တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

မေတ္တာတရား လူ့စွမ်းအား

တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၃၆)

ပထမအကြိမ် ဓမ္မဒါန
အုပ်ရေ (၃၀၀၀၀)

သာသနာ	ကောဇာ	ခရစ်
၂၅၄၉	၁၃၆၇ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလ	၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

မာတိကာ

၁။ မေတ္တာတရား လူ့စွမ်းအား ၁
၂။ ကုသိုလ်ထုံမွမ်း လူ့အစွမ်း ၇
၃။ ကုသိုလ်ဂုဏ်သိရ် လူ့အရှိန် ၁၆
၄။ အေးမြရွှင်ပြုံး လူ့နှလုံး ၂၃
၅။ ငြိမ်းချမ်းအေးမြ လူ့ဘဝ ၃၃
၆။ ကိလေသာကိုနိုင်မှ အလုပ် ၄၁
၇။ မြွေပါ ၂–ကောင် ရန်တွေစောင် ၄၈
၈။ ဒေါသကြီးလို့ ပျက်စီးရတယ် ၅၇
၉။ ဒေါသဆိုးပုံ မကောင်းစုံ ၆၂
၁၀။ တရားနှင့်လူ ထိနေမှ အပူမငြိတာ ၇၁
၁၁။ မေတ္တာပွားက အောင်ပွဲရ ၈၂
၁၂။ စွမ်းအားမေတ္တာ လူ့ဥစ္စာ ၈၈

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၃၂၀၁၅၃၀၆၀၃
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၃၂၀၁၈၂၀၆၀၃
ပုံနှိပ်သူ – ဒေါ်ခင်အေးမော် (၀၆၀၂၄)
ဂုဏ်သီရိပုံနှိပ်တိုက်
၇၈၊ ပတ္တမြားလမ်းသွယ်(၁)၊
ရတနာအိမ်ရာ၊
သာကေတမြို့နယ်။
ထုတ်ဝေသူ – ဦးကျော်ဟင်း
ယုံကြည်ချက်စာပေ
အမှတ် (၁၁၁)၊ ၃၃လမ်း၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။
အုပ်ရေ – ၃၀၀၀၀
တန်ဖိုး – ဓမ္မဒါန
အကြိမ် – ပထမအကြိမ်

တိပိဋက ယောဆရာတော်၏

''မေတ္တာတရား လူ့စွမ်းအား''

တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၃၆)

နမော ခန္တိမေတ္တာဗလဿ

၁။ မေတ္တာတရား လူ့စွမ်းအား

ယော စ မေတ္တေန စိတ္တေန၊ သဗ္ဗပါဏာ န ကမ္ပတိ။
ဗဟုံ ဟိ သော ပသဝတိ၊ ပုညံ တာဒိသကော နရော။

[ဝါရဏ ထေရ ဂါထာ]

မေတ္တာစိတ်မြတ်၊ အအေးဓါတ်၊
ပို့လွှတ်စောင့်ရှောက်သူ။
သူ့ကိုစောင့်ရှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်၊
ထွန်းတောက်စွမ်းအားဖြူ။
စိတ်ကောင်းထားပြန်၊ စွမ်းအားမှန်၊
ကိုယ့်ထံတုံ့ပြန်ဟူ။
မေတ္တာပေါင်းစု၊ အကျိုးပြု၊
ကောင်းမှုတစ်လုလု။
ကောင်းမှုတိုးပွား၊ ချမ်းသာများ၊
မြင့်မားအောင်လံထူ။

မေတ္တာတရား၊ လူ့စွမ်းအား၊
ထူးခြားအံ့ဖွယ်ဟူ။

တရားချစ်ခင် စိတ်ကောင်းဝင်နေသူဟာ မေတ္တာစိတ်မြတ်အအေးဓါတ်နဲ့လောကလူသား သတ္တဝါများတို့အပေါ်မှာ ''အားလုံး ဘေးရန်ကင်းလို့ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ''လို့အစဉ်စောင့်ရှောက်ချီးမြှောက်ပေးတတ်ပါတယ်။ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှာချမ်းသာကြောင်းကောင်းမှုတရားတွေ အလွန်တိုးပွားရပါတယ်၊ သူတစ်ပါးကိုမေတ္တာနဲ့ချီးမြှောက်စောင့်ရှောက်ရင်ကိုယ့်ဂုဏ်လဲ အလိုလိုပြောင်မြောက်လာတာပါ၊ ဖြူဖွေး

သန့်စင်တဲ့ တရားစွမ်းအားတွေလဲ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ထွန်းတောက်ပေါ်ပေါက်လာရပါတယ်။

သန့်စင်မွန်မြတ်အေးချမ်းတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကောင်းဟာကိုယ့်ထံကိုစွမ်းအားအမှန်အတိုင်း တုံ့ပြန်ပေးတတ်စမြဲပါ၊ ကောင်းမှုဆိုတာချမ်းသာရဲ့နာမည်ဆိုတော့ကောင်းမှုရှိနေသလောက် အပူငြိမ်းပြီး ချမ်းသာရမှာ သေချာပေါက်ပါ၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်ရတာဟာပျော်ရွှင်အားတက်ဖို့ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်၊ လောကမှာရှိတဲ့ ရစရာတွေထဲမှာ ကိုယ့်ကိုအားလုံးတာဝန်ယူမယ့်, ဘယ်တော့မှလဲ မကုန်နိုင်တော့မယ့်

ကောင်းမှုတရားကိုရတာဟာဝမ်းသာကြည်နူး အားတက်ဖို့ အကောင်းဆုံးပါ၊ အထူးအားဖြင့် တော့နိဗ္ဗာန်မင်္ဂိုလ်ဦးတည်ထားတဲ့ကောင်းမှုမျိုးပေါ့၊ ကုသိုလ်ရမှ လူရဲ့အောင်ပွဲအစစ်ဖြစ်တယ်။

ကောင်းမှုကုသိုလ်ဆိုတာ လူ့အရှိန်အဝါ တန်ခိုးဖြစ်တဲ့ကြောင့်ကိုယ်မလိုချင်တဲ့ဆင်းရဲ အပူအားလုံးကိုလဲ လျော့နည်းကုန်ဆုံးအောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်၊ကိုယ်လိုချင်တဲ့ချမ်းသာအားလုံးရအောင်လဲ စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တယ်၊ လောကကိုပါ အနိုင်ယူလွှမ်းမိုးနိုင်တာဖြစ်လို့

လောကထဲမှာကောင်းမှုကုသိုလ်တရားလောက် အဖိုးတန်တာဘာတစ်ခုမှမရှိပါဘူး၊သူများကို ချမ်းသာစေချင်တဲ့ မေတ္တာတရားထားသူဟာ ကိုယ့်ကိုချမ်းသာစေချင်တဲ့စိတ်ကောင်းလဲရှိပြီးသားပါ၊ကိုယ့်မှာစိတ်ကောင်းအောင်လုပ်ပြီးမှ သူ့ထံမေတ္တာပို့လို့ဖြစ်နိုင်တာကိုး၊စိတ်ကောင်းရင်ဘယ်ကောင်းမှုမဆိုလုပ်လို့ဖြစ်နိုင်ပြီပဲ၊ဒီတော့ ကောင်းမှုအစုံ ရရှိတိုးပွားနိုင်တယ်ပေါ့၊ ဒါကြောင့် မေတ္တာတရားဟာ တကယ့်လူ့စွမ်းအားပါ။

၂။ ကုသိုလ်ထုံမွှမ်း လူ့အစွမ်း

အသိထူးခြား၊ လူ့စွမ်းအား၊
တရားမြင်နိုင်ပါ။
အလုပ်ကိစ္စ၊ များလွန်းလှ၊
မုချတရားရနိုင်ပါ။
တွန်းအားအမှန်၊ များလှပြန်၊
ကေန်တရားတိုးနိုင်ပါ။
လူ့၏ဘဝ၊ မကြာလှလဲ သတိစွဲ၊
အမြဲတရားတက်နိုင်ပါ။
ကုသိုလ်ထုံမွှမ်း၊ လူ့အစွမ်း၊
ချီးမွမ်းထိုက်သည်သာ။

သတ္တဝါအားလုံးတွေထဲမှာလူသာပဓါနပါ၊ လောကမှာဆုတ်ကပ်ကာလ,တက်ကပ်ကာလတွေဆိုတာ လူကိုကြည့်သတ်မှတ်ထားတာပါ၊ အကုသိုလ်သိပ်များလို့ကုသိုလ်လျော့ပါးလာရင် လူ့သက်တမ်း ဆုတ်လာရတယ်၊ လူ့အရည်အချင်းတွေလဲ တစ်စတစ်စ ယုတ်လျော့သွားတယ်ပေါ့၊ကုသိုလ်များလို့အကုသိုလ်လျော့ပါးအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြန်တော့ လူ့သက်တမ်း တိုးတက်လာရတယ်၊လူ့အရည်အချင်းတွေလဲ အံ့သြဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်တစ်စတစ်စ မြင့်မားလာပါတယ်၊ တကယ်တော့ ကောင်းမှု

ကုသိုလ်ဟာလူ့အစွမ်းပါ။

လူဆိုတာ တကယ့်စွမ်းအားရှင်တွေဖြစ်တယ်။ပုထုဇဉ်လူသားသန္တာန်မှာလူ့အရှိန်အဝါစွမ်းအားတန်ခိုးတွေ အံ့ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်ရှိနေကြတယ်၊လောဘဒေါသမောဟတွေက ဖုံးကွယ်လွှမ်းမိုးထားကြလို့ တိမ်မြုပ်ကွယ်ပျောက်နေကြတာပါ၊ဒီကိလေသာနဲ့စိတ်ခပ်ခွာခွာခွဲပေးနိုင်ရင်ပဲ လူ့အရှိန်အဝါတွေပေါ်လာပါတယ်၊ ပေါ်လာတာနဲ့ လိုရာကုသိုလ်ကိုဉာဏ်နဲ့ဖန်တီးယူရတာပါ။

ပုထုဇဉ်လူသားမှာ ကုသိုလ်ဖြစ်ခွင့်ထက်

အကုသိုလ်ဖြစ်ခွင့်ကပိုများပါတယ်၊အကောင်းဓါတ်ထက်အဆိုးဓါတ်ကပိုပြီးထုထည်ပမာဏကြီးမားတာကိုး၊ကြီးမှာပေါ့ပုထုဇဉ်ပဲ၊ကုသိုလ်တစ်ခုဖြစ်ဖို့နက်ရှိုင်းထူထပ်လှတဲ့ကိလေသာအမှောင်ထုကို မနည်းထိုးဖေါက်ယူရတာပါ၊ဒါကြောင့်ထုထည်ကြီးမားလှတဲ့ကိလေသာကိုဖြတ်ကျော်ထိုးဖေါက်ပြီးကုသိုလ်ကိုစိတ်အားထက်သန်စွာလုပ်နိုင်တဲ့ ပုထုဇဉ်မျိုးကို လိုက်လိုက်လှဲလှဲချီးကျူးထိုက်ပါတယ်၊ဒါမှတကယ်စွမ်းတာပါ။

ကုသိုလ်ဆိုတာလူ့စွမ်းအားဆိုတော့လူနှင့်

အထိုက်တန်ဆုံးပါ၊လူဆိုတာလဲစွမ်းအားရှင်ဆိုတော့ ကုသိုလ်ဖေါ်ထုတ်ဖို့အကောင်းဆုံးပါ။

(၁) လူဆိုတာအသိထူးခြားတယ်၊ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့အကူအညီနဲ့နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖေါ်ထုတ်တတ်ရင်အံ့ဖွယ်အသိဉာဏ်တွေပေါ်လာနိုင်တယ်၊ပြီးတော့သံဝေဂဖြစ်ဖွယ်တွန်းအားတွေများလွန်းလို့သတိကောင်းတတ်တယ်၊ သတိကောင်းရင် သမာဓိဉာဏ်ဖေါ်လို့လွယ်တာပေါ့၊ ဉာဏ်ပွင့်တော့ ကုသိုလ်လာဘ်မြင်တယ်၊နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သွားလာလှုပ်ရှားရင်းကုသိုလ်ယူတတ်တယ်၊ကုသိုလ်

