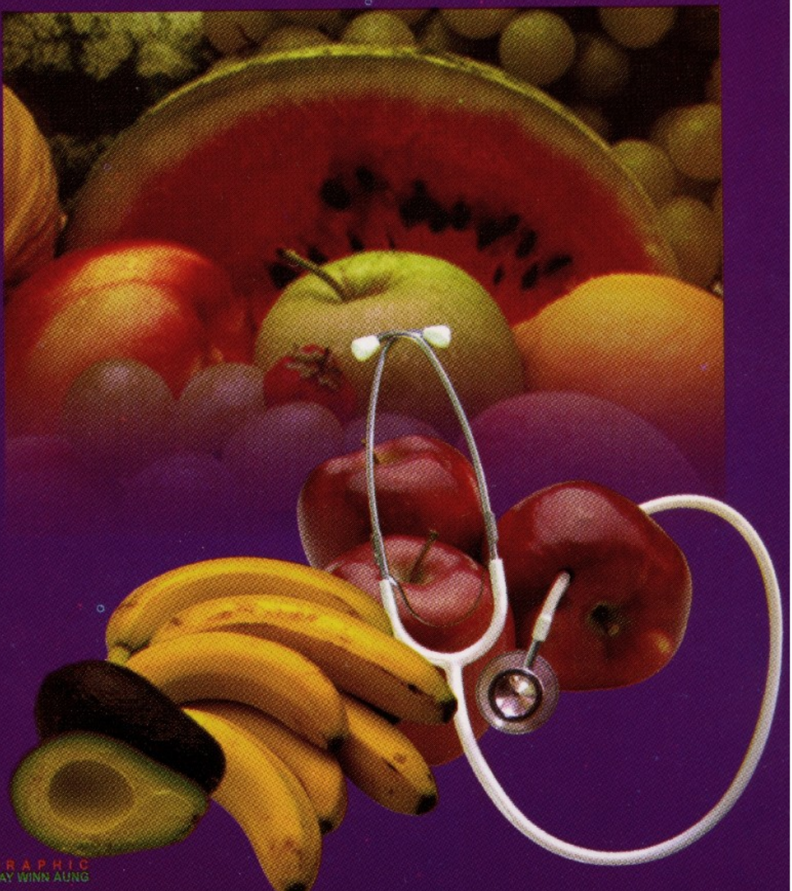
http://www.dhammadownload.com

အရှင်သန္တာဓိက
ရွှေပါရမီတောရ

အနှိုင်းမဲ့လာဘ်



GRAPHIC
NAY WINN AUNG

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားက၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

.................သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

---

http://www.dhammadownload.com

အရဟံဂုဏ်တော်

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို

ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် – ၃၂၀၀၇၉၀၅၀၂

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် – ၃၂၀၀၉၂၀၅၀၂

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ – နေဝင်းအောင်

<u>မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ</u>

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်၉၀–အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

<u>ထုတ်ဝေသူ</u>

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း(၇၃၅)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

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

ဓမ္မဒါန

http://www.dhammadownload.com

အနှိုင်းမဲ့လာဘ်

လောကမှာ ရှိရှိသမျှ လာဘ်အားလုံးထဲမှာ ကျန်းမာခြင်းလာဘ်ဟာ အနှိုင်းမဲ့လာဘ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျန်းမာခြင်းလာဘ်ထက် ပိုပြီး ရယူချင်စရာကောင်းပါတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ်စရာ၊ အစားထိုးစရာ၊ ထပ်တူပြုစရာ တခြားလာဘ် မရှိတော့လို့ပါပဲ။

ကျန်းမာခြင်းလာဘ်နဲ့ လဲလှယ်သင့်၊ လဲလှယ်ထိုက်တဲ့ တခြားလာဘ် လောကမှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် ကျန်းမာခြင်းလာဘ်ဟာ အနှိုင်းမဲ့လာဘ် ဖြစ်ပါတယ်။

လာဘ်ဆိုတာ 'ရရှိခြင်း' ကို ခေါ်တာပါ။ လာဘဆိုတဲ့ ပါဠိကဆင်းသက်လာပါတယ်။ လောကမှာ လူသား

http://www.dhammadownload.com

တိုင်း၊ လူသားတိုင်း 'ရရှိခြင်း'ကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ရရင် ပျော်တယ်။ ရာထူးအာဏာကို ရရင် ပျော်တယ်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းကို ရရင် ပျော်တယ်။ ချစ်သူခင်သူကို ရရင် ပျော်တယ် . . . .။ အဲဒီလို စသည်အားဖြင့် ကောင်းမြတ်တဲ့ရရှိခြင်း မှန်သမျှကို လူသားတိုင်း နှစ်သက်ကြပါတယ်။

ရရှိခြင်းတစ်ခုခုနဲ့ တွေ့ကြုံရတိုင်း လူသားတွေရဲ့ စိတ်မှာ ဝမ်းသာပျော်ရွှင်မှု၊ နှစ်သက်ကြည်နူးမှု ဖြစ်ရပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာရပါတယ်။ အဲဒီလိုလူသားတွေရဲ့ စိတ်ကို နှစ်သက်ပျော်ရွှင်စေနိုင်တဲ့၊ လူသားတွေကို စိတ်ချမ်းသာစေနိုင်တဲ့ ရရှိခြင်းတွေအားလုံးထဲမှာ ကျန်းမာမှုကို ရရှိခြင်းဟာ အကောင်းဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး ရရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာမှုကိုမှ မရဘူးဆိုရင် တခြားရရှိထားတဲ့ အရာအားလုံးဟာ မရတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ကျန်းမာခြင်းလာဘ်ကို မရတဲ့သူအတွက် တခြားလာဘ်တွေကို ရထားပေမယ့် ရတယ်လို့ မခေါ်ဆိုနိုင်တော့ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အနိုင်းမဲ့လာဘ်

ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ရရ၊ ရာထူး အာဏာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ရရ၊ မိတ်ကောင်းဆွေ ကောင်းတွေ၊ ချစ်သူခင်သူတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ရရ၊ ကိုယ်က ကျန်းမာရေးမကောင်းဘူးဆိုရင် အဲဒီရထားတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာ စသည်ဟာ ရတာနဲ့ မတူတော့ဘူး။ မရဘူးလို့ပဲ ခေါ်ရတော့မှာပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒါတွေကို သုံးခွင့် မရတော့လို့ပါ။

ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံရင် ကိုယ်ရထားတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာကလည်း ကိုယ့်အတွက် ဘာမှအသုံးမဝင်တော့ပါဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီး အာရုံခံစားမှု၊ စိတ်ချမ်း သာပျော်ရွှင်မှု မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ရထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာဟာ မရတာနဲ့ ဘာထူးတော့မှာလဲ။ ဘာမှမထူး တော့ပါဘူး။ သုံးစွဲခွင့်၊ ခံစားခွင့်ရှိမှ ရတယ်လို့ ခေါ်နိုင်တာ မဟုတ်လား။

ကျန်တဲ့ ရာထူးအာဏာ၊ မိတ်ကောင်း ဆွေ ကောင်း၊ ချစ်သူခင်သူ၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှု၊ ဘုန်းတန်ခိုး ကြီးမားမှု အစရှိတဲ့အရာတွေအားလုံးဟာလည်း နည်းတူ

http://www.dhammadownload.com

ပါပဲ။

အဲဒီအရာတွေ၊ အဲဒီလာဘ်တွေ ရရှိမှုနဲ့အတူ ကျန်းမာရေးလာဘ်ကို ပူးတွဲပြီး မရရှိဘူးဆိုရင် ဘယ်လောက်ပဲ ရရ၊ လာဘ်လို့ မခေါ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးလာဘ်ဟာ အကောင်းဆုံးလာဘ်၊ အနှိုင်းမဲ့လာဘ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ မပြည့်စုံရင် လောကရေးရာမှာလည်း ကြီးပွားတိုးတက်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့သလို ဓမ္မရေးရာမှာလည်း ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့သူမှသာ လောကရေးရာမှာလည်း ကြီးပွားတိုးတက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သလို ဓမ္မရေးရာမှာလည်း ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။ လောကရေးရာမှာရော၊ ဓမ္မရေးရာမှာပါ ကျန်းမာမှ အဆင့်မြင့်နိုင်တာမို့ ကျန်းမာရေးလာဘ်ဟာ အကောင်းဆုံးလာဘ်၊ အနှိုင်းမဲ့လာဘ်ပါပဲ။

လောကရေးရာအနေနဲ့ ကြီးပွားရေး၊ စီးပွားရေး

http://www.dhammadownload.com

ကိစ္စတွေဆိုတာ အသာထားလိုက်ပါဦး။ ကာမဂုဏ်အာရုံ ခံစားရေးကိစ္စတွေမှာတောင် ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံရင် အကျိုးမပြီး အချည်းနှီးဖြစ်ရပါတယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားရေးကိစ္စတွေဆိုတဲ့နေရာမှာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ အာရုံငါးမျိုးလုံး ပါဝင်ပါတယ်။

ဘယ်လောက်ကောင်း၊ ဘယ်လောက်ကြိုက်တဲ့ အဆင်းအာရုံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနာရောဂါတစ်ခုခု စွဲကပ်လို့ မမာမကျန်းဖြစ်နေပြီဆိုရင် ခံစားလို့ ဘာမှ အရသာမရှိတော့ပါဘူး။ ဘာမှ မပြောပလောက်တဲ့ သာမန် မအီမသာဝေဒနာလေးတွေ ဖြစ်နေရင်တောင် အဆင်းအာရုံခံစားမှုကို အရသာပေ့ါပျက်စေပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းစေပါတယ်။

အဆင်းအာရုံကာမဂုဏ်ကို အကြိုက်ဆုံးဖြစ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်က အဆင်းအာရုံကာမဂုဏ်ဟာ သူ့အတွက် အကောင်းဆုံးလာဘ်ပါလို့ ဘယ်လိုပဲပြောပြော မကျန်းမာရင် သုံးဆောင်ခံစားလို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးလာဘ်သည်သာ အကောင်းဆုံးလာဘ်၊ အ

http://www.dhammadownload.com

နှိုင်းမဲ့လာဘ်ဖြစ်ရပါတယ်။ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိ အတွေ့တွေမှာလည်း နည်းတူပါပဲ။

ကာမဂုဏ်ငါးပါးကို လိုသလောက်ရနေရုံနဲ့ အကောင်းဆုံးရခြင်း မဖြစ်သေးပါဘူး။ ကျန်းမာရေးကိုပါရမှ အကောင်းဆုံးရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက လောကရေးရာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောတာပါ။

ဓမ္မရေးရာနဲ့ပတ်သက်လို့လည်း တရားအားထုတ်ချင်စိတ် ဘယ်လောက်ပဲ ပြင်းထန်ပြင်းထန် ကျန်းမာရေး မပြည့်စုံရင် စိတ်တိုင်းကျ အားထုတ်ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ သမာဓိ၊ ပညာပြည့်စုံဖို့ဆိုတာ အသာထားလိုက်ဦး။ သီလ လုံခြုံဖို့တောင် သိပ်ခက်ပါတယ်။

သီလကို အသက်နဲ့ လဲဝံ့တဲ့ သူတော်ကောင်း တချို့ကလွဲရင် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းချက်ကြောင့် သီလ ပျက်သွားသူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာ၊ အစာအိမ် ရောဂါအကြောင်းပြချက်နဲ့ ညနေပိုင်းမှာ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်တစ်ခုခု စားလိုက်သောက်လိုက်ရတာမျိုးပေါ့။သီလ စင်ကြယ်မှုကို ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုက ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်

http://www.dhammadownload.com

တာပါပဲ။

သမာဓိ၊ ပညာပြည့်စုံရေး၊ တရားထူးတရားမြတ် ရရှိရေးမှာလည်း ကျန်းမာရေးဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူတစ်ယောက်မှာ ပြည့်စုံရမယ့် အရည်အသွေးငါးမျိုးထဲမှာ ကျန်းမာခြင်းဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က အရေးတကြီး ထည့်သွင်းထားခဲ့ပါတယ်။ (ယုံကြည်၊ ကျန်းမာ၊ ရိုးဖြောင့်၊ ရဲရင့်၊ သိမြင် = ပဓာနိယင်္ဂတရားငါးပါး။)

