www.dhammadownload.com

တိပိဋကယောဆရာတော်

၏

လူ၏စွမ်းအားမြွတ်တရား

တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင်(၁၆)

ဆဋ္ဌမအကြိမ် ဓမ္မဒါန

အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ ၂၅၅၆ ၊ ကောဇာ–၁၃၇၄ ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လ၊ ခရစ်–၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

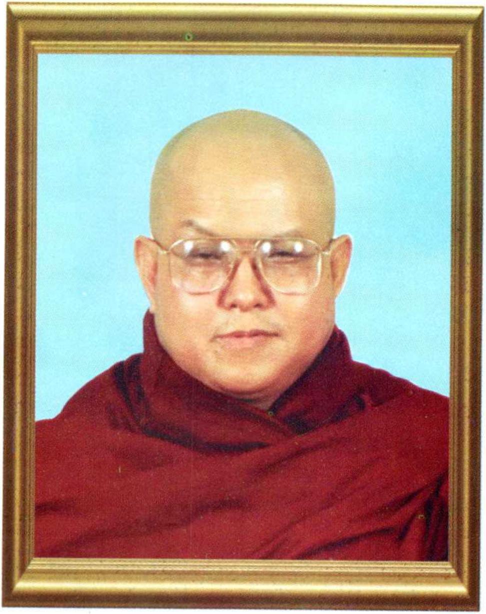
www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကိုယ်ထဲဘောလုံးပွဲ

- ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ၊ ဘောလုံးပွဲ ၊ ဆင်နွှဲတတ်ပါစေ။
- စိတ်ဘောလုံးမှာ ၊ ကန်စရာ ၊ ပတ်ချာလှည့်၍နေ။
- အဖြူအသင်း ၊ အမည်းသင်း ၊ နှစ်သင်းယှဉ်ပြိုင်နေ။
- အဖြူအသင်း ၊ ပေါ့ဆခြင်းကြောင့်၊ ညှံ့ဖျင်းသွားကာ
  အမည်းသာ ၊ များစွာဂိုးသွင်းနေ ။
- ဂိုးရှုံးပြန်က ၊ အပူရ(အပါယ်ကျ) ၊ ဒုက္ခပင်လယ်ဝေ။
- အဖြူအသင်း ၊ စိတ်အားတင်းသော် ၊ အနိုင်ပေါ်၊
  ရွှင်ပျော်အားတက်ပေ။
- အမည်းအသင်း ၊ ဂိုးပြန်သွင်းက ၊ လှံ့လကိုတွန်း ၊
  သတိစွမ်း ၊ ဂိုးဖမ်းတတ်ပါစေ။
- ဒါနတစ်ပြာ ၊ သိက္ခာသုံးပါး ၊စွမ်းအားကိုညှစ်၊
  ကြိုးစားတက်ရင်း ၊သတိခင်း ၊ ဂိုးသွင်းလိုက်ပါလေ။
- ဆင်းရဲမလို၊ ချမ်းသာလိုသူ၊ အဖြူသင်းသာ
  နိုင်သင့်ပါ၊ ကောင်းစွာကြိုးစားလေ။
- စွမ်းရည်ဒိုင်းဆု ၊ ရအောင်လု ၊ ကောင်းမှုပိုင်ပါစေ။

တိပိဋကယောဆရာတော်

www.dhammadownload.com



အရှင်သီရိန္ဒာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)
တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက

www.dhammadownload.com

တိပိဋကယောဆရာတော်

၏

လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား

တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၁၆)

ဆဋ္ဌမအကြိမ် ဓမ္မဒါန
(အုပ်ရေ-၁၀၀၀၀)

သာသနာ ၂၅၅၆၊ ကောဇာ ၁၃၇၄ ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လ၊
ခရစ် ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

www.dhammadownload.com

★ စာမူပုံနှိပ်ခွင့်အမှတ် - ၃၂၀၂၈၅၀၉၀၈
★ မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၂၇၅၀၉၀၉
ဆဋ္ဌမအကြိမ်
အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)
၂၀၁၂-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
အဖုံး+အတွင်းသား "မြစ်သာပုံနှိပ်တိုက်"
စာအုပ်ချုပ် "မြစ်သာမိသားစု"
ဓမ္မဒါန
ဦးအောင်မြ (၀၉၁၀-မြ)
"မြစ်သာပုံနှိပ်တိုက်"
အမှတ် (၁၄၀)၊ ၃၇-လမ်း
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့က ပုံနှိပ်၍
ဦးကျော်ဟင်း **ယုံကြည်ချက်စာပေ**
အမှတ်-၁၁၁၊ တတိယထပ်၊ ၃၃-လမ်း၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
မှထုတ်ဝေသည်။

www.dhammadownload.com

မာတိကာ

❖ ❖ ❖

၁။ အိုပွဲလက်ဆောင် ... ၄
၂။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းလူ့အစွမ်း ... ၇
၃။ စိတ်ကောင်းထားဖို့ လိုရင်းပါ ... ၁၂
၄။ ပူ နှင့် လူ ... ၁၇
၅။ လူရေးတဲ့ ငအေး ... ၂၂
၆။ ရုပ်မနေတဲ့ အရွယ် ... ၂၇
၇။ မောင်ပန်းစိန် မွေးနေ့ ... ၃၅
၈။ အရေအတွက် အားဖြည့်စွက် ... ၄၅
၉။ ဖိုးစံ နှင့် ဖွားစံ ... ၅၂
၁၀။ ရုပ်အိုပေမယ့် စိတ်မအိုစေနဲ့ ... ၅၉
၁၁။ လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် ... ၆၄

www.dhammadownload.com

၁၂။ ဒေါ်သာလှ ... ၇၄
၁၃။ မလေးလုံ ... ၇၉
၁၄။ ဂေါ်ပါလသူဌေးသမီး ... ၈၆
၁၅။ တလထော် ... ၉၂
၁၆။ မလ္လိကာ ... ၉၈
၁၇။ မကြည်အေး ... ၁၀၁
၁၈။ မပြည့်စုံ ... ၁၀၅
၁၉။ မမြတ်မွန် ... ၁၁၀
၂၀။ သာမာဝတီ ... ၁၁၄
၂၁။ မစန္ဒာ ... ၁၁၉
၂၂။ မခိုင်ငြိမ်းအေး ... ၁၂၃
၂၃။ ဒေါ်ပုတ် ... ၁၂၇

❖ ❖ ❖

www.dhammadownload.com

တိပိဋကယောဆရာတော်

၏

လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား

တိပိဋကဓရ ဓမ္မလက်ဆောင် (၁၆)

နမော မဟာဝီရဿ

ဣတ္ထိဘာဝေါ ကိံ ကယိရာ၊
စိတ္တမှိ သုသမာဟိတေ။
ဉာဏမှိ ဝတ္တမာနမှိ၊ သမ္မာ ဓမ္မံ
ဝိပဿတော။

(သံ - ၁ - ၁၃၀)

www.dhammadownload.com

- သိက္ခာ (၃)ပါး မြတ်တရား၊
  ယောကျ်ားမိန်းမ မခွဲပါ။
- စိတ်ဓာတ်ကိုမြှင့်၊ ကြိုးစားခွင့်၊
  လမ်းဖွင့်ထားတဲ့ သာသနာ။
- ကြိုးစားလိုက်လျှင်၊ စွမ်းအားထင်၊
  မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ပါ။
- ယောကျ်ားဖြစ်ရုံ၊ အားမစိုက်ပြား
  မကြိုးစားက၊ စွမ်းအားကျ၊
  ဘာမှမရပါ။

www.dhammadownload.com

- မိန်းမသော်လဲ၊ အားကုန်ခဲ၍၊
  စိတ်ဖွဲ့ထက်သန်၊ ကြိုးစားပြန်၊
  ဧကန်ထူးခြားလာ။
- လူ၏စွမ်းအား၊ မြတ်တရား
  စိတ်ထား ကောင်းဖို့လိုရင်းပါ။

www.dhammadownload.com

၁။ အိုပွဲလက်ဆောင်

ဒေါ်စန်းစန်းမေ (နဝင်္ဂသုခ ဆေးတိုက် ၉၁၊ ဘုန်းကြီးလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့) က သူ့ရဲ့ အသက်(၅၀)ပြည့် ရွှေရတု မွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ် တရား ၁-ပုဒ် လိုချင်တယ်လို့ လျှောက်ထားတောင်းဆိုလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် **"လူ၏စွမ်းအားမြတ်တရား"**

www.dhammadownload.com

ဆိုတဲ့ တရား ၁-ပုဒ်ကို မွေးနေ့လက်ဆောင် ပေးလိုက်ပါ တယ်။

မွေးနေ့ဆိုတာ အရင်နှစ်တွေကထက် ယခုပိုပြီး အိုမင်းရင့်ရော်လာတာဖြစ်လို့ အိုပွဲပါပဲ၊ နာတဲ့ပွဲ - သေတဲ့ပွဲတွေ ရဲသွားအောင်, နည်းသွားအောင် , စဲသွားအောင်လို့ အိုတဲ့ပွဲကို မှတ်မှတ်ရရ လုပ်ပေးကြရတာပါ။

အိုတဲ့နေ့မှာ အိုပွဲလက်ဆောင် ကောင်းမှု တရားရဖို့လိုသလို နာတဲ့နေ့မှာ နာပွဲလက်ဆောင် ကောင်းကောင်းရဖို့ သေတဲ့နေ့ရောက်တော့လဲ သေပွဲလက်ဆောင်

www.dhammadownload.com

လှုလှုပပရဖို့ တရားဘာဝနာအလုပ်ကို သဲသဲမဲမဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ ပွားများအားထုတ်ထား ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာဟာ သူက ကိုယ့်ကို မညှာမတာ နှိပ်စက်နေတာဖြစ်လို့ ကိုယ်ကလဲသူ့ကို မညှာမတာ ခိုင်းပေးမှ ခန္ဓာက ဘဝ လက်ဆောင် ပြန်ပေးမှာပါ။

www.dhammadownload.com

၂။ တည်ငြိမ်အေးချမ်း လူ့အစွမ်း

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်က သောမာဆိုတဲ့ ဘိက္ခုနီ(ရဟန်းမ) ၁-ပါး ရှိပါတယ်။ လမင်းလိုပဲ လှပတင့်တယ် အေးချမ်းလို့ မြန်မာလို " မလှအေး" လို့ ခေါ်ဆိုရမှာပါ။ တရားနဲ့ မနေရသူဟာ ပင်ကိုယ်ရုပ်လှတာတောင်မှ ခြောက်ကပ်ကပ် ပူလောင်လောင်ကြီးပါ။ တရားနဲ့နေရပြန်တော့ အရုပ်ဆိုးတာတောင်မှ ထည်ဝါ

www.dhammadownload.com

အေးချမ်းပါတယ်။ သောမာ ကတော့ ပင်ကိုယ်ရုပ်လှရုံမျှမက တရားကြောင့်လဲ အလွန်ငြိမ်းချမ်းပါတယ်။

တစ်နေ့တော့ သောမာဟာ နေ့လည်ချိန် တောထဲသွားပြီး ဆိတ်ငြိမ်ရာ သစ်ပင်အောက်မှာ တရားနဲ့ မွေ့လျော်ကာ သီတင်းသုံးနေပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ မာရ်နတ်ဟာ (မာရ်နတ်အဖွဲ့ဝင် နတ်လဲဖြစ်နိုင်ပါတယ်) ရုပ်အဆင်းကို ဖျောက်ထားပြီး (ရုပ်အဆင်း ကွယ်ပျောက်ပြီး) အသံနဲ့ ပြောပါတယ်။

www.dhammadownload.com

"မြင့်မြတ်တဲ့တရားအလုပ်ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ ယောကျ်ားတွေရဲ့အလုပ်သာဖြစ်တယ်။ အသိဉာဏ် လက် ၂-သစ်လောက်သာရှိတဲ့ မိန်းမတွေရဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘူး။ တရားနှင့် မိန်းမ မတန်ဘူး။ တရားဟာ မိန်းမနှင့်ဘာမှ မဆိုင်ဘူး" လို့ မိန်းမတွေကို ချိုးချိုးဖဲ့ဖဲ့ ကဲ့ရဲ့ ရှုတ်ချ ပြောဆိုတယ်။ ပြောသံသာကြားရတယ်။ ပြောသူကိုတော့ မမြင်ရပါဘူး။

ပြောသူကို မမြင်ရပေမယ့် အသံကို ကြားရတာနဲ့ " မာရ်နတ် " ဆိုတာ

www.dhammadownload.com

သောမာ က သိလိုက်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် "သင်ဘယ်သူလဲ" လို့ မေးမနေတော့ပဲ တိုက်ရိုက်ပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။ " ဒကာ မာရ်နတ် စိတ်ဓာတ်ငြိမ်သက် ငြိမ်းချမ်းပြီး အသိဉာဏ်ဖြစ်လာလို့ အမှန်တရားကို သိမြင်ရမယ်ဆိုရင် မိန်းမဆိုတဲ့ ဝေါဟာရ စကားဟာ ဘာလုပ်မှာတဲ့လဲ " ဒီလိုပြောလိုက်တော့ မာရ်နတ် ကွယ်ပျောက်သွားပါတယ်။

လူ့ဘဝရဲ့ တန်ဖိုးဆိုတာ သီလ သမာဓိ ပညာ ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား

www.dhammadownload.com

သိက္ခာ ၃-ပါး ပါ၊ စိတ်ခာတ်ငြိမ်သက်အေးချမ်းတဲ့ သမာဓိကို ပြောလိုက်ရင် အရင်းခံသီလလဲ ပါဝင်သွားပါတယ်။ စိတ်ငြိမ်ရင် ကိုယ်နှုတ်သောင်းကျန်းမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်လို့ သီလလုံခြုံပြည့်စုံသွားနိုင်လို့ပါ။ သိက္ခာ ၃-ပါး ကိုယ်ကျင့်တရား ပြည့်စုံရင် မိန်းမဆိုတဲ့ ဝေါဟာရ စကားဟာ လိုရင်းမဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

www.dhammadownload.com

၃။ စိတ်ထားကောင်းဖို့ လိုရင်းပါ

သိက္ခာ ၃-ပါး တရားအလုပ်ကိစ္စမှာ ယောက်ျားမိန်းမ ခွဲခြား မထားပါဘူး။ ယောက်ျားမိန်းမဆိုတဲ့ ပညတ်စကားဟာ လိုရင်းမဟုတ်ပဲ သိက္ခာ ၃-ပါး ကိုယ်ကျင့်တရား နှင့် ထိုက်တန်လောက်အောင် စိတ်ကောင်းထားဖို့သာ လိုရင်းပဓာနပါ။ ယောက်ျားပဲ ဖြစ်ဖြစ် မိန်းမပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူမဆို စိတ်ကောင်းထားရင် သိက္ခာ ၃-ပါး ဖြည့်ကျင့်ခွင့်ကို သာသနာက အမြဲ လမ်းဖွင့်ထားပါတယ်။ တကယ်ကြိုးစား

www.dhammadownload.com

အားထုတ်လို့ တကယ်စွမ်းအား ထင်ရှားသူတွေ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ တကယ်ရှိနေကြတာပဲ။

