http://www.dhammadownload.com



ပဏ္ဍိတာရာမ
ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ
ကျောင်းဂုဏ်ဆရာတော်၏
အဓိဝါဒိနီဖွဲ့စီး
သာဓုကေကျော်

ဇာတ်လမ်းကြောင်း မိုးဒဂုန်

ဗြဟ္မဒတ်မင်းသားတို့ဘဝတွင် ဆုတောင်းပြည့်ခဲ့ပုံ



http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ပဏ္ဍိတာရာမ

ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ

ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်၏

အဆိုအဓိပ္ပာယ်များ

သမဓကကေ

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၁၁၉/၀၁/(ပုံနှိပ်)သသန-၁၀

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် - တတိယအကြိမ်
၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

ထုတ်ဝေသူ - ညွှန်ကြားရေးမှူးဦးဝင်းနိုင်
သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ပုံနှိပ်သူ - ဦးအေးမြင့် (၀၃၃၄၄)
"သင်း" ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၂၁)၊မြေညီ၊
ဗိုလ်တထောင်ဘုရားလမ်း၊
ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်။

စီစဉ်သူ - ဒေါက်ခွန်သောဘာ

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဂုဏ်ဆိုတာ	၁
၂။	ရွေးချယ်ပြီး လုပ်ရတယ်	၁
၃။	ပိုမို အောင်မြင်ဖို့	၂
၄။	အောင်မြင်လာရင်	၂
၅။	ကမ္ဘဋ္ဌာန်းဆရာ	၂
၆။	အလုပ်ကြီးလို့	၃
၇။	အလုပ်နဲ့ အကျိုး	၃
၈။	အပြော မကြီးဖို့	၃
၉။	သွေး မအေးစေနဲ့	၃
၁၀။	တိုက်ဆိုင်အစ်ကိုတွေ ပြင်ကြဦးစို့ရဲ့	၄
၁၁။	စစ်သားကောင်းနဲ့ ရှင်ကောင်း၊ ရဟန်းကောင်း	၄
၁၂။	မထိရောက်လှတဲ့ သာသနာ	၅
၁၃။	သာသနာမှာ မလိုအပ်ပါဘူး	၅
၁၄။	ကိလေသာ ငြိမ်း ချမ်းသာပိုင်ရှင်	၅

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ - ၂

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၅။	လူစွမ်းကောင်းဝါဒ ရှောင်ရှားကြ	၆
၁၆။	စကားပြော ကောင်းသူ	၆
၁၇။	သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပါ, တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ပါ	၆
၁၈။	အများအကျိုး ဆောင်လိုလျှင်	၇
၁၉။	သာသနာပြုလိုသူတို့အတွက် လိုအပ်ချက်	၇
၂၀။	အရေး(၃)ပါး	၈
၂၁။	ပြဿနာ တစ်ခုကို ဖြေရှင်းရာတွင်	၈
၂၂။	ပြဿနာပေါ်လာရင်	၉
၂၃။	ကိုယ်ကသာ သည်းခံ	၉
၂၄။	အလုပ် မလုပ်ခင်	၉
၂၅။	မပြော မပြုခင်	၁၀
၂၆။	သူတို့ သတိမထားမိကြဘူး	၁၀
၂၇။	ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုလေဟာပြင်ကွက်လပ် ထဲမှာ	၁၀
၂၈။	လှေကြီးရေဝင်ပြီးမမြုပ်ရလေအောင်	၁၁
၂၉။	ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုစားပွဲ မယိုင်လဲဖို့	၁၁

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ - ၃

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၃၀။ ကိုယ်ပိုင်ကာကွယ်မှု စွမ်းရည် ထက်မြက်အောင် ကြိုးစားထား ၁၂

၃၁။ အစ့ေက စပြီး စိုက်ထားတဲ့ သစ်ပင်ဟာ ၁၃

၃၂။ အနိုင်ကျင့်ခံရသူ ၁၃

၃၃။ ကြီးထွားနှုန်း ကုန်သွားတဲ့အချိန် ရောက်မှ ဆိုရင် ၁၄

၃၄။ ကြည်နူးစရာ ရတနာ ၁၅

၃၅။ သားသမီးချင်း မတူ ၁၅

၃၆။ သားသမီးကောင်းလိုချင်ရင် ၁၆

၃၇။ မျိုးဆက်သစ်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ထွန်း လာဖို့ရာ ၁၆

၃၈။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ကမ္ဘာလေးတွေ ၁၆

၃၉။ ဘဝအဆင့် မြှင့် တရားများ ၁၇

၄၀။ လှချင်ရင် ပြင်တတ်မှ ၁၇

၄၁။ ရိုးရိုးပဲ ကျင့်ကြပါ ၁၈

၄၂။ အမြတ်ရအောင် ရောင်းရတယ် ၁၉

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ - ၄

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၃။	အပြစ်နဲ့ အနှစ်	၁၉
၄၄။	သာသနာ (၃)မျိုး	၂၀
၄၅။	မဖြစ်သင့်တဲ့ ဒါနနဲ့ ဖြစ်သင့်တဲ့ ဒါန	၂၀
၄၆။	ဒါနပြုရင် ရှောင်ဖွယ်, ဆောင်ဖွယ်များ	၂၀
၄၇။	သစ်ကိုင်း ကျိုးရင်, ညှိုးရင် အသီး မသီးနိုင်	၂၁
၄၈။	ကမ္ဘာ့သီလ	၂၂
၄၉။	ပါးစပ် ရှိမှ အစာတွေ ဝင်နိုင်တယ်	၂၂
၅၀။	ပေါ်လစ်သုတ်က ပိုတောက်တယ်	၂၂
၅၁။	တစ်မိနစ်စီလောက် ပွား	၂၃
၅၂။	ဒဏ်ရာတွေ မရှိမှ ကောင်းတယ်	၂၄
၅၃။	ဒီဥယျာဉ်ထဲက မထွက်ချင်တော့	၂၄
၅၄။	တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပူးပေါင်းနိုင်ဖို့ရာ	၂၅
၅၅။	ချစ်ဖွယ်အကွက်ကို ကြည့်နိုင်ပါစေ	၂၅
၅၆။	အင်အားကောင်းတဲ့ မေတ္တာ	၂၆
၅၇။	တစ်ဦးမေတ္တာ တစ်ဦးမှာ	၂၆
၅၈။	လှလာအောင် မလှတာကို ကြည့်	၂၆

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ - ၅

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၅၉။ မသေတာအတွက် သေရမှာစဉ်းစား ၂၇

၆၀။ ဗြဟ္မာတွေ ဘာကြောင့် အသက်ရှည်
ကြပါသလဲ ၂၇

၆၁။ ဖလ်ခွက်နှင့် သံမဏိခွက် ၂၇

၆၂။ သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ၂၈

၆၃။ ဘဝတန်ဖိုးရှိရေး ၂၈

၆၄။ အသေကောင်းသူ ၂၉

၆၅။ သေသူ ပေးတဲ့ ကုသိုလ် ၂၉

၆၆။ နေပူထဲက လာတဲ့သူကို ရေအေး
အေးလေး ပေးရတယ် ၂၉

၆၇။ အိမ်ထဲမှာ ပညာရှာသူနှင့် အိမ်ပြင်
မှာလည်း ပညာရှာသူ ၃၀

၆၈။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုတေသနပြုခြင်း ၃၀

၆၉။ တံခါးမျူးသတိ ၃၁

၇၀။ အနိစ္စ မြင်ရင် ၃၁

၇၁။ သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်ဖို့ ဘာကြောင့်
အရေးကြီးသလဲ ၃၂