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက အရှင်ဂေါဓိက ဆိုတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးဟာ စျာန်သမာပတ်တွေရရှိပြီး ဝိပဿနာကူးခါနီးမှာ အနာရောဂါတစ်ခုနှိပ်စက်လို့ စျာန်ပြန်လျှောသွားခဲ့ပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်အားထုတ်၊ စျာန်ပြန်ရ၊ ဝိပဿနာကူးမယ်လုပ်တော့ အနာရောဂါနှိပ်စက်လို့ စျာန်ပြန်လျှော၊ အဲဒီလိုနဲ့ ခြောက်ကြိမ်တိုင်တိုင် စျာန်လျှောပြီး ဝိပဿနာမကူးနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ ဝီရိယအားနည်းလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေး အားနည်းလို့ပါ။

http://www.dhammadownload.com

အရှင်ဆန္နာမိက

ချမ်းသာခြင်းတရား၊ ဝိပဿနာတရားနဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားတွေ ရရှိဖို့အတွက် ကျန်းမာရေးဘယ်လောက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ အရှင်ဝေါမိကရဲ့ အဖြစ်အပျက်က လက်တွေ့သာဓကပါပဲ။

တရားအားထုတ်မယ့်သူဟာ ကျန်းမာရမယ် ဆိုတာကို ကိုးကားပြီး မကျန်းမာတဲ့သူတွေက ငါ တရားအား မထုတ်သေးဘူးလို့တော့ ဆင်ခြေမပေးသင့်ပါဘူး။ တစ်ဖက်က ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ပြုပြင်ရင်း တစ်ဖက်က တရားကို စွမ်းနိုင်သလောက် အားထုတ်ရပါမယ်။ ကျန်းမာရေးအကြောင်းပြပြီး တရားအားမထုတ်ဘဲနေရင် ကိုယ်ပဲ ဆုံးရှုံးနစ်နာသွားမှာပါ။

ခုန ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံလို့ ခြောက်ကြိမ်တိုင်တိုင် ချမ်းလျှောသွားခဲ့တဲ့ အရှင်ဝေါမိကဟာ ခုနစ်ကြိမ်မြောက် ချမ်းပြန်ရတဲ့အချိန်မှာတော့ ချမ်းရပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်နဲ့ပဲ အသေခံတော့မယ်ဆိုပြီး လည်ပင်းကို သင်တုန်းဓားနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လှီးဖြတ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။

မူလစွဲကပ်နေတဲ့ အနာရောဂါကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဝေ

http://www.dhammadownload.com

အနိုင်းမဲ့လာဘ်

ဒနာကိုရော၊ လည်ပင်း မားနဲ့လှိုးလို့ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကိုပါ ကြိတ်မှိတ်သည်းခံပြီး တရားဆက်အားထုတ်လိုက်တာ တရားအားထုတ်မှု လက်မလွှတ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ကြောင့် အသက်လည်းကုန်၊ ရဟန္တာလည်း ဖြစ်သွားပါ တယ်။ အနာရောဂါဖြစ်နေတဲ့ကြားက တရားအားထုတ်လို့ တရားထူးတရားမြတ် ရသွားတာပါ။

ဒါ့ကြောင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းကောင်း မ ကောင်းကောင်း၊ အနာရောဂါရှိရှိ မရှိရှိ၊ တရားအားထုတ် မှုကိုတော့ လုံးဝ လက်မလွှတ်သင့်ပါဘူး။ အနာရောဂါဖြစ် လာတာဟာ သတိအားကောင်းဖို့၊ မမေ့လျော့ဖို့ ဖြစ်လာ တာပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး မကျန်းမာတဲ့ ကြားထဲကပဲ စွမ်းနိုင် သလောက် ကြိုးစားအားထုတ်ရပါမယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပါရမီရှင်တချို့ကလွဲရင် မ ကျန်းမာချိန်မှာ အားထုတ်တာထက် ကျန်းမာချိန်မှာ အား ထုတ်တာက တရားရဖို့ ပိုသေချာတာမို့ တရားသမားတိုင်း ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။

လောကရေးရာလာဘ်မျိုးစုံ ရရှိခံစားဖို့အတွက်

http://www.dhammadownload.com

ရော၊ ဓမ္မရေးရာလာဘ်မျိုးစုံ ရရှိခံစားဖို့အတွက်ပါ ကျန်းမာရေးလာဘ်ဟာ အဓိကပဓာန၊ အချက်အချာကျတာမို့ ကျန်းမာရေးလာဘ်ကိုသာ အကောင်းဆုံးလာဘ်၊ အနှိုင်းမဲ့လာဘ်လို့ ရဲရဲတင်းတင်း သတ်မှတ်လက်ခံကြရပါမယ်။

