



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



အရှင်ဆန္ဒာမိကာ

ရွှေပါရမီစာစု

စိတ်အားဖြည့် ဓမ္မဇရာတံခွန်

အရှင်ဆန္ဒာမိကာ • စိတ်အားဖြည့် ဓမ္မဇရာတံခွန်

ဓမ္မစကား၊
နေ့တိုင်းကြားကာ၊
စိတ်ထားဖွေးလက်၊
သိဉာဏ်ထက်၏။

အရင်ဆန္ဒာမိတ်

၃ ရွှေပါရမီတောရ

စိတ်အားဖြည့်
ဝိပဿနာ



ရွှေပါရမီတောရ (၃၄)
www.shweparami.net

ရွှေပါရမီ ၂၀၀၇ အမှတ်(၄)

စာမူခွင့်ပြုချက်

၃၂၆၄၄၀၇

မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်

၃၂၆၄၄၀၇

၂၀၀၇ ခုနှစ် • နိုဝင်ဘာလ • ပထမအကြိမ် • အုပ်ရေ ၃၀၀၀၀

မျက်နှာပုံပန်းချီ

နောင်အောင်

အတွင်းဒီဇိုင်း

နောင်အောင်၊ ကျော်ဝင်း

စာအုပ်ချုပ်

ကိုဇော်ဝင်း

မျက်နှာပုံပုံနှိပ်သူ

ဦးတိုးဝင်း (၀၂၄၃၃)၊ 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 ၄၀၀ ကျပ်

အရှင်ဆန္ဒာမိက(ရွှေပါရမီတောရ)

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



မာတိကာ

၁။	■ သူအသုံးတည့်ရင် အတည့်သုံးသူပါပဲ	၁၀
၂။	■ အပူလောင်စာရှိရင်	
	■ အပူလောင်နာမိမယ်	၁၂
၃။	■ သူ့ပစ်ခါတာ ဥပေက္ခာမဟုတ်	၁၄
၄။	■ တကယ်ကြင်နာရင်	
	■ နာကျင်အောင် မလုပ်ပါနဲ့	၁၆
၅။	■ မရှိမဖြစ် ဥပေက္ခာ	၁၈
၆။	■ ကံအမြင် မကူရင် အမှန်ရင်ပူလိမ့်မယ်	၂၀
၇။	■ ပါရမီဖြည့်မှ မြင့်မြတ်မယ်	၂၂
၈။	■ အချစ်စိတ်ယိုင်ရင်	
	■ အနှစ်သိပ်မခိုင်တော့ပါ	၂၄
၉။	■ အချစ်အမုန်း အရှုပ်ဖယ်လေ	
	■ အနှစ်တစ်ဆုံး အလုပ်ထည်လေ	၂၆
၁၀။	■ သတိသာထုံရင် အရှိအာရုံပေါ်ပါတယ်	၂၈
၁၁။	■ သိရုံလေးပဲ ကောင်းပါတယ်	၃၀
၁၂။	■ ကံကြွေးထပ်နေသမျှတော့	

	■ အမှန်ပေးဆပ်နေရဦးမှာပါပဲ	၃၂
၁၃။	■ မနောလှ မျိုးအောင်သူတိုင်း	
	■ လောကအကျိုးဆောင်ကြသည်	၃၄
၁၄။	■ နာရေးကူလေ ကူရေးနာလေ	၃၆
၁၅။	■ အယုတ်လိုင်း ပြတ်ရင်	
	■ အလုပ်တိုင်း မြတ်ပါတယ်	၃၈
၁၆။	■ ကုသိုလ်အသက်ရှည်ရဖို့	
	■ အခုလို မျက်ရည်ကျတာပါ	၄၀
၁၇။	■ လိုတာမရရင်လည်း	
	■ ငိုရွာကြတာပါပဲ	၄၂
၁၈။	■ ချိုးရေမက တိုးဝေကျတဲ့ ငါ့မျက်ရည်	၄၄
၁၉။	■ သီလရှင်ဖို့ သီလရှင်ပဲ ဝတ်ချင်တယ်	၄၆
၂၀။	■ အတွေးကောင်း မရရင်	
	■ ဘေးပေါင်းခလိမ့်မယ်	၄၈
၂၁။	■ အတွေးကောင်း ရရင်	
	■ ဆေးပေါင်းခလိမ့်မယ်	၅၀
၂၂။	■ အပျော်နဲ့ ငိုတာလည်း	
	■ မတော်မတည့် အပိုပါပဲ	၅၂
၂၃။	■ ဒေါသတကယ်ပျက်လေမှ လောကအလယ်	
	■ မျက်ရည်မကျတော့မှာပါ	၅၄
၂၄။	■ အပူပြီးရင် အပြီးပူနေမယ်	၅၆
၂၅။	■ ကျန်းမာမှ စိတ်ဝယ်ထိ	
	■ ချမ်းသာက အဓိပ္ပာယ်ရှိ	၅၈
၂၆။	■ အချောအလှ ဖျက်တာ	

	■ ဒေါသအမျက်ပါ	၆၀
၂၇။	■ သဘောမကျစရာမှာ	
	■ ဒေါသမလာမှ မေတ္တာသမား	၆၂
၂၈။	■ ဉာဏ်အားလန်းဖြာ အထက်မော့ရင်	
	■ ခံစားချမ်းသာ မမက်တော့ပါ	၆၄
၂၉။	■ မေတ္တာလည်းနှော	
	■ ချစ်တာလည်းရောမှ အနီးဆုံးလူ	၆၆
၃၀။	■ အငြိမကျန်ဆေးမှာ	
	■ သတိပဋ္ဌာန်ဆေးပါ	၆၈
၃၁။	■ အပြောမတတ် အရွှပ်အဖွယ်များရင်	
	■ အတောမသတ် ဒုက္ခပွားမယ်	၇၀
၃၂။	■ အရွှပ်ဇာတ်ရှင်းမှ	
	■ အပုပ်ဓာတ်ကင်းမယ်	၇၂
၃၃။	■ လာချိန်တိုပေမယ့်	
	■ သဒ္ဓါရှိန်ပိုရင် ရွှေ့ရောက်ပါတယ်	၇၄
၃၄။	■ သဒ္ဓါသာ စုစုံနေရင်	
	■ အရာရာကုသိုလ်ပါပဲ	၇၆
၃၅။	■ အကျိုးတရားမြင်မှ ကြိုးစားချင်တယ်	၇၈
၃၆။	■ ကိုယ်အမြတ်နေရင်	
	■ သူ့အနေမြတ်ပါတယ်	၈၀
၃၇။	■ အစစ်မှန် မြင်ပေမယ့်	
	■ အချစ်ခံချင်နေသေးတယ်	၈၂
၃၈။	■ ဘာဝနာမြဲ စိတ်ထိန်းရင်	
	■ တဏှာမလာဘဲ စိတ်ငြိမ်းပါတယ်	၈၄

၃၉။	■ သံယောဇဉ်ပြတ်တာ	
	■ အမှန်ပြောရင် မြတ်ပါတယ်	၈၆
၄၀။	■ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ် မတိုးပွားရင်	
	■ ဘာဝနာသမားမဟုတ်	၈၈
၄၁။	■ အာရုံမြတ်လေ အကျိုးပေးကြီးကျယ်လေ	၉၀
၄၂။	■ ရတနာထိုက်ရင် ရတနာဆိုက်မယ်	၉၂
၄၃။	■ စိတ်ဖြူစင်မှ ကုသိုလ်ရ	၉၄
၄၄။	■ မမေ့အလုပ် အခုလုပ်နေမှ	
	■ အခုအလုပ်မမေ့သူ	၉၆
၄၅။	■ ဆိုးကွက် မှားရင် မှားကွက် ဆိုးမယ်	၉၈
၄၆။	■ မှတ်အားပြည့်မှ	
	■ အမြတ်တရားတွေ့မယ်	၁၀၀
၄၇။	■ သတိပေးမှ သတိရမယ်	၁၀၂
၄၈။	■ သတိရတိုင်း ရှိလေ	
	■ ရှိတိုင်း သတိရလေ	၁၀၄
၄၉။	■ သတိမြဲတာလှူရင်	
	■ သတိမမြဲမှာ မပူနဲ့တော့	၁၀၆
၅၀။	■ ကြာကြာ မကြာပါ ကြာဟာ ကြာ	၁၀၈



ရွှေပါရမီစခန်းဖြင့် ခေမာပြည်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

စိတ်အားပြည့်အမှာ

သဘောတရားအတွေးစတစ်ခု
တရားသဘောစကားစုတစ်ခုဟာ
လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ဘဝကို
အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။
ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့စကားစုတွေကို
တစ်နေ့တစ်ခုပဲဖတ်ပြီး
အဲဒီတစ်နေ့လုံးအဲဒီတစ်ခုကိုပဲ
အထပ်ထပ်နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပါ။
အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်
စိတ်အားတွေပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ်။
နှလုံးသားထဲမှာ
ရေတံခွန်စီးဆင်းသွားသလို
ငြိမ်းချမ်းအေးမြသွားမှာပါ။

စိတ်အားပြည့်ဝကြပါစေ။

မေတ္တာဖြင့် ...

