

ဓမ္မဒါနကုသိဝင်ရှင်

နတ်လူသာဓရခေါ်စေသံ

အောင်ဇွဲ၊ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း

အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃



ဓမුජයිග්‍රන් නැග්ධී රිති ගෞරුවන්

ආමත්‍රණය (१०)

ආලුංගුණ්‍ය ආලුංගුවහා මිත්ගොංස්යා

අදාළභා පැස්ටිය
ආරුණ්‍ය මූල්‍ය විද්‍යා (Ph.D)

ဒေဝါတိဝော ဘဏ္ဍာဇီနှင့်အလောဘိဝံသ

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား
စိတ်ကောင်းထား



ကွန်ပျေတာစာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဖြူတွေ့သိလ်

ထုတ်ဝေသူ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဖြူတွေ့သိလ်
မြန်မြားရေးမှူး ဦးဘဟန်
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလျှော့ဖွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖွန့်ဝေသည်

အလျပ်ရှင်နှင့်အလျပ်သမား စီတ်ကကာင်းထား

မြတ်တမ်း

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးမြို့၊ အောင်စေတနာရပ်၊
တောင်တွင်းလမ်း၊ အမေထွား ပဲဆီသန့်၊ နှမ်းဆီသန့်မိသားစု
တို့၏ ခန်းမအတွင်း ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြား
အပ်သော “အလျပ်ရှင်နှင့်အလျပ်သမား စီတ်ကကာင်းထား”
တရားဒေသနာတော်။

ဉာဏ်အဆိုတာ မြန်မာလိပ်ပြန်တော့ အဆုံးအမလိုပဲ
ပြန်ကြတာပေါ့နော်။ လောကမှာ ဆုံးမခြင်း၊
လမ်းညွှန်ခြင်းနဲ့ကင်းပြီး ကြီးပွားတိုးတက်တယ်ဆိုတာ
မရှိနိုင်ဘူး။ အားလုံးဟာ အဆုံးအမကို ရယူကြရတယ်။
လူ့ဘဝရောက်လာတဲ့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဆုံးမ
ဉာဏ်အနဲ့ကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မရှိဘူးလိုပဲပြောရမယ်။
တကယ့်ကို ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ ဘူရားအလောင်း

၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘဝံသ

တွေကလွှဲရင် ကျွန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးဟာ ဆုံးမည်ဝါဒ
လမ်းညွှန်မှုအောက်မှာ သွားကြရတာ။

လူ့ဘဝရလာတဲ့အချိန်မှာ ပထမဆုံး အမော၊ အဖေ
ရဲ၊ အဆုံးအမကို အရင် ရယူကြတာနော်။ “ဘယ်လို
ပြောရတယ်၊ ဘယ်လိုနေရတယ်၊ ဘယ်လိုထိုင်ရတယ်”
ဆိုတဲ့ အနေအထိုင်ကစပြီးတော့ လူ့ယဉ်ကျေးမှုတွေ
ရရှိလာအောင် မိဘရဲ့သွားသင်မှုအတွင်းမှာ နေကြရ^၁
တယ်။ အဲဒီတော့ ဒီလောက်နဲ့ လုံလောက်သလား
ဆိုတော့ မလုံလောက်ဘူး။ စားဝတ်နေရေးပညာတွေ
အတွက် ကျောင်းဆိုတာ ပေါ်လာပြန်တယ်။ ဆရာ
ဆိုတာ သီးသန့်တစ်ခါ ပေါ်လာပြန်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့
ပထမဆုံး လောကရောက်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့
ကျေးမှုအရှိဆုံးပုဂ္ဂိုလ် လိုက်ရှာမယ်ဆိုရင် အမော့
အဖေလိုပဲ ပြောရမယ်။

နောက် ဒုတိယ ဆရာသမား ဆိုတာ ပေါ်လာ
တယ်။ အဲဒီတော့ ဆရာသမားရဲ့ ဆုံးမသွားသင်မှု
အောက်မှာ နေနည်း၊ ထိုင်နည်းတွေ တော်တော်လေး

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၃

ရလာတယ်။ ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လုံလောက်မှုရှိလား
ဆိုတော့ မလုံလောက်သေးဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုရား၊
တရား၊ သံယာ ရတနာသုံးပါး ဆိုတာ လိုအပ်လာပြန်
တယ်။ အဲဒါကိုပဲ အန္တာငါးပါးလို့ လူတွေက ပြောနေ
ကြတာပေါ့နော်။

ဘဝမှာ ပထမဆုံး စတွေ့တာကတော့ မိဘပေါ့၊
မိဘပြီးလိုရှိရင် ဆရာ၊ ဆရာပြီးတဲ့အခါ ရတနာသုံးပါး။
ရတနာသုံးပါးကျမှပဲ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမရမှ လမ်းဆုံး
တယ်လို့ မိလိုပြောရမှာ။ မိမိတို့ သိတတ်တဲ့အရွယ်
ကစပြီး မိဘတွေရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်အရ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ
က္ဇာမို့၊ ဓမ္မံ သရဏံ က္ဇာမို့ သံယာ သရဏံ က္ဇာမို့
လို့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်လိုက်ကြတာ။

ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတဲ့ အမိပ္ပါယ်က ကိုယ့်ဘဝကို
အပ်နိုတာ။ ဆိုလိုရင်းအမိပ္ပါယ်ကတော့ ဘုရား အဆုံး
အမအတိုင်း နေပါမယ်၊ တရားကို လိုက်နာကျင့်ကြံပါ
မယ်၊ သံယာများကို အားကိုး ယုံကြည်ပါမယ်ဆိုတဲ့
အမိပ္ပါယ်ပဲနော်။ သရဏံ က္ဇာမို့ မှာ သရဏံ ရဲ့

အဓိပ္ပာယ်က ဘာတူန်းဆိုတော့ ဆင်းရဲကို ပယ်ဖျောက်
ပြီး ချမ်းသာကို ဆောင်တတ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။
လောကလူတွေမှာ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဆင်းရဲမှာ
ကြောက်တယ်၊ ချမ်းသာချင်တယ်။ ဒီအချက်မှာ လူမျိုး
တွေ ဘယ်လောက်ကွဲနေနေ၊ ဘာသာတရားတွေ ဘယ်
လောက် ကွဲနေနေ တူညီတဲ့ဆန္ဒက ဆင်းရဲတာကို
ကြောက်ခြင်းနဲ့ ချမ်းသာတာကို လိုလားခြင်းပဲ။ ဘယ်
သူ့ပဲမေးမေး ရာခိုင်နှုန်းအပြည့်ပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်
ဖောက်ပြန်တဲ့လူ မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ အားလုံးဟာ
ဒီအချက်ပေါ်မှာ တူညီတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

ချမ်းသာချင်ကြတယ်၊ ချမ်းသာချင်လို့ လုပ်ကြတာ
ချည်းပဲ။ ဘာသာတရားတွေအားလုံး ကိုးကွယ်နေတာ
ဘာလုပ်ဖို့ ချမ်းသာချင်လို့ ကိုးကွယ်တာ။ တစ်ဖက်က
ဆင်းရဲမှာ ကြောက်တယ်၊ တစ်ဖက်က ချမ်းသာချင်
တယ်။ အဲဒီ ကိုးကွယ်မှုတွေ အခြေခံပြီး ဘာသာတရား
ရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးကြတယ်။
အဲဒီလို လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့အခါ ဘာသာတရားရဲ့

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၅

အဆုံးအမက လွှဲမှားသွားပြီခိုရင် ကိုယ်လိုတဲ့အတိုင်း
မဖြစ်ဘူးပေါ့။

ဆိုလိုတာက လမ်းညွှန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ်သွားချင်
တဲ့လမ်းကို ညွှန်တာမဟုတ်ဘဲ မသိဘဲ ရမ်းပြီးတော့
ညွှန်လိုက်လိုရှိရင် သူ့ကိုယ်ကြည်ပြီး ဒီလမ်းကို လျှောက်
လျမ်းတဲ့အခါ နောက်ဆုံး ကိုယ်သွားချင်တဲ့နေရာ
မရောက်တာမျိုးပါ၊ ဒါတော့ရှိမှာပဲ။

အဲဒီတော့ ဘာသာတရားတိုင်းဟာ လမ်းညွှန်မှု
ကိုတော့ ပြုကြတာပဲ။ ပြုပေမယ့်လို ကိုယ့်ရဲ့ ဦးတည်
ချက်၊ ဦးတည်ပြီး သွားတဲ့နေရာ ရောက်၊ မရောက်
ဆိုတာတော့ ကွဲပြားခြားနားမှု ရှိမှာပေါ့နော်။

ဒါက ဟောပြောမှုရဲ့ မှန်ကန်မှု၊ မမှန်ကန်မှုပေါ်
မှာ တည်တယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ ကိုယ်လိုချင်တာဘာလဲ
ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ ကိုယ်သွားချင်တဲ့ဆီ တကယ်ရောက်
အောင် လမ်းညွှန်နိုင်တဲ့ ဘာသာတရား၊ အဲဒီ ဘာသာ
တရားမျိုး ကိုယ်က ရရှိခဲ့ယူထားပြီး အဲဒီ ဘာသာ
တရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးရင်တော့ အကျိုးရှိတာပေါ့။

လမ်းညွှန်တဲ့အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးလို ကိုယ်ဆန္ဒ^၁
ရှိတဲ့အတိုင်း အောင်မြင်ပေါက်ရောက်နိုင်တယ်။ ဗုဒ္ဓ
ဘာသာက တခြားဘာသာတွေနဲ့ မတူတာကတော့
တခြားဘာသာတွေက ကောင်းကင်ဘုံကို လက်ညွှုးထိုး
ပြီး ထိုကောင်းကင်ဘုံက တန်ခိုးရှင်ကြီးရဲ့ ကိုယ်စား
လှယ် အနေနဲ့ လာတဲ့လူက ပြောတာကို ယုံကြတာ။

လောကမှာ နတ်ကိုးကွယ်တဲ့လူတွေ ကြည့်ပေါ့။
နတ်ကို အကုန်အကျခံပြီးတော့ ငှက်ပျော့၊ အုန်း
တင်မကဘူး၊ စားဖွယ် သောက်ဖွယ်တွေနဲ့ပူဇော်တယ်။
အဲဒီလူတွေ နတ်ကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရလားဆို ဘယ်သူ့
မှ မတွေ့ဘူးပေါ့နော်။ နတ်ကတော်ကနေတစ်ဆင့်
သွားတာချည်းပဲ။ နတ်ကိုးကွယ်မှု မှန်သမျှ Mediator
လိုခေါ်တဲ့ ကြားခံဆက်သွယ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ပဲသွားတာ
အကုန်လုံး။ အဲဒါကိုပဲ တမန်တော်လိုလည်း ခေါ်တယ်။
Messenger လိုလည်း ခေါ်တယ်။ တမန်တော်ကနေ
တစ်ဆင့်သာ သိနိုင်တာ။ သူပြောတဲ့စကားကိုပဲ လက်ခံ
ကြရတယ်၊ လူနဲ့ တန်ခိုးရှင်နဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်လို

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

?

မရဘူး။ လူနဲ့တန်ခိုးရှင်ရဲ့ကြားမှာ ဆက်သွယ်ပေးတဲ့
ကြားခံပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးကို လက်ခံရတယ်။

ဒါ တခြားဘာသာတွေကို စဉ်းစားဖို့ပြောတာနော်၊
စဉ်းစားကြည့်။ အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူး။ ဘာသာတရား
တွေဟာ တူတူပဲလို့ဆိုကြတာ၊ တူတာလည်း သိရမယ်၊
မတူတာလည်း သိရမယ်။ အဲဒီလို လုံးရိုက်တာမျိုးတွေ
ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက်မှာ ဘာအသိဉာဏ်မှ ရလိုက်မှာ
မဟုတ်ဘူးပေါ့။ တူတာကိုလည်း တူတယ်လို့သိရမယ်၊
မတူတာကိုလည်း မတူဘူးလို့ သိရမယ်။ အဲဒီတော့
တခြားဘာသာတွေကို ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုလိုရှိရင်
ကောင်းကင်ဘုံး လက်ညွှေးထိုးတဲ့ ဘာသာတွေချည်းပဲ
အကုန်လုံး။ ကောင်းကင်ဘုံးက တန်ခိုးရှင်ကြီး၊ အဲဒီ
တန်ခိုးရှင်ကြီးကို ဘယ်သူ မြင်ရတုန်းဆိုရင် ဘယ်သူမှ
မမြင်ရဘူး။ ကြားခံ ဆက်သွယ်မှုကနေ တစ်ဆင့်ပဲ
သိကြရတယ်နော်။ တစ်ဆင့်ခံနဲ့ပဲ နားထောင်ကြရ
တယ်။ “ဒါက ဘုရားသခ်က ပြောထားတာ၊ ဆုံးမ
ထားတာ။ ထာဝရ ဘုရားရှင်က အဆုံးအမ ပေးထား

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တာ” ဒီလိုပဲ မှတ်သားနာယူပြီး သူ့အဆုံးအမအတိုင်း
လိုက်နာကြတာ။

