

သဘောတရား အတွေးစတစ်ခု
တရားသဘော စကားစုတစ်ခုဟာ
လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ဘဝကို
အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ် ။
ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့စကားစုတွေကို
တစ်နေ့ တစ်ခုပဲဖတ်ပြီး
အဲဒီတစ်နေ့လုံး အဲဒီတစ်ခုကိုပဲ
အထပ်ထပ် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပါ ။
အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်
စိတ်အားတွေပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ် ။

အရှင်သန္တာမိကာ
ရွှေပါရမီစာပေ

စိတ်အားဖြည့်

ဓမ္မနှင့်ပွင့်



ဒုတိယအကြိမ်



ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားက၊ စိတ်ထားပွေးလက်၊ သိညာဏ်ထက်၏။

အရှင်ဆန္ဒာမိက

ရွှေပါရမီစောစော

ဝိတ်အားပြည့်
ဓမ္မနင်းပွင့်



ရွှေပါရမီစောစော (၂၃)

www.shweparami.net

ရွှေပါရမီ ၂၀၀၆ အမှတ်(၂)

စာမူခွင့်ပြုချက်

၃၂၈၇၀၀၆၁၁

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၀၀၀၂၀၇

၂၀၀၇ခုနှစ် • နိုဝင်ဘာလ • ဒုတိယအကြိမ် • အုပ်စု ၂၀၀၀၀

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပန်းချီ

နေဝင်အောင်

စာအုပ်ချုပ်

ကိုဇော်ဝင်း

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။

(ဧ ၂၂၆၅၀၀၊ ၂၁၀၄၆၂)

တန်ဖိုး ၆၀၀ ကျပ်

အရှင်သန္တာဝိက(ရွှေပါရမီတောရ)

- ၁၉၆၈ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၉)ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ရေနံချောင်းမြို့၊ မြစိမ်းရောင် 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 ဓမ္မာစရိယဘွဲ့တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် အသက်(၃၀)ပြည့် ပုလဲရတုမွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထားစာအုပ်ကို စတင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ယခုအခါ သထုံမြို့၊ ကေလာသတောင်၊ ရွှေပါရမီတောရကျောင်း၌ တစ်ပါးတည်း ကေစာရီတောရဆောက်တည်လျက် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်အလုပ် အားထုတ်လျက်ရှိသည်။ ။



မာတိကာ

၁။	■	ကိုယ်ကျင့်တရားသည်	
	■	အရေးကြီးဆုံးလူ့သိက္ခာ	၁၀
၂။	■	အတင်းပြောတာ အကုသိုလ်အလုပ်	၁၂
၃။	■	ယုံကြည်ချက်ရှိမှ ဘဝတောက်ပမယ်	၁၄
၄။	■	တရားအလှူသာ အမြတ်ဆုံး	၁၆
၅။	■	တရားလှူသူဟာ မသေဆေးကျွေးတဲ့သူပါ	၁၈
၆။	■	ကိုယ်အကောင်းနေရင်	
	■	သူ့အနေကောင်းလာမယ်	၂၀
၇။	■	မေတ္တာပဲထားပါ။ သံယောဇဉ်မထားပါနဲ့	၂၂
၈။	■	မေတ္တာမှန်သော် ချစ်တာပြန်မမျှော်	၂၄
၉။	■	ကိုယ်ကျိုးမသုံးမှ မိတ်ဆွေကောင်း	၂၆
၁၀။	■	တဏှာမှန်းသိမှ တဏှာကလွတ်မယ်	၂၈
၁၁။	■	စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တိုးပွားနေမှ	
	■	ဘာဝနာသမားအစစ်	၃၀
၁၂။	■	မူရင်းကောင်းတော့ မိတ္တူကောင်းတယ်	၃၂

၁၃။	■	စိတ်ဖြူစင်မှု ကုသိုလ်အစစ်	၃၄
၁၄။	■	အမှတ်ရမှန်ရင် အမှန်ရမှတ်တိုးမယ်	၃၆
၁၅။	■	အများကောင်းမှ အကောင်းများမယ်	၃၈
၁၆။	■	စိတ်ကောင်းဖို့အတွက် ဆင်ခြင်ပါ	
	■	စိတ်မှန်ဖို့အတွက် ရှုမှတ်ပါ	၄၀
၁၇။	■	သိအောင်မှတ်ပါ	၄၂
၁၈။	■	သတိထားမှ သတိရှိမယ်	
	■	သတိရှိမှ သတိထားမယ်	၄၄
၁၉။	■	အသစ်ဆက်မှ အဆက်သစ်မယ်	၄၆
၂၀။	■	နေရာကောင်းပေးမှနေရာကောင်းရတယ်	၄၈
၂၁။	■	မြန်မြန်လုပ်ရင် မကြာပါဘူး	၅၀
၂၂။	■	ပုံချတာလည်း မလုပ်ပါနဲ့	
	■	လွဲချတာလည်း မလုပ်ပါနဲ့	
	■	ဝါးချတာလည်း မလုပ်ပါနဲ့	၅၂
၂၃။	■	ခန္ဓာမရှိရင် ခံတာမရှိတော့	၅၄
၂၄။	■	မရိုးတဲ့ချမ်းသာ ဒီတစ်ခုပဲရှိတယ်	၅၆
၂၅။	■	အရိုးဟာအရိုးပါပဲ	၅၈
၂၆။	■	အသိဉာဏ်ကြီးမှ ရောင့်ရဲနိုင်တယ်	၆၀
၂၇။	■	ကာမဂုဏ်စွန့်လေ ချမ်းသာလေ	၆၂
၂၈။	■	သံယောဇဉ်ဖြတ်လေ စိတ်လှလေ	၆၄
၂၉။	■	အသိဉာဏ်ကြီးမှ စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်	၆၆
၃၀။	■	ဉာဏ်နှောရင် သံယောဇဉ်က ကိုယ့်ဆရာ	၆၈
၃၁။	■	ကျင့်စဉ်မှန်ဖို့အဓိက	၇၀
၃၂။	■	နိဗ္ဗာန်ဦးတည်မှ ပါရမီကုသိုလ်	၇၂

၃၃။	■ ပါရမီဖြည့်ဖို့ လိုပါတယ်	၇၄
၃၄။	■ စိတ်မော်ဒယ်လ်အမြဲသစ်ပါစေ	၇၆
၃၅။	■ ကိလေသာနည်းလေ မော်ဒယ်လ်သစ်လေ	၇၈
၃၆။	■ အလုပ်မြတ်လေ မော်ဒယ်လ်သစ်လေ	၈၀
၃၇။	■ စိတ်မြင့်မားလေ ဘဝတိုးတက်လေ	၈၂
၃၈။	■ အဖော်မရှိပေမယ့် အပျော်အတိဖြစ်ပါတယ်	၈၄
၃၉။	■ ဖြေရှင်းသင့်လို့ ဖြေရှင်းပြတာ	
	■ သည်းမခံနိုင်ခြင်း မဟုတ်ပါ	၈၆
၄၀။	■ သက်သတ်လွတ်စားရုံသက်သက်နဲ့	
	■ ဘာကုသိုလ်မှမရပါ	၈၈
၄၁။	■ အမှားပြင်ပေးတာစိတ်ဆိုးစရာမဟုတ်ပါ	၉၀
၄၂။	■ ဘယ်တော့မှ မဆာချင်ရင်	
	■ တရားနို့သောက်ပါ	၉၂
၄၃။	■ ရူးကြောင်မူးကြောင်မလုပ်ပါနဲ့	၉၄
၄၄။	■ ဓာတ်ကူးမြတ်မှ ဓာတ်မြတ်ကူးမယ်	၉၆
၄၅။	■ ဂုဏ်တော်ပွားတာ စိတ်ကောင်းရှိဖို့	၉၈
၄၆။	■ မြန်မာလိုပွားလေ	
	■ တန်ခိုးအစွမ်းထက်လေ	၁၀၀
၄၇။	■ စိတ်ခံကောင်းမှ စိတ်ကောင်းခံမယ်	၁၀၂
၄၈။	■ သူ့အကြောင်းတွေလေသူ့ဓာတ်ကူးလေ	၁၀၄
၄၉။	■ ရုပ်လှအောင် ညစာရွှောင်တာလား	
	■ စိတ်လှအောင် ညစာရွှောင်တာလား	၁၀၆
၅၀။	■ ကိလေသာရန်သူကို သတ်နိုင်မှ	
	■ ဥပုသ်ရပါတယ်	၁၀၈

စိတ်အားဖြည့်အမှာ

သဘောတရားအတွေးစတစ်ခု
တရားသဘောစကားစုတစ်ခုဟာ
လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ဘဝကို
အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။
ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့စကားစုတွေကို
တစ်နေ့တစ်ခုပဲဖတ်ပြီး
အဲဒီတစ်နေ့လုံးအဲဒီတစ်ခုကိုပဲ
အထပ်ထပ်နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပါ။
အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်
စိတ်အားတွေပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ်။
စိတ်အားဖြည့်စကားစုပေါင်း
အခုငါးဆယ်တိတိပါဝင်ပါတယ်။
ဆောင်းဥတုကို ကိုယ်စားပြုပြီး
စိတ်အားဖြည့်ခမ္မနှင့်ပွင့်လို့
အမည်ပေးလိုက်ပါတယ်။

စိတ်အားပြည့်ဝကြပါစေ။

မေတ္တာဖြင့် ...

