



ရွှေပါရမီ

လက်ကမ်းစာစဉ်(၃၃)

# အပြင်ဆန္ဒာဝိကာ

ရွှေပါရမီတေဝရ

## သေမယ်ဆုံတာ ဒာစကကြုံသံခဲရင်



ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်



ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

.....သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

**သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။**

---

**အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။**

---

# အရဟံဂုဏ်တော်

အရဟံ - ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသောမြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ - ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို  
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ - ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော  
မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၆၀၀၃၁၄၀၆၁၀

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၆၀၀ ၂၉၀၀၆၁၀

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ - နေဝင်းအောင်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ (၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း (၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း(CIP)

ဆန္ဒာမိက၊ အရှင် (ရွှေပါရမီတောရ)	၂၉၄-၃
သေမယ်ဆိုတာအစကကြိုသိခဲ့ရင် / အရှင်ဆန္ဒာမိက ။ - ရန်ကုန်၊	
ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးစာပေ၊ ၂၀၁၀။	
၂၈-စာ၊ ၁၀ X ၁၄ စင်တီမီ။	
(၁) သေမယ်ဆိုတာအစကကြိုသိခဲ့ရင်	



သေမယ်ဆိုတာ

# အစကကြိုသိခဲ့ရင်

သေခြင်းတရားကို ကိုယ်နဲ့အဝေးကြီးလို့ သဘောထားရင် သတိသံဝေဂ အားနည်းသွားတတ်ပါတယ်။ သတိသံဝေဂ အားနည်းရင် လူသားတိုင်း မလုပ်မဖြစ် လုပ်ရမယ့် အပ္ပမာဒလုပ်ငန်းတွေမှာ ခြေလှမ်းကျဲနေတတ်ပါတယ်။

အပ္ပမာဒလုပ်ငန်းဆိုတာ အမြဲမမေ့သင့်တဲ့ လုပ်ငန်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ သတိရမှ လုပ်ရမယ့်လုပ်ငန်း မဟုတ်ပါဘူး။ အမြဲသတိတရ လုပ်နေရမယ့်လုပ်ငန်းပါ။

အပ္ပမာဒလုပ်ငန်းက လေးမျိုးရှိပါတယ်။ ဒါန  
အပ္ပမာဒ၊ သီလအပ္ပမာဒ၊ သမထအပ္ပမာဒနဲ့ ဝိပဿနာ  
အပ္ပမာဒတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါနအပ္ပမာဒဆိုတာ အမြဲသတိတရ မမေ့တမ်း  
ပြုလုပ်ရမယ့် ပေးကမ်းမှု၊ စွန့်ကြဲမှု၊ လှူဒါန်းမှုလုပ်ငန်း  
ဖြစ်ပါတယ်။

သီလအပ္ပမာဒ ဆိုတာ အမြဲသတိတရ မမေ့  
တမ်း ပြုလုပ်ရမယ့် ကိုယ်နှုတ်စောင့်ထိန်းမှု၊ ကိုယ်ကျင့်  
တရား ကောင်းမွန်စေမှုလုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။

သမထအပ္ပမာဒဆိုတာ အမြဲသတိတရ မမေ့  
တမ်း ပြုလုပ်ရမယ့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်စူးစိုက်မှု လုပ်  
ငန်းဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာအပ္ပမာဒဆိုတာ အမြဲသတိတရ မမေ့  
တမ်း ပြုလုပ်ရမယ့် ခန္ဓာဖြစ်စဉ် ဉာဏ်သက်ဝင်မှု၊ သ-  
ဘာဝအမှန်တရားကို ပိုင်းခြားသိမြင်မှုလုပ်ငန်း ဖြစ်ပါ  
တယ်။

မှတ်သားရလွယ်ကူအောင် တစ်နည်းပြောရရင်

တော့ . . .

ဒါနအပ္ပမာဒဆိုတာ . . . စွန့်လွှတ်မှုလုပ်ငန်း၊  
သီလအပ္ပမာဒဆိုတာ . . . စောင့်ထိန်းမှုလုပ်ငန်း၊  
သမထအပ္ပမာဒဆိုတာ . . . စူးစိုက်မှုလုပ်ငန်း၊  
ဝိပဿနာအပ္ပမာဒဆိုတာ - စစ်ဆေးမှုလုပ်ငန်း၊  
အပ္ပမာဒလုပ်ငန်းဆိုတာ ဒီ ‘စလေးလုံးလုပ်ငန်း’

ပါပဲ။

ဒါနဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်း၊ ကိုယ်ပိုင်နိုင်  
တဲ့ အခွင့်အရေးကို ငြိတွယ်မှုကင်းစွာ အာလယပြတ် စွန့်  
လွှတ်ရတဲ့အလုပ်ဖြစ်လို့ ဒါနလုပ်ငန်းကို ‘စွန့်လွှတ်မှုလုပ်  
ငန်း’ လို့ခေါ်ပါတယ်။

သီလဆိုတာ ကိုယ်လွန်ကျူးမှု၊ နှုတ်လွန်ကျူးမှု  
နှစ်ပါး မဖြစ်ပွားအောင် ကိုယ်နဲ့နှုတ် (ကာယကံနဲ့ ဝစီကံ)  
ကို စောင့်ထိန်းရတဲ့အလုပ်ဖြစ်လို့ သီလလုပ်ငန်းကို ‘စောင့်  
ထိန်းမှုလုပ်ငန်း’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သမထဆိုတာ ဂုဏ်တော်အာရုံ၊ မေတ္တာအာရုံ၊  
ကသိုဏ်းအာရုံ စတဲ့ အလိုရှိရာ အာရုံတစ်ခုခုမှာ ငြိမ်ဝပ်

