550

ရွှေပါရမီစာစဉ် - ၂၂

စိတိအားဖြည့်ဓမ္မပဒ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ရွှေပါရမီတောရ

2004.GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG

ဒုတိယအကြိမ်

ဓမ္မစကား

နေ့တိုင်းကြားက

စိတ်ထားဖွေးလက်

သိဉာဏ်ထက်၏

ဒဂုတ်နှာခိုက

ရွှေပါရမီတောရ

သို့

၏

အမှတ်တရဝမ္မဒါန

၂/၂၆

မြွစကား၊ နေ့တိုင်းကြားက၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

အရှင်သန္ဒာဝိက

ရွှေပါရမီတောရ

စိတ်အားဖြည့်မြွပဒ

ရွှေပါရမီစာစဉ်(၂၂)

ရွှေပါရမီ ၂၀၀၄ အမှတ်(၃)

၂၉၄.၃၀၉၂
ဘ ဒ ဓ

တမူခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၀၄၄၀၆၁၂

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၀၃၀၆၀၂

၂၀၀၆ ခုနှစ် ● မတ်လ ● ဒုတိယအကြိမ် ● အုပ်ရေ ၂၀၀၀၀

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ

ကျော်မင်းဆောင်

အတွင်းပန်းချီ

ဝင်းအောင်

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ

ဦးတိုးဝင်း(၀၂၅[illegible]) နေလရောင်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်၁၉၆၊ [illegible]လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။

အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦး[illegible](၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

[illegible]၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း(၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေဖြန့်ချိရေးအဖွဲ့

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

ဖြန့်ချိရေး

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေဖြန့်ချိရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဉ်အိုးတန်းလမ်း၊ လသာမြို့နယ်။

(☎ ၂၂၆၅၀၀၊ ၂၁၀၄၆၂)

တန်ဖိုး ၅၀၀ ကျပ်

တ၂၉၄.၃၀

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

- ၁၉၆၈ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၉)ရက်၊ အဂါနေ့တွင် ရေနံချောင်းမြို့၊ မြစိမ်းရောင် သူဌေးကုန်းရပ်ကွက်၌ ခမည်းတော် ဦးစိန်ဝင်း၊ မယ်တော် ဒေါ်သိန်းသိန်းတို့မှ ဖွားမြင်သည်။
- ၁၉၈၄ခုနှစ်တွင် ဆယ်တန်းစာမေးပွဲကို ရေနံချောင်းမြို့၊ အထက(၁)မှ ခြောက်ဘာသာ(ဘာသာစုံ)ဂုဏ်ထူးဖြင့် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး ဒုတိယရလျက် အောင်မြင်သည်။ သုံးထပ်ကွမ်းလူရည်ချွန်အဖြစ် ၈တန်း၊ ၉တန်း၊ ၁၀တန်းတို့၌ သုံးနှစ်ဆက်တိုက် ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည်။
- ၁၉၈၄ခုနှစ်၊ ဆယ်တန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်တွင် ပရိ-ယတ္တိစာပေများလေ့လာဆည်းပူးခဲ့သည်။
- ၁၉၉၂ခုနှစ်တွင် ပထမကျော်ဘွဲ့နှင့် ၁၉၉၅ခုနှစ်တွင် ဓမ္မာစရိယဘွဲ့တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ၁၉၉၈ခုနှစ်တွင် အသက်(၃၀)ပြည့် ပုလဲရတုမွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထားစာအုပ်ကို စတင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ယခုအခါ သထုံမြို့၊ ကေလာသတောင်၊ ရွှေပါရမီတောရကျောင်း၌ တစ်ပါးတည်း ဇကစာရီတောရဆောက်တည်လျက် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်အလုပ် အားထုတ်လျက်ရှိသည်။ ။

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

ဤစာအုပ်အပါအဝင်

ရှေပါရမီစာစဉ်အားလုံးကို

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်အသီးသီးတို့မှ

တရားအလှူ

ပညာပါရမီအလှူ

တိုက်ရိုက်သာသနာပြုအလှူအဖြစ်

လှူဒါန်းထားသော

ရှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးထာဝရအလှူတော်ငွေဖြင့်

ထုတ်ဝေပါသည်။

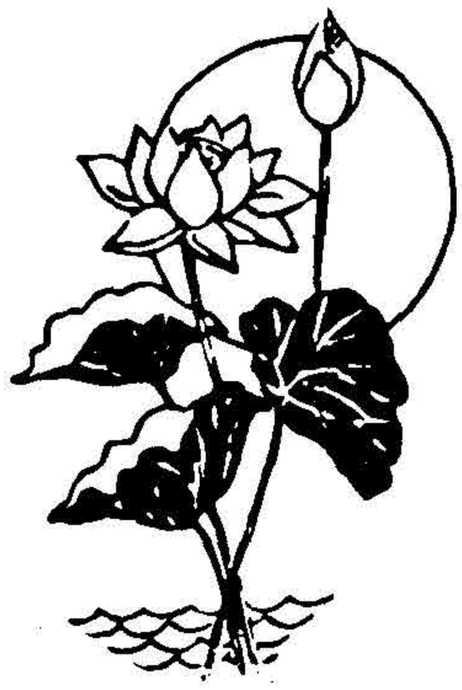
ရှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

တရားဖွင့်ဂုဏ်တော်ဟူး

အရဟံ၊
ကိုလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊
ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊
ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။



ရှေပါရမီစခန်းဖြင့် ခေမာပြည်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

မာတိကာ

၁။ ■ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မပဒ ၁၃

အစုံလိုက်အုပ်စု

၂။ ■ ဘဝဆင်းရဲတာ စိတ်မကောင်းလို့ ၃၃

၃။ ■ ဘဝချမ်းသာတာ စိတ်ကောင်းလို့ ၃၄

၄။ ■ အငြိုးဖွဲ့.လျှင် ရန်မငြိမ်း ၃၅

၅။ ■ အငြိုးမဖွဲ့.မှ ရန်ငြိမ်း ၃၆

၆။ ■ ရန်တုံ့မမူမှ ရန်ငြိမ်းမယ် ၃၇

၇။ ■ သေမှာသိမှ ရန်ငြိမ်းမယ် ၃၈

၈။ ■ ကမ်းပါးသစ်ပင်လိုလူ ၃၉

၉။ ■ ကျောက်တောင်လိုလူ ၄၀

၁၀။ ■ ဖန်ရည်စွန်းသူ ဖန်ရည်ဝတ် မဝတ်ရ ၄၁

၁၁။ ■ ဖန်ရည်ဝတ်နှင့် ထိုက်တန်သူ ၄၂

၁၂။ ■ အနှစ်မကျန်တာ အကြံမှားလို့ ၄၃
၁၃။ ■ အနှစ်သိမှ အနှစ်ရှိမယ် ၄၄
၁၄။ ■ အမိုးကျဲရင် မိုးရွဲမယ် ၄၅
၁၅။ ■ အမိုးလုံမှ ချမ်းသာမယ် ၄၆
၁၆။ ■ ခုလည်းစိတ်ညစ် နောင်စိတ်ညစ် ၄၇
၁၇။ ■ ခုလည်းပျော်ရွင် နောင်ပျော်ရွင် ၄၈
၁၈။ ■ အလုပ်မှားက စိတ်ပူရ ၄၉
၁၉။ ■ အလုပ်မှန်က စိတ်အေးရ ၅၀
၂၀။ ■ သိပြီးမကျင့်ရင် နွားကျောင်းသား ၅၁
၂၁။ ■ သိပြီးကျင့်မှ နွားပိုင်ရှင် ၅၂

မမေ့ခြင်းအုပ်စု

၂၂။ ■ မေ့သူသေသူ အတူတူ ၅၇
၂၃။ ■ မမေ့ရတာ ပျော်စရာ ၅၉
၂၄။ ■ မမေ့မပျောက် နိဗ္ဗာန်ရောက် ၆၀
၂၅။ ■ ကြီးပွားအောင်မြင်ရေးသော့ချက် ၆၁
၂၆။ ■ ကိုယ့်ကျွန်းသည်သာ ထောက်တည်ရာ ၆၂
၂၇။ ■ မမေ့ခြင်းသာ ရတနာ ၆၃
၂၈။ ■ မမေ့လေချမ်းသာလေ ၆၄
၂၉။ ■ မမေ့လေမြင့်လေ ၆၅
၃၀။ ■ မမေ့လေရှေ့ရောက်လေ ၆၆
၃၁။ ■ မမေ့သူသာ အကြီးအမှူး ၆၇
၃၂။ ■ သံယောဇဉ်ပြတ်တာ မမေ့လို့ပါ ၆၈
၃၃။ ■ နီးစပ်ချင်ရင် မမေ့နဲ့ ၆၉

စိတ်အုပ်စု

၃၄။ ■ စိတ်ဖြောင့်မှ ပညာရှိ ၇၃
၃၅။ ■ ငါးနှင့်တူသောစိတ် ၇၄
၃၆။ ■ စိတ်ကိုဆုံးမမှ ဘဝချမ်းသာမယ် ၇၅
၃၇။ ■ စိတ်စောင့်ရှောက်မှ ပညာရှိ ၇၆
၃၈။ ■ ဘဝလွတ်ချင်ရင် စိတ်မလွတ်နဲ့ ၇၇
၃၉။ ■ စိတ်တည်မှ ပညာတည်မယ် ၇၈
၄၀။ ■ စိတ်နိုးနေမှ ဘေးကင်းမယ် ၇၉
၄၁။ ■ စိတ်ခိုင်မှ ရန်နိုင်မယ် ၈၀
၄၂။ ■ စိတ်ကင်းတော့ ထင်းတုံးသဖွယ် ၈၁
၄၃။ ■ စိတ်သာသူခိုး၊ စိတ်သာရန်သူ ၈၂
၄၄။ ■ စိတ်သာမိဘ၊ စိတ်သာဆွေမျိုး ၈၃

ပန်းအုပ်စု

၄၅။ ■ ပန်းကောင်းပွင့်စေ ခန္ဓာမြေ ၈၇
၄၆။ ■ ခန္ဓာမြေမှာ ပန်းပွင့်စေသူ ၈၈
၄၇။ ■ မသေချင်ရင် ပန်းမချစ်နဲ့ ၈၉
၄၈။ ■ ပန်းဆွတ်တာလွမ်းဆွတ်ဖို့မျှားလား ၉၀
၄၉။ ■ ပန်းခြွေမဝခင် နွမ်းကြွေရပြီ ၉၁
၅၀။ ■ ပန်းလည်းလှစေ၊ ပျားလည်းဝစေ ၉၂
၅၁။ ■ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ် ၉၃
၅၂။ ■ မမ္ဘွေးတဲ့ပန်း ဘာသွားနမ်းမလဲ ၉၄
၅၃။ ■ ပန်းဆိုမ္ဘွေးမှ၊ တရားဆိုကျင့်မှ ၉၅
၅၄။ ■ ကုသိုလ်ပန်းကုံး နေ့တိုင်းကုံး ၉၆

၅၅။	■	လေညာဆန်တာ သူတော်ကောင်းဂုဏ်	၉၇
၅၆။	■	သီလရနံ့အမွှေးဆုံး	၉၈
၅၇။	■	အဝေးဆုံးပြေးတဲ့မွှေးရနံ့	၉၉
၅၈။	■	မာရ်နတ်ရှာမတွေ့သူ	၁၀၀
၅၉။	■	အမှိုက်ပုံမှာပွင့်သောကြာ လူမိုက်အုပ်စု	၁၀၁
၆၀။	■	သံသရာရှည်တာ တရားမသိလို့	၁၀၅
၆၁။	■	မိတ်ကောင်းမတွေ့ရင်	
	■	တစ်ယောက်တည်းနေ	၁၀၆
၆၂။	■	သူတို့လား အားကိုးစရာ	၁၀၇
၆၃။	■	မိုက်မှန်းမသိရင် လူမိုက်အစစ်	၁၀၈
၆၄။	■	ယောက်မလိုလူ	၁၀၉
၆၅။	■	လျှာလိုလူ	၁၁၀
၆၆။	■	ကိုယ့်မကောင်းကံသာ ကိုယ့်ရန်သူ	၁၁၁
၆၇။	■	ပူရာပူကြောင်းမလုပ်နဲ့	၁၁၂
၆၈။	■	အေးရာအေးကြောင်း အမြဲလုပ်	၁၁၃
၆၉။	■	မကောင်းမှုသည် ပျားရည်မဟုတ်	၁၁၄
၇၀။	■	ခြိုးခြံတိုင်းအကျိုးမှန်မထွက်	၁၁၅
၇၁။	■	အချိန်တန်ရင် အကျိုးပေးမယ်	၁၁၆
၇၂။	■	လူမိုက်ရဲ့ပြည့်စုံမှုသည် ပျက်စီးဖို့	၁၁၇
၇၃။	■	ထင်ပေါ် ချင်ရင် ရဟန်းမိုက်	၁၁၈
၇၄။	■	လာဘ်ကိုမဖက် တရားဖက်	၁၂၀

ပညာရှိအုပ်စု

၇၅။ ■ အပြစ်ပြောမှန်ရင် ရွှေအိုးပေးသူ ၁၂၃
၇၆။ ■ အဆုံးအမကြိုက်မှ သူတော်ကောင်း ၁၂၄
၇၇။ ■ မိတ်ကောင်းကိုသာ ပေါင်းသင်းပါ ၁၂၆
၇၈။ ■ ဝမ္မရေစင် စိတ်ကြည်လင် ၁၂၇
၇၉။ ■ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပုံသွင်းပါ ၁၂၈
၈၀။ ■ ကျောက်တောင်လိုလူ ၁၂၉
၈၁။ ■ တရားနာရင် စိတ်ကြည်လင် ၁၃၀
၈၂။ ■ အမြဲတည်ငြိမ်မှ သူတော်ကောင်း ၁၃၁
၈၃။ ■ တရားရှိရင် မတရားမလိုချင် ၁၃၂
၈၄။ ■ နိဗ္ဗာန်ရောက်သူ နည်းနည်းလေး ၁၃၃
၈၅။ ■ နာပြီးကျင့်မှ နိဗ္ဗာန်ရ ၁၃၄
၈၆။ ■ စိတ်ဖြူစင်မှ ပညာရှိ ၁၃၅
၈၇။ ■ ငြိမ်းအေးချင်ရင် ဗောလျှင်ပွား ၁၃၇

ရဟန္တာအုပ်စု

၈၈။ ■ ခရီးဆုံးမှ အပူငြိမ်းမယ် ၁၄၁
၈၉။ ■ ဟသ်ာပမာ စွန့်သွားပါ ၁၄၂
၉၀။ ■ ကောင်းကင်ထက်က ငှက်သွားလမ်း ၁၄၃
၉၁။ ■ ကောင်းကင်ထက်က ငှက်ခြေရာ ၁၄၄
၉၂။ ■ ဣန္ဒြေကြီးမှ နတ်ချစ်တယ် ၁၄၅
၉၃။ ■ မြေကြီးလိုကျင့်ရင်မြေကြီးထဲမရောက်တော့ ၁၄၆
၉၄။ ■ ငြိမ်းမှငြိမ် ၁၄၇
၉၅။ ■ ကိုယ်တိုင်သိမှ ယောက်ျားမြတ် ၁၄၈

၉၆။ ■ ပျော်ဖွယ်အကောင်းဆုံးနေရာ ၁၄၉
၉၇။ ■ ကာမဂုဏ်ရှာသူတောခ္ခ် မပျော် ၁၅၀

တစ်ထောင်အုပ်စု

၉၈။ ■ တစ်ခွန်းဆိုတစ်ခွန်းငြိမ်းအေးပါစေ ၁၅၃
၉၉။ ■ တစ်ပုဒ်ဆိုတစ်ပုဒ်ငြိမ်းအေးပါစေ ၁၅၄
၁၀၀။ ■ ငြိမ်းအေးမယ့်စကားသာ ပြောဆိုပါ ၁၅၅
၁၀၁။ ■ အတွင်းစစ်အောင်မှ အောင်နိုင်သူအစစ် ၁၅၆
၁၀၂။ ■ ပြန်မရှုံးမှုတကယ့်အနိုင် ၁၅၈
၁၀၃။ ■ အလှူခံမြတ်လေ အကျိုးကြီးလေ ၁၆၀
၁၀၄။ ■ ပူဇော်မှုန်မှုကောင်းကျိုးရ ၁၆၂
၁၀၅။ ■ ပေးလှူခြင်းထက် ရှိခိုးခြင်းက ပိုမြတ် ၁၆၃
၁၀၆။ ■ ရှိခိုးလေကောင်းလေ၊ ရိုသေလေမြတ်လေ ၁၆၅
၁၀၇။ ■ သီလရှိမှ အနေမြတ် ၁၆၆
၁၀၈။ ■ သမာဓိပညာရှိမှ အနေမြတ် ၁၆၇
၁၀၉။ ■ ဝီရိယရှိမှ အနေမြတ် ၁၆၈
၁၁၀။ ■ ဖြစ်ပျက်မြင်မှ အနေမြတ် ၁၆၉
၁၁၁။ ■ နိဗ္ဗာန်မြင်မှ အနေမြတ် ၁၇၀
၁၁၂။ ■ လောကုတ္တရာမြင်မှ အနေမြတ် ၁၇၁

စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မပဒ

[၁]

ညဥ့်နက်ပိုင်း သန်းခေါင်ယံအချိန် . . .

စာရေးသူ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မောကျနေတုန်း တစ်စုံတစ်ယောက်က အတင်းလှုပ်နှိုးပြီး . . .

'ဟေ့ . . . ဆန္ဒာဓိက၊ ပိဋကတ်သုံးပုံထဲမှာ မင်း အကြိုက်ဆုံးဂါထာ ဘယ်ဂါထာလဲ'

လို့ မေးရင် 'အင်း . . . အဲ . . . ' နဲ့ တွေဝေစဉ်းစားမနေဘဲ မဆုတ်မဆိုင်း ချက်ချင်း ဖြေလိုက်ပါမယ်။

'ဓမ္မပဒထဲက . . . အပ္ပမာဒေါ အမတံ ပဒံ . . . ဂါထာပါ' လို့ . . .။

အပ္ပမာဒေါ အမတံ ပဒံ၊
ပမာဒေါ မစ္စုနော ပဒံ။
အပ္ပမတ္တာ နမိယန္တိ၊
ယေ ပမတ္တာ ယထာ မတာ။

ဒီဂါထာဟာ . . . ပိဋကတ်သုံးပုံထဲမှာ စာရေးသူ အကြိုက်ဆုံးဂါထာပါပဲ။ ဘာလို့ ကြိုက်ရတာလဲဆိုရင် ပိဋကတ်သုံးပုံရဲ့ အနှစ်ချုပ်၊ ဘုရားအဆုံးအမအားလုံးရဲ့ အနှစ်ချုပ်၊ လောကီလောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အစားစားရဲ့ အနှစ်ချုပ်၊ သံသရာဝဋ္ဋဆင်းရဲမှု ထွက်မြောက်ရာ ထွက်မြောက်ကြောင်း တရားအပေါင်းရဲ့ အနှစ်ချုပ် ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

'ဘုရားရေ . . . ငါအကြိုက်ဆုံးဂါထာက အနှစ်ချုပ်တကာတွေရဲ့ အနှစ်ချုပ်ကြီးပါလား'

အနှစ်ချုပ် ဟုတ်မဟုတ် ဂါထာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖတ်ကြည့်ပါဦး။

'မမေ့ခြင်းဟာ မသေခြင်းရဲ့ အကြောင်းပါ။ မေ့ခြင်းကတော့ သေခြင်းရဲ့ အကြောင်းပေါ့။ မမေ့တဲ့သူတွေဟာ ဘယ်တော့မှ မသေကြရတော့ပါဘူး။ မေ့တဲ့သူတွေကတော့ နောင်လည်း သေကြရမှာဖြစ်သလို အခု လောလော

ဆယ် အသက်ရှင်နေစဉ်မှာလည်း သေနေသူတွေနဲ့ ဘာမှ မထူးကြပါဘူး’

ဘယ်လောက်များ အဓိပ္ပာယ် လေးနက်သိပ်သည်း လိုက်ပါသလဲ။

ချဲ့တွေးတတ်ရင် တွေးတတ်သလောက်၊ ချဲ့သိနိုင်ရင် သိနိုင်သလောက် အဓိပ္ပာယ်တွေက မကုန်နိုင်မခန်းနိုင်လောက်အောင် ကျယ်ပြောနက်ရှိုင်းလွန်းလှပါတယ်။

ဘာမမေ့လို့ ဘာမသေတာလဲ . . . ။

ကောင်းမှုမမေ့လို့ ကောင်းကျိုးမသေတာ . . .

ဝိပဿနာမမေ့လို့ ခန္ဓာမသေတာ (ခန္ဓာပြတ်ပြီး ခန္ဓာသေခြင်း လွတ်သွားတာ) . . .

တရားမမေ့လို့ မသေရာနိဗ္ဗာန် ဆိုက်ရောက်သွားတာ . . .

ဒါက ဘာသာရေးဆန်ဆန် အမြင့်ဆုံး အဓိပ္ပာယ် . . . ။

လက်တွေ့ဘဝရဲ့ နယ်ပယ်တိုင်းအတွက် အဓိပ္ပာယ်ကရော . . .

ကိုယ့်အလုပ်ကို မမေ့တာ . . .

ကိုယ့်ဘဝကို မမေ့တာ . . .

ကိုယ့်ပန်းတိုင်ကို မမေ့တာ . . . ၊
ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုတွေ မသေတာ . . .
ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုတွေ မသေတာ . . .
ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုတွေ မသေတာ . . . ၊

စသည်စသည်အားဖြင့် ကိုယ့်နယ်ပယ်၊ ကိုယ့်အာရုံ၊ ကိုယ့်ကျက်စားမှု အားလျော်စွာ လိုရာအဓိဗွာယ် ကောက်ယူနိုင်ပါတယ်။ ခံစားမှုအဆင့်ပေါ်မူတည်ပြီး အဓိ-ဗွာယ်အဆင့်လည်း အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။ သူ့နေရာနဲ့ သူ အဓိဗွာယ်ဖော်ပြီး နည်းလမ်းတကျ အသုံးချသွားမယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်ရပ်အပိုင်းမှာရော၊ ရလဒ်နဲ့ အကျိုးအမြတ်အပိုင်းမှာပါ အထွတ်အထိပ်ရောက် ပြီးမြောက်ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား အဓိက ရည်ရွယ်တဲ့ အဓိဗွာယ်ကတော့ . . .

'သတိတစ်လုံး၊ လက်ကိုင်သုံး၊ အဆုံးနိဗ္ဗာန်ရောက်' ပါ။

မြတ်စွာဘုရား နေ့စဉ်နေ့တိုင်းလည်း ဟော၊ ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးလည်း ပြောခဲ့တဲ့ 'အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ'ရဲ့ အဓိဗွာယ်ကို ပိုမိုလေးနက်ခိုင်မာစေတဲ့ 'အပ္ပမာဒေါ အမတံ

ပဒံ' ဂါထာဟာ ဓမ္မပဒထဲကပါ။

ဟုတ်ပါတယ် . . .

ဓမ္မပဒကျမ်းထဲကပါ . . . ။

[၂]

'ငယ်ကချစ် . . . အနှစ်တစ်ရာ . . . မမေ့သာ' တဲ့ . . . ။

ဓမ္မပဒဟာ စာရေးသူရဲ့ ငယ်ချစ်ပါ။ (မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်မှာ စာသင်သားဘဝတစ်လျှောက်လုံး အရုဏ်တိုင်း ဘုဉ်းပေးခဲ့ရတဲ့ စွန်တာနီပဲပြုတ်-ခေါ်-ပဲကတ္တီပါပြုတ်ဟာလည်း စာရေးသူရဲ့ ငယ်ချစ်ပါပဲ။ ငယ်ချစ်ကို အမြဲသတိရတဲ့အနေနဲ့ . . . တစ်နည်း . . . ဘဝမမေ့တဲ့အနေနဲ့ ရှေ့ပါရမီတောရမှာ အရုဏ်ဆွမ်းကို စွန်တာနီခေါ် ပဲကတ္တီပါပြုတ်နဲ့ပဲ ဘုဉ်းပေးပါတယ်။)

အဲဒီတော့ . . .

ဓမ္မပဒဟာ စာရေးသူရဲ့ ငယ်ချစ်ပါ။

သာသနာ့ဘောင် စ,ရောက်ပြီးလို့ သုံးလလောက် အကြာမှာပဲ ဓမ္မပဒကျမ်းကို စတင်သင်ကြားခဲ့ရပါတယ်။ ကျောင်းတွင်းစာမေးပွဲ ပထမတန်းရှေ့ပိုင်း၊ နောက်ပိုင်း၊ ပြီး

တော့ . . . သာမဏေသက္ခသီဟ ပထမဆင့်၊ ဒုတိယဆင့်၊ တတိယဆင့်၊ စာရေးသူ သာမဏေဘဝက ဖြေဆိုခဲ့ရတဲ့ စာမေးပွဲတိုင်းမှာ ဓမ္မပဒကျမ်းပြဋ္ဌာန်းထားတာမို့ သာသနာ့ဘောင်ရောက် စာရေးသူရဲ့ ငယ်ဘဝဟာ ဓမ္မပဒရင်ခွင်မှာပဲ ခိုဝင်ကြီးပြင်းခဲ့ရပါတယ်။

ဓမ္မပဒကျမ်းဟာ ဂါထာတွေနဲ့ချည်း ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ကျမ်းပါ။ အဲဒီဂါထာတွေရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်နဲ့ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းကို သိချင်ရင်တော့ ဓမ္မပဒကျမ်းရဲ့ အဖွင့် ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာကျမ်းကို လေ့လာရပါတယ်။ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာကို လေ့လာရင် ဓမ္မပဒပါဠိတော်ကိုလည်း လေ့လာပြီးသား ဖြစ်သွားတာပါပဲ။

ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာက နှစ်အုပ်ရှိပါတယ်။ စာရေးသူတို့ရဲ့ စာမေးပွဲတွေမှာ ပြဋ္ဌာန်းထားတာက ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ နှစ်အုပ်လုံးပါ။ ဒီတော့ ဘုရားဟောမူရင်းဂါထာတွေကိုရော၊ ဂါထာအဖွင့်နဲ့ နောက်ခံဝတ္ထုတွေကိုပါ တဝကြီး လေ့လာခွင့်ရတော့တာပေါ့။

ဂါထာနဲ့ ဂါထာအဖွင့်က အဓိက ဆိုပေမယ့် နောက်ခံဝတ္ထုတွေကလည်း စိတ်နေစိတ်ထား ကောင်းမြတ်ရေး၊ သဒ္ဓါတရား တိုးပွားရေးနဲ့ အသိဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်

ရေးအတွက် အများကြီး အထောက်အကူပြုပါတယ်။

တချို့က ကိုယ် သင်ခန်းစာ မယူတတ်တာနဲ့ပဲ 'ဝတ္ထုကြောင်းတွေဟာ ဂါထာကို သဘောပေါက်ရုံမျှပဲ၊ ဘာမှ အလေးအနက်ထားစရာ မလိုဘူး' လို့ လက်လွတ်စပယ် ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ကောက်ချက်မချတတ်လို့၊ သင်ခန်းစာ မယူတတ်လို့ ပြောတာမို့ နားမယောင်သင့်ပါဘူး။

ဝတ္ထုကြောင်းတွေထဲမှာလည်း မြတ်စွာဘုရားရဲ့ နှုတ်တော်ထွက် အဖိုးတန်စကားတွေ လိုက်နာစရာ အများကြီးပါ။ ကောက်ချက်မချ၊ သင်ခန်းစာမထုတ် နားထောင်ကောင်းရုံသက်သက်ပဲ ပြောခဲ့ဟောခဲ့ ရေးသားခဲ့ကြလို့ ဝတ္ထုကြောင်းတွေကို ကျေးဇူးမဲ့စကား ဆိုတာလည်း ဖြစ်နိုင်တာပေါ့လေ။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် . . .

