http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်

Dana by

Tri Nguyen &

Anh Nguyen

From U. S. A

သာမဏေကျော်

ဘဝထဲက အဘိဓမ္မာ

ပါရမီ

စာပေ

http://www.dhammadownload.com

သာမဏေကျော်

ဘဝထဲက အဘိဓမ္မာ

ပါရမီ
စာပေ

http://www.dhammadownload.com

ဘဝထဲက အဘိဓမ္မာ
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၃ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ၊ အုပ်ရေ ၁၀၀၀

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၄၂၄/ ၂၀၀၃(၇)နှင့် စာမူ
ခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၃၀/ ၂၀၀၃(၅)တို့အရ ဦးတင်ရှိန်
(၀၃၇၆၃)စန်းရောင်ရှိန်စာပေ၊ ၄/၁၇၇၊ မေခလမ်း၊
ဝေဘာဂီမြို့သစ်၊ မြောက်ဥက္ကလာပ ထုတ်ဝေ၍
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းစာသားကို ဦးကျော်သင်း
(၀၅၈၂၉) သံလွင်ဦး ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၁၄၈၊ ၅၁
လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်က ပုံနှိပ်သည်။

တန်ဖိုး ၄၀ ကျပ်

ပါရမီစာပေ
၂၃၀၊ ၂၉ လမ်း(အထက်လမ်း)၊ ရန်ကုန်(ဖုံး ၂၅၃၂၄၆)
၂/၄၊ ကမ္ဘာအေးစေတီတော်မုခ်ဦးစောင်းတန်း၊ ရန်ကုန်
၂၉၅၊ ဈေးအရှေ့လမ်း၊ ထားဝယ်
E-mail: paramibk@myanmar.com.mm

http://www.dhammadownload.com

အမှာ

အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီး ရေးသားထားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာစာအုပ်ထဲက ထုတ်နုတ်ဖော်ပြထားတဲ့ ကောက်နုတ်ချက် စကားလေးတွေကို **'ဘဝထဲက အဘိဓမ္မာ'** လို့ နာမည် ပေးလိုက်ပါတယ်။

သာမဏေကျော်
နတ်တော်လဆန်း ၁၂ ရက်၊ ၁၃၆၄ ခု၊
၁၆၊ ၁၂၊ ၂၀၀၂။

http://www.dhammadownload.com

ပရမတ္ထ

လောဘသည် ပညာရှိသူတော်ကောင်း၏ သန္တာန်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ သူယုတ်မာသန္တာန်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ ခွေး သန္တာန်မှာဖြစ်ဖြစ် လိုချင်သောသဘောမှ ဖောက်ပြန် ခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်း မရှိချေ။ ထို့အတူ ဒေါသ၏ ခက်ထန်ခြင်းသဘောလည်း မည်သူ့သန္တာန်မှာဖြစ်ဖြစ် မဖောက်မပြန် မပြောင်းလဲချေ။ အခြားသော ပရမတ္ထ တရားတို့ မပြောင်းလဲကြပုံကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်း သိပါ။

စိတ်သဘော

စိတ်သည် အဝေးသို့လည်း သွားနိုင်၏။ တစ် ပါးတည်းသာ လှည့်လည်လေ့ရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

အထည်ဒြပ်လည်း မရှိ။ ခန္ဓာကိုယ်ဝယ် ဟဒယ လိုဏ်ဂူ၌ အများအားဖြင့် ဖြစ်လေ့ရှိ၏။

တစ်ခုပြီးတစ်ခု

မွေးကြိုင်စွာ ပန်းနံ့သာခြယ်လှယ်ထားသော ဖဲမွေ့ရာပေါ်မှာ ထိုင်လျက် ချိုချဉ်စားရင်း ကစ္ဆ သီဆို နေသူကို ကြည့်ရှုနားထောင်ရာ၌ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ အာရုံ ၅ မျိုးလုံးပင် အနီး အပါးတွင်ရှိ၏။ ထိုအခါ စိတ်သည် ထိုအာရုံ ၅ မျိုး လုံးကို တစ်ပြိုင်နက်မသိ၊ မိမိအနှစ်သက်ဆုံး အာရုံ တစ်ခုခုကို စိတ်တစ်မျိုးဖြင့် ရှေးဦးစွာ သိပြီးမှ အခြား အခြားသော အာရုံများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်၍ ဆက်၍သိသည်။

http://www.dhammadownload.com

ပြုပြင်လွယ်

အပြင်ခက်သော ရုပ်အဆင်းသည်ပင် ပြင်တတ်သူ ဖြစ်ချင်၍ ပြင်ဆင်နေလိုက်က တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းနိုင်သေး၏။ အပြောင်းအလဲ အလွန်မြန်၍ အင်မတန် ပြုပြင်လွယ်သောစိတ်ကို တကယ်ပြင်လိုလျှင် အဘယ်မှာ ပြင်မရဘဲ ရှိမည်နည်း။

စိတ်ကောင်း

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မိမိ၏စိတ်ဖြစ်ပုံကို သတိထား၍ မတော်မတရားစိတ်တို့ကို နှိမ်နင်းသွားပါလျှင် မကြာခင် စိတ်ကောင်းရှိသူဖြစ်ကာ ၂ နှစ် ၃ နှစ်လောက် ကြာသောအခါ ကိုယ့်စိတ်ကိုပင် ကြည်ညိုချင်လာအောင် စိတ်ကောင်းဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

အထက်နဲ့အောက်

စိတ်ယုတ်မာရှိနေသောသူသည် လောကီဂုဏ်အားဖြင့် အထက်တန်းရောက်နေသော်လည်း စိတ်အနေအထားအားဖြင့် အောက်တန်းအစားပင် ဖြစ်သေး၏။ စိတ်နေစိတ်ထား အောက်တန်းစား ဖြစ်နေသော ဂုဏ်ကြီးရှင်သော်လည်း နောက်နောင်ဘဝတို့၌ အောက်ကျနောက်ကျ ဖြစ်ရတော့လတ္တံ့။

စိတ်ရင်းမကောင်းသူ

စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်မာ ရှိနေသောသူသည် ဒါန ပြုပြု၊ သီလဆောက်တည်ဆောက်တည်၊ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းစီးဖြန်း မည်သည့်ကုသိုလ်လုပ်ငန်း၌မဆို ရိုးသားဖြူစင်လိမ့်မည်ဟူ၍ မမှတ်ထင်ထိုက်။ ထိုစိတ်ရင်းမကောင်းသူ၏ ကုသိုလ်ကံများကား အကျိုးပေး စင်စင်ကြယ်ကြယ် မရှိတတ်ချေ။

http://www.dhammadownload.com

ဓာတ်သတ္တိ

အဆိပ်ပင်၌ အဆိပ်သီးများကို သီးစေနိုင်သော ဓာတ်သတ္တိပါရှိသကဲ့သို့ ထို့အတူ သတ္တဝါတို့သန္တာန်၌ သိထိုက်သောတရားများကို မသိအောင်ဖုံးကွယ်တတ်သော ဓာတ်သတ္တိတစ်မျိုး ပါရှိလေသည်။ ထိုဓာတ်သတ္တိကို 'အနုသယမောဟ' ဟုခေါ်၏။

