



အဝေရာရာမ ရန်ကင်းဆရာတော်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

အဒ္ဓိဋ္ဌာန်သီရိအိဝံသ

# ကြီးပွားရေးလမ်းညွှန် စကားမွန်များ

အရှင်ဓမ္မကံရ (ကလေး)  
စီစဉ်ပူဇော်သည်။

(ပထမအကြိမ်)



မဟာကရုဏာတော်သခင် ဆုရူးရှင်သည် ဟောကအကျိုးကို ဆောင်ရန် ပွင့်တော်မူဟေသည်။

# အင်္ဂုလိမာရအိဝံသ

အဝေရာရာမ ရှိစမ်းစျောင်းစို့စိ





၂၉၄.၃

၂၇၈၆၃

ဩဒဏ

၂-၁၉

.....သို့

.....

.....၏

၂/၁၃/၂၀၁၅

အမှတ်တရ ဓမ္မဒါန

၁၆၂၁၁၁၂

ဥဒါတ္တဒါတသိရီဘိဝံသ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယက

အဝေရာရာမရန်ကင်းကျောင်းတိုက်

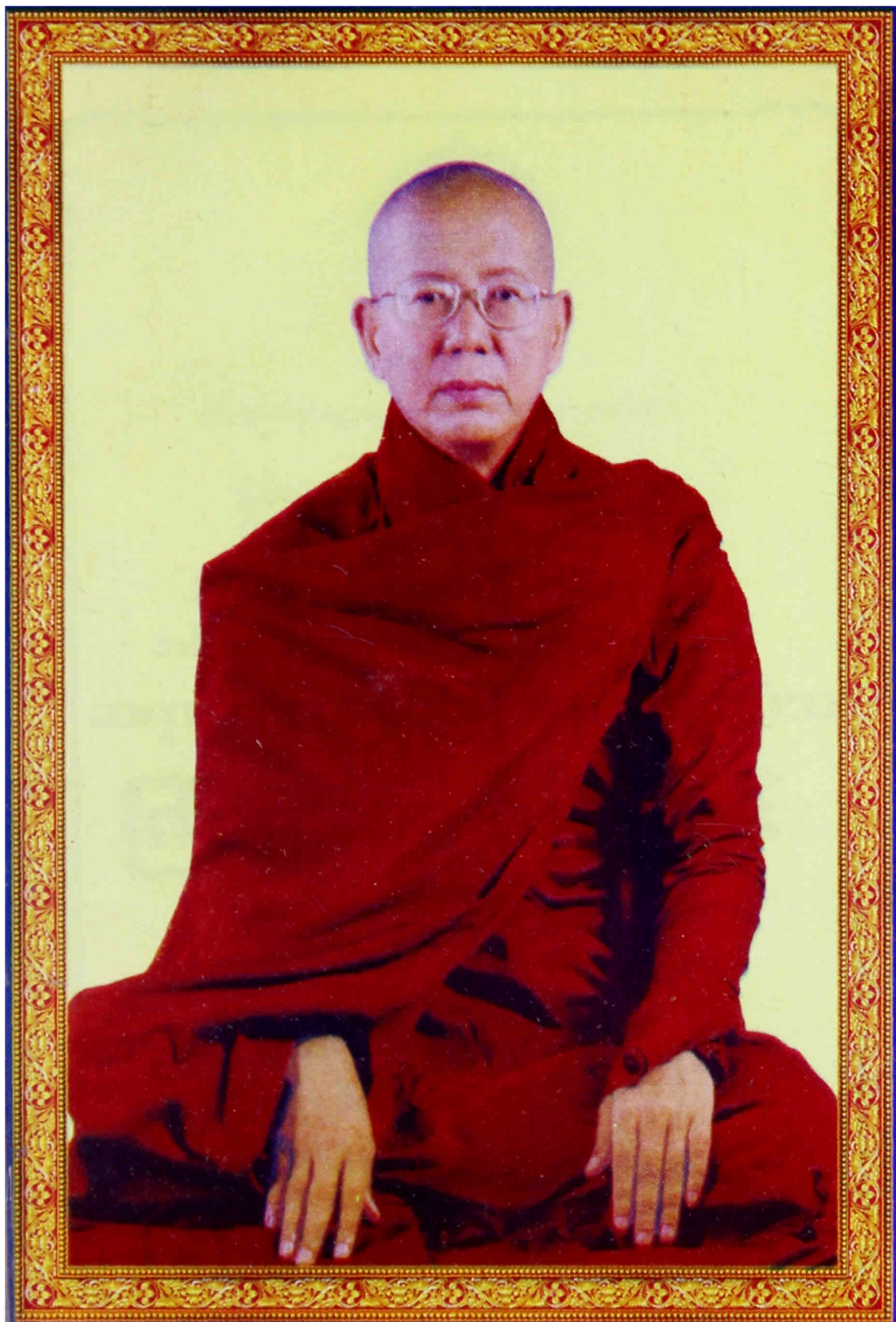
၄၁လမ်း x လမ်း ငြိမ်းတောင်၊ သံလျက်မှော်အရှေ့ရပ်ကွက်

မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ အနောက်စာတိုက်၊ နန္ဒလေးမြို့။

ဖုန်း-၀၂-၃၀၁၃၆၊ ၀၉-၅၁၆၆၆၈၅











မန္တလေးမြို့  
အဝေရာရာမ ရန်ကင်းဆရာတော်

နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယက  
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

အစိုးရနှင့် သကျသီဟ ဓမ္မာဓရိယ၊ ပါဠိပါရဂူ

ဆရာတော် အရှင်ဩဒါတသီရိဘိဝံသ

**ကြီးပွားရေးလမ်းညွှန်**  
**စကားမွန်များ**

အရှင်ခေမင်္ဂရ (ကလေး)  
စီစဉ်ပူဇော်သည် ။

ပထမအကြိမ်

သာသနာ ၂၅၅၅

ကောဇာ ၁၃၇၃

ခရစ် ၂၀၁၂



စီစဉ်သူ  
အရှင်ခေမက်ရ (ကလေး)

အတွင်းအပြင်အဆင်  
အရှင်ဇေယျ (အဝေရာ)

မျက်နှာဖုံးဒီဂိုင်း  
mgmglinnsay & Nyi Pu Lay -MDY

စာအုပ်ချုပ်  
အောင်ရတနာအော့ဖ်ဆက်

အတွင်းပုံနှိပ် နှင့် မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်  
အောင်ရတနာအော့ဖ်ဆက် နှင့် ကွန်ပျူတာဒီဂိုင်း  
မျက်ဝင်းရပ် ၊ မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့ ။

စာမူခွင့်ပြုချက်  
ဓမ္မဒါန

အကြိမ်  
ပထမအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့်လ  
၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၁၂



“သြဝဒေယျ အနုသာသေယျ - ဆုံးမရမည်  
 သွန်သင်ရမည်” ဟူသော ဘုရားရှင်၏မိန့်မှာတော်စကား  
 အရပင် ဆရာအစဉ်အဆက်တို့က တပည့်အစဉ်အဆက်  
 တို့အား မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၏ဒေသနာအဖြာဖြာမှ သင့်လျော်သော  
 ဒေသနာများကို သင့်လျော်ရာစကားလုံးများဖြင့် သင့်  
 လျော်ရာအချိန်အခါ၌ စာဖြင့်တစ်မူ နှုတ်ဖြင့် တစ်မျိုး  
 အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဆုံးမသွန်သင်တော်မူခဲ့ကြသည်။

ဩဝါဒအဆုံးအမတို့ အသုံးအနှုန်း အဖွဲ့အနွဲ့ စကား  
 တန်ဆာ မည်မျှပင်ကွဲလွဲကြသော်လည်း အလုံးစုံသော  
 ဩဝါဒတို့၏ဥပတည်ချက်သည် “စိတ်ဓာတ်ယဉ်ကျေးရေး



(ဝါ) ကုသိုလ် ရရေးသာ” ဖြစ်လေသည်။ စာပေပညာ တတ်ရုံဖြင့် အလိမ္မာပညာမရှိ။ ထိုအလိမ္မာ ပညာကမှ နိဗ္ဗာန်တံခါးဝသို့ ပို့ဆောင်ပေးလေသည်။ အလိမ္မာ- ပညာမပါသော အတတ်ပညာသည် အန္တရာယ်အပေါင်း၏ အဥးအထွဋ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆုံးမသြဝါဒဟူသည် အလိမ္မာပညာ၏ အမည် တစ်ပါးပင်ဖြစ်ရကား (ဝါ) ဝေဝုဓ်ပရိယာယ်စကားပင် ဖြစ်ရကား အလိမ္မာပညာ ထိုးပွားကြစေရန် ထပ်ဆင့် ရည်၍ မိမိ၏ မှတ်စုမှတ်ရာ မှတ်တမ်းများထဲမှ ဆရာတော် ဘုရား၏ သြဝါဒများကို ထုတ်နှုတ်သိကုံးကာ ဓမ္မမိတ် ဆွေများလက်သို့ “ဤစာရွာပန်း” ကိုကမ်းလိုက်ရပါသည်။

ပန်းရောင်များ မပြည့်စုံမှု (ဝါ) ပြည့်စုံအောင် မဖော်ပြမှု၊ အသိအကုံး ညံ့ဖျင်းမှုတို့ကြောင့် ဤစာ- ပန်းကို ပန်လိုဖွယ် မရှိဟု ထင်ရနိုင်ငြားသော်လည်း



သင်းသင်းကလေးရနေသည့် ပင်ကိုယ်ရနံ့ကမူ စာဖတ်  
သူ၏ရင်သို့ သက်ဝင်နိုင်လိမ့်မည် ထင်ပေသည်။

“ ထိုရနံ့ကြောင့်

စိတ်ကလေး ယဉ်ကျေးကြရပါလျှင်

ဤပန်းကို ယူဆောင်လာသူ ကျွန်ုပ်

ပန်းသယ်ခဲ , ပန်းသီခဲ

များများကြီး ရလိုက်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ”

မှတ်သားလွယ် နားလည်လွယ်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍  
အလျားတိုတို အနံ့ကျဉ်းကျဉ်းဖြင့် လိုရင်းကိုသာ သွင်း၍  
ရေးသားစီစဉ် ပူဇော်လိုက်ပါသည်။

ဤ “ ကြီးပွားရေးလမ်းညွှန်စကားများ ” ကို  
ဆရာတော်က တည်းဖြတ် ပြင်ဆင်ပေးပါသည်။



ကွန်ပျူတာ စာစီမှစ၍ လိုအပ်ရာရာ မှန်သမျှကို  
ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ပါဝင်ကုသိုလ်ပြုတော်မူသော ဥူးလို့လ  
(အဝေရာ)အားလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။

အဝေရာရာမ ရန်ကင်းကျောင်းတိုက်သို့ ဆရာတော်  
ကြွရောက်သီတင်းသုံးရာကာလ ဆယ့်နှစ်သမယ တိုင်သဖြင့်  
မှတ်တမ်းတင် ကုသိုလ်ပြုပွဲ ကျင်းပရာ အမှတ်တရ ဓမ္မ  
လက်ဆောင်အဖြစ် ဓမ္မမိတ်ဆွေ အပေါင်းအား ဤလက်  
ဆောင် စာရွှာပန်းကို ပါးလိုက်ပါရစေ . . .

နမီးရှိကွင့် ပန်ဆင်ခွင့် ရရှိနိုင်ကြပါစေသတည်း။ ။

စီစဉ်ပူဇော်သူ

ဥူးခေမင်္ဂရ (ကလေး)

အဝေရာရာမ ရန်ကင်းကျောင်းတိုက်

မန္တလေးမြို့။

ရက်စွဲ ။

။ ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ ဖြာသိုလ ။



## “အဝေရာရာမ မှသုံးချက်”



- ▶ ကိုယ်ကျင့်ကောင်းစေ
- ▶ ညီညွတ်စေ
- ▶ စာပေ ကြိုးစားပါ
- ▶ အဝေရာရာမ မှသုံးဝ  
တိကျလိုက်နာပါ
- ▶ အကျင့်ကောင်း + စာတတ်  
ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် လိုအပ်သာသနာ ။



(၂)

ကြီးပွားရေးလမ်းညွှန်စကားမွန်များ

“ ဗုဒ္ဓစာပေ ”

တဏှာရဲ့ ကျွန်ဖြစ်တဲ့  
လောကီ ပညာတွေကို  
ဘဝ အဆက်ဆက်က

ငါတို့ သင်ခဲ့ကြပြီ ။

အခု-တို့ သင်နေတဲ့

ဗုဒ္ဓစာပေတွေဟာ

တဏှာရဲ့ ကျွန်လုပ်ဖို့ မဟုတ်ဘူး

အဲဒီ တဏှာယုတ်ကို

တော်လှန်ကြဖို့ သင်နေကြတာ။ ။



“ သာသနာ အလုပ် ”



သာသနာအလုပ်ဆိုတာ  
တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘူး။  
တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့  
အလုပ်ဟာလည်း  
သာသနာအလုပ် မဟုတ်ဘူး။



(၄)

ကြီးပွားရေးလမ်းညွှန်စကားမွန်များ

“ တန်ဖိုးရှိအောင် အသုံးချ ”



ကံကောင်းလို့ ရနေတဲ့  
ဘဝခန္ဓာနှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာကို  
မှိုက်တိမှိုက်ကန်း အသုံးမချနဲ့  
လိမ္မာပါးနပ်စွာ  
တန်ဖိုးရှိအောင် အသုံးချပါ ။



“ တန်ဖိုးသိအောင် လုပ် ”

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ ပရိယတ်,ပဋိပတ်အလုပ်ကို  
တန်ဖိုးရှိမှန်းသိအောင် အရင်လုပ်ပါ ၊

တန်ဖိုးရှိမှန်းသိမှ  
တန်ဖိုးထားတတ်လာမှာ ။

တန်ဖိုးထားတတ်လာလေလေ  
အလုပ်ဟာ တွင်ကျယ်လေလေပဲ ။

တန်ဖိုးရှိမှန်း သိလာရင်  
အလုပ်လုပ်ရတာလည်း  
ပျော်ရွှင်လာပါလိမ့်မယ်။



(၆)

ကြီးပွားရေးလမ်းညွှန်စကားမွန်များ

“ အကြောင်းရင်း ”

အာဂမသုတ-ခေါ် “ လေ့လာမှု ”  
အဓိဂမသုတ-ခေါ် “ ကျင့်သုံးမှု ”  
ဓမ္မဒေသနာ-ခေါ် “ ဖြန့်ဝေမှု ”  
ဤအမှုကြီးသုံးခု အားနည်းနေသရွေ့  
ဗုဒ္ဓဘာသာ တိုးတက်မှုကြီးလည်း  
အားနည်းနေဦးမည်သာ ။





“ ခိတ် ”



စိတ်ဆိုတာက

တန်ခိုးကြီးတယ်

တန်ခိုးကြီးတဲ့စိတ်ကို နိုင်ရင်

ကိုယ်လည်း တန်ခိုးကြီးလာတာပဲ။ . . ။



(၈)

ကြီးပွားရေးလမ်းညွှန်စကားမွန်များ

---

“ နိမ့် နှင်း နိမ့် ”

---

ကိုယ့်ကိုယ်ကို

အမြဲ နိမ့်ချ၍ နေပါ။ ။

နိမ့်ကျအောင်တော့

ဘယ်တော့မှ မနေပါနဲ့။ ။



“ လေးစားပါ ”

ဆရာသမားကိုလည်း

လေးစားပါ။

ကိုယ်သင်ယူနေတဲ့ စာကိုလည်း

လေးစားပါ။

အဲဒီလို လေးစားတတ်တဲ့သူကိုလည်း

လေးစားပါ။

ဒီလို လေးစားရင် ကြီးပွားတိုးတက်လာမှာ

အမှန်ပဲ။



“ သတိ နှင့် ဝီရိယ ”

ငါ တံခါးပိတ်ရအုံးမှာပါလားလို့

သတိတော့ ရလိုက်ပါရဲ့

ပျင်းတာနဲ့ ထပြီးမပိတ်လိုက်ရင်

သူခိုး ဝင်ခိုးနိုင်တယ် ။

အဲဒီသတိဟာ အလကားပဲ ။ အသုံးမဝင်ဘူး ။

သတိရဲ့ နောက်မှာ အမြဲ ဝီရိယရှိပါစေ ။

ဒါ့ကြောင့် . . .

သူတို့နှစ်ခုကို တွဲထားပါ ။



“ အလုပ်လုပ်ပါ ”

ပိုးစုန်းကြူးကလေးတွေဟာ

အတောင်ပံ ခတ်ပေးမှ

အရောင်လေး တလက်လက်

ထွက်လာသလို . . .

ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး အလုပ်လုပ်ပါမှ

လူ့စွမ်းရည်ဆိုတာ ပေါ်ထွက်လာတယ်

အရောင်တွေ ထွက်လာတယ်

ဒါ့ကြောင့် - စွမ်းရည်တွေ မြင့်တက်လာအောင်

အလုပ်လုပ်ကြပါ ။



(၁၂)

ကြီးပွားရေးလမ်းညွှန်စကားမွန်များ

“ယောက်မလို လူ”

ဆရာသမားကောင်းကို မှီရပါလျက်  
ဆရာသမားကောင်း၏ အမှုအကျင့်ကို  
ရအောင် မယူနိုင်လျှင်  
မွေသာ မွေနေရငြား  
ဟင်း၏အရသာကို မခံစားရသော  
ယောက်မလို လူစားဖြစ်တတ်တယ်။  
တပည့်ညံ့ ဖြစ်တတ်တယ် ။ ။