ယခုအခါ ဘိက္ခုနီ သာသနာ အဆက်ပြတ်သွားတော့လို့ မိန်းမများ ဘိက္ခုနီ (ရဟန်းမ) ပြုလုပ်ခွင့် မရနိုင်တော့ပေမယ့် သာသနာနွယ်ဝင် သီလရှင်ဝတ်ပြီးတော့လဲ ကိုယ့်ဘဝနှင့်ထိုက်တန်တဲ့ သိက္ခာ ၃-ပါးကို ဖြည့်ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ လူဝတ်ကြောင် ဘဝနှင့်လဲ ကိုယ်နှင့်တန်တဲ့ သိက္ခာ ၃-ပါးကို ဖြည့်ကျင့်နိုင်တာပါပဲ။ တချို့

www.dhammadownload.com

နေရာတွေမှာ တရားအလုပ် အားထုတ်နေကြတာတွေဟာ မိန်းမပရိသတ်က ယောကျ်ားပရိသတ်ထက် ပိုပြီး များပြားနေကြတာကို တွေ့မြင်နေရပါတယ်။

ကာယဗလပြည့်ဝတဲ့ ယောကျ်ားဖြစ်ပေမယ့် သဒ္ဓါဝီရိယစတဲ့ စိတ်စွမ်းအားမစုံလို့ မကြိုးစားဖြစ်ရင် စွမ်းအား ကျဆင်းပြီး ဘာမှမရပဲ တစ်ဘဝလုံး ဗလာဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ မိန်းမသားဖြစ်ပေမယ့် စိတ်ဓာတ်ကိုမြှင့်ပြီး ဇွဲသန်သန်ကြိုးစားရင်

www.dhammadownload.com

ကောန်ထူးခြားလာရမြဲပါ။ အလုပ်နှင့် ထိုက်တန်တဲ့ ခံစားခွင့် ဆုလာဘ်ကိုအံ့သြဖွယ်ရရှိလာစမြဲပါ။

ယောက်ျားဖြစ်ပေမယ့် စိတ်ထားညံ့နေရင် မြင့်မြတ်တယ်လို့ မဆိုနိုင်သလို မိန်းမဖြစ်နေပေမယ့် စိတ်ထားကောင်းရင် ယုတ်ညံ့တယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ထားကောင်းမှပဲ တရားနှင့် ထိုက်တန်မှာပါ။ တရားနှင့် ထိုက်တန်လို့ တရားကို တကယ်ကျင့်သုံးမှပဲ မြင့်မြတ်

www.dhammadownload.com

တယ်လို့ ဆိုနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ လူ့ဘဝရဲ့ အနှစ်ချုပ်ဟာ တရားပါ။

www.dhammadownload.com

၄။ ပူ နှင့် လူ

- စွမ်းအားမပါ၊ အသိကွာ၊ နစ်နာ "ပူ" ဟုမှတ်။
- မရှိလဲပူ၊ ရှိလဲပူ၊ အပူတို့၏ အနေကျပ်။
- စွမ်းအားပြည့်ကာ၊ အသိပါ၊ မြတ်တာ "လူ" ဟု မှတ်။

www.dhammadownload.com

- မရှိလဲအေး၊ ရှိလဲအေး၊
  အအေးစုံ၍ အနေမြတ်။
- အညွန့်ကိုထူ၊ တလူလူ၊
  အပူငြိမ်း၍ ဒုက္ခလွတ်။
- စိတ်ကောင်းထားက၊ လူ့ဘဝ
  မုချရကျိုးနပ်။

ပင်လယ်ထဲက ရေတွေဟာ အလွန်များပြားကြပေမယ့် သူချည်း သက်သက်မဟုတ်ဘူး။ ရေရှိသလောက် ဆားရှိတယ်။ ရေနှင့်ထပ်တူ ဆားပါဝင်နေပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ငန်လွန်းလို့ သောက်သုံးလို့ မဖြစ်ပါဘူး။

www.dhammadownload.com

ဒါမျိုးလိုပဲ လူမှာရှိနေတဲ့ သက်မဲ့ သက်ရှိအားလုံးဟာ သူတို့ချည်း သက်သက် ရှိနေကြတာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ရှိသလောက် အပူရှိနေတယ်။ အရှိနှင့်ထပ်တူ အပူပါဝင် နေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဘာပဲရှိရှိ ရှိရုံနဲ့တော့ မငြိမ်းချမ်းပါဘူး။ အသိက မှီအောင်လိုက် ပေးမှပဲ ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်နိုင်ကြမှာပါ။

ရေပေါ်တဲ့ ပင်လယ်ထဲ သင်္ဘောနဲ့ ခရီးသွားကြတဲ့အခါ သောက်သုံးဖို့ ရေချို ရေကောင်း ယူဆောင်သွားရသလို လောက ထဲမှာ ပစ္စည်းရှာရင်း စားဝတ်နေရေး

www.dhammadownload.com

စီးပွားရေး လူမှုရေးတွေ လုပ်ကြတော့လဲ ငြိမ်းချမ်းစွာ သောက်သုံးဖို့ တရားရေကို ယူဆောင်ကြရပါတယ်။

လူ့အပူအားလုံးကို စုပ်ထုတ်ပစ်နိုင်တာက တရား ၁-မျိုးတည်းရှိတာဖြစ်လို့ ဒုက္ခထုပ်ဖြစ်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ချမ်းသာအဖြစ် စစ်ထုတ်ပေးဖို့ တရားဆိုတာ ရှိအောင် လုပ်ရပါတယ်။

ပင်လယ်ရေကို စနစ်တကျ ခပ်ယူပြီး ဆားချက်ရင် အဖိုးတန် လူသုံးဆား ရရှိနိုင်သလို လူ့ပစ္စည်းတွေကိုလဲ အဖိုးတန်

www.dhammadownload.com

တရားတွေ ဖြစ်သွားအောင် ချက်ပေးဖို့ လိုမှာပါပဲ။

တရားမပါရင် အပူနဲ့ချည်း နေရမှာ ဖြစ်လို့ "လူ" မဖြစ်တော့ပဲ "ပူ" ပဲ ဖြစ်နေတော့မှာပါ။ တရားနဲ့ အညွန့် တလူလူ လွှင့်ထူနိုင်မှ "လူ" ဖြစ်ခွင့် ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

၇။ " လူ " ရေးတဲ့ ငအေး

ပညာသင်ကြားကာစ ဖြစ်တဲ့ ကျောင်းသားကလေး ငအေးကို သူ့ဆရာက ကျောက်သင်ပုန်းထဲမှာ "လူ" လို့ ပီပီသသ အရေးခိုင်းတယ်။ ငအေးက လကို အလယ်တည့်တည့်က မကွင်းပဲ ဘယ်ဖက် (လက်ဝဲဖက်) အပေါ်နားမှာ သေးသေးကလေးကွင်းပြီး အောက်ကိုဝိုက်ချပြီးတော့

www.dhammadownload.com

၂-ချောင်း ငင်လိုက်ပါတယ်။ (လ-၂ ချောင်းငင် လူမဖြစ်တော့ပဲ ပရေမှုတ် ၂-ချောင်းငင် ပူဖြစ်သွားပါတယ်)

သူ့ဆရာကိုပြတော့ ဆရာက " ဟဲ့ ငအေး အဲဒါလူ မဟုတ်ဖူးကွ၊ ပရေမှုတ် ၂-ချောင်းငင် ပူကွ၊ ပူဆိုရင် လူနှင့် အလွန် ဝေးသွားပြီ၊ ကြည့်စမ်း အကွင်းကလေးက သေးသေးလေး၊ အဲဒါ ပရေမှုတ်ကွ လ မဟုတ်ဘူး၊ ပြန်ပြင်ရေးပါဦး " လို့ ခိုင်းလိုက်တယ်။

www.dhammadownload.com

ငပ အားက ဘယ်ဖက် အကွင်း ကလေးကိုဖြုတ်၊ အောက်ကိုဝိုက်ချပြီး ၂-ချောင်းငင်လိုက်တယ်။ ငအေး အပြင်မှား သွားတယ်။ အကွင်းသေးသေးကို ကြီးအောင် လုပ်ရမှာကို မလုပ်ပဲ ဖြုတ်ပစ် လိုက်တော့ ပ-စောက် ၂-ချောင်းငင် ပူ ဖြစ်သွား ပါတော့တယ်။

ဆရာကိုပြတော့ ဆရာက " ဟဲ့ ငအေး ခုမှပိုဆိုးရော့ဟ၊ စောစောက ရေးတဲ့ ပူ-တုန်းက လူနှင့်နည်းနည်း နီးအောင် လုပ်လို့ရနိုင်သေးတယ်။ ခုတော့ ပူ - ဖြစ်

www.dhammadownload.com

သွားပြီ၊ ပူ - ဆိုတာ လူ - ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်ကွ၊ ဒီမှာ ငအေး လ ကို ဟောဒီလို အလည်တည့်တည့်က ကွင်းပြီး ဟောဒီလို ၂-ချောင်းငင်မှ လူဖြစ်မှာပေါ့ကွ " လို့ လူဖြစ်အောင် ရေးနည်းကို သင်ပြပေးပါတယ်။

အဲဒါမျိုးလိုပဲ တရားလုံးစုံ အကုန်သိမြင်တော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားကလဲ "မနုဿတ္တ ဒုလ္လဘာ " လို့ ဂုဏ်တင်ခံရတဲ့ လူ့ဘ၀မှာ လူအစစ်ဖြစ်အောင်နေနည်း, လူ့ဘ၀ အနှစ်ထုတ်နည်း, လူလို

www.dhammadownload.com

ချမ်းသာအောင် နေနည်း၊ လူ့ဘဝ အလှ ဆင်နည်း၊ လူစွမ်းကောင်း လုပ်နည်းတွေကို တရားလမ်းကြောင်း ခင်းပေးတော် မူခဲ့ ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

၆။ ရပ်မနေတဲ့ အရွယ်

- မရပ်မနား၊ ယုတ်လျော့ပြား၊
  ကုန်သွား လူ့အရွယ်။
- စွမ်းရည်မြင့်မား၊ ထူးခြားလေးနက်၊
  ကြီးပွားတက်သော်၊ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ
  ဝမ်းမြောက်တာ၊ ခေါ်ပါလူ့အရွယ်။
- ငြီးငွေ့စရာ၊ အိုသောခါ၊
  ခေါ်တာ လူ့အရွယ်။

www.dhammadownload.com

လူတစ်ယောက်ရဲ့ မွေးနေ့အစစ် ဆိုတာ "အူဝဲ အူဝဲ" နဲ့ ကယောင်ကတမ်း အော်ဟစ် ငိုကြွေးရင်း အမိဝမ်းက ကျွတ်ထွက်ဖွားမြင်ခဲ့ရတဲ့ တစ်နေ့တည်းပါ။ မွေးနေ့အစစ်လုပ်ချင်ရင် အဲဒီ ဖွားမြင်တဲ့ နေ့မှာပဲ လုပ်ပေးရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ မွေးနေ့မှာ အရေအတွက် မျှသာရှိသေးပြီး အရည်အသွေး အားဖြင့် ဘယ်လို လူတန်းစားဆိုတာ သရုပ်မကွဲသေးလို့ မွေးနေ့လုပ်ပေးရင်လဲ အားတက်သရော ရှိလှမယ် မဟုတ်ပါဘူး။

www.dhammadownload.com

လူတစ်ဘဝရဲ့ ဇာတိဆိုတာ ဒုက္ခ အဝယ်ဒိုင် ဖွင့်လှစ်လိုက်တာပါပဲ။ ဇာတိရှိလို့ ဒုက္ခမျိုးစုံ စုပြုံနေကြတာပါ။ ဇာတိအဝယ်ဒိုင်မှာ လာရောင်းသမျှ ဒုက္ခအားလုံး အကုန် ဝယ်ယူပါတယ်။

ဇာတိရယ်လို့ ရလာပြီး ဖွားမြင် လာတော့ အရွယ်ဆိုတာ ရပ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြိုးချည်ထားလို့လဲ မရ ပါဘူး။ ခေတ်မီ စက်ကိရိယာတွေနဲ့ ထိန်းချုပ်ပြီး ရပ်ထားလို့လဲ မရပါဘူး။ အရွယ်ဆိုတာ မရပ်မနားသွားနေပါတယ်။ ဇရာသဘောကြောင့် ရင့်ကျက်နေတယ်၊

www.dhammadownload.com

အနိစ္စသဘောကြောင့်လဲ အဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေပါတယ်။

အရွယ်ဟာ ဒီဘက်က ကြည့်ရင် ကြီးလာပေမယ့် ဟိုဘက်က ကြည့်ရင် ငယ်သွားပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးလာလေ နောက်ထပ် နေရမယ့် အချိန် နည်းလာလေပါ။ ၁-မိနစ် ကုန်သွားတိုင်း နောက်ထပ်တစ်ဘဝမှာ နေရမယ့် အချိန် ၁-မိနစ် လျော့လျော့သွားပါတယ်။ ၁-နှစ် ကြီးလာတော့ နောက်ထပ်နေရမယ့် အချိန် ၁-နှစ်ကုန်ဆုံး ယုတ်လျော့သွားပါတယ်။

www.dhammadownload.com

အရွယ်ငယ်ငယ်ကလေးကနေ ကြီးလာတော့ စွမ်းရည် မြင့်မားထူးခြားလာတော့ အရွယ်ကမိဘစတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုကို ခေါ်တတ်တယ်။ မိဘစသူတို့ကလဲ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာကြိုဆိုကြတယ်။ "သားလေး သမီးလေးက ကြီးလာပြီကွဲ၊ စကားပြောတတ်လာပြီကွဲ၊ ကျောင်းထားရတော့မှာကွဲ၊ သားလေး ရှင်ပြုရတော့မှာကွဲ၊ သားတို့ သမီးတို့ ပညာတတ်လာကြပြီကွဲ , အဖေအမေတို့ ကတောင် သားတို့ သမီးတို့ကို အားကိုး

www.dhammadownload.com

ရတော့မှာကွဲ ” လို့ ဝမ်းသာအားရ အရွယ်ကို ကြိုဆိုကြတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးလာရင်တောင်မှ အကျင့်သိက္ခာ ကောင်းရင် အများက ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ကြိုဆိုနေကြတုန်းပါ။ ချစ်ခင် မြတ်နိုး အားကိုးလေးစားနေကြတုန်းပါ။

အရွယ်ကဆွေးမြေ့ယိုယွင်း အိုမင်းလာတော့ အများရဲ့ ငြီးငွေ့မှုကို ခေါ်နေတတ်တယ်။ နာရင်လဲ ခေါ်တတ်တာပါပဲ၊ “အဖွား - ငယ်ငယ်ကနှင့်လဲ မတူတော့ပါလား၊ ဟိုနံ့ရံ့မှာ ချိတ်ဆွဲထားတဲ့ အဖွား

www.dhammadownload.com

ငယ်ငယ်တုန်းက ရိုက်ကူးထားခဲ့တဲ့ ဓာတ်ပုံက သိပ်ကြည့်ကောင်းတာပဲ၊ ခုဆို ဘာမှ ကြည့်မကောင်းတော့ဘူး၊ ဆံပင်တွေကလဲ ဖြူလို့၊ နားကလဲထိုင်း၊ မျက်စိကလဲမွဲ၊ အရေတွေက တွန့်လိပ်ကုန်ပြီ၊ မှည့်မည်း တွေက ဟို ၁-ကွက် ဒီ ၁-ကွက် နဲ့၊ သွားကျိုးတော့ ပါးကလဲ ခွက်ခွက်ကြီး၊ ခါးကလဲကုန်း၊ သူများက တွဲထူပေးမှပဲ ထိုင်နိုင်ထနိုင် သွားနိုင်တော့တယ်။ အဖွားကို ကြည့်ရတာ ဘာမှ မသက်သာတော့ဘူး” လို့ အများကလဲ ငြီးငွေ့စွာနဲ့ ကြိုဆို

www.dhammadownload.com

ကြတယ်။ ပို့မျှစ်နုနယ် ရှူချင်စဖွယ်ကောင်း တဲ့အရွယ်ကို ဇရာက မညှာမတာ လောင် မြိုက်ရိုက်ချိုး ဖျက်ဆီးပစ်တာပါပဲလား - လို့ သံဝေဂဉာဏ် ဖြစ်စရာတွေ ပေါ်လာ တတ်တယ်။ ကုန်ဆုံး ယုတ်လျော့သွားတဲ့ နေရာမှာ တရားကလွဲလို့ ဘာမှ အစား ထိုးစရာ မရှိပါဘူး။

www.dhammadownload.com

၇။ မောင်ပန်းစိန် မွေးနေ့

မကြာသေးမီကပဲ မောင်ပန်းစိန်ရဲ့ မိဘတွေက သား မောင်ပန်းစိန်ရဲ့ မွေးနေ့ အလှူလုပ်တော့ တရားဟောမယ့် ဘုန်းကြီး ထံလာပြီး ကြိုတင်လျှောက်ထားကြတယ်။