ယူတတ်လောက်အောင်သိမှာကယ့်လူ့အရည်အချင်းပါ။

(၂) ပြီးတော့လူဟာအလုပ်ကိစ္စအလွန်များတယ်၊ မနက်စာထမင်းလေး တစ်ထပ်စားဖို့တောင် အချိန်တွေအများကြီးပေးပြီး အလုပ်လုပ်ကြရတယ်မဟုတ်လား၊ သူ့ဟာသူ မများစေပဲ သတိဉာဏ်သွင်းပြီး ကိုယ့်အစီအစဉ်နဲ့များနေရင်အလုပ်များတာဟာတရားဝင်ပေါက်များနေတာပါ၊သတိဉာဏ်ရှိရင်အလုပ်များပေမယ့်မရှုပ်ပါဘူး၊မအားတာအလုပ်ပဲ၊လောကမှာ အလုပ်များများလုပ်ရသူကို စီးပွားရေး

ကောင်းတယ်လို့ ပြောကြသလို အလုပ်ကိစ္စများတဲ့လူတွေကိုလဲ တရားစီးပွားရေးသိပ်ကောင်းတယ်လို့ ပြောထိုက်တာပေါ့၊ သတိဉာဏ်လမ်းခင်းပေးရင်အလုပ်အားလုံးဟာတရားဖက်ရောက်သွားနိုင်တယ်၊ ဘာမဆို အသွားတတ်ရင် လမ်းချည်းပဲ။

(၃) နောက်ပြီးလူမှာတွန်းအားအလွန်ပေါတယ်၊တွန်းအားတွေကအတွင်းမှာရောအပြင်မှာရော အစုံရှိတယ်၊ အတွင်းမှာလဲ အိုခြင်း, နာခြင်းစသည်ပေါ့၊အပြင်မှာလဲလောကဓံပုံစံမျိုးစုံပေါ့၊လူ့တွန်းအားဟာလဲသွားဖို့,မှဲ့သွားဖို့

တွန်းတာမဟုတ်ဘူး၊တရားအလုပ်စွဲမြဲသွားဖို့တွန်းပေးတဲ့ အဖိုးတန်တွန်းအားပါ၊ လူကိုကူညီတယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့၊ တွန်းအားမရှိရင်လူဟာဆင်ခြေပေးတယ်၊နှေးတယ်၊ဟိုရွှေ့ဒီရွှေ့လုပ်ချင်တယ်၊တွန်းအားပေါ်တော့အလုပ်တွင်ကျယ်တာပေါ့၊ အထူးအားဖြင့် လူ့ရဲ့အိုခြင်းနာခြင်းဟာ တန်ဖိုးကြီးတဲ့တွန်းအားပဲ၊ အချိန်မဆွဲရဲအောင်လဲတွန်းအားပေးတယ်၊အနိစ္စဒုက္ခအနတ္တသဘောကို မြင်အောင်လဲ လက်တွေ့ကျကျပြပေးတယ်၊ တွန်းအားများလွန်းလို့လဲလူ့ဘဝဟာတရားနဲ့ထိုက်တန်တာပါ၊လူ့တစ်

ဘဝသက်တမ်း မများလှပေမယ့် အချိန်ထိန်းကိရိယာ သတိတပ်ဆင်ပေးရင် အမြဲတရားစွမ်းအားတက်နိုင်ပါတယ်၊အချိန်မီနိုင်ပါတယ်။

၃။ ကုသိုလ်ဝုဏ်သိရ် လူ့အရှိန်

- **လူ့ဘဝတွင်၊ ရောက်လာစဉ်လဲ၊ ကုသိုလ်ဘဲ၊ မလွှဲပါခဲ့ပါ။**
- **မပြန်သေးခင်၊ ရောက်နေစဉ်လဲ၊ ကုသိုလ်ဘဲ၊ အမြဲကိုင်ရမှာ။**
- **အချိန်စေ့က၊ ပြန်သွားရလဲ၊ ကုသိုလ်ဘဲ၊ ရဲရဲယူသွားရာ။**
- **ကုသိုလ်လုပ်သား၊ ကုသိုလ်များ၊ ယူသွားရမှာပါ။**
- **ကုသိုလ်ဓမ္မ၊ လူ့ဘဝ၊ လုပ်ခ ရလဒ်ပါ။**

စိတ်ဓါတ်တွေပေါ့၊ ကုသိုလ်လျော့၊
အားပျော့လဲတတ်ပါ။
ကုသိုလ်ဂုဏ်သိရ်၊ လူ့အရှိန်၊
တည်ငြိမ်အေးချမ်းပါ။

လူ့ဘဝမှာအမြဲစုနေရမှာကကုသိုလ်တစ်ခုတည်းပါ။ဘာပဲလုပ်လုပ်လူ့လက်ထဲမှာကုသိုလ်တစ်ခုတော့ ကျန်နေခဲ့ရမယ်၊ ကုသိုလ်ဟာလူ့ဘဝရဲ့လုပ်ခရလဒ်ပဲ၊လူ့ရဲ့အဓိကစွမ်းအားကလဲကုသိုလ်ပါပဲ၊လူဟာဒီလူ့ဘဝကိုရောက်လာတုန်းက ကုသိုလ်အရှိန်နဲ့လာခဲ့တာပါ၊ ကုသိုလ်အရှိန်မပါဘဲ ဘယ်နည်းနဲ့မှ လူ့ဘဝ

ရောက်မလာနိုင်ပါဘူး၊ ဖန်ဆင်းရှင်လို့ခေါ်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ယောက်က ပုရွက်ဆိတ်ငယ်တစ်ကောင်ကိုဖမ်းယူပြီး““ဟဲ့ပုရွက်ဆိတ်ကလေး။သင်ဟာလူဖြစ်စေသတည်း””လို့မန်းမှုတ်ဖန်ဆင်းပေးလို့ လူဖြစ်နိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး၊လူဖြစ်နိုင်လောက်တဲ့အကြောင်းပြည့်စုံလို့သာလူဖြစ်လာခဲ့ကြတာပဲ။

အချိန်မတန်သေးလို့မပြန်သေးခင်လဲလူဟာ ကုသိုလ်အရှိန်နဲ့ပဲ နေရပါတယ်၊ပုထုဇဉ်ဆိုတာဆေးအရှိန်နဲ့အသက်ရှင်နေရတဲ့လူမမာလိုပါပဲ၊ ကိလေသာ နူနာယားနာတွေနဲ့ မချိ

မဆန့်နေရတော့ ကုသိုလ်ဆိုတဲ့ တရားဆေးအရှိန်နဲ့ထိန်းထားနိုင်မှနေသာထိုင်သာရှိတာပါ။ ကုသိုလ်အရှိန်ကိုလျော့ထားလိုက်တာနဲ့အနာတွေသဲသဲမဲမဲပြန်ထလာတာပဲ၊ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ့်ပစ္စည်းတွေနဲ့လောကအာရုံမျိုးစုံတွေဟာကိလေသာနဲ့ပူးပေါင်းပြီး ကိုယ့်ကို ဝိုင်းနှိပ်စက်ကြတော့တာပဲ၊နေ့စဉ်လူ့ရဲ့အားတက်စရာအရေအတွက်က ကုသိုလ်တစ်ခုတည်းသာရှိတာဖြစ်သလို ကုသိုလ်အရှိန်ရှိနေမှပဲ လူ့ဘဝမှာနေလို့ဖြစ်တာပါ။

အချိန်စေ့လို့ပြန်သွားရင်လဲကုသိုလ်တွေ

များများယူသွားမှအပြန်လှပါလိမ့်မယ်၊ကုသိုလ်ကလွဲလို့ ချမ်းသာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မယ့် ယူစရာမရှိပါဘူး၊ အကုသိုလ်ဟာယူလို့လွယ်ပေမယ့် ယူသွားမိရင်တော့ မရှုမလှဒုက္ခပေးမှာပဲ၊စိတ်မနိုင်လို့ရထားတာတွေဆိုတော့ ရန်သူတွေပါ။ အရှိကို အသိနဲ့ အနိုင်ယူလွှမ်းမိုးနိုင်မှ ဘဝအနှစ်ကုသိုလ်ရနိုင်မယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို နိုင်သလောက်ပဲ ကုသိုလ်ပိုင်မှာဖြစ်တယ်၊ ကုသိုလ်အရှိန်ကို လျှော့လိုက်ရင်တော့ အားပျော့ပြီးလဲကျသွားမှာသေချာတယ်။

ကုသိုလ်ဆိုတာအရှိန်သိပ်ပြင်းတဲ့ကိလေ

သာတွေကို အနိုင်ယူပြီးမှ ရလာတာဖြစ်လို့ အရှိန်သိပ်ကြီးပါတယ်၊အကုသိုလ်ကိုကုသိုလ်နဲ့ပဲပယ်ရတာပါ၊မီးလောင်ရင်ရေနဲ့ငြိမ်းသတ်ရသလိုပေါ့၊ဒါပေမယ့်မီးလက်ဦးရင်မီးကရေကိုနိုင်တတ်သလိုအကုသိုလ်ကလက်ဦးရင်လဲ ကုသိုလ်ကိုနိုင်တတ်ပါတယ်၊ သတိမြဲမှပဲ ကုသိုလ်လက်ဦးခွင့်ရမှာပါ။

အကုသိုလ်ဆိုတာသူကကိုယ့်ကိုနိုင်သွားတာကိုပြောတာ၊သူကနိုင်သွားပြီဆိုတော့သူခိုင်းသမျှလုပ်ရုံပေါ့၊ သူပေးတာယူရုံပေါ့၊ သူပို့တဲ့နေရာသွားရုံပေါ့၊အကုသိုလ်ကိုနိုင်တဲ့ကုသိုလ်

ကိုမှမလုပ်ချင်ရင်တော့ခံရမယ်ပေါ့။

ကုသိုလ်ဆိုတာကိုယ်ကသူ့ကိုနိုင်သွားတာပါ၊ကိုယ်ကနိုင်ရင်တော့ကြိုက်တာခိုင်း,လိုတာတောင်း, သွားလိုရာအပို့ခိုင်းရုံပေါ့ ၊ နိုင်တဲ့ကြောင့်ပဲကုသိုလ်လုပ်ပြီးဆုတောင်းကြတာပါ၊ ကုသိုလ်တစ်ခုပါသွားရင်ကိစ္စခပ်သိမ်းပြီးတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ထိဦးတည်ဖို့တော့ သတိဉာဏ်ရှိရမယ်ပေါ့။

၄။ အေးမြရွှင်ပြုံး လူ့နှလုံး

သတိ မေတ္တာ၊ ဉာဏ် ၂-ဖြာ၊
လူ့ရွာအဆိပ်ဖြေ။
အမှတ်မြဲသော်၊ သတိပေါ်၊
ရွှင်ပျော်အားတတ်ပေ။
ခန္တီနိုင်မာ၊ ကောင်းကွက်ရှာမှ၊
မေတ္တာရ၊ မုချအေးချမ်းပေ။
တစ်ယောက်တည်းပင်၊ စွမ်းအင်အပြည့်၊
တည့်လိုဘိ၊ သတိဖြင့်သာနေ။
အများတကာ၊ ဆက်ဆံရာ၊
မေတ္တာပါမှ အဆင်ပြေ။

သတိကိုကိုင်၊ ကိုယ့်ကိုနိုင်၊
ကြံ့ခိုင်စွမ်းအားပြည့်ဝပေ။
မေတ္တာကိုကိုင်၊ သူ့ကိုနိုင်၊
ကြံ့ခိုင်အေးမြပေ။
အေးမြရွှင်ပြုံး၊ လူ့နှလုံး၊
ကျင့်ထုံးစနစ်တွေ။

တရားတွေကိုနှုတ်ထားလိုက်ရင် လူမှာရှိနေသမျှ အငှားတွေချည်းပဲ၊ အငှားဆိုတာပူစရာတွေချည်းဖြစ်လို့ အသိမပါပဲ ရှိရုံသက်သက်နဲ့ချမ်းသာနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး၊တရားစုမှပဲကိုယ်ပိုင်ရပြီး ချမ်းသာရနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

