

အရှင်ဆန္ဒာဝိက

ရွှေပါရမီတေဝရ

မြင့်မြတ်သောဥပေက္ခာ

ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

.....သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

**သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။**

---

**အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။**

---

အရဟံ၊  
ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊  
ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို  
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊  
ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၆၀၇/၂၀၀၄ ( ၉ )

မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက် - ၅၃၅/၂၀၀၄ ( ၉ )

မျက်နှာပုံပန်းချီ - နေဝင်းအောင်

မျက်နှာပုံနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

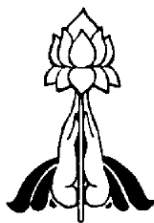
အမှတ် ၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း(၇၃၅)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

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

ဓမ္မဒါန



# မြင့်မြတ်သောဥပေက္ခာ

[ ၁ ]

‘မင်းကို ငါ ဥပေက္ခာပြုလိုက်ပြီ၊ မင်းကို လူတစ်ယောက်က ချောက်ထဲတွန်းချဖို့ လုပ်နေတောင် ငါလှမ်းမဆွဲတော့ဘူး၊ မင်းဘာသာမင်း သေချင်သေ၊ ရှင်ချင်ရှင်၊ ငါနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်တော့ဘူး’

ငယ်ငယ်တုန်းက ကြားဖူးတဲ့ မိခင်တစ်ဦးရဲ့ ဥပေက္ခာစကားပါ။ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ပြောဆိုမရတဲ့ ရင်နှစ်သည်းချာ သားရတနာတစ်ဦးအပေါ် စိတ်ဆိုးနေတဲ့အခိုက် ပြောလိုက်တာပါ။ တကယ်တမ်း ကိုယ့်သားကို လူတစ်ယောက်က ချောက်ထဲတွန်းချဖို့ လုပ်နေရင်တော့ မိခင်မေတ္တာနဲ့

### အရှင်ဆန္ဒာဓိက

လှမ်းဆွဲမှာပါပဲ။ တွန်းချသူကို လှမ်းဆွဲလို့မရတောင် ရှောင်  
တိမ်းထွက်ပြေးဖို့တော့ သားကို လှမ်းအော်သတိပေးမိမှာ  
ပါပဲ။

‘နင် ငါ့ကို ဥပေက္ခာပြုလိုက်ပြီလားဟာ၊ နင့်ကို  
ငါ ဘယ်လောက်ချစ်တယ်ဆိုတာ နင်သိရက်သားနဲ့၊ ငါ့ရင်  
ထဲက ခံစားချက်တွေကို နင်နည်းနည်းလေးလောက်တော့  
အသိအမှတ်ပြုသင့်ပါတယ် မိမိုးရယ်’

ကျောင်းသားဘဝတုန်းက မှတ်စုစာအုပ်ကြား  
မှာ ရည်းစားစာညှပ်ပြီး စာအုပ်ချင်းလဲလို့ စာပေးစာယူ  
အချစ်နဲ့ အပြန်အလှန် ချစ်ပွဲဝင်ခဲ့ကြတဲ့ သူငယ်ချင်း နှစ်  
ယောက်ထဲက သူငယ်ချင်းကောင်မလေးဆီကို သူငယ်ချင်း  
ကောင်လေး ရေးလိုက်တဲ့ စာသားတစ်ခုပါ။ ခုပဲချစ်လိုက်၊  
ခုပဲမုန်းလိုက်နဲ့ မြီးကောင်ပေါက် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်  
မှာ အချစ်လည်း မတည်ငြိမ်သေး၊ အမုန်းလည်း မတည်ငြိမ်  
သေးပါဘူး။

‘ဥပေက္ခာ’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ‘လျစ်လျူရှုခြင်း’  
လို့ပဲ မြန်မာပြန်ခဲ့ကြတော့ လူတစ်ယောက်ကို ဥပေက္ခာ

### မြင့်မြတ်သောဥပေက္ခာ

ပြုတယ်ဆိုတာ အဲဒီလူအကြောင်း ကောင်းကောင်း၊ ဆိုးဆိုး ဘာမှ မစဉ်းစားတော့တာ၊ အဲဒီလူရဲ့ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး အတွက် ဘာမှ လုပ်မပေးတော့တာ၊ အဲဒီလူနဲ့ ဘာ အကြောင်းကိစ္စရှိရှိ လုံးဝ မပတ်သက်တော့တာလို့ ငယ် ငယ်တုန်းက ထင်မြင်ယူဆခဲ့မိပါတယ်။

သာသနာ့ဘောင်ရောက်လို့ ဘုရားဟော ပိဋကတ်စာပေတွေ လေ့လာရတော့မှ ဟိုလူနဲ့ မပတ်သက်ချင်၊ ဒီလူနဲ့ မပတ်သက်ချင်၊ ဟိုလူနဲ့ အဆက်ဖြတ်၊ ဒီလူနဲ့ အဆက်ဖြတ်၊ ဟိုလူအကျိုးလည်း ဆောင်ရွက်မပေး၊ ဒီလူ အကျိုးလည်း ဆောင်ရွက်မပေးဆိုတာတွေဟာ ‘ဥပေက္ခာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒေါသ’ ဆိုတာ သိလာရပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို နာကြည်းမုန်းတီးလွန်းလို့ အဲဒီလူနဲ့ လုံးဝမပတ်သက်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာ၊ ဆုံးဖြတ်တဲ့အတိုင်းလည်း အဲဒီလူနဲ့ ကောင်းကောင်း၊ ဆိုးဆိုး ဘာမှ မပတ်သက်တော့တာဟာ ဥပေက္ခာ မဟုတ် ပါဘူး၊ ဒေါသပါ။ မြန်မာ့လူမှုနယ်ပယ်မှာ သုံးနှုန်းနေကျမို့ ဥပေက္ခာလို့ သုံးနှုန်းချင်သပဆိုရင်လည်း အဲဒီ ဂရုမစိုက်တဲ့

### အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ဥပေက္ခာဟာ ‘ဒေါသဥပေက္ခာ’ ပါ။

‘ဒေါသဥပေက္ခာ’ ဆိုတဲ့ ‘ဥပေက္ခာအဝန်းအဝိုင်း’  
ထဲမှာ လည်ပတ်လှုပ်ရှားနေတဲ့သူဟာ မြင့်မြတ်တဲ့သူ  
မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒေါသဥပေက္ခာဟာ ‘မြင့်  
မြတ်သော ဥပေက္ခာ’ မဟုတ်လို့ပါပဲ။

[ ၂ ]

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ လို့ ဗြဟ္မ  
စိုရ်တရား လေးပါးရှိပါတယ်။ မေတ္တာဆိုတာ သူတစ်ပါး  
ကောင်းကျိုးကို လိုလားတဲ့သဘော၊ ကရုဏာဆိုတာ သူတစ်  
ပါးဆိုးကျိုးကို ဖယ်ရှားပေးချင်တဲ့သဘော၊ မုဒိတာ ဆိုတာ  
သူတစ်ပါးကောင်းစားနေတာကို ဝမ်းမြောက်တဲ့ သဘော၊  
ဥပေက္ခာဆိုတာ သူတစ်ပါးရဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးဟာ သူ  
တစ်ပါးရဲ့ ကောင်းကံဆိုးကံအပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်လို့  
နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တဲ့သဘောပါပဲ။

‘ဗြဟ္မစိုရ်’ ဆိုတာ ‘ဗြဟ္မစရိယ’ ဆိုတဲ့ ပါဠိကို  
ပါဠိသက် ဝေါဟာရအဖြစ်နဲ့ မြန်မာမှု ပြုထားတာပါ။ ‘မြင့်

### မြင့်မြတ်သောဥပေက္ခာ

မြတ်သောအကျင့်' လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ စိတ်နေစိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ အကျင့်တရားလေးပါးကို အစွမ်းရှိသမျှ လက်ကိုင်ထားကျင့်သုံးကြပါတယ်။

မေတ္တာဗြဟ္မစိုရ် ကျင့်သုံးတဲ့သူဟာ ကိုယ်နဲ့လည်း သူတစ်ပါးကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပေး၊ နှုတ်နဲ့လည်း သူတစ်ပါးကောင်းကျိုးဖြစ်မယ့်စကား၊ သူတစ်ပါး စိတ်ချမ်းသာမယ့်စကား ပြောဆိုပေး၊ စိတ်နဲ့လည်း သူတစ်ပါးကောင်းကျိုးရစေကြောင်း၊ သူတစ်ပါးစိတ်ချမ်းသာစေကြောင်း ဆုတောင်းမေတ္တာ ပို့သပေးရပါတယ်။ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာဆိုတဲ့ မေတ္တာကံသုံးမျိုးလုံး ပြည့်စုံမှ မေတ္တာဗြဟ္မစိုရ် ကျင့်သုံးရာရောက်ပါတယ်။

ကရုဏာဗြဟ္မစိုရ် ကျင့်သုံးတဲ့သူဟာ ကိုယ်နဲ့လည်း သူတစ်ပါး ဒုက္ခလွတ်အောင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေး၊ နှုတ်နဲ့လည်း သူတစ်ပါး ဒုက္ခလွတ်အောင် ဖြေရှင်းစောင့်ရှောက်ပေး၊ စိတ်နဲ့လည်း သူတစ်ပါး ဒုက္ခလွတ်စေကြောင်း



### အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ဆုတောင်းကရုဏာ ပို့သပေးရပါတယ်။ ကာယကံ ကရုဏာ၊ ဝစီကံကရုဏာ၊ မနောကံကရုဏာ ဆိုတဲ့ ကရုဏာကံ သုံးမျိုးလုံး ပြည့်စုံမှ ကရုဏာဗြဟ္မစိုရ် ကျင့်သုံးရာရောက် ပါတယ်။

မုဒိတာဗြဟ္မစိုရ်ကျင့်သုံးတဲ့သူဟာ ကိုယ်နဲ့လည်း သူတစ်ပါး ကြီးပွားသည်ထက် ကြီးပွားအောင် ကူညီဆောင် ရွက်ပေး၊ နှုတ်နဲ့လည်း သူတစ်ပါး ကြီးပွားသည်ထက် ကြီး ပွားအောင် ဖြေရှင်းစောင့်ရှောက်ပေး၊ စိတ်နဲ့လည်း သူတစ် ပါး ကြီးပွားသည်ထက် ကြီးပွားပါစေကြောင်း ဆုတောင်း မုဒိတာ ပို့သပေးရပါတယ်။ ကာယကံမုဒိတာ၊ ဝစီကံမုဒိ တာ၊ မနောကံမုဒိတာ ဆိုတဲ့ မုဒိတာကံ သုံးမျိုးလုံးပြည့်စုံမှ မုဒိတာဗြဟ္မစိုရ် ကျင့်သုံးရာရောက်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနဲ့ ကိုယ်ဘယ်လိုမှ အကူအညီပေးလို့ မရတော့တဲ့ ကိစ္စမျိုးတွေ၊ အဖြစ်အပျက်မျိုးတွေ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အခါမျိုးမှာ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်နဲ့ ဘာမှ အကူအညီပေးမနေ တော့ဘဲ ‘ကံတရားအတိုင်းပါပဲ၊ ကံစီမံသလို ဖြစ်ရတာပါပဲ။

