



# အရှင်ဆန္ဒာဝိက

ရွှေပါရမီတော်

## စိတ်အားဖြည့် ဝတ္ထုဖြည့်



သဘောတရားအတွေးစတစ်ခု  
တရားသဘောစကားစုတစ်ခုဟာ  
လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ဘဝကို  
အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။  
ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့စကားစုတွေကို  
တစ်နေ့တစ်ခုပဲဖတ်ပြီး  
အဲဒီတစ်နေ့လုံးအဲဒီတစ်ခုကိုပဲ  
အထပ်ထပ်နုလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပါ။  
အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်  
စိတ်အားတွေပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ်။



ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိညာဏ်ထက်၏။

# အရှင်ဆန္ဒာမိတာ

ရွှေပါရမီတေဂရ

စိတ်အားဖြည့်

# ဖွဲ့စေခြင်း



ရွှေပါရမီတေဂရ (၃၀)

[www.shweparami.net](http://www.shweparami.net)

# ရွှေပါရမီ ၂၀၀၇ အမှတ်(၈)

စာမူခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၇၅၁၂၇

မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၇၆၅၁၂၇

၂၀၀၇ခုနှစ် ● ဒီဇင်ဘာလ ● ပထမအကြိမ် ● အုပ်စု ၃၀၀၀၀

မျက်နှာပုံးနှင့်အတွင်းပန်းချီ

မောင်အောင်

စာအုပ်ချုပ်

ကိုတော်ဝင်း

မျက်နှာပုံးပုံနှိပ်သူ

ဦးတိုးဝင်း (၀၂၄၃၁)၊ နေလရောင်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၆၊ ၁၁လမ်း၊ 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။

( ၂၂၆၅၀၀၊ ၂၁၀၄၆၂ )

တန်ဖိုး ၅၀၀ ကျပ်

# ရွှေပါရမီ ၂၀၀၇ အမှတ်(၈)

စာမူခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၇၅၁၂၀၇

မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၇၆၅၁၂၀၇

၂၀၀၇ခုနှစ် • ဒီဇင်ဘာလ • ပထမအကြိမ် • အုပ်စု ၃၀၀၀၀

မျက်နှာပုံးနှင့်အတွင်းပန်းချီ

**နောင်အောင်**

စာအုပ်ချုပ်

**ကိုဇော်ဝမ်း**

မျက်နှာပုံးပုံနှိပ်သူ

ဦးတိုးဝင်း (၀၂၄၃၁)၊ နေလရောင်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၆၊ ၁၁လမ်း၊ 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။

(☎ ၂၂၆၅၀၀၊ ၂၁၀၄၆၂)

တန်ဖိုး ၅၀၀ ကျပ်

## 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၊ ၁၀တန်းတို့၌ သုံးနှစ်ဆက်တိုက် ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည်။
- ၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ ဆယ်တန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်တွင် ပရိယတ္တိစာပေများလေ့လာဆည်းပူးခဲ့သည်။
- ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ပထမကျော်ဘွဲ့ နှင့် ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် မွှာစရိယဘွဲ့တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် အသက်(၃၀)ပြည့် ပုလဲရတနာမွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထားစာအုပ်ကို စတင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ယခုအခါ သထုံမြို့၊ ကေလာသတောင်၊ ရွှေပါရမီတောရကျောင်း၌ တစ်ပါးတည်း ကေစာရိတောရဆောက်တည်လျက် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်အလုပ် အားထုတ်လျက်ရှိသည်။ ။



# မာတိကာ

၁။	■ ထုံလှိုင်ကာ တိုးပြီးပွားမှ	
	■ မယုံနိုင်စရာ တန်ခိုးကြီးမားမယ်	၁၀
၂။	■ လွတ်စိတ်မလစ်ဟင်း ဘုရားသတိရမှ	
	■ ထွတ်ထိပ်အနှစ်တင်း တရားပြည့်ဝမယ်	၁၂
၃။	■ စိတ်ကူးနဲ့ အတွေးမှန်ရင်	
	■ သိပ်ထူးတဲ့ အဖွေးကံပါပဲ	၁၄
၄။	■ အပြစ်ပြောတာ ထက်သန်ရင်	
	■ အပြစ်ပြောတာ လက်ခံပါ	၁၆
၅။	■ ချစ်တတ်ပုန်းတတ်ရင်	
	■ အနှစ်ထပ် အခွံ့ရပ်မယ်	၁၈
၆။	■ သဒ္ဓါနဲ့ရွာရင် ကုသိုလ်	
	■ တဏှာနဲ့ရွာရင် အပူပို	၂၀
၇။	■ အကောင်းမှီရင် အမှီကောင်းပါတယ်	၂၂
၈။	■ မုန်ယိုဒေါသကြောင့် ဂုဏ်ပြိုလျှောကျမယ်	၂၄
၉။	■ အခြေအနေအသုံးချတတ်မှ	
	■ ရေရှည်အပြုံးလှမြတ်မယ်	၂၆
၁၀။	■ အပျက်ပါ အပုန်းသုံးရင်	
	■ တစ်သက်စာ ဆုံးရှုံးမယ်	၂၈

၁၁။	■ အေးချမ်းချင်ရင် မချစ်နဲ့	
	■ ဘေးမသန်းချင်ရင် မမုန်းနဲ့	၃၀
၁၂။	■ ကိုယ့်အတွေး အကြောင်းအလိုက်	
	■ ကိုယ့်အသွေး အပြောင်းဆိုက်မယ်	၃၂
၁၃။	■ မချစ်ရ မနေနိုင်သူတိုင်း	
	■ အပြစ်ခပေ့လှိုင် အပူဝိုင်း	၃၄
၁၄။	■ အနှစ်မသိလေသမျှ	
	■ အပြစ်ကြည့်နေကြဦးမှာပါပဲ	၃၆
၁၅။	■ မေတ္တာနဲ့ ကျွေးသမျှ	
	■ အနှစ်ပါတဲ့ အဖွေးအလှတွေချည်းပါပဲ	၃၈
၁၆။	■ အချစ်စစ်ဆိုတာ	
	■ ပြင့်မြတ်သူတွေရဲ့ လက္ခဏာ	၄၀
၁၇။	■ တစ်ဆင့်တိုး ခဏခဏမိုက်ရင်	
	■ အကျင့်ဆိုး ဘဝဘဝလိုက်မယ်	၄၂
၁၈။	■ အအေးဓာတ်ပိုင်ချင်ရင်	
	■ အအေးဓာတ်ပိုင်ရှင်ကို သတိရပါ	၄၄
၁၉။	■ အနေလှ စိတ်ခိုင်နေရင်	
	■ အခြေမလှ သိပ်ယိုင်ပေမယ့် ခဏပါပဲ	၄၆
၂၀။	■ ဆိုးကံအကုန်ကင်းမှ ဆိုးကျိုးအကုန်ရှင်းမယ်	၄၈
၂၁။	■ ရွှင်လန်းမှုက ဘာမျှမရှိ	
	■ ပင်ပန်းမှုက ထာဝရအတိ	၅၀
၂၂။	■ သဘာဝအဖြစ်ပို့ မှားမိသူကို	
	■ ဘာမှအပြစ်ဖို့ စကားမငြိပါနဲ့	၅၂
၂၃။	■ အညစ်သဘောမို့ အညစ်လှိုင်တာကို	
	■ အပြစ်ပြောဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါ	၅၄



- ၂၄။ ■ အချစ်လျှော့ အစွဲလမ်းပကိန်းရင်  
■ အပြစ်ပေါ့ အမြဲတမ်းငြိမ်းမယ် ၅၆
- ၂၅။ ■ သေရည်ဆိုတာသေစေတတ်တဲ့ အရည်ပါ ၅၈
- ၂၆။ ■ အ, တဲ့သူတွေ ရက်(လျက်)လို့ အရက် ၆၀
- ၂၇။ ■ ဘဝဖြင့်သူ့အပေါ် ဘဝင်ဖြင့်မိရင်  
■ ဘဝနိဗ္ဗိသွားမယ် ၆၂
- ၂၈။ ■ သည်းခံနိုင်လို့ အကောင်းဘက်တွေးဖြစ်တာလား?  
■ အကောင်းဘက်တွေးဖြစ်လို့ သည်းခံတာလား? ၆၄
- ၂၉။ ■ ဝင်းဒိုးတိုက်ပ်မေတ္တာနှင့်  
■ စပလစ်တိုက်ပ်မေတ္တာ ၆၆
- ၃၀။ ■ အစားပြည့်ဝရင် အားရှိ  
■ ဘုရားသတိရရင် တရားပြည့် ၆၈
- ၃၁။ ■ လူ့အဆင့်အတန်းကို တိုင်းတာတဲ့  
■ ပေတံဟာ တရားဓပူပါပဲ ၇၀
- ၃၂။ ■ အစဉ်သာ တရားချစ်ရင်  
■ မင်္ဂလာစကား အစစ်ပါပဲ ၇၂
- ၃၃။ ■ ဘာပဲလုပ်လုပ် အသက်ရှူရင်းလုပ်ပါ ၇၄
- ၃၄။ ■ အိပ်ရာဝင် ပုံပြောမှ  
■ စိတ်ရာဝင် ဂုဏ်ချောပယ် ၇၆
- ၃၅။ ■ ရိုက်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး  
■ ညံ့ဖျင်းသူတွေရဲ့ အလုပ်ပါ ၇၈
- ၃၆။ ■ အချိန်နောက်ရွှေ့ စိတ်ဆိုးတတ်ရင်  
■ အချိန်ပျောက်ရွှေ့ စိတ်ဆိုးပြတ်ပယ် ၈၀
- ၃၇။ ■ သဘောကျအလုပ် မြဲမြံခိုင်ရင်  
■ ဒေါသအရွှပ် ပဝဲယုံနိုင်ပါ ၈၂

၃၈။	■ ကံတရားမှာ အကောင်းစေ့စုံမှု	
	■ ခံစားစရာ အကောင်းပြည့်စုံမယ်	၈၄
၃၉။	■ ခွင်ရိုက်ဖန် ယူပြီးလျှင်	
	■ ခွင်ရိုက်ခံ အပူပီးဆူမယ်	၈၆
၄၀။	■ တစ်ညတာ အဆုံးသတ်ဟာ	
	■ တစ်ဘဝစာ အဆုံးအဖြတ်ပါပဲ	၈၈
၄၁။	■ ဝေယျာဝစ္စ အလုပ်လှတင်းမှ	
	■ သေချာအနှစ်ရ ဒုက္ခကင်းမယ်	၉၀
၄၂။	■ အလုပ်ဆိုးလုပ်ခိုက် လူဆိုး	
	■ အလုပ်ကောင်းလုပ်ခိုက် လူကောင်း	၉၂
၄၃။	■ အပြင်မှာ မရှိပေမယ့်	
	■ ရင်မှာရှိနေရင် အနီးဆုံးလူ	၉၄
၄၄။	■ ဉာဏ်အလင်း ပျံဝေတတ်မှ	
	■ ကံတင်းဘဝအခြေပြတ်မယ်	၉၆
၄၅။	■ သတိသာမူပွားရင် အထိနာအပူပွားမယ်	၉၈
၄၆။	■ ပေတ္တာသာ အဓိကထားရင်	
	■ အနှစ်ပါတာ သတိရပျားမယ်	၁၀၀
၄၇။	■ ကုသိုလ်ပင်ရင်း အနှစ်ပွားလာလို့	
	■ ခုလိုမြင်ချင်း ချစ်သွားတာပါ	၁၀၂
၄၈။	■ ဆရာစစ်စစ်ဆိုတာ ကျောင်းစာလည်းသင်၊	
	■ စိတ်စာလည်း သင်ပေးရပါတယ်	၁၀၄
၄၉။	■ ရင်မှာချစ်သမျှ	
	■ အပြင်မှာ လှစ်ပြဖို့ လိုပါတယ်	၁၀၆
၅၀။	■ အပြန်အလှန် သတိမမေ့ရင်	
	■ အမှန်အကန် ထိတွေ့နေပါတယ်	၁၀၈

# စိတ်အားပြည့်အမှာ

သဘောတရားအကွေးစတစ်ခု  
 တရားသဘောစကားစုတစ်ခုဟာ  
 လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ဘဝကို  
 အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။  
 ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့စကားစုတွေကို  
 တစ်နေ့တစ်ခုပဲဖတ်ပြီး  
 အဲဒီတစ်နေ့လုံးအဲဒီတစ်ခုကိုပဲ  
 အထပ်ထပ်နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပါ။  
 အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်  
 စိတ်အားတွေပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ်။  
 နှလုံးသားထဲမှာ  
 နေခြည်ဖြာကျသလို  
 လန်းဆန်းနွေးထွေးသွားမှာပါ။

စိတ်အားပြည့်ဝကြပါစေ။  
 မေတ္တာဖြင့် ...

