http://www.dhammadownload.com

မဟာဗောဓိမြိုင် ဆရာတော် ဝနဝါသီ ဥညဈ ဓမ္မသာမိထေရ်

အကောင်းဆုံးကို ရအောင်ယူ

လောက ဓမ္မ ဩဝါဒများ

မောင်သွေးချွန်

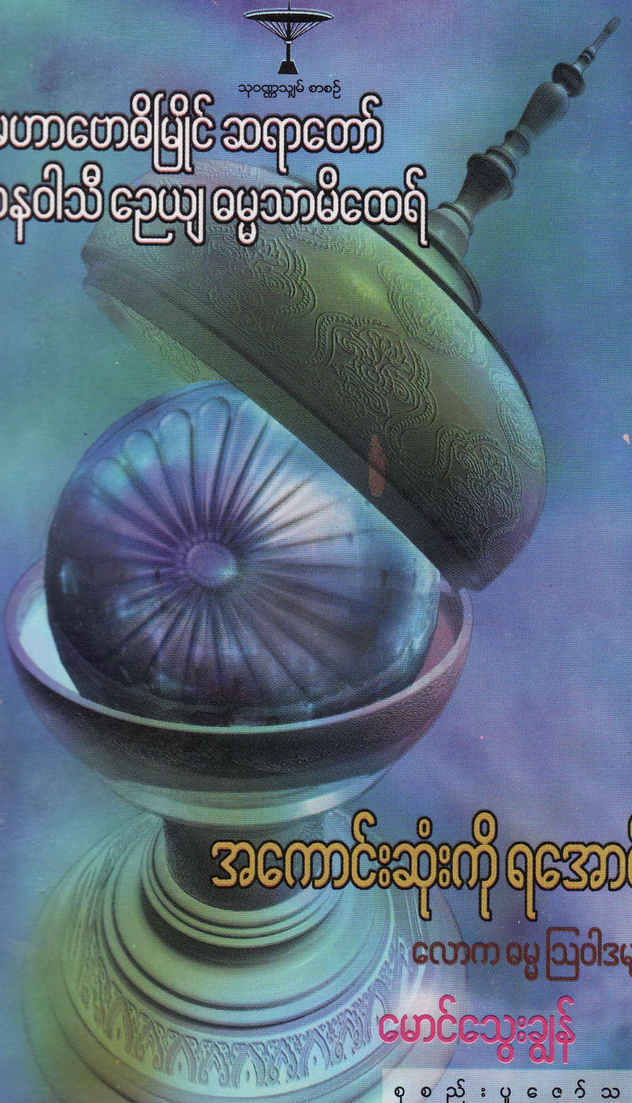
စ စ ည် း ပ ူ ေ ဇ ာ် သ ည်

သူတော်ကောင်းတို့ ပြောသောစကား
ကောင်းပါပေသည် သဘောကျပြီး
ထိုပြောစကားအတိုင်း မလိုက်နာချေလျှင်
သူတစ်ပါး ပါးစပ်ဖျား အနားယူနေသူ
ခရီးသည်သာတည်း ။
သူ့အိမ်သွား အနားယူနေသူသည်
ကိုယ့် အိမ်မဟုတ်လေရကား
ခရီးမဆုံးသေးကြောင်း
ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်ပါလေ ။

http://www.dhammadownload.com

သုဝဏ္ဏသျှမ် စာစဉ်

မဟာဗောဓိမြိုင် ဆရာတော် ဝနဝါသီ ဦးဇာနကာဘိဝံသ ဓမ္မသာမိထေရ်



အကောင်းဆုံးကို ရအောင်ယူ

လောက ဓမ္မ ဩဝါဒများ

မောင်သွေးချွန်

စုစည်းပူဇော်သည်

2000. GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG

http://www.dhammadownload.com

အဓိဋ္ဌာန်

အဖကိုယ်စား၊ သာသနာထား၍
အမိကိုယ်စား၊ နိုင်ငံထား၍
ချစ်သားပြုစု၊ လုပ်ကျွေးမှုဖြင့်
နရာမှရင့်၊ ရင့်ပြီးပွင့်အောင်
ဖွဲ့ဖြင့်နှောင်
ကျင့်ဆောင်အားသစ်ရပါစေ။

မောင်သွေးချွန်

သုဝဏ္ဏသျှမ်
သာသနာပြုစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ပထမအကြိမ်

၁၃၆၂ ခုနှစ်၊ ပြာသိုလ

၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၅၄၁/၂၀၀၀ (၁၂)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၇၆၇/၂၀၀၀ (၁၂)

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

မျက်နှာဖုံး - ကျော်မင်းမောင်

စာစီ - ခွန်မျိုး

အတွင်းဖလင် - AZ

ထုတ်ဝေသူ

ဦးအောင်ကြီး၊ ရွှေပုရပိုက်စာပေ

အမှတ်(၅)၊ တင့်ဆန်းလမ်း၊ ဥတ္တလစ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်

ဦးကျော်စိန်(မြဲ-၀၂၉၀၉) ကျောက်စိမ်းအော့ဖ်ဆက်

အမှတ်-၁၇၁၊ ၃၃-လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်းပုံနှိပ်

ဒေါ်ထားထားကြည်(မြဲ-၀၆၀၁၃) ထင်အော့ဖ်ဆက်

အမှတ်-၃၇၊ မအူပင်လမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်လုပ်ရေးအဖွဲ့

နန်းရွှေအေး၊ ငြိမ်းချမ်းသာ၊ နန်းစုစန္ဒာစိုး

တန်ဖိုး - 600

မွမ်းမံဖန်တီးမှု - အုက်မွှန်း

http://www.dhammadownload.com

နမော တေ ဗုဒ္ဓ ဝီရတ္ထု

သုဝဏ္ဏသျှမ်
သာသနာပြုစာစဉ် - ၉

ကျေးဇူးတော်ရှင်
မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်
၏

အကောင်းဆုံးကိုရအောင်ယူ

လောကဓမ္မသြဝါဒများ

မောင်သွေးချွန်
စုစည်းပူဇော်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး

တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး

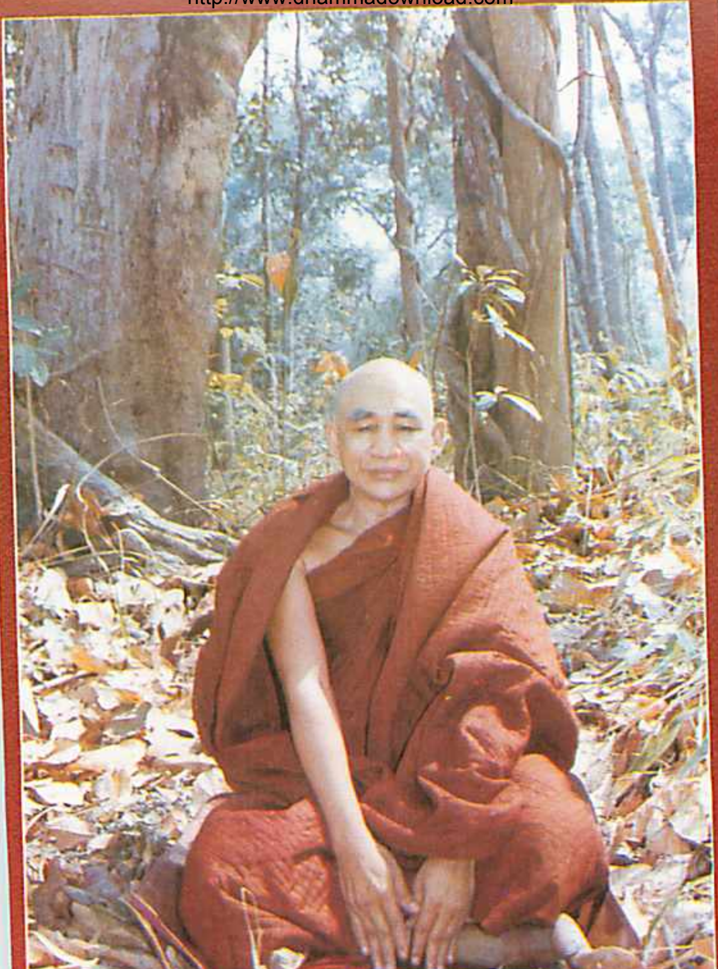
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ ပေါ်ပေါက်ရေးသည်
ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏ ပဓာနကျသောတာဝန်ဖြစ်သည်။

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအားဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

http://www.dhammadownload.com



ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တော်တိုင် ထုတ်ပြန်တော်မူသော ဝါဆိုတော်စဉ်အညွှန်း

စဉ်	ခုနှစ်	ဌာန	ဝါဆိုနေရာ	မှတ်ချက်
၁	၁၃၄၁	ရန်ကုန်	သာသနာ့ဗိမာန်	ရဟန်းဖြစ်စနှစ်
၂	၁၃၄၂	သာစည်	ရွှေကျောင်းကုန်းတောင်	တောထွက်စနှစ်
၃	၁၃၄၃	ဖင်းကျိုက်	ဖင်းကျိုက်တောင်	
၄	၁၃၄၄	ဖင်းကျိုက်	မင်း တစ်ရာတစ်ပါးတောင်	သုံးဝါ
၅	၁၃၄၅	ဖင်းကျိုက်	ကျောက်ခမောက်ဂူ	
၆	၁၃၄၆	ဖူးကြီး	သံသုမာရတောင်	နှစ်ဝါ
၇	၁၃၄၇	ဖူးကြီး .	သံသုမာရတောင်	
၈	၁၃၄၈	စစ်ကိုင်း	အရှေ့ပရက္ကမချောင်	နှစ်ဝါ
၉	၁၃၄၉	စစ်ကိုင်း	အရှေ့ပရက္ကမချောင်	
၁၀	၁၃၅၀	သာစည်	ရွှေကျောင်းကုန်း	
၁၁	၁၃၅၁	သာစည်	ရွှေကျောင်းကုန်း	သုံးဝါ
၁၂	၁၃၅၂	သာစည်	ရွှေကျောင်းကုန်း	
၁၃	၁၃၅၃	ပျဉ်းမနား	လက်လုပ်တောင်	
၁၄	၁၃၅၄	ပျဉ်းမနား	လက်လုပ်တောင်	သုံးဝါ
၁၅	၁၃၅၅	ပျဉ်းမနား	လက်လုပ်တောင်	
၁၆	၁၃၅၆	သုဝဏ္ဏသျှံ	ဘုန်းတော်ပြည့်တောင်	သုံးဝါ
၁၇	၁၃၅၇	သုဝဏ္ဏသျှံ	မဟာဗောဓိမြိုင်	(ရှမ်းပြည်နယ်
၁၈	၁၃၅၈	သုဝဏ္ဏသျှံ	မဟာဗောဓိမြိုင်	မိုင်းပျဉ်း)
၁၉	၁၃၅၉	ဓာတိမြေ	နတ်တလူ	တစ်ဝါ
၂၀	၁၃၆၀	ပြင်ဦးလွင်	ဝေဒလ္လ	တစ်ဝါ (ဒီးဒုတ် ဒုဌာအနီး)
၂၁	၁၃၆၁	ဂန့်ဂေါ	မဇ္ဈိမ ဓမ္မမောနိဂူ	တစ်ဝါ (လယ်ဓမ္မအနီး)
၂၂	၁၃၆၂	ဂန့်ဂေါ.	မောနေယျတော	(စကားရှာ အနီး)

http://www.dhammadownload.com

ခေတ္တ သီတင်းသုံးခဲ့ဖူးသော နေရာများ

စဉ်	ခုနှစ်	ဌာန	ဝါဆိုနေရာ	မှတ်ချက်
(က)	၁၃၄၃	ဖင်းကျိုက်	ရသေ့မဂူ	သုံးလခန့်
(ခ)	၁၃၄၅	ဖင်းကျိုက်	ဖရုံညှာစခန်း	တစ်လ (ပန်းကုန်းရွာ အနီး)
(ဂ)	၁၃၄၉	မိတ္ထီလာ	တောင်စဉ်	တစ်လ
(ဃ)	၁၃၆၀	ကျောက်ဆည်	ကျောက်ထီးတောင်	နှစ်လ
(င)	၁၃၆၁	ပုလဲ	ဝါးသုံးရုံစခန်း	၇၂-ရက်

http://www.dhammadownload.com

နမော တဿ ဗုဒ္ဓ ဝီရဿ

ဝိရိယဓာတ် ရဲရင့်မြတ်သည့်
သုံးထပ်ပိုင်ထား၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား
သုံးလူ့ထိပ်တင်၊ ထီးဆောင်းမင်းတွင်သည့်
သင် ရှင်တော်မြတ်အား...
ကျွန်ကားစွဲမှတ် သဒ္ဓါဓာတ်ဖြင့်
တပ်အပ်ပိုင်းခြား
ဒါမှ ငါတို့ဘုရား ဟူသော
ပြတ်သားစိတ်စဉ်၊ ရဲရင့်သော စေတနာအလျဉ်ဖြင့်
ဦးမှာလည်းတင်၊ အသည်းတွင် ကပ်
အထပ်ထပ်သော ဝပ်တွားခြင်းသည်...
နေလည်း မတွေ၊ သေလည်း မကွာ
ဖန်ခါအားသစ် ဖြစ်ပါစေသတည်း...။ ။

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်
ဝနဝါသီဥပဇ္ဈ ဓမ္မာဘိက္ခု
၁၃၆၀ ပြည့်နှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၇-ရက်
နတ်တလှူတောရ၊ ကန့်ဘလူမြို့နယ်။

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။	အစမ အလယ်မ အဆုံးမ	၁
၂။	ဆရာများလျှင် တစ်ကမ္ဘာ	၃
၃။	လူယုတ်မာ	၄
၄။	သူတော်ကောင်း သူတော်စင်	၅
၅။	ဆရာကောင်းဆိုတာ	၆
၆။	ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြောနေကြသည်	၇
၇။	သွေးအလှနှင့် ဘေးအလှ	၈
၈။	လူဆိုးသုံးယောက် လူမိုက်သုံးဦး	၉
၉။	စရိုက်တိုက်ပွဲ	၁၀
၁၀။	ရှေ့ပြေးယုန်နဲ့ နောက်လိုက်ခွေး	၁၂
၁၁။	တစ်ချက်မှားလျှင် တစ်သက်လုံး ဒုက္ခများ	၁၃
၁၂။	ဗျိုင်းရယ် ကျွဲရယ် လူရယ်	၁၅
၁၃။	သီလတန်ခိုး အကျိုးများစွာ	၁၆
၁၄။	သနပ်ခါးတစ်ဖက် အိုးမဲတစ်ဖက်	၁၈
၁၅။	အမှောင်ကြီးလေ အရောင်ခက်လေ	၁၉

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁၆။ ကံပြိုင်သတ္တဝါများ ၂၀

၁၇။ လောကပြစ်နှင့် သံသရာပြစ် ၂၁

၁၈။ လယ်ကောင်းနှင့် လူကောင်း ၂၃

၁၉။ ကိုယ်ကျိုးစွန့်သူရဲ့နောက်မှာ ၂၄

၂၀။ ပေါင်းမြက်သုတ်သင်ရေး ၂၅

၂၁။ သောက အမာရွတ် ၂၆

၂၂။ စိတ်မှန်သမျှ အကောင်းကြိုက် ၂၈

၂၃။ အဖြူနဲ့အမည်း ၂၉

၂၄။ ဖားတစ်ပိုင်း ငါးတစ်ပိုင်းလူ ၃၀

၂၅။ သူ့အိတ်ထဲက ပိုက်ဆံ ၃၁

၂၆။ အကောင်းကြိုက် ၃၂

၂၇။ မျက်စိအောက်က တစ်စက္ကန့် ၃၄

၂၈။ ခရီးမဆုံးသေး ၃၅

၂၉။ ကိုယ်သေ့ရင် လိုက်သေမှာလား ၃၆

၃၀။ သေပြီး မဆုံးသေးသူများ ၃၇

၃၁။ ပင်ကိုမျိုးနှင့် ပင်ကိုအိုး ၃၉

၃၂။ ပညာစစ်စစ် ၄၀

၃၃။ မပြေးတတ်တဲ့ကြွက်နဲ့
မခုတ်တတ်တဲ့ကြောင် ၄၂

၃၄။ ရွှေထုပ်တဲ့မြပဝါ ၄၄

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၃၅။ စိတ်စွမ်းရည် ၄၆

၃၆။ သီလပျက်သူနှင့် မပျက်သူ ခြားနားချက် ၄၇

၃၇။ တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ သို့မဟုတ် အဖေ အမေနှင့် သားငယ် ၄၈

၃၈။ မမေ့သင့်သော ထိုသုံးမျိုး ၅၀

၃၉။ ကိုယ့်အသံ ကိုယ်ကြားပါစေ၊ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်မြင်ပါစေ ၅၂

၄၀။ သေမင်းနှင့် စာရင်းရှင်းခြင်း ၅၃

၄၁။ ရန်မိတ်နှစ်ပါး သင့်မွေးစားသားချည်း ၅၅

၄၂။ မိတ်ဆွေနှင့် ရန်သူ ၅၇

၄၃။ ရန်သူတွေ ၅၉

၄၄။ မျက်ကန်းလမ်းလျှောက် ၆၁

၄၅။ သတ္တိ ၆၂

၄၆။ ကောင်းဆိုး လောကဓံ ၆၃

၄၇။ ကမ္ဘာ့ဖျက်လက်နက်ကြီးနှစ်ခု ၆၅

၄၈။ ကမ္ဘာ့ကယ်တင်ရှင်ကြီးနှစ်ဦး ၆၇

၄၉။ အိုးနဲ့အဖုံး မတည့်လျှင် ၆၈

၅၀။ ဘဝ၏ ရလဒ်များ ၇၀

၅၁။ ဝီရိယနှင့် သူ၏နေရာ ၇၁

၅၂။ သုခတစ်ခု ဒုက္ခတစ်ဆယ် ၇၂

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၅၃။ ကိုယ့်အသံ ကိုယ်ကြား ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်မြင် ၇၄
၅၄။ အရိုး အရွက် အပွင့် အသီး အမှည့် ၇၅
၅၅။ အပြင်သာသနာ ၇၆
၅၆။ အတွင်းသာသနာ ၇၈
၅၇။ သာသနာ့မှာတော်ပုံ ၇၉
၅၈။ သာသနာပြုလက်စွဲ ၈၀
၅၉။ အကောင်းဆုံးကို ရအောင်ယူ ၈၁
၆၀။ တရားမင်း၏ ထင်လင်းသုံးလောက ၈၃
၆၁။ အတုံ့၏ ပြန်မလှည့်ခြင်း ၈၅
၆၂။ မီးခဲ ၈၇
၆၃။ နှစ်ဖက်ရသန်လျက်ဓား ၈၈
၆၄။ ရုပ်အစာနှင့် စိတ်အစာ ၈၉
၆၅။ လူ့တစ်သက် တစ်ရက်ရဟာန်းမှာ ၉၀
၆၆။ တက်လမ်းရှင်တို့၏ ပန်းတိုင် ၉၁
၆၇။ တည့်တည့်ကြည့် ၉၃
၆၈။ အာပုပ်စော် နံတတ်တယ် ၉၅
၆၉။ လှိုင်းမိလှေ ပဲ့ထိန်းကောင်း ၉၆
၇၀။ အမြတ်မာန် ၉၈
၇၁။ အယုတ်မာန် ၉၉

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၇၂။ ခေါင်းတစ်လုံးတည်းနဲ့ ရေအိုးသုံးလုံးရွက် ၁၀၁
၇၃။ သူတော်ကောင်းတို့၏ ရှောင်ရှားခြင်း ၁၀၂
၇၄။ မေတ္တာ၏ စွမ်းပကား ၁၀၄
၇၅။ ကိုယ်ကျိုးစွန့်လျှင် ၁၀၅
၇၆။ ပါးမှပေါက် ၁၀၆
၇၇။ ငှက်လိုသဒ္ဓါမျိုး ၁၀၇
၇၈။ အချစ်ရဆုံး အကြောက်ရဆုံး ၁၀၉
၇၉။ တစ်ယောက်တည်း တည့်အောင်ပေါင်း ၁၁၀
၈၀။ အသာနေရင် အသေနာလိမ့်မယ် ၁၁၁
၈၁။ မီးမဆွနဲ့ ၁၁၂
၈၂။ အဆုံးကောင်းမှ အကောင်းဆုံး ၁၁၃
၈၃။ အသက်သတ်မှု သရုပ်ခွဲ ၁၁၅
၈၄။ မသေခြင်း၏ အကြောင်းခံတရား ၁၁၇
၈၅။ သားက ဆိုးတာလား သွေးက ဆိုးတာလား ၁၁၉
၈၆။ အဖေ ဘယ်လိုနေရမယ် ၁၂၀
၈၇။ ဝိသာခါလား အနာထပိဏ်လား ၁၂၁
၈၈။ အကန်းနှင့် အဆွံ့ ၁၂၂
၈၉။ လောဘ ဒေါသ နိယာမ ၁၂၄
၉၀။ အသွားများလျှင် လမ်း
ရှားပါးလျှင် အဆန်း ၁၂၆

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၉၁။ အဆင်မပြေ	၁၂၈
၉၂။ ကြီးလေးကြီး ခရီးသွားအားဖြည့်	၁၂၉
၉၃။ ကလေးတောင်း အကောင်းမထင်နှင့်	၁၃၀
၉၄။ ရန်မီး – ၁	၁၃၁
၉၅။ ရန်မီး – ၂	၁၃၃
၉၆။ အာရုံနှင့် အရဏ်	၁၃၅
၉၇။ စမ်းရေတစ်ပေါက် မိုးတစ်ဖျောက်	၁၃၇

http://www.dhammadownload.com

နမော တဿ ဗုဒ္ဓ ဝိရဏ္ဌ

အမှာ

ကမ္ဘာ့စာပေနှင့်မြန်မာစာပေတွင် ဩဝါဒ အဆိုအမိန့်များသည် စာပေပုံသဏ္ဌာန်တစ်ရပ်အဖြစ် နှစ်ကာလ ရှည်မြင့်စွာ ခိုင်ခိုင်မာမာ နေရာယူခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာတို့အဖို့ ဘုရား တရား သံဃာနှင့် မိဘ ဆရာတို့၏ လမ်းညွှန်အဆုံးအမများသည် **ဘဝနေနည်း** ဖြစ်ခဲ့၍ မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ **ယဉ်ကျေးမှု နှုန်းစံ** များလည်း ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ စင်စစ် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုတို့သည် ခွဲခြား၍ပင် မရစကောင်းခဲ့ပါ။

သို့ပါသော် သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာခေတ်တွင် ကမ္ဘာနှင့်အဝှန်း လူမျိုးအသီးသီးတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုများ မှေးမှိန်ဆုတ်ယုတ်လာချိန်တွင် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုသည်

http://www.dhammadownload.com

လည်း တဖြည်းဖြည်း အားနည်းစပြုလာပါသည်။ ရုပ်ကမ္ဘာ တိုးတက်သလောက် အာရုံခံစားမှုများ ထွေပြားလာရာ လူတို့၏ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ဆုတ်မှန်းမသိ ဆုတ်ယုတ်လာချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ခေတ်သစ်ကမ္ဘာသည် ရေသဖန်းသီး မှည့်ကဲ့သို့ အပြင်ပန်း ကြည့်ကောင်းသည်ထင်ရသော်လည်း အတွင်းက ပိုးကိုက်နေပြီဖြစ်ပါသည်။ ဤအခြေအနေကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်မိကြကုန်သော တာဝန်သိသူ မှန်သမျှက မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု၊ မြန်မာ့စိတ်ဓာတ် ဦးမော့တည့်မတ်လာစေရန် ဘာသာ သာသနာ အနုပညာ စာပေနှင့် ပညာရေး နယ်ပယ် အသီးသီးမှ အားထုတ်ကြိုးပမ်းလျက် ရှိပါသည်။

ယခု စုစည်းပူဇော်လိုက်သော ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒများသည် မြန်မာ့စိတ်ဓာတ်ကို ကြီးထွားအားကောင်းအောင် မြှင့်တင်ပေးလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သာသနာပြု ရည်မှန်းချက်များတွင် **အမျိုး ဘာသာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး** သည် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက် ရှိပါသည်။ ဤဩဝါဒများကို ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် စာပေအားဖြင့်လည်း ကျမ်းစာအုပ် အသီးသီးတွင် ရေးသားပြုစုပေးခဲ့၍ တရားပွဲများ၊ တရားစခန်းများတွင်လည်း ဟောပြောသွန်သင်မိန့်ကြားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထုံးစံအတိုင်း ကျွန်တော်ဖတ်မှတ်နာကြားခဲ့သမျှ ကောက်သင်းကောက် စုစည်းပူဇော်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏အာဘော် တရားတော်များမှ ချွတ်ချော်တိမ်းယိမ်းခဲ့ပါသော် ကျွန်တော်၏ တာဝန်သာ ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံလိုပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒများမှာ **'လောကဓမ္မ'** နှစ်ဌာနလုံးအတွက် လင်းလက်ထက်မြက်သော ညွှန်ပြချက်များ ဖြစ်သည်ကို မုချဆတ်ဆတ် တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ဩဝါဒ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီကိုအခြေခံ၍ ကိုယ်တွေ့နှင့် ပေါင်းကာ ဆောင်းပါး တစ်ပုဒ် စာတန်းတစ်စောင် ဖြစ်လာအောင် ချဲ့ထွင်ရေးသားမည်ဆိုလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်သာပင်။ သို့သော် ထိုသို့ချဲ့ထွင်ရေးသားခြင်း မပြုတော့ပါ။ ကျွန်တော် ပျင်း၍ မဟုတ်ပါ။ နိုင်ငံတကာမှာ ထုတ်ဝေလေ့ရှိသော အဆိုအမိန့်များ၏ ပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆုံးအမများကိုချည်း သီးသီးသန့်သန့် အားပါးတရ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သာသနာ့ ဥယျာဉ်တော်ကြီးမှ အသီးအပွင့်များကို ဆွတ်ခူးပေးလိုက်ခြင်းပါတည်း။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒများ-တွင်...

