http://www.dhammadownload.com



# မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်၏ လူဝတ်ကြောင်တို့အတွက် နံနက်ခင်းသြဝါဒများ

သာမဏေကေလာသ

http://www.dhammadownload.com

# မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်၏
# လူဝတ်ကြောင်တို့အတွက်
# နံနက်ခင်းသြဝါဒများ

သာမဏေကေလာသ



A-Group Computer Brush Work
Than Myint Aung

http://www.dhammadownload.com

သာမဏေကျော်

# မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်၏
# လူဝတ်ကြောင်တို့အတွက်
# နံနက်ခင်းဩဝါဒများ

http://www.dhammadownload.com

# ပုံနိပ်မှတ်တမ်း


အဖုံးနှင့်အတွင်း ● အောင်သုခ
ပုံနိပ်၊ စာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်း။

အဖုံးပန်းချီ ● သန်းမြင့်အောင်

အုပ်ရေ ● ၁၀၀၀

တန်ဖိုး ● ၁၀၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ ● ဦးလှဝင်း(၁၃၈၂)
သာမဏေကျော်စာပေ

**ဖြန့်ချိရေး**



သာမဏေကျော်စာပေ
သာမဏေကျော်မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်
(လှော်ကားဥယျာဉ်အနီး)မော်ဘီမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်တိုင်း။ ဖုန်း ၀၁-၇၀၉၆၈၀၊ ၀၉-၇၃၀၈၂၇၆၉

http://www.dhammadownload.com

## ဒေါက်တာမတင်ဝင်း၏ လျှောက်ထားလွှာ

### လျှောက်ထားပါသည်ဘုရား

ရှိသေစွာ ခြေတော်ဦးခိုက် လျှောက်ထားလိုက်ပါသည် ဘုရား။

တပည့်တော်ဟာ လူဝတ်ကြောင်တို့အတွက် မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်၏ နံနက်ခင်း ဩဝါဒများကို ရေးပေးတော်မူပါလို့ ကိုယ်တိုင်တောင်းပန်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော်ရဲ့လက်ထဲကို ဆရာတော်ရဲ့စာမူ ရောက်လာကတည်းက အချိန်အတော်ကြာခဲ့ပါပြီ။ တကယ်ဆိုရင် တပည့်တော်ဟာ လျှောက်ထားပါသည်ဘုရားဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ အမှာစာ ရေးပေးပြီး ဖြစ်သင့်နေတာလည်း ကြာပါပြီဘုရား။

တပည့်တော်ဟာ ဆရာတော်ဘုရား ရေးတဲ့စာမူများကို ဖတ်ပါလျက်နဲ့ အမှာစာကို မရေးဖြစ်ဘဲ ဖြစ်ဖြစ်နေတာဟာ စိတ်မပါလို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ရေးဖို့ရာ အချိန်လုံးဝမရှိလို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး ဘုရား။ ဒါဖြင့်ရင် ဘာဖြစ်နေလို့လဲလို့ မေးတော်မူချင်ပါလိမ့်မယ်။

တပည့်တော် တွေးမိသလို လျှောက်ထားရရင်တော့ ဒါဟာ လူဝတ်ကြောင်တို့ရဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ အဝတ်

http://www.dhammadownload.com

အစား အကြောင်အကျား ဝတ်ထားသလို စိတ်အာရုံကလည်း တယ်ပြီး ကြောင်ကျားတတ်ပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော် ဆိုရင် စာရေးတာကလွဲလို့ ဘာမျှမလုပ်တတ်သလောက်ပါပဲ ဘုရား။ စာရေးတဲ့အလုပ်ကိုသာ အချိန်များများပေးပြီး လုပ်လေ့ရှိပါတယ် ဘုရား။ ဒါတောင်မှ တပည့်တော်ဟာ လူဝတ်ကြောင်ပီပီ စိတ်ကူးထွေရာနဲ့ ရေးမယ့်စာကို အချိန်ရွေ့နေမိတာကို ခွင့်လွှတ်တော်မူပါဘုရား။

တပည့်တော် တောင့်တခဲ့သလိုပါပဲ၊ ဆရာတော်စုစည်းပေးတဲ့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီးရဲ့ဩဝါဒကတော့ တပည့်တော်အတွက်ရော အခြားအခြားလောကခံကို အံတုနေကြသူများအတွက်ရော ဒက်ခနဲ ထိသွားစေမယ့် အဆုံးအမများဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။

'အလုပ်တစ်ခုလုပ်လျှင် ကောင်းမကောင်း စိစစ်ပြီး ပြုပြင်လိုက်ကြစမ်းပါ၊ သူများကို မနာလို ဝန်တိုဖို့လည်း မလိုဘူး။ အဲဒီစိတ်တွေဖြစ်လျှင် ကိုယ်သာဆင်းရဲရတယ်။ အပြောခံရသူမှာတော့ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ ကိုယ်က အထက်တန်းရောက်နေလျှင် စိတ်ကောင်းလည်း ရှိရတယ်၊ အပြောလည်း ခံရမယ်၊ သို့မဟုတ်လျှင် ပြန်ကျသွားနိုင်တယ်။'

အဲဒီအဆုံးအမကိုတော့ တက်လမ်းကို ရှာနေတဲ့သူတွေရော အတက်လမ်းကိုရောက်ပြီး ပျော်ရွှင်တက်ကြွစွာ လျှောက်နေတဲ့သူရော သတိကြပ်ကြပ်ထားရမယ့် အဆုံးအမဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

'မြင့်မြတ်တဲ့လမ်းစဉ်အတိုင်း သွားနေပါလျက်နဲ့ နိမ့်ရာကိုတော့ မဆင်းချင်ကြပါနဲ့၊ အကုသိုလ် ဖြစ်မယ့်နေရာကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်မယ့်နေရာကို ရွေးတတ်ပါစေ။ ဒီဘဝရဲ့ အခြေအနေကို မပျက်စေဘဲ နောင်ဘဝတွေအတွက် ဒါ့ထက် ကောင်းတဲ့သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြစမ်းပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ကံ ဉာဏ် ဝီရိယကို လျှော့ချမပစ်ကြပါနဲ့။'

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်ဟာ အသက်အရွယ်လည်း ကြီးပါပြီ။ ငယ်စဉ်ကတည်းက မိကောင်း ဘကောင်းရဲ့ အဆုံးအမကောင်းများကို ခံယူနိုင်ခဲ့တဲ့ ခံယူခွင့်ရတဲ့သူလည်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်ဘုရား။ ဒါတောင်မှ မြင့်ရာက နိမ့်ရာကို မဆင်းရအောင် မိမိကိုယ်ကို ဆောက်တည်ရတဲ့ကိစ္စမှာ အတော် အခက်အခဲနဲ့ ကြုံနေရပါတယ်ဘုရား။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သတိကို ကြပ်ကြပ်မကပ်ထားနိုင်ခဲ့လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။ တကယ်လို့သာ မမေ့မလျော့သော သတိတရားကို လက်ကိုင်ထားနိုင်မယ်ဆိုရင်ဖြင့် မြင့်သည်ထက် မြင့်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ရမယ့် ကိစ္စများမှာ ဖင့်နှေးခြင်း မရှိနိုင်ပါဘူး ဘုရား။

'ဘဝသံသရာမှာ ခံစားဖို့ မမျှော်မှန်းကြပါနဲ့။ ပါရမီဖြစ်အောင်သာ ဆည်းပူးကြိုးစားကြမယ်လို့ အောက်မေ့ထားကြ၊ စိတ်ထားဖြူစင်ကြပါစေ၊ အောက်ဆင်းဖို့ဆိုတာ မခဲယဉ်းဘူး၊ အထက်တက်ဖို့သာ ခက်တာ၊ ဘဝမြင့်လာဖို့သာ ခက်တာ၊ ကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့စိတ်ကို အမြဲမွေးထားကြ၊ အဲသည်လို

http://www.dhammadownload.com

မွေးမြူထားရင် ရောဂါလည်း ကင်းတယ်၊ အသက်လည်း ရှည်တယ်။ ပါရမီလည်း တိုးလာမယ်။ တိုတောင်းလှတဲ့ ဘဝကလေးကို ဒီနည်းနဲ့ အသုံးပြုကြပါ။ အချိန်မဖြုန်းကြပါနဲ့။

အရှင်ဘုရား မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီး စာရေးတဲ့ နေရာမှာလည်း အလွန်ရှင်းပါတယ် ဘုရား။ ဆိုဆုံးမတဲ့နေရာမှာလည်း ထိုနည်းတူပါပဲ။ လိုရင်းကို ထိအောင် မိအောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မိန့်ဆိုတော်မူလေ့ရှိတာကို မကြာခဏ ဖတ်ရတဲ့ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ စာများကတစ်ဆင့် သိရပါတယ် ဘုရား။ အရှင်မြတ်ဘုရား တပည့်တော် ဆက်ပြီးရေးရင်လည်း နေ့စဉ် ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး နေ့စဉ်ကျင့်သုံးသင့်တဲ့ အကြောင်း အရာများချည်းပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖော်ပြသလို ဖြစ်နေတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ထပ်ဖတ်လေလေ ထပ်ပြီးဆောင်သင့်တဲ့ တရားတွေကို တွေ့ရလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ တပည့်တော်တို့ မြန်မာဗုဒ္ဓသာသနာဝင်လို့ ဆိုတဲ့သူတွေထဲမှာ ဒါနပြုဖို့က လွယ်လို့ ဒါနပြုဖို့ကိုသာ အားသန်ပြီး ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ ကုသိုလ်မှုတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ သီလကို မေ့မေ့နေတတ်ပါတယ်။ အဲသည်လို လူမျိုးများအတွက် သီလက ဒါနထက် ပိုပြီးအားကိုးရတယ်ဆိုတဲ့ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ သတိပေးစကားဟာ လိုကို လိုအပ်ပါတယ်။ သီလထိန်းသူနဲ့ မထိန်းသူဆိုတာ အရှိန်အဝါချင်း ကွာပါတယ် ဆိုတဲ့ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ မိန့်ဆိုချက်ဟာ လက်သင့်ခံနိုင်လောက်

http://www.dhammadownload.com

အောင် မြင့်မားတဲ့ စိတ်နေသဘာဝရှိတဲ့ သူများနဲ့သာ ထိုက်တန်မှာပါဘုရား။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လောကမှာ သီလမရှိတဲ့သူများဟာလည်း ကံကြွင်းကံစ ကောင်းနေခဲ့ရင် မကုန်သေးရင် ကောင်းစားနေတတ်ပါတယ် ဘုရား။ မျက်မွေးတစ်ထောက် လောက်သာ ကြည့်တတ်တဲ့သူများကတော့ မြင်နေတာလေးတွေကို အားကျပြီး ဘာပဲလုပ်ရလုပ်ရဆိုသလို ဖြစ်တတ်သေးတာကိုဘုရား။

အရှင်ဘုရား ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ဆုံးမစကားများကို သေသေချာချာ လေ့လာဖတ်ရှုရင် လောကီတက်ကျမ်းအမျိုးမျိုးကို ဖတ်ပြီး လမ်းရှည်ကို လိုက်နေစရာတောင်မှ မလိုအပ်ပါဘူး ဘုရား။

၁။ ကိုယ်နဲ့ သင့်တင့်ရာမှာ နေရမယ်။

၂။ ရှေးကောင်းမှုကံလည်း ပါရမယ်။

၃။ ကိုယ် စိတ် နလုံး ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရမယ်။

၄။ သူတော်ကောင်းတရားကိုလည်း ကြားနာရမယ်။

အဲဒီစက်လေးပါးနဲ့ပြည့်စုံရင် ဘယ်သူမျှ လိုက်လို့မမီအောင် ပြည့်စုံတိုးတက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ အဆုံးအမဟာ ဘုရားဟောတရားများဖြစ်လို့ ဘယ်လိုမျှ အမှားမရှိနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီဆုံးမချက်များဟာ ဘယ်လောက် မှန်တယ်ဆိုတာကို သေသေချာချာ သုတေသနပြုမယ်ဆိုရင်လည်း ကြီးပွားတဲ့သူများထဲမှာ သမ္မာအာဇီဝနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုပြုပြီး

http://www.dhammadownload.com

တည်တံ့ခိုင်မာတဲ့သူတွေကို ရွေးပြီး လေ့လာရင် **အဲဒီအချက်** ဘယ်လောက်မှန်တယ်ဆိုတာ သိသာပါတယ် **ဘုရား**။

တပည့်တော် တစ်ခုချင်းကိုတော့ မလျှောက်ထားတော့ပါဘူးဘုရား။ အရှင်ဘုရား စုစည်းတင်ပြခဲ့တဲ့ လူဝတ်ကြောင်များအတွက် သြဝါဒများဟာ တပည့်တော်တို့အတွက်တော့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် အနှစ်သာရနဲ့ ပြည့်ဝတဲ့အတွက် အရှင်ဘုရားရဲ့ ကျေးဇူးဟာ အလွန်ပဲ ကြီးမားပါတယ်လို့ လျှောက်ထားပါရစေ ဘုရား။ တစ်ခုတော့ရှိပါတယ်ဘုရား။ စာဖတ်ပျင်းတဲ့သူများအတွက် အကန့်လိုက် ဖတ်လို့လွယ်အောင် ခေါင်းစဉ်ငယ်များ ပေးထားခဲ့ရင်တော့ ပိုပြီးများအဆင်ပြေမလားလို့ တပည့်တော် တွေးမိပါတယ်ဘုရား။

တပည့်တော်ရဲ့လျှောက်ထားလွှာကို ဒီနေရာမှာတင် အဆုံးသတ်ခွင့်ပေးတော်မူပါဘုရား။

**ရိသေစွာ ရှိခိုးဦးတင်လျက်**

**ဒေါက်တာ မတင်ဝင်း (ပညာရေးတက္ကသိုလ်)**

http://www.dhammadownload.com

# နိဒါန်း

စာရေးသူဟာ 'ပြန်ပြောင်းပြောပြ မဟာဂန္ဓာရုံ သြဝါဒ' ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးတစ်အုပ် ရေးထားပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်မှာ အမှာစာရေးဖို့ ဒကာမကြီး ဒေါက်တာမတင်ဝင်းကိုပြောလို့ ဒေါက်တာမတင်ဝင်းက အမှာစာရေးပေးပါတယ်။ ဒေါက်တာမတင်ဝင်းက သူ့ရဲ့အမှာစာထဲမှာ လူဝတ်ကြောင်တွေအတွက်လည်း မဟာဂန္ဓာရုံသြဝါဒ စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားပေးဖို့ တောင်းဆိုထားတာ ပါပါတယ်။ ဒေါက်တာမတင်ဝင်းက တောင်းဆိုထားပေမယ့် စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်လာလောက်အောင် လူဝတ်ကြောင်တွေအတွက် ပေးထားတဲ့ နံနက်ခင်းသြဝါဒက များမယ်လို့ မထင်မိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒေါက်တာမတင်ဝင်းရဲ့ တောင်းဆိုချက်ကို ဘယ်လို ဆောင်ရွက်ပေးရပါ့မလဲလို့ စဉ်းစားရပါတယ်။

မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ရဲ့ နံနက်ခင်း သြဝါဒစာအုပ်တွေကို ပြန်လည်ဖတ်ကြည့်တဲ့အခါ လူဝတ်ကြောင်တွေအတွက် ပေးထားတဲ့ နံနက်ခင်း သြဝါဒစကားလေးတွေကို အတော်များများ တွေ့ပါတယ်။ မဟာဂန္ဓာရုံသံဃာတော်တွေ နံနက်ခင်း အရုဏ်ဆွမ်း ဘုဉ်းပေးပြီးချိန်မှာ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်က မဟာဂန္ဓာရုံ သံဃာတော်တွေအား သြဝါဒစကား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီ သြဝါဒစကားတော်တွေကို မဟာဂန္ဓာရုံ သံဃာ

http://www.dhammadownload.com



တော်တွေနဲ့ ဖိုးသူတော်တွေကတော့ နံနက်တိုင်း နာယူကြရပါတယ်။ အရဏ်ဆွမ်းဆက်ကပ်တဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေရှိရင် သူတို့လည်း နာယူကြပါတယ်။ မဟာဂန္ဓာရုံ ဦးပဉ္စင်း၊ ကိုရင်၊ ဖိုးသူတော်တွေရဲ့ မိဘဆွေမျိုးတွေ လာရင်လည်း နာယူကြပါတယ်။ မန္တလေး၊ ရန်ကုန်စတဲ့အရပ်တွေက ဧည့်သည်တွေ လာရင်လည်း နာယူကြပါတယ်။ အမရပူရမြို့ထဲက နံနက်တိုင်း လာပြီးနာယူကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမ အနည်းငယ်လည်း ရှိပါတယ်။ မဟာဂန္ဓာရုံမှာ ဝေယျာဝစ္စပြုလုပ်တဲ့ ဒကာ ဒကာမကြီးတွေလည်း နံနက်တိုင်း နာယူကြပါတယ်။

အဲဒီလို လူဝတ်ကြောင်တွေ လာရောက်နာယူကြတာမို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်က သံဃာတော်တွေအား သြဝါဒ ပေးရင်း လူဝတ်ကြောင်တွေအတွက်လည်း အလျဉ်းသင့်သလို သြဝါဒစကားတွေကို မိန့်ကြားထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူဝတ်ကြောင်တွေအတွက် ပေးထားတဲ့ နံနက်ခင်း သြဝါဒစကားတွေဟာ အတော်လေးများနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ရဲ့ နံနက်ခင်းသြဝါဒတွေဟာ သံဃာတော်တွေအတွက်သာ များတာဖြစ်ပေမယ့် လူဝတ်ကြောင်တွေ အတွက်လည်း အတော်လေးများနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒေါက်တာမတင်ဝင်းရဲ့ တောင်းဆိုချက်ကို ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒေါက်တာမတင်ဝင်း တောင်းဆိုလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စာအုပ်လေးဟာ ဒေါက်တာမတင်ဝင်းတို့လို လူဝတ်ကြောင်တွေအတွက် အများကြီးကျေးဇူးပြုနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။

သာမညကောဏ္ဍဉ်

http://www.dhammadownload.com

# မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်၏ လူဝတ်ကြောင်တို့အတွက် နံနက်ခင်းသြဝါဒများ

## ကောက်မြဲကောက်

လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝတစ်ခုဟာ သစ်ပင်ငယ်ကလေး လိုပဲ၊ ငယ်ငယ်က ဖြောင့်လာမှ ကြီးလာတော့လည်း ဖြောင့်တက်သွားနိုင်တယ်။ ငယ်ငယ်က မဖြောင့်ဘူးဆိုလျှင် ကြီးတော့လည်း မဖြောင့်ချင်တတ်ဘူး။ မျိုးရိုးလည်း လိုက်တတ်ပါတယ်။ ခွေးကလေး ငယ်ငယ်က အမြီးကောက်တာ၊ ကြီးတော့လည်း ကောက်မြဲကောက်သလိုပေါ့။ များသောအားဖြင့် ပင်ကိုကောင်းတဲ့သူမှ တစ်လျှောက်လုံး ကောင်းတတ်ပါတယ်။

## အထက်တန်းရောက်နေလျှင်

အလုပ်တစ်ခုလုပ်လျှင် ကောင်းမကောင်း စိစစ်ပြီး ပြုပြင်လိုက်ကြစမ်းပါ။ သူများကို မနာလိုဝန်တိုဖို့လည်း မလိုဘူး။ အဲဒီစိတ်တွေဖြစ်လျှင် ကိုယ်သာဆင်းရဲရတယ်။ အပြောခံရသူမှာတော့ ဘာမျှမဖြစ်ပါဘူး။ ကိုယ်က အထက်တန်း

http://www.dhammadownload.com



ရောက်နေလျှင် စိတ်ကောင်းလည်း ရှိရတယ်။ အပြောလည်း ခံရမယ်၊ သို့မဟုတ်လျှင် ပြန်ကျသွားနိုင်တယ်။

## ကိုယ်တော့် စိတ်အေးသွားရတာ အမှန်ပဲ

သူတော်ကောင်းဆိုတာ မတော်တာကို မတော်ဘူးလို့ ပြောပါ။ စိတ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အာရုံ အမြဲထုံပေးနိုင်မှ တော်ကာကျတယ်။ သူများချမ်းသာတာကို 'ချမ်းသာပါစေ' လို့ ဝမ်းမြောက်လိုက်လျှင် တစ်ဖက်သားမှာ ချမ်းသာတယ် မချမ်းသာဘူးတော့ မသိဘူး၊ ကိုယ်တော့ စိတ်အေးသွားရတာ အမှန်ပဲ။ ဆင်းရဲတဲ့သူနဲ့ တွေ့တော့လည်း ကရုဏာဖြစ်ရမယ်။ အရာရာမှာ မေတ္တာစိတ်ထားပြီး စိတ်ကောင်းထား သည်းခံဖြစ်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးပဲ။

## လူကြီးလို့ အချိန်မစီး

ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်အရွယ်နဲ့ ကိုယ့်ပါရမီတွေ ရလို့က်တာ ကိုက်ရဲ့လားလို့ နေ့စဉ် ချိန်ဆတွက်စစ်ကြည့်ရမယ်။ 'လူကြီးလို့ အချိန်မစီး' ဆိုတာလို ဖြစ်မသွားစေနဲ့၊ သတိရှိကြပါ။

http://www.dhammadownload.com



## လျှော့ချမပစ်ကြပါနဲ့

မြင့်မြတ်တဲ့လမ်းစဉ်အတိုင်း သွားနေပါလျက်နဲ့ နိမ့်ရာကိုတော့ မဆင်းချင်ကြပါနဲ့။ အကုသိုလ်ဖြစ်မယ့်နေရာကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်မယ့်နေရာကို ရွေးတတ်ပါစေ။ ဒီဘဝရဲ့ အခြေအနေကို မပျက်စေဘဲ နောင်ဘဝတွေအတွက် ဒါထက်ကောင်းတဲ့သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြစမ်းပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ကံ ဉာဏ် ဝီရိယကို လျှော့ချမပစ်ကြပါနဲ့။

## အထင်မကြီးကြနဲ့

လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်ဆိုတာက 'မရခင် အထင်ကြီး၊ ရပြီးတော့ နှလုံးနာ၊ မုန်းစရာအဖြစ်သည်း' ဆိုတာလို ဟာတွေပါ။ အဲဒါတွေက ကြာလေ ကြောက်စရာကောင်းလေပဲ။ အထင်မကြီးကြနဲ့။ တစ်ခုမျှ ထင်သလို ဖြစ်မလာနိုင်တဲ့ အရာတွေ။

## ထိပေးကြပါ

မျက်စိ၊ နားတို့ကို အလကား အသုံးမချကြနဲ့။ 'ထိဖန်များတော့ ပွန်း၊ ပွန်းဖန်များတော့ ပျက်၊ တိုက်ဖန်များတော့ ပဲ့' ဆိုတာလို ဖြစ်တတ်တယ်။ စာကြည့်တာက ဒီလောက်မဟုတ်ဘူး။ အာရုံငါးပါးနဲ့စပ်တာတွေကို ကြည့်တာ၊ နား

http://www.dhammadownload.com



ထောင်တာက ပိုပြီး ပွန်းပဲ့မြန်တယ်။ အာရုံငါးပါးကို လုံးဝ မထိရဘူးလို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ ကောင်းတဲ့အာရုံဘက်တော့ ထိပေးကြပါ။ ဘုရားတရားအာရုံတွေကို ပြောတာ။ အဲဒီအာရုံတွေကိုတော့ မထိဘဲထားလျှင် အလင်းရောင်မရဘဲ စိတ်ဟာ ထုံထိုင်းသွားနိုင်တယ်။

## လူမိုက်နောက်မှ အကြံရ

ကိုယ့်ဘဝကို ပေါ့ပေါ့ကလေး မထင်လိုက်ကြပါနဲ့။ အကုသိုလ်က အမြဲ ချောင်းနေပါတယ်။ သေစရာရှိလျှင် အကြောင်းငယ်ငယ်ကလေးနဲ့လည်း သေနိုင်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှန်လျှင် ဘုရားတရားတော်တွေကို မသေခင်မှာ သိသင့်ပါတယ်။ သိအောင် လုပ်ရမယ်။ 'လူမိုက်နောက်မှ အကြံရ' မလုပ်ရပါဘူး။ ပါရမီတွေဆိုတာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြုရပါတယ်။ လူချမ်းသာတွေကို အားမကျဘဲ ပါရမီတွေကိုသာ များများစုထားကြစမ်းပါ။

## ဘဝနာတော့

ပစ္စည်းရှိ လူကုံထံရဲ့ သားသမီးတွေဟာ မိဘအားကိုးနဲ့ ပညာရေး စီးပွားရေးကိစ္စတွေမှာ မစွန့်စားချင်တတ်ကြဘူး။ ဆင်းရဲသား မိဘများရဲ့ သားသမီးတွေက ဘဝနာတော့ ကြိုးစားတတ်ကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## မလိုက်ချင် လိုက်ချင်နဲ့

လူတွေမှာ ပစ္စည်းကို ရအောင်ရှာ၊ ရှာလို့လည်း မတင်းတိမ်၊ ခံစားလို့လည်း မတင်းတိမ်။ ဒီကြားထဲ သေမင်းက ဆွဲသွားတော့ မလိုက်ချင် လိုက်ချင်နဲ့ လိုက်သွားရတယ်။ ဒါကြောင့် လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေကို အမြဲတမ်း ကြံစည်နေလျှင် စိတ်မာတ်အား နည်းလာတတ်တယ်။ စိတ်အား နည်းလာလျှင် ကိုယ်အားလည်း နွမ်းလာတာပဲ။ ဘုရားက 'လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေမှ ကင်းဆိတ်ရမယ်' ဆိုတာ လူရော ဘုန်းကြီးရော သဘောမပေါက်ကြဘူး။

## ရွှေလိုချင် ရွှေရ

ကုသိုလ်ရဲ့အကျိုးတွေကို နားမလည်ကြတော့ပါဘူး။ ကုသိုလ်ဆိုတာ ငွေလိုချင်ရင် ငွေရ၊ ရွှေလိုချင်ရင် ရွှေရပါတယ်။ ဒီဘဝတော့ ချက်ချင်းပေးချင်မှ ပေးမှာပေါ့။ ဘဝများစွာကျမှလည်း ပေးတာပဲ။ ဒါကြောင့် 'နန်းတော်ရှေ့ကို မေးလာကြလျှင် သူဌေးဝါဒကို ပြောကာပြမယ်' ဆိုသလို 'ဦးဇနကကို မေးလာကြလျှင် သူဌေးဝါဒကို ပြောကာပြချင်တယ်'။ ကုသိုလ်တွေက ငွေလိုချင် ငွေရ၊ ရွှေလိုချင် ရွှေရ။ အဂ္ဂသာဝက၊ မဟာသာဝက၊ ပကတိသာဝကလည်း ရ။ ဘာမဆို ရ။ နောက်ဆုံး မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်လိုချင်လည်း ရတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## မယားဆော့တော့ စိတ်ရွှင်

လူတွေဟာ အားကိုးမှားနေကြပါတယ်။ ပြောတော့ဖြင့် 'ဘုရားဖက်တော့ အသက်ရှည်၊ တရားဖက်တော့ အမျက်ပြေ' သတဲ့။ သူ့အဆိုနဲ့သူ ကိုက်ညီအောင်တော့ မလုပ်ချင်ကြဘူး။ သူတို့ဟာက 'ဘုရားကန်တော့တော့ အိပ်ချင်၊ မယားဆော့တော့ စိတ်ရွှင်' သတဲ့။ အကျိုးတော့လိုချင်ကြပါရဲ့၊ အကြောင်းလုပ်ဖို့ကျတော့ တွန့်ဆုတ်တွန့်ဆုတ်နဲ့။

## မပင့်လျှင် မကောင်းလို့

အလှူတစ်ခုလုပ်လို့ ပင့်ကြပြီဆိုလျှင် မိဘဘက်က ဘုန်းကြီး၊ ဆွေမျိုးဘက်က ဘုန်းကြီး၊ အနီးအနားက ဘုန်းကြီး မပင့်လျှင်မကောင်းလို့ ပင့်ရတဲ့ဘုန်းကြီး၊ ဆေးကုပေးတဲ့ ဘုန်းကြီး၊ ဗေဒင်ဟောပေးတဲ့ ဘုန်းကြီးနဲ့ ပင့်ချင်တာက ၁၀ ပါး၊ မပင့်လျှင် မကောင်းတာတွေကြောင့် အပါး ၂၀ ဖြစ်သွားရော။ နောက်တော့မှ 'မင်္ဂလိန်ဗွာန်အတွက် တစ်ပါး ပင့်ကြဦးစို့' ဆိုပြီး နှစ်ယောက်တိုင်ပင်ကာ တစ်ပါးထပ်ပင့်ကြရ။

## ပိုက်ဆံပေးဝတ်ရတဲ့ သာသနာကိုး

ရှင်ပြုတဲ့ ကိုရင်လောင်းကလည်း ကျောင်းမရောက်ဖူး

http://www.dhammadownload.com



သေး။ ပြုပြီးပြန်တော့လည်း ကျောင်းမှာမပျော်ဘဲ နေမှာစိုးလို့ ကိုရင်ကလေးကို ပိုက်ဆံပေး ချော့ထားရပြန်ဆိုတော့ ဘယ်ကောင်းနိုင်တော့မလဲ၊ ဝတ်တုန်းကကို 'ဇာတရူပ ရဇတ' ဆိုပြီး ပိုက်ဆံပေးဝတ်ရတဲ့ သာသနာကိုး။ ရှေ့ကချပေးသူက ချ၊ လိုက်ဆိုတဲ့သူက အဓိပ္ပာယ်မသိ။

## ရှိမြဲပါပဲ

'ကြည့်လုပ်ကြပါဦး အရပ်ကတို့' လို့ ဟစ်ပြီး အော်ချင်တယ်။ ဘုရားလမ်းစဉ်တွေ အထင်ကရ ရှိပါလျက်နဲ့ ဘုရားလမ်းစဉ်ကို မလိုက်ကြဘူး။ မလိုက်ကြပေမယ့် လမ်းစဉ်ကတော့ ပျောက်မသွားပါဘူး။ ရှိမြဲပါပဲ။

## ခက်ခဲတဲ့ဘဝ

လူဘဝရဖို့တောင် မလွယ်လှဘူး။ စာထဲမှာ ဥပမာနဲ့ ပြောထားတယ်။ ပင်လယ်ပြင်ကျယ်ကြီးထဲမှာ ထမ်းပိုးတုံးကြီးတစ်ခု လေတိုက်ရာ မျောချင်သလိုမျောနေသတဲ့။ အပေါက် ကလည်း တစ်ပေါက်တည်းတဲ့။ ရေပြင်အောက် ခြေမှာရှိတဲ့ လိပ်ကန်းကြီးကလည်း အနှစ် ၃၀၀ ကြာမှ တစ်ခါသာ ပေါ်တယ်။ အဲဒီလိပ်ကန်းကြီးရဲ့ခေါင်းနဲ့ ထမ်းပိုးပေါက် စွပ်မိဖို့ဟာ ဘယ်လွယ်မလဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကမှ ကြဲကြဲကြိုက်ကြိုက် စွပ်မိချင် စွပ်မိဦးမယ်တဲ့။ လူဘဝကြို

http://www.dhammadownload.com



ဖို့က အဲဒီထက် ခက်တယ်တဲ့။ အခု အဲဒီခက်တဲ့ဘဝကို ရနေကြပြီ၊ ရတုန်းရခိုက်မှာ ပါရမီတွေ ဖြည့်လိုက်ကြစမ်းပါ။ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်း မွေးလိုက်ကြစမ်းပါ။

## စေတနာအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး

ဘုရားနဲ့ဆိုင်ရာ ပြုလုပ်ကြပြီဆိုလျှင် သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားအထိ အာရုံရောက်အောင် ယူကြပါ။ အကျိုးရတော့လည်း စေတနာအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ရကြတာပဲ။ ရုပ်ပွားတော်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားကိုပဲဖြစ်ဖြစ် စေတနာကို အတူတူထားလျှင် အကျိုးရလည်း အတူတူပဲလို့ ဆိုတယ်။

## ငြိမ်အောင် နှိမ်ပေးပါ

အပြင် ကောင်းပြီး အတွင်းကမကောင်းရင်လည်း တိုးတက်မှု မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန်မာနစတဲ့ အကုသိုလ်များ နည်းနိုင်သမျှ နည်းပါးအောင် နှင့် အစွန်းမထွက်အောင် ကြိုးစားပါ။ အပြင်ရောက်၊ အစွန်းထွက် လွန်လာလျှင် အပါယ်ရောက်နိုင်တယ်။ ထွက်လာတဲ့ အစွန်းကို တရားတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ချိုးပေးပါ။ ငြိမ်အောင် နှိမ်ပေးပါ။ ဒီလိုမှမလုပ်ထားလျှင် ဘဝနစ်နာမှုများ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ကြိုးစားပြီးရင်း ကြိုးစား

ရှေးက ပါရမီတွေများခဲ့မှလည်း ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ လာပြီး တော်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ချိန်ကြည့်ပါ။ ငါ့ ပါရမီ ရှေးက ဘယ်လောက်များခဲ့သလဲ၊ မများခဲ့ဘူးလဲ ဆိုတာ။ လာမယ့် အနာဂတ်ဘဝတွေမှာ ပါရမီ မနည်းအောင် ယခုကစပြီး ဖြည့်ထားကြပါ။ ကြိုးစားပြီးရင်း ကြိုးစား၊ မနားမနေ ဘဝပါရမီကို ထူထောင်ကြပါ။

## သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားသာဆိုလျှင်

ရေတို့ ပန်းတို့ လှူတဲ့နေရာမှာလည်း သဘာဝကျဖို့ အလွန်လိုပါတယ်။ တချို့က ဘုရားကို ကြည်ညိုလှပါတယ် ဆိုပြီး ပန်းတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ။ ဘုရားရှေ့မှာ ပန်းအိုးတွေ ပြည့်လို့ ညပ်လို့ စိလို့။ ဘုရားက သေးသေးဆိုလျှင် ပန်းအိုးတွေနဲ့တောင် ကွယ်နေတတ်သေးတယ်။ သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားသာဆိုလျှင် အမိန့်ရှိမှာ 'မင်းတို့ဟာတွေက လည်းကွာ ရှုပ်နေတာပဲ။ ငါသွားလို့လာလို့တောင် မရတော့ဘူး' လို့။ သည်တော့ 'ပန်းလှူတယ်' ဆိုတာ ဘုရားရှေ့ တည့်တည့်မှာ သွားချလို့ ဘယ်တော်မှာလဲ၊ ဘုရားနဲ့ ခပ်စောင်းစောင်း မနီးမဝေး လွတ်လွတ်နေရာမှာ ထားဖို့ ကောင်းတာပေါ့။ ရေလည်း ဒီအတိုင်းပဲပေါ့။

မီးပူဇော်တဲ့သူတွေကိုလည်း ပြောစရာ အများကြီးပဲ။

http://www.dhammadownload.com



'မီးပူဇော်တယ်' ဆိုတာ မှောင်တဲ့အခါမျိုးမှာ အလင်းရောင် ရအောင်လို့ ပူဇော်ရတာ၊ အခုတော့ မဟုတ်ကြဘူး။ နေ အလင်းရောင် ရနေတဲ့အချိန်ကြီးမှာလည်း ဆီမီးတိုင်တွေ ထွန်းတော့တာပဲ။ ကဲ စဉ်းစားကြည့်ကြစမ်းပါ။ နွေကာလ ကြီးမှာ အလိုလိုမှ ပူရအိုက်ရတဲ့အထဲ နေအလင်းရောင်လည်း ရနေတဲ့ အချိန်ကြီးမှာ မီးပူဇော်ကြသတဲ့။ 'ပူပါတယ်' ဆိုတဲ့ အခါမျိုးမှာ ကိုယ့်အနားလာပြီး မီးစကြီးချလျှင် ကြိုက်နိုင်ပါ့ မလား။ ဗေဒင်ဆရာက ဟောတိုင်း လျှောက်လုပ်နေကြတာ၊ ဗေဒင်ဆရာက ဘုရားကို ဆီမီးသက်စေ့ ပန်းသက်စေ့လှူပြီး ယတြာချေရမတဲ့ဆိုလို့ ကြောက်ကြောက်နဲ့ အချိန်အခါ ဟုတ် သည်၊ မဟုတ်သည်ကို မရွေးနိုင်ဘဲ လျှောက်လုပ်မိကြတာ၊ တန်ခိုးကြီး ဘုရားစေတီတွေမှာ ပိုပြီးများများတွေ့နိုင်ပါတယ်။

## အရုပ်လို မမြင်ကြစမ်းပါနဲ့

ဒီတော့ ဖြောချင်တာက 'ဘုရားကို ဘုရားလိုမြင်ကြ စမ်းပါ၊ ရုပ်တုတော်ပေမယ့် အသက်ရှိနေသလို မြင်ကြစမ်းပါ' လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။ စိတ်က သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားကိုယ် တော်မြတ်တိုင်အောင် အာရုံယူကြစမ်းပါလို့ ပြောချင်ပါ တယ်။

အဲဒီလိုမြင်လာနိုင်မှ ဆွမ်းကပ်တဲ့အခါ အသက်ရှိတဲ့ ဘုရားကို ကပ်လှူနေရသလို ပူဇော်နေရသလို မြင်လာနိုင်ပါ

http://www.dhammadownload.com



မတဲ့။ ဒီအခါမှာ ပန်းကန်ပြားသေးသေးနဲ့ ဆွမ်းကလေးနည်း နည်းပေါ်မှာ ဟင်းဖတ်ကလေးတွေပုံပြီး နတ်တင်သလို ပြုတဲ့ အလေ့ကို ဘယ်လိုဆိုတာ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဆွမ်းတော်တင်လျှင် နည်းနည်းကလေး မလုပ်ပါနဲ့။ တစ်ပါးစာ ဝလောက်အောင် ပန်းကန်ပြားထဲ မောက်မောက် ဖြိုးဖြိုး ထည့်ပါ။ ဟင်းကိုလည်း မစုံချင်နေပါစေ။ ၂ ခွက်၊ ၃ ခွက်လောက်နဲ့ ဝလောက်အောင် အနေအထားမျိုး လှလှပပ ပြင်ပါ။ ရေကိုလည်း ဖန်ခွက်အကြီးစားနဲ့ အပြည့်အလျှံ ထည့်၍ လှူပါ။ လက်တစ်ဆစ်လောက် ခွက်ကလေးနဲ့ မလုပ်ပါနဲ့။ လှူဒါန်းထားတဲ့ ဆွမ်းပွဲက များလွန်းလို့ မစွန့်ပစ်နိုင်လျှင် ဝေယျာဝစ္စပြုသူဟာ သုံးစွဲကောင်းတာပဲ။ အချိန်ကုန်တဲ့ အခါ စွန့်ပြီး စားကြပေါ့။ စားနိုင်ပါတယ်။ စားကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလို ဘုရားကို အသက်ရှိတဲ့အနေမျိုးနဲ့ မြင်ကြစမ်းပါ။

ဘုရားကို ကိုးကွယ်တဲ့နေရာမှာ ရှေးရိုးကျတဲ့လူပဲဖြစ်စေ၊ ခေတ်အမြင် မြင်တဲ့လူပဲဖြစ်စေ အသက်ရှိသလို မြင်ပါစေ။ သဘာဝကျကျ မြင်ပါစေ၊ သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားကိုယ်တိုင်အောင် စိတ်ကရောက်မှ သဘာဝကျမယ်။ ဒီတော့မှလည်း လှူဒါန်းပူဇော်နေရတဲ့ ကုသိုလ်စေတနာတွေဟာ တကယ့်သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားအစစ်ကို လှူနေရသလို ဖြစ်မယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ဘုရားဦးခေါင်းတော်နဲ့ တူနေလို့ပါ

တကယ်တော့ ဘုရားအကြောင်းကို သိအောင် ဘုရားဂုဏ်ပုဒ်တွေ နားလည်အောင် လေ့လာပြီး ကြည်ညိုနိုင်မှ ကောင်းတာပါ။ ရုပ်ပုံတော်တွေလောက်နဲ့ ကျေနပ်မနေကြပါနဲ့။ ရုပ်ပုံဆိုတာ မှန်းထုရတာဖြစ်တော့ တူချင်မှ တူမှာပေါ့။ မတူမှာက များပါတယ်။ တစ်နေရာမှာ လူတစ်ယောက်က ပိန္နဲသီးစားခါနီးမှာ ပိန္နဲသီးကြီးကို ထိုင်ပြီး ကုန်းဦးချနေပါသတဲ့။ 'ဒါ ဘာလုပ်တာလဲ' လို့ မေးတော့ 'ဘုရားဦးခေါင်းတော်နဲ့ တူနေလို့ပါ' လို့ ဖြေသတဲ့။ ပုံတော်လောက်ကိုသာ မှန်းပြီး ကြည်ညိုတတ်လျှင် အဲဒီလို ဖြစ်နေကြမှာပါ။

