



တိပိဋကယောဆရာတော်

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်ချစ်ချစ်



တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၁၁)

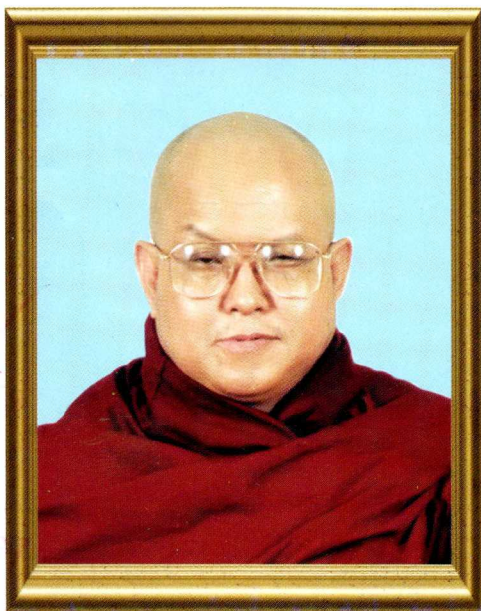
(တိပိဋကမယ်တော်ကြီး စိန်ရတနာအထူးလက်ဆောင်)

ဒွါဒသမအကြိမ်
ဓမ္မဒါန၊ အုပ်ရေး (၁၀၀၀၀)

သာသနာ ၂၅၅၇ ကောဇာ ၁၃၇၅ ခုနှစ်၊ ပြာသိုလ ၁၈၆ ၂၀၁၄-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ

လောကမျက်မြင် ပျားနှင့်ယင်

- * လောကမျက်မြင်၊ ပျားနှင့်ယင်၊ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်ကြ။
- * အသိခြားနား၊ ယင်နှင့်ပျား၊ စွမ်းအားမတူကြ။
- * ယင်ကောင်ပမာ၊ ရှုပ်ထွေးစွာ၊ ကောင်းတာမစုက။
- * ခုရောနှောင်ပါ။ ပူလောင်ကာ၊ ချမ်းသာဆုံးရှုံးရ။
- * ပျားကောင်ပမာ၊ ပြောပုန်စွာ၊ ကောင်းတာစုထားမှ။
- * ခုရောနှောင်ပါ။ အေးမြကာ၊ ချမ်းသာရနိုင်ကြ။
- * သတိမညာ၊ ချိန်သီးမှာ၊ ကောင်းစွာတပ်ထားမှ။
- * လုံ့လသဒ္ဓါ၊ လက်တံမှာ၊ မှန်စွာလည်ပတ်ကြ။
- * လူ၏စွမ်းအား၊ ပြတ်တရား၊ စိတ်ထားကောင်းမှရနိုင်ကြ။
- * ကိုယ်ပိုင်အလုပ်၊ ခပ်သုတ်သုတ်၊ အဟုတ်တကယ်လုပ်နိုင်ကြ။
- * သစ်တစ်ပင်ကောင်း၊ ငှက်ပေါင်းပျားစွာ၊ မှီခိုရာသို့၊
သဒ္ဓါကောင်းသူ၊ စိတ်ကြည်ဖြူလျှင်၊
(ပေဏ္ဍကကောင်းသူ၊ စိတ်ကြည်ဖြူလျှင်)
ရှင်လူရဟန်း၊ စိတ်အေးချမ်း၊ မှီငြမ်းခိုလှုံရ။



အရှင်သီရိနွာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)

တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက

ဓမ္မဒါနအလှူရွှင်



တိပိဋကမယ်တော်ကြီး ဒေါ်တုတ်ခိုင်
ရေတာရှည်လမ်းသစ်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

(အုပ်ရေ - ၁၀၀၀၀)

တိပိဋကယောဆရာတော်
၏
ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခတ်သုပ်သုပ်



တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၁၁)
(တိပိဋကမယ်တော်ကြီး စိန်ရတုအထူးလက်ဆောင်)

ဒွါဒသမအကြိမ်
ဓမ္မဒါန၊ အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ
၂၅၅၇

ကောဇာ
၁၃၇၅ ခုနှစ်၊ ပြာသိုလ

၁၇၈
၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်

- ၃၂၀၈၁၃၀၅၁၀

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

- ၃၂၀၆၉၉၀၅၁၀

ပုံနှိပ်သူ

- ဒေါ်ခင်အေးမော် (၀၆၀၂၄)

ဂုဏ်သီရိပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် (၅၂)၊ လမ်း - ၃၀၊

ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ

- ဦးကျော်ဟင်း

ယုံကြည်ချက်စာပေ

ရန်ကုန်မြို့။

တန်ဖိုး

- ဓမ္မဒါန

အုပ်ရေ

- ၁၀၀၀၀

အကြိမ်

- ဒွါဒသမအကြိမ်

မာတိကာ



၁။ အဖိုးတန် လူ့ဘဝ	၃
၂။ လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် ၆ ချက်	၅
၃။ အရတော်သော လူ့ဘဝ	၈
၄။ အပိုင်အဌား ခွဲ၍ထား	၁၁
၅။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်	၁၆
၆။ ဘာမျှမသိ နာလှ၏	၂၀
၇။ အလုပ်နောက်ကျ ပူဆွေးရ	၂၅
၈။ စိတ်စင်ကြယ်မှ ကိုယ်ပိုင်ရ	၂၉
၉။ တရားအသိ လူမျက်စိ	၃၂
၁၀။ လူ၏စွမ်းရည် အချိန်မီ	၃၉
၁၁။ အသေမကြောက် လူ ၄ ယောက်	၄၉
၁၂။ ချိန်သီးလက်တံ စွမ်းအားမှန်	၆၀

တိပိဋကယောဆရာတော်၏
ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

တိပိဋကဓမ္မလက်ဆောင်(၁၁)
(တိပိဋကမယ်တော်ကြီး ခိန်ရတုအထူးလက်ဆောင်)



နမော ဗုဒ္ဓဿ

အဇ္ဈေ ကိစ္စမာတပွံ၊ ကော ဇညာ မရဏံ သုဝေ။
န ဟိ နော သင်္ဂရံ တေန၊ မဟာသေနေန မစ္စုနာ။

(မ-၃-၂၂၆)

J

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

- ❖ သိက္ခာ ၃-ပါး၊ ကောင်းမှုများ၊
ဦးစားပေးသင့်ပေ။
- ❖ ဦးစားပေးရန်၊ အကျင့်မှန်၊
အမြန်ပြီးအောင် လုပ်ပါလေ။
- ❖ အလုပ်နောက်ကျ၊ လုံ့လဖင့်နိုး၊
ချမ်းသာဝေး၊ ပူဆွေးရတတ်ချေ။
- ❖ ယနေ့အလုပ်၊ ယနေ့လုပ်၊
အဟုတ်စိတ်အေးစေ။
- ❖ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်၊ ခပ်သုတ်သုတ်၊
အဟုတ်ပြီးအောင် ကြိုးစားလေ။
- ❖ ပိုင်တာလုပ်မှ၊ စိတ်အေးရ၊
မှချအေးချမ်းစေ။
- ❖ ပစ္စုပ္ပန်ပွန်သာ၊ ကိုယ်ပိုင်ပါ၊ ပိုင်တာစု၍နေ။



၁။ အဖိုးတန် လူ့ဘဝ

အဖိုးတန်လူ့ဘဝ ၁-ခုကိုရရန် အတိတ်က စိတ်ကောင်းအရင်းအနှီး အမြောက်အမြား စိုက်ခဲ့ရသည်။ ပုံစံအားဖြင့် အရေအတွက် တိုးရုံ ခေါ်ဖြစ်ရုံ လူဖြစ်ဖို့ လွယ်ချင်လွယ်နိုင်သော်လည်း တကယ်အသုံးဝင်သည့်အရည်အချင်းမီ လူ့ဘဝ-ယောက်ဖြစ်လာဖို့ကား အလွန်ခက်ခဲလှပေသည်။

- (၁) လူ့ဘဝကို ရခဲ၏။
- (၂) ထို့ထက် သုံး၍ဖြစ်သောလူဖြစ်ရန် ခက်ခဲသည်။
- (၃) တစ်ဖန် သုံးတတ်သည့် အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာရှိသူဖြစ်ဖို့ ပိုခက်သည်။
- (၄) ထို့ထက် သုံးနိုင်သူလူဖြစ်ရန် ခက်ခဲပြန်၏။
- (၅) လူ့ဘဝအနှစ်သာရကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရအောင် “ငါတော့ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပြီ” ဟု ကြုံးဝါးနိုင်လောက်အောင် တကယ် အသုံးချဖြစ်သည့်လူဖြစ်ဖို့ကား အခက်အခဲဆုံး အခွင့်အရေးကြီးပေတည်း။





