# ဗောဓိညောင်ပင် ၁၀ ပင်

အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်နှင့်

ကံထူး ကံမြင့် လာဘ်ပွင့် လောကီ အောင်မြင်စေကြောင်း
အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်များ

သစ်တံခါးဆရာတော်

ဘဒ္ဒန္တမဂီဓောတ (ယော)

တွေ့ကြုံလာရ ဘုံဘဝမှာ
ခက်ခဲကြုံကြာ စိတ်ညစ်ရပြီး
စိတ်မှာရှင်လန်း ကောင်းဂုဏ်လွှမ်းအောင်
ဗုဒ္ဓဂုဏ်ရည် ကျင့်စဉ်တည်ပြီး
အဓိဋ္ဌာန်ဝင် ဆောင်ရွက်ပါမှ
အောင်မြင်ပြီးမြောက် ခရီးပေါက်၏။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်

**သစ်တံခါးဆရာတော်**

Designed by Hsu Aye Aung

ကံထူးကံမြင့်လာဘ်ပွင့် လောကီအောင်မြင်စေကြောင်း အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်များ

ဟိန်းထက်စာပေ

အမှတ်(၂၇၁)၊ဒုတိယထပ်(ဝဲ)၊
၃၉လမ်း(အထက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့
ဖုန်း-၀၁၈-၃၈၂၄၄၅၊ ၀၉-၆၉၂၇၄၅၄၂၀၊ ၀၉-၄၂၅၀၂၈၀၇၈

ဟိန်းထက်စာပေ

# ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း


ထုတ်ဝေသည့်ကာလ - ၂၀၁၈၊ နိုဝင်ဘာလ

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် - ပထမအကြိမ်

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

တန်ဖိုး - ၃၀၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ - ဦးလှထွန်းအောင်(၀၀၁၂၂)
ဟိန်းထက်စာပေတိုက်
၂၇၁(ဒု-ဝဲ)၊ ၃၉လမ်း(ထက်)
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ - ဦးဝင်းအောင် (၀၅၁၃၁)
သန်းထိုက်ရတနာပုံနှိပ်တိုက်

ဒီဇိုင်းနှင့်ကွန်ပျူတာစာစီ - MC Myo - Theingi San

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - DesignerHsu

စီစဉ်သူ - မမေဇွန်

ကတ်တလောက်အညွှန်း

၆၁၆.၁

သစ်တံခါးဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တမဃဝီဇောတ(ယော)
ဇောဓိညောင်ပင် ၁၀ပင် အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်နှင့် ကံထူးကံမြင့်
လာဘ်ပွင့် လောကီအောင်မြင်စေကြောင်း အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်များ
ဟိန်းထက်စာပေ
၂၅၈ - စာ၊ ၁၂.၅ × ၂၀ စင်တီ
ဇောဓိညောင်ပင် ၁၀ပင် အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်နှင့် ကံထူးကံမြင့်
လာဘ်ပွင့် လောကီအောင်မြင်စေကြောင်း အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်များ



ရန်ကုန်ဖြန့်ချိရေး

ဟိန်းထက်စာပေ
အမှတ်(၂၇၁)၊(ဒု-ဝဲ)
၃၉လမ်း(အထက်)
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၀၁၈-၃၈၂၄၄၅
၀၉-၄၂၅၀ ၂၈၀၇၈
၀၉-၆၉၂ ၇၄၅၄၂၀

# ဟောမိဉ္စောင်ပင် (၁၀)ပင် အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်နှင့်
# ကံထူး ကံမြင့် လာဘ်ပွင့်
# လောကီအောင်မြင်စေကြောင်း
# အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်များ


သစ်တံခါးဆရာတော်

ဘဒ္ဒန္တမဏိဇောတ(ယော)



ဟိန်းထက်စာပေ

# မာတိကာ


စာရေးသူ၏အမှာစာ ၆
၁။ မဟာဗောဓိ ညောင်ပင် ၁၀ပင် အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် ၇
၂။ မဟာဗောဓိ ညောင်ပင် ၁၀ပင် အဓိဋ္ဌာန်အောင်ခဲ့သူများစာရင်း ၁၃
၃။ လာဘ်ပိတ်ပြီး စိတ်ညစ်နေသူ ငွေကံမပွင့်သူများ ဆောင်ရွက်ရန် ၁၄
၄။ စတုဒီသာ အလှူ၏ထူးချက် လက်တွေ့ပါပဲဗျ ၁၈
၅။ သစ်တံခါးဆရာတော်၏ သစ္စာပန်းကပ် အဓိဋ္ဌာန်ချက် စေတနာစွမ်းရည် ၂၃
၆။ အခက်အခဲ အကြပ်အတည်း ဖြစ်ပေါ်နေပြီး စိတ်ညစ်နေပါက ပူဇော်ပြုလုပ်ရန် အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ၄၅ခေါက် ပူဇော်ပါ။ ထူးပါ၏။ ၂၈
၇။ မိမိစိတ်တွေ ထိုင်းမှိုင်းပြီး တွေဝေလေးလံခြင်း ဖြစ်နေပါကရွတ်ဆိုရမည့်ဂါထာ ၃၀
၈။ အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် အထုံရွတ်ပွား ကျင့်ကြံကြပါ အားကောင်းသော စမဂါထာတော်များ ၃၂
၉။ ဘယ်လိုလုပ်လို့မှ မရသော အတိုက်အခိုက် အတားအဆီး အနှောက်အယှက် တွေ့ကြုံနေရပါက ဤစည်းချမဟာရံဟုံတိုင်းလေးထပ်ဖြင့် ကာရံစည်းချပါက လုံခြုံထူးခြားစေရပါမည်။ ပြုလုပ်ရန်။ ၃၇
၁၀။ အထူးကျေးဇူးများလှပြီး ထူးခြားလှသော အဓိဋ္ဌာန်ကြီး သုဂတောင်းချက် ၄၁
၁၁။ အဓိဋ္ဌာန်ဆောင်ရွက်သူများ အဓိဋ္ဌာန်ဆောင်ရွက်စဉ် ထားရှိရမည့် စိတ်ထား စိတ်ဓာတ်နှင့် သိသင့်သောအချက် ၇ချက် ၄၈
၁၂။ တကယ်လိုချင် တကယ်လုပ် အဟုတ်အောင်ပါ၏ ၅၄
၁၃။ ၇ရက် သားသမီး အလုပ်ကိစ္စ အမှုကိစ္စလာဘ်ကံပိတ်ပါက ဆောင်ရွက်စီမံပုံကား ၆၁
၁၄။ သရဏဂုဏ်အစွမ်း အံ့မခန်း သရဏဂုဏ်တည်မှ လမ်းမှန်ရ အပါယ်မကျမှာ ၆၈
၁၅။ ကျန်းမာရေးညှံ့၍ ရောဂါမတွေ့ ကုရခက်နေလျှင် ဆောင်ရွက်ပုံ ၈၄
၁၆။ စာမေးပွဲ အောင်လိုသူများ ဆောင်ရွက်ရမည့် ယတြာ ၈၈
၁၇။ အကြီးအမှူး အထွဋ်အထိပ်ရောက်လိုလျှင် အဓိဋ္ဌာန်ပုတီးစိပ်နည်း ၉၂
၁၈။ သမိုင်းဝင် အထင်ကရ ရွှေတိုအောင်မြင် ဇဋ္ဌာန အဓိဋ္ဌာန် ၉၆
၁၉။ "ရှာတရက် လေဖြတ်ပါက လျှပ်တပျက် ကယ်ဆယ်နည်း" တရာ်နည်း ၁၀၇
၂၀။ ဘယ်လိုအခက်အခဲ ဖြစ်နေပါစေ ဉာဏ်ရှိသလိုသုံးပြီး ဆောင်ရွက်ရန် ၁၁၀
၂၁။ သစ်တံခါးဆရာတော်နှင့်တွေ့ကာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်လာသူများ စကားနားထောင်၍ ကျင့်ကြံကြသူများ ၁၁၄

၂၂။ ရက်ယုတ်မာ,ရက်ကြမ်း, ပြဿဒါးရှောင် မင်္ဂလာရက်ဖြစ်၍ အောင်မည်သာ ၁၂၂
၂၃။ သိဒ္ဓိအကြောင်း သိကောင်းစရာပါ၊ သိဒ္ဓိဟူသည် ၁၂၆
၂၄။ လိုတရ မေတ္တာမန္တန် ၁၃၃
၂၅။ အမျက်ဒေါသ ပယ်တတ်ပါမှ အေးချမ်းဘဝ အမှန်ရ ဒေါသပယ်နည်း ၁၃၆
၂၆။ မီးကွင်း မိုးတား မိုးကြိုးလွှဲ မုန်းတိုင်းကာစေသော ဂါထာနှင့်အင်း ၁၄၀
၂၇။ မှတ်သားထိုက်သော ရှေးဆရာတော်ကြီးများ အတိုဆုံးမစကားများ ၁၄၃
၂၈။ ဆယ်ရပ်ကွက် မြေနံပါတ်တစ်ဆယ် စစ်ကိုင်းလမ်း အောင်မြေဇေယျာ
မဏိဇောတာရာမ မွေရိပ်သာတွင်. . . မှ ကျွတ်တံလိုပြည့် အောင်စေတီမြတ်ကြီး ၁၄၅
၂၉။ ဘာလုပ်လုပ် အဆင်မပြေသူတွေအတွက် အထူးဆောင်ရွက်ရန် ၁၄၉
၃၀။ အဓိဋ္ဌာန် အနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ နေ့စဉ်အထုံအဖြစ်လည်းကောင်း
ရွတ်ပွားလိုလျှင် ကောင်းသောဂါထာမြတ် ၁၅၁
၃၁။ သစ္စာ, မေတ္တာ,အဓိဋ္ဌာန်,အောင်မြေနဲ့ ကျောင်းတော် ၁၅၄
၃၂။ ကောင်းကျိုးဝေဖြာ သုဂတော အင်းမဟာ ၁၆၂
၃၃။ မျက်စိစွမ်းအင် အားကောင်းလိုလျှင် ကသိုဏ်းကျင့် ၁၆၆
၃၄။ သတ္တဋ္ဌာန ၇ဌာန ဗုဒ္ဓဓာတ်ကိန်းကျင့်စဉ်မြတ် ၁၇၁
၃၅။ ဆယ်ရပ်ကွက် ဆယ်ဓာတ်အောင်မြေ အဓိဋ္ဌာန်ဝင် ၁၈၂
၃၆။ မေတ္တာဓာတ် ပို့လွှတ်စဉ် ဆောင်ရွက်ဖွယ်များ ၁၈၆
၃၇။ မေတ္တာနှင့် ပတ်သက်သိသင့်သော အချက်များ ၁၉၀
၃၈။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ ၁၉၅
၃၉။ နတ်မြတ်ဝါဒကို မြတ်စွာဗုဒ္ဓ မိန့်ဟပုံ ကောက်နုတ်ချက် ၁၉၇
၄၀။ မေတ္တာမြတ်မဟာ မြတ်ရွှေဝါ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ စွမ်းရည်ပါ။
မေတ္တာအစွမ်း စိတ်အေးချမ်း၊ ၂၀၁
၄၁။ တောင်ဖီလာဆရာတော် ကျွတ်ဆွာသယ မနောမယိဒ္ဓိဂါထာ ၂၀၄
၄၂။ ဂါထာမန္တာန်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်လိုသူများ ၂၀၈
၄၃။ တကျိပ်နှစ်ပါးသော ကိုယ်စောင့်နတ် မေတ္တာပို့ အမျှဝေ ၂၁၁
၄၄။ သစ်တံခါးဆရာတော်၏ ဆုံးမမှုအောက်မှာ စကားနားထောင်
အောင်မြင်လာသော သားသမီးများ ၂၁၅
၄၅။ ရသေ့ကြီး ဦးခန္တီ၏ သရဏဂုဏ် ၃၀ ပုတီးစိပ်နည်း ၂၄၅

ဟိန်းထက်စာပေ

## နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

## စာရေးသူ၏ အမှာစာ

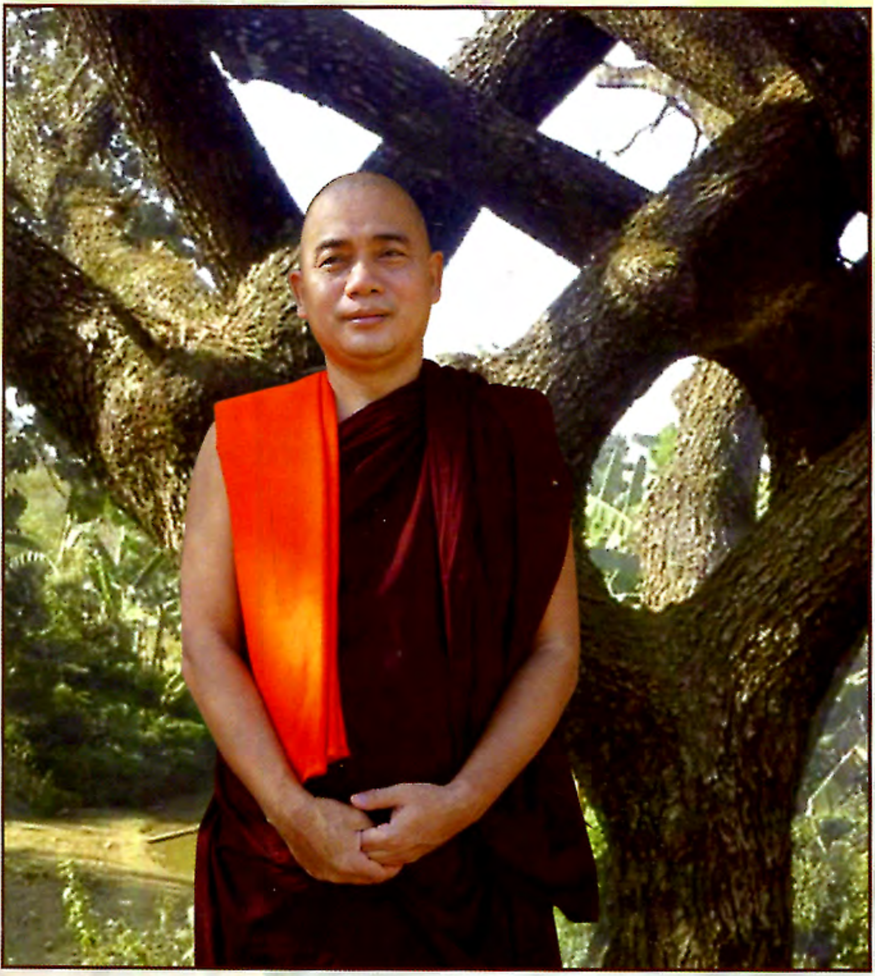
သစ်တံခါးဆရာတော်နှင့် ပဋ္ဌာန်းဆက်ရှိ၍ တွေ့ကြုံကာ စာပေဖြင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေဖြစ်ပြီး ဘဝတွင် တွေ့ကာကြုံရ ခက်ခဲဟူသမျှတွေ ကိုယ်ဖတ်ထား မှတ်ထားသော ဂမ္ဘီရ၊ နက္ခတ္တ၊ ရောင်ပြန်၊ သူရဇ္ဇ ရှေး ဆရာတော် သူတော်စင် သူတော်ကောင်းများ၏ နည်းနာနယကို ခံယူကာ ကိုယ်တိုင်လည်း ကျင့်ကြံအား ထုတ်ပြီး ၁၀စရက်တိုင်တိုင် ကေသနိုက်၊ တိစီဝရိတ်၊ စကားမပြော ဝစီပိတ်၊ မြေမနင်း၊ ရေမချိုး၊ ခြေသည်း လက်သည်းမှအစ မလှီးဖြတ်တော့ဘဲ တစ်ခုတည်း သော အာရုံဖြင့် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာ ပရိတ်ပဋ္ဌာန်း၊ မဟာသရဏဂုဏ်တော် ကြီး၊ မဟာသမယသုတ်၊ အနတ္တလက္ခဏသုတ်၊ ဓမ္မစကြာသုတ်၊ မဟာဗုဒ္ဓဝင် ကျမ်းမြတ် ပါဠိတော်ကြီး၊ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းအကျယ်၊ အဘိဓမ္မာ ပါဠိတော်တွေကို တစ်နေ့ ၁၀ကြိမ် ပွားရွတ်ပြီး သတ္တဋ္ဌာန ၇ဋ္ဌာန ဗုဒ္ဓဓာတ်ကိန်း ကျင့်ကြံမှု၊ ကမ္ဘာ့မေတ္တာဓာတ်ကြီးတွေ ပွားများအားထုတ်မှုတွေ ဆောင်ရွက်ပြီး ဆယ့်လေးနှစ် တိုင်တိုင် အားထုတ်ကာ ဆောင်ရွက်ရသော ကုသိုလ်၊ စေတနာ မေတ္တာတွေကို ဘဝဆက်၊ ပဋ္ဌာန်းဆက်ရှိ၍ တွေ့ကြုံရ ဆုံဆည်းခွင့်ရသော ဝေနေယျပေါင်းတို့ အား လောကီအခက်ခဲ အကြပ်တည်းတွေမှ လွတ်ပါစေ၊ အတိုက်အခိုက် အမျိုးမျိုး၊ အတားအဆီး အမျိုးမျိုးတွေမှ လွတ်ကင်းချမ်းသာရာရပြီး လာဘ်ကံတွေပွင့်၍ ဓာတ်ကံတွေ မြင့်ပါစေဟူသော စေတနာ၊ မေတ္တာတွေဖြင့် တတ်စွမ်းသမျှ ဖြည့်စွမ်းခြင်းသာ ဖြစ်ပါ၏။ ကျွမ်းကျင်၍ ရေးတတ်၍ ရေးသားခြင်းမဟုတ်ပါ။ မှားပါက သည်းခံပြင်ဆင်ဖတ်၊ ဖြည့်ဖတ်ကြပြီး သူတော်ကောင်း စာဖတ်နည်းဖြင့် ဖတ်ရှုဆောင်ရွက်၊ တတ်နိုင်သရွေ့ ကျင့်ကြံကြ၍ အောင်မြင်မှုတွေ ရကြပါစေဟု မေတ္တာရှေ့ထား စေတနာများဖြင့် မှာတမ်းချွေရခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

အေးချမ်း၍ အောင်မြင်မှုရရှိကာ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာကြပါစေ။ ဆုမွန်ချွေလျှက်. . .

သစ်တံခါးဆရာတော်
အောင်မြေဇေယျာ မဏိဇောတာရာမကျောင်း
စစ်ကိုင်းလမ်း၊ ၁၀ရပ်ကွက်၊ လှိုင်သာယာ။

ဟိန်းထက်စာပေ

သပိတ်ဦးဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တ မဏိဇောတ (ပေဟာ)



သစ်တံခါးဆရာတော်

ဘဒ္ဒန္တ မဏိဇောတ (ပေဟ)

## မဟာဗောဓိ ညောင်ပင် (၁၀)ပင် အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်

ညောင်ပင်(၁၀)ပင် အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်သည် မိမိတို့တွင် အစဦးစွာ တစ်ပင်လျှင် သောက်တော်ရေ (၁၀)ခွက် အမွှေးတိုင် ၁၀တိုင်၊ ကွမ်းယာ (၁၀)ယာ ဖယောင်းတိုင် အလတ်စား (၁၀)တိုင် စီထားပြီး စုပေါင်းပူဇော်ပါ။ ထူးခြားပါ၏။

"သိသင့်သောအချက်" မိမိတို့တွင် ငွေရေးကြေးရေး ခက်ခဲမှု အမှုကိစ္စခက်မှု လာဘ်ပိတ်နေမှု အလုပ်ကိစ္စ မပွင့်လင်း မပေါ်မှု အခက်အခဲမှန်သမျှတွေ အဆင်ပြေ ချောမွေ့ပြီး အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိစေကာ ဆောင်ရွက်သူအပေါင်း အောင်မြင်မှုတွေရပြီး အဆင်ပြေ၍ ကောင်းသတင်း ကျော်နေပါ၏။ အောင်လည်း တကယ့်ကို အောင်ကြပါ၏။

သစ်တံခါးဆရာတော် အိပ်မက်မှ ရုက္ခစိုးနတ်မင်းက လာရောက်အိမ်မက်ပေးမှုကြောင့် စီးပွားရေး ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်နေသော ရဟန်းမ ဒေါ်မိုးမိုးအား ထိုကျင့်စဉ်ကို စတင်ဆောင်ရွက်စေပြီး ရွှေတိဂုံ မဟာဗောဓိပင် ရန်ကုန်ဘိုးဘိုးကြီး အစရှိသော နေရာမှ အစပြု၍ အဓိဋ္ဌာန်စေခဲ့ကာ အောင်မြင်ခဲ့ပါ၏။ ထူးခြားမှု ရရှိခဲ့ပါ၏။

ဒုတိယ သားတပည့်ဖြစ်သူ ဒါရိုက်တာဇော်မျိုးအား ဆောင်ရွက်စေပြီး အမြဲမပြတ် ဆောင်ရွက်စေကာ အောင်မြင်မှု ရရှိပြီး စီးပွားရေးလမ်းကြောင်း ဒါရိုက်တာ လုပ်ဆောင်မှု စီမံဖန်တီးမှု အောင်မြင်လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်လာပါ၏။ ကားတွေ အတော် ရိုက်လာရပြီး ငွေဝင်လာပါ၏။ (မှတ်ချက် ဗိုလ်မှူးသိုက်ထွန်း ၆ပကြိမ် အောင်ထားပါ၏)

တတိယကြိမ် သားတပည့် ကိုပြည့်မောင်+မစမိုင်းလ် ဇနီးမောင်နှံ တွေ့ကြုံနေရသော အကြပ်အတည်း အခက်အခဲမှ ကျော်လွှားစေရန် ဆောင်ရွက်စေရာ တကယ်ကိုပဲ နေပူမရှောင် မိုးရွာ မရှောင်တစိုက်မတ်မတ် ဆောင်ရွက်မှုတွေကြောင့် စီးပွားရေး အလုပ်အကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေ လမ်းစပေါ်ကာ ထူးခြားမှု အောင်မြင်မှု ရလာပြီးကိုပြည့်မောင် မစမိုင်းလ်တို့နှင့် ပတ်သက်ဆက်နွှယ်ကြသော တေးသံရှင်ရန်ရန်ချမ်းတို့ ဇနီးမောင်နှံ၊ အာဇာနည်တို့ ဇနီးမောင်နှံ မိသားစုတွေဆောင်ရွက်ကြပါ၏။ ကိုပြည့်မောင် မစမိုင်းလ်တို့ မိသားစု အောင်သလိုအောင်စေချင်၍ စေတနာထား ဆွဲခေါ်မှု အားထုတ်စေမှုတွေကြောင့်သစ်တံခါး သားသမီး မိသားစု ဆောင်ရွက်ကြမှုတွေက ဟိုးလေးတကျော်ဖြစ်လာ ရပါတော့၏။ စိမ့်စိမ့်မိုးညို၊ ပြည့်ပြည့်မိုးညို၊ ညီအစ်မတွေကလည်း ၁၀ကြိမ်စီ အောင်ထားကြပါသည်။ နောက်ပိုင်းကျင့်၍ အဆင်ပြေလာသော စိုးသူ၊ စိုးမြတ်နန္ဒာ၊ မေစစ်အေး၊ မေစစ်သွေး၊ ဒေါ်မြင့်မြင့်လွင်၊ သက်ထက်ကျော် စသောသူတွေ တစိုက်မတ်မတ် ဆောင်ရွက်ကြပြီးအောင်မြင်မှု ရလာကြတော့၏။ အနုပညာရှင်တွေ တေးသံရှင်တွေ၊ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်တွေရဲ့ ဆောင်ရွက်ကြမှုကြောင့် ဟိုးလေးတကျော်ဖြစ်ကာ ညောင်ပင် ၁၀ပင်မှ ညောင် ၁၀ပင် အဓိဋ္ဌာန်ဟု ဖြစ်လာရပါတော့သည်။

မှတ်ချက်

✓ ညောင်၁၀ပင် အဓိဋ္ဌာန်ဟာ တကယ်ကောင်းသော တကယ်လုပ်သင့်သော ဆောင်ရွက်ချက်ဟု သိမှတ်ပြုပါ၏။ ဆရာတော်မှ "ဗောဓိညောင်ပင်" သည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဖွားဘက်တော်လည်း ဖြစ်ပါ၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ဤဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်တွင် သဗ္ဗညုတ္တဉာဏ်တော်ကြီးရပြီး

သစ္စာလေးပါးကို သိမြင် ဘုရားရှင်အဖြစ်သို့ ရောက်ပြီး မာန်၅ပါးကိုလည်း အောင်မြင်တော်မူရာ ဌာနကြီး ဖြစ်ပါ၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဖွားဖက်တော်တွေထဲမှာ သက်ရှိထင်ရှား ကျန်ရစ်သော အရာဟာလည်း ဗောဓိပင်တစ်မျိုးသာလျှင် ရှိပါတော့၏။ ကဏ္ဍကမြင်း ဆန္နအမတ် ယသော်တရာ မိဖုရား ရွှေကြီးလေးလုံး စသောအရာဝတ္ထုတွေ ချုပ်ပျောက်ပျက်စီးသွား၍ မရှိကြတော့ပြီ မဟုတ်ပါလား။

ဒါ့ကြောင့် ဗောဓိပင်ဟာ မသေသော သာသနာဖြစ်သော ဖွားတော်ဖက် ပရိဘောဂ စေတီထိုက်သောကြောင့် ယုံကြည်မှုလေးစားပြုသူတိုင်း အကျိုးများပြီး ဘုန်းတန်ခိုးကြီး ကြရပါသည် မဟုတ်ပါလား။

ဝတ္ထုသာဓက ပြောရမယ်ဆိုလျှင် မြတ်ဗုဒ္ဓ ပွင့်တော်မူစဉ် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သတင်းသုံးတော်မူစဉ် တပည့် ဒကာ ဒကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဇေတဝန် ကျောင်းတော်ကြီးသို့ လာဖူးကြပါ၏။

"မြတ်ဗုဒ္ဓသည်" ဒေသစာရီ ကြွချီတော်မူ၍ လာရောက်ကြသော တပည့် ဒကာ ဒကာမပေါင်း သူတော်ကောင်း ညှော်ပရိတ်သတ်တွေဟာ ကြက်ပုံ့မကျ စည်ကားနေပြီး တဖွဲဖွဲ တသဲသဲ ရောက်နေပါ၏။ လာနေကြပါ၏။ လာကြသော ညှော်ပရိတ်သတ်ပေါင်းတွေမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓအား ဖူးမြော်ပြီး ပူဇော်ကြရန် လှူဖွယ်ပစ္စည်းတွေ ဝမ်းပန်းတသာ ကိုင်ဆောင်၍ လာကြပါ၏။ ဤကဲ့သို့ ကြိုးစားပန်းစား ရောက်လာကြပြီး ဇေတဝန် ကျောင်းတော်သို့ ရောက်ရှိပါက မြတ်ဗုဒ္ဓမရှိဟု သိကြရသောအခါ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ကာ ကိုင်ဆောင်၍ ပါလာကြသော ပူဇော်ပစ္စည်း ပစ္စယတွေကို လက်မှိုင်ချကာ ဇေတဝန် ကျောင်းနားတွင် ထားခဲ့ပြီး ပြန်ကြရပါ၏ဟု အကျိုးအကြောင်းသိသော ညီတော်အာနန္ဒာမှ မြတ်ဗုဒ္ဓအား လျှောက်တင်သောအခါ. . .

ဤကဲ့သို့သော ဖြစ်စဉ် အဖြစ်အပျက်ကို ဘုရားတပည့်တော်နှလုံး မသာမယာ ဖြစ်ရပါ၏ ဘုရားဟု မြတ်ဗုဒ္ဓအား လျှောက်တင်သောအခါ ဤအကြပ်အတည်း အခက်ခဲကို ဘယ်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းရပါမည် အရှင်ဘုရားဟု မြတ်ဗုဒ္ဓကို လျှောက်တင်သောအခါ. . .

အရှင်ဘုရားမရှိ၍ ဒေသစာရီ ကြွချီသောအခါ အရှင်ဘုရား ကိုယ်စား ကိုယ်ပွား ဘယ်အရာကို ဖူးမျှော်စေရပါမည်နည်း မေးလျှောက် သောအခါ မြတ်ဗုဒ္ဓမှ "ငါ၏ကိုယ်စား ကိုယ်ပွားဖြစ်၍ သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်ရ၍ သစ္စာလေးပါး သိမြင်တော်မူရာ ဖွားဖက်တော်လည်း ဖြစ်တော်မူသော ပရိဘောဂ စေတီလည်းထိုက်သော ဗောဓိပင်ကို ပူဇော် စေဟု မိန့်မှာခဲ့ပါ၏။ ထိုမိန့်မှာချက်ကို အကြောင်းပြု၍ ဗုဒ္ဓဂယာ မဟာ ဗောဓိပင်မှ မျိုးစေ့ကိုယူကာ ညီတော်အာနန္ဒာ ကိုယ်တိုင်စိုက်ခဲ့သော အာနန္ဒာ ဗောဓိပင်မြတ်ကြီးသည် သတ္တိပြည် ဇေတဝန် ကျောင်းတိုက် တော်ကြီးအတွင်း ယခုတိုင် တွေ့မြင်နိုင်ပါတော့သည် မဟုတ်ပါလား။

ဤကဲ့သို့ ဗောဓိပင် ၁၀ပင် အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် ဝင်ရခြင်းသည် အကျိုးကြီး၍ ကောင်းကျိုးများနိုင်ပါ၏။

ထိုကဲ့သို့ အကျိုးကျေးဇူး များသောကြောင့် ဗေဒင်ယတြာ ချေခိုင်းပါက ဗောဓိပင်ရေလောင်း၊ ညောင်ပင်ထောက် ယတြာပေးကြပါ ၏။ အသက်လည်းရှည် ကျန်းမာရေးလည်းကောင်းပြီး ပရိဘောဂစေတီ လည်း ပူဇော်ရာ မည်သောကြောင့် ဖြစ်ပါမည်။ သစ်ပင်အောက်တွင် ကျင့်ရသောကြောင့် ရုက္ခမူ ဓုတင်လည်းရပါ၏။ ဂုဏ်တော်ဖြင့် ပူဇော် သောကြောင့် ဂုဏ်တော်ခတ် အကျိုးတရားလည်း ရပါ၏။ သောက် တော်ရေဖြင့် မွှေးနံ့သာဖြင့် ပူဇော်သော ဒါနလည်း ဖြစ်ပါ၏။

ဗောဓိပင်စောင့်သော ရုက္ခစိုးနတ်ကို ကွမ်းယာဖြင့် လှူဒါန ပြုရသောကြောင့် သီလရှိသော ရုက္ခစိုးနတ်မှ ချစ်၍ အမျှရသောကြောင့် လက်တွေ့ ဒိဋ္ဌဓမ္မအကျိုးပေးမည် ဖြစ်ပါ၏။ ယခုကဲ့သို့ ကောင်းကျိုးများ နိုင်သော အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် ဖြစ်သောကြောင့် လုပ်ကို လုပ်သင့်သော အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါသည်။

**သိထားရမည့်မှာ**

ဤသို့ အဓိဋ္ဌာန်လုပ်ပြီး ကိုယ်လှူထားသော ရေဘူး ကွမ်းယာ စသော ပစ္စည်းများ သူတစ်ပါးအား အနှောက်အယှက် မဖြစ်စေဘဲ ကိုယ်တိုင် ပြန်သိမ်းဆည်းပြီး ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ် ပြန်လုပ်သင့်သည် မဟုတ်ပါလား။ ဤသို့မလုပ်ပါက သူတစ်ပါး စိတ်ညစ်စရာ စိတ်ပျက်စရာ

ဖြစ်ပြီး အဓိဋ္ဌာန်မှ ဖြစ်ထွန်းသင့်သလောက် မဖြစ်ထွန်းဘဲ ဖြစ်တတ်ပါ၏။ လူများပါက ပိုပြီးသတိပြုပါ။ ဤကျင့်စဉ်ကြောင့် တချို့ကျောင်းတွေ အဓိဋ္ဌာန်ပေးသော ဘုန်းကြီးကို အမြင်မကြည် ဖြစ်နေကြပါသည်။ သတိပြု ကြပါ။ အဓိဋ္ဌာန်လုပ်သူများ သိစေရန် ဖြစ်ပါ၏။ "တချို့နိုင်ငံတွေမှာ နေပြီး မေးပါ၏။ ဗောဓိပင် ၁၀ပင် မရှိ၍ အခြားသစ်ပင်တွေမှာ လုပ်ရင် ရသလားဟုမေး၍ သစ်တံခါးဆရာတော်က ဗောဓိပင် အမှတ်ဖြင့် ရုက္ခမူဒူတင် အာရုံပြုပြီး ဆောင်ရွက်၍ ရပါ၏ဟု ဖြေပေးလိုက်ပါ၏။ ကနေဒါ အမေရိကန်မှ ဒကာ ဒကာမများ ဆောင်ရွက်ပြီး အောင်မြင်ကြပါ၏။ အားကောင်းရပါ၏။ ကျင့်ဆောင်မှုသာ အဓိကကျပါ၏။ အဓိဋ္ဌာန် ပါရမီ ဖြည့်ကျင့်ပြီး အောင်မြင်မှုတွေ ရကြပါစေဟု မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ။ အောင်ကြပါစေ၊ အေးချမ်းမှုတွေရပြီး စိတ်ကြံစည်မြောက်ကာ အထွဋ်အထိပ် ရောက်ကြပါစေဟု မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ။

## အဓိဋ္ဌာန် ဆောင်ရွက်ရာ၌ အဓိကဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

၁။ ရေ ၁၀ခွက် (ဘူး)၊ အမွှေးတိုင် ၁၀တိုင်၊ ကွမ်းယာ ၁၀ယာ၊ ဆီမီး ၁၀တိုင် ပူဇော်ပါ။

၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြု ရှိခိုးပူဇော်ပါ။

၃။ ငါးပါးသီလ အတိုခံယူ ဆောက်တည်ပါ။ ဂုဏ်တော် ၉ပါးရွတ်ပွားပါ။

၄။ ပဋ္ဌာန်းပစ္စယနိဒ္ဒေသ ပူဇော်ပါ။ မပူဇော်နိုင်ပါက ပဋ္ဌာန်း ၂၄ ပစ္စည်း အကျဉ်းပူဇော်ပါ။

၅။ မေတ္တာသုတ် "တစ်ခေါက်" ပူဇော်ပါ။ ကိုယ့်အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ကိုယ် နိုင်သရွေ့ ပူဇော်နိုင်ပါ၏။
"အရဟံသဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်" ပုတီး ၁၀ပတ်စိပ်ပါ။ တစ်ပင်ကို အနည်းဆုံးပေါ့။

၆။ ရုက္ခစိုးဂါထာရွတ်ရန် **"ဤ ယက္ခ ရုက္ခစိုး နတ်ရုက္ခစိုး မနိုးစိမ့်စိမ့် မအိပ်စက်စက် အကျွန်ုပ်အား အသက်ဥစ္စာပညာ ပေးပါလော့"။**
နောက်တစ်ဂါထာ. . .

ဟိန်းထက်စာပေ

အာကာသဋ္ဌာ ဘူမဋ္ဌာစ
ရုက္ခဋ္ဌာစ မပဟိဒ္ဓိကာ
ဣန္ဒိမန္တောစ ယေဒေဝါ
မံ ပါလေတု ယထိစ္ဆိတံ။

(၃၇)ခေါက် ရွတ်ပွားပါ။ ဤရုက္ခစိုး ဂါထာကို တစ်ဂါထာပဲ ရွတ်ရွတ် နှစ်ဂါထာလုံးပဲရွတ်ရွတ် ၃၇ခေါက် ရွတ်ပွားပါ။ အထူးကောင်းမွန်ပါ၏။

၇။ သတ္တဝါ မှန်သမျှ အနန္တတွေ မေတ္တာပို့ပါ။ အထူးကျန်းမာစေ ချမ်းသာပါစေ။ အဆင်ပြေပါစေ အေးချမ်းကြပါစေ။ အောင်မြင်ကြပါစေ။ အပူကင်းပျောက် အအေးရောက်ပါစေ ဟုပို့ပါ။ ပြီးပါက မိဘ ဘိုးဘွား ဆရာသမား ဆွေတော်မျိုးတော်တွေ အမျှဝေပါ။ ရုက္ခစိုးနတ် ဘုမ္မစိုးနတ် အမျှဝေပါ။ ထူးခြားပါ၏။

မှတ်ချက်

တစ်နေ့တည်း ၁၀ပင်ပြီးပါက ကောင်းပါ၏။ မလုပ်နိုင်ပါက နေ့ခွဲပြီး ၁၀ပင် အပြည့်ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပါကလည်း ရပါ၏။ မိမိနိုင်သလို အဓိဋ္ဌာန်ပြုပါ လုပ်ဖို့ပါဘဲ တစ်နေ့တည်းပြီးနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံး ပေါ့၊ အောင်ကြပါစေ။ ဆုတောင်းပြည့်ကြပါစေ၊ ရွှေမိုးငွေမိုး ရွာနိုင်ပါစေ။ မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ။

ယုံကြည်ချက်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ပါ

စိတ်ကြံစည်သမျှ အောင်မြင်လိုလျှင်
ဗောဓိ ၁၀ပင် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ပြီး
အောင်မြင်ပေါင်းစု ကောင်းမှုပြုက
စိတ်မှာလန်းဆန်း ဂုဏ်တော်စွမ်းဖြင့်
အဓိဋ္ဌာန်သမျှ အောင်မြင်ကြလိမ့်
ဆောင်ရွက်မှုသာ အဓိကပါ. . .

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

# မဟာဗောဓိ ညောင်ပင် ၁ပင်
# အဓိဋ္ဌာန်အောင်ခဲ့သူများ စာရင်း

၁။ bwl ကုမ္ပဏီ MD ရဟန်းမ ကျောင်းအမကြီး ဒေါ်မိုးမိုး အကြိမ်(၁၁၀) အောင်ပါ၏။

၂။ သားတပည့် ဒါရိုက်တာဇော်မျိုး ခရေပုံပြင် (၅၅)ကြိမ်အောင်ပါ၏။

၃။ စပ္ပာယ်တေးသံသွင်း ဒေါ်မြင့်မြင့်လွင် အကြိမ် (၁၁၀) အောင်ပါ၏။

၄။ ကိုပြည့်မောင်+မစမိုင်းလ် ဇနီးမောင်နှံ အကြိမ်(၁၀၀) အောင်ပါ၏။

၅။ ဗိုလ်မှူးသိုက်ထွန်း အကြိမ်(၆၀) အောင်ပါ၏။

၆။ စိမ့်စိမ့်မိုးညို၊ ပြည့်ပြည့်မိုးညို အကြိမ် (၅၀) အောင်ပါ၏။

၇။ ရန်ရန်ချန်း+ချီလီ ဇနီးမောင်နှံ အကြိမ် (၂၀) အောင်ပါ၏။

၈။ သက်ထက်ကျော် အကြိမ် (၃၀) အောင်ပါ၏။

၉။ မေစစ်အေး၊ မေစစ်သွေး အကြိမ် (၅) အောင်ပါ၏။

၁၀။ ကေကေ အကြိမ် (၃) အောင်ပါ၏။

၁၁။ စိုးသူ၊ စိုးမြတ်နန္ဒာ အကြိမ် (၅) အောင်ပါ၏။

၁၂။ မြတ်ဇာနည်+စန္ဒီထွန်းနိုင် အကြိမ် (၃) အောင်ပါ၏။

တကယ်လုပ် တကယ်အောင်သူတွေ ထူးလည်း ထူးခြားပါ၏။ အောင်လည်း အောင်မြင်ကြပါသည်။ သိသာထင်ရှားပါ၏။ အောင်မြင်မှုတွေ ရကြပြီး အေးချမ်းကြပါစေ။ တကယ်လုပ် အဟုတ်အောင်ကြပါစေ။

ဟိုင်းထက်စာပေ

## လာဘ်ပိတ်ပြီး စိတ်ညစ်နေသူ ငွေကံမပွင့်သူများ ဆောင်ရွက်ရန် ဒါနအဓိဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါ၏

ငွေကံမပွင့် လာဘ်လာဘတွေ ပိတ်ဆို့နေပါက၊ လုပ်သမျှ မအောင်မြင် ဖြစ်နေပါက မိမိတို့စားမည့် ဆန်အိုးထဲမှ အနည်းငယ်မျှသော ဆန်ကိုယူပြီး မြေကွက်လပ် နေရာတစ်ခု စီစဉ်ပြီး စာကလေးတွေကို အစာကျွေးပေးပါ။

အာရုံထားပုံ

" စိတ်မှနေပြီး" ယခုဒါနပြုခြင်းသည် မိမိတို့စားမည်ဖြစ်သော ဆန်အိုးထဲမှ ဆန်အိတ်ထဲမှ ခွဲဝေ၍ ဒါနပြုခြင်း လှူဒါနပြုခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ ဤမှန်သော သစ္စာစကားတော်ကြောင့် စီးပွားကျ စိတ်ညစ်နေရပြီး ပိတ်ဆို့နေသော လာဘ်လာဘ ပွင့်ပါစေ၊ လာဘ်လာဘတွေ ရွှင်ပါစေ၊ ငွေဝင်ပါစေ၊ စိတ်မှရည်မှန်းပါ။ ယခုလာရောက်၍ သုံးဆောင် စားသုံးကြသော စာကလေး၊ ခို၊ ကျီးငှက်ကလေးတွေ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ကာ စားသုံးနိုင်၊ ပျော်ရွှင်နိုင်သလို၊ ပျော်ရွှင်ရပါလို၏၊ သုံးဆောင်ရပါလို ဒါနအကျိုး ဆက်၍တိုးပွားကာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရပါလို၏ဟု စိတ်မှ ရည်မှတ်

ပြောဆိုကာ လေယာဉ်ပျံသဖွယ် တစ်ကောင်ပြီးတစ်ကောင် ဆင်းသက်စားသောက် အသံပေးနေကြသော စာကလေးတွေ ငှက်ကလေးတွေကြည့်ပြီး အလှူဒါနကိုပွားကာ ပီတိဖြစ်နေပါ။ ထူးခြားပါ၏။ ရက်များမကြာမီ လာဘ်လာဘတွေ အလုပ်အကိုင်တွေ ကောင်းကာ အဆင်ပြေပါမည်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း နံနက်တိုင်း အာစိဏ္ဏကံ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါကပိုပြီးထူးခြားပါ၏။

**နောက်တစ်နည်း ဆောင်ရွက်ပုံကား**

စာကလေး၊ ငှက်တွေ၊ ခိုတွေ၊ ကျီးတွေ ကျွေးစဉ် ဤဂါထာလေး ရွတ်ပွားပြီး ဆောင်ရွက်ပါကလည်း ထူးခြားပါ၏။

"ဦး အကု အကု ဗုဒ္ဓေါပိယ ဓမ္မောပိယ သံဃောပိယ ဣစ္ဆာသယ အာလောက် အာလောက် အာလောက်"ဟု ၃၇ခေါက် ရွတ်ဆိုပြီး ကျွေးပါကလည်း ထူးခြားပါ၏။

တကယ်လိုချင် တကယ်ဖြစ်ချင် တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်ပါ၏။ ယုံကြည်မှုသာ အရေးကြီးပါ၏။ ဂုဏ်တော် တစ်ပါးပါးပွားပြီး မေတ္တာပို့လွှတ်ကာ ဆောင်ရွက်ပါ ဒါနပြုပါ။ ပိုပြီး သိသာပါ၏။ ဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ။ လက်တွေ့ပါပဲ။

"လက်တွေ့ သာဓကတစ်ခု ပြောရမယ်ဆိုလျှင်" ဓမ္မာစရိယ ဦးဌေးလှိုင်ရေးသော စာအုပ်တစ်အုပ်တွင် "ပြောမယုံ ကြုံဖူးအောင်လုပ်" ဟူသော စာပိုဒ်လေးတစ်ခု ဖတ်ရပါ၏။ စာစုလေးကတော့ ရတနာသုံးပါးကျေးဇူးတွေကတော့ ပြောလို့မကုန်ပါဘူး။ ပြောလို့မကုန်တဲ့ ကျေးဇူးတွေထဲက တစ်ခုလောက် ကိုယ်တိုင်သိဖို့ အရေးကြီးသဗျာ။ "ကျွန်တော်ကတော့ တစ်ခုခု လုပ်ထားတယ်။ မနက်အိပ်ရာထတာနဲ့ ဆန်အိုးထဲကဆန်လက်တစ်ဆုတ်ယူပြီး အစာရှာထွက်လာစ ကျီးတွေ၊ ငှက်တွေစာကလေးတွေ ကျွေးတာ အနှစ်,နှစ်ဆယ်ရှိပြီ။ မျက်နှာသစ်ပြီး အရပ်ဆယ်မျက်နှာ မေတ္တာပို့ရင်းနဲ့ သူတို့လေးတွေ ဝမ်းသာအားရ စားနေကြတာကြည့်ပြီး ဖြစ်ရတဲ့ပီတိဟာ အလွန်မြိန်တာ၊ သစ္စာဆိုလို့ရအောင်နေ့စဉ်ဝတ်ထားပြီး လုပ်တာပဲ။

သိသာထင်ရှားလာတာကတော့ ဒီတစ်သက်မှာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ကျွန်တော့်အတွက် ငတ်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ် မဆိုက်ရောက်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ သာဓက အကြိမ်ကြိမ် ကိုယ်တွေ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အပြင် စီးပွားရေးမှာလည်း အဆင်မပြေတာရယ်လို့ မရှိခဲ့ဖူးဘူး။ တစ်နည်းနည်းနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူ ပြေလည်သွားတာချည်းပဲ။ စိတ်လည်း အများကြီး ချမ်းသာရတယ်။ အဲဒါလက်တွေ့ပါဘဲ။

"အဲ့ သီလ,သမာဓိရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေကို ကျွေးမွေးလှူဒါန်းရရင် ဘယ်လောက်ထိ အကျိုးကြီးတယ်ဆိုတာ ကျီးတွေငှက်တွေက ဟောတာနဲ့ ကျွန်တော် အများကြီး သဘောပေါက်သွားပြီ"ဟု ဒကာကြီးတစ်ဦးမှ ဓမ္မာစရိယ ဦးငွေးလှိုင် ကိုယ်တွေ့ပြောပြ၍ ဖတ်ရဖူးပါ၏။ ဒါလက်တွေ့ပါဘဲ။

ကိုယ်တွေ့ရှင်က<br>ဦးကျော်ဝင်း<br>(ယဉ်ကျေးမှုအရာရှိ)<br>ရန်ကုန်။

ဟု ရေးထားပါ၏။ တကယ်ယုံကြည်စွဲ တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်ပါ၏။ ယုံကြည်မှု မရှိပါက မအောင်မြင်နိုင်ပါ။ တစိုက်မတ်မတ် လုပ်ကာ နေ့စဉ်တည်ဖို့ လုပ်ဖြစ်ဖို့သာ အရေးကြီးပါ၏။ ဤကဲ့သို့ ဖတ်ရ မှတ်ရသော သင်ခန်းစာတွေမှ နည်းစနစ်ယူကာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဆောင်ရွက်မှုတွေ လုပ်ဆောင်မှုတွေကြောင့် လက်တွေ့ အချိန်အခါတွေမှာ စာရေးသူ သစ်တံခါးဆရာတော် အရှင်သူမြတ်သည် ဘယ်ကိစ္စ ဘယ်အရာမဆို ဘယ်လောက် အခက်အခဲရှိရှိ ကျော်လွှားလွန်မြောက်ကာ အောင်မြင်ရပါ၏။ ဒါတွေဟာ လက်တွေ့ကျကျ ဆောင်ရွက်မှု ဝီရိယရှေ့ထား ကြိုးစားမှု ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတွေကြောင့် တထစ်ချ ယုံကြည်ပါ၏။ အဆင်ပြေ၍ အောင်မြင်ကာ အကျပ်အတည်း အခက်အခဲမှ ကျော်လွှားလွန်မြောက်နိုင်သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေဟု မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ။

စိတ်ကောင်းရှေ့ထား သဒ္ဓါအားကြောင့်
လာဘ်ပိတ်ကံညံ့ စိတ်ညစ်စရာများ
လွင့်ပြယ်သွားပြီး နေ့စဉ်ဝတ်မပျက်
ဆောင်ရှက်ချက်ကြောင့် သစ္စာတည်ညား
ကုသိုလ်များကာ လာဘ်ပွင့်ကံပွင့်
အောင်ဂုဏ်မြင့်မား အောင်မြင်ရ၏။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

ဟိန်းထက်စာပေ

## စတုဒိသာ အလှူခေါ်ထူးချက် လက်တွေ့ပါပဲဗျ

သစ်တံခါးဆရာတော်သည် အောင်မင်္ဂလာ ကျောင်းတိုက် အလုံမှ လှိုင်သာယာ စစ်ကိုင်းလမ်း ၁၀ရပ်ကွက်သို့ ပြောင်းရွှေ့သီတင်း သုံးနေထိုင်ပြီး သာသနာပြု သတ္တဝါကယ် ဆောင်ရွက်သော အချိန်အခါ မှာ ၁၄နှစ်တိုင်တိုင် ရှိခဲ့ပါပြီ။

ကိုယ်လည်း စရောက်စ ဆင်းဆင်းရဲရဲ ချို့ချို့တဲ့တဲ့ နေရသော အခါမှစ၍ ကျောင်းမှာ အလှူလုပ်တိုင်း အလှူရှိတိုင်း ကိုယ်သုံးဆောင် ချင်သလို သတ္တဝါ အနန္တတွေလည်း သုံးဆောင်ချင် စားသောက်ချင် ကြမှာပဲ။ ကိုယ်မစားရ မသုံးဆောင်ရ နေပါစေ၊ ရပ်ကွက်တွင်း မြို့နယ် တွင်းမှ ရပ်ရွာတွင်းမှ ဆင်းရဲချမ်းသာ လူကြီး,လူငယ်,လူလတ် လူမျိုး မရွေး ဘာသာမရွေး "စတုဒိသာ" ကျွေးလိုသော ဆန္ဒအာသီသ အမြဲ တစေ ရှိခဲ့ပါ၏။

နောက်တစ်ခုက ညစဉ်ညတိုင်း အိပ်မက်တွင်လည်း "စတုဒီသာ"ဒါန အမြဲပြုပေးပါ မောင်ပဋ္ဌင်းဟု အဘွားအိုကြီး၊ အဘိုးအိုကြီး၊ ရုက္ခစိုး နတ်မင်းကြီး၊ ဘုမ္မိယနွယ်ဝင် သိုက်နန်းရှင်တွေ၊ ဆာလိဝတ်ကုလားဘိုးတော်ကြီးမှ လာလာပြောနေသရောင် မြင်ရကြားရ တွေ့ရပါ၏။ အဲဒီလို အတိတ်ထူး နိမိတ်ထူး အာရုံထူးတွေကြောင့် ကိုယ်လုပ်နိုင်သော အလှူလေးတွေလုပ်တိုင်း လှူသောအလှူရှင်တွေ ဘုန်းကြီး မကျွေးလှူချင်နေပါ "စတုဒီသာ" အာဟာရ ဒါနလေးတော့ ပြုကြကွဆိုပြီး ပြောခဲ့ရပါ၏။ ဤစတုဒီသာ အလှူဒါနကိုလည်း ရဟန်းမ ကျောင်းအမကြီးဖြစ်သော ဒေါ်မိုးမိုးမိသားစုနဲ့ bwl ကုမ္ပဏီ မိသားစုတွေမှ စပြီးဆောင်ရွက်လာသည်မှာ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပါ၏။ နောက် ရွှေပန်ဆိုင်းစားသောက်ဆိုင် မိသားစု၊ မော့စ်ဖလိုင်း ခြင်ဆေးခွေ မိသားစုတွေမှ အောင်မင်္ဂလာ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ မောင်ဝမ်တေး မိသားစုမှ အစပြုလာကာ-

ယခုဆို အလှူရှင်တိုင်း လာကျွေးကြ လာလှူကြနဲ့ အနုပညာရှင်တေးသံရှင်တွေ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်တွေ ထုနဲ့ထေးဖြစ်ကြပြီး လှူသူတိုင်း "စတုဒီသာ" ကျွေးမွေးသူတိုင်းလည်း အောင်မြင်ကြပြီး ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ကြရကာ ကောင်းသတင်း ဖြစ်လာပါ၏။

## ထူးခြားချက်

"စတုဒီသာ" ကျွေးမွေးသူတိုင်း လာဘ်ပွင့် ငွေဝင်၍ အလုပ်အကိုင်သစ်ပေါ်ခြင်း၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ မရသော ကြွေးမည်များ ပြန်လာပေးခြင်း၊ ကားသစ် အိမ်သစ်ရပြီး စီးပွားတက်ခြင်း၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်မှ ကျော်လွှားနိုင်ခြင်း၊ မထင်မှတ်ဘဲ အလုပ်အတွက် ငွေထုတ်ပေးမယ့်သူပေါ်ပေါက်ခြင်း၊ အိပ်မက်တွေ လာပေးခြင်း၊ မြေဝင် အိမ်ခြံတွေ ဝင်လာခြင်း၊ "ဝသုန္ဒရေ" မြေစောင့်နတ်မှ အိပ်မက်ပေးခြင်း၊ ကျောင်းဝင်းတွင်း ရုက္ခစိုးမှ အိပ်မက်ပေးခြင်း၊ ယက္ခဘိုးဘိုးကြီးကို တွေ့မြင်၍ စကားပြောရခြင်းဟူသော လက်တွေ့မျက်မြင် သာဓကတွေ ဖြစ်ရပါ၏။

နောက်တစ်ခု သစ်တံခါးဆရာတော်ဆီ မသိပါဘဲ အိပ်မက်,မက်၍ ကျောင်းတိုက်တွင် ကြက်ပျံမကျ "စတုဒီသာ"အလှူကြီး ကျွေးနေရ

ပေးနေရပြီး အိပ်မက်,မက်ခြင်း စသောကောင်းကျိုးတွေ လာ,လာပြီး လျှောက်ထား၍ သိရပါ၏၊ မြင်ရပါ၏၊ တွေ့ရပါ၏။ လက်တွေ့ သာဓကတွေ ဖြစ်နေပါတော့ပြီ မဟုတ်ပါလား။

သစ်တံခါး ဆရာတော်မှလည်း သစ္စာပြုထားပုံ " ဤစတုဒီသာ လှူကြသော ဒကာ ဒကာမတွေ ဘေးရန်ကင်း၍ ဆင်းရဲကင်းစွာ အောင်မြင်ကြပါစေ၊ အခက်အခဲကျော်ကာ အောင်မြင်ပါစေ၊ လာဘ်ပွင့်ပါစေ၊ ငွေဝင်၍ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ၊ ကျန်းမာစွာဖြင့် ချမ်းသာနိုင်ပါစေ၊ အမြဲမေတ္တာပို့သွတ်လျှက်ပါ" (ဒါသစ္စာအဓိဋ္ဌာန်ပါဘဲ)

လူမျိုးမရွေး ဘာသာမရွေး ကျောသားရင်သား မခွဲခြား ဆင်းရဲချမ်းသာ မခွဲခြားသော အလှူဖြစ်သောကြောင့် ပို၍လွန်ကဲ ထူးမြတ်လှပါ၏။ အချိုအချဉ် အင်အစပ်လည်း မပြောကြပါ။ လာစားသူတိုင်း ပြုံးရွှင်၍ လန်းဆန်းနေကြပါ၏။ ဘယ်သူ့မျက်နှာမှ ကြည့်စရာမလိုပါ။ စိတ်ချမ်းသာလှပါ၏။

## "နောက်တစ်ဖန် မေတ္တာစာတ်အား တည်ထားပုံကား"

လာရောက် စားသုံးသူပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် ရောဂါပျောက်ကြပါစေ။ ကျန်းမာချမ်းသာ၍ ဤသဒ္ဒါတရား ပြတ်သားစွာ လှူအပ်သော "စတုဒီသာ" အာဟာရဒါန စားသုံးပြီး ကိုယ်တွင်းရောဂါ သွေးတွင်းရောဂါ အနှောက်အယှက် မျိုးစုံတို့ ရှိခဲ့ပါက ကင်းပျောက်စေပြီး ဘေးမရောက်ကြဘဲ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ၊ ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်ကင်းစင်ဝေး၍ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နိုင်ပါစေဟု မေတ္တာပွားကာ သစ္စာတော် မေတ္တာတော် ရေစေတွေဖြင့် ချက်ပြုတ်ထားပါ၏။ ကောင်းသထက် ကောင်းစေအောင် ဆောင်ရွက်စေပါ၏။ အတော်အတန် ရောဂါဘယတွေ "သစ်တံခါး ဆရာတော်၏ အောင်မြေနင်းပြီး စတုဒီသာ စားသုံးသည်နှင့် ပျောက်ကင်းရပါ၏။" ဒါမမြင်ရသော "စွမ်းအားကြီးမားသော မေတ္တာဓာတ် စေတနာဓာတ် သစ္စာဓာတ်တွေ ဖြစ်ရပါသည် မဟုတ်ပါလား" လက်တွေ့ပါဘဲ၊ "ဝမ်းအမြောက်ဆုံး ပီတိပါဘဲ"။ တကယ်ပါ စာသင်သား ဘဝ ငယ်စဉ်အခါက ဖြစ်ချင်ခဲ့သော ဖြစ်လိုသော ဆန္ဒတွေ တကယ်

လက်တွေ့မျက်မြင် ဖြစ်ခဲ့ရပါ၏။

"အားကျခဲ့သော ဆရာတော်ကြီးများ" မေတ္တာဓာတ်အားဖြင့် ဂုဏ်တော်စွမ်းအား၊ အဓိဋ္ဌာန်ချက် စွမ်းပကား၊ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ် များဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့သော ရွှေပေါ်ကျွန်း ဆရာတော်ကြီး အေးမြသာ ခေါင်၊ သာမညဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တဝိနယ ဆရာတော်ကြီးများသည် လာလာသမျှ ဧည့်ပရိသတ်နှင့် သားတပည့် သာဝကတွေကို "စတုဒီသာ" အာဟာရဒါန ကျွေးမွေးပြီး အမြဲတစေ လှူဒါန်းပြုခဲ့သည် မဟုတ်ပါလား။ မှန်ကန်သော စေတနာ မေတ္တာ သစ္စာ စွမ်းအားတွေကြောင့် ဖူးမျှော် သူတိုင်း စားသုံးသူတိုင်း ရောဂါတွေ ပျောက်ရပြီး အအေးဓာတ်တွေ ပေးစွမ်းနိုင်ပါစေ။

ယခုလက်ရှိမှာ မိုင်းဖုန်းဆရာတော်ကြီးဟာ တကယ်ကျင့် တကယ်အားထုတ် တကယ်အဓိဋ္ဌာန်အောင်၍ ရောက်ရာအရပ် နေရာ တိုင်းမှာ မေတ္တာရိပ်ခိုလှုံချင်သူ မေတ္တာအအေးဓာတ် ကူးချင်သူတွေ ပေါ်များပြီး သာသနာအကျိုး ပရဟိတအကျိုး ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ရ ပါ၏။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း မလုပ်ချင်၊ သူတစ်ပါးလုပ်ပြီး အောင်မြင် တာလည်း မနာလိုစိတ် ဣဿာမစ္ဆရိယတွေပွားပြီး အကုသိုလ် ဖြစ်နေသူ တွေလည်း ထုနဲ့ထေးပါဘဲ။

မှတ်ထားရမှာက အဲဒီလို အကုသိုလ်ဖြစ်နေသူ မဖြစ်ရအောင် "ရောက်အောင်လာ၊ မြင်အောင်ကြည့်၊ သိအောင်လုပ်ကြည့်ပြီး ဟုတ်ပါ့ ဆိုမှ ပြောပါက ပိုကောင်းမည်" ဖြစ်ပါ၏။

ဆရာတော်ဆီ နည်းစနစ်ကောင်းယူကာ ကိုယ်နိုင်သော ဂုဏ်တော်လေးပွား၊ မေတ္တာဓာတ်ပွားပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ယူတတ်သူ၊ စိတ်ကောင်းထားကာ လောဘနည်းအောင် ဣဿာမစ္ဆရိယ နည်းအောင် နေတတ်ပါမှ လူ့ဘဝတန်ဖိုး အမြတ်တိုးနိုင်ပါ၏။ မနေတတ်တော့ မကျေ နပ်တိုင်း တွေ့ပြီးပြောနေပါက ငရဲရွာသို့သာ ဆွဲချနေတာ မဟုတ်ပါလား။ အသိ,သတိရှိရှိ ဖြစ်စေလိုပါ၏။ ဤကဲ့သို့ ပြတ်သားစွာ မြတ်လှသော စတုဒီသာ အာဟာရဒါနသည် ကောင်းမြတ်လှ၍ ကျန်းမာချမ်းသာ

ရောဂါပျောက် စွမ်းအားပေါက်ကာ အားအင်ဖြစ်ရပြီး အောင်မြင်မှု အပေါင်း သရဖူဆောင်းရပြီး ကောင်းကျိုးတိုးကာ ချမ်းသာရပါတော့ပြီ မဟုတ်ပါလား။ "စတုဒိသာ" ဒါနပြုကြသူတိုင်း ဘေးရန်ကင်းပ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။ မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ။

စတုဒိသာ မြတ်အဟာရ
ကုသိုလ်အကျိုး ကောင်းမှုမျိုးသည်
ပုဂ္ဂိုလ်လူမျိုး မခွဲခြားဘဲ
ပုပ္ပုရွရွ သတ္တဝါမှန်သမျှ
အနန္တတို့အား လှူဒါန်းငြားက
မေတ္တာလည်းစစ် အားအင်ဖြစ်ပြီး
ကောင်းကျိုးမှန်ဖြိုး စိမ့်စိမ့်တိုး၏
စတုဒိသာ ကျွေးလှူပါလော့ ....

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

# သစ်တံခါးဆရာတော်၏ သစ္စာပန္နက် အဓိဋ္ဌာန်ချက် စေတနာ စွမ်းရည်တစ်ခုကား

စေတနာကောင်း သူတွေဟာ ကံကောင်းကြရကုန်၏။ စေတနာယုတ်သူတွေဟာ ကံဆိုးကြရပြီး၊ အလုပ်အကိုင် မပွင့်လန်း ဆင်းရဲမွဲတေပြီး စိတ်ညစ် ကံပိတ်စွာဖြင့် ဘဝကို လျှောက်လှမ်းကြရကုန်၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောတော်မူသော ပါဠိတော်တွေအရ ဆောင်ရွက်ချက်ပါ။ "စေဒတနာဟံ ကမ္မံ ဝဒါမိ"

သစ်တံခါးဆရာတော် "အာစိဏ္ဏကံဝတ်"အဖြစ် ခရီးသွားသည်မှလွဲ၍ ရန်ကုန်တွင်ရှိတိုင်း မြတ်ဗုဒ္ဓ ဓာတုစေတီ ကိန်းဝပ်တော်မူရာ လေးဆူဓာတ်ပုံ ရွှေတိဂုံ စေတီတော်မြတ်ကြီးအား သစ်တံခါးဆရာတော်၏ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် ရှိကြကုန်သော သားသမီးတွေဖြင့် "ကြာသပတေးနေ့တိုင်း" ညနေ ၆နာရီ ၇နာရီ အချိန်တွေမှာ ကြွရောက်ပြီး သောက်တော်ရေချမ်း ဆီမီးကပ်လှူ ပူဇော်ခြင်း၊ ဂုဏ်တော် ပရိတ်ပဋ္ဌာန်း၊ မဟာသရဏဂုဏ်ကျမ်း၊ မဟာဗုဒ္ဓဝင် ကျမ်းမြတ်ကြီးတို့အား ပူဇော်ပြီး၊ ကြာသပတေးနေ့တိုင်း ဆောင်ရွက်ကြပြီး မေတ္တာပို့လွှတ်ခြင်း၊

တစ်နိုင်ငံလုံး တစ်ကမ္ဘာလုံးမှ သတ္တဝါမှန်သမျှ အနန္တတို့အား မေတ္တာ ဓာတ်လွှမ်းခြုံခြင်း အမျှဝေခြင်းစသော ကောင်းမှုတွေ ဆောင်ရွက်ကြပါ ၏။ ရွှေတိဂုံဘုရား ရင်ပြင်တော် ဂျပန်တန်ဆောင်းခေါ် VIPတန်ဆောင်း တွင် ဖြစ်ပါ၏။ အဓိဋ္ဌာန်တင် ဆောင်ရွက်ပြီး သားတွေ ဒကာတွေမှ အထက်ပစ္စယံ တက်ရောက်ကာ အဓိဋ္ဌာန်နပါရမီ သစ္စာပန္နက် အဓိဋ္ဌာန် ချက်ကို မေတ္တာဓာတ်ဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံမှသည် တစ်နိုင်ငံလုံး ပြည်သူ ပြည်သားတွေ၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ရှိကြသော သုခိတ ဒုက္ခိတ သတ္တဝါမှန် သမျှ အနန္တတွေကို မေတ္တာဓာတ်တွေ ပို့လွှတ်ကြပါ၏။ "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်" ဂုဏ်တော်တွေ၊ ပရိတ်ပဋ္ဌာန်း မဟာသရဏဂုဏ်ကျမ်း တွေ၊ မဟာဗုဒ္ဓဝင် ကျမ်းမြတ်တွေကို "စဓဗဝ" ရာဟုထောင့် နေရာမှာ တစ်ကြိမ်၊ နောက်ပြီး ပတ္တမြားမျက်ရှင် ဗုဒ္ဓရုပ်ပွား စေတီတော်မြတ်ကြီး ရှေ့မှာ တစ်ကြိမ်။ သစ်တံခါးဆရာတော်၏ မွေးရက် ကြာသပတေးနေ့ တိုင်း "အာစိဏ္ဏကံ" ဝတ်မပျက် အဓိဋ္ဌာန်ချက် သစ္စာပန္နက်ကို ဆောင် ရွက်ပြီး အားထုတ်ကြပါ၏။ အခုဆို အတော်များနေပြီး ဓမ္မာရုံနဲ့တောင် မဆန့်ချင် ဖြစ်နေပါပြီ။ ယုံကြည်ချက်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ကြသူတိုင်း အောင် မြင်မှုတွေ အထွဋ်အထိပ် ရောက်ကြပြီး ဘုရားတရား မလုပ်လိုသော လူငယ်လူရွယ်၊ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင် ပေါက်စတွေ၊ အနုပညာရှင်တွေ၊ တေးသံရှင်တွေ၊ ဈေးရောင်း,ဈေးဝယ်မှအစ အလွှာစုံပါလာပြီး ဆောင် ရွက်နေသည်မှာ ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပါ၏။ သစ်တံခါးဆရာတော် အရှင်သူ မြတ်မှလည်း ဤကဲ့သို့ သူ့အဆက်အသွယ်နဲ့သူ ရောက်လာကြတဲ့ လူငယ် လူရွယ်ကို ဘုရားသိ၊ တရားသိ၊ သံဃာသိ ထိတွေ့မှုတွေ ရစေပါ၏။ အောက်ခြေခံမှစပြီး သူတို့ရဲ့ ရင်ထဲမှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာအပေါ် ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတ်လေးတွေ အနည်းနဲ့အများ တည်ကိန်းသွားမယ်၊ ကူးစက်ပြီး ရောက်ရှိသွားမယ် ဆိုပါက ဆောင်ရွက်ရကျိုး ပင်ပန်းရကျိုး နပ်ပါ၏။

ယခုအချိန်မှာ အသက် ၂၀ကျော် ၃၀,ဝန်းကျင် လူငယ်လူရွယ် တွေ လမ်းမှားရောက်ပြီး မိဘဆရာသမား ပြောစကား နားမထောင်ဘဲ မူးယစ်ဆေး၊ အရက်၊ ဘီယာ၊ ကလပ်တွေရောက်ပြီး ပျက်စီးနေမည့်

အစား ကိုယ်ယုံကြည် လေးစားသော သံဃာတွေ မိဘဆရာသမားတွေနဲ့ ဒီလိုလိုက်ပြီး ကုသိုလ်ယူကြ၊ ဘုရားအသိ တရားအသိ တစ်လုံးသိ နှစ်လုံးသိအောင် နေသည်ကိုပဲ မြင်တွေ့ရတာ ဝမ်းမြောက်ရပါသည် မဟုတ်ပါလား။

အခုတော်တော်များများ ရက်မပျက် လိုက်ကြပြီး ဆောင်ရွက်ကာ အထိုက်အလျောက် အောင်မြင်ကာ ဘုရားတရားဖြင့် နီးစပ်လာကြတာ ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပါတော့၏။

သစ်တံခါး ဆရာတော်မှလည်း "တကယ်သာလုပ် တောင်းတစရာ ကြောင့်ကြစရာမလို စိတ်ပါပါ မပါပါ လုပ်သာလုပ် ထုံရင်တည်မည် ယုံရင်ကြည်မည်"ဟု အားထည့်ပေးရပါသည်။

"ဒို့နိုင်ငံရဲ့ ဂုဏ်ယူစရာ ဂုဏ်တက်စရာ"ဆိုတာ ကမ္ဘာမှာ ဂုဏ်ယူဝံ့ကြွားစွာ ပြသနိုင်တာ ဒီလေးဆူဓာတ်ပုံ ရွှေတိဂုံကြီးပဲ။ ဒီရွှေတိဂုံဓာတ် နှလုံးသားမှာ တည်ကိန်းနေပါက ဓာတ်ကူးနေပါက ဘယ်အရာမှ လောကီကောင်းကျိုး၊ လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးတွေ ဆုတောင်းနေစရာတောင် မလိုဘဲ စိတ်မှာကြံစည်သမျှ ပြည့်ရပါတဲ့ကွ"ဟု ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် ရှိကြသော သားသမီးတွေကို ကြုံတိုင်းပြောရ ဆုံတိုင်းပြောရပါသည်။

"ဒို့တော့ ဘယ်နိုင်ငံ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ ဘယ်လိုထားထား မနေနိုင်ပေါင်၊ မနေချင်ပါ။ တစ်လ,နှစ်လဆို ပြန်ချင်ပြီ မနေနိုင်တော့ပါ။ စိတ်မှာ တစ်ခုခုလိုနေသလို ခံစားရပြီး ပျင်းလာတယ်။ အဲ့ဒါဘာကြောင့်လည်းဆို ကြာသပတေးနေ့တိုင်း တက်နေကျ ဖူးနေကျ လေးဆူဓာတ်ပုံ ရွှေတိဂုံကြီး မရှိလို့ မဖူးရလို့ပဲ။ စိတ်ကြည်မှု အေးချမ်းမှုက ဘာနဲ့မှ မလဲနိုင်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် လေးဆူဓာတ်ပုံ ရွှေတိဂုံရဲ့ ဓာတ်ရိပ် မေတ္တာရိပ် ဂုဏ်တော်ရိပ် အရကိုယူနေရမယ်ကွ။" ကဲ. . . စာချော်သွားပြီ၊ အဓိဋ္ဌာန်လုပ်ပြီး အထက်ပစ္စယံ ပတ္တမြားမျက်ရှင် "ဝဂ္ဂူ" ဆုတောင်းပြည့် စေတီတော်မြတ်ရှေ့၌ လှူကြသော ဝတ္ထု "တစ်ထောင်တန်"တွေ ကပ်လှူပူဇော်ပြီး "သစ္စာပြုကာ" သစ္စာပန္နက် အဓိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့် မေတ္တာစေတနာဖြင့် လှူဒါန်းအပ်သော ဝတ္ထုငွေ တစ်ထောင်တန်ကို ရရှိသူတိုင်း

သည် "စီးပွားရေး" ထူထူထောင်ထောင် ဖြစ်ပါစေ၊ ငွေကံပွင့်ပါစေ၊ လာဘ်ပွင့်ပါစေ၊ ပိတ်ဆို့ယိုင်လဲနေသော အပိတ်အဆို့တွေ "ထူထောင်" ကြပါစေ၊ အောင်မြင်ကြပါစေ၊ လာဘ်ပွင့်ကြပါစေဟု မေတ္တာပို့သွတ်ကာ ပေးဝေပါ၏။

အခု သစ်တံခါးအရှင် ရွှေတိဂုံတက်ရင် ဘုရားလှူပြီး ဘုရားရင်ပြင်ပေါ်တွင် လာတန်းစီပြီး ယူကြသူတွေ ၇သိန်း ၈သိန်းမှသည် ၁၀သိန်းထိ တစ်ခါခါ ဖြစ်သွားပါ၏။ တချို့လည်း ကလေးတွေ၊ မသိသူတွေ ရရင်ပြီးရော နှစ်ခါသုံးခါ ယူသူတွေလည်း ရှိပါ၏။ မလုပ်သင့်ပါ။ ဒီလိုစိတ်ဓာတ်လေးတွေတော့ ပြင်စေချင်ပါ၏။

မေတ္တာစွမ်းအင်ဓာတ် ဂုဏ်တော်စွမ်းအင် သစ္စာအစွမ်းပဲ အရယူသင့်ပါ၏။ လူစေ့ရအောင် ဖြစ်ပါ၏။ ငွေယူက ငွေပဲရပါမည်။ လောဘကြီးပါက စွမ်းရည်သတ္တိထူး ဓာတ်ကူမရပါ။ တချို့ တိုက်ဆိုင်သူတွေလည်း တကယ်လုပ်ထားသူ၊ ဂုဏ်တော်ပွားကြသူ မေတ္တာဓာတ်ကျင့်စဉ် ဆောင်ရွက်သူတွေကတော့ တကယ်ထူးခြားပြီး ထူထူထောင်ထောင် ဖြစ်ကြသူတွေလည်း လာပြီးလျှောက်ထားကြပါ၏။ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားနှင့် အထုံတည်ဖို့သာ အရေးကြီးပါ၏။ ဒါနပြုသော သားသမီး မိသားစုတွေလည်း သူတစ်ပါးအား ထူထောင်စေ ကောင်းစေလိုသော စေတနာကြောင့် ကောင်းကျိုး အဆင့်ဆင့်တိုးပြီး မလွဲမသွေ အောင်ကြမည်မှာ အမှန်အကန်ပါပဲ။ စေတနာရှေ့သွား ကောင်းသူတိုင်း ကောင်းသော စေတနာကောင်း ကုသိုလ်တွေဟာ လာစမြဲဖြစ်ပါ၏။

အဲဒီလို အဓိဋ္ဌာန်ပြုတိုင်း ငွေပေးနေရလျှင်၊ ထီးတင်ရင်လည်း ဝတ္ထုငွေတွေ သစ္စာပြုပြီး ကြဲနေပါက အရှင်မြတ်သည် ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပြီး စိတ်ကြည်လင်ကာ အေးချမ်းရပါ၏။ ဒါ့ကြောင့် ရောက်တဲ့ နေရာတိုင်း သွားနေကြနေရာတိုင်း တစ်ထောင်တန် ထည့်သွားပြီး ဝေခြင်း,ပေးခြင်း,လှူခြင်း ပြုလုပ်ပါ၏။ ဒါအလေ့အကျင့် တစ်ခုလို ဖြစ်နေပါ၏။ တစ်ထောင်တန်မပါက အနားရှိရာ ဒကာ ဒကာမတွေဆီမှ ဆွဲပြီးကို လှူပါ၏။ မထည့်ပေးလိုက်သူတွေကိုလည်း အမြဲဆူပါ၏။ မရည်ရွယ်ဘဲ ဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ဆောင်ချက် ဆောင်ရွက်ချက်များသည်

တစ်ခါတစ်ခါ အစီအစဉ် တည့်ပြီး ဟုတ်နေပါ၏။ နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက် အထုံဖြစ်စေသော ကောင်းမှုတစ်ခု သစ်တံခါး ဆရာတော်၏ "သစ္စာပန္နက်" အဓိဋ္ဌာန်ချက် စေတနာ စွမ်းရည်တစ်ခု ဖြစ်ပါတော့သည်။ ဤကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ချက်ကောင်း စေတနာကောင်း လေးတွေ ထားပြီး မိမိနိုင်သရွေ့ ဆောင်ရွက်ကြည့်မယ် ဆိုပါက. . .

ဘယ်အရပ်ဒေသ ဘယ်နေရာရောက်ရောက် ခက်ခဲသည်၊ ကျပ်တည်းသည်၊ လာဘ်ပိတ်သည်၊ ကံညံ့သည်၊ အလုပ်အကိုင် အဆင်မပြေဟူသော ငြီးတွားမှု၊ စိတ်ညစ်နေရမှုတွေဟာ ဖြစ်တော့မည် ရှိတော့မည် မဟုတ်ပါ။

နှမြောတွန့်တို ဆုတ်ထားပါက ပိုထွက်ရပြီး
စေတနာ အရင်းပြု မြတ်ကောင်းမှုဖြင့်
စွန့်လွှတ်စွန့်ကြဲ ကုသိုလ်မြက လာဘ်ပွင့်ရပြီး
ကုသိုလ်ကံမြင့် ကောင်းဆင့်ကာ အောင်မြင်ရမည်။

အမှန်သာတည်း ယုံကြည်သဒ္ဓါ မြတ်စေတနာဖြင့် ရဲရဲလှူကာ အရယူပါ။ ပဋ္ဌာန်းဆက်ပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့။

သစ္စာပန္နက် အဓိဋ္ဌာန်ချက် မြတ်စေတနာ၏
မေတ္တာတရား ကောင်းမှုများ၏၊ မှန်ကန်စေတနာ
မြတ်သဒ္ဓါသည် လျော့မသွား တိုးတက်များပြီး
စိတ်မှာကြည်လင် အားအင်ညီ၍ ရွှင်ကြည်နှလုံး
အစဉ်ပြုံးမည်၊ ရဲရင့်သဒ္ဓါ လှူလိုက်ပါလော့. . .

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## အသက်အခဲ အကြပ်အတည်း ဖြစ်ပေါ်နေပြီး စိတ်ညစ်နေပါက အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ၄၅ခေါက် ပူဇော်ပါ။ ထူးပါ၏

ယခုပြဆိုအပ်သော အဓိဋ္ဌာန် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆောင်ရွက်သော အဓိဋ္ဌာန်ရှင်သည် သောက်တော်ရေ ၅ခွက်၊ ဆီးမီး ၅တိုင်၊ ဆွမ်းပွဲတစ်ပွဲ သတ်သတ်လွတ်၊ သစ်သီးတစ်ပွဲလှူပြီး ၅ပါးသီလခံယူကာ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ပါ။ ၁၀ရက် သို့မဟုတ် ၄၅ရက် မပျက်မကွက် ဝင်နိုင်ပါက ပိုထူးခြားပြီး သိသာထင်ရှားမည် ဖြစ်ပါ၏။

ဤကျင့်စဉ်တော်ကို "ရွှေပေါ်ကျွန်း ဆရာတော်နှင့် ဆရာတော်ကြီးများ အားထုတ်ကာ ရွတ်ပွားပြီး အထုံတည်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့၍ ထူးခြားသော အကျိုးကျေးဇူးများ ခံစားရပြီး အောင်မြင်မှုတွေ ရကြပါ၏။

### ဆအသာ မာရဏ ဉာဏ်တော် ၆ပါး ဘုရားရှိခိုး

၁။ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့ကို သားတော် ရာဟုလာနှင့် မခြား သနားကြင် နာခြင်းနှင့် စပ်ယှဉ်သော (မဟာကရုဏာ သာစတ္တိဉာဏ်တော်)

ဟိန်းထက်စာပေ

၂။ ကိုယ်တော်မြတ်မှ ရေမီးအစုံစုံ တန်ခိုးအဖုံဖုံကို ပြစွမ်းတော်မူနိုင်သော (ယမကပါဋိဟာရိယ ဉာဏ်တော်)

၃။ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့၏ (ဆန္ဒ)အလို အတွင်းဓာတ်ကို ကျနဟုတ်မှန်စွာ သိတော်မူနိုင်သော (အာသယာနုသယ ဉာဏ်တော်)

၄။ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့၏ ဣန္ဒြေရင့် မရင့်ကို ထောက်ချင့်ဆင်ခြင် သိမြင်တော်မူနိုင်သော (ဣန္ဒြေယပရောပရိယတ္တိ ဉာဏ်တော်)

၅။ ဧေယျဓမ္မ တရားအလုံးစုံတို့ကို အကြွင်းအကျန်မရှိ ပိုင်နိုင်စွာ သိမြင်တော်မူနိုင်သော (သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်)

၆။ တရားအလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်ရာ၌ ပိတ်ပင်ဆီးကာ ကာကွယ်ခြင်းမရှိ သန့်ရှင်းကြည်လင် သိမြင်တော်မူနိုင်သော (အနာဝရဏ ဉာဏ်တော်)

ဤဆအသာဓာရဏ ဉာဏ်တော်၆ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားကြီးအား ရှိရှိသေသေ လေးလေးမြတ်မြတ် ရှိခိုးပါ၏၊ ပူဇော်ပါ၏၊ ကန်တော့ပါ၏၊ အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား. . .