..... သေမယ်ဆိုတာ

တည်နေအောင် စူးစိုက်ရတဲ့အလုပ်ဖြစ်လို့ သမထလုပ်  
ငန်းကို 'စူးစိုက်မှုလုပ်ငန်း' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ အမှန်တကယ် မရှိတဲ့ ပညတ်  
အပေါ်ယံအသိတွေကို ခွာချထွင်းဖောက်ပြီး အမှန်  
တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ်သဘော၊ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ  
သဘောတွေကို အရှိမှန်၊ အဖြစ်မှန်အတိုင်း အတိအကျ  
သိအောင် စစ်ဆေးရတဲ့အလုပ်ဖြစ်လို့ ဝိပဿနာလုပ်ငန်း  
ကို 'စစ်ဆေးမှုလုပ်ငန်း' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီ အပ္ပမာဒလုပ်ငန်း(စ-လေးလုံးလုပ်ငန်း)ဟာ  
လူသားတိုင်း မလုပ်မဖြစ် အမြဲလုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းတွေ  
ဖြစ်ပါတယ်။ လူသားတိုင်းရဲ့ 'မေ့မဖြစ်လုပ်ငန်း' တွေပါ။

သံသရာက လွတ်မြောက်ချင်သူတွေအတွက်  
လည်း ဒီလုပ်ငန်း လေးမျိုးဟာ မလုပ်မဖြစ်တဲ့ မေ့မဖြစ်  
လုပ်ငန်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သံသရာက လုံးဝ မလွတ်  
မြောက်ချင်၊ သံသရာထဲမှာပဲ အဆုံးမရှိပျော်မွေ့ ချင်တဲ့သူ  
တွေအတွက်လည်း ဒီလုပ်ငန်းလေးမျိုးဟာ မလုပ်မဖြစ်တဲ့  
မေ့မဖြစ်လုပ်ငန်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။



မေ့မဖြစ်လုပ်ငန်းလေးမျိုးကို အမြဲမေ့လုပ်နေ  
မှသာ သံသရာက လွတ်မြောက်ချင်သူကလည်း အမြန်  
ဆုံး လွတ်မြောက်ခွင့် ရပါလိမ့်မယ်။ သံသရာမှာ ပျော်မွေ့  
ချင်သူကလည်း သံသရာမှာ အထက်တန်းကျကျ၊ အဆင့်  
အတန်းမြင့်မြင့်၊ အပူအပင်ကင်းကင်း ပျော်မွေ့ခွင့် ရပါ  
လိမ့်မယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဒီအပ္ပမာဒလုပ်ငန်း၊ စ-လေးလုံး လုပ်  
ငန်းဟာ သံသရာမှ လွတ်ချင်သူ၊ မလွတ်ချင်သူ အားလုံး  
ရဲ့ မေ့မဖြစ်လုပ်ငန်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

မေ့မဖြစ်လုပ်ငန်းတွေကို မေ့ပစ်နေကြတာ၊ လုံးဝ  
မေ့မပစ်တောင် တစ်ရံတစ်ခါမှ သတိရနေကြတာဟာ  
သေခြင်းတရားကို ကိုယ်နဲ့ ဘာမှမသက်ဆိုင်သလို သ-  
ဘောထားနေကြလို့ပါပဲ။ သေခြင်းတရားနဲ့ ကိုယ်နဲ့ တစ်  
ကမ္ဘာစီ ခြားနေတယ်၊ အဝေးကြီးပဲလို့ အထင်ရောက်  
နေကြလို့ပါပဲ။

ငါသေဖို့ အဝေးကြီးလိုပါသေးတယ်၊ ငါမသေနိုင်  
သေးပါဘူး၊ ငါဘယ်တော့မှ သေမှာမဟုတ်ပါဘူး လို့ ထင်

မြင်ယူဆနေတဲ့သူဟာ အပ္ပမာဒလုပ်ငန်းတွေနဲ့ ရှောင်ခွာ  
ရှောင်ခွာလုပ်နေမှာ သေချာပါတယ်။ သေခြင်းတရားနဲ့  
ဝေးနေတဲ့သူဟာ မသေခြင်းတရားနဲ့လည်း ဝေးနေဦးမှာ  
ပါပဲ။

လောကမှာ ကိုယ်က မသွားဘဲ သူ့အလိုလို နီး  
လာတဲ့အရာဟာ သေခြင်းတရား ဖြစ်ပါတယ်။

သေခြင်းတရားကို ကိုယ်နဲ့ အနီးဆုံးလို့ သဘော  
ထားမယ်ဆိုရင် သတိသံဝေဂ အားကောင်းလာတတ်ပါ  
တယ်။ သတိသံဝေဂ အားကောင်းလာရင် လူသားတိုင်း  
မလုပ်မဖြစ်လုပ်ရမယ့် အပ္ပမာဒလုပ်ငန်း (မေ့မဖြစ်လုပ်  
ငန်း) တွေမှာ ခြေလှမ်းစိပ်၊ ခြေလှမ်းသွက်လာရစမြဲပါ  
ပဲ။