၂။ လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် ၆-ချက်

တစ်ဖန် လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် ၆-ချက်နှင့် ပြည့်စုံသော အဖိုးတန်လူဖြစ်မှလည်း ဘဝ ၁-ခု၌ အပိုင်နှင့်အတား သရုပ်ကွဲပြားပေလိမ့် မည်။

- (၁) လမ်းကောင်းလမ်းမှန်ကို အတိအကျ အပြည့်အဝညွှန်ပြပေးနိုင်သော ဘုရား သာသနာနှင့်တွေ့ကြုံရခြင်း။

- (၂) လမ်းမှန်အတိုင်း ဟောညွှန်ပြသဆုံးမ
ပေးတတ်သော မိဘ ဆရာသမား ပညာရှိ
သူတော်ကောင်းများနှင့် တွေ့ဆုံခွင့်ရခြင်း၊
လမ်းညွှန်ကောင်း အမှီကောင်းကိုရခြင်း။
- (၃) တရားရှိရာ သာသနာရှိရာ ရတနာ ၃-
ပါးထွန်းကားရာအရပ်၌ ဖြစ်ခွင့် နေခွင့်
ရခြင်း၊ အချိန်မရွေး ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကို
လုပ်နိုင်ခွင့် ရှိသောအရပ်၌ နေရခြင်း။
- (၄) မျက်စိ နား စသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာ
တည်ဆောက်မှု ပြည့်စုံခြင်း။
- (၅) သဒ္ဓါ ပညာ မေတ္တာစသော စိတ်ပိုင်း
ဆိုင်ရာ ခန္ဓာတည်ဆောက်မှု ပြည့်စုံခြင်း။

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၇

(၆) ကိုယ်ပိုင်ကောင်းမှုကို နှစ်သက်လိုလား
တန်ဖိုးထားတတ်သူ ဖြစ်ရခြင်း။

ဤကား တကယ်အဖိုးတန်လှဖြစ်အောင်
မြှင့်တင်ပေးမည့် လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် ၆-ချက်
တည်း။





၃။ အရတော်သော လူ့ဘဝ

လူဖြစ်လာလျှင်-

- (၁) ပစ္စုပ္ပန်၌ တွေ့သမျှအာရုံနှင့် အဆင်ပြေအောင် တရားစွမ်းအားဖြင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းသာစွာ နေတတ်ရမည်။
- (၂) မိမိ၏ ကိုယ်အား ဉာဏ်အား ပစ္စည်းအားဖြင့် မိမိ၊ သူတစ်ပါး၊ လောက၊ သာသနာ

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဆင်သုတ်သုတ်

၉

စွမ်းနိုင်ရာ၌ တင့်တယ်သည်ဝါအောင် အလှဆင်ပေးနိုင်ရမည်။ ကောင်းကျိုးပြု ဘဝမှတ်တိုင် ကျန်ရစ်ခဲ့ရမည်။

(၃) ဘဝ ၁-ခု နိဂုံးချုပ်၍ ကူးပြောင်းရခိုန်၌ အတိတ်ကိုလည်း အမျှမတန်း၊ အနာဂတ်ကိုလည်း မကြောက်ရွံ့ဘဲ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ သတ္တိရှိရှိ စွမ်းအားပြည့်ပြည့် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဘဝကူးပြောင်းနိုင်အောင် ကိုယ်ပိုင်အလုပ် လုပ်ထားရမည်။ ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအထိ ဦးတည်ထားရမည်။ ဤစွမ်းရည်များရနိုင်မှ အရတော်သော လူ့ဘဝဖြစ်နိုင်မည်။ ဤစွမ်းရည်များကို ရအောင်မယူနိုင်ဘဲ ရှာလိုက်၊ ရလိုက် စားလိုက်၊ ကုန်လိုက်ဖြင့် အို နာ သေနှင့်

အပြိုင်ပြေးကာ ဒရွတ်ဝိုက်သွားနေသူ၏ လူ့
ဘဝကား ဘာမျှ အမွှိယ်မရှိချေ။ ဂုဏ်ယူ
ထိုက်သော လူ့ဘဝလည်း မဖြစ်နိုင်တော့ချေ။



၄။ အပိုင်, အငှား ခွဲ၍ထား

မိမိ၏ဘဝ၌ လုပ်နေရသော အလုပ်အား
လုံးကို အပိုင်, အငှား ခွဲခြားပေးသောအရာ
ကား မိမိ၏အသိစိတ်သာဖြစ်သည်။ ကိလေ
သာစိတ်နှင့် အစီအစဉ်ကင်းမဲ့သောစိတ်အား
လုံး အငှားစိတ်ချည်းသာဖြစ်သည်။ အငှားစိတ်
ဖြစ်နေသမျှ အလုပ်အားလုံး အငှားအလုပ်

ချည်းသာဖြစ်တော့၏။ အငှားစိတ်ဝင်နေလျှင် ဘုရားကျောင်းကန်ကိစ္စ၌ပင် အငှားအလုပ်ဖြစ် နေတတ်သည်။

သဒ္ဓါတရားက ဖော်ထုတ်ပေးသော စိတ် ကောင်းစိတ်မြတ်သည် အပိုင်စိတ်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကို လုပ်ပေးနိုင်သဖြင့် ကိုယ် ပိုင်စိတ်ဟုဆိုရသည်။ သဒ္ဓါက စိတ်ကောင်း ဖော်ထုတ်ပေးလိုက်လျှင် ပညာဖြင့် အကွက်ချ ကာ သတိဖြင့် ထိန်း၍ ဝီရိယဖြင့် တွန်းပေး လိုက်လျှင် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားတရားများ ပေါ် လာရပေသည်။ ကိုယ်ပိုင်စိတ်များ ဖြစ်နေချိန် ၌ ကောင်းမှုကိစ္စသာမက နေ့စဉ်လုပ်နေကျ စားဝတ်နေရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကိစ္စ အား

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၁၃

လုံးပင် ကိုယ်ပိုင်အလုပ်သာဖြစ်နေတတ်သည်။

သာမန်အကြမ်းအားဖြင့် -

(၁) ခန္ဓာ (၂) ပစ္စည်း (၃) ဆွေမျိုး

(၄) လုပ်ပိုင်ခွင့် ဤ ၄-မျိုးသည် အငှားဖြစ်သည်။

အငှားဟူသမျှသည်-

(၁) အချိန်ကန့်သတ်ချက်ပါနေသည်။ ကိုယ်စိတ်ကြိုက်ကန့်သတ်၍လည်း မရ၊ သူတစ်ပါးတွေက ကန့်သတ်ပေး၍လည်း မဖြစ်၊ သူ့ဟာသူ တရားသဘောအားဖြင့် ကန့်သတ်ထားခြင်းသာဖြစ်သည်။

(၂) အချိန်စေ့လျှင် ပြန်အပ်ရမည်။ ကိုယ်ပိုင်တရားစွမ်းအားနည်းသလောက် မျက်နှာငယ်

ကလေးဖြင့် ပြန်အပ်ရမည်သာဖြစ်သည်။

(၃) အငှားများသည် မိမိကို အဋိတိတ်အောင်
အကြောက်ပြေအောင် အပူငြိမ်းအောင် သတ္တိ
ရှိအောင် လုံးဝအာမ,မခံ တာဝန်မယူကြပေ။

(၄) ရှိသလောက် ပူပန်ကြောင့်ကြရမည်။ ဤ
ကား အငှား၏သဘောပေတည်း။

အပိုင်ဟူသည် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကောင်းဖြင့်
သာရယူနိုင်သော (၁)ဒါန (၂)သီလ(၃)သမာဓိ
(၄)ဝိပဿနာများဖြစ်သည်။ လူ့ဘဝ၌ အမြဲ
ဦးစားပေးရမည့်အလုပ်များလည်း ဖြစ်သည်။

အပိုင်ဟူသမျှသည်-

(၁) အချိန်ကန့်သတ်ချက်မပါ။ မည်သူ့မျှဝင်
ရောက်ကန့်သတ်၍လည်း မရ၊ အသိဉာဏ်ရှိ၍

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဆပ်သုတ်သုတ်

၁၅

စွမ်းအားပြည့်လျှင် မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ပေါက် နိဗ္ဗာန်
ရောက်စေနိုင်သည်။

(၂) မည်သူ့ထံမျှ ပြန်အပ်ခဲ့စရာမလို၊ ကိုယ်
ရတာ ကိုယ်ယူသွားရုံပင်ဖြစ်သည်။ မျက်နှာ
ငယ်စရာ၊ ပူစရာလည်းမရှိ။

(၃) အပိုင်များသည် မိမိကို အငိုတိတ်အောင်
အကြောက်ပြေအောင် အပူငြိမ်းအောင် သတ္တိ
ရှိအောင် အားလုံးအာမခံ တာဝန်ယူကြသည်။