ကဗျာသဘော၊ နီတိသဘော၊ ဒဿနသဘော၊ ဓမ္မ

http://www.dhammadownload.com

သဘော၊ ခေတ်သစ်စကားပုံတို့၏ သဘောများ ပါဝင်နေသည်ကို ရှုမြင် ဖတ်မှတ်ကြရပါလိမ့်မည်။

သဘောအကုန် တက်ကုန် ရှက်ကုန်ဖွင့်၍ သံသရာဝဲဩဃ ဘဝဆင်းရဲအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ချမ်းသာကြပါစေကုန်သတည်း။

အမြင်မှန်၍ အမှန်မြင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ။

မောင်သွေးချွန်

၁၃၆၁ ခု၊ ဒုတိယဝါဆိုလဆန်း ၆ ရက်

၇၄၊ သာယာအေးလမ်း၊ ၃ ရပ်ကွက်

မရမ်းကုန် မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

http://www.dhammadownload.com

အစမ အလယ်မ အဆုံးမ

အဆိုအမိန့် အဆုံးအမ ဩဝါဒဆိုတာ...

အဆုံးထိ မ,နိုင်မှ အဆုံးအမလို့ ဆိုရတယ်။ လူတစ်ယောက် ပိုက်ဆံတွေ အများကြီး ရသွားတာနဲ့ သူ့ဘဝလမ်းဆုံး ပန်းတိုင် ရောက်ပြီလို့ ဆိုနိုင်သလား။ ပိုက်ဆံ ချမ်းသာပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေသူတွေ အများကြီး၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဘဝတွေက လွတ်မြောက်ရေ သံသရာခရီးရှည်ကြီးရဲ့ အဆုံးထိ ရောက်အောင် မ,နိုင်မှ အဆုံးမ အဆိုအမိန့် စစ်စစ် ဖြစ်တယ်။

ဒါနခန်း ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းအကျိုး လောက် ဟောပြီး ဘဝအစကောင်းရုံ ညွှန်ပြနိုင်တာမျိုးက 'အစမ'ပဲ ရှိသေးတယ်။ အဆုံးမ မဟုတ်သေးဘူး။ သီလခန်းလေး ဟောပြီး ကိုယ်ကျင့်ကောင်း လမ်းညွှန်တယ်ဆိုတာမျိုးကလည်း

http://www.dhammadownload.com

'အလယ်မ'ပဲ ရှိသေးတယ်။ အဆုံးမ မဟုတ်သေးဘူး။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းကို နိဂုံးကမွတ် အဆုံးသတ်ပေးပြီး တစ်ဖန်ပြန်လည်ဆင်းရဲခြင်း၊ ဖြစ်ရပျက်ရခြင်း၊ စရခြင်း လည်ရခြင်း ဆိုတဲ့ အစ အလယ်တွေကိုပါ အဆုံးသတ်ပေးပြီး ဆင်းရဲခြင်းလုံးလုံးမရှိရာ 'အဆုံးနိဗ္ဗာန်' အထိ မ,နိုင်မှ အဆုံးမလို့ခေါ်ရပါတယ်။ အဆုံးထိ မ,နိုင်တဲ့ အဆုံးအမမျိုး တို့ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားတော်မှာပဲ ရှိပါတယ်။

အစမ ဆိုတဲ့ ဒါနခန်းနဲ့ ရပ်မထားဘူး။

အလယ်မဆိုတဲ့ သီလခန်းနဲ့ ရပ်မထားဘူး။

အဆုံးမ ဆိုတဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ထိ ဘာဝနာခန်း ပညာခန်းတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံညွှန်ပြနိုင်ပါမှ အဆုံးအမသြဝါဒ စစ်စစ်ဖြစ်ပါတယ်။

[အညွှန်း။ ။ '၉၆၊ သုဝဏ္ဏသျှမ်တောင်သြဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

ဆရာများလျှင် တစ်ကမ္ဘာ

ဆရာများလျှင် တစ်ကမ္ဘာ၊ တပည့်များသော် တစ်ဘဝ တဲ့။

ဆရာအရွေးမှားလျှင် သားတို့ဘဝ လူဖြစ်လာရကျိုး နပ်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ လေ့လာလိုက တွေ့သမျှဆရာ လေ့လာပါ၊ တပည့်ခံတော့မယ်ဆို ဆရာကောင်းကို ရွေးချယ်ပါ။ ဆရာကောင်းမှာ နည်းကောင်းရှိလို့ ကောင်းလာတာ၊ သူ့နည်းကောင်း ရမှ ကိုယ်ကောင်း ဖြစ်မှာ။

နည်းကောင်းရှိဆရာမှာလည်း နည်းကောင်းပြီး ဉာဉ်ကောင်း ရှိဦးမှ၊ နည်းကောင်းနောက် ဉာဉ်ကောင်းမထောက်ပြန်လျှင်လည်း ကောင်းတစ်ဝက် ဆိုးတစ်ခြမ်း ပါလာတတ်တယ်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၈၄ ထုတ် မင်္ဂလာစာရဏကယာ၊ ပအကြိမ်၊ စာ-၁၂]

http://www.dhammadownload.com

လူယုတ်မာ

* တစ်ဖက်သား ချောက်တွန်းပြီး မိမိ ကောင်းစား ရေး အလေးပေးသူ တစ်ယောက်၊
* ရလျှင် တစ်မျိုး မရလျှင် တစ်မျိုး ဆက်ဆံတတ် လေသူ တစ်ယောက်၊
* အလိုက်သင့် ပေါင်းပြီး အတွင်းကြိတ် မကောင်း ကြံလေသူတစ်ယောက်၊

သည်သုံးယောက်ကို မပေါင်းလေနဲ့။ နီးသော်မှ မစပ် ယှက်လေနဲ့။။

သည်သုံးယောက်ဟာ မူးယစ်ရမ်းကားတတ်သူထက် ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ သတ်ရဲဖြတ်ရဲသူထက်လည်း ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ သူခိုး ဓားပြ စတဲ့ ဒုစရိုက် သမားများထက်လည်း ကြောက်စရာကောင်းသေးတယ်။

[အညွှန်း။ ။ မင်္ဂလာဓာရဏာကထာ၊ ပအကြိမ်၊ စာ-၂၇၊ ၁၉၉၄]

http://www.dhammadownload.com

သူတော်ကောင်း သူတော်စင်

သူတော်ကောင်းဆိုတာ
သူတော်ဖို့ ကိုယ်ကောင်းပေးနေတာ
သူတော်စင်ဆိုတာ
သူတော်ဖို့ ကိုယ်စင်ကြယ်ပေးနေတာ။

သမ္မာဝါဒီသမား သူတော်ကောင်းအစားစားတို့ရဲ့ အမူအကျင့်တွေဟာ ကိုယ်ကျင့်ကောင်းကို ရွေးဆယ်၊ ကိုယ်ကျင့်ယုတ်ကို ဘေးဖယ်ထားပြီး ကိုယ်စိတ် စင်ကြယ်ခြင်းကို အလေးပေးတယ်။ သူတစ်ပါး မကျေချမ်းသောအမှု ဘာတစ်ခုမှ မပြုရဘူး။

သူတစ်ပါးအကျိုးများကို အခုရော နောင်ပါ တိုးပွားစေမယ့် အရေးကိုသာ အရေးပေးရမယ်။

[အညွှန်း။ ။ ၃၈၊ ကျောက်ထီးတောရသြဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

ဆရာကောင်းဆိုတာ

ဆရာကောင်းဆိုတာ တပည့်နဲ့ ပတ်သက်လာလျှင် ဘုရား စိတ်မျိုး ထားနိုင်မှ...၊ သူ့လက်ရှိနည်းပညာကို ပေးမယ်၊ မတော်တာ တွေ့လည်း ဆုံးမမယ်၊ ဘေးကင်း ရန်ကင်း အောင်လည်း သူ့သီလသိက္ခာများနဲ့ အကာအကွယ် ပေးမယ်၊ မိမိနဲ့ ခြေရာမတူအောင် ဆရာစား ချန်တာမျိုး လည်း ကင်းပမယ်။

တပည့် ရှေ့အလားအလာ ကောင်းနေလျှင် မိမိထက်တော်တဲ့ ဆရာထံကိုလည်း သွားရန် ညွှန်ကြားမယ်ဆိုရင် သည်ဆရာမျိုးဟာ အနန္တဂိုဏ်းဝင် ဆရာပဲ၊ သည်ဆရာမျိုးမှ ဆရာကောင်း မဟုတ်လျှင် ဆရာကောင်းဆိုတာ လောကမှာ ဆိတ်သုဉ်းပြီပေါ့။

[အညွှန်း။ ။ မင်္ဂလာစာရဏကထာ၊ ၁၉၉၄၊ ပအကြိမ်၊ စာ-၁၁၂]

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်ပြောနေကြသည်

လူတွေဟာ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်ပြောနေကြတာပဲ။

ဒါကြောင့် သူ့အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိချင်ရင် သူ့ပြောစကား နားစိုက်ထောင်ပေးလိုက်ရုံပါပဲ။ ပါဠိလိုကတော့...

'ကတိကဝါကျံ ဗျတ္တိ ပမာဏံ' တဲ့။

သူ၏ စွမ်းပကားသတ္တိများကို ခန့်မှန်းလိုလျှင်

သူ့ပြောစကား နားထောင်ပါ...တဲ့။

[အညွှန်း။ ။ ၉၈၊ ဝေဒလ္လချောင်ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

သွေးအလုံနှင့် သားအလု

သိက္ခာကြောင့် လှတဲ့အလှက သွေးအလှ...၊

ဝတ်စားတန်ဆာ ဒွါရရာကြောင့် လှတဲ့အလှက နံ့သားအလှ...၊

သားအလှထက် သွေးအလှက ပိုကြည့်ကောင်းတယ်၊

ပြင်ပအလှထက် အတွင်းသားအလှက ပိုလေးနက်စေတယ်၊

သည်တော့...

အဝတ်ဟောင်းသော်မှ အလှမအိုတော့ဘူးပေါ့၊

အပြုလိုသော်မှ အလှမအိုဘူးပေါ့။

[အညွှန်း။ ။ မင်္ဂလာဓာရဏာကထာ၊ စာ-၁၂၅၊ ပအကြိမ် ၁၉၉၄]

http://www.dhammadownload.com

လူဆိုးသုံးယောက်
လူမိုက်သုံးဦး

လူတွေရဲ့ လိုချင်စွဲလမ်းမှု လောဘတဏှာဆိုတာ...

၁။ မိမိကိုယ်တိုင် လိုချင်လွန်းလို့ အကောင်းထင် လိုက်စားနေတဲ့ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုက တစ်ခု၊

၂။ မိမိ ရရှိထားတဲ့ ဘဝနဲ့စည်းစိမ်အပေါ် အကောင်း ထင်မိတဲ့ ကာမဂုဏ်ခံစားလိုမှုက တစ်ခု၊

၃။ မိမိ ယခု ခံစားနေရတဲ့ ဘဝစည်းစိမ်များထက် ပိုကောင်းမယ်ထင်တဲ့ ဘဝစည်းစိမ်အပေါ် လိုလားမှုက တစ်ခု...၊

ဒီသုံးခုအပေါ်မှာ လောဘတဏှာ ဖြစ်ပေါ်နေတာ၊

တကယ်တော့ ဒီသုံးခုဟာ မိမိကို အမြဲဒုက္ခပေးမယ့် လူဆိုးလူမိုက်သုံးဦးနဲ့ အတူတူပဲ။

[အညွှန်း။ ။ '၉၇၊ နတ်တလူတောရဩဝါဒ]

သုဝဏ္ဏသျှမ်တစင်

http://www.dhammadownload.com

စရိုက်တိုက်ပွဲ

စရိုက်မတူသူ ကိုယ်ချင်း တွေ့မိကြလျှင် တစ်ဖက် ဖက် လိုက်ပေါင်းပါ။

မိဘနှင့်သားသမီး စရိုက်ချင်းမတူလျှင် မိဘဘက်သို့ သားသမီးက လိုက်လျောခြင်းဖြင့်သို့မဟုတ် သားသမီးသို့ မိဘက လိုက်လျောခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်ဖက် ပူးပေါင်းပေးမှ သည်းခံလို့ရမှာ၊ သို့မဟုတ်က စရိုက်ချင်း တိုက်နေကြ သဖြင့် အချိန်ပြည့် တကျက်ကျက်။

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ဆရာနဲ့တပည့်ဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း တစ်ဖက်ဖက်လိုက်၊
လင်နှင့်မယား ဆိုလျှင်လည်း တစ်ဖက်ဖက်လိုက်၊
တစ်ဖက်က တစ်ဖက်သို့ မလိုက်လျော့လျှင် တကျက်ကျက်၊

အိမ်ကျက်သရေမင်္ဂလာ ပျက်သွားပြီ။ ကိုယ်စောင့်နတ်တွေလည်း နားမခံသာ၊ အိမ်စောင့်နတ်တွေလည်း နားမခံသာ၊ ကံထိန်းနတ် ဥစ္စာစောင့်နတ်တွေလည်း နားမခံသာ၊ နတ်တို့ နားမခံသာလို့ ရှောင်သွားမည်၊ သို့မဟုတ် လက်ပိုက်ကြည့်နေမည်ဆို...

အဲဒီအိမ် စီးပွားမတက်၊ နေသမျှလူ စိတ်မအေးရ၊
လာသမျှ ဧည့် မဆက်ဆံချင် ဖြစ်ပြီ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၃၄ ပအကြိမ်ထုတ်
မင်္ဂလာစာရဏကထာ၊ စာ-၁၃၁]

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ရှေ့ပြေးယုန်နဲ့ နောက်လိုက်ခွေး

ကိုယ်ကျိုးစီးပွား တစ်ခုတည်းကို ကြည့်တဲ့သူ ဆိုတာ အမဲလိုက်ခွေးနဲ့ အတူတူပဲ။ ဆိုပါစို့၊ တောထဲမှာ ယုန်နဲ့ ခွေး ပြေးနေတာချင်းကတော့ အတူတူပဲ။ ယုန်က ရှေ့က ပြေး နေတယ်။ ခွေးက နောက်က ပြေးလိုက်နေတယ်။ ပြေးနေ တာချင်း တူပေမယ့် ပြေးရတဲ့အကြောင်းရင်းက မတူဘူး။

ယုန်ပြေးတာက ခွေးလက်က အသက်လွတ်ချင်လို့၊

ခွေးပြေးတာက ယုန့်အသက် သတ်ဖြတ်စားသောက် ချင်လို့၊

ပြေးတာချင်းတူပေမယ့် သဘောထားချင်း မတူဘူး။

နောက်လိုက်ခွေးဟာ ရှေ့ပြေးယုန်ရဲ့သဘောထားကို နည်းနည်းမှ မစဉ်းစားဘူး၊ လုံးဝအရှင်း ကိုယ်ချင်းမစာဘူး။

ခွေးဟာ ယုန်သားစားဖြစ်ဖို့ တစ်ခုတည်းပဲ သိတယ်။

ဒီတော့ ကိုယ်ကျိုးရှာသမားဆိုတာ ယုန်နောက်က ပြေးလိုက်နေတဲ့ ခွေးနဲ့ ဘာထူးမလဲ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၃၅၁၊ သာစည် ရွှေကျောင်းကုန်းတောင်ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

တစ်ချက်မှားလျှင် တစ်သက်လုံး ဒုက္ခများ

လူမှုရေးနဲ့ဖြစ်စေ၊ အိမ်ထောင်ရေးနဲ့ ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးနဲ့ ဖြစ်စေ ...

တစ်ချက်မှားလျှင် တစ်သက်လုံးဒုက္ခများတတ်တယ်။

ကောင်းသတင်း ဆယ်မျိုးကို မကောင်းသတင်း တစ်မျိုးတည်းနဲ့ ပယ်ဖျက်လို့ရသော်လည်းပဲ မကောင်းသတင်း အစွန်းအထင်းလေးတစ်ခုကျတော့ ကောင်းသတင်း ဆယ်မျိုးနဲ့လည်း မဖုံးနိုင်ဘူး။ သည့်ထက်များနဲ့လည်း မဖိနိုင်ဘူး။ ဘာ့ကြောင့်ဆို မကောင်းမှု ပြုကျင့်ရာကျတော့ 'မကောင်းစေတနာက ပြင်းထန်အားအလွန်ကောင်းပြီး' ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရက်ရက်ရောရောကြီးနဲ့ နှစ်နှစ်ကာကာကြီး ပြုတတ်ကြလို့ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဖက်က မာန မကင်းနိုင်ကြသေးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်းပဲ တစ်ဖက်သား မကောင်းသတင်းမျိုးကိုမှ ရွေးပြီးကြားလိုကြတယ်။ မိမိထက် ကောင်းပါပေသည်၊ သာပါပေသည် ဆိုတာမျိုးကျတော့ နှုတ်တွန့်နေတတ်ကြပြန်တယ်။ သည်လို ကိုယ့်ဘက်ကလည်း သန်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဘက်ကလည်း လက်လန်လို့ မကောင်းမှုတစ်ခုပြုမိပြီဆိုလျှင် အတော်နဲ့ နာလန်မထူနိုင်တော့ဘူး။

[အညွှန်း။ ။ မင်္ဂလာစာရဏကထာ၊ စာ-၂၆၊ ၂၇/ ၁၉၉၄]

http://www.dhammadownload.com

ဖျိုင်းရယ် ကျွဲရယ် လူရယ်

လူလူချင်း၊ သတ္တဝါအချင်းချင်း ကိုယ်ချင်းမစာ မေတ္တာမထား ရိုင်းပျစော်ကားမှုတွေ များလာလိုက်တာ လူဆိုရင် တိရစ္ဆာန်ကတောင် အယုံအကြည်မရှိတော့ပါဘူး။

လယ်တောလေးတစ်ခုမှာ ဖျိုင်းတစ်အုပ် အစာရှာနေတယ် ဆိုပါစို့၊ အဲဒီဖျိုင်းအုပ်ကြီးနား ကျွဲကြီးတစ်ကောင် ရောက်လာပါရော၊ ဖျိုင်းအုပ်ကြီး လန့်ပျံတယ်လို့ မမြင်ဖူးခဲ့ပါဘူး။ သူတို့ကို ရန်မလုပ်မှန်း သိတော့ အဲဒီကျွဲကြီးပေါ် တက်ပြီးတော့တောင် ခိုနားကြပါသေးတယ်။ ကျွဲကြီးရဲ့ ချိုဖျားပေါ်မှာ၊ ကျွဲကြီးရဲ့ကျောကုန်းပေါ်မှာ ဖျိုင်းကလေးတွေ ခိုနားနေတာ ကြည့်လို့တောင် တစ်မျိုးကောင်းပါသေးတယ်။

အဲဒီအချိန် လူတစ်ယောက်များ ကျွဲကြီးနား မယောင်မလည် ရောက်လာလို့ကတော့ ဖျိုင်းအုပ်ကြီး အလန့်တကြား ထပျံပါလေရော၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ...၊ လူသားတို့ ပစ်ခတ်ဖမ်းဆီးတဲ့ဒဏ် ဖျိုင်းတို့ ခံရလှဖူးပြီလေ။

ဩော်...လူသားတို့ဘဝ

ကျွဲလောက်မှ ယုံကြည်မှု မရကြပါတကား။

[အညွှန်း။ ။ ’၉၆၊ သုဝဏ္ဏသျှမ်တောင်ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

သီလတန်ခိုး အကျိုးများစွာ

ကိုယ်ကျင့်သီလဟာ...

မိသားစုကြည်ညိုမှုကိုလည်း ရစေနိုင်တယ်၊ သားသမီးတွေရဲ့အားကိုးရာ မိခင်ကောင်း ဖခင်ကောင်းတွေ ဖြစ်မယ်၊ သေသူ မိဘနဲ့ ဆွေမျိုးတွေကိုလည်း'အောက်တန်းစားဘဝမှ အထက်တန်းစားဘဝသို့' ရောက်အောင် ကယ်တင်နိုင်တယ်။ (သီလပြည့်စုံတဲ့ သားသမီးတို့ရဲ့ ပြုတဲ့ဒါန၊ ပေးဝေတဲ့အမျှတို့ဟာ မိဘဆွေမျိုး သေသူတို့ထံ တိုက်ရိုက် ရောက်လို့ စုးရှစေမှာ)၊ ကိုယ့်ဘဝ ကောင်းစားရေးကိုလည်း တာဝန်ယူနိုင်တယ်။

အကျင့်မှန်လို့ အာရုံမှန်ယူပြီး သေတတ်လျှင် လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ ရောက်ဖို့ သေချာပြီ။ တစ်ယောက်တည်း တောတောင်ထဲမှာနေလျှင်လည်း နတ်တို့ရဲ့ အကူအညီ ရစေနိုင်တယ်။ (သီလစင်ကြယ်သူရဲ့ ကိုယ်နှင့်စိတ်သာလျှင် နတ်တို့ရဲ့အဆင့်အတန်းနှင့် မှီလို့ နတ်တို့ရဲ့ တန်းတူဆက်ဆံမှုကို ခံယူရရှိမှာ)။

http://www.dhammadownload.com

ကျင့်လိုတဲ့ ဈာန်သမာပတ် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ဓာတ်တို့ကိုလည်း အလွယ်တကူရစေနိုင်တယ်။ (သီလစင်လို့ ကိုယ်ကျင့် မှန်သူမှာသာ စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး ဈာန်သမာပတ် ... ထက်သဖြင့် ဈာန်မဂ်သို့ ကူးနိုင်မှာ...)

