သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန

သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

ဘဝတန်ဖိုးမြှင့် ဩဝါဒကထာများ

ခရစ်နှစ် ၂၀၁၃ ခုနှစ်　　ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၄-၁၃၇၅ ခုနှစ်　　သာသနာနှစ် ၂၅၅၇ ခုနှစ်

သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
အမှတ် ၂၈၃၈၇
ရက်စွဲ ....
သုတေသနစာကြည့်တိုက်

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး ၊ ရန်ကုန်။

၂၈၃၈၇
၂၉၄.၃၉
၁၁.၀၀၁
၂-၃၅

ဘဝတန်ဖိုးမြှင့်တင်ခြင်း

လူဖြစ်ရခြင်း၏

အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို

မသိသူသည်

လူ့လောကကြီးကို မိမိအတွက် အသုံးချသည်။

လူဖြစ်ရခြင်း၏

အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို

သိသူသည်

မိမိကိုယ်ကို လောကအတွက်

အသုံးချသည်။

ဒီဘဝကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်နေခြင်းသည်

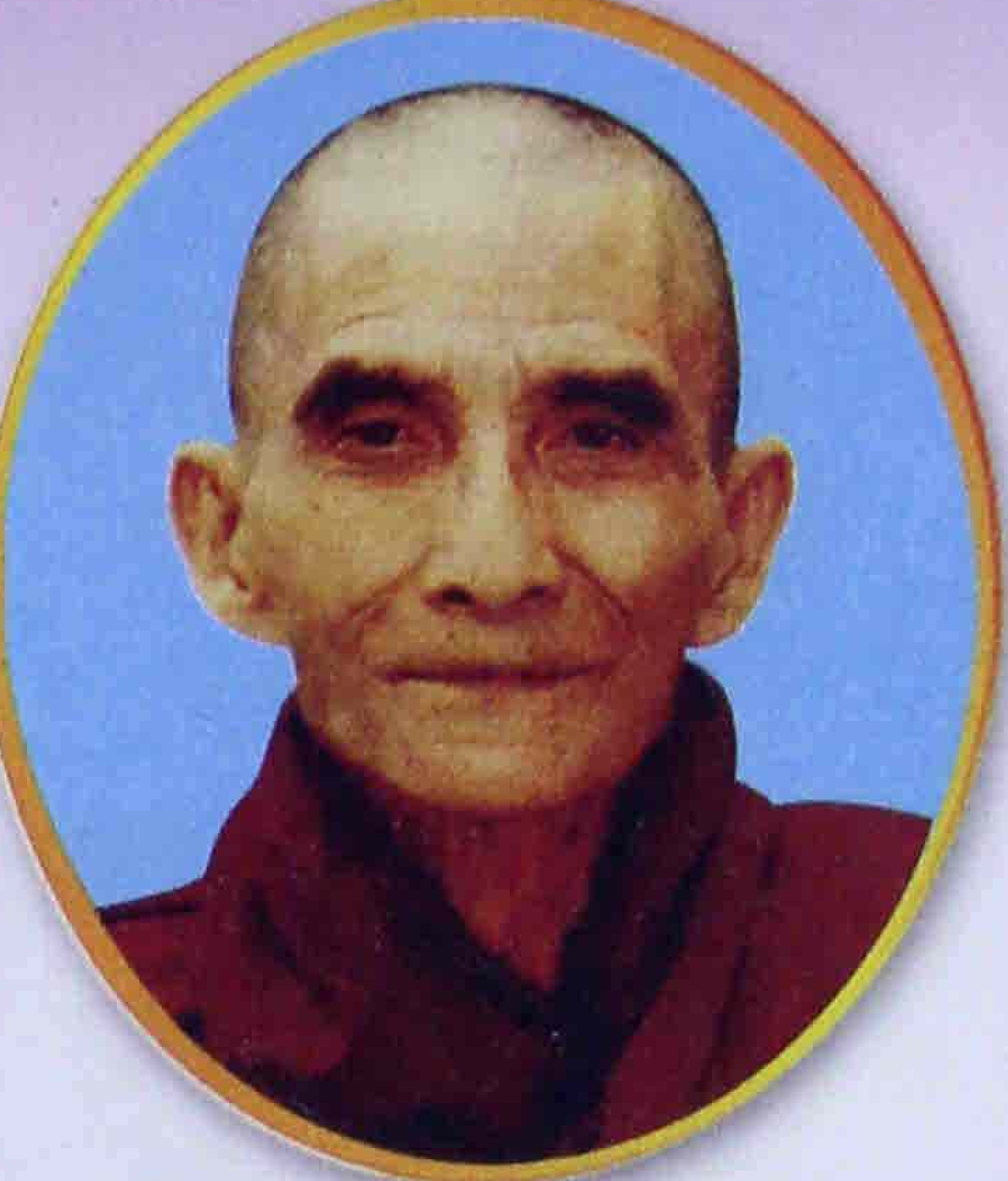
နောက်ဘဝအတွက်

အကောင်းဆုံး

ပြင်ဆင်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဘဝတန်ဖိုးမြှင့် ဩဝါဒကထာများ

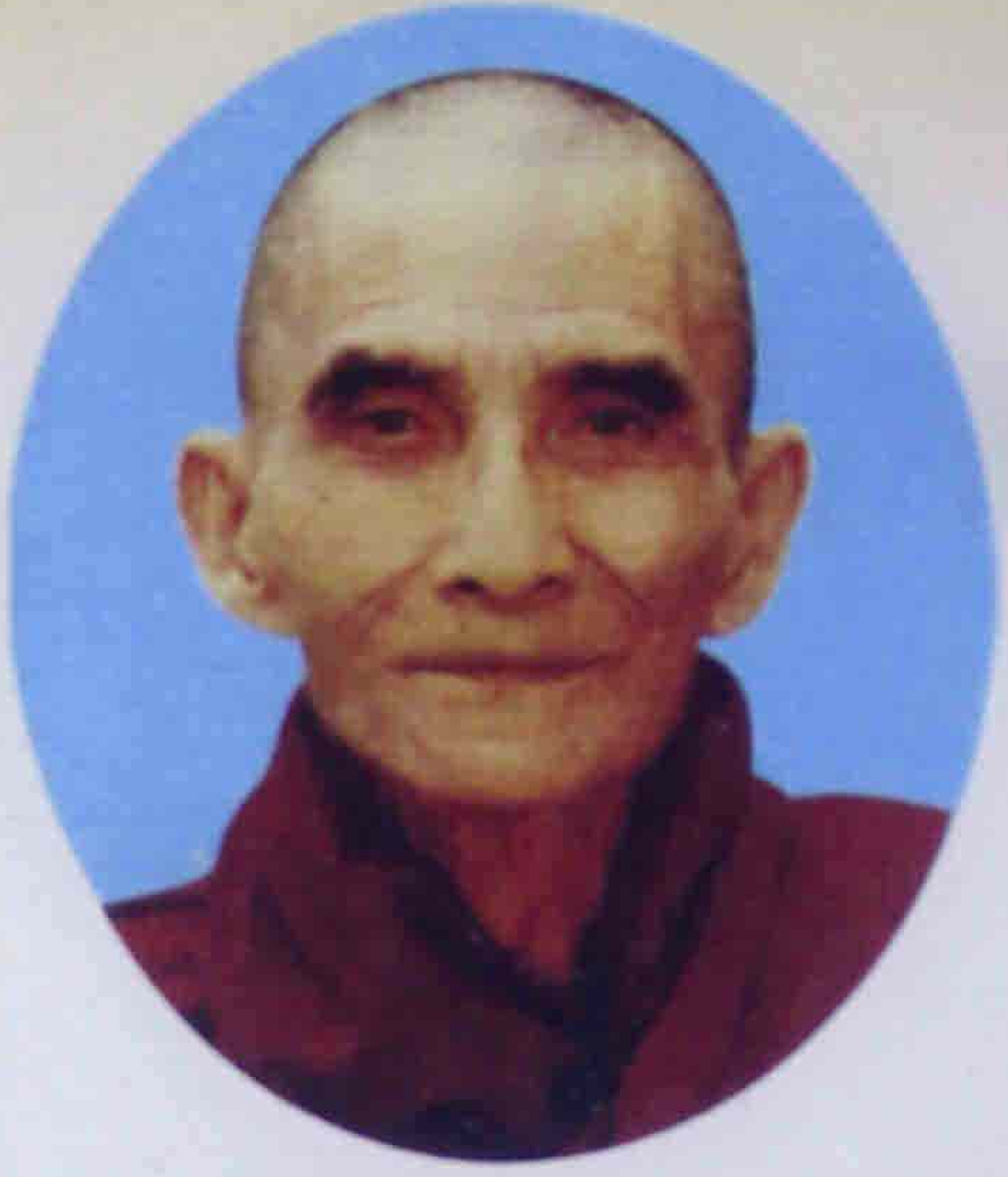
သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန မှ
စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။



မင်းကွန်း တိပိဋကဓရဆရာတော်၏

အပ္ပမာဒသံဝေဂလင်္ကာ

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတို့၊ ကိုယ်ကဤပုံ ဖြစ်လိုတုံလည်း၊
တဖုံဆင်ကွဲ သူတနဲဖြင့်၊ ဖောက်လွဲတတ်စွာ ဓမ္မတာကို၊
ပညာစက္ခု မြော်ထောက်ရှု၍၊
ယခုပင်လျှင် မအိုခင်က၊ ကြိုတင်ကောင်းမှု ကြိုးစားပြုလော့၊
ယခုပင်လျှင် မနာခင်က၊ ကြိုတင်ကောင်းမှု ကြိုးစားပြုလော့၊
ယခုပင်လျှင် မသေခင်က၊ ကြိုတင်ကောင်းမှု ကြိုးစားပြုလော့၊
ရတုချိန်ထောက် ဤခါရောက်မှ၊ ချုပ်ပျောက်ခန္ဓာ သေစိမ့်ငါဟု၊
သတ္တဝါခပင်း ရှင်သေမင်းနှင့်၊ မိတ်သင်းဖွဲ့လျက် ချိန်းအချက်လျှင်၊
တစ်စက်ကမျှ မရှိကြဘူး၊
ဘုရားစကား လိုက်နာပွား၊ တရားလက်မလွှတ်ကြစေနှင့်။
(အပ္ပမာဒေန ဘိက္ခဝေ သမ္ပာဒေထ)



မင်းကွန်း တိပိဋကဓရဆရာတော်၏ ဩဝါဒ

ဒို - ဗုဒ္ဓဘာသာကလျာဏနွယ်ဝင်
သူတော်စင်အပေါင်းတို့
မိမိတို့သည် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ကြသောအခါ
ဘုရားအလောင်း အကိတ္တိပညာရှိရသေ့၏ ဆုတောင်းအတိုင်း
ဤသည့်ပုည ကုသလကြောင့်
လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကင်းကွာ
သံသရာဝယ် ကျင်ပါရဘိ
ပညာရှိနှင့် ယှဉ်မိပေါင်းသင်း ဉာဏ်မဲ့ကင်း၍
ပြည့်လင်းလှျံဖွယ် လှျံစဉ်ဝယ်လည်း
သုံးသွယ်စေတနာ ဖြောင့်ညီညာသည်
ခေမာအထွတ် တိုင်လိုသောဝ်။

ဤအတိုင်း ဆုတောင်းဖို့ မမေ့ကြပါလင့်

သံဝေဂ

ငါတို့နေရာ ဤကမ္ဘာ
တဏှာအုပ်စိုးသည်။
တဏှာစေရာ မနေသာ
ဖွေရှာဆက်ရသည်။
ရသည့်ဥစ္စာ ချစ်သူပါ
စွန့်ခွာသွားရမည်။
တကယ့်အရေး တကယ့်ဘေး
ဘယ်သွေးဘယ်သား မကယ်ပြီ၊
ငါနှင့်ရွယ်တူ ငါ့အောက်လူ
ကြီးသူသေကြ များလှပြီ။
ခဏမစဲ အိုစမြဲ ကိုယ်လည်း
သေဘက်နီးခဲ့ပြီ။
ဇရာမီးလောင် ကိုယ်ထဲလောင်
သေအောင်မြိုက်တော့သည်။
မသေရခင် သွားလမ်းစဉ်
ကြိုတင်ပြင်သင့်ပြီ။
ဒါန သီလာ ဘာဝနာ
လမ်းသာတွင်လိမ့်မည်။
မဂ္ဂင်ယာဉ်ကြီး အမြန်စီး
ခရီးထွက်တော့မည်။

မဟာဂန္ဓာရုံ
အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

သာသနာကွယ်ကြောင်းတရား

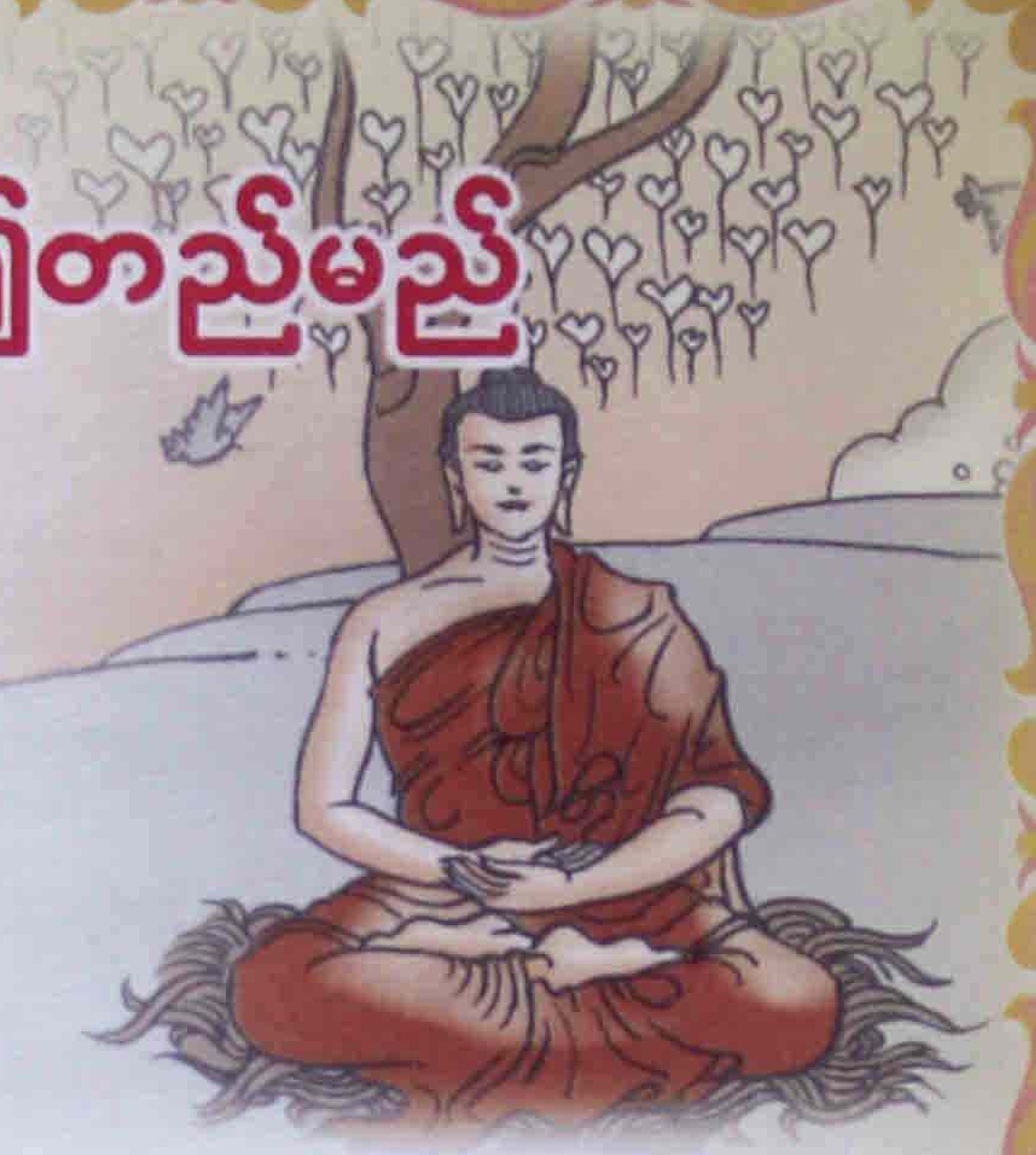
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာဝယ်၊
ဖန်ဝါသက်န်း ဝတ်ဆင်မြန်း၍၊
စိတ်ကြမ်း ကိုယ်ကြမ်း ခေတ်ရဟန်းတို့၊
အဆန်းတီထွင် သိဒ္ဓိရှင်ဟု၊
ဗေဒင်ယတြာ ဓာတ်ဆင်ကာဖြင့်၊
ဝမ်းစာရရေး ကျောင်းဆောက်ရေးနှင့်၊
ဟိုပြေးသည်ရှား မရှက်အားဘဲ၊
မုသားလှိုင်လှိုင် စကားမြိုင်လျှက်၊
စတိုင်ကျကျ ကျင့်ကြံကာပကာ၊
ငွေရဘို့သာ ရှေးရှုလာလျှင်၊ သိက္ခာသီလ မငဲ့ကြဘဲ၊
ဗုဒ္ဓစကား နားဝယ်ခါးသီး၊
တရားမနာ စာပေမသင်၊
နှုတ်တွင်မဆောင် သိအောင်မမှတ်၊
ပဋိပတ်ပါး ဤငါးပါးကို၊
စိတ်ထားစွဲပင် သူတို့ကျင့်သည်၊
မြတ်ရှင်သာသနာ ကွယ်ကြောင်းတည်း။

မတ္တရာတိုက်မ၊ ပဓာနဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တဇဝန မထေရ်မြတ်

စိတ်ကောင်းရှိဖို့

"စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်ရှိသူများသည်
ဒါနပင်ပြုပြု၊ သီလပင်
ဆောက်တည်ဆောက်တည်
ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းစီးဖြန်း
မည်သည့်ကုသိုလ်အလုပ်ကိုပင်
လုပ်စေကာမူ ထိုအလုပ်ကို ရိုးသား
ဖြူစင်သည်ဟု မမှတ်ယူထိုက်။
စိတ်ရင်း မကောင်းသူများ၏
ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးများသည်
ကောင်းကောင်းမွန်မွန်
စင်စင်ကြယ်ကြယ်မရှိ။
လောက၌ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်အောင်
ထားရေးသည်
အလွန်ပင်အရေးကြီး၏။ မိမိစိတ်ကို
သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်ပါက သဒ္ဓါထူး၊
ပညာထူးသည် ပေါ်ပေါက်၏။
သူတော်စင်ဘဝသို့ရောက်၏"

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ



ဗုဒ္ဓဝါဒီ စွဲ၍တည်မည်

အိုးမဖုတ်ခင်
အိုးလုပ်စဉ်ဝယ်
အိုးတွင်နှိပ်ခတ်
တံဆိပ်မှတ်ကား
မပြတ်မစဲ
အိုးပင်ကွဲလည်း
အမြဲတစေ
တည်ရှိနေသို့
ထွေထွေသွေးသား
ကလေးများ၌
ဘုရားတံဆိပ်
ဘာသာစိတ်ကို
ခတ်နှိပ်နိုင်မှ
သက်ဆုံးကျအောင်
ဗုဒ္ဓဝါဒီ
စွဲ၍တည်မည်
ကိုယ်စီခတ်နှိပ်စေသတည်း။

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ ၊ မဟာဂန္ဓာရုံ)

သာသနာပြုလိုသော်

ဗုဒ္ဓနသသတိ၊ ဘာဝနာရှိမှ၊ မိမိဘာသာ၊
သာသနာကို၊ ကောင်းစွာသိမြင်၊
စောင့်ရှောက်ချင်၏။
စောင့်ရှောက်ချင်သော် ကြောင်းကျိုးမျှော်က၊
ခုပေါ်ကာလ၊ ပကာသနနှင့်၊
ဒါနစုစု၊ ကုန်ကျမှုကို၊
အပြဘက်မှာ၊ မရောက်လာဘဲ၊
အပျက်ရာသို့ပင်၊ အများဝင်၏။
သို့စင်သာသနာ၊ ပြုလိုပါမူ၊ ပကာသန၊ မပါကြဘဲ၊
ဒါနစုစု၊ ကောင်းအောင်ပြုလော့၊
တစ်ခုဒါန၊ ပါရုံမျှဖြင့်၊ သံသရာကြီး၊ လမ်းခရီးကား
ဘယ်နည်းနှင့်မျှ၊ မဖြောင့်ကြဘူး။
သီလအကျင့်၊ လုံအောင်ကျင့်လျက်၊
အသင့်မေတ္တာ၊ ကရုဏာနှင့်၊
သစ္စာခန္တီ စိတ်လည်းရှည်၍၊ ကိုယ်စီစိတ်မှု၊
ဖြောင့်အောင်ပြုမှ၊
ယခုလည်းကောင်း၊ နောင်လည်းကောင်းလိမ့်။
ကောင်းကောင်းဖုံဖုံ၊ အကုန်စုံလျှင်၊
ပြည်ဘုံအမတ၊ နိဗ္ဗာနကို၊ ရဖို့အကြောင်း၊ ဆုမတောင်းလည်း၊
ခေမာမြို့ကား၊ ငါတို့တွက်တာ၊ အနီးမှာတည်း။
မှန်စွာလမ်းစဉ်၊ ဤသို့မြင်၍၊ လူရှင်များစု၊
သာသနာပြုဖို့၊ ယခုနောက်နောင်း၊
အချိန်ကောင်းသဖြင့်၊ စုပေါင်းသေချာ စီရင်ပါသည်၊
ဗုဒ္ဓါနုဿသတိ - နဿတိ။

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ ၊ မဟာဂန္ဓာရုံ)

ဝစီကံစောရသမား

"ဆန်းပွေမှုပယောဂ၊
ဝိသမလောဘကြောင့်၊
ဘောဂတွေ များကြွယ်၍၊
ဘုရားတည် ကျောင်းဆောက်၊
ကျက်သရေ ဂုဏ်ရောက်လျက်၊
လူ့လုပ်ကာ နေရသည်ထက်၊
ဓမ္မနည်း သမေန
အာဇီဝ ဖြူဖြူနှင့်
လူကြည်ညို၊ နတ်ကြည်ညို
အသက်ပင် တိုသော်လည်း
ထိုသူသာအမြတ်"

(လယ်တီဆရာတော်)

အရော အနှော

" ဆီထဲတွင် ရေနှေး၊

ဆေးရွက်မှာ ရွက်ချပ်၊

ဖျပ်ထဲမှာ မုရင်းဆန်၊

ရေနံမှာ ရေရော၊

လက်ဖက်မှာ ရေကူ၊

ဘယ်ကုန်မျိုး မတူပြီ

တူသာတူ ပေသာပေ

ညစ်နည်းတွေ ကိုယ်စီနှင့် "

လယ်တီဆရာတော်ကြီး

ဘေးသုံးပါး

ရေဘေး၊ မီးဘေး၊ ပြည်ပျက်ဘေးကား

ဆယ်ရေးတစ်ရေး၊ ကယ်နိုင်သေး၏။

အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေခြင်းဘေး ဟု၊

ဤဘေးသုံးပါး၊ လွန်ကြီးမားက၊

သားနှင့်အမိဖြစ်တုံဘိလည်း၊

မျက်စိအောက်တွင်၊ ရင်ခွင်တင်လျှက်၊

သက်ပင်ရေးပိုင်၊ မကယ်နိုင်ဘူး၊

လက်မှိုင်ချကာ၊ နေရစ္စာရှင့် -

မန်လည်ဆရာတော်ကြီး

ကံ

သေရွာကာလ၊ ရောက်ကြသောခါ
ကိုယ့်နောက်ကိုကား၊ ဘာများပါမှာ
ပစ္စည်းစုစု၊ တစ်ခုမပါ
ကိုယ်ပြုထား ကံများပါမည်သာ။

အထုပ်ကလေးတစ်ပြင်ပြင်
ကိုယ့်နောက်ပါမည်ထင်
အထုပ်ရှင် သေလို့သွား
ကျန်တဲ့သူတွေ ဝေလို့စား
အထုပ်ရှင်မှာ အလကား
ဘာကမှလည်း ပါမသွား
သေရွာကျတော့ အပါယ်လား
နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့အခက်သား။

(တိပိဋကဓရဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကောသလ္လ)

ပညာရှိ

"အယောင်ဆောင်ပညာရှိက

အပြစ်ကိုသာရှာပြီး

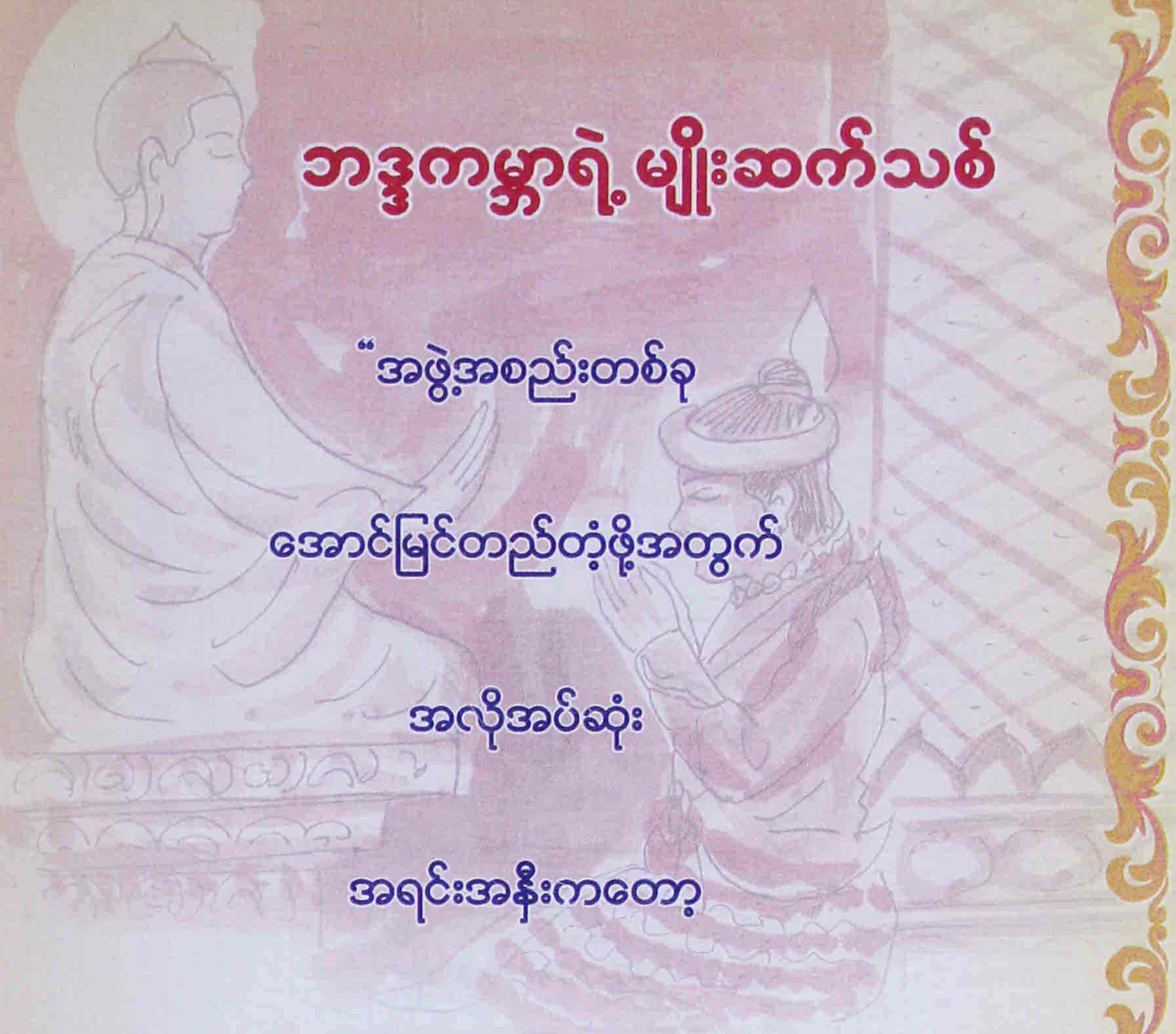
ထောက်ပြတတ်တယ်။

ပညာရှိအစစ်က

အမှန်ကိုချီးကျူးပြီး

အမှားကို ပြုပြင်ပေးတယ်"

(အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ)



ဘဒ္ဒကမ္ဘာရဲ့ မျိုးဆက်သစ်

"အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု

အောင်မြင်တည်တံ့ဖို့အတွက်

အလိုအပ်ဆုံး

အရင်းအနှီးကတော့

အများက

ယုံကြည်လေးစားလာဖို့ပဲ"

(အမရပူရမြို့၊ တူးမောင်းဆရာတော်)

သဟာမ္ပတိ နှင့် မာရ်နတ်

အဆိုးလောကဓံဆိုတာ

ဇွဲလုံလနဲ့ သတ္တိဗျတ္တိကို

စမ်းသပ်ဖို့လွှတ်လိုက်တဲ့

သဟာမ္ပတိ (ဗြဟ္မာ)ရဲ့

ကိုယ်စားလှယ် ဖြစ်တယ်။

အကောင်းလောကဓံဆိုတာ

ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့

သမာဓိကို စမ်းသပ်ဖို့

မာရ်နတ်ကလွှတ်လိုက်တဲ့

ကိုယ်စားလှယ်တွေပဲ။

(အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု–မစိုးရိမ်ဆရာတော်)

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဘဒ္ဒန္တဝိမလ၏
ဩဝါဒ

- ငါသည် မုချသေရမည်။

  အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည်။

- ရခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝကို အလွဲသုံးစား

  အချိန်တွေ မဖြုန်းလိုက်ပါနဲ့။

- ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မွေးကတည်းက

  သေဘက်ကို ပြေးနေတယ်။

- သက်တမ်းတိုတဲ့ ဘဝကလေးမှာ

  တရားအားမထုတ်ဘဲ

  အချောင်ခိုရဲရင် အသေစောက

  ကိုယ်ကျိုးနည်းလိမ့်မယ်။

ဒီပဲယင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဘဒ္ဒန္တဝိမလ၏ ဩဝါဒ

- လောဘဖက်လျှင် ဒါနခက်သည်။
- မကြောက်မရှက်လျှင် သီလခက်သည်။
- သုတမဖက် မလေ့ကျက်လျှင် ဝိပဿနာခက်သည်။
- မသိအစ၊ သိက အဆုံး၊ ကိစ္စတုံး၏။
- မသိလျှင်တွယ် သိလျှင်ပြယ်၏။
- တွယ်လျှင်လည်း ဘေး၊ ပြယ်လျှင် အေးသည်။
- အမှန်ကျန နည်းကောင်းရလျှင် ယုံယုံကြည်ကြည်သာ အားထုတ်။
- သည့်ထက်ကောင်းသောအလုပ် တစ်လောကလုံးမှာ မရှိ။

အင်းဝိုင်းတောရဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဘဒ္ဒန္တဝိဇယ၏ ဩဝါဒ

- စကားဆို မကြမ်းနဲ့၊
- တရားဆို မဆန်းနဲ့ ၊
- လိုချင်လို့တော့ မလုပ်နဲ့၊
- လုပ်ရင်တော့ ရမှာပဲ၊
- တရားကို မြန်မြန်မလုပ်နဲ့ ၊ မှန်မှန်လုပ်၊
- တစ်ရက်ပျက်လျှင် တစ်သက်လိုက်လို့ မမီဘူး။

ရွှေဥဒေါင်းတောင်ဆရာတော်ကြီး
ဘဒ္ဒန္တကုမာရ ၏ ဩဝါဒ

- ယဉ်ကျေးသောစိတ်သည်

  ချမ်းသာကို ဆောင်၏တဲ့။

- စိတ်ကို ဆုံးမလျှင်

  လူချမ်းသာလည်း ရနိုင်တယ်၊

- နတ်ချမ်းသာလည်း ရနိုင်တယ်၊

- နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာလည်း ရနိုင်တယ်၊

  မြဲမြဲမှတ်ထားကြ။

စမ်းအေးမြိုင်ဆရာတော်ကြီး
ဘဒ္ဒန္တနန္ဒဝံသ ၏ ဩဝါဒ

- အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိအောင် အသုံးချတတ်လျှင်

  အချိန်တိုင်းမှာ တန်ဖိုးရှိနေပါတယ်။

- စီးပွားဥစ္စာရှာနေသူအတွက်

  အချိန်သည် စီးပွားဥစ္စာဖြစ်ပါတယ်။

- ပညာသင်ကြားလေ့လာနေသူအတွက်

  အချိန်သည် ပညာ ဖြစ်ပါတယ်။

- တရားရှာမှီး အားထုတ်နေသူအတွက်

  အချိန်သည် တရားဖြစ်ပါတယ်။

- အများအကျိုး သယ်ပိုးဆောင်ရွက်နိုင်လျှင်

  သူ့အကျိုး၊ ကိုယ့်အကျိုး

  နှစ်မျိုးစလုံးကို ပြီးစေနိုင်ပါတယ်။

ညောင်တုန်းရွှေဟင်္သာတောရ
ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တဝိမလ၏
ဩဝါဒ

- အသိ ဦးဆောင်သော အလုပ်သာ အလုပ်မှန် ဖြစ်သည်။
- ငါ့ကိုယ်ဟာ ငါ့မိတ်ဆွေလား၊ ငါ့ရန်သူလားဟု အမြဲသတိထားမိသူ ဖြစ်ပါစေ။
- မေတ္တာ၊ ဂရုဏာ ရှေ့ထားပြီး အပြစ်မြင်တိုင်း နာနာကျင်ကျင် နှိပ်နှိပ်ကွပ်ကွပ် အကျိုးလိုလားတဲ့ စိတ်နဲ့ ဆုံးမတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆရာလို့မှတ်ပါ။

အနီးစခန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဘဒ္ဒန္တပဏ္ဍိတ၏ ဩဝါဒ

- ဒုစရိုက်တရားတွေကို ရှောင်ရှားရမယ်၊
- သုစရိုက်တရားနဲ့ ပြည့်စုံအောင်နေမယ်၊
- မိခင်၊ ဖခင်အစရှိသူတို့ကို လုပ်ကျွေးသွားမယ်၊
- အဓမ္မရာဂ အစရှိတဲ့တရားတွေ မဖြစ်ပေါ်စေရဘူး

ဆိုတဲ့ နလုံးသွင်းနဲ့ ကျင့်သုံးသွားရင် ဒို့ခေတ်မှာ

ကောင်းနိုင်ကြပါသေးတယ်။

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

 ၂၈၃၇၇

ပန်းတနော်မြို့၊
မြတောင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဘဒ္ဒန္တအရိယဝံသ၏ ဩဝါဒ

- သူတစ်ပါး ကြည်ညိုဖို့ထက်

  မိမိကိုယ်ကို မိမိကြည်ညိုအောင် နေကြကွယ့်။

- မိမိကိုယ်ကို မိမိကြည်ညိုပြီဆိုရင်

  သူတစ်ပါးတွေကလည်း ကြည်ညိုလာကြမှာ

  သေချာပါတယ်။

ဒေဝသာဂရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဘဒ္ဒန္တရေဝဓမ္မ၏ သြဝါဒ

- ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး အစစ်အမှန်ကို မရရှိနိုင်တာဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိတဲ့ ကိလေသာ တရားဆိုး တရားညစ်တွေကြောင့် ဖြစ်တယ်။
- ဒီတရားကိုသာ ပယ်စွန့်နိုင်ကြမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးသာမက ဘဝသံသရာငြိမ်းချမ်းရေးကိုပါ ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဘဝတန်ဖိုးမြှင့်တင်ခြင်း

လူဖြစ်ရခြင်း၏

အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို

မသိသူသည်

လူ့လောကကြီးကို မိမိအတွက် အသုံးချသည်။

လူဖြစ်ရခြင်း၏

အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို

သိသူသည်

မိမိကိုယ်ကို လောကအတွက်

အသုံးချသည်။

ဒီဘဝကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်နေခြင်းသည်

နောက်ဘဝအတွက်

အကောင်းဆုံး

ပြင်ဆင်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

မေတ္တာရှင်
(ရွှေပြည်သာ)

အမျက်ဖြေအလင်္ကာ

(၁) သူတည်းတစ်ယောက်၊ ကောင်းဖို့
ရောက်မူ၊ သူတစ်ယောက်မှာ၊
ပျက်လင့်ကာသာ၊ ဓမ္မတာတည်း။

(၂) ရွှေအိမ်နန်းနှင့်၊ ကြငှန်းလည်းခံ၊
မတ်ပေါင်းရံလျက်၊ ပျော်စံရိပ်ငြိမ်၊
စည်းစိမ်မကွာ၊ မင်းချမ်းသာကား၊ သမုဒ္ဒရာ၊
ရေမျက်နှာထက်၊ ခဏတက်သည့်၊
ရေပွက်ပမာ၊ တစ်သက်လျာတည်း။

(၃) ကြင်နာသနား၊ ငါ့အားမသတ်၊
ယခုလွှတ်လည်း၊ မလွတ်ကြမ္မာ၊ လူတကာတို့၊
ခန္ဓာခိုင်ကျည်၊ အတည်မမြဲ၊ ဖောက်လွှဲတတ်သည်၊
မချွတ်စသာ၊ သတ္တာဝါတည်း။

(၄) ရှိခိုးကော်ရော်၊ ပူဇော်အကျွန်၊ ပန်ခဲ့တုံ၏၊
ခိုက်ကြုံဝိပါက်၊ သံသာစက်၌ ကြိုက်လက်တုံမူ၊
တုံ့မယူလို၊ ကြည်ညိုစိတ်သန်၊ သခင်မွန်ကို၊
ချန်ဘိစင် စစ်၊ အပြစ်မဲ့ရေး၊ ခွင့်လျှင်ပေး၏၊
သွေးသည် အနိစ္စာ၊ ငါ့ခန္ဓာတည်း။

(အနန္တသူရိယအမတ်ကြီး၊ သက္ကရာဇ်၅၆၃)

လူယုတ်

ယခုခါမှု၊ လူလည်းဖြစ်လာ
သာသနာလည်းထွန်းခိုက်
အမြိုက်တရား
ဟောကြားမည့်သူ
လူလည်းမရှား။
သို့ပါလျက်သားနှင့်မူ ...
တရားမလိုက်
အမှားကိုကြိုက်ကြလျှင်
အမိုက်တကော့ဗိုလ်မင်း
အဖျင်းတကော့ဗိုလ်ချုပ်
အပါယ်လေးလီ
မြစ်နဒီတွင်
ပလုံစီမြုပ်လို့
လူယုတ်ကြီးတွေဖြစ်လိမ့်မည်။

စလေဦးပုည (ယုန်မင်းဝတ္ထု)

ကာလာမသုတ်လင်္ကာ

ဘာသာဝါဒ၊ မတူကြ၍
လောကအတွင်း၊ ငြင်းခုန်ခြင်းဖြင့်
ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ ရောက်ကြကုန်၏။
ဝါဒအယူ၊ မှားခဲ့မူကား
ဆူဆူပုဒ္ဓ၊ ကယ်မရသည့်
လေးဝပါယ်ဘုံ၊ ဘေးတွေ့ကြုံလိမ့်။
စေ့စုံဉာဏ်ဖြင့်၊ မျှော်ထောက်ချင့်ကာ
တစ်ဆင့်ကြားသိ၊ မိရိုးဖလာ
ကောလာဟလ၊ ကျမ်းစာမျှနှင့်
ကြံဆနည်းမှီ၊ ဆီလျော်သုံးသပ်
ယူချင်းထပ်၍၊ ယုံအပ်သူပဲ
ဆရာစွဲဖြင့်၊ လွဲပုံစိတ်ချ
မယူကြလင့်။
ဒိဋ္ဌကျင့်ကြံ၊ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်
မှားမှန်ကောင်းဆိုး၊ သိအောင်ကြိုးဟု
မျိုးကာလာမ၊ ဟောညွှန်ပြ
ဝါဒအယူစစ်တမ်းပေ။

ဓမ္မာစရိယ ဦးဌေးလှိုင်

သတိပဋ္ဌာန်

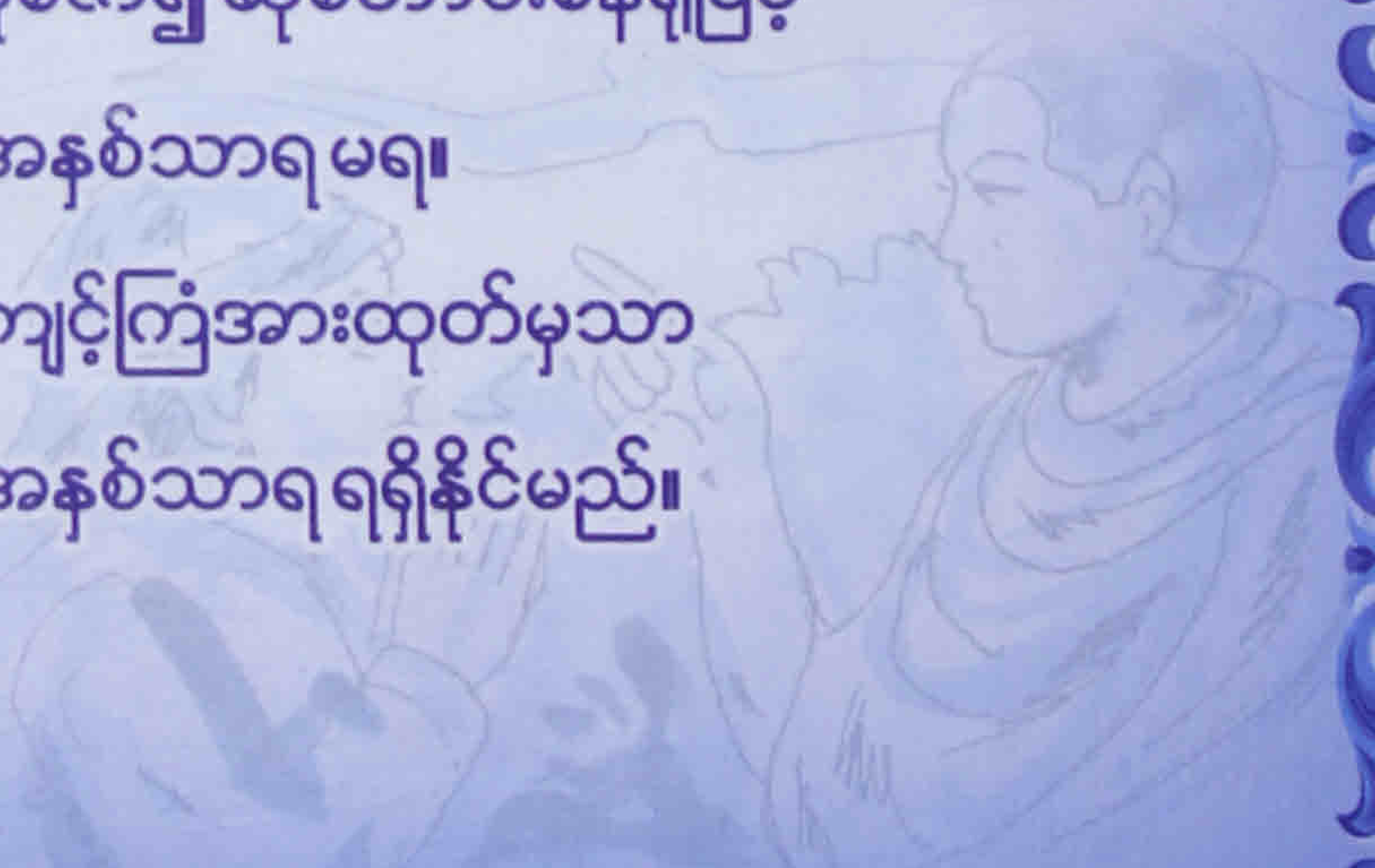
လူသားတွေ မလိုချင်ဆုံးအရာက
သေခြင်းတရားဖြစ်ပြီး
အလိုချင်ဆုံးအရာကတော့
မသေခြင်းတရားဖြစ်ပါတယ်။
သေခြင်းတရားလုံးဝမရှိတဲ့
နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ချင်ရင်
သေခြင်းတရားကို
အမြဲသတိရနေဖို့အရေးကြီးပါတယ်။
သေခြင်းတရားကို
မကြာခဏသတိရနေရင် သံဝေဂဉာဏ်
အားကောင်းလာပါတယ်
အားကောင်းလာတဲ့ သံဝေဂဉာဏ်နဲ့
သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာအလုပ်ကို
အရှိန်ဟုန်ကောင်းကောင်း
အင်အားပါပါ၊ စွမ်းရည်ပြည့်ပြည့်
အားထုတ်သွားမယ်ဆိုရင်
ဘယ်တော့မှ မသေရတော့ဘဲ
အစဉ်ထာဝရတည်မြဲနေတဲ့
မသေရာနိဗ္ဗာန်ကိုအလျင်အမြန်
မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သံဝေဂလင်္ကာ

လောကဇာတ်ခုံ
ဤလူ့ဘုံ၌
မျိုးစုံကကြွ မာန်မာနနှင့်
ငါကရာဇာ ငါဟာသူဌေး ငါ့ပဂေးဟု
ငါ့သွေးတက်ကြွ လူဗာလတို့
ဒေသပိုင်းခြား ကာလအားဖြင့်
များပြားလှစွာ အဝိဇ္ဇာကြောင့်
တဏှာဘီလူး အမှောင့်ပူးသော်
ကျူးကျူးကျော်ကျော်
ဂုဏ်ကိုဖော်၍
မော်မော်မောက်မောက် ငါတစ်ယောက်သာ
မိုးအောက်တလွှား ရွှေကိုယ်လားသို့
ထင်မှားမလွဲ သို့စဉ်စွဲလည်း
ဇာတ်ပွဲပြီးက ပြည်ဖုံးချသော်
သုဘရာဇာ မြေအောက်မှာလျှင်
ဘာသာလူမျိုး ချိန်မထိုးဘဲ
ပုပ်သိုးခန္ဓာ မြုပ်ရရှာသည်
ဘယ်မှာ
ငါဟုရှိသနည်း။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်

သစ္စာလေးပါး ဓမ္မကို
ခန္ဓာကိုယ်တွေ့
သိမြင်တော်မူပြီး
တစ်ပါးသူအား
ပြန်လည်ဟောကြား
ပြသပေးသော
မြတ်စွာဘုရား၏
အဆုံးအမကို
လိုက်နာကျင့်သုံးနေသူ
အကြောင်းကင်းသည့်
အကျိုးဟူ၍မရှိ
ပူဇော်၍ ဆုတောင်းနေရုံဖြင့်
အနှစ်သာရ မရ။
ကျင့်ကြံအားထုတ်မှသာ
အနှစ်သာရ ရရှိနိုင်မည်။



သီလအကျိုးငါးဖြာ

ပစ္စည်းရလွယ်

ဂုဏ်ကောင်းကြွယ်၍

မငယ်မျက်နှာ မတွေ့ကာသေ

ရောက်လေနတ်ရွာ ဤငါးဖြာ

မှန်စွာ သီလအကျိုးတည်း။

ပိဋကတ်သုံးပုံ

သုတ္တန်

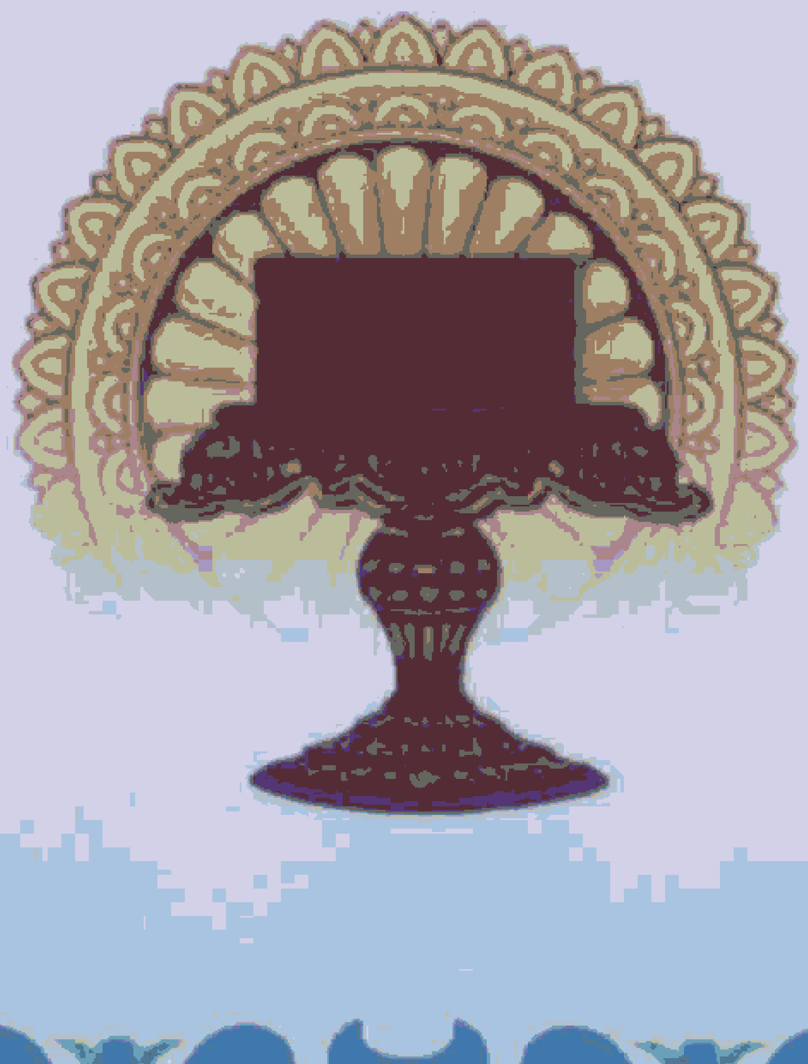
အကျိုးနှစ်ဖြာ ပြတတ်ကာ မှန်စွာ သုတ္တန်မည်။

ဝိနည်း

ကိုယ်နှုတ်နှစ်ဖြာ ဆုံးမတာ မှန်စွာ ဝိနည်းမည်။

အဘိဓမ္မာ

သုတ္တန်များထက် ထူးခြားချက် ပေါမြွက်အဘိဓမ္မာ



အတ္တ နှင့် အနတ္တ

ကိုယ့်အကျိုးစီးပွား
တစ်ခုတည်းအတွက်ပဲ
အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူဟာ
နိမ့်ကျတဲ့ ပေးဆပ်ခြင်းနဲ့ဘဝကို
ပေးဆပ်နေရတဲ့သူပါ။

ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားအတွက်သာမက
သူတစ်ပါးအကျိုး၊ သူတစ်ပါးစီးပွားအတွက်ပါ
အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူကတော့
မြင့်မြတ်တဲ့ ပေးဆပ်ခြင်းနဲ့ဘဝကို
ပေးဆပ်နေတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မ

ကာမဂုဏ်ချမ်းသာဆိုတာ

ရေငန်ပါ။

တရားဓမ္မချမ်းသာဆိုတာ

ရေချိုပါ။

ရေငန်သောက်လို့ကတော့

ဘယ်တော့မှ

ရေငတ်ပြေမှာ မဟုတ်ပါဘူး

ရေချိုသောက်မှ

ရေငတ်ပြေမှာပါ။

ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ ရေငန်က

တဏှာအဆာဓာတ်ကို

တိုးပွားထက်သန်စေပါတယ်။

တရားဓမ္မချမ်းသာ ရေချိုက

တဏှာအဆာဓာတ်ကို

ငြိမ်းအေးပြေပျောက်စေပါတယ်။

ကာလာမသုတ်

ကာလာမအနွယ်ဝင် အမျိုးသားတို့ ...