## တရားလက်လွတ်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဆိုတာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိတို့ မေတ္တာတို့ မကင်းစေရဘူး။ အရည်အချင်း ပြည့်နေအောင် လေ့ကျင့်ထားကြစမ်းပါ။ အရေးဟဲဆိုလျှင် ပူကြလွန်းလို့ ခြေမကိုင်မိလက်မကိုင်မိဖြစ်ကြလွန်းလို့ ပြောပြနေရတာ။ ဒါဟာဆိုလျှင် ရှိသင့်တဲ့ အရည်အသွေး မလုံလောက်ဘူးလို့ ပြနေတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဂုဏ်တော်တွေကို ပီပီပြင်ပြင် လေ့လာကြပါ။ ဂုဏ်တော်တွေကိုသိမှ ဘုရားကို မြင်လာပါမယ်။ ဘုရားမြင်မှ လည်း တရားကို မြင်ပါမယ်။ အခု တရားမမြင်ကြလို့ တရားလက်ကိုင်မရှိကြလို့ တရားလက်လွတ်ဖြစ်ကြရတာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com



## ခုတ်ရာတခြား ရှုရာတခြား

'သာသနာကို အားပေးနေတယ်' ဆိုတဲ့သူတွေကလည်း စဉ်းစားကြဖို့ ကောင်းပြီ။ ကိုယ့်အလုပ်တွေဟာ ခုတ်ရာတခြား၊ ရှုရာတခြား ဖြစ်မဖြစ်၊ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိမရှိ စိစစ်ဖို့ လိုကြပါတယ်။ ဒါတွေ ဒါတွေကြောင့် သာသနာတော်ကြီး တိုးတက်လာတယ်ဆိုလျှင် တော်သေး၊ ခုတော့ မဟုတ်ဘူး။ လမ်းမှားလိုက်မိနေကြတော့ အဆင့်အတန်း မြင့်ကြရမည့်ဟာ မမြင့်ဘဲ တဖြည်းဖြည်း နိမ့်ကျလာနေတယ်။ ဘုန်းကြီးက တော့ (မူ) ပြောင်းရမယ်လို့ မြင်နေလို့ မလျှော့တမ်း ကြိုးစားနေတာပဲ။

## မလုံတဲ့အိုး

ဘုန်းကြီးရဲ့ဝါဒက သူများတွေ ဘယ်လောက်ပြောပြော ပြောကြပါစေ၊ ကိုယ်အနေမှန်ဖို့ပဲ လိုတယ်။ အလုပ်နဲ့ သက် သေပြမယ်။ အဲဒီလို ခံယူထားပြီး ပြုံးပြုံးပဲ။ သူတို့က မသိလို့ ပြောနေကြတာ။ စိတ်ထားသေးသိမ်တဲ့သူ၊ အလုပ်သေးသိမ် တဲ့သူဆိုတာ အရာရာ သေးသိမ်သွားတတ်တယ်။ စိတ်နေ စိတ်ထား နဲ့လျှင် အဲဒီစိတ်ဓာတ်က ကိုယ့်ဘဝကို ပြန်နှစ်တာ ပဲ။ နိမ့်သွားစေနိုင်တယ်။ တခြားက လာနှစ်တာမဟုတ်ဘူး။ ပခုက္ကူဆရာတော်ကြီးက ဘုန်းကြီးတစ်ပါးကို ပြောတယ်။ 'အိုးကွဲထဲ ရေထည့်ထားလို့ မလုံဘူးနော' တဲ့။ ဟုတ်သားပဲ၊

http://www.dhammadownload.com



မလုံတဲ့အိုးဆိုတာ လုံကိုမလုံဘူး။ လုံတဲ့အိုးမှ ရေထည့်ထားလို့ နေတာ။

## သူများကို မထိခိုက်ပါနဲ့

သာသနာပြုလုပ်ငန်းဆိုတာ ယခုဘဝ ပင်ပန်းပေမယ့် သံသရာမှာတော့ တန်ဖိုးအရှိဆုံးပဲ။ ပရဟိတစိတ် အများအကျိုးပြုစိတ် မဟုတ်လား။ သာသနာထဲ ဝင်လာတဲ့သူတိုင်း ပရဟိတစိတ် ထားကြမယ်ဆိုလျှင် နိုင်ငံနဲ့ သာသနာဟာ ကမ္ဘာမှာ ဟည်းသွားနိုင်တယ်။ ပရဟိတစိတ် မထားနိုင်တဲ့သူက သူတော်ကောင်း ပီပီသသလုပ်နေပါ။ သူများကို မထိခိုက်ပါစေနဲ့။ ဒါလည်း မဆိုးသေးပါဘူး။ အများအကျိုး မဆောင်နိုင်ပေမယ့် သူတော်ကောင်းလုပ်နေတယ်ဆိုတော့ တော်ရသေးတာပေါ့။ သာသနာတော်ကြီးကို ရှေ့တိုးပြီး ကောင်းအောင် မပြုပြင်နိုင်တောင်မှ လက်ရှိအဆင့်က လျော့ကျမသွားဖို့ လိုတယ်။ ဒါကို ပရဟိတကျိုးဆောင်ရွက်နိုင်သူများက သူတော်ကောင်းလုပ်ပြီး ထိန်းနိုင်တာပဲ။ ဘယ်နည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်စီကိုယ်ငဘာဝန်ရှိကြတယ်။ ဆောင်ရွက်ကြရမှာ။

## အထက်တက်ဖို့သာ ခက်တာ

ဘဝသံသရာမှာ ခံစားဖို့ မမျှော်မှန်းကြပါနဲ့။ ပါရမီဖြစ်အောင်သာ ဆည်းပူးကြိုးစားကြမယ်လို့ အောက်မေ့ထား

http://www.dhammadownload.com



ကြ၊ စိတ်ထားဖြူစင်ကြပါစေ။ အောက်ဆင်းဖို့ဆိုတာ မခဲယဉ်းဘူး။ အထက်တက်ဖို့သာ ခက်တာ၊ ဘဝမြင့်လာဖို့သာ ခက်တာ။ ကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ကို အမြဲမွေးထားကြ။ အဲဒီလို မွေးမြူထားလျှင် ရောဂါလည်း ကင်းတယ်၊ အသက်လည်း ရှည်တယ်၊ ပါရမီလည်း တိုးလာမယ်။ တိုတောင်းလှတဲ့ ဘဝကလေးကို ဒီနည်းနဲ့ အသုံးပြုပါ။ အချိန်မဖြုန်းကြပါနဲ့။

## သီလက ဒါနထက်ပိုပြီးအားကိုးရတယ်

လူတွေ လောကမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ ငါးပါးသီလကိုတော့ အပြည့်အဝ မထိန်းချင်ကြဘူး။ အလှူအတန်းကြီးတွေတော့ မလှူပ်ကြီးတွေထိုးပြီး အကြီးအကျယ်ပေးတယ်။ အဆောင်အယောင်တွေ ပကာသနတွေနဲ့။ သီလထိန်းတာက လူမမြင်ရတော့ အရသာက တယ်မရှိဘဲကိုး။ မလှူပ်ကြီးနဲ့ အလှူကြီးပေးတာကတော့ လူမြင်သူမြင်မို့ ဟိုကချီးမွမ်း၊ ဒီကချီးမွမ်း အရသာရှိတယ်။ သာယာဖွယ်ဖြစ်တယ်။ အင်း သံသရာနဲ့ကြည့်လိုက်တော့ လူချီးမွမ်းမခံရတဲ့ သီလကမှ စိတ်ချရတာကပဲ။ ဘဝကူးကောင်းဖို့နဲ့ ပတ်သက်လာလျှင် သီလက ဒါနထက်ပိုပြီးအားကိုးရတယ်။ တချို့များ သီလဖျက်ပြီးတော့ စီးပွားရှာလိုက်ကြတာ သားသမီးတွေကလည်း မိဘလုပ်တဲ့အတိုင်းလိုက်လုပ်ကြတာပဲ။ သံသရာထဲမှာ ရင်လေးစရာပေါ့။ သံသရာခရီး တစ်လျှောက်လုံးအတွက်ပါ ကြည့်ရမှာ။

http://www.dhammadownload.com



## အရှိန်အဝါ

ဘုန်းကြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူပဲဖြစ်ဖြစ် သီလထိန်းသူနဲ့ မထိန်းသူဆိုတာ အရှိန်အဝါချင်း ကွာပါတယ်။ ခုဘဝမှာတောင် ကွာလျှင် ဘဝသံသရာမှာ ပိုပြီးကွာသွားမှာပေါ့။ သူတို့အဖို့ သံသရာရေးကို မတွေးလျှင်တော့ အဟုတ်သား၊ ပျော်စရာချည်းပဲ။ ဒါတွေကို ဉာဏ်အမြင်ရှိတဲ့သူတွေကတော့ ရှောင်ပါတယ်။ သံသရာရေးနဲ့ကျတော့ သီလကသာ စိတ်ချရတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်လေ။

## ဘာမျှမရှိဘူး

လောကကြီးက ဟန်သမားမှ ကြည်ညိုကြတာ၊ ဟန်သမားမှ အထင်ကြီးကြတာ။ ဟန်သမားတွေ လုပ်တာကို ဝိုင်းပြီးအဟုတ်မှတ်၊ ပြီးတော့ ဘာမျှလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဟန်ပဲ ကျန်ရစ်တယ်။

ရှေးသရောအခါ ဗာရာဏသီပြည်မှာ ဘာဧ့ကြီးကို စိုက်တော့ ဘာပင်ကြီးပေါက်လာ၊ ဘာသီးကြီးတွေ သီး၊ ဘယ်က လူမှန်းမသိဘူး ရောက်လာပြီး ဘာသီးကြီးတွေကို ခွဲကြည့်တော့ အတွင်းမှာ ဘာမျှမရှိဘူးတဲ့ ဆိုတာလိုပဲ။ အခုလည်း ဘယ်လိုဟန်သမားတွေက ဘယ် ဘာတွေ လုပ်ပြနေကြမှန်း မသိဘူး။ ဘာလုပ်လုပ် အဟုတ်ထင်ကြတာပဲ။ ပြီးတော့လည်း ဘာမျှမဟုတ်ကြဘူး။ ဘာမျှ မကျန်ရစ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com



## သီလကို မမေ့ကြနဲ့

ကိုယ့်နည်းနဲ့ကိုယ် ကုသိုလ်ရအောင် ကြိုးစားကြပါ။ နည်းသည်ဖြစ်စေ များသည်ဖြစ် ကုသိုလ်ရဖို့ လိုရင်း။ မလျှိုနိုင် လို့ရှိရင် သီလကိုသာ အားပြုပြီး ထိန်းပေးကြပါ။ အဖိုးအခ တစ်ပြားသားမျှ မကုန်ဘဲနဲ့ တန်ဖိုးအကြီးဆုံးရတဲ့ ကုသိုလ်ဆို တာ ဒီသီလပဲ။ အခုခေတ်မှာ ဒါနတော့ ပြုကြပါရဲ့၊ သီလကို မေ့နေကြတယ်။ သီလကို မမေ့ကြနဲ့။ သီလကို အခြေခံပြီး ဘာဝနာတစ်ခုခုနဲ့ စိတ်ကိုကြီးမားအောင် ပြုပြင်ပေးကြ။

## ပိုပြီး ပြုပြင်လို့ရတာပေါ့

တစ်နေ့တွက်တာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တွေးလိုက်လျှင် ရင်မအေးစရာ ဘဝသံသရာမှာ စိတ်ချရတဲ့သူ နည်းတယ်နော်။ စိတ်ကို မြင့်လာအောင် ကြိုးစားကြပါ။ ဘုရားအာရုံ တရား အာရုံစတဲ့ အာရုံကောင်းတွေနဲ့နေလျှင် စိတ်ဟာ မြင့်လာနိုင် တာပဲ။ ပြုပြင်လို့ရတယ်။ ရုပ်ကိုတောင် ပြုပြင်လို့ရသေးတာပဲ။ အဖြစ်အပျက် အပြောင်းအလဲမြန်တဲ့ စိတ်ကိုဆိုလျှင် ပိုပြီး ပြုပြင်လို့ ရတာပေါ့။

## ခင်ခင်မင်မင် ကြင်ကြင်နာနာ

ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က အိမ်ရာတည်ထောင် လူ့ ဘောင်မှာ မနေရဘူးလို့ မမိန့်ပါဘူး။ လူဖြစ်လျှင် လူ့သီလ

http://www.dhammadownload.com



လုံခြုံဖို့တော့ မိန့်တယ်။ ဇနီးမောင်နှံဖြစ်ကြလျှင် တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး ခင်ခင်မင်မင် ကြင်ကြင်နာနာ ရှိကြဖို့၊ မေတ္တာနဲ့ ကရုဏာနဲ့ နေကြဖို့၊ တရားမျှတဖို့ အမိန့်ရှိတယ်။

## ပျော်စရာကြီး

ကောင်းအောင် နေလိုက်ကြခြင်းဖြင့် လာမယ့်ဘဝတွေမှာ ပျော်စရာဘဝတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ စာကဆိုလျှင် 'ဣဓ မောဒတိ ပစ္စ မောဒတိ၊ ကတပုညော ဥဘယတ္ထ' တဲ့။ ကောင်းကောင်းနေလိုက်မယ်ဆိုလျှင် အခုဘဝမှာလည်း ပျော်စရာကြီး၊ နောက်ဘဝတွေမှာလည်း ပျော်စရာကြီး။ ယခုနောင် နှစ်မျိုးမှာ ပျော်စရာဘဝတွေ ဖြစ်မယ်တဲ့။ ကဲ ဘယ်လောက် အားရစရာကောင်းသလဲ။

## လူကဲ့ရဲ့ နတ်ကဲ့ရဲ့ ခံကြရမယ်

ဒီသာသနာတော်ကြီးကို ကျဆင်းမသွားအောင် ပျောက်ကွယ်မသွားအောင် ဝိုင်းဝန်းထိန်းနေကြရတာ၊ ဘုန်းကြီးရဟန်းတွေက အတွင်းဝန်ဆောင်၊ ဒကာ ဒကာမတွေက အပြင်ဝန်ဆောင်တွေအဖြစ်နဲ့ ထိန်းကြရတယ်။ ကိုယ်စွမ်းနိုင်ရာဘက်က တာဝန်ယူကြရတာပေါ့။ ဒီလိုတာဝန်ယူ ထိန်းကြရတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်လက်ထက်ရောက်မှ ကျဆင်းနိမ့်လျော့ကုန်မယ်ဆိုလျှင် လူကဲ့ရဲ့ နတ်ကဲ့ရဲ့ခံကြရမယ်။ ဥပမာ

http://www.dhammadownload.com



ဘာနဲ့တူသလဲဆိုလျှင် မိဘတို့လက်ထက်က ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ အမွေအနှစ်တွေကို သား သမီးများလက်ထက်မှာ ယိုယွင်း ကျဆင်းကုန်လျှင် အကဲ့ရဲ့ခံကြရသလိုနေမှာပေါ့။

## ရိုးရိုးကလေး နေရမယ်

သာသနာပြုတဲ့နေရာမှာ အနုတွေ အလှတွေ အကြွတွေ အရွှတွေ ဖိမ်ခံပစ္စည်းတွေ မလိုဘူး။ အများတကာ ဘယ်လိုနေနေ၊ ဒီမှာတော့ ဒါတွေလက်မခံနိုင်ဘူး။ နေထိုင်ကျင့်သုံးရေးစနစ်ဟာ ရှေးမူကို ပြန်ရမှာပါပဲ။ ရိုးရိုးကလေး နေရမယ်။ ရှေးမူစနစ်က လိုက်လို့မမီအောင် ကောင်းလွန်းလို့ပါ။

## မြားတွေ

ရဲရဲရင့်ရင့်နဲ့ စစ်မြေပြင်ပေါ်က တက်လာတဲ့ အာဇာနည်ဆင်ပြောင်ကြီးတွေဆိုတာ အင်မတန် ကြိုးခိုင်တယ်။ တည်ကြည်တယ်၊ ရဲဝံ့တယ်၊ မကြောက်ဘူး၊ နည်းနည်းကလေးမျှ မရွံ့ဘူး။ သေချင် သေပေ့စေဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးပဲ။ ဘယ်သူ့ကိုမျှ ထီမထင်ဘူးဆိုတဲ့ အမူအရာ၊ မတုန်လှုပ်ဘူးဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်မျိုးပဲ။ စစ်အောင်မြင်ဖို့ တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်သာ သူ့မှာရှိတယ်။ ဘေးက ပစ်ခတ်လိုက်တဲ့ မြားတွေ၊ တစ်ဖက်ရန်သူက ထိုးနှက်လိုက်တဲ့ ဒဏ်ချက်တွေ သူ့ကို

http://www.dhammadownload.com



ထိတာပါပဲ။ ဟစ်ချောင်းပြီးတစ်ချောင်း အဆက်မပြတ် ပစ်ခတ်လိုက်တဲ့မြားတွေ အကုန်မှန် အကုန်ထိတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ မဖြုန်ဘူး။ မှန်သမျှမြားတွေ အကုန်ခါချပြီး ရှေ့ကို တက်တာပဲ။ စစ်မြေပြင်တစ်ခုလုံး အောင်မြင်သည်အထိ နှင်းချေပြီး တိုက်ခိုက်တာပဲ။ ဒီသတ္တိမျိုး ဒီအရည်အချင်းမျိုးနဲ့ အောင်မြင်မှုကို ယူတော့တာပဲ။ အဲဒီအတိုင်းပဲ တို့လည်း ဘေးကပြောသမျှ ဆိုသမျှ အပြစ်ဖို့သမျှတွေကို သည်းခံခြင်းတရားနဲ့ ခါချရမှာပဲ။ အဲဒါ မြားတွေပေါ့။ အဲဒီမြားတွေကို ဂရုထားနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ သည်းခံခြင်းတရားနဲ့ အကုန်ခါချ၊ ဒါမှ ကိုယ်လိုရာစခန်းကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ရောက်နိုင်ကြမယ်။

## သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ သတ္တိ

လူတစ်ယောက် သတ္တိရှိတယ်ဆိုတာ တစ်ဖက်သားကို လက်သီးနဲ့ ထိုးမှ၊ တုတ်နဲ့ချမှ မဟုတ်ဘူး။ ဒါက လူမိုက်တို့ရဲ့ အမူအရာပဲ။ အမှန်က အခုလို သည်းခံခြင်းတရားနဲ့ ပြည့်စုံပြလိုက်မှသာ သတ္တိအစစ်၊ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့သတ္တိ၊ မှတ်ထားကြစမ်းပါ။ ဒေါသရှေ့ထားပြီး မခံချင်တရားနဲ့ တုံ့ပြန်လိုက်လျှင် အဲဒါ ကိုယ့်ဘက်က အပြတ်အသတ် ရှုံးတော့တာပဲ။ ဘုရားဟောလည်း ရှိပေသားပဲ။ 'ရန်ကို ရန်ချင်း မတုံ့လျှင်းနဲ့' တဲ့။ 'ဆဲရေးလာသူကို ကိုယ်က ပြန်၍မဆဲခြင်းဖြင့် အောင်နိုင်ရာ၏' တဲ့။ ဒါတွေကို အသုံးပြုကြစမ်းပါ။ ဘုရား

http://www.dhammadownload.com



ရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ကျင့်သုံးစေချင်လို့ ဟောထားတာ။ ဒါကြောင့် လူတစ်ဦးရဲ့သတ္တိဟာ 'သည်းခံခြင်းတရား' လို့ ပီပီသသကြီး မှတ်သားထားလိုက်ကြစမ်းပါ။

## အစားသွင်း

တရားနဲ့ နေတဲ့သူဆိုတာ ပူလောင်မှုတွေ ခွာရပါမယ်။ လောဘ ဒေါသ မာန်မာန ကွာသာ မစ္ဆရိယစတဲ့ အကုသိုလ်တွေဟာ ပူလောင်တဲ့ မီးခဲတွေပဲ။ ဒါတွေကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် ပါးနိုင်သမျှ ပါးအောင် ခွာထား။ အဲဒီနေရာတွေမှာ အေးချမ်းတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေ အစားသွင်း၊ ဒီနည်းနဲ့ အေးချမ်းမှုရအောင် လေ့ကျင့်ယူရမှာပဲ။

## တစ်ပြားသားမျှ မလျှော့ဘဲ

ဒီသာသနာကို လူရော ရှင်ရော အားလုံးက ဝိုင်းပြီး ထိန်းထားကြမှသာ ကြာရှည်ခံနိုင်မှာပါ။ မလျှော့လိုက်ကြပါနဲ့၊ တစ်ပြားသားမျှ မလျှော့ဘဲ ဖွဲ့နဲ့ ထိန်းလိုက်ကြစမ်းပါ။

## သေခါနီးတော့မှ

အများက အမှားကို အမှန်ထင်ပြီး အလှူဒါနပြုကြတဲ့ အခါမှာ အသိုက်အဝန်းတွေနဲ့ ဂုဏ်ပကာသနတွေနဲ့ မြို့ငြိမြို့ငြိ

http://www.dhammadownload.com



ဆိုင်ဆိုင် ပြုနေကြတယ်။ ဘုန်းကြီးပင့်တဲ့နေရာမှာလည်း နာမည်ကျော်ကြားတဲ့ ဘုန်းကြီးတွေကိုမှ ရွေးပြီးပင့်ချင်ကြတယ်။ သူတို့ ဒါနတွေဟာလေ။ အင်း ဒါတွေဟာ တယ်ပြီး မဟန်သေးပါဘူး။ သေခါနီးတော့မှ ပိုပြီးသိကြမယ်။

## မသိတော့ ခက်တာပေါ့

လောကကြီးက သူ့ဘာသာသူ သွားတတ်ခဲပါတယ်။ (ဂတာနုဂတိကော လောကော) တဲ့။ ရှေ့ကသွားတဲ့အတိုင်း နောက်က လိုက်သွားနေတတ်ကြတာ။ အခု လှူကြတန်းကြတဲ့နေရာမှာ အများတုပြီးတော့ မရှိလည်း ကျွေး၊ ရှိလည်း ကျွေး၊ အလှူဆို ဒီလိုလုပ်ရတယ်မှတ်ပြီး လုပ်ကြတော့ မွဲကုန်တာပေါ့။ လှူပုံလှူနည်းရဲ့ အရင်းအမြစ်ကို မသိတော့ ခက်တာပေါ့။

## မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အသွားက

ဂုဏ်ပကာသနကို မငဲ့ဘဲ ပါရမီဖြစ်မှုကိုသာငဲ့တဲ့ ဝေဿန္တရာမင်းကြီးတို့ရဲ့ အလှူမျိုးကိုသာ အတုယူရမှာ။ ခုတော့ မဟုတ်ကြဘူး။ ဂုဏ်ပကာသန အသိုက်အဝန်းက တယ်များကြတယ်။ ဘယ်လောက်မျှ မကြီးကျယ်တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့အသွားက အဲဒီလိုဖြစ်နေတာ။

http://www.dhammadownload.com



## အရာရာမှာ စည်းကမ်း

မိကောင်းဖခင် သားသမီးများဆိုတာ နေရာတိုင်းမှာ ထိန်းသိမ်းရပါတယ်။ အိမ်မှာ အမေနဲ့အဖေနဲ့၊ ကျောင်းမှာ ဆရာ ဆရာမများနဲ့ အုပ်ထိန်းမှုမကွာမှ၊ ဆိုဆုံးမစကားကို လိုက်နာကျင့်သုံးမှ တိုးတက်လမ်း ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရာရာမှာ စည်းကမ်းရှိရပါမယ်။

## အဲဒီသုံးခုလောက် ကြည့်ရုံနဲ့

ကျောင်းတိုက်တစ်ခုမှာ စည်းကမ်းရှိမရှိ သိချင်လျှင် (က) ကုဋ္ဌိအိမ်သာ၊ (ခ) သောက်ရေအိုးစင်၊ (ဂ) ဆွမ်းစားကျောင်း အဲဒီသုံးခုလောက် ကြည့်ရုံနဲ့ သိနိုင်တယ်တဲ့။ လူတွေမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ (က) မီးဖိုချောင်၊ (ခ) သောက်ရေအိုးစင်၊ (ဂ) အိမ်တွင်းနှင့်အိမ်ဝင်းလောက်ကို ကြည့်လိုက်လျှင်ပဲ သိနိုင်ပါတယ်တဲ့။ ရှေးဆရာတော်ကြီးတွေက မိန့်ကြတယ်။

## ကံ ဥာဏ် ဝိရိယ စုံမှ

လူတစ်ယောက် အကျိုးပေးတယ်ဆိုတာ ဒီဘဝ လုပ်ကိုင်ကြိုးစားမှု လုံ့လ ဝိရိယတွေ အများကြီးပါတယ်။ ရှေးကလည်း အခြေခံတော့ ပါတာပေါ့။ ရှေးကံချည်း အားကိုးနေလို့

http://www.dhammadownload.com



လည်း မပြီးသေးဘူး။ ယခုဘဝ မစ္စပ္ပန်ကံတွေနဲ့ ဖွင့်ပေးရတယ်။ ဒါမှ ရှေးကံတွေက ရေလာမြောင်းပေးလိုက်လာနိုင်တာ။ အဲဒီလို ကံ ဉာဏ် ဝီရိယစုံမှလည်း ထမြောက်အောင်မြင်နိုင်တာပဲ။

## အစကတည်းက သေချာအောင်

ဟိုတုန်းက အပျိုကြီးတစ်ယောက်လို ဖြစ်နေဦးမယ်။ သူ့ကို လူပျိုကြီးနှစ်ယောက်က ဝိုင်းကြိုက်နေကြသတဲ့။ ဒါပေမဲ့ ယူတော့ တစ်ယောက်ပဲယူရမှာကိုး။ ဒါနဲ့ နီးရာတစ်ယောက်ကို ဖမ်းယူလိုက်သတဲ့။ သူရတဲ့ယောကျ်ားက အလုပ်အကိုင် အပျင်းထူ၊ အအိပ်က ကြီး၊ နေမြင့်မှ အိပ်ရာက ထ၊ ဒီကြားထဲ သူ့စိတ်နဲ့ အခန့်မသင့်လျှင် ရိုက်လိုက်ချင်သေး၊ ဒီတော့ ညည်းသတဲ့၊ 'ဒီလူကိုမယူဘဲ ဟိုလူကို ယူလိုက်ရလျှင် ကောင်းမှာ' လို့။ အဲဒီလို မဖြစ်ကြစေနဲ့၊ အစကတည်းက သေချာအောင် စနစ်တကျ စီစဉ်ပါ။

## လူတော်

ကိုယ့်သီလကို မစင်ကြယ်မှန်းသိနေလျှင် ဒီသီလကပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးစွပ်စွဲတတ်တယ်။ သူများအထင်ကြီးအောင် ဟန်ဆောင်နေနိုင်ပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကျတော့ ဟန်ဆောင်လို့ မရပါဘူး။ ဆရာသမားရဲ့ မျက်မှောက်မှာရော

http://www.dhammadownload.com



မျက်ကွယ်မှာရော ကိုယ့်သီလကို စောင့်ရှောက်တဲ့သူမှ 'လူတော်' လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ကွယ်ရာမှာ လုပ်ချင်ရာတွေ လုပ်ပြီးတော့ လူ့ရှေ့သူ့ရှေ့ကျမှ သူတော်ကောင်းဟန်ဆောင် တာမျိုးက မကောင်းဘူး။

## အသိဆုံး

ပတ်ဝန်းကျင် ကြည်ညိုဖို့၊ အများကြည်ညိုဖို့၊ နတ်တွေ ကြည်ညိုဖို့ထက် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကြည်ညိုဖို့က ပိုအရေးကြီး တယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် အသိဆုံး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည်ညိုနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဘာချို့ယွင်းချက်ရှိသလဲ၊ ချို့ယွင်းတာ ပြုပြင်ပေးပါ။

ရဟန်း ရှင် လူ မည်သူမဆို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အောက် မေ့နေရမှာက 'ကံသာလျှင် အမိ၊ ကံသာလျှင် အဖ၊ ကံသာ လျှင် ကိုယ့်အမွေ၊ ကံသာလျှင် ဆွေမျိုး၊ ကံသာ အားကိုးစရာ၊ ကံသာလျှင် စီမံပိုင်ခွင့်ရှိတယ်' ဆိုတာကိုပါပဲ။

## စုံလင်ပါမှ

လူတစ်ယောက် လှတော့လှပါရဲ့၊ ကျန်းမာရေးမကောင်း ဘူးဆိုလျှင် အကျိုးပေးဖို့ မလွယ်ဘူး။ အခွင့်ကာလ မပြည့်စုံ လို့ပဲ။ လှလည်းလှတယ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ပြည့်စုံတယ် ဆိုလျှင်တော့ အကျိုးပေးဖို့ အခွင့်သာပြီ။ တစ်ခါ လှပကျန်းမာ

http://www.dhammadownload.com



သော်လည်း ပညာမတတ်၊ အသိဉာဏ် နည်းတယ်ဆိုလျှင် အကျိုးပေးသင့်သလောက် အပြည့်အစုံ မလာတတ်ပြန်ဘူး။ အလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာ၊ ကိုယ်မှု နှုတ်မှု ပယောဂ၊ ဇွဲ လုံ့လ စုံလင်ပါမှ အကျိုးပေးစုံနိုင်တာပဲ။ ဆိုလိုတာကတော့ ကာလ၊ ဂတိ၊ ဥပဓိ၊ ပယောဂဆိုတဲ့ အင်္ဂါလေးပါးတွင် တစ်ပါးပါး လျော့နေပါက အကျိုးပေးမစုံနိုင်ဘူးလို့ မှတ်ပါ။

## တောင်းစားတာတောင် ငတ်ဦးမယ်

ကံကလည်း မွဲ၊ ဉာဏ်ကလည်း မပါ၊ ဝီရိယကလည်း မရှိဆိုလျှင် တောင်းစားတာတောင် ငတ်ဦးမယ်။ ကံရဲ့နောက် ထောက်ကျောခံကလည်း ကောင်းမှ၊ အားလည်း ရှိမှ၊ အကျိုးပေးအောင်လည်း လုပ်တတ်မှ အကျိုးဆိုတာ ပေးလာနိုင်တာပဲ။ အကြောင်းတွေစုံအောင် လုပ်ထားမှ အကျိုးဆိုတာ ပေါ်လာနိုင်တာပဲ။ အကျိုးဆိုတာ ပေးချင်တိုင်း ပေးလို့ရတာ မဟုတ်ဘူး။

## ဘုရားရှင်ရဲ့ခေတ်

မိကောင်းဖခင် သားသမီးများဆိုတာ မျိုးရိုးပစ်မထားရပါဘူး။ ထိန်းသိမ်းရပါတယ်။ ရှေးက မိဘဘိုးဘွားများရဲ့ ကျင့်ရိုးသွားလမ်းစဉ်အတိုင်း လိုက်နာရပါတယ်။ လက်လှမ်းမီသလောက် လိုက်နိုင်ရမယ်။ ကျဆင်းနေတဲ့ခေတ်ကြီးအတိုင်း မလိုက်ရပါဘူး။ တိုးတက်မြဲ တိုးတက်နေတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့

http://www.dhammadownload.com



ခေတ်၊ မရိုးနိုင်တဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ခေတ်ကို လိုက်ရပါမယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့ခေတ်က ဘယ်တော့မှ မရိုးနိုင်ပါဘူး။

## အထင်သေးနေကြပြီ

ယခုခေတ်က လူကြီးမိဘ ဆရာသမားကို မလေးစားတဲ့ခေတ်၊ ဒီခေတ်ကို တို့က မျက်စိမှိတ်လိုက်နေလို့ မတော်ဘူး။ သူတို့ကမှ ခေတ်မီတယ်လို့ ယူဆနေကြတယ်။ အလားတူပဲ ဆရာသမားတွေကိုလည်း တပည့်တွေက ခေတ်မမီကြဘူးလို့ အထင်သေးနေကြပါပြီ။ ဒါ ဘယ်လောက်မှန်သလဲ။

## ရောယောင်နေကြတာပဲ

လူတွေမှာ ပိုက်ဆံပေါပြီးတော့ သာသနာပြုဖို့ အလုပ်ကျတော့ နားမလည်ကြဘူး။ တွေ့ရာကြဲရာတွေနဲ့ ရောယောင်နေကြတာပဲ။ ဒီတော့ **အောက်တန်းကျကြတာပေါ့**။ တချို့က ရဟန်းခံ ရှင်ပြုပေးပြီးတော့ **ပစ်ထားလိုက်ကြတာပဲ**။ ရဟန်း ဒကာ **ရဟန်းအမတွေဆိုတာကလည်း** သူတို့က ပစ္စည်းရှိလျှင် နှိမ်ချင်ကြတယ်။ ဘုန်းကြီးက သာသနာ့ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ စပ်လာလျှင် အောက်တန်းက နေရတာကို မကြိုက်ချင်ဘူး။ မခံလည်း မခံချင်ဘူး၊ အဲလိုလူတွေနဲ့ဆိုလျှင် ဘယ်တော့မှ မဆက်ဆံကြပါနဲ့။

http://www.dhammadownload.com



## မဆန်းပါဘူး

ပညာကို တတ်အောင် သင်ကြပါ။ ပညာတတ်တော့ ကိုယ်လုပ်ချင်ရာ လုပ်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ 'လိုင်းကြီး လေအောက်၊ တောင်ကြီး ဖဝါးအောက်' ဆိုတာလို အလိုလိုပဲ ကိုယ့်အောက် ခလာကြရတာပဲ။ ဒါ သဘာဝပဲ၊ မဆန်းပါဘူး။

## လူကြီးလူကောင်း

လူကြီးလူကောင်းတွေနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ခေါင်း၊ ခြေကို ငြိမ်ငြိမ်ထားရတယ်။ လက်ကားရား ခြေကားရား မလုပ်ရဘူး။ ခြေထောက်ကြီးတွေကို ရှေ့ကိုလည်း ထုတ်မထားနဲ့၊ နောက်ကိုလည်း ပြန်သွင်းမထားနဲ့၊ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ ခြေထောက်ကြီးတွေကို ရှေ့ထုတ်ထားလျှင် မယဉ်ကျေးရာရောက်သွားမှာပေါ့။ တစ်ခါ နောက်ကို သွင်းထားပြန်တော့လည်း ကြောက်ရွံ့နေရာ ရောက်ပြန်ရော။ ဒါကြောင့် အနေတော်ဖြစ်အောင် ပုံမှန်ကျအောင် သတိရှိစေရတယ်။ မျက်နှာကလည်း မချိုမချဉ် မလုပ်ရဘူး။ ကိုယ့်အချိုးအစား အတိုင်း မှန်မှန်ထားရမယ်။ စကားပြောတော့လည်း တိုတိုနဲ့ လိုရင်းပဲ ပြောရတယ်။ မပြီးနိုင်မစီးနိုင် လေမရှည်စေရဘူး။ ကိုယ့်အမူအရာအားလုံးဟာ လူကြီးလူကောင်း ပီသနေစေရမယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ဘယ်မှာ မွဲနိုင်လိမ့်မလဲ

မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူတာက 'စားဦးစားဖျား **အနည်းငယ်မျှ** ခွဲလျှူလို့ မွဲသွားတဲ့သူ ဧာ ကမ္ဘာအတွင်းမှာ **တစ်ယောက်မျှ** မရှိဘူး' တဲ့။

ဟုတ်ပါတယ်၊ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီး မိန့်တော်မူတာ မှန်တာပေါ့။ ကိုယ့်အိမ်သူအိမ်သား မိသားစုအတွက် **ချက်ထားတဲ့**အထဲက အနည်းငယ်မျှ အနည်းငယ်မျှ ခွဲလျှူရုံနဲ့ ဘယ်မှာ မွဲနိုင်လိမ့်မလဲ။ အခုခေတ် မတန်တဆ ကြွေးယူပြီး ရှင်ပြုအလှူတွေလုပ်တာမျိုးသာ မွဲချင်မွဲသွားနိုင်ပါတယ်။

## သိပြီး သိမှီးမထားကြပါနဲ့

'**ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း**' ဆိုတာ (ဒါနံ သဗ္ဗတ္ထသာဓကံ) **ဆိုတဲ့အတိုင်း** အရာခပ်သိမ်းကို ပြီးစေနိုင်တယ်။ မယဉ်ကျေး **သူကို** ယဉ်ကျေးစေနိုင်တယ်။ လူအများက လေးစားချစ်ခင် **စေနိုင်တယ်**။ ကိစ္စအဝဝကို အောင်မြင်စေနိုင်တယ်။ **မပေး မကမ်း** မလှူဒါန်းလျှင်တော့ ပြောင်းပြန်အကျိုးရမှာပေါ့။ **အဲဒါကြောင့်** ကိုယ့်ရှိတဲ့ပစ္စည်း သိပ်ပြီး သိမှီးမထားကြနဲ့။

## ဘယ် ဒါနစစ်လိမ့်မလဲ

'**ပေးတယ်**' ဆိုပေမယ့်လည်း သမီးရည်းစားပေးတဲ့ အပေးမျိုးတော့ မဟုတ်စေရဘူး။ သမီးရည်းစားပေးတာက

http://www.dhammadownload.com



ဒါနဆိုပေမယ့် ဒါနအစစ်မဟုတ်ဘူး။ သူ့အတွက်တော့ မချစ်တဲ့သူ ချစ်ခင်လာစေနိုင်တာပေါ့။ အဲဒီအကျိုးတော့ ရမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကုသိုလ်တော့ ရချင်မှ ရမယ်။ သူ့စိတ်ကမှ မရိုးဘဲကိုး။ ပေးကမ်းတိုင်း အလှူမထင်လိုက်လေနဲ့။ တွန့်ဆုတ်တွန့်ဆုတ် ဒါနမျိုးကျတော့ အကျိုးပေးတဲ့အခါ မထက်သန်ဘူး။ ပေးကမ်းတုန်းကလို ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ ပေးကမ်းခဲ့မှ အကျိုးပေးတော့လည်း ထက်သန်တယ်။ တချို့ကြောက်လို့ ပေးရတာမျိုးလည်း ရှိသေးတယ်။ ဒါတွေကျတော့ ဘယ် ဒါနစစ်လိမ့်မလဲ။

## တည်ညံ့ တကျက်ကျက်

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်က တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုကို ကြိုက်ပါတယ်ဆိုမှ အခုခေတ် ကျောင်းဝင်းထဲ ပွဲအမျိုးမျိုး ခံ၊ တည်ညံ့ တကျက်ကျက် လုပ်နေကြတယ်။ ဒါဟာ တို့နိုင်ငံထဲ သာသနာတော်မရောက်ခင်က လုပ်ကြတဲ့ နတ်ပူဇော်တဲ့ ပွဲမျိုးပဲ။

## ဘုရားက ကြိုက်မတဲ့လား

လူတွေက ခက်တယ်၊ ဘုရားပန်း ညှိုးတာထက် နတ်ပန်းညှိုးမှာ ကြောက်ကြတယ်။ နတ်က ယခုလက်ငင်း

http://www.dhammadownload.com



အဟုတ်လုပ်မှာကိုး။ ဒီလိုပဲ သူတို့ယုံကြည်နေကြတယ်။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာတွေလို့ အမည်ခံကြပေမယ့် မိရိုးဖလာစွဲလာခဲ့တဲ့ နတ် အစွဲက မကျွတ်ကြဘူး။ အခုခေတ် ရှင်လောင်းဆင်တာတွေ ကလည်း ဘယ်လိုတွေမှန်း မသိဘူး၊ လူစင်စစ်က နတ်လိုလို သိကြားလိုလို ဖြစ်အောင် ဆင်နေကြတယ်။ သူတို့ အထင် ကြီးကြတာကိုး။ ပြီးတော့ ကိုးကွယ်တဲ့ ဘုရားဆင်းတုကိုလည်း နတ်ရုပ်လိုပဲ အချွန်တွေ အတက်တွေနဲ့ လုပ်ထားကြတယ်။ ဘုရားက ကြိုက်မတဲ့လားလို့ စဉ်းစားကြည့်ကြပါ။