(၄) ရှိသလောက် စိတ်အေးရသည်။ ဤကား
အပိုင်၏ သဘောပေတည်း။





၅။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

ဘုရားရှင်၏ လမ်းညွှန်ချက်တရားများသည် ခြောက်တရား၊ မြောက်တရား၊ ချောတရားဟု ၃-မျိုးရှိသည်။ ကိုယ်ဟာကိုယ်စိတ်ကို တရားလမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်အောင် တင်ပေးရာ၌လည်း ဤ ၃-နည်းဖြင့်ပင် ဆုံးမပေးရသည်။ ခြောက်သင့်သည့်အခါ ခြောက်၍

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၁၇

မြှောက်သင့်သည့်အခါ မြှောက်ပြီး ချော့သင့်သည့်အခါ ချော့ပေးရသည်။ “ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်” ဟူသည် “ခြောက်” တရားမျိုး ဖြစ်သည်။ မကြာမကြာ ခြောက်ပေးမှ သံဝေဂ ကြောက်စိတ်ပေါ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကို ခပ်သုတ်သုတ် အချိန်မီလုပ်ဖြစ်မည်ဖြစ်သည်။

နွားများ မြင်းများကို လှည်း၌ ယှဉ်က၊ ပေးသောအခါ ခွန်အားလည်းကောင်းပါလျက် လမ်းလည်းကောင်းပါလျက် အေးစက်စက် နှေးနှေးကွေးကွေး လုပ်နေလျှင် ငေါက်ပေးရ တုတ်ဖြင့် ရိုက်ပေးရသည်။ ထိုမျှဖြင့်ပင် အေးနေ ဖြေးနေသေးလျှင် တုတ်၌တပ်ထားသော သံချွန်ဖြင့် ဖိထိုးပေးရသည်။

ထိုအခါ နာကျင်လွန်းသဖြင့် ရုန်းရပြေးရ
ရှာသည်။ ထို့အတူပင် စွမ်းအားရှိသော လူ
ဘဝဂုဏ်ရည်နှင့်ပြည့်စုံသောလူဖြစ်နေပါလျက်
သာသနာလမ်းကြောင်းလည်း ကောင်းနေပါ
လျက် အေးစက်စက် ပေါ့ဆဆလုပ်နေလျှင်
သံဝေဂဖြစ်စရာ တရားသံချွန်ဖြင့် (ခြောက်
တရားဖြင့်) နာနာခြိမ်းခြောက် ထိုးဆွပေးရ
မည်။ ခပ်သုတ်သုတ်လုပ်နိုင်မှ အို နာ သေ
ထက် ကိုယ်က လက်ဦးပြီး စိတ်အေးရပေ
လိမ့်မည်။ သေခြင်းတရားနှင့် ချိန်းချက်
ထားခြင်းမရှိသဖြင့် မနက်ဖြန်ကို ကိုယ်မပိုင်
ချေ။ ကိုယ်ပိုင်သော အချိန်သည် ပစ္စုပ္ပန်သာ
ဖြစ်သည်။ ယနေ့အလုပ်ကို ယနေ့လုပ်ထား

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၁၉

မှသာ ခုရော နောင်ပါ စိတ်အေးရမည်ဖြစ်
သည်။





၆။ ဘာပျူပသီ နာဂုဏ်

သံသရာ၌ အသိဉာဏ်မပါဘဲ စမ်းတဝါး
ဝါးသွားနေရခြင်းသည် အနစ်နာဆုံးဖြစ်၏။
ကိုယ့်ဘဝအကြောင်း နားလည်ခွင့်မရခြင်း
သည် အလွန်ဆုံးရှုံးလှချေသည်။ ပသာဒ
မျက်လုံးကောင်းပါလျက် ကြောင်တောင်ကန်း
ဖြစ်နေလျှင် ကိုယ်ပိုင်အလုပ်များ လစ်ဟင်း

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၂၁

သွားတော့မည်။ သံသရာခလုတ်ကို ဝင်တိုက်
ပြီး မှောက်လဲရတော့မည်။ ဘုရားလက်ထက်
က သာဝတ္ထိမြို့၌ တုဒိရွာစား တောဒေယျ
ခေါ် ပုဏ္ဏားသူဌေး ၁-ယောက်ရှိသည်။ ဂု-
ကုဋေကြွယ်ဝသည်။ ရိုသော်လည်း ဘဝအမှန်
ကို ဉာဏ်ဖြင့် သိခွင့်မရချေ။ ဘုရား သံဃာ
နှင့် တွေ့ရပါလျက် သာသနာနှင့် မတွေ့ရချေ။
လောဘ မစ္ဆေရ အပ္ပအခိုးအငွေများဖြင့်သာ
ဘဝကို ဖြုန်းတီး၍နေခဲ့ရာ-

- (၁) ပစ္စုပ္ပန်၌လည်း စိတ်ချမ်းသာခွင့်မရ၊
- (၂) ကိုယ်ပစ္စည်းဖြင့် မိမိကိုရော သူတစ်ပါး
ကိုပါ လောက၊ သာသနာ ၂-ဖက်လုံး အလှ
မဆင်လိုက်ရ၊ ကောင်းကျိုးပြုဘဝမှတ်တိုင်

ဘာမျှ မကျန်ရစ်ခဲ့။

(၃) နောင်ရေး စိတ်အေးစရာ ဘာ ၁- ခုမျှ မစု၊ လက်ရှိဘဝနိဂုံးအုပ်ချိန်၌ သူ့အိမ်အတွင်း မှာပင် ခွေးကြီးဖြစ်ခဲ့ရရှာသည်။

“မရှိတာထက် မသိတာခက်” ဟူသော စကားသည် ထိုသူဌေးမျိုးကို ရည်ရွယ်၍ဆိုခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ လုံးဝအဓိပ္ပါယ်ကင်းမဲ့သော လူ့ဘဝကြီးပေတည်း။ ဒု သ န သော သူဌေး သား ၄- ယောက်လည်း ကုဋေ-၄၀ ပစ္စည်း နှင့်ဘဝကို အလွဲသုံးစားလုပ်မိ၍ ယနေ့ထိ လောဟကုမ္ဘီဇရဲ၌ ပူလောင်ချောက်ချားစွာ ဆင်းရဲခံနေရတုန်းဖြစ်သည်။ ငရဲရောက်မှ လူ့ဘဝတန်ဖိုးကို နားလည်ခွင့်ရကြရှာသတဲ့။

ကုဋေ-၄၀ ကြွယ်ဝသော အာနန္ဒသူဌေးလည်း
အသိကင်းမဲ့စွာ ဘဝခရီးကိုသွားမိ၍ ကိုယ်ပိုင်
အလုပ်ပါမသွားသဖြင့် နောက်ဘဝတွင် လုံးဝ
အသုံးမကျသော လှပုံစံပင် မပီသတော့သော
လူအညံ့စားဖြစ်သွားရရှာသည်။ ကုဋေ-၁၆၀
ကြွယ်ဝသော မဟာဓန(ကိုကြွယ်ပေါ)တို့ ဇနီး
မောင်နှံလည်း အရိယာဖြစ်နိုင်လောက်သော
ကံ၊ ပထမတန်းစားသူဌေးဖြစ်နိုင်လောက်
သောကံ ပါခဲ့ပါလျက် ဘဝအသိမရှိခဲ့သဖြင့်
ဘဝနှင့်ပစ္စည်းကို အလွဲသုံးစားလုပ်ဖြုန်းတီးပြီး
နောက်ဆုံးအခြေအနေမဲ့ သူတောင်းစားဘဝ
ဖြင့် ပူလောင်ချောက်ချားစွာ ဘဝဆုံးကြရရှာ
သည်။ အမှိုက်ပုံကိုယက်၍ အစာရှာနေသော

ကြက်မကြီး၁-ကောင် အမှိုက်ပုံထဲမှထွက်
လာသောပတ္တမြားတုံးကို အသုံးမကျသော
ကျောက်ခဲတုံးကြီး ထင်မှတ်စိတ်ဆိုးကာ ကန်
ထုတ်လိုက်သကဲ့သို့ ဘဝအသိကို ကျောပေး
ပြီး ရတနာကို ကန်ထုတ်ပစ်ရလောက်အောင်
ညံ့ဖျင်းလှသောလူ့ဘဝကား အန္တရာယ်ဝန်းရံ
လျက်ပါတကား။





၇။ အလုပ်နောက်ကျ ပူဆွေးရ

အချိန်သည် ဘယ်အချိန်မျှမရပ်၊ အမြဲ
သွားနေသည်။ အရွယ်သည် ဘယ်အချိန်မှ
မရပ်၊ အမြဲကြီးနေသည်။ ထိုအထဲတွင် ကိုယ်
ပိုင်အလုပ်ကို ရပ်ထားလျှင်တော့ အလုပ်
နောက်ကျ ပူဆွေးရတတ်ချေသည်။ အများ
အားဖြင့် အတားစိတ်ဖြင့်သာနေရသောပုထုဇဉ်