တရားမပါရင် ပစ္စည်း, ခန္ဓာအဆိပ်တုံးပဲ နေ့တိုင်းရနေမှာ၊သတိမေတ္တာဆိုတာအဆိပ် ဖြေဆေးပါ။သတိကခန္ဓာအဆိပ်တုံးကိုအဆိပ် ဖြေပေးတယ်၊ မေတ္တာကတော့ပစ္စည်းအဆိပ် တုံးကို အဆိပ်ဖြေပေးပါတယ်၊ မိမိစွမ်းအား ကြောင့်မိမိပစ္စည်းကြောင့်အများချမ်းသာရေး အတွက်ဦးတည်တတ်ရင်လူနှင့်ပစ္စည်းဖွဲ့စည်း ပေါင်းစပ်ပုံ နည်းလမ်းမှန်သွားပြီပေါ့၊ သတိ ဆိုတာအမှတ်သညာမြဲမှုဖြစ်ပေါ်တိုးပွားတယ်၊ မေတ္တာလိုချင်ရင် ခန္တီအမာခံကောင်းအောင်လဲ လေ့ကျင့်နိုင်ရမယ်။သဘောထားကြီးပြီးသည်း

ခံခွင့်လွှတ်အနစ်နာခံနိုင်ရမယ်။မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ် ရဲ့ကောင်းကွက်ကိုလဲ မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရ မယ်၊ဒါမှမေတ္တာဖော်ထုတ်လို့လွယ်မှာပဲ။

သတိဆိုတာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း တည့်အောင်နေနည်းပဲ၊ တစ်ယောက်တည်း မတည့်လို့ဒုက္ခရောက်သူတွေလောကထဲအ များကြီး။မေတ္တာကတော့အများနဲ့တည့်အောင် အဆင်ပြေအောင်နေနည်းပါ။သတိရှိရင်ကိုယ့် ကိုနိုင်တယ်၊ မေတ္တာရှိတော့ သူ့ကိုနိုင်တယ်၊ သတိကိုင်မှလဲမေတ္တာပိုင်နိုင်ပါတယ်။သတိရှိမှ အလုပ်ဖြစ်တာပါ၊ သတိဆိုတာ တစ်ကိုယ်ရေ

အား,မေတ္တာဆိုတာစုပေါင်းအားပဲ။တစ်ကိုယ် ရေအားကောင်းမှစုပေါင်းအားကောင်းမွန်တိုး တက်လာမယ်။

ဘုရားလက်ထက်ကဆရာတော်ဦးတိဿ ဆိုတဲ့ရဟန်းတော်၁–ပါးဟာစောစောပိုင်းမှာ စာပေပို့ချ,ပရိသတ်ကိုစည်းကမ်းတကျပိပိ ရိရိသေသေသပ်သပ်လမ်းညွှန်သွန်သင်ဆုံးမ အုပ်ချုပ်ပြီးသာသနာပြုပေးတယ်။နောက်ပိုင်း တော့ တစ်ပါးတည်း တောထဲကြွလို့ တရား အလုပ်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်တော်မူပါတယ်၊ သတိ မေတ္တာ ၂–ပါးကို အမြဲလက်ကိုင်ထား

တော့ကိုယ့်ဟာကိုယ်လဲပြဿနာဖြစ်စရာမရှိ၊ အများနဲ့လဲဘာပြဿနာမှဖြစ်စရာမရှိ။သိပ်ငြိမ်း ချမ်းပါတယ်။

မေတ္တာပြောရင်ခန္တီ ကရုဏာ မုဒိတာလဲ ပါရောပေါ့။ခန္တီကရုဏာမေတ္တာမုဒိတာဆိုတာ လူ့ဘဝငြိမ်းချမ်းရေး,ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးလမ်း စဉ်၄–ချက်ပဲ။ကိလေသာမကင်းသေးတဲ့ပုထု ဇဉ်တွေနဲ့အများဆုံးအတူနေရတွေ့ဆုံနေရတာ ဆိုတော့ စိတ်တိုင်းမကျစရာတွေ အများကြီး ရှိနေမှာပါ၊ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင်စိတ်တိုင်းမ ကျစရာတွေ အများကြီး၊ စိတ်တိုင်းမကျတိုင်း

သာစိတ်ဆိုးနေရင်လဲလောကထဲနေစရာရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။သည်းခံခွင့်လွှတ်သဘောထားကြီး နိုင်မှအားလုံးနှင့်အဆင်ပြေအောင်နေနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ဆရာတော်ဦးတိဿဟာအဲဒီခန္တီကို အမြဲလက်ကိုင်သုံးတယ်၊ခန္တီကိုင်မှမေတ္တာခိုင် မြဲမှာကိုး။

သနားငဲ့ညှာကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့ ကရု ဏာကိုလဲအမြဲလက်ကိုင်ထားတယ်။ကရုဏာ ထားရင် မေတ္တာပွားဖို့လွယ်ကူသလို မေတ္တာ ပွားရင်ကရုဏာလဲမခက်ခဲပါဘူး။သတ္တဝါတွေ အချို့ချမ်းသာတယ်ဆိုရပေမယ့် ဒုက္ခထုပ်ကြီး

ရထားတော့ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ ဆင်းရဲ ဆိုတာရှိနေလို့သနားစရာချည်းပါပဲ၊ကရုဏာ ထားမှလည်းငြိမ်းချမ်းကြမှာပါ။

ကြီးပွားချမ်းသာပြည့်စုံသူတွေကိုတွေ့မြင် ကြားသိရရင်လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲဝမ်းမြောက်တတ် တဲ့ မုဒိတာကိုလည်းအမြဲလက်ကိုင်ကျင့်သုံး တယ်။ သတ္တဝါအားလုံး ဒုက္ခသစ္စာထုပ်ကြီးရ ထားလို့ဆင်းရဲနေကြပေမယ့်အသိတရားရှိလို့ ယူတတ်သလောက် ငြိမ်းချမ်းပြည့်စုံမှုတွေ ဆင်းရဲသက်သာမှုတွေ ရှိတန်သင့်သလောက် ရှိနေတတ်ကြပါတယ်။ဒါတွေတွေ့ရရင်ဝမ်းသာ

ရတာပဲ၊မေတ္တာရှိနေရင်မုဒိတာမခက်ခဲပါဘူး။

“သတ္တဝါတွေဘေးရန်ကင်းလို့ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ”လို့လွှမ်းခြုံပေးရတဲ့ မေတ္တာ ကိုလည်း အထူးဖြန့်ပွားပေးပါတယ်။တစ်တော လုံးလဲ ဖြန့်ထားတယ်၊ တစ်လောကလုံးလဲ လွှမ်းခြုံထားတယ်၊ မေတ္တာဓာတ်တွေကြောင့် တောထဲမှာရှိနေတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေအပါအဝင် သတ္တဝါတွေအားလုံးအချင်းချင်းချစ်ခင်နေကြ တယ်။ဘာဘေးရန်မှမရှိဘူး။ကျားစတဲ့သားရဲ တိရစ္ဆာန်တွေတောင်အိမ်ကြောင်အိမ်ခွေးတွေ လို ဆရာတော်ကြီးရဲ့ မေတ္တာရိပ်ကို ခိုလှုံနေ

ကြတယ်၊ တိရစ္ဆာန်တွေတောင် အရိပ်ခိုလို့ရ တယ်ဆိုရင်ဆရာတော်ကြီးရဲ့မေတ္တာဓာတ်ဟာ အလွန်ကြီးမားကျယ်ပြန့်လို့ဖြစ်မှာပဲ။ငြိမ်းချမ်း ရေးလမ်းစဉ်၄–ချက်နဲ့မွမ်းထုံလေ့ကျင့်ထား တာဆိုတော့မေတ္တာထုထည်ကသိပ်ကြီးမှာပါ။

အေးမြရွှင်ပြုံး လူ့နှလုံးလမ်းစဉ်ကို လက် တွေ့ကျကျထိထိမိမိကျင့်သုံးနေတဲ့ဆရာတော် ကြီးရဲ့ဓမ္မစွမ်းရည်ကြောင့်တစ်တောလုံးအေး မြရွှင်ပြုံးနေကြတယ်။မေတ္တာရှင်ရှိနေတဲ့အရပ် ဟာ တကယ်ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာ ချည်းပဲ။

၅။ ငြိမ်းချမ်းအေးမြ လူ့ဘဝ

စိတ်ကောင်းထားကာ၊ ပို့လွှတ်ပါ၊
မေတ္တာအစွမ်းပြ။

လွှမ်းခြုံမေတ္တာ၊ ဓါတ်ကူးကာ၊
ချမ်းသာငြိမ်းအေးရ။

တစ်နေ့တော့ ဝါရဏဆိုတဲ့ အမျိုးသား တစ်ယောက် ကိစ္စရှိလို့ တောထဲသွားတယ်၊ တောထဲရောက်တော့ မေတ္တာရှင်ဆရာတော်ကြီးရဲ့မေတ္တာဓာတ်ထိခိုက်သွားလို့အေးချမ်းလိုက်တာပြီးတော့လူမြင်ကွင်းမှာလူတောမှာနေလေ့မရှိတဲ့ကျားခြင်္သေ့စတဲ့သားရဲတိ ရစ္ဆာန်

တွေဟာဘယ်သူ့ကိုမှရန်မမူပဲငြိမ်သက်အေးချမ်းစွာနေကြတာကို တွေ့ရတယ်။

ထူးဆန်းတဲ့နေရာဖြစ်လို့ဟိုဟိုဒီဒီလိုက်စူးစမ်းလိုက်တော့ မေတ္တာရှင်ဆရာတော်ကြီးကို ဖူးတွေ့ရတယ်၊ ဖူးလို့မဝနိုင်ဘူး၊ ဘာတရားမှမနာရသေးပဲနဲ့တောငြိမ်းချမ်းလိုက်တာ၊ကိုယ့်ဟာကိုယ်အနိုင်ယူနိုင်တဲ့သတိကလဲတစ်ကိုယ်လုံးလွှမ်းခြုံထား၊တစ်လောကလုံးလွှမ်းခြုံထားတဲ့ထုထည်ကြီးမားလှတဲ့မေတ္တာအားကလည်းရှိနေတော့ သိပ်ကျက်သရေရှိနေတယ်။

ဝါရဏဟာဆရာတော်ကြီးနားချဉ်းကပ်,

အရိုအသေပေးပြီးသင့်တော်တဲ့နေရာမှာထိုင်နေတယ်၊ဆရာတော်ကြီးကဘာဝနေနည်းဘာဝအသုံးချနည်းကို ဟောပေးတယ်၊ အထူးအားဖြင့်တော့ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေတဲ့ သတိ မေတ္တာ အဆိပ်ဖြေဆေး၂ –ပါးရဲ့စွမ်းရည်ကိုပဲဟောတာပါ။

“မောင်ဝါရဏရေ–– သတိ မေတ္တာကိုင်ထားမှလောကထဲနေဖြစ်မှာပါ။သတိမေတ္တာကိုင်ထားနိုင်ရင်တော့အများတကာမျက်ရည်ကျစရာအားလုံးဟာကိုယ့်အတွက်စွမ်းအားတွေချည်းဖြစ်သွားမယ်၊အများအတွက်ကြောက်ရွံ့

ထိတ်လန့်စရာတွေဟာကိုယ့်အတွက်ရဲရင့်စေတဲ့ အားဆေးတွေချည်း ဖြစ်သွားနိုင်တယ်၊ လောကထဲမှာတရားလောက်စွမ်းတာတရားပဲရှိတာကွဲ့၊တရားဆိုတာလောကကိုနိုင်ဖို့ပေါ်လာတာ၊ တရားကို သတိက ချုပ်ကိုင်ထားတယ်”

“သတိရှိမှ ကိုယ့်ကိုနိုင်မယ်၊ မေတ္တာရှိမှလောကထဲအဝင်ဆံ့မယ်၊ပြီးတော့သတိရှိရင်ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းတည့်အောင်နေတတ်တယ်၊ကိုယ့်ရဲ့အားတွေကိုအတွင်းမှာထုတ်ယူစုဆောင်းထားနိုင်တယ်၊မေတ္တာရှိမှလဲအများ

နှင့်အဆင်ပြေမှာ၊သတိကခန္ဓာအဆိပ်တုံးကိုအဆိပ်ဖြေပေးတယ်၊မေတ္တာကပစ္စည်းအဆိပ်တုံးကို အဆိပ်ကင်းအောင်လုပ်ပေးတယ်”