ယခု လူတွေက ဘုရားဆင်းတုကို အရုပ်လောက်သာ မြင်နေကြတော့ ခက်တာပေါ့။

## ပူဇော်ကိုးကွယ်ရကျိုးနပ်မှာ

**ဘုရား**ရဲ့အကြောင်း၊ ဘုရားရဲ့ဂုဏ်ပုဒ်တွေ၊ ဘုရားရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီး၊ ဘုရားရဲ့ မြင့်မြတ်ပုံတွေကို စုံအောင် **လေ့လာကြဖို့** လိုတယ်။ အဲဒီလို လေ့လာသိရှိပြီးတော့ ရုပ်တုတော် ပုံတော်တွေအတွင်း ဂုဏ်တော်တွေသွင်းပြီး ကြည် ညိုတတ်ကြရမှာ။ အဲဒီတော့မှလည်း ဆင်းတု ရုပ်တုတော်တို့ ကို **ပူဇော် ကိုးကွယ်ရကျိုး** နပ်မှာ။ အဲလိုသိတော့မှလည်း **သာသနာတော်ရဲ့အကျိုး** ကြီးမားပုံကို ပိုပြီး သိနိုင်မှာပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## ငှက်ဖြစ်သော်လည်း တစ်ကိုင်းတည်း

ဒါနပြုတဲ့နေရာမှာ သံသရာမရှည်အောင်တော့ ပြုရမှာနော်။ ဒါနက သံသရာရှည်စေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဆုတောင်းက ရှည်အောင် ဆုတောင်းလို့ ရှည်သွားတာပါ။ အခု အများအားဖြင့် ဆုတောင်းနေကြတာက 'ဒီသမီး၊ ဒီသား၊ ဒီမယား၊ ဒီဆွေမျိုးနဲ့ ဘဝဆက်တိုင်း မကွဲမကွာ ငှက်ဖြစ်သော်လည်း တစ်ကိုင်းတည်း၊ ဆင်ဖြစ်သော်လည်း တစ်ကျွန်းတည်း' စသည်ဖြင့် ဆုတောင်းနေကြလို့ ရှည်ကြတာပါ။ ဆုတောင်းတာက သံသရာရှည်ကြောင်း ဆုတောင်းတာကိုး။

## 'နိဗ္ဗာနပစ္စယော ဟောတု'က လိုရင်းပါ

လာကတည်းက ကိုယ့်အတွက်ရချင်လို့ ဆိုတာက ပါနေတယ်။ အမှန်က အဲသည်လို စိတ်မထားပါနဲ့။ စိတ်ထားရမှာက ဆင်းရဲသူတွေကို ဝေငှပေးကမ်းတယ်ဆိုလျှင် သူတို့ရဲ့ ပြည့်စုံမှုကိုသာ ဦးစားပေးပါ။ အကျိုးပေးက သူ့ဘာသာသူ လာမှာပါ။ တားလို့ မရပါဘူး။ ဆုတောင်းပြန်လို့ရှိလျှင်လည်း 'နိဗ္ဗာနပစ္စယော ဟောတု' က လိုရင်းပါ။ **လိုရင်းကိုပဲ ဆုတောင်းပေါ့**။ ဒါက ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင် **ပျောက်မသွားရုံ** ပါပဲ။ တကယ်တော့ ဆုတောင်းနေရုံနဲ့ ပြီးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရနိုင်လောက်အောင်လုပ်မှ ရတာပါ။

http://www.dhammadownload.com



## ကူငွေကိုသာ မျှော်မိတယ်

တောရော မြို့ပါ အလှူတွေကို ကြွေးယူပြီး လှူနေကြတယ်။ လှူလည်းပြီးရော 'ကျွန်တော့်အလှူကြွေးတွေ ပူ၊ ကူငွေကိုသာ မျှော်မိတယ်' ဆိုတာလို ဖြစ်ကုန်ရော။ လှူမိတာ နောင်တရရော။

## ဆွမ်းတော်တင်ကို စားသောက်ကောင်းပါတယ်

'ဘုရားဆွမ်းတော်တင်စာ မစားကောင်းဘူး' တဲ့။ ဘုရားကျောင်းဒကာ အနာထပိဏ်၊ ကျောင်းအမ ဝိသာခါတို့ဆိုတာ ခဏခဏ အိမ်ပင့်၊ ဘုရားအမှူးရှိတဲ့ သံဃာတွေ အိမ်ပင့် ဆွမ်းကပ် ပြီးတော့ ဘုရားက ကျန်တဲ့ဆွမ်းကြွင်းဆွမ်းကျန်တွေ စားကြတာပဲ။ ဘာလို့မစားကောင်းရမှာလဲ။ ဒါကြောင့် ဘုရားကိုဆွမ်းတော်တင်လျှင် တစ်ပါးစာ ဝလောက်အောင် ကျကျနနပြင်ပါ၊ တင်ပါ။ ပြီးလောက်တဲ့အချိန်မှာ ဆွမ်းတော်တင်ကို ချပြီး စားသောက်ကောင်းပါတယ်။

## နတ်တင်နှင့် ဘုရားတင်

တို့မြန်မာတွေမှာ ဆွမ်းတော်မတင်ခင်က နတ်ကိုးကွယ်မှုနဲ့ လာခဲ့ကြတာဆိုတော့ ရောနေတယ်၊ ဘုရားနဲ့စပ်လာလျှင် နတ်ပွဲထက် သန့်ရှင်းဖို့ လိုအပ်တာပေါ့။ ဒီကနေ့ တင်တဲ့ဆွမ်း မနက်ဖြန်ရောက်အောင်ထားတာလည်း မကောင်း

http://www.dhammadownload.com



ဘူး၊ ကြွက်နို့က်တတ်တယ်၊ အများအားဖြင့် ပုဂံခေတ်က အစွဲတွေမပျောက်နိုင်လို့ နတ်တင်နှင့် ဘုရားတင် ရောထွေးရှုပ်ပွေနေကြတာ။

## ဒါကို အတုယူကြစမ်းပါ

လူ လူ ဘုန်းကြီး ဘုန်းကြီး၊ အရှည်ကိုမျှော်ရပါတယ်။ ဘဝပဒေသာ ပန်းခြံကြီးနဲ့တူတဲ့ လူ့ဘဝကို **ပစ်မထားကြပါနဲ့**။ ကိုယ်စိုက်ထားတဲ့ ပန်းခြံကြီးထဲက **ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပန်းကို** ခူးပြီး မလိုချင်တာ မကောင်းရာကို **ထားခဲ့သလိုပေါ့**။ **လောကီ** အာရုံ ကာမဂုဏ်တွေကို ဖယ်ထားခဲ့ပြီး **ပါရမီပန်းတွေကို** နေ့စဉ် လှလှပန်ဆင်သွားကြဖို့ပါပဲ။ ဘုရားအလောင်းနဲ့ ဆွေတော်မျိုးတော်တွေက ဘဝပါရမီပန်းတွေကို ဆင်မြန်းပြီး လာခဲ့တာကြတယ်၊ ဒါကို အတုယူကြစမ်းပါ။

## အထိန်းမတတ်တော့

**ဒီ**ဘဝ မြင့်နေပါလျက် မေ့လျော့နေလိုက်လျှင်တော့ တစ်ရှိန်တည်း ထိုးကျသွားနိုင်တယ်။ အဲဒါ **ဉာဏ်မပါလို့ပဲ**။ များသောအားဖြင့် ကံပါလာကြလို့ ပစ္စည်းပေါ၊ **ရုပ်ချောစသည်** ဖြင့် တင့်တယ်နေကြတာကို အထိန်း**မတတ်တော့** ပျက်စီးကြတယ်။ ပညာတတ် ရုပ်ချောပြီး **မာနကြီးနေလျှင်** ဒီဘဝတောင် ဘာမျှအသုံးချလို့ မရဘူး။ **နောက်ဘဝတော့**ဖြင့် မမျှော်လင့်လေနဲ့။

http://www.dhammadownload.com



## ခုတုံး

ဒီဘဝ ပညာတတ်၊ ရုပ်ချော၊ အမျိုးမြတ်တာလေးကို ဟိုဘဝတွေအတွက် ခုတုံးလုပ်ပေး၊ ငြမ်းလုပ်ပေးကြရမယ်။ ဥပပလဝဏ်ထေရီ အစရှိတဲ့ အမျိုးသမီး သူတော်ကောင်းတွေဟာ ဒီလိုပဲ ဘဝဆက်တိုင်း ရုပ်ချော ပညာတတ် အမျိုးမြတ်တာတွေကို ခုတုံးလုပ် ငြမ်းလုပ်လာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း နောက်ဆုံးဘဝအထိ အလှအချော ပညာတတ် အမျိုးမြတ်ချည်း ဖြစ်လာခဲ့ကြရပါတယ်။

## အကျိုးရှိရှိ နေသွားကြစမ်းပါ

အခုလူတွေက ဒီအလှ အချော ပညာတတ် အမျိုးမြတ်ဆိုတဲ့ လေးမျိုးလုံး ရှိရှိ မရှိရှိ အကြွားအမော်နဲ့ မာနတွေကို မချကြဘူး။ ဒီတော့ 'ခွေးရူးကောင်းစား တစ်မွန်းတည့်' ဆိုတာလို ဖြစ်သွားကုန်တာပေါ့။ ကောင်းတဲ့ဘဝမှန်း မသိကြဘူး။ ဘဝရိက္ခာ မစုဆောင်းတတ်ကြဘူး။ လောကကြီးထဲမှာ နေတဲ့အခိုက် အကျိုးရှိရှိ နေသွားကြစမ်းပါ။ ဘဝမြင့်တက်လာအောင် ပြုပြင်ကြပါ။ စွမ်းအားရှိသမျှ ဒါနကို ဆည်းပူး၊ သီလကို ဆောက်တည်၊ ဘာဝနာရိက္ခာကို များများစုသွားကြစမ်းပါ။ အလောင်းတော်ကြီးများကိုကြည့်ပြီး အတုယူကြစမ်းပါ။

http://www.dhammadownload.com



## ယခုအထိ မရပ်ကြသေးဘူး

'ပြဒါး သေ တစ်ဆွေ ဝ၊ သံ သေ တစ်ပြည် ဝ' ဆိုပြီး ရှင်မထီးနဲ့ ရှင်အဇ္ဇဂေါဏှာတို့က လုပ်ပြလိုက်ပြန်တော့ ဘာမျှ ယူစရာမရှိအောင် ဖြစ်ကြရတော့တာပေါ့။ 'ရွှေတောင် ဖြစ်နေကြမှတော့' ဆိုပြီး လူတွေဟာ မော်ကြွားဝတ်စား ဘုရားတည် ဒါနပြုလာခဲ့ကြတာ၊ အဲဒီခေတ်ကစပြီး ဒါန ဦးကျိုး လာခဲ့တာ ယခုအထိ မရပ်ကြသေးဘူး။

## သွားပြီ အဝိစိ

ဘုန်းကြီးရော **လူရောပါပဲ**၊ မလျှူလို့ ငရဲမရောက်ဘူး၊ သီလ မလုံလျှင်တော့ **သွားပြီ** အဝိစိ။

## များလွန်းလှတယ်

လူတွေဘက်မှာ ကြည့်ပြန်တော့လည်း **ဒါနပြုတဲ့နေရာ**မှာ ဆူညံပွက်လောရိုက်ပြီး အမွှန်းတင်တာတွေက **များလွန်း**လှတယ်။ သီလကျတော့ မပါဘူး။ ဘာဝနာ**ဆိုတာလည်း** ထိထိမိမိ မရှိကြဘူး။ ပြောလို့ဆိုလို့လည်း **မရကြဘူး။**

ဘုန်းကြီးက အဲဒါတွေ အားမရတာ။ **ရတနာသုံးပါး** အပေါ်လည်း လေးစားမှု နည်းကုန်ကြပြီ။

http://www.dhammadownload.com



## ကုသိုလ်တွေ စုသွားလို့

သိကြားမင်းက တို့ ဒီလူ့ပြည်ကို တန်ဖိုးရှိမှန်း သိတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလို့ရတဲ့ လူ့ပြည်လောကကြီးကို မမေ့နိုင်ဘူးတဲ့။ သူလည်း ဒီလူ့ပြည်က ကုသိုလ်တွေပြုပြီး တက်သွားတဲ့သူပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီလူ့ပြည်ကို ပြန်ပြန်ပြီး သတိရ ကျေးဇူးတင်နေတာ။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေက ဒီလူ့ပြည်ကို တန်ဖိုးရှိမှန်း သိပ်မသိကြဘူး၊ လက်တွေ့မရှိကြတော့ အဖိုး တန်မှန်း သိပ်မသိကြဘူးပေါ့။ သိကြားမင်းကြီးကတော့ သူ့ လက်တွေ့ပဲ။ သူစည်းစိမ်တွေရနေတာ ဒီလူ့ပြည်က ကုသိုလ် တွေ စုသွားလို့ဆိုတာ သိနေတော့ ကျေးဇူးတင်နေတယ်။

## စံနမူနာပြ

သူများကိုဆုံးမဖို့ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ကလည်း စည်းကမ်း ရှိရတယ်။ ဆရာသမား မိဘများက တပည့် သားသမီးများကို ဆုံးမလို့မရဘူးဆိုတာ ကိုယ်တိုင် ဆုံးမတဲ့အတိုင်း မနေလို့ပဲ။ ကိုယ့်ဘက်က ဘာမျှချို့ယွင်းချက် မရှိစေရဘူး။ စံနမူနာပြ လိုက်နာကျင့်သုံးပြရမှာ။ သူများကိုတော့ ပြောပြီး ကိုယ်က မလိုက်နာဘူးဆိုလျှင် ဘယ်ဟုတ်လိမ့်မလဲ။ ဒါတွေအရေးကြီး တယ်။

http://www.dhammadownload.com



## သံသရာလက်မှတ်

'ဘုန်းကြီးမှာ ဝိနည်း၊ လူမှာ သီလ' ဆိုတာ သံသရာလက်မှတ်သဘောပဲ။ ကိုယ့်လက်မှတ်ကို ပျောက်ပျက်မသွားအောင် သတိပြုပါ။ သာသနာက တက်လိုက် ကျလိုက်နဲ့ လာခဲ့ရတာ။

## ရင့်မှ မှည့်တဲ့အသီး

အလုပ်တစ်ခုကို အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဇွဲရှိရပါတယ်။ ဒါမှလည်း ကြာရှည်ခံပါတယ်။ ရင့်မှ မှည့်တဲ့အသီးဟာ ချိုသလိုပေါ့။

## အောင်မြင်လာကြရစမြဲပါပဲ

ကိုယ့်ရဲ့အစွမ်းအစကို စနစ်တကျ ဖော်ထုတ်အသုံးပြု၊ ဇွဲနဲ့ကြိုးစားလျှင် သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်ပညာတို့နဲ့ တွဲဖက်ပြီး အသုံးပြုလျှင် တစ်ချိန်မှာ အောင်မြင်လာကြရစမြဲပါပဲ။

## ဘယ်လမ်းကို သွားရမယ်

လူ လူ ဘုန်းကြီး ဘုန်းကြီး သွားရမည့်လမ်းခရီးကရှည်လျားပါတယ်။ ရရှိပြီးသားဘဝကနေပြီးတော့ ရှေ့ကို တစ်ဆင့်တက်ကြပါ။ သွားရမည့်လမ်းတွေကလည်း များတယ်၊ ဘယ်

http://www.dhammadownload.com



လမ်းကို သွားရမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမျှ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မပြောနိုင်ဘူး၊ သိလည်း မသိနိုင်ပါဘူး။

## ရေပြင်ကြီးလိုပေါ့

မေတ္တာပို့တယ်ဆိုတာ သားတစ်ယောက်သာရှိတဲ့ မိခင်က ဒီသားလေးရဲ့အပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ်ရှိတဲ့မျက်လုံးနဲ့ အမြဲမပြတ် မျက်စိအောက်က အပျောက်မခံ စောင့်ရှောက်နေသလိုတဲ့။ သတ္တဝါအားလုံးရဲ့အပေါ်မှာ မိမိချမ်းသာသလို တစ်တန်းတည်းထားပြီး ချမ်းသာစေလိုတဲ့စိတ်ထား အမြဲရှိစေရမယ်။

'တစ်တန်းတည်း ထား' ဆိုတာ ဥပမာပြောရလျှင် ရေပြင်ကြီးလိုပေါ့။ ရေပြင်ကြီးတစ်ခုဟာ လူကောင်းတစ်ယောက် လာချိုးလည်း အချိုးခံတယ်။ အနှံကြီးတစ်ယောက် လာပြီး ဆင်းချိုးလည်း အချိုးခံတာပဲ။ ဆင်းရဲသား လာချိုးလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဘယ်သူ့ကိုမျှ ပိုပြီးအေးမပေးပါဘူး။ တစ်တန်းတည်းထားပြီး အေးပေးလိုက်တာပဲ၊ အဲဒီအတိုင်းပဲပေါ့။

## လူမိုက်နှိုင် နှိုင်ခြင်း

လူတစ်ယောက် သတ္တိရှိတယ်ဆိုတာ တုတ်နဲ့ ချရဲ၊ မားနဲ့ ခုတ်ရဲတာကို မဆိုလိုပါဘူး။ မေတ္တာဆိုတဲ့ လက်နက်၊ ခန္တီဆိုတဲ့ လက်နက်နဲ့ တုံ့ပြန်မှသာလျှင် သတ္တိရှိတယ်လို့

http://www.dhammadownload.com



ခေါ်ပါတယ်။ သူ ဒေါသထွက်ခြင်းဟာ နိုင်ပေမယ့် လူမိုက်နိုင်နိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

## သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ နိုင်ခြင်း

သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ နိုင်ခြင်းဆိုတာ နှလုံးအေးအေးနဲ့ ပြုံးပြုံးကလေး မေတ္တာနဲ့ နိုင်ခြင်း၊ သည်းခံလိုက်လို့ နိုင်ခြင်းကိုသာ ခေါ်ပါတယ်။

## လက်လှမ်းမီရာ

ကုသိုလ်ဆိုတာ လိုလည်းလိုချင်ရပါတယ်။ ဝါသနာလည်း ရှိရပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့လက်လှမ်းမီရာ ကုသိုလ်တွေ နေ့စဉ် အားထုတ်ကြပါ။

## လူတွေဟာ အတွက်လွဲနေကြတယ်

သီလဆိုတာ ဒါနထက် ပိုပြီးအားကိုးရပါတယ်။ အားကိုးရမှာကို အားမကိုးကြဘဲနဲ့ ဟိုးလေးတကျော့ကျော့ လူသိနတ်ကြား ဒါနကို ပြုလုပ်ပြီးတော့ အားကိုးနေကြတယ်။ လူတွေဟာ အတွက်လွဲနေကြတယ်နော၊ ဒါနဘက်မှာ ဝါသနာကြီးသလောက် သီလဘက်မှာကျတော့ ချွတ်ယွင်းနေကြပါတယ်။ သီလမပါရင် စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်ပါဘူး။ သေခါနီးလေ သီလက အားကိုးရလေပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## ပတ်ဝန်းကျင်

လူတွေဘက်မှာလည်း မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေကို ဆုံးမလို့မရ ဖြစ်ကုန်ကြပြီ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပတ်ဝန်းကျင်က ခေတ်ပညာတွေနဲ့ ရာထူးရှင်တွေနဲ့ ပိုက်ဆံပေါသူတွေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စာကို သင်ကြပြီးတော့ ဘာသာခြားအယူအဆတွေနဲ့ လွှမ်းမိုးကုန်ကြလို့ပဲ။

ဒါတွေကို လူကြီးမိဘတွေအနေနဲ့ သဘောကျလွန်းလို့တော့ မဟုတ်ဘူး၊ စီးပွားရေးတစ်ဖက်၊ သားသမီးရေးက တစ်ဖက်ဆိုတော့ ဒါတွေကို စိစစ်မနေကြတော့ဘူး။ ဒီနည်းအားဖြင့် တရွေ့ရွေ့ယိုယွင်းလာကြတာ။

## ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဟုတ်တဲ့ အစိုးရများ

ဒီနိုင်ငံကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဟုတ်တဲ့ အစိုးရများတက်ရင် ဘယ်နှယ်များ စဉ်းစားလေမလဲ၊ သိပ်ရင်လေးဖို့ ကောင်းနေပြီနော။

## သမာဓိ

မြန်မာလူမျိုးတွေက သမာဓိကို အသုံးမချတတ်တော့ အလုပ်ကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ မလုပ်ချင်ကြဘူး။

http://www.dhammadownload.com



## တွေဝေနေကြတယ်

အခုလို အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ဘဝကို ရတဲ့အခိုက် အခွင့်ကောင်းတွေကို လက်လွတ်မကုန်ပါစေနဲ့၊ ဘုရားသာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့တဲ့အခိုက် လိုချင်တာ ရနိုင်တုန်း ရအောင် ယူလိုက်ကြစမ်းပါ။

## ကျင့်တရားကျတော့ နည်းပါးသွားပြီ

ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာပြည်မှာ ဟောလိုက်တဲ့တရားတွေ၊ နာလိုက်ကြတဲ့ တရားတွေ အနှံ့အပြားပဲ။ ဟောတရား၊ နာတရားတွေ ပေါကြပါတယ်။ ကျင့်တရားကျတော့ နည်းပါးသွားပြီ။ တကယ်တော့ ကျင့်ဖို့အတွက် ဟောတာ၊ ကျင့်ဖို့အတွက်ပဲ နာရတာ၊ ကိုယ်ကျင့်အဖြစ် မရောက်သမျှ တရားတွေက ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း လိုရင်းရောက်ပြီ၊ ပြည့်စုံပြီလို့ မဆိုနိုင်သေးပါဘူး။

## စိတ်ကို အလိုလိုက်လို့ပဲ

စိတ်ကို ထိန်းမထားလို့ရှိရင် ရေထဲမှာ လှုပ်ရှားနေတဲ့ လှိုင်းကြက်ခွပ်များလို လှုပ်ရှားနေတယ်။ လှုပ်ရှားနေရုံတင် မကဘူး၊ နောက်တော့ ဒုက္ခပေးတတ်တယ်။ အဲဒါ စိတ်ကို အလိုလိုက်လို့ပဲ။ ဘုန်းကြီးဖြစ်ဖြစ် လူဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကို ဆုံးမခြင်းမရှိလျှင် ဒုက္ခနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရမယ်။

http://www.dhammadownload.com



## လေ့ကျင့်ကြည့်ကြစမ်းပါ

စိတ်ကို မြင့်မြတ်ကြီးထွားလာစေချင်ရင် ဘုရားကို များများ အာရုံပြု၊ မေတ္တာများများပို့လို့ရှိရင် ရုပ်လည်း ကြည်လင်တယ်၊ စိတ်လည်း ကြည်လင်တယ်။ ဉာဏ်ပညာတွေပါ ကြည်လင်ပြီး ထက်မြက်လာလိမ့်မယ်။ လေ့ကျင့်ကြည့်ကြစမ်းပါ။ မရဏာသတိဆိုတဲ့ တရားကိုတော့ မလွတ်ရုံလောက်ပဲ လုပ်ကြပါ။

## သတိဆိုတဲ့ကြိုး

**နွားဆိုးနွားမိုက်ကလေးနဲ့ တူတဲ့စိတ်ကို သတိဆိုတဲ့ ကြိုးနဲ့ချည်ပြီးတော့** ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုင်မှာ တုပ်ထားကြပါ။ ပေါ့ပေါ့ချည် လျော့လျော့ချည်တယ်ဆိုရင်တော့ လွတ်လွတ်သွားနိုင်တယ်၊ မမှေ့နဲ့ မလျော့နဲ့။

## သူတို့က လိုက်နာကြတာကိုး

တို့မြန်မာတွေရဲ့အကျင့်က အချိန်ကို သိပ်ပြီးမလေးစားချင်ကြဘူး၊ ဒါကြောင့်လည်း ကမ္ဘာ့အလယ်မှာ မျက်နှာငယ်ကြရတာပဲ။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ နိုင်ငံရေး အားလုံးအရေးတွေဟာ အကုန်နောက်ကျကျန်ရစ်တယ်။ ဒါလည်း အေးအေးဆေးဆေးနေကြတုန်းပဲ။ အများက ပြော

http://www.dhammadownload.com



ကြတယ်၊ 'အင်္ဂလိပ်တွေက သိပ်ပြီး စည်းကမ်းကြီးကြတာပဲ' တဲ့။ ဒါ ဆန်းတော့မဆန်းပါဘူး။ စည်းကမ်းသတ်မှတ်တဲ့ အတိုင်း သူတို့က လိုက်နာကြတာကိုး။

## နိုင်ငံခြားကိုမှ အထင်ကြီးချင်ကြတယ်

ဘုန်းကြီးတို့မှာလည်း စည်းကမ်းတွေက အပြည့်အစုံ ရှိပါတယ်။ စာထဲမှာ ဘုရားဟော ကျမ်းစာတွေထဲမှာ အများကြီးပဲ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ မလိုက်နာကြဘူး။ ကိုယ့်ရှိတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကို အထင်မကြီးကြဘူး၊ နိုင်ငံခြားကိုမှ အထင်ကြီးချင်ကြတယ်။ အဲဒါကစပြီး မှားနေတာပဲ။ ဒါတွေကို အကုန်လုံး ပြင်ကြရမှာ၊ ဒီလိုပြင်နိုင်ဖို့အတွက် တို့ဘုန်းကြီးတွေက ခေါင်းဆောင်နိုင်ကြမလားလို့ မျှော်လင့်နေတာ၊ မဟုတ်ကြဘူး၊ သူတို့တွေက စိတ်ထားသေးသိမ်ကြတယ်။

ဒါတွေကြောင့် ဘုန်းကြီးက ပြောပြောနေတာ၊ 'စိတ်ထားကို ကြီးကြီးထားကြစမ်းပါဟဲ့၊ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ထားကြစမ်းပါဟဲ့၊ စည်းစနစ် ရှိကြစမ်းပါဟဲ့၊ လုံ့လ ဝီရိယ ရှိကြစမ်းပါဟဲ့' လို့။

## ဒါ သဘာဝမကျဘူး

'ဘုန်းကြီးပဲ့' ဆိုပါတော့၊ မသေခင်တုန်းကတော့ ဟုတ်တိပတ်တိ ဆေးမကုချင်ကြဘူး၊ သေခါကျမှ အကြီးအကျယ်

http://www.dhammadownload.com



ပိုက်ဆံတွေ အကုန်ခံပြီး ဘုန်းကြီးပျံပွဲ လုပ်ကြတယ်၊ ဒါ သဘာဝမကျဘူး။

## ချဲ့ကြလို့

သာသနာတော်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုက်ဆံထွက်ပေါက်တွေက အများကြီး၊ ချဲ့ကြလို့ များတာပါ။ လိုက်လျောရုံဆိုရင် မများပါဘူး။ ဆွမ်း ဆွမ်းအလျောက်၊ သင်္ကန်း သင်္ကန်းအလျောက်၊ ကျောင်းလည်း ကျောင်းအလျောက် ထိုက်သင့်ရုံမျှပေါ့။ အခုတော့ အပိုတွေချဲ့ကြတာ၊ ဘုန်းကြီးကလည်း ချဲ့ချင်၊ ဒကာ ဒကာမတွေကလည်း မြှောက်ပေး၊ သူတို့တွေ လိုက်ဖက်နေကြတာပဲ။

## အပိုတာဝန်တွေ မတက်စေချင်ဘူး

သာသနာတော်နှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ နိုင်ငံကို အပိုတာဝန်တွေ မတက်စေချင်ဘူး၊ မတက်ကြပါစေနဲ့၊ သာသနာတော်ကသာ နိုင်ငံကို အကျိုးပြုနိုင်ရင် ပြုရမှာပါ။

## နိုင်ငံခြား ငွေယိုပေါက်တွေပဲ

အကျင့်စာရိတ္တတွေက အတော်ကို ယိုယွင်းလာကုန်ကြပြီ။ ဘုန်းကြီးတွေဘက်ကရော လူတွေဘက်ရော နှစ်ဖက်

http://www.dhammadownload.com



စလုံးပဲ။ တတ်နိုင် တတ်နိုင်သလို ငွေကို စာရိတ္တ ယိုယွင်းတဲ့ ဘက်မှာ အသုံးချကြသတဲ့။ အမျိုးသမီးတွေဘက်ကို ကြည့်လိုက်ကြပါဦး၊ အအိုရော အပျိုရော ခွဲခြားမရအောင် ဝတ်လိုက်ကြတာ၊ အလှပြင်လိုက်ကြတာ၊ သူတို့တွေ လှချင်ကြသလောက် နိုင်ငံခြား ငွေယိုပေါက်တွေပဲ။

## ဟဲ့ ဟိုကောင်မကြီး တော်တော်ကဲ

တကတဲ အမေ အဖေ လုပ်တဲ့သူတွေက အသက် ၅၀ ကျော် ၆၀ ကျော် ရှိကုန်ကြပြီ။ သူတို့ကလည်း အလှပြင်ကြတုန်းရှိသေး၊ မလျှော့ကြသေးဘူး။ ဒီတော့ငယ်တဲ့ သားသမီးတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဆုံးမလို့ရမလဲ။ 'ဟဲ့ ဟိုကောင်မလေး တော်တော်ကဲ' လို့ဆိုတော့ သူတို့က မကြားတကြား ပြန်ပြီးပြောသတဲ့။ 'ဟဲ့ ဟိုကောင်မကြီး တော်တော်ကဲ' တဲ့။ ကဲ ကောင်းနိုင်ကြသေးရဲ့လား။

## ခိုးစားတာတောင် မိတတ်တယ်

ဒီမှာ အကုန်ပြုပြင်ပေးနေတယ်။ အောက်ထစ်ဆုံး 'ကြမ်းနင်း မပြင်းကြနဲ့၊ ကြမ်းနင်း ပြင်းတဲ့သူဆိုတာ ဆင်းရဲတတ်တယ်။ ခိုးစားတာ ဆင်းရဲတတ်တယ်၊ ခိုးစားတာတောင် မိတတ်တယ်' လို့ အသေးစိတ် ပြုပြင်ပေးနေတာ။ ဒါလိုက်နာကြရမှာပေါ့။ တချို့မိဘတွေဆိုရင် ဒါလောက်တောင်

http://www.dhammadownload.com



**အသေးစိတ်** သင်မှာမဟုတ်ဘူး။ သင်ပေးနေတာ **လက်ခံ**ကြ။

## ဆောက်တော့လည်း ဆူတို့ချည်းပဲ

**အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့်**နဲ့ လာခဲ့တဲ့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို တို့မြန်မာတွေက ပေါ့ပေါ့ဆဆ လုပ်ကြတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဆိုပြီး ဘုရားကျောပေး၊ လုပ်ချင်ရာ လုပ်နေကြတယ်။ တရုတ်ကြီးတစ်ယောက်က ပြောသလိုပဲ 'ဆူတဲ့မြန်မာတွေက အကုဆို အကုဆိုနဲ့ ဆောက်တော့လည်း ဆူတို့ချည်းပဲ' တဲ့။

## ထိုင်ပြီး ဆုတောင်းလို့ရမလား

လူတွေက ကျင့်တော့မကျင့်ချင်ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကျတော့ 'ရလိုရပါ၏' လို့ ဆုတောင်းနေကြတယ်။ ကျင့်စဉ်လမ်းမှ မရှိဘဲနဲ့ မှန်းပြီးဆုတောင်းနေလို့ အချောင်လိုချင်ရာ ရောက်သွားမှာပေါ့။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဥဇော်စဉ်ဆယ်ပါး လမ်းစဉ်အတိုင်း သွားကြရမှာ။ နေကြ ထိုင်ကြတဲ့အခါမှာတော့ ပေါ့ပေါ့နေ၊ ပေါ့ပေါ့သွား၊ ပေါ့ပေါ့စားပြီးတော့ လိုချင်တဲ့အခါကျမှ ထိုင်ပြီး ဆုတောင်းလို့ ရမလား။ သူဌေးဖြစ်ချင်တဲ့သူဟာ ထိုင်ပြီး ဆုတောင်းနေရုံနဲ့ မရ၊ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ အလုပ်လုပ်မှ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်ရသလိုပေါ့။

http://www.dhammadownload.com



## ကဲ့ရဲ့လွတ်သူဆိုတာ မရှိပါဘူး

လောကမှာ ကဲ့ရဲ့သူဆိုတာ စကားမပြောတဲ့သူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့တာပဲ။ နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် တိုင်းတိုင်းဆဆ ပြောတဲ့သူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့တာပဲ။ စကားတွေသိပ်ပြောတဲ့သူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့တာပဲ။ တကယ်တော့ ကဲ့ရဲ့လွတ်သူဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ဒီတော့ ကဲ့ရဲ့မှာကို တွေးကြောက်မနေနဲ့။ ကိုယ်ကသာ အလုပ်မှန်ကန်နေပေ့စေ။ ကြောက်စရာမလို၊ စိတ်အား သေးနုပ်တဲ့သူတွေဆိုတာ ကဲ့ရဲ့တတ်စမြဲပဲ။ အဲဒါမျိုးကိုပြောတာ။ 'လူမိုက်တစ်သောင်း ကဲ့ရဲ့ရှောင်းလည်း လူကောင်းတစ်ယောက် ချီးမွမ်းပျောက်၏' လူကောင်းတစ်ယောက် ချီးမွမ်းမှုကိုသာ အရေးစိုက်ပါ။

## ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်ဆေးပါ

လူဆိုတာ ကြီးပွားချင်ပေမယ့် လမ်းစဉ်က မတည့်ရင် အလွဲချည်း ဖြစ်နေရတတ်ပါတယ်။ လမ်းစဉ် တည့်သည့်တိုင် အောင် ရှေးကံကလည်း ပါဦးမှ၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်ဆေးပါ။ ကုသိုလ်စိတ်လား အကုသိုလ်စိတ်လားဆိုတာ။

## လိုချင်တိုင်း မရနိုင်ပါဘူး

အခွင့်ကောင်းဆိုတာ လူတိုင်းလိုချင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့

http://www.dhammadownload.com



ရနိုင်ကြရဲ့လား၊ လိုချင်တိုင်း မရနိုင်ပါဘူး။ လူတိုင်းလည်း မရနိုင်ပါဘူး။ အင်မတန် ထက်မြက်တဲ့ စိတ်ထား၊ အင်မတန် ဖြူစင်တဲ့စိတ်ထားတွေနဲ့ တည်ဆောက်ပါမှ တော်ကာကျပါတယ်။

## သီလတော့ ဇာတ်လိုက်ပဲ

လူတစ်ယောက်ဟာ ဒါနမရှိပေမယ့် သီလရှိနေရင်ပဲ အပါယ်မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ဒါန မရှိတာက အကျိုးမရတာဘဲ ရှိမယ်၊ သီလမပါခဲ့ရင်တော့ အပါယ်လေးပါးကို စိတ်မချရဘူး။ တစ်ခါ ဒါနပြုတဲ့အခါမှာလည်း သီလမပါဘဲနဲ့ ပြုရင် အကျိုးပေး မသန်နိုင်ဘူး။ သီလခြံရံပြီး ပြုတဲ့ဒါနမှ ပိုပြီး အကျိုးပေးသန်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သီလကတော့ အခြေခံပဲ။ သီလကဟော့ ဇာတ်လိုက်ပဲ။ သီလကို လက်လွတ်လို့ မဖြစ်ဘူး။

## အာပေါက်အောင် တောင်း မရဘူး

တို့မြန်မာလူမျိုးတွေက ဆုတောင်းတယ်ပြီးလေ့တယ်။ ဖြစ်ချင်တာကို ထိုင်ပြီးဆုတောင်းတော့တာပဲ။ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ အလုပ်ကိုတော့ မလုပ်ဘဲနဲ့ အကျိုးရချင်ပြီးတော့ ဆုတောင်းနေလို့ ဖြစ်မလား၊ အာပေါက်အောင် တောင်း မရဘူး။ ဥပမာ မန္တလေးကနေ ရန်ကုန်ကို သွားချင်တယ်ဆိုပါတော့။

http://www.dhammadownload.com



'ရန်ကုန်ကို ရောက်ရပါလို၏' ဟု တစ်သက်လုံး ထိုင်ပြီး ဆုတောင်း၊ အာပေါက်အောင် တောင်း၊ မရဘူး။ ငွေမရှိရင် မရောက်နိုင်ဘူး။ ဒီတော့ ရောက်နိုင်တဲ့အကြောင်းရင်း ငွေကို ရအောင် အားထုတ်ကြရလိမ့်မယ်။ အကျိုးကို လိုချင်ရင် အဲဒီ အကျိုးကို ရနိုင်တဲ့အကြောင်းရင်းကို အားထုတ်ရမှာပေါ့။ အကြောင်းရင်းကို မလုပ်ဘဲနဲ့ ထိုင်ပြီးဆုတောင်းနေလို့ကတော့ ဘယ်တော့မှ အကျိုးမရနိုင်ဘူး မှတ်ပါ။

## အရည်အချင်းရှိဖို့ ကြိုးစားရမှာ

လူပျိုကြီးတစ်ယောက် ကောင်မလေး**တစ်ယောက်ကို** ရချင်လို့တဲ့၊ ပန်းစည်းကြိုးကိုင်လို့ ဘုရားရှေ့သွား**ပြီး ဆုတောင်း** နေတယ်။ ဒါဟာ ဘုရားကို အကူအညီ**တောင်းတာ၊ ဘုရား**က သူ့ကိစ္စမျိုးကို ဘယ်အကူအညီပေး**လိမ့်မလဲ၊ အမှန်က** သူကြိုက်လာအောင် အရည်အချင်းရှိဖို့ **ကြိုးစားရမှာ**။ ဒါ အကြောင်းရင်း။

## အလုပ်နဲ့ သက်သေပြတာပဲ

ဘုန်းကြီးတို့ တရားတော်တွေက သန့်ဌိက တဲ့။ **ကိုယ်** တိုင် ကြိုးစားရင် ကိုယ်တွေ့ခံစားရတယ်လို့ **ဆိုထား**တယ်။ ကဲ လက်တွေ့ ဘုရားအာရုံပြု၊ မေတ္တာပို့လိုက်ကြစမ်း၊ **ကိုယ်** ရော စိတ်ရော ငြိမ်းအေးသွားတာ တွေ့ရမယ်။ ဒါဟာ

http://www.dhammadownload.com



လက်တွေ့ အကျိုးရတာပေါ့။ တရားတော်က အပြောမဟုတ်၊ အလုပ်နဲ့ သက်သေပြတာပဲ။

## ကိုယ်ကကောင်းနေရင်

လူတွေဆိုတာ သူများကို မပြောနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် လှည့်စားချင်ကြတယ်။ သတိထားဖို့က ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ ကိုယ်က ကောင်းနေရင် အကောင်းဘက်ကို လိုက်လာတတ်တယ်။ ကိုယ်က မကောင်းဘူးဆိုရင်တော့ သူကလည်း မကောင်းတဲ့အထဲ ဆွဲချတော့တာပဲ။

## ကြွားလိုတဲ့စိတ်နဲ့တော့ မပြောရဘူးပေါ့

လောကကြီးထဲမှာ **ကိုယ့်ဂုဏ်**ကို ထုတ်ဖော်ပြီးတော့ မပြောရဘူးလို့ ဆိုကြ**တယ်။ တစ်**သမတ်တည်း ပုံသေကားကျ မှတ်ရမယ်လို့**တော့ မဟုတ်**ပါဘူး။ ဒီစကားဟာ မပြောမဖြစ် ပြောလိုက်မှ **အကျိုးစီးပွား**ဖြစ်မယ့်ကိစ္စဆိုရင် ပြောရပါတယ်။ ကြွားလိုတဲ့**စိတ်နဲ့တော့** မပြောရဘူးပေါ့။

## လိုက်လို့မမိနိုင်အောင်

ပတိရူပဒေသဝါသ = ကိုယ်နဲ့ သင့်ရာဒေသမှာ နေရမယ်။

http://www.dhammadownload.com



ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ = ရှေးကောင်းမှုကံလည်း ပါရမယ်။

အတ္တသမ္မာပဏိဓိ = ကိုယ် စိတ်နှလုံး ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရမယ်။

သဒ္ဓမ္မဿဝနံ = သူတော်ကောင်းတရားလည်း နာကြားရမယ်။

အဲဒီစက်လေးပါးနဲ့ ပြည့်စုံရင် ဘယ်သူမျှ လိုက်လို့ မမီနိုင်အောင် ပြည့်စုံတိုးတက်နိုင်တယ်။

