

မြန်မာ့
စာပေ
အသင်း

ရွှေပိရမိတင်(၂၅)

အရှင်ဆန္ဒာမိက ● မိတ်အားဖြည့် ဓမ္မပိုးစက်



မြန်မာ့
စာပေ
အသင်း

အရှင်ဆန္ဒာမိက

ရွှေပိရမိတင်

မိတ်အားဖြည့် ဓမ္မပိုးစက်

ရွှေပါရမီ ၂၀၆ အမှတ်(၄)

စာမူခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၄၂၂၀၆၀၆

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၃၉၉၀၆၀၇

၂၀၀၆ခုနှစ် • ဩဂုတ်လ • ပထမအကြိမ် • အုပ်စု ၃၀၀၀၀

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပန်းချီ

ရွှေစိုးဟန်

စာအုပ်ချုပ်

ကိုတော်ဝမ်း

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ

ဦးတိုးဝင်း(၀၂၄၃၁)၊ နေလရောင်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်၉၆၊ ၁၁လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။

အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း(၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

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

ဖြန့်ချိရေး

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း၊ လသာမြို့နယ်။

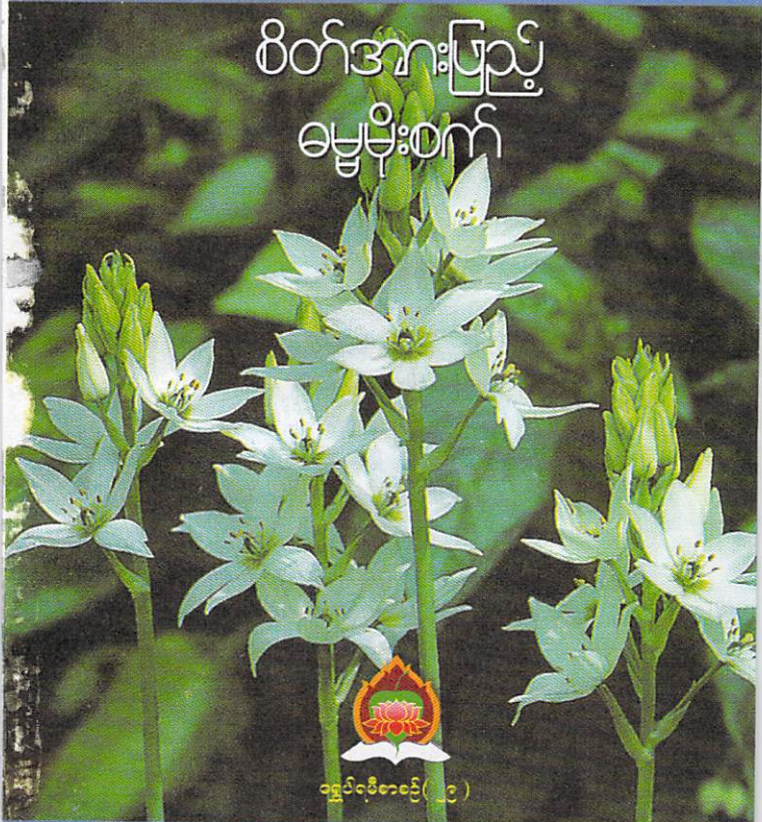
(☎ ၂၂၆၅၀၀၊ ၂၁၀၄၆၂)

ဓမ္မကော၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားပွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

အရှင်ဆန္ဒာမိက

ရွှေပါရမီ ၁၀၁၄

စိတ်အားပြည့်
ဓမ္မမိုးဝက်



ဓမ္မာပေတိကဗျာ (၂၃)

အဘိဓမ္မာ



ဗာတိကာ

၁။	■	ဘုရားဂုဏ်မှန်းဆရင်	
	■	တရားဂုဏ်အစွမ်းရတယ်	၁၀
၂။	■	အမြတ်နေသူကို သတိရမှ	
	■	အနေမြတ်သူ ဖြစ်လာမယ်	၁၂
၃။	■	ကောင်းကျိုးပေးတာ ကုသိုလ်ပါ	၁၄
၄။	■	တကယ်အလုပ်လုပ်နေမှ	
	■	တကယ်သတိရတယ်လို့ ခေါ်တာပါ	၁၆
၅။	■	အကောင်းမြင်မှ အမြင်ကောင်းမယ်	
	■	အစောင်းမြင်ရင် အမြင်စောင်းမယ်	၁၈

အရှင်သန္တာမိက(ရွှေပါရမီတောရ)

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

၆။	■ ဘက်ပေါင်းစုံကြိုကြည့်တတ်မှ	၂၀
	■ အလုပ်ပေါင်းစုံ ပိုပြီးပြတ်မယ်	
၇။	■ အမှတ်နိုင်လို့ အသိခိုင်ရင်	၂၂
	■ အမှတ်ကိုင်စရာ မလိုတော့ပါ	
၈။	■ ခိုင်တဲ့အလုပ်လုပ်ရင်	၂၄
	■ ခိုင်တဲ့အကျိုးပေးပါတယ်	
၉။	■ ကျောင်းကုသိုလ်ကြောင့် တောင်းဆု	၂၆
	■ မဆိုလည်း အလိုပြည့်ပါတယ်	
၁၀။	■ ကြာအလှူကြောင့် ကြာသူတွေမဖြစ်နိုင်ပါ	၂၈
၁၁။	■ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးသည် နာမည်နှင့်	၃၀
	■ မဆိုင်၊ အလုပ်နှင့်သာဆိုင်သည်	
၁၂။	■ ကြာပွင့်မှာ ရွံ့နွံ့ လုံးဝ မငြိ	၃၂
	■ နိဗ္ဗာန်မှာ ဒုက္ခ လုံးဝ မရှိ	
၁၃။	■ နိဗ္ဗာန်မှာ စစ်မှန်တဲ့ အကောင်းမှန်သမျှ	၃၄
	■ အကုန်ရှိတယ်	
၁၄။	■ အဆာပြေအားရစေလိုက	၃၆
	■ သဒ္ဓါဝေ တရားဓမ္မရေချိုသောက်ပါ	
၁၅။	■ တဏှာဓာတ် မကုန်လေသမျှတော့	၃၈
	■ အဆာအငတ်စုံနေဦးမှာပါပဲ	
၁၆။	■ ကာမဂုဏ်စွန့်လွှတ်နိုင်လေ	၄၀
	■ စိတ်ငြိမ်းအေးချမ်းသာလေ	
၁၇။	■ ကာမဂုဏ်အဝတ်စ ဖြတ်တောက်နိုင်လေ	၄၂
	■ စိတ်အကျီပိုလှလာလေ	
၁၈။	■ ကာမဂုဏ်ခံစားရုံလောက်နဲ့တော့	

	■ လူဖြစ်ရတာ လုံးဝမတန်ပါ	၄၄
၁၉။	■ မြင့်မြတ်သူတိုင်း ပါရမီဖြည့်ကြသည်	၄၆
၂၀။	■ သံယောဇဉ်ဘေးဘယကို	
	■ ဉာဏ်နှောယှဉ် တွေးဆတတ်ရင်	
	■ အမှန်သဘောမြင် အေးမြနိုင်ပါတယ်	၄၈
၂၁။	■ နိဗ္ဗာန်ရောက်လိုသူတိုင်း	
	■ ပါရမီဖြည့်ကို ဖြည့်ရမည်	၅၀
၂၂။	■ ပရဟိတအလုပ်တွေ လုပ်နေတာဟာ	
	■ ပါရမီဖြည့်နေတာပါ	၅၂
၂၃။	■ စိတ်မော်ဒယ်လ်နေ့တိုင်းအသစ်လဲပါ	၅၄
၂၄။	■ သာဝကဗောဓိဉာဏ်အတွက်လည်း	
	■ ပါရမီလိုပါတယ်	၅၆
၂၅။	■ တရားအားထုတ်လေ	
	■ စိတ်မော်ဒယ်လ်သစ်လေ	၅၈
၂၆။	■ စိတ်သက်သက်နဲ့ပွားမှ ဘာဝနာအစစ်	၆၀
၂၇။	■ ပရမတ်သိဖို့ ပညတ်နဲ့ပဲ ဟောရပါတယ်	
	■ ပညတ်နဲ့ပဲ ကျင့်ရပါတယ်	၆၂
၂၈။	■ တစ်ယောက်တည်းနေချင်တယ်	၆၄
၂၉။	■ ကြုံရာစားမှ တရားရနိုင်တယ်	၆၆
၃၀။	■ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ စားရင်	
	■ ဘာစားစား ကုသိုလ်ရပါတယ်	၆၈
၃၁။	■ အမှန်မှားကို ဉာဏ်များပြီး	
	■ ဖြေရှင်းမနေပါနဲ့	၇၀
၃၂။	■ အခုသေ အခုဖြစ်တာမို့	

	■ ဖုထစ်နေတဲ့ကြားကာလ လုံးဝ မရှိပါ	၇၂
၃၃။	■ ဘဝမရှင်းရင် ယမမင်းဆီ သွားရမယ်	၇၄
၃၄။	■ ဒီဇာတ်ကောင်းရှိချင်ရင်	
	■ ဒီဇာတ်ကောင်းရှိသူကို သတိရပါ	၇၆
၃၅။	■ ဒီပန်းထိရင် ဒီရန်ငြိမယ်	၇၈
၃၆။	■ အရည်အသွေးပြည့်လေ	
	■ အကျိုးပေးကြီးလေ	၈၀
၃၇။	■ အမြတ်ဆုံးကို တွေးရင်	
	■ အမြတ်ဆုံးပဲ ဖြစ်မယ်	၈၂
၃၈။	■ ဥပုသ်ဆိုတာ စိတ်ကိုလျှော်ဖွပ်တဲ့အလုပ်ပါ	၈၄
၃၉။	■ စိတ်အေးချမ်းမှ ဥပုသ်ရ	၈၆
၄၀။	■ မလျှော်ဘဲ ပစ်ရက်များရင်	
	■ ညော်ခဲ ညစ်တက်သွားမယ်	၈၈
၄၁။	■ ဘာဝနာမပွားများက ဥပုသ်စစ်စစ်မရ	၉၀
၄၂။	■ ပိဘကျေးဇူးအကျေဆပ်လို့ ရပါတယ်	၉၂
၄၃။	■ နိဗ္ဗာန်နဲ့ခြေ အားလုံးကြေ	၉၄
၄၄။	■ အကျေမဆပ်နိုင်သေးပေမယ့်	
	■ ကျေနပ်အောင်တော့ ပေးဝေမယ်	၉၆
၄၅။	■ ကျေးဇူးသံသရာ ကြွေးတူသမို့	
	■ ကျေးဇူးကျန်မှာ တွေးပူမနေပါနဲ့	၉၈
၄၆။	■ စွန့်လှူပြီးသားမို့ ကွန်ပူငြီးတွားမနေပါနဲ့	
	■ သုံးချင်ရာသုံး ခပ်ပြုံးပြုံးပေါ့	၁၀၀
၄၇။	■ အလှူမှာ ရေစက်ချတော့	
	■ လူတကာ အခြေတက်ကြတာပေါ့	၁၀၂

- ၄၈။ ■ တစ်စက်ရေလွှာ အလှူပြုယှက်ကလည်း
 - သက်သေအရာအကူအမလုပ်နိုင်ပါတယ် ၁၀၄
- ၄၉။ ■ မသေချင်ရင် သေလိုက်ပါ
 - ဘယ်တော့မှ မသေချင်ရင်
 - အခုသေလိုက်ပါ ၁၀၆
- ၅၀။ ■ အကောင်းအဆိုးဒွန်တွဲနေတာ
 - လူသဘာဝ ၁၀၈



ရွှေပါရမီစခန်းဖြင့် ခေမာပြည်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

စိတ်အားဖြည့်အမှာ

သဘောတရားအတွေးစတစ်ခု
 တရားသဘောစကားစုတစ်ခုဟာ
 လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ဘဝကို
 အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။
 ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့စကားစုတွေကို
 တစ်နေ့တစ်ခုပဲဖတ်ပြီး
 အဲဒီတစ်နေ့လုံးအဲဒီတစ်ခုကိုပဲ
 အထပ်ထပ်နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပါ။
 အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်
 စိတ်အားတွေပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ်။
 စိတ်အားဖြည့်စကားစုပေါင်း
 အခုငါးဆယ်တိတိပါဝင်ပါတယ်။
 မိုးဥတုကို ကိုယ်စားပြုပြီး
 စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မမိုးစက်လို့
 အမည်ပေးလိုက်ပါတယ်။

စိတ်အားဖြည့်ဝကြပါစေ။
 မေတ္တာဖြင့် ...

