

(၃၅)အုပ်မြောက်အမှတ်တရ



ဓမ္မဒါနစာအုပ်(၃၅)

# အရှင်ဆန္ဒာမိက

• ၅၀၂၅၀၁၉၀၁၅

## စိတ်အားဖြည့်

# ဝတ္ထုနိဂုံး

အရှင်ဆန္ဒာမိက • စိတ်အားဖြည့် ဝတ္ထုနိဂုံး

(၃၅)အုပ်မြောက်အမှတ်တရ

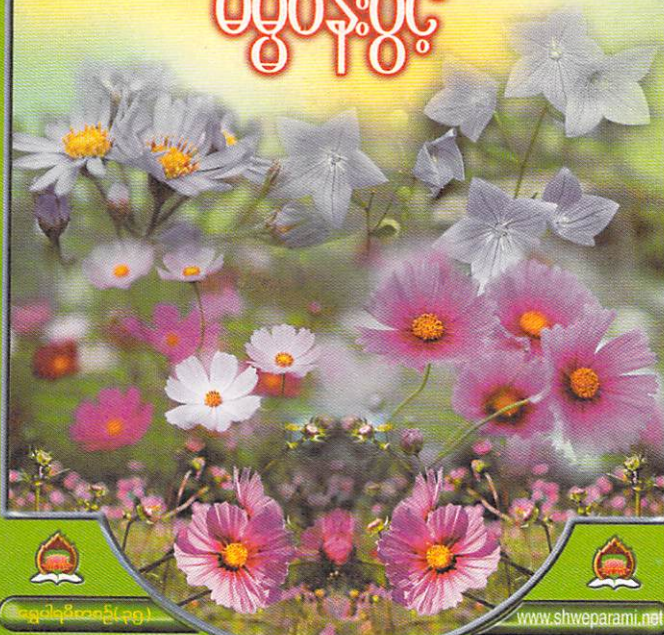
ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကား၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိညာဏ်ထက်၏။

# အရှင်ဆန္ဒာမိတ

ရွှေပါရမီတောရ

စိတ်အားဖြည့်

# ဝဗ္ဗဝနိုးပွင့်





# ရွှေပါရမီ ၂၀၀၇ အမှတ်(၅)

စာမူခွင့်ပြုချက်  
မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်  
၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

အုပ်ရေး  
မျက်နှာပုံးပန်းချီ  
အတွင်းဒီဇိုင်း  
စာအုပ်ချုပ်  
မျက်နှာပုံးပုံနှိပ်သူ

၃၂၀ ၇၆၈ ၁၁၀၇

၃၂၀ ၆၈၂ ၁၁၀၇

ပထမအကြိမ်

၃၀၀၀၀

နေဝင်းအောင်

နေဝင်းအောင်၊ ကျော်စင်

ကိုဇော်ဝမ်း

ဦးတိုးဝင်း (၀၂၄၃၁)

နေလရောင်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၆၊ ၁၁ လမ်း၊

လမ်းမတော်မြို့နယ်။

အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ (၀၃၁၀၅)

မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၉၀-အေ၊

အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊

အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း (၀၃၉၆၄)

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ် (၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊

ဒဂုံမြို့နယ်။

ဖြန့်ချိရေး

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

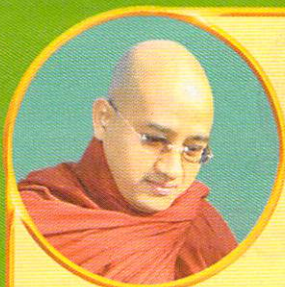
အမှတ် (၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း၊

လသာမြို့နယ်။

တန်ဖိုး

☎ - ၂၂၆၅၀၀၊ ၂၁၀၄၆၂

၅၀၀-ကျပ်



# အရှင်ဆန္ဒာမိက

(ရွှေပါရမီတောရ)

- ၁၉၆၈ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၉)ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ရေနံချောင်းမြို့၊ မြစ်ဝှမ်းရောင် သူဌေးကုန်းရပ်ကွက်၌ ခမည်းတော် ဦးစိန်ဝင်း၊ မယ်တော် ဒေါ်သိန်းသိန်းတို့မှ ဖွားမြင်သည်။
- ၁၉၈၄ခုနှစ်တွင် ဆယ်တန်းစာမေးပွဲကို ရေနံချောင်းမြို့၊ အထက(၁)မှ ခြောက်ဘာသာ(ဘာသာစုံ) ဂုဏ်ထူးဖြင့် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးဒုတိယရလျက် အောင်မြင်သည်။ သုံးထပ်ကွမ်းလူရည်ချွန်အဖြစ် စတန်း၊ ဇတန်း၊ ၁၀တန်းတို့၌ သုံးနှစ်ဆက်တိုက် ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည်။
- ၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ ဆယ်တန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်တွင် ပရိယတ္တိစာပေများလေ့လာဆည်းပူးခဲ့သည်။
- ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ပထမကျော်ဘွဲ့နှင့် ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ဓမ္မာစရိယဘွဲ့တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် အသက်(၃၀)ပြည့် ပုလဲရတုမွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထားစာအုပ်ကို စတင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ယခုအခါ သထုံမြို့၊ ကေလာသတောင်၊ ရွှေပါရမီတောရကျောင်း၌ တစ်ပါးတည်း ဧကစာရိတောရဆောက်တည်လျက် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်အလုပ် အားထုတ်လျက်ရှိသည် ။ ။



# ဗာဏိကာ

၁။	■	အနေမှန်ရင် မပေကျံပါ	၁၀
၂။	■	ခန္ဓာပြတ်မှ ခံတာရပ်မယ်	၁၂
၃။	■	နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အကောင်းအကုန်ရှိတဲ့	
	■	အကုန်အကောင်းပါ	၁၄
၄။	■	အငတ်ဆာမပြေသမျှ	
	■	ထပ်ရှာနေရဦးမှာပါပဲ	၁၆
၅။	■	တဒင်္ဂသုခမို့ အထင်ကရတစ်ခုမှ မရှိပါ	၁၈
၆။	■	အပိုဖယ်ချလေ အလိုတကယ်လှလေ	၂၀
၇။	■	အပိုလွင့်ဖယ်လေ အလိုတင့်တယ်လေ	၂၂
၈။	■	ကိုယ့်အလို အကြိုက်ဓာတ်စာတွေက	
	■	ကိုယ့်ကို ရိုက်သတ်ကာ နေကြပါတယ်	၂၄
၉။	■	လူကို မကြည့်ပါနဲ့ မူကိုကြည့်ပါ	၂၆
၁၀။	■	မြင့်မြတ်လို့သူတိုင်း ပါရမီဖြည့်ကြသည်	၂၈
၁၁။	■	နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်းမှ ပါရမီကုသိုလ်	၃၀
၁၂။	■	တရားအားထုတ်နေတာ	
	■	ပါရမီဖြည့်နေတာပါ	၃၂

၁၃။	■	ဒီနေ့ ငါ့စိတ် မော်ဒယ်လ်အသစ်	၃၄	■	■
၁၄။	■	ကိလေသာများလေ			
	■	မော်ဒယ်လ်ဟောင်းလေ	၃၆	■	■
၁၅။	■	စိတ်အေးချမ်းလေ မော်ဒယ်လ်သစ်လေ	၃၈	■	■
၁၆။	■	ပစ္စုပ္ပန်တည့်လေ			
	■	အနှစ်အဟုတ်ကျန်ခဲ့လေ	၄၀	■	■
၁၇။	■	ကြံ့ခိုင်စိတ်ထားဖြင့် အသန့်ပို			
	■	ဟိတ်ကြားနိုင်ပါစေ	၄၂	■	■
၁၈။	■	ဘဝအေးနဲ့ ခဏလေးတောင်မဝေးချင်ပါ	၄၄	■	■
၁၉။	■	ကုသိုလ်တကယ်မရလို့ အခုလို			
	■	ပယ်ချလိုက်တာပါ	၄၆	■	■
၂၀။	■	အစားရွေးက အမှုပို			
	■	တရားတွေးက ကုသိုလ်	၄၈	■	■
၂၁။	■	အဆာတကယ်မပြတ်			
	■	တဏှာအလည်မရပ်စေတဲ့ လောကနို့ရည်	၅၀	■	■
၂၂။	■	ကံပေးတဲ့ဘဝ ချက်ချင်းရ	၅၂	■	■
၂၃။	■	ကောင်းမှုကံ တစ်ပဲမျှ မဖွေရှာရင်တော့			
	■	အထောင်းထုခံ ငရဲကျဖို့ သေချာပါတယ်	၅၄	■	■
၂၄။	■	အဓိပ္ပာယ်အစစ်သိလေ			
	■	စိတ်ဝယ်အနှစ်ပြည့်လေ	၅၆	■	■
၂၅။	■	နှလုံးသား ပိုလှပလေ			
	■	အပြုံးပွား လိုတရလေ	၅၈	■	■
၂၆။	■	မပြတ်ပွားလေ အမြတ်ထွားလေ	၆၀	■	■
၂၇။	■	အချိန်အခါကိုက်ရင်			
	■	အရှိန်အဝါလိုက်တယ်	၆၂	■	■



၂၈။	■ စိတ်ကို ထုလုပ်စနစ်မှန်မှ	
	■ မဖိတ်ယို ဥပုသ်အနှစ်ကျန်ပါတယ်	၆၄
၂၉။	■ ဆပ်ပြာကုမ္ပဏီ အညစ်ပျောက်	
	■ မြတ်ရာမူမှ အနှစ်ရောက်	၆၆
၃၀။	■ အညစ်စုပြုတ်မှ အနှစ်ဥပုသ်ရပါတယ်	၆၈
၃၁။	■ စိတ်လျှော်တာ အခုလုပ်ရင်	
	■ သိပ်ပျော်စရာ ဥပုသ်ပါပဲ	၇၀
၃၂။	■ ရုပ်အပေးထူးနေရုံနဲ့	
	■ အဟုတ်ကျေးဇူး မကျေပါ	၇၂
၃၃။	■ ကိုယ်အားနဲ့ ဂရုပိုနိုးလေ	
	■ ပိုများတဲ့ ကုသိုလ်တိုးလေ	၇၄
၃၄။	■ အမြတ်အပေးထူးတစ်ရပ်နဲ့	
	■ အပြတ်ကျေးဇူးဆပ်မယ်	၇၆
၃၅။	■ မိဘကျေးဇူးဆပ်လေ	
	■ ရှိသမျှ အပေးထူးမြတ်လေ	၇၈
၃၆။	■ အစွန့်အလှူ အသရေတက်ထွန်းဖို့	
	■ အညွန့်အကူ ရေစက်သွန်းလိုက်ပါတယ်	၈၀
၃၇။	■ အနှစ်ပါတစ်စက်ရေဟာ	
	■ မေတ္တာသက်သေပါ	၈၂
၃၈။	■ မပိုင်တရားမို့ အပိုင်ထားလို့မရပါ	၈၄
၃၉။	■ ဘဝ၌ ဓမ္မ ဓမ္မသည် ဘဝ	၈၆
၄၀။	■ မေတ္တာနဲ့ စွန့်သမျှ အနှစ်ပါတဲ့	
	■ အညွန့်အလှူတွေချည်းပါပဲ	၈၈

၄၁။	■	ကောင်းတဲ့အခိုက် လူကောင်း	
	■	ဆိုးတဲ့အခိုက် လူဆိုး	၉၀
၄၂။	■	အနှောင်ထူလေ လောင်ဆူလေ	၉၂
၄၃။	■	လူမြတ်တိုင်း ကျင့်လို့	
	■	လူကျင့်တိုင်း မြတ်ပါတယ်	၉၄
၄၄။	■	ကျေနပ်ဝမ်းသာရင် အခြေမြတ်	
	■	လန်းဖြာအောင် ကူညီပါ	၉၆
၄၅။	■	ဥပေက္ခာမတွဲရင် အတုဖြစ်ကာလွဲမယ်	၉၈
၄၆။	■	ကံပေးသမျှ ယူ၊ ဉာဏ်ဘေးက ကူ	၁၀၀
၄၇။	■	စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာမှ ပါရမီပြည့်နိုင်သည်	၁၀၂
၄၈။	■	အမုန်းကျော်မှ အပြုံးပေါ်မယ်	၁၀၄
၄၉။	■	ဥပေက္ခာမရှိရင် အလုပ်မဖြစ်ဘူး	
	■	ဥပက္ခာရှိမှ အလုပ်ဖြစ်မယ်	၁၀၆
၅၀။	■	သတိဉာဏ်ယှဉ်မှ အရှိမှန်မြင်မယ်	၁၀၈