၇၂။ နိဗ္ဗာန်နဲ့ နိုးဖို့ ၃၂

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ - ၆

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၇၃။	ပရိတ်(၃)မျိုး	၃၃
၇၄။	လေလုံးထွားသူကို သတိပြု	၃၃
၇၅။	ဆွာဖို့ ခက်တယ်	၃၄
၇၆။	အေးချမ်းသာယာတဲ့ကမ္ဘာကြီး ဖန်တီးနိုင်သူ	၃၄
၇၇။	အချောင်သမား တစ်ကိုယ်ကောင်း သမားမဟုတ်သော ဘုရား	၃၅
၇၈။	လောင်းရိပ်တွေကို ရှောင်ကြ	၃၅
၇၉။	အကြိုက် မလိုက်နဲ့ အသင့်လိုက်	၃၆
၈၀။	မတည့်တာ မစားနဲ့ တည့်တာစား	၃၆
၈၁။	အဖြူနဲ့ အမည်း	၃၇
၈၂။	သတိပဋ္ဌာန် လေကောင်းလေသန့်	၃၇
၈၃။	ဘုရားကိုမြင်ချင်ရင်	၃၈
၈၄။	နှစ်ပိုင်း ခွဲရတယ်	၃၈
၈၅။	မွေးယူမှ ရတယ်	၃၈
၈၆။	သတိပဋ္ဌာန် စတီယာတိုင်နိုင်အောင်ကိုင်	၃၉
၈၇။	သာသနာနဲ့ ကြုံရကျိုး, လူဖြစ်ရကျိုး နပ်အောင်	၃၉

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ - ၇

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၈၈။ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်နှင့် မသင့်တော်
သူများ ၃၉

၈၉။ ဘက်ထရီအိုးထဲ ချာဂျင်ဝင်နေ
သလို ၄၀

၉၀။ စဉ်းစားစရာပဲ ၄၀

၉၁။ စိတ်ထား ပြုပြင်ရေးမှာ အလွန်
အရေးပါ ၄၀

၉၂။ လောကဓံဒဏ် မခံနိုင်တဲ့စိတ် ၄၁

၉၃။ စိတ်အစဉ်တွင် ရောဂါမဝင်ရအောင် ၄၁

၉၄။ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ၄၂

၉၅။ ဆေးအညွှန်း ဖတ်ရုံနဲ့ ရောဂါ
မပျောက်နိုင် ၄၂

၉၆။ အကြီးအကျယ် မီးလောင်လာရင်
မီးသတ်ကားအကူအညီ လိုလာပြီ ၄၃

၉၇။ ကျောချင်းကပ် ပြေးနေသလို ၄၃

၉၈။ ဆေးကျမ်း လေ့လာပြီး ကုသတာထက် ၄၄

၉၉။ တင်ပြချက်မှန်မှ ဆေးချက်မှန်မယ် ၄၄

၁၀၀။ ပို၍ ခရီးရောက်အောင် ၄၅

၁၀၁။ လိုရာခရီးကို မြန်မြန်ရောက်အောင် ၄၅

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ - ၈

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁၀၂။ စစ်ဗိုလ်အမိန့်အတိုင်း လုပ်ရတယ် ၄၆

၁၀၃။ ခံစစ်မှ တိုက်စစ်သို့ ၄၆

၁၀၄။ ကြည့်တာရော, မြင်တာပါ ပြောနိုင် ရမယ် ၄၆

၁၀၅။ ယောဂီအလုပ် ၄၇

၁၀၆။ အမည်တပ်ပြီး မှတ်မှ သမာဓိ ဖြစ်လွယ်တယ် ၄၇

၁၀၇။ ချုံနွယ်တွေနှင့် သစ်ပင်လို ၄၇

၁၀၈။ အရောင် မတောက်သောစိတ် ၄၈

၁၀၉။ မျက်ခြည်ပြတ် မခံရဘူး ၄၈

၁၁၀။ ကျောက်ခဲလို ဖြစ်ရမယ် ၄၈

၁၁၁။ မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်း ချမ်းသာ ၄၉

၁၁၂။ အရေးကြီးတာ ဦးစားပေးပါ ၄၉

၁၁၃။ အခြေ မပျက်ရင် မပြောင်းနဲ့ ၄၉

၁၁၄။ "ဖော်မြူလာ" ပါမှ မှန်တဲ့အဖြေ ဖြစ်မယ် ၅၀

၁၁၅။ လေထဲမှာ ပန်းချီဆွဲလို့မရ ၅၀

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ - ၉

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၁၆။	အထင်ကို အမြင် မလုပ်ရ	၅၁
၁၁၇။	ထက်တဲ့မား, လက်တဲ့အရောင်	၅၁
၁၁၈။	ရေကူးသမား အလားတူစွာ	၅၁
၁၁၉။	စက် လည်ပတ်နေမှ	၅၂
၁၂၀။	အစာကို ကျေညက်အောင် ဝါးမှ	၅၂
၁၂၁။	ချိန်ရွယ်ပြီး မှန်အောင် ပစ်ရတယ်	၅၂
၁၂၂။	သိပ္ပံပညာမှာ မရှိ, ဝိပဿနာပညာ မှသာ ရှိသည့် သတ္တိ	၅၃
၁၂၃။	အား မညီရင်	၅၃
၁၂၄။	စာကို သေသေချာချာ မဖတ်ရင်	၅၄
၁၂၅။	သူတို့(၂)ယောက်လို ပြုလုပ်ဖို့လို	၅၄
၁၂၆။	အဆိုကို လွှတ်၍ဖြစ်စေ, ထည့်၍ ဖြစ်စေ မှတ်နိုင်ရာအချိန်	၅၅
၁၂၇။	စိတ် ပါပါ/မပါပါ	၅၅
၁၂၈။	ဦးလည်းတည်မှ, တည့်အောင် လည်းမောင်းမှ	၅၆
၁၂၉။	မှန်ဘီလူးအား	၅၆
၁၃၀။	အလဲထိုး အောင်ပွဲ	၅၇

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ - ၁၀

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁၃၁။ ပစ်တိုင်းထောင် ၅၈

၁၃၂။ သမာဓိစွမ်းအား ၅၈

၁၃၃။ ခေါင်ထိပ် ရောက်ဖို့ ၅၉

၁၃၄။ ဖြောင့်ချက် ပေးရ ၅၉

၁၃၅။ အကောင်းဆုံး ထွက်ကုန် ၅၉

၁၃၆။ စိန်ခေါ်ဝံသူ ၆၀

၁၃၇။ တစ်ခု မှတ် အများကြီး သိ ၆၀

၁၃၈။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ယောဂီ ၆၁

၁၃၉။ တိုးတက်မယ့် ဖောက်ပြန်မှု ၆၁

၁၄၀။ အချောအလှ ဆိုတာ ၆၂

၁၄၁။ ဘေးကင်းချမ်းသာ ရအောင်ရာ ၆၂

၁၄၂။ အကောင်း(၄)မျိုး ၆၃

၁၄၃။ အထူးချိန်ဖို့ မလိုတော့ ၆၃

၁၄၄။ ပန်းတိုင် ရောက်ခါနီးရင် ၆၃

၁၄၅။ အကြားအလပ် မရှိသော ကြမ်း ၆၄

၁၄၆။ တစ်နာရီ မှတ်ရင် ၆၄

၁၄၇။ စကြံ့လျှောက် မှတ်ရာမှာ ၆၄

၁၄၈။ စကြံ့လျှောက်လျှင် ထိုင်လို့ကောင်း ၆၅

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ - ၁၁

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁၄၉။ စကြံ့ လျှောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ် ၆၅

၁၅၀။ Wiper နဲ့ Clear View Screen ၆၆

၁၅၁။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ဆိုတာ ၆၇

၁၅၂။ တစ်ဆုပ်ကြဲ တစ်လှည်းရ ၆၇

၁၅၃။ တစ်တရားခံ ၆၈

၁၅၄။ လက်တွေ့အသိ ၆၈

၁၅၅။ သူတို့အပြော ၆၉

၁၅၆။ ပင့်ကူမျှင်လေးတွေ မတွယ်မှ ၇၀

၁၅၇။ ဉာဏ်စဉ်တရား ဟောပြတယ်ဆိုတာ ၇၁

၁၅၈။ အစွမ်းထက်ပေမယ့် ၇၂

၁၅၉။ တရားစစ်ဆေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် ၇၃

၁၆၀။ ဘာဝနာ ပါမှ ပိုလွယ် ၇၃

၁၆၁။ စာတွေ့ တစ်လှမ်း, လက်တွေ့ တစ်လှမ်း ၇၄

၁၆၂။ လောကနည်းနဲ့ နုတ်လို့ မရ ၇၄

၁၆၃။ အခြေခံ နှိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ် ၇၅

၁၆၄။ အလကားနေလို့ ကိလေသာ မကင်း ၇၆

၁၆၅။ တိုတို, ကျဉ်းကျဉ်း, လိုရင်းကိုသာ ၇၆

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ - ၁၂

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁၆၆။ ပြောဖို့ လိုသော အချက်များ ၇၇