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၄ ထုတ် မင်္ဂလာဓာရဏကထာ၊ ပအကြိမ်၊ စာ-၈၇]

http://www.dhammadownload.com

သနပ်ခါး တစ်ဖက် အိုးမဲ တစ်ဖက်

ကြက်ကိုသတ်ပြီး ဆွမ်းတော်ကပ်ရာမှာ ဘုရားရှင် အပေါ် ညွတ်ကိုင်းသော စိတ်စေတနာတို့ကြောင့် ကုသိုလ် ရတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြက်သတ်မှုက မနေပါဘူး။ ဒီလိုပဲ ကျွဲ၊ နွား၊ ဝက်၊ ငါး၊ ပုစွန်တွေ သတ်ဖြတ်ပြီး အလှူ ကြီးပေးတဲ့ စေတနာကြောင့် ကုသိုလ်ရတာ မှန်ပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက်တော့ဖြင့် ကုသိုလ်ရ၊ တစ်ဖက်သားကျတော့ ဘယ်လိုနေနေ၊ ဘယ်လိုသေသေ ဆိုတော့ သနပ်ခါး တစ် ဖက်၊ အိုးမဲ တစ်ဖက် သုတ်လိမ်းထားတဲ့ မျက်နှာလိုပါပဲ။

အကောင်းနဲ့ အဆိုး၊ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ် ရောရာ သာ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် အကျိုးပေး မစင်ကြယ်တော့ပါဘူး။

လှူရသော အကျိုးကြောင့် ကြီးပွားမယ်၊ ချမ်းသာမယ်၊

ကြက်သတ် ဝက်သတ် အကြောင်းကြောင့် အသက်တို မယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲမယ်။

အပြစ်လွတ်တဲ့ သန့်ပြန့်စင်ကြယ်တဲ့ အကျိုးပေး ခံစား ခွင့် မရကြရှာဘူး။

[အညွှန်း။ ။ '၉၇၊ မတ်လ ပျဉ်းမနား လက်လုပ်တောင် ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

အမှောင်ကြီးလေ အရှောင်ခက်လေ

မသိမိုက်ထက် သိမိုက်က ပိုပြီးဆိုးတယ်၊

ကလေးမိုက်ထက် လူကြီးမိုက်က ပိုပြီးကြောက်စရာကောင်းတယ်။

မိုက်သင့်တဲ့အချိန် မိုက်တာထက် မမိုက်သင့်တဲ့အချိန် မိုက်မိလျှင် အချိန်မဲ့အမှောင်ဟာ ရှောင်သူ မလွတ်တတ်ဘူးတဲ့၊ အမှောင်ကြီးလေ အရှောင်ခက်လေပဲ။ အရိုးရင့်လေ ခေါင်းမာလေပဲ။ နှလုံးအိမ်ကျယ်လေ မိုက်သွေးအခိုများလေပဲ။ သည်လိုလူစားမျိုးမှာ တစ်လမ်းသွားသာ ရှိတော့မှာ၊ နှစ်လမ်းသွား မရှိ...။

ရှိသမျှအရာအားလုံး အောက်ကိုချည်း လှည့်နေတယ်။ ကိုယ်တတ်သလောက် စိတ်အောက်စိုက်နေတတ်တယ်။ စိတ်ထက်သလောက်လည်း အောက်ဘက်အသွား သန်နေတတ်တယ်။ သည်လိုဘဝမျိုး၊ အသိမျိုး၊ အမူအကျင့်မျိုးတွေဟာ ဘုရားသာသနာနဲ့ တွေ့တုန်းအခါမှာ မရှိသင့်တော့ဘူး။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၄ ပအကြိမ်ထုတ် မင်္ဂလာစာရဏကထာ၊ စာ-၉၆]

http://www.dhammadownload.com

ကံပြိုင်သတ္တဝါများ

လူနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကို 'ကံပြိုင်သတ္တဝါများ' လို့ ဆိုရတယ်။

* လူဆိုတာ စိတ်ကောင်းနဲ့ ဖန်တီးထားတဲ့ ပေးကမ်း ရက်ရောခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာ မေတ္တာထားခြင်း၊ တန်းတူဆက်ဆံခြင်းတို့ကြောင့် လူဖြစ်လာရတာ၊ ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေး ခံစားတာ၊
* တိရစ္ဆာန်တွေမှာတော့ စိတ်ယုတ်မာနဲ့ ဖန်တီးထားတဲ့ လူရဲ့ ဖျက်ဆီးခြင်း၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်ခြင်းတွေကြောင့် တိရစ္ဆာန် ဖြစ် သွား ကြ ရ တာ၊ အ ကု သိုလ် ကံ အကျိုးပေး ခံစားရတာ၊

ကံတစ်ခုတည်းမှာ အကောင်းနဲ့ အဆိုး ကွဲသွားတဲ့ အတွက်...

အကျိုးပေး ကွာရတဲ့ 'ကံပြိုင်သတ္တဝါများ' လို့ ဆိုရမယ်။

[အညွန့်။ ။ '၉၇–ဧပြီလ၊ ဘုန်းတော်ပြည့်စခန်း၊ညြဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

လောကပြစ်နှင့် သံသရာပြစ်

အပြစ်မကင်းသော အလုပ်မျိုး လုပ်မိပါက မကြီးပွား မတိုးတက်နိုင်၊

အပြစ်ကား လောကပြစ်နှင့် သံသရာပြစ် နှစ်မျိုး ခွဲထားရပါတယ်။

လောကပြစ်များကတော့မင်းပြစ်မင်းဒဏ်မကင်းသော အလုပ်မျိုး၊ သူတစ်ပါးတို့ စိတ်ဆင်းရဲမည့် အလုပ်မျိုးများ ဖြစ်ပြီး သံသရာပြစ်ကတော့ အပါယ်လေးဘုံပို့လွှတ်တတ်သည့် ကြိုက်လျှင် ကြိုက်သည့်အလျောက်၊ မကြိုက်လျှင် မကြိုက်သည့်အလျောက်၊ မသိလျှင်လည်း မသိသည့် အလျောက် ကျူးလွန်တတ်သည့်အကုသိုလ်မျိုးတွေပါ။

မင်းပြစ်တွေ အများကြီးထဲမှာ အရက်ရောင်းဝယ်၊ လက်နက်ရောင်းဝယ်၊ အဆိပ်ရောင်းဝယ်၊ ပြည့်တန်ဆာမွေး၊ ကျွန် (လူ) အရောင်းအဝယ်လုပ်၊ သားငါး သတ်ဖြတ်မှု အရောင်းအဝယ်များသည် အဓိကပါ။

http://www.dhammadownload.com

သံသရာပြင်အများကြီးထဲမှာ ကံငါးပါးဖျက်၍ စီးပွားရှာမှု အဓိကပါ။ ဒါတွေ အားလုံး ရှောင်ပြီး ရှာကြံတဲ့ စီးပွားရေးမှ အပြစ်မဲ့ ကြီးပွားရေးသို့ ဆိုက်စေမှာပါ။ သည့်ထက် တတ်နိုင်လျှင် ပရဟိတဖြစ်သော အများကောင်းကျိုးတွေ လုပ်ကြရမှာပါ။

[အညွှန်း။ ။ '၉၄ ပအကြိမ်ထုတ် မင်္ဂလာဓာရဏကထာ၊ စာ-၂၀၂]

http://www.dhammadownload.com

လယ်ကောင်းနှင့် လူကောင်း

လယ်ကောင်း ယာကောင်းဆိုတာ စားကောင်း အား ဖြစ်တဲ့ သီးနှံတွေ သီးပေးရတယ်။ အဲဒီ လယ်ထဲ ယာထဲမှာ မစားကောင်းတဲ့ ပေါင်းမြက်တွေ ပေါက်လာရင် လယ်ဆိုး ယာဆိုး ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။ ဒီလိုပဲ...

စိတ်ကောင်း၊ စေတနာကောင်း၊ ကုသိုလ်ကံကောင်း ကြောင့် လူဖြစ်လာရာမှာ အဲဒီလူရဲ့စိတ်ထဲ ရာဂစိတ်၊ ဒေါသ စိတ်၊ မောဟစိတ်၊ လိုချင်စိတ်တွေ ခိုအောင်းပါဝင်လာတဲ့ အခါ လူကောင်းက လူဆိုးဖြစ်သွားတော့တာပဲ။

[အညွှန်း။ ။ '၉၇၊ ဇွန်လ နတ်တလူတောရသြဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ကျိုးစွန့်သူရဲ့နောက်မှာ

ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ်သူရဲ့နောက်မှာ လောကကြီးကို စောင့်ရှောက်တဲ့လောကပါလ နတ်များနဲ့ ဆိုင်ရာအပအသ များ လိုက်လံကူညီကြရတယ်။ ရတနာသုံးပါးနဲ့ အနန္တ မေတ္တာရှင် မိဘလုပ်ကျေးသူရဲ့နောက်မှာ သာသနာစောင့် နတ်များနဲ့ ရိုးရာထိန်းနတ်များ မနေသာဘူး။ လိုက်ပါစောင့် ရှောက်ပေးကြရပြန်တယ်။

တစ်ပွင့်လျှင် တစ်ပြည်တန်တဲ့ ကျောက်မျက်ရတနာ များ ထားရှိရာဘဏ္ဍာတော်တိုက်ကို အစောင့်ထူထပ်စွာ ချ ပြီး လုယက်ဖျက်ဆီးမယ့် လူဆိုး သူခိုးတို့ရဲ့ ဘေးရန်မှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု ပေးကြရသလိုပါပဲကွယ်။

ဘာ့ကြောင့်ဆို အဲဒီကိုယ်ကျိုးစွန့်သူရဲ့စိတ်ဓာတ်မှာ ရာဂ၊ ဒေါသ စတဲ့ကိလေသာများ ကင်းစင်ပြီး ကိုယ်ကျင့် သီလ အထူးကောင်းမွန်နေလို့ပါပဲ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၄-ပအကြိမ်ထုတ် မင်္ဂလာဓာရဏာကထာ၊ စာ-၆၉]

http://www.dhammadownload.com

ပေါင်းမြက်သုတ်သင်ရေး

စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်း ဆိုတာက တကူးတက စိုက်ရပျိုးရ ပြုစုပျိုးထောင်ရတယ်။ လုံ့လ ဝီရိယ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနိုင်ပါမှ သီးပင်စားပင်တွေ ရှင်သန်နိုင်တယ်။

စိတ်ဆိုး စေတနာဆိုး ဆိုတာတွေက တကူးတက စိုက်ပျိုးစရာမလိုပါဘူး။ သူ့အလိုလို ပေါက်လာတဲ့ ပေါင်းမြက်တွေလိုပဲ၊ အပြိုင်းအရိုင်း တောထနေတာ၊ ပေါင်းမြက်တွေကို မနိုင်ရင် စားကောင်းတဲ့သီးနှံတွေကို ဖုံးလွှမ်းဖျက်ဆီးပစ်မှာပဲ။ လယ်ထဲမှာ ပေါင်းနုတ်၊ ပေါင်းလိုက်ရသလို တို့စိတ်ထဲမှာလည်း အယုတ်အညံ့ အဖျင်းတွေကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းပစ်ရမယ်။

ဒါမှသာ စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းတွေ ရှင်သန်ခွင့် ရမယ်။

[အညွှန်း။ ။ '၉၈၊ ဝေဒလ္လချောင်း ဩဂါ၃]

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

သောက အမာရွတ်

မရှိကြောင့်ကြ၊ ရှိကြောင့်ကြ . . . တဲ့။

ဒီစကားက ကာမဝိတက်နဲ့ ဗျာပါဒဝိတက်တို့ရဲ့ နှစ်ပါးသွားခန်းကို ပုံဖော်ပေးနေသလိုပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ လောဘနဲ့ သောကကို ဖော်ပြနေတာ၊ သောကဆိုတာ သူ့အလိုလိုရောက်လာတာ မဟုတ်ဘူး၊ လောဘခေါ်လာတာ၊ လောဘကြီးလေ သောကကြီးလေပဲ၊ လောဘက လိုချင်တုန်း ပူဆာ၊ ယူစရာရတော့ ပြန်သွားသေးတယ်။ သောကကတော့ အိမ်ခေါင်မိုး ခိုငှက်တွေ နားသလိုပဲ၊ ဘယ်တော့မှ တိတ်ဆိတ်တယ် မရှိဘူး။

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

လောဘက အနာပေါက်တာနဲ့ တူတယ်။ အနာပျောက်သွားပေမယ်လို့ အမာရွတ်ကြီးကျန်ခဲ့သလို သောကက ပျောက်သွားတယ် မရှိတော့ပါဘူး။ ညအိပ်ရာဝင်ရင် တောင် မနက်ဖြန်အတွက် စရန်သတ်ထားလေ့ရှိတယ်။ နိုးတော့လည်း လူနိုးလို့ နိုးရတယ်မရှိပါဘူး၊ သူနိုးလို့ချည်း နိုးခဲ့ရတာ၊ သောကကို ပြောတာ။

ဒီတော့လူတစ်ယောက်ရဲ့အသက်ဟာရုပ်နာမ်နှစ်ပါး အစား လောဘနဲ့ သောကအကြား တည်နေရသလိုပဲ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အလုပ်ဆိုတာလည်း လောဘ၊ သောက နှစ်ပါးရဲ့ နေအိမ်မှာပဲ ရှိတော့တယ်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၃၅၃၊ သာစည် ရွှေကျောင်းကုန်းတောင် ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

စိတ်မှန်သမျှ အကောင်းကြိုက်

* ကိလေသာ ဘယ်လောက်ကြီးကြီး အာရုံတစ်ချက် ဖျက်ဆီးနိုင်လျှင် ငြိမ်ကျပိကျသွားစေတယ်၊
* ကိလေသာသို့ မိမိစိတ် ဘယ်လောက်စွဲစွဲ အာရုံကောင်း တစ်ချက်မိလျှင် ငြိမ်ကျဝပ်ကျသွားစေတယ်။

မိမိစိတ်နဲ့ ကိလေသာတို့အကြား သတိလေး ကြားခံထားပြီး သရဏဂုံ ပွားထုံနေလျှင် စိတ်ယုတ်မာဟာ တစ်မုဟုတ်ချင်း စိတ်ကောင်းအသွင်သို့ ပြောင်းသွားစေတယ်။ စိတ်မှန်သမျှ အကောင်းကြိုက်ချည်းပဲ။ ကိလေသာထက် ကောင်းတဲ့ အာရုံ တွေ့လျှင် ချက်ချင်းလက်လွှတ်ပြီး တန်းနေအောင် လိုက်တော့တာပဲ။ စိတ်မှန်သမျှ အသက်သာ ကြိုက်ချည်းပဲ၊ ပင်ပန်းမှု ခံစားခွင့်ရတဲ့ ကိလေသာထက် မပင်မပန်း ခံစားရတဲ့ အာရုံကောင်းလေး မိသွားလျှင် တစ်ချီတည်း လက်မလွှတ်တော့ဘူး။

အကောင်းကြိုက် အကောင်းဆုံးမိသွားမှကိုး။

[အညွှန်း။ ။ မင်္ဂလာမာရဏကထာ၊ ၁၉၉၄-ပအကြိမ်၊ စာ-၉၁]

http://www.dhammadownload.com

အဖြူနဲ့အမည်း

ပူပြင်းတဲ့နေရောင်ကို အဖြူရောင် အဝတ်အစားတွေက ကန်လွှတ်နိုင်စွမ်းရှိသလိုပဲ ကိလေသာအပူတိုက်၊ အာရုံငါးပါးအတိုက်ဒဏ်တွေကို စင်ကြယ်တဲ့အဖြူရောင်စိတ်က ကန်လွှတ်နိုင်စွမ်း ရှိတယ်။

ပူပြင်းတဲ့နေရောင်ကို အမည်းရောင် အဝတ်အစားတွေက စုပ်ယူထားသလိုပဲ ကိလေသာအပူတိုက်၊ အာရုံငါးပါး အတိုက်ဒဏ်တွေကို စိတ်ညစ်ပုပ်၊ စိတ်ယုတ်မာ စိတ်မည်းတူက ဆွဲစုပ်သိုလှောင်ထားလေ့ရှိတယ်။

[အညွှန်း။ ။ ၂၆-၆-၉၉၊ ဝါးသုံးရုံတောရဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

ဖားတစ်ပိုင်း ငါးတစ်ပိုင်း လူ

လူတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် နေလေ့မရှိဘူး။

စိတ်က တပိုတပါး အမြဲသွားနေတယ်။ အာရုံတွေ နောက် တကောက်ကောက် လိုက်နေတယ်။ ယောကျ်ား တစ်ယောက် ဆိုပါစို့၊ မိန်းမတစ်ယောက်ကိုမြင်လိုက်တာ နဲ့ မူလယောကျ်ားစိတ်ရဲ့နေရာမှာ အဲဒီမိန်းမရဲ့ စိတ် အဲဒီ မိန်းမရဲ့ အကြောင်းအရာက နေရာယူသွားပြီ။ ဒီတော့ ယောကျ်ားကိုယ်နဲ့ မိန်းမစိတ် ဖြစ်သွားပြီ။

မိန်းမတစ်ယောက်လည်း ဒီလိုပဲ၊

တစ်ဖက်က ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို စိတ်ဝင်စား နေရင် ယောကျ်ားစိတ်နဲ့ မိန်းမကိုယ် ဖြစ်သွားပြီ။

ဒီလိုပဲ ခွေးမြင် ခွေးစိတ်၊ ဝက်မြင် ဝက်စိတ် စွဲစိတ် တွေနဲ့ နေနေသမျှ ကိုယ်ပိုင်စိတ်နဲ့ နေတယ်လို့ မဆိုနိုင် ဘူး။ အာရုံတွေနောက် စိတ်ရောက်လေတိုင်း တစ်ဖက် အာရုံများအတိုင်းချည်း စိတ်ကူးဝင်နေရလေတော့ အချိန် ပြည့် ဖားတစ်ပိုင်း ငါးတစ်ပိုင်းဘဝကို ရောက်နေခဲ့ကြပြီ။

ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် အချိန်ပြည့် တည့်တည့်နေ လေ့ မရှိတော့ဘူး။

[အညွှန်း။ ။ '၉၆၊ သုဝဏ္ဏသျှမ်တောင် ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

သူ့အိတ်ထဲက ပိုက်ဆံ

စီးပွားရေးဆိုတာ
သူ့အိတ်ထဲက ပိုက်ဆံ
ကိုယ့်အိတ်ထဲ ရောက်အောင် လုပ်တာ…။

[အညွှန်း။ ။ ၁၃၅၃၊ သာစည် ရွှေကျောင်းကုန်းတောင် ဩဝါဒ]

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

အကောင်းကြိုက်

* သင်သည် အကောင်းကြိုက်သမားဆိုတာ တကယ်မှန်သလား။

* အကောင်းကြိုက်သမားတို့မည်သည် ကောင်းသော မှန်သော စကားတို့ကိုသာ ပြောဆိုတတ်ခြင်း

ကောင်းသော မှန်သော အလုပ်ကိုသာ လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်း

ကောင်းသော မှန်သော အကြံကိုသာ ကြံစည်ခြင်း ပြုလုပ်တတ်ချေ၏။

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

* အကယ်၍ ထိုမှပြောင်းပြန်
မကောင်းကြံ မကောင်းပြော
မကောင်းသော အလုပ်မျိုး
လုပ်နေရင်းက ကောင်းစားချင်သည် ဆိုလေရာ
'ငါးပိပုပ်...တယ်ကောင်း'
ဆိုသည့်စကားကဲ့သို့
ရှေ့နောက်နှစ်ပါး
တစ်သားတည်း ကျမည်မဟုတ်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၃၆၀ ပြည့်နှစ်၊ နယုန်လဆန်း ၁၄ ရက်၊ ရွှေဘိုမြို့၊ ဝေဠုဝန်တိုက်သစ် တရားပွဲတွင် ဖြန့်ဝေသော ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

မျက်စိအောက်က တစ်စက္ကန့်

* သင်သည် အချိန်၏တန်ဖိုးကို သိလျှင်
သင့်မျက်စိအောက် ရောက်လာသော တစ်စက္ကန့်ကို
ထိထိမိမိ သုံးကြည့်စမ်းပါ။

* ထိုပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်
မျက်စိအောက်ရှိ စက္ကန့်တိုင်းကိုသာ
အလွတ်မပေးဘဲ အသုံးချသွားလျှင်
မိနစ်ကိုသော်လည်းကောင်း၊
နာရီကိုသော်လည်းကောင်း
ရက်၊ လ၊ နှစ် တို့ကိုသော်လည်းကောင်း
ထို့ထက်အလွန် သင့်ဘဝနှင့် အများကိုပင်
ပိုင်ဆိုင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာချေမည်။

* ချိန်ကြည့်မနေလေနှင့်၊
ချိန်ကြည့်က လွဲတတ်လှချေသည်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၃၆၀ ပြည့်နှစ်၊ နယုန်လဆန်း ၁၄ ရက်၊
ရွှေဘိုမြို့၊ ဝေဠုဝန်တိုက်သစ် တရားပွဲတွင် ဖြန့်ဝေသော သြဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

ခရီးမဆုံးသေး

* သူတော်ကောင်းတို့ ပြောသောစကား
ကောင်းပါပေသည် သဘောကျပြီး
ထိုပြောစကားအတိုင်း မလိုက်နာချေလျှင်
သူတစ်ပါး ပါးစပ်ဖျား အနားယူနေသူ
ခရီးသည်သာတည်း။

* သူ့အိမ်သွား အနားယူနေသူသည်
ကိုယ့်အိမ် မဟုတ်လေရကား
ခရီးမဆုံးသေးကြောင်း
ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်ပါလေ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၃၆၀ ပြည့်နှစ်၊ နယုန်လဆန်း ၁၄ ရက်
ရွှေဘိုမြို့၊ ဝေဠုဝန်တိုက်သစ် တရားပွဲတွင် ဖြန့်ဝေသော ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်သေရင် လိုက်သေမှာလား

* 'ငါ မရှိမဖြစ်' ... သင့်ကိုယ်သင်အထင်ကြီးခြင်းမျှသာ၊
သင် မရှိဘဲနှင့် ဖြစ်နေကြသူတွေ တစ်ပုံကြီး၊

* 'သူ မရှိမဖြစ်' ...
သူ့အပေါ် သင် အထင်ကြီးနေခြင်းမျှသာ၊
သူ မရှိဘဲနှင့် ဖြစ်နေသူတွေ မေးထိုးပြလို့ မကုန်၊

* သင်ရှိတုန်းမို့ လက်ခံနေသည်သာ၊
သင်ပေးကမ်းလို့ ယူငင်နေသည်သာ၊

* ယနေ့ သင် မရှိလျှင်
ယနေ့ပင် သူ့ဟာနှင့်သူ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်၊

* ယနေ့ သင်သေ၍ သင် မရှိတော့ပါသဖြင့်
သင့်နောက်သို့ လိုက်သေမည့် မသာကား
တစ်လောင်းမျှ မရှိပါချေ။

[**အညွှန်း**။ ။ ၁၃၆၀ ပြည့်နှစ်၊ နယုန်လဆန်း ၁၄ ရက်၊
ရွှေဘိုမြို့၊ ဝေဠုဝန်တိုက်သစ် တရားပွဲတွင် ဖြန့်ဝေသော ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

သေပြီး မဆုံးသေးသူများ

သေတာကို ဆုံးတယ်လို့ဆိုကြပေမယ့် သေပြီး မဆုံးသေးသူတွေ လောကမှာ အများကြီး...။

လင်သေ၊ မယားသေ၊ သားသေ၊ မိဘသေ ဘယ်သူသေသေ...သေသူကို တ,တပြီး ငိုလိုက်ကြတာ ဘယ်မှာဆုံးကြသေးလို့လဲ။ ပါးစပ်က ဆုံးပြီပြောပြီး စိတ်က မဆုံးသေးဘူး။ တစ်လပြည့်အလွမ်း၊ တစ်နှစ်ပြည့်အလွမ်းတွေနဲ့ ဆွမ်းကျွေးပြီး အမျှဝေကြတုန်းဗျာ၊ ဒီလောက်နဲ့ အားမရသေးဘဲ သတင်းစာထဲ ကြော်ငြာထည့်ပြီး မျှကြပြန်သေးဗျာ၊ ဘယ်လိုပဲမျှမျှ သွားလေသူကတော့ သွားပါပြီ။ အမျှဝေနေတယ်ဆိုတာကို သိနိုင်ပါဦးမှ။

http://www.dhammadownload.com

မယားနား သားနား ရစ်ဝဲစွဲငြိနေတဲ့ ပြိတ္တာ၊ ပစ္စည်းမင်လို့ တမင်နေတဲ့ပြိတ္တာ၊ သာဓုခေါ်ရမှန်း သိရင် ခေါ်ပါလိမ့်မယ်။ မသိရင်တော့ ကျော့ပေးပြီး နေမှာပဲ။ သူ့ခမျာ လူ့ဘဝ ဆုံးသွားသော်မှ ကျန်ရစ်သူတွေရဲ့ အစွဲမှာ တစ်လလည်း မဆုံး၊ တစ်နှစ်လည်း မဆုံး…သေပြီး မဆုံးကြပါလား။

တကယ်တော့အသက်ရှင်နေစဉ်မှာပင် ရုပ်နာမ်တွေဆိုတာ အချိန်နှင့်အမျှ သေနေတာ၊ အဲဒီတစ်ချက်သေကို မသိလို့ တစ်သက်သေကို မဆုံးနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတာ။

[အညွှန်း။ ။ '၉၉ မတ်လ၊ နတ်တလူတောရဩဝါဒ]

သုဝဏ္ဏသျှမ်တာစဉ်

၊

http://www.dhammadownload.com

ပင်ကိုမျိုးနှင့် ပင်ကိုအိုး

ထန်းရည်ရဲ့ သဘာဝကတော့ အချိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီအချိုရည်ကို အခါးချိုး (ဂျိုး) ခံအိုး ချိတ်ဆွဲပြီး လက်ခံခဲ့ရင် ထန်းရည်ခါး ဖြစ်သွားမှာပဲ။ အခါးချိုး (ဂျိုး) မပါဘဲ အိုးသစ်ရှာပြီး လက်ခံလိုက်ရင်တော့ အချိုရည်ကိုပဲ ရလိမ့်မယ်။

ဒီလိုပဲ၊ လူတိုင်း ကောင်းစားချင်တာပဲ၊ သိတတ်ချိန်က စပြီး ကောင်းစားရေး မျှော်တွေးပြီး လုပ်လာကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘာလို့ မကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာရသလဲ။ ကောင်းဘုံ ကောင်းကွက်တွေ မျှော်ပြီး လုပ်ခဲ့တာ အပါယ်ဘုံ ဆိုးကွက်ထဲ ဘာဖြစ်လို့ နင်းမိနေကြသလဲ။

ပင်ကိုစိတ်ဆိုတဲ့ အချိုရည်မှာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း၊ လောဘ ဒေါသ မောဟ အရင်းခံထားခြင်းတွေကြောင့် အခါးချိုး (ဂျိုး) နဲ့ ထန်းရည်ချို ခံမိသလို အကောင်းက ဆိုးသွားတာပဲ။ တကယ်လို့သာ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ် ပယ်၊ လောဘ ဒေါသတွေ ဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့ရင် ပင်ကိုမျိုးနဲ့ ပင်ကိုအိုးလိုပဲ ကောင်းကျိုးတွေချည်း ခံစားရမှာပေါ့။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၉ ဖေဖော်ဝါရီထုတ်
ပဋိဘာနဉာဏ ဒဿနကထာ၊ စာ-၇၁၈၊
၁၉၉၉ မတ်လ၊ နတ်တလူတောရဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

ပညာစစ်စစ်

ပညာဆိုတာ...

