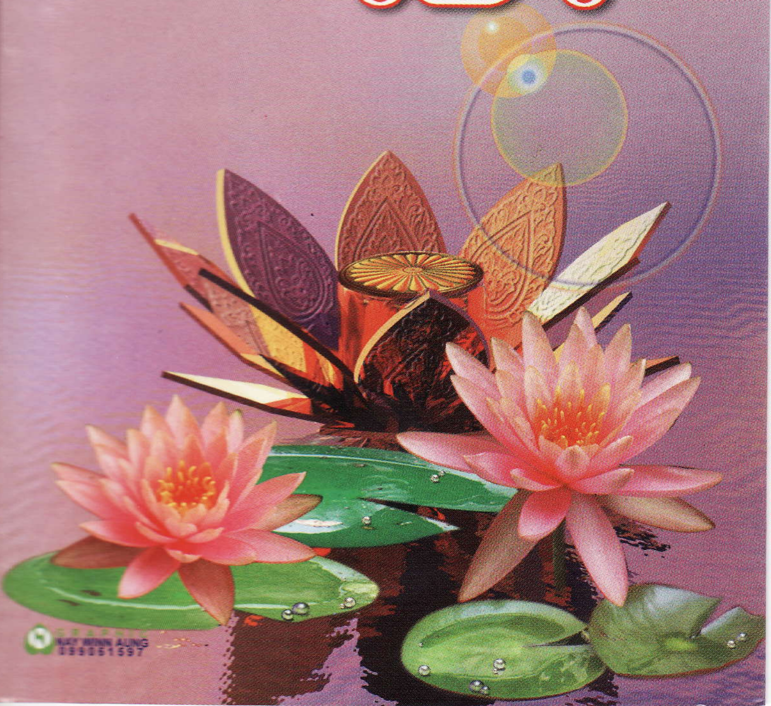
ရွှေပါရမီစာစဉ်(၃၇)

အရှင်ဆန္ဒာဓိက
ရွှေပါရမီတောရ

စိတ်အားဖြည့် ဓမ္မကြာပွင့်



GRAPHIC
NAY WINN AUNG
099051597

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

ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားက၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက
ရွှေပါရမီတောရ

စိတ်အားဖြည့် ဓမ္မကြာပွင့်

ရွှေပါရမီစာစဉ်(၃၇)
www.shweparami.net

ရွှေပါရမီ ၂၀၀၇ အမှတ်(၇)

စာမူခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၈၂၉၁၂၀၇

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၇၄၆၁၂၀၇

၂၀၀၇ ခုနှစ် ● ဒီဇင်ဘာလ ● ပထမအကြိမ် ● အုပ်ရေ ၃၀၀၀၀

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ

နေဝင်းအောင်

အတွင်းဒီဇိုင်း

နေဝင်းအောင်၊ ကျော်ဇင်၊ နိုင်လင်း

စာအုပ်ချုပ်

ကိုဇော်ဝမ်း

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ

ဦးတိုးဝင်း (၀၂၄၃၁)၊ နေလရောင်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၆၊ ၁၁ လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။

အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ (၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၀–အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း (၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ် (၁၉–အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

ဖြန့်ချိရေး

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ် (၆၁)၊ စဥ့်အိုးတန်းလမ်း၊ လသာမြို့နယ်။

(☎ ၂၂၆၅၀၀၊ ၂၁၀၄၆၂)

တန်ဖိုး ၅၀၀ ကျပ်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ရွှေပါရမီတောရ

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

မာတိကာ

၁။ ■ တောင့်တကင်းမှချမ်းသာ
■ ကြောင့်ကြကင်းမှလန်းဖြာ ၁၀
၂။ ■ ခန္ဓာမယိုင်လဲဖို့ ခံတာခိုင်မြဲနေပါတယ် ၁၂
၃။ ■ ရှေးအထူးမြင်ကြည့်ရင်
■ ကျေးဇူးရှင်တွေချည်းပါပဲ ၁၄
၄။ ■ ဝန်ထမ်းအကူပေးတော့
■ ဝန်ပန်းအပူအေးတာပေါ့ ၁၆
၅။ ■ အဆီပြည့်နှက်နေတဲ့
■ ဒီနေ့တစ်ရက်ဖြစ်ပါစေ ၁၈
၆။ ■ တွက်ခြေလုမှ မျက်ရည်ကျပါ ၂၀
၇။ ■ မလိုချင်တာရရင်လည်း
■ ငိုချင်ရှာကြတာပါပဲ ၂၂
၈။ ■ ငါ့မျက်ရည်တွေနဲ့
■ ငါရေချိုးနေရတာပါလား ၂၄
၉။ ■ သီလအသက်ရှည်ရဖို့
■ ဒီကမျက်ရည်ကျတာပါ ၂၆
၁၀။ ■ ခန္ဓာရှိသမျှ လက်ငင်းမအား
■ ပြန်စရာရှိက ချက်ချင်းသွား ၂၈
၁၁။ ■ သူ့အကျိုးကြည့်မှ မိတ်ဆွေကောင်း ၃၀
၁၂။ ■ သဘောကျပြီး မျက်ရည်ကျတာလည်း
■ ဒေါသမီး သက်သေတစ်စပါပဲ ၃၂

၁၃။ ■ သေတာမဆန်းလို့ မြင်ရင်
■ မသေရာမြန်းဖို့ မမြင်ပါ ၃၄
၁၄။ ■ နဂိုအသင့် ကျန်းမာမှ
■ ကိုယ်ကျင့် ချမ်းသာမယ် ၃၆
၁၅။ ■ တရားသဖြင့်ရှိတာနဲ့ ကျေနပ်မှ
■ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသူ ၃၈
၁၆။ ■ ဒေါသဖျက်ရင် မနောအလှပျက်မယ် ၄၀
၁၇။ ■ ထိပ်တိုက်အတိုးမှာ
■ စိတ်မိုက်မဆိုးမှ စိတ်မဆိုးသူ ၄၂
၁၈။ ■ မရှိခြင်းရဲ့ ချမ်းသာ
■ အသိအလင်းနဲ့ မှန်းပါ ၄၄
၁၉။ ■ မေတ္တာစပ်မှ ဆွေမျိုး
■ ချစ်သဒ္ဒါပြပ်မှ အသရေတိုး ၄၆
၂၀။ ■ ပစ္စုပ္ပန်အတွေးသန်းမှ
■ အနှစ်အဟုတ်ကျန် အေးချမ်းမယ် ၄၈
၂၁။ ■ အဆိုးကံချစ်ရင် အချစ်ကံဆိုးမယ် ၅၀
၂၂။ ■ မေတ္တာပေးလေ မေတ္တာရလေ ၅၂
၂၃။ ■ မေတ္တာစိတ်လည်း ပွားပါ
■ မေတ္တာအလုပ်လည်း လုပ်ပါ ၅၄
၂၄။ ■ ထားမေတ္တာအပေးမှန်ရင်
■ တအားချစ်မှာ မနေးအမြန်ပါပဲ ၅၆
၂၅။ ■ မေတ္တာအပေးမှန်ခဲ့ရင်
■ မေတ္တာအမှန်ပေးကြမှာပါ ၅၈
၂၆။ ■ ကာမဂုဏ်ခံစားတဲ့အခိုက်
■ မြင့်မြတ်သူမဟုတ်ပါ ၆၀

၂၇။ ■ အပြစ်သရုပ်မို့
■ အနှစ်ထုတ်ဖို့ စွန့်ခဲ့တယ် ၆၂
၂၈။ ■ ဘာဝနာပွားမှ ဥပုသ်သည်အစစ် ၆၄
၂၉။ ■ ကြိုတင်အလှုပြင်ရင်
■ ကလိမ်ကကျစ် ဥပုသ်သည် ၆၆
၃၀။ ■ ကုသိုလ်မိတ်ရင်းက
■ ခုလိုစိတ်ရှင်းစေပါတယ် ၆၈
၃၁။ ■ နေရာကောင်းတစ်ခု ပေးလိုက်တာဟာ
■ ကောင်းကျိုးအားလုံးပေးလိုက်တာပါပဲ ၇၀
၃၂။ ■ စွန့်စရာပြည့်စုံမှ
■ စွန့်တာ ပြည့်စုံမယ် ၇၂
၃၃။ ■ ချစ်စရာဖန်တီးပေးရင်
■ အချစ်မှာ ကံကြီးတတ်ပါတယ် ၇၄
၃၄။ ■ မိုးသီးပမာ ပျက်ယွင်းမြဲမို့
■ အကျိုးမပြီးလာ တစ်သက်ဆင်းရဲရုံပါပဲ ၇၆
၃၅။ ■ ကာမဂုဏ်ဆွဲအားကြောင့်
■ သဒ္ဓါဟုန်မွဲသွားနိုင်တယ် ၇၈
၃၆။ ■ အလုပ်မှာ အဟုတ်ထိတဲ့အနှစ်ဟာ
■ ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ မေတ္တာ ၈၀
၃၇။ ■ သတိထားပြီး အသက်ရှူဖန်များရင်
■ အသိအားကြီး ရတက်အပူအပန်ပါးပါတယ် ၈၂
၃၈။ ■ "သူ့" ကို ကောင်းကောင်း "ခ" မှ
■ သုခ ကောင်းကောင်းရမယ် ၈၄
၃၉။ ■ ကောင်းတဲ့ "သူ့" ကို "ခ" မှ
■ ကောင်းတဲ့ "သုခ" ရမယ် ၈၆

၄၀။ ■ သူ့ကိုမခ, တဲ့ သုခနဲ့
■ သူ့ကို ခ, တဲ့ သုခ ၈၈
၄၁။ ■ ဘုရားဖြစ်တာ ပရဟိတစိတ်ရှိလို့ပါ ၉၀
၄၂။ ■ ဦးစားပေးချက် အမျိုးမှန်မှ
■ ထူးခြားလေးနက် အကျိုးသန်မယ် ၉၂
၄၃။ ■ မြင့်မြတ်သူတိုင်းနှင့် မြင့်မြတ်လိုသူတိုင်း
■ ပရဟိတအလုပ် လုပ်ကြသည် ၉၄
၄၄။ ■ မေတ္တာနဲ့လုပ်သမျှ အနစ်ပါတဲ့
■ အထုပ်လုပ်တွေချည်းပါပဲ ၉၆
၄၅။ ■ အစွမ်းအစကို
■ အစွမ်းအဆုံးထိရောက်ပါစေ ၉၈
၄၆။ ■ ပညာတတ်၊ ပညာရှင်၊ ပညာရှိ ၁၀၀
၄၇။ ■ ကိုယ်ချင်းစာ ဘဝအသိလှမှ
■ အလိုကင်းကာ ပရဟိတလုပ်နိုင်သည် ၁၀၂
၄၈။ ■ ဆင်းရဲစရာ ခန္ဓာမရှိရင်
■ ဆင်းရဲတာ ခံစရာမရှိတော့ပါ ၁၀၄
၄၉။ ■ "တရား" တဲ့ "အား" တွေ "ထုတ်" နိုင်မှ
■ တရားအားထုတ်သူ ၁၀၆
၅၀။ ■ ပရဟိတအလုပ်ဆုံးလှူဟာ
■ အမြတ်ဆုံးလှူပါ ၁၀၈

