

# န မောဟစရိုက်ရှိသူတို့အတွက် ကျင့်နည်း လေ

(မဟာဗျူဟသုတ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၁၈)

မေး ► အယူသည်းကြ သူတွေက ဒါမှမှန်သည် ငြင်းကြပြီ။

ကဲ့ရဲ့ခြင်းသာ သူတို့မှာ ရကားနေကြပါသလော?

ချီးမွမ်းခြင်းသာ သူတို့မှာ ရကားနေကြပါသလော?

ဖြေ \* ချီးမွမ်းခံရ နည်းငယ်မျှ ရာဂငြိမ်းသည် မစွမ်းပြီ။

ငြင်းခုံမှုမှာ ကျိုးနှစ်ဖြာ ရတာမှန်ပေသည်။

ယင်းကျိုးပြစ်ပါ အေးငြိမ်းရာ ရှုကာငြင်းမှု ပယ်သင့်သည်။

အယူအမှား ဟောထားထား များပြားအယူတွေ။

ပညာရှိဟာ ယင်းယူမှာ စွဲကာမနေပေ။

ကပ်ငြိကင်းကွာ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မှန်စွာအေးချမ်းနေ။

ဒိဋ္ဌ၊ သုတာ မင်္ဂလာ သာယာ မနှစ်သက်ပါချေ။

သီလဗ္ဗတ ယုံကြသူတွေ။

ကိုယ်နှုတ်စောင့်လျင်း သန့်ရှင်းဆိုပေ။

နွားခွေးအကျင့် ကျင့်၍တထွေ၊

နတ်၊ စသား ဝပ်တွားကိုးကွယ်နေ။

ဤကျင့်သာတည် မြတ်သည်ကြံပေ  
ထိုအယူပင် သန့်စင်ဆိုချေ၊  
ဘဝမှာပဲ ကပ်စွဲတည်နေ၊  
ပညာရှိ ဖြစ်၏ဝန်ခံပေ။

အလေ့ကျင့်မှ လျော့ကျသူမှာ၊  
ကံချွတ်ယွင်းသွား လှုပ်ရှားနေရာ၊  
စင်ကြယ်တ၊သ တောင့်တခါခါ၊  
သွားဖော်များမှ ကျန်ရစ်သူမှာ၊  
မိခိုမိငြား တသွားတူလှပါ။

လေ့ကျင့်ဖုံဖုံ အလုံးစုံ အကုန်ပယ်ပြီးကာ။  
ပြစ်ရှိပြစ်ကင်း ကံနှစ်သင်း ပယ်ခွင်းစွန့်ပြီးကာ။  
သန့်ရှင်းစင်ကြယ် မစင်ကြယ် တ၊ဖွယ်မရှိပါ။  
သမ္မုတိသန္တိလဲ မယူဘဲ နေမြဲရှောင်ကြဉ်ကာ။  
နိဗ္ဗာန်ကိုပဲ စိတ်မှာစွဲ နေမြဲနေတော့တာ။

စက်ဆုပ်သဖြင့် ပင်ပန်းကျင့် အသင့်မှီကာဟောကြသည်။

ဒိဋ္ဌသုတာ မုတပါ မှီကာစင်ကြယ်ဟောကြသည်။

ဥဒ္ဓံသရ ယူဝါဒ ရှိကြသူတို့သည်။

ဘဝဖြာဖြာ သူတို့မှာ တဏှာမကင်း ရှိနေသည်။

တောင့်တလျက်သာ နေသူမှာ လိုရာမှန်းဆ တမ်းတသည်။

ကြံတွေးမိငြား အာရုံများ လှုပ်ရှားစိုးရိမ်ပူပန်သည်။

ဖြစ်,သေကင်းကွာ ရဟန္တာ ဘယ်မှာတမ်းတ ရှိမည်နည်း။

ဘယ်ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် လှုပ်ရှားလစ် စင်စစ်မရှိတည်း။

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် - ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၁၆) ရက်  
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)  
<https://winmetta.org>