ကျန်းမာရေးကလည်း ကိုယ်ကျန်းမာရေးနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ်မှာ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အနာရောဂါတွေ ကင်းရှင်းနေရင် ကိုယ်ကျန်းမာတယ်လို့ ခေါ်နိုင်သလို စိတ်မှာ စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အနာရောဂါတွေ ကင်းရှင်းနေရင်လည်း စိတ်ကျန်းမာတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ကတော့ အထူးပြောစရာတောင် မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အနာတစ်ခုခုပေါက်ပြီ၊ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်ပြီဆိုရင် အဲဒီပေါက်တဲ့အနာ၊ ဖြစ်တဲ့ရောဂါကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရ၊ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေလည်း စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရ၊ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အနာရောဂါမပြောနဲ့၊

http://www.dhammadownload.com

အနိုင်းမဲ့လာဘ်

နှာစေး ချောင်းဆိုးလောက်လေးဖြစ်တာတောင်မှ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖျက်ဆီးတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲရ၊ စိတ်ညစ်ရပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အနာရောဂါတွေက သည်းခြေကြောင့်၊ သလိပ်ကြောင့်၊ လေကြောင့်၊ သည်းခြေ, သလိပ်, လေ သုံးခုပေါင်းကြောင့်၊ ဥတုကြောင့်၊ အနေအထိုင် အစားအသောက် မညီမျှမှုကြောင့်၊ သူတစ်ပါး လုံ့လပယောဂကြောင့်၊ အတိတ်ကံအကျိုးပေးကြောင့်ဆိုပြီးတော့ အကြောင်းရှစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ပြုပြင်ဖန်တီးလို့မရတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို အသာထားပြီး ပြုပြင်ဖန်တီးလို့ရတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကိုတော့ သတိတရား၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်တရားနဲ့ ဂရုတစိုက် ပြုပြင်ပေးရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် အစားအသောက်အာဟာရနဲ့ အပူအအေးဥတုကို ဂရုတစိုက် ပြုပြင်ဆင်ခြင်ဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။

အစားအသောက်အာဟာရနဲ့ ကျန်းမာရေးကို ပြုပြင်တဲ့နေရာမှာ ကြိုက်တာ မစားဘဲ တည့်တာ စားဖို့

http://www.dhammadownload.com

အရေးကြီးပါတယ်။ ကြိုက်တာကိုလည်း လိုအပ်ရုံအတိုင်း အတာထက် ပိုပြီး မစားမိဖို့ ဆင်ခြင်ရပါတယ်။ 'အချိန်မှန်စား၊ တည့်တာစား၊ လျှော့စား' ဆိုတဲ့ စည်းစနစ်နဲ့အညီ စားသောက်သွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် အများကြီး အထောက်အကူပြုမှာ သေချာပါတယ်။

အပူအအေးဥတုနဲ့ ကျန်းမာရေးကို ပြုပြင်တဲ့နေရာမှာ ရေချိုးခြင်းနဲ့ အိပ်စက်ခြင်းကို အထူးဂရုစိုက်ရပါမယ်။ အညစ်အကြေး သန့်စင်အောင်၊ အပူငြိမ်းအေးအောင် ရေချိုးတယ်ဆိုပေမယ့် သူ့အချိန်နဲ့သူ ချိုးသင့်တဲ့အချိန်ကျမှ ချိုးရပါတယ်။ ချိုးချိန်တန်ပေမယ့်လည်း အေးနေရင်၊ ရေကြောက်နေရင်၊ ချိုးချင်စိတ်မရှိရင် မချိုးရပါဘူး။ ချိုးရင် အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်အတွင်းမှာ အပူအအေး အခိုးအငွေ့ ညီမျှဖို့အတွက် အိပ်စက်သင့်တဲ့အချိန်မှာ အိပ်စက်ရပါတယ်။ အိပ်စက်ချိန်ပမာဏနဲ့ ပတ်သက်လို့ကတော့ လူတိုင်းအတွက် တပြေးညီသတ်မှတ်ထားလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို သတိထားကြည့်ပြီး ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်သ

http://www.dhammadownload.com

လောက် အိပ်စက်ရပါမယ်။ နေ့လယ်စာစားပြီး ခေတ္တအိပ်စက်ဖို့လိုအပ်ရင် ဘယ်သူတွေ ဘယ်လိုပဲ ကဲ့ရဲ့ကဲ့ရဲ့ အချိန်မရရအောင်ယူပြီး ခေတ္တခဏ အိပ်စက်ရပါမယ်။ လိုအပ်သလို အိပ်စက်နားနေမှုရှိမှလည်း သွေးသားအခိုးအငွေ့တွေ ငြိမ်သက်အေးမြပြီး နေလို့ထိုင်လို့၊ လုပ်လို့ကိုင်လို့ကောင်းပါတယ်။

အာဟာရပြုပြင်မှုနဲ့ ဥတုပြုပြင်မှုက ကိုယ်ကျန်းမာရေးကို အကောင်းဆုံးကျေးဇူးပြုနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားကိုလည်း မမေ့မလျော့ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ထွေထွေထူးထူး မလုပ်တောင် အနည်းဆုံး လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းကိုတော့ မလုပ်မဖြစ် ပြုလုပ်ရပါမယ်။ လမ်းလျှောက်မှ စားသောက်ထားတဲ့အာဟာရတွေ ကြေကျက်လွယ်ပြီး အာဟာရပြုပြင်မှုထိရောက်နိုင်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်မှ ကိုယ်တွင်းက အပုပ်ဓာတ်၊ အခိုးဓာတ်တွေ အပြင်ထွက်ခွင့်ရပြီး ဥတုပြုပြင်မှု ထိရောက်နိုင်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းကြောင့် အပင်ပန်းခံနိုင်ခြင်း၊ စိတ်တည်တံ့ခြင်း အ

http://www.dhammadownload.com

ကျိုးကျေးဇူးတွေလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။

အနာရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာခြင်းဆိုတဲ့ အနိုင်းမဲ့လာဘ်နဲ့ ပြည့်စုံဖို့အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာကို ပြုပြင်စောင့်ရှောက်သလို ကုသိုလ်ကံပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း အားဖြည့်ပံ့ပိုးပေးရပါမယ်။

အနာရောဂါကင်းကြောင်းကောင်းမှု၊ အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်းကောင်းမှုတွေနဲ့ ကုသိုလ်ကံကို မြှင့်တင်ပေးရပါတယ်။ ဥပမာ၊ မကျန်းမမာဖြစ်နေသူကို သူ့ရောဂါနဲ့ သက်ဆိုင်ရာ ဆေးဝါးဓာတ်စာ၊ ဆေးကိရိယာလှူဒါန်းခြင်း၊ ဆေးနည်းနာ ပြောပြခြင်း၊ လိုအပ်သလို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရပါမယ်။