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)



ရွှေပါရမီစခန်းဖြင့် ခေမာပြည်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

တရားဖွင့်ဂုဏ်တော်ပွား

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

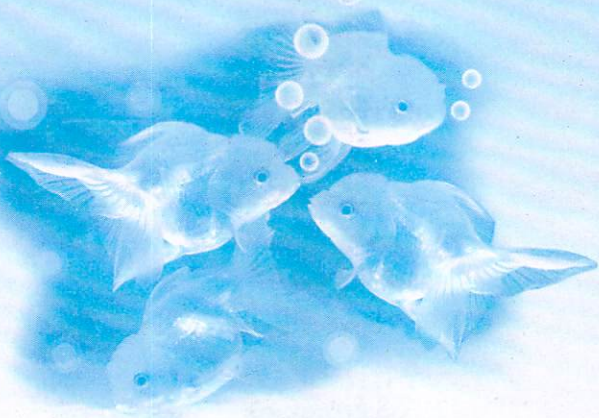




ကိုယ်ကျင့်စာပေးသည့် ဆုေးကြီးဆုံးလူ့သိက္ခာ

လူတစ်ယောက်ဟာ
ပင်ကိုရုပ်အဆင်း
ဘယ်လောက်ချောချော

ကိုယ်ကျင့်တရား
မကောင်းရင်
လုံးဝ ကျက်သရေမရှိပါဘူး။
ပင်ကိုရပ် မလှပေမယ့်
ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းရင်
ကျက်သရေရှိပါတယ်။
လူတစ်ယောက်ရဲ့
ဂုဏ်သတင်းပျံ့မွှေးမှုကို
ရေရှည်တည်တံ့အောင်
ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တာ
ကိုယ်ကျင့်တရားရနဲ့
တစ်ခုပဲရှိပါတယ်။
ကိုယ်ကျင့်တရား
ခိုင်မြဲနေသမျှ
ဂုဏ်သိက္ခာအားလုံး
ခိုင်မြဲနေဦးမှာပါပဲ။
ကိုယ်ကျင့်တရား
ပျက်စီးရင်တော့
ရှိသမျှဂုဏ်အားလုံး
ပျက်စီးသွားပါပြီ။



အစင်းပြောစာ အကုသိုလ်အလုပ်

အတင်းပြောတာ
ဝိသနာပါတဲ့သူတွေက
“သူများပါးစပ်
ငှားပြောတာ မဟုတ်ဘူး
ကိုယ့်ပါးစပ်နဲ့ကိုယ်ပြောတာ
ဘာဖြစ်လဲ...၊
ဟုတ်လို့ဟုတ်တယ်ပြောတာ
မှန်လို့ မှန်တယ်ပြောတာ
ဘာဖြစ်လဲ...” လို့
နှုတ်သီးကောင်းလျှာပါးနဲ့
ရန်စကားပြောတတ်ကြပါတယ်။
ဟုတ်ကဲ့...
ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။
အကုသိုလ်ဖြစ်ရုံနဲ့
ငရဲကျရုံလောက်ပါပဲ။
ဘာလို့လဲဆိုတော့
အတင်းပြောတယ်ဆိုတာ
ဝစီဒုစရိုက်အမှု
ကျူးလွန်နေတာမို့ပါ။



ယုံကြည်ချက်ရှိမှု ဘဝတောက်ပမယ်

ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားဟာ
စိတ်ကို
ကြည်လင်စေရုံသာမက
နလုံးသားကိုလည်း
တောက်ပစေပါတယ်။
သဒ္ဓါတရားပိုင်ရှင်ရဲ့
နလုံးသွေးတွေဟာ
ရွှေဝါရောင်တောက်ပနေတာမို့

သဒ္ဓါတရား
ထင်ရှားနေတဲ့အခိုက်
အဲဒီလူရဲ့
မျှော်နှာတစ်ခုလုံး
ခန္ဓာတစ်ခုလုံး
ဝင်းလက်တောက်ပနေပါတယ်။
ကုသိုလ်အလုပ်
တစ်ခုခုကို
စိတ်ပါလက်ပါ
အာရုံစူးစိုက်ပြီး
လုပ်နေချိန်မှာ
သဒ္ဓါတရား
သိပ်ထင်ရှားနေတဲ့အတွက်
အဲဒီအချိန်မှာ
ရုပ်အဆင်း
ဝင်းလက်တောက်ပမှုလည်း
အရမ်းကို သိသာပေါ်လွင်နေပါတယ်။
သဒ္ဓါတရားအားကောင်းလေ
ရုပ်အဆင်းရော
ဘဝအခြေအနေပါ
တိုးတက်တောက်ပလေပါပဲ။

တရားအလှူငွေ အမြတ်ဆုံး



ဘုရား၊
ပစ္စေကဗုဒ္ဓိကလွဲရင်
တရားအလှူ မရှိဘဲ
တရားထူး ရတဲ့သူ
တရားအလှူ မပါဘဲ
သံသရာလွတ်မြောက်တဲ့သူ
ရှေးကလည်း မရှိခဲ့
အခုလည်း မရှိ
နောင်လည်း
ဘယ်တော့မှ
ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။
တရားထူးရရေး
သံသရာလွတ်မြောက်ရေးမှာ
တရားအလှူဟာ
မပါမဖြစ်၊
မရှိမဖြစ်တဲ့အတွက်
တရားအလှူ
ဓမ္မဒါနဟာ
အနှိုင်းမဲ့အလှူ
ဖြစ်ရပါတယ်။



တရားလှူဒါန မသေဆေးကျေးဇူးတူပါ

ဓမ္မဒါနဟာ
အမတဒါနပါ။
တရားအလှူဟာ
မသေခြင်းအလှူပါ။

သူတစ်ပါးကို
တရားပေးလှူရင်
သူတစ်ပါးကို
မသေခြင်း
ပေးလှူရာရောက်ပါတယ်။
မသေဓာတ်
ပေးအပ်ရာရောက်ပါတယ်။
မသေအောင်
လုပ်ပေးရာရောက်ပါတယ်။
သူတစ်ပါးကို
မသေအောင်
လုပ်ပေးရတဲ့
အလုပ်လောက်
ကောင်းတဲ့အလုပ်မျိုး
လောကမှာ
ရှိနိုင်ပါဦးမလား။
လုံးဝ (လုံးဝ) ကို
မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။



ကျိပ်အကောင်းနေရင် ညီအနောင်ကောင်းလာမယ်

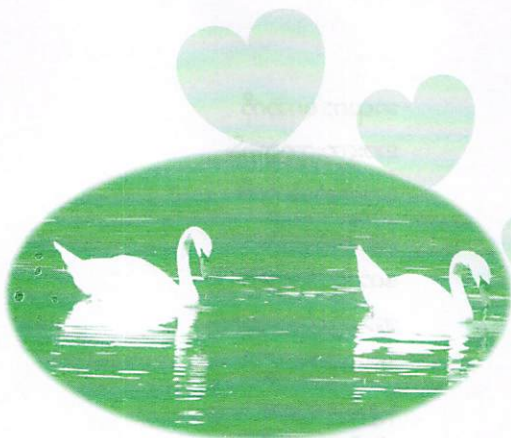
ကိုယ့်ရဲ့
ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်ကို
အကောင်းနိုင်ဆုံး
ကောင်းအောင်
ပြုပြင်နေထိုင်ခြင်းဖြင့်

ကိုယ်နဲ့
ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရတဲ့
ပတ်ဝန်းကျင်ကို
အသံတိတ်တရားအလှူ
အမြဲပေးလှူသင့်ပါတယ်။
အသံတိတ်တရားအလှူရဲ့
အဓိကအမှတ်အသားကတော့
ဣန္ဒြေသိက္ခာနဲ့
ကိုယ်ကျင့်တရားပါပဲ။
ကိုယ် ဣန္ဒြေသိက္ခာရှိရင်
ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်လည်း
ဣန္ဒြေသိက္ခာ ရှိလာပါမယ်။
ကိုယ် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းရင်
ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်လည်း
ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းလာပါမယ်။
ကိုယ် စိတ်ထားတတ်ရင်
ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်လည်း
စိတ်ထားတတ်လာပါမယ်။

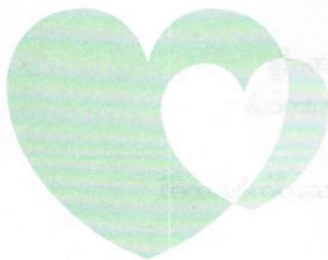
၇

**မေတ္တာပံ့ထားပါ
သံယောဇဉ်ပံ့ထားပါနဲ့**

ဆရာက ဒကာကို
အားထားတာလည်း
သာသနာအတွက်၊
နိဗ္ဗာန်အတွက်။
ဒကာက ဆရာကို
အားကိုးတာလည်း
သာသနာအတွက်၊
နိဗ္ဗာန်အတွက်။
ကိုယ့်တာကိုယ်လုံ
ကိုယ့်ဝန်ကိုယ်ကျေ။
ဒါဆိုရင်...
ဆရာနဲ့ ဒကာကြားမှာ
ဘာတဏှာသံယောဇဉ်
ဘာအပူအရှုပ်မှ
မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။
မေတ္တာနဲ့ပဲ
တစ်ယောက်အကျိုး
တစ်ယောက်ဆောင်ပါ။
သံယောဇဉ်နဲ့
တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက်
မနှောင်ဖွဲ့ပါနဲ့။



မေတ္တာမှန်သော် ချစ်တာပြန်မမျှော်



စိတ်အေးချမ်းမှု လိုလားသူတိုင်း
တုံ့ပြန်မှု မျှော်လင့်တဲ့စိတ်
ပတ်သက်မှု သာယာတဲ့စိတ်
ဖြစ်လာခဲ့ရင်
“ဒါ မေတ္တာမဟုတ်ဘူး၊
တဏှာ” လို့
ရဲရဲကြီး
ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။
“တဏှာမဟုတ်ပါဘူး၊
မေတ္တာပါ” လို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
လိမ်ညာပြီး
စကားလုံးအကောင်းတွေနဲ့ချည်း
နှစ်သိမ့်ကျေနပ်နေရင်တော့
တဏှာလှည့်ပတ်သမျှ
ခံနေရ၊
ပူလောင်နေရဦးမှာပါပဲ။
မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်မှာ
တုံ့ပြန်မှုကိုလည်း
လုံးဝ မမျှော်လင့်သလို
ပတ်သက်မှုကိုလည်း
လုံးဝ မသာယာပါဘူး။