### မြင့်မြတ်သောဥပေက္ခာ

သူ့အခုလိုဖြစ်ရတာ သူ့ရဲ့ကံတရားကြောင့်ပဲ' လို့ ကံ၊ ကံရဲ့ အကျိုးကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီး စိတ်အေးချမ်းတည်ငြိမ် အောင် နေတတ်ရပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဥပေက္ခာဗြဟ္မစိုရ်ကို ကျင့်သုံးရာရောက်ပါတယ်။

မေတ္တာပဲပွားပွား၊ ကရုဏာပဲပွားပွား၊ မုဒိတာပဲ ပွားပွား၊ ဥပေက္ခာနဲ့ တွဲပွားမှ ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။ ဥပေက္ခာ မပါတဲ့ မေတ္တာ၊ ဥပေက္ခာမပါတဲ့ ကရုဏာ၊ ဥပေက္ခာမပါတဲ့ မုဒိတာဟာ စစ်မှန်ပြည့်ဝတဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှုကို မပေးဘဲ လမ်းကြောင်းကွေ့ကောက် အစွန်းရောက်သွားတတ်ပါ တယ်။

မေတ္တာထားရာ၊ မေတ္တာပွားရာမှာ ဥပေက္ခာ မပါရင် မေတ္တာဟာ ရာဂဘက် အစွန်းရောက်သွားတတ်ပါ တယ်။ ကရုဏာထားရာ၊ ကရုဏာပွားရာမှာ ဥပေက္ခာမပါ ရင် ကရုဏာဟာ ဒေါသဘက် အစွန်းရောက်သွားတတ်ပါ တယ်။ မုဒိတာထားရာ၊ မုဒိတာပွားရာမှာ ဥပေက္ခာမပါရင် မုဒိတာဟာ မာနဘက် အစွန်းရောက်သွားတတ်ပါတယ်။

အစွန်းရောက်သွားတဲ့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိ

### အရှင်ဆန္ဒာဓိက

တာက ကာယကံရှင်ကို ငြိမ်းအေးချမ်းမြေ့မှုတွေ မပေးဘဲ စိုးရိမ်ပူပန်မှု သောကာ၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေး ငိုကြွေးမှု ပရိဒေဝ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒေါမနဿ၊ အပြင်းအထန် ပူပန်မှု ဥပါယာသတွေပဲ ပေးပါလိမ့်မယ်။

မေတ္တာနဲ့ ကိုယ်ကောင်းကျိုးရစေချင်တိုင်းလည်း သူရတာ မဟုတ်၊ သူ့ကံရှိမှ သူရတာ၊ ကရုဏာနဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲလွတ်စေချင်တိုင်းလည်း သူ့လွတ်တာမဟုတ်၊ သူ့ကံရှိမှ သူ့လွတ်တာ၊ မုဒိတာနဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာ မြဲစေချင်တိုင်းလည်း သူမြဲတာမဟုတ်၊ သူ့ကံရှိမှသူမြဲတာလို့ သူနဲ့ကံတရား၊ ကံတရားနဲ့သူ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ပြီး လည်ပတ်နေတာကို အမြဲဆင်ခြင်ဉာဏ်သက်ဝင်ပြီး ထာဝစဉ် ကံသတိ၊ ကံအသိ ရှိနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တိုင်း ဖြစ်မလာလို့ မကျေမနပ်ဖြစ်ရတာတွေ၊ ဝမ်းနည်းပန်းနည်း စိတ်ဆင်းရဲရတာတွေ ရှိမှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။

မေတ္တာနဲ့ 'ကူ' နိုင်တဲ့ကိစ္စ ကူပါ။ ကရုဏာနဲ့ 'ထူ' နိုင်တဲ့ ကိစ္စ ထူပါ။ မုဒိတာနဲ့ 'လှူ' နိုင်တဲ့ကိစ္စ လှူပါ။ မကူနိုင်၊ မထူနိုင်၊ မလှူနိုင်တဲ့ကိစ္စမျိုးတွေ၊ ကူတိုင်းမဖြစ်၊ ထူတိုင်း

### မြင့်မြတ်သောဥပေက္ခာ

မဖြစ်၊ လူတိုင်းမဖြစ်တဲ့ ကိစ္စမျိုးတွေမှာတော့ ‘ကူ’ မနေပါနဲ့၊ ‘ထူ’ မနေပါနဲ့၊ ‘လူ’ မနေပါနဲ့။ ‘ကူ’ ‘ထူ’ ‘လူ’ နေရင် ‘ပူ’ ရဲ့၊ ‘ငူ’ ရဲ့၊ ‘ဆူ’ ရဲ့၊ ‘ညူ’ ရဲ့ပဲ ရှိပါလိမ့်မယ်။ သူ့ထိုက်နဲ့ သူ့ကံပဲလို့ ကံတရားဘက်ကိုပဲ မျက်နှာ ‘မူ’ နေလိုက်ပါ တော့။

‘သတ္တဝါတွေရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဟာ ကံတရားပဲ၊ ကောင်းကံပြုခဲ့ရင် ကောင်းကျိုးရမယ်၊ ဆိုးကံပြုခဲ့ရင် ဆိုး ကျိုးရမယ်၊ ကောင်းကံကြောင့် ကောင်းကျိုးအမွေ စံစားရ မယ်၊ ဆိုးကံကြောင့် ဆိုးကျိုးအမွေ ခံစားရမယ်၊ ကံသာအမိ၊ ကံသာအဖ၊ ကံသာမိတ်ဆွေ၊ ကံသာဆွေမျိုး’ လို့ ကံနဲ့ သတ္တဝါ၊ သတ္တဝါနဲ့ကံ မကွဲမပြား တစ်သားတည်း ဖြစ်နေ တာကို အမြဲမပြတ် သုံးသပ်ဆင်ခြင်နေတာဟာ ဗြဟ္မစိုရ် ဥပေက္ခာကို ပွားများနေတာပါပဲ။

