http://www.dhammadownload.com

အသိပေးစကား

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတွေဟာ
အသိပေးစကားတွေပါ။
အသိဉာဏ်ရှိနေသူတို့ကြီး
အခက်အခဲကို
ကျော်လွှားနိုင်စေတယ်၊
အရှုပ်တွေကို ရှင်းစေတယ်၊
အသုံးအနှုန်းကွဲလွဲမှုကြောင့်
လွဲချော်အဆိုင်းအဝိုင်းထဲကို
အရောက်မနည်းနေပါစေတယ်။
မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတွေကို
မိမိရဲ့ ခံယူထားမိသလောက်
အတိုင်းအတာကို
တောင်းပန်ရင်းသက်ဆိုင်ရာရှိမြောင်းပြီး
ရေးသားခွင့်ပြုပါတယ်။
အသိပေးစကားကြောင့်
အသိဉာဏ်အားတွေ
တိုးတက်ပွားများနိုင်ပါစေ။

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ
ဓမ္မဒူတကျောင်း တောင်ဥက္ကလာ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

လူတိုင်းသိစေချင်ပါသည်

ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ကြီး ဒေါက်တာပညာ့
ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ
၏ အဆိုအမိန့်များ

[illegible]
[illegible]
[illegible]

ဒေါက်တာပညာ

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ
(ဘီအေ ဂုဏ်ထူး) (ဓမ္မာစရိယ) (ဓမ္မကထိက)
A.G.T.I (Civil)
ရေးသားသည်။

Donated By

Dr Aung Kyaw Win & Dr Thet Thet Khine

Daughter - Thet Yadana Kyaw Win @ Grace Gloria Wan

Victorious Gems Pte. Ltd.

6 Eu Tong Sen Street,

#02-53/68 Central

At Clarke Quay MRT

Singapore 059817

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

အသိပေးစကားစု

(၁)

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး၏

တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ

http://www.dhammadownload.com

မိတ်ဆိုးနေတဲ့ ဘဒါ

ကောင်းတဲ့မိတ်နဲ့

လဲ လိုက်ပါ။

ရပ်နေရင် ရှင်းတဲ့ မိတ်၊

ပူနေရင် အေးတဲ့ မိတ်၊

နောက်နေရင် ကြည်တဲ့ မိတ်နဲ့

ချက်ချင်း လဲလိုက်ပါ။

ကောင်းတာကို

လုပ်ဖို့ လွယ်ရင်

ကောင်းတဲ့ လူ၊

မကောင်းတာကို

လုပ်ဖို့

လွယ်တယ်ဆိုရင်

?။

http://www.dhammadownload.com

သူများ
ပေးစာ ကျွေးစာ
တစ်ထောင်ဖိုး
စားရတာထက်
ကိုယ့်လုပ်စာ
တစ်ကျပ်ဖိုးက
ပိုပြီးမြိန်တယ်။

လေးစားထိုက်တဲ့သူရဲ့
စကားကိုမှ
နားထောင်ကြတာ။
ကိုယ့်စကား
နားထောင်စေချင်ရင်
လေးစားထိုက်အောင်
နေပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

ဝမ်းသာစရာတွေလည်း

ကြုံခဲ့ဖူးပါပြီ။

ဝမ်းနည်းစရာတွေလည်း ဆုံခဲ့ဖူးပါပြီ။

ဘာမျှ

မယ်မယ်ရရ မရှိခဲ့ပါဘူး၊

အသိဉာဏ်တိုးပြီး

လူဖြစ်ကျိုးနပ်တယ်ဆိုလို့

တော်သေးတာပေါ့။

"ငါ အတော်ဆုံး" လို့

ထင်နေရင်

"အဖျင်းဆုံး"

အဆင့်ကို

ရောက်သွားပြီ။

http://www.dhammadownload.com

တခြားပစ္စည်းတွေကို ရောင်းလိုက်ရင်

အရှုံး မဟုတ်ရင်

အမြတ် ရသေးတယ်၊

စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရောင်းစားရင်

အရှုံးနဲ့ပဲ ရင်ဆိုင်ရမယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဘာနဲ့မှ

ရောင်းမစားပါနဲ့။

ကောင်းတဲ့ အလုပ်ဟာ

နောက်ကျတယ် ဆိုတာ

မရှိပါဘူး၊

လုပ်ငန်း

မစ ရသေးတာပဲရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စေတနာကောင်းနဲ့
ပြည့်ပြည့်စုံစုံ
ကျွေးလိုက်ရလို့
ဝအေးသာတယ် ဆိုရင်
သူ စားနိုင်သလောက်
စား တာကိုလည်း
ကျေနပ်နိုင်ပါစေ။

“မများသော ရှေ့နေ
မသေသော ဆေးသမား” တဲ့
ဒီဖြေဆေးဟာ
ဆေးယဉ် သွားရင်
ရောဂါကျွံအောင်တတ်တယ်၊
မများတာ
အကောင်းဆုံးပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အမြင့် ရောက်မှ
အမြင်ကျယ်တာထက်
အမြင်ကျယ်လို့
အမြင့်ရောက်တာက
ပိုကောင်းတယ်။

"ဘေး" ကို
ကြည့်လွန်းအားကြီးရင်
"ဘေး" တွေ့တတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ချင်တာကို

ဦးစားပေးခဲ့လွန်းလို့

ဖြစ်နိုင်တာတွေပါ

ဆုံးရှုံးလိုက်ရပြီ။

ဖြစ်နိုင်တာကိုသာ

ဦးစားပေးရင်

ဖြစ်ချင်တာတွေပါ

အားလုံး ဖြစ်လာမယ်။

လုပ်သင့်တာကို

မလုပ်မိရင်

မလုပ်သင့်တာတွေ

လုပ်မိနေတတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခါမှားမိရင်ပဲ
ပေးဆပ်ရတဲ့ အကြွေးက
တိုး ရင်း ပေါင်း
များလှပါတယ်။
ပေးဆပ်လို့ မရနိုင်တဲ့
အမှားမျိုးကတော့
အဆိုးဆုံးပဲ။

