http://www.dhammadownload.com

တိပိဋကယောဆရာတော်

ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ ရွေးယူပါ

တိပိဋကဓမ္မလင်္ကာဆောင် (၇၀)



(ယောဆရာတော်၏ သင်္ကန်းသင်္ကန်းနှစ် (၅၀)ပြည့်ရွှေရတုအထိမ်းအမှတ်
ရွှေကျင်နိုကာယနှစ် (၁၅၀)ပြည့် အထိမ်းအမှတ်၊ တိပိဋကမယ်တော်ကြီး ဒေါ်တုတ်ခိုင်၏
အသက် (၈၉)နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ် အထူးလက်ဆောင်)

စတုတ္ထအကြိမ် ဓမ္မဒါန အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ ၂၅၅၉ ကောဇာ ၁၃၇၇-ခုနှစ်၊ ပထမဝါဆိုလ ၂၀၁၅-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ

http://www.dhammadownload.com

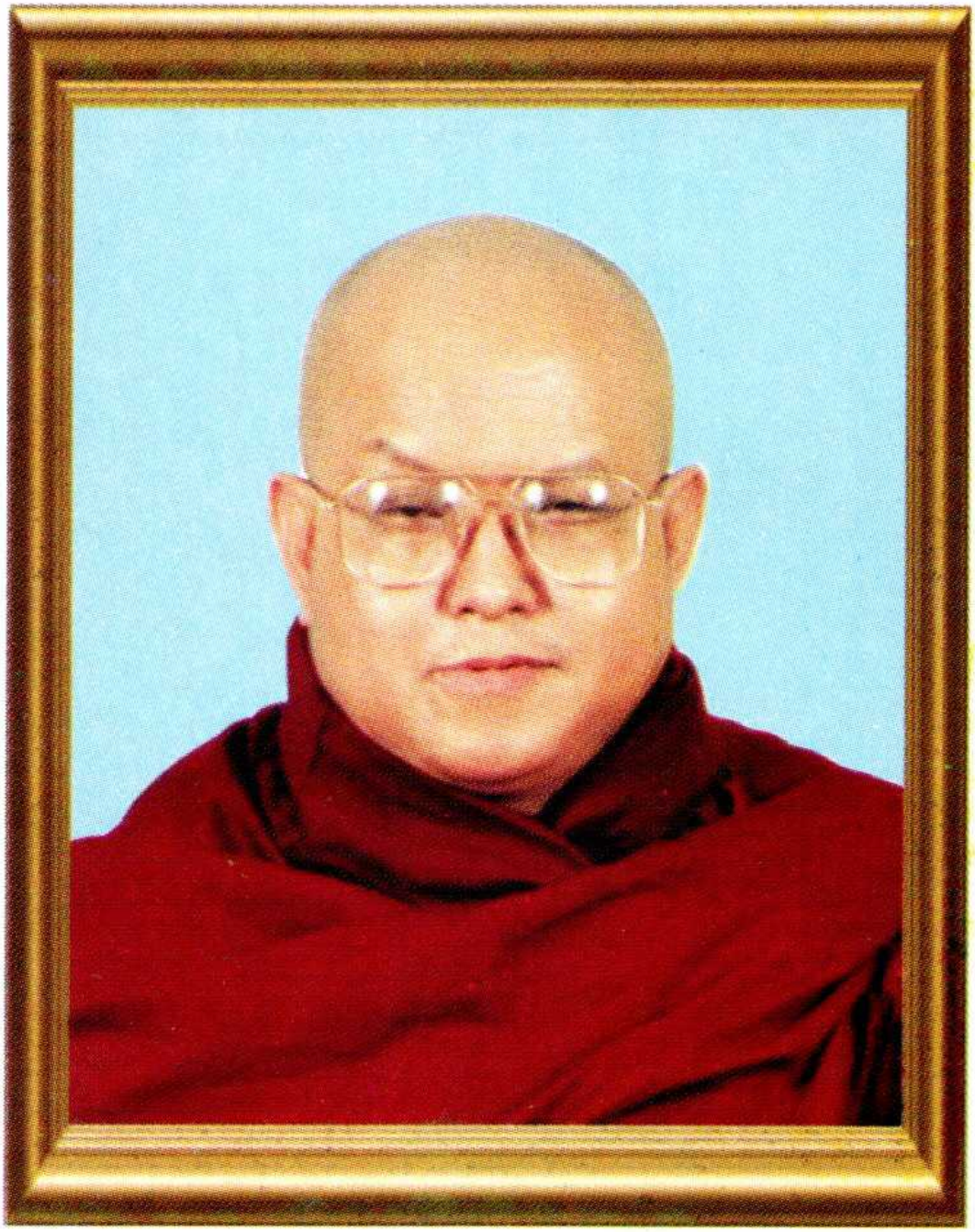
ထိုက်တန်သူမှ ကုသိုလ်ရ

- ကုသိုလ်နှင့်သာ၊ ထိုက်တန်တာ၊ ထူးတာ လူ့ဘဝ။
- လူတွေနှင့်သာ၊ ထိုက်တန်တာ၊ ထူးတာ မြတ်ဓမ္မ။
- ဒုက္ခများစွာ၊ ကိလေသာ၊ ဆိုးတာပြုင်ရ လူ့ဘဝ။
- ပြုင်ဖက်ကြောင့်သာ၊ အားတက်လာ၊
  ကောင်းတာရအောင် ကြိုးစားကြ။
- ကိလေသာနိုင်၊ ဒုက္ခနိုင်၊ ကြုံခိုင်သတိ ဉာဏ်ရှိရ။
- ကိလေသာကင်း၊ ဒုက္ခကင်း၊ လက်ငင်း ကုသိုလ်ရ။
- ကိလေသာလွတ်၊ ဒုက္ခလွတ်၊ အမြတ်မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရ။
- စိတ်ကောင်းနှင့် ဉာဏ်၊ ထိုက်တန်စွာရွေး၊ အလိုက်ပေး၊
  မနေးကုသိုလ် ရနိုင်ကြ။
- အဆိုးကိုနိုင်၊ အကောင်းပိုင်၊ ကြုံခိုင်အေးချမ်းရ။

တိပိဋကယောဆရာတော်

Graphic Design
AUNG PHYO THU (STARS)

http://www.dhammadownload.com



အရှင်သိရိန္ဒာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)

တိပိဋကဓရ၊ မဟာဝဂ္ဂာဂါရိက

http://www.dhammadownload.com

တိပိဋကယောဆရာတော်
၏
ကိုယ်ဟာနဲ့သာ ကိုယ်နေပါ



တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၆၉)

(ယောဆရာတော်၏ သက်နှံးသက်ရှေရတု အထိမ်းအမှတ်နှင့်
ထေရဝါဒ ဓမ္မဝိသောဓနီသိမ်ကျောင်းတော် သီမာသမ္မုတိမဂ်လာ
ကျောင်းလွှတ်ပူဇာမဂ်လာ အထိမ်းအမှတ် အထူးလက်ဆောင်)

တတိယအကြိမ် ဓမ္မဒါန
အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ ကောဇာ ဘရစ်
၂၅၅၇ ၁၃၇၅ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ မေလ

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၆၀၀၀၃၉၀၁၁၁

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၆၀၀၁၉၀၀၄၁

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ခင်အေးမော် (၀၆၀၂၄)
ဂုဏ်သိရိပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် (၅၂)၊ လမ်း (၃၀)၊
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၁၅၀၀၂၅၇၅၊ ၀၁၄၉၂၃၀၂၀၀

ထုတ်ဝေသူ - ဦးနေမျိုး (နေမျိုး စာပေဒေသာ)

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀၀

တန်ဖိုး - မမှဒါန

အကြိမ် - တတိယအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ် ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)

၂၉၀ ၄၃
ယောဆရာတော်၊ တိပိဋကတ
ကိုယ့်ဟာနဲ့သာ ကိုယ်နေပါ/တိပိဋကယောဆရာတော်၊ ရန်ကုန်၊
နေမျိုးစာပဒေသာ၊ ၂၀၁၁။
၉၅-စာ၊ ၉.၅ x၁၂ စင်တီ။
(၁) ကိုယ့်ဟာနဲ့သာ ကိုယ်နေပါ

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။ အင်္ဂါး၄-ခု မြင်အောင်ရှု ၄

၂။ အထုပ်၄-ခု အင်္ဂါးစု ၁၅

၃။ အပိုင်၄-ထုပ် ရအောင်လုပ် ၂၀

၄။ အလိုက်ပေးရင် လဲမယ် ၂၄

၅။ သူဟာကိုယ့်ဟာ ခွဲကြည့်ပါ ၂၈

၆။ ကိုယ့်နေရာသာ ကိုယ်နေပါ ၃၄

၇။ သိမ်ကျောင်းဆိုတာ ကိုယ့်နေရာ ၄၁

၈။ စုပေါင်းမေးခွန်း သီးခြားရွာ ၅၆

၉။ မိမိပညာ ကိုယ့်ဆရာ ၇၃

http://www.dhammadownload.com

[တိပိဋကယောဆရာတော်၏ သင်္ဂန်းသင် နှစ်-၅၀ပြည့် ရွှေရတုအထိမ်းအမှတ်နှင့် ယောဆရာတော်၏ သြဝါဒခံ (မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်ခွဲ) ဒဂုံမြို့သစ် မြောက်ပိုင်း ၄၂-ရပ်ကွက် သခင်အုန်းဖေကြီးလမ်း ထေရဝါဒဓမ္မရောင်ခြည်စာသင်တိုက်အတွင်း ယောဆရာတော်က သိန်း-၂၀၀ မ,တည်၍ အများစုပေါင်းကာ ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းအပ်သော

ထေရဝါဒ ဓမ္မ ဝိဿဇ္ဇနီ

၂-ထပ် သိမ်ကျောင်းတော်

သီမာ သမ္မုတိမဂ်လာ

ကျောင်းဝင်တံပူးဆေးမဂ်လာ အထိမ်းအမှတ်

အတွက် အထူးဓမ္မလက်ဆောင် ဖြစ်သည်။]

http://www.dhammadownload.com

တိပိဋကာ ယောဆရာတော်၏

"ကိုယ့်ဟာနဲ့သာ ကိုယ်နေပါ"

တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၆၉)

(သက်နှံးသက်ရွှေရတုနှင့် သီမာသမ္မုတိ ကျောင်းလွှတ်ပူဇော အထိမ်းအမှတ်)



နမော ဓမ္မသာမိနော

သဒ္ဓါ ဒုတိယာ ပုရိသဿ ဟောတိ၊
ပညာစေနံ ပသာသတိ။

[သံ - ၁ - ၃၅]

http://www.dhammadownload.com

✤ ခန္ဓာ-ဥစ္စာ၊ ဆွေမျိုးမှာ၊
ပေးတာရတဲ့ တာဝန်တွေ။

✤ အချိန်ကန့်သတ်၊ ပြန်ကာအပ်ရ၊
အာမ,မခံ၊ တာဝန်မယူ၊ ရှိလျှင်ပူ၊
မှတ်ယူ အငှားပေ။

✤ ကိုယ့်ဟာမဟုတ်၊ ကိုယ့်ဟာလုပ်၊
နောက်ဆုတ် ကိုယ့်ဟာတွေ။

✤ ဒါန-သီလ၊ သမထမြတ်၊
ဝိပဿနာ၊ ဤလေးဖြာ၊
ကောင်းစွာကျင့်တဲ့ တရားတွေ။

✤ အချိန်ပိုင်းဖြတ်၊ မကန့်သတ်၍၊
မအပ်ရပါ။ အာမလည်းခံ၊

http://www.dhammadownload.com

တာဝန်လည်းယူ၊ စိတ်မပူ၊
မှတ်ယူကိုယ်ပိုင်ပေ။

✤ ကိုယ့်ဟာအစစ်၊ ကုသိုလ်ဖြစ်၊
အနှစ်ကျန်ခဲ့ပေ။

✤ မပိုင်အငှား၊ ပိုင်တရား၊
လဲငြားကုသိုလ်တွေ။

✤ စိတ်ကောင်းနှင့်ဉာဏ်၊ ထိုက်တန်စွာရွေး၊
အလိုက်ပေး၊ မနေးရနိုင်ပေ။

✤ ကိုယ့်ဟာနဲ့သာ၊ ကိုယ်နေပါ၊
လူမှာစွမ်းအားတိုးတက်ပေ။

http://www.dhammadownload.com



၁။ အင်္ဂ ၄ -ခု မြင်အောင်ရှု

လူ့ဘဝမှာ ကိုယ့်ဟာမဟုတ်ပဲ ကိုယ့်ဟာလုပ်နေရတဲ့ အင်္ဂဆုပ်က ၄-ဆုပ်, ကိုယ့်ဟာအစစ်ကို ကိုယ့်ဟာလုပ်နေရတဲ့ အပိုင်ဆုပ်က ၄-ဆုပ် ရှိပါတယ်။ အင်္ဂ ၄-ဆုပ်ဆိုတာ-

(၁) ကိုယ့်ခန္ဓာလဲ အင်္ဂဆုပ်ပဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့အကြောင်းကံကြောင့် ရလာတာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ခန္ဓာလို့ဆိုရသော်လဲ ကိုယ့်အတွက် အပိုင်

http://www.dhammadownload.com

ပေးထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆိုင်ရုံပဲဆိုင်တာပါ။ ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ်မပိုင်လို့ပဲ ကိုယ်မလိုချင်တဲ့ ဒုက္ခအပူမျိုးစုံ လွှမ်းမိုးဖိစီးနှိပ်စက်သမျှ ခံနေရတာပဲမဟုတ်လား။ ပိုင်တယ်ဆိုရင် ဒီဒုက္ခအပူတွေကို ဘယ်လက်ခံမလဲ။

"မအားလို့ ကုသိုလ်မလုပ်နိုင်သေးဘူး၊ ကိုယ့်ရဲ့ စားဝတ်နေရေးကိစ္စတွေကြောင့် ကုသိုလ်လုပ်ချိန် မရဘူး၊ အသက်ကြီးလာလို့ ကုသိုလ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူး၊ မကျန်းမာလို့ နေမကောင်းလို့ ကုသိုလ်မလုပ်နိုင်ဘူး" လို့ အကြောင်းပြပြောနေသူဟာ ကိုယ့်ဟာမဟုတ်တာကို ကိုယ့်ဟာလုပ်နေတာပဲ။ ကိုယ်မပိုင်တဲ့ခန္ဓာကို ကိုယ်ပိုင်လုပ်နေတယ်ပေါ့။ ကိုယ့်

http://www.dhammadownload.com

ဟာ မဟုတ်တာကို ကိုယ့်ဟာလုပ်နေရင် ကိုယ့်ဟာတွေ နောက်ဆုတ်သွားကြမှာပဲ။ ကိုယ့်ဟာတွေ နောက်ဆုတ်ပေးရတာဟာ လူ့ဘဝမှာ အနစ်နာဆုံးပါ။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကျွေးရုံသာကျွေး, ပေးရုံသာပေး, ပြုပြင်ရုံသာပြုပြင်လို့ ကိုယ့်ဆီက ကိုယ်ပိုင်ကောင်းမှုတရားတွေရအောင် မယူဖြစ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် မထီမဲ့မြင်လုပ်နေတာပဲဖြစ်သွားမယ်။ ဆိုကြပါစို့- လူကြီးတစ်ယောက်က လမ်းသွားရင်းနဲ့ ကလေးငယ်တစ်ယောက်ကိုမြင်တော့ တောင်းတာနဲ့ မုန့်ဖိုးပိုက်ဆံ (၃၀၀၀) ပေးလိုက်တယ်ဆိုပါတော့။ ကလေးငယ်က ပိုက်ဆံကိုယူထားလိုက်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