၁၆၇။ တရားရှုမှတ်သူတို့ အတွက် နေရာ ၇၈

၁၆၈။ ကိုယ့်စိတ် သန့်ရှင်းလေလေ ၇၈

၁၆၉။ မေတ္တာ အတုံ့အပြန် ၇၈

၁၇၀။ ခွဲစိတ်ကြည့်ရင် မလိုချင် ၇၉

၁၇၁။ အဖိုးတန်ဥစ္စာ ၇၉

၁၇၂။ သတ္တိနှစ်လေးတွေ မြုပ်နှံသွား ၈၀

၁၇၃။ ပါရမီ မြောက်တဲ့ ဒါန ၈၁

၁၇၄။ ပါရမီ မမြောက်တဲ့ ဒါန ၈၁

၁၇၅။ ကြောက်စရာ မဟုတ်ပါ ၈၂

၁၇၆။ သင့်တော်တဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ ၈၂

၁၇၇။ ယုံကြည်မှု အဆင့်ဆင့် ၈၃

၁၇၈။ ဆေးအစစ်ကို ယုံလည်း ယုံ, ပုံမှန်
လည်း မှီဝဲမှ ၈၄

၁၇၉။ ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ကြည့်ရင် သိနိုင်
ပါတယ် ၈၄

၁၈၀။ အပြစ်ပြ ဆုံးမရင် လက်ခံနိုင်ရမယ် ၈၅

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ - ၁၃

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၈၁။	တွယ်တာမှုကို ဖြတ်နိုင်တယ်	၈၅
၁၈၂။	ယောဂီ	၈၆
၁၈၃။	ပိုကောင်းတယ်	၈၆
၁၈၄။	သုရာမေရယလည်း ပါသည်သာ	၈၇
၁၈၅။	ညစာ မစားရကျိုး	၈၇
၁၈၆။	အလှ မပြင်ရကျိုး	၈၈
၁၈၇။	သဒ္ဓါ နှိုးကြားလာအောင်	၈၉
၁၈၈။	ဒါနကုသိုလ် ဖြစ်ဖို့ရာ	၈၉
၁၈၉။	မတော်တာတွေ့ရင်ပြောတတ်ရမယ်	၉၀
၁၉၀။	သန့်ရှင်းရေး (၂)မျိုး	၉၀
၁၉၁။	ဇိမ်ခံပစ္စည်းတွေ ရှောင်ရမယ်	၉၁
၁၉၂။	ဂုဏ်ဖော်နေစရာ မလိုပါ	၉၂
၁၉၃။	ရွှေငွေကို မကိုင်ရခြင်း အကြောင်း	၉၂
၁၉၄။	ကိလေသာ သတ်နည်း စနစ်ကျဖို့လို	၉၃
၁၉၅။	ရောဂါပိုး နှိမ်နှင်းသည့်ပမာ	၉၄
၁၉၆။	နှိမ်နင်းတဲ့ပိုးတွေ များရမယ်, အားရှိ ရမယ်	၉၆

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ - ၁၄

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁၉၇။ အချိန်မှန်မှန် မမှီဝဲရင် ၉၇

၁၉၈။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နိုင်ဖို့ရာ ၉၈

၁၉၉။ သဒ္ဓါ ပထမ ၉၈

၂၀၀။ ဆန္ဒ ဒုတိယ ၉၉

၂၀၁။ ဝေဒနာကို သိဖို့ လို ၁၀၀

၂၀၂။ ဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်လာရင် ၁၀၀

၂၀၃။ ဝေဒနာကို နှိုင်ရင် ရဲလာတယ် ၁၀၁

၂၀၄။ သမထကတော့ စိတ်ငြိမ်ရုံ သက်
သက်ပဲ ၁၀၂

၂၀၅။ ရွယ်စူးချက် ပါရမယ် ၁၀၃

၂၀၆။ အာလူးတုံးကို ခက်ရင်းနဲ့ ထိုးသည့်
ပမာ ၁၀၃

၂၀၇။ပုလင်းထဲက လေကို ရေထည့်ပြီး
ထုတ်ယူသလို ၁၀၅

၂၀၈။ အပူ ပေးပြီး ထုတ်ယူသလို ၁၀၇

၂၀၉။ စာတတ်တာ အနှောင့်အယှက်
မဖြစ်ပါ ၁၀၇

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ - ၁၅

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၂၁၀။ ကောက်သင်းကောက် စာတတ်နည်း ၁၀၈

၂၁၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အောင်နိုင်ဖို့ပါ ၁၀၈

၂၁၂။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အလုပ် မဟုတ်ပါ ၁၁၀

၂၁၃။ သူ့နေရာမှာ ကိုယ် နေကြည့်ပါ ၁၁၁

၂၁၄။ အံ့စာတုံးဘဝလို ၁၁၂

၂၁၅။ ကရဏာရဲ့ အနီးဆုံးရန်သူ ၁၁၃

၂၁၆။ စိတ်ကို လွတ်လပ်ခွင့် ပေးထားရင် ၁၁၄

၂၁၇။ ချုပ်တည်းမှု ရှိရင် ၁၁၅

၂၁၈။ ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ တရားရှာ ၁၁၆

၂၁၉။ ချက်(စ်)ထိုးကောင်းတဲ့သူလို ၁၁၆

မာတိကာ ပြီး၏

http://www.dhammadownload.com

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဂုဏ်ဆိုတာ

အလုပ်လုပ်ရာမှာ ဂုဏ်ရှိဖို့ထက် အပြစ်ကင်းဖို့ပို အရေးကြီးပါတယ်၊ အပြစ်ကင်းရင် ဂုဏ်ဆိုတာ အလိုလို ရှိလာတာပါ။

ရွေးချယ်ပြီး လုပ်ရတယ်

လုပ်ချင်တာ, လုပ်သင့်တာ, လုပ်ဖြစ်တာလို့ ကိစ္စ (၃)မျိုး ရှိတယ်။

လုပ်ချင်တာတွေထဲက လုပ်သင့်တာကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်ရပါတယ်။

လုပ်သင့်တာတွေထဲကလည်း လုပ်ဖြစ်တာကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပိုမို အောင်မြင်ဖို့

အလုပ်လုပ်လို့ အောင်မြင်လာတာကို ဂုဏ်ယူ ကျေနပ်နေမည့်အစား လုပ်ငန်းမှာ ဟာတာကို ဖြည့်, လိုတာကို စွက်, လွဲတာကို တည့်ပေးရင် ပိုမိုအောင်မြင်ပါတယ်။

အောင်မြင်လာရင်

အလုပ်လုပ်လို့ အောင်မြင်လာရင် စိတ် တက်ကြွလာတတ်တယ်၊ တက်ကြွပြီး လွတ်လာတတ်တယ်၊ အပြောလည်း ကြီးတတ်တယ်၊ လွန်တတ်တယ်။

အဲဒါလေးတွေအတွက် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ အထူးသတိပြုဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဆိုတာ ဝိနည်းလည်း လေးစားရတယ်၊ ဗုဒ္ဓစာပေတွေကိုလည်း ဝတ်ထားပြီး မှန်မှန်လေ့လာရတယ်၊ ကိုယ်တိုင်ကလည်း နေ့တိုင်း တရားမှန်မှန် ထိုင်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အလုပ်ကြီးလို့

ဘုန်းကြီးတို့မြတ်စွာဘုရားဟာ တကယ့်အလုပ်ကြီးတဲ့ မြတ်စွာဘုရားပါ။

အလုပ်ကြီးလို့ သဗ္ဗညုတဉာဏ် ပိုင်ရှင်ကြီးအနေနဲ့ အထွတ်အထိပ် ဖြစ်ရတာပါ။

အလုပ်နဲ့ အကျိုး

အလုပ် မကြီးရင် အကျိုးကလည်း မကြီးပါဘူး။

အဖြာ မကြီးဖို့

အလုပ်ကြီးပြီး အဖြာ မကြီးဖို့ သိပ် အရေးကြီးတယ်။

ဒေသ မဒေအားစနဲ့

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာအသက် မထွက်ရအောင် ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တို့ရဲ့ ကိုယ်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုသွေးတွေ အမြဲလည်ပတ်နေဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုသွေးတွေ မအေးစေဘဲ နွေးနွေးထွေးထွေး ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