ဗြဟ္မစိုရ်ဥပေက္ခာ ပွားများခြင်းကြောင့် အကု- သိုလ်ကံတွေကို ရှောင်ကြဉ်ချင်တဲ့စိတ်၊ ကုသိုလ်ကံတွေကို ပြုလုပ်ချင်တဲ့စိတ် ထက်သန်လာပါတယ်။ ထက်သန်လာတဲ့ အတိုင်းလည်း ရှောင်ကြဉ်ဖြစ်၊ ပြုလုပ်ဖြစ်လို့ အကုသိုလ်ကံ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

တွေ နည်းပါးပြီး ကုသိုလ်ကံတွေ တိုးပွားလာပါတယ်။ ကိုယ်ခံစားခွင့်မရှိတဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေကို ခံစားချင်တဲ့ စိတ်လည်း ဆိတ်သုဉ်းသွားပါတယ်။ ကိုယ်မရနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို မျှော်လင့်တောင့်တနေတာမျိုးလည်း ကင်းရှင်းသွားပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အဆင်မပြေမှု၊ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ အဆင်မချောမှုတွေနဲ့ တွေ့ကြုံလာတဲ့ အခါမှာလည်း စိတ်အေးချမ်းတည်ငြိမ်အောင် နေထိုင်နိုင်လာပါတယ်။ အကောင်းအဆိုး ဘယ်လောကခံမျိုးကိုမဆို အပြုံးမပျက် ခံနိုင်ရည်ရှိလာပါတယ်။

‘ဗြဟ္မစိုရ်ဥပေက္ခာ’ ဆိုတဲ့ ‘ဥပေက္ခာ အဝန်းအဝိုင်း’ ထဲမှာ လည်ပတ်လှုပ်ရှားနေတဲ့သူဟာ မြင့်မြတ်တဲ့သူပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဗြဟ္မစိုရ်ဥပေက္ခာဟာ ‘မြင့်မြတ်သောဥပေက္ခာ’ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

[ ၃ ]

မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်လိုသူတိုင်း ‘ပါရမီ’ ကို မဖြစ်မနေ ဖြည့်ကျင့်ရပါတယ်။ ဘာလို့လဲ

### မြင့်မြတ်သောဥပေက္ခာ

ဆိုတော့ ‘ပါရမီ’ ဆိုတာ ‘မြင့်မြတ်သူဖြစ်ကြောင်းအလုပ်’ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ လူတစ်ယောက်ကို မြင့်မြတ်သူအဖြစ် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အလုပ်ကို ပါရမီလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပါရမီ အလုပ်ကိုလုပ်မှ လူတစ်ယောက်ဟာ မြင့်မြတ်သူ ဖြစ်လာ နိုင်ပါတယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ‘ပါရမီ’ ကို မဖြစ်မနေ ဖြည့်ကျင့်ကြပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ‘ပါရမီ’ ဆိုတာ ‘မြင့်မြတ်သူတွေ့ရဲ့အလုပ်’ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ မြင့်မြတ်သူတွေ လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ပါရမီ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပါရမီအလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့သူဟာ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ မြင့်မြတ်တဲ့သူပါ ပဲ။

မြင့်မြတ်သူတွေ၊ မြင့်မြတ်လိုသူတွေလုပ်တဲ့ ပါရမီ အလုပ်က ဆယ်မျိုးရှိပါတယ်။ ပါရမီဆယ်ပါးပေါ့။ စွန့်ကြဲ ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း ဒါနပါရမီ၊ ကိုယ်နှုတ်လွန်ကျူးမှု စောင့်ထိန်းခြင်း သီလပါရမီ၊ ကာမဂုဏ်အာရုံ ရှောင်ခွာ ခြင်း၊ တောထွက်ခြင်း နေကွမ္ပပါရမီ၊ အတတ်ပညာမျိုးစုံ၊ အသိပညာမျိုးစုံသိခြင်း၊ သိစေခြင်း ပညာပါရမီ၊ ကုသိုလ်

### အရှင်သန္တာဓိက

ကိစ္စ၊ အပြစ်မဲ့ကိစ္စတို့ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ စွန့်စွန့်စားစား ကြိုးပမ်း  
အားထုတ်ခြင်း ဝီရိယပါရမီ။ . . .

သဘာဝဘေးဒဏ်နဲ့ သတ္တဝါလုပ်ဘေးဒဏ်တို့ကို  
သည်းခံခြင်း၊ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း ခန္တီပါရမီ၊ မလိမ်မညာ မလှည့်  
မပတ်ဘဲ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ခြင်း သစ္စာ  
ပါရမီ၊ ကုသိုလ်အလုပ်၊ အပြစ်မဲ့အလုပ်တို့ကို ရည်မှန်းချက်  
မရောက်မချင်း စွဲစွဲမြဲမြဲ စိတ်ဇွဲသန်သန် အားမာန်ခိုင်ခံ့စွာ  
ပြုလုပ်အားထုတ်ခြင်း အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ၊ သတ္တဝါအများရဲ့  
အကျိုးစီးပွားကို လှိုက်လှဲစွာ လိုလားခြင်း မေတ္တာပါရမီ၊  
ကိုယ့်ကို ချစ်သူ၊ မုန်းသူတွေအပေါ် ကိုယ်က ချစ်စိတ်၊  
မုန်းစိတ်မထားဘဲ တည်တည်တံ့တံ့ ခံခံသန့်သန့် နေခြင်း  
ဥပေက္ခာပါရမီတို့ပါပဲ။