ကောင်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြား သိတာကို ပြောတာ။

သည် ကွဲပြားသိကလည်း အကြားသိ၊ အတွေးသိ၊ ပြောသိလို့ သုံးမျိုးခွဲဦး၊ စာအလိုကတော့ သုတသိ၊ စိန္တ သိ၊ ဘာဝနာမယသိလို့ ဆိုတယ်။ သည်အသိသုံးမျိုးထဲမှာ 'သုတသိ' ကလည်း သူပြောလူပြောနဲ့ ကွဲသိတာမျိုးမို့ ကိုယ်ပိုင် ပညာ မဆိုရဘူး။

'စိန္တသိ' ကျတော့ သုတကို ကိုင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ နှိုက် တွေး လှိုက်တွေးမျိုးမို့ ဖက်စပ်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ပဲ ရှိသေး၊ တစ်ဦးတည်းပိုင် မဟုတ်သေးဘူး။

ကိုယ်ခန္ဓာအရင်းတည် ဓမ္မသရဏဂုံကို သတိနဲ့တွဲပြီး ရှုကြည့်ရာက ပေါ်ပွင့်လာတဲ့ 'ဘာဝနာမယ အသိမျိုး' ကျမှ ကိုယ်ပိုင်ပညာ ဆိုရတယ်။

သည်ကိုယ်ပိုင်ပညာကတော့ နှစ်ခု မရှိဘူး၊ အဖြေ တစ်ခုတည်းရယ်။

http://www.dhammadownload.com

သူ့ဘုရား ကိုယ့်ဘုရား မျှမျှတတ ကြည့်ဆက်ဆံတာမျိုး မဟုတ်တော့ဘူး၊ သည်ဘုရားမှ ဘုရားပဲ၊ သူ့တရားလည်း ခေါင်းညိတ်၊ ကိုယ့်တရားလည်း ခေါင်းညိတ်မျိုး မဟုတ်တော့ဘူး၊ သွေးသန့်ဆေး သောက်ပြီးပြီ။ ဘာကြောင့်ဆို တရားဉာဏ်ပွင့်တာနဲ့ ဘုရားဉာဏ်၊ သံဃာဉာဏ်ပါ ပွင့်လိုက်လာလို့ မိမိခန္ဓာကြား ဉာဏ်ကျက်စားမိတာနဲ့ ကိုယ်ပိုင်သိရယ်လို့ ပေါ်လာပြီ။ မိမိအကြောင်းကို ထောက်ပြီး အားလုံးအကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး သိသွားလို့ သည်ဉာဏ်မျိုးမှ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတတ်၊ ကိုယ်တိုင်သိတတ်လို့ 'ပညာစစ်' ဆိုရတယ်။ ပညာသုံးဆင့်ထဲမှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးပညာလို့ သုံးရမယ်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၈ ကျောက်ထီးတော်ရသြဝါဒ၊ ၁၉၉၇ ဩဂုတ်လထုတ် မဂ္ဂင်္ဂပဗ္ဗဒေ သိကထာ၊ စာ-၁၂၉]

http://www.dhammadownload.com

မပြေးတတ်တဲ့ကြွက်နဲ့ မခုတ်တတ်တဲ့ကြောင်

ကျောင်းဆိုတာ စိတ်ကို ထိန်းဖို့ ကျောင်းဖို့ နေရာကို ပြောတာ။

သီလဆိုတာက စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းပေးနေတာ၊ စောင့်စည်းတာနဲ့ လေ့ကျင့်တာ။ ကျောင်းမှာ ဥပုသ်လာ စောင့်တဲ့နေ့ မိမိစိတ်နဲ့ အာရုံအကြား ဘာဝနာပွား သတိလေးနဲ့ ဆီးတားပေးပြီး အတွင်းနေစိတ်နဲ့ အပြင်လာ ကိလေသာ အဆက်ဖြတ်၊ အတွင်းစိတ်နဲ့ အတွေးကိလေသာကိုလည်း အဆက်ဖြတ်ပေးနေရမယ်။

သည်လို အာရုံကိုရော၊ ကိလေသာကိုရော၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုရော သတိနဲ့သရဏဂုံရှေ့အတွေ့ခံပြီး ဆက်ဆံခိုင်းတတ်လာရင် ဆိုင်ရာကိလေသာတွေ များရာက ပါး၊ ပါးရာက နည်း၊ နည်းရာက စဲလာတော့မှာ သေချာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သည်လို အဆင့်ဆင့် အောင်ပွဲခံဖို့ရာ အခု ကျောင်း လာပြီး စစ်ရေးလေ့ကျင့်နေတာနဲ့ တူတယ်။ သည်လေ့ကျင့် ရေး ကွင်းဟာ ရန်သူကြား မဟုတ်သေးဘူး။ ဌာနချုပ်နား မှာ၊ ကျောင်းရောက်တော့လည်း ကျောင်းအာရုံတွေက တိုက်လာမှာပဲ၊ လူ လူချင်း၊ ပစ္စည်းချင်း၊ စကားချင်း၊ တရား ချင်း... မြင်ရာ ကြားရာ အကြိုက်ကလေး ပေါ်လာတာနဲ့ သတိနဲ့ သရဏဂုံပွား သတ်ချလိုက်။

ကျောင်းမှာတွေ့တဲ့ အာရုံမျိုးက အိမ်မှာ တွေ့နေကျ အာရုံမျိုးလောက် တိုက်ကွက် မပြင်းထန်တော့ သတ်ရတာ လွယ်တာပေါ့၊ ကြောင်မကြီးက ကြောင်ကလေးတွေကို ကြွက်ပေါက်စလေးတွေနဲ့ အခုတ်သင်နေသလိုမျိုးပေါ့။ မပြေးတတ်တဲ့ ကြွက်နဲ့ မခုတ်တတ်တဲ့ ကြောင် ကွင်းလယ် ကောင် ကစားနေကြပုံမျိုးနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ကြွက်မသေပေမယ့် ကြွက်ခုတ်တော့ နားလည်သွား ပြီပေါ့။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၈ ကျောက်ထီးတောရဩဝါဒ၊ ၁၉၉၇ ဩဂုတ်လထုတ် မဂ္ဂင်္ပပွေါ်ဋ္ဌေသီ ကထာ၊ စာ-၁၃၈]

http://www.dhammadownload.com

ရွှေထုပ်တဲ့ မြပဝါ

ဘာဝနာက အတွင်းစိတ်ကို တာဝန်ယူ၊

သီလက ပြင်ပက ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး စောင့်ထိန်းပေး။

ဒီလိုဘာဝနာသီလကြောင့် လှနေတဲ့ရုပ် အဝတ်စုတ်နဲ့ ပတ်ထားလည်း လှမြဲ လှနေတယ်။ အနေစုတ်ပေမယ့် ရွှေထုပ်တဲ့ မြပဝါ ဆိုတဲ့စကားအတိုင်းပေါ့။

အဲ... ဘာဝနာသီလ မပါဘဲနဲ့ လှနေတဲ့ ရုပ်မျိုးကျတော့ ဘယ်လောက် ဖိတ်ဖိတ်တောက် အရောင်လက်နေတဲ့ အဝတ်အစားမျိုး ဝတ်ဝတ်... အဝတ်တွေက အရောင်တောက်လေ အခြေအနေ မလှလေပဲ။ အဝတ်တခြား ကိုယ်တခြားပဲ။

http://www.dhammadownload.com

* တဏှာစီးနေတဲ့ ရုပ်က ရေစိမ်သရက်သီးမျိုးလို ပွတတ၊
* မာနနဲ့ ဒေါသ စီးနေတဲ့ ရုပ်က ပိုးကိုက်သရက်လို ပုကွကွ၊ ကောက်ထစ်ထစ်၊
* မောဟ စီးနေတဲ့ရုပ်ကျတော့ လမ်းဘေးသစ်ပင်များလို မွဲခြောက်ခြောက်၊

သည်လိုမျက်နှာမျိုးတွေနဲ့ အရောင်လက်နေတဲ့အဝတ်၊ စိတ်ကူးနဲ့ ဟပ်သာကြည့်ပေတော့။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၈ ကျောက်ထီးတောရဩဝါဒ၊ ၁၉၉၇ ဩဂုတ်လထုတ် မင်္ဂလာပဗ္ဗေါင်မြေသိကထာ၊ စာ-၁၄၂]

http://www.dhammadownload.com

စိတ်စွမ်းရည်

လူကျင့်ကို တာဝန်ခံထားတာ သီလ၊

သီလကို တာဝန်ခံထားတာက သရဏဂုံ၊

သီလပျက်နေလျှင် လူ့လုပ်ကွက်မပေါ်တော့လို့ လူစစ် မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲ...သရဏဂုံကင်းနေလျှင်တော့ လူစိတ်ဖြစ်မလာတော့လို့ လူစစ် မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

လူဆိုတဲ့ ဝေါဟာရက...

ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် အကျိုး ရှိမရှိ၊ အပြစ် ကင်းမကင်း ခွဲခြမ်းသိနိုင်တဲ့ စိတ်စွမ်းရည်လေးကို ဆိုတာ၊

သည့်အတူ မိမိကြံစည် တွေးတောနေတဲ့အရာ၊ ပြောဆိုပြုလုပ်တော့မယ့်ကိစ္စအားလုံးတို့ရဲ့ အတွင်း အကြောင်းခံ အမှန်သိနေတာလေးကို ဆိုတာ၊ သရဏဂုံသတိ မပါတဲ့ စိတ်မျိုးဟာ ဒါမျိုး သိနိုင်ပါ့မလား။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၈ ကျောက်ထီးတောရဩဝါဒ၊ ၁၉၉၇ ဩဂုတ်လထုတ် မဂ္ဂင်္ဂပဗ္ဗေါ်ငွေသီကထာ၊ စာ-၁၇၆]

http://www.dhammadownload.com

သီလပျက်သူနဲ့ မပျက်သူ ခြားနားချက်

၁။ ကိုယ်ကျင့်ပျက်သူ အခုလည်း မကောင်း၊
အခုမှ မကောင်း နောင်လည်း မကောင်း၊
ကိုယ်ကျင့် မပျက်သူအခုလည်း ကောင်း၊
အခုကောင်းလျှင် နောင်လည်း ကောင်း။

၂။ ကိုယ်ကျင့်ပျက်သူ ကိုယ်ကျိုးလည်း ပျက်၊
ကိုယ်ကျိုးတောင် ပျက်မှ သူကျိုးလည်း ပျက်၊
ကိုယ်ကျင့် မပျက်သူ ကိုယ်ကျိုးလည်း ရှိ၊
ကိုယ်ကျိုး ရှိမှတော့ သူ့အကျိုး ဖြည့်ပေးဖို့
မခဲယဉ်း။

၃။ ကိုယ်ကျင့် ပျက်သူ ကိုယ်လည်း ဆင်းရဲ၊
ကိုယ် ဆင်းရဲမှတော့ သူ ဆင်းရဲမှာ သေချာပြီ၊
ကိုယ်ကျင့် မပျက်သူ ကိုယ်လည်း ချမ်းသာ၊
ကိုယ် ချမ်းသာလျှင် သူ့ပါ ကူညီဖို့ မခဲယဉ်း . . .။

[အညွှန်း။ ။ '၉၇ ဩဂုတ်လထုတ်
မဂ္ဂင်္ဂပပ္ပေါ်ငွေသိကထာ၊ စာ၁၅၈]

http://www.dhammadownload.com

တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ သို့မဟုတ် အဖေ၊ အမေ နှင့် သားငယ်

ငါဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်တကြီး မြတ်နိုးနေတဲ့ မာန၊ ငါ့ပစ္စည်းဆိုတာ သူ့ဟာကိုယ့်ဟာထင်ပြီး မြတ်မြတ်နိုးနိုး သိမ်းပိုက်ထားတဲ့ တဏှာ၊ ငါပိုင်တယ်ဆိုတာ ညွှဲသည် အိမ်ရှင်ထင်ပြီး မြတ်နိုးစွာသိမ်းပိုက်ထားတဲ့ ဒိဋ္ဌိ၊ ဒါတွေဟာ အကြောင်းမသိလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာ။

ဒီမှာ မာနက ဖခင်နဲ့တူပြီး တဏှာက ပူဆာတတ်တဲ့ သားငယ်၊ ဒိဋ္ဌိကတော့ အထိန်းသိမ်းကောင်းတဲ့ မိခင်နဲ့ တူတယ်။

ကလေးဆိုတာ အကြောင်းအကျိုး အကောင်းအဆိုး မသိတတ်ဘူး၊ အသစ်အဆန်း မှန်သမျှ မြင်သမျှ တွေ့သမျှ ပူဆာမှာပဲ၊ လိုချင်တာ ရတော့ ပြီးသွားတာပဲ၊ လိုချင်တာတွေ ရပြီးပြန်တော့လည်း ဒါတွေအပေါ် ငြီးငွေ့ရတာနဲ့၊ မေ့ပျောက်ရတာနဲ့၊ ဒီလိုနဲ့ အသစ်အဆန်းတွေချည်း ပူဆာနေတော့တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီမှာ ဖအေကြီးနဲ့ တူတဲ့ မာနက သားပူဆာသမျှ ရှာဖွေဝယ်ခြမ်းပေးရတော့တယ်။ ဟော... မအေကြီးနဲ့ တူတဲ့ ဒိဋ္ဌိကလည်း တဏှာဆိုတဲ့ သားငယ်လေး လိုချင်တဲ့ အချိန်ပေးနိုင်အောင် ရသမျှ ငါပိုင်အဖြစ် သိမ်းပိုက်စုဆောင်း ပေးရပါလေရော။

ဒီလိုနဲ့ တဏှာပူဆာတိုင်း မာနက ကြိုးစား၊ မာနက ကြိုးစားလို့ ရလာသမျှ ဒိဋ္ဌိက ငါပိုင်အဖြစ် စွဲမှတ်သိမ်းပိုက် ခဲ့တာ တစ်နေ့တစ်နေ့ ဒီသုံးခု (တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ) ပူးပေါင်း စုဆောင်းထားတဲ့ ငါစွဲဝတ္ထုအားရုံတွေ မရေတွက်နိုင်တော့ ဘူး။

[အညွှန်း။ ။ ၁၃၅၃ ရွှေကျောင်းကုန်းတောင် ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

မမေ့သင့်သော ထိုသုံးမျိုး

၁။ ဝယမ္မေသခ်ါရ–ဖြစ်ပြီးတိုင်း ပျက်ရမည့် သေခြင်းတရား မမေ့သင့်၊

၂။ တိသရဏရတန – သင့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရတနာမြတ်သုံးပါး မမေ့သင့်၊

၃။ မဟာလာဘိက ဒုလ္လဘ – သင်အသက်ရှင်ဆဲ ဆွဲသုံးနိုင်သည့် ဒုလ္လဘငါးပါး မမေ့သင့်၊

ထိုသုံးပါးတို့တွင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် သေခြင်း တရားကို ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်ခါနီးအထိ သတိပေးတော်မူသွား၏။

သရဏဂုံကိုကား သီလခံယူကြလေတိုင်းပင် သတိပေးတော်မူသွား၏။

http://www.dhammadownload.com

ဒုလ္လဘတရားကိုကား တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်ကျ သတိပေးတော်မူသွား၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သေခြင်းကိုမေ့ပျောက်လေသူသည် နေခြင်းကိုလည်း မေ့ပျောက်နေတတ်လှ၍...

အနေများ အမှားကြာလေသူသည် သူ့ဖို့ စောင့်စားရတနာသုံးပါးကိုလည်း မေ့ပျောက်နေတတ်လှ၍ ရတနာများ အလကားထားသူသည် မိမိ၏ လူ့ဘဝ အရမတော်လှတော့၍...

ထိုလူသား...

မိမိရှိ ယုံကြည်ချက်စွမ်းပကား ဘောပစင်သွား လုံးပါးပါးချေပြီတကား။

မိမိ၏ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစ အဝေးကြီး ဝေးရှာချေပြီတကား။

မိမိ ရထိုက်ရှိအခွင့်အရေးများ လက်လွတ်ဆုံးပါးရှာချေပြီတကား။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၆ ဇန်နဝါရီ၊ ဦးမြင့်ဆွေ + ဒေါ်ဘောဂီ မိသားစု ဖြန့်ဝေသော ဓမ္မဒါန သြဝါဒကထာ]

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်အသံ ကိုယ်ကြားပါစေ၊ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်မြင်ပါစေ

သင်သည်...

သင်ပြောစကားအတိုင်း လိုက်နာလျက်က အကောင်အထည် မဖော်ချေ။

ထိုသင်သည် ကိုယ့်စကား ကိုယ် နားထောင်သူ မဟုတ်ရကား ကိုယ့်အသံ ကိုယ်ပြန်ကြားလေသူ မဟုတ်တော့ပြီ။

သင်သည်...

သင် ပြုကျင့်လျက်ရှိသော ကိုယ်၊ နှုတ် အမူအရာတို့၏ အကောင်းနှင့်အဆိုး၊ အကြောင်းနှင့်အကျိုးတို့ကို ကွဲပြားခြားနားစွာ အသိဉာဏ်ဝင် သတိဖြင့် ဆင်ခြင်၍ မကြည့်မိ၊ မသိမိ။

ထို သင်သည်လည်း...

ကိုယ့်အလုပ်အရှိ တကယ်မသိရကား ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်မြင်သူ မဟုတ်တော့ပြီ။

ပြောသလို လုပ်၍ လုပ်သလို ပြောမှသာ သင့်အသံ သင်ကြားပါပြီ ပြောပါလေ။

ပြုကျင့်မိတိုင်း အကျိုးအပြစ် မြင်လေမှ သင်လုပ်တာ သင်မြင်ပါပြီ ပြောပါလေ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၆ ဇန်နဝါရီ၊ ဦးမြင့်ဆွေ + ဒေါ်ဘောဘီမိသားစု ဖြန့်ဝေသော ဓမ္မဒါန သြဝါဒကထာ]

http://www.dhammadownload.com

သေမင်းနှင့် စာရင်းရှင်းခြင်း

မသေချင်ဘဲလျက်က အသက်လက်လွှတ်လိုက်ရလေသူသည် သေမင်း ၄င်မည်ကို အလွန်ကြောက်ရွံ့လေ့ရှိ၏၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသူသည် သေမင်းထံ အလုပ်ဆင်းနေရဆဲ ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

သေ ချင် သ ဖြင့် အ သက် လက် လွှတ် လိုက် သူ ကား သေမင်းကို အ လျဉ်းမကြောက်တတ်ချေ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသူသည် သေမင်းနှင့် စာရင်းရှင်းလင်းပြီး ဖြစ်နေ သော ကြောင့် တည်း။ ထို သေ ချင် သူ တို့ အ ထဲ တွင်လည်း...

အချို့ကား မျက်မြင် လောကဟောင်းကို ရင်မဆိုင်ရဲတော့သဖြင့် နောက်လောကသစ်အတွက် သေမင်းထံ စရန်ယူသွားကြ၏၊ အချို့ကား မျက်မြင်ကိုလည်းငြီးငွေ့၊ နောက်နောင်ကိုလည်း ဤသို့ပင် မြင်၊ ဤသို့ပင် ငြီးငွေ့စိတ် ဝင်နေတော့သဖြင့် သေမင်းထံ စရန်မယူကြ။ ထိုသို့ နှစ်မျိုးကွဲနေသေးရာ...

http://www.dhammadownload.com

ငြီးငွေ့စိတ်ဝင် လောကအားလုံးထဲမှ ထွက်လိုချင်သူ၏ သေခြင်းသည်သာ အဟောင်းကြွေးလည်း ရှင်းလင်း၊ အသစ် ကြွေးလည်း ကင်းကင်းဖြင့် သေမင်းကြီးနှင့် အပြီးစာရင်းရှင်းသွားလေသူတည်း။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၆ ဇန်နဝါရီ၊ ဦးမြင့်ဆွေ + ဒေါ်သောဘိ မိသားစု ဖြန့်ဝေသော မမ္မဒါန ညြဝါဒကထာ]

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ရန်မိတ်နှစ်ပါး သင့်မွေးစားသားချည်း

လောကီကိစ္စ ကာမဘဝ အရာတို့၌ သင့်ပတ်ဝန်းကျင် ပြင်ပလောကဝယ် ရန်သူဟူ၍လည်း မရှိ၊ မိတ်ဆွေဟူ၍ လည်း မရှိချေ။ သင်နှင့် ထိုသူများ အားလုံး တစ်ချိန်ကာလ ဘဝတစ်ကွေ့ကွေ့ ဆုံတွေ့မိကြလေစဉ်...

(က) သင့်စိတ်က လိုလားသဖြင့် လိုလိုလားလား သင်၏ ပြုမူဆက်ဆံအားပေးခံရဖူးလေသူသည် သင့်ကိုတွေ့ တိုင်း ရိုင်းပင်းကူညီကြမည်သာ၊

(ခ) အကယ်တိတိ သင့်စိတ်က မလိုလား ရန်သူလို သဘောထား ဆက်ဆံခဲ့ရဖူးလေသူ မှန်သမျှတို့က သင့်တွေ့လျှင် ရန်သူလိုသာ မြင်ကြပေလိမ့်မည်၊

http://www.dhammadownload.com

ထိုရန်၊ မိတ် နှစ်မျိုးစလုံး သင့်စိတ်က ဖန်တီးပေးထားသော ဇာတ်ကောင်တို့ချည်းသာ ဖြစ်ကြ၏။ သင်ကြေးမုံမှန် ပြင် ကြည့်စဉ်ကာလ သင်က ပြုံးပြလျှင် သင်နှင့် ရင်ဆိုင်နေသော မျက်နှာရိပ်သည် သင့်အား ပြုံးပြနေသည် မဟုတ်လော။

အကယ်တိတိ သင်က မဲ့ရွဲ့မုန်းစိတ်ပြခဲ့လျှင်လည်း သင်နှင့် ရင်ဆိုင်နေသော မျက်နှာရိပ်သည်လည်း သင့်အား မဲ့ပြနေသည် မဟုတ်လော။ သို့ဆိုသော်...

