကျပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားနိုင်
ပါတယ်။

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

ညအိပ်တိုင်း ဒါနအာရုံ၊ သီလအာရုံ၊ သမထအာရုံ၊ ဝိပဿနာအာရုံနဲ့ အိပ်စက်သွားမယ်ဆိုရင် သေလွန်ခါနီးမှာလည်း အဲဒီ အာရုံလေးမျိုး တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ သေလွန်ရမှာ သေချာပါတယ်။ ကုသိုလ်အာရုံနဲ့ သေလွန်သွားသူကို ကောင်းရာသူဂုတိဘုံတွေက သူဦးကိုယ်ဦး လက်ကမ်းကြိုဆိုနေကြမှာပါ။

ဒါ့ကြောင့် ညအိပ်ရာဝင်၊ ခေါင်းအုံးပေါ်ခေါင်းချ၊ ကျောဆန့်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ‘ငါ ခဏသေလိုက်ဦးမယ်’ လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ထဲကပြောပြီး သေနည်း လှေကျင့်ကြဖို့ အထူးတိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။ မသေခင်လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေထဲမှာ သေနည်းလှေကျင့်တဲ့ အလုပ်ကိုလည်း ထိပ်ဆုံးနေရာက ထည့်သွင်းထားရပါမယ်။





မသေခင် ဖြည့်ဆည်းရမည့် ဘဝအရည်အသွေးများ

မြတ်စွာဘုရားရှင်က ‘မသေခင်သုတ္တန်’ လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့ ‘ပုရာဘောဒသုတ္တန်’ မှာ မသေခင်ဖြည့်ဆည်းရမယ့် ဘဝအရည်အသွေးတွေကို တစ်စုတစ်ဝေးတည်း ဟောကြားထားပါတယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့လူသားတိုင်းနဲ့ မြင့်မြတ်လိုတဲ့လူသားတိုင်း မဖြည့်မဖြစ် ဖြည့်ဆည်းရမယ့် စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေး၊ ဘဝအရည်အသွေးတွေဖြစ်လို့ အကျဉ်းဆုံးချုပ်ပြီး ပြောပြချင်ပါတယ်။

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

မသေခင်မှာ တဏှာကင်းအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ လုံးဝ မကင်းတောင် နည်းနိုင်သမျှ နည်းရပါမယ်။ အစွန်းထွက်တဲ့ တဏှာမျိုး၊ လွန်ကဲဖောက်ပြန်တဲ့ တဏှာမျိုး လုံးဝမဖြစ်အောင် သတိနဲ့ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရပါမယ်။

ပြီးဆုံးခဲ့တဲ့အတိတ်အကြောင်း၊ ဖြစ်မလာသေးတဲ့ အနာဂတ်အကြောင်းတွေကို မလိုအပ်ဘဲ တွေးတောနေပြီး စိတ်ပင်ပန်းမနေသင့်ပါဘူး။ မသေခင် ကိုယ်တကယ်ပိုင်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တစ်ခဏလေးမှာပဲ စိတ်ကို တည့်တည့်ချထားပြီး လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ရပါမယ်။

မသေခင်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ဒေါသမီး မလောင်မြိုက်အောင် တိမ်းရှောင်နိုင်ရပါမယ်။ ထစ်ကနဲရှိ ဒေါသထွက်တာမျိုး၊ ကိုယ်မကျေနပ်တဲ့လူကို ရန်ငြိုးဖွဲ့ ကလဲစားချေဖို့ ကြိုးစားတာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။ သူလည်း တစ်နေ့သေ၊ ကိုယ်လည်း တစ်နေ့သေမယ့်ကိစ္စ၊ ဘာလို့ ဒေါသထွက်နေဦးမှာလဲ။