ရေစစ်အလှူ၊ ဆေးအလှူ၊ ကျောင်းအလှူ၊ တံတားဟောင်း၊ လမ်းဟောင်း၊ စေတီဟောင်းစတဲ့ အဟောင်းအပျက် ပြုပြင်ခြင်းအလှူ၊ ငါးပါးသီလစောင့်ထိန်းခြင်း၊ ရှစ်ပါးသီလ ကျင့်သုံးခြင်းဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုခြောက်မျိုးဟာ အနာရောဂါကင်းကြောင်းကောင်းမှု၊ အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း ကောင်းမှုတွေဖြစ်လို့ ယုံယုံ

http://www.dhammadownload.com

ကြည်ကြည်နဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးကြစေချင်ပါတယ်။

ဆွမ်းလှူရခြင်း၊ ရေလှူရခြင်း၊ ဘေးမဲ့လွှတ်ခြင်း၊ တံမြက်စည်းလှည်းခြင်း၊ ကာမဂုဏ်ကိစ္စ မလွန်ကဲခြင်း စတာတွေဟာလည်း ကျန်းမာကြောင်း၊ အသက်ရှည်ကြောင်းတွေပါပဲ။ အတိုချုပ်ကတော့ မကောင်းမှုမှန်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကောင်းမှုမှန်သမျှ ပြုလုပ်ခြင်းနဲ့ စိတ်အနေမှန်သမျှ ဖြူစင်သန့်ရှင်းခြင်းတို့ဟာ ကျန်းမာခြင်းဆိုတဲ့ အနိူင်းမဲ့လာဘ်ကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရစေနိုင်တဲ့ အသေချာဆုံး အကြောင်းတရားတွေပါပဲ။

ကိုယ်ကျန်းမာရေးပြည့်စုံရုံနဲ့ ကျန်းမာသူတစ်ယောက်လို့ မဆိုနိုင်သေးပါဘူး။ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံဖို့လည်း လိုအပ်ပါသေးတယ်။ ဘယ်အာရုံနဲ့ တွေ့တွေ့၊ ဘယ်အဖြစ်အပျက်နဲ့ကြုံကြုံ တုန်လှုပ်မှုမရှိဘဲ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ခြင်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးပါပဲ။

ထစ်ခနဲရှိ ဝမ်းသာတတ်၊ ထစ်ခနဲရှိ ဝမ်းနည်းတတ်တာဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်းရဲ့ လက္ခဏာပါ။ စိတ်ထိခိုက်လွယ်ခြင်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေး မ

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းခြင်းပါပဲ။ ဝမ်းသာလွယ်၊ ဝမ်းနည်းလွယ်၊ စိတ်ညစ်လွယ်၊ စိတ်ပျက်လွယ်၊ ခံစားလွယ်၊ ကြေကွဲလွယ်၊ ချစ်လွယ်၊ မုန်းလွယ်တဲ့သူတွေဟာ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့နေသူတွေပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေးညံ့ဖျင်းရတာဟာ အရာရာကို အဆိုးဘက်ကနေ ကြည့်တတ်လို့ပါ။ အရာရာကို အကောင်းဘက်ကနေ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်၊ နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ မရှိခြင်းကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းရတာပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းသူတွေရဲ့ အဓိကအားနည်းချက်ကတော့ အရာရာကို နားလည်မှု၊ ခွင့်လွှတ်မှု ခေါင်းပါးခြင်းပါပဲ။

ယောနိသောမနသိကာရဆိုတာ စိတ်ထားတတ်တာကို ပြောတာပါ။ ကောင်းတဲ့အခြေအနေနဲ့ပဲ တွေ့တွေ့၊ ဆိုးတဲ့အခြေအနေနဲ့ပဲတွေ့တွေ့၊ တွေ့သမျှ အခြေအနေထဲက ကောင်းတဲ့အချက်ကို မရရအောင် ရှာကြံတွေးပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် ထားတတ်တာကို စိတ်ထားတတ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်ထားမတတ်ရင် စိတ်ချမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

အနှိုင်းမဲ့လာဘ်

စရာနဲ့ တွေ့နေတာတောင်မှ စိတ်ဆင်းရဲနေတတ်ပါတယ်။

အကောင်းထဲမှာလည်း အဆိုးရှိ၊ အဆိုးထဲမှာလည်း အကောင်းရှိတာမို့ အကောင်းနဲ့အဆိုးကို မျှတအောင် တွေးယူပြီး စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ထားတတ်မယ်ဆိုရင် အကောင်းနဲ့ တွေ့လို့လည်း စိတ်မတက်တော့ပါဘူး။ အဆိုးနဲ့တွေ့လို့လည်း စိတ်မပျက်တော့ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းပါပြီ။

ဆားငန်သွားတဲ့ ဟင်းတစ်ခွက်အပေါ် 'နင် ငါ့ကိုသွေးတိုးဖြစ်ပြီး သေစေချင်လို့ သေကြောင်းကြံတာလား' လို့ တုံ့ပြန်တဲ့သူနဲ့ 'တစ်ခါတစ်ရံ အငန်ကဲတာလေး စားလိုက်ရတော့ သွေးကြော၊ လေကြောပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးသွက်လက်တာပေါ့' လို့ တုံ့ပြန်တဲ့သူ၊ ဘယ်သူ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိမလဲ၊ ဟင်းချက်သူကို ဘယ်သူ စိတ်ချမ်းသာမှုပေးနိုင်မလဲ။ အဖြေက ရှင်းရှင်းလေးပါ။

ယောနိသော မရှိတဲ့သူ၊ စိတ်ထားမတတ်တဲ့သူဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေတတ်သလို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင်

http://www.dhammadownload.com

ဖန်တီးမပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် မိမိရော၊ မိမိပတ်ဝန်း ကျင်ပါ စိတ်ချမ်းသာမှု အမြဲရှိစေဖို့အတွက် လူသားတိုင်း စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်လှပါ တယ်။ သိပ်မခက်ပါဘူး။ အရာရာကို ယောနိသော မနသိ ကာရ ထားလိုက်ရုံပါပဲ။ စိတ်ထားတတ်ရင် စိတ်ကျန်းမာ ပါတယ်။