ရွှေပါရမီခန်းဖြင့် ဒေမာပြည်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ

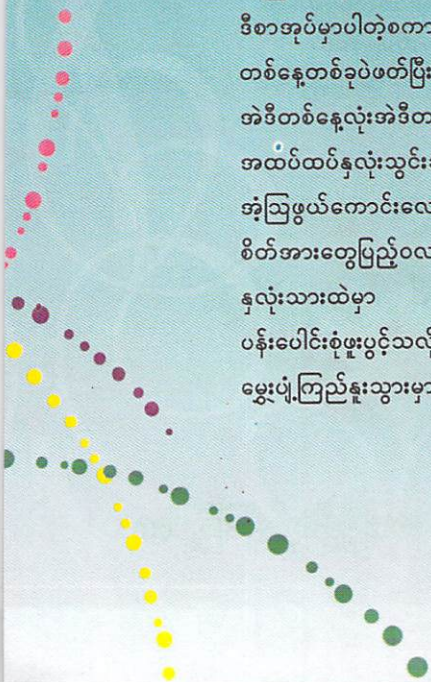


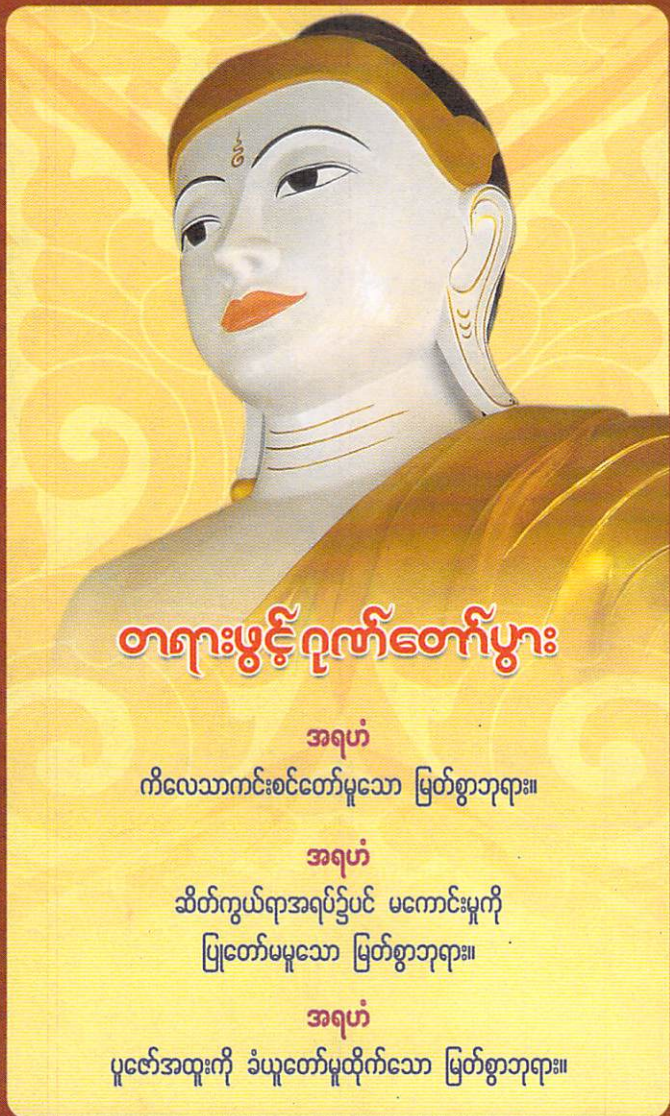


# စိတ်အားပြည့် အမှာ

သဘောတရားအတွေးစတစ်ခု  
 တရားသဘောစကားစုတစ်ခုဟာ  
 လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ဘဝကို  
 အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။  
 ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့စကားစုတွေကို  
 တစ်နေ့တစ်ခုပဲဖတ်ပြီး  
 အဲဒီတစ်နေ့လုံးအဲဒီတစ်ခုကိုပဲ  
 အထပ်ထပ်နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပါ။  
 အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်  
 စိတ်အားတွေပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ်။  
 နှလုံးသားထဲမှာ  
 ပန်းပေါင်းစုံဖူးပွင့်သလို  
 မွှေးယုံကြည်နူးသွားမှာပါ။

စိတ်အားပြည့်ဝကြပါစေ  
 မေတ္တာဖြင့် ...  
 အရှင်သန္တာမိက(ဗုဒ္ဓပါရမီတော်)





## တရားပွင့်ဂုဏ်တော်ပွား

အရဟံ

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို  
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။



အနေမုန်ရင်  
မပေကျံပါ

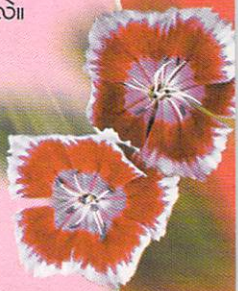
လေဒဏ်ကြောင့်  
 မတုန်လှုပ်တဲ့ကြာ၊  
 ရွှံ့နှံ့ မငြိကပ်တဲ့ကြာလို  
 လောကဓံလေကြောင့်  
 မတုန်လှုပ်တဲ့လူ၊  
 လောကဓံရွှံ့နှံ့နဲ့  
 ငြိကပ်ပေကျခြင်းမရှိတဲ့လူဟာ  
 ကြာလိုလူပါပဲ။  
 အကောင်းလောကဓံကြောင့်  
 လောဘ၊ မာန မဖြစ်ရင်၊  
 အဆိုးလောကဓံကြောင့်  
 ဒေါသ၊ သောက မဖြစ်ရင်  
 လောကဓံရွှံ့နှံ့  
 မငြိကပ် မပေကျတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။



# သန္တာပြတ်မှ ခံတာရပ်မယ်



ရုပ်နာမ်ခန္ဓာသာမရှိရင်  
 အိုလည်း မအိုရ၊  
 နာလည်း မနာရ၊  
 သေလည်း မသေရ၊  
 ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်ပါသလဲ။  
 ရုပ်နာမ်ခန္ဓာသာမရှိရင်  
 ချစ်သူနဲ့လည်း မကွဲရ၊  
 မုန်းသူနဲ့လည်း မတွဲရ၊  
 ကိုယ်လည်း မဆင်းရဲရ၊  
 စိတ်လည်း မဆင်းရဲရ၊  
 ဘယ်လောက်ချမ်းသာလိုက်ပါသလဲ၊  
 ရုပ်နာမ်ခန္ဓာသာမရှိရင်  
 စီးပွားလည်း မရှာရ၊  
 ခန္ဓာကိုယ်လည်း  
 ပြုပြင်မနေရ၊  
 ဘယ်လောက်ငြိမ်းအေးလိုက်ပါသလဲ။



# နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ

## အကောင်းအကုန်ရှိတဲ့ အကုန်အကောင်းပါ

'နိဗ္ဗာန်မှာဘာမှမရှိဘူး' လို့  
 လူတွေ အလွယ်တကူ  
 ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။  
 နိဗ္ဗာန်မှာဘာမှမရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။  
 နိဗ္ဗာန်မှာအကောင်းမှန်သမျှ  
 အကုန်ရှိပါတယ်။  
 ကိုယ်ကြိုက်လို့ ကောင်းတဲ့  
 အကောင်းတွေ တစ်ခုမှမရှိပါဘူး။





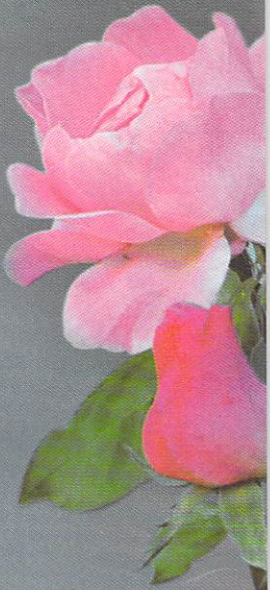
သူ့သဘာဝအတိုင်း အလိုလိုကောင်းနေတဲ့  
 အကောင်းကတော့ အားလုံးရှိပါတယ်။  
 အိုတယ်ဆိုတာ မကောင်းဘူး၊  
 မအိုဘူးဆိုတာ ကောင်းတယ်၊  
 အဲဒီ မအိုခြင်းဆိုတဲ့ အကောင်း  
 နိဗ္ဗာန်မှာရှိပါတယ်။  
 နာတယ်ဆိုတာ မကောင်းဘူး၊  
 မနာဘူးဆိုတာ ကောင်းတယ်၊  
 အဲဒီ မနာခြင်းဆိုတဲ့ အကောင်း  
 နိဗ္ဗာန်မှာရှိပါတယ်။  
 သေတယ်ဆိုတာ  
 မကောင်းဘူး၊  
 မသေဘူးဆိုတာ  
 ကောင်းတယ်၊  
 အဲဒီ မသေခြင်းဆိုတဲ့ အကောင်း  
 နိဗ္ဗာန်မှာရှိပါတယ်။  
 ပင်ပင်ပန်းပန်းစီးပွားရှာရတယ်ဆိုတာ  
 မကောင်းဘူး၊  
 ပင်ပင်ပန်းပန်းစီးပွားမရှာရဘူးဆိုတာ  
 ကောင်းတယ်၊  
 အဲဒီ ပင်ပင်ပန်းပန်း  
 စီးပွားမရှာရခြင်းဆိုတဲ့ အကောင်း  
 နိဗ္ဗာန်မှာရှိပါတယ်။



# အင်္ဂုလိမာရသမ္မု ထပ်ရှာနေရဦးမှာပါပဲ



ရေငတ်နေချိန်မှာ  
 ရေချိုမသောက်ဘဲ  
 ရေငန်သွားသောက်တဲ့သူဟာ  
 ဘယ်တော့မှ ရေငတ်မပြေပါဘူး၊  
 သောက်လေ ငတ်လေ၊  
 သောက်လေ ဆာလေ  
 ဖြစ်နေပါတယ်။  
 အဲဒီလိုပါပဲ၊  
 စိတ်က အာရုံတစ်ခုခုကို  
 ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေချိန်မှာ  
 တရားဓမ္မရေချို မသောက်ဘဲ  
 ကာမဂုဏ်ရေငန်  
 သွားသောက်မယ်ဆိုရင်  
 စိတ်ဟာ ဘယ်တော့မှ  
 အာရုံအဆာပြေမှာ  
 မဟုတ်ပါဘူး၊  
 ခံစားပြီးလေ အာရုံထပ်ရှာလေ၊  
 ခံစားပြီးလေ အာရုံထပ်လိုက်လေ  
 ဖြစ်နေမှာပါပဲ။

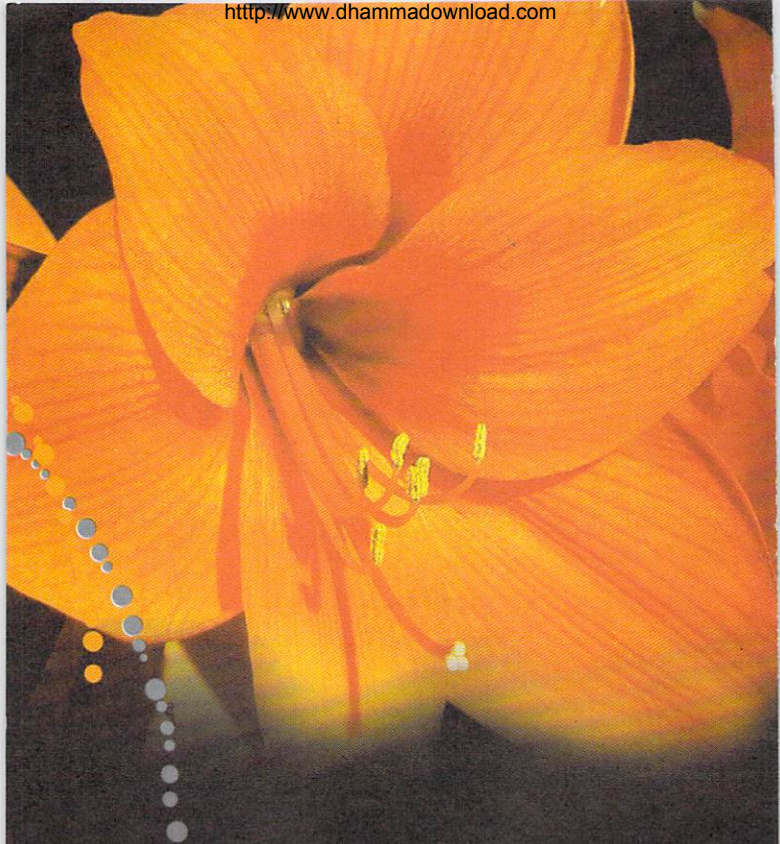


တဒင်္ဂါသုသိ  
အထင်ကရတစ်ခုမှမရှိပါ



အငှားပစ္စည်းသုံးစွဲနေတုန်းက  
 ပျော်ရွှင်ခဲ့ရတဲ့ ချမ်းသာ၊  
 အငှားပစ္စည်း ပြန်ပေးပြီးတဲ့အချိန်  
 ပြန်စဉ်းစားကြည့်၊  
 ဘာမှ တိတိကျကျ အရသာ  
 မရှိတော့ပါဘူး။  
 အိပ်မက် မက်နေတုန်းက  
 ကြည်နူးခဲ့ရတဲ့ ချမ်းသာ၊  
 အိပ်မက် မက်ပြီးတဲ့အချိန်  
 ပြန်စဉ်းစားကြည့်၊  
 ဘာမှ မည်မည်ရရ  
 အရသာ မတွေ့တော့ပါဘူး။  
 အားလုံးဝိုးတိုးဝါးတားနဲ့  
 ပျောက်ပျက်သွားပါပြီ။  
 ကာမဂုဏ်ချမ်းသာမှန်သမျှ  
 ဘာမှ မိမိရရထိထိရှုရှု မရှိပါဘူး။  
 အားလုံးဝိုးတိုးဝါးတား  
 မှန်တုံ့မွှားတားတွေချည်းပါပဲ။