သေခြင်းတရားကို ကိုယ့်ရဲ့ အနီးကပ်ဆုံးမိတ်  
ဆွေအဖြစ် လက်ခံလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်စိတ်၊  
ကိုယ့်ဘဝဟာ အလုပ်ကောင်း၊ အလုပ်မှန်တွေနဲ့ တစ်သား  
တည်း ဖြစ်သွားပါတယ်။

အချိန်ပိုင်းအတွင်း သေရတော့မယ်လို့ သေချာ

ပေါက် သိနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကောင်းရာကောင်း  
ကြောင်းအလုပ်တွေမှာပဲ စိတ်ညွတ်ထားတော့မှာပါ။

တကယ်သေရတော့မယ့် အခြေအနေမျိုးကျမှ  
(သေပေါက်သေဝကျမှ) သေခြင်းတရားကို လက်ခံမိရင်  
တော့ အလုပ်ကောင်း၊ အလုပ်မှန်တွေလုပ်ဖို့ အချိန်  
နှောင်းသွားပါပြီ။ အချိန်နည်းသွားပါပြီ။

တကယ်မသေရသေးခင် ဟိုအဝေးကြီးကတည်း  
က သေခြင်းတရားကို လက်ခံထားမယ်ဆိုရင်တော့  
အလုပ်ကောင်း၊ အလုပ်မှန်တွေ လုပ်ဖို့ အချိန်တွေ အများ  
ကြီးရပါတယ်။ အလုပ်တွေလည်း အများကြီး ပြီးနိုင်ပါ  
တယ်။ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ထိလည်း ရောက်သွားနိုင်ပါ  
တယ်။

သေခြင်းတရားကို ကိုယ့်အနီးအနားမှာ လက်  
သပ်မွေးမြူထားခြင်းဟာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ လောကီ၊ လောကု-  
တ္တရာ တိုးတက်ကြီးပွားခြင်းအကြောင်းပါပဲ။ သေခြင်း  
တရားနဲ့ နီးတဲ့သူဟာ မသေခြင်းတရားနဲ့လည်း နီးနေပါ  
ပြီ။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက သာဝတ္ထိ  
မြို့အနီး မြစ်တစ်ဖက်ကမ်းမှာ ကုန်သည်ကြီးတစ်ယောက်  
နောက်ပါလှည်းငါးရာနဲ့အတူ လှည်းဝိုင်းဖွဲ့ပြီး စတည်းချ  
နေထိုင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

သာဝတ္ထိမြို့နဲ့ မိုင်ပေါင်းများစွာဝေးကွာတဲ့ ဗာ-  
ရာဏသီမြို့ကနေ လှည်းငါးရာအပြည့် အထည်အလိပ်  
တွေ တင်ပြီး သာဝတ္ထိမြို့ရဲ့ ခုနစ်ရက်ကြာ ကျင်းပတဲ့  
နက္ခတ်သဘင်ပွဲမှာ ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားဖို့ ထွက်လာခဲ့  
တာပါ။

သာဝတ္ထိမြို့ရောက်လုနီး . . . မြစ်တစ်ခုနား  
အရောက်မှာတော့ မနက်ဖြန်မှ သာဝတ္ထိဘက် ကူးမယ်ဆို  
ပြီး မြစ်ကမ်းအနီးမှာ လှည်းတွေ ချွတ်၊ လှည်းဝိုင်းဖွဲ့ပြီး  
တစ်ညတာ စခန်းချ နားနေခဲ့ပါတယ်။

ညရောက်တော့ မမျှော်လင့်ဘဲ မိုးကြီးသည်ထန်  
စွာ ရွာသွန်းလိုက်တဲ့အတွက် မြစ်ရေတရကြမ်း စီးဆင်းပြီး  
မြစ်ရေကြီး၊ မြစ်ရေလျှံသွားခဲ့ပါတယ်။

ခုနစ်ရက်လုံးလုံး ရေမကျတဲ့အတွက် သာဝတ္ထိ

ဘက် ကူးလို့မရ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ခုနစ်ရက်လွန်လို့ မြစ်  
ရေလည်း ကူးလို့ရရော၊ သာဝတ္ထိမြို့က နက္ခတ်သဘင်ပွဲ  
လည်း ပြီးရောဆိုတော့ ကုန်သည်ကြီးမှာ အခက်တွေ့ရပါ  
တော့တယ်။

ထွက်လာခဲ့တဲ့ ခရီးက ဝေးလံလွန်းလှတဲ့အတွက်  
အထည်အလိပ်တွေ ပြန်သယ်သွားရင် အပြန်ခရီးမှာ  
အချိန်လည်း ကြာ၊ လူလည်း ပန်း၊ စရိတ်လည်း ထောင်း  
မှာမို့ ဗာရာဏသီ မပြန်တော့ဘဲ ဒီလှည်းဝိုင်းမှာပဲ စခန်း  
ချနေထိုင်ရင်း အထည်တွေ တဖြည်းဖြည်း ကုန်အောင်  
ရောင်းတော့မယ်၊ နွေရော၊ မိုးရော၊ ဆောင်းရော ဒီနေရာ  
မှာပဲ နေတော့မယ်၊ တစ်နှစ်လုံး ဒီမှာနေ၊ ဒီမှာစီးပွားရေး  
လုပ်ပြီးမှ ဗာရာဏသီပြန်တော့မယ်လို့ ကုန်သည်ကြီးက  
ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာ  
ဘုရားရှင်က သာဝတ္ထိမြို့တွင်းမှာ ဆွမ်းခံကြွနေပါတယ်။