အရှင်ဆန္ဒာမိက(ရွှေပါရမီတောရ)

တရားဖွင့်ဂုဏ်တော်ပွား

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။



သူ့အသုံးတည့်ရင် အတည့်သုံးသူပါပဲ

ကိုယ်မသုံးတော့တဲ့
ပစ္စည်းဟောင်းတစ်ခု
သို့မဟုတ်...
ကိုယ့်အတွက် အသုံးမလိုတဲ့
ပစ္စည်းသစ်တစ်ခုကို
ဘယ်သူ့ကိုမှ မပေးမစွန့်ဘဲ
သိမ်းဆည်းထားရင်
ကိုယ့်အတွက်
အဲဒီပစ္စည်းဟာ အမှိုက်ပါပဲ။
'ငါ့ပစ္စည်း'၊ 'ငါ့ဥစ္စာ' နဲ့ စွဲနေရင်

တဏှာဒိဋ္ဌိ ကိလေသာတွေတောင်
တိုးပွားလာဦးမှာပါ။
အသုံးလိုတဲ့သူ
အသုံးတည့်တဲ့သူကို
ပေးလိုက်လှူလိုက်
စွန့်ကြဲလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့
'ကာလဒါန' လို့ခေါ်တဲ့
'အချိန်ကိုက်အလှူ' ဖြစ်သွားပါတယ်။
လိုအပ်သူကို
လိုအပ်ချိန်မှာ
လိုအပ်တာ လှူလိုက်ရတဲ့
ကာလဒါနအလှူရှင်မှာလည်း
လိုအပ်ချက်မှန်သမျှ
အချိန်ကိုက် အခါကိုက်
ပြည့်စုံလာနိုင်ပါတယ်။
လောလောဆယ်မှာ
သူ့အတွက် အကျိုးရှိသွားတဲ့အပြင်
နောင်တစ်ချိန်မှာလည်း
ကိုယ့်အတွက်
တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင်
အကျိုးရှိလာနိုင်ပါတယ်။

အပ္ပမေဏတရဂါရဝ အပ္ပလောကဗိမာန



ကိုယ်ရယူပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့
သက်ရှိသက်မဲ့
ကာမဂုဏ်အာရုံတွေဟာ
ကိုယ့်ကို
မီးအပူဟပ်မယ့်
ကိုင်းပင်တွေပါ။
ကိုယ့်စိတ်က
အဲဒီကိုင်းပင်တွေကြားမှာပဲ
မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်နေတယ်ဆိုရင်
ကိုင်းပင်တွေ
ခြောက်သွေ့မီးလောင်တဲ့အခါ
ကိုယ့်နှလုံးသားလည်း
မီးအပူဟပ်ခံရမှာပါပဲ။
တချို့ဆို အပူဟပ်ခံရရုံတွင်မက
နှလုံးသားတစ်ခုလုံး
လောင်ကျွမ်းကြေမှု
ပြာကျသွားတဲ့အထိ
ခံစားရပါတယ်။

သုပဏ်ခါတက ဥပေက္ခာမဟုတ်

လူတစ်ယောက်ကို
နာကျည်းမုန်းတီးလွန်းလို့
အဲဒီလူနဲ့
လုံးဝမပတ်သက်တော့ဘူးလို့
ဆုံးဖြတ်လိုက်တာ၊
ဆုံးဖြတ်တဲ့အတိုင်းလည်း
အဲဒီလူနဲ့
ကောင်းကောင်း၊ ဆိုးဆိုး
ဘာမှ မပတ်သက်တော့တာဟာ
ဥပေက္ခာ မဟုတ်ပါဘူး၊
ဒေါသပါ။
မြန်မာ့လူမှုနယ်ပယ်မှာ
သုံးနှုန်းနေကျမို့
ဥပေက္ခာလို့
သုံးနှုန်းချင်သပဆိုရင်လည်း
အဲဒီ ဂရုမစိုက်တဲ့
ဥပေက္ခာဟာ
'ဒေါသဥပေက္ခာ' ပါ။

တကယ်ကြင်နာရင် နာကျင်အောင်မလုပ်ပါနဲ့

ကရုဏာဗြဟ္မစိုရ်ကျင့်သုံးတဲ့သူဟာ
ကိုယ်နဲ့လည်း
သူတစ်ပါးဒုက္ခလွတ်အောင်
ကူညီဆောင်ရွက်ပေး၊
နှုတ်နဲ့လည်း
သူတစ်ပါးဒုက္ခလွတ်အောင်
ဖြေရှင်းစောင့်ရှောက်ပေး၊
စိတ်နဲ့လည်း
သူတစ်ပါးဒုက္ခလွတ်စေကြောင်း
ဆုတောင်းကရုဏာ
ပို့သပေးရပါတယ်။
ကာယကံကရုဏာ၊
ဝစီကံကရုဏာ၊
မနောကံကရုဏာ ဆိုတဲ့
ကရုဏာကံ သုံးမျိုးလုံး
ပြည့်စုံမှ
ကရုဏာဗြဟ္မစိုရ်
ကျင့်သုံးရာရောက်ပါတယ်။

မရိုမပြစ် ဥပေက္ခာ

မေတ္တာပဲပွားပွား၊
ကရုဏာပဲပွားပွား၊
မုဒိတာပဲပွားပွား၊
ဥပေက္ခာနဲ့ တွဲပွားမှ
ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။
ဥပေက္ခာမပါတဲ့ မေတ္တာ၊
ဥပေက္ခာမပါတဲ့ ကရုဏာ၊
ဥပေက္ခာမပါတဲ့ မုဒိတာဟာ
စစ်မှန်ပြည့်ဝတဲ့
စိတ်အေးချမ်းမှုကိုမပေးဘဲ
လမ်းကြောင်းကွေ့ကောက်
အစွန်းရောက်သွားတတ်ပါတယ်။

ကံအမြင်မကုရင်
အပျံ့ရင်ပူလိမ့်မယ်

မေတ္တာနဲ့
'ကူ' နိုင်တဲ့ကိစ္စ ကူပါ။
ကရုဏာနဲ့
'ထူ' နိုင်တဲ့ ကိစ္စ ထူပါ။
မုဒိတာနဲ့
'လူ' နိုင်တဲ့ကိစ္စ လူပါ။
မကူနိုင်၊ မထူနိုင်၊
မလူနိုင်တဲ့ကိစ္စမျိုးတွေ၊
ကူတိုင်းမဖြစ်၊ ထူတိုင်းမဖြစ်၊
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' နေလိုက်ပါတော့။

ပါရမီဖြည့်မှ ပြုံးပြတ်စယ်

မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝကို
တည်ဆောက်လိုသူတိုင်း
'ပါရမီ' ကို
မဖြစ်မနေ ဖြည့်ကျင့်ရပါတယ်။
ဘာလို့လဲဆိုတော့
'ပါရမီ' ဆိုတာ
'မြင့်မြတ်သူဖြစ်ကြောင်းအလုပ်'
ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။
လူတစ်ယောက်ကို
မြင့်မြတ်သူအဖြစ်
ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့အလုပ်ကို
ပါရမီလို့ ခေါ်ပါတယ်။
ပါရမီအလုပ်ကိုလုပ်မှ
လူတစ်ယောက်ဟာ
မြင့်မြတ်သူ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။



အချစ်စိတ်ယိုင်ရင် အနှစ်သိပ်ပျိုင်းတွေပါ

.....

ကောင်းတဲ့အလုပ်၊
မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရင်
ကိုယ်ကောင်းသလောက်၊
ကိုယ်မြင့်မြတ်သလောက်

အရှင်ဆန္ဒာမိက
၂၄

ချစ်သူခင်သူတွေ၊
ကြည်ညိုသူလေးစားသူတွေ
ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေတတ်ပါတယ်။
ကိုယ့်ကိုချစ်သူတွေအပေါ်
ကိုယ်က ပြန်ချစ်ပြီး
သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုး
ရစ်ပတ်တိုးနေမယ်၊
သူတို့ရဲ့ အပူတွေကို
မျှဝေခံစားနေမယ်ဆိုရင်
ကိုယ်လုပ်နေတဲ့
အလုပ်ကောင်းတွေ
အလုပ်မြတ်တွေဟာ
လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို
မရောက်ဘဲ
နှောင့်နှေးကြန့်ကြာသွားနိုင်ပါတယ်။
အလုပ်အပေါ် ထားရှိတဲ့
ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဟာလည်း
သန့်သန့်စင်စင်
ကြည်ကြည်လင်လင်
မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။



အချစ်အမှန်: အရှုပ်ဖယ်လေ အနှစ်တစ်ဆုံး အလုပ်ထည်လေ

ချစ်စိတ်ဝင်ရင်လည်း
အလုပ်ပျက်၊
မုန်းစိတ်ဝင်ရင်လည်း
အလုပ်ပျက်တဲ့အတွက်
အလုပ်ပြီးလိုသူတိုင်း
အလုပ်ပျက်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့
ချစ်စိတ်၊ မုန်းစိတ်တွေကို
ဥပေက္ခာပြု လျစ်လျူရှုနိုင်ဖို့
အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။
ကိုယ်လုပ်နေတဲ့
အလုပ်ကောင်း၊ အလုပ်မြတ်တွေ
အတွက်အထိပ်ရောက်
ပြီးမြောက်အောင်မြင်ရေးမှာ
မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့
'ချစ်စိတ်၊ မုန်းစိတ် နှစ်မျိုးလုံးကို
စွန့်ပယ်ရှောင်ကွင်းနိုင်တဲ့
အတည်အခံ့သဘော' ကို
'ဥပေက္ခာပါရမီ' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သတိသာ ထုံရင် အိုအာရုံငြိမ်တယ်

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

သိရုံလေးပါး ကောင်းပါတယ်

အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ၊
အရသာ၊ အထိအတွေ့၊
သဘောတရား၊
ဘယ်အာရုံနဲ့ပဲကြုံကြုံ၊
ချစ်ခြင်းအစွန်းတစ်ဖက်လည်း
မရောက်၊
မုန်းခြင်းအစွန်းတစ်ဖက်လည်း
မရောက်၊
သိရုံမျှ
အလယ်အလတ်သဘောမှာပဲ
စိတ်တည်တံ့ခိုင်မာနေတဲ့သဘော၊
စိတ်ကြည်လင်ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့သဘောကို
'ဝိပဿနာဥပေက္ခာ' လို့ ခေါ်ပါတယ်။
(ဆဋ္ဌဂုံပေက္ခာ၊ သင်္ခါရုပေက္ခာ တို့ကို
တစ်ပေါင်းတည်း ပြုထားပါသည်။)