ဓမ္မပဒအဆုံးအမနဲ့ ဓမ္မပဒဝတ္ထုကြောင်းတွေဟာ စာရေးသူရဲ့ 'ငယ်ချစ်'၊ စာရေးသူကို သာသနာ့ဘောင်မှာ တည်မြဲအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့တဲ့ 'အမှတ်တရငယ်ချစ်ဦး' ဆိုတာကိုတော့ ဘယ်လိုမှ ငြင်းလို့ မရပါဘူး။

စာရေးသူရဲ့ စိတ်၊ စာရေးသူရဲ့ ဘဝကို ဓမ္မပဒအဆုံးအမတွေက တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ခြင်း၊ လေးနက်ခံ့ညား

ခြင်းတွေနဲ့ လွှမ်းခြုံပေးသလို ဓမ္မပဒဝတ္ထုကြောင်းတွေက နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းတွေနဲ့ မွှမ်းထုံပေးပါတယ်။

ဓမ္မပဒရင်ခွင်မှာ ခိုဝင်ကြီးပြင်းရင်း လူလားမြောက်ခဲ့ရတဲ့ စာရေးသူရဲ့ ညနေခင်းဆည်းဆာချိန်တွေကို 'ဓမ္မပဒဆည်းဆာ' လို့ ကင်ပွန်းတပ် ကမ္မည်းထိုးနိုင်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နေဝင်ဆည်းဆာတိုင်း ဓမ္မပဒကို ဖတ်ဖြစ်အောင် ဖတ်မိလို့ပါပဲ။ စာရေးသူရဲ့ ပရိယတ္တိတစ်နေ့တာဟာ ဓမ္မပဒနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်လေ့ရှိပါတယ်။

အကြောင်းမညီညွတ်လို့ ဓမ္မပဒ မဖတ်ဖြစ်လိုက်တဲ့ နေ့တွေဆို ရင်ထဲမှာ ဟာတာတာနဲ့ . . . ။

ပြောခဲ့ပြီးပြီပဲ . . .

ဓမ္မပဒဟာ စာရေးသူရဲ့ ငယ်ချစ်ပါ . . . လို့ . . ။

[၃]

'လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၅-နှစ်က ဘုန်းကြီးဟာ ရိုမင်ကက်သလစ်ဘာသာဝင်တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေ့ဒီအချိန်မှာတော့ အနောက်နိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာထွန်းကားရေးအတွက် အင်မတန်စိတ်ထက်သန်နေတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဘုရားသားတော်

အမှတ် ၂၆၄၃၀
ရက်စွဲ ၅.၁၂.၀၆

ရဟန်းတော်တစ်ပါး ဖြစ်နေပါပြီ

'ဘုန်းကြီးရဲ့ ဘဝကို ပြောင်းလဲပေးလိုက်တာ ဓမ္မပဒစာအုပ်ပါ။ ဘုန်းကြီးဆီကို ဗုဒ္ဓဘာသာတရား ဟောဖို့က ဘယ်သူမှ ရောက်မလာခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဓမ္မပဒစာအုပ်က ဘုန်းကြီးရဲ့ ဘဝကို လုံးဝဥဿုံ ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဓမ္မပဒစာအုပ်ကိုသာ မဖတ်မိခဲ့ရင် ဒီနေ့ထိ ဘုန်းကြီး ရိုမင်ကက်သလစ်ဘာသာဝင်တစ်ဦးပဲ ဖြစ်နေဦးမှာပါ'

'ဓမ္မပဒစာအုပ်ထဲက မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မပဒအသွင်နဲ့ ရှိနေတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ ဘုန်းကြီးရဲ့ ဘဝကို အကြွင်းမဲ့ ပြောင်းလဲပေးတဲ့ ထိပ်တန်းသာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးပါပဲ။ အတုမရှိတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓ ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံချုပ်ငြိမ်းသွားခဲ့ပြီးပေမယ့် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဟောပြောချက် တရားဓမ္မတွေကတော့ ယခုတိုင် ရှင်သန်လှုပ်ရှားလျက် ရှိနေဆဲပါ။ ယခုတိုင် အလုပ်လုပ်နေဆဲ၊ ယခုတိုင် ဟောပြောညွှန်ပြနေဆဲပါ'

ဒီစကားရပ်တွေကို ပြောခဲ့သူကတော့ တစ်ခေတ်တစ်ခါက ထင်ရှားကျော်ကြားခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓသာသနာပြု အီတာလျံဘုန်းတော်ကြီး ဦးလောကနာထ(၁၈၉၇-၁၉၆၆) ဖြစ်ပါတယ်။

အီတာလျံဘုန်းတော်ကြီး ဦးလောကနာထဟာ ကမ္ဘာကို သုံးပတ်ပတ်ပြီး ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေ ဖြန့်ဝေဟောကြားခဲ့တဲ့ ရဲရဲတောက် သာသနာ့အာဇာနည် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီးတစ်ဦးပါ။

အီတလီနိုင်ငံ၊ မီလန်မြို့မှာ မွေးဖွားပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ နယူးယောက်မြို့မှာ ကြီးပြင်းတဲ့ ဦးလောကနာထဟာ လူဘဝတုန်းက ဓာတုဗေဒဘွဲ့ရ ဓာတ်ခွဲပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ လူအမည်က ဆာဗာတိုရေစီအိုဖီပါ။

တစ်နေ့ . . . ဓာတ်ခွဲခန်းတစ်ခုမှာ ဓာတ်ခွဲအလုပ်နဲ့ အလုပ်ရှုပ်နေတုန်း စီအိုဖက္ခ ဓာတခွဲပညာရှင် မတဆွေတစ်ဦးက ဓမ္မပဒနဲ့ ဗုဒ္ဓဝင် နှစ်ခုတွဲထားတဲ့ စာအုပ်ကြီးတစ်အုပ် ဖတ်ဖို့ လာပေးပါတယ်။

အဲဒီစာအုပ် ဖတ်ပြီးတယ်ဆိုရင်ပဲ ဓာတ်ခွဲပညာရှင် ဓာတ်ကွဲသွားလိုက်တာ စီအိုဖီတစ်ယောက် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ် ကူးပြောင်းတော့တာပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာကမ္မ သိပ္ပံနည်းကျဘာသာ . . . တဲ့။ သိပ္ပံပညာရဲ့ အစမ်းသပ်ကို ခံနိုင်တာ ဗုဒ္ဓဘာသာတစ်ခုပဲ ရှိသတဲ့လေ။

ဓမ္မပဒရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် စီအိုဖီဟာ အသက် ၂၇-နှစ်အရွယ်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ် ကိုယ့်သဘောနဲ့ ကိုယ်

ကူးပြောင်းပြီး အသက် ၂၈-နှစ်အရွယ်မှာ မြန်မာနိုင်ငံကို လာရောက်ပြီး ရဟန်းဘဝကို အပြီးတိုင် ခံယူလိုက်ပါတယ်။

ရဟန်းပြုပြီးနောက် မန္တလေး၊ မစိုးရိမ်တိုက်ကြီးမှာ ပရိယတ္တိစာပေ လေ့လာသင်ယူပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှာ အမြဲနေထိုင်ရင်း ကမ္ဘာလှည့် သာသနာပြုခဲ့တဲ့ ဦးလောကနာထဟာ ပြင်ဦးလွင်ဆေးရုံမှာပဲ ပျံလွန်တော်မူခဲ့တာပါ။

ပြောလိုရင်းကတော့ . . .

ဓမ္မပဒကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်လာသူတွေ၊ သာသနာ့အာဇာနည် ဖြစ်လာသူတွေ အများကြီး ရှိတယ်ဆိုတာပါပဲ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ဓမ္မပဒကို ဖတ်ရင် စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ ဘဝအခြေအနေ ပြောင်းလဲသွားမှာကတော့ သေချာပါတယ်။ ပင်ကိုဓာတ်ခံကလည်း ကောင်းတယ်ဆိုရင်ပေါ့။ (ဓမ္မပဒဖတ်ပြီး စီအိုဖီ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်လာခဲ့ပေမယ့် စာအုပ်လာပေးသူ မိတ်ဆွေကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်မလာခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေ၊ အကျင့်စရိုက်တွေတော့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပြောင်းလဲသွားမယ် ထင်ပါတယ်)

နောက်တစ်ချက် ပြောချင်တာက . . .

ဓမ္မပဒဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အထင်ရှားဆုံး၊ အပြန့်နှံ့ဆုံး ဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းတစ်စောင်ဖြစ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

ဓမ္မပဒဟာ စာအုပ်ငယ်သလောက် အနှစ်ပြည့်ပြီး အကျိုးကြီးလှပါတယ်။ ဂါထာပေါင်း (၄၂၃)ပုဒ်သာ ပါတဲ့ ကျမ်းစာအငယ်လေးဖြစ်ပေမယ့် လူအမျိုးမျိုးရဲ့ စရိုက်အမျိုးမျိုး၊ ဓာတ်ခံအမျိုးမျိုးပေါ် မူတည်ပြီး အခြေအနေ၊ အချိန်အခါနဲ့ လိုက်လျောညီထွေစွာ . . . ဟောကြားထားတာမို့ အကြောင်းအရာ၊ အချက်အလက်က အမျိုးစုံပါပဲ။ ကံအကြောင်း၊ သံဝေဂအကြောင်း၊ ဝိပဿနာအကြောင်း၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အကြောင်းတွေအပြင် လူတွေရဲ့ ဘဝမှာ ဘယ်လိုမှ မကင်းနိုင်တဲ့ အချစ်အကြောင်းတောင် ပါဝင်ပါတယ်။

အချစ်ကြောင့် စိတ်ညစ်နေပါသလား၊ ဓမ္မပဒထဲက အချစ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတစ်ခုခု ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ စိတ်ညစ်တာတွေ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ အပေါင်းအသင်းမကောင်းလို့ ဘဝလမ်းကြောင်း တိမ်းစောင်းနေပါသလား၊ ဓမ္မပဒထဲမှာ အပေါင်းအသင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေ အဆင်သင့်ရှိပါတယ်။

ဓမ္မပဒကို ဘယ်အချိန်မှာ လှန်ကြည့် လှန်ကြည့်၊ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ လောလောဆယ် ခံစားနေရတဲ့ ခံစားချက်နဲ့

တိုက်ဆိုင်တဲ့ အဆုံးအမ အနည်းဆုံးတစ်ခုလောက်တော့ သေချာပေါက် ရှိနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ဓမ္မပဒရဲ့ အံ့သြဖွယ်ကောင်းတဲ့ အချက်ပါ။

အဲဒီလို အံ့သြဖွယ်တွေ ပြည့်နှက်နေလို့လည်း ဓမ္မပဒဟာ အရှေ့တိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံတွေကို ကျော်လွန်ပြီး အနောက်တိုင်းနိုင်ငံတွေမှာပါ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းတစ်ရာ ကျော်လောက်ကတည်းက ထင်ရှားကျော်ကြားခဲ့ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ ပြင်သစ်ဘာသာ၊ ဂျာမန်ဘာသာ စတဲ့ ဘာသာပေါင်းစုံနဲ့ ဘာသာပြန်ဆိုပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။

[၄]

စာရေးသူကို မြေးအရင်းတစ်ယောက်လို ချစ်မြတ်နိုးတဲ့၊ စာရေးသူကလည်း အဘိုးအရင်းတစ်ယောက်လို ချစ်မြတ်နိုးပြီး အထူးကြည်ညိုလေးစားရတဲ့ မော်လမြိုင်မြို့က ကျော်လေးကျော် တောင်လေးလုံးဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ မွန်းလွဲ သုံးနာရီဆိုရင် ဘယ်ဧည့်သည်နဲ့မှ အတွေ့မခံတော့ဘဲ အခန်းတံခါးကို သော့ခတ်ပြီး ဘုရားဟောပါဠိတော်တွေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ရွတ်ဖွားပူဇော်တော်မူပါတယ်။ အနည်းဆုံး နှစ်နာရီလောက် ကြာပါတယ်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရွတ်ဖွားပူဇော်တဲ့အထဲမှာ ဝိနည်းပါဠိတော်တွေရော၊ သုတ္တန်ပါဠိတော်တွေရော၊ အဘိဓမ္မာပါဠိတော်တွေရော၊ ပိဋကတ်သုံးပုံလုံး ပါဝင်ပါတယ်။ စာအုပ်လှန်ပြီး ကြည့်ရွတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အာဂုံနှုတ်တက် အရင်ရအောင် ကျက်ပြီးမှ အလွတ်ရွတ်တာပါ။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး အထူးနှစ်သက်ရာ ပါဠိတော်တွေကို ရွေးနှုတ်ကျက်မှတ် ရွတ်ဖွားပူဇော်တဲ့အထဲမှာ ဓမ္မပဒပါဠိတော် (ဂါထာ ၄၂၃-ပုဒ်) လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ဂါထာ ၄၂၃-ပုဒ်လုံးကို အစဉ်အတိုင်း အလွတ်ရအောင် ကျက်ထားနိုင်တဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပညာတရားကတော့ အထူးကြည်ညိုစရာကြီးပါ။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို အားကျတဲ့စိတ်နဲ့ ဓမ္မပဒဂါထာတွေ အစဉ်အတိုင်းရအောင် အလွတ်ကျက်ပြီး နေ့စဉ်သူ့အပိုင်းနဲ့သူ ပူဇော်ချင်ပေမယ့် ဒီနေ့အထိတော့ မပူဇော်ဖြစ်သေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့နေ့နဲ့သူ ကြည့်ဖြစ်တဲ့ ဓမ္မပဒဂါထာနဲ့တော့ နေ့စဉ် ပူဇော်ဖြစ်ပါတယ်။ ဂါထာလည်း ရွတ်၊ အဓိပ္ပာယ်လည်း ဆင်ခြင်၊ ကျင့်လည်း ကျင့်ပေါ့။

ရွတ်ဖွားပူဇော်ရလွယ်အောင် ဓမ္မပဒဂါထာတွေကို သီးသန့် ကွန်ပျူတာစီပြီး စာအုပ်ငယ်လေးကစ်အုပ် ချုပ်

ထားဦးမှပဲ . . . လို့ ကာလအတန်ကြာကတည်းက (လွန်ခဲ့တဲ့ လေးငါးဆယ်နှစ်လောက်ကတည်းက) စာရေးသူ စိတ်ကူးခဲ့ဖူးပါတယ်။ လုပ်မယ်၊ လုပ်မယ်နဲ့ မလုပ်ဖြစ်တာ အခုတော့ လုပ်မှဖြစ်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း ရွှတ်ပွားပူဇော်ဖို့၊ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ဖို့ တစ်အုပ်တည်း ချုပ်ထားမယ့်အစား ကိုယ့်လို ဓမ္မပဒကြိုက်နှစ်သက်သူတွေအားလုံးရဲ့ လက်ထဲ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရောက်သွားအောင် လုပ်ရရင် ကောင်းမှာပဲ လို့ စိတ်ကူးမိတာနဲ့ 'စိတ်အားဖြည့် ဓမ္မပဒ' စာအုပ် ပေါ်ထွက်လာခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပါဠိချည်းသက်သက် ရေးထားရင် ရဟန်းသာမဏေတွေအတွက် အဆင်ပြေပေမယ့် လူဝတ်ကြောင်တွေအတွက် အဆင်မပြေပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် လူဝတ်ကြောင် သူတော်ကောင်းတွေအတွက် မြန်မာပြန်ပါ ထည့်သွင်းပေးထားပါတယ်။

ပါဠိစာပေနဲ့ အမြိုထိတွေ့နေတဲ့သူတွေအတွက်ကတော့ ဓမ္မပဒအဆုံးအမတွေကို မြန်မာလို ဖတ်ရ၊ ရွှတ်ရတာထက် ပါဠိလို ဖတ်ရ၊ ရွှတ်ရတာက ပိုပြီး အရသာရှိ၊ ပိုပြီး စိတ်အားရှိပါတယ်။

မြန်မာလို အဓိပ္ပာယ်ကြည့်လိုက်ရင် ဘာမှ မထူးဘူး၊ သိပြီးသား၊ ရိုးနေပြီ . . . လို့ ထင်ရပေမယ့် ပါဠိလို ရွှတ်ဖတ်ကြည့်လိုက်ရင်တော့ ဘယ်လောက်သိပြီးသားပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရွှတ်ဖတ်လို့ မဝ၊ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်လို့ မဝနိုင်အောင် ထူးနေတာပါပဲ။

ပါဠိလို ရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ၊ ရွှတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မရွှတ်သည်ဖြစ်စေ၊ အဓိကကတော့ မြန်မာလို အဓိပ္ပာယ်သိဖို့၊ မြန်မာလို အကျယ်နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့ဘဝထဲမှာ အမှန်တကယ် လိုက်နာကျင့်သုံးဖြစ်ဖို့ပါပဲ။

[၅]

ဂါထာဖွင့်ဆိုချက်တွေ၊ နောက်ခံဝတ္ထု ရှင်းလင်းချက်တွေနဲ့ ဝေဝေဆာဆာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရေးချင်ပေမယ့် အချိန်မပေးနိုင်သေးလို့ ဒီစာအုပ်မှာတော့ ဘုရားဟောမူရင်းဂါထာတွေကိုပဲ မြန်မာလို ပြန်ဆိုဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ (နောင်အချိန်ပေးနိုင်တဲ့တစ်နေ့ ဂါထာတစ်ပုဒ်ကို ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်နှုန်းနဲ့ ဖွင့်ဆိုရေးသားပါဦးမယ်။ အလျှဉ်းသင့်သလိုတော့ ဟောတရားအနေနဲ့ ဟောပေးနေပါတယ်)

ဓမ္မပဒဂါထာတွေကို တူရာတူရာ စုပြီး သူ့အုပ်စုနဲ့သူ သဂြိုဟ်ယနာတင်အရှင်မြတ်တွေက စီစဉ်ထားခဲ့ပါတယ်။ အုပ်စုပေါင်း (၂၆)ခုရှိတဲ့အထဲက ဒီစာအုပ်မှာ ရှေ့ဆုံးအုပ်စု (၈)ခုကို ပထမပိုင်းအနေနဲ့ ရွေးနုတ်ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဂါထာအားလုံးကို တစ်အုပ်တည်းနဲ့ ဖော်ပြလိုက်ရင် စာဖတ်ပရိသတ်အတွက် ငြီးငွေ့လေးလံသွားမှာ စိုးလို့ပါ။

လိုရင်းတိုရှင်း အဆုံးအမမျိုး ဖြစ်လို့ တစ်ဆက်တည်း ရောရေးတာထက် အဆုံးအမတစ်ခုစီ တစ်မျက်နှာချင်း ရေးတာက စိတ်ထဲမှာ ပိုစွဲနိုင်တဲ့အတွက် ပိုမှတ်မိစေလိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဂါထာတစ်ပုဒ်ကို တစ်မျက်နှာနှုန်းနဲ့ မြန်မာပြန်ပေးထားပါတယ်။

စကားပြေပြန်ထက် စကားပြောပြန်က ရင်ထဲ ပိုရောက်လို့ စကားပြောပြန်နဲ့ပဲ မြန်မာပြန်ထားပါတယ်။ ဒါမှ စာဖတ်နေရတယ်လို့ မခံစားရဘဲ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ကိုယ့်ကို တိုက်ရိုက် ဟောကြား (ပြောဆို) နေတယ်လို့ ခံစားရမှာပါ။

အုပ်စုတစ်ခုချင်းရဲ့ အစမှာ 'ဒီအုပ်စုမှာ ဘာအဆုံးအမတွေပါတယ်' ဆိုတာလည်း မိတ်ဆက်ပေးထားပါတယ်။

စာအုပ်နောက်ပိုင်းက . . . ပါဠိမူရင်းတွေက တော့ ဆရာတော် သံဃာတော်များ၊ ရဟန်း သာမဏေများ အတွက် အဓိက ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဝတ္ထုခေါင်းစဉ်လေးတွေ ပါ တွဲထည့်ပေးထားတာမို့ ဝတ္ထုဖတ်ပြီးသား ဆရာတော် သံဃာတော်များအတွက် ခေါင်းစဉ်မြင်လိုက်ရုံနဲ့ ဝတ္ထုအစ အဆုံး မှတ်မိသွားမှာပါ။ ဂါထာနဲ့ ဝတ္ထု ဆက်စပ်ပုံကို အ လွယ်တကူ သိခွင့်ရတဲ့အတွက် ခရီးသွားရင်း တရားဟောရ တဲ့ အခါမျိုးတွေမှာလည်း 'ဓမ္မခရီးဖော်'အဖြစ် အထူးကျေး ဇူးပြုပါလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်မျှော်လင့်ရင်း . . . ။

စိတ်အားပြည့်ဝကြပါစေ။
မေတ္တာဖြင့် ...
အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)
၉-၇-၂၀၀၄

အုပ်စု(၁)

အစုံလိုက်အုပ်စု

စိတ်ကောင်းထားရင်
ချမ်းသာမယ်၊
စိတ်ကောင်းမထားရင်
ဆင်းရဲမယ် . . .

ယမကဝဂ်လို့ခေါ်တဲ့
အစုံလိုက်အုပ်စုမှာ
အစုံလိုက်အစုံလိုက်
အတွဲလိုက်အတွဲလိုက်
အကြောင်းအရာတွေကို
မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားဆုံးမထားပါတယ်။
စိတ်ကောင်းနဲ့စိတ်ဆိုး
ဆင်းရဲနဲ့ချမ်းသာ
ကောင်းမှုနဲ့မကောင်းမှု
ကောင်းကျိုးနဲ့မကောင်းကျိုး...
ပြီးတော့...