စိတ်အားဖြည့် အမှာ

သဘောတရားအတွေးစတစ်ခု
တရားသဘောစကားစုတစ်ခုဟာ
လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ဘဝကို
အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။
ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့စကားစုတွေကို
တစ်နေ့တစ်ခုပဲဖတ်ပြီး
အဲဒီတစ်နေ့လုံးအဲဒီတစ်ခုကိုပဲ
အထပ်ထပ်နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပါ။
အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်
စိတ်အားတွေပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ်။
နှလုံးသားထဲမှာ
ကြာပန်းလေးတွေ ဖူးပွင့်သွားသလို
တင့်တယ်လန်းဆန်းသွားမှာပါ။

စိတ်အားပြည့်ဝကြပါစေ
မေတ္တာဖြင့် . . .
အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ဋ္ဌေပါရုဇီတောရ)

တရားဖွင့် ဂုဏ်တော်ပွား

အရဟံ

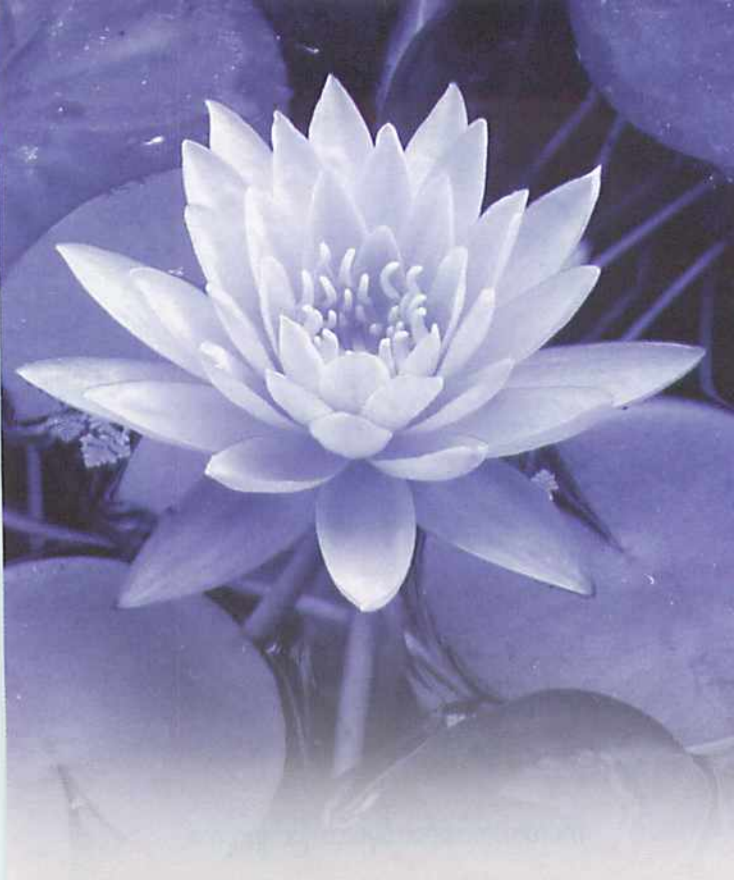
ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။



တောင့်တကင်းမှချမ်းသာ
ကြောင့်ကြကင်းမှလန်းဖြာ

ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေရဲ့အပေါ်မှာ
လောဘဦးစီးတဲ့
အပျော့စားကိလေသာ
တွေလည်း မဖြစ်၊
ဒေါသဦးစီးတဲ့
အပြင်းစားကိလေသာတွေလည်း
မဖြစ်တော့ဘဲ
သိရှိမှုနဲ့ စိတ်တည်တံ့ငြိမ်းအေးတဲ့
ဝိပဿနာဥပေက္ခာဟာ
တကယ်တော့ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့
ဝိပဿနာဉာဏ်'ပါ။
အဲဒီဉာဏ်ကို
'တောင့်တပြေ၍၊ ကြောင့်ကြပြေ၍
နေသာထိုင်သာရှိသောဉာဏ်' လို့
လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက
ဂုဏ်ပြုခဲ့ပါတယ်။
လောဘမဖြစ်တော့လို့
တောင့်တပြေ၊
ဒေါသမဖြစ်တော့လို့
ကြောင့်ကြပြေသွားတာပါပဲ။
တောင့်တပြေ၊ ကြောင့်ကြပြေရင်
နေရထိုင်ရတာ ချမ်းသာပါတယ်။

ခန္ဓာမယိုင်လဲဖို့
ခံတာနိုင်ပြဲနေပါတယ်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက • • • • • • • • • • • • • •

ရထားတဲ့ခန္ဓာလေး
တည်မြဲနေအောင်၊
ရထားတဲ့ဘဝလေး
ရှင်သန်နေအောင်
ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့
ပြုပြင်ဖန်တီးပေးနေရတာဟာ
ကိုယ့်ကံကြွေးကြောင့်
ကိုယ်ရလာတဲ့ ဘဝခန္ဓာအတွက်
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်
ပေးဆပ်နေရတာပါပဲ။
ကိုယ့်ကံက သူတစ်ပါးကို
ထိခိုက်ပျက်စီးအောင်လုပ်ခဲ့တဲ့
အကုသိုလ်ကံဆိုရင်တော့
သာမန်ပေးဆပ်နေရသူတွေထက်
အဆပေါင်းများစွာ
အပင်ပန်းအဆင်းရဲခံပြီး
ပေးဆပ်ရမှာပေါ့။

ရေးအထူးမြင်ကြည့်ရင်

ကျေးဇူးရှင်တွေချည်းပါပဲ

သံသရာမှာ ဆွေမျိုးသွေးသား
မတော်စပ်ခဲ့ဖူးတဲ့သူရယ်လို့
တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မရှိတဲ့အတွက်
ကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ပတ်သက်လာသမျှ
လူသားတိုင်းဟာ
ကိုယ့်ရဲ့ ဆွေမျိုးသွေးသားတွေချည်းပါပဲ။

အဲဒီဆွေမျိုးသွေးသားတွေက
ကိုယ့်အပေါ် ဘဝတစ်ခုခုမှာ
ကျေးဇူးတစ်ခုခုတော့
အနည်းဆုံး ပြုခဲ့ကြဖူးမှာဖြစ်လို့
မြင်မြင်သမျှ လူသားတိုင်းဟာ
ကိုယ့်ရဲ့ ကျေးဇူးရှင်တွေချည်းလည်း
ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။
သူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ်
အဆင့်မြင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ဒီဘဝကျေးဇူးရှင်တွေကိုသာမက
သံသရာဘဝအဆက်ဆက်က
ကျေးဇူးရှင်တွေကိုပါ
'ကျေးဇူးရှင်' လို့ သတ်မှတ်ပြီး
ကျေးဇူးသိလေ့၊
ကျေးဇူးဆပ်လေ့ ရှိပါတယ်။
ဒီဘဝ ကိုယ့်အပေါ်
တိုက်ရိုက်ကျေးဇူးပြုသူတွေရဲ့
အကျိုးစီးပွားကို
ရှက်ဆောင်ပေးတဲ့အပြင်
ကိုယ်နဲ့ ကျေးဇူးခံ ကျေးဇူးစား
လုံးဝ မပတ်သက်တဲ့သူတွေရဲ့
အကျိုးစီးပွားကိုလည်း
ရွက်ဆောင်ပေးပါတယ်။

ဝန်ထမ်းအကူပေးတော့
ဝန်ပန်းအပူအေးတာပေါ့

လူတစ်ယောက် သေလွန်သွားရင်
သေလွန်သူမှာ
ဒီဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဒုက္ခတွေ
ဘာမှမရှိတော့ပေမယ့်
ကျန်ရစ်သူတွေမှာတော့
ရပ်အလောင်းသင်္ဂြိုဟ်ရတဲ့ဒုက္ခတွေရော၊
သံယောဇဉ်ကြီးရင် ကြီးသလောက်
သေလွန်သူကို
တမ်းတပူဆွေးရတဲ့ဒုက္ခတွေရော
ဒုက္ခမျိုးစုံတွေ ကြုံခံစားရပါတယ်။

တမ်းတပူဆွေးတဲ့ 'သောကဝန်' ကို
ကာယကံရှင်တွေ ကိုယ်တိုင်ပဲ
ထမ်းခွင့်ရှိပေမယ့်
ရုပ်အလောင်းသင်္ဂြိုဟ်တဲ့
'အသုဘဝန်' ကိုတော့
စေတနာရှင်၊ ကရုဏာရှင်
သူတော်ကောင်းတွေက
ကူညီပြီးထမ်းပေးခွင့်ရှိပါတယ်။
'အသုဘဝန်' ကို
ကူထမ်းပေးတဲ့အတွက်
ကာယကံရှင်တွေမှာ
'သောကဝန်' လည်း
တစ်ဝက်လောက်တော့
လျော့ပါးသက်သာသွားပါတယ်။
တရားပြည့်ဝလွန်းလို့
'သောကဝန်'
လုံးဝမရှိတဲ့သူတွေအနေနဲ့လည်း
'အသုဘဝန်'
ပေါ့ပါးသက်သာသွားတဲ့အတွက်
ကိုယ့်တရားကိုယ် အချိန်များများ
နှလုံးသွင်းခွင့် ရရှိသွားတာမို့
သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းရေးကို
ကူညီရာရောက်တာပါပဲ။

အသိပြည့်နက်တဲ့ ဒီနေ့တစ်ရက်ဖြစ်ပါစေ

ငါ့အတွက် ဒီနေ့တစ်ရက်ပဲ
အသက်ရှင်သန်ခွင့်ရှိတယ်လို့
စိတ်ထဲမှာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း
ထင်မြင်နေပြီဆိုရင်

ဒီတစ်ရက်ကလေးကို
မကောင်းမှု အကုသိုလ်အလုပ်တွေနဲ့
အချိန်ဖြုန်းဖြစ်မှာ
မဟုတ်တော့ပါဘူး။
လောကီအာရုံ
ကာမဂုဏ်တွေနဲ့ချည်းလည်း
အချိန်ဖြုန်းဖြစ်မှာ
မဟုတ်တော့ပါဘူး။
ကောင်းမှုကုသိုလ်အလုပ်တွေကိုပဲ
စက္ကန့်တိုင်း၊ မိနစ်တိုင်း လုပ်ဖြစ်အောင်
ကြိုးစားတော့မှာ သေချာပါတယ်။
မလွှဲမရှောင်သာလို့
လောကီကိစ္စလူမှုအလုပ်တွေ
လုပ်ရတယ်ဆိုရင်လည်းပဲ
တရားသတိလေးနဲ့၊
အမှတ်သတိလေးနဲ့ပဲ
လုပ်ဖြစ်တော့မှာပါနော်။
လောကီမှာနေရင်တော့
လောကီအလုပ်တွေက
မလုပ်လို့ ဖြစ်မှမဖြစ်ဘဲကိုး။