ကိုယ်ကျိုးမှသုံးမှ မိတ်ဆွေကောင်း

ဆရာသမားကောင်း
တစ်ယောက်ဆိုတာ
ကိုယ့်တပည့်ကို
ကိုယ့်အကျိုးအတွက်

အသုံးမချဘဲ
လူအများအကျိုး
သာသနာ့အကျိုးအတွက်ပဲ
အသုံးချသင့်ပါတယ်။
မိဘကောင်းမှန်ရင်လည်း
သားသမီးတွေအပေါ်
နည်းတူ သဘောထားရမှာပါပဲ။
ညီအစ်ကိုမောင်နှမကောင်း
မိတ်ဆွေ
အပေါင်းအသင်းကောင်းတွေလည်း
ဒီအတိုင်းပဲပေါ့။
ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်
ဆက်စပ်လာသူတိုင်းကို
ကိုယ့်အကျိုးအတွက်
အသုံးမချဘဲ
သူ့အကျိုးအတွက်
အများအကျိုးအတွက်
အသုံးချမှ
ကိုယ်ဟာ သူ့အတွက်
မိတ်ဆွေကောင်းပီသပါတယ်။



တဏှာမှန်းသိပ္ပ တဏှာကလွတ်မယ်

သံသရာမှာ ပျော်ချင်ရင်
တဏှာကို မေတ္တာလို
လှည့်စားခွင့် ရှိပေမယ့်

သံသရာက
လွတ်ချင်ရင်တော့
တဏှာကို တဏှာလို
အမှန်အတိုင်းမြင်ဖို့
လိုအပ်ပါတယ်။
“ငါ့မေတ္တာကို
တဏှာလို
ပြောရကောင်းလား” ဆိုပြီး
ဆတ်ဆတ်လူးဖြစ်နေရင်တော့
သူတော်ကောင်းတရားနဲ့ရော၊
မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နဲ့ပါ
အဝေးကြီးဝေးနေဦးမှာပါပဲ။
တုံ့ပြန်မှုကို
မျှော်လင့်တဲ့စိတ်
ပတ်သက်မှုကို
သာယာတဲ့စိတ်ဟာ
မေတ္တာမဟုတ်ပါဘူး။
တဏှာပါ။
တဏှာက
မေတ္တာအယောင်ဆောင်ပြီး
အမြဲလှည့်ပတ်နေပါတယ်။



စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တိုးပွားနေမှု ဘာဝနာသမားအစစ်

“ဘာဝနာ” ဆိုတဲ့
ပါဠိစကားလုံးက
“ဖြစ်စေခြင်း၊
တိုးပွားစေခြင်း” လို့
အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။
စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ

ဖြစ်ပေါ်လာအောင်
ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေ
တိုးပွားလာအောင်
ပြုလုပ်အားထုတ်တာကို
ဘာဝနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။
စိတ်အစဉ်မှာ
ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေ
တိုးပွားနေပြီဆိုရင်
နှုတ်အမှုအရာမှာလည်း
ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေ
ကိန်းဝပ်နေပါတယ်။
ကိုယ်အမှုအရာမှာလည်း
ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေ
လွှမ်းခြုံနေပါတယ်။
ဘာဝနာသမားစစ်စစ်
တစ်ယောက်မှန်ရင်
ကိုယ်အမှုအရာလည်း
လိမ္မာယဉ်ကျေးသလို
နှုတ်အမှုအရာလည်း
ချိုသာနူးညံ့ပါတယ်။
စိတ်အမှုအရာလည်း
တည်ငြိမ်အေးချမ်းပါတယ်။



ဗုဒ္ဓကောင်းတော့ မိစ္ဆာဗြူဟာကောင်းတယ်

ကိုယ့်ရဲ့
လက်တွေ့ဘဝထဲမှာ
ပြောသမျှ အဟုတ်၊
လုပ်သမျှ အမှန်၊
ကြံသမျှ အကောင်း
ဖြစ်ဖို့အတွက်
ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ
(ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားတဲ့အလုပ်)က
အပြည့်အဝ
တာဝန်ယူပါတယ်။
ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့
ဘုရားရှင်မှာရှိတဲ့
ဂုဏ်တော်တွေအားလုံးက
“ပြောသမျှ အဟုတ်၊
လုပ်သမျှ အမှန်၊
ကြံသမျှ အကောင်း” တွေချည်း
ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။



စိတ်ဖြူဖြူ ကုသိုလ်အစစ်

စိတ်ကို
ဖြူစင်စေတတ်တဲ့သဘောကို
ကုသိုလ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။
စိတ်ဓာတ်တစ်ခု၊
လုပ်ရပ်တစ်ခုကြောင့်
မိမိရဲ့စိတ်
ဖြူစင်သန့်ရှင်းသွားတယ်ဆိုရင်

အဲဒီစိတ်ဓာတ်၊
အဲဒီလုပ်ရပ်ဟာ
ကုသိုလ်ပါပဲ။
မျက်မြင်အရ
ကုသိုလ်အလုပ်
လုပ်နေပေမယ့်
အတွင်းစိတ်ထဲမှာ
ဖြူစင်သန့်ရှင်းမှု
ဖြစ်ပေါ်မနေရင်
အဲဒီအလုပ်
လုပ်နေစဉ်မှာ
ဘာကုသိုလ်မှ
မရပါဘူး။
မျက်မြင်အရ
စီးပွားရေးအလုပ်
လုပ်နေပေမယ့်
ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့
အတွင်းစိတ်နဲ့
လုပ်နေရင်
အဲဒီအလုပ်
လုပ်နေစဉ်မှာ
ကုသိုလ်ရနေပါတယ်။



အပ္ပတ်ရုပ္ပန်ရင် အပ္ပန်ရုပ္ပတ်တိုးမယ်

လူတစ်ယောက်ကို
ဘယ်တော့မှ မမေ့ဘဲ
အမြဲအမှတ်ရနေတဲ့သူရဲ့
သန္တာန်မှာ
အဲဒီလူကို
အမှတ်ရတိုင်း
အမှတ်ရတိုင်း
အဲဒီလူနဲ့ပတ်သက်တဲ့
ခံစားချက်တွေ
တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး
ဖြစ်ပေါ်နေတတ်သလို
အပ္ပမာဒသမားတစ်ယောက်ရဲ့
သန္တာန်မှာလည်း
အပ္ပမာဒရဲ့ အာရုံတွေကို
အမှတ်ရတိုင်း
အမှတ်ရတိုင်း
အမှတ်ရရာအာရုံနဲ့
သက်ဆိုင်တဲ့
ကုသိုလ်တရားတွေ
ဖြစ်ပွားလာပါတယ်။



အမှားကောင်းမှ အကောင်းမှားမယ်

ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်
ကိုယ့်အတွက်သာ
ကောင်းကျိုးဖြစ်စေပြီး
ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်
ဆက်စပ်နေသူတွေကိုတော့
ဆိုးကျိုးဖြစ်စေတယ်ဆိုရင်
အဲဒီအလုပ်ကို၊ သို့မဟုတ်
အဲဒီ အလုပ်ရဲ့
လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ကို
လုပ်သင့်မလုပ်သင့်
အပြန်ပြန်အလှန်လှန်
စဉ်းစားသုံးသပ်ရပါမယ်။
ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဟာ
သူတစ်ပါးရဲ့ အဆိုးတွေကို
နင်းချေပြီးမှ ရတာဆိုရင်
အဲဒီအကောင်းဟာ
တရားမျှတတဲ့အကောင်း
ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။
ကိုယ်လိုချင်တဲ့အကောင်းဟာ
ကိုယ်မျှော်လင့်ထားသလိုရော
ပီပီပြင်ပြင် ကောင်းခွင့်ရနိုင်ပါ့မလား။



စိတ်ကောင်းစို့အတွက်ဆင်ခြင်ပါ စိတ်မှန်စို့အတွက်ရှုမှုတပါ

အပ္ပမာဒကို
ဆင်ခြင်မှုအပ္ပမာဒနဲ့
ရှုမှတ်မှုအပ္ပမာဒ လို့
နှစ်မျိုး ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

ကြုံလာသမျှ အဖြစ်အပျက်တွေ
ဆုံလာသမျှ အာရုံတွေကို
အကုသိုလ်မဖြစ်တဲ့နည်း
ကုသိုလ်တရား တိုးပွားတဲ့နည်းနဲ့
သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ
နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နိုင်တဲ့
သတိဉာဏ်ကို
ဆင်ခြင်မှုအပ္ပမာဒ
လို့ ခေါ်ပါတယ်။
ကောင်းတဲ့အာရုံ၊ ဆိုးတဲ့အာရုံ
ဘယ်အာရုံနဲ့ပဲ ကြုံကြုံ
အာရုံရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို
ပညတ်တင်ပြီး
စဉ်းစားမနေတော့ဘဲ
အာရုံရဲ့ ပကတိအရှိသဘော
အာရုံရဲ့ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲ
မတည်မြဲတဲ့သဘောကို
ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ၊ ပရမတ်ဆိုက်ဆိုက်
ရှုမှတ်ပွားများနိုင်တဲ့
သတိဉာဏ်ကိုတော့
ရှုမှတ်မှုအပ္ပမာဒလို့ ခေါ်ပါတယ်။