ကံကြွေးထပ်နေသမျှတော့ အမှန်ပေးဆပ်နေရဦးမှာပါပဲ

ကုသိုလ်ကံတွေ၊
အကုသိုလ်ကံတွေဆိုတာ
တကယ်တော့ 'ကြွေး' တွေပါပဲ။
ကုသိုလ်ကံကြောင့်
သုဂတိဘုံတွေမှာ
လူ၊ နတ် ဖြစ်နေရတာလည်း
ကြွေးဆပ်နေရတာပါပဲ။

အကုသိုလ်ကံကြောင့်
ဒုဂ္ဂတိဘုံတွေမှာ
ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေရတာလည်း
ကြွေးဆပ်နေရတာပါပဲ။
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာပိုင်ရှင်
သတ္တဝါမှန်သမျှ
ကြွေးဆပ်နေရသူတွေချည်းပါပဲ။
'ကြွေးဆပ်' နေရတာကိုပဲ
'ပေးဆပ်' နေရတယ်လို့
ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး သုံးနှုန်းကြပါတယ်။
အတိတ်ကံကြောင့် ရလာတဲ့
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို
ပြုစုစောင့်ရှောက်နေရတာဟာ
'ပေးဆပ်' နေရတာပါ။
ခန္ဓာစားဖို့၊ ခန္ဓာဝတ်ဖို့၊
ခန္ဓာနေဖို့၊ ခန္ဓာကျန်းမာဖို့၊
ခန္ဓာချမ်းသာဖို့
နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့
ရုန်းကန် လှုပ်ရှားနေရတာဟာ
'ပေးဆပ်' နေရတာပါ။

မနောဂု မျိုးအောင်သူတိုင်း လောကအကျိုးဆောင်ကြသည်

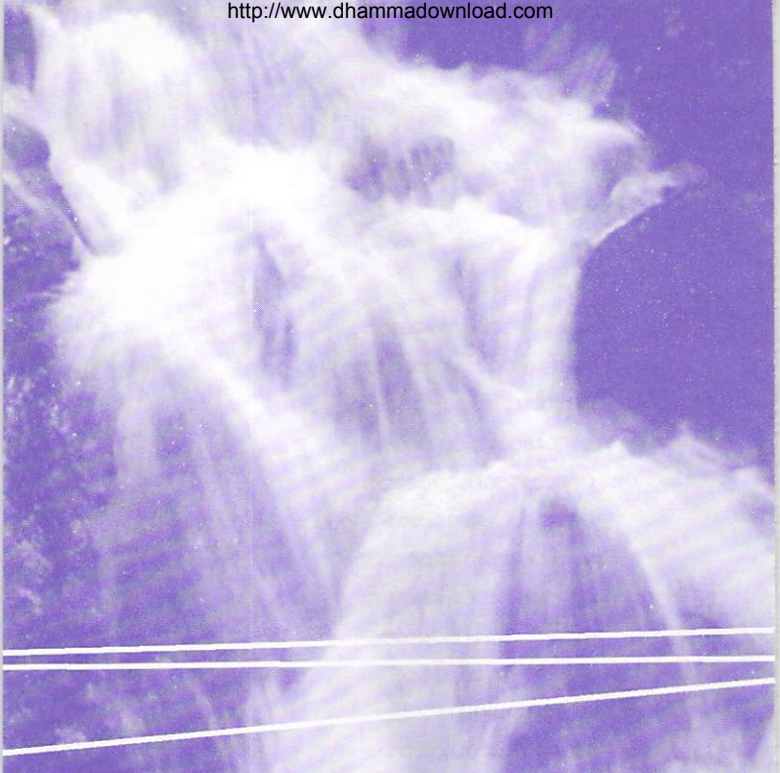
ကိုယ့်အကျိုး၊ ကိုယ့်စီးပွား
တစ်ခုတည်းအတွက်ပဲ
အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူဟာ
'နိမ့်ကျတဲ့ပေးဆပ်ခြင်း' နဲ့
ဘဝကို ပေးဆပ်နေရတဲ့သူပါ။

ကိုယ့်အကျိုး၊
ကိုယ့်စီးပွားအတွက်သာမက
သူတစ်ပါးအကျိုး၊
သူတစ်ပါးစီးပွားအတွက်ပါ
အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူကတော့
‘မြင့်မြတ်တဲ့ ပေးဆပ်ခြင်း’ နဲ့
ဘဝကို ပေးဆပ်နေရတဲ့သူ
ဖြစ်ပါတယ်။
ဘဝရှိသူတိုင်း
ပေးဆပ်နေသူတွေချည်းမို့
ပေးဆပ်နေရတာချင်းအတူတူ
မြင့်မြတ်တဲ့ပေးဆပ်ခြင်းနဲ့
ပေးဆပ်နေတဲ့သူတွေဟာ
အတိတ်ကံကြွေးကြောင့် ရလာတဲ့
ဘဝခန္ဓာကို
ထိုက်ထိုက်တန်တန်
အသုံးချရာရောက်တဲ့အတွက်
သူတို့ကို
‘လူဖြစ်ကျိုးနပ်သူတွေ’ လို့
သတ်မှတ်နိုင်သလို
‘လောကကို အလှဆင်သူတွေ’ လို့လည်း
ဂုဏ်ပြုနိုင်ပါတယ်။

နာရေးကူလေ ကူရေးနာလေ

မကျန်းမမာရောဂါစွဲကပ်နေတဲ့လူနာကို
ရောဂါသက်သာအောင်
ဆေးကုသပေးသင့်ပါတယ်။
ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းစေမယ့်
ဆေးဝါးဓာတ်စာတွေလည်း
ထောက်ပံ့သင့်ပါတယ်။

လူနာစိတ်ချမ်းသာအောင်
အားပေးစကားပြောပေးတဲ့အပြင်
ရောဂါဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်
တရားနှလုံးသွင်းတတ်ဖို့၊
တရားရှုမှတ်တတ်ဖို့လည်း
နည်းလမ်းညွှန်ပြပေးသင့်ပါတယ်။
သေမှာသေချာနေရင်လည်း
ဘဝကူးကောင်းဖို့အတွက်
ကုသိုလ်အာရုံထင်အောင်
သူပြုခဲ့တဲ့ကုသိုလ်တွေ
ပြောပေးရပါမယ်။
လိုအပ်ရင်သေခါနီးမှာ
ကုသိုလ်အသစ်တွေ ပြုနိုင်အောင်
ဖန်တီးပေးရပါမယ်။
ကိုယ်နာ၊ စိတ်နာ၊ အနာနှစ်မျိုးနဲ့
နာနေတဲ့လူနာကို
အဲဒီလို ကူညီစောင့်ရှောက်တာဟာလည်း
'မသေခင်နာရေး' ကို
ကူညီတာဖြစ်လို့
'နာရေးကူညီမှုအလုပ်' လုပ်နေတာပါပဲ။



အယုတ်ကပိုင်းပြတ်ရင် အလုပ်တိုင်းမြတ်ပါတယ်

‘နိမ့်ကျတဲ့ ကုသိုလ်အလုပ်မျိုးကို
မြင့်မြတ်တဲ့ သူတော်ကောင်းတွေပဲ
လုပ်နိုင်ကြတယ်’ တဲ့။

သာမန်လူတွေက နိမ့်ကျတယ်၊
အောက်တန်းကျတယ် ထင်ပြီး
မလုပ်ချင်တဲ့ ကုသိုလ်အလုပ်မျိုးကို
မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊
သူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ်
အဆင့်မြင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက
အလွယ်တကူ ကြည်ဖြူစွာနဲ့
လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။
မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်
ရှိသူတစ်ယောက်အတွက်
နိမ့်ကျတဲ့ကုသိုလ်အလုပ်ဆိုတာ
တစ်ခုမျှမရှိပါဘူး၊
ကုသိုလ်အလုပ်အားလုံး
မြင့်မြတ်နေတော့တာပါပဲ။
သူများမလုပ်ချင်တဲ့
ကုသိုလ်အလုပ်ကို လုပ်ခြင်းကြောင့်
သူများမရနိုင်တဲ့
ကုသိုလ်ကောင်းမှုမျိုးရရှိပြီး
သူများမခံစားရတဲ့
ချမ်းသာကောင်းကျိုးအမျိုးမျိုးကို
ခံစားရပါတယ်။



ကုသိုလ်အသက်ရှည်ရဖို့
အုလုံမျက်ရည်ကျတာပါ

မိမိကျလိုက်တဲ့မျက်ရည်ကြောင့်
အကုသိုလ်တရားတွေ
ဆုတ်ယုတ်သွားတယ်
ကုသိုလ်တရားတွေ
တိုးပွားလာတယ်
ကိလေသာအပူတွေ
ငြိမ်းအေးသွားတယ်ဆိုရင်
အဲဒီမျက်ရည်မျိုးဟာ
ကျသင့်ကျထိုက်တဲ့မျက်ရည်
ဆေးပေါင်းခတဲ့မျက်ရည်ပါပဲ။



လို့တာမရရင်လည်း ငိုရှာကြတာပါပဲ



ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂမျက်ရည်ဆိုတာက
မိမိချစ်ခင်နှစ်သက်မြတ်နိုးတဲ့
သက်ရှိသက်မဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့
ခွဲခွာကွေ့ကွင်းရခြင်းကြောင့်
ကျရတဲ့မျက်ရည်ပါပဲ။
တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင်တော့
ပိုင်ဆိုင်ချင်တာ
မပိုင်ဆိုင်ရလို့
ကျရတဲ့မျက်ရည်၊
လိုချင်တာ မရလို့
ကျရတဲ့မျက်ရည်၊
ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်ရလို့
ကျရတဲ့မျက်ရည်၊
အဲဒီ မျက်ရည်ကို
ပိယေဟိဝိပ္ပယောဂမျက်ရည်လို့
ခေါ်ပါတယ်။