"အရှင်ဘုရား သား မောင်ပန်းစိန် ရဲ့ မွေးနေ့မှာ အမှတ်တရ တရားရှည်ရှည် ဟောပေးပါ ဘုရား၊ ဒါမှ လိမ္မာ

www.dhammadownload.com

ယဉ်ကျေးမယ်၊ တစ်ဘဝလုံး နေတတ်ထိုင်တတ်မယ်၊ လူကြီးမှန်း သိမယ်၊ ဘဝတန်ဖိုး နားလည်သွားမယ် ဘုရား" လို့ တရား ရှည်ရှည်ဟောပေးဖို့ တောင်းပန်ကြတယ်။

အဲဒါကို မောင်ပန်းစိန် ကြားသွားတော့ တရားရှည်မှာကို ကြောက်လှတဲ့ မောင်ပန်းစိန် က ဘုန်းကြီးထံ ချဉ်းကပ်ပြီး လာဘ်ငွေ (၁၀၀၀၀) ထိုးလိုက်တယ်။ "ဘုန်းဘုန်းဘုရား၊ အဖေအမေတို့ ပြောသလို တရားရှည်ရှည် မဟောပါနဲ့

www.dhammadownload.com

ဘုရား၊ တပည့်တော် သူငယ်ချင်းတွေ လာရင် ညွှဲ့ခံရဦးမှာ ဘုရား။ တရား ရှည်ရှည် ဟောရင်လဲ မနာနိုင်ပါဘူး။ တရားဟာ တိုတိုပဲ ကောင်းပါတယ်။ ဟောဒီငွေ (၁၀၀၀၀) လဲ ဘုန်းဘုန်းယူပါ။ တရားလဲ အတိုဆုံး ဟောပါ" လို့ လာဘ်ထိုးပြီး တရားအလျှော့ ခိုင်းပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကလဲ " တဲ မောင်ပန်းစိန် လာဘ်တော့မထိုးပါနဲ့. ပြန်ယူသွားပါ၊ မင်းစိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်စေရပါမယ်" လို့ ပြောပြီး သူလာဘ်ငွေကို အတင်း ပြန်ပေး

www.dhammadownload.com

လိုက်ရတယ်။ အကောင်းရဲ့ တန်ဖိုးကို သူက မသိရှာတော့ အကောင်းကို အဖိုး အခ ပေးပြီးတောင်မှ အလျှော့ခိုင်းနေရှာ တယ်။

တရားဟောတဲ့ ဘုန်းကြီးကတော့ ကာလဒေသ ပုဂ္ဂလကို ချင့်ချိန်ပြီး ၂-ဖက် လုံး အဆင်ပြေအောင် မတိုမရှည် လိုရင်း ထိမိရုံကလေးပဲ ဟောပေးလိုက်ပါတယ်။ တိုတာရှည်တာလိုရင်းမဟုတ်ပဲ ပစ်လိုက် ရင် မှန်သွားဖို့ပဲ မဟုတ်လား။ မှန်သွား တော့လဲ ၂-ဖက်စလုံး ပြုံးပြုံး ပြုံးပြုံးနဲ့ပါ။

www.dhammadownload.com

အသိမစင်ကြယ်သေးတဲ့ ပုထုဇဉ် လူဆိုတာ အကြောင်းအကျိုး ၂-ခုယှဉ်ပြိုင် လာရင် အကြောင်းတရားကို ဈေးဆစ်မိ တတ်တယ်၊ အလျှော့ခိုင်းတတ်တယ်၊ အချိန်ဆွဲ နောက်ချန် နေချင်တတ်တယ်၊ လေးလံတဲ့ ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးကြီးလို့ ထင်နေ မိတတ်တယ်၊ အကောင်းရဲ့ တန်ဖိုးကြီးမား ပုံကို နားမလည်တော့ မောင်ပန်းစိန်လိုပဲ တကယ် အားကိုးရမယ့် အကောင်းတရား ကို အဖိုးအခပေးပြီး အလျှော့ခိုင်း မိတတ် တယ်၊ ကောင်းကျိုးတရားကျတော့ များများ

www.dhammadownload.com

လဲလိုချင်တယ်၊ မြန်မြန်လဲ လိုချင်တယ်၊ များလေ ကြိုက်လေ၊ မြန်လေ သဘောကျလေပဲ၊ အရှိအတိုင်း ပေးတာကိုတောင်မှ နည်းတယ်ထင်ပြီး အတိုးအမြင့်ခိုင်းချင်လာတတ်တယ်။

အကြောင်းနှင့် အကျိုး ကွင်းချင်းဆက်မိအောင် နှိုင်းယှဉ်တိုင်းတာနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ တရားများများ နာယူပေးမှ တရားစာများများဖတ်ရှု လေ့လာပေးမှ အသိဉာဏ်စင်ကြယ်တတ်ပါတယ်၊ လူ့ခန္ဓာမှာ အသိဉာဏ်

www.dhammadownload.com

ထည့်သွင်းပေးစရာက နား နှင့် မျက်စိ ၂-ပေါက်ပဲရှိတာပါ။

အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို အဖိုး အခ ပိုက်ဆံနဲ့ ပစ္စည်းလိုပဲ နားလည်သဘော ပေါက်သင့်ပါတယ်။ ပစ္စည်းမျိုးစုံရောင်းချ တဲ့ ကုန်စုံဆိုင်ထဲသွားပြီး ဈေးဝယ်တဲ့အခါ ကိုယ့်လက်ထဲရှိတဲ့ (၅၀၀)တန် စက္ကူလေး ၁-ရွက် ကိုင်ပြီး သောင်းတန်, သိန်းတန် ပစ္စည်းတွေကို ဈေးဆစ်ဝယ်နေရင် အရူးပဲ အပြောခံရမယ်၊ ဆိုင်ရှင်ကြိမ်းမောင်းတာလဲ

www.dhammadownload.com

ခံရမယ်၊ ငွေ ၁၀-သိန်းလောက် ပါသွားရင် ဒီဈေးထဲရှိတဲ့ပစ္စည်း ကြိုက်တာရွေး ဝယ်ရုံပဲ မဟုတ်လား။

ကောင်းကျိုးများများ လိုချင်ရင် ကောင်းတာများများ လုပ်ပေးရမယ်၊ မြန်မြန်လိုချင်ရင် လျှင်မြန်ဖြတ်လတ် နိုးကြားစွာနဲ့ လက်ဦးအောင် ခပ်သုတ်သုတ် လုပ်ပေးရမှာပါ။ ကောင်းမှုဟာ ကောင်းမှုမှန်း သိတုန်းလေး ကြိုးစားပေးမှ တွင်မှာ ဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

"ကုသလ" ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကို "ကုသိုလ်" လို့ ပါဠိပျက်ခေါ်နေကြတာပါ။ တရားနှင့်ထိုက်တန်အောင် စိတ်ကောင်းမှသာ ရနိုင်တာဖြစ်လို့ "ကောင်းမှု" လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ တိုက်ရိုက် နားလည်အောင် ပြောရရင်တော့ လူ့စွမ်းအား လူ့တန်ခိုး လူ့အရှိန်အဝါလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပုထုဇဉ်ရဲ့ စိတ်ဟာ လောဘ ဒေါသ - မောဟ အောက်မှာ အများဆုံး ပြားပြားဝပ်နေရတာဖြစ်လို့ ကိုယ်ပိုင် စွမ်းအား, တန်ခိုးအရှိန်အဝါ အလွန်နည်း

www.dhammadownload.com

ပါးနေတတ်ပါတယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို နေရာတကျ မသုံးဖြစ်ပဲ အလွဲသုံးစား လုပ်မိလို့ ပေါက်ကွဲသွားပြီး မရှုမလှ ဆင်းရဲသွားတတ်ပါတယ်။ သတိဉာဏ် အထိန်းကောင်းမှပဲ စွမ်းအားကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရမှာပါ။

www.dhammadownload.com

၈။ အရေအတွက် အားဖြည့်စွက်

- လောကတွင်းမှာ၊ အရာရာ၊
  ရပ်တာဘာမှ မရှိကြ။
- စိတ်မပါလဲ၊ မရပ်ဘဲ၊
  အမြဲရေတွက်ရ။
- စွမ်းအားမပါ၊ ရေစရာ၊
  လွန်စွာ ကြောက်လန့်ရ။

www.dhammadownload.com

- စွမ်းအားပြည့်ကာ၊ ရေစရာ၊
  ကောင်းစွာ အားရှိလှ။
- စိတ်ကိုသန့်ကာ၊ ကောင်းစွာလုံစေ၊
  အားတက်စေ၍၊ အရေအတွက်၊
  အားဖြည့်စွက်၊ ဟာကွက်
  ပြည့်နိုင်ကြ။

လောကမှာ ဘာတစ်ခုမှ ရပ်မနေကြတော့ အရေအတွက်ဆိုတာ အမြဲရှိနေမှာပဲ၊ စိတ်ပါပါ၊ မပါပါ နေ့တိုင်း အမြဲရေတွက်နေရမှာပါ၊ နေလတွေကလဲ မရပ်၊ အချိန်နာရီတွေကလဲမရပ်၊ ခန္ဓာကလဲ မရပ်၊

www.dhammadownload.com

ပြုပြင်ကျွေးမွေးနေရတာကလဲ မရပ်၊ မရပ်ပဲ လုပ်ရှာနေရသလောက် အရေအတွက်ကလဲ တိုးနေမှာပါ။

လူ့ဘဝတစ်သက်တာဟာ ဂဏန်းပေါင်းစက်နဲ့ တွက်ရလောက်အောင် မများပေမယ့် လူ့ရဲ့အမျိုးစုံလှတဲ့ အရေအတွက်တွေကတော့ ဂဏန်းပေါင်းစက်နဲ့ လိုက်တွက်လို့ မမှီနိုင်လောက်အောင် များပြားလှပါတယ်၊ အဲဒီများပြားလှတဲ့ လူ့အရေအတွက်တွေကို တရားစွမ်းအားပုံစံနဲ့ အကန့်လိုက် သိုမှီး သိမ်းဆည်းပေး

www.dhammadownload.com

နိုင်ဖို့ သတိဉာဏ်ဆိုတဲ့ အချိန်ထိန်း၊ အာရုံထိန်း၊ စိတ်ထိန်း ကိရိယာလိုအပ်ပါတယ်။

လူ့အရေအတွက်ဟာ အရည်အသွေးမပါတဲ့ အရေအတွက်၊ အရည်အသွေးပါတဲ့ အရေအတွက်လို့ (၂)မျိုးရှိပါတယ်။ သဒ္ဓါ သတိအသိမပါသူတွေရဲ့ ကြိုးစားလှုပ်ရှားမှု အားလုံး အရည်အသွေးမပါတဲ့ အရေအတွက် ချည်းပဲ၊ အရည်အသွေးမပါတဲ့ အရေအတွက်က ကိုယ့်ကိုပြန်ခြိမ်းခြောက်တာဖြစ်လို့ ရှိသလောက်

www.dhammadownload.com

တိုးလာသလောက် ကြောက်ရတယ်၊ စိတ်သန့် စိတ်လုံကို မသုံးနိုင်ရင် အရည်အသွေးမပါတဲ့ အရေအတွက် တွေချည်း ဖြစ်နေတယ်၊ သူ့အတွက် တာဝန်ကျေအောင် အရေအတွက် ဖြည့်ပေးနိုင်ပေမယ့် ကိုယ့်ဖက်ကတော့ တာဝန်မကျေပဲ အခွံချည်း ရေနေရမှာပါ။

သဒ္ဒါနဲ့သန့် သတိနဲ့ သိမ္မီးသိမ်းဆည်းထားတဲ့ စိတ်သန့်စိတ်လုံကို ဝီရိယနဲ့တွဲပြီး သုံးနိုင်ရင်တော့ အရည်အသွေးပါတဲ့ အရေအတွက်တွေချည်း ဖြစ်နေမယ်၊ ဘဝ

www.dhammadownload.com

အနှစ်တွေချည်း တိုးနေမှာ ဖြစ်တယ်၊ ကုသိုလ်လုပ်တယ်ဆိုတာ အခွံချည်း ရေတွက်နေမယ့်အစား အရေအတွက် တွေထဲမှာ အရည်အသွေး ထည့်သွင်းပေးရတဲ့ အလုပ်ပါ။ ကုန်ဆုံးယုတ်လျော့ သွားတဲ့ အရေအတွက်ထဲမှာ ဟာကွက် ပြည့်အောင် အားဖြည့်စွက်ပေးခြင်းလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကုန်သွားတဲ့နေရာမှာ အားဖြည့်စွက် ပေးနိုင်တာက တရားကလွဲလို့ ဘာမှမရှိပါဘူး။ ယောက်ျားပဲဖြစ်ဖြစ် မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်သန္တာန်စိတ်လုံကို သုံးနိုင်မှပဲ ဟာကွက် ပြည့်မှာပါ။

www.dhammadownload.com

တရားစုဆောင်းရေး အပိုင်းမှာ စိတ်ခွန်အား သာ ပဓာနပါ၊ အရည်အသွေးပါတဲ့ အရေ အတွက်ကတော့ ရှိသလောက် ကိုယ့်ကို အာမခံ တာဝန်ယူသွားကြစမြဲပါ။

www.dhammadownload.com

၉။ ဖိုးစံ နှင့် ဖွားစံ

ဖိုးစံနှင့် ဖွားစံဆိုတဲ့ ဇနီးမောင်နှံ ၂-ယောက်ရှိတယ်။ ၂-ယောက်လုံးရဲ့ နာမည်မှာ "စံ" ပါတဲ့ကြောင့် ဖိုးစံ ဖွားစံ လို့ ခေါ်တာပါ။ နာမည် အပြည့်အစုံ ကတော့ "ဦးစံဖြိုး" နှင့် "ဒေါ်စံနှောင်း" ပါ။ ငယ်ငယ်ကစ အများက " မောင်စံ " " မစံ " လို့ခေါ်ခဲ့ကြတယ်။ ငယ်ငယ်ကစ