အပိုဗယ်ချလေ  
အလိုတကယ်လှလေ

ဖိနပ်ကောင်းကောင်းတစ်ရံကို လိုချင်တဲ့  
 သားရေလှီးသမားဟာ  
 မလိုတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို  
 စွန့်ထုတ်လိုက်ရသလိုပါပဲ။  
 စစ်မှန်တဲ့ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုကို  
 ရချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်းပဲ  
 ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို  
 တဖြည်းဖြည်းချင်း  
 စွန့်ထုတ်ပစ်လိုက်ရပါတယ်။  
 လှီးထုတ်ပစ်လိုက်ရပါတယ်။  
 လှီးထုတ်လိုက်တာနဲ့အမျှ၊  
 စွန့်ထုတ်လိုက်တာနဲ့အမျှ  
 စွန့်လိုက်တဲ့ ကာမဂုဏ်ရဲ့နေရာမှာ  
 စစ်မှန်တဲ့၊ ငြိမ်းအေးတဲ့ ချမ်းသာတွေ  
 အစားထိုးပြီးတော့  
 ဝင်ရောက်လာပါတယ်။



အပိုလွှင့်ဖယ်လေ  
အလိုတင့်တယ်လေ

ပန်းပုထုတဲ့အခါမှာ  
 ကိုယ်လိုချင်တဲ့ မင်းသားရုပ်၊  
 ကိုယ်လိုချင်တဲ့  
 မင်းသမီးရုပ်လေး ရဖို့အတွက်  
 ပန်းပုထုသမားဟာ  
 မလိုတဲ့သစ်သားအပိုတွေကို  
 ခြစ်ထုတ်ပစ်ရပါတယ်၊  
 စွန့်ထုတ်ပစ်ရပါတယ်၊  
 ခွာထုတ်ပစ်ရပါတယ်။  
 ခွာထုတ်၊ စွန့်ထုတ်  
 ခြစ်ထုတ်ပစ်နိုင်လေ  
 ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပန်းပုရုပ်လုံး  
 ပေါ်လာလေပါပဲ။  
 တရားချမ်းသာနဲ့  
 ငြိမ်းအေးချင်တဲ့သူဟာလည်း  
 ပန်းပုထုသမားလိုပဲ  
 အပိုဖြစ်နေတဲ့  
 ကာမဂုဏ်ချမ်းသာတွေကို  
 ခွာထုတ်၊ ခြစ်ထုတ်  
 စွန့်ထုတ်ပစ်နိုင်ရပါတယ်။  
 ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ  
 စွန့်ထုတ်ပစ်နိုင်လေ  
 တရားချမ်းသာ  
 ပိုအဆင့်မြင့်လာလေပါပဲ။



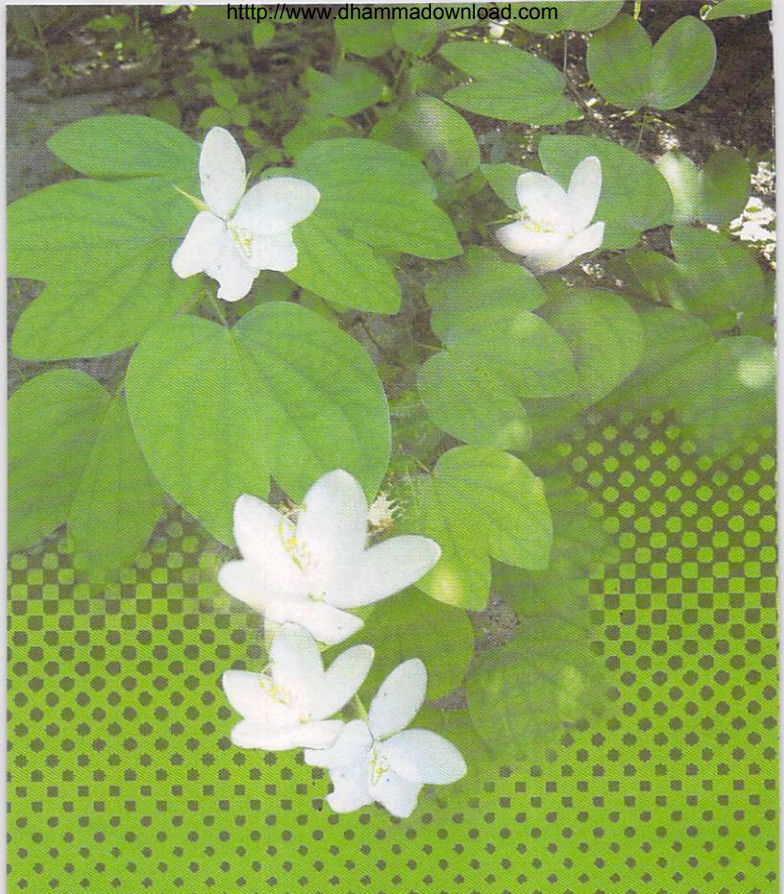




ကိုယ့်အလို အကြိုက်ဓာတ်စာတွေက  
ကိုယ့်ကိုမှိုက်သတ် နေကြပါတယ်

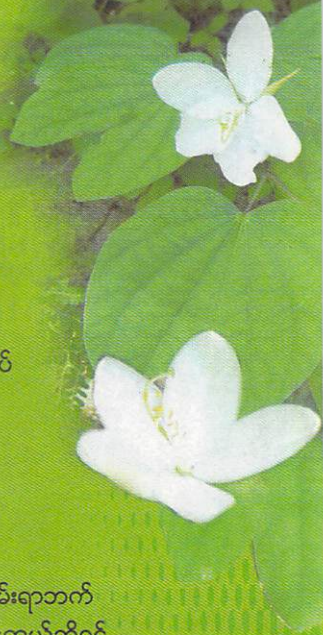
ကျူပင်၊ ဝါးပင်၊  
 ငှက်ပျောပင်တွေဟာ  
 အသီးမသီးသေးဘူး ဆိုရင်တော့  
 အရွက်အလက်တွေ  
 ဝေဝေသာသာ စိုစိုပြည်ပြည်နဲ့  
 ကျက်သရေရှိတယ်၊  
 တင့်တယ်တယ်၊  
 ဒါပေမဲ့ အသီးသီးပြီလည်း ဆိုရော၊  
 ဒီ ကျူပင်၊ ဝါးပင်၊ ငှက်ပျောပင်တွေဟာ  
 တဖြည်းဖြည်းညှိုးခြောက်ပြီးတော့  
 နောက်ဆုံး သေဆုံးသွားရတယ်။  
 သူက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့  
 ကျူသီး၊ ဝါးသီး၊ ငှက်ပျောသီးက  
 ကျူပင်၊ ဝါးပင်၊ ငှက်ပျောပင်ကို  
 ပြန်ပြီးတော့ သတ်ပါတယ်။  
 အဲဒီလိုပါပဲ၊ မိမိပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့  
 ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့  
 ပြင်ပပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဘေးရန်တွေ၊  
 အန္တရာယ်တွေနဲ့ ဘာမှမကြုံတွေ့ဘူးပဲထား၊  
 ကိုယ့်စိတ်အစဉ်မှာတော့  
 လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့  
 ကိလေသာဘေးရန်တွေက  
 ဖြစ်ပေါ်လာရတာပါပဲ။





လူကို မကြည့်ပါနဲ့  
မူကို ကြည့်ပါ

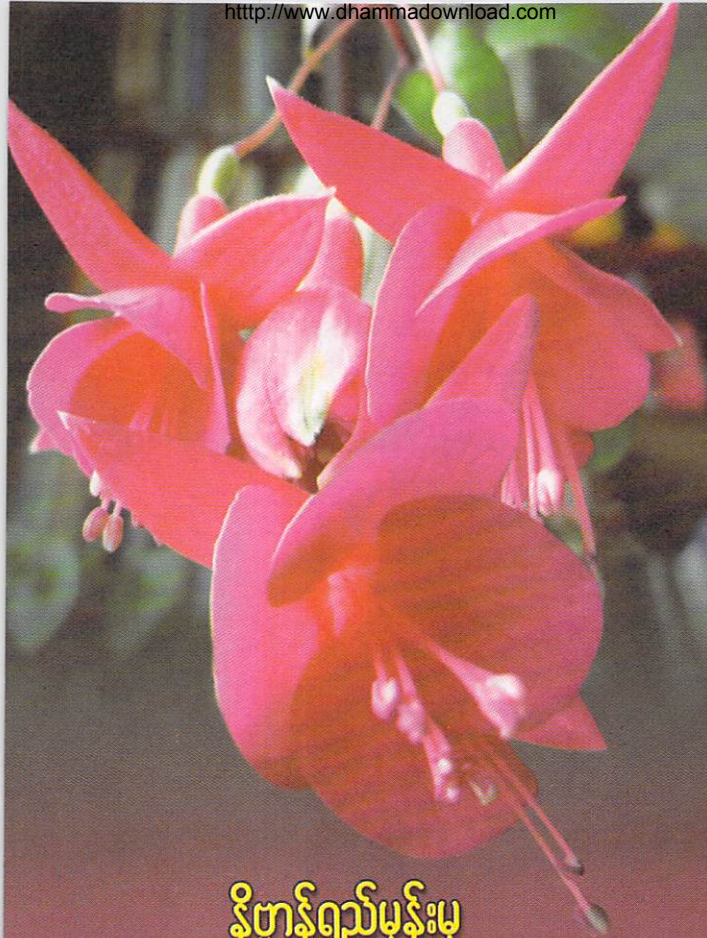
တကယ်တော့  
 ဘုရားသားတော်  
 ရဟန်းတော်တွေကို  
 ရဟန္တာ ဟုတ်မဟုတ်  
 စိစစ်ဝေဖန်တဲ့အလုပ်ဟာ  
 လူဝတ်ကြောင်  
 ဒကာဒကာမတွေရဲ့အလုပ်  
 မဟုတ်ပါဘူး။  
 သူပြောတဲ့စကား၊  
 သူဟောတဲ့တရားက  
 ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့  
 ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို  
 ကောင်းရာမြတ်ရာငြိမ်းချမ်းရာဘက်  
 တိုးတက်ပြောင်းလဲစေနိုင်တယ်ဆိုရင်  
 ရဟန်းတာတာ-မတာတာ  
 ယုံကြည်လေးမြတ်စွာ  
 ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ရုံပါပဲ။  
 ဘုရားဟော  
 ထေရဝါဒပိဋကတ်နဲ့  
 ကိုက်ညီတဲ့  
 အဆုံးအမတွေဖြစ်ဖို့တော့  
 အထူးအရေးကြီးပါတယ်။



မြင့်မြတ်လှသူတိုင်း  
ပါရမီဖြည့်ကြသည်



တစ်နည်းအားဖြင့်  
 ပါရမီဆိုတာ  
 'မြင့်မြတ်သူဖြစ်ကြောင်းအလုပ်' လို့  
 အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။  
 လူတစ်ယောက်ကို  
 မြင့်မြတ်သူ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အလုပ်၊  
 မြင့်မြတ်သူအဖြစ်  
 ပို့ဆောင်ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့  
 အလုပ်ဟာ  
 ပါရမီပါပဲ။  
 ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊  
 ရဟန္တာ စတဲ့  
 အရိယာသူတော်ကောင်းကြီးတွေဟာ  
 မြင့်မြတ်သူတွေပါ။  
 အဲဒီလို မြင့်မြတ်သူတွေ  
 ဖြစ်လာအောင်  
 စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တဲ့  
 အလုပ်မျိုးကို  
 ပါရမီလို့ ခေါ်ပါတယ်။



နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်းမှု  
ပါရမီတုသိုလ်



ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို  
 ပါရမီ လို့ ပြောနေကြပေမယ့်  
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုတိုင်း  
 ပါရမီ မဖြစ်ပါဘူး။  
 နိဗ္ဗာန်ကို  
 ဦးတည်ရည်မှန်းပြီးပြုတဲ့  
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေသာ  
 ပါရမီ ဖြစ်ပါတယ်။  
 ဘာကုသိုလ်ကောင်းမှုပဲ ပြုပြု၊  
 နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေ' လို့  
 နိဗ္ဗာန်အတွက်ပဲ  
 ဦးတည်ချက်ချလိုက်မယ်ဆိုရင်  
 ပြုသမျှ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတိုင်း  
 ပါရမီ ဖြစ်သွားပါတယ်။



# တရားဒားထုတ်နေတာ ပါရမီဖြည့်နေတာပါ



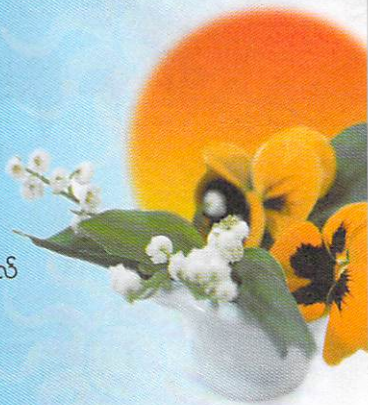


ဒီဘဝမှာ တရားထူးရဖို့  
 ပါရမီမလိုဘူး၊  
 အားထုတ်နေဖို့ပဲ လိုတယ် ဆိုတဲ့  
 ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့  
 သတိပဋ္ဌာန်စိပဿနာအလုပ်ကို  
 အပတ်တကုတ်  
 ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေခြင်းသည်ပင်လျှင်  
 ပါရမီဖြည့်နေခြင်းပဲလို့  
 နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။  
 တရားအားထုတ်တဲ့ အလုပ်ဟာလည်း  
 မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ပဲ  
 မဟုတ်လား။  
 မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ကို  
 ပါရမီလို့ ခေါ်တာလေ။



**ဒိဋ္ဌေ ငါ့စိတ်  
ဖော်ဒယ်လ်အသစ်**

မနက်ဖြန်စိတ်က  
 ဒီနေ့စိတ်ထက်  
 အရည်အသွေး  
 ပိုကောင်းသွားရင်  
 မနက်ဖြန်မှာ  
 ကိုယ့်စိတ်မော်ဒယ်လ်  
 ပိုမြင့်သွားတာပေါ့။  
 နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း  
 ကိုယ့်စိတ်ကို  
 မော်ဒယ်လ်သစ်သည်ထက် သစ်၊  
 မြင့်သည်ထက် မြင့်အောင်  
 ကြိုးစားသွားရမှာပါပဲ။  
 အရေးအကြီးဆုံးကတော့  
 ‘ဒီနေ့’ ပါ။  
 လောလောဆယ်  
 ကိုယ်နေနေရတာ  
 ဒီနေ့ဖြစ်လို့  
 ဒီနေ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်  
 မော်ဒယ်လ်သစ်နေဖို့၊  
 မော်ဒယ်လ်မြင့်နေဖို့  
 အဓိကပါပဲ။

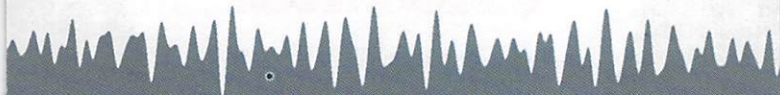




ကိလေသာများလေ  
ဖော်ဒယ်လ်ဟောင်းလေ



တခြားကိလေသာတွေလည်း  
 လောဘနဲ့နည်းတူပါပဲ။  
 ဒေါသ တစ်ချက်ထွက်တိုင်း  
 မော်ဒယ်လ်တစ်ရစ်  
 ဟောင်းသွားပါတယ်။  
 ဘဝင်တစ်ချက် မြင့်တိုင်း  
 မော်ဒယ်လ်တစ်ဆင့်  
 နိမ့်သွားပါတယ်။  
 သူတစ်ပါးရဲ့အောင်မြင်မှုကို  
 မနာလိုတဲ့  
 ဣဿာ ဖြစ်တိုင်း၊  
 ကိုယ့်ရဲ့ပြည့်စုံမှုမျိုး  
 သူတစ်ပါးမရစေချင်တဲ့  
 မစ္ဆရိယဖြစ်တိုင်း  
 စိတ်ဟာ  
 မော်ဒယ်လ်ဟောင်းဟောင်းသွားပါတယ်။  
 မော်ဒယ်လ်နိမ့်နိမ့်သွားပါတယ်။





ဝိတ်အေးချမ်းလေ  
ဖော်ဒယ်လ်သစ်လေ

မော်ဒယ်လ်နိမ့်တွဲစိတ်ဆိုတာ  
အရည်အသွေး နိမ့်ကျတွဲစိတ်ကို  
ပြောတာပါ။

မော်ဒယ်လ်မြင့်တွဲစိတ်ဆိုတာ  
အရည်အသွေး မြင့်မားတွဲစိတ်ကို  
ပြောတာပါ။

စိတ်ဟာ

ကိလေသာထူပြောလေ  
အရည်အသွေး နိမ့်ကျလေ၊  
ကိလေသာ ခေါင်းပါးလေ  
အရည်အသွေး မြင့်မားလေပါပဲ။

မနေ့ကစိတ်ထက်

ဒီနေ့စိတ်က

ပိုပြီးကြည်လင်အေးချမ်းနေတယ်၊

ပိုပြီး အရည်အသွေးကောင်းတွေ

ပြည့်စုံနေတယ်ဆိုရင်

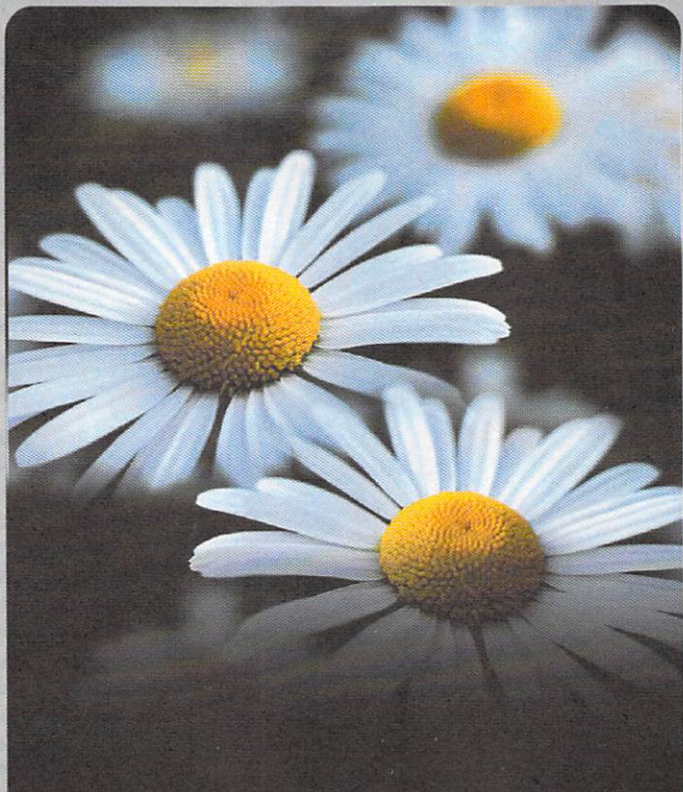
ကိုယ့်စိတ်ဟာ

ဒီနေ့ မော်ဒယ်လ်သစ်သွားပါပြီ၊

မော်ဒယ်လ် မြင့်သွားပါပြီ။







ပစ္စုပ္ပန်တည့်လေ  
အနှစ်အဟုတ်ကျန်ခဲ့လေ

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို  
 အတိတ်၊ အနာဂတ်ဆီ  
 ပျံ့လွင့်ခွင့်မပေးဘဲ  
 ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ  
 ထားနိုင်မယ်ဆိုရင်  
 အောက်ထစ်ဆုံး အကျိုးတရားအနေနဲ့  
 စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း၊  
 စိတ်ကြည်လင်ခြင်း၊  
 စိတ်အေးချမ်းခြင်း၊  
 စိတ်ခိုင်ခံ့ခြင်းဆိုတဲ့  
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်သတိကောင်းတွေ  
 တိုးပွားလာနိုင်ပါတယ်။  
 စိတ်ထိန်းချုပ်နိုင်မှုစွမ်းအားကြောင့်  
 ကိုယ်နှုတ် လွန်ကျူးမှုတွေကိုလည်း  
 ထိန်းချုပ်လာနိုင်တဲ့အတွက်  
 ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်လာပါတယ်။  
 စိတ်ယဉ်ကျေးလာတဲ့အတွက်  
 ကိုယ်လည်း ယဉ်ကျေး၊  
 နှုတ်လည်း ယဉ်ကျေးလာပါတယ်။  
 အတွေးအခေါ် ထက်မြက်ပြီး  
 ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်ကန်လာတဲ့အတွက်  
 လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်နဲ့  
 ဘဝအောင်မြင်မှုလည်း  
 တိုးတက်လာပါတယ်။



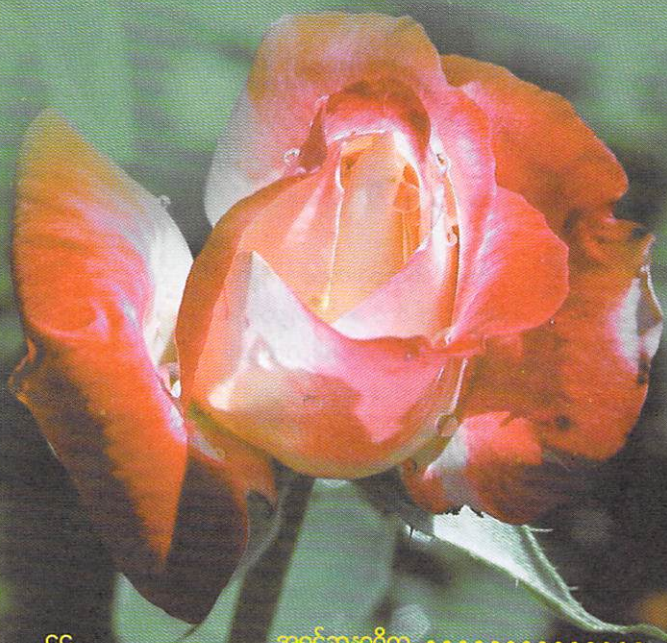
# ကြုံ့ချိုစိတ်ထားဖြင့် အသန့်ပိုဟိတ်ကြွားနိုင်ပါစေ





သမင်ချိုလိုကျင့်ရင်  
 အရှုပ်အထွေးများပြီး  
 ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး  
 ဆင်းရဲရပါတယ်။  
 ကြံ့ချိုလိုကျင့်ရင်  
 အရှုပ်အထွေးကင်းပြီး  
 ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး  
 ချမ်းသာရပါတယ်။  
 ဆင်းရဲကင်းကွာ  
 ချမ်းသာချင်ရင်  
 သမင်ချိုလို မကျင့်ဘဲ  
 ကြံ့ချိုလိုကျင့်ကြရမှာပါ။  
 ကြံ့ချိုလို  
 တစ်ယောက်တည်းနေပြီး  
 ကြံ့ချိုလို  
 တစ်စိတ်တည်းထားကြရမှာပါ။  
 ကုသိုလ်စိတ် တစ်စိတ်တည်း၊  
 ဘာဝနာစိတ် တစ်စိတ်တည်း၊  
 ကြည်လင်အေးချမ်း  
 ရွှင်လန်းမြင့်မြတ်တဲ့စိတ်  
 တစ်စိတ်တည်းထားကြရမှာပါ။

# ဘဝအေးနဲ့ ခဏလေးတောင်မဝေးချင်ပါ



မြင့်မြတ်တဲ့ ဘဝအေးအေးကနေ  
 နိမ့်ယုတ်တဲ့ ဘဝပူပူထဲကို  
 ခုန်ဆင်းရတာမို့  
 နေက္ခမ္မဓာတ်ခံ အားကောင်းသူတိုင်း  
 သိက္ခာချချိန်မှာ  
 အနည်းနဲ့အများ  
 ဝမ်းနည်းရင်နှင့်ရပါတယ်။  
 တချို့ဆို မျက်ရည်များတောင်  
 ကျတဲ့အထိပါပဲ။  
 သင်္ကန်းချွတ်ပစ်လိုက်ရတာကို  
 မျက်ရည်ကျရလောက်အောင်  
 ရဟန်းဘဝအပေါ်  
 မြတ်နိုးနေမိတယ်ဆိုရင်  
 တစ်နေ့တစ်ချိန်ချိန်မှာ  
 အရဟတ္တဖိုလ်ရဲ့ အောင်လံဖြစ်တဲ့  
 သင်္ကန်းဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာပေါ်ကို  
 အရဟတ္တဖိုလ် အောင်ပန်းနဲ့အတူ  
 ဆိုက်ရောက်လာမှာ သေချာပါတယ်။  
 အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ  
 လူထွက်တဲ့နေ့မှာ  
 'အခုမှပဲ လွတ်လပ်သွားတယ်၊  
 အခုမှပဲ ပေါ့ပါးသွားတယ်' ဆိုပြီး  
 ပျော်ရွှင်ခုန်ပေါက်  
 ဝမ်းမြောက်အူမြူးနေမယ်ဆိုရင်တော့...။