ဘ၀ဆင်းရဲတာ စိတ်မကောင်းလို့

တရားအားလုံးရဲ့
ရှေ့သွားခေါင်းဆောင်ဟာ စိတ်ပါ။
တရားအားလုံးရဲ့
အကြီးအမှူးဟာ စိတ်ပါ။
တရားအားလုံးဟာ
စိတ်ကြောင့်ပဲ ပြီးစီးရပါတယ်။
ပျက်စီးတဲ့စိတ်၊ မကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့
ပြုမယ်၊ ပြောမယ်၊ ကြံစည်မယ်ဆိုရင်
အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နောက်ကို
ဆင်းရဲဒုက္ခတွေပဲ
အစဉ်တစိုက် လိုက်ကြပါလိမ့်မယ်။
ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲဆိုရင်
လှည်းတပ်ထားတဲ့
ဝန်ဆောင်နွားရဲ့ ခြေထောက်ကို
လှည်းဘီးက အစဉ်တစိုက်လိုက်ပြီး
နှိပ်စက်နေသလိုပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁။]

ဘဝချမ်းသာတာ စိတ်ကောင်းလို့

တရားအားလုံးရဲ့
ရှေ့သွားခေါင်းဆောင်ဟာ စိတ်ပါ။
တရားအားလုံးရဲ့
အကြီးအမှူးဟာ စိတ်ပါ။
တရားအားလုံးဟာ
စိတ်ကြောင့်ပဲ ပြီးစီးရပါတယ်။
ကြည်လင်တဲ့စိတ်၊ ကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့
ပြုမယ်၊ ပြောမယ်၊ ကြံစည်မယ်ဆိုရင်
အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နောက်ကို
ချမ်းသာသုခတွေပဲ
အစဉ်တစိုက် လိုက်ကြပါလိမ့်မယ်။
ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲဆိုရင်
အရိပ်ဟာ...
အရိပ်ပိုင်ရှင်၊
အရိပ်ထွက်ပစ္စည်းရဲ့ နောက်ကို
အစဉ်တစိုက် မခွဲမခွာ
လိုက်ပါနေသလိုပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၂။]

အငြိုးဖွဲ့လျှင်ရန်မငြိမ်း

'ငါ့ကို သူ ဆဲဖူးတယ်၊
ကဲ့ရဲ့ဖူး၊ အပြစ်ပြောဖူးတယ်၊
ငါ့ကို သူ ချဖူးတယ်၊
ထိုးဖူး၊ ရိုက်ဖူးတယ်၊
ငါ့ကို သူ မတရား
အနိုင်ယူဖူးတယ်' လို့
ထပ်တလဲလဲ တွေးတောပြီး
ရန်ငြိုးဖွဲ့နေမယ်ဆိုရင်
တစ်ကြိမ်တစ်ခါ
ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ရန်က
နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးအတွက်
ဘယ်တော့မှ
မငြိမ်းအေးနိုင်တော့ပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၃။]

အပြုံးမပွဲ့မှရန်ငြိမ်း

'ငါ့ကို သူ ဆဲဖူးတယ်
ကဲ့ရဲ့ဖူး၊ အပြစ်ပြောဖူးတယ်၊
ငါ့ကို သူ ချဖူးတယ်
ထိုးဖူး၊ ရိုက်ဖူးတယ်၊
ငါ့ကို သူ မတရား
အနိုင်ယူဖူးတယ်' လို့
ထပ်တလဲလဲ တွေးတောပြီး
ရန်ငြိုးဖွဲ့နေတာမျိုး
လုံးဝ မပြုလုပ်ဘူးဆိုရင်
တစ်ကြိမ်တစ်ခါ
ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ရန်ဟာ
နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးအတွက်
အစဉ်ထာဝရ
ငြိမ်းအေးသွားနိုင်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၄။]

ရန်တုံ့ မမှုမှုရန်ငြိမ်းမယ်

ရန်တုံ့မှုခြင်းဖြင့်
ဘယ်တော့မှ
ရန်မငြိမ်းနိုင်ပါဘူး။
ရန်တုံ့မမှုမှသာ
ရန်ငြိမ်းနိုင်ပါတယ်။
ဒါဟာ...
သူတော်ကောင်းတွေရဲ့
အစဉ်အလာ
သွားရိုးလမ်းကြောင်းပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၅။]

သေမှာသိမှရန်ငြိမ်းမယ်

ခိုက်ရန်ပြုတတ်တဲ့သူတွေက
'ငါတို့ဟာ သေမင်းဆီကို
အမြီမပြတ်
သွားနေကြရတဲ့သူတွေပါလား' လို့
မသိကြပါဘူး။
အဲဒီလို မသိကြတဲ့အတွက်
ခိုက်ရန်တွေသာ
တိုးပွားလာရပါတယ်။
ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေကတော့
'ငါတို့ဟာ သေမင်းဆီကို
အမြီမပြတ်
သွားနေကြရတဲ့သူတွေပါလား' လို့
သိကြပါတယ်။
အဲဒီလို သိကြတဲ့အတွက်
ခိုက်ရန်တွေဟာ
ငြိမ်းအေးသွားကြပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၆။]

ကမ်းပါးသစ်ပင်လိုလူ

ကြုံလာသမျှ အာရုံတိုင်းကို
တင့်တယ်တယ်၊ ကောင်းတယ်လို့
အဖန်ဖန်ရှုမြင်တဲ့သူ၊
မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်
ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို မစောင့်စည်းတဲ့သူ၊
အစားအသောက်နဲ့တကွ
ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေရဲ့အပေါ်မှာ
အတိုင်းအရှည် မသိတဲ့သူ၊
ဝိတက်ဆိုးတွေရဲ့ အလိုကို လိုက်ပြီး
ပျင်းရိ တွန့်ဆုတ်နေတဲ့သူ၊
ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဝီရိယမရှိတဲ့သူကို
ကိလေသမာရ် (စိတ်ကောင်းတွေကို သေအောင်
သတ်တတ်တဲ့ ကိလေသာ)က
လွှမ်းမိုး နှိပ်စက်နိုင်ပါတယ်။
ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲဆိုရင်
ချောက်ကမ်းပါးပြတ်မှာ ပေါက်နေတဲ့
အားချည့်အားနဲ့ သစ်ပင်ကို
အင်အားကြီးမားတဲ့ လေပြင်းလေထန်က
လွှမ်းမိုးချိုးဖျက်ပစ်နိုင်သလိုပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၇။]

ကျောက်တောင်လိုလူ

ကြီးလာသမျှ အာရုံတိုင်းကို
မတင့်မတယ်ရှုံ့စဖွယ်လို့
အဖန်ဖန် ရှုမြင်တဲ့သူ၊
မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်
ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို စောင့်စည်းတဲ့သူ၊
အစားအသောက်နဲ့တကွ
ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေရဲ့အပေါ်မှာ
အတိုင်းအရှည်သိတဲ့သူ၊
ဘုရား, တရား, သံဃာနဲ့
ကံ, ကံရဲ့အကျိုးကို မတုန်မလှုပ် ယုံကြည်တဲ့သူ၊
ကြီးစားအားထုတ်မှု ဝီရိယရှိတဲ့သူကို
ကိလေသမာရ(စိတ်ကောင်းတွေကို
သေအောင် သတ်တတ်တဲ့ ကိလေသာ)က
မလွှမ်းမိုး မနှိပ်စက်နိုင်ပါဘူး။
ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲဆိုရင်
ကျောက်သားအတိပြီးတဲ့
ကျောက်တောင်ကြီးကို
အင်အားပျော့တဲ့လေက
မလွှမ်းမိုး မဖျက်ဆီးပစ်နိုင်သလိုပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၈၁]

ပန်ရည်စွန်းသူ
ပန်ရည်ဝတ်မဝတ်ရ

စိတ်အစဉ်မှာ
ရာဂ, ဒေါသ စတဲ့
ကိလေသာဖန်ရည်
စွန်းထင်းနေတဲ့သူ၊
မျက်စိ, နား, နှာ,
လျှာ, ကိုယ်, စိတ်
ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို
ယဉ်ကျေးအောင်
မဆုံးမတဲ့သူ၊
စကားကို
မှန်မှန်ကန်ကန်
မပြောဆိုတဲ့သူဟာ
ဖန်ရည်စွန်းတဲ့
အဝတ်(သင်္ကန်း)ကို
လုံးဝ မဝတ်ရုံ
မသုံးစွဲထိုက်ပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၉။]

ပန်ရည်ဝတ်နှင့် ထိုက်တန်သူ

ရာဂ, ဒေါသ စတဲ့
ကိလေသာဖန်ရည်အားလုံးကို
ထွေးအန်စွန့်ပစ်ပြီးတဲ့သူ
စိတ်အစဉ်မှာ
ကိုယ်လေသာဖန်ရည်
မစွန်းထင်းတဲ့သူ၊
သီလသိက္ခာ
ကောင်းစွာတည်တဲ့သူ
သီလရှိတဲ့သူ၊
မျက်စိ, နား, နှာ,
လျှာ, ကိုယ်, စိတ်
ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို
ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတဲ့သူ၊
စကားကို မှန်မှန်ကန်ကန်
ပြောဆိုတဲ့သူဟာ
ဖန်ရည်စွန်းတဲ့
အဝတ်(သင်္ကန်း)နဲ့
တကယ့်ကို ထိုက်တန်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၀။]

အနှစ်မကျန်တာအကြီမှားလို့

အနှစ်မဟုတ်တဲ့
အကာကိုတော့
အနှစ်လို့ မှတ်ထင်၊
အကာမဟုတ်တဲ့
အနှစ်ကိုတော့
အကာလို့
သိမြင်နေကြတဲ့သူတွေဟာ
အတွေးမှား
အကြံမှား
အယူအဆမှားတွေမှာပဲ
စိတ်ကျက်စားနေကြတဲ့အတွက်
တကယ့်အနှစ်စစ်အနှစ်မှန်ကို
ဘယ်တော့မှ
မရနိုင်ကြတော့ပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၁၁။]

အနှစ်သိမှ အနှစ်ရှိမယ်

အနှစ်ကို
အနှစ်လို့
သိပြီး
အကာကို
အကာလို့
မြင်တဲ့သူတွေဟာ
အတွေးမှန်
အကြံမှန်
အယူအဆမှန်တွေမှာပဲ
စိတ်ကျက်စားနေကြတဲ့အတွက်
တကယ့် အနှစ်စစ်အနှစ်မှန်ကို
အပြည့်အဝ
ရရှိနိုင်ကြပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၂၁]

အမိုးကျဲရင် မိုးရွဲမယ်

ကောင်းကောင်းမိုးမထားတဲ့အိမ်၊
အမိုးကျဲနေတဲ့ အိမ်ကို
မိုးရေမိုးပေါက်တွေ
ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်သလို
သမထဘာဝနာ၊
ဝိပဿနာဘာဝနာတွေနဲ့
ထုံမွမ်းမထားတဲ့
စိတ်ကိုလည်း
ရာဂ, ဒေါသ စတဲ့
ကိလေသာတွေ
ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်
နှိပ်စက်နိုင်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၃။]

အမိုးလုံမှ ချမ်းသာမယ်

ကောင်းကောင်းမိုးထားတဲ့အိမ်၊
အမိုးစပ်နေတဲ့အိမ်ကို
မိုးရေမိုးပေါက်တွေ
မထိုးဖောက်
မဝင်ရောက်နိုင်သလို
သမထဘာဝနာ၊
ဝိပဿနာဘာဝနာတွေနဲ့
အသေအချာ
ထုံမွမ်းထားတဲ့စိတ်ကိုလည်း
ရာဂ, ဒေါသ စတဲ့
ကိလေသာတွေ
မထိုးဖောက်မဝင်ရောက်
မနှိပ်စက်နိုင်ပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၄။]

ခုလည်းစိတ်ညစ် နောင်စိတ်ညစ်

မကောင်းမှုပြုတဲ့သူဟာ
ဒီဘဝမှာလည်း
ကိုယ့်မကောင်းကံကို ကိုယ်တွေးပြီး
ဝမ်းနည်းစိတ်ညစ်ရသလို
နောင်ဘဝမှာလည်း
ကိုယ့်မကောင်းကံရဲ့ အကျိုး
ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးကို
ကိုယ်ခံစားပြီး
ဝမ်းနည်းစိတ်ညစ်ရပါတယ်။
ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာရော
တမလွန်ဘဝမှာပါ
ဝမ်းနည်းစိတ်ညစ်ရတာပါ။
မကောင်းမှုပြုတဲ့သူဟာ
ကိုယ်ပြုထားတဲ့ မကောင်းမှုရဲ့
ညစ်နွမ်းမည်းပေမှုကို မြင်ရတိုင်း
ဝမ်းနည်းပူဆွေးရ၊
စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲရပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၁၅။]

ခုလည်းပျော်ရွှင် နောင်လည်းပျော်ရွှင်

ကောင်းမှုပြုတဲ့သူဟာ
ဒီဘဝမှာလည်း
ကိုယ့်ကောင်းကံကို ကိုယ်တွေးပြီး
ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်ရသလို
နောင်ဘဝမှာလည်း
ကိုယ့်ကောင်းကံရဲ့ အကျိုး
ချမ်းသာသုခအမျိုးမျိုးကို
ကိုယ်ခံစားပြီး
ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်ရပါတယ်။
ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာရော
တမလွန်ဘဝမှာပါ
ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်ရတာပါ။
ကောင်းမှုပြုတဲ့သူဟာ
ကိုယ်ပြုထားတဲ့ ကောင်းမှုရဲ့
သန့်စင်ဖြူဖွေးမှုကို မြင်ရတိုင်း
ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်ရ၊
ကြည်နူးကျေနပ်ရပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၆။]

အလုပ်များကစိတ်ပူရ

မကောင်းတဲ့အလုပ် လုပ်တဲ့သူဟာ
ဒီဘဝမှာလည်း
စိတ်ပူလောင်ရ၊
နောင်ဘဝမှာလည်း
စိတ်ပူလောင်ရပါတယ်။
ပစ္စုပ္ပန်၊ တမလွန်နှစ်ခုလုံးမှာ
စိတ်ပူလောင်ရတာပါ။
ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ
'ငါ မကောင်းတဲ့အလုပ် လုပ်မိလေခြင်း'
လို့တွေးပြီး စိတ်ပူလောင်ရသလို
တမလွန်ဘဝ
အပါယ်လေးပါးတစ်ပါးပါး
မကောင်းရာဒုဂ္ဂတိ ရောက်တဲ့အခါ
ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို
နာကျင်သည်းထန်စွာ ခံစားပြီး
အကြီးအကျယ်
စိတ်ပူလောင်ရပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၁၇။]

အလုပ်မှန်ကစိတ်အေးရ

ကောင်းတဲ့အလုပ် လုပ်တဲ့သူဟာ
ဒီဘဝမှာလည်း
နှစ်သက်ရ၊ စိတ်ချမ်းသာရ၊
နောင်ဘဝမှာလည်း နှစ်သက်ရ၊
စိတ်ချမ်းသာရပါတယ်။
ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် နှစ်ခုလုံးမှာ နှစ်သက်ရ၊
စိတ်ချမ်းသာရတာပါ။
ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ
'ငါ ကောင်းတဲ့အလုပ် လုပ်ထားတယ်၊
ငါ ကောင်းတဲ့အလုပ် လုပ်ပြီးပြီ' လို့
တွေးပြီး နှစ်သက်ရ၊ စိတ်ချမ်းသာရသလို
တမလွန်ဘဝ
လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်
ကောင်းရာသုဂတိ ရောက်တဲ့အခါ
ချမ်းသာသုခတွေကို
ပြည့်စုံကြွယ်ဝစွာခံစားပြီး
အကြီးအကျယ် နှစ်သက်ရ၊
စိတ်ချမ်းသာရပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၈။]

သိပြီးမကျင့်ရင် နွားကျောင်းသား

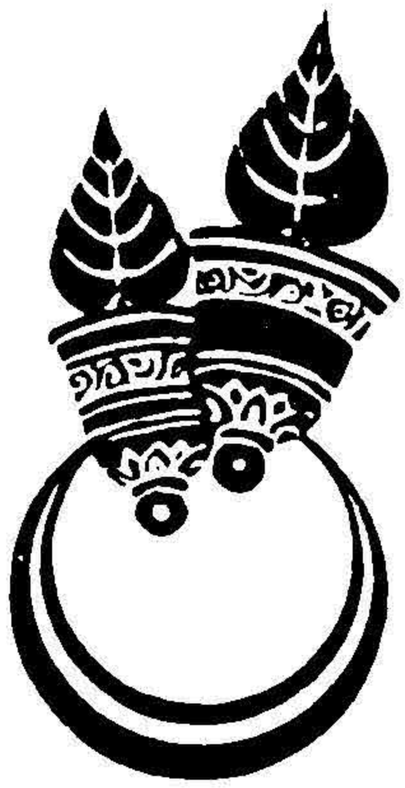
အကျိုးစီးပွားကောင်းတွေ ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်တဲ့
ပိဋကတ်သုံးဖော် ဘုရားတရားတော်တွေကို
အများကြီး သင်ယူပို့ချ ဟောပြနေပေမယ့်
အဲဒီတရားတော်တွေအတိုင်း
လိုက်နာပြုကျင့်မှုမရှိဘဲ
မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆနေမယ်ဆိုရင်
မဂ်ဖိုလ်ဝေစုရတဲ့သူ၊ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့
နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့သူ
လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲဆိုရင်
နွားပိုင်ရှင် သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ နွားတွေကို
ရေတွက်ထိန်းကျောင်းရတဲ့
အခစား နွားကျောင်းသားဟာ
နွားထွက်ပစ္စည်း အရသာငါးမျိုး
(နို့ရည်, နို့ဓမ်း, ထောပတ်, ရက်တက်, ဆီဦး)ရဲ့
ဝေစုရတဲ့သူ၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ
သုံးဆောင်ခံစားခွင့် ရတဲ့သူ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်သလိုပါပဲ။

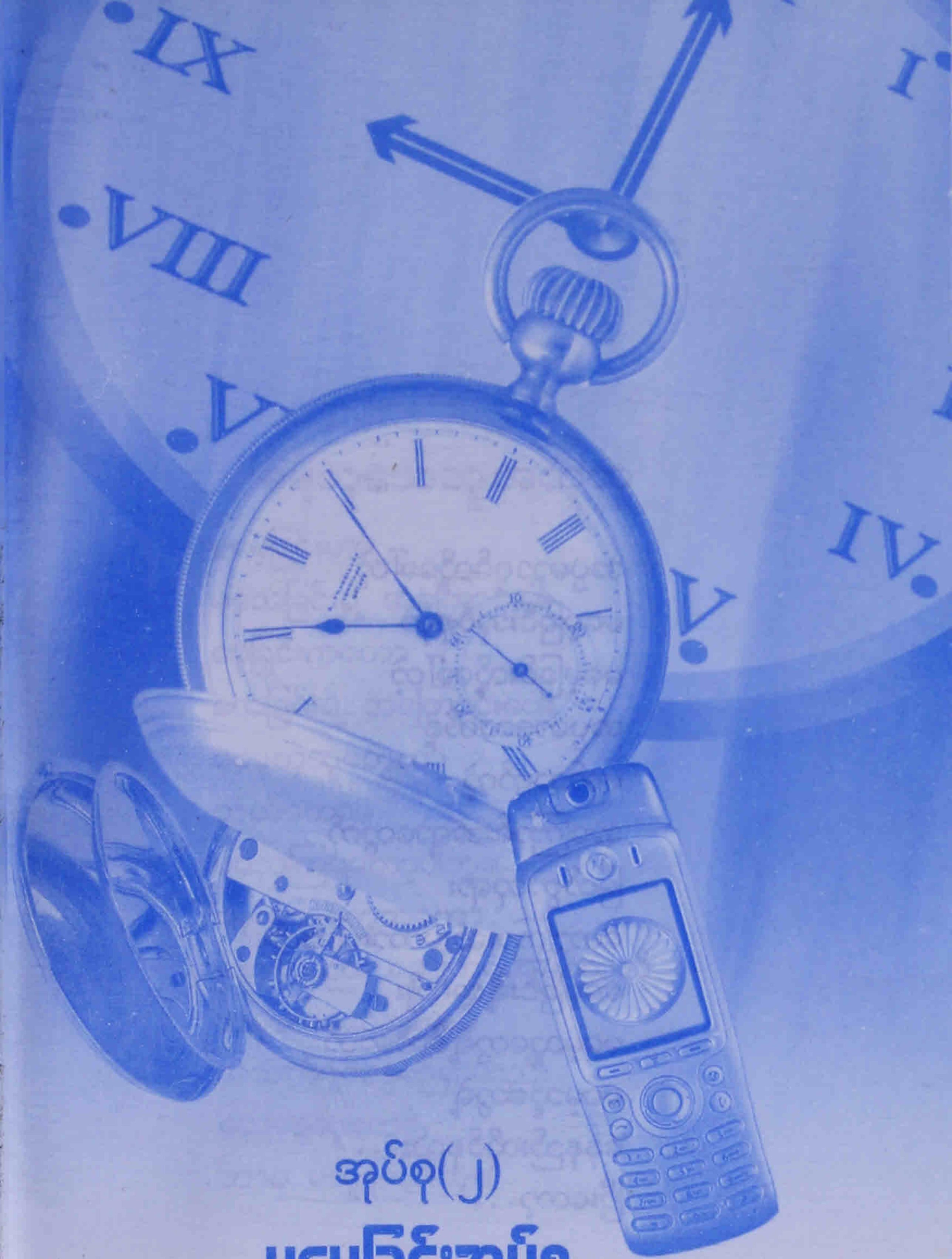
[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၁၉။]

သိပြီးကျင့်မှန်းပိုင်ရှင်
အကျိုးစီးပွားကောင်းတွေ ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်တဲ့
ပိဋ္ဌကတ်သုံးဖော် ဘုရားတရားတော်တွေကို
အနည်းငယ်မျှသာ
သင်ယူပို့ချ ဟောပြနေပေမယ့်
မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေတဲ့
အကျင့်ကောင်းအကျင့်မြတ်တွေကို
(ကိုယ်သင်ယူလို့ သိထားတဲ့
တရားတော်တွေအတိုင်း)
ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်မယ်ဆိုရင်
ရာဂ, ဒေါသ, မောဟတွေကိုလည်း
ပယ်စွန့်နိုင်၊
သိသင့်သိထိုက်တဲ့
သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတွေကိုလည်း
ကောင်းကောင်းပိုင်ပိုင်သိ၊
စိတ်ကလည်း
ကိလေသာအနှောင်အဖွဲ့တွေကနေ

ရှင်းရှင်းကြီး လွတ်ပြီး
ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအပေါ်မှာရော,
တမလွန် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအပေါ်မှာရော၊
အတွင်းအဇ္ဈတ္တ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအပေါ်မှာရော,
အပြင်ဗဟိဒ္ဓ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအပေါ်မှာပါ
တဏှာဒိဋ္ဌိနဲ့ မစွဲလမ်းတော့တဲ့
ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
နွားပိုင်ရှင်ဟာ
နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေရဲ့
အရသာဝေစုကို ရသလို
နည်းနည်းသိပြီး
များများကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း
မဂ်ဖိုလ်ဝေစုရတဲ့သူ၊
မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို
မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၂၀။]





အုပ်စု(၂)

မမေ့ခြင်းအုပ်စု

မမေ့တဲ့သူတွေက
သံယောဇဉ်ဖြတ်နိုင်ကြတယ်
မေ့တဲ့သူတွေက
သံယောဇဉ်မဖြတ်နိုင်ကြဘူး

အပွမာဒဝဂ်လို့ခေါ်တဲ့
မမေ့ခြင်းအုပ်စုမှာ
မမေ့ခြင်းလို့ခေါ်တဲ့
အပွမာဒသတိနဲ့
ပတ်သက်တဲ့
အကြောင်းအရာတွေကို
မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားဆုံးမထားပါတယ်။
မမေ့ခြင်းရဲ့အကျိုး
မမေ့သူတွေရဲ့စိတ်ဓာတ်
မမေ့သူတွေရဲ့
နေနည်းထိုင်နည်း...
ပြီးတော့...

မေ့သူသေသူ အတူတူ

မမေ့ခြင်းဟာ
မသေခြင်းရဲ့ အကြောင်းပါ၊
မေ့ခြင်းကတော့
သေခြင်းရဲ့ အကြောင်းပေါ့။
မမေ့တဲ့သူတွေဟာ
ဘယ်တော့မှ
မသေကြရတော့ပါဘူး။
မေ့တဲ့သူတွေကတော့
နောင်လည်း သေကြရမှာဖြစ်သလို
အခုလောလောဆယ်
အသက်ရှင်နေစဉ်မှာလည်း
သေနေသူတွေနဲ့
ဘာမှ မထူးကြပါဘူး။

(တစ်နည်း)
ကုသိုလ်မမေ့ခြင်းဟာ
မသေရာ နိဗ္ဗာန်
ရောက်ကြောင်းဖြစ်သလို
ကုသိုလ်မေ့ခြင်းဟာ
အသေသံသရာ
လည်ကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။
ကုသိုလ်မမေ့ရင်
အသေသံသရာက
လုံးဝ လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။
ကုသိုလ်မေ့နေရင်တော့
အသေသံသရာက
လုံးဝမလွတ်နိုင်တဲ့အပြင်
အခုလောလောဆယ်လည်း
သေနေတာနဲ့
ဘာမှမထူးပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၂၁၁]

မမေ့ရတာ ပျော်စရာ

မမေ့ခြင်းမှာ ရပ်တည်ပြီး
မမေ့ခြင်းကို တိုးပွားအောင်
ပြုလုပ်နေကြတဲ့
ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေဟာ
'မမေ့ရင် ဆင်းရဲလွတ်မယ်၊
မေ့ရင် ဆင်းရဲမလွတ်ဘူး' ဆိုတဲ့
မမေ့ခြင်းနဲ့ မေ့ခြင်းရဲ့ခြားနားချက်ကို
အထူးသိကြတဲ့အတွက်
မမေ့ခြင်း(အပ္ပမာဒသတိ)နဲ့
နေရတာကို
ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ကြပါတယ်။
အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ကျက်စားရာ
သတိပဋ္ဌာန်တရား၊
လောကုတ္တရာတရားတွေမှာ
မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်ကြပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၂၂။]

မမေ့မပျောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်

မမေ့ခြင်း(အပွမာဒသတိ)မှာ
မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်ကြတဲ့
ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေဟာ
စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုတတ်တဲ့
သမာဓိလည်းရှိ၊
အဆက်မပြတ်ကြိုးစားတဲ့
ကိုယ်ဝီရိယ, စိတ်ဝီရိယလည်းရှိ၊
ပန်းတိုင်မရောက်မချင်း
နောက်မဆုတ်တဲ့
ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ
အားထုတ်မှုမျိုးလည်းရှိတဲ့အတွက်
ယောဂလေးပါးတို့ရဲ့ကုန်ရာ
နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့
အမြတ်ဆုံးတရားကို
ထိတွေ့ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၂၃။]

ကြီးပွားအောင်မြင်ရေးသော့ချက်

လုံ့လဝီရိယထကြွသူ၊
အစဉ်အမြဲ သတိရှိသူ၊
ကိုယ်အလုပ်, နှုတ်အပြော, မနောအကြံ
ကံသုံးပါး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သူ၊
အရာရာကို ဉာဏ်နဲ့
သေချာစူးစမ်းဆင်ခြင်ပြီးမှ
နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် ပြုတတ်သူ၊
ကိုယ်နှုတ်စိတ်အပေါက်အကြား
အပြစ်အနာမရှိအောင် စောင့်စည်းသူ၊
တရားတဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့
မျှတစွာ စီးပွားရှာတဲ့သူ၊
မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆ
မနေတဲ့သူအတွက်
စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ရာထူးအာဏာ၊
အခြံအရံ၊ အကျော်အစော စတဲ့
အောင်မြင်ကြီးမြင့်မှုတွေဟာ
တစ်နေ့တခြား
တိုးပွားသည်ထက် တိုးပွားလာနိုင်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၂၄။]

ကိုယ်ကျွန်းသည်သာ
ထောက်တည်ရာ

ပညာရှိအစစ်ဆိုတာ
လုံ့လဝီရိယ ထကြွမှု၊
မမေ့မလျော့ သတိမြဲမှု၊
ကိုယ်ကျင့်သီလ စောင့်စည်းမှု၊
ဣန္ဒြေခြောက်ပါး ဆုံးမမှုတွေနဲ့
သံသရာပင်လယ်
ရေပြင်ကျယ်ကြီးထဲမှာ
ကိလေသာရေအလျဉ်တွေရဲ့
လွှမ်းမိုးဖျက်ဆီးမှု
မခံရတော့တဲ့
အရဟာတ္တဖိုလ်ကျွန်း၊
နိဗ္ဗာန်ကျွန်းကို
အခိုင်အမာ
ပြုလုပ်နိုင်ရပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၂၅။]

မမေ့ခြင်းသာ ရတနာ

ပညာအနှစ် အသိစစ်မရှိတဲ့
လူညံ့လူတိမ်တွေဟာ
မေ့ခြင်းရဲ့ အပြစ်ကို
မသိမြင်ကြတဲ့အတွက်
မေ့မေ့လျော့လျော့နေရတဲ့အလုပ်ကိုပဲ
အားထုတ်ကြပါတယ်။
ပညာအနှစ် အသိစစ်ရှိတဲ့
လူကောင်းလူမြတ်တွေကတော့
မမေ့ခြင်းရဲ့ အကျိုးကို
သိမြင်ကြတဲ့အတွက်
မမေ့မလျော့နေရတဲ့အလုပ်ကို
အထူးအားထုတ်စောင့်ရှောက်ကြပါတယ်။
ပစ္စည်းဥစ္စာရှိခြင်းရဲ့ အကျိုးကို
သိမြင်တဲ့သူဟာ
အဖိုးထိုက် အဖိုးတန်
ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို
အထူးရှာဖွေစောင့်ရှောက်ထားသလိုပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၂၆။]