www.dhammadownload.com

အသက်(၆၀)ထိ ဝန်ထမ်းအလုပ်လုပ်ခဲ့ကြတယ်။ တရားကို လုံးဝစိတ်မဝင်စားကြဘူး။ အများက "ဟဲ့မောင်စံတို့ မစံတို့၊ ကိုစံတို့ မစံတို့၊ ဦးစံတို့ ဒေါ်စံ တို့ တရားမနာကြသေးဘူးလား၊ ကုသိုလ် မလုပ်ကြသေးဘူးလား " လို့မေးတော့ " အသက်၆၀-ပြည့်လို့ အငြိမ်းစားယူခါ လုပ်မှာပါ" လို့ ဖြေကြတယ်၊ အချိန်တိုင်း အခွံတွေချည်း ရေတွက်နေရတယ်။ ၆၀- ပြည့်လို့ အငြိမ်းစား ယူကြတော့လဲ ဘာကုသိုလ်မှ မလုပ်ဖြစ်ကြပါဘူး၊ ဘယ်တရားကို မှ စိတ်

www.dhammadownload.com

မဝင်စားကြလို့ အသက်ကြီးလို့ အပူတိုးတာကလွဲပြီး ဘာအရည်အသွေးမှ ပေါ်မလာတော့ပါ။ အသက် (၇၀) လောက်ရောက်တော့ ၂-ယောက်လုံး သတိလွတ်ပြီး သူငယ်ပြန်လာကြပြီ၊ မြေးတွေရဲ့ အိမ်မှာ ၂-ယောက်အတူနေကြတော့ ဖိုးစံ က ရန်စလိုက် ဖွားစံက ရန်စလိုက်နဲ့ ပူပူလောင်လောင်နဲ့ အချိန်ကုန်နေကြတယ်။ တရားဘာဝနာ ပွားများရမယ့် အရွယ်မှာ ဘဝနာ, ကုန်ကြပါတယ်။

www.dhammadownload.com

တစ်ချိန်မှာ ဖွားစံက ဖိုးစံ ကို "နင်ဘာမှ မသိတတ်ဘူး" လို့ ပြောလိုက်မိတော့ ဖိုးစံစိတ်ဆိုးပြီး "ဟဲ့ ဖွားစံ ဒီမှာ တောင်ဝှေးကို မြင်ရဲ့လား၊ တောင်ဝှေးနဲ့ ချလိုက်ရမလား" လို့ တောင်ဝှေးကိုင် ရိုက်ဖို့လိုက်တယ်၊ ဖွားစံက "ဟဲ့ ဖိုးစံ နင့်မှာသာ တောင်ဝှေး ရှိတာမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့မှာလဲ တောင်ဝှေးနဲ့ဟဲ့၊ ငါ့ကို ဘာမှတ်တုံး," လို့ တောင်ဝှေးနဲ့ ရိုက်ဖို့ ပြန်လိုက်တော့ ဖိုးစံက အိမ်အပေါ်ထပ် လှေကားက အောက်ကို ဆင်းပြေးတယ်၊ လှေကား

www.dhammadownload.com

ပေါ်က ဒလိမ့်ခေါက်ကွေး လိမ့်ကျတော့ ခြေလက်တွေ ကျိုးပဲ့ ခေါင်းကွဲ ဒဏ်ရာတွေ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရသွားရှာတယ်၊ မြေးတွေ ပြေးလာပြီး “ အဖိုးတို့ အဖွားတို့ ဘာလို့ ဒီအရွယ်ရောက်မှ ဒီလောက် ဒေါသ ကြီးနေတာလဲ ” လို့ ပြောတော့ ဖိုးစံ နှင့် ဖွားစံတို့က “ သူကစတာ ” “သူကစတာ” နဲ့ ဒေါသနဲ့ တလှည့်စီ ဖြေနေကြတယ်၊ ၇၀-ကျော် ဖိုးစံဟာ ဒီဒဏ်ရာတွေနဲ့ပဲ မကြာခင် ကွယ်လွန်ခဲ့ရ ရှာတယ်၊ ဖွားစံ ကတော့ ၉၀-ကျော်ထိ ဆက်အသက်ရှည်

www.dhammadownload.com

နေတယ်၊ ဒါပေမယ့် အရေအတွက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဘာအရည်အသွေးမှ မရှိပါဘူး။ သတိလွတ်လို့ အသိသေနေရင် အရူးပါပဲ။

အသက်ရှည်တဲ့ အဖွားဆိုပြီး တချို့က လက်ဆောင်လာပေးကြတယ်၊ တချို့က လက်ဆောင်ပေးရုံ မကဘူး မေးသေးတယ် "အဖွားဘာလိုသေးလဲ" ဆိုတော့ "နားဆွဲကလေး ဆွဲကြိုးကလေး မိတ်ကပ်ပေါင်ဒါဘူးလေး ဝယ်ပေးကြပါကွယ်" လို့ ဆိုပြီး ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရယ်တယ်၊ ရယ်ရာက ချိုးချင်ိုတယ်၊ ဝိုင်းကြည့်နေသူ

www.dhammadownload.com

တွေက အဖွားကြီး သူငယ်ပြန်နေမှန်း သိသွားကြပြီ၊ သူငယ် ပြန်ဆိုတာ စကား ယဉ်အောင်သုံးတာ၊ တိုက်ရိုက်ကတော့ “ အဖွားကြီး ရူးနေပြီ” လို့ပြောလိုတာ၊ ရုပ်အိုရင် တုတ်တောင်ဝှေး ကိုင်ရသလို စိတ်အိုလာတော့လဲ သတိ တောင်ဝှေး မြဲမြဲကိုင်ထားမှ မယိမ်းမယိုင် စိတ်ကြံ့ခိုင်ပြီး ခုရော နောင်ပါ စိတ်အေးရမှာပါ။

www.dhammadownload.com

၁၀။ ရုပ်အိုပေမယ့် စိတ်မအိုစေနဲ့

တစ်ခါတုန်းက ဒေါ်မြဆိုတဲ့ ဒကာမကြီး ၁-ယောက်ရဲ့ အသက် ၉၀-ပြည့် မွေးနေ့ အလှူလုပ်တယ်၊ အသက်ကြီးပေမယ့် သတိကောင်းနေသေးလို့ အလှူကို စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့ လုပ်နေတာကို အားရဖွယ်တွေ့ရပါတယ်။

www.dhammadownload.com

သူ့ကို “ ဒကာမကြီး - ဒီအရွယ် ရောက်လာတော့ ဒကာမကြီးရဲ့ ခန္ဓာမှာ ကောင်းတာဆိုလို့ ဘာတွေများ ကျန်သေးသလဲ” လို့မေးကြည့်တော့ “ တပည့်တော်မ ခန္ဓာမှာ ယခုကောင်းတာ ဘာ ၁-ခုမှ မကျန်မရှိတော့ပါဘူး ဘုရား၊ နားလဲ မကောင်း၊ မျက်စိလဲ မကောင်း၊ စားရ သောက်ရ သွားရလာရ ထိုင်ရထရတာ ဘာ ၁-ခုမှ မကောင်းတော့ဘူး ဘုရား၊ အိုရတာ ဆင်းရဲလှချည်လား ဘုရား” လို့ ညည်းတွားပြီး ဖြေရှာတယ်၊ “ ဒကာမကြီး

www.dhammadownload.com

ကောင်းတာ ၁-ခုတော့ ချန်ထားပါဦး ” “အရှင်ဘုရား ဘာမှကို မကောင်းတော့တာဘုရား” “ စိတ်ကောင်း ၁-ခုတော့ ချန်ထားပါဦးလေ၊ စိတ်ကောင်းမှ တရားအဖော်နှင့် ပျော်ပျော်ကြီး အတူနေရမှာပေါ့။ ဒေါ်မြဆိုတာ အေးမြတဲ့ သဘော အဖိုးတန်တဲ့သဘောကို ဆောင်တာဖြစ်လို့ နာမည်နှင့် လိုက်လျောအောင် သဒ္ဓါနဲ့ စိတ်ကောင်းအောင် သန့်ရှင်း , သတိနဲ့ ထိန်း , ဝီရိယနဲ့ ထောက်ကန် ကြိုးစားပါ။

www.dhammadownload.com

တရားဆိုတာ စိတ်ခွန်အား အဓိကပါ" လို့ အားပေးစကား ပြောပေးတော့ စိတ်အား တက်ကြွလာတာတွေ့ရတယ်၊ တရားထက် သာတဲ့ စိတ်ခွန်အားဆိုတာ မရှိပဲကိုး၊ "တပည့်တော်မရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကြီး အိုချင်သလို အိုပစေတော့ဘုရား၊ အိုရုံမက ပြိုလဲချင် လဲပစေတော့ဘုရား၊ စိတ်တော့ အလဲ မခံဘူးဘုရား၊ သတိနဲ့ထိန်း ဝီရိယနဲ့ ထောက်ကန်ထားတော့မယ် ဘုရား၊ သူငယ် မပြန်ရအောင် အမြဲ ရှုမှတ်နေမယ် ဘုရား"

www.dhammadownload.com

"ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်၊ အဲဒါမျိုးကို " လူ၏စွမ်းအားမြှတ်တရား " လို့ ခေါ်ပါတယ်" ။

www.dhammadownload.com

၁၁။ လူ့ဘာဝဂုဏ်ရည်

ယောကျ်ားပဲဖြစ်ဖြစ် မိန်းမပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူမဆို လူ့ဘာဝဂုဏ်ရည် ၆-ချက်နဲ့ ပြည့်စုံမှပဲ ဒေါင်ဒေါင်မြည် အဖိုးတန် လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်မှာပါ။

(၁) တရားရတနာကြောနှင့် တွေ့ရမှ လူရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို စိတ်ကြိုက် သုံးခွင့်ရပြီး လူ့ရဲ့ ခံစားခွင့်ကိုလဲ အဆင့်

www.dhammadownload.com

မြင့်မြင့် ရယူပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိတာဖြစ်လို့ ဘုရားသာသနာနှင့် တွေ့ရတာဟာ တကယ်စိတ်အေးစရာကောင်းလှတဲ့ လူ့ဘဝဂုဏ်ရည်ပါ။ သာသနာရှိတဲ့ ခေတ်အခါမှာ လူဖြစ်ရတာဟာ သက်တမ်း ဘယ်လောက်တိုတယ်ပဲပြောပြော လူ့စွမ်းရည်ကို အကုန်ညှစ်ထုတ်ပြီး သုံးနိုင်တာဖြစ်လို့ အားရှိစရာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ပုထုဇဉ်ဆိုတာ အဝိဇ္ဇာ တဏှာကြီး ၂-ချောင်းနဲ့ လာခဲ့တာလဲဖြစ်, ဆင်းရဲမျိုးစုံနှင့် လုံးထွေးခဲ့ရတာလဲ ဖြစ်လို့

www.dhammadownload.com

တရားနှင့်ဆက်သွယ်ရေး ပြတ်သွားတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အပေါ်ကိုလဲ မတက်နိုင်, ရှေ့ကိုလဲ မသွားတတ်ပါဘူး၊ ဒါကြောင့် ကြောင်းကျိုးပြပြီး တရားနှင့် ဆက်သွယ်ပေးတတ်တဲ့ မိဘဆရာသမားကောင်း စတဲ့ ဆက်သွယ်ရေးတာဝန်ခံတွေနှင့် တွေ့ကြုံခွင့်ရဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ပုထုဇဉ်ဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မနိုင်သေးသမျှ ကိုယ့်အပေါ် ဩဇာငြောင်းတဲ့ အထိန်း - တွန်းအား - လမ်းညွှန် အမြဲရှိနေရပါတယ်၊ အမှီကောင်းရရင် လမ်းဖြောင့်သွားတတ်

www.dhammadownload.com

တာမို့ အမှီကောင်းကို ရရှိခြင်းဟာလဲ တကယ်အားရှိစရာ ကောင်းတဲ့ လူ့ဘဝ ဂုဏ်ရည်ပါ။

(၃) တရားရှိတဲ့နေရာမှာ ဘယ်ကုသိုလ်မဆို အချိန်မရွေး လုပ်ခွင့်ရှိတဲ့ နေရာမှာ နေရတာဟာလဲ ဂုဏ်ယူဖို့ ကောင်းတဲ့ လူ့ဘဝဂုဏ်ရည်ပါ၊ ကမ္ဘာ့ အလယ်မှာ မြန်မာပြည်နေဖို့ ပျော်ဖို့ ကောင်းတယ်ဆိုတာ အဲဒီတတိယလူ့ဘဝ ဂုဏ်ရည်ကြောင့်ပါ။ ဘဝအသုံးချပညာ ဘဝနေနည်းပညာများကို သင်ယူနာကြား

www.dhammadownload.com

လေ့လာခွင့်ရတယ်၊ လူ့အသိကို တစ်ဘဝ နဲ့ ဘောင်ခတ်မထားပဲ သံသရာ နောင်ရေး ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအတွက် တွက်ချက် မျှော်ခေါ်တတ်အောင် မြှင့်တင်ပေးတတ် တယ်။

(၄) မျက်စိနားစတဲ့ အင်္ဂါကြီးငယ် ပြည့်စုံတဲ့ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ခန္ဓာတည်ဆောက်မှုနှင့်လဲ ပြည့်စုံ ရမယ်၊ ပုထုဇဉ်ဟာ သုတ -မပါဘဲ အသိထူးကို မရနိုင်တာဖြစ်လို့ အထူး အားဖြင့် သုတဆက်သွယ်ရေး တပ်ဆင်

www.dhammadownload.com

နိုင်အောင် မျက်စိနား ကောင်းမွန်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(၅) တရားကိုအပြည့် လက်ခံနိုင်လောက်အောင် လိမ္မာသွက်လက် ထက်မြက် ထူးချွန်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာတည်ဆောက်မှု ပြည့်စုံဖို့လဲ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ သဒ္ဓါသတိ ဝီရိယပညာစတဲ့ စွမ်းအားများနှင့် ပြည့်စုံမှလဲ စိတ်စွမ်းအားကို မြင့်တင်အသုံးချခွင့် ရနိုင်မှာပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအားနဲ့ ထိန်းမပေးနိုင်ရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာ တည်ဆောက်မှုနှင့်

www.dhammadownload.com

ရုပ်ဝတ္ထုပြည့်စုံမှု အားလုံးဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာအောင် အာမခံနိုင်စွမ်းမရှိတော့ပဲ အချိန်မရွေး မီးထတောက် ပေါက်ကွဲပြာကျသွားနိုင်ပါတယ်။

(၆) လူဆိုတာ ကုသိုလ်ကံ အရင်းခံ စွမ်းအားနဲ့ လာခဲ့ရတာဖြစ်လို့ ကုသိုလ်နှင့် အဆက်ပြတ်ခံလို့မရပါ၊ ကုသိုလ်ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုနိုင်မှ ရနိုင်တဲ့ လူ့တန်ခိုး အစစ်ပါ၊ လူဖြစ်လျက်နဲ့ ကုသိုလ်စိတ် မဝင်စားရင် လူ့နေရာ လူ့လမ်းကြောင်း ပေါ်က ပြန်ဆင်းပေးရမှာ ဧကန်ပါ။

www.dhammadownload.com

အပူထုပ်ကြီးများဖြစ်တဲ့ စားဝတ်နေရေး စီးပွားရေး လူမှုရေးကိစ္စအားလုံးဟာ ကုသိုလ်တန်ခိုးနဲ့ ထိန်းပေးနိုင်မှ ငြိမ်းအေးမှာပါ။ ကံထောက်ပေးမှလဲ ကြံခိုင်မှာပါ။ အာရုံဖိစီးမှုဒုက္ခ သက်သာပြီး ခုရောနောင်ပါ စိတ်အေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် ၆-ချက်ပါ။