ထိုတစ်ဖက်၏ ပြုံးပြခြင်း၊ မဲ့ပြခြင်းတို့သည် သင့် ပယောဂမှတစ်ပါး အခြားဘယ်သူရှိချိမ့်နည်း။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၆ ဇန်နဝါရီ၊ ဦးမြင့်ဆွေ + ဒေါ်ဘောဂီ မိသားစု ဖြန့်ဝေသော ဓမ္မဒါန သြဝါဒကထာ]

http://www.dhammadownload.com

မိတ်ဆွေနှင့် ရန်သူ

လောကတွင် အချစ်ရဆုံး၊ အားအကိုးရဆုံး ဘယ်သူနည်း မေးလှာသော် သင့်ကိုယ်သင်သာ လက်ညှိုးထိုးပြလိုက်ပါလေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်ဘဝ တိုးတက်ကောင်းစားရေးကိုသော်လည်းကောင်း၊ သင့်ဘဝ လွတ်မြောက်ရေးကိုသော်လည်းကောင်း သင့်အတွက် သင်မှတစ်ပါး အားကိုးစရာမရှိသောကြောင့်တည်း။

လောကတွင် အကြောက်ရဆုံး၊ စိတ်မချရဆုံး ဘယ်သူနည်း မေးလာခဲ့သော် သင့်ကိုယ်သင်သာ လက်ညှိုးထိုးပြလိုက်ပါလေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်ဘဝ၏ ဆိုးကျိုး ဆိုးပြစ်များကိုလည်းကောင်း၊ နစ်နာစရာကိစ္စ မှန်သမျှကို လည်းကောင်း သင် စိတ်မပါဘဲနှင့် မည်သူကမျှ မဖျက်ဆီးနိုင်သောကြောင့်တည်း။ သင် အလိုမတူဘဲနှင့်လည်း မည်သူကမျှ မပေါင်းသင်းနိုင်ခြင်းကြောင့်တည်း။ သို့ဆိုသော်...

http://www.dhammadownload.com

ယနေ့ ကောင်းစားနေသောသင် မည်သူ့ကို ကျေးဇူး ရှင် ဆိုမည်နည်း။

ယနေ့ ပျက်စီးနေသောသင် မည်သူ့ကိုလျှင် အပြစ် တင်မည်နည်း။

ပတ်ဝန်းကျင် ရန်–မိတ် ဟူသည်...

သင် ဘောလုံးကို ခြေဖြင့်သယ်ဆောင်လာစဉ် သင့် ဝဲယာဘေးတို့မှ ပန်းလိုက်နေသော နှစ်သင်းစလုံး၏ အရန် များကဲ့သို့ မှတ်ပါလေ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၆ ဇန်နဝါရီ၊ ဦးမြင့်ဆွေ + ဒေါ်ဘောဘီမိသားစု ဖြန့်ဝေသော ဓမ္မဒါန ဩဝါဒကထာ]

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ရန်သူတွေ...

ဓားနှင့် လာသော ရန်သူထက် စကားနှင့်လာသော ရန်သူက ပိုကြောက်စရာကောင်းကြောင်း သတိမူသင့်၏။

စကားနှင့်လာသော ရန်သူထက် အကြွားနှင့် ဝင်လာသော ရန်သူက ပိုကြောက်စရာ ကောင်း၏။

အကြွားနှင့်လာသော ရန်သူထက် အမှားနှင့် ဝင်လာသော ရန်သူက ပို၍ ပို၍ကြောက်စရာကောင်း၏။

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ပြင်ပမှလာသော ရန်သူထက် ကိုယ်တွင်းမှဖြစ်သော ရန်သူက သာ၍ ကြောက်စရာကောင်းတော့၏။ တစ်ဖန် ကိုယ်မှဖြစ်သောရန်သူထက် စိတ်တွင်းမှဖြစ်ပေါ်လာသော ရန်သူသည်ကား မကောင်းသော ကြောက်စရာဖြစ်သဖြင့် ကြောက်စရာမကောင်းဆုံးတို့အောက် ကြောက်စရာ အဆုံး မကောင်းတို့ချုပ်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်ထားရာ၏။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် ကိုယ်မှဖြစ်သော ရန်သူသည်ကား အဝေးမှလည်း မြင်နိုင်ရာ၏၊ အနီးသော်မှလည်း မြင်နိုင်ရာ၏။ သို့ကြောင့် ရှောင်၍တိမ်း၍ အထူးလွယ်ကူလှပြီ။

စိတ်တွင်းမှ လာသော ရန်သူသည်ကား မိမိသွားရာ အမြဲပါပြီး မမြင်သာလွန်း၍ ရှောင်တိမ်းရကောင်းမှန်းပင် မသိသောကြောင့်တည်း။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၉ ဖေဖော်ဝါရီထုတ် ပဋိဘာနဉာဏနဒဿန ကထာ၊ စာ-၂၉]

http://www.dhammadownload.com

မျက်ကန်းလမ်းလျှောက်

စိတ်ရဲ့ပင်ကိုသဘောက အင်မတန် ဖြူစင်တောက်ပ တယ်။

လောကထဲမှာ ရှိရှိသမျှဘယ်လိုအလင်းရောင်မှ လိုက် မမီအောင် တောက်ပတယ်။

ဒီလောက်အားကြီးတဲ့၊ အားကောင်းတဲ့ စိတ်အလင်း၊ စိတ်စွမ်းရည်ကို မည်းညစ်အောင် လုပ်ပစ်တာ လောဘ ဒေါသ မောဟ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေပဲ။

ကိလေသာဆိုတာ ပူးဝင်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ စိတ်ကို တစ်ခါတည်း မည်းညစ်သွားစေတော့တာပဲ။ တစ်ဆက် တည်းမှာပဲ စိတ်ကိုပူပန်စေခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံးကို နှိပ်စက်ခြင်းတွေ ပယ်ပယ်နယ်နယ် လုပ်တော့တာပဲ။ ကိ လေသာအမွှေခံရတဲ့စိတ်ဟာ မီးကျွမ်းထားတဲ့မီးဒဏ်သင့် အရာဝတ္ထုတွေလိုပဲ မည်းမှောင်သွားတော့တယ်။ မှောင် တော့ ဘာမှမမြင်တော့ဘူး၊ ဘာမှမမြင်တော့ ဘာမှမမြင် တဲ့သူချင်း တိုက်မိခိုက်မိကုန်ရော၊ သူသွားရာ လမ်းတစ် လျှောက် သက်ရှိဖြစ်ဖြစ်၊ သက်မဲ့ဖြစ်ဖြစ် တွေ့သမျှတိုက် မိတော့မှာပဲ၊ မြင်မှမမြင်တော့ဘဲကိုး။

[အညွှန်း။ ။ ၁၃၅၃ ပျဉ်းမနားလက်လုပ်တောင်သြဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

သတ္တိ

သရက်စေ့၌ရှိသော ဗီဇသတ္တိသည် သရက်ပင် မဟုတ်၊

သရက်ပင်၏ ပင်စည်ခက်မသည် သရက်စေ့မဟုတ်။

ထိုနှစ်ခုတို့၏ အကြား မြေနှင့် မိုးရေတို့ အထောက်အပံ့ ရခါမှ သရက်စေ့မှာ ရှိသော ဗီဇသတ္တိသည် သရက်စေ့ကို ဖျက်ခွဲလျက် သရက်ပင်၏ အဖြစ်သို့ အရှိန်ဆိုလည်း ဟုတ်၊ အစွဲဆိုလည်း ဟုတ်သော သတ္တိဖြင့် ပြောင်းလဲခဲ့ချေ၏။

သတ္တိဟူသည် ကိုင်တွယ်၍မရစကောင်းသော သဘောသာတည်း။

[အညွှန်း။ ။ မဟာ့ဝါဒကထာ၊ ’၇၃ အောက်တိုဘာ၊ ဒုအကြိမ်၊ စာ-၁၂၁]

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းဆိုး လောကဓံ

လောက၏ အကောင်း လောကဓံသည် လောဘမှ ဖြစ်၏၊ အဆိုးလောကဓံသည်ကား ဒေါသမှ ဖြစ်၏။

တကယ်ကောင်း မဟုတ်သော အကောင်းမှန်သမျှ လောဘက လိမ်ကျွေးထားသော ဆေးခါးကြီးမျိုးသာ ဖြစ်ချေ၏။ တကယ်ဆိုး မဟုတ်သော အဆိုးမှန်သမျှ ဒေါသက လိမ်ကျွေးထားသော ဆေးခါးမျိုးသာ ဖြစ်ချေ၏။

တကယ်အကောင်းသည် ကိုယ်ပြင်က မဟုတ်၊ ကိုယ်တွင်းမှာသာ ရှိ၏။

တကယ်အဆိုးလည်း ကိုယ်ပြင်မှာ မရှိ၊ ကိုယ်တွင်းမှာသာ ရှိ၏။

ကိုယ်အပြင်မှ တစ်ဖက်၏ အာရုံကို ခံစားရင်းဖြစ်သော ကောင်း ဆိုး နှစ်တန်သည်ကား လောဘ ဒေါသဖြစ်သော ကြိုက်–မကြိုက်ကြောင့်သာတည်း။

http://www.dhammadownload.com

တကာယ်ကောင်းဆိုသည်ကား မိမိကိုယ်တွင်းသို့ ပြန်လည်ကြည့်ရှုရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘာဝတရားတည်း။

တကာယ်ကောင်းသည် ဝိမုတ္တိရသ၊ ဓမ္မသုခ ခေါ်သော တရားသဘောကို သိရာမှရရှိလာသော ကောင်းမျိုးသာ ဖြစ်၏။

တကာယ်ဆိုးသည်လည်း တရားရှုမြင်ရာမှ သိရှိရသော မိမိ၏ ခန္ဓာ့ဝန်၊ ခန္ဓာ့ဒုက္ခနှင့် ဇာတိဘေး၊ ဇရာဘေး၊ မရဏဘေးဆိုးများသာ ဖြစ်၏။

[အညွှန်း။ ။ ဓမ္မောဝါဒကထာ၊ '၉၃ အောက်တိုဘာ၊ ဒု အကြိမ်၊ စာ-၁၆၈]

http://www.dhammadownload.com

ကမ္ဘာဖျက် လက်နက်ကြီး နှစ်ခု

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ စတဲ့ ကိလေသာဆယ်ပါးရဲ့ ခေါင်းဆောင်ဟာ 'အဟိရိက' လို့ခေါ်တဲ့ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မသိတော့လို့ မရှက်မရွံ့နဲ့ မည်းညစ်စေတဲ့ သဘောရယ်၊ 'အနောတပ္ပ' လို့ခေါ်တဲ့ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မသိတော့လို့ မကြောက်မလန့်နဲ့ မည်းညစ်စေတတ်တဲ့ သဘောရယ်...

အဲဒီ မရှက်ခြင်း၊ မကြောက်ခြင်းဟာ ကိလေသာဆယ်ပါးရဲ့ ပဲခူးဆားပဲ။

ကမ္ဘာလောကကို အကျည်းတန်အောင် လုပ်နေတဲ့ ကမ္ဘာဖျက်လက်နက်ကြီးနှစ်ခုပဲ။ လောကကြီးမှာ ဖြစ်ပွားပြီး၊ ဖြစ်ပွားဆဲ၊ ဖြစ်ပွားအံ့သော ဒုစရိုက်မှန်သမျှ အဲဒီ မရှက်ခြင်း၊ မကြောက်ခြင်းရဲ့ လက်ချက်တွေချည်းပဲ။

http://www.dhammadownload.com

လူလူချင်း၊ လူမျိုးအချင်းချင်း၊ ဘာသာအချင်းချင်း၊ တိုင်းပြည်အချင်းချင်း ကျူးကျော်ဖျက်ဆီးမှုမှန်သမျှ 'မရှက်ခြင်း၊ မကြောက်ခြင်း'သာ တရားခံအစစ် ဖြစ်တယ်။

'မရှက်ခြင်း၊ မကြောက်ခြင်း' တရားနှစ်ပါးဟာ လိုချင်စိတ် ပြင်းထန်လွန်းလို့ ဘာမှမသိတဲ့သတ္တဝါတွေမှာ…၊ မုန်းငြိုး ပြစ်မှား အာဃာတ ထားတဲ့ ဘာမှ မသိတဲ့ သတ္တဝါတွေမှာ…၊ ဘာမှမသိဘဲ မာန်တင်းနေတဲ့သတ္တဝါတွေမှာ…၊ ကိလေသာ အစားစား ပူးဝင်ခံနေရတဲ့ သတ္တဝါတွေမှာ… ဒီသတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ခေါင်းဆောင်လုပ်ပြီး ကမ္ဘာလောကကို ဖျက်ဆီးနေတာပဲ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၃၅၃ ပျဉ်းမနား လက်လုပ်တောင်ဩဝါဒ]

ဝီရိယနှင့် သူ၏နေရာ

လောကုတ္တရာ (တရားအားထုတ်တဲ့ဘက်) မှာ
ဝီရိယများလေ ချမ်းသာလေ၊
လောကီ (အိပ်၊ စား၊ ကာမ၊ ဝမ်းစာရှာ) တဲ့ဘက်မှာ
ဝီရိယများလေ ဆင်းရဲလေ...။

[အညွှန်း။ ။ ၂-၂-၉၁၊ သာစည် ရွှေကျောင်းကုန်းတောင် ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

သုခတစ်ခု ဒုက္ခတစ်ဆယ်

လောကီမှာ ခံစားနေကြတဲ့ သုခ ဆိုတာ မသိလို့ သုခ ထင်နေတာ၊

အဲဒီ လောကီသုခတစ်ခုမှာ ဒုက္ခ ဆယ်မျိုးရှိတယ်။

* ဆာလောင်မှု တဏှာ၊
* ရှာဖွေမှု ပရိယေသန၊
* ဝင်ငွေ လာဘ်လာဘ၊
* ရလာတဲ့ လာဘ်ကို ငါ့ဥစ္စာလို့ ထင်မှု၊
* ငါ့ဟာ ဆိုတဲ့ ဥပါဒါန်အစွဲ၊
* စွဲတော့ ထပ်ပြီးတော့ လိုချင်တဲ့ ဆန္ဒ ရာဂ၊
* သိမ်းဆည်းသိုမှီး အလိုရမ္မက်ကြီးမှု၊

http://www.dhammadownload.com

* ရှာဖွေရရှိမှုအပေါ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့
မစ္ဆရိယ ဝန်တိုမှု၊

* ရှာဖွေရရှိမှုတွေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရတဲ့
အာရက္ခ၊

* ငွေ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ရှာဖွေရာမှာ
တုံ့လှည့်ရန်ငြိုး ခိုက်ရန်ဒေါသတွေ

ဖြစ်လာရပြန်တယ်။

ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း အကောင်းမကျန်ဘူး။

သံသရာမှာလည်း တုံ့လှည့်ရန်ငြိုးတွေ ကြုံရဦးမယ်။

မုချ ဒုက္ခပဲ။

[အညွှန်း။ ။ ၂၈-၁-၉၉
သာစည် ရွှေကျောင်းကုန်းတောင် ဩဝါဒ]

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်အသံ ကိုယ်ကြား
ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်မြင်

ကိုယ်ပြောတဲ့အတိုင်း လိုက်မလုပ်နိုင်ရင် ကိုယ့်အသံ ကိုယ်ကြားတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ ဘုရားရှေ့သွားပြီး တစ်ခါလာလည်း အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါးမှ လွတ်ရပါလို၏လို့ အော်ဟာစ်ရှိခိုးပြီး လွတ်အောင် ကျတ်အောင် တကယ်မကျင့်ရင် ကိုယ့်အသံ ကိုယ်ပြန်ကြားတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

ကိုယ် လုပ် တဲ့ အ လုပ် ကိုယ် နှုတ် အ မူ အ ရာ တွေ ရဲ့ အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုးတွေကို မြင်ရင် မြင်တယ်၊ ကြားရင်ကြားတယ်ဆိုတဲ့ သတိအသိမရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်မြင်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

ပြောသလိုလုပ်၊ လုပ်သလို ပြောမှသာ
ကိုယ့်အသံ ကိုယ်ကြား
လုပ်သမျှ အကျိုးအပြစ်သိမှ
ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်မြင်...တယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

[အညွှန်း။ ။ ၃၀-၁-၉၁၊ သာစည် ရွှေကျောင်းကုန်းတောင် ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

အရိုး အရွက် အပွင့် အသီး အမှည့်

သာသနာသည် သစ်ပင်လိုပဲ၊

အရိုး အရွက် အပွင့် အသီး အမှည့်...အဆင့်ဆင့် ရှိသလိုပဲ

ဝေနေယျတွေရဲ့ ကျင့်အား သိအားကို လိုက်ပြီး

မိရိုးဖလာ ကိုးကွယ်တဲ့သူဆိုရင် အရိုးလောက်ပဲ၊

သာ သ နာ စည် ပင် ပြန့် ပွား အောင် ဆောင် ရွက် ရင် အရွက်ထွက်လာတာမျိုး၊

တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ပါရမီလိုက်ပြီး ဉာဏ်ပွင့်တယ်။

ပွင့်တဲ့အဆင့်ဆို သောတာပန်၊

သီးတာက အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၊

အမှည့်ကတော့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် စံဝင်တာမျိုးကို ဆိုပါတယ်။

[အညွှန်း။ ။၁၇-၁-၉၃၊ သာစည် ရွှေကျောင်းကုန်းတောင် ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

အပြင်သာသနာ

သာသနာဟူသည်…

* ဘုံဗိမာန်ကြီးတို့ ထီးထီးမားမား ပေါ်ပေါက်လာခြင်းမျိုးလည်း မဟုတ်၊
* ရဟန်းရှင်လူ မှီခိုလိုသူတို့ ကြက်ပျံမကျစည်ကားပေါများလာခြင်းမျိုးလည်း မဟုတ်၊
* ထိုဘုံဗိမာန် လူရှင်ပရိသတ် အခြံအရံတို့သည် သာသနာပြုရန်၏ ပြင်ဆင်မှုမျှသာ။ စစ်တိုက်ရန် ပြင်ဆင်နေသူ တပ်မမှူး၏ ရိက္ခာလက်နက်လူသူထွက်၍ ဖြည့်စွက် စုဆောင်းသည့် အခြေခံပဏာမမျှသာ ရှိချေသေး၏။
* ထိုဘုံဗိမာန် ရှင်လူပရိသတ်စည်ကားမှုတို့သည် ပေါက်သစ်စ ကျွန်း၊ ပျဉ်းကတိုး၊ အင်ကြင်းမျိုးတို့ကဲ့သို့ အနှစ်မပါ အကာသက်သက်မျှသာ ရှိချေသေး၏။

http://www.dhammadownload.com

* ထို့ကြောင့် သာသနာတော်သန့်ပြန့်စင်ကြယ်ရန် ကိုသော်လည်းကောင်း၊ တည်တံ့ခိုင်မြဲရန်ကိုသော် လည်းကောင်း၊ ပြန့်ပွားရန်ကိုသော်လည်းကောင်း မည်သည့်အမျိုးအစားကိုမျှ တာဝန်ယူနိုင်လိမ့် မည် မဟုတ်ချေ။
* စင်စစ် အတွင်းသိက္ခာမဲ့သော စည်ကားမှု မှန် သမျှ ရှုပ်ထွေးမှု ဗွက်နွံတွင်းသို့သာ နောက်ဆုံး ဦးခေါင်း (ဥက္ကောင်း) ဆိုက်ရသည်သာ ဖြစ်ချေ တော့၏။

ပညာကင်းသော သဒ္ဓါအဖျင်းသို့သာ သက်စေ၏။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၇၃ အောက်တိုဘာ၊ ဓမ္မဝါဒကထာ၊ ကျောဖုံး]

သုဝဏ္ဏသျှမ်တစခင်

http://www.dhammadownload.com

အတွင်းသာသနာ

စင်စစ် ဘုရားရှင်ညွှန်ကြားတော်မူသော...

သီလသိက္ခာ = မကောင်းမှုမှန်သမျှ
ဘာတစ်ခုမျှမပြုကျင့်ခြင်းဖြင့်
သာသနာ့သန့်ရှင်းရေးကို
တာဝန်ခံနိုင်ချေ၏။

သမာဓိသိက္ခာ = ကောင်းမှုမှန်သမျှ
ဉသုံပြည့်ဝစေခြင်းဖြင့်
သာသနာ့သန့်ရှင်းရေးကို
တာဝန်ခံနိုင်ချေ၏။

ပညာသိက္ခာ = မိမိစိတ်ဓာတ်
ဖြူစင်မြင့်မြတ်ခြင်းဖြင့်
သာသနာတော်ပြန့်ပွားရေးကို
တာဝန်ခံနိုင်ချေ၏။

ဤသည်သာ မုချသာသနာမည်ထိုက်စွာ၏။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၃ အောက်တိုဘာ၊ ဓမ္မဝါဒကထာ၊ ကျော့ဖုံး]

သုဝဏ္ဏသျှမ်တစဉ်

http://www.dhammadownload.com

သာသနာ့ မှာတော်ပုံ

စိတ်ထားစရိုက် ဆိုးမိုက်လျက်ရှိကြတဲ့ မျက်စိလည် လမ်းမှား သံသရာခရီးသွားတွေကို မီးဒဏ်သင့်နေတဲ့ မီး ဘေးဒုက္ခသည်များကဲ့သို့၊ အနာကြီးရောဂါ စွဲကပ်နေတဲ့ ရောဂါသည်ကြီးများကဲ့သို့... မြင်တတ် ကြည့်တတ်ကြပြီး နှစ်ခြိုက်ကြည်ဖြူ ဖေးမကူညီတတ်ကြပါစေ။

သူတို့ခမျာ ပူလွန်လွန်းလို့ အအေးကို တမ်းတနေကြ ပါပြီ။

နာလွန်လွန်းလို့ သက်သာရာ ဆေးကို မျှော်လင့်နေကြ ရှာပြီ။

အေးသော မေတ္တာနဲ့ ကြည်သော ခန္တီတရားများကို ရွေး ၍ တိုက်ကျွေးကြပါ။

မီးစကို အရောင်ထင်ပြီး ကိုင်ကြည့်တဲ့ ကလေးငယ် မီး ပူမထိအောင် ပုတ်ချပေးသလို ကြည်သာတဲ့ စည်းစနစ်နဲ့ စောင့်ရှောက်ကြပါ။

အဆိပ်ကို အစာထင်ပြီး စားမိတဲ့ ကလေးငယ်ကို အဲဒီ အဆိပ် ဝမ်းတွင်းမရောက်ခင် လည်မျိုကုပ်ပြီး ထွေးအန်စေ သလိုပဲ တင်းကျပ်တဲ့ စည်းစနစ်နဲ့ ထိန်းသိမ်းကြပါ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၆ သုဝဏ္ဏသျှမ်တောင် ဩဝါဒ]

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

သာသနာပြုလက်စွဲ

* ကိုယ်ကျိုးစွန့်ရန် နင်ငြင်းဆန်
  တွင်းရန် မအေးပြီ။
* ဝေဖန်စွပ်စွဲ မခံရဲ
  ဘယ်လဲ နင့်ခန္တီ။
* အနာမခံလို သာစံလို
  နင့်ကိုယ်ကျိုး နည်းပြီ။

* အောက်ကျလို့ချေ၊ ထက်ကနေ
  တက်လေကျလေမှတ်။
* အထက်က နေချင် အောက်မှပင်
  ကျလျှင် တက်ပြီမှတ်။
* ဘုရားက စ သာဝက
  ချ၍တက်သည်မှတ်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၆ ဇန်နဝါရီ၊ ဩဝါဒကထာ၊ ကျောဖုံး]

http://www.dhammadownload.com

အကောင်းဆုံးကို ရအောင်ယူ

အကောင်းသည် သုံးမျိုး ရှိချေ၏။

၁။ တီတီပပ မသိဘဲလျက် ကောင်းသော
မသိကောင်း၊

၂။ တီတီပပ သိသော်လည်း
ရပ်လျက် ကောင်းသော အသိကောင်း၊

၃။ တီတီပပ သိလျက်ကပင်
သွားလျက် (လှုပ်ရှားလျက်) ကောင်းသော
အသိကောင်း။

ထိုသုံးမျိုးတို့တွင် သတိမဖက် သညာသိသက်သက်ဖြင့် ကောင်းသော 'ကာမရတိ' ခေါ် ကာမဂုဏ်ခံစားမှု အကောင်းသည် မသိကောင်းသာ ဖြစ်ချေ၏။ အိပ်မက်ထဲ၌ ခံစားရသော ကာမစည်းစိမ်မျိုးနှင့် ဘာမှ မထူးပြီ။

သတိကား ရှိ၏၊ သို့သော် အသိမဖက်၊ သတိသက်သက်ဖြင့် ကောင်းသော 'ဈာနရတိ' ခေါ် ဈာန်ပီတိ ခံစားမှု အကောင်းသည် ရှေ့မတိုးသော တည်ကောင်းသာ ဖြစ်ချေ၏။ ရုတနာကျောက်ကို အပေါ်ယံကြော ကြည့်လျက်ကကောင်းပုံမျိုးနှင့် ဘာမျှမခြားပြီ။

http://www.dhammadownload.com

သတိလည်း ရှိ၏၊ သတိ၏ စိုက်အားအလိုက် လှိုက်၍ လှိုက်၍အတွင်းသားကိုလည်း အသေးစိတ် ထင်ရှားသည်ထက် ထင်ရှားစေ၏။ ထိုမှ ကောင်းသော 'ဓမ္မရတိ' ခေါ် တရားပီတိ ခံစားမှုအကောင်းသည် သွားလျက် ကောင်းသော အသိကောင်းဖြစ်ချေ၏။ ရတနာကျောက်၏ အတွင်းကြောကို လှန်လျှောလျက်က ကောင်းပုံမျိုးပမာသာ ဖြစ်ချေ၏။

ထိုအကောင်းသုံးမျိုးတို့တွင် မသိကောင်းသည် မြစ်ကို အလျားလိုက် စုန်ဆင်းနေသူပမာဖြစ်၍ ထိုအကောင်းသည် ဆုံးမည်မဟုတ်ချေ။ အကောင်းဆုံး မဆိုသာ။

သိပါသော်လည်း တစ်ခုဒ္ဓသာ တွေနေသော အကောင်းသည်လည်း မြစ်ကိုအလျားလိုက် ဆန်တက်လေသူပမာဖြစ်၍ အကောင်းသည် ဆုံးမည်မဟုတ်ချေ။

သိ သ လောက် ကျင့်၊ ကျင့် သ လောက် သိ စေ သော အကောင်းသည်သာ မြစ်ကိုဖီလာကန့်လန့် ကူးလေသူပမာ အကောင်းသည် ဆုံးချေရ၏။

[အညွှန်း။ ။ ပဋိဘာန ဉာဏဒဿနကထာ၊
၁၉၉၉ ဖေဖော်ဝါရီ၊ စာ-၇၉]

http://www.dhammadownload.com

တရားမင်း၏ ထင်လင်း သုံးလောက

ဘုရားရှင်သည်...