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

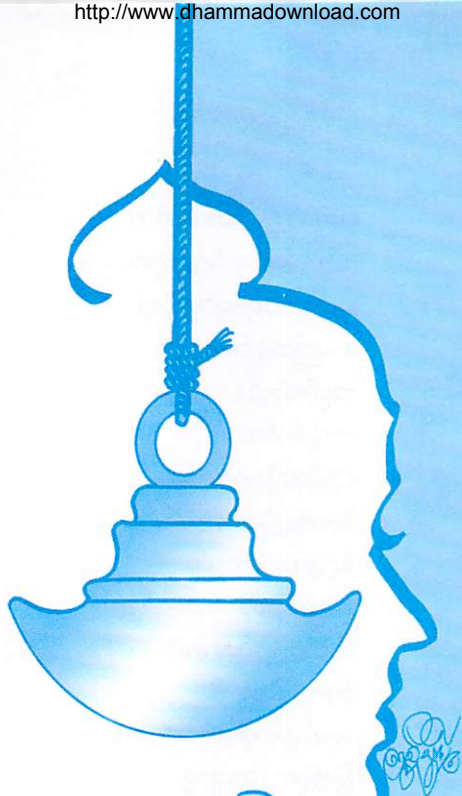
အရင်ဆန္ဒာမိက

အရားရက်မှန်းအား
အရားရက်နှင့်စွမ်းရည်



အရင်ဆန္ဒာမိက

ဂုဏ်တော်ပွားတယ်ဆိုတာ
 တကယ်တော့ မိတ္တူကူးတာပါ။
 မြတ်စွာဘုရားရှင်မှာရှိတဲ့
 အရည်အချင်းတွေ၊
 အစွမ်းသတ္တိတွေကို
 ကိုယ့်စိတ်ထဲ၊
 ကိုယ့်နှလုံးသားထဲမှာ
 စိမ့်ဝင်ယုံ့နဲ့လာအောင်
 မိတ္တူကူးယူတာပါ။
 စံပယ်ပန်းကို
 လက်ထဲဆုပ်ထားရင်
 စံပယ်ပန်းရနံ့
 လက်မှာ ကူးစက်လာသလို
 မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့
 အရည်အချင်းတစ်ခုခု၊
 အစွမ်းသတ္တိတစ်ခုခုကို
 ထပ်တလဲလဲ အမှတ်ရနေရင်
 အဲဒီအရည်အချင်းမျိုး၊
 အဲဒီအစွမ်းသတ္တိမျိုး
 ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ
 ကူးစက်လာပါတယ်။



စန္ဒြေမာရ်အား နှိပ်စားရန်
စန္ဒြေမာရ်အား နှိပ်စားရန်

ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားခြင်းရဲ့
 အနှစ်သာရက
 အန္တရာယ်ကင်းဖို့၊
 လာဘ်ရွှင်ဖို့
 မဟုတ်ပါဘူး။
 နေ့စဉ်ဘဝထဲက
 ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့
 လုပ်ရပ်တွေကို
 ဂုဏ်တော်သဘာဝနဲ့အညီ
 အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်
 ပြုပြင်ဖို့အတွက်ပါ။
 ဂုဏ်တော်ဟာ
 ဘဝရဲ့စည်းကမ်း၊
 ဂုဏ်တော်ဟာ
 ဘဝရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်လို့
 ဆိုနိုင်ပါတယ်။
 ဂုဏ်တော်လမ်းညွှန်ချက်နဲ့အညီ
 ကိုယ့်ဘဝကိုယ်
 ဖန်တီးတည်ဆောက်ဖို့
 ဂုဏ်တော်ပွားရတာပါ။

ကောင်းကျိုးပေးတကုန်ပါ



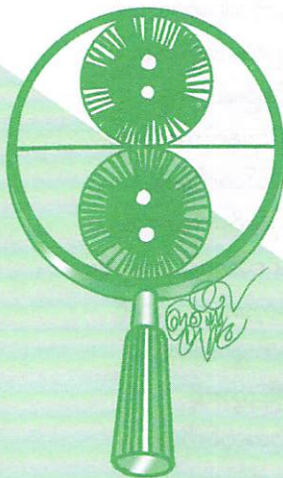
ကုသိုလ်မှန်သမျှ
 ကုသိုလ်ရှင်ရဲ့ စိတ်ကို
 ဖြူစင်သန့်ရှင်းစေတဲ့အပြင်
 ကုသိုလ်ရှင်အတွက်
 ကောင်းကျိုးချမ်းသာ
 အဖြာဖြာကိုလည်း
 ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်စွမ်း
 ရှိပါတယ်။
 ကုသိုလ်ကြောင့်
 ဆိုးကျိုးကြုံရတယ်၊
 ဆင်းရဲခံရတယ်
 လို့မရှိပါဘူး။
 ကောင်းကျိုးကြုံရတယ်၊
 ချမ်းသာစံရတယ်
 လို့ပဲ ရှိပါတယ်။

အာရုံစိုက်ရန်
အာရုံစိုက်ရန်...
အာရုံစိုက်ရန်...



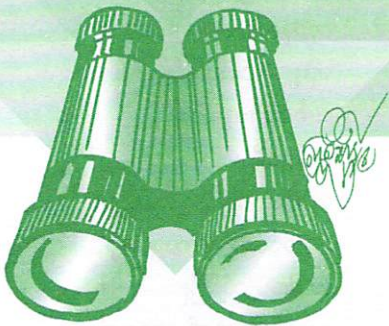
အပ္ပမာဒလို့
 မခေါ်နိုင်ပါဘူး။
 'လုပ်ရဦးမယ်၊ လုပ်ရဦးမယ်' လို့
 သတိရနေရုံနဲ့
 မမေ့တဲ့ အပ္ပမာဒအဆင့်
 မရောက်သေးပါဘူး။
 'လုပ်ရဦးမယ်' လို့
 သတိရနေတဲ့အလုပ်ကို
 တကယ်လက်တွေ့
 ထလုပ်လိုက်ပြီဆိုတော့မှ
 လုပ်နေဆဲ အခိုက်အတန့်မှာ
 မမေ့တဲ့အပ္ပမာဒအဆင့်
 ရောက်သွားပါတယ်။
 လုပ်ပြီးသွားလို့
 ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်
 အာရုံမပြုတော့ဘဲ
 အေးအေးဆေးဆေး
 နားနေချိန်မှာလည်း
 အပ္ပမာဒတရား
 မရှိတော့ပါဘူး။

ဝေဏ်းမြေပွဲမြေပွဲတော်တော်
ပွဲမြေပွဲမြေပွဲမြေပွဲမြေပွဲ



ဆင်ခြင်မှုအပ္ပမာဒနဲ့
 ပြည့်စုံဖို့အတွက်
 ယောနိသော မနုသိကာရ ဆိုတဲ့
 အကောင်းမြင်စိတ်ထားရှိဖို့
 အထူးလိုအပ်ပါတယ်။
 အရာရာကို
 အကောင်းဘက်ကနေ
 ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်၊
 နှလုံးသွင်းတတ်မှသာ
 အကုသိုလ်တရား
 ခေါင်းပါးပြီး
 ကုသိုလ်တရား
 တိုးပွားနိုင်ပါတယ်။
 ထစ်ခနဲရှိအဆိုးမြင်၊
 ထစ်ခနဲရှိ
 အဆိုးထင်နေလို့ကတော့
 ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့
 အာရုံနဲ့ပဲ ကြုံကြုံ။
 ကောင်းကွက်ကို မတွေ့ဘဲ
 ဆိုးကွက်တွေချည်းပဲ
 တွေ့နေပါလိမ့်မယ်။

အာရုံစူးစိုက်ခြင်းကတော့
အာရုံစူးစိုက်ခြင်းပဲ...



အကြောင်းအကျိုး၊
 အကောင်းအဆိုးကို
 ဘက်ပေါင်းစုံ၊
 ရှုထောင့်ပေါင်းစုံကနေ
 လေ့လာသုံးသပ်နိုင်စွမ်းရှိမှသာ
 အတွေးအခေါ်၊
 အယူအဆ မှန်ကန်ပြီး
 အခြေအနေ၊
 အချိန်အခါနဲ့
 လိုက်လျောညီထွေစွာ
 ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းတတ်၊
 ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်တတ်ပါလိမ့်မယ်။

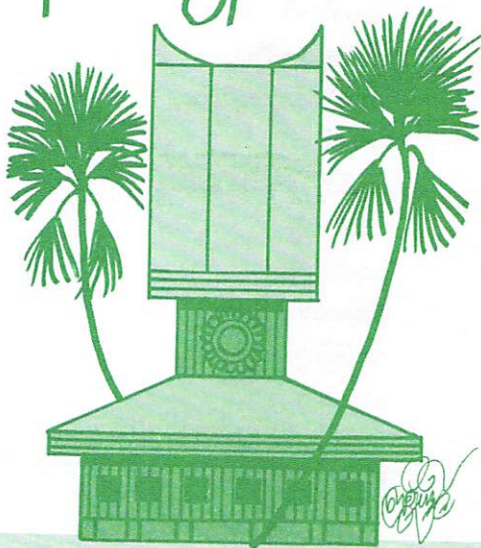
အမှတ်ကို အမှတ်
အမှတ်ကို အမှတ်ပါ...



‘အမှတ်’ ကို
လုံးဝပစ်ပယ်ရင်လည်း
အစွန်းတစ်ဖက်
ရောက်သွားသလို
‘အမှတ်’ ကို

မရမကအတင်း
 ကုပ်တွယ်ထားရင်လည်း
 အစွန်းတစ်ဖက်
 ရောက်သွားပါတယ်။
 'အသိ' မခိုင်သေးခင်
 'အမှတ်' ကို
 လက်တွဲထားပြီး
 'အသိ' ခိုင်သွားရင်တော့
 'အမှတ်' ကို
 လက်တွဲဖြုတ်လိုက်ရုံပါပဲ။
 'အသိ' ရှိဖို့၊
 'အသိ' မြဲဖို့က
 အဓိကပါ။
 အသိမြဲသွားရင်
 အမှတ်က
 သူ့ဘာသာသူ အလိုလို
 ပြုတ်သွားပါတယ်။
 အထူးတလည်လုပ်ပြီး
 တမင်ကြီးဖြုတ်ပစ်နေစရာ
 မလိုပါဘူး။

နိဗ္ဗာန်ကုသိုလ်ကုသိုလ်
နိဗ္ဗာန်ကျီးပေးပါဟေ...
.....