ပိုက်ဆံပေးတဲ့လူကြီးကို ဆဲလဲဆဲ, ခဲနဲ့လဲ ပစ်တယ်ဆိုပါတော့။ လူကြီးက ကလေးငယ်ကို "မထီမဲ့မြင်လုပ်တယ်, ကျေးဇူးကန်းတယ်, မိုက်မဲတယ်" လို့ ပြန်ပြောမှာပဲ။

ဒါမျိုးလိုပဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လိုသမျှကျွေးနေ ပေးနေပေမယ့် ကိုယ့်ဆီက အားကိုးစရာတရားတွေရအောင်မယူရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကိလေသာနဲ့ ဆဲတာခံရမှာပဲ။ ကိလေသာဖြစ်တာဟာ ဆဲတာနှင့်တူပါတယ်။ အိုနာစတဲ့ ဒုက္ခခဲတွေနဲ့ပစ်တာလဲ ခံရမှာပဲ။ ဒုက္ခတွေက ခဲနဲ့ပစ်တာနှင့်တူပါတယ်။ ကိလေသာတွဲတဲ့ ဒုက္ခခဲနဲ့ အပစ်ခံရတာက ပိုပြီးနာပါတယ်။ "ဘာပဲကျွေးကျွေး ဘာပဲပေးပေး အသိအမှတ်

http://www.dhammadownload.com

မပြုနိုင်ဘူး၊ ကျေးဇူးမတင်နိုင်ဘူး" ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးပေါ့။ ဒါဆိုရင် ကိုယ့်ခန္ဓာဟာ ကလေးငယ်နှင့် မတူပေဘူးလား။ ကိုယ့်ခန္ဓာကို "မထိမဲ့မြင်လုပ်တယ်၊ ကျေးဇူးကန်းတယ်၊ မိုက်မဲတယ်" လို့ ပြန်မပြောထိုက်ပေဘူးလား။

(၂) ကိုယ့်ပစ္စည်းလဲ အငှားထုပ်ပဲ။ "ဒီပစ္စည်းကို ကျွပ်ပိုင်တယ်" လို့ ပြောကြတာက စကားပြောဖြစ်ရုံလေး ပြောနေကြတာပါ။ တကယ်ပိုင်လို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုအကြောင်းပြုပေါ်လာလို့သာ ကိုယ့်ပစ္စည်းလို့ပြောရပေမယ့် ကိုယ့်အတွက် အပိုင်ပေးထားတာ လုံးဝ မပါပါဘူး။ ရန်သူမျိုး ၅-ပါး နှင့် ဆက်ဆံနေတဲ့ ဘုံဆိုင်တွေပါ။ ဆိုင်ရုံလေး

http://www.dhammadownload.com

ဆိုင်တာပါ။ မပိုင်လို့ပဲ အိမ်တွေ ကျောင်းတွေ တံခါးပိတ်ကြရတယ်။ သော့ခတ်ကြရတယ်။ အစောင့်ထားကြရတယ်။ ပစ္စည်းကိုအကြောင်းပြုလို့ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် စကားများကြရ ရန်ဖြစ်ကြရ အမှုပြဿနာတွေဖြစ်ကြ ရတယ်။ ဒါတွေဟာ ပစ္စည်းမပိုင်ခြင်းရဲ့ ခိုင်လုံတဲ့သက်သေတွေပဲ မဟုတ်လား။

"ပစ္စည်းတွေကြောင့်, စီပွားရေးကိစ္စတွေကြောင့် ကုသိုလ်လုပ်ဖို့ အချိန်မရသေးဘူး၊ ကုသိုလ်မလုပ်နိုင်သေးဘူး" လို့ ပြောပြီး ကုသိုလ်မလုပ်ဖြစ်ရင် ကိုယ့်ဟာ မဟုတ်တာကို ကိုယ့်ဟာလုပ်နေရလို့ ကိုယ့်ဟာတွေ နောက်ဆုတ်ပေးနေရတာပဲ ဖြစ်သွားမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ ပစ္စည်းတွေက လူနှင့်ကုသိုလ်ကို စိတ်ဝမ်းကွဲအောင် သွေးခွဲသလိုကော ဖြစ်မသွားနိုင်ဘူးလား။ လူဘဝမှာ ကုသိုလ်လောက် အဖိုးတန်တာ, ကုသိုလ်ကိစ္စလောက် အရေးကြီးတာ ဘာမှမရှိဘူးလေ။ ပစ္စည်းဆိုတာ လူဘဝပန်းတိုင်အနှစ်ဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ရအောင် ကူညီပေးတဲ့ သက်မဲ့အဖော်ပဲဖြစ်သင့်တယ်။ ကုသိုလ်အမြင့်ကို ရောက်အောင်တက်ဖို့ လှေကားထောင်, ငြမ်းဆင်ပေးတာသာ ဖြစ်ရမယ်။

(၃) ကိုယ့်ဆွေမျိုးလဲ အငှားထုပ်ပဲ။ ကိုယ့်ကံနှင့်သူ့ကံ ဆုံမိလို့သာ ကိုယ်နှင့်ဆက်စပ်နေလို့သာ ကိုယ့်ဆွေမျိုးလို့ဆိုရပေမယ့် ကိုယ့်အတွက် အပိုင်ပေးထားတဲ့ ဆွေမျိုးတစ်

http://www.dhammadownload.com

ယောက်မှ မပါပါဘူး။ ကံချင်းဆုံလို့သာ ခဏာတွေ့ရတာပါ။ ကံကြိုးနဲ့လိုက်ခဲ့ကြတဲ့ ဘဝခရီးသည်တွေဆိုတော့ သူတို့ဆင်းချင်တဲ့အချိန်ဆင်းကြမှာပဲ။ သူတို့မှတ်တိုင်ရောက်တာနဲ့ တားမရပါဘူး။

ဆွေမျိုးကို အကြောင်းပြုလို့ ကောင်းမှုမလုပ်ဖြစ်ရင် ကိုယ့်ဟာမဟုတ်တာကို ကိုယ့်ဟာလုပ်နေရလို့ ကိုယ့်ဟာက နောက်ဆုတ်ပေးရတာလဲ ဖြစ်မယ်။ လူနှင့်ကုသိုလ်ကွဲအောင် အခွဲခံရတာလဲ ဖြစ်သွားမယ်။ တကယ်တော့ ဆွေမျိုးဆိုတာ ကုသိုလ်ပြုဖက် ပါရမီဖြည့်ဖက် သက်ရှိအဖော်တွေသာ ဖြစ်သင့်တယ်။ ပြီးတော့ တွေ့ရတဲ့ဆွေမျိုးတွေဟာ

http://www.dhammadownload.com

(က) ဆွေမျိုးရင်းဖြစ်တဲ့ ကံဆုံပေးလို့သာ တွေ့ရတာ၊

(ခ) ခဏသာ တွေ့ရတာ၊

(ဂ) ကန့်သတ်ချိန်စေ့ရင် ကေန်ခွဲရမှာ၊

(ဃ) ခွဲရတဲ့အခါ ကိုယ်ပိုင်တရားမရှိရင် ရူးမတတ် ပူဆွေးငိုကြွေးရဦးမှာ၊

(င) ဘဝတွေခြားသွားတဲ့အခါ ကိလေသာ အပူရှိန်ကြောင့် ဆွေစိတ် မျိုးစိတ်တွေ ပြန်ခန်းခြောက်ပြီး တစိမ်းတွေ ရန်သူတွေ ပြန်ဖြစ်ကြဦးမှာ။

ဒါကြောင့် ဆွေမျိုးအဖျားတွေပါ။ ကုသိုလ်သာ ဆွေမျိုးအရင်းတွေပါ။ အဖျားကြောင့် အရင်းတွေ အပျောက်အရှုံး မခံသင့်ပါဘူး။

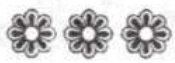
http://www.dhammadownload.com

ဘဝသံသရာက ရှည်ခဲ့လှပြီဆိုတော့ ဆွေမျိုးမတော်ဖူးတဲ့ သတ္တဝါတွေမှ မရှိတော့ပဲ။

(၄) ကိုယ့်အတွက် ပေးထားတဲ့လုပ်ပိုင်ခွင့်တာဝန်လဲ အငှားထုပ်ပါ။ ရာထူးပေါ့။ ကိုယ်နှင့် ဆက်စပ်နေလို့ "ကိုယ့်တာဝန်"လို့ ဆိုရသော်လဲ ကိုယ့်အစွမ်းကိုယုံကြည်လို့ ခဏသာ ပေးအပ်ထားတာလဲတစ်ကြောင်း, အပိုင်ပေးမထားတာလဲတစ်ကြောင်းတို့ကြောင့် ကိုယ်မပိုင်တဲ့အငှားထုပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်တာဝန်ကြောင့် မအားတာအကြောင်းပြပြီး ကုသိုလ်မလုပ်နိုင်ရင် ကိုယ့်ဟာမဟုတ်တာကို ကိုယ့်ဟာလုပ်နေရလို့ ကိုယ့်ဟာက နောက်ဆုတ်ဖယ်ပေးရတာလဲ ဖြစ်သွားမယ်။ လူနှင့်

http://www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်ကွဲအောင် အခွဲခံရတာလဲ ဖြစ်သွား
မယ်။ အလုပ်တာဝန်အားလုံး သတိဥာဏ်ဦး
ဆောင်ရင် သိက္ခာ ၃-ပါး ဘောင်ဝင်သွားလို့
ကိုယ့်ဟာ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။



http://www.dhammadownload.com



၂။ အထုပ် ၄ -ခု အင်္ဂါးစု

ဒီအထုပ် ၄ -ခုကို ကိုယ့်ဟာမဟုတ်တဲ့ အင်္ဂါးလို့ပြောရတာက အကြောင်း ၄-မျိုး ကြောင့်ပါ။

(၁) နောက်က အချိန်ကန့်သတ်ချက် ပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ကန့်သတ်ခွင့်မရှိဘူး။ သူ့ဟာသူ ကန့်သတ်ထားတာ၊ သူကန့်သတ်တဲ့နောက်ကို ကိုယ်က လိုက်ရမှာ၊ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ်တောင် ဒီဘဝမှာ ဘယ်နှနှစ်နေမယ်လို့

http://www.dhammadownload.com

ပြောပိုင်ခွင့်မရှိဘူး။ "ငါ ဒီဘဝမှာ အသက် ၁၀၀ ပြည့်အောင်နေမယ်"လို့ ဘယ်သူမှ ပြော ခွင့်မရှိဘူး။ ၄-ထုပ်လုံး ဘယ်အထုပ်ကိုမှ ကိုယ့်သဘောအတိုင်း ကန့်သတ်ခွင့် လုံးဝမရှိ ပါဘူး။

(၂) သူကန့်သတ်ထားတဲ့ အချိန်စေ့ရင် ပြန်အပ်ရမယ်။ ကိုယ်ပိုင်တရားအားနည်းရင် အားနည်းသလောက် မျက်နှာငယ်ကလေးနဲ့ ပြန်အပ်ရမှာပါ။ ရူးမတတ် ပူလောင်ရတတ်တယ်။ "ရူးသွားပြီလား"လို့ ထင်ရလောက်အောင် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ပူဆွေးငိုကြွေးရတတ်တယ်။ မေ့မျောသွားရလောက်အောင် မျက်နှာငယ်ရတတ်တယ်။ "အသက်မရှိတော့

http://www.dhammadownload.com

ရဲ့လား" လို့ ထင်ရလောက်အောင် မေ့မျော သွားတတ်တယ်။ ပြန်အပ်ရတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ် ပိုင်တရားမရှိသလောက် မျက်နှာငယ်ရ, အပူမီး တောက်ရမယ်။ ပြန်အပ်ရမယ့်အငှားထုပ်ကို ရထားတာဆိုတော့ ပြန်အပ်ရမှာချည်း, ပျောက် ကွယ်သွားမှာချည်းပဲလေ။

(၃) ဒီ ၄-ထုပ်က ကိုယ့်ကို အာမလဲ မခံ ဘူး။ တာဝန်လဲ မယူဘူး။ အရေးကြုံလာရင် ကိုယ့်ဖက်က ဘာတစ်ခုမှ မရပ်တည်တော့ ဘူး။ ကိုယ့်ဖက်မှာ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ သူများ ဖက် အကုန်ရောက်သွားတယ်။ အာမ မခံ တာဝန်မယူဘူးဆိုတာ အစ အလယ် အဆုံး အားလုံး အာမ မခံ တာဝန်မယူတာကို ပြော

http://www.dhammadownload.com

တာပါ။ အခိုက်အတန့် အကန့်အသတ်နဲ့ တော့ အာမခံ တာဝန်ယူရတာမျိုးတွေ ရှိကြပါတယ်။ "မအိုရဘူး၊ မနာရဘူး၊ မသေရဘူး၊ အပါယ်မကျရဘူး၊ မပူရဘူး" ဆိုတဲ့ အာမခံတာဝန်ယူတာမျိုးကို လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒီ ၄-ထုပ်က အာမခံ တာဝန်ယူမယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်လုပ်ဖို့တောင် လိုမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အာမခံတာဝန်ယူမယ့်အရာကို ရာဖွေတဲ့အနေနဲ့ ကုသိုလ်လုပ်နေကြရတာပါ။

(၄) ရှိသလောက် စိတ်ပူရမယ်။ မပိုင်တဲ့ အငှားတွေဆိုတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာအတွက်လဲ ပူနေရမယ်။ ပစ္စည်းတွေလဲ ရှိသလောက် ပူပန်

http://www.dhammadownload.com

ကြောင့်ကြနေရမယ်။ ဆွေမျိုးလဲ ရှိသလောက် ပူနေရမယ်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်တာဝန်လဲ ဆိုင်သလောက် ပူပန်ကြောင့်ကြနေရမယ်။ ရှိလို့သာ စိတ်ပူရမယ်ဆိုရင် မပိုင်တဲ့အတွားဖြစ်နေလို့ပါ။ ကိုယ့်ဟာမဟုတ်တာကို ကိုယ့်ဟာလုပ်နေရလို့ပါ။ ပြန်လဲ အပ်ရမယ်, အာမလဲမခံဘူးဆိုတော့ တကယ်စိတ်ပူစရာတွေပဲ။



http://www.dhammadownload.com



၃။ အပိုင် ၄ -ထုပ် ရအောင်လုပ်

အပိုင် ၄ - ထုပ်ဆိုတာ

(၁) ဒါန

(၂) သီလ

(၃) သမာဓိခေါ်တဲ့ သမထ

(၄) ပညာခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာ ဒီ ၄-မျိုးဟာ ကိုယ့်ဟာအစစ်ကို ကိုယ့်ဟာလုပ်နေရတဲ့ အထုပ်တွေပါ။ ဒီ ၄-မျိုးကို ကိုယ့်ဟာလို့ ပြောရတာက အကြောင်း ၄ -မျိုးကြောင့်ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