“မောင်ဝါရဏရေ––လူ့တစ်ဘဝခဏလေးရယ်ကွယ်၊ ဘာမှမကြာဘူး၊ တစ်နေ့ ၂–ထပ်မှန်မှန်စားပြီးသေရမယ့်ရက်ကိုထိုင်စောင့်နေရုံနဲ့တော့လူ့ဘဝဟာဘာမှအဓိပ္ပါယ်မရှိဘူး၊ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ အနှစ်ချုပ်ကတရားပဲ၊ ကိုယ်ကလက်ဦးအောင်ခန္ဓာကိုမြန်မြန်သုံးထားပါ”

ဆရာတော်ကြီးက မေတ္တာနဲ့ဟောတာဆိုတော့ဝါရဏရဲ့နားထဲပစ်သွင်းလိုက်သလိုနှလုံး

အိမ်ထဲ ထိထိခိုက်ခိုက် ရောက်သွားတယ်၊ ဝါရဏမှာ အသိဉာဏ်ရှင်းကနဲဖြစ်သွားတယ်၊ တိုတောင်းလွန်းလှတဲ့လူ့တစ်သက်မှာတရားလက်ဦးမှပဲခုရောနောင်ပါစိတ်အေးရမယ်လို့ အသိတွေပေါ်လာတယ်။

ရဟန်းဘဝနဲ့အားထုတ်မှပဲတရားအတွက်အချိန်ပိုတဝတွက်ကိန်းကိုက်မယ်လို့လဲအမြင်ရှင်းလာတယ်၊သဒ္ဓါတရားတွေထက်သန်တိုးပွားလာလို့ရဟန်းပြုလိုတဲ့ဆန္ဒ အလွန်ပြင်းပြလာတယ်။

ဝါရဏအမျိုးသားက ဆရာတော်ကြီးထံ

ရဟန်းပြုခွင့်တောင်းတော့ ဆရာတော်ကြီးကသံဃာစေ့အောင်ထိမ်ပြီးဝါရဏကိုရဟန်းခံပေးလိုက်တယ်၊ အရှင်ဝါရဏလို့ ဖြစ်သွားတယ်၊ မေတ္တာပြည့်ဝတဲ့ ဆရာတော်ကြီးရဲ့တရားတစ်ပွဲဟာအထူးအောင်မြင်သွားတယ်ပေါ့၊မေတ္တာရှင်များရဲ့မိန့်ကြားချက်ဟာဆွဲဆောင်မှုအပြည့်ပါတာဖြစ်လို့ အောင်မြင်ကြတာချည်းပါပဲ။

အရှင်ဝါရဏဟာ ဆရာတော်ဦးတိဿဆိုတဲ့အမှိကောင်းကိုရသွားတော့ဆရာကောင်းတပည့်ဖြစ်သွားတယ်၊ဆရာလမ်းညွှန်သွန်သင်သမျှ အားလုံးလိုက်နာကျင့်သုံးတယ်၊ ဒီတော့

ဆရာတော်ဦးတိဿလဲ တပည့်ကောင်းဆရာဖြစ်သွားတာပေါ့၊ဆရာကောင်းတပည့် ဖြစ်ရတာဟာ တိုးတက်လမ်း ဟင်းလင်းပွင့်သွားသလိုတပည့်ကောင်းဆရာဖြစ်ရတာဟာလဲအလွန်ထည်ဝါပြီး အားကိုးစရာ သိပ်ကောင်းလှပါတယ်။

၆။ ကိလေသာကို နိုင်မှအလုပ်
(အလှုပ် နှင့် အလုပ်)

- **လောကအတွင်းမှာ၊ လှုပ်ရုံသာ၊ ခေါ်တာအလုပ်မှတ်။**
- **သာသနာမှာ၊ ကိလေသာ၊ နိုင်တာအလုပ်မှတ်။**
- **ဘဝလုပ်ခ၊ နေ့တိုင်းရ၊ မှချတိုးစေတတ်။**

လောကကိုအဝိဇ္ဇာတဏှာဦးဆောင်တာဆိုတော့ လောကထဲလုပ်သမျှလှုပ်ရုံပါပဲ၊ လှုပ်ရုံလောက်ကိုပဲ အလုပ်လို့ ခေါ်နေကြတာပါ၊

လောကဝတ်ကျေရုံလောက်ပါ၊ သတိဉာဏ်မပါရင် ဘဝလုပ်ခ တရားစွမ်းအားမရနိုင်ဘူး၊ ဘဝလုပ်ခမရရင် အလုပ်မဟုတ်ဘူး၊ အလှုပ်တွေပဲအလှုပ်ဆိုရုံရောနောင်ပါလှုပ်နေရမှာပဲ။

သာသနာမှာ တရားကို သတိဉာဏ်ဦးဆောင်တာဖြစ်လို့ ကိလေသာကိုနိုင်တဲ့အပိုင်းပါရတယ်၊ကိလေသာကိုနိုင်မှအလုပ်ခေါ်တယ်၊ လှုပ်ရုံနဲ့တော့ကိလေသာကိုနိုင်မှာမဟုတ်လို့ အလုပ်စာရင်းထဲမပါဝင်နိုင်ဘူး၊လောကအလုပ်က လှုပ်ရုံနဲ့ လုပ်ခပေးပေမယ့် တရားအလုပ်ကတော့လှုပ်ရုံနဲ့လုပ်ခမပေးဘူး။

ပရိယတ်ပဋိပတ်အလုပ်တို့ ,သိက္ခာ၃-ပါး ဖြည့်ကျင့်တာတို့ စတဲ့အလုပ်တွေဟာ ကိလေသာကိုအနိုင်ယူနေရတဲ့စာရင်းဝင်အလုပ်တွေပါ၊ ခုတင်ဆောင်တာကိုပဲကြည့်, ကိလေသာကို လှုပ်ခါပစ်နေရတဲ့အလုပ်ပဲ။

အချုပ်ပြောရရင်လောဘဒေါသမောဟကို နိုင်မှတရားအလုပ်ပါ၊အလုပ်ဖြစ်ဖို့သတိဉာဏ်ကတာဝန်ယူရတယ်၊အလုပ်ဖြစ်မှဘဝလုပ်ခရမယ်၊နေ့စဉ်မကင်းနိုင်တဲ့အလုပ်တွေအားလုံး သတိဉာဏ်သွင်းလိုက်ရင်ကိလေသာကိုနိုင်တဲ့ အလုပ်စာရင်းထဲ ပါသွားမှာပါ။

အလုပ်လုပ်ချင်လို့ရဟန်းပြုလိုက်တဲ့အရှင်ဝါရဏဟာရဟန်းဘဝရောက်တော့အလုပ်ကိုအလုပ်နဲ့တူအောင်ထကြယ်လုပ်ပါတယ်၊ဒီဘဝနောက်ထပ်ကျန်သေးတဲ့အချိန်အားလုံးတရားအတွက်သာသုံးပြီး ဘဝအနှစ်လုပ်ခရလဒ်ကိုရသမျှညှစ်ထုတ်ယူတော့မယ်လို့ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်၊အလှုပ်သမားဘဝနဲ့အချိန်မဖြုန်းတော့ဘဲအလုပ်သမားပီပီနဲ့စွမ်းအားရအောင်ထုတ်ယူနေတယ်။

ဆရာ့လမ်းစဉ်အတိုင်း သတိမေတ္တာကို မလွတ်တမ်းသုံးပါတယ်၊ခန္ဓာမှာသတိအလွတ်

မခံပဲကပ်ထားလိုက်တယ်၊သတိမပြတ်ရှုမှတ်နေတယ်၊ဆရာတော်ကြီးနှင့်တကွတောတွင်းမှာရှိတဲ့သတ္တဝါအားလုံးတို့အပေါ်မှာမေတ္တာဓါတ်လွှမ်းခြုံထားလိုက်တယ်၊ဆရာတပည့်ရဲ့မေတ္တာကြောင့်တစ်တောလုံးစိုပြေထည်ဝါပြီးပျော်စရာကြီးဖြစ်နေတယ်၊ တစ်လောကလုံးလဲ မေတ္တာလွှမ်းခြုံထားလိုက်တယ်။

အရှင်ဝါရဏဟာ သတိနှင့်မေတ္တာ လက်ကိုင်ကျင့်သုံးတော့ပျော်လိုက်တာ၊အချိန်ကုန်မှန်းတောင်မသိတော့ဘူး၊အလုပ်ဟာအလုပ်နှင့်တူသွားရင်ပျော်တာချည်းပါပဲ၊လူနှင့် ့ တရားမတွေ့

သေးလို့ပါ၊ တွေ့သွားရင်မလွှတ်ချင်တော့ဘူး၊ မလွှတ်ချင်လောက်အောင် တရားကကောင်းတာကိုး။

တရားနှင့်စိတ် ထိနေသလောက်လဲ အားရ ှ နေရတယ်၊ အတွေ့နောက်ကျတယ်တောင်ထင်ရလောက်အောင် တရားက ဆွဲအားသိပ်ကောင်းတယ်၊တရားနှင့်စိတ်ထိတွေ့သွားရင်တကယ်ငြိမ်းချမ်းပါတယ်၊ မငြိမ်းချမ်းအောင်လုပ်တတ်တဲ့ကိလေသာတွေကိုနိုင်နေတာကိုး။

လောကမှာ ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ချမ်းသာတယ်ပြောပြော၊ တရားနှင့်တွေ့နေသူ

လောက်ဘယ်သူမှမချမ်းသာနိုင်ပါဘူး၊တရားဆိုတာအရှိမှုစုံရင်တောင်အသိနဲ့အားဖြည့်ပေးတာဖါကြောင့်အရှင်ဝါရဏဟာတစ်ဝါတွင်းလုံးတရားအလုပ်နဲ့ပျော်နေတယ်၊အားလဲရှိတယ်၊ အလုပ်ကို အလုပ်နှင့်တူအောင် လုပ်တော့အလုပ်ကလဲလုပ်ခရလဒ်ထိုက်ထိုက်တန်တန်ပေးတာပေါ့။

၇။ မြွေပါနှစ်ကောင် ရန်တွေစောင်

- **လောဘ ဒေါသ၊ မောဟအပူ၊ ပွက်ပွက်ဆူ၍၊ ရန်သူဖြစ်ခြား၊ ဤ၃-ပါး၊ စိမ်းကားသွားအောင် လုပ်တတ်သည်။**
- **အချစ်တွေပြယ်၊ မုန်းစိတ်ကြွယ်၊ တကယ်ကြောက်ရသည်။**
- **မြွေပါ ၂-ကောင်၊ ရန်တွေစောင်၊ သေအောင်ကိုက်ကြသည်။**

အရှင်ဝါရဏဟာ တစ်ဝါတွင်းလုံး ဘဝကိုတရားထဲမှာနှစ်မြုပ်ထားပြီးအချိန်ပြည့်အလုပ်လုပ်ပါတယ်၊ တရားအလုပ်နဲ့နေတာဆိုတော့

တစ်ဝါတွင်းအချိန်ဟာ ဘာမှမကြာဘူး၊ ခဏလေးပဲ၊ တရားအားထုတ်နေရပေမယ့် တရားပိုင်ရှင်ဘုရားကိုတစ်ခါမှမဖူးရသေးဘူး၊ တရားသိလေ ဘုရားနှင့်တွေ့ချင်လေဖြစ်လာတယ်၊ တရားသဘောပေါက်နားလည်လာလေဘုရားတွေ့ချင်တဲ့ဆန္ဒကထက်သန်ပြင်းပြလေဖြစ်လာတော့ ဘုရားဖူးမသွားပဲ မနေနိုင်တော့ဘူး၊ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဘုရားမြင်မှ တရားမြင်တယ်၊ တရားမြင်မှလဲ ဘုရားမြင်တာပါ။

သီတင်းကျွတ်တော့ ဘုရားဖူးချင်လွန်းလို့ ဆရာတော်ကြီးထံခွင့်ပန်ပြီး ဘုရားရှိရာ

သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းကို ဦးတည်ကြွသွားတယ်၊တောလမ်းခရီးကိုဖြတ်သန်းပြီးမေတ္တာပို့ရင်းတရားရှုမှတ်ရင်းကြွသွားတယ်၊ တော်တော်လေးသွားမိတော့ နည်းနည်းခရီးပန်းလာတာနဲ့အရိပ်ကောင်းတဲ့လမ်းဘေးသစ်ပင်တစ်ပင်အောက်မှာ ခဏအပန်းဖြေအနားယူလိုက်ပါတယ်၊ အချိန်မဖြုန်းဘူး၊ မေတ္တာပို့ရင်း တရားမှတ်ရင်းနဲ့ပဲနေတာပါ။