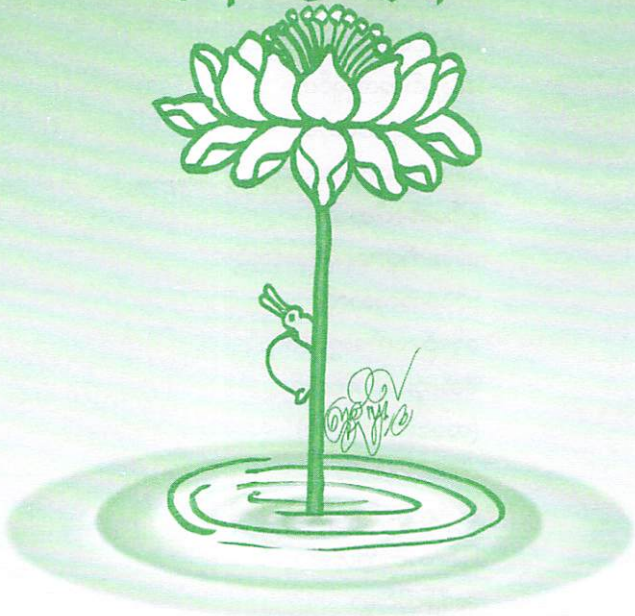
အကျိုးပေး 'ခိုင်' ချင်ရင်
 အကြောင်းကံ 'ခိုင်' ဖို့
 လိုအပ်ပါတယ်။
 ကျောင်းအလှူဟာ
 'ခိုင်' တဲ့ပစ္စည်း လှူတာမို့
 အကြောင်းကံ
 'ခိုင်' တဲ့အလှူပါ။
 အလှူ 'ခိုင်' မှတော့
 ဘဝ 'ခိုင်' ပြီပေါ့။
 ဘဝ 'ခိုင်' ချင်သူတိုင်း
 အလှူ 'ခိုင်' အောင်
 ကြိုးစားကြရပါမယ်။
 အလှူ 'ခိုင်' ဖို့ကတော့
 ကျောင်းဆောက်လှူရုံပါပဲ။
 ကျောင်းတိုင်နဲ့
 အမိုး၊ အကာ၊ အခင်း စတဲ့
 ကျောင်းဆောက်ပစ္စည်းတွေ
 ခိုင်ရင် ခိုင်သလောက်
 စိတ်ဓာတ်လည်း ပိုခိုင်
 ဘဝအကျိုးပေးလည်း
 ပိုခိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျေးဇူးတင်စွာ
ဝေဖန်ချက်များကို ဖော်ပြပါမည်



လုံခြုံတဲ့အဆောက်အအုံတစ်ခုဟာ
 နေထိုင်သူကို
 ဘဝအိပ်မက်၊
 ပန်းအိပ်မက်တွေ
 စိတ်တိုင်းကျ
 မက်ခွင့်ရစေနိုင်တဲ့အတွက်
 ကျောင်းအလှူရှင်ဟာ
 ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်း
 အိပ်မက်လှလှလေးတွေပဲ
 မြင်မက်ရပါတယ်။
 အိပ်စက်နားနေချိန်မှာလည်း
 အိပ်မက်လှသလို
 နေ့စဉ်လက်တွေ့ဘဝရဲ့
 စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်
 (ဘဝမျှော်လင့်ချက်)
 တိုင်းဟာလည်း
 မျှော်လင့်ရင် မျှော်လင့်သလို
 ဖြစ်လာတတ်တဲ့အတွက်
 အချိန်တိုင်းမှာ
 အိပ်မက်လှနေပါတယ်။

အသံကဲ့သို့
အနံ့ကဲ့သို့ ဖြစ်ပါ...။



ကြာလှူတိုင်း မကြာပါဘူး၊
 ကြာနဲ့ ပတ်သက်တိုင်း
 မကြာပါဘူး၊
 ကြာလှူသူရဲ့ စိတ်ထား၊
 ကြာနဲ့ ပတ်သက်သူရဲ့
 ပါရမီဓာတ်ခံပေါ်
 မူတည်ပြီးတော့ပဲ
 အကျိုးပေးအနှေးအမြန်
 ကွာခြားရပါတယ်။
 စိတ်ထားညံ့တဲ့သူ၊
 ပါရမီဓာတ်ခံ အားနည်းတဲ့သူဟာ
 ဘဝကြီးပွားရေးကိစ္စတွေမှာလည်း
 ကြန့်ကြာတတ်သလို
 ဘဝလွတ်မြောက်ရေးကိစ္စတွေမှာလည်း
 ကြာမြင့်တတ်ပါတယ်။
 စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ၊
 ပါရမီဓာတ်ခံ အားကြီးတဲ့သူကတော့
 ဘဝကြီးပွားရေးကိစ္စတွေမှာလည်း
 အကျိုးပေးမြန်ဆန်လှသလို
 ဘဝလွတ်မြောက်ရေးကိစ္စတွေမှာလည်း
 ခရီးတာ တိုတောင်းလှပါတယ်။



ဝိကင်းကျိုးစိုးကျိုးသည်
နံ့ဉာဏ်နှင့်မာတိကာ
ခန္ဓာနှင့်သာ ဆိုင်သည်

တကယ်တော့
ကောင်းတဲ့အကျိုး၊
ဆိုးတဲ့အကျိုးတွေ
ဖြစ်နေတာဟာ
ကောင်းတဲ့အကြောင်း၊
ဆိုးတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့်

ဖြစ်နေတာပါ။
 ကောင်းကံ၊ ဆိုးကံကြောင့်
 ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး
 ဖြစ်နေတာပါ။
 ကောင်းတဲ့နာမည်၊
 ဆိုးတဲ့နာမည်ကြောင့်၊
 ကောင်းတဲ့အသံထွက်၊
 ဆိုးတဲ့အသံထွက်ကြောင့်
 ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး
 ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။
 နာမည်တွေ၊ အသံထွက်တွေကြောင့်
 ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး
 ဖြစ်နေတယ်လို့ ယူဆရင်လည်း
 ဘာနာမည်ကိုမဆို၊
 ဘာအသံထွက်ကိုမဆို
 ကောင်းတဲ့အဓိပ္ပာယ်ပဲ ကောက်ပေါ့။
 ကောင်းတဲ့ ဦးတည်ချက်ကိုပဲ
 ရည်ညွှန်းလိုက်ပေါ့။
 ကောင်းတဲ့အကျိုးရလဒ်
 ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ပဲ
 နှလုံးသွင်းလိုက်ပေါ့။

အလှူဒါနကံ နှစ်ပတ်စာ
အလှူဒါနကံ နှစ်ပတ်စာ



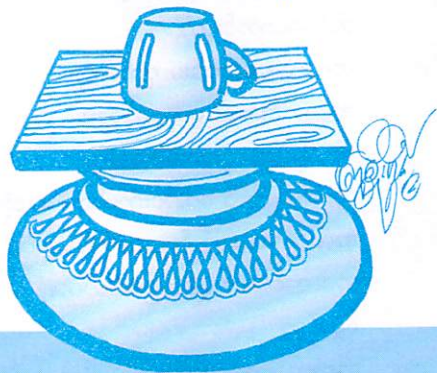
ကြာဟာ
 ရွံ့နှံ့မှာ၊ ရေမှာ
 ပေါက်ဖွားပေမယ့်
 ရွံ့နှံ့နဲ့၊ ရေနဲ့
 လိမ်းကျံကပ်ငြိခြင်းမရှိသလို
 နိဗ္ဗာန်ဟာလည်း
 ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို၊
 ဆင်းရဲဒုက္ခကို
 ရင်းနှီးပြီးရပေမယ့်
 ရုပ်နာမ်ခန္ဓာနဲ့၊
 ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့
 လိမ်းကျံကပ်ငြိခြင်း
 လုံးဝမရှိပါဘူး။
 နိဗ္ဗာန်မှာ
 ရုပ်နာမ်ခန္ဓာလည်း
 ဆိတ်သုဉ်းနေသလို
 ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးလည်း
 ချုပ်ဆုံးနေပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်
ခရီးမှာ ဝိပဿနာ ဝိပဿနာ
နိဗ္ဗာန်ပါလော...



ချမ်းသာတစ်ခုဟာ
 ရိုးလည်း ရိုးအိသွားတယ်၊
 ဒုက္ခတွေလည်း
 ပတ်လည်ဝိုင်းနေတယ်၊
 ကုန်ပျောက်ပျက်စီးခြင်းမှာလည်းပဲ
 အဆုံးသတ်တယ်ဆိုရင်
 အဲဒီချမ်းသာဟာ
 ချမ်းသာအစစ်မဟုတ်ပါဘူး။
 အဲဒီ အကောင်းဟာ
 တကယ့်အကောင်းမဟုတ်ပါဘူး။
 အကောင်းအစစ် မဟုတ်ပါဘူး။
 ကိုယ်ကြိုက်လို့ ကောင်းနေတဲ့၊
 ကိုယ်ကြိုက်လို့ ကောင်းတယ်ထင်နေတဲ့
 အလကားအကောင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်၊
 အကောင်းအတုမျှသာဖြစ်ပါတယ်။
 နိဗ္ဗာန်မှာ
 အလကားအကောင်း၊
 အကောင်းအတုကတော့
 လုံးဝမရှိပါဘူး။
 တကယ့်အကောင်း၊
 အကောင်းအစစ်ကတော့
 အားလုံးရှိပါတယ်။

ဒါနာပျဉ်းကားရအောင်
ပစ္စည်းပေးပို့ပေးကြရအောင်...



ကာမဂုဏ်ချမ်းသာဆိုတာ
 ရေငန်ပါ။
 တရားဓမ္မချမ်းသာဆိုတာ
 ရေချိုပါ။
 ရေငန်သောက်လို့ကတော့
 ဘယ်တော့မှ
 ရေငတ်ပြေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။
 ရေချိုသောက်မှ
 ရေငတ်ပြေမှာပါ။
 ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ ရေငန်က
 တဏှာအဆာဓာတ်ကို
 တိုးပွားထက်သန်စေပါတယ်။
 တရားဓမ္မချမ်းသာ ရေချိုက
 တဏှာအဆာဓာတ်ကို
 ငြိမ်းအေးပျောက်ပြေစေပါတယ်။



တကယ်တော့ မကုန်လော့ဘူးတောင်
ငါ့ဘဝက နှိပ်စက်မှုပဲ.....

ရဟန္တာမဖြစ်သေးလို့
 တဏှာရှိနေသေးသမျှတော့
 လူသားတွေရဲ့ စိတ်ဟာ
 အမြဲတမ်း
 လိုကွက်၊ ဟာကွက်
 ရှိနေဦးမှာပါပဲ။
 ဟိုဟာ ပြည့်စုံပေမယ့်
 ဒီဟာ မပြည့်စုံ၊
 ဒီဟာ ပြည့်စုံပေမယ့်
 ဟိုဟာ မပြည့်စုံ၊
 တစ်ခုခုတော့
 အမြဲလိုနေတာပါ။
 လိုကွက်မရှိ၊
 ဟာကွက်မရှိ
 အစစအရာရာ
 ပြီးပြည့်စုံနေတဲ့လူရယ်လို့
 တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ
 မရှိပါဘူး။

အရှင်အာရုံဆန္ဒာဝိက
ကဏ္ဍစုံအတွက်



ကာမဂုဏ်အာရုံတစ်ခုကို
 စွန့်နိုင်ရင်
 ချမ်းသာတစ်ခု ရရှိမယ်၊
 ကာမဂုဏ်အာရုံနှစ်ခုကို
 စွန့်နိုင်ရင်
 ချမ်းသာနှစ်ခု ရရှိမယ်၊
 ကာမဂုဏ်အာရုံဆယ်ခုကို
 စွန့်နိုင်ရင်
 ချမ်းသာဆယ်ခု ရရှိမယ်၊
 ကာမဂုဏ်အာရုံ
 များများစွန့်နိုင်ရင်
 ချမ်းသာများများ ရရှိမယ်၊
 ကာမဂုဏ်အာရုံအားလုံးကို
 စွန့်နိုင်ရင်တော့
 ကာမဂုဏ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့
 ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံး
 ချုပ်ငြိမ်းပြီး
 ချမ်းသာအားလုံး ရရှိနိုင်ပါတယ်။

မဟာနိဗ္ဗာန်
အောင်မြင်စေ
အောင်မြင်စေ
အောင်မြင်စေ...