ချိုးရေမက
တိုးဝေကျတဲ့ ငါ့ပျက်ရည်

တရားနာပရိသတ်များ
နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း
ရေချိုးကြတယ်။
ရေချိုးတဲ့အခါတိုင်း
မိမိချိုးနေတဲ့ ရေကန်ထဲက
ရေကို ကြည့်ပြီးတော့
ဪ... သံသရာတစ်လျှောက်
ငါကျခဲ့ရတဲ့
မျက်ရည်တွေဟာ
ဒီရေကန်ထဲမှာရှိတဲ့
ရေတွေထက်
အဆပေါင်းများစွာ
မနိုင်းယှဉ်သာအောင်
များပြားလှပါလား။
အဲဒီလို ဆင်ခြင်လိုက်မယ်ဆိုရင်
သံဝေဂဉာဏ်တွေ
အားကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

သီလရှင်ဖို့ သီလရှင်ပဲဝတ်ချင်တယ်

မိမိက သီလရှင်ဝတ်ချင်တယ်၊
မိဘတွေ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေက
ခွင့်မပြုဘူး။
အတင်းအဓမ္မ တားကြတယ်၊
ဆီးကြတယ်၊ ပိတ်ပင်ကြတယ်။
သီလရှင်ဝတ်ချင်တာ
မဝတ်ရလို့ဆိုပြီးတော့
မျက်ရည်ကျရတယ်၊ ငိုရတယ်။
အဲဒီလို သီလရှင်ဝတ်ချင်ပါလျက်
ဝတ်ခွင့်မရလို့
ကျတဲ့မျက်ရည်ဟာလည်းပဲ
သေဝိတဗ္ဗမျက်ရည်၊
မှီဝဲထိုက်တဲ့မျက်ရည်၊
တန်ဖိုးရှိတဲ့မျက်ရည်ပါပဲ။
ဒီမျက်ရည်ကြောင့်
သီလရှင်ဝတ်ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။
မဝတ်ဖြစ်တောင်မှ
ဝတ်ချင်တဲ့ဓာတ်တော့
အခိုင်အမာကိန်းဝပ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အတွေးကောင်းမရရင် ဘေးပေါင်းခလိမ့်မယ်

ကိလေသာအခြေခံတဲ့
မျက်ရည်မှန်သမျှ
ဝမ်းနည်းလို့ပဲကျကျ။
ဝမ်းသာလို့ပဲကျကျ။
ဘေးပေါင်းခတဲ့မျက်ရည်ပါပဲ။
စိတ်ညစ်စရာ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့
ကြုံတွေ့ရလို့
ဝမ်းနည်းပြီးကျတဲ့မျက်ရည်မှ
ဘေးပေါင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။

စိတ်ချမ်းသာစရာ၊
စိတ်ပျော်ရွှင်စရာ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့
ကြုံတွေ့ရလို့
ဝမ်းသာပြီးကျတဲ့မျက်ရည်ဟာလည်း
ဘေးပေါင်းခပါတယ်။
ဘယ်လိုသံယောဇဉ်မျိုးကြောင့်ပဲ
မျက်ရည်ကျကျ၊
ဝမ်းနည်းတဲ့ ကိလေသာ၊
ဝမ်းသာတဲ့ကိလေသာ၊
ကိလေသာကို
အခြေခံတာဖြစ်တဲ့အတွက်
ဘေးပေါင်းခတဲ့မျက်ရည်တွေချည်းပါပဲ။
တခြားပြင်ပဘေးတွေ
ဘာမှမတွေ့ရသေးဘူးပဲ ထားပါဦး၊
စိတ်ပူလောင်တဲ့ဘေး၊
စိတ်ရှုပ်ထွေးတဲ့ဘေး၊
စိတ်မတည်မငြိမ်ယောက်ယက်ခတ်တဲ့ဘေး၊
စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့ဘေးကတော့
အတွင်းဘေးအဖြစ်နဲ့
သေချာပေါက် ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ရမှာပါ။

အတွေးကောင်းရရင်
ဆေးပေါင်းသလိမ့်မယ်

ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့
ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေနဲ့
ညစ်နွမ်းပူလောင်နေတဲ့မျက်ရည်ဟာ
ဆေးဖက်မဝင်တဲ့မျက်ရည်၊
ဆေးပေါင်းမခံတဲ့မျက်ရည်ဖြစ်ပါတယ်။
တရားဓမ္မနဲ့ ယှဉ်တဲ့
နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှု
ပီတိသောမနဿတွေနဲ့
သန့်စင်အေးမြနေတဲ့မျက်ရည်ကတော့
ဆေးဖက်ဝင်တဲ့မျက်ရည်၊
ဆေးပေါင်းခံတဲ့မျက်ရည် ဖြစ်ပါတယ်။

အပျော်နဲ့ ငိုတာလည်း ပထော်ပထည့် အပိုပါပဲ

အပျော်လွန်ပြီး ငိုတာမျိုး၊
ဝမ်းသာလုံးဆိုပြီး
ငိုတာမျိုးကလည်း
အပေါ်ယံကြည့်လိုက်ရင်
ပီတိကြောင့် ငိုတယ်လို့ထင်ရပေမယ့်
တကယ့် အတွင်းသဘာဝ
အစစ်အမှန်ကတော့
သိမ်မွေ့တဲ့ ဒေါသကြောင့်
ငိုနေတာပါ။

မဝိခင်မှာ ပျော်တဲ့စိတ်၊
ဝမ်းသာတဲ့စိတ်
ဖြစ်နေခဲ့တာမှန်ပေမယ့်
ပျော်လို့၊ ဝမ်းသာလို့
မျက်ရည်တွေကျပြီး
ငိုလိုက်တဲ့အချိန်မှာတော့
အပျော်ဒဏ်၊ ဝမ်းသာမှုဒဏ်ကို
မခံမရပ်နိုင်တဲ့၊
ခံနိုင်ရည်မရှိတဲ့၊
မခံစားနိုင်တဲ့
ဒေါသအနုစားလေး
စိတ်အစဉ်မှာလွှမ်းမိုးနေပါတယ်။
အပျော်ဒဏ်၊ ဝမ်းသာမှုဒဏ်ရဲ့
ဖိစီးနှိပ်စက်မှုခံလိုက်ရလို့
မသက်မသာဖြစ်သွားတဲ့ စိတ်ကလေး၊
သိမ်မွေ့စွာ
တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားတဲ့
စိတ်ကလေး ဆိုပါတော့။

ဒေါသတကယ်ပျက်လေမှ လောကအလယ် ပျက်ချစ်မကျတော့မှာပါ

ဒေါသကိလေသာကို
အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်နိုင်လို့
ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားဟာ
ဒေါသကင်းတဲ့ နှလုံးသား
ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်တော့

ဝမ်းနည်းစရာနဲ့ပဲကြုံကြုံ၊
ဝမ်းသာစရာနဲ့ပဲကြုံကြုံ၊
ငိုချင်စိတ် မရှိတော့ပါဘူး။
မငိုတတ်တဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်ဟာ
ဘာအကြောင်းကြောင့်မှ
မျက်ရည်မကျတော့ပါဘူး။
ဝိပဿနာအလုပ်ကို
အချိန်ဆက်နိုင်သမျှဆက်အောင်
အမြဲမပြတ်
ကြိုးပမ်းအားထုတ်သွားမယ်ဆိုရင်
ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့
ရှိနေသေးတယ်ပဲထားဦး။
ဝိပဿနာရဲ့တန်ခိုးကြောင့်
စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်နေတဲ့အတွက်
ဝမ်းသာစရာနဲ့ပဲကြုံကြုံ၊
ဝမ်းနည်းစရာနဲ့ပဲကြုံကြုံ၊
အလွယ်တကူနဲ့
မျက်ရည်မကျတော့ပါဘူး။
အကောင်းအဆိုး လောကဓံအားလုံးကို
အပြီးမပျက် ခံနိုင်ရည်ရှိသွားပါတယ်။

အပူပြီးရင် အပြီးပူနေမယ်

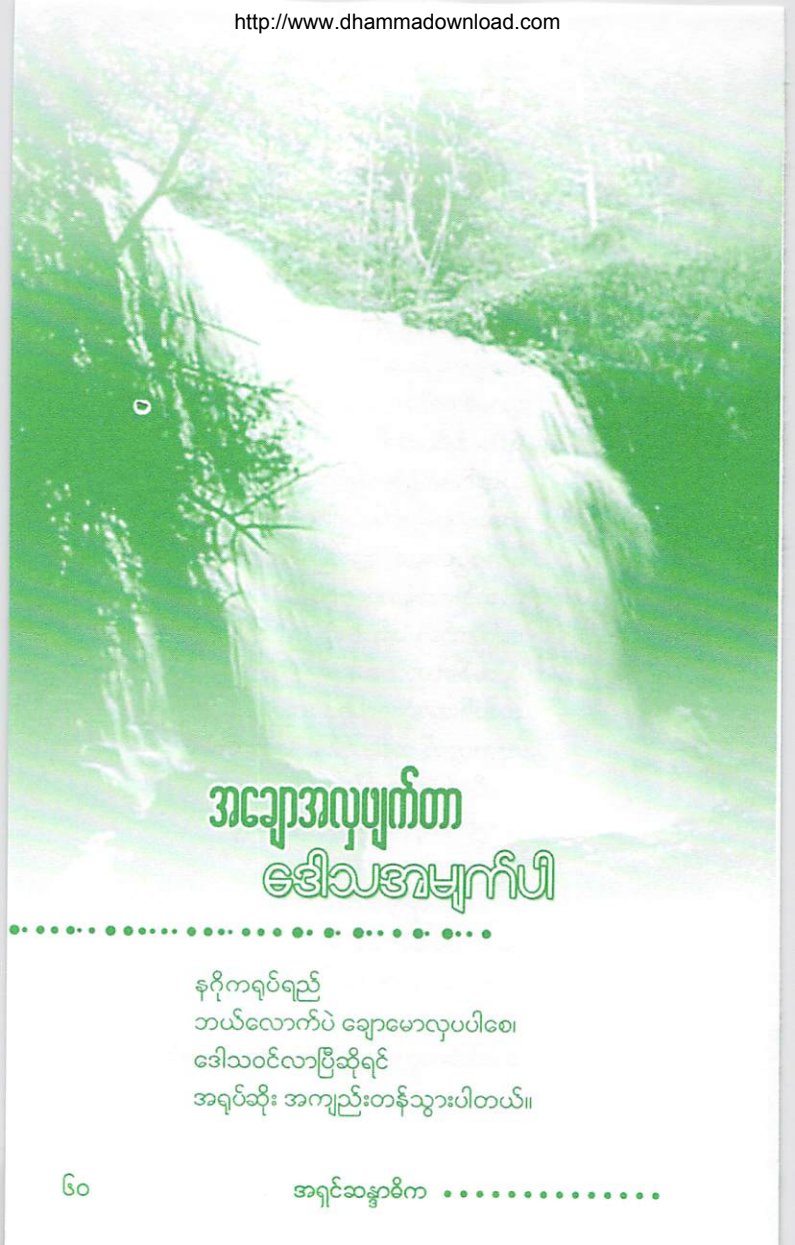
အချစ်ဆိုတာ
အပူလောင်ဆုံး အနှိုင်းမဲ့မီးလို့
ဘယ်လိုပဲ ပြောပြော၊
ပုထုဇဉ်နယ်ပယ်မှာတော့
အချစ်ဟာ ဟင်းတိုင်းမှာပါတဲ့ ဆားလို
မရှိမဖြစ် ဖြစ်နေပါတယ်။
ဇရတ်သီးထဲကပိုးဟာ
အပူကို လုံးဝမကြောက်တော့သလို
အပူကြိုက်လွန်းလို့ အပူပြီးနေတဲ့
ပုထုဇဉ်အများစုဟာလည်း
အချစ်ကို ပူလောင်တယ်လို့တောင်