သီအော့ဗွတ်ပါ

သတိအားနည်းနေသေးတဲ့
အချိန်မှာတော့
သွားရင် “သွားတယ်”
စားရင် “စားတယ်” လို့
အမှတ်ကူပေးတာ
သဘာဝကျပါတယ်။
အမှတ်မကူရင်
အရှင်အာရုံမှာ
စိတ်မရောက်ဘဲ
စိတ်ပျံ့လွင့်တတ်လို့ပါ။
ဒါပေမဲ့...
“အမှတ်” နောက်မှာ
“အသိ” မပါဘဲ
နှုတ်တက်ရထားတဲ့စာ
ပြန်ရွတ်နေသလိုမျိုး
ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်တော့
အမှတ်ဟာ
“အရွတ်” သဘော
သက်ရောက်သွားတဲ့အတွက်
အကျိုးမပြီး
အချည်းနှီးဖြစ်ရပါတယ်။



သတိထားမှ သတိရှိမယ် သတိရှိမှ သတိထားမယ်

တရားထိုင်ဖို့အချက်ပေးတဲ့
ကြေးစည်ခေါက်ချိန်ထက်
တရားထိုင်ချိန်က
ပိုများသလို

“အမှတ်” ကူချိန်ထက်
“အသိ” ယူချိန်က
ပိုများရပါမယ်။
သတိပေးချိန်ထက်
သတိရချိန်က ပိုများရပါမယ်။
သတိထားချိန်ထက်
သတိရှိချိန်က ပိုများရပါမယ်။
လိုအပ်ရင် လိုအပ်သလို
အမှတ်ကူ၊ သတိပေး၊
သတိထားသွားမယ်ဆိုရင်
အသိယူ၊ သတိရ၊
သတိရှိသွားမှာပါ။
သတိပေးလို့ သတိရ၊
သတိရနေလို့လည်း
သတိပေးပြီးသားဖြစ်၊
သတိထားလို့ သတိရှိ၊
သတိရှိနေလို့လည်း
သတိထားပြီးသားဖြစ်၊
အပြန်အလှန် အကျိုးပြုနေတာမို့
အမှတ်ရော အသိပါ
နှစ်မျိုးလုံး အရေးကြီးတာပါပဲ။



အသစ်ဆက်ဖွဲ့ အဆက်သစ်မယ်

“ကောင်းရာလားရောက်”
ဆိုတဲ့အတိုင်း
ကျောင်းအလှူရှင်ဟာ
နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့ဘဝတိုင်အောင်
ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း
ကောင်းရာသုဂတိမှာပဲ
ကျင်လည်ရပါတယ်။



တစ်ကြိမ်တစ်ခါ
ကျောင်းလှူဖူးတဲ့ကုသိုလ်က
ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်းရဲ့
သေခါနီးမှာ
နိမိတ်လာထင်လို့
ကမ္ဘာပေါင်းများစွာ
ကောင်းရာသုဂတိချည်း
လားရောက်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။
ကျောင်းအလှူကြောင့်
ရလာတဲ့
ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို
အသုံးပြုပြီး
ကုသိုလ်အသစ်အသစ်တွေ
ဘဝတိုင်း
ထပ်ဆင့်
ပြုလုပ်သွားနိုင်တဲ့အတွက်
ဘဝတိုင်းရဲ့
စုတိစိတ်တိုင်းမှာ
ယူစရာကုသိုလ်အာရုံ
တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ရှိသွားလို့ပါ။



နေရပ်ကောင်းပေးမှု နေရပ်ကောင်းရတယ်

ကျောင်းလှူတယ်ဆိုတာ
သူတစ်ပါးကို
နေရာကောင်းတစ်ခုရအောင်
ဖန်တီးပေးတာဖြစ်လို့.

တုံပြန်မှုနိယာမသဘောအရ
ကိုယ့်ဘဝမှာလည်း
နေရာကောင်းတွေနဲ့ချည်း
တွေ့ကြုံဆုံစည်းရမှာ မလွဲပါဘူး။
ဘယ်လောက်ထိတောင်
နေရာကောင်းလိုက်ပါသလဲဆိုရင်
ကျောင်းအလှူ လှူဖူးတဲ့သူ
အမိဝမ်းတွင်းမှာ
ပဋိသန္ဓေနေတဲ့အခါ
သူတကာတွေလို
ကျဉ်းကျဉ်းကျူတ်ကျူတ်
မနေရဘဲ
ဆယ့်နှစ်တောင်တိုက်ခန်းထဲမှာ
နေရသလို
ချောင်ချောင်ချိုချို
သက်သောင့်သက်သာ
နေရပါသတဲ့။
ဇာတိဒုက္ခကို
လျော့ပါးသက်သာစေတာ
ကျောင်းအလှူတစ်ခုတည်းရှိပါတယ်။



မြန်မြန်လွယ်လွယ် မကြာပါနဲ့

အကျိုးပေး ကြာခြင်း၊
မကြာခြင်းဟာ
အကြောင်းကံဆိုင်ရာ
ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေမှာ
ကြာဆိုတဲ့စကားလုံး
ပါခြင်း၊ မပါခြင်းနဲ့
ဘာမှမသက်ဆိုင်ပါဘူး။
အကြောင်းကံပြုစဉ်တုန်းက
စိတ်မပါလက်မပါနဲ့
အချိန်ကြာနေခြင်း၊

အချိန်ဆွဲနေခြင်းနဲ့ပဲ
သက်ဆိုင်ပါတယ်။
စိတ်စေတနာအားနည်းစွာနဲ့
ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို
မလုပ်ချင်လုပ်ချင်
လေးလေးတွဲတွဲ
လုပ်ခဲ့တဲ့သူဟာ
အကျိုးပေးကြန့်ကြာပါတယ်။
အကျိုးပေးနှေးကွေးပါတယ်။
စိတ်စေတနာ
ထက်ထက်သန်သန်နဲ့
ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို
အားရပါးရ တက်တက်ကြွကြွ
လုပ်ခဲ့တဲ့သူဟာ
အကျိုးပေး မကြန့်ကြာပါဘူး။
အကျိုးပေး မြန်ဆန်ပါတယ်။
ကြာလှူတိုင်း
ကြာနဲ့ ပတ်သက်တိုင်း
အကျိုးပေး မကြာပါဘူး။
စိတ်ကောင်းထားဖို့ ကြာမှ
အလုပ်ကောင်းလုပ်ဖို့ ကြာမှ
အကျိုးပေး ကြာတာပါ။



ပုံချတာလည်း မလုပ်ပါနဲ့
လွှဲချတာလည်း မလုပ်ပါနဲ့
ဝါးချတာလည်း မလုပ်ပါနဲ့

အယူမှား ရွံ့နွံတွေ ကင်းစင်တဲ့
အယူမှန် ကြာလိုလူ
ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်
ဘာမဆို
အတိတ်ကံကိုချည်း
ပုံချတာမျိုးလည်း မလုပ်ပါနဲ့၊
ဘာဖြစ်ဖြစ် ဖန်ဆင်းရှင်ကြောင့်လို့
လွှဲချတာမျိုးလည်း မလုပ်ပါနဲ့၊
လောကကြီးက
သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတာပါလို့
ဝါးချတာမျိုးလည်း
မလုပ်ပါနဲ့၊
ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့
ကံတရားတွေက
ကိုယ့်ကို အကျိုးပေးနေတာလို့
အခိုင်အမာ ယုံကြည်လိုက်ပါ။
ကိုယ့်ကံသာ
ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ဖန်တီးရှင်လို့
အသေအချာ
နားလည်သဘောပေါက်လိုက်ပါ။



ခန္ဓာမရှိလွင် ခံတာမရှိတော့

ဆင်းရဲဒုက္ခဆိုတာ
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရှိလို့
ရှိနေတာပါ။

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ မရှိရင်
ဆင်းရဲဒုက္ခ
လုံးဝ မရှိပါဘူး။
နိဗ္ဗာန်မှာ
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ
လုံးဝ မရှိတဲ့အတွက်
ဆင်းရဲဒုက္ခလည်း
လုံးဝ မရှိပါဘူး။
ဆင်းရဲဒုက္ခမှန်သမျှ
လုံးဝ
မရှိခြင်းသည်ပင်လျှင်
နိဗ္ဗာန်ရဲ့
တကယ့်အစစ်အမှန်
ချမ်းသာပါပဲ။
ခန္ဓာဆိုတဲ့အတိုင်း
ဆင်းရဲဒုက္ခ
“ခံ” ရ “တာ” ပါ။
ခန္ဓာမရှိမှတော့
ဆင်းရဲဒုက္ခ
“ခံ” ရ “တာ” လည်း
မရှိတော့ဘူးပေါ့။



မစိုးတဲ့ချမ်းသာ ဒီတစ်ခုပဲရှိတယ်

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဟာ
ဘယ်လောက်ပဲ ခံစားခံစား။
ဘယ်တော့မှ
ရိုးအီမသွားနိုင်တဲ့ ချမ်းသာပါ။

တစ်နာရီဆက်တိုက်
ခံစားလည်း မဝ၊
တစ်နေ့လုံးဆက်တိုက်
ခံစားလည်း အားမရ၊
တစ်ပတ်လုံး၊ တစ်နှစ်လုံး၊ တစ်သက်လုံး
အဆက်မပြတ်
ဆက်တိုက်ခံစားလည်း
မတင်းတိမ်နိုင်လောက်အောင်ကို
ကောင်းပါတယ်။
ဘယ်အချိန် ခံစားခံစား
ကောင်းလွန်းလို့
မြတ်စွာဘုရား
တရားဟောတော်မူတဲ့အခါ
တရားနာပရိသတ်က
သူတို့အထူးကြိုက်တဲ့
နေရာရောက်လို့
သာဓုသုံးကြိမ် ခေါ်လိုက်တိုင်း
ပရိသတ် သာဓုခေါ်နေစဉ်
စက္ကန့်ပိုင်းအချိန်လေးမှာ
မြတ်စွာဘုရား
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို
အာရုံပြုခံစားတော်မူပါတယ်။