အင်္ကျီချုပ်တဲ့အခါ
 ချုပ်မယ့်အဝတ်စရဲ့
 မလိုတဲ့အပိုင်းတွေကို
 ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်ရပါတယ်။
 ပုံစံမဝင်တဲ့
 အဝတ်စ အစိတ်အပိုင်းတွေကို
 ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်တာနဲ့အမျှ
 ကိုယ်လိုချင်တဲ့
 အင်္ကျီပုံစံလှလှလေး
 တဖြည်းဖြည်းနဲ့
 ရတော့တာပါပဲ။
 အင်္ကျီလှလှ လိုချင်ရင်
 အဝတ်စအပိုတွေကို
 နှမြောမနေဘဲ
 ဖြတ်တောက်ပစ်ရသလို
 ချမ်းသာလှလှ လိုချင်ရင်လည်း
 ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို
 ပြတ်နိုင်သမျှ ပြတ်အောင်
 ဖြတ်တောက်ပစ်နိုင်ရပါတယ်။
 ကာမဂုဏ်အာရုံ ဖြတ်နိုင်လေ
 ချမ်းသာသုခ တိုးပွားလေပါပဲ။



ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ
 ရှာဖွေရတော့လည်း
 နဖူးကချွေး ခြေမ, ကျအောင်
 ပင်ပင်ပန်းပန်းလှုပ်လှုပ်ရှားရှား၊
 ရလာတဲ့ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ
 ခံစားရတော့လည်း
 နဖူးကချွေး ခြေမ, ကျအောင်
 ပင်ပင်ပန်းပန်း
 လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဆိုတော့
 ကာမဂုဏ်ချမ်းသာဟာ
 ငြိမ်သက်တဲ့ချမ်းသာ၊
 ငြိမ်းအေးတဲ့ချမ်းသာ
 မဟုတ်ပါဘူး၊
 လှုပ်ရှားတဲ့ချမ်းသာ၊
 ပူလောင်တဲ့ ချမ်းသာပါ။
 သက်သက်သာသာချမ်းသာ
 မဟုတ်ပါဘူး၊
 ပင်ပင်ပန်းပန်းချမ်းသာပါ။
 သုခချမ်းသာ မဟုတ်ပါဘူး၊
 ဒုက္ခချမ်းသာပါ။

အနုပညာအတွက်
အားပေးခြင်း



ပါရမီဆိုတာ
 'မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့အလုပ်' လို့
 အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။
 မြင့်မြတ်သူတွေ
 လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ
 ပါရမီပါပဲ။
 ဘုရားအလောင်း၊
 ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအလောင်း၊
 ရဟန္တာအလောင်း စတဲ့
 အရိယာအလောင်း
 သူတော်ကောင်းတွေဟာ
 မြင့်မြတ်သူတွေပါ။
 အဲဒီ မြင့်မြတ်သူတွေ
 လုပ်လေ့လုပ်ထရှိတဲ့
 အလုပ်မျိုးကို
 ပါရမီလို့ ခေါ်ပါတယ်။

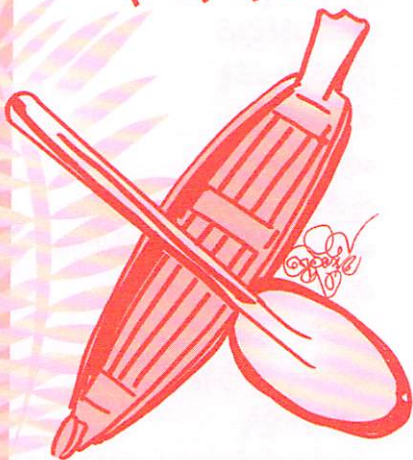
သံဝေဒနာတောသီလ
အာရုံစူးစိုက် အနာဂတ်
စံဖန်တော့မိမိအမြင်ပါဝယ်



သိသိသာသာ
ခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာသာ
အပြစ်မြင် သံဝေဂရပြီး
ခံစားချက်
မထင်ရှားတော့တဲ့အချိန်မှာ
မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်
ဖြစ်သွားမယ်ဆိုရင်တော့

အဲဒီသံဝေဂဟာ
 နိုင်မြဲတဲ့ သံဝေဂ
 မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
 သံဝေဂမခိုင်မြဲရင်
 ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်နဲ့
 ကိုယ့်ဘဝလည်း
 ကောင်းမြတ်ရာ၊
 လွတ်မြောက်ရာဘက်အထိ
 ရင့်ကျက်ပြောင်းလဲ မသွားနိုင်ပါဘူး။
 ကိုယ်ကိုယ်တိုင်
 ထိထိမိမိ
 လက်တွေ့ခံစားခဲ့ရဖူးတဲ့
 ‘သံယောဇဉ်ရဲ့
 နောက်ဆက်တွဲ ဝေဒနာ’ တွေကို
 ဥဏှိယုဉ်ပြီး
 လိုအပ်သလို
 သတိရနေမယ်ဆိုရင်
 သံယောဇဉ်မီးတောက်တွေနဲ့ ဝေးရာ
 မေတ္တာစမ်းအိုင်၊
 တရားဓမ္မစမ်းအိုင်မှာ
 အေးချမ်းစွာ
 နားနေခွင့်ရမှာ အမှန်ပါပဲ။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြပါစဉ်း
ပါရမီဖြည့်စွန်းစွန်းစွန်း



ပါရမီ ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့
နောက်တစ်နည်းအဓိပ္ပာယ်ကတော့
'ပါရ' ဆိုတာ
'သံသရာ တစ်ဖက်ကမ်း နိဗ္ဗာန်'၊
'မိ' ဆိုတာ
'ရောက်စေနိုင်တဲ့တရား'၊

ပျောက်ကွယ်အောင်မြင်စေပါ
အရင်ဆန္ဒာမိက



ဉာဏ်မမီလို့
နိဗ္ဗာန်ကို
ဦးမတည်တတ်ဘူးဆိုရင်လည်း
ကောင်းမြတ်တဲ့

ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ်၊
 'အများချမ်းသာကြပါစေ'
 ဆိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်နဲ့ပဲ
 လုပ်ရပါမယ်။
 ကိုယ့်အကျိုးကို
 လုံးဝ မမျှော်လင့်ဘဲ
 သူတစ်ပါး
 အကျိုးရရှိသက်သက်ပဲ
 ရည်ရွယ်ချက်ထားရပါမယ်။
 စစ်မှန်သန့်စင်တဲ့
 ပရဟိတစိတ်နဲ့ လုပ်တဲ့
 အလုပ်ကောင်း၊ အလုပ်မြတ်
 မှန်သမျှဟာလည်း
 ပါရမီပါပဲ။
 နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ
 တဏှာကင်းရာအရပ်ဖြစ်လို့
 တဏှာကို ခွာချတဲ့
 ပရဟိတစိတ်နဲ့
 လုပ်သမျှအလုပ်တိုင်းဟာ
 ပါရမီဖြစ်ပြီး
 နိဗ္ဗာန်နဲ့ နီးနီးသွားပါတယ်။



ဒို့သောအလင်
ပျော်စရာအလင်...



မနေ့ကလည်း
 ကိုယ့်စိတ်က
 ဒီမော်ဒယ်လ်၊
 ဒီနေ့လည်း
 ကိုယ့်စိတ်က
 ဒီမော်ဒယ်လ်ဆိုရင်
 ကိုယ့်စိတ်ဟာ
 မော်ဒယ်လ်အဟောင်းကြီး
 ဖြစ်နေပါတယ်။
 မနေ့ကစိတ်နဲ့
 ဒီနေ့စိတ်
 အရည်အသွေးတူနေရင်
 စိတ်မော်ဒယ်လ်
 ဟောင်းနေတာပါပဲ။
 မနေ့ကစိတ်ထက်
 ဒီနေ့စိတ်က
 အရည်အသွေးပိုကောင်းရင်တော့
 ကိုယ့်စိတ်ဟာ
 ဒီနေ့အတွက်တော့
 မော်ဒယ်လ်အသစ် ဖြစ်သွားပါပြီ။

အရှင်ဆန္ဒာမိက

ပါရမီ



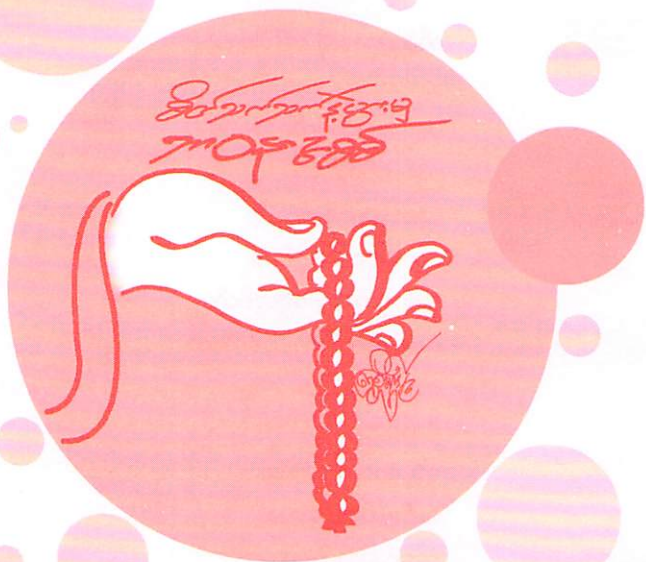
'တို့က ပါရမီ မရှိဘူး'၊
 'တို့က ပါရမီ နည်းတယ်' ဆိုတဲ့
 အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့
 ဝိပဿနာအလုပ်ကို
 လုံးဝ အားမထုတ်တဲ့သူတွေ၊
 အားထုတ်ပေမယ့်
 ပျင်းရိပေါ့လျော့နေသူတွေကို
 ပါရမီ လွှဲချပြီး
 ရေသာခိုနေတာမျိုး

မဖြစ်စေချင်လို့
 တချို့ဆရာတော်ကြီးများက
 'ဒီဘဝမှာတွင်
 တရားထူးရဖို့ကတော့
 ပါရမီမလိုပါဘူးဗျာ၊
 တကယ် အားထုတ်ဖို့ပဲ
 လိုပါတယ်' လို့ အားပေးစကား
 မိန့်ကြားတော်မူကြပါတယ်။
 ဆရာတော်ကြီးတွေရဲ့
 ဆိုလိုရင်း အဘော်ကို
 သဘောမပေါက်ဘဲ
 'ပါရမီမလိုဘူး' လို့
 တရားသေ လှေ့နံ့ဓားထစ်
 စွဲမှတ်လိုက်ရင်တော့
 သာသနာတွင်း ပါရမီကုသိုလ်တွေ
 အကြီးအကျယ် ဆုံးရှုံးပြီး
 သာသနာနဲ့ တွေ့ရကျိုး
 နပ်သင့်သလောက်
 မနပ်နိုင်တော့ပါဘူး။
 နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားကို
 ပါရမီခေါ်တယ် ဆိုတာ
 လုံးဝမေ့မပစ်လိုက်ပါနဲ့။



စိတ်ကို
 ညစ်နွမ်းစေတဲ့သဘော၊
 စိတ်ကို
 ပူလောင်စေတဲ့သဘော၊
 စိတ်ကို
 ပင်ပန်းဆင်းရဲစေတဲ့သဘောကို

ကိလေသာလို့ ခေါ်ပါတယ်။
 အလွယ်ပြောရရင်
 မကောင်းတဲ့စိတ်၊
 ညစ်ပတ်တဲ့စိတ်၊
 ယုတ်မာတဲ့စိတ်၊
 ကောက်ကျစ်တဲ့စိတ်၊
 အဆင့်အတန်းမရှိတဲ့စိတ်၊
 အောက်တန်းကျတဲ့စိတ်ဟာ
 ကိလေသာပါပဲ။
 စိတ်ဟာ
 ကိလေသာများလေ
 မော်ဒယ်လ်နိမ့်လေ၊
 ကိလေသာပါးလေ
 မော်ဒယ်လ်မြင့်လေပါပဲ။
 ကိလေသာသွင်းလေ
 မော်ဒယ်လ်ဟောင်းလေ၊
 ကိလေသာရှင်းလေ
 မော်ဒယ်လ်သစ်လေပါပဲ။
 တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ
 ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်
 မော်ဒယ်လ်အသစ်လဲတာပါ။