သင်တို့သည် အယူဝါဒတစ်ခုကို -

(၁) တစ်ဆင့်ကြားသိရုံမျှဖြင့်လည်း အမှန်လို့ မယူကြနဲ့။

(၂) မိရိုးဖလာလက်ခံသောအယူဖြစ်ရုံနဲ့လည်း

အမှန်လို့ မယူကြနဲ့။

(၃) ကောလာဟလအကြားနဲ့လည်းအမှန်လို့

မယူကြနဲ့။

(၄) ကျမ်းစာနဲ့ကိုက်ညီရုံမျှနဲ့လည်း အမှန်လို့

မယူကြနဲ့။

(၅) ကြံဆ၍သိခြင်းမျိုးနဲ့လည်း အမှန်လို့ မယူကြနဲ့။

(၆) နည်းမှီ၍ယူခြင်းမျိုးဖြင့်လည်း အမှန်လို့

မယူကြနဲ့။

(၇) ဆီလျော်သည်ဟု သုံးသပ်မိရုံမျှဖြင့်လည်း

အမှန်လို့၊ မယူကြနဲ့။

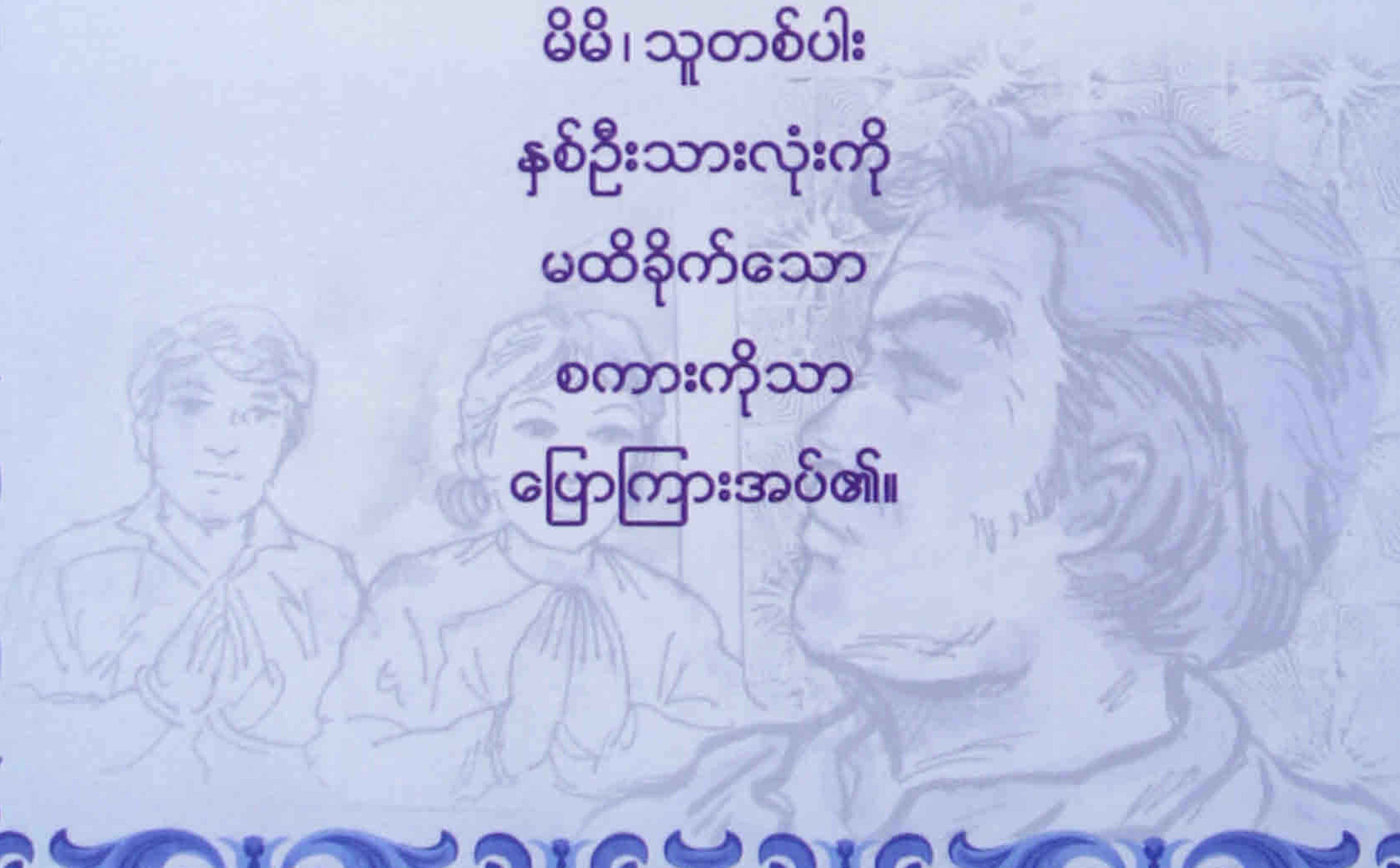
(၈) အယူချင်း ထပ်မိရုံမျှဖြင့်လည်း အမှန်လို့ မယူကြနဲ့။

(၉) ယုံအပ်သူရဲ့စကားဖြစ်ရုံမျှဖြင့်လည်း အမှန်လို့ မယူကြနဲ့။

(၁၀) ဆရာစွဲနဲ့လည်း အမှန်လို့ မယူကြနဲ့။

စကား

ချစ်သားရာဟုလာ
စကားပြောတော့မည်ဆိုလျှင်
မစဉ်းမစားမပြောအပ်။
ပြောတော့မည့်စကားသည်
မိမိကို ထိခိုက်မည်လား
သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်မည်လားဟု
တွေးတောအပ်၏။
မိမိ ၊ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့တွင်
တစ်ဦးဦးကို ထိခိုက်မည့်
စကားဖြစ်ပါက
မပြောအပ်။
မိမိ၊ သူတစ်ပါး
နှစ်ဦးသားလုံးကို
မထိခိုက်သော
စကားကိုသာ
ပြောကြားအပ်၏။



ချစ်သားရာဟုလာ

“မှားမှန်းသိလျက်
မမှန်သော စကားကို ပြောရန်
ဝန်မလေးသူတွင်
သူတော်ကောင်းတရားသည်
ဆိတ်သုဉ်း၏။
မှားမှန်းသိလျက်
မမှန်သောစကားကို ဆိုရန်
မကြောက်သောသူသည်
သူမလုပ်ရဲသော
မကိုင်ရဲသော
မကောင်းမှုဟူသည် မရှိတော့။
ထို့အတွက်ကြောင့်
ချစ်သားရာဟုလာ
ရယ်မောနောက်ပြောင်သည့်
သဘောနှင့်ပင်
မုသားကို မဆိုမိရန်
သင်သည် ကြိုးပမ်းအားထုတ်အပ်၏”

အရိုပ်ချမ်းသာလေးမျိုး

သစ်ပင်ရိပ်ထက် မိဘရိပ်ဟာ

ပို၍သာ အမှန်ချမ်းသာသည်။

မိဘရိပ်ထက် ဆရာရိပ်ဟာ

ပို၍သာ အမှန်ချမ်းသာသည်။

ဆရာရိပ်ထက် မင်းအရိပ်ဟာ

ပို၍သာ အမှန်ချမ်းသာသည်။

မင်းအရိပ်ထက် တရားအရိပ်ဟာ

ပို၍သာ အမှန်ချမ်းသာသည်။

ချမ်းသာအစစ်

ပျက်တတ်တဲ့ချမ်းသာ၊ ပျက်သွားမယ့်

ချမ်းသာဟာ ချမ်းသာအစစ်မဟုတ်ပါဘူး။

မပျက်တတ်တဲ့ချမ်းသာ၊ ဘယ်တော့မှ ပျက်မသွားမယ့်

ချမ်းသာကမှ ချမ်းသာ အစစ်ပါ။

ဘယ်တော့ဆို ဘယ်တော့မှ ပျက်မသွားနိုင်တဲ့

ချမ်းသာအစစ်ကလည်း နိဗ္ဗာန်တစ်ခုတည်းပဲ ရှိပါတယ်။

ကိလေသာတိမ်ဖုံးအုပ်နေလို့မမြင်တွေ့ရတဲ့

နိဗ္ဗာန်လမင်းကြီးကို မြင်တွေ့ချင်ရင်

ကိုယ်ရဲ့ဉာဏ်မျက်လုံးမှာ ဖုံးအုပ်နေတဲ့

ကိလေသာ တိမ်တွေကင်းစင်သွားအောင်

အရင်ဆုံးကြိုးစားရပါမယ်။

ဓမ္မချမ်းသာ

လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ
ဘာတွေဘယ်လောက်ပဲ
ပြည့်စုံနေပြည့်စုံနေ
ရဟန္တာမဖြစ်သေးသမျှ
ပြည့်စုံမှုအထွတ်အထိပ် မရောက်သေးပါဘူး။

လောကချမ်းသာ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ
ဓမ္မချမ်းသာမရှိသေးသမျှ ချမ်းသာမစုံသေးပါဘူး။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတဲ့ လမ်းဆုံးချမ်းသာကို
အပြီးတိုင်မရသေးသမျှတော့
လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝဟာ
လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ လျော့နေဟာနေ မှာပါပဲ။

လွတ်မြောက်ရာလမ်း

သောတာပန်ဆိုရင်တော့ အပါယ်ကျစေနိုင် လောက်တဲ့ တဏှာမျိုး၊ အပါယ်ကျစေနိုင်လောက်တဲ့ အလုပ်မျိုးကို လုပ်တဲ့တဏှာမျိုးတော့ မရှိတော့ဘူး။

ဒါပေမယ့် ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ခံစားချင်တဲ့ တဏှာတွေ ရှိသေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ခံစားနိုင်ဖို့အတွက် ရှာဖွေနေရသေးတယ်၊ တဏှာခိုင်းတိုင်း လုပ်နေရသေးတယ်။ သကဒါဂါမ်ကလည်းဘဲ အနစား ကာမတဏှာတွေရှိနေသေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ရှာဖွေနေရသေးတာပဲ။ တဏှာခိုင်းတိုင်း လုပ်နေရသေးတာပါဘဲ။ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ ကာမတဏှာတော့မရှိတော့ဘူး။ လူ့ကာမဂုဏ် နတ်ကာမဂုဏ် ချမ်းသာတွေ ခံစားဖို့အတွက်တော့ မရှာတော့ဘူး၊ ဒါပေမယ့် ရူပတဏှာဆိုတဲ့ ပြဟ္မာဘဝကို တပ်မက်တဲ့ တဏှာလေးက ရှိနေသေးတော့ ဒီတဏှာခိုင်းတဲ့အတိုင်းတော့ လုပ်နေရသေးတာပဲ၊

ဒါပေမဲ့ အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ တဏှာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲတယ် ကိုယ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာတော့ မရှိတော့ဘူး။

နိဗ္ဗာန်

နိဗ္ဗာန်သည်ကား ဘုံနန်းမဟုတ်၊

နိဗ္ဗာန်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုက

တဏှာမှ ထွက်မြောက်ခြင်း၊ တဏှာမရှိခြင်းဖြစ်၏။

တဏှာနည်းနည်းမရှိလျှင် နည်းနည်းနိဗ္ဗာန်ဖြစ်၏။

တဏှာများများမရှိလျှင် များများနိဗ္ဗာန်ဖြစ်၏

တဏှာလုံးဝမရှိတော့လျှင် လုံးဝနိဗ္ဗာန်ဖြစ်၏

နည်းနည်းနိဗ္ဗာန်ကို "တဒင်္ဂနိရောဓ" ဟုခေါ်၏။

များများနိဗ္ဗာန်ကို "ဝိက္ခမ္ဘနနိရောဓ" ဟုခေါ်၏။

လုံးဝနိဗ္ဗာန်ကို "သမုစ္ဆေဒနိရောဓ" ဟုခေါ်၏။

နိဗ္ဗာန်ကို ချမ်းသာစစ်၊ ချမ်းသာမှန်ဟု

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့နားလည်ကြ၏။

သို့ဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်အရ

တဏှာလောဘ နည်းနည်းကင်းလျှင်

နည်းနည်းချမ်းသာ၏။

များများကင်းလျှင် များများချမ်းသာ၏။

အလုံးစုံကင်း လျှင် အတုမရှိချမ်းသာ၏။

(မဋ္ဌကုဏ္ဍလီဝတ္ထု)

ပါရမီ

"ပါရမီ" ဆိုတာ

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားလို့

အဓိပ္ပါယ်ရတဲ့အတွက်

နိဗ္ဗာန်ရောက်လိုသူတိုင်း

ပါရမီကို မဖြစ်မနေ

ဖြည့်ကျင့်ရပါတယ်

ပါရမီမဖြည့်ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို

ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မရောက်နိုင်ပါဘူး။

အရိုး

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တို့ရဲ့

အရိုးဟာ "ကွင်းဆက်"

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဘုရားရှင်တို့ရဲ့

အရိုးဟာ "ချိတ်ဆက်"

ရဟန္တာအပါအဝင်

ကျန်လူသားအားလုံးရဲ့

အရိုးဟာ

တော့ဆက်ဖြစ်ပါတယ်။

ကြာ နှင့် နွံ

ကြာဟာ

ရွှံ့နွံမှာ၊ ရေမှာ

ပေါက်ဖွားပေမယ့်

ရွှံ့နွံနဲ့၊ ရေနဲ့

လိမ်းကျံကပ်ငြိခြင်းမရှိသလို

နိဗ္ဗာန်ဟာလည်း

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို

ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့

လိမ်းကျံကပ်ငြိခြင်း

လုံးဝမရှိပါဘူး။

နိဗ္ဗာန်မှာ

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာလည်း

ဆိတ်သုဉ်းနေသလို

ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးလည်း

ချုပ်ဆုံးနေပါတယ်။

တရားနဲ့နေသူ

“ ကိုယ်တိုင် စာပေကိုသင်ယူနေ၊

တရားတော်ကိုနာယူနေရုံနဲ့

တရားဓမ္မတော်ကို ရွတ်ဆိုကျက်မှတ်နေရုံ၊

စိတ်မှာမှတ်သားကြံစည် စဉ်းစားနေရုံနဲ့

တရားနဲ့နေသူ မဟုတ်သေးဘူး၊

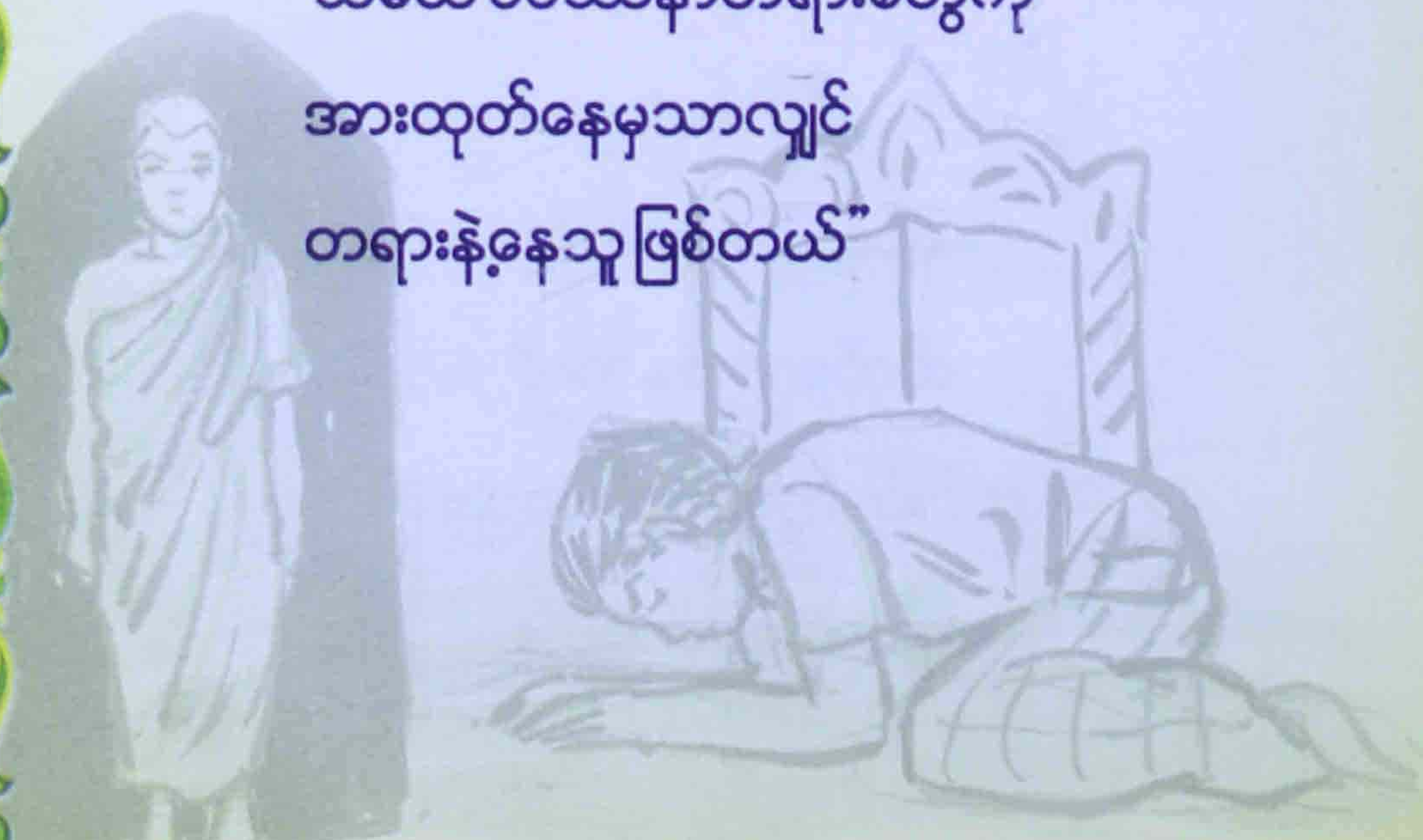
ပြန်လည်ဟောကြား ပို့ချပေးနေရုံနဲ့လည်း

တရားနဲ့နေသူမဟုတ်သေးဘူး၊

သမထ ဝိပဿနာတရားတွေကို

အားထုတ်နေမှသာလျှင်

တရားနဲ့နေသူ ဖြစ်တယ်”



မစ္ဆရိယ (၅)မျိုး

(၁) အာဝါသမစ္ဆရိယ - အဆောက်အအုံ
နေရာထိုင်ခင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဝန်တိုခြင်း။

(၂) ကုလမစ္ဆရိယ - အပေါင်းအသင်းနှင့်
ပတ်သက်၍ ဝန်တိုခြင်း။

(၃) လာဘမစ္ဆရိယ - ကိုယ်ရတဲ့ လာဘ်လာဘနှင့်
ပတ်သက်၍ ဝန်တိုခြင်း။

(၄) ဝဏ္ဏမစ္ဆရိယ - ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့
ချီးမွမ်းခံရတဲ့ စကားတို့နှင့် ပတ်သက်၍
ဝန်တိုခြင်း။

(၅) ဓမ္မမစ္ဆရိယ - တရားဓမ္မနှင့်ပတ်သက်၍
ဝန်တိုခြင်း။

ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး

(၁) ငရဲဘုံရောက်နေသူ

(၂) တိရစ္ဆာန် ဘုံရောက်နေသူ

(၃) ပြိတ္တာဘုံ ရောက်နေသူ

(၄) ရုပ်သာရှိသော အသညသတ်ပြဟ္မာ့ဘုံ
ရောက်နေသူ

နာမ်သာရှိသော အရူပပြဟ္မာ့ဘုံ ရောက်နေသူ

(၅) ရတနာသုံးပါးမရှိသော နိုင်ငံသို့ရောက်နေသူ

(၆) အယူမှားသော မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဘဝသို့ ရောက်နေသူ

(၇) ဉာဏ်မပါသော ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နေသူ

(၈) ဉာဏ်ရှိသော်လည်း ဘုရားမပွင့်သောအခါ၌
လူဖြစ်သူ

လူဖြစ်ကျိုး

လူဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည်

ဝမ်းစာရှာဖို့၊ အိပ်ဖို့၊ စားဖို့၊ ကာမဂုဏ်ခံစားဖို့မဟုတ်။

ကုသိုလ်ပြုဖို့အတွက်သာဖြစ်၏။

တိရစ္ဆာန်တွင် ဝမ်းစာရှာခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ စားခြင်း၊

ကာမဂုဏ် ခံစားခြင်းဟူသော အချက်လေးချက်ရှိ

သကဲ့သို့ လူတွင်လည်း ထိုအတူလေးချက်ပင်ရှိ၏။

ဤလေးချက်သာရှိနေပါက လူသည် တိရစ္ဆာန်နှင့်

ဘာမျှမထူး၊ အတူတူသာဖြစ်၏။

လူဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို မသိသော

ပညာမဲ့သည် လူ့ဘဝကို ကာမဂုဏ်ခံစားဖို့အတွက်

အသုံးချ၍ အပါယ်သို့သွားသည်။

လူဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ကို

သိသော ပညာရှိသည် လူ့ဘဝကို

ကုသိုလ်ရဖို့အတွက် အသုံးချ၍ နိဗ္ဗာန်သို့သွားသည်။

မေတ္တာရှင်
(ရွှေပြည်သာ)

လူ (၄) မျိုး

(၁) ဂဇ္ဇိတာ နော ဝဿိတာ
ချုန်း၍ မရွာသောမိုး
(အပြောသာရှဲ့အလုပ်မပါ လူ့ဗလာ)

(၂) ဝဿိတာ နော ဂဇ္ဇိတာ
ရွာ၍ မချုန်းသောမိုး
(အပြောမပါ အလုပ်တကကာ လုပ်မည့်သူသာ)

(၃) ဂဇ္ဇိတာစ ဝဿိတာစ
ချုန်း၍ရွာသောမိုး
(အပြော အလုပ် အဟုတ်ညီကာ လုပ်မည့် သူသာ)

(၄) နေဝ ဂဇ္ဇိတာ နော ဝဿိတာ
ချုန်းလည်းမချုန်း ရွာလည်းမရွာသောမိုး
(မပြောမလုပ် အဟုတ်ညီကာ လူ့ဗလာ)

အနှစ် နှင့် အကာ

မိစ္ဆာသက်ပွဲအမြင်ဖြင့် လူချမ်းသာ၊
နတ်ချမ်းသာ၊ ဗြဟ္မာချမ်းသာသည်
အနှစ်ဖြစ်၏။ အကာမဟုတ်၊သမ္မာသက်ပွဲအမြင်ဖြင့်
လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ ဗြဟ္မာချမ်းသာသည်
ဝိပရိဏာမဒုက္ခနှင့် သင်္ခါရဒုက္ခစစ်စစ်ဖြစ်၏။
မာယာချမ်းသာ သို့မဟုတ် အကာဖြစ်၏။
အနှစ်မဟုတ်။
ဤသို့အယူအဆချင်း ခြားနား၏။
တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင်
အရပ်သုံး အတွေ့အကြုံအရ
လောက အကျိုးကို ဦးစားပေး၍
စဉ်းစားခြင်းသည် “ အနှစ် ”
မည်၏။ မိမိအကျိုးကို ဦးစားပေး၍
စဉ်းစားခြင်းသည် “ အကာ ” မည်၏။

(ရှင်သာရိပုတ္တရာဝတ္ထု။)

ဘဝခန္ဓာရဲ့ အလှတန်ဆာ

ဘဝခန္ဓာရဲ့

ဖြစ်ပျက်မှုကို သိတတ်တဲ့

ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာမပါဘဲ

အနှစ်တစ်ရာ

အသက်ရှည်နေရတာထက်

ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာနဲ့

တစ်ရက်တစ်ညဉ့်လောက်

အသက်ရှင်ရတာက

မြတ်ပါတယ်

တန်ဆာ

လက်၏ တန်ဆာသည် လက်စွပ်၊

လက်ကောက်မဟုတ်

ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းသာ။

နား၏တန်ဆာသည် နားကပ်၊

နားဋ္ဌောင်းမဟုတ်၊

တရား ဓမ္မနာကြားခြင်းသာ။

ကိုယ်၏ တန်ဆာသည်

ဘယက်ဒွါဒရာ မဟုတ်၊

မေတ္တာဂရုဏာဖြင့် သူတစ်ပါး

အကျိုးဆောင်ရွက်ခြင်းသာ။

ကြည်ညိုခြင်း

လောကဓမ္မတာအရ
ဤလောကတွင်
ရုပ်ကို အကြောင်းပြု၍ ကြည်ညိုသူ
သုံးပုံတွင် နှစ်ပုံရှိ၏။
ကျော်ဇောသံကို အကြောင်းပြု၍
ကြည်ညိုသူ ငါးပုံလျှင် လေးပုံရှိ၏။
ခေါင်းပါးသောအကျင့်ကို
အကြောင်းပြု၍
ကြည်ညိုသူ ဆယ်ပုံလျှင် ကိုးပုံရှိ၏။
မှန်ကန်သောဓမ္မကို အကြောင်းပြု၍
ကြည်ညိုသူ
တစ်သိန်းပုံလျှင် တစ်ပုံသာရှိ၏။
ဤသို့ပညာရှိများ
သတ်မှတ်ချက်ရှိ၏။

(ဒေဝဒတ်ဝတ္ထု)

ဗြဟ္မာယောင်ဆောင်၍
တိရစ္ဆာန်လိုနေသူများ

ဗြဟ္မာယောင်ဆောင်၍

တိရစ္ဆာန်လိုနေသူကား

မဖြောင့်မတ်သူများဖြစ်၍

မသိသာသဖြင့်

လောကအတွက် အန္တရာယ်များ၏

အပြောကတစ်မျိုး၊

အလုပ်ကတစ်မျိုး (သို့မဟုတ်)

အသွင်သဏ္ဍာန်ကတစ်မျိုး၊

အကျင့်စရိုက်ကတစ်မျိုး လုပ်တတ်သူများသည်

ဗြဟ္မာယောင်ဆောင်၍

တိရစ္ဆာန်လိုနေသူများစာရင်း၌

ပါဝင်၏။

(ဒေဝဒတ်ဝတ္ထု)

သံသရာ

သံသရာဆိုတဲ့အရာထဲက

ကိလေသာဆိုတဲ့အရာကို နုတ်လိုက်ရင်

ဘာမှမကျန်တော့ပါဘူး။

သံသရာဖြစ်တည်နေတာဟာ

ကိလေသာရှိနေလို့ပါ။

ကိလေသာရှိရင် သံသရာရှိမယ်၊

သံသရာရှိရင် ဒုက္ခရှိမယ်။

ဒုက္ခမှန်သမျှ ငြိမ်းချင်ရင်

ကိလေသာမှန်သမျှ

ပယ်သတ်လိုက်ရုံပါပဲ။

ပစ္စုပ္ပန်

"ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာနေနိုင်ဖို့

အဓိကသော့ချက်ကတော့

တဒင်္ဂပြီး တဒင်္ဂနေဖို့ပါပဲ။

အတိတ်မှာလည်း မနေပါနဲ့၊

အနာဂတ်မှာလည်း မနေပါနဲ့၊

ပစ္စုပ္ပန် ဒီအချိန်၊

ဒီနေရာမှာပဲ ရှိနေပါစေ"

လောကအလှ နှင့် လောကုတ္တရာအလှ

လောကအလှဟူသမျှသည် အမြင့်ဆုံး သဘောကို
ဆောင်သည်ဟူ၍ မရှိ၊ အသာဆုံးသဘောကိုဆောင်ရိုးမရှိ၊
လောကုတ္တရာအလှသည်သာ အမြင့်ဆုံးသဘောကိုဆောင်၏၊
အသာဆုံးသဘောကိုဆောင်ရိုးရှိ၏၊
အမြင့်ဆုံးသဘောကိုမဆောင်နိုင်သောလောကအလှကို
“ ပဏီဟိတ ” ဟူ၍ခေါ်သည်၊ လောကအလှ ဟူသမျှသည်
တစ်ခုထက် အခြားတစ်ခုက တစ်နည်းနည်းနှင့် သာရိုးဖြစ်သည်၊
မြင့်မားရိုးဖြစ်သည်၊ ထို့ကြောင့် လောကအလှဟူသမျှကို
ပါဠိဝေါဟာရဖြင့် ပဏီဟိတ ဟူ၍ခေါ်ခြင်းဖြစ်၏၊
“ပဏီဟိတ”၏ အနက်မှာတောင့်တအပ်၏ဟူ၍ဖြစ်၏၊
တောင့်တခြင်း ဆိုကတည်းက တစ်နည်း နည်းဖြင့် သာခြင်းကို
အဓိပ္ပာယ်အားဖြင့် ဖော်ပြလေ၏၊
ထို့ကြောင့် လောကအလှဟူသမျှသည် “မိမိထက် “သာ” သော
အလှဟူသည် ရှိလေသေး၏ ” ဟူသော အနက်ကို
ဖော်ပြသည်ချည်းဖြစ်၏၊ အမှန်အားဖြင့် မိမိထက်သာသော
သဘောကို မဆောင်နိုင်သော အလှသည်ကား
လောကုတ္တရာအလှသာဖြစ်လေ၏၊
ထို့ကြောင့် လောကုတ္တရာအလှကို “အပ္ပဏီဟိတ”
ဟူ၍ ခေါ်ခြင်းဖြစ်၏၊

အတ္တ

အတ္တစိတ်ဟာ
ကြောက်စရာကောင်းလိုက်တာ
မီးလောင်တဲ့ ဖြစ်ရပ်က အတူတူပဲ။

ငါ့အိမ်ဆိုတဲ့ စိတ်ပူးကပ်နေချိန်မှာ
အတ္တဟာ ဥခွံထဲက
ဖောက်ထွက်လာပါ တော့တယ်။

ငါ့အိမ် မဟုတ်တော့ဘူး ဆိုတဲ့
အသိစိတ်ဖြစ်သွားချိန်မှာ
အတ္တဟာ ဥခွံထဲမှာ
ငုပ်လျှိုးပြီး နေပြန်တယ်။

ပုံရိပ်

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ပူလောင်မှု၊ ငြိမ်းအေးမှုကို

ကိုယ့်စိတ်ကပဲ ဖန်တီးပါတယ်။

စိတ်ပူလောင်ရင် ဘဝပူလောင်မယ်

စိတ်ငြိမ်းအေးရင် ဘဝငြိမ်းအေးမယ်။

ဘဝဆိုတာ စိတ်ရဲ့.... ပုံရိပ်ပါ

ဘဝဆိုတာ စိတ်ရဲ့....