အရှင်ဝါရဏဟာသစ်ပင်အောက်ကနေပြီး ခပ်လှမ်းလှမ်းကိုကြည့်လိုက်တယ်၊ လဲနေတဲ့သစ်တုံးကြီးပေါ်မှာမြွေပါ ၂–ကောင်ချစ်ချစ်

ခင်ခင်ပျော်ရွှင်မြူးတူးဆော့ကစားနေကြတာကိုလှမ်းမြင်ရတယ်၊မြွေပါဆိုတာမြွေကိုနိုင်တဲ့သတ္တဝါပေါ့။

အရှင်ဝါရဏကမေတ္တာရှင်ဆိုတော့မြွေပါ ၂–ကောင်ချစ်ခင်ညီညွတ်ပျော်ရွှင်နေကြတာကို မြင်ရလို့ သိပ်ဝမ်းသာကြည်နူးနေတယ်၊ “သူတို့လေးတွေတိ ရစ္ဆာန်ဆိုပေမယ့်ချစ်ခင်တတ်လိုက်ကြတာဟာယ်၊ညီညီညွတ်ညွတ်ချစ်ချစ်ခင်ခင် ဆော့ကစားနေကြတာပါကလား”

အရှင်ဝါရဏကြည့်နေတုန်း၊ဘာမှမကြာဘူး၊ ချက်ချင်းပြောင်းလဲသွားတယ်၊သူတို့၂–ကောင်

သစ်တုံးပေါ်မှာအစာ–ဆုသွားတွေ့ကြတယ်၊ အစာတွေ့ပြီလဲဆိုရော လောဘပေါ်လာတယ်၊ ပုထုဇဉ်အပေါ်သြဇာပြောင်းနေတာကလောဘဒေါသမောဟပါ၊ပုထုဇဉ်ဆိုတာတရားလွတ်တိုင်းလောဘဒေါသမောဟအနိုင်ကျင့်သမျှခံနေရတာ၊လော ဘ ဒေါသ မောဟတွေကလူကိုတောင်နိုင်တဲ့ အပူငွေ့တွေဖြစ်လို့ တိ ရစ္ဆာန်လောက်တော့အသာလေးပဲ။

လောဘဒေါသမောဟဆိုတာရန်သူဖြစ်အောင်ထာဝိမ်းဖြစ်အောင်ထိမ်းကားသွားအောင်လုပ်တတ်တယ်၊အစာမြင်တော့သူဦးကိုယ်ဦး

လောဘစိတ်နဲ့အစာလုကြတယ်၊ လောဘလွှန်ကဲတော့ဘယ်သူကမှအလျှော့မပေး၊ဝေစားမျှစားဆိုတဲ့မေတ္တာစိတ်တွေ ခန်းခြောက်ကုန်တယ်။

လောဘအဆင်မပြေတာနဲ့ဒေါသကနောက်ကအဆင်သင့်ပဲ၊လောဘနှင့်ဒေါသသဘာဝမတူကြပေမယ့် လောဘနောက်က ဒေါသကပ်နေတယ်၊လောဘအလိုမပြည့်တာနဲ့ဒေါသကဘွားကနဲပေါ်လာတတ်တယ်။

စောစောက အလွန်ချစ်နေကြတဲ့ မြွေပါ ၂–ကောင်ဟာ အစာပေါ် လိုချင်တပ်မက်မှုလွန်ကဲနေတဲ့ကြောင့် ဘယ်သူကမှ အလျှော့

မပေးပဲ လုနေကြတယ်၊ လောဘအဆင်မပြေတော့ဒေါသမီးထတောက်လာတာပေါ့၊အချစ်ပြယ်ပြီး မုန်းစိတ်ပွားလာကြတယ်၊ ချစ်စရာကနေ ကြောက်စရာကြီးတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။

လုနေတဲ့အစာကို ဘေးမှာချထားလိုက်တယ်၊တစ်ကောင်က “ဟေ့ကောင်ငါ့ကိုဘာမှတ်တုံး”တဲ့၊ဟိုတစ်ကောင်ကလဲ “ဟေ့ကောင်မင်းကကော ငါ့ကိုဘာမှတ်တုံး” တဲ့၊ အစာမတွေ့သေးရင်သူတို့တည့်နေကြဦးမှာ၊အစာကရန်တိုက်ပေးသလိုဖြစ်သွားလို့ ၂–ကောင်မတည့်ကြတော့ဘူး၊ လုနေတဲ့အစာကိုတောင်

အရေးမစိုက်တော့ပဲ ရန်ထောင်နေကြပြီ။

မကြာမီတစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင်ကိုက်ကြတော့တာပဲ၊ မလွှတ်ပဲခဲပြီး ကိုက်ထားကြတယ်၊ ၂–ကောင်လုံးထွေးပြီးကိုက်လိုက်တာ ၂–ကောင်လုံးသစ်တုံးပေါ်ကလိမ့်ကျ၊လိမ့်ကျတော့လဲ မလွှတ်ဘူး၊ မလျှော့ဘူး၊ ခဲပြီးကိုက်ထားလိုက်ကြတာ၊ဆန့်ငင်ဆန့်ငင်နဲ့သနားစရာတွေဖြစ်နေကြတယ်၊ရုပ်ရောစိတ်ရောအလွန်ပင်ပန်းလွန်းလို့မကြာမီ ၂–ကောင်လုံးသေကုန်ကြတယ်၊ သေအောင်တောင် ကိုက်ကြတယ်၊ ဒေါသများ သိပ်ကြောက်ဖို့ကောင်းတာပဲ။

အရှင်ဝါရဏဟာမြွေပါ၂–ကောင်ရဲ့အဖြစ်အပျက်ကိုကြည့်နေတုန်းချက်ချင်းပြောင်းလဲသွားတာကိုမြင်လိုက်ရတော့ အကြီးအကျယ်သံဝေဂဖြစ်သွားတယ်၊ “ဟယ်–ချီးကျူးလို့မှမကြာသေး၊အစာတွေ့တော့ချက်ချင်းပြောင်းလဲသွားတယ်၊ ၂–ကောင်မတည့်ကြတော့ဘူး၊ လောဘနဲ့ အစာကိုလု, ဘယ်သူမှအလျှော့မပေးတော့ဒေါသမီးတွေပေါက်ကွဲ, ၂–ကောင်ကိုက်လိုက်ကြတာ ၂–ကောင်လုံးသေကုန်ပြီ၊ ဟယ်–ဒေါသတယ်ဆိုးပါလား”

၈။ ဒေါသကြီးလို့ ပျက်စီးရတယ်

အရှင်ဝါရဏကမေတ္တာပွားနေသူဆိုတော့ဒေါသကြောင့် ပျက်စီးရတာကို မြင်တွေ့ရလို့ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သွားတယ်၊သနားစိတ်တွေလဲဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊အရှင်မြတ်က ''မြွေပါတွေမိုက်တယ်'' လို့ပုဂ္ဂလာဓိဋ္ဌာန်နဲ့မပြောပါဘူး၊''ဒေါသတယ်ဆိုးပါလား'' လို့ ဓမ္မာဓိဋ္ဌာန်နဲ့ပဲပြောပါတယ်၊''မြွေပါလေး ၂-ကောင်အစာတွေ့တော့ 'ဒီအစာလေးဟာ မင်းစားလဲမဝဘူးကွ၊ငါစားလဲမဝဘူးကွ၊မေတ္တာသရုပ်ဖော်တဲ့အနေနဲ့မင်းတစ်ဝက် ငါတစ်ဝက် စားကြတာပေါ့'

ဒီလိုဆို ၂-ကောင်စလုံးငြိမ်းချမ်းမှာ''

''ဒါမှမဟုတ် တစ်ကောင်ကောင်က သဘောထားကြီးပြီး '၂-ကောင်စားလို့ မလောက်မယ့်အတူတူကွာ၊ငါမစားတော့ပါဘူး၊မင်းပဲ အကုန်စားလိုက်တော့ 'ဒီလိုဆိုရင်လဲ ၂-ကောင်လုံးငြိမ်းချမ်းကြမယ် '' အရှင်ဝါရဏကမေတ္တာရှင်ဆိုတော့မေတ္တာတွက်တွက်တာပေါ့၊သူ့စိတ်မျိုးလိုပဲ ဖြစ်စေချင်တာကိုး။

''ဘာမှမပြောလောက်တဲ့အစာနည်းနည်းလေးကိုဟိုကလဲသူပဲအကုန်လိုချင်တယ်၊ဒီကလဲသူပဲအကုန်လိုချင်တယ်၊လောဘလွန်ကဲ

တော့ လောဘကအဆင်မပြေ, အဆင်မပြေတော့ ဒေါသမီးတွေပေါက်ကွဲ, ဒေါသကြောင့်သေဆုံးပျက်စီးကုန်ကြပါပြီကော၊တယ်ဆိုးတဲ့ဒေါသပဲ''။

အရှင်မြတ်ကမြွေပါ၂-ကောင်တင်ရပ်မထားဘူး၊တစ်လောကလုံးသွမ်းခြုံကြည့်တယ်၊''နေ့စဉ်နေ့စဉ်လူတွေအပါအဝင်ဒေါသကြောင့်ပျက်စီးနေရတဲ့ သတ္တဝါတွေအများကြီးပဲ၊သတ္တဝါတွေဟာ တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင်, တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မေတ္တာနဲ့ ဆွေစိတ်မျိုးစိတ်ထားပြီးညီညီညွတ်ညွတ်ချစ်ချစ်

ခင်ခင်နေကြမယ်ဆိုရင်လောကကြီးသိပ်ပျော်စရာကောင်းမှာ''

''ချမ်းသာအောင်နေနည်းမသိကြတော့, သိပေမယ့်သတိလွတ်နေကြတော့ လောဘဒေါသမောဟလွှမ်းမိုးခံနေရလို့မငြိမ်းချမ်းကြဘူး၊ လောကကြီးဟာ ကြောက်စရာ ခြောက်ကပ်ကြီးဖြစ်နေတယ်''သူ့စိတ်ထဲထိတ်လန့်တဲ့သံဝေဂတွေဖြစ်နေတယ်။

မေတ္တာပွားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ဒေါသအပြစ်ကို ထင်းကနဲမြင်တာပေါ့၊ မိမိတို့လဲ ဒါမျိုးတွေ မြင်နေကြရတာပဲ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ခွေး ၂-

ကောင်ကိုက်တာတို့,ကြောင်၂-ကောင်ကိုက်တာတို့,ဇနီးမောင်နှံရန်ဖြစ်တာတို့,ညီအစ်ကိုညီအစ်မ ရန်ဖြစ်တာတို့ ဆိုတာမျိုးတွေ တွေ့မြင်ရတတ်ပါတယ်၊ မေတ္တာသမာဓိ အလေ့အကျင့်နည်းနေကြတော့သံဝေဂမဖြစ်တတ်ကြပါဘူး၊ သံဝေဂစိတ်ဖြစ်နေတဲ့ အရှင်ဝါရဏရှေ့ကိုဆက်ကြွသွားတယ်။

၉။ ဒေါသဆိုးပုံ မကောင်းစုံ

- **မြို့ရွာထဲတွင်၊ သူပုန်ဝင်၊**
  အိမ့်ရှင်ကိုလည်း ရိုက်တတ်သည်။
- **အဖိုးတန်များ၊ ချန်မထား၊**
  လုသွားတတ်လေသည်။
- **နေအိမ်ကိုပါ၊ မီးရှို့ကာ၊**
  ပြောင်ခါသွားစေသည်။
- **စိတ်အစဉ်တွင်၊ ဒေါသဝင်၊**
  အိမ်ရှင်စိတ်ကို နှိပ်စက်သည်။
- **သူတော်ကောင်းဂုဏ်၊ စွမ်းအားစုံ၊**
  အကုန်ဖျက်ဆီးသည်။