အဓိဋ္ဌာန် မဟုတ်ဘဲ နေ့စဉ်အထုံ ရွတ်ပွားမည် ဆိုပါကလည်း ရပါ၏။ အတော်ကိုပဲ ကောင်းသော ဉာဏ်တော်တွေ ဖြစ်ပါ၏။ ဉာဏ်တော်တွေ အာရုံပြုပြီး ရွတ်ပွားပါက ကောင်းသောကံတွေ ကောင်းသော အကျိုးပေးတရားတွေ ကောင်းမွန်၍ အကျိုးထူးလာပါမည်။ တကယ်ကိုပဲ ကျေးဇူးကြီးမားလှသော ဉာဏ်တော် ၆ပါး ဖြစ်ပါသည်။ ဆောင်ရွက်ပါ အောင်မြင်ပါမည်၊ အေးစေရပါ၏၊ လက်တွေ့ပါဘဲ။

ဤသို့ပြဆိုစေသော အဓိဋ္ဌာန်လည်းလုပ် မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးဖြစ်စေ သစ်တံခါးဆရာတော် ညွှန်းပြပြောဆိုနေသော "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်" ဂုဏ်တော်ဖြစ်စေ ပုတီးစိပ်ပြီး ဆောင်ရွက်ပါက ပိုပြီးပီပြင်စွာ ကောင်းကျိုးများပါမည်။ တကယ်ဖြစ်ချင် တကယ်လုပ်ပါ အဟုတ်ဖြစ်ပါ၏၊ အောင်ပါ၏၊ ကြိုးစား၍ အောင်မြင်ကြပါစေ။

**မေတ္တာစေတနာဖြင့်**
**သစ်တံခါးဆရာတော်**

## မိမိစိတ်တွေ ထိုင်းမှိုင်းပြီး တွေဝေလေးလံခြင်း ဖြစ်နေပါက ရွတ်ဆိုရမည့် ဂါထာဖြစ်ပါ၏

စိတ်မရွှင်မပျ လေးလံထိုင်းမှိုင်းပြီး ခေါင်းပူထူနေကာ ထုံထိုင်းထိုင်း ဖြစ်နေပါက စိတ်ကြည်လင်မှု မရှိပါက ယခုပြဆိုအပ်သော ဂါထာမြတ်ကို ရွတ်ပွားပြီး အောင်မြင်မှုတွေရပြီး အေးချမ်းရပါ၏။ ဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ ထူးခြားပါ၏။

ဂါထာကား "**ယောဋ္ဌာစ ပထဝီ နာဂေါ သာဂရော မဏိ မေခလာဒေဝါစ ဒေဿဝရော ရာဇသက္ကောမာရော မဟိဒ္ဓိကောသယေန တေဇေနုဗလေန ဇေယျတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ**" ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်အခါ ရသရွေ့ ရွတ်ဆို သရဇ္ဈာယ်ပါက ကောင်းကျိုးများ၍ ကြည်လင်လန်းဆန်းကာ အောင်မြင်မှုတွေ လာပါခေါ်စရာမလို ရောက်လာပြီး စိတ်ကြံသလောက် အောင်မြင်ရပြီး အေးချမ်းရမည်မှာ အမှန်ပါဘဲ တကယ်ဆောင်ရွက် တကယ်သိမည်။ အောင်မြင်မှုတွေ ခေါ်စရာမလိုပါ။ ပြောမယုံ ကြုံဖူးမှ သိပါမည်။ (မှတ်ချက် သိန်းထွန်းကြည် (အင်း၀)ရေးသော ရွှေပေါ်ကျွန်း ဆရာတော် အဆုံးမဩဝါဒ ကျင့်စဉ်ထူးစာအုပ်မှ ဖြစ်ပါ၏။)

မိန့်ဆိုခဲ့သော အဓိဋ္ဌာန်ချက်များ
သစ္စာစကားသည် ဝီရိယရှေ့ထား
လွန်ကြိုးစားက ယခုဘဝ၌ပင်
မတောင့်တဘဲ မကြောင့်ကြရဘဲ
အောင်မြင်မှုတွေ ရလေပါ၏။
အားထုတ်ဖို့သာ အဓိကပါ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တော်ခါးဆရာတော်

ဟိန်းထက်စာပေ

## အဓိဋ္ဌာန်ပြင်း အထုံရွတ်ပွား ကျင့်ကြံကြပါ
## အားကောင်းသော စဓဗဝဂါထာတော်များ ဖြစ်ပါ၏

“ စ, ဓ,ဗ,ဝ ဂါထာနှင့် အနက်အဓိပ္ပာယ်များကို သိလည်းသိ၊ တကယ်လည်း အထုံတည်အောင် ရွတ်ပွားပါက မိမိတို့ အားထုတ်နေသော သမာဓိလမ်းစဉ် ဖြောင့်ဖြူးပြီး အားကောင်းပါ၏။ တကယ်လည်း ကြိုက်နှစ်သက်သော ဂါထာကို ရွေးချယ်ပြီး ရွတ်ပွားသင့်လှပေ၏။

**စ,ဓ,ဗ,ဝ ဂါထာ**

**စက္ခုမာ စရံ မာစိဏ္ဏော**
**ဓမ္မညူ ဓမ္မသာမိကော**
**ဗလူပေတော ဗလဓရော**
**ဝရဒေါ ဒေတု မေ ဝရံ ။**

စက္ခုမာ- စက္ခုငါးပါး၏ အရှင်ဖြစ်တော်မူသော၊ စရံ- အကျင့်မြတ်များကို၊ မာစိဏ္ဏော- မပြတ်လေ့ကျင့်တော်မူသော၊ ဓမ္မညူ- တရားအားလုံးကို ထိုးထွင်းသိမြင်တော်မူသော၊ ဓမ္မသာမိကော- တရားမင်းဖြစ်တော်မူသော၊ ဗလူပေတော- ဉာဏ်တော်အား ဆယ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံ

တော်မူသော၊ ဗလမရော- ကိုယ်တော်အား ဆယ်ပါးကို ဆောင်တော်မူသော၊ ဝရဒေါ - နိဗ္ဗာန်ဆုမြတ်ကို ပေးသနားတော်မူနိုင်သော၊ ဗုဒ္ဓေါ- မြတ်စွာဘုရားသည်၊ မေ- ကျွန်ုပ်အား၊ ဝရံ - မြတ်သောဆုကို၊ ဒေတု- ပေးသနားတော် မူစေသတည်း။

"တစ်နည်း" စက္ခုမာစရံ မာစိဏ္ဏော၊
ဓမ္မညူ ဓမ္မ သာမိကော။
ဗလူပေတော ဗလမရော၊
ဝရဒေါ ဒေတု မေ ဝရံ။

စက္ခုမာ- မံသပညာ နှစ်ဖြာသော စက္ခုနှင့် ပြည့်စုံတော်မူထသော၊ စရံ- စရဏတရား တစ်ဆယ့်ငါးပါးကို၊ မာစိဏ္ဏော- အမြဲမပြတ် လေ့ကျင့်တော် မူအပ်ပြီးထသော်၊ ဓမ္မညူ- တရားအားလုံး သိမ်းကျုံး သိမြင်တော်မူထသော၊ ဗလူပေတော - ဉာဏ်တော်အင်အား ဆယ်ပါးနှင့်လည်း ပြည့်စုံတော်မူသော၊ ဗလမရော - ကိုယ်တော်အင်အား ဆယ်ပါးကိုလည်း ဆောင်တော်မူထသော၊ ဝရဒေါ - မြင့်မြတ်သမှု နိဗ္ဗာန်ဆုကိုလည်း ပေးတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရားသည်၊ မေ- အကျွန်ုပ်အား၊ ဝရံ- ကောင်းကျိုးစုစု မြတ်သောဆုကို၊ ဒေတု- လျှင်စွာမနှေး ပေးသနားတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။

ဤဂါထာကား စ,ဓ,ဗ,ဝ ဂါထာဟုလည်း ခေါ်သည်။ လောကီရော လောကုတ္တရာပါ အလွန်နာမည်ကြီးပါ၏။ ဝိဇ္ဇာများနှင့် ပတ်သက်သည်ဟုလည်း ဆိုကြပြီး လောကီသိဒ္ဓိများ ရရေးအတွက်လည်း ဉာဏ်ရှိရင် ရှိသလိုသုံးကြပြီး၊ လောကုတ္တရာဘက်၌လည်း အလွန်ကောင်းသော ဂါထာဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်မပြတ် ညစဉ်မပြတ် အထုံရွတ်နိုင်ပါက အလွန် အကျိုးများပါ၏။ ရွတ်လည်း ရွတ်သင့်ပါသည်။

မှတ်ချက်

ရွှေတိဂုံဘုရား ထီးတော်တွင်လည်း ရေးထိုးထားသော ဂါထာဖြစ်ပါသည်။ အခေါက် တစ်ထောင်ရွတ်ပြီး ပုတီးစိပ်ပါက အန္တရာယ်ကင်းပါ၏။ စီးပွားဖွံ့ဖြိုး၏။ လာဘ်မိုးစွေသည်။ ဝိဇ္ဇာများနှင့်လည်း တွေ့နိုင်ပါ

၏။ ကြံသမျှ အောင်မြင်၍ လုပ်သမျှကိစ္စ ပြီးလေ၏။ ကြိုးစား၍ ရွတ်ဖတ်ကြပါကုန်လော့။

စ,ဓ,ဗ,ဝ ဂါထာမြတ်ကြီး အတိုသိစေရန် ရွတ်လည်းရပါ၏။

စ ... စစခပ်သိမ်း ဘေးရန်ငြိမ်းအေး ကိန်းအောင်ပါစေ။

ဓ ... ဓနဘောဂ ရွှေငွေလျှံ့ ကေန်ကြွယ်ဝ ဖြိုးပါစေ။

ဗ ... ဗလအင်အား လွန်ကြီးမား ကျော်ကြားနိုင်ပါစေ။

ဝ ... ဝိဇ္ဇာနတ်များ ကြင်နာပွား ဆေးများ အင်းများ ထက်ပါစေ။

နှုတ်မှရွတ်ဆိုပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဘုရားရှိခိုးလည်းရပါ၏။ အထူးကောင်းမွန်၍ အထက်ဝိဇ္ဇာ နတ်သကြားများ မ,စပါမည်။ ထုံအောင်တည်အောင်သာ ရွတ်ကြည့်ပါ။ ဤဂါထာများကို နေ့စဉ်ရွတ်ပွား ဘုရားရှိခိုးသော သူများသည် မိမိမွေးနေ့မှ ခြောက်ခုမြောက်သော နေ့နာမ်သားတစ်ခုခုကို မိမိလက်တစ်ဆစ် ဖြတ်ပြီး အပြားဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အလုံးဘဲဖြစ်ဖြစ် "စ ဓ ဗ ဝ အောင်"ဟုရေးပြီး သိဒ္ဓိတင်ကာ ဆောင်ထားပါက ပြောသမျှအောင်၍ ရန်ကင်းကာ လာဘ်ပွင့်ပါ၏။

| | |
|---|---|
| စ | ဓ |
| ဝ | ဗ |

**"နောက်တစ်နည်းကား"**

နောက်တစ်ဖက်မှာ "အောင်"ဟု ရေးပါက ရပါ၏။

**"ဆပွတ်ဟူသည်ကား"**

| | | |
|---|---|---|
| တနင်္ဂနွေ ... | သားသမီးဖြစ်ပါက ... | 'သီး'သား |
| တနင်္လာ ... | သားသမီးဖြစ်ပါက ... | 'ထန်း'သား |
| အင်္ဂါ ... | သားသမီးဖြစ်ပါက | 'အုန်း'သား၊ 'အင်း'သား |
| ဗုဒ္ဓဟူး ... | သားသမီးဖြစ်ပါက ... | 'ကံ့ကော်'သား |
| ကြာသပတေး.. | သားသမီးဖြစ်ပါက ... | 'ဇီး'သား |
| သောကြာ ... | သားသမီးဖြစ်ပါက ... | 'ဝါး'သား 'ယင်းတိုက်'သား |
| စနေ ... | သားသမီးဖြစ်ပါက... | 'ပေါက်'သား |

ဟိန်းထက်စာပေ

တို့ဖြစ်ပါ၏။ လုပ်ချက်ရှိပြီး အောင်မြင်မှုတွေရကာ အေးချမ်းကြပါစေ။ နတ်ဝိဇ္ဇာများ မ,စ၍ အောင်မြင်ကြပါစေ။

မှတ်ချက်

သစ်တံခါးဆရာတော်လည်း ကြာသပတေးနေ့ အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ရွှေတိဂုံ အထက်ပစ္စယံတက်တိုင်း "ရွှေတိဂုံ" ရာဟုထောင့် နေရာတွင် အဓိဋ္ဌာန်တင်ကာ စ,ဓ,ဗ,ဝ ဟူသော 'စ,မ' ကြီးလေးကြီးကို တိုင်တည်ကာ အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ရွတ်ပွားမှု အားထုတ်မှုတွေ ဆောင်ရွက်ပါ၏။ ဤ စ,ဓ,ဗ,ဝ "စမကြီးလေးကြီး" တို့သည် မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ လေဓာတ်၊ မီးဓာတ်တည်းဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး ကိုယ်စားပြု၍ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတည်းဟူသော အကြောင်းတရားလေးပါး ကိုယ်စားပြုပါသည်။ နောက်ပြီး ဘဒ္ဒကမ္ဘာမှာ ပွင့်တော်မူပြီးကုန် ကကုသန်၊ ဂေါဏဂုဏ်၊ ကဿပ၊ ဂေါတမ တည်းဟူသော လေးဆူမြတ်ဗုဒ္ဓကို ကိုယ်စားပြုပြီး ရွတ်ပွားသင့်သော၊ အဓိဋ္ဌာန်လုပ်သင့်သော၊ ဆောင်ရွက်သင့်သော စ,မ ဓာတ်များ ဖြစ်ပါ၏။

ဤစ,မ ဓာတ်လေးလုံး နေ့စဉ်အထုံတည်ပြီး ရွတ်ပွားနိုင်မါက ဂုဏ်တော်ကျင့်စဉ် မေတ္တာကျင့်စဉ် သမာဓိလုပ်ငန်းခွင် ကျင့်နေသော သူတော်ကောင်း ဓမ္မမိတ်ဆွေများ ရွတ်ပွားသင့် ပူဇော်သင့် ရွတ်ကိုရွတ် ရမည့် စ,မကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါ၏။ သစ်တံခါးအရှင် စာအုပ်တစ်အုပ်တွင် စ,မ လေးလုံးကို ကွန်ချာကျင့်စဉ်သဖွယ် ကျင့်ထား ဆောင်ရွက်ထားသည် ရှိပါ၏။ ဆောင်ရွက်ရင် ဆောင်ရွက်သလို "ထူးခြားပြီး" စွမ်းရည်သိဒ္ဓိ ဓာတ် မြင့်မားစွာဖြင့် ပီတိဖြစ်ရပါ၏။ တကယ်လုပ် တကယ်ရ၍ အဟုတ် ပီတိဖြစ်ရပါတော့၏။ တကယ်အထုံသာ ရွတ်ပွားက စိတ်စွမ်းရည်တက်ပြီး ရွတ်ပွားနေပါက ပီတိဖြစ်ကာ အားတွေ ပြည့်လာသကဲ့သို့ ထင်ရပါ၏။ မောမှန်းမသိ ရွတ်ပွား၍ ကောင်းလာပါ၏။ တကယ် အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ရွတ်ပွားသူတိုင်း ဆောင်ရွက်သူတိုင်း သိသာထင်ရှားပြီး အကျိုးများတာ တွေ့ရပါမည်။ တကယ်ကျင့် တကယ်ဆောင်ရွက်ပြီး စ,မဓာတ်ပိုင်ရှင်၊ ဂုဏ်တော်ဓာတ်ပိုင်ရှင်၊ မေတ္တာဓာတ်ပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်နိုင်ပါစေ။ လောကီ လောကုတ္တရာအကျိုး ဆောင်ရွက်တိုးကာ အောင်မြင်မှုတွေ ရကြပါစေ။

ဟိန်းထက်စာပေ

ယုံကြည်သဒ္ဓါ ကဲပိုစွာဖြင့်
စ,မ လေးလုံး လက်ကိုင်သုံးကာ
နေ့စဉ်ခါခါ ရွတ်ဖတ်ထုံက
သိဒ္ဓိပေါက်ကာ စွမ်းအားရောက်ပြီး
မာတ်လေးပါးကို ပိုင်နိုင်စွမ်းပြ
စွမ်းရည်စုကြောင့် အောင်မြင်မှုပေါင်း
သရဖူဆောင်း၏ ကြိုးစား၍သာဆောင်ရွက်ပါ။

စ,မဓာတ်ပိုင် လွန်ကြံ့ခိုင်၍ အောင်ကြပါစေ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## ဘယ်လိုလုပ်လို့မှ မရသော အတိုက်အခိုက် အတားအဆီး အနှောက်အယှက် တွေ ကြုံနေရပါက ဤစည်းချ မဟာရုံတံတိုင်း လေးထပ်ဖြင့် ကာရံစည်းချပါက လုံခြုံထူးခြားစေရပါမည်

မာန်လည်ဆရာတော်ကြီး၏ ရွှေတံတိုင်း
စည်းတော်ကြီး (၄)ထပ်

**ပထမရွှေတံတိုင်း**

တထာဂတော ဇိနော ဘဂဝါ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ အနုတ္တရ မဟေသိ အစချီ၍ ပထဝီလွှာ ပေမင်ရေသမုဒ် မြင့်မိုရ်စုတ်နှင့် နတ်ယုဂ်သချာ ကမ္ဘာများမြောင် သောင်းခြောက်ထောင်စဉ် ကုန်အောင်မဆိတ် အကနိဋ္ဌ က မဟိဒ္ဓိကာ ပြဟ္မာမိုးနတ် လာဘ်သဟတ်ဖြင့် ရေးမှတ်ပစေ အသခေ်ျယျံ နာမံ တံဆိပ် ခပ်နှိပ်မဆုံး ဘွဲ့ရွှေဘုန်းနှင့် ခေတ်ဆုံးအနန္တ စံမရသော လောကပရမေ အစိန္တေတို့၏ ရွှေတေဇာရှိန် ဝရဇိန်လက်နက် ဘုန်းတော်စက်တို့သည် စစ်မက်ဦးသူ မပြုမပေါ် ပြည်တော်အောင်ချာ လေးမျက်နှာ၌ မဟာသုခ သာချမ်းမြလျှက် ဘဝသနင်း တရားမင်းနှင့် ခပင်းသတ္တဝါ တို့သူငါအား ချမ်းသာမျက်မှောက် ရောက်ပါစေကြောင်း မကောင်းဝိပရိတ် ကိလိဋ္ဌ အန္တရာယ် မချယ်စေရ မြူမကျအောင် ပထမ ရံသိုင်း ရွှေတံတိုင်းကဲ့သို့ ပတ်ဝိုင်းကာစေကုန်သတည်း။

## ဒုတိယရွှေတံတိုင်း

ယထာနုသိဋ္ဌ် ဗျာဒိတ်ပြဌါ ရွှေအာဏာတိုင်း ညွတ်ကိုင်း ဇောက်မသွေလှန်ဘဲ မပြန်မဖောက် ကျင့်နိုင်မြောက်က ထုတ်ချောက်လူနတ်သဗ္ဗမင်္ဂလာ သမ္မာသမ္ဗောဓိ အကျိုးရှိအောင် အဝိပရိတ သဘာဝဖြင့်မုချနိယတ် ပို့ဆောင်တတ်သော ပိဋကတ်သုံးသွယ် နိကာယ်ငါးဖြာ အင်္ဂါကိုးတန် ဓမ္မက္ခန် ရှစ်သောင်းလေးထောင်မက ပရိယတ် ဓမ္မနှင့်တကွမဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန်ဓမ္မဓာတ် တရားမြတ်တို့၏ ပရမတ္ထဝိသေသဂုဏ်ထူး ကျေးဇူးဝှန်တက် ရွှေဘုန်းစက်တို့သည် အောက်ထက်ဖီလာ ဆယ်ဒိသာမှ ရောက်လာကြတတ် ဘေးဥပါဒ်တို့ကို အဇ္ဈတ္တဗဟိနှစ်လီဌာန မသိရအောင် ဒုတိယရံတိုင်း ရွှေတံတိုင်းကဲ့သို့ ပတ်ဝိုင်းကာစေကုန်သတည်း။

## တတိယရွှေတံတိုင်း

ဓမ္မာနုလုံ မဖျုံပဋိပတ် သိက္ခတ္တယ မြတ်ကိစ္စနှင့် ကလျာဏစာရီလဇ္ဇီနှင့်နှင့် သာကီဝင်မင်းမြတ်သာ ဖြစ်ကုန်သော ဘုရားသားတော်အကျော်သီလဝန် ထေရ်မွန်သမ္ဗုတိ အရှင်မြတ်နှင့်တကွ သုပ္ပဋိပန်ဂုဏ်တော်ကိုးတန်နှင့် နိဗ္ဗာန်လက်ရှိ သိဒ္ဓိကဲလွန် ထေရ်မွန်ဝိသေသပရမတ္ထဂိုဏ်း ရှစ်သိုင်းအရိယာ မြတ်သံဃာတိုင် ဝိဇ္ဇာဘိညာဏ် ဈာန်ဝိမောက္ခ ကျေးဇူးစသော ကြီးလှဂုဏ်သိန် တန်ခိုးရှိန်တို့သည် အချိန်မစောင့် မှောင့်ရောင့် ချောက်ချားတတ်သော ဥပဃာတက ဥပပီဠကကမ္မအနိဋ္ဌ မကောင်းဟိတ်နှင့် စိတ်ဥတုဇ အာဟာရ သမုဋ္ဌာန် ဝေဒနာဘေးတို့ကို တွန်းလှန်ပယ်ရှား တိမနားရအောင် ဆယ်ပါးရပ်မှ ဘုန်းရောင်ပြ၍ တတိယရံသိုင်း ရွှေတံတိုင်းကဲ့သို့ ပတ်ဝိုင်းကာစေကုန်သတည်း။

## စတုတ္ထရွှေတံတိုင်း

ကျွန်ုပ်တို့ ယခု ဂရုဝါရဝ သဒ္ဓါစွဖြင့် သီလသရဏဂုံ ကိုယ်လုံးထုံလျှက် နှုတ်ငုံမဆိတ် စီးဖြန်း စိပ်အပ်သော ပရိတ်မေတ္တာ ဘာဝနာထိုထို ကုသိုလ်ပုည ဒါနဂုဏ်တော် အာနုဘော်တို့နှင့်တကွ သမ္မာဒေဝ

လောကပါလာ ဣန္ဒာသုရာမ် သဟမ္ပတိ အစရှိသော မဟိဒ္ဓိကာ နတ်ဗြဟ္မာတို့၏ တေဇာဣဒ္ဓိပါဒ် တန်ခိုးမြတ်တို့သည် လူနတ်မိစ္ဆာ မသမာတို့ ယတြာပယောဂ အာထဗ္ဗဏ အစီရင် အကောင်းထင်အပ် သော အမှုတို့နှင့် ကေတုရဝိ ဘုမ္မိနမန္တာ ဖီလာသင်္ချိုင်း သက်ပိုင်းအာယု မိတ္တူဥပဒ် စန်းပြုတ်လွှန်းပြုတ် တြင်းပြုတ် နဝင်းပြုတ် သမသတ်မျိုး တိုင်ကျိုးဆည်ပေါက် တန်းအောက်ကျနိစ် အအိပ်အသေ ကြက်ခြေတြိ ယင်္ဂမ ကဏ္ဍသုံးခွင် ထွက်ဝင်မကောင်း သံဒေါင်းနှိပ်စက် စီးနင်းပျက် သော ပါပဂ္ဂဟာ ဇာတာညှိုးပုပ် ဆိုးယုတ်သမျှ အဝမင်္ဂလံ ငှက်သံဝိပရိတ် ဒုန္နိမိတ်တို့ကို အနိဋ္ဌဖလ မဖြစ်ရအောင် စတုတ္ထရံသိုင်း ရွှေတံတိုင်းကဲ့သို့ ပတ်ဝိုင်းကာစေကုန်သတည်း။

မှတ်ချက်

**ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စများ**

ယခုပြဆိုအပ်သာ မာန်လည်ဆရာတော်ကြီး၏ ရွှေတံတိုင်းကြီး စည်းတော်ကြီး လေးထပ်ကာသည်ကို မိမိတို့အိမ်တွင်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းတွင်လည်းကောင်း၊ ဈေးဆိုင်,ကုမ္ပဏီ,ရုံးဌာန စသည်တို့တွင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရွတ်မည်ဆိုပါက. . .

မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့် ရဟန္တာအရှင်မြတ်ကြီးတွေ အရိယာဝိဇ္ဇာ ဓမ္မဝိဇ္ဇာ ကြီးတွေ ဆွမ်းပွဲ ၅ပွဲပေါ်တွင် သစ်သီးဆွမ်း အကြော် ၁၀ခု ဇွန်းတပ်၊ လက်ဖက်တစ်ပွဲ ကပ်လှူပြီး ဘုရားပွဲ အရိယာဝိဇ္ဇာ ဓမ္မဝိဇ္ဇာ ဆရာတော် ကြီးတွေ တစ်ပွဲလှူပြီး ရွတ်ပွားပါက ထူးခြားစွာ အတိုက်အခိုက် အနှောက် အယှက် စိတ်ဆင်းရဲရမှု စိတ်ညစ်ရမှု ကုမ္ပဏီစက်ရုံ အလုပ်ရုံဖြစ်ပါက အလုပ်သမားကိစ္စ စိတ်ညစ်ရမှုတွေ၊ လာဘ်ပိတ်မှု ခြောက်လှန့်မှုတွေ ဝင်စီးပြီး ဝင်ရောက်ပူးကပ်မှု မှန်သမျှတွေကို ရှောင်ကွင်းကာ အောင်နိုင် ခြင်း တိုးတက်ကြီးပွားခြင်း၊ ဘယ်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်မှ ဝင်ရောက် နှောက်ယှက်မှု မပြုနိုင်ပါ။ အတိုက်အခိုက် အစီအရင် မှန်သမျှတို့သည် မီးလောင်ပြာကျပြီး လွင့်စင်ပျောက်ပြယ်ရပါ၏။ တကယ်ကို သာသနာ ဘာသာအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ လှမကာရလောပ အကျော် မန်လည်

ဆရာတော်ကြီးများ၏ စီရင်ဆုံးဖြတ် မေတ္တာခေတ်စွမ်းအား သစ္စာ အဓိဋ္ဌာန် စွမ်းပကား မြတ်တရားတွေကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။ တကယ်ယုံယုံ ကြည်ကြည် နေ့စဉ်ရွတ်ပွားပါကလည်း ကောင်းမွန်လှပါ၏။

ဆေးကုနေသော၊ သတ္တဝါကယ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဆရာတော်ကြီးများ၊ သူတစ်ပါးတို့အား ဘေးရန်အန္တရယ်မှ ကာကွယ်ပေးနေသော ဆရာများ လက်စွဲကိုင်ကာ ဆောင်ထားအပ်သော သမားကိုင်အရာ ဖြစ်ပါ၏။

တကယ်ရစေ ဘေးကင်းရှင်းစွာဖြင့် သာသနာပြုစေလို၍ ရေးသားတင်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မဆောင်ရွက်သင့်၊ မပေးသင့်သော ရန်ကင်းကာကွယ် လာဘ်ပေါကြွယ်စေကာ အောင်မြင်မှု တွေ လက်တွေ့မျက်တွေ့ ရနေသော ဆောင်ရွက်ရာဖွေ ထားအပ်သော အရာ ဖြစ်ပါ၏။ လေးလေးနက်နက်ထားပြီး ဆောင်ကြပါ။ အောင်မြင်မှု တွေရပြီး အေးချမ်းသာယာ ဝပြောစေမှာ အမှန်ဖြစ်ပါတော့၏။ မေတ္တာ ရှေ့ထား "သစ္စာ"ရှိစွာ ဆောင်ရွက်ကြစေလိုပါသည်။ အေးကြပါစေ၊ အောင်ကြပါစေ၊ သာယာချမ်းမြေ့ကြပါစေ။

မကာရလောပ အကျော်မန်လည်
ဆရာတော်ရှာဖွေ ဆောင်ရွက်စီမံ
မဟာရွှေတံတိုင်း စည်းတော်လေးထပ်
ကောင်းဂုဏ်မြတ်သည် မေတ္တာပို့ကာ
သစ္စာပြုပြီး ဌာန်ကရိုင်းကျနု
ရွတ်ဖတ်ပါက မကောင်းမှုအန္တရာယ်
အသွယ်သွယ်မကျ ဘေးလွတ်ရပြီး
လိုသမျှကိစ္စာ စည်းစိမ်လား၍
အောင်မြင်အေးချမ်း စည်းစိမ်လွှမ်း၏
ယုံကြည်သဒ္ဓါ ရွတ်ပွားပါလော့. . .
တကယ်ရွတ်၍ ဘေးရန်ကင်းစွာ အေးချမ်းကြပါစေ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

ဟိန်းထက်စာပေ

**အထူးအကျိုးကျေးဇူးများပြီး ထူးခြားလှသော အဓိဋ္ဌာန်ကြီး ဖြစ်ပါ၏**
**သုဂတော ငါးချက်ကို မြေဓာတ် ရေဓာတ် လေဓာတ် စသည်ဖြင့်**
**ပုတီးစိပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်နိုင်ပါက ကောင်းပါ၏။**

သိသင့်သောအချက်

အရပ်အစ ဘဂဝါအဆုံး ဂုဏ်တော်ကိုးပါးတွင် စတုတ္ထမြောက်ဖြစ်သော "သုဂတော" ဂုဏ်တော်၏ ထူးခြားသော "သုဂတောငါးချက်ပုတီးစိပ်နည်း" ရွှေပေါ်ကျွန်း ဓမ္မသံတော်ဆင့်မှ တွေ့ရဖတ်ရပြီး ဦးသိန်းထွန်းကြည် (အင်း၀) ရေးသားသော စာအုပ်မှ တွေ့ရပြီး ရေးဖြစ်ပါသည်။

သုဂတော ငါးချက်သည် စာတစ်ကြောင်းလျှင် စာလုံး ၈လုံးဖြစ်ပြီး သုဂတောဟူသော စာလုံးငါးကြိမ်ပါ၍ သုဂတောငါးချက်ဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

"သုဂတောငါးချက် အဓိပ္ပာယ်မှာ"

သုဂတော - ကောင်းသောစကားကို ဆိုတော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရားသည်။
သုဂဋ္ဌာနံ - ကောင်းသော နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်တော်မူတတ်၏။
သုဂတော - ရှေးဘုရားတို့ကဲ့သို့ လာခြင်းကောင်းတော်မူသော။
သုဂတော - မြတ်စွာဘုရားသည် သုန္ဒရံ ကောင်းမြတ်သော။
နိဗ္ဗာနပိစ - နိဗ္ဗာန်သို့လည်း၊ ယာတိ- ကြွတော်မူတတ်၏။
သုဂတော - နိဗ္ဗာန်၌ အမြဲနိစ္စ အခ်တ ဖြစ်တည်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
တေတဝ - မဘာဿရ ရောင်စုံကြွ၍ မိဉာဏဓာတ် နိဗ္ဗာန်မြတ်၌ တည်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား။
နမော - ဦးနှိပ်ညွတ်ကျိုး လက်ဆယ်မိုးဖြင့်။
အဟံ - ကျွန်ုပ်သည်
နမာ နမာမိ - ရှိခိုးပါ၏ ဘုရားဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

"သုဂတော ငါးချက်ဂုဏ်တော် ပါဠိတော်"

**သုဂတော သုဂတဋ္ဌာနံ**
**သုဂတော သုန္ဒရမ္ပိစ**
**နိဗ္ဗာနံ သုဂတောယာတိ**
**သုဂတော တေ နမောနမာ. . .** ဟု ဖြစ်ပါသည်။

သုဂတော ငါးချက်ဂုဏ်တော် ပုတီးစိပ်နည်း ကျင့်စဉ်သည် သုဂတောဂုဏ်တော် ဂါထာတော်ကို တစ်ခေါက်ဆုံးမှ ပုတီးတစ်လုံးချ၍ ပုတီးတစ်ပတ်ရလျှင် သုဂတောပေါင်း ၅၄၀ ရရှိပါသည်။ သုဂတော ငါးချက်ပါခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သုဂတော ဂုဏ်တော်ကို ပုတီးစိပ်ရာတွင် ဓမ္မက္ခန္ဓာ ၈၄၀၀၀ ရှိသည့်အတွက် သုဂတောပေါင်း ၈၄၀၀၀ ရရှိအောင် ပွားများရပါမည်ဟု အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ဆောက်တည်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ပုတီးအပတ် ၁၅၆ပတ် ရလျှင် ဂုဏ်တော်ပေါင်း ၈၄၀၀၀ ဖြစ်ပါသည်။

ဟိန်းထက်စာပေ

**သတိထားရမည့် အချက်ကား**

အဓိဋ္ဌာန် စသောနေ့သည် မိမိတို့ မွေးနံနေ့ ၉နာရီ ၁၀မိနစ်မှ ၁၀နာရီ ၁၀မိနစ် အချိန်တွင် ဖြစ်ပါက ပိုကောင်းပါ၏။ တနေ့လျှင် ၉ပတ်ရအောင် ပွားများရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ၁၇ရက်စေ့သောအခါ ၁၅၃ ပတ်ရပါသည်။ ကျန်သော ပုတီး ၃ပတ်ကို ၁၈ရက် ပြည့်သောနေ့တွင် စိပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

**ဘုရားလှူဒါန်းကား**

အဓိဋ္ဌာန်ဝင်သော နေ့များတွင် ဆွမ်းတော် ၁၀ပွဲ၊ ရေတော် ၁၀ခွက် (ဖလား)၊ အလင်းတိုင် ဖယောင်းတိုင် ၁၀တိုင် ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပါ။ ငါးပါးသီလ ခံယူစောင့်ထိန်းပြီး လိုရာဆုတောင်းပါ အဓိဋ္ဌာန် အောင်ပါစေ။ "ဆယ်မ"၍ ထူးပါစေ အောင်ပါစေဟု ဆုတောင်းပါ။

**မှတ်ချက်**

ဤသုဂတော ငါးချက် ပုတီးစိပ်နည်းကို စနစ်အတိုင်း အားထုတ်ရန် ဖြစ်ပါ၏။

**ရရှိစေနိုင်သော အကျိုးစွမ်းပကားများကား**

(၁) ဘုန်းတန်ခိုး အာနုဘော် ကြီးမားစေခြင်း။
(၂) စကားပြောဆိုရာ၌ ခက်ခဲမှုမရှိဘဲ ပြီးစီးအောင်မြင်နိုင်ခြင်း။
(၃) ပိဋကတ် စာပေတို့ကို တတ်ကျွမ်း နားလည်လွယ်ခြင်း။
(၄) အခြားသော စကားတို့ကိုလည်း တတ်ကျွမ်းနားလည်လွယ်ခြင်း။
(၅) နေရာဌာန တည်တံ့ခိုင်မြဲ စေနိုင်ခြင်း။
(၆) အပူဒဏ်၊ အအေးဒဏ်တို့ကို ခံနိုင်ရည် ရှိလာခြင်း။
(၇) ရန်သူကို အောင်မြင်ခြင်း။
(၈) စွမ်းအား ကြီးမားပြီး သိဒ္ဓိဓာတ်ပွင့် လာဘ်ဝင်ခြင်း။

ဟူသော အကျိုးထူး တရားစမျိုးကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ဤ သုဂတော ဂုဏ်တော် ဓမ္မခန္ဓာပေါင်း ၈၄၀၀၀ ရှိသည်ဖြစ်၍ သုဂတော

ဂုဏ်တော်ပေါင်း ၈၄၀၀၀ ရရှိသောအခါ မိမိတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားတွင် ကျေနပ်ပြီး အားရပီတိ ဖြစ်နေကာ စိတ်ကြည်လင်ပါက ရှေ့သို့ဆက်လက် ပွားများရန်။

**နည်းစနစ်သည်** မဟာပထဝီမြေကြီး အဓိဋ္ဌာန်ဖြစ်ပါသည်။ မဟာပထဝီ မြေကြီးသည် ၂၄၀၀၀၀ အထူရှိသဖြင့် မဟာပထဝီ မြေကြီးခါတ် တည်စေရန် သုဂတော ဂုဏ်တော်ပေါင်း ၂၄၀၀၀၀ ရရှိအောင် ပွားများ ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

**ရရှိစေနိုင်သော ကောင်းကျိုးများကား**

(၁) မဟာပထဝီ မြေကြီးကဲ့သို့ ကြီးကျယ်သော အတတ်တို့ တတ်မြောက် လွယ်ကူစေနိုင်ခြင်း။

(၂) သည်းခံခြင်းဌာ ခဲယဉ်းသော အတွေ့အကြုံ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို သည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိလာခြင်း။

(၃) အိုးအိမ်တိုက်တာ၊ ခြံမြေ၊ ဗိမာန်နေရာ တည်တံ့ခိုင်မြဲစေခြင်း။

(၄) လောကဓံ၏ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် စိတ်ဓာတ်တွင်း ချောက်ခြားမှု နည်းပါး၍ လာစေခြင်းစသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ မဟာပထဝီမြေကြီး အဓိဋ္ဌာန်အောင်မြင်ပြီးပါက ရှေ့သို့ ဆက်လက်ပွားများရန် ကျင့်စဉ်သည်။

**"ရေထုအဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါသည်"**

ရေထုမှာ ၄၈၀၀၀၀ ရှိသဖြင့် သုဂတော ဂုဏ်တော်ပေါင်း ၄၈၀၀၀၀ ရရှိအောင် ပွားများရန် ဖြစ်ပါသည်။

**"ဤတတိယ အဓိဋ္ဌာန်နည်းစနစ်မှ ရရှိစေနိုင်သော အကျိုးတရားများမှာ"**

(၁) မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်အစဉ် ကြည်လင်သန့်ရှင်း လာစေခြင်း။

(၂) စိတ်ဓာတ်အစဉ် ကြည်လင်လာ သလောက် ကြံစည်ပြောဆို ပြုလုပ်ရာတွင် တွင်ကျယ်ဖြစ်လာစေပြီး ပြောဆိုသမျှ အောင်မြင်မှုတွေရလာ စေနိုင်ခြင်း။

(၃) အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ ဆာလောင် မွတ်သိပ်သော ဒုက္ခကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်း ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု နည်းပါးစေခြင်း စသောအကျိုးထူးများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

**မှတ်ချက်**

ရေထုအဓိဋ္ဌာန် အောင်ပြီးပါက ရှေ့သို့ ဆက်လက်ပွားများရန်မှာ "လေထုအဓိဋ္ဌာန်" ဖြစ်ပါသည်။ လေထုသည် ၉၆၀၀၀၀ ရှိသဖြင့် သုဂတော ဂုဏ်တော်ပေါင်း ၉၆၀၀၀၀ ရရှိအောင် ပွားများရမည် ဖြစ်ပါသည်။

**ရရှိနိုင်သော အကျိုးထူးများမှာ**

(၁) ကြံစည်ပြောဆို ပြုလုပ်သမျှတို့၌ ကောင်းမှုကောင်းတာ အလုပ်တို့၌ အနှောက်အယှက် အဖျက်အဆီးမရှိ ပြီးစီးအောင်မြင်ခြင်း။

(၂) သူတစ်ပါးတို့၏ လှံ့လပယောဂကြောင့် မိမိအား မထိခိုက်စေနိုင်ခြင်း။ နှောက်ယှက် မပေးနိုင်ခြင်း စသောအကျိုးများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

**"သိစေရန်ကား"**

ဤဂုဏ်တော်၏ တန်ခိုးက္ကဒ္ဒိပါဒ် ကြီးကျယ်ကြောင်းကို ဘုရားမပွင့်မီ ရှင်ရသေ့ တစ်ဦးအား သိကြားမင်း ပေးလှူသော ဂုဏ်တော်ဖြစ်ကြောင်းကို ဇမ္ဗူဒိပ်ကျွန်းသား ရဟန်းတော်ရှင် အာဒိစ္စရံသီ စီရင်တော်မူသော သုဂတမဂ္ဂဒီပနီကျမ်းတွင် တွေ့ရှိရပါသည်။

ဆက်လက်၍ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ပါက "မီးအဓိဋ္ဌာန်" ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

မီးဓာတ်သည် ၁၉၂၀၀၀၀ ထုရှိပါသည်။ ထိုမီးဓာတ်ကို ၃၅၆၀ ပတ် စိပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ကြိုးစားအားထုတ်ပါက အမြင်ပေါက်ပြီး အကြားပေါက်ကာ နတ်မျက်စိ

နတ်နားကွဲ ကြားနိုင်မြင်နိုင်၍ နိဗ္ဗာန်သို့ ကိုင်းရှိုင်းသော စိတ်ဓာတ်ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ဤသုဂတော ဂုဏ်တော်သည် နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်ကို မိမိတို့ဆန္ဒရှိသမျှ ပြီးစီးပြည့်စုံသော မာနာပကာရီမည်သော နတ်တို့သည် အဘယ်ကုသိုလ်ကြောင့် ဤအကျိုးကို ရရှိပါသနည်းဟု ရဟန်းတို့က လျှောက်ထားသောအခါ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်တော်မူသည်။

ရဟန်းတို့. . . ထိုနတ်တို့သည် ရှေးလူဖြစ်သော အခါ၌ "အဋ္ဌင်္ဂသီလ" ဟုဆိုအပ်သော အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော သီလကို ကောင်းစွာဆောက်တည်ခဲ့သော ကုသိုလ်၏ အကျိုးကြောင့် အလိုဆန္ဒရှိသမျှကို ပေးစွမ်းနိုင်၍ နိမ္မာနရတိ နတ်ပြည်၌နေသော နတ်တို့သည် အမြဲကိုးကွယ်၍ နေသဖြင့် ကြီးမြတ်သော အလုံးစုံသော အလိုဆန္ဒရှိသော အမှုကိစ္စဟူသမျှ ပြီးစီးအောင်မြင်သောကြောင့် ဤဂုဏ်တော်သည် "မဟာဇေယျသိဒ္ဓိ"ဟူသော ဘွဲ့တော်ကို ရတော်မူသည်။ ထို့ကြောင့် "သုဂတမင်္ဂဒီပနီကျမ်း"အရ သုဂတောငါးချက် ဂုဏ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပွားများနိုင်ရန်နှင့် ကျေးဇူးရှင် ရွှေပေါ်ကျွန်း ဆရာတော်ကြီးမှ ချီးမြှင့်ခဲ့ပါသည်။ ရှေးမူမပျက် ရည်ရွယ်၍ ဓမ္မသံတော်ဆင့် စာပေမှ ဦးသိန်းထွန်းကြည်(အင်းဝ) ရေးသားတင်ပြသည်ကို ပြန်လည်ဖော်ပြ ရေးသားတင်ပြပါသည်။

အထွဋ်အထိပ်ရောက် ကျင့်စဉ်ကျင့်လိုသူ သူတော်ကောင်းတို့ အဆင့်မြင့် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

အောင်ကိုအောင်ရမည်

အဆင့်မြှင့်ထား စိတ်ဓာတ်များဖြင့်
မြင့်မားစိတ်ဓာတ် ကောင်းဂုဏ်မြတ်ကို
အဓိဋ္ဌာန်တင်ကာ ဆောင်ရွက်ပါမှ
မြေထုရေထု လေထုပိုင်စွာ
မီးဓာတ်ကိုလည်း အားဖြည့်ပွားကာ
အမြင်ကြည်ပေါက် နတ်ဘုံရောက်သို့
ထွင်ဖောက်သည်ဖြင့် စိတ်စဉ်လန်းဆန်း

နိဗ္ဗာန်နန်းသို့ ညွတ်ကိုင်စိတ်မှာ
အေးချမ်းပါမည် သုဂတောငါးချက်
ဂုဏ်တော်စွမ်းတည်. . .

ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လိုလျှင် ဝီရရှေ့ထား လွန်ကြိုးစားက အောင်မြင်မှုလွန်သေချာ၏။

စေတနာမေတ္တာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

ဟိန်းထက်စာပေ

# “အမိဋ္ဌာန် ဆောင်ရွက်သူများ အမိဋ္ဌာန်ဆောင်ရွက်စဉ် ထားရှိရမည့် စိတ်ထား စိတ်ဓာတ်နှင့် သိသင့်သော အချက် (၇)ချက်”

အဓိဋ္ဌာန် ဆောင်ရွက်ကြရာတွင် မလုပ်ရသေးဘူး ရချင်သူတွေ ဖြစ်ချင်တာတွေ များနေပြီး မထားသင့်၊ မထားအပ်သော စိတ်ထားများ ထားနေကြ၊ လိုချင်မှု “လောဘ”ဖြစ်နေကြသောကြောင့် အကျိုးများ ရသင့်သလောက် မများကြဘဲ ကြန့်ကြာနေသူများ ထုနဲ့ထေးရှိပါ၏။ အလုပ် လုပ်သောအခါမှ “ရယူမှု”လိုချင်မှု လောဘ၊ ငန်းငန်းတက် “လောဘ” ဖက်ပြီး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ဒါကို အမိကရှောင်ရှားသင့်ပေသည်။ တစ်ရက်စ နှစ်ရက်စ ပုတီးလေးကိုင် ဂုဏ်တော်လေးပွား အဓိဋ္ဌာန်လေး “စိတ်မပါ တပါလုပ်”ပြီး တပည့်တော် အဓိဋ္ဌာန်အောင်ပြီဘုရား၊ ဘာမှ မဖြစ်လာ သေးပါ၊ ဘာမှလည်း “သိဒ္ဓိ”ဓာတ် မရသေးဟု လာပြီးလျှောက် သူတွေ ထုနဲ့ထေးပါဘဲ။ ဒါကြောင့် သစ်တံခါး ဆရာတော်မှလည်း မေးရပါ၏။ သား သို့မဟုတ် သမီး ယခုကျင့်တာ အဓိဋ္ဌာန်လုပ်တာ ဘယ်နှစ်ကြိမ် ရှိပြီလဲ။ ဘယ်နှစ်ခါပြီးပြီလဲဆိုတော့ အရှင်ဘုရားခိုင်းသလို အဖြူဝတ်ပြီး

"အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်"ကိုစိပ်တာ သုံးကြိမ်သုံးခါရှိပြီ၊ ငါးခါရှိပြီ၊ ခြောက်ကြိမ်ပြည့်ပြီဆိုပြီး ဆင်ခြေ၊ ဆင်လက်တွေပေး၊ စကားတွေ ကိုယ်တတ်သလို နပ်သလို ကွေ့ပတ်ပြောကာ စောဒကတက်ကြ၊ စကားလာပြီး စစ်ထိုးကြသောသူတွေ "ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်"သားသမီးတွေလည်း တွေ့ရပါ၏။ ဒါကြောင့် ပြန်ပြန်ပြီး ပြောရပါသည်။ သားကိုစိပ်ခိုင်းတာ၊ သမီးကို စိပ်ခိုင်းတာ ဘုန်းဘုန်းက ၁၀ပတ်၊ တစ်နေ့ ၃ကြိမ်ပေါ့။ အဓိဋ္ဌာန်ဆိုတာ တစ်နေ့ကို ၃ကြိမ်လုပ်မှ အဓိဋ္ဌာန်ပါ။ တစ်ကြိမ်လုပ် သာမည၊ ၂ကြိမ်လုပ်လည်း သာမည လုပ်တာပါဘဲ။ ၃ကြိမ်လုပ်နိုင်ပါမှ အဓိဋ္ဌာန်ဟုခေါ်သည်ဟု အမြဲပြောနေ အမြဲဟောနေသော်လည်း မရပါ။ အဓိဋ္ဌာန်အောင်ပြီ၊ ဘာမှ မဖြစ်သေးဆိုသူတွေက များပါ၏။ အဲဒီလို မလုပ်ရသေးဘဲ ရချင်သူ၊ အလုပ်မလုပ်ရသေးဘဲ လစာထုတ်ချင်နေသူထဲ ကိုယ်မပါပါစေနဲ့။ အလုပ်မလုပ်ရသေးဘဲ လစာထုတ်ပေးသောဌာန၊ အလုပ်မလုပ်ဘဲ ငွေပေးနေသော အလုပ်ရှင်ဟု ရှိမည်မထင်ပါ။ "အခုလို အဓိဋ္ဌာန်လုပ်မှု၊ ဂုဏ်တော်ပွားမှု" အထုံတည်အောင် ဆောင်ရွက်သောအလုပ်ကိစ္စတွေမှာ အပေးအယူ ကြေးတန်းခွဲ၍မရပါ။

**"အောင်မြင်လိုသူ မှတ်သားသင့်သော အချက်များ (၇)ချက်"**

(၁) စိတ်နေစိတ်ထား ကောင်းမွန်၍ တည်ငြိမ်ရပါမည်။
(၂) ကိုယ်နိုင်နင်းသော သီလလုံစေရပါမည်။ အနည်းဆုံး အဓိဋ္ဌာန်လုပ်သူတိုင်း ငါးပါးမလုံနိုင်ပါက "ကာမေသုကံ၊ သုရာမေရကံ" နှစ်ပါးတော့ လုံရပါမည်။
(၃) လိုချင်မှု လောဘ၊ ငန်းငန်းတက် ရလိုမှုလောဘ မဖြစ်စေရပါ။
(၄) စနစ်တကျ တစ်နေ့ကို သုံးကြိမ် မှန်နေရပါစေမည်။
(၅) မေတ္တာဓာတ်ခံယူမှု၊ မေတ္တာဖြန့်ဝေမှု၊ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်တွေပေါ် အမျှပေးဝေမှု မှန်စေရပါမည်။
(၆) အဓိဋ္ဌာန်ထားသည့် ရက်တိုင်း မပျက်မကွက် အောင်မြင်စေရပါမည်။
(၇) စိတ်နှလုံးတွင် အထုံတည်ပြီး ငါ- အောင်ကို အောင်ရမည်ဟု "ဇွဲ ဝီရိယ" ရှိနေရပါမည်။

ဤကဲ့သို့ နေ့စဉ်မှန်၊ စိတ်ဓာတ်မှန်မှန်ဖြစ် ဆောင်ရွက်သွား၊ လုပ်သွားပါက အောင်ကို အောင်ပါ၏။ ဖိုထိုးမယ် မကြံရသေးဘူး ရွှေဖြစ်ချင်တာက အရင်ဆိုရင်တော့ မရပါ။ ဒါကြောင့် လာပြီးစကားဖြင့် စောဒကတက်သော ဘဝဆက်၊ ပဌာန်းဆက် သားသမီးတွေကို ပြောရပါ၏။ သားတို့ သမီးတို့ ဘုန်းကြီးက ၁၀ပတ်ပဲခိုင်းတာ၊ ဘုန်းဘုန်းစိပ်တာ သိချင်လားလို့မေးတော့ သိချင်တာပေါ့ဆိုရင် တစ်နေ့ ၈၄၀၀၀စိပ်တာကွ၊ ဘယ်တုန်းကစလို့ စိပ်တယ်ထင်လဲ၊ ဒီ"အရဟံ သဒ္ဓိ ဘဝဂဝါအောင်"ဂုဏ်တော်တွေ၊ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးတွေကို ကိုရင်ဘဝ ဆယ်သုံးနှစ်သားအရွယ်မှ စာသင်သားဘဝ တောက်လျှောက်စိပ်လာတာ၊ ပွားများလာတာ၊ ထုံလာတာ၊ တည်လာတာ သိလားဟု ပြောရပါ၏။ ဒီလောက်ထုံလာ တည်လာတာတောင်မှ ငါ့ကိုယ်ငါ ဘာမှမဖြစ်သေးဘူး။ မတည်သေးဘူးလို့ ခံယူတုန်း၊ လုပ်နေတုန်း၊ ကြိုးစားနေတုန်းဘဲ ရှိသေးတယ်ဟု ပြောရပါ၏။ အဆက်ဆက် အားထုတ်၍ ပေါက်ရောက်သွားကြသော သာမညတောင်ဆရာတော်ကြီး၊ ရွှေပေါ်ကျွန်း ဆရာတော်ကြီးတွေ၊ ကျော်အောင်စံထားဆရာတော်ကြီးတွေဆို မထွက်မသွားမှီထိ ဆောင်ရွက်နေကြတုန်း၊ ဆောင်ရွက်နေဆဲ။ ဝေနေယျလည်းကယ်၊ ကိုယ့်အတွက်လည်း ဆောင်ရွက် ဒီလိုဘဲ သွားကြပါသည် မဟုတ်ပါလား. . . ။

သစ်တံခါးအရှင်ဆီမှာ တစ်ခါမှ မလုပ်ဘူးသူတွေ၊ အနုပညာရှင်တွေ၊ လူငယ် စီးပွားရေးသမားတွေ လေ့လာလိုပြီး စမ်းသပ်ချင်သူတွေ၊ ဟုတ်လား၊ မဟုတ်လား စုံစမ်း စူးစမ်းလိုသူတွေ၊ ယုံကြည်မှု မရှိသူတွေများပါ၏။ အဲဒီလိုလူငယ်တွေ အလုပ်,လုပ်ချင်အောင် ဗုဒ္ဓ၏ အနှစ်များဖြစ်သော အဆင့်ဆင့် များခေါ်ပြီး အရက်သောက်၊ ဆေးသုံးသူတွေလည်း ပါ,ပါ၏။ အဲဒီလူငယ်တွေကို "အရက်ဖြတ်ခိုင်း၊ ဆေးဖြတ်ခိုင်း" အလှူခံကာ ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော် လမ်းစဉ်အတိုင်း ကိုယ်နဲ့ ဘဝဆက် ပဌာန်းဆက်ရှိ၍ ရောက်လာသော ဝေနေယျတွေကို ကိုယ်အကြိုက်ဆုံးဖြစ်သော "သေရည်သေရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး" သားကြီးငါးကြီးဖြစ်သော ကျွဲသား၊ နွားသား၊ ဝက်သား၊ ကုန်းသတ္တဝါ စသည်တို့ကို လှူခိုင်းပါ၏။ အကြိုက်ဆုံး လှူနိုင်ပါက အကောင်းဆုံးသော အောင်မြင်မှု အလိုချင်ဆုံး

သော အထွဋ်အထိပ် ရောက်ပါ၏ဟု ပြောဆိုပြီး အလှူခံရပါ၏။ တစ်ချို့လည်း လှူကြပါ၏။ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်ရှိသူတွေက ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် ဝေးကွာသူတွေကတော့ သူတို့အကြိုက်ကို အလှူခံလို့ဆိုပြီး တစ်ခါဘဲလာပြီး အပြစ်ပြောတာတွေလည်း ကြုံရပါ၏။ ပြောချင်ပြောပါစေ၊ မလာလည်း နေပါစေ၊ အတတ်နိုင်ဆုံး တိုင်းပြည်နဲ့လူမျိုး အဆင့်မြင့်စေဖို့၊ ကောင်းစားစေဖို့ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ကောင်း၊ လုပ်ဆောင်ချက်ကောင်း၊ စိတ်စေတနာကောင်းနဲ့ လုပ်တာဖြစ်သောကြောင့် အောင်ပါ၏။ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်မရှိ၍ ဝေးသူ၊ အပြစ်မြင်သူ မကောင်းပြောလိုသူကတော့ ဝေးပါစေ။ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်မရှိပါက "အကောင်းလည်း မြင်မည်မဟုတ်ပါ။ ပြောဆိုဆုံးမ၍ ရမည့်သူလည်း မဟုတ်ပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော် အခါမှသော်လည်း ဘုရားနဲ့တွေ့ပါလျက် ခြေချွတ်မရသူတွေ အပါယ်ငရဲ ကျသူတွေရှိပြီး ဘုရားသော်မှ ချွတ်မရဖြစ်သူတွေ ရှိခဲ့ပါ၏။ ဘုရားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပါက မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ခြေမှုန့်တော် အဆင့်မရှိကြသော ဘုရားတပည့်တော်တို့မှာ အဘယ်ဆိုဖွယ်ရာ ရှိပါမည်နည်း။ ဤသည်ကို ထောက်ဆ၍ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်ရှိကြပြီး နာခံသောသူတွေကိုတော့. . .

(၁) သီလအခြေခံ လုံခြုံပါမှ၊ (၂) သမာဓိတည်နိုင်ပါမည်၊ သမာဓိကိုတည်နိုင်လျှင်၊ (၃) စိတ်ကိုပိုင်နိုင်သူ ဖြစ်ပါမည်။ စိတ်ပိုင်နိုင်သူဖြစ်ပါမှ (၄)နတ်ကိုနိုင်သူ ဖြစ်ပါမည်၊ နတ်ကိုနိုင်ပါမှ (၅) ဓာတ်ကိုပိုင်နိုင်ပါမည်၊ ဓာတ်ကိုပိုင်နိုင် ထိန်းနိုင်ပါမှ (၆) မနောပေါက်သူ ဖြစ်ပါမည်၊ မနောဓာတ်ပေါက်မှ (၇) ပညာရောက်ပါမည်၊ ပညာရောက်ပါမှ (၈) ဝိဇ္ဇာဖြစ်မည် ဖြစ်ပါသည်. . .။ အဲဒီလို အဆင့်ဆင့်ဆောင်ပါမှ အထွဋ်အထိပ်သို့ ရောက်ပါမည် မဟုတ်ပါလား. . .။

"ရယ်စရာလေးတစ်ခု ပြောပါရစေ" ဘုန်းကြီး အဓိဋ္ဌာန်ဝင်နေစဉ် သားတပည့် တင်ထွန်းအောင် (ခ) ထေရာဝံသ ဘုန်းကြီးအားလျှောက်ပါ၏။ သစ်တံခါးဆရာတော် ဘုန်းဘုန်း တပည့်တော် အရှင်ဘုရား ခိုင်းသည့်အတိုင်း ကြိုးစားပါ၏။ တစ်နေ့ တစ်ခါလားမသိ၊ လုပ်ပါ၏။ သူ့ကို ကျောင်း ကလူတွေက "ဦး"ကိုယ်တော်ဟု ခေါ်ကြပါ၏။

နေ့တိုင်း မနောပေါက်ချင်ကြောင်း ဘုန်းဘုန်းကို လျှောက်ထားပါ၏။ ဘုန်းကြီးခန်းတွင် ဝါတွင်း ၁၀စရက်တိုင်တိုင် ဘုန်းဘုန်း ဝေယျာဝစ္စ လုပ်နေသော ကိုရင်ကရင်ကြီး ကုသလ၊ သူ့သူငယ်ချင်းကို အမြင်ကပ်ကပ် ဖြင့် ကြာပြင်း၍နေမှာပေါ့ "ဦး" ကိုယ်တော်ရယ် ဒီလောက်တောင်မှ "မနော"ပေါက်ချင်လျှင်လည်း အရှင်ဘုရားသိလား၊ ဟို "သီချင်း" ဆိုလိုက် ပါလား၊ "မနော"ပေါက်တာ "ဗိုလ်အောင်ဒင်"နဲ့ "ကြာဖြူ"သီချင်းဆိုလိုက် ဟု လူရွှေ့သူရွှေ့ သစ်တံခါးဆရာတော် ဝစီပိတ်နေတော့ သူက ကြားဝင် ဖြေလိုက်ပါ၏။ တကယ်ပါ၊ သစ်သီးဆွမ်း ဘုန်းနေရင်း ပြုံးမိပါ၏။ လူငယ် တွေ ဖြတ်ထိုးဉာဏ်တော့ မဆိုးပါလား၊ တွေးကြည့်မိပါ၏။ မဟုတ်ပါလား၊ သစ်တံခါးအရှင်၏ နေ့စဉ် အထုံအားထုတ်မှု ဆယ့်လေးနှစ်တာ ကာလ ပတ်လုံး တွေ့ကြုံမျိုးစုံ အတိုက်ခိုက်မျိုးစုံ ကြုံရပါ၏။ ဒါတွေ သင်ခန်းစာ ယူပြီး ထိန်းညှိကာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ချီတက်ရင်း မိမိနိုင်သရွေ့ ပါသမျှ ကယ်တင်ကာ ရှေးဆရာတော်ကြီးတွေ နည်းမှီပြီး သာသနာပြု သတ္တဝါကယ်ရင်း ပါရမီမြောက်အောင် ကြိုးစားနေပါသည်။ သမာဓိ တော့ဖြစ်ကာ အားကောင်းလာပါ၏။ ကြိုးစားဆဲ ဆောင်ရွက်ဆဲ ဖြစ်ပါ သည်။ အထိုက်အလျှောက် "စိတ်ဓာတ်"ကြည်လင်ပြီး လမ်းကြောင်းမှန် ကာ လမ်းကြောင်းပေါ်တော့ ရောက်နေပါပြီ။ လမ်းပျောက်ခြင်း လမ်း ချော်ခြင်း မရှိရအောင် "သစ္စာ တရား မေတ္တာ"များ စွဲကိုင် အဓိဋ္ဌာန်ချက် စိတ်ရှည်ဖွဲ့သန်ကာ အကောင်းဆုံး မောင်းနှင်ကာ သွားနေပါ၏။ တစ်ရက်ထက် တစ်ရက်၊ တစ်လထက် တစ်လ၊ တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ် အောင်မြင်မှု အားကောင်းမှုတွေတော့ ရရှိနေပါ၏။

ရှေးဆရာတော်တွေ နည်းကျ စနစ်မမှားရလေအောင် ထိန်း ကြောင်း၍ သီလ,သမာဓိမှ မေတ္တာ, သမထ ဝိပဿနာတိုင်အောင် "ပညာ"ဖြစ်အောင် လမ်းကြောင်းလျှောက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လမ်းတော့ ရှည်ပါ၏။ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်ရှိသူတွေ ပါနိုင်သမျှပါအောင် ဆောင် ရွက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ကောင်းသောရည်ရွယ်ချက် မှန်သမျှ ကောင်းသောစိတ်ထား၊ ကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်၊ စိတ်ထားမြတ်ဖြင့် "မေတ္တာ"အခြေခံကာ

ဆောင်ရွက်သော ကိုယ့်စိတ်ကို လဲနေပါက ပြန်ထူထ၍ ဗုဒ္ဓနည်းကြ မမှားရအောင် ဆောင်ရွက်နေပါ။ အောင်ကို အောင်ရမည် မဟုတ်ပါလား. . .

"အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ ဆောင်ရွက်သူများ"
စိတ်ထားမြင့်မြတ် သိအပ်လှစွာ
ချက်ခုနစ်ဖြာကို သိအောင်ကြည့်လျှက်
ဆောင်ရွက်ပါမှ စိတ်ဓာတ်မှန်စွာ
လောဘမဖက် လိုချင်ကင်းပြီး
သီလတည်စွာ ဆောင်ရွက်ပါမှ
သမာဓိရ၏၊ သမာဓိပိုင်
စိတ်ဓာတ်ခိုင်မှ နတ်ကိုနိုင်၏။
နတ်လည်းနိုင်ကာ ဓာတ်ပိုင်ပါမှ
မနောရ၏။ မနောပေါက်ကာ
ဆောင်ရွက်ပါမှ ပညာရ၏။
ပညာရကာ စိတ်ဓာတ်ကြည်မှ
သိဒ္ဓိပေါက်ကာ ဝိဇ္ဇာဖြစ်၏။
ဤစဉ်တိုင်းသာ ဆောင်ရွက်ပါလော့. . .

လိုချင်လောဘ ကင်းစင်ကြမှ လာဘ်သိဒ္ဓိ ဖြိုးပြည့်လျှံပြီး မတောင့်မတ မကြောင့်ကြရဘဲ အောင်မြင်၏၊ နိဗ္ဗာန်နည်း၏ စိတ်ထား မြင့်စွာ ကြိုးစားပါလော့. . .။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

# တကယ်လိုချင် တကယ်လုပ် အဟုတ်အောင်ပါ၏

လူ့ဘဝမှာ လူတွေဟာ ဘယ်ကိစ္စမဆို လွယ်လွယ်ကူကူ ရချင်ကြပြီး အလွယ်လမ်းလိုက်၊ ဟိုဟာရနိုး ဒီဟာရနိုး လိုက်ရှာနေကြပါ၏။ တကယ်ကျင့် တကယ်အားထုတ်သော "နည်းစနစ်ပိုင်နိုင်စွာ" ပေးနိုင်သော ဆရာတစ်ဦးကိုရှာပြီး ဆရာချပေးသော နည်းစနစ် လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်း လုပ်ပါမှ ကိုယ်တိုင်ရပါမည်။ သူများပေးပါက တစ်ခါဘဲရမည်။ မပေးနိုင်သောအချိန် မရတော့ပါ။ ဒီအချက်ဟာ သတိပြုသင့်သော၊ သတိထားသင့်သော အချက်ဖြစ်ပါ၏။ ဟိုဟာကောင်းနိုး ဒီဟာကောင်းနိုး တစ်ခုစ နှစ်ခုစ အစွမ်းပြ၊ တစ်ခုကောင်း ဆောင်ရွက်နေသော လမ်းများ လမ်းစဉ် လိုက်နေပါက လိုက်၍ဆုံးမည် မဟုတ်ပါ။ လောကီအလုပ်သမာဓိလမ်းစဉ်တွေမှာက အထက်မှော်အတတ်၊ အောက်မှော်အတတ်၊ ဓာတ်လှည့် နတ်လှည့်အတတ်တွေဖြစ်ပြီး ဘာတစ်ခုမှ ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် မရှိပါဘဲ မကျင့်ပါဘဲ "လမိုင်း"တွေနဲ့ လုပ်စားနေတာတွေများပါ၏။ ဒါသတိပြုသင့်ပါသည်။ အမှားမဖြစ်သင့်ပါ။

## ကိုယ်တွေ့ကြုံခဲ့ပြီ

သစ်တံခါးဆရာတော်လည်း ယခုကဲ့သို့ စာသင်သားဘဝမှစ၍ နက္ခတ္တရောင်ခြည်၊ ဂမ္ဘီရ ရောင်ပြန်၊ သိဒ္ဓိမိုး စသောစာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီး ရှေးဆရာတော်ကြီး ရွှေပေါက်ကျွန်းဆရာတော်၊ သာမညတောင်ဆရာတော်၊ မိုင်းဖုန်းဆရာတော်ကြီး ညှိ့ပရိသတ်တွေ ကျွေးမွေးလှူဒါန်းနိုင်၊ သာသနာပြုနိုင်၊ သတ္တဝါတွေ အကျိုးဆောင်၍ ကယ်တင်နိုင်တာတွေ အားကျမှု ပီတိဖြစ်မှုရပြီး ကိုယ်လုပ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားမယ် ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုပြီး ဂုဏ်တော်ပွားခြင်း၊ ပုတီးစိပ်ခြင်း၊ မေတ္တာဓာတ် ပွားများအား ထုတ်ခြင်း အလုပ်တွေကို သင်ပြပေးသူ ဆရာမရှိပါဘဲ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါ၏။ အချိန်ကြာ၍ ထိရောက်မှု အားနည်းခဲ့ပါ၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆရာမရှာခဲ့ပါသနည်း။

## ခံယူချက်

ဒီသိဒ္ဓိ၊ မဟိဒ္ဓိ ကျင့်စဉ်တွေမှာက တကယ်ပေါက် ရောက်မှုတွေ မရရှိကြဘဲ "လုပ်စားကိုင်စား" အယောင်ဆောင် စားနေသောသူတွေ များတာကတစ်ကြောင်း၊ ကိုယ်က စာသင်သားဖြစ်နေ၍ ပရိယတ္တိစာပေ သင်ကြားနေတာက တစ်ကြောင်းကြောင့် တကယ်ပေါက်ရောက်သော ဆရာတော်ကြီးတွေအနား မရောက်ဘဲ ဖြစ်နေခဲ့ပါသည်။ "ဤကဲ့သို့ ဆရာမထား" နည်းပြမထားဘဲ ဆောင်ရွက်ချက်တွေကြောင့် ဘာရှောင်ပါ၊ ဘာတွေတော့ ဆောင်ပါက ဒီနည်းမှားတယ်၊ ဒါကမှန်တယ်ဆိုတာတွေ တိကျစွာ မသိခဲ့ရပါ။ ရမ်းသန်းကာ ဆောင်ရွက်ချက်၊ လုပ်ဆောင်ချက် မလျှော့သောဇွဲတွေကြောင့်သာ "ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်"ရှိခဲ့သော ယက္ကန်းစင်တောင် ဆရာတော်ကြီး၊ သာမညတောင် ဆရာတော်ကြီး၊ အဘအောင်မင်းခေါင်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှုတွေ ရရှိကာ လမ်းမှန်ရောက်ပြီး ရသင့်သလောက် ရလာပါ၏။

ဤသည်ကို ထောက်ဆပြီး သားတပည့်တွေ မကြာရအောင် "သိဒ္ဓိ"ဓာတ်ပိုင်ရှင် မဟိဒ္ဓိပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ အတုအယောင်. . . လုပ်စားကိုင်စား ဆရာတွေ ဆရာတင် မမှားအောင်ဆိုပြီး

သစ်တံခါးဆရာတော်ဆီ လာသူတိုင်း သားကြီး,ငါးကြီးလျှုပါ၊ အရက်,ဆေး လျှုပါ၊ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရကံ အစရှိသော သီလတရား အခြေခံကာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကျင့်ပါ။ ဘုန်းကြီးက ဘာမှလုပ်ပေး၍ မရပါ။ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရမည်၊ ပေး၍မရ။ ဘုန်းကြီးက "နည်းစနစ်"ပညာဘဲပေးတာ၊ လမ်းညွှန်တာဘဲ ဆောင်ရွက်ရမည်ဟု ပြတ်ပြတ်ပြောကာ ဆောင်ရွက် နေပါ၏။ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်ရှိ၍ လာရောက်သူတိုင်းကိုလည်း "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်" မနက် ၁၀ပတ်၊ ည ၁၀ပတ်၊ နေ့ ၁၀ပတ် စသည်ဖြင့် အခြေခံ ဆောင်ရွက်ခိုင်းပါသည်။ ခိုင်းတာလုပ်မှ လာပါ၊ မလုပ်နိုင် မလာပါနဲ့ဟု ပြတ်ပြတ်ပဲပြောပါ၏။ ကိုယ့်လို အချိန်မကြာ စေဖို့ ဖြစ်ပါ၏။ အမြန်ပြီးမြောက်စေဖို့ ဖြစ်ပါ၏။

ဘုန်းကြီး ပြောနေကြစကားလေး တစ်ခုက. . .

"လိုက်လေ ဝေးလေ, လိုက်လေ ပြေးလေဆိုတဲ့ စကားလေး ပါ။ လာအောင်လုပ်နည်း စနစ်ရှိပါ၏။ လိုက်ရှာနေလျှင် အတုတွေဘဲပါ မည်၊ ကိုယ့်ဆီရောက်လာပါမှ အစစ်အမှန် ဖြစ်ပါသည်" ဟု ပြောနေရပါ သည်။

လူတွေက မလုပ်ချင်ကြပါ၊ အလွယ်ဘဲ လိုက်ရှာနေကြပါသည်။ ဒီလို အလွယ်ရချင်သူတွေ၊ အလွယ်မြောက်ပြော၊ ခြောက်ပြောကြိုက်သူ တွေကြောင့် လုပ်စားကိုင်စား ဆရာလိမ်တွေ၊ ဘိုးတော်လိမ်တွေ၊ နတ် နှော ဓာတ်နှော မယ်တော်တွေ၊ လမိုင်းကောင်တွေ ခေါင်းထောင်နေ သည် မဟုတ်ပါလား။ ဟုတ်သည်၊ မဟုတ်သည် မသိနိုင်တော့ပါဘဲ လမိုင်း ကပ်နေသူတွေပဲ ဆရာတင်ကာ အဟုတ်ကြီး ထင်နေကြသော ခေတ်ကြီး ဖြစ်နေပါသည်။ ကြပ်ကြပ်သတိပြုသင့်ပါ၏။

ဒါတွေ ခွဲခြားဝေဖန်၊ တကယ်ဟုတ် မဟုတ်ဆိုတာ (၁) ရောက် အောင်သွားပါ၊ (၂) မြင်အောင်ကြည့်ပါ၊ (၃) ဟုတ်,မဟုတ် စိစစ်ပါ၊ (၄) ဟုတ်မှပြောပါ ဆိုသောစကား လက်ကိုင်ထားသင့်ပါ၏။

သတ္တမမြောက် ကျော်အောင်စံထား ဆရာတော်ကြီးမှ သိဒ္ဓိ အကျိုး ဤသို့ပြဆိုခဲ့ပါသည်။

(၁) အနန္တသိဒ္ဓိ ဝေရောမံ အနန္တသိဒ္ဓိ သာမိကံ။

အနန္တသိဒ္ဓိ သံပုဏ္ဏံ အနန္တသိဒ္ဓိ ဒါယကံ။
(၂) အနန္တသိဒ္ဓိ ကာမနံ အနန္တနာထ သံဗုဒ္ဓံ။
အနန္တသိဒ္ဓိ လာဘာယ အနန္တမနသာဝန္ဒေ။
(၃) အနန္တသိဒ္ဓိ အတ္ထိတိ အနန္တသိဒ္ဓိ ဠာနံဝါ။
အနန္တသိဒ္ဓိ ဉာဏောန အနန္တဒိသိဟံဝန္ဒေ။

(၁) အနန္တသိဒ္ဓိ ဝေရောစံ - အလိုတော်ရှိ လိုတိုင်းပြည့်သည့် သိဒ္ဓိပေါ ရယ် အသွယ်သွယ်ဖြင့် တင့်တယ်တော်မူလှသော ကျက်သရေတော် အထူးဖြင့် ကွန့်မြူး စံပျော်တော်မူသော။ အနန္တသိဒ္ဓိ သာမိကံ- ပြီးစီး လှိုင်ဘိ၊ လိုတိုင်းပြည့်သည့် သိဒ္ဓိတန်ခိုး အမျိုးမျိုးကို ပိုင်စိုးဖက်ငင် အနန္တ သိဒ္ဓိရှင်လည်း ဖြစ်တော်မူထသော၊ အနန္တသိဒ္ဓိ သံပုဏ္ဏံ- ဘဝအလျဉ် (ယဉ်) ခန္ဓာစဉ်၌၊ ပြင်ပြင်မနား၊ လွန်ကြီးစွား၍ တိုးပွားကုဒ္ဓိ၊ လိုတိုင်းပြည့် သည် အနန္တသိဒ္ဓိနှင့်လည်း ပြည့်စုံတော်မူပေထသော၊ အနန္တသိဒ္ဓိ ဒါယကံ - မိမိအလား ဝေနေယျများကို သနားစွာဘိ လိုတိုင်းပြည့်သည် အနန္တ သိဒ္ဓိကိုလည်း ပေးသနားတော်မူပေထသော။

(၂) အနန္တသိဒ္ဓိ ကာမနံ- ဆုံးမပိုင်းခြား၊ အကန်ထား၍၊ အနား မသတ်၊ အရပ်ရပ်ကို နှံ့စပ်တောင့်တ၊ အနန္တအဆင့်ဆင့် ပြီးစီးခွင့်ကို မျှော်လင့်တောင့်တကြကုန်သော သုံးဘုံသားတို့၏၊ အနန္တနာထ သံဗုဒ္ဓံ- အဆုံးမနား မပိုင်းခြားဘဲ၊ ကိုးစားအားထုတ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရားကို၊ အနန္တသိဒ္ဓိ လာဘာယ- အဆုံးမရှိ အလိုရှိက၊ လိုသည်တန်ခိုး သိဒ္ဓိမျိုးကို၊ မျှော်ကိုးတောင့်တ၊ ရပါရခြင်းငှာ၊ အနန္တမနသာ- အဆုံး မပိတ်၊ ယုံကြည်စိတ်ဖြင့်၊ ဝန္ဒေ၊ ဝန္ဒာမိ ထိခြင်းငါးဖြာ ရှိစပါ၍ ဆယ်ဖြာ လက်ချောင်း ထိပ်မှာပေါင်း၍ ညွတ်ပြောင်းဝပ်လျှိုး၊ စေတနာဖြိုး၍ ရှိခိုး ပူဇော် ဖူးမျှော်မှန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(၃) အနန္တသိဒ္ဓိ အတ္ထိတိ- အဆုံးမကန့်၊ နားမတန့်ဘဲ၊ ကျယ်ပြန့် တန်ခိုး သိဒ္ဓိမျိုးတို့၊ အားကိုးရာဘိ ရှိလေ၏ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အနန္တ

သိဒ္ဓိဌာနံဝါ- အဆုံးမရှိ အလုံးပြည်သည်၊ သိဒ္ဓိတည်ရာ ရတနာသုံးရပ်၊ အနန္တသိဒ္ဓိရှိရာ အရပ်ကိုလည်းကောင်း၊ အနန္တသိဒ္ဓိ ဉာဏေန- အဆုံးမရှိ သိဒ္ဓိရှိသည်၊ သိဒ္ဓိအနန်၊ ပညာဉာဏ်ဖြင့်၊ အနန္တသိဒ္ဓိ- အဆုံးမသတ်၊ ယောပြတတ်သော၊ ငါးရပ်အနန္တ ဂိုဏ်းအရတွင် တစ်ပါးဝင်သည်၊ ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင်ကို၊ အဟံ- ကျွန်ုပ်သည်၊ ဝန္ဒေ ဝန္ဒာမိ- ကျေးဇူးဂုဏ် အင် ဦးထိပ်တင်ကာ ရှိခိုးပူဇော် ကန်တော့ပါ၏ ဘုရား။ ပီပြင်စွာ အမှမ်း တင်ပြီး ရေးထားပါ၏။

သိဒ္ဓိသည် ပြီးစီးခြင်းဟူသော မာဂဓစကား သို့မဟုတ် ပါဠိစကားဖြစ်ပါသည်။ (သိဒ္ဓိကာမိက) ပြီးစီးခြင်းကို အလိုရှိသောသူ၊ သိဒ္ဓိ၏ တန်ဖိုး သိဒ္ဓိအကျိုး ဖွင့်ထုတ်နေပါက ကုန်ဖွယ်ရာမရှိပါ။ ဉာဏ်ရှိပါက သိဒ္ဓိအကျိုးသိလေ သိဒ္ဓိတန်ခိုး လိုလားလေလေပါဘဲ။ သိဒ္ဓိကို လူတိုင်း လိုချင်၊ ရချင်၊ သိဒ္ဓိရတော့ ဘာအကျိုးများ ခံစားရပါသနည်း။ သိဒ္ဓိကို မရမခြင်း အိပ်ချိန်မှလွဲ၍ မရမခြင်း ကြိုးစားကြသည်။ အထုံအားဖြင့် အထက်ဘက်ဖြစ်သော နေဝသညာ နာသညာ ယကနဘုံမှ အဝီစိအထိ ဖြစ်သည်။ အဆန်အားဖြင့် အဝီစိမှ အထက်ဘက်အထိဖြစ်၊ ဒေသအားဖြင့် ရေမြေကောင်းကင်အနှံ့ ဖြစ်သည်။ သတ္တဝါအားဖြင့်ဆိုလျှင် ရုပ်နာမ် ရှိသည်ဖြစ်၍ (သို့မဟုတ်) ရုပ်ဇီဝိတ၊ နာမ်ဇီဝိတ အတ္တသဘော အကျုံးဝင်၏။

## သိဒ္ဓိကိုရသူတိုင်း ပျော်ကြသည်

ဤလောကကြီး၌ သတ္တလောကကြီး တစ်ခုလုံး ပျော်မြူးရွှင်ပြနေကြသော လူတိုင်း နတ်တိုင်းသည် သိဒ္ဓိကို ရ,ထားသူများ ရင်ခွင်ပိုက်နိုင်သူများ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိသူများသာ ဖြစ်သည်။ သိဒ္ဓိသည် လောကကြီး၏ တန်ခိုး အကြီးမားဆုံး အစွမ်းသတ္တိ အထက်မြက်ဆုံး အပြုံးဆေးကြီးဖြစ်သည့်အတိုင်း သိဒ္ဓိကို (၄)ပိုင်း,ပိုင်းရက လေးပုံတစ်ပုံ၊ ၄ပိုင်း ၂ပိုင်း,ပိုင်းရက လေးပုံနှစ်ပုံ၊ ၄ပိုင်း ၃ပိုင်း,ပိုင်းရက လေးပုံသုံးပုံ အပိုင်းမရှိ ကျပ်ပြည့်တင်းပြည့်ရပါက ကျပ်ပြည့်တင်းပြည့် ပျော်ရွှင်ပြုံးထိုးကြရမြဲ ဖြစ်ပါသည်။

သိဒ္ဓိရရှိ၍ ပြုံးရသောသူသည် အတုအပ သို့မဟုတ် အပေါ်ယံ

က ပြုံးရသော ဟန်ပြုံးမျိုး မဟုတ်ပါ. . .။

တကယ်လိုချင်လျှင် တကယ်လုပ်ရပါမည်။ ပျင်းနေ ဖျင်းနေ ဖင်တွန့်နေပါက ရမည်မဟုတ်ပါ။ သူတစ်ပါးသော သိဒ္ဓိနှင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်ထား၍ ရသောသိဒ္ဓိ မတူပါ။ အရသာခြင်း ကွဲပြားပါ၏။ ကိုယ်တိုင်ကြိုးစား အားထုတ်ထား၍ရသော၊ ဥစ္စာနှင့်ပေး၍ အလွယ်ရသော ပစ္စည်းတန်ကြေး ကွာနေပါ၏။ ဘဝပေး ပဋ္ဌာန်းဆက်ပေး ခဏရသော သိဒ္ဓိသည် မမြဲပါ။ ကိုယ့်နှလုံးသား ရင်ပြင်မှာ တည်အောင် ထုံအောင် အားထုတ်ထား ခဲရာခဲစစ်ရသော ပစ္စည်းတန်ဖိုး ကြီးနေပါသည်။ လောကီသိဒ္ဓိ လိုချင်သူသည် လောကုတ္တရာ အထွဋ်အမြတ်ဖြစ်သော သိဒ္ဓိမရနိုင်ပါ။ လောကုတ္တရာသိဒ္ဓိ လိုချင်သော သူကလည်း လောကီသိဒ္ဓိ စိတ်မဝင်စားပါ။ ဒါထူးခြားချက်ပါဘဲ။

တကယ်ရလိုသော ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် ပါရမီရှင်သည် ကျားကုတ် ကျားခဲ အပတ်တကုတ် ကြိုးစားပြီး ဆောင်ရွက်နေရပါမည်။ လုပ်ဆောင်ချက် ကြိုးစားချက်သာ အဓိကပါဘဲ။ ရတာ မရတာ သူ့အလုပ်ပါ။ ကြိုးစားနေမှု ဝီရိယ အထုံသည်သာလျှင် ကိုယ့်အလုပ်ဖြစ်ပါ၏။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ ညီမျှအောင်သာ တတ်ပါက သွားနေပါက နွားနှစ်ကောင် က,သော လှည်းလို ရှေ့ခရီးရောက်ပါမည်။ အဲဒီကြောင့် သမထရော ဝိပဿနာရော လုပ်ပါ၏။

သမထက ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်တာ၊ မေတ္တာပွားတာ အထုံထည်အောင် ပရိတ်ပဋ္ဌာန်း ရွတ်တာဖြစ်ပါ၏။ ဝိပဿနာက ခန္ဓာအစဉ်ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီး အရှုခံ ရုပ်နာမ်၊ ဓမ္မတွေရဲ့ အပေါ်မှာ ဒါဟာရုပ်ပဲ ဒါဟာနာမ်ဘဲဆိုပြီး သိနေ၊ ဖျက်သဘော၊ ပျက်သဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် မလွတ်စေဘဲ တရဇာတ် ကြည့်နေတာကို ဆိုပါ၏။ ဒါကြောင့် နှစ်ခုလုံး လုပ်ပြီး ချိန်ခွင်လျှာ ညီမျှအောင် လုပ်သင့်ပါ၏။ အပြစ်ပြောစရာ မလိုပါ။ အပြစ်ပြောနေသူတွေဟာ ကိုယ့်အတ္တနော မတိ ဆွဲထည့်ပြီး မလိုပြောပြောနေတာပါ။ "ပုတီးလည်းကိုင်ပါ၊ စိပ်ပါ။ တရားလည်း ထိုင်ကြည့်ပါလို့ အသိပေးပါရစေ။ ဓမ္မတရား သိဒ္ဓိများကို လိုလားကြသော ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်ပေါင်း ပါရမီရှင် သူတော်ကောင်းတို့"ဟု သစ်တံခါးအရှင်၏

ထင်မြင် ယူဆချက်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ကာ ဆယ့်လေးနှစ်တိုင် အမိဋ္ဌာန်ဝင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သော ဘဝအတွေ့ အကြုံနှင့် ဆရာတော်ကြီးများ၏ တွေ့ဖူး ဖတ်ဖူးသော စာပေအဆိုတို့ကို ရေးသားချက်၊ ဖတ်၍မှတ်၍ လေ့လာချက် ကောက်နုတ်ချက် ဆောင်ရွက်ချက်များကြောင့် ရေးသားတင်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ ဖတ်ရှုမှတ်သားပြီး နည်းစနစ်ရယူကာ အောင်မြင်မှုတွေ မကြန့်ကြာစေဘဲ ဆွတ်ခူးနိုင်ကြပါစေဟု မေတ္တာပေါင်းစုမြတ်ကောင်းမှု၏ စေတနာတရား ကုသိုလ်များကြောင့် ဘဝသံသရာအဆက်ဆက်တွေမှာ ခန္ဓာအစဉ်ဖြင့် ကျင်လည်ရငြားအံ့။ မရှိမဝ မစားရဟူသော စကားတွေကို မပြောမဆို မတွေ့ကြုံ မတွေ့ရဘဲ သိဒ္ဓိပေါက်ကာစွမ်းအားရောက်ပြီး ဘဝသံသရာ အဆက်ဆက်ကို ခန္ဓာဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်၍ ပိုင်းဖြတ်နိုင်ကာ ကိလေသာ သံသရာရေယာဉ်ကြောမှာ မမြောရတော့ဘဲ ရုပ်နာမ်သိ၍ ဉာဏ်မြင်ပြည့်ကာ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ပြတ်ငြိမ်းရာ မြတ်နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ခေမာသောင် တဘက်ကမ်း လှမ်းတက်နိုင်သူ ဖြစ်ရပါသော အရှင်မြတ်ဘုရား. . .