ကိုယ်တိုင်ရေးပုံတူ

ပန်းချီကားတစ်ချပ်ပါ။

အလုပ်

"မလုပ်မဖြစ်"လို့
ခံယူထားတဲ့အလုပ်လည်း
လက်ကိုင်ရှိမယ်
အလုပ်ထဲလည်း
စိတ်နှစ်ထားနိုင်တယ်ဆိုရင်
အစွဲကတမင်ခွာနေစရာတောင်မလိုပါဘူး
အလိုလို ကွာနေတာပါ။
လက်ရှိအလုပ်အပေါ်
စိတ်တည့်တည့်ထားနိုင်ဖို့အဓိကပါပဲ။
အမျှင်မပြတ်နိုင်တဲ့အစွဲကို
တမင်ဖြတ်မနေဘဲ
ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်သာ
စူးစူးစိုက်စိုက် လုပ်နေလိုက်ပါ။
တမင်မဖြတ်ဘဲ
အမျှင်ပြတ်သွားပါလိမ့်မယ်။
အလုပ်လောက်အားကိုးရတဲ့
အစွဲပြတ်ဆေးမရှိပါဘူး။

ပါရမီ

"ပါရမီ" ဆိုတာ
"မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့အလုပ်" လို့
အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။
မြင့်မြတ်သူတွေ
လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ
ပါရမီပါပဲ။
ဘုရားအလောင်း
ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအလောင်း
ရဟန္တာအလောင်းစတဲ့
အရိယာအလောင်း
သူတော်ကောင်းတွေဟာ
မြင့်မြတ်သူတွေပါ။
အဲဒီမြင့်မြတ်သူတွေ
လုပ်လေ့လုပ်ထရှိတဲ့
အလုပ်မျိုးကို
"ပါရမီ" လို့ခေါ်ပါတယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ

“ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ သူ့ဘာသာသူ

ဒီအတိုင်းတည်ရှိနေရုံနဲ့

အဓိပ္ပာယ်မပြည့်စုံပါဘူး။

ပြည့်စုံတဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာ

သူ့အကျိုးကိုဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊

သူ့လိုအပ်ချက်ကို

ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းဆိုတဲ့

လုပ်ဆောင်မှု ရှိကိုရှိနေရပါမယ်”

စဉ်းစားခြင်း

ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို မလုပ်ဘဲ

သူတစ်ပါးအကြောင်းပဲ စဉ်းစားနေမယ်

သူတစ်ပါးအကြောင်းပဲ ပြောဆိုနေမယ်

သူတစ်ပါးအလုပ်တွေနဲ့ပဲ

အလကားအချိန်ဖြုန်းနေမယ်ဆိုရင်

သံသရာအဆက်ဆက်က ပါလာတဲ့

ကုသိုလ်ပါရမီပန်းတွေ ညှိုးနွမ်းကုန်ပြီး

မဂ်ဖိုလ်အခွင့်အရေးတွေ

ဆုံးရှုံးသွားရပါလိမ့်မယ်။

လေးစားမှု

လေးစားမှုကို အခြေခံတဲ့ချစ်ခြင်းက

လေးစားမှုလျော့ရင် လျော့သွားတတ်။

လေးစားမှုပျက်ရင် ပျက်သွားတတ်လို့

မခိုင်မြဲဘူးဆိုပေမယ့်

လေးစားမှုကို ရေရှည်တည်တံ့အောင်

ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရင်တော့

အဲဒီချစ်ချင်းက ပိုမိုလေးနက်ပြီး

ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်နိုင်ပါတယ်။

တဏှာ

ရဟန္တာမဖြစ်သေးလို့
တဏှာရှိနေသေးသမျှတော့
လူသားတွေရဲ့စိတ်ဟာ
အမြဲတမ်း
လိုကွက်၊ ဟာကွက်
ရှိနေဦးမှာပါပဲ။
ဟိုဟာ ပြည့်စုံပေမယ့်
ဒီဟာ မပြည့်စုံ၊
ဒီဟာ ပြည့်စုံပေမယ့်
ဟိုဟာ မပြည့်စုံ၊
တစ်ခုခုတော့
အမြဲလိုနေတာပါ။
လိုကွက်မရှိ၊
ဟာကွက်မရှိ
အစစအရာရာ
ပြီးပြည့်စုံနေတဲ့လူရယ်လို့
တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ
မရှိပါဘူး။

မာရ်နတ်

ကုသိုလ်ကံကြောင့်ကောင်းတဲ့
သုဂတိဘဝရောက်မယ်။
အကုသိုလ်ကံကြောင့်မကောင်းတဲ့
ဒုဂ္ဂတိဘဝရောက်မယ်။
ဘယ်ဘဝပဲရောက်ရောက်
ရောက်ရာဘဝမှာ
သေရမှာဖြစ်တဲ့အတွက်
ဘဝသစ်ထပ်ဖြစ်စေတဲ့
ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ
ကံမှန်သမျှကို
မာရ = မာရ်လို့ခေါ်ပါတယ်။

ကောင်းတာလုပ်ရင်
နှောင့်ယှက်ချင်တာ
မာရ်နတ်ရဲ့အကျင့်စရိုက်ပါ။
အခုခေတ်မှာ သူတစ်ပါးကောင်းတာ
လုပ်တာကို နှောင့်ယှက်ဟန့်တားတဲ့
သူတွေဟာ မာရ်နတ်ရဲ့ပါတီဝင်တွေပါပဲ။

အမှန်တရား

ဘယ်အကြောင်းအရာမဆို

သူ့နေရာနဲ့သူ

အဓိပ္ပာယ်ရှိနေတာပါပဲ။

သူ့နေရာနဲ့သူ

သူ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့သူ

ပြောတဲ့စကား

ရေးတဲ့စာကို

နေရာဌာနအားလျော်စွာ

အရှိအမှန်အတိုင်း

နားမလည် သဘောမပေါက်ဘဲ

ကိုယ့်အသိ၊ ကိုယ့်အစွဲနဲ့

လိုရာဆွဲ

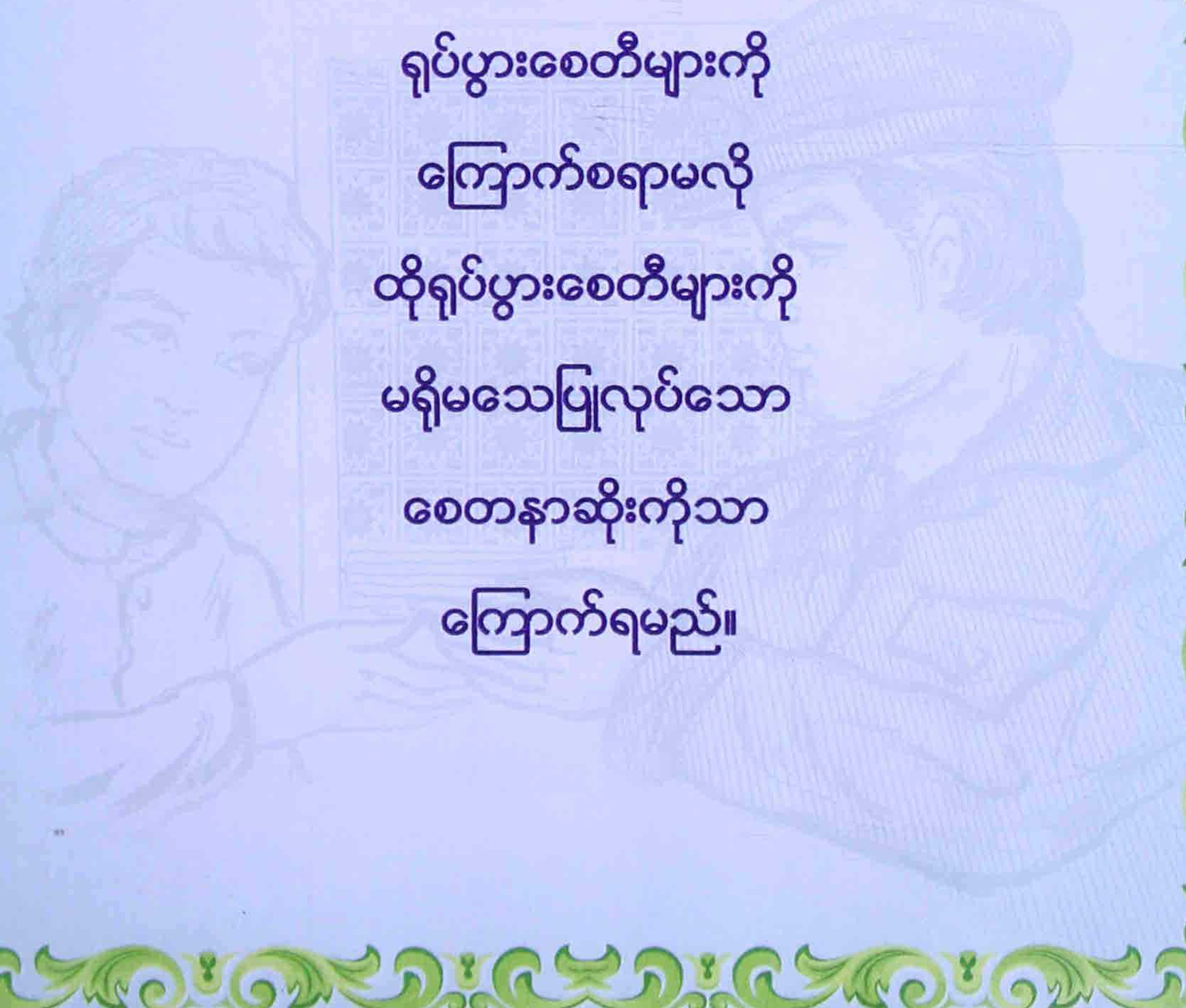
အဓိပ္ပာယ်ကောက်မယ်ဆိုရင်တော့

အမှန်တရားနဲ့

ဝေးချင်တိုင်း ဝေးနေတော့မှာပါပဲ။

ကြောက်ခြင်း

ထောင်ကိုကြောက်စရာမလို၊
ဒုစရိုက်မှုများကိုသာ
ကြောက်ရမည်။
အပါယ်လေးပါးကို
ကြောက်စရာမလို
အကုသိုလ်ကံများကိုသာ
ကြောက်ရမည်။
ရုပ်ပွားစေတီများကို
ကြောက်စရာမလို
ထိုရုပ်ပွားစေတီများကို
မရိုမသေပြုလုပ်သော
စေတနာဆိုးကိုသာ
ကြောက်ရမည်။



ဝိပလ္လာသ

ပုထုဇဉ်တို့၏ အသိမှန်သမျှသည် အားလုံးအမှားသိ၊
သို့မဟုတ် မပြည့်စုံသောအသိများသာ ဖြစ်ကြ၏။
ယင်းအသိမျိုးကို ပါဠိဝေါဟာရအားဖြင့်
"ဝိပလ္လာသ" ဟုဆိုရ၏။ "ဝိပလ္လာသ" ၏အနက်မှာ
"ပြောင်းပြန်" ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပုထုဇဉ်တို့သည်
လောကကို ပြောင်းပြန်မြင်ကြ၏။
အနိစ္စကို နိစ္စဟုမြင် ကြ၏။
ဒုက္ခကို သုခဟု မြင်ကြ၏။
အနတ္တကို အတ္တဟု မြင်ကြ၏။
အသုဘကို သုဘဟု မြင်ကြ၏။
အကျဉ်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင်
အမှားကို အမှန်ဟုမြင်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။
ထိုသို့ပြောင်းပြန် မြင်နေကြသော်လည်း
မိမိတို့အမြင်ကို အမှန်ဟု ထင်ကြ၏။

(သာမာဝတီမိဖုရားဝတ္ထု)

ဓမ္မနိယာမ

အဓမ္မနည်းဖြင့် အနိုင်ယူရန် အားထုတ် မှုသည်

အကယ်၍ နိုင်စေကာမူ ယာယီနိုင် မှုမျိုးသာဖြစ်၏။

ပျားကဲ့သို့ ချိုလျှင်လည်း အဆိပ်လူးသောပျားမျိုးသာဖြစ်၏။

ဒေသနာ တော်အရ အဓမ္မနည်းဖြင့် အောင်နိုင်မှု

မှန်သမျှသည် ဓမ္မအလှည့်သို့ရောက်သောအခါ

ကျရှုံးခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ရ၏။

ဤသည်မှာ - ဓမ္မနိယာမဖြစ်၏။

ဤဓမ္မနိယာမကို မည်သည့်တန်ခိုးရှင်မျှ

မကျော်လွှန်နိုင်။

(သာမာဝတီမိဖုရားဝတ္ထု)

အောင်းခိုခြင်း

ဓမ္မဗဟုသုတတွေ

အများကြီး မသိပေမယ့်

ကိုယ်သိသလောက် နည်းနည်းလေးကို

လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

ကျင့်သုံးသလောက်လည်း

ကိစ္စပြီးမြောက်ချမ်းသာရောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို

တွင်းမတူးပေမယ့် အောင်းတဲ့ကြွက်နဲ့

တူပါတယ်

ဥပမာခိုင်းနှိုင်းထားတာမို့.....။

လိုချင်စိတ်

ရဟန္တာမဖြစ်သေးသမျှ

လိုချင်စိတ်၊ ရချင်စိတ်ဆိုတာ

လူတိုင်းမှာ ရှိနေမှာပါပဲ။

ဘာအကျိုးမှ မမျှော်ပါဘူးဆိုတာ

စကားလှအောင် ပြောတာပါ။

အသိစိတ်က အကျိုးမမျှော်တောင်

မသိစိတ်ကတော့ အကျိုးမျှော်ပါတယ်။

မသိစိတ်ဆိုတာ စိတ်အစဉ်မှာ ကိန်းနေတဲ့

အနုသယဓါတ်ကို ပြောတာပါ။

ကိုယ့်အကျိုးမျှော်မယ့်အစား

သူများအကျိုး မျှော်တတ်အောင်

ခံစားဖို့ အကျိုးမျှော်မယ့်အစား

လွတ်မြောက်ဖို့ အကျိုးမျှော်တတ်အောင်

အလေ့အကျင့် လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင်

အညံ့စားအမျှော်စိတ်တွေ ခေါင်းပါးပြီး

အမြတ်စား အမျှော်စိတ်တွေ တိုးပွားလာမှာပါ။

ဘဝတန်ဖိုးသိသူ

လူဖြစ်ရခြင်း၏

အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို

မသိသော ပညာမဲ့သည်

လူ့ဘဝကို

ကာမဂုဏ်ခံစားဖို့အတွက် အသုံးချ၍

အပါယ်လေးပါးသို့သွားသည်။

လူဖြစ်ရခြင်း၏

အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကို

သိသော ပညာရှိသည်

လူ့ဘဝကို

ကုသိုလ်ရဖို့အတွက်

အသုံးချ၍ နိဗ္ဗာန်သို့သွားသည်။

မေတ္တာရှင်
(ရွှေပြည်သာ)

ပညာရှိ၊ လူမိုက် နှင့် သူမြတ်

ပညာရှိတို့၏အဆိုအရ ကျင့်စဉ်နှင့် ပတ်သက်၍

မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်မပြည့်သောအခါ

လူမိုက်တို့သည် သူတစ်ပါးအပေါ်၌

သံသယရှိတတ်ကြ၏။

ပညာရှိတို့ကား သူတစ်ပါးအပေါ်၌ သံသယမရှိဘဲ

မိမိ၌သာ သံသယရှိကြ၏။

သူမြတ်များဖြစ်လေသောအခါမှသာ

သူတစ်ပါးအပေါ်၌လည်း သံသယမရှိ

မိမိအပေါ်၌လည်း သံသယမရှိ၊

သံသယဟူသမျှကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ကြတော့သည်

ဟူ၍ ဆိုပါ၏။

(ပူတိဂတ္တတိဿမထေရ်ဝတ္ထု)

အကျွမ်းဝင်ခြင်း

တကယ်တော့ လူသားအားလုံးဟာ
ဆွေမျိုးတွေချည်းပါ။
ကျင်လည်ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ သံသရာခရီးက
အစရှာမရလောက်အောင်
ရှည်လျားလွန်းလှတာမို့ သံသရာမှာ
ဆွေမျိုး မတော်ဖူးတဲ့သူရယ်လို့
တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။
လောကမှာ စားစရာတစ်ခုဟာ
ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး နည်းနည်းများများ
ကိုယ်ချစ်ကျွမ်းဝင်တဲ့သူနဲ့
အတူတူ စားရမယ်ဆိုရင်
အဲဒီစားစရာဟာ အကောင်းဆုံးစားစရာပါပဲ။
ဘာလို့လဲဆိုတော့ ချစ်ကျွမ်းဝင်ခြင်းထက်
ပိုကောင်းတဲ့အရသာ
လောကမှာ မရှိလို့ပါပဲ။

သံသရာ

ရှည်လျားလွန်းလှတဲ့ အစမထင်သံသရာမှာ

သူကမိဘဖြစ်လိုက် ကိုယ်ကမိဘဖြစ်လိုက်နဲ့

အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ကျင်လည်နေကြရတာမို့

ဘယ်သူ့ကျေးဇူးကိုတော့ဖြင့် ဘယ်သူကကျေအောင်

ဆပ်ပြီးပြီဆိုတာ ပုထုဇဉ်လောကမှာ

လုံးဝမရှိနိုင်ပါဘူး။

ပေးဆပ်ခြင်း

ကိုယ့်အကျိုး

ကိုယ့်စီးပွားအတွက်သာမက

သူတစ်ပါးအကျိုး

သူတစ်ပါးစီးပွားအတွက်ပါ

အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူကတော့

မြင့်မြတ်တဲ့ပေးဆပ်ခြင်းနဲ့

ဘဝကို ပေးဆပ်နေရတဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တိစွမ်းအား

အညာခိုင်မှ အသီးတွေ လှသလို

သတိခိုင်မှလည်း

စိတ်တွေ ငြိမ်းချမ်းရမှာမို့

အာရုံတိုင်းကို ငြိမ်းချမ်းတဲ့အာရုံ

ဖြစ်စေချင်တယ်ဆိုရင်

ကိုယ့်စိတ်ကို ထာဝရငြိမ်းချမ်းနေအောင်

သတိအားအစွမ်းတွေ

အမြဲ ထုံမွမ်းထားဖို့ပါပဲ။

သတိ

အမိုးကျဲနေတဲ့အိမ်

မိုးရေနှိပ်စက်မယ်

အမှတ်ကျဲနေတဲ့စိတ်

ကိလေသာနှိပ်စက်မယ်

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အိမ်ကို

သတိအမိုးစိပ်စိပ်မိုးမှ

ကိလေသာမိုးရေဘေး

ကင်းဝေးလိမ့်မယ်။

သတိ

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို

အမှားအယွင်းမရှိအောင်

ဂရုစိုက်တဲ့ သတိမျိုးကို

"ခလုတ်မထိဘူး ဆူးမငြိ - သတိ" လို့

ခေါ်ပါတယ်။

ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ်

လုပ်နေဆဲမှာဖြစ်နေတဲ့

ကိုယ်အမူအရာသဘော

စိတ်အမူအရာသဘောကို

ဂရုစိုက်သိနေတဲ့ သတိမျိုးကို

"အဟုတ်သိ အထူးသိ - သတိ" လို့

ခေါ်ပါတယ်။

သတိနှစ်မျိုးလုံးရှိမှ

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး

ငြိမ်းအေးနိုင်ပါတယ်။

မေတ္တာပွား

ချက်ကာထမင်း

ကျွေးလှူခြင်းထက်

မယွင်းစင်စစ်

နို့တစ်ညှစ်စာ

ကြိမ်သုံးခါမျှ

မေတ္တာပွားများ

ကျိုးကြီးမားသည်

ဘုရားမြတ်စွာ

မိန့်ခွန်းတည်း။

မနိုင်ဝန်

မနိုင်ဝန်ကို

မသပ်မရပ်ထမ်းပြီး

စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲနေမယ့်အစား

ကိုယ်နိုင်တဲ့ဝန်ကို

သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထမ်းပြီး

စိတ်ကျေနပ်ချမ်းသာနေရတာက

ပိုကောင်းမယ်ထင်တယ်လေ ...။

သင့်တစ်သက်တာ ကျင့်စရာ

၁။ ကိုယ့်ကိုယ်နှင့်တစ်ကိုယ်ချင်း စာနာ

ထောက်ထားတတ်ဖို့က ပထမ။

၂။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တန်းတူထား

ဆက် ဆံနိုင်ဖို့က ဒုတိယ။

၃။ သူ့ဘဝပေး သူ့အခွင့်အရေးများကို

စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းက တတိယ။

လူမှန်လျှင် သည်စိတ်ထား

ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့မြဲမြဲထား။

ဘဝအိမ်

ဆိုးတဲ့အိမ်
မလှတဲ့အိမ်
တန်ဖိုးသေးတဲ့အိမ်
ယုတ်ညံ့တဲ့အိမ်မှာ
နေရတဲ့သူထက်
ကောင်းတဲ့အိမ်
လှတဲ့အိမ်
တန်ဖိုးကြီးတဲ့အိမ်
မြင့်မြတ်တဲ့အိမ်မှာ
နေရတဲ့သူက
ဘဝလုံခြုံမှုနဲ့
စိတ်ချမ်းမြေ့မှု
ပိုပြီးရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဘဝ

"ဘဝဆိုတာ

နောက်ဆုံးထွက်သက် အထိ

လဲကျလိုက် ပြန်ထလိုက်

လုပ်နေရတဲ့

မရပ်မနားဖြစ်စဉ်တစ်ခု

ဖြစ်ပါတယ်"

ဘဝ၏ အပိုင်းသုံးပိုင်းမှ မျက်နှာပြင်နှစ်ခု

ဘဝသည် ထာဝစဉ်ပြောင်းလဲနေသော်လည်း

ယင်းဘဝတွင် သာယာဖွယ်အပိုင်း၊

မသာယာဖွယ်အပိုင်း၊ထွက်မြောက်ရာအပိုင်း ဟူ၍

အပိုင်းသုံးပိုင်းပါဝင်၏။

ပါဠိဝေါဟာရအားဖြင့်

သာယာဖွယ်ပိုင်း ကို " အဿာဒ "၊

မသာယာဖွယ်အပိုင်းကို " အာဒီနဝ "၊

ထွက်မြောက်ရာအပိုင်းကို " နိဿရဏ " ဟု ခေါ်၍

ဘဝ၏ သာယာ ဖွယ်အပိုင်း၊

မသာယာဖွယ်အပိုင်း၊ ထွက်မြောက်ရာအပိုင်းတို့၌

မျက်နှာပြင်တစ်ခုမှာ အနတ္တရှုထောင့်မှ မြင်ရသော

မျက်နှာပြင် ဖြစ်၏။ အတ္တရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင်

" အသာစံ ခြင်း " သဘောကို တွေ့ရ၏။

အနတ္တရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင်

" အနာခံခြင်း " သဘောကို တွေ့ရ၏။

(စုန္ဒဝက်ကုန်သည်ဝတ္ထု)

ဘဝ၏နေရာ

"ဘဝ"သည်ကြောင်လိမ်လှေကား၏

အလယ်နေရာဖြစ်၏။

အထက်သို့တက်၍လည်းရ၏။

အောက်သို့ဆင်း၍လည်းရ၏။

ကြောင်လိမ်လှေကား၏စက်ဝန်းမှ ခုန်ထွက်၍လည်းရ၏၊

အထက်သို့တက်လျှင် နတ်၊ လူ၊ ဗြဟ္မာ ဖြစ်၏။

အောက်သို့ဆင်းလျှင် အပါယ် လေးပါးသို့ရောက်၏။

လှေကားစက်ဝန်း မှ လွတ်အောင်

ခုန်ထွက်လျှင် "သန္တိသုခနိုင်ငံတော်သို့"

ရောက်၏။

(အရှင်နန္ဒမထေရ်ဝတ္ထု)

ဘဝသစ်ပင်

ဝါးသီး သီးလျှင်

ဝါးပင်သေ၏။

ပေသီး သီးလျှင်

ပေပင်သေ၏။

ငှက်ပျောသီး သီးလျှင်

ငှက်ပျောပင်သေ၏။

ဤသို့နည်းတူ ပမာယူကြ

"လူ့ဘဝမှာ ...