နေရာတကာမှာ စိတ်ပူပန်တတ်တဲ့သူလည်း မ

အရှင်သန္တာဝိက

ဖြစ်သင့်ပါဘူး။ တိုတောင်းလှတဲ့ ဘဝလေးကို စိတ်ပူ
လောင်မှုတွေနဲ့ ဘာလို့ အချိန်ဖြုန်းပစ်မှာလဲ။ စိတ်အေး
အေး၊ ခေါင်းအေးအေးနဲ့ အရာရာကို ယောနိသော မန
သိကာရ ထားတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ရှိတဲ့ဂုဏ်နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မရှိတဲ့ဂုဏ်နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကြွား
တတ်ဝါတတ်၊ ဂုဏ်ပြိုင်တတ်တာမျိုးလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါ
မယ်။ ကိုယ်လုပ်တာ၊ ကိုယ်ပိုင်တာ လူတကာလှည့်ကြွား
နေရတဲ့ အရသာက သေရင် ကိုယ့်အတွက် ဘာများ အ
ကျိုးပြုနိုင်မှာမို့လဲ။

လုပ်သင့်တာ မလုပ်ခဲ့မိလေခြင်း၊ မလုပ်သင့်တာ
လုပ်ခဲ့မိလေခြင်းလို့ နောင်တရ စိတ်ပူပန်နေတာမျိုးလည်း
မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ အသိမှန်၊ သတိမှန်ရတဲ့အချိန်ကစပြီး
လုပ်သင့်တာ လုပ်၊ မလုပ်သင့်တာ မလုပ်ဘဲနေရင် မသေ
ခင် ကိုယ့်ဘဝဟာ ကျေနပ်စရာ ကောင်းနေပါပြီ။

နှုတ်စောင့်စည်းသူ၊ စကားကို ဉာဏ်နဲ့ ချင့်ချိန်
ပြောသူလည်း ဖြစ်ရပါမယ်။ အပိုစကားတွေ၊ အကျိုးမဲ့
စကားတွေကို စိတ်ထင်တိုင်း လျှောက်ပြောနေလို့ ကိုယ့်

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

ပါးစပ်လည်း ကျက်သရေရှိမလာနိုင်သလို၊ မသေခင် ကိုယ့်ဘဝလည်း ကျက်သရေ ရှိမလာနိုင်ပါဘူး။

မသေခင်ကာလလေးက တိုတိုလေးမို့ စိတ်ပျံ့လွင့်တွေးတောပြီးလည်း အချိန်မဖြုန်းသင့်ပါဘူး။ ကုန်သွားတဲ့ အချိန်က ပြန်မရနိုင်တဲ့အတွက် လက်ထဲရောက်လာသမျှ အချိန်တိုင်းကို စိတ်တည်ငြိမ်မှု အပြည့်နဲ့ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချတတ်ရပါမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့လက်ရှိဘဝကို မကျေနပ်ဘဲ မရေရာမသေချာတဲ့ အနာဂတ်ဘဝကို ပုံဖော်တပ်မက်နေတာမျိုးလည်း လုံးဝ မဖြစ်စေသင့်ပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့ ထိုက်တန်လို့ ရလာတဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံပြီး နေတတ်အောင် နေရပါမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝကို ဖန်တီးပေးလိုက်တဲ့ အတိတ်ကံရဲ့ ဖြစ်တည်ရာ ဘဝတွေကိုလည်း စိတ်နာနေလို့ အပိုပါပဲ။

ကံ၊ ကံရဲ့အကျိုးမရှိ၊ ရှေးဘဝ၊ နောက်ဘဝမရှိ အစရှိတဲ့ အယူမှား မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတွေလည်း ကင်းရှင်းနေရပါမယ်။ အယူမှားရင် အလုပ်မှားမယ်၊ အလုပ်မှားရင် အကျိုး

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

တရားလည်း မှားပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာရော၊ သံသရာမှာပါ ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေ ပင်လယ်ဝေရပါလိမ့်မယ်။

ကိလေသာဖြစ်မယ့်ကိစ္စ၊ အကုသိုလ်ဖြစ်မယ့်ကိစ္စ တွေမှာ တွန့်ဆုတ်တဲ့သူ ဖြစ်ရပါမယ်။ ကိလေသာစိတ် မဖြစ်ရဲ၊ အကုသိုလ်အလုပ် မလုပ်ရဲတဲ့သူဟာ သူ့ရဲကောင်း အစစ်ပါ။

