တန်ဖိုးရှိရှိ နေမယ်

အရှင်ရေဝတ (ဖားအောက်တောရ)

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ၊

သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။

သဗ္ဗရတိံ ဓမ္မရတိ ဇိနာတိ၊

တဏှက္ခယော သဗ္ဗဒုက္ခံ ဇိနာတိ။

ဒါနအားလုံးကို ဓမ္မဒါနက အောင်နိုင်၏။

အရသာအားလုံးကို တရားအရသာက အောင်နိုင်၏။

မွေ့လျော်ဖွယ်အားလုံးကို တရား၌ မွေ့လျော်ခြင်းက အောင်နိုင်၏။

ဒုက္ခအားလုံးကို တဏှာကုန်ခြင်းက အောင်နိုင်၏။

စိရံ တိဋ္ဌတု သဒ္ဓမ္မော၊ ဓမ္မေ ဟောန္တု သဂါရဝါ။

ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမ သာသနာတော်သည်

အဓွန့်ရှည်စွာ တည်ပါစေသတည်း။

သဒ္ဓမ္မသုံးဖြာ၌ ရိုသေလေးစားခြင်း ရှိကြပါစေကုန်သတည်း။

မာတိကာ

~~*~~

အမှာစကား .... က-ဂ
တန်ဖိုးရှိရှိ နေမယ် ၁
သဘောထားမှန်အောင် လုပ်ရမယ် ၇
အပေါ်ယံ ဆက်ဆံမှုတွေကို မပြုဘဲ နေဖို့လိုတယ် ၂၂
မိမိစိတ် ဖြစ်ပုံ ကျွမ်းကျင်အောင် ကြိုးစားမယ် ၂၉
စိတ်ကို မိမိ အလိုအတိုင်း ဖြစ်စေဖို့ ၃၂
စိတ်ရဲ့ အလိုအတိုင်း မဖြစ်စေဖို့ ကြိုးစားကြစမ်းပါ ၃၂
ခွင့်လွှတ်မယ် ၃၅
သည်းခံမယ် ၄၀
အဆုံးမသတ်နိုင်တဲ့ အလုပ်တွေ မလုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ် ၄၅
သိက ၁ရှိရှိနေမယ် ၅၀
အနှောင်အဖွဲ့ မပါတဲ့ စကားကို ပြောမယ် ၅၅
နေ့သစ်တွေမှာ တွေ့ဆုံဆက်ဆံရတဲ့ သူတွေကို
ဘဝသစ်တစ်ဖန် မွေးဖွားလာသူတွေအဖြစ်
ကြည့်တတ်အောင် လေ့ကျင့်မယ်။ ၅၆
ငါ ဒီလို ဆက်ဆံမယ် ၅၈
လေးလေးစားစားဆက်ဆံမယ် ၅၉
သူတစ်ထူးရဲ့ ကောင်းတဲ့ ဂုဏ်အရည်အချင်းတွေကို
မြင်အောင် ငါကြည့်မယ် ၆၁
အမှန်ကို တန်ဖိုးထားမယ် ၆၅
ကြီးသူလို့ ခေါ်ရမယ့်သူ ၇၂
ကောင်းတာ မှန်တာကိုပဲ ငါ လုပ်မယ် ၇၄
မှန်ကန်တဲ့ ညှို့တ်မှုကို ရှာမယ် ၇၅
ငါ့ဘဝကို ငါ့အသိ ဏ် ငါ့ကိုယ်ကျင့်တရား
လက်ထဲမှာပဲ ထားမယ် ၇၈
တကယ့်လူကြီး ဖြစ်အောင် လုပ်မယ် ၈၁
ပြဟ စိုရ် တရားနဲ့ နေမယ် ၈၂

~~*~~

ဤစာစဉ်ကို ဓမ္မဒါနအဖြစ် ကူးယူပုံနှိပ်ခွင့် ရှိသည်။

အမှာစကား

~~*~~

ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိ နေချင်သူတွေ များစွာရှိမယ်နော်၊ ကိုယ်နားလည်သလောက် ကိုယ်သိသလောက် ကိုယ့်အသိဉာဏ် မှီသလောက် ကိုယ့်အတိုင်းအတာနဲ့ကိုယ် နေကြရတာပါပဲ။ ဘယ်လိုနေမှ တန်ဖိုးရှိရှိ နေနိုင်မယ်ဆိုတာ စိတ်ကို အညီအညွတ် မျှမျှတတ ဘယ်လောက်ထားနိုင်ပြီလဲ ဒီအပေါ်မှာ မှီနေတယ်။ မိမိရဲ့ သဘောထားက မိမိရဲ့ တန်ဖိုးကို ပြဌာန်းပေးတယ်နော်၊ သဘောထားမမှန်ရင် ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိ နေဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သက်ဝင်နိုင်ဖို့ ဆိုတာလည်း လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်မှု, လက်တွေ့ ကျင့်ကြံမှုနဲ့ ကင်းပြီး ဖြစ်လာဖို့ မလွယ်ဘူး။

ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ တန်ဖိုးရှိရှိ နေလိုတဲ့အတွက် လက်တွေ့ ကျင့်သုံးနေတာတွေကို တရားအဖြစ်နဲ့ ဟောပေးခဲ့တာပါ။ အကျိုးရှိကြတဲ့အတွက် စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေစေလိုကြောင်း လျှောက်ထားလာပါတယ်။

စဉ်းစားစရာတွေ သုံးသပ်စရာတွေ ညက်ညက်ဝါးမှ အစာကြေ အကျိုး ဖြစ်ထွန်းနိုင်မှာတွေ ပါနေတော့ အလိုရှိတဲ့အခါ ပြန်လည်ဖတ်ရှုနိုင်ဖို့ စာအုပ်အဖြစ် စီစဉ်ပေးနိုင်ရင် ကောင်းမယ် . . ဒီလိုလည်း သက်ဝင်မိတယ်။ ဟောစဉ်တရား ဖြစ်တဲ့အတွက် ဖြည့်စွက်သင့်တာ ဖြည့်စွက် ပြင်ဆင်သင့်တာ ပြင်ဆင်ပြီး စကားပြောပုံစံနဲ့ပဲ ရေးသားထားပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို များစွာ ပြုပြင်ရပါဦးမယ်လို့ လျှောက်ထားလာသူတွေ, ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိ နေလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အကျိုးရှိတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် အသုံးဝင်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာကတော့ တကယ် ကျင့် မကျင့် ဒီအပေါ်မှာ မှီပါလိမ့်မယ်။

အားလုံးပဲ ကောင်းတဲ့ရလာဒ်ကို အလိုရှိကြတယ်နော်။ လိုချင်တာကို ရအောင် အားထုတ်တဲ့သူ ဖြစ်တယ် မဖြစ်ဘူးဆိုတာတော့ မိမိကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဖြစ်ချင်တာက တစ်ပိုင်း, ဖြစ်အောင် လုပ်တာက တစ်ပိုင်းပဲနော်။ ဖြစ်ချင်တာကို ဖြစ်အောင် လုပ်လိုတဲ့ဆန္ဒ ကြီးဖို့တော့ လိုတယ်။ ဒါဟာ ပေးဆပ်ရမယ့် အရင်းအနှီးပဲ။

သည်းခံစရာတွေ ကြုံရမယ်၊ စောင့်စည်းမှုတွေ လိုအပ်တယ်၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့ နှလုံးရည် ရှိ မရှိ အစမ်းသပ်ခံရမယ်။ အကျိုးရှိအောင် စောင့်ရှောက်ပေးတတ်တဲ့ အတုံ့အလှည့်ကို မမျှော်လင့်တဲ့ မေတ္တာမျိုး ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်ခံရမယ်။ သူ့မှာ ကျရောက်နေတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို မျှဝေခံစား ဖယ်ရှားပေးလိုတဲ့ သနားကြင်နာခြင်း ကရုဏာတရား တကယ်ပဲ ရှိရဲ့လား သင့်ကိုယ်သင် ဆန်းစစ်ခွင့် ရလာလိမ့်မယ်။ အောင်မြင်မှုကို ဝမ်းသာနိုင်တဲ့ မုဒိတာတပ်သားတွေနဲ့ မနာလိုတတ်တဲ့ ဣဿာတပ်သားတွေ တိုက်တဲ့ စစ်ပွဲကြီးကိုလည်း သင် တဝကြီး ရှုစားရဦးမယ်။ ကောင်းဆိုးနှစ်တန်ကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်တဲ့ စိတ်ရဲ့ ညီညွတ်မျှတမှု ဉပေက္ခာတရားတွေ ကြီးစွာ လိုအပ်ပါလား၊ ဒီလို သိလာလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အရင်းအနှီးတွေပါ။

✦ ၇ ✦

'Take what you want, pay for it.'

လိုချင်တာယူဖို့ ထိုက်ထိုက်တန်တန်တော့ ပေးရတာပါပဲ။

တန်ဖိုးရှိရှိ နေချင်ရင် ဒီအရင်းအနှီးတွေကို ပေးဖို့ တွန့်ဆုတ်-နေလို့ မရဘူး။

ဆန္ဒမွန်ဖြင့်

အရှင်ရေဝတ

စိတ္တလတောင်ကျောင်း၊ ဖားအောက်တောရ၊

မော်လမြိုင်မြို့၊ မွန်ပြည်နယ်၊

၂. ၁၀. ၀၇။