မာနပင်စည်၊ ခိုင်ကျည်ထွားကျိုင်း

ငါတံတိုင်းခတ်၊ ငါလှိုင်းတပ်၍

အတ္တသီးတွေ၊ သီးခဲ့လေလျှင်

ဘဝသစ်ပင်၊ သေဆုံး၏"

ဘဝပန်းရုံ

လောကသည် ပန်းဥယျာဉ်ဖြစ်၍
ဘဝသည် ပန်းရုံဖြစ်၏။ လောကတည်းဟူသော
ပန်းဥယျာဉ်ရှိ ဘဝတည်းဟူသောပန်းရုံမှ
အကုသိုလ် ပန်းများလည်း ပွင့်နိုင်၏။
ကုသိုလ်ပန်းများလည်း ပွင့်နိုင်၏။
သတ္တဝါတို့သည် မိမိတို့၏ ဘဝတည်းဟူသော ပန်းရုံမှ
အကုသိုလ်ပန်းများ မပွင့်ရလေအောင်၊
ကုသိုလ်ပန်းများသာ ပွင့်ရလေအောင် ကြိုးပမ်းအပ်၏။
အကုသိုလ်ပန်းများကိုလည်း သီကုံးရ၏။ အကုသိုလ်ပန်းများကို
သီကုံးသောအခါ သမုဒယ သစ္စာပန်းကုံးကိုရ၏။
ကုသိုလ်ပန်းများကို သီကုံးသောအခါ မဂ္ဂသစ္စာပန်းကုံးများကိုရ၏။
လောကတည်းဟူသော ပန်းဥယျာဉ်ကို
သမုဒယသစ္စာပန်းကုံးများဖြင့် တန်ဆာဆင်သောအခါ
လောကတည်းဟူသော ပန်းဥယျာဉ်သည် ဒုက္ခသစ္စာသဘောကို
ဆောင်ကာ အမြဲတမ်း မငြိမ်းမချမ်း ရှိပေလိမ့်မည်။
လောကတည်းဟူသော ပန်းဥယျာဉ်ကို မဂ္ဂသစ္စာပန်းကုံးများဖြင့်
တန်ဆာဆင်သောအခါ လောကတည်းဟူသော
ပန်းဥယျာဉ်သည် နိရောဓသစ္စာသဘောကိုဆောင်ကာ
အမြဲတမ်းငြိမ်းချမ်းခြင်း ရှိပေလိမ့်မည်။

(ဝိသာခါဝတ္ထု)

ပန်းအလှ နှင့် ဘဝအလှ

လူ့ဘဝဟူသည်မှာလည်း ပန်းများသဖွယ် ဖြစ်ပါ၏။

ပန်းများလှသလို၊ လူ့ဘဝသည် လှပါ၏။

ပန်းများမွှေးသလို၊ လူ့ဘဝသည် မွှေးပါ၏။

လှသော၊ မွှေးသောပန်းများကို ပန်ရူးသူကရူးပြီး

သူအသုံးချချင်သလိုချ၏။ ထို့အတူ လှသော၊

မွှေးသောလူ့ဘဝများကို သေမင်းကရူးပြီး

သူအသုံးချချင်သလို ချလေ၏။

လှသော၊ မွှေးသောပန်းများကို လောက၌

ထိုက်ထိုက်တန်တန် အသုံးချ၍ ရသလို လှသော၊

မွှေးသော လူ့ဘဝများကိုလည်း လောက၌

ထိုက်ထိုက်တန်တန် အသုံးချ၍ ရပါ၏။

ပန်းများကို ဘုရားတင်၍ ပူဇော်သလို မိမိတို့၏

ဘဝကိုလည်း လောက အတွက် ပူဇော်နိုင်ပါ၏။

ဘုရားတင်၍ပူ ဇော်ခြင်းဖြင့် ပန်းများကို

ထိုက်ထိုက်တန်တန် အသုံးချ၍ ရပါ၏။

ပန်းအလှနှင့် ဘဝအလှကို မည်သို့အသုံးချမည်နည်း။

(ပတိပူဇိကာဝတ္ထု)

ဘဝရေဆန်

မိုးကြီးသည်းထန် လှိုင်းကြီးသန်သည့်

ရေဆန်ခရီး တစ်ယောက်တည်းလည်း

ချွေးဒီးဒီးကျ ဇီဝိန်ချစေ

မာနဖွဲ့တက် ယုံကြည်လက်ဖြင့်

ဆန်ရေတက်လျှင် ဘဝသွင်ကို

ငါလျှင်ယောက်ျား ငါ့စွမ်းအားဖြင့်

ငါကားဘာမထီ ဆန်တက်မည်။

ငါ့ကိုမချစ်ပါနဲ့

အချိန်တိုင်း စိတ်ချမ်းသာချင်ရင်
အချိန်တိုင်း "ငါ့" ကိုမချစ်မိအောင်
ကြိုးစားရမှာပါပဲ။
"ငါ့ပစ္စည်း"၊ "ငါ့လူ" ဆိုတဲ့
"ငါ့အစွဲ" ကင်းရှင်းနေတာဟာ
"ငါ့" ကိုမချစ်တာပါပဲ။
"ငါ့" ကို မချစ်တဲ့သူမှသာ
စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ်ကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။
ငါစိတ်ချမ်းသာချင်ရင်
ငါ့ကို မချစ်မှ ဖြစ်မှာပါ။
ငါ့ကို မချစ်ပါနဲ့ကွယ်။

နေရာတကာမှာ ငါ့အယူအဆမှအမှန်
ငါ့ဆန္ဒမှ အမှန်ဆိုတဲ့စိတ်မျိုး
ရှိနေရင် အဲဒီလူဟာ ဘယ်တော့မှ
စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်ပါဘူး။
အမြဲစိတ်ဆင်းရဲနေရမှာပါ။
ဘယ်သူနဲ့မှလည်း သဟဇာတ
မဖြစ်တဲ့အတွက် နောက်ဆုံးမှာ
ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အပစ်ပယ်ခံရပြီး
အထီးကျန်ဝေဒနာကို
အကျည်းတန်စွာ ခံစားရင်း
ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့နဲ့
ဘဝနိဂုံးချုပ်ရတတ်ပါတယ်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက ရွှေပါရမီတောရ

ငါနေရမည့်အိမ်

ဘဝအစ မလှပသမို့ ခဏခဏ ငိုခဲ့ရတယ်။
ဘဝဇာတ်ခုံအဖုံဖုံမှာ ကြုံလာသမျှ နိုင်ခဲ့ရတာရှိသလို
မချိတဲ့နလုံးသား ဟန်ဆောင်အပြုံးလေးနဲ့
အရှုံးပေးခဲ့ရတာလည်း ရှိတယ်။
လောကဓံ အလှည့်အပြောင်းကြောင့်
ကံအကြောင်းမလှ ငိုခဲ့ရသလို
ဘဝကိုအနိုင်နဲ့ ရယ်ပွဲ ဖွဲ့ခဲ့တာလည်းရှိတယ်။
ရတာမလို လိုတာမရ မရတာလို မလိုတာရသမို့
ဖြစ်လာသမျှကိုရင်ဆိုင် အခက်အခဲမှန်သမျှကို
ယှဉ်ပြိုင်မယ်ဆိုရင် နိုင်ချင်လည်းနိုင်လိမ့်မယ်။
ခိုင်မာတဲ့ယုံကြည်ချက်နဲ့ ရှေ့ဆက်ဖို့ခွန်အားတွေ
အများကြီးသန္နိတည်နေတာ ငါ့ကိုငါအသိဆုံး။
တစ်ခါတစ်လေတော့လည်း အားခဲလို့ရှုန်းကန်
နင်လားဟဲ့ လောကဓံဆိုပြီး အံတုလို့စိန်ခေါ်
တိမ်ပေါ်ထိ တက်ပြိုင်လိုက်ချင်ရဲ့ မနိုင်လို့ခြေချော်ကျ
ရှုံးကာမှရှုံးရော အပြုံးနဲ့အရာရာကို
အသာလေး ကျော်ဖြတ်ချင်တယ်။
ဒါကြောင့်လဲလေ ဖြစ်လေရာဘဝ ဒီလောကသံသရာမှာ
အရှုပ်တွေရှင်း အပုတ်တွေလင်းစေဖို့ အပူတွေရှား
အယူတွေမမှားစေဖို့ အနေမြတ်၍ အသေတတ်စေဖို့
စုရှုစုငြိမ်း ခန္ဓာဇာတ်သိမ်းစေဖို့
ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ ငါနေရမှာက " သတိ " ဆိုတဲ့အိမ်။

ငါ့ကိုမချစ်ပါနဲ့

တွေ့ကြုံဆုံစည်းလာသမျှ

သက်ရှိသက်မဲ့အာရုံတိုင်းကို

ငါနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ငါ့ဥစ္စာလို့

စွဲလမ်းသိမ်းပိုက်ခဲ့မိလို့

ငါ့စိတ်တွေ ပူလောင်ခဲ့ရတာပါ။

ငါဆိုတဲ့ နှောင်ကြိုးတွေ အားလုံးကို

ဖြတ်တောက်ပစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့

ငါ့စိတ်အေးချမ်းနေမှာပါပဲ။

ငါ့စိတ်တွေ အမြဲတမ်းအေးချမ်းနေဖို့

ငါ့ကိုမချစ်ပါနဲ့တော့လားကွယ်။

ငါ

နေရာတကာမှာ ငါ့အယူအဆမှ အမှန်

ငါ့ဆန္ဒမှ အမှန်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးရှိနေရင်

အဲဒီလူဟာ ဘယ်တော့မှ

စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်ပါဘူး။

အမြဲစိတ်ဆင်းရဲနေရမှာပါ။

ဘယ်သူနဲ့မှလည်း

သဟဇာတ မဖြစ်တဲ့အတွက်

နောက်ဆုံးမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့

အပစ်ပယ်ခံရပြီး

အထီးကျန်ဝေဒနာကို

အကျည်းတန်စွာ ခံစားရင်း

ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့နဲ့

ဘဝနိဂုံးချုပ်ရတတ်ပါတယ်။

သုတဒိဋ္ဌိအမြင်

လူလူချင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကြည့်ရာတွင်

တချို့က လူကိုမမြင်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကိုသာ

မြင်၏။ ရာထူးများကိုမြင်၏။ အာဏာများကိုမြင်၏။

ထိုသို့မြင်သောအခါ ပစ္စည်းဥစ္စာများကို မြတ်နိုး၏။

ရာထူးများကို မြတ်နိုး၏။ အာဏာများကို မြတ်နိုး၏။

ထို့ကြောင့် ပစ္စည်းရှိခိုက် အလေးအမြတ် ပြု၏။

အလေးအမြတ်ပြုစရာ ပစ္စည်းဥစ္စာ မရှိတော့သည်နှင့်

တစ်ပြိုင်နက် အလေး အမြတ်မပြုတော့။

အာဏာရှိခိုက် အလေးအမြတ်ပြု၏။

အလေးအမြတ်ပြုစရာအာဏာမရှိတော့သည်နှင့်

တစ်ပြိုင်နက် အလေး အမြတ် မပြုတော့။

ဤသည်မှာ "သုတဒိဋ္ဌိ အမြင်" ၏

သဘောဖြစ်၏။

(နွားကျောင်းသားနန္ဒဝတ္ထု)

အနုမိတဒိဋ္ဌိအမြင်

အနုမိတဒိဋ္ဌိအမြင်ဖြင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ

လူကိုကြည့်သောအခါ ပစ္စည်းဥစ္စာကိုလည်း

အလေးအမြတ်ပြုစရာအဖြစ်မမြင်။

ရာထူးများကိုလည်း အလေးအမြတ်ပြုစရာအဖြစ်မမြင်၊

အာဏာများကိုလည်း အလေးအမြတ်ပြုစရာ အဖြစ်မမြင်၊

တကယ်တမ်းအလေးအမြတ်ပြု စရာအဖြစ်မြင်သည်ကား

ပညာသာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို

အနုမိတဒိဋ္ဌိ အမြင်ဖြင့်ကြည့်တတ်သူများသည်

ဥစ္စာရှိသူများကိုလည်း အထင်မကြီး၊

ရာထူးကြီးသူ များလည်း အထင်မကြီး၊

အာဏာရှိသူများ ကိုလည်းအထင်မကြီး။

သူအထင်ကြီးသူကား ပညာရှိသူများသာဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သူသည် ပညာရှိကိုသာ

အလေးအမြတ်ပြုတတ်၏။

(နွားကျောင်းသားနန္ဒဝတ္ထု)

မျက်နှာပြင်နှစ်ဖက်

လောကကို စောင့်ရှောက်ခြင်း၌ မျက်နှာ ပြင်နှစ်ဖက်ပါ၏။

လေးစားခြင်းခံရသူများ ဘက်မှ ကြည့်လျှင်

ဂါရဝမျက်နှာပြင်ကို တွေ့ရ၏။

လေးစားတတ်သူများ ဘက်မှ ကြည့်လျှင်

နိဝါတမျက်နှာပြင်ကို တွေ့ရ၏။

ဤမျက်နှာပြင်များမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်၌ အခြေ တည်သော

ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန် မျက်နှာပြင်များ ဖြစ်ကြ၏။

ဓမ္မပေါ်၌ အခြေတည်သော

ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်မျက်နှာပြင်များလည်း ရှိသေး၏။

ဓမ္မလွှမ်းမိုးအောင် အားထုတ်ခြင်းသည်

လောကကို စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်၏။

ပုဂ္ဂလ (မြှင့်တင်ခြင်း) မျက်နှာပြင်ဖြစ်၏။

အဓမ္မကျဆုံးအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်

နိဂ္ဂဟ (နှိပ်ကွပ်ခြင်း) မျက်နှာပြင်ဖြစ်၏။

(ဗာလနက္ခတ္တပွဲသဘင်ဝတ္ထု)

ဗြဟ္မဝိဟာရအမြင်

ဗြဟ္မဝိဟာရအမြင်ကို ဗြဟ္မစိုရ်အမြင်ဟု လည်းခေါ်၏။

ယင်းအမြင်သည် မေတ္တာအမြင် ကရုဏာအမြင်၊

မုဒိတာအမြင်၊ ဥပေက္ခာအမြင် တို့ဖြစ်ကြ၏။

လောကကို မေတ္တာအမြင်ဖြင့် ကြည့်သောအခါ

အားလုံးကိုချစ်စရာချည်းဟု မြင်၏။

ကရုဏာအမြင်ဖြင့် ကြည့်သောအခါ အားလုံးကို

ကြင်နာစရာချည်းဟုမြင်၏။ မုဒိတာ အမြင်ဖြင့်ကြည့်သော

အခါ အားလုံးကို ဂုဏ် ယူစရာချည်းဟုမြင်၏။

ဥပေက္ခာ အမြင်ဖြင့် ကြည့်သောအခါအားလုံးကို

လူသားချင်းအတူတူချည်းဟုမြင်၏။

ဤအမြင်လေးမျိုးဖြင့် ကြည့်ခြင်းကို

ဗြဟ္မဝိဟာရအမြင်ဖြင့် ကြည့်ခြင်းဟူ၍လည်းကောင်း၊

ဗြဟ္မစိုရ်အမြင်ဖြင့် ကြည့်ခြင်းဟူ၍ လည်းကောင်း ဆိုရ၏။

(ဒေသန္တရခရီးသည် ရဟန်းငါးရာဝတ္ထု)

အမြင်

ဆင်ခြင်မှုအပွမာဒနဲ့ ပြည့်စုံဖို့အတွက်

ယောနိသော မနသိကာရဆိုတဲ့

အကောင်းမြင်စိတ်ထားရှိဖို့

အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

အရာရာကို အကောင်းဘက်ကနေ

ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်၊

နလုံးသွင်းတတ်မှသာ

အကုသိုလ်တရားခေါင်းပါးပြီး

ကုသိုလ်တရား တိုးပွားနိုင်ပါတယ်။

ထစ်ခနဲရှိအဆိုးမြင်၊ ထစ်ခနဲရှိ

အဆိုးထင်နေလို့ကတော့

ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့ပဲကြုံကြုံ၊

ကောင်းကွက်ကိုမတွေ့ဘဲ ဆိုးကွက်တွေချည်းပဲ

တွေ့နေပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဆင်းရဲမှု

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကလွဲရင်
အချိန်တိုင်း စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူ
တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။
ရဟန္တာမဖြစ်သေးဘဲနဲ့
ငါစိတ်ချမ်းသာလိုက်တာလို့
ကျေနပ်ရောင့်ရဲမနေဖို့
မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။
ကိလေသာမကုန်သေးသမျှတော့
စိတ်ဆင်းရဲချိန်ဆိုတာ ရှိနေဦးမှာပဲ။

လောကအပေါ်ချစ်တတ်ဖို့ကြင်နာတတ်ဖို့

လောကအပေါ်တကယ်တမ်းချစ်တတ်ဖို့
ကြင်နာတတ်ဖို့ဆိုသည်မှာ လွယ်သည်တော့ မဟုတ်။
မလွယ်သော်လည်း မွေးမြူလျှင်ရ၏။
မွေးမြူခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိ၏အကျိုးစီးပွားကို စွန့်၍
လောကအတွက် အနစ်နာခံခြင်းဖြစ်၏။
အနစ်နာမခံနိုင်ဘဲနှင့်တော့ လောကအပေါ် ချစ်၍မရ၊
ကြင်နာ၍မရ၊ ထို့ကြောင့် လောကအပေါ်
တကယ်တမ်းချစ်နိုင်ရန်၊ ကြင်နာနိုင် ရန်
မြတ်စွာဘုရားသည် လေးသင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင်တိုင်
အနစ်နာခံခဲ့၏။ လောက အပေါ်ချစ်တတ်ဖို့၊
ကြင်နာတတ်ဖို့အတွက် အနစ်နာခံခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍
"တစ်စတစ်စ၊ စွန့်ဝံ့မှလျှင်၊ ဘဝနောက်နောင်း၊
ဆက်တိုင်း ကောင်း၏" ဟူ၍ မိမိအနေဖြင့်
အနစ်နာခံနိုင် အောင် တဖြည်းဖြည်းချင်းကျင့်ယူရန်
ပညာရှိများက သွန်သင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါ၏။
အမှန်အားဖြင့် အနစ်နာခံခြင်းမရှိပါဘဲလျက်
လောက အပေါ် "ချစ်သည်၊ကြင်နာပါသည်" ဟူ၍ဆိုလျှင်
ထိုချစ်ခြင်းနှင့်ကြင်နာခြင်းသည် မိမိ၏အတ္တစိတ်ကို
ဖုံးကွယ်ရန် အသုံးပြုသော "ဒိုင်း" သာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

(မဇ္ဈိမယသူဌေးဝတ္ထု)

အနှိုင်းမဲ့ဆင်းရဲ

ငွေကြေးဥစ္စာမပြည့်စုံတဲ့လူကို
လူဆင်းရဲလို့ခေါ်ကြသလို
အရည်အသွေးကောင်းတွေ
မပြည့်စုံတဲ့စိတ်ကိုလည်း
စိတ်ဆင်းရဲလို့ခေါ်ကြပါတယ်။
စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့လူဟာ
စိတ်ဓါတ်အရည်အသွေးကောင်းတွေ
ချို့တဲ့နေတဲ့သူပါ။
သတ္တဝါတွေရဲ့စိတ်အစဉ်ဟာ
ပုံမှန်အားဖြင့်ကိလေသာအညစ်ကြေးတွေနဲ့
ညစ်နွမ်းပေကျံနေပါတယ်။
စိတ်တက်ကြွမှုမျိုးစုံ စိတ်ပျက်ကျမှုမျိုးစုံနဲ့
ညစ်ပတ်ချင်တိုင်း ညစ်ပတ်နေတဲ့
စိတ်အစဉ်ကို သတိပဋ္ဌာန်ရေစင်နဲ့
သွန်းလောင်းဆေးလျှော်မှသာ
ဖြူဖွေးသန့်စင်သွားနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေး

အရာရာကို အကောင်းဘက်ကနေ
ကြည့်တတ်၊မြင်တတ်၊နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့
ယောနိသောမနသိကာရ မရှိခြင်းကြောင့်
စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းရတာပါ။
စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းသူတွေရဲ့
အဓိကအားနည်းချက်ကတော့
အရာရာကိုနားလည်မှု၊ ခွင့်လွှတ်မှု
ခေါင်းပါးခြင်းပါပဲ။
အကောင်းထဲမှာလည်း အဆိုးရှိ
အဆိုးထဲမှာလည်း အကောင်းရှိတာမို့
အကောင်းနဲ့အဆိုးကို မျှတအောင်
တွေးယူပြီး စိတ်တည်ငြိမ်အောင်
ထားတတ်မယ်ဆိုရင် အကောင်းနဲ့
တွေ့လို့လည်း စိတ်မတက်တော့ပါဘူး။
အဆိုးနဲ့တွေ့လို့လည်း
စိတ်မပျက်တော့ပါဘူး။
ဒါဆိုရင် စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းပါပြီ။

ကျန်းမာရေး

ကျန်းမာမှုကိုမှ မရဘူးဆိုရင်

တခြားရရှိထားတဲ့အရာအားလုံးဟာ

မရတာနဲ့အတူတူပါပဲ။

ကျန်းမာခြင်းလာဘ်ကို မရတဲ့သူအတွက်

တခြားလာဘ်တွေကို ရထားပေမယ့်

ရတယ်လို့မခေါ်ဆိုနိုင်တော့ပါဘူး။

လက်ဦးဆရာ

မိဘဆိုတာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို

ကြီးထွားသန့်စင်အောင် ဖွားမြင်စောင့်ရှောက်

သင်ကြားပေးတဲ့ လက်ဦးဆရာများဖြစ်သလို

ဆရာဆိုတာလည်း

နာမ်ခန္ဓာကိုယ်ကို

ကြီးထွားသန့်စင်အောင်

ဖွားမြင်စောင့်ရှောက်

ပြုစုပေးနေတဲ့

ပဝတ္တိမိဘတွေပါ။

လူဆိုတာ

ရုပ်နာမ်နှစ်ခုလုံး

ကြီးထွားသန့်စင်မှ

လူလားမြောက်ပါတယ်

လောက၏ သားကောင်းသမီးကောင်း

ဤလောကတွင် မည်သူမဆို လောက အပေါ်

ကျေးဇူးဆပ်ရမည့် သူများချည်းဖြစ်၏။

မည်သူမျှ လောက၏ ကျေးဇူးနှင့် ကင်းသူဟူ၍မရှိ၊

အကယ်၍ လောကသာ မရှိလျှင် "သူ" ဟူ၍လည်းမရှိ၊

"ငါ" ဟူ၍လည်းမရှိ ။ ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍လည်းမရှိ၊

သတ္တဝါဟူ၍ လည်းမရှိ၊ ထို့ကြောင့် မည်သူမျှလောက၏

ကျေးဇူးနှင့် ကင်းသူဟူ၍ မရှိဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။

လောက၏ကျေးဇူးနှင့် မကင်းလျှင် လောကအပေါ်ပြန်၍

ကျေးဇူးဆပ်ရ၏။ ဤသည်မှာဓမ္မတာဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် လောကအပေါ်ထိုက်ထိုက်တန်တန် ပြန် လည်၍

ကျေးဇူးဆပ်နိုင်စွမ်းသော လောက၏ သားကောင်း၊

သမီးကောင်းများ ဖြစ်လို ပါလျှင် မိမိ၏ အကျိုးကိုသာ

ကြည့်တတ်သော တဏှာလောဘကို ပယ်သတ်နိုင်ရေး

အတွက် ဝိပဿနာဘာဝနာကိုပွားများအား

ထုတ်မိအောင် ကြိုးပမ်းအပ်ပါ၏။

(တံလျှပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုရှုသောရဟန်းဝတ္ထု)

ကြီးမြတ်သောသူ ပူဇော်ခြင်းငါးပါး

ဤလောက၌ အမြဲတစေပူဇော်ရမည့် အရာငါးမျိုးရှိ၏။

ထိုငါးမျိုးတို့အနက် ပထမအမျိုးမှာ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုဖြစ်၏။

ဒုတိယအမျိုးမှာ ဆရာသခင်ကျေးဇူးရှင်များဖြစ်၏။

တတိယအမျိုးမှာ မိဘများဖြစ်ကြ၏။

စတုတ္ထအမျိုးမှာ မိမိမှတစ်ပါးသော

အခြားလူသားများ ဖြစ်ကြ၏။

ပဉ္စမအမျိုးမှာ ကျေးငှက် တိရစ္ဆာန်များ

အပါအဝင် ရုပ်လောကဖြစ်၏။

ဤပူဇော်မှုငါးမျိုးကို "မဟာယည" ငါးမျိုးဟု ဆိုပါ၏။

"မဟာယည" ၏ အနက်မှာ

ကြီးမြတ်သော ပူဇော်ခြင်းဖြစ်၏။

(မာဃလုလင်ဝတ္ထု)

ကျေးဇူးဆပ်နည်း

သက်ရှိပတ်ဝန်းကျင်ကို အုပ်စုခွဲလိုက် လျှင်

မိမိထက် မြတ်သူလည်းရှိ၏။ မိမိ နှင့်တန်းတူလည်းရှိ၏။

မိမိထက် နိမ့်သူ လည်းရှိ၏။

ထိုသုံးမျိုးလုံးပင် မိမိဘဝ ရှင်သန်နေရေး အတွက်

သူ့နည်းနှင့်သူ ကျေးဇူးပြုနေသူများဖြစ်ကြ၏။

ထို့ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျေးဇူး ဆပ်သောအခါ

မိမိထက်မြင့်မြတ်သူများကို "ပူဇော်" သောအားဖြင့်

ဆပ်ရ၏။ မိမိနှင့် တန်းတူများကို

"ကူညီပံ့ပိုး" သောအားဖြင့် ဆပ်ရ၏။

မိမိထက်နိမ့်ကျသော သူများကို "ချီးမြှောက်" သော

အားဖြင့် ဆပ်ရ၏။

သည်မှာ သက်ရှိပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်ပြန်လည်၍

ကျေးဇူးဆပ်နည်းဖြစ်၏။

(ကုမ္ဘဃောသကဝတ္ထု)

အကြွင်းမဲ့ကျေးဇူး

မိဘကို
မင်္ဂလာနိဗ္ဗာန်ရအောင်
စွမ်းဆောင်နိုင်ရင်လည်း
မိဘကျေးဇူး
အကြွင်းမဲ့ကျေပါတယ်။
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်
မင်္ဂလာနိဗ္ဗာန်ရအောင်
စွမ်းဆောင်နိုင်ရင်လည်း
မိဘကျေးဇူး
အကြွင်းမဲ့ကျေပါတယ်။
အသင်္ခတနိဗ္ဗာန်ကို
ထာဝရစံဝင်သွားကြတဲ့
ရဟန္တာယောကျ်ား
ရဟန္တာမိန်းမတွေအားလုံး
မိဘအပေါ်မှာရော
အခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာရော
ဘာကျေးဇူးကြွေး
ဘာအကုသိုလ်ကြွေးမှ
မကျန်တော့ပါဘူး။

ကျေးဇူးဆပ်ခြင်း

လောက၌ အမှိုက်ပုံများသည် ရှိကြ၏။

အမှိုက်ပုံများဟူသည်မှာ ရွှံ့ညွန်များပင် ဖြစ်ကြ၏။

ရွှံ့ညွန်များအတွင်းမှ ပဒုမ္မာကြာသည် ပေါက်ရ၏။

ထို့ကြောင့် ရွှံ့ညွန်များကိုတန်ဖိုးမဲ့များဟူ၍မဆိုအပ်ပေ။

အကောင်းနှင့်အဆိုးသည် အစဉ်အမြဲဒွန်တွဲလျက်ရှိပါ၏။

အဆိုးကို အကြောင်းပြု၍ အကောင်း သည်ပေါ်ခဲ့ရ၏။

အကောင်းဟူ၍ပေါ်လာ ခြင်းသည် အဆိုး၏

ကျေးဇူးကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် အကောင်းအနေဖြင့် အဆိုးကို

ကျေးဇူးတင်ရမည်ဖြစ်၏။

အကောင်းသည် အကောင်းအနေဖြင့်

အဆိုးကို စွန့်ခွာရမည် မဟုတ်။ ပဒုမ္မာကြာသည် ရွှံ့ညွန်ကြောင့်

ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။ အကယ်၍ ရွှံ့ညွန် သာမရှိလျှင်

ပဒုမ္မာကြာသည် ဖြစ်ပေါ်လာ ခြင်းမရှိနိုင်။ ထို့ကြောင့်

ပဒုမ္မာကြာအနေဖြင့် ရွှံ့ညွန်ကို ကျေးဇူးတင်ရမည်ဖြစ်၏။

ကျေး ဇူးတင်လျှင် ကျေးဇူးဆပ်ဖို့လို၏။

ကျေးဇူး ဆပ်ခြင်းဟူသည်ကား ရွှံ့ညွန်ကိုမစွန့်ခွာဘဲ

ရွှံ့ညွန်တောကို အလှဆင်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်၏။

(သီရိဂုတ္တနှင့် ဂရဟဒိန္နဝတ္ထု)