မထင်ကြတော့ပါဘူး။
ပိုးဖလံမျိုးမို့မီးတိုးနေတာပါလို့
ဆင်ခြေပေးနေပြန်တော့လည်း
ဘာများတတ်နိုင်ဦးမှာတဲ့လဲ။
မရှိမဖြစ်ဆားဆိုပေမယ့်
သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့သူကတော့
ဆားကို မရှောင်မဖြစ်
ရှောင်ဖို့လိုအပ်သလို
အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့
သမထ၊ ဝိပဿနာ
တရားချမ်းသာကို
ခံစားချင်တဲ့သူဟာလည်း
အချစ်ကိုဝေးဝေးရှောင်ဖို့
လိုအပ်ပါတယ်။
တရားအလုပ်ခွင်မှာတော့
အချစ်ကို
ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ လို့ခေါ်ပါတယ်။
သူက တိုးပွားအောင်လုပ်ရမယ့်အရာ
မဟုတ်ပါဘူး။
ချုပ်ငြိမ်းအောင်ပယ်ရမယ့်အရာပါ။

ကျန်းမာမှု စိတ်ဝယ်ထိ ချမ်းသာက အပ်ပွယ်ရှိ

လောကရေးရာအနေနဲ့
ကြီးပွားရေး၊ စီးပွားရေးကိစ္စတွေဆိုတာ
အသာထားလိုက်ပါဦး။
ကာမဂုဏ်အာရုံ
ခံစားရေးကိစ္စတွေမှာတောင်
ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံရင်
အကျိုးမပြီး အချည်းနှီးဖြစ်ရပါတယ်။
ကာမဂုဏ်အာရုံ
ခံစားရေးကိစ္စတွေဆိုတဲ့နေရာမှာ
အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊
အာရုံငါးမျိုးလုံးပါဝင်ပါတယ်။
ဘယ်လောက်ကောင်း၊ ဘယ်လောက်ကြိုက်တဲ့
အဆင်းအာရုံပဲဖြစ်ဖြစ်၊
အနာရောဂါတစ်ခုခု စွဲကပ်လို့
မမာမကျန်းဖြစ်နေပြီဆိုရင်

ခံစားလို့ ဘာမှ အရသာမရှိတော့ပါဘူး။
ဘာမှ မပြောပလောက်တဲ့
သာမန် မအိမသာဝေဒနာလေးတွေ
ဖြစ်နေရင်တောင်
အဆင်းအာရုံခံစားမှုကို
အရသာပေါ့ပျက်စေပါတယ်။
စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းစေပါတယ်။
အဆင်းအာရုံကာမဂုဏ်ကို
အကြိုက်ဆုံးဖြစ်နေတဲ့
လူတစ်ယောက်က
အဆင်းအာရုံကာမဂုဏ်ဟာ
သူ့အတွက် အကောင်းဆုံးလားဟုလို့
ဘယ်လိုပဲပြောပြော
မကျန်းမာရင် သုံးဆောင်ခံစားလို့
မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက်
ကျန်းမာရေးလားသည်သာ
အကောင်းဆုံးလား၊
အနှိုင်းမဲ့လားဖြစ်ရပါတယ်။
အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊
အထိအတွေ့တွေမှာလည်း နည်းတူပါပဲ။



အချောအလှပျက်တာ ဒေါသအမျက်ပါ

.....

နဂိုကရပ်ရည်
ဘယ်လောက်ပဲ ချောမောလှပပါစေ၊
ဒေါသဝင်လာပြီဆိုရင်
အရပ်ဆိုး အကျည်းတန်သွားပါတယ်။

ဒေါသဟာ

လူရဲ့ ပင်ကိုရုပ်အဆင်းကို
ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသွားစေပါတယ်။
ကိုယ်အမှုအရာ၊ နှုတ်အမှုအရာတွေ
ကြမ်းတမ်းရိုင်းပျဲမဲ့စုတ်ပြတ်ပြီး
ကျက်သရေယုတ်သွားစေပါတယ်။
အသားဖြူတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင်
အသားနီသွားမယ်၊
အသားနီတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင်
အသားညိုသွားမယ်၊
အသားညိုတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင်
အသားပြာသွားမယ်၊
အသားပြာတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင်
အသားမည်းသွားမယ်၊
အသားမည်းတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင်
အသားမှောင်သွားမယ်၊
မှောင်ပြီးရင်တော့
ဘာမှ မကျန်တော့ဘူး။
လဲသေဖို့ပဲ ရှိတော့တယ်။
ဒါက ဒေါသကြောင့်
ကိုယ်ပျက်စီးပုံ နမူနာပါ။

သဘောမဂ္ဂစရုမှာ ဒေါသပလာပု ပေတ္တာသမား

ဒေါသဖြစ်စရာ
ဘာမှမရှိလို့
ဒေါသမထွက်တာ
ဘာမှမထူးဆန်းပါဘူး။
ချီးမွမ်းစရာလည်း
မဟုတ်ပါဘူး။
ဒေါသဖြစ်လောက်တဲ့
အကြောင်းတရားတွေ၊
အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့
မတွေ့ ကြုံရသေးလို့
ဒေါသမထွက်တဲ့သူကို
ဒေါသကင်းသူလို့
မဆိုနိုင်ပါဘူး။
ဒေါသဖြစ်လောက်တဲ့
အကြောင်းတရားတွေ၊
အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့
ပက်ပင်းတွေ ကြုံနေပါရက်နဲ့
ဒေါသမထွက်တဲ့သူကိုမှ
ဒေါသကင်းသူလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။
ချီးမွမ်းစရာလည်း
ကောင်းပါတယ်။

ဉာဏ်အားလင်းပြာအထက်ဟေ့ရင် ခံစားချမ်းသာ မမက်စေကျပါ



နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နေတဲ့
လူတစ်ယောက်ကို
အိပ်ရေးမဝသေးခင်မှာ
အတင်းလှုပ်နှိုးပြီး
သူ့အကြိုက်ဆုံးအစားအစာတွေ
သွားကျွေးကြည့်ပါလား။
အိပ်လို့ကောင်းတုန်း
အိပ်ရေးပျက်အောင်လုပ်ရပါ့မလားဆိုပြီး
အရမ်းစိတ်ဆိုးမှာ
သေချာပါတယ်။
အိပ်ပျော်နေစဉ်မှာ
ခံစားမှုအထင်အရှားမရှိပါဘဲနဲ့
ခံစားမှုအထင်အရှားရှိတဲ့
အစားအစာထက်
အိပ်စက်ခြင်းကို
ပိုပြီးတန်ဖိုးထားတာ ဘာကြောင့်လဲ၊
ရှင်းပါတယ်။
ခံစားမှုချမ်းသာထက်
ငြိမ်းအေးမှုချမ်းသာက
ပိုပြီးကောင်းလို့ပေါ့၊
ပိုပြီးအဆင့်မြင့်လို့ပေါ့။

မေတ္တာလည်းနော ချစ်တာလည်းရော့ အနီးဆုံးလူ

မေတ္တာသက်သက်နဲ့ဆိုရင်
ယေဘုယျဆန်သွားသလို
သံယောဇဉ်သက်သက်နဲ့ဆိုရင်လည်း
တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သွားပါတယ်။

ကြင်နာနွေးထွေးမှုမပါတဲ့
အကျိုးဆောင်မှုသက်သက်မေတ္တာဟာ
အကျွမ်းဝင်ရာမရောက်သလို
အကျိုးဆောင်မှုမပါတဲ့
ကြင်နာနွေးထွေးမှုသက်သက်
သံယောဇဉ်ဟာလည်း
အကျွမ်းဝင်ရာမရောက်ပါဘူး။
ဒါကြောင့် ပုထုဇဉ်လူသားတွေအတွက်
အကျွမ်းဝင်ခြင်းဆိုတာကို
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရရင်
တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက်
ကြီးမားတဲ့ မေတ္တာတရားနဲ့ရော၊
ခိုင်မြဲတဲ့ သံယောဇဉ်တရားနဲ့ပါ
အပြန်အလှန်ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့
ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြတာကို
အကျွမ်းဝင်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။
အဲဒီလို မေတ္တာသံယောဇဉ်နဲ့
အပြန်အလှန်မြတ်နိုးချစ်ခင်
အကျွမ်းဝင်တဲ့သူဟာ
မိမိရဲ့အနှိုင်းမဲ့ဆွေမျိုးပါပဲ။