လူ့ရဲ့ တကယ့်စွမ်းအား အစစ်ဆိုတာ တရားပါ၊ အရေးကြုံလာရင် ကိုယ့်ဘက်က မယိမ်းမယိုင် ရပ်တည်မှာ ကလဲ တရား ၁-ခုတည်းပါ။ လူကိုနိုင်

www.dhammadownload.com

တာက လောက, လောကကို နိုင်တာက တရား, တရားကိုနိုင်တာက သတိပညာပါ။ ဒါ့ကြောင့် တရားကို နိုင်တဲ့ သတိပညာကို အမြဲကိုင်ထားနိုင်ရင် လောကကိုလဲ နိုင်ပြီ ဖြစ်လို့ လောကထဲမှာ နေရတာကာ အဝင် ဆံ့သွားပါတယ်။ လောကနှင့် ပြေလည် အောင် ညှိနှိုင်းပြီး ငြိမ်းချမ်းစွာ နေတတ်ပါတယ်။

ခွေးဆိုး မြွေဆိုးစတဲ့ အန္တရာယ် ပြုတတ်တဲ့ သတ္တဝါကောင်တွေကို ခြောက် တာတောင်မှ တုတ်တို့ ခဲတို့ ကိုင်ခြောက်

www.dhammadownload.com

ရသေးတယ်ဆိုရင် လောက အန္တရာယ် အပူမျိုးစုံကို ခြောက်ချင်ရင်လဲ တရားခဲ တုတ် လက်နက်ကို သတိပညာနဲ့ လက်ဦး အောင် ကိုင်ထားမှ စိတ်ချရမှာပါ။

www.dhammadownload.com

၁၂။ ဒေါ်သာလှ

ဒေါ်သာလှဆိုတဲ့ အဖွားတစ်ဦး ရှိပါတယ်။ နာမည်ရင်းကတော့ ဒေါ်စာဖြူ ပါ၊ သာလွန်တဲ့ လူဖြစ်အောင် စိတ်ဓာတ် မြှင့်တင်ကြိုးစားတတ်လို့ ဒေါ်သာလှ လို့ပဲ ခေါ်နေပါတယ်။

တရားဖြည့်ပေးမှ လူ့စွမ်းအား ဖွံ့ဖြိုးနိုင်တယ်၊ တရားဝေးရင် လူ့စွမ်းအား

www.dhammadownload.com

ကြုံလိုသေးငယ် ပိန်ကျသွားတတ်တယ်၊ တရားလွတ်ရင် ပုထုဇဉ်ရဲ့ စိတ်ဟာ ကိလေသာ ပြန်ပေးဆွဲတာကို ခဏခဏ ခံနေရတယ်၊ ကုသိုလ်နဲ့မရွေးသမျှ အကုသိုလ်မျိုးစုံနဲ့ နှိပ်စက်သမျှ ခံနေရတယ်။ သတိ ဝီရိယ ပညာနဲ့ ကိလေသာ လက်ထဲရောက်နေတဲ့ စိတ်ကို မြန်မြန် ရွေးယူပြီး မြန်မြန်အဖိုးတန်အောင် သုံးပေးရမယ်။ ပုထုဇဉ်ဖြစ်လို့ စိတ်တိုင်းမကျရင် စိတ်ဆင်းရဲတတ်ပေမယ့် သတိဉာဏ် လက်ဦးရင် စွမ်းအားမြင့်သွားနိုင်မယ်၊

www.dhammadownload.com

စိတ်ထားမှန်အောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုတယ်။

ဒေါ်သာလူက တရားနာကြား လေ့လာဖူးတဲ့ အချိန်ကစ လူ့ဒုက္ခတွေကို စိန်ခေါ်တတ်လာတယ်၊ ဒုက္ခတွေ့ရင် ကောင်းမှုကို ပိုကြိုးစားတယ်၊ အလွန် ပူအိုက်လှတဲ့ နွေရာသီရောက်လာရင် "လူ့ပြည်မှာ နေတစ်စင်းထွက်ရုံနဲ့ပဲ ဒီလောက်ပူနေရင် ငရဲမှာတော့ ဒီထက် အဆပေါင်း သိန်းသန်းကုဋေမက ပူမှာပဲ၊ ငရဲပူထဲမှာ လုပ်ပိုင်ခွင့်လဲ လုံးဝမရှိ၊

www.dhammadownload.com

ခံစားခွင့်လဲ ဗလာနတ္ထိ၊ လူ့ပြည့်မှာ ပူအိုက်ပေမယ့် လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် ခံစားခွင့်မရှိ။ ငါငရဲမရောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်၊ ဒုက္ခမြန်မြန်လွတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ် " လို့ စိတ်ကိုမြှင့်ပြီး ဒါနကို ပိုလုပ်တယ်၊ သီလကို တိုးမြှင့်ပေးတယ်၊ ဘုရားအတွက် ရေခဏခဏ လှူတယ်၊ ခါတိုင်းထက် ဘုရားပိုရှိခိုးတယ်၊ မေတ္တာပိုပွားတယ်၊ အပူဒဏ်ကြောင့် ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်သဘောကို ဉာဏ်နဲ့ ရှုတယ်၊ ဝိပဿနာပိုပွားတယ်။

www.dhammadownload.com

အေးတဲ့အခါ၊ နာတဲ့အခါ၊ ဆာတဲ့အခါမှာလဲ အဲဒီလိုပဲ ပိုကြိုးစားတတ်ပါတယ်။ နေမကောင်းတဲ့အခါ "ကျွန်မတစ်ကိုယ်လုံး ကုသိုလ်ထုပ်ကြီးဖြစ်နေတယ်" လို့တောင် ကျိုးဝါး ကျူးရင့်တတ်ပါသေးတယ်၊ ဒုက္ခတွန်းတော့ အလဲမခံ၊ စိတ်မနိုင်တိုင်း အစုန်မှာ မျှောမချ၊ သတိ ဝီရိယ ဉာဏ်နဲ့ အဆန်လမ်းမှာ အစွမ်းပြ တက်ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ "**လူ၏ စွမ်းအား မြတ်တရား**" ရဲ့ အစွမ်းပါ။

www.dhammadownload.com

၁၃။ မလေးလုံ

ဘုရားလက်ထက်က ကပိလဝတ်မြို့မှာ သဒ္ဓါတရား အလွန်ကောင်းလို့ သရဏဂုံ သီလလုံခြုံပြီး ကောင်းမှုမွေ့လျော်လှတဲ့ မလေးလုံဆိုတဲ့ သာကီဝင် မင်းသမီးတစ်ဦး ရှိခဲ့တယ်။ ပါဠိလိုတော့ ဂေါပိကာတဲ့၊ သတိဉာဏ် ကံထိန်းခလုတ် တပ်ထား

www.dhammadownload.com

တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုပန်းတိုင်ထားပြီး ယောက်ျား ဆုကိုလဲ တောင်းတယ်၊ ကောင်းမှုကို စနစ် တကျ လုပ်တယ်။

ရဟန်းတော် ၃-ပါးကို အိမ်မှာ ပင့်ပြီး နေ့စဉ် ဆွမ်းလောင်းလှူပါတယ်၊ ရဟန်း ၃-ပါးဟာ သီလပြည့်စုံရုံသာမက ဈာန်ရအောင်လဲ အားထုတ်ထားတယ်၊ သက်တမ်းစေ့လို့ ကွယ်လွန်တော့ သတိ ဉာဏ် ကံထိန်းခလုတ်ကောင်းတဲ့ မလေးလုံ

www.dhammadownload.com

က တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ သိကြားမင်းရဲ့သား ဉာဏ်ကြီးလို့ ရုပ်ချောတဲ့ ကိုဖိုးလုံ (ဂေါပက) နတ်သား သွားဖြစ်တယ်၊ မိန်းမက အဆင့်မြင့် ယောကျ်ား ဖြစ်သွားပါတယ်။

ရဟန်းတော် ၃ - ပါးကတော့ ကံထိန်းခလုတ် သတိဉာဏ်လွတ်သွားလို့ ကွယ်လွန်တော့ ဘဝများစွာအဖြစ် များခဲ့တဲ့ စာတုမဟာရာဇ် နတ်ပြည်မှာ စိတ်ညွတ်သွားကြတယ်။ ဘဝနိကန္တိကြောင့်

www.dhammadownload.com

ဈာန်လျှောပြီး အညံ့စားသဘင်သည် နတ်သားတွေဖြစ်သွားကြတယ်။

ဆွမ်းအစ်မက အထက်တန်းစား နတ်ဖြစ်၊ ဆွမ်းခံရဟန်း ၃-ပါးက အောက်တန်းစားနတ်တွေ ဖြစ်သွားကြတော့ ဆွမ်းအစ်မနှင့် ရဟန်း ၃-ပါး အထက်အောက် ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွား ပါတယ်။ ပုထုဇဉ်စိတ်ဟာ တစ်ခါတစ်ရံ မယုံနိုင်လောက်အောင် အံ့သြစရာ ကောင်းလောက်အောင် ပြောင်းပြန်ကြီး ဖြစ်တတ်စမြဲပါ။

စိတ်နောက်ကို လူက လိုက်နေရ

www.dhammadownload.com

သူနဲ့ လူနောက်ကို စိတ်ကိုပါအောင် ဆွဲနေသူတို့ရဲ့ စွမ်းအားဟာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မတူနိုင်ပါဘူး။

တစ်ချိန်မှာ ရဟန်း ၃-ပါး ဘဝမှ ရောက်သွားကြတဲ့ နတ်သား ၃-ဦး တို့ ကပြဖျော်ဖြေနေချိန်မှာ ကိုဖိုးလုံ နတ်သား ပွဲကြည့်ရောက်သွားတယ်၊ ကပြနေတဲ့ နတ်သား ၃-ဦးဟာ မိမိဆွမ်းလောင်းလှူခဲ့တဲ့ ရဟန်းဘဝမှ ရောက်လာမှန်း သိသွားတော့ ချက်ချင်းအကရပ်ခိုင်း, လေးလေး နက်နက် သတိပေးပြီး တရားအမြန်

www.dhammadownload.com

အားထုတ် ခိုင်းလိုက်တယ်၊ နတ်သား ၂-ဦးက ဈာန်ပြန်ရလို့ ဝိပဿနာ ဆက်အားထုတ်လိုက်တော့ အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီး ဗြဟ္မာ့ပြည်တက်သွားတယ်၊ ကျန် ၁-ဦး ကတော့ ဘဝနိကန္တိ ကြီးလွန်းလို့ ကျန်ရစ် ခဲ့ပါတယ်။ ကိုဖိုးလုံဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လဲ တိုးတက်မြင့်မားအောင် ထိန်းပြီး ကြိုးစား နိုင်တယ်၊ သူများတွေ ကျဆင်းသွားတာ ကိုလဲ သတိပေးပြီး တိုးတက်အောင် ကူညီ ပေးနိုင်တယ်၊ ဒီအစွမ်းတွေဟာ မလေးလို့ ဘဝက တိကျခိုင်မာသေချာစွာ ကြိုးစားခဲ့တဲ့

www.dhammadownload.com

၈၅

" လူ၏စွမ်းအား မြှတ်တရား " ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အစွမ်းပါပဲ။

www.dhammadownload.com

၁၄။ ဂေါပါလ သူဌေးသမီး

ဘုရားလက်ထက်က တေလပနာဠိ နိဂုံးရွာကြီးမှာ ရုပ်ချောဆံပင်ကောင်းပြီး ပစ္စည်းကြွယ်ဝတဲ့ ဂေါပါလ သူဌေးသမီး ရှိခဲ့တယ်၊ ငယ်ငယ်ကာစ တရားနှင့် ဆက်သွယ်ရေး ရခဲ့ပါတယ်။

အရွယ်ရောက်လို့ မိဘနှစ်ပါး ကွယ်လွန်တဲ့အခါ ပစ္စည်းအားလုံး ဆုံးရှုံးပြီး

www.dhammadownload.com

ဆင်းရဲမွဲတေသွားခဲ့တယ်။ အိမ်ဖော် အမျိုးသမီးကို အဖော်လုပ်ပြီး ဆင်းရဲ ပင်ပန်းစွာ နေရရှာတယ်၊ သူဌေးသမီး ဆိုတဲ့ နာမည်ပဲ ကျန်တော့တယ်၊ ပစ္စည်း တော့ လုံးဝမရှိတော့ဘူး၊ လူ့အရှိတွေဟာ ကိုယ်ရှိချင်သလောက် ရှိနေကြတာ မဟုတ်ပဲ သူတို့ ရှိနိုင်သလောက် ရှိပြီး အချိန်စေ့ရင် ပျောက်ကွယ်သွားကြတာပါ။ အရှိနောက်က အသိမှီအောင် လိုက်နိုင်မှ ချမ်းသာရနိုင်သလို မရှိနောက်က အသိ မျက်ခြည်မပြတ် လိုက်နိုင်မှလဲ ငြိမ်းချမ်း

www.dhammadownload.com

ရပါတယ်၊ လောက အမွဲတွေထဲမှာ သဒ္ဓါ တရားမွဲတာဟာ အဆင်းရဲဆုံး အောက်တန်း အကျဆုံးပါ၊ သဒ္ဓါတရား ကြွယ်ဝရင် လုပ်သင့်တာကို ကောင်းလုပ်မှာ ဖြစ်လို့ ရှိသင့်တာတွေ ကောင်းရှိလာမှာပါ။

ကိုယ့်မှာ တကယ်ရှိရမှာက သဒ္ဓါ တရားစစ်စစ်ပါ။ လူတွေဟာ ပစ္စည်းဝယ်ယူ ကြတဲ့အခါ ပစ္စည်းအတုကို မလိုကြ ပေမယ့် ကိုယ့်ကိုတာဝန်ယူမယ့် တရားကို ယူကြတဲ့အခါ သဒ္ဓါတရားအတုကို သုံးမိ တတ်ကြပါတယ်၊ သဒ္ဓါတရား ပိုစစ်မှ

www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်စစ်မှာပါ၊ ကုသိုလ်စစ်မှလဲ ကောင်းကျိုးရဖို့ သေချာမှာ။

ဂေါပါလသူဌေးသမီးဟာ သဒ္ဓါတရားစစ်စစ်ရှိသူဖြစ်လို့ ပစ္စည်းမဲ့သွားပေမယ့် စိတ်မဆင်းရဲပါဘူး၊ တရားအစွမ်းကြောင့် စိတ်နှလုံးကြွံခိုင်ပါတယ်၊ သူဆင်းရဲမှန်းသိတော့ ပစ္စည်းရှိတဲ့ သူဌေးသမီးတစ်ဦးက သူ့ဆံပင်ကို တစ်ထောင်ပေးဝယ်ခဲ့ပေမယ့် မိန်းမတို့ရဲ့ ဘုန်းကျက်သရေ အရှုံးမခံချင်လို့ မရောင်းခဲ့ပါဘူး။

အရှင်မဟာကစ္စည်း အမျိုးရှိတဲ့

www.dhammadownload.com

ရဟန္တာ (၈) ပါး အိမ်ရှေ့ကြွလာခိုက် ပင့်လျှောက် လို့ အိမ်ပေါ်ကြွလာကြတယ်၊ မိမိ မြတ်နိုးလှတဲ့ ဆံပင်ကို (၈)ကျပ်နှင့် ရောင်းပြီး (၈)ကျပ်တန်ဆွမ်း အမြန်စီမံ ရဟန္တာ (၈)ပါး အား သံဃာ့ဂုဏ်အာရုံပြုလှူလိုက်ပါတယ်။