(၁) နောက်က အချိန်ကန့်သတ်ချက် မပါဘူး။ ဘယ်သူမှလဲ ကန့်သတ်ပိုင်ခွင့်မရှိဘူး။ ကိုယ်ကန့်သတ်တဲ့နောက်ကို သူက အားလုံးလိုက်နိုင်တယ်။ သတိဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ထိဦးတည်ထားရင် နိဗ္ဗာန်ထိလိုက်မယ်။ နိဗ္ဗာန်မရောက်မချင်း ဘဝတိုင်း အကျိုးပေးသွားပေမယ့် ကုန်လဲ မကုန်တော့ဘူး။ လျော့လဲ မလျော့ဘူး။

(၂) ဘယ်သူ့ထံမှ မျက်နှာငယ်ကလေးနဲ့ ပြန်အပ်စရာမလိုဘူး။ ကိုယ်ရတာ ကိုယ်ယူသွားရုံပဲ။

(၃) ရှိသလောက် ကိုယ့်ကို အားလုံး အာမခံတယ်။ တာဝန်ယူတယ်။ အရေးကြုံရင် အမြဲ

http://www.dhammadownload.com

တမ်း ကိုယ့်ဖက်ကချည်းနေတယ်။ မိဘအရင်း ဆိုလဲ ဟုတ်တယ်။ ဆွေမျိုးအရင်းဆိုလဲ ဟုတ် တယ်။ ကိုယ်ပိုင်အစစ်ဆိုလဲ ဟုတ်တယ်။

(က) ကိုယ်လိုတာကို သူက အကုန်ပေးတယ်။ မိဘမပေးနိုင်တာတောင် သူက ပေးနိုင် တယ်။ ပိုက်ဆံပေးဝယ်မရနိုင်တာတောင် သူက ပေးတယ်။

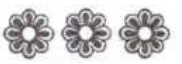
(ခ) ကိုယ့်အခက်အခဲအားလုံးကို သူက ဖြေ ရှင်းပေးတယ်။ မိဘ မဖြေရှင်းနိုင်တာ, ပိုက်ဆံပေး မဖြေရှင်းနိုင်တာတောင် သူက အားလုံးဖြေရှင်းပေးတယ်။

(ဂ) ခံနိုင်မှုစွမ်းအား ရင့်ကျက်မှုစွမ်းအားကို ပေးတယ်။ ပြီးတော့ ကုသိုလ်ပိုင်ရှင်ကို

http://www.dhammadownload.com

အဆိုးကင်းအောင် အကောင်းပြည့်စုံအောင်, အဆိုးနိုင်အောင် အကောင်းပိုင်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တယ်။

(၄) ရှိသလောက် ခရောနောင်ပါ စိတ်အေးရတယ်။ ရှိလို့သာစိတ်အေးရရင် ကိုယ်ပိုင်တဲ့ကြောင့်ပါ။ ကိုယ့်ဟာအစစ်ကို ရထားလို့ပေါ့။



http://www.dhammadownload.com



၄။ အလိုက်ပေးရင် လဲမယ်

ကုသိုလ်လုပ်တယ်ဆိုတာ မပိုင်တဲ့အတွက် ပိုင်တဲ့တရားနဲ့ လဲယူတာပါ။ လဲရင် ကိုယ့်ဆီက စိတ်ကောင်းနှင့်ဉာဏ် ၂- မျိုး အလိုက်ပေးရမယ်။ အဲဒီ ၂- မျိုး အလိုက်မပေးနိုင်ရင် ဘာပေးပေး ဘာလုပ်လုပ် ကိုယ့်ဟာပေါ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းမှုနှင့်ထိုက်တန်တဲ့ စိတ်ကောင်းဉာဏ် အလိုက်ပေးနိုင်မှ ကိုယ်ပိုင် ၄ -ထုပ်ပေါ်လာမှာပါ။ အညှဲနှင့်အကောင်း လဲ

http://www.dhammadownload.com

လုယ်ရင် အညှဉ်းဖက်က အလိုက်ပေးမှ လဲလို့ရ မှာပါ။ အလိုက်ပေးတော့လဲ အကောင်းနှင့် တန်ဖိုးညီသည်ထိ အလိုက်ပေးမှ အကောင်း ကို ရနိုင်မှာပါ။

အငှား ၄ -ထုပ်က အာမခံတဲ့အပူထုပ် ဆိုတော့ အညှဉ်းဖက်ကနေတယ်။ အပိုင်၄-ထုပ် က အာမခံတဲ့အအေးထုပ်ဖြစ်လို့ အကောင်း ဖက်ကပါ။ ဒါကြောင့် အငှားဖက်က အပိုင် ၄ -ထုပ်နှင့်ထိုက်တန်သည်ထိ စိတ်ကောင်း နှင့်ဉာဏ်အလိုက်ပေးမှ ကိုယ့်ဟာဖြစ်တဲ့အပိုင် တွေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ စိတ်ကောင်း ထုတ်တဲ့စက်, ဉာဏ်ကောင်းထုတ်တဲ့စက်ထဲ ကိုယ့်စိတ်ကိုထည့်ပေးလိုက်ရင် စိတ်ကောင်း

http://www.dhammadownload.com

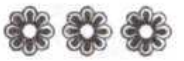
နှင့်ဉာဏ်ကို အခြံနှမရွေး လိုသလောက်ရနိုင်တာဖြစ်လို့ အလိုက်မပေးနိုင်စရာလဲ ဘာမှအကြောင်းမရှိပါဘူး။

စိတ်ကောင်းနှင့်ဉာဏ်ရှိရင် ကိုယ့်ဟာဖြစ်တဲ့ အပိုင်၄-ထုပ်ကို ရနိုင်ပါပြီ။ နိဗ္ဗာန်ထိဦးတည်ပြုမှလဲ ခိုင်မာတဲ့ ကိုယ့်ဟာဖြစ်နိုင်မှာပါ။ နိဗ္ဗာန်ဦးမတည်ပဲ လောကီကျိုးသက်သက် ဦးတည်နေရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြိုးနှင့်တုပ်ချည်ပြီး ကိုယ့်တုတ်နဲ့ကိုယ် ရိုက်သတ်နေသလို ဖြစ်နေမှာပဲ။ လွတ်လမ်းအတိုင်းသွားလို့ လွတ်နိုင်ရာကို ဦးတည်ထားရမယ်။

၂ အဲဒီအတွက် ၄ -ထုပ်၊ အပိုင် ၄ -ထုပ် အကြောင်းကို ဓမ္မလက်ဆောင်-၂၃ ဖြစ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဥစ္စာထုပ် စာအုပ်ငယ်ထဲမှာ
လဲ အတိုချုပ်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။



http://www.dhammadownload.com



၅။ သူဟာကိုယ်ဟာ ခွဲကြည့်ပါ

✣ အကုသိုလ်မှာ၊ လိုတာမပေး
စိတ်မအေးရ၊ ကိုယ်ကတစ်ဖန်၊
သူ့ကိုပြန်၊ တာဝန်ယူရ သူ့ဟာဖြစ်။

✣ ကုသိုလ်အစု၊ ကောင်းစွာပြုက၊
စိတ်အေးရအောင်၊ သူကတစ်ဖန်၊
ကိုယ့်ကိုပြန်၊ တာဝန်ယူ၍ ကိုယ့်ဟာစစ်။

✣ သတိမပါ၊ အသိကွာ၊
ကိုယ်ဟာမစစ် သူ့ဟာဖြစ်။

http://www.dhammadownload.com

✣ ကုသိုလ်နှင့်သာ သွေးခွဲပါ။
ကိုယ့်ဟာမစစ် သူ့ဟာဖြစ်။

✣ သတိတွဲကာ အသိပါ။
ကိုယ့်ဟာအစစ် ကုသိုလ်ဖြစ်။

✣ ကုသိုလ်နှင့်သာ ပေါင်းပေးပါ။
ကိုယ့်ဟာအစစ် ကုသိုလ်ဖြစ်။

✣ သူ့ဟာကိုယ့်ဟာ၊ ခွဲကြည့်ပါ။
ကိုယ့်ဟာအစစ် ကုသိုလ်ဖြစ်။

အကုသိုလ်ဆိုတာ သူများစိတ်ကို ဖော်ထုတ်ပေးတဲ့ကိလေသာကြောင့် ပေါ်လာတာလဲဖြစ်, ကိုယ်လိုတာ တစ်ခုမှမပေးပဲ သူများစိတ်ကြိုက် ကိုယ်မလိုတာ အကုန်ပေးတတ်တာလဲဖြစ်, ကိုယ့်ကိုတာဝန်မယူလို့ စိတ်

http://www.dhammadownload.com

မအေးရတာလဲဖြစ်, အကုသိုလ်ရှိသမျှ ကိုယ်က သူ့ကို အကုန်တာဝန်ယူရမှာလဲဖြစ်တာကြောင့် သူများဟာတွေပါ။ ကုသိုလ်ကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ဖော်ထုတ်ပေးတဲ့ သဒ္ဓါ ပညာကြောင့် ပေါ်လာတာလဲဖြစ်, ကိုယ်မလိုတာ အကုန်ပယ်ဖျက်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ကိုယ်လိုတာ အကုန်ပေးတတ်တာလဲဖြစ်, ကိုယ့်ကို အားလုံးတာဝန်ယူလို့ စိတ်အေးရတာလဲဖြစ်, ကုသိုလ်ရှိသလောက် သူက ကိုယ့်ကို အကုန်တာဝန်ယူသွားမှာလဲ ဖြစ်တာကြောင့် ကိုယ့်ဟာတွေပါ။

ဒါကြောင့် လူ့ဘဝမှာ အတိုချုပ်အားဖြင့် အကုသိုလ်ဆိုတာ သူများဟာ, ကုသိုလ်ဆို

http://www.dhammadownload.com

တာ ကိုယ့်ဟာပါ။ အကုသိုလ်ဖြစ်အောင်နေရင် သူများဟာနဲ့နေတာ၊ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်နေတတ်ရင် ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ်နေတာ၊ အကုသိုလ်မဖြစ်ပေမယ့် ကုသိုလ်မရရင် အားကိုးရမယ့် ကုသိုလ်ပေါ်မလာရင် သူများဟာနဲ့ နေတာပဲ ဖြစ်မှာပါ။

ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းပဲနေနေ, သက်ရှိတွေနှင့်ပဲ အတူနေနေ, သက်မဲ့တွေနှင့်ပဲ အတူနေနေ, အလုပ်လုပ်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ်, အလုပ်နားနေတာပဲဖြစ်ဖြစ်, နေမကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်, ကုသိုလ်ရအောင် မနေတတ်ရင် ဒါမှမဟုတ် အကုသိုလ်ဖြစ်နေရင် သူများဟာနဲ့ နေတာပါ။ ကုသိုလ်ရအောင်နေတတ်ရင်

http://www.dhammadownload.com

အားကိုးရမယ့်ကုသိုလ်ပေါ်အောင် ဖော်ထုတ်နိုင်ရင် ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ်နေတာပါ။ ကိုယ့်ဟာမရတော့ သူ့ဟာပေါ့။ ကိုယ့်ဟာရမှပဲ ကိုယ့်ဟာဖြစ်မှာပေါ့။

လူဆိုတာ လာတုန်းကလဲ ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ်ပဲ လာခဲ့တာပါ။ ဘယ်သူမှလဲ ပါမလာဘူး။ ဘာပစ္စည်းမှလဲ ပါမလာဘူး။ အတတ်ပညာတောင် ပါမလာခဲ့တော့ဘူး။ ခန္ဓာတောင် အဟောင်းနှင့် အသစ် လဲပေးလိုက်ရတယ်။ ကိုယ့်ဟာဖြစ်တဲ့ ကောင်းမှုကံပဲပါလာတော့တာပါ။ ပြန်တော့လဲ ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ်ပဲ ပြန်ရမှာပါ။ ကောင်းမှုကံကလွဲရင် ဘာမှပါသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နေတုန်းမှာတော့ မကင်းနိုင်တဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့ဖြစ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

သူများတွေနှင့် အတူနေရမှာပဲ။ သူများတွေနှင့် အတူနေရတာကိုအကြောင်းပြုလို့ ကောင်းမှုရရှိတိုးပွားအောင်နေတတ်မှ ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ်နေတယ်လို့ ဆိုနိုင်မှာပါ။ နောက်ဆုံး တကယ်မကင်းနိုင်တာက ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းမှုတရားတစ်မျိုးတည်းပါ။

လူ့ဘဝမှာ ကိုယ့်ဟာတွေ အပြည့်အစုံအမြန်ရဖို့ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ရတနာသုံးပါးဆည်းကပ်တာ, တရားနာတာ, တရားသင်ယူတာ, တရားစာဖတ်တာတွေဟာ ကိုယ့်ဟာတွေပြည့်စုံချင်, မြန်ချင်လို့ပဲလေ။ ကိုယ့်ဟာ များများမြန်မြန်ရဖို့ ကိုယ့်မှာ ကိုယ့်စိတ်များများဖြစ်အောင် သတိများများ ထားပေးရမယ်ပေါ့။



http://www.dhammadownload.com



၆။ ကိုယ့်နေရာသာ ကိုယ်နေပါ

- ရုပ်၏နေရာ၊ စိတ်နေရာ၊ နေရာ၂-မျိုးရှိ။
- ရုပ်၏နေရာ၊ ရှိရုံသာ၊ စိတ်မှာအားမရှိ။
- စိတ်၏နေရာ၊ ရှိမှသာ၊ ကောင်းစွာ လုံခြုံ၏။
- အသိပညာ၊ ရှိမှသာ၊ နေရာပြည့်စုံ၏။
- သတိမပါ၊ သူ့နေရာ၊ လွန်စွာပူလှ၏။
- သတိတွဲကာ၊ ကိုယ့်နေရာ၊ ကောင်းစွာလုံ၍ အေးချမ်း၏။

http://www.dhammadownload.com

✣ ကုသိုလ်မပါ။ သူ့နေရာ၊
လွန်စွာ ဆုံးရှုံး၏။

✣ ကုသိုလ်တွေကာ၊ ကိုယ့်နေရာ၊
လွန်စွာ ကောင်းမြတ်၏။

✣ ကိုယ့်နေရာသာ၊ ကိုယ်နေပါ။
လူမှာ စွမ်းအားပြည့်။

လူရဲ့နေရာဟာ ရုပ်နေရာ, စိတ်နေရာလို့ ၂-မျိုးရှိပါတယ်။ အိပ်စရာ နေစရာ ထိုင်စရာ ဖြစ်တဲ့ အိမ် ကျောင်းစတဲ့ အဆောက်အဦးတွေ, နေရာထိုင်ခင်းအားလုံးတွေက ရုပ်နေရာပေါ့။ ဘုရားအာရုံ, တရားအာရုံ, ကုသိုလ်အာရုံ, သတိပဋ္ဌာန်အာရုံတွေက စိတ်နေရာပေါ့။ ရုပ်နေရာပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိပေမယ့် စိတ်နေရာမရှိရင်

http://www.dhammadownload.com

လူဘဝဟာ မလုံခြုံပါဘူး။ ခုကာလ နိုင်ငံခြား က တစ်ချို့လူတွေ ပစ္စည်းတွေ အတတ်ပညာ တွေ ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့ နေအိမ်တိုက်တာ အဆောက်အအုံတွေရှိပါရက်သားနဲ့ စိတ်ပူ လောင်လာတဲ့အခါ တိုက်အမြင့်ကြီးပေါ်ကနေ ခုန်ခုန်ချကြတယ်ဆိုတာ စိတ်နေရာမရှိလို့ပဲ။