“ရန်သူ”

~~~~~

ကိုယ့်တပည့် မှားနေတာကို သိပါလျက်

ပြုပြင် မပေးဘဲ

လျစ်လျူ ရှုထားသော ဆရာ

ဆုံးမမှု မပြုသော ဆရာသည်

တပည့်၏ ရန်သူဖြစ်တယ် ။



“ အဆုံးအမ ”



ပိုက်ဆံ ရွှေငွေဆိုတာ

ကိုယ့်ဆီက ထုတ်သုံးလိုက်ရင်

အကုန်လကွဏာကို ပြတယ်။

အဆုံးအမ ဩဝါဒဆိုတာ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး

ထုတ်သုံးလေလေ တန်ဖိုးတက်လေလေပဲ။

ဆုံးမ ဩဝါဒမှ ကင်းပြီး ကြီးပွားချမ်းသာတဲ့သူ

လောကမှာ မရှိပါဘူး။



“ ဒဏ္ဍိ ”



မြတ်စွာဘုရားက

“ဗာလော ဒဏ္ဍေန ဒမ္ပတေ” တဲ့ ၊

အပြစ်ရှိတဲ့ သူ

မယဉ်ကျေးတဲ့ သူကို

ဒဏ်ပေးခြင်းဖြင့် (ဝါ) ဒုတ်နဲ့

ဒမ္ပတေ ၊ ဆုံးမရမယ်တဲ့ ။ ။



“ယုံကြည်ချက်နဲ့ အလုပ်လုပ်”



အလုပ်လုပ်တဲ့ခါ  
ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလိုတဲ့ စိတ်နဲ့  
ဘယ်တော့မှ မလုပ်နဲ့ ။  
ကောင်းတာလုပ်ရင်  
ကောင်းကျိုးရလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့  
ယုံကြည်ချက်နဲ့ လုပ် ။  
လိုချင်လို့ လုပ်တာမဟုတ်ရင်တောင်  
လုပ်ရင်တော့ ရလာမှာပဲ ။



“ အထင်မကြီးတဲ့ သူ ”

စာပေပညာ မတတ်ရုံနဲ့ ဘုန်းကြီးက  
အထင်သေးရိုး ထုံးစံမရှိပါဘူး ။  
စာပေဘက်က အားမကိုးရရင်  
အနေအထိုင် အကျင့်စာရိတ္တနှင့်  
သံဃဝေယျာဝစ္စကို ကြိုးစားပြုရတယ် ။  
အနေ အထိုင် အကျင့်စာရိတ္တ  
ပျက်ပြားနေသူကိုကျတော့  
စာပေဘက်က မိုးထိအောင် တတ်နေပါစေ  
ဘုန်းကြီးက အထင်မကြီးပါဘူး ။  
လိုလဲ မလိုချင်ပါဘူး ။



## “ယုံကြည်မှု”

ဘုရားရှင်အပေါ်  
 ကြည်ညိုတဲ့စိတ် မရှိသေးပေမဲ့  
 “နမော ဗုဒ္ဓဿ”ဆိုတဲ့  
 စကားလေးကို ရွတ်ရင်  
 ကောင်းကျိုးရလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့  
 ယုံကြည်ချက် သက်သက်နဲ့ ရွတ်ရင်ပင်  
 ကောင်းကျိုးကို ပေးနိုင်တယ် ။

ဘုရားရှင်ကို ကြည်ညိုမှုရော  
 ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါရောပါ ပြည့်စုံပါမူ  
 ပြောဖွယ်ရာ မရှိတော့ဘူး ။  
 သိပ်ပြီး ကုသိုလ်ရတယ် ။



“ ကောင်းမွန်လို့ ”

ဆေးသာကောင်းရင်၊

လက်သန်းခေါင်းလောက်လေး

စားရလည်း အစွမ်းထက်ပါတယ် ။

စိတ်ထားသာကောင်းရင်၊ နည်းနည်းပြုရတဲ့

ကုသိုလ်ကလည်း အစွမ်းထက်ပါတယ် ။



“ ကျေးဇူးသစ္စာကို စောင့်သိပါ ”



ကိုယ့်သာသနာ ကိုယ်ချစ်မှ

တကယ်သစ္စာရှိသလို့ ခေါ်တယ်။

သာသနာ အရှိန်အဝါသေးအောင် မသင့်တာတွေ

လုပ်နေရင် ဘုရားရှင်ရဲ့ ကျေးဇူးသစ္စာကို

မစောင့်သိတဲ့ သစ္စာဖောက်တွေလို့ပဲ ပြောရမယ်။

ဘုရားပေးတဲ့ ပစ္စည်းလေးပါးနဲ့ သာသနာ့

အရှိန်အဝါတွေ ရယူသုံးစွဲနေရတဲ့အတွက်

ဘုရားရှင်ရဲ့ ကျေးဇူးသစ္စာတော်ကို စောင့်သိ-

ရိသေ့ကြရမယ် ။

အဲဒါမှ အဖိုးတန် ရဟန်း+သာမဏေတွေ

ဖြစ်မယ်။





ခန္ဓာကိုယ် အင်အားတိုးဖို့  
ထမင်းတွေ , မုန့်တွေ , သစ်သီးတွေ  
စားနေကြတယ် ။

စိတ်စွမ်းအား , ကုသိုလ်စွမ်းအားတွေ  
တိုးအောင် နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း

ကုသိုလ်ရဖို့တော့

မကြိုးစားကြဘူး ။

ကုသိုလ်စွမ်းအား (စိတ်စွမ်းအား)တွေ

တက်လာအောင် နေ့တိုင်း

ကုသိုလ်ရအောင် ကြိုးစားရတယ် ။



(၂၂)

ကြီးပွားရေးလမ်းညွှန်စကားမွန်များ



“ ပရိယတ် နှင့် ပဋိပတ် ”



ကိုယ်တွင်းသာသနာ ခိုင်မာသန်စွမ်းအောင်  
ပဋိပတ်ကို ကြိုးစားအားထုတ်ပါ ။

ကိုယ်ပသာသနာ ပြန့်ပွားထွန်းကားအောင်  
ပရိယတ်စာပေကို အားပေးပါ ။



“ ကိုယ့်သာသနာ ”

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ

သဒ္ဓါတရားတွေ ဆိတ်သုဉ်းနေတဲ့နေ့ဟာ  
ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သာသနာကွယ်တဲ့နေ့ပဲ ၊  
ကိုယ်တွင်းသာသနာတွေ ကွယ်တာများရင်  
ပြင်ပသာသနာလည်း ကွယ်ဖို့များပြီ ။



“ဘုရားအလိုတော်”



သိသာ သိပြီး မကျင့်တာလဲ

ဘုရားမကြိုက် ။

ကျင့်သာ ကျင့်ပြီး အသိမပါတာလဲ

ဘုရားမကြိုက်။

သိသလောက် ကျင့်တဲ့သူ

သိအောင်လုပ်၍ ကျင့်တဲ့သူကိုမ

ဘုရားရှင်က သဘောကျတော်မူတယ် ။





“ အသိနောက်မကျစေနဲ့ ”



အရိပ်အောက်မှာ နေရချိန်က  
နွေနေကို ပူလောင်မှန်း မသိကြဘူး ၊  
အရိပ်ရဲ့ အေးမြမှုကို နားမလည်ကြဘူး ၊  
အရိပ်က ဖဲခွာသွားတော့မှ နားလည်ကြတယ်၊  
မင်းတို့ . . . အဲဒီလို မဖြစ်ကြစေနဲ့ ။



“ အဆိပ် ”



ပါးစပ် ခါးနေသူဟာ

ဘာကို ဘယ်လို စားစား

ခါးမြဲ ခါးနေမည်သာဖြစ်သလို

စိတ်ထား မကောင်းသော သူဟာ

ဘာကို ဘယ်လို လုပ်လုပ်

“ အဆိပ်အတောက် ” ဖြစ်နေမှာပဲ ။

အကုသိုလ် ဖြစ်နေမှာပဲ ။



“ ရောင့်ရဲခြင်း ”

ရောင့်ရဲတင်းတိမ်တယ်ဆိုတာ  
အလုပ် မကြိုးစားဘူးလို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။  
ကြိုးစား၍ အလုပ် လုပ်ရမယ် ။  
ကြိုးစားလုပ်ပါလျက် အဆင်မပြေတဲ့အခါ  
ရလာတဲ့ ရလဒ်နဲ့  
ကျေနပ် နှစ်သိမ့်နိုင်တာမျိုးကို ဆိုလိုတယ် ။



## “တန်ဖိုး”

ဘယ်အချိန်မှာ ရေချိုး  
ဘယ်အချိန်မှာ မချိုးနဲ့လို့  
သတ်မှတ်ပေးထားတာက

ရေကို နှမြောလို့ မဟုတ်ဘူး ။

“ ရေက တန်ဖိုးရှိတာ မဟုတ်ဘူး

စည်းကမ်းက တန်ဖိုးရှိတာ ” ။

စည်းကမ်းဟာ လူ့ရဲ့ တန်ဖိုးပဲ ။



“ ဒါထက် ပိုပြီး တွေးလိုက်ပါ ”



ဆရာသမားတွေက

ကွမ်းမစားပါနဲ့လို့ ပြောတာ

“ သူ မစားလို့ပြောတာ ” ဆိုတဲ့

တိမ်တိမ်လေး မတွေ့ပါနဲ့ ၊

ဘာကြောင့် ဆရာတော်

ကွမ်းမစားတာလဲ . . . ဆိုတဲ့

အထိရောက်အောင် တွေးလိုက်ပါ ။



## “ ပရိယတ် နှင့် ပဋိပတ် ”

စာပေမပါ အကျင့်မှာ  
ဘယ် + ညာတိမ်း၍ ယိမ်းတတ်သည်။

အကျင့်မပါ စာသိမှာ  
လိုရာမရောက် ဖြစ်တတ်သည် ။  
စာပေလည်းသင် ကျင့်စဉ်လည်းဖြည့်  
ကိုယ်သိသမျှ ဖြန့်ဝေမှ  
လောက + သာသနာ တိုးတက်မည် ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ  
ရံတစ်ခါမှ တွေ့ရသည် ။  
ငါနှင့်ထိုက်၍ ငါနှင့်တွေ့  
မမေ့မလျော့ ထမ်းရွက်မည် ။  
သာသနာ့အလင်းရောင် မြန်တိုင်းအောင်  
(ကမ္ဘာ့ဘောင်)

ပြန့်အောင်ပါဝင် ကြိုးစားမည်။  
တတ်အောင်လည်းသင်၊ ကောင်းအောင်လည်းကျင့်  
တစ်ဆင့်ဖြန့်ဝေ သာသနာ့ကျက်သရေ။



“ ကုသိုလ်တိုးအောင် လုပ်နည်း ”

ကိုယ်ပြုခဲ့သမျှ

ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို

မကြာမကြာ ပြန်ပြန်တွေးရတယ် ။

တွေးပြီးတိုင်း တွေးပြီးတိုင်းလဲ

ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိသောမနဿ

ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ဖြစ်နေရတယ် ။

ဒါဆို . . .

ပြန်တွေးတိုင်း , ဝမ်းမြောက်တိုင်း

ကုသိုလ်တွေ အမြဲတိုးနေပါတယ် ။



“ ဤ တိုးတက်ရေးအတွက် မေးခွန်းများ ”

၁။ ငါ ဘာလဲ . . . ?

၂။ ငါ ဘယ်နေရာရောက်နေတာလဲ . . ?

၃။ ငါ ဘာလုပ်ရမှာလဲ . . . ?

ဒီမေးခွန်းများကို

မညာမတာမေးပြီး မညာမတာ စိစစ်ပါ ။

ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်သိလာပါလိမ့်မယ်။

ငါ ဘုရားသားတော် ၊

ငါ သာသနာထဲ ရောက်နေတယ် ၊

ငါ သာသနာ့အလုပ် လုပ်ရမယ်-ဆိုတဲ့

အဖြေ ပေါ်လာလိမ့်မယ် ။



“ ပျက်စီးတတ်တယ် ”

ချီးမြှောက်အားပေးထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို  
မချီးမြှောက် အားမပေးရင်  
လောကရော သာသနာပါ  
ပျက်စီးတတ်သလို

မချီးမြှောက်ထိုက် အားမပေးထိုက်တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်ကို ချီးမြှောက် အားပေးရင်လဲ  
လောကကြီးရော သာသနာပါ  
ပျက်စီးတတ်ပါတယ် ။



## “ တရားခံ အစစ် ”

သတ္တဝါတွေ အဆင့်အတန်းကွဲပြားပြီး  
ဆူ၊ ကြုံ၊ နိမ့်၊ မြင့်-စသည် ဖြစ်နေတာ စိတ်ကြောင့်ပဲ။

စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းရှိသူတွေဟာ

ကြီးပွားချမ်းသာကြတယ် ။

စိတ် စေတနာညံ့သူတွေက အညံ့အဖျင်းတွေဖြစ်ပြီး

အောက်တန်းကျကြတယ် ။

အောက်တန်းကျအောင် လုပ်တာလဲ ကိုယ်ပဲ ၊

အထက်တန်းရောက်အောင် လုပ်တာလဲ ကိုယ်ပဲ ၊

တခြားတရားခံ ရှာမနေနဲ့ ။



“ စာချ မပျင်းကြန့် ”

“တပည့်တော်ကို ဒီစာဝါလေး  
ချပေးပါအုံး ဘုရားလို့  
တပည့်က လျှောက်မှ စာချပေးတဲ့  
စာချဘုန်းကြီးကို ငါက သိပ်မုန်းတာကွ ”လို့  
ဝါဆိုဆရာတော်ကြီးက တို့ကို မိန့်ဖူးတယ် ။

စာချဘုန်းကြီးက စာမချ  
စာသင်သားက စာမကျက်ရင်  
ဘာ အသုံးကျမှာလဲ။

စာချဘုန်းကြီးတွေက တပည့်တွေရဲ့  
အရိပ်အကဲကို  
အမြဲကြည့်ပြီး လိုတာကို ပြုပြင်ပေးရတယ်  
ဒါမှ ကြီးပွားကြမှာ . . . ။



## “ ဂါရဝ နှင့် နိဝါတ ”

မိမိထက် အသက်သိက္ခာကြီးသူအပေါ်  
ရိုသေလေးစား ဆက်ဆံတာကို ဂါရဝ ။  
မိမိအောက် အသက်သိက္ခာ ငယ်သူအပေါ်  
လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတာကို  
နိဝါတ-ဟု ခေါ်တယ် ။

“ ဂါရဝကင်းသူ သတင်းမဖြူ  
ဘုန်းကြီးလို့ အသက်မရှည် ” တဲ့  
ကြီးပွားလိုလျှင် ဂါရဝတရား  
နိဝါတတရား များများမွေးပါ ။



“ အတူတူပါပဲ ”

တွင်းထဲက ရေဟာ ငံနေရင်  
ရေပုံးနဲ့ ခပ်ယူလိုက်တဲ့ ရေဟာလဲ  
ငံနေမှာပဲ ။

အိုးထဲမှာရှိတဲ့ ဟင်းရဲ့ အရသာနဲ့  
ပန်းကန်ထဲရောက်လာတဲ့ ဟင်းရဲ့ အရသာဟာ  
အတူတူပါပဲ ။

အဲဒီဥပမာလိုပဲ  
ဆရာက ပေါ့ပျက်ပျက်နေရင်  
တပည့်လည်း ပေါ့ပျက်ပျက် ဖြစ်လာတာပါပဲ ။



“ရွှေကျင်ဂိုဏ်း စာသင်နည်း”

နံနက်-ည ဝတ်တက် ၊ ဂုဏ်တော်ပွား-  
မေတ္တာပို့ - ပစ္စဝေက္ခဏာဆင်ခြင်-အဲဒါတွေ  
လုပ်နေကြတာ  
သမထပဲ ။

စာကို စိတ်ဝင်တစား ကျက်မှတ်  
သင်ယူနေရင် တဒင်္ဂကိလေသာ  
ငြိမ်းတာပဲ ။

ပရိယတ်ကို ပဋိပတ်နှင့် တပါတည်း  
တွဲထားတဲ့ စာသင်နည်းကို ရွှေကျင်ဂိုဏ်း  
စာသင်နည်း ခေါ်တယ် ။



“ သူ့အပြစ်ကို ကြည့်တဲ့ခါ ”

“ သူ့မှာ တကယ်လို့များ အကျင့်သီလတို့  
ပညာတို့ သုတတို့စတဲ့  
သူတော်ကောင်းတရားတွေ  
လျော့ပါးနေခဲ့ရင် ငါ ပြုပြင်ပေးမယ်ဆိုတဲ့  
စေတနာနဲ့  
သူ့အပြစ်ကို ရှာဖွေ ကြည့်ရှုပါ။ ။

မနာလို မရှုစိမ့် ဒေါသ မာန်မာန  
အာယာတ အညှိုး [ ငြိုး ] တရားတွေနဲ့  
ဘယ်တော့မှ မကြည့်ပါနဲ့။ ။

## “ ပရိယတ်သညီသာ ”

ပရိယတ္တိတည်းဟူသော ကန်ဘောင်ခိုင်ခံ့မှု  
ပဋိပတ္တိတည်းဟူသော ရေများတည်နိုင်မယ် ။

ပဋိပတ္တိဟူသော ရေများတည်မှု  
ပဋိဝေဓတည်းဟူသော မဂ်ပန်း ဖိုလ်ပန်းများ  
ပွင့်လန်းနိုင်ပါမယ် ။

ဒါကြောင့် ကန်ဘောင်နှင့်တူသော  
ပရိယတ်ဟာ ပဓာနဖြစ်ကြောင်းကို ပညာရှိ  
သူတော်ကောင်းတို့ မိန့်တော်မူကြတယ် ။

သင်ယူမှု မှန်ကန်မှု ကျင့်သုံးမှု မှန်နိုင်တယ် ။  
ကျင့်သုံးမှု မှန်ကန်မှု လွတ်မြောက်မှု  
မှန်ကန်မယ်။



“ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် ”

ကုသိုလ်ဆိုတာ ထောပတ်ဆီနှင့်တူတယ်။  
အကုသိုလ်ဆိုတာ ထောပတ်မြေအိုးနှင့် တူတယ် ။  
ထောပတ်ဆီဟာ နည်းပင်နည်းသော်ငြား  
ရေပေါ်မှာ ပေါ်နေသလို-  
ကောင်းမှုကုသိုလ်ဟာလဲ နည်းနည်းလေးဖြစ်ပေမဲ့  
အထက်နတ်ပြည်သို့ ရောက်စေနိုင်တယ် ။  
မြေအိုးကွဲစ-သည် သေးသော်ငြားလည်း  
ရေအောက်သို့ ရောက်ရသလို-  
အကုသိုလ်ဟာလဲ သေးပေမယ့်လို့  
အောက်ငရဲသို့ ကျစေနိုင်သော စွမ်းအား  
သုမှာ အပြည့်ရှိတယ် ။  
ဒါကို အမြဲ သတိထားကြ ။

## “ အကျင့် ”

သန့်သန့်ရှင်းရှင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ်ရှိတဲ့

နေရာတွေမှာ

ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်တယ်-ဆိုတာ

ခွေးတွေရဲ့ အကျင့်ဓမ္မတာ ၊

ခွေးဖြစ်ရင်တော့ ခွေးလိုကျင့်မှာ

လူမိုက်ဖြစ်ရင် လူမိုက်လို ကျင့်မှာပဲ ၊

ပြီးတော့ . . .

ပညာရှိကလည်း ပညာရှိလို ကျင့်မှာပါပဲ ။



“ ပညာရဲ့ တန်ဖိုး ”

ပြည့်ရှင်မင်းဆိုတာ  
ကိုယ့်ပြည်သူ ပြည်သားတွေရဲ့  
အပူဇော်ကိုသာ ခံရတယ် ။  
ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်ကတော့  
ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ပညာရှိအားလုံးတို့ရဲ့  
အပူအဇော်ကို ခံယူရတယ် ။  
ပညာစစ် ပညာမှန်ဟာ  
တကယ်တန်ဖိုး ရှိတာ ။

## “ အဲဒါကပင် အကျိုးကြီးလှ ”

တဒဂ် တခဏတာ ကိလေသာတွေချုပ်နေရင်  
 အဲဒါ-တဒဂ် နိရောဓ ပဲ ။  
 နိရောဓသစ္စာတော့ မဟုတ်ဘူး  
 နိဗ္ဗာန်အတုပဲ ရှိသေးတယ်  
 ဒါပေမဲ့-အဲဒီ နိဗ္ဗာန်အတုကို ရသည့်ကပင်  
 အလွန် တန်ဖိုးကြီးလှပေပြီ ။



“ အနှစ်သာရ ထုတ်ယူခြင်း ”

အနှစ်မပါ ဤခန္ဓာ ရောဂါပေါင်းစုံသည် ။  
နေ့နေ့ညည ပြုပြင်ရ ဒုက္ခများလှသည် ။  
ပြုပြင်ပါလျက် နှစ်မထွက် ယိုထွက်ပုပ်နံ့ညှီ ။  
ပုပ်သိုးညှီနံ့ မိလ္လာကန် သဏ္ဌာန်တူလှသည် ။  
အနှစ်သာရ ထုတ်လိုက သီလကျင့်ဆောက်တည်။

“ သင်္ကန်းရဲ့ အမှတ်သင်္ကေတ ”

တို့တတွေ ဝတ်ရုံထားတဲ့ သင်္ကန်းဟာ  
သဒ္ဓါတရားရှိသူရဲ့ အထိမ်းအမှတ် သင်္ကေတ ။

ဝီရိယတရားရှိသူရဲ့

အထိမ်းအမှတ် သင်္ကေတ-ပဲ။

သဒ္ဓါတရား , ဝီရိယတရားနဲ့

တည်ထောင်ထားတဲ့ သာသနာထဲ ဝင်လာပြီး

သဒ္ဓါတရားတွေ ဝီရိယတရားတွေ

ခေါင်းပါး လွန်းရင်

ဒီသင်္ကန်းဝတ်ထားရတာ အလကားပဲ ။



“ အလုပီလုပီ ”

“ ထကြွ လုံ့လ ဝီရိယမရှိပဲနဲ့  
ကြီးပွားတိုးတက်တဲ့ နေရာ ”  
ကိုယ့်အလို ဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝတဲ့နေရာများ  
ရှိခဲ့လို့ရှိရင် သင်ကိုယ်တိုင်လဲ  
ရောက်အောင်သွားပါ ။  
ပြီးလျှင် ငါ့ကိုလဲ အဲဒီနေရာကို  
ရောက်အောင် ပို့ပေးပါ ” ဆိုပြီး  
သိကြားမင်းက သူ့သား သုဝီရကို ပြောတဲ့စကား  
လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြပါ ။

## “ နေရာတိုင်းမှာ ”

သဗ္ဗဒါ သဗ္ဗဌာနေသု ၊ ကုသလံ အကုသလမ္ပိစ ။  
 တဿ ဉာဏိ သတိမာဓံ ၊ ပညံ ဂဏှာတိ သာရတံ။  
 (ထေရ ရစနာ ဂါထာ)

နေရာတိုင်း ၊ အချိန်တိုင်းမှာ ကုသိုလ်ရှိတယ်၊  
 နေရာတိုင်း ၊ အချိန်တိုင်းမှာ အကုသိုလ်ရှိတယ်၊  
 သတိရှိသူ ဉာဏ်ရှိသူတို့ကသာ  
 လူ့ဘဝ၏ အနှစ်သာရဖြစ်သော  
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို  
 မရ ရအောင် ယူနိုင်ကြတယ် ။  
 သတိလဲ ရှိပါစေ ။ အလိမ္မာလဲ ရှိပါစေ ။  
 ဒါ အရေးကြီးတယ် ။



“ အခွင့် အရေး ”

“ သူကတော့ စာချဘုန်းကြီးမို့  
ဂဏဝါစက၊ ဓမ္မာစရိယ’  
ဘိဝံသကြီးမို့ဆိုပြီး  
ဘုရားဝတ် မတက်လည်း ရပါတယ်ဆိုတဲ့  
ကုသိုလ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့  
အခွင့်အရေးမျိုး ဘုန်းကြီးက မပေးချင်ဘူး။

အသက်ကြီးလာလေလေ  
ဂုဏ်ဝါကြီးလာလေလေ  
သဒ္ဓါတရားတွေ ကြီးလာလေဖြစ်ကြရမယ်။  
ကုသိုလ်တွေ များများရတဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်ရမယ် ။

## “ တနီစိုးရှိတဲ့ ပစ္စည်း ”

ကိုယ်ရှာလို့ ရထားတဲ့ ပစ္စည်းဟာ  
ကိုယ့်အတွက် အားကိုးလောက်တဲ့ တကယ့်  
စွမ်းအားကောင်း ဖြစ်ရမယ် ။

စွမ်းအားဖြစ်အောင် အသုံးမချတတ်ရင်  
ဒီပစ္စည်းဟာ ကိုယ့်အတွက် အဆိပ်ပဲ ။  
အပါယ်ငရဲရောက်အောင် ဆွဲချတတ်တယ် ။

ကိုယ့်အတွက် စွမ်းအားကောင်းဖြစ်အောင်  
အသုံးချတတ်သူများ အဖို့တော့

အနာထပိဏ်သူဌေး၊

ဝိသာခါကျောင်းအမ , ဇောတိကသူဌေး၊

ဇဋ္ဌိလသူဌေး-တို့လို

နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်အထိ အားကိုးရတဲ့  
စွမ်းအားကောင်းတွေ ဖြစ်လာရတယ် ။



“ ကိုယ့်အပြစ်နဲ့ ကိုယ် ”

ခွေးတွေဟာ တစ်ကောင်ကောင်ကို  
ကိုက်မယ် , ရန်မှုမယ်ဆိုရင် အမြီးကလေး  
ထောင်လာတယ် ။ အဲဒီတော့ . . .

မပေါ်သင့်တာ ပေါ်တယ်။

အဲဒီလိုပဲ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို ပြောလို့ ,  
သူတစ်ပါးကို ရန်မှုလို့တဲ့သူဟာလဲ  
သူတစ်ပါး မကောင်းမှုအပြစ်ကို

ရှုတ်ချပြောဆိုရင်း

ကိုယ့်အပြစ်တွေပါ ပေါ်လာတယ် ။

အဲဒီတော့ ပရိသတ်အလယ်မှာ

ကိုယ်ပဲ အရှက်ကွဲရတာပဲ။

## “ဆရာညံ့ တပည့်ညံ့”

ဩဝါဒအဆုံးအမ ပေးရမှာ ဝါသနာမပါ ،  
လုံ့လဝါယာမ မပြုတဲ့ဆရာဟာလဲ မေတ္တာ-  
တရား အားနည်းတဲ့ ဆရာညံ့ပဲ ။

ဆုံးမဩဝါဒကို နာကြားရမှာ  
မှတ်သားရမှာ လိုက်နာရမှာ ပျင်းတဲ့  
တပည့်ဟာလဲ တပည့်ညံ့ပဲ ။



“ ဘုရားပေးတဲ့ လက်နက် ”

ဒေါသ , အာဃာတတွေ ရှေ့တန်းတင်ပြီး

မပြောကြနဲ့ မလုပ်ကြနဲ့

“ရန်မလို မှ ရန်ပြုသည် ” တဲ့ ။

ခန္တီလက်နက်

မေတ္တာလက်နက်ဆိုတာ

ဘုရားပေးတဲ့ လက်နက်ပါ

စိတ်ချလက်ချ ယုံယုံကြည်ကြည်သုံး

အန္တရာယ်လုံးလုံး မရှိဘူး ၊

တကယ်အစွမ်းထက်တဲ့ လက်နက်ပဲ ။

“ သိအောင်လုပ် ”

ငါ ဘာလဲ ဆိုတာ သိဖို့  
ငါ့လောက် မင်းက အရေးမကြီးဘူး ။

မင်း ဘာလဲဆိုတာ သိဖို့  
မင်းလောက် ငါက အရေးမကြီးဘူး ။

အရေးကြီးဆုံးက  
ကိုယ်ဘာလဲဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့ပါပဲ ။



“ အမြဲတမ်း သတိပြု ဆင်ခြင်ပါ ”  
(သားတော်ရာဟုလာအား ပေးအပ်သော ဩဝါဒ)

ပြုမည်ကြံလျှင်၊ မပြုခင်၊ ကြိုတင်စဉ်းစားပါ။  
မိမိ-သူတစ်ပါး၊ ထိခိုက်ငြား၊ ရှောင်ရှားဝေးဝေးခွါ။  
မထိခိုက်လျှင်၊ အမှန်ပင်၊ ပျော်ရွှင်ပြုလုပ်ပါ။

ပြုနေစဉ်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ ။  
အပြစ်မကင်း၊ သိတုံလျှင်း၊ ချက်ချင်းရပ်တန့်ပါ ။  
အပြစ်ကင်းစင်၊ သိရလျှင်၊ ပျော်ရွှင်ဆက်လုပ်ပါ။

ပြုပြီးလျှင်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ ။

အပြစ်ရှိငြား၊ ဖွင့်ပြောကြား၊  
ရှောင်ရှားနောက်နောင်ခါ။  