အစိုးဟာ အစိုးပါပဲ

ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့
မိမိရဲ့စိတ်နဲ့
တွေ့လိုက်တဲ့အချိန်မှာ

တကယ်တော့
အရသာ လုံးဝ မရှိပါဘူး၊
အသားလုံးဝမရှိတော့တဲ့
အရိုးလိုပါပဲ ...
ဘာအရသာမှ မရှိပါဘူး။
ဒါပေမဲ့ ...
မိမိရဲ့ စိတ်တည်းဟူသော
ခံတွင်းကနေ
ထွက်လာတဲ့
တဏှာတည်းဟူသော
သွားရည်လေးကြောင့်
အဲဒီအာရုံလေးကို
အရသာရှိတယ်လို့
ထင်မှတ်သွားပါတယ်။
အရိုးကိုက်ရင်း
ထွက်လာတဲ့သွားရည်ကြောင့်
အသားလုံးဝမရှိတဲ့အရိုးကို
အရသာရှိတယ်လို့
အရိုးကိုက်တဲ့ခွေး
ထင်မှတ်သွားသလိုပါပဲ။



အသိဉာဏ်ကြီးမှ ရောင်ရနံ့ငယ်

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတယ်ဆိုတာ
အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့
ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်၊
အသိဉာဏ်မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းဆိုတာ
မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှသာ
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲနိုင်ပါတယ်။
အသိဉာဏ်ရှိဖို့ဆိုတာကလည်း
အာရုံတွေအပေါ်မှာ
အပြစ်မြင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။
မတည်မြဲတဲ့သဘော
အနှစ်သာရမရှိတဲ့သဘော
စသည်အားဖြင့်ပေါ့။

ကမ္မဂ္ဂုဏ်စွန့်လေ ချမ်းသာလေ



ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို
စွန့်လွှတ်နိုင်လေ
ချမ်းသာသုခနဲ့
ပြည့်စုံလာလေပါပဲ။
နည်းနည်း ချမ်းသာချင်ရင်
နည်းနည်း စွန့်ရမယ်၊
များများ ချမ်းသာချင်ရင်
များများ စွန့်ရမယ်၊
တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်
ချမ်းသာချင်ရင်
တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် စွန့်ရမယ်။
နည်းနည်း စွန့်နိုင်ရင်
နည်းနည်း ချမ်းသာမယ်၊
များများ စွန့်နိုင်ရင်
များများ ချမ်းသာမယ်၊
လုံးဝ စွန့်နိုင်ရင်တော့
လုံးဝ ချမ်းသာမယ်။



သံသယာနုဗြဏ်ဇေ နိဂါဗ္ဗဇေ

ဆံပင်ရှည်လာလို့၊
ဒါမှမဟုတ် ...
ဆံပင်ပုံစံလှချင်လို့
ဆံပင်ညှပ်တဲ့လူဟာ
ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပုံစံ၊
ကိုယ်လိုချင်တဲ့
ကေလေးရဖို့အတွက်
မလိုတဲ့အပိုင်းတွေ
ဖြတ်ပစ်ရပါတယ်။

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပုံစံက
“ဒီလိုလေး” ဆိုရင်
“ဒီလိုလေး”ရဲ့
အပြင်ဘက်က
ရှည်နေသေးတဲ့
မလိုအပ်တဲ့
ဆံပင်အစိတ်အပိုင်းတွေကို
ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်ရပါတယ်။
ဒါမှ ဆံပင်ပုံစံလေး
လှလာတာပါ။
စိတ်ဒီဇိုင်း
လှချင်တဲ့သူဟာလည်း
စိတ်အလှရဲ့
အပိုအဆာဖြစ်တဲ့
သံယောဇဉ်အမျှင်အရှုပ်တွေကို
ဖယ်ထုတ်ဖြတ်တောက်ပစ်ဖို့
အထူးလိုအပ်ပါတယ်။
သံယောဇဉ်
ဖြတ်တောက်နိုင်လေ
စိတ်ပုံစံ
ပိုလှလာလေပါပဲ။



အသိဉာဏ်ကြီးမှ စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်

တကယ်တော့

ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို

စွန့်နိုင်တယ်ဆိုတာ

လောကအကြောင်း၊

ကာမဂုဏ်အကြောင်းကို

ကောင်းကောင်းကြီး သိသွားလို့ပါ။

လောကအကြောင်း

ကာမဂုဏ်အကြောင်း

မသိသေးတဲ့သူက
မစွန့်နိုင်သေးဘူးပေါ့။
ကောင်းကောင်း မသိသေးလို့
ကောင်းကောင်း မစွန့်နိုင်သေးတာပါ။
ကောင်းကောင်းသိတဲ့
တစ်နေ့ကျရင်တော့
ကောင်းကောင်း စွန့်နိုင်ကြမှာပါပဲ။
အာရုံစုံအောင်
ခံစားကြည့်ပြီးမှ
အကြောင်းသိတာထက်
အာရုံတချို့ ခံစားဖူးရုံနဲ့
အကြောင်းသိတာက
အသိဉာဏ်ပိုကြီးပါတယ်။
အားရအောင် ခံစားပြီးကာမှ
အကြောင်းသိတာထက်
အားမရခင် အကြောင်းသိတာက
အသိဉာဏ်ပိုကြီးပါတယ်။
ကိုယ်တိုင်ခံစားပြီးမှ
အကြောင်းသိတာထက်
သူများခံစားတာကြည့်ပြီး
အကြောင်းသိတာက
အသိဉာဏ်ပိုကြီးပါတယ်။



ဉာဏ်သန္တာရနှင့် သံဃာရဟန်းက ကိုယ့်ဆရာ

သံယောဇဉ်ဆိုတာ
ပူလောင်ပေမယ့်
အဲဒီပူလောင်မှုကို
သေချာသတိပြုပြီး
ဉာဏ်နဲ့
ဆင်ခြင်သုံးသပ်
သင်ခန်းစာယူတတ်မယ်
ဆိုရင်တော့
သံယောဇဉ်ကြီးလေ
သံဝေဂ ပိုရလေ
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
သံယောဇဉ်ရဲ့
အပြစ်ကို မြင်မှ
သံယောဇဉ်နှောင်ကြီးတွေကို
ဖြတ်တောက်ဖျက်ဆီး
ပစ်နိုင်မှာမဟုတ်လား။
အပူပေးတဲ့
သံယောဇဉ်ဟာ
အယူတတ်တဲ့
ဉာဏ်သမားအတွက်တော့
အမှန်တရားသိကြောင်း
ဆရာကောင်းတစ်ဦးပါပဲ။



ကျင့်စဉ်နှင့် အဓိက

ရဟန္တာဆီ
တပည့်ခံအားထုတ်မှ
ရဟန္တာဖြစ်မှာ
မဟုတ်ပါဘူး။
ပုထုဇဉ်ဆီ
တပည့်ခံအားထုတ်ရင်လည်း
ဘုရားဟောကျင့်စဉ်နဲ့
ကိုက်ညီရင်
ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
ရဟန္တာလို
နာမည်ကြီးပေမယ့်
သူညွှန်ကြားတဲ့ကျင့်စဉ်တွေက
ဘုရားဟော
ထေရဝါဒကျင့်စဉ်တွေနဲ့
ဆန့်ကျင်နေမယ်ဆိုရင်တော့
“ဆရာမှားရင်
တစ်သံသရာလုံးမှောက်”
ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း
အကြီးအကျယ်
ကိုယ်ကျိုးနည်းကြပါလိမ့်မယ်။



နိဗ္ဗာန်ဦးတဉ်မွ ပါရမီကုသိုလ်

ဂုဏ်လိုချင်လို့
ထင်ပေါ်ကျော်ကြားချင်လို့
ပြုတဲ့
ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ၊

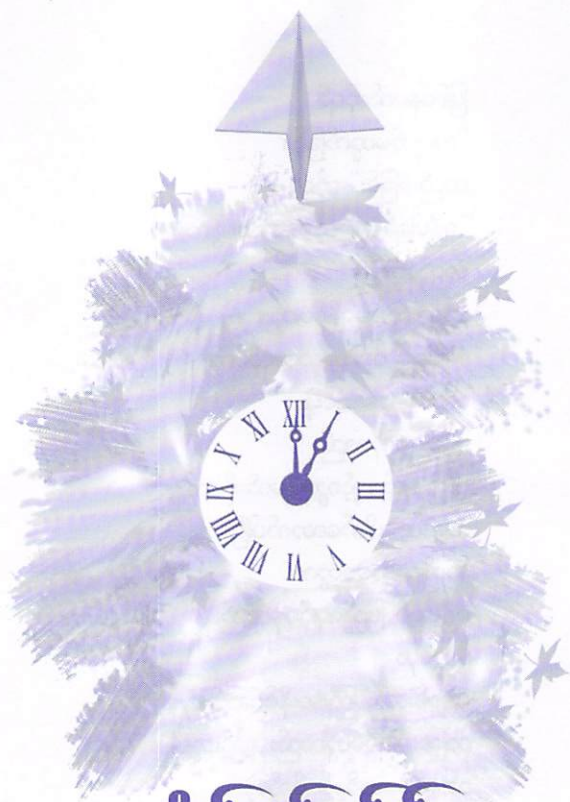
အခွင့်အရေးတစ်ခုခု၊
လုပ်ပိုင်ခွင့်တစ်ခုခု
ရချင်လို့
အပေးအယူသဘောမျိုး၊
လာဘ်ထိုးတဲ့သဘောမျိုး
ပြုတဲ့
ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ၊
နောင်ဘဝတွေမှာ
ချမ်းသာကောင်းစားချင်လို့
ပြုတဲ့
ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေဟာ
ပါရမီကုသိုလ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။
ရိုးရိုးကုသိုလ်တွေ၊
သာမန်ကုသိုလ်တွေပါ။
နိဗ္ဗာန်ကို
လုံးဝ မရောက်စေနိုင်ပါဘူး။
နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်တဲ့စိတ်
ရင့်သန်နိုင်မာပြီသား
ပုဂ္ဂိုလ်တချို့ရဲ့
နောင်ဘဝမျှော်
ကုသိုလ်တချို့ကလွဲရင်ပေါ့။