မမေ့လေ ချမ်းသာလေ

မေ့မေ့လျော့လျော့
နေရတဲ့အလုပ်ကို
အားမထုတ်ကြပါနဲ့။
မေ့လျော့ခြင်းဖြင့်
အချိန်မကုန်ကြပါစေနဲ့။
ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ မွေ့လျော်ပြီး
ကာမတဏှာကို
အဖော်လုပ်ပေါင်းသင်းမနေကြပါနဲ့။
မမေ့မလျော့နေရတဲ့အလုပ်ကို
စူးစူးစိုက်စိုက် လုပ်နေမယ်ဆိုရင်
ကြီးကျယ်ကောင်းမြတ်တဲ့
ချမ်းသာထူးချမ်းသာစစ်၊
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို
ဆိုက်ရောက်ရရှိနိုင်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၂၇။]

မမေ့လေ မြင့်လေ

မေ့ခြင်းကို မမေ့ခြင်းနဲ့
အစားထိုးဖယ်ထုတ်နိုင်တဲ့
အသိပိုင်ရှင်ဟာ
အဆင့်မြင့်ပညာဆိုတဲ့
ပြာသာဒ်ထက်ကို
တက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။
ကိုယ်တိုင်က
စိုးရိမ်သောကကင်းနေပြီဖြစ်တဲ့အတွက်
စိုးရမ်သောက မကင်းသေးသူတွေကို
အပေါ်စီးကနေ
အေးအေးဆေးဆေး မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။
တောင်ပေါ်ကလူက မြေပြင်ကလူကို
အပေါ်စီးမြင်တွေ့နိုင်သလို
ပညာရှိသူတွေကလည်း
ပညာမရှိသူတွေရဲ့
ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ အလုံးစုံကို
အကုန်စီးမိုးပြီး မြင်တွေ့နိုင်တာပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၂၈။]

မမေ့လေ ရှေ့ရှောက်လေ

မေ့နေသူတွေကြားမှာ
မမေ့တဲ့သူ၊
အိပ်နေသူတွေကြားမှာ
နိုးတဲ့သူက
မေ့နေသူ၊ အိပ်နေသူတွေကို
အဘက်ဘက်က
ကျော်တက်သွားမှာပါပဲ။
အားချည့်သေးနေးတဲ့မြင်းကို
အားရှိသန်မြန်တဲ့မြင်းက
ကျော်တက်သွားသလိုမျိုးပေါ့။
ပညာဉာဏ်နဲ့သူကို
ပညာဉာဏ်ထက်သူက
အစစအရာရာ
အမြီသာလွန်ပြီး
နောက်မှာ ချန်ထားရစ်ခဲ့မှာပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၂၉။]

မမေ့သူသာ အကြီးအမှူး

မဃလုလင်ဟာ
ကုသိုလ်မမေ့ခြင်းကြောင့်
နတ်ပြည်နှစ်ပြည်က
နတ်တွေအားလုံးထက်မြတ်တဲ့
နတ်အကြီးအမှူး
သိကြားမင်းအဖြစ်ကို
ရောက်ရပါတယ်။
ဘုရား အစရှိတဲ့
ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေက
ကုသိုလ်မမေ့ခြင်းကို
တဖွဖွ ချီးမွမ်းကြပြီး
ကုသိုလ်မေ့ခြင်းကိုတော့
အမြဲတစေ
ကဲ့ရဲ့ကြပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၃၀။]

သံယောဇဉ်ဖြတ်တာ
မမေ့လိုပါ

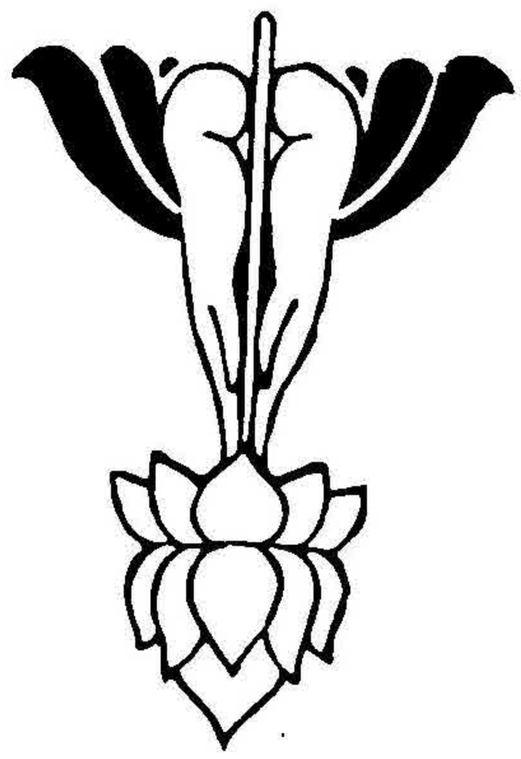
မမေ့ခြင်းမှာ မွေ့လျော်ပြီး
မမေ့ခြင်းနဲ့ အချိန်ကုန်လွန်စေတဲ့သူ၊
မေ့ခြင်းရဲ့
အပြစ်ဘေးရန်ကို
သိမြင်တဲ့သူဟာ
သေးငယ်တဲ့
သံယောဇဉ်အနှောင်အဖွဲ့တွေကိုရော၊
ကြီးကျယ်တဲ့
သံယောဇဉ်အနှောင်အဖွဲ့တွေကိုပါ
ဘယ်တော့မှ ထပ်မဖြစ်အောင်
အသိဉာဏ်ပညာမီးနဲ့
ဖြတ်တောက်ရှိမြှိုက်ပစ်နိုင်ပါတယ်။
အရှိန်ပြင်းတဲ့တောမီးဟာ
လောင်စာအငယ်တွေကိုရော၊
လောင်စာအကြီးတွေကိုပါ
မရှောင်စတမ်း
ရှိမြှိုက်ဖျက်ဆီးပစ်သလိုမျိုးပေါ့။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၃၁။]

နီးစပ်ချင်ရင် မမေ့နဲ့

မမေ့ခြင်းမှာ
မွေ့လျော်ပြီး
မမေ့ခြင်းနဲ့
အချိန်ကုန်လွန်စေတဲ့သူ
မေ့ခြင်းရဲ့
အပြစ်ဘေးရန်ကို
သိမြင်တဲ့သူဟာ
တရားထူးတရားမြတ်တွေကနေ
ဘယ်တော့မှ
မဆုတ်ယုတ်တော့ပါဘူး။
နိဗ္ဗာန်နဲ့လည်း
နီးသထက်
နီးသွားပါပြီ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၃၂။]



အုပ်စု(၃)
စိတ်အုပ်စု

မိဘထက် ကိုယ့်အပေါ် ပိုကျေးဇူးကြီးတာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကောင်းပါ။

စိတ္ဓာဝင်လို့ခေါ်တဲ့
စိတ်အုပ်စုမှာ
စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့
အကြောင်းအရာတွေကို
မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားဆုံးမထားပါတယ်။
စိတ်ရဲ့ကောက်ကွေ့ပုံ
စိတ်ဖြောင့်အောင်လုပ်နည်း
စိတ်နိုင်သူတို့ရဲ့
သဘောသဘာဝ...
ပြီးတော့...

စိတ်ကြောင့်မှ ပညာရှိ

အာရုံတွေ့တိုင်း
တုန်လှုပ်တတ်တဲ့စိတ်၊
အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ
မရပ်တည်နိုင်ဘဲ
လျှပ်ပေါ်လော်လည်တဲ့စိတ်၊
အာရုံမှန်မှာ အမြဲနေအောင်
စောင့်ရှောက်နိုင်ခဲတဲ့စိတ်၊
ဆန့်ကျင်ဘက်အာရုံဆီ
မသွားအောင်
တားမြစ်နိုင်ခဲတဲ့စိတ်၊
ဒီစိတ်ကို
ပညာအနှစ် အသိစစ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
အမြဲတမ်း
ဖြောင့်နေအောင် ပြုလုပ်ပါတယ်။
မြားလုပ်သမားဟာ
ကောက်နေတဲ့မြားကို
ဖြောင့်အောင် ပြုလုပ်သလိုပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၃၃။]

ငါးနှင့်တူသောစိတ်

ရေမှာမွေးပြီး ရေမှာကြီးတဲ့ ငါးကို
ရေဆိုတဲ့ သူ့နေရာ သူ့အိမ်ကနေ
ထုတ်ဆယ်ပြီး
ကုန်းပေါ်ချထားလိုက်မယ်ဆိုရင်
အဲဒီငါး တဖျပ်ဖျပ် တုန်လှုပ်ပါတယ်။
အဲဒီလိုပါပဲ၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေမှာပဲ
အမြဲမွေ့လျော်ပျော်ပိုက်နေတဲ့ ဒီစိတ်ကို
ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုခုမှာ
ချထားလိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း
အဲဒီစိတ် မနေနိုင်မထိုင်နိုင်အောင်
တုန်လှုပ်တော့တာပါပဲ။
ဘယ်လိုပဲ တုန်လှုပ်တုန်လှုပ်
ပညာအနှစ် အသိစစ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
စိတ်ကို တုန်လှုပ်စေတတ်တဲ့ ကိလေသာ၊
မာရ်မင်းတည်ထားတဲ့ ကိလေသာကို
မရရအောင် ပယ်သတ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်
မြားလိုဖြောင့်အောင် ပြုလုပ်ရပါမယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၃၄။]

စိတ်ကိုဆုံးမမှ ဘ၀ချမ်းသာမယ်

နှိပ်ကွပ်ဖို့ ခဲယဉ်းတဲ့စိတ်၊
အဖြစ်အပျက် လျင်မြန်တဲ့စိတ်၊
သင့်မသင့် မစဉ်းစားဘဲ
ကိုယ်အလိုရှိရာအာရုံမှာ
ကျရောက်တတ်တဲ့စိတ်၊
ဒီစိတ်ကို ဆုံးမနိုင်မယ်ဆိုရင်
သိပ်ကောင်းပါတယ်။
ဘာလို့လဲဆိုတော့
ဆုံးမထားလို့
ယဉ်ကျေးနေတဲ့စိတ်ဟာ
ချမ်းသာအမျိုးမျိုးကို
ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်လို့ပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၃၅။]

စိတ်စောင့်ရှောက်မှုပညာရှိ

အလွန်မြင့်နိုင်ခဲတဲ့စိတ်၊
အလွန်သိမ်မွေ့လွန်းတဲ့စိတ်၊
သင့်မသင့် မစဉ်းစားဘဲ
ကြိုက်ရာအာရုံမှာ
ကျရောက်တတ်တဲ့စိတ်၊
ဒီစိတ်ကို
အသိတရားအစစ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း
လုံခြုံအောင်
စောင့်ရှောက်ရပါမယ်။
အစောင့်အရှောက်ကောင်းလို့
လုံခြုံနေတဲ့စိတ်က
ချမ်းသာကောင်းကျိုးအမျိုးမျိုးကို
သယ်ဆောင်လာပေးမှာပါ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၃၆။]

ဘဝလွတ်ချင်ရင် စိတ်မလွတ်နဲ့

အဝေးကအာရုံကို
လှမ်းယူသောအားဖြင့်
အဝေးကို သွားတတ်တဲ့စိတ်၊
တစ်ချိန်မှာ တစ်ခုပဲ
ဖြစ်သောအားဖြင့်
တစ်ကိုယ်တည်း လှည့်လည်တတ်တဲ့စိတ်၊
ပုံသဏ္ဌာန်အထည်ကိုယ်မရှိတဲ့စိတ်၊
နှလုံးသားလိုဏ်ဂူမှာ ကိန်းအောင်းတဲ့စိတ်၊
ဒီစိတ်ကို
မပျံ့လွင့်အောင်
စောင့်စည်းနိုင်တဲ့သူတွေဟာ
မာရ်မင်းရဲ့
အနှောင့်အဖွဲ့ဖြစ်တဲ့
သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကနေ
အပြီးတိုင်
လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၃၇။]

စိတ်တည်မှပညာတည်မယ်

စိတ်မတည်တံ့တဲ့သူ၊
သူတော်ကောင်းတရား
မသိတဲ့သူ၊
ယုံကြည်မှုမလေးနက်တဲ့သူရဲ့
သန္တာန်မှာ
အသိပညာဉာဏ်
မပြည့်စုံနိုင်ပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၃၈။]

စိတ်နိုးနေမှဘေးကင်းမယ်

ရမ္မက်ဖြင့်
စိတ်မစိုစွတ်တဲ့သူ၊
အမျက်ဖြင့်
စိတ်မထိခိုက်တဲ့သူ၊
မဂ်ဖြင့်
ကောင်းမှုမကောင်းမှုကို
ပယ်သတ်ပြီးတဲ့သူဟာ
စိတ်အစဉ်
အမြဲနိုးကြားနေတဲ့အတွက်
လူအိပ်အိပ်, နိုးနိုး
ဘာဘေးရန်မှ
မရှိတော့ပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၃၉။]

စိတ်ခိုင်မှုရှိနိုင်မယ်

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကောင်ကြီးကို
မြေအိုးလိုပဲ
ပျက်စီးလွယ်တယ် လို့
နားလည်သိမြင်တဲ့
ပညာရှိသူတော်ကောင်းဟာ
ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် တံတိုင်းအထပ်ထပ်နဲ့
ခိုင်ခံ့တဲ့မြို့ကြီးလို
လုံခြုံအောင် ပိတ်ဆို့ထားပြီး
ပညာလက်နက်နဲ့
ကိလေသာမာရ်သူပုန်ရန်ကို
တွန်းလှန်တိုက်ထုတ်ပစ်ရပါမယ်။
အောင်ပြီးသားတရားကို
တိုးတက်သည်ထက်တိုးတက်အောင်
စောင့်ရှောက်ရပါမယ်။
အောင်ပြီးသားတရားမှာပဲ
အိမ်လိုငြိတွယ်နေတဲ့သူ
မဖြစ်ပါစေနဲ့။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၄၀။]

စိတ်ကင်းတော့ထင်းတုံးသဖွယ်

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ
မကြာခင်မှာ
စွန့်ပစ်ခံရပြီး
စိတ်ဝိညာဉ်ကင်းမဲ့စွာ
မြေမှာလဲလျောင်းရမှာ
အသေအချာပါပဲ။
စိတ်မရှိတော့တဲ့
ကိုယ်ဟာ
အကျိုးမရှိ
အသုံးမကျတဲ့
ထင်းတုံးအပုပ်အဆွေးလို
ဖြစ်ရတော့မှာပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၄၁။]

စိတ်သာသူခိုး၊ စိတ်သာရန်သူ

သူခိုးတစ်ယောက်က
သူခိုးတစ်ယောက်အပေါ်၊
ရန်သူတစ်ယောက်က
ရန်သူတစ်ယောက်အပေါ်
ပြုလုပ်နိုင်တဲ့
ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းထက်
အထားမှားတဲ့စိတ်က
စိတ်ထားမှားတဲ့သူကို
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုပြီးပျက်စီးဆုံးရှုံးအောင်
ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၄၂။]

စိတ်သာမိဘ၊ စိတ်သာဆွေမျိုး

မိဘဆွေမျိုးက
ပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့
ပြည့်စုံချမ်းသာခြင်းထက်
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုပြီးပြည့်စုံချမ်းသာအောင်
အထားမှန်တဲ့စိတ်က
စိတ်ထားမှန်တဲ့သူကို
ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၄၃။]

အုပ်စု(၄)

ပန်းအုပ်စု

ပန်းမျိုးစုံမှ ဥယျာဉ်ပိုလှသလို
ကုသိုလ်မျိုးစုံမှ ဘဝပိုလှပါတယ်။ ။

ပုပ္ပဝဂ်လို့ခေါ်တဲ့
ပန်းအုပ်စုမှာ
ပန်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့
အကြောင်းအရာတွေကို
မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားဆုံးမထားပါတယ်။
ပန်းလိုလှဖို့...
ပန်းလိုမွှေးဖို့...
ပန်းကုံးတစ်ကုံးလို
ပန်းတွေပြွတ်ခဲနေဖို့...
ပြီးတော့...

ပန်းကောင်းပွင့်စေ ခန္ဓာမြေ

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာဆိုတဲ့
ဒီအတွင်းမြေကို
ဘယ်သူထိုးထွင်းပြီး
သိနိုင်မလဲ။
ယမမင်းပိုင်နက်
အပါယ်လေးဘုံနဲ့
လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ब्रह्मဘုံကို
ဘယ်သူစိစစ်ပြီး
သိနိုင်မလဲ။
ပန်းကုံးကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်
ပန်းကောင်းတွေ
ရွေးချယ်သလိုမျိုး
တရားကောင်းတရားစုတွေကို
ဘယ်သူရွေးချယ်ပြီး
သိမြင်နိုင်ပါ့မလဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၄၄။]

• • • • • • • • • • • • • • စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မပဒ

ခန္ဓာမြေမှာ ပန်းပွင့်စေသူ
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာဆိုတဲ့
ဒီအတွင်းမြေကို
အကျင့်သိက္ခာရှိတဲ့သူ
ထိုးထွင်းပြီး သိနိုင်ပါတယ်။
ယမမင်းပိုင်နက်
အပါယ်လေးဘုံနဲ့
လူဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာ့ဘုံကို
အကျင့်သိက္ခာရှိတဲ့သူ
စိစစ်ပြီး သိနိုင်ပါတယ်။
ပန်းကုံးကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်
ပန်းကောင်းတွေ
ရွေးချယ်သလိုမျိုး
တရားကောင်းတရားစုတွေကို
အကျင့်သိက္ခာရှိတဲ့သူ
ရွေးချယ်ပြီး
သိမြင်နိုင်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၄၅။]

မသေချင်ရင် ပန်းမချစ်နဲ့

ဒီရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို
ရေမြှုပ်စိုင်လိုပဲ
မခိုင်မြဲဘူးလို့
သိခဲ့ရင်၊
တံလျှပ်ပမာ
တစ်ခဏသာလို့
မြင်ခဲ့ရင်
မာရ်နတ်မင်းရဲ့
ပန်းခင်းနဲ့တူတဲ့
ဝဋ္ဋဆင်းရဲအားလုံးကို
ဖြတ်တောက်ဖျက်ဆီးပြီး
သေမင်းမမြင်နိုင်တဲ့
အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို
ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၄၆။]

ပန်းဆွတ်တာ လွမ်းဆွတ်ဖို့များလား
ပန်းတွေကို
တစ်ပွင့်ပြီးတစ်ပွင့်
ခူးဆွတ်နေတဲ့
ပန်းဆွတ်သမားလို
ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို
တစ်ခုပြီးတစ်ခု
ရှာဖွေခံစားရင်း
စိတ်တွယ်တာကပ်ငြိနေတဲ့
ပုထုဇဉ်လူသားကို
သေမင်းက အချိန်မရွေး
ဆွဲခေါ်ယူသွားနိုင်ပါတယ်။
အိပ်မောကျနေတဲ့ ရွာတစ်ရွာကို
ရုတ်တရက် တက်လာတဲ့
ရေအလျှဉ်ကြမ်းကြီးက
ရွာလုံးကျွတ်
ရေထဲဆွဲခေါ်ယူသွားသလိုပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၄၇။]

ပန်းခြွမဝခင် နွမ်းကြွေရပြီ

ပန်းတွေကို
တစ်ပွင့်ပြီးတစ်ပွင့်
ချူးဆွတ်နေတဲ့
ပန်းဆွတ်သမားလို
ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို
တစ်ခုပြီးတစ်ခု
ရှာဖွေခံစားရင်း
စိတ်တွယ်တာကပ်ငြိနေတဲ့
ပုထုဇဉ်လူသားကို
ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ
ရှာဖွေရရှိခံစားစုဆောင်းလို့
အားမရသေးခင်မှာပဲ
သေမင်းက
ဘဝဆုံးအောင်ပြုလုပ်ရင်း
သူ့အလို ပြည့်ဝအောင်
ပြုလုပ်လိုက်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၄၈။]

ပန်းလည်ဦးလှစေ ဗျားလည်ဦးဝစေ

ဗျားပိတုန်းဟာ
ပန်းပွင့်ကိုလည်း မဖျက်ဆီး၊
ပန်းပွင့်ရဲ့
လှပတဲ့အဆင်းနဲ့
သင်းပျံ့တဲ့ရနံ့ကိုလည်း
မထိခိုက်စေဘဲ
ပန်းဝတ်ရည်ကို
သောက်သုံးယူငင်ပြီး
ပျံသန်းသွားသလို
တရားအသိ အမြဲရှိတဲ့
ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်ရှင်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း
ရွာသူမြို့သား ဒကာ ဒကာမများရဲ့
သဒ္ဓါကိုလည်း မဖျက်ဆီး၊
ပစ္စည်းကိုလည်း
မဆုတ်ယုတ်စေဘဲ
ရွာထဲမြို့ထဲမှာ
ဆွမ်းခံလှည့်လည်တော်မူပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၄၉။]

ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်

မလိုမုန်းထားသူတွေရဲ့
ဆန့်ကျင်ဘက်
အပြစ်ဖွဲ့စကားတွေကို
မကျေမနပ်စိတ်နဲ့
တေးမှတ်ကြည့်ရှုမနေပါနဲ့။
သူတစ်ပါးတို့
ကောင်းတာလုပ်ပြီးပြီလား
မကောင်းတာ ရှောင်ပြီးပြီလား
ဆိုတာတွေကိုလည်း
အလုပ်တစ်ခုလုပ်ပြီး
ဂရုစိုက်ကြည့်ရှုမနေပါနဲ့။
ကိုယ်ကောင်းတာလုပ်ပြီးပြီလား
ကိုယ်မကောင်းတာရှောင်ပြီးပြီလား
ဆိုတာကိုပဲ
အမြဲမပြတ်
ကြည့်ရှုဆင်ခြင်စမ်းပါ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၅၀။]

မမ္ဘေးတဲ့ပန်း

ဘာသွားနမ်းမလဲ

အဆင်းအရောင်နဲ့
အပွင့်ပုံစံလှပေမယ့်
အနံ့မမွှေးဘူးဆိုရင်
အဲဒီပန်းဟာ
ပန်ဆင်သူကို
မသင်းပျံ့စေနိုင်သလို
ကောင်းမြတ်တဲ့
ဘုရားစကားတော်တွေဟာလည်း
နာကြားကျင့်ကြံမှု
မပြုလုပ်သူအတွက်
ဘာအကျိုးမှ မရှိပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၅၁၊]

ပန်းဆိုမွှေးမှ
တရားဆိုကျင့်မှ

အဆင်းအရောင်နဲ့
အပွင့်ပုံစံလည်းလှ
အနံ့လည်းမွှေးမယ်ဆိုရင်
အဲဒီပန်းဟာ
ပန်ဆင်သူကို
သင်းပျံ့စေနိုင်သလို
ကောင်းမြတ်တဲ့
ဘုရားစကားတော်တွေဟာလည်း
နာကြားကျင့်ကြံမှု
ပြုလုပ်သူအတွက်
သိပ်ကို
အကျိုးကြီးမားလှပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၅၂။]

ကုသိုလ်ပန်းကုံး နေ့တိုင်းကုံး

ပန်းကုံးကျွမ်းကျင်တဲ့သူဟာ
ပန်းပေါင်းစုံတဲ့ ပန်းပုံကြီးထဲက
ပန်းတွေနဲ့
ပန်းကုံးလှလှလေးတွေ
အမျိုးအစားစုံလင်စွာ
အရေအတွက် များပြားစွာ
သီကုံးပြုလုပ်ရပါတယ်။
အဲဒီလိုပါပဲ...
လူရယ်လို့ ဖြစ်တည်လာသူတိုင်း
တစ်နေ့ ကေန်မုချ
သေဆုံးရမှာဖြစ်လို့
မသေခင်အချိန်လေးမှာ
ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို
အမျိုးအစားစုံလင်စွာ
အရေအတွက် များပြားစွာ
မပြုမဖြစ်
ပြုကိုပြုကြရပါမယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၅၃။]

လေညာဆန်တာ
သူတော်ကောင်းဂုဏ်

ပန်းတွေရဲ့ ရနံ့ဟာ
လေညာအရပ်ကို
ဘယ်တော့မှ မရောက်ပါဘူး။
စန္ဒကူးရနံ့ပဲဖြစ်ဖြစ်
တောင်ဇလပ်ပန်းရနံ့
ကြက်ရှန်းပန်းရနံ့ပဲဖြစ်ဖြစ်
ဘယ်မွှေးရနံ့မှ
လေညာဆန်ရိုး မရှိပါဘူး။
သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့
ကိုယ်ကျင့်သီလရနံ့
သူတော်ကောင်းအလေ့အထရနံ့တွေကတော့
လေညာအရပ်ထိတိုင်
ဆန်တက်ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။
သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
လေအောက်လေညာ
အရပ်မျက်နှာအားလုံးမှာ
ဂုဏ်သတင်းပျံ့သင်းမွှေးကြိုင်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၅၄။]

သီလရနံ့ အမွှေးဆုံး

စန္ဒကူးရနံ့လည်း
မွှေးပျံ့ပါတယ်။
တောင်ဇလပ်ပန်းရနံ့
ကြာညိုကြာဖြူကြာနီပန်းရနံ့
မြတ်လေးပန်းရနံ့တွေလည်း
မွှေးပျံ့ကြပါတယ်။
အဲဒီမွှေးရနံ့တွေအားလုံးထက်
ကိုယ်ကျင့်သီလရနံ့
ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ဆက်စပ်တဲ့
ချီးမွမ်းကျော်စောရနံ့ဟာ
အမွှေးပျံ့ဆုံး
အမြင့်မြတ်ဆုံးပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၅၅။]

အစေးဆုံးပြေးတဲ့ မွှေးရနံ့

တောင်ဇလပ်ပန်းရဲ့ ရနံ့
စန္ဒကူးနံ့သာရဲ့ ရနံ့
မွှေးပျံ့တယ်ဆိုပေမယ့်
ရနံ့ပျံ့နှံ့မှုနယ်ပယ်
အတိုင်းအတာပမာဏကတော့
သိပ်ကို နည်းပါးလွန်းပါတယ်။
ကိုယ်ကျင့်သီလအားကောင်းတဲ့
သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့
ကိုယ်ကျင့်သီလရနံ့ကတော့
မွှေးပျံ့မှုနယ်ပယ်
သိပ်ကို ကျယ်ဝန်းလှပါတယ်။
အမြင့်မြတ်ဆုံးရနံ့ဖြစ်လို့
လူနတ်ဗြဟ္မာ
အထက်တန်းလွှာတွေရဲ့ကြားမှာ
အကြီးအကျယ်
မွှေးပျံ့သင်းကြိုင်နေတော့တာပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၅၆။]

မာရ်နတ်ရှာမတွေ့သူ
ကိုယ်ကျင့်သီလ
ပြည့်စုံကြသူ၊
မမေ့မလျော့
မပေါ့မဆ
နေထိုင်ကြသူ၊
နည်းမှန်လမ်းမှန်
အကြောင်းမှန်စွာ
သိမြင်တဲ့အတွက်
ကိလေသာအပေါင်း
ဘဝခန္ဓာအပေါင်းမှ
လွတ်မြောက်ပြီးကြသူတွေရဲ့
သေလွန်ပြီးနောက်
သွားရောက်ကြရာလမ်းခရီးကို
မာရ်နတ်မင်းကြီး
လုံးဝ မမြင်တွေ့နိုင်တော့ပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၅၇။]

အမှိုက်ပုံမှာ ပွင့်သောကြာ

လမ်းမကြီးရဲ့ဘေး
လူအပေါင်းရဲ့
အမှိုက်စွန့်ပစ်ရာ
အမှိုက်ပုံပေါ်မှာ
သိပ်မွှေးပျံ့
သိပ်ရှင်းသန့်တဲ့
ရန့်ကောင်းကောင်းလေးတွေနဲ့
ပဒုမ္မာကြာပန်းကြီး
စိတ်နှလုံးမွေ့လျော်ဖွယ်ရာ
လှပတင့်တယ်စွာ
ပေါက်ရောက်ဖူးပွင့်နေသလို...