ကိလေသာမာန်မှန်သမျှဝါသနာနှင့်တကွ သတ်ဖြတ်သုတ်သင်ပြီးခြင်း၊

မောဟတည်းဟူသော အဝိဇ္ဇာမင်းအား အပြီးတိုင်ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ခြင်းများကြောင့်...

အဝိဇ္ဇာမကင်းသော ဗြဟ္မာမင်းများကလည်း အညွှံခံမာန်ချဦးတိုက်ရ၏။

ရာဂဒေါသမကင်းသော လူနတ်မင်းများကလည်း အားကိုးပြုကြ၊ ဦးညွှတ်ကြရ၏။

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ထို့ကြောင့်...ထိုဘုရားရှင်သည်
ဓမ္မသေနင်း တရားမင်းအဖြစ်
- မမြှောက်ဘဲနှင့် မြင့်၊
- မပင့်ဘဲနှင့် မြတ်၊
- မအပ်ဘဲနှင့် ရနေပြီးသား ဖြစ်တော့၏။
လောကတွင် ဘုရားသည်သာ အမြတ်ဆုံးတည်း။
လောကတွင် ဘုရားသည်သာ အကြီးဆုံးတည်း။
လောကတွင် ဘုရားသည်သာ အသာဆုံးတည်း။

၁၃၆၀ ပြည့်နှစ် တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၈ ရက်၊ နတ်တလူတောရ၊
[အညွှန်း။ ။ ရန်ကုန်၊ လမ်း ၄၀ မြတ်မွန်မိတ္တူမှ
အလှူရှင် ကိုခေတ်ကိုအား ရေးသားချီးမြှင့်သော
သြဝါဒလက်ရေးမူ]

http://www.dhammadownload.com

အတုံ့၏ ပြန်မလှည့်ခြင်းသည် သင့်အခွင့်အရေး...

ကံကြွေးချထားခဲ့ရာမှ ကံစားပြန်လည်ရခြင်း၊
ကံကြွေးယူထားခဲ့ရာမှ ကံကြွေးဆပ်နေရခြင်း၊
ထိုနှစ်ခင်းတို့သည်ကား...
လူ့ဘဝ၏ လူ့အခွင့်အရေးများ မဟုတ်ကြလေကုန်။
ကာမကုသိုလ်သည် ငါ့ကိုလိုလား၊ သူ့လိုလားနှင့် လိုလားဝတ္ထုထိုသုံးခုတို့

ပေါင်းစုရာမှ အထမြောက် အောင်မြင်ရာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်...

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ထို ကံပေးစား၊ ကံပေးဆပ်များသည်
အတုံ့အလှည့်၏ သဘာဝဓမ္မတာမျှသာတည်း။
လူ့ဘဝ လူ့အခွင့်အရေးဆိုသည်မှာ
ဘုရားရှင်နှင့် အရိယာ အရှင်သခင်ကြီးများသာ
သိရတတ်သော အမှန်တရားသစ္စာကို
ဘုရားဟောသဘောကိုယ်မှာထွင်းသိ သိခြင်းတည်း။
ဘုရားပြ ဓမ္မ ကိုယ်မှာ အတပ်သိ သိခြင်းတည်း။

၁၃၆၀ ပြည့်နှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၇ ရက်၊ နတ်တလူတောရ။

[အညွှန်း။ ။ ရန်ကုန်၊ လမ်း ၄၀ မြတ်မွန်မိတ္တူမှ
အလှူရှင် ကိုခေတ်ကိုအား
ရေးသားချီးမြှင့်သော ဩဝါဒ လက်ရေးမူ]

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

မီးခဲ

လူတွေဆိုတာက ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားတဲ့နေရာမှာ

ယားနာကလေး လက်သည်းနဲ့ကုတ်ပြီး အရသာခံနေ

တတ်ကြတာ၊

မီးခဲကို လက်ဝါးပေါ် တင်ကြည့်စမ်းပါ၊

ပူမှန်းသိတော့ လွှတ်ချလိုက်တယ်မဟုတ်လား။

ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားမှုနောက်က လိုက်ပါလာတဲ့ ကိ

လေသာမီးခဲကြီးကျတော့

ပူလို့ပူမှန်းမသိပါဘူးဗျာ၊ တစ်သံသရာလုံး ပူလာတာ၊

တကယ့်မီးခဲက ကိုင်မိတုန်းခဏ ပူတာ

ဒီကိလေသာမီးခဲက တစ်ဘဝလုံး၊ တစ်သံသရာလုံး...

ဒီလောက်ပူနေတာတောင် ဘာလို့လွှတ်မချသေးပါ

လိမ့်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၄-၃-၉၇၊ သာစည်မြို့နယ်ခန်းမ တရားပွဲ]

http://www.dhammadownload.com

နှစ်ဖက်ရ သန်လျက်ဓား

သင့်ထံရှိ သတိတစ်လုံးသည်
လောကီအတွက် လောကုတ္တရာအတွက်
နှစ်ဖက်ရ သန်လျက်ဓားဟူ၍
တစ်ထစ်ချ မှတ်ပါလေ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၂-၃-၉၇၊ တောင်ကြီးမြို့မှာ
ဒေါက်တာအောင်ကျော်ကို ရေးပေးတဲ့ဩဝါဒ]

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်အစာနှင့် စိတ်အစာ

ရုပ်ခန္ဓာဆိုတာကြီးကတော့ ချိုချဉ်ငန်ဖန် စပ်ခါး အစားအစာတွေ နေ့တိုင်း စားသုံးခွင့် ရခဲ့တော့ စက္ကန့်နဲ့အမျှ တစ်စတစ်စ ကြီးထွားလာခဲ့တယ်။

စိတ်ကိုကျတော့ သူ့ကို ကြီးထွားတိုးတက်စေမယ့် 'ရှုမှတ်မှု သတိ'ကို မကျွေးခဲ့ဘဲ အာရုံခံစားမှုတွေသာ စိတ်အစာ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒီကိလေသာအာရုံခံစားမှုဆိုတာတွေက စိတ်ရဲ့ပင်ကိုသတ္တိကို ချည့်နဲ့အောင်၊ သေးသိမ်အောင် လုပ်ပစ်နေတာ။

ဒီတော့ တို့လူတွေဟာ ရုပ်သက်သာ ကြီးလာပြီး စိတ်သက်က ကြီးရင့်မလာဘူး။ ဒါကြောင့် သူငယ်ပြန်တယ်ဆိုတဲ့စကား ပေါ်လာတာ၊ အသက်ကြီးပေမယ့် ကလေးစိတ်နဲ့ဆိုတော့ 'ဖိုးကလေးကြီး'တွေ ဖြစ်ကုန်ရော။ အသက်ကြီးလာလို့သာ အဘိုးကြီး ခေါ်ရ၊ ဘဝတန်ဖိုး ကြီးအောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ရင် အဘိုးကြီးမဟုတ်ဘဲ 'အပိုကြီး' ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၂-၆-၉၇၊ နတ်တလူတောရမှာဟောပါတယ်]

http://www.dhammadownload.com

လူတစ်သက် တစ်ရက် ရဟန်းမှာ

သိက္ခာဖြူစင်သော ရှင်ရဟန်း၏ တစ်ရက်တာကာလ

သည်

လူ့တစ်သက်တာကာလရှိပါရမီဖြည့်အားထက် တာ

သွားလှချေသည်။

အကယ်တိတိ...

ရဟန်းဖြစ်လျက် သိက္ခာစဥ်မတင်၊ မတက်မိလျှင်

ကား

ထိုရဟန်း၏ တစ်ရက်တာ ပြစ်မှုများကလည်း

လူတို့၏ တစ်သက်တာ ပြစ်မှုများအောက်

အဆပေါင်း မြောက်မြားစွာပင် ထိုးဖောက်သွားပေ

လိမ့်မည်။

* အကျင့်မှန်လျှင် တစ်ရက်ရှင်

လူလျှင် တစ်သက်နှုန်း၊

* အကျင့်ဖောက်က လူ့အောက်ကျ

ဘဝတစ်သက်လုံး...။

[အညွှန်း။ ။ ၁၃၆၀ ပြည့်နှစ်၊ နတ်တလူတောရ၊

ဒုလ္လဘရဟန်းနှစ်ပါးသို့ ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

တက်လမ်းရှင်တို့၏ ပန်းတိုင်

သီးပင်တို့ မကြီးထွား မတိုးတက်သည်မှာ…

- အပူလွန်၍သော်လည်း ဖြစ်တန်ရာ၏၊
- လောင်းရိပ်မိ၍သော်လည်း ဖြစ်တန်ရာ၏၊
- အောက်ခံမြေ မကောင်းခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်တန်ရာ၏၊
- မျိုးစေ့ကပင် ညံ့ဖျင်းနေခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်တန်ရာ၏၊

ထိုအပူ လောင်းရိပ်မိနေလေသော သစ်ပင်သည်…

- သေစရာရှိက သေပေးရသည်က များတတ်၏၊
- ညှိုးခြောက်စရာ ရှိကလည်း ရင်းသာလျှင်ဦးစွာဖြစ်တတ်၏၊
- အညွန့် အခက် အလက်တို့ဖြင့် တက်လမ်းမရှိချေ၊
- အပွင့် အသီး အရင့် အမှည့်တို့ဖြင့်လည်း ဝေဆာခြင်း မရှိချေ။

http://www.dhammadownload.com

ထို့အတူ အမြင့်သို့တက်လှမ်းလိုသူ တက်လမ်းရှင်တို့သည်...

- အနိမ့်သို့မသက်ဆင်းမှသာ
  အမြင့်သို့ ရောက်၏၊
- ကိလေသာအပူဘေး ကင်းဝေးစင်ကြယ်မှသာ
  အမြင့်သို့ရောက်တတ်၏၊
- မီးဝေးရာသို့ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းရွှေ့နိုင်မှသာ
  အမြင့်သို့ရောက်တတ်၏။

စင်စစ် တက်လမ်းကို ရှာဖွေနေကြလေသူတိုင်း...

မိမိစိတ်၏ ကြီးထွားနှုန်းကို ဟန့်တားစေတတ်သော၊ မိမိစိတ်၏ ကြည်သန့်မှုကို ညစ်ပေစေတတ်သော၊ မိမိ၏ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဖျက်ဆီးပစ်တတ်သော ကိလေသာ အပူဘေးမှ ကင်းဝေးရန်ပင်တည်း။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၆ မတ်လ၊ ပ အကြိမ်၊ အနုပဗ္ဗိက ကထာ၊ စာ-၁၂]

http://www.dhammadownload.com

တည့်တည့်ကြည့်

ဘယ်ကိစ္စမဆို ကိုယ်မကြိုက်တိုင်း မကောင်းမပြော
သင့်၊

ကြိုက် မကြိုက်က ကိလေသာရဲ့လှည့်ကွက်၊
ကောင်း မကောင်းက သဘာဝရဲ့ အရှိတရား၊
သိ မသိကတော့ ပညာနဲ့ သညာတို့ရဲ့ နယ်လုပွဲ၊
မှန် မမှန်က သဘာဝ အရှိတရား၊
ကွဲနေတာကို မလုံးထွေးစေနဲ့၊ ခွဲမရဖြစ်တတ်တယ်။
ကိလေသာနဲ့ အရှိတရား အကွဲပြားကြီးပဲ။

သုဝဏ္ဏသျှမ်းစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

အကြိုက်တွေ့ အမှန်သိချင်ရင် ကြည့်ကတည်းက တည့်တည့်ကြည့်၊

ကိုယ့်ဘက်က တည့်တည့်ကြည့်ရင် စောင်းနေတာတောင် တည့်နေတတ်တယ်။

ကြည့်ကတည်းက စောင်းကြည့်ရင် တည့်တာတောင် စောင်းသွားတတ်တယ်။

စောင်းရင် လဲဖို့ပဲ ကျန်တော့တယ်။

ဒါ့ကြောင့်...

တည့်တည့်ကြည့်ပြီး သူ့ကျေးဇူးသိတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၆ သုဝဏ္ဏသျှမ်တောင်ကြီး၀၁၃၊
၁၉၉၄ မင်္ဂလာဓာရဏာကထာ]

http://www.dhammadownload.com

အာပုပ်စော် နံ့တတ်တယ်

ကိစ္စတစ်ခုမှာ
ကြိုက်မှု မကြိုက်မှု မသိမှုကြောင့်
ဆုံးဖြတ်တဲ့ အမှုအကျင့် ကင်းဖို့လိုတယ်။
မှုမှန် အကျင့်မှန် မဟုတ်ရင်
မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်ပြောတာနဲ့
သူ့အာပုပ်စော် ကိုယ့်အာပုပ်စော်
အပြန်အလှန် နံ့နေတတ်တယ်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၆ သုဝဏ္ဏသျှမ်တောင်ဩ၀ါ၁၃]

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

လှိုင်းမိလှေ ပဲ့ထိန်းကောင်း

အသက် ၆၀ အရွယ် ရှိသမျှအားများ ဆုတ်ယုတ်သွားပြီးတဲ့နောက် အသက် ၇၀ – ဝင်္ကဒသက (ခါးကုန်းလို့ အသားပြုန်းပြီး တအားရုန်းလျက်က အောက်ငုံ့ကြည့်ရတဲ့) အရွယ်တွေ ဖြစ်လာပါပြီ။ 'သစ်အိုတော့ အမြစ်ဆွေး၊ လူအိုတော့အချစ်ဝေး' တတ်သတဲ့။ သမီးကစ မြေးကစ အိုမင်းမစွမ်း ဝန်ထုပ်ကြီး ဝိုင်းကူမ,ပေးကြရမှာကို ဝန်လေးနေတတ်ကြတယ်။ အိုလာပြီဆိုတော့ ရုပ်ကလည်း ထားသလိုမနေ၊ စိတ်ကလည်း စေသလိုမသွားကြလေတော့ အဘိုးကြီးတော့ စိတ်တို၊ အဘွားအိုတော့ စကားများ ဖြစ်လာတတ်တယ်။

မြေဓာတ်လျော့ရင် ကိုယ်တွင်းအပူဓာတ် ဆော့လာမယ်။ ရေဓာတ်လျော့တော့ လေဓာတ်က နှော့လာမယ်။ အသားဓာတ် အသွေးဓာတ်များ ခန်းခြောက်လာရင် အခိုးဓာတ် လေဓာတ်များက အစားထိုး ဝင်ရောက်လာပြီး ရုပ်ဓာတ်ကိုတုန်လာအောင် လှုပ်လာအောင် ခါယမ်းပစ်တတ်တယ်။ သစ်ပင်အို လေတိုက်လှဲနေသလိုပဲ၊ ဒီအရွယ်မှာ ဘဝင်လေပင့် နှလုံးအိမ်ထင့်ပြီး စိတ်ကလည်း မချင့်မရဲတွေ ချည်း ဖြစ်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီအခါမျိုးမှာ လှိုင်းမိလှေ ပဲ့ထိန်းကောင်းရသလို အရာရာကိုသည်းခံရင်ဆိုင်ရတော့မယ်။ သည်းမခံနိုင်ရင် အယိုင်နောက် အလဲဖောက်တော့မယ်။ မပြေးနိုင်သူက ပြေးနိုင်သူ ရန်မူလျှင် မြွေခါးကျိုး ကြွက်တိုးပြေးရဲသလိုပဲ၊ အားမရှိက အားရှိကို တုဖက်ရင်လည်း ကလေးခုတ်တဲ့ဓား လူကြီး တဟားဟားရယ်သလို နေမှာပဲ။

မစားနိုင်သူက စားနိုင်သူကို အားပြိုင်ရင်လည်း ပုရွက်ဆိတ် ဆင်ဦးခေါင်းထိပ် တက်ခဲသလိုပဲ နေမှာပေါ့။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၄ မင်္ဂလာစာရဏကထာ၊ စာ-၁၂၈]

http://www.dhammadownload.com

အမြတ်မာန်

အမြတ်မာန်ဆိုတာ...

ကိုယ့်ထက် သာတာကို အံမတုဘဲနဲ့ ရိုသေနှိမ့်ချပြီး သူ့လိုဖြစ်အောင် ငါ ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ မာန်ပဲ၊ ဒီမာန်က ခေတ်ကူးမာန်ကွဲ့၊ သူ့ရှိစိတ်ခေတ်မျိုး ကိုယ့်ထံမှောက် ရောက်လေအောင်၊ သူ့စွမ်းဆောင်မှုမျိုး ကိုယ့်ထံမှောက် ရောက်လေအောင် သွင်းယူတဲ့ မာန်ကွဲ့။

သည်မာန်မျိုး ရှိသူများမှာ တစ်နေ့တခြား တိုးပွားနိုင်တယ်။ ကြီးပွားနှုန်းကို အားပေးစေနိုင်တယ်။ ဘယ်အရာမျိုးမဆို မာန်မတင်းဘဲ ရှေ့မတိုးစေနိုင်ဘူး။ အလောင်းတော်များသော်မှ မှန်းရာခရီး ပြီးစီးအောင်မြင်အောင် ရဲမာန်တင်းပြီး ခရီးပြင်း နှင်ရသေးတာကလား။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၄ မင်္ဂလာစာရဏကထာ၊ စာ-၁၀၉]

http://www.dhammadownload.com

အယုတ်မာန် သို့မဟုတ် ဖြတ်တောက်မာန်

အယုတ်မာန်ဆိုတာ ကိုယ့်ထက်သာတာကို မသိကျိုးကျွန်ပြုတာ၊ ထောင်လွှားတက်ကြွ အန်တုပြီး သူကကော ဘာမို့လို့လဲ၊ ငါကကော ဘာမို့လို့လဲ ဆိုတဲ့ အားပြိုင်မှုမာန်ပဲ။ ဒီမာန်ကတော့ 'ဖြတ်တောက်မာန်' လို့ ဆိုရလိမ့်မယ်။ ဒီမာန်နောက်မှာ ယုတ်ပတ်တဲ့ မနာလိုမှုတွေလည်း ပါတယ်။ သူ့သတင်း သေးသိမ်အောင် အပုပ်ချမှုတွေလည်း ပါမယ်၊ သူ့ကောင်းစားမှု မရှုဆိတ်စိတ်လည်း ပါမယ်။ သည်စိတ်တွေ မွေးကတည်းက ကိုယ့်စိတ် အောက်တန်းကျသွားပြီ၊ ယုတ်မာစိတ် ကြီးထွားလာပြီး အယုတ်အောက် ဝင်လျှင် ကိုယ်က သူ့ထက်ယုတ်ပြီး အရပ်ပုသူမှာ ရှည်သူနဲ့ ယှဉ်ရင် ခေါင်းတစ်လုံး ကွာနေတတ်တယ်။ အပြေးပြိုင်ရင် ခြေတစ်လှမ်း နောက်ကျနေတတ်တယ်။ အတက်ချင်း ပြိုင်ရင်လည်း လက်တစ်ကမ်း အလှမ်းကွာနေတတ်ပြန်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ယုတ်စိတ်နဲ့ အထက်တန်းကျဖို့ဆိုတာ...

ငွေတစ်ပဲနဲ့ ငါးကြင်းခေါင်း ကိုင်တာထက် ဝေးသေးတယ်။ သည်တော့... အမြတ်များများ လိုချင်ရင် အရင်းပိုကြီးရသလိုပဲ၊ စိတ်ရင်းမှန် သန့်သန့်ထားပြီး မာန်ကို ဖယ်ရှားပစ်ရပေလိမ့်မယ်၊ ဟန်ကိုယ့်ဖို့ မာန်သူ့ဖို့ဆိုတဲ့အတိုင်း ဟန်ကောင်း ကံကောင်းများနဲ့ မာန်ချပြီး သူ့မာန်ကို ကိုယ့်ရှိသေစိတ်နဲ့ ချပေးထားခဲ့ပြီး ကိုယ့်မာန်လည်း ကျစေမယ့် ဂါရဝအမှု ပြုကြရလိမ့်မယ်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၄ မင်္ဂလာဓာရဏာကထာ၊ စာ-၁၀၉]

http://www.dhammadownload.com

ခေါင်းတစ်လုံးတည်းနဲ့ ရေအိုးသုံးလုံးရွက်

သာသနာပြုတို့မည်သည်
ဆိုပါစို့…ရဟန်းကောင်းတို့မည်သည်
ကျင့်–တည်–သိ လို့ဆိုတဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သုံးသိက္ခာဖြင့်…

၁။ ကိုယ့်အကျိုး ကိုယ် ဆောင်ရွက်ပြီး သား ဖြစ်တယ်၊

၂။ အများဝေနေယျတို့အကျိုး ဆောင်ရွက်ပြီးသား ဖြစ်တယ်၊

၃။ သာသနာတော်ကြီးရဲ့ အကျိုး ဆောင်ရွက်ပြီး သား ဖြစ်တယ်၊

ခေါင်းတစ်လုံးတည်းနဲ့ ရေအိုးသုံးလုံး ရွက်နိုင်တယ်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၇ ဇွန်လ၊ နတ်တလူတောရဩဝါဒ]

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

သူတော်ကောင်းတို့၏ ရှောင်ခွာခြင်း

ယင်သည် မစင်ကိုသာ ကြိုက်တတ်၏။
သို့ကြောင့် မစင်နှင့်အပုပ်များရှိရာသို့သာ လာတတ်ချေ၏။
ပျားကား ပန်းဝတ်ရည်ကိုသာ နှစ်သက်တတ်၏။
သို့ကြောင့် ပန်းဝတ်ရည် ပေါသော တောဟေမြိုင်သို့သာ
သက်တတ်၏။
ယင်နားရာ ပျားပါမည် မဟုတ်ချေပြီ။
အပုပ်နှင့် မစင် ပေါများလေလေ
ပျားသူငယ် ရှားပါးလေလေပင်။
ငါတို့နိုင်ငံသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ ထွန်းကား၍
သူတော်ကောင်းအစားအစာ
ပေါများသောနိုင်ငံ ဖြစ်ချေ၏။

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ထိုသူတော်ကောင်းကား
ပျားပမာ ကိုယ်ကျင့်ကောင်းမွန်မှု၊
ကိုယ်ကျင့်ပျက်ပြားစေသော ကာမအာရုံလိုက်စားခြင်းတို့၌
ကိုယ်နှုတ်စောင့်စည်းမှုပြုပြီး
ခန္တီ၊ မေတ္တာ၊ သီလ၊ သစ္စာ တည်းဟူသော
ပန်းဝတ်ရည်ကိုသာ သုံးတတ်ချေ၏။
ယနေ့ အာရုံလိုက်စား
ကာမဂုဏ်ဖောက်ပြားမှုအားကောင်းနေချိန်
သူတော်ကောင်းတို့ အနားမသီရဲပြီ။
သူတော်ကောင်းတို့ ရှောင်ခွာခြင်းသည် ရှုံးခြင်း မည်၏။
သူတော်သူမြတ် များများရှောင်လေ အရှုံးများလေ ဖြစ်၏။
အရှုံးဘက်က များလာလျှင်
အမြတ်ဘက်က နည်းလာမည်မှာ ကိန်းသေပင် ဖြစ်၏။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၈ ဖေဖော်ဝါရီ၊ ကဝိဗန္ဓုနကထာ၊ စာ-၁၃၂]