၄ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

တို့ညီအစ်ကိုတွေ ပြင်ကြဦးစို့ရဲ့

ပရိယတ်ဝန်ဆောင်က ပဋိပတ်ဝန်ဆောင်ကို

"ဘာပဲ, ညာပဲ" ပြောရင်, ပဋိပတ်ဝန်ဆောင်က ပရိယတ်ဝန်ဆောင်ကို "ဘာပဲ, ညာပဲ" ပြောရင် ညီအစ်ကိုအရင်းချင်း "ဘာပဲ, ညာပဲ" ပြောတာနဲ့ တူနေမယ်။

"တို့ သားအဖ ပြင်ထိုင်ကြဦးစို့" ဆိုသလို တို့ ညီအစ်ကိုတွေလည်း ထိုအပြောအဆိုတွေကို ပြင်ကြဦး စို့။

စစ်သားဧကာင်းနဲ့ ရှင်ဧကာင်း, ရဟန်းဧကာင်း

ယူနီဖောင်း (ဆင်တူ စစ်ဝတ်)သာ ဝတ်ပြီး ရှေ့တန်း စစ်မျက်နှာမှာ ရန်သူတွေကို နှိုင်အောင် တိုက်ပွဲ မဆင်နွှဲနိုင်ရင် စစ်သားကောင်းလို့ မဆိုနိုင်သေးဘူး။

သင်္ကန်းသာ ဝတ်ပြီး ကိလေသာတွေကို နှိုင်အောင်တိုက်ပွဲ မဆင်နွှဲနိုင်ရင် "ရှင်ကောင်း, ရဟန်းကောင်း"လို့ မဆိုနိုင်သေးဘူး။

http://www.dhammadownload.com

မထီရောက်လွယ်တဲ့ သာသနာ

ပရိယတ် မကင်းသော ပဋိပတ်သာသနာ, ပဋိပတ် မကင်းသော ပရိယတ်သာသနာ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားသင့်ကြပါတယ်။

စာတွေ့ မပါသော လက်တွေ့, လက်တွေ့ မပါသော စာတွေ့ဟာ မထီရောက်လွယ်ပါဘူး။

သာသနာမှာ မလိုအပ်ပါဘူး

သီဟိုဠ်သရက်စေ့များဟာ အစေ့ကို အလျင်ထုတ်ပြီးမှ သီးလာတယ်။

သီဟိုဠ်သရက်စေ့လို ဖြစ်တဲ့ ဆောင်ရွက်မှုမျိုး ဗုဒ္ဓသာသနာမှာ နည်းနည်းလေးမှ မလိုအပ်ပါဘူး။

ကိလေသာငြိမ်း ချမ်းသာပိုင်ရှင်

အသွင်သာ ဆောင်ပြီး အကျင့် မဆောင်တဲ့ ရှင်, ရဟန်းတွေဟာ ကိလေသာငြိမ်းတဲ့ ချမ်းသာကို မခံစားကြရဘူး။

ဒါကြောင့် ရှင်, ရဟန်းတွေဟာ အသွင်ဆောင်ရုံမက အကျင့်ကိုလည်း ဆောင်ကြရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com

၆ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

လူစွမ်းကောင်းဝါဒ ဓရှာင်ရှားကြ

အများအကျိုးရှိရေး ပြုလုပ်ရာမှာ- တစ်ကိုယ်ကောင်း စွမ်းရည်ပြ "လူစွမ်းကောင်းဝါဒ" ကို ရှောင်ရှားသင့်ကြတယ်။

စကားပြော ကောင်းသူ

စည်းရုံးရေးကောင်းတဲ့ စကားပြော ကောင်းသူ တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ရာ ...

(၁) မှန်ကန်သော စကားကို ပြောရမယ်။
(၂) မိတ်ဖြစ်ရေးစကား, စေ့စပ်ရေးစကားကို ပြောရမယ်။
(၃) ချိုသာယဉ်ကျေးစွာ ပြောရမယ်။
(၄) အဓိပ္ပါယ်ရှိသော စကားကို ပြောဆိုရမယ်။

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပါ, တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ပါ

ဉာဏ်မျက်စိ ပွင့်လင်းလာဖို့ရာ သန့်ရှင်းမှု, သပ်ရပ်မှု, တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုတို့ဟာ အင်မတန်လိုအပ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အများအကျိုး ဖဆောင်လိုလျှင်

ဆရာလုပ်ပြီး အများအကျိုး ဆောင်လိုသူဟာ ဆောင်သင့်တာကို ဆောင်ရန်, ရှောင်သင့်တာကို ရှောင်ရန် သိဖို့ လိုတယ်၊ အသိရှိဖို့ လိုသလို ကြင်နာမှု ရှိဖို့လည်း လိုတယ်။

သာသနာပြုလိုသူတို့အတွက် လိုအပ်ချက် –

သာသနာပြုလိုသူဟာ ...

(၁) ရုပ်မလှသော်လည်း ကြည့်ပျော်ရှုပျော် ရှိဖို့ လိုတယ်၊

(၂) ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမှာ မခမ်းနားသော်လည်း သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ဖို့ လိုတယ်၊

(၃) တရားသဖြင့် ဂုဏ်သတင်း ပုံနှံ့မှု ရှိဖို့လိုတယ်၊

(၄) သီလ, သမာဓိ, ပညာဓမ္မနဲ့ ပရိယတ္တိဓမ္မတို့ကို ဖြည့်ကျင့်ဖို့ လိုတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၈ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

အဓရေး (၃) ပါး

အများအကျိုးရှိရေး ပြုလုပ်ရာမှာ -

(၁) သွေးစည်းညီညွတ်ရေး၊

(၂) ချစ်ကြည်ရေး

(၃) မျှတရေး၊

ဒီအရေး (၃)ပါးကို အလေးထားပြီး ဆောင်ရွက်ရပါတယ်။

ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရာတွင်

လူနာ တစ်ယောက်ကို ကျွမ်းကျင်သူတွေ, ဆေးပါရဂူတွေ ဝိုင်းပြီး ကုသရာမှာ လူနာရဲ့ ရောဂါပျောက်ရေးကိုသာ ရှေးရှုပြီး တိုင်ပင်ကြရတယ်၊ ဆွေးနွေးကြရတယ်၊ ကုသကြရတယ်။

ပြဿနာ တစ်ခုကို ဖြေ ရှင်း ရာ မှာ လည်း ပြဿနာ ပြေရှင်းသွားရေးကိုသာ ရှေးရှုပြီး တိုင်ပင်ကြရတယ်၊ ဆွေးနွေးကြရတယ်၊ ညှိနှိုင်းကြရတယ်၊ အဖြေရှာကြရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပြဿနာ ပေါ်လာရင်

"အစုရှိက, မူရှိရိုးသာ, ဓမ္မတာရှင့်" ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်းပဲ အစုရှိရင် ပြဿနာဟာ ရှိတတ်စမြဲပဲ၊ ပြဿနာ ပေါ်လာရင် မိသားစုစိတ်ဓာတ်နဲ့ ကြည့်မြင် သုံးသပ်ပြီး နှုတ်သွင်းကောင်းကောင်းနဲ့ စိတ်ရှည်ရှည်ထားကာ ဖြေရှင်းရတယ်။

ကိုယ်ကသာ သည်းခံ

"ကိုယ်က သူတပါးကို သည်းခံရတယ်" ဆိုတာမျိုးသာ ရှိစေရတယ်၊ "သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကို သည်းခံရတယ်" ဆိုတာမျိုး မရှိစေရဘူး။

အလုပ် မလုပ်ခင်

အလုပ်တစ်ခု လုပ်တော့မယ် ဆိုရင် ...