ကုသိုလ်တကယ်မရလို့  
အခုလိုဝယ်ချလိုက်တာပါ



သက်သတ်လွတ်စားရုံ သက်သက်နဲ့  
 ကုသိုလ်မရနိုင်တဲ့အတွက်  
 အရှင်ဒေဝဒတ်ရဲ့  
 ‘ရဟန်းတော်တိုင်း  
 သက်သတ်လွတ်စားရန်’  
 ပညတ်ပေးဖို့  
 အဆိုပြုချက်ကို  
 မြတ်စွာဘုရားရှင်က  
 ‘ဗီတိုအာဏာ’ ထက်  
 အဆပေါင်းများစွာ  
 သြဇာကြီးတဲ့  
 ‘ဗုဒ္ဓအာဏာ’ နဲ့  
 ပြတ်ပြတ်သားသား  
 ပယ်ချတော်မူခဲ့ပါတယ်။





# အစားရွေးက အမှုပို တရားတွေ့ကတုသိုလ်

သက်သတ်လွတ်အစားအစာကို  
ပါးစပ်ထဲ ထည့်လိုက်ရုံနဲ့  
အလိုလိုနေရင်း  
ကုသိုလ်ရမသွားသလို  
အသားငါးအစားအစာကို  
ပါးစပ်ထဲ ထည့်လိုက်ရုံနဲ့လည်း  
အလိုလိုနေရင်း  
အကုသိုလ်ဖြစ်မသွားပါဘူး။



သက်သတ်လွတ်စားရင်း  
 လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်စရာတွေ  
 တွေးနေမယ်၊  
 အကုသိုလ်ဖြစ်စရာစကားတွေ  
 ပြောနေမယ်ဆိုရင်  
 သက်သတ်လွတ်စားရင်း  
 အကုသိုလ်တိုးနေပါတယ်။  
 အသားငါးစားရင်း  
 လောဘ၊ ဒေါသငြိမ်းကြောင်း  
 ဘာဝနာတစ်ခုခုကို ပွားနေမယ်၊  
 ကုသိုလ်ဖြစ်စရာ စကားတွေ  
 ပြောနေမယ်ဆိုရင်  
 အသားငါးစားရင်း  
 ကုသိုလ်တိုးနေပါတယ်။  
 အတွေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့  
 ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်က သပ်သပ်၊  
 အစားကြောင့်ဖြစ်တဲ့  
 ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်က သပ်သပ်  
 ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။  
 သက်သတ်လွတ်အစားအစာဟာ  
 ကုသိုလ်အစားအစာ မဟုတ်သလို  
 အသားငါး အစားအစာဟာလည်း  
 အကုသိုလ်အစားအစာ မဟုတ်ပါဘူး။

# အဆာတကယ်မပြတ် တဏှာအလည်မရုပ်စေတဲ့လောကနို့ရည်



ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းဆိုတာ  
 'တဏှာ'ပါ။  
 'လောကနိရုဋ်' က  
 နိဗ္ဗာန်တို့ တဏှာကိုပဲ  
 ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။  
 (ဒါတောင်မှ တဒဂ်ပါ။  
 အချိန်တန်တော့  
 ပြန်ဆာလာတာပါပဲ။)  
 တခြားဆာတဲ့ တဏှာတွေကိုတော့  
 ပယ်ဖျောက်မပေးနိုင်ပါဘူး။  
 နိဗ္ဗိဒ္ဓိအရယ်မှာတောင်  
 ဟိုလူမြင်ချင်၊  
 ဒီလူမြင်ချင်၊  
 ဟိုဟာစားချင်၊  
 ဒီဟာသောက်ချင်နဲ့  
 ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုမျိုးစုံ  
 (လိုချင်နှစ်သက်တပ်မက်သာယာမှုမျိုးစုံ)  
 တိုးပွားနေပါတယ်။



# ကံပေးတဲ့ဘဝ ချက်ချင်းရ

‘ကံ၊ ကမ္မနိမိတ်၊ ဂတိနိမိတ်’ လို့  
 နိမိတ်သုံးမျိုးကွဲနေပေမယ့်  
 လိုရင်းကတော့ ကံပါပဲ။  
 ကုသိုလ်ကံ၊  
 ကောင်းကံနဲ့သေရင်  
 သုဂတိဘဝ၊  
 ကောင်းတဲ့ဘဝကို  
 ချက်ချင်းရောက်ပြီး  
 အကုသိုလ်ကံ၊  
 ဆိုးကံနဲ့သေရင်  
 ဒုဂ္ဂတိဘဝ၊  
 ဆိုးတဲ့ဘဝကို  
 ချက်ချင်းရောက်ပါတယ်။  
 သေခါနီးထင်လာတဲ့ ကံနဲ့  
 သက်ဆိုင်တဲ့ဘဝကို  
 စက္ကန့်မကြား တန်းရောက်တာမို့  
 ဘယ်တန်ခိုးရှင်၊  
 ဘယ်ယမမင်းထံမှ  
 အစီရင်ခံစာသွားတင်ပြီး  
 အင်တာဗျူး လုပ်နေစရာ  
 မလိုပါဘူး။

# ကောင်းမှုကံတစ်ပဲမျှ မပွေ့ရှာရင်တော့ အထောင်းထုခံ ငရဲကျဖို့ သေချာပါတယ်





ယမမင်းကြီး  
 ဘယ်လောက်ပဲ တရားစောင့်စောင့်၊  
 ကိုယ့်ဘက်က  
 လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြုစရာ  
 ကုသိုလ်ကောင်းမှု  
 တစ်ခုမှ မရှိဘူးဆိုရင်တော့  
 ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ  
 လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်  
 မရနိုင်ပါဘူး။  
 ကုသိုလ်လက်ကိုင်မရှိသူရဲ့  
 သွားရာလမ်းကတော့  
 ငရဲဘုံပါပဲ။  
 ယမမင်းကြီး  
 ရုံးထိုင်စစ်ဆေးနေတာကိုက  
 ငရဲဘုံဆိုတာ  
 မမေ့လိုက်ပါနဲ့။



# အဓိပ္ပာယ်အစစ်သိလေ စိတ်ဝယ်အနှစ်ပြည့်လေ

မိတ္တူစာရွက်မှာ  
မူရင်းစာသား၊ မူရင်းပုံရိပ်တွေ  
ကောင်းကောင်းထင်မှီအတွက်  
မိတ္တူကူးစက်  
အရည်အသွေးကောင်းမှီ  
လိုအပ်သလို  
နှလုံးသားစာရွက်မှာ  
ဂုဏ်တော်သတိ၊  
ဂုဏ်တော်ပုံရိပ်တွေ

ပီပီပြင်ပြင် ထင်ထင်ရှားရှား  
 ကူးစက်ဖို့အတွက်လည်း  
 'ဂုဏ်တော်အသိ' ဆိုတဲ့  
 မိတ္တူကူးစက်  
 အရည်အသွေးကောင်းဖို့  
 အထူးလိုအပ်ပါတယ်။  
 ဂုဏ်တော်တွေကို  
 ပါဠိသက်သက် သိထားရုံနဲ့  
 မိတ္တူကူးစက်  
 အရည်အသွေးမကောင်းသေးပါဘူး  
 ကိုယ်နေ့စဉ်အမြဲသုံးနှုန်းနေတဲ့  
 ဘာသာစကားနဲ့  
 ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အဓိပ္ပာယ်သိမှ  
 မိတ္တူကူးစက်  
 အရည်အသွေး ကောင်းပါတယ်။  
 မြန်မာစကားအမြဲသုံးနှုန်းရင်  
 မြန်မာလို၊  
 မွန်စကားအမြဲသုံးနှုန်းရင်  
 မွန်လိုပေါ့။  
 အင်္ဂလိပ်စကား  
 အမြဲသုံးနှုန်းရင်  
 အင်္ဂလိပ်လို၊  
 ဂျပန်စကားအမြဲသုံးနှုန်းရင်  
 ဂျပန်လိုပေါ့။



# နုလုံးသား ပိုလှပလေ အပြုံးပွား လိုတရလေ

ဂုဏ်တော်ပွားခြင်းကြောင့်  
မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့  
စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ၊  
ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေ  
ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ  
ကူးစက်လာပြီဆိုရင်

ကိုယ့်နှလုံးသားဟာလည်း  
 နှလုံးသားကောင်း နှလုံးသားမြတ်  
 ဖြစ်သွားပါတယ်။  
 ကောင်းမြတ်တဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်ဟာ  
 ဘာပဲလိုလို ရပါပြီ၊  
 ဘာပဲ တတ ရပါပြီ။  
 ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေဆိုတာ  
 စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ရဲ့ ရလဒ်၊  
 ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်ရဲ့  
 အကျိုးဆက်တွေပဲ မဟုတ်လား။  
 ဒါကြောင့်လည်း  
 မြတ်စွာဘုရားရှင်က  
 ‘ဂုဏ်တော်ပွားရင်  
 လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝတယ်’ လို့  
 မိန့်ကြားတော်မူထားပါတယ်။  
 ဂုဏ်တော်ပွားသူရဲ့ နှလုံးသားမှာ  
 လိုတရဓာတ်တွေ ကိန်းဝပ်နေတာမို့  
 ‘ဂုဏ်တော်နှလုံးသား’ ဟာ  
 လိုအင်ဆန္ဒကိုလည်း  
 ပြည့်ဝစေနိုင်၊  
 လိုအပ်ချက်ကိုလည်း  
 ပြည့်စုံစေနိုင်တဲ့  
 ‘လိုတရနှလုံးသား’ ပါပဲ။

မပြတ်ပွားလေ  
အမြတ်ထွားလေ



မီးအားပြည့်မှ  
 မိတ္တူအရည်အသွေးကောင်းသလို  
 သတိဝီရိယ အားကောင်းမှလည်း  
 ဓာတ်ကူးစက်မှုအရည်အသွေး  
 ပြည့်ဝနိုင်ပါတယ်။  
 ဘုရားရှေ့ရောက်မှ  
 ဂုဏ်တော်ပွားတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ  
 သွားရင်းလာရင်း၊  
 လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း၊  
 စားရင်းသောက်ရင်း၊  
 လျှော်ရင်းဖွပ်ရင်းနဲ့  
 အမြဲမပြတ် မကြာမကြာ  
 ပွားများသွားမယ်ဆိုရင်  
 သတိဝီရိယမီးအား  
 ကောင်းတဲ့အတွက်  
 ဘုရားမှာရှိတဲ့  
 ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေ  
 ကူးစက်ချင်တိုင်း ကူးစက်ပြီး  
 ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်နှလုံးသားဟာလည်း  
 အကောင်းဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး  
 ဖြစ်နေတော့မှာပါပဲ။





**အချိန်အခါတိုက်ရင်  
အဂ္ဂိန်အဝါလိုက်တယ်**

ကိုယ့်စိတ်မှာ  
 သောကတစ်ခုခု  
 ဖြစ်နေတဲ့အချိန်  
 ဘုရားဂုဏ်တော်  
 ဘယ်လိုပွားရမလဲ  
 စဉ်းစားမနေပါနဲ့။  
 'သောကခပ်သိမ်း  
 ငြိမ်းတော်မူသော  
 မြတ်စွာဘုရား' လို့သာ  
 ထပ်တလဲလဲ ပွားလိုက်ပါ။  
 နှလုံးသားထဲက  
 သောကမီးတောက်တွေ  
 ချက်ချင်း၊ သို့မဟုတ်  
 တဖြည်းဖြည်း  
 ငြိမ်းသွားပါလိမ့်မယ်။  
 ဘုရားဂုဏ်တော်ကို  
 အချိန်အခါကိုက်  
 ပွားများတတ်ရင်  
 အရှိန်အဝါလိုက်ပြီး  
 ချက်ချင်းအကျိုးပေးပါတယ်။