အောင်မြင်၍ ရချင်သူတိုင်း တကယ်ယုံကြည် တကယ်လုပ် အဟုတ်ရပါမည်။

မေတ္တာစေတနာဖြင့် ရေးသားလိုက်ရပါ၏။

**စိတ်ဓာတ်မြင့်မား စွမ်းရည်များဖြင့်**
**ဝီရိရှေ့ထား လွန်ကြိုးစားကာ**
**မရမနေ ဆောင်ရွက်ပါမှ**
**သိဒ္ဓိစွမ်းအား ကောင်းဂုဏ်များသည်**
**တည်တံ့ကိန်းလာမှာ အမှန်ပေတည်း**
**ကြိုးစား၍သာ ဆောင်ရွက်ပါလော့. . .**

ကြိုးစားဆောင်ရွက် နည်းစနစ်ကြကာ ဆောင်နေက မလွဲမသွေ ရလိမ့်မည်။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

ဟိန်းထက်စာပေ

## ၇,ရက် သား,သမီးများ အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှုကိစ္စ, လာဘ်ကံပိတ်ပါက ဆောင်ရွက်စီမံပုံကား”

(၁) “စနေသားသမီး” တစ်ယောက်,ယောက် အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှုကိစ္စ, လာဘ်ကံပိတ်ပြီး စိတ်ညစ်နေပါက. . . ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ညတွင် အင်္ကျီအဝတ်စားဟောင်း တစ်စုံဝတ်အိပ်ပြီး ကြာသပတေးနေ့ မနက်တွင် ညဝတ်အိပ်သော အဝတ်အစားတစ်စုံ သေချာခေါက်ပြီး အိတ်တွင် သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထည့်ပြီး တတ်နိုင်ပါက ငွေငါးထောင်ထည့်၊ မတတ်နိုင်ပါက ငွေထောင်တန်ထည့်ပြီး လမ်းဘေး ဆင်းရဲသူတွေကို သေသေချာချာ ပေးလိုက်ပါ။ စိတ်မှ ကံဆိုး ကံညံ့တွေ သွားပါစေ။ ဒီအဝတ်စားဝတ်သူ ငွေရ၍ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်သလို ဘုရားတပည့်တော်လည်း ဝမ်းသာရပါစေ၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှုကိစ္စ လာဘ်ကံပိတ်နေသော “မှတ်ချက်” ကိုယ်ဖြစ်နေသည့်. . . . . ပြောပြီး အဆင်ပြေပါစေ၊ အောင်မြင်ပါစေဟု ပြောပြီး ပေးလှူပါ။ ဆုတောင်းပါ။

ဘုရားတွင် ၁၀နာရီ ၁၀မိနစ်အချိန် မြသပိတ်လေးနဲ့ သို့မဟုတ် ဆွမ်းပန်းကန် တစ်ခုခုတွင် သစ်သီးငါးစိပ်၊ အကြော်ငါးခု စုပေါင်းလှူကာ၊ ဖွန်းခရင်းတပ်ပါ။

* "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်" ပုတီး ၁၀ပတ်စိပ်ပါ။
* လာဘ်ခေါ် ဂါထာ ရွတ်ပွားပါ။ " အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ အရဟံ၊ အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓသ ဂုဏတေဇသာ သဗ္ဗသိဒ္ဓိ လာဘံမေ ဘဝိဿတိ" ၁၀ခေါက်ရွတ်ပွားပါ။ အမှုကိစ္စဆိုပါက "သမ္ဗုဒ္ဓေဂါထာ" ၁၀ ခေါက် ရွတ်ပွားပါ။ ထူးခြားစေရပါမည်။ အောင်ပါစေ။ ပြီးပါက အမျှဝေပါ၊ ဆုတောင်းပါ။ အောင်ပါစေ၊ အဆင်ပြေပါမည်။ အောင်ပါစေ၊ အဆင်ပြေပါစေ၊ အစဉ်အောင်မြင်မှုရ ဝမ်း မြောက်နိုင်ပါစေ။

(၂) "တနင်္ဂနွေ သားသမီး" တစ်ယောက်,ယောက် အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှု ကိစ္စ, လာဘ်ကံပိတ်ပြီး စိတ်ညစ်နေပါက. . . ကြာသပတေးနေ့ညတွင် အင်္ကျီအဝတ်စားဟောင်းတစ်စုံ ဝတ်အိပ်ပြီး သောကြာနေ့မနက် ညဝတ် အိပ်ထားသော အဝတ်အစားတစ်စုံကို သေချာခေါက်ပြီး အိတ်တွင် သပ် သပ်ရပ်ရပ်ထည့်ပြီး တတ်နိုင်ပါက ဝတ္ထုငွေ ငွေငါးထောင်ထည့်၊ မတတ် နိုင်ပါက ဝတ္ထုငွေ တစ်ထောင်ကျပ်ထည့်ပြီး လမ်းဘေး ဆင်းရဲသူတွေကို သေသေချာချာ ပေးလှူလိုက်ပါ။ "စိတ်အာရုံပြုပုံ" ကံဆိုး ကံညံ့တွေ ပါသွားပါစေ။ အဲဒီအင်္ကျီအဝတ်စား ဝတ်စားရကာ ငွေရပြီး ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်သလို ဘုရားတပည့်တော်လည်း ဝမ်းသာရပါစေ၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှုကိစ္စ လာဘ်ပိတ် ကံပိတ်နေသော "မှတ်ချက်" ကိုယ်ဖြစ် ကြုံတွေ့ နေရသည့် . . . . . ပြောပြီး အဆင်ပြေပါစေ၊ အောင်မြင်ပါစေဟု ပြော ကာ ပေးလှူပါ။ ဆုတောင်းပါ။

* ဘုရားတွင် ၁၀နာရီ ၁၀မိနစ်အချိန် မြသပိတ်လေးနဲ့ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) ဆွမ်းပန်းကန် တစ်ခုခုတွင် သစ်သီးငါးစိပ်၊ ဆွမ်းထည့်ပြီး အကြော်ငါးခု စုပေါင်းကာ ပေးလှူပြီး၊ ဖွန်းခရင်း ထည့်ကပ်ပါ။
* "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်" ပုတီး ၁၀ပတ်စိပ်ပါ။

* လာဘ်ခေါ် ဂါထာ ရွတ်ပွားပါ။ " အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ အရဟာံ၊ အရဟာံ ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓသာ ဂုဏာတေဇသော သဗ္ဗသိဒ္ဓိ လာဘံမေ ဘဝိဿတိ" ၁၀ခေါက်ရွတ်ဆို ပူဇော်ပါ။ အမှုကိစ္စဖြစ်ပါက "လာဘ်ခေါ် ဂါထာအစား" သမ္ဗုဒ္ဓေဂါထာ ရွတ်ပွားပါ။ ထူးခြားပါမည်။ အောင်မြင်ရပါမည်။ အမျှဝေပေးပါ။ ဆုတောင်းပါ၊ သိသာထင်ရှားစွာ အောင်မြင်ရပါမည်။ အောင်ပါစေ၊ အဆင်ပြေပါစေ၊ ဝမ်းမြောက်နိုင်ပါစေ။

(၃) "တနင်္လာ သားသမီး" တစ်ယောက်,ယောက် အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှုကိစ္စ, လာဘ်ကံပိတ်ပြီး စိတ်ညစ်နေပါက. . . သောကြာနေ့ညတွင် အင်္ကျီအဝတ်စားဟောင်းတစ်စုံ ဝတ်အိပ်ပြီး စနေ့နေ့မနက် ညဝတ်အိပ်ထားသော အဝတ်အစားတစ်စုံကို သေချာခေါက်ပြီး အိတ်တွင် သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထည့်ပြီး တတ်နိုင်ပါက ဝတ္ထုငွေ ငွေငါးထောင်ထည့်၊ မတတ်နိုင်ပါက ဝတ္ထုငွေ တစ်ထောင်ကျပ်ထည့်ပြီး လမ်းဘေး ဆင်းရဲသူတွေကို သေသေချာချာ ပေးလှူလိုက်ပါ။ "စိတ်အာရုံပြုပုံ" ကံဆိုး ကံညံ့တွေ ပါသွားပါစေ။ ဒီစွန့်လိုက်သော အဝတ်စားဝတ်သူ ဝတ္ထုငွေရပြီး ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်သလို၊ ဘုရားတပည့်တော်လည်း ဝမ်းသာရပါစေ၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှုကိစ္စ လာဘ်ပိတ် ကံပိတ်နေသော "မှတ်ချက်" ကိုယ်ဖြစ်နေသည့် . . . . . ထည့်ပြောပြီး အဆင်ပြေပါစေ၊ အောင်မြင်ပါစေဟု ပြောပြီး ပေးလှူလိုက်ပါ။ ဆုတောင်းပါ။

* အဲဒီနေ့မနက် ၁၀နာရီ ၁၀မိနစ်အချိန်တွင် မြသပိတ်လေးနဲ့ ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) ဆွမ်းပန်းကန် တစ်ခုခုတွင် သစ်သီးငါးစိပ်၊ အကြော်ငါးခု စုပေါင်းလှူဒါန်းကာ ဇွန်းခရင်းတပ်ပြီး ပူဇော်ပါ၊ လှူပါ။

* "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်" ပုတီး ၁၀ပတ်စိပ်ပါ။

* လာဘ်ခေါ် ဂါထာ ရွတ်ပွားပါ။ "အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ အရဟာံ၊ အရဟာံ ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓသာ ဂုဏာတေဇသော သဗ္ဗသိဒ္ဓိ လာဘံမေ ဘဝိဿတိ" ၁၀ခေါက်ရွတ်ဆို ပူဇော်ပါ။ အမှုကိစ္စဖြစ်ပါက "လာဘ်ခေါ် ဂါထာအစား" "သမ္ဗုဒ္ဓေဂါထာ" ရွတ်ပွားပါ။ ၁၀ခေါက်၊ ထူးခြား

စေရပါမည်။ အောင်ပါစေ၊ ပြီးပါက အမျှဝေ ဆုတောင်းပြီး အောင်ပါစေ၊ အရာခပ်သိမ်း အောင်မြင်မှုရပြီး ဝမ်းမြောက်နိုင်ကြပါစေ။

(၄) "အင်္ဂါသားသမီး" တစ်ယောက်,ယောက် အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှုကိစ္စ, လာဘ်ကံပိတ်ပြီး စိတ်ညစ်နေပါက. . . စနေနေ့ညတွင် အင်္ကျီအဝတ်စားဟောင်းတစ်စုံ ဝတ်အိပ်ပြီး တနင်္ဂနွေနေ့မနက် ညဝတ်အိပ်ထားသော အဝတ်အစားတစ်စုံကို သေချာခေါက်ပြီး အိတ်တွင် သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထည့်ပြီး တတ်နိုင်ပါက ဝတ္ထုငွေ ငွေငါးထောင်ထည့်ပြီး၊ မတတ်နိုင်ပါက ဝတ္ထုငွေ တစ်ထောင်ကျပ်ထည့်ပြီး လမ်းဘေး ဆင်းရဲသူတွေကို ပေးလှူလိုက်ပါ။ သေသေချာချာလေးပေ့ါ။ "စိတ်ကအာရုံပြုရမှာက" ကံဆိုး ကံညံ့တွေထွက်သွားပါစေ။ ဒီစွန့်လိုက်သော အဝတ်စားဝတ်သူ ငွေရပြီး ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်သလို၊ ဘုရားတပည့်တော်လည်း ဝမ်းသာရပါစေ၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှုကိစ္စ လာဘ်ပိတ် ကံပိတ်နေသော "မှတ်ချက်" ကိုယ်ဖြစ်နေသည့်ကိစ္စ . . . . . ထည့်ပြောပြီး အဆင်ပြေပါစေ၊ အောင်မြင်ပါစေဟု ပြောပြီး ပေးလှူလိုက်ပါ။ ဆုတောင်းပါ။

* အဲဒီဆောင်ရွက်သောနေ့ ၁၀နာရီ ၁၀မိနစ်အချိန်တွင် မြသပိတ်လေးနဲ့ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) ဆွမ်းပန်းကန် တစ်ခုခုနဲ့ဖြစ်စေ သပိတ်ထဲ ဆွမ်းထည့်၊ သစ်သီးငါးစိပ်၊ အကြော်ငါးခု စုပေါင်းလှူကာ ဇွန်းခရင်းတပ်ပြီး ရေတစ်ခွက်၊ ဆီမီး ၅တိုင် ပူဇော်ပါ၊ ကပ်ပါ၊ လှူပေးပါ။

* "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်" ပုတီး ၁၀ပတ်စိပ်ပါ။

* လာဘ်ခေါ် ဂါထာ ရွတ်ပွားပါ။ "အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ အရဟံ၊ အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓသ ဂုဏာတေဇသာ သဗ္ဗသိဒ္ဓိ လာဘံမေ ဘဝိဿတိ" ၁၀ခေါက် ရွတ်ပွားပါ။ ထူးခြားစေရပါမည်။ အောင်ပါစေ၊ ပြီးပါက အမျှဝေပါ။ အေးပါစေ၊ အရာခပ်သိမ်း အောင်မြင်မှုတွေရပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

(၅) "ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီး" တစ်ယောက်,ယောက် အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှု

ကိစ္စ, လာဘ်ကံပိတ်ပြီး စိတ်ညစ်နေပါက. . . တနင်္ဂနွေနေ့ညတွင် အင်္ကျီ အဝတ်စား အဟောင်းတစ်စုံ ဝတ်အိပ်ပြီး တနင်္လာနေ့မနက်တွင် ညဝတ် အိပ်ထားသော အင်္ကျီကို သေချာခေါက်ပြီး အိတ်တစ်အိတ်တွင် ထည့်ကာ တတ်နိုင်ပါက ဝတ္ထုငွေ ငွေငါးထောင်ထည့်ပြီး၊ မတတ်နိုင်ပါ က ဝတ္ထုငွေ တစ်ထောင်ကျပ်ထည့်ပြီး လမ်းဘေး ဆင်းရဲသူတွေကို ပေးလှူလိုက်ပါ။ သေသေချာချာလေး ပေးပါ။ "စိတ်မှာအာရုံပြုရမှာက" ကံဆိုး ကံညံ့ မှန်သမျှတွေ ထွက်သွားပါစေ။ ဒီစွန့်ပြီး ပေးလိုက်သော အင်္ကျီအဝတ် အစားနဲ့ ငွေကိုရ၍ ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်သလို၊ ဘုရားတပည့်တော်လည်း ပျော်ရွှင်ရပါစေ၊ ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပါစေ။ အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှုကိစ္စ လာဘ် ကံပိတ်နေသော "မှတ်ချက်" ကိုယ်ဖြစ်နေသောကိစ္စ . . . . ထည့်ပြောပါ။ အဆင်ပြေပါစေ၊ အောင်မြင်ပါစေဟု ပြောပြီး ပေးလိုက်ပါ။

* အဲဒီဆောင်ရွက်သောနေ့ ၁၀နာရီ ၁၀မိနစ်တွင် မြသပိတ်လေးနဲ့ ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) ဆွမ်းပန်းကန်နဲ့ဖြစ်စေ သပိတ်ထဲဆွမ်းထည့်၊ သစ်သီး ငါးစိပ်၊ အကြော်ငါးခု စုပေါင်းလှူကာ ဇွန်းခရင်းတပ်ပါ။ သောက်တော် ရေတစ်ခွက်၊ ဆီမီး ၅တိုင် ပူဇော်ပြီး ဆုတောင်းပါ။ နောက်. . .

* "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်" ပုတီး ၁၀ပတ်စိပ်ပါ။

* လာဘ်ခေါ်ဂါထာ ရွတ်ပွားပါ။ " အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ အရဟံ၊ အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓသ ဂုဏတေဇသာ သဗ္ဗသိဒ္ဓိ လာဘံမေ ဘဝိဿတိ" ဒီလာဘ်ခေါ်ဂါထာ ၁၀ခေါက် ရွတ်ပွားပါ။ ထူးခြားစေရပါမည်။ အောင်ပါမည်။ သေသေချာချာ ဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ။ ဝမ်းသာ ပီတိ ဖြစ်စေရပါမည်။

"မှတ်ချက်" (ရာဟုသားသမီး - ဗုဒ္ဓဟူးနည်းတူမှတ်ပါ)

(၆) "ကြာသပတေး သားသမီး" တစ်ယောက်,ယောက် အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှုကိစ္စ, လာဘ်ကံပိတ်ပြီး စိတ်ညစ်နေပါက. . . တနင်္လာနေ့ည အင်္ကျီ အဝတ်စားဟောင်း တစ်စုံကို ဝတ်အိပ်ပြီး အင်္ဂါနေ့မနက်တွင် ညဝတ်အိပ် ထားသော အင်္ကျီကို သေချာခေါက်ပြီး အိတ်တစ်အိတ်တွင် ထည့်ကာ တတ်နိုင်ပါက ဝတ္ထုငွေ ငါးထောင်ထည့်ပြီး၊ မတတ်နိုင်ပါက ဝတ္ထုငွေ

တစ်ထောင်ထည့်ကာ လမ်းဘေး ဆင်းရဲသူတွေကို ပေးလှူလိုက်ပါ။ သေသေချာချာလေးပေါ့။ "စိတ်မှာအာရုံပြုရမှာက" ငါကံဆိုး ကံညံ့မှန် သမျှတွေ ထွက်သွားပါစေ။ ဒီစွန့်ပြီး ပေးလိုက်သော အကျီအဝတ်အစားနဲ့ ငွေကိုရ၍ ရသောသူ ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်သလို၊ ဘုရားတပည့်တော်လည်း ပျော်ရွှင်ရပါစေ၊ ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပါစေ၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှုကိစ္စ လာဘ် ကံပိတ်နေသော "မှတ်ချက်". . . . . ကိုယ်ဖြစ်နေတာ ထည့်ပြောပြီး အဆင်ပြေပါစေ၊ အောင်မြင်ပါစေဟု ပြောပြီး ပေးလှူပါ။

* အဲဒီဆောင်ရွက်သောနေ့ ၁၀နာရီ ၁၀မိနစ်မှာ မြသပိတ်လေးနဲ့ ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) ဆွမ်းပန်းကန်လေးနဲ့ဖြစ်စေ ဆွမ်းထည့်ပြီး၊ သစ်သီး ငါးစိပ်၊ အကြော်ငါးခု စုပေါင်းကာ ဖွန်းခရင်းတပ်ပြီး ကပ်လှူပါ။ သောက် တော်ရေငါးခွက်၊ ဆီမီး ၅တိုင် ပူဇော်လှူပြီး ဆုတောင်းပါ။ နောက်. . .

* "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်" ပုတီး ၁၀ပတ်စိပ်ပါ။
* လာဘ်ခေါ် ဂါထာ ရွတ်ပွားပါ။ " အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ အရဟံ၊ အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓသာ ဂုဏာတေဇသာ သဗ္ဗသိဒ္ဓိ လာဘံမေ ဘဝိဿတိ" ဒီလာဘ်ခေါ် ဂါထာ ၁၀ခေါက် ရွတ်ပွားပါ။ ထူးခြားစေရပါ မည်။ အောင်ပါမည်။ သေသေချာချာလုပ်ပါ၊ ဆောင်ရွက်ပါ။ အောင်မြင်ပါမည်။

(၇) "သောကြာသားသမီး" တစ်ယောက်,ယောက် အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှု ကိစ္စ, လာဘ်ကံပိတ်ပြီး စိတ်ညစ်နေပါက. . . အင်္ဂါနေ့ည အကျီအဝတ် စားဟောင်း တစ်စုံကို ဝတ်အိပ်ပြီး ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မနက်တွင် ညဝတ်အိပ် ထားသော အကျီကို သေချာခေါက်ပြီး အိတ်တစ်အိတ်တွင် ထည့်ကာ တတ်နိုင်ပါက ဝတ္ထုငွေ ငါးထောင်ကျပ်၊ မတတ်နိုင်ပါက ဝတ္ထုငွေ တစ်ထောင်ကျပ်ထည့်ကာ လမ်းဘေး ဆင်းရဲသူတွေကို သေချာချာ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ပေးလှူလိုက်ပါ။ "စိတ်မှာ အာရုံပြုရမှာက" ငါ့ထံမှ မကောင်းသော ကံဆိုး ကံညံ့တွေ မှန်သမျှ ထွက်သွားပါစေ။ ယခုစွန့်ပြီး ပေးလိုက်သော အကျီအဝတ်အစားနဲ့ ငွေကိုရရှိ၍ ရသောသူ ဝမ်းသာ ပီတိ ဖြစ်သလို၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်လည်း ပျော်ရွှင်ရပါစေ၊ ဝမ်းသာ

ပီတိ ဖြစ်ရပါစေ၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ အမှုကိစ္စ လာဘ်ကံပိတ်နေသော "မှတ်ချက်"..... ကိုယ့်မှာဖြစ်နေတာ ထည့်ပြောပြီး ပစ္စည်း၊ ဝတ္ထုငွေ၊ အကျီကိုကိုင်ပြီး ပြောကာ ပေးလှူပါ။

* အဲဒီဆောင်ရွက်သောနေ့ ၁၀နာရီ ၁၀မိနစ်တွင် မြသပိတ်လေးနဲ့ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) ဆွမ်းပန်းကန်လေးနဲ့ဖြစ်စေ ဆွမ်းထည့်ပြီး၊ သစ်သီး ငါးစိပ်ထည့်၊ အကြော်ငါးခုထည့်ကာ ဖွန်းခရင်းတပ်ပြီး သောက်တော်ရေ ငါးခွက်၊ ဆီမီးငါးတိုင် ပူဇော်လှူပြီး ကပ်လှူပူဇော်ပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓအား ဆုတောင်းပါ။ နောက်. . .

* "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်" ပုတီး ၁၀ပတ်စိပ်ပါ။

* လာဘ်ခေါ်ဂါထာ ရွတ်ပွားပါ။ " အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ အရဟံ၊ အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓသ ဂုဏာတေဇသာ သဗ္ဗသိဒ္ဓိ လာဘံမေ ဘဝိဿတိ" ဒီလာဘ်ခေါ်ဂါထာ ၁၀ခေါက် ရွတ်ပွားပေးပါ။ ပူဇော်ပေးပါ။ စိတ်မှ ကိုယ်ဖြစ်လိုတာ ဆုတောင်းပါ။ ထူးခြားစေရပါမည်။ အောင်မြင်စေရပါမည်။ အောင်မြင်ပါစေ၊ ပျော်ရွှင်နိုင်ပါစေ။

ယုံကြည်ချက်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ပါ

ခုနစ်နာမ် သားသမီးများ အမှုကိစ္စ, လာဘ်ကံ
ပိတ်၍စိတ်ညစ် ပူဆွေးသောက
ဖြစ်တုံကြလျှင် စေတနာရှေ့ထား
မေတ္တာများဖြင့် ဆောင်ရွက်သမှု
စီမံစုကို သေချာကျနး
ဆောင်ရွက်ကာမျှ မြတ်ဒါနကြောင့်
ခက်ခဲမသွေ ပြီးရောက်လေ၏။
ယုံကြည်သဒ္ဓါ ဆောင်ရွက်ပါလော့. . .

တွေ့ကြုံသမျှ ထိုဒုက္ခကို ယုံကြည်ဆောင်ရွက် ကုသိုလ်စက်ဖြင့် အောင်မြင်မှုတွေ ယူလိုက်ပါ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

# သရဏဂုဏ်အစွမ်း အံ့မခန်း သရဏဂုဏ်တည်မှ လမ်းမှန်ရ အပါယ်မကျမှာ

* ဘုရားစစ် ဘုရားမှန်ဖြစ်သော သစ္စာ ၄ပါး တရားမြတ်ကို သိမြင်တော်မူသော အရဟံအစ ဘဂဝါအဆုံး ၉ပါးသော ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော အနုသယ ကိလေသာ မှန်သမျှကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ပြီး ဖြစ်တော်မူသော သိစရာရှိသမျှတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ပြီး ဖြစ်တော်မူသော သိစရာရှိသမျှ အလုံးစုံသော တရားမှန်သမျှတို့ကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော ရောင်ခြည်တော် ခြောက်သွယ်တို့ဖြင့် ပြည့်စုံထွန်းလင်း တောက်ပတော်မူပေထသော သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ပိုင်ရှင် အစစ်ကြီးလည်း ဖြစ်တော်မူပေထသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားရှင်အား ယုံကြည်စွာ လေးစားစွာ မြတ်နိုးစွာ အားကိုးစွာ ကိုးကွယ်ခြင်း ဆည်းကပ်ခြင်း ပူဇော်ကန်တော့ခြင်းကို "ဗုဒ္ဓံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ"ဟု ပါဠိဘာသာဖြင့် ရွတ်ဆိုခြင်း သရဏ္ဍဲယ်ခြင်း ရွတ်ဖတ်ခြင်း ပွားများခြင်း အာရုံပြုခြင်း သတိတရရှိခြင်း စသည်တို့သည် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် အစစ်အမှန်ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်း မည်၏။

* တရားစစ် တရားမှန်ဖြစ်သော တရားဂုဏ်တော် ၆ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော၊ လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ စသော ကောင်းရာသုဂတိသို့ လားစေနိုင်သော၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မဂ်လာ သုခအဖြာဖြာတို့ကို ပေးစွမ်းစေနိုင်ထသော၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သံသရာခြားရဟတ်ကြီးကို ရပ်တန့်စေနိုင်ထသော၊ သခ်တနယ်မှာ အသခ်တနယ်သို့ရောက်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်ပေထသော မဂ် ၄ပါး၊ ဖိုလ် ၄ပါးနှင့်တကွ အသခ်တ သန္တိသုခ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမြတ်အထိ ရောက်စေနိုင်သော၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ ဝဲသြဃ အဖုံဖုံတို့မှ လွတ်မြောက်စေတတ်သော တရားတော်မြတ်တို့အား ယုံကြည်လေးစားစွာ မြတ်နိုးစွာ အားကိုးစွာ ကိုးကွယ်ခြင်း ဆည်းကပ်ခြင်း ပူဇော်ကန်တော့ခြင်းတို့ကို **"ဓမ္မံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ"**ဟု ပါဠိဘာသာအားဖြင့် ရွတ်ဆိုခြင်း သရဏ္ဍယ်ခြင်း ရွတ်ဖတ်ခြင်း ပွားများခြင်း အာရုံပြုခြင်း သတိရခြင်း စသည်တို့သည် တရားတော် အစစ်အမှန်ကို ကိုးကွယ်ခြင်း ဆည်းကပ်ခြင်း မည်၏။

* သံဃာစစ် သံဃာမှန်ဖြစ်သော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားရှင်၏ သြဝါဒနှင့်တကွ သာသနာတော်နှင့်တကွ သာသနစက် အဝန်းအဝိုင်းအတွင်း တမက်တဖိုလ် ရရှိခြင်း မဂ်လေးပါး ဖိုလ်လေးပါးကို ရရှိခြင်း နိဗ္ဗာန်တရားကို အာရုံပြု ဝင်စားနိုင်ခြင်းဟူသော အရိယာဂိုဏ်းဝင်၊ အရိယာနယ်ဝင် အရိယာဝင် ပရမတ္ထ သံဃာတော်များအားလည်းကောင်း၊ သြဝါဒပါတိမောက် ဘိက္ခုပါတိမောက် စသော ၂၂၇သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်များ ဝိနည်းတရားတော်များနှင့်အညီ ကျင့်သုံးဆောက်တည်ရာလည်းဖြစ်သော၊ ဥတ္တိစတုတ္ထ ကမ္မဝါစာဖြင့် သိမ်ထဲတွင် မြင့်မြတ်သော အထက်တန်းစား သမ္မုတိ သံဃာတော်များအားလည်းကောင်း၊ သံဃာဂုဏ်တော် ၉ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ ပြည်သူပြည်သား ဗုဒ္ဓဘာသာနွယ်ဝင် ဒကာ ဒကာမများစွာတို့၏ မှီခိုအားကိုးရာသဖွယ် မြေဩဇာကောင်းသဖွယ်ဖြစ်သော အလှူကို စံတော်မူထိုက်သော အရိယာ သမ္မုတိသံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့အား ယုံကြည်စွာ လေးစားစွာ မြတ်နိုးစွာ အားကိုးစွာ ကိုးကွယ်ခြင်း ဆည်းကပ်ခြင်း ပူဇော်ကန်တော့ခြင်းကို **"သံဃံသရဏံ**

ဝဇ္ဇာမိ"ဟု ပါဠိဘာသာအားဖြင့် ရွတ်ဆိုခြင်း သရဇ္ဈာယ်ခြင်း ရွတ်ဖတ်ခြင်း ပွားများခြင်း အာရုံပြုခြင်း သတိရခြင်း စသည်တို့သည် သံဃာတော် အစစ်အမှန်ကို ကိုးကွယ်ခြင်း ဆည်းကပ်ခြင်း မည်၏။

(က) လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကျပါမှ တစ်ကြိမ်သာ ဖြစ်ပေါ် ခွင့်၊ ပေါ်ပေါက်ခွင့်ရှိခြင်း။
(ခ) ရှစ်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာပေါင်း တစ်သိန်းရှိပါမှ တစ်ကြိမ်သာ ပွင့် ထွန်းပေါ်ပေါက်ခွင့် ရရှိခြင်း။
(ဂ) တစ်ဆယ်ခြောက်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပြည့်ပါမှ တစ်ကြိမ် သာ အခွင့်အရေးတစ်ခု ရရှိစေခြင်းတို့ကြောင့်. . .

သရဏဂုဏ် ၃ပါးသည် သံသရာ ဝဲသြဃ စက်ယန္တရား တစ်ခု လုံးတွင်လည်းကောင်း၊ သုံးဆယ်တစ်ဘုံတွင်လည်းကောင်း၊ အလွန်အဖိုး ထိုက်တန်သော၊ အလွန်တန်ဖိုး ကြီးမားလွန်းသော၊ ဣစ္ဆာသယ မဏိ ဇောတ ပတ္တမြားကြီးနှင့် အသွင်သဏ္ဍာန် တူလှပါကြောင်း ဗုဒ္ဓဘာသာ အမျိုးသား အမျိုးသမီးများ အထူးတန်ဖိုးထား၍ သိရှိထားသင့် မှတ်ယူရ ပါလေ။

ဤကဲ့သို့ တန်ဖိုးဖြတ်၍မရ၊ ကြီးမားလှစွာသော ရတနာတို့ ထက် သာလွန်တဲ့ မွန်မြတ်လှသော ရတနာ ၃ပါးရှိရာ ဘဝရပြီး သာသနာ တော်ကြီးနှင့်တွေ့ကာ ရှိနေပါလျှက် နေ့စဉ်၊ ညစဉ် အထုံမရွတ်ကြပါဘဲ မပွားများကြပါဘဲ မသိသလို မမြင်သလို ရှောင်ကွင်းကာ ဆောင်ရွက်နေ ပါက ကိုယ်နှလုံးသား အစဉ်တန်ဖိုးကြီး တန်ဖိုးထိုက်လှသော ရတနာ၊ ရတနာတို့၏ ထူးကဲသဲမွန်လှစွာသော ရတနာမြတ်ကြီး မေ့လျော့ပေါ့ပေါ့ တန်တန် ဆောင်ရွက်မည် စိုးရိမ်သောကြောင့် နှလုံးသားတစ်စုံ စေတီ တော်ရင်ပြင်မှာ သရဏဂုဏ် ဌာပနာသွင်းပြု ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃဂုဏ် တည်ကိန်းစေရန် ဆောင်ရွက်စေလိုသော စေတနာ တည်စေ မြတ်စေပြီး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကင်းစင်လွတ်မြောက်ရပြီး အပါယ် ၄ပါး တံခါးပိတ်စေရန် ရည်ရွယ်ချက်ကောင်း လုပ်ဆောင်ချက်ကောင်း

၍ ရေးသားတင်ပြလိုက်ရခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ ထူးခြားလှသော အင်မတန်မှ တန်ဖိုးထိုက်လှစွာသော ကမ္ဘာ့ရတနာ ပြည်တန်ပတ္တမြား ရတနာသဖွယ် ဖြစ်တော်မူသော သရဏဂုဏ် အကျင့်မြတ်၊ ကောင်းမှု ကုသိုလ်တော်ကြီး အစဉ်အဆက် ဖြစ်ကြသော ဆရာတော်ကြီးများမှ လည်း ဤကဲ့သို့ ချီးမြှောက်သက်သေပြကာ ထောက်ပြပြီး အားပြည့်စေ ရန် တင်ပြထားကြပါ၏။

## သရဏဂုဏ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ရှေးဆရာတော်ကြီးများ ဩဝါဒ ကထာနှင့် အယူအဆ သဘောတရားများကား

**နေမျိုးရာဇာ ဦးအာသဖ ဆရာတော်၏ ဩဝါဒကထာ**

လူတွေနှစ်သက်တဲ့ ရွှေငွေတို့ စိန်နီလာတို့ ပတ္တမြားတို့ဆိုတာ တွေက တစ်လအတွင်း ရှာဖွေစုဆောင်းရင် ရနိုင်ကြတယ်။ တစ်နှစ် အတွင်း ရှာဖွေစုဆောင်းလျှင်လည်း ရနိုင်ကြတယ်။ အချို့ဆိုလည်း ငါးနှစ် ဆယ်နှစ် အနှစ်,နှစ်ဆယ် စသည်ဖြင့် ကြိုးစား၍ ရှာဖွေလုပ်ကိုင်ပါက ရနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံတို့ကို မူတည်၍ အနည်း အများဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အချိန်အတိုအထွာ အရှည်အတိုအားဖြင့် လည်းကောင်း ဒါသာကွာကြောင်း ခွဲခြားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဒီလိုရတနာမျိုး က လောကမှာ ပေါပါတယ်ကွာ၊ စည်းကမ်းတကျ ကြိုးစားအားထုတ်လျှင် ရနိုင်တာကြီးပဲကွ။ ဒါပေမဲ့ "ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ" ဆိုတဲ့ သရဏဂုဏ် ၃ပါးကတော့ ဒီလိုရှာနေရုံနဲ့ ဒီလိုကြိုးစားနေရုံနဲ့ ဒီလိုဆုတောင်းနေရုံနဲ့ မရနိုင်ဘူးကွ၊ ဘုရားတစ်ဆူပွင့်ပါမှ တစ်ကြိမ်သာ ပေါ်ပေါက်ခွင့် သီးပွင့် ခွင့်ရသတဲ့။ သရဏဂုဏ်ဖြစ်လေတော့ တိုတိုဩဝါဒပေးရရင်ကွာ လေး သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကြာမှ သရဏဂုဏ် ၃ပါးဟာ တစ်ကြိမ်သာ ပေါ်ပေါက်ရိုး သီးပွင့်ရိုး ရှိတယ်ဆိုတာ မြဲမြဲမှတ်ထားကြပါ။

(၁) အချက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင် ပွင့်တာနှင့် ကြုံကြိုက်ရခြင်း၊ (သို့မဟုတ်)

(၂) အချက် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့် ကြုံကြိုက်ရခြင်း၊

ဟိန်းထက်စာပေ

(၃) အချက် သာသနာတော်တွင် လူသားဖြစ်ရခြင်း။

ဤအချက် ၃ချက်နှင့် ကိုက်ညီစွာ လူ့ဘဝဖြစ်ပါမှ သရဏဂုဏ် ၃ပါးကို သိခွင့်မြင်ခွင့် ကြုံကြိုက်ခွင့် ဖူးတွေ့ခွင့် ရနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။ အခုဆိုရင် ဗုဒ္ဓသာသနာတော် ရှိနေသေးတယ်။ ဒါကြောင့် သရဏဂုဏ် ၃ပါးလည်း အထင်အရှားရှိနေတုန်း၊ သရဏဂုဏ် ၃ပါးကို အားကိုးအားပြုကြ။ သရဏဂုဏ် ၃ပါးကို အားကိုးအားပြုကြ။ သရဏဂုဏ် ၃ပါးကို အထပ်ထပ် ပွားများအားထုတ်ကြပါ။

**သက်တော် ၁၀၄နှစ် ရှိတော်မူသော မြဝတီဆရာတော်ကြီး၏ ဩဝါဒ**

အိမ်၊ ခြံ၊ မြေ၊ စိန်၊ ရွှေရတနာတို့ဆိုတာ ငွေနှင့်ပေးဝယ်လို့ရတယ်။ မြဲမြဲမှတ်ကြပါ။ သရဏဂုဏ် ၃ပါးဖြစ်တဲ့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာ ၃ပါးကို ငွေပေး၍ မရနိုင်၊ ရွှေပေး၍ မရနိုင်။ ရွှေငွေတွေ ပုံထားပြီး ဝယ်ယူလည်း မရနိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် တန်ဖိုးကြီးမားလှပြီး နိဗ္ဗာန်အထိ ပို့ဆောင်တတ်သော သရဏဂုဏ် ၃ပါးကို နေ့ညအခါမလပ် ပွားများကြပါ၊ အားထုတ်ကြပါ။ ဒို့တော့ သရဏဂုဏ် ၃ပါးပဲကွ၊ ဒို့သရဏဂုဏ်နှင့်ပဲ အသက်ရှည်တာ မင်းတို့ အမြင်ပါဘဲ။

**ဝန်လည်တောင် ဆရာတော် ဦးသုဇာတ၏ ဩဝါဒ**

နိဗ္ဗဒ္ဓ ပုညကုသိုလ် ၇မျိုးထဲမှာ ထိပ်ဆုံးက ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ စသော သရဏဂုဏ် ၃ပါးက ပါလာပြီးသားပဲ။ သရဏဂုဏ် ၃ပါးကို နံနက်တစ်ကြိမ် ခံယူဆောက်တည်ပါ။ ညတစ်ကြိမ် ခံယူဆောက်တည်ပါ။ ပြီးလျှင် သရဏဂုဏ် ၃ပါးကို အချိန်မရွေး အခါမရွေး နေရာမလပ် အချိန်အခါမလပ် ပွားများအားထုတ်ကြပါ။ သရဇ္ဈာယ်ပေးကြပါ။

ဘုရားသာသနာတော်နှင့် ကြုံတွေ့နေရလို့ သရဏဂုဏ် ၃ပါးကို သိခွင့်ရကြတာ။ ဘုရားတစ်ဆူ တစ်ဆူ ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်ပါမှ သရဏဂုဏ် ၃ပါးဆိုတာ တစ်ကြိမ်သာ ပေါ်ပေါက်မြင်ရတာ မမေ့ကြနှင့်၊ မပေ့ါကြနှင့်။ အထူးကြိုးစားပေးကြပါ။

၁၉၅၉ခုနှစ် သက်တော် ၉၀ရှိသော ပုပ္ပါးဆရာတော်ကြီး ဩဝါဒကထာ

ဘုရားတစ်ဆူ တစ်ဆူ ပွင့်ပါမှ သရဏဂုဏ်ကလည်း တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်ခွင့်ရတာ။ ဘုရားတစ်ဆူပွင့်ရာ၌ လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကြာပါလျှင် သရဏဂုဏ် ၃ပါး တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်ခွင့်သည် လည်း လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းပင်ကြာမှ ဖြစ်ပေါ်ရ၏။

ဘုရားတစ်ဆူပွင့်ရာ၌ ရှစ်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ကြာခဲ့ပါ လျှင် သရဏဂုဏ် ၃ပါး တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်ခွင့်သည်လည်း ရှစ်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ကြာပါမှ ဖြစ်ပေါ်ခွင့် ရနိုင်၏။

ဘုရားတစ်ဆူ ပွင့်ရာ၌ တစ်ဆယ့်ခြောက်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာ တစ်သိန်း ကြာခဲ့ပါလျှင် သရဏဂုဏ် ၃ပါး တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်ခွင့်သည် လည်း တစ်ဆယ့်ခြောက်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကြာပါမှ ဖြစ်ပေါ်ခွင့် ရနိုင်ပေ၏။ ဒါကြောင့် ရတောင့်ရခဲလှပေသော ကြုံတောင့်ကြုံခဲလှပေ သော ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲလှပေသော သရဏဂုဏ် ၃ပါးတို့ကို အဖန်ဖန် တလဲလဲ ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် သေလျှင် ငရဲဘုံ မရောက်တော့ဘူး။ ပြိတ္တာဘုံကို မရောက်တော့ဘူး။ တိရိစ္ဆာန်ဘုံကို မရောက်တော့ဘူး။ အသူ ရကာယ်ဘုံကို မရောက်တော့ဘူးကွဲ့။

ဒါကို ဘုရားရှင်က "သရဏဂုဏ် ၃ပါးကို အထပ်ထပ် ပွားများ နေလျှင် အပါယ်လေးပါး တံခါးပိတ်သည်"ဟု ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။

မှတ်ချက် ။ ။ မဟာသရဏဂုဏ် အဖွင့်နှင့် ပုတီးစိပ်နည်းတွင် ပြည်ဝေ ပုလ္လ ဆရာတော် သေချာရေးထားပါ၏။

ပွေးဦးတောင် ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တ စန္ဒိမာ၏ ဩဝါဒကထာ

ပွေးဦးတောင်ကတော့ မြင့်ပါ့ကွာ၊ ဒို့အသက် ၉၀ကျော်နေပြီ။ ယနေ့ထက်တိုင် တစ်နေ့ကို နှစ်ခေါက်လောက် အနည်းဆုံး တောင်တက် တောင်ဆင်း လုပ်နိုင်တာပဲ။ မောတယ်ပန်းတယ် သိပ်မရှိလှဘူး။ ဒါဟာ သရဏဂုဏ်ရဲ့ အကျိုးတွေပဲလားတော့ မပြောတတ်ပါဘူး။

အဲ. . . သရဏဂုဏ် ၃ပါးကိုတော့ အသက်နှင့်လဲပြီး အားကိုး တယ်၊ ယုံကြည်တယ်၊ ပွားများတယ်၊ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တယ်။ ဒါကြောင့်

ပဲထင်ပါရဲ့ ဘုန်းကြီးကိုတော့ ယနေ့ထိ အသက်သာ ၉၀ကျော်သွားတာ ကျန်းမာရေး အထူးကောင်းတယ်။ ရောဂါဝေဒနာရယ်လို့ ဘာမှ မယ်မယ်ရရ မဖြစ်ဘူး။ အသက်ရှည်ရှည်နှင့် သာသနာပြုနိုင်ပါစေလို့ဘဲ ဆုတောင်းပါတယ်။ မင်းတို့လည်း သရဏဂုဏ် ၃ပါးကို မမေ့ကြလေနှင့်။ အမြဲသတိတရ ရှိနိုင်လေ သရဏဂုဏ်က ပိုအစွမ်းထက်လေပဲကွဲ့။

မှတ်မိသေးတယ်ကွဲ့၊ ၁၉၆၇ခုနှစ် မိုးတွင်းတုန်းကပေါ့ကွာ၊ အဲဒီနှစ်က မိုးသိပ်ကောင်းတာ၊ နေ့ရောညပါ မိုးက သဲသဲမည်းမည်း ရွာကောင်းနေလိုက်တာ။ ပွေးဦးတောင်ထိပ် အစွန်းနေရာလောက်မှာ ဘုန်းကြီးက ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းကလေးနှင့် ညဘက် ညဉ့်နက်သည်အထိ သရဏဂုဏ် ၃ပါးကို ပုတီးစိပ်နေရင်း ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်နေတာ မိုးတွေကလည်း သဲသကိုးကွဲ့။ မကြာဘူးထင်တယ်ကွာ တောင်စောင်းတစ်ခြမ်းပဲ့ပြီး တောင်ပြိုကျသွားတာ။ အဲဒီထဲ ဘုန်းကြီးလည်း ပါသွားတာပေါ့။

သရဏဂုဏ် ၃ပါး ရွတ်နေရင်း ရွတ်နေရင်းနှင့် တောင်တစ်ခြမ်းက တဖြေးဖြေး အိအိကျဆင်းလာပြီး မကြာခင်ပဲ တဝုန်းဝုန်းနှင့် အသံတွေ မြည်ဟိန်းလာပြီး ဘုန်းကြီးလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းနှင့်အတူ တောင်အောက်ကို ရောက်မှန်းမသိ ရောက်ခဲ့ရတယ်။ တောင်အောက်ကိုရောက်တော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းထဲကနေ အပြင်ထွက်လို့ မရတော့ဘူး။ အပေါ်က မြေကြီးတွေက ကျောင်းလေးကို ဖုံးအုပ်ပြီး မြေဖို့ထားသလို အောက်မှာ ပိနေပါတော့တယ်။ ဒါနဲ့ ကဲမထူးတော့ဘူး၊ အသက်လည်း ကြီးနေပြီ။ သေမယ်ဆိုလည်း သေသင့်နေပြီ၊ ဒီတော့ ငါအားကိုးနေတဲ့ သရဏဂုဏ် ၃ပါးကိုပဲ အထပ်ထပ် ရွတ်နေတော့မယ်။ မနက်လင်းလာမှ တစ်ညလုံး ရွာထားသည့်မိုးလည်း တဖြေးဖြေး မိုးစဲလာပါတော့တယ်။ မကြာခင်ပါပဲ ပွေးဦးတောင် အနီးအနားက ရွာသူ့ရွာသားတွေ ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး ပွေးဦးတောင်ပဲ့ကျပြီ၊ တောင်ပြိုင်ကျရာမှာ ဆရာတော်ကြီးပါ ရောပါသွားပြီ၊ မြေကြီးအောက်မှာ ပိနေတယ်၊ အမြန်လုပ်ကြဟေ့ စသည်ဖြင့် ရွာသူ့ရွာသားများ အော်ဟစ်ကာ ပြောဆိုကြပြီး အမြန်ရှင်းလင်းဖယ်ရှားကာ ဆရာတော်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းကလေးထဲက ဆွဲထုတ်ပြီး ပွေးဦးတောင်ထိပ်သို့ ပြန်လည်ပင့်ဆောင် လာခဲ့ကြပါတော့တယ်။ နာမည်

သတင်းကတော့ ကြီးသွားတာပေါ့ကွာ။

ဘုန်းကြီးတော့ တွေးမိတယ်၊ ကိုယ်အမြဲတမ်း အားထုတ်သရဇ္ဈာယ်နေတဲ့ သရဏဂုဏ် ၃ပါးရဲ့ တန်ခိုးသတ္တိပဲလို့ အောင့်မေ့မိတယ်။ ဒကာ ဒကာမတို့လည်း ဘုရားဟောကြား သရဏဂုဏ် ၃ပါးကို မမေ့ကြနှင့်ကွယ်။ ဘာမှမလိုဘူး၊ ဒါကိုပဲ ဂရုတစိုက် အားထုတ်ကြပါ။ ပွေးဦးတောင် ဆရာတော်ကြီးမှ ကိုယ်တွေ့ပြောသည်၊ စာရေးအရှင် ဆရာတော်မှ မှတ်တမ်းပြုထားပါ၏။

**မမ္မဝိဇ္ဇာ ဦးကလျာဏ၏ ဩဝါဒကထာ**

ဒို့ကတော့ လယ်တီဆရာတော်ကိုတော့ အတော့်ကို သဘောကျမိပါရဲ့ကွယ်။ ဒီဆရာတော်က စာကလည်း တတ်ပါ့ကွာ။ မဟာသရဏဂုဏ်တော်ကြီးကလည်း လိုနေတယ်ရယ်လို့ မတွေ့ရဘူး။ မဟာသရဏဂုဏ်တော်ကြီးကို သစ္စာ ၄ပါး ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အထိ ပြထားတော့ အားကျဖို့ကောင်းပ့ါ ဟေ့။

လောကမှာ သရဏဂုဏ်မြဲမှ၊ သရဏဂုဏ်တည်အောင် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နိုင်မှ ဘဝတစ်ခုရဲ့ အာမခံချက်ကို ရနိုင်တာလားဟေ့၊ သရဏဂုဏ်မှ ခန္ဓာကိုယ်မှာတည်အောင် မလုပ်နိုင်ပဲနှင့် သမထတို့ ဝိပဿနာတို့ လျှောက်ပြော လျှောက်လုပ်နေရင် သဘာဝကျပ့ါမလားကွဲ့၊ လယ်တီဆရာတော်ကတော့ အပင်ပန်းခံနိုင်ပ့ါကွာ။ လပေါင်းများစွာ နေ့ရောညပါ မနေမနား သရဏဂုဏ်တော်ကြီးကို ပွားများသရဇ္ဈာယ်တော်မူခဲ့တယ်။ ဒါပဲထင်ပါရဲ့ကွာ၊ လယ်တီဆရာတော်ကြီးဟာ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ တောရောမြို့ပါမကျန် နိုင်ငံခြား တိုင်းပြည်များကပါ လယ်တီဆရာတော်ကြီးအား မေးကြမြန်းကြ လျှောက်ထားကြနှင့် နိုင်ငံအနှံ့ သာသနာတော်မြတ်ကြီးကို ဘက်စုံပြုလာခဲ့တာ အတော့်ကို အတော့်ကို အောင်မြင်မှုရနေတဲ့ ဆရာတော်ပါပဲ။

ဒါဟာ မဟာသရဏဂုဏ်တော်ကြီးရဲ့ ကျေးဇူးတော် တန်ခိုးတော်လို့ဘဲ ဒို့ဘုန်းကြီးတွေကတော့ ယူဆထားတယ်။ မင်းတို့လေးတွေလည်း မသေခင်စပ်ကြား ဘာလုပ်လုပ် သရဏဂုဏ် ၃ပါး မမေ့အပ်၊

မမေ့ကြနှင့်။ အမြဲတမ်း သတိတရရှိနေအောင် ဘဝကူးကောင်းအောင် အားထုတ်ပေးကြကွဲ့ဟု ဓမ္မဝိဇ္ဇာ ဆရာတော်ကြီး ဦးကလျာဏမှ ဩဝါဒ ပေးသည်။ စာရေးသူ အရှင်ဖြစ်သော ဘဒ္ဒန္တ ဝေပုလ္လ (ပြည်)မှ မှတ်တမ်း ပြုပြီး တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

**၁၃၀၀ပြည့် ပုပ္ပါးတောင် ဘိုးမင်းခေါင်ကြီး၏ ဩဝါဒ အဆုံးအမ**

ဒို့ကတော့ ဖြစ်လေရာ ဘဝများမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီးကို နေလို့လလို ထွန်းလင်းတောက်ပနေအောင် သာသနာပြုရာမှာ မဟာ သရဏဂုဏ် သုံးဆယ်ကို အမြဲမပြတ် ပွားများလာတာ ကြာပါပေါ့ကွာ။ ဘယ်ဘဝကစ၍ မဟာသရဏဂုဏ်တော် ၃၀တို့ကို ပွားများလာခဲ့တာ မှတ်တောင် မမှတ်မိတော့ပါလား။ သာသနာ ရှိနေသမျှ သရဏဂုဏ် တွေ ရှိနေအုံးမှာပဲကွ။ သာသနာ မကွယ်ပဘဲ သရဏဂုဏ်လည်း ကွယ်ပ သွားနိုင်ပဲ။ ဒို့တော့ ဘာလုပ်လုပ် ဘာကိစ္စပဲရှိရှိ ဘာကိုပဲ ဆောင်ရွက် ကောင်း ဆောင်ရွက် မဟာသရဏဂုဏ် ၃၀ကိုတော့ လက်ကိုင်ထားတယ် ဟေ့၊ ဘယ်သူကြိုက်ကြိုက် မကြိုက်ကြိုက် ဒို့ကတော့ သရဏဂုဏ်မှ သရဏဂုဏ်ပဲဟေ့။

**"နဝင်းသိုက်ထွက် ပထမံ ဘိုးဘိုးအောင်၏ ဩဝါဒ အဆုံးအမ"**

သရဏဂုဏ် ၃ပါးကိုတည်၊ ဂုဏ်တော် ၉ပါးကိုပွား၊ ငါ့လိုကျင့်၊ ငါ့လိုအားထုတ်၊ ငါ့လိုကြံ၊ ငါ့လိုတွေး၊ ငါ့လိုစီရင်၊ ငါ့လိုသနား၊ ငါ့လိုကြင်နာ၊ ငါ့လိုမေတ္တာပွား၊ ငါ့လိုကြိုးစား၊ ငါနှင့်တူလျှင် ငါ့လိုဖြစ်မည်။ ငါ့လို အောင် မည်၊ ငါ့လိုပြီးစီးမည်။ ငါ့သိဒ္ဓိအစ သရဏဂုဏ်က။

* သရဏဂုဏ် ၃ပါးကိုတည်
ဂုဏ် ၉ပါးကိုပွား
ဝိဇ္ဇာမိုရ်အလား။

* သရဏဂုဏ် ၃ပါးကိုတည်
ဂုဏ်တော် ၉ပါးကိုပွား
အဓိပတိလူသား။

* သရဏဂုဏ် ၃ပါးကိုတည်

ဂုဏ်တော် ၉ပါးကိုပွား
သိဒ္ဓိပေါက်ပြီးသား။
* သရဏဂုဏ် ၃ပါးကိုတည်
ဂုဏ်တော် ၉ပါးကိုပွား
သိကြားနတ်အလား။
* သရဏဂုဏ် ၃ပါးကိုတည်
ဂုဏ်တော် ၉ပါးကိုပွား
သောတာပန်အလား. . . ။

မှတ်ချက်

ဤကဲ့သို့ သရဏဂုဏ် ၃ပါး၏ စွမ်းပကား မြတ်တရားများကို သစ်တံခါးဆရာတော်သည် နှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ်ကျော်တိုင်တိုင် နေ့ညမပြတ် အဓိဋ္ဌာန်မြတ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်လည်း ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ် အားထုတ်ပြီး ကိုယ်တွေ့အထုံတည်ခြင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း ထိုင်သင့်သလောက် အောင်မြင်မှုတွေ ရနေချင်၊ ဆရာတော်နှင့် ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်ရှိကြ၍ မေတ္တာရိပ်ကို လာခိုလှုံသော တပည့်သားသမီးပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အားလည်း တကယ်ကိုဘဲ ရစေချင် အောင်မြင်စေလိုသော စေတနာမြတ်၊ ပြည်မြို့ ဆရာတော်ရေးသားသော မဟာသရဏဂုဏ် အဖွင့်နှင့် ပုတီးစိပ်စာအုပ်မှ ကောက်နှုတ်ချက်လေးတွေကို တကယ်ကို အားထုတ်၍ အောင်မြင်ခဲ့ကြသော ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ် လူသူတော်ကောင်း သူတော်စင်ကြီးတွေရဲ့ မဟာသရဏဂုဏ်ပေါ် ခံယူချက်၊ ဆောင်ရွက်ချက်၊ ကိုယ်တိုင်ကျင့် ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြပြီး လက်တွေ့ မျက်တွေ့ ကောင်းကျိုးများ ခံစားကြရသည်ကို သိစေလိုသော စေတနာတရား မေတ္တာဓာတ်အားတွေ၊ မဟာသရဏဂုဏ် ၃ပါးအပေါ် ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဝတ်ကြေတန်းကြေ ဆောင်ရွက်မှုတွေ မပြုလုပ်မိစေဘဲ လေးလေးနက်နက် တန်ဖိုးရှိရှိ ဆောင်ရွက်စေလိုသော အာသီသဆန္ဒ၊ စေတနာ၊ မေတ္တာတရားတွေကြောင့် ရှာဖွေစုဆောင်းကာ ကိုယ်တိုင်ကျင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ပြီး စာပေပေါင်း အဆူဆူမှ ကောင်းနိုးရာရာလေးတွေကို ထုတ်နှုတ်ရေးသားကာ တင်ပြခြင်းရယ်သာ ဖြစ်ရပါ၏။ တကယ်သိသည့် တကယ်သဒ္ဓါတရားရှိရှိ

ဆောင်ရွက်ပါက တကယ်အထွင့်အထိပ်ရောက်ပြီး အောင်မြင်မှုပေါင်း သရဖူဆောင်းနိုင်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ဆောင်ရွက်ရခြင်း ကြိုးစားလေလို သော စေတနာဖြစ်ပါ၏။

"သိဒ္ဓိပေါက်၊ ပညာပေါက်၊ သမထ ပညာရှင်ကြီးများ သရဏဂုဏ် ဆောက်တည်ပုံအားလည်းကောင်း၊ သရဏဂုဏ် ဆောက်တည်ပုံကို ရှေးရှေးသော အရည်ဝါသီ တောမှီကြသည့် ဆရာတော်ကြီးများ၊ ရသေ့ သူတော်စင်ကြီးများ သိဒ္ဓိပညာ၊ မဟိဒ္ဓိပညာ၊ သမထပညာများကို လေ့ကျင့်အားထုတ်တော်မူကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များသည် အထူးအလေးပေး၍ ပရိကမ္မအနေဖြင့် ဆောက်တည်ပြီး ကျင့်ကြံအား ထုတ်ကြ၏။

ပရိကမ္မအနေဖြင့် တောပျော်၊ တောင်ပျော်၊ တောရမှီသည် ဆရာတော်ကြီးများ၊ သူတော်စင်ရသေ့များ၊ တပသီများ၊ သမထလမ်း ကြောင်းကို ပေါက်မြောက်အောင် အဓိဋ္ဌာန်အားဖြင့် ကျင့်ကြံအားထုတ် ကုန်သော သရဏဂုဏ် ဆောက်တည်နည်းတွင် ယခုစာရေးသူ ပြဆိုသော နည်းလမ်းသည် ဟိမဝန္တာတောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်တော်မူသော နေမျိုး ရာဇာဘွဲ့ခံ ဦးအာသဖ ဆရာတော်ကြီးမှစ၍ မန္တလေးတောင် ရသေ့ ဦးခန္တီအဆုံး ပရိကမ္မအနေဖြင့် ယခုပြဆိုမည့် သရဏဂုဏ် ဆောက်တည် နည်းကို လက်ကိုင်ထား အားထုတ်ခဲ့ပါသည်။

အကျင့်နှင့် နည်းနိဿယကို အလိုရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ရှေးတောရမှီ၍ အကျင့်ပဋိပတ် တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်တော်မူခဲ့ သော ဆရာတော်ကြီးများ၏ နည်းနာနိဿယကို ဖော်ပြထုတ်ဖော်လိုက် ပါသည်။

(၁) မြတ်စွာဘုရားအား ဆွမ်း၊ ရေချမ်း၊ ပန်း၊ ဆီမီး စသည်များဖြင့် ကပ်လှူ ပူဇော်၍ လက်အုပ်ချီပြီး ၃ကြိမ်ဦးချ ရှိခိုးရပါမည်။

(၂) နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ ၃ကြိမ် ရွတ်၍ မြတ်ဗုဒ္ဓအား လက်အုပ်ချီမိုး ၃ကြိမ်ဦးချ ရပါမည်။

(၇) "တစ်သက်တာ သရဏဂုဏ် ဆောက်တည်ပုံ"

အဟ္တာနံ ပရိစ္စဇာမိ ဇီဝိတံ ပရိစ္စဇာမိ။
ဇီဝိတ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

အဟ္တာနံ ပရိစ္စဇာမိ ဇီဝိတံ ပရိစ္စဇာမိ။
ဇီဝိတ ပရိယန္တံ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

အဟ္တာနံ ပရိစ္စဇာမိ ဇီဝိတံ ပရိစ္စဇာမိ။
ဇီဝိတ ပရိယန္တံ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သိလက္ခန္ဓ ဝဂ္ဂအဋ္ဌကထာ မှ အနက်ကို ဆီလျော်စေရန်အတွက် တည်ပုဒ်ဖြင့် ထည့်ဖြည့်စွက် အနက်ပေးထားပါသည်။

"အဟံ - တပည့်တော်သည်၊ ဗုဒ္ဓဿ - သစ္စာလေးပါး တရားမြတ်ကို သိမြင်တော်မူသော ဘုရားရှင်အား၊ အဟ္တာနံ - မိမိ၏ ခန္ဓာကို၊ ပရိစ္စဇာမိ - စွန့်လွှတ် လှူဒါန်းပါ၏ ဘုရား၊ ဇီဝိတံ- အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေကိုလည်း၊ ပရိစ္စဇာမိ - စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းပါ၏ ဘုရား။"

"အဟံ - တပည့်တော်သည်၊ ဇီဝိတပရိယန္တိကံ- ရုပ်ဇီဝိတ၊ နာမ်ဇီဝိတ အဆုံးရှိသော ကာလပတ်လုံး မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ - ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ- မှီခိုဆည်းကပ်ပါ၏။"

"အဟံ - တပည့်တော်သည်၊ ဓမ္မဿ - ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်အား၊ အဟ္တာနံ- မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ ပရိစ္စဇာမိ - စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းပါ၏ ဘုရား။ ဇီဝိတ- အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေကိုလည်း၊ ပရိစ္စဇာမိ- စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းပါ၏ ဘုရား။"

"အဟံ တပည့်တော်သည်၊ ဇီဝိတပရိယန္တိကံ- ရုပ်ဇီဝိတ၊ နာမ်ဇီဝိတ အဆုံးရှိသော ကာလပတ်လုံး ဓမ္မံဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်ကို၊ သရဏံ - ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ- မှီခိုဆည်းကပ်ပါ၏။"

"အဟံ - တပည့်တော်သည်၊ သံဃဿ- မဂ္ဂဋ္ဌာန် ဖလဋ္ဌာန် ရှစ်တန်ထင်ပေါ် အရိယာသံဃာတော်နှင့် သမ္မုတိထေရ် သံဃာတို့အား၊

အတ္တာနံ- မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ ပရိစ္စဇာမိ - စွန့်လွှတ် လှူဒါန်းပါ၏ဘုရား။ ဇီဝိတံ- အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေကိုလည်း၊ ပရိစ္စဇာမိ- စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းပါ၏ ဘုရား။ "

" အဟံ တပည့်တော်သည်၊ ဇီဝိတပရိယန္တိကံ- ရုပ်ဇီဝိတ၊ နာမ်ဇီဝိတ အဆုံးရှိသော ကာလပတ်လုံး၊ သံဃံ-သံဃာတော်မြတ်ကို၊ သရဏံ - ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ- မှီခိုဆည်းကပ်ပါ၏။

"ရှေးရိုးသရဏဂုဏ်ဆောက်တည်ပုံ"

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

(ဥဒ္ဒကပါဌပါဠိ)မှ

"အသက်ထက်ဆုံး သရဏဂုဏ်ဆောက်တည်ပုံ "

အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

(ဥဒ္ဒကပါဌပါဠိ)မှ

" အဟံ - တပည့်တော်သည်၊ အဇ္ဇတဂ္ဂေ - ယနေ့ကို ယခုကို အစပြု၍၊ ပါဏုပေတံ - အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေ အဆုံးတိုင်အောင်၊ ဝါအသက်ထက်ဆုံး၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ - ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ -

မှိခိုဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။"

"အဟံ - တပည့်တော်သည်၊ အဇ္ဇတဂ္ဂေ - ယနေ့ကို ယခုကို အစပြု၍၊ ပါဏုပေတံ - အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေ အဆုံးတိုင်အောင်၊ ဝါအသက်ထက်ဆုံး၊ ဓမ္မံ- တရားတော်မြတ်ကို၊ သရဏံ - ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ - မှီခိုဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။"

"အဟံ - တပည့်တော်သည်၊ အဇ္ဇတဂ္ဂေ - ယနေ့ကို ယခုကို အစပြု၍၊ ပါဏုပေတံ - အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေ အဆုံးတိုင်အောင်၊ ဝါအသက်ထက်ဆုံး၊ သံဃံ- သံဃာတော်မြတ်ကို၊ သရဏံ - ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ - မှီခိုဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။"

မှတ်ချက်

အချို့သော တောရ ဆောက်တည်ခြင်း ကိစ္စများ သစ်တစ်ပင်အောက်၊ ဝါးတစ်ရုံအောက်၊ တစ်တော တစ်တောင်ဝင်၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြသော ဆရာတော်များသည် ဝိနည်း သိက္ခာပုဒ်များကို အဓိကစင်ကြယ်အောင် ဥပုဒ်ပြုခြင်း၊ ဒေသနာကြားခြင်း ကိစ္စတို့ကို ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်တကွ "သရဏဂုဏ်"ကို အထက်ပါတိုင်း ဆောက်တည်နိုင်ပါသည်။

ဆရာတော်ကြီးများ ရဟန်း သံဃာများသည် ဤအတိုင်းပင် ရဟန်းတို့၏ သိက္ခာပုဒ် ဝိနည်းအတိုင်း သီလကို စင်ကြယ်စေရမည်ဖြစ်သည်။ ၅ပါးသီလ၊ ၈ပါးသီလ၊ ၉ပါးသီလတို့နှင့် မပတ်သက်ပါ။ မသက်ဆိုင်ပါ။

"တောမှီ၍ကျင့်သော ကျင့်ဆောင်သော" ရသေ့တပည့်များ သူတော်စင်များ ဖြစ်ပါလျှင် အောက်ထစ် ၅ပါးသီလဖြင့်လည်းကောင်း၊ ၉ပါးသော "မေတ္တာသီလ"ဖြင့်လည်းကောင်း ခံယူခြင်းနှင့် တွဲစပ်၍ "သရဏဂုဏ်" ၃ပါးကို ဆောက်တည်ခွင့် ရှိပါသည်။

အောက်ထစ်ဆုံး အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် "သရဏဂုဏ်"ကို ၅ပါးသီလ တော်မြတ်နှင့် ပူးတွဲ၍ ဆောက်တည်ရပါမည်။ "သမထ" အကျင့်ကို အားထုတ်ပေါက်မြောက်ချင်သော "သမထ" ပညာရှင်များသည်လည်း

အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် ငါးပါးသီလနှင့် တွဲဖက်၍ "သရဏဂုဏ်" ဆောက်တည်ရပေလိမ့်မည်။

ဤကဲ့သို့ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ် ခမ်းနားလှသော သက်သေအထောက်အထား ခိုင်မာလှစွာသော အကျင့်မြတ်ဖြစ်သော "သရဏဂုဏ်" တော်မြတ်ကြီးကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် မဟုတ်၊ လေးလေးနက်နက်ထားကာ အားထုတ်ပါ။ အထုံဖြစ်စေအောင် တည်ဆောက်ပါက အပါယ်လွတ်မြောက်စေမှာ အမှန်ဖြစ်ပါ၏။ တကယ်ဆရာတော်ကြီးများ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သူတော်စင်၊ သူတော်ကောင်းတွေလည်း "ဒီမဟာသရဏဂုဏ်တော်ကြီး" တွေကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ပွားများအားထုတ်ကြကာ "အထုံ"တည်စေပြီးမှ အဆင့်ဆင့် အဆင့်မြင့်သော အထက်အထက်သော "ဈာန်" တရားလမ်းစဉ်များကို ဆောင်ရွက်ကြ ပေါက်ရောက်ကြသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည် မဟုတ်ပါလား။

ဤကဲ့သို့ ခိုင်မာသော သက်သေသာဓက တိကျပြတ်သား လှစွာသော လုပ်ဆောင်ချက်များ ရှိနေပါလျှက် "သာသနာတော်မြတ်ကြီး"နဲ့ ကြုံခိုက် တရားစစ် တရားမှန်နဲ့လည်းဆုံခိုက် မရမနေ ကြိုးစားဖို့ အားထုတ်ဖို့သာ ရှိပါတော့သည် မဟုတ်ပါလား။ လွယ်လည်းလွယ်ကူ နည်းစနစ်လည်းကျန အဘက်ဘက်မှ ပြည့်စုံနေပြီး ချက်ပီးသောထမင်း ချက်ပြုတ်ပီးသော ဟင်းသဖွယ် ခူးခပ်ပြီး စားသောက်ရုံ ရှိပါတော့၏။ ဤသို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေသော အချိန်အခါကာလ သမယမှာ အရသာရှိလှသော "ဘောဇဉ်"တွေကို မသုံးဆောင်မိ မစားသုံးမိပါက "ခူးခပ်ရန်" ယူငင်စားသုံးသူ၏ တာဝန်ဖြစ်ပါတော့၏။ "သရဏဂုဏ်" ဟင်းအိုးကြီး ထမင်းအိုးကြီး အဆင်သင့် သုံးဆောင်၍ "မိမိနှလုံးသားတောင်ထိပ်" ပေါ်မှာ ဌာပနာပြည့် "သရဏဂုဏ်" စေတီတည်ပြီး အပ္ပာယ်လေးပါး လမ်းကြောင်းတံခါး သော့ခတ်ပိတ်ပစ်ပြီး နတ်ပြည် ဗြဟ္မာပြည်မှ အဆင့်ဆင့် မဂ်တရား ဖိုလ်တရား မဂ္ဂင်လမ်းတိုင်အောင် ကူးမြောက်နိုင်သူတွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါ စေဟု တိုက်တွန်းရင်း "သရဏဂုဏ်အစွမ်း အံ့မခန်း သရဏ ဂုဏ်တည်မှ နည်းမှန်ရ အပါယ်မကျမှာ" ဟူသော "သရဏဂုဏ်" တည်ဆောက်ပုံ အထုံတည်ပုံ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ပုံ ပြီးမြောက်ခြင်းသို့ ရောက်ပါ၏။

"သရဏဂုဏ်နှင့် ပတ်သက်၍"

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာနှင့်
တွေ့တုန်းကြုံတုန်း အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော
မဟာသရဏဂုံ ကျင့်စဉ်ထုံးကို
စွမ်းအားလည်းမြောက် သိဒ္ဓိမြောက်အောင်
နေ့စဉ်သီလ ဆောက်တည်ကြပြီး
အထုံတည်အောင် ဆောင်ရွက်ပါမှ
အပ္ပာယ်တံခါး ပိတ်ကာသွားမည်
ကြိုးစား၍သာ ဆောင်ရွက်ပါလော. . .