(၁) အကျိုး ရှိ, မရှိ စဉ်းစားဝေဖန်ပါ၊

(၂) သင့်တော်, မတော် သုံးသပ်ပါ၊

အကျိုးလည်းရှိ, သင့်လည်း သင့်တော်ရင် လုပ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

၁၀ ပဏ္ဏိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

မဇ္ဈိမ မပြုခင်

အကျိုး, ရှိ-မရှိ, သင့်-မသင့် ဆင်ခြင်ပြီးမှ ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု ပြုပါ။

သူတို့ သတိမထားမိကြဘူး

တချို့လူတွေက "ဒီကိစ္စဟာ ဘုန်းကြီးကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဘုန်းကြီးတွေ နားမလည်ပါဘူး" လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။

ဘုရား အဆုံးအမတွေဟာ နေရာဌာနတိုင်းအတွက် အပြည့်အစုံ ရှိနေတာကို သူတို့ သတိမထားမိကြဘူး။

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု လေဟာပြင် ကွက်လပ်ထဲမှာ

လေဟာပြင်ကွက်လပ်မှာ လေတွေဟာ အလိုလို ဝင်လာကြတယ်။

မှုံဝါးဝါးချည့်နဲ့နဲ့ မိရိုးဖလာ အမည်ခံ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တို့သန္တာန် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု လေဟာပြင် ကွက်လပ်ထဲမှာလည်း ဘာသာခြား အယူဝါဒတွေ, ပြည်ပ

http://www.dhammadownload.com

မှ ယဉ်ကျေးမှုတွေ မဟာယာနရဲ့ အင်္ဂေ အသက်ဖြစ်တဲ့ ဂါထာမန္တရား အစွမ်းကို အားကိုးမှု, ဘိုးတော်နဲ့ နတ် ကိုးကွယ်မှု, ဘာသာမဲ့ အယူဝါဒ, မူးယစ်ဆေးတို့ရဲ့ ကျေးကျွန်ဘဝရောက်မှုစတာတွေ တစ်ဟုန်ထိုး ဝင်လာတော့တယ်။

လွှဲကြီး ရေဝင်ပြီး မမြုပ်ရလေအောင်

ရေလမ်းမှာ အမျှား စုပေါင်းကာ လွှစီးပြီး ခရီး သွားနေကြတဲ့အခါ လွှကြီး ပေါက်နေတယ်ဆိုတာ သိရင် လွှပေါက်ကို ဖာရမယ်၊ မဖာရင် လွှကြီး ရေဝင်ပြီး မကြာမီ မြုပ်လိမ့်မယ်။

ဗုဒ္ဓသာသနာ လွှကြီး ပေါက်နေတယ် ဆိုတာ သိရင် ဖာရမယ်၊ မဖာရင် လွှကြီး ရေဝင်ပြီး မြုပ် လိမ့်မယ်။

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုစားပွဲ မယိုင်လဲဖို့

သုံးချောင်းထောက် စားပွဲဟာ ခြေတစ်ချောင်း ကျိုးပျက်သွားရင် ပုံမှန် မရပ်တည်နိုင်တော့ဘူး၊ နှစ် ချောင်း, သုံးချောင်း ကျိုးပြီဆိုရင်တော့ အထူး ပြော စရာမလိုတော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

၁၄ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

ကြီးထွားနှုန်း ကုန်သွားတဲ့ အချိန်ဓရောက်မှဆိုရင်

နို့ချို တိုက်ကျွေးရမည့်အချိန်မှာ နို့ချို လုံလောက်စွာ မရလို့ နို့မျက်သား, အာဟာရ ကျွေးရမည့် အချိန်မှာ အာဟာရချို့တဲ့လို့ အာဟာရ ချို့တဲ့ သားကလေးဟာ ပုတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည် မဖွံ့ဖြိုးဘူး၊ ဗိုက်ပူနံကားလေး ဖြစ်နေတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားနှုန်း ကုန်သွားတဲ့ အချိန်ရောက်မှ ကျွေးမွေးတဲ့ အာဟာရတွေဟာ သန်မာထွားကျိုင်းဖို့, အရပ်အမောင်းတက်, ကိုယ်လုံး ထွက်ဖို့ မထိရောက်တော့ဘူး။

အဲဒီဥပမာလိုပဲ ကလေးတွေကို ငယ်စဉ်ကပဲ ဗုဒ္ဓဃဉ်ကျေးမှု နို့ချို, ဗုဒ္ဓဃဉ်ကျေးမှု အာဟာရတွေကို တန်သလောက် တန်သလောက် တိုက်ကျွေးပေးရတယ်၊ အရွယ်ကြီးကာမှ တိုက်ကျွေးရင် ငယ်ရွယ်စဉ်က တိုက်ကျွေးရတာလောက် ခရီးမရောက်တော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ကြည်နူးစရာ ရတနာ

ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် မိခင်, ဖခင်တိုင်းဟာ သားစဉ်မြေးဆက်အား ဗုဒ္ဓသာသနာအင်္ဂေ့ဓာတ်, အလေ့ဓာတ်, အတွေ့ဓာတ်, ပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

ကြိုးစားလို့ ပေးနိုင်ကြပြီဆိုရင် ...

ရွှေ, ငွေ စတဲ့ ရတနာတို့ကို ရလို့ ဝမ်းသာကြည်နူးရတာထက် သားလိမ္မာ, သမီးလိမ္မာလေးတွေ ရလို့ ဝမ်းသာကြည်နူးရတာက များစွာ သာလွန်ပါတယ်။

သားသမီးချင်း မတူ

မိရိုးဖလာ အမည်ခံ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်မျှသာဖြစ်တဲ့ မိဘ(၂)ဦးထံမှ အင်္ဂေ့ဓာတ်ကို ရသည့် သားသမီးတို့ထက် မိရိုးဖလာလွန် (သတိပဋ္ဌာန် ကိုယ်တွေ့ဓာတ် ရှိတဲ့) မိဘ (၂)ဦးထံမှ အင်္ဂေ့ဓာတ်ကို ရသည့် သားသမီးက ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ, နာမ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အရည်အသွေးတွေဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၁၆ ပဏ္ဏိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

သားသမီးဧကောင်း လိုချင်ရင်

မိသားစုလည်း အကျိုးများ, သာသနာတော်လည်း အကျိုးများ စေနိုင်တဲ့ သားသမီးတွေကို မွေးပေးလိုတဲ့ မိဘတွေဟာ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် ရှေးဦးစွာ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ သီလ, သမာဓိ, ပညာအကျင့်တွေကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးထားကြရမယ်။

မျိုးဆက်သစ်ကောင်း တစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလာဖို့ရာ

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အငွေ့ဓာတ်, အလေ့ဓာတ်, အတွေ့ဓာတ် ပါရှိတဲ့ မျိုးဆက်သစ်ကောင်း တစ်ခုဖြစ်ထွန်းလာအောင် ကြိုးစားဖို့ ဗုဒ္ဓဘာသနာဝင်တိုင်းမှာ တာဝန်ရှိတယ်။

ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ကမ္ဘာလေးတွေ

ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ကမ္ဘာလေးတွေ ငြိမ်းချမ်းအောင် တစ်ကိုယ်ရည် သာသနာ ပြည့်စုံဖို့ ကြိုးစားကြရမယ်။

မိသားစုကမ္ဘာ, ဆွေမျိုးကမ္ဘာ, မိတ်ဆွေကမ္ဘာ

http://www.dhammadownload.com

လေးတွေကအစ လက်လှမ်းမီရာ ကမ္ဘာလေးတွေ ငြိမ်းချမ်းအောင် လက်လှမ်းမီရာမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာ ဖြန့်ဝေနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြရမယ်။

ဘဝအဆင့်မြင့် တရားများ

ဘဝ အဆင့်အတန်း မြင့်ချင်ရင် ဗုဒ္ဓတရားကို ကျင့်သုံးပါ။

ကိုယ်, နှုတ် ယဉ်ကျေးသူအဖြစ်နဲ့ ဘဝ အဆင့်အတန်း မြင့်ချင်ရင် သီလကို ကျင့်ပါ။

စိတ် ယဉ်ကျေးသူအဖြစ်နဲ့ ဘဝ အဆင့်အတန်း မြင့်ချင်ရင် သမာဓိကို ကျင့်ပါ။

စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိဉာဏ်တိုးသူ အဖြစ်နဲ့ ဘဝ အဆင့်အတန်းမြင့်ချင်ရင် ပညာအကျင့်ကို ကျင့်ပါ။

လှချင်ရင် ပြီးတတ်မှ

လူတွေက ရုပ်ကိုသာ ပြုပြင်ကြတယ်၊ စိတ် ပြုပြင်ဖို့ကြတော့ လက်နှေးနေကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၁၈ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

ဘုရားရှင်ဟာ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး လှအောင် ပြင်ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံး အလှပြင် ဆရာကြီးပဲ။

သီလ, သမာဓိ, ပညာ အကျင့်တွေဟာ အကောင်းဆုံး အလှပြင်တန်ဆာတွေနဲ့ တူတယ်၊ နည်းနည်းကျင့်ရင် နည်းနည်း လှမယ်၊ များများ ကျင့်ရင် များများလှမယ်၊ အပြည့်အစုံ ကျင့်ရင် အပြည့်အစုံ လှမယ်။