အထွဋ်အထိပ်ကို
ရောက်သွားသူတိုင်း
အခက်အခဲတွေကို
ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတာချည်းပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

မြင်တဲ့ အတိုင်း
အမှန် ဖြစ်ဖို့
အမှန် အတိုင်း
မြင်တယ် ခေါ်တယ်။
မြင်တဲ့ အတိုင်း
မှန် မမှန်
ကြားတဲ့ အတိုင်း
မှန် မမှန်
ဆန်းစစ်ရမယ်။

အရာရာကို
အောင်မြင်နိုင်ဖို့
မိမိရဲ့
အရာရောက်မှုကို
မြင့်တင်ပေးရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဟုတ်ပါလားလို့
ထင်ထားသမျှတွေဟာ
လွဲနေတတ်သလို
မဟုတ်ဘူးလို့
မြင်သမျှတွေကလည်း
မှန်နေတတ်ပြန်တယ်။

ကိုယ့်စကားကို
သူ နားထောင်စေချင်ရင်
သူ့ စကားကို
အရင် သေသေချာချာ
နားထောင်ပေးလိုက်ပါဦး။

http://www.dhammadownload.com

"အရေးအကြီးဆုံး
ဆိုတာတွေဟာ
ဘာမှ မဟုတ်ပါလား" လို့
နားလည်ပြီးတော့
"ဘာမှမဟုတ်တဲ့သဘော" ကို
သိဖို့က
အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေသာ
ရှေ့တန်းတင်ရင်
ကိုယ့်အတွက်
အဆင်ပြေသလို
ထင်ရပေမယ့်
အများနဲ့တော့
အဆင်ပြေဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ကလေးမှားရင်
တစ်ပြား၊
လူကြီးမှားရင်
တစ်ဆယ်၊
ဘယ်အမှားမှ
မကောင်းဘူး၊
တစ်ဆယ်က
ပိုဆိုးတယ်။

မေတ္တာ
ပို့နေရုံနဲ့
မဖြစ်သေးဘူး၊
မေတ္တာဓာတ်တွေ
ရှိနေဖို့က
အရင် လိုအပ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

"ဖြစ်လည်း ဖြစ်ချင်တယ်၊
ဖြစ်လည်း ဖြစ်သင့်တယ်"
ဆိုရင်တောင်မှ
ဖြစ်နိုင်တာကို
ရွေးပြီး လုပ်ပါ။

ဖြစ်ချင်တိုင်း
ဓိဋ္ဌာန်ရင်
အောင်မြင်ဖို့ မလွယ်ဘူး၊
ဖြစ်နိုင်တာကို
ကြိုးစားမှ
အဓိဋ္ဌာန် အောင်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းတာကို
နားလည်သဘောကျ လုပ်စမ်းပါ၊
အလုပ် လုပ်ရင်နဲ့
နားလည်လာလိမ့်မယ်၊
သိသဘောကျ ကျင့်
ကျင့်သဘောကျ
သိလာလိမ့်မယ်။

ကိုယ်က ကြိုက်လို့
ကောင်းတာ ထက်
ကောင်းတာမို့လို့
ကြိုက်တယ် ဆိုရင်
အကောင်းဆုံးကို
ရနိုင်တော့ပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

အမှန်တရားက
နဂို ရှိပြီးသားပါ။
ဖန်တီးလို့ မရပါဘူး၊
ဖန်တီးထားတဲ့
အမှန်တရား ဆိုတာလည်း
ဘယ်တော့မှ မတည်မြဲသလို
မှန်လည်း မမှန်နိုင်ပါဘူး။

ကော်ပတ်ရုပ်ကို
လူ အစစ်ထင်ပြီး
ပျော်တတ်တဲ့ ကလေး။
ကလေးတွေကို
ကော်ပတ်ရုပ် အစစ်ထင်ပြီး
ပျော်တတ်တဲ့ လူကြီး။
ကစားချင်သလို ကစား
ထားချင်သလို ထားလို့ရပေမယ့်
ကော်ပတ်ရုပ်ဟာ
ကော်ပတ်ရုပ်ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ယုံကြည်မှုသက်သက်နဲ့
မျက်စိမှိတ်ပြီး
"ဘုရားကိုးရာ" တတ်သလို
ဘာသိဘာသာနဲ့
တစ်ဖက်သတ်ချိန်ထိုးပြီးလည်း
ရှာတတ်ကြတယ်၊
ယုံကြည်မှုနဲ့ ဘာသိဘာသာ
သိမှုမှ
ဘုရားကိုးရာ အစစ်
တွေ့မယ်။

လူမှုရေးဆိုတဲ့ ကြိုးနဲ့
လူ့ဘောင်ကို ဝိုင်းခပ်ထားတယ်။
လူကို မမှုရင်
လူ့ဘောင်ရဲ့ဘေးရောက်မယ်၊
လူကို မှုနေရင်လည်း
ဒီအသိုင်းအဝိုင်းက
မထွက်နိုင်တော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဂရု မစိုက်လို့
လူကို မမှတဲ့
လူမှုရေး။
ဂရုစိုက်ပြီး
လူကို မှတဲ့
လူမှုရေး။
ဂရုစိုက်ပြီး
လူကို မမှတဲ့
လူမှုရေး လို့
သုံးမျိုး ရှိတယ်။

အခက်အခဲဆိုတာ
ဉာဏ်နဲ့သူ့အတွက်
ဘဝ တစ်ခုလုံး
ကျိုးပျက်သွားတတ်ပေမယ့်
အသိဉာဏ်ရှိသူ့အတွက်
ဘဝကြီး တစ်ခုလုံး
တိုးတက်သွားနိုင်တယ်။