- **စိတ်၏မိုရာ၊ ရုပ်ခန္ဓာ၊**
  နစ်နာပင်ပန်းသည်။
- **ဒေါသအမျက်၊ လူကိုဖျက်၊**
  အသက်ကိုပါ ဆုံးစေသည်။
- **ဒေါသဆိုးပုံ၊ မကောင်းစုံ၊**
  လွှမ်းခြုံကြည့်ရမည်။

အရှင်ဝါရဏဟာ ဘုရားရှိရာ သာဝတ္ထိဇေတဝန်ကျောင်းကိုရောက်သွားတယ်၊ဘုရားကိုဦးချ၊သင့်တော်တဲ့နေရာမှာထိုင်နေတယ်၊သူကဘုရားကိုဘာမှမလျှောက်ပေမယ့်ဘုရားက သူ့အကြောင်းကို အကုန်သိပြီးသားဖြစ်လို့

အရှင်ဝါရဏရဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆဲအလုပ်နဲ့လဲလိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်, နောင်လာနောက်သားများလိုက်နာမှတ်သားစရာတရားလမ်းစဉ်လဲ ကျန်ရစ်အောင် ''မေတ္တာတရားလူ့စွမ်းအား'' တရားကို ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

မေတ္တာကိုမဟောမီ ဆန့်ကျင်ဖက်ဒေါသရဲ့အပြစ်ကို ရှေးဦးစွာ ဟောပေးပါတယ်၊ အကောင်းဆိုတာ အဆိုးနဲ့ယှဉ်တွဲပြမှ ပိုပေါ်လွင်တတ်တယ်၊အဆိုးရဲ့ကြောက်စရာကောင်းတဲ့အပြစ်တွေကိုပြလိုက်မှ အကောင်းရဲ့ဂုဏ်ရည်

တွေ ထင်ရှားလာတတ်ပါတယ်၊ အကောင်းရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုဟာလဲအားကောင်းတတ်ပါတယ်။

ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့၊သူများကိုသေစေလိုတဲ့စိတ်နဲ့သွင်းဆဲနှိပ်စက်သတ်ဖြတ်သူဟာ ပစ္စုပ္ပန် သံသရာ လောကီ လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးတွေအားလုံး ဆုံးရှုံးပျက်စီးတတ်တယ်၊ သံသရာမှာ တော်တော်နဲ့ခေါင်းမဖော်နိုင်အောင် ဒုက္ခရောက်တတ်တယ်၊ အဲဒီလို ဘုရားရှင်ကဒေါသဆိုးပုံကိုဟောကြားတယ်။

ဒေါသဆိုးပုံကို ဥပမာနဲ့ ယှဉ်ကြည့်ရင် လောကမှာမြို့ ရွာထဲသူပုန်ဓားပြတွေဝင်လာ

တယ်ဆိုပါတော့၊အိမ်ထဲထိဝင်လာတယ်ဆိုပါတော့၊အိမ့်ရှင်ကိုလဲရိုက်တတ်တယ်၊အိမ့်ရှင်ရဲ့ကိုယ်မှာဝတ်ထားတဲ့အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေနဲ့ အိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေကိုလဲ ခြိမ်းခြောက်ပြီး လုယူသွားတတ်တယ်၊ ဒါနဲ့ အားမရသေးပဲ အိမ့်ရှင်နေထိုင်တဲ့ အိမ်ကိုလဲ မီးရှို့ဖျက်ဆီးသွားတတ်တယ်၊ ဒါက လောက ဗဟိဒ္ဓရန်သူဆိုးပုံပါ။

ဒေါသဟာလဲ ချမ်းသာရဲ့ သူပုန်ဓါးပြပဲ၊ လူရဲ့ စိတ်နှလုံးအစဉ်မှာ ဒေါသသူပုန် ဓားပြဝင်လာတဲ့အခါ အိမ့်ရှင်စိတ် အရိုက်ခံရတယ်၊

ဒေါသဝင်လာတာနဲ့ ချက်ချင်းစိတ်နာသွားအောင် အရိုက်ခံရတယ်၊ သူတော်ကောင်းရဲ့ အဖိုးတန်သီလသမာဓိပညာဂုဏ်တွေကိုလုယူဖျက်ဆီးသွားတတ်တယ်၊ဂုဏ်တွေနာမည်တွေပျက်သွားတတ်တယ်၊ဒါနဲ့မပြီးသေးဘူး၊အိမ့်ရှင်စိတ်ရဲ့နေရာ နှလုံးအိမ်နှင့်တကွ ခန္ဓာကြီးတစ်ခုလုံးပျက်စီးသွားအောင် သေဆုံးသွားအောင် မီးရှို့သလို ဖျက်ဆီးပစ်တတ်တယ်၊ အဲဒီလောက်ဒေါသဆိုးတယ်။

ဒေါသဆိုးပုံကို ဘုရားကဟောတော့ အရှင်ဝါရဏရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာ လမ်းမှာတွေ့ခဲ့တဲ့

မြွေပါ ၂–ကောင်အကြောင်း ပေါ်လာတယ်၊ ''အော်–ဒါကြောင့်ကိုး''လို့စိတ်ထဲမှာမှတ်ချက်ချမိတယ်၊ ''ဒီဒေါသမျိုး ငါ့မှာမဖြစ်စေရဘူး၊ မေတ္တာကိုပဲ ငါပွားမယ်'' လို့ နှလုံးသွင်းမိတဲ့ အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ''မေတ္တာတရားလူ့စွမ်းအား'' တရားကို ဆက်ဟောပါတယ်၊ အစကပြခဲ့တဲ့ဂါထာကိုပဲဟောတာပါ၊သတ္တဝါအားလုံးကို မေတ္တာစိတ်နဲ့ ချီးမြှောက်စောင့်ရှောက်သူဟာချမ်းသာကြောင်းကောင်းမှုတွေ မြောက်မြားစွာဖြစ်ပေါ်တိုးပွားစေတယ်၊သူရောကိုယ်ရောကောင်းမှုအများကြီးဖြစ်ပေါ်တိုးပွား

ရတယ်လို့ဆိုလိုတာပါ၊ကောင်းမှုဟာလူ့ဘဝရဲ့ လုပ်ခရလဒ်ပဲဆိုတော့ ကောင်းမှုတိုးအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သူဟာ အဖိုးတန်စွမ်းအားရှင် ဖြစ်ရပါတယ်။

မေတ္တာဆိုတာကိုယ့်အတွက်သက်သက်တွက်နေရာကနေပြီးသူ့အတွက်ပါထည့်တွက်လိုက်တဲ့သဘောပဲ၊အများအပေါ်မှာမိခင်စိတ်, မိတ်ဆွေစိတ်ထားခြင်းလဲဖြစ်တယ်၊ မေတ္တာထားတတ်ရင်အများသူငါအားလုံးကောင်းမှုအလွန် တိုးပွားရပါတယ်။

မေတ္တာစိတ်ထားရင် ကောင်းမှုများစွာ

ပွားရတဲ့အကြောင်း, မေတ္တာစွမ်းအား အလွန်ကြီးမားတဲ့အကြောင်း စသည်ဖြင့် မေတ္တာသဘောကိုဘုရားရှင်ကဟောပြတော့မေတ္တာအလုပ်ကို ကိုယ့်အကြိုက်စရိုက်လုပ်ငန်းနှင့်လိုက်ဖက်လွန်းလို့သိပ်သဘောကျသွားတယ်၊ ''ဒီလောက်ကောင်းတဲ့တရားမလွတ်တမ်းပွားနေတော့မယ်ဟဲ့ '' လို့လဲ အားရကျေနပ်စွာ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

၁၀။ တရားနှင့်လူ ထိနေမှ အပူမငြိတာ

- ၁။ကောင်းစွာဟောအပ်၊ တရားမြတ်၊ ထပ်ထပ်နာယူပါ။
- ၂။ငြိမ်းအေးသူထံ၊ ချဉ်းကပ်ရန်၊ မှန်မှန်လေ့ကျင့်ရာ။
- ၃။ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင်၊ ချဉ်းကပ်ဝင်၊ မြှင့်တင်ကျင့်သုံးပါ။
- ၄။စိတ်ဓါတ်ငြိမ်းအေး၊ ချမ်းသာရေး၊ မနှေးရှုပွားရာ။
- တရားနှင့်လူ၊ ထိနေမူ၊ အပူမငြိပါ။

ဘုရားရှင်ကအရှင်ဝါရဏအတွက်မေတ္တာ

စွမ်းအားကို ဟောကြားပြီးတဲ့နောက် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာလုပ်ငန်းစဉ်တွေကိုဆက်ဟောပါတယ်၊နောက်ဆုံးဟောတဲ့တရားကိုကောက်ချက်ချလိုက်တော့–

(၁) ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေ ဟောပြောပေးတဲ့စကားကိုသေသေချာချာကောင်းမွန်စွာနာယူရမယ်၊

(၂) ငြိမ်းအေးတဲ့ ပညာရှိသူတော်ကောင်းထံ ချဉ်းကပ်ရမယ်၊

(၃) ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ တစ်ယောက်တည်းချဉ်းကပ်နေထိုင် ကျင့်သုံးရမယ်၊

(၄) စိတ်ဓါတ်ငြိမ်းအေး အပူဝေးအောင်
အဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်ပွားများရမယ်၊
လိုရင်းကတော့ ဒါပါပဲ။

အဲဒီထဲမှာ(၁)ကပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေကောင်းမွန်စွာဟောကြားပေးတဲ့တရားကို သေသေချာချာ မှတ်မှတ်သားသား နာကြားရမယ်တဲ့၊စာသင်တိုက်အကြီးအကဲဆရာသမားကောင်းများဟာ နေ့စဉ် မပျင်းမရိ လုံ့လရှိရှိ တပည့်ပရိသတ်ကိုဆုံးမစကားပြောကြားပေးလေ့ရှိတယ်၊မေတ္တာနဲ့နေ့စဉ်တစ်ဖွဖွသွန်သင်တယ်၊ လိမ္မာယဉ်ကျေးအချိုးကျအောင် လမ်း

ညွှန်ဆုံးမတယ်။

စာနဲ့ဆုံးမလိုက် နှုတ်နဲ့ဆုံးမလိုက်, စာနဲ့လမ်းညွှန်လိုက်နှုတ်နဲ့လမ်းညွှန်လိုက်ဆိုတော့ ဆုံးမလမ်းညွှန်မှုရရှိတဲ့ တပည့်ပရိသတ်ဟာ အများအားဖြင့်လိမ္မာယဉ်ကျေးကြတယ်ပိပိရိရိ သေသေသပ်သပ်အချိုးကျကြတယ်။

အိမ်မှာနေတဲ့လူတွေလဲ တရားခွေရှိရင် တရားခွေနာ၊ တစ်နေ့ ၁၅–မိနစ် နာရီဝက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ တရားပွဲရှိတဲ့အခါ တရားပွဲသွားတရားနာ၊ တရားနှင့်နား မကြာမကြာထိနေမှ အပူမငြိတာ၊အပူကိုနိုင်တာကတရားပဲရှိတာ၊

ဒါမှမဟုတ်နားလည်အောင်ရေရေလည်လည် ရေးပြတတ်တဲ့ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေ ရေးသားထားတဲ့စာကို တစ်နေ့ ၅–ကြောင်း လောက်ဖြစ်ဖြစ်, ၁–မျက်နှာလောက်ဖြစ်ဖြစ်, မဖြစ်မနေကြိုးစားဖတ်ပေး၊ စာဖတ်တာလဲ တရားနာတာနှင့် အတူတူပဲ။ လောဘ ဒေါသ မောဟဦးစီးတဲ့အပူတွေကတရားနဲ့ခွာမှကွာတာ၊ဒါကြောင့်နေ့စဉ်မှန်မှန်တရားနာရမယ်၊ တရားစာဖတ်ရမယ်၊ဒါမှလူ့တန်ခိုးလူ့စွမ်းအား လူ့အရှိန်အဝါတက်လမ်းပွင့်သွားမယ်။

