ပညာရှိသူတော်ကောင်းများ၏
အဆိုအမိန့်များ

အမှတ်စဉ်(၁)

ပြုစုသူ
မြင့်စိုးအောင်

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသံ ဇိနာတိ

သဗ္ဗရတိံ ဓမ္မရတိ ဇိနာတိ

တဏှက္ခယော ဒုက္ခံ ဇိနာတိ

(ဓမ္မပဒပါဠိတော်)

စကားသစ္စာ
မှန်သောခါဝယ်
ဩဇာလေးနက်
ပေါ်ဆီတက်၍
နွှယ်မြက်သစ်ပင်
ဆေးဖက်ဝင်၏။

ရှင်မဟာသီလဝံသ

သစ္စာ

ငါ့စာဖတ်၍ မပြတ်တိုင်စေ၊
မရှိုးစေသား၊ ပျင်းပြေနှစ်ခြိုက်
တွေးဖွယ်ထိုက်ရာ၊ တစ်ပိုဒ်တစ်လေ၊
တွေ့ကြားပေမူ၊ စာပေကျေးကျွန်၊
ငါ့ဝတ်ပွန်ပြီ၊ ငါမွန်အမြတ်
ငါအတတ်ဟု၊ စာဖတ်သူပေါ်
ခေါင်းကိုကျော်၍၊ ငါသော်ဆရာ
မလုပ်ပါတည်း။

တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်

အာသီသ

ဤစာအုပ်ကို ပြုစု စုဆောင်းသူသည် ပြီးပြည့်စုံသော ပညာရှင်တစ်ဦးမဟုတ်ကြောင်း ကို ပထမဦးစွာ ဝန်ခံလိုပါသည်။

သို့သော မိမိ၏ စာပေလေ့လာ နာယူ မှတ်သားတတ်သော ဘာသာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူ့ဘဝ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးတို့ အတွက် ရည်သန်၍ စာတစ်ကြောင်း၊ စာတစ် ပိုဒ်သည် စာဖတ်သူအတွက် ပျင်းပြေနှစ်ခြိုက်၊ တွေးဖွယ်ထိုက်၍ မှတ်သား၊ ဆောင်ယူသင့် သည်ကို ဆောင်ယူရန် မျှဝေခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

မြင့်စိုးအောင်

ဘုရားကို
ဘယ်လောက်လှူလှူ
တရား ဘယ်လောက်ထိုင်ထိုင်
ကိုယ်ချင်းစာတရားမရှိဘူးဆိုရင်
အဲဒီလူဟာ
လူပိုသာဖြစ်တယ်။
အလကားလူသာဖြစ်တယ်ပေါ့။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်

ကိုယ်က
လူတိုင်းအပေါ် သနားတတ်တိုင်း
လူတိုင်းက ကိုယ့်အပေါ်
ပြန်သနားမယ် မထင်နဲ့
ကိုယ်က
လူတိုင်းအပေါ် ကူညီပေးခဲ့ဘူးတိုင်း
လူတိုင်းက ကိုယ့်အပေါ်
ပြန်ကူညီလိမ့်မယ်မထင်နဲ့
လူတွေဆိုတာက
ကိုယ်လိုမဟုတ်တဲ့အတွက်
ကိုယ့်လိုစိတ်ဓာတ်မျိုး လူတိုင်းဆီမှာ
မရှိဘူး

ကပ် ၃ ပါးကို
ကျော်နင်းနိုင်ဖို့
ကုသိုလ်တရားများစွာ
ပွားကြပါစို့

ပိုက်ဆံရှိကြောင်း မကြွားပါနဲ့
ဆေးရုံရောက်ရင် ပိုက်ဆံဟာ စက္ကူနဲ့တူသွားတယ်။
အလုပ်ကောင်းကြောင်း မကြွားပါနဲ့
သင်ပြိုလဲသွားတာနဲ့ နောက်တစ်ယောက်
ချက်ချင်း အစားထိုးတယ်။
ရာထူးကြီးကြောင်း မကြွားပါနဲ့
အသက်(၆၀)ပြည့်ရင် အော်တိုပြုတ်သွားတယ်။
အိမ်ကြီးအိမ်ကောင်းဆိုပြီး မကြွားပါနဲ့
သင် မရှိတော့တာနဲ့ တခြားလူဟာဖြစ်သွားတယ်။
ရွှေ ငွေ လက်ဝတ်ရတနာတွေ
ပေါများပါတယ်လို့ မကြွားလိုက်ပါနဲ့
သေသွားရင် ချက်ချင်းဖြုတ်ယူကြတယ်။
ကားကောင်းစီးနိုင်ကြောင်း မကြွားပါနဲ့
သင်ထွက်သွားတာနဲ့ ကားသော့က
တခြားလူလက်ထဲရောက်သွားတယ်။
သင်ကြွားနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောအရာက
သင့် "ကျန်းမာရေး" ပါ။

"တံငါ" နားနီးတော့
"တံငါ"
"မုဆိုး" နားနီးတော့
"မုဆိုး" တဲ့။
တံငါနဲ့လည်း မနီးစေနဲ့။
မုဆိုးနဲ့လည်း မနီးစေနဲ့။
သူတော်ကောင်းတွေနဲ့
နီးအောင်နေပါ။

အရှင်ဇဝန-လယ်ဝေး

မျှတစွာတွေး
ရောင့်ရဲစွာနေပြီး
လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို
အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ
စိတ်ချမ်းသာ၍
ကိုယ်ကျန်းမာပါလိမ့်မယ်။

ညွှန့်သည် Ayar Min

ဘဝပေး
အခြေအနေကြောင့်
ဘယ်နေရာ
ဘယ်ဌာနမှာပဲ
ရောက်နေရောက်နေ
အရာရာကို သတိရှိပါ။
ကျန်းမာရေးလည်း
အထူးဂရုစိုက်ပါ။
ဘုရားတရားလည်း
မမေ့ပါစေနဲ့။

အရှင်စန္ဒသီရိ(တာဝ)

ပန်းမှာအပွင့်
လူမှာ အကျင့်တဲ့။
ပန်းပွင့်မှာ
ရနံ့မကောင်းရင်
ဘယ်သူမှ မပန်ချင်ဘူး။
လူမှာ
အကျင့် မကောင်းရင်
ဘယ်သူမှ
မပေါင်းချင်ဘူး။

ရှင်ကွဲ, သေကွဲ
ဘာတစ်ခုမှ မမြဲတဲ့ဘဝမှာ
သူများကဲလည်း ကိုယ်မကဲနဲ့
သူများဆဲလည်း ကိုယ်မဆဲနဲ့
သူပြုတာ သူ့ကံ
ကိုယ်ပြုတာ ကိုယ့်ကံ
သေဖို့အတွက်
ထမင်းစားစောင့်နေချိန်မှာ
မလိုအပ်တဲ့
အကုသိုလ်တွေအဖြစ်မခံပါနဲ့။

ကတိတစ်ခုကို လွယ်လွယ်
ဖျက်လိုက်တဲ့လူတစ်ယောက်က
သူ့အတွက်တော့ ခဏတာ
အဆင်တော့ပြေသွားမယ်။
ဒါပေမဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတော့
ဒီလူက မယုံရပါဘူးဆိုပြီး
အမည်းစက်တော့ တစ်သက်လုံး
ထင်သွားလိမ့်မယ်။
(မတည်နိုင်ရင် ကတိတစ်ခုကို
လွယ်လွယ်နဲ့ မပေးမိပါစေနဲ့)

လမ်းပြကြယ်

ကိုယ်လုပ်သမျှအလုပ်ရဲ့
အကျိုးသက်ရောက်မှုက
ဒီဘဝနဲ့တင်
ပြီးသွားမှာမဟုတ်ဘူး။
နောင်ဘဝအဆက်ဆက်
အကျိုးသက်ရောက်နေဦးမှာပါ။

ဆရာတော် အရှင်ဆန္ဒာဓိက

နောက်ပါများရင်
ကြည်လင်တဲ့ "ရေ" တောင်
နောက်သွားရသလို
သံသယတွေ အတ္တမာနတွေ
အထင်လွဲမှားမှုတွေနဲ့
နောက်ပါများရင်
မေတ္တာတရားဟာလည်း
ကြည်လင်အေးမြမှုမရှိတော့ဘဲ
နောက်သွားနိုင်တာပါပဲ။

အရှင်နရိန္ဒ-မော်လမြိုင်

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
အပြန်အလှန်
နားလည်မှုတွေရှိကြရင်
မေတ္တာ စေတနာတွေထားကြရင်
ကိုယ်ချင်းစာစိတ်တွေမွေးကြရင်
အတ္တ, မာနတွေဆိုတာ
အလိုလို
ချိုးနှိမ်ပြီးသားဖြစ်သွားတာပါ။

တောင်တန်းပျော်(ရဟန်း)

လောကလူတွေက
ပိုက်ဆံမရှိရင် နိမ့်ကျတယ်လို့
သတ်မှတ်ကြတယ်။
မျိုးရိုးမကောင်းရင်လည်း
နိမ့်ကျတယ်လို့
သတ်မှတ်ကြတယ်။
အဲဒီတော့
ပိုက်ဆံတို့၊ မျိုးရိုးတို့ဆိုတာ
လူ့ရဲ့တန်ဖိုးမဟုတ်ဘူး။
လူ့ရဲ့တန်ဖိုးဆိုတာ အသိဉာဏ်ပဲ။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

"ပွဲသကူ အဝတ်ပုဆိုး လှူရကျိုး"

၁။ နတ်ပြည်၌ ဖြစ်ရခြင်း။
၂။ ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင် အပါယ်မလားရခြင်း။
၃။ သိကြားမင်းအဖြစ် ၃၆ ကြိမ်ဖြစ်ရခြင်း။
၄။ ရတနာ ၇ ပါးနှင့်ပြည့်စုံသော စကြာမင်း အဖြစ် ၂၇ ကြိမ်ဖြစ်ရခြင်း။
၅။ ကေရာဇ်မင်း၊ ပဒေသရာဇ်မင်းအဖြစ် မရေတွက်နိုင်သော ဘဝပေါင်းများစွာ ဖြစ်ရခြင်း။

(အလှူဒါနအကျိုးကျေးဇူးများ)

ခန္ဓာဆိုတာ
အိမ်တစ်လုံးလိုပဲ
တဖြည်းဖြည်း ဟောင်းလာတယ်။

ဟောင်းရာမှတစ်ဆင့်
ပြိုကျပျက်စီးလာတယ်။

မပျက်စီးခင်
ခန္ဓာနဲ့ တရားရှာရတယ်။

အရှင်သောဘိတ(ဓမ္မရတနာ)

ကိုယ်က ကောင်းနေပါလျက်
ကိုယ့်အပေါ် ဘာကြောင့်
မကောင်းကြတာလဲဆိုရင်
အဖြေက ရှင်းပါတယ်။
အရင်ဘဝက သူ့အပေါ်
ပေးဆပ်ရမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဝဋ်ကြွေး
မကုန်သေးလို့
ပေးဆပ်ရတယ်လို့ပဲ
သဘောထားလိုက်ပါ။

လမ်းပြကြယ်

သီလဆောက်တည်ပြီးလျှင်
ပြည့်စုံအောင်ဖြည့်ကြ။
ဖြည့်လို့ ပြည့်စုံပြီဆိုလျှင်
မိမိစိတ်အလို
တောင့်တတဲ့အတိုင်းပြီးမယ်။
ယခုလဲ ချမ်းသာမယ်။
နောင်လဲ ချမ်းသာမယ်။
ပစ္စုပ္ပန်ချမ်းသာ
သံသရာချမ်းသာနှစ်ဖြာကို
ပေးစွမ်းနိုင်တာဟာ
ဘုရားရှင် အဆုံးအမတော်ကလွဲလို့
အခြားမရှိဘူး။

(ကျေးဇူးရှင်
ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
တရားအနှစ်သာရများ)

ရှေ့မှာ
ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းခဲ့ကောင်းခဲ့
အခု တစ်ချက်လောက်မကောင်းတာနဲ့
ရှေ့က ကောင်းခဲ့တာတွေအားလုံးကို
သတိမရဘဲ မေ့သွားလိမ့်မယ်။
ဒါဟာ
ကျေးဇူးမသိသူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ပဲ။

မျိုးဆက်သစ်အရှင်(ဖိုလေးလုံး)

ပညာရှိတွေက
သူများအမှားတွေတိုင်း
သင်ခန်းစာယူပြီး
ကိုယ်မမှားအောင်
ဂရုစိုက်ကြတယ်။
ပညာမဲ့တွေက
သူများအမှားတွေတိုင်း
အားရဝမ်းသာ
လှောင်ပြောင်ကြတယ်။

လောကပါလဆရာတော်

ရင်းနှီးပြီးမှ
ပြန်စိမ်းသွားကြရင်
သူစိမ်းတွေထက်
ပိုစိမ်းသွားတတ်ကြတယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်က
သင့်ကိုလိုအပ်ရင်
သူ့ဘဝထဲမှာရှိနေဖို့
ကြိုးစားပါလိမ့်မယ်။
အဲ့နေရာအတွက်
သင်ဟာ
ဘယ်သူနဲ့မှပြိုင်စရာမလိုပါဘူး။
သူကိုယ်တိုင်ပဲ
သင့်ကို
လိုလိုလားလားပိုင်ဆိုင်စေမှာပါ။

Juu-ဂျူး

ဖုန်း ခေါ်ချင်တဲ့စိတ်
မက်ဆေ့ခ် ပို့ချင်တဲ့စိတ်
အချိန်ရရင် ရသလောက်လေး
စကားအမြဲပြောချင်တဲ့စိတ်ဆိုတာ
တကယ်ချစ်တဲ့သူတိုင်းမှာရှိတယ်။

Juu-ဂျူး

သူငယ်ချင်းလို့ပဲ
ဆက်၍ခေါ်မည့် နိုင်
ချစ်မိပြီဆိုသူတစ်ဦးကို
မတွေ့မချင်း
ချစ်နိုင်သူကတော့
တစ်ယောက်မဟုတ်ဘူး။
နှစ်ယောက်မဟုတ်ဘူး၊
သုံးယောက်မဟုတ်ဘူး။
အများကြီးတွေ့နိုင်သေးတယ်။

တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်

"ဓား"ဟာ
မကိုင်တတ်ရင် "ရှ"တတ်သလို
လူ့ရဲ့
"စိတ်"ဟာလည်း
အသိနဲ့သတိ
မထားဘဲ နေမယ်ဆိုရင်
မကောင်းမှုမှာ ပျော်နေတတ်တယ်
ဆိုတာကို
မမေ့နေဖို့ လိုအပ်တယ်။

အရှင်ဉာဏသာရ၊ တောင်ကြီး

ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါမှာ

ကြမ်းကို နဖူးနဲ့တိုက်ပြီး ရှိခိုးသော်လည်း

ငါဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့ ခြေဖမိုးကိုတိုက်ပြီး

ရှိခိုးတယ်လို့ အာရုံပြုရမယ်။

သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားဖြစ်စေ

ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီး ဘုရားဖြစ်စေ

စိတ်တူရင် အကျိုးပေးတူတယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ငါသည် ပျိုဆဲခဏ အိုရဦးမည်။

ငါသည် မာဆဲခဏ နာရဦးမည်။

ငါသည် ရှင်ဆဲခဏ သေရဦးမည်။

ဘယ်လောက်ပဲ ရင်းနှီးပါစေ
လူတိုင်းကို
အားမနာနဲ့ သတိထားပါ။
အားနာမှုတိုင်းမှာ
နစ်နာမှုတွေ ရှိတတ်ကြလို့ပါ။

အရှင်သုဝဏ္ဏ ကျောက်ဆည်

ရခဲတဲ့ လူ့ပြည်
ရောက်လာပြီးမှ
အကုသိုလ် ကံကြွေးတွေပဲ
စုနေမယ်ဆိုရင်တော့
သံသရာမှာ
ခန္ဓာနဲ့ အကြွေးဆပ်လို့
ဆုံးမှာမဟုတ်။

(မိုး)

မသိတဲ့သူကို
မတတ်တဲ့သူက
ဆရာလုပ်ရင်
ပညာမပါတော့လည်း
လုပ်သမျှတွေက
ဒုက္ခဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

✢ ရှိနေရင် လှူပေးပါ။

✢ သိနေရင် ဖြန့်ဝေပါ။

✢ လဲနေသူကို တွဲထူပါ။

✢ မှားနေသူကို ပြင်ပေးပါ။

✢ အတ္တကြီးသူကို ပြုံးပြပါ။

✢ အရှုံးပေးသူကို လှမ်းကူပါ။

✢ အမုန်းပေးသူကို ချစ်ပြပါ။

✢ ဒေါသကြီးသူကို မေတ္တာထားပါ။

✢ သောကများသူကို ဖြေသိမ့်ပါ။

✢ လောကဆိုတာ
အနိမ့်အမြင့်ပေါင်းများစွာနဲ့
တစ်ခဏတာ ဘဝမို့။

ကိုယ်ပိုင်သော သာသနာ တစ်ရက်တည်းသာ

သာသနာတော် သက်တမ်း
ဘယ်လောက်ကျန်သေးတယ်။
တွက်မနေနဲ့။
ကိုယ့်သက်တမ်းကိုယ်လည်း
ဘယ်လောက် ဘယ်လောက်ပါလို့
အပိုကြေးဆောင်းပြီး
ရောင်းပန်းလှအောင် လုပ်မနေနဲ့။
ဘယ်နေ့သေမယ်ဆိုတာ
သိနိုင်လို့လား။
ဒါကြောင့် "ကိုယ်ပိုင်သော သာသနာ
တစ်ရက်တည်းသာ"
ဒီလိုမှတ်ကြပါ။
အခုနေ သေလို့ အာရုံလွဲမှားသွားရင်
သာသနာနဲ့ငါ
ဘာမှ မဆိုင်တော့ဘူး။

မဟာဗောဓိမြိုင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး

သီလရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ
မိဘက ကျေးဇူးရှိတယ်။
ကျေးဇူးသာ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တာ။
သီလရှိတာ မရှိတာ
သူ့ရဲ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလို့
ဒီလိုတွက်ရတယ်နော်။
ကျေးဇူးရှိတာ မရှိတာက
ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တယ်။
ဒီလိုဆိုရမှာနော်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးဆိုတာ
ပညာ မဟုတ်ပါဘူး။
စာနာ နားလည်တတ်တဲ့ "နှလုံးသား"
ကူညီတတ်တဲ့ "လက်"တစ်စုံနှင့်
အကောင်းမြင်တတ်တဲ့
"မျက်လုံး"တစ်စုံပါ။

လောကလူတွေဟာ
အသက်ရှည်ချင်ကြတယ်။
"အသက်ရှည်ကြပါစေ"လို့
ဆုတောင်းကြတယ်။
သို့သော်
အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့
အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့
ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို
မေ့လျော့နေရင်တော့
အသက်ရှည်ခြင်းဆိုတဲ့
အကျိုးတရားကို
ရမှာမဟုတ်ဘူးပေါ့။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လုပတဲ့ကောင်းကင်ဖြစ်ဖို့
တိမ်တွေလိုတယ်
တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝတစ်ခုဖြစ်ဖို့
စိတ်ကောင်းတွေလိုတယ်

မမွှအလင်းဆရာတော်

လောကသရဖူမှန်ကင်း

နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်သော်
ဘုရားတရား သံဃာအားဖြင့်
သုံးပါးအစုံ သရဏဂုံကို
လွှမ်းခြုံထုံမွှမ်း
ဘေးမသမ်းပဲ
အေးချမ်းသာယာရှိကြပါ၍
မေတ္တာတရား
ဖြန့်ခါပွား
စိတ်ထားကောင်းသည်ဖြစ်ပါစေ

မျက်စိကောင်းခိုက်
ဘုရားဝအောင်ဖူးပါ။
နားကောင်းခိုက် တရားဝအောင်နာပါ။
ပါးစပ်ကောင်းခိုက်
ဘုရားစာများများရွတ်ပါ။
ကျန်းမာနေခိုက်
တရားဝအောင်အားထုတ်ပါ။
အလကားနေတဲ့သူ
အလကားလူ။