အလုပ် လုပ်သူက
အပြော မသန်၊
အပြောသန်သူက
အလုပ် မလုပ်၊
ပြောသလောက်
လုပ်ပြီး
လုပ်သလောက် ပြော၊
အပြောနည်းပြီး
အလုပ် လုပ်တာ
အကောင်းဆုံးပဲ။

လုံ့လရှိသူက လက်ရုံးအားကိုး၊
ကြင်နာတတ်သူက
နှလုံးသားနဲ့ စဉ်းစား၊
စည်းကမ်းရှိသူက
ကိုယ်ကျင့်တရား လက်ကိုင်ထား၊
အသိဉာဏ်ရှိသူ
ဦးနှောက်နဲ့ ဆုံးဖြတ်၊
မြင့်မြတ်သူက
အမှန်တရားပေါ် ရပ်တည်။

အကြိုက်ချင်း
မတူကြပါဘူး၊
ကောင်းတာကို ကြိုက်ရင်
ကောင်းကြောင်းတော့
ပြောပေးလိုက်ပါ၊
ကြိုက်အောင်တော့
အတင်း မတိုက်တွန်းပါနဲ့။

"အစစ်" မဟုတ်သေးရင်
"အတု" လိုက်ရင်းနဲ့
တူပြီး အစစ်ဖြစ်သွားတယ်၊
ကောင်းတာကို အတု လိုက်ရင်
ကောင်းတာ ဖြစ်တယ်၊
ဒီလို နားလည်ရင်
မကောင်းတာကို အတု မလိုက်နဲ့၊

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ကိုင်ချင်စိတ်ရယ်

ကျွမ်းကျင်မှုရယ်

ရှိပြီး

လုပ်ကိုင်နေကျဆိုရင်

ဘယ်အလုပ်မဆို

လွယ်ကူသွားပါပြီ။

ဆုံးဖြတ်ရဲသူကို ဇွတ်တရွတ်ဆန်တယ်၊

ချင့်ချိန်တတ်သူကို

သူရဲ ဘောကြောင်တယ်၊

ရက်ရောသူကို လက်ဖွာတယ်၊

စည်းကမ်းနဲ့ပေးသူကို ကပ်စေးနည်းတယ်၊

ဦးဆောင်နိုင်သူကို နေရာယူတယ်၊

ကျွမ်းကျင်သူကို လည်လွန်းတယ်လို့

အထင်မလွဲပါနဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဒေါ်
မကောင်းလိုက်တာက
လောက၊
အမြဲတမ်း
ကောင်းနေတာက
အသိဉာဏ်။

ပြဿနာဆိုတာ
လောကရဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်တစ်ခုပါ။
ကိုယ်နဲ့ သိပ်မဆိုင်ရင်
ပြဿနာက သေးတယ်။
များများ ဆိုင်ရင်
ပြဿနာက ကြီးလာပြီ။
လုံးဝ မဆိုင်ရင်တော့
ပြဿနာ မရှိတော့ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အမြဲတမ်း
သူ့ကိုစွန်နဲ့ သူ
ရှုပ်နေတာပါ လို့
နားလည်ရင်
ကိုယ့် အရှုပ်
ထပ် မပေးလိုက်ပါနဲ့။

လွတ်လပ်စွာ
တွေးခေါ်ယူဆခွင့်
ရှိပေမယ့်၊
အမှားကို အမှန်
အမှန်ကို အမှားလို့
လိမ်ညာ ပြောလို့
မရပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဆရာသမားလား ?

သူငယ်ချင်းလား ?

ဘာချော့ခံလား ?

ကိုယ့်စိတ်ကို

ကိုယ်ကြည့်၊

ဆရာ ဖြစ်အောင်ကြိုးစား

ဘာနည်းသုံး

သူငယ်ချင်းတော့ ဖြစ်နေရမယ်။

"စေတနာသည်

လှတိုင်းနဲ့ မတန်"

သည် မဟုတ်။

လှတိုင်းနဲ့ တန်တဲ့

စေတနာမျိုး

ထားနိုင်ဖို့သာ

လိုအပ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အသိပေးစကားစု

(၂)

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး၏

တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဇေကိန္ဒ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဖက်သတ်

ဆိုတာ

တစ်ဖက်ကို "သတ်" တာပါ။

ဒါပေမယ့်

နှစ်ဖက်စလုံး

သေသွားပြီး

ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်လာမယ်။

ပေးနိုင်သူထံက

တောင်း၊

လက်ခံမယ့်သူကို

ပေး၊

ဒါမှ

အဆင်ပြေမယ်။

http://www.dhammadownload.com

သစ်ပင်တိုင်းမှာ

အလှတစ်မျိုးစီ

ရှိကြပါတယ်။

လူတိုင်းရဲ့

တစ်မျိုးစီအလှကို

မြင်တတ်ရင်

ဘယ်လောက် သာယာလိုက်မလဲလို့။

ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့ အကြောင်းပြချက်

ရှာနေတတ်တယ်၊

သည်းခံနိုင်ဖို့

ဖျိသိမ့်မှုကို မွေးယူရတယ်။

နားလည်နိုင်ပြီဆိုရင်

ဆင်ခြေမပါတဲ့ ခွင့်လွှတ်မှု

ပွင့်လင်းတဲ့သည်းခံမှုတွေ

ဖြစ်နေပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com

မကောင်းတာကို ကြောက်ပြီး

မကောင်းလုပ်သူကို

သနားလိုက်စမ်းပါ၊

မကောင်းတဲ့သူကို

စိတ်ဆိုးလိုက်တာနဲ့

ကိုယ်ပါ

သနားစရာသတ္တဝါစာရင်း

ဝင်သွားပြီ။

ခွေးနှစ်ကောင်

ကိုက်နေရင်

ဝင်ပြီး ဖျင်မလား ?