(၂)က ငြိမ်းအေးတဲ့ ပညာရှိသူတော်

ကောင်းထံ နေ့စဉ်မှန်မှန် ချဉ်းကပ်ရမယ်တဲ့၊ တစ်ယောက်တည်းတောင် တည့်အောင်မနေတတ်တဲ့ပုထုဇဉ်ရဲ့ဓါတ်ဆိုးတွေကငြိမ်းအေးတဲ့တရားဓါတ်ကောင်းနဲ့ခွာပေးမှကွာကျမယ်၊ တရားစွမ်းအားအအေးဓါတ်ရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းထံ နေ့စဉ်မှန်မှန်ချဉ်းကပ်မှ ကိုယ့်ထံ ဓါတ်ကောင်းရောက်မယ်၊ဓါတ်ကောင်းရောက်မှလဲဓါတ်ဆိုးတွေပျောက်နိုင်တယ်။

အနည်းဆုံးမနက်အိပ်ရာထတာနဲ့ဘုရားထံချဉ်းကပ်ရမယ်၊ဘုရားထံချဉ်းကပ်တာလဲ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းထံ ချဉ်းကပ်တာနဲ့

အတူတူပဲ။ ဘုရားထံ များများချဉ်းကပ်ရင် ဓါတ်ကောင်းများများရမယ်၊ ဘုရားဟာ ဓါတ်ကောင်းအကြွယ်ဝဆုံးအငြိမ်းအေးဆုံးပဲမဟုတ်လား၊သတိဉာဏ်နဲ့အသက်ဂုဏ်သွင်းပြီးချဉ်းကပ်တတ်ဖို့တော့ လိုတယ်ပေါ့။

ပြီးတော့လက်တွေ့ ငြိမ်းအေးအောင်ကျင့်နေကြတဲ့ သူတော်ကောင်းများထံ ချဉ်းကပ်ဖြစ်အောင်ချဉ်းကပ်ရမယ်၊ဒါမှငြိမ်းချမ်းတဲ့ဓါတ်ကောင်းတွေရနိုင်မယ်၊ငြိမ်းအေးသူထံချဉ်းကပ်မှလဲငြိမ်းအေးတဲ့တရားတွေ့၊ငြိမ်းအေးကြောင်းတရားကောင်းတွေကို နာကြားခွင့်ရနိုင်မယ်။

(၃)ကဆိတ်ငြိမ်ရာမှာတစ်ယောက်တည်း ချဉ်းကပ်ကျင့်သုံးရမယ်၊ (၄) က စိတ်ဓါတ်ငြိမ်းအေးအပူဝေးအောင် အဆက်မပြတ်လေ့ကျင့်ပွားများရမယ်တဲ့။ လူသူကင်းပြတ်တဲ့ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်ကိုချဉ်းကပ်ပြီးတစ်ယောက်တည်းကျင့်သုံးမှုကို လေ့ကျင့်နေရမယ်၊ အခါအားလျော်စွာ ကာယဝိဝေ က ရအောင် တစ်ယောက်တည်းနေထိုင်ကျင့်သုံးရမယ်၊သူများတွေကမခွါသေးမီကိုယ်ကပဲလက်ဦးအောင် ခွာထားရမယ်။

အနည်းဆုံး စိတ္တဝိဝေ က ရအောင်တော့

အမြဲလေ့ကျင့်နေရမယ်၊ ကိလေသာနီဝရဏ အပူအရှုပ်တွေကင်းအောင် သတိနှင့်ဝီရိယ တွဲပြီး လေ့ကျင့်နေရမှာပဲ၊ သတိနှင့်ဝီရိယ အတွဲမှန်မှ စိတ်မှာ သမာဓိအာနိသင်ပေါ်မယ်၊ စိတ်ငြိမ်သက်ငြိမ်းချမ်းမယ်၊ ဒါမှ သန့်စင်တဲ့ ဉာဏ်ပေါ်လာမယ်။

တစ်ယောက်တည်းနေနိုင်အောင်ကြိုးစားရမယ်၊မကင်းနိုင်လို့အများထဲမှာနေထိုင်လုပ်ကိုင်ရတော့လဲသတိနှင့်ဝီရိယတွဲတဲ့အရှိန်ကိုတော့ ရပ်မထားရဘူး၊ အရှိန်ရလာအောင် အားပါလာအောင်လေ့ကျင့်နေရမယ်။

စိတ်ဓါတ်ငြိမ်းအေးအောင် မလေ့ကျင့်နိုင်ရင်အသိဉာဏ်တွေတုံးလို့အပူနဲ့ပဲအချိန်ကုန်နေမှာပါ ''ရှိတယ်' လို့သာ ပြောလို့ဖြစ်မယ်၊ ''ချမ်းသာတယ်'' လို့ပြောနိုင်တော့မယ်မဟုတ်ဘူး၊ တရားကင်းဝေးနေရင် ဒီဘဝမှာတောင် ချမ်းသာအောင်မနေနိုင်တော့ဘူး၊နောင်သံသရာဆိုတာတော့အဝေးကြီး၊လောကုတ္တရာချမ်းသာအတွက်ဆိုတာတော့ပိုပြီးဝေးတော့မှာပဲ။

အခါခပ်သိမ်း အလုပ်ခပ်သိမ်း နေရာခပ်သိမ်းမှာသတိဝီရိယအတွဲမှန်အောင်လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ရင်သန့်စင်တဲ့ဉာဏ်ပေ ါ်ပြီး လာဘ်မြင်

တယ်၊တရားအားလုံးကိုချုပ်ကိုင်ထားတဲ့အသိ
ဉာဏ်ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာမယ်ဒီလိုဆိုနေ့စဉ်
လုပ်နေတဲ့အလုပ်တွေထဲတရားစွမ်းအားတွေ
တန်းစီကောက်ယူသွားရုံပဲ၊စွမ်းအားမျိုးစုံသို
လှောင်ထားတဲ့ခန္ဓာဂိုဒေါင်ကြီးထဲမှာသတိဉာဏ်
သော့တံနဲ့ဖွင့်ပြီး လိုရာကို နေ့စဉ်ထုတ်သုံးနေ
ရုံပဲ၊ ဉာဏ်မရှိရင်ခန္ဓာဟာ ဒုက္ခတုံးကြီးဖြစ်
ပေမယ့်ဉာဏ်ရှိသူအတွက်လိုရာထုတ်ယူသုံးစွဲ
နိုင်တဲ့ ဣစ္ဆာသယ ရတနာအိုးကြီးပါ၊ သာသနာ
နှင့်တွေ့နေရတာကိုး။

၁၁။ မေတ္တာပွားက အောင်ပွဲရ

- **မေတ္တာမပွား၊ ဘေးရန်များ၊ ပေါ်များလှသည်သာ။**
- **မေတ္တာပွားက၊ အောင်ပွဲရ၊ တွင်းပဘေးရန်ကွာ။**
- **ဘေးရန်ကင်းပျောက်၊ စွမ်းအားရောက်၊ ပြီးမြောက်စိတ်ချမ်းသာ။**

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ တရားက
အရှင်ဝါရဏရဲ့ ကျင့်စဉ်လုပ်ငန်းနဲ့ ကွက်တိ
အံကိုက်ဖြစ်နေတယ်၊အရှင်ဝါရဏဟာတစ်ဝါ
တွင်းလုံးဘုရားဟောတရားတွေကိုဆရာတော်

ဦးတိသထိက နေ့စဉ်နာယူခဲ့ရတယ်၊ ငြိမ်း
အေးတဲ့ မေတ္တာရှင် ဆရာတော်ဦးတိသထိ
နေ့စဉ်ချဉ်းကပ်ခွင့်ရခဲ့တယ်၊ဆရာသမားလမ်း
ညွှန်ချက်အတိုင်း ဆိတ်ငြိမ်ရာ တစ်ပါးတည်း
သွားအားထုတ်တယ်၊စိတ်ဓါတ်ငြိမ်းချမ်းအောင်
မေတ္တာသမာဓိကိုအထူးပွားများပို့သွတ်တယ်၊
ဝိပဿနာပါအားထုတ်ခွင့်ရထားခဲ့တယ်။

အထူးအားဖြင့်မေတ္တာပွားများသူဟာစိတ်
ထဲမှာ အလုံးအကြိတ်အခဲတွေ မရှိသလောက်
နည်းပါးနေတာဖြစ်လို့ဉာဏ်စိုက်နိုင်သလောက်
ဝိပဿနာအသိဟာရှင်းကနဲရှင်းကနဲပေါ်လာ
တယ်၊ စိတ်ထဲမှာ အလုံးအကြိတ်အခဲ အရှုပ်

အညစ်တွေက အလွန်နည်းနေတော့ စားရ
သောက်ရ သွားရလာရ လုပ်ရကိုင်ရတာ
အားလုံးရှင်းကနဲရှင်းကနဲဖြစ်နေတယ်။

လောကထဲ ဆင်နွှဲခဲ့သမျှ ဓမ္မပွဲတွေမှာ
အောင်ပွဲအတန်တန်ရလာခဲ့တဲ့ အရှင်ဝါရဏ
အတွက် ဘုရားရှင် ဟောပြပေးတဲ့တရားက
အကြိုက်စရိုက်အလုပ်နှင့်အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်နေ
တယ်၊အရှင်ဝါရဏသိပ်သဘောကျလိုက်တာ။

မြတ်စွာဘုရားက အရှင်ဝါရဏအတွက်
ဝိပဿနာလမ်းစဉ်တွေပြပြီးတရားဆက်ဟော
ပေးတယ်၊ ဘုရားက ခန္ဓာတီဗွိကြီးဖွင့်ပေး
တယ်ပေါ့၊တီဗွီကတော့ခေတ်စကားအရပြော

တာပါ၊ကိုယ့်ခန္ဓာကအဆက်မပြတ်ထုတ်လွှတ်
ပေးနေတဲ့သတင်းမှန်တွေသိအောင်ဝိပဿနာ
ဉာဏ်အလင်းရောင်ဖွင့်ပြလိုက်တယ်၊ မေတ္တာ
သမာဓိနဲ့စိတ်စင်ကြယ်နေတဲ့အရှင်ဝါရဏဟာ
ခန္ဓာဉာဏ်စိုက်ပြီး ဝိပဿနာရှုပွားလိုက်တယ်၊
ခန္ဓာအရှိကိုအမှန်အတိုင်းသိသွားတော့မကြာမီ
အရှင်ဝါရဏ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်၊ အရှင်
ဝါရဏအောင်သွားပြီပေါ့။

အရှင်ဝါရဏရဟန္တာဖြစ်ဖို့အောင်ပွဲရဖို့အ
တွက်မေတ္တာတရားနဲ့ဝိုင်းကူပေးကြရပါတယ်၊
ဆရာတော်ဦးတိသထိကလဲအကူအညီအများ
ကြီးယူခဲ့ရတယ်၊ စပ်ကူးမတ်ကူး မြွေပါ ၂-

ကောင်ထိကတောင် သံဝေဂတွေ ရယူခဲ့ရပါ
သေးတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားထံကလဲ စွမ်းအား
ကောင်းထုတ်ယူပုံ နည်းလမ်းကောင်းတွေ
အများကြီးယူရတယ်။

မေတ္တာကောင်းတဲ့ဒကာဒကာမအပေါင်း
တွေထံကလဲပစ္စည်း၄-ပါးထောက်ပံ့ကူညီမှု
တွေ အများကြီးရယူခဲ့ရပါတယ်၊ ဒါ့ကြောင့်
အစွမ်းပြနိုင်တာပေါ့။

အရှင်ဝါရဏရဲ့ဘဝအောင်ပွဲမှာမေတ္တာဟာ
အဓိကအခန်းက ပါဝင်နေတာကို တွေ့ရမယ်၊
မေတ္တာမပွားသူမှာတရားအားထုတ်တာတောင်
မှ ဘေးရန်အနှောင့်အယှက်တွေ ပေါ်များနေ

တတ်ပါတယ်၊ အနှောင့်အယှက်ပေါ်တော့ မ
အောင်မြင်နိုင်ဘူးပေါ့၊ မေတ္တာပွားမှ ဘေးရန်
အနှောင့်အယှက်ကင်းတယ်၊ ဒီတော့ဆောင်
ရွက်သမျှပြီးမြောက်အောင်မြင်တယ်ပေါ့၊အရှင်
ဝါရဏရဲ့လမ်းစဉ်က မိမိတို့အတွက် တန်ဖိုး
မဖြတ်နိုင်တဲ့ လမ်းညွှန်သင်ခန်းစာပါ။