ဝိတ်ကိုထုလုပ်စေရန်နှင့်  
မပိတ်ယိုဥပုသ်အနှစ်ကျန်ပါတယ်

'ဥပုသ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးက  
 'စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်၊  
 ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေနဲ့  
 ပြည့်စုံစွာ နေထိုင်ခြင်း' လို့  
 အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။  
 တစ်နည်းပြောရင်တော့  
 'စိတ်လျှော်ဖွပ်တဲ့အလုပ်' ကို  
 'ဥပုသ်' လို့ ခေါ်ပါတယ်။  
 ကိုယ့်စိတ်မှာ  
 ညစ်ပတ်ပေကျံနေတဲ့  
 လောဘ၊ ဒေါသ၊  
 မာန၊ ဣဿာစတဲ့  
 ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို  
 ဖြူဖွေးသန့်စင်သွားအောင်  
 ဆေးကြောလျှော်ဖွပ်နေတာကိုပဲ  
 ဥပုသ်စောင့်တယ်လို့ ခေါ်တာပါ။  
 ညစာမစားရုံသက်သက်နဲ့  
 ဥပုသ်ရတယ်လို့  
 မခေါ်နိုင်သေးပါဘူး။  
 စိတ်အဝတ်ကို  
 သန့်စင်သွားအောင်  
 လျှော်ဖွပ်နိုင်မှ  
 ဥပုသ်ရတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။



**ဆင်ဖြာတူမှု အညစ်ပျောက်**  
**မြတ်ရာမှုမှ အနှစ်ရောက်**

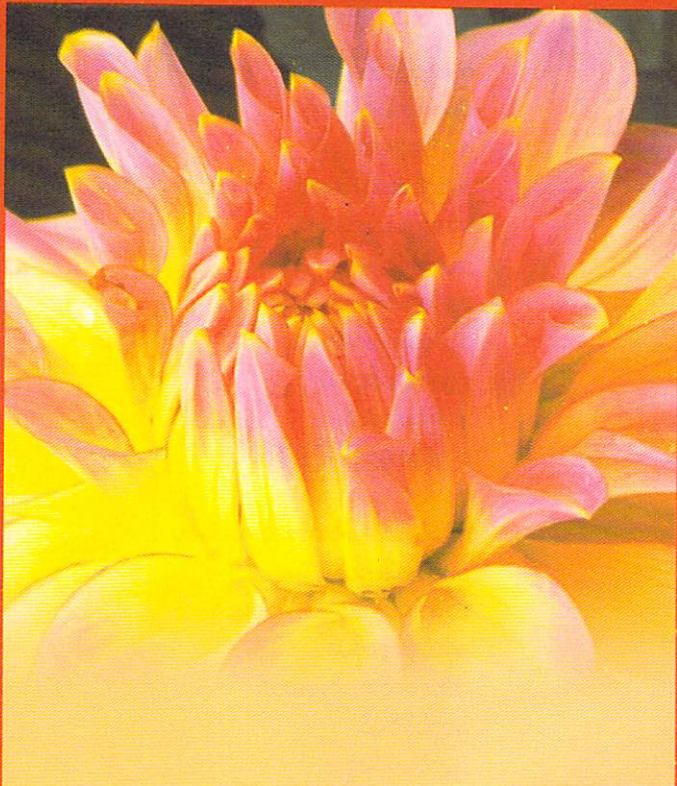
သမထဆပ်ပြာနဲ့  
 တိုက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊  
 ဝိပဿနာဆပ်ပြာနဲ့  
 တိုက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊  
 ကိုယ့်စိတ်အဝတ်လေး  
 ဖြူဖွေးသန့်စင်နေပြီဆိုရင်  
 အဲဒီနေ့  
 ဥပုသ်စစ်စစ် ရပါတယ်။  
 ဘာ ဘာဝနာဆပ်ပြာနဲ့မှ  
 မတိုက်ဘဲ  
 သိက္ခာပုဒ်ရှစ်ခု  
 မကျိုးရင်ပြီးရော  
 နေရိုးနေစဉ်အတိုင်း  
 နေနေမယ်၊  
 လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်း  
 လုပ်နေမယ်ဆိုရင်တော့  
 အဲဒီနေ့  
 ဥပုသ်စစ်စစ် မရဘဲ  
 ဥပုသ်မစစ်တစ်ပဲ  
 ရပါလိမ့်မယ်။



## အညစ်စုပြုတ်မှ အနှစ်ဥပုသ်ရပါတယ်

မလွန်ကျူးပါဘူးလို့  
ကတိပြုထားတဲ့  
သိက္ခာပုဒ်ရှစ်ခုကို  
မကျိုးမပေါက်အောင်  
စောင့်ထိန်းနိုင်ရုံနဲ့  
ဥပုသ်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်  
မပြည့်စုံသေးပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဝတ်စုံမှာ  
 ပေကျံကပ်ငြိနေတဲ့  
 ဓာတ်ဆိုးဓာတ်ညံ့  
 အညစ်အကြေးတွေ၊  
 ဓာတ်ပုပ်ဓာတ်ယုတ်  
 အနံ့အစော်တွေကို  
 လွင့်စဉ်ကင်းပသွားအောင်  
 ဖယ်ရှားရှင်းလင်းနိုင်မှ  
 ဥပုသ်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်  
 ပြည့်စုံပါတယ်။  
 စာသံပေသံနဲ့ ပြောရရင်တော့  
 စိတ်မှာ  
 ကိလေသာကင်းအောင် လုပ်နိုင်မှ  
 ဥပုသ်ရပါတယ်။  
 သိက္ခာပုဒ်ရှစ်ခု မကျိုးပေမယ့်  
 ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်  
 ကိလေသာကင်းအောင်  
 မလုပ်နိုင်ရင်  
 ဥပုသ်မရပါဘူး။  
 တကယ်လို့ ရခဲ့ရင်တောင်မှ  
 ခပ်ညံ့ညံ့ဥပုသ်ပဲ  
 ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။  
 အဆင့်မြင့်မြင့်ဥပုသ်တော့  
 မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။



**စိတ်လျှော်တာ အခုလုပ်ရင်  
သိပ်ပျော်စရာ ဥပုသ်ပါပဲ**

‘ဥပုသ် = စိတ်လျှော်ဖွပ်တဲ့အလုပ်’ ဆိုတဲ့  
 အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်အရ  
 ငါးပါးသီလပဲစောင့်ထိန်းပြီး  
 စိတ်လျှော်ဖွပ်နေရင်  
 အသွင်သဏ္ဍာန်အရ  
 ဥပုသ်လို့ မခေါ်ပေမယ့်  
 အနှစ်သာရအရကတော့  
 ဥပုသ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။  
 ရှစ်ပါးသီလစောင့်ထိန်းပြီး  
 စိတ်မလျှော်ဖွပ်ရင်တော့  
 အသွင်သဏ္ဍာန်အရ  
 ဥပုသ်လို့ ခေါ်ပေမယ့်  
 အနှစ်သာရ အရကတော့  
 ဥပုသ်လို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။





ရုပ်အပေးထူးနေရုံနဲ့  
အဟုတ်ကျေးဇူးမကျေပါ



မိဘအတွက်  
 အစားအသောက်၊  
 အဝတ်အထည်၊  
 နေအိမ်တိုက်တာ၊  
 ကားရထား စတဲ့  
 လူမှုအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ  
 ပြည့်စုံအောင် စီမံဖန်တီးပေးတာကို  
 လောကနည်းနဲ့  
 ကျေးဇူးဆပ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။  
 မိဘရဲ့ စားဝတ်နေရေး  
 ကျန်းမာရေးအတွက်  
 ကိုယ်တတ်စွမ်းသမျှ  
 ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနဲ့  
 ကျေးဇူးဆပ်တာမို့  
 ‘ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
 ကျေးဇူးဆပ်နည်း’ လို့လည်း  
 ဆိုနိုင်ပါတယ်။  
 ‘မိဘကျေးဇူးဆပ်လို့  
 မကျေနပ်ဘူး’ ဆိုတာ  
 ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကိုပဲ  
 ဖြည့်ဆည်းပေးတဲ့  
 လောကနည်းကျေးဇူးဆပ်ခြင်းကို  
 ရည်ရွယ်ပြီး ပြောတာပါ။



ကိုယ်အားနဲ့ ဂရုပိုနှိုးလေ  
ပိုများတဲ့ကုသိုလ်တိုးလေ

ပေးမှ၊ လှူမှ  
 မိဘကို ကျေးဇူးဆပ်တာ  
 မဟုတ်ပါဘူး။  
 မိဘရဲ့ ဝေယျာဝစ္စ  
 ကိစ္စကြီးငယ်ကို  
 လက်ရုံးအားနဲ့  
 ဆောင်ရွက်ပေးတာဟာလည်း  
 ကျေးဇူးဆပ်တာပါပဲ။  
 မိဘရဲ့ အကျိုး၊ လုံချည်  
 လျှော်ဖွပ်ပေးတာတို့၊  
 မိဘကို  
 အညောင်းအညာပြေအောင်  
 နှိပ်နယ်ပေးတာတို့၊  
 မိဘမကျန်းမာရင်  
 ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ  
 ဂရုတစိုက်ပြုစုတာတို့  
 ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။



အမြတ်အပေးထူးတစ်ရပ်နဲ့  
အပြတ်ကျေးဇူးဆပ်မယ်



မဂ်ဖိုလ်ရဖို့  
 အနီးကပ်ဆုံးအလုပ်က  
 ဝိပဿနာအလုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက်  
 မိဘကို  
 ဝိပဿနာအလုပ်အားထုတ်ဖြစ်အောင်  
 ဖန်တီးပေးခြင်း။  
 ဝိပဿနာစာအုပ်  
 ဝိပဿနာဘိဝံသေ့များ  
 လှူဒါန်းခြင်း။  
 ဝိပဿနာရဲ့  
 အခြံအရံ အထောက်အပံ့ဖြစ်တဲ့  
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ  
 ပြုလုပ်နိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်း။  
 ဘာကုသိုလ်ပဲပြုပြု  
 နိဗ္ဗာန်ကိုဦးတည်ပြီးပဲပြုဖို့  
 တိုက်တွန်းပေးခြင်း။  
 ကိုယ့်ကြောင့် မိဘရဲ့  
 ဝိပဿနာအားထုတ်မှု  
 အနှောင့်အယှက် မဖြစ်အောင်  
 အရာရာ သတိပြုနေထိုင်ခြင်းတို့ဖြင့်သာ  
 မိဘကျေးဇူးကို  
 အကျေခပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။



မိဘကျေးဇူးဆပ်လေ  
ဂိုသမ္မာဒာပေးထူးမြတ်လေ

ကျေးဇူးကျေတာ မကျေတာကို  
 အဓိကမထားဘဲ  
 'ကျေးဇူးဆပ်နေဖို့အဓိက' လို့  
 နှလုံးသွင်းပြီး  
 လောကနည်းနဲ့ရော၊  
 ဓမ္မနည်းနဲ့ပါ  
 မိဘကို  
 အမြဲကျေးဇူးဆပ်နေဖို့ပဲ  
 အရေးကြီးပါတယ်။  
 မိဘကို  
 ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊  
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ  
 အဆင့်အတန်းမြင့်အောင်  
 ကျေးဇူးဆပ်နေတဲ့  
 သားကောင်းသမီးကောင်းရဲ့  
 ထံမှောက်ကို  
 ကံကောင်းခြင်းလက်ဆောင်တွေ  
 အရပ်ဆယ်မျက်နှာကနေ  
 'ဝင်လာမစေ တသဲသဲ' ဆိုသလို  
 အလုံးအရင်းနဲ့  
 ဝင်လာမှာကတော့  
 သေချာပေါက်ပါပဲ။





**အစွန့်အလှူ အသရေတက်ထွန်းဖို့  
အညွန့်အကူ ရေစက်သွန်းလိုက်ပါတယ်**

အလှူတိုင်း ရေစက်ချပြီး မလှူတောင်  
 ဘဝမှာ အရာထင်ထင်  
 ဖြစ်မယ့် အလှူမျိုး၊  
 ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ အလှူမျိုး၊  
 ငွေကုန်ကြေးကျများတဲ့ အလှူမျိုး၊  
 ထူးခြားလေးနက်တဲ့  
 အမှတ်တရအလှူမျိုးကိုတော့  
 စနစ်တကျ ရေစက်ချပြီး  
 လှူသင့်ပါတယ်။  
 ရေစက်မချလည်း  
 အလှူအထမြောက်ပေမယ့်  
 ရေစက်ချလိုက်တော့  
 ပိုပြီး လေးနက်သွားတာပေါ့။  
 တရားဝင်လက်မှတ်မထိုးဘဲ  
 နှစ်ဦးသဘောတူ  
 ပေါင်းသင်းနေထိုင်တာထက်  
 တရားဝင်လက်မှတ်ထိုးပြီး  
 နှစ်ဦးသဘောတူ  
 ပေါင်းသင်းနေထိုင်တာက  
 အကြင်လင်မယားအဖြစ်  
 ပိုပြီး ခိုင်မာသေချာသွားသလိုပါပဲ။

# အနှစ်ပါတစ်စက်ရေဟာ မေတ္တာသက်သေပါ

ရေဆိုတာ  
အေးမြခြင်းရဲ့ သင်္ကေတပါ။  
သွန်းလောင်းလိုက်တဲ့ ရေကို  
လက်နဲ့ ထိထားပြီး  
အလှူရှင်ကလည်း  
‘အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်  
ဤရေကဲ့သို့အေးချမ်းပါစေ၊  
ငါလှူလိုက်တဲ့  
လှူဖွယ်ဝတ္ထုကို  
အသုံးပြုပြီး