မိဘကျေးဇူး

မသေခင်မှာကျွေးတာ ပိုကောင်းပါတယ်။

သေပြီးမှတော့ ကိုယ့်မိဘလောက်

ကိုယ့် အပေါ်မစောင့်ရှောက်သော၊

ကိုယ့်ကို မပြုစုခဲ့သော တခြားလူတွေကို၊

ငွေကုန်ကြေးကျခံပြီး ကျွေးတာ

အဓိပ္ပာယ်မဲ့ပါသည်။

တကယ်တော့၊ ကိုယ့်အပေါ်ကို

အသက်နဲ့ရင်းပြီး ချစ်ခဲ့တဲ့

စောင့်ရှောက်ခဲ့တဲ့

မိဘ တွေကို သက်ရှိထင်ရှားရှိချိန်မှာ

လုပ်ကျွေးသမှု ပြုစုသင့်သည်။

ဦးဘုန်း (ဓါတု)

မိတ်ဆွေစစ်အင်္ဂါ (၄)ရပ်

တကယ် ကျေးဇူးပြုတတ်သူ။

ဆင်းရဲချမ်းသာ ဘယ်ခါမဆို မကွေ
မကွာရှိသူ။

စီးပွားဥစ္စာရကြောင်း နည်းလမ်း
ကောင်းကို ညွှန်ကြားသူ။

အခါခပ်သိမ်း သနားကရုဏာ ရှိသူ။

မိတ်ဆွေတုအင်္ဂါ(၄)ရပ်

သူတစ်ပါး၏ဥစ္စာပစ္စည်းကို ခိုးယူသူ

အကျိုးမဲ့ စကားသာလျှင် များသူ

အခါခပ်သိမ်း မြှောက်ပင့် ပြောတတ်သူ

အကျိုးယုတ်မည့် အလုပ်များကို

အကူအညီပေးသူ။

လူသားလမင်း

လမင်းကြီးရဲ့ဘဝကို သိပ်အားကျတယ်။
လမင်းကြီးဟာ လောကလူသားတွေကို
အအေးဓါတ်နဲ့ အလင်းဓါတ်
ပေးပြီးကျေးဇူးပြုတယ်။
ဒါပေမဲ့ လောကလူသားတွေနဲ့
လိမ်းကျံကပ်ငြိခြင်းမရှိဘူး။
ဝေးဝေးမှာပဲ သီးသန့်နေတယ်။
မေတ္တာအအေးဓါတ်နဲ့ အသိဉာဏ်
အလင်းဓါတ်ပေးပြီး ဝေးဝေးကနေ
ကျေးဇူးပြုပြီးနေရတဲ့ လူသားလမင်း
ဘဝမျိုးကို ပိုပြီးလိုလားပါတယ်။

ဘာသာရေးဆိုတာ အဆင့်အတန်း
ရှိတဲ့လူသားတိုင်း၊ အဆင့်အတန်း
ရှိလိုတဲ့လူသားတိုင်းအတွက်
မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့
အရေးကြီးဆုံး
အရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ရာနှုန်းပြည့်လူ

ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အင်္ဂါခြေလက်

ကိုယ့်အသက်ပါမကျန်

အပဝတ္တု၊ ရုပ်ခန္ဓာစုကြီး

ပျက်စီးပါစေ။

အတွင်းနှစ်ဖြစ်တဲ့

ပါရမီကောင်းမှု(နာမ်ခန္ဓာစု)

မပျက်စီးရင်

သေတာတောင်

ပျက်စီးတယ်လို့မဆိုနိုင်ဘူး။

ဖန်တီးသူ

လောကတွင် လုပ်သမျှအလုပ်တိုင်းတွင်
အခက်အခဲ၊ အကြပ်အတည်းမပါဘဲ
ကိစ္စအဝဝ မပြီးစီးနိုင်။
လုပ်သမျှအလုပ်တိုင်းတွင် စိတ်ကူးမပါ၊
အိပ်မက်မပါ မလုပ်လိုသူများသည်
လူ့ဗာလများ ဖြစ်သည်။
လုပ်သမျှ အလုပ်တိုင်းတွင်
စိတ်ကူး၊ အိပ်မက်ဖြင့်
လုပ်ကိုင်သူများသည်
လူ့ဘော်ကြော့ ဖြစ်သည်။

လုပ်သမျှ အလုပ်တိုင်းတွင် လက်တွေ့
ကျကျဖြင့် လုပ်ကိုင်သူများသည်
ဖန်တီးသူများဖြစ်သည်။

အဆင့်မီတဲ့လူ

အကောင်းဆုံးဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို

ကိုယ်သိထားတဲ့ အသိဉာဏ်ပေါ်မှာ

အခြေခံပြီးတော့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့

အကောင်းဆုံး စိတ်ထားတွေနဲ့

အကောင်းဆုံး အသိဉာဏ်တွေကို

ထုတ်ပြီးတော့၊ ကိုယ့်အသိနဲ့ကိုယ်

ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်ကိုနဲ့ကိုယ်

အကောင်းဆုံးကို အားသွန်ပြီးတော့

လုပ်နေမှသာ အဲဒီလူက လူပီသတယ်။

လူကြီး၊ လူလတ်၊ လူငယ်

နောင်တတရားများနဲ့ရှင်သန်နေထိုင်သူများကို

လူကြီးဟု ခေါ်သည်။

အမှားတွေနဲ့ပျော်ရွှင်ကျေနပ်နေသူများကို

လူလတ်ဟု ခေါ်သည်။

အမှားများကို မှားရန်အတွက်

ကြိုးစားပမ်းစား လိုက်လံရှာဖွေနေသူများကို

လူငယ်ဟု ခေါ်သည်။

ဦးဘုန်း (ဓါတု)

အစုန်ခရီးသည်

နတ်ဘုံ၊ ပြဟ္မာဘုံသည် ချမ်းသာများလွန်းသောကြောင့်
ဒါန၊ သီလစသော ပါရမီများကို ဆည်းပူးခွင့်မရ။
လူ့ဘဝတစ်ခုသာလျှင်ဒါန၊ သီလစသော
ပါရမီများကို ဆည်းပူးခွင့်ရ၏။

ထို့ကြောင့် ဘုရားအလောင်းများသည်
ရှိသမျှကုသိုလ်များကို သုံးဖြုန်းရာဖြစ်သော
နတ်ဘုံ၌ ကြာကြာမနေကြဘဲ နတ်သက်ချွေကာ
စုတေပြီး လူ့ဘုံ၌ အနေများကြခြင်းဖြစ်၏။

ဖော်ပြပါအချက်တို့ကို သတိမမူဘဲ
လူ့ဘုံကို ပါရမီဆည်းပူးရာ
ဘဝအဖြစ် မမြင်ဘဲ ကာမဂုဏ်ခံစားရာ ဘဝဟုသာ
မြင်နေမည်ဆိုလျှင် ထိုလူသားသည်
အပါယ်သို့တဖြေးဖြေးသွားနေသော
အစုန် ခရီးသည်သာ ဖြစ်ပေမည်။

မချစ်တတ် မမုန်းတတ်တဲ့သူ

- နည်းနည်းချစ်ရင်
  နည်းနည်းပူလောင်ရတယ်။
  များများချစ်ရင်
  များများပူလောင်ရတယ်။
  လုံးဝမချစ်ရင်
  လုံးဝမပူလောင်ရတော့ဘူး။
  ဘယ်သူ့ကိုမှ
  ဘယ်အရာကိုမှ
  မချစ်လိုက်ပါနဲ့။

- နည်းနည်းမုန်းရင်
  နည်းနည်းဆင်းရဲရတယ်။
  များများမုန်းရင်
  များများဆင်းရဲရတယ်။
  လုးဝမမုန်းရင်
  လုံးဝမဆင်းရဲရတော့ဘူး။
  ဘယ်သူ့ကိုမှ
  ဘယ်အရာကိုမှ
  မမုန်းလိုက်ပါနဲ့။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက (ရွှေပါရမီတောရ)

အများနှင့်ကိုယ်

အများနဲ့ရောနှောပြီးနေရင်ကိုယ့်စိတ်နဲ့

ကိုယ့်ကိုယ်ဖြစ်ဖို့သိပ်မလွယ်ဘူး။

အများအားဖြင့်သူများစိတ်နဲ့

ကိုယ့်ကိုယ်ဖြစ်နေရတာများတယ်။

အားနာမှုတွေငဲ့ညှာထောက်ထားရမှုတွေနဲ့

ဘဝဟာ လွတ်လပ်မှုမရှိတော့ဘူး။

သူများဆန္ဒကို ဖြည့်ဖြည့်ပေးနေရတာနဲ့

ကိုယ့်ရဲ့တကယ့်ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒတွေဟာ

တဖြည်းဖြည်းနဲ့နောက်ကို

ရောက်ရောက်သွားရတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိ

- သူများအကြောင်းသိဖို့ မကြိုးစားနဲ့။

  ကိုယ့်အကြောင်းကို သိဖို့ကြိုးစား။

  လူမိုက်တွေဟာ သူများအကြောင်း

  စိတ်ဝင်စားတယ်။

- လူလိမ္မာတွေက ကိုယ့်အကြောင်းကို

  ကိုယ် စိတ်ဝင်စားတယ်။

  ကိုယ့်အမှားကို ကိုယ်သိတယ်။

  ကိုယ့်အမှားကိုယ် ပြုပြင်တယ်။

(မဃဒေဝလင်္ကာ)

ဝါး

"လေလာတိုင်း

အလိုက်သင့်ညွှတ်နိုင်တဲ့

ဝါးပင်က

တောင့်တင်းခိုင်မာတဲ့

ဝက်သစ်ချပင်ကြီးထက် ပိုပြီးကြံ့ခိုင်ပါတယ်"

နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသောလုပ်ငန်း

လောကတွင် မည်သည့်အလုပ်ကိုလုပ်လုပ်

မြင့်မြတ်သော စိတ်ထားရှိရမည်။

စူးစမ်း ဆင်ခြင်နိုင်သော အသိဉာဏ် ရှိရမည်။

လုပ်နည်း လုပ်ဟန်မှန်မည်။

ဤအင်္ဂါ သုံးရပ်နှင့်ညီလျှင်

ထို လုပ်ငန်းသည်

နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော လုပ်ငန်းဖြစ်၏။

(သာမာဝတီမိဖုရားဝတ္ထု)

အယူ

လုံ့လမထူ

ဉာဏ်မကူဘဲ

အယူတစ်ချောင်း

ကံတစ်ကြောင်းမျှ

မကောင်းလည်းကံ

ကောင်းလည်းကံဟု

ကံကိုချည်းသာ

မကိုးရာဘူး။

(မဃဒေဝလင်္ကာ)

နေရာ

လူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရှင်ပဲဖြစ်ဖြစ်

သံယောဇဉ်အနှောင်အဖွဲ့များတဲ့စိတ်ဟာ

ကိုင်းတောအိမ်ဖြစ်ပြီး

သံယောဇဉ်အနှောင်အဖွဲ့ကင်းတဲ့စိတ်ဟာ

သောင်ပြင်အိမ်ဖြစ်ပါတယ်။

လူဖြစ်ပေမယ့်

သောင်ပြင်မှာ ရောက်နေနိုင်သလို

ရှင်ဖြစ်ပေမယ့်လည်း

ကိုင်းတောမှာ ရောက်နေနိုင်ပါတယ်။

လောကဓံရှစ်ပါး

လာဘ်ရများခြင်း၊ နည်းပါးခြင်း၊ ဖြစ်ခြင်း လောကဓံ။

ခြံရံများခြင်း၊ နည်းပါးခြင်း၊ ဖြစ်ခြင်း လောကဓံ။

ကဲ့ရဲ့ပြန့်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ ဖြစ်ခြင်း လောကဓံ။

ချမ်းသာများခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ ဖြစ်ခြင်း လောကဓံ။

ဝိသမလောဘ

ကမ္ဘာဖျက်မီးသည် အပါယ်လေးဘုံ၊

လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ပထမစျာန် ဗြဟ္မာဘုံသုံးဘုံထိ

လောင်ကျွမ်းပျက်စီးစေ၏။

ကမ္ဘာကြီး ပြာအတိကျစေသည့်

ကမ္ဘာဖျက်မီးသည် ပေါ့ဆမီး၊ ရှို့မီးမဟုတ်၊

သူတစ်ပါးဥစ္စာကို မတရားသဖြင့် လိုချင်သော

ဝိသမလောဘမီးသာ ဖြစ်ကြောင်း

လူသားတိုင်း သတိပြုသင့်၏။

မတရားသောနည်းဖြင့် မတန်တဆ

ရယူချင်သော လောဘကို

ဝိသမလောဘဟု ခေါ်၏။

လောဘကြီးလွန်းလျှင် ယုံလွယ်လွန်းလျှင်

သနားတတ်လွန်းလျှင် အလိမ်ခံရတတ်၏။

လောဘ

အလိုမပြည့်တဲ့ လောဘကို

အလိုပြည့်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တာက

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းပါပဲ။

ကိုယ်ရသင့်တာထက် ပိုလိုချင်စိတ်မရှိဘဲ

ကိုယ်ရသင့်သလောက် ရတာနဲ့ပဲကျေနပ်ရင်

လောဘဟာ အလိုပြည့်သွားပါတယ်။

မတရားတဲ့နည်းနဲ့ရှာလို့ရထားတဲ့

ပစ္စည်းဟာ ကိုယ့်ပစ္စည်းမှန်ပေမယ့်

ကိုယ့်ရှိတာနဲ့တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတယ်လို့

မဆိုနိုင်ပါဘူး။ မတရားတဲ့နည်းနဲ့

ရှိတဲ့အရှိကို "ကိုယ့်ရှိတာလေးနဲ့ဆိုတဲ့

သူတော်ကောင်းစကားထဲမှာ"

ဘယ်လိုမှထည့်သွင်းလို့မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဒေါသ

"ဒေါသ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုယ်တိုင်က

"အပြစ်" လို့အဓိပ္ပာယ်ထွက်နေတော့

ဒေါသ သမားတစ်ယောက်က

သူတစ်ပါးအပေါ် အရာရာအပြစ်မြင်တတ်

တာဟာ သိပ်တော့မဆန်းလှပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့အမှား၊ ရံဖန်ရံခါအမှန်ကို

အပြစ်မြင်၊ အပြစ်တင်မယ့်ကြံတိုင်း

"ငါ့မှာရော အမှားလုံးဝမရှိဘူးလား" လို့

ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့

သူတစ်ပါးရဲ့လုပ်ရပ်တွေအပေါ်

သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်း

တိုးပွားလာမှာ အမှန်ပါပဲ။

ရောင့်ရဲသူ

ပင်လယ်ကြီးဟာ မြစ်ချောင်းအင်းအိုင်တွေက
စီးဆင်းဝင်ရောက်လာသမျှ
ရေတွေအပေါ် အလိုမပြည့်သလို
မီးပုံကြီးဟာ ထည့်လိုက်သမျှ
လောင်စာတွေအပေါ် အလိုမပြည့်သလို
လောဘဟာလည်း ရစရာအာရုံတွေ
ရစရာပစ္စည်းဝတ္ထုတွေအပေါ်
ဘယ်တော့မှ အလိုမပြည့်ပါဘူး။

တစ်ဖက်ကကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်အဆင့်အတန်း
ကို တိုးတက်အောင်ကြိုးစားအားထုတ်ရင်း
တစ်ဖက်ကလည်း လက်ရှိဘဝ
လက်ရှိအဆင့်အတန်းအပေါ်
ကျေနပ်နှစ်သက်စွာ လက်ခံမယ်ဆိုရင်
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသူအစစ်ဖြစ်ပါပြီ။

အောင်နိုင်သူ

"ကျေနပ်စရာကြောင့်ဖြစ်စေ

မကျေနပ်စရာကြောင့်ဖြစ်စေ

လောကဓံကြောင့်

တုန်လှုပ်နေသူမှန်သမျှ

လောကကို

အရှုံးပေးနေရသူချည်းပါပဲ"

မထေရ်မြတ်တစ်ပါး

အမှားနှင့်အပြစ်

အမှားကျူးလွန်မိသူကို

မကျေမနပ် ဒေါသဖြစ်နေရင်

မကျေမနပ် ဒေါသဖြစ်နေသူလည်း

အမှားကျူးလွန်နေတာပါပဲ။

အပြစ်လုပ်မိသူကို

အပြစ်ပြော ဒေါသထွက်နေရင်

အပြစ်ပြော ဒေါသထွက်နေသူလည်း

အပြစ်လုပ်နေတာပါပဲ။

အမှား

အမှားဆိုတာ

အလကားနေရင်း

ထပ်တလဲလဲ ပြန်တွေးပြီး

နောင်တရ ဝမ်းနည်းနေရမယ့်

အရာမဟုတ်ပါဘူး။

လိုအပ်တဲ့အခါ

ကိုယ့်ရဲ့လမ်းညွှန်အဖြစ်

စိတ်ဓာတ်အင်အား

ယူရမယ့်အရာပါ။

အမှားကောင်း

အကုသိုလ်အလုပ်နဲ့ပဲမှားမှား

ကုသိုလ် အလုပ်နဲ့ပဲမှားမှား၊

မှားမိတဲ့အမှားထဲကနေ တော့

အကျိုးအမြတ်တစ်ခုခု

မရရအောင် ယူရပါမယ်။

အမှားကို တန်အောင် အသုံးချရပါတယ်။

မှားမိသမျှ အမှားတိုင်း

"အမှားကောင်း" တွေဖြစ်အောင်

ကြိုးစားရပါမယ်။

အမှားဝက်ပါ

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အမှားကိုယ်စီရှိကြ ပါတယ်။

တစ်ယောက်ရဲ့အမှားနဲ့အခြား တစ်ယောက်ရဲ့အမှားတော့

တူချင်မှတူမှာ ပေါ့။ တူတဲ့အမှားတွေလည်း ရှိနိုင်သလို

မတူတဲ့ အမှားတွေလည်းရှိနိုင်ပါတယ်။

အမှားဆိုတာ ဘဝရဲ့ပွဲကိုင်တစ်မျိုးပါ။

အမှားဆိုတာ ဘဝရဲ့ရှိန်ခွင်လျှာ တစ်မျိုးပါ။

အမှားဆိုတာ ဘဝရဲ့မှန်နေဂျာတစ်မျိုးပါ။

အမှားဆိုတာ ဘဝရဲ့တရားသူကြီးတစ်မျိုးပါ။

အမှားဆိုတာ ဘဝရဲ့တရားဟောဆရာတစ် မျိုးပါ။

အမှားဆိုတာ ဘဝရဲ့အားဆေးတစ်မျိုးပါ။

အမှားဆိုတာ ဘဝရဲ့လမ်းပြကြယ်တစ်မျိုးပါ။

သည်းခံမှု

မသိတဲ့သူရဲ့အမှားကို

သိတဲ့သူက သည်းခံခွင့်လွှတ်ရပါမယ်။

မသိလို့မှားတာကို

သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းမရှိဘူးဆိုရင်

ကိုယ်လည်းမသိတဲ့သူစာရင်းထဲ

ဝင်သွားပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့မသိလို့မှားသူထက်

အမှားကိုခွင့်မလွှတ်နိုင်သူက

ပိုပြီးမသိရာရောက်ပါတယ်။

အနိုင်အရှုံး

ဒေါသခွန်အားကြီးသူက

တုတ်ဓားလက်နက်ကိုင်ပြီး

အနိုင်ယူတတ်ကြတယ်။

မေတ္တာခွန်အားကြီးသူကျတော့

ခန္တီလက်နက်စွဲကိုင်ပြီး

အရှုံးပေးရဲတဲ့သတ္တိရှိရတယ်။

(အမရပူ တူးမောင်းဆရာတော်)

အနှိုင်းမဲ့စွမ်းအား

နူးညံ့သော မှိုပွင့်သည် ခက်မာသော

မြေပြင်ကို ဖောက်ထွက်လာနိုင်စွမ်းရှိ၏။

အကောင်အထည်ရှာမရလောက်အောင်

သိမ်မွေ့လှသည့် ရေလှိုင်းလေးများသည်

မာကျောတောင့်တင်းလှသော

ကျောက်တောင်ကျောက်စောင်းများကို

သဲမှုန်လေးများဖြစ်သွားအောင်

တိုက်စားနိုင်စွမ်းရှိ၏။

ထို့အတူ သူတော်စင်များ၏။

မေတ္တာ၊ ဂရုဏာ ဖြင့်

ထုံမွမ်းသည့် နူးညံ့သော နှလုံးသည်

မသူတော်များ၏

ခက်မာသော နှလုံးသားကို

ပျော့ပျောင်းစေနိုင်စွမ်းရှိပေသည်။

သံသရာကြွေး

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာနများ

အငြိုးအာဃာတနှင့်

နိုင်လိုမင်းထက်မှုများကြီးမားလှသော

ကမ္ဘာလောကကြီးအတွင်း

နစ်နာသူ၊ ချို့ငဲ့သူ၊ ဘုမသိ၊ ဘမသိ

ဒုက္ခရောက်ရရှာသူများရှိခဲ့ပေသည်။

မိမိတို့၏ဘဝကို

တစ်လုံးတစ်ဝတည်းပေးဆပ်ခဲ့ကြသည့်

သူတော်စင်များမှာ

သည်းခံခြင်းတရားကို လက်ကိုင်ထား၍

သံသရာကြွေးဆပ်ရင်းနှင့်ပင်

လောကကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ အလှဆင်သူများ

ဖြစ်ပေသည်။

နားလည်မှု

သံသရာမှာ မသက်ဆိုင်ခဲ့ဖူးတဲ့သူ

တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး

ဘဝပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့

အကြိမ်ကြိမ် သက်ဆိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

အားလုံးက သက်ဆိုင်သူတွေချည်းပါ။

သက်ဆိုင်သူအချင်းချင်း

ဘာလို့နားလည် မပေးနိုင်ရမှာလဲ။

ကိုယ့်ရဲ့သက်ဆိုင်သူကို

ဘာလို့ခွင့်မလွှတ်နိုင်ရမှာလဲ။

ပြီးပြည့်စုံမှု

သူတစ်ပါးရဲ့

ဆင်းရဲဒုက္ခကိုမလိုလားတဲ့၊

သူတစ်ပါးရဲ့

ဆင်းရဲဒုက္ခကိုဖယ်ရှားပေးချင်တဲ့၊

သူတစ်ပါးရဲ့

ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားတဲ့၊

သူတစ်ပါးရဲ့

ကောင်းကျိုးချမ်းသာကိုဆောင်ရွက်ပေးတဲ့၊

အကြင်နာတရား၊ မေတ္တာတရားသာ

လူသားတိုင်းမှာ ရှိမယ်ဆိုရင်

လူ့လောကကြီးတစ်ခုလုံး

ပျော်ရွှင်အေးချမ်းဖွယ် အတိပြီးနေမှာပါ။

အဖြူရောင်တံတား

ဒီကမ်းနဲ့ ဟိုဘက်ကမ်း
ချောမွေ့စွာ ဖြတ်သန်းပါ။
အတ္တ ဘယ်နစ်တန်း
မစ္ဆရိယ ဘယ်နစ်တန်း
သတ်မှတ်ခြင်း အလျဉ်းမရှိ။
မေတ္တာဘယ်ရွေ့သစ္စာဘယ်မျှ
တိကျမှုဖြင့် မတိုင်းတာကြစေလို။
ထိုထက်မကသော ပေးဆပ်မှုများဖြင့်
ရင်ဘတ်ကို ခင်းကျင်းထားမှုမှာ
ဆူကြုံ နိမ့်မြင့်၊ အနက် အဖြူ
မည်သို့မျှ ခွဲခြားလိမ့်မည်မဟုတ်။
ဖုန်မှုန့်နှင့် အမှိုက်သရိုက်တို့
တင်ကျန်ရစ်လည်း အပြစ်ဟူ၍ မပြုစု။
ထိခိုက် ပွန်းရှမှုကို ဥပေက္ခာပြုလည်း
ခွင့်လွှတ် ကျေနပ်ခြင်းဖြင့်သာ။
နာကျင်မှုမှန်သမျှ ဖြေဖျောက်၍
သွားလိုရာခရီးအား ဆီးတားပိတ်ပင်မှုမဲ့စွာ
ဦးနှင့်သူများအတွက်ရော
နောက်ကျသူတွေအတွက်ပါ ဖွင့်လှစ်ထားရှိခဲ့။
ရှင်သန်နေသရွေ့ကာလပတ်လုံး
ပျက်ကွက်ခြင်းကင်းမဲ့
တစ်နေ့၂၄ - နာရီ။ ......