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာ၏ စွမ်းပကား

တစ်နေ့သုံးခါ၊ အိုးတစ်ရာ၊ ချက်ကာ ကျွေးထမင်း၊
နို့တစ်ညစ်စာ၊ ကြိမ်သုံးခါ၊ မေတ္တာပို့လွှတ်သွင်း၊
ဤနှစ်ဦးတွင်၊ မေတ္တာရှင်၊ သာပင် သာဘိခြင်း…။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၈ ဖေဖော်ဝါရီ၊ ကဝိမဏ္ဍနကထာ၊ စာ-၉၇]

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ကျိုးစွန့်လျှင်

ကိုယ်ကျိုးစွန့်လျှင်၊ ကောင်းစိတ်ဝင်၊ ကိုယ်ပင် ကိုယ်ကျိုး ရချေသည်။

ကိုယ်ကျိုးစွန့်လျှင်၊ ကိလေစင်၊ ကိုယ်ပင် ငြိမ်းအေး ရချေသည်။

ကိုယ်ကျိုးစွန့်လျှင်၊ ကိုယ်ဆိုးမြင်၊ ကိုယ်ပင် မာန်ကင်း ရချေသည်။

ကိုယ်ကျိုးစွန့်လျှင်၊ ကိုယ်ကျိုးမြင်၊ ကိုယ်ပင် နောင်ရေး အေးချေသည်။

ကိုယ်ကျိုးစွန့်လျှင်၊ သူခင်မင်၊ သူပင် ကိုယ့်ကြွေး ပေးချေသည်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၈ ဖေဖော်ဝါရီ၊ ကဝိဗန္ဓုနကထာ၊ စာ–၈၇]

သုဝဏ္ဏသျှမ်တာဝဠ်

http://www.dhammadownload.com

ပါးမှပေါက်

ရာဂပါးမှ တရားမြင်သည်
ဒေါသပါးမှ သနားကြင်သည်
မောဟပါးမှ အမှားမြင်သည်
ထိုသုံးပါး...မနားမနေနှင်...။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၈ ဖေဖော်ဝါရီ၊ ကဝိမဏ္ဍနကထာ၊ စာ-၂၁]

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ငှက်လို သဒ္ဓါမျိုး

ကျီးမဲ (ကျီးမည်း) တွေကို ကြည့်ပါလား။
အမြဲတမ်း အချောင်နှိုက်ဖို့ ကြံစည်နေတယ်။
ပိုင်ရှင်ရဲ့အလစ်ကို ချောင်းမြောင်းနေတယ်။
ဒီလိုပဲ ရာဂသွေး၊ ဒေါသသွေး ပါလာတဲ့လူတွေဟာ
ကျီးကန်းလိုပဲ အလစ်သုတ် အချောင်နှိုက်လေ့ရှိတယ်။

ဗျိုင်းဖြူတွေကျတော့ ငါးကိုပဲ အမြဲစောင့်ပြီး
ဖမ်းစားလေ့ရှိတယ်။
ရာဂသွေး ပါလာတဲ့
ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ အဖြူလွှမ်းနေသူတွေဟာလည်း
တစ်ဖက်သားရဲ့ အာရုံငါးပါး
ခံစားခွင့်ရဖို့ အခွင့်အရေးကို
အမြဲ စောင့်မျှော်လှည့်ပတ်နေတတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဝါရောင် ငှက်ကလေးတွေကျတော့
သူတစ်ပါးပစ္စည်းဆိုရင်
တောထဲမှာပင် ဖြစ်ပါစေ၊ ကွယ်ရာမှာပဲ ရှိပါစေ...
ယူချင်လိုတဲ့ဆန္ဒ လုံးဝမရှိဘူး။
ဒါကြောင့် လူတွေက ထောင်ဖမ်းလို့
ငှက်ကလေးတွေကို မိတဲ့အခါ
'သူတို့ဟာ လူတို့ပစ္စည်း ဖျက်ဆီးသူမဟုတ်ပါကြောင်း
အစာကို အန်ထုတ်ပြီး သက်သေပြပြီးမှ
အသေခံသွားလေ့ရှိတယ်။

ဒီလိုပဲ၊ သဒ္ဒါသွေးနဲ့ မွေးလာတဲ့လူဟာ
သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို
ရယူလိုခြင်း၊ ပိုင်ဆိုင်လိုခြင်း အလျဉ်းမရှိဘူး၊
သူတော်ဥစ္စာ ခုနစ်ဖြာနဲ့သာ
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနေလေ့ရှိတယ်။
ဒီတော့ ကျီးလို ဗျိုင်းလို မကျင့်ပါနဲ့၊
ငှက်ကလေးတွေလိုသာ
မိမိတို့ရဲ့ သဒ္ဒါသွေးကို ပြကြစမ်းပါ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၈ ကျောက်ထီးတောရဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

အချစ်ရဆုံး အကြောက်ရဆုံး

လောကမှာ အချစ်ရဆုံး၊ အားအကိုးရဆုံး၊ စိတ်အချရဆုံး မိတ်ဆွေဟာ မိမိကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ မိမိရဲ့ စိတ်စေတနာအမှန်သာ မိမိအတွက် အခုရော နောင်ပါ ကောင်းစားရေးကို ရှာဖွေပြုလုပ်ပေးလိမ့်မယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မိတ်ဆွေ ဆိုတာတွေက မိမိဆီမှာ စပ်တူလာလုပ်ပြီး သူတို့ဝေစုရတော့ ပြန်သွားမယ့်သူတွေချည်းပဲ။

လောကမှာ အကြောက်ရဆုံး၊ စိတ်မချရဆုံး ရန်သူဟာလည်း မိမိကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ မိမိရဲ့ မဖြောင့်စင်း မမှန်ကန်တဲ့ စေတနာအမှား၊ စိတ်ထားအမှားတွေဟာ မိမိကို အခုရော နောင်ပါ ဆိုးကျိုးရှိရာ တွန်းပို့နေတတ်ပါတယ်။

မိမိပတ်ဝန်းကျင်က ဘယ်လောက်ပဲ ဖျက်ဆီးပါစေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ဖျားယောင်းပါစေ၊ ကိုယ့်စိတ်မပါရင် လုံးဝ ကြောက်စရာမလိုပါဘူး၊ ထည့်တွက် စဉ်းစားစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က အဖျက်ခံနေတယ်ဆိုရင်တော့ မိသားဖသား ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ဝင်ထိန်းထိန်း အဖတ်ဆည်လို့ ရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၈ ကျောက်ထီးတောရ ညြဝါ၁၃]

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်တည်း တည့်အောင် ပေါင်း

အများနဲ့ တည့်ဖို့ထက် ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် တည်ဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ်။

လောကမှာ ရှုပ်ထွေးတဲ့အမှုမှန်သမျှ စိတ်နဲ့ ကိုယ် မတည့်ရာက ဖြစ်ခဲ့တာတွေချည်း။ ဘုရားရှိခိုးနေပါတယ် ဆိုမှ စိတ်က သွားချင်ရာ သွားနေတယ်။ စိတ်က အလုပ် ရှုပ်နေတော့ ကိုယ်က နားချင်နေပြီ။

စိတ်နဲ့ကိုယ် တစ်နည်းအားဖြင့် နာမ်နဲ့ရုပ် တစ်အိမ် တည်း နေပြီး မတည့်ကြတဲ့အတွက် ကိလေသာ၊ အာရုံ၊ ပညတ်ဆိုတဲ့ ဒြေ့စိမ်းသုံးယောက် ဝင်မွှေနေတာ။

တကယ်လို့သာ ကိုယ်ကစပြီး ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ့်ကိုယ် တည့်အောင် ပေါင်းနိုင်ရင် ဘယ်သူနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် တည့်အောင် ပေါင်းနိုင်ပါပြီ။

ဒီနေ့ လောကထဲ တည့်နေကြတယ်ဆိုတာ အကြိုက် ပေး ပေါင်းတုန်းခဏ တည့်နေတာပါ၊ အကြိုက်မရတဲ့ နေ့ မတည့်တော့ဘူး။ ဒီနေ့ အကြိုက်မရ ဒီနေ့ မထည့်တော့ဘူး။ နက်ဖြန်ဆို ရန်သူတော်င် ဖြစ်ရော့မယ်။

[အညွှန်း။ ။ တောရအသီးသီးမှာ
မကြာခဏ မိန့်ကြားလေ့ရှိသော ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

အသာနေရင် အသေနာလိမ့်မယ်

ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။

အကုသိုလ်ကြား ဒုစရိုက်ကြား ပျော်ပါးနေသူတွေ ဘယ်လောက်များသလဲလို့၊ အဆိုးကိုကြိုက်မိနေတာ အဆိုးကို မဖယ်ရှားရင် အဆိုးက တို့နောက် လိုက်နေဦးမှာပဲ။

အဆိုးကို မကြိုက်ပါဘူး ဆိုရင်လည်း အဆိုးကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါတော့လား။ မဖယ်ရှားရင် အဆိုးရိုက်တာ ခံနေရဦးမှာပဲ။

အဆိုးကို အဆိုးမှန်းမသိလို့ မဖယ်ရှားဘဲ အသာနေပြန်ရင်လည်း အဆိုးငြိခံရဦးမှာပဲ။ ဒီလိုငြိနေတာ မဖြုတ်ဘဲ ငုတ်တုတ်ကြီး ခံနေရင်တော့ ငုတ်စူးခံရမှာပဲ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၇ နှတ်တလူတောရဆြဲဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

မီးမသွန်နဲ့

* သူတစ်ပါး အပြစ်ဖို့ပြီး
  သူတစ်ပါး မကောင်းကြောင်း စဉ်းစားနေတာ
  ငြိမ်းနေတဲ့ မီး
  ပြန်တောက်အောင် လုပ်နေတာပဲ။
* ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်ဖို့ပြီး
  သူတစ်ပါး ကောင်းကြောင်း စဉ်းစားသူသာ
  တောက်နေတဲ့ မီး ငြိမ်းစေသူလို့ ဆိုရတယ်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၆ မတ်လ၊ လက်လုပ်တောင်၊ ပျဉ်းမနား ဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

အဆုံးကောင်းမှ အကောင်းဆုံး

ပုညာဘိသင်္ခါ ရမှန်သမျှ ကောင်းမျိုးချည်းသာ၊

အချို့ကား ကာမကောင်းဖြင့် အကောင်းလုပ်ကို လုပ်၏။

အချို့ကား ဈာန်ကောင်းဖြင့် အကောင်းလုပ်ကို လုပ်၏။

အချို့ကား နာမ်ကောင်းသက်သက်ဖြင့် လုပ်ချေသေး၏။

ထိုအကောင်းများသည် အကောင်း မကုန်သေး၍ အကုန်မကောင်းသေးချေ။

ကောင်း၍လည်ရသော လည်ပတ်နှုန်းသည် ဆိုးဆိုးရွားရွား လည်ရသော လည်ပတ်နှုန်းထက်ပင် ပတ်ရေပိုများပြီး အခံရပို၍ ရှည်ကြာနေတတ်လေ၏။ သင်္ခါဝါမှန်သမျှ ကောင်းချင်သူချည်းပင်။ သင်္ခါဝါမှန်သမျှ ကောင်းမည်ထင်၍ လုပ်သည်ချည်းပင်။ သို့ဆိုသော်လည်း အကောင်းမဆုံးသဖြင့် ဆိုးစကို ပြန်နင်းနေကြရသည်ချည်းပင်။

http://www.dhammadownload.com

အကယ်၍ အကောင်း၏ အဆုံးအထိ အကောင်းဆုံး အလုပ်ကိုလုပ်ပါမူကား အကောင်းဆုံး၏ ထိပ်ဝဌ် ဆိုးစ မရှိတော့သဖြင့် ဆိုးစနင်းရန် လမ်းစမပေါ်ချေ။

ကာမလမ်းကြောင်းကား...
ဒါနလမ်းကောင်း၌သာ ရပ်နားနေ၍
ရှေ့၌ လမ်းကြောင်း မဆုံးသေး။
ဈာနလမ်းကြောင်းကား...
သီလလမ်းကြောင်း၌သာ ရပ်နားနေ၍
ရှေ့၌ လမ်းကြောင်း မဆုံးသေး။
မဂ္ဂင်လမ်းကြောင်းကား...
နိဗ္ဗာန်လမ်းကောင်း၌သာ သွားလာနေ၍
ရှေ့၌ လမ်းကြောင်းမရှိတော့ပြီ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၆ အောက်တိုဘာ၊ သာရဏီယကထာ၊ စာ-၆၃]

http://www.dhammadownload.com

ပါဏာတိပါတ အသက်သတ်မှု သရုပ်ခွဲ

သတ်ဖြတ်မှု၌

ကိုယ်တိုင်၊ တိုက်တွန်း၊ ချီးမွမ်း၊ စိတ်တူ ဟူ၍ လေးမျိုး ရှိရာ...

မိမိကိုယ်တိုင် ဓားလှက်နက်စသည်ဖြင့် သတ်ဖြတ်မိ၍ တစ်ဖက်သေသော်ကာယကံ သတ်မှု ပေါ၏။ သူတစ်ပါးတို့ သတ်ဖြတ်ရန် အမိန့်ပေးသော်လည်းကောင်း၊ စေခိုင်းသော်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ ဝစီပယောဂကြောင့် တစ်ဖက်သေသော်ကား ဝစီကံသတ်မှုကြီး ပေါ်တော့၏။ သူတစ်ပါးတို့ သတ်ဖြတ်၍ ကြီးပွားနေသည်ကို အားပါးတရ ချီးမွမ်းမိသော် ဝစီကံသတ်မှုပင်။ သူတစ်ပါးတို့ သတ်၍ ကြီးပွားနေသည်ကို စိတ်ထဲမှ ကျိတ်၍ အားကျနေသော် မနောကံသတ်မှုပင်။

http://www.dhammadownload.com

သူတစ်ပါးတို့ သတ်ထားရာ၌ သဘောတူသောအားဖြင့် ဝယ်ယူအားပေးမည်၊ အလကားကျွေး၍ အားပေးသောအားဖြင့် သွားရောက်စားသုံးမည်ဆိုက ကံသုံးပါးလုံးဖြင့် သတ်မှုပေါ်၏။

သို့ကြောင့်...ကာယကံမြောက် တစ်ကိုယ်တော်သတ်ဖြတ်၍ တစ်ဖက်သေကြေပျက်စီးမှု မဟုတ်၊ သူတစ်ပါးတို့လက်ချက်ဖြင့် အသက်ထွက်မည်ကို လည်းကောင်း၊ အသက်ထွက်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ အားပေးအားမြှောက်ကြောင့် တစ်ဖက် သေလျှင်လည်းကောင်း ဖက်စပ်သတ်မှု မြောက်လေရကား ငါစွဲမကင်းသူ၌ ပါဏာတိပါတကံမှ လွတ်ရန်အကြောင်းမမြင်ပြီ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၉ ဖေဖော်ဝါရီ၊ ပဋိဘာနဉာဏဒဿနကထာ၊ စာ-၄၀၉]

http://www.dhammadownload.com

မသေခြင်း၏ အကြောင်းခံတရား

မမေ့ခြင်းသည် မသေခြင်း၏ အကြောင်းခံတရား မည်ပါချေ၏။ မမေ့ခြင်းသည် မသေခြင်းပင် မည်ပါချေ၏။ အကြင်သူသည် မမေ့ချေ။ ထိုမမေ့သတိ အမှတ်ရှိလေသူသည် ဘာမဆို မသိသည် မရှိပြီ။ ထိုသိနေခြင်းသည်ပင် 'လက်ငင်းရှင်'ဖြစ်၍ နောင်လူဖြစ်ဖို့ စရန်သတ်နေခြင်းပင်၊ အာရုံခံစားရရာတိုင်း၌ အမှတ်မိနေသည်ချည်းသာ ဖြစ်ဘိ၏။ ထိုမှတ်မိလေသူသည်ကား မိမိ၏ စိတ်အာရုံခံစားရာ တံခါးထိပ်၌သာ တည်ရှိချေရကား ကြက်စိတ်၊ ဝက်စိတ် မပေါက်တော့ပြီ။ ကြက်နောက် ဝက်နောက်သို့လည်း လိုက်ပါ မျောပါခြင်း အလျဉ်းမရှိပြီ။ ထို့ကြောင့် ဦးစွာ ထိကြောင်းကို သိ၏။ ထို့နောက် ထိပုံကိုပါ သိခွင့်ရလာ၏။ ထိုရောအခါ အကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ အကျိုးကိုလည်းကောင်း သိခွင့်သာစေပြီး အကောင်းအဆိုးကိုပါ မြင်ခွင့်သာစေ၏။ အပြစ်ရှိ အပြစ်မဲ့ကိုလည်း သိမြင်ခွင့် သာစေ၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုသူသည်ကား 'သိမျိုးစေ့' တို့ချည်းသာ စုဆောင်းထားရှိသဖြင့် ကြက်သားစားသော်မှ ကြက်၏သား ပြန်မဖြစ်ချေပြီ။ ဝက်သားစားသော်မှ ဝက်၏သား ပြန်မဖြစ်ချေပြီ။ ထိုသူ၏ ဘဝသည် လူ နတ် စသည်ဖြင့် တလူလူ တက်ပြီ။ သတ္တဝါတိုင်း အပြစ်ဒဏ်ကို ကြောက်ကြသူချည်းသာ ဖြစ်၍ အပြစ်ကိုလည်း ကြောက်သူချည်းပင်။ ဤအမူအကျင့်ကား အပြစ်ရှိ၏ အတပ်သိလျှင် မည်သူမျှ ထိုအလုပ်မျိုးကို မလုပ်တော့ပြီ။ ထိုအခါ အပြစ်မဲ့၏ အကောင်းကိုချည်းသာ လုပ်ကြပြီး အကျိုးပေးထက် ထိုအကျိုးပေး၏ အကြောင်းခံတို့ကိုချည်းသာ ရွေးချယ်လုပ်ကြတော့မည် ဧကန်ပင်။

ထိုသူမျိုးမှ အထက်တလူလူ မတက်လျှင် မည်သူသည် တက်ပါလေခြိမ့်နည်း။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၉ ဖေဖော်ဝါရီထုတ်
ပဋိဘာနဉာဏဒဿနကထာ၊ စာ-၇]

http://www.dhammadownload.com

သားက ဆိုးတာလား၊ သွေးက ဆိုးတာလား

လားဟူ လီရှောတိုင်းရင်းသားတွေနဲ့ ဒေသစာရီလှည့်လည်စဉ်က ...

တိုင်းရင်းသားတွေက စက်ရုံလေ့လာရေး လုပ်နေတုန်း ...

စက်ရုံမှူးကတော် ဒကာမကြီးက သူ့သားလေး တို့ရှေ့ ခေါ်လာပြီး လျှောက်တယ်။

"အရှင်ဘုရား ... တပည့်တော်မသား အင်မတန်ဆိုးလွန်းလို့ပါ၊ မဆိုးအောင် လုပ်ပေးပါဘုရား၊ ဆုံးမပေးတော်မူပါဘုရား"တဲ့။

တို့က ဒကာမကြီးကို ဒီလိုပြန်ပြောခဲ့ရတယ်။

"ဒကာမကြီး စဉ်းစားပြီးမှ လျှောက်ဗျ၊ လူကြားထဲ အရှက်ကွဲတော့မယ်၊

ဒကာမကြီးသားဆိုတော့ ဒကာမကြီး သွေးမဟုတ်ပေဘူးလား။

သားက ဆိုးတာလား၊ သွေးကဆိုးတာလားလို့ ..."

[အညွှန်း။ ။ ၁၃၆၁ ပထမဝါဆိုလပြည့်၊ ဝါးသုံးရုံတောရ]

http://www.dhammadownload.com

အဖေ ဘယ်လိုနေရမယ်

သာသနာ့အကျိုးဆောင်များ၊ ဂေါပကများ၊ သာဟိကာ အသင်းများ။

တပည့်ဒကာသာဝကများအနေနဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဝမ်းတည်း ညီညွတ်စေချင်တယ်။ လူဆယ်ယောက် တန်းစီနေရင် ရှေ့ဆုံးက တစ်ယောက်ကိုပဲ မြင်ချင်တယ်။ နောက်ကကိုးယောက်ဟာ ရှေ့ဆုံးက တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ညီတည်း တစ်ပုံတည်း ဖြစ်နေရမယ်။

ဆရာတော်ကြီး ကြည်ညိုလှပါတယ်ဆိုပြီး...

ဆရာတော့်ရှေ့မှောက် နောက်ကွယ်မှာ အချင်းများစကားများ ငြင်းခုံရန်ဖြစ်နေရင် ဖအေကြီး အလယ်မှာထားပြီး သားသမီးတွေ ခွန်းကြီးခွန်းငယ် ဆဲဆိုရန်ဖြစ်နေသလိုရှိတော့မှာပေါ့။ ဒီထက်ပိုပြီး ဖအေကြီးရှေ့ တုတ်တစ်ပြက်ဓားတစ်ပြက် လုပ်လာရင် ဖအေကြီး ဘယ်လိုနေရမလဲ။

ဒါ ဖအေကို ချစ်တာလား၊ စော်ကားတာလား။

ဖအေကြီးရှေ့ သားသမီးတွေ ရန်ဖြစ်နေရင် ဒီဖအေကြီး ဘယ်လိုလုပ် စိတ်ချမ်းသာနိုင်ပါ့မလဲ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၈ ကျောက်ထီးတောရဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

ဝိသာခါလား အနာထပိဏ်လား

ဘုရားခေတ်က ဥပသကာကြီးတွေထဲမှာ...