[ဆောင်]* ရုပ်ကိုသာ ပြင်, စိတ် မပြင်၊
ရုပ်သွင်သာ လှ, စိတ် မလှ၊
* ရုပ်ကိုလည်း ပြင်, စိတ်လည်းပြင်၊
ရုပ်သွင်လည်း လှ, စိတ်လည်း လှ။

ရိုးရိုးပဲ ကျင့်ကြပါ

တရားနယ်ပယ်မှာ နာမည်ကြီးမှုကို ရှေ့တန်း တင်တာဟာ သဘာဝ မကျပါ၊ ရိုးရိုးကျင့်နေသူကို လောကက ချောင်ထိုးထားချင်ကြသော်လည်း လောကသဘာဝကို နားလည်ပြီး ရိုးရိုးကိုပဲ ကျင့်ကြဖို့ လိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အမြတ်ရဇောဂ ရောင်းရတယ်

ဈေးရောင်းသူဟာ အရင်းအတိုင်း ရအောင်, ရှုံးအောင် ရောင်းတာ မဟုတ်၊ အမြတ်ရအောင် ရောင်းတာ ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုပဲ ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ ကြုံကြိုက်တုန်း လူဖြစ်နေသူတွေဟာ အရင်းနဲ့လည်း မကျေနပ်သင့်ဘူး၊ ရှုံးလည်း မရှုံးသင့်ပါဘူး၊ အမြတ်ရအောင် ကြိုးစားရမယ်။

နောက်ဘဝ လူဖြစ်ပြန်ရင် အရင်းအတိုင်းပဲ၊ အပါယ်ကျရင်တော့ ရှုံးတာပဲ၊ နတ်ပြည်, ဗြဟ္မာပြည် ရောက်ရင်တော့ အမြတ်ရတာပဲ။

ဒါပေမယ့် အဲဒီအမြတ်က အာမခံချက် မရှိတဲ့ အမြတ်ပဲ၊ အပါယ်အတွက် အာမခံချက် မရှိသေးဘူး၊ နိဗ္ဗာန်ကတော့ အကောင်းဆုံး အမြတ်ပဲ။

အပြစ်နဲ့ အနှစ်

အပြစ်ဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိတယ်၊ အနှစ်ဆိုတာကတော့ လူတိုင်းမှာ မရှိပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

သာသနာ (၃)မျိုး

သာသနာ (၃)မျိုးရှိတယ်၊

၁။ အသေသာသနာ၊

၂။ အရှင်သာသနာ၊

၃။ သန်မာသာသနာ-တဲ့။

ဘုရားဥပဒေတော်တို့ကို မလိုက်နာသူ သန္တာန်မှာ သာသနာသေနေတယ်။

လိုက်နာသူသန္တာန်မှာတော့ သာသနာ ရှင်နေတယ်။ သမာဓိ, ပညာ ကျင့်နေသူတို့ သန္တာန်မှာ သာသနာရှင်ရာမှ သန်မာထွားကျိုင်းနေတယ်။

မဖြစ်သင့်တဲ့ ဒါနနဲ့ ဖြစ်သင့်တဲ့ဒါန

ကုသိုလ်ပြုကြတဲ့အခါ ...

❖ ကုသိုလ်အရေခြုံ, ငွေတွေကုန်, ပျော်ရုံသက်သက် ပင်မဖြစ်သင့်ဘူး။

❖ ကုသိုလ်လွန်ကဲ, ငွေကုန်နဲ, ညာဏ်လည်း ယုတ် ရတယ်။

❖ အကျိုးကိုရှု, ကုသိုလ်ပြု, ပျော်မှုဝေးစွာ ကြဉ် ရှောင်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါနပြုရင် ဓရောင်ပွဲယဲ, ဓဆောင်ပွဲယဲများ

ဒါနပြုရင် နာမည်မကြီးချင်ရဘူး၊ လောကီကျိုး မမျှော်ရဘူး၊ အလှူပစ္စည်းပေါ်မှာ မတွယ်တာရဘူး။

ဒါနပြုရင် အလှူခံကောင်းကိုချစ်ခင်ပါ၊ ကြင်နာပါ၊ ကြည်နူးပါ၊ ပြီးတော့ ဉာဏ်ယှဉ်ပါ။

သစ်ကိုင်း ကျိုးရင်, ညှိုးရင် အသီး မသီးနိုင်

စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး, အသိဉာဏ်တိုးစေနိုင်တဲ့ တရား အလုပ်ကို လုပ်ရာမှာ ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု စင်ကြယ်ဖို့လိုပါတယ်။

ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု မစင်ကြယ်ရင် စိတ် မစင်ကြယ်၊ စိတ် မစင်ကြယ်ရင် စိတ် မဖွံ့ဖြိုး၊ အသိဉာဏ်မတိုးနိုင်ပါ။

သစ်ပင် တစ်ပင်ဟာ သစ်ကိုင်း ကျိုးနေရင် သို့မဟုတ် ညှိုးနေရင် အသီး မသီးနိုင်, မဖွံ့ဖြိုးနိုင်။

ထို့အတူပင် သီလသစ်ကိုင်း ကျိုးနေရင်, ညှိုးနေရင် မဂ်သီး, ဖိုလ်သီး မသီးနိုင်, မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကမ္မာ့ သီလ

(၅)ပါးသီလ-လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား (၅)ပါးဟာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်နဲ့သာ ဆိုင်တာမဟုတ်ဘူး၊ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တွေနဲ့သာ ဆိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။

ဘယ်ဘာသာဝင်မဆို လူတိုင်းနဲ့ ဆိုင်တယ်၊ လူတိုင်း လူတိုင်း လိုက်နာရမယ်။

ဒါကြောင့် စကြဝဠာတစ်ခုလုံးနဲ့ဆိုင်လို့ "စကြဝဠာသီလ" လို့ ခေါ်နိုင်တယ်၊ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးနဲ့ဆိုင်လို့ "ကမ္မာ့သီလ" လို့လည်း ခေါ်နိုင်တယ်။

ပါးစပ် ရှိမှ အစာတွေ ဝင်နိုင်တယ်

သီလဟာ ပါးစပ်နဲ့ တူတယ်၊ ပါးစပ် ရှိမှ အစာတွေ ဝင်နိုင်တယ်၊ အစာတွေ ဝင်နိုင်မှ ခန္ဓာကိုယ် အင်အား ရှိပါတယ်။

သီလပါးစပ် ရှိမှ သမာဓိ, ပညာ အစာတွေ ဝင်နိုင်တယ်၊ သမာဓိ, ပညာ အစာတွေ ဝင်မှ စိတ်အား ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပေါလစ်သုတ်က ပိုတာက်တယ်

သစ်သားကို ရွေဘော်ထိုးပြီး ကော်ပတ်စား ပေါလစ်သုတ်က ပိုပြီး တောက်ပတယ်။

ယောဂီတွေဟာ ကိုယ်ချင်းစာတရား ရှေ့ထားပြီး အသိဉာဏ်နဲ့ စောင့်ထိန်းရတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား (၅)ပါး-လို့ ခေါ်တဲ့ ဝါရိတ္တ သီလအပြင် ကာမဂုဏ် အားပေးမှု, တရားအလုပ်မှာ အနှောင့်အယှက် ပေးမှုကို ပယ်ရှားတဲ့ (၈)ပါးသီလထဲမှာ နောက်(၃)ပါး ဖြစ်တဲ့ စာရိတ္တသီလပါ စောင့်ထိန်းတော့ ယောဂီတွေရဲ့ သီလဟာ ပေါလစ်သုတ်ထားတဲ့ သစ်သားလို ဝင်းဝင်းလက်လက် ဖြစ်လာတော့တယ်။

တစ်မိနစ်စီလောက် ပွား

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ, မေတ္တာ, အသုဘ, မရဏာဿတိ ဘာဝနာ ဆိုတဲ့ (ကိုယ်စောင့်တရား) လေးပါးကို ယောဂီဟာ တစ်နေ့မှာ တစ်ချိန်တော့ တစ်မိနစ်လောက် ပွားများသင့်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