**အရှင်ဆန္ဒာစိက(ရွှေပါရမီတောရ)**

# တရားဖွင့်ဂုဏ်တော်ပွား

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

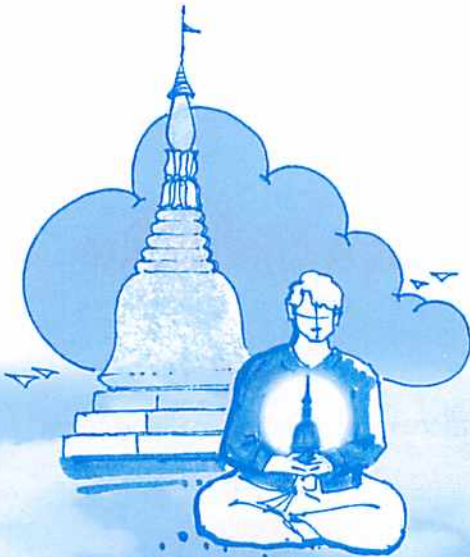
ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို  
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။







ထုံတိုက်ကတိုးပြီးပွားမြဲ  
တန်ခိုးအကြီးဆုံးဘုရားပါပဲ

ဂုဏ်တော်ပွားသောအားဖြင့်  
ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ  
တည်လိုက်တဲ့ ဘုရားက  
ကိုယ့်အတွက်တော့  
ကမ္ဘာပေါ်မှာ  
တန်ခိုးအကြီးဆုံးဘုရားပါပဲ။  
ပြင်ပမှာ တည်ထားတဲ့  
ဘုရားတွေက

အလကားနေရင်း အလိုအလျောက်  
 ကိုယ့်ကို လာပြီး  
 ကောင်းကျိုးမပေးနိုင်ပါဘူး။  
 ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ  
 တည်ထားတဲ့ ဘုရားကမှ  
 ကိုယ့်ကို ကောင်းကျိုးပေးနိုင်တာပါ။  
 ပြင်ပက တန်ခိုးကြီးဘုရားတွေကို  
 ဖူးမြော်ပူဇော်တာဟာ  
 အဲဒီဘုရားတွေကို အာရုံပြုပြီး  
 ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ  
 ဘုရားတည်ဖို့အတွက်ပါပဲ။  
 ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ  
 ဘုရားပြောင်းမတည်ဘဲနဲ့တော့  
 ဘယ်တန်ခိုးကြီးဘုရားကမှ  
 ကိုယ့်ကို မ,မစနိုင်ပါဘူး။  
 ဂုဏ်တော်တွေကို  
 တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက် ပွားရုံ၊  
 အကြိမ်နည်းနည်းပွားရုံနဲ့လည်း  
 တစ်သက်စာ အားကိုးရလောက်အောင်  
 နှလုံးသားထဲက ဘုရားက  
 တန်ခိုးမကြီးသေးပါဘူး။  
 အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ပွားမှ  
 တန်ခိုးကြီးလာတာပါ။



အာရုံစိုက်စေရန်အတွက် အလုပ်အကိုင်  
အားလုံးကို ဝန်ထမ်းအား ဝန်ထမ်း

နုလုံးသားမှာ  
ဘုရားတည်တဲ့အလုပ်က  
ဘုရားရှေ့မှာ  
သီးခြားထိုင်ရင်းနဲ့မှ  
လုပ်လို့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။  
သွားရင်းလာရင်း၊  
လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း၊  
စားရင်းသောက်ရင်း၊  
လျှော်ရင်းဖွပ်ရင်းနဲ့လည်း  
လုပ်လို့ရပါတယ်။

စိတ်အပြည့်နှစ်ပြီး လုပ်ရတဲ့  
 အလုပ်တချို့ကလွဲရင်  
 အလုပ်တော်တော်များများဟာ  
 စိတ်အားတဲ့အလုပ်တွေပါ။  
 စိတ်အားလို့လည်း  
 အလုပ်လုပ်ရင်း  
 ဟိုတွေးဒီတွေး တွေးလို့  
 ရနေတာပေါ့။  
 ဟိုပြောဒီပြော ပြောလို့  
 ရနေတာပေါ့။  
 အပိုတွေ တွေးပြီး  
 အပိုတွေ ပြောနေမယ့်အစား  
 တစ်ဖက်က  
 လုပ်စရာရှိတဲ့အလုပ်ကို  
 အမှားအယွင်းမရှိအောင်  
 ဂရုတစိုက်လုပ်ရင်း  
 တစ်ဖက်က ကြိုးကြားကြိုးကြား  
 ဂုဏ်တော်ပွားသွားမယ်ဆိုရင်  
 အလုပ်လုပ်ရင်း  
 ဘုရားပေါင်းများစွာ  
 တည်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။



စိတ်ကူးနဲ့ အတွေးမှန်ကန်  
သိပ်ထူးတဲ့ အတွေးကံပါပဲ



ပစ္စည်းဝတ္ထု  
 အကုန်အကျခံပြီး  
 ပေးလှူမှ  
 ကုသိုလ်မျိုးစေ့  
 ကြံစိုက်ရာရောက်တာ  
 မဟုတ်ပါဘူး။  
 စိတ်ထဲကနေ  
 လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ  
 ကြည်ညိုဝမ်းမြောက်နေရင်လည်း  
 ကုသိုလ်မျိုးစေ့  
 ကြံစိုက်ရာရောက်ပါတယ်။  
 ကိုယ်နဲ့လုပ်၊ နှုတ်နဲ့ပြောမှ  
 ကံမြောက်တာ  
 မဟုတ်ပါဘူး။  
 စိတ်နဲ့ ကြံရင်လည်း  
 ကံမြောက်ပါတယ်။  
 ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာ  
 ဘယ်သူနဲ့ပဲ တွေ့တွေ့၊  
 အကုသိုလ်မျိုးစေ့  
 မကြံစိုက်မိဘဲ  
 ကုသိုလ်မျိုးစေ့ချည်းပဲ  
 ကြံစိုက်မိအောင်  
 အထူးသတိထားရပါမယ်။

အဖြစ်အပျောက်ထက်သန်ရာ  
အဖြစ်အပျောက်လက်ခံပါ



သူတစ်ပါးကို  
 အပြစ်ပြောတာကျတော့  
 'စေတနာနဲ့ပြောတာပါ'  
 လို့ နာမည်ကောင်းယူပြီး  
 ကိုယ့်ကို  
 အပြစ်ပြောတာကျတော့  
 'စေတနာကို နားမလည်ဘူး'  
 လို့ နာမည်ဆိုးတပ်တတ်ကြပါတယ်။  
 သူတစ်ပါးအပြစ်ပြောတာကို  
 'စေတနာနဲ့ ပြောတာပါ'  
 လို့ ခံယူခဲ့ရင်  
 ကိုယ့်အပြစ်ပြောတာကိုလည်း  
 'စေတနာနဲ့ ပြောတာပါ'  
 လို့ ခံယူနိုင်ရပါမယ်။  
 ကိုယ့်ကို  
 သူတစ်ပါးအပြစ်ပြောတာတော့  
 ကိုယ်လက်မခံဘဲ  
 သူတစ်ပါးကို  
 ကိုယ်အပြစ်ပြောတာတော့  
 သူတစ်ပါး လက်ခံစေချင်တယ်ဆိုရင်  
 အဲဒီလူဟာ  
 ပညာရှိ မဟုတ်ဘဲ  
 ပညာရှိအယောင်ဆောင်သာ  
 ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။



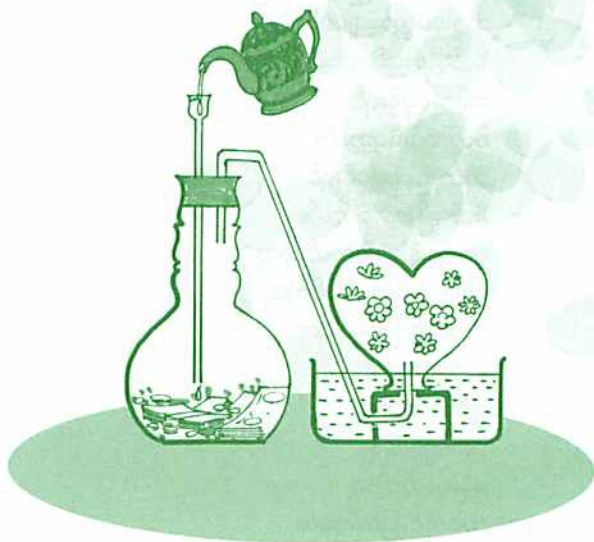


အစတတ်မှူးတတ်ရင်  
နာနာထပ်နားရမယ်



သက်ရှိသက်မဲ့  
 ဘယ်အရာကိုမဆို  
 တဏှာနဲ့ချစ်ရင်  
 စိတ်ပူလောင်ရတယ်၊  
 သဒ္ဓါမေတ္တာနဲ့ချစ်ရင်  
 စိတ်အေးချမ်းရတယ်။  
 ဒေါသနဲ့မုန်းရင်  
 စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။  
 သတိဉာဏ်နဲ့မုန်းရင်  
 စိတ်ချမ်းသာရတယ်။  
 တဏှာနဲ့ မချစ်တတ်တဲ့သူ  
 ဒေါသနဲ့ မမုန်းတတ်တဲ့သူ  
 ဘဝတိုင်းဖြစ်ရပါစေ။  
 သဒ္ဓါမေတ္တာနဲ့  
 ချစ်တတ်တဲ့သူ  
 သတိဉာဏ်နဲ့  
 မုန်းတတ်တဲ့သူ  
 ဘဝတိုင်းဖြစ်ပါရစေ။

ပစ္စိန္နာဂါရ်ကအိန္  
ဝေဗ္ဗာဂါရ်ကဗျာ



သုံးဆောင်ဖို့၊ ခံစားဖို့  
 စီးပွားရှာတာဟာ  
 တဏှာနဲ့ စီးပွားရှာတာပါ။  
 လှူတန်းဖို့၊ ပေးကမ်းဖို့  
 စီးပွားရှာတာဟာ  
 သဒ္ဓါနဲ့ စီးပွားရှာတာပါ။  
 တဏှာနဲ့ စီးပွားရှာရင်  
 ကိုယ်စိတ် ပင်ပန်းပါတယ်။  
 သဒ္ဓါနဲ့ စီးပွားရှာရင်  
 ကိုယ်စိတ် ရွှင်လန်းပါတယ်။  
 ကိုယ်ရှာလို့ ရသမျှ  
 လှူမယ်၊ တန်းမယ်၊  
 ပေးမယ်၊ ကမ်းမယ်  
 ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့  
 စီးပွားရှာနေတဲ့  
 ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အတွက်တော့  
 စီးပွားတက်လေ၊  
 ကုသိုလ်တိုးလေပါပဲ။  
 ဘာလို့လဲဆိုတော့  
 တက်လာသမျှ စီးပွားတွေက  
 ကုသိုလ်အဖြစ်  
 အသွင်ပြောင်းလဲသွားမှာကိုး။

..... စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မနေခြည်



အာရုံစူးစိုက်မှု  
အာရုံစူးစိုက်မှု

လောကမှာ

ချမ်းသာပြည့်စုံနေကြတဲ့သူတွေအားလုံးဟာ

အမှီကောင်း ရကြလို့

ချမ်းသာပြည့်စုံနေကြတာပါ။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက .....

အမှီကောင်းရချင်ရင်  
 အကောင်းကိုမှီရပါမယ်။  
 အကောင်းမှီမှ အမှီကောင်းနိုင်ပါတယ်။  
 အကောင်းတွေ အားလုံးထဲမှာ  
 အဆင့်မြင့်ဆုံး အကောင်းကတော့  
 မြတ်စွာဘုရားပါပဲ။  
 ဂုဏ်တော်ပွားများသောအားဖြင့်  
 မြတ်စွာဘုရားတည်းဟူသော  
 အကောင်းကိုမှီရင်  
 ကံပွင့်လာဘ်ဖွင့် ကုသိုလ်ဘုန်းကံ ဆိုတဲ့  
 အမှီကောင်းရနိုင်ပါတယ်။  
 ကုသိုလ်ဘုန်းကံ ဆိုတဲ့  
 အမှီကောင်းကို  
 အဆင့်မြင့်မြင့် ရထားမှတော့  
 လာဘ်မပေါ်မှာ၊ စီးပွားမတက်မှာ  
 ဘာမှ ပူစရာမလိုတော့ပါဘူး။  
 လိုတရစွမ်းရည်ပိုင်ရှင်  
 မြတ်စွာဘုရားကို  
 အမြဲမပြတ် သတိရနေမှတော့  
 ကိုယ့်နှလုံးသားမှာလည်း  
 လိုတရစွမ်းရည်တွေ  
 ကိန်းဝပ်နေပြီပေါ့။



မာမိဝေပလောက  
ကလိဒါဝေပပုဂ္ဂိုလ်



လူတစ်ယောက်ရဲ့  
 ဂုဏ်သိက္ခာကို  
 သိသိသာသာ ကျဆင်းစေတာ  
 ဒေါသပါ။  
 ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သူ၊  
 တရားရှိသူလို့  
 အများသတ်မှတ်ခံထားရသူတစ်ယောက်  
 တစ်ကြိမ်တစ်ခါပဲဖြစ်ဖြစ်  
 ဒေါသထွက်ပြလိုက်တာဟာ  
 'ကျွန်ုပ် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သူ  
 မဟုတ်သေးပါဘူး၊  
 ကျွန်ုပ် တရားရှိသူ  
 မဟုတ်သေးပါဘူး'  
 လို့ သွယ်ဝိုက်သောအားဖြင့်  
 ထုတ်ဖော်ဝန်ခံလိုက်တာပါပဲ။  
 စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတဲ့  
 ကိလေသာတွေထဲမှာ  
 အကြမ်းတမ်းဆုံး ကိလေသာဟာ  
 ဒေါသကိလေသာပါ။

..... စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မနေခြည်

# ကဝိကရော ကနဲးချတဝ်မ္မ ဝါရုနကပျံးက ဖြစ်မယ်

ကိလေသာ ကင်းစင်တဲ့ဂုဏ်ကိုပဲ  
အခြေအနေ၊ အချိန်အခါပေါ် မူတည်ပြီး  
အမျိုးမျိုးပွားလို့ရပါတယ်။