ငရဲ၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်၊ တိရစ္ဆာန် စသော အပ္ပာယ်လေးပါးမှ လွတ်မြောက်မှုကာ လောကီ လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးများလို သူတိုင်း "သရဏဂုဏ်" အကျင့်ထုံအောင် ကျင့်ပါ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

မှတ်ချက်

ဤသရဏဂုဏ် ကျင့်စဉ်နည်းလမ်းများသည် ပြည်မြို့ ဝေပုလဆရာတော်ဘုရား စာအုပ်မှ ထုတ်နှုတ်၍ ရေးသားကာ ကိုယ်တွေ့ကျင့်စဉ်နှင့် ပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

# ကျန်းမာရေးညံ့၍ ရောဂါမတွေ့ ကုရခက်နေလျှင် ဆောင်ရွက်ပုံ

ကျန်းမာရေးညံ့ကာ တရှောင်ရှောင် ဖြစ်နေပါလျှင် သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး ဉာဏ်ယှဉ် ရပါမည်။ ကံညံ့ ကံဆိုး ဂြိုလ်မွှေနေပါက ကံကောင်း ကံမြှင့်၍ စာဆိုအရ "ဘုရားလည်းပြု သမားလည်းကုသို့" ဆိုပြီး စာဆိုရှိသည် မဟုတ်ပါလား။ ဘယ်လိုပဲကောင်းကောင်း မကျန်းမမာ ဖြစ်နေသူ ရောဂါပျောက်ဖို့ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့သာ အရေးကြီးပါ၏။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလည်း ပြုပြီး ကံမြှင့်ပါ။ ဆရာဝန် ဆရာများ ဆေးစားပြီးလည်း ကုပါဟူသော စကားကို ပြောဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ ဆောင်ရွက်ရမည် မဟုတ်ပါလား။

မှတ်ချက်ကား

(၁) ဘုရားပြုဆိုတာ ဘုရားဆွမ်းတော်ကပ် မီးသက်စေ့လှူပြီး ညောင်ပင် ဗောဓိပင်ထောက် ပရိတ်တရားနာ တံတားခင်းဆိုတဲ့ အလုပ်တွေကို အသက်ရှည်ရာ ရှည်ကြောင်း "အာယု" အရပ်မှာ လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါ၏။ တံတားခင်းတဲ့အခါ တံတားမခင်းမီက သွားလမ်းလာလမ်း

အဆင်မပြေပြီး တံတားခင်းလိုက်တဲ့အခါ အသွားခက် အလာခက်မျိုး မဖြစ်အောင် လိုတယ်။

(၂) ညောင်ထောက်မယ်ဆိုပါက တေဇအရပ်မှာ ညောင်ထောက်ရမယ်။ ငါးသက်စေ့ ငှက်သက်စေ့ လွတ်ပေးရမယ် အဆင်မပြေရင်လည်း သတ္တဝါတွေကို မြေစာဒါန ကျွေးမယ်။ ပုရွက်ဆိတ်၊ ကြက်၊ ငှက်၊ သတ္တဝါမျိုးပေါ့။

(၃) ရေစာကတော့ ချောင်းထဲ မြောင်းထဲမှာရှိတဲ့ ငါးသတ္တဝါမျိုးတွေ ကျွေးရမယ်။ ဒါလည်း အလှူပါဘဲ။ ကြောင်တွေ ခွေးတွေ ထမင်းကျွေးတာလည်း အလှူပါဘဲ။ အဲဒီလို ဘုရားကု ကုပြီးရင်လည်း ဆေးဆရာတွေ ပင့်ဖိတ်ပြီး အနာရောဂါအတွက် ဆေးကုရမယ်။ ဒါလုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်တွေပါ။ ကံကုန် ကံညံ့၍ ကုသိုလ်အား လိုနေပါက ဖြည့်ဆည်းပေးတဲ့ သဘောပါပဲ။ မယုံဘူးဆိုပြီး ခေါင်းမာစွာ မဆောင်ရွက်သင့်ပါ။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေ လုပ်ပါ။ "အသက်ဉာဏ်စောင့် ဥစ္စာကံစောင့်" ဟူသော ရှေးစကားနဲ့ ညီပါမည်။ ဒါမှလည်း မကျန်းမာသူ ကျန်းမာရေး ကောင်းကာ သက်သာအောင်မြင်မည် မဟုတ်ပါလား။

**သိသာစေရန်ကား**

မီးစာလည်းမကုန် ဆီလည်းမခန်းသေးဘူးဆိုရင် ရောဂါပျောက်ကင်း သက်သာပြီး ကျန်းမာလာမှာပဲ။ အကယ်၍ ရောဂါကျွမ်းနေခဲ့ရင်လည်း သေဘေးမလွတ်ပေမယ့် တရားတွေနာရတယ်။ ကုသိုလ်တွေ ပြုရတာကြောင့် ဒါနအကျိုးတရားတွေက အကျိုးပေးတွေက ဘဝသံသရာအတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေတယ်။ ယခုကဲ့သို့ မကျန်းမမာဖြစ်နေသူတွေအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမဲ့ ကောင်းမှုတွေကို စေတနာကောင်းဖြင့် အားဖြည့်ပေးပါ။ နက္ခတ္တရောင်ခြည်မှ မဂ္ဂဇင်းမှ "မောင်ဗဟိန်း (အင်းတော်)" ရေးသားမှုကို အားဖြည့်ကာ ဆောင်ရွက်ရခြင်း တင်ပြရေးသားရခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ ကျန်းမာရေး မကောင်းကာ

အပူသောက ရောက်နေကာ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေသော ဘဝ ပဋ္ဌာန်းဆက် သားသမီးများအတွက် လွယ်သလောက် ထိရောက်ပြီး ဆောင်ရွက်စေရန် ဖြစ်ပါ၏။

ရေသောက်တိုင်း ကျန်းမာရေး မကောင်းသူ ရွတ်သောက်ပါ၊ သစ္စာပြုပါ။

ဖုဋ္ဌဿ လောက မမ္မေဟိ
စိတ္တံယဿ န ကမ္ပတိ

**အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ. . .** ဟု စိတ်ပါ လက်ပါရွတ်ပြီး သောက်ပါ ထူးခြားပါ၏။ သက်သာပါမည်။ အနှောက်အယှက်တွေလည်း ပျောက်ကင်းပါ၏။ ယုံကြည်စွာ ရွတ်ပွားပါ။

" မကျန်းမာသူ ခုနစ်နေ့ သားသမီးတိုင်း ယတြာပြုလျှင် "အာယု"၊ "တေဇ" အရပ်တို့မှာ သိသင့်ပါသည်။ ဗေဒင်နှင့် စိမ်းသူတွေ အဖို့ နေ့နာမ်အလိုက် အာယုတေဇ အရပ်တို့ကို ရေးသားဖော်ပြပုံကား. . .

| စဉ် | နေ့နံ | အာယုအရပ် | တေဇအရပ် | မှတ်ချက် |
|---|---|---|---|---|
| ၁ | တနင်္ဂနွေ | အရှေ့ | အနောက် | |
| ၂ | တနင်္လာ | အရှေ့တောင် | အနောက်မြောက် | |
| ၃ | အင်္ဂါ | တောင် | မြောက် | |
| ၄ | ဗုဒ္ဓဟူး | အနောက်တောင် | အရှေ့မြောက် | မွန်းတည့်၁၂တိ |
| ၅ | ကြာသပတေး | အနောက်မြောက် | အရှေ့တောင် | |
| ၆ | သောကြာ | အနောက်မြောက် | အနောက်တောင် | |
| ၇ | စနေ | အနောက် | အရှေ့ | |
| ၈ | ရာဟု | မြောက် | တောင် | မွန်းတည့်၁၂တိ |

မှတ်ချက်

ဤဇယားကွက်ကို ကြည့်ပြီး မိမိတို့၏ "အာယု" အရပ် "တေဇ" အရပ်တို့ သိနိုင်ပြီး တွေ့ကြုံနေရသော ကျန်းမာရေး မကောင်းခြင်း၊

တွေ့ကြုံနေရ ကံဆိုး ကံညံ့ ရောဂါဆိုးတွေမှ လွတ်မြောက်ကင်းနိုင်ကြပါစေ။ မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ။

အာယု ဝဏ္ဏော သုခံ ဗလံ

ဘဝရလာ ခန္ဓာတာမှာ
ကံတွေနိမ့်ကျ ရှိတုံပါက
ဘယရောဂါ ဘုရားလည်းပြု
သမားကုတာ ဉာဏ်ကူပါမှ
သက်သာပျောက်ကင်း ရောဂါရှင်း၏။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

ဟိန်းထက်စာပေ

## စာမေးပွဲ အောင်လိုသူများ ဆောင်ရွက်ရမည့် ယတြာကား

စာမေးပွဲ မဖြေမီ အဓိဋ္ဌာန် ဆောင်ရွက်ပါ။ "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါ အောင်" ပုတီးဆယ်ပတ် စိပ်ပွားပါ။ ၅ပါးသီလခံယူပါ။ သောက်တော်ရေ ၅ခွက်၊ ဆီမီး ၅တိုင်၊ ပန်း ၁၀ပွင့် ဘုရားကပ်လှူပါ။ ဆုတောင်းပါ။ မေတ္တာပို့ပါ။ အမျှဝေပါ။

"သဗ္ဗဖေယျ (လိုတရ) မင်္ဂလာဂါထာတော်ကြီး" ၁၀ခေါက် ရွတ်ပွားပါ။

ဒိဝါတပတိ အာဒိစ္စော
ရတ္တိ မာ ဘာတိ စန္ဒိမာ
သန္နဒ္ဓေါ စတ္တိယော တပတိ
ဈာယီ တပတိ ဗြဟ္မဏော
အထသဗ္ဗ မဟောရတ္တိ
ဗုဒ္ဓေါ တပတိ တေဇသာ
တေေန သစ္စ ဝဇ္ဇေန
သောတ္ထိ မေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ

ဤကဲ့သို့ လိုတရ ဂါထာတော်မြတ်ကြီးကို ၁၀ခေါက် ရွတ်ပွား ပြီးပါက ဘုရားတပည့်တော် ယခုဖြေဆိုမည့် စာမေးပွဲ ဘုရားတန်ခိုး ဘော်ကြောင့် အခက်အခဲ အကြပ်အတည်း မရှိရပါဘဲ အောင်မြင်မှုတွေ ရပါစေ။ အဆင်ပြေပါစေ။ အခက်အခဲ မရှိပါစေနဲ့ အကြပ်အတည်း မဖြစ်ပါစေနဲ့ လွယ်လင့်တကူ ဖြေနိုင်ရပါစေ။ အဆင်ပြေပါစေ။ အောင် မြင်ပါစေ။ ထူးချွန်စွာ အောင်မြင်ရပြီး ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပါစေဟု ဆုတောင်းပါ။ မေတ္တာပို့ပါ။ ပြီးပါက စာစစ်ကြသော ဆရာတွေ ဆရာမ တွေကို ညစဉ်ညတိုင်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သတိရတိုင်း မေတ္တာပို့လွှတ်ပေးပါ။ အဖြေလွှာကို ကိုင်သော ဆရာ၊ ဆရာမပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် ဘုရားတပည့်တော်၏ အဖြေလွှာ ကိုင်မိသည်နှင့် တပြိုင်နက် အမှတ် ကောင်းစွာ ပေးချင်ပါစေ။ အေးချမ်းပါစေ၊ သာယာပါစေဟု မေတ္တာပို့ လွှတ်ပေးနေပါ။ မေတ္တာခြုံလွှမ်းထားပါ. . . ထူးခြားပါ၏။

**အောက်ပါယတြာလေး ဆောင်ရွက်ပါ**

| စဉ် | နေ့သား သမီး | သောက်ရ မည့်အရည် ယတြာ | လှူဒါန်း ရမည့် အသီး ယတြာ | လှူဒါန်းရမည့် ပန်းယတြာ | လှူရမည့် အရပ်မျက်နှာ | ဝတ်ရအကျီ အရောင် |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ၁ | တနင်္ဂနွေ | ကြံရည် | အုန်းသီး | သီးညွန့် | အနောက်အရပ်ဘုရား ကြာသပတေးအရပ် | နီညိုရှားဆီး ညိုရင့် |
| ၂ | တနင်္လာ | ဆီးဖျော် ရည် | ကြံ ကွမ်းသီး | ဒေါနညွန့် | မြောက်အရပ်ဘုရား သောကြာအရပ် | အဖြူစင်ဆွယ် နို့နှစ်ရောင် |
| ၃ | အင်္ဂါ | ရှောက် | ဆီးသီး | အုန်းညွန့် | အနောက်တောင်ထောင့် ဘုရားစနေထောင့် | အနီ ပန်းရောင်ရင့်ရောင် |
| ၄ | ဗုဒ္ဓဟူး | ကော်ဖီမစ် | ရှောက်သီး | ကံကော်ညွန့် | အရှေ့မြောက်ထောင့် ဘုရားတနင်္ဂနွေထောင့် | စိမ်း ရွှေညိုရောင် |
| ၅ | ကြာသပတေး | အသီး ဖျော်ရည် | ပန်းသီး | ဇွန်၊ဆီးညွန့် | အရှေ့အရပ်ဘုရား တနင်္လာအရပ် | ဝါ,ဝါရွှေ လိမ္မော်ရောင် |
| ၆ | သောကြာ | နာနတ်သီး ရည် | သီးသီး | ဝါး,ရွက်လှ ရဲယိုရွက် | အရှေ့တောင်ထောင့် ဘုရားအင်္ဂါထောင့် | အဖြူ အပြာ ရောင်စုံတော |
| ၇ | စနေ | အုန်းရည် | နာနတ် သီး | သပြေ မေမြို့ | တောင်အရပ်ဘုရား ဗုဒ္ဓဟူးအရပ် | နက်ပြာ မီးခိုးရင့် ခရမ်းရင့် |

ဟိန်းထက်စာပေ

မှတ်ချက်

လှူဒါနပြုရမည့် အချိန်မှာ စာမေးပွဲနှင့် အနီးဆုံးရက်ကို ဆောင်ရွက်ပြီး လုပ်ရပါမည်။

နေ့သားအလိုက် ဆောင်ရွက်ရမည့် ပုံစံကား

(၁) တနင်္ဂနွေသားသမီး ကြာသပတေးနေ့ နေ့လယ် ၁၂း၃၀ နာရီမှ နေ့လည် ၁၃း၀၀နာရီထိ ဖြစ်ပါ၏။

(၂) တနင်္လာသားသမီး ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ နံနက် ၁၁နာရီမှ နေ့လယ် ၁၁ နာရီ ၃၀မိနစ်ထိ။

(၃) အင်္ဂါသားသမီး သောကြာနေ့ နေ့လယ် ၆း၃၀နာရီမှ နံနက် ၇နာရီထိ။

(၄) ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီး တနင်္လာနေ့ နံနက် ၈နာရီမှ နံနက် ၈နာရီ ၃၀မိနစ်အထိ။

(၅) ကြာသပတေး သားသမီး တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက် ၆နာရီမှ နံနက် ၇နာရီအထိ။

(၆) သောကြာသားသမီး အင်္ဂါနေ့ နေ့လည် ၁၂း၃၀မှ နေ့လယ် ၁၃နာရီထိ။

(၇) စနေသားသမီး ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ နေ့လယ် ၁၂း၃၀မှ ၁၃း၀၀နာရီထိ။

မှတ်ချက် ။ ။ ရာဟုသားသမီးများ ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီးနေ့အတိုင်း ယတြာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ သိထားစေလိုပါသည်။

အရပ်မျက်နှာအရ ဘုရားစေတီ မရှိသော် မိမိတို့နေထိုင်သည့် မြို့၊ ရပ်ကွက်ရှိ ဂြိုလ်ရှစ်ခွင်ရှိ ဘုရားတွင် နေ့နာမ်အရ ထောင့်အလိုက် နေ့နာမ်ဘုရားတွင် လှူပါ။ ဥပမာ တနင်္ဂနွေသားဆိုလျှင် ဂြိုလ်ရှစ်ခွင် ရှိရာ ကြာသပတေးနာမ် ဘုရားတွင်လှူပါ။ ကျန်နေ့သားများ တနင်္ဂနွေ သားနည်းကို မှီ၍ကြံပါလေ့။

တကယ်ယုံကြည်စွာ လုပ်ပါ။ အဟုတ်ဖြစ်၍ ကောင်းမွန်စွာ

အောင်မြင်ပါမည်။ တကယ်လက်တွေ့ပါဘဲ။ ပေးနေကြ ဆောင်ရွက်နေကြ ဖြစ်ပါ၏။ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ချက်နှင့် ယတြာဇယားကွက်ကိုတော့ နက္ခတ္တရောင်ခြည် မဂ္ဂဇင်းမှ မောင်ဗဟိန်း (အင်းတော်)၏ ဆောင်ရွက်ချက် ဇယားကွက်ကို လွယ်သလောက် ကောင်းမွန်၍ ရေးသားတင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

| | |
|---|---|
| ယုံကြည်ချက်ထား | သဒ္ဓါအားဖြင့် |
| ဆောင်ရွက်စီမံ | ယတြာမှန်ကို |
| သေချာကျနု | ဆောင်ရွက်ပါမှ |
| အမေးပုစ္ဆာ | လွယ်စွာဖြေနိုင် |
| အောင်ပန်းတိုင်ကို | လှမ်းကိုင်နိုင်မှာ |
| လွန်သေချာ၏ | ယုံကြည်ချက်သာ |
| အဓိကပါဘဲ ... | |

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## အကြီးအမှူး အထွဋ်အထိပ် ရောက်လိုလျှင် အမိဋ္ဌာန်တင် ပုတီးစိပ်ပါ

မိမိဆောင်ရွက်ရာ နေရာတိုင်း၌ အထွဋ်အထိပ် ရောက်လိုလျှင် ၁၀ရက် သို့မဟုတ် ၁၀၈ရက် ၇၃ရက် စသည်ဖြင့် အမိဋ္ဌာန်ဝင်ကာ အမိဋ္ဌာန်တင်ကာ ပုတီးစိပ်ကြည့်ပါ။ ထူးခြားစွာ အောင်မြင်၍ အထွဋ်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိကာ အောင်မြင်မှုမှာ လွန်စွာသေချာလှပါ၏။ လွယ်သလောက် ထိရောက်ပါ၏။

မှတ်ချက်

အဓိဋ္ဌာန်ပြုလိုသော သဒ္ဓါပါရမီရှင်သည် မိမိမွေးနေ့မှစ၍ သို့မဟုတ် ပဉ္စပွတ်နေ့ မိမိမွေးရက်နေ့မှ ၅ရက်မြောက် သို့မဟုတ် ခြောက်ရက်မြောက် ဆပွတ်ရက်တွေမှာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

အဓိဋ္ဌာန်ဆောင်ရွက်လိုသော သဒ္ဓါရှင်သည် အပေါ်ဖြူ အောက်အဖြူ ဝတ်၍သော်လည်းကောင်း အပေါ်ဖြူ အောက်အညို ဝတ်၍သော်လည်းကောင်း (၁) ငါးပါးသီလ ခံယူပါ။ သီလစင်ကြယ်ပါစေ။ (၂) ဘုရားဆွမ်းတော် ၁ပွဲ၊ သစ်သီးစိပ် ၁၀စိပ်၊ အကြော် ၁၀ခု၊ ဖွန်းခရင်းတပ်ကပ်ပြီး (၃) ရေတော် ၅ခွက် (၄) ဆီမီး ၅တိုင် ပူဇော်ပြီး အဓိဋ္ဌာန်စတင်ကာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ဘုရားဝတ်ပြု ဂုဏ်တော်ရွတ်ပွားပြီး မေတ္တာပို့လွှတ် အမျှဝေပါ။ အဓိဋ္ဌာန် အနှောက်အယှက်မရှိ အောင်ပါစေ၊ အေးချမ်းအောင်မြင်စွာ ပြီးမြောက်ပါစေဟု သစ္စာပြုပါ။ ဘဝဆက်ပဋ္ဌာန်းဆက် ရှိကြသော သမ္မာဒေဝ နတ်မြတ်နတ်ကောင်းများ အရိယာဝိဇ္ဇာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးများမှ ရင်ဝယ်သားသမီးကဲ့သို့ အနီးကပ်ကြီးကြပ်ပြီး ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်တော်မူပါ။ တိုင်တည်ပါ။ အထက်နတ်များနှင့် ဆရာတော်ကြီးတွေ အရိယာဝိဇ္ဇာတွေ ဓမ္မဝိဇ္ဇာတွေရဲ့ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှု ရပါက ပိုပြီးအောင်မြင်ကာ ထူးခြားပါမည်။ အောင်ပါ၏။ အဓိဋ္ဌာန်ပုတီး မစိပ်မီ အောက်ပါဂါထာကြီး တစ်ကြိမ်ရွတ်ပြီး ပူဇော်ပါ။

## အရဟံ ၈ချက် ဂါထာတော်

အရဟော နာမ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ အရဟာတော ဂုဏာလာဘိကော။
အရဟော ပကတောလောကေ၊ အရဟော မာရ ဝိဇ္ဇယော။
အရဟောတိ နာမေနပိ၊ အရဟော ပါပံ နကာရယိ။
အရဟတ္တဖလံ ပတ္တော၊ အရဟော နာမ တေ နမော။

အနက်

အရဟောနာမ - အရဟာမည်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည်၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ - အလုံးစုံသော တရားတို့ကို မဖောက်မပြန်ကိုယ်တိုင်မှန်စွာ သိတော်မူပါပေ၏။ အရဟော - သံသရာစက်၏ အကန့်အကွက်တို့ကို ချိုးဖျက်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရားသည် ဂုဏာလာဘိကော - ဂုဏ်တော်ကိုးပါး အစထား၍ များပြားထင်ပေါ် ဂုဏ်တော်အနန္တရရှိတော် မူပါပေ၏။ လောကေ - လောကသုံးဖြာ ဘုံသုံးရွာ၌၊

## အကြီးအမှူး အထွင့်အထိပ် ရောက်လိုလျှင် အခိဋ္ဌာန်တင် ပုတီးစိပ်ပါ

မိမိဆောင်ရွက်ရာ နေရာတိုင်း၌ အထွဋ်အထိပ် ရောက်လိုလျှင် ၁၀ရက် သို့မဟုတ် ၁၀၈ရက် ၇၃ရက် စသည်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ကာ အဓိဋ္ဌာန်တင်ကာ ပုတီးစိပ်ကြည့်ပါ။ ထူးခြားစွာ အောင်မြင်၍ အထွဋ် အထိပ်သို့ ရောက်ရှိကာ အောင်မြင်မှုမှာ လွန်စွာသေချာလှပါ၏။ လွယ် သလောက် ထိရောက်ပါ၏။

မှတ်ချက်

အဓိဋ္ဌာန်ပြုလိုသော သဒ္ဓါပါရမီရှင်သည် မိမိမွေးနေ့မှစ၍ သို့မဟုတ် ပဥ္စပွတ်နေ့ မိမိမွေးရက်နေ့မှ ၅ရက်မြောက် သို့မဟုတ် ခြောက် ရက်မြောက် ဆပွတ်ရက်တွေမှာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

အောင်မြင်ပါမည်။ တကယ်လက်တွေ့ပါဘဲ။ ပေးနေကြ ဆောင်ရွက်နေကြ ဖြစ်ပါ၏။ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ချက်နှင့် ယတြာဇယားကွက်ကိုတော့ နက္ခတ္တရောင်ခြည် မဂ္ဂဇင်းမှ မောင်ဗဟိန်း (အင်းတော်)၏ ဆောင်ရွက်ချက် ဇယားကွက်ကို လွယ်သလောက် ကောင်းမွန်၍ ရေးသားတင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

| | |
|---|---|
| ယုံကြည်ချက်ထား | သဒ္ဓါအားဖြင့် |
| ဆောင်ရွက်စီမံ | ယတြာမှန်ကို |
| သေချာကျန | ဆောင်ရွက်ပါမှ |
| အမေးပုစ္ဆာ | လွယ်စွာဖြေနိုင် |
| အောင်ပန်းတိုင်ကို | လှမ်းကိုင်နိုင်မှာ |
| လွန်သေချာ၏ | ယုံကြည်ချက်သာ |
| အဓိကပါဘဲ . . . | |

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

မှတ်ချက်

လှူဒါနပြုရမည့် အချိန်မှာ စာမေးပွဲနှင့် အနီးဆုံးရက်ကို ဆောင်ရွက်ပြီး လုပ်ရပါမည်။

နေ့သားအလိုက် ဆောင်ရွက်ရမည့် ပုံစံကား

(၁) တနင်္ဂနွေသားသမီး ကြာသပတေးနေ့ နေ့လယ် ၁၂း၃၀ နာရီမှ နေ့လည် ၁၃း၀၀နာရီထိ ဖြစ်ပါ၏။

(၂) တနင်္လာသားသမီး ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ နံနက် ၁၁နာရီမှ နေ့လယ် ၁၁ နာရီ ၃၀မိနစ်ထိ။

(၃) အင်္ဂါသားသမီး သောကြာနေ့ နေ့လယ် ၆း၃၀နာရီမှ နံနက် ၇နာရီထိ။

(၄) ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီး တနင်္လာနေ့ နံနက် ၈နာရီမှ နံနက် ၈နာရီ ၃၀မိနစ်အထိ။

(၅) ကြာသပတေး သားသမီး တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက် ၆နာရီမှ နံနက် ၇နာရီအထိ။

(၆) သောကြာသားသမီး အင်္ဂါနေ့ နေ့လည် ၁၂း၃၀မှ နေ့လယ် ၁၃နာရီထိ။

(၇) စနေသားသမီး ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ နေ့လယ် ၁၂း၃၀မှ ၁၃း၀၀နာရီထိ။

မှတ်ချက် ။ ။ ရာဟုသားသမီးများ ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီးနေ့အတိုင်း ယတြာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ သိထားစေလိုပါသည်။

အရပ်မျက်နှာအရ ဘုရားစေတီ မရှိသော် မိမိတို့နေထိုင်သည့် မြို့၊ ရပ်ကွက်ရှိ ဂြိုလ်ရှစ်ခွင်ရှိ ဘုရားတွင် နေ့နာမ်အရ ထောင့်အလိုက် နေ့နာမ်ဘုရားတွင် လှူပါ။ ဥပမာ တနင်္ဂနွေသားဆိုလျှင် ဂြိုလ်ရှစ်ခွင် ရှိရာ ကြာသပတေးနာမ် ဘုရားတွင်လှူပါ။ ကျန်နေ့သားများ တနင်္ဂနွေ သားနည်းကို မှီ၍ကြံပါလေ့။

တကယ်ယုံကြည်စွာ လုပ်ပါ။ အဟုတ်ဖြစ်၍ ေကောင်းမွန်စွာ

ဤကဲ့သို့ လိုတရ ဂါထာတော်မြတ်ကြီးကို ၁၀ခေါက် ရွတ်ပွားပြီးပါက ဘုရားတပည့်တော် ယခုဖြေဆိုမည့် စာမေးပွဲ ဘုရားတန်ခိုးဘော်ကြောင့် အခက်အခဲ အကြပ်အတည်း မရှိရပါဘဲ အောင်မြင်မှုတွေရပါစေ။ အဆင်ပြေပါစေ။ အခက်အခဲ မရှိပါစေနဲ့၊ အကြပ်အတည်း မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ လွယ်လင့်တကူ ဖြေနိုင်ရပါစေ။ အဆင်ပြေပါစေ။ အောင်မြင်ပါစေ။ ထူးချွန်စွာ အောင်မြင်ရပြီး ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပါစေဟု ဆုတောင်းပါ။ မေတ္တာပို့ပါ။ ပြီးပါက စာစစ်ကြသော ဆရာတွေ ဆရာမတွေကို ညစဉ်ညတိုင်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သတိရတိုင်း မေတ္တာပို့လွှတ်ပေးပါ။ အဖြေလွှာကို ကိုင်သော ဆရာ၊ ဆရာမပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် ဘုရားတပည့်တော်၏ အဖြေလွှာ ကိုင်မိသည်နှင့် တပြိုင်နက် အမှတ်ကောင်းစွာ ပေးချင်ပါစေ။ အေးချမ်းပါစေ၊ သာယာပါစေဟု မေတ္တာပို့လွှတ်ပေးနေပါ။ မေတ္တာခြုံလွှမ်းထားပါ. . . ထူးခြားပါ၏။

အောက်ပါယတြာလေး ဆောင်ရွက်ပါ

| စဉ် | နေ့သားသမီး | သောက်ရမည့်အရည်ယတြာ | လှူဒါန်းရမည့်အသီးယတြာ | လှူဒါန်းရမည့်ပန်းယတြာ | လှူရမည့်အရပ်မျက်နှာ | ဝတ်ရအကျီအရောင် |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ၁ | တနင်္ဂနွေ | ကြံရည် | အုန်းသီး | သီးညွန့် | အနောက်အရပ်ဘုရား ကြာသပတေးအရပ် | နီညိုရှားဆီး ညိုရင့် |
| ၂ | တနင်္လာ | ဆီးဖျော်ရည် | ကြံ ကွမ်းသီး | ဒေါနညွန့် | မြောက်အရပ်ဘုရား သောကြာအရပ် | အဖြူစင်ဆွယ် နို့နှစ်ရောင် |
| ၃ | အင်္ဂါ | ဈောက် | ဆီးသီး | အုန်းညွန့် | အနောက်တောင်ထောင့် ဘုရားစနေထောင့် | အနီ ပန်းရောင်ရင့်ရောင် |
| ၄ | ဗုဒ္ဓဟူး | ကော်ဖီမစ် | ဈောက်သီး | ကံကော်ညွန့် | အရှေ့မြောက်ထောင့် ဘုရားတနင်္ဂနွေထောင့် | စိမ်း ရွှေညိုရောင် |
| ၅ | ကြာသပတေး | အသီးဖျော်ရည် | ပန်းသီး | ဇွန်၊ဆီးညွန့် | အရှေ့အရပ်ဘုရား တနင်္လာအရပ် | ဝါ၊ဝါရွှေ လိမ္မော်ရောင် |
| ၆ | သောကြာ | နာနတ်သီးရည် | သီးသီး | ဝါး၊ရွက်လှ ရဲယိုရွက် | အရှေ့တောင်ထောင့် ဘုရားအင်္ဂါထောင့် | အဖြူ အပြာ ရောင်စုံတော |
| ၇ | စနေ | အုန်းရည် | နာနတ်သီး | သပြေ မေမြို့ | တောင်အရပ်ဘုရား ဗုဒ္ဓဟူးအရပ် | နက်ပြာ မီးခိုးရင့် ခရမ်းရင့် |

ဟိန်းထက်စာပေ

အရဟော - ကိလေသာတို့မှ ဝေးကွာခြင်းကို။ ပကာသော - ပြုတော်မူအပ် ပါပေ၏။ အရဟော - ကိလေသာ ရန်သူတို့ကို သတ်ဖြတ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည်။ မာရဝိဇ္ဇယော - မာရ်ငါးပါးကို အောင် မြင်တော်မူပါ ပေ၏။ အရဟောတိ နာမေနပိ - အရဟောဟူသော အမည်တော်ဖြင့် လည်း၊ အရဟော - မကောင်းသော အမှုကြံ ပြောပြုရာ၊ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိသည်ဖြစ်၍၊ ပါပံ- မကောင်းမှုကို နကာရယိ-ပြုတော်မမူ၊ အရဟတ္တ ဖလံသို့၊ ပတ္တော- ဆိုက်ရောက်တော်မူသော၊ အရဟောနာမ- အရဟာ မည်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ တေ - အရှင်ဘုရားအား၊ နမော- ညွတ်ကိုင်ရှိကျိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ဘုရား. . ။

"အနက်မဆိုလည်း ရပါ၏။ သိသာအောင် ရေးခြင်း ဖြစ်ပါ၏"

**ပုတီးစိပ်ရမည့်ဂါထာ**

"ဥက္ကာဋ္ဌ်ထွန်းတင်" ဂါထာဖြစ်ပါသည်။

အဇ္ဈေါဟ မသ္မိ လောကဿ အရဟံ
ဇေဋ္ဌောဟ မသ္မိ လောကဿ အရဟံ။
သေဋ္ဌောဟ မသ္မိ လောကဿ အရဟံ။
နမော ဗုဒ္ဓါယ သိဒ္ဓံ။ (ပုတီးတစ်လုံးချပါ)

လွယ်သလောက် ကောင်းပြီး မြတ်ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ လုံမ္ဗိနီသာ မော အင်ကြင်းတောတွင် ဖွားတော်မူတယ် ဆိုရင်ဘဲ အမိဝမ်းကြာထိုက်မှ လွတ်လျှင်လွတ်မြောက်ခြင်း ရွတ်ဆိုတော်မူသော စကားကြီး ၃ခွန်း ဖြစ်ပါ သည်။ ဗုဒ္ဓဂယာကိုရောက်စဉ် ရွတ်ပွားရတာ ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရသော စကားကြီး ၃ခွန်း ဖြစ်ပါ၏။ သေချာအမိဋ္ဌာန်ဖြင့် ပြုလုပ်ပြီး အောင်မြင် အောင် ဆောင်ရွက်ပါ ထူးခြားလှပါ၏။

စိတ်မှာတောင့်တ ကြံစည်သမျှ
အောင်မြင်လိုက ဝီရိရှေ့ထား
လွန်ကြိုးစားကာ ဉတ္တင်္ဂအထိပ်
ဂါထာရှင်နှင့် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ကာ
ဆောင်ရွက်ပါမှ အထွဋ်အထိပ်
ရောက်ကာအောင်မြင် အေးချမ်းကြည်၍
တောင့်တသမျှ အောင်မြင်ရ၏။

အဓိဋ္ဌာန်အောင်၍ အေးချမ်းရပါစေ၊ အောင်မြင်ပါစေ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## မိမိဘဝ တစ်သက်တာ အောင်မြင်မှု အထွဋ်အထိပ် ရောက်လိုပါက "သမိုင်းဝင်" အထင်ကရ "ရွှေဘိုအောင်မြေ" ၉ဌာန အဓိဋ္ဌာန် မဖြစ်မနေ ဝင်လိုက်ပါ

ရွှေဘိုအောင်မြေ ၉ဌာနရဲ့ ထူးခြားချက်ကတော့ တခြားအောင်မြေတွေနဲ့ မတူဘဲ ထူးခြားမှုက အံ့သြစရာပါဘဲ။ တကယ် အဓိဋ္ဌာန်လုပ်ကြည့်မှ တကယ်ကိုသိရပြီး အံ့မခန်း ဖြစ်ရပါတော့၏။ ထူးခြားမှု. . .

(၁) ဗုဒ္ဓအောင်မြေ၊ (၂) ဓမ္မအောင်မြေ၊ (၃) သံဃာအောင်မြေ
(၄) ဣန္ဒအောင်မြေ၊ (၅) သိဒ္ဓိအောင်မြေ၊ (၆) ရာဇအောင်မြေ
(၇) ဘိသေကအောင်မြေ၊ (၈) စစ်အောင်မြေ၊

(၉) ရန်အောင်မြေဆို၍ အောင်မြေ (၉)ဌာနလုံး ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ သိကြား၊ သိဒ္ဓိ၊ ရာဇ၊ ဘိသေက၊ စစ်အောင်၊ ရန်အောင်ဆိုပြီး ပြီးပြည့်စုံသော အောင်မြေ ဖြစ်လှပါ၏။ စာရေးသော အရှင် သစ်တံခါး ဆရာတော်လည်း အဓိဋ္ဌာန်အောင်မြေတော် နင်းပြီး အဓိဋ္ဌာန် ဆောင်ရွက်ဖူးသည်မှာ တော်တော်များလှပါ၏။ လုပ်ဖူးပါ၏။ ဒါပေမဲ့ "ရွှေဘိုမြို့" ငါးမည်ရ ပြည်ရွှေဘိုလောက်စုံပြီး လောကုတ်၊ လောကီ၊ ရာဇ၊ စစ်အောင်၊ ရန်အောင်ဆိုသော အကောင်းတကာ့ အကောင်းဆုံးတွေ စုစည်းရာ ဌာနဆိုတာ တကယ်ဘဲ ရှာမှရှားလှပါသည် မဟုတ်ပါလား။ တကယ်ကိုဘဲ ဂုဏ်တော်ကျင့်စဉ် မေတ္တာကျင့်စဉ် သမထကျင့်စဉ် သာသနာပြု

သတ္တဝါကယ်တင်ပြီး ဆောင်ရွက်နေသူများအတွက် အဓိဋ္ဌာန်လုပ်သင့် ဆောင်ရွက်သင့် အားဖြည့်သင့်သော နေရာထူး နေရာမွန်များ ဖြစ်ပါ၏။

ဤနေရာများ တိမ်ကောပပျောက်စေရန် အင်္ဂလိပ်လက်ထက် ထောင်တွေ ကြိုးစင်တွေလုပ်ပြီး နာမ်နှိမ်ထားခဲ့သော နေရာတွေ ဖြစ်ပါတော့၏။ အထူးသတိပြုသင့်ပါသည်။ "တကယ်ကိုဘဲ မုတ်ဆိုးဖိုလ်ရွာမှ လယ်သမား ဦးအောင်ဇေယျ"သည် ဘုန်းမီးနေလတောက်ကာ တတိယ မြန်မာနိုင်ငံကို တည်ထောင်သူ ဖြစ်လာပါ၏။

"အောင်မြေ ၉ဌာန စေတီတော် ဘွဲ့နာမည်များကား"

(၁) ဗုဒ္ဓအောင်မြေ ရွှေတန်ဘုရား
(၂) ဓမ္မအောင်မြေ ဇိနမာန်အောင်ဘုရား
(၃) သံဃာအောင်မြေ ရွှေသိမ်တော်ဘုရား
(၄) ကွန္တအောင်မြေ ငါးဘွဲ့ရ ပုစန်ဒိုဘုရား
(၅) သိဒ္ဓိအောင်မြေ ကန်တွင်ရွှေပေါ်ကျွန်းဘုရား
(၆) ရာဇအောင်မြေ မြတ်စောညီနောင်ဘုရား
(၇) ဘိသေကအောင်မြေ နန်းတွင်းအောင်မြေ
(၈) စစ်အောင်မြေ အောင်မြေဘုရား
(၉) ရန်အောင်မြေ မြို့ဒေါင့်စေတီဘုရား

ဟူ၍ အောင်မြေ၉ဌာန ရှိပါသည်။ တကယ်ကိုဘဲ ထူးခြားပြီး သစ်တံခါးဆရာတော်တော့ တစ်နှစ်တခေါက်နှုန်းနဲ့ ဖူးမျှော် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်တာ ၅ကြိမ်မြောက်သွားပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဘုန်းကြီးနဲ့ ပတ်သက်ကြသော အနုပညာရှင်တွေ၊ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်တွေနှင့် တေးသံရှင် အဆိုအရေး,အတီး ဒါရိုက်တာ စသော ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် သားသမီးတွေလည်း အလျှင်းသင့်ရင် သင့်သလို သွားရောက်ပို့ဆောင်ပြီး အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ခိုင်းပါသည်။ ဝီရိယရှိရှိ စောစောသွားနိုင်မှ နေ့ချင်းပြီးပါမည်။ ဖင်လေး နှေးကွေးသူတွေ ပါနေပါက နောက်ကျပြီး နန်းတွင်းအောင်မြေဝင်ရောက်မရ ဖြစ်ပါမည်။ သတိပြုပါ။ အစဉ်အတိုင်း သွားနိုင်ပါက ပိုကောင်းပါ၏။ မသွားနိုင်ပါကလည်း အလျှင်းသင့်သလိုသွားပြီး ဆောင်ရွက်ပါ၊ ရပါ၏။

သစ်တံခါးအရှင်တော့ တကယ်ကံကောင်းပါ၏။ ရွှေဘိုမှ သူဌေးတွေ ဖြစ်ကြသော ဘုရားဒကာ ကျောင်းဒကာတွေ ဒီဘုရားတွေရဲ့ ဂေါပကတွေ ရွှေဘိုမြို့ မျက်နှာဖုံးတွေ ဖြစ်ကြသော ဆရာတော် အားထားရသော ဘုန်းကြီးသားတပည့် မောင်စိုးလှိုင်၊ စီးပွားဘက် သူငယ်ချင်းသွေးသောက် ညီအစ်ကိုတွေဖြစ်သော သာသနာ့ဒကာကြီး ထိပ်တန်းစက်မှုလက်မှု ဂေါပကဥက္ကဌကြီး ဦးခင်မောင်မြင့် မိသားစု၊ ဧကရာဇ်ဆန်စက် ဒကာကြီး၊ တော်ဝင်ပိုးထည်တိုက် ဒကာကြီး၊ မိုလက်ဖက်ပဲကြော်လုပ်ငန်းမှ သားတပည့် ဦးသန်းဇော်မြင့် ဒေါ်မိုးမိုး၊ သားတပည့် တီတီ၊ bwl ကုမ္ပဏီ မာန်မာဝင်း၊ ရွှေဘို သိယ်ဟိုတယ်ပိုင်ရှင် မိသားစုတွေက ဘုန်းကြီးကြွလာပါက ပျော်ရွှင်ပြီး အားလုံးက ကားစီစဉ်ပေးမှု ကုသိုလ်ယူမှုတွေကြောင့် အလွယ်တကူ ရှိလှပါ၏။ တကယ်လည်းဘဲ စိတ်ပါလက်ပါ ကူညီပြီး အားကိုးရပါ၏။ ရန်ကုန်မှ ဘုန်းကြီးကျောင်းအတွက်လည်း ရွှေဘိုမှ သား-သန်းဇော်မြင့် ဒေါ်မိုးမိုး တီတီ မိသားစုအဖွဲ့မှ လိုသမျှ ရွှေဘိုပေါ် ဆန်း,ဆန်ကို လိုလေးသေး မရှိရအောင် ဒါနပြုလှူဒါန်းနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။ ဘုန်းကြီး အားကိုးရသော ငါးမည်ရပြည်ရွှေဘို ဒကာ ဒကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတွေကိုလည်း နေ့စဉ်ညစဉ်တိုင်း "မေတ္တာ"ပို့သလျှက်ပါဘဲ။ စီးပွားရေး လူမှုရေးတွေလည်း အောင်မြင်ကြပါ၏။ ဘုရားမဝေး တရားမဝေး ဘာသာ,သာသနာနဲ့ မဝေးပြီး သဒ္ဓါအား ကုသိုလ်အားတွေ ကောင်းနေသော သူတွေဖြစ်၍ မအောင်မြင်မရှိ မဝ,မစားရဟူသော စကားတွေ မကြားရပါ။ တစ်ရက်ထက် တစ်ရက်၊ တစ်လထက် တစ်လ၊ တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ် အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိကာ သွားတိုင်းသွားတိုင်း အဆင့်မြင့်ကားတွေ အဆင့်မြင့်နေရာ အသုံးအဆောင်တွေ တွေ့နေ,မြင်နေရ၍ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ရပြီး အေးချမ်းရသည် မဟုတ်ပါလား။ "သဒ္ဓါကောင်း စေတနာကောင်းနေသူအဖို့ ကံကောင်းမည် လာဘ်ကောင်းမည်" သေချာလှပါ၏။

ဒါ့ကြောင့် "စိတ်ကောင်း" ပါရမီကောင်းလေးတွေ ထားမိစေဖို့ လိုအပ်လှပါ၏။ အမြဲဆုံးမရပါသည်။ ဆုံးမသည့်အတိုင်း လိုက်နာကြပါ၏။ ဆောင်ကြပါ၏။ ဒါ့ကြောင့် အောင်မြင်မှုတွေလည်း လာပါစေ။

ရပါစေ ခေါ်စရာမလိုပါ။ ဘယ်သူတွေ မအောင်,အောင် အောင်နေပါ၏။ ဆရာနည်းပြသည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ကြ လိုက်လုပ်ကြ၍ ဖြစ်ပါ၏။ ဆရာပြသည့်အတိုင်း မလုပ်သူတွေ အတွက်တော့ ဘယ်လောက် နီးနီးနေပါစေ ရမည်မဟုတ်ပါ။ စိတ်ကောင်းမရှိသူ သဒ္ဓါမရှိသူ စေတနာကောင်း မရှိသူတွေလည်း မအောင်မြင်နိုင်ပါ။ ကဲဒီလောက်ပါပဲ အဓိဋ္ဌာန်သွားကြပါစို့။

**"ဆောင်ရွက်ရမည့် အဓိဋ္ဌာန်စီရင်"**

အဓိဋ္ဌာန် ဆောင်ရွက်လိုသော ဘ၀ဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် ပါရမီရှင်သည်. . .

(၁) သီလခံယူပါ။ ၅ပါး၊ ၈ပါး၊ ၉ပါး ကြိုက်ရာ ယူနိုင်ပါ၏။

(၂) ဘုရားတိုင်း အောင်မြေတိုင်းတွင် ဆီမီး ၅တိုင်၊ ရေတစ်ဘူးစီ၊ အောင်သပြေ ၁၀ညွန့်၊ ကံပွင့်အမွှေးတိုင် ၁၀တိုင်စီ ပူဇော်နိုင်ပါက ကောင်းပါ၏။ ရေကို အောင်ရေ ပုရိတ်ရေဖြင့် အသုံးပြုပါ။ ရေသန့် ၅ဘူးကို ဆက်တိုက်ကပ်သွားလည်း ရပါ၏။

(၃) သစ်တံခါး ဆရာတော်၏ "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂ၀ါအောင်" (သို့) ဂုဏ်တော်တစ်ပါးပါး ပွားပါ,စိပ်ပါ (သို့) သောဘဂ၀ါ က္ကတိပိ အရဟံ စသည်တို့ကို တစ်ခုခု ၁၀ပတ်စီ တစ်နေရာလျှင် ပွားစိပ်ပါ။ အမျှဝေပါ၊ မေတ္တာပို့ပါ။

(၄) ဇယစ္စက္ကဂါထာ ရွတ်ပွားပါ။

(၅) အောင်မြေနင်းပြီး သစ္စာပြုပါ မှန်ကန်သော သစ္စာဖြစ်ပါစေ။

အောင်မြေ ၉ဌာနလုံး ဤနည်းအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ ထူးခြားစွာ အောင်မြင်၍ ကြံတိုင်းအောင် ဆောင်တိုင်းမြောက်ပြီး လောကီလောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးတွေ အကျိုးထူးစေကာ အောင်မြင်မှုတွေ ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အဓိဋ္ဌာန် ဆောင်ရွက်သူများသည် သိသင့်သိထိုက်လှသော ရှေးဟောင်းစာပေမှ " ဦးအောင်ဇေယျ" သစ္စာပြုပုံ အကြောင်းကို ဓမ္မာစရိယ ဦးဌေးလှိုင် ရေးသားသော စာအုပ်မှ သိသာအောင် ကူးယူပြပါ

မည်။ ဖတ်ကြည့် တန်ဖိုးရှိလှပါ၏။

**"မုဆိုးဖို ရွာကလေး ကိုရင်အောင်ဇေယျ"**

မထင်ရှားလှသော အထက်အညာတကျေး မုဆိုးဖိုရွာကလေးမှ ကိုရင်အောင်ဇေယျ သင်ပုန်းကြီး ဇာတ်ကြီးဆယ်ဘွဲ့၊ အတွင်းအောင်ခြင်း အပြင်အောင်ခြင်း၊ နမက္ကာရ (ဘုရားရှိခိုး) လောကနီတိနှင့် ပရိတ်ကြီး မျှလောက်ကိုသာ သင်ကြားတတ်မြောက်ခဲ့သည်ဟု ယူဆသော ကိုရင် အောင်ဇေယျ။ ဤ၌ သူ့အကြောင်းကို အနည်းငယ် ဖော်ပြပါအံ့။ သူ့အကြောင်းသည် မြန်မာတို့အကြောင်း ဖြစ်၏။ သူ့ခံယူချက်၊ သူ့အတွေး အခေါ်သည် မြန်မာဖလိုဆိုဖီပင်တည်း။ မြန်မာဖလိုဆိုဖီ ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ကိုရင်အောင်ဇေယျဟူသည် အလောင်းမင်းတရားကြီး ဦးအောင်ဇေယျပင်တည်း။ နာမည်ကိုပင် နှုတ်မထွက်ရဲကြသဖြင့် "အလောင်းမင်းတရားကြီး"ဟုသာ ခေါ်ဆိုကြရ၏။ ဂီတပညာရှင်တို့က ကြောက်ဖွယ်ဘုန်းတန်းဟု ချီးမွမ်းအံ့သြ ခံကြရသည်။ သူ၏ အောင်မြင်မှု များကို ကုန်းဘောင်ဆက် "မဟာရာဇဝင်တော်ကြီး"၌ စာမျက်နှာ နှစ်ထောင်နီးပါး မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ကြရ၏။ သို့ရာတွင် တစ်ချိန်က အနောက်ဆန်သော ခေါင်းဆောင်အချို့က "ဦးအောင်ဇေယျဆိုတာ ဆရာစံတို့လို သူပုန်ခေါင်းဆောင် သာသာပါပဲ"ဟု ဆိုကြ၍ ရာဇဝင် ပရိဆက်ဆာ ဆရာလွန်း (သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း)ကြီး အကြီးအကျယ် နာကျည်းခဲ့ဖူး၏။

တကယ်တော့ ဦးအောင်ဇေယျတို့ လူစုပေါ် အနောက်ဆန် သူတို့အမြင်ဖြင့် အထင်ကြီးစရာမရှိ၊ စစ်ရေးကျွမ်းကျင်မှု လက်ရုံးရည် လည်း စာဖွဲ့လောက်သည် မထင်ကြ။ ဦးအောင်ဇေယျ၏ နှလုံးရည်လည်း ဇာတ်ကြီးဆယ်ဘွဲ့နှင့် ပရိတ်ကြီးလောက်သာရှိ၍ ပြောပလောက်သည် မဟုတ်။ သူ၏ အောင်မြင်ချက်များကိုလည်း အခိုင်အမာ ရေးသားထား ၍သာ မှတ်သားနေရ၏။ ဟုတ်လို့သာ ယုံရသည်။ ယုံစရာမရှိ။ ဟံသာဝတီမှ အင်းဝမှသည် ရွှေဘိုထိ မြစ်စဉ်တလျှောက် မြို့ရွာ

တလျှောက် မလှုပ်ချောက်နိုင်အောင် အခိုင်အမာ နင်းမိလာသော ငါးသောင်းကျော် ခြောက်သောင်းရှိ ရန်သူများအား ရဲဘော်သုံးကျိပ် မြင်းရည်ထက် ခြောက်ကျိပ် ရှစ်ယောက်၊ မဆိုစလောက်သော စစ်သည် လက်နက်အင်အားဖြင့် ဦးအောင်ဇေယျတို့၏ ထန်းလုံးတပ်မြို့တို့က တုတ်ဖြင့် အနိုင်ရလိုက်ခြင်း၊ ဤဖြစ်ရပ်များကို မည်သည့်သင်္ချာဗေဒ ဘုံသုံးကိန်းနှင့်တွက်၍ အဖြေမှန်မထွက်၊ မည်မျှတိကျသော ကွန်ပျူတာ စက်မှလည်း အဖြေမှန်ပေးနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ယင်းသို့ ရှုပ်တွက်,တွက်၍ မရသဖြင့် အနောက်ဆန်သူ မြန်မာအချို့က မြန်မာကို အထင်သေးသည် မှာ အဆန်းမဟုတ်တော့ပြီ။ ဦးအောင်ဇေယျဟူသည် ကြောက်ဖွယ် ဘုန်းကံ အံ့မခန်း ထူးချွန်သည့် ကုန်းဘောင်ဆက် မြန်မာ့အင်ပါယာ ကြီးကို တည်ထောင်ခဲ့သူဖြစ်ကြောင်း မည်သို့မျှ မည်သူကမျှ မငြင်းဆိုနိုင် ချေ။

"ဖုံးကွယ်နေသော အင်အားများ ပြသပုံ"

ကုန်းဘောင်ဆက် မဟာရာဇဝင်တော်ကြီး ရှေ့ပိုင်းပါ စာမျက် နှာသည် ထိုပြဿနာအတွက် အဖြေပင်ဖြစ်၏။ ခက်ခဲကြပ်တည်းသော ပြဿနာကြီးများအတွက် အဖြေသည် အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်နေတတ်သည်။ မြေကြီးပေါ် လျှောက်နေသော်လည်း မြေကြီး၏စွမ်းအင်၊ ရေလေ၌ ဖြတ်သွားနေသော်လည်း ရေလေ၏ စွမ်းအားကို လူတိုင်းသိကြသည် မဟုတ်။

ဦးအောင်ဇေယျသည် ရွာဦးကျောင်း၌နေစဉ် ကိုရင်အောင် ဇေယျ ဘထိုင်းက နှလုံးရည် ပြည့်ဝနေသူ ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ထိုနှလုံး ရည်ကို သင်ကြားတတ်မြောက်လာသည့် ဘာသာရပ် စာအုပ်၊ စာမျက် နှာဖြင့် ဆုံးဖြတ်၍ မရစကောင်း။

မိမိသင်ကြား မှတ်သားရသမျှသော ပညာဖြင့် တိတိကျကျ လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းသူ၏ စိတ်ကသာ သူ၏နှလုံးရည်ကို အဆုံး အဖြတ် ပေးနိုင်၏။ သူ၏ လုပ်နည်းလုပ်ဟန် နှလုံးရည် အင်အားကို အကြမ်းစား ခန့်မှန်းနိုင်မှု "ရာဇဝင်တော်ကြီး၌" အတိအလင်း ဖော်ပြ

တလျှောက် မလှုပ်ချောက်နိုင်အောင် အခိုင်အမာ နင်းမိလာသော ငါးသောင်းကျော် ခြောက်သောင်းရှိ ရန်သူများအား ရဲဘော်သုံးကျိပ် မြင်းရည်ထက် ခြောက်ကျိပ် ရှစ်ယောက်၊ မဆိုစလောက်သော စစ်သည် လက်နက်အင်အားဖြင့် ဦးအောင်ဇေယျတို့၏ ထန်းလုံးတပ်မြို့တို့က တုတ်ဖြင့် အနိုင်ရလိုက်ခြင်း၊ ဤဖြစ်ရပ်များကို မည်သည့်သင်္ချာဗေဒ ဘုံသုံးကိန်းနှင့်တွက်၍ အဖြေမှန်မထွက်၊ မည်မျှတိကျသော ကွန်ပျူတာ စက်မှလည်း အဖြေမှန်ပေးနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ယင်းသို့ ရုပ်တွက်,တွက်၍ မရသဖြင့် အနောက်ဆန်သူ မြန်မာအချို့က မြန်မာကို အထင်သေးသည် မှာ အဆန်းမဟုတ်တော့ပြီ။ ဦးအောင်ဇေယျဟူသည် ကြောက်ဖွယ် ဘုန်းကံ အံ့မခန်း ထူးချွန်သည့် ကုန်းဘောင်ဆက် မြန်မာ့အင်ပါယာ ကြီးကို တည်ထောင်ခဲ့သူဖြစ်ကြောင်း မည်သို့မျှ မည်သူကမျှ မငြင်းဆိုနိုင် ချေ။

## "ငုပ်ကွယ်နေသော အင်အားများ ပြသပုံ"

ကုန်းဘောင်ဆက် မဟာရာဇဝင်တော်ကြီး ရွှေပိုင်းပါ စာမျက် နှာသည် ထိုပြဿနာအတွက် အဖြေပင်ဖြစ်၏။ ခက်ခဲကြပ်တည်းသော ပြဿနာကြီးများအတွက် အဖြေသည် အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်နေတတ်သည်။ မြေကြီးပေါ် လျှောက်နေသော်လည်း မြေကြီး၏စွမ်းအင်၊ ရေလေ၌ ဖြတ်သွားနေသော်လည်း ရေလေ၏ စွမ်းအားကို လူတိုင်းသိကြသည် မဟုတ်။

ဦးအောင်ဇေယျသည် ရွာဦးကျောင်း၌နေစဉ် ကိုရင်အောင် ဇေယျ ဘဝထိုင်းက နှလုံးရည် ပြည့်ဝနေသူ ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ထိုနှလုံး ရည်ကို သင်ကြားတတ်မြောက်လာသည့် ဘာသာရပ် စာအုပ်၊ စာမျက် နှာဖြင့် ဆုံးဖြတ်၍ မရစကောင်း။

မိမိသင်ကြား မှတ်သားရသမျှသော ပညာဖြင့် တိတိကျကျ လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းသူ၏ စိတ်ကသာ သူ၏နှလုံးရည်ကို အဆုံး အဖြတ် ပေးနိုင်၏။ သူ၏ လုပ်နည်းလုပ်ဟန် နှလုံးရည် အင်အားကို အကြမ်းစား ခန့်မှန်းနိုင်မှု "ရာဇဝင်တော်ကြီး၌" အတိအလင်း ဖော်ပြ

ထားရှိလေပြီ။

(၁) သူသည် အာဇာနည် ယောကျာ်းပီပီ အလောင်းတော်ကြီးများ၏ စိတ်ထားကို မြတ်နိုး၏။ ဇာတ်ကြီးဆယ်ဘွဲ့ သင်ရစဉ်ကပင် ထိုအခြေခံ အင်အားကို ရရှိခဲ့သည်။ စစ်သည်တို့၏ သဘောသည် ဗိုလ်အခြေအင်အား များသည် နည်းသည်မှာ အကြောင်းမဟုတ် လက်ရုံးရည် နှလုံးရည် ကြံရည်မှာသာ အကြောင်းဖြစ်သည်။

စူဠနိဗြဟ္မဒတ်မင်းသည် မင်းပေါင်းတစ်ရာ၊ စစ်သည်ပေါင်းတစ်ဆယ်ရှစ်ခေါဘိဏီဖြင့် ချီတက်လာသည်ကို နှလုံးရည်ဖြင့် အနိုင်ရသော မဟောသဓာ ဇမ္ဗူဒိပ်ကျွန်းလုံး အနိုင်ရသော ပစ္စုပ္ဒါ အလောင်းတော်၏ ထုံးကို သူ၏နှလုံးသား၌ ကြိုတင်စဉ်းစား နားလည်ထားပြီးဖြစ်သည်။ (စာမျက်နှာ - ၂၃/၂၅)

(၂) မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး ရန်သူထံ သစ္စာခံသူခံ၍ ကျောင်းကန်ဘုရား တရားစာပေများ မီးသင့်ကာ ထင်းခွေရေခပ်မျှ မထွက်ရဲသော ကာလ "ငါသို့သော မင်းကောင်းမင်းမြတ် ရှိးသော်ဖြစ်လျှက် ဘေးလောင်းတော်တို့၏ အရိုက်အရာ သာသနာတော်၏ အခြေအမြစ်ဖြစ်သော တိုင်းကားရှင်လူ ပြည်သူ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ ဆင်းရဲတွင်းမနစ်မွန်းကောင်းပလေ။ ငါသည်သာလျှင် သတ္တဝါအပါင်းတို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်စေအံ့" (ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ်ကာ အရာရာတွင် တိကျစွာ မျှတစွာ ရဲရင့်စွာ မေတ္တာကရုဏာဖြင့် လုပ်ဆောင်သည့် အလောင်းတော်တို့၏ စိတ်ထား)

(၃) ကျေးဇူးသိသော သားကောင်းပီပီ မိဘတို့အား အမြင့်မြတ်ဆုံး လုပ်ကျွေးလိုခြင်းနှင့် တိုင်းပြည်နှင့် သာသနာအတွက်. . .

"မယ်တော် ခမည်းတော်တို့ကို ရှိခိုးပြီးလျှင် လက်ျာလက် ကြိုတော်မူ၍ ရဟန်းရှင်လူ ပြည်သူတကာ သာသနာတော်မြတ် စီးပွားဆွေတော်မျိုးတော်တို့၏ စီးပွားကို ရွက်ဆောင်၍ မင်းဇေကရာဇ်၏ အဖြစ်ဖြင့် မယ်တော် ခမည်းတော်တို့၏ ကျေးဇူးဆပ်ပါမည်"

(၄) စစ်တိုက်ရာ၌ပင် မိမိကသာ အနိုင်ရမည်ဟု သဘောမထား၊ သူနိုင်မှ ကိုယ်နိုင်မှဟု မခံယူ "သာသနာပြုမည်သူသာ နိုင်ပါစေ"ဟု

အမိဋ္ဌာန်၏။ သာသနာ စည်ပင်မှသာ သတ္တဝါများ ချမ်းသာမည်ကို အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ထားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ "ကျောက်မြောင်းမြို့ ညောင်ပင်ရိပ်ရွာတွင် ရွှေမြူတာရေပြည့်ပန်းခိုက် (ညောင်ရေအိုး)ကို ကိုင်တော်မူ၍. . .

**"သစ္စာပြုရည်ရွယ်ချက်ကား"**

"ငါတည်း သာသနာတော်ကို ပြုထိုက်ပါမူကား ငါက အောင်ပါစေသတည်း။ သူတည်း သာသနာတော်ကို ပြုထိုက်ပါမူကား သူက အောင်ပါစေသတည်း"ဟု အမိဋ္ဌာန်ပြုတော်မူကာ ရေချမ်းသွန်းချတော်မူ၏။

(၅) သမ္မာဒေဝ သာသနာစောင့် နတ်တို့ကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း သစ္စာဆို တိုင်တည်လျှက် စစ်ထွက်တော်မူသည်။

"ငါသည် မင်းမျိုး မင်းမြတ်မှန်သည်ဖြစ်၍ ရဟန်းရှင်လူ ပြည်သူ လူတကာ သာသနာတော်မြတ်၏ စီးပွား၊ မယ်တော် ခမည်းတော် ဆွေတော် မျိုးတော်တို့ စီးပွား၊ သားတော်စဉ် မြေးတော်ဆက် မြတ်သော အညွန့်တိုင်အောင် ဆောင်တော်မူထိုက် မှန်လျှင်၊ သိကြား စတုလောကပါ လ သာသနာတော်မြတ်ကို စောင့်ကုန်သော သမ္မာဒေဝ နတ်မြတ်နတ်ကောင်း ကောင်းသောကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် ညီညာဆောင်သည်ဖြစ်၍ အလွယ်တကူ ရန်သူတို့ကို လျှံထင်ဆောင်ကာ ပြီးမြောက်အောင်မြင်တော်မူစေသောဟု ရွှေကရားဖြင့် ရေစက်သွန်းတော်မူ၏။" ထိုအခါ သက်ရှိ ကျေးငှက်များသာမက သက်မဲ့ မြေ၊ ရေ၊ ကောင်းကင်တို့ကပင် အထင်အရှား အလင်းနမိတ်ပြ အားပေးတော်မူကြကုန်၏။

"ဤကား ဦးအောင်ဇေယျ၏ နှလုံးရည်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ငုပ်ကွယ်နေသော အင်အားများတွင် အမြွက်မျှ ဖြစ်ပါ၏။ ထိုမမြင်အပ်သော အင်အားများကို သိမထားပါလျှင် သူ၏ ကြောက်မက်ဖွယ် ဘုန်းတန်ခိုး ဒဏ္ဍာရီမျှသာ ထင်မှတ်ရ၏။"

## "ပြစ်မှု မရှိလျှင် ရယ်စရာ"

ကိုရင်အောင်ဇေယျ တည်ထောင်ခဲ့သော မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘုရင်အဆက်ဆက် မင်းအဆက်ဆက် မြို့ရွာအကြီးအကဲ စစ်ဘက်၊ နယ်ဘက်၊ တာဝန်ရှိသူတိုင်း လိုလိုပင် သူ့စိတ်ထား၊ သူ့ခံယူချက်၊ သူ့လုပ်နည်း လုပ်ဟန်များကို ယနေ့တိုင်အောင်ပင်လျှင် အနည်းနှင့်အများ ကျင့်သုံးလာခဲ့ကြ၏။

သို့ရာတွင် ထိုငုပ်ကွယ်နေသည့် အင်အားများကို ယုံကြည်၍ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သိမြင်၍ တိတိကျကျ လိုက်နာ၍ ပြုလုပ်နေကြသည်ကား မဟုတ်တတ်။ ရိုးရာအသိဖြင့် ကျင့်သုံးနေခြင်းသာ များလေသည်။ ဤသည်ကား ဦးအောင်ဇေယျ စစ်တိုက်ထွက်ရာ၌ သစ္စာပြုကာ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ လုပ်ဆောင်ချက် ကောင်းသော ရည်ရွယ်ချက်တွေကို သစ္စာပြုတိုင်တည်ကာ ဆောင်ရွက်မည်ဆိုပါက မုချအောင်မြင်၍ အခက်အခဲဟူသမျှ ကျော်လွှားလွန်မြောက်ပါမည်။ တကယ်ဖြစ်ချင် တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်ပါ၏။ ဝီရိယရှိမှု မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားမှု လုပ်ဆောင်မှု ဆောင်ရွက်ချက်သာလျှင် ဖြစ်ပါတော့သည် မဟုတ်ပါလော။

"မှတ်သားစေရန်၊ လွန်ခဲ့သော ၁၆နှစ်ခန့်က ဒုစရိုက်၊ မှုခင်းကျဆင်း အစည်းအဝေး တစ်ခုအကြောင်း တင်ပြလိုက်ပါမည်၊ ရယ်စရာလေးပေါ့" ထိုအစည်းအဝေးသို့ မြို့ရွာခရိုင် တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ရဲအရာရှိများ မြို့ပြအုပ်ချုပ်သော အကြီးအကဲများ အားလုံးတက်ရောက်ကြရ၏။ မိမိတို့၏ ခရိုင်မြို့ရွာ၌ဖြစ်သည့် မှုခင်းများကို မည်သို့တာကွယ် တားဆီးကြကြောင်း ဆွေးနွေးကြရာ မြို့နယ်တစ်ခုမှ (မှတ်တမ်းပျောက်နေ၏) မြို့အုပ်တစ်ဦးမှာ သူ၏မြို့နယ်အတွင်း ဘာမှုခင်းမှ မရှိကြောင်း (အာဘောင် အာရင်းသန်သန်နှင့် ပြောဆိုသူများကြားတွင်) ခပ်ယို့ယို့လေး တင်ပြဆွေးနွေးရှာ၏။ မိမိမြို့နယ်တွင် မည်သည့်မှုခင်းမှ မရှိကြောင်း ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ဝတ္တရား ပျက်ကွက်သူဟု အထင်ခံရမည်ကိုလည်း ထိုအရာရှိများ စိုးရိမ်စိတ် ဝင်လာသဖြင့် အမှန်အတိုင်း ခပ်တိုးတိုးလေး ဝန်ခံပြောဆိုရာ ပရိသတ်ကြီးအတွက် အလွန်ရယ်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော ပြက်လုံးတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ရရှာလေသည်။

ကျွန်တော်ကတော့ ကျွန်တော်အုပ်ချုပ်တဲ့ မြို့နယ်ကျေးရွာများမှာ သတ်မှု ခိုးမှု ဒုစရိုက်များ မဖြစ်ပေါ်ပါစေနဲ့၊ အပြစ်ပေး အရေးမယူပါရစေနဲ့။ အားလုံး ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ ချမ်းချမ်းသာသာ ရှိကြပါစေလို့ အိပ်ရာဝင် အိပ်ရာထတိုင်း "မေတ္တာပို့နေတာပါပဲ"ဟူ၏။ ဒါဟာ

"မြန်မာ့ ဖီလိုဆိုဖီ" ဟူသည် အဘယ်နည်း . . .

ကိုယ်ပိုင်အင်အား မြင့်မားရေး ဗုဒ္ဓဘာသာ အခြေခံဖြစ်သောဤကျမ်းစာကို ရေးလျှရာ၌ ကိုယ်ပိုင်အင်အား မြင့်မားရေးကို ပဓာနဦးထိပ်ထားပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်သည် ဓမ္မခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်ဖြစ်၍ အတိုင်းမသိ ကျယ်ပြော၏။ နက်ရှိုင်း၏။ "အခြေခံ ငယ်နိုင်"ကို မဆုပ်ကိုင်မိက မြစ်ကို အလျှားလိုက် ကူးသကဲ့သို့ အကျိုးထူးမရ၊ ဟောကာပြောကာ ချီးမွှန်းကာမျှဖြင့် တစ်ဘဝ ကုန်ကြရလေသည်။

"ဝနပ္ပဂုမ္ဗေ"ဟု ဟောတော်မူသည့်အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားတရားတို့သည် တောရကြီးအတွင်း ပန်းအမျိုးမျိုးနှင့် တူ၏။ သူ့အရည်သူ့အသွေးနှင့်သူ မွှေးကြိုင် လှပသည်ချည်းသား ဖြစ်သည်။ အဘယ်ပန်းသည် ပို၍မွှေးကြိုင်လှသည်ကို ရွေးချယ်ပန်ဆင် တတ်ရန်မှာ မလွယ်ကူ။ ပန်းတိုင်းပွင့်၍ ပွင့်သောပန်းတိုင်း မွှေးကြ လှကြသည်ချည်းသာ ဖြစ်ပါတော့၏။

ဤသို့စနစ်များယူကာ သင်ပုန်းကြီး ဇာတ်ကြီးဆယ်ဘွဲ့ အတွင်းအောင်ခြင်း အပြင်အောင်ခြင်း နမက္ကာရ (ဘုရားရှိခိုး) လောကနီတိပရိတ်ကြီးမျှလောက်သာ သင်ကြားတတ်မြောက်ခဲ့သည်ဟု ယူဆရသောကိုရင်အောင်ဇေယျ၏ "သူ့ခံယူချက် သူ့အတွေးအခေါ်သည်" မြန်မာဖီလိုဆိုဖီဟု ခေါ်ရလောက်သော နက်နဲသိမ်မွေ့စွာ တွေးခေါ်တတ်ပြီးအလောင်းမင်းတရားကြီး "ဦးအောင်ဇေယျ" ဖြစ်သည့်တိုင် သစ္စာတရားလက်ကိုင်ထားကာ ဝါးစည်းပြေနေသော မြန်မာနိုင်ငံကြီးကို စုစည်းပြီးမုဆိုးဖိုလ် ရွာကလေးမှ တတိယ မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးကို တည်ထောင်ကာ ဆောင်ရွက်ပြပြီး အောင်မြင်မှုများကို ကုန်းဘောင်မင်းဆက် မဟာ

ရာဇဝင်တော်ကြီး၌ စာမျက်နှာ နှစ်ထောင်နီးပါး မှတ်တမ်းထားခဲ့သည် မဟုတ်ပါလား။

ဒါ့ကြောင့် ဤကဲ့သို့ သစ္စာအဓိဋ္ဌာန်အောင်မြေ ဗုဒ္ဓအောင်မြေ ဓမ္မအောင်မြေ သံဃာအောင်မြေ သိဒ္ဓိအောင်မြေ သိကြားအောင်မြေ စစ်အောင်မြေဖြင့် ပြီးပြည့်စုံလှသော မဟာရာဇဝင်တော်ကြီး ထူးခြားမွန်မြတ်လှသော ငါးမည်ရ ပြည်ရွှေဘို တစ်သက်မှာ တစ်ခါတစ်ခေါက်တော့ အရောက်သွားကာ အောင်မြေနင်းပြီး လောကီ လောကုတ္တရာ အောင်မြင်မှုပေါင်း သရဖူဆောင်းနိုင် အောင်နိုင်စေရန် ရေးသားတင်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါတော့၏။ တကယ်နင်း တကယ်ဆောင်ရွက်ကြပြီး အောင်မြင်မှုတွေ ရကြပါစေဟု မေတ္တာပြုလျှက်ပါ။ ကျန်းမာချမ်းသာ ဝမ်းမြောက်နိုင်ကြပါစေ။

အသိဉာဏ်မြင့်မား သူတော်များတို့
မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဟော်ဖော်ညွှန်ပြ
ဓမ္မရတနာ အဖြာဖြာမှ
လေ့လာမှတ်သား သိဉာဏ်ပွားတိုး
မုဆိုးရွာနေ ဦးအောင်ဇေယျ
မြတ်ပေစိတ်ထား ရင်၌ပွားလျှက်
အဓိဋ္ဌာန်အား သစ္စာများဖြင့်
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာကြီး
ပွားစီးသာယာ ထွန်းလင်းလာအောင်
နိုင်ငံလူမျိုး ပွားတိုးစေမှု
ရည်ရွယ်ပြုလျှက် စစ်ချီတက်သော်
လုံးစုံကောင်းကျိုး ရည်မျှော်ကိုးသူ
အောင်ပန်းယူနိုင် အောင်နိုင်ပါစေ။

ဤကဲ့သို့ ကောင်းမှုပြုလိုသူတိုင်း တိုင်းကျိုးပြည်ရွာ သာသနာပြုလိုသူတိုင်းတို့သည် သစ္စာပြုကာ ဆောင်ရွက်ပါက လိုချင်တောင့်တ အောင်မြင်ရပါမည်။ ဝီရိယရှေ့ထား ကြိုးစားမှုသာ အဓိကပါဘဲ. . .

ကြိုးစားပြီး အောင်မြင်ကြပါစေ. . .

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

ဟိန်းထက်စာပေ

## ရုပ်မလေ့ ရှာမလေ့
## "ရုတ်တရက် လေဖြတ်ပါက လျှပ်တပြက် ကယ်ဆယ်နည်း"
## တရုတ်နည်း

ဒီကိစ္စလေးက အသေးအဖွဲ့လေးပေမယ့် သိထားသင့်သော လုပ်ဆောင်ချက်လေး ဖြစ်ပါ၏။ တကယ်ကြုံတွေ့လာပါက တကယ် ကယ်တင်၍ ရပါသည်။ ပျောက်သည် မပျောက်သည်ထား သက်သာမှု စိတ်သောက ပူပန်မှုတော့ ကင်းဝေးရပါမည်။ လေဖြတ်ခြင်း ကိစ္စတွေက မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူတစ်ရာမှာ ခုနှစ်ဆယ် ရှစ်ဆယ်လောက် ဖြစ်နေပါ၏။ ဒါတွေကလည်း ဝိသမလောဘ ဒေါသသားတွေ ငွေရပြီးရောဆိုပြီး မစားသင့် မစားထိုက်သော "ဆီတွေ" ဘယ်သူသေသေ ငတေမာပြီးရောဆိုပြီး သူတစ်ပါးနိုင်ငံမှာ မသုံးသော မစားသော ဆပ်ပြာချက်သော ဆီတွေကို အောက်ဈေးပေးပြီးဝယ်ကာ သုံးစွဲနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။ ဒါတွေကို အစိုးရ အဆက်ဆက်ကလည်း မျက်စိပိတ်ကာ သွင်းခွင့်ပြု တတ်သိ ပညာရှိဟုခေါ်သော ဆရာဝန်ကြီးတွေလည်း ငွေရပြီးရော စားလို့ရတယ် ဆိုပြီး လက်မှတ်ထိုးပေးပါ၏။ ပြည်သူတွေနဲ့ တစ်နိုင်ငံလုံး တောရောမြို့ပါ

မကျန် ဆင်းရဲသား နင်းပြာတွေမှာတော့ လေဖြတ်၊ ထုံနာ၊ ကျင်နာ၊ ကင်ဆာအမျိုးမျိုးဖြစ်ပြီး ဒုက္ခတွေ ဝေနေရကာ ဒီရွှေပြည် မြန်မာဟု ပြောချင်ပါတော့ပြီ။ အဲဒီအကြောင်းတွေ ရေးနေပြီးမှာ မဟုတ်ပါ။ ကုသခြင်းထက် ကာကွယ်ခြင်းစီ ဆောင်ရွက်ကြပါဆို့လို့ ပြောပါရစေ။ ဒီနည်းလေး ၂ခါ ၃ခါ တွေ့ဖူးပါပြီ မရေးဖြစ်ပါ။ ယခုတိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် နက္ခတ္တရောင်ခြည်မှာ ပါလာ၍ အမိဋ္ဌာန်ဝင်စဉ် တွေ့၍ ရေးဖြစ်ပါပြီ။ တကယ်လည်း လက်တွေ့ကျကျ ဆောင်ရွက်ကြပြီး သက်သာပျောက်ကင်းပါစေ။ ကျန်းမာရေးသုခ ပြည့်ဝကြပါစေလို့ မေတ္တာပို့ပေးပါ၏။

ရုတ်တရက် လေဖြတ်သူအား သွေးဖောက်ပြီး အမြန်ကယ်ဆယ် ကုသနည်း" "ပထမ အရေးကြီးဆုံး အချက်မှာ လေဖြတ်သော လူနာကို ဧည့်ခန်း၊ ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာခန်း စသည်ဖြင့် မည်သည့်နေရာတွင်ပင်ဖြစ်စေ ဖြစ်သောနေရာမှ ရွှေ့ပြောင်းသယ်မခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။

ထိုသို့ ချက်ချင်းရွှေ့ပြောင်း သယ်ဆောင်ပါက လှုပ်ရှားခြင်းဒဏ်၊ ကားစောင့်ခြင်း စသောဒဏ်များကြောင့် ဦးနှောက်သွေးကြောလေးများကို ပို၍လျှင်မြန်စွာ ပေါက်ကွဲစေပြီး လူနာ၏ အခြေအနေကို ပိုဆိုးစေပါသည်။

ထို့ကြောင့် လူနာကို မည်သည့်နေရာကိုမှ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ လူနာကို ဖြစ်သည့်နေရာ၌ပင် အသာမှေး၍ မ,ပေးထားပါ။ ထိုသို့ထူမပြီးပြီးချင်း ပိုးသတ်ထားသော ဆေးထိုးအပ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း မီးကင်ပြီးသော လက်ချုပ်အပ် အပ်ချိတ်ထိပ်ဖျားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူနာ၏ လက်ချောင်း ၁၀ချောင်း ထိပ်ဖျားကို ဖောက်ပေးပါ။ (ပဲစေ့ခန့်) သွေးစက်တစ်ဝက်စီ ထွက်လာအောင် ဖောက်ပေးပါ။ သွေးစက် ပဲဝက်ခန့် ထွက်,မထွက် ခေတ္တစောင့်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သွေးမထွက်ပါက သွေးထွက်လာအောင် လက်ဖြင့် ညှစ်ထုတ်ပေးပါ။ လက်ချောင်းတိုင်း သွေးတစ်စက်စီ ထွက်သွားပြီး မိနစ်ပိုင်းအတွင်း လူနာပြန်သတိရပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ လူနာ ပါးစပ်ရွဲ့သွားပါက လူနာ၏ နားရွက်နှစ်ဖက်ကို နီလာသည့်တိုင်အောင် လက်ဖြင့်ပွတ်ဆွဲပေးပါ။ နီလာ

ပါက နားရွက်အောက်ပိုင်း နားပေါက်ဖောက်သည့် နေရာ၌ ပိုးသတ်ထားသော အပ်နှင့် တစ်ဖက်နှစ်ချက်စီ ဖောက်ပေးရပါမည်။ နားရွက်နှစ်ဖက်လုံးမှ သွေးစက်နှစ်စက်စီ ပဲစေ့ခန့်ထွက်လာပြီး မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ပါးစပ်ရွဲ့ရာမှ ပြန်တည့်သွားပါလိမ့်မည်။ ထိုလူနာ ပုံမှန်အခြေအနေသို့ရောက်အောင် စောင့်ပြီးမှ ဆေးရုံသို့ လူနာကို ပို့ပေး၍ လိုအပ်သော ဆေးကုသမှုကို ခံယူပါစေ။ ထိုသို့ရှေးဦးစွာ ပြုစုပြီးမှ ဆေးကုသခံစေပါက အကြောသေခြင်း ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေပြီး ခြေလက်လှုပ်မရခြင်း စကားမပီမသဖြစ်ခြင်းတို့မှ လုံးဝကင်းလွတ်စေပါသည်။

ဤနည်းမှာ လက်တွေ့မျက်တွေ့ ပျောက်ကင်းသက်သာစေသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းကို လူအများ လေဖြတ်ခြင်း ဝေဒနာမှကင်းဝေးစေရန်အတွက် မေတ္တာစေတနာဖြင့် ကုသိုလ်ပြုလိုက်ရပါသည်။ ထိုနည်းကို မိမိတို့ နီးစပ်ရာ အသိမိတ်ဆွေများထံသို့ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့်ဖြန့်ဝေပေးခြင်း ကုသိုလ်ယူကြပါ။ အလှူပေး ပေးကြပါ။ ဤနည်းသည်ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ လူနာကို ပြုစုပေးခြင်းဖြင့် ရာနှုန်းပြည့် အောင်မြင်နေသော နည်းဖြစ်ကြောင်း အာမခံပါသည်။ ဤကုသနည်းကို "တရုတ်နိုင်ငံမှ ပေးပို့သော ကုသနည်းမှ ဘာသာပြန်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နက္ခတ္တမှ ကောင်းမြင့်မြတ်စိန် ရေးသားမှု ဖော်ပြပါသည်။ သောကကင်းဝေး ရောဂါကင်းကြပါစေ။

ရပ်ရွာစလေ့ မမေ့ကြဘဲ
ယုံကြည်စိတ်ထား ဆောင်ရွက်ငြားက
မိမိရှေ့မှာ ဖြစ်လာရောဂါ
ကယ်တင်ကာဖြင့် မြင့်မြတ်စိတ်ထား
စေတနာများဖြင့် သေချာကုသော်
ကင်းရှင်းရမှာ လွန်သေချာ၏
ယုံကြည်သဒ္ဓါ ဆောင်ရွက်ပါလော. . .

စေတနာဆေး မေတ္တာဆေးပါ။ တွေ့ကြုံလာက ဆောင်ရွက်ပါက ကုသိုလ်ရပြီး ရောဂါကင်း၏။ ဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ အောင်မြင်ပါ၏။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

ဟိန်းထက်စာပေ

## ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေ ဖြစ်နေပါစေ ဉာဏ်ရှိသလိုသုံးပြီး ဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ၊ အောင်ပါမည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားထားသော “ ပရိတ်တွေမှာပါသည်။ ဂါထာ စုဏ္ဏိယပါဠိတို့သည် ဉာဏ်ရှိသလို သုံးကြပါက ထူးခြားသောစွမ်းရည် သတ္တိထူးများ ရှိသည်ကို တွေ့ကြပါမည်။ ရောဂါတွေ ကင်းပျောက်စေလို ပါက. . . ဖုဋ္ဌဿ. . . ယတ္တံယဿတနကမ္ဗတိ” အပိုဒ်လေး ရွတ်ပွားပြီး သောက်ရေကိုင် ရွတ်ပွား သို့မဟုတ် ဖယောင်းတိုင်ရေးပြီး ပူဇော်ပါက ထူးခြားပါသည်။ ယခုလည်း ဆရာတော်ကြီး တစ်ပါးမှ ဦးကလျာဏမှ ခေါ်သော ဒကာကြီး မောင်ဗဟိန်း (အင်းတော်)အား ပြောပြကာ ရေး သားထားသော နက္ခတ္တရောင်ခြည်တွင် မြင်တွေ့ရလို့ ဖတ်ပြီး ကောင်းတာ နဲ့ စာရေးသူ ပြန်ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

စာရေးသူ လက်တွေ့ ကျန်းမာရေး မကောင်းသူ ဘယ်လိုမှ ကုမရ ဆေးမထိသူကို ဉာဏ်ရှိသလို သုံးပြီး ၅နာရီခန့်ခံသော ဖယောင်း တိုင်တွင် “ ဖုဋ္ဌဿ လောက ဓမ္မေဟိ စိတ္တံယဿ နကမ္ပတိ အသောက

ဝိရဇံခေမံ"ဟူသော အပိုဒ်လေးရေးပြီး ပူဇော်စေရာ သက်သာရပြီး ပျောက်ကင်းဖူးပါ၏။ ယခု ကျန်းမာရေး စီးပွားရေး ကြပ်တည်းပြီး အလုပ်အကိုင်ပျက် စီးပွားပျက်နေသူတွေအတွက် ဆောင်ရွက်စေသော နည်းလေးကို ဆောင်ရွက်ပြပါမည်။ ယုံကြည်စွာ ဆောင်ရွက်ပြီး အောင်မြင်ကြပါစေ။

"အရင်ဆုံး ကျန်းမာရေး စီမံပုံကို" ပြပါမည် ဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ။ အောင်မြင်ရ အကျိုးထူး ခံစားရပါမည်။ လုပ်လည်း တကယ်လုပ်ပြီး ပူဇော်ပါ။ ပုတီးလည်းစိပ်ပါ။

**ကျန်းမာရေးမကောင်းသူအား ဖယောင်းတိုင် စီရင်ပုံကား (ပုံစံပြပုံ) "မှတ်ချက်"**

ဤသည် တနင်္ဂနွေ သားသမီးကို ကိုယ်စားပြု ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တနင်္ဂနွေဆိုပါက ထိပ် ၁။ တနင်္လာဖြစ်က ၂။ အင်္ဂါဆို ၃။ ဗုဒ္ဓဟူးဆို ၄။ ကြာသပတေးဆို ၅။ သောကြာဆို ၆။ စနေဆို ၇ ဖြစ်ပါ၏။ အင်ဆံဒူ ဂဏန်းရေးနည်း ဖြစ်ပါသည်။ "ဂါထာရေးသော အချိန်မှာ အသက်အောင့်ထားပါ ရေးပြီးမှ အသက်ရှူပါ" နောက်ဆုံး အလုံးရေးပြီးပါက ဘုရားဟောကြား အက္ခရာဗျည်း ဝတ္ထုတည်ပါစေ ဟု ပါးစပ်မှပြောပါ။

"မှတ်ချက်"

ပြီးပါက ဒီရေးထားသော ဖယောင်းတိုင်ကို သိဒ္ဓိတင် ပါ" သိဒ္ဓိတင်ဂါထာ " ဥုံ သိဒ္ဓိ သိဒ္ဓိ မဟာသိဒ္ဓိ သိဒ္ဓိအပေါင်းထောင် သောင်း တက်ဆရာတက် ထက်ဆရာထက်" ဟု ရွတ်နိုင်ပါက ၃၇ အုပ် ရွတ်ပါ။ မရွတ်နိုင်ပါက ၁၀ခေါက်ရွတ်ပွားပါ။

"အသက်သွင်းပုံ"

"ဥုံ အဝိဉာဏက ဩသမံ သဝိဉာဏက သမာသမံ ဤအသက်မရှိသော ဂါထာအင်း ဖယောင်းတိုင်တို့သည် အသက်ဝင်၍ ကောင်းကျိုးပေးကာ သတ္တဝါ၏ အသက်ချမ်းသာရ၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး တည်အောင် ကြည်နိုင်ပါစေသတည်း"ဟု ရွတ်ပွားပါ။ ရွတ်နိုင်ပါက ၃၇ခေါက်၊ မရွတ်နိုင်ပါက ၁၀ခေါက်တော့ ရွတ်ပွားပါ။

"ဤကား စီးပွားရေးကိစ္စ လူမှုရေးကိစ္စ၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးကိစ္စ အားလုံး ဆောင်ရွက်ပုံပြ ဖယောင်းတိုင် စီရင်ပုံ"

ထွန်းညှိပူဇော်မှု ပဥ္စပွတ်၅ခု ဆပွတ်၆ရက် မြောက် ပိုကောင်းပါ၏။ ကိုယ့်မွေးနေ့မှ စရေ ၅ခု ဟာ ပဥ္စပွတ် ၆ခုဟာဆပွတ် အားလုံး အပေါ်ပုံနည်းမှီ လုပ်ပါ။ ပူဇော်ပါ လုံးစုံကောင်းပါ၏။ စီးပွားရေး၊ လူမှု ရေး၊ ဉာဏ်ရှိသလို သုံးရပါ၏။

မွေးနံ

နေ့ခုနစ်နံ

"ဒီဂါထာပါဠိလည်း ဓါရဏပရိတ်တွင်ပါသော အပိုဒ်ဖြစ်ပါ၏။ တော်တော်ကောင်းပါ၏။ "ဗုဒ္ဓါနံ ဇီဝိတဿ နသက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ တထာမေ ဟောတု" ဖြစ်ပါ၏။ " အဓိပ္ပာယ်ကား" ဘုရားရှင်တို့၏ ဇီဝိတဿ-အသက်တော်၏ အန္တရာယော- အန္တရာယ်ကို၊ ကေနစိ တစုံတယောက်သောသူသည်၊ ကာတုံ- ပြုခြင်းငှါ၊ နသက္ကာ- မတတ်ကောင်းသည်၊ ဟောတု- ဖြစ်ပါစေသတည်း။

အခြားနေ့နံ သားသမီးတွေလည်း ဤနည်းလေးကို ဆောင်ထားကာ ဆောင်ရွက်ကြပါ။ အထူးကောင်းမွန်ပါ၏။ ပရိတ်တော်တွေ အကုန်လုံး မရွတ်အားပါ မရွတ်နိုင်ပါက ကောင်းသောနေရာဖြတ်ပြီး ကျန်းမာရေးဆို ဖုဒ္ဓဿဂါထာလေး ရွတ်ပေးပြီး ပူဇော်ပါ။ ကျန်းမာရေး စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ကြီးပွားရေး ကိစ္စတွေဆို ရွတ်လည်းရွတ်ပွား ဖယောင်းတိုင်စီရင်လည်းလုပ်ပြီး ဆောင်၍ပါက ထူးခြားစွာ အောင်မြင်ရပြီး အောင်နိုင်ကြပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့လှစွာသော ဘဝတွေ တည်ဆောက်နိုင်ကာ အခက်အခဲမရှိ ရရှိအောင်မြင်နိုင်ပါစေဟု ကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်ချက်များ ကောင်းသော သာဓက အကျိုးတရားများ ရရှိကာ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်၍ အေးချမ်းနိုင်ပါစေဟု မေတ္တာစေတနာဖြင့် ရေးလိုက်ရပါ၏။

စိတ်လည်းဝင်စား လုပ်ဟန်နည်းကျ
စနစ်ရအောင် ဆောင်ရွက်ပါမှ
အစွမ်းလည်းတက် အောင်ဂုဏ်ဆက်ပြီး
ယုံကြည်သဒ္ဓါ ပိုမိုကာဖြင့်
ပူဇော်ညွှတ်ကာ အောင်မြင်လာမည်
လုပ်ဆောင်ချက်သာ အဓိကပါဘဲ. . .