ဘာဝနာဆိုတာ
 စိတ်ရဲ့ အလုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက်
 ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုခုရဲ့
 အကူအညီ မလိုအပ်ပါဘူး။
 စိတ်သက်သက်နဲ့
 ပွားများရုံပါပဲ။
 စိတ်စွမ်းအား
 နည်းသေးရင်တော့

ရုပ်ဝတ္ထုအကူအညီ
 ယူချင်ယူနိုင်ပါတယ်။
 စိတ်စွမ်းအား
 မြင့်လာရင်တော့
 စိတ်သက်သက်နဲ့ လုပ်မှ
 ပိုထိရောက်ပါတယ်။
 ပိုအစွမ်းထက်ပါတယ်။
 အစကတည်းက
 စိတ်သက်သက်နဲ့
 ပွားတဲ့အလေ့အကျင့်
 လုပ်ထားနိုင်ရင်တော့
 အကောင်းဆုံးပါပဲ။
 မလွှဲသာတဲ့အခါဖြစ်ဖြစ်
 လိုအပ်တဲ့အခါဖြစ်ဖြစ်
 နှုတ်အကူအညီကို
 ထိုက်သင့်သလောက်
 ယူနိုင်ပါတယ်။
 တစ်ခါတစ်ရံမှာ
 နှုတ်ဘာဝနာက
 စိတ်ဘာဝနာကို
 ရွှင်လန်းသွားစေနိုင်လို့ပါ။

ပဏ္ဍိတ
ပညာဦးပဏ္ဍိတ
ပညာဦးပဏ္ဍိတ



မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့
 ဂုဏ်ပုဒ် (ဂုဏ်တော်) တစ်ခုက
 ‘ပညတ္တိကုသလ -
 ပညတ်၌ ကျွမ်းကျင်ခြင်း’ ပါ။
 မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို
 ပစ္စေကဘုရားရှင်နဲ့
 သီးခြားဖြစ်သွားစေတာကလည်း
 မြတ်စွာဘုရားရှင်ဘက်က
 ‘ပညတ်ကျွမ်းကျင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့
 ဂုဏ်ပုဒ် သာလွန်နေလို့ပါပဲ။
 ပညတ်ကို
 အထင်မသေးပါနဲ့။
 ပညတ်ကို
 တကယ်ကျွမ်းကျင်တာ
 သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်
 တစ်ဆူပဲရှိပါတယ်။
 သတ္တဝါဝေနေယျတွေကို
 သံသရာကလွတ်အောင်
 တရားဟောပေးနေတာ
 ပညတ်စကားလုံးတွေနဲ့
 ဟောပေးနေတာပါ။



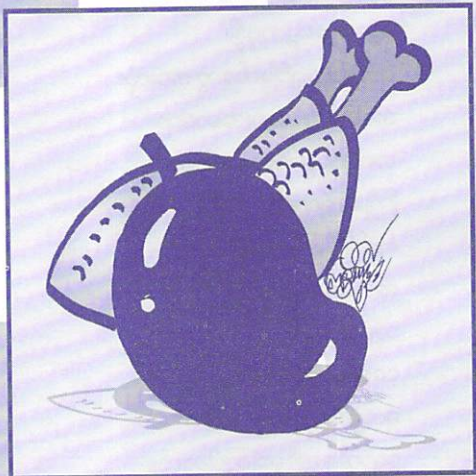
အပေါင်းအဖော်၊
 အခြံအရံ၊
 ပရိသတ်ကို
 အထူးငြီးငွေ့တဲ့သူတွေ၊
 အများနဲ့ရောနှောနေပြီး
 အများအကျိုး ဆောင်ရတာထက်
 အများနဲ့ ဝေးဝေးနေပြီး
 တစ်ခါတစ်ရံမှပဲ
 သင့်တော်သလို
 အများအကျိုးဆောင်ရတာကို
 ပိုလိုလားတဲ့သူတွေ၊
 တစ်ယောက်တည်း
 အေးအေးဆေးဆေး
 နေချင်တဲ့စိတ်
 အားကြီး၊ ထက်သန်တဲ့သူတွေ
 ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဆု
 ပန်ကြတယ်ထင်ပါရဲ့။

ဗျာဓိပု
တပုဂ္ဂိုလ်



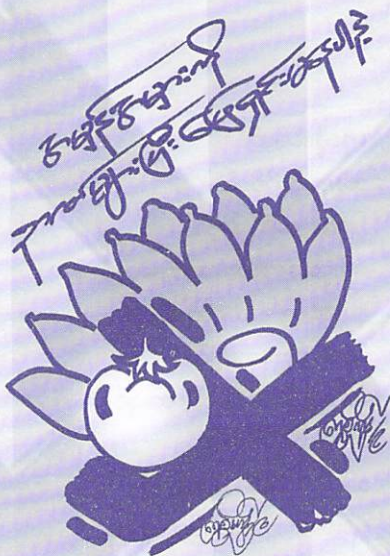
ပွင့်တော်မူခဲ့ပြီးသမျှ
 ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊
 ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေ အားလုံး
 အသားငါးအစားအစာရော၊
 အသီးအရွက် အစားအစာပါ
 ကြိုရာ ရရာကို စားရင်း
 ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်
 အားထုတ်ခဲ့ကြလို့
 ဘုရားအဖြစ်၊
 ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအဖြစ်၊
 ရဟန္တာအဖြစ်ကို
 ရောက်တော်မူခဲ့ကြပါတယ်။
 သက်သတ်လွတ်စားတဲ့
 ကုသိုလ်ကြောင့်
 ဘုရား၊
 ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊
 ရဟန္တာဖြစ်သွားတဲ့သူ
 တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ
 မရှိပါဘူး။

မာရ်နိဂ္ဂဟိတံ နိဂ္ဂဟိတံ
ဓမ္မဒါနံ နိဂ္ဂဟိတံ



ပါးစပ်ထဲ ထည့်သွင်းလိုက်တဲ့
အစားအစာတစ်ခုကို
'ဟိုဟာပဲ၊ ဒီဟာပဲ' လို့
ရွေးချယ်သတ်မှတ်လိုက်ရုံနဲ့
အလိုလိုနေရင်း

ကုသိုလ်စိတ်၊
 အကုသိုလ်စိတ်
 ဖြစ်မသွားနိုင်ပါဘူး။
 အစားအစာဟာ အစားအစာပါပဲ။
 ဘာအစားအစာကိုပဲ စားစား
 ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်
 နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီးစားရင်
 ကုသိုလ်ရပါတယ်။
 အကုသိုလ်ဖြစ်အောင်
 စဉ်းစားတွေးတောပြီးစားရင်
 အကုသိုလ်ရပါတယ်။
 အစားအစာတစ်ခုကို
 စားနေစဉ်မှာဖြစ်တဲ့
 လူတစ်ယောက်ရဲ့
 ကုသိုလ်စိတ်နဲ့
 အကုသိုလ်စိတ်ကို
 သူစားနေတဲ့ အစားအစာက
 မပြဋ္ဌာန်းပါဘူး။
 သူ့သန္တာန်မှာဖြစ်နေတဲ့
 စိတ်ထား၊ အတွေး၊
 နှလုံးသွင်းကပဲ ပြဋ္ဌာန်းပါတယ်။



'အဘူတံ အာဘူတတော
 နိဗ္ဗေဒ္ဓေတဗ္ဗံ -
 မမှန်တာကို မမှန်ဘူးလို့
 ဖြေရှင်းပြရမယ်' ဆိုတဲ့
 ပုဒ္ဒါအဆိုးအမထဲက
 'မမှန်' ဆိုတာ
 ဘုရားဟောအမှန်၊
 တရားသဘောအမှန်နဲ့
 ဆန့်ကျင်တဲ့ 'မမှန်' ကို
 ပြောတာပါ။

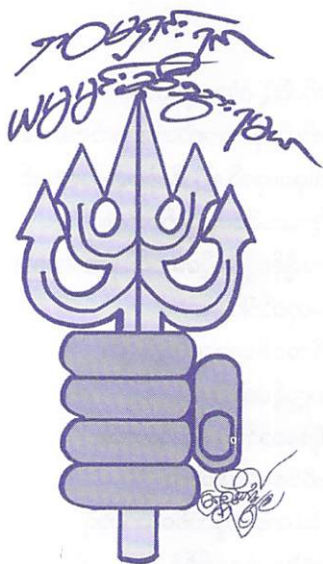
အရှင်ဆန္ဒဝိကာ

ကိုယ့်အကြိုက်၊
 ကိုယ့်အမှန်နဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့
 ‘မမှန်’ ကို ပြောတာ
 မဟုတ်ပါဘူး။
 ကိုယ်ကြိုက်လို့
 ကိုယ်မှန်တယ်ထင်တဲ့
 အမှန်မှားနဲ့
 ဆန့်ကျင်တိုင်းသာ
 ‘မမှန်’ လို့
 လိုက်ဖြေရှင်းနေမယ်ဆိုရင်တော့
 ဖြေလေ ရှုပ်လေ၊
 ရှင်းလေ မှားလေဖြစ်နေမှာ
 သေချာပါတယ်။
 ဥပမာအားဖြင့်...
 သက်သတ်လွတ်စားရုံသက်သက်နဲ့
 အလိုအလျောက်
 ကုသိုလ်ရတယ်ဆိုတာကို
 အမှန်လို့ ယူဆခဲ့ရင်
 အဲဒီအမှန်ဟာ
 အမှန်မှားသာဖြစ်တဲ့အတွက်
 ပြန်ဖြေရှင်းမနေပါနဲ့တော့။



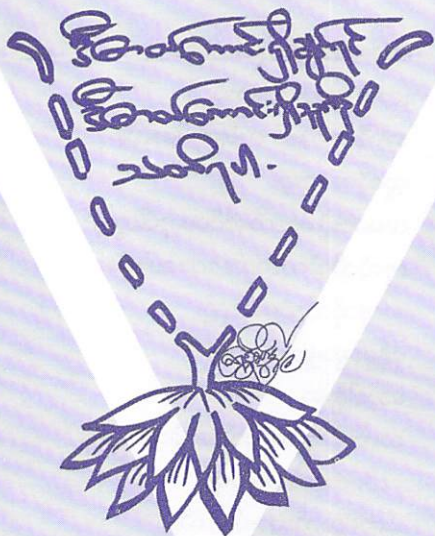
တန်ခိုးရှင်တစ်ဦးဦး၊
 ယမမင်းတစ်ဦးဦးရဲ့
 ခွင့်ပြုချက်လက်မှတ်နဲ့
 ပါမစ်ရမှ
 သုဂတိဘုံ၊ ဒါမှမဟုတ်
 ဒုဂ္ဂတိဘုံကို
 သွားရောက်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။
 သေခါနီး အာရုံထင်လာတဲ့

ကိုယ့်ရဲ့ ကံတရားကပဲ
 ကိုယ့်ကို သုဂတိဘုံရောက်အောင်၊
 ဒါမှမဟုတ် ဒုဂ္ဂတိဘုံရောက်အောင်
 ပို့ဆောင်ပေးလိုက်တာပါ။
 အချိန်ဆွဲပြီး ပို့ဆောင်နေတာလည်း
 မဟုတ်ပါဘူး။
 ဒီဘဝဒီခန္ဓာချုပ်ချုပ်ချင်း
 စက္ကန့်မဆိုင်း
 ပို့ဆောင်ပေးလိုက်တာပါ။
 အိပ်ပျော်နေရာက
 နိုးလာတဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့
 အိပ်ပျော်နေချိန်နဲ့
 နိုးလာချိန်ကြားမှာ
 ဘာအချိန်မှ ခြားကွယ်နေခြင်း
 မရှိသလိုပါပဲ။
 ‘အိပ်သောယောက်ျား
 နိုးသောလားသို့’ ပေါ့။
 ဒီဘဝမှာ
 အခုသေပြီးတာနဲ့
 နောက်ဘဝမှာ
 အခုချက်ချင်း
 တန်းဖြစ်တာပါပဲ။