လိုက်နာတယ်ဆိုတာ လူတွေဟာ များသောအား
ဖြင့် ကြောက်လို လိုက်နာတာများတယ်။ လူတွေဟာ
ကြောက်တတ်တယ်၊ အခုလည်း ကြောက်တာပဲ။
ကမ္မာဦးကလူတွေသာ ကြောက်တာမဟုတ်ဘူး၊ အခု
ခေတ် လူတွေလည်း ကြောက်တာပဲ။ အန္တရာယ်ဆိုး
တွေ ကျလာမှာတို့၊ ဆင်းရဲမှာတို့ ကြောက်ကြတယ်
လေ။ ကြောက်ကြတဲ့အခါ ဟုတ်လိမ့်နှီးနှီးပေါ့။
သူရဲကောင်းလုပ်ပြီး မထွက်ရဘူး၊ ကြောက်တယ်။
အများနဲ့ရောပြီး ထိုင်တယ်ပေါ့။ ဘုရားကိုယ်တိုင်ကိုက
ဟောထားတာ။ “မန်သာ ဘယ တန္စိတာ” တဲ့။
ဘာသာတရားတွေပေါ်လာတာ လူတွေ ကြောက်လို
တဲ့၊ နော်။ မိုးချျှီးတာလည်း ကြောက်တယ်၊ လေ
မှန်တိုင်းကြီးတွေကိုလည်း ကြောက်တယ်၊ လျှပ်စီး
လက်တာတွေလည်း ကြောက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို ကြောက်တာတုန်းဆိုတော့ အမှန်မသိလို့၊ ဒါက

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၉

တန်ခိုးရှင်ကြီးက ဖန်ဆင်းတာ။ သူ့ကျေနပ်အောင်
တောင်းပန်မှဖြစ်မယ်၊ သူ့စကားနားထောင်မှ ဖြစ်မယ်။
နှီးမဟုတ်ရင် ဒီဒုက္ခကြီးတွေ အန္တရာယ်နဲ့ ကြံတွေ့နှင့်
တယ်လို့ တွေးပြီးကြောက်တာ၊ ဘယ်သူကမှလည်း
မြင်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုပြောရာကနေပြီးတော့ လူတွေ
မှာ ကြောက်စိတ်တွေ ဝင်လာတယ်။ ဒီလိုကနေပြီး
တော့ ဘာသာတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်လို့ ဒီလို
ပြောတာနော်။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်လာတဲ့အခါ လူတွေ
ဟာ ရဲစွမ်းသတ္တိရှိလာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တူန်းဆိုတော့
ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတတ်လာတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက
ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးဖို့ ညွှန်ကြားတယ်။ ကိုယ့်အား
ကိုယ်ကိုးဖို့ ညွှန်ကြားတယ်ဆိုရင် ဘုရားလိုသေးလား
လိုဆို လိုတယ်လေ။ ဘာဖြစ်လို့တူန်းဆိုတော့ ကိုယ့်အား
ကိုယ်ကိုးတယ်ဆိုတာ လုပ်ရမယ့်အပိုင်းကို ပြောတာ၊
လမ်းညွှန်ရမယ့်အပိုင်းက ဘုရား လိုသေးတယ်။

လမ်းပေါ်လျှောက်တာတော့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး
ရမယ်၊ သို့သော် လမ်းကောင်းကို ညွှန်ပြုမယ်ပုဂ္ဂိုလ်
တော့ လိုနေသေးတယ်ပေါ့။ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်း
ကို ညွှန်ပြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လိုတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားကို
ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းကိုတွေ့ဖြူ
ဖြစ်တယ်။ ဥပမာတစ်ခု နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ကြည့်မယ်
ဆိုလိုရှိရင် ရောဂါရိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က ဆရာဝန်
ဆီသွားတယ်၊ သွားတဲ့အခါ ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့
သွားတာတုန်းဆိုတော့ ဆရာဝန်ကဘာကြောင့်ဒီရောဂါ
ဖြစ်တယ်၊ ဘာရောဂါ၊ ဘယ်ဆေးသောက်ရင် ပျောက်
မယ်၊ ဘယ်အစားအစာတည့်တယ်၊ ဘယ်အစားအစာ
မတည့်ဘူး။ ဆေးဘယ်လောက် သောက်ရမယ်၊ ဟော
ဒါ ဆရာဝန်ဆီကသိတဲ့ အသိပဲပေါ့။ သူက ဒါပြော
မယ်။

သို့သော် ဆရာဝန်က ရောဂါပျောက်အောင်
လုပ်နိုင်သလားလိုဆိုတော့ မလုပ်နိုင်ဘူး။ ဆေးပဲ
ပေးမှာပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဆေးသောက်ရမယ်၊

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား ဓိတ်ကောင်းထား

၁၁

အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ရမယ်၊ ဒါမှ ရောဂါပျောက်တယ်၊
 ဒါ လက်တွေ့ပဲမဟုတ်လား၊ လက်တွေ့ပဲ။ အဲဒီတော့
 ဆရာဝန်ပေါ်မှာ ယုံကြည်တယ်။ ဒီအချက် သူ့ဆီက
 အကြံဉာဏ်ရဖို့အတွက် ဆရာဝန်ဆီသွားတာ။ ရောဂါ
 ပျောက်ဖို့သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်က အကြံဉာဏ်
 ရပြီး ရောဂါပျောက်အောင်က ဆေးသောက်ရမယ်၊
 ဆေးကဗျာ ရောဂါပျောက်စေနိုင်တယ်။

အဲဒါလိုပဲ မြတ်စွာဘူးရားကို ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ
 ဘူးရားဆီက အဆုံးအမရဖို့ ကိုးကွယ်တာ။ ဒါက
 သဘာဝလည်း အင်မတန်မှုကျတယ်။ မြတ်စွာဘူးကို
 အားကိုးယုံကြည်ကြရတယ်။ ပုံစွဲ၊ ဓမ္မ၊ သံယ ဆိုတဲ့
 အထဲမယ် ပုံစွဲကို အားကိုးယုံကြည်တယ်ဆိုတာ ခုနက
 ပုံစွဲဟာ ကောင်းကင်ဘုံက မဟုတ်ဘူး၊ လူသားထဲက
 ထူးခြားတဲ့ သူတော်စင် သူတော်မြတ် တစ်ဦးပဲ။
 အသိဉာဏ် အင်မတန်မှုရှိတဲ့ လူသားတစ်ဦး။ အဲဒီ
 အသိဉာဏ်ရှိအောင် လေးအသချိန် ကန္တာတစ်သိန်း
 ထိ ကန္တာပေါင်း မြောက်မြားစွာ ပါရမိဖြည့်မှ ဘူး

၁၂

ဒေဝါကိုတာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆိုတာဖြစ်တယ်၊ လေ့ကျင့်ထားလို့ အင်မတန်မှုစွမ်းရည်
သတ္တိတွေပြည့်စုတဲ့ပုဂ္ဂလ် ဖြစ်တယ်ပေါ့။ အဲဒီပုဂ္ဂလ်ဟာ
အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စပွန်ဆိုတာလို့ အားလုံးကို
သိနိုင်စွမ်းရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီလို့ သိနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဘုရားကို
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တွေ့နိုင်တယ်၊ ကြားထဲက Mediator
ဆိုတာ မလိုဘူး။ ဘယ်တမန်တော်မှ မလိုဘူးနော်။
ဘုရားနဲ့ ဆက်သွယ်တဲ့အခါ ဘုရားရဲ့တမန်တော်
ဆိုတာ မရှိဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေ
ကလည်း ကောင်းကင်ဘုံက ဆင်းလာတဲ့ တရားတွေ
မဟုတ်ဘူး။ သူကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်လို့သိတဲ့
တရားလို့။ ဒါ မတူတဲ့အချက်ပဲ၊ စဉ်းစားကြည့်ဖို့
ပြောတာနော်။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်တယ်လို့
ဆိုတဲ့အခါမှာ အသိဉာဏ်ရဖို့ ကိုးကွယ်တာ၊ မသိသေး
တာသိဖို့ ကိုးကွယ်တာ။ လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ
ခွဲခြားသိဖို့။ ဒါက လုပ်သင့်တယ်၊ ဒါက မလုပ်သင့်ဘူး၊
သွားသင့်တဲ့လမ်း၊ မသွားသင့်တဲ့လမ်း ဒါ ခွဲခြားသိဖို့။

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား ဓိတ်ကောင်းထား

၁၃

ဘုရားက ဆုံးမမယ်၊ ဉာဝါဒပေးမယ်။ ဒီမျှော်လင့်ချက်နဲ့
ဘုရားဆီကိုသွားတာ။ ဘုရားကို ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ
အဲဒီမျှော်လင့်ချက်နဲ့။ ဘုရားက ဒို့ထက်ပိုပြီးတော့ ဘာ
လုပ်ပေးနိုင်တုန်းဆိုတော့ ဘာမှ လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။
လုပ်တာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ လုပ်ရမှာ၊ အဲ တချို့က
ခုခေတ်မှာ ဟောပြောတာ ရှိတယ်လဲ။ “ဂေါတမ
ဘုရားက ဘာမှလုပ်မပေးနိုင်ဘူးတဲ့။ သူတို့ ဘုရားက
အကုန်လုံး အပြစ်တွေခွင့်လွှတ်ပြီးတော့ လုပ်ပေး
နိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ သူတို့ဘုရား အားကိုးတာ
မကောင်းဘူးလား” တဲ့ ဒီလိုပြောကြတယ်။ တကယ်
လုပ်ပေးနိုင်ရဲ့လားလို့ဆိုတော့ ဘယ်လုပ်ပေးနိုင်မလဲ။
တကယ်မှ လုပ်မပေးနိုင်တာ။ လက်တွေ၊ ဘယ်သူပြနိုင်
တုန်း၊ တကယ်လက်တွေပြပါလို့ပဲ ပြောရမှာပဲနော်၊
လုပ်ပေးနိုင်သလား။ ကိုးကွယ်လို့ ဘုရားက ကိုယ့်ကို
မ, တယ်လို့ဆိုတဲ့အခါ ကဲ၊ အခုခေတ်လူတွေကို မ, ပါ
လား၊ ဘာဖြစ်လို့ မ, မလဲ၊ ဘယ်သူ့ကိုများ ဘုရားက
မ, သွားတယ်ဆိုတာ ရှိလို့လဲ။ ဒီခေတ်မှာ ဘုရားကမ, လို့

၁၄

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမှုလာဘိဝံသ

ကယ်ထုတ်လို့ရရင် ကယ်ထုတ်သွားမှာပေါ့။ အများကြီး။
 ဘုရားပဲ သနားတတ်တာပဲ၊ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။
 ဒုက္ခရောက်နေမယ်၊ ဥပမာ ငရဲကျေနေရင် မကျနဲ့ ငရဲ
 ကနေ လာလိုက်ခဲ့ဆိုပြီး ခေါ်သွားမှာပေါ့။ ရပါမလား၊
 အဲဒီလို မရနိုင်ဘူး။ လက်တွေ့မှာ မရကိုမရတာ။ မရ
 ပေမယ့် လူတွေကတော့ ယုံကြည်နေတာ၊ ဟုတ်တယ်
 လို့ ထင်နေကြတာလေ။ တကယ်ကတော့ ဟိုလူတွေ
 မှာ စဉ်းစားညာက် အားနည်းတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ
 ထင်ရှားပါတယ်။

ကဲ၊ ဒိုပြင်ဟာမပြောနဲ့၊ မိဘက သားသမီးကို
 သိပ်ချစ်တယ်၊ ပညာတတ်ကြီးဖြစ်အောင် မိဘက
 လုပ်ပေးနိုင်သလား၊ စဉ်းစားကြည့်။ လုပ်မပေးနိုင်ဘူး၊
 သားသမီးက မကြီးစားရင် မိဘက ဘာလုပ်ပေးနိုင်
 တုန်း။ မိဘလုပ်ပေးနိုင်တာက အခြေအနေကောင်း
 ကို ဖန်တီးပေးရဲ့ ဖန်တီးပေးနိုင်တာ။ အခြေ အနေပဲ
 ဖန်တီးပေးတာ။ အခြေအနေ ဖန်တီးပေးတယ် ဆိုတာ
 ဘာတုန်း။ ကျောင်းကောင်းကောင်း ထားပေးမယ်၊

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၁၅

ဆရာကောင်းကောင်းထဲ အပ်ပေးမယ်၊ ကျူးရှင်
ကောင်းကောင်း ထားပေးမယ် ဒါပြုဖော်။ ပညာတတ်
အောင် နိုင်ငံခြားပို့ပေးမယ်၊ တက္ကသိုလ်ကောင်းကောင်း
ရွှေးထားပေးမယ် ဒါပဲလုပ်နိုင်တာ မဟုတ်လား။ ဒီ
ကလေးက မသင်ဘူး၊ ဟုတ်လား။ အပော်အပါးနောက်
လိုက်နေမယ်ဆိုရင် ပညာတတ်မဖြစ်ဘူး၊ မြန်မာပြည်
က ပညာတော်သင်သွားပြီး ပျက်စီးသွားတာ ဟိုး ရွှေး
ရွှေးတုန်းကလည်း ရှိတာပဲ၊ ပညာမတတ်ခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
တွေ အများကြီး ရှိခဲ့တယ်။