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## သစ်တံခါးဆရာတော်နှင့် တွေ့ကာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်လာသူများ၊ စကားနားထောင်၍ ကျင့်ကြံကြသူများ

သစ်တံခါးဆရာတော် ဆယ့်လေးနှစ် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ကာ ဂုဏ်တော်၊ မေတ္တာ၊ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ၊ သစ္စာပါရမီ၊ ပရိတ်ပဋ္ဌာန်း မဟာသရဏဂုဏ်ကျမ်း၊ မဟာဗုဒ္ဓကျမ်းနှင့် ကမ္ဘာ့မေတ္တာဓာတ်ပို့လွှတ် သတ္တဋ္ဌာနဗုဒ္ဓကိန်းကျင့်စဉ်ဖြင့် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ရက် ၉၀ဆယ် ပထမဆုံးနှစ်၊ နောက် ဒုတိယနှစ်မှစ၍ ယခု ၁၄ကြိမ်မြောက်တိုင်အောင် တစ်ရာ့ရှစ်ကွက် ဗုဒ္ဓစက်ကို အာရုံပြုပြီး ရက်ပေါင်း တစ်ရာ့ရှစ်ရက်တိုင်တိုင် ဧကသနိသ် တီစီဝရိတ် ဝစိပိတ်နေကာ ရေမချိုး ခေါင်းမရိတ်၊ မြေမနင်း၊ တခုတည်းသော အာရုံဖြင့် ဂုဏ်တော်ပွား မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားကာ ဆောင်ရွက် အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး ဘ၀ဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် ရှိကြကုန်သော နိုင်ငံအနှံ့ မြန်မာနိုင်ငံမှသည် တစ်နိုင်ငံလုံး တစ်ကမ္ဘာလုံး ဘ၀ဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် သားသမီးတွေ စုစည်းကာ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်မှာ ဆယ့်လေးနှစ်သို့ပင် ရောက်ခဲ့သည် ရောက်နေပါပြီ ဖြစ်ပါ၏။

ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်း ဆက် သားသမီးတွေလည်း ဘုန်းကြီးနဲ့တွေ့ မေတ္တာဓာတ် ခံယူကြပြီး ပြောင်းလဲလာကြ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုလည်း တကယ်လုပ်လာ ကြပါ၏။ အစတည်းက လုပ်သောသူတွေကတော့ တရုတ်ကြီး သက်ထူး (အလုံသီရိရိပ်သာ) မြင့်ဝင်း အတော်လုပ်ပါ၏။ ပြောစရာ မလိုပါ။ စန်းရီ လုပ်တော့လုပ် အားနည်းပါ၏။ ဘစံ လူကြီး ပါကျန် ဟန်လင်း ၁၀ရက် မှန်ပါ၏။ အောင်အောင် ၁၀ရက် မှန်ပါ ၏။ ကိုရင်ကြီး ကုသလ ကရင်ကြီး, လူဆိုမှ ကောင်းလာသူ ကိုရင်ဓောရဝိ သ တင်ထွန်းအောင် ဆိုးတစ်လှည့် ကောင်းတစ်လှည့်ပါ ပြောပါ၏။ ပြည့်ပြည့်မိုးညို စိမ့်စိမ့်မိုးညို ညီအစ်မလည်း တော်တော်လုပ်ပါ၏။ ကွိကွိလည်း လုပ်လည်းလုပ် ပြောင်းလဲ ပြောင်းလဲလာပါ၏။ မေစစ်အေး၊ မေစစ်သွေး ညီအစ်မ ပြောင်းလဲ လုပ်တစ်ခါ မလုပ်တစ်ခါ မမှန်ပါ။ ကေကေ စိတ်ပြောင်းလာ မမှန်ပါလုပ်တာ။ ချစ်ကိုကို အနယ်ကား ဇနီး မောင်နှံ လုပ်ပါ၏။ တစ်ခါတစ်ခါ ဖောက်ကြပါသည်။ တည်တည်တန့် တန့် လုပ်ပါက မှန်ပါမည်၊ ကောင်းပါမည်။ လမ်းကြောင်းကောင်းပေါ် ရောက်နေပါပြီ။ တေးသံရှင်များတွင် အဆိုတော် အာဇာနည် ဇနီးဝမ်းတို့ ဇနီးမောင်နှံ ပုတီးစိပ် အဓိဋ္ဌာန် လုပ်ကြပါသည်။ သားဇာနည်က ပုတီး လည်ပင်းမှာ မချတော့ပါ။ လွယ်တော့ထားပါ၏။ တော်တော်ကြီး နီးစပ် လာပါသည်။ ရန်ရန်ချမ်း၊ သမီးချိုလီမိသားစု တော်တော်လုပ်ပါပြီ။ ညောင်ပင် ၁၀ပင် အဓိဋ္ဌာန်တွေ အောင်တာ ၅ကြိမ် မကတော့ပါ။ ကောင်းပါ၏။ ထူးခြားလာပါ၏။ သားပြည့်မောင် သမီးစမိုင်းလ်တို့က အဓိဋ္ဌာန်လည်းလုပ် တစ်ခါတစ်ခါဖောက် လက်တွေ့ပြ၍ လျှောက်ကြပါ ၏။ သိပ်မဖောက်ရဲတော့ပါ။ ညောင် ၁၀ပင် အဓိဋ္ဌာန်ကတော့ အောင်ပါ ၏။ အကြိမ် ၂၀ကျော်လောက်မြင် ထူးခြားမှုတွေ ရရှိပြီး ခံစားနေရပါပြီ။ အောင်မြင်ပါစေ။ ဟဲလေးဇနီး မောင်နှံလည်း လုပ်ပါ၏။ မှန်တော့ မမှန် ကြသေးပါ ဆွဲခေါ် ဆဲပါဘဲ။ ဒီလောက် လိုက်လာတာတောင်မှ မဆိုးပါ။ သားအဆိုတော် မိုးမိုးတို့ မိသားစုလည်း အတော်လုပ်လာပါ၏။ ပြောင်းလဲစ ပြုနေပါပြီ။ အောင်မြင်ပါစေ။ အမြဲသတိပေး နေရပါ၏။

ဇေယျာတင်အေး သမီးရည်မွန်မိသားစုက ပုံမှန်တော့အဓိဋ္ဌာန်

လုပ်ကြပါ၏။ ရတနာကတော့ မလုပ်တစ်ချက် လုပ်တစ်ချက်ပါဘဲ။ သမီးအိမ့်ချစ် မိသားစုကတော့ အတော်လုပ်ပါ၏။ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးတွေ ရွတ်နေပါပြီ။ အမိဋ္ဌာန်မပျက်ပါ။ ဒါ့ကြောင့်လည်း အောင်ပါ၏။ သီရိကိုကို မိသားစုလည်း လုပ်နေပါ၏။ အဆင်ပြေ အားကောင်းပါသည်။ အဆိုတော် တူးတူးမိသားစု အတော်လိုက်နေပါပြီ လုပ်ပါတော့မည်။ ဘုန်းကြီးလည်း အာရုံနဲ့ရော မေတ္တာနဲ့ပါ အမြဲပြောပြီး ဆုံးမနေရ ဆွဲခေါ်နေရပါ၏။ ပြောင်းလဲစေချင်လို့ပါ။ ဘယ်လိုပါပါ ဆွဲခေါ်ပါမည်။ သူလွင် ဇော်ပိုင်မိသားစုတွေလည်း တော်တော်လိုက်လာပြီ။ အနည်းအကျဉ်းတော့ ဆောင်ရွက်ကြပါ၏။ နိုင်ဝမ်းကြီးတော့ အတော်ပြောင်းသွားပါပြီ။ အရက်ကတော့ မော့နေသေးပါ၏။ အမိဋ္ဌာန်လုပ်မှု ဘုန်းကြီးစကားနားထောင်မှုတော့ ကောင်းလာပါ၏။ စကားသိပ်ပြောတဲ့ ယုန်လေးဝစီပိတ် တစ်ရက်ခိုင်းလိုက်တာ ကြိုးစားပြီး အောင်မြင်အောင် လုပ်သွားပါ၏။ တေးသံရှင် ဖိုးကာတို့ မိသားစုလည်း တော်တော်လုပ်ပါ၏။ သမီးချောစုခင်လည်း မှန်လာပြီ။ ခိုးခိုးပြီး ဆောင်ရွက်နေပါ၏။ ဘုရားတရားလုပ်ပါ၏။ သနားပါသည်။ တေးသံရှင် ပိုပိုလည်း အမိဋ္ဌာန်ဝင်ပြီး လုပ်ပါ၏။ ကောင်းပါမည်။ အောင်ပါမည်။

သရုပ်ဆောင်တွေထဲမှာ အချိန်မှန်တာကတော့ ကိုဈာန်လင်း မအိုင်းရစ်လေပြေဦး ရွှေပင်လယ် ကုမ္ပဏီကတော့ မေတ္တာခာတ်ခံယူချိန် အရမ်းပေးပြီးကို ဆောင်ရွက်ပါ၏။ မှန်ပါ၏။ တိုးလည်းတိုးတက်လာပါ၏။ မြင်ရတာ စိတ်ချမ်းသာပါ၏။ အဲဒီလို လုပ်စေချင်ပါသည်။ အောင်ပါ၏။ သရုပ်ဆောင် ဆုပန်ထွာ မိသားစုလည်း အတော်လုပ်လာပါ၏။ အောင်မြင်ပါစေ။ ပွင့်ကတော့ ပွဲရှိမှ လုပ်လိုက် မလုပ်လိုက်ပါဘဲ မမှန်ပါ။ ခိုင်နှင်းဝေ မှန်ပါ၏။ အမိဋ္ဌာန် ဆောင်ရွက်တာ အောင်လည်းအောင်လာပါ၏။ နွေးနွေး လုပ်တော့ လုပ်ပါသည်။ မမှန်သေးပါ။ အရက်တော့ လုံးဝလျှော့သွားပါ၏။ ရွှေပိုးအိမ် စိတ်တော့ ငြိမ်ခိုင်းထားပါ၏။ အမိဋ္ဌာန်တော့ မမှန်ပါ လုပ်တော့ လုပ်နေပါသည်။ တကယ်ကြိုးစားပါက အောင်ရပါမည်။ မကြိုးစားကြပါ ပြောပြောနေရပါ၏။ နန္ဒာလွင် မလုပ်တာ များပါ၏။ အရှုံးပါ၊ လုပ်ချင်အပြင်းထန် လုပ်ပါ၏။ စိတ်ဖောက်

ဖောက် သွားပါ၏။ သိပ်မပြင်သေးပါ။ အစဟုတ်သလိုလိုနဲ့ပါ။ မေကဗျာ တော်တော်လုပ်ပါ၏။ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးတွေ ရွတ်နေပါပြီ။ စီးပွားရေး အောင်ပါစေ။

ဖြိုးငွေစိုး မိသားစုလည်း အဓိဋ္ဌာန်လာမည်ပြောပြီး မလာသေးပါ။ ပြောင်းတော့ ပြောင်းလာပါ၏။ ဒါရိုက်တာ ဇော်မျိုး လုပ်တော့လုပ်ပါ၏၊ မမှန်ပါ။ အောင်မည်ကြံရင် ဖောက်ဖောက်သွားပါ၏။ စိုးသူ စိုးမြတ်နန္ဒာတို့လည်း ညောင်ပင် ၁၀ပင် အဓိဋ္ဌာန်တော့ ဝင်ကြပါ မမှန်သေးပါ။ လုပ်တော့လုပ်ပါသည်။ တကယ် သစ်တံခါးဆရာတော် မေတ္တာစာတ်ခံယူနည်းစနစ်ဖြင့် လုပ်ပါက အောင်ပါ၏။ တိုက်တွန်းစရာ မလိုပါ။ ကိုယ်လုပ်ကိုယ်ရ ကိုယ်အောင်ပါမည်။ သရုပ်ဆောင် သွန်းဆက် တော်တော်လုပ်ပါ၏။ အောင်ပါစေ။

စီးပွားရေး သမားတွေထဲမှာ သားစိုးလှိုင် စိုးနိုင်တို့ကတော့ လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်ပြီး မေတ္တာပို့ မှန်ပါ၏။ ပုံမှန်လုပ်ပါသည်။ ကိုဇော်ကြီး တရားထိုင် မှန်ပါ၏။ ကိုနိုင်ဝင်းပါ ဆွဲခေါ်ဆဲပါ အရက်တော့ ကြာသပတေး ဘုန်းကြီးမွေးနေ့ အမေ့မွေးနေ့ အင်္ဂါနေ့ တစ်ပတ် ၂ရက် လျှော့ပါ၏။ ကောင်းပါသည်။ ဒါဘဲ ဝမ်းမြောက်ရပါ၏။ စီးပွားရေးထဲမှာ ဒေါက်တာဝင်းမော်ဖြိုး သမီးမေဇော်သက် ဇနီးမောင်နှံ မှန်ပါ၏ တကယ် လုပ်ပါသည်။ အောင်ပါမည် ကြည့်နေပါ။ "မေတ္တာစာတ်" ပို့လွှတ်မှုနဲ့ စိတ်စာတ်ပြင်ဖို့သာ လိုပါတော့မည်။ အောင်တော့ပါမည်။ ဆက်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားဖို့ စိတ်မကျဖို့သာ လိုပါတော့၏။ ကျောသာကြီး ဝေဝါးနေပါ၏။ တရားယောင်ယောင် ပုတီးယောင်ယောင် ဖိုယောင်ယောင် ဖြစ်နေပါ၏။ တစိုက်မတ်မတ် မဟုတ်သေးပါ။ နောက် ကျော်မင်းထွန်း မငြိမ်းတို့လည်း တော်တော်လိုက်လာပါ၏။ ကျော်ကြီးက သိပ်မကျင့်ရဘဲ အရက်အကြိုက်ဆုံး လျှော့လိုက်တာ စာတ်ရသွားပါ၏။ ဆက်ကြိုးစားပြီး စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ သူတစ်ပါးပြောတာ လိုက်မသွားမိစေဖို့ အရေးကြီးပါ၏။ ထိန်းရပါမည်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါ၏။ ကျော်ထင်မိသားစု လုပ်လိုက်မလုပ်လိုက် ဖြစ်နေပါ၏။ ပြောရပါ၏၊ အလုပ်ကကြီးကြီးပါ လုပ်ပါမှ ဖြစ်ပါမည်။

ဇော်ထက် ဉမ္မာသိမ်း မိသားစု လုပ်နေပါ၏။ ပုံမှန်တော့ ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ ဆက်ပြီး အခိဋ္ဌာန် နည်းနည်းတင်ဖို့ လိုပါပြီ။ ဘုန်းကြီးသားတပည့် အသစ်တွေထဲမှာ အားလုံးတွန်းလှန်ပြီး အစတော်တော်ကြိုးစားပန်းစား လုပ်ပါ၏။ အောင်လည်း အောင်စပြုနေသည်။ ဓာတ်ကောင်းတွေလည်း မိနေပါပြီ။ မန္တလေးသား မောင့်မြင့်ကျော် မင်းသစ်စားဖွယ်စုံ ခေါက်ဆွဲဆိုင် BOC တံတားဦးနှင့် စစ်ကိုင်းကံတလူ ပိုင်ရှင်ဖြစ်ပါ၏။ ဒီနှစ်မှာ အားနည်းနည်း ကျနေသည်ဟု မြင်ပါ၏။ စကားနောက် စိတ်လိုက်နေပါသည်။ ဒါတွေဖြတ်ပြီး အခိဋ္ဌာန်ဘဲ ကိုယ်ကျင့်မှကိုယ်ရမည်။ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်တည်မည်ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကိုင်ပြီးနေရပါမည်။ မလျှော့စေချင်ပါ။ တော်တော် အလားအလာ ကောင်းနေပြီဖြစ်ပါသည်။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ကံကို သစ္စာဆိုပြီး လှူထားသူဖြစ်တော့ ပိုပြီးအောင်မြင်မှု နီးစပ်ပါ၏။ အကြီးကြီး အောင်ပါမည်။ အဲဒီလို အကြီးကြီး လုပ်နေသူတွေက အတိုက်လည်း အကြီးတွေလာပါ၏။ ကျော်ရပါသည်။ လုပ်ပါ တကယ်ဖြစ်ပါမည်။ စိတ်ဓာတ်ပြင် ကြိုးစားပါ။ အောင်ကိုအောင်ရမည်ဟု တွေးထားစေလိုပါသည်။

မှန်မှန်ဖြင့် တစ်လှမ်းချင်း လျှောက်လှမ်းသူ လုပ်သူကတော့ ဝါကာဝါကာမှ မောင်အောင်ကျော်မြင့် မခိုင်ဖြူဇော် မိသားစု ဖြစ်ပါ၏။ ခပ်မှန်မှန် စိတ်အေးအေးဖြင့် တစ်လှမ်းချင်း လိုက်လာနေသူ သူ့စတိုင်လ်အတိုင်း သွားနေပါ၏။ ကောင်းပါသည်။ မှန်ဖို့လုပ်ဖို့ပါဘဲ။ တစ်နေ့တော့ ခရီးရောက်ပါမည်။ အောင်ကျော်မြင့် - မဟုတ်ပါလား. . .

သား မျိုးလှိုင် မိသားစုလည်း လိုက်လာပြီး အဖေတွေ အမေတွေ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေပါ စုစည်းပြီး လုပ်လာကြပါ၏။ ကောင်းလည်း ကောင်းလာပါသည်။ အောင်ဖို့ဘဲ ရှိပါတော့ပြီ။ ဆက်လက်ပြီး လက်တွဲညီညီ ဆောင်ရွက်ကြပါ အောင်ပါစေ။ မီလျှံမက် အောင်ကျော်ဇောကိုလည်း ဆက်ပြီးလက်တွဲခေါ်ကြပါ ကောင်းပါ၏။ အောင်မြင်၍ သာသနာပြုနိုင်ကြပါစေ။ မောင်စည် တက်ချင်းကတော့ ရှာတွင်ပေါ်မလာပါ ဘယ်ပျောက်နေသည် မသိပါ။ မောင်ဇာနည် ဇနီးမောင်နှံလည်း ပေါ်မလာပါ။ သား ကိုဘေး တော်တော်လုပ်ပြီး တရားပါထိုင်နေ

ပါပြီ ကောင်းပါ၏။ ကောင်းလာပါမည်။ စိတ်မကျဘဲ ဆက်သွားဖို့ဘဲ လိုပါ၏။ တော်ဝင်စင်တာမှ ပိုးထည်တိုက် ဒေါ်စုစုမျိုးအေးကတော့ တကြိမ်လုပ် တစ်ကြိမ်သိသာပါ၏။ ကောင်းနေပါသည်။ အောင်မြင်၍ သာသနာပြုနိုင်ပါစေ။ ဆက်လုပ်ကြပါ၊ အောင်မြင်မှုတွေ လာပါ၏။ ပြောစရာမလိုပါ လုပ်နေပါက၊ မလုပ်ရင်တော့ စိုးရိမ်ရပါ၏။ အလုပ်လက်မဲ့ မဖြစ်စေဖို့ အရေးကြီးလှပါ၏။ ဒါအမြဲ ဟောနေရ ပြောနေရပါသည်။

ဆရာနဲ့မနီး နည်းပြနဲ့ ဝေးပါက စိတ်လွတ်ချင်ပါသည်။ ဒါ့ကြောင့် တပတ်တခါ ဆရာအနီး ကပ်ရပါမည် မဟုတ်ပါလား။ အချိန်ပေးရပါ၏။ ဒါမှ ဆုံးမဩဝါဒပေး၍ ရပါမည်။ ဝေးနေပါက ဆရာက မမြင်ပါက မေ့တတ်ပါ၏။ သစ်တံခါးဆရာ အရှင်နဲ့တွေ့လာကြသော ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်တွေကတော့ အနည်းနဲ့အကျဉ်း ပြောင်းလဲကာ သွားပြီး ဘုရားတရား ဆောင်ရွက်မှု ဂုဏ်တော်ပွားမှုကတော့ ဆောင်ကာ အောင်မြင်သင့်သလောက် အောင်မြင်ကြ၍ တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်နား ဖြင့်သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် အိပ်မက်နဲ့သော်လည်းကောင်း ရောက်လာကြသူတွေဘဲ ဖြစ်ပါ၏။ ရောက်လာသူတွေကလည်း လူငယ်လူလတ် ပိုင်းတွေ လုပ်ငန်းရှင်တွေ အဆိုတော်တွေ အနုပညာရှင်တွေ စီးပွားရေးရှင်တွေ များကြပြီး ရွှတ်ရွှတ်ချွန်ချွန် ဆောင်ရွက်ကြပါ၏။ ပြောစကားတွေလည်း နားထောင်ကြပါ၏။

သမီးတွေ သားတွေ ဘဝဆက်တွေ ဖြစ်ပါ၏။ ဒီထဲ သမီးဒေါ်မီးမီးလေး ဇာခြည်သိန်း ဗိုလ်ကြီးကျော်နိုင် မိသားစုလည်း ပါပါ၏။ ဆောင်ရွက်ပါ။ နောက် မောင်မင်းခန့်ကျော် မိုးဒီ မိတ်ကပ်ပညာရှင် ဘလော်ကာ ညီညီမောင် စမ်းချောင်း အဓိဋ္ဌာန်လုပ် ဘုရားတက်တာ ဝတ်မပျက်ပါ။ ကောင်းပါ၏။ မိတ်ကပ်လင်းလင်း တော်တော်လိုက်လုပ်ပါ၏။ ကောင်းပါသည်။ ကိုမောင်ကြီးနဲ့ မေဦး ကိုဘိတ်တော့ အခုပျောက်နေပါ၏။ ကောင်းကြပါစေ အောင်ကြပါစေ။ ဘုန်းကြီးလည်း ညစဉ်ညတိုင်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရုပ်ရှင်ကြည့်သလိုကြည့်ပြီး မေတ္တာမိုးတွေ ရတနာ ရွှေမိုး ငွေမိုးတွေ "ဝ,စကြာ" ဂါထာရွတ်ပြီး ငွေဝင်ဂါထာ "ဤ သပ္ပိနေဝ ခရခပင်"

ရွတ်ပြီး ရွာသွန်းဖြိုးပေးပါ၏။ အဲဒီအထဲမှာ ကျန်ခဲ့သူတွေလည်း ရှိပါမည်။ ကျန်ခဲ့သူတွေလည်း မေတ္တာပို့ရာမှာ မကျန်ပါ။ ပို့ပေးပါ ၏။ အောင်မြင်၍ ကောင်းသောခါတ် လာဘ်တွေ ပွင့်ကြပါမည် ရကြပါမည်။

သား-ဝင်းအောင်ကြီး သမီးစုလွင်အေး မိသားစုလည်း အတော် လုပ်ကြပါ၏။ အဓိဋ္ဌာန်အောင်ကြပါစေ။ သမီးသဥ္ဇာကျော် ဇနီးမောင်နှံ ဆို ညောင်ပင် ၁၀ပင်အောင်၍ USA မှတောင် ခေါ်သူပေါ်ပါ၏။ သမီး ညိုပြာအေးလည်း အလုပ်အကိုင်ကောင်းပြီး အောင်ပါ၏။ ထိုင်ဝမ် မှ လာစပ်နေပါပြီ။ မဟုတ်ပါလား။

ဒါ့ကြောင့် သစ်တံခါးကျောင်း အောင်မြေက " အဓိဋ္ဌာန်အောင် မြေ" သစ္စာအောင်မြေ မေတ္တာခါတ် အောင်မြေဖြစ်ပါသည်ဟု ဘုန်းကြီး ပြော,ပြောနေပါ၏။ ကျောင်းတွင်း မြေနင်းသည်နှင့် "လာဘ်ပိတ်မှု စိတ်ညစ်မှု တိုက်ခိုက်ခံရမှုတွေ ပျောက်ကင်းပြီး အောင်ပါ၏။

ညတိုင်း နေ့တိုင်း ပရိတ်ပဌာန်း မဟာသရဏဂုဏ်ကျမ်း မဟာ ဗုဒ္ဓဝင်ကျမ်း မေ္မစကြာသုတ် အနတ္တလက္ခဏာသုတ် မဟာဗုဒ္ဓဝင်ကျမ်း ကမ္ဘာ့မေတ္တာခါတ် စွမ်းအားတွေကြောင့် ဖြစ်ရပါ၏။ သားသမီး ပဌာန်း ဆက်တိုင်း စိတ်ပူပင်သောက ပျောက်ကင်းကာ အောင်မြင်မှု အေးချမ်းမှု တွေ ရကြပါစေဟု မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ။

| | |
|---|---|
| အဓိဋ္ဌာန်ဝင် | သစ္စာ,မေတ္တာ |
| အစဉ်ပွားသည့် | သစ်တံခါးနှင့် |
| ဘဝ,ပဌာန်းဆက် | တွေ့လျှက်ဆုံလာ |
| သာဝကပေါင်း | သူတော်ကောင်းတို့ |
| စကားနားထောင် | ဆောင်ရွက်အဓိဋ္ဌာန် |
| လုပ်ကြသူပေါင်း | သူတော်ကောင်းသည် |
| လုပ်သည့်အလျှောက် | အောင်မြင်ရောက်၍ |
| စိတ်မှာတည်ကြည် | ဂုဏ်တော်တည်ကာ |
| ဆောင်ရွက်သမျှ | အောင်မြင်ကြပြီး |
| တစ်ဆင့်စကား | တစ်ဆင့်ကြားကာ |

ရောက်လာသူပေါင်း တပည့်ပေါင်းကို
ဩဝါဒပေး ချေချွတ်ပေးကာ
ဆောင်ရွက်မှုမှာ ဆယ့်လေးနှစ်ခရီး
အောင်မြင်ပြီး၍ ထိုက်သင့်အလျောက်
ချမ်းတွေ့ရောက်ပြီး စွမ်းအားပေါက်ကာ
ပေါ်၍လာပြီး ကြိုးစားလို့လ
အားစွမ်းပြလျှင် အောင်မြင်တည်ကာ
အပူငြိမ်း၍ အအေးနီးကြပါစေ
မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ ထေရ်ရှင်ဆရာ။

စာစီမကျ ကာရံမလှသော ဝမ်းသာပီတိ ဤစာစုသည့် ချမ်းမှုရ အောင်မြင်ကြပါစေ။ မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ. . .

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## ရက်ယုတ်မာ, ရက်ကြမ်း, ပြဿဒါးရှောင်, မင်္ဂလာရက်ဖြစ်၍ အောင်မည်သာ

ဘယ်အလုပ်လုပ် မစင်ကြယ်သော မကောင်းသော ရက်ယုတ်မာ,ရက်ကြမ်း,ပြဿဒါးရက် လုပ်မိပါက တခုခုတော့ အဖုအထစ် ဖြစ်ပါသည်။ သတိပြုကာ ဆောင်ရွက်ပါမှ စိတ်အေးချမ်း ရပါသည်. . . မှတ်ထားသင့်သော အချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

**"မစင်ကြယ်သော ရက်(၁၀)မျိုးကား"**

(၁) ပြဿဒါးရက်
(၂) သမားညိုရက်
(၃) သမားဖြူရက်
(၄) ရက်ယုတ်မာ
(၅) ရှမ်းရက်
(၆) မဟာရက်ကြမ်း
(၇) ဝါရမိတ္တုငယ်
(၈) ဝါရမိတ္တုကြီး
(၉) ရက်ပုတ်
(၁၀) နဂါးပေါ်ရက် တို့ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာသိရှိ

ရပါသည်။ မစင်ကြယ်သော ရက် (၁၀)မျိုးအနက်မှ "ရက်ယုတ်မာအကြောင်း" ရက်ယုတ်မာသည် နှစ်လတွဲ တစ်တွဲ တစ်တွဲတူညီသော ရက်များ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိပါသည်။ ဒါ့ကြောင့် မကောင်းသော ရက်ယုတ်မာ ပြဿဒါးစသော ရက်တွေရှောင်ကွင်း ဆောင်ရွက်ပါမှ စိတ်ဆင်းရဲမှု ကင်းဝေးပြီး အောင်မြင်မှုတွေ ရစေမှာ ဖြစ်ပါ၏။ ဒါ့ကြောင့် ပဋ္ဌာန်းဆက် ပါရမီရှင်တွေကို နက္ခတ္တရောင်ခြည်မှ တွေ့သော နတ်မောက်ကြည်မြိုင် ရေးသားထားသော ရက်ယုတ်မာ ရက်ကျမ်းလေးကို ကူးယူဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

ရက်ယုတ်မာဆိုင်ရာ သံပေါက်ကဗျာများ

* တန်ခူးဝါဆို နှစ်လကို မလိုခြောက်ရက်ကျ။
* ကဆုန်တပို့တွဲ နှစ်လထဲ ပယ်လွဲလေးရက်ကျ။
* နယုန်တော်သလင်း နှစ်လတွင်း ပယ်ကွင်းရက်အဌ။
* သီတင်းကျွတ်ပြာသို၊ နှစ်လဆို မလိုဆယ်နှစ်ကျ။
* တန်ဆောင်မုန်းဝါခေါင် နှစ်လပေါင်း ကြဉ်ရှောင်ရက်ဒေသ။
* တပေါင်းနတ်တော် လနှစ်ဖော် မလျော်ရက်စမ္ပ။
* ပညာသမုတ် ညွှန်ပြထုတ် ရက်ယုတ်မှတ်ပါကြ။
* ရှောင်ကြလူ့ရွာ တစ်သစ်လျှာ ပယ်ခွာ ပစ်လိုက်ကြ။

မင်္ဂလာဟူသည် ကောင်းမြတ်ခြင်း တင့်တယ်ခြင်း ကျက်သရေရှိခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရလေ၏။

"ရက်ယုတ်မာ အလွယ်တကူသိနိုင်ရန် ဇယားဖော်ပြပုံ"

| လ | လဆန်းရက်ယုတ်မာ | လပြည့်ကျော်ရက်ယုတ်မာ |
|---|---|---|
| တန်ခူး | ၆ | ၆ |
| ကဆုန် | ၄ | ၄ |
| နယုန် | ၈ | ၈ |
| ဝါဆို | ၆ | ၆ |
| ဝါခေါင် | ၁၀ | ၁၀ |
| တော်သလင်း | ၈ | ၈ |
| သီတင်းကျွတ် | ၁၂ | ၁၂ |
| တန်ဆောင်မုန်း | ၁၀ | ၁၀ |
| နတ်တော် | ၂ | ၂ |
| ပြာသို | ၁၂ | ၁၂ |
| တပို့တွဲ | ၄ | ၄ |
| တပေါင်း | ၂ | ၂ |

* ဗေဒင်အလို ရှေးကဆိုသော
ထိုထိုရက်ယုတ် သတိချုပ်၍
မလိုအပ်ရာ မင်္ဂလာဟု
ရှောင်ပါစေကြောင်း မေတ္တာပေါင်းလျက်
ဆောင်းပါးကြံဆ ရေးစီပြသည်
အေးမြချမ်းသာကြစေသောဝ်။

* ပညာလိုလား ပညာပွားအောင်
လိုက်စားသသူ များဗိုလ်လူ
ကြည်ဖြူ ကိုယ်စိတ်မြဲစေသောဝ်။

မိမိသိသော အကြောင်းအချက်တွေကို မကောင်းသော စိတ်သောကရောက်မှုတွေ မဖြစ်ရလေအောင် စာစောင်တွေ ရေးသားကာ သိစေ သိစေအပ်သော ပညာရှင်များ ကျေးဇူးတရားတွေ ထောက်ဆ၍ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်စေ၊ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် သားသမီးတွေကို သိပါစေ၊ ဗဟုသုတ ရပါစေဟု ကူးယူဖော်ပြပြီး ရေးသားရခြင်းသာ ဖြစ်ပါ၏။ ရေးသားတင်ပြသော နက္ခတ္တမှ နတ်မောက် ဦးကြည်မြိုင် ကျန်းမာချမ်းသာ၍ သာသနာပြုနိုင်ပါစေ မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ။

မိမိသိသော ပညာရပ်များကို
အများသူငါ သိပါစေဟု
စေတနာတရား မေတ္တာများဖြင့်
ရေးသားတင်ပြ မြတ်ကောင်းမှုကြောင့်
ဘဝတိုင်ဝယ် ကောင်းဆုတြွယ်၍
အေးမြတ်ချမ်းသာ ရပါစေသောဝ်။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## သိဒ္ဓိအကြောင်း သိကောင်းစရာပါ၊ သိဒ္ဓိဟူသည်

သိဒ္ဓိဟူသော စကားသည် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်၏ ရွှေနှုတ်တော်မှ ပေါ်ထွက်လာသော စကားဖြင့်ဖြစ်သည်။ မြန်မာလိုပြန်ခဲ့ပါလျှင် အကျိုးအားလုံး ပြီးစီးခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ ထိုသိဒ္ဓိပိုင်ဆိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်များကို သိဒ္ဓိပေါက် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများဟု ခေါ်ဆိုကြပေသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီးများကို ရှာဖွေ၍ ဆည်းကပ်ကာ သိဒ္ဓိတောင်းကြသူ များစွာရှိကြသည်။ မြန်မာပြည်တွင် ထင်ရှားကျော်ကြားလျက်ရှိသော ဘိုးတော်အောင်မင်းခေါင်သည် ပုပ္ပါးတောင်မြတ်တွင် နေထိုင်လျက်ရှိသည်။ အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်များမှာ သိဒ္ဓိလိုချင်ကြလွန်း၍ ထိုအချိန်က အလွန်ရှုပ်ထွေးနေသော သူပုန်တို့အကြားမှာပင် ဖြတ်ကျော်လျှက် ဘိုးတော်ရှိရာသို့ အရောက်လာခဲ့ကြသည်။ ရောက်သူများ ရှိသကဲ့သို့ လိုရာမရောက်ဘဲ လမ်းခုလတ်မှ ပြန်ရသူများလည်း ရှိခဲ့သည်။ ဘိုးတော် အောင်မင်းခေါင်သည် သိဒ္ဓိပေါက် သိဒ္ဓိရှင် ဖြစ်ရုံမက သာမန်သိဒ္ဓိပေါက် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပင်မဟုတ်ဘဲ မဟိဒ္ဓိပုဂ္ဂိုလ် ထွက်ရပ်ပေါက် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟု ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလျက် ရှိပါတော့သည်။

တရားသိဒ္ဓိ၊ ဓာတ်သိဒ္ဓိဟူသည်

ဝိဇ္ဇာလမ်းလိုက်ကြသော ပါရမီရှင်တို့သည် ရှေးဦးစွာ တရားလုပ်ငန်းစဉ်ခေါ် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဝိပဿနာ၊ အာနာပါန၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဝိပဿနာ၊ ပညာစခန်း လုပ်ငန်းစဉ်တို့ကို အားထုတ်ကြခြင်းဖြင့် တရားသိဒ္ဓိကို ပေါက်ရောက်ပြီးသော် ဓာတ်သိဒ္ဓိကို ပေါက်ရောက်အောင် အားထုတ်ရပြန်သည်။ ဝိဇ္ဇာလမ်းတွင် ဓာတ်သိဒ္ဓိသည် အလွန်တန်ခိုးကြီးသော မဟိဒ္ဓိဓာတ်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ ဘိုးတော် အောင်မင်းခေါင်သည် ပုပ္ပါးတောင်သို့ ရောက်ရှိနေထိုင်သောအခါ ဓာတ်သိဒ္ဓိဖြင့် တန်ခိုးပြမှုအချို့ကို တွေ့ကြုံခဲ့ကြရသည်။

ဤကိုအကြောင်းပြပြီး မိမိလုပ်လိုသော အလုပ်ကို တစိုက်မတ်မတ်ဆောင်ရွက်ကာ ယခုပြဆိုအပ်သော တရားသိဒ္ဓိ ဓာတ်သိဒ္ဓိတွေကို နည်းစနစ်ကျကျ လုပ်နေပါက တည်ကိန်းလာမည်။ ရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ မလုပ်ဘဲ ရချင်နေ၍တော့ မရပါ။ လူပေးသူပေး ပုဂ္ဂိုလ်ပေး ရပါကတစ်ခါရပါမည်။ ရေရှည်မတည်တန့်နိုင်ပါ။ တရားသိဒ္ဓိ ဓာတ်သိဒ္ဓိတွေတည်တန့်လိုပါက နေ့စဉ်မှန်မှန် ဝီရိယရှေ့ထား ကြိုးစားနေပါမှ နှလုံးသားမှာ တည်ကိန်းလာပြီး ခိုင်မြဲနေမည် ဖြစ်ပါ၏။ တကယ် သိဒ္ဓိဓာတ်မဟိဒ္ဓိဓာတ်ရပြီး အေးချမ်းတည်ငြိမ်စွာ ပုထုဇဉ် လူသားများစွာကိုသနားကြင်နာသော မဟာကရုဏာ မေတ္တာစေတနာ များစွာဖြင့် ထားနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးတွင် ထူးခြားလှသော ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်၊ ပုဆိုးကွက်ထောက်၊ အတွင်းခံအင်္ကျီ မပါဘဲ တိုက်ပုံအင်္ကျီ ရင်ကွဲကိုဝတ်လျက်၊ တင်ပျင်ချိတ်ထိုင်နေသော ဝိဇ္ဇာမိုရ်ရကြီးကို မျက်စိထဲမထွက်အောင် လေးစားပြီး ကြည်ညိုနေရပါသည်။ လက်ထဲတွင် ပုတီးမဆောင်၊ တောင်ဝှေးမပါ၊ လွယ်အိတ်မလွယ်၊ ရေနွေးကြမ်း ပန်းကန်ကြီး ကိုင်ထားသော ကျေးတောသားအသွင် ဝိဇ္ဇာမိုရ်ရကြီးကို ယနေ့တိုင် မြင်ယောင်မိပါသည်။ အဆောင်အယောင်မရှိ၊ ဟိတ်ဟန်မရှိ၊ အာဏာပါဝါ မသုံးဘဲ ပြည်သူထဲမှ လူသားတစ်ဦးပမာ နေရာတိုင်းမှာ မြင်တွေ့ခွင့်ရကြသည်။

မြန်မာလူမျိုးတို့၏ နေအိမ်ဧည့်ခန်းတွင် ဘုရားစင်အနီးတစ်ဆင့်နိမ့်သော နေရာတွင် အဘဘိုးမင်းခေါင်ပုံကို အလွယ်တကူ

တရားသိဒ္ဓိ၊ ဓာတ်သိဒ္ဓိဟူသည်

ဝိဇ္ဇာလမ်းလိုက်ကြသော ပါရမီရှင်တို့သည် ရှေးဦးစွာ တရားလုပ်ငန်းစဉ်ခေါ် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဝိပဿနာ၊ အာနာပါန၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဝိပဿနာ၊ ပညာစခန်း လုပ်ငန်းစဉ်တို့ကို အားထုတ်ကြခြင်းဖြင့် တရားသိဒ္ဓိကို ပေါက်ရောက်ပြီးသော် ဓာတ်သိဒ္ဓိကို ပေါက်ရောက်အောင် အားထုတ်ရပြန်သည်။ ဝိဇ္ဇာလမ်းတွင် ဓာတ်သိဒ္ဓိသည် အလွန်တန်ခိုးကြီးသော မဟိဒ္ဓိဓာတ်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ ဘိုးတော် အောင်မင်းခေါင်သည် ပုပ္ပါးတောင်သို့ ရောက်ရှိနေထိုင်သောအခါ ဓာတ်သိဒ္ဓိဖြင့် တန်ခိုးပြမှုအချို့ကို တွေ့ကြုံခဲ့ကြရသည်။

ဤကိုအကြောင်းပြပြီး မိမိလုပ်လိုသော အလုပ်ကို တစိုက်မတ်မတ်ဆောင်ရွက်ကာ ယခုပြဆိုအပ်သော တရားသိဒ္ဓိ ဓာတ်သိဒ္ဓိတွေကို နည်းစနစ်ကျကျ လုပ်နေပါက တည်ကိန်းလာမည်။ ရရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ မလုပ်ဘဲ ရချင်နေ၍တော့ မရပါ။ လူပေးသူပေး ပုဂ္ဂိုလ်ပေး ရပါကတစ်ခါရပါမည်။ ရေရှည်မတည်တန့်နိုင်ပါ။ တရားသိဒ္ဓိ ဓာတ်သိဒ္ဓိတွေတည်တန့်လိုပါက နေ့စဉ်မှန်မှန် ဝီရိယရှေ့ထား ကြိုးစားနေပါမှ နှလုံးသားမှာ တည်ကိန်းလာပြီး ခိုင်မြဲနေမည် ဖြစ်ပါ၏။ တကယ် သိဒ္ဓိဓာတ်မဟိဒ္ဓိဓာတ်ရပြီး အေးချမ်းတည်ငြိမ်စွာ ပုထုဇဉ် လူသားများစွာကိုသနားကြင်နာသော မဟာကရုဏာ မေတ္တာစေတနာ များစွာဖြင့် ထားနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးတွင် ထူးခြားလှသော ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်၊ ပုဆိုးကွက်ထောက်၊ အတွင်းခံအကျီ မပါဘဲ တိုက်ပုံအကျီ ရင်ကွဲကိုဝတ်လျက်၊ တင်ပျင်ချိတ်ထိုင်နေသော ဝိဇ္ဇာမိုရ်ရကြီးကို မျက်စိထဲမထွက်အောင် လေးစားပြီး ကြည်ညိုနေရပါသည်။ လက်ထဲတွင် ပုတီးမဆောင်၊ တောင်ဝှေးမပါ၊ လွယ်အိတ်မလွယ်၊ ရေနွေးကြမ်း ပန်းကန်ကြီး ကိုင်ထားသော ကျေးတောသားအသွင် ဝိဇ္ဇာမိုရ်ရကြီးကို ယနေ့တိုင် မြင်ယောင်မိပါသည်။ အဆောင်အယောင်မရှိ၊ ဟိတ်ဟန်မရှိ၊ အာဏာပါဝါ မသုံးဘဲ ပြည်သူထဲမှ လူသားတစ်ဦးပမာ နေရာတိုင်းမှာ မြင်တွေ့ခွင့်ရကြသည်။

မြန်မာလူမျိုးတို့၏ နေအိမ်ဧည့်ခန်းတွင် ဘုရားစင်အနီးတစ်ဆင့်နိမ့်သော နေရာတွင် အဘဘိုးမင်းခေါင်ပုံကို အလွယ်တကူ

မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဘယ်ခြေထောက်က ညာခြေတင်ပြီး တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်နေပုံ၊ ဘယ်ဘက်တွင် ကုဋ္ဌာသယအိတ်ကြီး ချိန်ဆွဲ၍ ဘယ်ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် တင်ထားသည့် ဘယ်ခြေဖဝါးကို ညာဘက်မှာထားပြီး ညာဖက်ဖဝါးဖြင့် ထိတွေ့ထားသည်။ ၁၀၈လုံး ပုတီးကိုလည်း လည်ပင်းတွင်ဆွဲထားသည်။ နေကထိုင်ခင်းပေါ် ထိုင်၍ နီစွမူဝ လာရောက်ကြသောလူသားတို့ကို နှုတ်၏စောင်မခြင်းဖြင့် ကယ်တင်သည်၊ မေတ္တာမျှဝေသည်။ စိတ်၏အစာကိုလည်း ဓာတ်စာအဖြစ် ကျွေးသည်။ သွင်ပြင်လက္ခဏာထူးခြားသော ဘိုးမင်းခေါင်ကို တစ်ကြိမ်ကိုးကွယ်ပြီးလျှင် အဘ၏ ပညာသမာဓိ၊ သဒ္ဓါကို ယုံကြည်စွာ ကိုးကွယ်ကြသည်။ ဘိုးမင်းခေါင်ကို ကိုယ်စားပြုသော "အောင်ထူးဆန်းဂါထာ"က အဘဘိုးမင်းခေါင်ကို နှလုံးအိမ်ဝယ် ပုံရိပ်မိုးလာသည်။ အရေးကြုံလျှင် သက်လုံကောင်းရစမြဲဖြစ်ရာ အဘဘိုးမင်းခေါင်က အောင်ထူးဆန်းဂါထာ ရွတ်ဆိုသူနားသို့ ဝိညာဉ်ရောက်လာနိုင်သည်။ ကျေးရွာထဲ မီးမဖွားနိုင်သူ အသက်ကိုလည်း ကယ်ခဲ့သည်။ လယ်တော ယာတောဝယ် မြွေကိုက်ခံသူကိုလည်း ကယ်တင်ခဲ့သည်။ ရွှေတိဂုံစေတီ အလယ်ပစ္စယံတွင် မဏ္ဍပ်ကြီးထိုးပြီး ဝေနေယျသတ္တဝါများအား အသက်ကယ်ခဲ့သည်။ ကြီးပွားကြောင်း လမ်းပြခဲ့သည်။

"အောင်ထူးဆန်းဂါထာ"

အောင်ထူးဆန်း မန်းသိုက်ဝင်
ထင်ကျော်သောင်း ဆောင်းထီးဖြူ
လူထိပ်မိုး ဟိုးဟိုးကျော်
ကျော်ဝှမ်းတက် ဘက်မရှောင်
ခေါင်ဘုန်းကြီး ထီးရွှေနန်း
မင်းကုန္ဒရာဇာ ဟေ ဟေ
ငါတို့ရှိရာ စီးပွားလာလော့. . .
ငါတို့ရှိရာ ကြီးပွားလာလော့. . .
ငါတို့ရှိရာ ပညာလာလော့. . .

ငါတို့ရှိရာ တစ်ရာ့တစ်ပါး
လူမျိုးများတို့ ကျော်ရန်နှိမ်နှင်း
စောရန်ခွင်း မငြင်းမဆန်
မခံမငံ့ လွန်ကြောက်ရွံ့သား
တစ်စကြဝဠာလုံး တစ်ကမ္ဘာလုံး
တစ်ပြည်လုံး တစ်မြို့လုံး
တစ်ရွာလုံး တစ်မိသားစုလုံး
"လက်ရုံးတန်ကာ"
(အောင်ပါစေသောဝ်၊ အောင်စေသောဝ်
အောင်စေယျတု၊ အောင်စေယျတု)
အောင်ဆုဩဘာ အောင်မင်္ဂလာဖြင့်
အောင်ချာပေါ်ထွန်း အောင်ဘုန်းကျွန်းထက်
အောင်ပန္နက်ဖြင့် အောင်ပန်းပန်ပြီး
အောင်စည်တီး၍ အောင်ချီးရန်ပ
အောင်ပန္နက်ချကာ
(အောင်ပါစေသောဝ်၊ အောင်စေသောဝ်
အောင်ပါစေသတည်း၊ အောင်စေသတည်း)

"ချမ်းသာအေး ဆောင်းထီးဖြူ
လူထိပ်မိုး ဟိုးဟိုးကျော် အောင်နန်းထိုက်
ပြိုက်ပြိုက်စိုး ဓူဝံကြယ်
ကောင်းကင်ဆွတ် ပြည်ပြည့်စုံ
ချမ်းသာကြီး ဟည်းဟည်းတိုက်
မောင်မောင်တိုး အိုးစလင်း
တင်တောင်းပြည့် မိုးပေါ်ပျံ ရှင်ထိပ်မိုး
ကုဋေကြွယ် ဝဘုံပြည့် ကျန်းကျန်းမာ
ရောဂါကင်း ပြိုင်ဘက်ကင်း အသက်ရှည်

ဟံတစ်လုံး ပတ်ရှာလုံး ထိုထိအောင်
ပျော်လိုက်ပြီး ပုဒ္ဓေါဆောင် အောင်ပြီး
ဗုဒ္ဓေါဆောင် အောင်ပြီ၊ ဗုဒ္ဓေါဆောင် အောင်ပြီ အောင်ပြီ"

အောင်ဘောရိခေတ် အောင်မောင်းကျော်၍
အောင်တော်မူမြဲ အောင်စစ်ပွဲ
အောင်မြဲဓမ္မတာ အောင်အတိတ်
အောင်နိမိတ်ဖြင့် အင်းဝမင်းခေါင်
သိဒ္ဓိဆောင်သည် စ,ဓ,ဗ,ဝ
ဘက်စင်ပြိုင်ကင်း စမ,အင်းဖြင့်. . . ငါ
မင်းတရား လက်ပြန်တားသည်
အောင်သိဒ္ဓိ သဒ္ဓိ၊ မဟာသိဒ္ဓိအပေါင်း
ထောင်သောင်းမက တည်စေသတည်း။
မတရ မထဘရ မတဝ မတဘဲနဲ့ဝ
အောင်ရမည် အရဟံ အောင်ရမည် အရဟံ
အောင်ရမည် အရဟံ
ဇိတံမေ အောင်ပြီ၊ ဇိတံမေ အောင်ပြီ၊ ဇိတံမေ အောင်ပြီ
ဟော့. . . အောင်ပြီ. . . .

သတ္တလောကကြီးတွင် ပုထုဇဉ်လူသားတို့က မိမိကိုယ်တိုင် မမြင် မတွေ့သည်နှင့် မရှိဘူးထင်လျှင် မှားနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် မမြင်ရ၍ မမြင်အပ် မြင်အပ် ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ မရှိဟူ၍ ပြော၍မရနိုင်ပါ။ မမြင်မတွေ့ချင်းက မိမိမှာ မြင်တွေ့နိုင်စွမ်း စွမ်းအား၊ စွမ်းရည်ပညာ မပြည့်စုံခြင်းကသာ အဓိကကျနေသည်။ ယခုမျက်မှောက် ဆုတ်ခေတ် ဆုတ်ကပ် ကာလတွင် ထွက်ရပ်ပေါက် ဝိဇ္ဇာဓိုရ်ကြီးများ၊ ဝိဇ္ဇာမဟိဒ္ဓိ၊ သိဒ္ဓိပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းကို ငြင်းခုန်စရာ အငြင်းပွားစရာ မလိုပါ။ ကိုယ်တိုင်မတွေ့ဖူး မကြုံဖူးသဖြင့် အောင်ထူးဆန်းဂါထာ အစွမ်း ထက်ခြင်း မထက်ခြင်း၊ လက်ခံခြင်း မခံခြင်း ပြောဆိုရန်မလိုပါ။

တကယ် ဖြစ်လို့ တကယ်တွေ့လိုပါက သီလလုံရမည်၊ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် ရှိရပါမည်။ နေ့စဉ်ဂုဏ်တော်ပွားမှု တရားလုပ်ငန်းစဉ်ခေါ် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဝိပဿနာ အာနာပါန၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဝိပဿနာ ပညာစခန်း၊ လုပ်ငန်းကို အားထုတ်ကြခြင်းဖြင့် တရားသိဒ္ဓိ ပေါက်ရောက်ပြီးဆိုပါက သိလိုသမျှ မြင်လိုသမျှ တွေ့လိုသမျှတွေ တွေ့ရမည် မြင်ရမည် သိရပါမည် ဖြစ်ပါ၏။ ကြိုးစားနေသမျှရကို ရပါမည်။ လုပ်ဖို့သာ အရေးကြီးပါ၏။ သာသနာတွင် ကာလကြီး ကြိုတွေ့နေရသော အခွင့်ကောင်း နည်းစနစ်ပေးသော ဆရာကောင်း နည်းပြကောင်း တွေ့အောင်ရှာပြီး ကြိုးစားဖို့သာ လိုပါတော့၏။ မဖြစ်သေးတာ မလုပ်သေးလို့ပါ။ မမြင်သေး မတွေ့သေးတာ မပေါက်ရောက်သေးလို့သာလျှင် ဖြစ်ပါတော့၏။ ဤသိဒ္ဓိအကြောင်း အောင်ထူးဆန်း အကြောင်းတွေသည် နေလဂ္ဂါနယ်မှ ရေးသားကြသော စာရေးဆရာများ နည်းစနစ်ကို မှီငြမ်းကာ ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက် ကျင့်ကြံမှုတွေ တည်မှီကာ ရေးသား ဆောင်ရွက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတော့၏။ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် ရှိကြသော သားသမီးတွေ သိစေလိုသော စေတနာမေတ္တာ ဖြစ်ပါ၏။ တကယ်ဖတ်ရ သိရပြီး ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြကာ ပေါက်ရောက်အောင်မြင်ကြသော မေတ္တာဓာတ်ပိုင်ရှင် သိဒ္ဓိဓာတ်ပိုင်ရှင် အစစ်တွေ ဖြစ်ကြရပြီး အောင်မြင်မှုတွေ ရကြပါစေဟု မေတ္တာပို့သလျက်ပါ။

စိတ်ကြံစည်သမျှ လွန်တောင့်လာလျှင်
သိဒ္ဓိစွမ်းအား တစ်ပါး,ပါးသာ
ရမှသာလျှင် လိုချင်တောင့်တ
ပြည့်စုံရမည် မဟုတ်ပါလား။
ဂုဏ်တော်ပွားမှု သီလစုကာ
မေတ္တာတွေပွား ဝီရိယထားမှ
အထုံတည်၍ ပညာဖြစ်ပြီး
အေးဓာတ်တည်ကိန်း အပ္ပငြိမ်းမှ
သိဒ္ဓိမဟိဒ္ဓိအားအင် တည်ကိန်းမည်
အလွန်ပင်တည် ကြိုးစား၍သာ ဆောင်ရွက်ပါ. . .

ဝီရိယရှေ့ထား လွန်ကြိုးစားကြပြီး ဆောင်ရွက်ကာနေ အားအင်တည်မှ အေးချမ်းရမည်။ အောင်မြင်မှုတွေရပြီး အေးကြပါစေ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

ဟိန်းထက်စာပေ

**"လိုတရ မေတ္တာမန္တန်"** ကောင်းလွန်း၍ ဖော်ပြပါ၏။

လောကတစ်ခွင်　　မဆန့်ကျင်ဘဲ
ချစ်ခင်မြတ်လေး　　ကျွမ်းဝင်ဆေးကား
ကြည်အေးမေတ္တာ　　လက်တွေ့သာတည်း
ကိုယ်မှာအမြဲ　　ဆောင်သုံးစွဲက
ဘေးလွဲရန်ကွာ　　စိတ်ချမ်းသာ၍
စိန္တာမဏိ　　တန်ခိုးရှိသို့
သိဒ္ဓိသီးသီး　　ဘုန်းတန်ကြီးသည်
ရှိန်းပြီးမေတ္တာ　　မန္တန်တည်း။

လယ်တီပဏ္ဍိတ ဦးမောင်ကြီး

"မေတ္တာစာတ်သည် နေရောင် လရောင်ထက် ကြည်လင်၏။
ဗြဟ္မာပြည် ၂၀တောင် တုန်လှုပ်ပါ၏။"

"မေတ္တာဘာဝနာသည် မအောင်မြင်နိုင်သော
ဘေးရန် အန္တရာယ်ဟူ၍ မရှိပါ. . ."

မေတ္တာပွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို နတ်များသည် ရင်မှာပေါက်ဖွား သူတို့သားကဲ့သို့ သွားလေရာရာ လိုက်ပြီးတော့ စောင့်ရှောက်တယ်။ (မူခဝဏ္ဏေ ပသီဒတိ ဒေဝတာ အနုရခန္တိ)

"ဗုဒ္ဓမိန့်ခွန်းတော်"

တစ်နေ့သုံးခါ၊ အိုးတစ်ရာဖြင့်၊ ချက်ကာထမင်း၊ ကျွေးမွေးခြင်းထက်၊ မယွင်းစစ်စစ်၊ နို့တညှစ်စာ၊ ကြိမ်သုံးခါမျှ၊ မေတ္တာပွားများ၊ ကျိုးကြီးမားသည်၊ ဘုရားမြွက်စွာ မိန့်ခွန်းတည်း. . .

(ဝေလာမသုတ်)

မေတ္တာဘာဝနာသည် စစ်မှန်သော (စစ်မှန်သော) ဝိပဿနာကုသိုလ်မှတစ်ပါး အကျိုးတရား ကြီးမားဆုံးဖြစ်သည်။

"မေတ္တံ ဘာဝေထ သာဓဝေါ"

(သာဓဝေါ - သူတော်ကောင်း အပေါင်းတို့၊ မေတ္တံ - မေတ္တာဘာဝနာပွားများခြင်းကို၊ ဘာဝေထ - နေ့ရောညပါ ပွားများ၍ နေထိုင်ကြကုန်လော့)

"မေတ္တာဆိုတာ စိတ်ကောင်းရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာသာ မေတ္တာက တည်ပါတယ်"

(သပြေကန်ဆရာတော်ကြီး အရှင်ဝါသေဋ္ဌာဘိဝံသ)

"ပါရမီ ၁၀ပါးတွင် မေတ္တာသည် အဖ၊ ခန္တီသည် အမိ"

"မေတ္တာသည် ခရီး၊ သစ္စာသည် စည်း၊ ခရီးရောက်အောင် မေတ္တာပွားရမည်။ စည်းမပေါက်အောင် သစ္စာထားရမည်။"

(ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်)

"ဒါကြောင့် သွားလာထိုင်လျောင်းခြင်းဟု ခေါ်ဆိုသော အရိယာပုဒ်လေးပါးမှ မေတ္တာပို့လွှတ်ပွားကာ နေပါက ဖြဟွာနေခြင်း လူ့ဘဝ တန်ဖိုး အမြတ်ကိုပါ၏။"

(သစ်တံခါးဆရာတော်)

## အမျက်ဒေါသ ပယ်တတ်ပါမှ အေးချမ်းသာဝ အမှန်ရ ဒေါသပယ်နည်း ဆယ်ပါးကား

အမျက်ဒေါသသည် လူတိုင်းနှင့်တော့ မကင်းကြပါ။ သောတာပန်နှင့် သကဒါဂါမ် စသောအရိယာများသော်မှ ဒေါသရှိနေပါသေးသည် မဟုတ်ပါလား။ အနာဂါမ် အရိယာ မဖြစ်သေးသမျှ ဒေါသရှိနေကြဦးမည်။ “လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ထိနဥဒ္ဓစ္စ၊ အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပ ဟူသော ကိလေသာ ၁၀ပါးထဲမှာ ဒေါသလည်း အပါအဝင် ဖြစ်ပါသည်။ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော် အရဆိုလျှင် ဒေါသဟူသည် အကုသိုလ် ရေသောက်မြစ်သုံးသွယ်တွင် တစ်ပါးပါဝင်၏။ ဒေါသအဖြစ် ထက်သန်လျှင် ထက်သန်သလောက် မကောင်းသောစိတ်၊ စေတသိက် ရုပ်ကို ထက်သန်သွားသည်။ မကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်ကာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အလိုမကျ အဆင်မပြေဖြစ်ကာ ဒေါသအမျက် ထွက်လာလျှင် စိတ်တွေကြမ်း မျက်နှာတွေနီမြန်း နှလုံးခုန်တွေမြန်ကာ အမျိုးသားတွေဆို လက်သီး လက်မောင်းတန်း၊ အမျိုးသမီးတွေဆိုလျှင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လက်ညှိုးငေါက်ငေါက်ထိုးပြီး ထဘီစွန်းတောင်ဆွဲပြီး ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော စကားတွေ ထွက်လာကြပါသည်။

လောဘနဲ့ မာနသည် လူကို ဖျက်တတ်သော်လည်း ဒေါသ လောက်တော့ မဆိုးပေ။ လောကီနယ်ပယ်မှာ ကျင်လည်နေသူများ စီးပွား ရှာရာမှာ လောဘနှင့် မာန ရှိသင့်သလောက်တော့ ရှိမှလည်း ကြီးပွား ကြပါမည်။ ဒေါသကတော့ နည်းနည်းဘဲဖြစ်ဖြစ် များများဘဲဖြစ်ဖြစ် လူကို ပျက်စီးစေတတ်ပါသည်။ လူတဖက်သားကို သေစေအောင်ထိ ပြုလုပ်တတ်ပေသည်။ တချို့ သူတစ်ပါးသေအောင် မလုပ်သော်လည်း မိမိကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်သွားသည်က သာဓကရှိပါပေသည် မဟုတ်ပါ လား။ ဒေါသဖြစ်လာလျှင် ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်စေကြောင်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ် တွင် ဖော်ပြထားချက်များကို တင်ပြရပါသည်။

## ဒေါသပယ်နည်း ၁၀မျိုး

(၁) လွှဥမာ အဆုံးမကို ဆင်ခြင်ခြင်း (ကကစူပမသြဝါဒ)
(၂) ဒေါသ၏ အပြစ်ကို ဆင်ခြင်၍ အမျက်ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း၊
(၃) ရန်သူ၏ အမူအကျင့်ကောင်းတို့ကို ဆင်ခြင်၍ အမျက်ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း။
(၄) မြတ်စွာဘုရား၏ သြဝါဒ အမျိုးမျိုးတို့ကို ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမ၍ အမျက်ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း။
(၅) ကမ္မဿကတာဉာဏ်ဖြင့် အမျက်ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း။
(၆) သည်းခံပုံ ဇာတ်တော်လာ နည်းများဖြင့် အမျက်ဒေါသကို ပယ် ဖျောက်ခြင်း။
(၇) သံသရာတစ်လျှောက်၌ ဆွေမျိုးမတော်စပ်ခဲ့ဖူးသူ မရှိဟု ဆင်ခြင်၍ အမျက်ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း။
(၈) မေတ္တာအကျိုးကို ဆင်ခြင်၍ အမျက်ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း။
(၉) ဓာတ်သဘောတို့ကို ခွဲခြမ်းဝေဖန်၍ အမျက်ဒေါသကို ပယ်ဖျောက် ခြင်း။
(၁၀) ဥစ္စာအပေးအယူဖြင့် အမျက်ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်

အကျယ်မရေးတော့ပါ။ ရှည်မည်စိုး၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင်ပါသော ဒေါသပယ်ဖျောက်နည်းကို ဂမ္ဘီရစာစောင်တွင် တွန်းအားရှင်မှ သိစေရန် မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြား ဒေါသပယ်နည်း ၁၀ပါးဟူသော စာစောင်ကို အခြေခံ၍ ရေးသားတင်ပြအပ်ပါသည်။

သစ်တံခါးဆရာတော် ဟောနေကြ ဒေါသဖြစ်သော သူသည် ကိုယ်အရင်ခံရပါသည်။ ဒေါသဖြစ်နေသော သူ၏ နှလုံးသားသည် ပိုပြီး ခုန်ရ ပိုပြီးခုန်ရသောကြောင့် နှလုံးအင်ဂျင် ကျပါသည်။ နှလုံးအင်ဂျင် ကျပါက မြန်မြန်ဆေးရုံ ဆေးခန်းပြ၍ ဆေးစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးမှားပြီး တိုက်မိပါက ကိုယ်သာလျှင် ရှော့ခ်ဖြစ်မည် ဖြစ်ပါ၏။ ဒေါသဖြစ်သူ၏ မျက်နှာကြီး ကြည့်မိပါက မီးလိုပူလောင်စေပြီး ရုပ်ပျက်ရုပ်ဆိုးပြီး အကျည်းတန်နေပါမည် မဟုတ်ပါလား။

မေတ္တာတည်းဟူသော အပြုံးတရား နှလုံးသားမှာ မရှိခြင်းကြောင့် ဒေါသဖြစ်သောသူ၏ မျက်နှာကြီး မည်းညစ်ပုတ်သိုးပြီး ရုပ်ဆိုးနေပါမည်။ ရုပ်ကြမ်း ရုပ်ရင့်သူတွေဟာ ဟိုဘဝတစ်ခုမှာ ဒေါသများပြီး ဒေါသကြီးခဲ့၍ ယခုဘဝမှာ ရုပ်ဆိုးရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်း ချစ်စေချင်လျှင် ဒေါသမာန်တွေ ဖယ်ရှားပြီး အပြုံးတရား နှလုံးသားမှာ ရှိနေပါမှ လူချစ်ပါမည်၊ လူချစ် နတ်ချစ်ပါမည်။ နတ်ချစ်ပါက လာဘ်ဖြစ်ပါမည်။

လူမုန်းလျှင် နတ်မုန်းပါမည်။ နတ်မုန်းလျှင် လာဘ်တိတ်မည်သာ မှတ်ကြပါ။ ဒါကြောင့် ဒေါသနှလုံးသား အမုန်းတရားများ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် နှလုံးတဝိုက်သို့ ဒေါသအမုန်းတရား များများမစူးဝင် မခိုက်မိအောင် မေတ္တာဓာတ်တရား ရှေ့ထားကာ ကောင်းတာတွေး၊ ကောင်းတာကြံပြီး ကောင်းတာများများပြောမိရန် သတိတရား လက်ကိုင်ထားကာ နေရပါမည် မဟုတ်ပါလား။ ဒေါသပြင်းထန်လာပါက ဂုဏ်တော်များ ရွတ်ပွားပစ်ပါ။ သရဏဂုဏ် ကျယ်ကျယ်ကြီး ရွတ်ဆိုရွတ်ပွား ပစ်လိုက်ပါ။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ အာရုံများများကြီး ပွားပစ်လိုက်ပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓပုံတော်ကို ဂုဏ်တော်ထင်အောင် စူးစိုက်ကာကြည့်ပြီး. . .

(၁) ဒေါသ ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားပါတကား။

ဟိန်းထက်စာပေ

(၂) လောဘ ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားပါတကား။

(၃) မာန ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားပါတကား။

(၄) ကိလေသာ ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားပါတကား

ဟု အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ပွားပစ်လိုက်ပါ။ ဗုဒ္ဓစာတ်ကို အမြန်ဆုံးကူယူပြီး ဖြစ်နေသော ဒေါသဓာတ်တွေ ဖယ်ခွာထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ အပူမှ အအေးသို့ရောက်ပြီး ချက်ချင်း ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွားပါမည်။ တကယ်လုပ်ကြည့်ပါ။ နောက် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် သူ့အားပြောလာ၊ တိုက်ခိုက်လာသော လောကဓံတရားတွေကို ဒေဝဒတ်၊ အဇာတသတ်၊ အင်္ဂုလိမာလ၊ စိန်စမာန၊ နာဠာဂီရိ အစရှိသော ဘက်ပြိုင်လာသူတွေကို သားတော်ရာဟု လာနဲ့မခြား တသားတည်းထား၍ မေတ္တာဓာတ်ဖြင့် ချေချွတ်တော်မူ အောင်တော်မူသော မြတ်ဘုရားပါတကားဟု ဆင်ခြင်လိုက်ပါက ကိုယ့်သန္တာန်တွင် ဖြစ်နေသော ဒေါသအပူဓာတ်တွေ ငြိမ်းအေးသွားစေပြီ။ ဗုဒ္ဓဓာတ် မေတ္တာဓာတ်များ တည်ကိန်း၍ အေးချမ်းလာမည်။ ဒါဒေါသ ပယ်ဖျောက်နည်းတွေပါ။ အပူဒေါသ ကင်းကြရပြီး အအေးဓာတ်ပိုင်ရှင် မေတ္တာဓာတ်ပိုင်ရှင် များကြပါစေဟု မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ။ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ. . .

"ဒေါသပယ်ခွာနည်း"

ငါ၏ကိုယ်တွင် ဒေါသဝင်က
ဝင်လာဒေါသ အနိုင်ရအောင်
ဒေါသကင်းစင် ဘုရားရှင်ကို
ကြည်ညိုသဒ္ဒါ ပွားများကာဖြင့်
ဒေါသပယ်ရှား အအေးများအောင်
ဆောင်ရွက်ပါမှ ဒေါသကင်းသူ
ရောဂါကင်းသူ ဖြစ်ရဟူ၏. . . ။

ဒေါသကင်းဝေး အေးချမ်းခြင်းဖြင့် ရောဂါကင်းစွာ ကျန်းမာစွာဖြင့် ဘဝအောင်မြင်ရေး လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါစေ။ မေတ္တာချေလျက်. . .

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

---

ဟိန်းထက်စာပေ

# မီးကွင်း မိုးတား မိုးကြိုးလွှဲ မုန်းတိုင်းကာစေသော ဂါထာနှင့် အင်း

ထိုအင်းတော်ကြီးကို ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး ကန်ကြီးထောင့်မြို့အနီး ညောင်ပင်သာရွာတွင် ဥသျှောင်ကြီး အဘအောင်မင်းခေါင်ငယ်စဉ်က နွားကျောင်းရာ နေရာတွင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုယ်တိုင်ခာတ်ပန္နက်ရိုက် တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ အောင်မင်းခေါင် ကျောင်းတိုက်ကြီးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆရာတော်ကြီး ဉူးဉာဏောဒယက ရေကြီးရေလျှံ မိုးကြီးမည့်အကြောင်း ကြိုတင်သိထားပုံရသောကြောင့် အောက်ပါဂါထာကို ဒကာတစ်ဦးအား သင်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုရရှိသောဒကာမှာ မိုးတိတ်စေသော မိုးတားဂါထာဟု နားလည်ထားပုံ ရပါသည်။ အမှန်တကယ်တော့ ထိုဂါထာမှာ မိုးတား၊ မီးကွင်း၊ မိုးကြိုး၊ မုန်တိုင်းများလွှဲစေကြောင်း သိရပါသည်။ လက်ဆင့်ကမ်း သိထားသော လူငယ်မှာလည်း မိုးတားဂါထာဟု သိထားရပုံ ရပါသည်။ အန္တရာယ်ဟူသမျှမရောက်ရှိစေသော ဂါထာဖြစ်ပါသည်။ မကြာခဏ အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ရွတ်ဆို

ထုံထားလျှင် ဂါထာသည် ထိရောက်ပြီး အစစ အကာအကွယ် ပေးနိုင်ကြောင်း သိရပါသည်။ ထိုဂါထာကို မီးကွင်းအင်း အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဆောင်အင်း အဖြစ်လည်းကောင်း မိမိအိမ်တွင် ကြေးကမ္ဗဝါပြား (ကြေးပြား)တွင် စီရင်အပ်ပြီး အိမ်အဝတွင် ချိတ်ဆွဲထားလျှင် အန္တရာယ်ဟူသမျှ မကျရောက်ကြောင်း သိရပါသည်။

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ၁ | တွံ | တေ | ဇာ | ဋ္ဌာ | ၂ |
| က္က | ဟာ | န | တေ | တွံ | လော |
| သော | တွံ | ပ | ဟိ | တေ | တွံ |
| မ | မာ | ဇေ | မ္ဗူ | က္က | တေ |
| ဟာ | သ | လော | အ | တေ | ဒ္ဓ |
| ၄ | န | မ | ကော | ဇာ | ၃ |

ထောင့် ၄ထောင့်တွင် ဖြည့်ရန်

| | | | |
|---|---|---|---|
| ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| မီး | ကွင်း | ပါ | စေ |
| မှုန် | တိုင်း | လွဲ | စေ |
| မိုး | မ | ရွာ | စေ |
| မိုး | ကြိုး | လွဲ | စေ |

အင်းဆံဂါထာ

(မီးကွင်း၊ မှုန်တိုင်းလွဲ၊ မိုးကြိုးလွဲ၊ မိုးမရွာစေသောဂါထာ)

ဉုံ - တွံတေ တွံတေ မဟာတွံတေ

တွံတေဇာလော မဟာဇာလော

က္ကတော သမ္ဗုဒ္ဓတေဇေန

အပက္က မာဟိဋ္ဌာနသော

(၇အုပ်၊ ၃၇အုပ် ရွတ်ပါ)

## အင်းစီရင်ပုံအဆင့်ဆင့်

(၁) ဖီးကြမ်းငှက်ပျော် ၃ဖီး၊ အုန်းသီးတစ်လုံး၊ ကွမ်းကိုးယာ၊ သပြေကိုးညွန့်၊ နှင်းဆီကိုးပွင့်၊ အလင်းတိုင်ကိုးတိုင်၊ နံ့သာတိုင်ကိုးတိုင်ဖြင့် ကန်တော့ပွဲပြင်ပါ။

(၂) ကနက္ကဒန် ထီးဖြူအကြီး ကန်တော့ပွဲအလယ်တွင် စိုက်ပါ။

(၃) တံခွန်ကုက္ကား၊ မလေးပွား သာသနာ့အလံ အစုံလိုက် ကန်တော့ပွဲတွင် လှူပါ။

(၄) ကွင်းရေ (လယ်ကွင်းထဲတွင် ခွက်၊ အိုးသန့်သန့်ဖြင့် မိုးရွာလျှင် ခံထားသောရေ) ပုလင်းငယ်တွင်ထည့်၍ ကန်တော့ပွဲ၌ ဇောက်ထိုးထားပါ။

(၅) ကျပ်စေ့ကိုးစေ့ မတ်စေ့ကိုးစေ့

(၆) လက်ဖက်အသားကိုပုံ ဆီဆမ်း ဆားဖြူး၍ ကန်တော့ပွဲကို တင်မြှောက်ပါ။ ထူးပါမည်။ ကောင်းကျိုးများသော အင်းဖြစ်ပါ၏။ မှတ်ချက် -ဤအင်းကို တော်သတင်းလပြည့်နေ့တွင် ကောင်းသောနက္ခတ်ကြည့်ပြီး စီရင်ပါက ပိုကောင်းပါ၏။ အင်းသေသေချာချာစီရင်ပြီး ကားတွေ၊ အိမ်တွေ၊ ကုမ္ပဏီတွေ၊ ရုံးခန်းတွေမှာ ဆောင်ထားပါ၊ ချိတ်ထားပါက ကောင်းပါ၏။ ဤအင်းဆောင်းပါးကို နေလဂျာနယ်မှ ဗေဒင်ဆရာကြီး ပရောဟိတ် ဆရာဦးမြတ်စံမှ စီရင်ရေးသားသည်ကို အိပ်မက်ရ၍ ကူးယူပြီး တင်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ ယုံကြည်စွာဆောင်၍ အောင်မြင်ကြပါစေ။

အဆောင်ကြိုက်သော ပဋ္ဌာန်းဆက်ပေါင်း
တွေ့ကြုံနေရ ခက်ခဲဟူသမျှ
ကင်းစင်လွင့်ပျောက် အအေးရောက်စေရန်
ကျနသေချာ ဆောင်ရွက်ပါမှ
အေးချမ်းမှုတွေ ရကြရရှာ၏။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## မှတ်သားထိုက်သော ဆရာတော်ကြီးများ၏ အဆုံးအမစကားများ

* တစ်ယောက်တည်း သင့်အောင်နေ (ရေငုံဆရာတော်)
* ကိုယ်မကြိုက်တာ မလုပ်နှင့် (အရိယာဝံသဆရာတော်)
* ဘယ်ခါမဆို သေဝံ့အောင်နေ (သံယုတ်ဆရာတော်)
* ဘယ်သူကဲ့ရဲ့-ကဲ့ရဲ့ ဘုရားမကဲ့ရဲ့အောင်နေ (ဆရာတော်ဦးဗုဓ်)
* သူများ စိတ်မဆိုးအောင်နေ (ငါးခုံဆရာတော်)
* သေခါမှ အရှက်ကွဲကြမယ်နော် (ပခုက္ကူတိုက်သစ် ဆရာတော်)
* အခုကျပ်မှ နောင်ချောင်မည်၊ အခုချောင်လျှင် နောင်ကျပ်မည် (ငါးသလောက်တောရ ဆရာတော်)
* နိဗ္ဗာန်ကိုလိုလျှင် တမလွန်မျက်မှောက် ကြောက်ရအောင်နေ (မကျည်းတောဆရာတော်)
* နိဗ္ဗာန်ကိုလိုလျှင် သူတစ်ပါးအတင်း မဆိုနှင့် (ထွင့်ခေါင်ဆရာတော်)
* နိဗ္ဗာန်ကိုလိုလျှင် သူတစ်ပါး ဟောကြားရေးသားတိုင်း မယုံနှင့်၊ ဘုရားရဟန္တာ ဟောကြားရေးသားမှယုံ။ (ရွှေယင်းမာဆရာတော်)
* ကိုယ်တိုင်သိ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ပြီး ရုပ်နာမ်မြင် ခန္ဓာမစွဲမှ နောက်တစ်ခါ သေခြင်းမှ လွတ်ပါမည်။ (သစ်တံခါးဆရာတော်)

ဤစာစုလေးကို သားတပည့် ကိုရွှေမြသန်းသမိုင်းမှ ဂမ္ဘီရစာစောင်တွင် ရေးသားတွေ့ရှိ၍ မှတ်တမ်းတင်လိုက်ပါ၏။

မှတ်သားစရာ ရှေးဆရာများ
ထိမိစွာရေး ဆုံးမပေးနေ
များဝေနေကို အပူမကျ
လမ်းမှန်ဖို့ ဆောင်ရွက်မှုသည်
စိတ်မှာရှင်လန်း လွန်အေးချမ်း၏။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## ဆယ်ရပ်ကွက် မြေနံ့ပါတ်တစ်ဆယ် စစ်ကိုင်းလမ်း
## အောင်မြေဗေယျာ မဏိဇောတာရာမ မွေ့ရိပ်သာတွင်...မှ
## ဂုဏ်ရှိတံလိုပြည့် အောင်စေတီမြတ်ကြီး

၂၀၁၇

ဆရာတော်ကြီးများ၏ ညွှန်ကြားချက် ဓာတ်ပန္နက်ချ ဆောင်ရွက်ချက်ကြောင့် သစ်တံခါးဆရာတော်နှင့် တောင်လုံး အဘရသေ့တို့မှ ဦးစီးကာ စေဆန်းစကြာရွှေရည် ကိုဟိန်း၊ မကြူ ဗိုလ်ချုပ်ဈေး စိန်ဆိုင်မှ မတည်ကာ အလှူဒါနပြုပြီး သစ်တံခါးဆရာတော် ဘုရား၏ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် သားသမီး တပည့်ဒကာ ဒကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ တည်ထားကိုးကွယ်သော စေတီတော်မြတ်ကြီး ဖြစ်ပါသည်။ မူလက ရည်ရွယ်ချက်မှာ မြန်မာနိုင်ငံတော်နှင့် တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး ကပ်ဘေးရန်တွေ ကင်းဝေစေရေးနှင့် စစ်ဘေးကပ်၊ စီးပွားရေးကပ်၊ ရောဂါကပ်ဘေး အကြပ်အတည်းမှန်သမျှ အခက်အခဲဟူသမျှတွေကို ပြေပျောက်၍ သာယာဝပြောပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ရည်မျှော်ကိုးပြီး ထွက်ရပ်ပေါက် ဆရာတော်ဘုရားကြီးများနှင့် အဘအောင်မင်းခေါင်၊ ရသေ့

ကြီး ဦးခန္တီ၊ သာမညဆရာတော်၊ ဘားမဲ့ဆရာတော်၊ အထုတ်တစ်ရာ ဆရာတော်၊ ယက္ကန်းစင်တောင် ဆရာတော်တို့မှ ညွှန်ကြားလျက် မနော ဓာတ်ပေးပြီး တည်ထားစေခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ အတော်ကိုထူးခြားပြီး ဘဝ တွင် တွေ့ကြုံနေရသော အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းတွေကို ပြေလည် စေလို၊ အောင်စေလိုပါက. . .

(၁) ၅ပါးသီလခံယူ ဂုဏ်တော်ပွားပြီး၊ ဘုရားရှိခိုး

(၂) သောက်တော်ရေ ၁၀ခွက်၊ ဆီမီး ၁၀တိုင်၊ ပန်း ၁၀ပွင့်၊ နံ့သာ တိုင် ၁၀တိုင်၊ ဘုရားအနီးတွင် ပူဇော်ပြီး

(၃) ဘုရားဂုဏ်တော်တစ်ပါး (သို့မဟုတ်) သစ်တံခါးဆရာတော်၏ "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်" ၁၀ပတ် စိပ်ပွား၍သော်လည်း ကောင်း (သို့မဟုတ်) "သောဘဂဝါသိဒ္ဓိ အရဟံ" ဂုဏ်တော် ၁၀ပတ် စိပ်၍သော်လည်းကောင်း

(၄) ၅ရက် ၅ကြိမ်သော်လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) ၁၀ရက် ၁၀ကြိမ် သော်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ၊ ထူးခြားပါ၏။

(၅) ပဋ္ဌာန်းပစ္စယ နိဒ္ဒေသနှင့် သစ်တံခါးဆရာတော် ဓမ္မတ္တာပို့လွှတ် ကမ္ဘာမေတ္တာဓာတ် ကျင့်စဉ်စာအုပ်လေး ရွတ်ပွားအဓိဋ္ဌာန်ပါ က ပိုကောင်းပါ၏။

ဤနေရာမြတ်ကြီးသည် ဓာတ်ပန္နက်ကောင်းခြင်း၊ ၁၀ရပ်ကွက် ဖြစ်ခြင်း၊ မြေနံပါတ် ၁၀ကျခြင်း၊ "ဣစ္ဆိတံ လိုပြည့်အောင်"ဟူသော ဓာတ်သက်ကောင်းခြင်း၊ လူတစ်ရစ် နတ်တစ်ရက် ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် ကြီးတွေ ကြွရောက်စီမံကာ ဓာတ်ပန္နက် ရိုက်ပေးခြင်းဟူသော'ဆယ်ဓာတ်' ဆယ်ပြည့် ဆယ်တော်မူဟူသော "သစ္စာ"ပန္နက် အဓိဋ္ဌာန်ချက်တို့ဖြင့် သတ္တဝါအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၏ အကြပ်အတည်း အခက်အခဲဟူ သမျှတွေကို တကယ်ကိုဘဲ စေတနာတရား "မေတ္တာဓာတ်"များဖြင့် ဆယ်မ စေလိုသော စေတနာ မေတ္တာဓာတ်တို့ဖြင့် တိကျ,ကျနစွာ ဆောင်ရွက် ထားမှု မှန်ကန်မှုတွေကြောင့် မြန်မာရတနာမြေ ကျောက်စိမ်း ရုပ်ပွား တော်ဖြင့် ကကုသန်၊ ကောဏာဂုံ၊ ကဿပ၊ ဂေါတမဟူသော လေးဆူ ကုန်သော မြတ်ဘုရား ရုပ်ပွားတော်တို့နှင့် ပြည့်စုံခြင်း မြန်မာစကျင်

တော်၊ စကျင်ကျောက်ဖြင့်ဆောင်၍ကာ မြတ်ဗုဒ္ဓလေးဆူအား ဆင် ၁၀ ကောင်ဖြင့်ခံကာ ပူဇော်ထားခြင်း ရဟုဓာတ်ခံ ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကြောင့် ထူးခြားမှုတွေနဲ့ ပြည့်စုံခြင်းအပေါင်း လှိုဏ်ဂူတော်တွင် ဇာတ်တော်ကြီး ၁၀ဘွဲ့ စီမံကာထားပြီး မြန်မာသရုပ်ပန်းဖြင့် ရွှေသားစစ် စီခြယ်ကာ ဆောင်ရွက်ထားပြီး သစ်တံခါးဆရာတော် "ဆယ့်လေးနှစ်" တိုင်တိုင် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုတို့တွေကို ပုံဖော်ပြီး မြန်မာမှုသရုပ်ပန်းဖြင့် ဖြစ်စဉ် ဆောင်ရွက်ကာ ပြသထားပြီး စီမံထားရှိခြင်း ဆရာတော်ကြီးတွေ မနော ဓာတ်ဖွင့်ကာ ဆောင်၍ စီမံမှုကြောင့် ကမ္ဘာလုံးပေါ်တွင် ယက္ကန်းစင် တောင် ဆရာတော်ကြီး သီတင်းသုံးနေပုံရုပ်ထု၊ ကမ္ဘာလုံးပေါ်တွင် အဘအောင်မင်းခေါင် ထိုင်နေပုံရုပ်ထု၊ အဘအောင်မင်းခေါင် စမ,အင်္ကျီ တိုက်ပုံဝတ်ပြီး ထူထူထောင်ထောင် ဖြစ်စေရန် တောင်ဝှေးကိုင်ကာ ရပ်နေသော ရုပ်တုပုံတော်တို့၏ ထူးခြားမှု ဓာတ်သက် ဓာတ်ပန္နက်တွေ ကြောင့် ဖူးမြော်သူ အဓိဋ္ဌာန်လုပ်သူအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် တကယ်ကိုဘဲ အောင်မြင်ကြပြီး အောင်မြင်မှုတွေ ရသောကြောင့် တစ်စ ထက်,တစ်စ နာမည်ပေါ်ထွက်ကာ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ကြသူ ပဋ္ဌာန်းပရိတ် ရွတ်ပွားကြသူ၊ မေတ္တာပို့လွှတ် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ကြ၊ မစဲတဖွဲဖွဲ ဖြစ်နေကာ အောင်ရပါ၏။ တကယ်သိချင် တကယ်လုပ်ကြပြီး တကယ်အောင်မှ တစ်ပါးသူ လက်ဆင့်ကမ်းပါ။ ထူးခြားလှပါ၏။ လက်တွေ့သာကေပါဘဲ။

သိသူကျော်ကြား သိသူခူးခပ်စားပြီး၊ မသိတွေ ကျော်သွားကာ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဖြစ်နေကြရပါ၏။ တကယ်လိုချင် တကယ်လုပ်၊ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရပါမည်။ မပေးဆပ်ဘဲ မလုပ်ပါဘဲနဲ့တော့ မရနိုင်ပါ ဘူး။ လုပ်တဲ့နေရာမှာလည်း ဓာတ်လည်းကောင်း၊ ဓာတ်ခံကောင်းမှု လုပ် ဆောင်ချက်လည်းကောင်း နည်းပြ နည်းစနစ်လည်းကောင်းပါမှ ခရီး ရောက်ပါမည်။ ခရီးပေါက်ပါမည် မဟုတ်ပါလား။

လုပ်သာ လုပ်နေရ မထိရောက်ဘဲ ခြာခြာလည်နေကာ မရှောင် တတ် မထိန်းတတ်ပါက ခရီးပေါက်သင့်သလောက် မပေါက်ပါ။ ခရီး ရောက်သင့်သလောက် မရောက်ပါ။ ဒါသတိပြုကြပါ။ "ဆရာနည်းကျ ပုံဟန်ကျမှ တဿနုနယ် တပည့်ငယ်သည် ဒီရေအလား တိုးတက်များ၏"

ဟု ဆိုရိုးရှိပါ၏။ ဆောင်ရွက်ကြသူ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ကြ ဂုဏ်တော်ပွားသူ မေတ္တာပွားမှု အားလုံးရှိစေရန် ရည်မျှော်မှန်းပြီး သစ်တံခါးဆရာတော်မှ နည်းစနစ်ကျကျ စီမံကာ ဆောင်ရွက်ထားသော ဆယ်ရပ်ကွက် ဆယ်တော်မူ အလိုရှိတာမှန်သမျှ ကောင်းသော တောင့်တချက်၊ ကောင်းသော လိုလားချက် လောကီ၊ လောကုတ္တရာ အကျိုးတရားတွေ ပြည့်ဝပြီးမြောက်စေရန် ဆောင်ရွက်တည်ထောင်ထားသော ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား မြန်မာပြည်သူ ပြည်သားအတွက် မေတ္တာမြတ်၊ သစ္စာမြတ် အဓိဋ္ဌာန်ချက်တွေကြောင့် အောင်မြင်ရသည် အမှန်ဖြစ်ပါတော့၏။ ဆောင်ရွက်ပါ၊ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်ပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့. . .

ဆယ်ရပ်ကွက်တွင် စစ်ကိုင်းလမ်းခေါင်
အောင်မြေဇေယျာကျောင်း
ဝိဟာ၌ လိုချင်တောင့်တ
မကြောင့်ကြဘဲ "ဣစ္ဆိတံ လိုပြည့်အောင်"
မည်တွင်နာမ စေတီယှဉ်
သစ္စာပန္နက် အဓိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့်
ဆောင်ရွက်အားထုတ် ကြိုးကုတ်သူပေါင်း
သူတော်ကောင်းတို့ အောင်မြင်မှုရ
အေးချမ်းမည်သာ အမှန်ပါတည်း. . .

ကြိုးစားအားထုတ်ကာ အောင်မြင်မှုရပြီး အေးချမ်းကြပါစေဟု. . .