တွက်ခြေလှမှ
မျက်ရည်ကျပါ

မိမိကျလိုက်တဲ့ မျက်ရည်ကြောင့်
အကုသိုလ်တရားတွေ
တိုးပွားလာတယ်၊
ကုသိုလ်တရားတွေ
ဆုတ်ယုတ်သွားတယ်ဆိုရင်
အဲဒီမျက်ရည်မျိုးဟာ
မမှီဝဲထိုက်တဲ့မျက်ရည်၊
မကျထိုက်တဲ့မျက်ရည်၊
တန်ဖိုးမရှိတဲ့မျက်ရည်ပါပဲ။
မျက်ရည်ကျပြီးတဲ့နောက်
ကောင်းကျိုးမဖြစ်ဘဲ
ဆိုးကျိုးဖြစ်မယ်ဆိုရင်
မကျတာပဲကောင်းပါတယ်။

မလိုချင်တာရရင်လည်း
ငိုချင်ရှာကြတာပါပဲ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက ••••••••••••••

အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂမျက်ရည်
ဆိုတာကတော့
မိမိမချစ်ခင်မနှစ်သက် မပြတ်နိုးတဲ့
သက်ရှိသက်မဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့
အတူယှဉ်တွဲပြီးနေရခြင်းကြောင့်
ကျရတဲ့မျက်ရည်ပါပဲ။
တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင်တော့
မပိုင်ဆိုင်ချင်တာ
ပိုင်ဆိုင်ရလို့
ကျရတဲ့မျက်ရည်၊
မလိုချင်တာ ရလို့
ကျရတဲ့မျက်ရည်၊
မဖြစ်ချင်တာဖြစ်ရလို့
ကျရတဲ့မျက်ရည်၊
အဲဒီမျက်ရည်ကို
အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂမျက်ရည်
လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ငါ့မျက်ရည်တွေနဲ့
ငါရေချိုးနေရတာပါလား

ရေခွက်နဲ့ခပ်ပြီး
ရေကို လောင်းချိုးလိုက်တိုင်း
လောင်းချိုးလိုက်တိုင်း
ဩော် . . . သံသရာတစ်လျှောက်
ငါကျခဲ့ရတဲ့ မျက်ရည်တွေကို
ငါရေချိုးနေရပါလား၊
အဲဒီလို ဆင်ခြင်ကြရမယ်။
အဲဒီလိုများ
ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင်
ခန္ဓာကိုယ်
မွေးညင်းပေါက်ကလေးတွေထဲက
စိမ့်ဝင်သွားတဲ့ရေတွေနဲ့အတူ
သံဝေဂစွမ်းအင်တွေလည်း
စိမ့်ဝင်ပြီးတော့ သွားကြမှာပါပဲ။

သီလအသက်ရှည်ရဖို့

ဒီကမျက်ရည်ကျတာပါ

သီလဗျာသန – သီလပျက်စီးခြင်း။
မိမိက သီလမလုံခြုံဘူး၊
သီလပျက်စီးနေတယ်၊
အဲဒီသီလပျက်စီးနေတဲ့အဖြစ်ကို
မိမိက မကျေနပ်ဘူး၊
သီလဖြူစင်ချင်တယ်၊
သီလလုံခြုံချင်တယ်၊
သီလပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်
ဖြစ်ချင်တယ်၊
သီလပြည့်စုံချင်ပါလျက်နဲ့
အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်
သီလမပြည့်စုံရလို့ဆိုပြီးတော့
မျက်ရည်ကျတယ်။
အဲဒီမျက်ရည်ဟာ
တန်ဖိုးရှိတဲ့မျက်ရည်ပါပဲ။
အဲဒီဝမ်းနည်းမှု၊
အဲဒီ မျက်ရည်ကို အခြေခံပြီးတော့
သီလဖြူစင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင်
ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာရှိသမျှ လက်ငင်းမအား
ပြန်စရာရှိက ချက်ချင်းသွား

စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေးအတွက်
စီးပွားဥစ္စာရှာဖွေနေရတဲ့အလုပ်၊
ရှာဖွေလို့ ရလာတဲ့
စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကို
ခံစားနေရတဲ့အလုပ်၊

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့
အပုပ်ကောင်သဘောကို
မထင်ရှားအောင်
ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းနေရတဲ့အလုပ်၊
အဲဒီအလုပ်တွေဟာ
ခန္ဓာဝန်ထမ်းနေရတဲ့အလုပ်တွေပါပဲ။
ခန္ဓာဝန်ထမ်းနေရတဲ့အလုပ်ဟာ
ခန္ဓာရှိနေသမျှ
ရှိနေဦးမှာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်
ခန္ဓာမချုပ်သေးသမျှတော့
ခန္ဓာဝန်ထမ်းတဲ့အလုပ်ဟာ
ဘယ်တော့မှ ပြီးဆုံးဦးမှာမဟုတ်ပါဘူး။
ဘယ်တော့မှလည်း
အားမှာမဟုတ်ပါဘူး။
ကိုယ်က မအားဘူး၊ မအားဘူးလို့
ကြွေးကြော်နေပေမယ့်
သေမင်းက လာခေါ်ပြီဆိုရင်
ဘာမှ တတ်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။
ကိုယ့်ကို
သေမင်းက လာခေါ်ပြီဆိုရင်တော့
မအားသေးလို့ပါ၊ နေပါရစေဦးလို့
ပြောလို့ရတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။
လိုက်ပါသွားရမှာပါပဲ။

သူ့အကျိုးကြည့်မှ
စိတ်သွေးကောင်း

'အရူးမမို့အဖက်မလုပ်ဘူး'
'အရူးမမို့အဖက်မလုပ်နဲ့' ဆိုတဲ့
သူတော်ကောင်းစိတ်မရှိသူတွေနဲ့ချည်းသာ
တွေ့ဆုံရမယ်ဆိုရင်တော့
ပဋ္ဌာစာရာရဲ့ဘဝ
အခုလို လှပလာတော့မှာ
မဟုတ်ပါဘူး။

လူအများစုရဲ့သဘောက
ကိုယ်ကသာ
မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းလိုချင်တယ်၊
ကိုယ်ကတော့
သူတစ်ပါးရဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဖြစ်ဖို့
မကြိုးစားချင်ကြပါဘူး။
သူတစ်ပါးအပေါ်
နေရာတကာ အပြစ်မြင်၊
အပြစ်တင်တဲ့စိတ်နဲ့
အဆင့်အတန်းခွဲခြားပြီး
ဆက်ဆံချင်ကြပါတယ်။
ကိုယ့်အတွက် ရပေါက်ရှိမှ
ပေါင်းချင်ကြပြီး
ရပေါက်မရှိရင်
မပေါင်းချင်ကြပါဘူး။
ဒါကိုပဲ
'လူမှုဆက်ဆံရေးတော်တယ်' လို့
တလွဲဂုဏ်ယူတတ်ကြပြန်ပါသေးတယ်။
အမှန်ကတော့
တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာပါ၊
မေတ္တာတရားခေါင်းပါးတာပါ။

သဘောကျပြီး မျက်ရည်ကျတာလည်း
ဒေါ်သမီး သက်သေတစ်ပေါ်ပဲ

အဘိဓမ္မာသဘောကို
နားမလည်သူတချို့က
'ဒေါသထွက်မှ
မျက်ရည်ကျရတော့မှာလား၊
ဝမ်းသာလွန်းရင်ရော
မျက်ရည်မကျရတော့ဘူးလား' လို့
မသိသားဆိုးဝါးစွာ
နှုတ်လှန်ထိုးတတ်ကြပါတယ်။

လောကအပြောနဲ့
မွေ့သဘောကို
ခွဲခွဲခြားခြား နားမလည်တော့
ဘုရားထက် ခေါင်းတစ်လုံး
ပိုမြင့်မိတတ်ကြတာပေါ့။
လောကမှာ
ရဟန္တာဖြစ်ရတာလောက်
ဝမ်းသာစရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်မျိုး
ရှိပါဦးမလား။
ဝဋ်ဒုက္ခတွေ
အကုန်လုံးချုပ်ငြိမ်းပြီး
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို
အပြီးအပိုင်ရတဲ့ ဘဝပဲလေ။
ဒါပေမဲ့ ဘယ်ရဟန္တာ၊
ဘယ်ရဟန္တာမကမှ
'ငါရဟန္တာဖြစ်ပြီဟေ့' ဆိုပြီး
ဝမ်းသာလွန်းလို့
မျက်ရည်မကျခဲ့ကြပါဘူး။
ပီတိဖြစ်လွန်းလို့ မငိုခဲ့ကြပါဘူး။
သူတို့မှာ ဒေါသကိလေသာမှ
မရှိတော့ပဲကိုး။

သေတာမဆန်းလို့ ပြင်ရင်
မသေရာမြန်းဖို့ မမြင်ပါ

နှင်တံလေးပြလိုက်ရုံနဲ့
အလုပ်လုပ်တဲ့မြင်း
နှင်တံလေးအမွေးပွတ်လိုက်ရုံနဲ့
အလုပ်လုပ်တဲ့မြင်းတွေဟာ
တကယ့်မြင်းလိမ္မာတွေပါ။
သူတစ်ပါးသေကြောင်းကြားရုံ
သူတစ်ပါးသေတာမြင်ရုံနဲ့
သံဝေဂစိတ်တွေဖြစ်ပြီး
တရားအလုပ်
အားထုတ်တဲ့သူတွေဟာလည်း
တကယ့်
သူတော်ကောင်းအာဇာနည်တွေပါ။

နဂိုအသင့် ကျန်းမာမှ

ကိုယ်ကျင့် ချမ်းသာမယ်

ဝမ္မရေးရာနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း
တရားအားထုတ်ချင်စိတ်
ဘယ်လောက်ပဲ ပြင်းထန်ပြင်းထန်
ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံရင်
စိတ်တိုင်းကျ အားထုတ်ဖြစ်ဖို့
မလွယ်ပါဘူး။
သမာဓိ၊ ပညာပြည့်စုံဖို့ဆိုတာ
အသာထားလိုက်ဦး။
သီလလုံခြုံဖို့တောင်
သိပ်ခက်ပါတယ်။
သီလကို
အသက်နဲ့ လဲဝံ့တဲ့
သူတော်ကောင်းတချို့ကလွဲရင်
ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းချက်ကြောင့်
သီလပျက်သွားသူတွေ
အများကြီးရှိပါတယ်။
ဥပမာ၊ အစာအိမ်ရောဂါအကြောင်းပြချက်နဲ့
ညနေပိုင်းမှာ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်တစ်ခုခု
စားလိုက်သောက်လိုက်ရတာမျိုးပေါ့။
သီလစင်ကြယ်မှုကို
ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုက
ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တာပါပဲ။

တရားသဖြင့်ရှိတာနဲ့ကျေနပ်မှ
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသူ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက • • • • • • • • • • • • • •

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတဲ့သူဆိုတာ
တရားသောနည်းလမ်းနဲ့
ရှာဖွေလို့ ရထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့
နှစ်သက်ကျေနပ်နိုင်ရပါတယ်။
တရားသောနည်းနဲ့
ရတဲ့ပစ္စည်းက
ကိုယ်လိုချင်သလောက်
အတိုင်းအတာအထိ မရှိလို့ဆိုပြီး
မတရားတဲ့နည်း၊ မမှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့
အပိုဆောင်းထပ်ဖြည့်တာမျိုး
မပြုလုပ်ရပါဘူး။
မတရားတဲ့နည်းနဲ့
ရှာလို့ရထားတဲ့ ပစ္စည်းဟာ
ကိုယ့်ပစ္စည်းမှန်ပေမယ့်
ကိုယ့်ရှိတာနဲ့
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတယ်လို့
မဆိုနိုင်ပါဘူး။
မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ရှိတဲ့အရှိကို
'ကိုယ့်ရှိတာလေးနဲ့' ဆိုတဲ့
သူတော်ကောင်းစကားထဲမှာ
ဘယ်လိုမှ ထည့်သွင်းလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဒေါသဖျက်ရင်