၏ သဘောကား-

(၁) အတိတ်ကိုပြန်တွေးလျှင် မကျေနပ်၊
အမြဲပူနေတတ်၏။

(၂) ပစ္စုပ္ပန်ကို တန်ဖိုးမထား၊ လွှတ်ပစ်၏။
ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်ကို အနာဂတ်သို့ ရွှေ့ရွှေ့ပစ်၏။

(၃) အနာဂတ်ကို လည်တမော်မော်မျှော်၍
စိတ်ကူးယဉ်နေတတ်၏။ တကယ်ရောက်လာ
ပြန်တော့မလုပ်ဖြစ်၊ မျောသွားတတ်ပြန်၏။
ဤပုံစံမျိုးဖြင့် တကယ်လုပ်ရမည့်အလုပ်များ
အချိန်မီပြီးနိုင်သော စွမ်းအားများရှိနေပါလျက်
မပြီးလိုက်တော့ဘဲ နောက်ကျသွားတတ်၏။
တစ်ခါတစ်ရံ လုံးဝမလုပ်ဖြစ်တော့။

ရှေးက သူဌေးကတော်ကလေး ၁-ဦးရှိခဲ့

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၂၇

ဘူး၏။ ပစ္စည်းကြွယ်ဝသဖြင့် မကြွယ်ဟုခေါ်ရ
မည်ဖြစ်၏။ မြေကြီးထဲ၌မြှုပ်နှံထားသော
ငွေဒင်္ဂါးပင် ကုဋေ-၄၀ရှိ၏။ မြေပေါ် အိမ်ပေါ်
၌လည်း အများအပြားပင်ရှိသည်။ ပဌမ၊
ဒုတိယအရွယ်၌ ပစ္စည်းကိုပင်ရှာဦးမည်ဟု
ဆုံးဖြတ်ထား၍ တရားကိုကား တတိယ
အရွယ်သို့ပို့ထားလိုက်၏။ သို့သော် ခန္ဓာက
ကိုယ်နောက်သို့မလိုက်၊ အရွယ်ကောင်းတုန်း
ပျိုမြစ်နုနယ်တုန်းမှာပင် အနာရောဂါဝင်လာ
၍ ထိုအနာဖြင့်ပင် ကွယ်လွန်ရရှာသည်။
သေခါနီး မြေကြီးထဲ၌မြှုပ်ထားသော ပစ္စည်း
ကုဋေ-၄၀ကို စွဲလန်းမိသဖြင့် ထိုငွေဒင်္ဂါးမြှုပ်
ထားသောနေရာအနီး၌ပင် ကြွက်မကလေး

၂၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ဖြစ်သွားရရှာသည်။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်နောက်
ကျလျှင် စိတ်မအေးရ၊ ပူဆွေးရမည်သာ ဖြစ်
သည်။





ဂ။ စိတ်ဝင်ကြယ်ပု ကိုယ်ပိုင်ရ

လောက၌ ရေသည် နေရာတိုင်း အသုံး
ဝင်၏။ ရေမရှိလျှင် နေ၍မဖြစ်။ သုံးတတ်
သလောက် ရေသည်အဖိုးတန်၏။ သို့ရာတွင်
ထည့်စရာ နေရာမရှိ၊ အဖုံးအပိတ် အကာ
အကွယ်ကင်းမဲ့စွာဖြင့် လမ်းဘေးမှာပစ်ထား
သောရေကား ဖုံး၊ မြူမှုန်၊ အညစ်အကြေးများ

ရောယှက်ဝင်ရောက်ကာ သောက်မရ သုံးမရ
တော့ချေ။ သောက်သုံးသူကို အကျိုးမပြုရုံသာ
မက အန္တရာယ်ပင်ပြုလာမည်ဖြစ်၏။

ထို့အတူ စိတ်ကိုနေရာတိုင်းသုံးနေရ၏။
စိတ်မရှိ၍ မဖြစ်၊ စိတ်သည် သုံးတတ်
သလောက် သုံးနိုင်သလောက် အဖိုးတန်လှ
သည်။ သို့သော် တရားလုပ်ငန်း ထည့်စရာမရှိ
တရားအဖုံးအပိတ်ကင်းမဲ့စွာ ပစ်စလက်ခတ်
လွှတ်ထားသောစိတ်ကား ကိလေသာနီဝရဏ
ဖုံ၊ မြူမှုန်၊ အမှိုက်သရိုက်များဝင်ရောက်ကာ
ညစ်ထေးပေကျပြီး ဘာမျှအသုံးမကျတော့ချေ။
အများအတွက်မဆိုထားဘိ၊ ကိုယ့်အတွက်ပင်
အသုံးမဝင်တော့၊ လောကုတ္တရာအတွက် မဆို

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၃၁

ထားဘိ လောကီအတွက်ပင် တန်ဖိုးမရှိတော့၊
ကောင်းကျိုးမပြုရုံမျှသာမက အန္တရာယ်ပင်
ပြုလာမည်။ နေရေး၊ သေရေးကိုပင် ခြိမ်း
ခြောက်လာတော့မည်ဖြစ်၏။

ရေသည် လုံခြုံသန့်စင်မှ ကောင်းကျိုးပြု
သကဲ့သို့ စိတ်လည်း သဒ္ဓါဖြင့်သန့်စင်၊ သတိ
ဖြင့် လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းသိုလှောင် အသုံး
ပြုတတ်မှ ကောင်းကျိုးပြုလိမ့်မည်။ ကိုယ်ပိုင်
အလုပ်ကို တကယ်ထိရောက်အောင် လုပ်နိုင်
ပေလိမ့်မည်။ တကယ်တော့ စိတ်သာ ပဓာန
တည်း။ စိတ်စင်ကြယ်ရေးသည် အရေးအကြီး
ဆုံးဖြစ်သည်။





၉။ တရားအသိ လူပျက်စိ

လူ့ဘဝကိုရခိုက် မှန်ကန်သောဘဝ
အသိ မျက်စိကိုရထားမှ ကြည့်သင့်သည်ကို
မြင်အောင်ကြည့်နိုင်မည်။ ဘဝရပ်တည်ရေးမှ
ဘဝအသုံးချရေးသို့ မှန်ကန်စွာဦးတည်ချက်
ထားတတ်လာမည်ဖြစ်သည်။ သတ္တဝါအားလုံး
ခရီးသည်ချည်းဖြစ်သည်။ ခရီးသည်အားလုံး

လိုရာရောက်လိုကြသည်။ အန္တရာယ်ဘေးရန် ကင်းလိုကြသည်။ လွယ်ကူသက်သာ ချမ်းသာ စွာ သွားလိုကြသည်။ လိုရာပြီးမြောက် ပန်း တိုင်ရောက်လိုသည့် ဆန္ဒချင်းတူကြသည်။ သို့ သော် သွားပုံမတူကြ။ ခရီးသွားသူ ၃-မျိုးရှိ သည်။

(၁) ရေစီးမြန်လှ သန်လှသော ရေပြည့် နေသည့် မြစ်ကြီးကို ဤဖက်ကမ်းမှ ဟိုဖက် ကမ်းသို့ရောက်အောင်ကူးကြရာ၌ အချို့လူ များက ရေစုန်မျော၍ မြစ်ကိုအလျားလိုက် စုန်ကူးကြသည်။ အစုန်ဖြစ်၍ ကူးရခက်ရ လွယ်သော်လည်း အထိန်းမတတ်လျှင် ရေကူး မကျွမ်းကျင်လျှင် ရေထဲ၌မြုပ်မည်။ နစ်မွန်း

မည်။ အကန့်အသတ်မရှိ မျော့မည်။ ဟိုဖက်
ကမ်းသို့လည်း ရည်ရွယ်ထားသလို မရောက်
နိုင်။

(၂) အချို့လူများက ရေစီးသန်လှသော
မြစ်ကို အထက်သို့ဆန်၍ အလျားလိုက် လက်
ပစ်ကူးကြသည်။ အဆန်ဖြစ်၍ ကူးရခတ်ရ
ခက်သလောက် အလွန်အမင်း ဆင်းရဲပင်ပန်း
မည်။ ပင်ပန်းသလောက်လည်း ခရီးမရောက်၊
ဟိုဖက်ကမ်းသို့လည်း လုံးဝမရောက်နိုင်၊
နောက်ဆုံး လက်ပန်းကျ၍ သေရုံသာရှိသည်။

(၃) အသိတရားရှိသူ အချို့လူများကား
ဤဖက်ကမ်းမှ ဟိုဖက်ကမ်းသို့ တည့်တည့်
ဖြတ်ကူးကြသည်။ လက်ပစ်ကူးသူပင်(ပင်ပန်း