အနုသယ

ရဟန္တာမဖြစ်သေးသမျှ ကုသိုလ်ပြုနေတုန်းခဏ၌လည်း အနုသယ မောဟဓာတ်မှာ ငြိမ်သက်ကိန်းဝပ်လျက် ရှိနေသည်သာ။

http://www.dhammadownload.com

မောဟ

ဤလောက၌ မိုက်မဲမှုဟူသမျှဝယ် ဤမောဟသာလျှင် အခြေတည်လျက်ရှိလေသည်။

သညာမရှိမှု

မသိခြင်းသဘောကို မောဟဟုဆိုသောကြောင့် မသင်ဖူးသော အတတ်၊ မရောက်ဖူးသော အရပ်နှင့် မမှတ်ဖူးသောနာမည် စသည်တို့ကို မသိခြင်းများလည်း မောဟအစစ် အကုသိုလ်ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ထင်တတ်ကြ၏။ ထိုမသိမျိုးမှာ မသိရုံသက်သက်သာဖြစ်၍ မောဟအစစ် အကုသိုလ်မဖြစ်ပါ။ မိမိ၌ မှတ်သားဖူးသော သညာမရှိမှုသာတည်း။

http://www.dhammadownload.com

အထင်မှား

အဟိရိကသမား အရှက်မရှိသူများအလယ်၌ ဒုစရိုက်များများ ပြုနိုင်သည်ဇိုပင် 'ကြီးကျယ်သော ဂုဏ်တစ်မျိုး' ဟု မှတ်ထင်နေလေသည်။

ရှက်ဖွယ်

ဒုစရိုက် မကောင်းမှုမှန်လျှင် အားလုံးပင် ရှက်ဖွယ်ချည်းဟု မှတ်ပါ။

ဝက်နဲ့ ပိုးပရန်

ရွာဝက်သည် မစင်ကို မရွံသကဲ့သို့ အရှက်မရှိသောသူသည် မကောင်းမှုကို မရွံ။ ပိုးပရန်ကောင်

http://www.dhammadownload.com

သည် မီးလျှံကို မကြောက်သကဲ့သို့ ဩတ္တပ္ပမရှိသူ
လည်း မကောင်းမှုမှ မကြောက်။ (ဋီကာကျော်)

လောဘနဲ့ ဒုက္ခ

လောဘကြီးလျှင် ဒုက္ခကြီး၏။ လောဘ ငယ်လျှင် ဒုက္ခငယ်၏။ လောဘမရှိလျှင် ဒုက္ခမရှိ တော့ပြီ။

ချစ်ပင်လယ်

ဝမ်းတွင်းပါ ဓမ္မတာတရားက အချစ်ကို လမ်းပြနေသောကြောင့် ရေငတ်ငတ်ရှိ၍ ဆားငန်ရည် ကို သောက်လိုက်ရာ သောက်ပြီးခါမှ သာ၍ငတ်၊ ငတ်သည့်အတွက် ထပ်၍သောက်၊ သောက်လေ ငတ်လေ ဖြစ်သကဲ့သို့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို ငတ်

http://www.dhammadownload.com

တော်ရှိ၍ လိုက်စားခါမှ သာ၍တော်ပြီးလျှင် အပြစ် မမြင်နိုင်ဘဲ ချစ်ပင်လယ်ထဲ၌ ဝဲလှည့်၍နေကြရလေ တော့သည်။

စွဲလမ်းမှု

သေခါနီး၌ သမီး ခင်ပွန်းအပေါ် စွဲလမ်းမှု၊ သမီး သားနှင့် စီးပွားဥစ္စာ တစ်စုံတစ်ရာကို စွဲလမ်း မှုကြောင့် ပြိတ္တာဖြစ်ရသူတွေ များလေသည်။

လှေ

တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ချစ်ခင်မှုခေါ် တဏှာပေမ ဖြစ်နေကြသောလည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှု အကူအညီရလျှင် အပါယ်သို့ မကျနိုင်ချေ။ ဥပမာ ကျောက်ခဲသည် သူ့ချည်းသက်သက်ဆိုလျှင် ရေ၌

http://www.dhammadownload.com

နှစ်သော်လည်း လှေအကူအညီရလျှင် ရေမနစ်ဘဲ လှေ၏အလိုကျ လှေပေါ်မှာ ပါရသကဲ့သို့တည်း။

ကံကောင်းမှ

ယခုလို 'အပလီဉာဏ်၊ အလိမ်ဉာဏ်' ခေါ် မာယာပေါသောကာလ၌ လုံးဝပုံ၍ ယုံကြည်ထိုက်သူ နည်းပါးသောကြောင့် ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူနှင့် ပေါင်း သင်းဆက်ဆံမိဖို့ အရေးမှာ ရေးကံကောင်းမှသာ ဖြစ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

တဏှာနဲ့ မေတ္တာ

'အိမ်ထောင်ဖက်' ဟူသည် တဏှာဖြင့် ချစ်ရုံ တွင်သာမ မေတ္တာစစ်ဖြင့် မြတ်နိုးမှုလည်း ပါရှိရပါ သေးသည်။

http://www.dhammadownload.com

အမြိုက်ဆေး

ခနရှင်တို့၏ ပြုံးရွှင်သောမျက်နှာ၊ ချိုသာသော စကားအသုံးသည် ဆင်းရဲသားတို့အတွက် အမြိန်ရှက်ဆုံး အမြိုက်ဆေးတစ်မျိုးပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကြက်ဆူပင်

'တံငါစား၍ ငါသာသာ' ရှိသူများက ရှိစုမဲ့စု စု၍ရသော ဓာတိ၊ ပညာ၊ ဥစ္စာ အဆင်းဖြင့် ကြက်ဆူပင် မင်းမူနေခြင်းမှာ နက်နက်နဲနဲ တွေးလျှင် လေးလေးပင်ပင် ရှက်ဖွယ်ပါတကား။

မြိန်မြိန်ရှက်ရှက်

ကျေးဇူးကိုအတုံ့ပြန်၍ မဆပ်နိုင်သည့်အတွက်

http://www.dhammadownload.com

မဆပ်ရသေးသော်လည်း ကျေးဇူးရှင်မှန်းကို အသိအမှတ်ပြုကာ ကျေးဇူးတင်မိစေရမည်။ ဆပ်နိုင်သည့်နေ့ ဆပ်ခွင့်ကြုံသည့်နေ့၌ကား မြိန်မြိန်ရှက်ရှက်နှင့် နှစ်သက်ကျေနပ်စွာ ပြန်၍ဆပ်ကြရမည်။

မာယာ

ယခုကာလလို ဟစ်အော်၍ ငိုခြင်းကား လိုရင်း စိတ်မချမ်းသာမှုထက် မိမိကိုဝိုင်း၍ သနားအောင် မာယာဆောင်မှုက များသလိုဖြစ်နေပါသည်။ (များသည်ဟု အတိအလင်း မဆိုလို)

ဖြေသိမ့်ပါ

မလွဲသာ၍ ပရိဒေဝမီး တောက်လာလျှင် တိုး

http://www.dhammadownload.com

တိုးသက်သာ ယိုကျလာသောမျက်ရည်ဖြင့် အမြန်ငြိမ်းအောင် သိမ်းသိမ်းဆည်းဆည်း ငိုခြင်းသာလျှင်လိုရင်းအကျဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ထက်ပိုမို၍ စိတ်ကို ချုပ်တည်းနိုင်သော အထက်တန်းသူတော်စင်ပါရမီရှင်ဖြစ်သူကား ကြုံရသောဒုက္ခကို ငြီးငွေ့သောသံဝေဂတရားဖြင့် ဖြေသိမ့်ထိုက်ကြပါသည်။

ရွှေဘုံနဲ့ တဲအို

ဒေါ်မနုသဿ၏ဆင်းရဲပုံသည် ခန္ဓာကိုယ်ဆင်းရဲပုံထက် လွန်ကဲပြင်းပြ၏။ ရွှေဘုံပေါ်မှာ စံနေရသော်လည်း ဒေါ်မနုသဿဒဏ်ကို မခံနိုင်ကြ၍ ရွှေဘုံပေါ်မှဆင်းကာ တူပျော်ပျော်ယှဉ်တွဲလျက် တဲအိုထဲ၌ ကိုယ်ဆင်းရဲဒဏ်ကို ခံနိုင်ကြလေသည်။

http://www.dhammadownload.com

အားမငယ်နဲ့

ဉာဏ်ရော ဝီရိယပါ အရာရာပြည့်စုံပါလျက် ကံမကောင်း အကြောင်းမသင့်ဖြစ်ခဲ့ပြန်သော် (ရည်ရွယ်ချက် မပြောက်ခဲ့သော်) စိတ်အားမငယ်စေနှင့်။ နောက်တစ်မျိုးတိုး၍ ကြိုးစားလေဦး။ ကြိုးစားလျှင် ဘုရားပင် ဖြစ်နိုင်လေသည်။

ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်း

ဝမ်းသာလွယ်သူသည် ဝမ်းနည်းလွယ်၏။
ဝမ်းသာအားကြီးသူသည် ဝမ်းနည်းအားကြီး၏။

အခြေအရံ

ဆရာသမား လူကြီးလူကောင်းတို့၌ အထိုက်အလိုက် အခြေအရံရှိမှ တင့်တယ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ခြွေမှ ရံသည်

အခြွေအရံပေါ်များအောင် မိမိ၏ပစ္စည်းများကို ချွေတာဝေငှ မစချီးမြှောက်ရမည်။ ထို့ကြောင့် 'ခြွေမှ ရံသည်' ဟု ပြောလေ့ရှိ၏။

ကြီးပွားအောင်

ထိုအခြွေအရံများကိုလည်း အစေခံလို သဘောထား၍ အားမနာ ပါးမနာ များစွာမခိုင်းသင့်။ မိမိကို မှီခို၍ ကြီးပွားစေလိုသောစိတ်သာ ရှိသင့်ပေသည်။ အခိုင်းအစေလို ခိုင်းဖို့ရာ ငှားရမ်းထားသော အစေခံများကိုပင် အခြွေအရံလို သဘောထားလျက် မိမိကို အမှီပြု၍ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ကြီးပွားအောင် စောင့်ရှောက်သင့်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဂုဏ်ရှိမှ

မြင့်မြတ်သောအလုပ်ကို လုပ်မည်ကြံလျှင် ဂုဏ်ရှိမှ နာမည်ကြီးမှ အထမြောက်နိုင်သည်ကို ရှေးဦးစွာ သတိပြုသင့်ပေသည်။ 'ဂုဏဝန္တေ ပသန္တိဇနာ= ဂုဏ်ရှိသူမှ လူထင်ကြသောအခါ' ဖြစ်သည်။

မမော်လေနှင့်

ရသင့်သော ကျော်ကြားမှုဂုဏ်ကို ရအောင် ဉာဏ်၊ ဝီရိယဖြင့် ထူထောင်ရမည်။ ရခဲ့ပြန်သော် ထိုဂုဏ်အတွက် မကြွား မမော်လေနှင့်။ ရသင့်ပါလျက် မရပြန်လျှင်လည်း စိတ်အားမငယ်လေနှင့်။

မကာင်းနိုင်

အကဲ့ရဲ့ခံရမှုသည် မကာင်းနိုင်သော လောကဓံ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်သည့်အပြင် အမှန်အားဖြင့် ကဲ့ရဲ့သလောက် အပြစ်ရှိချင်မှ ရှိမည်။

အမြင့်ဆုံးသစ်ပင်

သစ်ပင်အများရှိရာတွင် အမြင့်ဆုံးသစ်ပင်သည် လေတိုက်အခံရဆုံးဖြစ်သကဲ့သို့ ထို့အတူ အထက်တန်းကျလေ လောကခံ လေမုန်တိုင်း အတိုက်ခံရလေဖြစ်ရကား အကဲ့ရဲ့ခံရမှုကို ဂရုစိုက်၍ ဝမ်းမနည်းထိုက်လှသည့်အပြင် တချို့ကဲ့ရဲ့ခြင်းမှာ မိမိအထက်တန်းရောက်နေခြင်း၏ အမှတ်လက္ခဏာဖြစ်၍ ဝမ်းသာဖွယ် ကောင်းပေသည်။

ခွေးဟောင်တိုင်း

မည်သူမဆို ကဲ့ရဲ့မှုများကို အရေးစိုက်ကာ

http://www.dhammadownload.com

အရာရာမတုန်လှုပ်အောင် 'ခွေးဟောင်တိုင်း ထ၍ မကြည့်မိရန်' မြဲမြံသောစိတ်ထား၊ ခိုင်မာသော သမာဓိ တရားရှိအောင် ကြိုးစား၍ လေ့လာကြရမည်။

အရသာခံကြည့်ပါလေ

အကဲ့ရဲ့ခံရသည့်အခါတိုင်း 'ငါ့စိတ်များ ဘယ် အခြေရောက်အောင် ခိုင်မာနေပါလိမ့်မည်နည်း' ဟု စဉ်းစဉ်းစားစား သတိထားကာ အကဲ့ရဲ့ဒဏ်ကို အရ သာ ခံကြည့်ပါလေ။ သို့ရာတွင် ကဲ့ရဲ့ဖွယ်မရှိအောင် ကား သတိဆောင်ရပေလိမ့်မည်။

ငါကဲ့သို့

ကဲ့ရဲ့ရာ၌ မတုန်လှုပ်သကဲ့သို့ ချီးမွမ်းသည့် အခါ၌လည်း သိသိသာသာကြီး မပြုံးမိစေဘဲ 'အလုပ်

http://www.dhammadownload.com
ကောင်း၍ အကျိုးရသည်မှာ ခမ္မတာပဲ' ဟု နှလုံးသွင်းလျက် သန့်ရှင်းသောစိတ်ထားဖြင့် 'အခြားသူများလည်း ငါကဲ့သို့ ဂုဏ်ရှိကာ အချီးမွမ်းခံရပါစေ' ဟု အမှျဝေသောသဘောဖြင့် စိတ်မနော ကောင်းသင့်ကြပေသည်။

လှိုင်းလေ

ဣဋ္ဌာရုံ အနိဋ္ဌာရုံ လောကဓံ လေမုန်တိုင်းကို မိမိ၏လုံ့လစွမ်း၊ ဉာဏ်စွမ်းတို့ဖြင့် နည်းလမ်းရှိသမျှ ခုခံကာကွယ်ကြပြီးလျှင် နိဗ္ဗာန်ဆိပ်ကမ်းသို့ မျှော်မှန်း ကူးခပ်ရမည်။

ဥပမာ ပင်လယ်ကို ကျော်ဖြတ်နေသော မာလိန်မှူးတို့၌ အခါခပ်သိမ်း ငြိမ်သက်အေးချမ်းစွာ ကျော်လွန်ရလိမ့်မည် ဟု မမျှော်လင့်နိုင်။ မကြာ

http://www.dhammadownload.com

မကြာပင် သာမန်လှိုင်းလေ၊ ပြင်းထန်သော လှိုင်းလေ၊ သင်္ဘောကိုပင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော လှိုင်းလေများကို တွေ့ကြုံရပေသည်။ ထိုသို့ တွေ့ကြုံရာ ဝယ် ကျွမ်းကျင်သော မာလိန်မှူးတို့မှာ မိမိတို့လုံ့လ စွမ်း၊ ဉာဏ်စွမ်းတို့ဖြင့် ထိုလှိုင်းလေများကို ခံခံ၍ မိမိလိုရာဆိပ်ကမ်းသို့ ရောက်နိုင်ကြသကဲ့သို့တည်း။

အချင်းချင်း

ငါးပိသည်က ရွှေသည်အပေါ်မှာ ကူသာ ဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းသော်လည်း ရွှေသည်အချင်းချင်း၊ ငါးပိ သည်အချင်းချင်း၊ ရဟန်းသံဃာအချင်းချင်း၊ ဓမ္မ ကထိကအချင်းချင်း၊ စာချဘုန်းကြီးအချင်းချင်း၊ ဆရာ တော်အချင်းချင်း အတင်းပြောကာ ကူသာဖြစ်တတ် ကြသည်။

http://www.dhammadownload.com

တိုး၍သာ ပြောင်

မိမိထက်သာသူကို မနာလို၍ အပြစ်ပြောလျှင် မိမိမှာသာ အနေခက်၍ အထက်တန်းရောက်ပြီးသူမှာ တိုး၍သာ ပြောင်ဖွယ်ရှိလေသည်။