အပြစ်မရှိ၊ သိတုံဘိ၊ ပီတိဖြစ်နေပါ။  
(အမှာ) နှုတ်နှင့် စိတ်ကိုလည်း  
နည်းတူဆင်ခြင်ပါ။

“ သတုပ္ပါဒ - အတ္တဒမနကထာ ”

သတိပဉ္စ ပုရံ ကတ္တာ ၊ သကသတ္တိ ပဝေဇယေ ။  
 အတ္တနော စ ပရေသံ စ၊ ဟိတံ ကရေ သသတ္တိယာ။  
 (ထေရ ရစနာ ဂါထာ)

သတိနှင့် ပညာကို ရှေ့ဆောင် ရှေ့သွားပြု၍  
 မိမိ၏ စွမ်းရည်သတ္တိကို  
 တိုးပွားစေရမည်။  
 ကြိုးစား၍ တိုးပွားလာသော  
 ထိုစွမ်းရည်သတ္တိဖြင့်  
 မိမိအကျိုးစီးပွား သူတစ်ပါး အကျိုးစီးပွားကို  
 ကြိုးစား၍ ဆောင်ရွက်ရမည်။



“ ပုံမှန် လုပိကြဒါ ”

ထမင်းစားနေကျအချိန် ထမင်းမစားရရင်  
စိတ်ထဲမှာ ဟာတာတာဖြစ်ပြီး ခွန်အားတွေပါ  
ယုတ်လျော့လာသလို . . .

မေတ္တာပို့နေကျ ဂုဏ်တော်ပွားနေကျ  
အချိန်ရောက်လို့ မေတ္တာမပို့ရ , ဂုဏ်တော်  
မပွားရသေးရင် စိတ်အားတွေ လျော့ပြီး  
စိတ်ထဲမှာ ပေါ့တော့တော့ ဖြစ်နေသလို  
ခံစားရတယ်။

အဲဒီလို ခံစားရအောင်လည်း  
ပွားများထားရမယ် ။

ထမင်းကိုလည်း ပုံမှန်စားပါ ။  
ကုသိုလ်ကိုလည်း ပုံမှန်လုပ်ပါ ။

## “စေတနာ မရှိသော်လည်း”

သံဃိကပစ္စည်းတစ်ခုခု ကိုယ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး  
ပျက်စီးသွားခဲ့ရင် ဖျက်စီးလိုစိတ် , ပျက်စီး  
စေလိုစိတ် မရှိသော်လည်း ဖျက်ဆီးရာတော့  
ရောက်တာပဲ . . ။

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ကြောင့်များ ပျက်စီးသွားခဲ့ရင်  
အစားပြန်ရော် ( လျော် ) ပါ ။  
မရော် ( လျော် )ရင် ဘဏ္ဍာစားထိုက်တယ် ။  
သံသရာကြွေးတင်တယ် ။



“ ရူးသွပ်ခြင်း ”

ကိုယ်လုပ်ရမယ့်  
လုပ်ငန်းတာဝန်ကို  
စိတ်မဝင်စားရင်  
လုပ်ချင်တဲ့စိတ်မရှိရင်  
အဲဒီလူဟာ ရူးသွပ်ခြင်းတစ်မျိုးနဲ့  
ရူးသွပ်နေသူပဲ ။

“ ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ပါ ”

ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်တာ  
 ချီးမွမ်းထိုက်သူကို ချီးမွမ်းတာ  
 ဘုရားလမ်းစဉ်ပဲ  
 နွားထီးငါးကျပ် , နွားမငါးကျပ် မူဝါဒဟာ  
 ဘုရားမူဝါဒ မဟုတ်ဘူး ။

တော်သူကို တော်သည့်အလျောက်  
 ချီးမြှောက်တာ ပူဇော်တာဟာ  
 ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်းလို့  
 မင်္ဂလာသုတ်မှာ ဘုရားဟောထားတယ်။

ပူဇော်ထိုက်သူ ချီးမွမ်းထိုက်သူဖြစ်အောင်  
 ကြိုးစားကြဖို့ လိုအပ်သလို  
 ပူဇော်တတ် ချီးမြှောက်တတ်တဲ့  
 ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလဲ ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ် ။



“သာသနာကို ချစ်ရင်”



သာသနာကို ချစ်ရင်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရင်

မကောင်းတာတွေ မလုပ်နဲ့

“သာသနာချစ်ပါတယ် ”လို့ ပါးစပ်က ပြောပြီး  
သာသနာနဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်နေရင်

သာသနာကို ချစ်ရာ မရောက်ဘူး ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလဲ ချစ်ရာ မရောက်ဘူး ။

“ မဟိပေမဲ့ ဟိဟိတယ် ”

“ တရားရှာတဲ့ နေရာမှာ  
အဖော်မိတ်ဆွေပါနေရင်  
အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တယ် ” တဲ့  
စပိန်သီလရှင်တစ်ပါးက လျှောက်တာ  
ပြီးတော့ သူက ဆိုသေးတယ်  
တပည့်တော်မှာ  
အဖော်မိတ်ဆွေပါပါတယ် - တဲ့  
သူကတော့ “ ဗုဒ္ဓ ” ပါတဲ့ ။



“ ဂုဏ်တော် ”

“ ဗုဒ္ဓဘာသာ အစ ဂုဏ်တော်က ” လို့တောင်  
ဆိုရိုးရှိကြတယ် ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အစစ်ဖြစ်ဖို့  
ဂုဏ်တော်ကို နားလည်ရတယ် ။

ဂုဏ်တော်ဟာ  
အလွန်အဓိက ကျပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်  
နားလည်အောင်လည်း လုပ်ကြပါ။  
ပွားလည်း ပွားများကြပါ။

## “ ဂုဏ်တော်ပွားပုံ ”

ဂုဏ်တော်ပွားတဲ့အခါ ဘုန်းကြီးကတော့  
ကိုယ့်ရဲ့ရှေ့တည့်တည့်မှာ ရတနာခုနစ်ပါးနဲ့  
စီခြယ်ထားတဲ့ ဗုဒ္ဓါသနရတနာရွှေပလ္လင်ကြီးကို  
အာရုံပြု ဖန်ဆင်းလိုက်တယ် ။ ပြီးမှ-  
ဘုရားရှင်ကိုပင့် အဲဒီရတနာပလ္လင်ကြီးကို  
လှူလိုက်တယ် ။

အဲဒီပရိကံလုပ်ပြီးမှ  
“ အရဟံ-ဂုဏ်တော်က စပြီး  
ဖြေးဖြေး( ဖြည်းဖြည်း )ချင်း  
အာရုံပြုပွားတော့တာပဲ။  
အနုလုံ ပဋိလုံအားဖြင့်လည်း ပွားတာပဲ ။  
ဂုဏ်တော်ပွားနည်းကတော့  
အမျိုးမျိုး ရှိကြပါတယ် ။



“ ဂုဏ်တော်ပွားကျိုး ”

ဂုဏ်တော်ပွားကျိုး များစွာရှိတဲ့ထဲမှာ  
“ စေတီ အလား ” ဆိုတာ ပါတယ် ။  
ဆိုလိုတာက စေတီလိုပဲ ဂုဏ်တော်  
ပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ  
နတ် , လူအများရဲ့  
ရှိခိုး ပူဇော်မှုကို ခံယူထိုက်တယ်တဲ့ ။

## “ စက်ချုပ်သလို ”

စက်ချုပ်နေတဲ့သူဟာ  
 မျက်စိနှင့် ကြည့်နေရတာ  
 စိတ်က ရောက်နေရတာကတော့  
 အပ်ကြောင်းဆီကိုပဲ  
 ဒါပေမဲ့ အဲဒီအပ်ကြောင်းသွားအောင်  
 လုပ်နေရတာကတော့ ခြေထောက် က,ပါ ။

အဲဒီလိုပဲ ဂုဏ်တော်ပွားများတဲ့ အခါ  
 ပါးစပ်က ဂုဏ်တော်ကို ရွတ်ရင်း  
 စိတ်က ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီးသား  
 ဖြစ်နေရတယ် ။ အလေ့အကျင့်လိုတယ် ။



“ တာဝန်ပေးခြင်း ”



တာဝန်ပေးတဲ့အခါ

သင့်လျော်တဲ့ သူကို

ရွေးပြီး ပေးရတယ် ။

တာဝန်ပေး မှားသွားခဲ့ရင်

တာဝန်ပေးခံရသူမှာလဲ မကောင်း

တာဝန်ပေးတဲ့သူ ,

အဲဒီတာဝန်နဲ့ ဆက်စပ်ရာ

ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး အတွက်လည်း

မကောင်းဘူး ။

“ လူစိုက် နှင့် ပိုစိုက်တဲ့ သူ ”

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မကောင်းတာလုပ်ရင်

အဲဒီလူဟာ လူမိုက်ပဲ ။

သူများကို မကောင်းတာ လုပ်အောင်

တိုက်တွန်းအားပေးသူဟာ

ပိုမိုက်တဲ့ သူပဲ ။

သူများ မကောင်းကြောင်းကို ပြောရင်

လူမိုက် ။

ကိုယ်မကောင်းပဲ ကောင်းတယ်လို့

ပြောသူဟာ ပိုမိုက်တဲ့ သူပဲ ။



“ တံတား ”

တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ဆက်ဆံတဲ့အခါ  
မေတ္တာတံတားထိုး၍ ကြိုဆိုပါ ။  
ဒေါသတံတား အာဃာတတံတားတွေ  
မခင်းမိပါစေနဲ့ ။

မေတ္တာတံတားပေါ်  
သူ မလျှောက်လှမ်းလျှင်လည်း  
မေတ္တာတံတားပေါ်  
ဥပေက္ခာတံတားလေးသာ  
ကိုယ့်ဘက်က ထိုးပေးထားလိုက်ပါ ။

“ မီးရှူးထမ်းတဲ့ သူကန်းလို့ မဖြစ်စေနဲ့ ”

စာမေးပွဲတွေလဲ အောင်ပါရဲ့ ၊  
 စာလဲ တတ်ပါရဲ့ စာအတိုင်း နေထိုင်  
 ကျင့်သုံးမှု မပြုရင် အနေအထိုင်  
 စိတ်နေသဘောထား ကိုယ်ကျင့်  
 စာရိတ္တက ညံ့နေရင် “ မျက်စိမမြင်တဲ့  
 သူကန်းဟာ ကိုယ်ထမ်းထားတဲ့  
 မီးရှူးတိုင်က မီးရောင်ကို  
 မမြင်ရသလို ဖြစ်တတ်တယ် ” ။  
 ဒါ့ကြောင့် ရွှေကျင်ဆရာတော်ကြီးက  
 “ ကျမ်းဂန်စာပေ များတစ်ထွေ  
 ချ၍ နေသည့် မောင်ကျမ်းတတ်  
 ကိုယ်မကျင့်တန် ဖြစ်တဲ့ပြန်  
 မီးရှူးထမ်းဟန် သူကန်းမှတ် ” လို့  
 ဆုံးမထားပါတယ် ။



“ ကိုယ်ကျင့်ကောင်းဖို့ အရေးကြီး ”

သာသနာမှာ အနေအထိုင်ကောင်းဖို့  
ကိုယ်ကျင့်သီလကောင်းဖို့ ပဓာနပဲ ။  
ကိုယ်ကျင့်ကောင်းမှ အဖိုးတန်တယ် ။

ကိုယ်ကျင့်မကောင်းရင် “ အဆင်းသာရှိပြီး  
အနံ့မမွှေးတဲ့ ပေါက်ပန်းလို ” အဖိုးမတန်  
ဖြစ်တတ်တယ် ။

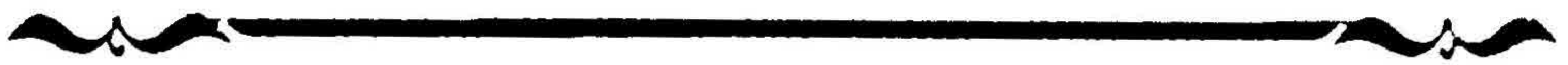
ကိုယ်ကျင့်လဲကောင်း ပညာလည်းတတ်ရင်  
ပထမတန်းစား ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပဲ ။  
ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ သာသနာမှာ  
များများ ရှိဖို့ လိုတယ်။

## “ အမှီကောင်း ”

လောကမှာ အမှီမရှိပဲ နေရတာ  
 အလွန် ဆင်းရဲပါတယ် ။  
 ဘုရားရှင်သော်မှ တရားတော်ကို  
 မှီပြီး နေတော်မူတယ် ။

အမှီမရှိပဲလဲ မနေရဘူး ။  
 အမှီမှားပြီးတော့လဲ မနေရဘူး ။  
 ဒါ့ကြောင့် အမှီကောင်းဖြစ်တဲ့  
 “ ရတနာသုံးပါးကို ” အမှီသဟဲပြုပြီး  
 မိမိရဲ့ စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ကြပါ ။





“ ကောင်းအောင်နေ ”



မိမိကောင်းအောင် နေခြင်းဟာ  
ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆုံးမပြီးသား ဖြစ်တယ်။

မိမိကောင်းအောင် မနေခြင်းဟာ  
ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖျက်ဆီးရာ ရောက်တယ် ။

ဒါ့ကြောင့် ကောင်းအောင်နေကြပါ ။

## “ အပိုအလုပ် မဟုတ်ပါ ”

“ ဧကံသံ ဥတ္တရာသင်္ဂီ ကရိတွာ ” တဲ့ ၊  
 သေချာမှတ် ။ တစ်ချို့က ပြောတာရှိတယ် ။  
 ရွှေကျင်တွေ အလကား မာယာများပြီးတော့

“ လက်ကန်တော့ထိုး ဘာထိုးနဲ့  
 လူတွေ အထင်ကြီးအောင် အပိုအလုပ်တွေ  
 လုပ်နေကြတယ် ” တဲ့ ။

ဒါ အပိုအလုပ် မဟုတ်ဘူး  
 ဘုရားအာဘော်ကျ လုပ်တဲ့အလုပ်  
 ဂါရဝပြယုဂ်လဲ ဟုတ်တယ် ။



“ ဗဇာန ကြည်ညိုမှု ”

ဘုရားရှင်ကိုသာ  
ကြည်ညိုတတ်အောင် ကျင့်ကြံ ။  
ဘုရားကြည်ညိုရင် တရား+သံဃာ-စတဲ့  
ကျန်တာတွေကိုလဲ  
ကြည်ညိုတတ်လာလိမ့်မယ် ။

“ ဘုရားရှင်ကိုတော့ ကြည်ညိုပါတယ်  
ကျန်တာတွေကိုသာ မကြည်ညိုတာပါ ”လို့  
ဆိုတဲ့သူ မဟုတ်မမှန်ပြောတာပဲ ။  
ဗုဒ္ဓဂါရဝ - ဘုရားကြည်ညိုမှုကသာ  
အရေးတကာ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်တယ်။

“ အမေ ”

အမေဆိုတာ မင်းတို့ ငါတို့ကို  
မွေးရတဲ့အချိန်များ  
သေမင်းနိုင်ငံ ခြေတစ်ဖက်လှမ်းလို့ ،  
မျက်စောင်းအကြိမ်ကြိမ်ထိုးလို့  
မွေးခဲ့ကြရတာ ။

“ တစ်လုတ်စားဖူး သူကျေးဇူးလို့တောင် ”  
ဆိုကြသေးတာ၊ မမွေးခင်ကတည်းက  
ကိုယ့်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့ရတဲ့  
ဒီအမေရဲ့ ကျေးဇူးတွေဟာ ကျေအောင်ဆပ်ဖို့  
မလွယ်ကူသလို၊ စာဖွဲ့လို့လဲ  
မကုန်နိုင်ပါဘူး ။



“ လိုက်ကို လိုက်ရမယ် ”

ဝတ်တက် ဝတ်ကပ်တွေ အများကြီး  
နောက်ကျ နေကြတယ်။  
ဘာအလုပ်မှလဲ ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။  
စာကျက် စာအံနေကြတာလဲ မဟုတ်ဘူး ။  
စာကျက် စာအံနေတယ်ပဲ ထားဥူး ၊  
ဒါ-စာကျက် စာအံရမယ့် အချိန်မဟုတ်ဘူး ။  
ဘုရားအဆုံးအမအောက်နေပြီး ဘုရားနား  
သွားရမှာ ပျင်းနေကြတယ် ။  
သံဃာအားလုံးပဲ “ ကာယသာမဂ္ဂီ၊  
စိတ္တသာမဂ္ဂီ ရှေးရှုပြီး ဝတ်တက် ဝတ်ကပ်  
လိုက်ကို လိုက်ရမယ် ။

“ ကျေးဇူး ”

ကတညုတာ-မင်္ဂလာဆိုတာ  
ကျေးဇူးကို သိတတ်ပါလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ် ။

“ကျေးဇူးသိတယ်” ဆိုရင် တစ်မျိုး  
“ ကျေးဇူးသိတတ်တယ် ” ဆိုရင် တစ်မျိုး

တူသလိုလို့နဲ့ သေသေချာချာ  
စဉ်းစားကြည့်ရင် တခြားစီပါ ။

မိဘ ဆရာသမား - စသူတွေမှာ

ကျေးဇူးရှိမှန်း သိတာကို  
ကျေးဇူးသိတယ်ခေါ်တယ် ။

အဲဒီကျေးဇူးကို  
လက်တွေ့ဆပ်လိုက်တာကိုတော့  
ကျေးဇူးသိတတ်တယ်လို့ ခေါ်တယ် ။  
ကျေးဇူးသိတတ်ကြပါစေ ။



“ ကုန်သွားတာလား? ရလာတာလား? ”

ကျေးဇူးဆပ်တာကို  
အကြွေးဆပ်တာလို မမှတ်နဲ့ ။  
အကြွေးဆပ်လိုက်ရတာက  
ကိုယ့်ပစ္စည်း လျော့ပါးသွားတာ ၊  
ကျေးဇူးဆပ်လိုက်ရသူကတော့  
ကိုယ့်ထံမှ ဘာမှ မကုန်တဲ့အပြင်  
ကုသိုလ်တွေ တိုးလာတယ် ။  
ကုန်သွားတာ လျော့သွားတာ  
မဟုတ်ဘူး ။ တိုးလာတာ ပွားလာတာ။  
သေသေချာချာ စဉ်းစားကြ ။

## “ လူပေါ်လူဇော်လုပ်နည်း ”

ဆင်းရဲတာချင်း , ပင်ပန်းတာချင်းတူရင်  
ကုသိုလ်ရပြီး ပင်ပန်းတာက မြတ်တယ်။

ဒါကို မြဲမြဲမှတ် ။

လူဝတ်ကြောင်ဘဝဆိုတာ ပင်ပန်းသလောက်  
ကုသိုလ်မရဘူး။ ကုသိုလ်အရ နည်းတယ် ။

ရဟန်းဘဝဆိုတာ ကုသိုလ်ရလို့သူအတွက်  
ကုသိုလ်များ သိပ်အရလွယ်တာ ၊

ငါတို့ဟာ အလွန်ကောင်းတဲ့ နေရာကို  
ရောက်နေတာပါလားဆိုပြီး ကြိုးစားရတယ် ၊  
ဒါကိုရည်ရွယ်ပြီး တောင်မြို့ ဆရာတော်ကြီးက  
“ဒီလောက်ကောင်းတဲ့ လူပေါ်လူဇော်လုပ်နည်း  
ဘာရှိသေးလဲ ” တဲ့ ။



“ လက်ဖက်သုပ်ကို နမူနာယူ ”

လက်ဖက်သုပ်တစ်ခု ကောင်းဖို့ဆိုတာ  
လက်ဖက်တစ်ခုနဲ့တင် ပြီးတာ မဟုတ်ဘူး ။  
နှစ်ပြန်ကြော်လေး၊ ပုဇွန်ကြော်လေး၊ နှမ်း၊  
ကြက်သွန်လေးတို့ပါ မျိုးစုံထည့်မှ  
စားလို့ကောင်းတာ၊ လက်ဖက်သုပ်ကောင်းတာ။

အဲဒီလိုပဲ . . .

အလုပ်တစ်ခု ပြီးစီးအောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ  
ဝီရိယတစ်ခုနဲ့တင် ပြီးတာ မဟုတ်ဘူး ။

သီလ၊ပညာ၊မေတ္တာတို့ ရောပြီးထုံမှ  
ကောင်းတယ်။ အဆင်ပြေတယ် ။

အနှောင့်အယှက်ကင်းတယ် ။

လိုအပ်တာတွေ ဖြည့်နိုင်လေ  
ပိုကောင်းလေပဲ ။

“ ဒီလိုလုပ် ”

တာဝန်တွေ ကိုယ့်ဆီ  
ရောက်လာမှာကိုလဲ  
မကြောက်နဲ့ ၊

တာဝန်ကို ကျော်ပြီး အလွဲသုံးစား  
အာဏာပြတာမျိုးလဲ မလုပ်နဲ့ ။

“သဒ္ဓါလွန်း ဆွမ်းတော်တော်ရပ် ”

ဆိုတာ ရှိတယ် ။

အဲဒါကို သတိပြုပါ ။



“ ကုသိုလ် နှင့် အချိန် ”

ကုသိုလ်မလုပ်ကောင်းတဲ့ အချိန်  
ကုသိုလ်မရနိုင်တဲ့ အချိန်ဆိုတာ  
မရှိပါဘူး ။

ကုသိုလ်ရအောင် လုပ်တတ်တဲ့  
ဉာဏ် နှင့် ဝီရိယ ရှိဖို့သာ လိုပါတယ် ။

“ နံရံကပ်စာသားများ ”

အပျင်းသည် သင်တို့၏ ရန်သူ ဖြစ်သည် ။

ကြိုးစားသူတို့၏ ရှေ့မှာ  
အောင်ပွဲကြီး ရှိသည် ။

တတ်အောင်သင်  
ကောင်းအောင် ကျင့် ။

ဤစာသားများကို မိမိနှလုံးသား  
နံရံမှာ အမြဲကပ်ထားရမယ် ၊  
ဘယ်တော့မှ မေ့မပစ်နဲ့ ။



“ ပို့ကောင်းတယ် ”



မကောင်းတာတွေ

ကြိုးစား၍ လုပ်နေမည့်အစား

ဘာမျှ မလုပ်ဘဲ နေတာက

ပို့ကောင်းတယ် ။

မကြိုးစားဘဲ အောင်မြင်ရခြင်းထက်

ကြိုးစားရင်း ကျရှုံးရသည်က

ပိုပြီး မြတ်တယ် ။

## “တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု”

တန်ဆောင်မုန်းလထဲမှာ ကထိန်ပွဲတွေ၊  
စိန်ပန်း+သံလျှက်မှော် နယ်လုံးဆိုင်ရာ  
ရွှေကျင်နိကာယ ဝိနည်းစာပြန်ပွဲတွေ၊  
ဘုန်းကြီးရဲ့ မွေးနေ့ပွဲတွေနဲ့ အချိန်တွေ  
ကုန်ခဲ့ကြတယ်။ စာကျက်ချိန်တွေ  
ပျက်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ -  
ကုသိုလ်တွေတော့ ရလိုက်ကြပါတယ်။

တို့သံဃာအားလုံးပဲ မှတ်ထားကြ  
“တစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့်  
ကုသိုလ်မရလျှင်  
တစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့်  
ကုသိုလ်ရအောင် လုပ်ရတယ်။”





“ သီလစွမ်းအင် ”



ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်ဝသူကို၊  
လူရော ရှင်ရော နတ်ရော ကြည်ညို ။  
ပြုပြုသမျှ ကိစ္စထိုထို ၊  
သိဒ္ဓိပေါက် ပြီးမြောက်ချမ်းသာပို့ ။

## “ ဒီလို မိန့်ရမယ့်ပုံ ”

ဒီပုံစံတွေ အမြဲတမ်း တွေ့နေကျမို့  
 ကြည့်ထားပါ - ကြည့်ထားပါ ခဏ ခဏ  
 ပြောနေရတယ် ။

ဒါလည်း ကြည့်ရကောင်းမှန်း မသိကြဘူး ။

အမြဲတမ်း ပြောနေရတော့  
 သြဇာလည်း ညောင်းပုံ မရတော့ပါဘူး ။

ကဲ . . . ဒီတစ်ခါတော့  
 သြဇာညောင်းအောင် ပြောလိုက်အုံးမယ် -  
 “ အဲဒီစာတွေ မကြည့်ကြနဲ့ ” ။



“ ရောင့်ရဲခြင်း ”

ရဟန်း သာမဏေဆိုတာ ပစ္စည်းလေးပါးနဲ့  
ဆက်စပ်လာရင် လောဘမကြီးရဘူး ၊

အလိုမကြီးရဘူး ။

“ သပိတ်တစ်လုံး , သင်္ကန်းသုံးထည် ,  
ဆွမ်းခံဆွမ်း ” ဆိုတဲ့အတိုင်း အရာရာမှာ  
ရောင့်ရဲတဲ့စိတ် မွေးရတယ် ။

အဲ-စာပေ ပညာနှင့် စပ်လာရင်တော့

သန္တုဋ္ဌိတရားထားစရာ မလိုဘူး ။

ဒါကြောင့် မှတ်ထားကြ -

“ ပစ္စည်းလေးဖြာ၊ စပ်၍လာ၊ ဆောင်ပါ

သန္တုဋ္ဌိ ”

“ စာပေပညာ၊ စပ်၍လာ၊ ရှောင်ပါ

သန္တုဋ္ဌိ ” ။

## “ ဗဟုသုတ ”

ရှိသမျှ ဗဟုသုတတွေကိုသာ အကုန်လုံး  
လိုက်လေ့လာနေကြလျှင် လိုရင်း  
မရောက်ဘဲ ဖြစ်နေကြလိမ့်မယ် ။

ဥးပဉ္စင်း ကိုရင်ဆိုတာ ဥးပဉ္စင်း ကိုရင်နဲ့  
သက်ဆိုင်တဲ့ ဗဟုသုတကိုသာ  
ရှာမှီးသင့်တယ် ။

မဆိုင်တာတွေ လေ့လာများလျှင် မိမိရဲ့  
ပင်မအလုပ် အားနည်းလာတတ်တယ် ။  
အပဓာနကြောင့် ပဓာနအလုပ်  
ပျက်တတ်တယ် ။

အဲဒါမျိုးတွေ သတိထားပြီး နေထိုင်ကြ ။



“ အရူးမဖြစ်စေနဲ့ ”

ရဟန်း သာမဏေတွေနဲ့ မသင့်တော်လို့  
ဒါ မလုပ်ပါနဲ့ ပြောတာ ။ မရဘူး ။

ဒါကို တစ်ချို့က ပြောကြသေးတယ် ။  
လုပ်သင့်/မလုပ်သင့်  
အသေအချာသိရအောင်လို့  
ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်တာပါတဲ့ ။  
အဲဒါ-အရူးပဲ ။

မီးဟာ ပူတတ်ပါတယ် ။ မကိုင်ပါနဲ့ လို့  
ပြောတာကို တကယ် ပူ/မပူ သိရအောင်  
ကိုင်ကြည့်တဲ့သူဟာ အရူးပဲ ။  
အဲဒီလုပ်ရပ်မျိုးကို ဥဗ္ဗတ္တကကိရိယ  
(အရူးအလုပ်) လို့ ခေါ်တယ် ။  
အရူးလုပ်ရပ်မျိုး  
ဘယ်တော့မှ မလုပ်ကြနဲ့ ။

“ ဘုရားသားတော် ”



“ ကိံ ဝေါ တေန ပရပုတ္တေန  
ဝိသောမိတေန ” တဲ့  
ကာရဏ္ဍဝသုတ်မှာ ဘုရားရှင်က  
မိန့်တော်မူတာ ။

“ သူစကား နားမထောင်ရင်  
သူသား မဟုတ်ဘူး ” တဲ့ ၊

“ ဘုရားစကား နားထောင်မှ  
ဘုရားသားတော် ” တဲ့ ။



“ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဘဝ ”

ပစ္စည်းဥစ္စာရှိရုံ , ပညာတတ်ရုံ  
ရာထူးအာဏာကြီးရုံနဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့  
ဘဝလို့ မခေါ်နိုင်ဘူး ။

ကိုယ်ကျင့်ကောင်း စိတ်ကောင်းရှိ  
လူမှုတာဝန်ကျေပွန် အသိအလိမ္မာဉာဏ်စီးပြီး  
ကုသိုလ်ရအောင် နေတတ်မှ အဖိုးတန်တဲ့  
ဘဝလို့ ခေါ်တယ် ။

“ အစိုးတန်ဆုလဒ် ”

“ ဆရာသမားတွေက

ကိုယ့်အပေါ်မှာထားတဲ့ ယုံကြည်မှုထက် ”

ပိုပြီးကောင်းတဲ့ ဆုလဒ်ဆိုတာ မရှိဘူး ။

ဒါ့ကြောင့်

တပည့်တစ်ယောက်အဖို့ ဆရာသမားရဲ့

ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရရှိအောင်

ကြိုးစားကြရမယ် ။



“ တစ်သက်လုံး မယုံ - တဲ့ ”

“ ကိုယ့်ကို ယုံကြည်လို့ ခိုင်းတဲ့ဥစ္စာ  
အယုံအကြည်မဲ့အောင် မလုပ်ရဘူး ။

တစ်ခါမယုံ ဆယ်ခါမယုံလို့

မြန်မာစကားရှိတယ် ။

“ တစ်ခါမယုံ ဆယ်ခါမယုံ ” မဟုတ်ဘူး၊  
တစ်သက်လုံး မယုံ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

## “ မရွံ့ပါနဲ့ ”

“ သူကတောင် ငါ့အတင်းပြောသေးတာ  
ငါကလဲ သူ့အတင်းပြောတော့ ဘာဖြစ်တုန်း”  
အဲဒီလို စိတ်ထားမျိုး လုံးလုံးမထားနဲ့ ။

“ အက္ကောဓေန ဇိနေ ကောဓံ” တဲ့  
များများနှလုံးသွင်းကြ ။  
သူကရွံ့လို့ ကိုယ်ကရွံ့ရင် ကိုယ်လဲ  
အရွံ့ထဲ ပါသွားပြီပေါ့ ။  
ရွံ့တာ စောင်းတာဆိုတာ  
ဘယ်ကြည့်ကောင်းမလဲ ။



“ သည်းခံပါ ”

အလုပ်လုပ်ကြတဲ့အခါ အနည်းနဲ့အများ  
အခက်အခဲ (ဒုက္ခ)ဆိုတာတော့  
တွေ့ကြရမှာပဲ ။

အဲဒီ ဒုက္ခမှတစ် လမ်းမဆုံးစေနဲ့ ။

ဒုက္ခကို သည်းခံပြီး  
ကုသိုလ်လမ်းကြောင်းပေါ်  
ရောက်အောင် သွားပါ ။

## “ ဆရာသမားဆိုတာ ”

ဆရာသမားဆိုတာ  
ကိုယ်မကောင်းတာလုပ်ရင်  
ကိုယ့်ကို မာန်ဖို့ ထားရတာ ။ ဆရာသမား  
မာန်တာကို ခံနိုင်ရမယ် ။ မခံနိုင်တဲ့ သူ  
မတိုးတက်ဘူး ။

မာန်တာကို စိတ်ဆိုး ဒေါသဖြစ်ရင်  
ကိုယ်ပဲ ရှုံးတာ၊ “ ငါ မကောင်းလို့  
ဆုံးမတာ ပါလားလို့ ” တွေးလိုက်ရင်  
စိတ်ဖြေပြီးသား ဖြစ်သွားတာပဲ ။  
ဆရာဆိုတာ မာန်ဖို့ ထားရတာ ။  
မှားနေရင် ပြင်ဖို့ထားတာ ။



“ ကိုယ့်ဂုဏ်ကို ကိုယ်ထိန်း ”

အခွင့်အရေး ပေးလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက်  
ဝတ္တရားတွေ ပျက်ကွက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ  
“ ငါ့မှာ သဒ္ဓါတရားမရှိဘူး ” လို့  
ပရိသတ်အလယ်မှာ ကျေညာလိုက်တာနဲ့  
အတူတူပါပဲ။

ရှေးသူတော်ကောင်းကြီးတွေ ပြောကြတဲ့  
“ ဂုဏ်ရဖို့က မခက်၊  
ဂုဏ်ကို ထိန်းဖို့က ခက်၏ ” ဆိုတဲ့  
သတိပေး မိန့်ဟင်္သာကို များများကြီး  
သတိပြုကြပါ ။



၆၆ အဝေရာရာမ ရွှေပေလွှာ ၇၇

- စာမေးပွဲ စာမေးပွဲ ပျော်စရာကောင်းသည့် စာမေးပွဲ။
- စာမေးပွဲကို အောင်လိုလျှင် အမောင်ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားမှ။
- စာတက် စာအံ အချိန်မန် ကြိမ်ကြိမ်ဖန်ဖန် ကျက်ကြ မှတ်ကြ။
- ပါဠိရ နက်ထင် အချက်မြင် သွက်သွက်လျင်လျင် ကြိုးစားထားကြ။
- အအိပ်+အစား အလကားနေ ဝါယောလေတွေ ရှောင်ကြရှောင်ကြ။
- မှိုင်တွေ မှိုင်တွေ ငေးငိုင်တွေ ရှောင်လေရှားလေ ငေးငေးစွန့်ကြ။
- စာပေမထုံ အချိန်ကုန် ဘေးအာရုံတွေ ပယ်ကြ ဖျောက်ကြ ။
- အပျင်းဖက်လို့ စိတ်လေလျှင် အခက်တွေဝင် ရှုံးလိမ့်မလွဲ ။
- အချိန်ဖြုန်းသူ ပျင်းကြီးသူ အောင်လံမထူ ရှုံးလိမ့်မလွဲ ။
- အချိန်အလေးထား ကြိုးစားသူ အောင်ပန်းဆွတ်ယူ မချမလွဲ ။
- စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင် စာပေနိုင် အောင်ခြင်းပန်းတိုင် ရမည်မလွဲ ။
- ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဇွန်သန်သန် ယောကျ်ားအားမာန် ပြကြ ပြကြ ။
- စိတ်ရှုတ် စိတ်ညစ်တိုက်ထုတ်ပစ် အားသစ်အင်သစ် မွေးကြမွေးကြ။
- အဝေရာနတ်မင်း ညွှန်းသည့်စာ ဤရွှေပေလွှာ ကူးကြ ကျက်ကြ။
- ဤရွှေပေလွှာ သုံးတတ်လျှင် အောင်ပန်းဆင်မှာ မချမလွဲ ။



“ စံနစ်လည်းကျ အစွမ်းလည်းရှိ ”

နယာပေတော သတ္တိမန္တော၊  
နိဿတ္တိ ဝါ နယူပဂေါ ။  
အတ္တကိစ္စံ န သာဓေတိ ၊  
ကော ဝါဒေါ ပရသာဓယေ။

(ထေရ ရစနာ ဂါထာ)

အစွမ်းသတ္တိရှိသော်လည်း လုပ်ပုံလုပ်နည်း  
စည်းစနစ် မကျသော်လည်းကောင်း။  
လုပ်ပုံလုပ်နည်း စည်းစနစ်ရှိသော်လည်း  
အစွမ်းသတ္တိ မရှိသော်လည်းကောင်း  
သူတစ်ပါးကိစ္စကို ပြီးစေဖို့ မဆိုထားဘိ  
မိမိ၏အကျိုးကိစ္စကိုပင် ပြီးစေမည် မဟုတ်ပေ။

ဒါ့ကြောင့်-

စွမ်းရည်လဲရှိ စံနစ်လဲ ကျစေရမည် ။

## “ အဆိပ်အတောက် မဖြစ်စေနဲ့ ”

ချုပ်ချယ်မှုမရှိ လွတ်လပ်စွာ

တွေးခေါ်ရမယ်ဆိုတာ

ရင့်ကျက်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်

ကောင်းပေမဲ့

မရင့်ကျက်သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်

တကယ့်ကို အန္တရာယ်

ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အရာပဲ။

လွတ်လပ်မှုဟာ အသိဉာဏ်

နုနယ်သူတွေအတွက် အဆိပ်အတောက်ပဲ။



“ခေါင်းစွပ် ခြေစွပ်”

ကျန်းမာရေးအရ ခေါင်းစွပ် ခြေစွပ်တွေ  
စွပ်ကောင်းပါတယ်။ ဂိဟိနိဝတ္ထံ၊  
ဂိဟိပါရုတထံ -လည်း မပါပါဘူး။

သမဏသာရုပ္ပ မဖြစ်တဲ့ အရောင်မျိုး  
လူမြင် သူမြင် ဆောင်းတာမျိုးကိုတော့  
ရှောင်ရှားရမယ် ။

လှချင် ပချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ကတော့  
ဘာ အကြောင်းကြောင့်မျှ မအပ်ဘူး ။

“ လိုရာပြီးတဲ့ ဆေးတော်ကြီး ”

ထက်သန်ဆန္ဒ၊ ဝီရိယနှင့်၊  
ပြင်းပြစိတ်ဓာတ်၊ ဖြတ်လတ်လျင်မြန်၊  
ပညာဉာဏ်ဟု၊ လေးတန် ကျွဲဒွိပါဒ်၊  
ဆေးတော်မြတ်ကို၊ မပြတ်မှီဝဲ၊  
ဆောင်သုံးစွဲကာ၊ အောင်ပွဲအတန်တန်၊  
ရမည်မှန်သည်၊ ဧကန်သုံးမှ၊ သင့်မည်ကို။

(ထေရရစနာ)



“ ၄၂- ဝီရ အထူးဩဝါဒ. . ”

စာသင်သား စာသင်သားလိုနေမှ  
ကျက်သရေရှိတယ် ။

စာချဘုန်းကြီး စာချဘုန်းကြီးလို နေမှ  
ကျက်သရေ ရှိတယ် ။

စာမချချင်တဲ့ စာချဘုန်းကြီး လူပိုပဲ ။  
စာမသင်ချင်တဲ့ စာသင်သားဟာ လူပိုပဲ ။  
လူပို မဖြစ်ကြစေနဲ့ ။

“ပြောင်းလဲ သွားတဲ့ အခါ”

စိတ်ဆိုတဲ့ အရာဟာ

အတည်တကျ တည်တံ့နေတဲ့ အရာမဟုတ်  
တရစပ် ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောရှိတယ် ။

ပြောင်းလဲသွား ပြောင်းလဲသွားတဲ့အခါတိုင်း  
သတိကလေးနဲ့ အကောင်းတွေကိုပဲ  
သယ်သယ် သွားဖို့ သင့်တယ် ။



“ ပြည်တန်ပတ္တမြား ”

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာ၊ ရံတစ်ခါမှ တွေ့ရသည်။  
အခွင့်ကြုံခိုက်၊ လုံ့လစိုက်၊ အမှိုက်လက်စ  
သိမ်းသင့်သည်။

ပြည်တန်ပတ္တမြား၊ ရရှိထား၊ စိတ်အား  
စွမ်းရည်မြှင့်ရမည်။

ရတနာတန်ဖိုး၊ မြတ်တန်ခိုး၊  
မညှိုးဂုဏ်သိရ မြင့်လိမ့်မည်။

(ထေရရစနာ)

မှတ်ချက် ။ ပြည်တန်ပတ္တမြား ဆိုသည်မှာ  
ဗုဒ္ဓသာသနာကို ဆိုလိုသည် ။

## “အသုံးချတတ်ဖို့ လို့”

အင်မတန် အဆိပ်ပြင်းပါတယ်ဆိုတဲ့ မြွေရဲ့  
အဆိပ်နဲ့ပဲ အဆိပ်ဖြေဆေးကို  
တီထွင်နိုင်ကြပြီ။

အင်မတန် အန္တရာယ်ပေးပါတယ်ဆိုတဲ့  
မီးနဲ့ပဲ ထမင်း/ဟင်းတွေ ကျက်ခဲ့ပြီ ။

ဒီလိုပဲ-အင်မတန် စက်ဆုပ်စရာကောင်းလှတဲ့  
မစင်ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ တံတွေး၊ သလိပ် -  
စတဲ့ ရွံစရာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့  
ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အကြောင်းပြုပြီး  
ဒါနု၊ သီလ၊ ဘာဝနာကုသိုလ်တွေကို  
ရအောင် ယူတတ်ရတယ်။  
အသုံးချတတ်ဖို့ လိုပါတယ် ။



“ အလွန်ကောင်းတဲ့ ပုတီးစိပ် ”

ဝါဆိုဆရာတော်ကြီးက တို့ကို အမြဲပြောတယ်  
“သံဃာတစ်ပါး အသစ်ရောက်လာရင် ငါ့ကို  
ဒုက္ခပေးမယ့်သူ တစ်ယောက်  
ရောက်လာပြန်ပြီလို့ ကြံပြီးတော့  
နှလုံးသွင်းထား ” တဲ့ ။

ဘုန်းကြီးက အဲဒီလိုလဲ နှလုံးသွင်းပါတယ် ။  
ပြီးတော့- “ငါ့ကို ကုသိုလ်ပေးမယ့်သူ  
တစ်ယောက် ရောက်လာပြန်ပြီလို့လည်း ”  
နှလုံးသွင်းပါတယ်။

## “မေတ္တာစိတ်”

မေတ္တာရှင်ဖြစ်တော်မူတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့  
အရိပ်အာဝါသအောက်နေကြပြီး  
မေတ္တာတရားတွေ အားနည်းနေဖို့ မသင့် ။

ပုထုဇဉ်အလျောက် ဒေါသဖြစ်သွားရင်လဲ  
ဖြစ်ဖြစ်ချင်း သတိလေးကပ်ပြီး  
ဒေါသကို ပြန်ထိန်း၊ ကုသိုလ်ရချင်လို့  
သာသနာအလုပ်တွေ လုပ်နေကြတာ  
အကုသိုလ်ဖြစ်သွားရင် ကိုယ်ရှုံးတာပဲ ။

အဋ္ဌာနကောပ-ခေါ်တဲ့  
ဘာမဟုတ်တာလေးအကြောင်းပြုပြီး  
ဖြစ်တဲ့ဒေါသမျိုး မဖြစ်အောင်တော့  
လုံးလုံးလျားလျား သတိထားကြ ။



“ ရဲရဲနီတဲ့ ဘာသာသွေး ”



သာသနာစိတ်ဆိုတာ ရတနာသုံးပါးကို

သက်ဝင်ယုံကြည်တဲ့

သဒ္ဓါတရားကို ခေါ်တယ် ။

သဒ္ဓါတရားရှိတဲ့သူကို ဘာသာသွေး

အပြည့်ရှိတဲ့သူလို့ ခေါ်တယ် ။

အသက်ကိုပင် စွန့်ရပါစေ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမကို

မစွန့်ဘူးဟေ့-ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုကျတော့

ရဲရဲနီတဲ့ ဘာသာသွေးရှိတဲ့သူလို့ ခေါ်တယ် ။

“နေ့တိုင်း ကုသိုလ်ရအောင်လုပ်”

ခန္ဓာကိုယ် အင်အားတိုးအောင် နေ့တိုင်း  
 နေ့တိုင်း ထမင်းတွေ စားနေကြသလို  
 ကုသိုလ်အင်အားတိုးအောင်လဲ  
 နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း ဒါန၊ သီလ  
 ဘာဝနာကုသိုလ်တွေ  
 ကြိုးစား အားထုတ်ကြပါ။  
 ကုသိုလ်အင်အားပြည့်ပါမှ အရာရာကို  
 ရဲရဲရင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။  
 ကုသိုလ်ရဲဆေး နေ့တိုင်း မွေးကြပါ ။



“ မြေတူးသူနဲ့ အုတ်စီသူ ”

မြေတူးတဲ့သူဟာ တူးရင်း တူးရင်း  
အောက်ကို ရောက်ရောက်သွားတယ်။  
သူ့အလုပ်က အောက်နစ်အောင်လုပ်တဲ့ အလုပ်။  
အုတ်စီသူကတော့ အုတ်ကိုစီလေလေ  
အပေါ်ကို ရောက်လာလေ မြင့်လာလေလေပဲ။  
သူ့လုပ်ငန်းက အပေါ်မြင့်တက်လာအောင်  
လုပ်ရတဲ့ အလုပ် ။  
ကုသိုလ်ဆိုတာ အမြင့်ကို ပို့တဲ့  
သဘောရှိတယ်။  
အကုသိုလ်ဆိုတာ အောက်ကိုဆွဲချတဲ့  
သဘောရှိတယ်။ မြေတူးသူလို  
မဖြစ်ကြစေနဲ့ ။ အုတ်စီသူလို ဖြစ်ပါစေ ။

“လုပ်ပုံ မဟုတ်ဘူး”

လူတွေဟာ

အကျိုးခံစားတဲ့ အခါမှာ

ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားချင်ကြတယ် ။

ဒါပေမဲ့ . . .

ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေမယ့်

လုပ်ငန်းကိုကျတော့

ပြည့်ပြည့်ဝဝ မလုပ်ချင်ကြဘူး ။

အဲဒါ လုပ်ပုံ မဟုတ်ဘူး ။



“ မကြောက်နဲ့ ”

ဘုန်းကြီးတယ် ဘုန်းကြီးတယ်ဆိုတာ  
တခြားမဟုတ်ဘူး ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု  
များများရှိတာကို ခေါ်တာ ။  
ချမ်းသာတယ် ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ  
တခြားမဟုတ်ဘူး ။  
ကုသိုလ်ကောင်းမှု များများရှိတာကို ခေါ်တာ ။  
ဘုန်းကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ချမ်းသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
သာသနာမှာ များများရှိဖို့လိုတယ်။  
ဒါမှ ကျက်သရေ ရှိတယ်။  
ဘုန်းကြီးလို့သူ ချမ်းသာလို့သူများ  
ကုသိုလ်ကို မကြောက်ကြရဘူး ။  
ကုသိုလ်ရအောင် အမြဲ ကြိုးစားနေရတယ် ။

“ဘာသာရေး အလုပ်”

ဘာသာရေးမပါတဲ့ စီးပွားရေးဟာ

အနှစ်သာရမရှိဘူး။

ဘာသာရေးမပါတဲ့ ပညာရေးဟာလဲ

တန်ဖိုးမရှိဘူး။

ဘာသာရေးရှိမှ လူယဉ်ကျေးများဖြစ်ပြီး

ငြိမ်းချမ်း သာယာမှုကို

အထောက်အကူ ပြုနိုင်တယ် ။



“သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်”



ပရိယတ်စာပေတွေကို စိတ်ပါဝင်စား  
ပို့ချနေသူ သင်ယူနေသူတွေဟာ  
သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။  
၁၀-နှစ်သား ကိုရင်လေးပင် ဖြစ်ပစေ  
စာပေကြိုးစား အားထုတ်နေရင်  
ဒီကိုရင်လေးဟာ သာသနာပြုနေတာပဲ ၊  
သာသနာပြု ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ၊ အထင်မသေးကြနဲ့ ။

## “ဆန်းကြယ်တယ်”

သီလဟာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရေးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်  
 ကြံ့ခိုင်ရေးကို အများကြီး အထောက်အကူ  
 ပြုတယ် ။ ဥပမာ- နေလွဲညစာ  
 မစားရဘူးဆိုတဲ့ ဝိကာလဘောဇန  
 သီလသိက္ခာပုဒ်ကို လုံခြုံအောင်  
 ထိန်းသိမ်းနိုင်ရင် ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကို  
 ခံနိုင်ပြီး စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်လာတယ် ။  
 ဆာတိုင်းသာ စားနေရင် စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ  
 ဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ် မကြံ့ခိုင်ဘူး ။  
 ပျော့ညံ့တဲ့စိတ် ဖြစ်သွားတယ် ။ ခန္ဓာကိုယ်က  
 ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းတွေဟာလဲ  
 ပြောင်းလဲလာတယ် ။ အဆာခံနိုင်အောင်  
 ပြောင်းလဲပြုပြင်ပေးတယ်။  
 ဒါ့ကြောင့်မို့ သီလဟာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရေးနဲ့  
 ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ရေးကို  
 အများကြီး အထောက်အကူပြုတယ် ။



“ ဝါကျိုး ဝါပျက် ”

အကြောင်းထူးကိစ္စမရှိဘဲ

၇-ညဉ့်ထက်အလွန်

ခရီးလွန်နေရင် ဝါကျိုးဝါပျက်တယ်။

“အာပတ်” လဲ သင့်တယ်။

ဘုရားရှင် ခွင့်ပြုသတ်မှတ်ထားတဲ့

အကြောင်းတစ်စုံတစ်ခုကြောင့်

ဝါကျိုးဝါပျက်လျှင် အာပတ်မသင့်ပါဘူး။

ဝါကျိုး၊ ဝါပျက်တယ်လို့ သုံးနှုန်းပေမဲ့

ပဉ္စင်းဝါ ရေတွက်တဲ့အခါ

ဝါမရော(လျော့)ပါဘူး ။

ကထိန်အာနိသင် မရတာပဲ ရှိပါတယ် ။



## “တစ်ယောက်ထဲ တည့်အောင်နေ”

“တစ်ယောက်ထဲ တည့်အောင်နေလို့”

ရှေးက ဆရာတော်ကြီးတွေက ဆုံးမကြတယ်။

လောဘရမ္မက်ကြီးပြီး ဟိုဟာလိုချင် ဒီဟာလိုချင် ဖြစ်နေသူ၊ လိုတာမရလို့ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူ၊ ဟိုဟာ သဘောမကျ ဒီဟာသဘောမကျနဲ့ အမျက်ဒေါသကြီးသူ၊ မာန်မာန်ကြီးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘဝငြိမ်းနေ သူတွေဟာ ကိုယ့်ဘာသာ တစ်ယောက်ထဲ ရန်ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန်မာန်နဲ့ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ စိတ်တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်သူမှ တစ်ယောက်ထဲ တည့်-အောင်နေတတ်သူလို့ ခေါ်ရမယ်။

တစ်ယောက်ထဲတည့်အောင်နေတတ်သူဟာ အများ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လဲ တည့်တော့တာပဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့-တည့်မှ လောကမှာ နေသာ ထိုင်သာ ရှိနိုင်တယ်။

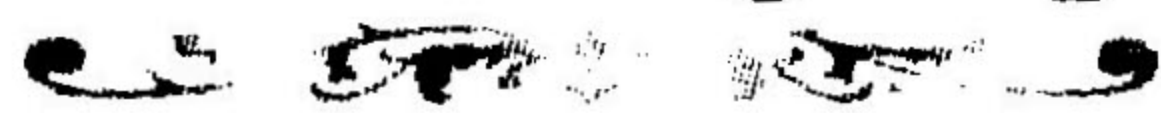
ဒါ့ကြောင့် တစ်ယောက်ထဲ တည့်အောင် နေနိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါ။ ။



“ ဓာတ်ခံကောင်းအောင်လုပ် ”

ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာနဲ့ မေတ္တာဘာဝနာဟာ  
အလွန်ထက်မြက်တဲ့ ဘာဝနာတွေ ဖြစ်လို့  
ကြီးသူ ငယ်သူမရွေး  
အချိန်ကာလ နေရာဒေသမရွေး  
ပွားများသင့်တာမို့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာနဲ့  
မေတ္တာဘာဝနာ များများရအောင်အားထုတ်ပါ။  
ဓာတ်ခံကောင်းအောင်လဲ ကြိုးစားပါ ။  
ဓာတ်ခံကောင်းဆိုတာ စိတ်ကောင်းနဲ့  
သီလပဲ။  
ဓာတ်ခံကောင်းလေလေ ဘာဝနာလုပ်ငန်းတွေက  
ထက်မြက်လေလေပဲ ။

## “ထီပေါက်ချင်လို့”



ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုကြတဲ့အခါ  
လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို  
တောင့်တပြီး ပြုကြတာပဲ ။ ထီပေါက်ချင်တယ်  
ဆိုတာ လူချမ်းသာကို တောင့်တတာပဲ။

ထီပေါက်ချင်လို့ ဂုဏ်တော်ပွား  
ပွားကောင်းပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘုရားကို ကြည်ညိုတဲ့စိတ်၊  
ယုံကြည်တဲ့ စိတ်ကတော့ ထက်သန်နေရမယ်။

ဒါနပြုတဲ့အခါ ယုံကြည်တဲ့စိတ်  
ဂုဏ်တော်ပွားတဲ့အခါ

ကြည်ညိုတဲ့စိတ်နဲ့သာ လုပ်ပါ။

အရေးကြီးတာက “သီလကိုတော့” လုပ်ပါစေ။



“ အလှပေါ် အယဉ်ဆင့် ”

ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြုပြီး ဂုဏ်တော်ပွားများ  
နေတဲ့သူဟာ ကမ္ဘာမှာ အလှဆုံး အသာဆုံး  
အမွန်မြတ်ဆုံးတွေနားမှာ နေရတဲ့သူ  
ဖြစ်တဲ့အတွက် သူလဲ လှနေတာပဲ ။

အလင်းရောင်အောက် နေသူဟာ  
လင်းထိန်နေသလိုပေါ့ ။

အဲဒီဂုဏ်တော်ကိုပွားလို့ရတဲ့

ကုသိုလ်တွေကြောင့်

သတ္တဝါများ ချမ်းသာကြပါစေလို့

မေတ္တာတွေ ထပ်ဆင့်လိုက်ရလျှင်

“အလှပေါ် အယဉ်ဆင့် ” ဆိုသလို လှချင်တိုင်း  
လှလာမယ်၊ ယဉ်ချင်တိုင်း ယဉ်လာမယ် ။

## “စာတန်းတွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်”

သဗ္ဗဝလ္လဘ - ဆိုတဲ့ အလုံးစုံနဲ့ အကျမ်းဝင်စေတဲ့

တရားထဲမှာ မေတ္တာတရားပါတယ်။

အများနဲ့နေတဲ့အခါ မေတ္တာတရားဟာ

ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးပါတယ် ။

ကျောင်းဆောင်အသီးသီးနဲ့ ကုဋီတွေ

ရေချိုးကန်တွေမှာ ကုသိုလ်ရှင်

ကမ္မည်းစာတန်းတွေ ထိုးထားတာဟာ

အလကားထိုးခိုင်းထားတာ မဟုတ်ဘူး ။

အဲဒါတွေကြည့်ပြီး

မေတ္တာပို့နိုင်ကြအောင်ထိုးပေးထားတာ။



“ သူ့အကျိုးဆောင် ကိုယ်ကျိုးအောင် ”

ဥးဇင်းတို့ ကိုရင်တို့!

ကိုယ်ကျင့်ကောင်းအောင် ကြိုးစားကြ။

မေတ္တာတရားများများပွားကြ။

ကိုယ်ကအကျင့်မကောင်းဘဲ

ဒကာ၊ဒကာမတွေ လှူတာစားရင်

ဣဏဘောဂ(ကြွေးမြီးစား) ဖြစ်တယ် ။

ဒကာ ဒကာမတွေရဲ့ အကျိုးကို

တကယ်လိုလားလျှင် ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံကြပါစေ။

သီလကို လုံခြုံအောင် ထိန်းခြင်းဟာ ဒါယကာ၊

ဒါယိကာမများ အကျိုးကျေးဇူးများအောင်

လုပ်တာမို့ အများအကျိုးကို

ဆောင်ရာရောက်တယ်။ ကိုယ့်အတွက်လဲ

အားကိုးစရာဖြစ်လို့ ကိုယ့်အကျိုးလဲ အောင်တယ်။