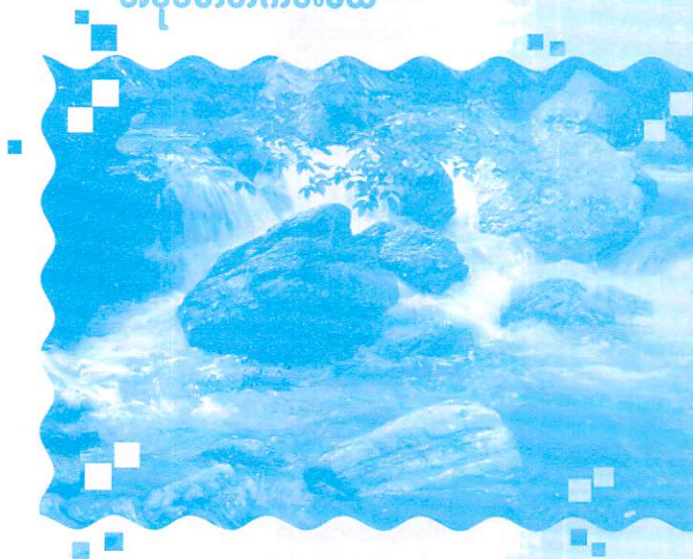
အငြိမ္မကျန် သေးစု သတိပဋ္ဌာန်ဆေးပါ

လောကမှာရှိတဲ့
တခြားဆေးတွေက
ဒုက္ခဝေဒနာတွေ၊
အနာရောဂါတွေကို
ကာလအခိုက်အတန့်၊
ဘဝအခိုက်အတန့်ပဲ
သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။
သတိပဋ္ဌာန်ဆေးတော်ကြီးကတော့
ကာလမကြွင်း၊ ဘဝမကျန်
အဆုံးသတ်
ပျောက်ကင်းစေနိုင်တာမို့
ကိုယ်ဆင်းရဲမှုအမျိုးမျိုးမှ
လွတ်မြောက်လိုသူတိုင်း
သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကို
ယုံယုံကြည်ကြည်
လျှောက်လှမ်းကြရပါမယ်။

အပြာမတတ် အရှုပ်အပွေများရင် အတောမသတ် ဒုက္ခပွားမယ်

သ္မုစကားကို
ကိုယ့်စကားလုပ်ပြောတာ၊
ကိုယ့်စကားကို
သ္မုစကားလုပ်ပြောတာ၊
ဟိုစကား ဒီပို့တာ၊
ဒီစကား ဟိုပို့တာ၊
ပါးစပ်ထဲတွေ့ရာ
ဇာတ်လမ်းဆင်ပြီး
ပလီစေ့ခြောက်ချက် လုပ်တာ၊
ဆရာကြီးလေသံနဲ့
အာချောင်တာ၊
ကိုယ့်စိတ်နဲ့နှိုင်း၊
ကိုယ်လိုရာ ဆွဲတွေးပြီး
တစ်ဖက်သားကို
စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့တာ၊
အတင်းပြောတာ၊
အပုပ်ချတာ၊
နာမည်ဖျက်တာ၊
သိက္ခာချတာ၊
ငယ်ကျိုးငယ်နာဖော်တာ။
ဒါတွေအားလုံးဟာ
ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးထဲမှာ
အကျုံးဝင်ပါတယ်။

အရှုပ်ဇာတ်ရှင်းမှ အပုပ်ဇာတ်ကင်းမယ်



တချို့ ကိုယ့်ကို
ချစ်သလိုလို၊
ကိုယ့်အကျိုးကို
လိုလားသလိုလိုနဲ့
ကိုယ့်ရဲ့ သိလကို
ဖျက်ဆီးတတ်ပါတယ်။
ကိုယ့်ရှေ့မှာတော့
ပြုံးပြုံးပြုံးပြုံးနဲ့
ပျော်ရွှင်ရယ်မောလို့၊
အလိုတူကျေနပ်လို့။
ကွယ်ရာကျတော့မှ
'ပေါင်းကြည့်မှ
အကြောင်းသိတယ်' ဆိုပြီး
အတင်းပြော၊
အပုပ်ချတတ်ပါတယ်။
ကိုယ့်သတင်းလည်း ပုပ်၊
သူ့ပါးစပ်လည်းပုပ်၊
ကိုယ်ပုပ်သူပုပ်
နှစ်ယောက်လုံး ပုပ်တော့
ဘယ်မှာလာ ကောင်းပါတော့မလဲ။

ဟာချိန်တိုပေမယ့်
သဒ္ဓါရှိရုံပဲရင် ဈေးရောက်ပါတယ်



ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့
တရင်းတနှီး
ဦးစားပေးချီးမြှောက်မှုကို
ခံယူရဖို့ဆိုတာ
တွေ့ဆုံမှု
အချိန်တိုတောင်းတာ၊
မတိုတောင်းတာနဲ့
ဘာမျှ မပတ်သက်ပါဘူး၊
သဒ္ဓါတရား အားကောင်းတာ၊
အားမကောင်းတာနဲ့ပဲ
ပတ်သက်ပါတယ်။
ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့
အထူးချီးမြှောက်မှုကို
ခံယူချင်ရင်
ကိုယ့်ရင်ထဲက
သဒ္ဓါတရားကို
အားကောင်းသထက် ကောင်းအောင်
ကြိုးစားမြှင့်တင်နေရုံပါပဲ။

သဒ္ဓါသာစုပိုနေရင် အရာရာတိုသိုလ်ပါပြီ

လုပ်ချင်စိတ်နဲ့
လုပ်ရည်ကိုင်ရည်
ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ၊
အရင်းအနှီးမရှိဘူးဆိုရင်
ဘာစီးပွားရေးမှ
လုပ်လို့ မရသလို
အခြေအနေနဲ့အခွင့်အလမ်း
ဘယ်လောက်ပဲ ကြုံကြုံ၊
သဒ္ဓါတရားမရှိဘူးဆိုရင်
ဘာကုသိုလ်ကောင်းမှုမှ
မပြုဖြစ်ပါဘူး။
ငွေအရင်းအနှီးရှိသူအတွက်
အခြေအနေတိုင်းက
ငွေဝင်ပေါက်ဖြစ်နေသလို
သဒ္ဓါအရင်းအနှီးရှိသူအတွက်
အဖြစ်အပျက်တိုင်းက
ကုသိုလ်ဝင်ပေါက်
ဖြစ်နေပါတယ်။

အကျိုးတရားမြင်မှ
ဖြိုးစားချင်တယ်

အနည်းဆုံး
'ဒါနနည်းတော့
မွဲတတ်တယ်၊
သီလနည်းတော့
ရောဂါကြွယ်၊
သမထနည်းတော့
စိတ်အားငယ်၊
ဝိပဿနာနည်းတော့
ဉာဏ်နိမ့်တယ်' ဆိုတဲ့
တရားအလှူကို
ခံယူခွင့်ရလို့သာ
ဒါန၊ သီလ၊
သမထ၊ ဝိပဿနာ
ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို
သတ္တဝါတွေ
စွမ်းအားရှိသလောက်
ပြုဖြစ်နေကြတာပါ။

ကိုယ်အမြတ်နေရင် သူ့အရေးမြတ်ပါတယ်

အသံထွက်ဓမ္မဒါနက
အရေးပါလှသလို
အသံတိတ်ဓမ္မဒါနကလည်း
အရာရောက်လှပါတယ်။
ကိုယ်က စိတ်သဘောထားဖြူစင်နေရင်
ကိုယ့်ကို ကြည့်ပြီး
သူတစ်ပါးလည်း
စိတ်သဘောထား ဖြူစင်အောင်
ကြိုးစားချင်လာပါတယ်။
ကိုယ်က စကားပြော သိမ်မွေ့နေရင်
ကိုယ့်ကိုကြည့်ပြီး
သူတစ်ပါးလည်း
စကားပြောသိမ်မွေ့အောင်
အားထုတ်ချင်လာပါတယ်။
ကိုယ်က အပြုအမူလုပ်ရပ် မြင့်မြတ်နေရင်
ကိုယ့်ကို ကြည့်ပြီး
သူတစ်ပါးလည်း
အပြုအမူလုပ်ရပ် မြင့်မြတ်အောင်
ဆောင်ရွက်ချင်လာပါတယ်။
'ဒီလိုစိတ်ထားပါ၊ ဒီလိုစကားပြောပါ၊
ဒီလိုအလုပ်လုပ်ပါ' လို့
နှုတ်က ထုတ်မပြောပေမယ့်
ထုတ်ပြောတာထက်
ပိုပြီး ထိရောက်ပါတယ်။



အဝတ်မှန် မြင်ပေမယ့်
အချစ်ခံချင်နေသေးတယ်

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူက
ကိုယ့်ကို ပြန်ဂရုစိုက်ဖို့
မျှော်လင့်တောင့်တနေတယ်ဆိုရင်
အဲဒီအချစ်ဟာ
မေတ္တာချစ် မဟုတ်ပါဘူး၊
တဏှာချစ်ပါ။
'မမျှော်လင့်တော့ပါဘူးကွယ်' လို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ပြန်ဖြေသိမ့်နေရတယ်ဆိုရင်ကိုပဲ
ကိုယ့်အချစ်ဟာ
မေတ္တာစစ်စစ် မဟုတ်ဘဲ၊
တဏှာက
မေတ္တာအယောင်ဆောင်ပြီး
ကိုယ့်ကို နှိပ်စက်နေတယ်ဆိုတာ
သေချာ သဘောပေါက်သင့်ပါတယ်။

ဘဝနာမြဲစိတ်ထိန်းရင်
တဏှာမလာဘဲ စိတ်ငြိမ်းပါတယ်

သမထဘာဝနာတွေထဲမှာ
ရုပ်ခန္ဓာရဲ့
မတင့်မတယ် ရွံစဖွယ်သဘော၊
ပုပ်သိုးနံ့ညှီ မသတိသဘောကို
မြင်အောင်ကြည့်ရတဲ့
အသုဘဘာဝနာဟာ
သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့
ပတ်သက်တဲ့ တဏှာကို
အထူးခေါင်းပါးစေတဲ့
ဘာဝနာပါ။
သက်ရှိအပေါ်
တဏှာခေါင်းပါးရင်
သက်မဲ့အပေါ်လည်း
တဏှာခေါင်းပါးသွားတာပါပဲ။
ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ မေတ္တာ စတဲ့
တခြားသမထဘာဝနာတွေကလည်း
တဏှာကိုခေါင်းပါးစေနိုင်ပါတယ်။