အူကြောင်ကြောင်

ဂုဏ်ဖော်ကြရာဝယ် အဆင်အခြင်နည်းပါးသူတို့အပေါ်မှာ အထိုက်အလျောက် အကျိုးရှိမည် ဖြစ်သော်လည်း စဉ်းစားသူတို့ကမူ 'ဤသူဟာ အူကြောင်ကြောင်ကြီးပဲ' ဟု အထင်သေးတတ်ကြသည်။

မယုံချင်နေပါစေ

မိမိအိမ်သား အိမ်သူစသော အလွန်ရင်းနှီးသူ

http://www.dhammadownload.com

တို့ကိုကား (မယုံချင်နေပါစေ) ယုတ်မာသူကို အထင်ကြီးနေလျှင် ကြိုတင်၍ သတိပေးထားခြင်းသာ အမြော်အမြင်ကြီးရာရောက်သဖြင့် ထိုယုတ်မာသူ၏ အပြစ်ကို ပြောထားသင့်ပေသည်။

မစ္ဆရိယ မဟုတ်

သဒ္ဓါတရားကို ဖျက်ဆီးမည့် ယုတ်မာဆိုးရွားသော ရဟန်းများနှင့် မဆက်ဆံလိုခြင်းမှာ မစ္ဆရိယ မဟုတ်ပါ။

အခွင့်အလမ်း

ငယ်ရွယ်စဉ်အခါသည် ပညာ၊ ဥစ္စာ၊ ကုသိုလ် ဤ ၃ မျိုးကို မိမိဉာဏ်ရှိသလောက်၊ လိုချင်သလောက် ရှာရမည့်အခါ၊ ရှာဖို့ရန် အခွင့်လမ်းသာသောအခါဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

အပုံကြီးသာ

အချိန်နှောင်းမှ သတိရခြင်းသည် လုံးလုံး သတိမရကြသူ များစွာသောလူတို့ထက် အပုံကြီးသာ ပါသေးသည်။

ငြိုးနွမ်းသောသစ်ပင်

အိပ်ချင်တိုင်းလည်း ထိနမိဒ္ဓမဟုတ်။ တချို့ အိပ်ချင်မှုမှာ အလုပ်အကိုင် ပင်ပန်းသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ညှိုးနွမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်။ ထိုအိပ်ချင်မှုမျိုး ကား ရဟန္တာများ၌လည်း ဖြစ်ရလေသည်။ နေပူမိ သဖြင့် ညှိုးနွမ်းသော သစ်ပင်များလည်း တွန့်ကာ ရှုံ့ကာ အိပ်ချင်လာသကဲ့သို့ ဖြစ်ရလေသည်။ ထို့ ကြောင့် အိပ်ချင်တိုင်း ထိနမိဒ္ဓမဟုတ်။

http://www.dhammadownload.com

မယုံသင်္ကာ

ကောန်ယုံထိုက်သော ဘုရားစသည်တို့ကို မယုံ သင်္ကာဖြစ်နေရာ၌သော ဝိစိကိစ္ဆာအစစ်ဖြစ်သည်။

ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သဒ္ဓါ

ဒိဋ္ဌိသည် ကံတရားမရှိ၊ ကံ၏ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုး မရှိ။ လွန်ခဲ့သောကာလက မိမိတို့ဖြစ်ခဲ့ရ သော ဘဝဟောင်းဟူ၍ မရှိ။ ယခုဘဝ သေလျှင် နောက်ထပ်ဖြစ်ဖို့ ဘဝသစ်လည်း မရှိ။ ဤဘဝ ထိုဘဝ ဓမ္မအားလုံးကို သိနိုင်သော လူဘုရား မရှိ၊ တရားမရှိ၊ သံဃာမရှိ။ ဤသို့စသည်ဖြင့် ယူမှား၏။ ထိုကံစသည်ကို လုံးဝမယုံချေ။ ဝိစိကိစ္ဆာမှာ မယုံ တစ်ဝက် ယုံတစ်ဝက်နှင့် ယုံမှားသံသယဖြစ်နေ၏။

http://www.dhammadownload.com

သဒ္ဒါကား 'ကံ၊ ကံ၏အကျိုး ကေန်ရှိ၏'ဟု ယုံသည်။

သဒ္ဒါစစ်မဖြစ်

အပြောကောင်း၊ အသံကောင်း၊ ရုပ်ကောင်း၊ အကျိုးဆောင်ကောင်း၊ ဆေးကောင်းဝါးကောင်း စသော အကောင်းရှိသည့် ရသေ့ရဟန်းကို 'ကြည်ညိုလှပါသည်' ဟု ပြောဆိုကြသော မိန်းမများနှင့် ယောကျ်ားအချို့၏ ကြည်ညိုမှုလည်း သဒ္ဒါအစစ် မဖြစ်နိုင်။

အိမ်ဦးတက်

အဆန်းအပြား ဉာဏ်သမားတွေကို ပညာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များက 'အရေးမစိုက်လောက်ဘူး' ဟု သဘော

ထားကြသည့်အတွက် ထိုအဆန်းသမားတွေ အိမ်ဦး
တက်လျက် ရှိကြလေပြီ။

သတိအစစ်

ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စစုကို အမှတ်ရ
နေခြင်းသာ သတိအစစ်ဖြစ်၏။ ဤသတိအစစ်ကို
'အပ္ပမာဒ = မမေ့လျော့ခြင်း' ဟုလည်းခေါ်၏။

အမြီးပေါက်

ယခုအခါမှာပင် ဟိရီဩတ္တပ္ပကင်းသူတို့နှင့်
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ၍ နေကြရသဖြင့် အဝတ်အစား
အနေအထိုင် အသွားအလာမှစ၍ လျှပ်ပေါ်လော်လီ
ကာ အမြင်မတော်စရာတွေ များလှချေပြီ။ ဤအတိုင်း
သွားလျှင် မကြာခင် အမြီးပေါက်ကြလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

ပြိတ္တာဘောင်

တစ်သက်လုံး အချိန်ရှိသမျှ စု၍ရသောပစ္စည်းတွေကို ‘ငါ့ဟာ ငါ့ဟာ’ ဟု လွန်စွာစွဲလမ်းစဉ် သေမင်းငင်သောအခါ ပြိတ္တာဘောင်သို့ ထိုဥစ္စာများ ကပင် ပို့ဆောင်တတ်လေသည်။

ဝဋ္ဋနာပညာ

‘ပါးနပ်သူ’ ဟု ခေါ်ရသူတို့သန္တာန်ဝယ် တစ်ဖက်သားကျလောက်အောင် ဟန်ပန်လေသံ ဆောင်တတ်၊ ပြောတတ် ဟောတတ်သောဉာဏ်၊ အခိုးအဝှက်ဉာဏ်၊ အလှည့်စားဉာဏ်၊ ပရိယာယ်မာယာဉာဏ်များရှိ၏။ ထိုဉာဏ်မျိုးသည် ပညာစစ်မဟုတ်၊

http://www.dhammadownload.com

လိမ်လည်လှည့်ပတ်တတ်သော 'ဝဥ္စနာ ပညာတု'
ဖြစ်သည်။

အစွမ်းကုန်

ပင်ကိုက ဉာဏ်ထက်မြက်သူတို့မှာ ကောင်း
သောလုပ်ငန်း ကုသိုလ်လမ်းစဉ် အမြင့်ဆုံးအတန်းသို့
ရောက်အောင် စွမ်းနိုင်ကြသကဲ့သို့ မကောင်းလုပ်ငန်း
အကုသိုလ်လမ်း၌လည်း ကမ်းကုန် လမ်းကုန် အစွမ်း
ကုန် ဆိုးသွမ်းနိုင်ကြလေသည်။