ဆံပင်ရောင်းရုံကလွဲလို့ ဆွမ်း လောင်းလှူနိုင်ဖို့ အခြားနည်းလမ်းမရှိ တော့တဲ့အတွက် တစ်ထောင်ပေးလာဝယ် ဘူးတဲ့ ဆံပင်ကို (၈) ကျပ်နဲ့ရောင်းပြီး အလှူ လုပ်လိုက်ရတာပါ။ လောကအလှထက် ဓမ္မ ကျက်သရေကို တန်ဖိုးထားလို့ပါ။

www.dhammadownload.com

စေတနာ ပြတ်သားလွန်းလို့ ဖြတ်ထားတဲ့ဆံပင် ချက်ချင်း ပြန်ပေါက်ပြီး ပင်ကိုယ်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားရုံမက စည်းစိမ် ဥစ္စာ တစ်ဟုန်ထိုး တိုးတက် ပြည့်စုံသွားခဲ့ပါတယ်။ သာသနာပြု "ကဋ္ဌနဝန" ကျောင်းအမကြီးလဲ ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။

နိမ့်လိုက်မြင့်လိုက် မျက်လှည့်ပြနေတဲ့ လောကထဲမှာ တရားနှင့်ညီညွတ်ပြီး သက်သာငြိမ်းချမ်းအောင် နေတတ်တယ်ဆိုတာ " **လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား**" အစွမ်းကြောင့်ပါ။

www.dhammadownload.com

၁၅။ တလထော်

လူက စိတ်နောက်ကို လိုက်နေရရင် အစုန်စိတ်ပါ။ လူ့စွမ်းအားကို လက်လွှတ် အရှုံးပေးရသူပါပဲ၊ လူနောက်ကို စိတ်ကိုပါအောင် ဆွဲနိုင်ရင် အဆန်စိတ်ပါ၊ လူ့စွမ်းအား တကယ်ရအောင် ယူနေ

www.dhammadownload.com

သူပါပဲ၊ ကောင်းမှုတရားဆိုတာ အဆန်စိတ်နဲ့ လုပ်မှရနိုင်တယ်။

မြန်မာရာဇဝင်မှာ ဟံသာဝတီပဲခူးခေတ်က "တလထော်" ဆိုတဲ့ မွန်အမျိုးသမီးလေး ရှိခဲ့ဘူးတယ်။ ငယ်ရွယ်စဉ် သိတတ်တဲ့ အရွယ်ကစပြီး ရတနာ ၃-ပါး ကြည်ညို မြတ်နိုးဆည်းကပ်တတ်တယ်။ နှလုံးသား ဘုရားတည်တတ်တယ်။ မေတ္တာလဲ ကောင်းကောင်းပို့တတ်တယ်၊ အခက်အခဲ ကြုံလာခါမှ ဟိုပြေးဒီကပ် ကယောင်ကတမ်း ထလုပ်

www.dhammadownload.com

တာမျိုးမဟုတ်ပဲ နေ့စဉ် ဘုရား တရား လက်ဦးအောင် ပုံမှန်လေ့ကျင့်နေခဲ့တာပါ။ တရားကို ကိုယ်က လက်ဦးအောင် ကိုင်ထားမှ အပူပေါ်တဲ့ လူ့လောကထဲမှာ နေတတ် ထိုင်တတ်မှာပါ။ စိတ်ကို လူ့နောက်ပါအောင် ဆွဲထားနိုင်ရင် စွမ်းအားတန်ခိုးရှင်ပဲ။

အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ တိဿမင်းဟာ ဗုဒ္ဓရုပ်ပွား ဆင်းတုတော်တွေကို ဖျက်ဆီးပစ်, ရေထဲလွှင့်ပစ်တယ်၊ လွှင့်ပစ်တဲ့ ရုပ်ပွားဆင်းထုတွေကို

www.dhammadownload.com

တလထော်က ကောက်ယူ ကိုးကွယ် ပူဇော်တယ်၊ သဒ္ဓါတရားစစ်စစ်ရှိတာ ဖြစ်လို့ ကိုယ့်အစွမ်း ကိုယ်ယုံတော့ ရဲရင့်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းကို တိဿမင်းကြီး ကြားတော့ သူ့ကို ဆန့်ကျင်ဖက်လုပ်တယ်ဆိုပြီး ဒေါသအမျက်ထွက်လွန်းလို့ တလထော်ကို ဖမ်းပြီး သေဒဏ်ပေးလိုက်တယ်၊ ဆင်နှင့် နင်းသတ်ခိုင်းတော့ ဆင်နှင့်တာဝန်ရှိသူအားလုံးအပေါ် တလထော်က မေတ္တာလဲ စူးစူးစိုက်စိုက် ပို့တယ်၊ နှလုံးသား

www.dhammadownload.com

မှာလဲ ဘုရားတည်လိုက်တယ်၊ ဆင်ကြီးတွေ လုံးဝမနင်းရဲ၊ အနားတောင် မကပ်ရဲ၊ မီးရှို့ အသတ်ခိုင်းပြန်တော့ လုံးဝမီးမကူး၊ တွင်းတူးပြီး တွင်းထဲ မြှုပ်သတ်မယ်လုပ်ပြန်တော့ ဘယ်လိုမှ သတ်လို့မရ၊ ဒါကြောင့် လွှတ်ပေးလိုက်ရတယ်၊ တရားကို တရားလို စိတ်ဝင်စားသူကို တရားကလဲ တရားလိုပဲ အုံ့ဩဖွယ် ကောင်းလောက်အောင် ပြန်စောင့်ရှောက်တတ်စမြဲပါ။ တိဿမင်းကြီးတောင်မှ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကိုစွန့်ပြီး သမ္မာဒိဋ္ဌိ စစ်စစ်ဖြစ်သွားရပါသတဲ့။

www.dhammadownload.com

အသက်ကိုတောင် ရန်ရှာလာတဲ့ အလွန်ကြီးမားလှတဲ့ ဘဝအခက်အခဲကို တရားစွမ်းအားနဲ့ အေးချမ်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်ရုံမက မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ တရားစွမ်းကြောင့် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ရှင်ဘုရင်ကြီးတောင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်သွားရလောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်ဆိုတာ တရားကို တရားလို စိတ်ဝင်စားတတ်တဲ့ အလွန်ထူးဆန်းလှတဲ့ အံ့ဩဖွယ် " **လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား** " ရဲ့ အစွမ်းကြောင့်ပါ။

www.dhammadownload.com

၁၆။ မိလ္လိကာ

တရားဆိုတာ အားချိန်, မအားချိန်နှင့် တိုင်းတာ တာ မဟုတ်ပဲ အသိတရားနဲ့သာ ဘောင်ခတ်ထားတာပါ။ အား - မအားခွဲကြည့်မနေပဲ ကိုယ့်စိတ်တရားနှင့် တန် - မတန်သာ ခွဲကြည့်ပါ၊ တရားနှင့် တန်တဲ့စိတ်ကောင်းပေါ်ပေါက်နေရင် အံ့ဖွယ်တရားစွမ်းအားကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

ဘုရားလက်ထက်က ဗန္ဓုလစစ်သူကြီးကတော် မလ္လိကာဟာ ခင်ပွန်းနှင့် သား (၃၂) ယောက်လုံး မတရားလုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ခံရတဲ့ (၃၃)လောင်းပြိုင် ဉာတိဗျသနကြောင့် အပူမီး မလောင်ရအောင် ဣန္ဒြေမပျက် တရားနဲ့ထိန်းနိုင်ခဲ့တယ်။ လုပ်လက်စအလှူကို အေးအေးဆေးဆေး ပိပိရိရိ ပြီးအောင် လုပ်ပြလိုက်ပါတယ်။ ဉာတိဗျသန ဒုက္ခရောက်နေမှန်းဘေးက ဘယ်သူ တစ်ယောက်မှ မသိလိုက်ကြပါ။

www.dhammadownload.com

ပုထုဇဉ် မိန်းမသားတစ်ယောက် ဤမျှ ပြင်းထန်လှတဲ့ ဆွေမျိုးပျက်စီးမှု ဒုက္ခကြောင့် သောကပရိဒေဝမီး အလောင် မခံပဲ သတိဉာဏ်နဲ့ ပိပိရိရိ ထိန်းထားနိုင်တဲ့ အစွမ်းဟာ တရားအစွမ်းနှင့်တွဲနေတဲ့ တကယ်ချီးကျူးထိုက်တဲ့ **"လူ၏စွမ်းအားမြှတ်တရား"** အစွမ်းပါ၊ တကယ်တော့ မိလ္လိကာရဲ့ အစွမ်းမဟုတ်ပဲ တရားနှင့် ထိုက်တန်တဲ့ နှလုံးအိမ်မှာ လာကိန်းတဲ့ ထူးခြားလှတဲ့ တရားရဲ့အစွမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

၁၇။ မကြည်အေး

ရှေးတုန်းက ကဋ္ဌမ္ဗရ ရွာသူ မကြည်အေး ဆိုတာ ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ ကလေးထိန်းတာတောင်မှ တရားလမ်းကြောင်းပေါ် စိတ်ကိုတင်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားကောင်းအဖြစ် ပြောင်းယူတတ်

www.dhammadownload.com

လောကအောင် သတိဉာဏ်စွဲမြဲသူ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားနှင့် ထိုက်တန်အောင် အသိစိတ်ကို သဒ္ဓါတရားစစ်စစ်နဲ့ သန့်စင်ထားတာဖြစ်လို့ ကြည်လင်အေးချမ်းစွာ နေတတ်တဲ့ အိမ်ရှင်မဖြစ်တယ်။ တရားအသိ လက်ဦးထားရင် လူဟာ တစ်ပန်းသာပြီးသားပါ။

တစ်နေ့တော့ တရားပွဲရှိလို့ သားငယ်ကိုပါခေါ် အနားမှာ သိပ်ပြီး တရားနာနေတယ်၊ ခန္ဓာမှာ ဉာဏ်စိုက်ပြီး

www.dhammadownload.com

စိတ်ပါလက်ပါ အကျင့်နှင့် ပေါင်းစပ်ထားတယ်၊ သားငယ်အပေါ် မြွေဆိုးတက်ကိုက်ပြီး သားငယ်မြွေဆိပ်တက်လို့ မေ့မျောနေတာတောင်မှ သတိမလွတ်ရှုမှတ်ရင်း တရားနာနေလိုက်တာ သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်၊ မေ့မျောနေတဲ့ သားငယ်ကိုလဲ သစ္စာဆိုပြီး အဆိပ်ပြေပျောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်တယ်၊ သားအမိနှစ်ယောက်လုံး ဘေးရန်အပူငြိမ်းပြီး ချမ်းသာသွားကြပါတယ်၊

www.dhammadownload.com

ပူလောင် ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ လူ့ကိစ္စအာရုံတွေကို တရားအသိနဲ့ ကန့်သတ်ထားပြီး အပူမထိ ရန်မငြိအောင် အစွမ်းပြနိုင်တာဖြစ်လို့ တကယ် လေးစားထိုက်တဲ့ **"လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား"** စွမ်းအားပါ။

www.dhammadownload.com

၁၈။ မ, ပြည့်စုံ

ပြီးတော့ ဘုရားလက်ထက်က ရာဇဂြိုလ်သူဌေးအိမ်မှာ မပြည့်စုံ (ပုဏ္ဏာ) ဆိုတဲ့ ကျွန်မကလေး ၁-ယောက်ရှိတယ်၊ နာမည်က မပြည့်စုံဆိုပေမယ့် ဘာမှ မပြည့်စုံရှာလို့ **သူများအိမ်မှာ ကျွန်**အလုပ် လုပ်နေရတာပါ။ **ပြည့်စုံ**တာ ၁-ခု တော့ **ရှိပါတယ်၊ သဒ္ဓါတရားပါ၊** သဒ္ဓါတရားရှိရင်

www.dhammadownload.com

ပစ္စည်းမရှိပေမယ့် လူမွဲမဟုတ်ပါဘူး၊ လုပ်သင့်တာ လုပ်လိုက်ရင် ဖြစ်သင့်တာ ဖြစ်ပြီး ရှိသင့်တာ ရှိလာမှာ ဧကန်ပါ။

ရုပ်က ကံမကောင်း အကြောင်း မလှလို့ ကျွန်ဖြစ်နေရပေမယ့် စိတ်ကိုတော့ ကျွန်စိတ် အဖြစ်မခံပါဘူး။ အိမ်မှာလုပ်ရတဲ့ ကောင်းမှုကိစ္စ ရတနာ ၃-ပါး ကိစ္စတွေကို ကိုယ့်ကိစ္စလို့ပဲ သဘောထားပြီး သဒ္ဓါ တရားစစ်စစ်နဲ့ စိတ်အား ထက်သန်စွာ လုပ်ပေးတတ်ပါတယ်၊ ဘာမဆို ကိုယ့် အလုပ်လို့ သဘောထားပြီး စိတ်ကောင်း

www.dhammadownload.com

စိတ်မြတ်နဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးတတ်တာဖြစ်လို့ မိသားစုကလဲ သူ့အပေါ် သမီးလိုသဘောထား စောင့်ရှောက်ပေးကြတယ်၊ လူတစ်ကိုယ်လုံးမှာ စိတ်ကောင်းဟာ အဖိုးအတန်ဆုံး အရှိန်အဝါအကြီးဆုံးဖြစ်တာမို့ ကိုယ်က စိတ်ကောင်းထားရင် အဲဒီစိတ်ကောင်းနှင့် ထိုက်တန်တဲ့ အစောင့်အရှောက်ကို ရရှိစမြဲပါ။ "ကိုယ့်စေတနာဟာ ကိုယ့်လုပ်ခပဲ" မဟုတ်လား။

တစ်နေ့တော့ ကိုယ့်အတွက်ဝေစုရတဲ့ ဆန်ကြမ်းမုန့်ကလေးကို ရေခပ်

www.dhammadownload.com

ဆိပ်ရောက်တော့မှ စားဖို့ ယူသွားတယ်၊ ဘုရားက သူ့ကိုချီးမြှောက်ဖို့ ခရီးရင်ဆိုင် ကြွသွားတော့ မပြည့်စုံက ဘုရားကို မြင်တယ်ဆိုရင်ပဲ သဒ္ဓါတရား တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ် တိုးပွားပြီး ကိုယ်စားဖို့ ယူခဲ့တဲ့ မုန့်ကို မစားတော့ပဲ ဘုရားသပိတ်ထဲ လောင်းလှူလိုက်ပါတယ်၊ ဘုရားရှင်က မုန့်ကို အလှူခံပြီး တရားဟောတော့ ခန္ဓာဉာဏ်စိုက်ပွားများရင်း တရားနာ လိုက်တာ ကျွန်မလေး မပြည့်စုံ သောတာ ပန် ဖြစ်သွားပါတယ်၊ မကြာခင် နာမည်နှင့်

www.dhammadownload.com

လိုက်လျှောအောင် အစစ အရာရာပြည့်စုံ သွားခဲ့ပါတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာ ကျွန်ဖြစ်ရပေမယ့် စိတ်ခန္ဓာ ကျွန်ဖြစ်မခံပဲ ဘုရားနှင့် + သူငွေး မိသားစု ချီးမြှောက်ခံရလောက်အောင် စိတ်ကောင်း ထားတာဖြစ်လို့ တကယ် အတုယူ လေးစားထိုက်တဲ့ **"လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား"** ရဲ့ အစွမ်းပါ။

www.dhammadownload.com

၁၉။ မမြတ်မွန်

ဘုရားလက်ထက်က မမြတ်မွန် (ဥတ္တရာ) ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ မေတ္တာသမာဓိ အလေ့အကျင့်များသူ ဖြစ်ပါတယ်။ အခက်အခဲ ကြုံလာမှ ကောက်ရိုးမီး ဟုန်းကနဲ ထတောက်သလို ကယောင်ကတမ်း ထလုပ်တာမျိုးမဟုတ်ပဲ နေ့စဉ် ပုံမှန် လူနှင့်တရား တစ်သားတည်း ပေါင်းစပ်ပြီး ထုံနေအောင် လေ့ကျင့် ထားတာပါ။

www.dhammadownload.com

ဟုတ်ပါတယ် တရားနှင့် လူဟာ ပေါင်းထားမှ ငြိမ်းချမ်းပါတယ်၊ သားအမိ သားအဖ ညီအစ်ကို ညီအစ်မ မောင်နှမ ဇနီးမောင်နှံတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ အကြောင်းအားလျော်စွာ ခွဲထားလို့ ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် လူနှင့် တရားကတော့ ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်မှ ခွဲထားလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ တစ်နေ့မှလဲ ခွဲမထားသင့်ပါဘူး၊ တရားနှင့်လူကွဲတာနဲ့ လောက က လူကို ရန်စလာတတ်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