'စိတ်ကောင်းထား ပြီးတာပဲ'
 ဆိုတဲ့အယူအဆ၊
 'သေရင်ပြီးပြီ' ဆိုတဲ့ အယူအဆ
 လက်ကိုင်ထားတဲ့
 တချို့လူတွေဟာ
 ကုသိုလ်လည်း
 မည်မည်ရရ မလုပ်ဖြစ်၊
 အကုသိုလ်လည်း
 ဟုတ်တိပတ်တိ မလုပ်ဖြစ်နဲ့
 ဟိုလိုလို ဒီလိုလို အရည်မရ၊

အဖတ်မရဖြစ်နေပါတယ်။
 (တချို့လည်း အကုသိုလ်
 အကြီးအကျယ် လုပ်ကြပါတယ်။
 သူတို့ကတော့
 ယမမင်းနဲ့ မသက်ဆိုင်တော့ပါဘူး။)
 ကုသိုလ်ကံကလည်း ဝေဝေဝါးဝါး၊
 အကုသိုလ်ကံကလည်း
 မှန်မှန်မှားမှားဆိုတော့
 သေခါနီးမှာ
 ဘယ်ကံက ဘယ်လိုအာရုံထင်ရမှန်း
 မသိတော့ဘဲ ကံတရား
 မျက်စိလည်သွားပါတယ်။
 သုဂတိလည်း
 ဖြောင့်ဖြောင့် မတက်နိုင်၊
 ဒုဂ္ဂတိလည်း
 တန်းတန်းမဆင်းနိုင်ဘဲ
 နောက်ဆုံးတော့ သမာသမတ်ကျပြီး
 တရားမျှတတဲ့ 'ယမမင်းကြီး' ဆီကိုပဲ
 ငရဲသားအဖြစ်နဲ့ အယူခံဝင်ဖို့
 ရောက်သွားရပါတော့တယ်။
 ယမမင်းကြီးက
 'ဓမ္မိကရာဇာ - တရားစောင့်တဲ့မင်း' ဆိုကိုး။



မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့
 ဂုဏ်တော်တစ်ခုကို ပွားရင်
 အဲဒီ ဂုဏ်တော်တစ်ခုရဲ့
 အရည်အသွေးမျိုး
 ကိုယ့်စိတ်မှာ ကူးစက်လာပါတယ်။
 ဥပမာ . . . 'လိုချင်မှု
 ကင်းစင်တော်မူသော
 မြတ်စွာဘုရား'

လို့ ပွားလိုက်ရင်
 ကိုယ့်စိတ်မှာလည်း
 လိုချင်မှု ကင်းစင်တဲ့ဓာတ်တွေ
 ကူးစက်လာပါတယ်။
 ‘သံယောဇဉ် ကင်းစင်တော်မူသော
 မြတ်စွာဘုရား’ လို့ ပွားလိုက်ရင်
 ကိုယ့်စိတ်မှာလည်း
 သံယောဇဉ် ကင်းစင်တဲ့ဓာတ်တွေ
 စိမ့်ဝင်လာပါတယ်။
 တစ်ခါပွားရင်တစ်ခါကူးစက်၊
 တစ်ခါပွားရင်တစ်ခါစိမ့်ဝင်နဲ့
 ပွားဖန်များလာတဲ့အခါ
 ကူးစက်စိမ့်ဝင်မှုအားကောင်းပြီး
 မြတ်စွာဘုရားရှင်မှာရှိတဲ့
 အရည်အသွေးမျိုး
 ကိုယ့်မှာလည်း
 ကိုယ့်အတိုင်းအတာနဲ့ကိုယ်
 ပြည့်စုံလာပါတယ်။
 မြတ်စွာဘုရားနဲ့
 ထပ်တူထပ်မျှကြီးတော့
 မဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။

ပိပေဝိသုဒ္ဓိ
ပိပေဝိသုဒ္ဓိ
ပိပေဝိသုဒ္ဓိ



စံပယ်ပန်းထုပ်တဲ့ဖက်ရွက်
စံပယ်ပန်းရနံ့ သင်းသလို
ဂုဏ်တော်ပန်းထုပ်တဲ့
နုလုံးသားဖက်ရွက်ဟာလည်း

ဂုဏ်တော်ရနံ
 သင်းယုံလာပါတယ်။
 ဂုဏ်တော်ပွားသူရဲ့ သန္တာန်မှာ
 ကိုယ်ပွားနေတဲ့
 ဂုဏ်တော်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့
 သဘောသဘာဝတွေ၊
 ဓာတ်သတ္တိတွေ
 အရှိန်ဟပ် ကူးစက်လာပါတယ်။
 စိတ်အေးတဲ့ဂုဏ်ကိုပွားနေရင်
 ကိုယ့်စိတ်လည်း
 အေးလာပြီး
 ဉာဏ်ကြီးတဲ့ဂုဏ်ကိုပွားနေရင်
 ကိုယ့်ဉာဏ်လည်း
 ကြီးလာပါတယ်။
 ရုပ်ကြည်တဲ့ဂုဏ်ကို
 ပွားနေရင်
 ကိုယ့်ရုပ်လည်း
 ကြည်လာပြီး
 တန်ခိုးထက်တဲ့ဂုဏ်ကို
 ပွားနေရင်
 ကိုယ့်တန်ခိုးလည်း
 ထက်လာပါတယ်။



ဘုရားဂုဏ်တော်ကို
ပါဠိသက်သက်
ရွတ်နေတာထက်
ပါဠိ-မြန်မာ တွဲပွားတာ၊

သို့မဟုတ်
 မြန်မာလိုသက်သက်
 ပွားတာက
 အခေါက်ရေ၊ အပတ်ရေတော့
 နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။
 ဒါပေမဲ့...
 တစ်ကျပ်တန်
 အရွက်တစ်ရာထက်
 တစ်ထောင်တန် တစ်ရွက်က
 ပိုတန်ဖိုးကြီးတာမို့
 အခေါက်ရေ၊ အပတ်ရေဆိုတဲ့
 အရေအတွက်ကို
 အဓိကမထားဘဲ
 တစ်ခေါက်ဆို တစ်ခေါက်
 အရည်အသွေး ပြည့်ဝဖို့ကိုပဲ
 ဦးစားပေးစေချင်ပါတယ်။
 အရည်အသွေးပြည့်ဝလေ
 အကျိုးပေးကြီးကျယ်လေပါ။
 တကယ်အားကိုးရတာက
 အရေအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။
 အရည်အသွေးပါ။

နန္ဒာတို့၏အဖွဲ့
နန္ဒာတို့ပုံရိပ်



စနစ်တကျ ဂုဏ်တော်ပွားခြင်းကြောင့်
ဘုရားမှာရှိတဲ့
ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေ
ကူးစက်ပြီး
စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ပိုင်ဆိုင်သူ
လူကောင်းလူမြတ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
မကောင်းမှုအကုသိုလ်တွေ
ရှောင်ကြဉ်ဖြစ်ပြီး

ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ
 တစ်နေ့တခြား
 တိုးပွားလာနိုင်ပါတယ်။
 စိတ်တတ်ခိုင်မာရင့်ကျက်ပြီး
 အသိဉာဏ်
 တိုးတက်မြင့်မားလာနိုင်ပါတယ်။
 ကောင်းမြတ်တဲ့
 ကံဟောင်း၊ ကံသစ်တွေ လမ်းပွင့်ပြီး
 စည်းစိမ်အထွေထွေ၊
 ကျက်သရေမျိုးမျိုးနဲ့
 ပြည်စုံနိုင်ပါတယ်။
 ကံအရှိနဲ့ ထိုက်တန်စွာ
 လိုတိုင်းရ၊ တတိုင်းပြီးနိုင်ပါတယ်။
 အနာဂတ် သံသရာမှာလည်း
 ထူးခြားဆန်းကြယ်
 အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့
 အကျိုးတရားတွေ
 အလျှံပယ် ရရှိနိုင်ပါတယ်။
 နောက်ဆုံးမှာ မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ဝင်
 နိဗ္ဗာန်မြင်ပြီး
 သံသရာဇာတ်သိမ်း
 ဒုက္ခငြိမ်းနိုင်ပါတယ်။

ပုထုဇဉ်
အာရုံနဲ့တွေ့ရင် သဘောကျပြီး

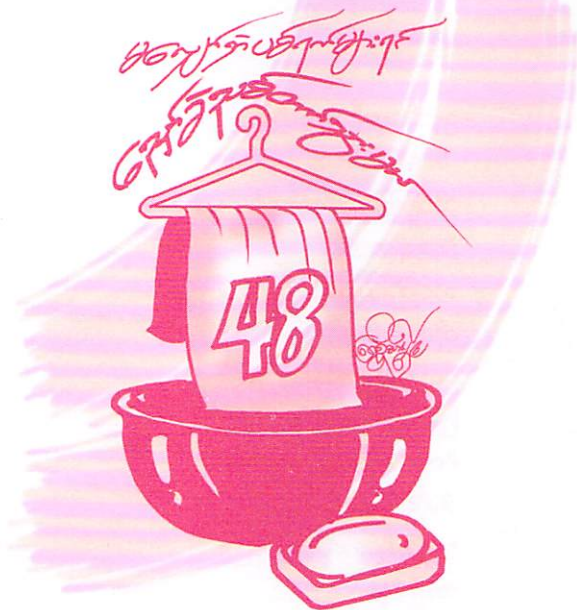


ပုထုဇဉ်လူသားတွေရဲ့
'စိတ်ဝတ်စုံ' ဟာ
သဘောကျစရာလို့ ယူဆတဲ့
အာရုံနဲ့တွေ့ရင် သဘောကျပြီး
လောဘအညစ်အကြေးတွေ
စွန်းထင်းလိုက်၊
မကျေနပ်စရာလို့ ယူဆတဲ့

အာရုံနဲ့တွေ့ရင် မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီး
 ဒေါသကြေး(ရိုး)ညှော်တွေ
 ပေကျံလိုက်၊
 အထင်သေးစရာလို့ ယူဆတဲ့
 အာရုံနဲ့တွေ့ရင် အထင်သေးပြီး
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးတဲ့
 မာနဖုန်မှုန့်တွေ ကပ်ငြိလိုက်၊
 မနာလိုစရာလို့ ယူဆတဲ့
 အာရုံနဲ့တွေ့ရင် မနာလိုငြူစူပြီး
 ဣဿာချွေးစေးတွေ ယိုစီးလိုက်နဲ့
 အမြဲတမ်းလိုလို
 ညစ်နွမ်းပေပွနေပါတယ်။
 စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်၊
 စိတ်ပုပ်စိတ်ညှဲတွေ
 တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုနဲ့
 ညစ်ပတ်နံ့ဇော်နေတဲ့ စိတ်ဝတ်စုံကို
 စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်၊
 စိတ်ကြည်စိတ်သန့်လေးတွေနဲ့
 ဖြူဖွေးမွှေးပျံ့သွားအောင်
 ဆေးကြောလျှော်ဖွပ်တဲ့ အလုပ်ကို
 'ဥပုသ်' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