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## ဘာလုပ်လုပ် အဆင်မပြေသူတွေအတွက် အထူးဆောင်ရွက်ချက်ပါ

မိမိမွေးနေ့ ၁၀နာရီ ၁၀မိနစ် အချိန်တွင် အပေါ်ဖြူ 'အောက်အဖြူဝတ်ပြီး ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ ကိုယ်နိုင်ရာကိုယ်ဆောင်ရွက်ဆောက်တည်ပြီး သက်သတ်လွတ်စားပါ။ ဘုရားရှင်အား သောက်တော်ရေ ၁၀ခွက်၊ ဆီမီး ၁၀တိုင်၊ ပန်း ၁၀ပွင့်၊ သစ်သီး ၁၀မျိုး၊ ဆွမ်း ၁၀ဇွန်း (ဇွန်းကြီးဖြင့်)၊ အကြော် ၁၀ခု၊ လ္ဘက်အကြော်စုံတစ်ပွဲ ကပ်လှူကာ မိမိအိမ်ရှိ ဘုရားမှာ ကပ်လှူပါ၊ ဆုတောင်းပါ။ ဘုရားရှိခိုးဝတ်ပြုပြီး ရှေ့တွင် နေရာထိုင်ခင်း ၅ခုခင်းပါ။ ဆရာတော်ကြီးများ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ အရိယာဝိဇ္ဇာ ဓမ္မဝိဇ္ဇာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးများမှ ကြွရောက်ပြီး သီတင်းသုံးကြပါဟု ပင့်ဖိတ်ထားပါ။ ပင့်ဖိတ်ပြီးပါက အဓိဋ္ဌာန် ပုတီးစိပ်၊ အောက်ပါဂါထာကို . .

တုမှေစိတ္တံ ကာယောစ
သဗ္ဗဒေဝ မနုဿစ။
သိတံဥဒကေ ဣစ္ဆိတံ
ပတ္တံ ဟောတု မေမေတ္တံ. . . ဟူ၍ ဖြစ်ပါ၏။

**အနက်အတိုကောက် သိစေရန်**

ခပ်သိမ်းသော နတ်လူတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ သီတာရေ ပမာ အေးမြသာယာပြီး တောင့်တအပ်သော အလိုရှိရာ ဟူသရွေ့ ပြည့်ဝကြပါစေ။ ကျွန်ုပ်သည်လည်း နတ်လူတို့၏ မေတ္တာကို ခံယူနိုင်ပါစေ။ အဆိုပါ ဂါထာတော်ကို ယုံကြည်စွာ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်၍ ဖြူစင်သော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် သီလလုံခြုံပါလျှင် ကြံစည်လုပ်ကိုင်သမျှ လုပ်ငန်းအဝဝ အဝတို့ အဆင်ပြေချောမွေ့စေပြီး စီးပွားလာဘ်လာဘများ တိုးတက်လာပါမည်။ ခက်ခဲနေသော အခက်အခဲတွေ အောင်မြင်မှုရပြီး အဆင်ပြေလာပါမည်၊ သိသာပါမည်၊ ယုံကြည်စွာဖြင့် တကယ်လုပ်ပြီး အဓိဋ္ဌာန်လွှယ်သလောက် ထိရောက်ပါ၏။ လုပ်ဖို့သာ လိုပါသည်။ မလုပ် မကြိုးစားဘဲနဲ့တော့ ဘယ်ကိစ္စမှ ရမည်မဟုတ်ပါ။ စနစ်ကျနစွာ သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ပါ။ အောင်မြင်မှုတွေ လာပါမည်၊ ခေါ်စရာ လိုမည်မဟုတ်ပါ။ လူလည်း လုံ့လမရှိက နတ်လည်း မ,မည်မဟုတ်ပါ။ လူ လုံ့လဝီရိယ ရှိပါမှ နတ်မ,ရပါမည်၊ သတိပြုပါ။ အောင်မြင်မှုရပြီး အခက်အခဲ ကျော်နိုင်ကြပါစေ။

လုပ်လေသမျှ ဆင်မပြေ ဒေးမှိုင်နေက  
ဘယ်ခါမရ ပိုဆင်းရဲရ၏။  
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာမှာ  
လွန်စွာထူးခြား အကျိုးများစေဖို့  
ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင်တို့  
ရှေ့ကဆောင်ရွက် ကောင်းကွက်များကို  
နည်းစနယူကာ ဆောင်ရွက်ပါမှ  
အောင်မြင်လမ်းကြောင်း တိမ်းမစောင်းဘဲ  
ရရှိလေမှာ အမှန်သာတည်း. . .

တကယ်လိုချင် တကယ်လုပ်၊ မဟုတ်ဖြစ်၍ အောင်ရမည်၊ ဝီရိယရှေ့ထား လွန်ကြိုးစား အောင်မြင်မှုတွေ ဆက်လာမည်။

မေတ္တာစေတနာဖြင့် ရေးသားတင်ပြပါ၏။  
သစ်တံခါးဆရာတော်

---

ဟိန်းထက်စာပေ

# အမိဋ္ဌာန်အနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ နေ့စဉ်အထုံအဖြစ်လည်းကောင်း ရွတ်ပွားလိုလျှင် ကောင်းသောဂါထာမြတ်

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့ခင်းတစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် အမိဋ္ဌာန်ထားပြီး သောက်တော်ရေကပ်၊ ဆီးမီးကပ်ကာ ဆောင်ရွက်ပါက အကျိုးထူး တရားကောင်းကျိုးများ တိုးကားရစေနိုင်သော ဂါထာတော်မြတ်ကြီး ဖြစ်ပါ၏။ ဤဂါထာတော်မြတ်ကြီးကို ရသေ့ကြီး ဦးခန္တီဟု နာမည်ကျော်ကြားပြီး မြန်မာပြည်အနှံ့အပြား သာသနိက အဆောက်အဦးကြီးများ၊ ထုကြီးထည်ကြီးတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်တော်မူသော ဗားလေးပါး စာရင်းဝင် ဗားမြိုက်ဆရာတော် အဖြစ်မှ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၆၀ခန့်တွင် မဟာမြိုင်စခန်း၌ ဝိဇ္ဇာမဟိဒ္ဓိ ဆရာသခင်များ၏ စုံညီတာဝန်ပေးချက်အရ ရှေးဟောင်း အထင်ကရ ဘုရားစေတီ၊ သာသနိက အဆောက်အအုံများ ပြုပြင်ရန် ညွှန်ကြားတာဝန်ပေးချက်အရ ရဟန်းဘဝမှ ရသေ့ဘဝသို့ပြောင်း၍ ဆောင်ရွက်ခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု သိရပါသည်။

ရသေ့ ဝိဇ္ဇာ ဦးခန္တီသည် လောကီပညာ တတ်ကျွမ်းသူဖြစ်၍ အဂ္ဂိရတ်ရွှေလည်း ဖြစ်အောင် ထိုးနိုင်၏။ အမှန်မှာ ဝိဇ္ဇာမဟိဒ္ဓိ ဆရာသခင်များ၏ သာသနာပြု အစီအစဉ်ကို အောင်မြင်အောင် ကူညီသော

နတ်ဝိဇ္ဇာများက အရှေ့ကျွန်း နဂါးများ စွန့်ပစ်သော နာရနီရွှေကို ဦးခန္တီအား ဆောင်ယူပေး၍ ဦးခန္တီက ကြေးနဲ့စပ်ပြီး လူအများသုံးသည့် ပရပိုက်ခေါက်ရွှေအဖြစ် ပြုလုပ်ကာ ငွေအင်အား တောင့်တင်းစွာ သာသနာပြုနိုင်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း စမ,တောင် ညဘုံ အဖေနဲ့ အရိယာ ဝိဇ္ဇာကြီးများ မိန့်မှာချက် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ နယ်ခဲ့အင်္ဂလိပ်တွေတောင် အံ့သြရပြီး လက်ခံရပါသည်။ ဤသို့ သာသနာပြုနိုင်ခြင်းသည် ရှေးအတိတ်ကံ ကောင်းမှု ယခုလက်ရှိဘဝ ဝီရိယရှေ့ထား ဆောင်ရွက်ချက် ကောင်းများကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။ လုပ်ဖို့သာ ကြိုးစားဖို့သာ လိုပါ၏။ မလုပ်ဘဲ မကြိုးစားဘဲနဲ့တော့ မရပါ။ နေ့စဉ်နေ့စဉ် အထုံဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ကာ ကျင့်ကြံနေပါမှ တည်ပါမည် မဟုတ်ပါလား။ ယခု သစ်တံခါးဆရာတော်သည် လည်း ရောင်ပြန်မဂ္ဂဇင်းမှ စကြာကောင်းစံ၏ ဆောင်းပါးလေး ဖတ်ရပြီး ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် သားသမီးတွေကို အားကျပြီး လုပ်ချင်လာအောင် ဆောင်ရွက်လိုသော ဆန္ဒတွေ ဖြစ်ပါစေဟူသော ရည်ရွယ်ချက်၊ ရသေ့ကြီး ဦးခန္တီ နေ့စဉ်အမြဲရွတ်ဖတ် အထုံဖြစ်အောင် ပုတီးစိပ်ခဲ့သော ဂါထာဖြစ်သည်။ ရသေ့ကြီး ဦးခန္တီ၏ နဝင်းဂါထာဟု ထင်ရှားသော ဂါထာလေးကို ရေးသားတင်ပြကာ ဆော်သြရခြင်း ဖြစ်တော့သည်။ ဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ။

**နဝင်းဂါထာထူးကား**

(၁) သောဘာဂဝါ ဣတိပိအရဟံ
(၂) အရဟံ ဝတ သောဘာဂဝါ
(၃) အရဟံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
(၄) အရဟံ သိရသာ နမာမိ
(၅) အရဟံ ဝတ သောဘာဂဝါ
ဣမသ္မိ ဧဝရူပသ္မိ ဒုက္ခသ္မိ ပဟာ နယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ
(၆) အရဟံ မေ သူခံဒေဟိ
(၇) အရဟံ မေ သီသေတိဌတု
(၈) အရဟံ မေ သဗ္ဗိ ကမ္မံဒေတု
(၉) အရဟံ မေ ဇယံ ဒေတု။

ဂါထာတစ်ပုဒ်လုံးဆို ပုတီးလုံး၁။ ၁၀၈လုံး ပုတီးကုံးဖြင့် နေ့စဉ်

ပုတီးတစ်ပတ် တတ်နိုင်ပါက တစ်ပတ်မှန်မှန်စိပ်သား၊ ပို၍တတ်နိုင်ပါက သက်စေ့စိပ်ပါ။ စိတ္တသုခ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ ကာယသုခ ကိုယ်၏ချမ်းသာ ပြည့်စုံခြင်း၊ အကြံအစည် အလုပ်အကိုင်ဟူသမျှ မတောင့်မတ မကြောင့်ကြရဘဲ အဆင်ပြေ ပြီးမြောက်အောင်မြင်ခြင်း၊ ရသေ့ကြီး ဦးခန္တီကဲ့သို့ ဘာသာ,သာသနာအကျိုး ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး အောင်မြင်မှုတွေ တိုးတက်လိုပါက ဆောင်ရွက်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတော့၏။

| | |
|---|---|
| နေ့,လ ပမာ | သာသနာကို |
| ထွန်းလင်းစေသည့် | ရသေ့တွင်မည် |
| ဦးခန္တီ၏ | ကျင့်နည်းအများ |
| ဆောင်ရွက်ထားပြီး | အောင်မြင်မှုရ |
| စေတီယ၌ | ဂုဏ်တော်နဝင်း |
| ရွတ်ပွားခြင်းဖြင့် | ကောင်းကျိုးဝေစီ |
| တိုးတက်နေပြီ | လုပ်ဆောင်သမျှ |
| ကြံစည်သမျှ | အောင်မြင်ရကာ |
| စိတ်မှာရွှင်လန်း | လွန်အေးချမ်းမည် |
| ဆောင်ရွက်မှုသာ | အဓိကပါဘဲ. . . |

ဆောင်ရွက်ပွားကာ အောင်မြင်ကြပြီး မတောင့်မတ မကြောင့်ကြရဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခဟူသမျှတွေ ကျော်လွှားနိုင်၍ ဘာသာ,သာသနာ အကျိုး ဆောင်ရွက်တိုးကာ အောင်မြင်ကြပါစေ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## သစ်တံခါးဆရာတော်၏ ထူးခြားချက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီး မေတ္တာဓာတ်တွေ ထုံမွှန်းထားတဲ့ သစ္စာ၊မေတ္တာ၊အဓိဋ္ဌာန်၊အောင်မြေနဲ့ကျောင်းတော်

သစ်တံခါးဆရာတော် အရှင်မြတ်သည် ဆယ်လေးနှစ်တိုင်တိုင် အဓိဋ္ဌာန်ချက် သစ္စာပန္နက်ဖြင့် စစ်ကိုင်းလမ်း၊ အမှတ် ၁၀ရပ်ကွက်၊ လှိုင်သာယာမြို့တွင် အောင်မြေဇေယျာ မဏိဇောတာရာမ စာသင်တိုက် ဟူသောအမည်ဖြင့် ကျောင်းတည်ထောင်ခဲ့သည်။ ဆယ့်လေးနှစ်တိုင်ခဲ့ပါပြီ။

ဤကျောင်းတိုက် တည်ထောင်ပြီးသော နှစ်မှစ၍ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် တစ်နိုင်ငံ၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ရှိကြသော ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် မှန်သမျှနှင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အရိယာဝိဇ္ဇာ၊ ဓမ္မဝိဇ္ဇာ ဆရာတော် ဘုရားကြီးများနှင့် ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ်၊ သူတော်စင် သူတော်မြတ်ကြီးများ အရိယာ ဝိဇ္ဇာများ၊ နတ်ဝိဇ္ဇာ၊ သူတော်ကောင်း အပေါင်းနှင့် ရက္ခစိုး ဘုမ္မစိုးနတ်များ ကွင်းပိုင်နယ်ပိုင်ရှင်များ၊ အထက်နတ် ဝိဇ္ဇာနှင့် သူတော်ကောင်း သူတော်စင်အပေါင်းတို့၏ မေတ္တာဓာတ်ကို ခံယူ၍

အဓိဋ္ဌာန်တင်ကာ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း၊ သစ္စာပန္နက်၊ အဓိဋ္ဌာန်ချက်တွေကို ဆောင်ကာ ကိုယ်ကိုမငဲ့ကွက်ပါဘဲ ဧကသနိက် သစ်သီးဆွမ်းတစ်ထပ်၊ တိစီဝရိတ်၊ သုံးထည်သော သင်္ကန်း၊ ဝစီပိတ်နေကာ မြေမနင်း ဧကစာရီ တစ်ပါးတည်း ဝါးကျောင်းတွင် သီတင်းသုံး၍ ဧကောဓမ္မော တစ်ခုတည်းသောအာရုံ ဘုရားအာရုံပြု ဂုဏ်တော်ပွားမှု ပရိတ်ကြီး ၁၁သုတ် ရွတ်ပွားမှု ပဋ္ဌာန်းကျမ်း ၅အုပ်တွဲ၊ အဘိဓမ္မာ ၇အုပ်တွဲ ပါဠိတော်ရွတ်ပွားခြင်း တစ်နေ့ ၁၀ကြိမ်၊ မဟာသရဏဂုဏ်တော်ကြီး လယ်တီဆရာတော်၏ ဝတ်ရွတ်စဉ် တစ်နေ့ ၁၀ကြိမ်၊ မဟာသမယသုတ်တော်ကြီး၊ ဓမ္မစကြာ သုတ်တော်ကြီး၊ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်ကြီး၊ မဟာဗုဒ္ဓဝင် ပါဠိတော် ရွတ်စဉ် ပြည်မြို့အောင်မြေ ဘားပုဆရာတော် တရားစာအုပ်၊ သတ္တဋ္ဌာန ၇ဌာနကို ညစဉ်ညတိုင်း စိတ်အာရုံဖြင့် မနောလွှတ်ကာ ဗုဒ္ဓဂယာကြွပြီး ဗုဒ္ဓခေတ်ကိန်းကျင့်စဉ် ကျင့်ပါ၏။ အားထုတ်ပါသည်။ တကာယ်ကောင်း လှပါ၏။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံကိုခြုံပြီး မြန်မာနိုင်ငံ အောင်မြေဇေယျာ မဏိ ဇောတာရာမ စာသင်တိုက် ဗဟိုခေတ်ကိုင်ပြုပြီး ကမ္ဘာ့မေတ္တာခေတ် လွှမ်းခြုံ၍ အားထုတ်ပါ၏။ အရဟံဂုဏ်တော် ၃မျိုး၊ တစ်နေ့ ၁၀ကြိမ် ပုတီးစိပ်ပါ၏။ ဂုဏ်တော် ၉ပါး ၁၀ကြိမ် ပုတီးစိပ်ပါ၏။ နမောပြန်ဂါထာ တစ်နေ့ ၁၀ကြိမ် စိပ်ပွားပါ၏။ ပဋ္ဌာန်း ၂၄ပစ္စည်း ၁၀ကြိမ်စိပ်ပွား၊ သမ္ဗုဒ္ဓေ ၁၀၀၀ စိပ်ပွားပါ၏။ အင်္ဂုလိဗုဒ္ဓေ၊ ဝေဒသာကု၊ နှစ်ဂါထာ ၁၀ပတ်စီ စိပ်ပွားပါ၏။ စ,ဓ,ဗ,ဝ ဂါထာမြတ် အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင် ဂါထာ တစ်နေ့ ၁၀ကြိမ်စီ ပုတီးစိပ်ပွားပါ၏။

ဤကဲ့သို့ နှလုံးသားတောင်ထိပ် လွင်ပြင်တွင် ဂုဏ်တော်၊ ပရိတ် ပဋ္ဌာန်း၊ မဟာသရဏဂုဏ်ကျမ်း တည်စေကာ အားထုတ်၍ နေ့စဉ် ညစဉ်တိုင်း သစ္စာပြု သစ္စာဆိုကာ ဤကျောင်းတိုက်ဝင်းနှင့် ကျောင်းတိုက် တော်ကြီး တို့သည် အောင်မြေအစစ် ဧကန်ဖြစ်ပါစေ။ ဤကျောင်းတိုက် အတွင်း မြေနင်းသည်နှင့် တပြိုင်နက် ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် ရှိကြသော သားသမီးတွေသည် သူတစ်ပါးတို့ မကောင်းသဖြင့် ကြံစည်ထားသော ကြံစည်ဆောင်ရွက်ချက် ပိတ်ဆို့ချက်တွေရှိပါက ရောဂါဘယ ကင်း ပျောက်ပြီး ချမ်းသာခြင်းသို့ အမှန်ရောက်ကြပါစေ။ ပိတ်ဆို့နေသော

လာဘ်ပိတ်မှုတွေ ရှိပါက လာဘ်ပွင့်ပါစေ၊ ကျောင်းတိုက်တွင်း မြေနင်းသည်နှင့် ပျောက်ကင်းကြပါစေ။ ရောဂါဘယ ခံစားနေသော ဒကာ ဒကာမတွေလည်း ရောဂါတွေ ပျောက်ကင်းကြပါစေ။ စီးပွားရေး မကောင်းသူတွေလည်း ကျောင်းတိုက်တွင်း မြေနင်းသည်နှင့် စီးပွားရေး တွေ ကောင်းကြပါစေ၊ ကြီးပွားတိုးတက်ကြပါစေ။ ကျောင်းတိုက်တွင်း မြေနင်းသည်နှင့် လူမှုရေးကိစ္စတွေ အဆင်ပြေကြပါစေ။ လာဘ်တွေ ရွှင်ကြပါစေ၊ ငွေတွေဝင်ကြပါစေ၊ အခက်အခဲ အကြပ်အတည်း မရှိပါဘဲ ဘာသာအကျိုး သာသနာအကျိုး စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။ မတောင့်မတ မကြောင့်ကြရဘဲ မရှိမဝ မစားရဟူသော စကားတွေ မပြောမဆိုကြရပါစေ။ ပေးနိုင်ကျွေးနိုင် လှူဒါန်းဒါန ပြုနိုင်သူတွေ ဖြစ်ကြ ရပါစေ။ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။ အောင်ကြပါစေ။ သစ္စာပြုကာ သစ္စာဆိုထား သော မြေမြတ်ဖြစ်ပါ၏။ ရောက်စဆို အတော်ကြမ်းသော မြေဖြစ်ပါ၏။ အခု ဆရာတော် မရမနေ အပင်ပန်းခံကာ ကြိုးစားမှု အားထုတ်မှု သစ္စာပန္နက် အဓိဋ္ဌာန်ချက်တွေ မေတ္တာဓာတ် စွမ်းအားတွေကြောင့် ပြောင်းလဲလာပြီး အောင်မြင်မှုတွေ အံ့မခန်းဖြစ်သောနေရာ၊ အဓိဋ္ဌာန် အောင်ကြပြီး မေတ္တာဓာတ်တွေ ကူးစက်ကြကာ အောင်ပွဲဆင်သော နေရာမြတ်ကြီး ဖြစ်နေပါပြီ မဟုတ်ပါလား။

## အောင်မြင်လိုမှုတိုင်း ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်

(၁) အပေါ်ဖြူ အောက်ဖြူဝတ်ဆင်ကာ သန့်ရှင်းစေပြီး ဆောင်ရွက် ပါ။

(၂) ကိုယ်နိုင်သော ၅ပါးသီလ၊ ၈ပါးသီလ၊ ၉ပါးသီလ နိုင်ရာကို ထိန်းပြီး စောင့်စည်းပါ။

(၃) ဝစီပိတ်နေကာ "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်"ပုတီးစိပ်၍လည်း ကောင်း (သို့မဟုတ်) မိမိနှစ်သက်ရာ ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်ပြီး အဓိဋ္ဌာန်လုပ်ပါ။

(၄) ၃ရက်၊ ၅ရက်၊ ၁၀ရက် နိုင်သရွေ့ ဆောင်ရွက်ပါ။

(၅) ဤသို့ ဆောင်ရွက်ပြီးပါက အောင်မြေတွင် ကိုယ့်အဓိဋ္ဌာန်ကို

ဟိန်းထက်စာပေ

သစ္စာပြုတိုင်ဂလည်ကာ အမျှဝေ သာဓုခေါ်ပါ။ ထူးခြားစေရပါမည်။ မယုံ့လုပ်ကြည့် ကြုံဘူးမှ သိပါမည်။

(၆) အဓိဋ္ဌာန်အောင်ပါက လက်တွေ့မြင်ရပါမည်။

(၇) ဘာကြောင့် အာမခံရဲသနည်းဆို မေတ္တာဓာတ် အောင်ရာမြေ၊ သစ္စာဓာတ် အောင်ရာမြေ၊ အဓိဋ္ဌာန်အောင်မြေ "ဇမ္ဗူအောင်မြေ"ဖြစ်နေ၍ ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်

ဤကျောင်းတိုက် မြေနင်းပြီး အဓိဋ္ဌာန်လုပ်သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ ထုနဲ့ထေး အောင်မြင်၍ ပြောင်းလဲသွားကြကာ Top Ten တွေ ဝင်နေပါသည်။ နောက် သားသမီး လုံးဝမရနိုင်သောသူတွေ ရရှိကြပြီး၊ တေးသံရှင်တွေ အဆိုတော်တွေ အောင်မြင်မှုရ၍ အထွဋ်အထိပ် ရောက်သူတွေ များနေပါပြီ။ ပိတ်ဆို့နေသော သူတွေလည်း တကယ်လာဘ်ပွင့်၍ အောင်မြင်မှုတွေ ရနေကြပါ၏။ သရုပ်ဆောင်ဘက်လုပ်သော သရုပ်ဆောင် မင်းသား၊မင်းသမီး မော်ဒယ်တွေလည်း အတော်များကြပါပြီ၊ ရေတွက်ပြ၍ မနိုင်လောက်တော့ပါဘူး။

တချို့တချို့ဆိုလျှင် အဓိဋ္ဌာန်အောင်၍ အမျှဝေပေးလျှင် မွှေးပျံ့သော ရေမွှေးနံ့တွေရခြင်း၊ သာဓုခေါ်သံကြီး ကြားရခြင်း၊ ကိုယ်စီးလာသော ကားမှ သော့မဖွင့်ဘဲ မထိဘဲနဲ့ အမျှဝေစဉ် မီးထလင်းခြင်း၊ သိသာအောင် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်ပြခြင်း၊ တချို့ တောင်ကြီးဘက်မှ ဆရာလေးတစ်ပါးဆိုလျှင် အောင်မြေနှင့် နဂါးရုံ သစ္စာအဓိဋ္ဌာန် ဘုရားပွဲလျှုတန်းစဉ် အမျှဝေ သာဓုခေါ်ပြီး ဆရာတော်လည်း မရှိ၊ ဘာမှမရတော့ပါဘူးဟု စိတ်ထဲမှ တွေးနေစဉ် သစ်တံခါးဆရာတော် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်သော အောင်ကျောင်း လင်းရတနာ ကျောင်းရှေ့မှ သပြေပင်မှ ရက္ခစိုးဘိုးဘိုးကြီး ကိုယ်ထင်ပြကာ ဆရာတော်မရှိလည်း သူရှိပါ၏။ ပေးမယ်ဆိုပြီး လက်စွပ်တစ်ကွင်း ပတ္တမြားလက်စွပ်နဲ့ ပိတ်ဖြူတစ်အုပ် ပေးသွားပါ၏။ လက်တွေ့ပါဘဲ။

ပြည့်ပြည့်မိုးညို၊ စိမ့်စိမ့်မိုးညို ညီအစ်မလည်း မထိမကိုင်ပါဘဲ

အဓိဋ္ဌာန် ၃ရက်ဝင်ပြီး အောင်မြေနင်းကာ ရွှေနဂါးရုံဘုရားရှေ့ အမျှပေးစဉ် စီးလာသောကားမှ သော့ဖွင့်ကာ ကားမီး ၅ကြိမ် လင်းပြခြင်း၊ ဖြစ်စဉ်ထူး ဇရာဝတီတိုင်းဘက်မှ ဒကာမကြီးတစ်ဦး အဓိဋ္ဌာန် ၅ရက်ဝင်ပြီး အောင်မြေနင်း အမျှပေးစဉ် ခါတ်လုံးလက်စွပ် နဂါးပုံ ၂ကွင်း မိုးပေါ်မှကျလာပြီးရခြင်း၊ မြို့ထဲမှ တရုတ်မတစ်ဦး အဓိဋ္ဌာန်ငါးရက် ဆောင်ရွက်စဉ် အောင်မြင်၍ အောင်မြေ ရွှေနဂါးရုံဘုရားရှေ့ အမျှဝေ အမျှပေးစဉ် ချယ်နယ် ရေမွှေး ဘူး ၂ဘူး သူ့ဘေးနားတွင် တွေ့မြင်ရပြီး ရခြင်း။ စသောထူးခြားချက် လက်တွေ့ တကယ်လုပ်ပါက တကယ်အကျိုးများပြီး အောင်ကြပါ၏။ ဒါသိသောသူတွေပါ၊ မသိဘဲ ထူးခြားစွာရရှိသော သူတွေလည်း ရှိပါ၏။

တော်ဝင်စင်တာ ပိုးထည်ဆိုင်မှ BKK ဆိုင်မှ ဒေါ်စုစုမျိုးအေး အဓိဋ္ဌာန် ၃ရက်ဝင်စဉ် ထူးခြားစွာ ဆိုင်ရောင်းကောင်း၍ နောက်အားတိုင်း အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ပါတော့၏။ အတူအဓိဋ္ဌာန်လုပ်သော သမီး တေးသံရှင် ပိုပိုလည်း စီးပွားရေး မကောင်းသော ခေတ်ထဲမှာ ခွေသစ်ထွက်ရာ အောင်မြင်၏။ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ပါ၏၊ အမြဲပါ။ တေးသံရှင်ဟဲလေး လာဘ် ပိတ်နေရာမှ လာဘ်ရွှင်ပွင့်လန်း၍ အမြဲအဓိဋ္ဌာန် လုပ်ပါ၏။ အိမ့်ချစ်၊ သမီးက တော်တော်လုပ်ပြီး ကြိုးစား၍ အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် စိုက်ထားသော ရွှေပင် ငွေပင် ရွှေလာ ငွေလာတွေ တိုးပွားကာ အောင်မြင်နေပါ၏။ အဓိဋ္ဌာန် လုပ်ကြသူတိုင်း အောင်ကြပြီး ထူးခြားပါ၏။ ဒါဟာ တကယ်ပဲ သစ္စာအောင်မြေ၊ အဓိဋ္ဌာန်အောင်မြေ၊ မေတ္တာအောင်မြေဖြစ်ပြီး ဆရာတော်ရဲ့ သတ္တဝါတွေအပေါ် မေတ္တာတရား ကြီးမားမှု၊ ပရိတ်ပဋ္ဌာန်း ဓါတ်၊ ဂုဏ်တော်ဓါတ်၊ မဟာသရဏဂုဏ်တော်၊ မဟာဗုဒ္ဓဝင်ကျမ်းကြီး၊ သတ္တဌာနကျင့်စဉ် ကမ္ဘာ့မေတ္တာဓာတ် လွှမ်းခြုံမှု၊ သစ္စာဓာတ်ပန္နက် အောင်မြေချက်တွေကြောင့် ဓမ္မအောင်မြေဖြစ်ပြီး တကယ်လာရောက်ပြီး ဆရာတော် မေတ္တာရိပ်ခိုလှုံကာ နည်းစနစ်တကျ ဆောင်၍ကျသူတိုင်း အောင်မြင်မှုတွေ ရကြရပြီး ကိုယ်ဖြစ်လိုသော ဆန္ဒနှင့် ဆုတောင်းတွေ ခံစားကြရပြီး အောင်မြင်နေခြင်း ဖြစ်ပါတော့၏။

လုပ်ဆောင်သူတိုင်းဟာ

(၁) ယုံကြည်ချက် သဒ္ဓါတရားရှိခြင်း

(၂) သီလပြည့်စုံခြြင်း

(၃) ဆရာတော် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း တစ်နေ့ ၃ကြိမ် လုပ်ရခြင်း။

(၄) အားကြီးမာန်တက်ဆောင်ရွက်ကာ စိတ်အာရုံတွင်တစ်ကျောင်း တိုက်လုံး ကျောင်းစောင့်နတ် ဆရာတော်ကြီးတွေ နတ်မြတ်နတ်ကောင်းတွေ အမျှဝေပေးပို့နေရပါမည်။ အမှတ်သတိ မလွတ်စေရပါ။

(၅) အောင်သော် သေချာသစ္စာပြုပြီး အားလုံးအမျှဝေပါ၊ ဖြစ်လိုတာဆုတောင်းပါ၊ အောင်ကို အောင်ရပါမည်။

## ဆရာတော် စည်းသုံးချက်ထားပုံ

(၁) သစ်တံခါးဆရာတော်မှ ကျောင်းတိုက်တွင်း ရောက်ရှိလာသော ဘဝဆက်၊ ပဋ္ဌာန်းဆက်တွေ ကျောင်းမြေနင်းသည်နှင့် ကျွေးလှူသော အာဟာရကို စားသုံးသည်နှင့် အဓိဋ္ဌာန်တစ်ဆင့် အောင်ပါပြီဟု ပြောလေ့ရှိပါ၏။ ပထမအဆင့် ပြီးသွားပါပြီ။

(၂) ကျောင်းမှာ ဆရာတော်တွေကြီး ဖူးရပြီတာနဲ့ ဒုတိယအဆင့် အောင်သွားပါပြီဟု ပြောလေ့ရှိပါ၏။ တချို့ဆိုလျှင် ၁၀ခါလာလည်း ဆရာတော်မဖူးရပါ။ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် အားနည်းကာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ကယ်ရတာခက်ပါ၏။ တချို့ဆိုလျှင် ဘယ်လောက်လာလာ မတွေ့ဘဲ ပြန်သွားရတာ ဒုနဲ့ဒေးပါဘဲ။ ဒါဆို အပိတ်အဆို့ အတားအဆီး ရှိနေပြီဟု သဘောပေါက်တော့ပါ။ တွေ့အောင်ကိုလာပြီး မေတ္တာရေစင် သောက်သင့်ပါပြီ။ သတိပြုပါ။ တိုက်တိုင်ဆိုင်ဆိုင် ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ဖူးတွေ့ရပါက နှစ်ဆင့်အောင်မှု ဖြစ်ပါ၏။ ကောင်းပါပြီ။

(၃) နောက် ဆရာတော် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း မေတ္တာပို့သခြင်း၊ ဆရာတော်ရဲ့ မေတ္တာဓာတ်ခံယူခြင်း စသောဆောင်ရွက်မှုတွေ၊ ဆရာတော်ခိုင်းသည့်အတိုင်း "အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင်"ဟု ပုတီးစိပ်ခြင်း၊ ဆရာတော်ကြီးတွေ အရိယာဝိဇ္ဇာ ဓမ္မဝိဇ္ဇာတွေ သူတော်ကောင်းတွေ ရက္ခစိုး

ဘုမ္မစိုးတွေ အမျှဝေခြင်း စသောဆောင်ရွက်မှုတွေ လုပ်ပါက တစ်ခေါက်လာပြီး သုံးဆင့်လုံး အောင်သူပေါင်းတွေဟာ တစ်ခါလာပြီး ဆရာတော် အမိန့်ခြာန်ပြုထားသော သုံးဆင့်အောင် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါ၏။

တကယ်လုပ်ထားသော နေရာဌာနထူး ဖြစ်သောကြောင့် တကယ်အောင်နေခြင်းဖြစ်၊ ကောင်းသတင်း ကျော်နေခြင်း ဖြစ်ပါတော့၏။ မလုပ်မပြောလုပ်မှ ပြောသံဘောစဉ်စ အပြောသာချဲ့ အလုပ်မဲ့ ကဲ့ရဲ့မလွတ်ခြေဟု စာဆိုရှိပါ၏။ တကယ်နည်းစနစ်ကောင်း နည်းကောင်းပေးနိုင်သော နည်းပြကောင်းကိုရှာကာ စနစ်ကောင်းရယူပြီး ဝီရိယရှေ့ထား လွန်ကြိုးစားပါဟု တကယ်ရသော တကယ်ပေါက်ရောက် အောင်မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါမည်။ ကိုယ်လုပ်ပါမှ ကိုယ်ရပါမည်။ မလုပ်ဘဲ မကြိုးစားဘဲနဲ့ ဘယ်အရာမှ မရနိုင်ပါ။ လူပေး သူပေးပါက တစ်ခါဘဲ ရပါမည်။ ကိုယ်ပေးဆပ်ထားပါက ရေရှည်ရပါမည်။ သတိချပ်ပါ။ ဘယ်အရာမဆို ဉာဏ်သုံးပါ။ ပြောသမျှ ယုံမနေပါနှင့်၊ ကိုယ်တိုင်လုပ် ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားပါမှ ရေရှည်တည်၍ ရပါမည်။ ဂုဏ်တော်ဓာတ်၊ မေတ္တာဓာတ်တွေ နှလုံးသားမှာ တည်နေပါ။ လောကီအောင်မြင်မှု ချမ်းသာမှု ပစ္စည်းဥစ္စာ ရမှုတွေဟာ အသေးအဖွဲ့ပါဘဲ။ လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုး အကျိုးများပြီး အပါယ်လေးပါးကို မကျရဘဲ လွတ်အေးရပါမည် မဟုတ်ပါလား။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ်မပြတ် နေ့စဉ်မပြတ် တရဇာတ် အားထုတ်ကာ အထုံတည်စေပြီး မိမိနှလုံးသားမှာ အရင်အေးငြိမ်းစေပြီးမှ ငြိမ်းချမ်းစေပြီးမှ သူတစ်ပါးအား အေးဓာတ် ကူးစက်နိုင်ပါမည်။ သတိပြုပါ။ တခြားတစ်မြို့တစ်ရွာတွေတော့ သွားလိုက်ကြတဲ့ ဘုရားဖူးတွေ၊ ကိုယ့်အိမ်က ဘုရားကြတော့ သောက်တော်ရေမကပ်၊ ပန်းခြောက်တင်လျှပြီး အဝေးမြင်ပြီး အနီးမှုန်နေပါက ဂုဏ်တော်ဓာတ်၊ မေတ္တာဓာတ်၊ သစ္စာဓာတ်တွေ တည်ကိန်းနိုင်မည် မဟုတ်ပါလား။

တစ်ခြားမြို့ရွာတွေမှ တန်ခိုးကြီးဘုရားတွေ ဖူးသလို၊ စိတ်ရောက်သလို နေ့စဉ်တိုင်း အိမ်ဘုရား ဆွမ်းကပ်ခြင်း၊ သောက်တော်ရေလဲခြင်း၊ ဆီမီးပူဇော်ခြင်း၊ ဘုရားဝတ်ပြု ရှိခိုးခြင်းတွေ ဆောင်ရွက်နေပါမှ နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတည်သော၊ နှလုံးသားတောင်ထိပ်မှာ အရဟံဂုဏ်

တော် တည်ကိန်းနေသော ဘုရားလူသား တရားမမ္မလူသား သံဃာဂုဏ် တည်သော သံဃာလူသား အစစ်ဧကန် ဖြစ်ပါမည်။ အထုံတည်ဖို့သာ အရေးကြီးပါသည်။ ယုံရင် ကြည်ပါမည်၊ ထုံရင် တည်ပါမည်။ တည်ကိန်း ပါ၊ အထူးကြိုးစားဖွယ် မလိုတော့ပါ။ စိတ်အာရုံပြုသည့် ဂုဏ်တော်ဓာတ် တွေ၊ မမ္မဓာတ်တွေ ရလာပါမည်။ အောင်လာပါမည် မဟုတ်ပါလား။ တကယ်လုပ်၍ တကယ်ကြိုးစား ဘုရားချစ်သော သား,သမီးတွေ ဖြစ်ကြ ပြီး မတောင့်မတ မကြောင့်မကြရဘဲ အောင်မြင်မှုတွေရကာ စိတ်ကြံစည် သလောက် အဓိဋ္ဌာန် သိဒ္ဓိဓာတ်တွေ ပေါက်ကြပြီး အေးချမ်းသော ဘဝ ပိုင်ရှင် ငြိမ်းချမ်းသာယာသော ဘဝပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။ သူတစ် ပါးအားလည်း မေတ္တာဓာတ်အအေး ဖြန်းပက်ကာ ပေးနိုင်သော ပါရမီရှင် တွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေဟုမှ မေတ္တာပြုလျှက်ပါ. . .

| | |
|---|---|
| သစ်တံခါးအရှင်မြတ်၏ | အဓိဋ္ဌာန်အပ်ရာ |
| သစ္စာအောင်မြေ | မေတ္တာအောင်မြေ |
| လှိုင်သာယာမြို့ | အမှတ် ၁၀ရပ်ကွက် |
| စစ်ကိုင်းလမ်းရှိ | ကျောင်းဝိဟာရာ |
| အောင်မြေလမ်းရှိ | ဓာတ်သက်ကူးကာ |
| နည်းစနစ်တကျ | ဆောင်ရွက်ပြီး |
| ဝီရိယရှေ့ထား | အောင်မြင်ရပြီး |
| ခက်ခဲဟူသမျှ | အောင်မြင်ရပြီး |
| အေးချမ်းမှုတွေ | ရ,ရလေ၏။ |
| အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ကာ | ဆောင်ရွက်ပါလော့. . . |

တကယ်ဓာတ်ကူး ဆောင်ရွက်ထူး၍ အခက်အခဲ ဟူသမျှတွေ အောင်ကြပါစေ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## ကောင်းကျိုးပေးပြော သုဂတော အင်းမဟာဖြစ်ပါ၏

ယခုပြဆိုအပ်သော အင်းကို ရက်ကောင်းရက်မြတ် ရွေးချယ်ကာ စီရင်ပြီးလျှင် ရွှေပြား ငွေပြားတွင်ဖြစ်စေ စီရင်ပါ။ (သို့မဟုတ်) မှိုင်းတိုင်စက္ကူတွင် စီရင်ပြီး ဆီမီးဖယောင်းတိုင်ပတ်ကာ စေတီဘုရားသို့ အိမ်ရှိဘုရားတွင် ပူဇော်ပါကလည်း ရပါ၏။ ဆောင်ရွက်ကြည့် ထူးခြားကောင်းမွန်၍ အခက်အခဲဟူသမျှ အောင်မြင်ရပြီး အေးချမ်းရပါမည်။ ဆရာတော် တစ်ပါးမှ စီရင်ဆောင်ရွက် ပေးသနားတော်မူပြီး ဂမ္ဘီရတွင် ရေးသားကာ တင်ပြထားသော ပုရောဟိတ် ဆရာဦးမြစံ၏ ရေးသားမှုကို တင်ပြပေးခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ အောင်လည်း အောင်ပါ၏။ ဆောင်ရွက်ကြည့်သည်၊ ကောင်း၍ တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါ၏။

**သုဂတောဂါထာတော်**

သုဂတော သုဂတာဌာနံ
သုဂတော သုန္ဒရံ ပိစ
သုဂတော နိဗ္ဗာနံ ပဘာတိ
သုဂတော နိဗ္ဗာန ယာတိ
သုဂတော တေ နမောနမာ...

---

တစ်နေ့လျှင် ၇အုပ်ရွတ်ပါ။ မူကွဲဂါထာလည်း ရှိပါသည်။ မိမိလက်တွေ့ အသုံးပြုရာတွင် အောင်မြင်သောဂါထာကို နှစ်သက်ရာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အနက်အဓိပ္ပာယ်

သုဂတော- ကောင်းစွာကြွမြန်းခြင်း ရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားရှင်သည်၊ သုဂတဋ္ဌာနံ- ကောင်းသောအလားအလာရှိသော သူတော်ကောင်းတရား ၇ပါး၌ တည်တော်မူပါပေသည်။ သုဂတော-ကုသ- ကောင်းခြင်း၊ အနိဋ္ဌ- မကောင်းခြင်း စကားကြီး ခြောက်ခွန်းတွင် နှစ်ခွန်းသော စကားကိုသာ မိန့်မှတ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည်၊ သုန္ဒိရံပိစ- သူတော်ကောင်းတို့ စက်ဆုတ်ဖွယ်မှ ကင်းဝေးသော ကာယိန္ဒြေ၊ မနိန္ဒြေ ရှိတော်မူသော ကောင်းသည့်အင်္ဂါရပ်ရှိခြင်း မြတ်လည်းမြတ်တော်မူပြီး၊ သုဂတော- ကောင်းသောစကားကို ဆိုတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား၊ နမာ- ဦးညွှတ်ရှိခိုးကော်ရော်လျက်၊ နမော- ရှိခိုးပါ၏။ အရှင်တော်မြတ်ဘုရား။

မှတ်ချက်

ရွှေပြား၊ ငွေပြား၊ ကြေးပြားတွင် စီရင်ပြီး နှမ်းဆီ ၂ကျပ်သားကို ဆီမီးခွက်တွင်ထည့်၍ မိမိအဝတ်စကို ကျီခြေပြု၍ မီးဇာလုပ် ဆီမီးပူဇော်ပါ။ မှိုင်းတိုင်စက္ကူတွင် စီရင်ပြီး ဖယောင်းတိုင်တွင်ပတ်၍ ဆီမီးပူဇော်ဆုတောင်းပါ။

အထက်ပါ သုဂတော ဣစ္ဆာသယ အင်းအစီအရင်ကို လပြည့်နေ့များတွင် စီရင်သင့်ပါသည်။ လပြည့်နေ့သည် အမြိတ္တစုတ် ကျသောရက်၊ နန္ဒာ, ဇေယျာ ပုဏ္ဏားကျသောရက်၊ အဝင်နက္ခတ်၊ ခါးပတ်နက္ခတ်ကျသောနေ့တွင် စီရင်နိုင်ပါသည်။

(၁) ငှက်ပျောသီး ၅ဖီး၊ ရခိုင်သီး အသုံးပြုပါ။
(၂) အုန်းသီး၊ ငှက်နင်းရာ လွတ်ပါစေ၊ ကြွက်မြီးကောင်း၊ အရောင် ရွှေရောင်ကိုသုံးပါ။ အုန်းသီး ရွှေချရပါ၏။
(၃) အောင်သပြေပန်း ၂၁ညွန့်

(၄) ထီးဖြူ ရွှေထီး ၂လက်ထိုးပါ။
(၅) တံခွန် ကုက္ကား မလေးပွား၊ သာသနအောင်လံကို ပွဲတွင်ထိုးပါ။
(၆) ကွမ်းယာ၊ ကွမ်းသီးခြမ်းထည့်ပြီး ကွမ်းယာ၊ ငှက်ပျောတစ်ဖီး တစ်ယာနှုန်း ထည့်ပါ။
(၇) လက်ဖက်ဆီဆမ်း ကွမ်းရွက်ဖြင့်ထုတ်ပြီး ငှက်ပျောတစ်ဖီး တစ်ယာနှုန်းထည့်ပါ။
(၈) သောက်တော်ရေခွက် ၅ခွက် ကပ်လှူပါ။
(၉) နံ့သာတိုင် ၁၀တိုင် ပူဇော်ပါ၊ လှူပါ။

စီရင်ပေးသော ဆရာသည် ဝတ်ဖြူစင်ကြယ်ဝတ်ခြင်း၊ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၊ ၅ပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်းပြုပြီးမှ အထက်ပါ သုဂတော ဣစ္ဆာသယ အင်းအစီအရင်ကို စီရင်ပါ။ ရွှေပြား ငွေပြား ကြေးပြားတွင် စီရင်လျှင် တစ်ခုသာ စီရင်ပါ။ မှိုင်းတိုင်စက္ကူတွင် စီရင်သောအခါ ၈ခုစီရင်ပါ။ ဖယောင်းတိုင်တွင် ပတ်၍ သုဂတောဂါထာဖြင့် ၁၀၈ခေါက် သိဒ္ဓိတင်ပါ။

သုဂတော ဣစ္ဆာသယ အင်းတော်ကြီး

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ၁ | သု | ဂ | ပိ | နံ | ၂ |
| သု | တ | ယ | ဂ | တော | စ |
| ဣ | တော | ဂ | ဂ | ရံ | ဗ္ဗာ |
| ဠာ | မော | မ | နိ | သု | သု |
| နာ | တော | ဂ | သု | တေ | နွ |
| ၄ | နံ | နံ | သု | တော | ၃ |

ထောင့် ၄ထောင့်တွင် ဖြည့်ရန်

| | | | |
|---|---|---|---|
| ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| အ | မှု | နိုင် | စေ |
| အ | ကြံ | အောင် | စေ |
| ငွေ | ပြန် | ရ | စေ |

(၁) တန်ခိုးကြီး ဘုရားတွေမှာ ဆောင်ရွက်ပါ။ (ရန်ကုန်ဆိုက) ရွှေတိဂုံ၊ ဆူးလေ၊ ဗိုလ်တထောင်

(၂) ဗောဓိညောင်ပင်အောက် ရပါ၏။

(၃) တောင်ကုန်းပေါ် ဘုရားတွေမှာ ရပါ၏။

(၄) တန်ခိုးကြီး ဘိုးဘိုးကြီးစာတ်နန်းတွေ၊ (ရန်ကုန်ဆိုပါက) ဗိုလ်တထောင် ဘိုးဘိုးကြီး၊ ဆူးလေဘိုးဘိုကြီး။

(၅) ရဟန္တာသိမ်တော်ကြီးတွေမှာ ရပါ၏။ (ရန်ကုန်ဆိုပါက) ရဟန္တာသိမ်တော်ကြီး ဒေဝသာကရ၊ အထက်ဖော်ပြပါ ၅နေရာတွင် သိဒ္ဓိတင်ပါက ပိုကောင်းပြီး ပိုထူးပါ၏။ နယ်မြို့တွေဖြစ်ပါက အဆင်ပြေသလို ဆောင်ရွက်ပါ။ သိဒ္ဓိတင်ဂါထာဖြင့် (၁၀ ၁၀)ရွတ်ပွားပါ။ နေ့မွန်းမတည့်ပါစေနဲ့။ မိသိဒ္ဓိတင်သော နေရာတွင် ပန်းရေ ဆီမီးပူဇော်ပါ။ ရေချမ်းနံ့သာတိုင် ပူဇော်ပါ။ ထို့နောက် မိမိဖြစ်လိုသော ဆုတောင်းပြီး ထိုသိဒ္ဓိတင် အင်းစီရင်ပြုစဉ် သက်သတ်လွတ်စားမှ လုပ်ပါ၊ တန်ခိုးကြီးဘုရားတွင် ဖြိုဟ်ရှင်ခွင် ဘုရားတွေမှာ၊ မိမိမွေးနာမ်ထောင့်မှာ စစီရင်ပြီး ပူဇော်ပါ။ ထွန်းပါ။ မေတ္တာရွတ်ပွားပါ။ အင်းဆံဂါထာ ရွတ်ပွားပါ။ မွေးနာမ်ထောင့်တွင် သောက်တော်ရေ ၅ခွက်၊ နံ့သာတိုင် ၁၀တိုင်လှူပါ။ ပူဇော်ပြီးပါက မေတ္တာစာတ် ပို့လွှတ်ပါ။ အမှုကိစ္စဆိုပါက တရားသူကြီးကို မေတ္တာပို့ပါ။ တဘက်အပြိုင် မေတ္တာပို့ပါ။ အမှန်အတိုင်း ဖြစ်ပါစေ။ အောင်မြင်ပါစေ ဟု ပြောပါ။ အကြောင်းအရာသာ ကွဲပါမည်။ လုပ်ဆောင် ဆုတောင်းချက် အတူတူပါဘဲ။ ဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ၊ အောင်မြင်ပါ၏။

**ဆောင်ရွက်ကြပြီး** **စနစ်တကျ**
**ယုံကြည်သဒ္ဓါ** **ကဲပိုစွာဖြင့်**
**အဓိဋ္ဌာန်ထား** **သီလအားကြောင့်**
**မေတ္တာပွားကာ** **ဆောင်ရွက်ပါမှ**
**စွမ်းအားလည်းပြည့်** **အောင်ပွဲဆင်၏**
**ဆောင်ရွက်ချက်သာ** **အဓိကပါဘဲ. . .**

စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ကြပြီး အခက်အခဲ ဟူသမျှတွေ အောင်မြင်ရပြီး ရင်အေးစေမှာ အမှန်ပါဘဲ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## မျက်စိစွမ်းအင် အားကောင်းလိုလျှင် ကသိုဏ်းကျင့် တစ်ခုခုဝင်ပါ ရပါ၏

သစ်တံခါးဆရာတော်သည် တချို့က ဗေဒင်တွက်တာလား၊ ယတြာလုပ်ပေးတာလား (သို့မဟုတ်) ဘာစွမ်းတာလည်း၊ ဘာနာမည်ကြီးတာလဲဟု စုံစမ်းသူတွေ ရှိပါ၏။ ဘုန်းကြီး ဗေဒင်လည်း မတွက်ပါ၊ ကောင်းမှုကုသိုလ် ယတြာတော့ လုပ်စေပါသည်။ ဒါကလည်း ဘုရားလှူတာ၊ ဗောဓိညောင်ပင် ရေလောင်းခိုင်းတာ၊ အမွေးတိုင် ပူဇော်ခိုင်းပြီး၊ ဗောဓိပင်စောင့် ရုက္ခစိုးနတ်မင်းကို ကွမ်းယာလှူစေတာပါဘဲ။ ဗေဒင်ဆိုဆို "အောင်လံထူ စစ်သူကြီး"တောင်မှ မထူတတ်ပါ။ ဝါသနာလည်း မပါ,ပါဘူး။

ဒါဖြင့် သူတစ်ပါး၏ မနောစိတ်ကို သိချင်၊ သူတစ်ပါး၏ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် ကိုယ်စူးစိုက်ပြီး မီးကသိုဏ်းကြည့်သလို အဖြူရောင်ဆေးဖြင့် ပျဉ်တစ်ချပ်မှာ အဖြူရောင် ဝိုင်းစက်နေအောင် အနေတော်ထွင်းပြီး ကသိုဏ်းကျင့် စဉ်ကို နေ့တိုင်းညတိုင်း အချိန်တိုင်း ကြည့်ပါ၏။ အဓိဋ္ဌာန်လုပ်ပါ၏။ ပုံမှန်ကြည့်ပါ၏။ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ထူးခြားသော မျက်စိစွမ်းအင်ရပြီး ရှေ့ဖြစ်နောက်ဖြစ်ပါ မြင်ရပြီး သူတစ်ပါး၏ စိတ်တွင်း အကြံစည်ပါ ထွင်းဖောက်သိနိုင်ပါ၏။ မနောပိုင်း၊ နာမ်ပိုင်း၊ နတ်မျက်စိ နတ်နားကဲ့သို့ပါ မြင်ရပါမည်။ တကယ်လုပ်ပါ တကယ်ရပါ၏။ သို့မဟုတ်

ဖယောင်းတိုင်ကသိုဏ်း ကျင့်စဉ်ကိုလည်း ဘုန်းကြီးပြထားပါ၏။ ဟော ထားပါ၏။ မလုပ်ကြပါ။ စမ်းကြည့်၊ လောကီမှသည် လောကုတ္တရာတိုင် အကျိုးများပါ၏။ ဒီကျင့်စဉ်လေးက. . .

နတ်မျက်စိ, နတ်နား၊ မြင်လို, ကြားလိုလျှင်

(၁) ကသိုဏ်းကျင့်စဉ် တစ်ခုခု ကျင့်မည်သူသည် ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာ ပို့ အမျှဝေပြီး. . .

(၂) ဘုရားတပည့်တော်သည် မီးကသိုဏ်းကျင့်စဉ် (သို့မဟုတ်) အဖြူ ကသိုဏ်းကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြံပွားများပါမည် အရှင်မြတ်ဘုရား၊ ဤကဲ့သို့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ရာတွင် စကြာဝဠာ ကမ္ဘာ တံတိုင်း၌ ထားအပ်သော အပ်နဖားလောက် သေးငယ်သော အရာဝတ္ထုတို့ကိုမဆို ထွင်းဖောက်သိနိုင်၊ မြင်နိုင်ပါစေ။ နတ် မျက်စိ နတ်နားကဲ့သို့ မြင်နိုင် ကြားနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရပါစေ၊ ပြောပါ. . .

(၃) သူတစ်ပါးတို့၏ စိတ်အကြံအစည်၊ စိတ်တွေ့ဟူသမျှတွေ့ ကိုယ် လည်း သိနိုင်ပါစေ၊ မြင်နိုင်ပါစေ။ သူတစ်ပါးတို့ ခံစားနေရသော ရောဂါဘယတွေကိုလည်း ထွင်းဖောက်မြင်နိုင်၍ ကူညီကယ် တင်နိုင်ပါစေသား အရှင်မြတ်ဘုရားဟု သစ္စာပြု ဆုတောင်းပါ။

(၄) ဖရောင်းတိုင်မီးကြည့်ပါက အပေါ်မီးတစ်ရစ်ကို မကြည့်ရပါ။ အထဲက အညိုရောင် အမည်းဝိုင်းလည်း မကြည့်ရပါ။ အညို ရောင် အမည်းဝိုင်းထဲမှ မီးချေးသန္ဓေဟု ခေါ်ဆိုသော အနီရဲရဲ လေးကြည့်ပြီး တေဇောကသိဏံ တေဇောကသိဏံဟု ဖြေးဖြေး မှန်မှန်လေး နှုတ်မှ အသံမထွက်စေဘဲ စိတ်မှာအာရုံပြုပြီး ကြည့်နေရပါမည်။

(၅) စကြည့်လျှင် မျက်ရည်ကျခြင်း၊ နိမိတ်မထင်ခြင်း ဖြစ်ပါက ပြန် ပြောင်းကြည့်ပါ။ နိမိတ်ထင်နေပါက မပြောင်းမရွှေ့ဘဲ သည်းခံ ပြီးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်မှတ်နေပါ။ ရှုနေပါ။ နိမိတ်အားကောင်းပြီး နေပါက မှတ်ပြီး ကျင့်စဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။ စိတ်မှ ပုံဖော်လုပ်ပြီး

မကြည့်ရပါ။ သတိပြုပါ။

(၆) အားရကျေနပ်မှ ကြည့်ရှုခြင်း ကသိုဏ်းမှ လွှတ်ပါ။ ပုံမှန်ပြန်ကြည့်ပါ။ နေ့စဉ်ကြည့် နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပါ၊ ထူးလာပါမည်။

(၇) မီးကသိုဏ်းမဟုတ်ပါဘဲ အဖြူရောင် ပျဉ်ပြားစက်ဝိုင်းကို ကြည့်ပါကလည်း တေဇောကသိဏ် နေရာမှာ၊ ဩဒါတ ကသိဏ်ဟု ပြောင်းရုံပါဘဲ။ ပါဠိလို မပြောချင်ပါက အဖြူရောင် အဖြူရောင်ဟု ရှုကြည့်ပါ၊ မှတ်နေပါ၊ ရပါ၏။ တတ်နိုင်သရွေ့ တထိုင် နာရီဝက်ခန့် ပုံမှန်လုပ်ပါက ရပါ၏။

## ကသိုဏ်းကျင့်စဉ် ကျင့်ကြံသူတို့ ပြောဆိုရမည့် စကားစု

ဤကသိုဏ်းကျင့်စဉ် ကျင့်ကြံရသော ကောင်းမှုကြောင့် "နတ်မျက်စိ, နတ်နားကဲ့သို့ သိနိုင်ပါစေ၊ မြင်နိုင်ပါစေ၊ ကြားနိုင်ပါစေ၊ သူတစ်ပါး စိတ်အကြံစည်ကို သိနိုင်ပါစေ၊ မြင်နိုင်ပါစေ၊ ထွင်းဖောက်သိနိုင်ပါစေ၊ သူတစ်ပါးတို့ မသိနိုင် မမြင်နိုင်သော ရောဂါတွေ ထွင်းဖောက်သိရပါစေ၊ မြင်ရပါစေ၊ ဆုတောင်းပြောပါ၊ မေတ္တာပို့ပါ၊ ဆရာတော်တွေ နတ်မြတ်နတ်ကောင်းတွေ အမျှဝေပါ၊ ပြီးပါက. . . ဤကဲ့သို့ ပြောပါ၊ ဆိုပါ. . .

ဥုံ ဗုဒ္ဓစက္ခု ငါရစေ၊ ဥုံ ဓမ္မစက္ခု ငါရစေ၊ ဥုံ သံဃစက္ခု ငါရစေ၊ ဥုံ မာတာပိတုစက္ခု ငါရစေ၊ ဥုံ အာစရိယစက္ခု ငါရစေ၊ ဥုံ ဒေဝတာစက္ခု ငါရစေ၊ သူတစ်ပါး စိတ်အကြံအစည် မှန်သမျှ ရောဂါမှန်သမျှ ထွင်းဖောက်သိနိုင်ပါရစေ၊ မြင်နိုင်ရပါစေသော အရှင်မြတ်ဘုရားဟု ပြောဆိုတောင်းပြီး. . .

### သိဒ္ဓိတင်ဆုတောင်းပုံ

ဥုံ သိဒ္ဓိ သဒ္ဓိ မဟာသိဒ္ဓိ၊ သိဒ္ဓိအပေါင်း ထောင်သောင်း ထက်ဆရာထက် ဆရာထက်ပါစေသား (၁၀ခေါက်ရွတ်ပါ)

### ဆုတောင်း

ဘုရားတပည့်တော် ဤကဲ့သို့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်၍ အောင်မြင်ခဲ့သည့် ဘုရားတပည့်တော်နှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိကြသော ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ၊ အရိယာဝိဇ္ဇာ၊ ဓမ္မဝိဇ္ဇာများ၊ နတ်ဝိဇ္ဇာ၊ လူဝိဇ္ဇာ၊

ရသေ့ယောဂီ၊ သူတော်ကောင်းများ၊ သိကြား၊ ဗြဟ္မာ၊ နတ်ဒေဝါများ၊ ပဋ္ဌာန်းဆက် ဘဝဆက် စောင့်ရှောက်ကြသော အစောင့်အရှောက်များ သိပါစေသား၊ မြင်ပါစေသား၊ အဆက်အသွယ်ရ၍ အောင်မြင်ရပါစေ သား။ မနောဓာတ် သိဒ္ဓိဓာတ် လာဘဓာတ်များ ပွင့်လင်း၍ ရရှိပါစေဟု ပြောဆိုပြီး အဆုံးသတ်ပါ။ အောင်ပါ၏၊ ကောင်းပါ၏။

သဗ္ဗဇေယျ (လိုတရ) မင်္ဂလာ ဂါထာတော်ကြီး ရွတ်ပွားပါ

(၁) ဒိဝါတပတိ အာဒိစ္စော - နေမင်းသည် နေ့အခါ၌သာလျှင် ထွန်း လင်းတင့်တယ်ပါပေ၏။

(၂) ရတ္တိမာ ဘာတိစန္ဒိမာ - လမင်းသည် ညဥ့်အခါ၌သာလျှင် ထွန်းလင်းတင့်တယ်ပါပေ၏။

(၃) သန္နဒ္ဓေါခတ္တိယောတပတိ - ရှင်ဘုရင်(မင်း)တို့မည်သည် မင်း မြောက်တန်ဆာငါးပါး ဆင်မြန်းမှ သာလျှင် တင့်တယ်ပါပေ၏။

(၄) ဈာယီတပတိ ဗြာဟ္မဏော - ရဟန္တာ အရှင်မြတ်တို့သည် ဈာန် ဝင်စားမှသာလျှင် တင့်တယ်ပါပေ ၏။

(၅) အထသဗ္ဗ မဟောရတ္တိံ - မြတ်စွာဘုရား သခင်ကတော့ နေ့ညဥ့်ပတ်လုံး

ဗုဒ္ဓေါတပတိတေဇသာ - တန်ခိုးတော်အားဖြင့် တင့်တယ်ပါ ပေ၏။

တေန သစ္စဝဇ္ဇေန - ဤသို့မှန်ကန်စွာ သစ္စာ ၅ပါး စွမ်း ပကားကြောင့်

သောတ္ထိမေဟောတုသဗ္ဗဒါ - ငါ့အား အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာ ခြင်းသည် ဖြစ်ပါစေသား အရှင် မြတ်ဘုရား။

သေသေချာချာလေး ရွတ်ပွားပေးပါ၊ ဆောင်ရွက်ပေးပါ၊ ထူးပါ ၏၊ ကောင်းပါ၏။ နောက်တစ်ခု ဤဂါထာလေးလည်း ရွတ်ပေးပါ၊ ကောင်း ပါ၏။

သောလသုတ်လာ ထိုဂါထာ
ပသန္နနေတ္တာ သုမုခော
ဗြဟ္မာဥဇာ ပတာပဝါ
မဇ္ဈေ သမဏ သံဃဿ
အာဒိစ္စာ ဝ ဝိရောစသိ

## နှလုံးသွင်းရန် အနက်

မဟာသာကီ ပါရမီတော် အဟုန်တန်ခိုးဂုဏ်ဖြင့် လုံးစုံပြုပြင် စိတ်စွမ်းအင်ကြောင့် ကြည်လင်မျက်လုံး၊ ငွေသော်တာမျက်နှာ၊ သပ္ပာယ် သော ကိုယ်တော်၊ ခြောက်ဖြာရောင်ခြည် တင့်တယ်ကွန့်မြူးတော်မူ၍ သစ္စာလေးပါး မြတ်တရား ဟောကြားတော်မူသော မြတ်စွာဘုန်းမော် ရှိခိုးကော်ရော် ပူဇော်သောအား ကျွန်ုပ်သည် ထွင်းဖောက်ပေါ်လွင် သိမြင်နိုင်သည် ဖြစ်ရပါစေသား. . .

ဤဂါထာကိုလည်း ရွတ်ပြီး မီးအလင်းတိုင်ကသိုဏ်း (သို့မဟုတ်) ပျဉ်ချပ်အဖြူရောင်ကသိုဏ်းတို့ကို သုံးတောင်၊ လေးတောင်အကွာမှ စူးစိုက်ကြည့်ရှုပြီး ဆောင်ပါက မျက်စိစွမ်းအင် အားကောင်းစွာဖြင့် နတ် မျက်စိ နတ်နားကဲ့သို့ ကြားရ သိရ မြင်ရပြီး အောင်မြင်သူကြည့် အရောင် လင်းလက်ကာ သိသာပါမည်။ အသားအရေတွေ လင်းပြီး မြင်ရပါသည်။ မအောင်မြင်မှု မရနိုင်ပါ။ မှေးမှိန်နေပါက သတိပြုဆောင်ရွက်ပါ၊ အောင် မြင်ကောင်ကျိုး ရကြပါစေ။

မျက်စိစွမ်းအား တက်လိုငြားက
ကသိုဏ်းကျင့်စဉ် အမိဋ္ဌာန်ဝင်ပြီး
ဂါထာလဲရွတ် စွမ်းအားထပ်ကာ
ဆောင်ရွက်ပါက နတ်မျက်စိ နတ်နား
သိနိုင်ကြားကာ သိလိုသမျှ အောင်မြင်ရ၏
ဝီရိယရှေ့ထား ဆောင်ရွက်ငြားက
အောင်မြင်ပြီးမြောက် စွမ်းအားရောက်ကာ
ရှုရပါ၏။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## သတ္တဋ္ဌာန ဂုဋ္ဌာန ဗုဒ္ဓဓာတ်ကိန်းကျင့်စဉ်မြတ် ဖြစ်ပါ၏

ဤပြဆိုအပ်သော သတ္တဋ္ဌာန ခုနစ်ဌာန ကျင့်စဉ်တော်မြတ်သည် တကယ်ကျင့်ကြံနိုင်ပါက ထူးခြားမှုတွေ ပြည့်ဝစေပြီး မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဗုဒ္ဓဓာတ် တည်ကိန်းစေပြီး ဗုဒ္ဓဓာတ်တွေ လွှမ်းခြုံစေပြီး တကယ်ကိုဘဲ ဘေးရန်တွေ လုံခြုံစေကာ ဗုဒ္ဓဓာတ်မြတ် ဓာတ်ကောင်းတွေ တည်ကိန်းသကဲ့သို့ ခံစားရပြီး အပူသောက ဟူသမျှတွေ ငြိမ်းအေးရ၍ စိတ်ချမ်းသာခြင်း ကိုယ်ကျန်းမာခြင်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိဓာတ်မြတ် ဓာတ်ကောင်းကြောင့် အေးချမ်းမှုတွေရပြီး လောကီကြီးပွားရေး၊ စီးပွားရေး ဟူသမျှတွေ အောင်မြင်ရပြီး ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်စေရတာ အမှန်ပါဘဲ။ သစ်တံခါးဆရာတော်သည် နှစ်ဝါတွင်းကာလ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်စဉ် ဤပြဆိုအပ်သော ဗုဒ္ဓဓာတ်ကိန်း ကျင့်စဉ်မြတ် အထူးအလေးထားပြီး ကျင့်ကြံကာ ဗုဒ္ဓဓာတ်၊ ဓမ္မဓာတ်၊ သံဃာဓာတ် အရယူစေကာ မြန်မာနိုင်ငံမှစ၍ ကမ္ဘာသို့တိုင်အောင် ဤဗုဒ္ဓဓာတ်၊ ဓမ္မဓာတ်၊ သံဃာဓာတ်တွေဖြင့် လွှမ်းခြုံပါသည်။ မေတ္တာဓာတ်မိုးတွေ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ ဓာတ်တွေ၊ သစ္စာဓာတ်တွေ ဖြန့်ဝေပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ တည်ကိန်း အေးစေပြီး သူတစ်ပါးအား လည်း အေးစေလို၊ အပူကင်းစေလို၊ ဗုဒ္ဓဓာတ် တွေ ရစေလို ဆန္ဒဖြင့် ၁၀ ရပ်ကွက် မြေနံပါတ် ၁၀မှ နေ၍ သတ္တဝါတွေ ဆယ်,မနေကာ အအေးဓာတ် မေတ္တာတွေ ဖြန့်ဝေနေခြင်း၊ ရတနာ ရွှေမိုး ငွေမိုး ရတနာ မိုးတွေကို တပည့်သာဝကပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့နှင့် သတ္တဝါတွေ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ကာ ဆောင်ရွက်ပေးနေခြင်း ဖြစ်တော့၏။

ဤလက်တွေ့ မျက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ချက် သာဓကတွေကြောင့် ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် ရှိကြကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်း သူတော်ကောင်း တို့အားလည်း ကျင့်ကြံအားထုတ်စေလိုသော ဆန္ဒဖြင့် မအားသည့်ကြားမှ ဤကျင့်စဉ်တော်ကြီးကို ရေးသားတင်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါတော့၏။ တကယ် ယုံက တကယ်လုပ်ပြီး၊ တကယ်အားထုတ်ကြည့်ပါ။ တကယ်လက်တွေ့ရ လာမှ သိသာပါမည် မဟုတ်ပါလား. . .။

**လုပ်ငန်းစဉ်ကား**

သတ္တဌာန ၇ဌာန မြင်အောင် သေသေချာချာကြည့်ပါ။ အိန္ဒိယ နိုင်ငံ ဗုဒ္ဓဂယာ ရောက်ဖူးပါက ပိုမြင်ပါမည်။ သို့မဟုတ် နေပြည်တော်မှာ ဦးသိန်းစိန် တည်ထားသော ဗုဒ္ဓဂယာအတိုင်း အတောင်အတည်အကျ ဖြင့် တည်ထားပါ၏။ တချို့နေရာတွေမှာလည်း သတ္တဌာန ၇ဌာန ပုံတူ တည်ထားသော နေရာတွေရှိပါ၏။ ဒါမြင်အောင် အာရုံပြုပါ၊ ယူပါ။

(၁) ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်တော် ဖြစ်ပါ၏။
(၂) စင်္ကမသတ္တာဟစင်္ကြံကြွရာ နေရာမြတ် ဖြစ်ပါ၏။
(၃) ရတနာဃရ ရွှေစံအိမ် ဖြစ်ပါ၏။
(၄) အနိမိသ ကုန်းတော်မြတ်ဖြစ်ပါ၏။
(၅) ဆိတ်ကျောင်း ညောင်ပင်ဖြစ်ပါ၏။
(၆) အနောဒတ္တ ရေအိုင်ဖြစ်ပါ၏။
(၇) လင်းလွန်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤပြဆိုအပ်သော အရပ်ဌာန ၇ဌာနတို့သည် တစ်ဌာနလျှင် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ဘုရားဖြစ်ပြီးခါစ အချိန်တွင် တစ်ဌာနလျှင် ၇ရက်စီ

သီတင်းသုံးသွားသော နေရာထူး နေရာမြတ်တွေ ဗုဒ္ဓခေတ်တွေ တည်ကိန်းသော နေရာတွေ ဖြစ်ပါ၏။ ထူးလဲထူးခြားပါ၏။ တကယ်လည်းလုပ် တကယ်လည်းပွားပါ။ တကယ်ကိုဘဲ ဗုဒ္ဓခေတ် တည်ကိန်းလာကာ အေးချမ်းရပါ၏။

ကည်ကိန်းလာကာ အေးချမ်းရပါ၏။ ကိုယ်လည်း အောင်မြင်၍ သူတစ်ပါးအားလည်း ဗုဒ္ဓခေတ်တွေ ပြန်ကူးစက်စေကာ အေးချမ်းရပါ၏။ တကယ်ပွားများ ကြည်ညိုကြည့်ပါ။ ဗုဒ္ဓခေတ်ကိန်း အပူငြိမ်းပါမည်။ ဓမ္မခေတ်ကိန်း အပူငြိမ်းပါမည်။ သံဃာခေတ်ကိန်း အပူသောက အေးငြိမ်းရပါသည်။ ဗုဒ္ဓခေတ် ခြုံလုံပါ၏။ ဓမ္မခေတ် ခြုံလုံပါ၏။ သံဃခေတ် ခြုံလုံပါ၏။ ကောင်းသောခေတ်မြတ် တည်ကိန်းလပ်က မကောင်းအတု ဖယ်ကျင့်ပြု၏။ ထို့ကြောင့် သင့်တို့ ကောင်းသောခေတွေ လက်ခံလင့်ဟု မိန့်ဆိုစကား ရှိဖူးပါသည်။

### ကျင့်ကြံစဉ် အာရုံပြုပုံ

(၁) ဤဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်တော်ကြီးသည် ဂင်္ဂါဝါဠူ သဲစုမက ပွင့်တော်မူကုန်ကြသော မြတ်ဗုဒ္ဓ အဆူဆူနှင့် ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာ၌ ပွင့်တော်မူပြီးကုန်သော ကကုသန်၊ ကောဏာဂုဏ်၊ ကဿပ၊ ဂေါတမတည်းဟူသော မြတ်ဘုရားတို့၏ ကိလေသာ ကင်းပြတ် တဏှာလွတ်၍ သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်ကြီးကို ရရှိရာ ဌာနကြီးပါတကား။ မာနတ်နှင့် မာန် ၅ပါး ကို အောင်တော်မူ၍ ကိလေသာဟန်ကိုထွင်း ရန်ကိုအပြီးသတ် အောင်မြင် ပညာမြင့်တက် လမ်းတဘက်သို့ ရောက်တော်မူကုန်သော နေရာမြတ်ကြီးပါတကားဟု အာရုံပြုပါ။ စိတ်. . . ဤမြတ်စွာဘုရား အဆူဆူတို့နှင့် ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားရှင်အား သောက်ရေချမ်း မီးပန်းကို လှူပါ၏ဘုရားဟု စိတ်ညွတ်ပြီးပြောပါ။ စိတ်မှာလည်း ဗောဓိပင် သုံးတောင်၊ လေးတောင် အကွာအဝေးမှန်းပြီး ထိုင်ပါ။ ထိုင်ပြီး စိတ်ငြိမ်နေကာ မြတ်ဗုဒ္ဓအား လျှောက်ထားပါ၊ စိတ်မှ ဤဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်တော်တွင် သီတင်းသုံး၊ စံပယ်နေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် တပည့်တော်၏ ဦးခေါင်း ရတနာမြတ်အင်္ဂါနှင့် နဖူးတော်၊ ဦးခေါင်းထက်သို့

အရှင်ဘုရား သီတင်းသုံးတော်မူရာ ဂန္ဓကုဋီကျောင်းအဖြစ် ကြွရောက် သီတင်းသုံးရာ ကျောင်းအဖြစ် ကြွရောက်တော်မူပါ အရှင်မြတ်ဘုရားဟု ပင့်ပါ။ ဦးခေါင်းပေါ် ကြွလာပြီး တဖြေးဖြေးခြင်း ခေါင်းမှ လည်ပင်း ကိုယ်လုံး တင်ပလ္လင်ခွေနေသော ပုံစံအတိုင်း လွှမ်းခြုံသွားပါမည်။ ဤကဲ့သို့ လွှမ်းခြုံသွားစဉ် စိတ်မှ ရွတ်ပွားနေပါ။ ဣတိပိသော ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော၊ သုဂတော၊ လောကဝိဒူ၊ အနုတ္တရော ပုရိသ ဓမ္မသာရတ္ထိ၊ သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ၊ ဗုဒ္ဓေါ၊ ဘဂဝါဟု ဖြေးဖြေး မှန်မှန်လေးရွတ်ပြီး ပူဇော်ပါ။

မိမိခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် တည်ကိန်းနေသော မြတ်ဗုဒ္ဓအား အာရုံ ပြုပြီး ပဋ္ဌာန်း ၂၄ပစ္စည်း ဖြေးဖြေးမှန်မှန်လေး စိတ်ရွတ်ပါ။ ပွားပြီး ပူဇော်နေပါ။ ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏပစ္စယော၊ အဓိပတိပစ္စယော၊ အနန္တရပစ္စယော၊ သမနန္တရပစ္စယော၊ သဟဇာတပစ္စယော၊ အညမည ပစ္စယော၊ နိဿယပစ္စယော၊ ဥပနိဿယပစ္စယော၊ ပုရေဇာတပစ္စယော၊ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော၊ အာသေဝနပစ္စယော၊ ကမ္မပစ္စယော၊ ဝိပါကပစ္စယော၊ အာဟာရပစ္စယော၊ ဣန္ဒြိယပစ္စယော၊ ဈာနပစ္စယော၊ မဂ္ဂပစ္စယော၊ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ အတ္ထိပစ္စယော၊ နတ္ထိပစ္စယော၊ ဝိဂတပစ္စယော၊ အဝိဂတပစ္စယောတိ ဟူသော ဖြေးဖြေးနဲ့မှန်မှန် ပူဇော် နေပါ။ ထူးခြားပြီး အေးချမ်းနေပါ၏။ ဤကဲ့သို့ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် တည် ကိန်းနေသော ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရား ဗုဒ္ဓဓာတ်ကိန်း ပူဇော်ပြီး အေးချမ်းနေပြီး အားရကျေနပ်မှ အာရုံနိမိတ် လွှတ်လိုက်ပါ။ အာရုံပြောင်းလိုက်ပါ။

(၂) ဤကဲ့သို့ ဇောမိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင် အာရုံတည်ကိန်းပြီးပါက အနီး အနား လူလားခေါက်ပြန် စကြ်ံန်ကြွနေသော စက်မသတ္တဟ စင်္ကြံန်ကြွနေ သော ခေါက်တုန့်ခေါက်ပြန် စင်္ကြံန်ကြွနေတော်မူသော အရှင်မြတ်ဘုရား ဘုရားတပည့်တော် ထိုင်တော်မူသော ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါထိပ်သို့ အရှင်မြတ်ဘုရား သီတင်းသုံးတော်မူရာ ဂန္ဓကုဋီကျောင်းတော်ဟု သတ် မှတ်၍ ကြွရောက်သီတင်းသုံးတော်မူပါ အရှင်မြတ်ဘုရားဟု ပင့်လျှောက် ထားပါ။ စင်္ကြံန်ကြွရောက်တော်မူရာ ထပြီး မြတ်ဗုဒ္ဓ မိမိဦးခေါင်း ထုံနေ

ရာသို့ ခေါင်းမှစပြီး ဗုဒ္ဓခါတ် ကိုယ်လုံးခြုံပြီး တစ်စတစ်စ တကိုယ်လုံး ခြုံ၍ တည်နေတာ မြင်အောင်ကြည့်၍ နှုတ်မှ ဣတိပိသော ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ. . . . . . . . ဗုဒ္ဓေါ ဘဂဝါဟူ၍ ဖြေးဖြေးမှန်မှန် မြန်လည်း မမြန်စေပဲ မိမိဦးခေါင်းမှစပြီး လည်ပင်းကိုယ်ပေါ် လွှမ်းခြုံ၍ တည်ကိန်းကြွမြန်းတော်မူနေ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓအား ပူဇော်နေပါ။ အေးချမ်း၍ ကိန်းနေပါမည်၊ ဗုဒ္ဓခါတ်စုံပါ. . .