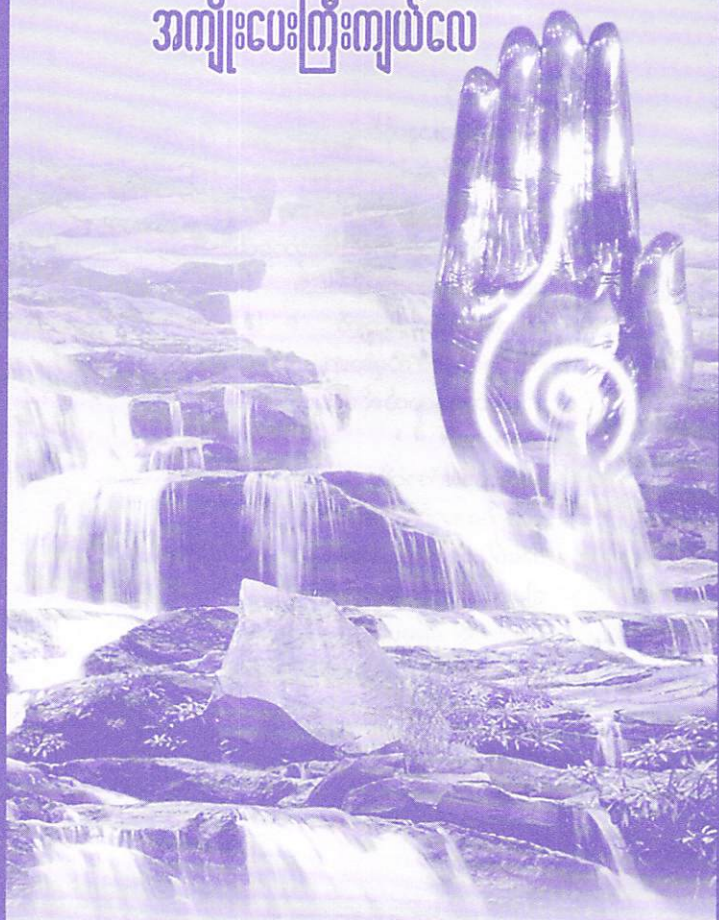
သံယောဇဉ်ပြတ်တာ အပျဉ်းပြာရင် မြတ်ပါတယ်

သံယောဇဉ်ပြတ်တာကို
မေတ္တာကင်းမဲ့တယ်လို့
သံယောဇဉ်ပျော် ကိလေသာသမားတွေက
ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချကြပေမယ့်
တကယ်တော့
သံယောဇဉ်ပြတ်တာဟာ
ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့
ကိလေသာငြိမ်းအေးခြင်း
ဂုဏ်တစ်မျိုးပါ။
သံယောဇဉ်ပြတ်တာနဲ့
မေတ္တာကင်းမဲ့တာလည်း
လုံးဝမတူပါဘူး။
သံယောဇဉ်ဆယ်မျိုးရှိတဲ့အထဲက
လူတွေ ပြောပြောနေတဲ့
သံယောဇဉ်ဆိုတာ
ကာမရာဂသံယောဇဉ်ဆိုတဲ့
တဏှာကို ပြောတာဖြစ်လို့
တဏှာဆိုတာ
ပြတ်လေကောင်းလေပါပဲ။

ဝိတ်ကျောင်းစိတ်မြတ် မတိုးပွားရင်
ဘာဝနာသမားမဟုတ်

ဘာဝနာကို
ထိထိမိမိ ပွားသူတိုင်းရဲ့
ကိုယ်နှုတ်စိတ်
အမူအရာသုံးမျိုးလုံးမှာ
ကောင်းမြတ်တဲ့ ဓာတ်သဘောတွေ
ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေပါတယ်။
ဘာဝနာပွားနေပါလျက်
ကိုယ်နှုတ်စိတ် အမူအရာ
ဆိုးယုတ်နေတယ်ဆိုရင်တော့
ဘာဝနာကို
နှလုံးသားထဲအထိ
ရောက်အောင် မပွားဘဲ
အပေါ်ယံသာမန်ပွားနေလို့၊
ဒါမှမဟုတ် လူ့အထင်ကြီးခံရရုံ
ပွားနေလို့၊ ဒါမှမဟုတ်
နည်းမှန်လမ်းမှန်မပွားဘဲ
နည်းမှားလမ်းမှား
ပွားနေလို့
ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အာရုံမြတ်လေ အကျိုးပေးကြီးကျယ်လေ



အမြတ်ဆုံးအာရုံကို
သတိရနေသူရဲ့ စိတ်မှာ
အမြတ်ဆုံးဓာတ်တွေ
ကူးစက်ပြီး
အမြတ်ဆုံးကုသိုလ်တွေ
တိုးပွားနေပါတယ်။
အမြတ်ဆုံးကုသိုလ်ကြောင့်
အမြတ်ဆုံးကောင်းကျိုးတွေ
မလွဲမသွေ ရရှိနိုင်တာမို့
အမြတ်ဆုံးအာရုံကို
အောက်မေ့ဆင်ခြင်ရတဲ့
ဗုဒ္ဓါနုဿတိဟာ
အမြတ်ဆုံးဘာဝနာ
ဖြစ်ရပါတယ်။

ရတနာထိုက်ရင် ရတနာသိုက်ပယ်



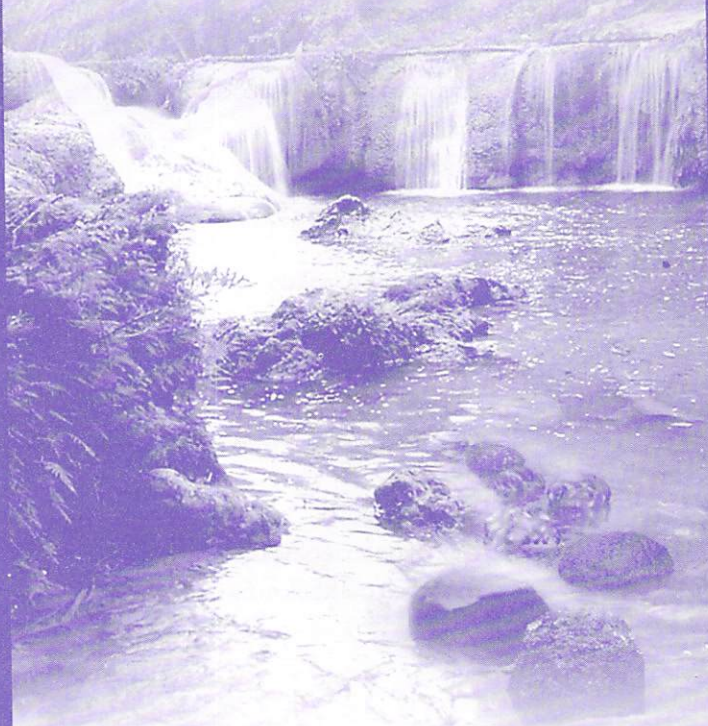
ဂုဏ်တော်အမြဲပွားသူရဲ့ စိတ်ဟာ
ဂုဏ်တော်သတ္တိ
ဂုဏ်တော်ဓာတ်တွေ
အမြဲအရှိန်ဟပ်နေတဲ့အတွက်
ရတနာတုံး၊ ရတနာခဲကြီးနဲ့
တူနေပါတယ်။
'ရတနာရှိရာ
ရတနာလာ'မြဲထုံးစံအတိုင်း
ဂုဏ်တော်အမြဲပွားသူရဲ့ထံမှောက်ကို
ကောင်းကျိုးမျိုးစုံ
ဆိုက်ရောက်လာမှာ
အသေအချာမို့
မြတ်စွာဘုရားရှင်က
'ဂုဏ်တော်ပွားရင်
လိုတရနိုင်တယ်' လို့
စကားကုန်
မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။



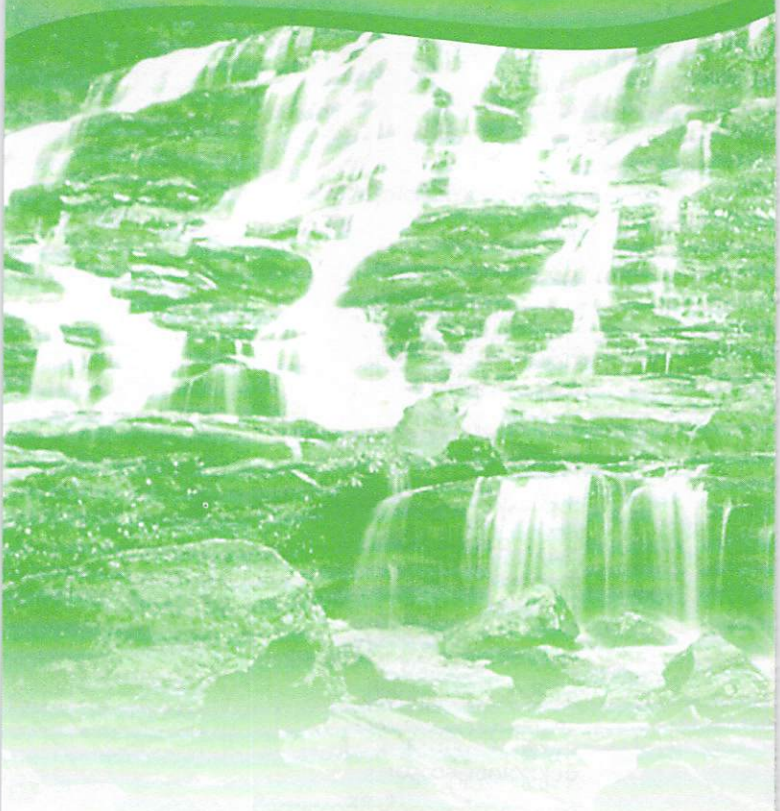
ဝိတ်ပြုစဉ်မှ ကုသိုလ်ရ

ငါ့စိတ်ဓာတ်
ဘယ်လောက်ကောင်းပါတယ်၊
ငါ့လုပ်ရပ်
ဘယ်လောက် မြတ်ပါတယ်လို့
ဘယ်လိုပဲပြောပြော၊
အဲဒီစိတ်ဓာတ်ရှိနေခိုက်၊
အဲဒီလုပ်ရပ်လုပ်နေခိုက်
စိတ်ဓာတ်ရှင်း၊
လုပ်ရပ်ရှင်းရဲ့ သန္တာန်မှာ
စိတ်ဖြူစင်သန့်ရှင်းမှု
မရှိဘူးဆိုရင်
အဲဒီစိတ်ဓာတ်၊ အဲဒီလုပ်ရပ်ကို
ကုသိုလ် လို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။
ဘယ်စိတ်ဓာတ်၊
ဘယ်လုပ်ရပ်မဆို
စိတ်ကိုဖြူစင်သန့်ရှင်းစေမှ
ကုသိုလ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