၁၂။ စွမ်းအားမေတ္တာ လူ့ဥစ္စာ

- **၁။ငါတို့သုံးစား၊ ပစ္စည်းအားကြောင့်၊ အများသူငါ ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။**
- **၂။ငါတို့ဆည်းပူး၊ ပစ္စည်းထူးကြောင့်၊ ကျေးဇူးရှင်မှာ ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။**
- **၃။ငါတို့ပေးငြား၊ ပစ္စည်းအားကြောင့်၊ မိသားစုမှာ ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။**

၄။ ငါတို့ပေးနေ၊ ပစ္စည်းတွေကြောင့်၊
မိတ်ဆွေအများ၊ ဆွေမျိုးများမှာ၊
ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

၅။ ငါတို့လှူဒါန်း၊ ပစ္စည်းစွမ်းကြောင့်၊
ရဟန်းရှင်မှာ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြပါစေ။

စွမ်းအားမေတ္တာ၊ လှူဥစ္စာ၊
ချမ်းသာတိုးပွားပေ။

လူတွေ နေ့စဉ်ရှာဖွေစုဆောင်းနေကြတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေဟာ လူတွေရဲ့ပါရမီဖြည့်ဖက်တွေပါ။အလွန်ချစ်ခင်တဲ့ဆွေမျိုးတွေနဲ့ရက်ပိုင်း,

လပိုင်း, နှစ်ပိုင်းခွဲထားလို့ ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ပစ္စည်းနှင့်လူကတော့ တစ်ရက်တည်းတောင် ခွဲထားလို့မရပါဘူး။ပစ္စည်းနှင့်လူခွဲထားလိုက်ရင် လူမှာ အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အသက် ရှည်ဖို့ ကျန်းမာဖို့ ခွန်အားတိုးဖို့ ဉာဏ်ပညာ ပွားဖို့ကိစ္စအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်,လောကသာသနာ အများကောင်းကျိုးပြုကိစ္စအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပစ္စည်းပါမှ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

သာမန်အားဖြင့်ပစ္စည်းဆိုတာကိုယ်သုံးဖို့ နဲ့ သူ့ပေးဖို့ ၂–မျိုးခွဲပြောရပေမယ့် ပိုက်ဆံ (ငွေစက္ကူ) ကျတော့ သူ့ပေးဖို့သက်သက်ပါ။ တကယ်ပဲအကုန် သူ့ပေးပစ်မှာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့

စားရေးကိစ္စအတွက်ကိုယ့်ဆီကပိုက်ဆံသူ့ကို ပေးမှသူ့ဆီကစားစရာပြန်ရမယ်၊ပိုက်ဆံကို ကိုက်စားလို့မဖြစ်ဘူး၊ ကိုယ့်ပိုက်ဆံသူ့ပေးမှ သူ့ဆီက ဝတ်စရာရမယ်၊ ပိုက်ဆံကို ဝတ်လို့ မရဘူး။ကိုယ့်ပိုက်ဆံသူ့ပေးမှသူ့ဆီကနေစရာ ရမယ်၊ သူကနေစရာ ဖန်တီးပေးလိမ့်မယ်၊ ပိုက်ဆံပေါ်တက်နေလို့မရဘူး။နေမကောင်းတဲ့ အခါကိုယ့်ပိုက်ဆံသူ့ပေးမှသူ့ဆီကဆေးဝါးပြန် ပေးလိမ့်မယ်။သူကကိုယ့်ရောဂါပျောက်အောင် ကုပေးလိမ့်မယ်။ပိုက်ဆံကိုထောင်းထုအရည် ဖျော်သောက်လို့ ရောဂါမပျောက်ဘူး၊ အဲဒီလို စသည်ဖြင့် အကုန်သူ့ပေးပစ်လိုက်ရမှာပါ။

ကိုယ့်ပိုက်ဆံသူ့ပေးတဲ့အခါကုန်သွားတာ နဲ့စိတ်စွမ်းအားကျသွားတဲ့ ''ကုန်ကျ'' ပုံစံနဲ့ မပေးရဘူး။ကုန်သွားတာနဲ့ပြန်ရတဲ့''ကုန်ရ'' ပုံစံနဲ့ပေးဖို့လိုလိမ့်မယ်။ပြန်ရတော့လဲတန်ဖိုး ညီတဲ့ပစ္စည်း အစားပြန်ရတာလောက်နဲ့ မပြီး စေရဘူး။တန်ဖိုးမရှိတဲ့(တန်ဖိုးမဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့) ကောင်းမှုတရားရအောင်ထိ ပေးတတ်ရမယ်၊ ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာထိရအောင် ယူ တတ်ရမယ်၊ ဒါဆို သတိဉာဏ်ဦးဆောင်တဲ့ မေတ္တာကိုအထူးလိုအပ်မယ်ပေါ့။

ကိုယ်ရှာဖွေစုဆောင်းထားတဲ့ ပစ္စည်း အားလုံး တံခါး ၅–ပေါက်က ပြန်ထွက်သွား

ကြလိမ့်မယ်၊ ကိုယ့်အစီအစဉ်နဲ့ ထွက်တာကို ပြောတာပါ။ရန်သူမျိုး၅–ပါးကြောင့်ထွက်တာ ကတော့ ကိုယ့်အစီအစဉ်နဲ့ ထွက်သွားတာ မဟုတ်လို့ဒီမှာ ထည့်မပြောတော့ဘူး၊ ကိုယ့် အစီအစဉ်နဲ့ ထွက်သွားတိုင်း ကောင်းမှုဆိုတဲ့ ''ကုန်ရ'' ပုံစံပေါ်စေရမယ်၊ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာလိုမယ်ပေါ့၊ သတိဉာဏ် ဦးဆောင်နေရ မှာပဲ။

(၁) ကိုယ့်ပစ္စည်းတွေထဲက ကိုယ့်စား ဝတ်နေရေး,ကျန်းမာရေးအတွက်ပစ္စည်းကုန် သွားတဲ့အခါအသက်ရှည်ဖို့ကျန်းမာဖို့ခွန်အား တိုးဖို့ ဉာဏ်ပညာများဖို့ သုံးတာဖြစ်ရမယ်၊

သက်ရှည်– ကျန်းမာ–ပညာ–ခွန်အားကို အခြေခံပြီးသီလသမာဓိပညာဖြည့်တာပါရ မယ်၊ဖြည့်ဖို့လဲဦးတည်ရည်ရွယ်ရမယ်။ပစ္စည်း ကုန်လို့ကိုယ်တရားရတဲ့ ''ကုန်ရ'' ပေါ့။

ဒါတင်မကသေးဘူး၊ ကိုယ့်စွမ်းအားကို အခြေခံပြီး သူတစ်ပါးတွေ ချမ်းသာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ပါရမယ်၊ ''ငါ့စွမ်းအားကြောင့်အားလုံးဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ''လို့မေတ္တာလွှမ်းခြုံ ပေးရမယ်၊ ကိုယ်လဲ တရားစွမ်းအားတွေရ သူလဲချမ်းသာပေါ့။ကိုယ့်ပစ္စည်းကုန်တော့သူလဲ ချမ်းသာရ,ကိုယ်လဲဒါနသီလဘာဝနာပြန်ရ

တဲ့''ကုန်ရ''ပါပဲ၊''ကုန်ကျ'' မဟုတ်ပါဘူး။

(၂)ကျေးဇူးရှင်တွေအတွက်ပေးတဲ့အခါ သတိဉာဏ်ဦးဆောင်ပြီး မေတ္တာနဲ့ပေးရမယ်၊ ကျေးဇူးရှင်တွေလဲ ဝမ်းသာရ–ချမ်းသာရပေါ့၊ ကိုယ့်မှာလဲ ကျေးဇူးရှင်တွေ ချမ်းသာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရလို့ ကောင်းမှုတွေပြန်ရပေါ့၊ စိတ်ကောင်းကတုန့်ပြန်သွားလို့ကောင်းမှုတွေ ရလိုက်တာပါ။ကောင်းမှုရလျှင်ချမ်းသာကေန် လာမယ်၊ဒါလဲ''ကုန်ရ''ပါပဲ။

(၃)အတူနေကိုယ့်မိသားစုတွေပေးတော့ လဲ မေတ္တာနဲ့ပဲပေးပေါ့၊ မေတ္တာ သမာဓိရှိရင် ဉာဏ်လဲပေါ်ပါတယ်၊ ဒါန သီလ ဘာဝနာပုံစံ

ကျရမယ်ပေါ့၊ ကိုယ့်ဆီက ကုန်တာမများလှ ပေမယ့်သူတို့ချမ်းသာရသွားတာရောကိုယ်က ကောင်းမှုပြန်ရလာတာရောအရကအများကြီး ပဲ။သတိဉာဏ်ဦးဆောင်မှုကောင်းရင်မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ထိ ကျေးဇူးပြုနိုင်တယ်၊ တကယ်ကုန်ရ ကျိုးနပ်တဲ့''ကုန်ရ''ပါပဲ။မိသားစုဆိုတာပါရမီ ဖြည့်ဖက်တွေပါ။

(၄)ဆွေမျိုးတွေမိတ်ဆွေတွေပေးတော့လဲ မေတ္တာဖြန့်ပွားပို့လွှတ်ပြီးမှ ပေးရမယ်၊သွေး သားတော်စပ်သူတွေက ဆွေမျိုး, အချင်းချင်း ကူညီဘူးသူတွေက မိတ်ဆွေပေါ့၊ ဈေးရောင်း သူဟာ ကိုယ်ဝယ်ယူချင်တဲ့ပစ္စည်းကို ဆိုင်မှာ

ရှာထားတဲ့အနေနဲ့ကူညီတဲ့မိတ်ဆွေ့ဆိုက်ကား ဆရာ–ကားဆရာတို့ဟာလဲ ကိုယ်သွားလိုရာ ပို့ဆောင်ကူညီပေးတဲ့မိတ်ဆွေတွေပေါ့၊ကိုယ့် ကိစ္စပြီးအောင်ထွမ်းဆောင်ချက်တစ်ခုခုနဲ့ကူညီ ပေးသူအားလုံးမိတ်ဆွေပဲ၊မေတ္တာနဲ့ကျေကျေ နပ်နပ်အဖိုးအခပေးတတ်ရင်ဒါနသီလသမာဓိ ဝိပဿနာပြန်ရမယ်။

၅၀၀ိတန်ငွေစက္ကူကိုအဖိုးအခပေးတယ် ပဲထားပါ၊ စက္ကူပေါ်ရေးထည့်ထားတဲ့ ၅၀၀ိ/– ဆိုတဲ့ဂဏန်းကစကားပြောဖြစ်ရုံလေးပါ၊ပေး သူရဲ့ဉာဏ်က အဆင့်မြင့်ရင် ရလာတဲ့တန်ဖိုး ကရေတွက်ကန့်သတ်လို့မရနိုင်ပါဘူး၊၅၀၀ိ/–

တည်းနဲ့ ကံအများကြီးမြင့်သွားမယ်၊ နိုင်ငံ အတွက်အခွန်အခပေးဆောင်တော့လဲဆွေမျိုး မိတ်ဆွေစိတ် ထားပေးရမယ်။ အားလုံး ''ကုန်ရ''ချည်းဖြစ်သွားမယ်အားတက်စရာ ပေါ့။

(၅) အလှူခံအတွက် ပေးလှူတော့လဲ မေတ္တာပို့ပြီးမှပေးရမယ်၊ကိုယ်ရဖို့ထက်သူချမ်း သာဖို့ဦးစားပေးရမယ်ပေါ့၊ မေတ္တာပါရင် ဒါန တင်မကဘူး၊ သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာအစုံရ သွားမယ်၊သာသနာလဲတိုးတက်ကြီးပွားမယ်၊ တရားတွေ ပညာတွေလဲ ပြန့်ပွားသွားမယ်၊ သူလဲချမ်းသာရ,ကိုယ်လဲမဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ထိ

ရပေါ့၊ကုန်တာနဲ့မကာမိအောင်ရတာပါ၊ဒါလဲ ''ကုန်ရ''ပဲပေါ့၊မေတ္တာတရားဟာလူ့စွမ်းအား အစစ်ပါ။

အားလုံးချမ်းသာကြပါစေ

တိပိဋကယောဆရာတော်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်

နန္ဒဝန်လမ်း၊ဗဟန်း၊ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၆၇ခု၊ပြာသိုလ(၂၀၀၆၊ဇန်နဝါရီလ)