## လုံ့လ ဝီရိယတွေနဲ့ ပံ့ပိုးကူညီ

ဆရာသမား အကြီးအကဲလုပ်တဲ့သူတွေဆိုတာ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ နေစရာ ထိုင်စရာ၊ စားစရာ ပြည့်စုံအောင် လုပ်ပြီးတဲ့အပြင် ဝီရိယဆိုတာလည်း အမြဲရှိနေရပါတယ်။ အကျိုးပေးကြမယ့် ရှေးကံဟောင်းတွေ ပါလာကြပေမယ့် ဒီဘဝမှာ လုံ့လဝီရိယတွေနဲ့ ပံ့ပိုးကူညီကြရပါသေးတယ်။ အဲဒီလို ဒီဘဝမှာ လုံ့လဝီရိယတွေနဲ့ ဆက်ပြီး မပံ့ပိုး မကြိုးစားဘူးဆိုရင်တော့ အရှိန်တွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျမှန်းမသိ ကျဆင်း ကျဆင်းလာကြတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် ဝီရိယကတော့ အမြဲတမ်း ရှိနေကြရမှာပဲ။ ဘယ်တော့မှ မလျှော့နဲ့၊ ဝီရိယကို မလျှော့နဲ့၊ စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း မလျှော့နဲ့။

http://www.dhammadownload.com



## ရေမသောက်ရတဲ့ မျက်နှာ

မေတ္တာစိတ် ကင်းမဲ့တဲ့ သူတွေကျတော့ ရေမသောက်ရတဲ့မျက်နှာတွေလို စိုစိုဖတ်ဖတ် မရှိကြဘူး။ ခြောက်ကပ်ကပ်တွေပဲ အမြဲတမ်း သားရေး သမီးရေး၊ စီးပွားရေး၊ လောကရေးတွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးပြီး ပူလောင်နေရတတ်ကြတယ်။

## ရေထုတ်မြောင်းက ထုတ်ပစ်ခြင်း

ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကတော့ လောကရော သံသရာပါ နှစ်ဖြာစလုံး ကြီးပွားဖို့ ဟောကြားထားတာ။ ဒါကို လက်ခံမယူနိုင်ကြဘူးဆိုတော့ နာတာပေါ့။ ရေကန်ကြီးတစ်ခုမှာ ရေဝင်ပေါက်တွေများပြီး ရေထွက်ပေါက် နည်းနေရင် ဒီကန်ကြီး ကြာကြာမခိုင်နိုင်ဘူး။ မကြာခင် ပျက်စီးမယ်။ တစ်ဖန် ရေဝင်ပေါက်က နည်းနေပြီး ရေထွက်ပေါက်က များနေပြန်ရင်လည်း ရေတွေ အကုန်ထွက်ကုန်လို့ ဒီကန်ကြီး ခြောက်ကပ်ကပ်နေပြန်ဦးမယ်။ ဒီအတိုင်းပဲတဲ့၊ လူ့လောကမှာ စီးပွားရေးတွေ အဝင်များပြီး မသုံးမစွဲဘဲ လှောင်သိမ်းထားလို့ရှိရင် ရန်သူမျိုးငါးပါး ဖျက်ဆီးခံကြရမယ်။ အထွက်များပြီး အဝင်မရှိပြန်ရင်လည်း မွဲနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ရှာဖွေထားတဲ့ စီးပွားရေးဆိုတာ ထိုက်သင့်သလောက်လည်း သုံးစွဲစားသောက်ရမယ်။ လှူသင့်သလောက်လည်း လှူရမယ်။ ဒါဟာ ရေထုတ်မြောင်းက ထုတ်ပစ်ခြင်းပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## အားလုံး စုံညီမှ

စီးပွားရေးဆိုတာ ကဲ့ပါမှ အောင်မြင်တာ။ ရှေးကဲ့ပစ္စုပ္ပန်က မပါလျှင် တစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အံချော်ချော်နေတတ်တယ်။ ရှေးကဲ့ပါပေမယ့် ပစ္စုပ္ပန် ကဲ့ ဉာဏ် လုံ့လ ဝီရိယတို့မပါသေးရင် အထမမြောက်ချင်သေးဘူး။ အားလုံး စုံညီမှ အောင်မြင်တတ်တာပဲ။ သို့မဟုတ်ရင် အဖတ်မတင် ကုန်ဆုံးပျက်ပြားနေခြင်းသာ ဖြစ်တတ်တယ်။

ကုန်ဆုံးခြင်းဆိုတာ သုံးမျိုးရှိတယ်။

၁။ ကိုယ်တိုင်သုံးစွဲလို့ ကုန်သွားခြင်း၊

၂။ ရန်သူမျိုးငါးပါး ဖျက်ဆီးလို့ ကုန်သွားခြင်း၊

၃။ ပေးကမ်းလှူဒါန်းလို့ ကုန်သွားခြင်းလို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။

## အကောင်းဆုံး ကုန်ခြင်း

ဒါ ဘုရားဟောတာ၊ အဲဒီအထဲက နံပါတ် ၁ ကုန်ခြင်းဟာ တစ်ဖက်အကျိုးရ ကုန်ခြင်းဖြစ်တယ်တဲ့။ နံပါတ် ၂ ကုန်ခြင်းကတော့ နှစ်ဖက်စလုံး အကျိုးမရတဲ့ ကုန်ခြင်းပဲ နံပါတ် ၃ ကုန်ခြင်းသာလျှင် နှစ်ဖက်စလုံး အကျိုးရတဲ့ အတွက် အကောင်းဆုံး ကုန်ခြင်းဖြစ်တယ်တဲ့။

http://www.dhammadownload.com



## စမ်းရေတွင်း

ပေးကမ်းတယ်၊ လှူဒါန်းတယ်၊ စွန့်ကြဲတယ်ဆိုတာ မေတ္တာကနေပြီး ဆင်းသက်လာတာတဲ့။ ဟုတ်တာပေါ့၊ မေတ္တာမပါဘဲနဲ့ ဘယ်မှာ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲနိုင်ပါ့မလဲ။ မေတ္တာကို 'စမ်းရေတွင်း' နဲ့တူတယ်လို့ ဥပမာပေးကြတယ်။ အေးစိမ့်တယ်၊ ချမ်းမြေ့တယ်၊ ရွှန်းစိုတယ်၊ ခြောက်သွေ့သွေ့ မနေဘူး။ အမြဲတမ်း ပြည့်ဝတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်တယ်။ ခွင့်လွှတ်တဲ့သဘောကို ပြတယ်။ အဲဒီမေတ္တာကို လက်ကိုင်ထားကြ။

## ဖို့နှစ်ဖို့

စီးပွားရှာတဲ့အခါ အကုသိုလ်တွေ မများဘဲ ရှာနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ။ တစ်ဖက်သားကို မတန်တဆ နှိမ်ပြီး ရောင်းတယ်၊ ဝယ်တယ် မလုပ်ကြပါနဲ့။ စေတနာနဲ့မေတ္တာ ရှေ့ထားပြီးတော့ ရောင်းကြ၊ ဝယ်ကြရပါမယ်။ သူ့ဖို့ ကိုယ့်ဖို့ ဆိုတဲ့ ဖို့နှစ်ဖို့ ထားကြရပါတယ်။ ကိုယ်ကြမ်း နှုတ်ကြမ်းနဲ့ အမူအရာတွေလည်း မကြမ်းစေကြရပါဘူး။

## သေချဉ်းမယ် သတိထား

ငရဲရှိတယ်၊ တိရစ္ဆာန်ရှိတယ်၊ ပြိတ္တာရှိတယ်၊ လူနဲ့လူမဲ့ လူဆင်းရဲ ရှိတယ်။ သေချဉ်းမယ်၊ သတိထား။

http://www.dhammadownload.com



## မခွဲခြားနိုင်တော့

တချို့လူတွေမှာ တော်ကြပါတယ်။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်စ အင်မတန် ထက်မြက်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့သန္တာန်မှာ ဘုရားရဲ့တရားတော်က မကိန်းကြတော့ ဒါကို လုပ်ရင်ကုသိုလ်ပွားမယ်၊ ဒါကိုလုပ်ရင် အကုသိုလ်များမယ်ဆိုတာကို မခွဲခြားနိုင်တော့ အပြစ်တွေ များကုန်တော့တာပေါ့။

## ဘုရားရဲ့ကျေးဇူးတွေ

တချို့နိုင်ငံတွေမှာ သတ်ဖို့ ဖြတ်ဖို့၊ တိုက်ဖို့ ခိုက်ဖို့ လက်နက်တွေ လုပ်ကြ၊ ပြင်ဆင်ကြ၊ တီထွင်ကြ၊ ဣသာမစ္ဆရိယတွေ များကြနဲ့။ အကုသိုလ်တွေ ပွားလုပါတယ်။ ဒါဟာ ဘုရားအဆုံးအမတွေ မရောက်တဲ့ နိုင်ငံ၊ ဘုရားမပွင့်တဲ့ နိုင်ငံတွေပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေကတော့ တော်ပါသေးရဲ့၊ ဘုရား တရားတော်တွေနဲ့ တွေ့ကြရလို့ ဘုရားပွင့်တဲ့ နိုင်ငံမှာ နေကြရလို့ မျှတတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ကိန်းရတယ်။ သူတော်ကောင်းတွေ ဖြစ်ကြရမယ်။ ပါရမီတွေ ဖြည့်စွမ်းနိုင်ခွင့် ရကြတယ်။ ဒါ ဘုရားရဲ့ကျေးဇူးတွေပေါ့။

## ကံ ဉာဏ် အသံ

လူချင်းတူပေမယ့် အတွင်းစိတ်ဓာတ်ချင်း မတူတာတွေ

http://www.dhammadownload.com



ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အကျိုးပေးပြီဆိုတော့လည်း အတွင်းစိတ် ဓာတ်အရ ကွာခြားသွားကြတော့တာပဲ။ ဒါကို ပြောတာ၊ (ကံ ဉာဏ် အသံ) ကို ပြုင်လို့ မရဘူးဆိုတာ။ အဲဒါတွေကြောင့် ငါးပါးသီလ၊ ဒုစရိုက် ၁၀ ပါး၊ အာဇီဝ ပါရိသုဒ္ဓိသီလတို့ကို ထိန်းပေးရပါမယ်။ အိမ်ထောင်မရှိတဲ့သူဆိုရင် (ကာမေသုမစ္ဆာစာရ) သိက္ခာပုဒ်အစား (အဗြဟ္မစရိယ) သိက္ခာပုဒ်ကို ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။

## အကောင်းဆုံး နေထိုင်ကျင့်သုံးခြင်း

ကိုယ်လက် သန့်စင်အောင် ရေမိုးချိုး၊ ဘုရားရှိခိုး၊ မေတ္တာပို့၊ ဘာပနာတစ်ခုခု ပွားပြီးနေလို့ရှိရင် စိတ်တွေလည်း ကြည်လင်လာနိုင်တယ်။ စိတ်ကြည်လင်လျှင် ရုပ်တွေလည်း ကြည်လင်လန်းဆန်းလာနိုင်တော့တာပေါ့။ အကောင်းဆုံး နေထိုင်ကျင့်သုံးခြင်းပဲ။

## ဘုရားအကြိုက်ဆုံး

ကြယ်ရောင်တွေ ဖွေးနေပြီးတော့ လမင်းကြီးထိန်ထိန် သာနေတဲ့အခါမျိုးမှာ မေတ္တာပို့တာ သာပြီးကောင်းသေး၊ စိတ်ကို ကြည်နူးလို့။ ဒီထက် အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ ဝိပဿနာ ရှုနေရင်တော့ ဘာပြောဖွယ်ကောင်းတော့မလဲ၊ ဘုရားအကြိုက်ဆုံးပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## ခုနစ်အိမ်ကြား ရှစ်အိမ်ကြား

တရုတ်အမျိုးသမီး ဒကာမကြီးတစ်ယောက် လျှောက်ဖူးတယ်။ သူ ဘုရားဆောင်ဝင်တော့မယ်ဆိုရင်တဲ့ ဦးစွာပထမ ခြေလက်တွေ ဆေး၊ မျက်နှာသစ်၊ အဝတ်အစား သန့်သန့်လဲ၊ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ဝတ်၊ ခေါင်းဖြီးပြီးတော့ ဘယ်ကိုမျှ မကိုင်တော့ဘူးတဲ့။ အဲဒီနောက် ဘုရားဆောင်ထဲဝင်၊ ယောဂီတဘက်ကလေး ပခုံးပေါ်တင်၊ ကျကျနနထိုင်ပြီးတော့ သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားကို စိတ်ကမ္မန်းပြီး အာရုံပြုနေသတဲ့။ ပါးစပ်က ခုနစ်အိမ်ကြား ရှစ်အိမ်ကြား ဆိုနေတာမဟုတ်ဘူး။ အထက်တန်းရောက်တယ်ဆိုတာ အဲဒါမျိုးကိုပြောတာ။

## တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် မြင့်အောင်ကျင့်

လူတော်လူကောင်းကွေ ဖြစ်လာအောင် အဆင့်အတန်းတွေ မြင့်လာအောင် လေ့ကျင့်ယူကြရပါတယ်။ တစ်ခါတည်း ကောင်းပြီးသား လာတာကတော့ နည်းပါလိမ့်မယ်။ ပါရမီရှင်များမှ ဖြစ်နိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် အဆင့်မြင့်အောင် ကျင့်ယူကြပါလို့ ဘုန်းကြီးက ပြောချင်တယ်။ ဒါကို ဝန်မလေးကြပါနဲ့။ ဘုရားလောင်းတို့လည်း ဒီလိုပဲ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် မြင့်အောင် ကျင့်ယူကြရတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## ထုံးစံမရှိဘူး

လူတစ်ယောက်မှာ အဘက်ဘက်က ပြည့်စုံပြီးသား ပါဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ ဒီတော့ ပြုပြင်ပေးကြ၊ ဖြည့်စွက်ပေးကြ၊ ဒီလို သိတတ်တဲ့ဘဝက ပြုပြင်ဖြည့်စွက်ပေးမှလည်း တဖြည်းဖြည်း တက်လာမှာပေါ့။ မပြုပြင်ဘဲ နေလို့ရှိရင် ပြန်ကျသွားမှာပေါ့။ အလိုလို တက်လာရိုးထုံးစံ မရှိဘူး။

## လဲလှယ်သွင်းရမယ်

'ပြုပြင်တယ်' ဆိုတာ အစစအရာရာ ပြုပြင်ကြရမှာ၊ အများအားဖြင့် ရုပ်ကိုသာ ပြုပြင်တတ်ကြတယ်။ စိတ်ကိုလည်း ပြုပြင်ပေးကြရမှာပဲ။ နိမ့်ကျနေတဲ့စိတ်၊ သိမ်ငယ်နေတဲ့စိတ်တွေကို မြင့်လာအောင်၊ ခုံညားလာအောင် ပြုပြင်ပေးကြရမယ်။ မနာလို ဝန်တိုဆိုလဲ့ ကျဿာ မစ္ဆရိယစိတ်တွေ၊ လောဘ ဒေါသ မာန်မာနဆိုတဲ့စိတ်တွေဟာ အောက်တန်းကျတဲ့စိတ်တွေပဲ။ အောက်တန်းစားတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်တတ်ကြတာပဲ။ ဒါတွေကို ဖယ်ရှားပစ်၊ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ လဲလှယ်သွင်းရမယ်။

## အပျိုကြီး ငါးပါးမှောက်မှာပေါ့

အပျိုကြီးတစ်ယောက် ယောကျ်ားယူချင်တယ် ဆိုပါစို့၊

http://www.dhammadownload.com



အပျိုကြီးက ဘယ်သူ့ကို ရွေးမလဲ။ (သံဃာတော်များက လေးစားစွာ ကိုယ်စီပြုံးကြသည်။)

ကိုယ့်လုံလ ဝီရိယစွမ်းအား၊ ဉာဏ်စွမ်းအားတွေနဲ့ ကြိုးစားလို့ ချမ်းသာလာတဲ့သူကို ရွေးမှာပေါ့။ အချောင် ချမ်းသာလာတဲ့သူကို သွားပြီးရွေးရင် ဒီအပျိုကြီး ငါးပါးမှောက်မှာပေါ့။ သူများလုပ်ကိုင် ရှာဖွေထားခဲ့လို့ ချမ်းသာနေတဲ့သူက ချမ်းသာမှုအပြည့်အဝ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီပစ္စည်းတွေရဲ့ တန်ဖိုးကိုလည်း သူနားမလည်ပါဘူး။ တန်ဖိုးကို မသိတော့ စောင့်ရှောက်ဖော်လည်း မရပါဘူး။

ကိုယ်တိုင်မလုပ်ရဘဲနဲ့ ရထားတဲ့ပစ္စည်းတွေဆိုတော့ ငယ်စဉ်ကတည်းက အသုံးလည်း ရဲတယ်၊ အဖြုန်းလည်း ရဲတယ်၊ တန်ဖိုးမသိဘူး။ ဒီတော့ နောက်ပိုင်းမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ မရနိုင်ဘူးပေါ့။ ကိုယ်တိုင် လုပ်လို့ကိုင်လို့ ရှာဖွေလို့ရတဲ့ သူကတော့ ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုယ် တန်ဖိုးထားတယ်။ ရိုလည်း ရိုသေတယ်။ တန်ဖိုးလည်းနားလည်တယ်။ ဒီတော့ အရှည်သဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှု ဖြစ်နိုင်တာပေါ့။

## လမ်းလေးခွအဆုံမှာရှိတဲ့ ဇရပ်အို

မိဘနဲ့ သားသမီး၊ ဆရာနဲ့ တပည့်၊ ကိုယ်နီးစပ်ရာနဲ့ မကင်းရာမကင်းကြောင်းတွေ စုနေရအောင် လုပ်တာလည်း ကံပဲ။ ကွဲကွာသွားအောင် လုပ်တာလည်း ကံပဲ။ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊

http://www.dhammadownload.com



မရဏာလက်ချက်ကြောင့် ခွဲခွာကြရပြီဆိုတော့ မသေခင်က ကိုယ်စုဆောင်းထားခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ထုပ်၊ အကုသိုလ်ထုပ်ကလေးတွေကို ဆွဲဆင်းကြရတော့တာပဲ။

ဒီအသိုက်အဝန်းတွေကို စုပေးလိုက်တာလည်း ကံပဲ။ ခွဲပေးလိုက်တာလည်း ကံပဲ။ ဒီကံတွေ အဖော်လုပ်ပြီးတော့ သံသရာလမ်းကို လျှောက်သွားနေကြရတာ။ ယခု တွေ့နေကြတာလည်း လမ်းလေးခွအဆုံမှာ ရှိတဲ့ ဇရပ်အို ဇရပ်ပျက်ကြီးပေါ်မှာ လာပြီး ခရီးသွားတွေ ဆုံကြသလို ကြုံကြသလို ဟာပဲ။

## အတွဲတွေ မရှိမှ

သူတို့လောဘသားတွေ ထားကြတဲ့ ကတိသစ္စာတဲ့။ 'သေလည်းမကွာ၊ နတ်ရွာလူ့ပြည်၊ လှည့်လည်အတူ၊ စံစားမူ၍' တဲ့။ တကတဲ ပြောလိုက်ကြတာ၊ တစ်သက်လုံး မမုန်းပါဘူး။ ဘာညာနဲ့ သေတောင်မှ မခွဲဘဲ တစ်တွဲတွဲနဲ့ အတူတူ လိုက်သေမှာလိုလို၊ နောက်ဘဝတွေမှာလည်း အတူတူ လိုက်ဖြစ်မှာလိုလိုနဲ့။ ပြီးတော့လည်း ခဏကောင်း၊ ခဏပေါင်း လောက်ပါပဲ။

သူတို့သစ္စာထားလိုက်ကြတာက ကြောက်စရာတောင်ကောင်းနေတယ်။ သစ္စာသာမပျက်ဘဲ နေလို့ကတော့ မင်္ဂိုလ် နိဗ္ဗာန်နဲ့ဝေးပြီး မင်္ဂိုလ် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကလည်း အဲသည်လို အတွဲတွေမရှိမှ ရမှာမဟုတ်လား။

http://www.dhammadownload.com



## 'ညောင်ခံမြစ်'

အနာထဲမှာ အညောင်နုံ့ဝင်ရင်တော့ သေမှာဧကန်ပဲ။ အညောင်နုံ့ ခံချင်တဲ့သူတွေ အကုန်သေကုန်လိမ့်မယ်။ အေး မသေချင်ရင်တော့ အညောင်နုံ့ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့ ဘာဝနာမန်းဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းထားကြ။

ဒါမှမဟုတ် ညောင်ခံမြစ်ကို သွေးပြီး သောက်ထားကြ။ အဲဒီလိုမှ သောက်မထားရင် အနာဝင်ပြီး သေမှာအမှန်ပဲ။ 'ညောင်ခံမြစ်' ဆိုတာ အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့၊ မရဏာဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ပြောတာ။

ဒီညောင်တွေက အင်မတန် ဆိုးတယ်နော်။ ကောင်းကင်ပျံနေတဲ့ စွာန်ရရသေ့ကြီးတောင် ဖုတ်ခနဲ အောက်ကိုကျလာရဖူးတယ်။ နှယ်နှယ်ရရ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီရသေ့ကြီးဟာ မိဖုရားကြီး အညောင်မိတာပေါ့။ တကတဲ အဲဒီရသေ့ကြီး မိဖုရားကြီးရဲ့ အညောင်နုံ့ဝင်ကတည်းက မစားနိုင် မသောက်နိုင်ဖြစ်တာပဲတဲ့။ တလိမ်လိမ် တလွန့်လွန့်နဲ့ ဒုက္ခရောက်တော့တာ။

## နောင်တဆိုတာ နောက်မှရတတ်တယ်

လူ့ဘဝဟာ ခဏတာလေးပါ။ ဒီအတွင်းမှာ လူတွေဟာ အပင်ပန်းခံပြီး ပညာတွေ သင်ကြရ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ

http://www.dhammadownload.com



ရှာကြရ၊ ဝတ်ကြ စားကြ၊ ကြွားကြ မော်ကြနဲ့၊ တစ်ဘဝ ပြီးသွားပြန်ရော။ တဏှာအလိုကို လိုက်ပြီးတော့ တဏှာခိုင်း တိုင်း လိုက်လုပ်နေကြရတာ။ ဝတယ်လို့လည်း မရှိ၊ ကျေနပ် အားရပြီလို့လည်း မရှိ။ ဒီလိုနဲ့ တစ်ဘဝဇာတ်သိမ်း သေသွား ကြပြန်ရော။

ငယ်ငယ်ကစပြီး ကောင်းကောင်းနေကြပါ။ 'ကြီးခါမှ ကောင်းကောင်း နေမယ်' လို့ မလုပ်ကြပါနဲ့။ နောင်တဆိုတာ နောက်မှ ရတတ်တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက မဟုတ်တာတွေ လုပ်ထားမိရင် ကြီးခါကျတော့ နောင်တတွေ ရကုန်ရော။ 'ဝိပ္ပဋိသာရ' လို့ ခေါ်တဲ့ နလုံးမသာမယာမှုတွေ ဖြစ်ကုန်ရော။ ဒါကြောင့် ကောင်းကောင်းနေကြ။

## ရေလယ်ကြောမှာ လှေငယ်နဲ့မျော

ကိုယ့်ဘဝမှာ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ ထားရတယ်။ မျှော် လင့်ချက် မရှိဘဲနဲ့ သွားနေတဲ့သူကတော့ လူအ လူနပဲ။ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲနဲ့ ရေလယ်ကြောမှာ လှေငယ်နဲ့ မျောနေ တဲ့သူနဲ့ တူတယ်။ သူ့ဘဝမှာ ဘာမျှလည်း ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာအောင်မြင်မှုမျှလည်း ပေါ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မျှော်လင့်ချက်မှ မရှိဘဲကိုး။ ဦးတည်ချက်မှ မထားဘဲကိုး။

http://www.dhammadownload.com



## ဒလဟော ဆင်းလာနိုင်

ရှေးကံဆိုတာ ဘယ်လိုမှန်း မသိနိုင်ဘူး။ ရှေးကံပါလျက် သားနဲ့ ယခုပစ္စုပ္ပန်ကံတွေနဲ့ ပင့်မပေးဘူးဆိုရင်လည်း အလကားပဲ။ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမလာနိုင်ဘူး။ ရှေးကံကိုချည်း အားကိုးနေလို့ မရဘူး။ ယခုဘဝ ပစ္စုပ္ပန်ကံတွေနဲ့ ရေလာမြောင်းပေးလုပ်ထားမှ ရှေးကံတွေ အကျိုးပေးဖို့ ဒလဟော ဆင်းလာနိုင်တာပဲ။

## နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုမပါရင်

ယခု ကမ္ဘာကြီးမှာ တိုးတက်နေတယ်ဆိုတော့ အများက သဘောကျသလိုလိုပါပဲ။ တိုးတက်တယ်ဆိုပေမယ့် အဝတ်အစား အနေအထိုင် အသုံးအဆောင်တွေဘက်မှာသာ တိုးတက်နေတာပါ။ သူတော်ကောင်းတရားဘက်ကျတော့ မတိုးတက်ပါဘူး။ ဒီတိုးတက်မှုတွေကာ ကြာရှည်လည်း မခံပါဘူး။ ယခုလို ရုပ်ဝတ္ထုတာစ်ဖက်တည်း တိုးတက်နေပြီးတော့ အကျင့်စာရိတ္တဆိုတဲ့ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုမပါရင် ဘယ်လောက် ချမ်းသာချမ်းသာ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတာကတော့ မရနိုင်ပါဘူး။

## ပျာယာခတ်နေကြတာ

ရှေးခေတ်က ဘိုးတွေ ဘွားတွေ ဒီလောက်ပစ္စည်းဥစ္စာ

http://www.dhammadownload.com



မချမ်းသာကြပေမယ့် စိတ်ကျတော့ ချမ်းသာကြတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဝတ်အစား အနေအထိုင်တွေက မှန်မှန်လောက်ပဲ၊ သာမန်လောက်နဲ့ ကျေနပ်နိုင်ကြတယ်။ ဒီတော့ မေတ္တာတရားတွေ ထားနိုင်ကြတယ်။ စာရိတ္တတွေလည်း ပြည့်စုံနိုင်ကြတယ်။ အဲဒီအတွက် စိတ်ချမ်းသာနိုင်ကြတာ။

ယခုလူတွေမှာ အဲဒီအခြေအနေမျိုး မရှိကြတော့ဘူး။ အပြင်ပုံပန်းက ပျာယာခတ်နေကြတာပဲ။ ရှေးခေတ်က ကိုယ့်သားသမီး ဘယ်သွားသွား စိတ်ချရတယ်။

## လျှော့ပစ်ရမယ်

ဘုရားပွဲ၊ ကျောင်းပွဲ၊ ရဟန်းခံပွဲ၊ ရှင်ပြုပွဲစတဲ့ ပွဲတွေမှာ အကုန်အကျတွေ များလွန်းတယ်၊ လျှော့ပစ်ရမယ်လို့ ဘုန်းကြီးက ခဏခဏပြောနေတယ်။ မလျှော့ချင်ကြဘူး။ ဘုရားလက်ထက်က ဘုရားသီတင်းသုံးတော်မူတဲ့ ဇေတဝန်အစရှိတဲ့ ကျောင်းတိုက်ကြီးတွေထဲမှာ ဘာပွဲမျှမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ တို့က အပိုတွေ မပါစေဘဲ လိုရင်းနဲ့ နေသွားကြတာ။

## လူတိုင်း ချစ်ခင်ကြတာပေါ့

ပန်းကလေးတစ်ပွင့်မှာ အဆင်းလည်း လှမယ်၊ အနံ့ကလေးကလည်း သင်းမယ်ဆိုရင် လူတိုင်း နှစ်သက်ကြသလို

http://www.dhammadownload.com



ပေါ့။ လူတစ်ယောက်မှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ရုပ်လည်းချောမယ်၊ သဘောလည်း ကောင်းမယ်ဆိုရင် လူတိုင်းချစ်ခင်ကြတာပေါ့။ သဘောထားပုပ်ပြီဆိုရင်တော့ အနုံ့မသင်းတဲ့ပန်းလို လူတကာ အော့ကြောလန်ပြီ။

## ရိုးသားတဲ့စိတ်ဓာတ်

ဣန္ဒြေရတာ၊ သိက္ခာရှိတာဟာ အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတွင်းက ရိုးသားတဲ့စိတ်ဓာတ်ကတော့လည်း ရှိရမယ်နော်။

## ကိုယ့်ဟာကိုယ်တော့ မလှည့်စားနဲ့

လောကမှာ မကောင်းမှု ပြုသူအတွက် ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ် မရှိဘူးတဲ့။ ငါ မကောင်းတာ လုပ်နေတာ ဘယ်သူမှ မသိဘူးလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ သူလို ကိုယ်လိုလူက မသိပေမယ့် နတ်တွေကတော့ သိတယ်၊ မြင်တယ်၊ နောက်ဆုံး ဘယ်သူမှ မသိဘူးဆိုတာတောင်မှ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တော့ မလှည့်စားနဲ့၊ လောကကြီးကိုလည်း မလှည့်စားကြနဲ့။

၁။ လူကြည်ညိုနိုင်အောင် နေတတ် ထိုင်တတ် ပြောတတ် ဆိုတတ်ကြပါစေ။

၂။ နတ် ကြည်ညိုနိုင်အောင် နေတတ် ထိုင်တတ် ပြောတတ်ကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com



၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ကြည်ညိုနိုင်အောင် နေတတ် ထိုင်တတ် ပြောတတ်ကြပါစေ။

## အရသာ မရှိပါဘူး

ကုသိုလ်ရေးဆိုတာ သူများပြောလို့ လုပ်ရတာ အရသာ မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်အသိနဲ့ ကိုယ့်စေတနာနဲ့လုပ်တာ အကောင်း ဆုံး။

## တကတဲ ဖြီးလို့ လိမ်းလို့

တရားဆိုတာ ရှုတတ်ရင် နေရာတိုင်းမှာ တွေ့နိုင်ပါ တယ်။ လူတွေက 'အသုဘပို့' ဆိုပြီး အသုဘကိုပဲ ပို့ခဲ့တာပဲ။ မရှုခဲ့ဘူး။ ဘာတရားမျှလည်း မကပ်ဘူး။ 'သေရဦးမှာပါ ကလား' ဆိုတာတောင် မတွေးမိကြဘူး ထင်ပါရဲ့။ တကတဲ ဖြီးလို့ လိမ်းလို့၊ လူတွေမို့ သေရေးကို မတွေးမိဘူးဆိုရင် ထားပါဦး၊ အသုဘရှုတော်မူကြတဲ့ ရဟန်းတော် အရှင်မြတ်တို့ ရော တွေးမိကြရဲ့လား။

## အတွယ်အတာ

ကိုယ့်လက်ရှိဘဝကို စွန့်ဖို့ဆိုတာ အခြံအရံတွေများ သလောက် အဖြတ်ရခက်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် အတွယ်

http://www.dhammadownload.com



အတာတွေ စွန့်နိုင်တယ် ထား။ နောက်ဆုံး ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် ကျတော့ မစွန့်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ရှေးအလောင်းတော် ကြီးများက အတွယ်အတာတွေကို ခွာတဲ့အနေနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ တွေကို စွန့်ပစ်ကြတာ၊ ပေးကမ်းလှူဒါန်းပစ်ကြတာပဲ။

## စိတ်ထားမြင့်မှ ကံပင့်သည်

လူတစ်ယောက် အထက်တန်းရောက်ပြီး လူရာဝင်တယ် ဆိုတာ စိတ်နေစိတ်ထားမြင့်မြတ်မှု ထက်သန်မှုအပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ 'စိတ်ထားမြင့်မှ ကံပင့်သည်၊ ကံပင့်မှလည် စိတ်ထားမြင့်နိုင်သည်' ဆိုတာကို သတိပြုဖို့ လိုတယ်။

အလှူလုပ်ကြပြီဆိုလျှင် ပဂ္ဂလိကကို ရည်မှန်းပြီးတော့ ပဂ္ဂလိက လှူဒါန်းတာထက် သံဃာကိုရည်မှန်းပြီး သံဃိက လှူဒါန်းတာက ပိုပြီးမြတ်တာပေါ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သံဃိက ဆိုတာ ဘုရား ရဟန္တာ အရှင်မြတ်ကြီးတွေကစပြီးတော့ တစ်သာသနာလုံးရှိ ရဟန်းသံဃာတွေနဲ့ ဆိုင်သွားလို့ပဲ။

## အရှင်မြတ်ကြီးတွေ ပါနေတာကိုး

ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်မှန်းလှူဒါန်းတာက သူ့ရဲ့သီလ၊ သမာဓိ အင်အား ရှိသလောက်ပဲ အကျိုးပေးမယ်။ သီလ၊ သမာဓိ ရှိချင်လည်း ရှိမယ်၊ မရှိဘဲလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ စိတ်မချ ရဘူးပေါ့၊ လုံးလုံးအကျိုးမရတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုက်

http://www.dhammadownload.com



သလောက်ပဲ ရမယ်၊ သံဃိက လှူဒါန်းတာကတော့ စိတ်ချရတယ်။ ဒီအထဲက ဘုရား ရဟန္တာအရှင်မြတ်ကြီးတွေ ပါနေတာကိုး။

## လုပ်နိုင်မှ လူရာဝင်မှာပေါ့

အရပ်ထဲမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ အလုပ်မလုပ်ဘဲ နေလို့ဖြစ်မယ်၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရပ်ရွာအကျိုးပဲ ဖြစ်ဖြစ် လုပ်မှ လူရာဝင်မှာပေါ့။ အဲဒီအတိုင်းပဲ ကိုယ်ကျိုး ဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ငံအကျိုးဖြစ်ဖြစ် လုပ်နိုင်မှ လူရာဝင်မှာပေါ့။ ဒါကို သတိပြုကြပါ။

## သူတော်ကောင်းတွေ လုပ်လိုက်ကြစမ်းပါ

ယခုလို သိတတ်တဲ့ဘဝကို ရတဲ့အခိုက်မှာ ကုသိုလ်မနည်းလိုက်ကြပါနဲ့။ ရှေးဘဝတွေက အကုသိုလ်တွေကို ယခုဘဝ ကုသိုလ်တွေနဲ့ လွှမ်းဖုံးပစ်လိုက်ကြစမ်းပါ။ ကိုယ် နှုတ် စိတ်တွေ ကောင်းပြီး သူတော်ကောင်းတွေ လုပ်လိုက်ကြစမ်းပါ။

## သီလရဲ့ အရိုန်အဝါ

တချို့လူတွေမှာ မအိုသေးဘဲနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေတယ်။ သွက်လက်မှု မရှိဘူးဆိုတာ ဒီသီလမျိုး

http://www.dhammadownload.com



တွေ ဒီကုသိုလ်မျိုးတွေနဲ့ ဒီဝမ်းမြောက်မှု ပီတိပါမောဇ္ဇတွေ မရှိကြလို့ပဲ။ သီလရှိမှ စိတ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာမှ သုခဖြစ်၊ သုခဖြစ်မှ သမာဓိရ၊ သမာဓိရမှ ဝိပဿနာဉာဏ် အားကောင်းလာပြီးတော့ ရုပ်တွေလည်း သွက်လက်ကျန်းမာလာနိုင်မယ်။ စိတ်တွေလည်း ချမ်းသာလာနိုင်ကြမယ်။ ဒါတွေဟာ သီလရဲ့အရှိန်ဝါ သတ္တိတွေပေါ့။

## ရှောင်တိမ်းမနေချင်နဲ့

'ငါသေရဦးမယ်၊ တစ်နေ့ သေရမယ်'ဆိုတာ အမြဲသတိရှိကြ။ 'မသေပါဘူး' လို့များ တွေးမထားနဲ့။ မလွတ်နိုင်တဲ့လမ်းကို ရှောင်တိမ်းမနေချင်နဲ့၊ ရှောင်တိမ်းနေလို့လည်း မလွတ်နိုင်ပါဘူး။

## သိက္ခာရှိရှိနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ

ဒါတွေကို ကြိုကြိုတင်တင် တွေးထားတော့ ပြင်ဆင်ထားတော့ တကယ်ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ မကြောက်တော့ဘူးပေါ့။ ရဲရဲရင့်ဆိုင်ဝံ့တယ်။ ရင်ဆိုင်ဝံ့အောင်လည်း ပြင်ဆင်ထားကြပါ။ ပြင်ဆင်ထားနိုင်မှလည်း သိက္ခာရှိကြမယ်နော်။ မလွန်ဆန်နိုင်တဲ့ ဒီ အို နာ သေဘေးတွေကို သိက္ခာရှိရှိနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com



## ဘဝဆိုရင် မလိုချင်ဘူး

ဥပမာပြောရရင် လမ်းဆုံမှာ အမှိုက်ပုံးကြီးတစ်ခု ချထားတယ်ဆိုပါစို့၊ ဟိုကလာ အမှိုက်တွေထည့်၊ ဒီကလာ အမှိုက်တွေထည့်၊ အပုပ်အသိုးတွေ လာထည့်၊ အညစ်အကြေးတွေ လာထည့်၊ မကောင်းတာတွေနဲ့ ပြည့်နေတယ်။

ဒီလိုပဲတဲ့။ ဒီဇာတိဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကြီးထဲမှာ ဇရာတွေ ထည့်၊ ဗျာဓိတွေလာထည့်၊ မရဏတွေ လာထည့်၊ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿတွေ ထည့်၊ ဥပါယာသတွေ ထည့်။ ပြီးတော့ သား သမီး၊ မြေး မြစ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဒုက္ခတွေထည့်ဆိုတော့ ပြည့်ပြီး ဘယ်ကောင်းနိုင်တော့မလဲ။ ဒါတွေသိလို့ ရှေးသူတော်ကောင်းတွေက ဘဝဆိုရင် မလိုချင်ဘူးလို့ ညည်းတော်မူကြတာပဲ။ တစ်ခဏကလေး ရတဲ့ဘဝတောင် မလိုချင်ဘူးတဲ့။

## အဆောက်အအုံကောင်းဖို့ထက်

သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာကို ပိုက်ဆံနဲ့ဝယ်ယူလို့ ရတာမဟုတ်ဘူး။ ကျောင်းကို မီးလောင်သွားရင် ပြန်ဆောက်လို့ ရတယ်။ သာသနာ့ဝန်ဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါး လျော့သွားလျှင် အစားထိုးဖို့ မလွယ်ဘူး။ အဲဒီလို အဆောက်အအုံကောင်းဖို့ထက် ပုဂ္ဂိုလ်ကောင်းဖို့ ပိုပြီးလိုအပ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ဘဝကို ပြင်လို့ရပါတယ်

သုဂတိဘဝဆိုတာ မခက်ပါဘူး။ ဒီဘဝက ကောင်းရင် ကောင်းသလို လွယ်လွယ်ကလေးနဲ့ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကောင်းကောင်းနေလိုက်ကြစမ်းပါ။ ဘဝကို ပြင်လို့ရပါတယ်။

## လက်ငင်းလုပ်ငန်းနဲ့လည်း လမ်းခင်းပေးထားရသေးတယ်

အကြီးအကဲလုပ်တဲ့သူဆိုတာ နေရာတိုင်းမှာ သတိ၊ ဝီရိယ ရှိရတယ်၊ ပေါ့လို့မရဘူး။ အမြော်အမြင်လည်း ရှိရတယ်။ အကျိုးပေးတယ်ဆိုတာက ကံချည်းမဟုတ်သေးဘူး။ ရှေးကံကိုချည်း စောင့်ပြီး နေလို့ရတာမဟုတ်ဘူး။ ယခုပစ္စုပ္ပန် လက်ငင်းလုပ်ငန်းနဲ့လည်း လမ်းခင်းပေးထားရသေးတယ်။ ဒါမှ ကံတွေက အကျိုးပေးဖို့ ဒလဟော ဆင်းလာနိုင်တယ်။

## လူတွေကို အကျိုးပြုပေးနိုင်မှ

သာသနာတော်ကို သူဌေးသူကြွယ်များက ကြည်ညိုရုံနဲ့ အရာမထင်နိုင်သေးဘူး။ တိုင်းသူပြည်သားက ကြည်ညိုမှ ထွန်းထွန်းပေါက်ပေါက် အရာထင်နိုင်ပါတယ်။ 'အရာထင်တယ်' ဆိုတာကလည်း ဘုန်းကြီးတွေ အရာရောက်မှသာ

http://www.dhammadownload.com



အရာထင်နိုင်တာပဲ။ 'အရာရောက်အောင်' ဆိုတာကလည်း လူတွေကို အကျိုးပြုပေးနိုင်မှ ရောက်မှာပဲ။