ကိုယ်ရောစိတ်ပါ  
 ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ' လို့  
 အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်  
 မေတ္တာဓာတ် ပို့လွှတ်နိုင်ပါတယ်။  
 အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း  
 သူတော်ကောင်းဖြစ်ခဲ့ရင်  
 ကိုယ့်လက်ပေါ် ကျထိလာတဲ့  
 ရေရဲ့အေးမြမှုကို  
 သက်သေထားပြီး  
 'အလှူပေးပုဂ္ဂိုလ်  
 ဤရေကဲ့သို့အေးချမ်းပါစေ၊  
 ဤကောင်းမှုကြောင့်  
 လောကီ လောကုတ္တရာ  
 စည်းစိမ်ဥစ္စာ အဖြာဖြာနဲ့  
 ပြည့်စုံပါစေ၊  
 ကိုယ်ရောစိတ်ပါ  
 ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ' လို့  
 အလှူပေးပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်  
 မေတ္တာဓာတ် ပို့လွှတ်နိုင်ပါတယ်။  
 ရေစက်ချခြင်းကြောင့်  
 အလှူပေးပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်  
 အပြန်အလှန် မေတ္တာဓာတ်တွေ  
 ကူးလူးယှက်နှွယ်သွားတာပေါ့။





# မပိုင်တရားပို့ အပိုင်ထားလို့ မရပါ

ကိုယ့်နဲ့ ဆက်စပ်သမျှကို  
ရုပ်တရား၊  
စိတ်နဲ့ ဆက်စပ်သမျှကို  
နာမ်တရားလို့ ခေါ်ပါတယ်။  
အဲဒီရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေဟာ  
ကိုယ်မပိုင်တဲ့ အနုတတရားတွေပါ။



တကယ်လို့ ကိုယ်ပိုင်တဲ့  
 အတ္တတရားဖြစ်မယ်ဆိုရင်  
 'ဒီလိုမဖြစ်နဲ့၊ ဟိုလိုဖြစ်'၊  
 'ဟိုလိုမဖြစ်နဲ့၊ ဒီလိုဖြစ်' လို့  
 ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို  
 အမိန့်ပေးလို့ရပါလိမ့်မယ်။  
 အခုတော့ ကိုယ်မပိုင်တဲ့  
 အနတ္တတရားတွေမို့  
 မအိုချင်လည်း အိုရ၊  
 မနာချင်လည်း နာရ၊  
 မသေချင်လည်း သေရပါတယ်။  
 မဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်ရ၊  
 မပျက်ချင်လည်း ပျက်ရ၊  
 ဖြစ်ပျက်ရပါတယ်။  
 သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး  
 ဖြစ်ပျက်နေတဲ့  
 အနတ္တသဘောတွေကို  
 အင်တာဗျူးပုံစံနဲ့  
 မြတ်စွာဘုရား  
 ဟောကြားလိုက်တဲ့အတွက်  
 ပဉ္စဝင်္ဂါးဦး  
 အသိထူး၊ ဉာဏ်ထူးတွေ  
 ကွန့်မြူးသွားခဲ့ကြပါတယ်။  
 ဪ... ရင်မှာမြူးတဲ့ အင်တာဗျူးပါလား။

**ဘဝသည် ဓမ္မ**  
**ဓမ္မသည် ဘဝ**





တရားဓမ္မဆိုတာ  
 လက်တွေ့ဘဝနဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့  
 သီးခြားအကြောင်းအရာ မဟုတ်ဘဲ  
 လက်တွေ့ဘဝထဲက  
 အကြောင်းအရာ အဖြစ်အပျက်တွေကိုပဲ  
 အကောင်းအဆိုး  
 အကြောင်းအကျိုး မှန်ကန်စွာ  
 စနစ်တကျ နားလည်သိမြင်ခြင်း  
 ဖြစ်ပါတယ်။  
 ဘဝကို အပြုသဘောနဲ့  
 နားလည်သိမြင်ရင်  
 ကောင်းသော တရားဓမ္မ၊  
 မြတ်သော တရားဓမ္မဖြစ်လာပြီး  
 ဘဝကို အဖျက်သဘောနဲ့  
 နားလည်သိမြင်ရင်တော့  
 ဆိုးသောတရားဓမ္မ၊  
 ယုတ်သောတရားဓမ္မ ဖြစ်သွားပါတယ်။



# မေတ္တာနှင့်စွန့်သမျှ အနှစ်ပါတဲ့အညွန့်အလှတွေချည်းပါပဲ



မြတ်စွာဘုရားရှင်က  
 “ထမင်းစားသောက်ပြီးလို့  
 ပန်းကန်ဆေးရည်၊  
 အိုးဆေးရည်တွေကို  
 မြောင်းထဲသွန်တဲ့အခါ  
 ‘ဒီပန်းကန်ဆေးရည်၊  
 အိုးဆေးရည်တွေထဲက  
 ထမင်းလုံးဟင်းပေါက်လေးတွေ၊  
 ဆီဖတ်လေးတွေကို  
 မြောင်းထဲက ပိုးကောင်လေးတွေ  
 စားကြသောက်ကြပါစေ’ လို့  
 နှလုံးသွင်းစိတ်ထားပြီး  
 စွန့်သွန်ရင်  
 ကြီးကျယ်တဲ့ဒါနကုသိုလ်  
 ဖြစ်ပါတယ်” လို့  
 ဟောကြားတော်မူထားပါတယ်။  
 စိတ်ထားတတ်ရင်  
 အပိုပစ္စည်း၊ အပိုပိုက်ဆံ  
 တကူးတက အကုန်မခံရဘဲနဲ့  
 ဒါနကုသိုလ် ရနိုင်ပါတယ်။

# ကောင်းတဲ့အခိုက် လူကောင်း ဆိုးတဲ့အခိုက်လူဆိုး

လူဆိုးလို့ သတ်မှတ်ခံထားရသူ  
ကောင်းနိုင်တဲ့ကိစ္စမှာ  
လူကောင်းလို့ သတ်မှတ်ခံထားရသူက  
မကောင်းနိုင်ဘူးဆိုရင်  
အဲဒီ လူကောင်းကို  
အဲဒီကိစ္စမှာတော့  
လူဆိုးလို့ပဲ  
သတ်မှတ်ရမှာပါ။

လူကောင်းလို့ သတ်မှတ်ခံထားရသူ  
 ဆိုးတဲ့ကိစ္စမှာ  
 လူဆိုးလို့ သတ်မှတ်ခံထားရသူက  
 မဆိုးဘူးဆိုရင်လည်း  
 အဲဒီလူဆိုးကို  
 အဲဒီကိစ္စမှာတော့  
 လူကောင်းလို့ပဲ သတ်မှတ်ရမှာပါ။  
 'လူကောင်း' 'လူဆိုး' သတ်မှတ်ချက်က  
 မူသေ မရှိပါဘူး။  
 အခြေအနေ၊ အချိန်အခါနဲ့  
 ကိစ္စရပ်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး  
 အပြောင်းအလဲ ရှိပါတယ်။  
 တစ်ခြေနေ၊ တစ်ချိန်ခါ၊  
 တစ်ကိစ္စမှာ  
 လူကောင်း ဖြစ်နေပေမယ့်  
 တခြားခြေနေ၊ တခြားချိန်ခါ၊  
 တခြားကိစ္စမှာတော့  
 လူဆိုး ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမှာပါ။  
 အခြေအနေတိုင်း၊ အချိန်အခါတိုင်း၊  
 ကိစ္စရပ်တိုင်းမှာ အမြဲထာဝရ  
 ကောင်းနေတဲ့သူရယ်လို့  
 လုံးဝ မရှိပါဘူး  
 ပုထုဇဉ်နယ်ပယ်မှာပေါ့နော်။





အနှောင်ထူလေ  
လောင်ချူလေ

အသွင်သဏ္ဍာန်အရ  
 လူဝတ်ကြောင်ဘဝကို  
 ကိုင်းတောမှာ ဆောက်တဲ့အိမ်၊  
 ရဟန်းဘဝ၊ သီလရှင်ဘဝကို  
 သောင်ပြင်မှာ ဆောက်တဲ့အိမ်  
 လို့ဆိုရပေမယ့်  
 အနှစ်သာရအရကတော့  
 လူပဲဖြစ်ဖြစ်၊  
 ရှင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊  
 သံယောဇဉ်အနှောင်အဖွဲ့  
 များတဲ့စိတ်ဟာ  
 'ကိုင်းတောအိမ်' ဖြစ်ပြီး  
 သံယောဇဉ်အနှောင်အဖွဲ့  
 ကင်းတဲ့စိတ်ဟာ  
 'သောင်ပြင်အိမ်' ဖြစ်ပါတယ်။  
 လူဖြစ်ပေမယ့်  
 သောင်ပြင်မှာ ရောက်နေနိုင်သလို  
 ရှင်ဖြစ်ပေမယ့်လည်း  
 ကိုင်းတောမှာ ရောက်နေနိုင်ပါတယ်။  
 ကိုင်းတောအိမ်သမားက  
 အပူဓာတ်ကူးလွယ်ပါတယ်။  
 သောင်ပြင်အိမ်သမားက  
 အပူဓာတ်ကင်းဝေးပါတယ်။



# လူမြတ်တိုင်း ကျင့်လို့ လူကျင့်တိုင်း မြတ်ပါတယ်

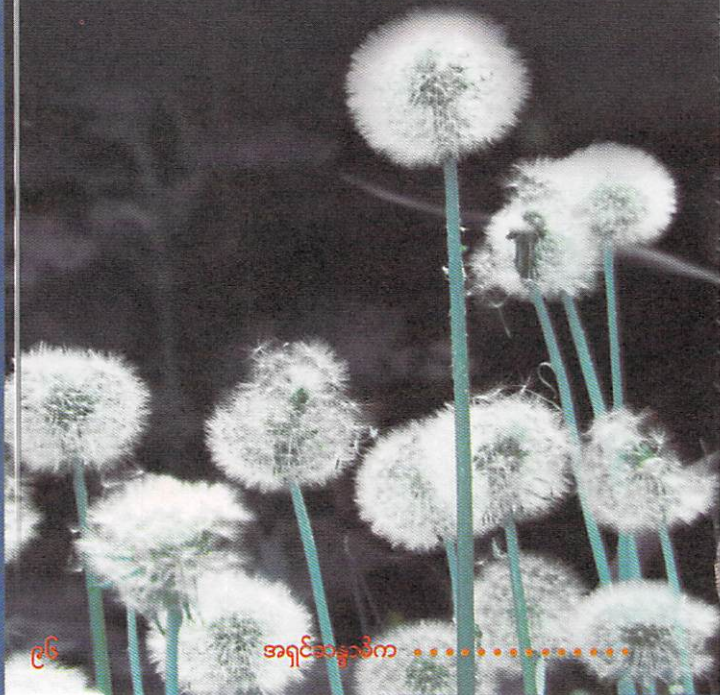
မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊  
မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ လို့  
ဗြဟ္မစိုဏ်တရား လေးပါးရှိပါတယ်။



မေတ္တာဆိုတာ  
 သူတစ်ပါးကောင်းကျိုးကို  
 လိုလားတဲ့သဘော၊  
 ကရုဏာဆိုတာ  
 သူတစ်ပါးဆိုးကျိုးကို  
 ဖယ်ရှားပေးချင်တဲ့သဘော၊  
 မုဒိတာဆိုတာ  
 သူတစ်ပါးကောင်းစားနေတာကို  
 ဝမ်းမြောက်တဲ့သဘော၊  
 ဥပေက္ခာဆိုတာ  
 သူတစ်ပါးရဲ့  
 ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးဟာ  
 သူတစ်ပါးရဲ့  
 ကောင်းကံဆိုးကံအပေါ်မှာပဲ  
 မူတည်တယ်လို့  
 နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တဲ့သဘောပါပဲ။  
 ဗြဟ္မစိုရ်တရားဆိုတာ  
 လူမြတ်တွေကျင့်တဲ့တရား  
 လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။  
 (ဗြဟ္မစရိယ = ဗြဟ္မစိုရ်၊  
 ဗြဟ္မ - လူမြတ်၊ စရိယ - ကျင့်။)