ကိုးဘွဲ့ရဆရာတော်

ပြင်ပ အန္တရာယ်တစ်ခုခုကြောင့်
အဆိပ်ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် သေရင်
တစ်ဘဝပဲ သေရမယ်။
လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊
ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့
အတွင်းအန္တရာယ်
အကုသိုလ် အဆိပ်တွေတက်ပြီဆိုရင်
တစ်ဘဝမကဘူး
တစ်သံသရာလုံး ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကိုယ်တိုင်က ကောင်းတဲ့
ကံ တွေကိုမပြုလုပ်ဘဲ
ကံ ကောင်းဖို့အတွက်
ဆုတောင်းနေတယ်ဆိုတာ
ကောင်းကင်က လမင်းကို
ပူဆာနေတဲ့ ကလေးသူငယ်လိုပါပဲ။
ဘယ်တော့မှ ဆန္ဒတွေ
ပြည့်ဝလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တောင်တန်းပျော်(ရဟန်း)

ကိုယ်တိုင်နာကျင်မှာ
ကြောက်ရင်
သူတစ်ပါးကို
နာကျင်အောင်
မလုပ်မိစေနဲ့။

သစ္စာရွှေစည်ဆရာတော်

လူတစ်ယောက်ကို
သတိရနေ စိတ်ပူနေမိတာဟာ
အချစ်တဲ့။

ကိုယ်နဲ့မသိတဲ့ လူတွေအများကြီးကို
သတိရနေ စိတ်ပူနေမိတာဟာ
မေတ္တာတဲ့။

မောင်သာချို

ကိုယ်ကပစ်ထားတဲ့
ပန်းအိုးတစ်အိုးကို
အခြားသူက ရေလောင်းပြုစုပြီး
ပန်းပွင့်တော့မှ
"ငါ့ပန်းအိုးလေး" ဆိုပြီး
နောင်တမရစေနဲ့။

ဦးဘုန်း(ဓာတု)

ဝင့်ဆိုတာ

သေခြင်းတရားလို ရှောင်လွှဲလို့မရဘူး။

မျိုးကလီးယားနဲ့ ဖျက်ဆီးလို့လည်း

ပျက်စီးမသွားဘူး။

ဒါကြောင့် မိမိရဲ့

ပြုလုပ်,ပြောဆိုမှုတိုင်းကို

အသိ,သတိနဲ့

ပြုလုပ်,ပြောဆိုရတယ်။

တောင်တန်းပျော်(ရဟန်း)

လိုချင်စိတ်များလေလေ

စိတ်မော လူမောဖြစ်ရလေလေပါပဲ။

မကျေနပ်မှုများလေလေ

စိတ်ပန်းလူပန်း ဖြစ်ရလေလေပါပဲ။

နားမလည်မှုများလေလေ

စိတ်ရှုပ်လူရှုပ် ဖြစ်ရလေလေပါပဲ။

ထင်ချင်သလိုထင်တတ်ပြီး

လုပ်ချင်တာများလေလေ

ပြဿနာများစွာ ဖြစ်ရလေလေပါပဲ။

အရှင်ဉာဏသာရ(တောင်ကြီး)

ဟန်ဆောင်ပြီးလည်း
ပြုံးပေးလိုက်တယ်။
လိမ်မှန်းသိလည်း
ယုံပေးလိုက်တယ်။
မကြားချင်လည်း
နားထောင်ပေးလိုက်တယ်။

ပျော်လို့တော့ မဟုတ်ဘူး။
မခေါ်လို့မရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တချို့က
အပေါ်ယံလောက်ပဲ ကောင်းတယ်။

စာတိုညို

ဘဝမှာ
လူတစ်ယောက်ရဲ့
ဆိုးကွက်တွေအစား
ကောင်းကွက်ကလေးနဲ့သာ
ပြောင်းလဲပြီး
ကြည့်တတ်မယ်ဆိုရင်
သင့်ကို
မုန်းချင်သူတွေကတောင်
ပြုံးရွှင်စွာ
ဆက်ဆံလာပါလိမ့်မယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုရင်
ဗုဒ္ဓက
"ဒေါသပေးရင် ဒေါသပဲ ရမယ်
မေတ္တာပေးမှ မေတ္တာရမယ်"လို့
အတိအလင်း ဟောကြားပြသခဲ့လို့ပါပဲ။

အရှင်ဉာဏသာရ၊ တောင်ကြီး

မြတ်စွာဘုရားရှင်က
ဟောပါတယ်။
"ချစ်သား ချစ်သမီးတို့
အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကို အဝေးကြီးမရှာပါနဲ့။
မိဘနှစ်ပါးက
သားသမီးတွေအတွက်
အကောင်းဆုံးအလှူခံပါ။
မိဘနှစ်ပါးကို
လုပ်ကျွေးတဲ့သားသမီးတိုင်းဟာ
တမလွန်ဘဝမှာ
နတ်စည်းစိမ်ကို ခံစားရမည်" တဲ့။

ပေါ်လာတာက
အနတ္တ
ပျက်သွားတာက
လက္ခဏာ
မြင်လိုက်တာက ဉာဏ်
ပေါင်းလိုက်တော့
အနတ္တလက္ခဏာဉာဏ်

လူဆိုတာ မွေးကတည်းက
သူတော်ကောင်း သူယုတ်မာ
ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။
မိမိရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား
စိတ်နေစိတ်ထား၊ အပြုအမူကသာ
ဖြစ်လာကြတာ။

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မိဘ ခိုင်းရင်
ဘယ်တော့မှ မပျင်းနဲ့
မငြင်းနဲ့၊
ဘာလို့လဲဆိုတော့
သားသမီးအတွက်နဲ့
မိဘ ဘယ်တုန်းကမှ
မပျင်းခဲ့ဘူး၊
မငြင်းခဲ့ဖူးလို့ပါပဲ၊

အရှင်ခေမိဿရ(မိုးမိတ်)

မပိုင်လို့လည်း ဝမ်းမနည်းပါနဲ့
မဆိုင်လို့လည်း ဝမ်းမနည်းပါနဲ့
ခင်မင်သူမရှိလည်း စိတ်မပျက်ပါနဲ့
အရာအားလုံးဟာ
နောက်ဆုံးတော့
စွန့်လွှတ်ခဲ့ရမှာ။

အရှင်စန္ဒိမာ(မေတ္တာရိပ်)မဟာစည်

ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုဖို့
မေ့လျော့နေသူတွေရဲ့
ဘဝဟာ
တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ဘဝနဲ့
ဘာမှမထူးဘဲ
ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။
လူ့ဘဝသက်တမ်းက
တိုပါတယ်။
နေ့စဉ်နေ့တိုင်း
ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုဖို့
မမေ့ကြပါနဲ့။

အရှင်-မဟာ

နလုံးသားမှာ ဘုရားတည်
ရင်ထဲမှာ တရားရှိနေသူဟာ
ဘယ်အရပ်ကို ရောက်ရောက်
ဘေးဒုက္ခ
မရောက်ပါဘူး။

အရှင်ပညာ(ဟိုပင်)

စိတ်ကောင်းရှိရင်
မိတ်ကောင်းလည်းရသလို
ကုသိုလ်လည်းရပါတယ်။
ပရိတ်ပဲရွတ်ရွတ်၊ ပဋ္ဌာန်းပဲရွတ်ရွတ်
ဒါနပဲပြုပြု၊ သီလပဲစောင့်စောင့်
ကုသိုလ်အလုပ်မှန်သမျှ
လုပ်ဖြစ်တယ်။
ကုသိုလ်က ကျန်တာမတောင်းပါဘူး
စိတ်ကောင်းလေးတစ်ခုပဲ
တောင်းတာပါ။
စိတ်ကောင်းရှိရင်
ကုသိုလ်အားလုံးဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေကို

လိမ်လို့ရနိုင်တယ်။

ကံတွေကိုတော့

လိမ်လို့မရပါဘူး။

အချိန်ကျရင်

တူသောအကျိုးလာမယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်

ကူညီမှုတွေကို

အလွဲသုံးစား မလုပ်မိစေနဲ့

ကျေးဇူးတရားတွေ မစော်ကားမိစေနဲ့

စာနာစိတ်ရှိပြီး

အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ကူညီပေးမယ့်

မိတ်ဆွေကောင်းတွေ ဆုံးရှုံးရလိမ့်မယ်။

အရှင်နရိန္ဒ-မော်လမြိုင်

သံလောက်မမာတဲ့
သစ်သားတွေက သံကို
နေရာပေးလိုက်ရတယ်။
ဒါပေမဲ့ ကျောက်တုံးပေါ်မှာတော့
သံရိုက်လို့မရဘူး။
ကျောက်တုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။
လောကမှာ သံတွေအများကြီးပါပဲ။

ဖြစ်သင့်တာထက် ပိုဖြစ်ချင်လျှင်
စိတ်ညစ်ရတယ်။
ရသင့်တာထက် ပိုလိုချင်လျှင်
ငို ရတတ်တယ်။
လောကမှာ ပြီးပြည့်စုံသူ မရှိပါဘူး။
လူတွေအားလုံးရဲ့ အလိုဟာ
သမုဒ္ဒရာကြီးလိုပါပဲ။
ရေတွေ ဘယ်လောက်ဝင်ဝင်
ပြည့်သွားတယ်မရှိပါဘူး။

အရှင်ဝိလာသ

ဘဝဆိုတာ

မနေ့ကဆိုတာ အိပ်မက်

မနက်ဖြန်ဆိုတာ စိတ်ကူး

ယနေ့သာလျှင် ဘဝ

ဘဝဆိုတာ

ပျော်လည်း တစ်နေ့

မပျော်လည်း တစ်နေ့

ဘယ်လိုဖြတ်သန်းမလဲဆိုတာ

သင် အပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။

အလုပ်လုပ်ချင်တာ

လောဘမဟုတ်ဘူး။

ကြီးပွားတိုးတက်ချင်တာလည်းပဲ

လောဘမဟုတ်ဘူး။

လောဘဆိုတာ ရလာတဲ့

အကြောင်းတရားတွေပေါ်မှာ

တွယ်တာနေတာ၊ တွယ်တာမှုကို

လျှော့ချလေလေ

ငြိမ်းအေးမှုတွေ တိုးလေလေ

ပါချုပ်ဆရာတော်

အတိတ်ကြောင့်
မငိုကြွေးပါနဲ့။
ပြီးသွားပါပြီ။
အနာဂတ်အတွက် ကြိုပြီး
စိတ်မဖိစီးပါနဲ့။
ရောက်မလာသေးပါဘူး။
အခုလက်ရှိအချိန်ကိုပဲ
အလှပဆုံးဖြစ်အောင် ပုံဖော်ပါ။

ယနေ့လမ်းလျှောက်မထားလျှင်
မနက်ဖြန်
"သင်"ပြေးရပါလိမ့်မည်။
အရွယ်ကောင်းတုန်း ကြိုးစားမထားလျှင်
အရွယ်ဟောင်းတဲ့အခါ
"သင်"ပင်ပန်းလိမ့်မည်။
ကျန်းမာတုန်း ကြိုးစားမထားလျှင်
နာ ဖျားတဲ့အခါ
"သင်"ဒုက္ခပိုရောက်လိမ့်မည်။
အချိန်ရှိတုန်း ကုသိုလ်ပြုမထားလျှင်
သေခါနီးမှာ "သင်"နောင်တရလိမ့်မည်။

မိဘမှ သားသမီးတို့တွက် သဝဏ်လွှာ

ငါတို့အားအင်ချည့်နဲ့သွားတဲ့တစ်နေ့ သည်းခံပေး၍
ငါတို့ကို နားလည်အောင်ကြိုးစားပေးပါ။

ငါတို့တစ်ခုခုကိုမေ့သွားလျှင် ဒေါသမဖြစ်ပါနဲ့။
မင်းတို့ရဲ့ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကို သတိရပေးပါ။

ငါတို့အားနည်းလွန်းပြီး လမ်းမလျှောက်နိုင်တဲ့အခါ
တွဲခေါ်ပေး၍ မင်းရဲ့ပထမဆုံးခြေလှမ်းတွေကို
သတိရပေးပါ။

ငါတို့နေမကောင်းတဲ့အခါ
ကောင်းစွာဂရုစိုက်ပေး၍
မင်းငယ်စဉ်ဘဝ လိုချင်တာမှန်သမျှအတွက်
ငါတို့လိုချင်တာတွေ စတေးပေးခဲ့တာကို
သတိရပေးပါ။

ဂါရဝတရား ဆယ်ပါး

ဗုဒ္ဓဂါရဝ- ဘုရားကိုလေးစားရမည်။
ဓမ္မဂါရဝ- တရားကိုလေးစားရမည်။
သံဃာဂါရဝ- သံဃာကိုလေးစားရမည်။
သိက္ခာဂါရဝ- ကိုယ့်သိက္ခာကိုယ်လေးစားရမည်။
သမာဓိဂါရဝ- ကိုယ့်သမာဓိကိုယ်လေးစားရမည်။
အပ္ပမာဂါရဝ- သတိတရားကို လေးစားရမည်။
------ဂါရဝ- ပဋိသန္ဓာလောကဝတ်ပြုခြင်း၊
အစေ့အစပ်စကားပြောခြင်း၊
နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်းကို လေးစားရမည်။
ဟီရိဂါရဝ- အရှက်တရားကို လေးစားရမည်။
သြတ္တပ္ပဂါရဝ-အကြောက်တရားကို လေးစားရမည်။
အညမညဂါရဝ- အချင်းချင်းအပြန်အလှန်လေးစား
ရမည်။

မင်းဟာ
အနစ်နာခံတတ်မှန်း
သူတို့သိသွားပြီဆိုရင်
မင်းကို လူပါးဝလာကြလိမ့်မယ်

မာနတွေပြိုင်ရင်
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
အလှမ်းဝေးသွားလိမ့်မယ်
ခဏလောက်ပဲဖြစ်ဖြစ်
မာန်မာနတွေခဝါချပြီး
မေတ္တာချင်းပြိုင်ကြည့်ပါလား
အမှန်းဝေးပြီး နှလုံးအေးတာပေါ့။

အရှင်ဇာဂရ (ကျိုက်လတ်)

ကိုယ်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို
ကိုယ်ကိုတိုင်ဖန်တီးယူပါ
တခြားလူပေါ်မှာ
မှီတည်နေတဲ့ . . .
ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ
အတုယောင်တွေပဲ
ဖြစ်လိမ့်မယ်။

အရှင်ဇာဂရ (ကျိုက်လတ်)

သူတစ်ပါးရဲ့
အားနည်းချက်ဆိုတာ
အပြစ်တင် ကဲ့ရဲ့ဖို့
မဟုတ်ပါဘူး။
ကူညီဖေးမ ပေးဖို့ပါ။
သူတစ်ပါးရဲ့
အားသာချက်ဆိုတာ
မနာလိုစိတ်ဖြစ်ဖို့
မဟုတ်ပါဘူး။
အားကျ အတုယူနိုင်ဖို့ပါ။

အရှင်စန္ဒသိရီ(တာဝ)

တိုတောင်းလှတဲ့ လူ့ဘဝအတွက်
ညှော်သည်အဖြစ် နေရစဉ်အခိုက်
သူများ အကျိုးစီးပွား
ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း
ကြံဆောင် ပြောဆို
ပြုလုပ်နေခြင်းသည်
ရခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝကို
မိုက်မိုက်မဲမဲ လွဲလွဲမှားမှား
ကုန်ဆုံးဖြတ်သန်းနေခြင်း
ဖြစ်ပါတယ်။

မင်းကွန်း တိပိဋက
ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဘဒ္ဒန္တ ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ

ရှာနေတာက သုခ
ရနေတာက ဒုက္ခ
သွားချင်တာက နိဗ္ဗာန်
ရောက်နေတာက သုသာန်
ဂူသွင်းသေနိုင်ဖို့ထက်
အပူကင်းသေနိုင်ဖို့
အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ် အခက်အခဲဖြစ်နေတုန်းက
သူက ကူညီဖူးတယ်ဆိုရင်
သူ အခက်အခဲဖြစ်နေရင်လည်း
ကိုယ်က ပြန်ပြီး
ကူညီပေးရမယ်ဆိုတဲ့အသိမျိုး
လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ
ရှိရမယ်/ ရှိသင့်တယ်။

စိတ်နာတိုင်း ပိုက်ဆံရှာ
ဝမ်းနည်းတိုင်း ပိုက်ဆံရှာ
ခံပြင်းတိုင်း ပိုက်ဆံရှာ
အနိမ့်ခံရတိုင်း ပိုက်ဆံပဲရှာပါ။

ပိုက်ဆံရှိရှိ မရှိရှိ
မေတ္တာတရားရှိရင်
ဘဝက ချမ်းသာတယ်။

ပကာသနတွေ မခမ်းနားလည်း
ကိုယ်ကျင့်တရား ခမ်းနားရင်
ဘဝက တန်ဖိုးရှိနေတာပါပဲ။

ဘယ်အရာတွေ ပြောင်းပြောင်း
စိတ်ကောင်းလေး မပြောင်းရင်
ဘဝကောင်းကို ရတာပါပဲ။

အရှင်ရာဇိန္ဒ(မမွစစ်သည်)

ငွေမပါဘဲလည်း မဖြစ်ဘူး
လုပ်ကိုင်နေကြရင်းကပဲ
အဲဒီငွေကြောင့် ကွဲကြ အက်ကြ
ပျက်ကြ ဖြစ်တတ်ပြန်သေး။

အိုစာ နာစာ စုဆောင်းထား

အိုလာရင် . . .

ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကိုယ် ဂရုစိုက်ပါ။

သား သမီးဝင်ငွေသည်

မိမိကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေ မဟုတ်တာကို မမေ့နဲ့

ပေးကမ်းနိုးနိုးနဲ့ မမျှော်ကိုးနဲ့။

သား သမီးအိမ်မှာ ခိုကပ်စား ခိုကပ်နေဖို့

စိတ်မကူးပါနဲ့ နေလည်းမနေနဲ့

(အလည်ပတ်သွားတာကို မဆိုလိုပါ)

သူတို့သိတတ်ရင် လာပေး လာကျွေးပါလိမ့်မယ်။

သား သမီးတွေအပေါ်

တဏှာဂိုးပိုးသလိုမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။

အိုဖို့အတွက် မအိုခင်ကတည်းက

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထား။

သုမနသဘာဝဒသန

ဝိပဿနာလုပ်ကြ

သားနဲ့သမီး ဆွေနဲ့မျိုးနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့

မသိပျော် ပျော်နေသလောက် သေခါနီး

မကောင်းတဲ့

နိမိတ်တွေတွေ့မှ ကယ်မည့်သူမရှိ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသနားရင် ဝိပဿနာ

အလုပ်ကို လုပ်ကြ၊

တဏှာခိုင်းတာတွေကို

ကျွန်သဘောက်ပီပီလုပ်ရင်းနဲ့

မိမိဘဝကို

အဆုံးအရှုံးမခံနဲ့။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရား

မင်းပေးလိုက်လို့
သူတစ်ပါးရသွားတဲ့ဒုက္ခ
မင်းဘဝထဲ
အလည်ပြန်လာမယ်ဆိုတာ
မမေ့နဲ့နော်

အယုံမလွယ်ပါနဲ့
လောကမှာ
ပုံပြင် ပြောတတ်တဲ့သူတွေ
သိပ်များတယ်

'စိတ်'
နိုင်ရင်
ဘဝနိုင်မယ်။
'စိတ်'
ပိုင်ရင်
ဘဝအေးချမ်းမယ်။
'စိတ်သာရှင်စော ဘုရားဟော'
ရှိတာကြောင့်
မိမိစိတ်ကိုပဲ
နိုင်အောင် ပိုင်အောင်လုပ်ပါ။
မိမိစိတ်ကပဲ
အရာရာကို
အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်တယ်
ဆိုတာကို
မမေ့ဖို့ လိုအပ်တယ်။

အရှင်ဉာဏသာရ(တောင်ကြီး)

ဘဝဆိုတာ ကြောက်စရာ
လက်ရှိဘဝမှာ
ဘယ်လောက်ကောင်းအောင်နေနေ
ဘာတွေကောင်းတာလုပ်လုပ်
မမြင် မသိတော့တဲ့
အတိတ်ဝဋ်ကြွေးတွေ
ပြန်လည်ပေးဆပ်နေကြရတဲ့
ဘဝဆိုတာ
တော်တော်ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။

ဘယ်သူမပြု မိမိမှု
ကိုယ်ပြုတဲ့ကံ ကိုယ်ထံပြန်
ဝဋ်လည်တာဆိုတော့
ဘဝသံသရာလည်သရွေ့
ခံကြရဦးမှာ သေချာပါတယ်။

မေဓာ္ဒုတ
ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ

ကံကြမ္မာဝင့်ကြွေးတွေ သံသရာမှာ
မတင်ရှိဖို့၊ မပေးဆပ်ကြရဖို့အတွက်
- မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ
- မကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေ
- မကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေကို

လက်တွေ့မပြောနဲ့
စိတ်အကြံလေးနဲ့တောင်
မတွေးကြပါနဲ့
မကြံကြပါနဲ့၊
မပြောကြပါနဲ့၊
မလုပ်ကြပါနဲ့။

ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

နာကျင်မှုက
ပြန်သက်သာလာပေမဲ့
နာကြည်းမှုကတော့
စိတ်မှာဒဏ်ကျန်ခဲ့တဲ့အတွက်
ပြန်ကောင်းဖို့တော့
ဘယ်လွယ်ပါ့မလဲ။
ဒါကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမှ
နာကြည်းအောင်မလုပ်မိပါစေနဲ့။

အရှင်ဇာဂရ(ကျိုက်လတ်)

၈၄ ဘဝအရေး စစ်ဆေးပါ

(၁) မိမိရဲ့ဘဝဖြတ်သန်းနေတဲ့အချိန်ကာလကို နေ့စဉ် စစ်ဆေး ကြည့်ပါ။

ဘယ်လိုစိတ်နဲ့
ဘာတွေပြောပြီး
ဘာတွေလုပ်သလဲ

(၂) စိတ်သဘော၊ အပြော၊ အလုပ်တွေဟာ အပြစ်ရှိ တယ်ဆိုလျှင်

ပြုပြင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

(၃) အပြစ်ကင်း၍ ကောင်းကျိုးရသည်ဆိုပါက

ဆက်လက်ကြိုးစားပါ။

(၄) ဤနည်းဖြင့် မိမိဘဝ တန်ဖိုးရှိအောင်

ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ပါ။

(၅) ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိအောင်နေပါ။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆောင်းဝင်လာပြီဆိုတော့
ရာသီဥတုကအစ
ပြောင်းလဲလာပြီး အေးလာတယ်၊
နွေးနွေးထွေးထွေးနေပါ။
ကျန်းမာရေးကိုလဲဂရုစိုက်
နင်က ငါ့ရဲ့အဝေးမှာဆိုတော့
စိတ်ပူတယ်။

သိတတ်မှု

ယုံခဲ့တာ နုံလို့မဟုတ်သလို
ပစ်ခဲ့တာလည်း မချစ်လို့မဟုတ်ပါဘူး၊
ဟာသလိုမြင်မယ်မထင်လို့
မာနတွေမထားခဲ့တာပါ။
ထွက်သွားတာရပ်ကြည့်နေရုံနဲ့
ပြတ်သားတယ် မထင်ပါနဲ့
ဆက်တားစရာအခွင့်မရှိလို့ပါ။

မိန်းမဆိုတာ
ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို
အသက်ထက်မက ချစ်နေပါစေ
ကိုယ့်အချစ်ကို မလေးစားရင်
ဥပေက္ခာပြုနိုင်ရမယ်။
ကိုယ့်ဘဝကို တန်ဖိုးမထားရင်
စွန့်လွှတ်ရဲရမယ်။
ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနဲ့ မာန
အထိပါးခံရလောက်အောင်ထိ
အချစ်ဆိုတာ ဘဝမှာ အရေးမပါဘူး။

မဟေသီ(အညာမြေ)

အပြစ်ရှာ
ဝေဖန်ခြင်းကို
လူတိုင်းလုပ်နိုင်သော်လည်း
မေတ္တာဖြင့်
အနစ်နာခံခြင်းကို
လူတိုင်းမလုပ်နိုင်ပါ။
အရိပ်ကောင်းနားတော့
တစ်မျိုးအေးသလို
စိတ်ကောင်းလေးထားတော့
အကျိုးပေးပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်လုပ်သမျှအလုပ်ရဲ့
အကျိုးသက်ရောက်မှုက
ဒီဘဝနဲ့တင်
ပြီးသွားမှာမဟုတ်ဘူး
နောင်ဘဝ အဆက်ဆက်
အကျိုးသက်ရောက်နေဦးမှာပါ။
ဆရာတော်အရှင်ဆန္ဒာဓိက

လူရင်းထိုးတဲ့ခေး
ဘယ်သူ့ကိုမှ
သင်စကားအကုန်မပြောလိုက်ပါနဲ့
လူရင်းထိုးတဲ့ခေးက
ပိုနက်တယ်

(ဘဝစာပေ)

လိုအပ်နေလို့
ကောင်းပြနေတာမျိုး ဘယ်တော့မှမလုပ်နဲ့
ပေါင်းသင်းသူတိုင်းကို စိတ်ရင်းနဲ့ပေါင်းပါ

စာတိုညို

ဘဝရဲ့
အဖိုးတန်ဆုံးအရာတွေထဲမှာ
မိဘကိုစိတ်ချမ်းသာအောင်
ထားတဲ့ကုသိုလ်က
အမြတ်ဆုံးပါ

လောကပါလဆရာတော်

ပညာတစ်ခုကို
တတ်အောင်သင်ပါ။
သင်ရောက်သည့်နေရာ
တတ်သည့်ပညာဖြင့်
အကျိုးပြုအောင်
ဆောင်ရွက်လော့။

ကိုယ့်အရိပ်က
ကိုယ့်နောက်ကို
အမြဲလိုက်နေသလို
ကိုယ်ပြုထားတဲ့
ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကလည်း
ကိုယ့်အနောက်
အမြဲလိုက်နေတာ
မမေ့နဲ့။

သိသိ, မသိသိ
မိသားစုလို မေတ္တာနဲ့ဆက်ဆံပါ၊
အတိတ်ရေစက်ကြောင့်
ဒီဘဝမှာ လာဆုံတွေ့ကြတာပါ၊
သံသရာမှာ
ပြန်တွေ့ချင်မှ တွေ့ရမှာ
စိတ်ချမ်းသာဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
အကြည်တော်

မင်းဟာ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်
ဖြစ်ပြီဆို
မင်းမပါပဲ လည်ပတ်နိုင်တဲ့အထိ
တည်ဆောက်ထားပါ၊
မင်းဟာ နောက်လိုက်တစ်ယောက်
ဖြစ်တယ်ဆိုရင်တော့
မင်းမရှိရင် မဖြစ်တဲ့အခြေအနေအထိ
တည်ဆောက်ထားပါ။

တန်ဖိုး
မသိသူအတွက်
စေတနာ
ဘယ်လောက်ထားထား
အလကားပါပဲ။

ကမ်းနားသစ်ပင်

သင်

လူတစ်ယောက်ဆီက

ယုံကြည်မှုကို

အပြည့်အဝလိုချင်ရင်

သင့်ဘက်က

ရင်းနှီးရမည့်အရာသည်

"ရိုးသားမှုရှိခြင်း"ပင်ဖြစ်သည်။

မျိုးဆက်သစ်အရှင်(ဖိုလေးလုံး)

သားသမီး ဇနီး ခင်ပွန်း

ချစ်သူခင်သူ ဆိုတာက

သုသာန်ဟိုဘက်အထိ

လိုက်လို့မပို့နိုင်ကြဘူး၊

ကိုယ်ပြုထားတဲ့ကံတွေကတော့

ကိုယ်သွားရာကို အရိပ်လို

လိုက်ပါနေကြမှာဖြစ်တယ်။

ပါချုပ်ဆရာတော်

အိုတာလည်း မအားဘဲနဲ့ အိုနေတာ
နာတာလည်း မအားဘဲနဲ့ နာနေတာ
သေတာလည်း မအားဘဲနဲ့
သေနေတာ
တရားဆိုတာ
စိတ်ပါလည်းလုပ် စိတ်မပါလည်းလုပ်
အားရင်လည်းလုပ်
မအားရင်လည်းလုပ်

တိပိဋကဓရ ယောဆရာတော်

ဘဝမှာ လူတချို့ကိုစောစောတွေ့ခဲ့ရမှာ၊
လူတချို့ကို နောက်ကျမှတွေ့ခဲ့ရမှာ၊
လူတချို့ကို လုံးဝမတွေ့ခဲ့သင့်တာ။

မောင်သာချို

ဘဝရဲ့အဆင့်အတန်းကို
ရွှေငွေဥစ္စာပစ္စည်းတွေနဲ့
တိုင်းတာ သတ်မှတ်လို့မရပါဘူး၊
ဂုဏ်သိက္ခာ
ကိုယ်ကျင့်တရား
စိတ်ထားဖြူစင်မှုတွေနဲ့သာ
အဓိက ပြဋ္ဌာန်းနေရတာပါ။
ဒါကြောင့်
ဘဝင်မြင့်နေလို့ အကျိုးမရှိ
ဘဝမြင့်အတွက်သာ
ထာဝရကြိုးစားနေရမှာပါ။

မျိုးနိုင်-တန့်ဆည်

လူတစ်ယောက်ကို
စိတ်ထဲနာသွားရင်
ပြန်ပြီး မချေပနဲ့။
စကားလုံးတွေနဲ့လည်း
မပေါက်ကွဲနဲ့။
စိတ်ထဲ မှတ်ထားပြီး
ဥပေက္ခာပြုတတ်အောင်သာ
ကြိုးစားပါ။

ချမ်းချမ်း

ဘုရားက ကျင့်စဉ်တွေ
ဟောထားခဲ့တယ်။
လူတွေက မကျင့်ဘဲ
ဆုတွေ တောင်းနေကြတယ်။
အဲဒီမှာ စပြီးလွဲတော့တာပဲ။

ကျန်းမာခြင်းရဲ့တန်ဖိုးကို
ရောဂါဖြစ်မှ သိမယ်
လူ့ဘဝရဲ့တန်ဖိုးကို
ငရဲကျမှသိမယ်
ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

(အဖေ)လို့ ခေါ်ရတဲ့အချိန်
(အမေ)လို့ ခေါ်ရတဲ့အချိန်တွေဟာ
အမြဲတမ်းရနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။
ရနေချိန်မှာ
တန်ဖိုးထားပါ။

အရှင်သီရိ(မုနိမြေ)

ပါးစပ်မှာ ခဲဖျက်မပါဘူး
ပြောပြီးသွားရင် ပြန်ဖျက်လို့မရဘူး၊

မလိုအပ်ရင် မပြောပါနဲ့
လိုအပ်ရင် နည်းနည်းသာပြောပါ
များများပြောရင် များများမှားမယ်။

စာတိုညို

သူ့ကို ငါမုန်းနေလို့ရော
ဘာဖြစ်မှာလည်း
သူ့"ကံ"နဲ့သူလာတာ
ဟောဒီလိုတွေးလိုက်လို့ရှိရင်
အမုန်းတရားကို လျှော့ချနိုင်မှာပေါ့
လူဆိုတာ သူ့"ကံ"နဲ့သူ လာကြတာ
ဆိုတာကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရမယ်

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အပူဆိုတာ
သူများက ပေးလို့
ရတာထက်
ကိုယ်က
လိုက်ခံစားနေလို့
ရတာက ပိုများတယ်။

အရှင်အစရိယ(ရေဦး)

မှန်မှန်ကန်ကန်သိတဲ့
ဉာဏ်ပညာကိုသာ မရလိုက်ဘူးဆိုရင်
ဘဝက ဘာမှမက်လောက်စရာ
မရှိပါဘူး။
ဘာလို့ဆိုတော့ အချိန်ကျတော့
ပြီးသွားမှာပဲလေ
ဘယ်လို အနေအထားမျိုးကြီးနဲ့ပဲ
နေခဲ့ရ, နေရခဲ့ရ
သေပြီဆိုတာနဲ့ ပြီးသွားကြရမှာပဲ။

သစ္စာရွှေစည်ဆရာတော်

နှင်းဆီက
နှင်းဆီလောက်ပဲ လှမှာပေါ့
စံပယ်လောက်တော့
ဘယ်မွှေးပါ့မလဲ။
ဘာလို့ အားငယ်နေမှာလဲ
လူဆိုတာ
ကိုယ့်ရနံ့နဲ့ ကိုယ်ပဲလေ။

မြေကြီးပေါ်က ယုန်ကလေး
ဘယ်ကိုပဲ ခုန်ခုန်
မြေကြီးပေါ်ပဲ ပြန်ပြန်ကျတယ်၊
လူတွေရဲ့ ဘဝခရီးလမ်းဟာ
ဘယ်လောက်ပဲ မြင့်တက်မြင့်တက်
အိုခြင်း, နာခြင်း, သေခြင်းတွေမှာပဲ
အဆုံးသတ်တယ်။

အမုန်းတကာ့ အမုန်းတွေထဲမှာ
ကံမုန်းတာ
ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးပါ။
လူတွေ မုန်းလို့
အပါယ်မကျနိုင်ပါဘူး၊
ကံက မုန်းပြီဆိုရင်တော့
အပါယ်လည်း ကျနိုင်သလို
သံသရာကလည်း မလွတ်နိုင်ပါဘူး၊
ဒါကြောင့်
လူတွေ ဘယ်လောက်မုန်းမုန်း
ကံ မမုန်းအောင်
ဉာဏ်သုံးပြီးနေတတ်ဖို့
အရေးကြီးပါတယ်။

အရှင်ဇဋိလ(ကုန်းဇောင်း)

သူတစ်ပါး
ကောင်းစားစေချင်တဲ့စိတ်ဟာ
ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်ပိုင်တဲ့လက္ခဏာ။

မျိုးနိုင်-တန့်ဆည်

မွေးလာ
ရှာစား
နာဖျား
အိုသေ
ဤလေးထွေ
မသွေဖြစ်တာ
ဤခန္ဓာ
ဒုက္ခသစ္စာပါ

ဝင့်လည်မယ် သတိထား

ဆရာသမားကို ဒုက္ခပေးသောတပည့်၊
မိဘကို ဒုက္ခပေးသောသားသမီး၊
ကျေးဇူးရှင်ကို
ကျေးဇူးကန်းသောသူတို့သည်
မည်သည့်အခါမှ မကြီးပွား၊
ကြီးပွားသော်လည်း တာရှည်မခံ။
ထိုသူတို့သည်
မကြာမီ ဝင့်ပြန်လည်ကြလိမ့်မည်။

ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို
ဆုပ်ကိုင်ပါများလာရင်
ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေ
ကြီးမားလာလို့
ဝန်ပိပြီး
ဒုက္ခကြီးစွာ
ရောက်တတ်ပါတယ်။

ရေစက်ဆိုတာ

ပါသလောက်ဆုံ

ကုန်တော့လဲကွဲ

မောင်စိန်ဝင်း(ပုတီးကုန်း)

အောင်မြင်တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့

၁။ အချိန်မဖြုန်းပါနဲ့

၂။ အပျော်ပါးလျှော့ပါ

၃။ ငွေကို အလွယ်တကူမသုံးပါနဲ့(စုပါ)

၄။ အားလပ်တဲ့အခါ စာဖတ်ပါ

၅။ ခံပြင်းစိတ်ထားပါ

၆။ အပြောအဆိုသိမ်မွေ့ပါ

၇။ အလုပ်တစ်ခုကို အကြွေးမထားပါနဲ့

၈။ လက်ရှိအလုပ်ကိုသစ္စာရှိပါ

၉။ အိပ်ယာထ မပျင်းပါနဲ့

၁၀။ ရည်မှန်းချက်ထားပါ

၁၁။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့
တန်ဖိုးဟာ
အစကတော့ သုညပါ။
သူ့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့
လုပ်ရပ်တွေကသာ
သူ့တန်ဖိုးကို
အပေါင်း အနုတ်ဖြစ်စေတာ။

စာတိုညို၊

လောကမှာ ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့အတွက်
အဓိက အခြေခံအကြောင်းက ဘာလဲ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊
ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်
ကတိတည်မှု၊ မတည်မှု
တို့သာလျှင်ဖြစ်တယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

"အဖေ" ကိုချစ်ပါ

အဖေဆိုတာ
သားသမီးတွေအရေးမှာ
မချစ်သလို၊
မခင်တွယ်သလို၊
မကြင်နာသလိုလို
နေတတ်ကြပေမယ့်
သားသမီးနဲ့
ခွဲနေရတဲ့အခါ
တမ်းတပြီး
လွမ်းနေတတ်တာ
"အဖေ" ပါ။

ကိုယ့်အတွက်ပဲ အမြဲကြည့်နေရင်လည်း
ကိုယ့်နား ဘယ်သူမှမနေချင်လို့ အထီးကျန်ပြီး
ဘဝက နေပျော်မှာမဟုတ်ဘူး။
သူများအတွက်ပဲ အမြဲဖြည့်ဆည်းပေးနေရရင်လည်း
ကျွန်လိုဖြစ်နေလို့
ဘဝက နေပျော်မှာမဟုတ်ဘူး။
သူ့ဖို့ ကိုယ့်ဖို့ မျှမျှတတနေတတ်မှ
ဘဝက နေပျော်လိမ့်မယ်။

ဉာဏ်ဆင်းရဲလေလေ
ဆုတောင်းရှည်လေလေပဲ။
ဉာဏ်ဆင်းရဲသူတွေက
ဆုတောင်းနေတုန်းမှာ
ဉာဏ်ချမ်းသာသူတွေက
အလုပ်လုပ်နေကြပြီ။
ဝီရိယဆင်းရဲလေလေ
ကယ်တင်ရှင်မျှော်လေလေပဲ။
ဝီရိယဆင်းရဲသူတွေက
ကယ်တင်ရှင်မျှော်နေတုန်းမှာ
ဝီရိယချမ်းသာသူတွေက
အလုပ်လုပ်နေကြပြီ။

ငါမကောင်းခဲ့၍
မကောင်းသူနဲ့ ဆုံတွေ့ရလေပြီ။
ငါသာကောင်းခဲ့ပါက
သူကောင်းနဲ့ ဆုံဆည်းရလေမည်။
အမှန်တကယ် တရားခံက
"ငါသာလျှင်ပဲ"
မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ကြီး

ကိုယ့်ဘက်မှာရှိတိုင်း
ကိုယ့်လူလို့
မထင်လိုက်နဲ့ဦး၊
အပို့ အယူတွေလည်း
ရှိတတ်တာပဲ။

အရှင်ဇဝန(လယ်ဝေး)

ကုသိုလ်နဲ့နိုးထပါ

မနက် မိုးလင်းတာနဲ့
လူက အိပ်ရာက မထသေးခင်
စိတ်ကလေး နိုးလိုက်တာနဲ့
"နမောတဿ ဘဂဝတော
အရဟာတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ" လို့
(၃)ကြိမ်ရွတ်၍ ပြီးမှ ထပါ၊
လောကမှာ ဘုရားပွင့်ဖို့ထက်
ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘုရားပွင့်ဖို့
အရေးကြီးပါတယ်၊
ကြိုးစားပါ
အကျင့်လုပ်ပေးပါ
မင်္ဂလာရှိစွာ နိုးထနိုင်ပါစေ။

မိမိ

ဒေါ်သသည်

မိမိအား

လူဆိုးဖြစ်စေ၏

ငါသုံးငါ

ဒိဋ္ဌိငါ

တဏှာငါ

မာနငါ လို့ ငါသုံးပါးရှိတယ်

သတ္တဝါ မှန်လျှင်တော့

လာရာလမ်းကို ပြန်ကြရမှာပါ။

ဘာနဲ့ပြန်ကြမလဲဆိုတော့

ကိုယ့်အထုပ်ကို

ထမ်းပြီးတော့ ပြန်ကြရမှာပါ။

အကုသိုလ် ပေးရင်တောင်
ကိုယ်ကယူတတ်ရင်
ကုသိုလ်ရပါတယ်။
ကုသိုလ် ပေးရင်တောင်
ကိုယ်ကမယူတတ်ရင်
အကုသိုလ် ရပါတယ်။
ဒီ ကုသိုလ် နဲ့ အကုသိုလ် ဟာ
သူများပေးမှရတာထက်
ကိုယ်ယူမှရတာပါ။