စိတ်နေရာရှိမှပဲ လူဘဝလုံခြုံပါတယ်။ ရုပ်နေရာ, စိတ်နေရာ ဖန်တီးပုံနည်းစနစ်ကို အထိုက်အလျောက် လေ့လာထားတဲ့အသိပညာ ရှိမှ နေရာပြည့်စုံနိုင်ကြပါတယ်။ အရှိအပေါ် အသိက လွှမ်းမိုးနိုင်မှ အရှိကို အရှိအတိုင်း သဘောပေါက်နားလည်မှ ပညာအစစ်ပါ။ ခုရော နောင်ပါ လုံခြုံအေးမြဖို့ နေရာပြည့်စုံအောင်

http://www.dhammadownload.com

စီစဉ်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်နေရာလက်လွတ်သွားရင်တောင် စိတ်နေရာကျန်နေခဲ့ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

ဘယ်နေရာရောက်ရောက် ဘယ်နေရာနေနေ သဒ္ဓါနဲ့စိတ်ကောင်းဖေါ်ပြီး သတိဉာဏ်နဲ့ ကုသိုလ်တစ်ခုခုရအောင်ယူနိုင်ရင် အယုတ်စွဆုံး ကြည်း, ရေ, လေယာဉ်များနဲ့ခရီးသွားရတဲ့အခါ ခရီးသွားခိုက် ခဏလေးထိုင်ရတဲ့ထိုင်ခုံလေးတွေတောင် ကိုယ့်နေရာချည်းပဲ။ သတိလွတ်လို့ကုသိုလ်မယူနိုင်ရင် အကုသိုလ်ယူနေရင် ဘယ်နေရာမှ ကိုယ့်နေရာမဟုတ်ဘူး။ ဘုရားရေ့မှာ သွားထိုင်နေတာတောင် ကိုယ့်နေရာမဟုတ်ဘူး။ သူများနေရာမှာ သွား

http://www.dhammadownload.com

နေတာပါ။ သူများနေရာမှာ ကိုယ်ကသွားနေရ ရင် ဆင်းရဲအပူပဲရမှာပေါ့။

ဘယ်နေရာမှာပဲနေနေ သတိမပါရင် ကုသိုလ်မရရင် သူများရဲ့နေရာပါ။ သူများနေရာ မှာနေရရင် ပူရတယ်၊ နစ်နာဆုံးရှုံးရတယ်။ သတိပါရင် ကုသိုလ်ရရင် ကိုယ့်နေရာပါ။ ကိုယ့်နေရာမှာနေရရင် လုံခြုံအေးမြတယ်၊ မြင့် မြတ်တယ်၊ စွမ်းအားပြည့်ဝတယ်။ ပသေနဒီ ကောသလမင်းကြီးရဲ့ ဝန်ထမ်းဦးဘဏ်ထူးဟာ ရောက်လေရာမှာ သတိနဲ့ကုသိုလ်ရအောင် နေတတ်တော့ အကျဉ်းထောင်ထဲ ရောက်တာ တောင် သောတာပန်ဖြစ်အောင် ကျင့်တတ် တယ်။ အကျဉ်းထောင်ဟာ ကိုယ့်နေရာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

တရားရတဲ့နေရာကိုး။

ထေရီကာအိမ့်ရှင်မဟာ အိမ်ထဲမှာ သတိနဲ့ ကုသိုလ်ရအောင်နေတတ်လို့ မီးဖို ချောင်ထဲမှာ ချက်ရင်းပြုတ်ရင်းနဲ့ ဝိပဿနာ ရှုတတ်တော့ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားတယ်။ မီးဖို ချောင်ဟာ ကိုယ့်နေရာပေါ့။ မဂ်ဖိုလ်ရတဲ့ နေရာကိုး။ တောထဲမှာ တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီရဟန်းတစ်ပါးဟာ ညအခါ ကျားဆွဲခံရ လို့ ကျားစားခံရင်းနဲ့ သတိမပြတ် ရှုမှတ်တတ် တော့ ကျားပါးစပ်ထဲမှာပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွား တယ်။ ကျားခံတွင်းဟာ ကိုယ့်နေရာပေါ့။ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့နေရာကိုး။

ဘယ်နေရာရောက်ရောက် ကိုယ့်နေရာနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်နေတတ်အောင် သတိမြဲမြဲကိုင်ထားဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ စားတဲ့အခါ သိက္ခာ ၃-ပါး ဖြည့်ရင်းနဲ့စားတတ်ရင် စားတဲ့နေရာဟာ ကိုယ့်နေရာပဲ။ ရောက်တဲ့နေရာမှာ တရားရှုမှတ်နေတတ်ရင် ဘယ်နေရာရောက်ရောက် ကိုယ့်နေရာချည်းပဲ။ နေမကောင်းတဲ့အခါ နာတဲ့ဝေဒနာကိုသတိနဲ့ဖေါ်ပြီး ဉာဏ်နဲ့ ဝိပဿနာရှုနေတတ်ရင် လဲလျောင်းနေရတဲ့နေရာဟာ ကိုယ့်နေရာပဲ။ ဆေးရုံတက်ရလို့ သတိမပြတ်ရှုမှတ်နေတတ်ရင် ဆေးရုံထဲကလူနာကုတင်ဟာ ကိုယ့်နေရာပဲ။



http://www.dhammadownload.com



၇။ သိမ်ကျောင်းဆိုတာ ကိုယ့်နေရာ

✣ ရဟန်းသံဃာ၊ ကံပြုရာ၊
မြေတ်တာ သိမ်ဟုမှတ်။

✣ မသမုတ်တာ၊ သမုတ်တာ၊
၂-ဖြာ ခွဲခြားအပ်။

✣ မသမုတ်တာ၊ ၃-မျိုးပါ၊
မှန်စွာ ပိုင်းခြားအပ်။

✣ သမုတ်ထားတာ၊ ၂-မျိုးပါ၊
ကောင်းစွာ သတိချပ်။

http://www.dhammadownload.com

✣ ရောစပ်ကောင်းတာ၊ ၄-မျိုးပါ။
စပ်ပါသော်လည်း အပြစ်လွတ်။

✣ ခုနစ်မျိုးမှာ၊ မရောရာ၊
ရောတာရှိက ကံပျက်တတ်။

✣ မြေနှင့်တူတာ၊ စပ်ကောင်းပါ။
စပ်ပါသော်လည်း အပြစ်လွတ်။

✣ ဓာတ်ကြိုးသွယ်မှု၊ ပိုက်သွယ်မှု၊
မပြုသင့်ပါ ကံပျက်တတ်။

✣ ကိုယ့်နေရာမှာ၊ ကိုယ်နေကာ၊
ကောင်းစွာ ကံပြုအပ်။

ရဟန်းအပေါင်းရဲ့ သံဃာ့ဆောင်ရာ အပိုင်းအခြားအရပ်ကို သိမ်လို့ခေါ်တာပါ။ ရဟန်းတော်များ သံဃာ့ ကြီးငယ်ကို အောင်

http://www.dhammadownload.com

အောင်မြင်မြင် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ဘုရားရှင်က သိမ်ကို ခွင့်ပြုတော်မူထားပါတယ်။ သိမ်ဆိုတာ သာသနာတော်ရဲ့ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ အသက်သွေးကြောပါ။ သိမ်ပျက်ရင် သာသနာ ပျက်မယ်။ ကောင်းမွန်ပြည့်စုံတဲ့သိမ်ရှိမှ သာသနာ အဆက်မပြတ်တည်မယ်။ ဒါကြောင့် သိမ်ကို စာလာပေလာအတိုင်း တိကျသေချာ အောင် စီမံကြရပါတယ်။ စီမံပြီးတော့လဲ သိမ်မပျက်ရ, မရောရအောင် အထူးသတိထား စောင့်ရှောက်ကြရပါတယ်။

အဲဒီသိမ်ဟာ -

(၁) ဥတ်ကမ္မဝါစာနဲ့ မသမုတ်ရပဲ အလို အလျောက် သိမ်ဖြစ်နေတဲ့ အဗန္ဓသိမ်၊

http://www.dhammadownload.com

(၂) ဥတ်ကမ္မဝါစာနဲ့သမုတ်ရတဲ့ ဗဒ္ဓသိမ်လို့ ၂-မျိုး ၂-စား ကွဲပြားပါတယ်။ မသမုတ်ရပဲ အလိုအလျောက်သိမ်ဖြစ်နေတဲ့အဗဒ္ဓသိမ်ဟာ (၁) နေရာရွာအပိုင်းအခြား (နိဂုံးအပိုင်းအခြား, မြို့အပိုင်းအခြား) ဆိုတဲ့ ဂါမသိမ်၊ အစိုးရမင်းတို့က တစ်ရွာ, တစ်မြို့လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အပိုင်းအခြားဟာ တစ်သိမ်စီပဲ။ တစ်မြို့ဟာ တစ်သိမ်၊ တစ်ရွာဟာ တစ်သိမ်ပေါ့။ ပေါင်းပြီး ရွာသိမ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

(၂) ရွာမရှိတဲ့ တောအရပ်မှာ ရဟန်းအပေါင်း ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ၇-အဗ္ဘန္တရအရပ်ဆိုတဲ့ သတ္တဗ္ဘန္တရသိမ်၊ အဗ္ဘန္တရ ၁-ခုမှာ ၂၀-တောင် ရှိတာဆိုတော့ ပတ်ဝန်းကျင် ၁၉၆-တောင်

http://www.dhammadownload.com

အရပ်ဟာ တစ်သိမ်ပေါ့။ တောထဲကသိမ်ဆိုတော့ တောသိမ်ခေါ်ရမှာပါ။

(၃) မြစ်, ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာ, ဘယ်သူမှ မတူးရပဲ ရေတိုက်စားလို့ အလိုလိုအိုင်ဖြစ်နေတဲ့ရေအိုင်မှာ အားအလယ်အလတ်ရှိတဲ့ ယောက်ျားရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ရေတစ်ကျန့် ပိုင်းခြားထားတဲ့အရပ်ဆိုတဲ့ ဥဒကုက္ခေပသိမ်၊ ရေသိမ်ပေါ့။ အဲဒီလို ရွာသိမ်, တောသိမ်, ရေသိမ်လို့ ၃-မျိုးရှိပါတယ်။

ပြီးတော့ ဥတ်ကမ္မဝါစာနဲ့ သမုတ်ရတဲ့ ဗဒ္ဓသိမ်ဟာလဲ

(၁) တစ်ကျောင်းတိုက်လုံး, ဂါမခေတ်တစ်ခေတ်လုံး စတဲ့နည်းနဲ့ အကြီးဆုံး ၃-ယူဇနာ

http://www.dhammadownload.com

ထိ သမုတ်ထားတဲ့ သိမ်တော်ကြီးဆိုတဲ့ မဟာသိမ်။

(၂) အငယ်ဆုံး ရဟန်း ၂၁-ပါးဆံ့သိမ်ကစလို့ ရဟန်း-၁၀၀၀ ဆံ့သိမ် စတဲ့နည်းနဲ့ပိုင်းဖြတ်ပြီး သမုတ်ထားတဲ့ ခဏ္ဍာသိမ်လို့ ၂-မျိုးရှိပါတယ်။ သိမ်ကြီး-သိမ်ဖြတ် ၂ -မျိုးပေါ့။ (အဲဒီ ၂-မျိုးလုံးမှာ သမာနသံဝါသကသိမ်, အဝိပ္ပဝါသသိမ် ၂-မျိုးကို ရွေးနောက်ဆက်ပြီး သမုတ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်)

နောက်ပြီး ရောစပ်ကောင်းတာ ၄ -မျိုး ရှိပါတယ်။

(၁) ဂါမ(နိဂမ, နဂရ)သိမ်အချင်းချင်း (ရွာသိမ်ချင်း) ရောစပ်ကောင်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၂) ဂါမ (နိဂမ, နဂရ)သိမ်နှင့် သမုတ်ထားတဲ့ဗဒ္ဓသိမ် (ရွာသိမ်နှင့်သမုတ်သိမ်) ရောစပ်ကောင်းတယ်။

(၃) မြစ်, ပင်လယ်, အလိုလိုဖြစ်နေတဲ့ ရေအိုင်နှင့် ရေသိမ်ခေါ်တဲ့ဥဒကုက္ခေပသိမ် (ရေနှင့်ရေသိမ်) ရောစပ်ကောင်းတယ်။

(၄) တောနှင့်သတ္တဗ္ဘန္တရသိမ် (တောနှင့်တောသိမ်) ရောစပ်ကောင်းတယ်။

ရောစပ်ပေမယ့် အပြစ်မရှိဘူး။ ပြုတဲ့ကံ မပျက်ပါဘူး၊ အပြစ်လွတ်ပါတယ်။ အဲဒါ ရောစပ်ကောင်းတဲ့ ၄ -မျိုးပါ။

မရောစပ်ကောင်းတာ ၇-မျိုး ရှိပါတယ်။

(၁) သမုတ်ထားတဲ့ ဗဒ္ဓသိမ်အချင်းချင်း

http://www.dhammadownload.com

မရောစပ်ကောင်းပါဘူး။

(၂) ရေသိမ်ခေါ်တဲ့ ဥဒကုက္ခေပသိမ်ချင်းလဲ မရောစပ်ကောင်းဘူး။

(၃) တောသိမ်ခေါ်တဲ့ သတ္တဗ္ဘန္တရသိမ်ချင်းလဲ မရောစပ်ကောင်းဘူး။

(၄) ဗဒ္ဓသိမ်နှင့်ရေသိမ် မရောစပ်ကောင်းဘူး။

(၅) ဗဒ္ဓသိမ်နှင့်တောသိမ် မရောစပ်ကောင်းဘူး။

(၆) ရေသိမ်နှင့်ရွာသိမ် (နိဂုံးသိမ်, မြို့သိမ်) မရောစပ်ကောင်းဘူး။

(၇) ရေသိမ်နှင့်တောသိမ် မရောစပ်ကောင်းဘူး။

ရောစပ်မိသွားရင် ပြုသမျှ သံဃကံ

http://www.dhammadownload.com

အကုန်ပျက်သွားမယ်။

မရောစပ်ကောင်းတဲ့ သိမ်အချင်းချင်း ရောစပ်မိတဲ့အခါ ကြားကဆက်သွယ်ပေးတဲ့ ကြားခံပစ္စည်းကို သတိပြုပြီး ခွဲခြားကြည့်ရှုရပါတယ်။ အုတ် ကျောက် သဲ စတဲ့ ပစ္စည်းတွေဟာ မြေနှင့်သဘောတူတာကြောင့် သိမ် ၂-လုံး အကြားမှာရှိနေကြပေမယ့် သိမ်ချင်းရောရာ မရောက်ပါဘူး။ စပ်ကောင်းပါတယ်။ သိမ် ၂-လုံးအကြား အုတ်လမ်း, ကျောက်လမ်း, သဲလမ်း, အင်္ဂတေလမ်းတွေ ခင်းထားကောင်းပါတယ်။ ကံမပျက်ပါဘူး။