## “ခြေရာ မတိုင်းနဲ့”

ဒေါသ၊မာန်မာနထားပြီး ဆရာသမားကို  
ဘယ်တော့မှ ခြေရာ မတိုင်းမိစေနဲ့ ။

ဆရာသမားတွေက တတ်သမျှ

အကုန်သင်ပေးလို့

သင်သမျှတွေ အကုန်တတ်ကြရင်တောင်-

အာစရိယထာမ-ဆရာ့အစွမ်း

အာစရိယသိပ္ပ-ဆရာ့အတတ်ဆိုတာ

ရှိသေးတယ်။



“ ဆင်ခြင်ကြပါ ”

ကိုယ့်ကိုယ်ကို “ ငါ ရဟန်းပဲ-ငါ ရဟန်းပဲ ” ဆိုတဲ့  
သမဏတေဇ၊ သမဏသညာ အမြဲရှိရတယ် ။

အဲဒါမှ အကုသိုလ် အဖြစ်နည်းတယ် ။

စာချဘုန်းကြီးတွေ ဂရုပြုကြပါ ။

ကျောင်းသား ، ကိုရင်တွေနဲ့

ဒူးပေါ် ပေါင်ပေါ်နေတာ၊

ရင်ဘောင်တန်းထိုင်တာ၊ သွားတာမျိုး

မလုပ်ရဘူး ။

အဲဒါ ကိုယ့်ပါဝါ ကိုယ်လျော(ရှော)ပစ်တာပဲ။

ပြီးတော့ အဲဒီကိုရင် ကျောင်းသားတွေကို  
ဂါရဝတရားနည်းအောင် ဖျက်ဆီးလိုက်တာနဲ့

အတူတူပါပဲ။ ဆင်ခြင်ကြပါ ။

## “ဖြစ်လို့ ဖြစ်မှန်း မသိ”

ဥးပဉ္စင်းတွေ ဘုမသိ၊ ဘမသိနဲ့

ပါရာဇိက ကျနေကြဥးမယ်။

သတိထားကြ ။

အာယတီသံဝရစိတ်မရှိဘဲ ခိုးလိုစိတ်နဲ့သာ

တစ်နေ့ နည်းနည်း တစ်နေ့နည်းနည်းနဲ့

ယူစားကြရင်

အဲဒါ တစ်မတ်ပြည့်တဲ့နေ့

ပါရာဇိက ကျတာပဲ။

အာယတီ သံဝရစိတ်ရှိရင်တော့ မဖြစ်ပါဘူး ။

ကိုရင်တွေကတော့ ခိုးလိုတဲ့ စိတ်နဲ့

တစ်ခုယူစားရင် လိင်ကျတာပဲ ။



“ ဒါကြောင့်ဟိ ”

တစ်ချို့က ဆွမ်းဝိုင်းတွေ ကပ်ပြီးရင်  
မထိကောင်း မကိုင်ကောင်းတော့ဘူးလို့  
မှတ်နေကြတာ ။

အကပ်ပျက်တယ်လို့ ထင်နေကြတာ။

ရဟန်းက မစွန့်သေးသမျှ

အကပ်မပျက်ပါဘူး။

ထိလည်း ထိကောင်းပါတယ် ။

ဒါပေမဲ့-ရိုသေလေးစားသောအားဖြင့်

ဆွမ်းဝိုင်းတွေကို ကပ်ပြီးရင်

ဒကာ,ဒကာမတွေကို မကိုင်ခိုင်းကြတာပါ ။

အကပ်ပျက်မှာ စိုးလို့ မဟုတ်ပါဘူး။



## “စွမ်းအားဖြစ်တဲ့ ပညာဆိုတာ”

ကိုယ်တတ်ထားတဲ့ ပညာဟာ  
 ကိုယ့်အတွက်လဲ  
 အကျိုးမရှိ ။ သူတစ်ပါး အများအတွက်လဲ  
 ကျေးဇူးမပြုနိုင်ဘူးဆိုရင် ဘာတန်ဖိုးမှ  
 မရှိဘူး။ ပညာသင်တာဟာ  
 အလုပ်လုပ်ဖို့ပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်တွေ  
 ယဉ်ကျေးလာအောင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ တွေ  
 ထိန်းချုပ်တတ်အောင် အပြစ်ကင်းကင်းနဲ့  
 ကိုယ့်ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်အောင်  
 နည်းကောင်းလမ်းမှန်တွေကို ရှာဖွေဆည်းပူးတဲ့  
 အနေနဲ့သင်တာ။ မော်ဖို့၊ ကြွားဖို့ ဇိမ်ခံဖို့  
 သင်တာ မဟုတ်ဘူး ။  
 သာသနာနဲ့ လောကကို  
 ကောင်းကျိုးပြုနိုင်အောင်လို့ သင်တာ ။  
 ဒီလို ရည်ရွယ်ချက်မျိုးရှိမှ စွမ်းအား  
 ကောင်းကို ရနိုင်မယ် ။



“ အားကိုးရတဲ့ တရား ”

ကျောင်းဝေယျာဝစ္စ သံဃဝေယျာဝစ္စတွေကို  
စိတ်ပါ လက်ပါ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ  
ဆောင်ရွက်ခြင်းကို နိဗ္ဗာန်ရောက်စေတတ်တဲ့  
တရား , အားကိုးရမယ့် တရားလို့  
နာထသုတ်မှာ ဘုရားဟောထားတယ် ။  
နာထတရားဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်အထိ  
မိမိကို စောင့်ရှောက်နေမှာမို့  
အားကိုးအားထားပြုရမယ့်  
တရားလို့ ဆိုလိုတယ် ။

## “ဘုန်းကံရှိတဲ့ သာသနာ”

သာသနံ ပညဝန္တဿ ၊ ပညဝန္တာဝ လတ္တရေ။

နပ္ပပညာ ကရဟိမိ ၊ ပဂ္ဂဏှိတု မဝိသယာ။

ဘုန်းကံရှိသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာကို

ဘုန်းကံရှိသူတို့သာ ချီးမြှောက်

ပူဇော်ခွင့်ရကြတယ်။

ဘုန်းကံနည်းပါးသူတို့ကား တရံတဆစ်မျှ  
ပူဇော်ခွင့် မရကြပေ။ ပူဇော်ခွင့် ရကြသူတို့

အလွန်အလွန် ကံကောင်းကြတာမို့

ဥးဇင်းတွေ၊ ကိုရင်တွေရော

ဒကာ၊ဒကာမတွေပါ သာသနာအတွက်

အပင်ပန်းခံပြီး အလုပ်လုပ်ကြပါ။



“ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ကြီးစားပြု ”

ကုသိုလ်ပြုခွင့်ကြုံရင် ထိုကုသိုလ်ကို  
မဖြစ်မနေ ပြုဖြစ်အောင် ပြုပါ။  
ကုသိုလ်ကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါပြုရုံနဲ့ ကျေနပ်  
မနေကြနဲ့ ၊ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုကြပါ ။  
အကြောင်းကြောင်းကြောင့် တကယ်  
လက်တွေ့ ကုသိုလ်မပြုနိုင်သေးရင်  
ကုသိုလ်ပြုချင်တဲ့စိတ်ကို အမြဲမွေးထားပါ ။

- ▶ ပြုခွင့်ကြုံကာ၊ ကုသလ၊ မုချ ပြုရမည်။
- ▶ တစ်ခါ ပြုအပ်၊ ကုသိုလ်မြတ်၊ ထပ်ထပ်ပြုရမည်။
- ▶ ပြုခွင့် မကြုံ၊ စိတ်မှာထုံ၊ အာရုံပြု၍ နေရမည် ။

“ဘာသာ သာသနာလုပ်ငန်း”

လူတွေအများစုက ဘာသာရေး လုပ်ငန်းကို  
အသက်ကြီးမှ လုပ်ကောင်းတယ်လို့  
ထင်နေကြတယ်။

ဘာသာရေး သာသနာရေးလုပ်ငန်းဟာ  
အရွယ်တိုင်းနဲ့ သင့်တော်တဲ့  
လုပ်ငန်းဖြစ်တယ်။

ဘာသာရေးမပါတဲ့ စီးပွားရေးဟာ  
အနှစ်သာရ မရှိဘူး ။



“ မတူပုံ ”

လူတော်က အခွင့်သာတုန်း ကုသိုလ်ကို  
မရ ရအောင် ယူတယ် ။  
လူမိုက်က အခွင့်ရရင် မကောင်းမှု  
အကုသိုလ်ကိုပဲ မရ ရအောင်  
လုပ်တယ် ။

## “မေတ္တာတန်ခိုး”



မေတ္တာတရားနဲ့ နေသူအတွက်

သမုဒ္ဒရာရေပြင်ကိုလည်း

စမ်းချောင်းငယ်လေးလို—

မီးပူပူကိုလည်း သိတာရေစင်လို—

ခြင်္သေ့သားရဲကိုလည်း ယုန်သူငယ်လေးလို—

အခက်အခဲမရှိ ၊ မကြောက်မရွံ့

ကျော်လွှားသွားနိုင်တယ် ။



“ မလှို ! မကဲ ”

သဒ္ဓါ နှင့် ပညာ ချိန်ခွင်လျှာ  
ညီနေရတယ် ။

သဒ္ဓါများပြီး ပညာနည်းရင် အကြည်ညို  
မှားတတ်တယ်။

ပညာများပြီး သဒ္ဓါနည်းရင်  
ပညာအဖျားကောက်တတ်တယ်။

အယူအဆ လွဲတတ်တယ်။

ဝီရိယနှင့် သမာဓိ အညီအမျှ ထားရတယ် ။

သတိကတော့ ပိုတယ်မရှိပါဘူး ။

လိုတာသာရှိတာ။

“အကျင့် နှင့် အသိ”

အကျင့်(သိလ)တစ်ပါး နဲ့လည်း

သူတော်စင် မဖြစ်ဘူး။

သိလကို အသိ (ပညာ)နဲ့ တွဲထားရတယ် ။

အကျင့်နဲ့အသိဟာ

လက်နှစ်ဘက်နဲ့တူတယ်။

လက်တစ်ဖက်မှာ အညစ်အကြေးပေနေရင်

ကျန်တစ်ဖက်နဲ့ ဆေးကြောသုတ်သင်

ရသလိုပဲ။ သိလအားကောင်းရင်

ပညာလဲပါလာ။

ပညာအားကောင်းရင်

သိလလဲ ပါလာတာပဲ။



“ စာတတ်တဲ့ သူ ”

စာကို မသင်ဖူးပေမဲ့ ဘုရားရဲ့ စကားကို  
နားထောင်လိုက်နာတဲ့သူကို  
စာတတ်သူလို့ ခေါ်တယ် ။

စာကိုတော့ သင်ပါရဲ့ စာအတိုင်းမနေတဲ့  
သူကို စာတတ်သူလို့ မခေါ်ဘူး ။

စာလည်းတတ် အကျင့်လဲကောင်းတဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်ကိုကျတော့  
တကယ်စာတတ်တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တယ်။



## “မြင့်မြတ်တဲ့ ဘဝနေနည်း”

အိပ်ခြင်း စားခြင်း ကာမဂုဏ်ခံစားခြင်းဆိုတဲ့  
 လုပ်ငန်းကြီးသုံးခုဟာ လောကသားတို့ရဲ့ မွေးရာပါ  
 လုပ်ငန်းသုံးခုပဲ။ အိပ်+စား+ကာမဂုဏ်ခံစားဆိုတဲ့  
 ဒီလုပ်ငန်းသုံးမျိုးဟာ ခွေး၊ နွား၊ ကြက်၊ ဝက်စတဲ့  
 တိရစ္ဆာန်လောကမှာလဲ ရှိကြတာပဲ။  
 တိရစ္ဆာန်တွေဟာ ဒီလုပ်ငန်းသုံးခုနဲ့ပဲ  
 တစ်နေ့ တစ်နေ့ အချိန်ကုန်သွားကြတာပဲ။  
 လူသားတွေဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ လူသားဘဝကို  
 ရထားပါလျက် တစ်နေ့လှလဲ အိပ်+စား+မေထုန်+  
 ကာမဂုဏ်နဲ့ အချိန်တွေ ကုန်သွားမယ်ဆိုရင် တိရစ္ဆာန်  
 တို့ရဲ့ ဘဝနေနည်းနဲ့ ဘာထူးအံ့မလဲ၊ ဘာမှမထူးပါဘူး။  
 လူတွေဟာ အသိဉာဏ်ရှေ့သွားပြုပြီး ကုသိုလ်  
 တရားတွေရအောင် ဆည်းပူးတတ်မှ ကုသိုလ်ရတဲ့  
 ဘဝနေနည်းနဲ့ နေတတ် ထိုင်တတ်မှ မြင့်မြတ်တဲ့  
 ဘဝလို့ ဆိုရပါမယ် ။



“ သူတော်ကောင်း ပညာရှိကို  
မြတ်နိုးပါ ”

သူတော်ကောင်း ပညာရှိတွေ ကိုယ့်ဌာန ,  
ကိုယ့်ဒေသ,ကိုယ့်ကျောင်းကို  
ရောက်မလာသေးရင် ရောက်လာအောင်  
ကြိုးစားရမယ်။ ရောက်လာရင်လဲ  
လေးလေးစားစား မြတ်မြတ်နိုးနိုး  
တန်ဖိုးထားပြီး မွေးမြူကြရမယ်။  
ဒါ-ကြီးပွားတိုးတက်ကြောင်းတရားလို့  
ဘုရားရှင်က “အပရိဟာနိယသုတ်” မှာ  
ဟောထားတယ် ။

ဒါ့ကြောင့် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေကို  
လိုလားတဲ့စိတ် မြတ်နိုးတဲ့စိတ်တွေ ရှိရမယ် ။  
ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုတဲ့ စိတ်တွေ မရှိရဘူး။

## “ ပူဇော်တာ ”

စာမေးပွဲ အောင်မြင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို  
ဘုန်းကြီးပူဇော်တာဟာ သူတို့ကြိုးစားခဲ့တဲ့

သူတို့ရဲ့ သီလ,သမာဓိ,ပညာ,

ဝီရိယတရားတွေကို ပူဇော်တာပဲ ။

လှူဒါန်းရတဲ့ ပစ္စည်းက အနှစ်သာရရှိတာ  
မဟုတ်ပါဘူး ။ သီလ,သမာဓိ,ပညာ,ဝီရိယ

တရားတို့ကို ပူဇော်ရတာကမှ

အနှစ်သာရရှိ တန်ဖိုးရှိတာပါ ။



“ လိမ္မလိမ္မမရသော သက်သေ ”

ဘာကိုပဲ လုပ်လုပ်

မကောင်းတာလုပ်လဲ ကိုယ်သိတယ်။

ကောင်းတာလုပ်လဲ ကိုယ်သိတယ်။

ဒါကြောင့်-

အကောင်းဆုံး သက်သေဟာ ကိုယ်ပဲ။

“ ကိုယ် ” ဆိုတဲ့ အကောင်းဆုံး သက်သေကို

မျက်ကွယ်ပြုပြီး

ဘယ်သူမှ မသိပါဘူးလို့

မကောင်းတာတွေ မလုပ်မိစေနဲ့ ။

## “အသက်”

စာပေဟာ လူမျိုးတစ်မျိုး၏ အသက်ပဲ။  
 မြန်မာစာပေ ရှင်သန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု  
 မြန်မာ လူမျိုးတို့ ဂုဏ်တက်ဝင့်ကြားနိုင်မယ် ။  
 မြန်မာ စာပေညှိုးမိုန် ပျောက်ကွယ်လျှင်  
 မြန်မာလူမျိုးတို့လည်း ပျောက်ကွယ်သွားမှာပဲ ။  
 ထို့အတူ- ပရိယတ္တိစာပေဟာ  
 ဗုဒ္ဓသာသနာရဲ့ အသက်ဖြစ်တယ်။  
 ပရိယတ္တိသာသနာအားကောင်းမှ  
 သာသနာအားကောင်းတယ်။  
 ပရိယတ္တိအားနည်းလျှင်  
 သာသနာလဲ အားနည်းမယ်။  
 ပရိယတ္တိကွယ်လျှင် သာသနာလဲကွယ်မယ်။  
 ဒါ့ကြောင့် -  
 စာတွေကြိုးစားချကြ ၊ ကြိုးစားသင်ယူကြ။



“ စည်းကမ်း ”

စည်းကမ်းဆိုတာ ချုပ်ချယ်တာ မဟုတ်ဘူး  
ကြီးပွားတိုးတက်အောင် လမ်းညွှန်ပေးတာ ။

စည်းကမ်းကို ချုပ်ချယ်တယ် ထင်တဲ့သူ  
စည်းကမ်းရဲ့ အပြင်ဘက်ကို ထွက်နေပါ ။

သာသနာထဲက စည်းကမ်းကို  
ချုပ်ချယ်တယ်ထင်ရင်  
သာသနာအပြင်ဘက်ကို ထွက်နေပါ ။  
ကျန်တဲ့ သူတွေကို မနှောင့်ယှက်ပါနဲ့ ။

## “ကိုယ့်အလုပ်”

“အဓိသီလာဓိတ္တာနံ ၊ အဓိပညာယ သိက္ခနာ ။  
အတ္တကိစ္ဆိ ဝိညေယျံ၊ နာညာ ကာမဂဝေသနာ”-လို့

ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာဖြစ်တဲ့  
စံကင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးက  
မိန့်တော်မူဖူးတယ် ။  
ဘယ်လောက်မှတ်သားစရာ  
ကောင်းလဲ ကြည့် . . .  
“သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာလုပ်ငန်းကြီး  
သုံးခုကလွဲလို့  
ကျန်တာ ကိုယ့်အလုပ် မဟုတ်ဘူး”တဲ့ ။



“ဝါသနာ”

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားပါ။

ဣန္ဒြေရရ နေပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညှာမတာ ဆုံးမပါ။

ဝါသနာကို အလိုမလိုက်ပါနဲ့။

ပြီးတော့-

“ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့ ဝါသနာကို  
လူမသိအောင် ထိန်းချုပ်ပါ။”

## “တစ်ခု ဆိုသော်လည်း”

တကယ်ကောင်းပေ့ဆိုတဲ့ အရသာတွေထည့်ပြီး  
 ချက်ထားတဲ့ ဝက်သားဟင်းအိုးကြီးထဲကို  
 နည်းနည်း သေးသေးလေးဖြစ်တဲ့  
 မစင်(ကျင်ကြီး)လေး တစ်ဆစ်လောက်  
 ကျကြည့်ပါလား။ အဲဒီဟင်းအိုးကြီး  
 တစ်အိုးလုံး ပျက်စီးသွားရတော့တာပဲ။  
 ဘယ်သူမှ မစားချင်ကြတော့ဘူး။  
 အဲဒီလိုပဲ ရဟန်းတော်တစ်ပါးဟာ သိက္ခာပုဒ်  
 မြောက်များစွာကို လုံခြုံအောင်  
 ထိန်းထားနိုင်ပေမဲ့ ပါရာဇိက ၄-ပါးထဲက  
 တစ်ခုသာ ကျကြည့်ပါလား . . . .  
 အဖိုးတန်ရခဲလှတဲ့ ရဟန်းဘဝကို ဆုံးရှုံးရတာပဲ။  
 ဘယ်လောက် နှမြောစရာ  
 ကောင်းလိုက်သလဲ . . . . တစ်ခုဆိုသော်လည်း  
 အင်မတန် တန်ဖိုးကြီးလှပါတယ်။



“ ခိုင်းတဲ့ အတိုင်းလုပ် ”

“ ဆယ့်ရှစ်, ဆယ့်ကိုး အရွယ်က စပြီး  
အတော်လေး စဉ်းစားတတ်  
တွေးခေါ်တတ်လာပြီ။  
အရာရာကို စဉ်းစားပြီး လုပ်ကြပါ ။  
ဉာဏ်လေးစိုက်ကြပါ ။  
မကောင်းတဲ့ အလုပ်လား ကောင်းတဲ့  
အလုပ်လားဆိုတာ ခွဲခြားသိတတ်ပါပြီ။  
ဉာဏ်နုသေးတဲ့ လူငယ်တွေကလဲ  
ဆရာသမား ပြောတာကို ဘာစောဒကမှ  
မတက်နဲ့။ ဆရာခိုင်းတဲ့ အတိုင်းလုပ်  
တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။  
ဆရာသမားဆိုတာ တပည့်တွေရဲ့  
အကျိုးစီးပွားကို လိုလားကြသူ ချည်းပါ ။



## “ စိတ်ကျောင်း ဆရာ ”

ပထမရဟန်းက - တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်ဟာ  
ဒီအာရပ်ရဲ့ အတွင်းထဲမှာပဲ  
ရှိပါတယ် ဘုရားတဲ့ ။

ဒုတိယရဟန်းက - ဒီကျောင်းဆောင်လေး  
အတွင်းမှာပဲ ရှိပါတယ် ဘုရားတဲ့ ။

တတိယရဟန်းက - ရှင်တော်ဘုရား !

တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်လေး ခန္ဓာရဲ့  
အပြင်ဘက်ကို မရောက်သည်မှာ ကြာပါပြီ  
ဘုရားလို့ လျှောက်တယ်။ အဲဒီတော့မှ  
ဘုရားရှင်က တတိယရဟန်းလို့  
ကျင့်ကြဆိုပြီး သာဓု သာဓု  
ခေါ်တော်မူတယ်။

သမာဓိတရား အရေးကြီးလှပါတယ်။



“ ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ”

ကိုယ်သာကောင်းအောင်နေပြီး သူတစ်ပါးတို့ကို  
မပြုပြင် မသွန်သင်ရင် ကိုယ်ကျိုးသာကျင့်၍ သူတစ်ပါး  
အကျိုးမကျင့်သူလို ဘုရားရှင်က ဟောထားတယ်။

သူတစ်ပါးကိုတော့ ဆုံးမသွန်သင် ပြုပြင်ပေးပါရဲ့  
ကိုယ်က နေချင်သလိုနေရင် ဆုံးမသွန်သင်တာ  
အကျိုးမဖြစ်ဘဲ အပြစ်ပင် ဖြစ်လာတတ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို များများဆုံးမဖို့  
အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်လဲ ကောင်းအောင်နေ၊ အများကိုလဲ  
လိမ္မာအောင် တိုးတက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်  
ပြုပြင်ပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်အောင်ကြိုးစားကြပါ။ ။

ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ဘုရားရှင်က -

ဥတ္တမ - မြင့်မြတ်သူ

ပဝရ - လိုလားတောင့်တအပ်သူ

သေဌ - ချီးမွမ်းထိုက်သူ

ပဏိတ - စိတ်နှလုံးထဲမှာ အမြဲဆောင်ထားအပ်သူလို့

ချီးမွမ်းတော်မူပါတယ်။ ။



“လူကြီး ၊ လူငယ်”

လူငယ်သော်လဲ အသိအလိမ္မာ မငယ်သူကို

လူကြီးလို့ ခေါ်တယ် ။

လူသာကြီးသော်လဲ အသိအလိမ္မာ

မကြီးသူကို လူကြီးလို့ မခေါ်ဘူး ။

လူငယ်လို့သာ ခေါ်တယ် ။

ကိုယ် လူကြီးလား ၊ လူငယ်လားဆိုတာ၊

ကိုယ့်စိတ်ကို

ကိုယ်သေချာ စိစစ်လိုက်ပါအုံး ။



“ အသွားနဲ့ အပြန် ”

ကိုယ်က သူတစ်ယောက်အပေါ်မှာသာ  
မေတ္တာထားနိုင်ရင် ကိုယ့်အပေါ်ကျတော့လဲ  
အဲဒီသူတစ်ယောက်ကသာ  
မေတ္တာထားနိုင်မယ် ။

ကိုယ်က လူတစ်ထောင်အပေါ် မေတ္တာထားရင်  
ကိုယ်က တစ်ထောင်မကတဲ့  
မေတ္တာတွေပြန်ရမယ် ။ ဒါ့ကြောင့်-  
မေတ္တာတရားကို အကန့်အသတ်မရှိ  
ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားကြ ။  
မေတ္တာ အကန့်အသတ်ထားရင်  
အကျိုးရတော့လဲ အကန့်အသတ်နဲ့ပဲ  
အကျိုးရလိမ့်မယ် ။

“ထိုက်တန်သူ”

ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုသူနှင့်  
မကြည်ညိုသူ မကြည်ညိုသူက များတယ်တဲ့ ။  
များလည်း များသင့်ပါတယ်။  
ရတနာဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း  
ပန်ဆင်နိုင်တဲ့ အရာမှ မဟုတ်တာ ။  
အဖိုးတန်တဲ့ ရတနာကို အဖိုးတန်တဲ့သူတွေပဲ  
ပန်ဆင်ခွင့် ရကြမှာပေါ့ ။



“ မှန်တိုင်းလည်း ”

မှန်တိုင်းလည်း မပြောနဲ့

မှန်တိုင်းလည်း မလုပ်နဲ့

အချိန်အခါ ကာလဒေသကို နားလည်ရတယ်။

“ ကောင်းတာလုပ်တာပဲ ဘာဖြစ်လဲ... ”

ဘယ်သူမှ ဂရုစိုက်စရာမလိုဘူးဆိုပြီး

ထင်ရာလုပ်ရင်တော့ အကျိုးထက်

အပြစ်က များလာတတ်တယ် ။

အကျိုးကနေ အပြစ် ဖြစ်မလာစေနဲ့ ။

“ဥပဒေရဲ့ သဘာဝ”

လူ့လောကမှာ စည်းမျဉ်းဥပဒေတွေ  
တည်ရှိသလို

တို့သာသနာမှာလဲ စည်းမျဉ်းဥပဒေတွေရှိတာပဲ။

ဥပဒေကို မသိလို့ ကျူးလွန်မိတာပါ-လို့

အယူတော် ဝင်ခွင့် မရှိသလို

ဥပဒေကလဲ မသိလို့ ဆိုတိုင်း ခွင့်လွှတ်မှာ

မဟုတ်ဘူး ။

“ဥပဒေကိုလဲ သိအောင် လုပ်ပါ”

“ဥပဒေနဲ့ ငြိစွန်းမဲ့ အလုပ်ကိုလဲရှောင်ပါ” ။



“ လူပါး လူနပ် ”



လူပါး လူနပ်ဆိုတာ

ပါးတယ် နပ်တယ်ဆိုတာ

ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ကြံကြံဖန်ဖန်

ရအောင်ယူတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ခေါ်တာ ။

မကောင်းတဲ့ နေရာမှာ ကျွမ်းကျင်တာကို

လူပါး လူနပ် မခေါ်ဘူး ။

မိုက်တဲ့သူ လူမိုက်လို့ပဲ ခေါ်တယ် ။

## “ပျားပိတုန်းလို ကျင့်ပါ”

ပျားပိတုန်းတွေဟာ ပန်းလေးတွေရဲ့  
ဝတ်ရည်ကို စုပ်ယူလိုက်တဲ့အတွက်  
ပန်းပွင့်လေးတွေဟာ ညှိုးကျမသွားတဲ့အပြင်  
ပို၍တောင် လှလာသေးတယ်။

ရဟန်းဆိုတာ ပျားပိတုန်းလို ကျင့်ရတယ် ။  
ဒကာ,ဒကာမတွေဆီက ပစ္စည်းလေးပါးကို  
အလှူခံ အသုံးပြုပြီး သူတို့ရဲ့ သဒ္ဓါတရားကို  
စောင့်ရှောက်ရတယ် ။ မဖျက်ဆီးရဘူး ။  
ဝတ်ရည်လည်း စုပ်။ ပန်းပွင့်လည်း  
ဖျက်ဆီးတာမျိုး လုံးဝ မဖြစ်စေရဘူး ။



“ သူတော်ကောင်း ဖြစ်ဖို့ ”

သစ်ကြီးပင် တစ်ပင်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ  
နှစ်ရှည်လများ ရာသီ ဥတုရဲ့ ဒဏ်ကို  
ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှ ဖြစ်တာ ။

သူတော်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ  
အဲဒါထက် ပိုပြီး ခက်ပါတယ် ။

အဲဒီသစ်ပင်ကို ဖျက်ဆီးဖို့က မခက်သလို  
လူမိုက်တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုတာလဲ  
မခက်ပါဘူး ။

ဘာပြုလို့လဲ ဆိုတော့  
တန်ဖိုးချင်း မတူလို့ပါပဲ ။

## “ဝီရိယ အကျိုး”