အမှိုက်လိုဖြစ်နေတဲ့
သတ္တဝါတွေရဲ့ အလယ်မှာ
မွေးဖွားဖြစ်တည်လာရတဲ့
ဘုရားစကားနားထောင်သူ
ဘုရားတပည့်
သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း
ပညာမျက်စိမရှိလို့
အကန်းလိုဖြစ်နေရှာတဲ့
ပုထုဇဉ်သတ္တဝါတွေကို
အသိအလိမ္မာ
ဉာဏ်ပညာတရားတွေနဲ့
ကျော်လွှားသာလွန်ပြီး
အလွန်လှပတင့်တယ်နေပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၅၈၊ ၅၉။]

အပ်စု(၅)

လူနိုက်အုပ်စု

မိုက်နေပါလျက်
မိုက်မှန်းမသိရင်
ဘယ်တော့မှ
ကောင်းမလာနိုင်တော့ပါဘူး...

ဗာလဝဂ်လို့ခေါ်တဲ့
လူမိုက်အုပ်စုမှာ
လူမိုက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့
အကြောင်းအရာတွေကို
မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားဆုံးမထားပါတယ်။
လူမိုက်ရဲ့လားရာ
လူမိုက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်
လူမိုက်ရဲ့လုပ်ရပ်...
ပြီးတော့...

သံသရာရှည်တာတရားမသိလို့

အိပ်မပျော်ဘဲ
နိုးနေတဲ့သူအတွက်
တစ်ညဥ့်တာကာလဟာ
မိုးမလင်းနိုင်တော့လောက်အောင်
ရှည်လျားလွန်းလှပါတယ်။
ခရီးပင်ပန်းလို့
နွမ်းလျနေတဲ့သူအတွက်
တစ်ယူဇနာခရီးဟာ
ဆက်မသွားချင်တော့လောက်အောင်
ရှည်လျားလွန်းလှပါတယ်။
သူတော်ကောင်းတရားကို
မသိမမြင်တဲ့
လူမိုက်တွေအတွက်
အစမထင် သံသရာကြီးကလည်း
အဆုံးမမြင်နိုင်တော့လောက်အောင်
ရှည်လျားလွန်းလှပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၆၀။]

မိတ်ကောင်းမတွေ့ရင် တစ်ယောက်တည်းနေ

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းပေါင်းချင်လို့
ရှာဖွေနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ကိုယ်ကျင့်ဖြောင့်မတ်မှုဂုဏ်
စိတ်ဓာတ်မြင့်မားမှုဂုဏ်နဲ့
အသိဉာဏ်ကြီးကျယ်မှုဂုဏ်အရာမှာ
ကိုယ့်ထက်သာလွန်တဲ့သူ
ဒါမှမဟုတ်
ကိုယ်နဲ့ တန်းတူတဲ့သူကို
ဘယ်လိုမှ မရနိုင်ဘူးဆိုရင်
အဖော်မတွဲတစ်ယောက်တည်း
နေထိုင်ကျင့်သုံးခြင်းကိုပဲ
ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ
ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။
ဘာလို့လဲဆိုတော့
ကိုယ့်ထက်နိမ့်ကျတဲ့
လူမိုက်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ
မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရဲ့
ဂုဏ်အင်္ဂါလက္ခဏာတွေ
လုံးဝ မရှိနိုင်လို့ပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၆၁။]

သူတို့လားအားကိုးစရာ

ငါ့မှာ . . . သားသမီးတွေ
အားကိုးစရာရှိတယ်၊
ငါ့မှာ . . . ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ
အားကိုးစရာရှိတယ်၊
အဲဒီလိုကြွေးစွဲလမ်းရင်းနဲ့ပဲ
လူမိုက်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
သားသမီး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကြောင့်
အကြီးအကျယ်
စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲနေရပါတယ်။
အမှန်တကယ်ဆို
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တောင်မှ
တကယ့်အရေးတကယ့်ဘေးမှာ
ကိုယ့်ရဲ့ အားကိုးရာ
ဖြစ်နိုင်တာမှ မဟုတ်ဘဲ . . .
သားသမီးတွေကို
ဘယ်မှာအားကိုးလို့ရပါ့မလဲ။
ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို
ဘယ်မှာအားကိုးလို့ရပါ့မလဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၆၂။]

မိုက်မှုန်းမသိရင်လူမိုက်အစစ်

လူမိုက်တစ်ယောက်ဟာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
မိုက်မဲနေမှုန်း
သိတယ်ဆိုရင်
အဲဒီအသိတရားကြောင့်
တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်ချိန်မှာ
လူလိမ္မာတစ်ယောက်
ဒါမှမဟုတ်
လူလိမ္မာထက်သာလွန်သူတစ်ယောက်
ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။
ဒါပေမဲ့...
မိုက်မဲနေပါလျက်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို
လူလိမ္မာကြီးရယ်လို့
တလွဲမှတ်ထင်နေရင်တော့
အဲဒီလူမိုက်ကို
တကယ့်လူမိုက်အစစ်လို့
ပြောရတော့မှာပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၆၃။]

ယောက်မလိုလူ

ပင်ကိုအသိတရား
လုံးဝမရှိတဲ့
လူမိုက်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ပညာရှိသူတော်ကောင်းရဲ့
အနီးအပါးမှာ
အသက်ထက်ဆုံး
ချဉ်းကပ်နေထိုင်ခွင့်
ဘယ်လိုပဲရရ
သူတော်ကောင်းတရားကို
လုံးဝ မသိနိုင်ပါဘူး။
ဟင်းမွှေတဲ့ယောက်မဟာ
ဟင်းအမျိုးပေါင်းစုံအောင်
ဘယ်လောက်ပဲ မွှေမွှေ
ဟင်းရဲ့ အရသာကို
လုံးဝ မသိနိုင်သလိုပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၆၄။]

လျှာလိုလူ

ပင်ကိုအသိတရား
အပြည့်အဝရှိတဲ့
လူလိမ္မာပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ပညာရှိသူတော်ကောင်းရဲ့
အနီးအပါးမှာ
ခေတ္တခဏသာ
ချဉ်းကပ်နေထိုင်ခွင့်
ရတယ်ထားဦးတော့...
သူတော်ကောင်းတရားကို
အလျင်အမြန်
သိနိုင်ပါတယ်။
အကြည်ဓာတ်မချို့ယွင်းတဲ့
လျှာဟာ
မိမိပေါ်တင်လာသမျှ
ဟင်းတိုင်းဟင်းတိုင်းရဲ့
အရသာအားလုံးကို
ခွဲခွဲခြားခြား
သိနိုင်သလိုပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၆၅။]

ကိုယ့်မကောင်းကံသာကိုယ့်ရန်သူ

ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးလည်းမသိ
သံသရာအကျိုးလည်း
နားမလည်ကြတဲ့
အသိဉာဏ်ပညာမဲ့
လူမိုက်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
ကိုယ့်ကို
ခါးစပ်ခံခက်တဲ့အကျိုးတွေ
ဆင်းရဲပင်ပန်းတဲ့
အကျိုးတွေပေးမယ့်
မကောင်းမှု
အကုသိုလ်ကံတွေကို
စိတ်လိုလက်ရပြုလုပ်ရင်း
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်
ကိုယ့်ရဲ့ ရန်သူသဖွယ်
အဖြစ်မျိုးနဲ့
ရှင်သန်လှည့်လည်နေကြပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၆၆။]

ပူရာပူကြောင်းမလုပ်နဲ့

အလုပ်တစ်ခုကို
လုပ်လိုက်လို့
လုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ
သတိရတိုင်း သတိရတိုင်း
နောင်တတရားတွေနဲ့
ပူလောင်ပင်ပန်းရတယ်ဆိုရင်
အဲဒီအလုပ်မျိုးကို
လုံးဝ မလုပ်တာပဲ
ကောင်းပါတယ်။
အလုပ်တစ်ခုရဲ့
အကျိုးတရားကို
မျက်ရည်ရွဲမျက်နှာနဲ့
ငိုငိုကြွေးကြွေး
ဆွေးဆွေးလျှလျှ
ဆင်းရဲစွာ ခံစားရတယ်ဆိုရင်
အဲဒီအလုပ်မျိုးဟာ
လုံးဝ မလုပ်သင့်တဲ့
အလုပ်ပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၆၇။]

အေးရာအေးကြောင်းအမြီလုပ်

အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်လိုက်လို
လုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ
သတိရတိုင်း သတိရတိုင်း
နောင်တတရားတွေနဲ့
ပူလောင်ပင်ပန်းရခြင်း
လုံးဝမရှိဘူးဆိုရင်
အဲဒီအလုပ်မျိုးကို လုပ်တာဟာ
သိပ်ကောင်းပါတယ်။
အလုပ်တစ်ခုရဲ့
အကျိုးတရားကို
နှစ်သက်ရွင်လန်းစွာ
ဝမ်းမြောက်ကြည်နူးစွာ
ချမ်းချမ်းသာသာ
ခံစားရတယ်ဆိုရင်
အဲဒီအလုပ်မျိုးဟာ
မလုပ်မဖြစ်လုပ်သင့်တဲ့
အလုပ်ပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၆၈။]

မကောင်းမှုသည်ပျားရည်မဟုတ်

အသိဉာဏ်နည်းပါးတဲ့
လူမိုက်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ကိုယ်ပြုထားတဲ့
မကောင်းမှုအကုသိုလ်က
အကျိုးမပေးသေးသမျှ
ကာလပတ်လုံး
အဲဒီမကောင်းမှုအကုသိုလ်ကိုကို
ပျားရည်အရသာလေးလို
ချိုမြိန်ကောင်းမြတ်တယ်လို့
မှတ်ထင်နေရှာပါတယ်။
အချိန်တန် ရင့်ကျက်လို့
အဲဒီ မကောင်းမှု အကုသိုလ်က
အကျိုးပေးတဲ့အခါမှာတော့
အဲဒီလူမိုက်ဟာ
နာကျင်ပင်ပန်းတဲ့
ဆင်းရဲဒုက္ခကြောကိုပဲ
ရရှိခံစားရပါတော့တယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၆၉။]

ခြိုးခြံတိုင်းအကျိုးမှန်မထွက်

အကျင့်မှန်ကို မသိတဲ့
လူမိုက်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က
ခြိုးခြံစွာကျင့်တဲ့အနေနဲ့
လစဉ်လတိုင်း
သမန်းမြက်ဖျားနဲ့ပဲ
အစာစားတဲ့အကျင့်ကို
အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး
ကျင့်တယ် ဆိုကြပါစို့...
အဲဒီလူမိုက်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့
အဲဒီအနှစ်တစ်ရာအကျင့်အကျိုးဟာ
တရားသိပြီးပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့
အချိန်ကာလပိုင်းခြား
အစာမျိုးမည်ပိုင်းခြားပြီး
တစ်ကြိမ်တစ်ခါလေး
အစာမစားတဲ့အကျင့်အကျိုးရဲ့
နှစ်ရာငါးဆယ့်ခြောက်စိတ်
တစ်စိတ်တောင်မှ
မမီပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၇၀။]

အချိန်တန်ရင်အကျိုးပေးမယ်

အခုလောလောဆယ်
ညှစ်ထားတဲ့နို့ရည်ဟာ
ပင်ကိုသဘာဝကနေ
ရုတ်တရက်ချက်ချင်းကြီး
ပြောင်းလဲမသွားသလို...
ချက်ချင်းချဉ်သွားတာမျိုး မဖြစ်သလို...
အခုလောလောဆယ်ပြုထားတဲ့
မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကံဟာလည်း
ချက်ချင်းလက်ငင်းကြီး
အကျိုးမပေးသေးပါဘူး။
ဒါပေမဲ့... ပြာဖုံးနေတဲ့မီးခဲဟာ
နင်းလာသူကို ပူလောင်စေသလို
အဲဒီ မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကံကလည်း
ကံပြုသူလူမိုက်ရဲ့နောက်ကို
ဒုက္ခအပူမီးတွေနဲ့
လောင်ကျွမ်းအောင် ရှိမြဲကိုရင်း
အစဉ်တစိုက် လိုက်ပါနေပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၇၁။]

လူမိုက်ရဲ့ပြည့်စုံမှုသည် ပျက်စီးဖို့

လူမိုက်တစ်ယောက်
တတ်မြောက်ထားတဲ့
ပညာရပ်တွေ၊
လူမိုက်တစ်ယောက်
ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့
ပြည့်စုံမှုတွေဟာ
အဲဒီလူမိုက်ရဲ့
အကျိုးစီးပွား
ပျက်ပြားဖို့အတွက်
ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။
သူ့အတတ်ပညာ
သူ့ပိုင်ဆိုင်မှုတွေက
ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့
ကုသိုလ်တရားအစုကိုလည်း
ဖျက်ဆီးပစ်သလို
အသိဉာဏ်ပညာဆိုတဲ့
ဦးထိပ်ရတနာကိုလည်း
ပြတ်ကျသွားစေပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၇၂။]

ထင်ပေါ်ချင်ရင် ရဟန်းမိုက်

တရားသဘောမသိတဲ့
ရဟန်းမိုက်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ကိုယ့်မှာ တကယ်မရှိတဲ့
ဂုဏ်ပုဒ်ဂုဏ်ဒြပ်တွေနဲ့
သူတစ်ပါးခြီးမွမ်းတာမျိုး၊
ရဟန်းပရိသတ်က
သူ့ကို ခြီရုံဝန်းခပြီး
ခေါင်းဆောင်တင်တာမျိုးကို
လိုလားနှစ်သက်တတ်သလို
သံဃာပိုင်
ကျောင်းအိပ်ရာနေရာတွေကို
အစိုးတရ ချုပ်ကိုင်နိုင်တာမျိုး၊
မိဘဆွေမျိုး မဟုတ်တဲ့
သူစိမ်း ဒကာဒကာမတွေက
သူ့ကို ပစ္စည်းလေးပါး
လှူဒါန်းပူဇော်ကြတာမျိုးကိုလည်း
မက်မောတောင့်တတတ်ပါတယ်။
ပြီးတော့ . . .
ဒီကျောင်း ဒီတိုက်တာရဲ့

ပြုဖွယ်ကိစ္စအားလုံးဟာ
ငါ့ရဲ့အစွမ်းအစကြောင့်သာ
ပြီးစီးသွားရတာပဲလို့
လူဒကာဒကာမတွေကရော
ရဟန်းသာမဏေတွေကရော
နှစ်ဦးနှစ်ဘက်လုံးက
မှတ်ထင်ယူဆကြပါစေ ...
ကိစ္စကြီးငယ်
ပြုဖွယ်တစ်စုံတစ်ရာရှိတိုင်း
ငါ့အလိုလိုက်
ငါ့အကြိုက်ဆောင်ကြပါစေ ...
အဲဒီလိုလည်း ရဟန်းမိုက်ပုဂ္ဂိုလ်က
ကြံစည်တွေးတောတတ်ပါတယ်။
တကယ်တော့ ...
အဲဒီရဟန်းမိုက်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ
အလိုကြီးမှု ရမ္မက်တဏှာတွေ
ထောင်လွှားမှု မာန်မာနတွေ
တိုးပွားစည်ပင်နေတာပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၇၃၊ ၇၄။]

လာဘ်ကိုမမက်တရားဖက်

လာဘ်ရကြောင်းအကျင့်ဟာ
နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းအကျင့်နဲ့
တခြားစီဖြစ်သလို
နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်ဟာလည်း
လာဘ်ရကြောင်း အကျင့်နဲ့
တခြားစီ ဖြစ်ပါတယ်။
ဘုရားစကားနားထောင်သူ
ဘုရားတပည့်အစစ်
ရဟန်းကောင်းမှန်ရင်
အဲဒီလို အကျင့်နှစ်မျိုးရဲ့
သီးခြားစီ မတူညီကြပုံကို
ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခြားသိပြီးတော့
လာဘ်လာဘ, ပူဇော်သက္ကာရတွေကို
မနှစ်သက်, မတောင့်တသင့်ပါဘူး။
ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာနေ
စိတ်ငြိမ်အောင်လုပ်ပြီး
ရုပ်နာမ်ငြိမ်းရာ ရောက်ဖို့ပဲ
ကြိုးစားအားထုတ်သင့်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၇၅။]

အုပ်စု(၆)
ပညာရှိအုပ်စု

အသိဉာဏ်ကြီးသူတိုင်း
တရားဓမ္မနဲ့
မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်ကြပါတယ်...

ပဏ္ဍိတဝဂ်လို့ခေါ်တဲ့
ပညာရှိအုပ်စုမှာ
ပညာရှိနဲ့ပတ်သက်တဲ့
အကြောင်းအရာတွေကို
မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားဆုံးမထားပါတယ်။
ပညာရှိရဲ့လားရာ
ပညာရှိရဲ့စိတ်ဓာတ်
ပညာရှိရဲ့လုပ်ရပ်...
ပြီးတော့...

အပြစ်ပြောမှန်ရင် ရွှေအိုးပေးသူ

အမှန်တကယ်မှားယွင်းနေတဲ့
ကိုယ့်ရဲ့ အပြစ်ကို
သဘောထားမှန်မှန်နဲ့
ဝေဖန်ထောက်ပြတတ်သူ၊
လိုအပ်ရင် လိုအပ်သလို
နှိပ်ချပြောဆိုဆုံးမတတ်သူ၊
အပြစ်ထောက်ပြ
နှိပ်ချဆုံးမနိုင်လောက်အောင်လည်း
ပညာအစစ်ဉာဏ်အနှစ်ရှိသူကို
ရွှေအိုးမြှုပ်ထားတဲ့နေရာ
ညွှန်ပြလာသူတစ်ယောက်လို
သဘောထားပြီး ဆည်းကပ်ရပါမယ်။
အဲဒီလို ပညာရှိမျိုးကို
ဆည်းကပ်ပေါင်းသင်းတဲ့သူဟာ
မြင့်မြတ်သည်ထက်မြင့်မြတ်
တိုးတက်သည်ထက်တိုးတက်လာနိုင်ပါတယ်။
ဘယ်တော့မှ မယုတ်ညံ့
ဘယ်တော့မှ မဆုတ်ယုတ်နိုင်ပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၇၆။]

အဆုံးအမကြိုက်မှ
သူတော်ကောင်း

အကြောင်းကိစ္စပေါ်လာရင်လည်း
ဆုံးမတတ်ရမယ်။
အကြောင်းကိစ္စ မပေါ်ခင်မှာလည်း
သွန်သင်တတ်ရမယ်။
မျက်မှောက်မှာလည်း
ဆုံးမတတ်ရမယ်။
မျက်ကွယ်ကနေလည်း
သွန်သင်တတ်ရမယ်။
တစ်ကြိမ်တစ်ခါလည်း
ဆုံးမတတ်ရမယ်။
အကြိမ်ကြိမ်အခါခါလည်း
သွန်သင်တတ်ရမယ်။
မကောင်းမှုအကုသိုလ်မလုပ်အောင်လည်း
တားမြစ်တတ်ရမယ်။
ကောင်းမှုကုသိုလ်လုပ်အောင်လည်း

တိုက်တွန်းတတ်ရမယ်။
အဲဒီလို ဆုံးမသွန်သင်တတ်တဲ့သူကို
ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေ
သိပ်ကိုချစ်မြတ်နိုးကြတယ်။
ပညာမဲ့သူညံ့ဆိုးတွေကတော့
လုံးဝသဘောမကျကြဘူးပေါ့။
(အတိုချုပ်)
ဆုံးမတတ်ရမယ်။
သွန်သင်တတ်ရမယ်။
မကောင်းတာမလုပ်အောင်
တားမြစ်တတ်ရမယ်။
ကောင်းတာလုပ်အောင်
တိုက်တွန်းတတ်ရမယ်။
အဲဒီလိုလူကို
သူတော်ကောင်းတွေ
ချစ်တယ်။
သူညံ့ဆိုးတွေ မချစ်ဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၇၇။]

မိတ်ကောင်းကိုသာ
ပေါင်းသင်းပါ

မကောင်းမှုအကုသိုလ်နဲ့ပဲ
မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်တဲ့
မိတ်ဆွေဖျင်းမိတ်ဆွေညံ့တွေထံ
လုံးဝ မချဉ်းကပ်ပါနဲ့။
မလုပ်သင့်တာတွေလုပ်ဖို့
အတင်းတိုက်တွန်းတတ်တဲ့
မိတ်ဆွေဆိုးမိတ်ဆွေယုတ်တွေကို
လုံးဝ မပေါင်းသင်းပါနဲ့။
ကောင်းမှုကုသိုလ်နဲ့ပဲ
မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်တဲ့
မိတ်ဆွေကောင်းမိတ်ဆွေမွန်တွေထံ
အမြဲမပြတ် ချဉ်းကပ်ပါ!။
လုပ်သင့်တာတွေလုပ်ဖို့
အတင်းတိုက်တွန်းတတ်တဲ့
မိတ်ဆွေထူး မိတ်ဆွေမြတ်တွေကို
မခွဲမခွာ ပေါင်းသင်းပါ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၇၈။]

ဓမ္မရေစင် စိတ်ကြည်လင်

တရားဓမ္မတည်းဟူသော
အမြိုက်ရေစင်ကို
သောက်သုံးရတဲ့သူဟာ
အထူးကြည်လင်တဲ့စိတ်နဲ့
ချမ်းချမ်းသာသာ
နေထိုင်ရပါတယ်။
အသိဉာဏ်ကြီးတဲ့
ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ဘုရားအစရှိတဲ့
အရိယာသူတော်ကောင်းတွေ
ဟောကြားတော်မူတဲ့
သတိပဋ္ဌာန်တရား စတဲ့
ဗောဓိဉာဏ်ရကြောင်း တရားတွေမှာ
နေ့ညမပြတ် အခါခပ်သိမ်း
အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း
မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၇၉။]

ကိုယ့်ဘဝကိုယ်
ပုံသွင်းပါ
မြောင်းသွယ်သမားတွေက
မြောင်းတူးပြီး
လိုချင်တဲ့နေရာအရောက်
ရေကို ဆောင်ယူကြပါတယ်။
မြားလုပ်သမားတွေက
အပူပေးပြီး
ကောက်နေတဲ့မြားကို
ဖြောင့်အောင်ပြုလုပ်ကြပါတယ်။
သစ်ရွေသမားတွေက
သစ်အကြမ်းထည်ကို
ဖြတ်တောက်ခုတ်ရွေပြီး
ကိုယ်လိုရာ ပုံသွင်းကြပါတယ်။
အသိဉာဏ်သမားတွေက
ဒါတွေကို နမူနာယူပြီး
ယဉ်ကျေးလိမ္မာအောင်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမကြပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၈၀။]

ကျောက်တောင်လိုလူ

အခေါင်းအပေါက်မရှိ
ကျောက်သားပကတိပြီးတဲ့
တစ်ခဲနက်ကျောက်တောင်ကြီးဟာ
အရပ်ရှစ်မျက်နှာက
တိုက်ခတ်လာတဲ့လေကြောင့်
လုံးဝ မတုန်လှုပ်သလို . . .
ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေဟာလည်း
ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်း
လာဘ်ရခြင်း၊ လာဘ်မရခြင်း
အခြံအရံ အကျော်အစော ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်း
ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း
လောကဓံတရားရှစ်ပါးကြောင့်
လုံးဝ မတုန်လှုပ်ကြပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၈၁။]

တရားနာရင်
စိတ်ကြည်လင်

အင်မတန်နက်တဲ့
ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာရေဟာ
လုံးဝ နောက်ကျခြင်းမရှိ
ပကတိ အထူးကြည်လင်သလို
ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေဟာလည်း
မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူတဲ့
တရားတော်တွေကို
နာကြားရတဲ့အခါ
စိတ်ညစ်နွမ်းခြင်း ကင်းပြီး
အထူးကြည်လင်ကြပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၈၂။]

အမြိုက်တည်ငြိမ်မှု

သူတော်ကောင်း

ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေဟာ
ခန္ဓာငါးပါး စတဲ့
သဘောတရားအားလုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
တွယ်တာတပ်မက်မှုကို
တကယ့်ကို စွန့်လွှတ်နိုင်ကြပါတယ်။
ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေဟာ
ကာမဂုဏ်ရလိုစိတ်နဲ့
မပြောသင့်တဲ့စကားတွေ
လုံးဝ မပြောဆိုကြပါဘူး။
ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေဟာ
ချမ်းသာနဲ့ပဲတွေ့တွေ့
ဆင်းရဲနဲ့ပဲ ကြုံကြုံ
ဝမ်းသာတဲ့ အမူအရာ
ဝမ်းနည်းတဲ့ အမူအရာ
လုံးဝ မပြကြပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၈၃။]