ဘဝအားဆေး(စုန်းချောင်း)

မြင်အပ်မမြင်အပ်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို
မေတ္တာပို့ပြီး
အမျှအတန်းပေးဝေပါ
မမြင်နိုင်တဲ့ ဘေးအန္တရာယ်မှ
ကင်းဝေးလွတ်မြောက်ပြီး
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး
ချမ်းသာမှုကို ရရှိနိုင်ပါတယ်

အရှင်ရာဇာနန္ဒ

စကားဆင်ခြင်ပြီး
မပြောတတ်တဲ့ ပါးစပ်
'ဒုက္ခ' တွေ့ရလိမ့်မယ်။
လုပ်သင့် မလုပ်သင့်
မစဉ်းစား မဆင်ခြင်ဘဲ
လုပ်တတ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က
'အမှား' တွေ့ရလိမ့်မယ်။
ကောင်း မကောင်း
မသိတတ်တဲ့ အတွေးကတော့
'သောက' ပွားရလိမ့်မယ်။
အဲဒါကြောင့်
မိမိရဲ့အတွေးနဲ့အပြော အလုပ်တွေကို
'ဓမ္မ'နဲ့ယှဉ်တွဲကာ
တွေးဖို့ ပြောဖို့ လုပ်ဖို့လိုအပ်တယ်

အရှင်ဉာဏသာရ၊ တောင်ကြီး

ကျန်းမာအောင်နေကြပါ
ဒါမှ သင်နှင့်သင့်မိသားစု
သင့်နိုင်ငံ၏
လောကီ, လောကုတ္တရာ
နှစ်ဖြာအကျိုး
သယ်ပိုးနိုင်မည်

MT-ဂ၀

သတိရခြင်း

မက်ဆေ့ချ်မရောက်လာတာ ကြာပြီ၊
ဖုန်းမလာတာလည်း ကြာပြီ၊
လာတိုင်း အခန်းဝတံခါးဖွင့်တဲ့မင်းက
အခန်းတံခါးလာဖွင့်မယ်ထင်လို့
အခန်းတံခါးကို မျက်နှာမူထားရတယ်

ယဉ်မျိုးဝေ

လောကမှာ
ကိုယ်လုပ်လို့ရတာ ရှိသလို
လုပ်လို့မရတော့လို့
လက်ပိုက်ကြည့်နေရတာတွေရှိတယ်။
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ
စိတ်ကို အကောင်းဆုံးနေရာချပြီး
လက်ခံတတ်သွားရင်
ဘဝက နေပျော်စရာပါပဲ။

ဇင်းနှစ်-မကွေး

နောက်ဆုံးအချိန်

မိသားစုတာဝန်ကို တစ်ဖက်ကထမ်းရွက်သလို
တစ်ဖက်ကလည်း သံသရာနောင်ရေးအတွက်
တစ်ပါတည်းပြင်ဆင်ရပါမယ်။
သားသမီးနဲ့မိဘဟာ ကံဆုံလို့တွဲကြရတာပါ
ကံကုန်ရင် ခွဲကြရမှာထုံးစံပါပဲ။
ပြန်ဆုံမဆုံဆိုတာကလည်း မသေချာတော့ပါဘူး
သွားနင့်သူက ငါဘယ်ကစောင့်နေမယ်လို့
မပြောနိုင်သလို ကျန်ခဲ့သူကလည်း
ဘယ်အချိန်လိုက်ခဲ့ပါ့မယ်လို့ မမှာလိုက်နိုင်ပါဘူး
တစ်ဘဝတာတွေ့ဆုံတုန်းမှာ
ကောင်းအောင်လုပ်ကိုင်ပေးရင်းနဲ့
ကိုယ်ရဲ့နောက်ဆုံးအချိန်အတွက်
ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။

အမြင့်မတော်တိုင်း
မဆုံးမနဲ့
လူတစ်ယောက်ရဲ့
အသိတရားက
လက်ခံနိုင်တဲ့
အဆင့်အတန်းမရှိရင်
ကိုယ်ပဲအမုန်းခံရမယ်။

လောဘဖြူ
လူတွေကမေးတယ် အဆင်ပြေလားတဲ့
အဲ့လူတွေ ရှုးများနေကြသလား
ထပ်ပြောပြန်တယ်
ဘာလိုလိုပြောတဲ့ ကူညီမယ်တဲ့
ငါလိုချင်တာ နင့်ကိုလေ
ပေးနိုင်တာကျနေတာပဲ။

ဟောင်နေတဲ့ ခွေးက
ဟောင်ပဲ ဟောင်တတ်တာ
မကိုက်ရဲဘူး

ထို့အတူပဲ
သူများမကောင်းကြောင်း
ပြောတဲ့သူဟာလည်း
ပြောပဲပြောတတ်တာ
ဘာအဆင့်အတန်းမှမရှိဘူး

အမုန်းကိုရှောင် မေတ္တာကိုဆောင်ပါ၊
ဒေါသကိုရှောင် အပြုံးကိုဆောင်ပါ။
မနာလိုစိတ်ကို ရှောင်
မုဒိတာစိတ်ကို ဆောင်ပါ။
ရန်လိုစိတ်ကို ရှောင်
ယှဉ်ပြိုင်စိတ်ကိုတော့ ဆောင်ပါ။
အကုသိုလ်တွေကို ရှောင်
ကုသိုလ်တွေကို ဆောင်ပါ။
"သံသယ"ကိုရှောင်
"နားလည်မှု"ကိုဆောင်ပါ။
ဒါဆိုရင် **ဘဝက**
အေးချမ်းပျော်ရွှင်လာပါလိမ့်မယ်။
အရှင်နရိန္ဒ-မော်လမြိုင်

သတိနဲ့တရစပ်ကြီးသိနေပါ
မြင်တာလည်းတရား၊
ကြားတာလည်းတရား
အကုန်တရားချည်းပဲ။
သွားခိုက်၊ လာခိုက်၊ စားခိုက်၊ နေခိုက်
တံခါးခြောက်ပေါက်က
အာရုံနဲ့တိုက်ခိုက်တိုင်း သတိနဲ့
တရစပ်ကြီးသိကြမယ်ဆို သောတာပန်၊
သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊
ရဟန္တာခဏလေးဗျ။
အသိကလေးနဲ့ လှမ်းကြည့်ပါ။
အသိကလေးနဲ့ နားထောင်ကြပါ။
အသိကလေးနဲ့ လှမ်းကြည့်ပါ။
အသိကလေးနဲ့ ထိုင်ကြပါ။
မေမေ့မောမောနဲ့များ မနေကြနဲ့။
သဲအင်းဂူ ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဘဝတစ်ကွေ့မှာ
တွေ့ဆုံလာရသဖြင့်
သွားလေရာ ဘေးရန်ကင်းပြီး
ပျော်ရွှင်သော မိသားစုနှင့်
ပျော်ရွှင်သော ဘဝခရီးများကို
နေ့သစ်များနဲ့အတူ
ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် ဖြတ်သန်းနိုင်ပါစေ

စကားကို စဉ်းစားပြီးမှပြောပါ
ပြောပြီးမှ မစဉ်းစားပါနဲ့၊
ချစ်တဲ့သူတွေ မုန်းသွားတယ်ဆိုတာ
စကားတွေကြောင့်များတယ်။

ဓမ္မအလင်းဆရာတော်

ဖြူစင်သော စိတ်
ပြင်သာသော စကား
သိမ်မွေ့သော အပြုံးများဟာ
သင့်ဘဝ
တစ်လျှောက်လုံး ကောင်းဖို့
အကောင်းဆုံး အရင်းအနှီးပါ

လောကသရဖူမှန်ကင်း

နင်မနေချင်လို့ ထွက်သွားလဲ
ငါမတားရက်ပါဘူးဟာ
ဒါပေမယ့် နင့်ကို
ငါအရမ်းချစ်တာကိုတော့
နင်တစ်ချက်လောက်တော့
ငဲ့ကြည့်ပေးပါဟာ
ဒါပေမယ့်လေ နင်ထားခဲ့လဲ
နေခဲ့ရမယ့်သူပါဟာ

အသံမြဲကြီးနဲ့ပဲ ရယ်မယ်
စောက်ပဲများစရာမလိုတဲ့
ရင်ခွင်မှာပဲနေမယ်
ဘယ်လိုနေနေ
ချစ်တဲ့လူက ချစ်မှာပဲ

လင် အစားထိုးလို့ရတယ်
မယား အစားထိုးလို့ရတယ်
မောင်နှမအရင်းခေါက်ခေါက်
အစားထိုးလို့မရပါ
ပိုက်ဆံနဲ့လဲ ဝယ်လို့မရပါ
တစ်နေ့တစ်ချိန်
အိမ်ထောင်ကျသွားရင်လဲ
မောင်နှမစိတ်ဓာတ်
အပြည့်အဝရှိသူကတော့
ကြားလူဘာပြောပြော
မောင်နှမအချစ်
တစ်ပြားတစ်ကျပ်မှ မလျော့သွားပါ

စိတ်ထားမပြည့်ဝသေးတဲ့သူဟာ
သူတစ်ပါးအပြစ်ကိုပဲမြင်တယ်
စိတ်ထားတစ်ဝက်လောက်ပြည့်တဲ့သူက
မိမိကိုယ်ပဲအပြစ်မြင်တယ်
စိတ်ထားလုံးဝပြည့်သွားတဲ့သူက
ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မမြင်တော့ဘူး

ဘုရားရှင်ရဲ့
တရားတော်တွေကို
တစ်လုံးသိသိ နှစ်လုံးသိသိ
လက်ဆင့်ကမ်းသွားရမှာဖြစ်တယ်

ဒီလို
လက်ဆင့်ကမ်းသွားခြင်းအားဖြင့်
ဘုရားရှင်ရဲ့
အဆုံးအမ တရားတော်တွေဟာ
အစဉ်မပြတ်
လူသားတွေရဲ့
နှလုံးသားထဲ ရောက်ရှိပြီး
အေးချမ်းမှုကို
ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပစ္စည်းမရှိသူကို ရှိသူက ရော့အင့်လို့
လွယ်ကူစွာ ပေးနိုင်သော်လည်း
အသိတရားမရှိသူကို
အသိတရားရှိလာအောင်
ရော့အင့်လို့ ပေးမရတာမို့
ပစ္စည်းမဲ့သူထက် အသိမဲ့သူက
ပိုလို့သနားစရာကောင်းပါတယ်

လောကသရဖူမှန်ကင်း

မှောင်မိုက်တဲ့
အပါယ်ဘုံက
ဓမ္မအလင်းမရှိပါ

ဓမ္မအလင်းရောင်ဆိုတာ
စိတ်ထားမြတ်သူတွေရဲ့
ပန်းတိုင်ပါ

နောင်တ

ဆွဲဖွင့်မရတဲ့တံခါး
အသာတွန်းရုံပွင့်မှန်း
လွန်မှသိတဲ့
"နောင်တ"မကြုံရလေအောင်
ဝါရင့် သဘာရင့် ပညာရှိများထံ
ချဉ်းကပ်လေ့လာပါ။

M.T- ကဝ

မိဘအပေါ် ပြန်မအော်နဲ့

အဖေတို့ အမေတို့က
ဘာသိလို့လဲ ဆိုပြီး
ပြန်မအော်မိပါစေနဲ့
ကိုယ်သိအောင်
ပထမဆုံး သင်ပေးခဲ့တာ
အဖေနဲ့ အမေပါ။

အရှင်ခေမိန္ဒ(စကြာမြေ)

မေတ္တာထားလိုက်ရင်
လူက
အဆင့်မြင့်သွားပြီ။
မေတ္တာ မထားနိုင်ရင်တော့
လူက
နိမ့်ကျသွားတာပဲ။

မင်းလှပမှုကိုသာ မက်မောတဲ့လူကို
မရွေးချယ်ပါနဲ့
မင်းဖြစ်တည်မှုကို မြတ်နိုးတဲ့သူကိုသာ
ရွေးချယ်ပါ။

ဖားစည်ရည်ကျော်

အားတင်းထားပါ
ဘဝနဲ့ရင်းပြီး ရလိုက်တဲ့
သင်ခန်းစာတွေက
ခံလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ
ခါးသီးနေပေမယ့်
တစ်ချိန်ချိန်ကြရင်တော့
ချိုမြိန်လာပါလိမ့်မယ်နော်

အမှန်တရားကို
လူတိုင်းကြိုက်တယ်
ဒါပေမဲ့
မှန်တဲ့အတိုင်းပြောရင်
လူတိုင်းလက်မခံကြဘူး

ဥပေက္ခာစိန်မွတ္တား

ကိုယ့်ရဲ့ကံကြမ္မာကို
ကိုယ်ကြို့မမြင်နိုင်တာမို့
အပြော၊ အဆို၊ အနေအထိုင်
သတိလေးထားပြီး ဆင်ခြင်ကာမှ
တော်ကာကျမယ် မိတ်ဆွေတို့ရေ။

အရာရာအောက်မေ့မှု
အစဉ်သတိရှိလျက်
မိမိကိုယ်ဟု စွဲယူသော
အတ္တာနုဒိဋ္ဌိကို နုတ်ပယ်၍
လောကကို
ဆိတ်သုဉ်းခြင်းဖြင့်
"ရှုလော့"

ရန်သူမျိုးငါးပါး

ရေ

မီး

မင်း

ခိုးသူ

မချစ်မနှစ်သက်သောသူ

အရောဝင် တက်နင်းတဲ့ 'ခေတ်'

သည်းခံရင် စော်ကားတဲ့ 'ခေတ်'

အောက်ကျို့ရင် မာန်တက်တဲ့ 'ခေတ်'

နားလည်ပေးရင် လှည့်စားတဲ့ 'ခေတ်'

ရိုးသားရင် အသည်းကွဲတဲ့ 'ခေတ်'

သဘောကောင်းရင်အခွင့်အရေးယူတဲ့'ခေတ်'

အမှန်တရားဆိုရင် နားမှာခါးတဲ့ 'ခေတ်'

မုသားဆိုရင် နားဝင်ချိုတဲ့ 'ခေတ်'

အပေါ်ယံသာ ဆက်ဆံတတ်တဲ့ ခေတ်ကြီးထဲမှာ

ဘယ်သူ့ကိုမှ အားမကိုးဘဲ

တစ်ယောက်တည်းနေတတ်အောင်နေပါ

လူတစ်ယောက်ကို မုန်းမိနေပြီဆို
ပထမဆုံး မေတ္တာထားကြည့်ရတယ်။
မရရင် ကရုဏာထားကြည့်ရတယ်။
မရသေးရင် သူ့ကံနဲ့ သူလာတာပဲလို့
ဥပေက္ခာထားကြည့်ရတယ်။
မရရင် "လောကမှာ ငါဖြစ်ချင်တိုင်း
ဖြစ်နေတာမှ မဟုတ်တာ"လို့
သဘောထားရတယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပီယဆေး

မိခင် ဖခင်၊ ကျေးဇူးရှင်ကို
ကြင်ကြင်နာနာ ပြုစုပါက
ဒေဝါအများ၊ နတ်သိကြားတို့
မခြားနေ့ည၊ စောင့်ရှောက်ကြ၍
မိခင်ဖခင်၊ ကျေးဇူးရှင်ကို
ချစ်ခင်ကြည်ဖြူ၊ ပြုစုသူကို
ရှင်လူအများ၊ ချစ်သနား၍
သေလွန်သောခါ၊ နတ်တို့ရွာသို့
ကောင်းစွာမမှား၊ ထိုသူလား၏။

မင်းသုဝဏ်

လူဆိုတာ
အသက်ရှင်နေသ၍
မိမိနဲ့ဆိုင်တဲ့ အလုပ်တွေကို
လုပ်နေရမှာပါပဲ။
ဒါကြောင့်
အလုပ်တွေကိုလုပ်ရမှာ မကြောက်ပါနဲ့။
ဘာလို့လဲဆိုတော့
အလုပ်တွေကို လုပ်လေလေ
အသိဉာဏ်တွေ ပွင့်လင်းလာလေပဲ
အတွေ့အကြုံတွေ ရလာလေလေပဲ။
ရလာတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ
အတွေ့အကြုံတွေနဲ့
လက်တွေ့ဘဝကို
အသုံးချလေ အသုံးကျလေ
အသုံးကျလေ
'တန်ဖိုးရှိတဲ့လူ' ဖြစ်လာလေပဲ
ဆိုတာကို
မမေ့ဖို့လိုအပ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို
အမြဲနှိမ့်ချ၍နေပါ
နှိမ့်ကျအောင်တော့
ဘယ်တော့မှ မနေပါနှင့်

ပြီးပြည့်စုံသော ဘဝဆိုတာမရှိပါဘူး
လူတိုင်းအဆင်မပြေမှုတွေကြားက
အဆင်ပြေအောင် နေရသူတွေပါ
ဘာမှစိတ်အားငယ်မနေပါနဲ့
မနက်ဖြန်တိုင်းက
သင့်အတွက်အခွင့်အရေးတွေ
အမြဲပေးနေလိမ့်မယ်။

ဘဝမှာ
အဆိုးဆုံးအခြေအနေတစ်ခုကို
ပြောပါဆိုရင်
ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်က
ကိုယ်တကယ်လုပ်ချင်တာနဲ့
ထပ်တူမကျတဲ့အပြင်
ကိုယ်တကယ်လုပ်တတ်တာနဲ့
တစ်ခြားစီဖြစ်နေတဲ့
အခြေအနေမျိုးလို့
ပြောရမှာပဲ။

လူကလည်း ဆင်းရဲတယ်
သဒ္ဓါတရားကလည်း မရှိ
စိတ်ထားကလည်း
မကောင်းဘူးဆိုရင်
ကံကောင်းဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်
ပါမောက္ခဒေါက်တာ
အရှင်ဓမ္မသာမိ

လူဆိုတာ

ကိုယ့်နေရာချည်းပဲ
ကြည့်နေလို့မရပါဘူး
သူ့နေရာကိုလည်း
ဝင်ကြည့်ပေးတတ်ရမယ်
ဒါမှ လူပီသမှာပါ။

လိုချင်စိတ်များလေလေ
စိတ်မောရလေလေပါပဲ။

မကျေနပ်မှုများလေလေ
စိတ်ပင်ပန်းလေလေပါပဲ။

နားမလည်နိုင်လေလေ
စိတ်ရှုပ်လေလေပါပဲ။

ထင်ချင်သလိုထင်တတ်လေလေ
ပြဿနာဖြစ်လေလေပါပဲ။

လူငယ်တွေ ရိုင်းလာတယ်ဆိုလို့
လှမ်းကြည့်လိုက်တာ
လူကြီးလူယုတ်မာတွေ
အများကြီး တွေ့တယ်

မောင်လှမျိုး(ချင်းချောင်းခြံ)

နတ်တွေချစ်ဖို့
မေတ္တာ အမြဲပို့။

လူတွေချစ်ဖို့
မေတ္တာအမြဲထား။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ဖို့
ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ
အမြဲပြုလုပ်ထားပါ။

ရှိစေချင်သည်
နားလည်မည့်သူ
အပူကိုမှု
ပေးမအားဖြည့်
ကြင်နာကြည့်များ
စကားချိုမြွက်
ယုယရက်ရှည်
ချမ်းမြေ့ကြည်နူး
နေပျူးချင်သည်

မောင်စိန်ဝင်း(ပုတီးကုန်း)

သူ့နေရာမှာ ငါဆိုရင်
ဆိုတဲ့အတွေးက
ကိုယ်ချင်းစာစိတ်
ရှိတဲ့သူတွေပဲ
တွေးတတ်ကြတယ်။

မရိုးသားတဲ့သူတွေကို
မရိုးမသား ပြုံးပြနေရတာ
ပင်ပန်းလိုက်တာ။

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင်
ကိုယ့်သဘောထားတွေကို
သေသေချာချာကြည့်ပါ။
သဘောထားကြီးအောင်
စိတ်ကိုပြင်ပါ။
စိတ်ရဲ့ကျန်းမာမှုဆိုတာ
စိတ်နေသဘောထားမှန်ကန်မှုရဲ့
အကျိုးရလဒ်ပဲ။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက

လှူလျှင် တိုး
ခိုးလျှင် မွဲ
ရှိးသားသည့် ဂုဏ်
စား မကုန်

လူတစ်ယောက်က
မင်းကို နာကျင်အောင်
အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ
လုပ်နေတယ်ဆိုရင်
နှလုံးသားက ဘယ်လောက်ပဲ
ချစ်ခဲ့ပါစေ
ဦးနှောက်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြီး
စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။

ဦးဘုန်း-ဓာတု

ငါ ဘယ်လောက်
"ပျိုနေ ပျိုနေ"
တစ်နေ့ "အို" ရမှာပဲ။
ငါ ဘယ်လောက်
"မာနေ မာနေ"
တစ်နေ့ "နာ" ရမှာပဲ။
ငါ ဘယ်လောက်
"အသက်ရှည်နေ ရှည်နေ"
နောက်ဆုံး "သေ" ရမှာပဲ။

ဆုံးရှုံးဖူးသူမှ တန်ဖိုးကိုသိတာ
တစ်ခုတော့ မှတ်ထား
"ဆုံးရှုံးပြီးရင်တော့ ပြန်မရဘူးနော်"
တန်ဖိုး သိတတ်ပါစေ။

အသက်ရှည်ရှည်နေလိုလျှင်

၁။ ဦးခေါင်းကို အေးစေရမည်။
(စိတ်သောကရောက်စေမည့် အကြောင်း
များကို မတွေးရ)

၂။ ခြေထောက်ကို နွေးစေရမည်။
(လမ်းများများလျှောက်ရမည်)

၃။ ဝမ်းကို ချောင်ချောင်ထားရမည်။
(အစားအသောက်ကို တစ်ဝတစ်ပြဲမစားဘဲ
မျှတရုံသာ စားသောက်ရမည်)

ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

မတရားတာကို
မြင်နေပါလျက်နဲ့
မတရားမှန်းမသိပဲ
မတရားတာကိုကြည့်ပြီး
ဝမ်းသာအားရဖြစ်နေတာဟာ
မောဟကြီးလွန်းလို့ပါ။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

"မာန"
"မာန" လား ရှိတာပေါ့၊
မင်းမရှိလည်းဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့
"မာန"တော့မဟုတ်ဘူး
မင်းကို
ဘယ်သူမှမပေးဘူးဆိုတဲ့"မာန"

ရုပ်အလှကို
ပိုက်ဆံပေးပြင်လို့ရပေမဲ့
စိတ်အလှကို
ပိုက်ဆံပေးပြင်လို့ မရဘူး

ဒီလို
လူသုံးဦးကို
ရှောင်ပါ။
တွေ့မှ ခေါ်တဲ့သူ၊
မြင်မှ သတိရတဲ့သူ၊
ချမ်းသာမှ မိတ်ဖွဲ့တဲ့သူ။

ကိုယ့်အပေါ် ဂရုမစိုက်သူတွေ
ကိုယ့်အပေါ် စိတ်မဝင်စားသူတွေ
ကိုယ့်ကို မချစ်မနှစ်သက်တဲ့သူတွေနားကို
သင်ဘာကြောင့် ကပ်တွယ်နေမှာလဲ
သင်ဟာ တန်ဖိုးမဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်သွားပေါ့၊
သင့်ကို အလေးထားတဲ့နေရာ
သင့်ကို အလိုရှိတဲ့နေရာတွေမှာဆိုရင်
သင်ဟာ တန်ဖိုးရှိသူတစ်ယောက်ပါ။

မေတ္တာစာတ်များတဲ့သူဟာ
အပြောမှာ ချိုသာပါတယ်၊
ကိုယ်ချင်းလည်း စာတတ်ပါတယ်၊
လူတစ်ဖက်သားအပေါ်မှာ
နစ်နာစေမယ့်အလုပ်မျိုး
ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူးလေ၊
မေတ္တာစာတ်ကြောင့်
ရုပ်ရည်မှာလည်း
ကြည်လင်စေပါတယ်။

သိက္ခာနဲ့လိပ်ပြာ

သိက္ခာရှိမှ လူပီသ၏
လိပ်ပြာသန့်မှ နလုံးလှ၏
သိက္ခာလိပ်ပြာ ကင်းသည့်ခါတွင်
ဘယ်မှာလူ ကျန်တော့မည်နည်း

အံ့မောင်

အသက်ကြီးလာပြီ
ဒေါသမကြီးနဲ့တော့
လောဘမကြီးနဲ့တော့
မာနမကြီးနဲ့တော့
သဘောထားပဲကြီးပါ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

လူတွေ သေခြင်းတရားကိုမေ့နေကြတယ်
ပညာရှာတဲ့အရွယ်ကလည်း
ပညာပဲရှာ၍ တရားမရှာပါ
စီးပွားရှာတဲ့သူကလည်း စီးပွားသာရှာ၍
တရားမရှာပါ
တရားရှာဖို့စိတ်ကူးလေးဖြစ်တော့
အခေါင်းကြီးက အိမ်ရှေ့ရောက်လာတော့တာပဲ

အရှင်ကုမာရ

သင့်မိသားစု ထမင်းဝိုင်းသည်

၁။ ဘုရားပစ္စည်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။
၂။ သံဃာ့ပစ္စည်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။
၃။ တစ်ပါးသူ မျက်ရည်ကျပြီးမှဖြစ်လာတဲ့ ပစ္စည်းမဖြစ်ပါစေနှင့်။

သုမနသဘာဝဒသန

ရိုးသားပါ

ကတိစကားတည်ပါ

အချိန်ကိုလေးစားပါ

တာဝန်ယူစိတ်အပြည့်ရှိပါ

ကိုယ့်နာမည်ကြားလိုက်တာနဲ့

"ဩော် သူဆိုရင်ယုံကြည်ရပါတယ်"

ဆိုတဲ့

စကားတစ်ခွန်းက

ဘာနဲ့မှ မလဲနိုင်တဲ့

Certificate တစ်ခုပဲ။

ခြင်္သေ့သည်

ပစ်ပေါက်လိုက်သော ခဲကိုမကြည့်

ခဲလာရာအရပ်ကိုသာကြည့်၏။

ခွေးသည်

ပစ်ပေါက်လိုက်သော ခဲကိုသာကြည့်၏

ခဲလာရာအရပ်ကိုကား မကြည့်။

ထို့အတူ ပညာရှိသည်

ပြဿနာကို မကြည့်

ပြဿနာဖြစ်ရာ ဇစ်မြစ်ကိုသာကြည့်၏။

လူမိုက်သည်ကား

ပြဿနာကိုသာကြည့်၏

ဇစ်မြစ်ကို မကြည့်။

လောကမှာ
လောဘ ဒေါသ သမားတွေက
များပြားပြီးတော့
မေတ္တာသမားတော့ ရှားပါတယ်။
လောဘ ဒေါသ သမားက
ပူလောင်နေရပြီး
မေတ္တာသမားက အေးချမ်းပါတယ်။

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်

ဝေးပြီးတဲ့နောက်
နှင်းပွင့် ဖြူဖွေး
ဆောင်းအေးအေးနဲ့
မိုးစက်မှုန်ဖွေး
လေပြည်အေးမှာ
"မမ" နွေးထွေးပါစေတည်း။
နွေနေပူထဲ
မောဟိုက်ပင်ပန်း
ကိုယ်, စိတ်နွမ်းလည်း
သုံးရာသီလွှမ်း
ကျွန်တော့်အလွမ်းကြောင့်
"မမ" အေးချမ်းပါစေသတည်း။

မောင်လုမျိုး(ချင်းချောင်းခြံ)

နေရာတိုင်း
စေတနာမထားပါနဲ့၊
နေရာတိုင်း
ခွင့်မလွှတ်ပါနဲ့၊
နေရာတိုင်း
သည်းမခံပါနဲ့၊
နေရာတိုင်း
အနစ်နာမခံပါနဲ့၊
ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့
လူတွေ သစ္စာမရှိလို့
လူတွေ ကျေးဇူးမသိလို့
လူတွေ ကလိမ်ကကျစ်များလို့
လူတွေ သာပေါင်း ညာစားများလို့။

တန်ဖိုးမရှိတဲ့ ကျောက်တုံးကို
တန်ဖိုးရှိတဲ့စိန်တုံးလို့ သဘောထားပြီး
မြတ်နိုးနေလဲ
တန်ဖိုးကတော့ ရှိလာမှာ
မဟုတ်ပါဘူး

လောကပါလဆရာတော်

ကိုယ်ကျင့်တရားရှိတဲ့သူက
အသိတရားနဲ့
အကုသိုလ်ကိုရှောင်တယ်၊
ကုသိုလ်ကိုပြုလုပ်တယ်၊
မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်စေတယ်၊
ဘဝကို အေးချမ်းသာယာစေတယ်။

ကိုယ်ကျင့်တရားမရှိတဲ့သူကတော့
အသိတရားကင်းမဲ့ပြီး
ကုသိုလ်ကို ရှောင်တယ်၊
အကုသိုလ်ကို ပြုလုပ်တယ်၊
မိမိစိတ်ကို မည်းညစ်စေတယ်၊
ဘဝကို ဆင်းရဲပူလောင်စွာနေရစေတယ်။

အရှင်ဉာဏသာရ(တောင်ကြီး)

လူ့ဘဝရဲ့တန်ဖိုးဟာ
ဘာလဲလို့ သေချာသိလာရင်
အဆောင်အယောင်တွေ
မရှိလည်း
နေတတ်သွားမှာပါ။

အရှင်ဇဝန(လယ်ဝေး)

မသေလို့ပင်
နေထွက်မြင်
မျက်နှာသစ်ခွင့်ရခဲ့ပြီ။
မနက်ဖြန်တိုင်းသာ မသေချာ
ဒီနေ့ကောင်းစွာ ဖြတ်သန်းမည်။

အရှင်ဇဝန(လယ်ဝေး)

စကားကြမ်းကြမ်း
ပြောတတ်တဲ့သူတွေရဲ့ ရင်ထဲမှာ
သိက္ခာဆိုတာ ရှိပါတယ်
ဖြူစင်တဲ့ နှလုံးသားလဲ
ရှိပါတယ်။

"အမေ" ကိုချစ်ပါ

မရှိလဲကျွေးချင်
ရှိလဲကျွေးချင်
ငါမစားရနေပါစေ
ငါ့သားလေး
ငါ့သမီးလေး
စားနေရရင်ပဲ
ကျေနပ်နေတတ်တာ
"အမေ" ပါ

မေတ္တာစိတ် ရှိတဲ့သူဟာ
ဘယ်နေရာ ဘယ်ဒေသသွားသွား
သူ့မှာ 'သူစိမ်း' ဆိုတာမရှိဘူး
အားလုံး မိတ်ဆွေတွေချည်းပဲ။

ဘယ်သူတွေက ဘာပြောနေနေ
မင်းကိုမင်းချစ်ရင် ပညာသင်ပါ၊
စာဖတ်ပါ
မိဘကိုချစ်ရင် ပညာသင်ပါ၊
စာဖတ်ပါ၊
တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုးကို ချစ်ရင်
ပညာသင်ပါ၊ စာဖတ်ပါ။

ဆရာအောင်သင်း

လူတွေရဲ့အလှက
"စိတ်နှလုံးသား" မှာ မူတည်တယ်။
စိတ်နှလုံးသားရဲ့အလှက
"အသိနဲ့သတိ" ရှိမှုမှာ မူတည်တယ်။
အသိနဲ့သတိ အလှက
တရားနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ "အတွေး" နဲ့
ကိုယ်ချင်းစာတရားယှဉ်တဲ့
"အပြောနဲ့ အလုပ်" မှာ မူတည်တယ်။
ဒါကြောင့်
စိတ်နှလုံးလှအောင်
ဓမ္မနဲ့ယှဉ်တဲ့
အသိနဲ့သတိတွေရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။

အရှင်ဉာဏသာရ(တောင်ကြီး)

ခင်မင်မှုကို
မြေစမ်း ခရမ်းပျိုးသလို
လုပ်ဆောင်ပြီး
အသီး မသီးမှ
အရင်းကနေ
ခုတ်လှဲပစ်တတ်တာဟာ
သူယုတ်တို့ရဲ့ လက္ခဏာ
ကိုယ်ကျိုးရှာသမားစစ်စစ်ပါ။

မျိုးနိုင်(တနံ့ဆည်)

အလကားရတိုင်း
သူတစ်ပါးအကူအညီကို
မယူမိပါစေနဲ့၊
မဖြစ်မနေ လိုအပ်မှယူပါ။
သူတစ်ပါးဆီက
ယူထားရတဲ့အရာတိုင်းဟာ
ပြန်ပေးဆပ်ရတာများပါတယ်၊
ကိုယ်မပေးနိုင်တုန်းအချိန်
ပြန်ဆပ်ကြရရင်
ပိုဒုက္ခရောက်ရတယ်။

အတွေးလှဆရာတော်စာစုများ

ပြီးပြည့်စုံသောဘဝဆိုတာမရှိပါဘူး
လူတိုင်းအဆင်မပြေမှုတွေကြားက
အဆင်ပြေအောင်နေရသူတွေပါ၊
ဘာမှစိတ်အားငယ်မနေပါနဲ့
မနက်ဖြန်တိုင်းက သင့်အတွက်
အခွင့်အရေးတွေ အမြဲပေးနေလိမ့်မယ်။

မင်းကို
ပစ်ပယ်ထားလို့မရတဲ့အထိ
ကောင်းပြလိုက်စမ်းပါ
စတိဗ်မာတင်

သံယောဇဉ်မဖြစ်မိအောင်နေပါ
ဘာလို့လဲဆိုတော့
တချို့လူတွေက
ကိုယ်ကတွယ်တာပြီးတဲ့အခါကျမှ
မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်
ပြောင်းလဲသွားတတ်လို့

စာတိုညီ၊

"အမှန်တရား" ဆိုတိုင်းလည်း
နေရာတိုင်း အချိန်တိုင်း
လူတိုင်းကို
ပြောနေလို့မရဘူး။
အချိန်တန် မတန်
ကာလ ဒေသ ပုဂ္ဂလကြည့်ပြီး
ပြောတတ် ဆိုတတ်မှ
အဆင်ပြေမယ်ဆိုတာကို
မမေ့ဖို့လိုအပ်တယ်။

အရှင်ဉာဏသာရ(တောင်ကြီး)

ပြုံးတဲ့အခါ ဖြူစင်ရမယ်၊
ပြောတဲ့အခါ မှသားကင်းရမယ်၊
ပေါင်းသင်းတဲ့အခါ
ဟန်ဆောင်မှုကင်းရမယ်။

လှူခဲ့ဖူးလို့ ရတာပါ
ခိုးခဲ့ဖူးလို့ အခိုးခံရတာပါ
ပြုသမျှကံ မိမိထံပြန်လာမည်
လူကိုသာ ညာလို့ရမယ်၊
ကံကိုတော့ ညာလို့မရပါ။

သတိရခြင်း

ပြန်မပြောချင်သေးဘူးကလေးရယ်
ပစ္စုပ္ပန်စိတ်ကလေးတွေ
အပျော်တိတ်သွားမှာစိုးတယ်

ယဉ်မျိုးဝေ

လူတွေက
ကိုယ်ရိုင်းလိုက်မိရင်သာ
မှတ်ထားပြီး
တစ်လောကလုံးလိုက်ပြီး ကြော်ညာပြတာ
သူတို့ရိုင်းအောင်လုပ်တာကျ
မေ့သွားသလို ဖုံးဖိထားကြတာ

အားမာန်ရှင်(ရွှေညာမြေ)

ဘုရားမဟောတာကို အဟောလုပ်၊
ဟောတာကိုကျတော့ မဟောဘူးလုပ်၊
အဲဒီလိုလုပ်ပြီး
ဟောပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ
ပြစ်မှုသုံးမျိုး ပြုရာရောက်တယ်။

(၁) လူအများရဲ့အကျိုးမဲ့ကို လုပ်ရာရောက်တယ်။

(၂) အကုသိုလ်များအောင် အားပေးရာရောက်တယ်။

(၃) သာသနာကွယ်အောင် ပြုရာရောက်တယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပညာရှိလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
မာန်မာနပိုနည်းလာတယ်။
ပညာရှိလို့
မာန်မာနပိုတက်သွားတယ်ဆိုတာ
လုံလောက်တဲ့ပညာမရှိလို့သာဖြစ်တယ်

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တရားကို တချို့က
ခက်တယ်လို့ထင်နေကြတာ၊
မကျင့်တာကသာ ခက်တာပါ၊
တရားက မခက်ပါဘူး၊

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တချို့က တရားနာရင်း စကားပြောတယ်
ဖုန်းပြောတယ်၊ ပဲလှော်စားတယ်၊
လက်တို့ပြီး တိုးတိုးပြောတယ်။
အဲဒါ "ဓမ္မအဂါရဝ" တရားကို မလေးစားတာပဲ။
တရားပွဲလာပြီး အဲလိုတွေ လုပ်မယ့်အစား
တရားပွဲမလာတာက ပိုကောင်းတယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘယ်လိုမိဘမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်
သားသမီးက မိဘကိုပစ်မှားရင်တော့
သားသမီးမှာ အပြစ်ရှိတာပဲ။
ဘယ်လိုမိဘမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်
သားသမီးက မိဘကိုပြုစုရင်တော့
သားသမီးမှာ အကျိုးရှိတယ်

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မလုပ်သင့်တာ
လုပ်နေသမျှ
လုပ်သင့်တာတွေ
မလုပ်သေးသမျှ
မည်သူမှ
ချမ်းသာသုခမရနိုင်ပါ။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မလုပ်သင့်တာကို လုပ်ရင်သာ
အပြစ်ဖြစ်တယ်ထင်နေကြတာ။
လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ရင်လည်း
အပြစ်ပါပဲ။
ဆုံးရှုံးနစ်နာတာခြင်းအတူတူပဲ။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ခိုးစားလည်း ထမင်းတလုတ်စားရတာပဲ
စင်ကြယ်တဲ့နည်း အပြစ်ကင်းတဲ့နည်းနဲ့
ရှာဖွေစားလည်း ဒီထမင်းတစ်လုတ်ပဲ။
ခန္ဓာရဲ့ဝန်ကို
အပြစ်ကင်းစွာထမ်းဆောင်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ နောင်တချိန်မှာ
အကုသိုလ်ရဲ့
အကျိုးဖြစ်တဲ့ အပိုဒုက္ခတွေ
မလာတော့ဘူးပေါ့။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်နေသမျှ
ဆိုးကျိုးနင့်သာ ကြုံတွေ့ကြရမှာဖြစ်ပြီး
လုပ်သင့်တာကို မလုပ်သေးသမျှ
ကောင်းကျိုးချမ်းသာက
ဝေးကွာနေဦးမှာသာဖြစ်တယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ရက်ရာဇာနေ့ အကုသိုလ်လုပ်ရင်လည်း
အကျိုးပေးမှာပဲ၊ မကောင်းကျိုးနော်။
ဒီအကုသိုလ်ရဲ့ဆိုးကျိုးကို ကိုယ်ကခံရမယ်
ရက်ရာဇာ ပြဿဒါးဆိုတဲ့အစွဲက
ဘာမှကိုယ့်ကိုလိုက်ပြီး ကာကွယ်မပေးနိုင်ဘူး
ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်က အကုသိုလ်ဆိုရင်
ဒီအကျိုးပေါ်လာတဲ့အချိန်မှာ ဒုက္ခရောက်မှာပဲ
ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ
ကောင်းတဲ့အလုပ်လား မကောင်းတဲ့အလုပ်လား
ကုသိုလ်ရမယ့်အလုပ်လား
အကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့အလုပ်လား
ဒါနစ်ခုပဲ စဉ်းစားရမယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စိတ်ကို
ဆုံးမလို့မရသေးသမျှ
တရားရဖို့
မလွယ်သေးဘူး