ဥပမာ၊ ရေချိုးရင်းနဲ့ပွားရင်  
 ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့လာတဲ့  
 ရေရဲ့ အေးမြမှုကို  
 သက်သေထားပြီး  
 ‘ကိလေသာ အပူခပ်သိမ်း  
 အေးငြိမ်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား’  
 လို့ ပွားနိုင်ပါတယ်။

ကြေး (ဂျိုး) တွန်းရင်းနဲ့ပွားရင်  
 ‘ကိလေသာကြေး (ဂျိုး) အားလုံးကို  
 တွန်းပြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊  
 ကိလေသာ အညစ်အကြေးမှန်သမျှ  
 ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား’  
 လို့ ပွားနိုင်ပါတယ်။

ရေအိမ်ခန်းထဲမှာ  
 မစင်စွန့်ရင်းနဲ့ပွားရင်  
 ‘ကိလေသာမစင်မှန်သမျှ  
 စွန့်ချပြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊  
 ကိလေသာမစင်အားလုံး  
 စွန့်ပြီးတဲ့အတွက်  
 စိတ်ပေါ့ပါးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား’  
 လို့ ပွားနိုင်ပါတယ်။

ဒေါသကြီးတဲ့သူ၊  
 ဒေါသကို ကိုယ်အမူအရာ၊  
 နှုတ်အမူအရာနဲ့  
 ထင်ရှားပြတတ်တဲ့သူကို  
 ဘယ်သူကမှ  
 တရင်းတနှီး မပတ်သက်ချင်ကြပါဘူး။  
 မလွဲသာလို့ ပတ်သက်ရတောင်မှ  
 အလုပ်သဘောအရ  
 အပေါ်ယံပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အမျက်ပါ အများဆုံးရင်  
 တစ်သက်စာ ဆုံးရှုံးမယ်



အတွင်းက မေတ္တာစိတ်  
 အပြည့်အဝ ပါလာမှာ  
 မဟုတ်ပါဘူး။  
 ကိုယ့်အပေါ် ထားရှိတဲ့  
 ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့  
 မေတ္တာတရားကို ဆုံးရှုံးစေတာ  
 ဒေါသပါ။  
 ကိုယ့်ကို ကူညီစောင့်ရှောက်နေသူတွေရဲ့  
 ကမ်းလက်ကို ပုတ်ချလိုက်တာ  
 ဒေါသပါ။  
 ကိုယ့်ကို သူတော်ကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ်  
 သတ်မှတ်ထားသူတွေရဲ့  
 ယုံကြည်မှုကို ဖျက်ဆီးပစ်တာ  
 ဒေါသပါ။  
 ပတ်ဝန်းကျင်က ရရှိမယ့်  
 ကောင်းကျိုးတွေ ဆုံးရှုံးတာထက်  
 ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အေးချမ်းမှု ဆုံးရှုံးတာက  
 ပိုပြီး နစ်နာပါတယ်။  
 ဒေါသဖြစ်နေဆဲ  
 လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဟာ  
 အလွန်ပူလောင်ပါတယ်။  
 အလွန်တင်းကျပ်ပါတယ်။  
 အလွန်တရာပင်ပန်းဆင်းရဲလွန်းလှပါတယ်။



ဝေးချစ်ချစ်ချစ် မချစ်နဲ့  
ဝေးမသန့်ချစ်ချစ် မသန့်နဲ့



နည်းနည်းချစ်ရင်  
 နည်းနည်းပူလောင်ရတယ်။  
 များများချစ်ရင်  
 များများပူလောင်ရတယ်။  
 လုံးဝမချစ်ရင်  
 လုံးဝမပူလောင်ရတော့ဘူး။  
 ဘယ်သူ့ကိုမှ  
 ဘယ်အရာကိုမှ  
 မချစ်လိုက်ပါနဲ့။  
 နည်းနည်းမုန်းရင်  
 နည်းနည်းဆင်းရဲရတယ်။  
 များများမုန်းရင်  
 များများဆင်းရဲရတယ်။  
 လုံးဝမမုန်းရင်  
 လုံးဝမဆင်းရဲရတော့ဘူး။  
 ဘယ်သူ့ကိုမှ  
 ဘယ်အရာကိုမှ  
 မမုန်းလိုက်ပါနဲ့။

ကျမ်းကလေး: ကထိကောကုဗျာ  
ကျမ်းကလေး: ကထိကော: ချိကော

ဓာတ်တွေရဲ့  
ကူးစက်တတ်မှုသဘာဝအတိုင်း  
မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့  
ရွှေအဆင်းလိုဝါဝင်းပြီး  
တင့်တယ်သပ္ပာယ်တဲ့  
ကျက်သရေတော်ကို  
အာရုံပြုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့  
ရုပ်အဆင်းဟာလည်း  
တင့်တယ်ဝင်းပပြီး  
အလှကျက်သရေနဲ့  
ပြည့်စုံလာပါတယ်။



မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့  
 ကိလေသာ အပူအညစ်ကင်းပြီး  
 သန့်ရှင်းကြည်လင်  
 စင်ကြယ်အေးမြနေတဲ့  
 စိတ်တော်အစဉ်ကို  
 အာရုံပြုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့  
 စိတ်အစဉ်ဟာလည်း  
 ကိလေသာ အပူအညစ်ကင်းပြီး  
 သန့်ရှင်းကြည်လင်  
 စင်ကြယ်အေးမြလာပါတယ်။  
 စိတ်နှလုံး ငြိမ်းချမ်းလာပါတယ်။  
 မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့  
 သီစရာအားလုံး အကုန်အစင်  
 သိမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်တော်ကြီးကို  
 အာရုံပြုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့  
 ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးဟာလည်း  
 တစ်နေ့တခြား  
 တိုးတက်ထက်မြက်လာပါတယ်။  
 အရာရာကို  
 အမှန်အတိုင်း သိလာပါတယ်။  
 ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိလာပါတယ်။

မချစ်ရ မရေနှိုင်းဘူး  
အဖြစ် လွှဲပြောင်းပေး

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ချစ်ရင်၊  
တစ်စုံတစ်ခုကို ကြိုက်ရင်  
စိတ်ပူလောင်ရတယ်၊  
စိတ်ပင်ပန်းရတယ်၊  
စိတ်ဆင်းရဲရတယ် ဆိုတာကို  
အလေးအနက် သဘောပေါက်ဖို့  
အရေးကြီးပါတယ်။  
သာမန်ချစ်ရုံ၊ သာမန်ကြိုက်ရုံဆိုရင်  
ပူလောင်တဲ့သဘော  
သိပ်မထင်ရှားပေမယ့်



လွန်လွန်ကဲကဲ ချစ်ပြီ၊  
 စွဲစွဲလမ်းလမ်း ကြိုက်ပြီဆိုရင်တော့  
 ပူလောင်တဲ့သဘော  
 ထင်ရှားပါတယ်။  
 ပူလောင်တာ  
 မထင်ရှားဘူးပဲထား . . . ၊  
 တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ချစ်လို့  
 အဲဒီတစ်စုံတစ်ယောက်ကို  
 အမြဲသတိရနေတာ၊  
 တစ်စုံတစ်ခုကို ကြိုက်လို့  
 အဲဒီတစ်စုံတစ်ခုကို  
 အမြဲ သတိရနေတာကိုက  
 ကိုယ့်ဘက်က ရှုံးနေပါပြီ။  
 ကိုယ့်စိတ်ကို  
 အဲဒီတစ်စုံတစ်ယောက်၊  
 အဲဒီတစ်စုံတစ်ခုဆီ  
 ပေးထားလိုက်ရပြီလေ။  
 ကိုယ့်စိတ်ကို  
 ကိုယ်မပိုင်တော့တာကိုက  
 ကြီးကျယ်သော ဆုံးရှုံးခြင်း၊  
 ကြီးကျယ်သော ဆင်းရဲခြင်းပါပဲ။



နန္ဒတိမာသိဝေသမ္မာ  
နန္ဒတိမာသိဝေသမ္မာ



တကယ်တော့  
လူတစ်ယောက်ကို  
အပေါ်ယံကြည့်ပြီး  
ဝေဖန်တဲ့အလုပ်ဟာ  
အပေါ်ယံသမားတွေရဲ့  
အလုပ်ပါ။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က  
 အပေါ်ယံသမားဖြစ်နေတော့  
 သူတစ်ပါးကိုလည်း  
 အပေါ်ယံကြည့်ပြီး  
 ဝေဖန်တော့တာပေါ့။  
 တချို့ဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
 လုံးဝအပြစ်ကင်းစင်နေသလို  
 သဘောထားပြီး  
 သူတစ်ပါးကို  
 နေရာတကာ အပြစ်ရှာတတ်ပါတယ်။  
 သူတစ်ပါးကို ပြောတဲ့အပြစ်မျိုး  
 ကိုယ့်မှာ ရှိနေတာကိုတောင်  
 သတိမမူနိုင်ကြတော့ပါဘူး။  
 သူတစ်ပါးကို  
 ‘ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမဝေဖန်ပါနဲ့’ ပြောပြီး  
 ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကျတော့  
 ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဝေဖန်နေတဲ့သူတွေ ရှိသလို  
 သူတစ်ပါးကို  
 ‘အဝေဖန်ခံနိုင်ရမယ်’ ပြောပြီး  
 ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကျတော့  
 အဝေဖန် မခံနိုင်တဲ့သူတွေလည်း  
 ရှိပါတယ်။

မေတ္တာနှင့်ကျေးဇူးသမ္မာ  
အနှစ်ပါဝင်  
အပြေးအကွပ်တွေချည်းပါပဲ

ကိုယ့်သားသမီးကို  
နေ့စဉ်ကျွေးမွေးနေရတာကိုက  
အလှူဒါနပြုနေရတာလို့  
သဒ္ဓါတရားလေးနဲ့  
နှလုံးသွင်းလိုက်မယ်ဆိုရင်...



ငါကျွေးလိုက်တဲ့  
 ထမင်းဟင်းစားပြီးတော့  
 ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။  
 အစစအရာရာအဆင်ပြေကြပါစေ။  
 ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့  
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုအလုပ်တွေ  
 လုပ်နိုင်ကြပါစေဆိုတဲ့  
 မေတ္တာဓာတ်လေး  
 ပို့လွှတ်ပြီးတော့  
 ကျွေးမယ်ဆိုရင် . . .  
 သားသမီးကျွေးတာဟာ  
 သားကျွန်ခံရတာလား၊  
 ကုသိုလ်ပြုရတာလား။  
 ကုသိုလ်ပြုရတာပါ။  
 သံဝေဂရှုထောင့်က  
 ကြည့်ရင်တော့လည်း  
 သားကျွန်၊ မယားကျွန် ဆိုပြီးတော့  
 သံဝေဂဖြစ်အောင်  
 နှလုံးသွင်းရတာပေါ့။  
 အဲဒါကတစ်ပိုင်းတစ်ကဏ္ဍပါ။

စာမျက်နှာစာအုပ်  
မြတ်ဗြဟ္မာ့ကျေးဇူးတင်



သတ္တဝါအားလုံးကို ချစ်တာ၊  
 တရားဓမ္မကို ချစ်တာဟာ  
 မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့  
 လက္ခဏာ၊  
 သူတော်ကောင်းတွေရဲ့  
 လက္ခဏာပါ။  
 မြင့်မြတ်သူတိုင်း  
 သတ္တဝါအားလုံးကို ချစ်တယ်။  
 ဘာနဲ့ ချစ်တာလဲ။  
 မေတ္တာနဲ့။  
 သူတော်ကောင်းတိုင်း  
 တရားဓမ္မကို ချစ်တယ်။  
 ဘာနဲ့ ချစ်တာလဲ။  
 သဒ္ဓါနဲ့။  
 မြင့်မြတ်သူတိုင်း၊  
 သူတော်ကောင်းတိုင်း...  
 သတ္တဝါအားလုံး၊  
 တရားဓမ္မအားလုံးကို  
 သဒ္ဓါ၊ မေတ္တာနဲ့  
 ချစ်တတ်ကြပါတယ်။



ဝါဒဆိုင်ရာ: သာသနာ့မှိုက်နှစ်  
ဒီကမ္ဘာဆိုင်ရာ: ဘဝဘဝလှုပ်ရှား



ရဟန္တာ မဖြစ်သေးသမျှ  
 ကိလေသာရှိကြတာချည်းမို့  
 ပုထုဇဉ်ဘဝမှာ  
 ကိလေသာအခြေခံတဲ့  
 အပြောအဆို၊ အပြုအမူတွေကို  
 ပြောကြ၊ ပြုကြတာချည်းပါပဲ။  
 ဒါပေမဲ့ ကိလေသာအစွန်းရောက်တဲ့  
 အပြောအဆိုအမှားမျိုးတွေ၊  
 ကိလေသာအစွန်းရောက်တဲ့  
 အပြုအမူအမှားမျိုးတွေကိုတော့  
 ထပ်တလဲလဲ မပြော၊ မပြုမိဖို့  
 အထူးသတိထားရပါမယ်။  
 နို့မဟုတ်ရင်  
 အထုံဝါသနာပါသွားပြီး  
 ရဟန္တာဖြစ်တာတောင်  
 ကြည့်ညှိဖွယ်မဆောင်ဘဲ  
 ဂုဏ်ရောင်မှေးမှိန်နေပါလိမ့်မယ်။  
 သာမန်ပုထုဇဉ်ဘဝမှာ  
 အထုံဝါသနာဆိုးတွေ  
 ထင်ရှားနေရင်တော့  
 ဂုဏ်သိက္ခာ ကျဆင်းလိုက်မှာ  
 မပြောပါနဲ့တော့။