မမေ့အာရုံ အာရုံလုပ်နေမှ
အာရုံလုပ် မပေ့သူ



တချို့က ‘တရားအားထုတ်ဖို့
စိတ်ကူးရှိပါတယ်’
‘ရိပ်သာဝင်ဖို့
အစီအစဉ်ရှိပါတယ်’ လို့
ပြောတတ်ကြပါတယ်။
တချို့ကလည်း
‘ဘယ်နှခုနှစ်တုန်းက
ဘယ်ရိပ်သာမှာ
ဘယ်နှရက် တရားအားထုတ်ဖူးပါတယ်’ လို့
ပြောတတ်ကြပါတယ်။
အနာဂတ်ကိုမေးငေါ့ပြီး
မရေမရာအာချောင်နေရုံနဲ့
အပ္ပမာဒသမားလို့ မခေါ်နိုင်သလို
အတိတ်ကို စားမြုံ့ပြန်ပြီး
ကိစ္စပြီးဆုံးနေသလိုလို
ဝင့်ကြွားနေရုံနဲ့လည်း
အပ္ပမာဒတရား လက်ကိုင်ထားသူလို့
မသတ်မှတ်နိုင်ပါဘူး။
အပ္ပမာဒတရားရဲ့
အနှစ်သာရက
ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ
တကယ်လက်တွေ့
အလုပ်လုပ်နေခြင်းပါပဲ။



ဆိုးကွက် မှားရင် ပျားကွက် ချိုးပယ်

ကိုယ်တွေ့ချင်သလို တွေ့ထားတဲ့
ဆိုးကွက်တွေထဲကနေ
စစ်မှန်တဲ့ သံဝေဂဉာဏ်ကို
ထုတ်ယူလို့ မရနိုင်ပါဘူး။
ကိုယ် စိတ်ထားမတတ်လို့
တွေ့ထားတဲ့ ဆိုးကွက်တွေက
ကိုယ့်ကို သံဝေဂစစ်စစ် မပေးဘဲ
သံဝေဂယောင်ဆောင်ထားတဲ့
ဒေါသဒေါမနုဿတွေပဲ
ပေးပါလိမ့်မယ်။
သံဝေဂအတုက
ဝိပဿနာဉာဏ်ကို
ပြေပြေပြစ်ပြစ် အထောက်အကူပြုဖို့
သိပ်မလွယ်လှပါဘူး။

မှတ်အားပြည့်မှ အမြတ်တရားတွေ့မယ်

တကယ်တော့
ဆင်ခြင်မှုအပ္ပမာဒကြောင့်



သံဝေဂဉာဏ်
ထက်သန်နေသူတစ်ယောက်အနေနဲ့
အသွင်သဏ္ဌာန်ကို
ပြောင်းလဲပစ်ဖို့က
အဓိကမကျပါဘူး။
အနှစ်သာရကို
ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ကသာ
အဓိကကျပါတယ်။
အနှစ်သာရကတော့
'ရှုမှတ်မှုအပ္ပမာဒ' ပါပဲ။
သံဝေဂမဖြစ်ခင်က
ရှုမှတ်မှုအပ္ပမာဒထက်
သံဝေဂဖြစ်ပြီးနောက်
ရှုမှတ်မှုအပ္ပမာဒက
ပိုပြီးအရှိန်အဟုန်ကောင်းဖို့၊
ပိုပြီးအင်အားပါဖို့၊
ပိုပြီးစွမ်းရည်ပြည့်ဖို့
အရေးအကြီးဆုံးပါ။
အသွင်သဏ္ဌာန်ရော
အနှစ်သာရပါ
ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ရင်တော့
အကောင်းဆုံးပေါ့။

သတိပေးမှ
သတိရမယ်

‘အမှတ်’ လို့ခေါ်တဲ့
‘ပေးသတိ’ သို့မဟုတ်
‘ထားသတိ’ ဟာ
ရိပ်သာမှာ
တရားထိုင်ချိန်ကျလို့
ယောဂီတွေကို
ကြေးစည်ခေါက်ပြီး
အချက်ပေးတာနဲ့
တူပါတယ်။
‘အသိ’ လို့ခေါ်တဲ့
‘ရသတိ’ သို့မဟုတ်
‘ရှိသတိ’ ကတော့
ကြေးစည်ခေါက်သံကြားလို့
ယောဂီတွေ
ဓမ္မာရုံပေါ် တက်ပြီး
တရားထိုင်တာနဲ့
တူပါတယ်။

သတိတရားကိုး နှိမ္မိ ဂ္ဂိတိုင်း သတိရလေ

‘ကျောင်း’ ဆိုတဲ့ လှူဖွယ်ဝတ္ထုကတော့
အလွယ်တကူ ပျောက်ပျက်မသွားနိုင်ပါဘူး။
မြေကြီးထဲမှာ
အခိုင်အမာစိုက်ထူထားတာမို့
အချိန်ကာလကြာမြင့်စွာ
မြဲမြံတည်တံ့နိုင်ပါတယ်။
ကိုယ် ဘယ်အချိန်ပဲ သတိရ သတိရ၊
သတိရလိုက်တဲ့အချိန်တိုင်းမှာ
ကိုယ်လှူထားတဲ့
ကျောင်းတည်းဟူသော လှူဖွယ်ဝတ္ထုက
လောလောဆယ် ထင်ရှားရှိနေတဲ့အတွက်
‘ကျောင်းအလှူ လှူပါတယ်၊
ကျောင်းအသုံးပြုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ၊
ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာ
ရှိကြပါစေ’ လို့
ထပ်တလဲလဲ နှလုံးသွင်းရင်း
ကုသိုလ်စေတနာ အသစ်အသစ်တွေ၊
ကုသိုလ်ပီတိ အသစ်အသစ်တွေ
တစ်ရစ်ပြီးတစ်ရစ်
တိုးပွားလာနိုင်ပါတယ်။

သတိမြဲတာလှူရင် သတိမပြုမှာမပူဇ်တော့



ကျောင်းတစ်ဆောင် စတဲ့
အဆောက်အအုံတစ်ခုဟာ
အလွယ်တကူမေ့ပျောက်သွားနိုင်တဲ့
လှူဖွယ်ဝတ္ထုမျိုး မဟုတ်တဲ့အတွက်
အလှူရှင်ကလည်း
လှူဖွယ်ဝတ္ထုကို
အမြဲသတိရသလို
အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်အဆက်ဆက်ကလည်း
အလှူရှင်ကို
အမြဲ သတိရနေတတ်ပါတယ်။
အကြာကြီးသတိရစရာ
လှူဖွယ်ဝတ္ထုမျိုး ပေးလှူခဲ့တာမို့
ကျောင်းအလှူရှင်ဟာ
အကျိုးပေးရာဘဝတိုင်း
သတိအားကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်ရပါတယ်။
မှတ်ဉာဏ်သတိအားကောင်းတဲ့အတွက်
ပညာရေး၊ စီးပွားရေးတွေမှာ
အလွယ်တကူနဲ့ အောင်မြင်သလို
အသက်ကြီးတဲ့အခါမှာလည်း
ဘယ်တော့မှ
သူငယ်မပြန်တော့ပါဘူး။

ကြာကြာ မကြာပါ ကြာဟ ကြာ



ကြာလှူရင်၊
ကြာနဲ့ပတ်သက်ရင်
ပစ္စုပ္ပန်လုပ်ငန်းကိစ္စတွေမှာ
ကြန့်ကြာတတ်တယ်
ဆိုတာလည်းမဟုတ်ပါဘူး။

ကြာလှူမိလို့၊
ကြာနဲ့ ပတ်သက်မိလို့
ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးပေး
မြန်ဆန်သွားတဲ့ သာဓကတွေ
အများကြီးရှိပါတယ်။
ကြာပန်းလှူတယ်ဆိုတာ
ကုသိုလ်ပါ။
ကုသိုလ်ကိစ္စတွေမှာ
ကြာပန်း အသုံးပြုတယ်ဆိုတာလည်း
ကုသိုလ်ပါ။
ကုသိုလ်ဟာ
ကောင်းကျိုးကိုပဲ ပေးပါတယ်။
ကုသိုလ်စေတနာအား
ကောင်းရင်ကောင်းသလောက်
ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာကိုပဲ
အကျိုးပေးမြန်ပါတယ်။
ကြာပန်းလှူတဲ့ကုသိုလ်က
ကြာပန်းအလှူရှင်ကို
အကျိုးပေးမကြာအောင်
ကူညီစောင့်ရှောက်နိုင်ပါတယ်။
စေတနာအရှိန်၊ စေတနာအား
ပြင်းပြထက်သန်ဖို့သာ
အဓိကပါ။

တရားသိမ်းပေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