တရားရှိရင် မတရားမလိုချင်

မိမိတည်းဟူသော
အကြောင်းကြောင့်လည်း
မကောင်းမှု မပြုတဲ့သူ၊
သူတစ်ပါးတည်းဟူသော
အကြောင်းကြောင့်လည်း
မကောင်းမှု မပြုတဲ့သူ၊
သားသမီးကိုလည်း
မကောင်းမှုဖြင့် မလိုချင်တဲ့သူ၊
ပစ္စည်းဥစ္စာကိုလည်း
မကောင်းမှုဖြင့် မလိုချင်တဲ့သူ၊
တိုင်းပြည်ကိုလည်း
မကောင်းမှုဖြင့် မလိုချင်တဲ့သူ၊
မိမိရဲ့ ပြည်စုံမှုကိုလည်း
မတရားမှုဖြင့် မလိုချင်တဲ့သူ၊
အဲဒီလို ဘာကိုမှ
မတရားမလိုချင်တဲ့သူသာလျှင်
သီလရှိသူ၊ ပညာရှိသူ
တရားရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၈၇။]

နိဗ္ဗာန်ရောက်သူ
နည်းနည်းလေး

လူတွေထဲမှာ
နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော
ဟိုတစ်ဖက်ကမ်းကို
တက်လှမ်းကူးမြောက်နိုင်တဲ့သူက
နည်းနည်းပါးပါးလေးပါ။
နိဗ္ဗာန်ကူးနိုင်သူတို့မှတစ်ပါး
ကျန်တဲ့သူတွေကတော့
သက္ကာယဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော
ဒီဘက်ကမ်းမှာပဲ
တဝဲလည်လည်နဲ့
ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်
ပြေးလွှားသွားလာနေကြပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၈၅။]

နာပြီးကျင့်မှ
နိဗ္ဗာန်ရ

မြတ်စွာဘုရား
ကောင်းစွာသေချာဟောထားတဲ့
တရားဒေသနာတွေကို
ကောင်းစွာနာကြားပြီး
အဲဒီတရားနဲ့အညီ
သေချာကျင့်ကြံတဲ့သူတွေသာ
ကူးမြောက်နိုင်ဖို့ခဲယဉ်းတဲ့
သေမင်းရဲ့နေရာ
သံသရာဒီဘက်ကမ်းကို
ကူးမြောက်ကျော်လွန်ပြီး
နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော
တစ်ဖက်ကမ်းကို
ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၈၆။]

စိတ်ဖြူစင်မှ ပညာရှိ

ပညာရှိဆိုတာ
မည်းညစ်တဲ့
အကုသိုလ်တရားကို
ပယ်စွန့်ပြီး
ဖြူစင်တဲ့
ကုသိုလ်တရားကို
ပွားများရပါတယ်။
တပ်မက်မှုဆိုတဲ့
နေရာဟောင်းကနေ
ထွက်ခွာခဲ့ပြီး
တပ်မက်မှုကင်းရာ
နိဗ္ဗာန်ကို
ရည်မှန်းတောင့်တရင်းနဲ့ပေါ့။

ပညာရှိဆိုတာ
ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ
ကာမဂုဏ်ကြိုက်စိတ်တွေကို
ပယ်စွန့်ပြီး
ဘယ်ကာမဂုဏ်ကြောင့်မှ
မတုန်လှုပ်တဲ့စိတ်နဲ့
လူသာမန်တွေ
မွေ့လျော်နိုင်ခဲတဲ့
ဆိတ်ငြိမ်ရာ နိဗ္ဗာန်မှာ
မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်ချင်တဲ့စိတ်
ရှိရပါမယ်။
ပညာရှိဆိုတာ
ကိုယ့်စိတ်ကို
ညစ်နွမ်းနောက်ကျွံခြင်းမရှိ
ပကတိဖြူစင်သန့်ရှင်းနေအောင်
ကြိုးစားအားထုတ်ရပါမယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၈၇၊ ၈၈။]

ငြိမ်းအေးချင်ရင်
မောဟရှုင်ပွား

မင်ဂါညာဏ်ရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့
မောဟရှုင်တရားတွေကို
နည်းမှန်လမ်းမှန်
ပွားများအားထုတ်နေတဲ့
ဝိပဿနာစိတ်ပိုင်ရှင်
ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေဟာ
သက်ရှိသက်မဲ့
ဘယ်အရာကိုမှ
ငြိကပ်တပ်မက်မှု
မှားယွင်းထင်မြင်မှုတွေနဲ့
မစွဲလမ်းကြတော့ဘဲ
စွဲလမ်းမှုတို့ရဲ့
စွန့်လွှတ်ရာနေရာ
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမှာပဲ
မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်ကြပါတယ်။

ကိလေသာ အာသဝေါတွေ
ကုန်ပျောက်ခန်းခြောက်ပြီး
အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ရောင်တွေနဲ့
ထွန်းလင်းတောက်ပနေတဲ့
ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
အသက်ရှင်နေစဉ်မှာလည်း
ကိလေသာဇာတ်ငြိမ်း၊
အသက်ကုန်ဆုံးချိန်မှာလည်း
ဘဝခန္ဓာဇာတ်ငြိမ်းတဲ့အတွက်
လောကကြီးမှာ
တကယ့်ငြိမ်းအေးသူတွေပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၈၉။]

အုပ်စု(၇)

ရဟန္တာအုပ်စု

ကိလေသာကင်းလေ
တင့်တယ်လေ
အသိဉာဏ်ကြီးလေ
ခံ့ညားလေ...

အရဟန္တာဝင်လို့ခေါ်တဲ့
ရဟန္တာအုပ်စုမှာ
ရဟန္တာနဲ့ပတ်သက်နဲ့
အကြောင်းအရာတွေကို
မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားဆုံးမထားပါတယ်။
ရဟန္တာရဲ့လားရာ
ရဟန္တာရဲ့စိတ်ဓာတ်
ရဟန္တာရဲ့လုပ်ရပ်...
ပြီးတော့...

ခရီးဆုံးမှအပူငြိမ်းမယ်

သံသရာခရီး
အဆုံးတိုင်သွားပြီးသူ၊
စိုးရိမ်သောကကင်းသူ၊
ခန္ဓာစတဲ့
တရားအားလုံးတို့မှ
လွတ်မြောက်ပြီးသူ၊
အထုံးအဖွဲ့အားလုံးကို
ပယ်ရှားပြီးသူ၊
အဲဒီလိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့
သန္တာန်မှာ
ဘာပူပန်မှုမျိုးမှ
မရှိတော့ပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၉၀။]

ဟသ်ပမာစွန့်သွားပါ

သတိရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
သမထဝိပဿနာတရားတွေကို
ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါတယ်။
သတိရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
ဘယ်နေရာဘယ်ဒေသမှာမှ
ငြိုကပ်စွဲလမ်းစိတ်နဲ့
နှစ်ခြိုက်ပျော်မွေ့မနေကြပါဘူး။
ဟသ်ဘုက်တွေဟာ
ကျက်စားရာရွှံ့ညွှံ့အိုင်ကို
ငြိုကပ်တွယ်တာမနေဘဲ
စွန့်ခွာပျံသန်းသွားကြသလို
သတိရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း
ငြိုကပ်တွယ်တာစရာမှန်သမျှကို
မငြိုကပ်မတွယ်တာဘဲ
လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ်
စွန့်လွှတ်ထွက်ခွာသွားနိုင်ကြပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၉၁။]

ကောင်းကင်ထက်ကငှက်သွားလမ်း

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတွေကိုလည်း
သိုမှီးစုဆောင်းခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။
ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကိုလည်း
သိုမှီးသိမ်းဆည်းခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။
စားဖွယ်သောက်ဖွယ်တွေကိုလည်း
ဉာဏ်နဲ့ဆင်ခြင်ပိုင်းခြားပြီးမှ
သုံးဆောင်တော်မူကြပါတယ်။
ရာဂစသည် ကင်းဆိတ်ရာ
ရာဂစသည် အကြောင်းမရှိရာ
ရာဂစသည် မတောင့်တရာ
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမှာပဲ
ကျက်စားလေ့ရှိကြပါတယ်။
ကောင်းကင်ပြင်မှာ
ငှက်တွေရဲ့ သွားရာလမ်းကြောင်းကို
မြင်တွေ့လို့ မရသလို
ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့
သွားရာလမ်းကြောင်းကိုလည်း
မြင်သိလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၉၂။]

ကောင်းကင်ထက်ကငှက်ခြေရာ

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ
ကိလေသာ အာသဝေါတရားတွေ
ကုန်ခန်းသွားပါပြီ။
အစာအာဟာရအပေါ်မှာလည်း
ငြိကပ်တပ်မက်မှု
မှားယွင်းထင်မြင်မှုတွေနဲ့
မစွဲလမ်း မမှီတွယ်ကြတော့ပါဘူး။
ရာဂစသည် ကင်းဆိတ်ရာ
ရာဂစသည် အကြောင်းမရှိရာ
ရာဂစသည် မတောင့်တရာ
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမှာပဲ
ကျက်စားလေ့ရှိကြပါတယ်။
ကောင်းကင်ပြင်မှာ
ငှက်တွေရဲ့ ခြေရာကို
မမြင်တွေ့နိုင်သလို
ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့
ဘဝဂတိတစ်ခုခုကို
သွားတဲ့ခြေရာကိုလည်း
မြင်သိလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၉၃။]

ကြွင်းကြီးမှုနတ်ချစ်တယ်

ကျွမ်းကျင်တဲ့ ရထားထိန်းက
ကောင်းကောင်းဆုံးမထားပြီးလို့
ယဉ်ကျေးနေတဲ့မြင်းဟာ
တည်ကြည်ငြိမ်သက်မှုရှိသလို
ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့
မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်
ကြွင်းခြောက်ပါးဟာလည်း
ကောင်းကောင်းဆုံးမထားပြီးဖြစ်လို့
တည်ကြည်ငြိမ်သက်နေကြပါတယ်။
မာန်မာနတွေအားလုံးကို ပယ်သတ်ပြီးသူ၊
ကိလေသာအာသဝေါတရားတွေ
လုံးဝမရှိသူ၊
လောကဓံတရားတွေကြောင့်
တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသူ၊
အဲဒီရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို
လူတွေသာမက နတ်ဗြဟ္မာတွေကလည်း
ချစ်မြတ်နိုးကြပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၉၄။]

မြေကြီးလိုကျင့်ရင်
မြေကြီးထဲမရောက်တော့

အကျင့်ကောင်း အကျင့်မြတ်ရှိတဲ့
ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
မြေကြီးလိုပဲ သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။
ဘယ်အရာကိုမှ ဒေါသအမျက်နဲ့
ဆန့်ကျင်ဘက် မလုပ်ပါဘူး။
တံခါးတိုင်လိုပဲ ခိုင်မြဲတည်တံ့ပါတယ်။
ဘယ်လိုလောကဓံကြောင့်မှ
ယိမ်းယိုင်တုန်လှုပ်ခြင်း မရှိပါဘူး။
ရွံ့ညွှံကင်းပြီး သန့်ရှင်း
ကြည်လင်နေတဲ့ ရေအိုင်လိုပဲ
စိတ်အစဉ်ဟာ
ကြည်လင်သန့်ရှင်းလွန်းလှပါတယ်။
ကိလေသာရွံ့ညွှံ လုံးဝမရှိပါဘူး။
ဒီလိုသဘောရှိတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အတွက်
ဂတိကောင်း၊ ဂတိဆိုးတွေမှာ
အဖန်ဖန်ကျင်လည်ရခြင်းဆိုတာ
လုံးဝမရှိတော့ပါဘူး။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၉၅။]

ငြိမ်းမှငြိမ်

နည်းမှန်လမ်းမှန်အတိုင်း
တရားကို သိမြင်တဲ့အတွက်
ကိလေသာအပေါင်းမှ
လွတ်မြောက်ပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊
အတွင်းသန္တာန်မှာ
ကိလေသာအနုသယ
လုံးဝငြိမ်းအေးပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊
အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့
စိတ်အမူအရာဟာလည်း
ငြိမ်သက်ပါတယ်။
နှုတ်အမူအရာဟာလည်း
ငြိမ်သက်ပါတယ်။
ကိုယ်အမူအရာဟာလည်း
ငြိမ်သက်ပါတယ်။
(အနှစ်ချုပ်)
အတွင်းဓာတ်ခံငြိမ်းမှ
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ငြိမ်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၉၆။]

ကိုယ်တိုင်သိမှယောက်ျားမြတ်

စျာန်ဝိပဿနာနဲ့ မဂ်ဖိုလ်တရားတွေကို
သူတစ်ပါးစကားကြောင့်
ယုံကြည်နေရတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ
ကိုယ်တိုင်မြင်ကိုယ်တိုင်သိတဲ့သူ၊
အကြောင်းတရားတွေရဲ့
အပြုပြင်ခံမဟုတ်တဲ့နိဗ္ဗာန်ကို
ဇကန်မျက်မှောက်သိတဲ့သူ၊
သံသရာဝဋ္ဋနောင်အိမ်ရဲ့
အဆက်အစပ်တွေကို
ချိုးဖြတ်ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့သူ၊
ကုသိုလ်အကုသိုလ်ကံတွေရဲ့
အကျိုးပေးခွင့်ကို
သတ်ဖြတ်ပြီးတဲ့သူ၊
အလိုအာသာမှန်သမျှကို
ထွေးအန်စွန့်ပစ်ပြီးသူ၊
အဲဒီလိုလူဟာ
တကယ့်ယောက်ျားမြတ်ပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၉၇။]

ပျော်ဖွယ်အကောင်းဆုံးနေရာ

မြို့ရွာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်
တောတောင်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်
ချိုင့်ဝှမ်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်
ကုန်းပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်
ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ
နေတဲ့အရပ်ဟာ
မွေ့လျော်ဖွယ်ကောင်းလှပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၉၈။]

ကာမဂုဏ်ရှာသူတော၌မပျော်

တောတွေတောင်တွေဟာ
မွေ့လျော်ဖွယ်ကောင်းလှပါတယ်။
ဒါပေမဲ့...
ကာမဂုဏ်ရှာမှီးသူ
လူအပေါင်းကတော့
အဲဒီတောတွေတောင်တွေမှာ
မမွေ့လျော်ကြပါဘူး။
ရာဂကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေသာ
တောတွေတောင်တွေမှာ
မွေ့လျော်ကြတာပါ။
ရာဂကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက
ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို
မရှာမှီးကြတော့ဘူးလေ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၉၉။]

အုပ်စု(၇)

တစ်ယောင်အုပ်စု

စကားဆိုတာ
အခွန်းရေများဖို့
အဓိကမဟုတ်၊
တစ်ခွန်းဆိုတစ်ခွန်း
အနှစ်ပြည့်ဖို့အဓိက . . .

သဟဿဝဂ်လို့ခေါ်တဲ့
တစ်ထောင်အုပ်စုမှာ
တစ်ထောင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့
အကြောင်းအရာတွေကို
မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားဆုံးမထားပါတယ်။
စကားတစ်ထောင်
ဂါထာတစ်ထောင်
ငွေတစ်ထောင်...
ပြီးတော့...

တစ်ခွန်းဆိုတစ်ခွန်း
ငြိမ်းအေးပါစေ

အကျိုးမရှိတဲ့
စကားလုံးတွေနဲ့
ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတဲ့
စကားရပ်တွေ
အခွန်းပေါင်းတစ်ထောင်
ရှိနေပါစေ...
လုံးဝ မမြတ်ပါဘူး။
ကြားလိုက်ရတာနဲ့
စိတ်ထဲမှာ
ကိလေသာငြိမ်းအေးသွားစေတဲ့
စကားမျိုး၊
အကျိုးရှိတဲ့စကားမျိုးကတော့
တစ်ခွန်းတည်းဖြစ်ပါစေ...
မြင့်မြတ်လှပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၁၀၀။]

တစ်ပုဒ်ဆိုတစ်ပုဒ်

ငြိမ်းအေးပါစေ

အကျိုးမရှိတဲ့
စကားလုံးတွေနဲ့
ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတဲ့
ဂါထာပုဒ်တွေ
အပုဒ်ပေါင်းတစ်ထောင်
ရှိနေပါစေ...
လုံးဝ မမြတ်ပါဘူး။
ကြားလိုက်ရတာနဲ့
စိတ်ထဲမှာ
ကိုလေသာငြိမ်းအေးသွားစေတဲ့
ဂါထာမျိုး၊
အကျိုးရှိတဲ့ဂါထာမျိုးကတော့
တစ်ပုဒ်တည်း ဖြစ်ပါစေ...
မြင့်မြတ်လှပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၀၁။]

ငြိမ်းအေးမယ့်စကားသာ
ပြောဆိုပါ

အကျိုးမရှိတဲ့
စကားလုံးတွေနဲ့
ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတဲ့
ဂါထာပုဒ်တွေ
အပုဒ်ပေါင်းတစ်ရာ
ရွတ်ဆိုပါစေ...
လုံးဝ မမြတ်ပါဘူး။
ကြားလိုက်ရတာနဲ့
စိတ်ထဲမှာ
ကိလေသာငြိမ်းအေးသွားစေတဲ့
တရားစကားလုံး
တစ်လုံးလေးပဲ
ပြောဆိုပါစေ...
မြင့်မြတ်လှပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၀၂။]

အတွင်းစစ်အောင်မှ
အောင်နိုင်သူအစစ်
တစ်ယောက်သောသူက
စစ်မြေပြင်မှာ
ဆန့်ကျင်ဘက်ရန်သူ
လူပေါင်းတစ်သန်းကို
အောင်နိုင်တယ်။
တစ်ယောက်သောသူကတော့
တရားဘာဝနာပွားပြီး
ကိလေသာရန်သူတွေကို
သတ်ဖြတ်သောအားဖြင့်
ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းကို
အောင်နိုင်တယ်။
တကယ်တော့
အဲဒီနှစ်ယောက်ထဲမှာ
ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းကို
အောင်နိုင်သူက
သာလွန်မြင့်မြတ်ပါတယ်။

(အနှစ်ချုပ်)
အပြင်လူတစ်သန်းကို
အောင်နိုင်ခြင်းထက်
အတွင်းစိတ်တစ်ခုကို
အောင်နိုင်ခြင်းက
ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၀၃။]

ပြန်မရှုံးမှ
တကယ့်အနိုင်
ကိုယ်တွင်းကိလေသာကို
အောင်နိုင်သောအားဖြင့်
မိမိကိုယ်မိမိ
အောင်နိုင်ခြင်းက
မြင့်မြတ်ပါတယ်။
လောင်းတမ်းကစားခြင်း
ခိုးယူခြင်း
စစ်တိုက်ခြင်း
အင်အားသုံးလွှမ်းမိုးခြင်း
စတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့
သူတစ်ပါးကို
အောင်နိုင်ခြင်းကတော့
လုံးဝ မမြတ်ပါဘူး။
ဘာလို့လဲဆိုတော့...
မိမိကိုယ်မိမိ ဆုံးမပြီးသူ၊
ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးလုံးကို

အမြဲစောင့်စည်းကျင့်သုံးသူ၊
ကိလေသာကင်းသူ
အဲဒီလိုလူရဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို
အောင်နိုင်ခြင်းကို
နတ်တွေ
ဂန္ဓဗ္ဗနတ်တွေကလည်း
ရှုံးအောင် ပြန်မလုပ်နိုင်သလို
ဗြဟ္မာတွေနဲ့တကွ
မာရ်နတ်ကလည်း
ရှုံးအောင် ပြန်မလုပ်နိုင်ပါဘူး။
သူတစ်ပါးကို
အောင်နိုင်ခြင်းကတော့
သူတစ်ပါးက
ရှုံးအောင် ပြန်လုပ်နိုင်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၀၄၊ ၁၀၅။]

အလှူခံမြတ်လေ
အကျိုးကြီးလေ

လစဉ်တိုင်း လစဉ်တိုင်း
ငွေတစ်ထောင် ငွေတစ်ထောင်
အကုန်အကျခံပြီး
သာမန်ပုထုဇဉ်ဖြစ်တဲ့
လောကီလူသား မြောက်မြားစွာကို
အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး
လှူဒါန်းပေးကမ်းရတာရယ်...
သီလသမာဓိပညာ
ဂုဏ်ထူးဂုဏ်မြတ်တွေနဲ့
စိတ်ကို ထုံမွမ်းထားတဲ့
အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို
ဆွမ်းတစ်ဇွန်း ရေတစ်မှုတ်စာမျှ
အကုန်အကျနည်းနည်းလေးနဲ့
တစ်ကြိမ်တစ်ခါ တစ်ခဏလောက်လေး
လှူဒါန်းပူဇော်ရတာရယ်...

အဲဒီနှစ်မျိုးထဲမှာ
အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို
တစ်ကြိမ်တစ်ခဏ
ပူဇော်ရခြင်းက
သာမန်ပုထုဇဉ် အများကြီးကို
အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး
လှူဒါန်းရခြင်းထက်
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်။
ပိုပြီး အကျိုးပေးကြီးကျယ်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၀၆။]

ပူဇော်မှန်မှ ကောင်းကျိုးရ

အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး တောထဲမှာ
မီးကို လုပ်ကျွေးပူဇော်တာရယ်...
သီလ သမာဓိ ပညာ
ဂုဏ်ထူးဂုဏ်မြတ်တွေနဲ့
စိတ်ကို ထုံမွမ်းထားတဲ့
အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို
ဆွမ်းတစ်ဇွန်း ရေတစ်မှုတ်စာမျှ
အကုန်အကျနည်းနည်းလေးနဲ့
တစ်ကြိမ်တစ်ခါ တစ်ခဏလောက်လေး
လှူဒါန်းပူဇော်တာရယ်...
အဲဒီနှစ်မျိုးထဲမှာ
အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို
တစ်ကြိမ်တစ်ခဏ ပူဇော်ရခြင်းက
အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး
တောထဲမှာ မီးကို ပူဇော်ရခြင်းထက်
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်။
ပိုပြီး အကျိုးပေးကြီးကျယ်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၀၇။]

ပေးလှူခြင်းထက်
ရှိခိုးခြင်းကပိုမြတ်

လောကမှာ...
ကောင်းမှုကုသိုလ်လိုချင်လွန်းလို့
မင်္ဂလာအထိမ်းအမှတ်
အလှူပွဲကြီးတွေ၊
ညှော်သည်ကို ညှော်ဝတ်ပြုခြင်း
အစရှိတဲ့...
သဒ္ဒါအထိမ်းအမှတ်
အလှူပွဲလေးတွေနဲ့
အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး
လောကီလူသား ပုထုဇဉ်အများကို
ပေးလှူပူဇော်တာရယ်...
ဖြောင့်မတ်စွာကျင့်လို့
ဖြောင့်မတ်သူဖြစ်နေကြတဲ့
အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေကို
ကြည်လင်တဲ့စိတ်ထားနဲ့
ဝပ်တွားရှိခိုးတာရယ်...