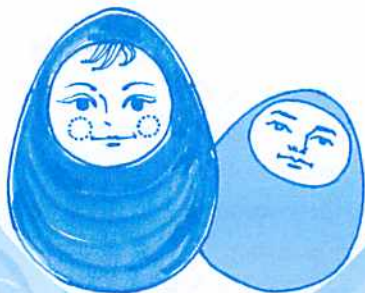


အစားအယှက်ချက်  
အစားအယှက်ကိုသတိပါ

‘စိတ်အပူအလောင် မှန်သမျှ  
ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား  
လို့ ပွားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်  
ကိုယ့်စိတ်ကလေးလည်း  
အပူအလောင်တွေ  
ချက်ချင်းကင်းပျောက်ပြီးတော့  
အေးချမ်းသွားသလို ခံစားရပါတယ်။  
တကယ်လည်း အေးချမ်းသွားပါတယ်။  
‘စိတ်အညစ်အကြေးမှန်သမျှ  
ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား’  
လို့ ပွားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်

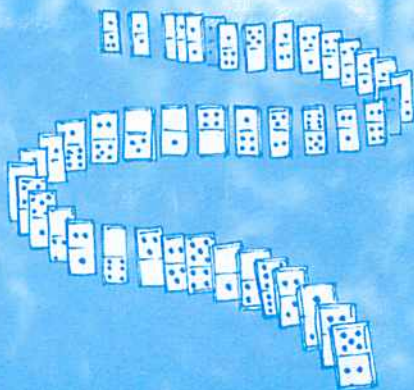
ကိုယ့်စိတ်ကလေးလည်း  
 အညစ်အကြေးတွေ  
 ချက်ချင်းကင်းပျောက်ပြီးတော့  
 သန့်စင်သွားသလို ခံစားရပါတယ်။  
 တကယ်လည်း သန့်စင်သွားပါတယ်။  
 ‘စိတ်အနောက်အကျမှန်သမျှ  
 ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား’  
 လို့ ပွားလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက်  
 ကိုယ့်စိတ်ကလေးလည်း  
 အနောက်အကျတွေ  
 ချက်ချင်းကင်းပျောက်ပြီးတော့  
 ကြည်လင်သွားသလို ခံစားရပါတယ်။  
 တကယ်လည်း ကြည်လင်သွားပါတယ်။  
 ‘စိတ်အရှုပ်အထွေးမှန်သမျှ  
 ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား’  
 လို့ ပွားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်  
 ကိုယ့်စိတ်ကလေးလည်း  
 အရှုပ်အထွေးတွေ  
 ချက်ချင်းကင်းပျောက်ပြီးတော့  
 ရှင်းလင်းသွားသလို ခံစားရပါတယ်။  
 တကယ်လည်း ရှင်းလင်းသွားပါတယ်။

ကလေးကလေးများအတွက်  
ကလေးများအတွက်  
အကျင့်



သူတော်ကောင်းဆိုတာ  
 အကောင်းလောကဓံတွေနဲ့ကြုံလည်း  
 မတုန်လှုပ်ဘူး၊  
 စိတ်ခိုင်တယ်။  
 အဆိုးလောကဓံတွေနဲ့ကြုံလည်း  
 မတုန်လှုပ်ဘူး၊  
 စိတ်ခိုင်တယ်။  
 စိတ်ခိုင်တော့  
 ဘဝခိုင်တာပေါ့။  
 အကြောင်းမညီညွတ်လို့  
 ဘဝအခြေအနေ  
 ဘယ်လိုပဲ ယိုင်ယိုင်၊  
 စိတ်မယိုင်ဘူး၊  
 စိတ်ခိုင်နေတယ်ဆိုရင်  
 ကိုယ့်ရဲ့ ယိုင်နေတဲ့ဘဝကို  
 ခိုင်အောင်လုပ်ပေးမယ့်သူ၊  
 ခိုင်အောင်လုပ်ပေးမယ့်  
 အခြေအနေဆိုတာ  
 မလွဲမသွေ ပေါ်ပေါက်လာမှာပါပဲ။  
 စိတ်ခိုင်နေရင်  
 ဘဝယိုင်တာ  
 ခေတ္တခဏပါ။  
 စိတ်ခိုင်ရင် ဘဝခိုင်ပါတယ်။

# ဘိုးကံကုန်ကမ်း ဘိုးကျိုးကုန်ကမ်း





အကုသိုလ်ရဲ့ သဘောက  
 အဲဒီလိုပါပဲ။  
 တစ်ခုပြုရဲ့ရင်  
 အားလုံးပြုရဲ့သွားပါတယ်။  
 တစ်ခုကို မကြောက်ရင်  
 အားလုံးကို  
 မကြောက်တော့ပါဘူး။  
 ‘သဗ္ဗပါပဿ အကရုဏံ’  
 လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း  
 ကုသိုလ်ကိုသာ  
 အားလုံးမပြုရင်နော၊  
 အကုသိုလ်ကိုတော့  
 အားလုံးရှောင်ဖို့  
 လိုအပ်ပါတယ်။  
 အကုသိုလ်တစ်ခုကို  
 ရှောင်ရဲ့မှလည်း  
 အကုသိုလ်အားလုံးကို  
 ရှောင်ဖြစ်တာပါ။  
 ‘တစ်တက်စားလည်း ကြက်သွန်၊  
 နှစ်တက်စားလည်း ကြက်သွန်’  
 လို့ ဆင်ခြေပေးတတ်တာ  
 အကုသိုလ်ရဲ့ သဘာဝပါ။

# ဥပနိဒ္ဒန္တ မြူက အမျှမျှ ပဏ္ဍိတ မြူက ဝေတုဒါဝေါ

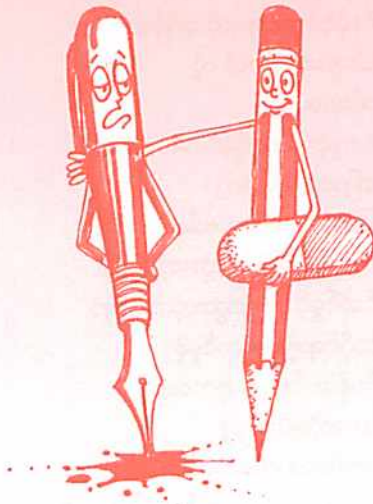
သက်ရှိကိုပဲ ချစ်ချစ်၊  
သက်မဲ့ကိုပဲ ချစ်ချစ်၊  
ချစ်စိတ် ထင်ရှားပြီဆိုတာနဲ့  
တစ်ပြိုင်နက်  
ပူလောင်မှုဆိုတာလည်း  
ထင်ရှားလာတော့တာပါပဲ။



သတိမရှိလို့  
 မသိကြရင်သာပါ။  
 ပူလောင်ရုံနဲ့  
 ပြီးရောလား ဆိုတော့  
 မပြီးသေးပြန်ပါဘူး။  
 ကိုယ်ချစ်တဲ့  
 သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ကို  
 ပိုင်ဆိုင်ဖို့အတွက်  
 ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတွေနဲ့  
 ရင်းနှီးရပြန်ပါတယ်။  
 ပိုင်ဆိုင်ခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာ  
 စိတ်ချမ်းသာတယ် လို့  
 ထင်ရပေမယ့်  
 ခံစားခွင့်ရတဲ့အချိန်ကလေးက  
 မပြောပလောက်တဲ့  
 မဖြစ်စလောက်လေးပါ။  
 ခံစားခွင့် ပျက်ပြယ်သွားတဲ့အချိန်၊  
 ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အချိန်မှာ  
 ရင်ဆိုင်ရတဲ့ ပူလောင်မှုနဲ့  
 ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတွေကလည်း  
 ခံစားရတဲ့ချမ်းသာနဲ့  
 မကာမိလောက်အောင်  
 တနင့်တပိုး ကြီးမားလွန်းလှပါသေးတယ်။

သဘာဝကဖြစ်ဖို့  
ဗုံးမိသူက  
ဘာမှကပြစ်မှ  
ဝမ်းမငြိပါနဲ့

မသိနားမလည်သူတွေ  
အမှားကျူးလွန်တတ်တာလည်း  
သဘာဝပါပဲ။



ကာမဂုဏ် မရောင့်ရဲသူတွေ  
 လူမှုရေး  
 ဖောက်ပြန်တတ်တာလည်း  
 သဘာဝပါပဲ။  
 ‘သဘာဝဟာ သဘာဝပါပဲ’ လို့  
 သဘောပေါက်ရင်  
 ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ  
 ခွင့်မလွှတ်နိုင်စရာ  
 အကြောင်းမရှိပါဘူး။  
 အမှားကျူးလွန်သူအပေါ်  
 ‘သူ မသိနားမလည်လို့  
 မှားတာပဲ’ လို့ နှလုံးသွင်းလိုက်ရင်...  
 အဆိုးလုပ်မိသူအပေါ်  
 ‘ဒီလိုလူမျိုးက  
 ဒီလိုပဲ လုပ်မှာပေါ့’  
 သို့မဟုတ်...  
 ‘ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ  
 ဒီလိုပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်’  
 လို့ နှလုံးသွင်းလိုက်ရင်...  
 ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ  
 မကျေမနပ်ဖြစ်နေစရာ  
 အပြစ်ပြောနေစရာ  
 မလိုတော့ပါဘူး။

ကညစ်သကေမှို  
ကညစ်လျှင်ကေကို  
ကပြစ်ပြောပုံ မပြစ်နိပါ

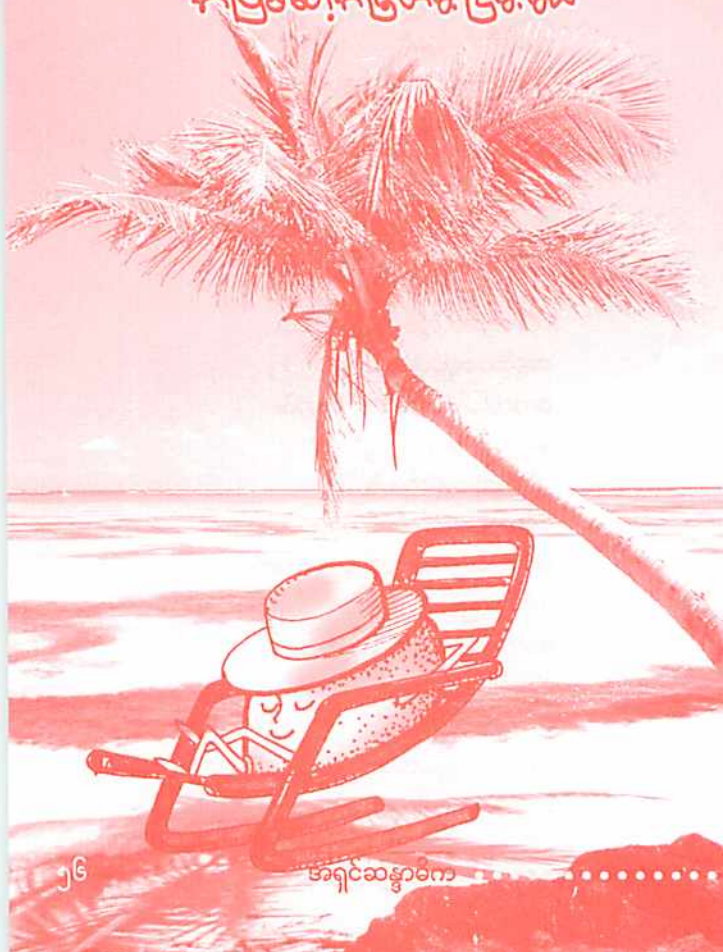


အဝတ်ဆိုတာ  
ခန္ဓာပေါ် တင်ဝတ်လိုက်ရင်  
ညစ်စွမ်းသွားမှာပဲ။  
စိတ်ဆိုးရင်  
စိတ်ဆိုးတဲ့သူ လူမိုက်ပေါ့။

ဓာတ်ခံညံ့သူဆိုတာ  
 အဆွယ်ကောင်းရင်  
 မကောင်းမှု ကျူးလွန်မှာပဲ။  
 ဒါကိုစိတ်ဆိုးရင်  
 စိတ်ဆိုးတဲ့သူ လူမိုက်ပေါ့။  
 ထမင်းဟင်းဆိုတာ  
 စားလိုက်ရင်  
 မစင်ဖြစ်သွားမှာပဲ။  
 ဒါကိုမကျေမနပ်နဲ့မဲ့ရွဲရင်  
 မဲ့ရွဲတဲ့သူ လူမိုက်ပေါ့။  
 ကိလေသာ လွန်ကဲတဲ့သူဟာ  
 အခွင့်အရေးပေးတာနဲ့  
 ဖောက်ပြန်တဲ့အကျင့် ကျင့်မှာပဲ။  
 ဒါကိုမကျေမနပ်နဲ့မဲ့ရွဲရင်  
 မဲ့ရွဲတဲ့သူ လူမိုက်ပေါ့။  
 မကောင်းတဲ့ဓာတ်ခံရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
 မကောင်းမှု ကျူးလွန်နေကြတာကို  
 ‘ဟဲ့ ဘာဖြစ်လို့  
 မကောင်းမှု ကျူးလွန်ရတာလဲ’  
 လို့ ဒေါသထွက်၊  
 မကျေမနပ်ဖြစ်နေရင်  
 သဘာဝကျပါမလား၊  
 သဘာဝမကျပါဘူး။



ကချစ်ကျား၊ ကရွဲလမ်းမကိန်းရက်  
ကပြစ်ခါး၊ ကပြဲတမ်းငြိမ်းမာ



လုံးဝ မချစ်ဘဲ မနေနိုင်လို့  
 ချစ်တယ်ပဲထား။  
 ‘ချစ်စရာ မှန်သမျှ  
 သာယာခွင့် နည်းနည်း၊  
 ပူလောင်ခွင့် များများ’ ဆိုတာကို  
 နှလုံးသွင်းပြီး  
 အချစ်လျှော့သွားမယ်ဆိုရင်  
 ဘယ်သက်ရှိ၊  
 ဘယ်သက်မဲ့ကိုမှ  
 စွဲစွဲလမ်းလမ်း ချစ်မိတော့မှာ  
 မဟုတ်ပါဘူး။  
 ပုထုဇဉ်နယ်ပယ်မှာတော့ . . .  
 ဘယ်သက်ရှိ၊ ဘယ်သက်မဲ့ကိုမှ  
 စွဲစွဲလမ်းလမ်း တမ်းတမ်းတတ  
 မဖြစ်ဘူးဆိုရင်ကိုပဲ  
 ‘မချစ်တတ်တဲ့သူ’  
 လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။  
 ‘လုံးဝမချစ်တတ်တဲ့သူ’ မဖြစ်တောင်  
 ‘စွဲစွဲလမ်းလမ်း မချစ်တတ်တဲ့သူ’ ဖြစ်ရင်ကိုပဲ  
 စိတ်အပူတွေ၊ ဘဝအမောတွေ  
 သက်သာပြီး  
 အတော်လေး စိတ်အေးချမ်းနေပါပြီ။

# စောရက်စိုက် စေတနာတော်အရည်ပါ

အရက်၊ ဘိယာ စတဲ့...