ဝေးဝေးရှောင်မလား ?

ဝင်ပြီး

ကိုက်မိရင်တော့ ...

http://www.dhammadownload.com

အမှိုက်
ရှုပ်ပြီးမှ
ရှင်းတာထက်
မရှုပ်ဘဲ
ရှင်းနေတာက
ပိုကောင်းမယ်။

ကိုယ်ပိုင်
အလုပ်
မရှိတဲ့သူဟာ
သူများ အလုပ်
ဝင်ရှုပ်တတ်တယ်။
ကိုယ်ပိုင် အသိဉာဏ်
မရှိတဲ့လူဟာ. . .

http://www.dhammadownload.com

မပြောဘဲ

နားလည်နိုင်တာကို

သွား ပြောလိုက်မှ

အဓိပ္ပာယ်တွေ

တစ်မျိုးဖြစ်ကုန်ရော။

ကြေကွဲမှု

ပူဆွေးမှု

ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ အတူ

ထွက်ပေါ်လာတဲ့

“တောင်းပန်ပါတယ်” ဆိုတဲ့စကားကို

လွယ်လွယ် မသုံးမိအောင်

သတိထားပါ။

http://www.dhammadownload.com

စဉ်းစားနေရင်
မသိသေးလို့၊
သိပြီးရင်လည်း
စဉ်းစားစရာ
မလိုတော့ပါဘူး။

လူကြီး ခလေး၊
ခလေး လူကြီး၊
ခလေး ခလေး၊
လူကြီး လူကြီး၊
လေးမျိုးရှိတယ်၊
နေရာထက် အရည်အချင်းက
အမြဲသာနေရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

[၃၀]

အမြဲအနေက

ပေးတဲ့အသိကို

အသုံးချနိုင်တဲ့

အသိဖြစ်အောင်

ကြိုးစားပြောင်းလဲနိုင်ပါစေ။

အရွယ်ချင်း မတူရင်..

နေရာချင်း မတူရင်..

အဖြစ်ချင်း မတူရင်..

အသိချင်း မတူနိုင်ပါဘူး၊

ဒါလေးတော့

နားလည်သင့်တာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

မိတ်တွေ ကိုယ်တွေ

ဖြစ်နိုင်တဲ့

ထုံးစံမရှိပေမယ့်

ဖြစ်အောင်တော့

နေကြရမှာပဲ။

အဲဒါမှ

အရည်အချင်း။

မသင့်တော်တဲ့

နေရာကို

ရောက်ခဲ့ရင်တောင်မှ

သင့်တော်တဲ့

အကျင့်တွေ

မဖျောက်ပစ်ပါနဲ့။

http://www.dhammadownload.com

မင်းလိုပဲ

သူတို့ပြောတာဟာ

အဟုတ်၊

သူတို့လုပ်တာဟာ

အမှန်၊

သူတို့ကြံတာဟာ

အကောင်း၊ ထင်နေကြတယ်။

ပညာဆိုတာ

ကောင်းပါတယ်။

ပညာရှိချင်တာလား ?

ပညာပြချင်တာလား ?

နည်းနည်းတော့

သတိထားပါဦး။

http://www.dhammadownload.com

ငယ်တုန်းက
ထမင်းကို
ဝါးပြီး ခွံ့ခဲ့တာ
ကောင်းပေမယ့်
ကြီးလာတဲ့အခါ
အံဖတ်တွေ
ထင်တတ်တယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့သူတွေဟာ
ပျာယာမခပ်ကြတော့ပါဘူး။
တစ်ချို့က
ပျာယာခပ်နေရတာကို
ကျေနပ်နေကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

[၃၄]

အလိုက် မသိတတ်သူ
တစ်ယောက်ကြောင့်
ကိုယ်ပါ
အလိုက်မသိတဲ့သူ
အဖြစ်မခံပါနဲ့။

ကဲ့ရဲ့စရာတွေ့ရင်
ပါးစပ်ကို
တတွတ်တွတ်နဲ့
အမြဲပွင့်တတ်ပေမယ့်
ချီးမွမ်းစရာကြုံရင်
သော့ခတ်ပြီး
အသေပိတ်ထားတတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

မူရင်း

ကောင်းမှ၊

မိတ္တူ

ကောင်းမယ်။

သူများတွေ

ဖတ်ချင်သလို

ဖတ်ကြပါစေ၊

ကိုယ်တိုင်ရေး အတ္ထုပ္ပတ္တိက

ကောင်းဖို့လိုတယ်။

သူတို့ အကြိုက်

လိုက်ပြီး မရေးနဲ့။

http://www.dhammadownload.com

သနားစရာကို

သနားတာ

ကောင်းတဲ့အလုပ်ပါ၊

ဟန်ဆောင်တာကို

မသိရင်

လှည့်ဖြစ်သွားပြီ။

"အားလုံးကို

သိပါတယ်" လို့

ပြောပေမယ့်

မဟုတ်တာတွေကို

အဟုတ်လို့

သိနေခဲ့ရင်

အလကားပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ရပြီး...

ဆုံပြီး...