နှလုံးသည်းပွတ်

လူတို့အသက်ရှင်ဖို့အရေး၌ နှလုံးသည်းပွတ်
သည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သကဲ့သို့ လောကသံသရာ

http://www.dhammadownload.com

နှစ်ဖြာ ကြီးပွားရေး၌လည်း ဉာဏ်ပညာသည် အရေး
အကြီးဆုံး နှလုံးသည်းပွတ်ပင်ဖြစ်၏။

ပညာရဲရင့်

ပရိသတ်ဗိုလ်ပုံတို့၏ အလယ်မှာလည်း 'ပညာ
ရဲရင့်သူတို့သာ ပွဲလယ်တင့်' နိုင်ကြမည်။ ဘူးလုံး
နားမထွင်း အဖျင်းအအ ပညာပိုင်းက အောက်တန်း
ကျနေသူတို့မှာ စည်းစိမ်ရှင်ပင်ဖြစ်သော်လည်း အထက်
တန်းသို့ မတက်နိုင်ကြပါ။

သတ္တိ

ကမ္ဘာကိုလွှမ်းမိုး၍ အုပ်စိုးနိုင်သောသတ္တိမှာ
ဤပညာအရည်အချင်းသာတည်း။

http://www.dhammadownload.com

အောင်ပွဲ

အသေးအဖွဲ ရန်ပွဲကလေးမှစ၍ တိုင်းနိုင်ငံ ချင်း စစ်ခင်းသည်အထိ ပညာရှိတို့ဘက်က အောင်ပွဲ ရစမြဲ ဖြစ်သည်။

ဗေဒင်မေးဖို့မလို

အို အမျိုးသားတို့၊ ပညာတတ်နည်းပါးသော နိုင်ငံဟူသမျှသည် အဘက်ဘက်က အောက်တန်း ကျရမည်မှာ ဗေဒင်မေးနေစရာ မလိုတော့ပါ။

စိတ်ပါလက်ပါ

အကျိုးဆောင်ခွင့် ကြုံလာလျှင် မိမိကို မလို လားသူ၏ အကျိုးကိုပင် စိတ်ပါလက်ပါ ဆောင်

http://www.dhammadownload.com

လျက် အဖိုးတန်လှသော မေတ္တာ လက်နက်ကို အချက်ကျကျ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။

မီးနဲ့ရေ

မေတ္တာသည် ရေနှင့်တူ၏။ ဒေါသသည် မီးနှင့်တူ၏။ ရေများလေ မီးငြိမ်းလေ။ ထို့ကြောင့် ဒေါသနည်းအောင် မေတ္တာတိုးပွားဖို့ ကြိုးစားသင့်ကြပါသည်။

အစစ်နဲ့အတု

ကရဏာအစစ်သည် သနားကြင်နာသော်လည်း စိတ်ကို မပူပန်စေတတ်၊ ကရဏာအတုကား ပူပူပန်ပန် ရှိလေသည်။

http://www.dhammadownload.com

အဓိဋ္ဌာန်ပြု

ယခုအခါ သူတော်စင်ဖြစ်လိုသူတိုင်း အလောင်းတော်၏ စိတ်ထားပုံကို အတုယူကာ 'သူတော်မှ ငါကောင်းမည်' ဟု သဘောမထားကြဘဲ 'သူတော်တော် မတော်တော် ငါတော်မည်' ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုလျက် မည်သူ့အပေါ်ဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာစစ်၊ ကရုဏာစစ်ဖြစ်အောင် သတိထားနိုင်ကြပါစေသတည်း။

ဥပေက္ခာ

'ဥပေက္ခာ လျစ်လျူရှု' ဟူသည် မေတ္တာကဲ့သို့ ချစ်လည်း မချစ်၊ ကရုဏာကဲ့သို့ သနားလည်း မသနား၊ မုဒိတာကဲ့သို့ ဝမ်းလည်းမမြောက်၊ ဒေါသကဲ့သို့ မုန်းလည်းမမုန်းဘဲ 'မကောင်းလည်း သူ့ကံ၊

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းလည်း သူ့ကံ’ ဟု ကမ္မဿကတာ ချထားခြင်း တည်း။

တွေးချင်ရာတွေးပြီး

သတ္တဝါအများကို ဖြစ်စေ၊ တစ်ယောက် ယောက်ကိုဖြစ်စေ ရည်စူး၍ ထိုသူ၏စီးပွားချမ်းသာ ကို လိုလားမှသာ ထိုသူ့အထံသို့ မေတ္တာပို့ရာရောက် ၏။ တွေးချင်ရာ တွေး၊ ကြံချင်ရာ ကြံပြီးလျှင် မိမိနှုတ်တက်ရနေသော ‘အဝေရာ ဟောန္တု’ စသည် ကို ရွတ်ဆိုနေသော်လည်း အမှန်မေတ္တာပို့ရာမရောက်။

မြန်မြန်သေပါစေ

‘ဆင်းရဲချိန် တိုပါစေတော့’ ဟူသော သဘော ဖြင့် ‘မြန်မြန်သေပါစေ’ ဟု တချို့ဆုတောင်းခြင်း

http://www.dhammadownload.com

ကား ကရုဏာပို့ရာ မရောက်သည့်အပြင် ဗျာပါဒ ဒုစရိုက်ပင် ဖြစ်သေးသည်။

ပညာနဲ့ သညာ

သညာသည် ပညာကဲ့သို့ အမှန်ကိုချည်း သိသည် မဟုတ်၊ အမှားကိုလည်း မှတ်၏။ အမှန်ကိုလည်း မှတ်၏။

ငယ်က ချစ်

'ငယ်ကချစ် အနှစ်တစ်ရာ မမေ့သာ၊ ငယ်က ပေါင်း အနှစ်တစ်သောင်း မမေ့ကောင်း' ဟု ဆိုကြသော မမေ့နိုင်မျိုးမှာ အကုသိုလ်ဆိုင်ရာဖြစ်၍ သတိ အစစ်မဟုတ်၊ သတိကဲ့သို့ အမှတ်အသားကောင်းသော ဤသညာပင်ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိမထင်

• ဝီရိယ လုံ့လရှိသူကား အအေး အပူစသည် လောက်ကို မဆိုထားဘိ၊ တကယ့်ကိစ္စ ကြုံလာလျှင် အသက်ကိုပင် ထိမထင်ဘဲ ရင်ဆိုင်တွေ့နေသော ကိစ္စကိုပင် အားပါးတရ ပြုလုပ်ရဲလေသည်။

ပြင်ကြဦးစို့

'တို့သားအဖတစ်စု ပြင်ထိုင်ကြဦးစို့' ဟူသကဲ့သို့ ငါတို့တစ်စုလည်း အပျင်းကို ပယ်ရှား၍ ဝီရိယသမား ဖြစ်အောင် ပြင်ကြဦးစို့။

ပီတိ

ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေးများ၌

http://www.dhammadownload.com

ဝီရိယ သန်သန်ဖြင့် မှန်မှန်ကြီး လိုက်စားနေသူတို့ သည် တစ်နေ့နေ့၌ မိမိရည်ရွယ်သလောက် အကျိုး ရ၏။ ထိုအခါ မိမိအလုပ်များကို ကြည့်၍ ပီတိ ဖြစ်နေတတ်လေသည်။

ဝါသနာ

မကောင်းသောအရာဌာန၌ ဝါသနာဟူသည် ကိလေသာ၏ သတ္တိတည်း။ ကောင်းသောဌာန၌ ဝါသနာကား သမ္မာဆန္ဒပင်တည်း။