~~~~~

“ဝီရိယဝတော ကိံ နာမ ကမ္မံ န သိဇ္ဈတိ”။

ဝီရိယရှိသူမှာ မဖြစ်နိုင်တာ မရှိ ။

ယောကျ်ားလုံ့လ ၊ သေမှ ချကောင်း

စကားဟောင်းကား ၊ ကျိုးကြောင်းမှန်လှ

လျော်ကန်လှ၏။

ကမ္ဘာ့ဇာနည် ၊ အလီလီတို့

ဤသည်လုံ့လ ၊ အသုံးချသဖြင့်

ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်း ၊ တက်နိုင်စွမ်း ခဲ့၊

သွေးခန်းသားခြောက် ၊ အသက်ပျောက်လည်း

နောက်မဆုတ်တမ်း ၊ ငါ ကြိုးပမ်းမည်

အောင်ပန်းမူချ ဆင်ရမည် ။

(ထေရရစနာ)



“ အောင်ပန်းကိုတဲ့ ပန်လိုလျှင် ”

ကြိုးစားက ဘုရားဖြစ်  
အားသစ်ပ ခင်ပျို  
ပါရဂူ မြတ်အောင်ပန်း  
ဆင်မြန်းပန်လို  
တိုးကာပို လုံ့လကို တည်ထား  
သမာဓိ အကူပြုပါလို့-  
စာမှုကို စိတ်ဝင်စားရင်ဖြင့်  
ထိပ်ထားခင် မျှော်မျှော်မှန်းပါသည့်  
ပါရဂူ ကြာဖြူပန်းကို  
မြန်းလိမ့်မမှား ။

(ထေရရစနာ)

“တစ်ယောက်ထဲ မကဘူး”

စာမေးပွဲ ဖြေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ

အောင်မြင်လာလို့ရှိရင်

ဖြေဆိုသူ တစ်ယောက်တည်း

အောင်မြင်တာ မဟုတ်ဘူး။

ဆရာသမား မိဘ ဇာတိရပ်ရွာနဲ့ မိမိနေထိုင်ရာ

ကျောင်းတိုက်ကြီးပါ

အောင်မြင်တယ်လို့ ဆိုရတယ် ။

အဲ . . . သူတို့ ကျန်းရင်လည်း

သူတို့ တစ်ယောက်ထဲ မကဘူး . . . . . ။



“ ကတ္တား နဲ့ ကံ ”

ဘုန်းကြီးတို့က တစ်ပါးသူကို ပူဇော်တတ်တဲ့  
ကတ္တားနေရာကသာ နေချင်တယ် ။

အပူဇော်ခံ “ ကံ ” နေရာမှာ နေရတာ  
ကတ္တားအဖြစ်နဲ့ နေရတာလောက်  
အရသာ မရှိဘူး ။

ဘုန်းကြီးကတော့ ကတ္တားပဲ  
များများဖြစ်ချင်ပါတယ်။  
တပည့်တွေက ကံများများ ဖြစ်ပါစေ ။

(အမှာ။ အပူဇော်ခံထိုက်အောင်  
မနေရဟု မဆိုလိုပါ )

“ဝိနည်း”

ဝိနယော သာသနဿာယု ၊

ဝိနယာ ဌာတိ သာသနံ ။

ဝိနယေန ဇနော ဒန္တော ၊

ဝိနယော တေန ပူရိတော ။

ဝိနည်းသည် သာသနာ၏  
အသက်မည်၏။

ဝိနည်းတည်မှ သာသနာ တည်သည် ။

ဝိနည်းကြောင့် ရှင်လူအများ

ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရသည်။

ထို့ကြောင့် ဝိနည်းအား ပူဇော်ထိုက်၏။



“ ကုသိုလ်ပင် နေ့တိုင်းစိုက် ”