သော်လည်း) ကျွမ်းကျင်လျှင် ဟိုဖက်ကမ်း
ရောက်ဖို့ သေချာသည်။ လက်ပစ်ကူးသူထက်
ဗူးတောင်း လှေသမ္ဗန်ဖြင့် ကူးသူက သက်သာ
လွယ်ကူသည်။ ထို့ထက် မော်တော်သင်္ဘော
ဖြင့်ကူးလျှင် ပိုချမ်းသာ၍ လုံခြုံရေး ပိုစိတ်
ချရသည်။ မြစ်ဖြတ်တံတားကြီးရှိ၍ တံတား
အတိုင်း ဖြတ်ကူးလျှင်ကား အချမ်းသာဆုံး
အလုံခြုံဆုံးဖြစ်၍ ဟိုဖက်ကမ်းရောက်ဖို့လည်း
သေချာပြီးသား ဖြစ်နေသည်။

(၁) ဘဝမြစ်ပင်လယ်ကို ကူးကြရာ၌
လည်း အချို့က စိတ်အလိုလိုက်၍ အထိန်း
အကွပ်မရှိ မျောချနေကြသည်။ အာရုံကို
အထိန်းအချုပ်မရှိ လက်ခံ၍ မျောချင်တိုင်း

မျောနေကြသည်။ မြစ်ကို အလျားလိုက် စုန်
ကူးသည်နှင့်တူ၏။ ဓမ္မစကြာက ကာမသုခ
လွှဲကာ နုယောဂလမ်းဟု အမည်ပေးသည်။
မလှုပ်ဘဲရပ်နေလျှင် မြုပ်မည်၊ မျောမည်။
လိုချင်သော ချမ်းသာကိုလည်းမရ၊ ဟိုဖက်
ကိုလည်း မရောက်နိုင်။

(၂) အချို့က အသိ သတိ အထိန်းမပါ
ဘဲ နုကွပ်တ်ချင်စေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အရမ်း
နှိပ်စက်ကာ ပင်ပန်းကြီးစွာ အားထုတ်ကြ
သည်။ အားထုတ်လေ ဆင်းရဲပင်ပန်းလေသာ
ဖြစ်သည်။

ရေစီးသန်သော ရေဆန်ခရီးကို လက်
ပစ်ကူးသူနှင့် တူသည်။ အတ္တကိလမထာ

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၃၇

နယောဂလမ်းဟုခေါ်သည်။ အသိ သတိ အထိန်းမပါဘဲ အရမ်းလှုပ်လိုက်လျှင် လဲမည်၊ ဆင်းရဲမည်၊ ချမ်းသာကိုလိုချင်ပါလျက်မရ၊ ဟိုဖက်ကိုရောက်ချင်ပါလျက် ဝေးသွား၏။

(၃) တရားအသိ လူမျက်စိရှိသူများက အသိ သတိအထိန်းတပ်ကာ သိက္ခာ ၃-ရပ် မြစ်ဖြတ်လမ်းဖြင့် ကူးကြသည်။ သိက္ခာ၃-ပါး သဘောဖြင့် လုံခြုံစိတ်ချစွာ ဟိုဖက်ကမ်းကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ကူးကြသည်။ သိက္ခာ ၃-ပါးတံတားဖြင့် တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ ကူးကြသည်။ မြစ်ကို ဤဖက်မှ ဟိုဖက်သို့ ဖြောင့်ဖြောင့် ဖြတ်ကူးသူနှင့်တူသည်။ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ဟုခေါ်ရ၏။ ဟိုဖက်ကမ်းရောက်ဖို့ သေချာ

သည်။ ဘဝတစ်လျှောက် တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်
လေးနက်လုံခြုံသည်။ အပူဝေး၍ စိတ်အေးရ
သည်။

သာသနာ့အလင်းရောင်ကောင်းခိုက် မဂ္ဂင်
မြစ်ကူးတံတားကြီးရှိခိုက် မြစ်ဖြတ်လမ်း
တကယ်ရှိ၍ တကယ်သိခိုက် အသိသတိ
အထိန်းတပ်ပြီး အားစိုက်ကူးကြရမည်။ အသိ
သတိ အထိန်းပါလျှင် ကြိုးစားအားထုတ်သမျှ
စွမ်းအားချည်းသာဖြစ်၏။ တွင်သလောက် ခပ်
သုတ်သုတ်အားထုတ်၍ ရန်းပေးရမည်။ ကိုယ်
ပိုင်အလုပ်ကို ခပ်သုတ်သုတ် တွန်းပေးရမည်။





၁၀။ လူ့ဇွမ်းရည် အချိန်ပီ

ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကို တကယ်ဖော်ထုတ်
နိုင်သော လူ့ဇွမ်းရည် ၅-ချက်ရှိ၏။

(၁) ယုံကြည်ချက်၊ ခံယူချက်ရှိရမည်၊ စိတ်
ကျန်းမာရမည်။

(၂) ကိုယ်ကျန်းမာရမည်။

(၃) (တရားဝင်ရောက်နိုင်အောင်) ဖြောင့်စင်း
ရိုးသားရမည်။

(၄) အလုပ်နှင့်ထိုက်တန်သော လုံ့လအား
ကို ထုတ်သုံးနိုင်ရမည်။ ၁၀-ပိဿာဝန်
ကို ၁-ကျပ်သားအားဖြင့် ချီမ,လျှင်
နေရာမှပင် ရွှေမည်မဟုတ်။

(၅) အရှိအတိုင်း နားလည်သဘောပေါက်နိုင်
သော အသိတရားရှိရမည်။ ထို ၅-မျိုးရှိမှ
ကိုယ်ပိုင်အလုပ် သရုပ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။
လူ့စွမ်းရည်အဖိတ်အစဉ်မရှိရအောင် အစဉ်
နီးချပ်သောသတိ ရှိရမည်။ သတိလွတ်
သလောက် အဖိတ်အစဉ် အလေအလွင့်ပေါ်
လာမည်။ မြုပ်၍ မျော၍လည်း သွားတတ်
သည်။ သွားရင်းသွားရင်း လမ်းစပျောက်တတ်
သည်။ မသေချာ မတိကျသော ကိုယ်ဘဝ

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၄၁

ကုန်သတ်ချက်ကိုလည်း သတိဉာဏ်အမြဲ
ထား၍ ကြည့်နေတတ်ဖို့ အထူးလိုအပ်လှ
သည်။

ဘုရားလက်ထက်က ဗာရာဏသီမြို့၌
ကုန်သည်ကြီး ၁-ယောက်ရှိ၏။ ပစ္စည်းကြွယ်ဝ
လှသဖြင့် “ဦးကြွယ်ဝ” ဟု ခေါ်ရမည်ဖြစ်၏။
တစ်ချိန်မှာ ဗာရာဏသီမှသာဝတ္ထိသို့ လှည်း
အစီး-၅၀၀ဖြင့် အထည်အဝတ် ကုန်ပစ္စည်း
ရောင်းဖို့သွားသည်။ ထိုအချိန်၌ သာဝတ္ထိတွင်
ဘုရားရှင် သီတင်းသုံးလျက်ရှိ၏။ သံဃာ
အမြောက်အမြားလည်း ရှိနေသည်။ သို့သော်
ဦးကြွယ်ဝတွင် ဘုရားဖူးဖို့ အစီအစဉ်လုံးဝမပါ။
တရားနာဖို့လည်း ထည့်မတွက်၊ ဆွမ်းလောင်း

လှူဖို့လည်း စိတ်ကူးမထည့်မိ၊ အဝိဇ္ဇာတဏှာ
ဦးဆောင်၍ ကုန်ရောင်းဖို့ ၁-ခုသာ စိတ်ကူးပြီး
ဗာရာဏသီမှ ထွက်လာသည်။ ရက်အတော်
ကြာမှ သာဝတ္ထိအနီး မြစ်တစ်ဖက်ကမ်းသို့
ရောက်ကြ၏။ နောက်နေ့မှ သာဝတ္ထိဖက်ကူး
ရန် စိတ်ကူးထား၏။ ညအခါ မိုးကြီးရွာချ၍
မြစ်ရေပြည့်သွားသဖြင့် နောက်နေ့ရောက်
သော် သာဝတ္ထိဖက်သို့ လှည်းမကူးနိုင်တော့
ပေ။ ဦးကြွယ်ဝက “လုပ်သလိုမဖြစ်ရင် ဖြစ်
သလိုလုပ်မယ်” “ဒီမှာ ၁-နှစ်လုံး အေးအေး
ဆေးဆေးနေပြီး ကုန်ပစ္စည်းတွေကုန်အောင်
ရောင်းမယ်၊ ပြီးမှ ဗာရာဏသီပြန်မယ်”ဟု
သာဝတ္ထိ၌ ၁-နှစ်လုံး အေးဆေးဆေးဆေးနေ

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၄၃

ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။ သူ့အစီအစဉ်နှင့်သူ
တော့ ဟုတ်နေသည်။