မနောအလှပျက်မယ်

ဒေါသကြောင့်
စိတ်ပျက်စီးပုံကတော့
နဂိုက စိတ်သဘောထား
ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊
ဒေါသဝင်လာရင်
စိတ်သဘောထား ဆိုးသွားပါတယ်။
နဂိုက စိတ်နေ
ဘယ်လောက်နူးညံ့နူးညံ့၊
ဒေါသဝင်လာရင်
စိတ်နေ ကြမ်းတမ်းသွားပါတယ်။
နဂိုက စိတ်ဓာတ်
ဘယ်လောက်မြင့်မြတ်မြင့်မြတ်၊
ဒေါသဝင်လာရင်
စိတ်ဓာတ် ယုတ်ညံ့သွားပါတယ်။
စိတ်ဓာတ် အောက်တန်းကျသွားပါတယ်။

ထိပ်တိုက်အတိုးမှာ
စိတ်ပိုက်မဆိုးမှ စိတ်မဆိုးသူ

ဒေါသဖြစ်စရာ မကြုံရသေးလို့
ဒေါသမထွက်တဲ့ အလုပ်ကို
လူတိုင်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။
တိရစ္ဆာန်တွေလည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။
ဒေါသဖြစ်စရာကြုံနေပါရက်နဲ့
ဒေါသမထွက်တဲ့ အလုပ်ကိုတော့
လူတိုင်း မလုပ်နိုင်ပါဘူး။
ဒေါသတတ်ခံ ခေါင်းပါးတဲ့သူ၊
ဒေါသတတ် လုံးဝကင်းနေတဲ့သူတွေပဲ
လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဒေါသကိလေသာကို
အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်တဲ့
အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ၊
အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေကတော့
ဘယ်လိုအကြောင်းတရား၊
ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးကြောင့်မှ
ဒေါသမထွက်တော့ပါဘူး။
အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာမဖြစ်သေးပေမယ့်
ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်
အမြဲမပြတ် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး
ဆင်ခြင်ပြုပြင်နေတဲ့ သတိပိုင်ရှင်
သူတော်ကောင်း၊ သူမြတ်လောင်းတွေဟာလည်း
အကြောင်းအားလျော်စွာ
စိတ်ထဲမှာရုတ်တရက်
ဒေါသဖြစ်လာရင်တောင်မှ
အဲဒီဒေါသကို
ကိုယ်ပေါ်၊ နှုတ်ပေါ် မရောက်အောင်
ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းနိုင်ကြပါတယ်။
စိတ်ထဲမှာလည်း
အချိန်ကြာကြာ မဖြစ်၊
အရှိန်ပြင်းပြင်းမဖြစ်ဘဲ
အမြန်ဆုံးကင်းပျောက်သွားအောင်
သတိ၊ ပညာနဲ့
ဖယ်ထုတ်သန့်စင်ပစ်နိုင်ကြပါတယ်။

မရှိခြင်းရဲ့ ချမ်းသာ

အသိအလင်းနဲ့ မှန်းပါ

အနာရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူ
အနာရောဂါပျောက်သွားရင်
သူ့မှာ အနာရောဂါလည်း
မရှိတော့ဘူး။
တခြား ဘာတစ်ခုမှလည်း
ရှိလာတာ မတွေ့ရဘူး။
ဒါပေမဲ့ သိပ်ချမ်းသာတယ်။
ထောင်ကျနေတဲ့သူ
ထောင်က လွတ်လာရင်
သူ့မှာ ထောင်လည်း မရှိတော့ဘူး။
တခြားဘာတစ်ခုမှလည်း
ရှိလာတာ မတွေ့ရဘူး။
ဒါပေမဲ့ သိပ်ချမ်းသာတယ်။
ဘာလို့လဲ၊ မျက်စိနဲ့ မမြင်ရတဲ့
လွတ်မြောက်ငြိမ်းအေးမှုချမ်းသာဆိုတာ
အထင်အရှားရှိနေလို့ပေါ့။

မေတ္တာစပ်မှ ဆွေမျိုး

ချစ်သဒ္ဒါဟပ်မှ အသရေတိုး

သွေးစပ်တိုင်း ဆွေမျိုးမဖြစ်ပါဘူး။
မေတ္တာစပ်မှ ဆွေမျိုးဖြစ်ပါတယ်။
သွေးစပ်စပ် မစပ်စပ်၊
မေတ္တာစပ်ရင် ဆွေမျိုးပါ။
သွေးစပ်စပ် မစပ်စပ်၊
မေတ္တာ မစပ်ရင်
သူစိမ်း (တစိမ်း) ပါ။
သွေးစပ်ဆွေမျိုးရှိရုံနဲ့
ကိုယ့်ဘဝ
ဘာမှ အကျိုးမထူးနိုင်ပါဘူး။
မေတ္တာစပ်ဆွေမျိုးရှိမှ
ကိုယ့်ဘဝ အကျိုးထူးနိုင်တာပါ။
သွေးသာစပ်ပြီး
မေတ္တာမစပ်တဲ့ ဆွေမျိုးကို
တန်ဖိုးထားနေစရာမလိုပါဘူး။
သွေးမစပ်ပေမယ့်
မေတ္တာစပ်တဲ့ ဆွေမျိုးကိုတော့
အမြတ်တနိုး တန်ဖိုးထားရပါမယ်။
မေတ္တာစပ်တဲ့ ဆွေမျိုးသည်သာ
အကောင်းဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးဆွေမျိုး
အနှိုင်းမဲ့ဆွေမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန် အတွေးသန်းမှ

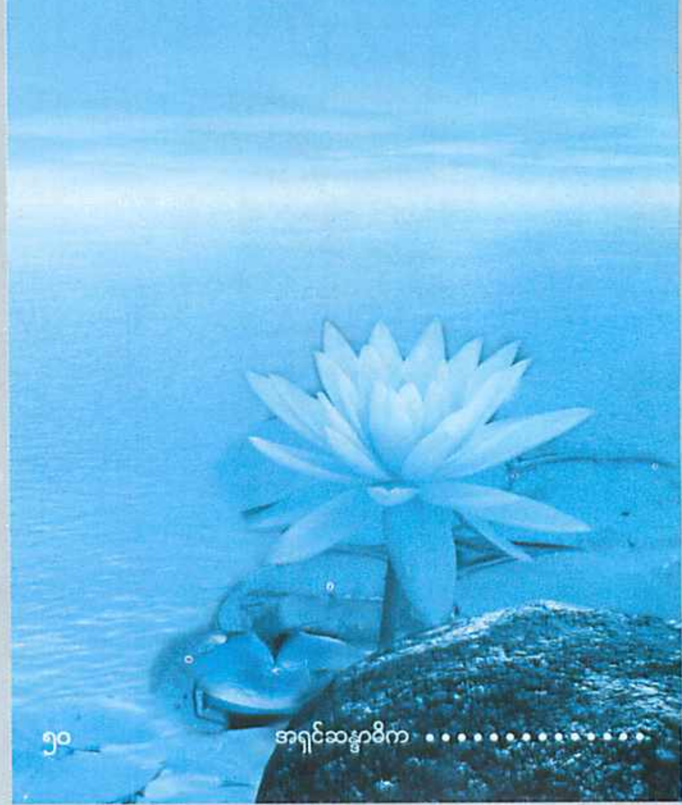
အနှစ်အဟုတ်ကျန် အေးချမ်းမယ်

လူတွေ စိတ်ဆင်းရဲကြတယ်ဆိုတာ
အများအားဖြင့် ဖြစ်ခဲ့ပြီးသား
အဆင်မပြေမှုတွေကို
'ပိုတွေး' လို့၊ ဒါမှမဟုတ်
ဖြစ်မလာသေးတဲ့
အဆင်မပြေမှုတွေကို
'ကြိုတွေး' လို့ပါ။
'ပိုတွေး' နဲ့ 'ကြိုတွေး' ကို

အဖော်လုပ်ပြီး
စိတ်နှစ်မွန်းနေတဲ့
လူတစ်ယောက်ဟာ
လက်ရှိအခြေအနေကို
အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်
ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတဲ့
'လိုတွေး'
မတွေးနိုင်တော့တဲ့အတွက်
စိတ်ဆောက်တည်ရာမရဖြစ်ပြီး
စိတ်ဆင်းရဲရပါတယ်။
'ပိုတွေး' နဲ့ 'ကြိုတွေး' ကို
သံယောဇဉ်ဖြတ်ပြီး
'လိုတွေး' ကိုသာ
စနစ်တကျဖော်ထုတ်
ကျင့်သုံးနိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင်
စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ အဖြစ်မျိုးက
လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။
ကိုယ်ကိုယ်တိုင် 'လိုတွေး' ကို
မဖော်ထုတ်နိုင်ရင်လည်း
ဖော်ထုတ်နိုင်တဲ့သူဆီ
အမြန်ဆုံး ချဉ်းကပ်ဖို့
အရေးကြီးပါတယ်။

အဆိုးကံချစ်ရင်

အချစ်ကံဆိုးမယ်



အချစ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး
အဆိုးကြုံတွေ့ရတယ်ဆိုတာ
အချစ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အဆိုးကံတွေ
အတိတ်က ကျူးလွန်ခဲ့လို့ပါ။
'အတိတ်က' ဆိုတဲ့နေရာမှာ
ရှေးယခင်ဘဝတွေက
အတိတ်လည်း ပါဝင်သလို
ယခုဘဝရဲ့
ရှေ့ပိုင်းအတိတ်တွေလည်း
ပါဝင်ပါတယ်။
အချစ်ကံခေစေတဲ့
အဓိကအကျဆုံး အဆိုးကံကတော့
အချစ်ရေးမှာသစ္စာမရှိခြင်း၊
တစ်နည်းအားဖြင့်
အချစ်ရေးဖောက်ပြန်ခြင်းပါပဲ။
ကိုယ့်ချစ်သူ၊
ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ်မှာ
သစ္စာမရှိဘဲ တခြားတစ်ယောက်၊
သို့မဟုတ် တခြားအယောက်များစွာနဲ့
ဖောက်ပြန်နေတာဟာ
အချစ်ကံခေစေတဲ့ အဆိုးကံကို
ထူထောင်နေတာပါ။
အဲဒီကံ အကျိုးပေးတဲ့ဘဝ
သေချာပေါက် အချစ်ကံခေမှာပါပဲ။

မေတ္တာပေးလေ

မေတ္တာရလေ

အချစ်ကံကောင်းစေတဲ့
အဝိကအကျဆုံး
အကောင်းကံကတော့
မေတ္တာတရား
လက်ကိုင်ထားခြင်းပါပဲ။
သူတစ်ပါးအပေါ်
စစ်မှန်သန့်စင်တဲ့
မေတ္တာတရားတွေ
များများပေးနိုင်လေ၊
ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
ကံအကျိုးပေး
ပိုကောင်းလေပါပဲ။
မေတ္တာကြီးလေ၊
အချစ်ကံကောင်းလေပေါ့။