အကြင်နာ

အကြင်နာတရား အားနည်းရင်
အများကို နည်းနည်းပဲ ကူညီဖြစ်ပါတယ်၊
အကြင်နာတရား အားများရင် အများကို
များများကြီး ကူညီဖြစ်ပါတယ်။

အကြင်နာတရား ပြည့်ဝတဲ့သူဟာ
သူတစ်ပါး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ကြောင်း၊
သူတစ်ပါး ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း
အလုပ်တွေကို ဘယ်တော့မှ မကြံစည်၊
မပြောဆို၊ မလုပ်ကိုင်ပါဘူး။
အကြင်နာတရား ခေါင်းပါးတဲ့သူကတော့
သူတစ်ပါးဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ကြောင်း၊
သူတစ်ပါး ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း
အလုပ်တွေကိုပဲ အမြဲကြံစည်၊
ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်ပါတယ်။

မေတ္တာ

မေတ္တာဆိုတာ တစ်ဖက်သားရဲ့

ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရှက်ဆောင်ပေးချင်တဲ့သဘော၊

တကယ်လည်းရွက်ဆောင်ပေးနေတဲ့သဘောပါ။

ကရုဏာဆိုတာ တစ်ဖက်သားရဲ့ဆင်းရဲ ဒုက္ခကို

ဖယ်ရှားချင်တဲ့ သဘော၊ တကယ်လည်း

ဖယ်ရှားပေးနေတဲ့သဘောပါ၊

မုဒိတာဆိုတာ တစ်ဖက်သားရဲ့ပြည့်စုံမှု၊

အဆင်ပြေမှု၊ ကံကောင်းမှုကို ဝမ်းမြောက်တဲ့

သဘော၊ ကျေနပ်တဲ့သဘောပါ။

ဥပေက္ခာဆိုတာ တစ်ဖက်သားရဲ့

ကိုယ့်အပေါ်ပြစ်မှားမှု၊ ထိပါးမှုတွေကို

အပြစ်မယူဘဲ ကြည်ကြည်ဖြူဖြူ

ခွင့်လွှတ်ကြေအေးတဲ့ သဘောပါ။

ဥပေက္ခာ

ဥပေက္ခာမပါတဲ့ မေတ္တာ

ဥပေက္ခာမပါတဲ့ ကရုဏာ

ဥပေက္ခာမပါတဲ့ မုဒိတာ

စစ်မှန်ပြည့်ဝတဲ့

စိတ်အေးချမ်းမှုကိုမပေးဘဲ

လမ်းကြောင်းကွေ့ကောက်

အစွန်းရောက်သွားတတ်ပါတယ်။

သင်ခန်းစာ

အတိတ်ကို လုံးဝပြန်မတွေးဖို့ဆိုတာ
လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်နဲ့ပတ်သက်လို့
လိုအပ်လာရင်
မတွေးမဖြစ် တွေးရမှာပါပဲ။
ဒါပေမဲ့ အတိတ်အကြောင်း ပြန်တွေးပြီး
စိတ်ပူလောင်နေတာ စိတ်ဆင်းရဲနေတာတော့
လုံးဝမဖြစ်စေရဘူးပေါ့။
အတိတ်က ဆိုးကွက်တွေကို
သင်ခန်းစာယူပြီး ရှောင်ကြဉ်
အတိတ်က ကောင်းကွက်တွေကို
နမူနာယူပြီး ပြုကျင့်သွားမယ်ဆိုရင်
ပစ္စုပ္ပန်မှာ
အကောင်းဆုံးအရည်အသွေးနဲ့
ပြည့်စုံလာမှာပါ။

ကောင်းကျိုး

ကိုယ်က သူတစ်ပါးကို
ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ
ပိုပိုသာသာ ပေးခဲ့ရင်
ကိုယ့်ကိုလည်း
ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေက
ပိုပိုသာသာ ပြန်ပေးမှာပါပဲ။
ကိုယ်က အပေးပိုတော့
ကိုယ့်ကိုလည်း
အပိုပေးတော့တာပေါ့။
ကိုယ်က သူတစ်ပါးကို
အပေးပိုလေ
ကိုယ့်ကိုလည်း သူတစ်ပါးက
အပိုပေးလေပါပဲ။
အပေးပိုတော့
အပိုပေးတာပေါ့။

စိတ်

စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတဲ့သဘော
စိတ်ကို ပူလောင်စေတဲ့သဘော
စိတ်ကို ပင်ပန်းဆင်းရဲစေတဲ့သဘောကို
ကိလေသာစိတ်လို့ခေါ်ပါတယ်
အလွယ်ပြောရရင်
မကောင်းတဲ့စိတ်
ညစ်ပတ်တဲ့စိတ်
ယုတ်မာတဲ့စိတ်
ကောက်ကျစ်တဲ့စိတ်
အဆင့်အတန်းမရှိတဲ့စိတ်
အောက်တန်းကျတဲ့စိတ်ဟာ
ကိလေသာပါပဲ။
စိတ်ဟာ ကိလေသာများလေ
မော်ဒယ်လ်နိမ့်လေ
ကိလေသာပါးလေ
မော်ဒယ်လ်မြင့်လေပါပဲ။
ကိလေသာသွင်းလေ
မော်ဒယ်လ်ဟောင်းလေ
ကိလေသာရှင်းလေ
မော်ဒယ်လ်သစ်လေပါပဲ။
တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ
ကိုယ့်စိတ်ကို မော်လ်ဒယ်အသစ်လဲတာပါ။

စိတ်မော်ဒယ်လ်

တရားဘာဝနာရဲ့တန်ခိုးကြောင့်

စိတ်မော်ဒယ်လ်မြင့်လာတဲ့အတွက်

အလုပ်မော်ဒယ်လ်ရော၊ ဘဝမော်ဒယ်လ်ပါ

မြင့်လာပါတယ်။

စိတ်မြင့်မှအလုပ်မြင့်ပြီး ဘဝမြင့်ပါတယ်။

စိတ်နိမ့်ရင် အလုပ်နိမ့်ပြီး ဘဝနိမ့်မှာပါ။

ကိုယ့်စိတ်မော်ဒယ်လ်သစ်လေ

ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ကိုယ့်ဘဝမှာ

အသစ်အသစ်အောင်မြင်မှုတွေ

တိုးပွားလာလေပါပဲ။

အပ္ပမာဒ

စိတ်ရဲ့ပင်ကိုယ်သဘာဝက
မကောင်းမှုမှာပဲမွေ့လျော်တတ်တာမို့
ကုသိုလ်မှန်း၊ အကုသိုလ်မှန်း ခွဲခြားမသိတဲ့
ပိုက်ကွန်မိလူတစ်ယောက်အတွက် အကုသိုလ်
တံခါးကြီး အမြဲဟင်းလင်းပွင့်နေပါတယ်။
ဒုစရိုက်တံခါးကြီး အမြဲဟင်းလင်းပွင့်နေပါတယ်။
မောဟပိုက်ကွန်ရဲ့အရစ်အပတ်
အချုပ်အနှောင်ခံနေရသမျှတော့
သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲထဲကနေ
ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မလွတ်မြောက်နိုင်ပါဘူး
"မသိတော့လိုချင် လိုချင်တော့စွဲလမ်း"
စွဲလမ်းတော့ပြုလုပ်၊ ပြုလုပ်တော့ရ
ရတော့ဒုက္ခ"" ဆိုတဲ့အတိုင်း
မသိမှုမောဟကစတဲ့ သံသရာစက်ရဟတ်ကြီး
မဆုံးနိုင်မရပ်နိုင် လည်ပတ်နေဦးမှာပါပဲ။
သစ္စာလေးပါးနဲ့ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို
မသိမမြင်အောင် ဖုံးကွယ်ထားတဲ့
အပါးစား အနစားမောဟပိုက်ကွန်ကို
အကြွင်းမဲ့ပြတ်တောက်အောင်
ဖြတ်ဖောက်နိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော
လက်နက်ကတော့ အပ္ပမာဒတရားပါပဲ။
မသိမှုဆိုတဲ့ မောဟပိုက်ကွန်ကို
ခုတ်ဖြတ်ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ဖို့အတွက်
မမေ့မှုဆိုတဲ့ အပ္ပမာဒလက်နက်ကို
အခိုင်အမြဲကိုင်စွဲထားရပါမယ်။

စိတ်ထား

ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သူတိုင်း

ဘာပဲလှူလှူ....

တစ်ဖက်သား ချမ်းသာစေချင်တဲ့

မေတ္တာစိတ်သန့်သန့်ပဲ

လှူပါတယ် .....

ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်

အများကောင်းကျိုးကို

ရှေးရှုပြီးလုပ်တာဟာ

သူတော်ကောင်းတွေရဲ့

မြတ်နိုးဖွယ်စံပြုစိတ်ထားပါ။

စေတနာ

ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ်

စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုဆိုတဲ့

စေတနာခါတ်လေး

အမြဲပါရန် လိုပါတယ်။

ကောင်းတာလုပ်ရင်

ကောင်းတဲ့စေတနာ

ဆိုးတာလုပ်ရင်

ဆိုးတဲ့စေတနာ တွဲပါနေပါတယ်။

အလုပ်တိုင်းမှာ တွဲပါနေတဲ့

အဲဒီစေတနာခါတ်လေးကို

"ကံ" လို့ခေါ်ပါတယ်။

စေတနာကောင်းရင် ကံကောင်းပြီး

စေတနာဆိုးရင် ကံဆိုးပါတယ်။

အတိတ်ကံ

ဘဝရဲ့ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေဆိုတာ

ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို

ဖြစ်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။

သူဖြစ်သင့်သလို ဖြစ်နေတာပါ။

မဖြစ်သင့်ဘဲ ဖြစ်နေတဲ့

ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးရယ်လို့လည်း

တစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။

ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကံကြောင့်

မဖြစ်သင့်ဘူးဆိုတောင်မှ

အတိတ်အလုပ်၊ အတိတ်ကံကြောင့်တော့

ဖြစ်သင့်တာတွေချည်းပါပဲ။

အတိတ်ကံကို

ဘယ်သူမြင်နိုင်မှာမို့လဲ။

အပေးအယူ

"သူတစ်ပါးကို စိတ်ချမ်းသာအောင်

လုပ်ပေးရတာလောက် ပီတိဖြစ်ရတဲ့အရသာမျိုး

ဘယ်မှာမှရှိမယ် မထင်ပါ။

ယူရတဲ့ အရသာထက် ပေးရတဲ့အရသာက

ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာကို

ပေးနေကျလူမှ သိနိုင်ပါသည်။

ယူနေကျလူတွေ မသိနိုင်ပါ။

လူတစ်ရာမှာ တစ်ယောက်လောက်ပဲ ချမ်းသာပါသည်။

ကျန်သော ၉၉ ယောက်က ဆင်းရဲပါသည်။

ဘာ့ကြောင့်လူချမ်းသာက တအားနည်းပြီး၊

လူဆင်းရဲက တအားများရသလဲဆိုသည်မှာ

လူတစ်ရာမှာ တစ်ယောက်ပဲပေးရသော

ဘဝကိုပျော်ပြီး ကျန် ၉၉ ယောက်က

ယူရသောဘဝကို ပျော်ကြ၍ဖြစ်ပါသည်"

ဝဋ္ဋ

ဝဋ္ဋသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှ၏။

မြတ်စွာဘုရားသည်ပင် လွတ်အောင်မရှောင်

နိုင်ခဲ့။ ထိုဝဋ္ဋသည် ထိုမျှလောက်ကြာနေပါသော်လည်း

အရိပ်ပမာ လိုက်၍ နေ၏။

အကျိုးပေးခွင့်ကို စောင့်မျှော်နေ၏။

ယခုမှအကျိုးပေးခွင့်ကိုရ၍ အကျိုးပေးခြင်းဖြစ်၏၊

ဝဋ္ဋသည် မည်သူ့ကိုမျှမရှောင် လူကိုလည်း မရှောင်၊

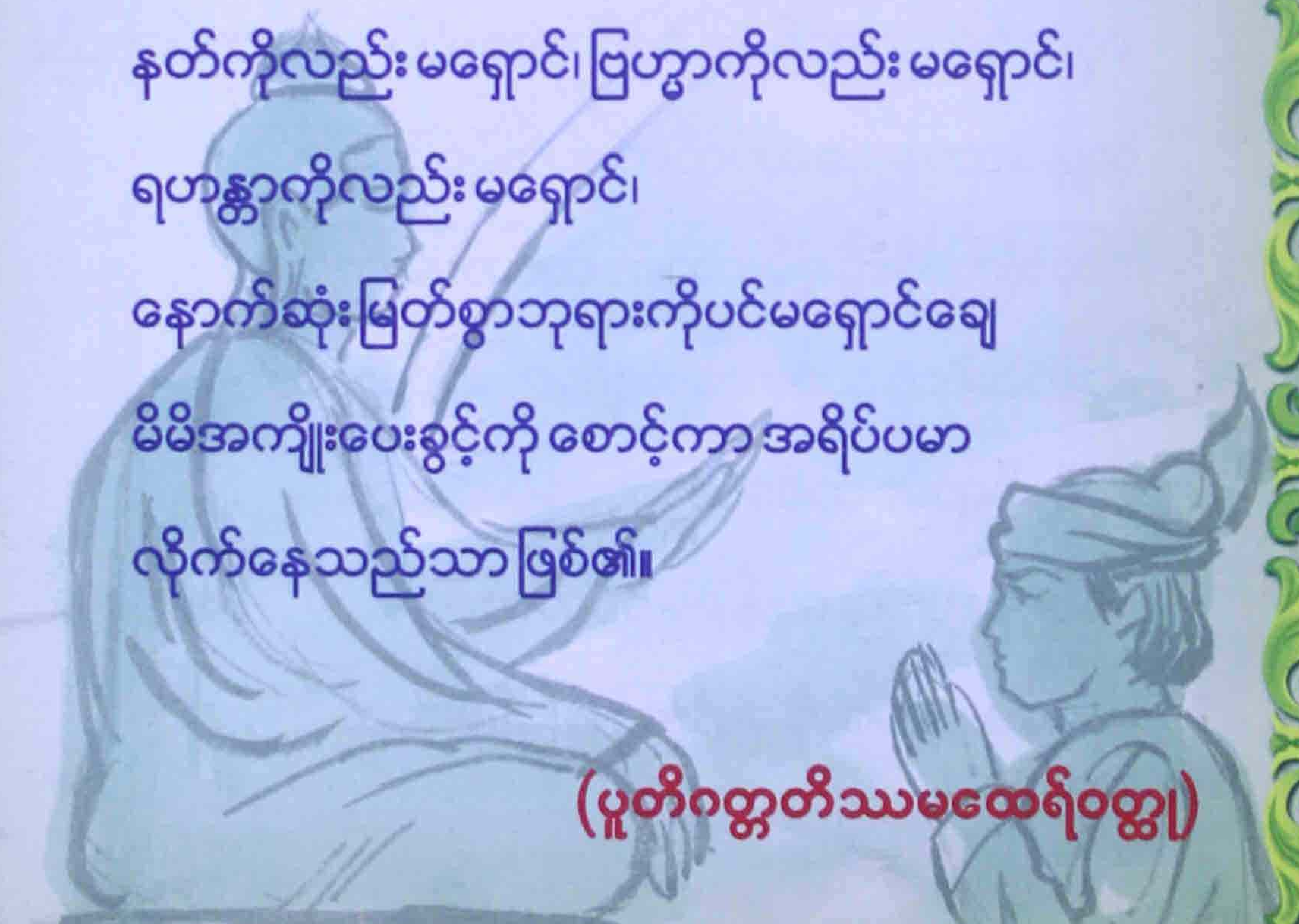
နတ်ကိုလည်း မရှောင်၊ ဗြဟ္မာကိုလည်း မရှောင်၊

ရဟန္တာကိုလည်း မရှောင်၊

နောက်ဆုံးမြတ်စွာဘုရားကိုပင်မရှောင်ချေ

မိမိအကျိုးပေးခွင့်ကို စောင့်ကာ အရိပ်ပမာ

လိုက်နေသည်သာ ဖြစ်၏။



(ပူတိဂတ္တတိဿမထေရ်ဝတ္ထု)

ရှိနိုးခြင်း

လူ့ဝတ်ကြောင် ဒကာ၊ဒကာမက

အနာဂါမ် ရဟန္တာဖြစ်နေပါစေ

ပုထုဇဉ်ရဟန်း၊ ပုထုဇဉ်သာမဏေကို

ရှိခိုးဦးခိုက် ရှိသေရပါတယ်။

ရဟန်း သာမဏေကို

ရှိမခိုးနိုင်သူဟာ

အရိယာ အစစ်မဟုတ်ပါဘူး။

အရိယာ အတုပါ။

ရှင်သာမဏေ ၊ ရဟန်း

ရှင်သာမဏေစစ်စစ်ဖြစ်ဖို့က

ရဟန်းဖြစ်ဖို့ထက်တောင် ပိုပြီး

ခဲယဉ်းပါသေးတယ်။

ရဟန်းဖြစ်ဖို့မှာ ကမ္မဝါစာဆရာက

ဥာန်ကရိုဏ်း ပီသအောင်

ကမ္မဝါစာဖတ်မှုဖြစ်လျှင် ရဟန်းဖြစ်နိုင်တယ်။

သာမဏေ စစ်စစ်ဖြစ်ဖို့ကျတော့

သရဏဂုံဆရာကလည်း သရဏဂုံကို

ဥာန်ကရိုဏ်း ပီသမှုရှိရမယ်။

တပည့်ဖြစ်တဲ့ မောင်ရှင်လောင်းကလည်း

သရဏဂုံကို ဥာန်ကရိုဏ်း ပီသမှုရှိရမယ်။

ဆရာရော တပည့်ပါနှစ်ဦးစလုံး

သရဏဂုံ ပီသမှုဖြစ်မှသာ

သာမဏေစစ်စစ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ရတနာ

လူသားအများစုက
လူဝတ်ကြောင်တွေဖြစ်ပြီး
လူသားအနည်းစုကသာ
ရဟန်းတော်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။
လောကမှာ ရတနာဆိုတာ
ရှားလည်းရှားပါးပါတယ်။
လူတိုင်းလည်း ပိုင်ဆိုင်ခွင့်မရပါဘူး။
လူနည်းစုသာခံယူနိုင်တဲ့
ရဟန်းဘဝဆိုတာ တကယ်တော့
ရတနာထိုက်တဲ့ဘဝပါပဲ။

ရဟန်းပြုခြင်း

ရဟန်းဘဝက လူ့ဘဝထက်

ကုသိုလ်ရပိုများတယ်

နိဗ္ဗာန်အရောက်ပိုမြန်တယ်

ကုသိုလ် ပိုများများရဖို့

နိဗ္ဗာန် ပိုမြန်မြန်ရောက်ဖို့

ရည်ရွယ်ချက်နှစ်မျိုးနဲ့

ရဟန်းပြုကြရတာပါ။

အသာခံလမ်းစဉ်နှင့် အနာခံလမ်းစဉ်

အသာစံခြင်းလမ်းစဉ်ကို အရှင်ဒေဝဒတ် တည်ထောင်ခဲ့သည်။ အသာစံခြင်းလမ်းစဉ်၏ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်သည် အပါယ်လေးပါးဖြစ်သည်။ အသာစံခြင်း လမ်းစဉ်ကို တည်ထောင်ခဲ့သော အရှင်ဒေဝဒတ်ကိုယ်တိုင် ယခုအခါ အပါယ်လေးပါးသို့ ကျရောက်နေပြီဖြစ်သည်။ အသာစံခြင်းဟူသည် ပယ်သတ်ရမည့် သမုဒယသစ္စာ ခေါ် တဏှာလောဘကို သိမ်းပိုက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

အနာခံခြင်း လမ်းစဉ်ကို ဗုဒ္ဓ တည်ထောင်တော်မူခဲ့သည်။ အနာခံခြင်းလမ်းစဉ်၏ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်သည် နိဗ္ဗာန်ဖြစ်သည်။ အနာခံခြင်းလမ်းစဉ်ကို တည်ထောင်ခဲ့သော ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင် ယခုအခါ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားနေပြီဖြစ်သည်။

အနာခံခြင်းဟူသည် ပယ်သတ်ရမည့် သမုဒယသစ္စာခေါ် တဏှာလောဘကို အလုပ်ဖြင့် လက်တွေ့ပယ်သတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်လုပ် ငါကောင်းစားဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်လုပ်လျှင် အရှင်ဒေဝဒတ်၏ အသာစံလမ်းစဉ်ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်လုပ် လောကကောင်းစားဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လုပ်လျှင် ဗုဒ္ဓ၏ အနာခံလမ်းစဉ်ဖြစ်သည်။

သာသနာပြုအစစ်

နာမည်ကျော်ကြားလိုသူ

ကိုယ်ကျိုးဖြည့်သူတို့က

"တွက်ချေကိုက်တဲ့" အလုပ်ကို လုပ်တယ်။

အများအကျိုးဖြည့်သူက

"အလုပ်သင့်ဆုံးအလုပ်" ကို ရွေးလုပ်တယ်။

"အလုပ်သင့်ဆုံး အများချမ်းသာဖို့အလုပ်" ကို

ရွေးပြီးလုပ်ရဲသူမှ သာသနာပြုအစစ်။

အလှူရေစက်

ရေစက်မချဘဲ လှူတဲ့အလှူက
ဒါနကုသိုလ်တစ်ခုတည်းသာရနိုင်ပြီး
ရေစက်ချပြီး လှူတဲ့အလှူကတော့
ဒါနကုသိုလ်အပြင်
ပတ္တိဒါန - အမျှဝေကုသိုလ်နဲ့ပ
ပတ္တာနုမောဒန - သာဓုခေါ်ကုသိုလ်ပါ
အဆစ်ပိုရနိုင်ပါတယ်။
ရေစက်ချတာရားပါ
နာဖြစ်တယ်ဆိုရင်တော့
နာသူမှာ ဓမ္မသဝနကုသိုလ်နဲ့
ဟောသူမှာ ဓမ္မဒေသနာကုသိုလ်
ထပ်တိုးပါသေးတယ်။
အမျှဝေသူမှာ
ဝန်တိုမှု မစ္ဆရိယကိလေသာ
ပိုကင်းစင်သွားပြီး
သာဓုခေါ်သူမှာ
မနာလိုမှု ဣဿာကိလေသာ
ပိုခေါင်းပါးသွားပါတယ်။

သူတော်ကောင်း

ပညာမဲ့များသည်
ယူရသည်ကို ပျော်၏။
ပညာရှိများသည်
လှူရသည်ကို ပျော်၏။
မသူတော်များသည်
ယူရသည်ကို ပျော်၏။
သူတော်ကောင်းများသည်
လှူရသည်ကို ပျော်၏။
ရယူခြင်း နှင့် ပေးဆပ်ခြင်းတို့တွင်
ပေးဆပ်ခြင်း၌ ပျော်မွေ့သူသည်သာ
တကယ့် သူတော်ကောင်းဖြစ်ကြောင်းကို
ဘုရားအလောင်းတော်
ဖြည့်ဆည်းခဲ့ရသော
ဒါနပါရမီ အခန်းကိုကြည့်၍
သိနိုင်ပေသည်။

မေဗုဒ္ဓါရှင်
(ရွှေပြည်သာ)

မာန

လောကကြီးကို အလှဖျက်ရင်

ကိုယ့်ဘဝ အလှပျက်တတ်ပါတယ်။

လောကကြီးကို အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်အောင်

လုပ်ရင် ကိုယ့်ဘဝ အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်

တတ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ လောကမှာ အထင်ကြီးတယ်ဆိုတာ

အထင်တွေပဲ ရှိတာပါ။ မာနကြီးလောက်စရာ

ဘဝင်မြင့်လောက်စရာ

ခြေဖျားထောက်လောက်စရာဆိုတာ

တကယ်တော့ ဘာမှမရှိပါဘူး။

ပစ္စည်းဥစ္စာအနေနဲ့တစ်လောကလုံး

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့လူတွေကို

သူတို့ဘာမှမလုပ်ပဲနဲ့စားနိုင်သောက်နိုင်

လောက်အောင် ကျွေးနိုင်၊ ပေးနိုင်၊

စွန့်လှူနိုင်တဲ့အနေအထားမျိုး ကိုယ့်မှာ ရှိနေပြီလား၊

သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှကို အချိန်တိုင်း

လိုသလောက် ပေးလှူနိုင်အောင်

ကိုယ့်မှာမရှိသေးပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ပစ္စည်းဥစ္စာကို

အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဘာလို့

မာနဖြစ်နေဦးမှာလဲ။

ဘဝအိပ်မက်

လုံခြုံတဲ့အဆောက်အအုံတစ်ခုဟာ
နေထိုင်သူကို
ဘဝအိပ်မက်
ပန်းအိပ်မက်တွေ
စိတ်တိုင်းကျ
မက်ခွင့် ရစေနိုင်တဲ့အတွက်
ကျောင်းအလှူရှင်ဟာ
ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်း
အိပ်မက်လှလှလေးတွေပဲ
မြင်မက်ရပါတယ်။
အိပ်စက်နားနေချိန်မှာလည်း
အိပ်မက်လှသလို
နေ့စဉ်လက်တွေ့ဘဝရဲ့
စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်
(ဘဝမျှော်လင့်ချက်)တိုင်းဟာလည်း
မျှော်လင့်ရင် မျှော်လင့်သလို
ဖြစ်လာတတ်တဲ့အတွက်
အချိန်တိုင်းမှာ
အိပ်မက်လှနေပါတယ်။

ပရဟိတ

ပရဟိတ လုပ်နေတာဟာ

ကုသိုလ်ပြုနေတာပါ၊ ပါရမီဖြည့်နေတာပါ

ပရဟိတ ကုသိုလ်နဲ့ ပါရမီဆိုတာ

စကားလုံးကွဲပြားပေမယ့်

အနှစ်သာရကတော့ အတူတူပါပဲ။

ကျင့်စဉ်

ကောင်းမှုကိုပြုရာ၌ များသောကျင့်စဉ်

"မိတ္တာပဋိပဒါ" ဟူသည် ဂုဏ်ပကာသနကို

မက်မော၍ ကောင်းမှုပြုခြင်းနှင့် လူ့စည်းစိမ်၊

နတ်စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာစည်းစိမ်တို့ကို

မက်မော၍ ကောင်းမှုပြုခြင်းဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓအလိုကျအလှူ။

မိမိအကျိုးစီးပွားအတွက်

လှူကြပြန်တယ်

မိမိလုပ်ငန်းအတွက်

လှူကြပြန်တယ်

ဂုဏ်ပကာသနအတွက်

လှူကြပြန်တယ်

လူကုံထံအသိုင်းအဝိုင်းထဲ ဝင်ဆံ့ဖို့အတွက်

လှူကြပြန်တယ်

ထိုသို့လှူကြပြန်လည်း

ဘာသာရေးအလုပ်ကိုဗန်းပြပြီး

မိမိအကျိုးစီးပွားအတွက်

အလှူဒါနပြုခြင်းသည်

အတ္တဒါနမည်၏

အလှူရှင်များသိစေချင်သည်မှာ

အမှန်တကယ်လိုအပ်နေသော

လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ သတ္တဝါတို့ကို

ပေးကမ်းထောက်ပံ့လိုက်ခြင်းသည်

ဗုဒ္ဓအလိုကျ အလှူဒါနပြုခြင်းဖြစ်ပြီး

စေတနာဒါနမည်၏။

ဒါန

လောဘကုန်ခမ်းဖို့ပြုသောဒါနဟူသည်

မည်သည့်မျှော်လင့်ချက်မှမထားဘဲ

သူကောင်းစားဖို့ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်

လှူဒါန်းသော ဒါနပင်ဖြစ်၏။

အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တည်း ဟူသော

သူတစ်ပါး ကောင်းစားဖို့ဟု

ရည် ရွယ်ချက်ထားလိုက်သည်နှင့်

ဒိဋ္ဌိနှင့် လောဘ ကိလေသာကို

ထိုဒါနက တစ်ခါတည်း ပယ်သတ်နိုင်သောကြောင့်လည်း

ပါရမီထိုက်၏။

ပါရမီထိုက်သောကြောင့်လည်း

ကိလေသာ ကုန်ရာ

နိဗ္ဗာန်သို့ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ခြင်းဖြစ်၏။

မေတ္တာရှင်
(ရွှေပြည်သာ)

ဒါန (၂) မျိုး

လောဘပွါးစီးဖို့ ပြုသောဒါနသည်

ပါရမီမထိုက်သော ဒါနဖြစ်ပြီး၊

လောဘ ကုန်ခန်းဖို့ပြုသောဒါနသည်

ပါရမီထိုက် သော ဒါနဖြစ်ကြောင်းကို သိအပ်၏။

လောဘပွားစီးဖိုပြုသော ဒါနဟူသည်

နာမည်ကြီးဖို့ လူသိများဖို့ အခွင့်အရေး ရဖို့

နောက်ဘဝ ချမ်းသာဖို့စသော တစ်ခုခုသော

မျှော်လင့်ချက်နှင့် လှူသောဒါနပင်ဖြစ်သည်၊

ပါရမီမထိုက်သောဒါနသည် လူ့ချမ်းသာ

နတ်ချမ်းသာကိုသာ ပေးနိုင်ပြီး

နိဗ္ဗာန်ချမ်း သာကို မပေးနိုင်။

မေတ္တာရှင်
(ရွှေပြည်သာ)