အဲဒီပါရမီဆယ်ပါးထဲမှာ နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ 'ဥပေ-  
က္ခာပါရမီ' ဟာ တခြားပါရမီတွေ သန့်သန့်စင်စင် အောင်  
အောင်မြင်မြင်ဖြစ်ဖို့၊ အထွတ်အထိပ်ရောက် ပြီးမြောက်  
ပြည့်စုံဖို့အတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါတဲ့ အနှစ်ချုပ်ပါရမီ၊  
အခေါင်အုပ်ပါရမီ ဖြစ်ပါတယ်။

### မြင့်မြတ်သောဥပေက္ခာ

ကောင်းတဲ့အလုပ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရင် ကိုယ်ကောင်းသလောက်၊ ကိုယ်မြင့်မြတ်သလောက် ချစ်သူ ခင်သူတွေ၊ ကြည်ညိုသူ လေးစားသူတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေ တတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကို ချစ်သူတွေအပေါ် ကိုယ်က ပြန်ချစ် ပြီး သံယောဇဉ်နှောင်ကြီး ရစ်ပတ်တိုးနေမယ်၊ သူတို့ရဲ့ အပူ တွေကို မျှဝေခံစားနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ် ကောင်းတွေ၊ အလုပ်မြတ်တွေဟာ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို မရောက်ဘဲ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာသွားနိုင်ပါတယ်။ အလုပ် အပေါ် ထားရှိတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဟာလည်း သန့်သန့်စင်စင် ကြည်ကြည်လင်လင် မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့အလုပ်၊ ဘယ်လောက် မြင့်မြတ်တဲ့ အလုပ်ကိုပဲ လုပ်လုပ် မလိုလား မနှစ်သက်သူ၊ မုန်းတီး ရန်ပြုသူတွေ ဆိုတာ ရှိတတ်စမြဲပါ။ ကိုယ့်ကို မုန်း တီးသူတွေအပေါ် ကိုယ်က ပြန်မုန်းပြီး ဒေါသအမျက် ချောင်းချောင်းထွက်နေမယ်၊ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ကို ပြောင်း လဲပစ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကောင်းတွေ၊ အလုပ်မြတ်တွေဟာ ရှေ့ဆက်မတိုးတက်တော့ဘဲ လမ်းခု



### အရှင်ဆန္ဒာဓိက

လတ်မှာတွင် ရပ်တန့်ပြုလဲသွားနိုင်ပါတယ်။ အလုပ်အပေါ်  
ထားရှိတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဟာလည်း ခိုင်ခိုင်မာမာ လေးလေး  
နက်နက် မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

ချစ်စိတ်ဝင်ရင်လည်း အလုပ်ပျက်၊ မုန်းစိတ်ဝင်  
ရင်လည်း အလုပ်ပျက်တဲ့အတွက် အလုပ်ပြီးလို့သူတိုင်း  
အလုပ်ပျက်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ ချစ်စိတ်၊ မုန်းစိတ်တွေကို  
ဥပေက္ခာပြု လျစ်လျူရှုနိုင်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကောင်း၊ အလုပ်မြတ်တွေ  
အထွတ်အထိပ်ရောက် ပြီးမြောက်အောင်မြင်ရေးမှာ မရှိ  
မဖြစ် လိုအပ်တဲ့ ‘ချစ်စိတ်၊ မုန်းစိတ် နှစ်မျိုးလုံးကို စွန့်ပယ်  
ရှောင်ကွင်းနိုင်တဲ့ အတည်အခံသဘော’ ကို ‘ဥပေက္ခာ  
ပါရမီ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဥပေက္ခာပါရမီရှင်ဟာ ချစ်သူ၊ မုန်းသူ လူ့သတ္တဝါ  
တွေ အပေါ်မှာသာ ချစ်စိတ်၊ မုန်းစိတ်ကင်းရမှာ မဟုတ်ပါ  
ဘူး။ လာဘ်ခြင်း၊ မရခြင်း၊ အခြံအရံ၊ အကျော်အစော  
ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်း၊ ချီးမွမ်းခံရခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်  
ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဆိုတဲ့ အကောင်း

### မြင့်မြတ်သောဥပေက္ခာ

လောကဓံလေးမျိုး၊ အဆိုးလောကဓံလေးမျိုး အပေါ်မှာ  
လည်း ချစ်စိတ်၊ မုန်းစိတ် ကင်းရပါမယ်။

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်နဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်တဲ့  
လောကဓံတွေအပေါ်မှာရော၊ တိုက်ရိုက်မပတ်သက်တဲ့  
လောကဓံတွေအပေါ်မှာပါ မတုန်မလှုပ် ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ ခံနိုင်  
ရည်ရှိနေရုံနဲ့လည်း မပြီးဘဲ ဦးတည်ချက်မပျက် ရှေ့ဆက်  
အလုပ်လုပ်မှ ကိုယ်လိုလားတောင့်တတဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်  
ကို မလွဲမသွေ သေချာပေါက် ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။  
ဒါဟာ ဥပေက္ခာပါရမီရဲ့ အစွမ်းသတ္တိပါ။

‘ပါရမီဥပေက္ခာ’ ဆိုတဲ့ ‘ဥပေက္ခာအဝန်းအဝိုင်း’  
ထဲမှာ လည်ပတ်လှုပ်ရှားနေတဲ့သူဟာ မြင့်မြတ်တဲ့သူပါ။  
ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပါရမီ ဥပေက္ခာဟာ ‘မြင့်မြတ်သော  
ဥပေက္ခာ’ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