အဲဒီတော့ မိဘက လုပ်ပေးနိုင်တာက အတိုင်း
အတာတစ်ခုအရသာဖြစ်တယ်။ ကျောင်း ကောင်း
ကောင်း ထားပေးတယ်၊ ဆရာကောင်းကောင်းဆီ
အပ်ပေးမယ်၊ ဒါပဲတတ်နိုင်တာလေး။ မတတ်နိုင်တာ
တွေ အများကြီးပဲ။ တတ်နိုင်တာလေးက ဒီလောက်
လေးတင်။ အခုန်က ဆင်းခဲ့ဒုက္ခကန် ကယ်ထုတ်ဖို့
ဘုရားသခင်က မ,တယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်
စဉ်းစားသာကြည့်ပေတော့။ ကိုယ့်သားသမီးတောင်

၁၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကိုယ်မ၊လို့မှုမရတာ၊ ကဲ၊ နောက်ဆုံးမှာ ဒီပြင်ကိစ္စတွေ
မှာ တချို့ဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စတွေ ရှိသေးတယ်။ ပိုက်ဆံမရှိ
ရင် ပိုက်ဆံပေးလို့ရတယ်၊ ဒါ ပေးလို့ရတယ်နော်။
ဆင်းချွဲကွဲရောက်နေရင် ငွေနဲ့ ကယ်ထုတ်လို့ရသေး
တယ်၊ ဒီအတိုင်းအတာတစ်ခုရှုတယ်။ ကဲ၊ မရနိုင်တာ
တွေ ဘာတွေတုန်းဆုံးတော့ အမေ အိုလာတာ၊ အမေ
နာတာ၊ အမေ သေတာ သားသမီးက ကယ်နိုင်လို့လား၊
သားသမီး အိုတာ၊ နာတာ သေတာ မိဘက ကယ်နိုင်ရဲ့
လား။ မကယ်နိုင်ဘူး။ မကယ်နိုင်တာတွေ အများကြီးပဲ။
ကိုယ်လုပ်လို့ရတာလေးဟာ နည်းနည်း လေးပဲ ရှိတယ်
နော်။ ခုနကလို့ ပညာတတ်ကြီး ဖြစ်အောင်ရော
လုပ်ပေးလို့ရမလား၊ မရဘူး။ Certificate တော့
ပေးလို့ရတယ်ပေါ့။ ပိုက်ဆံနဲ့ Certificate ဝယ်ပေး
လိုက်ရင်တော့ရမှာပဲ၊ သို့သော် သူ့ညီးနှောက်ထဲ ပညာ
ရပါမလား၊ မရဘူး။ လုပ်လို့မရဘူး၊ လုပ်လို့မရတာတွေ
အများကြီးပဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘူရားကို
ကိုးကွဲယ်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ အတိုင်းအတာတစ်ခု

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၁၇

ရှိတယ်။ အဲဒီ အတိုင်းအတာကို စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဘယ်လိုဖော်ထားတုန်းဆိုတော့ “ဟိတေ ပဝတ္ထာနေန အဟိတာစ နိဝတ္ထာနေန” တဲ့။ အကျိုးစီးပွားတွေကို ဖြစ်ထွန်းစေတယ်၊ အခြေအနေကောင်းတွေကို ဖန်တီးပေးတယ်၊ အခြေအနေ မကောင်းစေတတ်တဲ့ အရာ တွေကနေပြီးတော့ ဖယ်ရှားပေးတယ်၊ ဒါတစ်ခုပဲ လုပ်နိုင်တယ်။

ဆိုပါစို့၊ သစ်ပင်စိုက်တဲ့လူလိုပဲ၊ သစ်ပင်စိုက်တဲ့ သူက သစ်ပင်သီးအောင်၊ ပွင့်အောင် မတတ်နိုင်ဘူး လေ။ သူလုပ်ပေးတာ ဘာလုပ်ပေးတုန်းဆိုရင် အေး၊ မြေညာထည့်ပေးမယ်၊ ရောလောင်းပေးမယ်၊ ပိုးမျှင် တွေဘာတွေ ဖယ်ရှားပေးမယ်၊ တိရစ္ဆာန်တွေ မနောင့် ယုက်အောင် ခြေခတ်ပေးမယ်၊ ဒါပဲ လုပ်ပေးနိုင်တာ မဟုတ်လား။ သစ်ပင်က သူ့ဟာသူ ဝေဆာပွင့်သီးတာ၊ ကိုယ်လုပ်တာ မဟုတ်ဘူးလေ၊ သူ့ဟာသူ အကြောင်း တရားတွေက သူ့ဟာသူလုပ်သွားတာပဲ။

အဲဒီတော့ ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာတစ်ခု က အဲဒီလောက်ပဲရှိတယ်။ မြတ်စွာဘူရား လုပ်တာ လည်း အဲဒီလိုပဲ။ သတ္တဝါတွေ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ တွေ့ရအောင် လာဆိုပြီးတော့ ဆွဲခေါ်ပြီး မ,လို့ရမလား မရဘူး။ ဘူရားက ဘာလုပ်ပေးနိုင်တူန်းဆိုရင် “အေး မင်းတို့ ဒီအကုသိုလ်အလုပ်တွေ မလုပ်ကြနဲ့၊ ကုသိုလ် တွေ လုပ်ကြ”။ ဒါက “ဟိတေ ပဝတ္ထာနောက် အဟိတာ စ နိဝတ္ထာနောက်” နော်။ ဟိတေ လို့ဆိုတဲ့ အခြေအနေ ကောင်းတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ ကုသိုလ်တရား တွေကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်အောင်လုပ်၊ ဒီကုသိုလ် တရားတွေကဗျာ ကိုယ့်ကို ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ဖြစ်စေမှာလို့ ဆုံးမတာ။ ဒီထက် လက်တွေ့ကျတဲ့တရား ဘယ်ရှုမလဲနော်။

ဘူရား တရားတော်ဟာ ဘယ်တော့မှ မှားတာ လည်းမရှိဘူး။ အစဉ်အလာကို ဟောတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ တကယ့်လက်တွေ့ကိုဟောတာ။ “အဟိတာ စ နိဝတ္ထာနောက်” အေး၊ အကုသိုလ်တွေ လုပ်နေလို့ရင်

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား မိတ်ကောင်းထား

၁၉

ဒီလို ဒီလို ဆိုးကျိုးတွေ ရလိမ့်မယ်၊ အကုသိုလ်တွေကို
 မလုပ်ကြနဲ့၊ ရှောင်ကြ။ ဒါ အခြေအနေဆိုးတွေ မဖြစ်
 ပေါ်အောင် တားပေးတာပဲ။ ကဲ၊ မိဘတွေက သား
 သမီးတွေကို ပြောတာလည်း ဒါပဲမဟုတ်လား။ ဘယ်
 မိဘပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဓာတ်ဘာသာကို ကြည်ညိုတဲ့မိဘပဲဖြစ်ဖြစ်၊
 ဘာသာခြား မိဘပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့သားသမီးတွေကို
 ပြောလို့ရှိရင် “ဟော၊ ဒါမလုပ်နဲ့ ဒါလုပ်” ဒီနှစ်ခုပဲ
 ပြောတာပဲလေ။ ခြိုင် ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် “မင်း ဒီလို
 မပြောနဲ့ ဒီလိုပြော၊ ဒီ အလုပ်မလုပ်နဲ့ ဟိုအလုပ်ကို
 လုပ်” ဒါပဲပြောလို့ ရတာမဟုတ်လား။ မြတ်စွာဘုရား
 ကလည်း အဲဒါပဲ။ ကုသိုလ်လုပ်၊ အကုသိုလ်မလုပ်နဲ့
 ဘာဖြစ်လို့ မိဘက သားသမီးကို ဒီအလုပ်မလုပ်နဲ့
 ဒီလူနဲ့ မပေါင်းနဲ့လို့ ဘာလိုပြောရတာတူနဲ့။ မိဘက
 သိနေတယ်၊ ဒီအလုပ်လုပ်ရင်၊ ဒီလူနဲ့ပေါင်းရင် ခုကွာ
 ရောက်လိမ့်မယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ဟော ဒီအလုပ်လုပ်
 ပြီး ဒီလူနဲ့ပေါင်းလို့ရှိရင် ချမ်းသာသုခရမယ်ဆိုတာ
 သိတယ်။ အဲဒီတော့ သိလို့ လမ်းညွှန်တာ၊ အဲဒီအတိုင်း

ပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန်တယ်ဆိုတာ အဲဒီ
သဘောပါ။ အဲဒီတော့ အင်မတန်မှ ကျေနပ်စရာ
ကောင်းတယ်။

ဘုရားက မဖြစ်နိုင်တာကို အာမခံတာတွေဟာ
ဟူတ်မှမဟူတ်တာလေ၊ အာမခံတာဆိုတာ ပါးစပ်ပြော
တော့ ဖြစ်တာချဉ်းပေါ့၊ အဲဒီတော့ အပြောလေးနဲ့တင်
လူတွေဟာ လွမ်းနေကြတာ။ တကယ် အနှစ်သာရ
စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် လက်မခံဘူး၊
စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဲဒီလို့
အပြောသက်သက်ကို လက်မခံဘူး၊ လက်တွေကျမှ
လက်ခံတာ။ ဒါကို သိပုံးဆရာတွေ၊ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်
တတ်တဲ့ လူတွေက သူတို့အနေနဲ့ ဘာသာတရားကို
ရွှေးချယ်ရင် ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ ရွှေးချယ်မယ်လို့ ပြောကြ
တာ၊ အဲဒါကြောင့် မိရိုးဖလာအရ တခြားဘာသာကို
ကိုးကွယ်နေပေမယ့်လို့ အကယ်၍သာ ဘာသာတရား
တစ်ခု မဖြစ်မနေ ကိုးကွယ်ရမယ်ဆိုရင် ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ
ဖြစ်မယ်တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ကြောင်းကျိုး

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၂၁

ဆင်ခြင်တုတရား ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးတဲ့ အနေအထား
တွေ အပြည့်အဝရှိလိုပဲပေါ့။ တကယ် လက်တွေ၊
ဖြစ်နိုင်တာကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။ ဒါက
ဘုရားကို ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက
အခြေအနေကောင်းတွေဖြစ်ပေါ်လာအောင် လမ်းညွှန်
ပေးတယ်။ အခြေအနေဆိုးတွေက နောက်ဆုတ်
ဖယ်ရှားစေတယ်ဆိုတဲ့ ဒီအချက်နှစ်ချက်နဲ့ ဘုရားကို
အားကိုးတာ။

တရားကို ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာကျတော့ တရား
ကမှ ကိုယ့်ဆန္ဒပြည့်ဝစေမှာ။ တရားဆိုတာ အပြင်မှာ
သွားမစဉ်းစားနဲ့ ကိုယ့်သွော်မှာရှိတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့
သဘာဝတွေ ကိုယ့်သွော်မှာဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။
ဆိုပါစို့၊ ကောင်းတာတွေစားလို့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ
သွေးသားတွေ သန့်စင်ပြီးတော့ အင်အားတွေရှိလာ
တာဟာ အပြင်ကလာတာမှ မဟုတ်တာ၊ ကိုယ့်သွော်
မှာ ဖြစ်တာပဲလေ့။ ကိုယ့်သွော်မှာ အင်အားရှိတယ်။
ကျန်းမာလာတယ်။ သန့်စွမ်းလာတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူ

ရတာတုန်း။ ကိုယ်ပဲရတာပဲလေ။ အဲဒီ ကျွန်းမာ
သန့်စွမ်းမှာ အင်အားပြည့်မှုက ဆင်းခဲ့က္ခာတွေကို
ဖယ်ရှားသွားနိုင်တာပဲပေါ့။

အဲဒါလိုပဲ တရားဓမ္မဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲ နှလုံး
ထဲမှာ ဖြစ်လာတဲ့တရားတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဒုက္ခ သုက္ခ
တွေကို တွေ့န်းလှန်ဖယ်ရှားသွားနိုင်တယ်ပေါ့။ ဒုက္ခ
မရောက်အောင် ဖယ်ရှားသွားနိုင်တယ်။ အဲဒီတော့
တရားက ကိုယ့်ကို စောင့်ရှောက်သွားတယ်၊ ကယ်တင်
သွားတယ်ဆိုတာ အဲဒီ အမိပ္ပာယ်ကိုပြောတာ။ ကိုယ့်
ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းတွေ
ထားခြင်းပဲ။ လောကမှာ လူတွေက အမှတ်တမဲ့နေလို့
ပါ၊ သိချင်ရင် ကြည့်ကြည့်ပေါ့။ ဒီလူက စိတ်ကောင်း
ရှိတယ်၊ ဒီလူက စိတ်ကောင်းမရှိဘူး၊ အဲဒီတော့
စိတ်ကောင်းမရှိတဲ့လူကိုမပေါင်းနဲ့ ဒီလူက စိတ်ကောင်း
ရှိတယ်၊ ဒီလူနဲ့ပေါင်း ဆိုတာ။ ကဲ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ
တွေ ပေးဖို့ရာအတွက် စိတ်ကောင်းရှိတဲ့လူက ပို အခွင့်
အရေးတွေရပြီး စိတ်ကောင်းမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

JR

တစ်ခါပဲ၊ နောက်ထပ် အပေါင်းအသင်း မဖြစ်တော့ဘူး
ပေါ့။ ဒါက တရားပဲလော့။ တရားဆိုတာ အဲဒါကိုပြောတာ
နော်။ သူ့ရဲ့ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းက သူ့ကို
ကောင်းကျိုးချမ်းသာရစေတယ်။