ထိုနေ့နံနက် ဘုရားရှင်သည် အရှင်အာ
နန္ဒာနှင့်အတူ သာဝတ္ထိမြို့အတွင်း ဆွမ်းခံကြွ
တော်မူရာ မြစ်ကမ်းအရောက်တွင် ဦးကြွယ်ဝ
ကိုမြင်၍ ပြုံးတော်မူ၏။ ပြုံးတော်မူခြင်း
အကြောင်းကို အရှင်အာနန္ဒာက မေးလျှောက်
သည်တွင် ဦးကြွယ်ဝ၏ သာဝတ္ထိ၌ ၁-နှစ်လုံး
နေရန် ဆုံးဖြတ်ထားပုံ၊ သူ့အသက် ၇-
ရက်သာကျန်တော့ပုံ၊ သတ္တဝါများသည် ဖြစ်
ချင်တာလောက်သာစဉ်းစား၍ ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင်
ဖြစ်နိုင်ခွင့် ရှိမရှိ ဉာဏ်သတိဖြင့် နှိုင်းချိန်ခြင်း
မပြုကြပုံ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် လက်လွှတ်နေ

တတ်ပုံကိုမြင်၍ ပြုံးကြောင်း မိန့်တော်မူ၏။

အကြောင်းစုံကိုသိရသော အရှင်အာနန္ဒာ
ကား ထိုဒကာကြီးအပေါ် သနားစိတ်ကြီးစွာ
ဖြစ်ပေါ်မိ၏။ ဘုရားထံခွင့်ပန်၍ ဦးကြွယ်ဝကို
သတိပေးရန် ဆွမ်းခံပုံစံဖြင့် ဟိုဖက်ကမ်းကြွ
သွား၏။ လှည်းစခန်းသို့ ဆွမ်းခံကြွလာသည်
ကိုမြင်၍ ဦးကြွယ်ဝကပင့်ပြီး ဆွမ်းလောင်း
လှူ၏။ အရှင်အာနန္ဒာကမေး၏။ “ဒကာကြီး
ဘယ်က လာခဲ့တုန်း”၊ “ဗာရာဏသီက လာခဲ့
တာဘုရား”၊ “ဘာကိစ္စနဲ့လာခဲ့တုန်း”၊ “ကုန်
ရောင်းဖို့ဘုရား”၊ “လှည်း-၅၀၀အပြည့် အထည်
အလိပ်ကုန်ပစ္စည်း တင်လာခဲ့တယ်ဘုရား”၊
“ဒီမှာ ဘယ်လောက်ကြာအောင်နေမလဲ”၊

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၄၅

“တစ်နှစ်လုံး အေးအေးဆေးဆေး နေမယ်
ဘုရား”။ “ဒကာကြီး ကိုယ်ပိုင်ကောင်းမှုကော
ပြုရဲ့လား”။ “ပြုမှာပါဘုရား”။ အနာဂတ်ကို ရွှေ့
လိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ ယခုဆွမ်းလောင်းနေခြင်း
သည်လည်း ကြံ၍လုပ်နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။
တကယ်လေးလေးနက်နက် ကိုယ်ပိုင်အား
ကိုးစရာအဖြစ် လုပ်နေခြင်းမဟုတ်။ အတိတ်
ကိုမကျေနပ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကိုလွှတ်၊ အနာဂတ်ကို
စိတ်ကူးယဉ်သည့် ပုထုဇဉ်အများစု၏ မျှောချ
စနစ်ဖြင့်သာသွားနေသည်။ အရာရာမှာ အများ
တကာထက်သာလွန်လိုကြသော်လည်း အသိ
စိတ်ကား အများတကာအနေအထားမှ မရုန်း
ထွက်လိုကြ၊ မရုန်းထွက်နိုင်ကြ။

“ ပြုမှာပါလို့ မရေမရာလုပ်မနေနဲ့၊ အသက်ဆိုတာ အစိုးရတာမဟုတ်ဘူး”၊ “မှန်ပါ၊ ပြုမှာပါဘုရား၊ ကောင်းမှုပြုဖို့ပဲ စီးပွားရှာနေတာပဲ”၊ “ဒကာကြီး ကိုယ်ပိုင်ကောင်းမှုဆိုတာ ခုလုပ်လိုက်ရင် ခုစိတ်အေးရမှာပဲ”၊ ပထမတွင် အရှင်အာနန္ဒာက သွယ်ဝိုက်၍ပြောနေ၏။ ဦးကြွယ်ဝကား “လုပ်မှာပါ” က မလျော့၊ ယခုချက်ချင်း တက်တက်ကြွကြွ လုပ်မည့် အမှုအရာမပြု၊ အေးစက်စက်လုပ်နေ၏။ သူ့ဘဝ သူမသိရှာ၍ ဦးစားပေးအလုပ်ကို နားမလည်ရှာ၊ မသိခြင်းက သူ့ကို မြှုပ်ချ မျောချ နေခြင်းဖြစ်သည်။ မသိသလောက် ကိုယ်ပိုင်အလုပ် နောက်ကျသွားမည်သာဖြစ်သည်။

အရှင်အာနန္ဒာက အတိအကျ တိုက်ရိုက်
ကြီးပင် ပြောလိုက်ရတော့၏။ သူ့အကျိုးရှိ
အောင်သွားခြင်းဖြစ်သဖြင့် တကယ်အကျိုးရှိ
မှ သွားရကျိုးနပ်မည်။

“ဒကာကြီးရဲ့အသက်ဟာ ၇-ရက်ပဲ ရှိ
တော့တယ်”။ ထိုစကားကိုကြားလိုက်သည်နှင့်
ဦးကြွယ်ဝ အလွန်အမင်း ထိတ်လန့်သွား
သည်။ သေရမည်ကို အလွန်ကြောက်သွား၏။
ကောင်းမှုသာ ကိုယ်ပိုင်အစစ်ဖြစ်ပုံ၊ ကိုယ်
ပိုင်လက်ဦးအောင် ခပ်သုတ်သုတ်သာ လုပ်
သင့်ပုံကို ရှင်းကနဲမြင်လာ၏။ သတိဝင်လာ
၏။ အားကိုးတကြီးဖြင့် အရှင်အာနန္ဒာကို
လျှောက်၏။ “အရှင်ဘုရား ဒီကနေ့ကစ ၇-

ရက်ပတ်လုံး ဘုရားအမှူးရှိတဲ့သံဃာတော်
များ တပည့်တော်တို့လှည်းစခန်းကို ဆွမ်း
အလှူခံကြစေလိုပါတယ်ဘုရား၊ ကောင်းမှုပြု
လိုလှပါတယ်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရားက စီစဉ်ပေး
စေချင်ပါတယ်ဘုရား”၊ “ဒကာကြီး ဖြစ်အောင်
စီစဉ်ပေးမယ်” ဟု မိန့်ကြားသံကို ကြားရသည်
နှင့် ဦးကြွယ်ဝတို့ ဆွမ်းလောင်းရန်ချက်ပြုတ်
စီမံကြတော့၏။ အရှင်အာနန္ဒာကလည်း
ဘုရားထံသွားလျှောက်ရာ လက်ခံတော်မူ၏။
သံဃာတော်များလည်း ကြွရောက်ရန်လက်ခံ
တော်မူကြ၏။ အားကိုးထိုက်ပေစွ။





၁၁။ အသေပကြောက် လူ ၄-ယောက်

- ❖ စည်းစိမ်ကာမ၊ ကာယမတွယ်၊
ကောင်းမှုကြွယ်၍၊ စင်ကြယ်သန့်ရှင်း၊
ယုံမှားကင်းငြား၊ မြတ်တရား၊
ထူးခြား ဉာဏ်အမြင်။
- ❖ အသေမကြောက်၊ လူ ၄-ယောက်၊
အံ့လောက် စွမ်းအားရှင်။

ဦးကြွယ်ဝ ကောင်းမှုပြုခွင့် ကြုံလာပြီ။
လောက၌ ကြုံကြိုက်တိုက်ဆိုင်မှုဟူသမျှတို့
တွင် သာသနာနှင့် ကြုံကြိုက်တိုက်ဆိုင်မှု
သည် အမြင့်မြတ်ဆုံး အားရှိစရာအကောင်း
ဆုံးဖြစ်သည်။ ဦးကြွယ်ဝသည် နေအိမ်မှ
ထွက်လာခဲ့စဉ်က ဘုရားဖူးရန် အစီအစဉ်မပါ
ခဲ့သော်လည်း ဘုရားဖူးရတော့မည်။ တရားနာ
ဖို့ရည်ရွယ်ချက်မပါခဲ့သော်လည်း တရားနာ
ရတော့မည်။ ဆွမ်းလောင်းလှူရန် အစီအစဉ်
မရှိခဲ့သော်လည်း ဆွမ်းလောင်းလှူရတော့မည်။
ရက်အကန့်အသတ်ကို ကြိုတင်သိလိုက်ခြင်း
သည်ပင် ဦးကြွယ်ဝအတွက် သာသနာနှင့်
မြန်မြန်တွေ့ဆုံခြင်း၏အကြောင်းဖြစ်သွားသည်။