'အကျိုးပြုပေးမယ်' ဆိုတာ ဝိနည်းတော်နဲ့ မထိခိုက်စေဘဲ ပညာသင်ပေးတာတို့၊ ယဉ်ကျေးမှုအတွက် ရှေ့ဆောင်လုပ်ပေးတာတို့၊ အသိဉာဏ်ဖွင့်ပေးတာတို့ကို ဆိုလိုတာပါ။ မျက်နှာလို မျက်နှာရ အောက်ကျနောက်ကျ လုပ်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။

နိုင်ငံအုပ်ချုပ်တဲ့သူများကလည်း တိုင်းရေးပြည်ရေးကို မျက်ခြည်မပြတ်ရသလို သာသနာရေးကိုလည်း လွှတ်မထားရဘူး။ နှစ်ဖက်စလုံး ညီမျှမှ တိုးတက်နိုင်ပါတယ်။

## တစ်လမ်းသွား

လောကကြီးမှာ လမ်းဆိုလို့ နှစ်လမ်းပဲရှိတယ်။ ဒီနှစ်လမ်းမှာ သတ္တဝါတစ်ယောက်ရဲ့ သွားရာလမ်းကတော့ တစ်လမ်းတည်းရှိတယ်။ တစ်လမ်းက ဒုဂ္ဂတိဖြစ်တဲ့ မကောင်းတဲ့လမ်း၊ တစ်လမ်းကတော့ သုဂတိဖြစ်တဲ့ ကောင်းတဲ့လမ်းဖြစ်တယ်။ သတ္တဝါတွေဟာ ကောင်းတာတွေ လုပ်နေရင် ကောင်းတဲ့လမ်း သွားမှာပဲ။ မကောင်းတာတွေ လုပ်နေရင် မကောင်းတဲ့လမ်း သွားမှာပဲ။ ဒါကြောင့် 'တစ်လမ်းသွား' လို့ ဆိုတာ။

http://www.dhammadownload.com



## နိဗ္ဗာန်ထွက်ပေါက်

သံသရာကြီးမှာ အကွေ့အကောက်တွေက ပေါတယ်။ ဝင်ပါလိုပဲ။ ဝင်ပါလှည့်တဲ့သူတွေဟာ တစ်ရာမှာ တစ်ယောက်တောင် ထွက်ပေါက်ရှာတွေ့ဖို့ရာ ခဲယဉ်းတယ်။ သံသရာဝင်ပါကြီးမှာ သတ္တဝါတွေ လှည့်နေကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ နိဗ္ဗာန်ထွက်ပေါက်ကို သူတို့ရှာမတွေ့ကြဘူး။ ခုံရင်းပဲ ပြန်ဆိုက်နေတာပဲ။ ဘုရားသခင် ချမှတ်ခဲ့တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လမ်းကြီးက ဖြောင့်လို့ ဖြူးလို့။

## အတူတူနဲ့ အနူနူချည်းပဲ

များသောအားဖြင့် သတ္တဝါတွေဟာ ဒီဘဝက သေသွားရင် အပါယ်လေးပါး ရောက်ကြရတာ များတယ်။ အပါယ်လေးပါး ရောက်ရတာက ပိုပြီး ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ လူ့ဘဝမှာ ဒုက္ခများစွာ ခံပြီး အပါယ်သွားရမယ်၊ သတ္တဝါတွေက ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်း မသိကြဘူး။ အိမ်ကြီးအိမ်ကောင်းတွေနဲ့နေရင် သုခလို့ ထင်နေကြတယ်။ အိမ်ကလေးနဲ့ တရားသဖြင့်နေရင်လည်း သုခပါပဲ။ ခုခေတ် စိန်၊ ရွှေ၊ နီလာ ပိုးဖဲ၊ ကတ္တီပါတွေ ဝတ်ဆင်လာကြရင် ချီးမွမ်းကြတယ်။ သာယာကြတယ်။ ဖျင်ကြမ်းကို ဝတ်နေရင်လည်း ဖြစ်တာပါပဲ၊ ဘာမျှမထူးပါဘူး။ ဒီလူ ဒီလူပါပဲ။ အတူတူနဲ့ အနူနူ ချည်းပဲ၊

http://www.dhammadownload.com



## တဏှာကို မသတ်သမျှတော့

လူတွေဟာ အကောင်းကို လိုချင်ကြတယ်၊ အကောင်းကို မရတော့ 'ယဲ့ပိစ္ဆံ နု လဘတိ တမိဒုက္ခံ' ဖြစ်ရတယ်။ လှချင် ပချင်ကြတယ်။ ကြွားချင် မော်ချင်ကြတယ်။ ဂုဏ်တု ဂုဏ်ပြိုင်တွေ ပြုချင်ကြတယ်။ လှချင် ပချင်၊ ကြွားချင် မော်ချင်၊ ဂုဏ်တု ဂုဏ်ပြိုင် ပြုချင်တာတွေမှန်သမျှဟာ တဏှာပဲ။ တဏှာကို သတ်ရမယ်။ တဏှာကို မသတ်သမျှတော့ နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်ပါတယ်လို့ ပါးစပ်က ဆုတောင်းနေပေမယ့် ဘယ်တော့မှ မရဘူးဆိုတာ မှတ်ပါ။

## ပါးစပ်က ဘုရား ဘုရား
## လက်က ကားရား ကားရား

ဆုတောင်းလို့ရတာ ရှိတယ်၊ မရတာ ရှိတယ်။ ဆုတောင်းလို့ ရတယ်ဆိုတာ ဥပမာ 'မိမိက သမ္မာသမ္ဗောဓိဆုတောင်းထားရင် အဲဒီဆုနဲ့ လျော်ကန်တဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်ရလိမ့်မယ်။ ဒီလိုလုပ်မှလည်း တောင်းတဲ့ဆုအတိုင်း ရမယ်။ ဆုတော့ တောင်းပါရဲ့၊ ဆုတောင်းပြီး အပါယ်ရောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တွေ လျှောက်လုပ်နေရင် မရနိုင်ဘူး။ 'ပါးစပ်က ဘုရား ဘုရား၊ လက်က ကားရား ကားရား' ဆိုတာမျိုးလို မဖြစ်ကြစေနဲ့။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရာရောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ပါရမီတွေကို ဖြည့်ကျင့်ကြ၊ ဆည်းပူးကြ၊ အားထုတ်ကြ။

http://www.dhammadownload.com



## အရုပ်ဆိုးကလေးကလည်း

တို့တစ်တွေ တဏှာရှိနေလို့ ဒီခန္ဓာဝန်ကြီး ဆောင်နေရတာ။ တဏှာသာ မရှိရင် ဒီခန္ဓာဝန်ကြီး မဆောင်ရတော့ဘူး။ တဏှာက ငါ့ကိုယ်ငါလည်း နှစ်သက်တယ်၊ အရုပ်ဆိုးကလေးကလည်း သူ့ကိုယ်သူ နှစ်သက်တယ်၊ အနုကလည်း အနုပေမယ့် သူ့ကိုယ်သူ နှစ်သက်တယ်၊ အဘိုးကြီး အဘွားကြီးတွေကလည်း သူတို့ကိုယ်သူတို့ နှစ်သက်နေကြတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်း တဏှာကိုယ်စီ ရှိနေကြတယ်။ ခန္ဓာဝန်ကြီး ဘယ်သူဆောင်နေတာလဲ။ တဏှာက ဆောင်နေတာ။

## တွယ်လျှင်ဘေး

မသိတော့ တွယ်ကြတာပ၊ သိတော့လည်း ပြယ်သွားတာပဲ။ တွယ်တော့ ဘာဖြစ်သလဲ၊ ဘေးဖြစ်တာပေါ့။ ပြယ်တော့ အေးရစ်ရတာပေါ့။ ဒါကြောင့် ဒီပဲရင်းဆရာတော်ကြီးက

'မသိလျှင် တွယ်၊ သိလျှင် ပြယ်၊
တွယ်လျှင် ဘေး၊ ပြယ်လျှင် အေး' လို့ ဆိုထားတော်မူခဲ့တယ်။

## ငရဲမရကြစေနဲ့

လူတွေဟာ ကုသိုလ်ယူရမယ့်နေရာမှာ ငရဲယူကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဘုရားပွင့်လာတော့ လူကောင်းတွေအဖို့မှာ ကုသိုလ်များတယ်။ မကောင်းတဲ့လူတွေအဖို့မှာ အကုသိုလ်များတယ်။ တို့ဘုရား ပွင့်လာတော့ တိတ္ထိတွေအဖို့မှာ အကုသိုလ်မများပေဘူးလား။ မာဂဏ္ဍီတို့မိသားစု ကြည့်ပါလား၊ မြတ်စွာဘုရားက ပုဏ္ဏားကြီးဇနိမောင်နှံကို ဘာပြောသလဲ 'ငါဘုရားဟာ မာရ်နှတ်သားများရဲ့ သမီးတော်များဖြစ်ကြတဲ့ တဏှာ၊ အရတီ၊ ရဂါတို့ အပေါ်မှာတောင် ဘာမျှမဖြစ်ပါဘဲနဲ့ သင့်သမီးလို ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တွေ ပြည့်နေတဲ့ မာဂဏ္ဍီကို ငါဘုရားက ခြေဖျားနဲ့တောင် မတို့လိုဘူး' လို့ ဒီလိုပြောလိုက်တော့ မာဂဏ္ဍီဟာ ဘုရားအပေါ်မှာ ရန်ငြိုးဖွဲ့ပြီး တိတ္ထိတွေကို အဆဲခိုင်းတာပဲ မဟုတ်လား။ သူတို့မှာ ကုသိုလ်မရဘဲ ငရဲရတာပေါ့။

မာဂဏ္ဍီရဲ့ အဖေ အမေတို့ကျတော့ ဘုရားတရားတော်ကို ကြားရတယ်ဆိုရင်ပဲ အနာဂါမ်တွေ ဖြစ်ကုန်ကြတယ်။ တရားကို ယူတတ်အောင် ယူတတ်ကြရတယ်။ ဘုရားပွင့်လာတာဟာ တို့အတွက်ပွင့်လာတာပဲလို့ သိထားကြ၊ ဘုရားသာသနာနဲ့ တွေ့တုန်းအချိန်အခါမှာ တွေ့ရကျိုးနပ်အောင် နေကြထိုင်ကြ၊ သာသနာနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ ငရဲမရကြစေနဲ့၊ နောင်သာသနာနဲ့ ပြန်တွေ့ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး၊

## ဘာဝနာမပါရင် ကြောက်စရာ

သတ္တဝါတွေရဲ့စိတ်ဟာ မကောင်းမှုမှာသာ မွေ့လျော်

http://www.dhammadownload.com



ကြတယ်၊ သံသရာသွားကြတဲ့အခါ ဘာဝနာမပါရင် ကြောက်စရာကောင်းတယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ဘာဝနာနဲ့ ထိန်းပေးကြ။

## သူ့မှာ တရားမြဲနေပြီ

ခန္ဓာဝန်လေးတာကို သံဝေဂဉာဏ်ဖြစ်အောင် ကြည့်တတ်ရင် ကောင်းတယ်၊ သံဝေဂဉာဏ်ဖြစ်တော့ ဒီခန္ဓာဝန်ကို အပေါ်မှာ တပ်မက်မှု၊ စွဲလမ်းမှုတဏှာဟာ သိသိသာသာ လျော့သွားတယ်။ ဒီခန္ဓာန်ဝန်ကြီးကို နောက်ထပ် မလိုချင်အောင် လျော့သွားမှ ပိုကောင်းတယ်။ ခန္ဓာဝန်ကို နောက်ထပ် မလိုချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ တရားလက်မလွတ်တော့ဘူး။ သူ့မှာ တရားမြဲနေပြီ။

## တရားမရှိသမျှ ကာလပတ်လုံး

တို့ယောကျ်ားများ ထမ်းရတဲ့ ခန္ဓာဝန်ကို ကြည့်ကြစမ်း၊ ကျေးတောသားတွေဆိုရင် နေပူမိုးရွာမရှောင် အလုပ်တွေလုပ်ကြရတယ်။ မိုးတွင်းကျပြန်တော့လည်း မိုးတွင်းမို့လို့ လုပ်ကြကိုင်ကြရတယ်။ ထယ်ထိုးရ၊ လယ်ထွန်ရ၊ စပါးကြဲရ၊ ပျိုးနုတ်ရ၊ ကောက်လှိုင်းစည်းရ၊ သယ်ရ၊ စပါးနယ်ရ စသည်ဖြင့် လုပ်ကြရတာ ဘယ်လောက်တာဝန်လေးသလဲ။

မြို့နေလူတန်းစားတွေကော တချို့ကုန်သည် ပွဲစားတွေ ဘယ်လောက်ပင်ပန်းသလဲ၊ စီးပွားရေးအတွက် သွားကြရ

http://www.dhammadownload.com



လာကြရ ရှိကြရ ဖွေကြရ၊ ရှာဖွေရင်းက ဘေးအန္တရာယ်တွေ နဲ့ တွေ့ကြပြီး ပြင့်ပြင်းထန်ထန် ဒုက္ခတွေ ရောက်ကြရတယ်။ တချို့ဆို သေကြရတယ်။ ဒါဟာ တဏှာအရင်းခံလာတာတွေ။ တိုက်ကြီးတာကြီးတွေနဲ့ နေရတာ၊ ကားကြီးကားကောင်းတွေကိုစီးပြီး နေရတာလောက်ကိုကြည့်ပြီး အထင်ကြီးမနေကြနဲ့၊ တရားမရှိသမျှကာလပတ်လုံး လူတွေ ဒုက္ခရောက်ကြရဦးမယ်။

## အပိုခန္ဓာဝန်ပါထမ်းရတယ်

တို့ဒါယိကာမတွေဆိုရင် ခန္ဓာဝန်ထမ်းရတာ ပိုလေးသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က လေးလို့လေးမှန်း မသိကြဘူး။ သနပ်ခါးလိမ်းရ ခေါင်းဖြီးရ၊ အုန်းဆီလိမ်းရ၊ ပွဲနေပွဲထိုင် သွားတော့မယ်ဆိုရင် သာဆိုးသေးတယ်။ ဒါတွေဘယ်သူ့ကြောင့် လုပ်ရတာလဲ။ ဒီခန္ဓာဝန်ကြီးကို ရလာလို့ပဲ။ ပဋိသန္ဓေရလာပြန်တော့ကော မသက်သာဘူး။ စောင့်ရှောက်လိုက်ရတာ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာဝန် ကိုယ်ထမ်းရုံနဲ့ အားမရနိုင်သေးလို့ အပိုခန္ဓာဝန်ပါ ထမ်းရတယ်။ ဒီသန္ဓေသား မွေးဖွားလာပြန်တော့ ခံလိုက်ရတဲ့ဒုက္ခ၊ သေလုမျောပါး ခံကြရတယ်။ တချို့ဆိုရင် အသက်သေတဲ့အထိ ခံသွားကြရတယ်။ သားသမီးတွေ ရလာပြန်တော့လည်း ဒီသား ဒီသမီးအတွက် ထမ်းလိုက်ရတာ ဘယ်လောက်ဝန်လေးသလဲ။ မြေးမြစ်ထိအောင် ဆက်ထမ်း

http://www.dhammadownload.com



ကြရတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အချိန်တွေကုန်ပြီး ဘဝနိဂုံးအဆုံးသတ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မရေတွက်နိုင်တော့ဘူး။

အကုသိုလ်လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် **ဆိတ်ကွယ်ရာ** အရပ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ လူက မသိပေမယ့် နတ်က **သိတယ်**။ နတ်က မသိပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ သိတယ်။

## တဏှာပိုးကြောင့် ယားယားနေ

အနှူဟာ မီးကျီးခဲမြင်ရတော့ ပိုးတွေက ရွရွလာတယ်။ ဒီတော့ မီးကင်ချင်လာရတာပေါ့။ တို့ရှုပါရဲ့ လှလှလေးတွေဟာ မီးကျီးခဲလိုပဲ။ သူ့ကိုမြင်တော့ ကိလေသာ တဏှာပိုးတွေက ကြွရွတက်လာတယ်။ မနေနိုင် မထိုင်နိုင်အောင် ယားကြတော့တာပဲ။ ယားတော့ မီးကင်လိုက်ကြဦးပေါ့။ အယားဟာ ဘယ်တော့မျှ ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ပုထုဇဉ်တွေဟာ ဒီတဏှာပိုးကြောင့် ယားယားနေတာ၊ တဏှာပိုးသေအောင် အတွင်းဆေး စားယူမှ ပျောက်မယ်။ အတွင်းဆေးဆိုတာ ဘာဝနာပဲ။

## မယားတော့ တားတယ်

ဘာဝနာပွားတော့ တဏှာက ယားပါဦးတော့မလား မယားဘူး၊ ပျောက်သွားတယ်။ ပျောက်သွားတော့ သူ့မိတ်ဆွေတွေက ပွဲကြည့်ရအောင် လိုက်ခဲ့ပါဆိုရင် 'ဟာ မလုပ်ပါ

http://www.dhammadownload.com



နဲ့၊ မလိုက်ပါရစေနဲ့' လို့ ပြောတယ်။ 'မလုပ်ပါနဲ့၊ မလိုက်ပါရစေနဲ့လို့ မပြောပါနဲ့။ ဟိုမှာ ရူပါရုံချောချောလှလှလေးတွေ ရှိပါတယ်။ သွားကြည့်ရအောင်ပါ'၊ 'အို ဟာ မလုပ်ပါနဲ့' ကဲ သူကမယားတော့ တားတော့။ သူ့မှာ တဏှာက ကုန်သလောက် ရှိသွားပြီ။ ကဲ တို့ရဟန္တာအရှင်မြတ်ကြီးတွေ ပွဲကြည့်တယ်လို့ မင်းတို့ ကြားဖူးကြရဲ့လား၊ မကြည့်ပါဘူး။

## ရေစင်နဲ့ ငြိမ်းနိုင်မှ

တို့သတ္တဝါတွေမှာလည်း ရေနံဆီနဲ့တူတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ သူ့ချည်းနေရင် **အကောင်းသား**။ ဒါပေမဲ့ တဏှာမီးရှို့သမားက မီးစာနဲ့တူတဲ့ ရူပါရုံကလေးတွေနဲ့ ရှိုပေးလိုက်တယ်။ သဒ္ဒါရုံလေးနဲ့ ရှိုပေးလိုက်တော့ မျက်စိမှာလည်း မီးတွေတောက်၊ နားမှာလည်း မီးတွေတောက် ဖြစ်ကုန်ကြရတယ်။ လောကမှာ လောင်နေတဲ့**မီး**ကို**ရေ**နဲ့**ငြိမ်း**မှ **ငြိမ်း**ရသလို သတ္တဝါတွေရဲ့ သန္တာန်အစဉ်မှာ လောင်နေတဲ့လောဘ၊ ဒေါသမီးတွေကိုလည်း ဝိပဿနာ ဘာဝနာမဂ်ဉာဏ် ရေစင်နဲ့**ငြိမ်း**မှ **ငြိမ်း**ပါ့မယ်။

## အတွင်းက ရှို့မီးပါ

တို့လောကမှာ ပြောနေကြတဲ့ စကားတစ်ခု ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com



အိမ်တစ်အိမ်ကိုဖြစ်ဖြစ်၊ ရပ်ကွက်တစ်ခုကိုဖြစ်ဖြစ်၊ ရွာကို ဖြစ်ဖြစ်၊ မြို့ကိုဖြစ်ဖြစ် မီးလောင်ပြီဆိုရင် 'အို ဒီမီးဟာ အပြင်က ရှိမီးပါကွာ၊ အတွင်းက ရှိမီးပါကွာ' နဲ့ မပြောကြဘူးလား။ ပြောတယ်။ လူတွေက လောက မီးရှိခံရတာကို ပြောနေကြတာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မီးရှိခံရတာကျတော့ မသိကြဘူး။ တို့လူတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတည့်အောင်၊ တစ်အိမ်နဲ့တစ်အိမ် မတည့်အောင်၊ တစ်ရွာနဲ့တစ်ရွာ၊ တစ်မြို့နဲ့ တစ်မြို့ မတည့်အောင်၊ တစ်နိုင်ငံနဲ့တစ်နိုင်ငံ မတည့်အောင် တွေဟာ မီးရှိခံနေကြရတာတွေပဲ။ တစ်ကျောင်းတည်း အတူနေရင်း မတည့်ကြတာတွေဟာလည်း အပြင်ကလည်း ရှိပေးအတွင်းကလည်း ရှိပေးနေလို့ပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မနာလိုဝန်တိုတဲ့ ဣဿာမစ္ဆရိယတွေ ဖြစ်ရတာဟာ အတွင်းမီးရှိလို့ အလောင်ခံနေကြရတာပဲ။

## လောဘမီး

အမျိုးသမီး အမျိုးသားတွေ ကိုယ်လိုချင်တဲ့မိန်းမယောကျ်ား မရတော့ ရူးသွားကြတာတွေ၊ အဆိပ်သောက်တာတွေ၊ ရေထဲခုန်ချသေတာတွေဟာ ဘာမီးလောင်တာလဲဆိုရင် လောဘမီးလောင်တာ။

http://www.dhammadownload.com



## ဇာတိမီး

တချို့အမျိုးသမီးတွေက မတော်မတရား ပျော်ပါးကြပြီး သန္ဓေရလာတော့ ရုက်တာနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချကြ၊ ကိုယ်ဝန်ကျကြောင်း ဆေးတွေသောက်ကြ၊ ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ဆေးထိုးဖျက်ချကြ၊ ဒါတွေဟာ အမိဝမ်းတွင်းအောင်းနေရစဉ် ဇာတိမီးလောင်တာပဲ။

## ချစ်တတ်ကြရမယ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တတ်အောင် ချစ်တတ်ကြရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တယ်ဆိုတာ လူဆိုလည်း မိမိတို့သီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းကြရတယ်။ ဘုန်းကြီးရဟန်း သာမဏေတွေဆိုလည်း မိမိသီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းကြရတယ်။ ဘာဝနာဘာရားကိုလည်း လက်မလွှတ်ရဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရင် ချစ်တတ်အောင် နေတတ်ကြရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမချစ်တတ်ရင် သံသရာ နစ်ကြရဦးမှာ သေချာနေတာပဲ။

## မသူတော်မေ့

ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ မနေရင် ကုသိုလ်တရားတွေမှာ သတိလစ်ဟင်းနေတာပဲ။ မေ့နေတာကို မြတ်စွာဘုရားက 'အပွမာ

http://www.dhammadownload.com



ဒေန သမ္မာဒေထ' လို့ ဆိုတာပေါ့။ ခုတော့ သတ္တဝါတွေ မေ့နေတာက ဖွတ်မေ့၊ ပဒတ်မေ့ မဟုတ်ဘူး၊ မသူတော်မေ့ မေ့နေကြတာ။

## တဏှာနည်းလေ စိတ်ချမ်းသာလေ

တဏှာသူပုန်ဟာ တော်တော်ကြောက်စရာကောင်းတယ်၊ ကိုယ်က သူ့ကို အရင်ဦးအောင် တိုက်နိုင်မှ ကောင်းတယ်၊ ဒီတဏှာသူပုန် ဝင်အစီးခံရရင် မသက်သာဘူး။ တို့ ဒီတဏှာသူပုန်ကို အပြုတ်တိုက်ကြရမယ်။ **ဘယ်လို တိုက်ကြမလဲ**။ သီလနဲ့တူတဲ့ ချပ်ဝတ်မိန်ညိုကို ဝတ်ဆင်ပြီး **သမာဓိ** နဲ့တူတဲ့ သန်လျက်ဓားကို ထုတ်ပြီး ဝိရိယအားနဲ့ **ထိုးခုတ်** သတ်နိုင်မှ ဒီတဏှာသူပုန် သေမယ်။ တို့သန္တာန်မှာ **တဏှာ**နည်းလေ စိတ်ချမ်းသာလေပဲ။ ဒါကြောင့် **တဏှာနည်းအောင်** ကျင့်ကြ ကြံကြ။

## ဘာဝနာကတ်ကြေးနဲ့ ကိုက်ပေးရမယ်

နွားများဟာ ကြီးလေ ချို့ရှည်လာလေပဲ။ **လူတွေလည်း** ကြီးလေ တဏှာလောဘ ကြီးလာလေပဲ။ **ရှည်လာတဲ့** ချို့ကို ကတ်ကြေးနဲ့ ကိုက်ပေးရသလို တို့တဏှာဦးချို့ကိုလည်း ဘာဝနာကတ်ကြေးနဲ့ ကိုက်ပေးရမယ်။ သူတော်ကောင်းတရားတွေကို မသိသမျှတော့ တဏှာက တိုးနေဦးမှာပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## ပြိုင်ဆိုင်နေတာကတော့ မကောင်းဘူး

လူတွေက ရိပ်သာသွား တရားအားထုတ်ကြ၊ ဘုန်းကြီးက မသွားရဘူးလို့ မဆိုပါဘူး။ သွားရပါတယ်။ သွားပြီးတော့ စကားများနေတာကတော့ မကောင်းဘူး၊ တကယ် တရားကို မိမိရရအားထုတ်မှ ကောင်းတယ်။ ခုတော့ တချို့နေရာတွေမှာ ကြားနေရတာက တယ်မကောင်းလှဘူး။ ဘုန်းကြီးက အပြစ်ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ လောဘ ဒေါသနည်းအောင်လို့ အားထုတ်တာ၊ နည်းမှလည်း ကောင်းတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြိုင်ဆိုင်နေတာကတော့ မကောင်းဘူး။

## လိုက်စားလေ ကောင်းလေပဲ

တရားတော်တွေက လိုက်စားလေ ကောင်းလေပဲ။ တရားတော်တွေကို စဉ်းစားနေရတာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ လောကအကြောင်းတွေ တွေးနေရတာ သံဝေဂဖြစ်တယ်။ သံဝေဂဖြစ်မှလည်း တရားဘက်ကို လိုက်ဖြစ်တယ်။ တရားဘက်ကို လိုက်မှလည်း သူတော်ကောင်းတွေဖြစ်မယ်။

## တရားအရသာ

တရားကို အာရုံပြုနေတော့ သမာဓိရလာတယ်။ သမာဓိ

http://www.dhammadownload.com



ရလာတော့ စိတ်က တည်ကြည်လာတယ်။ စိတ်တည်ကြည်လာတော့ ဉာဏ်တွေက ပွင့်လာတယ်။ ဘုရားပေါ်မှာလည်း ယုံကြည်စိတ်ဟာ ပြင်းထန်လာတယ်။ ဒီတော့ ပိုပြီးအားထုတ်လာတယ်။ အားထုတ်လေ စိတ်ချမ်းသာလေပဲ။ စိတ်ချမ်းသာလေ တရားအရသာ ကောင်းလေပဲ။

## ဘဝအမှီကောင်း

လောကမှာ အမှီအခိုဆိုတာ ရှိရတယ်။ တပည့်ဟာ ဆရာကို မှီခိုနေရတယ်။ သားသမီးများဟာ မိဘများကို မှီခိုနေရတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ သံသရာသွားတဲ့အခါ တရားအမှီအခို ရှိမှ ကောင်းတယ်။ ဘဝအမှီကောင်း ရှာရတယ်။

## တိုင်းပြည်လည်း မကောင်းဘူး

သတ္တဝါတွေက ကိုယ်ကျင့်တရားကို တယ်ပြီးတန်ဖိုးမထားချင်ကြဘူး။ မလစ်နဲ့ လစ်ရင် ခိုးမယ်၊ သောက်မယ်၊ စားမယ်။ ဒီလိုယုတ်မာတဲ့စိတ်တွေက တယ်များကြတာပဲ၊ ဒါတွေ့ကြီးစိုးနေသမျှ လူမျိုးလည်းမကောင်းဘူး။ တိုင်းပြည်လည်းမကောင်းဘူး။ ဘုန်းကြီးများဘက် ကြည့်ရင်လည်း သာသနာလည်း မကောင်းဘူး။

http://www.dhammadownload.com



## ဟော ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲ

မြတ်စွာဘုရားက ယောကျ်ားမှန်သမျှ မိန်းမမယူစေချင်ဘူး၊ ယူတော့လည်း

ဥဘော သဒ္ဓါ ဝဒညူ စ၊
သညတာ မမွေဇီဝိနော၊
တေ ဟောန္တိ ဇာနိပတယော၊

အညမညာ ပိယံဝဒါ' လို့ ဟောတော်မူတယ်။

'မိမိတို့ဇနီးမောင်နှံရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် နှစ်ယောက်စလုံး သဒ္ဓါတရား တူမျှရတယ်၊ အသီဉာဏ် တူမျှရတယ်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းရမယ်၊ တရားသဖြင့် ရောင်းဝယ်ဖောက်ကား စားသောက်ရမယ်၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောဆိုရင်လည်း ချစ်ဖွယ်သောစကားကိုသာ ပြောရမယ်' လို့ ဟောလိုက်တယ်၊ ဟော ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲ။

## ဘာဝနာဖိုပေါ် တင်ထိုးလိုက်ရင်

ကိုယ့်စိတ်ကို ဘာဝနာနဲ့ ထုံထားကြ၊ လုံထဲမှာ ဓာတ်လုံးထည့်ပြီး ဖိထိုးသလိုပေါ့။ မီးဘယ်လောက်ရှိရင် ပြဒါးလုံးဟာ ဘယ်အထိ တန်ခိုးထက်လာမယ်ဆိုတာ သိရသလို စိတ်တည်းဟူသော ပြဒါးလုံးကလေးကို ဘာဝနာဖိုပေါ် တင်ထိုးလိုက်ရင် စိတ်တန်ခိုး ဘယ်လောက်အထိ တက်လာမယ်ဆိုတာ ကြာတော့ သိလာရတာပဲ။ စိတ်ပြဒါးလုံးကို ဖမ်းနိုင်ဖို့ရာ အရေးကြီးတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## နည်းမှန်လမ်းမှန် ဖြစ်စေချင်တယ်

ခုခေတ် ဘုရားပွဲတွေ တော်တော်ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတယ်။ သံဃာပင့် ဆွမ်းလောင်းတာက နည်းနည်း၊ ဇာတ်တွေ အငြိမ့်တွေ ငှားပြီး ပျော်ပါးနေကြတာက များတယ်။ ဘုရားကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်တဲ့ပွဲမို့ ဘုရားပွဲတဲ့။ တို့မြတ်စွာဘုရားက မင်းသား မင်းသမီးတွေ ကတာကို ကြည့်ပါ့မလားကွယ်၊ မကြည့်ပါဘူး။ သူတို့ပြက်လုံးလေးတွေကိုလည်း ဘုရားက သဘောကျလို့ တဟဲဟဲရယ်နေပါ့မလားကွယ်၊ မရယ်ပါဘူး။ ပြီးတော့ ဘုရားဆွမ်းတော်ပွဲ တင်သတဲ့။ ဘဲကောင်လုံးကြော်၊ ကြက်ကောင်လုံးကြော်တွေနဲ့၊ ဟုတ်တယ်၊ တို့မြတ်စွာဘုရားက ဒါတွေကို နှစ်သက်တော်မူပါ့မလား၊ မနှစ်သက်ပါဘူး။ ဘုန်းကြီးက နည်းမှန်လမ်းမှန် ဖြစ်စေချင်တယ်။

လောကီရတနာတွေက တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဗုဒ္ဓရတနာကို မတုနိုင်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓရတနာကို တုနိုင်တဲ့ ရတနာဟာ နိုင်ငံမှာလည်း မရှိဘူး။ ကမ္ဘာမှာလည်း မရှိဘူး။ အတုမရှိတိုင်းသာ ရတနာလို့ ဆိုရင် ဗုဒ္ဓရတနာကို တုနိုင်တဲ့ ရတနာကို ရှာမတွေ့သေးပါဘူး။

## လူလေ လူလွင့်တွေ

သတိဆိုတာ ဉာဏ်ရှိမှ အသုံးချလို့ရတယ်။ ယခုခေတ် တချို့လူငယ်ပိုင်းတွေဟာ သတိလွတ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် လူလေလူလွင့်တွေ ဖြစ်နေကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com



လူဆိုတာ အကြားအမြင်များအောင်လည်း လုပ်ရပါတယ်။ အကြားအမြင်များမှလည်း ကျန်းမာရေး လိုက်စားတတ်မယ်။ ဒီဗဟုသုတ အကြားအမြင်တွေဟာ ဘယ်သူ့ဆီက ရသလဲဆိုရင် ပုဂ္ဂိုလ်ဆီက ရတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာလည်း သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘူး။ သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။

## သူတော်ကောင်းတွေကို မမှီခိုရလို့

မိမိကိုယ်ကို ကောင်းကောင်းထားဖို့ရန် သူတော်ကောင်းကို မှီခိုဖို့ သိပ်လိုတယ်။ သူတော်ကောင်းဆိုတဲ့ မိကောင်း ဘကောင်း သားသမီးဖြစ်ဖို့ရန် နည်းနည်းလိုတာမဟုတ်ဘူး။ များစွာကို လိုတယ်။

## ခုကောင်းလိုက်ကြပါစို့ကွယ်

'ရှေးက ကောင်းလို့ ခုကောင်းပါတယ်၊
အခုကောင်း နောင် ကောင်းပါလိမ့်မယ်။
ရှေးက ဆိုးလို့ ခုဆိုးပါတယ်။
အခုဆိုး နောင်ဆိုးပါလိမ့်မယ်။
နောင်ကို ကောင်းဖို့ ခုကောင်းလိုက်ကြပါစို့ကွယ်။'

## ဘဝကောင်းကိုရမယ်

ဟိုရှေးကဲကောင်းခြင်းဆိုတဲ့ 'ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ'

http://www.dhammadownload.com



ရှိသူဟာ နေရာကောင်း 'ပတိရူပ ဒေသဝါသ' ပြည့်စုံပြီး အဲဒီအရပ်မှာ နေရတယ်။ အဲဒီအရပ်မှာ သူတော်ကောင်း 'သပ္ပုရိသူပနိဿယ' စက်နဲ့လည်း ပြည့်စုံတယ်။ အဲဒီသူတော်ကောင်းရဲ့ အထံမှ အဆုံးအမကောင်းတွေကိုလည်း နာကြားရတဲ့ 'သဒ္ဓမ္မဿဝန' နဲ့ ပြည့်စုံလည်း ပြည့်စုံတယ်။ သဒ္ဓမ္မဿဝနနဲ့ ပြည့်စုံမှ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းကောင်းထားခြင်း ဆိုတဲ့ 'အတ္တသမ္မာပဏိဓိ' နဲ့ ပြည့်စုံမယ်။ မိမိကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို ကောင်းကောင်းထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကုသိုလ်တွေရပြီး နောက်ဘဝအတွက် 'ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ' ဖြစ်မှ နောက်ဘဝမှာ ဧကန်မုချ ဘဝကောင်းကို ရမယ်။

## အချဉ်သီး အဖြူးသီး

ဒီသာသနာ ဘဝပဒေသာပင်ကြီးမှာ ဒါနသီး၊ သီလသီး၊ ဘာဝနာသီး၊ မဂ်ဖိုလ်သီးတွေ ရှိနေတာတော့ မှန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အချို့တက်နိုင်တဲ့ အင်အားက လုံးဝမရှိရှာကြတော့ အချဉ်သီး၊ အဖြူးသီးနဲ့တူတဲ့ ဒါန သီလလောက်တောင်မှ ဆွတ်ခူးမသုံးစွဲနိုင်ကြဘူး။ အချို့ ဆွတ်ခူးပြီးတော့ စားကြပါရဲ့၊ ဒါပေမဲ့ အထက်ဆုံးရောက်အောင် တက်နိုင်တဲ့ အင်အားက မရှိ၊ အင်အားကုန်ပြီး မောပန်းနေတော့ ချိုပေ့ဆိုတဲ့ အထက်က မဂ်သီး ဖိုလ်သီးတွေကို ဆွတ်ခူးမစားသုံးနိုင်ကြတော့ဘူး။ အောက်နားမှာရှိတဲ့ အချဉ် အဖြူးနဲ့တူတဲ့

http://www.dhammadownload.com



ဒါန သီလသီးတွေလောက်ပဲ ဆွတ်ခူးစားသောက်ကြပြီး ပြန်ဆင်းလာခဲ့ရတယ်။ အလွန်ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတယ်။ ဘုရားသာသနာ ဘဝပဒေသာပင်ကြီးနဲ့ တွေ့တုန်းမှာ တို့မင်္ဂသီးဖိုလ်သီးတွေကို ဆွတ်ခူးစားသောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

## ကျော်ကြားမှုဆိုတာ

လူတွေဆိုတာ အထက်ကို ရောက်သူကိုမှ ကြည့်လို၊ မြင်လိုကြတယ်။ တွေ့လိုကြတယ်။ ကျော်ကြားမှုဆိုတာ ငယ်ငယ်က ဘယ်သူမှ မကျော်ကြားခဲ့ပါဘူး။ ကြီးလာတဲ့အခါ ကြိုးစားမှုကြောင့် အထက်တန်းရောက်ပြီး ကျော်ကြားလာရတာပါပဲ။

## အောက်ခြေလွတ်ပြီး

ကျော်ကြားမှုကို အလုပ်လုပ်ယူရတယ်။ ဒီလို ကျော်ကြားလာတဲ့အခါ အောက်ခြေလွတ်ပြီး မာနတရားတွေ ကြီးတတ်ကြတယ်။ ခုခေတ် ကျော်ကြားပါတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တို့မြတ်စွာဘုရား မိနိုင်ပါ့မလား၊ မမိနိုင်ဘူး။ ပါရမီတွေ ဖြည့်ကျင့်လာခဲ့ရတယ်။ ပြည့်လည်းပြည့်ခဲ့တယ်။ ပြည့်ခဲ့တဲ့အလျောက် ကျော်ကြားခဲ့တာပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## အဓိဋ္ဌာန်နဲ့လုပ်တဲ့အလုပ်

ကိုယ့်စိတ်ကို အဓိဋ္ဌာန်နဲ့လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ အောင်မြင်မှု ပိုရှိတယ်။ အဓိဋ္ဌာန်တဲ့နေရာမှာလည်း ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ စိတ်ကို ဆောက်တည်ထားရတယ်။

## ဘုရားစူး လွတ်ရုံလောက်

ခုခေတ် လူတွေ ဥပုသ်စောင့်ကြပါရဲ့၊ ဒါပေမဲ့ သူတို့ စောင့်တဲ့ဥပုသ်က သစ်ကျုတ်လောက်တောင် အဆင့်အတန်း မမြင့်ချင်ဘူး။ မလွဲမရှောင်သာ စောင့်ကြရတယ်။ ဘုရားစူး လွတ်ရုံလောက် စောင့်ကြတဲ့ ဥပုသ်တွေ ဖြစ်နေကြတယ်။ မိရိုးဖလာ စောင့်ကြရတာ များနေတယ်။ ဥပုသ်ရဲ့အကြောင်း အရာတွေကိုလည်း ဘာမျှနားမလည်ကြဘူး။ ဥပုသ်သီလဟာ နားလည်ပါးလည် အသိရှိရှိနဲ့ စောင့်ထိန်းမယ်ဆိုရင် သိပ်ပြီး တန်ဖိုးရှိပါတယ်။

## သေရမှာကို မကြောက်ပါနဲ့

ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေကို သိနေတဲ့သူဟာ သေရမှာကို မကြောက်ပါနဲ့၊ သေရမှာ ကြောက်သူဟာ တရားတော်ကို အထင်သေးရာ ရောက်နေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ရှိလေယောင်တောင် မထင်ကြပါဘူး

လူတွေက တို့ဘုန်းကြီးတွေရဲ့အပေါ်မှာ ဒုက္ခနဲ့ကြုံတွေ့မှ အရေးပါကြတယ်။ သူတို့မှာ ကျန်းမာ ချမ်းသာစွာနဲ့ သားသမီး စည်းစိမ် ဥစ္စာရတနာတွေကို ပျော်တပြုံးပြုံးနဲ့ သုံးဆောင်ခံစားနေတဲ့ အချိန်မှာတော့ တယ်သတိမရကြဘူး။ ဘုန်းကြီးများ ရှိလေယောင်တောင် မထင်ကြပါဘူး။ မိမိတို့ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စီးပွားဥစ္စာ မရှာကြံနိုင်လို့ သားကမုန်း၊ သမီးကမုန်း လုံးလုံးမျှ အသုံးမကျတဲ့ဘဝကို ရောက်နေတဲ့အခါမျိုးမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မိမိတို့မှာ အန္တရာယ် ကြမ္မာဆိုးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့အခါမျိုးမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒီအခါမျိုးကျမှ အမှတ်ရတတ်ကြတယ်။ တွေ့လို မြင်လို ကြည်ညိုလိုကြတယ်။

## ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်မြင်အောင်ကြည့်ကြ

သတ္တဝါတို့ရဲ့ သံသရာသွားရာလမ်းဟာ နှစ်လမ်းပဲရှိတယ်။ သုဂတိလမ်းနဲ့ ဒုဂ္ဂတိလမ်း။ ဒီနှစ်လမ်းပဲ ရှိတယ်။ ဒီနှစ်လမ်းမှာ သတ္တဝါတွေက ဘယ်လမ်းကို အလိုက်များနေသလဲ။ ဒါကို စဉ်းစားကြရမယ်။ ဒုဂ္ဂတိလမ်းဘက်ကို လိုက်နေကြတာက များမနေဘူးလား။ သိပ်များနေတယ်။ သတ္တဝါတွေက သုဂတိလမ်းဘက်ထက် ဒုဂ္ဂတိလမ်းဘက်ကို ခြေဦးလှည့်နေကြတာက များတယ်။ ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်မြင်အောင်

http://www.dhammadownload.com

ကြည့်ကြ၊ ငါသွားမယ့်လမ်းဟာ ဘယ်လမ်းလဲ၊ ငါ့ရဲ့ ခြေထောက်တွေဟာ သုဂတိဘက်ကို ဦးတည်နေသလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဒုဂ္ဂတိဘက်ကို ဦးတည်နေသလား။ ဒါကို မျက်ခြည်မပြတ် ကြည့်ပေးကြ။ ဒီလမ်းကို ဘယ်သူကမျှ ထွင်ပေးတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ထွင်နေကြတာပဲ။

## ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် နှိုင်းချိန်ပြီး

မိမိကောက်နေတဲ့လမ်းကို ဖြောင့်အောင် ပြုပြင်ဖို့ရန် လိုတယ်။ စာပေပညာ အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ စာရေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အမှားဘက် လမ်းညွှန်ထားရင် ကြည့်ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာလည်း အမှားမှား အယွင်းယွင်း ဖြစ်ကြရတယ်။ ဒါကြောင့် စာပေရေးသားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အရေးကြီးတယ်။ ရေးတဲ့စာတွေကို ကြည့်ရှုမှတ်သား လေ့လာကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အရေးကြီးတယ်။ စာပေကို လေ့လာမှတ်သားကြတဲ့အခါ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် နှိုင်းချိန်ပြီး ဒါကတော့ မှန်တယ်၊ ဒါကတော့ မှားတယ်စသည်ဖြင့် အမှားအမှန် လမ်းဖြောင့်လမ်းမှန်ကို ရွေးချယ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

## မျက်စိဟာ ရှင်နေတယ်

ဘယ်သူမဆို တာဝန်ဆောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရှေ့ကြည့်၊ နောက်ကြည့် အရှည်ကိုကြည့်ရတယ်။ မိမိမျက်စိအောက်

http://www.dhammadownload.com



တစ်ဝိုက်လောက်တွင် မကြည့်ရဘူး။ မျက်စိဟာ ရှင်နေရတယ်။ ဒါကြောင့် တာဝန်ဆောင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မိမိရဲ့ မျက်စိတွေကို ဖြန့်ကြည့်ကြပါ။ ကိုယ့်အောက်တွင် ကိုယ် မကြည့်ပါနဲ့။

## ကောင်းတဲ့လက္ခဏာ မဟုတ်ဘူး

ခုခေတ်လူတွေ မျက်စိတွေ မှောက်နေကြတယ်။ ဘာပြုလို့ မှောက်နေကြတာလဲ။ သမထ ဝိပဿနာ ဘာဝနာဆိုတဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂ အကျင့်တွေ မရှိလို့ မျက်စိမှောက်နေကြတယ်။ လောဘ ဒေါသတွေ ကြီးနေကြတယ်။ ခုခေတ် တိုးတက်နေတာက လောဘ ဒေါသတွေ တိုးတက်နေတာပဲ။ ဆွေမျိုးအချင်းချင်း ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်တွေ ပြုကြ၊ အလျူအတန်းတွေ ဆိုလည်း ပကာသနတွေဖက်ပြီး လုပ်နေကြ၊ လောဘ ဒေါသတွေ တိုးတက်နေတာ။ ဒါတွေဟာ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာ မဟုတ်ဘူး။

## နတဲ့သူတွေ

တချို့လူတွေက ကိစ္စတစ်ခုကို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် လုပ်ချင်ကြတယ်။ တချို့ကတော့ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်မလုပ်ချင်ကြဘူး။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်သိုင်းသိုင်းဝိုင်းဝိုင်း လုပ်ချင်ကြတာဟာ နတဲ့သူတွေ လုပ်ချင်ကြတာ။ ဒါတွေဟာ အပေါ်ယံအကာဖုံးနေတဲ့ ပကာသနတွေပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## အားကြိုးမာန်တက် မလုပ်ကြလို့

လူတို့ရဲ့နောက်ဆုံးသွားရာလမ်းဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်ခင်စပ်ကြားမှာ သံသရာကြီးထဲ ကျင်လည်ကြရဦးမှာပဲ။ ဒီလိုကျင်လည်ကြရတာကလည်း အလုပ်ကို တကယ်တမ်း အားကြိုးမာန်တက် မလုပ်ကြလို့ဖြစ်တယ်။ လူတွေက ပကာသနတွေ ခြယ်လှယ်ထားတဲ့ အသိုက်အဝန်းနဲ့ ဂုဏ်များကို မြတ်နိုးခင်မင်နှစ်သက်တယ်။ ရအောင်လည်း လုပ်ကြတယ်။ ဒီလိုသာဆိုရင် သတ္တဝါတွေ သံသရာကြီးမှ မလွတ်ဘဲ ကျင်လည်ကြရဦးမှာ။

## လောဘအလိုကို မလိုက်ကြနဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်မှာ သာယာမှု လောဘနဲ့ ကင်းမနေနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သာယာမှုလောဘကို ကွန်ဒြေလုပ်ပြီး ရှောင်နိုင်ရင် တော်တယ်လို့ ဆိုရမှာပဲ။ ဒီသံသရာအဆက်ဆက်က ပါလာတဲ့ လောဘကို တရားနဲ့မှ မထိန်းသိမ်းရင် ပိုသည်ထက် ပိုသာဆိုးလာစရာ ရှိတယ်။ လောဘအလိုကို မလိုက်ကြနဲ့။ လောဘအလိုကို လိုက်ရင် သံသရာမှာ မသက်သာဘူး။

## မသိုးထမင်း မသိုးဟင်း

အပြစ်ကို ပြ ပြောဆိုဆုံးမတတ်တဲ့ မိဘဆရာသမား

http://www.dhammadownload.com



မိတ်ဆွေများနဲ့ တွေ့ရတာဟာ ရွှေအိုးကို တွေ့ရတာနဲ့တူတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မိမိအတွက် ရွှေအိုးကို လက်ညှိုးထိုးပြနေခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုနေ၊ ဒီလိုသွား၊ ဒီလို လာ၊ ဒီလို စားစသည် ဖြင့် ပြောဆိုဆုံးမနေတာကို လိုက်နာတဲ့လူများမှာ သူ့အတွက် တစ်သက်တာ စားလို့မကုန်နိုင်တဲ့ မသိုးထမင်း မသိုးဟင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီပစ္စုပ္ပန် တစ်သက်တာတွင်သာမက ဘဝသံသရာ အဆက်ဆက် စားလို့မကုန်တော့ဘူး။

## မျက်ရည်ခံ တောင်းပန်ရတဲ့ဘဝ

ခုခေတ်လူတွေက ကိုယ့်သားသမီးကို မြှောက်ပေးနေကြတယ်။ လှလှပပ ပြင်ဆင်ပေးကြတယ်။ ကလေးက ပြုံးတာကို မနောခွေ့ သဘောတွေ့နေကြတယ်။ ဒီလိုသာ အမြဲလုပ်ပေးနေရင် ဒီကလေးဟာ သာယာတဲ့လောကကို ရှာဖွေမလာပေဘူးလား။ သာယာမှု လောကမှာ နစ်မြုပ်လေလေ ပျက်စီးခြင်းမက ပျက်စီးလေလေ ဖြစ်ရတာပဲ။ ဒီလို ပျက်စီးလာတဲ့အခါကျတော့မှ မျက်ရည်ခံ တောင်းပန်ရတဲ့ဘဝ ရောက်ရတာပဲ။

## အိုးလုပ်သူဟာ

တပည့် သားသမီးတွေဟာ သူတို့ဘဝကို သာယာတဲ့ လောကထဲမှာ မြုပ်နှံချင်ကြတယ်။ ဒါကို ဆရာ မိဘလုပ်သူ

http://www.dhammadownload.com



တွေက လက်ပိုက်ကြည့်နေလို့ မဖြစ်ဘူး။ အိုးလုပ်သူဟာ မိမိအိုးများကောင်းရန်အတွက် ကျနစွာ ထုခတ်ပေးရသလို ဆရာ မိဘများဟာလည်း မိမိတို့တပည့် သားသမီးများ ကောင်းစားရန်တွက် ကျနစွာ အပြစ်ကိုပြ ဆုံးမပေးရမယ်။

## ကြီးလာတဲ့အခါကျတော့

ငါပြောဆို ငေါက်ငမ်း ဆုံးမလိုက်တဲ့အတွက် သူတို့ စိတ်တွေများ ညစ်သွားလေမလားဆိုပြီး မဆုံးမဘဲ မနေပါနဲ့။ ကိုယ့်သားသမီးကို တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် ဆုံးမကြရမယ်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်က လိုက်နာရကောင်းမှန်း မသိသေးတဲ့ သား သမီး၊ တပည့်တွေဟာ ကြီးလာတဲ့အခါကျတော့ နားလည်သဘောပေါက်လာကြလိမ့်မယ်။ ဒီအခါကျတော့မှ ဆရာသမား မိဘဉာတကာတို့ ပြောဆိုဆုံးမသွားတာတွေဟာ တယ်မှန်ပါလားလို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပြီး ဆရာ မိဘစသူတို့ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ပြောမကုန်အောင် ရှိကြလိမ့်မယ်။

## အပျက်လောကထဲ ရောက်သွားတယ်

အိုးကို လုပ်တဲ့ အိုးလုပ်သမားဟာ အိုးကို ထုတတ် ခတ်တတ်ရတယ်။ မထုတတ် မခတ်တတ်ရင် စောင်းတဲ့နေရာက စောင်း၊ ရွဲ့တဲ့နေရာက ရွဲ့နေတတ်တယ်။ နောက်ဆုံး အိုးကွဲခြင်းသို့ရောက်ရတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ ဆရာသမား မိဘ

http://www.dhammadownload.com



စသူတွေကလည်း တပည့် သား သမီးကို ပြောဆိုဆုံးမတတ်ရတယ်။ အဆုံးအမလွဲရင် တပည့် သား သမီးတွေဟာ အပျက်လောကထဲ ရောက်သွားတယ်။

## ဆုံးမတဲ့နေရာမှာ ထက်မြက်မယ်

တပည့် သားသမီးများအပေါ်မှာ ဆုံးမကျွမ်းကျင်ဖို့လိုတဲ့ မိဘ ဆရာတွေဟာ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာတွေနဲ့ နီတိကျမ်းတွေကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း တတ်ကျွမ်းထားရမယ်။ ဒါမှ ဆုံးမတဲ့နေရာမှာ ထက်မြက်မယ်။

## အထုအရိုက်မခံတဲ့ အိုး

တချို့တပည့်တွေဟာ ဆရာသမား စသည်က အပြစ်ပြဆုံးမကြတဲ့အခါ မခံယူတတ်ကြဘူး။ အထုအရိုက်မခံတဲ့အိုးလိုပဲ။ အဲဒီလို မခံယူတတ်တဲ့ တပည့်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ ကြီးပွားမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဆရာ မိဘစသည်တို့ကလည်း အထုအခတ်ကောင်းအောင် ထုကြ၊ တပည့် သားသမီးတွေကလည်း လိုက်နာကြ။

## ကျေးဇူးသိတတ်တဲ့ ပညာရှိ

ဆရာသမားနှင့် မိဘလုပ်သူများဟာ တပည့် သားသမီး

http://www.dhammadownload.com



များအပေါ် လိမ္မာအောင် သွန်သင်ဆုံးမနည်းပေးလမ်းပြကြတယ်။ ဒီလို ကျေးဇူးရှင်တွေအပေါ်မှာ ကျေးဇူးသိခြင်းဟာ သာမန်လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ ပြုနိုင်ခဲသောအလုပ်ဖြစ်တယ်။ တကယ့် ပညာရှိတို့ရဲ့ တာဝန်ကြီးသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးကြီးမားလှတဲ့ ဆရာ မိဘများအပေါ် တပည့် သားသမီးတွေဟာ ကျေးဇူးသိတတ်တဲ့ ပညာရှိဖြစ်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

## အကောင်းကူးစက်ဖို့

လူတစ်ယောက်ရဲ့ အလေ့အလာ ဝါသနာဟာ မိဘဆွေမျိုး ဆရာသမားစသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှ ကူးစက်တတ်တယ်၊ ကူးစက်တဲ့နေရာမှာလည်း အကောင်းကူးစက်တာလည်း ရှိတယ်။ အဆိုးကူးစက်တာလည်း ရှိတယ်။ အကောင်းကူးစက်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးတယ်။ မိမိရဲ့မိဘ ဆရာသမားတွေက ကောင်းနေမှ မိမိအတွက်လည်း အကောင်းဖြစ်တယ်၊ ဓာတ်ဆိုတာ လိုက်တတ်တဲ့အမျိုး ဖြစ်တယ်။

## မျိုးထားပြီး

ဘဝတစ်ခုမှာ
၁။ အမျိုးကို ကြည့်ရမယ်။
၂။ အဆင်းအင်္ဂါကို ကြည့်ရမယ်။
၃။ မိဘဆွေမျိုးကို ကြည့်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com



၄။ မိမိဉာဏ်ပညာကို ကြည့်ရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မျိုးထားပြီး နောက်ဘဝသံသရာအတွက် အရှိန်ယူထားရတယ်။

## အချိန်မဖြုန်းသင့်ဘူး

လောကကြီးမှာ ဘုန်းကြီးရယ်၊ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် အလကားသက်သက် အချိန်မဖြုန်းသင့်ဘူး။ ဘုန်းကြီးတော့ လမ်းလျှောက်တာတောင် စာပေများကို စဉ်းစားပြီး လျှောက်တယ်။

## တောင်ပေါ်တက်လာခါစက

ဝိပဿနာ ဘာဝနာလုပ်ငန်းဟာ စတင်အားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ တောင်ပေါ်တက်ရသလိုပဲ။ အစပထမတော့ ခက်တယ်။ တောင်ပေါ်ရောက်သွားတဲ့အခါ စိမ်းလန်းစိုပြည်နေတဲ့ သစ်ပင်တွေကို ကြည့်ရတဲ့အခါ တောင်ပေါ်တက်လာခါစက မောလာတာတွေဟာ အကုန်လုံးပျောက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်လာရသလို တရားအလုပ် အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း အဆင့်အတန်းအလိုက် စိတ်တွေဟာ ဘဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာရတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ခဏသာကောင်းတာ

သတ္တဝါတွေက ဝတ်ကောင်းစားလှ ဝတ်စားရရင် ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ အကောင်းတွေချည်း ဝတ်စားနေရင် လောဘမူ သောမနဿ ဖြစ်တယ်။ ဒီအကောင်းတွေက ခဏသာ ကောင်းတာ၊ တာရှည်ကျတော့ မကောင်းဘူး။ ကောင်းကောင်း ဝတ်စားနေကြသူများမှာ တရားသဖြင့် အလုပ်လုပ်သူတွေလည်း ရှိတယ်၊ မတရားသဖြင့် အလုပ်လုပ်သူတွေလည်း ရှိတယ်။ မတရားတဲ့သူတွေအတွက်တော့ သံသရာမှာ ဘယ်တော့မှ မကောင်းဘူး။

## အဆာ

လောကမှာ လောကီချမ်းသာတွေဟာ အဆာများများ ခတ်ရတယ်။ ဥပမာ ဟင်းတစ်ခွက် ကောင်းဖို့ရန်အတွက် အဆာများများ ခတ်ရသလို။ ထို့အတူပါပဲ အိမ်ကောင်းယာကောင်း အဝတ်ကောင်း အစားကောင်းရဖို့ရန်အတွက် အဆာများများ ခတ်ရတယ်။ တယ်ပြီးတော့ ထွက်ပုံရုံးကြတယ်။

## ကိုယ့်တရားလေးကိုယ် နှလုံးသွင်းနေမှပေါ့

လူတွေ ဥပုသ်စောင့်နေတဲ့အခါ စကားစုစုများမနေ

http://www.dhammadownload.com



ကြနဲ့။ အိမ်မှာနေတော့လည်း စကားနေ့တိုင်း ပြောနေကြ တယ်။ ဥပုသ်စောင့်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်တရားလေးကိုယ် နှလုံး သွင်းနေမှပေါ့။ စကားတွေ တောင်ပြောမြောက်ပြော မပြော ကြပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရှည်အချင်းရှိအောင် လုပ်ကြပါ။

## နိုးစပ်ရာများကို ပြင်ပေးကြပါ

ဘုန်းကြီးဝတ်မှ ကျွတ်တမ်းဝင်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူဝတ်ကြောင်ဘဝနဲ့ နေပြီး သီလစောင့်နေရင်လည်း ကောင်း ပါတယ်။ လူ့ဘောင်ရောက်ပေမယ့် အားမငယ်ကြပါနဲ့။ လူမှာ ငါးပါးသီလနဲ့နေရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ သူများကို အားမကိုး ကြပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ ပြင်ပေးပါ။ ကိုယ်က ကောင်းနေ ရင် ကိုယ့်သားချင်း နိုးစပ်ရာများကိုပါ ပြင်ပေးကြပါ။

## တိုးတိုးလေး ဆရာဘုန်းကြီးက မှာလိုက်

တောကျောင်းတွေမှာ ဘုန်းကြီးသာ ပြုပြင်ရရင် ကျောင်းသားတွေ သျှောင်ထုံးပယ်ပြီး ဗိုလ်ကေနဲ့နေရ မကောင်း ဘူးလားလို့ တွေးမိတယ်။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ ပေါ့လည်း ပေါ့သေး၊ ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းသေးနော်။ ခေါင်းတုံးနဲ့ ကတော့ မကောင်းဘူးထင်တယ်။ ပြီးတော့ ကျောင်းသားတွေ စာအံတဲ့အခါ ဝပ်မအံစေနဲ့။ ထိုင်ခုံကြမ်းလေး ရှိရမယ်။ ကျောင်းကပြန်ရင်လည်း တိုးတိုးလေး ဆရာဘုန်းကြီးက

http://www.dhammadownload.com



မှာလိုက်၊ 'မင်းအဖေ ထန်းရည်၊ အရက် မသောက်စေနဲ့' လို့ မှာပေး။ ဆင်းရဲတဲ့ကလေးငွေကို နေ့မအား‌ရင် ညကို ခေါ်သင်ပေးရမယ်။ နောက် 'မင်းအမေကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ ကောင်းကောင်းနေပါစေ၊ တော်တော်ကြာ မင်းအဖေ စိတ်ဆိုးပြီး နောက်ဆက်သွားလိမ့်မယ်' လို့ ဒီလို ပြုပြင်ပေးရတယ်။

## ဟန်ကျပန်ကျဖြစ်လို့

ဘုန်းကြီးထံ ဒါယကာတစ်ယောက် ရောက်လာတယ်။ ပစ္စည်းတော့ ရှိပါရဲ့၊ ခေါင်းပေါင်းကို တဘက်နဲ့ပေါင်းထားတယ်။ ဘုန်းကြီးက ပြောလိုက်တယ် 'ဒကာရာ မြို့လာတယ်ဆိုရင် ဦးထုပ်နဲ့ သက္ကလတ်နဲ့ လာရတယ်' လို့ အစစအရာရာ ပြောလိုက်တယ်။ နောက်တစ်ခါလာတော့ ဟန်ကျပန်ကျဖြစ်လို့။

## တရားလက်လွတ် မဖြစ်စေနဲ့

လောကကြီးမှာ သတ္တဝါရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် သေမျိုးချည်းပဲ။ သူဌေးလည်း တစ်နေ့ မသေဘဲ မနေရပါဘူး။ ချစ်လှပါတဲ့ မယား၊ သားသမီး၊ ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ခွဲသွားရတာပါပဲ။ ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း တစ်ပြားတစ်ချပ်မျှ ယူမသွားနိုင်ကြပါဘူး။ လောကကြီး တရားမရှိရင် တယ်ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ တရားလက်လွတ် မဖြစ်စေနဲ့။ တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ကြ။

http://www.dhammadownload.com



## ဘုရားကို ကြည်ညိုတတ်မှ

ဗုဒ္ဓဘာသာရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် ဘုရားကို ကြည်ညိုတတ်မှလည်း ကောင်းတယ်၊ ကြည်ညိုတတ်အောင်လည်း လေ့လာရတယ်။ ပွားများနှလုံးသွင်းရတယ်။

## ကြည့်လေ ကောင်းလေ

လောကီရတနာတွေကို ကြည့်လေ တဏှာလောဘ ဖြစ်လေ၊ ဘုရားရတနာက ကြည့်လေ ကောင်းလေ၊ မကြည့်ချင်သူ မရှိဘူး။ လောကီရတနာတွေကို သာယာနေရင် ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်ကို ရောက်မှာ။ ဗုဒ္ဓရတနာကို အာရုံပြုသောသူက ကောင်းရာသုဂတိကိုရောက်မှာ အမှန်ပါ။

## ဆင်ခြေရာကို တွေ့မြင်ရင်

တို့ဗုဒ္ဓ မြင့်မြတ်ကြောင်းကို သူဟောခဲ့တဲ့တရားတော်တွေနဲ့ ချိန်ထိုးကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။ ဆင်ကို မတွေ့ရပေမယ့် ဆင်ခြေရာကို တွေ့မြင်ရင် ဆင်အကြီး အငယ်ဆိုတာ သိနိုင်ရတယ်။ ဗုဒ္ဓကို ကိုယ်တိုင်မဖူးလိုက်ရပေမယ့် ဗုဒ္ဓဟောမြွက်ခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေကို တွေ့မြင်ရတော့ ဗုဒ္ဓမြင့်မြတ်ကြောင်းကို သိရတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရပါဘူး

ဘုရားရတနာက လူ နတ်စတဲ့ သတ္တဝါတွေအမျိုးမျိုး တိုင်းမှာ ရစေနိုင်တယ်။ လောကီရတနာတွေကတော့ ပိုက်ဆံ ရှိတဲ့ သူဌေးတွေမှာသာ ဝတ်ဆင်နိုင်တယ်။ လောကီရတနာ တွေက တန်ဖိုးဖြတ်လို့ ရပေမယ့် ဘုရားရတနာက တန်ဖိုး ဖြတ်လို့မရပါဘူး။ သဒ္ဓါ ဥစ္စာရှိသူတိုင်း ဘုရားရတနာကို ပန်ဆင်နိုင်တယ်။

## တစ်ယူဇနာရှိတဲ့ ဂိုဒေါင်ထဲမှာ

ဘုရားရတနာတစ်ဆူ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ဆိုတာကလည်း လွယ်ကူတာမဟုတ်ဘူး။ လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီ တွေကို ဖြည့်ကျင့်မှ ဘုရားတစ်ဆူ ပွင့်တာ။ တစ်ကမ္ဘာဆိုတာ ကလည်း မလွယ်ဘူး။ တစ်ယူဇနာရှိတဲ့ ဂိုဒေါင်ထဲမှာ မုန့်ညင်း စေ့တွေ အပြည့်ရှိတယ်၊ နှစ်တစ်ရာရှိမှ တစ်စေ့၊ နှစ်တစ်ရာ ရှိမှ တစ်စေ့ နတ်လိုက်တာ မုန့်ညင်းစေ့သာ ကုန်တယ်၊ ကမ္ဘာက တွက်မရသေးဘူး။

## ဂုဏ်ရှိတဲ့သူရယ်လို့ မရည်ရွယ်ဘူး

ဒါလောက် ခဲယဉ်းတဲ့ ဘုရားသာသနာမှာ ဒါနတွေ ပြုကြတာ တော်တော်စဉ်းစားစရာ ကောင်းတယ်။ ဒါနပြု

http://www.dhammadownload.com



တယ်ဆိုတာ ဂုဏ်ရှိအောင် ဒါနပြုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားလောင်း ဒါနပြုတာက ခုခေတ်လို ဂုဏ်ရှိတဲ့သူရယ်လို့ မရည်ရွယ်ဘူး။ မရှိတဲ့သူတွေရှိရင် ပေးလိုက်တာပဲ။

## တစ်ဆူပဲရှိရင် ကောင်းမယ်

ဘုန်းကြီးက ရုပ်တုတော်တွေ များများမထုစေချင်ဘူး။ ရုပ်တုတော်တွေ ထုရင်လည်းသပ်သပ်ပယ်ပယ်နှင့် တစ်ဆူတလေ ကောင်းတယ်။ တို့မြန်မာတွေကတော့ မြန်မာရုပ် ထုတယ်။ အိန္ဒိယကထုတော့ ကုလားရုပ် ထုတယ်။ ဥရောပတိုက်ကလည်း တစ်မျိုးထုတယ်။ ရုပ်တုတော်တွေများတော့ မရှိသေကြဘူး။ တစ်မြို့တစ်ရွာမှာ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနှင့် တစ်ဆူပဲ ရှိရင် ကောင်းမယ်။ ကိုယ့်မိဘ အရိုးအိုးဂူတွေ ရှိသေကြသလို ဘုရားဓာတ်တော်ကိုလည်း ရှိသေကြပါ။ အထူး ရှိသေကြပါ။

## ငရဲတောင် ကြီးပါသေးတယ်

ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာကို ဘာသာဝင်တွေက ဖျက်နေကြတာ။ ဘုရား ပူဇော်တဲ့အနေနှင့် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေ တခြိမ့်ခြိမ့် တသဲသဲ လုပ်နေကြတာ ဘုရားပူဇော်ရာ မရောက်ပါဘူး။ ဘုရားကလည်း အာရုံမရောက်ပါဘူး။ ကုသိုလ်မရတဲ့အပြင် ငရဲတောင် ကြီးပါသေးတယ်။ နောင်လာနောက်သားတွေကို

http://www.dhammadownload.com



ပြင်ပေးကြ၊ မပြင်ရင် နောက်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘုရားကို ယုံမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ကြိုးစားကြ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် စစ်စစ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ် ဆောင်ရွက်ကြ။

## မသေမချင်း လိုချင်နေတာပါ

တဏှာလောဘဆိုတာ မွေးကင်းစကလေးကတည်းက ပါလာတာ။ နောက် တဖြည်းဖြည်းကြီးလာတော့ ကလေးအရွယ်မှာ အမေက မိန်းမရုပ်ကလေး ဝယ်ပေးလို့ ကျေနပ်လို့၊ နောက် လူပျိုဘဝရောက်လာတော့ တကယ့်လူစစ်စစ် အရုပ်ကို လိုချင်လာတယ်။ တစ်ခါ နိုင်ငံခေါင်းဆောင်ကြီးတွေဖြစ်လာတော့ တစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ လုယူလိုကြပြန်တယ်။ တို့ဘုရားက 'နွားမှာ ချိုပေါက်လာတော့ ပြန်တိုတယ်လို့ မရှိဘူး၊ ရှည်မြဲ ရှည်လာတာလိုပဲ လူများမှာလည်း လူကြီးလေ လောဘကြီးလေလေ၊ မလျော့ဘူး၊ မသေမချင်း လိုချင်နေတာပါ' လို့ ဟောတယ်။

## မွေးကြိုင်နေတဲ့ ပဝါထဲမှာ

လူမိုက်နှင့်ပေါင်းတဲ့လူဟာ ဥပမာ မွေးကြိုင်နေတဲ့ ပဝါထဲမှာ အစပ် အပုပ် မကောင်းတာတွေ ထုပ်ထားတော့ အဝတ်က မနံသော်လည်း အထဲက အပုပ်တွေ ထုပ်ထားတော့ ပဝါပါ ရောပုပ်သလိုပဲ။ လူတွေလည်း လူတစ်ယောက် ကောင်းပေမယ့် လူမိုက်နှင့်ပေါင်းသင်းရင် မိုက်သွားတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## အိုပြီပေဟ့ဆိုရင်

အိုခြင်းတရားက ဘယ်သူမျှ မကင်းကြဘူး။ ဘယ်အထိ အိုမှာလဲ။ သေအောင် အိုမှာ။ အားလုံးသတ္တဝါတွေဟာ အိုပြီပေဟ့ဆိုရင် ဘယ်သူမျှ မကယ်နိုင်ဘူး။ အားကိုးစရာ ဘာတစ်ခုမျှ မရှိဘူး။ ပစ္စည်းပေါလို့ ပစ္စည်းပေးပြီး မအို မသေပါနှင့်ဆိုလို့ မရဘူး။

## ဘုန်းကြီးစိတ်ကတော့

လူတစ်ယောက် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ အချောင်နေရင် ကောင်းတော့ကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကျိုးပေးတဲ့အခါကျ တော့လည်း ချောင်နေတတ်တယ်။ ဘုန်းကြီးစိတ်ကတော့ အချောင်မနေချင်တဲ့စိတ်ပဲ။

## အရှည်သဖြင့်

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကောင်းတယ်ဆိုတာ အထက်ဆရာ မိဘက ဆင်းသက်လို့ ကောင်းလာသူသာ နောင်လည်း အရှည်သဖြင့် ကောင်းတာပါ။

## လက်ကလွတ်ရင် ခြေကမြဲ

လူတစ်ယောက်မှာ လက်ကလွတ်ရင် ခြေကမြဲဆိုဟဲ့

http://www.dhammadownload.com



အကျင့်ရှိရတယ်။ စိတ်ကူးက တစ်မျိုး အလုပ်ကတစ်မျိုးဆိုရင် မတိုးတက်ပါဘူး။

## ကားလိုချင်လည်း ချက်ချင်းရ

သူတော်ကောင်းတရားတွေ နာကြားနေရတာ စိတ်ထားကစပြီး အားလုံးအချိုးကျနေကြတယ်။ တို့ဘုရားနဲ့ တွေ့လို့ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ ဒီလိုတရားတွေ နာကြားနေရတာ တခြားနိုင်ငံတွေမှာဆိုရင် မလွယ်ဘူး။ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တွေဟာ လောကီဘက်ကတော့ ထိပ်တန်းနိုင်ငံတွေပဲ။ ကားလိုချင်လည်း ချက်ချင်းရ၊ လေယာဉ်ပျံလိုချင်လည်း ချက်ချင်းရ။ ဒါပေမဲ့ ဘဝသံသရာကျအောင် ကောင်းရာသုဂတိရောက်ဖို့ရာက မလွယ်ဘူး။ ဘာပြုလို့လဲ၊ ပတိရူပဒေသမဟုတ်လို့။

## ထင်းတုံးနဲ့တူတယ်

လူတွေက ရူပါရုံစတဲ့ အာရုံတွေကို ခံစားပြီး ကုသိုလ်တရားတွေနဲ့ ကင်းနေကြ မေ့နေကြတယ်။ ကုသိုလ်တရားမေ့သောသူဟာ သေနေတာပဲ။ သေတဲ့သူတွေက ထင်းတုံးနဲ့တူတယ်။

## မူးနှတ် ပဲနှတ်

ဘယ်နေရာမျိုးမဆို ချွေတာရတယ်။ ချွေတာတယ်ဆို

http://www.dhammadownload.com



တာ နမြောလို့မဟုတ်ဘူး။ ပစ္စည်းကို သူ့နေရာနှင့်သူ သုံးတတ်စွဲတတ်တာဟာ ချွေတာတာပဲ။ ဘုန်းကြီးက မီးကို အလကားဖွင့်ထားရင် နမြောတယ်။ ကုန်သင့်လို့ ကုန်တာ အကြောင်းမဟုတ်ဘူး။ မကုန်သင့်ဘဲ အလကား လျှောက်ကုန်နေတာက တော့ အကျိုးမရှိဘူး။ ဘာတဲ့လဲ

'မူးနုတ် ပဲနုတ် စုၪ်လုပ်
တရုတ် တိုက်ကြီးတည်၊
တစ်ပြား နှစ်ပြား စုဖန်များ
ကုလား တိုက်ကြီးတည်'။

## ဆင်းရဲမှာပေါ့

တို့မြန်မာတွေက ဆင်းရဲမှာပေါ့။ အကျိုးမများတဲ့နေရာတွေမှာ အကုန်အကျတွေက များနေတာကိုး။

## အတွင်းကိုလည်း သတိပြု

လူတွေ အကြည့်များတာက အပြင်ကိုသာ ကြည့်နေကြတာ။ အတွင်းကိုလည်း သတိပြုကြ။

## ချစ်စရာကောင်းတယ်

အတွင်းစိတ်ကောင်းအောင် လုပ်ကြပါ။ အတွင်းစိတ်

http://www.dhammadownload.com



ကောင်းနေမှလည်း ချစ်စရာကောင်းတယ်။ တချို့က လှပေမယ့် ချစ်စရာမကောင်းဘူး။ တချို့က လှတော့ မလှဘူး၊ ဒါပေမဲ့ သူမြင်ရတာ ယဉ်ကျေးတာနဲ့ ချစ်စရာကောင်းတယ်။

## စိတ်မထားတတ်ရင်

လူထိပ်တန်းတွေလည်း စိတ်မထားတတ်ရင် အထက်မတက်ကြဘူး။ ဘုန်းကြီးတွေ လူတော်တွေဟာ စိတ်မထားတတ်ရင် အောက်တန်းမှာချည်း ကျရတယ်။

## မေ့နေရင် အသေပဲ

ပါရမီများများဖြည့်ကြ၊ စိတ်နေစိတ်ထားကို မြင့်ပါစေ၊ ဒီဘဝ မြင့်မြင့်နေမှ နောင်ဘဝ မြင့်မယ်။ မမေ့ကြနဲ့၊ မေ့နေရင် အသေပဲ။

## အသားကျသွားတော့

တရားဆိုတာ အစတော့ ပျင်းတယ်၊ အသားကျသွားတော့ ဒီအလုပ်ကိုချည်း လုပ်နေတာပဲ။ စိတ်ကို ပျော်လို့။ အရိယာတို့ ကျက်စားရာဖြစ်တဲ့နေရာဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာစရာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## အကုန်အကျတွေ မများကြစေနဲ့

လောကကြီးမှာ ပြုပြင်ပေးရင် ခွေးကတောင် နောက်က လိုက်ပါတယ်။ ရပ်ရွာထဲမှာလည်း ဘုန်းကြီးကောင်းကောင်းနဲ့ ပြင်ပေးရင် တက်လာမယ်။ လျူဒါန်းနည်းက စပြင်ပေးရမယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားလက်ထက်က ဘာမျှမကုန်ကျဘဲနဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်ကြတာ။ ခု ရှင်ပြု ရဟန်းခံတွေက အကုန်အကျတွေ များပြီး ဘာမျှမထူးကြဘူး။ အကုန်အကျတွေ မများကြစေနဲ့။

## ပစ္စည်းချမ်းသာပြီး စိတ်မချမ်းသာ

လောကမှာ အားလုံး သုခချမ်းသာကို လိုချင်ကြတာ ချည်းပဲ။ ချမ်းသာသလားဆိုတော့ မချမ်းသာပါဘူး။ ပစ္စည်း ချမ်းသာပြီး စိတ်မချမ်းသာတာတွေ ပြည့်နေတာပါ။

## အဂတိ

အဂတိလိုက်စားသူဟာ လဆုတ်ပက္ခတ်မှာ ထွက်လာ တဲ့ လလိုပဲ၊ ဆုတ်လျက်ပါ။ အဂတိလိုက်စားရင် ပျက်စီး တတ်ပါတယ်။

## နိဗ္ဗာန်နဲ့ လက်ထပ်ရမှာ

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းကို မကျင့်ဘဲနဲ့

http://www.dhammadownload.com



နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်လို့တော့ မရပါဘူး။ ရန်ကုန်သွားချင်တာ တောင် ဆုတောင်းနေရုံနဲ့ မရောက်ပါဘူး။ သွားမှ ရောက်တာပါ။ ဒီလိုပဲ နိဗ္ဗာန်လိုချင်ရင် ဆုတောင်းမနေနဲ့၊ ကြိုးစားပြီးတော့ အားထုတ်ပါ။ နိဗ္ဗာန်နဲ့ လက်ထပ်ရမှာ မလွဲပါဘူး။ ဆုတောင်းနေရုံနဲ့တော့ တစ်သက်မရဘူး။ နှစ်သက် မရဘူး။ ကမ္ဘာကုန်တောင် မရဘူး။ ဘဝမှာ တာရှည်လုပ်ရတယ်။ တစ်နေ့ မရ မရှိ ရမှာပါ။

## ချာတူးမဖြစ်ကြစေနဲ့

ကိုယ်က ချာတူးဆိုရင် ဘယ်သူကမျှ လှည့်မကြည့်ချင်ဘူး။ ချာတူး မဖြစ်ကြစေနဲ့။ ကောင်းကောင်းကျင့်ကြပါ။

## အားရမနေကြနဲ့

စိတ်ကယုတ်မာရင် နောက်ဘဝ သိပ်ကျသွားမယ်။ ခုဘဝ နာမည်ကောင်းလေးနဲ့ အားရမနေကြနဲ့။ နောက်ဘဝ နိမ့်ကျလာမယ်။ ကိုယ့်သီလ သိက္ခာကို ထိန်းပေးကြပါ။

## မပြီးတာ မရှိပါဘူး

အလုပ်ဆိုတာ လုံလ ဝီရိယ ပညာနဲ့ လုပ်ရင် မပြီးတာ မရှိပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com



## မေ့သူနဲ့ မမေ့သူ

ငယ်ငယ်က လောကီအာရုံနဲ့နေပြီး ကြီးလာတော့ သားသမီး မြေးတွေနဲ့ အဘိုးအဘွားတွေက အအိုပြိုင်နေကြတာ၊ အပိုအချိန်တွေ မကုန်ပါစေနဲ့။ ဒါန သီလစတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ မေ့လျော့နေရင် အသေပါပဲတဲ့။ မေ့နေသူနဲ့ မမေ့သူက ကွာခြားပါတယ်။ မမေ့သူက ဝမ်းမြောက်မှုနဲ့ ချမ်းချမ်းသာသာ နေရတယ်။

## ဝိနည်းရှိမှ သာသနာ ရှိတယ်

ရဟန်းဒါယကာဒါယိကာမတွေက ကိုယ့်ရဟန်းကလေးတွေကို နာမည်ကျော်အောင် အားပေးကြတယ်။ မကောင်းဘူး။ အားလုံးက မျက်စိမှောက်နေကြတာ၊ ဝိနည်းရှိမှ သာသနာရှိတယ်ဆိုတာ နားလည်ထားကြပါ။

## နတ်ပြည်က လာခေါ်ရင်

ခု ဘဝကောင်းကို ရနေတာပါ။ နတ်ပြည်နဲ့ လူ့ပြည် လူ့ပြည်က သာပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကို နတ်ပြည်က လာခေါ်ရင် မလိုက်ပါဘူး။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ နတ်ပြည်က ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ ခံစားပြီး ပါရမီဖြည့်မရဘူး။ ဒါနပြုမှု မရှိဘူး။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်မရှိဘူး။ လူ့ပြည်လောက် မကောင်းဘူး။

http://www.dhammadownload.com



လူပြည်က ဘာမဆို လုပ်ရတယ်။ နတ်ပြည်မှာက သဘာဝက လည်း လှလှလေးတွေဆိုတော့ အာရုံတွေက များနေတာနဲ့ ဘာမျှမလုပ်ဖြစ်ဘူး။

## ရှေးလူကြီးများက ပြောဖူးတယ်

ရှေးလူကြီးများက ဘုန်းကြီးကို ပြောဖူးတယ်။ ဘုရား အစစ်ကို ဆင်းတုတော်တွေက ဖုံးနေတယ်။

တရားအစစ်ကို အချို့တရားဟောဓမ္မကထိကတွေနဲ့ ကျမ်းစာတွေ ဖုံးနေတယ်။ သံဃာအစစ်ကို တို့ဘုန်းကြီးတွေက ဖုံးနေတယ်တဲ့။