သစ်မြစ်စတဲ့ အရာတွေကတော့ မြေပေါ်မှာပေါ်နေလို့ မြှင်တွေ့နေရရင် မြေနှင့်တူတယ်

http://www.dhammadownload.com

လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ၂ -သိမ်အကြား မြေပေါ်မှာ ပေါ်နေတဲ့ သစ်မြစ်, သစ်သား, သံတွေ ဆက်သွယ်နေရင် ၂-သိမ် ရောစပ်သွားပါတယ်။ ပြုတဲ့ကံ ပျက်သွားနိုင်ပါတယ်။ မြေအတွင်းမှာ မြုပ်နေလို့ လုံးဝမမြင်မတွေ့ရရင်တော့ မြေနှင့် တူသွားတာကြောင့် ၂- သိမ်အကြား ဆက်စပ်ရှိနေကြပေမယ့် ၂ -သိမ် ရောစပ်ရာ မရောက်ပါဘူး။ ကံပြုကောင်းပါတယ်၊ မြင်ရရင် မအပ်စပ်ဘူး။ မမြင်ရရင် အပ်စပ်တယ်ပေါ့။

သမုတ်ထားတဲ့ ဗဒ္ဓသိမ်ပေါင်းများစွာကို ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ လျှပ်စစ်မီးကြိုး(ဓာတ်ကြိုး) ကို မိမိရဲ့သိမ်အနီးရောက်မှ မမြင်ရအောင် မြေအတွင်းမြှုပ်ပြီး သိမ်ထဲကြိုးသွယ်လို့ မီးထွန်း

http://www.dhammadownload.com

တာမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။ သိမ်ချင်းရော ယှက်ပြီး ပြုသမျှသံဃကံ ပျက်သွားနိုင်ပါတယ်။ မြေထဲ ကြိုးမမြှုပ်ပဲ အပေါ်ကနေ ကြိုးကို တိုက်ရိုက်သွယ်လို့လဲ ကံမပြုကောင်းပါဘူး။ ကြိုးကတဆင့် သိမ်ချင်းရောသွားမှာပါပဲ။ သိမ်အနားရောက်မှ ကြိုးကို မြေထဲမြှုပ်လိုက်လို့ မမြင်ရပေမယ့် မြေမမြှုပ်မီနှင့် သိမ်ထဲရောက်ချိန် ကြိုးကိုမြင်နေရတာကြောင့် မြေနှင့်တူတယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ အစ အလယ် အဆုံး ကြိုးကို လုံးဝမမြင်ရမှပဲ မြေနှင့်တူတယ်လို့ ဆိုနိုင်မှာပါ။

သိမ်နိမိတ် အပြင်ဖက်မှာ ပလပ်ပေါက်တပ်ဆင်ထားတဲ့ဓာတ်တိုင်စိုက်ပြီး ကံမပြုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခါ သိမ်ထဲက မီးကြိုးကို ပလပ်ပေါက်ထဲ ထိုးလို့ သိမ်အတွင်း လျှပ်စစ်မီးထွန်းနိုင်ပါ တယ်။ ကံပြုတဲ့အခါမှာတော့ ပလပ်ပေါက်က မီးကြိုးကိုဖြုတ်လို့ သိမ်ထဲမှာ သိမ်းထားနိုင် ပါတယ်။ ကံပြုနေတုန်းအချိန်မှာ အပြင်ကသိမ် များနှင့် အဆက်အသွယ်မရှိဖို့ပဲ အရေးကြီး တာပါ။ သမုတ်ထားတဲ့ ဗဒ္ဓသိမ်ထဲမှာ လျှပ်စစ် မီးထွန်းလိုရင် လုံးဝ သံသယကင်းရတဲ့ အဲဒီ နည်းစနစ်ကိုပဲ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

တစ်နေရာရာမှာ မြင်တွေ့နေရတဲ့ ပိုက်လုံး များဟာလဲ သိမ်ချင်းရောစပ်မှုကို ဖြစ်စေနိုင် တာကြောင့် အစအဆုံး တစ်နေရာရာမှာ ပိုက်လုံးကို မြင်တွေ့နေရရင် သိမ်အတွင်း

http://www.dhammadownload.com

ရေပိုက်, မိလ္လာပိုက် စတဲ့ပိုက်သွယ်မှုကိုလဲ မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။ သွယ်တန်းထားတဲ့ပိုက်ကြောင့် သိမ်ချင်းရောယှက်ပြီး ပြုသမျှသံဃကံ မအောင်မြင်ပဲ ပျက်သွားတတ်ပါတယ်။

သိမ်ဆိုတာ (အထူးအားဖြင့် သမုတ်ထားတဲ့သိမ်ဆိုတာ) အပြင်ဖက်က မရောစပ်ကောင်းတဲ့ သိမ်များနှင့်လဲ (အထူးအားဖြင့် သမုတ်ထားတဲ့ အခြားဗဒ္ဓသိမ်များနှင့်လဲ) ဘယ်နည်းနဲ့မျှ မဆက်စပ်ရအောင်, ဆိုင်ရာမိမိသိမ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ ရဟန်းများအားလုံး အချင်းချင်း ၂-တောင့်ထွာ ဟတ္ထပါသ်စပ်မိအောင် (ကာယသာမဂ္ဂီဖြစ်အောင်) စီမံပြီး ပြုဆဲသံဃကံ မပြီးမချင်း နေရာကမထပဲ

http://www.dhammadownload.com

ထိုင်နေရမယ့် ကိုယ့်နေရာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်နေရာမှာကိုယ်နေပြီး ကံဆောင်မှလဲ သံဃကံအောင်မြင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ သိမ်ထဲမှာထိုင်နေပြီး ကောင်းမှုမျိုးစုံ ပြုလုပ်အားထုတ်ကြတဲ့ ရဟန်းရှင်လူအများတို့ရဲ့ ကိုယ့်နေရာလဲဖြစ်ပါတယ်။ တရားဟောရာ, တရားနာရာ, သီလခံယူဆောက်တည်ရာ, ဘုရားရှိခိုးရာ, မေတ္တာပို့ရာ, ဘာဝနာပွားရာဖြစ်တဲ့ကိုယ့်နေရာပေါ့။ ကုသိုလ်ပြုသူအားလုံးတို့ရဲ့ ကုသိုလ်ပြုခိုက် ကိုယ့်နေရာပဲ။ ကုသိုလ်ရတဲ့နေရာဟာ ကိုယ့်နေရာပဲလေ။ ကုသိုလ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုး။

ရဟန်းတော်များ ကိုယ့်ကိစ္စ သာသန

http://www.dhammadownload.com

ကိစ္စဖြစ်တဲ့ သံယဇံကို ကိုယ့်နေရာနဲ့ကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ချမ်းချမ်းသာသာ ဆောင် ရွက်နိုင်အောင်, ရဟန်းရှင်လူအားလုံး ကိုယ့် ကိစ္စဖြစ်တဲ့ကုသိုလ်ကို ကိုယ့်နေရာနဲ့ကိုယ်နေ ပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ချမ်းချမ်းသာသာပြုလုပ်နိုင် အောင်, နေရာသိမ်ကျောင်းကို ဆောက်လုပ် လှူဒါန်းကြတာဖြစ်လို့ သိမ်ကျောင်းအလှူရှင် အားလုံးလဲ နေရာပြည့်စုံတဲ့အကျိုးကို ဇကန် ရမှာ သေချာပါတယ်။ လွတ်လပ်ငြိမ်းအေး ချမ်းသာတဲ့တရားနေရာကိုပါရဖို့ သတိဉာဏ် ဦးဆောင်ပေးရမယ်ပေါ့။



http://www.dhammadownload.com



၈။ စုပေါင်းမေတ္တာ သီးခြားစွာ

✣ မြေပိုင်မင်းက၊ သတ်မှတ်မှု၊
ဂါမ ခေါ်နိုင်သည်။

✣ မြေပိုင်မင်းများ၊ ခွဲပေးငြား၊
သီးခြားစွာငယ် ဖြစ်နိုင်သည်။

✣ ဝိသုံဂါမ၊ အမိန့်ရ၊
မချက်ကို ပြုနိုင်သည်။

✣ ခိုင်မြဲစေရန်၊ ကျန်ခဲ့ရန်၊
ထပ်မံ သမုတ်ပေးရသည်။

http://www.dhammadownload.com

✣ စုပေါင်းမေတ္တာ၊ သီးခြားရွာ၊
ကောင်းတာ အကုန်ပြုနိုင်သည်။

လူတွေ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အိမ်တွေဆောက်ပြီး စုပေါင်းနေရုံလောက်နဲ့ ဂါမ(ရွာ)လို့ မခေါ်နိုင်ဘူး။ မြေပိုင်အစိုးရမင်းကလွဲလို့ ဘယ်သူမှ ဂါမ(ရွာ)လို့ သတ်မှတ်ပိုင်ခွင့် မရှိပါဘူး။ မြေပိုင်အစိုးရမင်းတို့က "ဤရွာသည် ဤမျှလောက် ကျယ်ဝန်း၏၊ ဤမျှလောက် ကျယ်ဝန်းသော ဤအရပ်သည် ရွာဖြစ်စေ" လို့ သတ်မှတ်ပေးတဲ့အရပ်သာ ဂါမ(ရွာ)ဖြစ်ပါတယ်။ နိဂုံးတို့ မြို့တို့ဆိုတာလဲ ဒီတိုင်းပါပဲ။

အစိုးရမင်းတို့က တစ်ရွာလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာအပိုင်းအခြားသာ ဂါမခေတ်တစ်

http://www.dhammadownload.com

ခေတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတစ်ရွာဟာ မသမုတ်ပဲနဲ့ အလိုအလျောက် သိမ်ဖြစ်နေတာကြောင့် ရဟန်းတော်များ အဲဒီရွာအတွင်းမှာ သံဃကံပြုနိုင်ကြပါတယ်။ သို့သော်လဲ ရွာက ငယ်မှကျဉ်းမှသာ သံဃာသိမ်းရလွယ်ကူလို့ သံသယကင်းကင်းရှင်းရှင်းနဲ့ အောင်မြင်အောင် ကံပြုနိုင်မှာပါ။ ရွာက ကြီးနေ ကျယ်နေရင် သံဃာသိမ်းရ, နယ်သိမ်းရတာမလွယ်ကူလို့ အောင်မြင်တဲ့ကံဖြစ်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ သံသယဖြစ်စရာတွေလဲ များပြားနေတတ်ပါတယ်။

သံဃာသိမ်းတယ်, နယ်သိမ်းတယ်ဆိုတာ

(၁) ကံပြုမယ့် ဂါမခေတ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ ရဟန်းအားလုံးကို ကံပြုသံဃာရဲ့ ၂-တောင့်

http://www.dhammadownload.com

ထွာ ဟတ္ထပါသ်အတွင်းရောက်အောင် ပင့်ဆောင်ထားရမယ်။ တစ်ရွာလုံးမှာရှိတဲ့ ရဟန်းအားလုံး တစ်နေရာတည်း စုဝေးနေရမယ်။

(၂) သံဃာရဲ့ဟတ္ထပါသ်အတွင်း မလာရောက်နိုင်တဲ့ ရဟန်းတွေထံက သဘောတူကြောင်းဆန္ဒ ဆောင်ယူရမယ် ဒါမှမဟုတ် ဟတ္ထပါသ်အတွင်း မလာရောက်နိုင်တဲ့ရဟန်းတွေကို ကံပြုမယ့်ဂါမခေတ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ ဝိသုံဂါမသိမ်, ဗဒ္ဓသိမ်အတွင်း ကံပြုလို့မပြီးမချင်း ဝင်ရောက်နေစေရမယ်။ ဝင်ရောက်နေဖို့ အသိပေးလျှောက်ထားရမယ်။

(၃) သံဃကံဆောင်နေစဉ်မှာ အခြားဂါမခေတ်မှာရှိတဲ့ ရဟန်းတော်များကံပြုမယ့်ဂါမ

http://www.dhammadownload.com

ခေတ်(ဂါမသိမ်)အတွင်း မဝင်ရောက်နိုင်အောင် လူသာမဏေတို့ကို အစောင့်ချထားရမယ်။ ဒီကိစ္စ ၃-ချက် ဆောင်ရွက်တာကိုပြောတာပါ။ ဒီ ၃-ကိစ္စ ဆောင်ရွက်ဖို့ မလွယ်တာကိုပဲ သံဃာသိမ်းရ, နယ်သိမ်းရတာ ခက်တယ်လို့ ပြောရတာဖြစ်တယ်။

သံဃာသိမ်းရ, နယ်သိမ်းရ ခက်ခဲလောက်အောင် ကျယ်ဝန်းတဲ့ မြို့တို့ ရွာကြီးတို့မှာ သံဃာသိမ်းရ, နယ်သိမ်းရ လွယ်ကူအောင် ဝိသုံဂါမသိမ်ရဖို့ စီမံဆောင်ရွက်ကြရပါတယ်။ မူလရွာထဲက ခွဲစိတ်ပေးထားတဲ့ ရွာတစ်စိတ်တစ်ဒေသအရပ်ကို ဝိသုံဂါမလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သီးခြားရွာပေါ့။ မြေပိုင်အစိုးရမင်းကလွဲလို့ မူလ

http://www.dhammadownload.com

မြို့ထဲ ရွာထဲကခွဲစိတ်ပြီး ဝိသုဂါမ = သီးခြားရွာပေးခွင့် မရှိပါဘူး။ မြေပိုင်အစိုးရမင်းတို့က တစ်ခုတည်းသာဖြစ်တဲ့ မြို့ထဲ ရွာထဲက "ဤအရပ်သည် သီးခြားရွာဖြစ်စေ" လို့ ပိုင်းခြားခွဲစိတ်ပြီးပေးမှ ဝိသုဂါမ = သီးခြားရွာဖြစ်နိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ မြေကို ခွဲစိတ်ပေးပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့မင်းက "သီးခြားရွာဖြစ်စေ" လို့ ပိုင်းခြားခွဲစိတ်ပေးတဲ့ ရွာငယ်ကလေးသာ မုချ ဝိသုဂါမသိမ်ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဝိသုဂါမသိမ် မိန့်ပေးတယ်ဆိုတာ ရဟန်းတော်များ သံဃာကံပြုတဲ့အခါ သံဃာအသိမ်းရ, နယ်အသိမ်းရ လွယ်ကူအောင် အစိုးရမင်းတို့ကပြုလုပ်ပေးရတဲ့ ဝိနည်း

http://www.dhammadownload.com

ပရိယာယ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိသုံဂါမ အမိန့်ရတဲ့ နေရာဖြစ်သွားရင် နယ်သိမ်းဖို့ မလို တော့ဘူး။ ဝိသုံဂါမအတွင်းမှာရှိတဲ့ ရဟန်းများကိုသာ သိမ်းလို့ ဝိသုံဂါမအတွင်းသာ ကံပြုစဉ် အခြားရဟန်းများဝင်မလာရအောင် စောင့်ရောက်ပေးရုံပဲဖြစ်ပါတယ်။ နေရာကျဉ်းသွားတော့ တာဝန်ပေါ့ပါးလွယ်ကူသွားတယ်ပေါ့။ သီးခြားကံပြုခွင့်ရှိတဲ့ ဂါမသိမ်ငယ် ဖြစ်သွားတာကိုး။