တစ်နေ့တော့ သိရိမာ က မမြတ်မွန်
ကို ရန်ငြိုးဖွဲ့ပြီး ထောပတ်ဆီပူနဲ့ ခေါင်းကို
လောင်းချတဲ့အခါ သိရိမာကို စူးစူးစိုက်စိုက်
မေတ္တာပို့တယ်၊ ထုံနေအောင် လေ့ကျင့်
ထားခဲ့တဲ့ မေတ္တာဟာ အာရုံနှင့် လိုက်လျော
ညီထွေဖြစ်သွားလို့ ကျိုက်ကျိုက်ဆူတဲ့
ထောပတ်ဆီပူဟာ ရေအေးလိုပဲ အလိုလို
အေးမြသွားတယ်။ ရန်လုပ်တဲ့ သိရိမာကို
မမြတ်မွန်က သောတာပန် ဖြစ်သည်ထိ
မေတ္တာစစ်စစ်နဲ့ ဆက်ပြီး ကူညီလိုက်ပါ
သေးတယ်၊သူကိုယ်တိုင်ကလဲ သောတာပန်

www.dhammadownload.com

ဖြစ်နေပြီပဲ၊ သီရိမာက ချစ်လိုက်တာ မမြတ်မွန်မှ မမြတ်မွန်ပဲ။

ရန်သူကိုတောင် ချစ်ခင်ရင်းနှီး အကျွမ်းဝင်အောင် ထမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ မိမိသူတစ်ပါး အများအကျိုးကို ပြီးစေနိုင်တဲ့ မမြတ်မွန်ရဲ့ အစွမ်းဟာ တကယ်အားထားထိုက်တဲ့ **"လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား"** အစွမ်းဖြစ်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

၂၀။ သာမာဝတီ

ဘုရားလက်ထက်ကပဲ ဥတေန မင်းမှာ သာမာဝတီဆိုတဲ့ သဒ္ဓါကောင်းပြီး မေတ္တာအားကြီးတဲ့ မိဖုရား တစ်ပါးရှိတယ်။ သဒ္ဓါတရားဟာ လူ့အဖော်အစစ်ဖြစ်လို့ သူရှိရင် လူဟာ အားရှိပြီး ရဲရင့်တယ်၊ ကောင်းတာ အားလုံးလုပ်ရဲပါတယ်၊ သူ့ရဲ့ သဒ္ဓါနှင့်ပေါင်းစပ်မိတဲ့ မေတ္တာစွမ်းအားဟာ

www.dhammadownload.com

အထူးနိုးကြားတက်ကြွ ထက်သန်ရင့်ကျက်လှပါတယ်။

စစ်သားရဲ့ အစွမ်းဟာ ဆန့်ကျင်ဖက်ရန်သူရှိမှ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာရသလို၊ ဆေးနှင့်ဆေးဆရာရဲ့ အစွမ်းကို ရောဂါရှိမှ သိရသလို သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ ဓမ္မစွမ်းအားကို ဆန့်ကျင်ဖက်အတိုက်ခိုက်တွေ ပေါ်လာမှ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် သိမြင်ခွင့်ရနိုင်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

တစ်နေ့တော့ ဥတေနမင်းဟာ မာဂဏ္ဍီကုန်းတိုက်မှုကြောင့် အမျက်ထွက်ပြီး မေတ္တာအားကြီးတဲ့ သာမာဝတီနှင့် အခြံအရံတွေကို တန်းစီခိုင်းပြီး အဆိပ်လူးတဲ့ မြားနဲ့ (လေးပေါ်တင်) ပစ်သတ်တယ်၊ တရားမပါရင် အသက်ကိုတောင် ရန်ရှာလာတဲ့ လောကရဲ့ မတရားခြိမ်းခြောက်မှုဟာ အလွန်ကြောက်လန့် တုန်လှုပ်ဖွယ်ကောင်းလှပါတယ်၊ တရားမကူရင် ခံရသူဟာ တကယ်ပဲ မုန့်မုန့် ညက်ညက် ကျေမွသွားလောက်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

သာမာဝတီတို့က မေတ္တာပို့လွှတ်နေတယ်၊ ယခုမှ ကယောင်ကတမ်း စ, တာမဟုတ်ပဲ ကာလရှည်ကြာ လေ့ကျင့်နေခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့် အထုံဖြစ်တယ်၊ ဘယ်လိုမှ ပစ်လို့မရပဲ မြှားက ဥတေနမင်းဖက်ကိုသာ ပြန်လှည့်လာတယ်၊ တရားက လောကကို နိုင်တာဆိုတော့ လောက သဘာဝကို ပြောင်းပြန် ပြန်ပစ်နိုင်တဲ့ အံ့ဖွယ်စွမ်းအားပါ။

ဥတေနမင်း ကြောက်လန့်လွန်းလို့ လေးကို ပစ်ချပြီး သာမာဝတီကို ဝန်ချတောင်းပန် ကန်တော့တယ်၊ ချစ်ခင်

www.dhammadownload.com

ကြည်ညို လေးစားလိုက်တာ သာမာဝတီမှ သာမာဝတီပဲ၊ မိမိနှင့် အခြံအရံများစွာတို့ကို သေဘေးမှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ရုံမျှမက ခက်ထန်ကြမ်းကြုတ်လှတဲ့ ဥတေနမင်းရဲ့ စိတ်နှလုံးကို သိမ်မွေ့နူးညံ့သွားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ သာမာဝတီရဲ့ အစွမ်းဟာလဲ တကယ်အတုယူထိုက်တဲ့ **"လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား"** ရဲ့ စွမ်းအားပါ။

www.dhammadownload.com

၂၁။ မစန္ဒာ

ဘုရားလက်ထက်က လ, လိုပဲ အမြဲအေးချမ်းအောင်နေတတ်တဲ့ မစန္ဒာ ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ရှိခဲ့ဘူးတယ်၊ သိတတ်တဲ့ အရွယ်ကစ လူနှင့် တရား ပေါင်းမိသူပါ၊ အရာရာမှာ အသိသတိနဲ့ နိုးကြားစွာ နေထိုင်ကျင့်သုံးနေတတ်သူပါ။

www.dhammadownload.com

သူများတွေက ပွဲရှိလို့ ပွဲကြည့် ခေါ်ကြပေမယ့် "ဇာတ်ခုံပေါ်က ပွဲဆိုတာ အိမ်ထဲက အကြောင်းအရာတွေကို ယူပြီး ပြတာပါ၊ သူများပွဲတွေကြည့်မယ့်အစား ကိုယ့်ပွဲ ကိုယ်ကြည့်တာကပဲ ငြိမ်းအေး နိုင်ပါတယ်" လို့ အမြင်ရှင်းရှင်းနဲ့ ဘယ်တော့မှ ပွဲကြည့်မလိုက်ခဲ့ဘူး။

အရွယ်ရောက်တော့ မိဘများက သူဌေးသားတစ်ဦးနှင့် နေရာချပေး လိုက်တယ်။ မကြာခင်ပဲ သူ့ခင်ပွန်း သူဌေး သားက မစန္ဒာကို အပြီးအပိုင် စွန့်ခွာသွား

www.dhammadownload.com

တယ်။ မရေတွက်နိုင်အောင် များပြားလှတဲ့ လူ့အပူတွေကို ချမ်းသာအဖြစ် သတိဉာဏ်နဲ့ စစ်ထုတ်တတ်တဲ့ ကိုယ့်ပွဲကို ကိုယ်ငြိမ်းအေးအောင် ကြည့်တတ်တဲ့ မစန္ဒာဟာ အပြုံးလဲမပျက် ဣန္ဒြေလဲ မပျက်ပါ။

" ဘယ်သူ့ကိုမှ ကိုယ်ပိုင်တာ မဟုတ်တော့ ဘယ်သူပဲ ခွဲခွာသွားသွား တရားအဖော်ကိုယ့်မှာ ကျန်ခဲ့ရင်ပြီးတာပဲ" လို့ အမြင်ရှင်းရှင်းနဲ့ သာသနာ၀င်ပြီး တရားအားထုတ်လိုက်တာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်၊ ကိုယ့်ပွဲကိုယ် သတိဉာဏ်နဲ့

www.dhammadownload.com

မျက်ခြည်မပြတ် ကြည့်တတ်တော့ ငြိမ်းသွားတာပဲ၊ ရဟန္တာဖြစ်တော့ လောကနှင့် လုံးဝပြေလည်သွားပါပြီ။

ကိုယ့်ကို အမြဲ ဆန့်ကျင်ဖက်လုပ်တွန်းချနေတဲ့ လောကကြီးနှင့် ပြေလည်အောင် ညှိနှိုင်းနေထိုင်တတ်တဲ့ လ, ဟာအားလုံးနှင့် တည့်သလို အားလုံးနှင့် တည့်အောင် နေတတ်တဲ့ မစန္ဒာရဲ့ အစွမ်း ဟာလဲ တကယ် အတုယူ လေးစားထိုက်တဲ့ " **လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား** " ရဲ့ အစွမ်းပါ။

www.dhammadownload.com

၂၂။ မခိုင်ငြိမ်းအေး

ဘုရားလက်ထက်ကပဲ တရားသုတ ပြည့်ဝတဲ့ ထေရီကာဆိုတဲ့ အိမ်ရှင်မ တစ်ဦး ရှိခဲ့ဘူးတယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင် ငြိမ်းအေးအောင် တရားနဲ့လောကညှိနှိုင်း နေထိုင်တတ်တာဖြစ်လို့ မြန်မာလိုတော့ မခိုင်ငြိမ်းအေးလို့ ခေါ်ရမှာပါ။

www.dhammadownload.com

သိတတ်တဲ့ အရွယ်ကစ တရားနှင့် ဆက်သွယ်ရေး ရထားတာဖြစ်လို့ အိမ်ထဲက အလုပ်အားလုံး တရားအလုပ်နှင့် တစ်သားတည်း ပေါင်းထားတတ်တယ်၊ အိမ်ထဲမှာ နေရင်းနဲ့ပဲ ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာ စွမ်းအားတွေကို အသိဉာဏ်နဲ့ အကန့်လိုက် အကန့်လိုက်ရအောင် ပြောင်မြောက်စွာ ယူတတ်သူပါ။ တစ်နေ့တော့ မီးဖိုချောင်ထဲ ထမင်းဟင်း ချက်ရင်း မီးပူ ရေပူဒဏ်ကြောင့် ဆန်, ဟင်းသီးဟင်းရွက်,

www.dhammadownload.com

သားငါးတွေ ကျက်တာကို သတိဉာဏ်နဲ့ကြည့်တော့ မခိုင်မြဲလို့ ပြောင်းလဲနေကြပုံတွေ ဉာဏ်ထဲ ပြတ်ပြတ်သားသား ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒါကို သက်သေအရာထားပြီး ခန္ဓာဉာဏ်စိုက် ဝိပဿနာပွားလိုက်တာ မီးဖိုချောင်ထဲမှာပဲ အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီး သာသနာဝင် ဆက်အားထုတ်တော့ ရဟန္တာထေရီမ ဖြစ်သွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။

အများတကာ "မအားဘူး၊ အလုပ်ရှုပ်တယ်" လို့ ညည်းတွားပြီး အရှုံးပေးနေ

www.dhammadownload.com

ရတဲ့ အိမ်အလုပ်တွေကို "အားဖို့မလို သိဖို့လိုတယ်" လို့ တရားနှင့်ပေါင်းပြီး အားထုတ်နိုင်လောက်အောင် သတိဉာဏ် ပြတ်သား ရှင်းလင်းလှတဲ့ မခိုင်ငြိမ်းအေးရဲ့ အစွမ်းသတ္တိဟာလဲ တကယ်စံပြုထိုက်တဲ့ " **လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား** " ရဲ့ အစွမ်းမျိုးပါ။

www.dhammadownload.com

၂၃။ ဒေါ်ပုတ်

ရွာတစ်ရွာမှာ ဦးတုတ်နှင့် ဒေါ်ပုတ်ဆိုတဲ့ ဇနီးမောင်နှံ ၂-ယောက်ရှိတယ်၊ ဦးတုတ်ကလဲ နာမည်နှင့်လိုက်အောင် မဲမဲပုတ်ပုတ် ဝတုတ်ကြီး၊ ဝသလောက် သိပ်ဒေါသကြီးတယ်၊ ဒေါ်ပုတ်ကလဲ ပုတ်ကြီးလိုပဲ ဝတုတ်ကြီး၊ တစ်နေ့မှ တည့်အောင်မနေနိုင်တဲ့ လူဝကြီး ဇနီးမောင်နှံပါ။

www.dhammadownload.com

ဦးတုတ်က ဒေါ်ပုတ်ကို တုတ်ပြ ဓါးပြ နေ့တိုင်း ခြိမ်းခြောက်၊ အလုပ်သွား အလုပ်ပြန်ဆို ပိုပြီးဆူပူ ကြိမ်းမောင်း၊ အိမ်ပေါ်က ခဏခဏနှင်ချ၊ အိမ်က ဒေါ်ပုတ် ရဲ့ မိဘအမွေအိမ်ပါ။ တကယ်ဆို ကိုယ်ကသာ ဆင်းသွားရမှာ၊ အိမ်ထဲ ဘုရားသံ တရားသံ တစ်နေ့မှ မကြားရ၊ ဆဲဆို ကြိမ်းမောင်းသံပဲ ပွက်ညံပြီး အပူ အခိုးတွေ မွှန်နေတယ်၊ ဒေါ်ပုတ်ကြီး သေချင်စိတ် ပေါက်လောက်အောင် ပူလောင်နေတယ်၊ လူစင်စစ်က ဘီလူး

www.dhammadownload.com

တိုင်းပြည်ရောက်နေသလို ကြောက်လန့်ချောက်ချားပြီး မွန်းကျပ်နေရရှာတယ်။

တစ်နေ့တော့ ဦးတုတ် အလုပ်သွားနေတုန်း ဒေါ်ပုတ်က ရွာဦးကျောင်းဘုန်းကြီး ဦးတိဿထံသွားပြီး စိတ်ရှုပ်စရာကောင်းလှတဲ့ အိမ်ထဲက အဖုအထစ်ဆူးငြောင့်ခလုတ် အပူထုပ်တွေကို အကုန်ဖွင့်ဖောက်ပြတယ်၊ ဘုန်းကြီးထံ အားကိုးတကြီး စစ်ကူတောင်းရှာတယ်၊ ဘုန်းကြီးကလဲ ကျည်ဆန်တွေကို ပစ်ပုံပစ်နည်းနှင့်တကွ ထုတ်ပေးလိုက်တယ်၊ " ကဲ မိပုတ်

www.dhammadownload.com

ဘုရားဂုဏ်များများပွားပြီး မေတ္တာကို ကြီးကြီးစားစား ပို့ကြည့်ပါ ” လို့ လိုရင်း လမ်းညွှန်လိုက်တယ်။