နောက်တစ်ခါ ပညာ၊ ဒီလူက ပညာတတ်တယ်
ဟိုလူက ပညာမတတ်ဘူး၊ ဟော ပညာတတ်တဲ့လူကို
ရွေးချယ်ပြီးတော့ အလုပ်ပေးတယ်၊ ဒါ ပညာက သူ့ကို
ဆောင်ကြုံးသွားတာပဲလော့၊ ဒီပညာက အပြင်က
လာတာမှ မဟုတ်တာ၊ သူ့ရင်ထဲဖြစ်တာ။ ဒီလူကတော့
ပညာမဲ့တယ်ဆိုတာ ဟော၊ ပညာမရှိလို့ သူ့မှာ
ဆောင်ကြုံးမယ့်ပုဂ္ဂိုလ် မရှိဘူး။ ဒီလို့ လက်တွေ့
ကျင့်သုံးတဲ့ ဓမ္မ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ဓမ္မက ဒီလူက
ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းတယ်၊ ဒီလူက ကိုယ်ကျင့်
တရား မကောင်းဘူး၊ အလုပ်ရှင်တွေက ရွေးရင်
ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့ လူကိုပဲ ရွေးမှာပေါ့၊
ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းတဲ့လူ မရွေးဘူး။ ဟော၊
ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းတဲ့လူက အလုပ်ရသွားတာ။

ဘာဖြစ်လို့ အလုပ်ရလဲ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းလို့
ရသွားတာ။ ဒါက သူကျင့်တဲ့တရားက သူ့ကိုကယ်ထုတ်
သွားတယ်လို့ခေါ်တယ်။ ဒါ လက်တွေ့ကယ်နိုင်တာက
ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်က ကိုယ့်ကို ကယ်တယ်ဆိုတဲ့
အဓိပ္ပာယ်။

သံယာဆိုတာ သံယာနဲ့ ပတ်သက်လာပြီးတော့
ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ “အဖွဲ့ကာန်ပိုကာရာနဲ့ ဝိယူလ
ဖလ ဖနိုလာဘာ ကရအယာနဲ့” မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်
သာဝကတွေက အခုလို ဓမ္မကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကျင့်သုံး
လိုက်တဲ့အခါမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြဖို့ရာ တကယ့်ကို
အကောင်းဆုံး မြေကွက်ကြီးတစ်ခုလို ဖြစ်သွားတယ်။
အဲဒီတော့ ကုသိုလ်ရှင်တွေက ညောင်စွဲလေးလောက်
လျှော့လိုက်ရင် ညောင်ပင်ကြီးလောက်ရတယ် ဆိုတာလို့
အကျိုးရသွားတယ်။ ဥပမာမယ် မြေကောင်းပြီ ဆိုလို့
ရှိရင် မြေမကောင်းတာ ဆယ်ကေစိုက်တာနဲ့ မြေ
ကောင်း တစ်ကေစိုက်တာ တူမှုမတူပဲ။ အသီးအနှံ
ထွက်တာချင်းလေ။ အဲဒါလိုပဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၂၅

လိုက်တဲ့အခါမှာ သံယာဆိုတာကို အာရုံပြုပြီးတော့ လူ၍လိုက်လိုရှိရင် သူက မြေကောင်းမှာ စိုက်လိုက်ရတဲ့ သီးနှံလိုပဲ အဆပေါင်းမြောက်မြားစွာရတယ်တဲ့။ အဲဒီ အကျိုးရနှင့်စေဖို့ သံယာကို ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတဲ့ အမိပ္ပါယ် ရတယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် သံယာဂုဏ်မှာ “အနတ္တရုပ္ပါယ်” လောကသု “တဲ့။ ကဲ၊ စဉ်းစား ကြည့်လေ၊ လောကလူသားတွေ ဘယ်ဘာသာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒါနကို အသိအမှတ်ပြုကြတယ်နော်။ ဘယ် ဘာသာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှိတယ်။

သို့သော် ဒါနကို အသိအမှတ်ပြုလို့ ဒါနလက်ခံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ရွှေးချယ်တဲ့နေရာမှာ ကွာခြားသွားတယ်။ ဒါန ကောင်းမှုလုပ်ကြတယ်၊ နိုင်ငံခြားက လူတွေလည်း လုပ်တာပဲ။ အဲဒီတော့ ဒါနကောင်းမှု ရွှေးချယ်ပြီးတော့ ပြုတဲ့အခါမှာ ဒီ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သာဝကတွေ ဟာ မြေကောင်းနဲ့ အလားတူသည့်အတွက်ကြောင့် သံယာကိုရွှေးချယ်ပြီး လုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အလှူရှင် တွေဟာ အဆပေါင်းမြောက်မြားစွာ အကျိုးပေးသွား

၂၆

ဒေါက်တာ အရှင်န္မမာလာဘိဝံသ

တယ်။ ဒါက လောကလူသားတွေက လက်တွေ့အနေ
နဲ့တော့ မသိနိုင်ဘူး။ နတ်ပြည်ရောက် သွားတဲ့အခါ
ကျတော့ အလွန်ကွာခြားသွားတယ်တဲ့။

ကံကိုအဖိုပြီး အကျိုးခံစားကြော်တဲ့ နတ်တွေ
ကျတော့ ပိုပြီးတော့သိတယ်။ မြတ်စွာဘုရား သာသနာ
မထွန်းကားခင်က နတ်ပြည်ရောက်လာတဲ့ နတ်တွေ
ရယ်၊ နတ်သား နတ်သမီးတွေရယ်၊ ဘုရားသာသနာ
ပွင့်ပြီးတော့မှ နတ်ပြည်ရောက်လာတဲ့ နတ်သား နတ်
သမီးတွေရယ် အလွန်ကွာတယ်လို့ ပြောတယ်နော်။
ရုပ်ရည်ရှုပကာ အရလည်း ကွာခြားတယ်။ သက်တမ်း
လည်းပဲ သက်တမ်းရည်ကြာမှာ ကျန်းမာမှုတွေလည်း
ကွာခြားတယ်။ စွမ်းရည်သတို့တွေ ကွာခြားတယ်။ အဲဒါ
ကွာခြားတာ ဘာကြောင့်တုန်းဆုံးရင် မြေကောင်း
ရေကောင်းပေါ်မှာ စိုက်ပိုးရသလိုပဲပေါ့။ ဒါကတော့
မှန်တယ်လေ၊ လူတွေမှာ ဒီအခြေအနေကောင်းတဲ့
အပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ပိုပြီးတော့
ကောင်းတယ်ဆိုတာ ဒါမှန်တယ်၊ သေချာတယ်။

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား မိတ်ကောင်းထား

၂၇

အေး အကယ်၍ သံယာမရှိဘူးဆိုရင် ဘယ်မှာ
ကောင်းမှုပြုမလဲဆိုရင် လမ်းသေးတောင်းစားတဲ့
သူတောင်းစားပဲ လျှော့ရာ ရှိတယ်နော်။ အဲ၊
သူတောင်းစားပဲ လျှော့ရာရှိတယ်။ ဟို မလျှော့ရဘူး
ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူတောင်းစားလည်း
သူတောင်းစား အတိုင်းအတာနဲ့ အကျိုးပေးမှာပဲ။
ဘယ်သူ့ပဲဖြစ်ဖြစ် လျှောပါ။

သို့သော် တုန်ပြန်လာတဲ့ အကျိုးရတာချင်းက
မတူဘူး၊ စိုက်ပိုးတဲ့အခါမှာ ကျတ်တီးကုန်းမြေပေါ်မှာ
စိုက်တာနဲ့ မြေဉ်ကောင်းတဲ့ မြေပေါ်မှာ စိမ့်စမ်း
ရှိတဲ့မြေပေါ်မှာ စိုက်တာနဲ့ မတူဘူးလေ၊ သီးနှံတွေ
ထွက်တာကွာတယ်။ အဲဒါလို မတူညီတာကိုတော့
လက်ခံရမှာပဲပေါ့။ ဒါကြောင့်စိုလို ဘုရား၊ တရား၊
သံယာလို့ဆိုတာ ဒါ ကိုးကွယ်ကြရတယ်။ အဲဒါတော့
ပုံစွဲဘာသာဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ တို့တတွေ မိရိုးဖလာ
ပုံစွဲဘာသာ ဖြစ်လာတယ်လို့ ဆိုပေမယ့်လို့ မိရိုးဖလာ
ထက် လွန်လာအောင်လုပ်ဖို့ သတိထားတတ်ဖို့ အသိ

ပညာ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ အမှုတ်တမဲ့
မနေသင့်ဘူး၊ စဉ်းစားရမယ်။

ကောင်းပြီ၊ အခုလို တိုင်းပြည်မှာ စီးပွားရေးကိစ္စ
တစ်ခု အနေနဲ့ ဆောင်ရွက်ကြတယ်ပေါ့။ အခု ဒီ
အမေထွား ပဆီသန့်လုပ်တယ်လို့ဆိုတာ ဒါ ကုသိုလ်
ရသလားလို့ မေးလို့ရှိရင် ကုသိုလ်ရအောင်လုပ်ရင်
ရတယ်၊ ကုသိုလ်ရအောင် မလုပ်ဘူးဆုံးရင် မရဘူး။
အမိကကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ Intention ပဲ။ စိတ်သဘော
ထားအပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ဒါကနော်။ စိတ်သဘော
ထားပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ဖြေမယ်ဆိုလိုရှိရင် ဒီ
လုပ်ငန်းဟာ ကုသိုလ်ရတဲ့လုပ်ငန်း ဟုတ်ကဲ့လားလို့
မေးလို့ရှိရင် စိတ်ဓာတ်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ဖြေရမယ်။
ကုသိုလ်ရအောင် နှလုံးသွင်းသလား၊ ကုသိုလ်ရအောင်
လုပ်သလား အပေါ်မှာ မူတည်ပြီးပြောရမယ်။ ဆိုပါစို့
ပဆီသန့် ထုတ်တယ်၊ လူတွေဝယ်ယူသုံးစွဲမယ်၊ တကယ့်
ပဆီ အစစ် ကိုယ်က ထုတ်ပြီးတော့ပေးတယ်၊ မေတ္တာ
စေတနာနဲ့ အားလုံးဟာ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် သုံးကြပါစေ

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား ဂိတ်ကောင်းထား

၂၉

ဆို ဒါမေတ္တာလိုခေါ်တာပဲ။ ဟို“သမ္မာ သတ္တာ အဝေရာ ဟောနှုန်း အဗျာဟန္တာ ဟောနှုန်း” လို ပိုနေမှ မေတ္တာမဟုတ် ဘူးနော်။ အားလုံးဟာ သန့်သန့်ပြန်ပြန် သုံးစွဲကြပါစေ၊ သုံးစွဲလို ကျေန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ ဆိုတဲ့ Intention နဲ့ လုပ်လိုရှိရင် ဒါ ကုသိုလ်ရတယ်။ ဒါဆိုရင် ကုသိုလ်လုပ်ငန်းပဲ။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ပဲဆီသန့်လို နာမည်ပေးထားပြီး ဟိုဟာရော ဒီဟာရော ရောမယ် အကျိုးအမြတ်တစ်ခုတည်းကိုပဲကြည့်ပြီးတော့ လုပ်မယ် ဆိုရင်တော့ ဒါ ကုသိုလ်ရတယ်လို ပြောလိုမရဘူး။ အဲဒါ ကျတော့ ဘယ်ဘက်သွားတုန်းဆို မှုသာဝါဒဘက် ရောက်သွားတယ်။ ဒါက ဘုရားလက်ထက်ကလည်း ဒါမျိုးတွေရှိတယ်လေ။

“ဉာဏ္ဍာဇာ ဝွှါ သာစိယောဂ”တဲ့။ ကောက်ကျွ် စဉ်းလဲမှုတွေ၊ ချိန်၊ စဉ်းလဲ၊ အသပြာ၊ စဉ်းလဲ ဆိုတာမျိုး တွေပေါ့လေ။ မမှန်မကန်လုပ်ပြီး ရောင်းချတာ မှန်သမျှ အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ မှန်မှန်ကန်ကန် ရောင်းချတယ်ဆိုရင် ဒါက ကုသိုလ်လုပ်ငန်းလို ပြောရ

မယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ အလုပ်ပဲ။ တကဗုံးကို ဓမ္မယလွှာ
ကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့အလုပ်။ အင်မတန်မှ စင်ကြော်တဲ့အလုပ်
လို့ ဒီလိုပြောရမယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်ဓာတ်နဲ့လုပ်ရပ်
အပေါ် မှာမှာတည်ပြီးတော့ ဒီအလုပ်နဲ့တင်ပဲ ကောင်းရာ
သုဂ္ဂတိဘုံကို ရောက်နိုင်တယ်။ ဒါကိုအခြေခံပြီးတော့
နှီထက် ကောင်းမြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျင့်ကြ
ကြီးကုတ် ပွားများအားထုတ်သွားမယ်၊ ဝမ်းသာမှုကို
အခြေခံပြီးတော့ ဖြည့်စွက်သွားမယ်ဆိုရင် တစ်မဂ္ဂ၊
တစ်ဖို့လ်ထိအောင် အကျိုးပြုနိုင်တယ်ပေါ့။