မူးယစ်စေတတ်တဲ့ အရည်တွေကို  
'သေရည်' လို့ ခေါ်ပါတယ်။



'သေရည်' ဆိုတဲ့အတိုင်း  
 သေတတ်တဲ့ အရည်ပါပဲ။  
 အသက်ရင်လည်း သေမယ်၊  
 ဂုဏ်သိက္ခာရင်လည်း သေမယ်၊  
 နှစ်ခုလုံးရင်လည်း သေမယ်ပေါ့။  
 အသေချာဆုံးကတော့  
 ကျန်းမာရေး သေတာပါပဲ။  
 သေရည်သောက်တဲ့သူတွေ  
 ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပြီး  
 စောစော သေကြတာများပါတယ်။  
 စိတ်ညစ်လို့ အရက်သောက်၊  
 အရက်သောက်လို့  
 ပိုစိတ်ညစ်တယ်ဆိုရင်  
 စိတ်ချမ်းသာမှု  
 သေသွားတာပေါ့။  
 အရက်သောက်လို့  
 ဘဝပျက်တယ်ဆိုရင်  
 ဘဝသေသွားတာပေါ့။  
 အရက်၊ ဘီယာသောက်တာ  
 သတိရပြီး သေသွားလို့  
 အပါယ်ရေကျတယ်ဆိုရင်လည်း  
 ဘဝသေသွားတာပါပဲ။

# ဒါ၊ တဲ့သူတွေရက်(လျက်)လို့ ဒါရက်

အရက်ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့

အသံထွက်အတိုင်း

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရရင်

'အ တဲ့သူတွေ ရက်(လျက်)လို့  
အရက်' လို့ ခေါ်ပါတယ်။



အရက်သောက်တဲ့သူတွေဟာ  
 အ, လို့ပါ။  
 တခြားကိစ္စတွေမှာတော့  
 အ, ချင်မှ အ, မယ်ပေါ့။  
 အရက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ကိစ္စမှာတော့  
 အ, နေတာပါပဲ။  
 အရက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးကို  
 ထိုးထိုးထွင်းထွင်း မသိတာကိုက  
 အ, နေတာပေါ့။  
 အရက်ကြောင့် ဖြစ်မယ့်  
 ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးတွေ၊  
 လူမှုရေးဆိုးကျိုးတွေ၊  
 စီးပွားရေးဆိုးကျိုးတွေ  
 အများကြီးပါပဲ။  
 အဆိုးဆုံးကတော့  
 အသိဉာဏ် ထုံထိုင်းသွားစေတဲ့  
 ဆိုးကျိုးပေါ့။  
 အရက်၊ ဘိယာသောက်သူတွေ  
 ဖြစ်လေရာဘဝ  
 ဉာဏ်ထိုင်းတတ်ပါတယ်။  
 စိတ်ဖောက်ပြန်တတ်ပါတယ်။

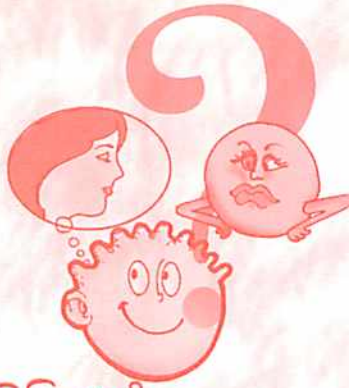
ကဝိဖြူသူကပေါ်  
ကဝိဖြူဖိုရ်  
ကဝိဖြူသူအေးမာ



လူဝတ်ကြောင်ရော၊  
ရဟန်းသာမဏေရော ...  
လူသား ဆိုတဲ့  
အခြေခံသဘာဝအားဖြင့်တော့  
အတူတူပါပဲ။  
ရဟန်းလည်းလူ၊  
လူလည်းလူပေါ့။  
လူချင်းတူပေမယ့်  
ဘဝချင်းလုံးဝမတူပါဘူး။  
အရှင်ဆန္ဒာဓိက .....



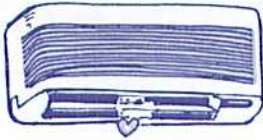
လူဝတ်ကြောင်ဘဝထက်  
 ရဟန်းသာမဏေဘဝက  
 ပိုပြီး အဆင့်မြင့်ပါတယ်။  
 ပုံဟန်သွင်ပြင်လည်း  
 အဆင့်မြင့်သလို  
 ကိုယ်ကျင့်သီလလည်း  
 အဆင့်မြင့်ပါတယ်။  
 စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ရာထူးအာဏာ စတဲ့  
 ပြည့်စုံမှုတစ်ခုခုကို  
 အကြောင်းပြုပြီး  
 ‘ဘဝမြင့်’ နေတဲ့  
 လူဝတ်ကြောင်တစ်ယောက်က  
 ‘ဘဝမြင့်’ တဲ့ ရဟန်းသာမဏေကို  
 ကိုယ်ထိလက်ရောက်၊  
 နှုတ်ထိပါးစပ်ရောက်ပြစ်မှားရင်  
 ပြစ်မှားသူ လူဝတ်ကြောင်ပဲ  
 ‘ဘဝနိမ့်’ သွားတတ်ပါတယ်။  
 ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းကျိုး  
 ပျက်စီးသောအားဖြင့်လည်း  
 ဘဝနိမ့်သွားတတ်သလို  
 အပါယ်လေးပါး  
 လားရောက်သောအားဖြင့်လည်း  
 ဘဝနိမ့်သွားတတ်ပါတယ်။



သည်းခံနိုင်လို့  
ကိုကောင်းဘက်တွေ့ပြစ်တလား?  
ကိုကောင်းဘက်တွေ့ပြစ်လို့  
သည်းခံတလား?

သည်းခံခြင်း ခန္တီဓာတ်ဆိုတာ  
အိမ်တစ်လုံး၊ ကျောင်းတစ်ဆောင်ရဲ့  
ကြမ်းခင်းနဲ့တူပါတယ်။  
ခန္တီဓာတ် အားနည်းတာဟာ  
သစ်သားလျှာထိုး ခင်းထားတာနဲ့တူပြီး  
ခန္တီဓာတ် အားကောင်းတာဟာ  
သံကူကွန်ကရစ် ခင်းထားတာနဲ့ တူပါတယ်။  
သစ်သားအခင်းခင်းထားရင်  
အသံလုံခြုံမှု မရှိသလို  
ခန္တီဓာတ် အားနည်းရင်  
အတွေ့အကြုံ အကောင်းအဆိုးကို  
ခံနိုင်ရည် မရှိပါဘူး။

ကွန်ကရစ်အခင်းခင်းထားရင်  
 အသံလုံခြုံမှု ရှိသလို  
 ခန္တီဓာတ် အားကောင်းရင်  
 အတွေ့အကြုံ အကောင်းအဆိုးကို  
 ခံနိုင်ရည်ရှိပါတယ်။  
 ခန္တီကြမ်းခင်းခိုင်မာရင်  
 ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခြေအနေကို  
 အထူးနှလုံးမသွင်းရဘဲ  
 အလိုအလျောက် သည်းခံနိုင်ပါတယ်။  
 ခန္တီကြမ်းခင်းမခိုင်မာရင်  
 အမျိုးမျိုး လှည့်နှလုံးသွင်းလည်း  
 လုံးဝ သည်းမခံနိုင်ပါဘူး။  
 မကျေမနပ်ဖြစ်နေတာ  
 အပြစ်တင်၊ အပြစ်ပြောနေတာဟာ  
 သည်းမခံနိုင်တာပါပဲ။  
 ခန္တီအမာခံအားကောင်းရင်  
 အကောင်းဘက်ကို အလိုလို  
 တွေးပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်။  
 အကောင်းဘက်လှည့်တွေးလိုက်လို့  
 သည်းခံနိုင်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။  
 သည်းခံနိုင်လို့ကို  
 အကောင်းဘက် လှည့်တွေးမိသွားတာပါ။



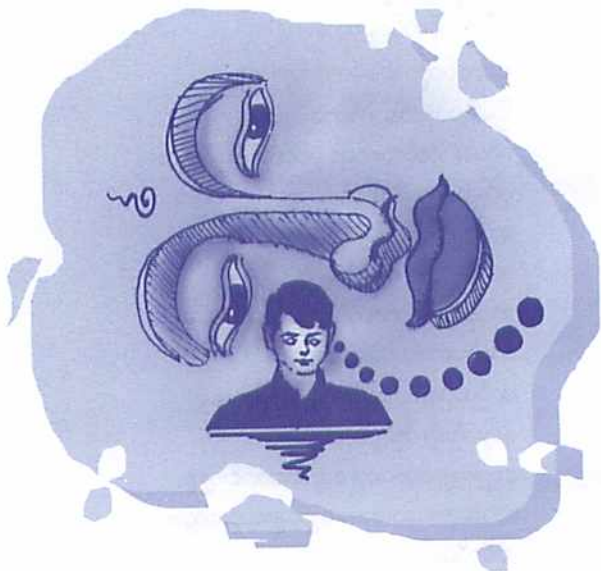
ဝင်းဒိုးတိုက်ပ်မေတ္တာ နှစ်  
စပလစ်တိုက်ပ်မေတ္တာ

လေအေးပေးစက် (အဲကွန်း) မှန်သမျှ  
အအေးဓာတ်ရတာချည်းပါပဲ။  
ဒါပေမဲ့... ဝင်းဒိုးတိုက်ပ်က  
အသံဆူလို့စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရတယ်။  
စပလစ်တိုက်ပ်က အသံငြိမ်လို့  
စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ရဘူး။  
စိတ်ချမ်းသာရတယ်။  
တချို့က ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ရာ  
ပတ်သက်ကြောင်းတွေအပေါ်မှာ  
မေတ္တာမရှိဘူး မဟုတ်ဘူး။ ရှိတယ်။  
ဒါပေမဲ့ပူညံ့ပူညံ့၊ ပွစိပွစိ၊  
ဗျစ်တီးဗျစ်တောက်၊ မဲ့တီးမဲ့တဲ့။



ကြိမ်းကြိမ်းမောင်းမောင်း၊  
 ထောင်းထောင်းထုထု။  
 ဆူလိုက်ဟောက်လိုက်၊  
 ငေါက်လိုက်ငန်းလိုက်။  
 အဲဒီလို ဆူဆူညံညံ  
 မေတ္တာမျိုးကျတော့  
 ဝင်းဒိုးတိုက်ပ်မေတ္တာ။  
 စပလစ်တိုက်ပ်မေတ္တာကျတော့  
 ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ကလေး။  
 ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ရာ ပတ်သက်ကြောင်း  
 ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဘယ်တော့မှ  
 ဆူဆူပူပူ မလုပ်ဘူး။  
 အဆိုးမြင် စကားလုံးတွေ၊  
 အဆိုးယိမ်း လေယူလေသိမ်းတွေနဲ့  
 ဘယ်တော့မှ မပြောဘူး။  
 ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့၊  
 နူးနူးညံ့ညံ့၊ ချိုချိုသာသာ၊  
 ချော့ချော့မော့မော့၊ ဖျောင်းဖျောင်းဖျဖျ၊  
 အေးအေးဆေးဆေး၊ နွေးနွေးထွေးထွေး။  
 အဲဒီလိုလေး  
 ပြောဆိုပြုမူတဲ့ မေတ္တာမျိုးကျတော့  
 စပလစ်တိုက်ပ်မေတ္တာ။

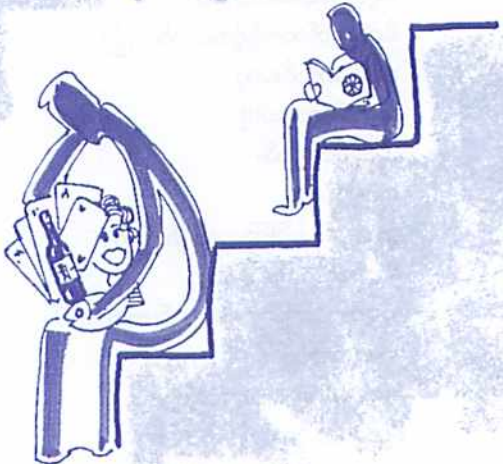
အစားပြန်ဝရားအားရှိ  
ဘုရားသမိတို့ကတရားပြန်