ကုန်သည်ကြီးရဲ့ စိတ်အကြံကို သိတော်မူတဲ့  
အတွက် မြတ်စွာဘုရားရှင်က ပြုံးတော်မူပါတယ်။ နောက်

ဒီနေရာမှာပဲ မိုးလေးလပတ်လုံး နေမယ်။ ဒီ  
နေရာမှာပဲ ဆောင်းလေးလပတ်လုံး နေမယ်။ ဒီနေရာမှာ  
ပဲ နွေလေးလပတ်လုံး နေမယ်။ ဒီနေရာမှာပဲ တစ်နှစ်ပတ်  
လုံး နေမယ်လို့ လွဲမှားစွာ ကြံစည် ဆုံးဖြတ်တတ်ကြပါ  
တယ်’

အဲဒီ မြတ်စွာဘုရားတရားကို နာကြားရင်း  
သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်လိုက်လို့  
သောတာပန်ဖြစ်သွားခဲ့တာပါ။

တရားအဆုံး သောတာပန်ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်  
မြတ်စွာဘုရားနဲ့ သံဃာတော်တွေကို လိုက်ပျံ့ပြီး လှည်းဝိုင်း  
ကိုယ့်နေရာကိုယ်ပြန်အရောက် ခေါင်းမူးတယ်ဆိုပြီး အိပ်  
ရာပေါ် လှဲအိပ်လိုက်တာ လှဲအိပ်နေရင်းနဲ့ပဲ ဘဝတစ်ပါး  
ပြောင်းသွားခဲ့ပါတယ်။

အပ္ပမာဒလုပ်ငန်းတွေကို ပြည့်စုံပြီးမြောက်  
အောင် အားထုတ်လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တဲ့အတွက် သေလွန်  
တဲ့အခါ တုသိတာနတ်ပြည်ကို လားရောက်ခဲ့ရပါတယ်။

တုသိတာနတ်ပြည်ရောက်ရတဲ့ လောကီအကျိုး၊

သောတာပန်ဖြစ်ရတဲ့ လောကုတ္တရာအကျိုးတွေဟာ  
သေခြင်းတရားကို အနီးကပ် သတိရလိုက်မိခြင်းရဲ့ အကျိုး  
တရားတွေပါပဲ။

ခုနစ်ရက်ပြည့်ရင် သေရမယ်ဆိုတာသာ အစက  
ကြိုမသိခဲ့ရင်၊ ကြိုသိပေမယ့်လည်း မသေခင်လုပ်ရမယ့်  
အလုပ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် မဆုံးဖြတ်တတ်ခဲ့ရင်၊ ဆုံးဖြတ်  
တတ်ပေမယ့်လည်း တကယ်လက်တွေ့ အလုပ်မလုပ်ဖြစ်  
ခဲ့ရင် အခုလို လောကီ၊ လောကုတ္တရာကောင်းကျိုးတွေ  
ရလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

လူတိုင်းလူတိုင်း ကုန်သည်ကြီးလို သေခြင်း  
တရားကို ကိုယ်နဲ့ အနီးကပ်ဆုံးနေရာမှာ ထားပြီး ရှုမြင်  
ဆင်ခြင်နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်  
အောင် လောကီ၊ လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးတွေရလာ  
မှာ သေချာပါတယ်။

သေခြင်းတရားကို ကြိုတွေးခြင်း၊ ကြိုသိခြင်းဟာ  
လောကီ၊ လောကုတ္တရာ အဖိုးတန်ရတနာသိုက်တွေကို  
အမြန်ဆုံး တူးဖော်ပေးမယ့် အကောင်းဆုံးလက်နက်ပါပဲ။

..... သေမယ်ဆိုတာ



သေချိန်ကို ကြိုသိစေနိုင်သော

# အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်

ကိုယ်သေရမယ့်အချိန်ကို ကြိုတင်ပြီး အတိအကျ သိခြင်းဟာ ကိုယ့်အတွက် လောကီဘက်မှာရော၊ လောကုတ္တရာဘက်မှာပါ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါဘူး။

မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမယ့် အခက်အခဲ တစ်ခုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခွင့်ရမယ်၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်မယ်ဆိုရင် အဲဒီအခက်အခဲကို အလွယ်တကူ နဲ့ သက်သက်သာသာ ကျော်လွှားနိုင်မှာပါ။ သေမှာကို ကြိုသိရင် သေဖို့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်တာပေါ့။ အကောင်းဆုံး သေခြင်းနဲ့ သေခွင့်ရအောင် လေ့ကျင့်ထားနိုင်တာပေါ့။



‘သေခြင်းတရား ဘယ်အချိန်မှာ လာမလဲ၊ ကိုယ့် ဘက်ကတော့ သေဖို့ အဆင်သင့်ပဲ’ လို့ ကြွေးကြော်နိုင်ဖို့ အတွက် သေခြင်းတရားကို ကြိုတင်လက်ခံထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သေခြင်းတရားကို ကြိုတင်လက်ခံထားပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သေဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်စေမယ့် အလုပ်တွေကို မမေ့မလျော့ ပြုလုပ်အားထုတ်ရပါမယ်။