မနာလိုစိတ်ရှိတဲ့
သူ့ရဲ့မျက်နှာက
အမြဲပူလောင်နေတတ်တယ်။
မနာလိုစိတ်ကင်းတဲ့
သူ့ရဲ့မျက်နှာက
အလိုလိုနေရင်း
အေးချမ်းမှုတွေရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

အပြစ်ကို အပြစ်လို့ရှုမြင်
တရားနဲ့အညီကုစား
နောင်ဘယ်သောအခါမှ
မဖြစ်စေရဘူးလို့
ဆုံးဖြတ်စောင့်စည်း
ဒါဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားရှင်
တရားသဖြင့်ဆုံးမရာ
သာသနာတော်မှာ
ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်းသာဖြစ်တယ်။

သာမညဖလသုတ်
ဒီဃနိကာယ်

သည်းခံခြင်းဆိုတာ
ပြန်မပြောဘဲ ရင်ထဲမှာ
ဗလောင်ဆူနေတာမျိုးကို
ပြောတာမဟုတ်ဘူး။
ကိုယ့်ရဲ့အပြုံးမပျက်တဲ့
မူလစိတ်ကို
ပုံမှန်ထိန်းထားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်
ပင်ကိုယ်စိတ်စွမ်းရည်ကိုပြောတာ။

စဉ်းစားဉာဏ် "မရှိတဲ့" ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ပါးစပ်က "ယုတ်ယုတ်မာမာနဲ့
ကြမ်းတမ်းတဲ့" စကားတွေ
ပြောလိုက်ရရင်
သူတို့ "နိုင်တယ်လို့" ထင်ကြတယ်။
တကယ်တော့ "သည်းခံပြီး
တုန့်ပြန်မှုမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
သည်းခံခြင်းတရားကို
လက်ကိုင်ထားတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်သာလျှင်" အနိုင်ရတာပါ။

ဒေါသဖြစ်ပါ
မပေါက်ကွဲပါနဲ့၊
စိတ်ညစ်ပါ
အားမငယ်ပါနဲ့၊
ချစ်လိုက်ပါ
မစွဲလန်းပါနဲ့၊
ဝမ်းနည်းပါ
မျက်ရည်မကျမိစေနဲ့၊
အရာရာဟာ ဖြစ်ပြီးရင်
ပျက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒုက္ခအပေါင်းမှ
"ကျွတ်"
လွတ်
ကြပါစေ။

ကိုယ့်အပေါ် လူတိုင်းကောင်းလိမ့်မယ်လို့
မထင်လိုက်လေနဲ့။
မြတ်ဗုဒ္ဓအပေါ်တောင် လူတိုင်းမကောင်းဘူး။
ဒါကြောင့်
ကိုယ့်အပေါ်ကောင်းမှ ပြန်ကောင်းမယ်လို့
မတွေးနဲ့။
ကိုယ်က အမြဲကောင်းရမယ်။
ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး

အဆင်ပြေလည်း ပြုံး
အဆင်မပြေလည်း ပြုံး
ပြုံးဖို့သတိရတဲ့အခါတိုင်းမှာ
အားတင်းပြီး ပြုံးပါ။
သင့်အပြုံး လူတချို့ကို
လွတ်မြောက်စေတယ်ဆိုတာ
မမေ့ပါနဲ့နော်။

မိဘများအပေါ်
ငွေပေးနေရုံနဲ့
တာဝန်ကျေပြီလို့
မထင်လိုက်နဲ့
ဂရုသိလ်လည်းပေး
အစားကျွေး
ဝေယျာဝစ္စ
ပြုလုပ်ပေးပါ။

မီးလုံးကြီးတစ်လုံး နောက်ကနေ
လိုက်နေတယ်ဆိုပြီး
ကြောက်ကြောက်လန့်လန့်နဲ့
မရပ်မနား ထွက်ပြေးနေခဲ့တယ်။
အမှန်တော့
ကိုယ်သွားရာလမ်းကို
မီးမောင်းထိုးပြနေတာပါလား ဆိုတာကို
နောက်မှသိရတယ်။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက
(မဟာမြိုင်တောရ)

နှုတ်ကလေးကို
ထိန်းပေးပါ
ပြောတုန်းကသာ
ပါးစပ်လေးနဲ့ ပြောလိုက်တာ
ဝဋ်ကြွေးပြန်ဆပ်ရတဲ့အခါ
နှုတ်တစ်ခုထဲမဟုတ်ဘူး
တစ်ကိုယ်လုံး ခံရတာနော်

မိဘနဲ့ အနေဝေးနေပေမယ့်လည်း
ကိုယ့်မိဘဆီ ပုံမှန်ဖုန်းဆက်
ပုံမှန်မေတ္တာတွေပို့
ပုံမှန်ရှိခိုးပေးနေခြင်းကလည်း
ကာယကံနဲ့ မလုပ်ကျွေးရပေမယ့်
ဝစီကံ မနောကံနဲ့တော့
နေ့စဉ်လုပ်ကျွေးနေရတာပါပဲ။

Htay Win

မခေါ်ချင်တဲ့သူကို ထပ်ပြီးနှုတ်မဆက်ပါနဲ့

မသိချင်တဲ့သူကို ထပ်ပြီးရှင်းမပြပါနဲ့

မလိုလားတဲ့သူကို ထပ်ပြီးမဆက်ဆံပါနဲ့

နားလည်မပေးတဲ့သူကို
ထပ်ပြီး အရေးတယူမလုပ်ပါနဲ့

မပေါင်းသင်းချင်တဲ့သူကို
ထပ်ပြီးမပတ်သက်ပါနဲ့

မချစ်ချင်တဲ့သူကို
ထပ်ပြီးတွယ်ကပ်မနေပါနဲ့

မျိုးဆက်သစ်အရှင်(ဖိုလေးလုံး)

တစ်ခဏလှချင်ရင်တော့
သနပ်ခါးလိမ်းပါ
တစ်ဘဝလုံးလှချင်ရင်တော့
အပြုံးပေးပါ
တစ်သံသရာလုံးလှချင်ရင်တော့
စိတ်ကောင်းမွေးပါ

အရှင်စန္ဒိမာ(မေတ္တာရိပ်)မဟာစည်

လူတိုင်းမှာ သဘာဝကပေးထားတဲ့
အလှတရား ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ
ရှိနေပြီသားပါ။
ဒါပေမယ့်
ဖြူစင်သော နှလုံးသားကိုအခြေခံပြီး
ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့
လောဘနည်း ဒေါသနည်း မောဟနည်းတဲ့
သူကတော့
သတ္တလောကမှာ
အလှဆုံးပါပဲ။

မဝင်သော "နေ"
မကွယ်သော "လ"
မသေသော "သတ္တဝါ"
ဒီကမ္ဘာမှာမရှိပါ။
လူ့ဘဝရရှိနေချိန်
အခိုက်အတန့်လေးမှာ
အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်ပြီး
ကုသိုလ် ဒါန သီလ ဘာဝနာ
ရရှိနိုင်သမျှပြုကြပါနော်။

ဓမ္မဒီရဲ့ အသျှင်ကုဏ္ဍလ
(ဟီရဥ္စရာမြေ)

ဘယ်လောက်

ဝါကြွား ပလွားနေပါစေ
စောင့်နေတယ်နော်
သေမင်း

ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့
အလုပ်အတိုင်း ကူညီဘို့
စောင့်နေတယ်နော်
ကံမင်း

လောကသရဖူမှန်ကင်း

အပြောကောင်းတိုင်း
စိတ်ထားကောင်းမယ်မထင်နဲ့
တချို့လူတွေက
ဝံပုလွေနဲ့တူတယ်
အပေါ်ယံသမားတွေလေ
လူဆိုတာ
အတွင်းကျကျပေါင်းကြည့်မှ
အကျင့်စာရိတ္တကို သိလာတာလေ။

မိဘလုပ်ကျွေးတဲ့
သားသမီးတွေက
တော်တော်နဲ့
အိမ်ထောင်မပြုဖြစ်ကြဘူး

သူတော်ကောင်းတရားနှင့်ပြည့်စုံသော
မိတ်ဆွေကောင်းနှင့်
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရခြင်းသည်
အရာအားလုံးကို ပြီးပြည့်စုံစေ၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓ မွေမြတ်နိုးခြင်း

အလုပ်မအားလို့
ဘုရားမရှိခိုးတာ မဖြစ်ပါစေနဲ့
ဘုရားရှိခိုးရမှာမို့
မအားတာ ဖြစ်ပါစေ။

ယုံသူကိုလည်း
မလိမ်ပါနဲ့
လိမ်သူကိုလည်း မယုံပါနဲ့။
ယုံသူကို လိမ်ရင်
မိတ်ပျက်တတ်ပါတယ်။
လိမ်သူကို ယုံရင်
ဘဝပျက်တတ်ပါတယ်။

အရှင်ဝဏ္ဏပါလ(ချမ်းမြေ့ရတနာ)

နည်းလမ်းတွေဘယ်လောက်များများ
တို့ဗုဒ္ဓက သတိတစ်လုံးပဲဗျာ
ဘာလုပ်လုပ် လုပ်တဲ့အလုပ်ကို
သတိနဲ့တွဲလုပ်
အဲဒါ ဝိပဿနာဖြစ်သွားတာပဲ။

လောဘစိတ်က
ဘ၀ကို ပျက်စီးစေတယ်။
မနာလိုစိတ်က
ခင်မင်မှုကို ပျက်စီးစေတယ်။
အတ္တစိတ်က
မေတ္တာတရားကို ပျက်စီးစေတယ်။
မစ္ဆရိယစိတ်က
စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ပျက်စီးစေတယ်။

Creid

COPY KHIN CHO OO

မေတ္တာထားလို့
နစ်နာသွားတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။
မေတ္တာ ပြန်မရလို့
ရှုံးနိမ့်သွားတယ်ဆိုတာလဲ မရှိပါဘူး။
စေတနာမေတ္တာကို စော်ကားခံရလို့
လမ်းချော်ကျသွားတယ်ဆိုတာလဲ
မရှိပါဘူး။
မေတ္တာဆိုတာ
ပြန်ရသည်ဖြစ်စေ မရသည်ဖြစ်စေ
မေတ္တာထားသူကိုတော့
တန်ဖိုးရှိစေတာ အမှန်ပါ။

အရှင်နရိန်(မော်လမြိုင်)

စိတ်သဘောထားယုတ်ညံ့သူသည်
နှမ်းစေ့သဖွယ် သေးငယ်သော
သူတစ်ပါး၏အပြစ်ကို
ရှုမြင်တတ်၏။
အုန်းသီးလောက်ကြီးမားသော
ကိုယ့်အပြစ်ကိုမူ မရှုမြင်တတ်ချေ။

(လောကနီတိ)

ငါသည်
သဒ္ဓါတရားကင်းမဲ့သူမဖြစ်စေရ
သဒ္ဓါတရားရှိသူသာ ဖြစ်စေရမည်။
ငါသည်
ကိုယ်ကျင့်သီလမရှိသူမဖြစ်စေရ
ကိုယ့်ကျင့်သီလနှင့် ပြည့်ဝသူသာ
ဖြစ်စေရမည်။
ငါသည်
ဗဟုသုတ ကင်းမဲ့သူမဖြစ်စေရ
ဗဟုသုတကြွယ်ဝသူသာ ဖြစ်စေရမည်။
ငါသည်
နှမြောတွန့်တိုသူ မဖြစ်စေရ
ရက်ရောပေးကမ်းတတ်သူသာ
ဖြစ်စေရမည်။

အချစ်တွေ အများကြီးရှိတဲ့
လောကကြီးထဲမှာ
မိခင်တစ်ယောက်က
သားသမီးအပေါ်ထားတဲ့
ချစ်ခြင်းမေတ္တာလောက်
ဘယ်အချစ်မှ မအေးချမ်းနိုင်ပါဘူး။

ရက်စက်မှုကြောင့်
နာကျည်းမှုတွေ သိပ်များလာရင်
အကြောက်တရားဟာ
ပျောက်ကွယ်သွားတော့တာပါပဲ။

နယ်လ်ဆင်မင်ဒဲလား

ဝိပဿနာတရားထူး
သမာဓိတရားထူးများ
ရလာခါနီးပြီဆိုရင်
ဘေးက အနှောင့်အယှက်များ
ဝင်လာပါတယ်။
ဥပမာ -
နားထဲက အသံကြားရတာတို့
တစ်ဖက်လူက ကိုယ့်စိတ်ကိုသိပြီး
ဆူသလို ပူသလိုလုပ်တဲ့အသံမျိုး

ဆင်းရဲသားတို့ရဲ့
ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းက
ကိုယ်ကျင့်တရားပါ

ကြိုက်သလောက်ဆင်းရဲ
ကြိုက်သလောက်ပင်ပန်း
ကိုယ်ကျင့်တရားကို
ဘာနဲ့မှ ရောင်းမစားပါနဲ့

လူဆင်းရဲလို့
သေချင် သေသွားပါစေ
ကိုယ်ကျင့်တရားရှိနေသမျှ
နာမည် မသေဘူး။

အရှင်ဉာဏိဿရ
(သီတဂူ)

သတိရခြင်း (၁)

စာမရောက်တာကြာတော့
စာရွက်လေးတွေ ခေါက်
စွန်လုပ်ပြီး သူ့ဆီ ပို့လိုက်မိ
မရောက်ဘူးဆိုတာတော့ သိပါတယ်
စိတ်ကိုဖြေရတာပေါ့ ကလေးရယ်။

ယဉ်မျိုးဝေ

လူဆိုးလူမိုက်ရဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာ

ကောင်းတာ ဘယ်တော့မှစိတ်မကူးဘူး။
လူတကာကို ဒုက္ခပေးမဲ့
စိတ်ကူးပဲရှိတယ်။
ကောင်းတဲ့စကား မပြောဘူး။
အများဒုက္ခရောက်မဲ့
မကောင်းတဲ့စကားပဲပြောတယ်။
ကောင်းတဲ့အလုပ် မလုပ်ဘူး။
အများဒုက္ခရောက်မဲ့
မကောင်းတဲ့အလုပ်ပဲလုပ်တယ်။

တရားနာပြီး
တရားရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို မသိတဲ့သူ
တရားနာပြီး
တရားရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို သိတဲ့သူ
တရားနာပြီး
နာတဲ့သိတဲ့အတိုင်း ကျင့်သုံးတဲ့သူ
ဒီပုဂ္ဂိုလ်သုံးဦးဟာ
တရားရဲ့တန်ဖိုးသိတာချင်း
မတူပါဘူး။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး

သူများမျက်ရည်နှင့်
ခြေမဆေးချင်ပါနှင့်
သူများကို ဒုက္ခပေးပြီးမှ
ရမည့်ချမ်းသာမျိုးကို
လိုချင်သောသူသည်
ရန်သူနှင့်ဆက်ဆံနေရသကဲ့သို့
ရန်မှ မလွတ်နိုင်ချေ။

မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး

တရားအစ
သံဝေဂလေးတစ်ခု
သတိပြုမိရင်
ထိုသံဝေဂကို စွဲကိုင်ပြီး
ဆက်လျှောက်ပါ
အဆုံးတိုင်
ပေါက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

သတိရခြင်း (၂)

သစ်ရွက်ခြောက်လေးတွေ ကောက်တယ်
မပွင့်သေးတဲ့ပန်းလေးတွေ မျှော်မယ်
မရောက်လာသေးတဲ့သူကို စောင့်ရမယ်
သတိရတယ်လို့မပြောလည်း
စာသားလေးကိုတော့
သတိရခြင်းလို့ရေးထားမယ်။

ယဉ်မျိုးဝေ

ကြည်လင်နေတဲ့
ရေတစ်စက်ဟာ
လူသားတွေရဲ့ ရင်ကို
အေးမြစေသလို
ကြင်နာတတ်တဲ့
စကားတစ်ခွန်းဟာလည်း
လူသားတွေရဲ့ စိတ်ကို
အေးချမ်းစေပါတယ်။

မင်္ဂလာပါ များသူငါ
သောကခပ်သိမ်းငြိမ်းပါစေ
ဒုက္ခဟူက မြူမှုန်မျှ မတွေ့ရသည်ဖြစ်ပါစေ
လိုသမျှရ နိုင်မြလှ
ဘဝစည်းစိမ်ပြည့်ပါစေ
ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လွန်ကျန်းမာ
စိတ်ချမ်းသာသည် ဖြစ်ပါစေ
အမှန်ကိုသိ ဉာဏ်မြင်ရှိ
အမှားမရှိ အေးပါစေ
မှန်ကင်းကိုယ်တော် ပို့သသော်
မေတ္တာတော်များရပါစေ

လောကသရဖူမှန်ကင်း

ရိုးသားတာကို ဖော်ပြဖို့မလိုပါဘူး။
ကိုယ်တိုင်က သိနေရင်
ကုသိုလ်တွေက ရနေပါပြီ။
လိပ်ပြာလုံတာကို ပြောပြဖို့မလိုပါဘူး။
ကိုယ့်စိတ်ကို ချောက်ချားအောင်
လုပ်နိုင်တဲ့အရာက မိမိကိုယ်ကို
လိမ်ခြင်းပဲမဟုတ်လား။
ကိုယ့်သိက္ခာ ကိုယ်ယုံကြည်ဖို့ပဲလိုပါတယ်။

လေးစားစွာဖြင့်
MayHsu(ရာမည၊မြေ)

မင်းဖြုတ်ချခဲ့တဲ့ လက်တစ်စုံက
ဘယ်လောက်တန်ဖိုးရှိကြောင်း

နောက်လူ မင်းအပေါ်ဂရုမစိုက်တဲ့အခါ
နားလည်လာလိမ့်မယ်

Zin

ကိုယ့်ထက်သာသူ
များဗိုလ်လူကို ကြည်ဖြူစိတ်ထား
ဝမ်းမြောက်ပြား
မှတ်သားမင်္ဂလာ ကုသိုလ်ပါ
ကိုယ့်ထက်နိမ့်ပေ
များဝေနေ၌ သနားညှာတာ
စာနာထောက်ထား
ကူညီပြား
မှတ်သားမင်္ဂလာ ကုသိုလ်ပါ
ရန်သူမိတ်ဆွေ ရင်ထဲနေ၍ ရန်သူကိုခွာ
မိတ်ဆွေကိုပေါင်း
စိတ်ကောင်းမင်္ဂလာ ကုသိုလ်ပါ

လောကသရဖူမှန်ကင်း

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ
ရတနာသုံးပါးကို ရှိခိုးခြင်းသည်
ထူးမြတ်တဲ့ ကုသိုလ်ဖြစ်သည်။
ကုသိုလ်ကံက အကျိုးပေးရာ၌
အပိုင်း သုံးပိုင်းရှိသည်။
ဤဘဝ၊ အခြားမဲ့နောက်ဘဝ၊
အကြောင်းသင့်ရာဘဝ
ဘုရားရှိခိုးတဲ့ ကုသိုလ်ကံက
ဤဘဝမှာ အန္တရာယ်ကို ဖန်တီးတတ်တဲ့
အကုသိုလ်ကံကို ဖယ်ရှားနိုင်သဖြင့်
ဘုရားရှိခိုးတဲ့ ကုသိုလ်စွမ်းအားကြောင့်
ကပ်ရောဂါဘေးမှ
လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါသည်။

ထိုအရာများနှင့် ကျေနပ်နေပါ

မိမိသီလကို ဘုရားဂုဏ်တော်ကို
ဆင်ခြင်နေပါက ဆင်ခြင်နေပါက
သီလာနုဿတိ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ

တရားဂုဏ်ကို သံဃာ့ဂုဏ်ကို
ဆင်ခြင်နေပါက ဆင်ခြင်နေပါက
ဓမ္မာနုဿတိ သံဃာနုဿတိ

မိမိအလှူကို ဆင်ခြင်နေပါက
စာဂါနုဿတိ

အရွယ်ရှိတုန်း
ယောင်တောင်တောင်
လုပ်နေရင်
အသက်ကြီးလာရင်
ကြောင်တောင်တောင်
ဘ၀နဲ့
နေရလိမ့်မယ်