စေတနာ

အလှူဝတ္ထုထက် စေတနာထက်သန်မှုက သာ၍ အရေးကြီးကြောင်း သတိပြုကြပါကုန်။

http://www.dhammadownload.com

သမာဓိအားကောင်းလျှင်

သမာဓိဓာတ်ခံ အားကောင်းသူသည် အနေအထိုင် တည်ကြည်၏၊ အပြောအဆိုလည်း တည်ကြည်၏၊ သွားလာရာ၌လည်း ဣန္ဒြေရ၏၊ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရာ၌လည်း တည့်မတ်၏။ သို့ရာတွင် စွဲမိစွဲရာ အာရုံကိုကား စွမ်းလမ်းတတ်လေသည်။

ရွေးသင့်

ဒါနပြုရာ၌ အလှူခံကိုလည်း ရွေးသင့်၏၊ လိုနေသောဌာန၌သာ လှူသင့်၏။ မိမိတို့စိတ်ကို ကြည်နူးစေသင့်၏။ လောကီစည်းစိမ်ကို တောင့်တတတ်သော တဏှာသဘော မရောနှောအောင်လည်း ဖြူစင်စေသင့်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

အားလုံးဆိုင်

အသင်းတစ်သင်း၌ ငွေတစ်ကျပ်လောက် ထည့်ဝင်လျှင် ထိုငွေတစ်ကျပ်သည် အသင်းဝင် အားလုံး (သူဌေး၊ ဆင်းရဲသားမကျန်) သက်ဆိုင် သကဲ့သို့ ဆွမ်းတစ်အုပ်ဖြစ်စေ၊ သင်္ကန်းတစ်ထည် ဖြစ်စေ သာသနာတော်၌ ရှိသမျှ သံဃာ့အဖွဲ့အစည်း ကို ရည်မှန်း၍ လှူဒါန်းလျှင် တစ်သာသနာလုံး (ရဟန္တာနှင့် အောက်တန်းစား ပုထုဇဉ်မကျန်) သက် ဆိုင်၏။ ထိုသံဃာအားလုံးကို ရည်မှန်း၍ လှူဒါန်း အပ်သော ပစ္စည်းကို တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ သံဃာတော် များအား လိုက်၍ ဝေငှနေဖွယ်မလို၊ ထိုအသင်း၌ ထည့်ဝင်သော ငွေတစ်ကျပ်ကို အသင်းဝင် မည်သူ မဆို သုံးခွင့်ရသကဲ့သို့ သံဃိကပစ္စည်းကိုလည်း တွေ့

http://www.dhammadownload.com

ကြုံနေသော သံဃာက ဝေငှ၍ သုံးစွဲစားသောက်နိုင်ကြပါသည်။

သံဃာသို့

သံဃိကဒါနဖြစ်အောင် လှူဒါန်းရာတွင် စိတ်ကလည်း သံဃာသို့ ညွှတ်နိုင်မှသာ သံဃိကဒါနအစစ် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ နှုတ်က 'သံဃဿ ဒေမိ= သံဃာအား လှူပါ၏' ဟု ဆိုနေသော်လည်း စိတ်က ကိုယ်ကြည်ညိုနေသော ကျောင်းတိုက်သံဃာ ကိုယ်ကြည်ညိုနေသော ဘုန်းကြီးကိုသာ လှူလိုလျှင် သံဃိကအစစ် မဖြစ်နိုင်။

နေ့စဉ် သံဃိကဒါန

တကယ့်ကို (ပုဂ္ဂိုလ်မခွဲခြားဘဲ) သံဃာအားလုံး

http://www.dhammadownload.com

ကို ရည်ရွယ်စူးနိုင်မှုကား နေ့စဉ်ဆွမ်းလောင်းရာ၌လည်း ကောင်း၊ သံဃာမှ ညွှန်ပြ၍ရသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါး အား ဆွမ်းကျွေးရာ၌လည်းကောင်း သံဃိကဒါန အစစ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အစွဲဖယ်

(ငါ့ဘုန်းကြီး၊ ငါ့ဦးပဉ္ဇင်းစသော အစွဲကို ဖယ်ရှား၍) ဤဆွမ်းကို (ဤဆွမ်းနှင့် ဟင်းကို) 'သံဃဿ ဒေမိ၊ သံဃဿ ဒေမိ = သံဃာအား လှူပါ၏၊ သံဃာအား လှူပါ၏' ဟု နှုတ်ကလည်း ရွတ်၊ စိတ်ကလည်း ညွတ်ပါစေ။ ဤသို့လှူနိုင်လျှင် နေ့စဉ် ဆွမ်းလောင်းရာ၌လည်း သံဃိကဒါန ဖြစ် နိုင်ပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ ကျောင်းတိုက်စွဲ၍ လောင်းလှူ

http://www.dhammadownload.com

လျှင်ကား သံဃိကဒါန မဖြစ်နိုင်၊ ပုဂ္ဂလိက (ပုဂ္ဂိုလ် အများဆိုင်သော) ဒါနသာ ဖြစ်နိုင်သည်။

တစ်ပါးစာ

ဘုရားအစစ်ကို ရည်မှန်း၍ ဆွမ်းလှူလိုလျှင် ရဟန်းတစ်ပါး ဆွမ်းကပ်ရာ၌ ပြင်သလို တစ်ပါးစာ လောက်အောင် ပြင်ဆင်၍ ရုပ်ပွားတော်၏ရှေ့မှာ ဖြစ်စေ အနီး၌ ရုပ်ပွားတော်မရှိလျှင် ရုပ်ပွားတော် ကို ရည်မှန်း၍ဖြစ်စေ ကပ်လှူရမည်။

ဝေယျာဝစ္စပြုသူ

နဂိုက ဘုရားရှင်၏ ဝေယျာဝစ္စ၊ (တံမြက် လှည်းမှု၊ အမှိုက်သုတ်သင်မှု စသည်ကို) ပြုလုပ်နေ သူရှိလျှင် ဘုရားရှင်အား ကပ်လှူသောဆွမ်းကို ထို

http://www.dhammadownload.com

ဝေယျာဝစ္စပြုသူ စားထိုက်၏။ ထိုကဲ့သို့ အမြဲပြုသူ မရှိလျှင် ယခုလောလောဆယ်ပြု၍ (ရဟန်းဖြစ်စေ၊ လူဖြစ်စေ) စားထိုက်၏။ ဥပုသ်သည်ဖြစ်သူကား မွန်းတည့်ခါနီးနေလျှင် စားပြီးမှလည်း ဝေယျာဝစ္စကို ပြုနိုင်၏။

ကျေနပ်ဖွယ်မဟုတ်ပါ

ရုပ်ပွားတော် စေတီရင်ပြင်၌ စိုရွှဲနေအောင် ရေပူဇော်ခြင်း၊ ပန်းအမှိုက်တွေ ရှုပ်ပွေနေအောင် ပူဇော်ခြင်း၊ ဆီမီးဖယောင်းစက် ပေတေနေအောင် ပူဇော်ခြင်းတို့မှာ (မိမိ၏အိမ်၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းများ၌ ထိုကဲ့သို့လာ၍ ပူဇော်လျှင် အိမ်ရှင်နှင့် ကျောင်းပိုင်တို့က ကျေနပ်မည်မဟုတ်သလို) ကျေနပ်ဖွယ်မဟုတ်သော ပူဇော်ခြင်းဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

တဏှာဈေး

ဒါန က သံသရာမရှည်စေ၊ ဤဒါနကြောင့် လူ့ချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာကို ခံစားရတော့မည်ဟု ရည်ရွယ်မှု တဏှာဈေးက သံသရာ ရေလျှဉ်ကြောင်း မျောစေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ဒါနနဲ့သီလ