ကိုယ့်ကို သူတစ်ပါးတွေ အထင်ကြီးအောင် မဟုတ်မမှန် လုပ်ကြံလှုံ့ဆော်တာမျိုး လုံးဝမပြုလုပ်ရပါဘူး။ အံ့ဖွယ်ထူးဆန်းတွေ လိမ်ညာ ဖန်တီးပြပြီး နာမည်ကြီး၊ လာဘ်ပေါ၊ ပရိသတ်များအောင် လုပ်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ မသေခင်ဘဝကို အမည်းရောင်ဆိုးနေတာပါပဲ။

လူသားတွေရဲ့ မသေခင်ဘဝကို အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်စေတဲ့ မနာလို၊ ဝန်တိုမှု (ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ)ကို လည်း တွန်းလှန်နိုင်ရပါမယ်။ ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုတဲ့ စိတ်၊ ကိုယ့်လိုပြည့်စုံမှာ ဝန်တိုတဲ့စိတ် လွှမ်းမိုးနေတဲ့သူဟာ မသေခင်က ပုပ်နေတဲ့ သက်ရှိအလောင်းကောင်ပါပဲ။

ကိုယ်အပြုအမူကြမ်းတမ်းသူ၊ နှုတ်အပြောအဆို

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

ကြမ်းတမ်းသူ၊ စိတ်နေသဘောထား ကြမ်းတမ်းသူ မဖြစ်
စေရပါဘူး။

ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသူ (သီလမရှိသူ) ကို
ပတ်ဝန်းကျင်က ရွံရှာစက်ဆုပ်ကြပါတယ်။ မသေခင်မှာ
ပတ်ဝန်းကျင်က ရွံရှာ စက်ဆုပ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်သူ
မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ချစ်ခင်နေသူအချင်းချင်း၊ အဆင်ပြေနေသူ အ
ချင်းချင်း ကွဲပြားအောင် လှုံ့ဆော်သူ၊ ကုန်းတိုက်သူ မဖြစ်
ပါစေနဲ့။ သူ့ရေစက်နဲ့သူ၊ သူ့အကြောင်းဆက်နဲ့သူ ချစ်ကြ၊
ခင်ကြ၊ အဆင်ပြေနေကြတာကို မနာလိုဝန်တို့ဖြစ်ပြီး ကွဲ
ပြားအောင် ကုန်းတိုက်တဲ့သူလောက် ကျက်သရေယုတ်တဲ့
သူ လောကမှာ မရှိတော့ပါဘူး။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်လို့ ခေါ်တဲ့
တံခါးခြောက်ပေါက်ကနေ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊
အထိအတွေ့၊ သဘောတရားလို့ခေါ်တဲ့ အာရုံခြောက်ပါး
ဆီကို တဏှာလောဘ အစရှိတဲ့ ကိလေသာရေအလျဉ်တွေ
စီးဆင်းမသွားအောင် စောင့်ရှောက်နိုင်ရပါမယ်။ မြင်-

အရှင်ဆန္ဒာမိက

မြင်ကာမျှ၊ ကြား-ကြားကာမျှနဲ့ ပြီးအောင် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို ပွားများနိုင်ရင် ကိလေသာရေ စီးဆင်းမှု ရပ်တန့် သွားမှာပါ။

မာနလွန်ကဲပြီး အောက်ခြေလွတ် ဘဝင်မြင့်နေ တဲ့သူလည်း မဖြစ်စေရပါဘူး။ မာနကြီးတယ်ဆိုတာ အထင်ကြီးတာပါ။ ပစ္စည်း၊ ရုပ်ရည်၊ ပညာ၊ အာဏာ၊ သူ များထက်သာတယ်လို့ ထင်နေတဲ့ ‘အထင်’ ကြီးနေတာပါ။ အထင်ဟာ အထင်ပါပဲ။ တကယ်မဟုတ်ပါဘူး။