[ ၄ ]

သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်လိုသူတိုင်း  
‘သတိပဋ္ဌာန်လမ်း’ ပေါ် မဖြစ်မနေ လျှောက်လှမ်းကြရပါ

အရှင်သန္တာဝိက

မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းဟာ သံသရာဝဋ် ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် ‘တစ်ခုတည်းသောလမ်း’ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်မှာ ‘သတ္တဝါတွေ စိတ်စင်ကြယ်ဖို့၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု သောကနဲ့ ဝမ်းနည်းငိုကြွေးမှု ပရိဒေဝလွန်မြောက်ဖို့၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒေါမနဿ ချုပ်ငြိမ်းဖို့၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရရှိဖို့၊ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက် သတိ - ပဋ္ဌာန်လမ်းဟာ တစ်ခုတည်းသောလမ်းပဲ’ လို့ အတိအလင်း မိန့်ကြားတော်မူထားပါတယ်။

‘စွဲစွဲမြဲမြဲ အမှတ်ရမှု’ ကို ‘သတိပဋ္ဌာန်’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ‘အာရုံမှာ ကပ်တည်နေတဲ့ အမှတ်ရမှု သတိ’ ပါပဲ။ အာရုံမှာ စိတ်စိုက်ထားတဲ့ သဘောပေါ့။ ပထမပိုင်းမှာ ပညတ်အာရုံပေါ် စိတ်စိုက်နေပေမယ့်၊ တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာတော့ ပရမတ်အာရုံပေါ် စိတ်စိုက်ဖြစ်သွားမှာပါ။

ပညတ်အာရုံဆိုတာ အများသတ်မှတ်ထားတဲ့

### မြင့်မြတ်သောဥပေက္ခာ

‘အများသိ အာရုံ’ ပါ။ ပရမတ်အာရုံဆိုတာကတော့ အများက သတ်မှတ်စရာ မလိုဘဲ သဘာဝအလျောက် အမှန်တကယ် အထင်အရှားရှိနေတဲ့ ‘တရားသိအာရုံ’ ပါ။ ပရမတ်အာရုံကို ‘အများဉာဏ်’ နဲ့ မသိနိုင်ပါဘူး၊ ‘တရားဉာဏ်’ နဲ့ပဲ သိနိုင်ပါတယ်။

အာရုံမှာ သတိကပ်တည်နေနည်းကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က ‘ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ - သွားရင် သွားတယ်လို့ သိတယ်’ လို့ ညွှန်ကြားပြသတော်မူထားပါတယ်။

‘ပဇာနာတိ - သိတယ်’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သတိနဲ့ အာရုံကို အမှတ်ရတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ အမှတ်ရနေရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး၊ သိဖို့လည်း လိုအပ်တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

အလုပ်ခွင်ပြင်ပမှာ ‘သတိ’ ကို ‘အမှတ်ရခြင်း သဘော’ လို့ သုံးနှုန်းပေမယ့် လက်တွေ့အလုပ်ခွင်မှာတော့ ‘သိခြင်းသဘော’ လို့လည်း သုံးနှုန်းနိုင်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် လုပ်တယ်ဆိုတာ အရှုခံအာရုံကိုလည်း အမှတ်ရ

အရှင်သန္တာဓိက

အရှင်အာရုံရဲ့ သဘောကိုလည်း သိနေတာကို ခေါ်ပါတယ်။

အရှင်အာရုံရဲ့ သဘောကို မှတ်နေ၊ သိနေတာကိုပဲ ရံခါ ‘သတိရှိနေတယ်’ လို့ပြောပြီး ရံခါ ‘ဉာဏ်ရှိနေတယ်’ လို့ ပြောကြပါတယ်။ ရံခါမှာတော့ ‘သတိဉာဏ်ရှိနေတယ်’ လို့ သတိရော၊ ဉာဏ်ရော တွဲပြီး ပြောကြပါတယ်။ သတိလည်းရှိ၊ ဉာဏ်လည်းရှိမှ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် ပြည့်စုံပါတယ်။ စကားလုံးကျဉ်းအောင် ‘သတိ’ လို့ တစ်လုံးတည်း ပြောပေမယ့် ‘ဉာဏ်’ လည်း ပါတယ်ဆိုတာ သတိပြုရပါမယ်။

သွားရင် ‘သွားတယ်’ လို့မှတ်တော့ ပထမပိုင်းမှာ ခြေထောက် ပညတ်တွေ၊ ကြမ်းပြင်၊ မြေကြီးပညတ်တွေ ထင်နေဦးမှာပါပဲ။ ငါသွားနေတာဆိုတဲ့ ငါစွဲ ပညတ်ကြီးလည်း ရှိနေဦးမှာပါပဲ။

မှတ်ပါများလို့ မှတ်အားကောင်းလာပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီပညတ်တွေ ကွာကျသွားပြီး ‘သွားမှုသဘော’ လေး သက်သက်ကို မြင်တွေ့လာပါတယ်။ သွားမှုသဘောဆိုတာ

### မြင့်မြတ်သောဥပေက္ခာ

တွန်းကန်မှုသဘော၊ ရွေ့လျားမှုသဘော၊ တင်းမာမှု  
သဘော၊ ပြေလျော့မှုသဘော၊ ပူမှုသဘော၊ အေးမှု  
သဘော၊ လေးမှုသဘော၊ ပေါ့မှုသဘော၊ ထိမှုသဘော၊  
သိမှုသဘောတွေကို ခြုံငုံပြီး ပြောတာပါ။

သွားမှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သဘောတစ်မျိုးမျိုးကို သိ  
မြင်နေတဲ့အခိုက်မှာ သဘာဝအရ အမှန်တကယ်မရှိတဲ့ ပုံ  
သဏ္ဍာန်ပညတ်တွေ၊ အရောင်အဆင်းပညတ်တွေ၊ အမည်  
နာမပညတ်တွေ ကင်းစင်လွင့်ပျောက်သွားပြီး ဖောက်ပြန်  
ပြောင်းလဲမှု ရုပ်သဘောတွေ၊ သိမြင်ကိုင်းညွတ်မှု နာမ်  
သဘောတွေ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာပါတယ်။

ပြောင်းမှု ရုပ်သဘောနဲ့ သိမှု နာမ်သဘောကို  
ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုမှတ်သွားမယ်ဆိုရင် ပြောင်းမှုရုပ်နဲ့ သိမှု  
နာမ်တို့ အပြန်အလှန် ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်နေကြတာကို  
သဘောပေါက်သွားပါတယ်။ ထပ်ကာထပ်ကာ ဆက်ရှု  
သွားရင် ပြောင်းမှုရုပ်သဘောလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်၊ သိမှုနာမ်  
သဘောလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်ဆိုတာ ထင်ရှားလာပါတယ်။

ဖြစ်ပြီးပျက်နေလို့ မမြဲပါလား ။ အနိစ္စ၊ ဖြစ်ခြင်း

### အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ပျက်ခြင်းရဲ့ နှိပ်စက်မှုဒဏ်ကို ခံနေရလို့ မကောင်းပါလား - ဒုက္ခ၊ မဖြစ်အောင်၊ မပျက်အောင် တားဆီးမရလို့ မပိုင်ပါလား - အနတ္တ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ အနတ္တ - လက္ခဏာဉာဏ် သုံးပါးလည်း တစ်မှတ်ထက် တစ်မှတ်၊ တစ်သိထက်တစ်သိ ပိုပိုပြီး ထင်ရှားလာပါတယ်။ လိုရင်းကတော့ ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ ဉာဏ်ပါပဲ။

ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ဉာဏ် အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ဖြစ်ပျက်ကို ကြောက်တာတွေ၊ ဖြစ်ပျက်ကို အပြစ်မြင်တာတွေ၊ ဖြစ်ပျက်ကို ငြီးငွေ့တာတွေ၊ ဖြစ်ပျက်က လွတ်မြောက်ချင်တာတွေလည်း ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

နောက်ဆုံးတော့ ဖြစ်ပျက်က ဘယ်လောက်ပဲ လွတ်မြောက်ချင် လွတ်မြောက်ချင် ရုပ်နာမ်မချုပ်မချင်း ဖြစ်ပျက်နဲ့ပဲ စခန်းသွားနေရဦးမှာပါလားဆိုတာ သိလာတော့ ဒီဖြစ်ပျက်ကိုပဲ မလွဲသာ မရှောင်သာ ဆက်ရှုနေရပါတော့တယ်။

‘သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး ဖြစ်ပျက်နေတာပဲ၊ ကိုယ်ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး’ ဆိုတာ အမြင်ရှင်းလာတော့ ‘သဘော

### မြင့်မြတ်သောဥပေက္ခာ

ပဲ၊ ‘သဘောပဲ’ ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ပဲ သိရုံလေး သိသိနေလိုက်ပါတော့တယ်။

‘သဘောမျှပဲ’ ‘သဘောမျှပဲ’ လို့ အသိရှင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ သာယာစရာအာရုံနဲ့ တွေ့လို့လည်း သာယာတဲ့စိတ် မဖြစ်တော့ပါဘူး၊ မကျေနပ်စရာအာရုံနဲ့ တွေ့လို့လည်း မကျေနပ်တဲ့စိတ် မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ချစ်စရာအာရုံနဲ့ ကြုံလို့လည်း ချစ်စိတ်မပေါ်၊ မုန်းစရာအာရုံနဲ့ ကြုံလို့လည်း မုန်းစိတ်မပေါ်၊ ကောင်းရင် ကောင်းမှန်း၊ ဆိုးရင် ဆိုးမှန်း သိရုံလေးနဲ့ပဲ ကိစ္စပြီးသွားပါတယ်။

အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ သဘောတရား၊ ဘယ်အာရုံနဲ့ပဲကြုံကြုံ၊ ချစ်ခြင်းအစွန်းတစ်ဖက်လည်း မရောက်၊ မုန်းခြင်းအစွန်းတစ်ဖက်လည်း မရောက်၊ သိရုံမျှ အလယ်အလတ်သဘောမှာပဲ စိတ်တည်တံ့ ခိုင်မာနေတဲ့သဘော၊ စိတ်ကြည်လင်ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ သဘောကို ‘ဝိပဿနာဥပေက္ခာ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ (ဆဋ္ဌင်္ဂိပေက္ခာ၊ သင်္ခါရုပေက္ခာ တို့ကို တစ်ပေါင်းတည်း ပြုထားပါသည်။)



အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေ့ရဲ့အပေါ်မှာ လောဘဦးစီးတဲ့ အပျော့စား ကိလေသာတွေလည်း မဖြစ်၊ ဒေါသဦးစီးတဲ့ အပြင်းစားကိလေသာတွေလည်း မဖြစ်တော့ဘဲ သိရုံမျှနဲ့ စိတ်တည်တံ့ငြိမ်းအေးတဲ့ အဲဒီ ဝိပဿနာဥပေက္ခာဟာ တကယ်တော့ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ ‘ဝိပဿနာဉာဏ်’ ပါ။ အဲဒီဉာဏ်ကို ‘တောင့်တပြေ၍၊ ကြောင့်ကြပြေ၍ နေသာ ထိုင်သာရှိသောဉာဏ်’ လို့ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး က ဂုဏ်ပြုခဲ့ပါတယ်။ လောဘမဖြစ်တော့လို့ တောင့်တပြေ၊ ဒေါသမဖြစ်တော့လို့ ကြောင့်ကြပြေသွားတာပါပဲ။