ဒါနသည် သူတစ်ပါးချမ်းသာအောင် ပြုနိုင်သော အလုပ်ဖြစ်၍ သီလအလုပ်က သူတစ်ပါး မဆင်းရဲအောင် စောင့်ရှောက်သောအလုပ် ဖြစ်၏။

အစာနဲ့သေဘေး

အစာမရလျှင် သေရတော့မည့်သူကို အစာ

http://www.dhammadownload.com

ကျေးသဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုသော်မှလည်း အသတ်ခံရတော့မည့်ဘေးမှ လွတ်မြောက်ခွင့်ရခဲ့သူ၏ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မီနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

စိတ်ထားတတ်ရင်

ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်သည် စိတ်ထားတတ်သူတို့မှာ အချို့အလှူရှင်ထက်ပင် အကျိုးများပါသေး၏။

ဒါနကုသိုလ်သာမက

သီလကုသိုလ်၊ ဘာဝနာကုသိုလ်စသည်များလည်း အမျှဝေလျှင် ပတ္တိဒါနကုသိုလ်ဖြစ်ကြသည်သာ။

http://www.dhammadownload.com

အစာနဲ့အဝတ်

ဆွမ်းကျွေး၍ အမျှဝေသည်ကို သာဓုခေါ်လျှင် ငတ်မွတ်နေသူမှာ အစာကောင်းရ၏။ အဝတ်လှူ၍ အမျှဝေလျှင် အဝတ်မရှိသူမှာ အဝတ်ကောင်းများ ရရှိ၏။

သီလရှိမှ

သေသူကို ရည်မှန်း၍ ကျန်ရစ်သူဆွေမျိုးများ က လှူဒါန်းရာ၌ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်က သီလရှိသူဖြစ်ဖို့ လည်း အရေးကြီးလှပေသည်။

နာမည်ကိုခေါ်၍

ကုသိုလ်ပြုခါနီး၌ သွားလေသူကို ခေါ်ယူ

http://www.dhammadownload.com

ဖိတ်ထားလျှင် သာ၍ကောင်း၏။ (လာနိုင်လျှင် လာလိမ့်မည်) ထို့နောက် သွားလေသူ၏နာမည်ကို ခေါ်၍ ကြားလောက်အောင် အသံကျယ်စွာဖြင့် အမျှဝေရမည်။

သောကကင်း၍

သောကပရိဒေဝဖြင့် သုသာန်မှာ လှူဒါန်းမည့်အစား သောကပရိဒေဝ ကင်း၍ စိတ်ကြည်လက်ကြည်နှင့် မိမိတို့အိမ်မှာ ကျကျနန ကုသိုလ်ပြုခြင်း အမျှဝေခြင်းသာ စည်းကမ်းကျဖွယ်ရှိ၏။ သောကကင်း၍ စိတ်ရှင်းရှင်း လှူနိုင်ပါမှ သုသာန်မှာလှူလည်း အကျိုးမယုတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

သာစုခေါ်နိုင်သူ

အမျှဝေရာဝယ် သေလွန်သူက အိမ်၏အနီး အပါးစသည်၌ ပြိတ္တာဖြစ်နေမှသာ သာစုခေါ်နိုင်၍ အမျှရသည်။ လူ၊ နတ်၊ တိရစ္ဆာန်၊ တောကြီး တောင်ကြီးတို့၌ ပြိတ္တာဖြစ်နေလျှင်ကား အမျှဝေသော်လည်း သာစုမခေါ်နိုင်၊ အမျှမရ။

ဓမ္မဒေသနာ

လူကြီးသူမက လူငယ်များကို သွန်သင်ဆုံးမ နည်းလမ်းပြခြင်း၊ အပြစ်မရှိသော လက်မှု စက်မှု အတတ်ကို သင်ပေးခြင်း၊ စာပေပို့ချခြင်း၊ တရားစာ ဖတ်ပြခြင်းများလည်း ဓမ္မဒေသနာပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဂုဏ်ကိုမသိဘဲ

ရတနာ ၃ ပါးကို ကိုးကွယ်ရာ၌ ဂုဏ်ကိုမသိဘဲ (ကလေးများကဲ့သို့) မိရိုးဖလာ ယုံကြည်ရုံသာ ယုံကြည်၍ ကိုးကွယ်လျှင်ကား ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်သာ။

ဉာဏ်၊ သတိ၊ ဝီရိယ

အရာရာ၌ တတ်သိနားလည်မှု ဉာဏ်သည် ပထမ အရေးကြီး၏။ ထို့နောက် အရာရာ၌ သတိထားဖို့ အရေးကြီး၏။ ထို့နောက် ပေါ်ပေါက်လာသော ကိစ္စ၌ မပျင်းမရိ လုံ့လရှိဖို့ အရေးကြီး၏။

စုတေခါနီး

မြင်းအပြေးပြိုင်ရာတွင် ပန်းဝင်ခါနီး အရေး

http://www.dhammadownload.com

ကြီးဆုံး ဖြစ်သကဲ့သို့ နောက်တစ်ဖန် ဘဝကောင်း ရဖို့ စုတေခါနီး၌ အရေးကြီးလှပေသည်။

တစ်မျိုးမျိုး

စုတေခါနီး၌ ကံ၊ ကမ္မနိမိတ်၊ ဂတိနိမိတ်ဟု အာရုံ ၃ မျိုးတွင် တစ်မျိုးမျိုးထင်လာတတ်၏။ 'ကံ' ဆိုသည်မှာလည်း ကုသိုလ် အကုသိုလ် စေတနာတွေ တည်း။ 'ကမ္မနိမိတ်' ဆိုသည်ကား ထိုကုသိုလ် အကုသိုလ်ပြုစဉ်က တွေ့ကြုံသုံးစွဲခဲ့ရသော အရာဝတ္ထု များတည်း။ 'ဂတိနိမိတ်' ဆိုသည်မှာ စုတေပြီး နောက် ရောက်ရမည့်ဂတိ၌ (ဘဝ၌) တွေ့ကြုံရမည့် အရာဝတ္ထုတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ကူးစက်

မြေနီတွင်း၌ အောင်းနေရသော ဖွတ်သတ္တဝါ၏အဆင်းသည် နီ၍၊ မြေနက်တွင်း၌ အောင်းနေရသော ဖွတ်သတ္တဝါ၏ အဆင်းသည် နက်သကဲ့သို့ မိဘတို့သုက်သွေး၌ ငြိတွယ်နေသော သန္ဓေသူငယ်၌ မိဘတို့ သုက်သွေးမှ ဥတုဇရုပ်များ ဆက်သွယ်လျက်ရှိသောကြောင့် မိဘတို့၏အဆင်းနှင့် သူငယ်၏ အဆင်းသည် တူကြရိုးပင်ဖြစ်၏။ လက် ခြေ ပုံသဏ္ဍာန်များလည်း တူတတ်ကြ၏။ အဆင်း ပုံသဏ္ဍာန် သာမက မိဘတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထား၊ သတ္တိဗျတ္တိ၊ အကြံဉာဏ်များလည်း သားသမီးတို့၌ ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဝမ်းမီး

အစာသစ်အိမ်၏ အောက်၌ စားသမျှအစာကို ကြေကျက်စေနိုင်သော 'ပါစကဝမ်းမီး' ခေါ် တေဇော တစ်မျိုး ရှိသေး၏။ ထိုပါစကတေဇော အားကောင်း သူ၌ စားသမျှ အစာကြေ၏။ ထိုတေဇောညံ့လျှင် အစာမကြေဘဲ ဓာတ်ပျက်တတ်၏။ ထိုကဲ့သို့ ဓာတ် ပျက်မှန်းသိလျှင် ကြေကျက်လွယ်၍ နူးညံ့သောအစာ ကို စားသောက်မှသာ ကျန်းမာနိုင်မည်။