ရှင်းလင်းကြတာက

ရဆုံပြီး

ငြင်းကြတာထက်

အကျိုးကောင်းတွေ

များပါတယ်။

အလုပ်မှာ

မပျော်ရင်

မအောင်မြင်နိုင်ဘူး၊

ပျော်လွန်းရင်လည်း

အလုပ် မဖြစ်တာတွေ

ကြုံရလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

[၃၈]

လေကြောင့် ပျံ့သန်းနိုင်တဲ့ ငှက်ဟာ
လေရှိမှန်း မသိကြသလို၊
ရေကြောင့် ကူးခပ်နိုင်တဲ့ ငါးဟာ
ရေရှိမှန်း မသိကြသလို၊
ဓမ္မ၊ အဓမ္မကြောင့်
ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး
ဖြစ်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာလည်း
ဓမ္မ၊ အဓမ္မကို
ရှိမှန်း မသိကြပါဘူး။

သူတစ်ပါး
လဲနေလို့
ထူပေးတာဟာ
ကောင်းတဲ့စိတ်ပါ၊
ကိုယ်
ချော်လဲနေတာကိုလည်း
ရပ်နိုင်အောင်
အရင်အားမွေးပါဦး

http://www.dhammadownload.com

ကြိုးစားနေကြတာ

ကောင်းပါတယ်

ဒါပေမယ့်

သူဌေးဖြစ်ဖို့ပဲ

မနေမနား ကြိုးစားကြတယ်

ချမ်းသာအောင်

မလုပ်ကြဘူး။

နင် –

မမှတ်မိသေးဘူးလား ?

ပုံနှိပ်စာအုပ်

လောကစာအုပ်

စိတ်စာအုပ်

သုံးမျိုးရှိတယ်။

စိတ်ကို

ဖတ်တတ်ဖို့

တစ်ခြားစာအုပ်တွေကို

ဖတ်နေရတယ်။

"ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ

အချစ်ဆုံးပါပဲ။"

ဒီစကားကို

မယုံရင်

တစ်လောကလုံးရဲ့

အလိမ်အညာတွေကို

ခံနေရပြီမှတ်။

http://www.dhammadownload.com

အသိပေး

သုံးမပေးမည့်သူကို

ရှာသင့်ပေမယ့်

ကိုယ့်စကား

နားထောင်မည့်သူကိုပဲ

ရှာနေကြတယ်။

အပြစ်ကို

ကဲ့ရဲ့တာနဲ့

လူကို

ကဲ့ရဲ့တာ၊

ခွဲခွဲခြားခြား

သိတတ်ကြရင်

ကဲ့ရဲ့မှုကလွတ်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

"ရောင့်ရဲနိုင်တယ်" ဆိုတာ
အခွင့်အရေးကို
ရသလောက်နဲ့
ကျေနပ်နိုင်တာ။
အလုပ်ကို ရောင့်ရဲနေရင်တော့
"အပျင်းကြီးတယ်" ဆိုတဲ့
ဂုဏ်ပုဒ်ပဲ ရသွားမယ်။

စကားပြောနေရင်း
လူအုပ်ကြားထဲ
ဆူးခက်ကြီးကို
ဆွဲမသွားပါနဲ့၊
ဆွဲလာတာတွေ့ရင်လည်း
လွတ်အောင်
ရှောင်လိုက်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

လျှာကို
သွားက
ကိုက်မိတတ်တယ်၊
ဒါပေမယ့်
ကိုယ့် လျှာ ကိုတော့
သူများရဲ့ သွား က
လာပြီးမကိုက်ပါဘူး။

တစ်ဆယ် က
ကိုး
ဖြစ်သွားတယ်။
ရှစ် က
ကိုး ဖြစ်လာတယ်။
ကိုးချင်းတူပေမယ့်
မတူတာကို သိလိုက်စမ်းပါ။

http://www.dhammadownload.com

မှားနေတာကို

မှားတယ်လို့

ထောက်ပြပေးမယ့်

ဆက်လုပ်နေရင်

မှား တာကို

မှန် တယ်လို့

ခေါင်းငြိမ့်တိုင်း

ဆက်လုပ်နေရင် ပိုဆိုးသွားမယ်။

ဒါကိုပဲ

ကြည့်၊

ဒါကိုပဲ

စဉ်းစား၊

ဒါကိုပဲ

နှစ်သက်

ဒါနဲ့ပဲ

မွေ့လျော်

ပျော်နေရင်၊

ဒါပဲ

ဖြစ်နေမှာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်က

မှန်အောင်နေပြီး

သူများ

မှားနေရင်လည်း

နားလည်နိုင်ရမယ်။

အားနည်းချက်ကို

ကြည့်ပြီး

စိတ်ပျက်တတ်သလို

အားသာချက်ကြောင့်လည်း

အထင်ကြီးတတ်တယ်၊

တစ်ဖက်စွန်းရောက်ရင်

ဘယ်ဟာမှ မကောင်းဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အသိပေးစကားစု

(၇)

မေတ္တသုတဆရာတော်ကြီး၏

တပည့်

မေတ္တသုတ ဘုရင်ဆွေကိန္ဒ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ကျွေးတာ

အကုန်စား

ကိစ္စမရှိဘူး။

စေတနာကိုတော့

အကုန်

မသုံးလိုက်ပါနဲ့ ။ ။

တစ်ခုခုကို ပိတ်ထားရင်

အင်အားတွေလဲ

နှိမ့်ကျနေတယ်။

တစ်ခုခုကို ပင့်တင်ထားရင်

အင်အားတွေလဲ

မြင့်ရာဆီကို

တိုးတက်နေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဆော့သည်က
ဘိမာရှင်ရဲ့ အလုပ်ကို၊
ဘိမာရှင်က
ဆော့သည်ရဲ့ အလုပ်ကို၊
ကူညီသလိုလိုနဲ့ ဝင်ရှုပ်တတ်တယ်။
ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်လုပ်နေကြမှ
သဘောမှန်ဖြစ်တယ်။

မကောင်းတာကို
လုပ်မည့်အစား
မလုပ်ပဲ နေတာက
ကောင်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လောကရဲ့
'ရက်' ဆိုတာ
မက်မောသူ အတွက်
အားကိုးစရာ ထင်ရပေမယ့်
တကယ့် ကြောက်စရာကြီးပါ။

'ကိုယ်ချင်းစာတယ်' ဆိုတာ
ကိုယ် လောဘ, ဒေါသကြီးသလို
သူလည်း လောဘကြီး
ဒေါသကြီးမှာပဲလို့
ထင်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။
တကယ် ကိုယ်ချင်းစာတတ်ရင် သူများချင်းလည်း
စာနာတတ်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းတယ်ထင်တာတွေ

ရှာပြီး မလုပ်ပါနဲ့။

ကောင်းတာ

သေချာသိမှ လုပ်ပါ။

ကောင်းမှန်းသိဖို့

အရင်ကြိုးစားပါဦး။

ငါကသာ

စဉ်းစားနေတာ

သူကတော့

သိမှာမဟုတ်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

"အရိပ်လို နေပူကစောင့်" တဲ့

သွားလိုက်စမ်းပါ ..