စိတ်ဓာတ်ဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်၊
Intention ဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်လို့ ဒီလို
ဆိုလိုတာနော်။ အဲဒီတော့ ဘယ်လုပ်ငန်းပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။
တြေား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ လုပ်တယ်၊ တချို့
လုပ်ငန်းကျတော့ သတ္တဝါတွေရဲ့အသက်နဲ့ ထိခိုက်
တယ်၊ အဲဒါကျတော့ ကုသိုလ်လုပ်ငန်းလို့ ဘယ်လိုမှ
ပြောလို့မရဘူးပေါ့။ မြတ်စွာဘူးရားက ဆုံးမထားတာ
ရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုရား၊ တရား၊ သံယာ ရတနာ

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၃၁

သုံးပါးကို ကိုးကွယ်လို့ရှိရင်တဲ့ ကုန်သွယ်မှုင်းမျိုးကို
မလုပ်သင့်ဘူး။ အဲဒီကုန်သွယ်မှုင်းမျိုးဆိုတာ ဘာတုန်း
လို့ဆိုတော့ “သတ္တဝဏိစ္စ” လက်နက်ကုန်သွယ်တာ၊
လက်နက် ဆိုကတည်းကိုက သူက လက်နက်ဆိုသည်
မှာ ပြောမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ခုခံကာကွယ်တယ်ပဲ
ပြောပြော လက်နက်ဆိုတာသတ္တဝါသတ်ဖို့ပဲ၊ လက်နက်
ဆိုတဲ့သဘောကလေ။ အဲဒီတော့ သူက ဘယ်လိုပဲ
စိတ်ထားစိတ်ထား ဒီလက်နက်ကြီးက သတ္တဝါ သတ်
မယ့်ဟာ ဖြစ်နေတယ် ခုန်လို့ ပြောင်းလို့မရနိုင်ဘူးလေ။
ဒီလက်နက်က အသုံးပြုတာကိုက သတ်ဖို့ဖြစ်နေတယ်။
အဒါကြောင့်မို့လို့ လက်နက်ကုန်သွယ်မှုကို မလုပ်
သင့်ဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခါကျတော့ လူကုန်ကူးမှ မလုပ်သင့်
ဘူး။ လူကုန်ကူးတယ်ဆိုတာ အခုခေတ်မှ ရှိတာပါ။
မြတ်စွာဘူရားဟောတဲ့အထဲ “သတ္တဝဏိစ္စ” ဆိုတာ
လူကို ကျွန်းအဖြစ်ရောင်းစားတာ၊ အခုခေတ်ဆိုရင်
လူပွဲစားတွေဟာ လူကုန်ကူးတယ်ခေါ်တာ။ နာမည်

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကောင်းအောင်သာ ပြောတာပါ၊ ရောင်းစားတာပါပဲ။ ရောင်းစားတယ်ဆိုတာ အမှန်ကတော့ တစ်ဖက်သားဟာ ငွေကျွန်ဖြစ်သွားတာပဲ။ ကျွန်ဆိုတဲ့ စကားလုံးသာ မသုံးတာလေ။ ကျွန်ဖြစ်သွားတာပဲ၊ သူခိုင်းတာ လုပ်ရတော့မှာကိုး။ ပိုက်ဆံပေးထားတာဆိုတော့ ဒီဟာမျိုးမလုပ်ရဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခါ အသားသတ်ပြီးတော့ ရောင်းတာ ဝယ်တာမျိုး မလုပ်ရဘူး။ ဒါလည်း ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ အတော်ခက်တာတွေပေါ့နော်။ “မသဝဏီန္တ” အသားသတ်ပြီးတော့ ရောင်းတာ ဝယ်တာ မလုပ်ရဘူး။

နောက်တစ်ခုက “မသဝဏီန္တ” အဆိပ် အရောင်းအဝယ်။ အဆိပ်ဆိုတဲ့ သဘောကလည်းပဲ လူကိုထိခိုက်တာ။ သတ္တဝါတွေကို ထိခိုက်တဲ့ အရာတွေချည်းပဲ။ သေစေနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ insecticide ဆိုလို ရှိရင် ဒါ ပိုးကောင်းလေးတွေ သတ်တဲ့ဟာပဲ၊ အဆိပ်နော်။ အဲဒီတော့ ဒီသတ္တဝါတွေကိုသေစေနိုင်တဲ့ အဆိပ်တွေ၊ လူတွေသေစေနိုင်တဲ့ အဆိပ်တွေ ဒါမျိုးတွေကို

အရောင်းအဝယ် မလုပ်ရဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တူန်းဆို ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ခက်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ် ကုသိုလ်ဖြစ် မတူန်း။ ဘယ်လို Intention ထားမတူန်း။ ဒီအဆိုင် ကနေ လူတွေအကျိုးပြုပါစေ ဆိုလိုမှ မရတာကို။

နောက်တစ်ခုက ဘာတူန်းဆိုရင် “မစွဲဝထိန္ဒာ” တဲ့။ သေရည်အရက်ရောင်းတာ၊ သေရည်အရက်ကို သောက်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘာဖြစ်တူန်းဆိုရင် သတိလက်လွှတ်ဖြစ်တယ်။ ပညာ ဆုတ်ယုတ်သွား တယ်။ သတိနဲ့ပညာဟာ လူ့ဘဝမှာ တန်ဖိုးရှိအောင် လုပ်နိုင်တဲ့အရာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ရလာတဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူ့ဘဝကို မူးယစ်ခြင်းဖြင့် အချိန်ဖြူန်းမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာလည်း မလုပ်နိုင် ဘူး၊ အများအတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာလည်း မလုပ် နိုင်ဘူး၊ ကိုယ့်အတွက်လည်း နစ်နာတယ်၊ ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင်လည်း နစ်နာစေတယ်။ ဒါကြောင့် နစ်နာမှူး ကိုသာဖြစ်စေတယ်။ ဒီ မူးယစ်စေတတ်တဲ့အရည် ဒါတွေကို အရောင်းအဝယ်မလုပ်ရဘူးလို့ မြတ်စွာ

ဘုရားက အပို့တွေရပါ၌တော် “ဝဏီစွဲသုတေ”မှာ ဖိုလို
ဟောထားတာနော်။

ဒါ မလုပ်ရမယ့်အရာ။ ကျွန်တာတွေကျတော့
ခုနက စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းနဲ့ အကုန်လုပ်လို့ရတဲ့
ကိစ္စတွေချည်းပဲ။ လူပေါ်မှာမူတည်ပြီးတော့ ကောင်း
တယ်၊ မကောင်းဘူး၊ ကုသိလ်ရတယ်၊ မရဘူးက
ဆုံးဖြတ်လို့ရတယ်ပေါ့။ ဆိုခဲ့တဲ့(၅)မျိုးက စိတ်ကောင်းနဲ့
လုပ်တယ်လို့ ပြောလို့မရနိုင်တော့ဘူး။ ထားကြည့်လို့
ဘယ်လို့မှမရနိုင်ဘူး လေ။

ကဲ၊ အခုလို လူတွေစားဖို့ အစာအာဟာရတစ်ခု
ထုတ်လုပ်တယ်၊ အများသုံးစွဲဖို့ ထုတ်လုပ်တယ်၊ ဟော၊
ထုတ်လုပ်တဲ့အခါမှာ တကယ့်စေတနာနဲ့ အစစ်အမှန်
ထုတ်လုပ်တာ။ အဲဒီ အစစ်အမှန်ထုတ်လုပ် ထားတဲ့
အတိုင်း ရလာတဲ့တန်ဖိုး ကိုယ်ယူတာ။ ဒါ “ဓမ္မိယ လဒ္ဒ”
လို့ခေါ်တယ်။ အစစ်အမှန်မဟုတ်ရင် “ဓမ္မိယ လဒ္ဒ”
မဟုတ်ဘူး။ အစစ်အမှန် ဖြစ်ပြီဆိုရင် “ဓမ္မိယ လဒ္ဒ”။
ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲက “အေး၊ တို့ ထုတ်လုပ်တဲ့

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၃၅

အာဟာရပစ္စည်းမျိုးကို အသုံးပြုပြီးတော့ သတ္တဝါတွေ
ချမ်းသာကြပါစေ၊ စားသုံးသူတွေ ကျန်းမာကြပါစေ”
ဆိုတဲ့ စိတ်ထားရင် မေတ္တာဖြစ်တယ်။ ဒါ တကယ့်ကို
မေတ္တာနဲ့လုပ်တယ်လို့ ခေါ်တာပဲ။ မေတ္တာဆိုတဲ့
ပြဟ္မာဝိဟာရ တရားဟာ အလွန်မွန်မြတ်တဲ့တရားပဲပေါ့။
ဒီကနေ အလေ့အကျင့်ရပြီး သတ္တဝါတွေရဲ့ကောင်းကျိုး
ကို လိုလားတယ်ဆိုတဲ့စိတ်ဓာတ် မွေးပြီးသားဖြစ်သွား
တယ်။

လောကမှာနေတဲ့အခါ မေတ္တာရယ်၊ ကရာဏာ
ရယ်၊ မူဒိတာရယ်၊ ဥပေကွာရယ်လို့ ပြဟ္မာဝိဟာရတရား
(၄)မျိုးရှုတယ်။ လူ့ဘဝမှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ထဲ
တင်ပ ဒီ(၄)မျိုးဟာ အခါအားလုံးစွာ ဖြစ်တယ်။
မြတ်စွာဘုရားက မိဘတွေကို ပြဟ္မာနဲ့တူတယ်လို့ ဆိုတဲ့
နေရာမှာ ပြဟ္မာတွေဟာ ပြဟ္မာဝိဟာရ နဲ့ နေကြတယ်။
မေတ္တာနဲ့နေတယ်၊ ကရာဏာနဲ့နေတယ်၊ မူဒိတာနဲ့
နေတယ်၊ ဥပေကွာနဲ့နေတယ်။ သားသမီးတွေအပေါ်
မိဘတွေက သက်ရွှယ်နှန်ယ် ငယ်စဉ်အခါတုန်းက

၃၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘဝံသ

ဒီကလေးလေးကို ကြီးပွားစေချင်တယ်ဆိုတာ မေတ္တာ။
 နေမကောင်း ထိုင်မသာ မကျွန်းမမာဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်
 ကျွန်းမာစေချင်တာက၊ မကျွန်းမာမှုကနေလွတ်မြောက်
 စေချင်တာက ကရာယာ။ သူ့ဟာသူ အရွယ်ရောက်
 လာလို့ ပညာလေးတတ်လာပြီ၊ အလုပ်အကိုင်တွေ
 ရလာပြီ ဆိုလိုရှိရင် ဝမ်းသာတာ မှန့်တာ။ နောက်ဆုံး
 သူ့ကိုယ်သူ ရပ်တည်နိုင်ပြီ၊ ကိုယ်က ဘာမှာကြောင့်ကြ
 စိုက်စရာ မလိုတော့ဘူး၊ အရွယ်ရောက်ပြီး အိမ်ထောင်
 ရက်သားကျသွားပြီ ဆိုတဲ့အခါ ဥပေကွာ။ ဒီလိုခိုလို
 တာနော်။

အဲဒီတော့ မိဘဟာ သားသမီးအပေါ်မှာ အချိန်
 ပိုင်းနဲ့ မေတ္တာ၊ ကရာဏာ၊ မှန့်တာ၊ ဥပေကွာဖြစ်တယ်။
 အဲဒါလိုပဲ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ အားလုံးသတ္တဝါတွေ
 အပေါ်မှာ မေတ္တာထားတယ်။ မေတ္တာဆိုတာ ဘာကို
 ပြောတာတုန်းဆိုတော့ မိတ်ဆွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို
 ပြောတာ။ မိတ်ဆွေရဲ့စိတ်ဓာတ်လို့ ပြောလိုက်ကတည်း
 က မိတ်ဆွေတွေအပေါ်မှာ ကိုယ်ဘယ်လိုသဘောထား

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား မိတ်ကောင်းထား

၃၇

သလဲ၊ ဒါပဲပေါ့။ အဲဒါကိုကြည့်ရမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ “မိတ္တသု သော ဖေတ္တာ” မေတ္တာဆိုတဲ့စကားလုံးက မိတ္တ ကလာတာ။ မိတ္တက မိတ်ဆွဲ။ မိတ်ဆွဲဆိုတာ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့အနေနဲ့ ခင်မင်တယ်၊ ကောင်းစားစေချင်တယ်၊ ကြီးပွားစေချင်တယ်။ အဲဒီ မိတ်ဓာတ်မျိုးကို မေတ္တာလို့ခေါ်တာပဲ။

ကိုယ့်မိတ်ဆွဲအပေါ်မှာ ကိုယ်ဘယ်လို သဘော ထားလဲ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ မေတ္တာရဲ့ အစစ်အမှန်ကို ကိုယ်တွေ့သိလာလိမ့်မယ်။ မိတ်ဆွဲတွေအပေါ်မှာ ဖြစ်စေချင်တဲ့မိတ်ဓာတ်မျိုး။ အဲဒါ သတ္တဝါတွေ အားလုံး အပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီးတော့ ထားနိုင်မယ်။ တစ်နှစ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစား။ နှုတ်ကနေ ရွှေတ်ပြီး တော့ ပို့နေဖို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ မေတ္တာဆိုတာ မနောကံပဲ။ မိတ်ထဲကနေပြီးတော့ အချင်းချင်းအပေါ် မှာထား၊ ဥပမာမယ် အလုပ် အတူတူလုပ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်ရှင်နဲ့အလုပ်သမားပဲဖြစ်ဖြစ်နော်။ အလုပ်ရှင်ကလည်းပဲ သူတို့ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ

ရကြပါစေ၊ စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံကြပါစေ၊ တို့လုပ်ငန်း၊ အပေါ်မှာ အမှိုပြုပြီး သူတို့ ပြောလည်ကြပါစေ။ ဟော ဒါမေတ္တာပဲပေါ့။ တစ်ခါ အလုပ်သမားတွေကလည်းပဲ ကြည့်၊ အေး တို့ရဲ့အလုပ်ရှင်တွေ အားလုံးပြောလည်ကြပါစေ၊ ရောင်းကောင်းပါစေ။ ဒါလည်းပဲ မေတ္တာပဲလေ။ အပြန်အလှန် မေတ္တာခေါ်တယ်။

သေချာ စဉ်းစားကြည့်ရင် အလုပ်ရှင်ကလည်း အလုပ်သမားရှိမှ ရပ်တည်နိုင်သလို အလုပ်သမား တွေကလည်း အလုပ်ရှင်ကိုအမှိုပြုမှ ရပ်တည်နိုင်တယ်။ အပြန်အလှန် မို့ခို့နေကြတယ်။

အဲဒီတော့ အပြန်အလှန် မေတ္တာနဲ့ ကူးယှက်ထား မယ်၊ မေတ္တာနဲ့ ပေါင်းစပ်ထားမယ်ဆိုလိုရှိရင် ဒီလုပ်ငန်း တစ်ခုထဲမှာ Problem ဆိုတာ ဘာမှုမဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။ တစ်ဦး တစ်ဦး ကျေးဇူးတွေတင်နေတာ၊ အလုပ်ရှင်ကလည်း အလုပ်သမားကိုကျေးဇူးတွေတင်တယ်၊ အလုပ်သမားကလည်း အလုပ်ရှင်ကို ကျေးဇူးတွေတင်တယ်။ ဟော အပြန်အလှန် မေတ္တာရှိနေရင် ဒီမေတ္တာဓာတ်ရဲ့ အစွမ်း

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သဟား စိတ်ကောင်းထား

၃၉

သတ္တိထက်မှုဟာ အောင်မြင်ကြီးပွားလာနိုင်တယ်ပေါ့။
 က ဒီထဲကနေပြီးတော့မှ တစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ
 နိမ့်ကျသွားတယ်၊ ကိုယ့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဖြစ်စေ
 တစ်ဦးတစ်ယောက် နိမ့်ကျသွားရင် ခြော် အခြား
 အနေ မကောင်းဘူး၊ မကောင်းတဲ့ အခြားအနေ
 လေးတွေ ပြန်ကောင်းပါစေ လို့ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်
 ဟာ ကရဣကာ လို့ခေါ်တယ်။ အခက်အခဲတွေက
 လွတ်မြောက်စေချင်တာ ကရဣကာပဲ။

တစ်ခါ အောင်မြင်ကြီးပွားသွားလိုရှိရှင်လည်း
 ဝမ်းသာနိုင်တာ မုဒ္ဒိတာ။ ဒါတွေက ဒီအခြားအနေအရ
 ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာကတော့ အားလုံးကို ခြုံယားတာနော်၊
 ကရဣကာဆိုတာ အဆင်မပြုဖြစ်ပြီ ဆိုတဲ့အခါ အဆင်
 မပြုမှုကနေ လွတ်စေချင်တာ။ မုဒ္ဒိတာဆိုတာ အဆင်
 ပြုသွားပြီးတဲ့နောက်မှာ အဆင်ပြုလို အောင်မြင်နေ
 တဲ့အခါ ဝမ်းသာနိုင်တာ၊ ဝမ်းမသာနိုင်ရင် ဘာဖြစ်လဲ
 ဆိုရင် Jealousy ဖြစ်တယ်။ ကူးသားလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ
 ကူးသားတရားဟာ ကြီးပွားမှုကို အဟန္တားဖြစ်နိုင်

တယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် မူဒီတာ ပွားနိုင်ရမယ်လို ဒီလို
ဆိုလိုတာ။

နောက် ဥပေကွာ ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာတုန်း၊
ဥပေကွာ ဆိုတာ အင်မတန်မှ အဓိပ္ပာယ်ကောင်းတယ်။
သို့သော် တလွှဲကို နားလည်နေတဲ့အခါ တချို့ ဥပေကွာ
က ဘယ်လိုတုန်းဆို “ဟာ ဒီလူတော့ဆိုးတယ်၊ မခေါ်
မပြောဘူး၊ ဒီကောင်တော့ မူန်းတယ်၊ ငါမခေါ် မပြော
ဘူး၊ သူ့ကို ဂရုမစိုက်ဘူး၊ ပစ်ထားလိုက်ညီးမယ်” ဆိုတဲ့
ဟာ ဒါ ဥပေကွာမဟုတ်ဘူးနော်။ ဥပေကွာရဲ့ သဘော
က ဆိုပါစို့ - အလုပ်ရှင်က အလုပ်သမားကိုပြောတယ်၊
ဆုံးမတယ်။ ဆိုတော့ အလုပ်သမားက အလုပ်ရှင်
အပေါ်မှာ ကောင်းတာပြောတယ်၊ မကောင်းတာ ပြော
တယ်၊ ဒါမျိုးတွေရှိမှာပေါ့နော်။ အဲလိုရှိလာတဲ့အခါမှာ
လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာက ကိုယ့်အလုပ်ကိုပဲ ကြီးစား
လုပ်ဖို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်ကြရမယ်ပေါ့။ ဆင်ခြင်
သုံးသပ်ရမယ်။ တချို့၊ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စမျိုးလေးတွေကို
သူက ဆုံးမသွေ့သင်မှုပြုပြီး၊ အသေးအဖွဲ့လေးတွေကို

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား မိတ်ကောင်းထား

၄၁

ခွင့်လွှတ်တာ၊ သည်းခံတာမျိုးကိုတော့ ဥပေက္ခာလို ခေါ်တယ်။

မဆုံးမဘဲနေတာကို ဥပေက္ခာပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကိုလုပ်တယ်၊ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ပြီးတော့ သည်းခံခွင့်လွှတ်တယ်။ နောက်အလုပ်သမားကလည်းပဲ အခွင့်အရေးကိုမျှော်တာ မဟုတ်ဘူး၊ လုပ်သင့်တာ၊ ကိုယ်လုပ်ရမယ့်တာဝန်ရှိလို လုပ်တယ်၊ ကျေအောင်လုပ်တယ်နော်။ ကျေအောင်၊ ကျေပွန်အောင်လုပ်တယ်။ အခွင့်အရေးကို မမျှော်ဘူးဆိုရင် ဒါ ဥပေက္ခာလို့ခေါ်တယ်။

အခွင့်အရေးကိုမျှော်ရင် ဥပေက္ခာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို အပြန်အလှန် မေတ္တာ၊ ကရာဏာ၊ မူဒီတာ၊ ဥပေက္ခာနဲ့ ဒီလို လုပ်ငန်းတစ်ခါ နိုင်ငံမှာလည်းပဲ အစိုးရနဲ့ တိုင်းသူပြည်သား ဆိုတာလိုပေါ့။ မိသားစုထဲမှာ လည်းပဲ မိဘနဲ့သားသမီး ဒီလို အပြန်အလှန် မေတ္တာ၊ ကရာဏာ၊ မူဒီတာ၊ ဥပေက္ခာတွေနဲ့သာ နေကြမယ်ဆိုလို ရှိရင် အင်မတန်မှ အေးချမ်းတဲ့ အနေအထားမျိုး

ဖြစ်သွားမှာ။ ဒါ Society အတွက် မြတ်စွာဘုရားရဲ့
လမ်းညွှန်ချက်က အကောင်းဆုံး လမ်းညွှန်ချက်ပဲ။
ဒီအတိုင်းသာ တကယ်နေမယ်ဆိုရင် အင်မတန်မှ
တန်ဖိုးရှုတယ်။

ကြည့်၊ မေတ္တာနဲ့ ဥပေကွာဆိုတာကို ပြဟွိုဟာရ
ထဲမှာ ထည့်ထားသလိုပဲ ပါရမီဆယ်ပါးထဲမှာလည်း
ပါတယ်၊ ဘုရားအလောင်းတွေ ဖြည့်ကျင့်တဲ့ ပါရမီ
အထဲမှာကြည့်။ ကရဣဏာတို့၊ မူဒိတာတို့ မပါဘူး။
မေတ္တာနဲ့ ဥပေကွာကို ပါရမီဆယ်ပါးထဲ ထည့်ထား
တယ်။ ဘုရားဖြစ်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒါ လေ့ကျင့်ရမယ်။
မေတ္တာပါရမီဖြည့်ရမယ်၊ ဥပေကွာပါရမီ ဖြည့်ရမယ်၊
အဲဒီတော့ အဲဒီ ဥပေကွာသဘောကို နားလည်အောင်
ပြောရမယ်ဆိုရင် သူက ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခု
ကို လုပ်တယ်။ မူန်းတီးခြင်းနဲ့လည်း မသက်ဆိုင်ဘူး။
ချစ်ခင်ခြင်းနဲ့လည်း မသက်ဆိုင်ဘူးနော်။ ဆိုပါစွာ
မေတ္တာရှိလို့ ကိုယ်ကစတင်ပြီးတော့ ကူးညီတယ်၊ ဒါ
မေတ္တာသဘော။ မေတ္တာဆိုတာ ကူးစရာရှိတယ်။

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား မိတ်ဓကာင်းထား

၄၂

လိုအပ်တာကို ကိုယ်က သူ၊ အကျိုးစီးပွားကို လိုလား
ပြီးတော့ ကူညီလိုက်တယ်။

“မေတ္တာယ ပုံစံကာရီနော” တဲ့။ မေတ္တာရှိလို
ကိုယ်က စလုပ်ပေးတယ်၊ လုပ်ပြီးတဲ့ အခါမှာ ဥပေက္ဗာ
ဆိုတာ မရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ်ကျေးဇူးပြုထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
ဆိုက ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆိုတာလေးကအစ သူက
မျှော်လင့်တယ်နော်။ အဲလို မျှော်လင့်နေရင် ဥပေက္ဗာ
မရှိဘူးလို့ခေါ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားကျတော့ အဲဒီလို
ကျေးဇူးတင်ခံချင်တာလည်း မရှိဘူး၊ ကိုယ်လုပ်သင့်လို့
လုပ်တယ်လို့ပဲပြောတယ်၊ ကျေးဇူးတင်ခံချင်တာ မရှိ
ဘူး။ အဲဒီတော့ ကျေးဇူးတင်မှုကို မမျှော်လင့်တာဟာ
ဥပေက္ဗာပဲ။

အဲဒီနေရာမှာ ကိုယ်က ဘယ်သူတစ်ဦး တစ်
ယောက်ဟာ နွဲမ်းပါးလို့ ထောက်ပဲကူညီလိုက်တယ်၊
အေး၊ ငါကူညီထားတာ ဒီကောင် အကြောင်းကိစ္စရှိလို
ရှိရင် ငါကို ပြန်ကူညီရမှာလို့ မထားလေနဲ့၊ ဥပေက္ဗာ
ထားရမယ်။ ကိုယ်ကူညီလိုက်တာ မေတ္တာနဲ့ကူညီတာ၊

ဉာဏ်တာတော်မြတ်ပြန်
လာမယ့်ဟာ တစ်ခုမှ မမျှော်လင့်ဘူးတဲ့။ အဲဒါက
ဉာဏ်တာ။ ဘုရားရဲ့ ဘုရားအလောင်းရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ
အဲဒီအတိုင်းပဲ။ ဘုရားဖြစ်တော့လည်းပဲ ဒီစိတ်ဓာတ်
ဟာ ပိုပြီးတော့ မြင့်မားသွားတယ်ပေါ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာ
နော်။

အဲ ဒီကောင်က ငါ့ရန်သူပဲ၊ ဒီကောင်ကို မကူးဘူး
ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်လည်းမရှိဘူး။ ဒီကောင်က ငါနဲ့တည့်
တယ်၊ ဒီကောင်က ငါနဲ့မတည့်ဘူး၊ ဒီကောင်က ငါ
အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတယ်၊ ဒီကောင်က ငါအကျိုး
စီးပွားကို မလိုလားဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေလည်း
မထားဘူး။ ဒုက္ခရောက်နေတယ်ဆိုရင် ဒုက္ခကိုပဲကြည့်
တယ်၊ လူမကြည့်ဘူးနော်။ ကူညီပေးလိုက်တယ်။
မေတ္တာ။

သူ့ဆီက တုန်ပြန်လာတာ ဘာတစ်ခုမှ မမျှော်
လင့်ဘူး၊ ဉာဏ်တာ။ ဟော၊ အဲဒီလို ဉာဏ်မျိုးဖြစ်ရ
မယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားအလောင်းတွေဟာ ဘုရား