ငရဲထောင်

ယခုလူ့ပြည်၌ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူတို့၏ ကျ ရောက်ခံစားဖို့ရာ အကျဉ်းထောင်များ တည်ရှိသကဲ့ သို့ သတ္တဝါတို့၏တည်နေရာ ဤကမ္ဘာမြေအတွင်း၌

http://www.dhammadownload.com

လည်းမကောင်းမှု ဒုစရိုက် ကျူးလွန်သူတို့၏ ကျရောက်ခံနေဖို့ရာ ငရဲထောင်များ တည်ရှိကြသည်။

ယမမင်း

စတုမဟာရာဇ်နတ်တို့တွင် အပါအဝင်ဖြစ်သော ဝေမာနိကပြိတ္တာမင်းကိုပင် 'ယမမင်း' ဟုခေါ်၏။

ငရဲထိန်း

ငရဲထိန်းများလည်း စတုမဟာရာဇ်နတ်မျိုး အပါအဝင် နတ်ဘီလူး၊ နတ်ရက္ခိုသ်များတည်း။

အဝီစိ

မီးလျှံ၊ သတ္တဝါ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဤ ၃ မျိုးတို့

http://www.dhammadownload.com

အကြားမရှိအောင် ဆက်စပ်နေသောကြောင့် 'အဝိစိ ငရဲ' ဟု ခေါ်၏။

နတ်ပြည် ဗြဟ္မာပြည်

မြင်းမိုရ်တောင်၏တစ်ဝက် ယုဂန္ဓိုရ်တောင် ထိပ်၌ စတုမဟာရာဇ်နတ်ပြည် တည်ရှိ၏။ ယခု မြင်ရသော နေ၊ လ၊ နက္ခတ်တို့သည် စတုမဟာ ရာဇ် နတ်ပြည်ဝယ် ပါဝင်သော ဘုံဗိမာန်များဟု ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျမ်းစာများ၌ ဆို၏။ မြင်းမိုရ်တောင် ထိပ်နှင့် ညီမျှသောအရပ်ဝယ် 'တာဝတိံသာ' နတ် ပြည် တည်ရှိ၏။ ယာမာ၊ တုသိတာ၊ နိမ္မာနရတိ၊ ပရနိမ္မိတ ဝသဝတ္တိ၊ နတ်ပြည်လေးထပ်ကား မြေ ကြီးနှင့် လုံးဝမစပ်ဘဲ ကောင်းကင်မှာပင် အဆင့်ဆင့်

http://www.dhammadownload.com

မြင့်ကာ တည်ရှိကြလေသည်။ ဗြဟ္မာ့ဘုံများလည်း ထို့အတူပင်။

ဆီးနှင်းပေါက်

နတ်စည်းစိမ်ကား လူ့စည်းစိတ်ထက် နေရာ တိုင်းပင် သာလွန်၏။ မြက်ဖျားပေါ်က ဆီးနှင်း ပေါက်နှင့် သမုဒ္ဒရာရေများ ကွားခြားသလောက် လူ့ စည်းစိမ်နှင့် နတ်စည်းစိမ်များ ကွာခြား၏။

၂၀ နဲ့ ၁၆

အားလုံးသော နတ်လုလင်တို့က အသက် ၂၀ အရွယ်၊ နတ်မိမယ်တို့က ၁၆ နှစ်အရွယ် သွား ကျိုး၊ ဆံဖြူ၊ နားအူ၊ မျက်မွဲ၊ အရေတွန့်တွဲခြင်း

http://www.dhammadownload.com

မရှိ၊ ပကတိ အလှမပျက်အောင် တစ်သက်လုံး တည်နေ၏။

ပွတ်သီးပွတ်သပ်

နတ်ပြည်၌ ကမ္ဗဒ္ဒါန်းကို မဆိုထားနှင့်၊ ဥပုသ် မကျိုးအောင်ပင် စောင့်စည်းဖို့ရာ အပုံကြီး ခဲယဉ်း ၏။ နတ်သမီးတွေ ပွတ်သီးပွတ်သပ်ပြုချက်ကြောင့် သီလပျက်သည်ကသာ များလေ၏။

မျှော်လင့်ချက်

နတ်ပြည်၌ သူတော်ကောင်း စိတ်ဓာတ် မြဲ ကြသူတို့ မျှော်လင့်ချက် အနည်းငယ်မျှ ရှိသေး၏။ ထိုအချက်ကား စူဠာမဏိစေတီတော်နှင့် သုဓမ္မာ ဓမ္မာရုံကြီးတို့တည်း။

http://www.dhammadownload.com

စေတီတော်ထံပါးဝယ်

သဒ္ဒါတရား ထက်သန်သော နတ်သမီး နတ်သား မောင်မယ်စုံနတ်များမှာ အသက်တမ်းကလည်း ရှည်၊ စိတ်ဓာတ်ကလည်း ကြည်သောကြောင့် (အခြား မောင်မယ်စုံတို့လို ဥယျာဉ်ထဲ၌ ပျော်ပွဲမခံဘဲ) စေတီ တော်ထံပါး၌ ပန်းစသော လှူဖွယ်ဝတ္ထုများဖြင့် ဝပ်တွား ဆည်းကပ်၍ ဆုထူးဆုမြတ်ကို ပန်ဆင်ကာ ရသင့်သမျှ ပါရမီတိုးပွားအောင် ကြိုးစားကြမည်မှာလည်း ယုံမှားစရာ မရှိပါပေ။

ဗြဟ္မာ

အားလုံးဗြဟ္မာတို့မှာ ယောကျ်ားသဏ္ဌာန် ရှိသော်လည်း ယောကျ်ားအင်္ဂါနှင့် မိန်းမအင်္ဂါတို့ မပါ

http://www.dhammadownload.com

ကြတော့ချေ၊ သို့အတွက် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ခံစားခြင်း မရှိကြ။

ဝက်စာကျင်းမှာ တရှုတ်ရှုတ်

ပုထုဇဉ် အဖြစ်မှ တန်းမတက်ရသေးသူတို့သည် ဗြဟ္မာပင်ဖြစ်နေသော်လည်း နောက်တစ်ဖန် တိရစ္ဆာန်စသော အပါယ်ဘုံသား ဖြစ်နိုင်ရကား 'ဗြဟ္မာ့ပြည်မှာ တဝင်းဝင်း' နေသော်လည်း တစ်နေ့ကျလျှင် ဝက်တိရစ္ဆာန်လည်းဖြစ်နိုင်၍ 'ဝက်စာကျင်းမှာ တရှုတ်ရှုတ်' နေခွင့်ရှိသေးသည်။ ပုထုဇဉ်အဖြစ်ကား လွန်စွာစက်ဆုပ် ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ကောင်းလေစွ။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ

လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေ ပြည့်စုံလှသော

http://www.dhammadownload.com

သူဌေးတစ်ယောက်သည် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်နေစဉ် ခံစားဖို့ အာရုံများကို ပြင်ဆင်၍ အစေခံတို့က နိုးလာသောအခါ 'အအိပ်ဖျက်ရမလား' ဟု ကြိမ်းဝါးမောင်းမဲသည်သာ။ ထိုသူ၏ အိပ်နေစဉ်အခါ၌ ခံစားမှု အထင်အရှားမရှိ၊ သို့ပါလျက် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ရမှုကိုပင် ခံစားမှုသုခထက် နှစ်သက်၍ 'အိပ်ရကောင်းလိုက်တာ' ဟု အမွှမ်းတင်ကြသေး၏။ ရုပ်နာမ်အားလုံး ကင်း၍ ငြိမ်းချမ်းခြင်း သန္တိသုခကား 'မည်မျှလောက် ကောင်းလိမ့်မည်' ဟု မှန်းဆသင့်တော့သတည်း။

သာမဲဏေကျော်

မြာသိုလပြည့်နေ့ ၆၄ ခု၊

၁၇၊ ၁၊ ၂၀၀၃။