ဝိသာခါနဲ့ အနာထပိဏ်ဆိုရင် မသိတဲ့သူ မရှိပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ဝိသာခါရဲ့ယောကျ်ားက ဘယ်သူ၊ အနာထပိဏ်ရဲ့မိန်းမက ဘယ်သူ ဆိုတာတော့ နာမည်တောင် ခပ်မှေးမှေး၊ ဒသိတဲ့သူ ရှားပါတယ်။

အဲဒါ ဘာ့ကြောင့်လဲ၊

ဘုရားသွားကျောင်းတက် ကုသိုလ်လုပ်ရာမှာ ဝိသာခါက သဒ္ဓါပိုကြီးပြီး သူ့ယောကျ်ားက သာမန်သဒ္ဓါမျှဖြစ်လို့၊ ဒီလိုပဲ၊ အနာထပိဏ်က သဒ္ဓါပိုကြီးပြီး သူ့ဇနီးက အနာထပိဏ်ရဲ့ သဒ္ဓါကို အမီမလိုက်နိုင်ခဲ့လို့။

ဒီတော့ဗုဒ္ဓဝင်မှာ ဝိသာခါနဲ့အနာထပိဏ်ပဲ ရှေ့ဆောင်တွေအဖြစ်နဲ့ ထင်ရှားတယ်။ ဒီနေ့ရောက်လာတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေ ဝိသာခါလား၊ အနာထပိဏ်လား၊ သဒ္ဓါအရာမှာ အတွဲညီရဲ့လား။

[အညွန့်။ ။ ၁၉၉၉ ဇွန်လ၊ဝ [illegible] ရုံတောရဩဝါဒ]

http://www.dhammadownload.com

အကန်းနှင့်အဆွံ့

ခတ်လေးပါးကိုမှီလျက်က ကံစိတ်ဥတုအာဟာရ တို့ဖြင့် ပြုပြင်ပေးထားသော ဤရုပ်၊ ဤနာမ်နှစ်ပါးတို့ သည် အင်အားမဲ့သော အကန်းနှင့်အဆွံ့တို့ စပ်တူ ပေါင်း ကာ စီးပွားရှာနေသည်သို့သာရှိ၏။ အကန်းသည်ကား သွားနိုင်၏၊ မမြင်။ အဆွံ့သည်ကား မြင်နိုင်၏၊ မသွားနိုင်။

တစ်နေ့ ထိုနှစ်ဦး ညှိ၍ စီးပွားရှာထွက်ကြရာ အကန်း သည် အဆွံ့ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း ခြင်းတောင်းတစ်လုံးယက် ၍ ခေါင်းပေါ်တင်ကာ အဆွံ့ကို ရွက်ခေါ်ရ၏။ အဆွံ့ကား အကန်းခေါင်းပေါ်မှထိုင်ကာလမ်းပြပေး၏။ သစ်သီးဝလံ ညွှန်ပြပေး၏။ တက်လိုသော် တက်နည်းပြော၏။ ဆင်းလို သော် ဆင်းနည်းပြ၏။ ဤသို့ဖြင့် ၎င်းတို့နှစ်ဦးပေါင်းကာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုကြရ၏။

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

တစ်နေ့ အကန်းသည် ပြင်းထန်သောအနာဖြင့် ဗုန်းဗုန်းလဲကျ မထနိုင်ရှိ၏။ ထိုအခါ ထိုအကန်း၌ အားကိုးဖွယ်အသွင် မမြင်ရပြီထင်သောအဆွံ့သည် အကန်းတစ်ယောက်နောက်ထပ်တွေ့သဖြင့် လိုက်ပါသွားချေတော့၏။ အကန်းခမျာ အဆွံ့မလာတော့သောအခါ ရလာသောအနာဖြင့်ပင် ကွယ်လွန်ရချေပြီ။ အဆွံ့မရှိလျှင် အကန်း ဘာမျှမတတ်နိုင်။ တစ်ဖန် အကန်းမရှိသော် အဆွံ့လည်း ဘာမျှမတတ်နိုင်။ နှစ်ယောက်ပေါင်းမှ အသက်ရှင်ခွင့်ရသော အကန်း အဆွံ့တို့ကဲ့သို့ ရုပ်နှင့် နာမ်လည်း အတူတူပင်တည်း။

အတ္တဟူသည် ရုပ်နာမ်စု လှုပ်ရှားနေမှုမှတစ်ပါး အခြားမရှိ၊ အတ္တဟူသည် အာရုံနှင့် အာရုံပြုတို့ ဆက်သွယ်နေမှုမှတစ်ပါး အခြားမရှိ။ သို့ကြောင့်အတ္တရှိမရှိ သင်သိလိုလျှင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတို့ဖြင့် ပြုပြင်ပေးထားသော ရုပ်နာမ်တို့၏အတွင်းပိုင်း အလုပ်လုပ်နေပုံတို့ကိုသာ မှတ်ချက်သွင်း၍ တင်းတင်းရှုကြည့်ရာ၏။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၉ ဖေဖော်ဝါရီ၊
ပဋိဘာနဉာဏဒဿနကထာ၊ စာ-၆၄၆]

http://www.dhammadownload.com

လောဘ ဒေါသ နိယာမ

(က) လိုချင်နေသူ၌ အကြောင်းလည်းမသိ၊ အကျိုးလည်း မကြည့်တတ်၊

(ခ) လိုချင်ရာစွဲလမ်း ငမ်းအဖမ်းခံလိုက်ရသောအခါတွင် မူကား...
ထိုလိုချင်ရာကိုစွမှတစ်ပါး အခြား ဘာဆိုဘာကိုမှ မမြင်ရပြီ။

(ဂ) ထိုသို့မရလျှင် မနေနိုင်လောက်သည်အထိ အလို စိတ် အနှိပ်စက်ခံနေရရှာသူကို ထိုလိုစိတ်က ငယ် ထိပ်ထက် တက်လျက်က ဘဝပါပျက်စီးရသည်အထိ ညှဉ်းဆဲပစ်တော့မည်။
ဤကား လောဘသဘောတရား၏ နိယာမပင်။

http://www.dhammadownload.com

(က) အမျက်ထန်နေသူ၌ အကြောင်းကိုလည်း သူ မသိ၊ အကျိုးကိုလည်း သူ မကြည့်တတ်၊

(ခ) အမျက်ထန်လွန်းလှ၍ ရန်လိုစိတ်အားကြီးလာပါမူ ကား...ရှေ့ဆို၍မျက်မွေး တစ်ဆုံးမျှပင် မမြင်ရတော့ ပြီဖြစ်၍ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်မှတစ်ပါး အခြားမရှိပြီ။

(ဂ) ထိုမျှအထိ အမျက်ထန်နေသည်ကို လက်ခံသိမ်းပိုက် ထားလိုသူကိုထိုကြမ်းကြုတ်တတ်မှုအမျက်က ထိုသူ ၏ အသက်အထိ ရန်ရှာပေရော့မည်။

ဤကား ဒေါသတရား၏ နိယာမပင်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၇၈ ဇန်နဝါရီ၊ မဂ္ဂပင်ိုသံယုတ္တကထာ၊ စာ-၇၊၁၀]

http://www.dhammadownload.com

အသွားများလျှင် လမ်း၊ ရှားပါးလျှင် အဆန်း

လမ်းသည် သွားလာရာမှ ဖြစ်၏။ အဆန်းသည် ကြည့်ရှုမိရာမှ ဖြစ်၏။

သို့ကြောင့် လမ်းကို ဖဝါးပိုင်၍ အဆန်းကိုကား မျက်စိကသာ ပိုင်၏။ မျက်စိကစားခြင်း၊ ခြေလက်ကစားခြင်းများ ကင်းရှင်းပါမူကား လမ်းဟူ၍လည်းကောင်း၊ အဆန်းဟူ၍လည်းကောင်း ပေါ်ပေါက်အံ့မထင်ပြီ။ ယခု ပေါ်ပေါက်နေကြရသည်မှာကား မျက်စိနှင့် ဖဝါး အသားပေးလွန်းသောကြောင့်တည်း။

မျက်စိသည် ကြည့်စရာရှိသည်ကို ကြည့်၊ သိစရာရှိသည်ကို သိဟူသော ကြည့်ရုံရှုရုံမျှ မဟုတ်မူ၍ မျက်စိမှ မျက်လှည့်အဖြစ် အလှည့်ကိုပါ တာဝန်ခံလျှင်ကား အဆန်းကြားလမ်းထားလည်း ပေါ်ပေါက်နေမည်သာ။ ထိုစဉ်...

http://www.dhammadownload.com

မျက်စိမှောက်က အောက်လမ်းက အဆန်းပိုနေရော့မည်၊

မျက်စိပျက်က အထက်လမ်းက အဆန်းပိုနေရော့မည်၊

မျက်စိကောင်းသူသည်သာ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းအဆန်းလွတ်သောအကြား၊အသွားလွတ်သောအဆုံးသို့ ဖဝါးပါ သုံးလျက်က ရှန်းထွက်သာပေလိမ့်မည်။ ကိစ္စပါဆုံးသော ခရီးဆုံးသည် မျက်စိကောင်းသူတို့ နားသက်ရာ ပန်းတိုင်တည်း။

သင်သည် မျက်စိမကောင်းသမျှ အဆန်းကုန်လိမ့်ဦးမည် မဟုတ်သေး။

အဆန်းမကုန်သေးသမျှ လမ်းလည်းကုန်လိမ့်ဦးမည် မဟုတ်သေး။

အဆန်းမကုန် လမ်းမကုန်သော သင့်ဒွိ

အဘယ်မှာလျှင် ကိစ္စပြီးဆုံးရအံ့နည်း။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၈ ဇန်နဝါရီ၊ မဂ္ဂပင်္ဂိသံယုတ္တကထာ၊ ကျော်ဖုံ.]

http://www.dhammadownload.com

အဆင်မပြေ

ဘုန်းမတူလျှင် သိက္ခာယှဉ် အဆင်မပြေတတ်၊
ထုံးမတူလျှင် အိပ်ရာဝင် အဆင်မပြေတတ်၊
နှုန်းမတူလျှင် လဲလှယ်စဉ် အဆင်မပြေတတ်၊
ဉာဏ်မတူလျှင် ပေါင်းစပ်ယှဉ် အဆင်မပြေတတ်၊
မြင်မတူလျှင် ကြည့်ချင်းယှဉ် အဆင်မပြေတတ်၊
သွင်မတူလျှင် ကျောင်းကန်ဝင် အဆင်မပြေတတ်၊
အားမတူလျှင် ပြိုင်ပွဲဝင် အဆင်မပြေတတ်၊
သွားမတူလျှင် ခရီးနှင် အဆင်မပြေတတ်၊
ခွင့်မတူလျှင် အရေးငင် အဆင်မပြေတတ်၊
ထိုသည့်ကိစ္စ အဝဝကို မစခင်က တွေးဆမြော်မြင်
ဝေးရှောင်ကြဉ်ကြ ဆင်ကန်းတောတိုး တစ်ဖွတ်ထိုးဖြင့်
မိုးလည်းမမြင် လေမမြင်ဘဲ သမ္မဇဉ်ကျိုး မှန်မြင်ညှိုးက
အမျိုးလည်းနာ ရိုးလည်းနာမည် ဘွာခတ်မရသင့်ဒုက္ခ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၃၅၃ ပြာသိုလ၊ဝေဒလ္လချောင်ဆုံးမဂေ]

http://www.dhammadownload.com

ကြီးလေးကြီး ခရီးသွားအားဖြင့်

* ဆန္ဒအားကြီး သူ့ခရီး မပြီးမရှိချေ။
ဝီရိယကြီး သူ့ခရီး မပြီးမရှိချေ။
စိတ်ပါအားကြီး သူ့ခရီး မပြီးမရှိချေ။
အမြင်သန်အားကြီး သူ့ခရီး မပြီးမရှိချေ။

* မိပတိဦးစီး ကြီးလေးကြီးတို့
ခရီးတာထွက် ရှေ့သို့တက်စဉ်
ကွင်းဆက်လက်မြဲ ဆင့်ဆင့်ကဲက
ပွဲလည်းအဝင် သခင်လည်းဖြစ် ရှင်လည်း ချစ်
တက်သစ်နေပမာ...။

[အညွှန်း။ ။ ၁၃၅၉ ဝါဆိုလ၊ ဝေဒလ္လချောင်း ဆုမဘာ]

http://www.dhammadownload.com

ကလေးတောင်း အကောင်းမထင်နှင့်

ကလေးမည်သည် ကောင်း မကောင်း အကြောင်းမသိ။

သူကြိုက်သော် ငိုတောင်း၊ မကြိုက်သော်လည်း ငို တောင်း၏။

သည့်အတူ ရာဂ ဒေါသ မောဟ စသော ကိလေသာ တို့သည်မျက်စိပါသောအရာ မဟုတ်ကြချေရကား… ကြိုက် သော် ကြိုက်သလောက် ထန်ပြင်းစွာ ပူဆာတတ်ချေ၏။ မကြိုက်သော်ကား မကြိုက်သလောက်ပင် ပြစ်မှားပေးစေ ၏။

မသိသော်ကား မသိတိုင်းပင် စော်ကားစေ၊ ပြစ်မှား ပေးစေလေ၏။

ထိုကိလေသာတို့ ထလို့ မိမိစိတ်ကြွလျက်က ကိုယ်ထိ လက်ရောက် ကံမမြောက်စေသင့်။

ကြိုက်တိုင်းလုပ်က လုပ်သလောက် အငြိနာမည်။

မကြိုက်တိုင်း လုပ်က လုပ်သလောက်ပင် အထိနာ မည်။

မသိတိုင်း လုပ်က လုပ်သလောက်ပင် အမိနာမည်။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၆ အောက်တိုဘာ၊ သာရဏီယကထာ၊ စာ-၉၇]

http://www.dhammadownload.com

ရန်မီး-၁

ရန်နောက် မီးပါတတ်စမြဲ၊ မီးစွဲလျှင် ရန်ဝင်တတ်စမြဲ၊

ရန်ပွဲမှန်သမျှ ပူလွန်းလို့ လောင်မြိုက်ခံရခြင်းသာ၊ ဝါးဝါးချင်း ပွတ်တိုက်အားကြီးသော် မီးထွက်လာတတ်သည်၊ မာကျောသော ကျောက်သံတို့အချင်းချင်း ထိခိုက်မိကြချေသော် မီးဟူသော အရာသည် ပေါ်ထွက်လာတတ်စမြဲပင်။ စင်စစ် မီးသည်အပူလွန်သောနေရာကိုအမြဲချောင်းနေတတ်၏။ အပူလွန်သော သတ္တဝါနောက်သို့လည်း တကောက်ကောက် လိုက်နေတတ်၏။ အပူလွန်လေ သူကြိုက်လေ၊ အပူလွန်လေ သူမြိုက်လေတည်း။

ရုပ်မီးတို့တွင် ရွက်ခြောက်မီး၊ ကိုင်းဖျားကိုင်းနားမီး၊ ထင်းမီး စသည်ရှိရာထင်းမီးသည် အခံတင်း၍ အဆီအသားများခြင်း၊ အပူလှောင်ထားမှု အားကောင်းခြင်းများကြောင့် လောင်ပြီးလျှင် ရုတ်တရက် မငြိမ်း။

http://www.dhammadownload.com

ထိုထင်းမီးတွင်မှ ရှားနှစ် ရှားမီးကား အပူပြင်းဆုံး၊ သည့်အတူ စိတ်မီးတို့တွင်လည်း ဒေါသမီး အပူပြင်းဆုံးပင်တည်း။

လောဘမီးကား ကိုင်းဖျားကိုင်းနား၊ မောဟမီးကား မြှက်ရှက်ခြောက်...။

မီးဟူသမျှ အပူချည် ဘည်း။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၆ အောက်တိုဘာ၊ ဉာဏဒဿနကထာ၊ စာ-၁၀၄]

http://www.dhammadownload.com

ရန်မီး-၂

ဒေါသ ဒေါသချင်း တိုက်မိကြသဖြင့် ဖြစ်သော ရန်မီး သည် အခဲမကြေခြင်း၊ အမျက်ထန်ခြင်းများကြောင့် အော်ကြီး ဟစ်ကျယ်လည်း ပါ၏၊ တုတ်ဆွဲ ဓားဆွဲလည်း ပါ၏၊ ခုတ်ပွဲတစ်ပွဲမှ အချုပ်ထဲ ထောင်ထဲ အထိ လောင်စာကောင်း ၏၊ ဘဝတစ်ခုလုံး မီးလောင်ပြင်၏ အိမ်ပမာ။

လောဘ လောဘချင်း တိုက်မိကြသဖြင့်ဖြစ်သော ရန်မီးကား အခဲမကြေ၊ ရမ္မက်ထန်ရှိသော်လည်း တိတ်တိတ်ပုန်းလေး လောင်နေတတ်၏။ ဖွဲမီးကဲ့သို့ အလိုမကျသော အခါမှသာ ပွစိပွစိလေးမျှသာ။ ခုတ်ပွဲထစ်ပွဲကား မဟုတ်၊ ယုတ်ပွဲညစ်ပွဲမျှသာ ဖြစ်ချေ၏။ ထို့ကြောင့် ကာမမှောင်၏ ကာမထောင်ဖြစ်သော အိမ်ထောင်၌သာ ကျရ၏။ ဒေါသ သမားကဲ့သို့ အကျဉ်းချုပ် မဟုတ်၊ အကျယ်ချုပ်။

http://www.dhammadownload.com

မောဟ မောဟချင်း တိုက်မိသဖြင့် ဖြစ်သော ရန်မီးကား မြက်ရွက်ခြောက် မီးဖျားကဲ့သို့ အခဲမရှိ၊ ထန်ပြင်းမှုလည်း ကင်းချေတတ်၏။ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း မသိသူများပီပီ စိတ်တွင်းမှာပင် ဇဝေဇဝါ မတင်မကျစိတ်များဖြင့် ပြီးပြေကြရ၏။ ဘေးလူလည်း မမိ၊ ကာယကံရှင်လည်း မသိ၊ တစ်ဦးတည်း အခြောက်တိုက် လောင်နေခြင်းမျိုး။

အကြောက်အကန် ရန်ရှိနေက အခြေအရံ ရံမရှိဖြစ်တတ်၏။ စင်စစ် ခိုက်ရန်နှင့် ခြေရံသည် ပူးတွဲ၍ ဘယ်သောကာလမျှ မရှိ။

ထိုရန်မီးကို ငြိမ်းသတ်နိုင်စွမ်းရှိသော အင်အားသတ္တိမှာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့ကို စောင့်စည်းမှု သီလဒ္ဒသာ ရှိပါချေ၏။

[အညွန်း။ ။ ၁၉၉၆ အောက်တိုဘာလ၊
ဉာဏဒဿနကထာ၊ စာ-၁၀၆]

http://www.dhammadownload.com

အာရုံနှင့် အရဏ် (အာရုံနှင့် အာရဏ်)

လောကအမှောင်သည် နေလကွယ်သောအခါ မိုက်၏။

သဘာဝအမှောင်သည် ဝိဇ္ဇာဉာဏ် ကွယ်သောအခါ မိုက်၏။

ကာမအမှောင်သည် ပရမတ်ဉာဏ်ကွယ်သောအခါ မိုက်၏။

နေရောင်ကား 'အရုဏ်လာလျှင် ပေါ်တတ်၏၊ လရောင်ကား သဘာဝလဆန်း လဆုတ်လိုက်၍ ပေါ်တတ်၏၊ သဘာဝအမှောင်ခေါ် မသိမှုမောဟမှောင်သည်ကား အသိအရုဏ်တက်လျှင် လက်စမြဲပင်။

သုဝဏ္ဏသျှမ်စာဝဉ်

http://www.dhammadownload.com

ကာမမှောင်သည်ကား 'အာရုံ'လာလေ မှောင်လေလေ ဖြစ်တော့၏။ တခြားအမှောင်သည် အရုဏ်ကိုကြောက်၍ အရုဏ်လာလျှင် အမှောင်ပျောက်သော်လည်း ကာမမှောင်သည်ကား အာရုံကို အလွန်ကြိုက်၏။ အာရုံနှင့် တွေ့မှ ပို၍ မိုက်မဲချေသေး၏။ ကာမမှောင်ထု လွှမ်းမိုးခံရသူ၏ နှလုံးအိမ်သည် နီရဲခြင်း၊ မည်းခြင်း၊ ပျစ်ချွဲခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ကြလေရာ စမ်းရေကြည်ထဲ အမှိုက်သဲခဲများ ကျရောက်လာသဖြင့် ကြည်သောရေ နောက်ကျုရဘိသို့ နှလုံးသွေးသည်လည်း နောက်ကျုသွားချေတော့၏။ ထိုနှလုံးသွေးကို မှီ၍ ဖြစ်ခွင့်ရသော စိတ်တန်ခိုး စိတ်သတ္တိအရောင်သည်လည်း မည်းရာမှ မိုက်လာချေတော့၏။

ကာမမှောင်ကြီးဆိုက်၍ စိတ်သတ္တိအရောင်မှိန်သွားပြီဖြစ်သော လူသားနှင့် သတ္တဝါများတို့မှာကား ဘာဆိုဘာမှ မမြင်ကြရပြီ။ ထိုကာမမှောင်ကြောင့် မိုက်ကန်းမှု ဖြစ်သောအခါ လောကအရောင် နေလတို့၏အလင်း ထင်းထင်းကြီးရှိသော်လည်း မျက်စိနှစ်ကွင်း အလင်းမရသူကဲ့သို့ မြင်ရခြင်း အလျဉ်းကင်းချေပြီ။

[အညွှန်း။ ။၁၉၉၆ အောက်တိုဘာ၊ ဥဏှ ဒဿန ကထာ၊ စာ-၂၁]

http://www.dhammadownload.com

စမ်းရေတစ်ပေါက် မိုးတစ်ပျောက်

မိုးဆိုရင် ဆေးလိပ်မီးပွားကလေးကအစ ပူတာပဲ။ ဒီလိုပဲ၊ ရေဆိုရင်လည်း စမ်းရေတစ်ပေါက် မိုးတစ်ပျောက်ကအစ အေးတာပဲ။ ရေများ ရေနိုင် မီးများ မီးနိုင်လို့ ဆိုတယ်မဟုတ်လား။ ဒီတော့ ကိလေသာအပူမီးတွေကို ဓမ္မရေစင်နဲ့ အနိုင်ယူ ငြိမ်းသတ်ကြပါစို့။

ကိလေသာအပူမီးက တကူးတက ရှို့မြှိုက်ယူစရာ စုဆောင်းစရာမလိုဘဲ သူ့အလိုလို ပွားများနေတာ၊ တို့လူတွေကလည်း ပိုးဖလံမျိုး မီးကိုတိုး မဟုတ်လား။ ဓမ္မရေစင် ဆိုတာကတော့ ဒီခေတ် ဒီလူတွေကြားမှာ တော်တော်ရှာယူရမှာပါ။

သီလဖြူစင်ပြီး ဘာဝနာသာ အထပ်ထပ်ပွားများနေရင် အေးတဲ့ဘက်က အားကောင်းလာပြီ။ သီလဖြူစင်ဖို့ ဆိုတာလည်း စိတ်စင်ကြယ်ဖို့က အဓိက၊ စိတ်စင်ကြယ်ဖို့ ဆိုတာလည်း ဘာဝနာမပွားဘဲ မဖြစ်နိုင်။ ဒီနေရာမှာ ဘာဝနာပွား

http://www.dhammadownload.com

တယ်ဆိုတာ ရှုမှတ်မှုကို ဆိုလိုတာ၊ အထိနဲ့ အသိကို စောင့်ကြည့်နေတဲ့သတိကလေး အားကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ပေးနေတာကိုပဲ ဘာဝနာပွားတယ်ဆိုရတာ၊ တောင်ပေါ်က စမ်းရေတောင်အောက်သို့ တသွင်သွင် စီးဆင်းကာ အအေးဓာတ် ပေးနေသလို၊ ကောင်းကင်ပေါ်က ကျလာတဲ့ မိုးရေ အအေးဓာတ်ပေးနေသလို စဉ်ဆက်မပြတ် သတိကိုအထပ်ထပ် ပွားများကြစမ်းပါ။

ဧမ်းရေတစ်ပေါက် မိုးတစ်ဖျောက်ဟာ အပေါက်သေးပေမယ့် သတ္တိက မသေးလှပါဘူး။ စုမိဆောင်းမိ အားရှိလာရင် ကိလေသာပူ ကမ္ဘာအပူ လောကအပူ၊ လူတွေရဲ့အပူကို ငြိမ်းစေ အေးစေမှာ အမှန်မုချပဲ။

[အညွှန်း။ ။ ၁၉၉၉ မေလ၊ နတ်တလူတောရဩဝါဒ]

မောင်သွေးချွန်

၁၃၆၁ ခု၊ ဒုတိယဝါဆိုလဆန်း ၆ ရက်
၇၄၊ သာယာအေးလမ်း၊ ၃ ရပ်ကွက်
မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

http://www.dhammadownload.com

မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်
ဝနဝါသီ ဥဒယျမမ္မသာမိထေရ်၏တရားတော်များ
မောင်သွေးချွန် စုစည်းပူဇော်ခဲ့သမျှ

၁။ ကိလေသာတောင်တန်းကြီး

၂။ အမေ့အတွက် မမေ့တရား

၃။ ဘာ့ကြောင့်–၁

၄။ ဘာ့ကြောင့်–၂

၅။ အောင်မြင်ကြီးပွား မင်္ဂလာခြေလှမ်းများ

၆။ အစစ်အမှန် အောင်နိုင်ခြင်း

၇။ ပယ်လမ်း လျှောက်လမ်း ပေါက်စခန်း

၈။ မသိရာမှ သိရာသို့ (အလုပ်ပေးတရားစု)

၉။ တံခွန်ထူ နတ်လူသိစေသား

၁၀။ ဘဝသေမှ ဘဝရှင်သို့
(ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ တစ်နေ့တာပြုကျင့်ရပုံများ)

၁၁။ သုဝဏ္ဏသျှမ်တောင်မှ သုဝဏ္ဏသျှမ်တောင်သို့

၁၂။ ကာမမှ ဓမ္မသို့

၁၃။ ဆယ်ဆသာရမယ်

၁၄။ တလူလူ တလွင့်လွင့် အဆင့်မြင့်လူ

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားရှင်နှင့်မခြား တစ်သားတည်းကျလိုသော ရဟန်းတော်များအတွက်.

မဟာဗောဓိပြိုင်ဆရာတော်
ဝနဝါသီ ဦးဃျောဓမ္မသာမိထေရ်

ရေးသားစီရင်တော်မူသည့်

ဝိနယ သင်္ဂဟ ကထာ

နတ်တလူသာသနာပြုအသင်းမှ စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်

[စာမူခွင့်ပြုချက်- ၉၇/၉၉ (၂)၊ မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၄၉/၂၀၀၀ (၁)]

အမျိုး၊ ဘာသာနှင့် သာသနာတော်ကို

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်ဖို့...

မဟာဗောဓိပြိုင်ဆရာတော်
ဝနဝါသီ ဦးဃျောဓမ္မသာမိထေရ်

ရေးသားစီရင်တော်မူသည့်

ကမ္မဝါစာ

နတ်တလူသာသနာပြုအသင်းမှ စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်

ဖြန့်ချိရေး- သုဝဏ္ဏသျှမ်စာစဉ်

ဖုန်း-၆၆၀၆၆၇၀

[စာမူခွင့်ပြုချက်- ၄၈၅/၂၀၀၀ (၇)၊ မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၆၃၆/၂၀၀၀ (၁၀)]