- ▶ ကုသိုလ်ရွှေအိုး၊ အားမာန်ကြိုး၊ စိုက်ပျိုးမြှုပ်နှံကြ။
- ▶ ကုသိုလ်ပေါ်မှာ၊ ဘဝါဘဝ၊ ထိပ်က နေမည် ပ။
- ▶ ကုသိုလ်နည်းသူ၊ များရှင်လူ၊ လိုက်ဆူ ပင်ပန်းလှ။
- ▶ ဆင်းရဲကင်းလို့၊ များပုဂ္ဂိုလ်၊ ကုသိုလ်အားထုတ်ကြ။
- ▶ ရှစ်တံလှ၊ လူ့ဘဝ၊ ရကြသည်က တစ်ခဏ ။
- ▶ လသာဗိုင်းငင်၊ ပမာသွင်၊ ဉာဏ်ယှဉ်ကြိုးစားကြ ။
- ▶ အခွင့်ကောင်းလျက်၊ အပျင်းဖက်၊ အခက်ကြုံမည်ပ။
- ▶ ပျင်းလေ မျင်းလေ၊ ဆင်းရဲလေ၊ အခြေပုံ မလှ ။
- ▶ ထို့ကြောင့်အသင်၊ ကုသိုလ်ပင်၊ နေ့စဉ် စိုက်ပျိုးကြ။

(ထေရရစနာ)



## “ညီညွတ်ရေး အရေးကြီး”

ညီညွတ်စည်းလုံးမဆိုတာ စည်းကမ်းလိုက်နာမှ  
အချင်းချင်း မေတ္တာရှိမှ မေတ္တာထားနိုင်မှ ဖြစ်တယ်။  
စည်းကမ်းမလိုက်နာလျှင် မေတ္တာတရားကင်းမဲ့လျှင်  
စည်းလုံးညီညွတ်မှု မဖြစ်နိုင်ဘူး ။  
စည်းလုံးညီညွတ်မှု မရှိလျှင်လဲ မည်သည့်လုပ်ငန်းမျှ  
အောင်မြင်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး ။

ဒါ့ကြောင့်-

သုခေါ သံဃဿ သာမဂ္ဂိ-သံဃာ၏ ညီညွတ်ခြင်းသည်  
ကြီးပွားချမ်းသာခြင်း၏ အကြောင်း။  
သမဂ္ဂါနံ တပေါ သုခေါ-ညီညွတ်သူတို့၏  
ကျိုးစားအားထုတ်မှုသည်  
ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း-လို့ ဘုရားရှင်က  
မိန့်တော်မူထားတယ် ။



“ အိန္ဒိယလူ ”

ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုကြတဲ့အခါ လူချမ်းသာ  
နတ်ချမ်းသာမျှသာ အာရုံပြုမနေကြနဲ့။  
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာအထိ အာရုံပြုလှူ ။

ရန်ကုန်ကို သွားတဲ့ သူဟာ ကြားမှာရှိတဲ့  
မြို့ ရွာတွေကို ဖြတ်ပြီးမှ သွားရသလိုပဲ  
နိဗ္ဗာန်ခရီးကို ရည်မှန်းသွားတဲ့သူဟာ  
နိဗ္ဗာန်မရမီ လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ  
ခရီးတွေကို ဖြတ်သွားမှာ သေချာတယ်။

## “ခေတ်မီတဲ့ သူ”

အနောက်တိုင်း ဒဿနတွေ ဖတ်ရမှ  
ခေတ်မီတာ မဟုတ်ဘူး။

မဖတ်ရလို့လည်း ကိစ္စမရှိဘူး ။

တို့ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဒဿနတွေကို  
မဖတ်ရတဲ့သူ သိခွင့်မရတဲ့သူတွေကသာ  
ခေတ်မီတာ။

ခေတ်နောက်မှာ ကျန်ရစ်ခဲ့တာ ။

ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ ကိုယ်လုပ်ရမှာကို  
မလုပ်တဲ့သူ

ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနဲ့ ကင်းကွာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကသာ  
ခေတ်နောက်မှာ ကျန်ရစ်ခဲ့သူပါ ။



“ မမြင်ရရုံနဲ့ မရှိဘူးလို့ ပြောမရဘူး ”

မြင့်မိုရ်တောင်ဆိုတာ မှတ်တမ်းစာများ အရဆို  
ရေထဲ မြုပ်နေတာက ယူဇနာ - ၈၄၀၀၀ ၊  
ရေပေါ် ပေါ်နေတာက ယူဇနာ-၈၄၀၀၀-တဲ့။

နည်းတဲ့ ယူဇနာတွေ မဟုတ်ဘူး ။

အခုတော့ မရှိတော့ပါဘူး ။ အခုမရှိရုံနဲ့  
ဟိုတုန်းကလည်း မရှိခဲ့ဘူးလို့ ယူဆရင်တော့  
မှားတာပေါ့ ။

အနီးဆုံး ဥပမာနဲ့ ပြောရရင် “ ဒိုင်နိုဆော ” လို့

အကောင်ကြီးတွေဟာ ဟိုနှစ်ပေါင်း

သန်းများစွာက ရှိခဲ့ကြပေမဲ့ ကမ္ဘာ့ရာသီ

ဥတုပုံဟန်တွေ ပြောင်းလဲလာပုံအရ

အခုခေတ်မှာ မရှိကြတော့ဘူး။

အခုမရှိတော့တာနဲ့ ဟိုတုန်းက မရှိခဲ့ပါဘူးလို့

ဘယ်သူမှ မပြောနိုင်သလိုပေါ့ ။



## “ခေါ်တိုင်း မလိုက်နာ - သတိ”

အာရုံတွေက ကိုယ့်ကိုဆွဲခေါ်တိုင်း  
 စိတ်ရိုင်းတွေဝင်ပြီး လိုက်လိုက် မသွားမိစေနဲ့  
 လှတာမြင် လိုချင်တဲ့စိတ် ။ အဲဒါ စိတ်ရိုင်း ။  
 မကြိုက်တာမြင် မကြည်တဲ့စိတ် ၊ အဲဒါ စိတ်ရိုင်း ။  
 ရိုင်းနေတဲ့ စိတ်ကလေးကို သတိချွန်းနဲ့  
 နာနာဆုံးမပါ ။  
 မဆုံးမနိုင်ရင် အဲဒီစိတ်ကပဲ ကိုယ့်ကို  
 ဒုက္ခပြန်ပေးသွားလိမ့်မယ် ။



“ အာဇာနည် စိတ် ”



အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ

(အလုပ်ဟာ) ငယ်ပင်ငယ်သော်ငြား

ပျော့တိ ပျော့လန် ပေါ့တန်တန်

ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနဲ့။

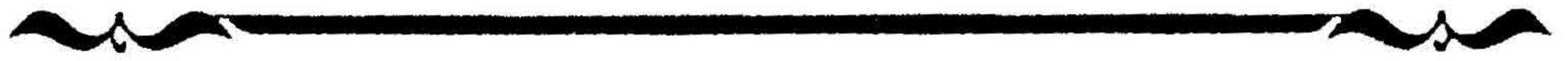
လေးလေးစားစား ဂရုတစိုက်နဲ့

အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

အဲဒါကို အာဇာနည်စိတ်လို့ ခေါ်တယ် ။

(၁၇၂)

ကြီးပွားရေးလမ်းညွှန်စကားမွန်များ



“ဤလမ်းသို့...”



လူမိုက်တွေသာ သွားတဲ့  
ကျေးဇူးကန်းတဲ့လမ်းကို  
ဘယ်တော့မှ မလှမ်းမိစေနဲ့။



“ လူကောင်းတစ်ယောက် ”

ရွံ့စရာကောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို  
ရွံ့စရာကောင်းတဲ့ အကျင့်ပျက်ဂုဏ်တွေနဲ့  
ထပ်ဆင့်ကာ မကာမဖုံးကြနဲ့။  
အကျင့်ကောင်းပါစေ ၊  
အကျင့်ကောင်းမှ လူကောင်းခေါ်ပါတယ် ။

## “ပီတိ ဖြစ်စရာတွေ”

ဆရာသမားကို ပူဇော်ကန်တော့ကြတဲ့အခါ  
 အမေ အဖေကို ပူဇော်ကန်တော့ကြတဲ့အခါ  
 ဆရာတွေ မိဘ ဘိုးဘွားတွေမှာ  
 ဘယ်လောက်ထိ ပီတိဖြစ်တယ်ထင်လဲ . .

ရလာတဲ့ ပစ္စည်းတွေကြောင့်တော့ မထင်နဲ့ ၊

ဆရာမိဘရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို သိတတ်တဲ့

စိတ်ကလေးကို ဂုဏ်ယူပြီး

ပီတိဖြစ်ကြတာပါ။

အဲဒါကို ဓမ္မပူဇာ ခေါ်ပါတယ် ။



“ အလိုက်သိပါ ”

လူကြီးဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့  
မျက်နှာကို တည်နိုင်သမျှ တည်ထားရတယ် ။  
ဒါကို တပည့်ဖြစ်သူက ကြောက်စရာမလိုဘူး ။  
ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်လုပ်ပါ ။

တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ မပြုံးချင်လဲ  
ပြုံးနေတာရှိတယ် ။  
ဒါကို တပည့်ဖြစ်သူက အရိုအသေတန်တဲ့  
အပြော အဆို အပြုအမူမျိုး မလုပ်ရဘူး။  
ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်လုပ်ကြပါ ။

## “စာရင်းလွတ်”

အင်္ဂလိပ်ထောင်မင်းက ရွှေဘိုထောင်မှူးကို

ပြောတယ်တဲ့-

ဒီမှာ ရှိကြတဲ့ ထောင်သား ဝန်ထမ်းတွေဟာ

မြန်မာဘုန်းကြီးတွေလိုပဲ ၊

နေစရာကောင်းကောင်းမှာ နေကြရ ၊

သတ်မှတ်ထားတဲ့ ထောင်ဟင်း

ထောင်ထမင်းတွေကို စားကြရပါလျက်

အလုပ်ကိုတော့ လက်ကြောတင်းအောင်

မလုပ်ချင်ကြဘူး”တဲ့

သူပြောတဲ့ စာရင်းထဲ ကိုယ်မပါစေနဲ့ ။



“ ပကတူပနိဿယသတ္တိ ”

ကိုယ်က ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နေရင်  
ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းသာ  
ကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။

ပကတူပနိဿယသတ္တိသဘောနဲ့  
မိဘ ဆရာသမားတွေပါ အစစ အရာရာ  
အဆင်ပြေလာကြတယ်။

ဒါကို မယုံ မရှိနဲ့ ၊  
တစ်ခါတစ်ရံ

အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင်  
ဆန်းကြယ်တဲ့ သဘောတွေ တွေ့ကြရတယ်။

## “ကတ္တား နဲ့ ကံ”

အချိန်ကာလက ကိုယ့်ကို မစားပစ်စေနဲ့  
 အချိန်ကာလကို ဖြုန်းတီးပစ်နေသူကို  
 အချိန်ရဲ့ အစား(ဝါးမြို့)ခံရသူ  
 (ကံ)လို့ ခေါ်တယ် ။  
 အချိန်ရဲ့ အစားကို ခံရပါများရင်  
 အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ  
 ကိုယ့်စွမ်းအင်တွေ ယုတ်လျော့လာတာပဲ ။  
 ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို ကျေပွန်စွာ  
 ထမ်းရွက်နေသူကိုတော့ အချိန်ကို  
 စားနေသူ (ကတ္တား)လို့ ခေါ်တယ် ။  
 အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ သူ့မှာ  
 ခွန်အားတွေ ပြည့်ပြည့်လာတာပဲ ။  
 ခွန်အားရှိတဲ့သူက ဘာကိုမှ  
 မကြောက်တော့ဘူး။



“ ဆုတ်ကပ် ”

ဆုတ်ကပ် ဆုတ်ကပ်ဆိုတာ  
တခြားမဟုတ်ဘူး  
စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်တွေ  
ဆုတ်ယုတ်လာတာကို ခေါ်တာ ။  
တစ တစနဲ့  
ဆုတ်ကပ်ထဲရောက်သူ များလာပြီ ၊  
အရေးကြီးတာက  
အဲဒီဆုတ်ကပ်ထဲ ကိုယ်မပါဖို့ပါပဲ။

“ဘုရားအစစ် ဆိုတာ”

ဘုရားဆိုတာ သစ္စာလေးပါး  
 အမှန်တရားတွေကို ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး  
 သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း သိမြင်အောင်  
 ဟောပြောတတ်သူကို ခေါ်တယ်။  
 ဒါ့ကြောင့် သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို  
 မသိရင် အားကိုးစရာလည်း မဟုတ်၊  
 ကြည်ညိုစရာလည်း မဟုတ်။  
 ကိုးကွယ်စရာလည်း မဟုတ်။  
 တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဘုရားက  
 ဒီသစ္စာလေးပါးအမှန်တရားနဲ့  
 အကောင်း+အဆိုး၊ အကြောင်း+အကျိုးတွေကို  
 သေသေချာချာ ညွှန်ပြတတ်တဲ့အတွက်  
 တကယ်အားကိုးထိုက်၊ ကြည်ညိုထိုက်၊  
 ကိုးကွယ်ထိုက်တဲ့ ဘုရားအစစ်ပဲ။



“ နာထ တရား - ၁၀ ပါး ”

(အားကိုးစရာ ဆယ်ကထာ)

သီလဖြူစင်၊ စာတတ်မြင်၊ သန့်စင်  
မိတ်ကောင်းသူ။

သံဃကိစ္စ၊ ကျွမ်းကျင်လှ၊ ဆုံးမနာလွယ်သူ။  
စာပေလိုလား၊ လွန်ကြိုးစား၊  
တရားရောင့်ရဲသူ။

သတိ၊ ပညာ၊ ပေါများပါ၊ ဆယ်ဖြာ နာထဟူ။  
နာထတရား၊ ပြည့်စုံငြား၊  
ဝင့်ကြွားအောင်လံထူ။  
ကြောက်လန့်မှုကင်း၊ ရဲရင့်ခြင်း၊  
သေမင်းအနိုင်ယူ။

မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်၊ ရမည်မှန်၊  
အောင်လံ လွှင့်မည်သူ။

(ထေရရစနာ)

“ မြင့်မြတ်သူတို့၏ လက္ခဏာ ”

ဂုဏ်ပြု ပူဇော်သင့်တဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို

ဂုဏ်ပြုပူဇော်တာဟာ

မိမိရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့

အသိဉာဏ်ကို ဖော်ပြရာ ရောက်သလို

အပူဇော်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကိုလဲ

အထူးအသိအမှတ်ပြုရာ ရောက်ပါတယ်။



“ရဟန်း မေတ္တာ”

“ဗုဒ္ဓ်၊မေတ်၊မ”ဆိုတဲ့ သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်း  
ထဲမှာ မေတ္တာတရားပါတယ် ။  
အရာရာမှာ ဝင်ဆွဲတဲ့ တရားဟာလဲ  
မေတ္တာတရားပဲ ။

ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတာ မေတ္တာတရားရဲ့ ပြယုဂ်ပဲ။  
တို့ ရဟန်းသံဃာတွေ  
မေတ္တာပို့ကြတယ်ဆိုတာ

၁။ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာချမ်းသာကြစေဖို့  
၂။ ဒကာ ဒကာမတွေရဲ့ ပစ္စည်းလေးပါးကို  
အကျိုးမဲ့ အသုံးပြုတာမျိုး မဖြစ်အောင်  
ကာကွယ်ဖို့ပါပဲ ။

ကိုယ်ကျင့်သီလ အားနည်းသွားရင်  
မေတ္တာတရားနဲ့ ပြန်ဖာထေးပေးရတယ် ။



## “ မလိမ်မညာနဲ့ ”

တစ်နှစ်လလဲ ဘာတိုးတက်မှုမှ မရှိ ၊  
 တစ်နှစ်လလဲ ဘာတိုးတက်မှုမှ မရှိနဲ့  
 အချိန်တွေကုန်။ အဲဒါ ဆရာသမားကို  
 မလေးစားရာရောက်သလို  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်ညာရလဲ ရောက်တယ်။  
 လေးစားမှု မရှိတဲ့သူ , လိမ်ညာတတ်တဲ့သူ  
 ဘယ်တော့မှ မတိုးတက်ဘူး။  
 ဆရာသမားကိုလဲ မညာရဘူး။  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလဲ မညာရဘူး။  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလဲမညာမတာ ဝေဖန်သုံးသပ်  
 ပေးရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက  
 “ မောယံ ကာလံ န ခေပယေ ” တဲ့ ၊  
 ကြီးပွားတိုးတက်လိုတဲ့သူ အချိန်ကို  
 အလကားဖြုန်းမပစ်ရဘူးတဲ့ ။



“ ဖြိုခွဲရေး သမား ”



အတ္တကြီးတဲ့သူ မာနကြီးတဲ့သူ မှာ

မေတ္တာတရားတွေ

ခန်းခြောက်နေတယ်ဆိုတာ သိနိုင်တယ် ။

မေတ္တာမရှိရင် စည်းလုံးမှုဆိုတာ

မဖြစ်နိုင်ဘူး ။

မေတ္တာဟာ စည်းလုံးရေးတရား ။

အတ္တစိတ်, မာန ထန်တဲ့စိတ်ရဲ့ နောက်မှာ

ဒေါသတရား အမြဲပါလာတတ်တယ် ။

ဒေါသဆိုတာက ဖြိုခွဲရေးတရား ။

ကိုယ်က ဖြိုခွဲရေးသမားမဖြစ်ဖို့

အရေးကြီးပါတယ် ။

## “စာသင်တိုက်တည်”



စာသင်တိုက်တည်ပြီး

သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ

ပညာအမွေတွေပေးခဲ့တဲ့ ဆရာသမားတွေကို

ကြည်ညိုလေးစားလို့

ကျေးဇူးဆပ်တဲ့အနေနဲ့ တည်တာ ။

စာသင်တိုက် မတည်ဘဲ ဇိမ်ခံပြီး

နားနားနေနေနေမယ်ဆို နေလို့ရတာပဲ ။

ဒါပေမဲ့ - ဇိမ်ခံတဲ့အလုပ်ဆိုတာ

ဘုန်းကြီး အလုပ်မဟုတ်ဘူး ။

ဘုန်းကြီးတွေရဲ့ အလုပ်မဟုတ်တာကို

ဘုန်းကြီးကလဲ မလုပ်ချင်ဘူး ။



“ အလုပ်ရဲ့ တန်ဖိုး ”

အလုပ်လုပ်တဲ့ သူတွေ  
ရှေ့တန်းကို ရောက်လာတယ်ဆိုတာ  
အတင်းနေရာဝင်ယူလို့ မဟုတ်ပါဘူး။  
ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်က ဆွဲတင်သွားလို့  
ရောက်တာပါ ။

အလုပ်မလုပ်တဲ့ သူကို ဆရာသမားက  
ဆွဲတင်ပေမဲ့ မရပါဘူး။ ရလဲ ခဏပဲ ၊  
တော်ကြာ အောက်ပြန်ကျမှ သေချာတယ်။

“ဒီလိုပြော၊ ဒီလိုနေ”



ကိုယ်ကလဲ

မေတ္တာ စေတနာနဲ့ ပြောပါ။

သူတစ်ပါးကလဲ ကိုယ့်ကို

မေတ္တာ စေတနာနဲ့

ပြောချင်အောင် နေပါ။



“ အရို အသေ ”

ကိုယ့်ထက်ကြီးတဲ့သူကို ရိုသေဖို့ဆိုတာ  
 ကိုယ့်မာနကို ခဝါချထားနိုင်မှ ဖြစ်တာ၊  
 မာနခံနေရင် အရိုအသေ တန်တယ် ၊  
 အရိုအသေတန်တဲ့သူ မတိုးတက်ဘူး ။  
 ကိုယ့်ထက်ငယ်သူအပေါ် လေးလေးစားစား  
 ဆက်ဆံဖို့ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်မာနကို  
 တော်တော်လေး ခဝါချထားနိုင်မှ ဖြစ်တယ် ။  
 ဒါ့ကြောင့် ရွှေကျင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက  
 “အဆံပြည့်လေ မှည့်လေလေ  
 ညွတ်ခွေ ငိုက်၍ လဲ  
 သလေးစပါး သူဖြစ်နဲ့ ။  
 ထက်ရောက်လေလေ ကျမ်းတတ်လေ  
 နှိမ့်ချသေကွေ သူ့အောက်လဲ့ ပညာရှိတို့  
 ကျင့်စမြဲ ” လို့ ဆုံးမထားပါတယ် ။

(၁၉၀)

ကြီးပွားရေးလမ်းညွှန်စကားမွန်များ

“မလွဲ မသွေ”

တာဝန်သိ

ကျေးဇူးသိ

စည်းကမ်းရှိ

သစ္စာရှိ

ညီညွတ်ရေးရှိကြလျှင်

မလွဲမသွေ တိုးတက်ကြလိမ့်မည်။



“ သန့်ရှင်းရေး အကျိုး ”

ကိုယ်လည်း စိတ်ကြည် ၊

သူစိတ်ကြည်နဲ့ ၊

တလီ နတ်ချစ် ၊

ကံသစ်စုဆောင်း ၊

ကံဟောင်းပြုပြင် ၊ ကျိုးငါးအင် ၊

လိုလျှင် သန့်ရှင်းပေး ။

“မာနဆိုသော အရာ”

ထောင်ထောင် လွှားလွှား

မော်မော် ကြွားကြွားလေး နေတာကို

မာန ခေါ်ကြတယ် ။

မာနဆိုတာ လေနဲ့တူတယ် ၊

လေဆိုတာ လှုပ်ရှားနေတဲ့ သဘောရှိတယ် ။

မာနနဲ့ ရပ်တည်နေသူတွေဟာ

အနှစ်မရှိတဲ့ ကျူရီးတွေလိုပါပဲ ၊

မားမားရပ်နေတယ် ထင်ရပေမဲ့

တကယ်တော့ လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်

နေကြသူတွေပါ ။

အတွင်းမှာ အနှစ်ကင်းနေသူတွေပါ ။



“ လှိုင်းဘေးမိတဲ့ သူ ”