ပါရမီဗြဏ္ဍ. ဗိုလှီပါတယ်

တရားတော့ အားထုတ်နေပါရဲ့၊
အပ္ပဒဏ်၊ အအေးဒဏ်လည်း
သည်းမခံနိုင်၊ အစားဆင်းရဲ
အအိပ်ဆင်းရဲဒဏ်လည်း
သည်းမခံနိုင်၊
ဟိုလူအပြစ်ပြော၊
ဒီလူကဲ့ရဲ့ဒဏ်လည်း
သည်းမခံနိုင်၊
ဟိုလူနဲ့ တရားငြင်းခုံလိုက်၊
ဒီလူနဲ့ တရားရန်ဖြစ်လိုက်



ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်
“အမျက်မထွက်ခြင်း၊
သည်းခံခြင်း” ဆိုတဲ့
“ခန္တိပါရမီ” ချို့တဲ့နေတဲ့အတွက်
ဘယ်တော့မှ
တရားထူး မရနိုင်ပါဘူး။
ဒါဆိုရင် ဝိပဿနာအလုပ်ကို
အားထုတ်နေရင်းနဲ့
ခန္တိပါရမီကိုလည်း
ပူးတွဲဖြည့်ကျင့်သွားရမယ်ဆိုတာ
သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။
အတိတ်ဘဝတွေက
ခန္တိပါရမီ ဖြည့်ကျင့်ခဲ့မှလည်း
ဒီဘဝမှာ
ခန္တိစွမ်းအား ကြီးမားနိုင်တာပါ။
တခြားပါရမီတွေလည်း နည်းတူပါပဲ။
သာဝကဗောဓိဉာဏ်ဆိုတဲ့
တရားထူးရဖို့အတွက်
အတိတ်ဘဝတွေကလည်း
ပါရမီဖြည့်ခဲ့ဖို့ လိုသလို
ဒီဘဝမှာလည်း
ပါရမီဖြည့်နေဖို့ လိုပါတယ်။



စိတ်ဇောဒယက် အမြဲသစ်ပါစေ

အဆင့်အတန်းမြင့်မားမှုကို
လိုလားတဲ့
လူသားတွေအနေနဲ့
ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းဘက်မှာ
မော်ဒယ်လ်သစ်နိုင်သမျှ
သစ်အောင်
ကြိုးစားနေကြသလို
ကိုယ်နှလုံးသားထဲက
စိတ်ကိုလည်း
မော်ဒယ်လ်သစ်နိုင်သမျှ
သစ်အောင်
ကြိုးစားကြဖို့
အထူးလိုအပ်ပါတယ်။
တကယ်ဆို...
ရုပ်မော်ဒယ်လ်သစ်ဖို့ထက်
စိတ်မော်ဒယ်လ်သစ်ဖို့က
ပိုပြီးတောင်
အရေးကြီးပါသေးတယ်။



ကိလေသာနုညှိးလေ မော်ဒယ်လ်သစ်လေ

မနောက
ကိုယ့်စိတ်မှာ
လောဘ တစ်ပိဿာရှိတယ်၊

ဒီနေ့လည်း
 တစ်ပိဿာပဲဆိုရင်
 ကိုယ့်စိတ်
 မော်ဒယ်လ်ဟောင်းနေပါတယ်။
 ဒီနေ့ တစ်ဆယ်သား
 ထပ်တိုးပြီး
 တစ်ပိဿာနဲ့ တစ်ဆယ်သား
 ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင်တော့
 ကိုယ့်စိတ်
 မော်ဒယ်လ်ဟောင်းရုံမကဘူး။
 နိမ့်သွားပါပြီ
 မော်ဒယ်လ် အရမ်းအောက်သွားပါပြီ။
 ဒီနေ့ တစ်ဆယ်သား
 လျော့သွားပြီး
 ကိုးဆယ်သားပဲ ကျန်တော့တယ်
 ဆိုရင်တော့
 ကိုယ့်စိတ်
 မော်ဒယ်လ်သစ်သွားပါပြီ။
 မော်ဒယ်လ် မြင့်သွားပါပြီ။
 လောဘလျော့လေ၊
 မော်ဒယ်လ်သစ်လေပါပဲ။

အလှူပိဋကတ်လေး မော်ဒယ်လ်ချစ်လေး



စိတ်ကို
မော်ဒယ်လ်သစ်စေ၊
မော်ဒယ်လ်မြင့်စေတဲ့
အလုပ်တွေ
အများကြီးရှိတဲ့အထဲမှာ
တရားအားထုတ်တဲ့အလုပ်ဟာ
အထိရောက်ဆုံးနဲ့
အထက်မြက်ဆုံးပါပဲ။
စာဖတ်ခြင်း၊
သူတစ်ပါးကို
ကူညီခြင်း စတဲ့
အပြုသဘောဆောင်တဲ့
အလုပ်တွေဟာလည်း
စိတ်ကို
မော်ဒယ်လ်သစ်စေ၊
မော်ဒယ်လ်မြင့်စေပါတယ်။



စိတ်မြင့်မားလေ ဘဝတိုးတက်လေ

တရားဘာဝနာအားထုတ်လို့
အတွေးအခေါ်ထက်မြက်
ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်ကန်ပြီး
လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်နဲ့
ဘဝအောင်မြင်မှု
တိုးတက်မြင့်မားလာတယ်ဆိုတာ
တရားဘာဝနာရဲ့ တန်ခိုးကြောင့်
စိတ်မော်ဒယ်လ်
မြင့်လာတဲ့အတွက်

အလုပ်မော်ဒယ်လ်ရော၊
ဘဝမော်ဒယ်လ်ပါ
မြင့်လာတာပါပဲ။
စိတ်မြင့်မှ အလုပ်မြင့်ပြီး
ဘဝမြင့်ပါတယ်။
စိတ်နိမ့်ရင် အလုပ်နိမ့်ပြီး
ဘဝနိမ့်မှာပါ။
ကိုယ့်စိတ်မော်ဒယ်လ်သစ်လေ၊
ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝမှာ
အသစ်အသစ် အောင်မြင်မှုတွေ
တိုးပွားလာလေပါပဲ။
ကောင်းမြတ်တဲ့ တိုးတက်မှုတွေနဲ့
စိတ်အသစ်၊ ဘဝအသစ်
ဖြစ်လိုသူတိုင်း
ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်ဘဝကို
မော်ဒယ်လ်သစ်စေတဲ့
တရားဘာဝနာအလုပ်ကို
နေ့စဉ် နေ့တိုင်း
အချိန်မရရအောင်ယူ၊
သတိမရရအောင်
အလေ့အကျင့်လုပ်ပြီး
အားထုတ်သင့်ပါတယ်။



အဏော်မုတ္တိပေမယ့် အပျော်အတီဖြစ်ပါ့တယ်

သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ဘယ်အပေါင်းအဖော်ကိုမှ
မငြိတွယ်ဘဲ
တစ်ယောက်တည်း
တရားနဲ့နေတတ်အောင်
ကြိုးစားရပါမယ်၊
ဘယ်ကိလေသာနဲ့မှ
မငြိကပ်ဘဲ
တစ်စိတ်တည်း
တရားပြည့်ဝနေအောင်
အားထုတ်ရပါမယ်။
အဲဒီလို
ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ပြီဆိုရင်
ပုဂ္ဂိုလ်အဖော်၊
ကိလေသာအဖော်တို့ကြောင့်
ဖြစ်တဲ့
ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေ
ကင်းရှင်းပြီး
ဆင်းရဲငြိမ်းပါတယ်၊
ချမ်းသာပါတယ်။



ဖြေရှင်းဆင့်လို့ ဖြေရှင်းပြတာ
သည်းမခံနိုင်ခြင်း မဟုတ်ပါ

မြတ်စွာဘုရားရှင်က
ဗြဟ္မဇာလသုတ္တန်မှာ
“အဘူတံ အဘူတတော
နိဗ္ဗေဋ္ဌေတဗ္ဗံ - မမှန်တာကို
မမှန်ဘူးလို့
ဖြေရှင်းပြရမယ်” လို့
မိန့်ကြားတော်မူထားပါတယ်။
ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ
ရတနာသုံးပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့
မဟုတ်မမှန်တာတွေကို
“ဘာကြောင့် မဟုတ်ဘူး၊
ဘာကြောင့် မမှန်ဘူး” လို့
အကြောင်းအကျိုး ခိုင်လုံစွာ
ဖြေရှင်းပြရမယ်တဲ့။
သည်းခံတာပဲ
ကောင်းပါတယ် ဆိုပြီး
နှုတ်ဆိတ်ငြိမ်တိတ်မနေရဘူးတဲ့။
အဲဒီလို
ဘာမှ ပြန်ဖြေရှင်းမပြဘဲ
နှုတ်ပိတ်နေတာဟာလည်း
သည်းခံခြင်းအစစ်
မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။