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား မိတ်ကောင်းထား

၇၅

ဖြစ်ဖို့အတွက် ဒီ မေတ္တာနဲ့ ဉာဏ်ကျေဟာ အင်မတန်မှ
အရေးပါတယ်။ သတ္တဝါတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ
လူတိုင်းက ကိုယ့်အပေါ်မှာ အကောင်းလာလိမ့်မယ်
လိုတော့ မမျှော်လင့်နဲ့။ ကိုယ်ကောင်းဖို့ပဲမျှော်နော်။
ကိုယ်ကောင်းဖို့ပဲမျှော်။ များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ
သူ,တော်လို့ ကိုယ်,ကောင်းတဲ့ သူတော်ကောင်းက
များတယ်နော်။ သူ,တော်အောင် ကိုယ်,ကောင်းဖို့
လိုတယ်ပေါ့။ ဒီလိုခိုလိုတာ။ သူ,တော်နေလို့ ကိုယ်က
ကောင်းနေတာ။ တချို့ကျတော့ မတော်တဲ့လူနဲ့တွေ့ရင်
ကိုယ်က မကောင်းတော့ဘူး ဖြစ်တယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့
အဲဒါမျိုးမဖြစ်စေဘဲနဲ့ သူ,တော်လာအောင် ကိုယ်က
ကောင်းတာမျိုး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်။ သို့မဟုတ်
ကိုယ်က သူများအတွက်ကောင်းရမယ်၊ သူများအပေါ်
ကောင်းရမယ်၊ ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကောင်းချင့်မှ ကောင်း
မယ်။ လူတိုင်း ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကောင်းလိမ့်မယ်လို့
မမျှော်လင့်နဲ့။ ဘုရားအပေါ်တောင် လူတိုင်း မကောင်း
ဘူး။ အဲဒီစိတ်ဓာတ်မျိုးကိုရအောင် မြတ်စွာဘုရားက

၄၆

ဒေဂါက်တာ အရှင်နှစ်မာလာဘိဝံသ

ဥပော်ဘပါရမီ ဖြည့်ခဲ့တာလေ။

အားလုံး ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်၊ ဘုရားအလောင်း
ဟာ စိတ်ဓာတ်အနေနဲ့ ဘယ်လောက်မြင့်မြတ်သလဲ
လို့ဆိုရင် လူတောင်မဟုတ်ဘူး၊ မျောက်ဘဝ ရောက်
တုန်းကတောင် စိတ်ဓာတ်တွေက မြင့်မြတ်တယ်။
ဝါသနာနဲ့ စိတ်ဓာတ်ဆိုတာဟာ ဘယ်ဘဝ ရောက်
ရောက် ပါသွားတတ်တယ်။ စွမ်းရည်သတ္တိဆိုတာ
ပါသွားတာ။ အသိဉာဏ်ကလည်းပဲ ပါသွားတာပဲ။
ဒါကြောင့် အခုသိတ်တဲ့ဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စရိတ်
ဆိုးတွေရှုရင်ပြင်ရတယ်။ စရိတ်ကောင်းအောင် ကိုယ့်
ဟာကိုယ် ပြင်ရတယ်။ အဲဒါဖြင့် ဘုရားအလောင်း
တွေဟာ သူများကို ကူညီလိုတဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ ရင်ထဲ
နှလုံးထဲက မွေးရာပါလိုဖြစ်နေတာ။ ဘယ်ဘဝ ရောက်
ရောက် နောက်ဆုံးမှာ ကျားဖြစ်ရင်တောင် သနားတတ်
လာမယ်။

အဲဒီမှာ ဘုရားအလောင်းဟာ မျောက်ဖြစ်နေတဲ့
အချိန် နွားပျောက်ရှာရင်းကနေ တောနက်ကြီးထဲ

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား မိတ်ကောင်းထား

၄၇

ရောက်သွားပြီး မျက်စိလည်လမ်းမှား ဆာလွန်းမက
ဆာတဲ့အခါမှာ ချောက်ကမ်းပါးမှာပေါက်နေတဲ့ သဖန်း
သီးကို တက်ဆွတ်စားရာကနေပြီး ခြေချော်လက်ချော်
နဲ့ ချောက်ထဲကျသွားတာ။ ပုဂ္ဂိုလ်းကြီးတစ်ယောက်။
လူတစ်ယောက်ပေါ့နော်။ ဘယ်လိုမှ သူ ပြန်မတက်နိုင်
ဘူး၊ ပြန်မတက်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ စားစရာဆိုတာ
လည်း သဖန်းသီးကြောကျတာလေး စားရတော့ ရက်
ကြောလာတဲ့အခါကျတော့ သူ စားစရာမရှိတော့ဘူး။
အင်အားတွေပြတ်ပြီးတော့ အပေါ်ပြန်တက်ဖို့လည်း
အင်မတန်းမှ ခဲယဉ်းတယ်။ ဘုရားအလောင်းက
အစာရှာသွားရင်းကနေ ဒီလူကြီးဒုက္ခရောက်နေတာ
ကိုမြင်တာ၊ မနေရက်ဘူး၊ မနေစိမ့်ဘူး။ “သူ၊ ကိုယ်သူ
လေ့ကျင့်ပြီးတော့ ဒီလူရဲ့ အလေးချိန်လောက်
ကျောက်တဲ့တစ်တဲ့ကို ကိုင်ပြီးတော့ သူ ခုန်ပြီးတော့
စမ်းကြည့်တယ်။ ခုန်နိုင်ပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီ
လူသားကို ကျောပိုးပြီးတော့ ချောက်ကမ်းပါးထဲကနေ
ကုန်းပေါ် ခေါ်တက်တယ်။ ဒါ ဘုရားအလောင်းက

ဒီလိုလုပ်တာနော်။ ကုန်းပေါ်လည်းရောက်သွားရော
ဖတ်ဖတ်မောသွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ဝန်နဲ့
အား၊ မြားနဲ့လေး ဆိုတာလို မမျှဘူး။ အင်မတန်မှ
ပင်ပန်းတဲ့ အလုပ်ကြီးတစ်ခုကို သက်စွန်ပြီးတော့ သူက
လုပ်ရတာ၊ လူသားတစ်ယောက်ကို ကျောပေါ်ပိုးတာ
ဆိုတော့ မျောက်ပေါက်စလေးတော့ မဟုတ်လောက်
ဘူး။ ချင်ပန်မြိုကြီးတို့ ဘာတို့လို့နေမှာ ကြည့်ရတာနော်။
အဲလောက်ကြီးတဲ့ အကောင်ကြီးတွေ ဖြစ်လိမ့်မယ်။
အဲဒါ ခုန်ပြီးတော့ တက်လိုက်တာ မောသွားတာ၊
မောသွားတာနဲ့ အမောဖြဖို့လိုတယ်၊ ဒီလူကြီးက
သူကယ်ထားတဲ့လူဆိုတော့ သူ့အပေါ်မှာ အန္တရာယ်
မပြုလောက်ပါဘူးဆိုပြီး သူ့ပေါင်ပေါ်မှာ ခေါင်းအုံး
ပြီးတော့ မျောက်ကြီးက လဲအိပ်တယ်။

ကြည့်၊ ဟိုလူကလည်းလူဖြစ်ပေမယ့်လို့ စိတ်
ယုတ်တယ်၊ မျောက်သတ္တဝါက လူကိုသနားတယ်နော်။
လူသတ္တဝါက မျောက်ကို မသနားဘူး။ ဘာသွား
တွေးတုန်းဆိုရင် ငါ တောထဲကနေ အိမ်ပြန်ရောက်ရင်

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား မိတ်ကောင်းထား

၄၈

သူအိမ်ပြန်ဖို့ အဝေးကြီးကျွန်သေးတယ်၊ ကြည့်။ အိမ်
ပြန်လို့ရှိရင် ငါလက်ချဉ်းသွားရမယ်။ ဘာမှုပါသွားမှာ
မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ဒီများကိုကြီးကို သတ်ပြီးတော့
အဲဒီအသားယူသွားမယ်လို့ တွေးတာကြည့်။ ဘယ်
လောက် ရက်စက်တယ်လို့ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်နော်။

အဲဒါနဲ့ အနားနားရှိတဲ့ ကျောက်တုံးနဲ့ များကိုကြီး
အိပ်နေတုန်း ခေါင်းကိုထုတုတာ။ အသေချုပ်လို့ထုတုတာ။
ဒါပေမယ့် ထမင်းမစားရလို့ အားပြတ်နေတဲ့အခါ
သူ့ရဲ့ ထူလိုက်တဲ့ထူချက်က သိပ်မနာဘူးပေါ့။ ခေါင်း
တော့ ကွဲသွားတယ်။ အဲဒီမှာ များကိုကြီးက တစ်ခါ
တည်း လန့်ဖြန့်ပြီးတော့ ရန်သူမှုတ်လို့ သစ်ပင်ပေါ်
ခုန်တက်သွားတယ်။ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သူကယ်ထား
တဲ့လူက သူ့ထုတာဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီမှာ များကိုကြီးက ဝမ်းနည်းတယ်။ ဝမ်းနည်း
လို့ မျက်ရည်တောင်ကျတယ်။ သူ ဝမ်းနည်းတာ
ဘာတုန်းဆိုရင် “ပြော်၊ မင်းကတောင်မှ ငါကို ကျား
တွေ့ ဘာတွေ့ တိရစ္ဆာန်တွေ့လာရင် ငါကို ကာကွယ်

၅၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပေးရည်းမှာ၊ အခု ဝါကယ်ထားတဲ့လူက င့်ကို ပြန်ပြီး
တော့ လုပ်ရက်လေခြင်း” ဆိုပြီးတော့ မျက်ရည်ကျ
တယ်။ လောကကြီးရဲ့သဘောကို မျက်ရည်ကျတာ
နော်။ အဲလို မျက်ရည်ကျပေမယ့်လို့ ဘုရားအလောင်း
ဟာ စိတ်ဓာတ်မပျက်ဘူး။ မင်း လူ့လောက ရောက်ဖို့ရာ
အတွက် အများကြီးလိုသေးတယ်။ ဒါက တောနက်ကြီး
ထဲ မင်း မထွက်တတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ မင်းကလည်း
အန္တရာယ်ပြုတဲ့လူပဲ။ မင်းအနားတော့ကပ်လို့ မဖြစ်
တော့ဘူး။ ဝါက သစ်ပင်တစ်ပင်ကနေတစ်ပင် ကူးပြီး
တော့ ခုန်သွားမယ်။ င့်သွေးစက်ကိုသာကြည့်ပြီးတော့
လိုက်ခဲ့တော့၊ လမ်းပြပြီးတော့ လမ်းအပြင်ထိအောင်
လိုက်ပို့လိုက်သေးတယ်။ ခေါင်းကဒဏ်ရာကြီးနဲ့။ အပြင်
ထိအောင် လိုက်ပို့လိုက်တာ။ အဲဒီမှာ ကြည့်၊ ဆိုလို
တာက ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သတ္တဝါတစ်ခုကို ကယ်တင်
ချင်တဲ့ဟာ ကရဣဏာလို့ခေါ်တယ်။ သူ့အပေါ် ပြစ်မှား
တာကို လျှစ်လျှော်တာ ဥပော်။

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၅၁

ဥပေကွာဆိုတာ အလွန် သန့်စင်မွန်မြတ်တယ်၊
ဥပေကွာလို့ ဒါကြောင့် ကိုယ်က ကူညီစောင့်ရောက်ရဲ့
သားနဲ့ ဒီ မသိတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုရင် ဒါ ဥပေကွာ
ထားနိုင်ရမယ်တဲ့။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဥပေကွာမထားနိုင်
ဘူး ဆိုလိုရှိရင် နှစ်ညီးနှစ်ဝ အကျိုးယုတ်တတ်တယ်ပေါ့။
ဘုရားအလောင်း စိတ်ဓာတ်မျိုးမွေးပြီးတော့ မေတ္တာ
ထားရမယ်။ ကရုဏာ ထားရမယ်။ မှုဒီတာ ပွားနိုင်ရ
မယ်။ ဥပေကွာ ထားနိုင်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာ။

အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ၂၀၀၅
ခုနှစ်က အိန္ဒိယနိုင်ငံ ICCR ရဲ့ Sponsor နဲ့ အိန္ဒိယ
မှာရှိတဲ့ တဗ္ဗာသိုလ်တွေကို သွားရောက်လေ့လာတာ။
Delhy University ကို လေ့လာပြီးတော့ Hotel ကို
ပြန်ရောက်တဲ့အခါမှာ Hotel မှာနားရင်း သတင်းစာ
တစ်စောင်ကို ကောက်ဖတ်မိတယ်။ True Cheryty
ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်လေးနဲ့ ရေးထားတဲ့ဆောင်းပါးလေးကို
ဖတ်ကြည့်တယ်။ အကျော်းချုပ်က ဘာတုန်းဆိုရင်
အင်မတန်မှုဆင်းရဲတဲ့ အဖိုးကြီးတစ်ယောက် သမီး