လမ္ဘူး-နေသိုက်ချာန်
(ဟိရဥ္ဓရာမြေ)

လောကဓံဆိုးများကို
စိတ်က မခံစားပါနဲ့
စိတ်ဆင်းရဲ မခံပါနဲ့
စိတ်ကို ချမ်းသာစေမည့်
အတွေးများကိုသာ ရှာတွေးပါ
အချိန်တန်တော့ ပြီးသွားမှာပါ။

အရှင်ဉာဏာဝုဓ
(ဉာဏရောင်ခြည်)

မမှားစေနဲ့

အရာရာမှာ စဉ်းစားပါ
ဆင်ခြင်ပါ သုံးသပ်ပါ
အတွေးလည်း မမှားစေနဲ့
အပြောလည်း မမှားစေနဲ့
အလုပ်လည်း မမှားစေနဲ့
ဘာပဲမှားမှား မှားတယ်ဆိုတာ
မကောင်းမှန်း သိကြတာပါပဲ

အရှင်ဉာဏာဝုဓ
(ဉာဏရောင်ခြည်)

"ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုရှိရမယ်"

လူ့လောကဟာ
ဒီဘဝပြည့်စုံရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး။
လူတွေမှာ ဘဝသံသရာဆိုတာ
ရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့်
ဒီဘဝကောင်းရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး။
နောက်ဘဝအတွက် အနာဂတ်အရေးဆိုတာ
ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ပြင်သင့်တယ်။
နောက်ဘဝ ကောင်းဖို့အတွက်ကိုလည်းပဲ
ခုနေက ကြိုကြိုတင်တင်
ပြင်ပြင်ဆင်ဆင် ရှိရမယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စိတ်

ဘဝကိုပျက်စီးစေတာက
လောဘစိတ်
ခင်မင်မှုကိုပျက်စီးစေတာက
မနာလိုစိတ်
မေတ္တာကိုပျက်စီးစေတာက
အတ္တစိတ်
ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကိုပျက်စီးစေတာက
မစ္ဆရိယစိတ်

တန်ဖိုး မသိရင်
တန်ဖိုးရှိသူတွေ ဆုံးရှုံးရလိမ့်မယ်။

စိတ်ကောင်း မရှိရင်
စိတ်ကောင်းရှိသူတွေ ဆုံးရှုံးရလိမ့်မယ်။

စေတနာကောင်း မရှိရင်
ကံကြမ္မာကောင်းတွေ ဆုံးရှုံးရလိမ့်မယ်။

နားလည်မှု မရှိရင်
အေးချမ်းမှုတွေ ဆုံးရှုံးရလိမ့်မယ်။

အရှင်နရိန္ဒ- မော်လမြိုင်

လောကပြည်ရွာ ဤကမ္ဘာဝယ်
ချစ်သူလည်းရှိ မုန်းသူရှိလိမ့်
ချစ်သူ မုန်းသူ
ထိုနှစ်လူတွင်
ချစ်သူလည်း လူ မုန်းသူ လူမို့
အမုန်း အချစ် ခွဲမပြစ်ဘဲ
ချစ်သူကျန်းမာ မုန်းချမ်းသာစေ
မေတ္တာဝေသည်
ဆောင်းနှင်းလေးလို အေးပါစေ။

လောကသရဖူမှန်ကင်း

သူများတွေကို
နိုင်ဖို့မလိုဘူး။
ကိုယ့်ခန္ဓာရှိတဲ့
ကိလေသာကိုသာ
နိုင်အောင်လုပ်။

မဟာဗောဓိမြိုင်
ဆရာတော်ဘုရားကြီး

နေ့တိုင်း စားပြီး မဝတာ
ထမင်း

နေ့တိုင်း ရှာပြီး မပြည့်တာ
ဥစ္စာ

နေ့တိုင်း ပြင်ပြီး မလှတာ
ခန္ဓာ

နေ့တိုင်း လောင်ပြီး မငြိမ်းတာ
ကိလေသာ

ဆေးမရှိပါ

- အိုမင်းခြုံခြာ
- ထိုရောဂါ က
- ကုရာ နတ္ထိ
- ဆေးမရှိ ၍
- အသိ ပညာ
- မရှိပါ က
- သေရာ ခရီး
- အပါယ်နီး ၏။

မဟာ(ရေနံ့သာ)

ပညာတော့ တတ်ပါရဲ့
မာန်ထလို့ ပြန်ကျသွားသူတွေရှိတယ်။
ရုပ်လေးတော့ လှပါရဲ့
မာန်တင်းလို့ ပြန်ဆင်းသွားသူတွေရှိတယ်။
ဥစ္စာလေးတော့ ပေါပါရဲ့
မာန်စွဲလို့ ပြန်မွဲသွားသူတွေရှိတယ်။
အာဏာတော့ရှိပါရဲ့
မာန်ထုပ်လို့ ပြန်ရုပ်ခံရသူတွေရှိတယ်။
အရာအားလုံး သတိကပ်မှ
အပြီးသတ်ကောင်းပါလိမ့်မယ်။

လောကသရဖူမှန်ကင်း

ဘယ်သူ့ကြောင့်မှ
စိတ် မညစ်ရအောင်
စိတ် မပူလောင်ရအောင်
စိတ် သောကမရအောင်
ရန်ငြိုး မဖွဲ့မိရလေအောင်
သည်းခံရမယ် ခွင့်လွှတ်ပေးရမယ်။
သတိလေး ထားရမယ်။
ဒါမှ ကိုယ့်ဘဝ သူ့ဘဝ
အေးအေးချမ်းချမ်း နေနိုင်မယ်။

အစဦးစွာ ယောဂီမှာ
ဒိဋ္ဌိမသတ် တဏှာသတ်
မပြတ်သံသရာ ဒိဋ္ဌိသတ်လျှင်
တဏှာစင် ဉာဏ်စဉ်
အမှန်ရှာ

ကိုယ်နှင့်မကွာ တစ်သက်တာ
အတူရှိရမှာက သီလဖြစ်သည်။
ရင်ထဲမှာ အစဉ်အမြဲ
ထိန်းသိမ်းရမှာက သဒ္ဓါဖြစ်သည်။
အမြဲတမ်း တန်ဖိုးထားရမှာက
ပညာဖြစ်သည်။
ရန်သူမျိုးငါးပါးကြောင့်
ဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်နိုင်တာက
ပုညဖြစ်သည်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ

အဆုံးအမသြဝါဒ

ယနေ့အတွက် မှတ်စရာ(၁)
"အုပ်ချုပ်သူဆိုတာ တရားမျှတမှုကို
မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားသူဖြစ်မှ ကောင်းသည်"
"လူဆိုတာ အသိပညာရှိမှ ကောင်းသည်"
"မိတ်ဆွေအပေါ် မပြစ်မှားသင့်ဘူး။
တန်ဖိုးထားဆက်ဆံမှ ကောင်းသည်"
"ယုတ်မာသည့်အလုပ်မျိုးကို
ဘယ်တော့မှ မလုပ်တာကောင်းသည်"
(ဇာတကဒေသနာမှ)

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ

တောင်းဆိုမှ
လုပ်ပေးတဲ့အရာတစ်ခုထက်
ပျော်ပါစေဆိုတဲ့
ရည်ရွယ်ချက်လေးနဲ့
အလိုက်တသိ
လုပ်ပေးလိုက်တဲ့
အရာတစ်ခုကို
ပိုမက်မောတယ်။

Juu- ၇ူး

သတိပြုပါနော်

အခွင့်ရေးရတိုင်း မတရားမပြုမိစေနဲ့
ဝဋ်ဆိုတာ လည်နေစမြဲပါ။
အသာစီးရတိုင်း မဖိနှိပ်မိစေနဲ့
ဘဝရဲ့ အနိမ့်အမြင့်ဆိုတာ လည်နေမြဲပါ။
ဘယ်သူမှ မသိဘူးဆိုပြီး
မကောင်းမှုတွေ မပြုမိစေနဲ့
ဝဋ်ကြွေးဆိုတာ ရှောင်ပြေးလို့မလွတ်ပါ။
စိတ်ထဲရှိတိုင်း မကောင်းမှုတွေ မပြုမိစေနဲ့
ကိုယ်ပြုသည့်ကံ ကိုယ့်ထံပြန်လာစမြဲပါ။

အရှင်နရိန်(မော်လမြိုင်)

များများသိပေးပါ

အိမ်သာမှာ
ထိုင်နေတုန်းလည်း
တရားအားထုတ်လို့ရတယ်။
ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်
စွန့်တုန်းမှာ
သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့
သိပြီးနေရင် ဝိပဿနာ
ဖြစ်သွားတယ်။

ဘုရားရှင်၏ နောက်ဆုံးစကားတော်

ဟန္ဒ ဒါနိ ဘိက္ခဝေ အာမန္တယာမိ ဝေါ
- ချစ်သားရဟန်းတို့ သင်တို့ကို ယခု နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ငါဘုရား မိန့်ကြားတော့မယ်။

ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရာ
- ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့သည် ပျက်စီးခြင်းသဘော ရှိကြကုန်၏။

အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ
- ထို့ကြောင့် သင်ချစ်သားတို့သည် မမေ့မလျော့သော သတိတရားဖြင့် ပြီးပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ကြကုန်လော့။

လူတစ်ယောက်ရဲ့စရိုက်နဲ့
အလားအလာကို သိလိုလျှင်
သူ့အားလပ်ချိန်ကို
ဘယ်လို
အသုံးချသလဲဆိုတာကိုကြည့်။

ဆရာပီမိုးနင်း

လူဆိုတာ ပါးစပ်ရှိ ပြောမှာပဲလေ။
ပါးစပ်ကို အသုံးပြုလို့ရှိရင်
ကိုယ်ပြောတဲ့ စကားသည်
သမ္မာဝါစာဖြစ်ဖို့လိုတယ်။
လိမ်မပြောနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
မတည့်အောင် ကုန်းမတိုက်နဲ့။
မဆဲပါနဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေ
မပြောပါနဲ့။
အကျိုးမရှိတဲ့စကားတွေ မပြောပါနဲ့။
အဲဒါတွေ ရှောင်ရမယ်။

ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ

နိဗ္ဗာန်သည်
ကံလမ်းမဟုတ်။
နိဗ္ဗာန်သည်
ဉာဏ်လမ်းဖြစ်သည်။
ဝိပဿနာဉာဏ်
ကြိုးစားကြစို့။

စကားပြော မချိုတာက
ဗီဇမို့ ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။
စကားပြော ချိုပြီး
အတွင်းကောက်နေရင်တော့
ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။

အမေကမွေးလို့
လူဖြစ်လာပြီး
အဖေကကျွေးလို့
ကြီးပြင်းလာသည်။
လူဖြစ်အောင်မွေးပြီး
ကြီးပြင်းအောင်ကျွေးတဲ့
အဖေနဲ့အမေကို
အမြဲတမ်း ပျော်ရွှင်အောင်ထားပါ။

အမေဆိုတာ
ညကမ္ဘာရဲ့
အလှတန်ဆာ
"လ"မဟုတ်ပါ။
ဒါပေမယ့်
သူ့ရင်ခွင်ထဲက
ဘဝတွေကို
အေးမြစေနိုင်ခဲ့သူပါ။

အရှင်ဉာဏိန္ဒ(ရာမည)

ဘုရားရှင်လက်ထက် သာဝတ္ထိပြည်မှာ
လူတစ်ကုဋေလောက်ရှိတဲ့အထဲက
ရှစ်သန်းဟာ တရားထူးရခဲ့တာဟာ
အချိန်ပေးပြီး တရားထိုင်ခဲ့တာ
မဟုတ်ဘူးနော်။
သွားရင်းလာရင်း ရောင်းရင်းဝယ်ရင်း
လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းနဲ့ သတိတရား
လက်ကိုင်ထားပြီး နေခဲ့ကြတာ။

ကိုယ်အလိုမကျတိုင်း
ထ,ထ မပေါက်ကွဲနဲ့။

•

လောကကြီးက

ကိုယ့်အလိုအတိုင်း
ဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူး။

သူ့အလိုအတိုင်း
ဖြစ်နေတာ။

မုန်းဝေးမေတ္တာ

ဝင့်မှာအမြဲ ငရဲမှာအပ

ငရဲက ချေလို့ရတယ်။
ရှောင်လွှဲလို့ရတယ်။

ဝင့်က ချေလို့မရဘူး။
ရှောင်လွှဲလို့မရဘူး။
ပေးကို ပေးဆပ်ရသည်။

ပါဏာတိပါတ မလုံဘဲ
အသက်ရှည်အနာကင်းဖို့ ဆုမတောင်းနဲ့။
အဒိန္နာဒါန မလုံဘဲ
ရန်သူမျိုးငါးပါးဘေး လွတ်ဝေးဖို့
ဆုမတောင်းနဲ့။
ကာမေသုကာ မစောင့်ထိန်းဘဲ
ချစ်သူခင်သူများဖို့ ဆုမတောင်းနဲ့။
မုသာဝါဒ မရှောင်ရှားဘဲ
ရိုးစွတ်ခံရတဲ့ဘဝက လွတ်ဖို့ မတမ်းတနဲ့။
သုရာမေရယကာ မရှောင်ရှားဘဲ
အရူးအနှမ်းဘဝက မလွတ်ချင်နဲ့။
အားလုံးလုံမှ အကုန်ကောင်းမှာမို့
အကုန်ကောင်းချင်ရင် အကုန်လုံလိုက်ပါ။

လောကသရဖူမှန်ကင်း

နိယတ ဗျာဒိတ်ရခြင်း၏
အကြောင်း ၈ ပါး

၁။ လူစင်စစ်ဖြစ်ခြင်း။
၂။ ယောကျ်ားစင်စစ်ဖြစ်ခြင်း။
၃။ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်လောက်သော ပါရမီ
အခြေခံရှိခြင်း။
၄။ သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို ဖူးမြော်ရခြင်း။
၅။ ရသေ့၊ ရဟန်းအဖြစ်၌ တည်ခြင်း။
၆။ ဈာန်အဘိညာဉ်ကိုရခြင်း။
၇။ ကိုယ်ကို အသက်ကို စွန့်နိုင်ခြင်း။
၈။ သဗ္ဗညုဘုရားအဖြစ်ကို လိုချင်သော
ဆန္ဒ အလွန်အားကြီးခြင်း။

ဗုဒ္ဓဝံသ

နောက်ဆုတ်လို့ ပြန်မပျိုသည်
ရှေ့ကိုသာ အိုမြဲ ဆိုတဲ့အတိုင်း
တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ငါ့ရဲ့အဆင်းတွေဟာ
အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့ဘက်သို့
ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာ
အမြဲအမှတ်ရ ဆင်ခြင်ပါ။

ဖားအောက်တောရဆရာတော်

ဘ၀ရဲ့ အကြီးမားဆုံးအလုပ်က
မပျက်စီးအောင် ကြိုးစားဖို့မဟုတ်။
ပျက်စီးချိန်မှာ နားလည်မှုနဲ့
ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်
ကြိုးစားမှုသာဖြစ်သည်။

သစ္စာရွှေစည်ဆရာတော်

ဘ၀ဆက်တိုင်းဆက်တိုင်း
မိဘ ၂ ပါးအား
ကျေးဇူးဆပ်ခွင့်ရရပါလို၏
အရှင်ဘုရား

ရွှေကျွဲ

ပြည်မြန်မာ တဘောင်အတိတ်နဲ့
နိမိတ်ထွန်းတဲ့ ကျွန်းဇမ္ဗူ။

မြေပြင်မှာသွေးတွေမစွန်းဖို့
ဝိုင်းတွန်းလို့ ကူ။

သမိုင်းအတွက် အလံထူ
စံနမူ ဝန်ထမ်း။

ဓမ္မဘက်သူဝင်ပါလို့
မသာတွေစာရင်းပြတ်အောင်
ခတ်ပြလိုက်စမ်း။

ဒေါင်းသွေး

တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့အခါ
သတိနဲ့နေ။
သတိနဲ့မနေရင်
ကိလေသာ အဆိပ်သင့်မယ်။
အများနဲ့နေတဲ့အခါ
မေတ္တာတရားနဲ့နေပါ။
မနေရင်တော့
ဒေါသ အဆိပ်သင့်မှာပေါ့။

ကိုသန်းကြွယ်

လင်နဲ့ မယားဆိုတာ
ရှေ့မှာ
မေတ္တာတွေ
ပိုပြနေတာထက်
ကွယ်ရာမှာ
သစ္စာမဖောက်ဖို့က
ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

အရှင်ပညာ(ဟိုပင်)

ဘဝမှာ ကံနိမ့်နေပြီထင်ရင်
ယတြာမချေနဲ့။
မိဘနှစ်ပါးကို ပြုစုလုပ်ကျွေးပါ။
အဲဒီထက်ကောင်းတဲ့ ယတြာမရှိပါ။

ချစ်သားရာဟုလာ
မှသားဆိုရင် ရယ်ဖွယ်အဖြစ်တောင်
မပြောနဲ့။
လိမ်ဝံ့တဲ့သူဟာ မလုပ်ရဲသော
အကုသိုလ်ဟူ၍ မရှိ။
မှောက်ထားသောရေခွက်မှ
ရေတစ်စက်မျှမကျန်
ဘာမျှမရှိတော့သလို
ထိုလိမ်ဝံ့သူ၌ အရည်အချင်းကောင်း
ဟူသမျှ ဘာမျှမရှိနိုင်တော့ချေ။

မြတ်ဗုဒ္ဓ

ဆား မပါတဲ့ဟင်း
အရသာ မရှိသလို
သတိ မပါတဲ့
အပြောအဆို၊ အလုပ်အကိုင်တွေလည်း
ပေါ့ပျက်ပျက်ပဲ။
သတိရှိတယ်ဆိုတာ
ကိုယ်နဲ့စိတ်ဖြစ်တာ တစ်ခုခုပေါ်
သတိမလွတ်ဖို့ ပြောတာပါ။
ပါးစပ်က လိုက်ဆို၊ လိုက်မှတ်နေဖို့
မဟုတ်ဘူး။

ကိုသန်းကြွယ်

“ဒီစာကို မသေမချင်းဖတ်ပါ”

ငါ အခုနေ့,နေရတဲ့ အချိန်လေးက
နောင်နေရမယ့်အချိန် နည်းနည်းလေး
ထဲက
အချိန်တစ်ချိန်ပါ။

ကုန်ခါနီး နည်းနည်းလေးထဲက တစ်ခုပါ။

ဒါကို တန်ဖိုးမထားဘူးဆိုရင်
ဒါဟာ မိုက်မဲမှုတွေထဲက
ထိပ်တန်းမိုက်မဲမှုပါ။

အခုနေ့,နေရတဲ့ အချိန်လေးဟာ
သေခါနီး မိနစ်ပိုင်းအလိုမှာ
နေရမယ့် အချိန်လေးနှင့်
တန်ဖိုးအတူတူပါ။

သစ္စာရွှေစည်ဆရာတော်

သူချစ်တာလည်း မမျှော်နဲ့
ကိုယ်ချစ်တာလည်း မဖော်နဲ့တော့။
သူ့ကိုချစ်ဖို့လည်း မတွေးနဲ့။
ကိုယ့်ချစ်တွေလည်း မပေးနဲ့တော့။
ချစ်ရတာလည်း မသက်သာဘူး။
မုန်းရတာလည်း မသက်သာဘူး။
နင်းကန်ချစ်တော့ နင်းကန်ပြစ်ရော
နင်းကန်မုန်းတော့ နင်းကန်ရှုံးရော
မချစ် မမုန်း အကောင်းဆုံးမို့
မေတ္တာသုံး၍ နေလိုက်ပါ။

ချစ်သွေးကိုကို

တောင်းရမ်းပြီးပဲ ယူယူ
ခိုးပြီးပဲ ယူယူ
ခန္ဓာကိုယ်နဲ့
နှလုံးသားကို ရင်းကာ

မိဘအိမ်ကို စွန့်ခွာပြီး
မင်းဘဝထဲ ရောက်လာတဲ့
ဇနီးမယားကို တန်ဖိုးထားပါ။

စာတိုညီ

လောကမှာ
ချစ်ဖို့အတွက်
ရေစက်လိုသလို
မုန်းဖို့အတွက်
သတ္တိလိုတယ်
လွမ်းဖို့အတွက်
ဝဋ်ကြွေးလိုတယ်
မေ့ဖို့အတွက်
အချိန်လိုတယ်