ဒေါ်ပုတ်က အိမ်ပြန်၊ ဘုရား များများရှိခိုး၊ ဘုရားဂုဏ်ထုံအောင် ပွားပြီး ဦးတုတ်ကို သတိနဲ့ ပုံဖော် ကောင်းကွက် ကိုရှာ၊ ပြုံးကွက်ကိုဖန်တီး၊ အကြိမ်များစွာ မရပ်မနား မေတ္တာပို့လွှတ်တယ်၊ မေတ္တာ ကျည်ဆန်ကို အဆက်မပြတ် ပစ်ခတ် လိုက်တော့ ဦးတုတ်ကို မေတ္တာကျည်ဆန် ထိသွားတယ်၊ ဦးတုတ် ကိုယ်ရော နှုတ်ရော

www.dhammadownload.com

စိတ်ပါမကျန် အကုန်ဦးညွှတ်ပြီး သိမ်မွေ့သွားတယ်၊ ၂-ယောက် ဘုရားကျောင်းသွားဖက်၊ ကုသိုလ်ပြုဖက်ဖြစ်ပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ် ကောင်းသွားတယ်။ ဒါဟာလဲ အတုယူ လေးစားထိုက်တဲ့ **"လူ၏စွမ်းအားမြတ်တရား"** အစွမ်းပါပဲ။

အားလုံးချမ်းသာကြပါစေ

တိပိဋကယောဆရာတော်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်

နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၆၄ ခုနှစ်၊ နယုန်လ

(၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ)

www.dhammadownload.com

တိပိဋကယောဆရာတော်၏
ထုတ်ဝေပြီးသည့်
ဓမ္မလက်ဆောင်စာအုပ်များ

၁။ စိတ်ထိန်းကိရိယာ
၂။ ဘဝလမ်းညွှန်
၃။ သာစု ၄-ပါး မြတ်တရား
၄။ အပေါင်းလက္ခဏာ
၅။ အနှစ်ထုတ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ
၆။ ကံကိုထိန်းချုပ် စိတ်ခလုတ်
၇။ စိတ်ဓာတ်ကိုမြှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်
၈။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်ကောင်းရာရောက်
၉။ အချိန်တန်ဖိုး လူ့တန်ခိုး
၁၀။ ဘဝတစ်ကွေ့ ခဏတွေ့
၁၁။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်
၁၂။ တရားအသိ လူမျက်စိ

www.dhammadownload.com

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

www.dhammadownload.com

၂၇။ ယော
၂၈။ မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ
၂၉။ ၄၅-နှစ် တရားသက်
၃၀။ နှစ်လေးဆယ့်ငါး တရားအချုပ်
၃၁။ လူ့အလှဆုံး စိန်တစ်လုံး
၃၂။ မေတ္တာနှလုံး အလှဆုံး
၃၃။ မေတ္တာလွှမ်းခြုံ ဘေးရန်လုံ
၃၄။ အလှူကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၃၅။ နှုတ် + ဆက် = မင်္ဂလာ
၃၆။ မေတ္တာတရား လူ့စွမ်းအား
၃၇။ အကုန်အရ လူ့ဘဝ
၃၈။ မီးသတိပြု
၃၉။ မေတ္တာကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၄၀။ ၄၅-ဝါ သာသနာ

www.dhammadownload.com

၄၁။ လူအား
၄၂။ လူ၏စွမ်းအား ပတ္တမြား
၄၃။ စိတ်ကောင်းထားက မိတ်ကောင်းရ
၄၄။ အချစ်ဆုံး ဆွေမျိုး
၄၅။ ဧည့်သည်
၄၆။ ၄၅ နှစ် ရဟန်းသက်
၄၇။ စိတ်အေးစရာ သာသနာ
၄၈။ တစ်ခါလာလဲ ဒါပါပဲ
၄၉။ လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ
၅၀။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘောလုံးပွဲ
၅၁။ ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်
၅၂။ ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်
၅၃။ အဘိဓမ္မာ သိစရာ
၅၄။ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ခွင့်ခါကြုံကြိုက် စာသင်တိုက်

www.dhammadownload.com

၅၅။ ဓာတ်

၅၆။ ဘဝကိုဆောင် အလင်းရောင်

၅၇။ လူသားမေတ္တာ ဤကမ္ဘာ

၅၈။ ဆရာ့ကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး

၅၉။ သတိကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ

၆၀။ ဦးကောသလ္လတစ်ဘဝ ပေါ်ရတောင်ဖီလာ

၆၁။ သတိမေတ္တာ သူငါစုပေါင်း အကုန်ကောင်း

၆၂။ ယခုအလုပ် ယခုလုပ်

၆၃။ ဒီအတိုင်းပါပဲ

၆၄။ သုံးပါးမြတ်စွာ ရတနာ

၆၅။ ချစ်ခင်ညီညာ ပေါင်းတာမှန်မှ ငြိမ်းချမ်းရ

၆၆။ ဒီတစ်ခါလဲ ဒီတိုင်းပဲ

၆၇။ ပေါင်းတာမှန်မှ ကောင်းတာရ

၆၈။ ခဏငှားထား ၄ - ဘီးကား

www.dhammadownload.com

၆၉။ ကိုယ့်ဟာနဲ့သာ ကိုယ်နေပါ
၇၀။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ ရွေးယူပါ
၇၁။ နေကောင်းရဲ့လား
၇၂။ အသိဆန်းကြွယ် အနှစ်ကြွယ်
၇၃။ မေတ္တာအစွမ်း စိတ်အေးချမ်း
၇၄။ အများမကြိုက် လူမိုက်တစ်ယောက်
ပန်းတိုင်ရောက်
၇၅။ မိခင်စိတ်ထား မေတ္တာအား
၇၆။ သူဦး ကိုယ်ဦး ၃-မွာပူး
၇၇။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ယူစွမ်းတဲ့လူ
၇၈။ ပစ္စည်းတန်ဖိုး လူတန်ခိုး

❖❖❖

www.dhammadownload.com

တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၁၆)
ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ

□□□

၁။ ဆရာတော်အရှင်ပညိန္ဒ၊ သာသနာ့ဗေဟျ မင်္ဂလာစာသင်တိုက် (၃ ထပ်ကျောင်း) နတ်ချောင်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂။ အရှင်ဆန္ဒာဓိက၊ ရွှေပါရမီတောရ၊ သထုံမြို့။

၃။ အရှင်ရာဇိန္ဒ (ရဝေနွယ် အင်းမ)ဓမ္မရဝေ တောရကျောင်းတိုက်၊ သဃ်န်းကျွန်းကြီးရပ်၊ အောင်စည်းခုံစေတီလမ်း၊ မင်္ဂလာဒုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.dhammadownload.com

၄။ အရှင်စက္ကိန္ဒ၊ ထေရဝါဒဓမ္မရောင်ခြည်
ကျောင်းတိုက်၊ ၄၂ မြောက်ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
၅။ ဆရာကြီး ဒေါ်ဣန္ဒနန္ဒီ၊
ဆရာကြီး ဒေါ်ဥတ္တမနန္ဒီ၊
သက္ကနိမ္မိတာရုံသီလရှင် စာသင်တိုက်၊
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၆။ ဆရာကြီး ဒေါ်ထေရီ၊ ခေမာရာမသီလရှင်
စာသင်တိုက်၊ ၃-လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၇။ မကုလမဏိ၊ မမဂ္ဂစာရီ၊ ရွှေဂုံ့နီးကျောင်း၊
၁-လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၈။ ဆရာကြီး ဒေါ်ကေသာရီနှင့်တပည့်များ
သာသနမဥ္စရီ သီလရှင်စာသင်တိုက်၊
သုနန္ဒာလမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.dhammadownload.com

၉။ ဦးရှိန်ဝင်း - ဒေါ်ခင်ချိုဦး
သား ကောင်းထိုက်ထွန်း (တက်လမ်း)
ဦးဝိစာရလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၀။ ဦးသန်းထွန်း - ဒေါ်ယဉ်ရှိန်၊
သား ဒေါက်တာဘကောင်း၊
သမီး ဒေါက်တာ မလှဲ့ယဉ်မွန်၊
သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၁။ ဒေါ်ကြည်ကြည်ဝင်း နှင့် မောင်နှမများ
၆-မိုင်ခွဲ၊ ပြည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၂။ ဦးအောင်သိန်း - ဒေါ်လုံးတင် မိသားစု
ရှမ်းစုရပ်၊ မိုးကုတ်မြို့။

၁၃။ ဦးတူးမောင်-ဒေါ်ထားထားအေး မိသားစု
တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.dhammadownload.com

၁၄။ ဦးသန်းဆက်ဝင်း - ဒေါ်စိန်အေး၊
မောင်သန်းထိုက်ဝင်း၊ ရွှေတောင်ကြားရိပ်သာ၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၅။ ဒေါက်တာ ကျော်ခိုင်-ဒေါ်စိန်ထွေး၊
သား-မောင်သက်တင်ထို၊ မောင်ဇော်ဝင်းမောင်၊
ကမ္ဘောဇရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၆။ ဦးသန်း-ဒေါ်မိုးသူ မိသားစု၊ ကန်ရိပ်သာ
လမ်းမကြီး၊ ပဒေသာပင်မြို့တော်၊
လှိုင်သာယာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၇။ (ဦးအောင်သိန်း)-ဒေါ်တင်တင် မိသားစု
စုပေါင်းလမ်း၊ အင်းယားမြိုင်
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.dhammadownload.com

၁၈။ ဒေါ်တိုးတိုးစိန် မိသားစု၊ ရေတာရှည်
လမ်းဟောင်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၉။ ဦးဝင်းဆွေ-ဒေါ်တင်တင်ခိုင် (မန်းရွှေလီ)
မိသားစု၊ ၃၆-လမ်း၊ ကွမ်းခြံ၊ မန္တလေးမြို့။

၂၀။ ဗိုလ်မှူးချုပ် စိုးနိုင်ဦး-ဒေါ်မာမာမြင့်
မိသားစု၊ မြစပယ်လမ်း၊ ပါရမီရိပ်သာ
ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၁။ ဒေါက်တာ ဦးမြင့်သိန်း-ဒေါ်ခင်မျိုးဆက်
မိသားစု၊ အောင်လံမြို့။

၂၂။ ဒေါ်ခင်မာရီ၊ သမီး မထွေးသီတာ
မင်းကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၃။ ဦးထွန်းလွင်-ဒေါ်ခင်လတ်ဦး၊ ဈေးလမ်း၊
မြေနီကုန်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.dhammadownload.com

၂၄။ ဆရာမမဟေမာလွင်၊ ဈေးလမ်း၊ မြေနီကုန်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၅။ ကိုအာကာလွင်၊ ဈေးလမ်း၊ မြေနီကုန်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၆။ ဦးအောင်မြင့်-ဒေါ်သုခ၊ သား ကိုသိန်းမြင့် (အောင်သုခ)၊ အနောက်ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၇။ ဦးဝင်းမြင့်-ဒေါ်တင်တင်ရီ၊ သမီး အိဇာဖြိုး။ အိမာတိုး၊ မောရဂီဝါရပ်၊ မန္တလေးမြို့။

၂၈။ ဆရာမ ဒေါက်တာ မတင်ဝင်း၊ သမီး နန့်ချစ်ကြည်၊ မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်အိမ်ရာ၊ အထက်ပန်းဆိုးတန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.dhammadownload.com

၂၉။ ဆရာမ ဒေါ်ခင်စောတင့်၊ သံလွင်လမ်း၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၀။ ဦးဇော်ဇော်-ဒေါ်ငွေးငွေးခိုင် မိသားစု၊
အင်းယားရိပ်သာလမ်း၊ မရမ်းကုန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

၃၁။ ဦးကျော်မြင့်-ဒေါ်တင်နွဲ့ မိသားစု၊
၈-ရပ်ကွက်၊ သာကေတ၊ ရန်ကုန်မြို့။

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

www.dhammadownload.com

၃၃။ ဦးခင်မြင့်-ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း၊ သမီး
မခင်ရတနာဝင်း၊ ၄-ရပ်ကွက်၊ လှိုင်၊
ရန်ကုန်မြို့။

၃၄။ (ဦးရှိန်) ဒေါ်ပုလေး၊ သမီး မချိုချိုဝင်း၊
မတင်အေးသန့် (သုခိတာ)ရွှေတောင်ကြား
(၁)၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၅။ ဦးကျော်နိုင်-ဒေါက်တာ ဒေါ်ထားထား၊
မြို့နယ်ဆရာဝန်၊ ဘုတလင်မြို့။

၃၆။ ဒေါက်တာနိုင်ထွဋ်အောင်-ဒေါက်တာ
ဝေဝေရင်၊ သား-ရန်ငြိမ်းအောင်၊
မိုးမြတ်အောင်၊ ရွှေတောင်ကြား (၁)၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.dhammadownload.com

၃၇။ ဦးမောင်မောင်-ဒေါ်စန်းစန်းဝင်း
မိသားစု၊ စင်္ကာပူနိုင်ငံ။
၃၈။ ဦးထွန်းထွန်းဦး-ဒေါ်မာမာ၊ သမီး
မြတ်ပွင့်ဖြူသင်း၊ ကမ္ဘောဇရိပ်သာ၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၉။ ဦးအောင်မြ မြစ်သာမိသားစု၊
အမှတ်-၁၄၀၊ ၃၇-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၄၀။ ဦးကျော်စိုးသန့်-ဒေါ်ခင်အေးမော်
သား မင်းမော်ခန့်၊ သမီး ဆုမြတ်ထွေး
နှင့် ဂုဏ်သီရိမိသားစု၊ လမ်း၃၀၊ ရန်ကုန်။
၄၁။ ဦးဝင်းသိန်း-ဒေါ်ကြည်တာနှင့် သား
ဒေါက်တာနေဝင်းသိန်း၊ ဖြိုးဝင်းသိန်း၊
ပါရမီရိပ်သာ၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.dhammadownload.com

၄၂။ ဦးကြင်စိန်၊ သမီး-မန္တယ်နီစိန်၊ မဥမ္မာစိန်၊
ဝက်ဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၃။ ဦးထင်ကျော်-ဒေါ်စူစီစိန်၊ ဝက်ဘာရိပ်သာ၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၄။ ဒေါက်တာ ဒေါ်မြင့်မြင့်ကြီး၊ သား
ဒေါက်တာ စိုးဝင်းဦး၊ သမီး မသန္တာနိုင်၊
သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၅။ မအေးအေးခင်၊ မဏ္ဍိတလမ်း၊ လှိုင်၊
ရန်ကုန်မြို့။

❖ ❖ ❖

www.dhammadownload.com

AUNG MYIN - Group
MYAING
Computer
မှ
ကွန်ပျူတာစာစီ လှူဒါန်းပါသည်။

၃၈၅/၃၈၉ ၊ မဟာဗန္ဓုလလမ်း၊ ရန်ကုန်။