**သက်သတ်လွတ်စားစွ်သက်သက်နို့
ဘာကုသိုလ်မှ မရပါ**

သက်သတ်လွတ်စားရုံသက်သက်နဲ့
ကုသိုလ်ရတယ်ဆိုရင်
နို့စို့ကလေးတွေ
အမေနို့ စို့နေတဲ့အချိန်၊
မြီးကောင်ပေါက် ကောင်မလေးတွေ
သရက်ပေါင်း၊ ဆီးပေါင်း
စားနေတဲ့အချိန်၊
ရုပ်ရှင်၊ ဗီဒီယိုကြည့်သူတွေ
နေကြစေ၊ ကွာစေ
ဝါးနေတဲ့အချိန်၊
အရက်သမား၊ ဘီယာသမားတွေ
အရက်၊ ဘီယာ
သောက်နေတဲ့အချိန်၊
အရက်၊ ဘီယာသောက်ရင်း
အာလူးကြော်၊ မြေပဲလှော်
မြည်းနေတဲ့အချိန်တွေမှာလည်း
သူတို့တစ်တွေ
အလကားနေရင်း
ကုသိုလ်ရနေမှာပေါ့။
အဲဒါတွေအားလုံး
သက်သတ်လွတ်တွေချည်းပဲ
မဟုတ်လား။



အမှားပျင်ပေးပါ ဆိတ်စိုးစယာ
မဟုပ်ပါ

အမှားပြင်ပေးတာ မိတ်ဆွေးစရာမဟုတ်ပါ

အဆန်းမထွင်ဘဲ
ဘုရားဟောမှုရင်းအတိုင်း
လိုက်နာကျင့်ကြံကြတဲ့
ဘုရားသားတော် ရဟန်းတော်
(အမှန်အကန်)တွေက
ဘုရားဟော ပိဋကတ်တော်နဲ့အညီ
ပြောကြရေးကြတာကို



ဘယ်သူ့ ပုတ်ခတ်တာ၊
ဘယ်ဝါ စော်ကားတာလို့
မကျေမနပ် တုံ့ပြန်ကြတာ
လုံးဝ သဘာဝမကျပါဘူး။
ဘုရားဟော မရှိလို့
မရှိဘူးပြောတာ၊
ဘုရားဟောနဲ့ မညီလို့
မညီဘူးပြောတာ
စိတ်ဆိုးစရာ၊
ဒေါသထွက်စရာ မဟုတ်ပါဘူး။
ဝမ်းမြောက်စရာ၊
ကျေးဇူးတင်စရာပါ။
အယူမှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို
မြတ်နိုးတယ်ဆိုရင်ပေါ့။
ကိုယ့်အပြော၊ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကို
ဘုရားဟောနဲ့ မညီဘူးလို့
အပြောမခံချင်ရင်
အစကတည်းက
ဘုရားဟောနဲ့
ညီအောင် ပြောပြီး
ဘုရားဟောနဲ့
ညီအောင် လုပ်ရုံပါပဲ။



ဘယ်တော့မှ မဆာချင်ရင် တရားနို့သောက်ပါ

“သစ္စာလေးပါး မြတ်တရား” ဆိုတဲ့
“ဓမ္မနိရုဉ်” ကတော့
ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု
တဏှာအားလုံးကို
အကြွင်းမဲ့
ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
သစ္စာလေးပါးကို
အရဟတ္တမဂ်နဲ့
ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီးလို့
ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီဆိုရင်
ဘယ်အရာကိုမှ
ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု
မရှိတော့ပါဘူး။
အာရုံအားလုံး၊
ဘဝအားလုံး
ဘာကိုမှ
သာယာနှစ်သက်
တပ်မက်တွယ်တာမှု
မရှိတော့တဲ့အတွက်
တဏှာအဆာဓာတ်အားလုံး
အပြီးတိုင်
ချုပ်ငြိမ်းပြေပျောက်သွားပါပြီ။



လွှဲကြောင်မွှဲကြောင် မလုပ်ပါနဲ့

ကုသိုလ်ကံနဲ့ သေရင်
ကောင်းရာသုဂတိရောက်ရ၊
အကုသိုလ်ကံနဲ့ သေရင်
မကောင်းရာဒုဂ္ဂတိရောက်ရတဲ့
ရိုးရိုးရှင်းရှင်း သဘာဝနိယာမကြီးကို

ချိုးဖောက်ပြီး
 ယမမင်းကြီးဆီမှာ
 အယူခံဝင်ရတဲ့ ငရဲသားတွေဟာ
 လူ့ဘဝတုန်းက
 ဘယ်လိုလူစားမျိုးတွေလဲဆိုရင်
 “ရှူးကြောင်မှူးကြောင်” လူစားမျိုးတွေပါ။
 “စိတ်ကောင်းထားရင် ပြီးတာပဲ၊
 ဘာကုသိုလ်မှ ထွေထွေထူးထူး
 လုပ်နေစရာ မလိုပါဘူး”
 ဆိုတဲ့ လူစားမျိုးတွေ၊
 “တို့က တရားအားမထုတ်ပေမယ့်
 ဘယ်သူ့ကိုမှ မဟုတ်တာမလုပ်ဘူး၊
 ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အေးဆေးပဲ”
 ဆိုတဲ့ လူစားမျိုးတွေ၊
 “တို့က ဘာကုသိုလ်မှ မလုပ်ပေမယ့်
 ဘာအကုသိုလ်မှ မလုပ်တဲ့အတွက်
 သေရင် ကောင်းရာရောက်မှာပဲ”
 ဆိုတဲ့ လူစားမျိုးတွေ၊
 “ဒီဘဝ ဘာလုပ်လုပ်၊
 သေရင်ပြီးတာပဲ”
 ဆိုတဲ့ လူစားမျိုးတွေဟာ
 “ရှူးကြောင်မှူးကြောင်လူစားမျိုး” တွေပါပဲ။

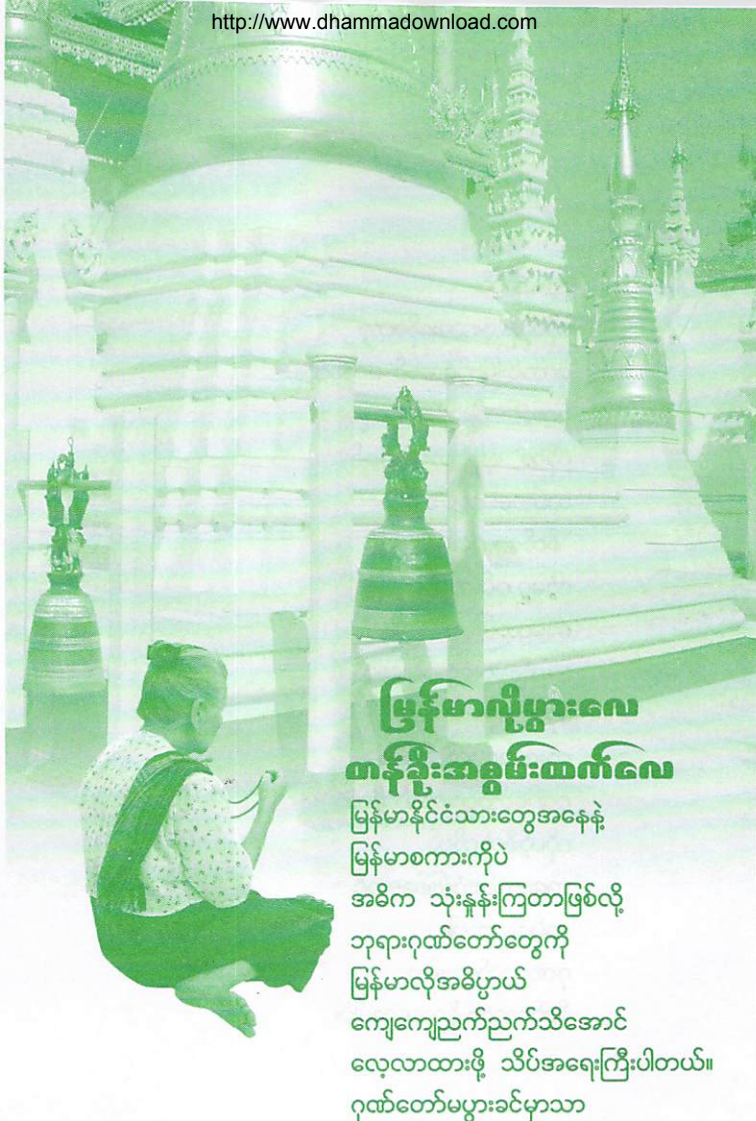


ဓာတ်ကူးမြတ်မှ ဓာတ်မြတ်ကူးမယ်

ဂုဏ်တော်ပွားတယ်ဆိုတာ
တကယ်တော့
မိတ္တူကူးတာပါ။
မြတ်စွာဘုရားရှင်မှာရှိတဲ့
စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ၊
ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေကို
ကိုယ့်စိတ်ထဲ၊
ကိုယ့်နှလုံးသားထဲမှာ
စိမ့်ဝင်ယုံနဲ့လာအောင်
မိတ္တူကူးယူတာပါ။
မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့
စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေးတွေ၊
လုပ်ရပ်အရည်အသွေးတွေ
ကိုယ့်ဘဝထဲ ရောက်လာအောင်
မိတ္တူကူးယူတာပါ။
ဂုဏ်တော်တစ်ခု
ပွားလိုက်တိုင်း ပွားလိုက်တိုင်း
အဲဒီဂုဏ်တော်ရဲ့
သဘောသဘာဝတွေ
ကိုယ့်စိတ်ထဲ
ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ
စိမ့်ဝင်ကူးစက်လာပါတယ်။

လူတော်များသာ
မိတ်ကောင်းရှိမည်.