Juu-ဂျူး

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကယ် မှီသေးတယ်

အိပ်ရာထလာ၊ ကုသိုလ်သာ
ဦးစွာပြု၍ ကယ်ရမည်။
အဆိုးထက်သာ၊ အကောင်းမှာ
ဦးစွာ ရှေ့က နေရမည်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာ
ရောင်ဝါထိန်လင်း တောက်ပသည်။
ကယ်ပုံ ဆယ်ပုံ၊ နည်းမျိုးစုံ အကုန်ရှိနေသည်။
သတိပညာ၊ ကိုင်စွဲကာ
မြဲစွာကိုယ့်ကို ကယ်ရမည်။
အဆိုးမှကယ်၊ အကောင်းဆယ်
တစ်ကယ် ကုသိုလ်ပြုရမည်။
ကယ်ပါ ဆယ်ပါ၊ အမြန်သာ
ချိန်ခါနည်းလာပြီ။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကယ်၊ မှီသေးတယ်
တကယ်ကြိုးစားပေးရမည်။

တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အရှင်သီရိန္ဒာဘိဝံသ(ယောဆရာတော်)

မိသားစုဝင်တွေဟာ ဒီအိမ်ကိုတိုင်ပင်ပြီး
ရောက်လာကြတာလား။
ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရောက်လာကြတာလား။
ပြန်ထွက်သွားတော့လည်း မင်းက အရင်သွားနှင့်
ငါက နောက်မှလိုက်မယ်လို့ တိုင်ပင်ပြီး
ထွက်သွားကြတာလား။

အိုနေတာကို ဝိုင်းပြီးတော့ အိုပေးကြလို့ ရရဲ့လား။
မရပါဘူး။ ရောဂါဖြစ်နေတယ် နည်း
နည်းစီမျှခံရအောင်ဆိုပြီး
မျှခံလို့ရမလား။ မရပါဘူး။

အားကိုးလို့မရဘူးဆိုတာ
မထင်ရှားပေဘူးလား။ ထင်ရှားတယ်။

အားကိုးလို့ရတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ

ကိုယ်ကျင့်သုံးတဲ့ဓမ္မကို အားကိုးခိုင်းတာ
အဲဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့အတူ
သွားတာဆိုရင် ဓမ္မသာဖြစ်တယ်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး

မကောင်းမှုမှာ ပြုဖို့ရာ ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိ
လူမမြင်ငြား နတ်မြင်ထား မှတ်သားသတိရှိ
မိမိပြုရာ မကောင်းမှုမှာ မိမိသာရှေးဦးသိ
ကိုယ့်အပြစ်ကိုပင် ကိုယ်သိလျှင် ဆင်ခြင်သတိရှိ

စင်ကြယ်သောကုသိုလ်နှင့်
မစင်ကြယ်သော အကုသိုလ်

မကောင်းမှုကို မိမိပြုခဲ့လျှင် မိမိပင်လျှင် ညစ်နွမ်းရ၏။
မကောင်းမှုကို မိမိမပြုခဲ့လျှင် မိမိသည်ပင် စင်ကြယ်၏။
စင်ကြယ်သောကုသိုလ်နှင့် မစင်ကြယ်သော အကုသိုလ်တို့သည် တခြားစီသာဖြစ်၏။
သူတစ်ယောက်သည် အခြားသူ တစ်ယောက်ကို ကိလေသာအညစ်အကြေးမှ စင်ကြယ်အောင် မသုတ်သင်နိုင်ပေ။

ဓမ္မပဒ အဋ္ဌဝဂ
စူဠကာလဥပသကာဝတ်

ကိုယ်မရသင့်တာကို
မယူချင်ပါနဲ့
ကိုယ်မရသင့်တာကို
ယူလိုက်မိရင်
ကိုယ်မလိုချင်တာတွေကိုပါ
လက်ခံရတတ်တယ်။

ဆရာကြီးအောင်သင်း

"ခန္ဓာကိုယ်သည်
အဆိပ်တုံးကြီးနှင့်တူ၍
အပြစ်များလှသည်။
ရောဂါ ခိုအောင်းရာကြီးဖြစ်သည်။
မအို မနာမီ အမြတ်ထုတ်သင့်သည်။
ခိုင်းနွားအငှားကြီးကို
သနားနေလျှင်
အချိန်ကျ၍ ပိုင်ရှင်က
ပြန်ယူသွားသောအခါ
ယူကျုံးမရ
အရှုံးနောက်တာ
ဖြစ်တတ်သည်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဝင့်ရထားကြီး ပျော်ပျော်စီးပြီး
၃၁ ရွာ အလည်လာကြတဲ့
သံသရာခရီးသည် အချင်းချင်း
နေရာလုပြီး ရန်ပြုနေကြတာနဲ့
ဘူတာဝင်ဖို့ ဥသြဆွဲနေပြီ

(ဓမ္မသုတ)

လူ့လောကကြီးဟာ
တစ်နေ့တစ်ခြား
ရောဂါတွေ
ဆန်းပြားလာတယ်။
ဘေးအန္တရာယ်တွေ
ပေါ်များလာတယ်။
စိတ်ကောင်းလေးတွေ
ထားကြပါ။
မေတ္တာလေးတွေ
ပွားကြပါ။

အရှင်ဇဝန လယ်ဝေး

စိတ်ချမ်းသာမှုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်လို့
ပြောကြပေမယ့်
တကယ်တော့ ကိုယ့်ဘဝကို
ကိုယ်ကျေနပ်တာဟာ
စိတ်ချမ်းသာမှုပါ။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ နည်းတာ
ဘာကြောင့်လဲ။

ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်တဲ့သူနည်းလို့
ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကျေနပ်တဲ့သူနည်းလို့
ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ
မချမ်းသာသည်ပဲ ဖြစ်ပါစေ
ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်ရင်
စိတ်ချမ်းသာနေမယ်။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး
ရေစက်ဆုံဖို့ဆိုတာ
"သဒ္ဓါ သီလ စာဂ ပညာ"
ဆိုတဲ့ တူလေးတူ
တူညီရတယ်။
အဲဒါတွေ တူညီကြရင်
ဘဝဆက်တိုင်း
တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး
ရေစက်ဆုံ တွေ့ကြလိမ့်မယ်။

ပါချုပ်ဆရာတော်

ကံကောင်းလို့ အောင်မြင်တာပါ
ဘာကြောင့် မာန်တက်ရမှာလဲ။

ဝဋ်ကြွေးပါလို့ အထင်လွဲခံရတာပါ
ဘာကြောင့် ဝမ်းနည်းရမှာလဲ။

ရေစက်ပါလို့ ဆုံနေရတာပါ
ဘာကြောင့် မုန်းတီးရမှာလဲ။

ကံကုန်လို့ ခွဲခွာရတာပါ
ဘာကြောင့် ငိုကြွေးရမှာလဲ။

မွေးလာလို့ သေရတာပါ
ဘာကြောင့် ကြောက်နေရမှာလဲ။

လူတွေရဲ့အကြောင်းကို
ပေါင်းကြည့်မှ
သိနိုင်တာ ဟုတ်ပါတယ်။
ဒါပေမယ့်
တချို့လူတွေကြတော့
ပေါင်းကြည့်စရာ မလိုဘဲ
အကဲခတ်ရုံနဲ့
ကောင်း မကောင်း
သိနိုင်တာလဲ ဟုတ်ပြန်တာပါပဲ။

အရှင်ဇဋိလ(ကုန်းဓောင်း)

သီလရှိတဲ့သူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ
သေပြီးသွားတောင်မှ
နံ့သာတုံးလို မွှေးနေပြီး
သီလမရှိတဲ့သူတွေရဲ့
ကိုယ်ခန္ဓာကတော့
မသေခင်ကတည်းက
ပုတ်စော်နံနေတာ။

ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ

လင်နဲ့ပဲ စပ်စပ်
မယားနဲ့ပဲ စပ်စပ်
ယောက္ခမဆိုတာ
မိဘ
တော်စပ်တဲ့အတွက်
မိဘအရင်းလိုပဲ
လုပ်ကျွေးပြုစုသင့်ပါတယ်

အရှင်ပညာ(ဟိုပင်)

လူတွေက ပြောလေ့ရှိကြတယ်
i don't care
ဘယ်သူ့ ဂရုစိုက်ရမှာလဲနဲ့
ဘယ်သူ့မှ ဂရုမစိုက်ချင်နေ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့
ဂရုစိုက်ရမှာပေါ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင်
ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုရင်
လူမိုက်ပဲလေ။

မိုက်တယ်ဆိုတာ ဘာမှမသိလို့
မိုက်တာကို ပြောတာ။
အခုခေတ်ကလည်း ခက်တယ်
မိုက်တယ် ဆိုတာကို
ကောင်းတယ်လို့ ထင်နေတယ်။

မိုက်တယ် ဆိုတာ
မလင်းတာကိုပြောတာ
မလင်းဘူး ဆိုတာ
အမှန်မမြင်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။

မိုက်တာရဲ့
နောက်က နေပြီးတော့
သိပ်မိုက်ရင် မဲသွားတာမို့
မိုက်မဲတယ်လို့ ဒီလိုသုံးတာ
အကောင်း မဟုတ်ဘူး။

အချိန်တန်ရင်
သားသမီးကသာ မိဘတွေရဲ့လက်ကို
လွှတ်လိုက်ကြပေမဲ့
မိဘတွေရဲ့ လက်ကတော့
သားသမီးတွေကို
ဘယ်သောအခါမှ
လွှတ်မထားတတ်ကြပါဘူး။

မာန မထားထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ

၁။ မိခင်အပေါ်မှာ မာန မထားရ။
၂။ ဖခင်အပေါ်မှာ မာန မထားရ။
၃။ အစ်ကိုကြီး အစ်မကြီးတို့အပေါ်မှာ မာန မထားရ။
၄။ ဆရာသမားအပေါ်မှာ မာန မထားရ။
၅။ ရဟန္တာ စသော သူတော်ကောင်းတို့ အပေါ်မှာ မာန မထားရ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့အပေါ်မှာ မာနမထားဘဲ ရိုသေရာ၏။ လေးစားရာ၏။ ပူဇော်ရာ၏။ ပူဇော်ထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်သည်။

(ဖြဟ္မဏသံယုတ်၊ မာနတ္ထဒ္ဓသုတ်)

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
မတည့်အောင် ကုန်းမတိုက်နဲ့၊
ကုန်းတိုက်မိပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ဒီဘဝမှာလည်း ဒုက္ခရောက်တယ်
နောင်ဘဝကျရင်လည်း
သားတကွဲမယားတကွဲ ဖြစ်တယ်။

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နေရာတိုင်းမှာ
ကိုယ်ချင်းစာတရား များများထားပါ။
မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမခြင်းက
သာ၍ကောင်းသည်။
မာနကိုနှိမ့်ချ၍
လူ၏တန်ဖိုးကို မြှင့်တင်ပါ
တာဝန်ကျေပါစေ။

တိပိဋကဓရ
မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး

ကိုယ်ခံအားနည်းသူတစ်ယောက်ကို
ခြေတစ်ချက်ထိုးလိုက်သည်နှင့်
ဗရိုဗရဲ ဟတ်ထိုးလဲတတ်သလို
အသိဉာဏ် အားနည်းသူတစ်ယောက်
ဆိုရင်လည်း
ပတ်ဝန်းကျင် သွေးထိုးစကားကြောင့်
ကျေးဇူးရှင်တောင်
ပြစ်မှားတတ်ပါတယ်

လောကသာရဖူမှန်တင်း

အတိတ်ကို ဆုပ်ကိုင်မထားပါနဲ့။
မွန်းကြပ်နေလိမ့်မယ်။
အနာဂတ်ကိုလည်း
ကြိုတင်ထုပ်ပိုးမနေပါနဲ့။
လေးလံနေလိမ့်မယ်။
ပစ္စုပ္ပန်ကိုသာ
သေသေချာချာ ရိတ်သိမ်းပါ။
အရာရာတိုင်းက သင့်အတွက်
ပြီးပြည့်စုံပါလိမ့်မယ်။

ကိုသန်းကြွယ်

ငါ့ ခန္ဓာကိုယ်ကတောင်
ငါ့အလို မလိုက်တာ
သူတစ်ပါးက
ငါ့အလို မလိုက်တာ
ငါက
စိတ်ဆိုးစရာလား

အရှင်ပညာ(ဟိုပင်)

ပန်းပန်လျက်ပါ

ညိုပြာပြာ၊ လတာပြင်ခြေရင်း။
လှိုင်းတက်ရာ ပေဒါတက်၊ လှိုင်းသက်ရာ ဆင်း။

ဆင်းရလဲ မသက်သာ။
အုန်းလက်ကြွေ ရေပေါ်လော၊ မျောစုန်လို့လာ။
အဆင်းနဲ့ အလှ၊ ပေဒါမ အထွေး။
အုန်းလက်ကြွေ သူ့နံဘေး၊ ဆောင့်ခဲ့ရသေး။

ဆောင့်ခဲ့လဲ မသက်သာ။
နောက်တချီ ဒီတလုံးက ဖုံးလိုက်ပြန်ပါ။
မြုပ်လေပေါ့ ပေါ်မလာ၊ မပေဒါ အလှ။
တလံကွာ လှိုင်းအကြွ၊ ပေါ်လိုက်ပြန်ရ။

ပေါ်ပြန်လဲ မသက်သာ။
ချောင်းအဆွယ် မြောင်းငယ်ထဲက ဘဲထွက်လို့လာ။
ဘဲအုပ်မှာ တရာနစ်ရာ၊ ပေဒါကတစ်ပင်ထဲ။
အယက် အကန်ခံလို့
ပေဒါပျို အံကိုခဲ၊ ပန်းပန်လျက်ဘဲ။

ဇော်ဂျီ

ဆုတောင်းပြည့်ဖို့က ပြောသလို လုပ်မှကွဲ့

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ညာ၊ အနာမခံချင်တဲ့
တဏှာအိုးများကလည်း ကိုယ်တိုင်ကားမကျင့်။
ဘုရားအကျင့် ကပ်ခိုပြီး သည်စိတ်နဲ့ပဲ
ဆုတောင်းနေကြတယ်။
အတုံ့အလှည့်ဆိုတာ အမြဲရှိနေလိမ့်မယ်။
'တံငါသေ ငါးဖြစ်၊ ငါးသေ တံငါဖြစ်'
တာလည်း ဒီအတိုင်းပဲရှိလိမ့်မယ်။
ဘယ်သူမှ ဓားခုတ်ရာ လက်ဝင်လျှိုလို့မရဘူး။
တို့သာသနာက တောင်းယူလို့ရတဲ့
'သူတောင်းစား သာသနာ' မဟုတ်ဘူး။
လုပ်ယူမှရတဲ့ သာသနာမျိုး။
ဆုတောင်းတယ်ဆိုတာ ဆန္ဒပြုတာ။
သွားရမယ့်လမ်းကို မှန်းဆ တမ်းတနေတာ။
ဆုတောင်းပြည့်ဖို့က ပြောသလို လုပ်မှကွဲ့။

(မဟာဗောဓိမြိုင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

တရားထိုင်၏ အကျိုးအမြတ်များ

၁။ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းစေခြင်း။
၂။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မရှိစေခြင်း။
၃။ ကြွက်သားတင်းမာ နာကျင်မှုကို ပျောက်စေခြင်း။
၄။ ဟိုမုန်းထွက်ညှိမှု မှန်ကန်စေခြင်း။
၅။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းပေးခြင်း။
၆။ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းမူး မဖြစ်စေခြင်း။
၇။ ရင်ကျပ်ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါပျောက်စေခြင်း။
၈။ အာရုံကြောစနစ် အားကောင်းစေခြင်း။
၉။ ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်စိတ်ရှိခြင်း။
၁၀။ ရောဂါကာကွယ်မှုစနစ် မြင့်လာခြင်း။
၁၁။ တီထွင်ဖန်တီးမှု၊ မြင့်မားသော အကြံဉာဏ်သစ် ထွက်လာခြင်း။
၁၂။ မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း။
၁၃။ ရန်မလို၊ သည်းခံနိုင်စွမ်း မြင့်တက်စေခြင်း။
၁၄။ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု တိုးတက်လာခြင်း။
၁၅။ ရည်ရွယ်ချက်များ လွယ်ကူရရှိနိုင်ခြင်း။

ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်း

(၁) ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းသည် ကောင်းကျိုးရဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။
(ပစ္စဝေက္ခဏာ ဗဟုပကာရာ ကုသလေသုဓမ္မေသု၊ ဗုဒ္ဓ။)

(၂) ကိုယ်မကောင်းရင် (၁)မကောင်းမှန်းသိသူနှင့် (၂)မသိသူ။

(၃) သူတို့နှစ်ဦး မကောင်းတာချင်းတူပေမယ့် ထူးခြားမှုရှိနိုင်တယ်။ အဲဒါဘာလဲ။

(၄) ကိုယ်မကောင်းတာကို မကောင်းမှန်းမသိသူဟာ ဘယ်တော့မှ လူကောင်းဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။

(၅) ကိုယ်မကောင်းတာကို မကောင်းမှန်းသိသူဟာ တစ်နေ့ အမှားပြင်လိုက်တာနဲ့ လူကောင်းဖြစ်လာနိုင်တယ်။

(၆) ကိုယ်မကောင်းရင် မကောင်းမှန်းသိဖို့ ရှုမြင်သုံးသပ်ပါ။
သတိထားပြီး လုပ်သင့်တာလုပ်ပါ။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ

၁။ မိမိခင်ပွန်းကို ဘယ်တော့မှမဟောက်ပါနဲ့၊ မအော်ပါနဲ့။ သူ့ကို မရိုသေခြင်းလက္ခဏာပါ။

၂။ မိမိခင်ပွန်းရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်းတွေကိုမပြောပြပါနဲ့။
လင်မယားဆိုတာ တစ်ဦးအကြောင်းတစ်ဦး ထိန်းသိမ်းဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

၃။ အမူအရာ၊ အစောင်းအမြောင်းတွေနဲ့ မိမိခင်ပွန်းကို မဆက်ဆံပါနဲ့။
(သူ ဘယ်လိုအထာကောက်သွားမလဲဆိုတာမသိနိုင်ဘူး)
အမြဲတမ်းပြန်ခံပြောတတ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ပျော်ရွှင်တဲ့အိမ်ကို မပိုင်ဆိုင်ရကြဘူး။

၄။ မိမိခင်ပွန်းကို တစ်ခြားယောကျ်ားတွေနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။
(သူတို့ရဲ့ဘဝအခြေအနေအားလုံးကို ကိုယ်က မသိနိုင်ပါဘူး) ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ မာန၊ ဂုဏ်သိက္ခာကို စော်ကားမိရင် ကိုယ့်အပေါ် သူထားတဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာလည်း လျော့နည်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ပိုင်သော သာသနာ တစ်ရက်တည်းသာ

သာသနာတော် သက်တမ်း
ဘယ်လောက်ကျန်သေးတယ်။
တွက်မနေနဲ့။
ကိုယ့်သက်တမ်းကိုယ်လည်း
ဘယ်လောက် ဘယ်လောက်ပါလို့
အပိုကြေးဆောင်းပြီး
ရောင်းပန်းလှအောင် လုပ်မနေနဲ့။
ဘယ်နေ့သေမယ်ဆိုတာ
သိနိုင်လို့လား။
ဒါကြောင့်
'ကိုယ်ပိုင်သော သာသနာ
တစ်ရက်တည်းသာ'
ဒီလိုမှတ်ကြပါ။
အခုနေ သေလို့ အာရုံလွဲမှားသွားရင်
သာသနာနဲ့ငါ
ဘာမှ မဆိုင်တော့ဘူး။

မဟာဗောဓိမြိုင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ကိုယ်သိပ်ချစ်ရတဲ့

ယောကျ်ားထက်

ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့

ယောကျ်ားကိုရှာပါ