၂၄ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

ဒဏ်ရာတွေ မရှိမှ ကောင်းတယ်

လူတစ်ယောက်ဟာ အသက်ရှင်နေပေမယ့် ဒဏ်ရာ အနာတရ ဖြစ်နေရင်တော့ မကောင်းဘူး၊ သီလ ထိန်းရင်တော့ ထိန်းသူသန္တာန်မှာ သာသနာ အသက်ရှင်နေတယ်၊ ဒါပေမယ့် အပြစ်အသေးအဖွဲ သင့်မှု ဆိုတဲ့ ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်တွေ ရှိနေရင်တော့ မကောင်းဘူး။

ဒီဥယျာဉ်ထဲက မထွက်ချင်တော့

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေဟာ ပန်းမျိုးစုံ ရှိတဲ့ ဥယျာဉ်ထဲက ပန်းချုံတွေနဲ့ တူတယ်၊ ပန်းကြိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဥယျာဉ်ထဲ ဝင်ပြီး ပထမ ပန်းချုံကို ကြည့်တယ်၊ လှည့်ပတ်ကြည့်တယ်၊ အားရပြီဆိုရင် နောက်ပန်းချုံတစ်ခုကို ကြည့်တယ်၊ လှည့်ပတ်ကြည့်တယ်၊ နောက်တစ်ချုံ နောက်တစ်ချုံနဲ့ အားမရနိုင် လောက်အောင်ပါပဲ၊ ဥယျာဉ်ထဲက မထွက်ချင်လောက် အောင် ဖြစ်နေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ပူးပေါင်းနိုင်ပို့ရာ

အရာဝတ္ထု တစ်ခုဟာ သွေခြောက်နေရင် အခြား အရာဝတ္ထုနဲ့ ပူးကပ်ဖို့ မလွယ်ဘူး၊ စိုစိုဖတ်ဖတ်ရှိတဲ့ အရာဝတ္ထု နှစ်ခုကို ကပ်လိုက်ရင်တော့ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ပူးကပ်သွားတယ်။

ဒါလိုပဲ သတ္တဝါတို့ရဲ့ စိတ်မှာ မေတ္တာ အစေးဓာတ်, အစိုဓာတ် မရှိရင် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တို့နဲ့ ပူးပေါင်းဖို့ ခက်နေတတ်ပါတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အစေးကပ်ဖို့ရာ ပူးပေါင်းနိုင်ဖို့ရာ သတ္တဝါတွေမှာ မေတ္တာ အစေးဓာတ်, အစိုဓာတ် ရှိဖို့ အင်မတန်လိုအပ်ပါတယ်။

ချစ်ဖွယ်အကွက်ကို ကြည့်နိုင်ပါစေ

သူတစ်ပါးရဲ့ မကောင်းတဲ့ မုန်းဖွယ် အကွက်တွေကို ဖယ်ပြီး ကောင်းတဲ့ ချစ်ဖွယ် အကွက်တွေကို မြင်အောင် ကြည့်တတ်ရင်, ကြည့်နိုင်ရင်, ကြည့်ဖြစ်ရင် "မေတ္တာ"ဆိုတဲ့ သူတစ်ပါး အကျိုး စီးပွားလိုလားမှုဟာ ဖြစ်ပေါ်လာတော့တာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အင်အား‌ကောင်း‌တဲ့ မေတ္တာ

မနောက် မေတ္တာမျှသာ ထား‌နိုင်ရုံကတော့ မေတ္တာ အင်အား မကောင်း‌လှသေး‌ပါဘူး၊ နှုတ်ကရော, ကိုယ်ကပါ မေတ္တာပါလာမှ မေတ္တာအင်အား‌ကောင်း‌တယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။

တစ်ဦး‌မေတ္တာ တစ်ဦး‌မှာ

တစ်ဦး‌ပေါ် တစ်ဦး မေတ္တာစိတ်ထား, မေတ္တာစကား, မေတ္တာအမူအရာတွေ ပြုကြမယ်ဆိုရင် တစ်ဦး‌မေတ္တာ တစ်ဦး‌မှာ ဆိုသလို အပြန်အလှန် မေတ္တာတွေ ဖြစ်ပွား‌လာကြပါမယ်။

လှလာ‌အောင် မလှတာကို ကြည့်

စိတ်ကလေး လှလာအောင် ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ မလှတာကို ရှုကြည့်ရတယ်၊ (အသုဘဘာဝနာ ပွား‌ရတယ်)။

http://www.dhammadownload.com

မသေတာအတွက် သေရမှာ စဉ်းစား

မသေတာကို ရချင်ရင် သေရမှာကို ဆင်ခြင်ရတယ်၊ (မရဏသတိ ပွားရတယ်)။

ငြဟ်ဖွာတွေ ဘာကြောင့် အသက်ရှည်ကြပါသလဲ?

အပြင်မှာ ထားက တာရှည်မခံတဲ့ အစာတွေ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားရင် ကြာရှည်ခံတယ်၊ အဲဒီ အအေးဓာတ်က ရုပ်တွေ မပျက်စီးဘဲ ကြာရှည်တည် အောင် ထိန်းပေးနိုင်တယ်။

ငြဟ်ဖွာတွေလည်း မေတ္တာ, ကရဏာ, မုဒိတာ, ဥပေက္ခာ ဆိုတဲ့ ငြဟ်ဖွာစိုရိတရား အအေးဓာတ်တွေ ကြောင့် အသက်ရှည်တယ်လို့ သဘောပေါက်နိုင် ပါတယ်။

ဖလ်ခွက်နှင့် သံမဏိခွက်

လောကီစျာန်တရားက ဖလ်ခွက်နဲ့ တူတယ်၊ မခိုင်ခဲ့ဘူး။

ဝိပဿနာ, မဂ်, ဖိုလ်တရားတို့ကတော့ သံမဏိ ခွက်နဲ့တူတယ်၊ ခိုင်ခဲ့တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သမထနဲ့ ဝိပဿနာ

"သမထ" ဆိုတာ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ စိတ်ကလေးတည်နေရုံမျှပဲ၊ အရှုခံအာရုံကို "မမြဲ, ဆင်းရဲသဘောပဲ" လို့ မသိဘူး။

သမထရဲ့ နောက်ဆုံး ပန်းတိုင်က စျာန်အဘိညာဉ် ရပြီး ဇြဟ္မာ့ပြည် ရောက်ရတာပဲ၊ သာသနာပကာလဋ္ဌသော်မှ ဇြဟ္မာပြည်ကို ရောက်နိုင်တယ်။

"ဝိပဿနာ" ဆိုတာက ပေါ်သမျှအာရုံကို ရှုမှတ် တာပဲ၊ အရှုခံအာရုံကို "မမြဲ, ဆင်းရဲသဘောပဲ" လို့ သိတယ်။

ဝိပဿနာရဲ့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်က မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်ပဲ။

မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်ကို ဗုဒ္ဓသာသနာတွင်းမှာသာ ရနိုင်တယ်၊ သာသနာပမှာ မရနိုင်ဘူး။

ဘဝတန်ဖိုးရှိရေး

ဘဝ အောင်မြင်ရေးထက် ဘဝ တန်ဖိုးရှိရေးကပို အရေးကြီးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အသေကောင်းသူ

အနေကောင်းမှ အသေကောင်းမယ်။

သေသူ ပေးတဲ့ ကုသိုလ်

တမလွန်ဘဝသို့ သွားသူကို ရည်စူး၍ လှူတဲ့ ကုသိုလ်ကို "သေသူ ပေးက ရှင်သူ ရတဲ့ ကုသိုလ်" လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

နေပူထဲက လာတဲ့သူကို ရေအေးအေးလေး ပေးရတယ်

နေပူထဲက လာတဲ့, ရေဆာနေတဲ့သူကို ရေပူ, ရေနွေး မပေးဘဲ ရေအေးအေးလေး ပေးရတယ်။ ဒီလိုပဲ တမလွန်ဘဝမှ ကုသိုလ်အဖို့ဘဂ (ကုသိုလ် ဝေစု) ဆာလောင်နေသူကို ဝမ်းနည်းပူဆွေးစွာနဲ့ အမျှမပေးဘဲ စိတ် ကြည်လင် အေးမြစွာနဲ့ ပေးရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၃၀ ပဏ္ဏိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