မြန်မြန် !

အရိပ်ကိုလဲ ရောက်မယ်၊

နေပူလဲ မမိတော့ဘူး။

စောင့်မနေနဲ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်ပြန်ကြည့်

ကြည့်မိရင် သတိ၊

ကြည့်နိုင်ရင် သမာဓိ၊

ကြည့်တတ်ရင် ပညာ၊

ကြည့်နေရင် ဝီရိယ၊

၄, ကြည့်, ၄သေချာသိတယ်လို့

ယုံတာက သဒ္ဓါပေါ့။ ချမ်းသာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ကြောင့်
ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတာလဲ ရှိတယ်၊
ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်
ကိုယ်ကောင်းတာလဲ ရှိတယ်။
ကိုယ်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အကောင်းတွေ
တစ်ထပ်တည်းကျရင် ပိုကောင်းမှာပေါ့။

ပြောသမျှ စကား
တရား ဖြစ်ပါစေ။
ကိုယ်ကပဲ ပြောပြော
သူများ ပြောတာပဲကြားကြား
တရားဖြစ်ဖို့
စကားတိုင်းက ကျွသိနေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြိုက်တာကို ကြည့်ရင်းနဲ့
မကြိုက်တာတွေကို မြင်တတ်တယ်။
မကြိုက်တာကို ကြည့်ရင်းနဲ့
ကြိုက်တာတွေကို
ဖုံးကွယ် ပစ်တတ်တယ်။

ဘာလုပ်ရမှန်း
မသိတဲ့ အချိန်မှာ
ဘာမှ မလုပ်ပဲ
နေလိုက်တာ အကောင်းဆုံးပေါ့၊
သိမှ ဆက်လုပ်။

http://www.dhammadownload.com

မျက်စိစွေနေသူကို

'ကြည့်ရတာ တော်တော်ခက်မှာပဲ' လို့ အထင်နဲ့

တည့်အောင်လုပ်ပေးချင်လို့

မရပါဘူး၊

သူ့ဟာနဲ့သူတော့

'အဆင်ပြေနေတယ်' ဆိုတာ

သိလိုက်စမ်းပါ။

ဝါသနာချင်း ညှိလို့ကတော့

ငြိကြန်မှာပဲ။

မညှိပဲ ညီတာက

ပိုကောင်းတာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

အိပ်မက်ကို

အဟုတ်ထင်တတ်တယ်၊

အဟုတ်ကိုလဲ

အိပ်မက်လို့

စဝေစဝါပြုတတ်တယ်။

မသိတာချင်း အတူတူပါပဲ။

ငယ်စဉ်က ပြုပြင်ပေးရင်

ကောင်းလာတတ်တယ်။

ကြီးလာရင် မလွယ်ဘူး၊

ကိုယ်က ပြင်ပေးချင်လွန်းတော့

အလုံးကို ငတ်တယ်ပဲ

ထင်တော့တာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

'ရယူထားနိုင်ရင် အရသာရှိတယ်' တဲ့

ပေးစွန့်လိုက်ရရင်လည်း

အရသာရှိတာပါပဲ။

အရသာချင်းတော့

မတူပါဘူး။

'ငါ' မရှိမှ

သိကြလိမ့်မယ်တဲ့။

အဲဒီ 'ငါ' ကရော

ရေရေရာရာ

ဘာတွေကို သိထားပြီးပြီလဲ?

http://www.dhammadownload.com

'ခံ' ရတဲ့အခါ

မတုန်မလှုပ်

တည်နိုင်တာကို 'ခံတည်' တဲ့

'စံ' ရတဲ့ အခါမှာလည်း

မတုန်မလှုပ် တည်နိုင်တဲ့

'စံတည်' လည်း ရှိဖို့လိုတယ်။

နှစ်မျိုးစုံမှ 'ခန္တီ' အစစ်

စိတ်မကောင်းရက်နဲ့ စားရင်

စားမကောင်းဘူး။

မပျော်ဘဲ ကပြရင်

ကပြမပျော်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

လွှမ်းမိုးနိုင်သူတွေမှာ

တစ်ခုခုကို လွှမ်းမိုးချင်သူဟာ

ကျန်တာတွေကို

မလွှမ်းမိုးနိုင်လို့။

ဘယ်ဟာမှ မလွှမ်းမိုးနိုင်လို့။

ဘယ်ဟာမှ မလွှမ်းမိုးချင်ရင်

အားလုံးကို လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့အား

ရှိနေပြီမှတ်။

လွှတ်မကျစေနဲ့

လွှတ်သွားရင်

လိုက်ဖမ်းလို့ မမှီတော့ဘူး။

လိုက်ဖမ်းနေရင်း

ဘယ်ဆင်းရဲမှု

မမှီအောင် ခံစားနေရမယ်

http://www.dhammadownload.com

မကောင်းမှန်းသိရင်

တစ်ရက်ကို

ဘယ်နှစ်လိပ် သောက်သလဲ?

ဆိုရာကနေ

တစ်လိပ်ကို

ဘယ်နှစ်ရက်သောက်မလဲ?