‘ဝိပဿနာဥပေက္ခာ’ ဆိုတဲ့ ‘ဥပေက္ခာအဝန်း အဝိုင်း’ ထဲမှာ လည်ပတ်လှုပ်ရှားနေတဲ့သူဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ သူပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဝိပဿနာဥပေက္ခာဟာ ‘မြင့်မြတ် သောဥပေက္ခာ’ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

[ ၅ ]

ပိဋကတ်တော်မှာ ဥပေက္ခာဆယ်ပါး ပြဆိုထားပါတယ်။

### မြင့်မြတ်သောဥပေက္ခာ

အာရုံခြောက်မျိုး အကောင်းအဆိုးမှန်သမျှကို ကိလေသာ အစွန်းမထွက်ဘဲ သိရုံလေး အညီအမျှရှုနိုင်တဲ့ ဆဋ္ဌင်္ဂပေက္ခာ၊ သတ္တဝါအားလုံး ကိုယ့်ကံနဲ့ကိုယ်ပဲ လို့ နှလုံး သွင်းဆင်ခြင်တဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရပေက္ခာ၊ ဝိပဿနာစိတ်စေတ သိက်တွေကို အညီအမျှဖြစ်စေတဲ့ ဗောဇ္ဈင်္ဂပေက္ခာ၊ သမာဓိ နဲ့ဝီရိယ အချိုးညီမျှနေတဲ့ ဝီရိယပေက္ခာ။ . . .

ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေအပေါ် မချစ်၊ မမုန်းဘဲ အညီ အမျှ ရှုတဲ့ သင်္ခါရပေက္ခာ၊ အကောင်းလည်းမဟုတ်၊ အဆိုး လည်း မဟုတ်တဲ့ ကြားဝေဒနာကို ခံစားတဲ့ ဝေဒနပေက္ခာ၊ မမြဲ၊ မကောင်း၊ မပိုင်သဘောတွေကို လိုက်စူးစမ်းမနေ တော့ဘဲ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ကို သိရုံပဲသိနေတဲ့ ဝိပဿနပေ က္ခာ၊ ယှဉ်ဖက်စိတ်စေတသိက်တွေကို ညီမျှအောင် ပြုပေး တဲ့ တတြမဇ္ဈတ္တပေက္ခာ။ . . .

တတိယဈာန်နဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး အာရုံကို လျစ်လျူရှုတဲ့ ဈာနပေက္ခာ၊ စတုတ္ထဈာန်နဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး ထက်ဝန်းကျင် စင်ကြယ်နေတဲ့ ပါရိသုဒ္ဓါပေက္ခာ . . . လို့ ဥပေက္ခာဆယ်မျိုး ရှိပါတယ်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ဒကာကြီး ဦးမြသန်းစံ (မြသန်းစံ) ရဲ့ ‘ဥပေက္ခာ အဝန်းအဝိုင်း’ စာအုပ်က အဲဒီ ဥပေက္ခာဆယ်ပါးရဲ့ သဘောအဓိပ္ပာယ်ကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဉာဏ် အလင်း ပွင့်စေလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်မျှော်လင့်ရင်း . . .

ဥပေက္ခာစာဖတ်ပရိသတ်အားလုံး မြင့်မြတ်သော ဥပေက္ခာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ မြင့်မြတ်သော သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ် တွေ ဖြစ်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်း တောင်းလိုက်ပါတယ် . . . ။ ။

မြင့်မြတ်စွာဥပေက္ခာပြုနိုင်ကြပါစေ။  
[မြသန်းစံ၏ ‘ဥပေက္ခာအဝန်းအဝိုင်း’ စာအုပ်အမှာစာ]  
အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)





## အရှင်ဆန္ဒာမိက၏ ထွက်ပြီးစာအုပ်များ

- ၁။ တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား
- ၂။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်
- ၃။ မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ
- ၄။ ရဲရင့်သူတို့၏နေရာ
- ၅။ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်
- ၆။ လောက၌အကောင်းဆုံးသောအရာ
- ၇။ ဘယ်အိမ်မှာနေကြမလဲ
- ၈။ အိုဘယ့်အလှူရှင်
- ၉။ အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာ
- ၁၀။ ရဟန်းဘာကြောင့်ပြုရတယ်
- ၁၁။ ဆေးပေါင်းခတဲ့မျက်ရည်
- ၁၂။ မြင့်မြတ်သူတို့၏စံအိမ်
- ၁၃။ လမ်းခွဲတာဝမ်းနည်းစရာလား
- ၁၄။ အလင်းစေတမန်
- ၁၅။ အချစ်ကံခေပေမယ့်အနှစ်ကျန်စေရမယ်

## ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

ဤစာအုပ်နှင့် ဤစာအုပ်ကဲ့သို့သော  
 လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို  
 ဓမ္မဒါန ပြုလုပ်လိုပါက  
 အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း  
 ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

တက်လမ်းဆောက်လုပ်ရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း(အောက်)၊

လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၂၁၀၄၆၂၊ ၂၂၆၅၀၀။

[[ပြင်ပစာအုပ်ဆိုင်များတွင် လုံးဝ ရောင်းချခြင်း မရှိပါ။]]