မေတ္တာစိတ်လည်း ပွားပါ

မေတ္တာအလုပ်လည်း လုပ်ပါ

မေတ္တာက
'ပွားမေတ္တာ' နဲ့ 'ထားမေတ္တာ'
လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။
'ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ'
လို့ စိတ်ထဲကနေ၊
ဒါမှမဟုတ် အသံထုတ်ပြီး
မေတ္တာပို့သနေတာကို
'ပွားမေတ္တာ'
လို့ ခေါ်ပါတယ်။
တစ်ဖက်သားရဲ့ ကောင်းကျိုးကို
ကာယကံမြောက်
ကိုယ်ထိလက်ရောက်၊
ဝစီကံမြောက်
နှုတ်ထိပါးစပ်ရောက်
ကူညီဆောင်ရွက်ပေးတဲ့မေတ္တာကို
'ထားမေတ္တာ'
လို့ခေါ်ပါတယ်။
ပွားမေတ္တာရော၊
ထားမေတ္တာရော
မေတ္တာနှစ်မျိုးလုံးပြည့်စုံမှ
အချစ်ကံကောင်းမှာပါ။

ထားမေတ္တာအပေးမှန်ရင်

တအားချစ်မှာမငွေ့အမြန်ပါပဲ

မေတ္တာတရားကို
'လူချစ်ဆေး၊ နတ်ချစ်ဆေး'
လို့ ပြောတာဟာ
မေတ္တာပို့သရုံသက်သက်
'တစ်ခြမ်းပဲ့မေတ္တာသမား' တွေအတွက်
ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။

၅၆

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

တစ်ဖက်ကလည်း
မေတ္တာပို့သ၊
တစ်ဖက်ကလည်း
လိုသူ၊ မလိုသူ မခွဲခြားဘဲ
အလွှာမရွေး၊ အရွယ်မရွေးအပေါ်
ကိုယ်ထိလက်ရောက်၊
နှုတ်ထိပါးစပ်ရောက်
အကျိုးဆောင်ပေးတတ်တဲ့
'အပြည့်အ၀မေတ္တာသမား' တွေ၊
'တင်းပြည့်မေတ္တာသမား' တွေအတွက်
ပြောတာပါ။
ပွားမေတ္တာ သက်သက်နဲ့တော့
လူ့အပေါင်း၊ နတ်အပေါင်းရဲ့
ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကို ရမှာမဟုတ်ဘူး၊
ပွားမေတ္တာရော
ထားမေတ္တာရော ပြည့်စုံမှ
လူ့အပေါင်း၊ နတ်အပေါင်းရဲ့
ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကို ရမယ်
လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မေတ္တာအပေးမှန်ခဲ့ရင်

မေတ္တာအမှန်ပေးကြမှာပါ

တစ်ဖက်သားကို
နွေးနွေးထွေးထွေး
ချစ်ခင်တတ်ရင်
ကိုယ့်ကို
နွေးနွေးထွေးထွေး
ချစ်ခင်မယ့်သူ
ပေါ်လာမှာပါ။
တစ်ဖက်သားကို
မြတ်မြတ်နိုးနိုး
ကြင်နာတတ်ရင်
ကိုယ့်ကို
မြတ်မြတ်နိုးနိုး
ကြင်နာမယ့်သူ
ရောက်လာမှာပါ။
တစ်ဖက်သားကို
ထွေးထွေးပိုက်ပိုက်
ယုယတတ်ရင်
ကိုယ့်ကို
ထွေးထွေးပိုက်ပိုက်
ယုယမယ့်သူ
ရှိလာမှာပါ။
တူသော အကျိုးပေးတတ်တဲ့
ကံတရားကို
ဘယ်သူများ ဟန့်တားနိုင်တာမှတ်လို့။

ကာမဂုဏ်ခံစားတဲ့အခိုက်

မြင့်မြတ်သူမဟုတ်ပါ

ပထမအစွန်းလမ်းဖြစ်တဲ့
'ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို
ငြိကပ်စွာ ခံစားတဲ့လမ်း' ကို
မြတ်စွာဘုရားရှင်က
'ယုတ်ညံ့တယ်၊
သာမန်လူတွေရဲ့ အကျင့်၊
ကိလေသာထူပြောသူတွေရဲ့ အလုပ်၊
သန့်စင်မြင့်မြတ်ခြင်းနဲ့
မထိုက်တန်၊
စစ်မှန်တဲ့အကျိုးစီးပွားအနှစ်ကို
မဖြစ်ထွန်းစေနိုင်'
လို့ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချထားပါတယ်။
တရားဦးဓမ္မစကြာ
သစ္စာလေးပါးတရားတော်မှာပါ။

အပြစ်သရုပ်မို့
အနှစ်ထုတ်ဖို့စွန့်ခဲ့တယ်

ကြင်ရာတော်မိဖုရားနဲ့
ထီးနန်းစည်းစိမ်ခံစားပြီးမှ
တောထွက်လာခဲ့တာဆိုတော့
'ဩော်. . . ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ကို
အထွတ်အထိပ်ရောက်အောင်
သူခံစားခဲ့ပြီးပြီပဲ၊
ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ရဲ့အပြစ်ကို
သူ တကယ်မြင်လို့သာ
တောထွက်ခဲ့တာပေါ့၊
ကာမဂုဏ်ချမ်းသာခံစားတဲ့အလုပ်နဲ့

သံသရာက မလွတ်နိုင်ဘူးဆိုတာ
သူတကယ်သိလို့သာ
အဲဒါတွေ အကုန်လုံးကို
စွန့်လွှတ်ခဲ့တာပေါ့' လို့
မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့
စကားတော်ကို
လက်တွေ့က ပေါက်ဖွားလာတဲ့စကားမှန်း
ယုံကြည်သက်ဝင်သွားကြပါတယ်။
ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်တွေ
စွန့်လွှတ်လာခဲ့သူက
ကာမဂုဏ်စည်းစိမ် စွန့်လွှတ်သင့်ကြောင်း
ဟောပြောတာဟာ
သဘောတရားနဲ့လက်တွေ့
တစ်ထပ်တည်းကျတဲ့အတွက်
နာကြားရသူအဖို့ လက်ခံကျေနပ်နိုင်တဲ့အပြင်
လိုက်နာကျင့်သုံးဖြစ်ဖို့လည်း
မခက်ခဲတော့ပါဘူး။
ဒါဆိုရင် လက်ခံလိုက်နာသူအနေနဲ့
ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက်
အဆပေါင်းများစွာ မနှိုင်းယှဉ်သာအောင်
သာလွန်ကောင်းမြတ်တဲ့
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို
အလွယ်တကူနဲ့
ခံစားခွင့် ရရှိသွားပြီပေါ့။

ဘာဝနာပွားမှ

ဥပုသ်သည်အစစ်

ကိုယ်နှုတ်လွန်ကျူးမှုနဲ့
ပတ်သက်တဲ့ သိက္ခာပုဒ်ရှစ်ခုကို
တစ်ဖက်က စောင့်ထိန်းရင်း
စိတ်အလုပ်ဖြစ်တဲ့
ဘာဝနာအလုပ်ကို
တစ်ဖက်က လုပ်နေတာကိုပဲ
ဥပုသ်စောင့်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။
စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်၊
ဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တွေ
တိုးပွားအောင် လုပ်တာကို
'ဘာဝနာ' လို့ ခေါ်တာမို့
ဥပုသ်သည်တစ်ယောက်ဟာ
ဥပုသ်ယူပြီးတာနဲ့
ကိုယ့်စိတ်မှာ
ဘာကိလေသာမှ ဝင်မလာအောင်
တားမြစ်စောင့်ရှောက်ပြီး
သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်
စတဲ့ သူတော်ကောင်းတရားတွေ
တိုးပွားနေအောင်
ပြုလုပ်အားထုတ်ရပါမယ်။
တရားနာ၊ တရားအားထုတ်၊
တရားစာအုပ်ဖတ်
စသည်အားဖြင့်ပေါ့။

ကြိုတင်အလှပြင်ရင်
ကလိပ်ကကျစ်ဥပုသ်သည်

ဥပုသ်မယူခင်
သနပ်ခါးကြိုလိမ်းတာ၊
ရေမွှေးကြိုဆွတ်တာက
ဥပုသ်ယူပြီးတဲ့အခါ
ဥပုသ်ကျိုးစေတာမို့
ကလိမ်ကကျစ်ဥပုသ်သည်
ထော့နဲ့ထော့နဲ့ဥပုသ်သည်
မဖြစ်စေရေးအတွက်
ကရုဏာမံတဲ့ လူကြီးသံနဲ့
'နေ့တိုင်းလိမ်းနေ၊
ဆွတ်နေတာပဲကွယ်၊
ဥပုသ်စောင့်တဲ့နေ့လေးတော့
မလိမ်း၊ မဆွတ်ဘဲ
နေလိုက်ပါနော်၊
ဒါမှ စင်ကြယ်တဲ့ဥပုသ်
ဖြစ်မှာပေါ့ကွဲ့' လို့သာ
ဖျောင်းဖျောင်းဖျဖျ
နားချလိုက်ချင်ပါတော့တယ်။

ကုသိုလ်မိတ်ရင်းက

ခုလိုစိတ်ရှင်းစေပါတယ်

ဒါနကောင်းမှုပြုရင်
'စိတ်အကျိုးပေး' အနေနဲ့
ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေအပေါ်မှာ
တွယ်တာတပ်မက်တဲ့စိတ်
ကင်းပြတ်ပြီး
စိတ်နှလုံး ဖြူစင်သန့်ရှင်းလာပါတယ်။
တစ်ဖက်သားရဲ့
ကောင်းကျိုးကို လိုလားတဲ့
မေတ္တာဓာတ်တွေ အားကောင်းပြီး
စိတ်နှလုံး အေးချမ်းမြင့်မြတ်လာပါတယ်။
မြင့်မြတ်တဲ့လုပ်ရပ်အပေါ်
ကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့
နှစ်သက်ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ပြီး
စိတ်နှလုံး ကြည်ငြိမ်းမွေ့ပျော်လာပါတယ်။
'ဘဝအကျိုးပေး' အနေနဲ့
လူချစ်လူခင်ပေါများခြင်း၊
ကောင်းသတင်း ကျော်စောခြင်း၊
စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်ခြင်း၊
လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝခြင်း
စတဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ
အဖြာဖြာနဲ့ ပြည့်စုံပြီး
ဘဝတောက်ပလာပါတယ်။