နောက်ဆုံး မသောက်ရင် အကောင်းဆုံး။

သူ့အတွက်ပါ ဆိုပြီး

ငါ့ဖို့ ပါတတ်တယ်။

ငါ့အတွက်ပါဆိုပြီး

သူ့ဖို့ ပါတတ်တယ်။

ငါနဲ့သူ ဗျူရဲ့လား။

http://www.dhammadownload.com

'ဦးချိ' ရှိသူက 'ဦးချိ' အားကိုတော့

'ဦးချိ' ကျိုးတတ်တယ်။

'အစွယ်' ရှိသူက

'အစွယ်' အားကိုးတော့

'အစွယ်' ကျိုးတတ်တယ်။

'အသိ' ရှိသူက 'အသိ' အားကိုးရင်

အသိတိုးတတ်တယ်။

ဖြစ်ချင်ရင်လည်း

မဖြစ်တတ်ဘူး၊

မဖြစ်ချင်ရင်လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ဟော် ?

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ဖို့ တစ်ဖက်ထဲသာကြည့်ရင်၊
အပြစ်ပဲ မြင်တတ်တယ်။
နှစ်ဖက်မျှ ကြည့်ရင်
အပြစ်ကင်းတယ်။

ထုတ်၊ မပြောဝံ့တာတွေကို
မတွေးနဲ့။
လူရှေ့မှာ မလုပ်ဝံ့တာတွေကို
မပြောနဲ့၊
ကောင်းတဲ့ အလုပ်ကို
ပြောသမျှ လုပ်
လုပ်တဲ့ အတိုင်းသာပြော။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဆိုး နေရင်
စိတ်ကောင်းဖြစ်လာအောင်
ပြောင်းလိုက်ပါ။
မြန်မြန်
စိတ်ကို ပြောင်းဖို့ထက်
ဆိုးတဲ့ ဓာတ်ကို
ကောင်းဓာတ် ပြောင်းလိုက်ပါ။

ဘာမှ မသိတဲ့ လူတွေက
ချီးကျူးခံရတာလောက်
သိက္ခာကျတာ၊ ရှက်ပွဲကြတာ၊ မရှိတော့ပါဘူး၊
သူများ ချီးကျူးတိုင်း
ကောင်းတယ်မထင်နဲ့။

http://www.dhammadownload.com

တကယ်သိရင်

မဟုတ်တာ မလုပ်ပါဘူး၊

သိလျက်နဲ့ မဟုတ်တာ လုပ်သေးရင်

မသိတဲ့သူထက် ဆိုးသွားပြီပေါ့။

ချိန်ဆတတ်တာ ကောင်းပါတယ်။

ဒါပေမယ့်

သူများနဲ့ ကိုယ် ချိန်ရင် မာန၊

ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်သာချိန်ဆရင် ပညာ။

နားလည်ပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

ထမင်းမငတ်ရုံသာ
ကြိုးစားရင် သူဌေး မဖြစ်ဘူး၊
သူဌေးဖြစ်ဖို့သာ ကြည့်ရင်
ထမင်းငတ်သွားတတ်တယ်။
ရေတို ရေရှည် နှစ်မျိုးစလုံး ကြိုးစားပေါ့။

စောင်းမပြောနဲ့
တည့်တည့်ပြော။
ရွဲ့မထိုင်နဲ့
တည့်တည့်ထိုင်၊
ကိုယ်နဲ့ကိုယ် တည့်ပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

နင့်အတွက်သာ
နင်ကြည့်တတ်သလို
ငါလည်း ငါ့အတွက်သာ
ကြည့်လိုက်ရင် ....?

ပြီးခဲ့တာတွေလည်း
ပြီးခဲ့ပါပြီ၊
နောင်ရေးကလဲ
မရောက်သေးပါဘူး၊
အခု ဆိုတာက
ချက်ချင်းဆိုတော့ ဘယ်လို
စိတ်ပုရဲ့မှန်းတောင်
မသိလိုက်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

မကောင်းတာတွေ

ကြုံရ၊ ဆုံရတာကို

ဝဋ်ခံရတယ်ခေါ်တယ်။

ကံမကောင်းရင်လည်း ...

ဉာဏ်တုံးရင်လည်း ...ဝဋ်ခံရတယ်။

ဝီရိယလျော့ရင်လည်း ...

ဝဋ်ခံရတယ်။

'ငါ' ရှာတာ

'ငါ'

မတွေ့၊

တွေ့တာဟာ

'ငါ' ပဲပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

အတုပဲ

နိုးလို့ရမယ်။

အစစ်ဆိုတာ

ကျင့်မှ။

အမှန်ကို သိသလောက် ကျင့်၊

အစစ်ဖြစ်တယ်။

လေးစားကြလို့,

အတုတုပေါင်းသင်း

အလုပ်လုပ်နေတာပေါ့။

အရည်အတွက်ကို

လေးစားတာလား!

အရည်အချင်းကို လေးစားတာလား!

http://www.dhammadownload.com

မတူညီကြတဲ့ အထဲမှာ
တူညီတဲ့ သဘောတွေကို
မြင်အောင်
ကြည့်တတ်ပါစေ။

ကိုယ်က သူ့ကို၊
သူက ကိုယ့်ကို
အထင်ကြီးတတ်သလို၊
အထင်လဲ သေးတတ်တယ်။
ကိုယ်ဟာကိုယ်၊
သူဟာ သူပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

'ငါ့ကိုသာ လေးစား၊
ငါ့စကားသာ နားထောင် ဆိုရင်
တစ်ဦးထဲမှာပဲ
ဖြစ်ပါစေ,
ဖရိုဖရဲ ကွဲကုန်ရော။

မခံနိုင်စရာ ဆူညံသံကြောင့်
ကက်ဆက်ကို ရိုက်ခွဲလိုက်ပါနဲ့၊
တိတ်ခွေကိုသာ ပြောင်းလိုက်ပါ
မခံနိုင်မဖြစ်တာ
ပို ကောင်းတာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

အပြစ်ဆိုတာ ...