ဤသို့ ဂုဏ်တော်ဖြင့် အခေါက်ခေါက် ပူဇော်၍ အားပြည့်ပါက မိမိတို့ရပြီးသော ပဋ္ဌာန်း ၂၄ပစ္စည်း အစဉ်အတိုင်း အပေါ်အတိုင်း ဟေတုပစ္စယောမှ . . . . . . . . . . . . . . ဝိဂတပစ္စယော၊ အဝိဂတ ပစ္စယောတိ ဟူ၍ ပူဇော်နေပါ။ အာရုံပြုကာ ပွားများနေပါ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် တည်ကိန်းနေသော ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြု အထုံပွားနေပါ။ ထူးခြား၍ တည်ကိန်းနေပါမည်။ အောင်ရပါမည်။

(၃) ရတနာဃရ ရွှေစံအိမ်ဖြစ်ပါ၏။ ဤရတနာဃရ ရွှေစံအိမ်တွင် သပ္ပာယ်စွာ သီတင်းသုံးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား အရှင်ဘုရားသည် ဤရတနာဃရ ရွှေစံအိမ်၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်မြတ်ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်တော်မူ၍ ခန္ဓာကိုယ်တော်မှ ရောင်ခြည်တော် ခြောက်သွယ်တို့သည် ပွင့်ထွန်းလာကာ ငုပ်ပျောက်နေသော ရောင်ခြည်တော်တို့သည် ပဋ္ဌာန်းတရား ဆင်ခြင်ရာမှ ပေါ်ထွက်လာကာ တင့်တယ်သပ္ပာယ်သကဲ့သို့ ကြည်ညိုတင့်ဆန်းသကဲ့သို့ ယခုလည်း ဘုရားတပည့်တော် ထိုင်နေသော နေရာဌာန ဦးခေါင်းရတနာထက်သို့ အရှင်ဘုရား၏ သီတင်းသုံးတော်မူရာ ရတနာဃရ စံအိမ်တော် ကန္ဒကုဋီကျောင်းတော်ကဲ့သို့ တပည့်တော်ကို ချီးမြှောက်သဖြင့် ကြွတော်မူပါ အရှင်မြတ်ဘုရားဟု သစ္စာပြုကာ ပင့်လျှောက်ပါ။ သီတင်းသုံးရာ နေရာမှ မိမိဦးခေါင်းထက်သို့ ထကာ ကြွရောက်တော်မူလာပါမည်။

ကြွရောက်ပြီ ဆိုပါက ဣတိပိသော ဘဂဝါ အရဟံ . . . . . ဗုဒ္ဓေါ၊ ဘဂဝါ ဟူ၍ သစ္စာပြု၊ ဖြေးဖြေးမှန်မှန် ရွတ်ဖတ်ပူဇော်နေပါ။ အေးချမ်းတည်ကိန်းနေပါမည်။ ဤကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓနုဿတိ ဂုဏ်တော်ဖြင့်

ပူဇော်ပြီးပါမှ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် ကိန်းနေသော မြတ်ဗုဒ္ဓအား ပဋ္ဌာန်း ၂၄ပစ္စည်းဖြင့် ပြန်ပူဇော်ပါ။

ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏ ပစ္စယောမှ. . . . . . . . . . . ဝိဂတပစ္စယော၊ အဝိဂတပစ္စယောတိ ဖြေးဖြေးနဲ့မှန်မှန် ပဋ္ဌာန်းဖြင့် ပူဇော်နေပါ။ ဤကဲ့သို့ ပူဇော်နေစဉ် ရွှေအိုရောင်၊ အညိုရောင် အမောင်းဟု ခေါ်ဆိုအပ်သော ရောင်ခြည်တော် ခြောက်သွယ်တို့သည် တကိုယ်လုံး ကွန့်မြူး၍ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါ ရောင်ခြည်တွေ လင်းလင်ပြီး ပြိုးပြိုး ပျောက်ပျောက် ဖြစ်နေသလို အာရုံပြုပြီး ပူဇော်ပါ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီး သည် တကယ်ကိုဘဲ အေးချမ်း၍ ဘာနဲ့မှမတူအောင် ငြိမ်နေပါမည်။ မတူသောပီတိ ခံစားနေရပါမည်။ မစွဲပါစေနဲ့၊ အားရပါ။ ဓာတ်ကိန်းပြီး ဖြေးဖြေးလျှော့ချပါ။ အာရုံမှတ်ထားပါ။ တူပါ၏။

(၄) အနိမိသကုန်းတော် တောင်ကုန်းပေါ်မှနေပြီး ဘုရားဖြစ်ပြီး ၂၁ရက်မြောက်သောနေ့ မမှိတ်မသုန်၊ ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်တော် ကြည့်ရှုနေ ရှုပွားနေရာမှ မြတ်ဗုဒ္ဓအား အာရုံပြုကာ နှစ်တောင် သုံး တောင် အကွာအဝေးမှနေပြီး အနိမိသတောင်ပေါ်တွင် သီတင်းသုံး ဆင်ခြင်တော်မူသော မြတ်ဗုဒ္ဓအား တပည့်တော်၏ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါထက်မှ အရှင်ဘုရား သီတင်းသုံးတော်မူရာ ဂန္ဓကုဋီကျောင်းကဲ့ သို့ အာရုံပြု၍ ကြွရောက်သီတင်းသုံးတော်မူပါ အရှင်ဘုရားဟု သစ္စာပြု ဆုတောင်းပင့်ဖိတ်ပါ။ ဦးခေါင်းမှ ခန္ဓကိုယ် တကိုယ်လုံးခြုံကာ ကြွလာပါ မည်။

ကြွလာပါက ဖြေးဖြေးမှန်မှန်ဆိုကာ ဣတိပိသော ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ. . . . . . . . . . . ဗုဒ္ဓေါ ဘဂဝါဟူ၍ အာရုံပြုပြီး ရွတ်ပွားနေပါ၊ တကယ်ဘဲ ဗုဒ္ဓဓာတ်ကိန်း ကြည်လင်နေပြီး အေးချမ်းနေ ပါမည်။ ဂုဏ်တော်ဖြင့် ပူဇော်၍ အားပြည့်ပါက ပဋ္ဌာန်း ၂၄ပစ္စည်းဖြင့် ဆက်ပူဇော်ပါ။ ဘယ်လိုအရာနဲ့မှ မတူအောင် ငြိမ်းချမ်း အေးချမ်းနေကာ တည်ကိန်း၍ နေပါမည်။ ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏ ပစ္စယောမှ . . . . . . . . . . . . ဝိဂတပစ္စယော၊ အဝိဂတ ပစ္စယောတိ ပွားနေပါ။

ပြီးပါက ဗုဒ္ဓခေတ်ကိန်း အပူငြိမ်းပါစေ၊ ဓမ္မခေတ်ကိန်း အပူငြိမ်းပါစေ၊ သံဃခေတ် ကိန်း အပူငြိမ်းပါစေ၊ ဗုဒ္ဓခေတ်စုံကို လုံထုံပါစေ၊ ဓမ္မခေတ်စုံ လုံထုံပါစေ၊ သံဃခေတ်စုံ ကိုယ်လုံးထုံကာ အပူကင်းပျောက် ချမ်းသာ ရောက်ပါစေဟုပြောပါ။ အပေါ်တွေလည်း ဒီအတိုင်းပြောပါ၊ ဆောင်ရွက်ပါ၊ အေးချမ်း၍ အောင်မြင်ရပါစေ၊ အေးချမ်းရပါစေသား ပြောပါ၊ ပွားပါ၊ ထူးခြားပါ၏။

(၅) ဆိတ်ကျောင်းညောင်ပင်ထက်ဝယ် ဖွဲ့ခွေ သီတင်းသုံးတော်မူ နေသော မြတ်စွာဘုရား၊ အရှင်ဘုရားသည် ဤဆိတ်ကျောင်းညောင်ပင်မှ သီတင်းသုံးတော်မူရာ နေရာမှ ဘုရားတပည့်တော် ကြည်ညိုနေသော နေရာ၊ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါထက်သို့ အရှင်ဘုရား သီတင်းသုံး တော်မူရာ ဂန္ဓကုဋီ ကျောင်းကဲ့သို့ သိမှတ်တော်မူ၍ ကြွရောက်ချီးမြှင့် တော်မူပါ အရှင်မြတ်ဘုရားဟု ပင့်ဖိတ်ပါ။ ထိုသီတင်းသုံးတော်မူရာ နေရာမှ မိမိဦးခေါင်းပေါ်သို့ ကြွရောက်ပြီး သီတင်းသုံးကာ ဦးခေါင်းမှ လည်ပင်းမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ် လွှမ်းခြုံ၍ တကိုယ်လုံး တည်ကိန်းလာပါ မည်။ ဤကဲ့သို့ တည်ကိန်း သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် ဖြေးဖြေးနဲ့ မှန်မှန်လေး အာရုံပြု သောက်တော်ရေချမ်းကပ်လှူပြီး က္ကတိပိသော ဘဂဝါ အရဟံ ..............ဗုဒ္ဓေါ. ဘဂဝါ ဟူ၍ ဖြေးဖြေးမှန်မှန် ရွတ်ဖတ်ပူ ဇော်နေပါ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် တည်ကိန်းနေသော မြတ်ဗုဒ္ဓကို ဂုဏ်တော် ဖြင့် ပူဇော်နေပါ။ ပြီး၍ အေးချမ်းအားရပြီဆိုပါက တစ်ဆင့်တက်ပြီး ပဋ္ဌာန်း ၂၄ပစ္စည်းဖြင့် ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏပစ္စယော ......... ........ ဝိဂတပစ္စယော၊ အဝိဂတ ပစ္စယောတိဟူ၍ ဖြေးဖြေးမှန် မှန် ပွားပြီးပူဇော်နေပါ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် တည်ကိန်းပြီး ကြွရောက်နေ သော မြတ်ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြုပွားနေပါ။ ထူးခြားပါမည်။ မူဇော်ပြီး အားရပြီ ကျေနပ်ပါက ဗုဒ္ဓခေတ်စုံ ကိုယ်လုံးခြုံ လုံစေသော်၊ ဓမ္မခေတ်စုံ ကိုယ်လုံးခြုံ လုံစေသော်၊ သံဃခေတ်စုံ ကိုယ်လုံးခြုံ လုံစေသော်၊ ဗုဒ္ဓခေတ်ကိန်း အပူငြိမ်းစေသော်၊ ဓမ္မခေတ်ကိန်း အပူငြိမ်းစေသော်၊ သံဃခေတ်ကိန်း အပူငြိမ်းစေသော်ဟု ဖြေးဖြေးမှန်မှန် ပွားနေပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အေးချမ်း

ပြီး ဘာနဲ့မှမတူ အပူတွေကင်း၍ အေးငြိမ်းနေပါမည်။ တကယ်ကြိုးစား အကျိုးများပါ၏။

(၆) အနောဒတ္တရေအိုင်၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် မိုးရေကျသဖြင့် နဂါးမင်းမှ ပလ္လင်ပြုပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဆောင်ရွက်ကာ မိုးလေဒဏ်မှ ကာကွယ်ကာ ပါးပျဉ်းကိုဖြောက် ခေါင်းထောင်ကာ အုပ်မိုးလျက် ကြည့်နေသော မြတ်ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြုကာ အနောဒတ္တ ရေကန်တွင်း နဂါးမင်း အပေါ် သီတင်းသုံး စံပျော်တော်မူ ၇ရက်ပတ်လုံး သီတင်းသုံးတော်မူနေသော မြတ်ဗုဒ္ဓ ဘုရားရှင်အား ဘုရားတပည့်တော် အာရုံပြု သီတင်းသုံးတော်မူရာ နေရာမြတ် ဘုရားတပည့်တော်၏ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါ ခေါင်းထိပ်သို့ အရှင်ဘုရား သီတင်းသုံးတော်မူရာ ဂန္ဓကုဋီတိုက်ကျောင်းဟု အာရုံပြုကာ ကြွရောက်ချီးမြှင့် သီတင်းသုံးတော်မူပါ အရှင်မြတ်ဘုရားဟူ၍ ပင့်လျှောက်ပြီး ခြေလှမ်းကာ ကြွရောက်တော်မူလာပါမည်။ ဤသို့ ကြွရောက်တော်မူစဉ် ဦးခေါင်းမှ လည်ပင်းမှ ခန္ဓာကိုယ်ခြုံ၍ ကြွရောက်ကာ သီတင်းသုံးတော်မူပါမည်။ ဤကဲ့သို့ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် ဖြေးဖြေးနဲ့မှန်မှန် အေးချမ်းလျက် ဣတိပိသော ဘဂဝါ အရဟံ . . . . . . . . . . ဗုဒ္ဓေါ၊ ဘဂဝါ ဟူ၍ ရွတ်ပွားပြီး ဖြေးဖြေးမှန်မှန်လေး ပူဇော်နေပါ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် တည်ကိန်း သီတင်းသုံးတော်မူသော မြတ်ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြု ပွားများနေပါ။ ထူးခြားပါမည်။ ပူဇော်ပြီး အားရကျေနပ်ပါက နောက်တစ်ဖန် ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏပစ္စယောမှ . . . . . . . . . . . . . . ဝိဂတပစ္စယော၊ အဝိဂတ ပစ္စယောတိဟူ၍ ဖြေးဖြေးမှန်မှန် အေးချမ်းစွာ ပွားများနေပါ။ ပဋ္ဌာန်းဖြင့် ပွားနေစဉ် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှ ဘုရားသီတင်းသုံးရာ ရောင်ခြည်တော်တွေ ကွန့်မြူးနေတာ မြင်ပါစေ၊ ပြီးမှ ဖြေးဖြေးမှန်မှန် ဗုဒ္ဓဓာတ်ကိန်း အပူငြိမ်းပါစေ၊ ဓမ္မဓာတ်ကိန်း အပူငြိမ်းပါစေ၊ သံဃဓာတ်ကိန်း အပူငြိမ်းပါစေ၊ ဗုဒ္ဓဓာတ်စုံ ကိုယ်လုံးခြုံလုံစေသော်၊ ဓမ္မဓာတ်စုံ ကိုယ်လုံးခြုံလုံစေသော်၊ သံဃဓာတ်စုံ ကိုယ်လုံးခြုံလုံစေသော်၊ အပူပင်ကင်း၍ အေးစေသော်၊ ငြိမ်းစေသော်ဟူ၍ သစ္စာပြုကာ ပွားနေပြီး ပုံမှန် ဗုဒ္ဓဓာတ်ကိန်းယူ အားထုတ်ပါ၊ ပွားများပါ။ ထူးခြားစွာ အေး

ငြိမ်း၍ အောင်ပါမည်။ လောကီမှ လောကုတ္တရာတိုင်အောင် ကောင်းကျိုးများပါ၏။ ထုံနေအောင်သာ ဆောင်ရွက်ကြပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အေးချမ်းရပါ၏။

(၇) လင်းလွန်းပင်၌ သီတင်းသုံး စံတော်မူစဉ် ထေ၀ယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်တော်မူ၍ လောကဓာတ်ကိုကြည့်ကာ အာရုံပြုနေသော မြတ်ဗုဒ္ဓအား အနီးကပ် ဖူးမျှော်ပြီး လင်းလွန်ပင်၌ သီတင်းသုံးကာ ဘုရားဖြစ်ပြီး လေးဆယ့်ကိုးရက်ပြည့်၍ တဖုဿ ဘဋ္ဋိကတို့ ပျားမုန့်ဆမ်းတွေ သပိတ်တော်နှင့်တကွ အလှူခံ ဘုန်းပေးတော်မူပြီး သီတင်းသုံးကာ ဒွေ၀ါစိက သရဏဂုဏ်ကို ချီးမြှင့်သောနေရာ ဖြစ်ပါ၏။ ရွှေမြန်က ကမ္ဘာ့ဘုရား ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ခြင်း ဦးဦးဖျားဖျား ဘုရားဖူးရသူတွေ ဖြစ်ပါ၏။ မိမိမှ သင့်တင့်သော နေရာတိုင်း၌ အာရုံပြုကာ မြတ်ဗုဒ္ဓအား သီတင်းသုံးတော်မူရာ နေရာမှ မိမိ၏ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါထက်သို့ အရှင်ဘုရား သီတင်းသုံးတော်မူရာ ဂန္ဓာကုဋီတိုက်ကျောင်းအဖြစ် အာရုံပြု၍ ကြွရောက်သီတင်းသုံးတော်မူပါ အရှင်မြတ်ဘုရားဟု ပင့်ဖိတ်တော်မူပါ။ လှမ်းကြွကာ မိမိဦးခေါင်းပေါ်သို့ ကြွရောက်လာပါမည်။ ဤသို့ ဦးခေါင်းမှနေ၍ လည်ပင်းမှနေ၍ ခန္ဓာကိုယ်တကိုယ်လုံး လွှမ်းခြုံကာ ကြွရောက်တည်နေပါမည်။ ဤကဲ့သို့ တည်နေပါက မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးတွင် ကြွရောက်တည်ကိန်းနေသော မြတ်ဗုဒ္ဓအား ဖြေးဖြေးမှန်မှန် မမြန်စေဘဲ ဣတိပိသော ဘဂဝါ အရဟံ . . . . . . . . . . . . . ဗုဒ္ဓေါ ဘဂဝါ ဟူ၍ ဖြေးဖြေးမှန်မှန် မမြန်စေဘဲ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ဖြင့် ပူဇော်နေပါ။ ဤကဲ့သို့ ဂုဏ်တော်ဖြင့် ပူဇော်နေပြီး အားရကျေနပ်ပါက တစ်ဆင့်တက်ကာ ပဋ္ဌာန်း ၂၄ပစ္စည်း အကျဉ်းဖြင့် ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏပစ္စယောမှ . . . . . . . . . . . ဝိဂတပစ္စယော၊ အဝိဂတ ပစ္စယောတိဟူ၍ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် တည်ကိန်း၍ သီတင်းသုံးတော်မူနေသော ဗုဒ္ဓအား အာရုံပြုကာ ပူဇော်ကာဖြင့် ဘယ်အရသာ ဘယ်အရာနဲ့မှ မတူသော ဗုဒ္ဓဓာတ် တည်ကိန်းနေပုံ၊ ဓမ္မဓာတ် တည်ကိန်းနေပုံ၊ သံဃဓာတ် တည်ကိန်းနေပုံ အာရုံပြုပြီး အေးချမ်းနေကာ ပါးစပ်မှ ဖြေးဖြေးမှန်မှန် ဗုဒ္ဓဓာတ်စုံ ကိုယ်လုံးခြုံလုံစေသော်၊

ဓမ္မဓာတ်စုံ ကိုယ်လုံးခြုံလုံစေသော်၊ သံဃဓာတ်စုံ ကိုယ်လုံးခြုံလုံစေသော်၊ ဗုဒ္ဓဓာတ်ကိန်း အပူငြိမ်းစေသော်၊ ဓမ္မဓာတ်ကိန်း အပူငြိမ်းစေသော်၊ သံဃဓာတ်ကိန်း အပူငြိမ်းစေသော်ဟူ၍ ဖြေးဖြေးမှန်မှန်ပွားကာ ဆောင်ရွက်နေပါ၊ ပူဇော်နေပါ။ တကယ်ကိုယ်ဘဲ အေးချမ်းစေပြီး သာယာနေကာ ပီတိဖြစ်နေပါသည်။ တကယ်တွေ့ချင်၊ တကယ်သိချင် တကယ်လုပ်ပါ။ ထူးခြားစေပါမည်။ သတ္တဌာန ၇၅ဌာန ဓာတ်ကိန်းပြီး အပူတွေကင်းပျောက်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတွင် အအေးဓာတ်တွေ ရောက်ရှိပြီး တည်ကိန်းနေရပါတော့သည်။ သတ္တဌာန ၇၅ဌာနရဲ့ အောင်ဓာတ်တွေလည်း ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ကိန်းနေပြီး အပူသောက ရောဂါဟူသမျှ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဓာတ်ကိန်းကျင့်စဉ်တော် ဘေးရန်အန္တရာယ် ရန်စွယ်ဟူသမျှ ကင်းစင်လွင့်ပျောက် အေးချမ်းခြင်းသို့ အမှန်ရောက်ရပါ၏။ ကောင်းသောဓာတ်ကောင်းသောလာဘ် ကောင်းသောအောင်မြင်မှုတွေ မြတ်ဗုဒ္ဓဘုရားဖြစ်ပြီး ကိလေသာမာန် ကိုယ်တွင်းရန် ကိုယ်ပါယ်သတ်နိုင်သကဲ့သို့ သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်ရကာ ဉာဏ်ပွင့် ကံမြင့်သလို မြင်ရပြီး၊ အပြင်ရန်ဖြစ်သောမာန်နတ်နှင့် ဂီရိမေခလာ ဆင်တော်ကြီး သစ္စာပန္နက် အဓိဋ္ဌာန်ချက်ကြောင့် မြေမှာတုံးလုံး လဲရသလို သိန်းသောင်းထောင်ချီမက များပြားလှသော မာနတ်စစ်သည်တော်တွေ စကြာဝဠာ ကမ္ဘာတံတိုင်းတိုင်အောင်ဆုတ်ခွာပြေးရပြီး အောင်ကြောင်းမင်္ဂလာ အောင်ရတနာဖြင့် အောင်ရေသွန်းကုန် အောင်မြေတုန်လှုပ်ကာ အောင်ခြင်းကြီး အောင်မြင်ရသလိုသတ္တဌာန ဗုဒ္ဓဓာတ်ကိန်း ကျင့်စဉ်ထူးကြီးကို ကျင့်ကြံကြသူပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည်လည်း အောင်ဇေယျတု အောင်ကြောင်းပြု၍အောင်မြမင်္ဂလာ အောင်ရတနာကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင်ရပြီးလျှင် အခက်အခဲဟူသမျှ အကြပ်အတည်းဟူသမျှတွေကို ကျော်လွှားလွန်မြောက်ကာအောင်ပွဲဆင်ပြီးလျှင် လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင် တကယ်ဘဲ အောင်ကြရပါမည်။ လက်တွေ့ကျင့်ကြံ လက်တွေ့မျက်တွေ့ ခံစားချက်ကို ရေးပြနေရသော်ကုန်နိုင်ဖွယ်ရာ မရှိတော့ပါ။ တကယ်အားထုတ် ကျင့်ကြံကြရင် အောင်မြင်မှုတွေ ပြောမပြနိုင် ရနိုင်ကြပါစေ။

* သဗ္ဗအန္တရာယော - ခပ်သိမ်းသော အန္တရာယ် ဟူသမျှတို့သည် ယနေ့မှစ၍ ပျောက်ပျက်ချုပ်ငြိမ်းပါစေသတည်း။

* သဗ္ဗဘောဂါ - အလုံးစုံသော စည်းစိမ်ဥစ္စာ အဖြာဖြာတို့သည်၊ သိဒ္ဓိ - ပြီးစီးအောင်မြင်ခြင်းသို့၊ ဂတာ - ယနေ့မှစ၍ ရောက်ရပါစေသတည်း။

* သဗ္ဗဇေယျ မင်္ဂလာနိ - အလုံးစုံသော ကျက်သရေ မင်္ဂလာ အဖြာဖြာတို့သည်၊ သိဒ္ဓိ - ပြီးစီးအောင်မြင်ခြင်းသို့၊ ဂတာ- ယနေ့မှစ၍ ရောက်ရပါစေသတည်း။

ဤဆုတောင်း ၃မျိုးကို ဆန္ဒာအဓိပတိ ဦးစီး၍ စိတ်စေတနာ ငါးပါးဖြင့် ရွတ်ဆိုပွားများကြပါကုန်။ ဆန္ဒာအဓိပတိ ဆိုသည်မှာ တကယ်ဖြစ်စေလိုသော ဆန္ဒမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။

အထူးမှာကြားထားချက်ပါ။
အရမ်းကောင်းပါ၏။
အဆင်ပြေပါစေ။

# မှတ်ချက်

သတ္တဌာန ၇ဌာန ဗုဒ္ဓဓာတ်ကိန်းကျင့်စဉ် တစ်ဌာန ကျင့်ကြံပြီးတိုင်း . . .

* ဗုဒ္ဓဓာတ်စုံ ကိုယ်လုံးခြုံ လုံစေသော်ဝ် . . .
* ဓမ္မဓာတ်စုံ ကိုယ်လုံးခြုံ လုံစေသော်ဝ် . . .
* သံဃဓာတ်စုံ ကိုယ်လုံးခြုံ လုံစေသော်ဝ် . . .

* ဗုဒ္ဓဓာတ်ကိန်း အပူငြိမ်း အေးစေသော်ဝ် . . .
* ဓမ္မဓာတ်ကိန်း အပူငြိမ်း အေးစေသော်ဝ် . . .
* သံဃဓာတ်ကိန်း အပူငြိမ်း အေးစေသော်ဝ် . . .

ဟု ရွတ်ပွားပြီး ဗုဒ္ဓဓာတ်၊ ဓမ္မဓာတ်၊ သံဃဓာတ်တို့အား မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ လွှမ်းခြုံ၍ အေးငြိမ်းအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ ထို့နောက် . . .

အာသီသ

သတ္တဌာန ၇ဌာန ကျင့်မြတ်မဟာ
ကျမ်းရွှေစာကား မြတ်ဗုဒ္ဓ၏
ဘုရားဖြစ်စ တစ်ဌာနလျှင်
ခုနစ်ရက်ပြည့် သီတင်းသုံးလျက်
ဂုဏ်ရည်မြင့်အောင် ရှက်ဆောင်ချက်ကို
အောင်ဓာတ်ကိန်းကာ ကျင့်နိုင်ပါက
ဗုဒ္ဓဓာတ်ကိန်း အပူငြိမ်း၍
ချမ်းသာဝမ်းမြောက် ကောင်းဂုဏ်တက်၏
အထုံတည်အောင် နေ့စဉ်မပြတ်
တည်ကိန်းလပ်က ကိစ္စဟူသမျှ
အောင်မြင်ကြလိမ့် ကြိုးစားကြည့်ပါ
သဒ္ဓါရှင်တို့. . .

ကျင့်စဉ်ထူးဖြင့် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ကြကာ အောင်မြင်ပြီးမြောက် ခရီးပေါက်နိုင်ကြပါစေ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## သစ်တံခါးဆရာတော်ကျောင်းမှ သယ်ရပ်ကွက် သယ်တာတ်အောင်မြေ အဝိဠာန်ဝင်

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အခက်အခဲ အမျိုးမျိုး အကြပ်အတည်း အမျိုးမျိုးတွေ တွေ့နေ့ ကြုံနေရပြီဆိုပါက ဒုက္ခအပူမီး၊ သောကဗျာပါဒ တွေဖြစ်ကာ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်ကြရသည်မှာ အမှန် ပင်ဖြစ်တော့သည် မဟုတ်ပါလား။ သစ်တံခါးဆရာတော် ဤကဲ့သို့ တွေ့ ကြုံနေရ ခံစားနေကြရသော ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် ရှိလာသူ ဒကာ ဒကာမပေါင်း သူတော်ကောင်းတွေကို ဘယ်လိုကယ်ရမည် ဘယ်လိုဆယ်မ ကူညီရမည်ဟူသော အတွေးတွေဖြစ်ပေါ်၍ အစဉ်တစိုက် ဆောက်ရွက် ကာ အဖြေရှာကြည့်ပြီး စာသင်သားဘဝ ငယ်စဉ်အခါမှ အစပြုပြီး သစ္စာအဓိဋ္ဌာန် ဆောင်ရွက်ခြင်း ပရိတ်ကြီး ၁၁သုတ်လုံး အထုံတည်စေ ရန် ရွတ်ဖတ်ခြင်း ပဋ္ဌာန်းပစ္စယနိဒ္ဒေသ၊ ပဥ္စဝါရ၊ ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်၊ အဘိဓမ္မာပါဠိတော်၊ လယ်တီဆရာတော်ကြီးရဲ့ မဟာသရဏဂုဏ်တော် ကြီး၊ ဓမ္မစကြာသုတ်၊ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်၊ မဟာသမယသုတ် စသော ပါဠိတော်တွေ အပင်ပန်းခံ၍ အထုံပွားများခြင်း၊ တန်ခိုးကြီးဘုရား အဆူ

ဆူတွေရဲ့ အောင်မြေမြတ် အောင်မြေခါတ်တွေ ဗုဒ္ဓဂယာ အောင်မြေတွေ၊ ဘုရားရတနာ တရားရတနာ ပေါ်ထွက်ရာ မြေမြတ်တွေ၊ သံဃာရတနာပေါ်ရာ ဗုဒ္ဓဂယာ အောင်မြေတွေ နာမည်ကြီး ဟိမဝန္တာမှ တောင်မြေ၊ ပုပ္ပါးအောင်မြေ၊ ပုဂံ,အင်းဝ ပင်းယအောင်မြေ၊ ကျွန်စစ်မင်းအောင်မြေ၊ ရွှေဘိုအောင်မြေ၊ ကံတလူအောင်မြေ၊ မန္တလေး စစ်ကိုင်းဘက်အောင်မြေ စသောနေရာတိုင်း ဌာနတိုင်းမှ အောင်မြေနင်း အဓိဋ္ဌာန်ဝင် သစ္စာပြုကာ သတ္တဝါပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့နှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ အစပြုပြီး တစ်နိုင်ငံလုံး တစ်ကမ္ဘာလုံး စစ်ဘေးရန်တွေကင်းပါစေ၊ ငလျင်ဘေး၊ ရေဘေး၊ မုန်တိုင်းဘေးတွေ ကင်းပါစေ။ နိုင်ငံရေးဘေး၊ စီးပွားရေးကပ်ဘေး၊ လက်နက်ကပ်၊ ရောဂါကပ်၊ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါး အစာရှားမှု ကပ်ဘေးတွေမှ ကင်းပါစေ၊ မရှိမစားရဟူသော စကားတွေကို မပြောရ မဆိုရ၊ မတောင့်တရပါဘဲ ပေးပါကမ်းပါ စွန့်ကြဲပါဟူသော စကားတွေကို တစ်ရံတစ်ဆင့်မှ မပြောဆိုရပါဘဲ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲ အလှူဒါနပြုနိုင်သော ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် သားသမီးတွေ ဖြစ်ကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ၁၀၈ရက် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ကာ ကေသနိုက် သစ်သီးဆွမ်းတစ်ထပ်၊ တိစီဝရိတ် သုံးထည်သောသင်္ကန်း၊ ရေမချိုး၊ စကားမပြော ဝစီပိတ်နေကာ မြေမနင်း၊ ဇကောခမွှော၊ တစ်ခုတည်းသောအာရုံ မေတ္တာပွားမှု၊ ဂုဏ်တော်တည်မှု၊ ဂါထာပရိတ်ပဋ္ဌာန်းတွေ ရွတ်ပွားမှု ဆောင်ရွက် သစ္စာပြုပြီး သစ္စာအောင်မြေ အဓိဋ္ဌာန် အောင်မြေ မေတ္တာခါတ် အောင်မြေအဖြစ် ဆောင်ရွက်ထား အဓိဋ္ဌာန်ထားသော နေရာဖြစ်ပါ၏။ အဓိဋ္ဌာန်အောင်ပွဲ မြေနင်းတိုင်း အောင်မြေပထမဆုံး ခြေချကာ သစ္စာပြု အဓိဋ္ဌာန်ပြု မေတ္တာပို့လွှတ်သော နေရာမြတ်ဖြစ်ရပါ၏။

(၁) ကျောင်းမှာလောက်ရောက်ပြီး ၃ရက်၊ ၅ရက်၊ ၁၀ရက် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ကာ ဆောင်ရွက်သစ္စာပြုကြပါ။ မေတ္တာခါတ်၊ သစ္စာခါတ်၊ အဓိဋ္ဌာန် ပါရမီခါတ်ကူးကာ သူတစ်ပါးတို့အား မထိခိုက် မနစ်နာစေလိုသော စေတနာထားပြီး ဆုတောင်းပါ၊ သိသာစွာ အောင်မြင်ရပါ၏။

(၂) အောင်မြေမှာ ပွဲ ၃ဖိုး လှူခြင်း၊ အမွှေးတိုင် ၁၀တိုင် ပူဇော်ခြင်း မှန်တာပြောပြီး ဆုတောင်းခြင်းလုပ်ပါ။ ထူးကြပါ၏။

(၃) ဘုန်းကြီး ရည်ရွယ်ချက်ကလည်း ဆယ်ရပ်ကွက် အောင်မြေဇေယျာ မဏိဇောတာရာမကျောင်း၊ စစ်ကိုင်းလမ်း၊ လှိုင်သာယာမှနေ ဘဝဆက် ပဌာန်းဆက်ရှိသူတွေ စွမ်းဆောင်နိုင်သရွေ့ ဆယ်မယ် မ,မယ် ကယ်မယ်ဟု ဆုံးဖြတ်ကာ ဆောင်ရွက်နေခြင်း၊ ဆယ်ဓာတ်ဖြင့် ကယ် ဆယ်နေခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ မြေနံပါတ်သည် တစ်ဆယ်ဖြစ်နေပါ၏။ တကယ်ထူးပါ၏။

(၄) ရွှေတိဂုံမှာလည်း အကြပ်အတည်း ဖြစ်ကြသူတွေတိုင်း ရွှေတိဂုံမှ ဆယ်တော်မူဘုရား ရေ,ဆွမ်း ဆီမီးကပ်ပြီး ဆယ်တော်မူဘုရား သွားကြသည် မဟုတ်ပါလား။ အရင်က ရှေးဆရာတော်ကြီး စီမံထားတဲ့ တကယ့်ဓာတ်ပါ။ နေရာမှန်က ဆယ်တော်မူဖူးပါ။ ဇနီးမောင်နှံတောင် နှစ်ယောက်တွဲ သွားဖူးတောင် ဖူးမရပါ။ တစ်ဦးပြီးမှသာ တစ်ဦးဖူးရပါ ၏။ ဖူးရာမှာလည်း ကြပ်တဲ့နေ့ ချောင်ထွက်သွားပါ၏။ ဆုတောင်းလည်း ပြည့်ပါ၏။ ဆယ် ဓာတ်ဟူသော စကားသံ အကြောင်းရာလေး သဘောကျပါ၏။ လူတိုင်းလူတိုင်း ဆယ်ချင် ကယ်ချင်ပါ၏။ ဒါတကယ့်စေတနာ ပါဘဲ။

(၅) ကျောင်းအောင်မြေနင်းပြီး ရောက်ရှိသူတိုင်း အောင်မြင်မှုတွေ အေးချမ်းမှုတွေ ရရှိစေကာ အောင်မြင်လိုပါက ဂုဏ်တော် ၉ပါး ပုတီး ၁၀ပတ်စိပ်၍လည်း တစ်ပါး,ပါး ပုတီးစိပ်၍လည်းကောင်း သို့မဟုတ် သစ်တံခါးဆရာတော်၏ အရဟံသိဒ္ဓိ ဘဂဝါအောင် ပုတီး ၁၀ပတ်စိပ် ရွတ်သော်လည်းကောင်း၊ အဓိဋ္ဌာန်တင်ကာ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ပြီး ဆောင်ရွက်ပါက အောင်မြင်မှုရပြီး တကယ်ကို အေးချမ်းရပါမည်။ မယုံလုပ်ကြည့် တကယ်သိပါမည်။ ဤကဲ့သို့ အဓိဋ္ဌာန်တင် ဆောင်ရွက်ပြီး အမျှဝေပါ၊ ပေးပါ။ ထိထိရောက်ရောက် ထူးခြားစေပြီး အမှန်ပင် ရင်အေးရပါ၏။ အဓိဋ္ဌာန်တွေပြီး ဆောင်ရွက်ပြီးပါက ကျောင်းဝင်းစောင့်၊ အောင်မြေစောင့်နတ်တွေ၊ သိကြားပြဟ္မာ နတ်ဒေဝါတွေ၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အာရိ

ယာဝိဋ္ဌာ၊ ဓမ္မဝိဋ္ဌာ၊ ဆရာတော်ကြီးတွေ သူတော်စင် သူတော်ကောင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးမြတ်တွေ အမျှဝေပါ။ သိုက်ဆက် နတ်ဆက် ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် ရုက္ခဆိုး ဘုမ္မစိုးတွေ အမျှပေးဝေပါ။ မိမိဖြစ်လိုတာ သစ္စာပြု ဆုတောင်းပါ။ ထူးကို ထူးစေရပါမည်။ ထူးကို ထူထောင်စေရပါမည်။ တကယ်ကို မိမိအခက်အခဲ အကြပ်အတည်းမှ ဆယ်မစေရပါမည်၊ အာမခံပါ၏။ ယုံကြည်ချက် လုပ်ဆောင်ချက်သာ အဓိကကြပါ၏။ အောင်ပါမည် မဟုတ်ပါလား၊ အားလုံးပြီးပါက

(ဇယစက္ကဂါထာ ရွတ်ပွားပြီး အဓိဋ္ဌာန်ပြီးပါစေ. . .)

| | |
|---|---|
| သစ်တံခါးအရှင်မြတ် | သစ္စာပန္နက် ဓိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့် |
| ဆယ်ရပ်ကွက်ရဲ့ | ဆယ်ဓာတ်အောင်မြေ |
| ဤနေရာ၌ | အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ကာ |
| ဆောင်ရွက်ပါမှ | ခက်ခဲဟူသမျှ |
| လွန်မြောက်ကြပြီး | အောင်ပွဲရကာ |
| အေးချမ်းပါ၏။ | ယုံကြည်သဒ္ဓါ |
| ဆောင်ရွက်ပါလော့. . . | |

ဆယ်ရပ်ကွက် မြေနံ့ပါတ်တစ်ဆယ် အောင်မြေနင်းကာ ဆောင်ရွက်ပါမှ ဆယ်မ,ကြွကာ အောင်မြင်ပါ၏။ ဆောင်ရွက်မှုသာ အဓိကပါဘဲ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## မေတ္တာစာတ်ပို့လွှတ်စဉ် ဆောင်ရွက်ပွယ်ကား

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ကိလေသာ ကင်းစင်၍ အပူစာတ်မှ ကင်းလွတ်ကာ ငြိမ်းအေးတော်မူပြီးဖြစ်၍ အေးချမ်းမှု မေတ္တာစာတ်ပိုင်ရှင် မဟာကရုဏာတော်ရှင် မြတ်ဘုရားဟု ခေါ်ဆိုထိုက်ပါပေ၏။ သတ္တဝါတွေပေါ် မိမိ၏သားတော် ရာဟုလာနှင့်မခြား တသားတည်း ထားတော်မူကာ ဘယ်သူ့ကိုမှ အလေးမသာ ညီမျှစွာ ရှိတော်မူပါပေသော မဟာဂရုဏာတော်ရှင် မြတ်ဗုဒ္ဓထံမှ ပုံတော်ကို ဂုဏ်တော်ထင်အောင်ပြုကာ ဆောင်ရွက်ဦးညွတ် ကြည်ညိုပြီး သူတစ်ပါးအား မေတ္တာစာတ် ပို့လွှတ်သော ပါရမီရှင်ပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် အရင်ဦးစွာ မေတ္တာစာတ်တောင်းခံကူးစက်ပြီး အေးချမ်းတည်ငြိမ် သာယာနေပါမှ မိမိခန္ဓာကိုယ်အစအဦး အမှုုပြုကာ သူတစ်ပါးတို့အား တကယ်ကိုဘဲ အေးချမ်းစေလိုငြိမ်းချမ်းစေလို အပူကင်းပျောက် အအေးရောက်စေလိုပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်မှ မြတ်ဗုဒ္ဓထံမှ ကိန်းယူထား ကူးယူထားသော မေတ္တာစာတ် စွမ်းအားတွေကို ညှစ်ထုတ်ပို့လွှတ်ရပါမည်။

ကိုယ်ပို့လွှတ်လိုက်သော မေတ္တာဓာတ်၊ ရောင်ခြည်တွေ အလင်းရောင်တွေ မေတ္တာတည်းဟူသော အခိုးအငွေ့တွေ၊ မေတ္တာတည်းဟူသော လျှပ်စစ်ရောင်ခြည်တွေ၊ မေတ္တာတည်းဟူသော ရေဇလာတွေ မိုးရွာသည့်အလား ရွာသွန်းချကာ ပို့လွှတ်နေပါ၏။ မေတ္တာတည်းဟူသော မှိုင်းတွေအုပ်မိုး လွှမ်းခြုံကာ စိတ်မှ ကျေနပ်မှုတွေရှိအောင် ပို့လွှတ်နေရပါမည်။ မိမိတို့ပို့လွှတ်အပ်သော မေတ္တာဓာတ်ကို လူတွေ ရရှိကြပြီး တကယ်ကိုဘဲ အေးချမ်းနေပုံ၊ ပြုံးပျော်နေပုံတွေကို မျက်စိမှ မြင်နေရပါမည်။ ဘေးတွေ ရန်တွေလည်း ကင်းကြပါစေ၊ အပူသောက ရောဂါမှန်သမျှ ကင်းဝေးကြပါစေ။ မတောင့်မတ မကြောင့်ကြ ရဘဲ မရှိမဝ မစားရဟူသော စကားတွေ၊ မပြောမဆို မတွေ့ကြုံရပါစေနဲ့။ အေးကြပါစေ၊ သာယာကြပါစေ၊ ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ။ အပူကင်းပျောက် အအေးရောက်ကြပါစေ။ နွေးနွေး မှန်မှန် ပို့လွှတ်နေပါ။ အထူးငြိမ်းချမ်းပြီး အပူပင်ကင်းနေပါ၏။

မိမိအား ချစ်သောသူတွေ မုန်းသောသူတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊ အပူကင်းပျောက် အအေးရောက်ပါစေ၊ စားနိုင်သောက်နိုင် အေးချမ်းနိုင်ကြပါစေဟု မေတ္တာပို့လွှတ်ပေးပါ။

ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲ စိတ်ညစ်အောင် အမျိုးမျိုး ပြုကြ ပြောကြ ဆောင်ရွက်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း သေချာမြင်အောင်ကြည့် အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပို့လွှတ်ပါ၊ လွှမ်းခြုံပေးပါ။ မေတ္တာမိုးတွေ ရွာချပေးပါ။ မေတ္တာတည်းဟူသော အအေးဓာတ်လှိုင်းတွေ လွှတ်ပေးပါ၊ ထူးခြားပါ၏။

ဤကဲ့သို့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် တစ်နေ့ ၃ကြိမ်ပြည့် အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက အဓိဋ္ဌာန်လည်းမြောက်ပြီး သိဒ္ဓိပေါက်ကာ မေတ္တာဓာတ်ပိုင်ရှင် ဖြစ်ရပြီး မိမိကိုလည်း အေးစေ၊ သူတစ်ပါးအား လည်း အအေးဓာတ် ပေးစေနိုင်သော အအေးဓာတ်ပိုင်ရှင် မေတ္တာဓာတ် ပိုင်ရှင် ဖြစ်ရပါတော့မည် မဟုတ်ပါလား။ မြတ်ဗုဒ္ဓကလည်း ဟောကြားခဲ့ သော စကားတွင်. . .

တစ်နေ့သုံးခါ အိုးတစ်ရာဖြင့်
ချက်ကာထမင်း လှူဒါန်းခြင်းထက်
မရှင်းစင်စစ် နွားနို့တညှစ်စာ
မေတ္တာတရား လွန်ကြီးမားသည်
ဘုရားမြွက်စွာ မိန့်ခွန်းတည်းဟု. . .

ဆိုခဲ့သော ဟောတော်မူသည်မှာ လွန်စွာတန်ဖိုးကြီးမားပါ၏။ ဤသို့ လောကနှင့် ကမ္ဘာကြီးတွင် အတ္တသမား၊ မာနတရား၊ ဒေါသတရားတွေ အကုသိုလ်တရား ရှိသူတွေကို မေတ္တာဓာတ်အားတွေ ကောင်းနေပါက မေတ္တာဓာတ်သမားတွေ လွှမ်းမိုးလာပါက ဒုစရိုက်မှုတွေ ခေါင်းပါးကင်းစင် လွင့်ပျောက်ရပြီး မေတ္တာဓာတ်သမားတွေကြီးစိုးကာ နားလည်မှုတွေများပြီး ခန္တီအကျင့် ကျင့်ကြံသူတွေ မေတ္တာသမားတွေ ပေါများလာကာ အမှန်ပင် အေးချမ်းသာယာသော ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေဖြစ်ကာ အပူသောက ရောဂါတွေ ကင်းပျောက်ကြရ၍ အေးချမ်းသာယာ ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းသော ကမ္ဘာကြီးဖြစ်ကာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသူတွေ ဖြစ်ရပါမည် မဟုတ်ပါလား။ မေတ္တာဓာတ်တည်ဖို့ မေတ္တာဓာတ် အားကြီးမှုကလည်း ခန္တီတရား ထားနိုင်ပါမှ ခန္တီဂုဏ်မြောက်ပါမှ မေတ္တာဓာတ်ပေါက်ရပါ၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓထံတွင် ကူးယူထားသော မေတ္တာဓာတ်စွမ်းအင် စွမ်းအား ကောင်းသောတရားတွေ တည်ရှိပါက မတောင့်မတ မကြောင့်ကြရပါဘဲ စိတ်မှာ ကြံစည်သမျှ ကိုယ်မှာထိတွေ့သမျှ ကောင်းသောအရာဌာနတို့သည် မရမရှိ မသိမရှိ မမြင့် မရှိရပါဘဲ အေးငြိမ်းသော ဘဝပိုင်ရှင် ငြိမ်းချမ်းသော ဘဝပိုင်ရှင် အပူကင်းပျောက် စိတ်စွမ်းအားမြင့်၍ ရုပ်စွမ်းအားတွေမြင့်ကာ စိတ်မှာတောင့်တ ကြံစည်သမျှ အောင်မြင်ရပြီး အေးချမ်းနေသော ဘဝပိုင်ရှင် ငြိမ်းချမ်းနေသော ဘဝပိုင်ရှင် အအေးဓာတ်ပိုင်ရှင် ဖြစ်ရပါမည်။

ဒါကြောင့် နည်းစနစ်အရယူကာ ဆောင်ရွက်ကြပါ၊ လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။ တကယ်လုပ် တကယ်အေးချမ်းရ၍ တကယ်ကိုဘဲ ကိုယ်တွေ့ရေးသားနေရခြင်း ဖြစ်ပါတော့၏။ သစ်တံခါးအရှင်လည်း တကယ်ကိုဘဲ

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း၊ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း၊ ညစဉ်ညတိုင်း ပွားနေပြီး ဤမေတ္တာတစ်ခါကျင့်ကြံပါက ၇နာရီ၊ ၈နာရီ ကြာပါ၏။ ဒါတောင်မှ ပို့လွှတ်၍ မဝပါ။ ဘာနဲ့မှမတူပါ။ ငြိမ်းအေးလှပါ၏။ လမ်းလည်း မမှားနိုင်ပါ။ အဆင်မြင့်သော ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်တို့ အဆင့်မြင့်ကာ အောင်မြင်သောသူ ပေါက်မြောက်သောသူသာ ဧကန်စစ်စစ် ဖြစ်မည်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲစေရဘဲ ဖြစ်ရတော့သည် ဖြစ်ပါ၏။

| | |
|---|---|
| မေတ္တာပို့လွှတ် | ကျင့်စဉ်မြတ်ကို |
| ကျင့်သောသူတို့သည် | မြတ်ဗုဒ္ဓထံပါး |
| မေတ္တာစာတ်အားယူကာ | ဆောင်ရွက်ပါမှ |
| မေတ္တာစာတ်မြူ | အထုံကူးပြီး |
| ကိုယ့်ကိုခြုံလွှမ်း | ငြိမ်းချမ်းနေမှ |
| အမှန်ရကာ | သူတစ်ပါးအားလည်း |
| ငြိမ်းစေမှာ | အမှန်ပါတည်း။ |

အပူကင်းပျောက် အအေးပျောက်၍ စိတ်မှာတောင့်တ မကြောင့်ကြရပဲ အောင်မြင်ပြီးမြောက် ခရီးပေါက်ကြပါစေ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## မေတ္တာနှင့် ပတ်သက်သိသင့်သော အချက်များ

(၁) သူတော်ကောင်းမှန်လျှင် အရာရာသည်းခံနိုင်ရမည် သည်းခံမှု အခြေခံမှ အစအားကောင်းလျှင် မေတ္တာ ဖြစ်လွယ်ပြီး သူများထက် အလျှင်ရောက်၏။

(၂) ကမ္ဘာ့အန္တရာယ် ကမ္ဘာ့ဘေးရန် အပေါင်းမှ မေတ္တာတည်း ဟူသော မမ္မမှသာလျှင် ရှင်းလင်းသုတ်သင်နိုင်ပါသည်။

(၃) မေတ္တာအစထား မပွားရသည့် ဖြိုး လက်ာ
လိင်မတူရာ သေသူမှာ မေတ္တာမပွားနှင့်
မုန်းထသသူ လွန်ချစ်သူနှင့်
လယ်လူတဖြာ ရန်သူမှာ
မေတ္တာအစ မပွားနှင့်

(၄) မေတ္တာပို့သနည်းအစဉ်
၁။ မိမိကိုယ်ကို
၂။ ပီယ/အတိပီယပုဂ္ဂိုလ်
၃။ မဇ္ဈတ္တပုဂ္ဂိုလ်
၄။ ဝေရီပုဂ္ဂိုလ်

ဟိန်းထက်စာပေ

(၅) မေတ္တာသည် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ၊ ပညာမည်၏။

(သာသနာရေး - ၅. ၇. ၂၀၀၆)

မေတ္တာ - အဒေါသ စေတသိက်

(၆) မေတ္တာဘာဝနာသည် အဘယ်မျှ အရေးကြီးသည်ကို မြတ်စွာဗုဒ္ဓနှင့် ရဟန္တာများသည် အစဉ်မေတ္တာစိတ်ထားခြင်းဖြင့်သာ သီတင်းသုံး စံနေတော်မူလေ့ ရှိသည်ကို သတိပြုပါ။ ထောက်ရှုကြည့်လိုက်ပါ။

(၇) မေတ္တာကမဋ္ဌာန်း ဖြဟ္မာပြည်တိုင်အောင်သာ ပို့ဆောင်နိုင်သည်ဟု တထစ်ချ မမှတ်ယူသင့်ပါ။ မေတ္တာပို့သနေစဉ် စိတ်ကလေး၏။ မမြဲမှု ကူးလူးသွားလာနေရသကဲ့သို့၊ ဆင်းရဲမှုဒုက္ခ၊ မေတ္တာစိတ်ကလေး၏။ မမြဲအစိုးမရသည့် အနတ္တသဘောများမှတစ်ဆင့်၊ အဆင့်ဆင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ဝင်ကာ နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် လက်ညှိုးထိုး ပို့ဆောင်နိုင်သည့် သတ္တိရှိသည်ဟူ၍ မိန့်ကြားဖူးပါသည်။ (ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော် မိန့်ကြားချက်)

(၈) မေတ္တာတရား မပွားများသောသူအား နတ်ဘီလူးများက အလွယ်တကူ ပျက်ဆီးနိုင်၏။ မေတ္တာတရား ပွားများသူအား နတ်ဘီလူး များက အလွယ်တကူ မဖျက်ဆီးနိုင် (ကုသသုတ်သံ-၁/၄၅၄)

(၉) မေတ္တာအမြဲပို့သလျှင် ပီယဆေး ဆောင်စရာမလို မည်သည့် သိဒ္ဓိမှ ဆောင်စရာမလိုပါ။

(၁၀) မေတ္တာ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဒေါသဟူသောမီးသည် မာနလျှင် အပေါင်းဖော်ရှိ၏။ "စိတ်သာချ ဝိဇ္ဇာမ,မည်" ဆိုစကားနှင့်အညီ မာနစိတ်ကို ချရမည်။

ဟိန်းထက်စာပေ

(၁၁) အစားငြိနေလျှင် တရားမိဖို့ ခဲယဉ်းလှသည် ကိုယ်နှင့်လည်းစား၊
သတ္တဝါကို ကြင်နာလှစေ သူ့အသက်ကို ချစ်ပါလေ။

(၁၂) မေတ္တာပွားများသူသည် မိမိ၏ ဗိုလ် (၅)ပါးအလျောက်သေချာ
ပေါက် မေတ္တာအကျိုးကို ဦးစွာရရှိလေသည်။

(၁၃) မေတ္တာက အမျိုးများတယ်။ သစ္စာက အမျိုးမထားဘူး။

(၁၄) မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းသည် စတုတ္ထဈာန်တိုင်အောင် တက်နိုင်သည်။

(၁၅) လက်ဖျက်တစ်ခါတီးမျှ မေတ္တာပွားများသူအား ဈာန်တရား
မဆိတ်သုန်းသူ၊ မြတ်စွာဘုရား အဆုံးမဩဝါဒကို လိုက်နာသူ
ဖြစ်၍ ပြည်သူ့ဆွမ်းကို အကျိုးမဲ့ အချည်းအနှီးဖြစ်အောင် မပြု
ဘဲ သုံးဆောင်သူဖြစ်ကြောင်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောတော်မူ၏။
(အံ / ၁ ၊ ၉)

(၁၆) "မေတ္တာဝိဟာရီ ယောဘိက္ခု၊ ပသန္နော ဗုဒ္ဓသာသနံနေ
အဓိဂစ္ဆေ ပဒံ သန္တံ၊ သင်္ခါ ရူပသမံ သုခံ"
ဟူသည် တရားတော်အတိုင်း မေတ္တာတရားကို ပွားများအား
ထုတ်ကြ၍ "ဒုက္ခခပ်သိမ်း ကင်းပြတ်ငြိမ်း ဇာတ်သိမ်းပြည်
နိဗ္ဗာန်"ဟူသော ဒေသနာလာ စကားအရ မေတ္တာတရားဖြင့်
မေတ္တာအကျိုး တန်ခိုးအာနိသင်များရကာ ဒုက္ခခပ်သိမ်းတို့၏
အေးငြိမ်းရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ လျှင်မြန်ထုတ်ခြောက်
အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

သူတော်မှ ငါကောင်းမယ် မလုပ်ပါနဲ့၊
သူတော်အောင် ငါကောင်းမယ်ဆိုမှ သူတော်ကောင်းပါ။
(ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်)

---
ဟိန်းထက်စာပေ

တည့်အောင်နေ

သူမတည့်တည့် ကိုယ်တည့်အောင်နေ
ကိုယ်ကတည့်တော့ သူကတည့်မလေ
မတည့်,တည့်တည့် တည့်အောင်သာနေ
အဲဒါမှ အမျက်ဒေါသ ကင်းရှင်းကြမလေ။

(ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်)

## ကျင့်စဉ်ရွေးချယ် ကျင့်ကြံမှု

ရည်မှန်းချက်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်/ဆုနှင့် ပန်းတိုင် မလွဲနိုင်အောင် ကျင့်စဉ်များကို ဂဃနဏ လေ့လာ၍ လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု အတွေ့အကြုံအရ မိမိစရိုက်နှင့်ကိုက်သော အထုံဝါသနာ ပါရမီနှင့် ရှိသည့် ကျင့်စဉ်များကို ရွေးချယ်ကျင့်ကြံပါက ပိုမိုခရီးပေါက်မြောက်နိုင်သည်ဟု အကြံပြုပါသည်။

## ကျင့်စဉ်သတိပြု (ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်ကြီး) ဩဝါဒတော်

ကျင့်စဉ်ဆိုတာ သိပ်ပြင်းထန်လွန်းရင် အကျိုးမရှိတဲ့အပြင် အကျိုးယုတ်သွားတတ်တယ်၊ သတိထား။ လက်ညှိုးကိုဖြတ်လိုသလိုပေါ့"

## လိုက်ရမည့် လမ်းစဉ် ၂မျိုး

ပါရမီလမ်းစဉ်နှင့် ဝိပဿနာလမ်းစဉ် ၂မျိုးသာရှိသည်။ ဝိပဿနာလမ်းစဉ်က ပရမတ္ထ ၄ပါးကို နာမပညတ်များ၊ ဃနပညတ်များ၊ သဏ္ဌာန် ပညတ်များ စသည့်ပညတ်များ ပျောက်ကွယ်သွားစေရန် ကျင့်ကြံရသည့်လမ်းစဉ် ဖြစ်ပါသည်။ ပါရမီလမ်းစဉ်ဆိုသည်ကား ထိုသို့မဟုတ် သမုတိသစ္စာနှင့်ကြည့်၍ သမုတိသစ္စာလမ်းကနေ ပါရမီ ၁၀ပါးကို ကျင့်ကြံပြုလုပ်ရသော လမ်းစဉ်ဖြစ်ပါသည်။

## ပါရမီစိတ်ဓာတ်

အမျိုးဘာသာ သာသနာတော်၏ အကျိုးစီးပွားနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ် ဘာကိုငဲ့ကွက်ရန် ရှိသနည်းဟူ၍ ရဲရင့်တည်ကြည်သော ပါရမီစိတ်ဓာတ်မျိုး ကိန်းအောင်းမွေးမြူပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်၊ သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း ရွက်ဆောင်နိုင်စေရန် ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။

(ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်)

## သူလို ငါလို

သူလိုငါလိုသွား၊ သူလိုငါလိုစား၊ သူလိုငါလိုလုပ်
သူလိုငါလိုပြော၊ သူလိုငါလို နေထိုင်ကြလျှင်
သူလိုငါလိုထဲက ထွက်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

## စာသိငါသိ

ကျမ်းလျှောက်လို့ ခရီးမဆုံး၊ အသိပေါက်မှ ခရီးဆုံးမည်။

## စရဏနှင့် ဝိဇ္ဇာ

စရဏနှင့် ဝိဇ္ဇာ ချိန်ခွင်လျှာ ဘောင်ကိုက်မှ အောင်မကိုင်၌ (နိဗ္ဗာန်)သို့ ရောက်နိုင်ကြပါသည်။

အဘယ်တရားဖြင့် သံသရာမှ လွတ်မြောက်ကြကုန်သနည်းဟု မေးခဲ့သော် (ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နာယေန နိယျတိ လောကတော)ဟူ၍ အဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ်တို့ မိန့်ဆိုတော်မူသောကြောင့် ဝိဇ္ဇာစရဏ နှစ်ပါးဖြင့် သံသရာမှ လွတ်မြောက်ကြကုန်သည်ဟု မှတ်သားထားပြီးဖြေပါ။

(ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်ကြီး
ဩဝါဒမှ ကောက်နုတ်ချက်)

ဟိန်းထက်စာပေ

# သမထနှင့် ဝိပဿနာ

သမထနှင့် ဝိပဿနာသည် မြင်းနှစ်ကောင်ကသော ရထားကဲ့သို့ သမထသည် ဝိပဿနာကို မကျော်နိုင်သလို၊ ဝိပဿနာသည် သမထကို မကျော်နိုင်၊ (ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် မေတ္တာစိတ်ဖြင့်သာ နေလေ့ရှိသကဲ့သို့ သာမန် ရဟန္တာများ ဈာန်၊ ကသိုဏ်း (သမထများ) ပြန်ရှုရခြင်းများ ဒေသနာတွင် ရှိပါသည်။) မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းသည် သမထ ဘာဝနာ ၄၀မှ ကိုယ်စောင့်တရား ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄ပါးအနက် တစ်ခုဖြစ်၏။

သမထသည် ဓာတ်ခဲနှင့်တူ၍ ဝိပဿနာသည် ဖန်သီး၊ မီးနှင့်တူ၏။ ဓာတ်ခဲအားကောင်းမှ ဖန်သီးအလင်းအားကောင်းသလို၊ သမထအားကောင်းမှ ဝိပဿနာအားကောင်းမည်။ အစုံအစုံ တက်သွားရပါသည်။ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာဟု ထိုသို့တိကျစွာ ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်ခြင်းသည် မြတ်စွာဘုရား၏။ ဉာဏ်တော်ပင်ဖြစ်သည်။

သမထသမားနှင့် ဝိပဿနာသမား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သမထမှ ဝိပဿနာစ၍ အထင်သေး၊ အမြင်သေး၊ အပြောမှား၊ အပြစ်မှား ဝေဖန်ပြောဆိုမိပါက အသိဉာဏ်မပေါက် ဉာဏ်မမီရောက်သေး၍ အပြစ်ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သမထတွင် သာသနာတွင်း သမထနှင့် သာသနာပ သမထဟူ၍ ၂မျိုးရှိရာ သာသနာတွင်း သမထသည် တစ်ဘဝ၊ တစ်နပ်စားမဟုတ်၊ ဗြဟ္မာပြည်သာ ပို့ဆောင်နိုင်သည်မဟုတ်၊ သာသနာတွင်း သမထသည် သာသနာ၏ အရှိန်အဝါ သာသနာ့ အာနိသင် ပဲ့ပြင်မှုကြောင့် ဝိပဿနာလမ်းကိုလှမ်း၍ လက်ညှိုးထိုး ညွှန်ပြသဖြင့် မဂ်ဓာတ်၊ ဖိုလ်ဓာတ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့တိုင်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်ပါသည်။

(ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်ကြီး
ဩဝါဒမှ ကောက်နှုတ်ချက် ဖြစ်ပါသည်)

ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ မေတ္တာပွားမှု
မြတ်ကောင်းမှုကို ကျင့်စဉ်နည်းလမ်း
ဆောင်ရွက်ချက်၏ ကျမ်းဂန်အဆူဆူ
ဖွေရှာစုဆောင်း အောင်စေဖိုလ်မှူး
မျိုးဦးသဒ္ဓါ စေတနာဖြင့်
ကျင့်ကြံသူပေါင်း သိစေကြောင်းဖြင့်
ကောင်းမှုဝေဖြာ ကုသိုလ်မြတ်သည်
ကိလေသာပြတ် တဏှာလွတ်ကာ
မဂ်ဖိုလ်ချမ်းသာ ရစေသော်ဝ် . . .

သိကာကျင့်ပြီး အပူကင်းပျောက် ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်ကြပါစေသော်။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တုံခါးဆရာတော်

# နတ်ဝါဒကို မြတ်စွာဗုဒ္ဓ မိန့်ဟာပုံ
# ကောက်နုတ်ချက်

လူတို့သည် လောကီအကျိုးကို တောင့်တသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ နတ်ကတော်တို့ ခြိမ်းခြောက်သောကြောင့် ဘေးကိုကြောက်ရွံ့၍လည်းကောင်း၊ တောတောင်၊ သစ်ပင်စေတီ၊ နတ်ကွန်းနတ်စင် စသည်တို့ကို ကိုးကွယ်ကြကုန်၏။ ထိုသို့ကိုးကွယ်ခြင်းသည် စင်စစ် ဘေးကင်းခြင်းကို မဖြစ်၊ မမြတ်၊ အလုံးစုံသော ဆင်းရဲခြင်းမှလည်း မလွတ်မြောက်နိုင်ပေ။ ရတနာ ၃ပါးကို ကိုးကွယ် လဲလျောင်း ပုန်းအောင်း မှီခိုခြင်းသည်သာလျှင် ဘေးကင်းခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။ မြတ်၏။ အလုံးစုံသော ဆင်းရဲခြင်းမှလည်း ကင်းလွတ်နိုင်ပေသည်။ နတ်များက မ,စစေလိုက လိုက်နာရန်မှာ. . .

အကျင့်မြတ်ရှိသူ၊ သီလရှိသော ရသေ့၊ ရဟန်း၊ သူတော်ကောင်းများကို လုပ်ကျွေးပူဇော်ပြီး၍ အလှူ၏ အဖို့ကို နတ်တို့အား အမျှဝေရာ၏။ မေတ္တာပို့သရာ၏။ ဗလိနတ်စာ ပူဇော်ပသသူတို့ကို အတုန့်ပြန်၍ ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့ကြကုန်၏။ မြတ်နိုးကြကုန်၏။ အမိသည် ရင်မှဖြစ်သောသားကို အစဉ်သနား စုံမက်သကဲ့သို့ အစဉ်သနားစုံမက်၏။ နတ်တို့

ချစ်ခင်စုံမက်ခြင်း ခံရသောသူတို့သည် အခါခပ်သိမ်း ကောင်းမြတ်သော အကျိုးစီးပွားတို့ကို မုချမသွေ မြင်ရပေတော့သည်။

## ရွှေပေါ်ကျွန်း ဆရာတော်ကြီး၏ နတ်ဒေဝါနှင့် ပတ်သက်၍ မိန့်ကြားပုံ ကောက်နုတ်ချက်

နတ်များကို ပသတယ်၊ ပူဇော်တယ်ဆိုရာတွင် တိုင်းသူပြည်သားတို့သည် သူခိုးဓားပြရန်ဘေးမှ ကြောက်ရွံ့သဖြင့် အုပ်ချုပ်သူ မင်းအစိုးရတို့အား အားကိုးသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ရောဂါဝေဒနာ စွဲကပ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုရောဂါ ဝေဒနာမှ သက်သာရခြင်းငှာ သမားတော်များကို အားကိုးသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဤမျှလောက်သော စိတ်ထား၍ နတ်များကို ပူဇော်ပသကြရမည်။ သည်ထက်အလွန်အကျွံ မဖြစ်စေရ။ ဤနေရာတွင် နယ်မလွန်သွားစေရန် မမှားစေရန် သတိထားရန်မှာ. . .

မိစ္ဆာနတ်များကို ပူဇော်ပသခြင်း လုံးဝမပြုရပါ။

အကုသိုလ် ဖြစ်စေသောအခါ အာဟာရ ဘောဇဉ်တို့ဖြင့် ပူဇော်ပသခြင်းသည် မထိုက်။

သံသရာ လွတ်မြောက်ရေးအတွက်လည်းကောင်း၊ တရားထူးတရားမြတ်ရရန်လည်းကောင်း၊ နတ်ရွာသုဂတိသို့ လားရန်ဆိုသည့် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် နတ်များကို ပူဇော်ပသခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရန် မှတ်သားထားကြရမည်။ (စေတော်ဝင် ဝေနေယျများကို ဆရာတော်ဘုရားကြီးက နတ်များအား ပူဇော်ပသစေခြင်း၊ မေတ္တာပို့ အမျှပေးဝေစေခြင်းများမှ နတ်အပေါင်းတို့နှင့် နီးစပ်ရင်းနှီး၍ ၎င်းတို့၏ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိစေရန်ဖြစ်ကြောင်း မိန့်ကြားဖူးပါသည်။) ကောင်းသောဆောင်ရွက်ချက် ဖြစ်ပါ၏။

**ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့၏ တူမလိုနှင့် ကွာခြားသော အရာများ**

(၁) လူချင်းတူသော်လည်း ဉာဏ်ချင်းမတူနိုင်။
(၂) ဉာဏ်ချင်းတူသော်လည်း ပါရမီချင်း မတူနိုင်။
(၃) ပါရမီချင်း တူသော်လည်း ဝီရိယချင်း မတူနိုင်။

(၄) ဝီရိယချင်း တူသော်လည်း သတိချင်း မတူနိုင်။
(၅) သတိချင်း တူသော်လည်း သမာဓိချင်း မတူနိုင်။
(၆) သမာဓိချင်း တူသော်လည်း ပဋ္ဌာန်းဆက်ချင်း မတူနိုင်။
(၇) ပဋ္ဌာန်းဆက်ချင်း တူသော်လည်း ပဋ္ဌာနဆုတောင်းချင်း မတူနိုင်။
(၈) စိတ်ခိုင်မှ မိမိဝမ်းတွင်း အဇ္ဈတ္တ မာရ်နတ်ကိုနိုင်သည်။
(၉) နတ်နိုင်မှ ဓာတ်ပိုင်သည်။
(၁၀) ဓာတ်ပိုင်မှ မနောပိုင်သည်။
(၁၁) မနောပိုင်မှ ပညာရောက်သည်။
(၁၂) ပညာရောက်မှ ဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်။
(၁၃) ဝိဇ္ဇာဖြစ်မှ ဓာတ်စစ်၊ ကလာပ်စစ်၊ ပရမက်စစ်ကို မြင်နိုင်သည်။
(၁၄) ဓာတ်ကလာပ် ပရမတ်ကိုမြင်မှ လောကုတ္တရာဝိဇ္ဇာ ဖြစ်သည်။
(၁၅) လောကုတ္တရာ ဝိဇ္ဇာဖြစ်မှ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရမည်။

သြဝါဒ

(၁) လုပ်တိုင်းမဖြစ် စိတ်မညစ်နှင့်၊ ကိုယ်လုပ်တိုင်းသာ ဖြစ်နေပါက ဘယ်မှ အနတ္တရှိမည်နည်း။
(၂) ပြောတိုင်းမရ ဒေါမထနှင့်၊ ကိုယ်ပြောတိုင်းသာ ရနေပါက ဘယ်မှာ အနတ္တ ရှိမည်နည်း။
(၃) ကြံတိုင်းမမြောက် စိတ်မဖောက်နှင့် ကြံစည်တိုင်းသာ ပြီးမြောက်ပါက ဘယ်မှာအနတ္တ ရှိမည်နည်း။
(၄) ဆင်းရဲကြုံမှု မညည်းညူနှင့်၊ ချမ်းသာချည်းသာ ကြုံနေပါက ဘယ်မှာ ဒုက္ခရှိမည်နည်း။
(၅) ပျက်စီးတိုင်းလျှင် မပူပင်နှင့်၊ မပျက်စီးကာ ခိုင်မြဲပါက ဘယ်မှာ အနိစ္စရှိမည်နည်း။
(၆) အာရုံဟူသမျှ မတောင့်တနှင့်၊ အာရုံတိုင်းသာ တောင့်တပါက ဘယ်မှာ လောဘဆုံးမည်နည်း။
(၇) အရာရာမျိုး စိတ်မဆိုးနှင့်၊ နေရာတိုင်းသာ စိတ်ဆိုးပါက ဘယ်မှာ ဒေါသဆုံးမည်နည်း။

(၈) သိညာဏ်မလိုက် သင်မမိုက်နှင့်၊ သိညာဏ်မရ မိုက်နေပါက ဘယ်မှာ မောဟဆုံးမည်နည်း။

(၉) ဗုဒ္ဓတရား မေ့မထားနှင့်၊ ဆုံးမတိုင်းသာ ကျင့်ကြံပါက ဘယ်မှာ နိဗ္ဗာန်ဝေးမည်နည်း။

(ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်)

အလုပ်မဖြစ် စိတ်ညစ်နေတိုင်း
ယခုမြင်ရ မြတ်ခါစုကို
ခေါက်ခေါက်ဖတ်တာ ကျင့်ကြံပါမှ
အပူကင်းပျောက်တာ သိညာဏ်ရောက်ပါ၏။
ဖတ်ရှုရှုသာ ညာဏ်ဆင်ပါလော့။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## မေတ္တာမြတ်မဟာ မြတ်ရွှေပါ
## ပစ္စည်းဥစ္စာ စွမ်းရည်ပါ မေတ္တာအစွမ်း စိတ်အေးချမ်း

(၁) မိမိသုံးစား ပစ္စည်းအားကြောင့်၊ အများသူငါ၊
ဘေးရန်ကွာ ချမ်းသာရအောင် မေတ္တာပို့။

(၂) မိမိဆည်းပူး၊ ပစ္စည်းထူးကြောင့်၊ ကျေးဇူးရှင်မှာ၊
ဘေးရန်ကွာ ချမ်းသာရအောင် မေတ္တာပို့။

(၃) မိမိပေးငြား၊ ပစ္စည်းအားကြောင့်၊ မိသားစုမှာ၊
ဘေးရန်ကွာ ချမ်းသာရအောင် မေတ္တာပို့။

(၄) မိမိပေးနေ၊ ပစ္စည်းတွေကြောင့်၊ မိတ်ဆွေများမှာ၊
ဘေးရန်ကွာ ချမ်းသာရအောင် မေတ္တာပို့။

(၅) မိမိလှူဒါန်း၊ ပစ္စည်းစွမ်းကြောင့်၊ ရဟန်းရှင်လူမှာ၊
ဘေးရန်ကွာ ချမ်းသာရအောင် မေတ္တာပို့ ။

ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ စွမ်းရည်ပါမှ မေတ္တာအစွမ်း၊
စိတ်အေးချမ်း ရွှင်လန်းရအောင် ဆောင်ရွက်စို့။

(တိပိဋက ယောဆရာတော်ကြီး)

ဤကဲ့သို့ စာအုပ်အဆူဆူမှ ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ ကျင့်ကြံခဲ့သော မေတ္တာမြတ်ကျင့်စဉ်များကို ကူးယူဖော်ပြကာ "အောင်စေ" ဒကာကြီး ရှာဖွေရေးသားအပ်သော (ရွှေပေါက်ကျွန်း စေတီတော်ဝင်း ဝေနေယျ) စာအုပ်ငယ်မှ ကောက်နုတ်ချက်တွေကို သိပါစေ မြင်ပါစေ လေ့လာကြပြီး ကျင့်ကြံနိုင်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ သစ်တံခါး ဆရာတော်၏ သားသမီး တပည့်၊ ဒကာ ဒကာမပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အား "မေတ္တာ" အအေးဓာတ် ပိုင်ဆိုင်ကြပြီး အပူကင်းပျောက် အအေးဓာတ် "မေတ္တာ"ပေါက်ရောက်ပြီး ဆန္ဒနှင့် အာသီသ တစ်ထပ်တည်းကျကာ အောင်မြင်ရပြီး အေးချမ်းပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ကိုယ်တိုင်လည်းကျင့်ကြံသူတစ်ပါးအားလည်း ကျင့်ကြံဖြစ်အောင် လုပ်ကိုင်စေလိုသော စေတနာဖြင့် ရေးသားမှတ်သား ကောင်းသောအရာတွေ စာအုပ်အဆူဆူ နက္ခတ္တ၊ ဂမ္ဘီရ၊ ရောင်ပြန်၊ သူရဇ္ဇ စာစောင်များမှ နည်းမှီယူကာ ရေးသားဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

တကယ်လက်တွေ့ ကျင့်ကြံကြပြီး အောင်မြင်ပြီးမြောက် ခရီးပေါက်၍ ကောင်းကျိုးဝေစီ အေးချမ်းသာယာ နိုင်ကြပါစေဟု မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ။

| | |
|---|---|
| ကိုယ်ကျင့်သမ္မာ | ကိုယ်မှတ်သားသမျှ |
| ကောင်းနိုးရာရာ | ကျင့်စဉ်တွေကို |
| ဘဝဆက်ပဋ္ဌာန်းဆက် | ရှိသူတွေလည်း |
| ကျင့်ကြံပေါက်ရောက် | အောင်မြင်ပါစေ |
| မေတ္တာခြွေလျှက် | စေတနာမှန် |
| စိတ်ရည်သန်ကာ | ဆောင်ရွက်ကာရေး |
| ကောင်းမှုပေးပြီး | လက်တွဲပါအောင် |
| ဆောင်ရွက်ရှာသည် | စာရေးသူ၏ |
| စေတနာမွန်မြတ် | ကောင်းဂုဏ်ဖြစ်ကြောင့် |
| ဘဝတိုင်းမှာ | ပညာပြည့်ဝ |

နှလုံးလှလျှက် မဂ္ဂင်ကျင့်မှန်
ဖွဲ့သန်သန်ဖြင့် အမြန်စွာခရီးပေါက်
နိဗ္ဗာန်ရောက် ရပါစေသား အရှင်ဘုရား . . .

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## အခက်အခဲဟူသမျှ တွေ့ကြုံနေရပါက တောင်ပီလာဆရာတော် ဂါထာကျော်ဟုခေါ်သော ကုဏ္ဍာသယ မနောမယိဒ္ဓိဂါထာဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ပါ

စီးပွားရေး အခက်အခဲ ကျန်းမာရေး အခက်ဟူသော ဘေးဒုက္ခမှ လွတ်ကင်းရပြီး အေးချမ်းမှု အောင်မြင်မှုတွေ ရလိုပါ။ ယခုပြဆိုအပ်သော "ကုဏ္ဍာသယ" အကျော် မနောမယိဒ္ဓိဂါထာဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်လိုက်ပါ။ ဂုဏ်တော်ပုတီးဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ အနက်ပါသိစေပြီး မိမိအိမ်တွင် သောက်တော်ရေ ၅ခွက် ဆွမ်းတစ်ပွဲ အကြော်ဖြင့် သစ်သီးဖြင့် ကပ်ပြီး ဖွန်းကပ်ကာ လှူပါ။ ဆီမီးတိုင် ၅တိုင် ပူဇော်ပါ။ ထူးခြားသော ဂုဏ်ဖြပ်ကောင်းသောလာဘ်တို့ကို တွေ့ရမည် ခံစားရပါမည်။ ဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ။

ဤဂါထာကို ပုတီးမစိပ်ပါဘဲ ၇၇ခေါက် ရွတ်ပွားပါကလည်း ရပါ၏။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်တော့ လုပ်ရပါမည်။

မနောမယိဒ္ဓိဂါထာ

(၁) အနေကသတာ သမ္ဗုဒ္ဓါ၊
ဥပန္နာ ဘယနာယကာ။
မမသီသေ ပတိဋ္ဌန္တု၊
ရက္ခန္တုတေ မမံသဒါ။

(၂) သုခါဝဟံ သတံ ဓမ္မာ၊
တိဋ္ဌန္တု ဟဒယေ မမ။
အမေ့ ဧတေ ပါလယန္တု၊
သုခံဒေန္တု မမံသဒါ။

(၃) သမ္ဗုဒ္ဓါနံ အရဟန္တာ
တေဇဝန္တော တတောတတော။
တေမအံသေ ပတိဋ္ဌန္တု
ပါလယန္တု မမံသဒါ။

အနက်

(၁) အနေကသတာ - ရာထောင် သိန်းသန်း ဂဏန်းသင်္ချာ ဆင့်ကာ ပွားတက် ရေတွက်မှု များပြားလှကုန်သော၊ ဘယနာယကာ - ဘေးရန်အပေါင်း မကောင်း အနိဋ္ဌဟူသမျှကို မြူမှုန်မကျန် တွန်းလှန်ပယ်သတ် ဖျက်ဆီးတော် မူတတ်ကုန်သော၊ သမ္ဗုဒ္ဓါ - လောကဓာတ်အားလုံး ပဏ္ဏာကျုံးသဖြင့် အထွဋ်ဆုံး အမြတ်ဆုံး ဘုန်းတော်သခင် ဘုရားရှင်တို့သည်၊ ဥပ္ပန္နာ- ထီးဖြူရှစ်ဆင့် စွင့်ကာဖွင့်လျှက် ပွင့်တော်မူကြ ကုန်လေပြီး၊ တေ-ထိုဘုန်းတော် အရှင်ဘုရားရှင်တို့သည်၊ မမံ- အကျွန်ုပ်၏ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါ၌ ပတိဋ္ဌန္တု - အပရာဇိတ ပလ္လင်ကဲ့သို့ တည်နေ တော် မူကြပါကုန်သတည်း။ တေ- ထိုဘုန်းတော်သခင် ဘုရားရှင်တို့သည်၊ မမံ- အဓိဋ္ဌာန်ချက် စိတ်မပျက်ဘဲ နှစ်သက်အားထုတ် အကျွန်ုပ်ကို၊ ရက္ခန္တု - အန္တရာယ်ဘေး ကင်းစင်ဝေး၍ ကြည်လင်အေးချမ်း အဖြာဖြာ သိဒ္ဓိပြည့်စုံထမြောက် ဆုံးခန်း ရောက်အောင် စောင့်ရှောက်တော် မူကြပါစေကုန်သတည်း။

(၂) သုခါဝဟာ - ချမ်းသာကောင်းကျိုး အမျိုးမျိုးကို တိုးတက်ပွား ထအောင် ဆောင်ရွက်တော်မူကြကုန်သော၊ သတံ- ဘုရား ပစ္စေကာ အရိယာအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၏၊ ဓမ္မာ- ကိုးပါး ဆယ်ပါး ကျယ်ပွားများအောင် လေးထောင်လွန်ဆောင် ရှစ် သောင်းအကျော် တရားတော်တို့သည်၊ မမ- တရားစိတ်သန် အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ရည်မှန်းအားထုတ် အကျွန်ုပ်၏၊ ဟဒယ-မနော ဝိညာဉ် စိတ်အစဉ်၏ တည်ရာသတ်မှတ် နှလုံးထက်၌၊ တိဋ္ဌန္တု- ဓမ္မသနပလ္လင် အသွင်ကဲ့သို့ အစဉ်နိစ္စ တည်နေတော် မူကြပါ စေကုန်သတည်း။ တေ- ထွန်းပြောင်ထိန်လတိ အမြတ်အကျော် ထိုတရားတော်တို့သည်၊ အမေ့- ကျွန်ုပ်တို့ကို (ဝါ) ဂတိဝိသုဒ္ဓ် သမုသညာ တေဇာပြန့်ပွား တပည့်တော် တပည့်တော်မများတို့ ကို၊ ပါလယန္တု- ဘေးအတန်တန် ရန်အမျိုးမျိုး ကပ်ဆိုးကင်း ပျောက် ချမ်းသာရောက်အောင် စောင့်ရှောက်တော်မူကြပါစေ ကုန်သတည်း။ သဒါ - နေ့ညမခြား အခါခပ်သိမ်း၊ သုခံ- လော ကီ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာကောင်းကျိုး အမျိုးမျိုးကို ဒေန္တု- အလျှင်မနှေး ပေးသနားတော်မူကြပါစေ ကုန်သတည်း။

(၃) တေဇဝန္တော - ကောင်းကင်တိမ်ယံ ပျာန်မြေပုံလျှံကြီးမားသော ဘုန်းတန်ခိုး ရှိကြကုန်သော သမ္ဗုဒ္ဓါနံ ဘုန်းတော်သခင် ဘုရား ရှင်တို့၏၊ ပုတ္တာ- ရွှေရင်တော်နှစ် သားတော်စစ် ဖြစ်ကြကုန် သော၊ အရဟန္တာ- ရဟန္တာသခင် အရှင်မှန်တို့သည်၊ တတော တတော- ထိုထိုဒိသာ ရပ်မျက်နှာတို့၌၊ သန္တိ- ထင်ရှားအစံ့ရှိ တော်မူကြကုန်၏။ တေ- ထိုရဟန္တာသခင် အရှင်မှန်တို့သည်၊ မေ- အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် မြမြံအားထုတ် ကျွန်ုပ်၏၊ အသေ- ဝဲယာ နှစ်ဖက် ပခုံးထက်၌၊ ပတိဋ္ဌန္တု- ကျောင်းတော်အသွင် မြဲမှတ် ထင်၍ ကြည်လင်သပ္ပါယ် တင့်တယ်စံပျော် တည်နေတော်မူ ကြပါစေ ကုန်သတည်း။ တေ- ထိုဘုရားသားစစ် ရှင်အရိယာ သံဃာတော်ပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည်၊ မမံ- အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့်

မြမြံအားထုတ် အကျွန်ုပ်ကို၊ သဒါ- နေ့ရောညပါ အခါခပ်သိမ်း၊ ပါလယန္တု- အရာရာ ကောင်းကျိုး သဒ္ဓါဖြိုးမောက်အောင် စောင့်ရှောက်တော် မူကြပါစေကုန်သတည်း။

တကယ်ကောင်းသော အနက်အဓိပ္ပာယ်နှင့် ပြီးပြည့်စုံသော ဂါထာတော်မြတ် ဖြစ်ပါ၏။ ဤကဲ့သို့ တွေ့ကြုံနေရကြရသော အခက်အခဲ ဟူသမျှတွေကို ပယ်ခွာစေရပြီး အောင်မြင်ပြီးမြောက်ပါစေခြင်း အကျိုး ငှာ ကောင်းကျိုးတရား များစေလိုသော စေတနာ ဆန္ဒအာသီသတွေ ကြောင့် စာအုပ်,စာစောင်တွေမှ တွေ့ရာ မှတ်သားရသော ကောင်းနိုး ရာရာတွေကို လက်တွေ့မျက်တွေ့ ဆောင်ရွက်ကြပြီး အောင်မြင်ကြပါစေ၊ အခက်အခဲဟူသမျှ ကျော်လွှားနိုင်ပါစေဟူသော ဆန္ဒစေတနာဖြင့် နက္ခတ္တရောင်ခြည်မှ ဒကာတော် ဧရာမြေ ကျော်ဝေ၏ ရေးသားချက်ကို ဖြည့်ဆည်းကာ ရေးသားတင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ အောင်မြင်မှုရပြီး အေးချမ်းနိုင်ကြပါစေ။

အားဖြည့်ချက်

| | |
|---|---|
| ယုံကြည်စိတ်ထား | မြတ်ခွန်အားဖြင့် |
| အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ကာ | ဆောင်ရွက်ပါမှ |
| ခက်ခဲဟူသမျှ | ကျော်လွန်ရပြီး |
| လာဘ်ပွင့်ကံမြင့် | ကုသိုလ်ဆင့်ကာ |
| စိတ်ကြည်ခွန်အား | လွန်ကျိုးများ၏ |
| ဆောင်ရွက်ချက်သာ | အဓိကပါဘဲ. . . |

ယုံကြည်သဒ္ဓါ ဆောင်ရွက်ကြပြီး တွေ့ကြုံနေရသော အခက် အခဲ အကြပ်တည်းတွေ အောင်မြင်မှုတွေရပြီး အေးချမ်းနိုင်ကြပါစေ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

## ဂါထာမန္တာန်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်လိုသူများ ဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ

ဘာပဲလုပ်လုပ် ထူးခြားစွာ အောင်မြင်လိုပါ၏။ ဤကဲ့သို့ အောင်မြင်ချင်သော သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ် အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီရှင်တို့သည် မိမိဆောင်ရွက်သောအလုပ် ရှိသေကျန သေသပ်လေးစားစွာ ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပါ၏။ လုပ်ဆောင်ချက်က ကိုယ့်အလုပ်ပါ။ ဖြစ်တည်ရရှိမှုက 'ဓမ္မ'အလုပ်ပါ။ သူ့အလုပ် ကိုယ့်အလုပ် နှစ်မျိုးရှိကြရာ ကိုယ့်အပိုင်း ကိုယ် သေချာမှ သူ့တာဝန်သူ သေချာပါမည် မဟုတ်ပါလား။ ကိုယ့်ရဲ့ ပေးဆပ်မှုက အနည်းငယ်သာရှိပြီး လိုချင်ရလိုမှုက အကြီးကြီး ရချင် လိုချင်၍တော့ မရနိုင်ပါ။ တချို့ ဒကာတွေ ဒကာမတွေ အဓိဋ္ဌာန်လေး တစ်ရက် နှစ်ရက်လုပ်ပြီး ဘာမှမဖြစ်၊ ဘာမှမအောင်ဟူ၍ ငြီးတွားသူတွေ လည်း ရှိပါ၏။ ဤကဲ့သို့သော သူတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရပါက သစ်တံခါးအရှင် က ပြောပါ၏။ ဘုန်းကြီး ၁၃နှစ်သားတုန်းက တကယ်လုပ်နေတာ၊

အဓိဋ္ဌာန်ဝင် သစ်သီးတစ်နပ်သာစားပြီး ရေမချိုး ခေါင်းမရိတ် မြေမနင်း စကားမပြောဘဲ ကျင့်နေတာ အားထုတ်နေ၊ သစ္စာပြု အဓိဋ္ဌာန်လုပ်နေ၊ အခုထိ ဒကာကြီး အောင်ပြီ ဘာသိဒ္ဓိကြီးရပြီ မရှိသေးပါ။ အားရကျေနပ်မှု မဖြစ်သေး။ ဒါပေမဲ့ ဖွဲမလျှော့ပါ လုပ်နေဆဲ၊ ရတာ မရတာ သူ့အလုပ်၊ လုပ်ရမှာ ငါ့အလုပ်ဆိုပြီး လုပ်နေတယ်ဟု ပြောရပါ၏။ ဤကဲ့သို့ ပြောပါမှ နားလည်သူလည်း ရှိပါ၏။ ဒါမဟုတ် ပြောပြန်ပါ၏။

လုပ်နေဖို့ ထုံနေဖို့ပါ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါ ပြည့်စုံပြီး လုပ်နေပါက အရှုံးမရှိပါ။ သိသိသာသာကြီး အကျိုးပေးသူ ရှိသလို မသိမသာ အကျိုးပေးသူများလည်း ရှိပါ၏။ ရှေးအတိတ်ကံလည်း ပါ,ပါ၏။ ယခုကံ ဆောင်ရွက်ချက် စေတနာတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်မှ ကောင်းမြတ်လှပါသော အကျိုးပေးကြီး ဖြစ်ပါမည် မဟုတ်ပါလား ဒါ့ကြောင့် လုပ်ဖို့သာ အရေးကြီးလှပါ၏။ "လောဘကင်း၊ လိုချင်တောင့်တ ကင်းရှင်းပြီးသာ လုပ်ပါ" ကောင်းကျိုးကုသိုလ်ဖြစ်ကာ ရကိုရပါ၏။ မလိုချင်တတ်မှ မြတ်ပါ၏။ မလိုချင်မှ ရပါ၏။ ဘာမှ မလိုချင်စွာ ကျင့်ကြံပါ။ ဘာမှ အပူမကပ်အောင် စိတ်လေးထားပြီး အဓိဋ္ဌာန်လုပ်ပါ။ အားထုတ်ကြပါလို့ မှာတန်ချွေရပါ၏။

**အဓိဋ္ဌာန်မြောက် သိဒ္ဓိပေါက်စေတဲ့ ဂါထာမြတ်ကြီး**

**ဇိနော အဘင္ဂုကော ယောပိ၊**
**နတ္ထိ လောဟိတ သုဒါနံ။**
**တဒေဝ ဝစနံ သစ္စံ၊**
**ဝန္ဒေတံ လောက နာယကံ။**
**တေန သစ္စေန ပုညေန၊**
**ဟောတု မေ ဇယ မင်္ဂလံ။**

အနက်

ဇိနော- ငါးမာရ်အောင်မြင် ဘုရားရှင်သည်၊ အဘင္ဂုကော ယော- မပျက်စီးနိုင်သော ကိုယ်တော်ရှိသည်၊ အမှီ- ဖြစ်ပေ၏။ လောဟိတ သုဒါနံ- မြတ်စွာဘုရား၏ ကိုယ်တော်မှ သွေးယိုစီးခြင်းသည်

နတ္ထိ- လုံးဝမရှိပေ။ တဒေဝ ဝစနံ- ထိုဆိုခဲ့ပြီးသော စကားသည်သာလျှင် သစ္စံ- မှန်၏။ တလောက နာယကံ- လောကသုံးပါး၏ အကြီးမှူးဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားကို၊ အဟံ - ကျွန်ုပ်သည်၊ ဝန္ဒေ- ဝန္ဒာမိ ရှိခိုးပါ၏။ တေန ပုညေန - ရှိခိုးပြုစု ထိုကောင်းမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ မေ- အကျွန်ုပ်အား၊ ဇယမင်္ဂလံ - အောင်မြင်ခြင်းဝေဖြာ မင်္ဂလာသည်၊ ဟောတု - အောင်သံလှစ်ခြွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

တကယ်ကိုဘဲ ကောင်းသော ဂါထာအနက် အဓိပ္ပာယ်လည်း ပြီးပြည့်စုံပါ၏။ အနာရောဂါ ကင်းပြီး ကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့် လာဘ်ပွင့်ကံမြင့်လိုပါက အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ရွတ်ပွားပါ။ ပုတီးစိပ်ကြပါ။ အဓိဋ္ဌာန်လည်း ပြီးမြောက် မိမိတို့ လိုချင်တောင့်တ နေကြသော လောကီသိဒ္ဓိ လောကုတ္တရာသိဒ္ဓိတွေလည်း အောင်မြင်ပြီးမြောက် ခရီးပေါက်ကာ ကောင်းကျိုးဝေဖြာကာ အေးချမ်းရပါမည်။ တကယ်လိုချင် တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်၍ အောင်ပါမည်။ လက်တွေ့ကျင့်ကာ ရေးသားထားသော ရောင်ပြန်တွင် ဂမ္ဘီရ ဆရာငြိမ်း မှတ်တမ်းပြုပါ၏။ အကျိုးထူး၍ ကောင်းလှပါသည်။

ကိုယ်လုပ်သမျှ ဓိဋ္ဌာန်ချက်ကို
အောင်မြင်ပြီးမြောက် ခရီးပေါက်လိုပါလျှင်
ဝီရိယရှေ့ထား လွန်ကြိုးစားပြီး
လိုချင်တောင့်တ လောဘကင်းလျှက်
စိတ်အေးကြည်စွာ ဆောင်ရွက်ပါမှ
ဓိဋ္ဌာန်လည်းမြောက် ခရီးပေါက်ကာ
သိဒ္ဓိဖုံဖုံ လွန်ပြည့်စုံပြီး
အောင်မြင်ပြီးမြောက် ခရီးပေါက်၏
ကြိုးစားမှုသာ အဓိကပါဘဲ. . .