ကိုယ်ကျန်းမာရေးရော၊ စိတ်ကျန်းမာရေးပါ ပြည့် စုံပြီဆိုမှ အဲဒီလူကို ကျန်းမာတဲ့လူလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကျန်း မာခြင်းဆိုတဲ့ အနှိုင်းမဲ့လာဘ်ကို ရယူပိုင်ဆိုင်ထားသူလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

တစ်လောကလုံးရဲ့ အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ကျန်းမာခြင်းလာဘ်ဟာ အနှိုင်းမဲ့ လာဘ်ဖြစ်တယ်လို့ 'အာရောဂျပရမာ လာဘာ' ဆိုတဲ့ စ ကားတော်နဲ့ ဟောကြားညွှန်ပြထားတာမို့ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း ကျန်းမာခြင်းဆိုတဲ့ အနှိုင်းမဲ့လာဘ်ကို အပြည့်အဝ ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်း တောင်းလိုက်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မပြည့်မဖြစ် ပါရမီ

အရှင်ဘုရား . . .

ပြုခဲ့ပြီး၊ ပြုလတ္တံ့ ပါရမီတွေ မရှိဘဲ ယခုလက်ရှိ ဘဝတစ်ခုတည်းမှာပဲ ဘုရားဟောအတိုင်း အတိအကျ ကျင့်ရင် ကျင့်တဲ့သူတွေအားလုံး ဒီဘဝမှာပဲ ဘဝခန္ဓာချုပ်ငြိမ်းနိုင်ပါသလား၊ သို့မဟုတ် တချို့သာ ချုပ်ငြိမ်းနိုင်ပါသလား၊ သို့မဟုတ် အားလုံး မချုပ်ငြိမ်းနိုင်ဘူးလား ဖြေကြားပေးတော်မူပါဘုရား။ တချို့က 'ဒီဘဝမှာ တရားထူးရဖို့ ပါရမီမလိုဘူး' လို့ ပြောကြလို့ပါဘုရား။

မောင်ကျော်ဇေလတ်၊ စင်္ကာပူနိုင်ငံ။

http://www.dhammadownload.com

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ဒကာကျော်ဇေလတ်ရေ . . .

ပါရမီဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မြန်မာစကားလုံးအဖြစ်နဲ့ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် သုံးနှုန်းနေကြတော့ 'ပါရမီဆိုတာ ဘာလဲ' လို့ မေးလိုက်ရင် 'ပါရမီဆိုတာ ပါရမီပေါ့' လို့ပဲ အပေါ်ယံ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ပါရမီရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို တကယ်သိတဲ့သူ သိပ်မရှိပါဘူး။

သိပါတယ်ဆိုတဲ့သူ အများစုကလည်း 'ပါရမီဆိုတာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပြောတာ' လို့ပဲ သာမန် သိကြပါတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတိုင်း ပါရမီ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာရယ်၊ ပါရမီဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးရဲ့ မြန်မာလို အဓိပ္ပာယ်က ဘာဆိုတာရယ်ကိုတော့ သိတဲ့သူ အင်မတန် ရှားပါတယ်။

ပါရမီဆိုတာ 'မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့ အလုပ်' လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ မြင့်မြတ်သူတွေ လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ပါရမီပါပဲ။ ဘုရားအလောင်း၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအလောင်း၊ ရဟန္တာအလောင်း စတဲ့ အရိယာအလောင်း သူတော်ကောင်းတွေဟာ မြင့်မြတ်သူတွေပါ။ အဲဒီ မြင့်မြတ်သူတွေ လုပ်လေ့လုပ်ထရှိတဲ့ အလုပ်မျိုးကို ပါရမီလို့ ခေါ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မဖြည့်မဖြစ်ပါရမီ

တစ်နည်းအားဖြင့် ပါရမီဆိုတာ 'မြင့်မြတ်သူဖြစ်ကြောင်းအလုပ်' လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို မြင့်မြတ်သူ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အလုပ်၊ မြင့်မြတ်သူအဖြစ်ပို့ဆောင်ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ အလုပ်ဟာ ပါရမီပါပဲ။ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ စတဲ့ အရိယာ သူတော်ကောင်းကြီးတွေဟာ မြင့်မြတ်သူတွေပါ။ အဲဒီလို မြင့်မြတ်သူတွေ ဖြစ်လာအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အလုပ်မျိုးကို ပါရမီလို့ ခေါ်ပါတယ်။

'မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့အလုပ်' ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရယ်၊ 'မြင့်မြတ်သူဖြစ်ကြောင်းအလုပ်' ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရယ်၊ အဓိပ္ပာယ်နှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်ပြီး အရှင်းဆုံးပြောရရင် 'ပါရမီ' ဆိုတာ 'မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်'ပါပဲ။

ပါရမီမလိုဘူးလို့ ပြောလိုက်တာဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်စရာမလိုဘူးလို့ ပြောလိုက်တာပါပဲ။ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်တွေ မလုပ်ချင်ဘူးဆိုမှတော့ နိမ့်ယုတ်တဲ့ အလုပ်တွေပဲ လုပ်ချင်တယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်နေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