မကောင်းဘူး၊

ကောင်းချင်ရင်

အပြစ်မလုပ်နဲ့။

‘ ပုထုဇ္ဇနော ဥမ္မတ္တကော ’ တဲ့၊

လူတိုင်းလိုလို

တစ်မျိုးလေးတွေ ရူးသွားပါပြီ။

တစ်မျိုးကြီးအထိ မဖြစ်စေနဲ့။

တစ်မျိုးလေးဆိုတာကိုတောင်

ဖျောက်ပစ်ရမှာ။

http://www.dhammadownload.com

'ဘဝ' မြင့်ရင်
'ဘဝင်' မြင့်တတ်တယ်။
'ဘဝ' ပဲ မြင့်ပါစေ။

အပူမီးကြောင့်
ပေါ်ထွက်လာတဲ့ အလင်းရောင်ကို
အားကိုးလို့ ရနိုင်သလို၊
ပြဿနာကြောင့်
ရရှိလာတဲ့ အသိဉာဏ်ကိုလဲ
အားကိုးနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သူ့ခမျာ၊
ဒို့လို စိတ်မျိုး
မထားနိုင်ရှာဘူး၊
ဒို့ကလည်း
သူ့လိုစိတ်မျိုး
မထားသင့်ပါဘူး။

ဖြစ်ချင်ရုံသက်သက်နဲ့
ဘာမျှ မဖြစ်လာဘူး၊
ဖြစ်အောင် လုပ်တတ်၊
လုပ်နိုင်၊
လုပ်နေရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အထင်သေးတတ်ရင်

အားလုံးကို

အထင်သေးတယ်။

အထင်ကြီးတတ်ရင်လည်း

အားလုံးကို အထင်ကြီးတယ်။

ပညာရှိရင်

စိတ်ရှင်းနေတယ်။

သမာဓိရှိရင်

စိတ်ကြည်နေတယ်။

သတိရှိရင်

စိတ်အေးနေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

‘အပြော’ ကြောင့်
မယုံလိုက်ပါနဲ့။
သေချာပေါင်းကြည့်ပါဦး၊
သိလာလိမ့်မယ်။

သူက စော်ကားရင်
ပြန်စော်ကားမှာပဲ၊
မစော်ကားရင် ကိုယ်က ပြန်ပြီးမစော်ကားဘူး။
သဘောက အတူတူပါပဲ။
စော်ကားလိုစိတ်မရှိ။
စော်ကားတတ်တဲ့ အကျင့်ပါ ပျောက်ဖို့
အရေးကြီးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အသိပေးစကားစု

(၄)

မေတ္တာဆရာတော်ကြီး၏

တပည့်

မေတ္တာ အရှင်သောကိန္ဒ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းတဲ့အလုပ်
ကုသိုလ်ဆိုတာ
နေရာတိုင်းမှာ
အချိန်တိုင်းမှာ
ရှိနေပါတယ်၊
ရအောင်ယူလိုက်ပါ။

နေရာတိုင်းမှာ
ကုသိုလ်ရှိတယ်၊
ကုသိုလ်ကို
သတိက ပိုင်တယ်၊
သတိကို
သူတော်ကောင်းက
ပိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သူများကို
မကောင်းထင်တတ်တယ်၊
ကိုယ့်ကိုကိုယ်
အကောင်းထင်တတ်တယ်။
"ထင်ချင်သလို
မထင်လိုက်ပါနဲ့"

မီးဟုန်းဟုန်း
တောက်တာက
မီးစ
မီးပွားကလေးကြောင့်ပါ၊
ဒေါသမီးစ
မထားပါနဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ပိုင်ထား
ရထား သမျှတွေဟာ
ကြိုက်လို့
ရတာမဟုတ်ပါ၊
ကြံလို့
ရတာတွေပါ။

လောကကို
အပြစ်မတင်ပါနဲ့၊
နေတတ်ရင်
ကျေနပ်စရာပါ။

http://www.dhammadownload.com

"သူရှိလို့
တော်သေးတာပေါ့"
ဆိုတဲ့
အသိရှိရင်
အားလုံးနဲ့
အဆင်ပြေပြီ။

အရွဲ့မတိုက်နဲ့၊
ကိုယ်
ရွဲ့သွားမယ်။

http://www.dhammadownload.com

သိလျက်နဲ့
ဆိုနေတဲ့သူကို
သိအောင်ထပ်ပြီး
မပြောတော့ပါဘူး။
အမှန်သိစမ်းပါ၊

အဆင်ပြေပြော
မပြောတာထက်
နေသာဖို့က
အရေးကြီးပါတယ်။
နေတတ်ရင်
လောကကြီးမှာ
နေသာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အားလုံးအပေါ်

ကျေနပ်နေတာဟာ

ကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့

ကြည့်လို့ပါ

မကျေနပ်တဲ့စိတ်

မမွေးပါနဲ့။

စိတ်အလိုမကျ

ဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင်

'သူမှ ကိုယ်မဟုတ်တာပဲ'

ဆိုတာကို

မမေ့ပါနဲ့။

http://www.dhammadownload.com

စကားကောင်းကို

အပြောကောင်းဖို့

လိုပါတယ်။

လုပ်သင့်တာကို

လုပ်နိုင်သလောက်

လုပ်ပါ။

လုပ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး

မလုပ်သင့်တာကိုတော့

မလုပ်နဲ့။

http://www.dhammadownload.com

သူက ကို့လောက်

မသိတာ မဟုတ်ပါဘူး

ကိုယ့်လို

မသိတာပါ။

စူးစမ်းတာက

ကောင်းမကောင်း

မှန်မမှန်

သိအောင်ကြည့်တာ

စပ်စုတာက

နေရာတကာ

ဝင်ရှုပ်တာ။