နေ့ရာကောင်းတစ်ခု ပေးလိုက်တာဟာ

ကောင်းကျိုးအားလုံး ပေးလိုက်တာပါပဲ

'ကျောင်း' နဲ့ 'အားလုံး'၊
'အားလုံး' နဲ့ 'ကျောင်း'၊
ကျောင်းအလှူဟာ
အားလုံးအလှူ၊
ကျောင်းကုသိုလ်ဟာ
အားလုံးကုသိုလ်၊
ကျောင်းအကျိုးဟာ
အားလုံးအကျိုး။
ကျောင်းဆိုတာ
အကြောင်းတရားအားလုံး၊
အကျိုးတရားအားလုံးရဲ့
ပင်မအခြေခံရေသောက်မြစ်ကြီးပါပဲ။
ကျောင်းဆိုတာ
'နေရာ' ဖြစ်လို့
နေရာကောင်းတစ်ခုဆိုတာ
အကြောင်းအားလုံး၊
အကျိုးအားလုံးရဲ့မြစ်ဖျားခံရာ
ပဓာနဗဟိုချက်မကြီးပါပဲ။
ကျောင်းလှူ၊ အိမ်လှူရင်
အားလုံးလှူရာရောက်ပါတယ်။
နေရာကောင်းပေးရင်
ကောင်းကျိုးအားလုံး
ပေးရာရောက်ပါတယ်။

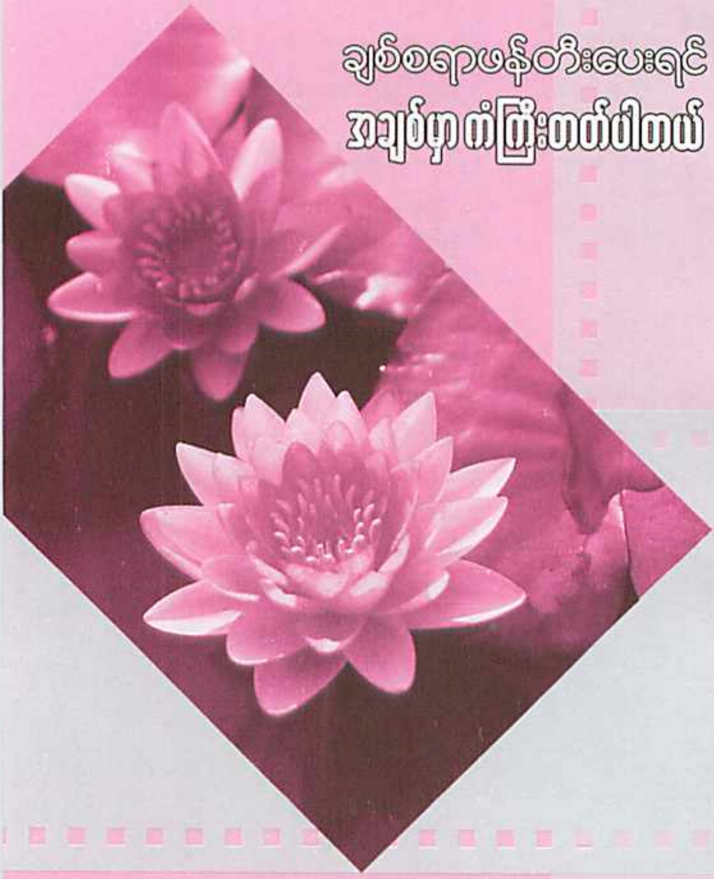
စွန့်စရာပြည့်စုံမှ

စွန့်တာ ပြည့်စုံမယ်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက ....

စွန့်လွှတ်မှုဂုဏ်
ကြီးမားဖို့ဆိုတာကလည်း
'ပြည့်စုံမှုဂုဏ်'
ကြီးမားမှ ဖြစ်နိုင်တာပါ။
ပြည့်စုံမှုမှ
ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မရှိရင်
'စွန့်လွှတ်နိုင်လိုက်တာ' လို့
ဘယ်လိုမှ ပြောလို့မရပါဘူး။
မိဖုရားမရှိ၊ သားတော်မရှိတဲ့
ရှင်ဘုရင်ဘဝကို
လူ့စည်းစိမ်
အဘက်ဘက်က ပြည့်စုံတယ်လို့
မဆိုနိုင်တဲ့အတွက်
ဘုရားဖြစ်မယ့်ဘဝမှာ
ဘုရားအလောင်းတော်တိုင်း
လူပျိုမဟုတ်တာဟာ
စွန့်လွှတ်မှုဂုဏ်အတွက်
မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့
ပြည့်စုံမှုတစ်ခုပါပဲ။

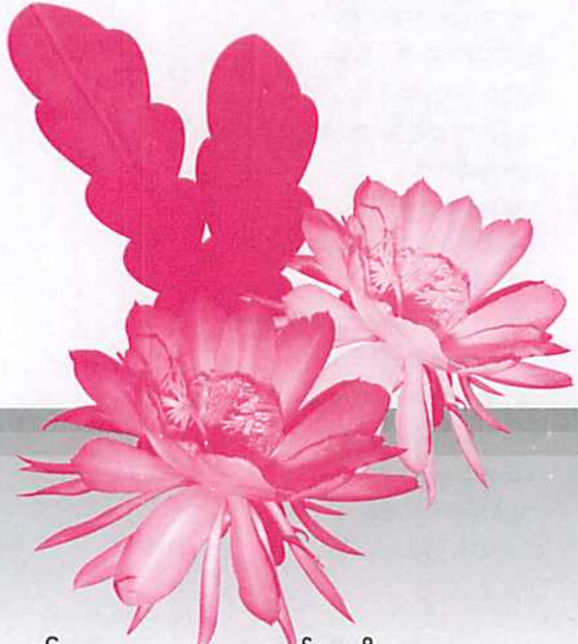
ချစ်စရာဖန်တီးပေးရင်
အချစ်မှာကံကြီးတတ်ပါတယ်



နံ့သာရဲ့သဘောတရား၊
ဆေးဝါးရဲ့အာနိသင်နဲ့
နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားကြည့်ရင်
နံ့သာအလှူ၊ ဆေးအလှူကြောင့်
ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေနဲ့
ဘယ်တော့မှ မခွဲခွာရဘူးဆိုတာ
သဘာဝကျပါတယ်။
မွှေးရနံ့သင်းနေသူကို
ပတ်ဝန်းကျင်က ချစ်မြတ်နိုးကြသလို
ဆေးကြောင့် သေဘေးက
လွတ်သွားသူဟာလည်း
သူချစ်တဲ့သူတွေနဲ့
မခွဲခွာ မကွေကွင်းရတော့ဘူး မဟုတ်လ
မွှေးရနံ့ဆိုတာ
အချစ်တိုးစေတဲ့အရာ၊
တစ်ဖက်သား စွဲမက်စေတဲ့အရာ။
ဆေးဆိုတာ
ချစ်သူတွေ မကွေကွင်းစေတဲ့အရာ၊
ချစ်စရာကျန်းမာခြင်းကို
ဆောင်ကြဉ်းပေးတဲ့အရာ။
ဒီတော့ မွှေးရနံ့အလှူနဲ့
ဆေးအလှူဟာ
အချစ်ကံကောင်းစေတဲ့
အကောင်းကံတွေပဲပေါ့။

မိုးသီးပမာ ပျက်ယွင်းမြဲမို့
အကျိုးမပြီးလာတစ်သက်ဆင်းရဲရုံပါပဲ

မိုးသီးတွေ ကြွေနေတဲ့အချိန်
မိုးသီးတစ်လုံးပြီးတစ်လုံး
လိုက်ကောက်ပြီး ခွက်ထဲထည့်ထား၊
လက်ခုပ်ထဲ ထည့်ထား၊



ရှေ့က ကောက်
နောက်က အရည်ပျော်၊
ရှေ့က ကောက်
နောက်က အရည်ပျော်နဲ့
နောက်ဆုံးတော့
ကောက်ထားသမျှ မိုးသီးတွေ
တစ်လုံးမှ ခွက်ထဲ၊ လက်ထဲမှာ
အစိုင်အခဲအဖြစ်နဲ့ မကျန်တော့ဘူး။
အားလုံး အရည်ပျော်ကုန်တယ်။
လောကီစည်းစိမ်တွေ၊
ကာမဂုဏ်ချမ်းသာတွေဆိုတာလည်း
မိုးသီးလိုပါပဲ၊
ရှေ့ကရှာ၊ နောက်ကကုန်၊
ရှေ့ကရ၊ နောက်ကကုန်၊
ရှေ့ကခံစား၊ နောက်ကကုန်၊
ရှာလိုက်၊ ရလိုက်
ကုန်သွားလိုက်၊
ရလိုက်၊ ခံစားလိုက်
ကုန်သွားလိုက်နဲ့
နောက်ဆုံးကျတော့
ကိုယ့်လက်ထဲမှာ
ကိုယ်ပိုင်အဖြစ်နဲ့
ဘာမှမကျန်တော့ဘူး။

ကာမဂုဏ်ခံစားအားကြောင့်
သဒ္ဓါတုန့်ပွဲ့သွားနိုင်တယ်

မြင့်မြတ်တဲ့
ရဟန်းသာမဏေဘဝကနေ
နိမ့်ယုတ်တဲ့
လူဝတ်ကြောင်ဘဝကို
ခုန်ဆင်းသွားတာဟာ
ကာမဂုဏ်ဆွဲအား၊
ကိလေသာဆွဲအားတွေရဲ့
ဒဏ်ကို ကြံ့ကြံ့မခံနိုင်လို့ပါ။
လူမထွက်ပေမယ့်
ရဟန်းသာမဏေဘဝမှာ
လောဘစိတ်ဖြစ်လိုက်၊
ဒေါသစိတ် ဖြစ်လိုက်၊
မာနစိတ်ဖြစ်လိုက်၊
ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယစိတ်ဖြစ်လိုက်နဲ့
ကိလေသာစိတ်တွေ
တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု
ဖြစ်နေတာဟာလည်း
ကာမဂုဏ်ဆွဲအား၊
ကိလေသာဆွဲအားတွေရဲ့
ဒဏ်ကိုကြံ့ကြံ့မခံနိုင်လို့ပါပဲ။

အလုပ်မှာ အဟုတ်ထိတဲ့ အနှစ်ဟာ

ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ မေတ္တာ

ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွားများရင်
ဘုရားကို ကြည်ညို၊
ဘုရားကို အားကျပြီး
ဘုရားလို ပါရမီဖြည့်ချင်တဲ့စိတ်တွေ
ထက်သန်လာနိုင်ပါတယ်။
ကိုယ်ရထားတဲ့
ရဟန်းသာမဏေဘဝဟာ
ပါရမီဖြည့်ဖို့အကောင်းဆုံးဘဝပဲ
လို့ သဘောပေါက်ပြီး
ကိုယ့်ဘဝကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်
ခိုင်မြဲလာနိုင်ပါတယ်။
မေတ္တာဘာဝနာပွားများရင်
သူတစ်ပါးလှူဒါန်းတဲ့
ပစ္စည်းလေးပါးကို
ကြွေးကင်းစွာသုံးစွဲခွင့်ရတဲ့အပြင်
အများအကျိုးသယ်ပိုးရွက်ဆောင်ချင်တဲ့
စိတ်တွေလည်း နိုးကြားလာနိုင်ပါတယ်။
အများအကျိုးကို
အဖြူစင်ဆုံးနဲ့ အကျယ်ပြန့်ဆုံး
ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ဘဝဟာ
ရဟန်းဘဝပဲလို့ နားလည်ပြီး
ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မြတ်နိုးတဲ့စိတ်
တည်တံ့လာနိုင်ပါတယ်။