ကုသိုလ် နှင့် အကုသိုလ်

ကျွန်ုပ်တို့သည် သံသရာ၌
ကျင်လည်နေသ၍ ကာလပတ်လုံး
ကုသိုလ်နှင့်အကုသိုလ်
နှစ်မျိုးအနက် တစ်မျိုးမျိုးကို
အမြဲတစေ ပြုလုပ်နေကြရ၏။
ကုသိုလ်အလုပ်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်
အကုသိုလ်အလုပ်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်
နှစ်မျိုးအနက် တစ်မျိုးမျိုးသာဖြစ်၏။
ကြားအလုပ်ဟူ၍ မရှိ
မလုပ်ဘဲလည်း ရှောင်လွှဲ၍မရ
သို့ဖြစ်၍ ကုသိုလ်နှင့်အကုသိုလ်ကို
သံသရာ၌ ကျင်လည်နေစဉ်
အသုံးပြုစရာ တန်ဆာပလာအဖြစ်သာ
အသုံးပြုအပ်၏။
ပန်းတိုင်အဖြစ် အသုံးမပြုအပ်။

ကျောင်းအလှူ

အကျိုးပေး“ နိုင် ”ချင်ရင်

အကြောင်းကံ“ နိုင် ”ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ကျောင်းအလှူဟာ

“ နိုင် ”တဲ့ပစ္စည်းလှူတာမို့

အကြောင်းကံ“ နိုင် ”တဲ့အလှူပါ။

အလှူ“ နိုင် ”မှတော့

ဘဝ“ နိုင် ”ပြီပေါ့

ဘဝ“ နိုင် ”ချင်သူတိုင်း

အလှူ“ နိုင် ”အောင်

ကြိုးစားကြရပါမယ်။

အလှူ“ နိုင် ”ဖို့ကတော့

ကျောင်းဆောက်လှူရုံပါပဲ။

ကျောင်းတိုင်နဲ့

အမိုး၊ အကာ၊ အခင်း စတဲ့

ကျောင်းဆောက်ပစ္စည်းတွေ

ခိုင်ရင် ခိုင်သလောက်

စိတ်ဓာတ်လည်း ပိုခိုင်

ဘဝအကျိုးပေးလည်း ပိုခိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အလှူရေစက်

ရေဆိုတာ အေးမြခြင်းရဲ့သင်္ကေတပါ
သွန်းလောင်းလိုက်တဲ့ရေကိုလက်နဲ့ထိတားပြီး
အလှူရှင်ကလည်း အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်
ဤလှူဖွယ်ဝတ္ထုအသုံးပြုပြီးချမ်းသာပါစေ။
အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကလည်းအလှူရှင်ချမ်းသာပါစေ။
အပြန်အလှန်မေတ္တာဓာတ်ပို့လွှတ်ရပါမယ်။

ရေဆိုတာသန့်စင်ခြင်းရဲ့သင်္ကေတပါ။
ငါလှူတာဂုဏ်ပကာသန၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှု
စတဲ့အတ္တမျှော်လင့်ချက်တွေအတွက်
လှူတာမဟုတ်ဘူး။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ချမ်းသာဖို့
သာသနာတော်ကိုချီးမြှောက်ဖို့စတဲ့
သန့်စင်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့လှူတာပါ။

ရေသွန်တယ်ဆိုတာ အစွဲကင်းခြင်းရဲ့သင်္ကေတပါ
ငါအခုသွန်ချလိုက်တဲ့ရေအပေါ်မှာ
တပ်မက်စွဲလမ်းမှု ပြန်ရလိုမှုလုံးဝမရှိသလို
ငါအခုစွန့်လွှတ်လှူဒါန်းလိုက်တဲ့လှူဖွယ်
ဝတ္ထုတွေအပေါ်မှာလည်း တပ်မက်စွဲလမ်းမှု
မရှိတော့ဘူး၊ ပြန်လည်ရယူချင်စိတ်
မရှိတော့ဘူး၊ အပြီးအပြတ်စွန့်လိုက်ပါပြီ။

ဇင်္ဂမအလှူနှင့် ထာဝရအလှူ

ဇင်္ဂမအလှူဆိုသည်မှာ -
တိမ်တိုက်လိုရွေ့လျားပြီးပျောက်လွယ်
မေ့လွယ်တဲ့အလှူမျိုးဖြစ်သည်။
မဏ္ဍပ်များ၊ ဇာတ်၊ ဆိုင်း၊ အငြိမ့်ပျော်ပွဲ ရှင်ပွဲ။

ထာဝရအလှူဆိုသည်မှာ -
(၁) သီးပင်စားပင် သစ်ပင်များ၊ အလှပန်းပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်း။
(၂) အရိပ်ရသစ်ပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်း။
(၃) လမ်း၊ တံတား ဆောက်လုပ်ခြင်း။
(၄) ရေချမ်းစင်တည်ခြင်း။
(၅) ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း၊ စာသင်ကျောင်း၊ ဥပုသ်ဇရပ်၊ အပန်းဖြေ နားခိုရာဇရပ် ဆောက်လုပ်ခြင်း။
(၆) ရေတွင်းရေကန် တူးဖော်ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါသည်။

ရေစက်ချ

ရေစက်ချတယ်ဆိုတာ

သွန်ချလိုက်တဲ့ရေအပေါ်

ခင်တွယ်စွဲငြိမှု မရှိသလို

ကိုယ်စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းလိုက်တဲ့

လှူဖွယ်ဝတ္ထုအပေါ်လည်း

ခင်တွယ်စွဲငြိမှု မရှိတော့ကြောင်း

သက်သေပြလိုက်တာပါပဲ။

ကျောင်းအနုမောဒနာလင်္ကာ

သုံးတန်စေတနာ၊ ညီညွတ်စွာဖြင့် မဟာသံဃိက၊

ဝိဟာရကျောင်း တန်ဆောင်းဆောက်ဦး၊ ပေးလှူသူတို့

ကြီးထူကဲဝှန်၊ ကျိုးရဟန်ကို ကျမ်းဂန်ထောက်ချင့်

နိဒါန်းဖွင့်သော် ......

၁။ နတ်နှင့်လူပြည်၊ သန္ဓေတည်၍

၂။ စိတ်ရည်တောင့်တ၊ ဆောက်ဦးရ၏။

၃။ မထကြွက်သီး၊ ကိုယ်လည်းမလှုပ်၊

ကြောက်ရုပ်မထင်၊ ထိပ်လန့်စွင်၏။

၄။ ခြသေ့်သစ်ကျား၊ သားရဲများနှင့်၊

ဖမ်းစားကလူ၊ နှိပ်စက်မှုသား၊

တောသူ ဘုတ်ပြိတ်၊အဆိပ်ထန်ပြင်း၊

မြွေနှင့်ကင်းက၊ အဆင်းဖောက်ပြန်၊

ကုမ္ဘဏ်ရက္ခိုသ်၊ နတ်မိုက် ရန်ပေါင်း၊

ဘေးလွတ်ရှောင်း၏။

၅။ မကောင်းအိပ်မက်၊ မမြင်မက်ဘူး၊

၆။ ထင်လျက်သတိ၊ ခိုင်မြဲဘိ၍၊ဝိပရိဏာံ

ဖောက်ပြန်စိတ်ရင်း၊ ရှုံးသွပ်ခြင်းမှ၊

ရှင်းရှင်းလွတ်ရှောင်း၊ကျိုးဆက်ကောင်း၏

၇။ နောက်နှောင်းဘဝ၊ ပစ္ဆိမဝယ်၊ ဂုဏကဲပို၊

အရတ္တဖိုလ်ဟု၊ ထိုထိုကျေးဇူး၊

လွှန်ပြန့်ပြူးသည်၊ ဆောက်ဦးလှူကျိုး ခုနစ်တည်း။

ကုသိုလ်တရား

ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရားအလုပ်ဆိုတာ
ပျော်ပျော် မပျော်ပျော်
လုပ်နေရမှာပါ။
ကိလေသာဖြစ်နေရင်လည်း
ဖြစ်နေတဲ့ကြားက
ကုသိုလ်လုပ်ပါ။
တရားအားထုတ်ပါ။
စိတ်ညစ်နေရင်လည်း
ညစ်နေတဲ့ကြားက
ကုသိုလ်လုပ်ပါ။
တရားအားထုတ်ပါ။
ကုသိုလ်အလေ့အကျက်
တရားအလေ့အကျက်
အားကောင်းနေရင်
အခြေအနေဆိုးနဲ့
ကြုံတွေ့နေတဲ့အချိန်များတောင်
အဲဒီကုသိုလ်၊ အဲဒီတရားက
ကိုယ့်ကို ကောင်းကျိုးပြုလာပါလိမ့်မယ်။

ဆုတောင်း

အသက်ရှည်သော အနာမဲ့သော

အဆင်း လှသော အသံသာသော

အလုံးအရပ်လှသော.... ငါဖြစ်လို၏ ....

(မိဖုရားစော ဆုတောင်း)

ရမ္မက်နည်းသော၊ ရောင့်ရဲလွယ်သော၊

အ မျက်နည်းသော၊ သူတထူးကို မညှင်းဆဲသော၊

ပညာရှိသော၊ အကြောင်းကိုသိသော၊

ဝန်မ တိုသော၊ အပေးအကမ်းရှိသော ...

ငါဖြစ်လို၏ ....

(သိင်္ဃသူသမီး ဆုတောင်း)

ဆုတောင်း

အဟံ အဝေရော ဟောမိ

အဗျာပဇ္ဈော ဟောမိ

အနီဃော ဟောမိ

သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရာမိ

ငါသည် -

ဘေးရန်ကင်းရပါလို၏

စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းရပါလို၏

ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းရပါလို၏

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့် မိမိရဲ့ခန္ဓာဝန်ကို

ရွက်ဆောင်နိုင်ရပါလို၏။

အမြင့်ဆုံးတောင်းဆု

ကိုယ့်ရဲ့တောင်းဆုကို

အမြင့်ဆုံးမှာ

ထားတတ်ဖို့ ထားနိုင်ဖို့ ထားဖြစ်ဖို့

အထူးလိုအပ်လှပါတယ်။

အမြင့်ဆုံးတောင်းဆုကို ပြုထားရင်

အမြင့်ဆုံးရဲ့အောက်ကကောင်းကျိုး

ဆုလာဘ်တွေကိုလည်း

မလိုချင်အဆုံး

ရရှိသွားမှာပါ။

အမုန်းမဲ့နှလုံးသား

သိမ်းပိုက် ဆုပ်ကိုင်သူတွေကြားမှာ
စွန့်လွှတ် မျှဝေသူတွေဖြစ်ကြပါစေ ...

မှားမိုက် ဆိုးတေသူတွေကြားမှာ
ထိန်းချုပ် စောင့်စည်းသူတွေဖြစ်ကြပါစေ ...

ပေါ့ပျက် ပူမြိုက်သူတွေကြားမှာ
ရင့်ကျက် အေးချမ်းသူတွေဖြစ်ကြပါစေ ...

စွဲငြိ ဖွဲ့နှောင်သူတွေကြားမှာ
လွတ်လပ် ထုံးပြေသူတွေဖြစ်ကြပါစေ ...

အချိန်နှင့်ဒီရေသည် လူကို မစောင့်

စီးဆင်းနေသော ရေမှန်သမျှ

တားဆီး ဆယ်ယူမထားသမျှ

စီးဆင်းမျောပါ စိမ့်ဝင် ပျောက်ကွယ်သွားမြဲဖြစ်သည်။

အသိရှိစွာ ဆယ်ယူထားပြီး

လူတို့အတွက် သတ္တဝါတို့အတွက်

အကျိုးရှိစွာ အသုံးချနိုင်ပါက

"စီးတဲ့ရေ ဆယ်တဲ့ကန်သင်း" အဖြစ်သို့ရောက်ရာ၏။

"အချိန်" ဟု လူတို့သတ်မှတ်ထားကြသော

စက္ကန့်၊ မိနစ်၊ နာရီ၊ ရက်လ၊ နှစ်တို့သည် လည်းကောင်း၊

မိုးသောက် အရုဏ်၊ နံနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ၊ ညဉ့်ဦး၊

ညဉ့်လယ်၊ ညဉ့်နက်၊ သန်းခေါင်ယံ စသော

အချိန်တို့သည်လည်းကောင်း၊

လူတို့သတိမူမိသည် ဖြစ်စေ၊

သတိမမူမိသည်ဖြစ်စေ၊

သိသည် ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ

ရွေ့လျား ကုန်ဆုံးသွားမြဲဖြစ်သည်။

ဝီရိယ

ဝီရိယရှိတဲ့သူတွေဟာ
ဘယ်လိုအကြောင်းပြချက်မျိုးနဲ့မှ
ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို
နောက်ဆုတ်လေ့၊ ရွှေ့ဆိုင်းလေ့
ရပ်တန့်ပစ်လေ့ မရှိပါဘူး။
မဖြစ်ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့
အလုပ်ပြီးအောင်လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။
လောကရေးရာမှာ သတ္တိရှိရုံနဲ့
သတ္တိရှင်အစစ် မဖြစ်သေးပါဘူး။
ဓမ္မရေးရာမှာပါ သတ္တိရှိမှ
သတ္တိရှင်အစစ် ဖြစ်တာပါ။
ရဲရင့်စိတ်ထားရှိတဲ့
ဝီရိယပိုင်ရှင်တိုင်းဟာ
ကြုံလာသမျှ အခြေအနေတိုင်းကို
အလုပ်တစ်ခုခု
တွင်ကျယ်အောင် လုပ်ဖြစ်ဖို့ပဲ
နလုံးသွင်းလေ့ရှိကြပါတယ်။
နလုံးသွင်းတဲ့အတိုင်းလည်း
အရာထင်အောင် အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။

တစ်ရက်ရဲရင်
တစ်သက်မလဲနိုင်

ရဲရင့်မှုမရှိဘဲ

အနှစ်တစ်ရာ

အသက်ရှင်ရတာထက်

ရဲရင့်မှုအပြည့်နဲ့

တစ်ရက်တာ

အသက်ရှင်ရတာက

ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။

တန်ဖိုး

" အံ့သြစရာကောင်းတာက
အသက်ကို သိပ်တန်ဖိုးထားတဲ့ လူသားဟာ
အချိန်ကျတော့
တန်ဖိုးထားရကောင်း မှန်းမသိပဲ
အလကားဖြုန်းတီးပစ်နေတဲ့ အချက်ပါပဲ။
မိမိအသက်ကို တန်ဖိုးထားရင်
အချိန်ကို တန်ဖိုးထားရပါမယ်။
အချိန်ကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုရင်
အချိန်မှန်သမျှထဲက
ကုသိုလ် သော်လည်းကောင်း
ဥစ္စာ သော်လည်းကောင်း၊
ပညာ သော်လည်းကောင်း
တစ်မျိုးမျိုးကို အမြဲတမ်းရအောင် ယူရပါမယ် "

မေဗွာရှင်
(ရွှေပြည်သာ)

ညှို့သည်

လာတုန်းကလည်း တစ်ယောက်တည်းနော့
လက်တွဲခေါ်ကာ အဖော်မပါဘူး
ဥစ္စာချည်းနီး ကိုယ်ထီးတည်း။

ပြန်သွားတော့လည်း တစ်ယောက်တည်းနော့
လက်တွဲခေါ်ကာ အဖော်မပါဘူး
ဥစ္စာချည်းနီး ကိုယ်ထီးတည်း။

လာပြီးတော့နား မသွားသေးခင်
ချိန်လေးတွင်မှ ဝန်းကျင်ခက်နွယ်
နှောင်ကြိုးသွယ်ကြ ပြုံးရယ်မဲ့ငို
ချစ်မုန်းပိုကြ မလိုဒေါသ လိုလောဘနဲ့
ဘဝရိပ်မြုံ ကကြိုးစုံခဲ့ ကံကုန်မိုးချုပ်
လက်တွဲဖြုတ်ကာ သုတ်သုတ်ဆောလျင်
ခရီးနှင်သည် တို့များညှို့သည့်ပါတကား။

သေခြင်း (၄)မျိုး

သေခြင်း(၄)မျိုးမှာ -

(၁) အာယုက္ခယ - သက်တမ်းကုန်လို့လည်း သေနိုင်ခြင်း။

(၂) ကမ္မက္ခယ - ကုသိုလ်ကံကုန်လို့လည်း သေနိုင်ခြင်း။

(၃) ဉဘယက္ခယ - အသက်၊ ကံ နှစ်ပါးလုံးကုန်လို့လည်း သေနိုင်ခြင်း။

(၄) ဉပစ္ဆေဒက - သူတစ်ပါးက သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ ကားတိုက်ခြင်း၊ ရေနစ်ခြင်း စသောအားဖြင့် ကပ်ပြီး ဖြစ်တတ်တဲ့ အကုသိုလ်ကံကြောင့်လည်း သေနိုင်ခြင်း။

စိတ်မသေဖို့အရေးကြီးတယ်

" ဘဝမှာ သေခြင်းဆိုတာ

အကြီးကျယ်ဆုံး ဆုံးရှုံးမှုမဟုတ်ပါဘူး၊

အသက်ရှင်နေစဉ်မှာ အတွင်းကစိတ်ဓါတ်

သေနေတာကမှ အကြီးကျယ်ဆုံးသော

ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပါတယ်"

အဆိုးဆုံးကို လက်ခံနိုင်သူအတွက်

နောက်ထပ် ကြုံတွေ့စရာ

"အဆိုး" ဆိုတာ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

အမှန်ရှင်ဆိုင်ရမယ်

"လူသားမှန်သမျှ ပုခက်နှင့်ဝေးပြီး
အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ
သုသာန်နှင့်ကား နီးသထက်နီးလာခဲ့ရလေပြီ။
သေခြင်းတရားကို မည်သည့်စစ်တပ်နှင့်
စုပြီးခုခံသော် လည်း လွတ်ဖို့ရာ မရှိပါချေ"

(ပထမအဂ်ပူသာသနာပိုင်ဆရာတော်ကြီး)

အသက်နှင့်အချိန်

စက္ကန့်၊ မိနစ်၊ နာရီ၊ နေ့၊ ရက်၊ လ၊ နှစ် စသည့်

အချိန်တိုလေးများကို ပေါင်းစည်း ထားခြင်းသည်ပင်

အသက်မည်၏

ထို့ကြောင့် အသက်ကိုတန်ဖိုးထားသူသည်

အချိန်ကိုတန်ဖိုးထားရမည်၊

ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာ သုံးမျိုးအနက်

တစ်မျိုးမျိုးကိုမှမရဘဲ

အချိန်ဖြုန်းတီးသူများသည်

မိမိအသက်ကို

ဖြုန်းတီးသူများပင်ဖြစ်၏။

မေတ္တာရှင်
(ရွှေပြည်သာ)

နီးနီးဝေးဝေး

ယခင်တုန်းက

နောက်ဘဝဆိုတာ အဝေးကြီး၊

မနက်ဖြန်ဆိုတာ

နီးနီးလေးလို့ထင်ထားတာ

ယခုမှ တွေးမိတယ်

မနက်ဖြန်ဆိုတာ အဝေးကြီး၊

နောက်ဘဝဆိုတာ နီးနီးလေး

ဒါကြောင့် “ မနက်ဖြန် ” ဆိုပြီး

အချိန်မဆွဲပါနှင့် ...

ဦးဘုန်း (ဓါတု)

ကိုယ်ပိုင်

ကိုယ်သိပ်ချစ်တဲ့သူ

ကိုယ်သိပ်ချစ်တဲ့အရာတွေနဲ့

အချိန်တိုင်းထိတွေ့

ခံစားခွင့်မရတဲ့အတွက်

ဘယ်သူ၊ ဘယ်အရာကိုမှ

ကိုယ်တကယ်မပိုင်ပါဘူး

သေသည်ဖြစ်စေ၊ မသေသည်ဖြစ်စေ

ကိုယ်ပိုင်တာဘာမှ မရှိပါလား။

သေခြင်း၏အခြားတစ်ဖက်၌

"အိုတာ၊ နာတာဟာ

သေမည့်ဘက် နီးလာတာမဟုတ်ဘူး။

သေရာနဲ့မသေရာတို့ရဲ့

လမ်းခွကို ရောက်လာတာပါ။

သတိမဲ့သူက သေရာဘက်နီးပြီး

သတိရှိသူက မသေရာဘက်

ပိုနီးလာပါတယ်"

ရည်စူးကုသိုလ်

သေလွန်ပြီးတဲ့နောက်

ကုသိုလ်အကျိုးပေးကြောင့်

လူဖြစ်သွားတယ်၊

နတ်ဖြစ်သွားတယ်ဆိုရင်

ဒါမှမဟုတ်

အကုသိုလ်အကျိုးပေးကြောင့်

ငရဲကျသွားတယ်၊ တိရစ္ဆာန်

ဖြစ်သွားတယ်ဆိုရင်

ကျန်ရစ်သူတွေက

သူ့အတွက်ရည်စူးပြီးပြုတဲ့

ကုသိုလ်ရဲ့အကျိုးကို

သူလုံးဝခံစားခွင့်

မရှိတော့ပါဘူး။

လမ်းခွဲတာ ဝမ်းနည်းစရာလား

- သံသရာခရီးရှည်ကြီးကို
တစ်ယောက်တည်းလျှောက်လှမ်းလို့
ရတာမဟုတ်တော့လည်း
အပေါင်းအဖော်မိတ်ဆွေဆိုတာတွေနဲ့
မလွဲမသွေဆုံစည်းကြရမှာပါပဲ။
တွေ့ရိုက်ဆုံရိုက်လက်တွဲခိုက်မှာ
သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုးမပါတဲ့
မေတ္တာစိတ်သန့်သန့်လေးနဲ့
သူ့တာဝန်ကိုယ့်တာဝန်ကျေပွန်စွာ
ချစ်ခင်ကြင်နာလိုက်ကြမယ်ဆိုရင်
ဘဝခရီးဖော်တွေနဲ့
မလွှဲမရှောင်သာလမ်းခွဲကြရတဲ့အခါ
ဝမ်းနည်းပူပန်နေစရာမလိုတော့ပါဘူး။

- နှုတ်ဆက်ထွက်ခွာသွားသူနဲ့
လက်ပြကျန်ရစ်ခဲ့သူ
ဘယ်သူပိုဝမ်းနည်းရပါသလဲ။
ထွက်ခွာသွားသူက ပိုသံယောဇဉ်ကြီးရင်
သူပိုဝမ်းနည်းရမှာပါ။
ကျန်ရစ်ခဲ့သူက ပိုသံယောဇဉ်ကြီးရင်
သူပိုဝမ်းနည်းရမှာပါ။
နှစ်ယောက်လုံးညီတူ သံယောဇဉ်ကြီးရင်တော့
နှစ်ယောက်လုံးညီတူ ဝမ်းနည်းရမှာပေါ့။
လမ်းခွဲမှာ ဝမ်းနည်းစရာမလိုအောင်
သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုးတွေကို
အတတ်နိုင်ဆုံးဖြေလျှော့လိုက်ကြစို့လားကွယ်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက ရွှေပါရမီတောရ

သင်သေသွားသော်

ဪ .....

လူ့ပြည်လောက လူ့ဘဝကား

အိုရ ၊ နာရ ၊ သေရ ဦးမည်

မှန်ပေသည်တည်း ။

သို့ တပြီးကား

သင်သေသွားသော်

သင်ဖွားသောမြေ သင်တို့မြေသည်

အခြေတိုးမြင့် ကျန်ကောင်းသင့်၏

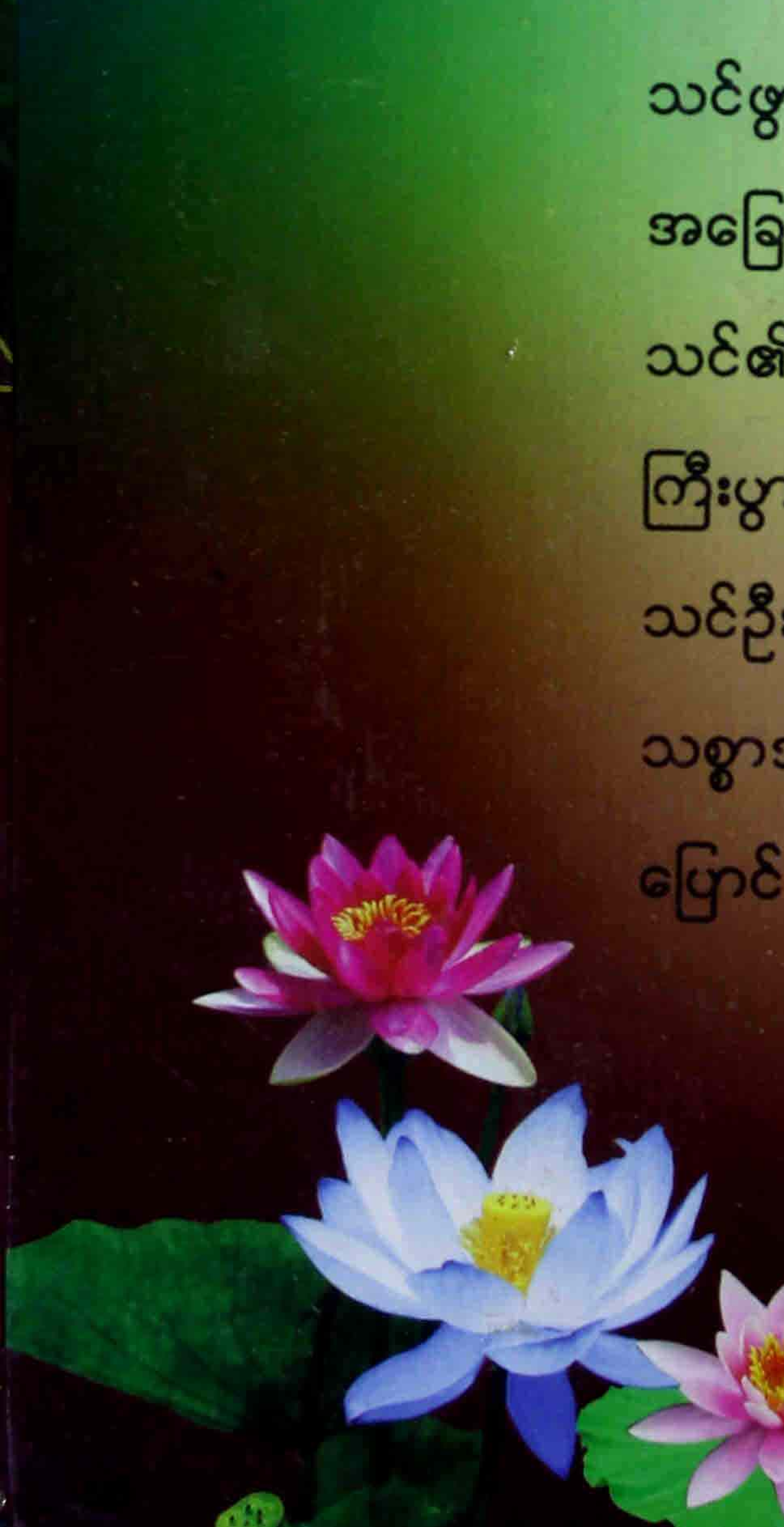
သင်၏ မျိုးသား စာစကားလည်း

ကြီးပွားတက်မြင့် ကျန်ကောင်းသင့်၏

သင်ဦးချ၍ အမျှဝေရာ စေတီသာနှင့်

သစ္စာအရောင် ဉာဏ်တန်ဆောင်လည်း

ပြောင်လျက်ဝင်းလျက် ကျန်စေသတည်း။



ဆရာဇော်ဂျီ