ကုသိုလ်တရား  
 တိုးပွားစေတဲ့  
 အာရုံကောင်းတွေဟာ  
 စိတ်ရဲ့ အားဆေးတွေပါ။  
 ခန္ဓာကိုယ် အားရှိဖို့  
 အစားကောင်းတွေ  
 နေ့တိုင်းစားပေးရသလို  
 စိတ်ဓာတ်အားရှိဖို့အတွက်လည်း  
 အာရုံကောင်းတွေ  
 နေ့တိုင်းစားပေးဖို့  
 လိုအပ်ပါတယ်။  
 စိတ်ကို  
 ရွှင်လန်းတက်ကြွ အားဖြစ်စေတဲ့  
 အာရုံကောင်းတွေထဲမှာ  
 အကောင်းဆုံးအာရုံကောင်းကတော့  
 ဘုရားအာရုံပါပဲ။  
 ဘုရားကို များများအာရုံပြုလေ  
 စိတ်ဓာတ် ပိုအားရှိလေပါပဲ။



ကျွန်ုပ်တို့၏အနာဂတ်ကို  
တိုးတက်စေရန်အတွက်  
အားပေးပါ။



လောကသတ်မှတ်ချက်အရ  
 နိမ့်တဲ့အခြေအနေ  
 မြင့်တဲ့အခြေအနေ၊  
 ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာပဲရှိရှိ  
 တရားဓမ္မနဲ့ညီတဲ့  
 အပြုအမူကို  
 ပြုတဲ့သူ  
 တရားဓမ္မနဲ့ညီတဲ့  
 အပြောအဆိုကို  
 ပြောတဲ့သူ  
 တရားဓမ္မနဲ့ညီတဲ့  
 အတွေးအကြံကို  
 တွေးတဲ့သူဟာ  
 အဆင့်အတန်းရှိတဲ့လူပါပဲ။  
 လောကအဆင့်အတန်းမြင့်ပေမယ့်  
 ဓမ္မအဆင့်အတန်းနိမ့်ရင်  
 အဆင့်အတန်းမရှိတဲ့လူ၊  
 လောကအဆင့်အတန်းနိမ့်ပေမယ့်  
 ဓမ္မအဆင့်အတန်းမြင့်ရင်  
 အဆင့်အတန်းရှိတဲ့လူလို့  
 ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်သောတရားတွင်  
ပွင့်လာခြင်း နိဗ္ဗာန်

စာသင်ချိန်တစ်ချိန်စတိုင်း  
အပြန်အလှန် နှုတ်ဆက်ကြတဲ့



‘မင်္ဂလာပါဆရာ’၊  
 ‘မင်္ဂလာပါဆရာမ’၊  
 ‘မင်္ဂလာပါတပည့်တို့’ ဆိုတဲ့  
 ‘မင်္ဂလာပါ’  
 နှုတ်ဆက်စကားဟာ  
 တရားဓမ္မအလင်းဓာတ်တွေ  
 ပျံ့နှံ့လွှမ်းခြုံနေတဲ့  
 စာသင်ခန်း၊ စာသင်ကျောင်းအတွက်  
 ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။  
 ပိုပြီး အသက်ဝင်ပါတယ်။  
 တရားအဆုံးအမ လေ့လာခြင်း၊  
 တရားဘာဝနာ အားထုတ်ခြင်းတွေနဲ့  
 ငြိမ်းအေးချမ်းမြေ့စွာ  
 ကျက်သရေရှိနေတဲ့  
 စာသင်ကျောင်းဟာ  
 မင်္ဂလာရှိတဲ့ စာသင်ကျောင်းပါပဲ။  
 စာသင်ချိန် တစ်ချိန်စတိုင်း  
 သုံးမိနစ်၊ သို့မဟုတ် ငါးမိနစ်  
 တရားရှုမှတ်မယ်၊  
 အနည်းဆုံး တစ်ပတ်တစ်ချိန်  
 တရားအဆုံးအမ၊ ပုံဝတ္ထုလေးတွေ  
 ပြောပြမယ်ဆိုရင်  
 မင်္ဂလာရှိသွားပြီပေါ့။

# ကပ်လုပ်လုပ် အသက်ရှူရှက်လုပ်ပါ

အိမ်မှာ စာကျက်တဲ့အခါ  
စာကြည့်စားပွဲ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ  
ထိုင်နေကျအတိုင်းပဲ  
ပုံမှန်လေးထိုင်နေပြီးတော့  
ကိုယ်ကျက်မယ့် အကြောင်းအရာပါတဲ့  
စာမျက်နှာလေး လှန်ထား။



ခါးလေးဆန့်ဆန့်လေးနေ၊  
 ခေါင်းလေးမတ်မတ်ထား၊  
 မျက်လုံးလေးခပ်ဖွဖွလေး  
 မှိတ်ထားပြီးတော့  
 လေလေးကို ပုံမှန်လေးရှု၊  
 ပုံမှန်လေးရှုဆိုတာထက်၊  
 ပုံမှန်ထက် နည်းနည်းလေး  
 သတိထားပြီးတော့ ရှုပေါ့။  
 သတိထားရှုနေရင်းနဲ့  
 လေဝင်ရင် ဝင်တယ်၊  
 လေထွက်ရင် ထွက်တယ်၊  
 တစ်မိနစ်လောက် မှတ်လိုက်၊  
 တစ်မိနစ်လောက် မှတ်ပြီးတော့မှ  
 စာကျက်သွားမယ်ဆိုရင်  
 ဉာဏ်တွေ ပိုပိုကောင်းလာတဲ့အတွက်  
 ကျက်သမျှစာ မြန်မြန်ရပါလိမ့်မယ်။  
 ကျက်ထားတဲ့စာတွေလည်း  
 ပိုပြီးမှတ်မိမှာပါ။  
 ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ်  
 သတိထား အသက်ရှုပြီးလုပ်ရင်  
 အလုပ်ရဲ့ အရည်အသွေး  
 ပိုကောင်းလာနိုင်ပါတယ်။



အိပ်ရာဝင်ပုံဖြောင့်  
ထိပ်ရာဝင်ကုန်ဖြောင့်



အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်တွေဟာ  
 စိတ်ရာဝင်လူသားတွေဖြစ်ဖို့  
 အများကြီး အထောက်အကူပြုပါတယ်။  
 စိတ်ထားတတ်တဲ့သူ၊  
 စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ရှိတဲ့သူ၊  
 စိတ်နေသဘောထား  
 ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့သူကို  
 စိတ်ရာဝင်တဲ့လူ လို့ ခေါ်ပါတယ်။  
 ကလေးတွေကို  
 လိမ္မာယဉ်ကျေးစေတဲ့  
 အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်လေးတွေ ပြောပြမှ  
 အဲဒီကလေးတွေဟာ  
 နောင်တစ်ချိန်မှာ  
 စိတ်ရာဝင်တဲ့ လူကြီးတွေ  
 ဖြစ်လာမှာပါ။  
 စိတ်ရာဝင်တဲ့ လူကြီးတွေ  
 ဦးဆောင်မှ  
 လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း  
 အေးချမ်းသာယာပြီး  
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှာ မဟုတ်လား။



ဂျိဟတမသိဝတ  
ကိုမကုသကိုမသွေး  
ညံ့ဖျားသူတွေနဲ့အနာပပ...

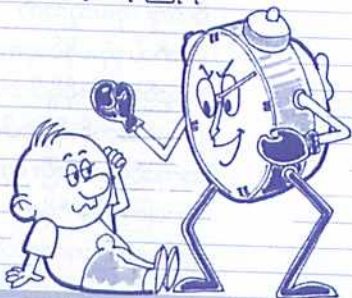


ဆူပူကြိမ်းမောင်း  
 ထိုးကြိတ်ရိုက်နှက်ပြီး  
 ဆုံးမတာထက်  
 ဖျောင်းဖျားချ  
 ပြောပြသွန်သင်ပြီး  
 ဆုံးမတာက  
 အဆင့်အတန်း ပိုမြင့်သလို  
 အရည်အသွေးလည်း  
 ပိုကောင်းစေပါတယ်။  
 တကယ်တော့  
 ရိုက်နှက်ပြီး ဆုံးမတယ်ဆိုတာ  
 အရည်အချင်း ညံ့ဖျင်းသူတွေ၊  
 နည်းပရိယာယ် မကျွမ်းကျင်သူတွေ၊  
 အရှိန်အဝါ ဩဇာမရှိသူတွေရဲ့  
 ဒေါသအခြေခံတဲ့  
 လုပ်ရပ်တစ်ခုပါပဲ။  
 ရိုက်ပြီး ဆုံးမသူထက်  
 မရိုက်ဘဲ ဆုံးမနိုင်သူက  
 အရည်အချင်း ပိုရှိပါတယ်။  
 အဆင့်အတန်း ပိုမြင့်ပါတယ်။  
 အကုသိုလ်ကင်းပြီး ကုသိုလ်ရပါတယ်။  
 ဘာကြောင့်ရိုက်ရိုက်  
 ရိုက်နေတာ အကုသိုလ်အလုပ်ပါ။

ကချိန်ပျောက်စွာ ဝိမ်ဆိုတတ်ရင်

ကချိန်ပျောက်စွာ ဝိမ်ဆိုပြတ်မယ်

စိတ်ဆိုးစရာကိစ္စတစ်ခုနဲ့ကြုံလို့  
 စိတ်ဆိုးမယ်ကြံတိုင်း  
 နောက်မှပဲ စိတ်ဆိုးတော့မယ်လို့  
 အချိန်ရွှေ့ထားလိုက်မယ်ဆိုရင်  
 ရွှေ့ထားတဲ့အချိန်လည်း ရောက်ရော  
 ဒေါသအရှိန်ပြယ်ပြီး  
 စိတ်ဆိုးတာ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။  
 မနက်ပိုင်းမှာစိတ်ဆိုးစရာကြုံရင်  
 နေ့လယ်မှပဲ စိတ်ဆိုးတော့မယ်လို့  
 အချိန်ရွှေ့ထားလိုက်ပါ။  
 နေ့လယ်ပိုင်းမှာစိတ်ဆိုးစရာကြုံရင်



ညကျမှပဲ စိတ်ဆိုးတော့မယ်လို့  
 အချိန်ရွှေ့ထားလိုက်ပါ။  
 ဒီနေ့ စိတ်ဆိုးစရာကြုံရင်  
 မနက်ဖြန်မှပဲ စိတ်ဆိုးတော့မယ်လို့  
 အချိန်ရွှေ့ထားလိုက်ပါ။  
 စိတ်ဆိုးရမယ့်ကိစ္စကို  
 အချိန်ရွှေ့ထားလိုက်ပြီး  
 ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို  
 သေချာစူးစိုက်လုပ်နေမယ်ဆိုရင်  
 စိတ်ဆိုးတဲ့သဘော  
 ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမှာ  
 မဟုတ်တော့ပါဘူး။  
 စိတ်ဆိုးတဲ့သဘောဖြစ်လာရင်  
 ‘စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်’ လို့  
 ချက်ချင်း ရှုမှတ်နိုင်ရင် ရှုမှတ်ပါ။  
 ချက်ချင်း မရှုမှတ်နိုင်သေးရင်  
 ညတရားထိုင်ချိန်ကျမှ  
 စိတ်ဆိုးတာ ပြန်တွေးပြီး  
 ရှုမှတ်တော့မယ်လို့  
 အချိန်ရွှေ့ဆိုင်းထားလိုက်ပါ။  
 စိတ်ဆိုးတာ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။  
 စိတ်ဆိုးတာပျောက်နေပါလျက်နဲ့တော့  
 ထပ်တလဲလဲ ပြန်မတွေးနဲ့တော့ပေါ့နော်။

သဘောကျကျန်  
မြဲမြဲခိုငြိမ်း  
ခေါ်သကျန်မဝပျံ့နှံ့ပါ



စိတ်ဆိုးစရာကိစ္စတစ်ခုနဲ့ ကြုံလို့  
စိတ်ဆိုးမယ်ကြံတိုင်း  
'စိတ်ဆိုးဖို့ အချိန်မရှိဘူး'  
'စိတ်မဆိုးအားသေးဘူး'  
'အလုပ်အရမ်းများနေလို့  
စိတ်ဆိုးချိန် မရသေးဘူး'  
'အလုပ်က အရမ်းအရေးကြီးနေလို့  
နောက်မှပဲ စိတ်ဆိုးတော့မယ်'  
'ခဏနေဦး၊  
အလုပ်ပြီးမှပဲ စိတ်ဆိုးတော့မယ်'

လို့ ပြောရလောက်အောင်  
 အချိန်ပြည့် အာရုံစူးစိုက်ပြီး  
 အလုပ်လုပ်နေမယ်ဆိုရင်  
 စိတ်ဆိုးစရာကိစ္စရပ်တွေ  
 ဘယ်လောက်ပဲကြုံကြုံ  
 စိတ်ဆိုးဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။  
 ဦးတည်ချက်မှန်မှန်  
 ခံယူချက်ရှိရှိနဲ့  
 သေချာရွေးချယ်ထားတဲ့...  
 ကိုယ့်အတွက်ရော အများအတွက်ပါ  
 အကျိုးကြီးမားတဲ့...  
 ကိုယ်သဘောအကျဆုံးအလုပ်တွေကို  
 အရည်အသွေးပါပါနဲ့  
 အရေအတွက်များပြားအောင်  
 ကြိုးစားလုပ်ကိုင်နေမယ်ဆိုရင်  
 စိတ်ဆိုးချိန်မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့်ရော  
 အလုပ်ကြောင့် စိတ်စွမ်းရည်  
 မြင့်မားနေတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ  
 စိတ်ဆိုးတဲ့သဘော  
 လုံးဝ ကင်းစင်နေပါလိမ့်မယ်။  
 ကိစ္စပြင်းထန်လို့ စိတ်ဆိုးမိသွားတောင်မှ  
 တစ်ခဏလောက်နဲ့ ပြေပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။