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၅၁

အချိန်တန်လျှင် ဘုရားအမှူးရှိသော
သံဃာတော်များ လှည်းစခန်းသို့ ဆွမ်းခံကြွ
လာတော်မူကြသည်။ ဦးကြွယ်ဝနှင့်တပည့်များ
စိတ်အားထက်သန်ပျော်ရွှင်စွာ ဆွမ်းလောင်း
လှူကြသည်။ သရဏဂုံသီလ ဆောက်တည်
ကြရသည်။ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်ပိုင်ရ
အောင်ယူနည်းတရားများ ဟောကြားပေးသဖြင့်
တရားနာကြရသည်။ ဝိပဿနာအသိထိ ရရှိ
ကြသည်။ တစ်နေ့တည်းဖြင့်ပင် ကိုယ်ပိုင်
ကောင်းမှု မြောက်မြားစွာရသွားသည်။ အထူး
သဖြင့် တရားနာလိုက်ရသဖြင့် မည်သည့်
အစားအစာကို စားရသည်နှင့်မျှမတူသော
အားရှိမှုကို ဦးကြွယ်ဝရသွားသည်။ နောက်

၇-ရက်မြောက်၌သေရမည်ဟု သိထားသူ
အတွက် တရားမှတစ်ပါး မည်သည့်အစား
အစာမျှ အားမရှိစေနိုင်တော့ချေ။

အသေမကြောက် (သေမှာမကြောက်)
လူ ၄-ယောက်ရှိသည်။

(၁) ကာမဂုဏ်(စည်းစိမ်ဥစ္စာ)တို့၌ မတွယ်
တာ မစွဲလန်းသူ၊ စွန့်ခွာနိုင်လောက်
အောင် တရားအမြင်ရှင်း၍ စိတ်ရင့်ကျက်
လာသူ

(၂) မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ မတွယ်တာ မစွဲလန်း
သူ၊ အပိုင် အငှားကွဲပြား၍ စိတ်ထားရင့်
ကျက်လာသူ

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၅၃

(၃) စိတ်အားထက်သန်စွာ ပြုလုပ်ထားသော
ကိုယ်ပိုင်ကောင်းမှုများ ကြွယ်ဝပြည့်စုံနေ
သူ

(၄) ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအား မြတ်တရားအပေါ်
အမြင်ရင်း၍ ယုံမှားကင်းသူ၊

ဤ၄-ယောက်သည် သေရမည်ကိုမကြောက်
ကြ၊ ဤ၄-မျိုးတွင် စွမ်းအား ၁-ခုရှိလျှင် ကျန်
၃-ခုလည်း ရှိပြီးသားသာဖြစ်သည်။ အမှန်အား
ဖြင့် ကိုယ့်ကျင့်တရားကသာ လူကို တကယ်
သတ္တိရှိစေနိုင်ပေသည်။

ကိုယ်ပိုင်တရား ရရှိသွားသဖြင့် ဦးကြွယ်ဝ
သတ္တိရှိလာသည်။ “ငါနေရမည့်အချိန် ၆-ရက်
သာကျန်တော့တယ်” ဟု သံဝေဂ သံချွန်တပ်

ထိုးရတော့၏။ မည်သည့်ပစ္စုပ္ပန်ကိုမျှ လက်
လွတ်မခံနိုင်တော့၊ မဖြုန်းရက်တော့၊ ပြုပြီး
ကောင်းမှုများကို ပြန်တွေးလိုက်၊ အသစ်
ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်လိုက်အားဖြင့်
အလုပ်ချင်း ဆက်စပ်ထားရတော့၏။ ဥစ္စာ
စီးပွားအငှားကိစ္စများကို မတွေးအားတော့၊
ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကို ခပ်သုတ်သုတ်နှင့်နေရ
တော့၏။ ဘဝရပ်တည်ရေးမှ ဘဝအသုံးချရေး
သို့ အမြဲဦးတည်ထားလိုက်၏။ သူ့အတွက်
ရှင်ရသမျှအသက်သည် အသုံးချဖို့သာဖြစ်
သည်။ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း အဖိုးတန်အချိန်ချည်းသာ
ဖြစ်နေတော့သည်။

၆-ရက်မြောက် ရောက်ပြန်တော့ “ငါနေ

ရမယ့်အချိန် ၁-ရက်သာ ကျန်တော့တယ်
နော်”ဟု သံချွန်တပ်ထိုးကာ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်
ကို အပြင်းနှင်လျက် အရှိန်မြှင့်၍ မြှင့်၍သာ
စိတ်ကိုတင်းပြီး ကြိုးစားနေသည်။ အာရုံအထိ
မခံ၊ ပျော့ကျတတ်သော နှလုံးသားစိတ်ဓါတ်
သည် တရား၆-ကြိမ်နာရသောစွမ်းအား၊
အဆက်မပြတ်ဖြည့်ကျင့်သော တရားစွမ်းအား
ကြောင့် ပို၍ပို၍ ခိုင်မာရင့်ကျက် မြင့်တက်
လာသည်။ မိမိကို အထူးချီးမြှောက်တော်မူ
သော ဘုရားနှင့်သံဃာတော်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး
ကိုလည်း မမေ့နိုင်တော့၊ မေတ္တာ ကရုဏာ
အပြည့်အဝဖြင့် ကူညီစောင့်ရှောက်တော်မူ
သော အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်မြတ်ကြီးအပေါ်

၌လည်း ကျေးဇူးတင်မဆုံးဖြစ်နေတော့၏။
 “ငါကံကောင်းလိုက်တာ၊ အရတော်လိုက်တာ”
 ဟု ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်၍ မဆုံးနိုင်တော့ပေ။
 သေခါနီးသူကို ပျော်စေနိုင်သောစွမ်းအားကား
 တရားသာတည်း။

၇-ရက်မြောက်နေ့၌လည်း ဘုရားအမှူးရှိ
 သော သံဃာတော်များ ဦးကြွယ်ဝတို့လည်း
 စခန်းသို့ ကြွလာတော်မူကြ၏။ ၇-ရက်ပတ်လုံး
 ချီးမြှောက်တော်မူကြခြင်းဖြစ်၏။ ဦးကြွယ်ဝ
 တို့ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်စွာ ဆွမ်းလောင်းလှူ
 ကြ၏။ ဘုရားရှင်က သစ္စာ ၄-ပါး ဝိပဿနာ
 တရားကိုပြ၍တရားဟောတော်မူ၏။ ဦးကြွယ်ဝ
 က တရားအရှိန်ရနေပြီဖြစ်၍ ခန္ဓာမှာ သတိ

ဉာဏ်စိုက်၍ လက်တွေ့ရှုမှတ်ရင်းတရားကို
နာကြားလိုက်ရာ တရားပြီးဆုံးသော် ဝိပဿနာ
ဉာဏ်ရင့်ကာ သောတာပန်ဖြစ်သွားသည်။
အရတော်လိုက်ပါဘိ၊ ဦးကြွယ်ဝ တကယ်
သာသနာနှင့် တွေ့ဆုံကြုံကြိုက်သွားလေပြီ။
မကြာမီ ဘုရားအမှူးရှိသော သံဃာတော်များ
ပြန်ကြွသွားသောအခါ ဦးကြွယ်ဝက လိုက်ပို့၍
လှည်းစခန်းသို့ပြန်လာ၏။ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ
ချက်ချင်းဝင်ရောက်လာပြီး တပည့်များခင်း
ထားသောအိပ်ရာ၌ လျောင်းအိပ်ကာ ဝေဒနာ
ကို ရှုမှတ်နေ၏။ ပိဿာ ၄၀-၅၀ လောက်
ရှိသောဝန်ထုပ်ကို တစ်ပေါင်းတည်း ပေါင်း
ထမ်းလျှင်လေး၏။ ၄-၅ပိဿာလောက်စီ

ခွဲထမ်းလျှင် သယ်ဆောင်လျှင် ပေါ့၍နိုင်၏။
ထို့အတူ ဝေဒနာအထဲ ငါ-ရောထည့်၍ တစ်
တန်းတည်း တစ်ပေါင်းတည်း ကြည့်နေလျှင်
ဝေဒနာသည် လေးလံ၏။ မနိုင်၊ လူးလိုမ့်
အော်နေရမည်ဖြစ်၏။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကို
သာ ဉာဏ်သတိစိုက်၍ ၁-ခုစီခွဲရုံနေလျှင်
အကြောင်းရှိ၍ ၁-ခုဖြစ်လိုက်၊ အချိန်စေ့က
ထို ၁-ခု ပျက်သွားလိုက်၊ ထို ၁-ခု ပျက်သွား
ပြီးသော် အကြောင်းရှိ၍ နောက် ၁-ခု ပြန်ပေါ်
လာလိုက်၊ ဤသို့ စသည်ဖြင့် ၁-ခုချင်း
အကန့်လိုက်သာ မြင်နေရသဖြင့် ဝေဒနာကို
နိုင်သွား၏။ ဦးကြွယ်ဝသည် ဝေဒနာကို
စိုက်ရှုမှတ်ရင်း ဘာဝနာအမြတ်ထုတ်လျက်ပင်