သာသနာထဲနေသူဖြစ်ပါလျက်  
ဘုရားအဆုံးအမ၊ ဆရာသမားတို့ရဲ့  
အဆုံးအမကို မခံနိုင်လို့  
လူထွက်သွားရင် အဲဒီကိုရင် အဲဒီဥျးဇင်း  
ရေလှိုင်းအရိုက်ခံရပြီလို့ မှတ်ပါ ။

“မိကျောင်းအကိုက်ခံရသူ”



လျှာအလိုလိုက်ပြီး စားချင်တာ

မစားရလို့ လူထွက်သွားတယ် ၊

ဒါမှ မဟုတ် စားချင်တိုင်း စားလို့ရတဲ့

နေရာကို ပြောင်းသွားတယ်ဆိုရင်

ဒီကိုရင် ဒီဥြးဇင်း

မိကျောင်းအကိုက်ခံရတာလို့

ဘုရားရှင် ဟောတော်မူတယ် ။



“ ငါးမန်းဘေး မိသူ ”

အာရုံငါးပါးရဲ့ ဒဏ်ကို မခံနိုင်လို့  
ကာမဂုဏ်ခံစားချင်လို့ လူထွက်သွားတယ်၊  
ဒါမှမဟုတ် အဲဒီ အာရုံငါးပါး  
ကာမဂုဏ်တရားကို ခံစားတယ်ဆိုရင်  
အဲဒီကိုရင် အဲဒီဥျးဇင်းဟာ  
ငါးမန်းအကိုက်ခံရသူလို့  
ဘုရားဟောတော်မူတယ် ။

“ဝဲဘေးမိတဲ့သူ”

မျက်စိကို မစောင့်စည်းပဲ  
မတော်တရော် မပေါ်တပေါ်တွေကို  
ကြည့်မိပြီး တဏှာရာဂဖြစ်လို့  
လူထွက်သွားရင်၊ ဒါမှမဟုတ်  
အဲဒီတဏှာရာဂကို မပယ်နိုင်ဘူးဆိုရင်  
အဲဒါ ရေဝဲထဲ နစ်မြုပ်သွားသူလို့  
ဘုရားဟောတော်မူတယ်။



“ စေတနာရှိတယ်ဆို ”

“စာတစ်ဝါလောက်ချ တော်ရောပေါ့. . .  
စာသုံးဝါ ချတော့လဲ ဟင်းသုံးခွက်  
ပိုစားရတာမှတ်လို့”တဲ့၊ စာချဘုန်းကြီးတစ်ပါး  
ပြောတာ ကြားခဲ့ဖူးတယ် ။  
စာချဘုန်းကြီးသာလုပ်နေတယ် ပါရမီကို  
နားမလည်ဘူး။ အများအကျိုးကို  
ဆောင်လိုလို့ ခေါင်းဆောင်လုပ်ကြတာ၊  
ထင်ပေါ်ချင်လို့ မဟုတ်ဘူး။  
ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ အနစ်နာခံရတယ် ။  
အနစ်နာမခံတဲ့သူကို စေတနာမရှိသူ  
မေတ္တာမရှိသူလို့ ပြောနိုင်ပါတယ် ။  
တကယ်စေတနာရှိသူက တကယ်အနစ်နာ  
ခံရဲပါတယ်။



“ သံဃာ့ဝုဏ်ရည် သုံးပါး ”

- (၁) အကျင့်သီလ ကောင်းကြတယ်။
- (၂) အဲဒီသီလကို ရက်ရှည်လများ  
ထိန်းထားကြတယ်။ သမာဓိ၊ ပညာလဲ ထို့အတူပဲ။
- (၃) စီးပွားရေး၊ မအပ်စပ်တဲ့ လူမှုရေးတွေကို မလေ့ပီပီ  
ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်လို့ခေါ်တဲ့ သူ့မြတ်တို့  
ကျင့်ထုံးကိုသာလျှင် ကျင့်သုံးတော်မူကြတယ်။
- လူတွေထက် သာတာကို အဓိကပြောရရင်  
“သီလ”ပဲ။ သမာဓိနဲ့ ပညာအရာမှာ  
လူဝတ်ကြောင်တွေက  
သံဃာတွေကို ပြိုင်မယ်ဆို ပြိုင်နိုင်ပေမဲ့  
သီလကိုတော့ ပြိုင်လို့ မရဘူး။ လူတွေမှာ  
အများဆုံး ကျင့်နိုင်ရင် ၁၀-ပါးသီလပဲ။  
ရဟန်းတွေ ကျင့်ရတဲ့ ၂၂၇-သွယ်  
သိက္ခာပုဒ်တွေဆိုတာ ခေါင်းတုံး မတုံး  
သင်္ကန်းမဝတ်ဘဲ ဘယ်လိုမှ မရနိုင်ပါဘူး။



“လေးစားမှု”



သူငယ်ချင်းရဲ့ စကားကျတော့

အကုန်လုံး နားထောင်တယ် ။

ဆရာသမား မိဘများပြောတဲ့

စကားကျတော့

ဆယ်ခွန်းတစ်ခွန်းတောင် မဝင်ချင်ဘူး ။

အဲဒီတော့

တိုးတက်ရေး ကြိုးပွားရေး

အောင်မြင်ရေးတွေက နှေးကြ

ဝေးကြတော့တာပေါ့ ။

## “ ခဉ်းစားကြ ”

ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမ ကျေးဇူးတွေကြောင့်  
တို့သံဃာတွေ ပစ္စည်းလေးပါး

မကြောင့်မကြရဘဲ

ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်ကြတယ် ။

သူတော်ကောင်းတရား

ကြိုးစားအားထုတ်ခွင့် ရကြတယ် ။

ဘုရားပေးတဲ့ ဆွမ်းတွေ စားကြပြီး

ဘုရားရှင်ကို ဆွမ်းတော်ကပ်ရမှာ

ပျင်းနေကြရင် ဘုရားသာသနာမှာနေပြီး

ဘုရားစကား နားထောင်ရမှာ

ပျင်းနေကြရင် ဘယ်လို

ကြီးပွားကြလိမ့်မလဲ။ ကိုယ့်ဆရာရဲ့ စကားကို

ကိုယ့်တပည့်ကမှ အလေးမထားကြရင်

ဘယ်သူက အလေးထားကြတော့မှာလဲ ။



“ တစ်ခရီးထဲသွား ”

လှေတစ်စီးကို လူနှစ်ယောက်စီးပြီး ရွက်လွှင့်  
သွားတဲ့အခါ လှေပေါက်လို့ လှေထဲ ရေဝင်ကြပြီ  
ဆိုပါစို့- “ ငါ့ဘက်က ပေါက်တာ  
မဟုတ်ပါဘူး သူ့ဘက်က ပေါက်တာ ” ဆိုပြီး  
တွက်ကပ်၍ နေကြမယ်ဆိုလျှင်  
နှစ်ယောက်လုံး ရေနစ်ပြီး သေကြရရုံသာ  
ရှိသကဲ့သို့ တစ်ဖထဲသား တစ်ခရီးထဲ သွားသူ  
အချင်းချင်း အညမညဂါရဝဖြင့်  
တစ်ဦးကိုတစ်ဦး စောင့်ရှောက်ကူညီမှု မပြုရင်  
ကိုယ်လဲနစ် သူလဲနစ်ပြီး သံသရာ  
ရေပြင်ကျယ်ကြီးထဲမှ ဘယ်တော့မှ မလွတ်  
နိုင်ကြတော့ဘူး ၊ ဒါ့ကြောင့်မို့  
အလုပ်အတူလုပ်တဲ့အခါမှာ  
အဲဒီသဘောထားတွေ မထားသင့်ဘူး ။



## “ဒါ တရားခံ”

သုဂုဏ်ကို မြင့်အောင်လုပ်ပေးလျှင်  
ကိုယ့်ဂုဏ်လည်း အလိုလို မြင့်လာသည်။

သုဂုဏ်ကို ကိုယ်က ဖျက်လျှင်  
ကိုယ့်ဂုဏ်လည်း အလိုလို ပျက်သည်။

သုဂုဏ်ကို ကိုယ်ကဖျက်၍လည်း  
သုဂုဏ်မပျက်။

ကိုယ့်ဂုဏ်ကို သူက ဖျက်၍လည်း  
ကိုယ့်ဂုဏ် မပျက် ။

ကိုယ့်ဂုဏ်ကို ကိုယ်က မြင့်မှသာ  
ကိုယ့်ဂုဏ်မြင့်မည်။

ကိုယ့်ဂုဏ်ကို ကိုယ်က ဖျက်မှသာ  
ကိုယ့်ဂုဏ် ပျက်မည် ။



“ အလှဆင်ကြပါ ”



ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ဘုရားအရိပ်အောက်မှာ နေပြီး

ငြိမ်းချမ်းအောင်နေကြ ။

ဂုဏ်ရှိတဲ့ အဝတ်ကို ဝတ်ပြီး

ဂုဏ်ရှိအောင် နေကြ ။

တော် တိ မှန်ကန် ဖြူစင်တဲ့ စိတ်ထားတွေနဲ့

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အလှဆင်

ဘာသာ သာသနာကိုလည်း

အလှဆင်ကြပါ ။

“ မိသားစု စိတ်ဓာတ်နဲ့ နေ ”

ဆရာမွေးတယ်ဆိုတာ

ငါ့ဆရာ

(အနီးနေ အာမခံဆရာ) ဆုံးမတာကိုပဲ

နားထောင်မယ် ။

ကျန်တဲ့ သူတွေက ငါ့ကို ဆုံးမစရာ

မလိုဘူးဆိုတာမျိုး ။

ငါ့တပည့် ငါသာ ဆုံးမမယ် ၊

အခြားဘယ်သူမှ မဆုံးမရဘူးဆိုရင်

ဒါ တပည့်မွေးပြီး အုပ်စုဖွဲ့တာပဲ ။

ဒီလို မနေရဘူး ။

မိသားစုစိတ်ဓာတ်နဲ့ နေရမယ် ။



“ ပုံရိပ် ”

သာသနာဆိုတာ ဘာလဲလို့ . . . ?

တစ်ဥူးသူက မေးလာခဲ့ရင်

သံဃာတော်တွေရဲ့

ကိုယ်ကျင့်သီလ ထိန်းပုံတွေ၊ သမာဓိ

ပညာဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွေကို ပြရမှာဆိုတော့

သံဃာတော်များဟာ သာသနာရဲ့

သရုပ်ပဲ ။ ပုံရိပ်ပဲ ။ သံဃာတွေက

အကျင့်ကောင်းနေရင် သာသနာ့အရှိန်အဝါ

ကောင်းနေမှာ သေချာတယ်။

သံဃာက ညံ့ပြီဆိုရင်

သာသနာလဲ ညံ့ပြီသာ မှတ်ပေတော့ ။

အရှိန်အဝါလဲ ကျပြီသာမှတ်တော့ ။

“တညီရာ”



ခြင်္သေ့ဆီဟာ

သီဂီရွှေခွက်မှာသာ တည်သလို

အဆုံးအမတရား

သူတော်ကောင်းတရားဟာလည်း

စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းရှိတဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့

နှလုံးသားမှာသာ တည်ပါတယ်။



“စိတ်ကို နိုင်အောင်ထိန်း”

စိတ်ဆိုတာ နူးညံ့သိမ်မွေ့လွန်းလို့  
ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေပေမဲ့ သိဖို့  
မြင်ဖို့ ခက်တယ်၊

ယေဘုယျအားဖြင့် စိတ်ဟာ  
မကောင်းတဲ့ အာရုံ (ကာမဂုဏ်)ထဲ  
ပျော်တတ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် စိတ်ရှိတိုင်း ထမလုပ်နဲ့၊  
အကျိုးရှိ-မရှိ

အပြစ်ကင်း-မကင်း စဉ်းစားပြီးမှ လုပ် ။

စိတ်ကိုနိုင်ရင် အားလုံးကို  
နိုင်တော့တာပဲ ။

## “ အမြင် မကျဉ်းနဲ့ ”

အဘိဓမ္မာက- အသိတရားကို ညွှန်ပြတယ်  
ဝိနည်းက- အကျင့်တရားကို ညွှန်ပြတယ်  
သုတ္တန်က- နည်းလမ်းကို ညွှန်ပြတယ်  
တစ်ခါတစ်ရံ . . .

အဘိဓမ္မာ ရှုထောင့်က အမြင်နဲ့  
ဝိနည်းရှုထောင့်က အမြင်  
အမြင်မတူသလို ထင်ရတတ်တယ် ။  
တစ်ဖက်ထဲက မကြည့်နဲ့- ကြည့်ရင်  
အမြင်စောင်းတတ်တယ် ။ အရှေ့ဘက်က  
အမြင်နှင့် အနောက်ဘက်ကအမြင်  
မတူတာကို သတိရှိပါ။  
ပေါင်းစပ်၍ နားလည်သဘောပေါက်ပါစေ ။



“သူ ကလေး နဲ့ သူ”

ဘုရားရင်ပြင်တော်က  
မြက်ပင်ကို နှုတ်ရှင်းလိုက်ရင်  
အဘိဓမ္မာအလို . . . ကုသိုလ်ပဲ  
ဒါပေမဲ့ . . . ဝိနည်းအလိုကျတော့  
အဲဒီရဟန်း ပါစိတ်အာပတ်  
(အပြစ်)သင့်တယ်။

သူတစ်ပါး ဥစ္စာ ခိုးလိုတဲ့ စိတ်ဟာ  
အဘိဓမ္မာအလို အကုသိုလ် အပြစ်ဖြစ်တယ်။  
ဝိနည်းအလိုကျတော့ မလွန်ကျူးသေးရင်  
အပြစ်မဖြစ်ဘူး ။

အသိတရားကို အဘိဓမ္မာက ပေးတယ် ။  
အကျင့်ကို ဝိနည်းက ညွှန်ပြပေးတယ် ။

“သူတော်စင်ဖြစ်ဖို့”



မျိုးရိုးမကောင်းချင်နေ  
စာမတတ်ချင်လျှင်နေ  
ရုပ်ဆင်းမလှချင်နေ  
ကိုယ်ကျင့်သီလကောင်းလျှင်  
အလိမ္မာပညာရှိလျှင်  
သူတော်စင်တစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်သည်။



“ ကွာခြားချက် ”

ဓမ္မကထိက က တံငါသည်နဲ့ တူတယ်၊ တံငါသည်ဟာ  
ကွန်ပစ်နိုင်မှ ငါးရတယ် ။ ငါးရမှ ထမင်းစားရတယ် ။  
ဒါကြောင့် “ ချော့ဥကို ရေစိမ့် အစိတယ် ” ဆို  
ပြောကြတယ်။ ကွန်ပစ်နိုင်တဲ့နေ့ ငတ်တော့တာပဲ ။  
စာချဘုန်းကြီးကတော့ ဥယျာဉ်မျိုးနဲ့ တူတယ် ။  
အစတော့ သိပ်ပင်ပန်းတယ် ။

ဥယျာဉ်မျိုးဟာ အပင်စိုက်ခါစက သိပ်ပင်ပန်းတယ် ။  
ရေလောင်းရ ပေါင်းသင်ရ မြေတောင်မြှောက်ရနဲ့  
ပင်ပန်းတယ် ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီသစ်ပင်လေးတွေဟာ  
တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ကြီးလာတဲ့အခါ  
အရိပ်လရ၊ အသီး အရွက် အခက် အပွင့်တွေပဲ  
မြိုင်လာလို့ ကြာလေ ပိတ်ဖြစ်လေ ဝမ်းမြောက်လေပဲ ။  
ဒါကြောင့် စာချဘုန်းကြီးပဲ လုပ် ၊  
ဓမ္မကထိက မလုပ်နဲ့လို့  
ရှေးဆရာတော်ကြီးတွေက မိန့်ခဲ့ကြတယ် ။

## “ဆုတောင်း”

ကုသိုလ်ကောင်းမှု တစ်ခုခုပြုပြီးရင်

မေတ္တာပို့ အမျှဝေ

ဆုတောင်းလေ့ရှိကြတယ်။

ရာထူး အာဏာကို မျှော်မှန်းပြီး

ဘယ်တုန်းကမှ ဆုမတောင်းဖူးပါဘူး ။

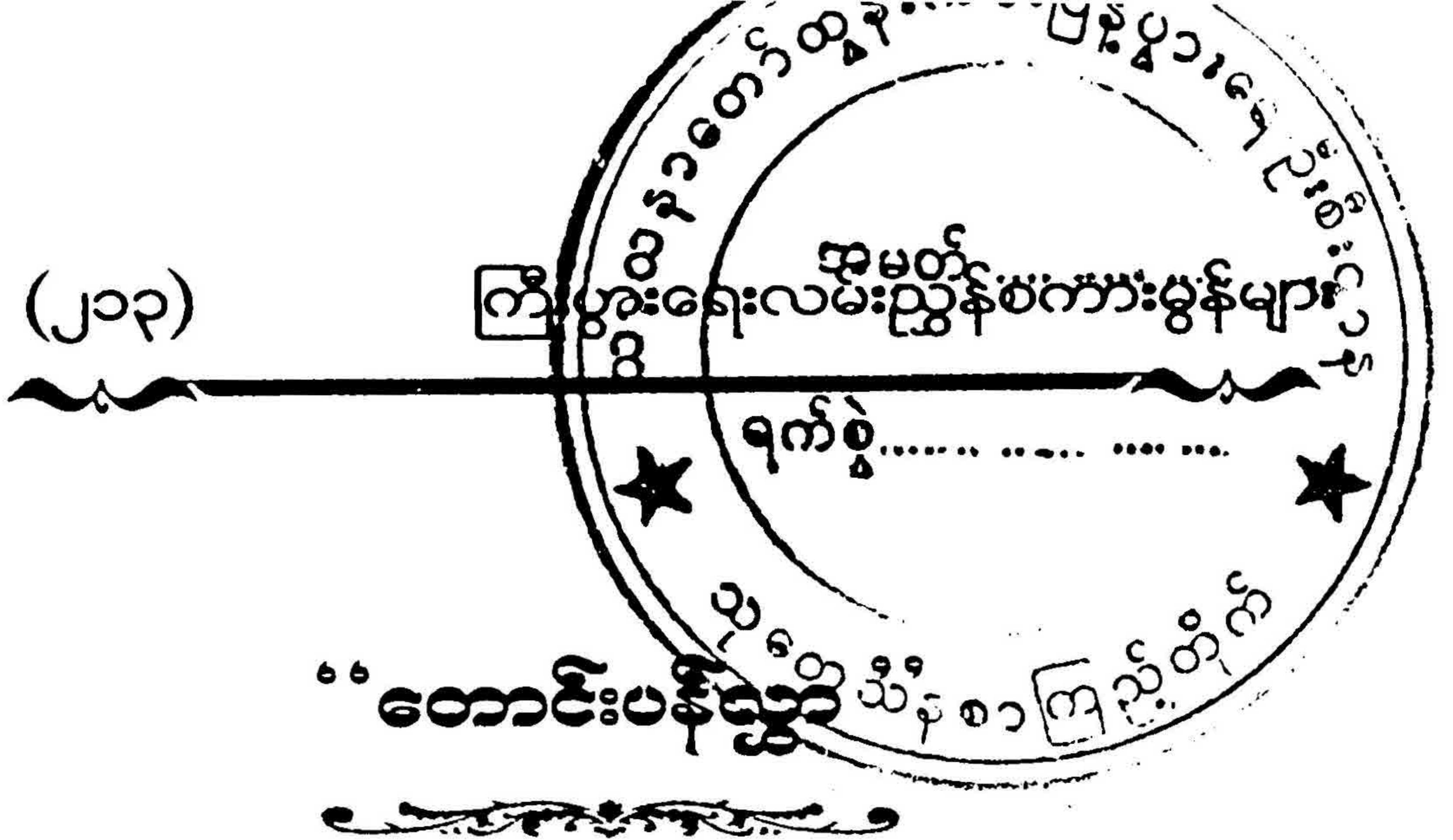
အသက်ရှည်ရှည် ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့

သာသနာပြုနိုင်ဖို့ပဲ ဆုတောင်းပါတယ် ။

ဒီဆုကိုပဲ လိုချင်ပါတယ် ။



(၂၁၃)



တောင်ပန်ညွှတ်

စာခွဲနေထား ပုံနှိပ်များ

ပါသွားနိုင်ခဲ့ရာ။

မိန့်ဆိုသူမှာ နိပသူမှာ

ပြစ်တော်မရှိပါ။

သတိတမ်းပါး သညာဝါး

အများ မိမိသာ။

အပြစ်တွေ့လျှင် မေတ္တာဝင်

ပြင်ဆင် ဖတ်ရှုရာ။

ရိသေ့လေးစား တောင်ပန်ငြား

ခွင့်ထားစေဖို့ရာ။

စီစဉ်ပူဇော်သူ



ငြိမ်းချမ်းတဲ့

ဘုရားအရိပ်အောက်မှာ နေပြီး

ငြိမ်းချမ်းအောင် နေကြ ၊

ဂုဏ်ရှိတဲ့ အဝတ်ကို ဝတ်ပြီး

ဂုဏ်ရှိအောင် နေကြ ၊

တော်ထိ ဖြန်ကန်၊ ဖြူစင်တဲ့ စိတ်ထားတွေနဲ့

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အလှဆင်

တာသာ သာသနာကိုလည်း အလှဆင်ကြ ။

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

ဖခင်ကြီး ဥပအောင်သူ + မိခင်ကြီး ဒေါ်ဖြူသင်

တို့ကို ရည်စူး၍

ဘုရား ၊ သီရိ ၊ ကျောင်း ၊ ဓမ္မာရုံ ၊ ဂန္ဓကုဋ်တိုက်

ရဟန်းအဖွဲ့ကြီး ဒေါ်အုန်းမိ

(မတ္တရာမြို့နယ်၊ ဝကျင်ရွာ) က

စာအုပ်ရေ (၂၀၀၀) လှူဒါန်းပါသည်။

ဣဒံမေ ပုညံ ပညာပါရမိယာ ပစ္စယော ဟောတု၊



2012 Graphic Design  
linn say & Nyi Pu Lay-MDY



အောင်မြင်စွာ ပုံနှိပ်နှင့် တွေ့ရှိရပါမည်

၃၈ x ၃၉ လမ်း၊ ၈၁ x ၈၂ လမ်းအတွင်း၊ အကွက် (၅၂၈)၊ မျက်ဝင်းရပ်၊ မန္တလေး၊ ၀၉-၉၁၀၀၉၀၃၃