ကံတရားမှာ

ကံကောင်းရအံ့မှ

ခံစားစရာ

ကံကောင်းပြန်ရမယ်

ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုတာ  
ချမ်းသာသုခရဲ့ အမည်ဖြစ်လို့  
ချမ်းသာသုခကို လိုချင်ရင်  
ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုရပါမယ်။  
ချမ်းသာကလည်း အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။  
ဒါနကြောင့် ရမယ့် ချမ်းသာ၊  
သီလကြောင့် ရမယ့် ချမ်းသာ၊  
သမထကြောင့် ရမယ့် ချမ်းသာ၊  
ဝိပဿနာကြောင့် ရမယ့် ချမ်းသာ၊  
ချမ်းသာတွေ တစ်ခုခုနဲ့ တစ်ခု မတူကြပါဘူး။

ဒါကြောင့် ချမ်းသာတွေ  
 အမျိုးစုံချင်တယ်ဆိုရင်တော့  
 ဒါနကုသိုလ်လည်း လုပ်ရပါမယ်၊  
 သီလကုသိုလ်လည်း လုပ်ရပါမယ်၊  
 သမထကုသိုလ်လည်း လုပ်ရပါမယ်၊  
 ဝိပဿနာကုသိုလ်လည်း လုပ်ရပါမယ်။  
 ဒီကုသိုလ်တော့ လုပ်ပြီး  
 ဟိုကုသိုလ်တော့ မလုပ်ဘူးဆိုရင်  
 ဒီချမ်းသာတော့ ရပြီး  
 ဟိုချမ်းသာတော့ မရဘူး  
 ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။  
 ဟိုကုသိုလ်တော့ လုပ်ပြီး  
 ဒီကုသိုလ်တော့ မလုပ်ဘူးဆိုရင်  
 ဟိုချမ်းသာတော့ ရပြီး  
 ဒီချမ်းသာတော့ မရဘဲ  
 ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။  
 ဒါကြောင့် ချမ်းသာတွေ  
 အမည် (အမယ်) စုံချင်တယ်ဆိုရင်  
 ကုသိုလ်တွေလည်း  
 အမည် (အမယ်) စုံအောင်  
 လုပ်ကြရပါမယ်။  
 ကုသိုလ်စုံလေ ချမ်းသာစုံလေပါပဲ။



# ဒွင်္ဂါကဝိနိဗ္ဗာန် ဒွင်္ဂါကဝိနိဗ္ဗာန်



မတရားတဲ့နည်း၊  
မသမာတဲ့နည်းနဲ့  
ရထားတဲ့ ပိုက်ဆံနဲ့  
ရှင်တစ်ထောင်ပဲပြုပြု၊  
ရှင်တစ်သိန်းပဲပြုပြု၊  
ကျပ်ဆယ်သန်းပဲ လှူလှူ။  
ဒေါ်လာဆယ်သန်းပဲ လှူလှူ။

အဲဒီကုသိုလ်ဟာ  
 သန့်စင်တဲ့ကုသိုလ်  
 မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။  
 အဲဒီကုသိုလ်  
 အကျိုးပေးတဲ့ဘဝမှာ  
 ကိုယ်လည်း  
 သူတစ်ပါးရဲ့  
 အကြံအဖန်လုပ်တာခံရ၊  
 ရိုက်စားလုပ်တာခံရနဲ့  
 အကြီးအကျယ်  
 စိတ်ဆင်းရဲရမှာပါ။  
 ခွင်ရိုက်ပစ္စည်းနဲ့  
 လှူတဲ့ဒါန  
 အကျိုးပေးတဲ့ဘဝမှာ  
 ခွင်ရိုက်ခံရတဲ့ ဒုက္ခတွေကို  
 အကြိမ်ကြိမ် ခံစားရမှာ  
 မလွဲပါဘူး။  
 ကိုယ့်ကို သူတစ်ပါးက  
 ခေါင်းပုံဖြတ်တာမခံချင်ရင်  
 သူတစ်ပါးကိုလည်း  
 ကိုယ်က ခေါင်းပုံမဖြတ်မိဖို့  
 အထူးဂရုပြုရပါမယ်။

ဝါစိသဝကနိသုံးသတ်ဟ  
ဝါစိကဝဇာနိသုံးနိဗြဝါပါပ



အိပ်ရာဝင်ခါနီး  
 မှတ်သားထားတဲ့ အချက်အလက်၊  
 အိပ်ရာဝင်ခါနီး  
 စဉ်းစားထားတဲ့ အကြောင်းအရာဟာ  
 စိတ်ထဲ၊ အသိဉာဏ်ထဲမှာ  
 ပိုပြီးတော့စူးစူးနစ်နစ်  
 စွဲဝင်တဲ့သဘောရှိတဲ့အတွက်  
 အိပ်ရာဝင်ခါနီး  
 ယဉ်ကျေးလိမ္မာစေတဲ့  
 ပုံပြင်လေးတွေ၊  
 စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်း  
 ကိန်းအောင်းစေတဲ့  
 ပုံပြင်လေးတွေ ပြောပြတာဟာ  
 ကလေးတွေကို  
 လိမ္မာယဉ်ကျေးမှု  
 ခိုင်မြဲသွားအောင်၊  
 စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်  
 တည်တံ့သွားအောင်  
 အကောင်းဆုံး ပုံဖော်ပေးလိုက်တာပါပဲ။  
 ပုံသွင်းတယ်လို့  
 မပြောချင်ပါဘူး။  
 ပုံဖော်တယ်လို့ပဲ  
 ပြောချင်ပါတယ်။

# ဝေယျာဝစ္စ အလုပ်ကျတမ်းမှ သေချာအောင် နိဗ္ဗာန်ကမ်းမက်

ရတနာသုံးပါးရဲ့  
 ဝေယျာဝစ္စ ကို လုပ်ရတာ  
 ဂုဏ်ငယ်တယ်၊ နိမ့်ကျတယ်၊  
 အောက်ကျတယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။  
 နိမ့်ကျတယ်၊ အောက်ကျတယ်  
 ထင်ပြီးတော့ ရတနာသုံးပါးရဲ့  
 ဝေယျာဝစ္စ မလုပ်ရင်တော့  
 သူတစ်ပါးရဲ့ ဝေယျာဝစ္စ  
 လုပ်ရတဲ့ ဘဝမျိုး၊  
 နိမ့်ကျတဲ့၊  
 အောက်ကျတဲ့ ဘဝမျိုး  
 ရောက်တတ်ပါတယ်။



ဘုရားကျွန်၊ တရားကျွန်၊ သံဃာ့ကျွန်၊  
 ရတနာသုံးပါးကျွန်ခံတဲ့သူတွေသာ  
 သူတစ်ပါးကျွန်ဘဝကရော၊  
 ခန္ဓာ့ကျွန်ဘဝကပါ  
 လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။  
 သားကျွန်၊ မယားကျွန်၊  
 ဆွေကျွန်၊ မျိုးကျွန် ခံနေရုံနဲ့တော့  
 သူ့ကျွန်ဘဝကရော၊ ခန္ဓာ့ကျွန်ဘဝကပါ  
 ဘယ်တော့မှ မလွတ်မြောက်နိုင်ပါဘူး။  
 သာသနာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့  
 အလုပ်တွေ လုပ်ပြီး  
 သာသနာ့ ကျွန်ခံနေတာဟာ  
 တဏှာ့ကျွန်ဘဝက  
 လွတ်မြောက်နိုင်တာမို့  
 သခင်အလုပ် လုပ်နေတာပါပဲ။  
 သတိမပါ၊ ဉာဏ်မပါဘဲ  
 သားမယားအလုပ်၊ ဆွေမျိုးအလုပ်  
 လုပ်နေတာကတော့  
 တဏှာ့ကျွန်ဘဝက  
 မလွတ်မြောက်နိုင်တဲ့အတွက်  
 ကျွန်အလုပ် လုပ်နေတာပါပဲ။

အလှူဆိုလှူ၊ ချီးမွမ်းလှူ၊  
အလှူဝတ်ကလေးလှူ၊ ချီးမွမ်းဝတ်ကလေးလှူ



ပုထုဇဉ်နယ်ပယ်မှာ  
 ‘ဒီလူကတော့ လူမိုက်ပဲ’၊  
 ‘ဒီလူကတော့ ပညာရှိပဲ’  
 လို့ အချိန်ပြည့် ပြောလို့ရတဲ့  
 လုံးဝ လူမိုက်၊  
 လုံးဝ ပညာရှိ ဆိုတာ  
 တစ်ယောက်မျှ မရှိပါဘူး။  
 လူမိုက်အလုပ် လုပ်တဲ့အခိုက်၊  
 လူမိုက်အပြော ပြောတဲ့အခိုက်၊  
 လူမိုက်အတွေး တွေးတဲ့အခိုက် . . .  
 အဲဒီလူကို  
 တခြားအချိန်တွေမှာ  
 ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း  
 လူမိုက်လို့ပဲ ခေါ်ပါတယ်။  
 ပညာရှိအလုပ် လုပ်တဲ့အခိုက်၊  
 ပညာရှိအပြော ပြောတဲ့အခိုက်၊  
 ပညာရှိအတွေး တွေးတဲ့အခိုက် . . .  
 အဲဒီလူကို  
 တခြားအချိန်တွေမှာ  
 ဘယ်လောက်ဆိုးဆိုး  
 ပညာရှိလို့ပဲ ခေါ်ပါတယ်။

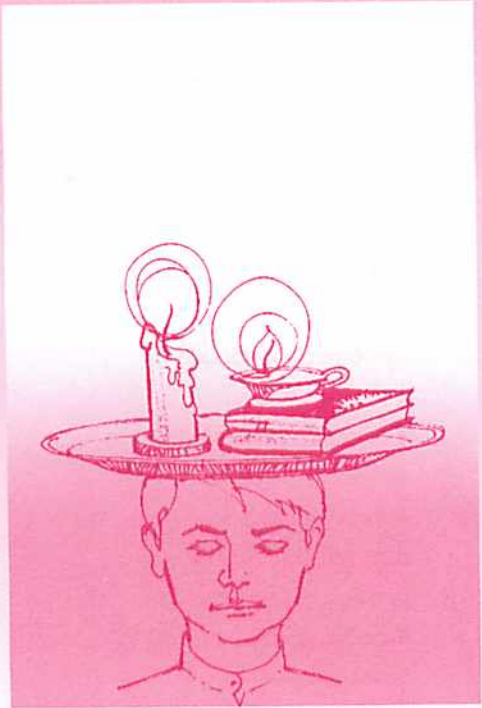


# အပြင်မှာ မရှိလေမယ် ၇၄ မှာ ရှိနေရင် အနီး အနား လူ

လူတစ်ယောက်ကို  
သတိရလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်  
အဲဒီလူဟာ  
ကိုယ့်အနား  
ရောက်လာတော့တာပါပဲ။



မျက်စိရှေ့ ရောက်လာတာတော့  
 မဟုတ်ဘူး။  
 စိတ်ရှေ့ ရောက်လာတာပေါ့။  
 စိတ်ထဲမှာ အဲဒီလူ ရှိနေတာဟာ  
 ကိုယ့်အနားမှာ  
 အဲဒီလူ ရှိနေတာနဲ့  
 အတူတူပဲလေ။  
 မျက်စိရှေ့မှာ ရှိနေပေမယ့်  
 စိတ်ထဲမှာ မရှိရင်  
 နီးလျက် ဝေးနေပါတယ်။  
 မျက်စိရှေ့မှာ မရှိပေမယ့်  
 စိတ်ထဲမှာ ရှိနေရင်  
 ဝေးလျက် နီးနေပါတယ်။  
 မျက်စိရှေ့မှာ ရှိဖို့ထက်  
 စိတ်ထဲမှာ ရှိဖို့က  
 ပိုအရေးကြီးပါတယ်။  
 မျက်စိရှေ့မှာ လည်းရှိ၊  
 စိတ်ထဲမှာ လည်း ရှိနေရင်တော့  
 အကောင်းဆုံးပေါ့။  
 နားလည်မှု အပြည့်ပါတဲ့  
 မေတ္တာတရားသာ ရှိရင်  
 စိတ်ထဲမှာ  
 အမြဲရှိနေမှာပါ။