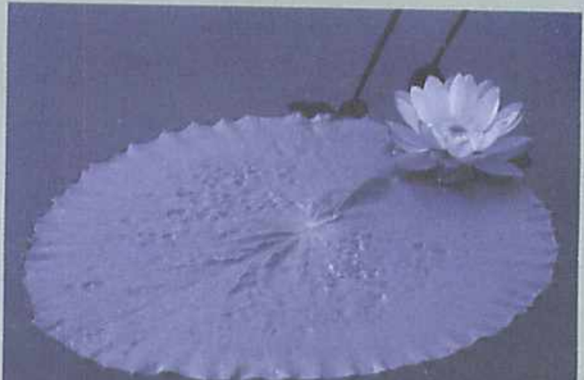
သတိထားပြီး အသက်ရှူဖန်များရင်
အသိအားကြီးရတက်အပူအဝန့်ပါးပါတယ်

အာနာပါနသတိပ္ပဋ္ဌာန်းများရင်
မကောင်းတဲ့အတွေး၊
မသင့်တဲ့ အကြံတွေ
မတွေးမကြံဖြစ်တော့ဘဲ
စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု
ရင့်ကျက်လာနိုင်ပါတယ်။
အကြောင်းမသင့်လို့
ကိလေသာစိတ် တစ်ခုခု
ဖြစ်ပေါ်လာရင်လည်း
တစ်ခဏချင်း ပယ်ဖျောက်နိုင်ပြီး
ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး
ထက်မြက်လာနိုင်ပါတယ်။

“သူ့”ကို ကောင်းကောင်း “ခ” မှ
‘သုခ’ ကောင်းကောင်းရမယ်

စိတ်ဆိုတာ
အာရုံနဲ့ကင်းပြီး မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
အာရုံတစ်ခုခုနဲ့တွေ့လို့
စိတ်မှာ လောဘဖြစ်နေရင်၊
ဒေါသဖြစ်နေရင်၊
မာန၊ ဣဿာ ၊ မစ္ဆရိယ
စတဲ့ ကိလေသာတစ်ခုခုဖြစ်နေရင်
ကိုယ့်စိတ်ဟာ
အာရုံတည်းဟူသော 'သူ' ကို
မကောင်းသောနည်း၊
ယုတ်ညံ့သောနည်းနဲ့
'ခ' နေတာပါပဲ။
ဘယ်အာရုံနဲ့ပဲတွေ့တွေ့၊
စိတ်မှာ သဒ္ဓါဖြစ်မယ်၊
သတိဉာဏ်ဖြစ်မယ်၊
မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ
စတဲ့သူတော်ကောင်းတရားတွေ
တစ်ခုခုဖြစ်မယ်ဆိုရင်
ကိုယ့်စိတ်ဟာ
အာရုံတည်းဟူသော 'သူ့' ကို
ကောင်းသောနည်း၊
မြင့်မြတ်သောနည်းနဲ့
'ခ' နေတာပါပဲ။

ကောင်းတဲ့သူ့ကိုခမှ
ကောင်းတဲ့သူခရမယ်



Dhamma Lotus

အရှင်ဆန္ဒာဓိက ....

ဘာကုသိုလ်ကောင်းမှုပဲပြုပြု၊
လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ ဆိုတဲ့
'သူ့' ကိုမ 'ခ' လိုက်ပါနဲ့၊
နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ 'သူ့'၊
မိမိအလိုရှိရာ
ဗောဓိဉာဏ်ဆိုတဲ့
'သူ့' ကိုပဲ 'ခ' လိုက်ပါ။
မသေခင်
အသက်ရှင်နေစဉ်
ကာလလေးမှာလည်း
အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်း
ကိလေသာအာရုံ၊
အကုသိုလ်အာရုံဆိုတဲ့
'သူ့' ကိုမ 'ခ' ပါနဲ့၊
တရားအာရုံ၊ ကုသိုလ်အာရုံဆိုတဲ့
'သူ့' ကိုပဲ 'ခ' ပါ။

သူ့ကိုမခ,တဲ့သူခနှ့

သူ့ကိုခ,တဲ့သူခ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်း စတဲ့
လောကဓံအာရုံ 'သူ' ကိုလည်း
စိတ်တက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်းအားဖြင့်
မ 'ခ' ပါနဲ့၊
လောကဓံဟာ လောကဓံပဲ၊
လောကရဲ့ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်
သဘာဝပဲလို့
အသိဉာဏ်နဲ့ နှလုံးသွင်းပြီး
တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ကျင့်ကြံရရ
'ခ' လိုက်ပါ။
အာရုံဆိုး၊ အာရုံယုတ်၊
အလုပ်ဆိုး၊ အလုပ်ယုတ်ဆိုတဲ့
'သူ' ကို
ဘယ်တော့မှ မ 'ခ' ပါနဲ့၊
အာရုံကောင်း၊ အာရုံမြတ်၊
အလုပ်ကောင်း၊ အလုပ်မြတ်ဆိုတဲ့
'သူ' ကိုပဲ 'ခ' ပါ၊
ဒါဆိုရင်
ကောင်းသော 'သူ' ကို 'ခ' တဲ့
'သူခ (သုခ)' ဖြစ်သွားပြီပေါ့။

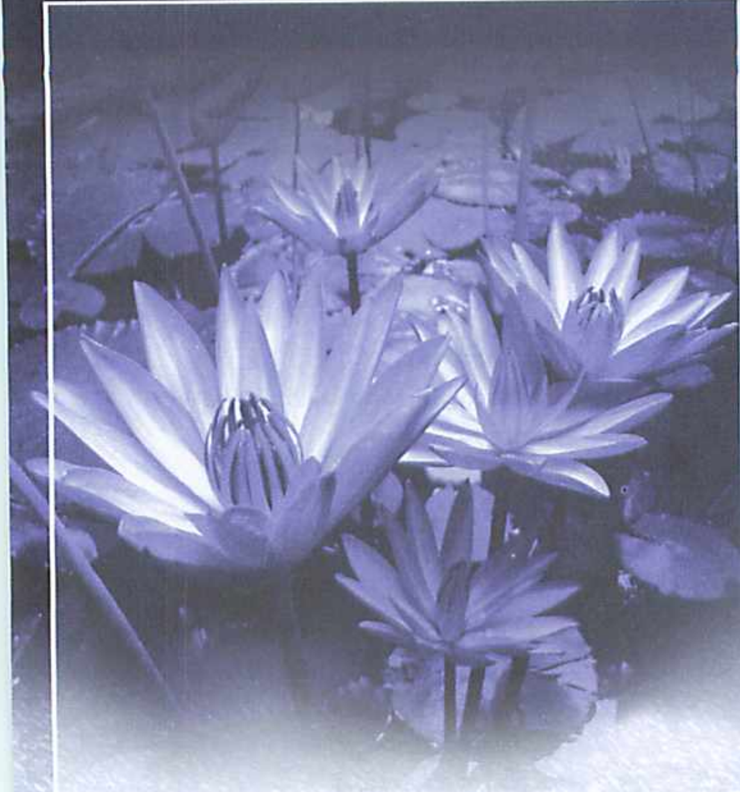
Dhamma Lotus

ဘုရားဖြစ်တာ
ပရဟိတစိတ်ရှိလို့ပါ

ဘုရားဖြစ်ခြင်းရဲ့
အဓိကအကြောင်းတရားကို
ပြောပါဆိုရင်
ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ကိုပဲ
ပြောရပါလိမ့်မယ်။
ပရဟိတစိတ်ဓာတ်သာ မရှိရင်
ပါရမီတော်တွေ
မပြည့်ကျင့်ဖြစ်ပါဘူး၊
ပါရမီတော်တွေမှ
မပြည့်ကျင့်ရင်လည်း
ဘုရားမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
ပါရမီတော်တွေ ဖြည့်ကျင့်တယ်
ဆိုတာကလည်း
အဓိကအားဖြင့်
ပရဟိတအလုပ်တွေ လုပ်တာပါပဲ။
လူမှုရေးပရဟိတ
တွေလည်း ပါသလို
သာသနာရေးပရဟိတ
တွေလည်း ပါပါတယ်။
လောကီကောင်းကျိုးပရဟိတ
တွေလည်း ပါသလို
လောကုတ္တရာကောင်းကျိုးပရဟိတ
တွေလည်း ပါပါတယ်။

ဦးစားပေးချက် အမျိုးမှန်မှ
ထူးခြားလေးနက်အကျိုးသန့်မယ်

သမာဓိရှိတဲ့သူဟာ
အခြေအနေ၊ အချိန်အခါကို
တွက်ချက်ပြီး
'လောလောဆယ်
ကိုယ်အလုပ်သင့်ဆုံးအလုပ်ဟာ ဘာလဲ'
ဆိုတာကို တိတိကျကျ
ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။
အပိုအလုပ်တွေနဲ့
လုံးဝ အချိန်ဖြုန်းလေ့မရှိသလို
လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်တိုင်းကိုလည်း
တစ်ပြိုင်တည်း စုပြုံလုပ်လေ့ မရှိပါဘူး။
ဦးစားပေးအလုပ်နဲ့
ဆိုင်းငံ့အလုပ်ကို
ခွဲခြားနားလည်တဲ့အတွက်
အလုပ်ရဲ့ အရည်အသွေးနဲ့
အလုပ်ရဲ့ စံချိန်ကို
ထူးထူးခြားခြား အရာထင်အောင်
မြှင့်တင်နိုင်ပါတယ်။



မြင့်မြတ်သူတိုင်းနှင့် မြင့်မြတ်လိုသူတိုင်း

ပရဟိတအလုပ် လုပ်ကြသည်

ဘုရားလောင်းတွေ၊
ဘုရားရှင်တွေမှာသာ
ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ရှိတာလားဆိုတော့
မဟုတ်ပါဘူး။
စိတ်နေစိတ်ထား
မြင့်မားကြီးမြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ
ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ရှိပါတယ်။
ပါရမီဆိုတာ
'မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့ အလုပ်'၊
'မြင့်မြတ်သူဖြစ်ကြောင်းအရာ'
ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်အတိုင်း ပြောမယ်ဆိုရင်
ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ဆိုတာ
'မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်၊
မြင့်မြတ်သူဖြစ်ကြောင်းစိတ်ဓာတ်' ပါပဲ။
မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာသာ
ပရဟိတစိတ်ဓာတ် ရှိနိုင်သလို
ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ရှိမှလည်း
လူတစ်ယောက်ဟာ
မြင့်မြတ်သူ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။
ပြောရစတမ်းဆိုရင်
ပရဟိတစိတ်ဓာတ် မရှိတဲ့သူဟာ
စိတ်နေစိတ်ထား နိမ့်ကျတဲ့သူ၊
စိတ်ဓာတ်သေးသိမ်တဲ့သူပါပဲ။

မေတ္တာနဲ့လုပ်သမျှအနှစ်ပါတဲ့

အထုပ်လုပ်တွေချည်းပါပဲ

ဘယ်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊
'အရည်အသွေးကောင်းဖို့ အဓိက'
ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့
ကိုယ့်အမြတ်အစွန်းကို
အဓိကမထားဘဲ
အားပေးသူရဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုကို
အဓိကထားမယ်ဆိုရင်
လုပ်ငန်းသဘောအရ
မလွှဲသာမရှောင်သာ
တန်ရာတန်ကြေး ယူရပေမယ့်
မေတ္တာစေတနာတွေ
အခမဲ့ပေးနေတာဖြစ်လို့
ပရဟိတအလုပ် လုပ်နေတာပါပဲ။
ကိုယ်ရဲ့
အတ္တဟိတအလုပ်ကို လုပ်ရင်း
မေတ္တာစေတနာကြောင့်
အလိုအလျောက်ပရဟိတဖြစ်သွားတာမို့
အဲဒီလိုမျိုး ပရဟိတကို
'အလိုအလျောက်ပရဟိတ'
လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အစွမ်းအစကို