## မျက်စိလည် လှူလိုက်ကြရော

လောကကြီးက သာသနာရေးမှာ မျက်စိတော်တော် မှောက်ပြီး ချာချာလည်နေကြတယ်။ ဘုရားပွဲတွေက ဘုရား အလိုတော်ကျ မဟုတ်ပါဘူး။ တို့မြန်မာပြည် သာသနာက ရှင်ဘုရင် အမတ်တွေက စတည်ထောင်ခဲ့တာ၊ ရှင်ဘုရင်ဆိုသူ တွေက သူတို့ကို နတ်ရုပ်ပေါက်အောင် ဆင်ထားကြတယ်။ လှူကြ တန်းကြ ပေးကြ ကမ်းကြဆိုတော့ နှစ်ဖက်ရကြည့် ပြီး ဘုန်းကြီးတွေက ဟောကြတာကိုး။ ဒါနဲ့ ဟောတဲ့ဘုန်း ကြီးကလည်း ဟောခလေး ရရော၊ လှူတဲ့သူကလည်း နတ် ပြည်ရောက်ချင်စောနဲ့ မျက်စိလည် လှူလိုက်ကြရော။

http://www.dhammadownload.com



## စိတ်ထားတတ်မှ မြတ်တယ်

ခု ဆွမ်းဒါယကာ ဒါယိကာမတွေက 'သံဃသဒေမ' လို့ ဆိုလိုက်ရင် ဒီကျောင်းတိုက်သာမက တစ်သာသနာလုံး လှူရာရောက်တယ်။ စိတ်ထားတတ်မှ မြတ်တယ်ဆိုတာမျိုး လိုပါပဲ။ ဘုရား သာသနာ့ဝန်ထမ်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကို ဝိုင်း ဝန်းထောက်ပံ့နေတဲ့ ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေက စိတ်ထား တတ်ကြပါ။ သာသနာရဲ့အရသာကို သိထားကြပါ။

## ခေတ်ကြီးက နောက်ဆုတ်နေပြီ

လူတွေ ဆင်းရဲကြတာ ဒါနမပြုခဲ့လို့ မဟုတ်ဘူး။ သီလအခြေခံ မပါကြလို့။ ခေတ်ကြီးက နောက်ဆုတ်နေပြီ။ စားစရာဆေးတွေ ပေါပါလျက်နဲ့ အသက်မရှည်ကြတာက သီလစောင့်မှုဘက်က နည်းနေကြလို့။

## လောကွတ်မလုပ်ကြပါနဲ့

လူတွေက ဒါနပြုရင် ပစ္စည်းပေါတဲ့လူတွေကို ဖိတ် လေ့ရှိကြတယ်။ ဘုန်းကြီးကတော့ ဂုဏ်တွေ ရနေတဲ့သူတွေ လာပေမယ့် ဘုန်းကြီးတွေထက်တော့ မသာဘူးလို့ ယူဆထား တယ်။ ဘုန်းကြီးက ဂုဏ်သိန်ရှိဖို့ မလိုပါဘူး။ တစ်တန်း တစ်ညီတည်း သဘောထားတယ်။ လောကွတ်မလုပ်ကြပါနဲ့။

http://www.dhammadownload.com



## ဘာသာသွေး

သာသနာသွေး၊ ဘာသာသွေး၊ မျိုးရိုးဇာတိသွေး သတ္တိရှိကြပါ။

## ချက်တုန်း အရသာမရှိပါဘူး

သူများသိတာကို ပဓာနမထားကြပါနဲ့။ ကိုယ်သိမှသိတာ။ ထမင်းဆိုတာ ချက်တုန်း အရသာမရှိပါဘူး။ စားမှ အရသာ ရှိတာပါ။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ မေတ္တာစတဲ့တရားများလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အစတော့ အရသာမရှိပါဘူး။ ကြာလာမှ အရသာ ရှိတယ်။ စာတွေကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

## ဆင်းတုတော်ချင်း ပြိုင်နေကြပြီ

လူတွေက အလှူဒါနတွေကို ပြုရင်နှာမည်လိုချင်တာက အလျဉ်ပဲ။ တအုတ်အုတ် တကျက်ကျက်နဲ့ ပွက်နေတာပဲ။ ဘာသာခြားတွေက ဘာပဲလုပ်လုပ် ငြိမ်သက်တယ်။ တို့ဗုဒ္ဓဘာသာတွေက ဘုရားထဲ လာတယ်ဆိုရင် ဆိုင်းတွေ အကအခုန်တွေနဲ့ တီးမှုတ်လာကြတာ။ အလကား လုပ်ကြတာ။ ဘာသာခြားတွေ သာသနာနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာနဲ့ကလည်း တခြားစီပါ။ လူတွေက ဆင်းတုတော်ချင်း ပြိုင်နေကြပြီ။ ဘုရားဒါယကာတွေကလည်း သူ့ဘုရားက သာတယ်၊ ငါ့ဘုရားက သာတယ်နဲ့ ပြိုင်နေကြပြီ။

http://www.dhammadownload.com



## နှစ်ပါးစုံ ကြည့်သူ

၁။ ကိုယ်ကျိုးသက်သက်သာ ကြည့်သူ၊
၂။ သူတစ်ပါးအကျိုးသက်သက်သာ ကြည့်သူ၊
၃။ သူ့ကျိုး ကိုယ့်ကျိုး မကြည့်သူ၊
၄။ သူ့ကျိုး ကိုယ့်ကျိုး နှစ်ပါးစုံကြည့်သူလို့ ရှိတဲ့အနက် က နှစ်ပါးစုံကြည့်သူဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

## စစ်တိုက်တဲ့ စစ်သားလိုပဲ

'အာရောဂျပရမာလာဘာ' စည်းစိမ် ဥစ္စာပေါ ထီပေါက်နေပေမယ့် ကျန်းမာရေး မကောင်းရင် တန်ဖိုးမရှိပါဘူး။ တွက်ပုံက နည်းနည်းမျှမမိပါဘူး။ လောကမှာ ကြီးပွားနေပေမယ့် ကျန်းမာရေးလောက် တန်ဖိုးမရှိဘူး။ ကျန်းမာရေးကို တန်ဖိုးအကောင်းဆုံးထားပါ။ ကျန်းမာရေးသဘောက စစ်တိုက်တဲ့ စစ်သားလိုပဲ။ စစ်သားတွေဟာ စစ်မတိုက်ခင်ကတည်းက လက်နက်ကောင်းတွေကို အသင့်ပြုပြင်ထားမှ တစ်ဖက်ရန်သူကို ခုခံနိုင်မယ်။ ခုလည်း ရောဂါမဖြစ်ခင်က ဆေးကောင်းကိုင်ထားမှ ရောဂါကို ကုနိုင်ပါတယ်။

## ယောက်မကြိုးလို

မိဘပြုစုတယ်ဆိုတာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ကောင်း

http://www.dhammadownload.com



တဲ့တရားတွေ ရှိနေပေမယ့် လူတွေက အသုံးမပြုကြဘူး။ မိဘဆိုတာ ဗြဟ္မာနဲ့တူတယ်။ သုဝဏ္ဏသာမ သတို့သားဟာ မိဘနှစ်ပါး ပြုစုခဲ့လို့ မြားမှန်ရာက အသက်ပြန်ရှင်ရတယ်။ ဒီအကောင်းတွေကို သိထားကြပါ။ ကောင်းတာ မသိတဲ့သူတွေကို ဘုရားက ဥပမာ ဘယ်လိုပြောထားသလဲဆိုရင် ဟင်းကောင်းတွေ နေ့တိုင်းမွေနေတဲ့ ယောက်မကြီးလိုပါပဲတဲ့။ ယောက်မကြီးဟာ ဟင်းကောင်းတွေ ဘယ်လောက်မွေနေပေမယ့် အရသာကို သူမသိပါဘူး။

လူတွေလည်း သူတော်ကောင်းအကြောင်းအရာတွေကြားနေရသော်လည်း သူတော်ကောင်းရဲ့ အရသာကို မခံစားတတ်ကြပါဘူး။ ကုသိုလ်တရားဘက် မသိသူတွေဟာ ဟင်းမွေတဲ့ယောက်မကြီးနဲ့ မထူးလှပါဘူး။ သားသမီးမှန်သမျှ မိဘနဲ့ နေရတာ ပျော်နေတာပဲ။ ဒါလည်း သိတတ်သူမှပါ။

## လောကကြီး သာယာပါစေ

ကိုယ့်ဘဝကို အရသာရှိအောင် နေကြပါ။ ကိုယ့်အတွက်နဲ့ လောကကြီး သာယာပါစေ။

## စွဲသေရင်တော့

ဗုဒ္ဓရတနာ စွဲသေလို့ ပြိတ္တာမဖြစ်ပါဘူး။ လောကီရတနာတွေ စွဲသေရင်တော့ ပြိတ္တာဖြစ်မှာ သေချာပါတယ်

http://www.dhammadownload.com



## တစ်ဘဝတည်း မချစ်ကြပါနဲ့

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တယ်ဆိုရင် တစ်ဘဝတည်း မချစ်ကြပါနဲ့။ နောက်ဘဝသံသရာအတွက်ရော ချစ်ကြပါ။ မိမိအတွက် ဒီဘဝမှာ လိုသမျှကို ဖြည့်ပေးကြပါ။

## ကြီးလာလေ ပိုဆိုးလေပဲ

နွားလေးရဲ့ဦးချိုဟာ ပေါက်ခါစတော့ သိပ်မရှည်သေးပါဘူး။ ကြီးလာလေ ဦးချိုက ရှည်လာလေ ဖြစ်သလိုပဲ လူတွေလည်း အသက်ကြီးလာလို့ လိုချင်မှုတဏှာလောဘတွေက နည်းသွားလိမ့်မယ်လို့ မထင်ကြနဲ့။ ကြီးလာလေ ပိုဆိုးလေပဲ။

## ပရိသတ် ထိန်းတယ်

ပရိသတ်ထိန်းတယ်ဆိုတာ
၁။ အဂတိ မလိုက်စားရဘူး၊
၂။ ကိုယ့်ရှိတဲ့ပစ္စည်း မနှမြောရဘူး၊
၃။ အနေအထိုင် ကောင်းရမယ်၊
၄။ မေတ္တာ ကရုဏာ ရှေးရှုရမယ်၊
၅။ စာပေဘက်ကလည်း ပြည့်စုံရမယ်။

http://www.dhammadownload.com



## မှားနေကြတယ်

လူတွေက ကြီးမှ တရားနဲ့နေရမယ်တဲ့။ မှားနေကြတယ်။ ငယ်ငယ်ကမှ သူတော်မကောင်းရင် ကြီးတော့ ပိုမကောင်းတတ်တာပေါ့။

ကိုယ်ကျိုးကို နောက်မှလုပ်ပါ။ သူ့ကျိုးကို အရင်ဆောင်ရွက်ပါ။

## သေသာသေရော မကြီးပွားဘူး

ဆရာသမားဖြစ်ပေမယ့် အဂတိလိုက်စားရင် ဘယ်တော့မှ မကြီးပွားဘူး၊ ဆရာသမားဆိုတာ တပည့်တစ်ယောက်တည်း ကွက်ပြီး ပြုစုနေလို့ရှိရင် မကြီးပွားပါဘူး။ 'ကမ္ဘာကျသော်လည်း ဥဒါန်းမကျ' ဆိုတာလို သေသာ သေရော မကြီးပွားပါဘူး။

## ဒီသုံးချက်နဲ့ ပြည့်စုံရင်

လူတစ်ယောက် ကြီးပွားတယ်ဆိုတာကလည်း
၁။ အရာရာမှာ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိရမယ်၊
၂။ ရှေးဘုန်း ရှေးကံ ရှိရမယ်၊
၃။ ရဲရင့်တဲ့သတ္တိ ရှိရမယ်၊
ဒီသုံးချက်နဲ့ပြည့်စုံရင် ကြီးပွားတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## တရားအားထုတ်သူ

တရားအားထုတ်သူဆိုတာ

၁။ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်မှာ ကပ်ရောက်နေရတယ်၊

၂။ တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်နေရတယ်၊

၃။ ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထားရမယ်၊

၄။ မိမိနှစ်သက်ရာတရားကို နှလုံးသွင်းရမယ်။ ရှေးဦးစွာ ဘုရားဂုဏ်တော် ပွားများခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်းစတဲ့ ပုဗ္ဗကိစ္စတွေကို ပြုရတယ်။ နောက်မှ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို နာသီးဖျားကပ်ပြီး မှတ်နေရတယ်။

## ရေထဲကငါး ကုန်းပေါ်တင်ထားသလို

လောဘကြီးတော့ သောကကြီးရတယ်။ လိုချင်မှုဆိုတာက ရောဂါတစ်မျိုးပဲ။ **ဘယ်ဆေးနဲ့မျှ** ကုလို့မရဘူး။ သေရင် သေပါမှ၊ ကိုယ်လို**ချင်တာ ရတော့** ရပ်မနေဘူး။ နောက်ထပ်တစ်ဆင့် လိုချင်**လာပြန်တယ်**။ ရေငတ်တဲ့သူ ရေငန်သောက်မိသလို ထပ်ခါ**ထပ်ခါ** သောက်ချင်နေတာပဲ။ လိုချင်တာ **အကုန်မရတော့** ရေထဲကငါး ကုန်းပေါ်တင်ထားသလို ထွန့်ထွန့်၊ ထွန့်ထွန့်ကို လူးလို့။ လူကြီးလာတော့လည်း လောဘကြီးလာတာပဲ။ လျော့သွားတယ်လို့ မရှိလှဘူး။

ဖိနပ်ချုပ်သမားဟာ မကောင်းတဲ့ သားရေတွေကို ဓား နဲ့ လှီးပြီး ပယ်ထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ကောင်းတာလေးတွေသာ

http://www.dhammadownload.com



ကျန်နေသလို မကောင်းမှုတွေကိုလည်း တရားတည်းဟူသော ဓားနဲ့ လိုးထုတ်မှသာ ကောင်းတာလေးတွေ ကျန်နေမယ်။ ဖိနပ်ကောင်းတော့ လူကြိုက်များသလို မိမိမှာ တရားတွေ ကောင်းတော့ လူကြည်ညိုများလာတာပဲ။

## တကယ်ချမ်းသာပါတယ်

လောကီရတနာတွေ စွဲသေရင် ပြိတ္တာဖြစ်မှာပါ။ ဘုရားကို အာရုံပြုသေရင် ကောင်းတဲ့သုဂတိ ရောက်မှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓကို အမျိုးမျိုး အာရုံပြုပါ။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကို ပွားများနေပါ။ စိတ်က ကြည်လင်လို့ တကယ်ချမ်းသာပါတယ်။ ဗုဒ္ဓစစ်စစ်ကိုသာ အာရုံပြုမိပါစေ။

## စားလည်း စား ထားလည်း ထား

စားသမျှ မစင်၊
ထားသမျှ မသေခင်
လုပ်သမျှ ကုသိုလ်အပင်၊
ယခုကာလ ဘဝကောင်းတွင်၊
စားလည်း စား၊ ထားလည်း ထား၊
ပြုလည်း ပြုကြမှ တော်မယ်ထင်။

http://www.dhammadownload.com



## ပြုတတ်ရင် မကုန်ပါဘူး

ငရဲရောက်မှ ကုသိုလ်ပြုချင်လို့ မရပါဘူး။ ဒု သ နသော ဆိုတဲ့ သူဌေးသားလေးယောက် ငရဲကျတော့ လူ့ဘဝတုန်းက ကုသိုလ်မပြုခဲ့ရလို့ ငရဲရောက်မှ လူပြည်ကကောင်းပုံတွေ ဥဒါန်းကျူးကြတာ။ ကုသိုလ်တရားတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ပြုတတ်ရင် မကုန်ပါဘူး။

## မရိသေရင်

လောကကြီးမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မရိသေရင် ပျက်စီးရတာပဲ။

## ခဏချင်းညားပြီး ခဏချင်းကွဲကြတာပဲ

ရှေးကတော့ မင်္ဂလာဆောင်တော့မယ်ဆိုရင် သုံးနှစ်လောက် စဉ်းစားကြသေးတယ်။ ဒါမှ ကိုယ်တူစိတ်တူ နေရတာ။ ခုခေတ်ကတော့ မီးရထားပေါ်လည်း မင်္ဂလာဆောင်တာပဲ။ ရုပ်ရှင်ရုံထဲလည်း မင်္ဂလာဆောင်တာပဲ။ လမ်းသွားရင်းလည်း မင်္ဂလာဆောင်တာပဲ။ ဒါကြောင့် ခဏချင်းညားပြီး ခဏချင်း ကွဲကြတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## ချာတူးအဖြစ် များနေတာ

တို့မြန်မာတွေ ချာတူးအဖြစ်များနေတာက မိန်းမတွေက အလုပ်များများလုပ်နေရလို့ မွေးဖွားတဲ့ကလေးတွေကျတော့ ညှဉ့်ညှဉ့်နေကြတာ။ မိန်းမတွေက ယောကျ်ားတွေထက် အလုပ်တစ်ဝက်လောက် လျှော့လုပ်ဖို့ကောင်းတယ်။ ကလေးတွေကို သေသေချာချာ ပြုစုပြီးနေဖို့ ကောင်းတယ်။

## မိဘတွေကို လေးစားကြပါ

မိဘ မဆင်းရဲဖို့ဆိုတာက သားကောင်း သမီးကောင်း ရဖို့က ပဓာနပါ။ မိဘတွေကို လေးစားကြပါ။ မိဘဟာ ဗြဟ္မာနဲ့တူပါတယ်။ ကိုးကွယ်ကြ။ မိဘကောင်းမှ သားသမီးလည်း ကောင်းပါတယ်။ မိဘတွေက ကိုယ်နေမကောင်းတာထက် သားသမီး နေမကောင်းတာက ပိုပြီးအရေးကြီးကြတယ်။ မိဘကျေးဇူး များရုံမကဘူး၊ သားသမီးအပေါ်မှာ စေတနာ မေတ္တာကလည်း အပြည့်အဝ ရှိကြတယ်။ တယ်ဆိုးပါတယ်ဆိုပေမယ့် ဘယ်လိုဆိုးပါတယ်ဆိုပေမယ့် မိဘတွေက စိတ်မကွက်ကြဘူး။

## ကျေတဲ့နည်းကတော့

မြတ်စွာဘုရားက မိဘတွေကို လောကီချမ်းသာတွေနဲ့

http://www.dhammadownload.com



ကျေးဇူးဆပ်လို့တော့ မကျေနိုင်ပါဘူးတဲ့။ အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှည်တဲ့သားက မိဘနှစ်ပါးကို ပခုံးပေါ်ထမ်းပြီး ပြုစုလုပ်ကျွေးမွေးသော်လည်း မကျေပါဘူး။ ကျေတဲ့နည်းကတော့ လောကုတ္တရာအမွေဖြစ်တဲ့ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ စာဂ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဒီတရားလေးပါး မိဘတွေကို တည်စေရင်တော့ မိဘကျေးဇူး ကျေပါတယ်လို့ ဟောတော်မူတယ်။

## သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောကြပါ

စကားပြောတဲ့အခါ ယဉ်ကျေးပါစေ၊ ချိုချိုသာသာ ပြောတတ်ပါစေ။ ရှေးက လူကြီးတွေက စကားပြောပြီဆိုရင် 'ဦးထိပ်ရွက်ပါ၊ အမိန့်တော်အတိုင်းပါ' နဲ့ ပြောကြတယ်။ သူတို့ကြည့်ရတာ အဝတ်တွေကလည်း အဖြူတွေဆိုတော့ ရက္ခစိုးနတ်ကြီးတွေလိုပဲ ကြည်ညိုစရာကောင်းတယ်။ စကား ပြောရင် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောကြပါ။ ဒါပေမဲ့ ကန့်ကလျှတော့ မလုပ်ရဘူး။

## ကိုယ် နူတ်ကို ကျက်သရေရှိကြပါစေ

ပေးကမ်းစွန့်ကြဲရမယ့်နေရာမှာ လက်က မတွန့်ကြပါနဲ့။ အလှူခံရမယ့်နေရာမှာ လက်က တွန့်ချင်တွန့်ပါစေ။ စကားပြောရင် မုသားမပါပါစေနဲ့။ အကျိုးမရှိ မဟုတ်တဲ့ စကားတွေ မပြောမိကြပါစေနဲ့။ သစ္စာဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘုရား

http://www.dhammadownload.com



အလောင်း ငုံးမင်းဘဝက သိပ်ယုံကြည်စရာပဲ။ ကိုယ်နှုတ်ကို ကျက်သရေရှိကြပါစေ။ စိတ်ထဲက မကောင်းတာဖြစ်မိရင် အပြင်မထွက်ကြပါနဲ့။

## လက်ပေါ်ကကို မချချင်ကြဘူး

ဒီဘဝကောင်းမှ နောင်ဘဝကောင်းပါတယ်။ ကုသိုလ် ပြုရင် ဒါနတစ်ခုတည်းလောက်သာ မစဉ်းစားပါနဲ့။ သူတော် ကောင်းဘက်ကလည်း စဉ်းစားကြပါ။ လူကောင်း၊ သူကောင်း၊ သူတော်ကောင်း အကောင်းဘက်ကချည်း နေကြပါ။ လူ့ဘဝ ရောက်တာတောင်မှ နောက်ဘဝက သူတော်ကောင်းအဖြစ်နဲ့ နေခဲ့ရင် ဒီဘဝရောက်တော့ ကလေးဘဝကစပြီး လက်ပေါ်က ကို မချချင်ကြဘူး။

## စိတ်ကို မနုပါစေနဲ့

ကောင်းတာဘက်လုပ်ရင် စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ပါ။ အရှိန်ရလာတော့ ပျော်လာပြီး မပျင်းတော့ပါဘူး။ စိတ်က ရင့်လာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်လည်း မြင့်မြတ်ကြီးမားလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြှင့်တင်ပေးကြပါ။ ခုဘဝ ကြီးပွားတာဟာ နောက်ဘဝ မပါဘူး၊ အားမကျကြပါနဲ့။ စိတ်ကို ထိန်းပေး ကြပါ၊ စိတ်ကို မနုပါစေနဲ့၊ ရင့်ပါစေ။ ကိုယ့်စိတ် မကောင်း တာကို သူများပြင်လို့ မရပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်ပြုပြင်ယူမှ ရပါ တယ်။ အစစအရာရာ ပြုပြင်ပေးကြပါ။

http://www.dhammadownload.com



## စောင့်ရှောက်ဖို့က ခက်

လောကမှာ ဂုဏ်ကိုရဖို့ထက် ရလာတဲ့ဂုဏ်ကို စောင့်ရှောက်ဖို့က ခက်ပါတယ်။

## မလွတ်ပါဘူး

လူတွေက တရားကိုတွေးတော့ ကာမဂုဏ်စိတ် လျော့သွားမှာစိုးလို့တဲ့၊ တရားနဲ့ ဝေးကွာနေကြတယ်။ ဒီလူတွေဟာ သံသရာမှာ ရှောင်ကွင်းနေမယ့် အို နာ သေဘေးဆိုတဲ့ တရားကတော့ မလွတ်ပါဘူး။

## ကူပေးမှ

လူတစ်ယောက်ဆိုတာ ကံချည်းလည်း မယုံရဘူး။ ကံတစ်ခုတည်း ပစ်မထားရဘူး။ ဉာဏ် ဝီရိယကလည်း ကူပေးမှ သင့်ပါတယ်။

## နှစ်ဦးစလုံးဟာ အသေပါပဲ

အိမ်ထောင်ရေးတစ်ခုမှာ နှစ်ဦးသဘောတူဖို့ လိုတယ်။ ယောကျ်ားက ဒါန သီလ ဘာဝနာနဲ့ ပြည့်စုံပြီး အိမ်ရှင်မက မပြည့်စုံခဲ့လျှင် အိမ်ရှင်က နတ်သားနဲ့တူတယ်။ အိမ်ရှင်မက လူသေနဲ့ မထူးပါဘူး။ နှစ်ဦးစလုံး ပြည့်စုံနေရင်တော့ ပြောစရာ

http://www.dhammadownload.com



မရှိ ကောင်းတာပါပဲ။ နှစ်ဦးစလုံးက ဒါတွေကို မေ့လျော့နေရင် နှစ်ဦးစလုံးဟာ အသေပါပဲ။

## သဒ္ဓါတရားရှိသူ

မြန်မာတွေက အလှူဒါန အကြီးအကျယ်ပေးမှ သဒ္ဓါတရားရှိတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ သဒ္ဓါတရားဆိုတာ ရတနာသုံးပါးကို နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်တာကိုပဲ သဒ္ဓါတရားရှိသူလို့ ဆိုရပါတယ်။

## ဒီအပုံကြီး လေးပုံထဲက

ပစ္စည်းကို လေးပုံ ပုံ၊ သင်စားဖို့က တစ်ပုံ၊ အရေးအကြောင်းပေါ်ရင် သုံးဖို့က တစ်ပုံ၊ တရားသဖြင့် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ဖို့က တစ်ပုံ၊ မြေမြှုပ်နှံဖို့က တစ်ပုံ၊ တစ်ပုံမျှ လှူဖို့မပါပါဘူး။ လှူတယ်ဆိုတာ ဒီအပုံကြီးလေးပုံထဲက တတ်နိုင်သလောက် ဝေခြမ်းပြီး လှူရပါတယ်။

## သည်းခံနေရင် နိုင်မြဲပါပဲ

သူများချစ်ခင်နေတာ၊ ပစ္စည်းပေါတာ၊ ရုပ်ချောတာ၊ အထက်တန်းရောက်နေတာကို မနာလိုဝန်တိုသူတွေက များတတ်ပါတယ်။ ဒါကို ပြန်ပြီးပြောဆိုဝန်တိုနေဖို့ မလိုပါဘူး။ သည်းခံနေရင် နိုင်မြဲပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## ရေကန်ကြီးတစ်ခုလိုပေါ့

အိမ်ထောင်ရေးဆိုတာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေပြီး ပစ္စည်းကိုလည်း တရားသဖြင့် ရှာလို့၊ ရေကန်ကြီးတစ်ခုလိုပေါ့။ ရေကန်ကြီးတစ်ခုဟာ လေးဖက်လေးတန်က အပေါက်ဖောက်ထားပြီး ရေလိုရင် သွင်း၊ ပိုတဲ့အခါ လွှတ်ပေးရသလို အိမ်ထောင်ရေးတစ်ခုမှာလည်း စီးပွားရေးကလည်း ပြည့်စုံ၊ သီလကလည်း ရှိ၊ လူ့ရမယ့်နေရာမှာ လူ့လို့ ဒီလိုနေကြပါ။

## စစ်ဗိုလ်ကြီး

စစ်တိုက်တဲ့ စစ်ဗိုလ်ကြီးဟာ အောင်မြင်ပြီးတဲ့နေရာကို မစောင့်ရှောက်ရင် သူများလက်ထဲ ပြန်ရောက်သွားတာပဲ။ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ရပြီးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကို မစဉ်းစားလို့ ရှိရင် လျော့လာပြီး ကိလေသာနယ်ထဲ ပြန်ရောက်သွားတာပါပဲ။

## သတ္တိ

လူတစ်ယောက်ဆိုတာ ပညာတတ်လာရင် သတ္တိက အလိုလို တက်လာပါတယ်။ အဲဒီသတ္တိက အခါတိုင်း သတ္တိနဲ့ မတူပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com



## အခြားမဟုတ်ပါဘူး

လူတစ်ယောက်မှာ အကျိုးပေးကောင်းတယ်ဆိုတာက အခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ခုဘဝမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကံရယ်၊ နောက်ဘဝက ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ကံရယ်၊ စိတ်နေစိတ်ထားသာ လိုရင်းပါပဲ။

## ဒီဘဝမကောင်းရင်

အမှတ်တမဲ့နဲ့ လောကသံသရာ သွားမယ်များ မကြံကြပါနဲ့။ ကိုယ်သွားရမယ့်ဘဝမှာ ဒီဘဝက ကောင်းကောင်း ပြင်ပေးလိုက်မှ ဓာတ်ပုံရိုက်သလို နောက်ဘဝသံသရာ အဆက်ဆက်လည်း ကောင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီဘဝ မကောင်းရင် နောက်ဘဝမှာလည်း ကောင်းမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ကောင်းဖို့ဆိုတာ ရတနာသုံးပါး ဆရာ မိဘစတဲ့သူတွေရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို မမေ့ဖို့ပါပဲ။

## လိုရာကို ဆွဲဝတ်နိုင်သလို

ဗီရိုတစ်ခုထဲမှာ အဝတ်တွေ မျိုးစုံထည့်ထားရင် လိုရာကို ဆွဲဝတ်နိုင်သလို လူတစ်ယောက် အဆင့်အတန်း မြင့်လာရင် စိုင်နေစိတ်ထားတွေ မြင့်ပြီး လိုရာကို ပြီးနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ဘယ်သူမျှ မကင်းကြပါဘူး

လောကထဲမှာ ချစ်စရာတစ်ခု ရှိတယ်။ ဒုက္ခတစ်ခုပဲ လို့ မှတ်လိုက်ပါ။ ချစ်စရာဆိုတာ ဘယ်သူမျှ မကင်းကြပါဘူး။ ချစ်စရာတွေ များလာရင် ဒုက္ခလောင်းတွေ များလာတော့တာပဲ။

## ကြီးပွားခြင်းရဲ့ အကြောင်း

လူတစ်ယောက်မှာ လုံလ ဝီရိယရှိရင် မပြီးနိုင်တာရယ်လို့ ဘာမျှမရှိပါဘူး။ ကံ၊ ဥာဏ်၊ ဝီရိယဆိုတာကလည်း ရှိတယ်။ ဒါက ကြီးပွားခြင်းရဲ့ အကြောင်းပါပဲ။

## အသေကြောက်

ပေါ့ပေါ့နေတဲ့သူဟာ သေတော့ ရဲရဲမသေကြပါဘူး။ အသေကြောက်တတ်ပါတယ်။

## သေတော့ သက်သာပါတယ်

သေတယ်ဆိုတာ မြွေအရေလဲတာလိုပါ။ ဒီအထဲ တချို့က ကြိုကြိုဖန်ဖန် ငိုကြသေးတယ်။ အမယ်လေးတော့ ဘယ်သူ့ယုံလို့ ပုံခဲ့တာလဲ ကိုအဟွာရဲ့ ဘာရဲ့ ညာရဲ့နဲ့ ကြိုကြိုဖန်ဖန် ငိုကြတယ်။ သေခြင်းတရားဆိုတာ အစကတည်းက

http://www.dhammadownload.com



တွေးထား ရတယ်။ ဒီလို အစကတည်းက တွေးထားရင် သေတော့ သက်သာပါတယ်။

## အဖိုးတန်တဲ့သူ

လူတွေက အရင်းခံမပါဘဲ အဖျားခုန်တက်နေကြတော့ ကျကုန်ကြတာပဲ။ ရိုးရိုးသူတော်ကောင်းလေး ဖြစ်ကြပါစေ။ ဒီဘဝမှာ ထိထိရောက်ရောက် ပါရမီဖြည့်ပေးကြပါ။ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ ကြုံတဲ့အခါမှာ ကြိုးစားသင့်ကြပါတယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကို သာမန်အဖြစ်နဲ့ ပစ်မထားကြပါနဲ့။ အဖိုးတန်တဲ့သူ အဖြစ် တန်ဖိုးထားကြပါ။

## သူတော်ကောင်းပဲ ဖြစ်ဖို့

စားဝတ်နေရေးဆိုတာကလည်း ပြည့်စုံ၊ နေရေးကလည်းကောင်းဆိုရင် သူတော်ကောင်းပဲဖြစ်ဖို့ လိုတော့ပါတယ်။

## ကုမ္မဏီတိုက်ကြီး

သာသနာဆိုတာ ကုမ္မဏီတိုက်ကြီးတစ်ခုနဲ့ တူတယ်။ ပစ္စည်းကောင်းတွေချည်း ထည့်ထားတဲ့ ကုမ္မဏီတိုက်ကြီးထဲက လိုရာကို ဝယ်ယူနိုင်သလို သာသနာကလည်း လိုရာကို ရနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ကိုယ်လည်းအေး

မေတ္တာနဲ့နေတဲ့သူဟာ ကိုယ်လည်းအေး၊ သူများလည်း အေးပါပဲ။

## အနှောင့်အယှက်တော့ မပေးကြပါနဲ့

အကူအညီဆိုတာ နေရာတကာမှာ လိုတယ်၊ ဘုရားတောင်မှ ဝိသာခါစတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေ ကူညီရတာ။ ဒီသာသနာမှာ ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေ ကူညီမှပါ။ မကူညီချင်ရင် ငြိမ်ငြိမ်နေကြ၊ အနှောင့်အယှက်တော့ မပေးကြနဲ့။

## လိုတာကို ရ

ဒီသာသနာက ကိုယ်သာ မှန်ပါစေ၊ လိုတာကို ရပါတယ်။

## အကြောင်းစုံမှ အကျိုးစုံ

လူတစ်ယောက်ဆိုတာ ငယ်ငယ်က မသေသပ်ရင် ကြီးတော့လည်း မသေသပ်ပါဘူး။ ဆေးတစ်ဖုံ ဖော်ရင် တစ်ခုတည်းနဲ့ မပြီးတာလို လူတစ်ယောက်လည်း အကျိုးပေးဖို့က စုံမှ အကျိုးပေးပါတယ်။ အကျိုးပေးတော့ ပုံကြီးချဲ့လိုက်တာပါပဲ။ အကြောင်းစုံမှ အကျိုးစုံပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## အဟောကောင်းတိုင်း မရပါဘူး

လူတွေက ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အဟောခိုင်းတယ်၊ တရားဟောကောင်းတော့ လူတွေက တရားရမယ် မှတ်နေကြတာ။ အဟောကောင်းတိုင်း မရပါဘူး။ ကိုယ်က အားထုတ်ဖို့သာ လိုပါတယ်။

## မလိုလည်း လိုလည်း

လူတွေက သူများလှူတာတော့ ချီးမွမ်းကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရှိတာ လှူပါဆိုတော့ တွန့်နေကြတယ်။ မလှူကြဘူး။ သီလစောင့်ပါဆိုတော့လည်း သစ်ကျူတ်ကလေး ဥပုသ်စောင့်သလို ဟန်ဆောင်ပြီး စောင့်ကြတယ်။ မလိုလည်း လိုလည်း စောင့်ကြတယ်။ အကျိုးကျတော့လည်း မလိုလည်း လိုလည်း ရကြမှာပါပဲ။

## ဘယ်ဟာက အရေးကြီးပါ့မလဲ

လူတစ်ယောက် ပိုက်ဆံပေါဖို့နဲ့ စိတ်ထားကောင်းဖို့ ဘယ်ဟာက အရေးကြီးပါ့မလဲ။ ပိုက်ဆံရှိဖို့ကတော့ ကြိုးစားရင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့ဆိုတာက မလွယ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com



## ပိုပြီးနစ်နာပါတယ်

လောကမှာ သူတော်ကောင်းနဲ့တွေ့တဲ့အခါ သူယုတ်မာအဖို့ အပေါင်းမတတ်၊ အနေမတတ်ရင် ပိုပြီးနစ်နာပါတယ်။

## ရှေ့တိုးပေးကြပါ

ကိုယ့်ရှိတဲ့ ဘာဝနာကို ရှေ့တိုးပေးကြပါ။ ခုဘဝကို ကြည့်တဲ့အခါ အလုပ်အကိုင် စီးပွားရေးနဲ့ အချိန်ကုန်နေကြတယ်။ အရတော်တဲ့ လူဘဝမှာ အကျိုးရနည်းနေကြတယ်။

## အလွဲပညာရှင်

ကမ္ဘာမှာ ထိပ်တန်းပညာရှင်ဆိုတဲ့သူတွေက ဘုရားတရားတော် မသိကြတော့ ပညာရှိပေမယ့် သူတော်ကောင်းပညာရှင်မဟုတ်ဘဲ အလွဲပညာရှင်တွေ ဖြစ်နေကြတယ်။

## ဘာဝနာကို ဆေးလိုသဘောထားကြပါ

တရားတစ်ခုခုကို လိုက်စားနေမှ တရားအရသာကောင်းမှန်း သိပါတယ်။ တစ်ခုခုတော့ ရှိကြပါစေ။ ဘာဝနာကို ဆေးလိုသဘောထားကြပါ။ ဘာဝနာရှိရင် စိတ်က ကြည်လင်လာပါတယ်။ သတ္တိရှိပါ။ ရှောင်ပါ၊ မလုပ်ပါနဲ့။

http://www.dhammadownload.com



## အရမ်းမဲ့ လွတ်ယုံကြည်ကြတယ်

လောကကြီးထဲက မျက်စိလည်နေကြပြီ။ လူတွေက သူတို့ယုံချင် မစဉ်းစားဘဲ အရမ်းမဲ့ လွတ်ယုံကြည်ကြတယ်။ ခု တချို့က တင်ပျဉ်ခွေပြီး မျက်စိမှိတ် အဓိဋ္ဌာန်လိုက်ရင် လက်ဝါးထဲ ဆင်းတုတော်တွေ ကျလာသတဲ့။

## သေရမယ့်ဘေးနဲ့ ကြုံလာတော့

သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်ပွားများ နှလုံးသွင်းထားရမယ်။ ဒီလို နှလုံးသွင်းထားတော့ သေရမယ့်ဘေးနဲ့ ကြုံလာတော့ သေရမှာ မကြောက်တော့ဘူး။

## သာသနာ

သာသနာဆိုတာ ဘုရားအဆုံးအမကို ခေါ်တယ်။ ဘုရားအဆုံးအမဆိုတာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးပဲ ရှိတယ်။

## ဖြောင့်မတ်ပါ

ကိုယ် သိမ်မွေ့ပါ။ နှုတ်ချိုသာပါ။ စိတ်က ဖြောင့်မတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com



## သေတော့

လောကမှာ နာမည်ကြီး ဥစ္စာပေါတယ်ဆိုတာ အလကား၊ သေတော့ ကိုယ့်ရဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာပဲ အားကိုးရမယ်။

## ဗုဒ္ဓအမွေ

မိဘတွေက သားသမီးတွေကို အမွေပေးတယ်ဆိုတာ ကိုယ်က ဘုရင်ဖြစ်လျှင် ဘုရင့်စည်းစိမ်၊ သူဌေးသူကြွယ်ဖြစ်နေလျှင် သူဌေးသူကြွယ်ဖြစ်ရဲ့ တစ်ဘဝကိုသာ ပေးနိုင်ကြတယ်။ (ဗုဒ္ဓအမွေကတော့ တစ်သံသရာလုံးကောင်းဖို့ ညွှန်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။)

## သံသရာကို မျှော်ပြီး

သံသရာကြီးနှင့်စာလျှင် တစ်ဘဝဆိုတာ တစ်ခဏလေးပါ။ ဒီတော့ ဒီဘဝကိုသာ မကြည့်ဘဲနဲ့ သံသရာကို မျှော်ပြီး အလုပ်လုပ်ပါ။

## တစ်သံသရာအတွက်

တစ်နေ့တွက် မျှော်မှန်းချက် ချနိုင်ပေမယ့် တစ်ဘဝတွက်၊ တစ်သံသရာတွက်ကျတော့ မမျှော်မှန်းနိုင်ကြပေဘူး။

http://www.dhammadownload.com



## သံသရာ

သံသရာဆိုတာ သေပြီးမှ တစ်ဘဝကူးတာမဟုတ်ဘူး။ နာမ်ရုပ်တွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတာကို ခေါ်တာ။

## နုတ်လိုက်ပါ

ဘဝတစ်ခုထဲက အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာကို နုတ်လိုက်ပါ။ သံသရာဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။

## တစ်သံသရာလုံးရဲ့ ငါ့အဖြစ်

တစ်ဘဝ၏ ငါ့အဖြစ်ကို မကြည့်ပါနှင့်၊ တစ်သံသရာလုံးရဲ့ ငါ့အဖြစ်ကိုကြည့်ပါ။

## တစ်ဖက်ကန်း

မျက်စိကို ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် နှစ်ဖက်ကြည့်ပါ။ မျက်ကွယ်တမလွန်ကို မမြင်နိုင်လျှင် တစ်ဖက်ကန်းတာပဲ။ ဒီအတွက် သုတရှိဖို့လိုတယ်။

## ဒုက္ခကိုမြင်မှ

ယခုဘဝရဲ့အဖြစ်အပျက် ဒုက္ခကိုမြင်မှ နောက်နောက်ဘဝကို မလိုချင်၊ မတောင့်တ။

http://www.dhammadownload.com



## မှတ်တိုင်

တို့ခန္ဓာကြီးဟာ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏ ဝဋ်ဒုက္ခတို့ ပစ်တိုင်း အမှန်ခံနေရတဲ့ မှတ်တိုင်သက်သက်ကြီးပဲ။