သေခြင်းတရားက အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်စေမယ့်အလုပ်၊ အသေလွတ်ကြောင်း အလုပ်တွေကို လုပ်ထားနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

အသေလွတ်ကြောင်းအလုပ်ကို ဆုံးခန်းတိုင်ရောက် ကိစ္စပြီးမြောက်အောင် လုပ်ထားနိုင်သူအတွက်တော့ သေခြင်းတရားဟာ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ ပြီးပျော်ကြည်နူးစရာပါ။

မသိခြင်းငါးပါးနဲ့ အသက်ရှင်နေရတဲ့ လူသားတွေအတွက် ကိုယ်သေရမယ့်အချိန်ကို ကြိုတင်ပြီး အတိအကျ သိဖို့ဆိုတာ အင်မတန်ခက်ခဲတဲ့ ကိစ္စရပ်ကြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အခက်ခဲဆုံးကိစ္စကို အလွယ်တကူ

သိနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်းပါပဲ။

အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများအား ထုတ်လို့ ရဟန်းကိစ္စပြီးမြောက်သွားတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မြတ် များဟာ မိမိတို့ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုရမယ့် အချိန်အခါကို မိနစ်၊ စက္ကန့်မလွဲ အတိအကျ ကြိုတင်သိမြင်နိုင်ကြပါတယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းမှတစ်ပါးသော တခြားကမ္မ -ဋ္ဌာန်းတွေနဲ့ ပေါက်မြောက်သွားတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေက တော့ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုရမယ့် အချိန်ကို ကြိုသိဖို့ မသေချာပါ ဘူး။ သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းရှိသလို မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိပါတယ်။ မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပိုများပါတယ်။ အာနာပါနကမ္မ ဋ္ဌာန်းပိုင်ရှင်ကတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ သေချာပေါက် သိကို သိပါတယ်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အသာထားလိုက်ပါဦး။ အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန်ကို အထိုက်အလျောက် ပေါက် မြောက်အောင် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အားထုတ်ထားတဲ့ ပုထုဇဉ် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင်မှ ကိုယ်သေရမယ့်အချိန်ကို ကြို

တင်ပြီး အတိအကျ သိနိုင်ကြပါတယ်။ တချို့လည်း အနီးစပ်ဆုံး သိနိုင်ကြပါတယ်။

ကြိုတင်သိကြတဲ့အတွက် ကိုယ့်အလောင်းကိုယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်သွားသူတွေ၊ ကြိုတင်စီမံပြောကြားသွားသူတွေ မရေမတွက်နိုင်အောင် ရှိပါတယ်။ သေခါနီးမှာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရေမိုးချိုး၊ အဝတ်အစားအသစ်လဲ၊ အသုဘမှာ လှူဖို့ မှာကြားပြီး ပြုံးပြုံးလေး သေသွားသူတွေ အများကြီးပါပဲ။

တစ်ခါတုန်းက သီဟိုဠ်ကျွန်း၊ စိတ္တလတောင်မှာ သီတင်းသုံးတဲ့ မထေရ်ကြီးတစ်ပါး လပြည့်ဥပုသ်နေ့တစ်ခုမှာ သံဃဥပုသ်ပြုအပြီး ကိုယ့်ကျောင်းမှာကိုယ် သံဃာအများနဲ့ ခြံရံသီတင်းသုံးနေပါတယ်။

ကောင်းကင်ထက်က လရောင်ကို မော်ကြည့်ရင်း မိမိရဲ့ သက်တမ်းအကြွင်းအပိုင်းအခြားကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနေရာက တပည့်သံဃာများဘက် ပြန်လှည့်ပြီး တော့ ခုလို မိန့်ကြားတော်မူလိုက်ပါတယ်။

‘ငါ့ရှင်တို့ . . . ၊ သင်တို့ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ ပရိ-

သေမယ့်အချိန်ကို ကြိုသိပြီး စနစ်တကျ ပြင်ဆင်  
သေသွားနိုင်တာဟာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၊ အာနာပါန  
သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးပါပဲ။

သေရမယ့်အချိန်ကို ကြိုသိခြင်းဟာ မင်္ဂလာတစ်  
ပါးပါ။ ကျန်းမာစွာ အသက်ရှင်ရခြင်းဟာ လာဘ်ကြီးတစ်  
ပါးဖြစ်သလို ချမ်းသာစွာ သေဆုံးရခြင်းဟာလည်း လာဘ်  
ကြီးတစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝပြတ်အောင် အားမထုတ်နိုင်သေးသူ  
အတွက် သေခါနီးမှာ တမလွန်ဘဝကူးကောင်းဖို့ အလွန်  
အရေးကြီးပါတယ်။ သေရမယ့်အချိန်ကို ကြိုသိရင် ဘဝ  
ကူးကောင်းဖို့အတွက် စိတ်တိုင်းကျ ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်  
ပါတယ်။

သေရမယ့်အချိန်ကို ကြိုသိချင်တယ်ဆိုရင်တော့  
အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လေးလေးစားစား ပွား  
များအားထုတ်ကြရုံပါပဲ။ သေချိန်ကို ကြိုသိခြင်းရဲ့ အသေ  
ချာဆုံးအကြောင်းဖြစ်တဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဝမ်း  
မြောက်ဝမ်းသာ အားထုတ်ကြဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။