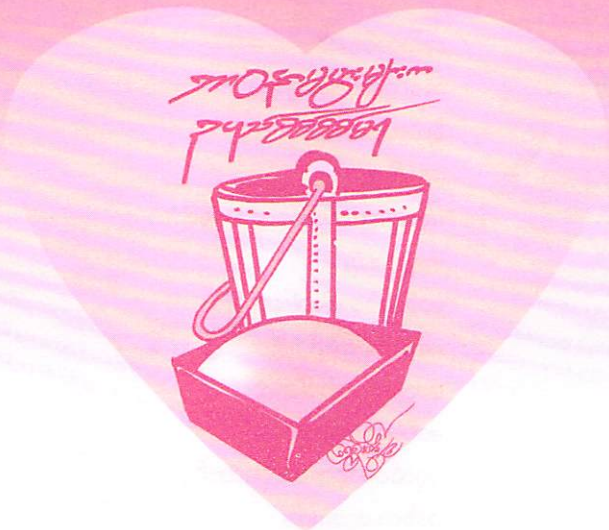


ဥပုသ်စောင့်တဲ့သူတိုင်း
 ‘ဒီနေ့ငါ့စိတ်တွေ
 သိပ်ကြည်လင်အေးချမ်းနေပါလား၊
 ဒီနေ့ငါ့ဘဝ
 သိပ်ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်နေပါလား’
 ဆိုတဲ့ခံစားမှု
 လေးလေးနက်နက်ကြီး
 ဖြစ်ကိုဖြစ်ရပါမယ်။
 စိတ်ဓာတ်အခြေအနေကလည်း
 ခါတိုင်းနေ့တွေလိုပဲ၊
 ဘဝအရိပ်အသွင်ကလည်း
 အရင်နေ့တွေနဲ့
 ဘာမှမထူးဘူးဆိုရင်တော့
 အဲဒီနေ့
 ဥပုသ် တကယ် ရ-မရ
 သေချာဆန်းစစ်ဖို့
 လိုအပ်နေပါပြီ။



အလုပ်များလွန်းလို့
 နေ့စဉ် အဝတ်
 မလျှော်ဖြစ်ကြသူတွေအနေနဲ့
 တစ်ပတ်တစ်ခါတော့
 လျှော်ဖြစ်အောင်
 လျှော်ကြရသလို

နည်းလမ်းမသိ
 အလေ့အကျင့်မရှိလို့
 စိတ်အဝတ်ကို
 နေ့စဉ်
 မလျှော်ဖြစ်ကြသူတွေအနေနဲ့
 အနည်းဆုံး
 တစ်ပတ်တစ်ရက်တော့
 မလျှော်မဖြစ်
 လျှော်ဖွပ်သင့်ပါတယ်။
 တစ်ပတ် တစ်ရက်
 ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတောင်မှ
 တစ်လ လေးရက်၊
 တစ်နှစ်ဆိုတော့
 လေးဆယ့်ရှစ်ရက်ပဲ ရှိပါတယ်။
 တစ်နှစ် = ၃၆၅ ရက်ရဲ့
 အစွန်းထွက်
 ၆၅ ရက်တောင် မရှိပါဘူး။
 တကယ်ဆို . . .
 ၆၅ ရက် ပြည့်အောင်တောင်
 အပိုဆောင်းပြီး
 စောင့်သင့်တယ် မဟုတ်ပါလား။



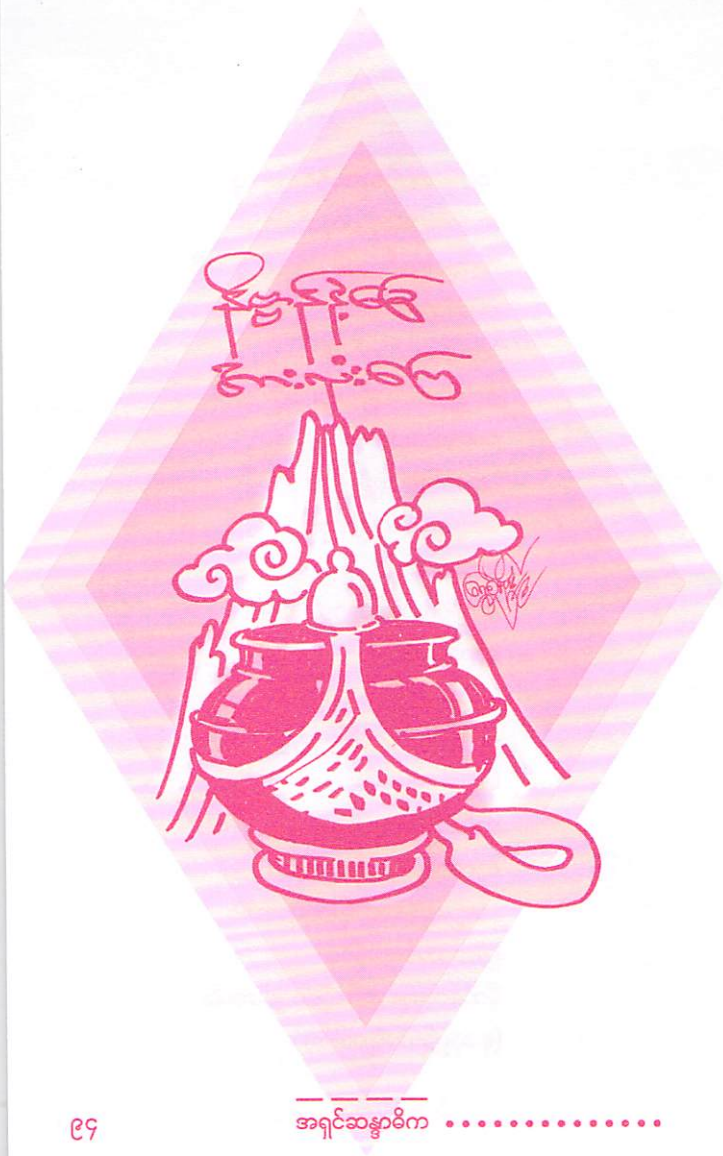
လောကအဝတ်ညစ်တွေ
 လျှော်တဲ့နေရာမှာ
 ရေဘယ်လောက်သုံးသုံး၊
 ဆပ်ပြာ လုံးဝ မတိုက်ရင်
 အဝတ်
 ဖြူသင့်သလောက် မဖြူသလို
 စိတ်ဝတ်စုံကို
 လျှော်ဖွပ်တဲ့နေရာမှာလည်း

'သိက္ခာပုဒ်ရေ' တွေ၊
 'သီလရေ' တွေ
 ဘယ်လောက်ပဲ သုံးသုံး၊
 'ဘာဝနာဆပ်ပြာ'
 လုံးဝ မတိုက်ဘူးဆိုရင်
 စိတ်ဝတ်စုံ
 သန့်စင်သင့်သလောက်
 မသန့်စင်နိုင်တော့ပါဘူး။
 ဥပုသ်စောင့်တဲ့နေ့မှာ
 ဥပုသ်တကယ်ရချင်တယ်ဆိုရင်
 ကိုယ်နှစ်သက်ရာ၊
 ကိုယ်အားသန်ရာ
 ဘာဝနာဆပ်ပြာတစ်ခုခုနဲ့
 ကိုယ့်စိတ်အဝတ်ကို
 အမြှုပ်ထွက်အောင်
 နာနာတိုက်ပေးဖို့
 အရေးကြီးပါတယ်။
 သီလရေကတော့
 သိက္ခာပုဒ်များများ
 စောင့်ထိန်းထားတာမို့
 ပေါပေါသုံးလို့ ရနေတယ်ပဲ ဆိုပါတော့။



မိဘကျေးဇူးဆပ်ခြင်းနဲ့
 ပတ်သက်တဲ့
 ဘုရားအဆုံးအမကို
 ပြောကြပြီဆိုရင်
 'မိဘကျေးဇူးကို
 ဘယ်လိုမှ
 ကျေအောင်မဆပ်နိုင်ဘူးလို့
 မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ်' လို့
 လူအများပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။
 အမှန်က . . .

‘ကျေအောင်မဆင်နိုင်ဘူး’ လို့
 ဟောထားတာ မဟုတ်ပါဘူး၊
 ‘ကျေအောင်ဆင်ဖို့ မလွယ်ဘူး’ လို့
 ဟောထားတာပါ။
 ‘လွယ်လွယ်ဆင်ရုံနဲ့
 ကျေးဇူးမကျေနိုင်ဘူး’ လို့
 ဟောထားတာပါ။
 ‘သာမန်ဆင်ရုံနဲ့
 ကျေးဇူးမကျေနိုင်ဘူး၊
 အထူးဆင်မှ
 ကျေးဇူးကျေနိုင်တယ်’ လို့
 ဆိုလိုပါတယ်။
 ပစ္စည်းဝတ္ထုပေးလှူရုံ
 ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ပြုစုရုံနဲ့
 မိဘကျေးဇူး
 ဆင်လို့ မကျေပါဘူး။
 ကုသိုလ်ပါရမီတိုးအောင်
 တရားထူး တရားမြတ်ရအောင်
 စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်မှ
 မိဘကျေးဇူး ဆင်လို့ကျေပါတယ်။
 (န သုပ္ပဋိကာရုံ ဝဒါမိ။)



မိဘကို
 မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရအောင်
 စွမ်းဆောင်နိုင်ရင်လည်း
 မိဘကျေးဇူး
 အကြွင်းမဲ့ ကျေပါတယ်။
 ကိုယ်ကိုယ်တိုင်
 မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရအောင်
 စွမ်းဆောင်နိုင်ရင်လည်း
 မိဘကျေးဇူး
 အကြွင်းမဲ့ ကျေပါတယ်။
 အသင်္ခတနိဗ္ဗာန်ကို
 ထာဝရ စံဝင်သွားကြတဲ့
 ရဟန္တာယောက်ျား၊
 ရဟန္တာမိန်းမတွေအားလုံး
 မိဘအပေါ်မှာရော၊
 တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာရော
 ဘာကျေးဇူးကြွေး၊
 ဘာအကုသိုလ်ကြွေးမှ
 မကျန်တော့ပါဘူး။

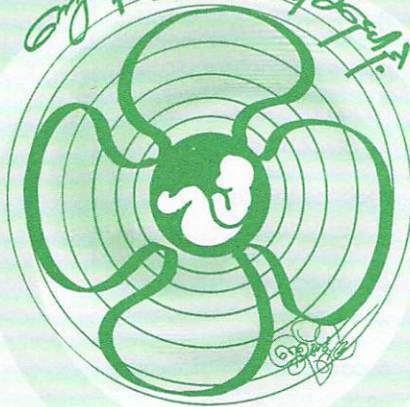


ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့် သေးလေးများ
ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့် သေးလေးများ

လောကနည်းနဲ့
ကျေးဇူးမကျေဘူးဆိုပေမယ့်
အဲဒီနည်းနဲ့လည်း
ဆပ်တော့ ဆပ်နေရမှာပါပဲ။
သီတင်းကျွတ်ကျမှ
မိဘကို ကန်တော့တာမျိုး၊
နှစ်သစ်ကူးကျမှ
မိဘကို လက်ဆောင်ပစ္စည်း

ပေးတာမျိုးလောက်နဲ့
 ကျေနပ်မနေဘဲ
 နေ့စဉ်၊ လစဉ် ဆိုသလို
 မိဘကို အရိပ်တကြည့်ကြည့်နဲ့
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သင့်ပါတယ်။
 မိဘက ကိုယ့်ကို
 ထမင်း ဘယ်နှနပ် ကျွေးခဲ့ဖူးသလဲ၊
 ကိုယ်ကရော မိဘကို
 ထမင်း ဘယ်နှနပ် ပြန်ကျွေးခဲ့ပြီးပြီလဲ၊
 မိဘက ကိုယ့်ကို
 အင်္ကျီ၊ လုံချည်
 ဘယ်နှထည် ဆင်ခဲ့ဖူးသလဲ၊
 ကိုယ်ကရော မိဘကို
 အင်္ကျီ၊ လုံချည်
 ဘယ်နှထည် ဝယ်ပေးပြီးပြီလဲ၊
 ‘ပြန်တွေးကြည့်ရင် ရှက်စရာ’ ဆိုတဲ့
 စကားမျိုး ဘယ်တော့မှ
 ပြောစရာမလိုအောင် အစွမ်းကုန်
 ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်စမ်းပါ။
 မိဘသေခါမှ
 ‘ကျေးဇူးမဆပ်လိုက်ရလေခြင်း’ လို့
 အရှက်မရှိအော်ငိုမနေပါနဲ့။