## ဒုက္ခကြားက ဒုက္ခလောင်း

သတ္တဝါတွေ ဒုက္ခရောက်တာကို ပြောနေကြတယ်၊ သွားနေတာက ဒုက္ခလမ်းပဲ။ ဒီတော့လေ ဒုက္ခကြားက ဒုက္ခလောင်းဟာ ဒုက္ခကိုပဲ တွေ့ရတယ်။

## တရားမရှာနှင့်

သံဝေဂမပါလျှင် တရားမရှာနှင့်။

## မကြောက်ကြဘူး

သတ္တဝါတွေဟာ ဒုက္ခမရောက်သေးသမျှ မကြောက်ကြဘူး။

## မျက်ရည်လည်ရလျှင်

လောကကြီးမှာ ဘယ်လောက်ကြီးကျယ်ကြီးကျယ် သေခါနီးကျမှ မျက်ရည်လည်ရလျှင် မတော်ပေဘူး။

http://www.dhammadownload.com



## ဆုတောင်းနေရုံဖြင့်

မင် ဖိုလ် ရမြင် ကျွတ်တမ်းဝင်ဖို့ဆိုတာ ဆုတောင်းနေရုံဖြင့် အကျိုးမရှိ။

## အလုပ်တရားမှ

တရားဆိုတာ ဟောတရား နာတရားတွေက မစွမ်းဘူး၊ အလုပ်တရားမှ စွမ်းတယ်။

## မာတ်ပြားကြီး

ဘုရားတရားတော်ကို ကိုယ်က မကျင့်ဘဲ သူများကျင့်ဖို့ ဟောနေတာဟာ မာတ်ပြားကြီးပဲ။

## ခက်သည်

မရှိတာထက် မသိတာ ခက်သည်။ မသိတာထက် မကျင့်တာ ခက်သည်။ မကျင့်တာထက် မယုံကြည်တာ ခက်သည်။

## တရားထိုင်တာ

ထမင်းစားတာကို မစားချင်လည်း စား၊ စားချင်လည်း

http://www.dhammadownload.com



စားရသလို တရားထိုင်တာလည်း ထိုင်ချင်လည်း ထိုင်၊ မထိုင်ချင်လည်း မှန်မှန်ထိုင်ရတယ်။

## ဝိပဿနာ

သမထဟွားလျှင် စိတ်တည်ကြည်တယ်၊ စိတ်တည်ကြည်မှ ရာဂပယ်နိုင်တယ်။ ဝိပဿနာ ဟွားလျှင် ပညာတိုးဟွားတယ်။ ပညာတိုးဟွားမှ အဝိဇ္ဇာ ပယ်နိုင်တယ်။

## နား မျက်စိ စိတ်

သန့်ရှင်းတဲ့ နား အကြားများသည်။ ကြည်လင်တဲ့ မျက်စိ အမြင်များသည်။ စင်ကြယ်တဲ့စိတ် အသိများသည်။

## အမှတ်မဲ့နေသူ၏စိတ်

အမှတ်မဲ့နေသူ၏စိတ်ဟာ အကုသိုလ်ဘက် သွားနေသလို အကုသိုလ်ကံအကျိုးပေးကလည်း ထိုသူမှာ အမြဲရှိနေတယ်။

## ဒုက္ခနှင့် ရင်ဆိုင်မှ

သုခတစ်ခုကို သုခတစ်ခုဖြင့် ရရှိးမရှိ။ ဒုက္ခနှင့် ရင်ဆိုင်မှ ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ဒုက္ခကြီး

ဒုက္ခကြီးကြောက်လျှင် ဒုက္ခလေးကို ရင်ဆိုင်ရမည်။

## ချမ်းသာလေး စွန့်မှ

လောကမှာတော့ ထောင်မြင့်မှ ရာစွန့်ချင်ကြတယ်။ သဘာဝကလည်း ချမ်းသာလေးစွန့်မှ ချမ်းသာကြီး ရနိုင်တယ်။

## ရေလာမြောင်းပေးလုပ်မှ

ဘုန်းကံဆိုတာ ရှေးကပါခဲ့ပေမယ့် ယခုဘဝ ကြိုးစားမှုကလည်း ရှိရတယ်။ စင်စစ်မတော့ ကံဆိုတာ ရေလာမြောင်းပေး လုပ်မှလည်း ကောင်းကျိုးရှိရာ ကောင်းကျိုးလာပြီး၊ မကောင်းမှုရှိရာ မကောင်းကျိုး လာမှာပဲ။

## အသက်မပိုပါ

ကောင်းကောင်းနေသော်လည်း အသက်မတိုပါ။ ဖြစ်သလိုနေသော်လည်း အသက်မပိုပါ။

## စိတ်နေစိတ်ထားဆိုတာ

စိတ်နေစိတ်ထားဆိုတာ သေးသိမ့်တဲ့နေရာမှာနေပြီး၊

http://www.dhammadownload.com



သေးသိမ်တဲ့အလုပ်ကိုသာ မြင်ရလျှင် သေးသိမ်ပြီး၊ ကြီးကျယ်တဲ့အလုပ်ကို မြင်မှ ကြီးကျယ်တယ်။

## ကုသိုလ်ဆိုတာ

ကုသိုလ်ဆိုတာ မေ့နေလျှင် တိရစ္ဆာန်နှင့် မထူးတော့။ ကုသိုလ်ဆိုတာ ဒီနည်းနှင့်လည်း ရ၊ ဟိုနည်းနှင့်လည်းရနေမှ ကောင်းတယ်။

## ကုသိုလ်ပြုက

သဘာဝဆိုသော် ကုသိုလ်ပြုက လူသည် တိရစ္ဆာန်ထက် သာသလို၊ အကုသိုလ်ပြုလျှင်လည်း လူက တိရစ္ဆာန်ထက် ကြီး၏။

## ပါရမီဖြည့်ဖို့ အကောင်းဆုံး

လူ့ဘဝဟာ ပါရမီဖြည့်ဖို့ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။ ဆင်းရဲခဲ့ကွ အလယ်အလတ်တန်းစားတွင် ရှိနေလေတော့ သတိ ဝီရိယ အမြဲရှိရပါမယ်။ အပါယ်သတ္တဝါတွေကျပြန်တော့ ဆင်းရဲလွန်းတယ်။ နတ်ပြည်ကျပြန်တော့ ချမ်းသာလွန်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## သတိရှိမှ

မကောင်းအာရုံများကတော့ အလကားနေရင်း ပေါ်တယ်။ ကောင်းအာရုံများကတော့ သတိရှိမှ ပေါ်တယ်။ သတိဆိုတာ ပိုတယ်မရှိ၊ လိုတယ်သာ ရှိတယ်။

## ဟန်ကျောင်းမလုပ်ဘဲ

အကြောင်းအားလျော်စွာ ကျောင်းခွဲတည်ထောင်ကြလျှင် ဟန်ကျောင်းမလုပ်ဘဲ ဘုရားဝိနည်း တရားတော်နှင့်အလျော်ရပ်ရွာ ကျေးဇူးများအောင် ပညာသင်ပေးကြရမယ်။

## အရာရာမှာ

အရာရာမှာ ပထမ ဗဟုသုတရှိဖို့၊ ဒုတိယ သတိထားဖို့၊ တတိယ မှန်မမှန် စုံစမ်းဖို့နှင့် စတုတ္ထ ဝီရိယနှင့် အလုပ်လုပ်ဖို့ပဲ။

## ဂုဏ်ရှိဖို့ထက်

လောကကြီးမှာ ဂုဏ်ရှိဖို့ထက် ရှိပြီးဂုဏ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့က ခက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com



## စိတ်ကြီးဝင်နေလျှင်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီး စိတ်ကြီးဝင်နေလျှင် သူတစ်ပါးကို အထင်သေးတာ သဘာဝပဲ။

## ဉာဏ်မမီလျှင်

လူတွေဟာ ကိုယ်ဉာဏ်မမီလျှင် သူတစ်ပါးသိတာကို မယုံကြည်ကြ၊ အမှန်မထင်ကြဘူး။

## ကိုယ့်အပြစ်ကို

သူများအပြစ်ကို မကြည့်ပါနှင့်၊ ကိုယ့်အပြစ်ကိုသိပါ။

## မမှန်းကြမှ

ကိုယ့်ကို ပတ်ဝန်းကျင်က မချစ်ကြပေမယ့် မမှန်းကြမှ ကောင်းတယ်။

## သူတော်ကောင်းအဖြစ် တွေ့ရမှ

သံသရာကြီးထဲမှာ ဒီဆွေမျိုးတွေကတော့ မဆန်းပါဘူး။ သူတော်ကောင်းအဖြစ် တွေ့ရမှ တန်ဖိုးရှိတာ။

http://www.dhammadownload.com



## ငါကြည်ညိုသော ငါ

ငါသည် ငါကြည်ညိုသော ငါဖြစ်သင့်သည်။ သူတစ်ပါး ကို ညာဝါးလို့ ရသည်။ ငါ့ကိုယ်ငါ ညာဝါးလို့မရ။

## ငါစွဲမရှိမှ

လောက သူမရှိလျှင် မဖြစ်ဘူးဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါ မရှိမှ ငါမဖြစ်တာ။ (ငါစွဲမရှိမှ ဘဝပြတ်မည်ဟူလို။)

## အကန်းသတ္တဝါတွေ

လောကကြီးကား မိုက်၏။ သတ္တဝါတွေကား ကန်း၏။ အမိုက်လောကကြီးထဲ အကန်းသတ္တဝါတွေ လမ်းမှန်လမ်းလွဲ မခွဲခြားဘဲ လျှောက်သွားနေကြတယ်။

## သာသနာအတွက်

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွက် ကျင့်လမ်းသည် ကောင်း၏။ သာသနာအတွက်တော့ ပရိယတ်သာ ဆက်တည်နိုင်၏။

## ပရိယတ် ပဋိပတ်

ပရိယတ် မဆက်နိုင်လျှင် သာသနာခေါင်းပြတ်မည်။

http://www.dhammadownload.com



ပဋိပတ် မရှိလျှင် သာသနာခါးပြတ်မည်။ ကျေးရွာဘုန်းကြီး မရှိလျှင် သာသနာအောက်ခြေပြတ်မည်။ ဒါကြောင့် သာသနာအတွက် စာသင်တိုက်၊ တောကျောင်းဘုန်းကြီး၊ ရွာကျောင်းဘုန်းကြီး ရှိရမည်။

## ကိလေသာ သတ်ဖို့

လောကီပညာ ဘွဲ့ကလေးရအောင် လေးငါးနှစ် သင်ကြား၊ ကြိုးစားရသေးတယ်။ 'တစ်သံသရာလုံးက ပါလာတဲ့ ကိလေသာ' သတ်ဖို့ဆိုတော့ ဘယ်လောက်အားထုတ်ရမယ်လို့ မသတ်မှတ်နိုင်ပါဘူး။

## အောက်ကျနောက်ကျ မဖြစ်နိုင်ဘူး

သူများကို ထမင်းချက်ကျွေး၊ ရေခပ်ပေးသူများဟာ ထမင်းမငတ်၊ ရေမငတ်သလို၊ သူများကို လိမ္မာအောင် စောင့်ရှောက်သူနှင့် ဉာဏ်တိုးအောင် လုပ်ပေးသူဟာ အောက်ကျနောက်ကျ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

## လောကကြီးမှာ

လောကကြီးမှာ ကိုယ်သာ အနိုင်ရရေးအတွက် သူတစ်ပါးကို ပြက်ရယ်ပြုကြ၊ ပြစ်တင်ရှုတ်ချကြ လုပ်နေကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## အချိန်ရှိတိုင်းမွေး သေ

မွေးနေ့ကုသိုလ်ပြုလျှင် အချိန်ရှိတိုင်း ပြုရမည်။ တရား သဘောအရ အချိန်ရှိတိုင်း (ဖြစ်ပျက်မှု) မွေးသေနေကြတာပဲ မဟုတ်လား။

## ဒုက္ခဘေးကို

အို နာ သေရေး ဒုက္ခဘေးကို ကိုယ်နှင့် မနီးစပ်လျှင် အရယ်မပျက်၊ အပြုံးမပျက်ပါ။ ကိုယ်နှင့်စပ်လာမှ ကိုယ့် အပေါ်သို့ ကျရောက်လာမှ အရေးကြီးတတ်ကြသည်။

## သေတာမှတစ်ပါး

သေတာမှတစ်ပါး စားနောက် သွားနောက်ဆိုတာ မကောင်းဘူး။

## အချစ်ဆုံးအရာ

လောကမှာ အချစ်ဆုံးအရာသည် ့အပေးဆုံး၊ ချစ်စရာ တစ်ခုသာရှိလျှင် ဒုက္ခတစ်ခု၊ ချစ်စရာများလျှင် ဒုက္ခများတယ်။ ချစ်စရာမရှိလျှင် ဒုက္ခမရှိတော့ဘူးလို့ မှတ်။

http://www.dhammadownload.com



## သေးသိမ်တဲ့ စိတ်သဘောထား

ဘာသာရေးသမားများဟာ ကိုယ့်ဘာသာ မဟုတ်လျှင် ဂရုမစိုက်ကြဘူး။ ဒါဟာ သေးသိမ်တဲ့စိတ်သဘောထားတွေပဲ။

## ကျဉ်းမြောင်းတဲ့အမြင်တွေ

ဂိုဏ်းဂဏကွဲလို့ သာသနာကျရသည်။ ပါတီဝါဒကွဲလို့ တိုင်းပြည်ကျရသည်။ ဂိုဏ်းဂဏ ပါတီစိတ်တွေဟာ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့အမြင်တွေဖြစ်တယ်။

## စာရိတ္တပျက်ပြားမှု မပျောက်နိုင်

သေလျှင် ပြီးစတမ်းဝါဒ ထွန်းကားလာသမျှ ကမ္ဘာကြီးမှာ စာရိတ္တပျက်ပြားမှု မပျောက်နိုင်။

## တဏှာကျွန်နှင့် အပါယ်လေးပါး

လူရယ်လို့ ဖြစ်လာမှတော့ အသက်ရှင်တုန်းမှာ တဏှာကျွန်၊ သေတော့ အပါယ်လေးပါး မဖြစ်သင့်ဘူး။

## ပြင်ဆင်ထားရမယ်

လူတွေဟာ အမှတ်တမဲ့နေ၊ အမှတ်တမဲ့ သေကြ

http://www.dhammadownload.com



တယ်။ တကယ်ဆိုတော့ အို နာ သေရေးအတွက် ပြင်ဆင်ထားဖို့ ကောင်းတယ်။

## နာမ် မပြင်တတ်ကြလို့

လူတိုင်းဟာ ရုပ်ကိုသာ ပြင်တတ်ကြတယ်။ နာမ်ကိုတော့ မပြင်တတ်ကြဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ရုပ်ချမ်းသာမှုကို ရှေ့ရှုနေကြတာပဲ။

## တကယ့်သဒ္ဓါဖြစ်ဖို့

လူသေပြီး လူဖြစ်သူ နည်းတယ်။ ဖြစ်ပြန်တော့လည်း ဗုဒ္ဓတရားတော်နှင့် တွေ့ဖို့ကလည်း ခဲယဉ်းပြီး၊ တွေ့တော့လည်း ဘာသာကို တကယ့်သဒ္ဓါဖြစ်ဖို့ ကျဲတယ်။

## ကျွမ်းရာ ကျောင်းဆောက်

လူဒကာ ဒကာမတွေဟာ သာသနာနှင့်စပ်လျဉ် ဘာကိုမျှ နားမလည်ကြဘူး။ သိရာ လှူဒါန်း၊ ကျွမ်းရာ ကျောင်းဆောက်နေကြတာပဲ။

## သံဃာ အစုအရုံးကိုတွေ့မှ

လူများဟာ ဘာသာရေးကို ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါးချင်း မရိုသေ

http://www.dhammadownload.com



တတ်ကြဘူး။ သံဃာစင်ပေါ်ရောက်မှ သံဃာအစုအရုံးကို တွေ့မှ ကြည်ညိုလေ့ရှိကြသည်။

## သာသနာရဲ့အနှစ်ကို ကြည်ညိုဖို့လို

လူတွေဟာ သာသနာရဲ့အနှစ် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာကို မကြည်ညိုတတ်ကြဘဲ၊ ကျောင်းကောင်း ကန်ကောင်းကို ကြည်ညိုတတ်ကြတယ်။

## အကျင့်အလုပ်မပါလျှင်

ဓမ္မကထိကတွေကလည်း ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာတရား အကျိုးတွေ ဟောပါရဲ့၊ လူတွေကလည်း နာကြပါရဲ့၊ အကျင့် အလုပ် မပါဘဲ နာနေရုံဖြင့် အကျိုးမရှိပါဘူး။

## ဒါန သီလ ပညာရှိမှ

လောကကြီးမှာ ဒါနရှိမှ လူချစ်လူခင်ကြတယ်။ သီလ ရှိမှ ကြည်ညိုကြတယ်။ ပညာတတ်မှ လေးစားကြတယ်။

## ပညာတတ်လျှင်

ပညာတတ်လျှင် သတ္တိလည်းထက်လာတယ်။ ပညာ

http://www.dhammadownload.com



မတတ်ခင်က ခပ်ကြမ်းကြမ်း ဖြစ်နေပေမယ့် ပညာတတ်လာတော့ အမြော်အမြင် ရှိလာတယ်။

## အဓိကအား

လောကကြီးပွားရေး ပညာဟာ အဓိကအားပဲ။

## အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ

ပညာဆိုတာ စာပေကိုသာ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ သူ့အရွယ်နှင့်သူ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လက်မှုအတတ်အားလုံး ပါဝင်တယ်။

## အကျိုးခံစားရမှာပဲ

ဘာပညာပဲဖြစ်ဖြစ် ငယ်စဉ်အရွယ်ရှိစဉ်က မကြိုစားခဲ့လျှင် ပညာတစ်ခုခုနှင့် အသက်မွေးရတော့မယ်ဆိုတော့ ပညာရင့် ရင့်သလို၊ ပညာညှံ့ ညှံ့သလို အကျိုးခံစားရမှာပဲ။

## ချမ်းသာချင်ကြတယ်

လူတွေဟာ ချမ်းသာချင်ကြတယ်။ ဝိရိယနှင့် ရှာပါ။ ခြိုးခြံပါဆိုတော့ မရှာကြ၊ မခြိုးခြံကြဘူး။ နေရာတိုင်း ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးက ဒီလိုချည်းပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## မမြော်မြင်တတ်ကြဘူး

လူတွေဟာ စီးပွားရေးသာ အမြော်အမြင်ရှိပြီး ဘာသာရေးမှာတော့ မမြော်မြင်တတ်ကြဘူး။

## မှားနေတယ်

ဘုရားပွဲ၊ ဘုရားပူဇော်ပွဲဆိုတာ စာထဲမှာတော့ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကို သီဆိုရွတ်ဖတ်ပြီး ကြေးစည်ခေါင်းလောင်းစတဲ့ သဒ္ဒ (အသံ) အလှူကို လှူကြတယ်။ မီးပူဇော်ကြတယ်။ တို့မြန်မာနိုင်ငံ ရောက်လာတော့မှ ပုဂံခေတ်ကနတ်၊ အရည်းကြီးတို့ကို ကိုးကွယ်မှု ရောလာပြီး ကြက်ကောင်လုံး၊ ဝက်ကောင်လုံးတွေ၊ အငြိမ့်၊ ဇာတ်၊ လူပြက်ပြက်လုံးတွေနဲ့ ပူဇော်လာကြတယ်။ ဒါ မှားနေတာပဲ။

## ဆုံးမ မရတာ

သားသမီးတွေကို မိဘတွေက ဆုံးမ မရတာ ပြောကြတယ်။ စာရိတ္တပျက်ပြားဆုတ်ယုတ်လာတာ တစ်ကြောင်း၊ လူကြီးမိဘတွေကိုက အပျော်အပါး မလျှော့တာက တစ်ကြောင်းဖြစ်တယ်။

## ဆင်းရဲစမြဲပဲ

အပျော်အပါးများတဲ့ မြို့၊ ရွာ၊ နိုင်ငံဟာ ဆင်းရဲစမြဲပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## ခေတ်ဆိုးရဲ့ဒဏ်

ခေတ်ဆိုတာ လိုက်သင့်မှ လိုက်ရတယ်။ ဒီခေတ်ဆိုးရဲ့ ဒဏ်ကို ဒီသတ္တဝါတွေပဲ ခံကြရမယ်။

## ရုန်းကန်ဖို့

လူတွေဟာ ဖြစ်လာတဲ့အခြေအနေကို ရုန်းကန်ဖို့တော့ မကြိဘူး၊ ကုန်းခံဖို့တော့ စိတ်ကူးကြတယ်။

## ခွင့်လွှတ်ကြတယ်

လူတွေဟာ သူများကိုတော့ လက်ညှိုးထိုးတတ်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ ခွင့်လွှတ်ကြတယ်။

## မကောင်းတဲ့လက္ခဏာ

တရားရုံးများ၊ ပွဲလမ်းသဘင်၊ ကစားဌာန၊ ဘုံဆိုင်တွေမှာ လူရှုပ်တာဟာ တိုင်းပြည်ရဲ့ မကောင်းတဲ့လက္ခဏာပဲ။

## အကျိုးရတော့

ဒါနနဲ့ သီလတွင် ဒါနဟာ ပိုက်ဆံမကုန်ဘူးလား ကုန်တယ်။ သီကလကော ကုန်ရဲ့လား၊ မကုန်ဘူး။ အကျိုးရတော့ ဘယ်ဟာက ကြီးသလဲ၊ သီလက ကြီးတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## သာသနာလည်း နာ၊ လူမျိုးလည်း နာ

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကံချည်းပဲ အောက်မေ့လိုက်ကြတာပဲ။ ဘုရားရဲ့ ဉာဏ် ဝီရိယဖြင့် ပြုပြင်မှု၊ ကြိုးစားမှုကို အသားပေး ဝါဒ ရှိပါလျက် ကံချည်းချထားတော့ သာသနာလည်း နာ၊ လူမျိုးလည်း နာတာပေါ့။

## ငွေကုန် အပြစ်ဖြစ် ၂ မျိုးလုံး နစ်နာ

ယခုအခါ ခေတ်စားနေသော ရှင်ပြုနည်းများ၌ ငွေပို ငွေလျှံ ရှိသူတို့အတွက် မထောင်းတာသော်လည်း ရှိသမျှ ပစ္စည်းလေးနှင့် အားခဲရသူ၊ ကြွေးယူ၍ သားကြီး ရှင်ဖြစ် ပြုရသူတို့အတွက် အလွန်နစ်နာလှပေ၏။

သံသရာကျိုးလည်း နေ့စဉ်ဆွမ်းလောင်း၊ မိဘပြုစု စသော ဒါနမှလောက် အားမကိုးရ၊ ပြခဲ့သော နွားသတ် ဝက်သတ်ခိုင်း၍ ငွေကုမ္ပဏီရသော အလှူနှင့် ဂုဏ်ပကာသန ကို ပဓာနထားသော အလှူတို့မှာ ငွေကုန် အပြစ်ဖြစ် ၂ မျိုးလုံး နစ်နာ၏။

ထိုအလှူမင်္ဂလာဝယ် သားငယ်ကို မင်းမြောက်တန်ဆာ ဆင်၍ အဘိသိက် သွန်းလောင်းလိုက်သော်လည်း ဘယ်သူက မျှ အထင်မကြီးကြ၊ ထိုအဘိသိက် သွန်းလောင်းမှုကြောင့် ဘာမင်္ဂလာမျှလည်း မတိုးတက်ပါ။

ယခု ရှင်လောင်းများထက် မယှဉ်သာအောင် အဆင့်

http://www.dhammadownload.com



အတန်း မြင့်သော သားတော်ရာဟုလာ ရှင်ပြုရာဝယ် ဘာဘိသိက်မှု မသွန်းရ၊ ဘာအလှူကြီးမျှလည်း မလှူလိုက်ရ၊ ကျောင်းတော်ကို လိုက်သွားရာမှ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ် မြတ်က ဦးခေါင်းရိတ်၍ သာမဏေဝတ်ပေးရုံမျှဖြင့် ရှင်ပြုကိစ္စ ပြီးစီးရပါသည်။

ရှင်ပြုတယ်ဆိုတာ အလွယ်လေး၊ ဘာမျှကုန်ကျစရာ မလိုဘူး။ 'ရှင်ပြုပြီး ကျကျနနနေဖို့သာ ခက်တယ်။'

## ငွေကုန်တွေ များနေတယ်

ဘုန်းကြီးတို့သာသနာမှာ ငွေကုန်တွေ များနေတယ်။ 'ဘုရားပွဲ၊ အသုဘ၊ အလှူတွေမှာ ငွေသိပ်ကုန်တယ်။'

## အလှူလုပ်တဲ့အခါ

အလှူလုပ်တဲ့အခါ ငှက်ပျောပွဲ၊ အုန်းပွဲတွေ မထည့်နဲ့။ ငှက်ပျောပွဲ၊ အုန်းပွဲဆိုတာ နတ်တင်ရာက လာတယ်။ ဘုရားလက်ထက်က အလှူမှာ တရားဟောပြီးရင် ဒကာတွေက ငှက်ပျောပွဲ အုန်းပွဲတွေ လိုက်ပို့ရတာ ရှိသလား၊ မရှိဘူး။ ဇေတဝန်မှာ ဗေထိ ဗေထိတွေ လုပ်သလား၊ မလုပ်ဘူး။

## လောကကို အလှဆင်သလို

သားကောင်းရတနာ၊ သမီးကောင်းရတနာလေးတွ

http://www.dhammadownload.com



မွေးလာတာဟာ လောကကို အလှဆင်သလိုပဲ။ တစ်မျိုးတစ်နွယ်လုံး၊ တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်သာသနာလုံးကို အကျိုးပြုနိုင်တယ်။

## ချစ်ရာမရောက်ဘူး

မိဘတွေက သားသမီးကို ဘယ်လောက်ချစ်တယ်ပြောပြော ပညာကိုတတ်အောင် သင်မပေးရင် ချစ်ရာမရောက်ဘူး၊ နှစ်ရာရောက်တယ်။ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်မပေးရင် ချစ်ရာမရောက်ဘူး။

## ကလေးတွေကတည်းက သင်ပေးမှ

စာရိတ္တဟာ ကလေးတွေကတည်းက သင်ပေးမှ ဖြစ်တယ်။ ကြီးမှ သင်ရင် မရတော့ဘူး။ မလွယ်တော့ဘူး။ ရုပ်ရှင်တို့ ဘာတို့ ဝင်လာတော့ သဘောကျကြတယ်။ အတုခိုးကြတယ်။ ဒီတော့ မြန်မာသားသမီးတွေဟာ မြန်မာနဲ့မတူတော့ဘူး။ ကပြားလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။

## ဆုံးမပေးကြ

ဒီရွာကနေ မြို့ကို ပညာသင်သွားရတဲ့ ကလေးတွေ ကျောင်းသားတွေကလည်း မြို့က ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေ အတုမခိုးခဲ့ကြနဲ့။ မိဘတွေ လူကြီးတွေက ဆုံးမပေးကြ။

http://www.dhammadownload.com



## ပျက်စီးဖို့သာ

ဘာသာယဉ်ကျေးမှုမရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဘာသာယဉ်ကျေးမှုမရှိရင် ကျေးဇူးတရားကို အလေးထားတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် လူ့လောက ပျက်စီးဖို့သာ ဖြစ်တော့မှာပေါ့။

## လုံးလည်လိုက်နေမှာပဲ

ဆရာဆိုတာဟာ တပည့်ကို တော်တော်များများ မြင်မှ ဆရာလုပ်ရတယ်။ ဘယ်သူဟာ ဘယ်လိုအရည်အချင်းရှိတယ်ဆိုတာ မြင်ရတယ်။ တချို့တပည့်တွေဟာ ဆရာထက် အရည်အချင်း ပိုသေးတယ်။ ဉာဏ်ဘယ်လောက်ကောင်းနေနေ ဆရာ မကောင်းရင် လုံးလည်လိုက်နေမှာပဲ။

## အချိုးကျရမယ်

မိမိကိုယ် ပထမဆုံး အချိုးကျရမယ်။ မိမိအချိုးကျမှ သူများကို ဒီလိုအချိုးကျအောင် လုပ်နိုင်တယ်။

## အသခါရိက ကုသိုလ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြှင့်တင်ကြ၊ အချိန်ရှိတိုင်း မပျင်းကြနဲ့။ ကိုယ်တော်တို့ချည်း ပျင်းတာမဟုတ်ဘူး။ ဘုန်းကြီး

http://www.dhammadownload.com



လည်း ပျင်းတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ခြားနားတယ်။ ကိုယ်တော်တို့ ပျင်းတော့ ဘာမျှမလုပ်ဘူး။ ဘုန်းကြီးပျင်းလာရင် တစ်ခုခု လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်တာပဲ။ ဒါကို အသခ်ါရိကကုသိုလ် ခေါ်တယ်။ ပျင်းလို့မလုပ်တဲ့သူက အသခ်ါရိကကုသိုလ် မဖြစ်ဘူး။ ဒီလိုခြားနားတယ်။

## ကျင့်နေရင် ရတယ်

ပါရမီဆုကို မကျင့်ဘဲ တောင်းနေရုံနဲ့ မရဘူး။ မတောင်းဘဲ ကျင့်နေရင် ရတယ်။

## ပရမ်းပတာနေရင်

ကိုယ်က သီလ မပေါက်မကျား ထိန်းမှ တပည့်တွေကို ဩဝါဒပေးနိုင်တယ်။ ဆရာက ပရမ်းပတာနေရင် တပည့်တွေကို ဆုံးမလို့မရဘူး။

## ဉာဏ် ဝိရိယ

**ကံဟု မူလ၊ သမ္မဒ္ဒတို့၊ ဟောပြသည်မှာ၊ အရင်းသာရှင့်၊ ဥစ္စာဘောဂ၊ ဓိဝိတနှင့်၊ သုခပွားရန်၊ ဤလူ့ထဲ၌၊ ဉာဏ် ဝိရိယ ပယောဂတည်း။**

http://www.dhammadownload.com



## ကုသိုလ်ဆိုတာ

ကုသိုလ်ဆိုတာ အလိုလို မရနိုင်ဘူး။ လုပ်ယူမှ ရနိုင်တယ်။ ခုရှိတဲ့ သဒ္ဓါတရားကို အသုံးချမှ နောက်တော့ သဒ္ဓါထက်မယ်။ ခုရှိတဲ့ ဝီရိယကို အသုံးချမှ နောက်တော့ ဝီရိယထက်မယ်။

## အကျိုးကောင်း ရချင်ရင်

လူတွေဟာ ကောင်းကျိုးကိုသာ မျှော်ကြတယ်။ အကောင်းကို ခံစားချင်ကြတယ်။ အကြောင်းကောင်းတော့ မလုပ်ချင်ကြဘူး။ အကြောင်းကောင်းအောင် မလုပ်ရင် အကျိုးကောင်း ရမှာမဟုတ်ဘူး။

## အလုပ်လုပ်လိုက်ရမှ

ဘုန်းကြီးရဲ့ဝါဒက သူများက တစ်ကျပ်ပေးရင် ကိုယ်က နှစ်ကျပ်တန်အောင် အလုပ်လုပ်လိုက်ရမှ ကျေနပ်တယ်။

## တက်ကြွမှုရှိမှ

တရားကို ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ အားမထုတ်ရဘူး။ တက်တက်ကြွကြွ အားထုတ်ရတယ်။ ပေါ့လျော့ရင် ပျင်းတယ်။ တရားမရဘူး။ တက်ကြွမှုရှိမှ တရားရတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ချစ်လေ နစ်လေ

ကိုယ့်ကို အချစ်ဆုံးတင် မပြီးကြနဲ့။ ကုသိုလ်လည်း အများဆုံးရအောင် လုပ်ရမယ်။ ချစ်လေ နစ်လေ မလုပ်ကြနဲ့။

## အကုသိုလ်တွေ များရင်

အကုသိုလ်တွေများရင် လူတွေ ရောဂါများကြ၊ အသက်တိုကြ၊ စိတ်ဆင်းရဲကြရတယ်။

## ဒေါသစိတ်

လောကမှာ ညံ့တဲ့လူက တော်တဲ့လူကို မနာလိုဘူး။ မသာတဲ့သူက သာတဲ့သူကို မနာလိုဖြစ်ကြတယ်။ မနာလိုစိတ်ဟာ ဒေါသစိတ်ပဲ။

## အကန့်အသတ်နဲ့

လောဘကို အကန့်အသတ်နဲ့ ခွင့်ပြုရတယ်။ စားဝတ်နေရေး ကိစ္စကြီးငယ်အတွက် လောဘဆိုတာ ရှိရတယ်။ စားဝတ်နေရေး တန်းစေ့အောင် ရပြီးဖြစ်ပါလျက် ထပ်ပြီး လိုချင်ရင် မတင်းတိမ်ရင်တော့ မဖြစ်တော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com



## လောဘ

အလှူလုပ်တဲ့အခါမှာ လူချီးမွမ်းခံချင်တာ လောဘ၊ ဂုဏ်လိုချင်တာ လောဘ၊ နတ်ပြည်ရောက်ချင်တာ လောဘ။

## ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို သိမှသာ

သိပ္ပံပညာတိုးတက်လို့ အစားကောင်းတွေစား၊ အဝတ်ကောင်းတွေ ဝတ်ရ၊ အနေကောင်းတွေ နေရ။ ဒါပေမဲ့ အကျင့်စာရိတ္တဘက်က တိုးတက်မှုမရှိတာကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုတော့ ရကြလိမ့်မယ် မထင်ပါ။ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို သိမှသာ စိတ်ချမ်းသာမှု ရနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

## တင်းတိမ်မှ ချမ်းသာ

တင်းတိမ်ခြင်းဟာ အမြတ်ဆုံး ဥစ္စာပါပဲလို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောတော်မူတယ်။ ရှေးတုန်းက လူတွေဟာ အစားကို ငါးပိချက်ကလေး၊ ငါးကလေးနဲ့ပဲ စားကြတယ်။ အဝတ်ကိုလည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရက်ဝတ်ကြတယ်။ စိတ်ချမ်းသာကြတာပဲ။ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ ပေါမှ ချမ်းသာတာ မဟုတ်ဘူး။ တင်းတိမ်မှ ချမ်းသာတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ

ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ ဝမ်းမြောက်တဲ့ သောမနဿ၊ နှစ်သက်တဲ့ ပီတိ၊ ခံစားရတဲ့ သုခ ဒီလိုရှိမှ ချမ်းသာတယ်။

## ကောင်းအောင်ကြိုးစားရမယ်

ကိုယ်က ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စရာ မလုပ်ရဘူး။ မထိခိုက်စေရဘူး၊ သူများမကောင်းပေမယ့် မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင် ကြိုးစားရမယ်။

## မေတ္တာနဲ့နေကြ

အချင်းချင်း မေတ္တာနဲ့နေကြ၊ ဝိုင်းဝန်းကူညီကြပါ။ ငါးပါးသီလ လုံခြုံအောင် နေကြပါ။ ဘုရားရှိခိုးကြတာလည်း သြကာသနဲ့တင် မပြီးကြနဲ့။ တကယ် ဗုဒ္ဓအစစ်၊ ဘုရားအစစ်ကို မှန်း အာရုံပြုကြပါ။ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြုကြပါ။ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား ဝေနေယျသတ္တဝါတွေကို ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေလို့ အမြဲမေတ္တာနဲ့ သစ္စာရှိရှိ နေထိုင်ကြပါ။

## မေတ္တာဆိုတာ

မေတ္တာဆိုတာ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း၊ နေရာတိုင်း

http://www.dhammadownload.com



မှာ လုပ်လို့ရတယ်။ အရှင်သုဘူတိဟာ ရဟန္တာဖြစ်လည်း မေတ္တာဝိုင်တာပဲ။ မေတ္တာက အပေါ်စားမဟုတ်ဘူး။ ကူရိယာပုထိုး လေးပါးလုံး အိပ်မပျော်သမျှ မေတ္တာနဲ့နေရမယ်။

## သူတော်ကောင်းဆိုတာ

သူတော်ကောင်းဆိုတာ သူများနဲ့ ဆက်ဆံရရင် ကိုယ်က အနှာခံရတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသကို လျှော့ရတယ်။

## ကံဆိုတာ

ကံဆိုတာ မမြင်ရပေမယ့် ဘုရားဟောထားလို့

၁။ ဘုရားကို ယုံကြည်မှုကြောင့် ရှိတယ်လို့ယူရတယ်။

၂။ လူတို့မည်သည် အမြွာပူးချင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ချင်း တူပေမယ့် ဥာဏ်ချင်း၊ စိတ်ချင်း၊ အကျိုးပေးချင်း မတူဘူး။ ဒါကိုကြည့်ပြီးတော့ ကံကြောင့် ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ သိရတယ်။

## နည်းလမ်းမကျဘူး

တရားသာ အားထုတ်ကြတယ်၊ သီလတော့ မရှိကြဘူး။ သီလမရှိတော့ တရားအားထုတ်တာ မသန့်ရှင်းဘူး။ တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ရှေးဦးစွာ သီလရှိရမယ်။ ဒါမှ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ မိမိရဲ့စိတ် သန့်ရှင်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒါမှ တရားမှန်တယ်။ ဒီလိုမှ ရှေးဦးစွာ သီလမရှိရင် တရားအားထုတ်တော့ မသန့်ရှင်းဘူး၊ နည်းလမ်းမကျဘူး။

## လွတ်မြောက်ဖို့ဝေး

'သံသရာအရှည်နှင့် ပုထုဇဉ်အရှူး' ခရီးက ရှည်၊ အရှူးတွေ၊ စာရေကသိုး၊ အဖော်ဆိုးသနှင့်၊ အမျိုးမျိုးကာမဂုဏ် အာရုံတွေ အလွန်နောက်တာကြောင့်၊ အပါယ်ဘုံ ခါခါရောက်သော်လည်း၊ လွတ်မြောက်ဖို့ဝေး။

၁။ သံသရာခရီးက အလွန်ရှည်၏။

၂။ ခရီးသွားသူတွေကား အရှူး အနှမ်းတွေသာ။

၃။ သူတို့၏ဂုဏ်ပကာသန ဒါန သီလ ဘာဝနာ စားနပ်ရိက္ခာသည် နိဗ္ဗာန်မရောက်ခင် ပုပ်သိုးကြလိမ့်မည်။

၄။ သူတို့၏အဖော်ဖြစ်သူမှာ အမြဲပါနေသော တဏှာဖြစ်၏။

၅။ သို့ဖြစ်၍ အပါယ်ငရဲ ရောက်သော်လည်း တဏှာမပျောက်သောကြောင့် သံသရာမှ လွန်မြောက်ဖို့ အဝေးကြီး ဖြစ်နေ၏။

## အကောင်းမကျင့်ကြဘူး

လူတွေဟာ အကောင်းကြိုက်ကြတယ်။ ကောင်းကောင်း စားဝတ်နေကြတယ်။ အကျင့်ကျ အကောင်းမကျင့်ကြဘူး။

http://www.dhammadownload.com



## တန်ဖိုးချင်း မတူ

စာရွက်တာချင်း တူပေမယ့် တန်ဖိုးချင်း မတူဘူး။ အချို့ အဖြတ်အတောက်လည်း မမှန်ဘူး။ မြန်လည်း မြန်တယ်။ ဘုရားစာရွက်တဲ့အခါမှာ ဘာအာရုံမျှ ရမှာမဟုတ်ဘူး။

သာမေဏကျော်



http://www.dhammadownload.com

## ပါရမီစာပေက ထုတ်ဝေခဲ့သည့်
## သာမဏေကျော်၏ စာအုပ်များ

၁-မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး၏ အဆိုအမိန့်များ
၂-နေ့မဝင်ခင် ရိက္ခာပြင်
၃-ကြည်ညိုဖွယ်ရာ အရှင်သာရိပုတ္တရာ
၄-မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်၏ ပုံဝတ္ထုဖြင့် ပြောပြသောအဆုံးအမများ
၅-မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထူးခြားသောအတွေးအမြင်များ
၆-မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်၏ လူဝတ်ကြောင်တို့အတွက်
နံနက်ခင်းဩဝါဒများ

## ပါရမီစာပေက ဆက်လက်ထုတ်ဝေမည့်
## သာမဏေကျော်၏ စာအုပ်များ

၁-ပဏ္ဍိတာရာမ ဓမ္မရောင်ခြည်
၂-လူပီသသူ
၃-ဘုရားနှင့်စပ် အထူးမှတ်ဖွယ်
၄-ရွှေဩဝါဒများ
၅-ပြောချင်တာလေးတွေ
၆-သို့သော်
၇-မှတ်သားလိုက်နာဖွယ် ဘုရားစကား ၅၀
၈-အတုယူဖွယ် စိတ်ထားများ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com