မသေခင် ဖြည့်ဆည်းရမည့်

## ဘဝအရည်အသွေးများ

မြတ်စွာဘုရားရှင်က ‘မသေခင်သူတ္တန်’ လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့ ‘ပုရာဘောဒသူတ္တန်’ မှာ မသေခင်ဖြည့်ဆည်းရမယ့် ဘဝအရည်အသွေးတွေကို တစ်စုတစ်ဝေးတည်း ဟောကြားထားပါတယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့လူသားတိုင်းနဲ့ မြင့်မြတ်လိုတဲ့လူသားတိုင်း မဖြည့်မဖြစ် ဖြည့်ဆည်းရမယ့် စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေး၊ ဘဝအရည်အသွေးတွေဖြစ်လို့ အကျဉ်းဆုံးချုပ်ပြီး ပြောပြချင်ပါတယ်။

မသေခင်မှာ တဏှာကင်းအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ လုံးဝ မကင်းတောင် နည်းနိုင်သမျှ နည်းရပါမယ်။

မသေခင်ကာလလေးက တိုတိုလေးမို့ စိတ်ပျံ့လွင့် တွေးတောပြီးလည်း အချိန်မဖြုန်းသင့်ပါဘူး။ ကုန်သွားတဲ့အချိန်က ပြန်မရနိုင်တဲ့အတွက် လက်ထဲရောက်လာသမျှ အချိန်တိုင်းကို စိတ်တည်ငြိမ်မှုအပြည့်နဲ့ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချတတ်ရပါမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိဘဝကို မကျေနပ်ဘဲ မရေရာမသေချာတဲ့ အနာဂတ်ဘဝကို ပုံဖော်တပ်မက်နေတာမျိုးလည်း လုံးဝ မဖြစ်စေသင့်ပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့ ထိုက်တန်လို့ ရလာတဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံပြီး နေတတ်အောင် နေရပါမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝကို ဖန်တီးပေးလိုက်တဲ့ အတိတ်ကံရဲ့ ဖြစ်တည်ရာဘဝတွေကိုလည်း စိတ်နာနေလို့ အပိုပါပဲ။

ကံ၊ ကံရဲ့အကျိုးမရှိ၊ ရှေးဘဝ၊ နောက်ဘဝမရှိ အစရှိတဲ့ အယူမှား မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတွေလည်း ကင်းရှင်းနေရပါမယ်။ အယူမှားရင် အလုပ်မှားမယ်၊ အလုပ်မှားရင် အကျိုးတရားလည်း မှားပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာရော၊ သံသရာမှာပါ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ပင်လယ်ဝေရပါလိမ့်မယ်။

ကိလေသာဖြစ်မယ့်ကိစ္စ၊ အကုသိုလ်ဖြစ်မယ့်ကိစ္စ  
တွေမှာ တွန့်ဆုတ်တဲ့သူ ဖြစ်ရပါမယ်။ ကိလေသာစိတ်  
မဖြစ်ရဲ၊ အကုသိုလ်အလုပ် မလုပ်ရဲတဲ့သူဟာ သူ့ရဲကောင်း  
အစစ်ပါ။

ကိုယ့်ကို သူတစ်ပါးတွေ အထင်ကြီးအောင်  
မဟုတ်မမှန် လုပ်ကြံလှုံ့ဆော်တာမျိုး လုံးဝ မပြုလုပ်ရပါ  
ဘူး။ အံ့ဖွယ်ထူးဆန်းတွေ လိမ်ညာ ဖန်တီးပြုပြီး နာမည်  
ကြီး၊ လာဘ်ပေါ၊ ပရိသတ်များအောင် လုပ်ခြင်းဟာ ကိုယ့်  
ရဲ့ မသေခင်ဘဝကို အမည်းရောင်ဆိုးနေတာပါပဲ။

လူသားတွေရဲ့ မသေခင်ဘဝကို အရုပ်ဆိုး အ  
ကျည်းတန်စေတဲ့ မနာလို၊ ဝန်တိုမှု (ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ)ကို  
လည်း တွန်းလှန်နိုင်ရပါမယ်။ ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုတဲ့  
စိတ်၊ ကိုယ့်လိုပြည့်စုံမှာ ဝန်တိုတဲ့စိတ် လွှမ်းမိုးနေတဲ့သူဟာ  
မသေခင်က ပုပ်နေတဲ့ သက်ရှိအလောင်းကောင်ပါပဲ။

ကိုယ်အပြုအမူ ကြမ်းတမ်းသူ၊ နှုတ်အပြောအဆို  
ကြမ်းတမ်းသူ၊ စိတ်နေသဘောထား ကြမ်းတမ်းသူ မဖြစ်  
စေရပါဘူး။

ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းသူ (သီလမရှိသူ)ကို ပတ်ဝန်းကျင်က ရွံရှာစက်ဆုပ်ကြပါတယ်။ မသေခင်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်က ရွံရှာစက်ဆုပ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ချစ်ခင်နေသူအချင်းချင်း၊ အဆင်ပြေနေသူ အချင်းချင်း ကွဲပြားအောင် လှုံ့ဆော်သူ၊ ကုန်းတိုက်သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ သူ့ရေစက်နဲ့သူ၊ သူ့အကြောင်းဆက်နဲ့သူ ချစ်ကြ၊ ခင်ကြ၊ အဆင်ပြေနေကြတာကို မနာလိုဝန်တို့ဖြစ်ပြီး ကွဲပြားအောင် ကုန်းတိုက်တဲ့သူလောက် ကျက်သရေယုတ်တဲ့သူ လောကမှာ မရှိတော့ပါဘူး။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်လို့ ခေါ်တဲ့ တံခါးခြောက်ပေါက်ကနေ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ သဘောတရားလို့ခေါ်တဲ့ အာရုံခြောက်ပါး ဆီကို တဏှာလောဘ အစရှိတဲ့ ကိလေသာရေအလျဉ်တွေ စီးဆင်းမသွားအောင် စောင့်ရှောက်နိုင်ရပါမယ်။ မြင်-မြင်ကာမျှ၊ ကြား-ကြားကာမျှနဲ့ ပြီးအောင် သတိ-ပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားများနိုင်ရင် ကိလေသာရေ စီးဆင်းမှု



ရပ်တန့်သွားမှာပါ။

မာနလွန်ကဲပြီး အောက်ခြေလွတ် ဘဝင်မြင့်နေ တဲ့သူလည်း မဖြစ်စေရပါဘူး။ မာနကြီးတယ်ဆိုတာ အထင်ကြီးတာပါ။ ပစ္စည်း၊ ရုပ်ရည်၊ ပညာ၊ အာဏာ၊ သူများထက်သာတယ်လို့ ထင်နေတဲ့ 'အထင်' ကြီးနေတာ ပါ။ အထင်ဟာ အထင်ပါပဲ။ တကယ်မဟုတ်ပါဘူး။

မသေခင်မှာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ဉာဏ်ပညာ ကြီးမားသူဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေရပါမယ်။ လောကီ ဉာဏ်သာမက လောကုတ္တရာဉာဏ်ပါရမှ လူ့ဘဝ ဖြစ်ရ ကျိုးနပ်ပါတယ်။

ဘယ်အရာမျိုးကိုမဆို ကိုယ်တွေ့အသိ မပါဘဲ သူတစ်ပါးအပြောနဲ့ ယုံတတ်တဲ့သူလည်း မဖြစ်စေရပါဘူး။ သိသင့်သိထိုက်တာ မှန်သမျှ သူတစ်ပါးပါးစပ်မှာ လမ်း ဆုံး၊ သူတစ်ပါးပြောတာ ယုံနေရုံလောက်နဲ့ မပြီးဘဲ ကိုယ် တိုင်သိ၊ ကိုယ်တိုင်မြင်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရပါ မယ်။

ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ကောင်း

မှုတွေ ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း လာဘ်မျှော်တဲ့စိတ်နဲ့ မပြုလုပ်ရပါဘူး။ လူမှုရေးလာဘ်လာဘ လို့ခေါ်တဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်စောမှု၊ စီးပွားရာထူးတိုးတက်မှု၊ သံသရာကောင်းစားမှုတွေကို လုံးဝမမျှော်ကိုးဘဲ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်လိုတဲ့စိတ်၊ သတ္တဝါအများ ကောင်းစားစေလိုတဲ့စိတ်နဲ့ ပြုလုပ်ကြရပါမယ်။

အကောင်း၊ အဆိုး လောကဓံအမျိုးမျိုးနဲ့ တွေ့ကြုံလာတဲ့အခါမှာလည်း စိတ်မတက်၊ စိတ်မပျက်ဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိရပါမယ်။

သက်ရှိ၊ သက်မဲ့တစ်ခုခုအပေါ် တပ်မက်စွဲလမ်းတဲ့ တဏှာကို အကြောင်းပြုပြီး ဘယ်သူနဲ့မှ ဆန့်ကျင်ဘက် မဖြစ်စေရပါဘူး။ တဏှာတစ်ခုခုရဲ့နောက်မှာ ဆင့်ပွား အကုသိုလ်စိတ်တွေ၊ မကောင်းမှုဒုစရိုက်တွေ တွဲပါမလာအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းဟာ အဆင့်မြင့် ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုပါပဲ။

အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ဒါမစားရ မနေနိုင်၊ ဒါမသောက်ရ မနေနိုင် တမ်းတမ်းစွဲ

မက်မောမှု ကင်းရှင်းရပါမယ်။ ရသတဏှာကို ထိန်းချုပ် စောင့်စည်းနိုင်ရပါမယ်။

ကိုယ်အပြုအမူဖြစ်သမျှ၊ စိတ်အနေအထားဖြစ် သမျှကို အမြဲသတိကပ် ရှုမှတ်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကြုံ လာသမျှ အာရုံကောင်းဆိုး အမျိုးမျိုးကို မချစ်၊ မမုန်းဘဲ ဥပေက္ခာပြု အညီအမျှ ရှုနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရပါမယ်။

ကိုယ့်အထက်လူနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တဲ့မာန၊ ကိုယ့်တန်း တူလူနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တဲ့မာန၊ ကိုယ့်အောက်တန်းလူနဲ့ နှိုင်းယှဉ် တဲ့ မာန၊ မာန သုံးမျိုးလုံးလည်း ကင်းရှင်းရပါမယ်။