ဒေါက်တာ အရှင်နှုန်းမာလာဘိဝံသ

လေးလက်ဆွဲပြီး သမီးလေးနဲ့ မျက်စိဆေးရုံရောက်လာ
တယ်၊ မျက်စိနှစ်ကွဲ့း အလင်းမရဘူး။ သို့သော သူ့
မျက်လုံးက ကုမယ်ဆိုရတယ်နော်။ ကုလို့ရနိုင်တဲ့ အနေ
အထားရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ဆရာဝန်ဆီသွားတဲ့အခါ
ဆရာဝန်က ငွေကြေးတွက်ပြတယ်။ မျက်စိ ပြန်ကောင်း
မယ်၊ ဒါပေမယ့် ကုခာယ်လောက်ကုန်မယ်ဆိုတာ
တွက်ပြတယ်၊ အဲဒီငွေကြေးကို သူဘယ်လိုမှ မပေးနိုင်
ဘူးနော်။ အဲဒီတော့ အခက်အခဲဖြစ်နေတာကို အနီး
အနားက ဖြတ်သွားတဲ့လူတစ်ယောက်က ကြားတာနဲ့
လူကြီးကိုကြည့်တယ်၊ အင်မတန်မှ ဆင်းခဲတဲ့ပုံစံ
တွေ့တော့ သူက ဆရာဝန်ဆီ Bill တောင်းကြည့်လိုက်
တယ်။ ဘယ်လောက်ကုန်မယ်ဆိုတာ တောင်းကြည့်
လိုက်တယ်။ အဲဒီမှာ ကုန်ကျစရိတ်တွေ သူ့အိတ်ထဲ
ကနေ အကုန်ထုတ်ပေးတယ်။ ဒါတင်လားဆိုမကဘူး၊
အဲဒီဆေးရုံမှာ ဘယ်နှစ်ရက်နေရမယ်၊ အဲဒီနေစရိတ်
ပါ ပေးသွားတယ်။ နောက် ပြန်တဲ့စရိတ်ပါ ပေးသွား
တယ်။ မျက်စိကုခာအကုန်၊ ဆေးဝါးခ အပြည့်အစုံ

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၅၃

ပေးသွားတယ်။ သူဘယ်သူလို့လည်း မပြောခဲ့ဘူး။ ဒီလူကြီးကို ဘယ်သူဘယ်ဝါ ဘာတွေ ဘာမှုမမေးဘူး။ သူသိတဲ့လူလည်း မဟုတ်ဘူး။ အခက်အခတွေနေတဲ့ လူသားတစ်ယောက်ကို ဝင်ပြီးကူတဲ့သဘောပဲ။ အဲဒါ လေးကို သူက True Chery တဲ့။ တကယ့်ကို စစ်မှန် တဲ့ဒါနလို့ ဆိုလိုတာပေါ့နော်။

အဲဒါဟာ မေတ္တာနဲ့ ဥပေကွာ အပြည့်အဝရှိတဲ့ လူလို့ ဒါပြောရမှာပဲ။ မေတ္တာထားခြင်းကြောင့် ဒီလူကြီး သို့မဟုတ် မေတ္တာအခြေခံတဲ့ ကရဣဏာကြောင့် ဒီလူကြီး ရဲ့ ဒုက္ခကို လွတ်မြောက်စေချင်တယ်၊ လွတ်မြောက် စေချင်လို့ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ပေးလိုက်တယ်။ ဥပေကွာထားနိုင်ခြင်းကြောင့် သူ့ဆိုက ကျေးဇူးတင် စကားလည်း မလိုချင်ဘူး၊ ဘာမှုပြန်လာတာ မလိုချင် ဘူး။ လိုပ်စာလည်းမပေးဘူး။ ဘယ်သူမှန်းလည်းသိဖို့ မလိုဘူးနော်။ သူအဆင်ပြုသွားဖို့ တစ်ခုတည်းပဲ စဉ်းစားတယ်။ ကျိုန်တာ ဘာမှုမစဉ်းစားဘူး။ ဥပေကွာ လိုခေါ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဒီလို့ ထားနိုင်လို့ရှိရင်

အင်မတန်မှုကောင်းတယ်တဲ့။

အခုဟောတဲ့ တရားတွေဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောခဲ့
တဲ့ တရားတွေချည်းပါပဲ။ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမထဲက
တရားတွေချည်းပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုရားကို
ကိုးကွုယ်နေတဲ့ အချိန်အခါကာလမှာ အကောင်းဆုံး
ကတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကိုယ့်စိတ်နှလုံး ဖြူစွင်
သန့်ရှင်းအောင် အလုပ်လုပ်သမျှ မေတ္တာနဲ့လုပ်ရမယ်၊
ကရုဏာနဲ့ လုပ်ရမယ်၊ ကြီးပွားတိုးတက်လာရင်
မူဒိတာပွားရမယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဒီ အဆင်မပြေတာ
တွေ ဖြစ်လာလို့ရှိရင်နော်၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်း
ဆိုတဲ့ ဥပေကွာ အပြန်အလှန် ထားနိုင်ရမယ်လို့
အပြန်အလှန် မထားနိုင်လို့ အတေးအမှတ်တွေနဲ့ဆိုရင်
မေတ္တာပါပျက်သွားတယ်ပေါ့။ ဥပေကွာမထားနိုင်ရင်၊
သည်းခံခြင်းဆိုတာ မထားနိုင်ရင် မေတ္တာပါ ပျက်သွား
တယ်။

အဲဒီလိုထားပြီး သွားကြမယ်ဆိုလိုရှိရင် ဒီဘဝမှာ
လည်း ကြီးပွားချမ်းသာနိုင်တယ်၊ နောက်ဘဝထိအောင်

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား မိတ်ကောင်းထား

၅၅

လည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ၊ ကုသိုလ်တရားတွေ
 တိုးပွားပြီး ဒီအလုပ်ကို အခြေပြုပြီးတော့ ကုသိုလ်တွေ
 လည်း ကိုယ့်သစ္စာန်မှာရတယ်။ ရလာတဲ့နေရာကနေ
 ထပ်ဆင့်ပြီးတော့ ဒါနကောင်းမူတွေလုပ်မယ်၊ သီလ
 တွေ ဆောက်တည်မယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာတွေ
 ပွားများအားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဒုတိယက်အဆင့်မြှင့်တဲ့ဘဝ
 တွေကို ရောက်ရောက် ရောက်ရောက်သွားပြီးတော့
 နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာထိအောင် ရောက်နိုင်
 တယ်လို့ ကိုယ်စိုက်ယ်စီ သဘောကျပြီး မြတ်စွာဘူရား
 ညွှန်ကြားဆုံးမတဲ့အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေ
 ကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



ဇွဲမိတ်ငွေ့များသို့

ပါဟောရှုပ်ဆန်တော် ဒေါက်တာ အရှင်နှုဟလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော
တရာ့များကို အသုံးပါ စာအုပ် ထောကရှင်များကောင်းရှုကာ တရာ့များကို သရဏတော်ပြီး
ထဲ သော်ကြပါသည်။ သရဏတော်ကြပါတယ်တိုင် အချို့နှုန္တ ပြင်ဆင် တည်ကြပ်
သော့ ဓမ္မများကို စာမိန်ရှင်များကျဖိန်သောသူ ပွဲတော်ပြုပွဲနှုန္တ အသုံးပြု
လျက် စာအုပ်များ ပိုက်နိုင်တတ်ပေါ်သည်။

တရာ့မေတ္တာရှုပ်ကို တော်သုံး ပွဲအုပ်ပြုပါပ် ပြုပေါ်ရန် ပိုက်နိုင်ပါ၏
ဌာနများသို့ ဘက်သုတေသနကြပါတယ်။

ရှုံးနှိပ်စသာ ဌာနများ

၁။ အောင်ဝမျှ၊ ပုံနှိပ်ဝိုက်

အမှတ်(၁၂၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၆၅၅

၂။ ဦးဘဏ်း+အောင်ဝိုက်

အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဒေါ(၆)ရဲ့ပြောတောက်ထပ်။

ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၃၄

၃။ ဓမ္မများဘာ သာသနမားမကအပွဲ့

လျှပ်စီးလျှေားဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း

ကြော်တော်ရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အသိဓမ္မတဗ္ဗာသိုလ်

ကမ္ဘာအေးစေတိဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်း။

ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၅၅၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၃၆၉

၅။ ပုဂ္ဂိုလ်ဓမ္မပြန်ချို့ရေး

တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး။

တာမွေးမြို့နယ်း (ILBC တာမွေး အနီး)

ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၃၂၂၇၊ ၀၉-၃၃၉၀၃၉၃၀

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၆၏ ထဗုံးပေါ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဇေသနာ(ပ+ဒ ၁၂)
- နိယျာနိကသာသနနှင့် မြတ်ဇေသနာများ
- ပဋိစ္စသမျိုးကို ပွဲနှစ်ဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ၁ နို့ဗုံးတံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
- ၂ မဟာသတိပွဲနာသုတ် အနစ်ချုပ်
- ၃ ဘဝအသွင်ကို မွေးမြှင့်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
- ၄ ဘဝဆရိုဝယ် ရွှေးချယ်ရမည့်လမ်း
- ၅ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
- ၆ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
- ၇ ဓမ္မကြော်မှု
- ၈ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
- ၉ မြတ်သော်ဘွား ရှုအောင်းပါ
- ၁၀ သမထထနှင့် ပိပသနာ
- ၁၁ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
- ၁၂ ရှင်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
- ၁၃ မြတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄ မေတ္တာနထုံး အစဉ်သုံး
- ၁၅ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆ မေတ္တာသုတ်အနစ်ချုပ်
- ၁၇ ဘဝဆည်းဆာ ကရာဏာ
- ၁၈ ဉာဏ်စောင့်ခြင်း အမိပို့ယ်
- ၁၉ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

၂၁။ ဓမ္မအသီပြိုင် အကျိုးရှိရှိနေဟည်
 ၂၂။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
 ၂၃။ ပြတ်ဖွူးအေသနာနှင့် ယနေ့ကဗျာ
 ၂၄။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ပြန်ကဗျာ
 ၂၅။ မဟုလသုတ်အနှစ်ချုပ်
 ၂၆။ သာရထီယတရား
 ၂၇။ ရာ့တဏ္ဍာ
 ၂၈။ ဓမ္မဗျာဟာသင်တန်းသားများ၏ ဗျာချိန်းများကိုပြခံစိုက်း
 ၂၉။ သေချာသောလမ်းမှ လျောက်လှမ်းပါ
 ၂၁။ မဟာဓိရာ
 ၂၁။ ဓိတ်၏တွက်ပေါက်များ
 ၂၁။ ပြစ်နိုင်တာနှင့် မပြစ်နိုင်တာ
 ၂၁။ အရှင်အေနှင့်၏ ဝိယသနာ
 ၂၁။ န စ သော န စ အလျော
 ၂၁။ လူတိုင်းကျွဲ့ရန် သတိပွဲ့
 ၂၁။ ဓိတ်၏အတွေးများ
 ၂၁။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝါ
 ၂၁။ သတိမကွာ အသီပညာပြိုင် နေထိုင်း
 ၂၁။ အတွောဟိုအတွောနောနာဂော
 ၂၁။ ဗောဓိုံသုတ် အနှစ်ချုပ်
 ၂၁။ ပော့သူ နာသူ ဓိတ်ထားပြု
 ၂၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အပြရာ့ရသာ ဗျာချိန်းများ
 ၂၁။ လွှတ်မြောက်တဲ့ဓိတ်

၄၃။ ကုသိတ်ပြစ်အောင် သတိအောင်
 ၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္ဒရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
 ၄၅။ တရားသီလျက် အကျင့်ခက်
 ၄၆။ ကြိုးပြုသာဝနာ ပြတ်အေသန
 ၄၇။ သသရာခိုးသွား အမှားမလုပ်ဖိစ်နှင့်
 ၄၈။ ဟိုဘက်ကဗ်းက ပြိုးချုပ်းတယ်
 ၄၉။ ရတာနသုတ်အနှစ်ချုပ်
 ၅၀။ လောကခံမှန်တိုင်းများနှင့် ကြိုးပြုသည့်ပိတ်ထား
 ၅၁။ ဘရားသော်မှပေးဆပ်ရာသည့် ကဲ့ကြွောဝင်ကြေးများ
 ၅၂။ အထင်များ အဖြုံးများ
 ၅၃။ စာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
 ၅၄။ ယု၍ပြုးပြုးခြင်း၏ နိဂုံး
 ၅၅။ နှစ် မှုကွဲသူ မူလဲ
 ၅၆။ ပိတ်၏အည်းအကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
 ၅၇။ အဘေးပေးစကား
 ၅၈။ ပုံးပွဲသုတ် အနှစ်ချုပ်
 ၅၉။ ဘေးသွေ့ရရှိ
 ၆၀။ နို့ဘုန်းသို့ ဦးတည်သွားနေသူ
 ၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထပ်ဝန်ပိုးများ
 ၆၂။ ကုသိတ်ပြစ်များ နလုံးသွင်းတရား
 ၆၃။ နို့ဘုန်းနှင့်ရှုံးသူ
 ၆၄။ အကားကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ

၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း

၆၆။ တရားထူးရရှိပါသူ

၆၇။ ကျော်စုံသီခြင်း

၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်

၇၀။ ခုခံစွမ်းအား

၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်

၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ

၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း

၇၄။ ကုသိလ်တစ်ပဲ ငဲ့တာစ်ပိဿာ

၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသန

၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း

၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ

၇၉။ အထိန္ဒိယာဝိဘာရုတ် အနှစ်ချုပ်

၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စီတ်ကောင်းထား