အဲဒီနှစ်မျိုးထဲမှာ
အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး
လှူဒါန်းရတဲ့
ဒါနကုသိုလ်အားလုံးဟာ
တစ်ကြိမ်တစ်ခါ
ရှိခိုးရတဲ့
ဝန္ဒနာကုသိုလ်ရဲ့
လေးပုံတစ်ပုံကိုတောင်
မမီပါဘူး။
အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေကို
ရှိခိုးရတဲ့ကုသိုလ်က
သာမန်လူသားတွေကို
လှူဒါန်းရတဲ့ကုသိုလ်ထက်
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်။
ပိုပြီး အကျိုးပေးကြီးကျယ်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၀၈။]

ရှိခိုးလေ ကောင်းလေ
ရိုသေလေ မြတ်လေ

ရှိခိုးသင့် ရှိခိုးကိုက်သူတွေကို
အမြဲမပြတ်
ရှိခိုးတဲ့သူ၊
ကိုယ့်ထက် အသက်ကြီးသူ
ကိုယ့်ထက် သိက္ခာဝါများသူ
ကိုယ့်ထက် ဂုဏ်ရှိန်မြင့်မားသူတွေကို
အမြဲမပြတ်
ရိုသေလေးစားမှုပြုတဲ့သူမှာ
အကျိုးတရားလေးမျိုး
ပွားတိုးပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။
အဲဒီအကျိုးတရားတွေကတော့
အသက်ရှည်ခြင်း
အဆင်းလှခြင်း
ချမ်းသာကြီးခြင်းနဲ့
ခွန်အားကြီးခြင်းတို့ပါပဲ။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၁၀၉။]

သီလရှိမှ
အနေမြတ်

ကိုယ်ကျင့်သီလလည်း မရှိ
စိတ်တည်ငြိမ်မှု
သမာဓိလည်း မရှိသူရဲ့
အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး
အသက်ရှင်နေရခြင်းထက်
ကိုယ်ကျင့်သီလလည်းရှိ
ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ်မှာ
စူးစိုက်ရှုပွားမှု
သမာဓိလည်း ရှိသူရဲ့
တစ်နေ့တစ်ရက် တစ်နံနက်မျှ
အသက်ရှင်ရခြင်းက
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၁၀။]

သမာဓိပညာရှိမှ
အနေမြတ်

စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု
သမာဓိလည်းမရှိ
နားလည်သိမြင်မှု
ပညာဉာဏ်လည်း မရှိသူရဲ့
နှစ်ပေါင်းတစ်ရာ
အသက်ရှင်ရခြင်းထက်
စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု
သမာဓိလည်းရှိ
နားလည်သိမြင်မှု
ပညာဉာဏ်လည်းရှိသူရဲ့
တစ်ရက်တာ
အသက်ရှင်ရခြင်းက
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၁၁၁။]

ဝိရိယရှိမှ
အနေမြတ်

အတွေးအတောတွေနဲ့
ငေးမောပျင်းရိပြီး
အချိန်ဖြုန်းနေသူ
ကြိုးစားအားထုတ်မှု
လုံ့လဝီရိယမရှိသူရဲ့
နှစ်ပေါင်းတစ်ရာ
အသက်ရှင်ရခြင်းထက်
ခိုင်မြဲတဲ့ လုံ့လဝီရိယနဲ့
စိတ်ဇဲသန်သန်
ကြိုးစားအားထုတ်သူရဲ့
တစ်ရက်တာ
အသက်ရှင်ရခြင်းက
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုပြီးမြင့်မြတ်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၁၂။]

ဖြစ်ပျက်မြင်မှ
အနေမြတ်

ခန္ဓာငါးပါး
ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့ရဲ့
ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းကို
မသိမမြင်သူရဲ့
နှစ်ပေါင်းတစ်ရာ
အသက်ရှင်ရခြင်းထက်
ခန္ဓာငါးပါး
ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့ရဲ့
ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းကို
သိမြင်သူရဲ့
တစ်ရက်တာ
အသက်ရှင်ရခြင်းက
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ – ၁၁၃။]

နိဗ္ဗာန်မြင်မှ
အနေမြတ်

သေခြင်းကင်းရာ
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို
မသိမမြင်သူရဲ့
နှစ်ပေါင်းတစ်ရာ
အသက်ရှင်ရခြင်းထက်
သေခြင်းကင်းရာ
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို
သိမြင်သူရဲ့
တစ်ရက်တာ
အသက်ရှင်ရခြင်းက
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၁၄။]

လောကုတ္တရာမြင်မှ
အနေမြတ်

မဂ်လေးပါး
ဖိုလ်လေးပါး
နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့
လောကုတ္တရာတရားကိုးပါးကို
မသိမမြင်သူရဲ့
နှစ်ပေါင်းတစ်ရာ
အသက်ရှင်ရခြင်းထက်
လောကုတ္တရာတရားကိုးပါးကို
သိပြင်သူရဲ့
တစ်ရက်တာ
အသက်ရှင်ရခြင်းက
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်။

(တစ်နည်း)
လောကလွန်တရားကို
မသိမမြင်သူရဲ့
နှစ်ပေါင်းတစ်ရာ
အသက်ရှင်ရခြင်းထက်
လောကလွန်တရားကို
သိမြင်သူရဲ့
တစ်ရက်တာ
အသက်ရှင်ရခြင်းက
အဆပေါင်းများစွာ
ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်။

[ဓမ္မပဒဂါထာ - ၁၁၅။]

တရားသိမ်းမေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

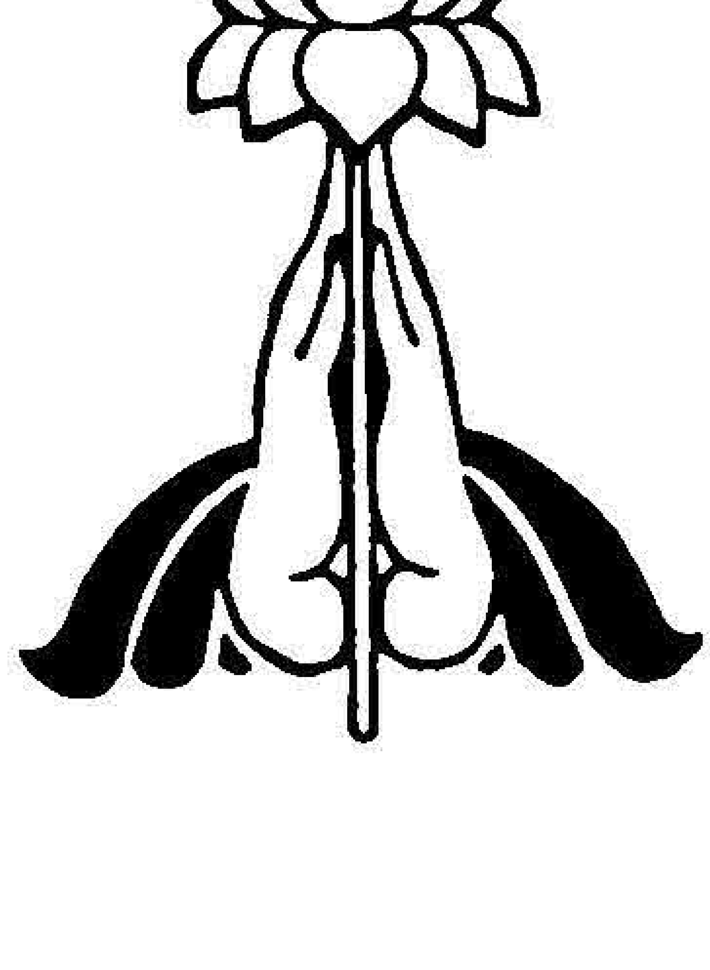
ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဓမ္မပဒပါဠိ

၁-ယမကဝဂ္ဂ

၁-စက္ခုပါလတ္ထေရဝတ္ထု

၁။ မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ၊ မနောသေဋ္ဌာ မနောမယာ။
မနသာ စေ ပဒုဋ္ဌေန၊ သာသတိ ဝါ ကရောတိ ဝါ။
တတော နံ ဒုက္ခမန္ဝေတိ၊ စက္ကံဝ ဝဟတော ပဒံ။

၂-မဋ္ဌကုဏ္ဍလီဝတ္ထု

၂။ မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ၊ မနောသေဋ္ဌာ မနောမယာ။
မနသာ စေ ပသန္နေန၊ ဘာသတိ ဝါ ကရောတိ ဝါ။
တတော နံ သုခမန္ဝေတိ၊ ဆာယာဝ အနပါယိနီ။

၃-တိသတ္ထေရဝတ္ထု

၃။ အက္ကောစ္ဆိ မံ အဝဓि မံ၊ အဇိနိ မံ အဟာသိ မေ။
ယေ စ တံ ဥပနယှန္တိ၊ ဝေရံ တေသံ နူ သမ္မတိ။
၄။ အက္ကောစ္ဆိ မံ အဝဓि မံ၊ အဇိနိ မံ အဟာသိ မေ။
ယေ စ တံ နုပနယှန္တိ၊ ဝေရံ တေသူပသမ္မတိ။

• • • • • • • • • • • • • • စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မပဒ

၄-ကာဋ္ဌယကိုနီဝတ္ထု

၅။ နဟိ ဝေရေန ဝေရာနိ၊ သမ္မန္တီဓ ကုဒါစနံ။
အဝေရေန စ သမ္မန္တိ၊ ဧသ ဓမ္မော သနန္တနော။

၅-ကောသမ္ဗကဝတ္ထု

၆။ ပရေ စ နဝိဇာနန္တိ၊ မယမေတ္ထ ယမာမသေ။
ယေ စ တတ္ထ ဝိဇာနန္တိ၊ တတော သမ္မန္တိ မေဓဂါ။

၆-မဟာကာဋ္ဌတ္ထေရဝတ္ထု

၇။ သုဘာနုပဿီ ဝိဟရန္တံ၊ ဣန္ဒြိယေသု အသံဝုတံ။
ဘောဇနမှိ စာမတ္တည်း၊ ကုသီတံ ဟီနဝီရိယံ။
တံ ဝေ ပသဟတိ မာရော၊ ဝါတော ရုက္ခံဝ ဒုဗ္ဗလံ။

၈။ အသုဘာနုပဿီ ဝိဟရန္တံ၊ ဣန္ဒြိယေသု သုသံဝုတံ။
ဘောဇနမှိ စ မတ္တည်း၊ သဒ္ဓံ အာရဒ္ဓဝီရိယံ။
တံ ဝေ နပ္ပသဟတိ မာရော၊ ဝါတော သေလံဝ ပဗ္ဗတံ။

၇-ဒေဝဒတ္တဝတ္ထု

၉။ အနိဣသာဝေါ ကာသာဝံ၊ ယော ဝတ္ထံ ပရိဒဟိဿတိ။
အပေတော ဒမသစ္စေန၊ နသော ကာသာဝမရဟတိ။

၁၀။ ယော စ ဝန္တကာသာဝသ္သ၊ သီလေသု သုသမာဟိတော။
ဥပေတော ဒမသစ္စေန၊ သ ဝေ ကာသာဝမရဟတိ။

ဂ-သာရိပုတ္တတ္ထေရဝတ္ထု၊

၁၁။ အသာရေ သာရမတိနော၊ သာရေ စာသာရဒဿိနော။
တေ သာရံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊ မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပဂေါစရာ။

၁၂။ သာရဉ္စ သာရတော ဉတွာ၊ အသာရဉ္စ အသာရတော။
တေ သာရံ အဓိဂစ္ဆန္တိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပဂေါစရာ။

ဃ-နန္ဒတ္ထေရဝတ္ထု၊

၁၃။ ယထာ အဂါရံ ဒုစ္ဆန္နံ၊ ဝုဋ္ဌီ သမတိဝိဇ္ဈတိ။
ဧဝံ အဘာဝိတံ စိတ္တံ၊ ရာဂေါ သမတိဝိဇ္ဈတိ။

၁၄။ ယထာ အဂါရံ သုဆန္နံ၊ ဝုဋ္ဌီ န သမတိဝိဇ္ဈတိ။
ဧဝံ သုဘာဝိတံ စိတ္တံ၊ ရာဂေါ န သမတိဝိဇ္ဈတိ။

၁၀-စုန္ဒသူကရိကဝတ္ထု၊

၁၅။ ဣဓ သောစတိ ပေစ္စ သောစတိ။
ပါပကာရီ ဥဘယတ္ထ သောစတိ။
သော သောစတိ သော ဝိဟညတိ၊
ဒိသွာ ကမ္မကိလိဋ္ဌမတ္တနော။

၁၁-ဓမ္မိကဥပါသကဝတ္ထု၊

၁၆။ ဣဝ မောဒတိ ပေစ္စ မောဒတိ၊
ကတပုညော ဥဘယတ္ထ မောဒတိ။
သော မောဒတိ သော ပမောဒတိ၊
ဒိသ္မာ ကမ္မဝိသုဒ္ဓိမတ္တနော။

၁၂-ဒေဝဒတ္တဝတ္ထု၊

၁၇။ ဣဝ တပ္ပတိ ပေစ္စ တပ္ပတိ၊
ပါပကာရီ ဥဘယတ္ထ တပ္ပတိ။
'ပါပံ မေ ကတ' န္တိ တပ္ပတိ၊
ဘိယ္ယော တပ္ပတိ ဒုဂ္ဂတိ ဂတော။

၁၃-သုမနဒေဝီဝတ္ထု၊

၁၈။ ဣဝ နန္ဒတိ ပေစ္စ နန္ဒတိ၊
ကတပုညော ဥဘယတ္ထ နန္ဒတိ။
'ပုညံ မေ ကတ' န္တိ နန္ဒတိ၊
ဘိယ္ယော နန္ဒတိ သုဂ္ဂတိ ဂတော။

၁၄-ဒွေသဟာယကဘိက္ခုဝတ္ထု၊

၁၉။ ဗဟုမ္ပိ စေ သံဟိတ ဘာသမာနော၊

— — — —

န တက္ကရော ဟောတိ နရော ပမတ္တော။
ဂေါပေါဝ ဂါဝေါ ဂဏယံ ပရေသံ၊
န ဘာဂဝါ သာမညဿ ဟောတိ။

၂၀။ အပ္ပမ္ပိ စေ သံဟိတ ဘာသမာနော၊
ဓမ္မဿ ဟောတိ အနုဓမ္မစာရီ။
ရာဂဉ္စ ဒေါသဉ္စ ပဟာယ မောဟံ၊
သမ္မပ္ပဇာနော သုဝိမုတ္တစိတ္တော။
အနုပါဒိယာနော ဣဓ ဝါ ဟုရံ ဝါ၊
သ ဘာဂဝါ သာမညဿ ဟောတိ။

၂-အပ္ပမာဒဝဂ္ဂ

၁-သာမာဝတီဝတ္ထု

၂၁။ အပ္ပမာဒေါ အမတပဒံ၊ ပမာဒေါ မစ္စုနော ပဒံ။
အပ္ပမတ္တာ န မီယန္တိ၊ ယေ ပမတ္တာ ယထာ မတာ။

၂၂။ ဧတံ ဝိသေသတော ဉတွာ၊ အပ္ပမာဒမှိ ပဏ္ဍိတာ။
အပ္ပမာဒေ ပမောဒန္တိ၊ အရိယာနံ ဂေါစရေ ရတာ။

၂၃။ တေ ဈာယိနော သာတတိကာ၊ နိစ္စံ ဒဠှပရက္ကမာ။
ဖုသန္တိ ဓီရာ နိဗ္ဗာနံ၊ ယောဂက္ခေမံ အနုတ္တရံ။

၂-ကုမ္ဘယောသကသေဋ္ဌိဝတ္ထု၊

၂၄။ ဥဋ္ဌာနဝတော သတီမတော၊
သုစိကမ္မဿ နိသမ္မကာရိနော။
သညတဿ ဓမ္မဇီဝိနော၊
အပ္ပမတ္တဿ ယသောဘိဝဍ္ဎတိ။

၃-စူဋ္ဌပန္ထကဝတ္ထု၊

၂၅။ ဥဋ္ဌာနေနပ္ပမာဒေန၊ သံယမေန ဒမေန စ။
ဒီပံ ကယိရာထ မေဓာဝီ၊ ယံ ဩဃော နာဘိကီရတိ။

၄-ဗာလနက္ခတ္တသဃ်ုဋ္ဌဝတ္ထု၊

၂၆။ ပမာဒမနုယုဉ္ဇန္တိ၊ ဗာလာ ဒုမ္မေဓိနော ဇနာ။
အပ္ပမာဒဉ္ဇ မေဓာဝီ၊ ဓနံ သေဋ္ဌံဝ ရက္ခတိ။
၂၇။ မာ ပမာဒမနုယုဉ္ဇေထ၊ မာ ကာမရတိသန္ထဝံ။
အပ္ပမတ္တော ဟိ ဈာယန္တော၊ ပပ္ပေါတိ ဝိပုလံ သုခံ။

၅-မဟာကဿပတ္ထေရဝတ္ထု၊

၂၈။ ပမာဒံ အပ္ပမာဒေန၊ ယဒါ နုဒတိ ပဏ္ဍိတော။
ပညာပါသာဒမာရုယှ၊ အသောကော သောကိနိံ ပဇံ။
ပဗ္ဗတဋ္ဌောဝ ဘူမဋ္ဌေ၊ ဓီရော ဗာလေ အဝေက္ခတိ။

၆-ပမတ္တာပမတ္တဒွေသဟာယကာဘိက္ခုဝတ္ထု၊

၂၉။ အပ္ပမတ္တော ပမတ္တေသု၊ သုတ္တေသု ဗဟုဇာဂရော။
အဗလဿံဝ သီဃဿော၊ ဟိတွာ ယာတိ သုမေဓသော။

၇-မဃဝတ္ထု၊

၃၀။ အပ္ပမာဒေန မဃဝါ၊ ဒေဝါနံ သေဋ္ဌတံ ဂတော။
အပ္ပမာဒံ ပသံသန္တိ၊ ပမာဒေါ ဂရဟိတော သဒါ။

၈-အညတရဘိက္ခုဝတ္ထု၊

၃၁။ အပ္ပမာဒရတော ဘိက္ခု၊ ပမာဒေ ဘယဒဿိ ဝါ။
သံယောဇနံ အဏုံ ထူလံ၊ ဍဟံ အဂ္ဂီဝ ဂစ္ဆတိ။

၉-နိဂမဝါသိတိဿတ္ထေရဝတ္ထု၊

၃၂။ အပ္ပမာဒရတော ဘိက္ခု၊ ပမာဒေ ဘယဒဿိ ဝါ။
အဘဗ္ဗော ပရိဟာနာယ၊ နိဗ္ဗာနဿေဝ သန္တိကေ။

၃-စိတ္တဝဂ္ဂ

၁-မေဃိယတ္ထေရဝတ္ထု၊

၃၃။ ဖန္ဒနံ စပလံ စိတ္တံ၊ ဒူရက္ခံ ဒုန္နိဝါရယံ။
ဥဇုံ ကရောတိ မေဓာဝီ၊ ဥသုကာရောဝ တေဇနံ။

၃၄။ ဝါရိဇောဝ ထလေ ခိတ္တော၊ ဩကမောကတဥ္ဘတော။
ပရိဖန္ဒတိဒံ စိတ္တံ၊ မာရဓေယ္ပံ ပဟာတဝေ။

၂-အညတရဘိက္ခုဝတ္ထု

၃၅။ ဒုန္နိဂ္ဂဟဿ လဟုနော၊ ယတ္ထကာမနိပါတိနော။
စိတ္တဿ ဒမထော သာဓု၊ စိတ္တံ ဒန္တံ သုခါဝဟံ။

၃-အညတရဥက္ကဏ္ဌိတဘိက္ခုဝတ္ထု

၃၆။ သုဒုဒ္ဒသံ သုနိပုဏံ၊ ယတ္ထကာမနိပါတိနံ။
စိတ္တံ ရက္ခေထ မေဓာဝီ၊ စိတ္တံ ဂုတ္တံ သုခါဝဟံ။

၄-သံဃရက္ခိတဘာဂိနေယျတ္ထေရဝတ္ထု

၃၇။ ဒူရင်္ဂမံ ဧကစရံ၊ အသရီရံ ဂုဟာသယံ။
ယေ စိတ္တံ သံယမိဿန္တိ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။

၅-စိတ္တဟတ္ထတ္ထေရဝတ္ထု

၃၈။ အနဝဋ္ဌိတစိတ္တဿ၊ သဒ္ဓမ္မံ အဝိဇာနတော။
ပရိပ္လဝပသာဒဿ၊ ပညာ နပရိပူရတိ။
၃၉။ အနဝဿုတစိတ္တဿ၊ အနန္ဓာဟတစေတသော။
ပုညပါပပဟီနဿ၊ နတ္ထိ ဇာဂရတော ဘယံ။

— — — —

၆-ပဠသတာဘိက္ခုဝတ္ထု

၄၀။ ကုမ္ဘူပမံ ကာယမိမံ ဝိဒိတွာ၊
နဂရူပမံ စိတ္တမိဒံ ဌပေတွာ။
ယောဓေထ မာရံ ပညာဝုဓေန၊
ဇိတဉ္စ ရက္ခေ အနိဝေသနော သိယာ။

၇-ပူတိဂတ္တတိဿတ္ထေရဝတ္ထု

၄၁။ အစိရံ ဝတ'ယံ ကာယော၊ ပထဝိံ အဓိသေဿတိ။
ဆုဒ္ဓေါ အပေတဝိညာဏော၊ နိရတ္ထံဝ ကလိင်္ဂရံ။

၈-နန္ဒဂေါပါလကဝတ္ထု

၄၂။ ဒိသော ဒိသံ ယံ တံ ကယိရာ၊ ဝေရီ ဝါ ပန ဝေရိနံ။
မိစ္ဆာပဏိဟိတံ စိတ္တံ၊ ပါပိယော နံ တတော ကရေ။

၉-သောရေယျဝတ္ထု

၄၃။ န တံ မာတာ ပိတာ ကယိရာ၊
အညေ ဝါပိ စ ဉာတကာ။
သမ္မာပဏိဟိတံ စိတ္တံ၊
သေယျသော နံ တတော ကရေ။

၄-ပုပ္ပဝဂ္ဂ

၁-ပထဝိကထာပသုတပဋ္ဌသတဘိက္ခုဝတ္ထု

၄၄။ ကော ဣမံ ပထဝိ ဝိစေဿတိ၊
ယမလောကဉ္စ ဣမံ သဒေဝကံ။
ကော ဓမ္မပဒံ သုဒေသိတံ၊
ကုသလော ပုပ္ပမိဝ ပစေဿတိ။

၄၅။ သေခေါ ပထဝိ ဝိစေဿတိ၊
ယမလောကဉ္စ ဣမံ သဒေဝကံ။
သေခေါ ဓမ္မပဒံ သုဒေသိတံ၊
ကုသလော ပုပ္ပမိဝ ပစေဿတိ။

၂-မရီစိကမ္မဋ္ဌာနိကဘိက္ခုဝတ္ထု

၄၆။ ဖေဏူပမံ ကာယမိမံ ဝိဒိတ္တာ၊
မရီစိဓမ္မံ အဘိသမ္ဘုဓာနော။
ဆေတ္ဝာန မာရဿ ပပုပ္ဖကာနိ၊
အဒဿနံ မစ္စုရာဇဿ ဂစ္ဆေ။

၃-ဝိဇုဇ္ဇာဝတ္ထု

၄၇။ ပုပ္ပါနိ ဟေဝ ပစိနန္တံ၊ ဗျာသတ္တမနသံ နရံ။
သုတ္တံ ဂါမံ မဟောဃော ဝ၊ မစ္စု အာဒါယ ဂစ္ဆတိ။

— — — —

၄-ပတိပူဇိကကုမာရိဝတ္ထု

၄၈။ ပုပ္ဖါနိ ဟေဝ ပစိနန္တံ၊ ဗျာသတ္တမနသံ နရံ။
အတိတ္တညေဝ ကာမေသု၊ အန္တကော ကုရုတေ ဝသံ။

၅-မစ္ဆရိယကောသိယသေဋ္ဌိဝတ္ထု

၄၉။ ယထာပိ ဘမရော ပုပ္ဖံ၊ ဝဏ္ဏဂန္ဓမဟေဌယံ။
ပလေတိ ရသမာဒါယ၊ ဧဝံ ဂါမေ မုနီ စရေ။

၆-ပါဝေယျအာဇီဝကဝတ္ထု

၅၀။ န ပရေသံ ဝိလောမာနိ၊ န ပရေသံ ကတာကတံ။
အတ္တနောဝ အဝေက္ခေယျ၊ ကတာနိ အကတာနိ စ။

၇-ဆတ္တပါဏိဥပါသကဝတ္ထု

၅၁။ ယထာပိ ရုစိရံ ပုပ္ဖံ၊ ဝဏ္ဏဝန္တံ အဂန္ဓကံ။
ဧဝံ သုဘာသိတာ ဝါစာ၊
အဖလာ ဟောတိ အကုဗ္ဗတော။

၅၂။ ယထာပိ ရုစိရံ ပုပ္ဖံ၊ ဝဏ္ဏဝန္တံ သဂန္ဓကံ။
ဧဝံ သုဘာသိတာ ဝါစာ၊ သဖလာ ဟောတိ ကုဗ္ဗတော။

၈-ဝိသာခါဝတ္ထု

၅၃။ ယထာပိ ပုပ္ဖရာသိမှာ၊ ကယိရာ မာလာဂုဏေ ဗဟူ။
ဧवံ ဇာတေန မစ္စေန၊ ကတ္တဗ္ဗံ ကုသလံ ဗဟုံ။

၉-အာနန္ဒတ္ထေရပဉ္ဘာဝတ္ထု

၅၄။ နေ ပုပ္ဖဂန္ဓော ပဋိဝါတမေတိ၊
နေ စန္ဒနံ တဂရမလ္လိကာ ဝါ။
သတဉ္စ ဂန္ဓော ပဋိဝါတမေတိ၊
သဗ္ဗာ ဒိသာ သပ္ပုရိသော ပဝါယတိ။

၅၅။ စန္ဒနံ တဂရံ ဝါပိ၊ ဥပ္ပလံ အထ ဝဿိကီ။
ဧတေသံ ဂန္ဓဇာတာနံ၊ သီလဂန္ဓော အနုတ္တရော။

၁၀-မဟာကဿပတ္ထေရပိဏ္ဍပါတဒါနဝတ္ထု

၅၆။ အပ္ပမတ္တော အယံ ဂန္ဓော၊ ယွာယံ တဂရစန္ဒနံ။
ယော စ သီလဝတံ ဂန္ဓော၊ ဝါတိ ဒေဝေသု ဥတ္တမော။

၁၁-ဂေါမိကတ္ထေရပရိနိဗ္ဗာနဝတ္ထု

၅၇။ တေသံ သမ္မဂ္ဂသီလာနံ၊ အပ္ပမာဒဝိဟာရိနံ။
သမ္မဒညာ ဝိမုတ္တာနံ၊ မာရော မဂ္ဂံ နေ ဝိန္ဒတိ။

၁၂-ဂရဟာဒိန္နဝတ္ထု

၅၈။ ယထာ သင်္ကာရဓာနသ္မိံ၊ ဥဇ္ဈိတသ္မိံ မဟာပထေ။
ပဒုမံ တတ္ထ ဇာယေထ၊ သုစိဂန္ဓံ မနောရမံ။

၅၉။ ဧဝံ သင်္ကာရဘူတေသု၊ အန္ဓဘူတေ ပုထုဇ္ဇနေ။
အတိရောစတိ ပညာယ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓသာဝကော။

၄-ဗာလဝဂ္ဂ

၁-အညတရပုရိသဝတ္ထု

၆၀။ ဒီဃာ ဇာဂရတော ရတ္တိ၊ ဒီဃံ သန္တဿ ယောဇနံ။
ဒီဃော ဗာလာန သံသာရော၊ သဒ္ဓမ္မံ အဝိဇာနတံ။

၂-မဟာကဿပသဒ္ဓိဝိဟာရိကဝတ္ထု

၆၁။ စရဉ္စေ နာဓိဂစ္ဆေယျ၊ သေယျံ သဒိသမတ္တနော။
ဧကစရိယံ ဒဠှံ ကယိရာ၊ နတ္ထိ ဗာလေ သဟာယတာ။

၃-အာနန္ဒသေဋ္ဌိဝတ္ထု

၆၂။ ပုတ္တာ မ'တ္ထိ ဓနံ မ'တ္ထိ၊ ဣတိ ဗာလော ဝိဟညတိ။
အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နတ္ထိ၊ ကုတော ပုတ္တာ ကုတော ဓနံ။

၄-ဂဏ္ဍီဘေဒကစောရဝတ္ထု

၆၃။ ယော ဗာလော မညတိ ဗာလျံ၊
ပဏ္ဍိတော ဝါပိ တေန သော။
ဗာလော စ ပဏ္ဍိတမာနီ၊ သ ဝေ 'ဗာလော'တိ ဝုစ္စတိ။

၅-ဥဒါယိတ္ထေရဝတ္ထု

၆၄။ ယာဝဇီဝမ္ပိ စေ ဗာလော၊ ပဏ္ဍိတံ ပယိရုပါသတိ။
နေ သော ဓမ္မံ ဝိဇာနာတိ၊ ဒဗ္ဗီ သူပရသံ ယထာ။

၆-တိသပါဝေယျကဘိက္ခုဝတ္ထု

၆၅။ မုဟုတ္တမပိ စေ ဝိညူ၊ ပဏ္ဍိတံ ပယိရုပါသတိ။
ခိပ္ပံ ဓမ္မံ ဝိဇာနာတိ၊ ဇိဘ္ဘာ သူပရသံ ယထာ။