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၅၉

စုတိစိတ်ကျ၍ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ရာ တုသိတာ
နတ်ပြည်သို့ ရောက်သွားလေသည်။ ကိုယ်ပိုင်
အလုပ်ကို ခပ်သုတ်သုတ်လုပ်ရကျိုး နပ်သွား
ခဲ့လေပြီ။ မူလရည်ရွယ်ချက်နှင့် အဖြစ်အပျက်
တစ်ခြားစီ ဖြစ်သွားသော်လည်း အကောင်းသာ
ဖြစ်သည်။





၁၂။ ချိန်သီးလက်တံ စွမ်းအားပျန်

- ◆ သတိပညာ၊ ချိန်သီးမှာ၊
ကောင်းစွာ တပ်ထားမှ။
- ◆ လုံ့လ သဒ္ဓါ၊ လက်တံမှာ၊
မှန်စွာ လည်ပတ်ကြ။
- ◆ လူ၏စွမ်းအား၊ မြတ်တရား၊
စိတ်ထားကောင်းမှ ရနိုင်ကြ။

စိတ်ထားကောင်းမှ ရနိုင်ကြ။

❖ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်၊ ခပ်သုတ်သုတ်၊

အဟုတ်တကယ် လုပ်နိုင်ကြ။

ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကို ခပ်သုတ်သုတ် လုပ်
နိုင်ရန် ချိန်သီးနှင့်လက်တံကို အရေးတကြီး
တောင်းသည်။ အားချိန်နှင့်ပစ္စည်းကို ထူး
မတောင်း၊ အချိန်ထိန်း အာရုံထိန်း စိတ်ထိန်း
ကရိယာသတိနှင့် ချင့်ချိန်တတ်သော ပညာဟူ
သည့်ချိန်သီး အမြဲတပ်ထားဖို့လည်း အထူးလို
အပ်သည်။ အမြဲယုံကြည်လက်ခံ၍ စိတ်
ကောင်းဖော်ထုတ်ပေးနိုင်သောသဒ္ဓါနှင့် စွမ်း
အားပေါ်အောင်ဖော်ထုတ်၍ စွမ်းအားအပင်
စိုက်ပေးနိုင်သော ဝီရိယဟူသည့်လက်တံ

အမြဲလည်ပတ်နေရန်လည်း အထူးလိုအပ်သည်။ ချိန်သီးပြုတ်လျှင် လက်တံရပ်သည်။ သဒ္ဓါလက်တံပြုတ်၍ ဝီရိယတစ်ဖက်သာ ကျန်တတ်သည်။ ကျန်နေသော ဝီရိယတစ်ဖက်လည်း ရှေ့ကိုမသွားတော့ဘဲ နောက်ပြန်ကြီးသာ လည်နေတတ်သည်။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဖြစ်အောင် လည်ပတ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘဲ ကြိုးစားနေသမျှ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေသမျှ အငှားအလုပ်ချည်းသာ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ချိန်သီးအမြဲတပ်ထားမှ လက်တံအမြဲလည်ပတ်ကာ နေ့စဉ် ရုန်းကန်ကြိုးစား အားထုတ်နေသမျှ စားဝတ်နေရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကိစ္စများသည်ပင် တရားအလုပ်နှင့် တစ်ထပ်တည်း

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

၆၃

ပေါင်းလျက် ကောင်းမှုစွမ်းအားများ ပေါ်လာ
နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကောင်းရှိနေ
သမျှ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ချည်းသာ ဖြစ်တော့
သည်။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းအားလုံး ဒါန သီလ
ဘာဝနာဘောင်အတွင်း အလိုအလျောက်
ရောက်ရှိသွားပေတော့မည်။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်
ကား မြန်နိုင်သမျှ စိတ်အေးရမည်ဖြစ်ပေ
သည်။

ရေးက “ဒေါ်ကြွယ်” အမည်ရသော သူဌေး
ကတော် ၁-ဦးရှိ၏။ ပစ္စည်းလည်း ပေါ၏။
သးသမီးလည်း ၁၄-ယောက်ရှိ၏။ ပစ္စည်း
အားကိုး ဆွေမျိုးအားကိုးဖြင့် အရွယ်ကောင်း
တုန်းက မည်သည့်တရားအလုပ်မျှမလုပ်၊

တတိယအရယ် အဖွားကြီးဘဝရောက်သော်
 ခင်ပွန်းသူဌေးကြီးကွယ်လွန်၍ သားသမီးများ
 က သစ္စာဖောက်လာကြသဖြင့် သံဝေဂဖြစ်
 ကာ သာသနာဝင်ပြီး တရားအလုပ်ကို အမြန်
 အားထုတ်လိုက်ရာ ရဟန္တာဖြစ်သွားလေသည်။

“ အားလုံးချမ်းသာကြပါစေ ”

တိပိဋကယောဆရာတော်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်
 နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၅၈-ခု၊ ပြာသိုလ (၁၉၉၇-ခု၊ ဇန်နဝါရီလ)



တိပိဋကယောဆရာတော်၏ထုတ်ဝေပြီးသည့်
ဓမ္မလက်ဆောင်စာအုပ်များ

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

J

- ၉။ အချိန်တန်ဖိုး လူ့တန်ခိုး
၁၀။ ဘဝတစ်ကွေ့ ခဏကွေ့
၁၁။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်
၁၂။ တရားအသိ လူ့မျက်စိ
၁၃။ မေတ္တာပန်းခိုင် ၃-ပွင့်ဆိုင်
၁၄။ နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတည်
၁၅။ အေးမြရွှင်ပြုံး လူ့နှလုံး
၁၆။ လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား
၁၇။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် လူ့အစစ်
၁၈။ အသိမှန်ကန် ကိုယ့်ဖို့ကျန်
၁၉။ တရားကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၂၀။ သူ့ကိုစောင့်ရှောက် ကိုယ့်ဂုဏ်မြှောက်

၃

၂၁။ ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း

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

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။ ဧည့်သည်

၄၆။ ၄၅ နှစ် ရဟန်းသက်

၅

၄၇။ စိတ်အေးစရာ သာသနာ

၄၈။ တစ်ခါလားလဲ ဒါပါပဲ

၄၉။ လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ

၅၀။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘောလုံးပွဲ

၅၁။ ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်

၅၂။ ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်

၅၃။ အဘိဓမ္မာ သိစရာ

၅၄။ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ခွင့်ခါကြိုကြိုက် စာသင်တိုက်

၅၅။ ဓာတ်

၅၆။ ဘဝကိုဆောင် အလင်းရောင်

၅၇။ လူသားမေတ္တာ ဤကမ္ဘာ

၅၈။ ဆရာကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး

၅၉။ သတိကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ

၆၀။ ဦးကောသလ္လတစ်ဘဝ ပေါ်ရတောင်ဖိလာ

၆

၆၁။ သတိမေတ္တာ သူငါစုပေါင်း အကုန်ကောင်း

၆၂။ ယခုအလုပ်ယခုလုပ်

၆၃။ ဒီအတိုင်းပါပဲ

၆၄။ သုံးပါးမြတ်စွာရတနာ

၆၅။ ချစ်ခင်ညီညာ ပေါင်းတာမှန်မှ
ငြိမ်းချမ်းရ

၆၆။ ဒီတစ်ခါလဲ ဒီတိုင်းပဲ

၆၇။ ပေါင်းတာမှန်မှ ကောင်းတာရ

၆၈။ ခဏငှားထား ၄ - ဘီးကား

၆၉။ ကိုယ့်ဟာနဲ့သာ ကိုယ်နေပါ

၇၀။ ကိုယ့်ဟာကိုသာ ရွေးယူပါ

၇၁။ နေကောင်းရဲ့လား

၇၂။ အသိဆန်းကြယ် အနှစ်ကြွယ်

၇၃။ မေတ္တာအစွမ်း စိတ်အေးချမ်း

၇

၇၄။ အများမကြိုက် လူမိုက်တစ်ယောက်
ပန်းတိုင်ရောက်

၇၅။ မိခင်စိတ်ထား မေတ္တာအား

၇၆။ သူဦးကိုယ်ဦး ၃မြှာပူး

၇၇။ ကိုယ့်ဟာကိုယ့် စွမ်းတဲ့လူ

၇၈။ ပစ္စည်းတန်ဖိုး လူတန်ခိုး

၇၉။ ကိုယ့်ဂုဏ်ကိုယ်ပြု ကောင်းတာစု

၈၀။ ဆွေမျိုးကိုရွာ ကိုယ့်ဆီမှာတွေ့

၈၁။ အသီးတစ်ရာ အညှာတစ်ခု

၈၂။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကယ် မိသေးတယ်

၈၃။ အသိမှန်ကန် အဖိုးတန်