သေပြီးရင် အသက်ကောင်၊ ဝိညာဉ်ကောင်လေး နောက်ဘဝလိုက်တယ်ဆိုတဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ သေပြီးပြတ် တယ်၊ ဘာမှမဖြစ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ၊ ဒီဒိဋ္ဌိနှစ်ပါး လည်း ကင်းရှင်းရပါမယ်။ ဒီ ဒိဋ္ဌိနှစ်ပါးရှိနေရင် မသေ ခင်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေ ကမောက်ကမဖြစ်ပြီး သံသရာ မှာ ချောက်ကျရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ဆက်စပ်နေတဲ့ သားသမီးစတဲ့ သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အိမ်၊ မြေစတဲ့ သက်မဲ့အရာဝတ္ထုတွေ

ကို ငါ့သား၊ ငါ့သမီး၊ ငါ့အိမ်၊ ငါ့မြေဆိုပြီး ငါ့စွဲကြီးကြီး၊  
ငါ့ဥစ္စာအစွဲကြီးကြီးနဲ့ သိမ်းပိုက်ထားတဲ့စိတ်မျိုး ကင်းရှင်း  
ရပါမယ်။

ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် ကိလေသာကို ရှေ့တန်း  
တင်တဲ့ အလုပ်၊ ကိလေသာကို ဆရာတင်တဲ့ အလုပ်မျိုး  
မဖြစ်အောင် သတိထားရပါမယ်။

ကိလေသာအရင်းမခံဘဲ အလုပ်လုပ်နေပါရက်နဲ့  
သူတစ်ပါးတို့က ကိလေသာအရင်းခံတယ် လို့ ထင်မှား  
စွပ်စွဲလာရင်လည်း မတုန်မလှုပ် သည်းခံနိုင်ရပါမယ်။

‘တစ်လောကလုံးမှာ ကိုယ်ပိုင်တာ ဘာမှ မရှိပါ  
လား’ ဆိုတဲ့အသိ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှိနေရပါမယ်။ အဲဒီအသိ စွဲစွဲ  
မြဲမြဲရှိနေပြီဆိုရင် ရှိချင်တာ မရှိလို့လည်း မပူပန်တော့ပါ  
ဘူး။ ရှိပြီးတာ မရှိလို့လည်း မဆူညံတော့ပါဘူး။

ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းစတဲ့ ကိလေသာကို အရင်းခံ  
ပြီး မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်တာ လုပ်တဲ့ အဂတိလိုက်စားမှု  
လည်း ကင်းရှင်းရပါမယ်။ အဂတိရဲ့ လားရာဟာဒုဂ္ဂတိ  
ပါ။

လောကမှာ လူသားတွေ မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်  
တာလုပ်၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာ မလုပ်ဖြစ်နေကြတာ  
ဟာ အရင်းခံကတော့ ကိလေသာပါပဲ။ ကိလေသာ  
ခေါင်းပါးလာတာနဲ့အမျှ မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်တာတွေ  
လည်း ရှောင်ကြဉ်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်  
တာတွေလည်း ဆောင်ငင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

မလုပ်သင့်တာအားလုံး အကြွင်းမဲ့ ရှောင်နိုင်ပြီး  
လုပ်သင့်တာအားလုံး အကြွင်းမဲ့ဆောင်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့  
အကြွင်းမဲ့ ဘဝလွတ်မြောက်မှုကို ရပါပြီ။ သေခြင်းတရား  
က အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်ပါပြီ။ ထပ်တလဲလဲ တစ်သေ  
တည်း သေနေရတဲ့ အဖြစ်ဆိုး၊ ဒုက္ခဆိုးတွေက ထာဝရ  
လွတ်မြောက်ပါပြီ။ အနှိုင်းမဲ့နိဗ္ဗာန်မှာ အကြွင်းမဲ့ ဖျော်စံ  
နိုင်ပါပြီ။

ဒါ့ကြောင့် မသေခင်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေထဲ  
မှာ အရေးအကြီးဆုံး၊ ပဓာနအကျဆုံးကတော့ ကိလေသာ  
ခေါင်းပါးရေးအလုပ်၊ ကိလေသာအမြစ်ပြတ်ရေးအလုပ်  
ပါပဲ။

[ပုရာဘောဒသုတ္တန်မှာပါတဲ့ ဒီအရည်အသွေးတွေ  
ကိုပဲ ‘ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်’ ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့  
အကျယ်ချဲ့ပြီး ဟောကြား၊ ရေးသားထားပါတယ်။]

■ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

အရှင်သန္တာဝိက (ရွှေပါရမီတောရ)

# ပေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

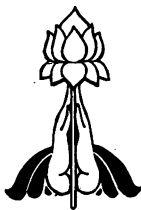
ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။



# ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

ဤစာအုပ်နှင့် ဤစာအုပ်ကဲ့သို့သော

လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို

ဓမ္မဒါန ပြုလုပ်လိုပါက

အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း

ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

တက်လမ်းဆောက်လုပ်ရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း(အောက်)၊

လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၂၁၀၄၆၂၊ ၂၂၆၅၀၀။

သင်းပျံမဒီရိုးရာရက်ကန်းထည်အမျိုးမျိုး

အမှတ်(N-၁၀)၊ ၂၇-လမ်း၊

မန်းမြန်မာဈေးချိုပလာဇာ၊ မန္တလေးမြို့။

ဖုန်း - ၀၂-၃၅၉၇၅၊ ၀၉-၅၃၁၃၀၁၆။

[ပြင်ပစာအုပ်ဆိုင်များတွင် လုံးဝ ရောင်းချခွင့် မပြုပါ။]

ဓမ္မဒါနသက်သက်အတွက်သာ စီစဉ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။]