မသေခင်မှာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ဉာဏ်ပညာ ကြီးမားသူဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေရပါမယ်။ လောကီဉာဏ် သာမက လောကုတ္တရာဉာဏ်ပါရမှ လူ့ဘဝ ဖြစ်ရကျိုးနပ် ပါတယ်။

ဘယ်အရာမျိုးကိုမဆို ကိုယ်တွေ့အသိ မပါဘဲ သူတစ်ပါးအပြောနဲ့ ယုံတတ်တဲ့သူလည်း မဖြစ်စေရပါဘူး။ သိသင့်သိထိုက်တာ မှန်သမျှ သူတစ်ပါးပါးစပ်မှာ လမ်းဆုံး၊ သူတစ်ပါးပြောတာ ယုံနေရုံလောက်နဲ့ မပြီးဘဲ ကိုယ်တိုင် သိ၊ ကိုယ်တိုင်မြင်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရပါမယ်။

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း လာဘ်မျှော်တဲ့စိတ်နဲ့ မပြုလုပ်ရပါဘူး။ လူမှုရေးလာဘ်လာဘ လို့ခေါ်တဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်စောမှု၊ စီးပွားရာထူးတိုးတက်မှု၊ သံသရာကောင်းစားမှုတွေကို လုံးဝမမျှော်ကိုးဘဲ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်လိုတဲ့စိတ်၊ သတ္တဝါအများ ကောင်းစားစေလိုတဲ့စိတ်နဲ့ ပြုလုပ်ကြရပါမယ်။

အကောင်း၊ အဆိုး လောကဓံအမျိုးမျိုးနဲ့ တွေ့ကြုံလာတဲ့အခါမှာလည်း စိတ်မတက်၊ စိတ်မပျက်ဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိရပါမယ်။

သက်ရှိ၊ သက်မဲ့တစ်ခုခုအပေါ် တပ်မက်စွဲလမ်းတဲ့ တဏှာကို အကြောင်းပြုပြီး ဘယ်သူနဲ့မှ ဆန့်ကျင်ဘက်မဖြစ်စေရပါဘူး။ တဏှာတစ်ခုခုရဲ့ နောက်မှာ ဆင့်ပွားအကုသိုလ်စိတ်တွေ၊ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်တွေ တွဲပါမလာအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းဟာ အဆင့်မြင့် ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုပါပဲ။

အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း

အရှင်ဆန္ဒမိက

ဒါမစားရ မနေနိုင်၊ ဒါမသောက်ရ မနေနိုင် တမ်းတမ်းစွဲ
မက်မောမှု ကင်းရှင်းရပါမယ်။ ရသတဏှာကို ထိန်းချုပ်
စောင့်စည်းနိုင်ရပါမယ်။

ကိုယ်အပြုအမူဖြစ်သမျှ၊ စိတ်အနေအထားဖြစ်
သမျှကို အမြဲသတိကပ် ရှုမှတ်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကြုံ
လာသမျှ အာရုံကောင်းဆိုး အမျိုးမျိုးကို မချစ်၊ မမုန်းဘဲ
ဥပေက္ခာပြု အညီအမျှ ရှုနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရပါမယ်။

ကိုယ့်အထက်လူနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တဲ့မာန၊ ကိုယ့်တန်းတူ
လူနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တဲ့မာန၊ ကိုယ့်အောက်တန်းလူနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တဲ့
မာန၊ မာန သုံးမျိုးလုံးလည်း ကင်းရှင်းရပါမယ်။

သေပြီးရင် အသက်ကောင်၊ ဝိညာဉ်ကောင်လေး
နောက်ဘဝ လိုက်တယ်ဆိုတဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ သေပြီးပြတ်
တယ်၊ ဘာမှ မဖြစ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ၊ ဒီဒိဋ္ဌိနှစ်ပါး
လည်း ကင်းရှင်းရပါမယ်။ ဒီ ဒိဋ္ဌိနှစ်ပါးရှိနေရင် မသေခင်
လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေ ကမောက်ကမဖြစ်ပြီး သံသရာမှာ
ချောက်ကျရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ဆက်စပ်နေတဲ့ သားသမီးစတဲ့

မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ

သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အိမ်၊ မြေစတဲ့ သက်မဲ့အရာဝတ္ထုတွေကို
ငါ့သား၊ ငါ့သမီး၊ ငါ့အိမ်၊ ငါ့မြေဆိုပြီး ငါ့စွဲကြီးကြီး၊ ငါ့ဥစ္စာ
အစွဲကြီးကြီးနဲ့ သိမ်းပိုက်ထားတဲ့စိတ်မျိုး ကင်းရှင်းရပါမယ်။

ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် ကိလေသာကို ရှေ့တန်း
တင်တဲ့ အလုပ်၊ ကိလေသာကို ဆရာတင်တဲ့ အလုပ်မျိုး
မဖြစ်အောင် သတိထားရပါမယ်။

ကိလေသာအရင်းမခံဘဲ အလုပ်လုပ်နေပါရန်နဲ့
သူတစ်ပါးတို့က ကိလေသာအရင်းခံတယ် လို့ ထင်မှား
စွပ်စွဲလာရင်လည်း မတုန်မလှုပ် သည်းခံနိုင်ရပါမယ်။

‘တစ်လောကလုံးမှာ ကိုယ်ပိုင်တာ ဘာမှ မရှိပါ
လား’ ဆိုတဲ့အသိ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှိနေရပါမယ်။ အဲဒီအသိ စွဲစွဲ
မြဲမြဲရှိနေပြီဆိုရင် ရှိချင်တာ မရှိလို့လည်း မပူပန်တော့ပါ
ဘူး။ ရှိပြီးတာ မရှိလို့လည်း မဆူညံတော့ပါဘူး။

ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းစတဲ့ ကိလေသာကို အရင်းခံပြီး
မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်တာ လုပ်တဲ့ အဂတိလိုက်စားမှု
လည်း ကင်းရှင်းရပါမယ်။ အဂတိရဲ့ လားရာဟာဒုဂ္ဂတိပါ။

လောကမှာ လူသားတွေ မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

တာလုပ်၊ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာမလုပ် ဖြစ်နေကြတာဟာ အရင်းခံကတော့ ကိလေသာပါပဲ။ ကိလေသာခေါင်းပါး လာတာနဲ့အမျှ မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်တာတွေလည်း ရှောင်ကြဉ်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာ တွေလည်း ဆောင်ငင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

မလုပ်သင့်တာအားလုံး အကြွင်းမဲ့ ရှောင်နိုင်ပြီး လုပ်သင့်တာအားလုံး အကြွင်းမဲ့ဆောင်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့ အကြွင်းမဲ့ ဘဝလွတ်မြောက်မှုကို ရပါပြီ။ သေခြင်းတရား က အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်ပါပြီ။ ထပ်တလဲလဲ တစ်သေထဲ သေနေရတဲ့ အဖြစ်ဆိုး၊ ဒုက္ခဆိုးတွေက ထာဝရလွတ် မြောက်ပါပြီ။ အနှိုင်းမဲ့နိဗ္ဗာန်မှာ အကြွင်းမဲ့ ပျော်စံနိုင်ပါပြီ။

ဒါ့ကြောင့် မသေခင်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံး၊ ပဓာနအကျဆုံးကတော့ ကိလေသာ ခေါင်းပါးရေးအလုပ်၊ ကိလေသာအမြစ်ပြတ်ရေးအလုပ် ပါပဲ။



မေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

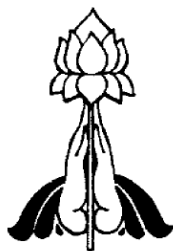
ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။



ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

ဤစာအုပ်နှင့် ဤစာအုပ်ကဲ့သို့သော
လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို
ဓမ္မဒါန ပြုလုပ်လိုပါက
အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း
ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

တက်လမ်းဆောက်လုပ်ရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း(အောက်)၊

လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၂၁၀၄၆၂၊ ၂၂၆၅၀၀။

[ပြင်ပစာအုပ်ဆိုင်များတွင် လုံးဝ ရောင်းချခြင်း မရှိပါ။]