ဝိသုံဂါမသိမ်မိန့်ရရင်ပဲ မသမုတ်ပဲ အလို အလျောက် သီးခြားဂါမ (ရွာ)သိမ်ငယ်ဖြစ်သွားတော့တာကြောင့် ရဟန်းတော်များ လွတ်လပ်ချမ်းသာစွာနဲ့ သံဃကံ ပြုနိုင်ခွင့်ရသွားပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ဒါပေမယ့် အကြောင်းအားလျော်စွာ သိမ်မြေကို ပြန်ယူသွားခဲ့ရင် ခိုင်ခိုင်မာမာ သိမ်ကျန်နေခဲ့ဖို့ အတွက် အဗန္ဓဖြစ်တဲ့ဂါမသိမ်ကို ဗန္ဓသိမ်ဖြစ်အောင် ကမ္မဝါစာနဲ့ ထပ်မံသမုတ်ထားကြရတာပါ။ သမုတ်တော့လဲ နယ်ကျဉ်းတဲ့ ဝိသုံဂါမဖြစ်နေလို့ နယ်သိမ်းရ, သံဃာသိမ်းရတာ အလွန်လွယ်ကူပါတယ်။ ဝိသုံဂါမရအောင် စီမံဆောင်ရွက်ပေးသူအားလုံး သာသနာအတွက် အလွန်ကျေးဇူးကြီးမား များပြားလှပါတယ်။

ထေရဝါဒ ဓမ္မဝိသောဓနီသိမ်တော်ဟာလဲ မေတ္တာရှင်, စေတနာရှင်တွေရဲ့ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးမှုကြောင့် ဝိသုံဂါမအမိန့်ရထားတဲ့သိမ် ဖြစ်ပါတယ်။ အတိုချုပ်ပြောရဦး

http://www.dhammadownload.com

မယ်။ ဒီကျောင်းနေရာဟာ အစက အလှူရှင် ဦးစိန်လှဝင်းရဲ့မြေပါ။ ဦးစိန်လှဝင်းက ဒီမြေနေရာကို အဆောက်အဦးတစ်ချို့နှင့်အတူ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန သာသနာရေးဦးစီးဌာနကို လှူလိုက်ပါတယ်။ "ဇေယျသိဒ္ဓိရိပ်သာကျောင်း"လို့ အမည်ပေးထားတယ်။ ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်း ၄၂-ရပ်ကွက် သခင်အုန်းဖေကြီးလမ်းမှာ ရှိပါတယ်။

၁၃၆၃-ခု ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် ၆-ရက် (၉- ၉- ၂၀၀၁) တနင်္ဂနွေနေ့မှာ သာသနာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာမျိုးမြင့်ဟာ ကျောင်းဒကာ ဦးစိန်လှဝင်းကိုပါခေါ်ပြီး ဘုန်းကြီးအိုကြီးထံ ရောက်လာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

"ဇေယျသိဒ္ဓိရိပ်သာကျောင်းကို လက်ခံပါ" လို့ လဲ လျှောက်တယ်။ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက ကျောင်းကို လက်ခံထားလိုက်ရပါတယ်။ ၁၃၆၃-ခု တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၂-ရက် (၃၀-၃-၂၀၀၂) စနေနေ့မှာ ညွှန်ချုပ် ဒေါက်တာမျိုးမြင့်နှင့် ကျောင်းဒကာ ဦးစိန်လှဝင်းတို့ ၂-ယောက် ဘုန်းကြီးအိုကြီးရဲ့တပည့် ဦးကေသရိန္ဒ (တော်ဝင်နွယ်)ကို ရိပ်သာမှာ တရားပြဖို့ လာရောက်ပင့်ဆောင်သွားကြပါတယ်။

၁၃၆၃-ခု၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၁၅ ရက် (၁၂- ၄- ၂၀၀၂) သောကြာနေ့ နံနက် ၉ နာရီအချိန်မှာ ဇေယျသိဒ္ဓိရိပ်သာကျောင်းကို ဖွင့်လှစ်လိုက်ပါတယ်။ မကြာမီ ဇေယျသိဒ္ဓိ

http://www.dhammadownload.com

ရိပ်သာကို ထေရဝါဒဓမ္မရောင်ခြည်ရိပ်သာလို့ အမည်ပြောင်းလိုက်တယ်။ ဓမ္မာစရိယ ဦးကေသရိန္ဒဟာ ရဟန်း သာမဏေ ၃-၄ ပါးနှင့်အတူ ရဟန်းသာမဏေများအား စာပေအနည်းငယ် ပို့ချပေးရင်း, သင်္ကြန် စတဲ့ အခါတွင်းရက်များမှာ ယောဂီများအား တရားပြရင်း ထေရဝါဒဓမ္မရောင်ခြည်ရိပ်သာကျောင်းမှာ သီတင်းသုံးနေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျောင်းဝန်းထဲက ကျောင်းမြေတစ်ချို့သာ သာသနာ့မြေရပါသေးတယ်။ သာသနာ့မြေမရသေးတဲ့မြေတစ်ချို့ ကျန်နေပါသေးတယ်။

၁၃၆၇-ခု၊ ဝါဆိုလဆန်း-၁၂ (၁၇-၇-၂၀၀၅) တနင်္ဂနွေနေ့မှာ စာချုပ်တရားပြဓမ္မာစရိယ ဦးကေ

http://www.dhammadownload.com

သရိန္ဒ လူဝတ်လဲသွားပြီးလို့ ကျောင်းဘုန်းကြီး မရှိတော့တဲ့အတွက် ဝိသုဒ္ဓါရုံစာချ ဦးစက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)နှင့် မူလတန်း သာမဏေ ၅-ပါး ပေါင်း ၆-ပါးကို ထေရဝါဒဓမ္မရောင်ခြည်ရိပ်သာ ကျောင်းမှာနေဖို့ ပို့ပေးလိုက်ပါတယ်။ ၁၃၆၈-ခု၊ ကဆုန်လဆန်း ၉-ရက် (၅- ၅- ၂၀၀၆) သောကြာနေ့မှာ သာမဏေ ၁၀-ပါး ထပ်ပို့လိုက်ပြန်တယ်။ စောစောက အဲဒီကျောင်းမှာနေတဲ့ ဘုန်းကြီးအိုကြီးရဲ့ညီအရင်း ဦးဇုတိန္ဓရဟာ အဲဒီအချိန်မှာ မုံလယ်တောရကို ပြောင်းသွားပါတယ်။ “ဒီကျောင်းကို စာသင်တိုက်အဖြစ် ပြောင်းလဲတော့မှာ၊ မင်းက စာသင်သားမဟုတ်တာကြောင့် သင့်တော်ရာကိုသွားတော့”

http://www.dhammadownload.com

လို့ ပြောတာနဲ့ ပြောင်းသွားတာပါ။

အဲဒီကျောင်းကို ရိပ်သာလုပ်နေတော့ ၄-နှစ်ကျော်ပတ်လုံး အများအားဖြင့် သင်္ကြန်တွင်းမှာသာ တရားစခန်းရှိပြီး ကျန်အချိန်အားလုံး ကျောင်းရောလူပါ နားနေရတာဖြစ်လို့ တစ်နှစ်ပတ်လုံး အမြဲအလုပ်ရှိနေဖို့နှင့် ကျောင်းနှင့်သက်ဆိုင်တဲ့ ရဟန်းရှင်လူအားလုံး အမြဲကုသိုလ်တိုးပွားနေဖို့အတွက် စာသင်တိုက်ပြောင်းလဲဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ၁၃၆၈-ခု၊ နယုန်လပြည့်ကျော် - ဂ (၁၈-၆-၂၀၀၆) တနင်္ဂနွေနေ့နံနက်မှာ ထေရဝါဒဓမ္မရောင်ခြည်ကျောင်းတိုက်ကို စာသင်တိုက်အဖြစ် ပြောင်းလဲဖွင့်လှစ်ပေးလိုက်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဗဟန်း မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်ရဲ့တိုက်ခွဲ ဖြစ်တာကြောင့် ဗဟန်း မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံကနေ တိုက်ရိုက်အုပ်ချုပ်ပါတယ်။ ၁၃၇၂-ခုနှစ်ထိ ၅-နှစ်ပတ်လုံး ဝါဆိုဦးရောက်တိုင်း မူလတန်း သာမဏေငယ်များကိုပို့ပေးတယ်။ အရှင်စက္ကိန္ဒ သာမက တိုက်အုပ်ဘုန်းကြီးအရှင်ကုန္ဒကနှင့် စာချဘုန်းကြီးများက သွားရောက်စာချပေးကြ တယ်။ မူလတန်းအောင်တော့ ဝိသုဒ္ဓါရုံကို ပြန် ခေါ်တယ်။ ၁၃၇၃-ခုနှစ်ကစလို့ ဝိသုဒ္ဓါရုံက ပို့မပေးတော့ပဲ ငယ်မွေးခြံပေါက်တပည့်များ ပေါ်ထွက်လာရေးအတွက် ထေရဝါဒဓမ္မရောင် ခြည်ကပဲ တိုက်ရိုက်သံဃာ လက်ခံပါတော့ မယ်။

http://www.dhammadownload.com

စာသင်တိုက်ဖွင့်လှစ်ပြီးလို့ မကြာမီမှာပဲ သဒ္ဓါတရားအလွန်ကောင်းလှတဲ့ ဒကာတစ်ယောက်ပေါ်လာတယ်။ သဒ္ဓါမိကကျောင်းဒကာ ဦးရှိန်ဝင်းပါ။ မိသားစုအနေနဲ့တော့ ဦးရှိန်ဝင်း+ဒေါ်ခင်ချို၊ သား ကောင်းထိုက်ထွန်း(တက်လမ်း)မိသားစုပါ။ ထေရဝါဒဓမ္မရောင်ခြည်ကျောင်းဝန်းကျဉ်းနေလို့ အနီးမှာရှိတဲ့ အိမ်ဝန်းတစ်ခုကို ဝယ်ယူပြီး ကျောင်းဝန်းမြေ တိုးချဲ့လှူဒါန်းတယ်။ ကျောင်းအတွက် လိုအပ်တာတွေလဲ လှူဒါန်းတယ်။ သာသနာ့မြေမရသေးပဲ ကျန်နေသေးတဲ့မြေအားလုံး သာသနာ့မြေရအောင် မဖြစ်မနေ ကြိုးစားပေးတယ်။ ထေရဝါဒဓမ္မဝိဿောဓနီသိမ်မှာ ဝိသုံ

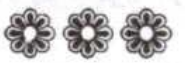
http://www.dhammadownload.com

ဂါမရဖို့ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပေးတယ်။ ယခု ၁၃၇၂- ခုနှစ်၊ ဝါဦးကာလမှာ ဦးရိုန်ဝင်းရဲ့ ကြိုးစားမှုကြောင့် သာသနာ့မြေလဲ အားလုံးရပါပြီ။ ဝိသုံဂါမသိမ်မိန့်လဲ ကျလာ, ရလာပါပြီ။

သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာကောင်းကြတဲ့ တက်လမ်းမိသားစုတွေ, ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့ ဒကာ-ဒကာမတွေ, စေတနာရှင် ကျောင်းဒကာ - ကျောင်းအမတွေ, အလှူရှင်တွေရဲ့ စုပေါင်းမေတ္တာစွမ်းအားကြောင့် ထေရဝါဒမမွဝိသောဓနီ ၂-ထပ်သိမ်ကျောင်းကြီးလဲ ထည်ထည်ဝါဝါ ခန့်ခန့်ညားညားပြီးစီးသွားပါပြီ။ သိမ်သမုတ်ဖို့နှင့် သိမ်ရေစက်ချဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။ စုပေါင်းမေတ္တာကြောင့် စာသင်တိုက်နှင့်တူတဲ့

http://www.dhammadownload.com

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တဲ့ ကျောင်းဝန်းလဲ ဖြစ်နေပြီ။ ဝိသုံကိမခေါ်တဲ့ သီးခြားရွာလဲရပြီ။ သိမ်ကျောင်းလဲ ပြီးပြီ။ ဂ-နှစ်ကျော်ကျော်လောက် ပိပြင်အောင် စုပေါင်းကြိုးစား ပုံဖော်ယူကြရပါတယ်။ ကောင်းမှုထပ်ပွားအောင် မရပ်မနား ဆက်ကြိုးစားရုံပဲ ရှိတော့တာပါ။



http://www.dhammadownload.com



၉။ မိမိပညာ ကိုယ့်ဆရာ

✣ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ၊ ကိုယ့်ဆရာ၊
ကောင်းစွာ လုပ်တတ်က။

✣ ကိုယ့်ကားကိုယ်မောင်း၊ ကိုယ့်လမ်းကြောင်း၊
အကောင်းမြင်အောင် ကြည့်တတ်က။

✣ လူ့ဘဝမှာ၊ မြတ်ပညာ၊
ကောင်းစွာ တိုးတက်ကြ။

✣ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဖြည့်၊ သူ့ကိုကြည့်၊
သတိမေတ္တာ မြဲစေရ။

http://www.dhammadownload.com

✣ သတိပြန့်ပြော၊ မေတ္တာပေါ။
သူရောကိုယ်ပါ အေးစေရ။
✣ မိမိပညာ၊ ကိုယ့်ဆရာ၊
ကောင်းစွာ လမ်းညွှန်ပြ။

ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ်နေနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ဆရာဖြစ်တဲ့ကိုယ့်ပညာက လမ်းညွှန် သွန်သင်ပေးရပါတယ်။ မိမိရဲ့ပညာဟာ ကိုယ့်ဆရာအစစ်ပါ။ ဆရာများက တပည့်များအတွက် ပညာသင်ပြပေးတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးမလမ်းညွှန် သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်တတ်ဖို့ ပညာအပ်နှင်းတာပါ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆရာလုပ်နည်းကိုသင်ပေးတဲ့ ဆရာဖြစ်သင်တန်းပေါ့။ တပည့်ပညာမပြည့်စုံသေးမီ ဆရာက တပည့်

http://www.dhammadownload.com

ကို မတိမ်းစောင်းအောင် ထိန်းကျောင်းပေး
တယ်။ အလုပ်အချိန်မီပြီးအောင် တွန်းပေး
တယ်။ လမ်းမမှားရအောင် ညွှန်ကြားဆုံးမပေး
တယ်။ အမှန်မြင်အောင် သွန်သင်ပေးတယ်။
တပည့်မှာ ပညာတိုးတက်လာတော့ တပည့်
ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် သတိနဲ့ထိန်းတတ်
လာတယ်။ ဝီရိယနဲ့တွန်းတတ်လာတယ်။
ပညာနဲ့ သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်တတ်လာတယ်။

ပညာရလို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆရာလုပ်
တတ်လာတဲ့အခါ မလုပ်သင့် မလုပ်ကောင်း
တာကို ခွဲခြားသိတယ်။ မလုပ်သင့်တာ မလုပ်
မိအောင် ထိန်းကွပ်သွန်သင်တယ်။ ခံစားခွင့်နှင့်
ခံရမယ့်မကောင်းကျိုးကို နှိုင်းယှဉ်သုံးသပ်

http://www.dhammadownload.com

ကြည့်တယ်။ ယခုခံစားခွင့်ထက် နောင်ခံရမယ့် မကောင်းကျိုးက အဆမတန်အောင်များလွန်း နေတာကို သိမြင်သွားတော့ မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ မလုပ်ပဲ ရဲရဲရောင်ကြဉ်တယ်။

လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကိုလဲ ခွဲခြားသိတယ်။ လုပ်သင့်တာလုပ်ဖြစ်အောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် တွန်းအားပေးတယ်။ လမ်းညွှန်ဆုံးမတယ်။ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံရမှာနှင့် ရလာမယ့် ကောင်းကျိုးကို နှိုင်းယှဉ်သုံးသပ်တယ်။ ယခုအနစ်နာခံရမှာထက် နောင်ရလာမယ့်ကောင်းကျိုးက မနှိုင်းယှဉ်နိုင်လောက်အောင် အဆမတန်များပြားနေတာကို သိမြင်သွားတော့ ကောန်လုပ်သင့်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး မဖြစ်မနေ

http://www.dhammadownload.com

ရဲရဲလုပ်တယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာနှင့်တကွ ကိုယ့်ရဲ့ သက်မဲ့သက်ရှိဖြစ်တဲ့အရှိတွေကို အကြောင်းပြုလို့ ကောင်းမှုတရားရနိုင်ခွင့်ကို သဘောပေါက်နားလည်တယ်။ မဖြစ်မနေ နည်းစနစ်ပေါင်းစုံနဲ့ အရယူတယ်။ အဲဒီလို စတဲ့နည်းနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆရာလုပ်တတ်ရင် ပညာအရည်အချင်း တိုးတက်လာပါပြီ။ စာသင်တိုက်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆရာလုပ်နည်းကိုသင်ပေးတဲ့ ဆရာဖြစ်သင်တန်းကျောင်းပဲလေ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆရာလုပ်တတ်မှ သူများကိုလဲ ဆရာလုပ်တတ်မှာကိုး။

ပြီးတော့ ကိုယ့်ကားကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် မောင်းတတ်ဖို့ ပညာသင်ကြတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

(၁) အတိတ်ကံကောင်း ပါခဲ့တယ်။

(၂) ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်း နေရာကောင်းမှာ နေရတယ်။

(၃) အမှီကောင်း ရတယ်။

(၄) ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်း စိတ်ထားကောင်း တယ်။

အဲဒီ ၄-ဘီးတပ်ဆင်ထားတဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာ ၄-ဘီးကားကို သဒ္ဓါကိုယ်ထည်, ဝီရိယစက်, သတိအထိန်း, သမာဓိစက်ဆီအလုံအလောက် နဲ့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ပညာ ကားဆရာက နေ့စဉ် တွင်အောင် မောင်းနှင်ပေးနေရမယ်။ နေ့စဉ် ဘာလုပ်လုပ် ဘာတွေ့တွေ့ ဆိုးဆိုးကောင်း ကောင်း အကောင်းအဖြစ်ပြောင်းလဲပြီး ကောင်း

http://www.dhammadownload.com

မှုတရားဆုံသလောက် အကုန်တင်လို့ အဆိုး
ကင်းရာ အကောင်းပြည့်စုံရာကို ဦးတည်
မောင်းနှင်တတ်ရမယ်။ အဲဒီလို စတဲ့နည်းနဲ့
ကိုယ့်ကားကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်မောင်းတတ်ရင်
ပညာတိုးတက်လာတော့တာပါ။ စာသင်တိုက်
ဆိုတာ ကိုယ့်ကားကိုယ်မောင်းတတ်ဖို့ သင်
ပေးတဲ့ကားမောင်းသင်တန်းကျောင်းလဲ ဟုတ်
ပါတယ်။ ကိုယ့်ကားကိုယ်မောင်းတတ်မှ သူများ
ကားကိုလဲမောင်းတတ်အောင် သင်ပေးနိုင်မှာ
ပါ။

ကိုယ့်ပညာနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆရာလုပ်
တတ်ရင် ကိုယ့်အတွက်လဲစွမ်းအားပြည့်အောင်
ဖြည့်တတ်တယ်။ သူ့အတွက်လဲ အကွက်စေ့

http://www.dhammadownload.com

အောင် ကြည့်ပေးတတ်တယ်။ ကိုယ့်အတွက် ပြည့်အောင်ဖြည့်ဖို့ သတိမြဲရမယ်ပေါ့။ သူ့အတွက် မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ မေတ္တာကိုင်စွဲရမယ်ပေါ့။ ကိုယ့်ကိုလဲဖြည့်မှ သူ့ကိုလဲကြည့်မှ အရာရာ အဝင်ဆံ့မယ်လေ။ ကိုယ့်ကြောင့် ကိုယ်ရောသူပါ အေးချမ်းမှာပါ။

ဘုန်းကြီးအိုကြီးရဲ့သက်နှံသက် နှစ်-၅၀ ပြည့်နှစ်မှာ ကိုယ့်ကိုလဲဖြည့်ရင်း သူ့ကိုလဲကြည့်ရင်း ရွှေရတုအလှူပွဲ-ပွဲ လုပ်ပေးမယ်။ အခြားအလှူတွေလဲ သိက္ခာကို အခြေခံအင်အားယူပြီး ဆက်လုပ်လျက်ပါပဲ။

(၁) ရန်ကုန်မြို့ ယောနယ်ဓမ္မာရုံအတွက် သိန်း (၅၀၀) လှူတယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၂) ဇာတိလက်ပန်ရွာ မေတ္တာဆေးကုသ ဆောင်အတွက် သိန်း(၁၀၀၀) လှူတယ်။

(၃-၄) ရန်ကုန်မြို့ ဗဟန်း မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ တိုက်သစ်မှာ ကိုရင်ဝတ်တဲ့နေ့မှာ ၁- ကြိမ်, ကျောင်းတိုက်နှစ်ပတ်လည်နေ့မှာ ၁- ကြိမ်, (၂) ကြိမ်လှူတယ်။

(၅) ကိုရင်ဝတ်ခဲ့တဲ့ ကန်တောရကျောင်း တိုက်မှာ ကထိန်နှင့်တွဲလို့ ၁- ကြိမ်။

(၆-၇) ကလေးမြို့ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်နှင့် တောင်ဖီလာတောရမှာ ၂- ကြိမ်။

(၈) မ/ဒဂုံ ၄၂ ထေရဝါဒမမ္မရောင်ခြည်စာ သင်တိုက်မှာ သိမ်ရေစက်ချပွဲနှင့်တွဲလို့ ၁- ကြိမ်။

http://www.dhammadownload.com

(၉) မန္တလေးမြို့မှာ ရွှေကျင်နိကာယ နှစ်-၁၅၀ ပြည့်ပွဲနှင့်တွဲလို့ ၁- ကြိမ် လှူမယ်။ ပေါင်းတော့ ၉- ကြိမ်ပေါ့။

အားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ

တိပိဋကယောဆရာတော်
မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ပါဠိတက္ကသိုလ်
နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလ (၂၀၁၀-ခု၊ စက်တင်ဘာလ)



http://www.dhammadownload.com

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄ ၊ ကောဇာသင်္ကရာဇ် ၁၃၇၂ ၊
(၁-၁၂-၂၀၁၀) ပုဒ္ဓဟူးနေ့ နံနက်တွင်
အောင်မြင်စွာ သမုတ်ပြီးစီးသော
ရန်ကုန်မြို့ ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်း
ဆေရဝါဒဓမ္မရောင်ခြည်ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်

ဆေရဝါဒ ဓမ္မဝိသောဓနီသိမ်တော်ကြီး

သိမ်သမုတ်ပွဲတော်နှင့် ရေစက်ချအလှူတော်

အောင်ပွဲမင်္ဂလာ

ထုတ်ဝေဒါန ဒေအာင်ဂါထာ



http://www.dhammadownload.com

၁။ ဝိနယော သာသနဿာယု၊
သီမာယု သံဃကမ္မုနော။
အယံသီမာ သမ္မုဒ္ဓေန၊
ဉာတာ စက္ကမ္မုလကာ။

ဝိနယော - ကိုယ်နှုတ်နှစ်ထွေ စောင့်စည်းစေဖို့ ဥပဒေသတ်မှတ် ဝိနည်းတရားတော်မြတ်သည်၊

သာသနဿ - ပထမသံဂါယနာတင်ဓုတင်တေရသဘက်၌ တေဒဂ်ရထွဋ်ထီး အရှင်မဟာကဿပ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးမှ

http://www.dhammadownload.com

အစတည်၍ ပြည့်ပုဂံမှာ မထေရ်အရဟံ အခြေချခဲ့သည့် ထေရဝါဒ မြတ်ဓမ္မ သာသနာတော်မြတ်ကြီး၏။

အာယု - သာသနာတော် အရှည်ခံ၍ တည်တံ့သန့်ရှင်း ပြန့်ပွားခြင်း၏ အကြောင်းရင်း မူလပဓာနအချက် သာသနာ့အသက်ဖြစ်ပါပေ၏။

အယံသီမာ - ကေ ပဒေသံ "အယံ ဝိသုံ ဂါမော ဟောတူတိ ပရိစ္ဆိန္နိတွာ ဏာဇာ ကဿစိ ဒေတိ - ပါဠိအရ ပကတိ ဂါမာ မူလရွာမှ ကောင်းစွာထုတ်နှုတ် သိမ်သမုတ်၍ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား အာဏာထား၍ သီးခြားနယ်မြေ သတ်မှတ်ပေး၍ ဥပဒေပညတ် ဤဝိသုံဂါမသိမ်တော်မြတ်သည်၊

http://www.dhammadownload.com

သံဃကမ္မနော - ကံကြီး ကံငယ် အသွယ်သွယ်ဖြင့် ပြုဖွယ်စီမံ သံဃာ့ကံမှန် သမျှ သံဃကိစ္စ၏။

အာယု - သာသနာတည်ကြောင်း အရှည်ကောင်းဖို့ စုပေါင်းစီမံ သံဃာ့ကံ၏ ပဒဋ္ဌာန်မူလ ပဓာနအချက် သံဃာ့အသက် မှန်လုပါပေ၏။

သမ္မုခ္မေန - အရဟံတစ်ဆူ သယမ္ဘူဟု စံတူမဲ့ကင်း တရားမင်းစင်စစ် ဓမ္မရာဇ်ထွဋ်ထား ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊

စက္ကမ္မလကာ - ဝိနည်းတည်မှ သာသနာ တည်မည်၊ ဝိနည်းသည် သာသနာအသက် ပဓာန အချက် အမြတ်ရတနာ အမျိုးမှန် အဖိုး တန် အနပ္ပ မူလအခြေခံ အကြောင်းရင်း

http://www.dhammadownload.com

မှန်လှပေသော၊

အယံသီမာ - နဝရတ်မှာတော့ ရတနာစိန်, နတ်မှာတော့ တာဝတိံ, သင်္ကန်းမှာတော့ မဟာကထိန်, ကျောင်းမှာသိမ်ဟု ဂုဏ်ရိုန်တင့်အပ် ဤသိမ်တော်မြတ်ကို၊

အနုညာတာ - အနုဇာနာမိ ဘိက္ခဝေ သီမံ သမ္မန္နိတုံ ဟု သုံးဘုံကျော်ကြား ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ဟောကြားပညတ်ခွင့်ပြုတော်မူအပ်ခဲ့ပါပေသတည်း။

http://www.dhammadownload.com

၂။ **တိပေဋကပါမောက္ခေဟိ၊**
သန္တေဟိ ဥပထမ္ဘိတာ။
ထေရေဟိ သမ္မတာ သီမာ၊
အဟော ဒါနိ ဇယံဂတာ။

တိပေဋကပါမောက္ခေဟိ - ရန်ကုန်မြို့ ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်း ထေရဝါဒဓမ္မရောင်ခြည် ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီး၏ ဦးစီးပဓာန မဟာ နာယက တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက အဂ္ဂ မဟာပဏ္ဍိတ အဂ္ဂမဟာအက္ခရာ ယော ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တော်တိုင် ကျပ်

http://www.dhammadownload.com

သိန်းနှစ်ရာကျော် မတည်လှူဒါန်းကာ အောင်နန်းဗိမာန် အောင်နိဗ္ဗာန်ကို အဓိဋ္ဌာန်ရည်စူး၍ ကြီးမှူးအုပ်ချုပ် ပြုလုပ်ရှေ့ဆွား ဦးထိပ်ထားပေကုန်သော၊

သန္တေဟိ - တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အဂ္ဂမဟာအကျော် ယောဆရာတော်ဗဟုရား ဟောကြားညွှန်ပြ ဩဝါဒကို သောတစင်ဖြူ နာယူမှတ်သား အလေး အမြတ်ထားကြသည့် တရားချစ်ခင် သူတော် စင်တပည့် ဒါယကာ, ဒါယိကာမ အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည်၊

(ဝါ) ထေရဝါဒဓမ္မဝိသောဓနီ နာမည်ကျော်ဟီး သိမ်တော်ကြီး၏ ဝိသုဂါမ သိမ်မိန့်ရာရေး ကူညီဆောင်ရွက်ပေးကြသော ဌာန

http://www.dhammadownload.com

အသီးသီးမှ အကြီးအကဲများ သာသနာ့တာဝန် ငါ့တာဝန်ဟု အားသွန်ကြိုးပမ်း အထူးထမ်း ဆောင်ပေးသော တက်လမ်းဆောက်လုပ်ရေးမှ အကျိုးဆောင် ဒါယကာ, ဒါယိကာမများ ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့ဝင် လူကြီးများ ထေရဝါဒ ဓမ္မ ဝိသောဓနီ နာမည်ကျော်ဟီး သိမ်တော်ကြီး ပြီးစီးအောင်မြင်ရေး အားစိုက်ပေးကြသည့် အဝေးအနီးမှ ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာ, ဒါယိကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည်၊

ဥပထမ္ဘိတာ - သာသနာစက်ရှိန် လက် လက်ထိန်၍ ဂုဏ်သိန်တင့်ရေး ပစ္စည်းလေးပါး ဖြင့် အားပေးစောင့်ရှောက် ခရီးရောက်အောင် ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့အပ်သည် ဖြစ်၍လည်း ကောင်း၊

http://www.dhammadownload.com

(၀၂) လူအား, ဉာဏ်အား, ပစ္စည်းအားဖြင့် ဘုရားသာသနာမြင့်ရည်ကြာအောင် ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက် ခိုးမြှောက်ထောက်ပံ့အပ်သည် ဖြစ်၍လည်းကောင်း၊

ထေရေဟိ - သီလဂုဏ် ကမ္မာသိအောင် သမာဓိတည်ကြည် ပညာဂုဏ်ရည်ကဲမောက် ရဲရဲတောက်ပါရမီ သာသနာ့အာဇာနည် သက်တော်ရှည် မဟာထေရ်အရှင်မြတ်ကြီးတို့သည်၊