နောက်တစ်နည်းအဓိပ္ပာယ်ကတော့ 'ပါရ'ဆိုတာ 'သံသရာတစ်ဖက်ကမ်း နိဗ္ဗာန်'၊ 'မီ' ဆိုတာ 'ရောက်စေနိုင်တဲ့တရား'၊ 'ပါရမီ' ဆိုတော့ 'သံသရာတစ်ဖက်ကမ်း နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့တရား' လို့ . . . အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားကို ပါရမီ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပါရမီဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရား လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့အတွက် နိဗ္ဗာန်ရောက်လိုသူတိုင်း ပါရမီကို မဖြစ်မနေ ဖြည့်ကျင့်ရပါမယ်။ ပါရမီမဖြည့်ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ပါရမီမဖြည့်ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားတဲ့သူလည်း တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပါရမီလို့ ပြောနေကြပေမယ့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတိုင်း ပါရမီ မဖြစ်ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်ရည်မှန်းပြီးပြုတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေသာ ပါရမီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂုဏ်လိုချင်လို့၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားချင်လို့ ပြုတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ၊ အခွင့်အရေးတစ်ခုခု၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်

http://www.dhammadownload.com

မဖြည့်မဖြစ်ပါရမီ

တစ်ခုခု ရချင်လို့ အပေးအယူသဘောမျိုး၊ လာဘ်ထိုးတဲ့ သဘောမျိုးပြုတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ၊ နောင်ဘဝတွေမှာ ချမ်းသာကောင်းစားချင်လို့ပြုတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ဟာ ပါရမီကုသိုလ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ရိုးရိုးကုသိုလ်တွေ၊ သာမန်ကုသိုလ်တွေပါ။ နိဗ္ဗာန်ကို လုံးဝ မရောက်စေနိုင်ပါ ဘူး။

ဘာကုသိုလ်ကောင်းမှုပဲ ပြုပြု၊ 'နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေ' လို့ နိဗ္ဗာန်အတွက်ပဲ ဦးတည်ချက် ချလိုက်မယ်ဆိုရင် ပြုသမျှ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတိုင်း ပါရမီ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဉာဏ်မမီလို့ နိဗ္ဗာန်ကို ဦးမတည်တတ်ဘူး ဆိုရင်လည်း ကောင်းမြတ်တဲ့ ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ 'အများ ချမ်းသာကြပါစေ' ဆိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်နဲ့ပဲ လုပ်ရပါမယ်။ ကိုယ့်အကျိုးကို လုံးဝ မမျှော်လင့်ဘဲ သူတစ်ပါးအကျိုးရဖို့ သက်သက်ပဲ ရည်ရွယ်ချက်ထားရပါမယ်။ စစ်မှန်သန့်စင်တဲ့ ပရဟိတစိတ်နဲ့ လုပ်တဲ့ အလုပ်ကောင်း၊ အလုပ်မြတ် မှန်သမျှဟာလည်း ပါရမီပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အရှင်ဆန္ဒာဓိက

'ဒီဘဝမှာ တရားထူးရဖို့ ပါရမီ မလိုဘူး၊ အားထုတ်နေဖို့ပဲ လိုတယ်' ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာအလုပ်ကို အပတ်တကုတ် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် ပါရမီဖြည့်နေခြင်းပဲလို့ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့အလုပ်ဟာလည်း မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ပဲ မဟုတ်လား။ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ကို ပါရမီလို့ ခေါ်တာလေ။

အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ဘုရားအဆုံးအမအတိုင်း နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြစ်ဖို့တော့ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ ဘုရားညွှန်ကြားတာက တစ်မျိုး၊ ကိုယ်အားထုတ်နေတာက တစ်မျိုးဆိုရင်တော့ အားထုတ်ချင်သလောက် အားထုတ်၊ တရားထူး မရနိုင်ပါဘူး။ အချိန်ကုန်ရုံနဲ့ လူပင်ပန်းဆင်းရဲရုံပဲ အဖတ်တင်ပါလိမ့်မယ်။

ဘုရားအဆုံးအမအတိုင်း နည်းမှန်လမ်းမှန် အားထုတ်တယ်ပဲထားဦး၊ အတိတ်ဘဝများစွာက ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးခဲ့တဲ့ ပါရမီကုသိုလ်တွေ၊ ဒီဘဝမှာ ဝိပဿနာအလုပ်နဲ့ တွဲပြီး ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးနေတဲ့ တခြားပါရမီ

http://www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်တွေ လုံးဝ မပါဘဲနဲ့တော့ ဒီဘဝမှာ တရားထူး မရနိုင်ပါဘူး။

ဥပမာ - တရားတော့ အားထုတ်နေပါရဲ့၊ အပူဒဏ်၊ အအေးဒဏ်လည်း သည်းမခံနိုင်၊ အစားဆင်းရဲ၊ အအိပ်ဆင်းရဲဒဏ်လည်း သည်းမခံနိုင်၊ ဟိုလူအပြစ်ပြော၊ ဒီလူကဲ့ရဲ့ဒဏ်လည်း သည်းမခံနိုင်၊ ဟိုလူနဲ့ တရားငြင်းခုံလိုက်၊ ဒီလူနဲ့ တရားရန်ဖြစ်လိုက် ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် 'အမျက်မထွက်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်း' ဆိုတဲ့ 'ခန္တီပါရမီ' ချို့တဲ့နေတဲ့အတွက် ဘယ်တော့မှ တရားထူး မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်နေရင်းနဲ့ ခန္တီပါရမီကိုလည်း ပူးတွဲဖြည့်ကျင့်သွားရမယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။ အတိတ်ဘဝတွေက ခန္တီပါရမီ ဖြည့်ကျင့်ခဲ့မှလည်း ဒီဘဝမှာ ခန္တီစွမ်းအား ကြီးမားနိုင်တာပါ။ တခြားပါရမီတွေလည်း နည်းတူပါပဲ။

ဆေးကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ စာကျက်ချင်စိတ်ရှိရုံ၊ စာကျက်နိုင်အား ကောင်းရုံနဲ့ ဆရာဝန်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ လိုအပ်တဲ့ ဆေးကျမ်းစာအုပ်တွေလည်း

http://www.dhammadownload.com

ဝယ်နိုင်ဦးမှ၊ စိတ်ရှည်လက်ရှည် သင်ကြားပြသပေးမယ့် ကျွမ်းကျင်ဆရာသမားလည်း ရှိဦးမှ၊ စာကျက်ချိန် များများ ရအောင် ဖန်တီးနိုင်တဲ့ ဘဝပေး အခြေအနေလည်း ကောင်းဦးမှ၊ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေတဲ့ စားဝတ်နေ ရေး ပတ်ဝန်းကျင်လည်း ပြည့်စုံဦးမှ . . . စသည်အားဖြင့် အထောက်အပံ့ အကြောင်းတရားတွေ ညီညွတ်မျှတမှသာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုက သူ့ကို ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင်ပေး နိုင်ပါတယ်။

ကဿပဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာနောက်ပိုင်းတုန်း က သီးခြားလှေကားနဲ့မှ တက်နိုင်တဲ့ တောင်မတ်မတ်ကြီး ပေါ်ကို လှေကားနဲ့တက်၊ တောင်ထိပ်ပေါ်ရောက်တာနဲ့ လှေကားကိုတွန်းချပြီး ဝိပဿနာအလုပ်ကို အပြင်းအထန် အားထုတ်ခဲ့ကြတဲ့ ရဟန်းတော်ခုနစ်ပါးအကြောင်း ဒကာ ကျော်ဇေလတ် ကြားဖူးမှာပေါ့။

အဲဒီ ခုနစ်ပါးထဲက နှစ်ပါးပဲ တရားထူးရပြီး ငါး ပါးကတော့ ပုထုဇဉ်အဖြစ်နဲ့ပဲ ပျံလွန်တော်မူခဲ့ကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မဖြည့်မဖြစ်ပါရမီ

နှစ်ပါးထဲမှာတောင်မှ တစ်ပါးသာ ရဟန္တာဖြစ်ပြီး ဘဝခန္ဓာ ချုပ်ငြိမ်းခဲ့တာပါ။ တစ်ပါးကတော့ အနာဂါမ်ပဲ ဖြစ်ပြီး ပျံလွန်တဲ့အခါ ဗြဟ္မာ့ပြည် ရောက်သွားခဲ့ပါတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်ကို နည်းမှန်လမ်းမှန် အားထုတ်တာချင်းအတူတူ နှစ်ပါးက တရားထူးရပြီး ငါးပါးက တရားထူးမရတာကို ကြည့်ရင် 'တရားထူးရဖို့ - အားထုတ်နေရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ ပါရမီပြည့်ဖို့လည်း လိုတယ်' ဆိုတာ လယ်ပြင်မှာ ဆင်သွားသလို ထင်ရှားပါတယ်။

ဘယ်လောက် အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ မျိုးစေ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခုချက်ချင်း စိုက်၊ ခုချက်ချင်း အပင်ပေါက်၊ ခုချက်ချင်း အပွင့်ပွင့်၊ ခုချက်ချင်း အသီးသီးတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အချိန်ကာလ အတိုင်းအတာတစ်ခုတော့ စောင့်ဆိုင်းရပါတယ်။ ပြီးတော့ မျိုးစေ့က အရည်အသွေးကောင်းနေရုံ၊ အနှစ်ပြည့်နေရုံနဲ့လည်း မပြီးသေးပါဘူး။ မြေ, ရေ, လေ, မိုး, ပြုပြင်မှု စတဲ့ အကြောင်းတရားတွေလည်း ညီညွတ်မျှတဖို့ လိုအပ်ပါသေးတယ်။

အတိတ်က ပါရမီတွေကိုတော့ ကိုယ်မမြင်ရလို့

http://www.dhammadownload.com

ထားလိုက်ပါတော့၊ ဒီဘဝမှာ ဒါန၊ သီလ . . . စတဲ့ ပါရမီတွေကို တစ်ဖက်က ဖြည့်ကျင့်ရင်း တစ်ဖက်ကလည်း သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာအလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်သွားမယ်ဆိုရင် ပါရမီကုသိုလ်တွေရဲ့ အထောက်အပံ့ကိုရတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ရင့်ကျက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ်။ အောက်ထစ်ဆုံးတော့ သောတာပန်အရိယာ အဖြစ်နဲ့ပေါ့။

'တို့က ပါရမီ မရှိဘူး'၊ 'တို့က ပါရမီ နည်းတယ်' ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို လုံးဝအားမထုတ်တဲ့သူတွေ၊ အားထုတ်ပေမယ့် ပျင်းရိပေါ့လျော့နေသူတွေကို ပါရမီလွှဲချပြီး ရှောင်ခိုနေတာမျိုး မဖြစ်စေချင်လို့ တချို့ဆရာတော်ကြီးများက 'ဒီဘဝမှာတွင် တရားထူးရဖို့ကတော့ ပါရမီ မလိုပါဘူးဗျာ့၊ တကယ် အားထုတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်' လို့ အားပေးစကား မိန့်ကြားတော်မူကြပါတယ်။

ဆရာတော်ကြီးတွေရဲ့ ဆိုလိုရင်း အာဘော်ကို သဘောမပေါက်ဘဲ 'ပါရမီ မလိုဘူး' လို့ တရားသေ လျှော့နံ

http://www.dhammadownload.com

မဖြည့်မဖြစ်ပါရမီ

ခားထစ် စွဲမှတ်လိုက်ရင်တော့ သာသနာတွင်း ပါရမီကု-သိုလ်တွေ အကြီးအကျယ် ဆုံးရှုံးပြီး သာသနာနဲ့ တွေ့ရကျိုးနပ်သင့်သလောက် မနပ်နိုင်တော့ပါဘူး ဒကာကျော်ဇေလတ်ရေ . . . ။

ပါရမီဖြည့်နိုင်ကြပါစေ။
အရှင်ဆန္ဒာဓိက (ရွှေပါရမီတောရ)

http://www.dhammadownload.com

ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

ဤစာအုပ်နှင့် ဤစာအုပ်ကဲ့သို့သော

လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို

ဓမ္မဒါန ပြုလုပ်လိုပါက

အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း

ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

တက်လမ်းဆောက်လုပ်ရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဥ့်အိုးတန်းလမ်း(အောက်)၊

လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း – ၂၁၀၄၆၂၊ ၂၂၆၅၀၀။

[ပြင်ပစာအုပ်ဆိုင်များတွင် လုံးဝ ရောင်းချခြင်း မရှိပါ။]