အစွမ်းအဆုံးထိရောက်ပါစေ

ပင်ကိုအစွမ်းအစ
ဘယ်လောက်ရှိရှိ၊
ဝီရိယမရှိရင်
အရည်အသွေးကောင်းတွေ၊
ရလဒ်ကောင်းတွေ
လုံးဝ ပေါ်ထွက်မလာနိုင်တဲ့အပြင်
နဂိုရှိပြီးသား
အစွမ်းအစတောင်
အညွန့်တုံးသွားနိုင်ပါတယ်။
ဝီရိယမပါရင်
အစွမ်းအစဟာ
အစွမ်းအဆုံးထိ မရောက်ဘဲ
အစွမ်းအစ၊ သို့မဟုတ်
အစွမ်းအလယ်မှာပဲ
ရပ်တန့်ပြီးဆုံးသွားပါလိမ့်မယ်။

ပညာတတ်၊
ပညာရှင်၊ ပညာရှိ

မှတ်သားပညာရော၊
စဉ်းစားပညာရော၊
ရှုပွားပညာရော၊
ပညာသုံးမျိုးလုံးရှိမှ
ထိပ်တန်းပညာရှိဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
ထိပ်တန်းအဆင့်အထိ
မစွမ်းနိုင်ရင်လည်း
သာမန်ပညာရှိတစ်ယောက်အနေနဲ့
မှတ်သားပညာနဲ့ စဉ်းစားပညာကတော့
ရှိကိုရှိရပါမယ်။
မှတ်သားပညာသာရှိပြီး
စဉ်းစားပညာ မရှိတဲ့သူကို
ပညာရှိလို့ မခေါ်ပါဘူး၊
ပညာတတ်လို့ပဲ ခေါ်ပါတယ်။
မှတ်သားပညာနဲ့
စဉ်းစားပညာ ရှိတဲ့သူကိုတော့
ပညာရှင်သန်အောင် လုပ်နိုင်သူမို့
ပညာရှင်လို့ ခေါ်ပါတယ်။
မှတ်သားပညာ၊
စဉ်းစားပညာ၊
ရှုပွားပညာ၊ သို့မဟုတ် လက်တွေ့ပညာ
ပညာသုံးမျိုးလုံး ရှိသူကိုမှ
ပညာရှိလို့ ခေါ်ပါတယ်။
တကယ့်ပညာရှိအစစ်ပါ။

ကိုယ်ချင်းစာ ဘဝအသိလှမှ

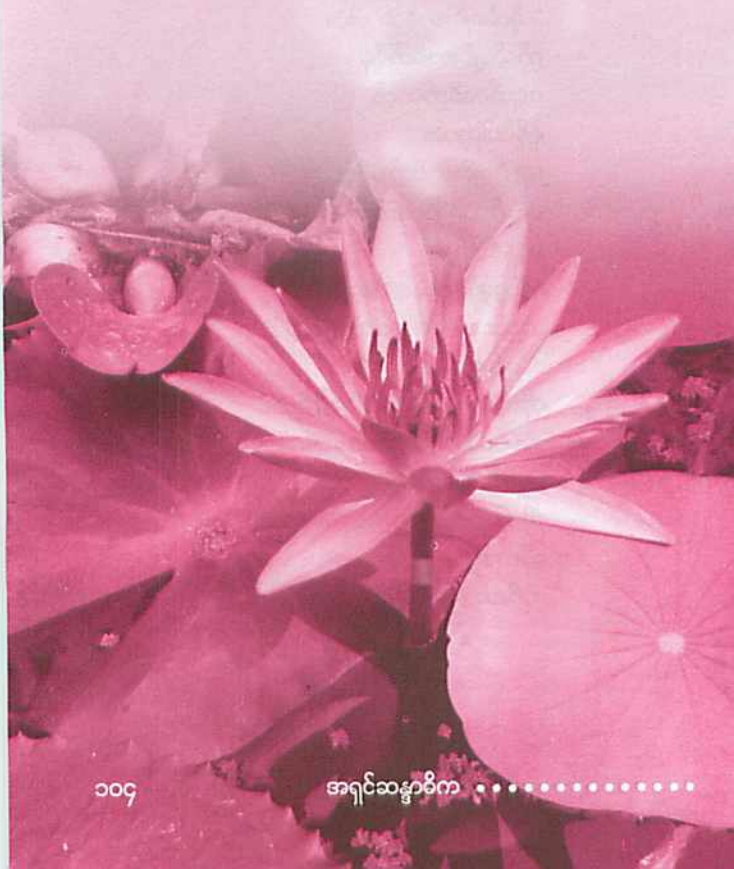
အလိုကင်းကာပရဟိတလုပ်နိုင်သည်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက ....

နောက်ဆုံးတော့
ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ဆိုတာ
'ကိုယ်ချင်းစာစိတ်' ပါပဲ။
ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိမှ
ပရဟိတစိတ်ဓာတ်
ရှိနိုင်ပါတယ်။
ကိုယ်ချင်းစာစိတ် မရှိရင်
ပရဟိတစိတ်ဓာတ်
မရှိနိုင်ပါဘူး။
ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်
ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာ
သိချင်ရင်
ကိုယ့်မှာ ပရဟိတလုပ်ချင်စိတ်
ဘယ်လောက်ရှိသလဲ၊
ပရဟိတအလုပ်တွေကို
ကိုယ်ဘယ်လောက်လုပ်နေသလဲ
ဆိုတာနဲ့
တိုင်းတာကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ဆင်းရဲစရာ ခန္ဓာမရှိရင်

ဆင်းရဲတာခံစရာမရှိတော့ပါ



အခက်အခဲ၊ အကျပ်အတည်းတွေနဲ့
ကြုံတွေ့ရလို့
'သေသွားတာပဲ အေးတယ်'
ဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်းနဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေပြီး
အေးရာအေးကြောင်း
ရှာသွားကြသူတွေရဲ့
စိတ်ကူးခံစားချက်နဲ့
ဆက်စပ်လေ့လာကြည့်ရင်
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာမဖြစ်၊ မရှိ၊
မရှင်သန်တာဟာ
ဘယ်လောက်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ
ခန့်မှန်းသိနိုင်လောက်ပါတယ်။
မဖြစ်ခြင်းရဲ့သုခကို
ပေါ်လွင်အောင်သာ
ဥပမာပေးတာပါ။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သတ်သေသူတွေ
ဒုက္ခငြိမ်းသွားတယ်
လို့ မဆိုလိုပါဘူး။
သတ်သေသူအနေနဲ့
သေအောင်လုပ်လိုက်တာဟာ
ရုပ်နာမ်ခန္ဓာမရှိအောင်
လုပ်လိုက်တာမှ ပါ။

တရားတဲ့အားတွေထုတ်နိုင်မှ

တရားအားထုတ်သူ

တရားဘာဝနာနယ်ပယ်မှာတော့
သွားရင်းဖြစ်တဲ့
ကိလေသာကို
သွားနေဆဲမှာပဲ
ပယ်နိုင်တဲ့သူ၊
ရပ်ရင်း, ထိုင်ရင်း,
လျောင်းရင်းဖြစ်တဲ့
ကိလေသာကို
ရပ်နေဆဲ,ထိုင်နေဆဲ,
လျောင်းနေဆဲမှာပဲ
ပယ်နိုင်တဲ့သူကို
ဝီရိယရှိသူလို့ ခေါ်ပါတယ်။
အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး
ပွားများနေမှု၊
ကိုယ်အမူအရာမရွေး၊
စိတ်အခြေအနေမရွေးရှုမှတ်နေမှု
တရားအားထုတ်သူအစစ်၊
တရားဝီရိယရှိသူအစစ်
လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ပရဟိတအလုပ်ဆုံးလှူဟာ

အမြတ်ဆုံးလှူပါ

၁၀၇ အရှင်ဆန္ဒာဓိက • • • • • • • • • • • • • •

ဘုရားရှင်တိုင်းဟာ
ဘုရားမဖြစ်ခင်မှာလည်း
ပရဟိတစိတ်ဓာတ်နဲ့ပဲ
ပါရမီဖြည့်ခဲ့ကြသလို
ဘုရားဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်းမှာလည်း
ပရဟိတစိတ်ဓာတ်နဲ့ပဲ
လောကကို
ကောင်းကျိုးပြုသွားခဲ့ကြပါတယ်။
ဘုရားဆိုတာ
ပရဟိတရဲ့ အမှတ်သင်္ကေတပါ။
တစ်လောကလုံးမှာ
ပရဟိတစိတ်ဓာတ် အရှိဆုံးနဲ့
ပရဟိတအလုပ်
အလုပ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဘုရားပါပဲ။
ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်
ပရဟိတအလုပ်လုပ်ရင်
လုပ်သလောက် မြင့်မြတ်ပါတယ်။
ပရဟိတ များများလုပ်လေ
ပိုပြီးမြင့်မြတ်လေပါပဲ။

တရားသိမ်းမေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

ဖိတ်ခေါ်သံ

ဦးဇင်းရဲ့စာအုပ်တွေကိုဖတ်ပြီး
စိတ်နေစိတ်ထားဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားတယ်
ဘဝအခြေအနေဘယ်လိုထူးခြားသွားတယ်ဆိုတဲ့
ကိုယ်တွေ့အကြောင်းအရာလေးတွေကို
ရေးသားပေးပို့မယ်ဆိုရင်
ဦးဇင်းရဲ့စာပေဝန်ထမ်းဆောင်မှုအတွက်
စိတ်အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။
အမှားအမှန်၊ အကောင်းအဆိုးကို
အပြုသဘောနဲ့ဝေဖန်အကြံပြုမယ်ဆိုရင်လည်း
လေးစားကျေနပ်စွာခံယူပြုပြင်သွားမှာပါ။
အားလုံးကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ထာဝရအေးချမ်းကြပါစေ . . .

အရှင်ဆန္ဒာဓိက
ရွှေပါရမီတောရကျောင်း
ကလောသတောင်၊ သထုံမြို့

ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ၏ ဆန္ဒအရ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်စာ၊ သို့မဟုတ် နှစ်ပုဒ်စာ လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို ကုန်ကျစရိတ် မူရင်းအတိုင်း စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။ ဓမ္မဒါနသက်သက်အတွက်သာ စီစဉ်ပေးခြင်းဖြစ်၍ ပြင်ပ စာအုပ်ဆိုင်များတွင် လုံးဝ ရောင်းချခွင့် မပြုပါ။ ဓမ္မဒါနပြုလုပ်လိုသူများ ရွှေပါရမီအဖွဲ့သို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

၆၁၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း၊ လသာမြို့နယ်။

ဖုန်း- ၂၀၄၆၂ ၊ ၂၂၆၅၀၀