ကျင့်ဆောင်သမျှ အောင်မြင်ကြ၍ ခရီးပေါက်ကာ အေးချမ်းခြင်း ရောက်နိုင်ပါစေ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

ဟိန်းထက်စာပေ

## တကျိုပ်နှစ်ပါးသော ကိုယ်စောင့်နတ် မေတ္တာပို့ အမျှဝေခြင်းဖြင့် အောင်မြင်သူဖြစ်ပါစေ

မိမိတို့ အခက်အခဲတွေ တွေ့ကြုံနေပါက စီးပွားလာဘ်လာဘ တွေပိတ်ပြီး အခက်ကြုံနေပါက ကိုယ်စောင့်နတ် တကျိုပ်နှစ်ပါးကို မေတ္တာ ပို့လွှတ်ပြီး မိမိဖြစ်လိုတာ ဆုတောင်းပါ။ ထူးခြားပါ၏။ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိပြီး ပျော်ရွှင်ရပါမည်။ ကိုယ်စောင့်နတ် မေတ္တာပို့ကိုဘဲ ပို့သင့်ပါ၏။ မမေ့သင့်ပါ သတိပြုပြီး ဆောင်ရွက်ကြပါ။ ထူးခြား၍ အောင်မြင်ပါစေ။

## "တကျိပ်နှစ်ပါးသော ကိုယ်စောင့်နတ်ကား"

| | | | |
|---|---|---|---|
| ၁။ သတ္တဘာဂနတ်မင်း | ၃၇ကြိမ် နံနက် မေတ္တာပို့ပါ။ | ၉ရက် | မိမိချစ်ခင်နှစ်သက်သော သူကို ရည်စူးဆုတောင်းပါ။ |
| ၂။ ဝါယမသူရနတ်မင်း | ၉ ကြိမ် နံနက် မေတ္တာပို့ပါ။ | ၉ရက် | မိမိလိုသောလုပ်ငန်း အာရုံပြုဆုတောင်းပါ။ |
| ၃။ ဇနသညာနတ်မင်း | ၃၇ကြိမ် မေတ္တာပို့ပါ။ | ၇ရက် | မိမိပြုလိုသောအလှူဒါန ကို ရည်စူးဆုတောင်းပါ။ |
| ၄။ ဃရပါလနတ်မင်း | ၃၇ ကြိမ် မေတ္တာပို့ပါ။ | လိုအပ်တိုင်း ပြုလုပ် | အိုးအိမ်လုံခြုံ စိတ်ချ ရန်။ ဆုတောင်းပါ။ ရန်သူမျိုး၅ပါးဘေးမှ စောင့်ရှောက်မည်။ |
| ၅။ စန္ဒီနတ်မြင်း | ၃၇ ကြိမ် မေတ္တာပို့ပါ။ | နေ့စဉ်ပြုလုပ် | ပြီးပြည့်စုံ၍နှလုံး ချမ်းသာမည်။ |
| ၆။ ကလျာဏီနတ်မင်း | ၃၇ကြိမ် မေတ္တာပို့ပါ။ | ရောက်လေရာ နေရာတိုင်းလုပ် | အသက်အန္တရာယ်ကို ကာ ကွယ်စောင့်ရှောက်မည်။ |
| ၇။ မဟိရာဇာနတ်မင်း | ၇ကြိမ်နံနက် မေတ္တာပို့ပါ။ | ၇ရက်ပြုလုပ် ပါ။ | မိမိလိုသူကို အိမ်ပေးရန် တောင်းပါ။ လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်စုံမည်။ |

ဟိန်းထက်စာပေ

| | | | |
|---|---|---|---|
| ၈။ လချမ်းဒေဝီနတ်သမီး | ၉ကြိမ် နံနက်တိုင်း မေတ္တာပို့ပါ။ | လိုအပ်သလို လုပ်ပါ။ | လိုသောစကား၊ လိုသောသူကို ရည်စူးပါ။ ငွေချေးခြင်း အလုပ်ကိစ္စများ အောင်မြင်မည်။ |
| ၉။ သရဿတီနတ်သမီး | ၉ကြိမ် နံနက်တိုင်း မေတ္တာပို့ပါ။ | ၇ရက်ကြိုတင် လုပ်ပါ။ | စာမေးပွဲဖြေဆိုခြင်း ပညာသင်ချင်းများ အောင်မြင်မည်။ |
| ၁၀။ ဂတပါလနတ်မင်း | ၉ကြိမ် နံနက်တိုင်း မေတ္တာပို့ပါ။ | ခရီးမသွားမီ ကြိုတင်လုပ်ပါ။ | သွားလေရာ ဘေးရန်နှောက်ကင်း၍ အဆင်ပြေပါမည်။ |
| ၁၁။ နရိန္ဒဒေဝီနတ်သမီး | ၉ကြိမ် ညစဉ် မေတ္တာပို့ပါ။ | အိပ်ရာမဝင်မီ ပြုလုပ်ပါ။ | အနှောက်အယှက်ကင်းစွာ အိပ်ရမည်။ |
| ၁၂။ မဟာပိန္နဲနတ်မင်း | ၉ကြိမ် လိုအပ် တိုင်းလုပ် | ကိစ္စဆောင်ရွက်ရန် ရှိသည်တိုင်း လုပ်ပါ။ | အခါခပ်သိမ်း ဘေးရန်ကင်း၍ ကျက်သရေမင်္ဂလာနှင့် ပြည့်စုံမည်။ |

**မှတ်ချက်**

သစ်တံခါးဆရာတော်လည်း နက္ခတ္တရောင်ခြည် စာကြည့်စဉ်ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်တိုင်း လူတိုင်းကို အဆင်ပြေစေချင် ကောင်းစေလိုသော ဆန္ဒတွေ နက္ခတ္တရောင်ခြည် စာအုပ်တွင် ခင်ခင်သစ်ဟူသော အမည်ဖြင့် ရေးသားထားသော ကိုယ်စောင့်နတ် တကျိပ်နှစ်ပါးကို မေတ္တာပို့နည်းဟူသော စာစုကို ကူးယူဖော်ပြပြီး အပန်းမကြီး နေ့စဉ်လုပ်သင့်သော အရာတခုဖြစ်ကာ အထူးထွေ ဆောင်ရွက်စရာ မလိုပါဘဲ ဆောင်ရွက်ရသော အချက်ကို တင်ပြရခြင်း ရေးလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

ဤကဲ့သို့ ခက်ခဲမှု မရှိပါဘဲ ဆောင်ရွက်ရသော မေတ္တာဓာတ် စွမ်းအားကြောင့် ကိုယ်လည်းအေးချမ်းရ သူတပါးတွေလည်း အေးချမ်းစေပြီး စီးပွားကံပွင့် လာဘ်ကံပွင့်စေကာ ကောင်းကျိုးရရမည် ဖြစ်ပါတော့သည်။ မေတ္တာဓာတ်၏ စွမ်းအား မေတ္တာဓာတ်၏ စွမ်းရည်သည် ကိုယ်တကယ်လုပ် တကယ်အားထုတ်ပါမှ သိသာလာပါ၏။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း အပူကင်းပျောက်စေကာ သူတစ်ပါးအား ဒီအအေးဓာတ် ပျံ့နှံ့စေပြီး အေးချမ်းရပါသည်။ မိမိ၊ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးစလုံး ကောင်းစားစေလိုသော စွမ်းအားစွမ်းအင်မှာ မေတ္တာဓာတ်သာ ရှိပါတော့သည် မဟုတ်ပါလား။

မေတ္တာစိတ်ဓာတ် အအေးဓာတ်
ပို့လွှတ်စောင့်ရှောက်သူ သူ့ကိုစောင့်ရှောက်
ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက် ထွန်းတောက်စွမ်းအားတည်
စိတ်ထဲကြည်ကာ ပို့လွှတ်ပါက
အောင်မြင်ပြီးမြောက် စွမ်းအားပေါက်ကာ
သဒ္ဓါလည်းအောင် ကြံဆောင်သမျှ အောင်မြင်ရ၏။

တကယ်ပွားများ အားထုတ်ကြကာ အခက်အခဲဟူသမျှ အောင်မြင်ရပြီး စိတ်မှာတောင့်တ အကုန်ရကြပါစေ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

# သစ်တံခါး ဆရာတော်၏ သုံးမပူအောက်မှာ စကားနားထောင် အောင်မြင်လာသော သားသမီးများ

သစ်တံခါးဆရာတော်၏ ၁၄နှစ်တာ ကာလအတွင်း အဓိဋ္ဌာန် ဝင်ကာ ပရိတ်ပဌာန်း၊ မဟာသရဏဂုဏ်ကျမ်း၊ မဟာသမယသုတ်၊ ဓမ္မစကြာသုတ်၊ အနတ္တလက္ခဏာသုတ် ရွတ်ပွားခြင်း၊ ပရိတ် ၁၁သုတ်၊ မဟာဗုဒ္ဓဝင်၊ ဓမ္မက္ခန်ချာကြီး ရွတ်ပွားခြင်း တစ်နေ့ ၁၀ကြိမ် ရွတ်ပွား၊ အရဟံဂုဏ်တော် ၃မျိုး ၂၇ခေါက်၊ တစ်နေ့ ၈ကြိမ်စိပ်ပွားခြင်း၊ ဂုဏ်တော် ၉ပါး၊ ပဌာန်း ၂၄ပစ္စည်း တစ်နေ့ ၈ကြိမ် ပုတီးစိပ်ခြင်း၊ သမ္ဗုဒ္ဓေ ၁၀၀၀ စိပ်ခြင်း၊ အင်္ဂုလိမာလဂါထာ၊ ဝေဒါသာကုဂါထာ၊ စ,ခ,ဗ,ဝဂါထာ အရဟံသိဒ္ဓိဘဂဝါအောင် ပုတီးစိပ်ခြင်း တစ်နေ့ ၈ကြိမ်စိပ်ပွားခြင်း၊ သတ္တဌာန ၇ဌာန ဗုဒ္ဓါယာကြွချီ၍ ဗုဒ္ဓခါတ် ကူးယူလွှမ်းခြုံခြင်း၊ ကမ္ဘာ့ မေတ္တာဓာတ် ပို့လွှတ်ခြင်း၊ အာနာပါနထိုင်ကာ ဝိပဿနာ ဘဝနကို ညစဉ်ညတိုင်း မပျက်မကွက် အားထုတ်ပြီး မိမိနှင့် ဘဝဆက် ပဌာန်း ဆက် ရှိ၍ တွေ့ကြုံလာကြရသော သားတွေ သမီးတွေ၊ ဒကာ ဒကာမ အပေါင်း သူတော်ကောင်းတွေကို ကိုယ်နိုင်သောဘက်မှ မေတ္တာဓာတ်

အားဖြင့် ကူညီကယ်တင်ကာ ဆုံးမခဲ့သည်မှာ ၁၄နှစ်မြောက် ပြည့်ခဲ့ပါ၏။ ဒီအမိဋ္ဌာန်ချက်သည်လည်း တော်ရုံတန်ရုံ သဒ္ဓါအားဖြင့် မဆောင်ရွက်နိုင်ပါ။ မလွယ်ကူပါ။ အတော်လေး ပေးဆပ်ရပါ၏။ အဲဒီလိုပေးဆပ်မှု မလျှော့သောဇွဲ မမှိတ်မသုတ်သော ဝီရိယတရားတွေကြောင့်သာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါ၏။

ပေးဆပ်သလောက် ဆောင်ရွက်သလောက်လည်း အသီးအပွင့်တွေ မြင်ရ တွေ့ရပါ၏။ အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်လှမ်းနေသော သားတွေ သမီးတွေလည်း ကမ္ဘာပေါင်းစုံမှ တွေ့နေ မြင်နေရပြီ မဟုတ်ပါလား။ သစ်တံခါးဆရာတော် အားလည်းထားရ အရည်အသွေးတောက်ပြောင်းအောင်လည်း ဆုံးမနေရသော မန္တလေးမှ မင်းသစ်ဟူသော အမည်ဖြင့် အောင်မြင်ကျော်ဇနီး မချယ်ရီတို့လည်း အောင်မြင်တော့ပါမည်။ လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်လာပါ၏။ ပြောစကား နားထောင်၍ ပုံမှန်လျှောက်ရွက်လှမ်းသွားပါက အထွဋ်အထိပ်ရောက်ကာ အောင်မြင်ဖို့ဘဲ ရှိပါတော့၏။ တကယ်လည်း ဘုန်းကြီးချပေးသော အမိဋ္ဌာန်တွေ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ တကယ်လုပ်၍ တကယ်ဖြစ်ကာ အောင်ရပါမည်၊ ဆက်လုပ်ပါ။ ဆရာကောင်းဖြစ်လိုသူ တစ်ယောက်သည် တပည့်ကောင်း အရင်လုပ်ရပါ၏။ နည်းစနစ်ကောင်းတွေ အရယူပါ၏။ တကယ်ဖြစ်၍ အောင်ပါမည်။

နောက် အားကိုးရသူအတွဲကတော့ ပြောင်လည်းပြောင် နောက်လည်းနောက် ပျော်ပျော်နေတတ်သော သားဗိုလ်ကြီး ကျော်ကျော်နိုင် သမီး ဇာခြည်သိမ်း မိသားစုဖြစ်ပါ၏။ ကျောင်းတော့ လာမလုပ်၊ အိမ်မှာတော့ မပျက်အောင် အမိဋ္ဌာန်လုပ်ပါ၏။ သူမအမျိုးသားက လုပ်လွန်း၍ ထွက်ရပ်ပေါက်မယ်ဟု ပြောနေပါ၏။ အောင်ပါမည်၊ ကြည့်နေပါ၊ လုပ်ဖို့ပါဘဲ။

နောက်တစ်တွဲကတော့ သူငယ်ချင်း မြင့်ကျော် မလုပ်ခင် အရှုံးဟုပြောခဲ့သော အရင်က ဘုရားတရားမရှိ၊ မလုပ်အပျော်အပါး အသောက်အစား အပေါင်းအသင်းနဲ့သာ အချိန်ကုန်စေခဲ့သော သားဖြစ်သူ အောင်ကျော်မြင့်သည် ယခုအခါ အမြဲတစေ ၁၀စရက်လုံးလုံး မပျက်

မကွက် သူတစ်ယောက်သာ အားထုတ်ခဲ့ပြီး ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်ယူကာ အဓိဋ္ဌာန်လည်းလုပ်၊ ၁၀စရက်၊ အဖြဟ္မစရိယ သိက္ခာပုဒ်ကို စောင့်ထိန်းပြီး တစ်နေ့ ၅ကြိမ် မရ,ရအောင် ဆောင်ရွက်နေပါ၏။ ဘုန်းကြီးခေါ်သော သူ့ဇနီး (ကပ္ပလီမ) ဒေါ်ခိုင်ဖြူဇော်မှ ပျော်နေပါ၏။ အတွဲညီနေ၍ တစ်နေ့ အောင်ပါမည်၊ ကြည့်နေပါ။ လမ်းကြောင်းမလွဲစေပဲ ဆက်လုပ်ဖို့သာ တိုက်တွန်းနေရပါ၏။ အောင်မြင်မှုရ၍ သာသနာပြုနိုင်ပါစေ။

နောက်တစ်တွဲကတော့ မြင့်ကျော်၊ အောင်ကျော်မြင့်တို့ သူငယ်ချင်းသား မျိုးလှိုင်၊ မဥမ္မာတို့မိသားစု ဖြစ်ပါ၏။ သစ်တံခါးဆရာ တော်သူကားဝပ်လျှော့ကိုကြွပြီး ပရိတ်ရွတ်ပေး၊ ပဋ္ဌာန်းနဲ့ဖွင့်ပေးပြီး တိုးတက်ကာ တစ်ခါမှ ဘုရားတရား အားနည်းသော မိသားစု တက်ညီလက်ညီ ပုတီးတွေစိပ်ကြကာ အောင်မြင်မှုတွေရပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စွာဖြင့် အမြဲတစေ ဆရာတော်နားလာကာ ဝေယျာဝစ္စ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အဓိဋ္ဌာန်လုပ်ခြင်း စသောအလုပ်တွေ ဆောင်ရွက်နေပါ၏။ အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်နေပါပြီ။ အထွဋ်အထိပ်ရောက်ကာ အောင်မြင်ပါတော့မည်။ မှန်မှန်လုပ်နေဖို့သာ အရေးကြီးပါ၏။ တိုက်တွန်းနေရပါသည်။

နောက်တစ်တွဲက သားတပည့် ချစ်ကိုနှင့် အနယ်ကာ ဇနီးမောင်နှံဖြစ်ပါ၏။ အဓိဋ္ဌာန်လုပ်ကြပါ၏။ စီးပွားရေးလမ်းကြောင်းတွေလည်း အတော်ပွင့်လာပါ၏။ ဆောင်ရွက်ပြီး လမ်းကြောင်းမချော်စေဖို့ မေတ္တာပို့ကာ ဆောင်ရွက်ပေးနေပါ၏။ ခရီးလမ်းကြောင်းမချော် မှန်မှန်လျှောက်ပါက ခရီးပေါက်၍ အောင်ကို အောင်ရပါမည်။ မေတ္တာဖြင့် စေတနာဖြင့် ပြောပြနေရပါ၏။ လုပ်ဖို့ဘဲ အရေးကြီးပါသည်။

နောက်တစ်တွဲက အလုပ်လောဘကြီးပြီး ရလိုဆန္ဒပြင်းပြကာ ဆောင်ရွက်သော အတွဲညီနေသော ဇနီးမောင်နှံဖြစ်ပါ၏။ ဒေါက်တာဝင်းဇော်ဖြိုး၊ ဒေါက်တာမေသက်ဇော် ဇနီးမောင်နှံ ဖြစ်ပါ၏။ ဒီအတွဲကသဒ္ဓါနှင့် တဏှာ မျှတစေရန် တိုက်တွန်းနေရ ပြောနေရပါ၏။ ပုံမှန်လုပ်ပါ၊ စီးပွားရေးရော ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုပါ အောင်မြင်လာ အရောင်ထွက်လာပါတော့မည်။ လုပ်ဆောင်ချက်ပေါ် ကြိုးစားမှုပေါ် လောဘမဖြစ်

စေဖို့ ပြောနေရပါသည်။ အလုပ်လောဘကြီးပါသည်။ မလွန်စေဖို့ လိုပါ၏။ ဒါဆုံးမနေရပါသည်။ ဉာဏ်သုံးရပါမည် မဟုတ်ပါလား။ အောင်ကို အောင်ပါမည်။

နောက်တစ်ဦးက သိဒ္ဓိအားကောင်းပါသည် တစ်ဦးတည်းပြောနေသော ဟိုလိုလို ဒီလိုလို မောင်ကျော်သာ ဖြစ်ပါ၏။ တစ်ခါတစ်ခါမှ ပေါ်လာပြီး ပျောက်နေပါ၏။ မနည်းဆွဲခေါ်နေရပါသည်။ ဆရာများ၍ သားသေမှာ ကြောက်လို့ပါ။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်သုံးဖို့ လိုပါ၏။ လုပ်ထုံးမှ တည်ပါ။ အလယ်အလတ် လုပ်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါ၏။ အောင်ပါမည်။

ဒီကျင့်ကြံစဉ် အလုပ်တွေကလည်း စိတ်ပေါ် စိတ်ပြောင်းကာ စိတ်ကောင်းရှိပါမှ ရုပ်ကောင်းထွက်ကာ အမြင်ကြည်ပါမည်။ စိတ်ကောင်းသို့ မပြောင်းနိုင် မပြင်နိုင်ပါက မိတ်ကောင်းတွေ မတွေ့နိုင်ပါ။ မမြင်နိုင်ပါ။ သတိချပ်သင့်ပါ၏။

မိမိစိတ်မှာမှ မကြည်လင် မအေးချမ်းနိုင်ပါက သူတစ်ပါး မအေးချမ်းစေနိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ် ကိုယ်စိတ်ကို ချက်ပြီး လုပ်သင့်ပါ၏။ ဒါကြောင့်လည်း စိတ်သာရှင်စော ဘုရားဟု ပြောခဲ့ပါ၏။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီကြပါ။ ကွဲပါ၏။ ပြုပြင်သော နေရာမှာ အရေးကြီးပါ၏။ တချို့ကြတော့လည်း စားကောင်းသောက်ကောင်းသာ လုပ်ပါ၏။ ဖွဲ့မတင်းပါ။ မေတ္တာမမှန်ပါ။ မေတ္တာဓာတ်အားများစေပြီး ဝီရိယသမာဓိကို မျှတစေကာ ဖွဲ့ညီပါမှ အောင်ပွဲရပါမည် မဟုတ်ပါလား။

ဒါကြောင့် ကျင့်ကြံစဉ်မှာ ဘယ်အရာမှ လွန်မရ ပိုမရပါ။ နေ့စဉ်မှန်မှန် ချီတက်နေပါမှ ခရီးရောက်ပါမည်။ ညောင်းတယ် နာတယ်ဆိုပြီး ညှာနေပါလား၊ ခရီးမပေါက်နိုင်ပါ။ ညောင်းတာ နာတာလောက်မှ မပေးဆပ်နိုင်ပါက သိဒ္ဓိအထုံ မေတ္တာအထုံတွေ တည်မရပါ။ ရချင်ရင် အပီချပါမှ တကယ်ရပါမည်။ လုပ်သလောက် အကျိုးမယုတ်စေပါ။ သစ်တုံးခါးဆရာတော် ဖြေးဖြေးမှန်မှန်ဆွဲနေ၊ ခရီးတစ်ဝက် ဆိုက်လာပါ၏။ လောကီ မတောင့်မတ မကြောင့်ကြရဘဲ စိတ်မှာကြံသမျှ အောင်မြင်ရပါ၏။ စိတ်မှာတောင့်တသမျှ မကြောင့်ကြရပါ။ ဘာမှမလိုချင်၊ ဘာမှမပိုင်ချင်၊ မလိုချင်အောင် နေတတ်ပါမှ ပိုရပါ၏။ လိုချင်တောင့်တ ကြောင့်ကြပါက

လောဘလောင်ကာ ကုန်ပါ၏။

မလိုချင် မတောင့်တပါက ကန်ထုတ်ရပါ၏။ ရှေးဆရာတော်ကြီး အရိယာဝိဇ္ဇာကြီးတွေ စကားတော် အကျိုးများပါ၏။ ရလေလိုလေ အိုတဏှာ ဖြစ်ပါမည်၊ သတိပြုပါ။

သစ်တံခါးရှင်တော့ သေသွားလည်း ဘာမှယူမရပါ။ ငွေနေဥစ္စာ ဒိဘဝစာ စတာတွေပါ ကုသိုလ်အထုပ် အမှန်လုပ်နိုင်ပါမှ နောင်သံသရာ ဘဝနောင်ရေး စိတ်အေးရပါမည် မဟုတ်ပါလား။ ကိုယ်ပြုသော ကောင်းသောကံ မကောင်းသောကံသာ ကိုယ့်နောက်ပါ,ပါမည်။ ကြပ်ကြပ်သတိပြုကြပါ။ ဥစ္စာလည်းရှာ၊ ကုသိုလ်လည်းရှာသူ ဖြစ်ပါစေ။ ဥစ္စာပစ္စည်းသာရှာပြီး ကုသိုလ်ရေး ကျင့်ကြံပွားများမှုရေး မတွေးဘဲ မနေကြပါနှင့်။ မျှတအောင်လုပ်မှ ရပါ၏။

တစ်စတစ်စ စွန့်ဝံ့မှသည် ဘဝနှောင်နှောင်းဆက်တိုင် ကောင်း၏။ စွန့်လွှတ်တတ်သောသူ ခွင့်လွှတ်တတ်သောသူ ဖြစ်နေဖို့ အရေးကြီးပါ၏။ အတ္တသမား ကိုယ်ကျိုးသမား မဖြစ်ပါစေနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းနိုင်ပါမှ သံသရာအပူ ဘဝအပူတွေ ငြိမ်းပါမည်။ ဖြစ်သော အကုသိုလ်မှန်သမျှ စိတ်မထိန်းနိုင်၍ ဖြစ်ပါသည်၊ ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်ကြပါ။

သစ်တံခါး သားသမီးများ၊ အနုပညာ အဆိုရှင်များ၊ တေးသံရှင်များ၊ စီးပွားရေးရှင်များသည် အတော်အောင်မြင်နေကြပါသည်။ လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်နေပါပြီ။ နောက်တစ်တွဲကတော့ တီထွင်မှု ကြံဆမှုတွေမှာ အားထားရပါ၏။ ကိုစျာန်လင်း၊ မအိုင်းရစ် လေပြေဦး ဇနီးမောင်နှံဖြစ်ပါ၏။ အသစ်အဆန်း တီထွင်ပေးမှု အားကိုးရ အားထားရသော အတွဲညီသော စုံတွဲဖြစ်ပါ၏။ တကယ်လည်း အားထုတ်ကြပြီးမှန်ပါ၏။ ကုမ္ပဏီရော စီးပွားရေးပါ တိုးတက်လာပါ၏။ အောင်လည်းအောင်ပါသည်။ ဆက်အောင်ပါမည်။ ကြိုးစားနေဖို့သာ အရေးကြီးပါ၏။

နောက်အတွဲက ကိုစည်အတွဲဖြစ်ပါ၏။ ဘယ်ရောက်ဘယ်ပေါက်နေသည် မသိပါ။ မမြင်တာ အတော်ကြာပါပြီ။ လုပ်တော့ လုပ်နေပါသည်။ လမ်းကြောင်းမချော်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ အတွဲညှိပေးရပါ၏။ အခုတော့ ညီသွားပါပြီ။ ညှိတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါ၏။ အောင်မြင်ကြပါစေ၊

အောင်ကြပါစေ၊ မေတ္တာပို့သလျက်ပါ။

ကျော်ကြီးအတွဲလည်း ဇောက်ချပြီး လုပ်နေပါသည်။ အရက်သောက်တော့ စည်းမဖောက်သေးဘူး၊ အောင်မြင်ပါသည်၊ ဆက်ကြိုးစားရပါမည်။ သတိပေးနေရပါသည်။ ဘုန်းကြီးဆီမှာက လူငယ်တွေ စီးပွားရေးသမားတွေ လုပ်ငန်းရှင်တွေ များပါ၏။ နောက်ပြီး တစ်ခါမှ ဘုရားတရား မလုပ်ဖူးသူ အားနည်းသူတွေပဲ ဖြစ်နေပါ၏။

လာရောက်လုပ်သူတိုင်း ဆရာတော်နှင့် အနီးကပ် ကြီးကြပ်ပေးသူတိုင်းတော့ အောင်မြင်လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်ကြပါ၏။ တွေ့တဲ့နေရာ ဆွဲပြီးခေါ်နေရပါ၏။ လုပ်ချင်အောင် လုပ်တတ်အောင် အောက်ဆုံးလှေခါးထစ် ခိုင်နေရပါ၏။ အပေါ်ရောက်ရှိပြီး သီလစခန်း အဓိဋ္ဌာန်စခန်းမှ ပညာစခန်း ဉာဏ်လမ်းစဉ်ရောက်ဖို့ မက်လုံးပြ ဆွဲနေရသောဘဝဖြစ်ပါသည် မဟုတ်ပါလား။ ဒါမှလည်း လုပ်ဖြစ်မည် လုပ်ကြမည်ဖြစ်ပါ၏။ အောင်မြင်သူ ဖြစ်စေဖို့ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် သွားနေရပါ၏။

သစ်တံခါးရှင်နှင့် တွေ့သူတိုင်းကတော့ လုပ်ကြပါ၏။ ဘုန်းကြီးကိုချစ်ပြီး ပြောင်းလဲကြသူတွေ ဖြစ်နေပါ၏။ ဒါကြောင့် အလိုက်အထိုက်လုပ်ပေးရပါ၏။ လုပ်ဖြစ်ဖို့နဲ့ လွတ်လမ်းမှန် ရောက်စေဖို့ ဖြစ်ပါ၏။

မောင်မြင့်ကျော် သူငယ်ချင်း မီလျံမက်သည် အေးချမ်း၍ ငြိမ်းချမ်း၍လိုက်ရာပြီး အရောက်လာကာ ဆောင်ရွက်နေပါ၏။ အရခေါ်ရပါမည်။ ကောင်းလာပါမည်။ အဖက်ဖက်မှ ဖြစ်ပါ၏။

တော်တော်လုပ်နေသူတွေကတော့ မောင်ပြည့်မောင် စစ်ဗိုလ်ဇနီးမောင်နှံနှင့် ရန်ရန်ချမ်း သမီးချိုလီ ဇနီးမောင်နှံ မိသားစုဖြစ်ပါ၏။ တကယ်လုပ်ပါ၊ လာဘ်လည်းပွင့်ပါ၏။ အာဇာနည် ဝမ်းတို့လည်း အတွဲညီစွာ လုပ်ပါ၏။ ဖြိုးငွေစိုးလည်း လိုက်လာပါ၏။

သမီးသရုပ်ဆောင် မေကဗျာနှင့် မိုးပြည့်ပြည့်မောင်တို့လည်း အတော်လုပ်ကြပါ၏။ ထုံဖို့ တည်ဖို့သာ ပြောနေရပါ၏။ ဒေါ်စုစုမျိုးအေးပိုပိုလုပ်ပါအောင်လည်း အောင်ကြပါသည်။ တေးသံရှင် သီရိတို့မိသားစုလည်း အဓိဋ္ဌာန် အတော်မြဲနေပါသည်၊ လုပ်ပါ၏။

ဟိန်းထက်စာပေ

နောက်ဆက်တွဲ လုပ်လာသူတွေကတော့ ဆုပန်ထွာ ဇနီးမောင်နှံ အဓိဋ္ဌာန်လုပ်ကြပြီး ဆောင်ရွက်နေပါ၏။ ဝစီပိတ်တွေ အောင်လာပါ၏။ ဆက်လက်အောင်စေရန် သတိပေးနေရပါ၏။

မောင်ဇာနည် ဇနီးမောင်နှံလည်း လုပ်လိုက် မလုပ်လိုက်နဲ့ လိုက်တော့လာပါ၏။ အဓိဋ္ဌာန်မြဲပါမှ စိတ်မှာတောင့်တသမျှ အောင်မြင်ရပါ၏။ မြဲဖို့ အရေးကြီးပါ၏။ လိုချင်တောင့်တမှုတွေက အများကြီးပါ။ အားနည်းနေ၍ မရပါ။ ဝီရိယရှေ့ထား ကြိုးစားပါမှ ရပါမည် မဟုတ်ပါလား။ အောင်မြင်မှုတွေ ရ,ရပါမည်။

နောက်သားသမီးက စိုးဝဏ္ဏ ဇနီးမကေသီ မောင်နှံမိသားစုဖြစ်ပါသည်။ အဆိုတော်မိုးမိုး အစ်ကိုဖြစ်ပါ၏။ အတွဲညီသော လင်မယားဖြစ်ပါ၏။ သစ်တံခါးဆရာတော်နဲ့ တွေ့ပြီး ဘုရားတရားဘက်ပါကာ ပြောင်းလဲလာပါ၏။ ဇနီးမောင်နှံ အလှူတွေမှာရော အဆင်ပြေ၍ မောင်ကလှူတော့ မယားကြည်ဖြူ စုံတူညီညာတွဲ အေးချမ်းမွန်မြတ်သည့် အတွဲဖြစ်ပါ၏။ အောင်မြင်မှုရပါ၏။ ဘုန်းကြီး ၁၀ရက်တွင် အဓိဋ္ဌာန်လည်း ပြုလုပ်ပြီး အင်နာဂျီ သစ်သီးဖျော်ရည် လှူပါ၏။ အောင်မြင်ကြပါစေ။ မေတ္တာပို့သပါ၏။

နောက်အတွဲကတော့ သား ရတနာဝင်းအောင်၊ သမီးစုလွင်မေ အတွဲဖြစ်ပါ၏။ ကြိုးစားကြပါ၏။ ဘုရားတရား အားနည်းကြသောသူ ဆရာတော်နှင့်တွေ့ပြီး အားကောင်းလာကာ အေးချမ်းရပြီး ကောင်းသော နိမိတ်ထူး အိပ်မက်ထူးစတွေ့၊ စုလွင်မေမက်ပြီး ကျင့်ကြံစဉ် အားကောင်းနေပါ၏။ လာဘ်ပွင့်ကံမြင့် ဓာတ်လည်းဖွင့်ပေးထားပါ၏။ ကြိုးလည်းကြိုးစားနေပါသည်။ ဝင်းအောင်ကြီးလည်း အတော်လုပ်လာပါ၏။ ရှေ့ဆက်လုပ် ထူးခြားစွာ အောင်မြင်ပါမည်။ အောင်ကြပါစေ၊ မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ။

အဆိုတော်မိုးမိုး မြတ်ပီတိအတွဲပါ။ သမီးလေး အတော်တတ်ကာ ကြည်လင်နေပါ၏။ အတွဲညီစွာ ဆောင်ရွက်နေပါ၏။ အဓိဋ္ဌာန်တော့ မပျက်ဖို့ တိုက်တွန်းနေရပါ၏။ ကြိုးစားပြီး ဆောင်ရွက်ကြပါ၏။ တရားတော်နှင့်တွေ့ပြီး အတော်လေးလည်း အဆင်ပြေလာကြပါ၏။ အောင်မြင်

မှုတွေ တွေ့ရပါစေ၊ အဆင်ပြေပါစေဟု မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ။

လူပျိုကြီး နိုင်းဝမ်းလည်း အဓိဋ္ဌာန်လုပ်ပြီး ကြိုးစားနေပါ၏။ အတော်လေး လုပ်လာပါပြီ။ နိုင်းဝမ်းဆိုခဲ့သမျှတွေ အခုတော့လည်း ခဝါချပြီး သွယ်ဝိုက်ကာ တစ်ကြိမ် ၃ရက် အဓိဋ္ဌာန်အောင်မြင်ပါပြီ။ ဝစီပိတ် စကားမပြောဘဲ အောင်မြင်ရပါ၏။ ဒီတစ်ခါ ၃ရက်အောင်ပါ၏။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် ပိုက်ပေးရပါတော့မည်ပါလား။ သားတွေ သမီးတွေ ပဋ္ဌာန်းဆက်တွေ လိမ္မာပြီး ပြောတာနားထောင်ကြပါ၏။ ကြိုးစားတာတွေ တွေ့ရတော့ ဝမ်းသာရပါ၏။ တကယ်ကိုဘဲ ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက်ပါက ဖြစ်ခဲ့ပါက သိပ်ပြောစရာမလိုပါ။ ဓာတ်ထုံဆက်ပြီး လာဘ်တူကြကာ ကံပွင့်ပြီး လာဘ်ပွင့်ကာ ဝမ်းသာရတော့၏။

အားတက်စရာ

ဆရာကောင်း၏ စနစ်ကောင်းယူကာ
အရဆောင်ရွက် ကုသိုလ်ဆက်၍
ဝီရိယရှေ့ထား လွန်ကြိုးစားကာ
စိတ်မှာကြည်ရွှင် ဆောင်ရွက်ပါမှ
ကောင်းသိဓာတ်မြတ် စိတ်မှာကပ်၍
အထုံတည်ကာ အောင်မြင်ရာ၏။
ဆောင်ရွက်မှုသာ အဓိကပါဘဲ. . .

တပည့်သာဝက သားသမီးပေါင်းကို အဓိဋ္ဌာန် မပျက်စေဘဲ စိတ်မှာစေနိုင်သမျှ အောင်မြင်မှုတွေ အရယူ အေးချမ်းငြိမ်းချမ်းနိုင်ကြပါစေ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

# ပဋ္ဌာန်း ၂၄ပစ္စည်း အနုလုံ ပဋိလုံ အဓိဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ထူး

## ပထမဆရာတော်

မန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်တိုက် ပိဋကနယ္ယပဒေသ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ကောဝိဒါဘိဝံသ၏ အကျိုးပေးထက်သန်သော ပဋ္ဌာန်း ၂၄ပစ္စည်း အနုလုံပဋိလုံ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်နည်း. . .

## ဒုတိယဆရာတော်

ရန်ကုန်တိုင်း ဗဟန်းမြို့နယ် ညောင်တုန်း ပါဠိတက္ကသိုလ် ကျောင်းတိုက် စာချနာယက ဆရာတော် လှရတနာကျောင်း အဆောင်မှူး လှရတနာ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တနာရဒါဘိဝံသမှာ ကျင့်စဉ်စရဏကို စာဝါပို့ချရင်း ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ခဲ့သော ပဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါ၏။

ဤကဲ့သို့ စာချ အကျော်အမော် ဆရာတော်ကြီး နှစ်ပါးကိုယ်တော်တိုင် ကျင့်ကြံကာ အားထုတ်အပ်သော၊ ကောင်းကျိုးများလှသော ပဋ္ဌာန်း ၂၄ပစ္စည်း အနုလုံ ပဋိလုံ ရွတ်ဖတ်ပူဇော် ကျင့်စဉ်တော်မြတ်ကြီး ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ကြကာ ဆရာတော်ကြီး နှစ်ပါးကဲ့သို့ ပညာအရာ ထူးကဲထင်ပေါ် ပညာတတ် အကျော်အမော်များ ဖြစ်ကြရပြီး အောင်ပွဲအလီလီ ဆင်မြန်းနိုင်သော ပါရမီရှင်ထူး သူတော်ကောင်းများ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်နိုင်ကြပါစေ။

မေတ္တာပို့သလျှက်ပါ. . .

---
ဟိုင်းထက်စာပေ

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
၁၇။ ဈာနပစ္စယော
၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော
၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော
၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော
၂၁။ အတ္ထိပစ္စယော
၂၂။ နတ္ထိပစ္စယော
၂၃။ ဝိဂတပစ္စယော
၂၄။ အဝိဂတပစ္စယော

(က)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော

၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(ခ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော

၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(ဂ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော

၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(ဃ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော

၅။ သမနန္တရပစ္စယော

ဟိန်းဆက်စာပေ

၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(င)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော

---

၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(စ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော

---

၇။ အညမညပစ္စယော

ဟိုင်းထက်စာပေ

၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(ဆ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော

---

၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(ဇ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော

ဟိန်းဆက်စာပေ

၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော

၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(ဈ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော

ဟိုဘက်စာမေ

၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(ည)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော

---

၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော

ဟိန်းထက်စာပေ

၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(ဋ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော

၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော

၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(၄)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော

---

၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော

---

ဟိန်းထက်စာပေ

၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(၃)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော

---

၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော

၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(ပ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော

၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော

၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(ဏ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော

၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(တ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော

ဟိန်းထက်စာပေ

၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
၁၇။ ဈာနပစ္စယော

---

၁၇။ ဈာနပစ္စယော
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(ထ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော

ဟိန်းထက်စာပေ

၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
၁၇။ ဈာနပစ္စယော
၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော
၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော
၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော

---

၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော
၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော
၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော
၁၇။ ဈာနပစ္စယော
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော

ဟိန်းထက်စာပေ

၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(ဒ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော

၁၇။ ဈာနပစ္စယော
၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော
၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော
၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော
၂၁။ အတ္ထိပစ္စယော

၂၁။ အတ္ထိပစ္စယော
၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော
၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော
၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော
၁၇။ ဈာနပစ္စယော
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

ဟိန်းထက်စာပေ

(ခ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
၁၇။ ဈာနပစ္စယော
၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော
၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော
၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော
၂၁။ အတ္ထိပစ္စယော
၂၂။ နတ္ထိပစ္စယော

---

၂၂။ နတ္ထိပစ္စယော
၂၁။ အတ္ထိပစ္စယော
၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော
၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော
၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော

၁၇။ ဈာနပစ္စယော
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(နု)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော

ဟိန်းထက်စာပေ

၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
၁၇။ ဈာနပစ္စယော
၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော
၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော
၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော
၂၁။ အတ္ထိပစ္စယော
၂၂။ နတ္ထိပစ္စယော
၂၃။ ဝိဂတပစ္စယော
၂၃။ ဝိဂတပစ္စယော

၂၂။ နတ္ထိပစ္စယော
၂၁။ အတ္ထိပစ္စယော
၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော
၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော
၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော
၁၇။ ဈာနပစ္စယော
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော

၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

(ပ)

၁။ ဟေတုပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
၁၇။ ဈာနပစ္စယော
၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော
၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော

ဟိန်းဆက်စာပေ

၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော
၂၁။ အတ္ထိပစ္စယော
၂၂။ နတ္ထိပစ္စယော
၂၃။ ဝိဂတပစ္စယော
၂၄။ အဝိဂတပစ္စယော
၂၄။ အဝိဂတပစ္စယော
၂၃။ ဝိဂတပစ္စယော
၂၂။ နတ္ထိပစ္စယော
၂၁။ အတ္ထိပစ္စယော
၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော
၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော
၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော
၁၇။ ဈာနပစ္စယော
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
၈။ နိဿယပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော
၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော
၄။ အနန္တရပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၁။ ဟေတုပစ္စယော

ဟိန်းထက်စာပေ

# ရသေ့ကြီး ဦးခန္တီ၏ သရဏဂုံ ၃၀ ပုတီးစိပ်နည်း

၁။ ဇာတိ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဇာတိ ပရိယန္တံ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဇာတိ ပရိယန္တံ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

၂။ ဘောဂ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဘောဂ ပရိယန္တံ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဘောဂ ပရိယန္တံ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

၃။ ဇီဝိတ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဇီဝိတ ပရိယန္တံ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဇီဝိတ ပရိယန္တံ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

၄။ ယာဝဇီဝံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ယာဝဇီဝံ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ယာဝဇီဝံ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

၅။ မရဏ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
မရဏ ပရိယန္တံ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
မရဏ ပရိယန္တံ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

ဟိုဘက်စာမျက်နှာလှန်ပါ

၆။ မရဏ ကာလ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
မရဏ ကာလ ပရိယန္တံ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
မရဏ ကာလ ပရိယန္တံ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

၇။ အရဟတ္တမဂ္ဂ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
အရဟတ္တမဂ္ဂ ပရိယန္တံ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
အရဟတ္တမဂ္ဂ ပရိယန္တံ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

၈။ အရဟတ္တ မဂ္ဂကာလ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
အရဟတ္တ မဂ္ဂကာလ ပရိယန္တံ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
အရဟတ္တ မဂ္ဂကာလ ပရိယန္တံ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

၉။ နိဗ္ဗာန ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
နိဗ္ဗာန ပရိယန္တံ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
နိဗ္ဗာန ပရိယန္တံ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

၁၀။ နိဗ္ဗာနကာလ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
နိဗ္ဗာနကာလ ပရိယန္တံ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
နိဗ္ဗာနကာလ ပရိယန္တံ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

ဂါထာတော် ၁၀ပုဒ်မှာ တစ်ပုဒ်လျှင် ဗုဒ္ဓံ(မြတ်စွာဘုရား)၊ ဓမ္မံ (တရားတော်မြတ်)၊ သံဃံ (သံဃာတော်မြတ်)ဆိုပြီး အမြတ်ဆုံး သုံးဆူဆိုရှိတာကြောင့် အပိုဒ်ပေါင်း ၃၀ဖြစ်လာရပါတယ်။ ပုတီးစိပ်တဲ့ အခါမှာလည်း ထိုအတိုင်းပါပဲ။ ဗုဒ္ဓံမှာ တစ်လုံးချ၊ ဓမ္မံမှာ တစ်လုံးချ၊ သံဃံမှာ တစ်လုံးချရပါတယ်။

လိုက်နာဖို့ လိုအပ်တာတွေကတော့ ပုတီးစိပ်တော့မည် ဆိုသည်နှင့် မိမိစိတ်ကို တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်စွာ ထားပါ။ ဂုဏ်တော်သုံးပါးအနက်သဘောကို နားလည်အောင် ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ မြင်အောင်ကြည့်

ပါ။ မိမိကယုံကြည်လျှင် ယုံကြည်သလောက် အကျိုးပေးနိုင်ကြောင်း မယုံမရှိပါလေနှင့်။

အထက်ပါ သရဏဂုံ ၃၀ ဂါထာတော်ကြီး၏အကျိုး ကြီးကျယ်ပုံကို မတင်ပြမီ ပုတီးစိပ်သူများ နားလည်သိရှိထားနိုင်ရန် ပါဠိအနက်ကို အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

(၁) ဇာတိပရိယန္တံ- ဇာတိပဋိသန္ဓေ ကုန်ဆုံးသည့်တိုင်အောင်၊ ဗုဒ္ဓံ- မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ- ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ- ဆည်းကပ်ပါ၏။ **မှတ်ချက် ။** ။ ထို့အတူပင် ဓမ္မံ (တရားတော်မြတ်ကို)၊ သံဃံ (သံဃံ တော်မြတ်ကို)ဟူ၍ အစားထိုး၊ အနက်ဖွင့်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

(၂) ဘောဂပရိယန္တံ- စည်းစိမ်ဥစ္စာ ကုန်ဆုံးသည့်တိုင်အောင်၊ ဗုဒ္ဓံ- မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ- ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ- ဆည်းကပ်ပါ၏။

(၃) ဇီဝိတ ပရိယန္တံ- စည်းစိမ်ဥစ္စာ ကုန်ဆုံးသည့်တိုင်အောင်၊ ဗုဒ္ဓံ- မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ- ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ- ဆည်းကပ်ပါ၏။

(၄) ယာဝဇီဝံ- အသက်ထက်ဆုံး၊ ဗုဒ္ဓံ- မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ- ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ- ဆည်းကပ်ပါ၏။

(၅) မရဏပရိယန္တံ- သေခါနီးတိုင်အောင်၊ ဓမ္မံ- တရားတော်မြတ်ကို၊ သရဏံ- ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ- ဆည်းကပ်ပါ၏။

(၆) မရဏကာလ ပရိယန္တံ- သေသည့်တိုင်အောင်၊ ဓမ္မံ- တရားတော်မြတ်ကို၊ သရဏံ- ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ- ဆည်းကပ်ပါ၏။

(၇) အရဟတ္တမဂ္ဂ ပရိယန္တံ- အရဟတ္တမဂ် ရသည့်တိုင်အောင်၊ ဗုဒ္ဓံ- မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ- ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ- ဆည်းကပ်ပါ၏။

(၈) မရဟတ္တမဂ္ဂကာလ ပရိယန္တံ- အရဟတ္တဖိုလ် ရသည့်တိုင်အောင်၊ ဗုဒ္ဓံ- မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ- ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ- ဆည်းကပ်ပါ၏။

(၉) နိဗ္ဗာန ပရိယန္တံ- ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံခါနီးတိုင်တောင်၊ ဗုဒ္ဓံ- မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ- ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ- ဆည်းကပ်ပါ၏။

(၁၀) နိဗ္ဗာနကာလ ပရိယန္တံ- ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံသည့်တိုင်အောင်၊ ဗုဒ္ဓံ- မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ- ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ- ဆည်းကပ်ပါ၏။

သရဏဂုဏ် ၃၀ ဂါထာတော်ကြီး ပုတီးစိပ် အဓိဋ္ဌာန်က ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရနိုင်တယ်ဆိုတာကိုတော့ ကိုယ်တိုင် ပုတီးစိပ်အဓိဋ္ဌာန်ခဲ့ပြီး သူတစ်ဦးရဲ့ စကားအတိုင်း ပြန်ရေးပြရရင် ကြံစည်ထားသမျှ ကိစ္စတွေ အောင်မြင်တယ်။ ပြောသမျှစကား ပေါက်ရောက်တယ်။ လူနတ်တို့ ချစ်ခင်နှစ်လိုကြပါတယ်တဲ့။ တကယ်တမ်း ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ အမြဲမပြတ် ပုတီးအဓိဋ္ဌာန်ကို ဝင်သွားမယ်၊ ရွတ်ဆိုပွားများသွားမယ်ဆိုရင် ဘဝတစ်သက်တာမှာ ဘယ်တော့မှ ဒုက္ခဆင်းရဲနှင့် မကြုံတွေ့နိုင်ဘူး။ ဘေးအန္တရာယ် အပေါင်းကလည်း အကာအကွယ်ပေးတယ်။ အသက်ရှည်ပြီး အနာရောဂါလည်း ကင်းစေပါတယ်တဲ့။ ရသေ့ကြီးဦးခန္တီကိုယ်တိုင် အဒီခေတ်အခါက ရွှေဖြစ်၊ ငွေဖြစ် ဝိဇ္ဇာကြီးဆိုပြီး နယ်ချဲ့အင်္ဂလိပ်ကတောင် စစ်လား၊ဆေးလား လုပ်ရလောက်အောင် ဥစ္စာပေါများခဲ့၊ အလှူအတန်း ရက်ရောခဲ့တာ အထင်အရှားမို့ ရသေ့ကြီးပေးတဲ့ သရဏဂုဏ် ၃၀ ပုတီးစိပ်နည်းဟာလည်း ထူးခြားတဲ့ စွမ်းအင်တွေ၊ တန်ခိုးသတ္တိတွေ ရှိနေလိမ့်မယ်ဆိုတာ ယုံမှားသံသယရှိစရာ မလိုတော့ပါဘူး။

| | |
|---|---|
| သရဏဂုဏ် | စွမ်းအားစုံ၍ |
| အပ္ပာယ်မကျ | လမ်းမှန်ရပြီး |
| အောင်မြင်ပြီးနောက် | ခရီးပေါက်လိုပါက |
| သရဏဂုဏ်ဓာတ် | အထုံထပ်ပြီး |
| နေ့စဉ်မှန်မှန် | ဆောင်ရွက်ပါမှ |
| စွမ်းအားလည်းမြောက် | သိဒ္ဓိပေါက်ကာ |
| စိတ်မှာတောင့်တ | ရနိုင်ကြလိမ့်. . . |
| ကြိုးစားမှုသာ | အဓိကပါဘဲ. . . |

တကယ်ကြိုးစားပြီး တကယ်အောင်မြင်ရကာ သိဒ္ဓိဓာတ်၊ မဟိဒ္ဓိဓာတ် ပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေဟု မေတ္တာပို့သလျက်ပါ။

ဆရာတော်သည် ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း၊ မိုးမိတ်မြို့၊ ရွှေကျောင်း ပရိယတ္တိ စာသင်တိုက်ကြီးနှင့် ကမ္ဘာ့အံ့ဖွယ် တောင်တော်ကြီးတွင် ကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့် ပရိယတ္တိ/ပရိပတ္တိ ဓူရ ၂ဖြာကို ထမ်းဆောင်နေသည့်အပြင် ဝိဇ္ဇာတို့၏ အကူအညီဖြင့် စရဏကျင့်စဉ်တို့ကို နှလုံးသွင်းလျက် သီတင်းသုံး ပျော်မွေ့လျှက် ရှိပါသည်။

စာရေးသူသည် ဤကဲ့သို့ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးတော်မူသော ဆရာတော် ဘုရားထံသို့ သွားရောက်၍ ဆရာတော်၏ စရဏကျင့်စဉ်များ လျှောက်ထားကြည့်ရာ ဆရာတော်ကြီးက အောက်ပါအမေးအဖြေ အတိုင်း မိန့်ကြားပါသည်။

**စာရေးသူ ။ ။** ဆရာတော်ဘုရား တပည့်တော်အား တပည့်ရင်းဖြစ်တဲ့အတွက် ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ အောင်မြင်မှုကျင့်စဉ်ကို အမိန့်ရှိပေးတော်မူပါ ဘုရား။

**ဆရာတော် ။ ။** ဒကာတော် သက်ရှိသက်မဲ့ အရာအားလုံးတို့သည် ဘယ်မှာတည်ပါသလဲ။

**စာရေးသူ ။ ။** မြေပေါ်မှာ တည်ပါတယ်ဘုရား။

**ဆရာတော် ။ ။** ဒါဖြင့် မြေထုယူဇနာ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။

**စာရေးသူ ။ ။** နှစ်သိန်းလေးသောင်း ရှိပါတယ်ဘုရားဟု လျှောက်ထားရာ. . .

**ဆရာတော် ။ ။** အဲဒီလိုဆိုရင် ဂုဏ်တော်ကို နှစ်သိန်းလေးသောင်း ပြည့်အောင် ပုတီးစိပ်ပေါ့။

ဟိုနံးထက်စာပေ

စာရေးသူ ။ ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ် ဘယ်လိုအကျိုးတွေ ရပါသလဲ ဘုရား။

ဆရာတော် ။ ။ မြေမှာတည်တဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့ အရာအားလုံးတို့သည် မိမိလိုရာ စိတ်ညွတ်ရုံနဲ့ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

စာရေးသူ ။ ။ အမှန်ပါဘုရား၊ ဒါဖြင့် ကျင့်စဉ်ဒါပါပဲလား ဘုရား။

ဆရာတော် ။ ။ ဘယ်ဟုတ်အုံးမလဲ၊ ဆရာတော်က အောက်ပါအတိုင်း မေးပြန်ပါသည်။

ဆရာတော် ။ ။ မြေထု ဘယ်မှာတည်သလဲ။

စာရေးသူ ။ ။ ရေထုမှာ တည်ပါတယ် ဘုရား။

ဆရာတော် ။ ။ ရေထုယူဇနာ ဘယ်လောက်ရှိလဲ။

စာရေးသူ ။ ။ လေးသိန်းရှစ်သောင်း ရှိပါတယ် ဘုရား။

အဲဒီအခါ ဆရာတော်က. . .

"ဆရာလေး ဒါဆိုရင် ဂုဏ်တော်ကို လေးသိန်းရှစ်သောင်း စိပ်ပေါ့တဲ့ စာရေးသူက. . .

"အဲဒီလိုဆိုရင် ဘယ်လိုအကျိုး ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်ပါသလဲ ဘုရား"ဟုလျှောက်တော့ ဆရာတော်ကြီးက. . .

"ရေထုမှာရှိတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့ မှန်သမျှအားလုံး မိမိစိတ်ညွတ်လိုက်ရင် လိုတာဖြစ်ပြီပေါ့"

စာရေးသူ ။ ။ ဒါတင်ပဲလား ဘုရားဟု မေးတော့. . .

ဆရာတော် ။ ။ ရေထုဘယ်မှာ တည်သလဲ။

စာရေးသူ ။ ။ ရေထုဟာ လေထုမှာ တည်နေပါတယ်။

ဆရာတော် ။ ။ လေထု ဘယ်ယူဇနာရှိသလဲ။

စာရေးသူ ။ ။ ကိုးသိန်းခြောက်သောင်း ရှိပါတယ်ဘုရားဟု လျှောက်တော့. . .

ဆရာတော် ။ ။ ကိုးသိန်းခြောက်သောင်းပြည့်အောင် ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်ပေ့ါ။

စာရေးသူ ။ ။ ဘယ်လိုအကျိုးထူးတွေ ရပါသလဲ ဘုရား။

ဆရာတော် ။ ။ လေထုမှာတည်တဲ့ အရာအားလုံး စိတ်ညွှတ်ရုံနဲ့ လိုရာပြည့်ပြီပေ့ါ။

စာရေးသူ ။ ။ ဆက်လက် ကျင့်စဉ်ရှိပါသေးလား ဘုရားဟု လျှောက်သည့်အခါ. . .

ဆရာတော် ။ ။ လေထု ဘယ်မှာတည်သလဲဟု ပြန်မေးသည့်အခါ။

စာရေးသူ ။ ။ အာကာသမှာ တည်ပါတယ် ဘုရား။

ဆရာတော် ။ ။ အဲဒါဆိုရင် အာကာသပေါက်ပြီ။

စာရေးသူ ။ ။ အာကာသပေါက်တော့ ဘယ်လိုအကျိုး အဓိပ္ပာယ်ဆောင်ပါသလဲ ဘုရားဟု လျှောက်တော့. . .

ဟိုင်းထက်စာပေ

ဆရာတော် ။ ။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဝိဇ္ဇာဓာတ် ကိန်းပြီပေါ့။

စာရေးသူ ။ ။ ဝိဇ္ဇာဓာတ်ကိန်းရင် လိုရာအားလုံး ပြီးပြီလားဘုရားဟု လျှောက်တော့. . .

ဆရာတော် ။ ။ လောကီအနေနဲ့တော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရာ အသေးအဖွဲ့လေးတွေ မိမိစိတ်ညွှတ်တိုင်း ပြည့်စုံပြီပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ထွက်ရပ်မရောက် သေးဘူးဟု အမိန့်ရှိပါသည်။

စာရေးသူ ။ ။ တပည့်တော် ထွက်ရပ်ကို အလိုရှိပါသဖြင့် ဆရာတော် အမိန့်ရှိပေးပါဘုရားဟု လျှောက်တော့. . .

ဆရာတော် ။ ။ ငါ့တပည့် ကျင့်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ကျင့်စဉ်က အတော်ကြိုးစားရမှာ။

စာရေးသူ ။ ။ အမိန့်ရှိပါဘုရားဟု လျှောက်သဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ကျင့်စဉ်စရဏတို့ကို ရေးပြချီးမြှင့်ပေးသနားပါသည်။

**ကျင့်စဉ်ပုတီးစိပ်ရန်**

| | |
|---|---|
| သော ဘဂဝါ က္ကတိပိ အရဟံ မြေထု | ၂၄၀၀၀၀ |
| သော ဘဂဝါ က္ကတိပိ အရဟံ ရေထု | ၄၈၀၀၀၀ |
| သော ဘဂဝါ က္ကတိပိ အရဟံ လေထု | ၉၆၀၀၀၀ |
| ပေါင်း | ၁၆၈၀၀၀၀ |

တကယ်လိုချင် အောင်မြင်လိုလျှင်
နည်းစနစ်ယူကာ ဆောင်ရွက်ပါမှ
ဉာဏ်မြင်လည်းပေါက် စွမ်းအားရောက်ပြီး
နည်းမှန်လမ်းမှန် အကျင့်မှန်ဖြင့်

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

ဟိန်းထက်စာပေ

# ကျမ်းကိုး

နက္ခတ္တရောင်ခြည် မဂ္ဂဇင်း စာအုပ်များမှ မှီငြမ်း၍လည်းကောင်း၊ သူရဇ္ဇစာစောင်မှ စာရေးသူများမှလည်းကောင်း၊ ဂမ္ဘီရစာစောင်မှလည်းကောင်း၊ သိဒ္ဓိမိုး၊ လာဘ်မိုးစွေ၊ နေလဂ္ဂါနယ်နှင့် ရွှေပေါ်ကျွန်းဆရာတော်ကြီး၏ မေတ္တာပို့ ဝတ်ရွတ်စဉ် (ပဒေသာ)မှ အောင်စေ၏ ရေးသားထားသော စာအုပ်များမှလည်းကောင်း၊ ကိုယ်တွေ့ အားထုတ်မှု ကျင့်စဉ်များမှ ရေးသားအပ်ခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ အကြောင်း,ကြောင်းကြောင့် ကျန်ခဲ့သည်များရှိပါက သည်းခံခွင့်လွှတ်ပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

# စာရေးသူ၏ စေတနာ

သစ်တံခါးဆရာတော် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အမိဋ္ဌာန်ဝင်ကာ မေတ္တာပွားမှု ဂုဏ်တည်မှု စသောဆောင်ရွက်ချက်တွေ ဆောင်ရွက်နေစဉ် ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် ရှိကြသော ဒကာ ဒကာမပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့နှင့် ဘဝဆက် ပဋ္ဌာန်းဆက် သားတွေ သမီးတွေ သိပါစေ၊ လေ့ကျင့်တတ်ပါစေ၊ အောင်မြင်ပါစေဟူသော စေတနာဖြင့် နက္ခတ္တရောင်ခြည်၊ ရောင်ပြန်မဂ္ဂဇင်း၊ သူရဇ္ဇစာစောင်၊ နေလဂျာနယ် စာစောင်အသီးသီး ဂမ္ဘီရစာစောင်တို့မှ ဂါထာ,မန္တာန်များ ထုတ်၍လည်းကောင်း၊ နည်းစနစ်ယူကာသော်လည်းကောင်း ကူးတန်သင့်တာကူး၊ ကူးယူဖော်ပြ နည်းစနစ်ယူကာ ရေးတန်သင့်တာရေး၊ နားလည်လွယ် ကျင့်ကြံဆောင်ရွက်လွယ်ဆောင်ရွက်ချက် စေတနာမြတ်တို့ဖြင့် စုစည်းပေးပြီး သားသမီးလူငယ်စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်လေးတွေမှ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အဆင်ပြေစွာသာသနာပြုစေနိုင်ရန် ရည်သန်ချက်ထားကာ ဆောင်ရွက်ပေးရခြင်းဖြစ်ပါ၏။ ရွှေပေါ်ကျွန်း မေတ္တာကျင့်စဉ်မှ အောင်စေ၊ ရေးသူကတော့စေတနာစိတ်ထား ပြည့်ဝ၍ အတော်ကြိုက်ပါ၏။ သူ့စာအုပ် ကူးယူဖော်ပြကြိုက်သလို သုံးနိုင်ပါ၏။ ပညာဒါနအဖြစ် ကောင်းပါ၏။ သစ်တံခါးဆရာတော်လည်း သူပြုပြင်ရေးသားထားသော စာအုပ်တွေ ကြိုက်သလိုသာသုံး ရပါ၏။ ဒါဖြစ်ရင် ပြီးတာပါဘဲ။ ဒါမှသာလျှင် ကိုယ့်စေတနာကိုယ်စိတ် သေရာပါသွားပါမည်။ စေတနာကောင်းပါမှ ကံကောင်းသူဖြစ်ပါမည် မဟုတ်ပါလား။ စေတနာဆိုပါက ကံဆိုးသူ မဖြစ်စေလိုပါ။ အလွယ်တကူ ကျင့်ကြံကြပြီး အောင်မြင်မှု အခက်အခဲ ကျော်လွှားနိုင်မှုတွေရပြီး အေးချမ်းအဆင်ပြေ အေးချမ်းကြပါစေ၊ သာသနာ ပြုနိုင်ပါစေ။

မေတ္တာစေတနာဖြင့် စာရေးသူ
သစ်တံခါးဆရာတော်

ဟိန်းထက်စာပေ

# ကျေးဇူးတင်လွှာ

သစ်တံခါးဆရာတော် ၂၀၁၈ခုနှစ် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်စဉ် ရေးသားအပ်သော ဗောဓိညောင်ပင် ၁၀ပင် အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်နှင့် ကံထူးကံမြင့် လာဘ်ပွင့် လောကီအောင်မြင်စေကြောင်း အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်များ စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ကူညီပေးကြသော ဆရာသမားဖြစ်သူ ပတ္တမြားမြို့သစ် ဓမ္မသုခကျောင်း ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝါယမ(မင်းတုန်း)မှ စာစစ်,စာပြင်ပေးမှု၊ လိုအပ်သည်များ ဖြည့်ဆည်းရေးသားမှု ပြုလုပ်ပြီး အောင်မြေဇေယျာ မဏိဇောတာရာမ စာသင်တိုက်မှ တိုက်အုပ်ဆရာတော် အရှင်အာစာရ(ယော)၊ အရှင်သာဓိန(ယော)၊ အရှင်ဩဘာသ(ယော)၊ ဦးလေး ဦးမှတ်ဝင်း၊ သံချောင်း(ခ) စိုးသက်ဦး၊ သတ်ပုံများ/မှန်စစ်ခြင်း၊ ပြင်ပေးခြင်း၊ ကွန်ပျူတာ စာစီစာရိုက်ပေးသော၊ အားထားရသော သမီးလေးမေဇွန်၊ ဟိန်းထက်စာပေတိုက်နှင့် ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း မိသားစုတို့အား အထူးကျေးဇူးတင်အပ်ပါသည်။

မေတ္တာစေတနာဖြင့်
သစ်တံခါးဆရာတော်

# ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရန်အတွက် အလှူရှင်များစာရင်း

| | |
|---|---|
| ၁။ နှစ်ဖက်သောမိဘများအား အမှူးထား၍ ဦးသောင်းနိုင် + ဒေါ်နှင်းဆီ၊ သား-ရဲမင်းအောင်၊ ရဲမင်းဦး မိသားစု။ | ၂၀၅၀၀၀ |
| ၂။ နှစ်ဖက်သော မိဘများအား အမှူးထား၍ ဦးဝင်းမိုး +ဒေါ်ခင်စုဝေ၊ သမီး-မစုမြတ်မိုး မိသားစု။ | ၂၀၅၀၀၀ |
| ၃။ ဦးမြင့်ဖေ + ဒေါ်ကြူကြူ မိသားစု။ | ၂၀၅၀၀၀ |
| ၄။ ဦးပြည့်အေး + ဒေါ်စန္ဒာ၊ သမီး-သက်ထားစံ၊ မခင်ချမ်းမြေ့ မိသားစု။ | ၂၀၀၀၀၀ |
| ၅။ ဗိုလ်မှူးသိုက်ထွန်း(ငြိမ်း)၊ JB.gas col.td | ၁၅၀၀၀၀ |
| ၆။ သရုပ်ဆောင် ခိုင်နှင်းဝေ JD မိသားစု | ၁၀၀၀၀၀ |
| ၇။ မစုစုမျိုးအေး BKK. Silk a lace မိသားစု | ၁၀၀၀၀၀ |
| ၈။ မစိမ့်စိမ့်မိုးညို၊ မပြည့်ပြည့်မိုးညို မိသားစု | ၁၀၀၀၀၀ |
| ၉။ ကွယ်လွန်သူ ဖခင်ဦးအောင်မင်း၊ မိခင် ဒေါ်နန်းပြုံးပြုံးကြည် ရည်စူး၍ ကျန်ရစ်သူမိသားစု | ၁၀၀၀၀၀ |
| ၁၀။ ကိုချစ်ကိုကို + မအိအိချော့စု မိသားစု | ၁၀၀၀၀၀ |
| ၁၁။ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ဦးပိုင်ဇေရဲထွန်း + ဒေါ်ဇင်သဲနိုင်၊ သမီး-မငြိမ်းခင်ခင်ပိုင်၊ သား-မောင်ဇေဘုန်းပိုင်၊ မောင်စစ်ဘုန်းပိုင် မိသားစု | US $100 |
| ၁၂။ ကိုမင်းစိုး + မနှင်းနွယ်ချော၊ သား-ရဲရင့်မင်းစိုး သမီး-ဧပရယ်မင်းစိုး မိသားစု | ၁၀၀၀၀၀ |
| ၁၃။ ဦးဝင်းအောင် + ဒေါ်စုလွင်မေ၊ သားကြီး လင်းမြတ်အောင်၊ သားငယ် အောင်သန့်ဇင် မိသားစု | ၅၀၀၀၀ |

ဟိန်းထက်စာပေ

၁၄။ မဇွန်တာရာဘိုနှင့် မခင်ရတနာဘို မိသားစု ၅၀၀၀၀
၁၅။ မိဘနှစ်ပါးအား အမှူးထား၍ ၅၀၀၀၀
ဒေါက်တာအိမွန်ကျော် မိသားစု
၁၆။ ကိုညီညီတာ + မမေစစ်အေး မိသားစု ၅၀၀၀၀
၁၇။ သရုပ်ဆောင် မေကဗျာ မိသားစု ၅၀၀၀၀
၁၈။ Ko Phyoe Mobile မိသားစု ၅၀၀၀၀
၁၉။ ဦးမြင့်မိုး + ဒေါ်စန်းစန်းမေ ၅၀၀၀၀
(အားသစ်ဘီယာဆိုင်) မိသားစု
၂၀။ ဦးမြင့်လွင် + ဒေါ်စန်းစန်းဌေး၊ လှိုင်ထိပ်တင် ၅၀၀၀၀
(၉၉ စားသောက်ဆိုင်) မိသားစု
၂၁။ ကိုမင်းမင်း + မသဉ္ဇာ (စက်လှေ) မိသားစု ၅၀၀၀၀
၂၂။ ကိုဇွဲနေဝင်း၊ ပြည်စိုးနိုင် မိသားစု ၅၀၀၀၀
၂၃။ ကိုရဲထွန်းနိုင် + မသန့်နန္ဒာတိုး မိသားစု ၅၀၀၀၀
၂၄။ ကိုသာမျိုးလှိုင် + မဥမ္မာ မိသားစု ၅၀၀၀၀
၂၅။ သရုပ်ဆောင် ရွှေပိုးအိမ် မိသားစု ၅၀၀၀၀
၂၆။ တေးသံရှင် ရှင်ဖုန်း ၅၀၀၀၀
၂၇။ မမီးမီး(ခေါ်) မကြည်ကြည်ထွေး မိသားစု ၅၀၀၀၀
၂၈။ မသိမ့်သိမ့်ဖြိုး မိသားစု ၅၀၀၀၀
၂၉။ (ဒေါက်တာအောင်မင်း)အား ရည်စူး၍ ၅၀၀၀၀
ဒေါ်သန္တာစိုး၊ သား-လူထက်စံ မိသားစု
၃၀။ ကိုစိုးဝဏ္ဏ + မကေသီ၊ သမီး-ဆုလဲ့ရတီ၊ ၅၀၀၀၀
သား-မြင့်မြတ်တည်ကြည် မိသားစု
၃၁။ မနန္ဒာလွင် မိသားစု ၅၀၀၀၀
၃၂။ ကွယ်လွန်သူ မောင်မောင်ထွန်းအောင်(ကျွန်းမာရေး) ၅၀၀၀၀
အား ရည်စူး၍ ဖခင်-ဒေါ်ဘေဘီကြီး၊
သမီး-မသီရိစန်း၊ မမေဇွန် မိသားစု
၃၃။ မညိုဇင်လဲ့ မိသားစု ၅၀၀၀၀
၃၄။ ဦးခိုင်ထွေးလင်း + ဒေါ်စုစုအောင် မိသားစု ၅၀၀၀၀

| | | |
|---|---|---|
| ၃၅။ | ဦးတင်ဇော်အောင် + ဒေါ်သူဇာလွင် မိသားစု | ၅၀၀၀၀ |
| ၃၆။ | ဦးအောင်ကြည်သိန်း + ဒေါ်နန်းချို မိသားစု | ၅၀၀၀၀ |
| ၃၇။ | ကိုသက်နိုင်ဦး + မဖြူဖြူလွင်၊ သား-ပြေဖြိုးခန့် (မြင်းခြံမြို့) မိသားစု | ၅၀၀၀၀ |
| ၃၈။ | ဦးတင်ထွန်း + ဒေါ်ဇာဇာလင်း မိသားစု | ၅၀၀၀၀ |
| ၃၉။ | ကိုဇော်ထွဋ် + မနှင်းဖြူလွှာမောင် မိသားစု | ၅၀၀၀၀ |
| ၄၀။ | ကိုနန္ဒာအောင် + မဥမ္မာကြူ သမီး-ယုနန္ဒာသော် မိသားစု | ၅၀၀၀၀ |
| ၄၁။ | ကိုစိုးမိုးအောင် မိသားစု | ၅၀၀၀၀ |
| ၄၂။ | ကျားကမ္ဘာဆေးတိုက် မိသားစု | ၅၀၀၀၀ |
| ၄၃။ | ဖခင် ဦးကျော်ဝင်း + မိခင် ဒေါ်အမွေးအား ရည်စူး၍ (ခြူးလိမ်းဆေး) မိသားစု | ၅၀၀၀၀ |
| ၄၄။ | ဇွန်ပွင့်ရောင်းဝင်ရေး မိသားစု | ၅၀၀၀၀ |
| ၄၅။ | ကိုဉာဏ်ဝင်း + မအိသက်ရှိန်း မိသားစု | ၅၀၀၀၀ |
| ၄၆။ | ကိုပြည်စိုးအောင် + မမေခလာ မိသားစု | ၄၀၀၀၀ |
| ၄၇။ | မသက်ထက်ကျော် မိသားစု | ၃၀၀၀၀ |
| ၄၈။ | နှစ်ဖက်အဘိုး,အဘွား အမျှထား၍ ဦးလှမြင့်+ ဒေါ်တင်တင်၊ သား-ထက်မြက် မိသားစု | ၃၀၀၀၀ |
| ၄၉။ | အမေချိုကြီး မိသားစု | ၃၀၀၀၀ |
| ၅၀။ | မိဘနှစ်ပါး အမျှထား၍ ဒေါ်ကြည်အေး မိသားစု | ၃၀၀၀၀ |
| ၅၁။ | အဆိုတော် အိမ့်ချစ် မိသားစု | ၃၀၀၀၀ |
| ၅၂။ | တေးသံရှင် ပိုပို မိသားစု | ၂၀၀၀၀ |
| ၅၃။ | ဒေါ်သန်းအေး မိသားစု | ၂၀၀၀၀ |
| ၅၄။ | ဒေါ်အေးမူ မိသားစု | ၁၀၀၀၀ |
| ၅၅။ | ဒေါ်လွင်လွင်ဦး မိသားစု | ၁၀၀၀၀ |
| ၅၆။ | ဒေါ်တင်မေ မိသားစု | ၁၀၀၀၀ |

ဟိန်းထက်စာပေ

## ခရီးပေါက်ရန် နည်းအမှန်

သီလခြေခံ မေတ္တာမှန်၍
သရဏဂုဏ်ဓာတ် ရစ်ကာပတ်လျှက်
သမာဓိပညာ ဆိုက်ရောက်လာက
သိဒ္ဓိပေါက်ရန် နည်းအမှန်တည်း။

## နိဗ္ဗာန်လမ်းသစ်

ကိလေသာကင်း တဏှာရှင်းပါစေ
ကိလေသာခြောက် တဏှာပျောက်ပါစေ
ကိလေသာဖြတ် တဏှာပြတ်ပါစေ
မဂ္ဂင်ကျင့်မှန် ဖွဲ့သန်သန်ဖြင့်
နိဗ္ဗူခရီး အမြန်နီးပါစေ။

ကောင်းတာမှန်သမျှ
အမြန်ပြီးမြောက် ခရီးပေါက်၍
အေးချမ်းသော ဘဝပိုင်ရှင်
ငြိမ်းချမ်းသော ဘဝပိုင်ရှင်များ
ဖြစ်ကြပါစေသော်ဝ်။

## သစ်တံခါးဆရာတော် ရေးသားပြုစုခဲ့ပြီးသော စာအုပ်များ

၁။ မေတ္တာစာတ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုရသောနိုင်ငံခြား သာသနာပြုမှတ်တမ်း
(ဥရောပ၊ အီတလီ၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ ပြင်သစ်ခရီးစဉ်)
၂။ စာဖတ်သူ၏ကလောင်ထိပ်မှ မှတ်ဉာဏ်များ
၃။ မေတ္တာစာတ်ဖြင့် အောင်မြင်မှုရသောနိုင်ငံရပ်ခြား
သာသနာပြုမှတ်တမ်းများနှင့် သဒ္ဓါရှင်ပြေဒါနရှင်များကဏ္ဍ
၄။ သိဒ္ဓိဓာတ်၊ မဟိဒ္ဓိဓာတ်များအရယူပြီး သမာဓိအခြေခံ ဓမ္မဝိဇ္ဇာအဖြစ်
အားထုတ်လိုသော ပါရမီရှင်များအတွက် သစ်တံခါးဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တမဏိဇောတ(ယော)၏ ကိုယ်တွေ့အားထုတ်မှုကျင့်စဉ်များ
၅။ စိတ်အကြံအောင်မြင်အောင် အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဆောင်
၆။ စည်းစိမ်ဥစ္စာဂုဏ်ရှိန်တိုးမည့် လောကီအောင်မြင်စေကြောင်း
နည်းလမ်းကောင်းများ
၇။ သတ္တဝါအားလုံး အေးချမ်းစေဖို့ မေတ္တာစာတ်ကို ပွားကြစို့
၈။ မိမိဘဝ ကံထူးအောင် အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဆောင်
၉။ ကံပွင့် လာဘ်ပွင့် ဥစ္စာဖြင့် နည်းစနစ်ယူကာ အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်
၁၀။ ကံထူး ကံမြင့် လာဘ်ပွင့်စေကြောင်း အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကောင်း
၁၁။ လောကီအောင်မြင်စေရာ ကျင့်စဉ်ပဒေသာ
၁၂။ ၁၀၈ ရက်တိုင်တိုင် အဓိဋ္ဌာန်တင်၍ ရှုတ်ပွားပူဇော်ခဲ့သောကျင့်စဉ်များ
၁၃။ ကျင့်မြတ်မဂ္ဂင် နိဗ္ဗာန်ဝင် ဝိပဿနာတရားတော်
၁၄။ အောင်မြင်လိုသူများ လက်ကိုင်ထား
၁၅။ ကုသိုလ်ကံဖွင့် မေတ္တာလွှတ်၍ သစ္စာတည်ကာ အောင်မြင်မှုတွေ
ရယူပါ။
၁၆။ ဘဝအောင်မြင်ရေး ရေရှည်တွေး
၁၇။ သိဒ္ဓိဓာတ်၊ မဟိဒ္ဓိဓာတ်များအရယူပြီး သမာဓိအခြေခံ ဓမ္မဝိဇ္ဇာအဖြစ်
အားထုတ်လိုသော ပါရမီရှင်များအတွက် သစ်တံခါးဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တမဏိဇောတ(ယော)၏ ကိုယ်တွေ့အားထုတ်မှုကျင့်စဉ်များ
(ဒုတိယတွဲ)
၁၈။ မေတ္တာပို့အမျိုးမျိုး
၁၉။ သိဒ္ဓိဓာတ်၊ မဟိဒ္ဓိဓာတ်များအရယူပြီး သမာဓိအခြေခံ ဓမ္မဝိဇ္ဇာအဖြစ်
အားထုတ်လိုသော ပါရမီရှင်များအတွက် သစ်တံခါးဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တမဏိဇောတ(ယော)၏ ကိုယ်တွေ့အားထုတ်မှုကျင့်စဉ်များ
(တတိယတွဲ)
၂၀။ ဇောဓိညောင်ပင် (၁၀)ပင်အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်နှင့် ကံထူးကံမြင့် လာဘ်ပွင့်