ကျေးဇူးတင်စွာ အကြောင်း
ကျေးဇူးတင်စွာ အကြောင်း



တကယ်တော့လည်း
ရှည်လျားလွန်းလှတဲ့
အစမထင် သံသရာမှာ
သူက မိဘဖြစ်လိုက်၊
ကိုယ်က မိဘဖြစ်လိုက်နဲ့

အပြန်ပြန် အလှန်လှန်
 ကျင်လည်နေကြရတာမို့
 ဘယ်သူကျေးဇူးကိုတော့ဖြင့်
 ဘယ်သူက ကျေအောင်
 ဆပ်ပြီးပြီဆိုတာ
 ပုထုဇဉ်လောကမှာ
 လုံးဝမရှိနိုင်ပါဘူး။
 ဒီဘဝ ကိုယ့်မိဘက
 အတိတ်ဘဝတစ်ခုခုမှာ
 ကိုယ့်သားသမီး ဖြစ်ခဲ့နိုင်သလို
 အနာဂတ်ဘဝ တစ်ခုခုမှာလည်း
 ကိုယ့်သားသမီးအဖြစ်နဲ့
 ကိုယ့်ရဲ့ မိဘကျေးဇူးကို
 ခံယူသူ ဖြစ်လာနိုင်တာပဲ
 မဟုတ်လား။
 ဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်မိဘအပေါ်
 ကိုယ့်ဘက်က
 ကျေးဇူးကြွေး ကျန်သလို
 ကိုယ့်မိဘဘက်ကလည်း
 ကိုယ့်အပေါ် ကျေးဇူးကြွေး
 ကျန်နေနိုင်တာပဲပေါ့။



အိန္ဒိယပြည်ထောင်စု
 ကျမ်းဂန်အဖွဲ့အစည်း
 သုံးနှစ်ကုသုံးလေးဖြားဖြား

တချို့က
 ကိုယ်လှူလိုက်တဲ့
 ပစ္စည်းဝတ္ထုကို
 အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်က
 ကိုယ်သုံးစေချင်သလို
 မသုံးဘဲ
 သူသုံးချင်သလို
 တစ်မျိုးတစ်ဖုံ
 သုံးလိုက်တာကို
 မြင်တွေ့ကြားသိရတဲ့အခါ
 မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီး
 ဒေါသအိုး
 ပေါက်ကွဲတတ်ကြပါတယ်။
 ကိုယ်လှူလိုက်တဲ့
 ပစ္စည်းဝတ္ထုအပေါ်
 စိတ်မပြတ်သေးကြောင်း၊
 အတွယ်အစွဲရှိသေးကြောင်း၊
 ထုတ်ဖော်ပြသလိုက်တာပါပဲ။



ကျွန်ုပ်တို့တို့ချစ်သူတို့
 ကျွန်ုပ်တို့အတွက်တောင်းဆိုပါ။...

ရေစက်မချဘဲ
 လှူတဲ့အလှူက
 ဒါနကုသိုလ်
 တစ်ခုတည်းသာ ရနိုင်ပြီး
 ရေစက်ချပြီး
 လှူတဲ့အလှူကတော့

ဒါနကုသိုလ်အပြင်
 ပတ္တိဒါန -
 အမျှဝေကုသိုလ်နဲ့
 ပတ္တာနုမောဒန -
 သာဓုခေါ်ကုသိုလ်ပါ
 အဆစ်ပိုရနိုင်ပါတယ်၊
 ရေစက်ချတရားပါ
 နာဖြစ်တယ်ဆိုရင်တော့
 နာသူမှာ
 ဓမ္မဿဝနကုသိုလ်နဲ့
 ဟောသူမှာ
 ဓမ္မဒေသနာကုသိုလ်
 ထပ်တိုးပါသေးတယ်။
 အမျှဝေသူမှာ
 ဝန်တိုမှု -
 မစ္ဆရိယ ကိလေသာ
 ပိုကင်းစင်သွားပြီး
 သာဓုခေါ်သူမှာ
 မနာလိုမှု -
 ဣဿာကိလေသာ
 ပိုခေါင်းပါးသွားပါတယ်။

လှူဖွယ်ဝတ္ထုအား ကျွန်ုပ်တို့အား
သက်သေခံရာ ကျေးဇူး နှစ်ခြိုက်ပါစေ။



လှူဖွယ်ဝတ္ထုကို စွန့်လွှတ်ခြင်းရဲ့
ကိုယ်စားလှည်းဖြစ်၊
လှူဖွယ်ဝတ္ထုအပေါ် ငြိစွဲတဲ့ တဏှာကို
စွန့်လွှတ်ခြင်းရဲ့ သင်္ကေတလည်းဖြစ်တဲ့
ရေတွေကို မဟာပထဝီမြေကြီးပေါ်
သွန်းလောင်းချခြင်းဖြင့်
မဟာပထဝီမြေကြီး၊ သို့မဟုတ်
မြေစောင့်နတ်နဲ့တကွ
ကြားနိုင်၊ မြင်နိုင်၊ သိစွမ်းနိုင်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေကို

ကိုယ့်ရဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအတွက်
 သက်သေအရာ ထားလိုက်ပြီးသား
 ဖြစ်သွားပါတယ်။
 အရေးကြီးလို့
 တကယ်လိုအပ်လာတဲ့အခါ
 ရေစက်အသွန်းခံခဲ့ရတဲ့
 မဟာပထဝီမြေကြီးက
 ကိုယ့်ဘက်ကနေ
 ရပ်တည်ပေးပါလိမ့်မယ်။
 ဘုရားဖြစ်မယ့်နေ့က
 မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို
 ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်လာတဲ့
 မာရ်နတ်မင်းကို
 မဟာပထဝီမြေကြီးက
 'ဘုရားအလောင်းတော်ပြုခဲ့တဲ့
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို
 အကျွန်ုပ်သိပါတယ်' လို့
 သက်သေပြတဲ့အနေနဲ့
 မြေလျင်လှုပ်ပေးခြင်း၊
 တော်လည်းသံ မြည်ဟည်းပေးခြင်းတို့ဖြင့်
 မြတ်စွာဘုရားဘက်ကနေ
 ကူညီတိုက်ခိုက်ပေးခဲ့ဖူးတယ် မဟုတ်လား။

မိမိအတွက် သောတာပန်
 ဘုရားကဲ့သို့ မိမိအတွက်
 ဝိပဿနာပို့ပါ...



လူသားတွေ မလိုချင်ဆုံးအရာက
 သေခြင်းတရားဖြစ်ပြီး
 အလိုချင်ဆုံးအရာကတော့
 မသေခြင်းတရား ဖြစ်ပါတယ်။

သေခြင်းတရားလုံးဝမရှိတဲ့
 နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ချင်ရင်
 သေခြင်းတရားကို
 အမြဲသတိရနေဖို့
 အရေးကြီးပါတယ်။
 သေခြင်းတရားကို
 မကြာခဏ သတိရနေရင်
 သံဝေဂဉာဏ်
 အားကောင်းလာပါတယ်။
 အားကောင်းလာတဲ့
 သံဝေဂဉာဏ်နဲ့
 သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာအလုပ်ကို
 အရှိန်အဟုန်ကောင်းကောင်း၊
 အင်အားပါပါ၊
 စွမ်းရည်ပြည့်ပြည့်
 အားထုတ်သွားမယ်ဆိုရင်
 ဘယ်တော့မှ မသေရတော့ဘဲ
 အစဉ်ထာဝရ တည်မြဲနေတဲ့
 မသေရာနိဗ္ဗာန်ကို
 အလျင်အမြန်
 မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



ပုထုဇဉ်လောကမှာ
 စင်းလုံးချောကောင်းတဲ့
 လူသားရယ်လို့
 တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မရှိသလို
 စင်းလုံးကြမ်းဆိုးတဲ့
 လူသားရယ်လို့လည်း
 တစ်ဦးတလေမှ မရှိပါဘူး။
 လူသားတိုင်းမှာ
 အကောင်းနဲ့ အဆိုး
 ဒွန်တွဲနေပါတယ်။
 အကောင်းများတဲ့လူကို
 လူကောင်း၊
 အဆိုးများတဲ့လူကို
 လူဆိုးလို့
 ယေဘုယျအားဖြင့်
 သတ်မှတ်ကြပေမယ့်
 လူကောင်း မကောင်းတဲ့ကိစ္စမှာ
 လူဆိုးက
 ကောင်းနေတတ်သလို
 လူဆိုး မဆိုးတဲ့ကိစ္စမှာလည်း
 လူကောင်းက
 ဆိုးနေတတ်ပြန်ပါတယ်။

တရားသိမ်းမေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

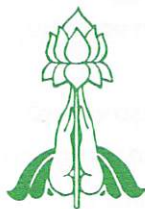
ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။



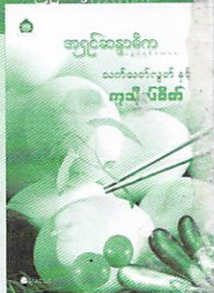


စိတ်ခေါ်သံ

ဦးဇင်းရဲ့စာအုပ်တွေကိုဖတ်ပြီး
 စိတ်နေစိတ်ထားဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားတယ်
 ဘဝအခြေအနေဘယ်လိုထူးခြားသွားတယ်ဆိုတဲ့
 ကိုယ်တွေ့အကြောင်းအရာလေးတွေကို
 ရေးသားပေးပို့မယ်ဆိုရင်
 ဦးဇင်းရဲ့စာပေဝန်ထမ်းဆောင်မှုအတွက်
 စိတ်အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။
 အမှားအမှန်၊ အကောင်းအဆိုးကို
 အပြုသဘောနဲ့ဝေဖန်အကြံပြုမယ်ဆိုရင်လည်း
 လေးစားကျေနပ်စွာခံယူပြုပြင်သွားမှာပါ။
 အားလုံးကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ထာဝရအေးချမ်းကြပါစေ ...
 အရှင်ဆန္ဒာမိက
 ရွှေပါရမီတောရကျောင်း
 ကေလာသတောင်၊ သထုံမြို့။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက



ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

■ ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ၏ ဆန္ဒအရ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်စာ၊ သို့မဟုတ် နှစ်ပုဒ်စာ လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို ကုန်ကျစရိတ်မူရင်းအတိုင်း စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။ ဓမ္မဒါနသက်သက်အတွက်သာ စီစဉ်ပေးခြင်းဖြစ်၍ ပြင်ပ စာအုပ်ဆိုင်များတွင် လုံးဝရောင်းချခွင့် မပြုပါ။ ဓမ္မဒါနပြုလုပ်လိုသူများရွှေပါရမီအဖွဲ့သို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။



ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

၆၁ ၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း ၊ လသာမြို့နယ်။
ဖုန်း- ၂၁၀၄၆၂ ၊ ၂၂၆၅၀၀။





သဘောတရား အတွေးစတင်သူ
 တရားသဘော စကားစုတစ်ခုဟာ
 လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်နဲ့ ဘဝကို
 အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲ သွားစေနိုင်ပါတယ်။
 ဒီစာအုပ်မှာ ပါတဲ့ စကားစုတွေကို
 တစ်နေ့ တစ်ခုပဲ ဖတ်ပြီး
 အဲဒီ တစ်နေ့လုံး အဲဒီ တစ်ခုကိုပဲ
 အထပ်ထပ် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပါ။
 အံ့ဩဖွယ် ကောင်းလောက်အောင်
 စိတ်အားတွေ ပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ်။