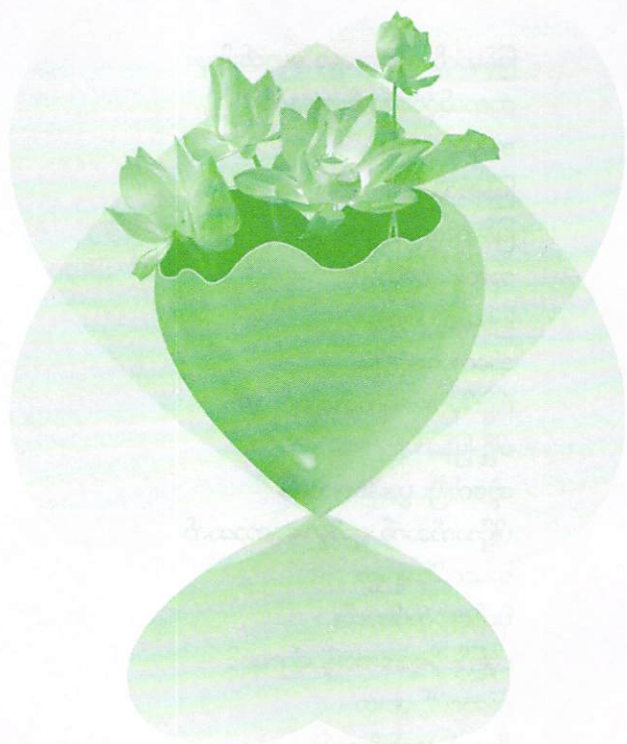
ကိုယ့်စိတ်၊
ကိုယ့်နှလုံးသားကိုတော့
ကောင်းမြတ်အောင် မလုပ်ဘူး။
ကောင်းကျိုးချမ်းသာကျတော့
လိုတ၊ ရချင်တယ်ဆိုရင်
သဘာဝမကျပါဘူး။
“စိတ်ကောင်းမှ
ကံကောင်းတယ်၊
ကံကောင်းမှ
အကျိုးပေးကောင်းတယ်”
ဆိုတာကို
လုံးဝ မမေ့လိုက်ပါနဲ့။
ဂုဏ်တော်ပွားတယ်ဆိုတာ
ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်
အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်
လုပ်နေတာပါ။
ဂုဏ်တော်ပွားလေ
စိတ်ကောင်းရှိလာလေပါပဲ။



မြန်မာလူမျိုးလေး စာနိဗ္ဗာန်အစွမ်းထက်လေး

မြန်မာနိုင်ငံသားတွေအနေနဲ့
မြန်မာစကားကိုပဲ
အဓိက သုံးနှုန်းကြတာဖြစ်လို့
ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကို
မြန်မာလိုအဓိပ္ပာယ်
ကျေကျေညက်ညက်သိအောင်
လေ့လာထားဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။
ဂုဏ်တော်မပွားခင်မှာသာ

မြန်မာလို သိထားရမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊
တကယ်ဂုဏ်တော်ပွားနေတဲ့
အချိန်မှာလည်း
မြန်မာလို ပွားရမှာပါ။
မြန်မာလူမျိုးတွေအတွက်
ဘုရားဂုဏ်တော်ကို
မြန်မာလိုပွားတာ
အကောင်းဆုံးပါပဲ။
ပါဠိပါမု အားရတယ်ဆိုရင်လည်း
ပါဠိ-မြန်မာ
တွဲဖက်ပြီး ပွားနိုင်ပါတယ်။
ပါဠိသက်သက် ရွတ်ပွားနေတာထက်
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုထိရောက်ပါတယ်။
လူကြိုက်များစကားနဲ့ ပြောရရင်
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုအစွမ်းထက်ပါတယ်။
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုတန်ခိုးကြီးပါတယ်။
မြန်မာအဓိပ္ပာယ်နဲ့ ပွားမှ
သဒ္ဓါအား၊ ပီတိအား ပိုကောင်းပြီး
ကုသိုလ်ဇော ပိုထက်သန်လို့ပါ။



**စိတ်ခံကောင်းမှု
စိတ်ကောင်းခံမယ်**

မိတ္တူစာရွက်
အရည်အသွေးကောင်းမှ
မိတ္တူပုံရိပ်
ပိုထင်ရှားသလို
စိတ်အခံ
ဖြူဖွေးသန့်စင်မှ
ဓာတ်ကူးစက်မှု
ပိုထင်ရှားနိုင်ပါတယ်။
စိတ်အခံ
ဖြူဖွေးသန့်စင်ဖို့အတွက်
စိတ်ကောင်း
နှလုံးကောင်းလည်း မွေး၊
လေဝင်တိုင်း၊ လေထွက်တိုင်း
နှာသီးဝမှာ
လေထိသွားတဲ့သဘောကိုလည်း
မကြာခဏ
သတိကပ် ရှုမှတ်ပြီး
ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်
ဖွပ်လျှော်ပေးသင့်ပါတယ်။



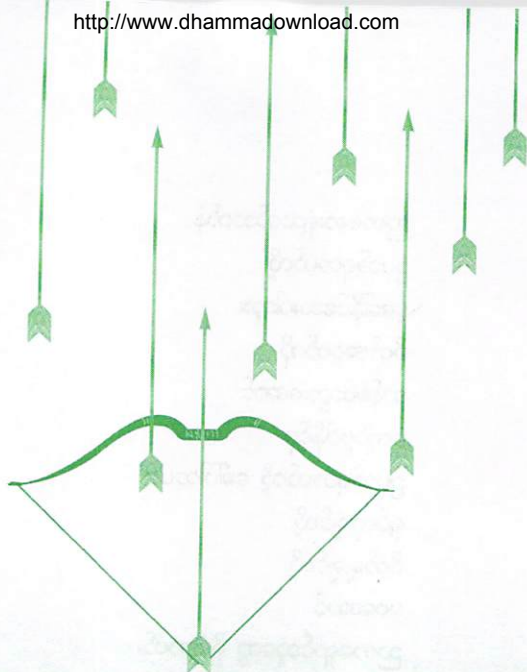
သုန္ဒရီကြွင်းစေ့လေး သုန္ဒရီကျွန်းလေး

“ကိုယ်တော်တိုင်သာ
သောကငြိမ်းတာ မဟုတ်ဘူး၊
သတ္တဝါတွေရဲ့ သောကကိုလည်း
ငြိမ်းအောင် လုပ်ပေးတယ်၊
သတ္တဝါဝေနေယျတွေရဲ့
သောကဆူးပြောကို
ပယ်နုတ်ပေးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊
သောကငြိမ်းကြောင်း တရားကောင်းများကို
ဟောကြားတော်မူသော
မြတ်စွာဘုရား” လို့ပါ
ဆက်ပွားနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့
စိတ်ထဲက သောကမီးတွေ
ငြိမ်းအေးသွားတဲ့အပြင်
ဘုရားရှင်ကို
ကြည်ညိုမြတ်နိုးတဲ့စိတ်တွေလည်း
အလေးအနက် ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။
သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ သောကကို
ပယ်ဖျောက်ပေးချင်တဲ့
မေတ္တာကရုဏာတရားတွေလည်း
တိုးပွားလာပါတယ်။



စူပိလ္လအောင် ပြစာရွှေငင်စာလား
စိတ်လ္လအောင် ပြစာရွှေငင်စာလား

ညစာမစားရုံသက်သက်နဲ့
ဥပုသ်ရတယ်လို့
မခေါ်နိုင်သေးပါဘူး။
စိတ်အဝတ်ကို
သန့်စင်သွားအောင်
လျော်ဖွပ်နိုင်မှ
ဥပုသ်ရတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။
ရုပ်လှချင်လို့
ဝိတ်ချချင်လို့
မဝအောင်
ညစာရှောင်သူတွေ ရှိပါတယ်။
စိတ်သန့်စင်ဖို့၊
ဘဝမြင့်မြတ်ဖို့ဆိုတဲ့
ရည်ရွယ်ချက်မရှိတဲ့အတွက်
သူတို့တစ်တွေ
ဥပုသ် လုံးဝ မရပါဘူး။
ညစာရှောင်တဲ့အလုပ်နဲ့အတူ
စိတ်သန့်စင်ကြောင်းအလုပ်
ဘဝမြင့်မြတ်ကြောင်းအလုပ်တွေလည်း
တွဲဖက်ထားတာမှ
မဟုတ်ဘဲကိုး။



ကိလေသာရှင်သူတို့ သတ်နိုင်မှု ဥပ္ပုသ်ရုပ်ဂါတယ်

သိက္ခာပုဒ်ရှစ်ခုကို
စောင့်ထိန်းတာဟာ
ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်
ကိလေသာကင်းအောင်
လုပ်တဲ့နေရာမှာ

အင်အားကြီးမားတဲ့
အထောက်အပံ့
အကူအညီကို
ရဖို့အတွက်ပါ။
ထောက်ပံ့ရေးတပ်ရဲ့
ရိက္ခာအကူအညီကို
ရပေမယ့်
ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ လက်နက်ကို
ထုတ်သုံးပြီး
စစ်မတိုက်ဘူးဆိုရင်
ရန်သူကို
မအောင်မြင်နိုင်သလို
သိက္ခာပုဒ် စောင့်ထိန်းမှု
ဆိုတဲ့ အကူအညီကို
ရပါလျက်
ဘာဝနာလက်နက်ကို
ထုတ်မသုံးဘူးဆိုရင်
ကိလေသာရန်သူတွေရဲ့
နှိပ်စက်မှုဒဏ်ကို
မရှုမလှ ခံနေရမှာ
သေချာပါတယ်။

တရားသိမ်းမေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