# ကျေနပ်ဝမ်းသာရင် အခြေမြတ် လန်းပြာအောင် ကူညီပါ

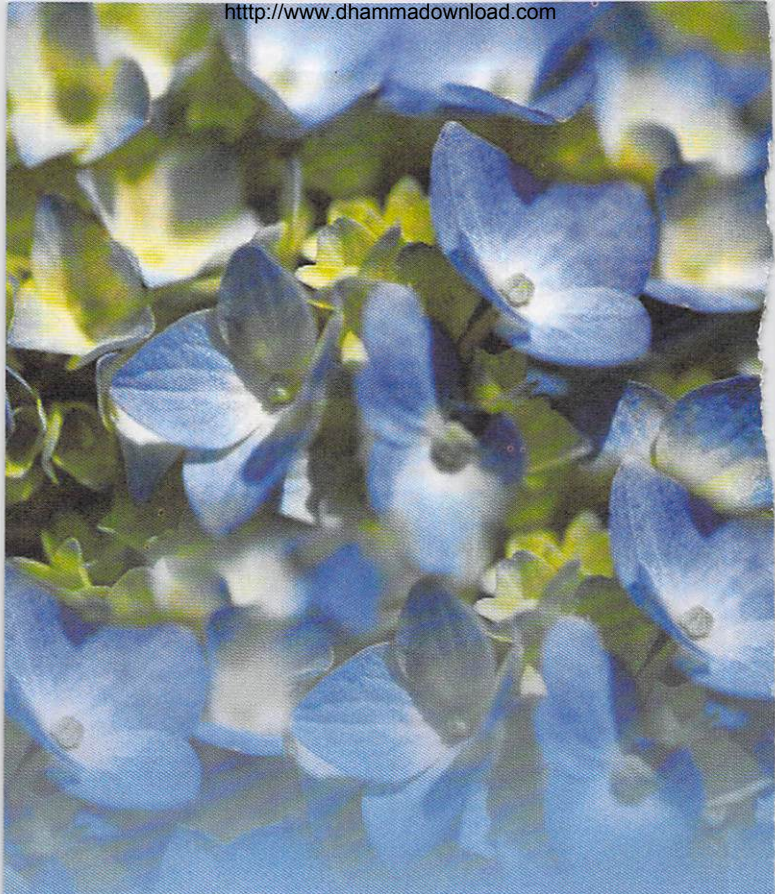


မုဒိတာဗြဟ္မစိုရ်  
 ကျင့်သုံးတဲ့သူဟာ  
 ကိုယ်နဲ့လည်း  
 သူတစ်ပါး ကြီးပွားသည်ထက်  
 ကြီးပွားအောင်  
 ကူညီဆောင်ရွက်ပေး။  
 နှုတ်နဲ့လည်း  
 သူတစ်ပါး ကြီးပွားသည်ထက်  
 ကြီးပွားအောင်  
 ဖြေရှင်းစောင့်ရှောက်ပေး။  
 စိတ်နဲ့လည်း  
 သူတစ်ပါး ကြီးပွားသည်ထက်  
 ကြီးပွားပါစေကြောင်း  
 ဆုတောင်းမုဒိတာ  
 ပို့သပေးရပါတယ်။  
 ကာယကံမုဒိတာ၊  
 ဝစီကံမုဒိတာ၊  
 မနောကံမုဒိတာ ဆိုတဲ့  
 မုဒိတာကံ သုံးမျိုးလုံးပြည့်စုံမှ  
 မုဒိတာဗြဟ္မစိုရ်  
 ကျင့်သုံးရာရောက်ပါတယ်။

# ဥပေက္ခာမတွဲရင် အတုဖြစ်ကာ လွဲမယ်

မေတ္တာထားရာ  
မေတ္တာပွားရာမှာ  
ဥပေက္ခာ မပါရင်

မေတ္တာဟာ ရာဂဘက်  
 အစွန်းရောက်သွားတတ်ပါတယ်။  
 ကရုဏာထားရာ  
 ကရုဏာပွားရာမှာ  
 ဥပေက္ခာမပါရင်  
 ကရုဏာဟာ  
 ဒေါသဘက်  
 အစွန်းရောက်သွားတတ်ပါတယ်။  
 မုဒိတာထားရာ  
 မုဒိတာပွားရာမှာ  
 ဥပေက္ခာမပါရင်  
 မုဒိတာဟာ မာနဘက်  
 အစွန်းရောက်သွားတတ်ပါတယ်။  
 အစွန်းရောက်သွားတဲ့  
 မေတ္တာ ကရုဏာမုဒိတာက  
 ကာယကံရှင်ကို  
 ငြိမ်းအေးချမ်းမြေ့မှုတွေမပေးဘဲ  
 စိုးရိမ်ပူပန်မှုသောက၊  
 ဝမ်းနည်းပူဆွေးငိုကြွေးမှုပရိဒေဝ၊  
 ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခ၊  
 စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒေါမနုဿ၊  
 အပြင်းအထန်ပူပန်မှု  
 ဥပါယာသတွေပဲ ပေးပါလိမ့်မယ်။



ကံပေးသမျှ ယူ  
ညှဉ်းစားတ ကု

'သတ္တဝါတွေရဲ့  
 ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဟာ  
 ကံတရားပဲ၊  
 ကောင်းကံပြုခဲ့ရင်  
 ကောင်းကျိုးရမယ်၊  
 ဆိုးကံပြုခဲ့ရင်  
 ဆိုးကျိုးရမယ်၊  
 ကောင်းကံကြောင့်  
 ကောင်းကျိုးအမွေ  
 စံစားရမယ်၊  
 ဆိုးကံကြောင့်  
 ဆိုးကျိုးအမွေ  
 ခံစားရမယ်၊  
 ကံသာအမိ ကံသာအဖ၊  
 ကံသာမိတ်ဆွေ ကံသာဆွေမျိုး' လို့  
 ကံနဲ့သတ္တဝါ သတ္တဝါနဲ့ကံ  
 မကွဲမပြား  
 တစ်သားတည်း ဖြစ်နေတာကို  
 အမြဲမပြတ်  
 သုံးသပ်ဆင်ခြင်နေတာဟာ  
 ဗြဟ္မစိုရ်ဥပေက္ခာကို  
 ပွားများနေတာပါပဲ။





စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာမှု  
ပါရမီဖြည့်နိုင်သည်



သဘာဝဘေးဒဏ်နဲ့  
 သတ္တဝါလုပ်ဘေးဒဏ်တို့ကို  
 သည်းခံခြင်း  
 ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းကို  
 ခန္တီပါရမီလို့ခေါ်ပြီး  
 မလိမ်မညာ မလှည့်မပတ်ဘဲ  
 ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်စွာ  
 ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ခြင်းကို  
 သစ္စာပါရမီလို့ခေါ်ပါတယ်။  
 ကုသိုလ်အလုပ်  
 အပြစ်မဲ့အလုပ်တို့ကို  
 ရည်မှန်းချက်မရောက်မချင်း  
 စွဲစွဲမြဲမြဲစိတ်ဇွဲသန်သန်  
 အားမာန်ခိုင်ခံ့စွာ  
 ပြုလုပ်အားထုတ်ခြင်းကို  
 အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီလို့ခေါ်ပြီး  
 သတ္တဝါအများရဲ့အကျိုးစီးပွားကို  
 လှိုက်လှဲစွာ လိုလားခြင်းကို  
 မေတ္တာပါရမီလို့ခေါ်ပါတယ်။  
 ကိုယ့်ကို ချစ်သူ မုန်းသူတွေအပေါ်  
 ကိုယ်က ချစ်စိတ် မုန်းစိတ် မထားဘဲ  
 တည်တည်တံ့တံ့ ခံခံသန့်သန့်နေခြင်းကို  
 ဥပေက္ခာပါရမီလို့ခေါ်ပါတယ်။





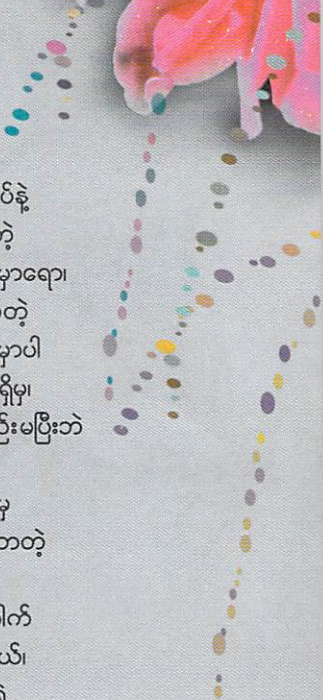
အမုန်းကျော်မှု  
အပြုံးပေါ်မယ်

ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့အလုပ်၊  
 ဘယ်လောက်မြင့်မြတ်တဲ့  
 အလုပ်ကိုပဲလုပ်လုပ်  
 မလိုလား မနှစ်သက်သူ၊  
 မုန်းတီး ရန်ပြုသူတွေ ဆိုတာ  
 ရှိတတ်စမြဲပါ။  
 ကိုယ့်ကို မုန်းတီးသူတွေအပေါ်  
 ကိုယ်က ပြန်မုန်းပြီး  
 ဒေါသအမျက်  
 ချောင်းချောင်းထွက်နေမယ်၊  
 ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ကို  
 ပြောင်းလဲပစ်လိုက်မယ်ဆိုရင်  
 ကိုယ်လုပ်နေတဲ့  
 အလုပ်ကောင်းတွေ၊  
 အလုပ်မြတ်တွေဟာ  
 ရှေ့ဆက်မတိုးတက်တော့ဘဲ  
 လမ်းခုလတ်မှာတွင်  
 ရပ်တန့်ပြီလဲသွားနိုင်ပါတယ်။  
 အလုပ်အပေါ်ထားရှိတဲ့  
 ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဟာလည်း  
 ခိုင်ခိုင်မာမာလေးလေးနက်နက်  
 မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။



ဥပေက္ခာမဂ္ဂိုရင်အလုပ်မဖြစ်ဘူး  
ဥပေက္ခာဂိုဏ်း အလုပ်ဖြစ်မယ်





ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်နဲ့  
 တိုက်ရိုက်ပတ်သက်တဲ့  
 လောကဓံတွေအပေါ်မှာရော၊  
 တိုက်ရိုက်မပတ်သက်တဲ့  
 လောကဓံတွေအပေါ်မှာပါ  
 မတုန်မလှုပ်ခံနိုင်ရည်ရှိမှ၊  
 ခံနိုင်ရည်ရှိနေရုံနဲ့လည်းမပြီးဘဲ  
 ဦးတည်ချက်မပျက်  
 ရှေ့ဆက်အလုပ်လုပ်မှ  
 ကိုယ်လိုလားတောင့်တတဲ့  
 လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို  
 မလွဲမသွေ သေချာပေါက်  
 ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါတယ်၊  
 ဒါဟာဥပေက္ခာပါရမီရဲ့  
 အစွမ်းသတ္တိပါ။



သတိဉာဏ်ယှဉ်မှ  
အဂ္ဂိမှန်မြင်စယ်

၁၀၀

အရှင်ဆန္ဒဝိကာ .....

အလုပ်ခွင်ပြင်ပမှာ 'သတိ' ကို  
 'အမှတ်ရခြင်းသဘော' လို့ သုံးနှုန်းပေးမယ့်  
 လက်တွေ့အလုပ်ခွင်မှာတော့  
 'သိခြင်းသဘော' လို့လည်း  
 သုံးနှုန်းနိုင်ပါတယ်။  
 သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် လုပ်တယ်ဆိုတာ  
 အရှုခံအာရုံကိုလည်း အမှတ်ရ၊  
 အရှုခံအာရုံရဲ့ သဘောကိုလည်း  
 သိနေတာကို ခေါ်ပါတယ်။  
 အရှုခံအာရုံရဲ့ သဘောကို  
 မှတ်နေ၊ သိနေတာကိုပဲ  
 ရံခါ 'သတိရှိနေတယ်' လို့ပြောပြီး  
 ရံခါ 'ဉာဏ်ရှိနေတယ်' လို့  
 ပြောကြပါတယ်။  
 ရံခါမှာတော့ 'သတိဉာဏ်ရှိနေတယ်' လို့  
 သတိရော၊ ဉာဏ်ရော တွဲပြီး  
 ပြောကြပါတယ်။  
 သတိလည်းရှိ၊ ဉာဏ်လည်းရှိမှ  
 သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် ပြည့်စုံပါတယ်။  
 စကားလုံးကျဉ်းအောင် 'သတိ' လို့  
 တစ်လုံးတည်းပြောပေးမယ့်  
 'ဉာဏ်' လည်းပါတယ်ဆိုတာ  
 သတိပြုရပါမယ်။



# တရားသိမ်းမေတ္တာဗို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။





သဘောတရားအတွေးစတစ်ခု  
 တရားသဘောစကားစုတစ်ခုဟာ  
 လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ဘဝကို  
 အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။  
 ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့စကားစုတွေကို  
 တစ်နေ့တစ်ခုပဲဖတ်ပြီး  
 အဲဒီတစ်နေ့လုံးအဲဒီတစ်ခုကိုပဲ  
 အထပ်ထပ်နဲ့လုံးသွင်းဆင်ခြင်ပါ။  
 အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်  
 ဖိတ်အားတွေပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ်။