၇-သုပ္ပဗုဒ္ဓကုဋ္ဌိဝတ္ထု

၆၆။ စရန္တိ ဗာလာ ဒုမ္မေဓာ၊ အမိတ္တေနေဝ အတ္တနာ။
ကရောန္တာ ပါပကံ ကမ္မံ၊ ယံ ဟောတိ ကဋုကပ္ဖလံ။

၈-ကာသကဝတ္ထု

၆၇။ နေ တံ ကမ္မံ ကတံ သာဓု၊ ယံ ကတ္တာ အနုတပ္ပတိ။
ယဿ အဿုမုခေါ ရောဒံ၊ ဝိပါကံ ပဋိသေဝတိ။

၉-သုမနမာလာကာရဝတ္ထု

၆၈။ တဋ္ဌ ကမ္မံ ကတံ သာဓု၊ ယံ ကတွာ နာနုတပ္ပတိ။
ယဿ ပတီတော သုမနော၊ ဝိပါကံ ပဋိသေဝတိ။

၁၀-ဥပ္ပလဝဏ္ဏာထေရီဝတ္ထု

၆၉။ မဓုဝါ မညတိ ဗာလော၊ ယာဝ ပါပံ န ပစ္စတိ။
ယဒါ စ ပစ္စတိ ပါပံ၊ အထ ဒုက္ခံ နိဂစ္ဆတိ။

၁၁-ဇမ္ဗုကတ္ထေရဝတ္ထု

၇၀။ မာသေ မာသေ ကုသဂ္ဂေန၊ ဗာလော ဘုဉ္ဇေယျ ဘောဇနံ။
န သော သင်္ခါတဓမ္မာနံ၊ ကလံ အဂ္ဃတိ သောဠသိံ။

၁၂-အဟိပေတဝတ္ထု

၇၁။ န ဟိ ပါပံ ကတံ ကမ္မံ၊ သဇ္ဇုခီရံဝ မုစ္စတိ။
ဍဟန္တံ ဗာလမန္ဝေတိ၊ ဘသ္မစ္ဆန္နောဝ ပါဝကော။

၁၃-သဋ္ဌိကူဋပေတဝတ္ထု

၇၂။ ယာဝဒေဝ အနတ္ထာယ၊ ဉတ္တံ ဗာလဿ ဇာယတိ။
ဟန္တိ ဗာလဿ သုက္ကံသံ၊ မုဒ္ဓမဿ ဝိပါတယံ။

၁၄-စိတ္တဂဟပတိဝတ္ထု

၇၃။ အသန္တံ ဘာဝနမိစ္ဆေယျ၊ ပုရေက္ခာရဥ္စ ဘိက္ခုသု။
အာဝါသေသု စ ဣဿရိယံ၊ ပူဇံ ပရကုလေသု စ။

၇၄။ မမေဝ ကတ မညန္တု၊ ဂိဟီ ပဗ္ဗဇိတာ ဥဘော။
မမေဝါတိဝသာ အဿု၊ ကိစ္စာကိစ္စေသု ကိသ္မိစိ။
ဣတိ ဗာလဿ သင်္ကပ္ပေါ၊ ဣစ္ဆာ မာနော စ ဝုတိ။

၁၅-ဝနဝါသိတိဿသာမဏေရဝတ္ထု

၇၅။ အညာ ဟိ လာဘူပနိသာ၊ အညာ နိဗ္ဗာနဂါမိနီ။
ဝေမေတံ အဘိညာယ၊ ဘိက္ခု ဗုဒ္ဓဿ သာဝကော။
သက္ကာရံ နာဘိနန္ဒေယျ၊ ဝိဝေကမနုဗြူဟယေ။

၆-ပဏ္ဍိတဝဂ္ဂ

၁-ရာဓတ္ထေရဝတ္ထု

၇၆။ နိဓီနံဝ ပဝတ္တာရံ၊ ယံ ပဿေ ဝဇ္ဇဒဿိနံ။
နိဂ္ဂယှဝါဒိံ မေဓာဝိံ၊ တာဒိသံ ပဏ္ဍိတံ ဘဇေ။
တာဒိသံ ဘဇမာနဿ၊
သေယျော ဟောတိ နပါပိယော။

၂-အဿဇိပုနဗွသုကဝတ္ထု

၇၇။ သြဝဒေယျာ'နုသာသေယျ၊ အသဗ္ဘာ စ နိဝါရယေ။
သတံ ဟိ သော ပိယော ဟောတိ၊
အသတံ ဟောတိ အပ္ပိယော။

၃-ဆန္ဒတ္ထေရဝတ္ထု

၇၈။ နဘဇေ ပါပကေ မိတ္တေ၊ နဘဇေ ပုရိသာဓမေ။
ဘဇေထ မိတ္တေ ကလျာဏေ၊ ဘဇေထ ပုရိသုတ္တမေ။

၄-မဟာကပ္ပိနတ္ထေရဝတ္ထု

၇၉။ ဓမ္မပီတိ သုခံ သေတိ၊ ဝိပ္ပသန္ဒေန စေတသာ။
အရိယပ္ပဝေဒိတေ ဓမ္မေ၊ သဒါ ရမတိ ပဏ္ဍိတော။

၅-ပဏ္ဍိတသာမဏေရဝတ္ထု

၈၀။ ဥဒကံ ဟိ နယန္တိ နေတ္တိကာ၊ ဥသုကာရာ နမယန္တိ တေဇနံ။
ဒါရုံ နမယန္တိ တစ္ဆကာ၊ အတ္တာနံ ဒမယန္တိ ပဏ္ဍိတာ။

၆-လကုဏ္ဍကဘဒ္ဒိယတ္ထေရဝတ္ထု

၈၁။ သေလော ယထာ ဧကဃနော၊ ဝါတေန နသမီရတိ။
ဧဝံ နိန္ဒာပသံသာသု၊ နသမိဉ္ဇန္တိ ပဏ္ဍိတာ။

၇-ကာဏမာတာဝတ္ထု

၅၂။ ယထာပိ ရဟဒေါ ဂမ္ဘီရော၊ ဝိပ္ပသန္နော အနာဝိလော။
ဧवံ ဓမ္မာနိ သုတ္ဝာန၊ ဝိပ္ပသီဒန္တိ ပဏ္ဍိတာ။

၈-ပဉ္စသတဘိက္ခုဝတ္ထု

၅၃။ သဗ္ဗတ္ထ ဧဝ သပ္ပုရိသာ စဇန္တိ၊
နေ ကာမကာမာ လပယန္တိ သန္တော။
သုခေန ဖုट္ဌာ အထ ဝါ ဒုခေန၊
နေ ဥစ္စာဝစံ ပဏ္ဍိတာ ဒဿယန္တိ။

၉-ဓမ္မိကတ္ထေရဝတ္ထု

၅၄။ နေ အတ္တဟေတု နေ ပရဿ ဟေတု၊
နေ ပုတ္တမိစ္ဆေ နေ ဓနံ နေ ရဋ္ဌံ။
နေ ဣစ္ဆေယ္ယ အဓမ္မေန သမိဒ္ဓိမတ္တနော၊
သ သီလဝါ ပညဝါ ဓမ္မိကော သိယာ။

၁၀-ဓမ္မသဝနတ္ထေရဝတ္ထု

၅၅။ အပ္ပကာ တေ မနုဿေသု၊ ယေ ဇနာ ပါရဂါမိနော။
အထာယံ ဣတရာ ပဇာ၊ တီရမေवါနုधावတိ။

၈၆။ ယေ စ ခေါ သမ္ဗုဒ္ဓက္ခာတေ၊ ဓမ္မေ ဓမ္မာနုဝတ္တိနော။
တေ ဇနာ ပါရမေဿန္တိ၊ မစ္စုဓေယျံ သုဒုတ္တရံ။

၁၁-ပဏ္ဍိတဝဂ္ဂကာဘိက္ခုဝတ္ထု၊

၈၇။ ကဏှံ ဓမ္မံ ဝိပ္ပဟာယ၊ သုက္ကံ ဘာဝေထ ပဏ္ဍိတော။
ဩကာ အနောကမာဂမ္မ၊ ဝိဝေကေ ယတ္ထ ဒူရမံ။

၈၈။ တတြာဘိရတိမိစ္ဆေယျ၊ ဟိတွာ ကာမေ အကိဉ္စနော။
ပရိယောဒပေယျ အတ္တာနံ၊ စိတ္တက္လေသေဟိ ပဏ္ဍိတော။

၈၉။ ယေသံ သမ္ဗောဓိယင်္ဂေသု၊ သမ္မာ စိတ္တံ သုဘာဝိတံ။
အာဒါနပဋိနိဿဂ္ဂေ၊ အနုပါဒါယ ယေ ရတာ။
ခီဏာသဝါ ဇုတိမန္တော၊ တေ လောကေ ပရိနိဗ္ဗုတာ။

၇-အရဟန္တဝဂ္ဂ

၁-ဇီဝကပဉှဝတ္ထု၊

၉၀။ ဂတဒ္ဓိနော ဝိသောကဿ၊ ဝိပ္ပမုတ္တဿ သဗ္ဗဓိ။
သဗ္ဗဂန္ထပ္ပဟီနဿ၊ ပရိဠာဟော န ဝိဇ္ဇတိ။

၂-မဟာကဿပတ္ထေရဝတ္ထု

၉၁။ ဥယျုဥ္ဇန္တိ သတီမန္တော၊ နနိကေတေ ရမန္တိ တေ။
ဟံသာဝ ပလ္လလံ ဟိတွာ၊ သြကမောကံ ဇဟန္တိ တေ။

၃-ဗေလဋ္ဌသီသတ္ထေရဝတ္ထု

၉၂။ ယေသံ သန္နိစယော နတ္ထိ၊ ယေ ပရိညာတဘောဇနာ။
သုညတော အနိမိတ္တော စ၊ ဝိမောက္ခော ယေသံ ဂေါစရော။
အာကာသေဝ သကုန္တာနံ၊ ဂတိ တေသံ ဒုရန္နယာ။

၄-အနရဒ္ဓတ္ထေရဝတ္ထု

၉၃။ ယဿာသဝါ ပရိက္ခီဏာ၊ အာဟာရေ စ အနိဿိတော။
သုညတော အနိမိတ္တော စ၊ ဝိမောက္ခော ယဿ ဂေါစရော။
အာကာသေဝ သကုန္တာနံ၊ ပဒံ တဿ ဒုရန္နယံ။

၅-မဟာကစ္စာယနတ္ထေရဝတ္ထု

၉၄။ ယဿိန္ဒြိယာနိ သမထင်္ဂတာနိ၊
အဿာ ယထာ သာရထိနာ သုဒန္တာ။
ပဟီနမာနဿ အနာသဝဿ၊
ဒေဝါပိ တဿ ပိဟယန္တိ တာဒိနော။

၆-သာရိပုတ္တတ္ထေရဂါထာ

၉၅။ ပထဝိသမော နော ဝိရုဇ္ဈတိ၊
ကုန္တခိလုပမော တာဒိ သုဗ္ဗတော။
ရဟာဒေါဝ အပေတကဒ္ဒမော၊
သံသာရာ န ဘဝန္တိ တာဒိနော။

၇-ကောသမ္ဗိဝါသိတိဿတ္ထေရသာမဏေရဝတ္ထု

၉၆။ သန္တံ တဿ မနံ ဟောတိ၊ သန္တာ ဝါစာ စ ကမ္မ စ။
သမ္မဒညာ ဝိမုတ္တဿ၊ ဥပသန္တဿ တာဒိနော။

၈-သာရိပုတ္တတ္ထေရဂါထာ

၉၇။ အဿဒ္ဓေါ အကတညူ စ၊ သန္ဓိစ္ဆေဒေါ စ ယော နရော။
ဟတာဝကာသော ဝန္တာသော၊ သ ဝေ ဥတ္တမပေါရိသော။

၉-ခဒိရဝနိယရေဝတတ္ထေရဝတ္ထု

၉၈။ ဂါမေ ဝါ ယဒိ ဝါရညေ၊ နိန္နေ ဝါ ယဒိ ဝါ ထလေ။
ယတ္ထ အရဟန္တော ဝိဟရန္တိ၊ တံ ဘူမိရာမဏေယျကံ။

၁၀-အညတရဣတ္ထိဝတ္ထု

၉၉။ ရမဏီယာနိ အရညာနိ၊ ယတ္ထ န ရမတီ ဇနော။

ဝီတရာဂါ ရမိဿန္တိ၊ နဲ တေ ကာမဂဝေသိနော။

ဂ-သဟဿဝဂ္ဂ

၁–တမ္ပဒါဌိကစောရဃာတကဝတ္ထု

၁၀၀။ သဟဿမပိ စေ ဝါစာ၊ အနတ္ထပဒသံဟိတာ။
ဧကံ အတ္ထပဒံ သေယျော၊ ယံ သုတ္ဝာ ဥပသမ္မတိ။

၂-ဗာဟိယဒါရစီရိယတ္ထေရဝတ္ထု

၁၀၁။ သဟဿမပိ စေ ဂါထာ၊ အနတ္ထပဒသံဟိတာ။
ဧကံ ဂါထာပဒံ သေယျော၊ ယံ သုတ္ဝာ ဥပသမ္မတိ။

၃-ကုဏ္ဍလကေသိထေရီဝတ္ထု

၁၀၂။ ယော စ ဂါထာ သတံ ဘာသေ၊ အနတ္ထပဒသံဟိတာ။
ဧကံ ဓမ္မပဒံ သေယျော၊ ယံ သုတ္ဝာ ဥပသမ္မတိ။

၁၀၃။ ယော သဟဿံ သဟဿေန၊ သဂါမေ မာနုသေ ဇိနေ။
ဧကဉ္စ ဇေယျမတ္တာနံ၊ သ ဝေ သဂါမဇုတ္တမော။

၄-အနတ္ထပုစ္ဆကဗြာဟ္မဏဝတ္ထု

၁၀၄။ အတ္တာ ဟဝေ ဇိတံ သေယျော၊

ယာ စာယံ ဣတရာ ပဇာ။
အတ္တဒန္တဿ ပေါသဿ၊ နိစ္စံ သညတစာရိနော။

၁၀၅။ နေဝ ဒေဝေါ န ဂန္ဓဗ္ဗော၊ န မာရော သဟ ဗြဟ္မုနာ။
ဇိတံ အပဇိတံ ကယိရာ၊ တထာရူပဿ ဇန္တုနော။

၅-သာရိပုတ္တတ္ထေရဿ မာတုလဗြာဟ္မဏဝတ္ထု

၁၀၆။ မာသေ မာသေ သဟဿေန၊
ယော ယဇေထ သတံ သမံ။
ဧကဉ္စ ဘာဝိတတ္တာနံ၊ မုဟုတ္တမပိ ပူဇယေ။
သာယေဝ ပူဇနာ သေယျော၊ ယဉ္စေ ဝဿသတံ ဟုတံ။

၆-သာရိပုတ္တတ္ထေရဿ ဘာဂိနေယျဝတ္ထု

၁၀၇။ ယော စ ဝဿသတံ ဇန္တု၊ အဂ္ဂိံ ပရိစရေ ဝနေ။
ဧကဉ္စ ဘာဝိတတ္တာနံ၊ မုဟုတ္တမပိ ပူဇယေ။
သာယေဝ ပူဇနာ သေယျော၊ ယဉ္စေ ဝဿသတံ ဟုတံ။

၇-သာရိပုတ္တတ္ထေရဿ သဟာယကဗြာဟ္မဏဝတ္ထု

၁၀၈။ ယံကိဉ္စိ ယိဋ္ဌံ ဝ ဟုတံ ဝ လောကေ၊
သံဝစ္ဆရံ ယဇေထ ပုညပေက္ခော။
သဗ္ဗမ္ပိ တံ န စတုဘာဂမေတိ၊
အဘိဝါဒနာ ဥဇ္ဇုဂတေသု သေယျော။

၈-အာယုဝမုနကုမာရဝတ္ထု၊

၁၀၉။ အဘိဝါဒနသီလိဿ၊ နိစ္စံ ဝုဗ္ဘာပစာယိနော။
စတ္တာရော ဓမ္မာ ဝဍ္ဎန္တိ၊ အာယု ဝဏ္ဏော သုခံ ဗလံ။

၉-သံကိစ္စသာမဏေရဝတ္ထု၊

၁၁၀။ ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ ဒုဿီလော အသမာဟိတော။
ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယ္ယော၊ သီလဝန္တဿ ဈာယိနော။

၁၀-ခါဏုကောဏ္ဍညတ္ထေရဝတ္ထု၊

၁၁၁။ ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ ဒုပ္ပညော အသမာဟိတော။
ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယ္ယော၊ ပညဝန္တဿ ဈာယိနော။

၁၁-သပ္ပဒါသတ္ထေရဝတ္ထု၊

၁၁၂။ ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ ကုသီတော ဟီနဝီရိယော။
ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယ္ယော၊ ဝီရိယမာရဘတော ဒဠှံ။

၁၂-ပဇ္ဇာစာရာထေရီဝတ္ထု၊

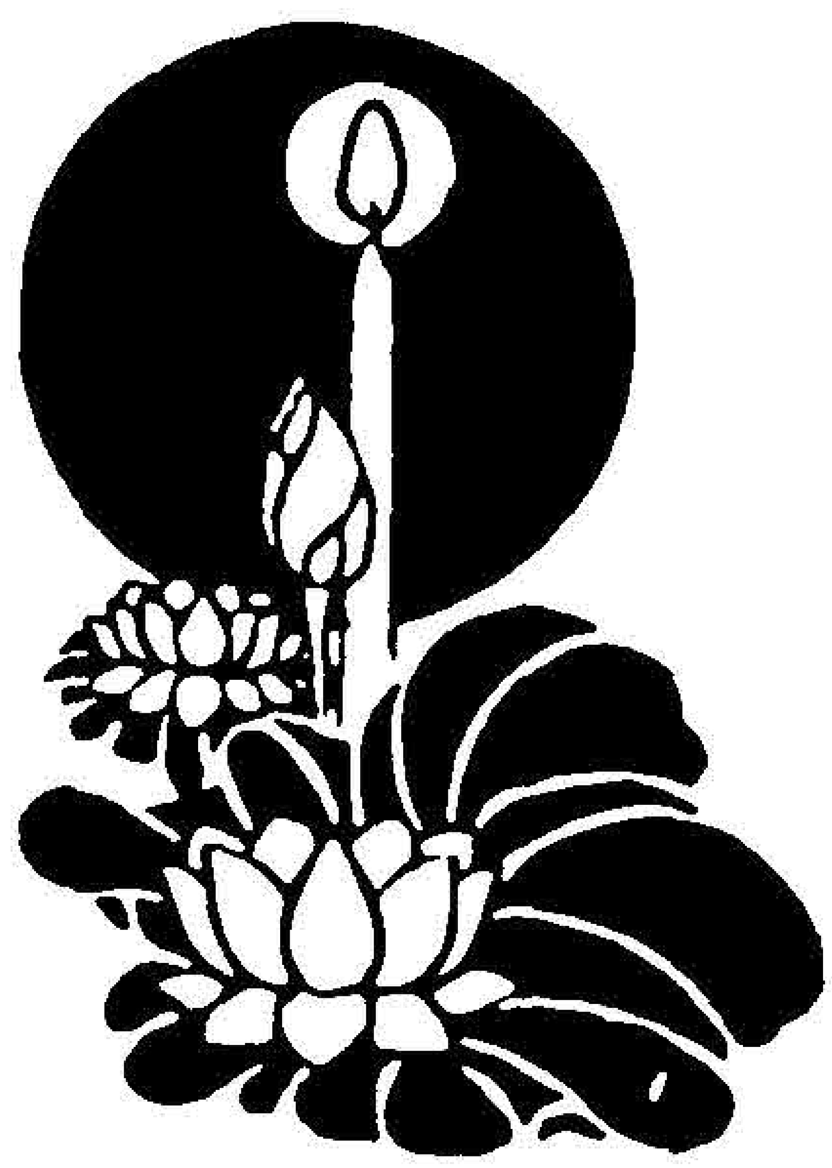
၁၁၃။ ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ အပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ။
ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယ္ယော၊ ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ။

၁၃-ကိသာဂေါတမီဝတ္ထု၊

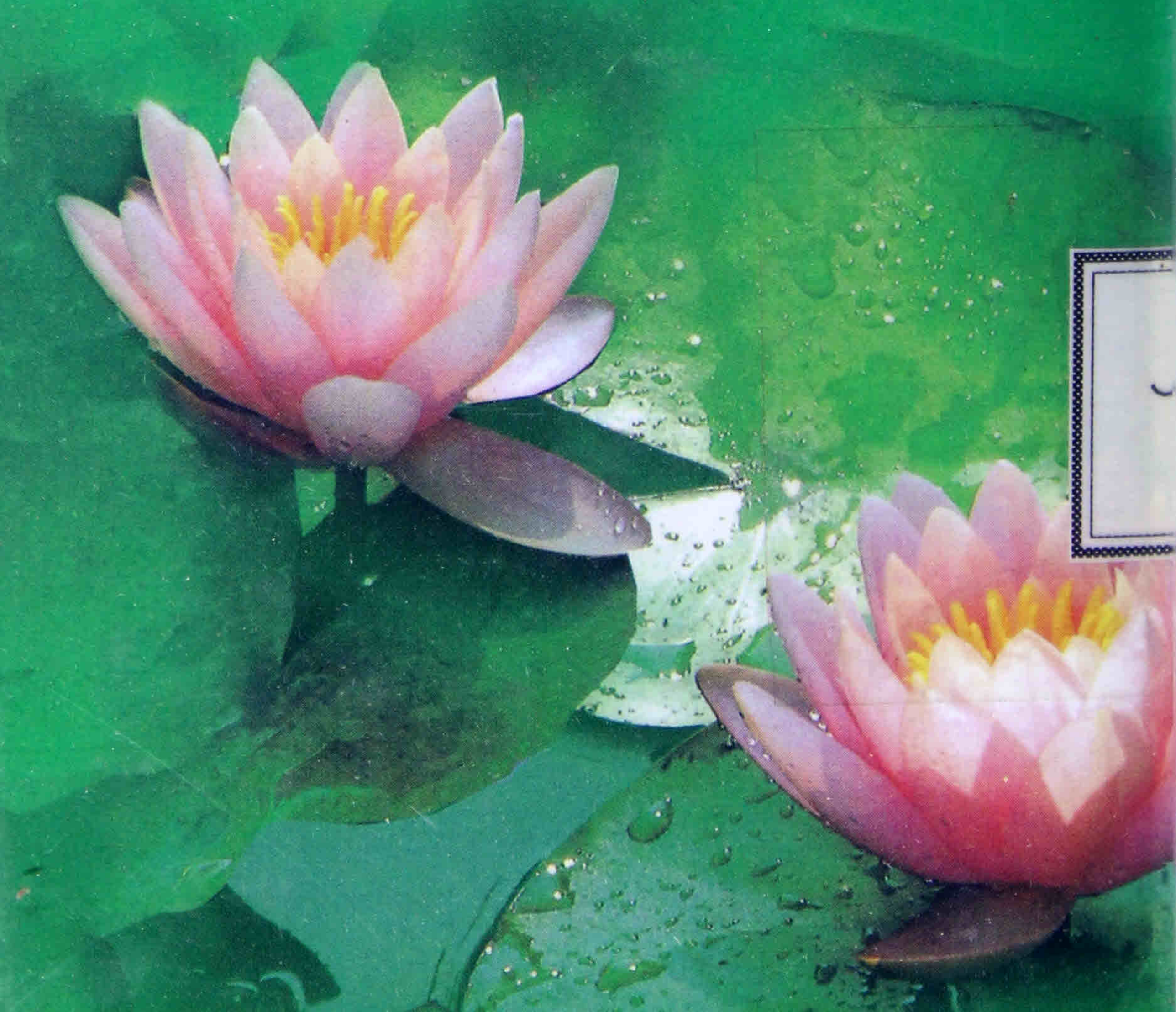
၁၁၄။ ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ အပဿံ အမတံ ပဒံ။
ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယ္ယော၊ ပဿတော အမတံ ပဒံ။

၁၄-ဗဟုပုတ္တိကတ္ထေရီဝတ္ထု

၁၁၅။ ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ အပဿံ ဓမ္မမုတ္တမံ။
ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊ ပဿတော ဓမ္မမုတ္တမံ။



အရှင်ဆန္ဒာဓိက၏ထွက်ပြီးစာအုပ်များ

၁။ တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား
၂။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်
၃။ မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ
၄။ ရဲရင့်သူတို့၏နေရာ
၅။ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်
၆။ လောကဌအကောင်းဆုံးသောအရာ
၇။ ဘယ်အိမ်မှာနေကြမလဲ
၈။ အိုဘယ့်အလှူရှင်
၉။ အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာ
၁၀။ ရဟန်းဘာကြောင့်ပြုရတယ်
၁၁။ ဆေးပေါင်းခတဲ့မျက်ရည်
၁၂။ မြင့်မြတ်သူတို့၏စံအိမ်
၁၃။ လမ်းခွဲတာဝမ်းနည်းစရာလား
၁၄။ အလင်းစေတမန်
၁၅။ အချစ်ကံဇခေပေမယ့်အနှစ်ကျန်စေရမယ်
၁၆။ ငါ့ကိုမချစ်ပါနဲ့
၁۷။ ကြာလိုလူ
၁၈။ လိုတရနှလုံးသား
၁၉။ စိတ်အားဖြည့်ဝမ္မသံစဉ်
၂၀။ နှိုးနှစ်လုံးဖိုးလုံးကျေပါတယ်
၂၁။ ဝေးလေကောင်းလေ
၂၂။ စိတ်အားဖြည့်ဝမ္မပဒ
၂၃။ မချစ်တတ်မမုန်းတတ်တဲ့သူ
၂၄။ အနေဝေးပေမယ့်အဝေးနေမဟုတ်ပါ
၂၅။ အနှိုင်းမဲ့ရနဲ့

ဝမ္မပဒ အဆုံးအမ တစ်ခုတစ်ခုဟာ
လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ဘဝကို
အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။
ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့ အဆုံးအမတွေကို
တစ်နေ့တစ်ခုပဲ ဖတ်ပြီး
အဲဒီတစ်နေ့လုံး အဲဒီတစ်ခုကိုပဲ
အထပ်ထပ် နလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပါ။
အံ့သြဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်
စိတ်အားတွေ ပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ်။