သမ္မတာ - အင်္ဂျောတ္ထရဏ သီမာသမ္ဘေဒ စသည်ခပင်း အပြစ်ကင်း၍ သန့်ရှင်းစေရန် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် သိမ်နတ်ကမ္မဝါစာ အခါခါရွတ်ဖတ်၍ သတ်မှတ်စီမံ ပရိကမ် ပြုလုပ် သာသနာအရိန်မယုတ်ရအောင် သိမ် သမုတ်တော်မူအပ်သည် ဖြစ်၍လည်းကောင်း၊

http://www.dhammadownload.com

အယံသီမာ - မြို့တော်ရန်ကုန် ဒဂုံမြို့သစ် မြောက်ပိုင်း ထေရဝါဒဓမ္မရောင်ခြည် ပရိယတ္တိ စာသင်တိုက်အတွင်း ဝင်းဝင်းထိန်တောက် ရွှေတောင်ပေါက်သလို ပြီးမြောက်အောင်မြင် အောင်ပွဲဆင်သည့် ဖြူစင်ပါကဋ္ဌ ထေရဝါဒဓမ္မ ဝိသောဓနီ နာမည်ကျော်ဟီး ဤဝိသုဂါမသီမ် တော်ကြီးသည်၊

ဒါနီ - ၁၃၇၂-ခု ရတုခါကြိုး ကြာပဒုမ်တို့ ရဂုံမှာဝင်း ထုံကာသင်း၍ လမင်းစန္ဒာ ပဝင်းသာ ကာ တာရာနက္ခတ် လှည့်ပတ်စုရုံး တန်ဆောင် မုန်းလပြည့်ကျော် (၁၀) ရက် (၁-၁၂-၂၀၁၀) ရောက်လတ်ကြိုတွေ့ အမျိုးသားအောင်ပွဲနေ့၌၊

ဇယံဂတာ - တစ်ဆယ့်တစ်ချက် သိမ် ပျက်လက္ခဏာ ကောင်းစွာလွတ်ကင်း ပြည့်စုံ

http://www.dhammadownload.com

ခြင်းသုံးရပ် ဂုဏ်သကတ်ဖြင့် မြင့်မြတ်အောင်မြင် အောင်ပွဲဆင်၍ ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်အောင်မြင်ခြင်းသို့ ရောက်ခဲ့လေပြီတကား။

အဟော - အဟောသာဓု အဟောသာဓု အဟောသာဓု သာဓုနမော် ကြိမ်ကြိမ်ခေါ်၍ ပျော်တပြုံးပြုံး မော်မဆုံးနိုင်ဘဲ တသက်လုံး မမေ့နိုင် နိဗ္ဗာန်တိုင်ရည်စူး၍ ကြည်နူးဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ ကောင်းပါပေစွတကား။

အဟော - သဒ္ဓါဇောမြတ် သောမနဿ ဖြင့် လောကဓာတ်ကမ္ဘာကုန်လောက်အောင် သဒ္ဓါဟုန် လျှမ်းလျှမ်းတောက်ပြီး အမတာဘုံ စခန်းပေါက်အောင် ဝမ်းမြောက်နမော် သာဓု ခေါ်ဖွယ်ရာ ကောင်းပါပေစွတကား။

http://www.dhammadownload.com

၃။ ကပ္ပဋ္ဌာယီ ရဝိန္ဒ္ဓ၀ါ၊
ဇောတယံ် တောသယံ် သက်။
ကန္တံ် ကန္တံ် စက္ကန္တံ်၀၊
သီမာဋ္ဌာတံ် စက္ကာ၀ဟံ်။

ကပ္ပဋ္ဌာယီ - ကမ္ဘာတည်အောင် ကြာရည်ခိုင်မြဲ တည်ရှိနိုင်ပေသော၊

ရဝိန္ဒ္ဓ - ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသား ရှင်လူများတို့ ရှုစားမ၀ ရောင်ထွန်းပသည့် နေလစကြာရတနာသည်၊

သတံ် - သောင်းထိုက်စကြ၀ဋ္ဌာ ကမ္ဘာ

http://www.dhammadownload.com

ခပင်း ဖြဟ္မာချဉ်းအောင် မိုတင်းနေငြား ထင်ရှားရှိသူ နတ်လူဖြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်း တို့အား၊

ဇောတယံ ဇောတယန္တော - လောက ဓာတ်တိုက်ဆောင်မှာ အမိုက်မှောင်ပယ်ခွင်း ထွန်းလင်းတောက်ပစေလျက်၊

တောသယံ, တောသယန္တော - လင်း ရောင်ကိုရှာ လင်းရာကိုကြိုက် လင်းကာလိုက် ကာ နှစ်သိုက်ပျော်ရွှင်စေလျက်၊

တိဋ္ဌတိက္ကဝ - နေရောင်လည်းပျောက် လရောင်တောက်၍ ဝမ်းမြောက်မဆုံး တစ် ကမ္ဘာလုံး တည်ရှိနေသကဲ့သို့၊

အယံသီမာ - မြို့တော်ရန်ကုန် ဒဂုံမြို့သစ် မြောက်ပိုင်း၌ လူမြင်တိုင်းက ချီးမွမ်းထောမနာ

http://www.dhammadownload.com

ပြောကာမပြီး ဤထေရဝါဒ ဓမ္မဝိသောဓနီ နာမည်ကျော်ဟီး ဤသိမ်တော်ကြီးသည်၊

သတံ - ဝိနည်းအရာ လိမ္မာကျွမ်းကျင် ပညာရှင်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အား၊

တောသယံ, တောသယန္တော - ဝိတက္ကဝါဒီ ထိုဤကြဲဆ အမြင်မှန်ရ၍ သံသယမဝင် စံပြတင်ကာ ပျော်ရွှင်နှစ်သက် စေလျက်၊

ဇောတယံ ဇောတယန္တော - ကမ္ဘာဘောင်အတွင်း သာသနာအရောင် အလင်းကို ပြ၍ ပြောင်လင်းတောက်ပ စေပြီးလျှင်၊

ကန္တံ (ကု+အန္တံ = က+အန္တံ) နှစ်သိန်း လေးသောင်း စုပေါင်းတည်နေ ကမ္ဘာမြေပထဝီ

http://www.dhammadownload.com

မြေဆီမြေလွှာ ဖောက်ကာမယွင်း ရေအောက်ချဉ်းသည့်တိုင်အောင်၊

ကန္တံ - သာသနာ့အာဇာနည် ပါရမီရှင် အမြောက်အမြား ပေါက်ဖွားဆက်လက် သိမ်မပျက်ဘဲ နှစ်သက်စွာသာလျှင်၊

စက္ကန္တံ - သာသနာတစ်ခေတ် ကုန်ဆုံးရစ်သည့်တိုင်အောင်သာလျှင်၊

စက္ကာဝဟံ - အမျိုးဘာသာ သာသနာနှင့် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား အကျိုးများကို လိုလား နှစ်သက် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ဖြစ်၍၊

ဌာတံ-ဌာတု - သာသနာငါးထောင် တရားရောင်တို့ဖြင့် များမြောင်ခိုန်ခါ ထိန်ထိန်သာ၍ ရောင်ဝါပရွန်း ထွန်းလင်းကြည်ဝေတည်ရှိပါစေသော်၊

http://www.dhammadownload.com

ဌာတု - သာသနာ့ဘုန်းရှိန် ဆုံးမတိမ်ဘဲ ငုံး, အိမ်, ကျ။, လ ပမာပြဿို့ ထာဝရသင့်ညီ ကပ္ပဋ္ဌိလျှင် ကြာရှည်မြဲခိုင် တည်ရှိနိုင်ပါစေ သတည်း။

အရှင်ပညာသိရိဘိဝံသ
မဂ်လာဗိမာန်
မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်
မန္တလေးမြို့။



http://www.dhammadownload.com

တိပိဋကယောဆရာတော်၏
ထုတ်ဝေပြီးသည့်
မူလက်ဆောင်စာအုပ်များ

၁။ စိတ်ထိန်းကိရိယာ
၂။ ဘဝလမ်းညွှန်
၃။ သာဓု ၄-ပါး မြတ်တရား
၄။ အပေါင်း လက္ခဏာ
၅။ အနှစ်ထုတ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ
၆။ ကံကိုထိန်းချုပ် စိတ်ခလုတ်
၇။ စိတ်ဓာတ်ကိုမြှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်
၈။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်
ကောင်းရာရောက်

http://www.dhammadownload.com

၉။ အချိန်တန်ဖိုး လူ့တန်ခိုး
၁၀။ ဘဝတစ်ကွေ့ ခရာတွေ့
၁၁။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်
၁၂။ တရားအသိ လူ့မျက်စိ
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

http://www.dhammadownload.com

၂၂။ မေတ္တာလက်တွဲ ရာပြည့်ပွဲ
၂၃။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဥစ္စာထုပ်
၂၄။ ဘဝဝေစု မြတ်ကောင်းမှု
၂၅။ တရားဆောင်သူ စိတ်မပူ
၂၆။ အား
၂၇။ ယော
၂၈။ မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ
၂၉။ ၄၅-နှစ် တရားသက်
၃၀။ နှစ်လေးဆယ့်ငါး တရားအချုပ်
၃၁။ လူ့အလှဆုံး စိန်တစ်လုံး
၃၂။ မေတ္တာနှလုံး အလှဆုံး
၃၃။ မေတ္တာလွှမ်းခြုံ ဘေးရန်လုံ
၃၄။ အလှူကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး

http://www.dhammadownload.com

၃၅။ နှုတ် + ဆက် = မင်္ဂလာ
၃၆။ မေတ္တာတရား လူ့စွမ်းအား
၃၇။ အကုန်အရ လူ့ဘဝ
၃၈။ မီးသတိပြု
၃၉။ မေတ္တာကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၄၀။ ၄၅-ဝါ သာသနာ
၄၁။ လူအား
၄၂။ လူ၏စွမ်းအား ပတ္တမြား
၄၃။ စိတ်ကောင်းထားက မိတ်ကောင်းရ
၄၄။ အချစ်ဆုံး ဆွေမျိုး
၄၅။ ညည့်သည်
၄၆။ ၄၅ နှစ် ရဟန်းသက်
၄၇။ စိတ်အေးစရာ သာသနာ

http://www.dhammadownload.com

၄၈။ တစ်ခါလာလဲ ဒါပါပဲ
၄၉။ လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ
၅၀။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘောလုံးပွဲ
၅၁။ ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်
၅၂။ ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်
၅၃။ အဘိဓမ္မာ သိစရာ
၅၄။ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ခွင့်ခါကြုံကြုံကြိုက် စာသင်တိုက်
၅၅။ ဓာတ်
၅၆။ ဘဝကိုဆောင် အလင်းရောင်
၅၇။ လူသားမေတ္တာ ဤကမ္ဘာ
၅၈။ ဆရာ့ကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၅၉။ သတိကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ
၆၀။ ဦးကောသလ္လတစ်ဘဝ
ပေါ်ရတောင်ဖီလာ

http://www.dhammadownload.com

၆၁။ သတိမေတ္တာ သူငါစုပေါင်း အကုန်ကောင်း
၆၂။ ယခုအလုပ်ယခုလုပ်
၆၃။ ဒီအတိုင်းပါပဲ
၆၄။ သုံးပါးမြတ်စွာရတနာ
၆၅။ ချစ်ခင်ညီညာ ပေါင်းတာမှန်မှ
ငြိမ်းချမ်းရ
၆၆။ ဒီတစ်ခါလဲ ဒီတိုင်းပဲ
၆၇။ ပေါင်းတာမှန်မှ ကောင်းတာရ
၆၈။ ခဏဘဲ့ဘွားထား ၄ - ဘီးကား
၆၉။ ကိုယ့်ဟာနဲ့သာ ကိုယ်နေပါ
၇၀။ ကိုယ့်ဟာကိုသာ ရွေးယူပါ
၇၁။ နေကောင်းရဲ့လား
၇၂။ အသိဆန်းကြယ် အနှစ်ကြွယ်

http://www.dhammadownload.com

၇၃။ မေတ္တာအစွမ်း စိတ်အေးချမ်း
၇၄။ အများမကြိုက် လူမိုက်တစ်ယောက်
ပန်းတိုင်ရောက်
၇၅။ မိခင်စိတ်ထား မေတ္တာအား
၇၆။ သူဦးကိုယ်ဦး ခုမြောပူး
၇၇။ ကိုယ့်ဟာကိုယူ စွမ်းတဲ့လူ
၇၈။ ပစ္စည်းတန်ဖိုး လူ့တန်ခိုး
၇၉။ကိုယ့်ဂုဏ်ကိုယ်ပြု ကောင်းတာစု
၈၀။ ဆွေမျိုးကိုရှာ ကိုယ့်ဆီမှာတွေ့
၈၁။ အသီးတစ်ရာ အညှာတစ်ခု
၈၂။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကယ် မီသေးတယ်



http://www.dhammadownload.com

မွေဒါနအလှူရှင်များ



၁။ ဦးသန်းထွန်း + ဒေါ်ယဉ်ရှိန်၊
သား-ဒေါက်တာဘကောင်း၊
သမီး-ဒေါက်တာ လဲ့ယဉ်မွန်
သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂။ ဦးတင်ဦး + ဒေါ်လှမြင့် မိသားစု
(ရွှေစင်ရတနာရွှေဆိုင်)၊
မကြီးကြီးလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃။ ဦးအောင်သိန်း + ဒေါ်လုံးတင် မိသားစု
ရှမ်းစုရပ်၊ မိုးကုတ်မြို့။

၄။ ဦးတူးမောင် + ဒေါ်ထားထားအေး မိသားစု
တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်းသစ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၅။ ဦးသန်းဆက်ဝင်း + ဒေါ်စိန်အေး၊
သား - မောင်သန်းထိုက်ဝင်း၊
ရွှေတောင်ကြားရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

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

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

http://www.dhammadownload.com

၈။ ဦးသန်း + ဒေါ်မိုးသူ မိသားစု
ကန်ရိပ်သာလမ်းမကြီး၊ ပဒေသာပင်မြို့တော်၊
လှိုင်သာယာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၉။ ဗိုလ်မှူးမောင်ငွေ + ဒေါ်ခင်မမ မိသားစု
ခရေမြိုင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၀။ ဦးကြင်စိန် + (ဒေါ်ရင်ကြည်)
သမီး - မန္တယ်နီစိန်၊ မဉ္ဇာစိန်
ဝက်ဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၁။ ဦးထင်ကျော် + ဒေါ်စူစီစိန်
ဝက်ဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၁၂။ ဦးကိုကိုလတ် + ဒေါ်ဇာခြည်စုလှိုင်ကျော်ညီမ - မတင်တင်ထွေး မိသားစု ကျောက်ဆည်မြို့။

၁၃။ ဦးကျော်လှိုင် + (ဒေါ်လှမေ) မိသားစု (ဆင်မင်း)၊ နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၄။ ဦးတင်ဆန်း (အင်ဂျင်နီယာချုပ်) + ဒေါ်ဥမ္မာလွင်၊ သမီး - ဒေါက်တာ ယုဝါတင်၊ သား - ပြည့်ဖြိုးတင်၊ ကျွန်းတောလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၁၅။ ဦးကျော်ဝင်း + ဒေါ်စုစုလွဲရည်၊
သား - မောင်ဝင်းမိုး
သီရိမွန် (၁၀) လမ်း၊ ဘုရင့်နောင်၊
မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၁၆။ ဦးကျော်စိုးသန့် + ဒေါ်ခင်အေးမော်၊
သား-မင်းမော်ခန့်၊ သမီး - ဆုမြတ်ထွေး၊
ဂုဏ်သီရိမိသားစု၊ သာကေတ၊ ရန်ကုန်မြို့။
၁၇။ ဒေါ်ခင်မာရီ၊ သမီး - မထွေးသီတာ၊
မင်းကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