နာမ်ကလေး မျှဝေတတ်မြဲ  
ကံတေးကံ ခြေမြှောက်ပေ

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတွေကို  
 အလျဉ်းသင့်ရင် သင့်သလို၊  
 အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင်  
 တိုက်ဆိုင်သလို  
 တစ်ခွန်းတစ်ပါးလေးပဲဖြစ်ဖြစ်  
 သူတစ်ပါးကို  
 ပြောပြ၊ ရေးပြလိုက်ရင်  
 ဘယ်သူမဆို  
 အလင်းစေတမန်ပါပဲ။  
 တရားဆိုတဲ့ အလင်း၊  
 အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ အလင်း  
 ဖြန့်ဝေသူတိုင်း  
 ဘယ်လိုနည်းနဲ့ဖြန့်ဖြန့်  
 ‘အလင်းစေတမန်’ ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။  
 ဘုရားအဆုံးအမ  
 မျှဝေဖြန့်ဖြူးတဲ့  
 အလင်းစေတမန်အလုပ်ဟာ  
 သာသနာပကာလမှာ  
 လုံးဝမရနိုင်တဲ့  
 အထူးခြားဆုံး  
 သာသနာတွင်း ကုသိုလ်ကြီးမို့  
 သဒ္ဓါတရားကြီးမားသူတိုင်း  
 မလုပ်မဖြစ် လုပ်ကို လုပ်သင့်ပါတယ်။



သဝိသာမုဒ္ဒါရက်  
အဝိဒ္ဓာ အပ္ပဗ္ဗာဒိဏ်

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို သတိရတယ်။  
 ချစ်တဲ့အခြင်းအရာအားဖြင့်  
 သတိရတယ်။  
 လွမ်းတဲ့အခြင်းအရာအားဖြင့်  
 သတိရတယ်။  
 ချစ်တာက တဏှာ၊  
 လွမ်းတာက ဒေါသ။  
 ချစ်တဏှာနောက်မှာ  
 လွမ်းဒေါသက  
 ကပ်ပါလာတော့တာပါပဲ။  
 ချစ်တဏှာနဲ့ သတိရတော့  
 တဏှာရဲ့  
 ထောင်းထုမှုဒဏ်ကြောင့်  
 ကိုယ့်စိတ် ပိပြားကြေမွသွားတယ်။  
 လွမ်းဒေါသနဲ့ သတိရတော့  
 ဒေါသရဲ့  
 ထောင်းထုမှုဒဏ်ကြောင့်  
 ကိုယ့်စိတ် ပိပြားကြေမွသွားတယ်။  
 ‘သတိမှားရင် ပိပြားသွားမယ်’  
 လို့ပဲ ပြောရမှာပေါ့။  
 ကိလေသာနဲ့  
 သတိရနေတာဟာ  
 ကိုယ့်စိတ် ပိပြားကြေမွနေတာပါပဲ။

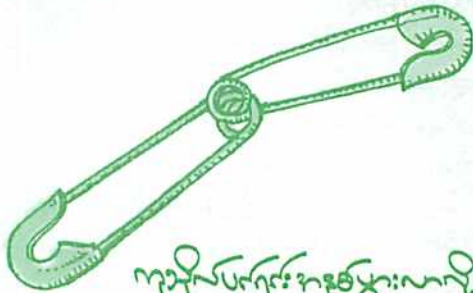
# ဝိမ္မတ္တသမာဓိကထာရန် အနုတ္တပါတသမာဓိရမ္ပာဒေ

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို  
သတိရတဲ့အခါ  
ပျော်ခဲ့ပါးခဲ့ ကြည်နူးခဲ့တာတွေကို  
သတိရမနေဘဲနဲ့!



ပျော်ချင်ပါးချင် ကြည်နူးချင်တဲ့စိတ်ကလေးနဲ့  
 သတိရမနေဘဲနဲ့  
 'ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ' လို့  
 မေတ္တာလေးပွားပြီး  
 သတိရမယ်ဆိုရင်  
 စိတ်အေးချမ်းသွားပါတယ်။  
 ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ၊ ကိုယ်ကြည်ညိုတဲ့သူကို  
 ကိုယ်ချစ်ခဲ့၊ ကြည်ညိုခဲ့တာတွေ၊  
 ကိုယ်စောင့်ရှောက်ခဲ့၊ ကူညီခဲ့တာတွေ၊  
 ကိုယ်ပေးကမ်းခဲ့၊ လှူဒါန်းခဲ့တာတွေကို  
 ပြန်သတိရရင် ဒါလည်းပဲ  
 မေတ္တာနဲ့ သတိရတယ်လို့  
 ပြောလို့ရပါတယ်။  
 စာဂါနုဿတိနဲ့  
 သတိရတယ်လို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။  
 ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို  
 ကူညီစောင့်ရှောက်ခဲ့တာလေးတွေ၊  
 ပေးကမ်းလှူဒါန်းခဲ့တာလေးတွေကို  
 ပြန်တွေးလိုက်တော့  
 စာဂါနုဿတိဘာဝနာတောင်  
 ဖြစ်သွားပါသေးတယ်။  
 သတိရနည်းလေး ပြောပေးတာပါနော်။





ကုသိုလ်ပရိယာဇ်အစွမ်းလာရို့  
ဒါလိုမြင်ချမ်းမျှစာအားတပါ

‘မြင်မြင်ချင်းကွယ် . . .  
ဘာကြောင့်များချစ်ချင်တယ် . . .  
ဘဝဟောင်းက  
ပျို့ဆုတောင်းကြောင့်ထင်တယ်’  
ဆိုတဲ့ စာသားလေး ရှိတယ်နော်။  
အမှန်က  
ဆုတောင်းသက်သက်နဲ့တော့  
မြင်မြင်ချင်းမချစ်နိုင်ပါဘူး။  
စိတ်တူကိုယ်တူ  
ကုသိုလ်အတူတူ ပြုခဲ့ဖူးမှ။

တစ်ယောက်အကျိုးတစ်ယောက်  
 မေတ္တာအပြည့်နဲ့ ဆောင်ခဲ့ဖူးမှ  
 မြင်မြင်ချင်းချစ်နိုင်တာပါ။  
 အတိတ်က  
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုလည်း  
 အတူပြုခဲ့ဖူးမယ်၊  
 တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်  
 မေတ္တာသက်ဝင်ပြီး  
 ဘဝတိုင်း  
 ဆုံတွေ့ချင်စိတ်လည်း ရှိမယ်ဆိုရင်  
 ဆုံတွေ့တဲ့ဘဝမှာ  
 မြင်မြင်ချင်း  
 ချစ်သွားတတ်ကြပါတယ်။  
 'မြင်မြင်ချင်း ချစ်တယ်'  
 ဆိုတဲ့ နေရာမှာ  
 အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီး  
 သမီးရည်းစားချစ်  
 ချစ်သွားတာ တစ်ခုတည်းကို  
 ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။  
 ညီအစ်ကိုလို၊ မောင်နှမလို၊  
 သားသမီးလို မိဘလို ချစ်သွားတာတွေ၊  
 ချစ်တာအားလုံး ပါဝင်ပါတယ်။

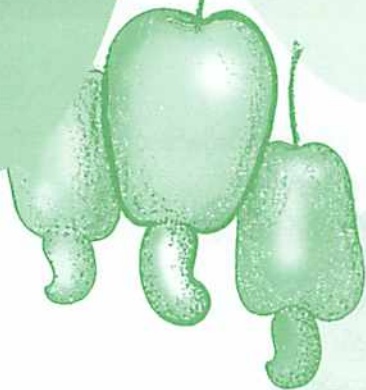


ဆရာစစ်စစ်ဆိုတာ  
ကျောင်းဝါနည်းသင်  
ဝိတ်ဝါနည်းသင်ပေးပါတယ်

ဆရာ ဆရာမများအနေနဲ့  
ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေကို  
လောကရေးရာ ပညာအလင်းလည်း  
ဖြန့်ချိသလို၊  
ဓမ္မရေးရာ ပညာအလင်းလည်း  
ဖြန့်ချိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



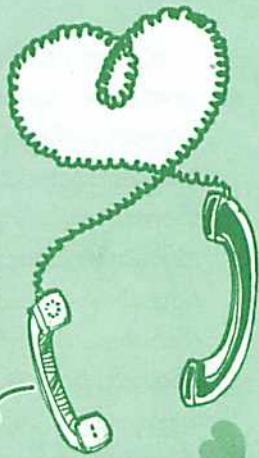
တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင်တော့  
 ဆရာ ဆရာမ စစ်စစ်ဆိုတာ  
 ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေကို  
 ‘ကျောင်းစာ’ လည်း  
 သင်ပေးသလို  
 ‘စိတ်စာ’ လည်း  
 သင်ပေးရပါတယ်။  
 အတန်းအလိုက်  
 ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ စာတွေကို  
 တတ်မြောက်အောင် သင်ပေးတာက  
 ‘ကျောင်းစာ’ သင်ပေးတာပါ။  
 ပြဋ္ဌာန်းစာကို  
 အခြေခံပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊  
 အပြင်စာနဲ့  
 လက်တွေ့ဘဝ အခြေအနေကို  
 အခြေခံပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊  
 စိတ်ထားတတ်လာအောင်၊  
 စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်လာအောင်၊  
 စိတ်နေသဘောထား  
 ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်လာအောင်  
 သင်ပေးတာက  
 ‘စိတ်စာ’ သင်ပေးတာပါ။



ဂုဏ်သတ္တိ  
အပြုအမူပြုဖို့  
လိုအပ်

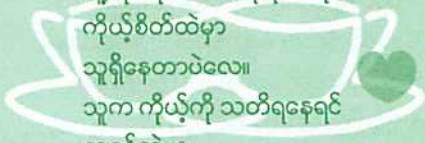
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်  
ချစ်ကြတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ  
စိတ်ထဲကနေ  
ချစ်နေရုံနဲ့မပြီးပါဘူး။  
ပါးစပ်ကနေချစ်ပါတယ်လို့  
ပြောနေရုံနဲ့လည်းမပြီးပါဘူး။  
ကိုယ်နဲ့ နှုတ်နဲ့လည်း  
ချစ်တဲ့အကြောင်း  
သက်သေပြဖို့ လိုပါသေးတယ်။

• ချစ်တဲ့သဘော သက်ရောက်တဲ့ အပြုအမူ၊  
 ချစ်တဲ့သဘော သက်ရောက်တဲ့ အပြောအဆိုတွေနဲ့  
 ချစ်တာကို သက်သေပြဖို့ လိုပါတယ်။  
 တချို့ကပြောကြတယ်။  
 မိဘက သားသမီးကို ချစ်ရင်  
 အိပ်နေတုန်း နမ်းရမယ် . . . တဲ့။  
 ရှေ့မှာနမ်းရင် ရောင့်တက်မှာစိုးလို့ . . . တဲ့။  
 ကိုယ်ချစ်တာကို သားသမီး မသိစေနဲ့ . . . တဲ့။  
 ချစ်တာကို ရင်ထဲမှာပဲထား။  
 အပြင်မှာ မပြန့် . . . တဲ့။  
 အဲဒီအယူအဆတွေက မှားပါတယ်။  
 ဘုရားအဆုံးအမနဲ့လည်း  
 လုံးဝ ဆန့်ကျင်ပါတယ်။  
 မြတ်စွာဘုရားရှင်က မေတ္တာကာယကံ၊  
 မေတ္တာဝစီကံ၊ မေတ္တာမနောကံ  
 (မေတ္တာအပြုအမူ၊ မေတ္တာအပြောအဆို၊  
 မေတ္တာအတွေးအကြံ)ကို ရှေ့တွင်မှာရော၊  
 ကွယ်ရာမှာပါ အထင်အရှားပြရမယ်လို့  
 အတိအလင်း ဟောကြားထားပြီးသားပါ။  
 မေတ္တာဆိုတာ ဝှက်ထား (ဖွက်ထား)  
 ရမယ့်အရာ မဟုတ်ပါဘူး။  
 ဖော်ထုတ်ပြသရမယ့်အရာပါ။



အပြန်အလှန်  
သတိမမေ့ရှင်  
အမှန်အကန်  
ထိတွေ့နေပါတယ်

ကိုယ်က သူ့ကို သတိရနေရင်  
ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ  
သူရှိနေတဲ့အတွက်  
ကိုယ်နဲ့သူ  
အပြန်မှာ မထိတွေ့ပေမယ့်  
ရင်မှာ ထိတွေ့နေပါတယ်။  
သူ့ကို ကိုယ်သတိရလိုက်တိုင်း  
ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ  
သူရှိနေတာပဲလေ။  
သူက ကိုယ့်ကို သတိရနေရင်  
သူရင်ထဲမှာ  
ကိုယ်ရှိနေတဲ့အတွက်



သူနဲ့ကိုယ်  
 အပြင်မှာ မထိတွေ့ပေမယ့်  
 ရင်မှာ ထိတွေ့နေပါတယ်။  
 ကိုယ့်ကို သူ့သတိရလိုက်တိုင်း  
 သူ့စိတ်ထဲမှာ  
 ကိုယ်ရှိနေတာပဲလေ။  
 တကယ်တော့  
 တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်  
 အပြန်အလှန် သတိမမေ့ရင်  
 အမှန်အကန် ထိတွေ့နေတာပါပဲ။  
 အပြင်မှာ ထိတွေ့နေဖို့ထက်  
 ရင်မှာ ထိတွေ့နေဖို့က  
 ပိုအရေးကြီးပါတယ်။  
 ခိုင်မြဲတဲ့ မေတ္တာဓာတ်ကသာ  
 လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကို  
 အမှန်တကယ် နီးကပ်စေတာပါ။  
 စစ်မှန်သန့်စင်တဲ့ မေတ္တာစိတ်တွေနဲ့  
 အပြန်အလှန် သတိရရင်း  
 ကုသိုလ်တရားတွေ တိုးပွားအောင်  
 ကြိုးစားသွားရုံပါပဲ။



# တရားသိမ်းမေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။





## စိတ်ခေါ်သံ

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

ထာဝရအေးချမ်းကြပါစေ . . .

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ရွှေပါရမီတောရကျောင်း

ကေလာသတောင်၊ သထုံမြို့။



### ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

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



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