အိမ်ထဲမှာ ပညာရှာသူနှင့် အိမ်ပြင်မှာလည်း ပညာရှာသူ

သမထစျာန်သမာဓိကို ရဖို့ အားထုတ်ရာ၌ သမာဓိ ဖြစ်လာလျှင် ချမ်းသာ ဖြစ်လွယ်တယ်။

ဝိပဿနာသမာဓိကို အားထုတ်ရာမှာတော့ ခဏိက သမာဓိ နည်းနည်း အားပြည့်လာလျှင်ပဲ မခံသာမှု ဖြစ်လွယ်တယ်။

အိမ်ထဲမှာ ပညာရှာတဲ့သူဟာ အိမ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အသိပညာပဲ ရတယ်၊ ဘယ်မှ မသွားတော့ ပင်ပန်းမှုလည်း မဖြစ်ဘူး၊ အပြင် မထွက်ရတော့ ပြင်ပဗဟုသုတလည်း နည်းတယ်။

သမထစျာန်သမာဓိက အိမ်ထဲမှာ ပညာရှာသူနှင့် တူပြီး ဝိပဿနာသမာဓိကတော့ အိမ်ရဲ့ အပြင်မှာလည်း ပညာဗဟုသုတ ရှာသူနှင့် တူတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုတေသနပြုခြင်း

"ဝိပဿနာ အားထုတ်တယ်" ဆိုတာ "ငါဘာလဲ"လို့ သိအောင် လုပ်တာပဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုတေသန ပြုတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

တံခါးမှူး သတိ

သတိဟာ တံခါးစောင့်, တံခါးမှူးနဲ့ တူတယ်။ တံခါးစောင့် တံခါးမှူးဟာ မကောင်းသူတွေကို ဝင်ခွင့် မပေးဘူး၊ ကောင်းသူတွေကို ဝင်ခွင့်ပေးတယ်။

သတိက အကုသိုလ်တွေကို ဝင်ခွင့် မပေးဘူး၊ ကုသိုလ်တွေကို ဝင်ခွင့်ပေးတယ်။

အနိစ္စ မြင်ရင်

"ဝိပဿနာ" ဆိုတာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံအပေါ် မမြဲ, ဆင်းရဲသဘောဟူသော အခြင်းအရာစုံဖြင့် သိမြင်တဲ့ ဉာဏ်ကို ခေါ်တယ်။

ပူတာကို "ပူတယ်" လို့ မှတ်ရင် ပေါ်လာတဲ့ အပူက အနိစ္စ, ပူပြီး ပျောက်သွားတာက အနိစ္စ လက္ခဏာ, အပူပျောက်သွားတာကို သိရ၍ "မမြဲ" ဟု သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာ။

လက္ခဏာ(၃)ပါးထဲက အနိစ္စကို မြင်ရင် ဒုက္ခ, အနတ္တကိုလည်း မြင်ရာရောက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

၃၂ ပဏ္ဏိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်ပို့ ဘာဝကြောင့် အင်မတန် အဓရေးကြီးသလဲ

သတိပဋ္ဌာန်လုပ်ငန်း လုပ်ဖို့ အင်မတန် အရေး ကြီးပါတယ်။

ဒီသတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ဟာ ...

(၁) မလုပ်မဖြစ် လုပ်ရမယ့် ကိစ္စဖြစ်တယ်၊

(၂) ကိုယ်တိုင် လုပ်မှ ဖြစ်တယ်၊

(၃) အချိန်မီ, အချိန်မှန် လုပ်ရတယ်၊

(၄) အကျိုးရ များတယ်၊

ဒါကြောင့် အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

နိဗ္ဗာန်နဲ့ နီးပို့

သံဝေဂ ဖြစ်လေလေ သီလ, သမာဓိ, ပညာ ကို ကျင့်လေလေ။

ကျင့်လေလေ ကိလေသာ စင်လေလေ။

ကိလေသာ စင်လေလေ နိဗ္ဗာန်နဲ့ နီးလေလေပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ပရိတ် (၃) မျိုး

ပရိတ် (၃) မျိုးရှိတယ်၊

၁။ နာပရိတ်၊

၂။ ရွတ်ပရိတ်၊

၃။ လက်တွေ့ပရိတ်-တဲ့။

နာပရိတ်, ရွတ်ပရိတ်မျှတွင် လမ်းမဆုံးကြဘဲ လက်တွေ့ပရိတ်အထိ ကြိုးစားသင့်ကြတယ်။

လက်တွေ့ပရိတ် ဆိုတာက သီလပရိတ်, သမာဓိပရိတ်, ပညာပရိတ်တွေပါပဲ၊ သူတို့ကမှ အနီးကပ်ဆုံးကိုယ်တွင်းအန္တရာယ်တွေကို တကယ်ကာကွယ်နိုင်တယ်။

လေလုံးထွားသူကို သတိပြု

စကားလုံး ကောင်းကောင်း, စကားလုံး လှလှတွေနဲ့ ကျောက်ရုပ်တောင် ခေါင်းညိတ်လောက်အောင် အပြောကောင်းသူတွေနဲ့ စာတွေ့သာရှိပြီး လက်တွေ့မပါဘဲ လေလုံးထွားသူတွေကို သတိပြုကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

၃၄ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

ခွာဖို့ ခက်တယ်

ဆရာတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ချဉ်းကပ်မိရင် အခွာရ ခက်တယ်၊ ဆရာ မမှန်ရင် အကျိုးမဲ့လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

လူတစ်ယောက် ထူးတယ်-လို့ အသံကြားရုံမျှဖြင့် မချဉ်းကပ်သင့်ဘူး။

နာမည်ကျော်လို့ ဆရာအနေနဲ့ ချဉ်းကပ်မိရင် အချက်တစ်ချက်ချက်တော့ သဘောကျ မှားတတ်တယ်၊ ခွာဖို့ ခက်တယ်။

အမျိုးသမီးများ သဲသဲမဲမဲ ဆည်းကပ်တတ်တယ်၊ ဆရာရဲ့ အချုပ်အချယ် ခံရတတ်တယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အစွပ်အစွဲလည်း ခံရတတ်တယ်။

အေးချမ်းသာယာတဲ့ ကမ္ဘာကြီး ဖန်တီးနိုင်သူ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပုံကောင်းသွင်းမှု-အတ္တသမ္မာပဏိဓိရှိရင် မိတ်ဆွေအချင်းချင်း, အဖွဲ့အချင်းချင်း, နိုင်ငံအချင်းချင်း လက်တွဲပြီး, လည်ဖက်ပြီး အေးချမ်းသာယာသော ကမ္ဘာကြီးကို ဖန်တီးနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အခြောင်သမား တစ်ကိုယ်ကောင်းသမား မဟုတ်သော ဘုရား

အကြောင်း မပြည့်စုံဘဲ အကျိုးပြည့်စုံနေရင် "အခြောင်သမား"လို့ အပြောခံရတတ်တယ်။

အကြောင်းရော, အကျိုးပါ ပြည့်စုံပါလျက် အများအကျိုး မပြုရင် "တစ်ကိုယ်ကောင်းသမား" လို့ အပြောခံရတတ်တယ်၊ အများရဲ့ လေးစားခြင်းလည်း မခံရဘူး။

မြတ်စွာဘုရားဟာ အခြောင်သမားလည်းမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းသမားလည်း မဟုတ်ဘူး။

လောင်းရိပ်တွေကို ရှောင်ကြ

သစ်ပင် စိုက်တဲ့အခါ မျိုးမှန်, မြေမှန်, အပူအအေး မှန်ပေမယ့် လောင်းရိပ်မိရင် အပင် မသန်ဘူး။

သာသနာမှာလည်း ရှင်သန်သာသနာ ဖြစ်ဖို့ အတွက် လောင်းရိပ်တွေဟာ အန္တရာယ်ပဲ၊ လောင်းရိပ်တွေကို ရှောင်ကြ ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

အကြိုက် မလိုက်နဲ့ အသင့်လိုက်

သတ္တဝါတွေဟာ အကြိုက်ကို မလိုက်သင့်ဘူး။ အသင့်ကိုပဲ လိုက်သင့်တယ်။

အင်အား ပြည့်တင်း, ကျန်းမာခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ အစာကို မကြိုက်ပေမယ့် စားသင့်တယ်၊ ကျန်းမာရေးပျက်ပြားစေတဲ့အစာကို ကြိုက်ပေမယ့် ရှောင်ရှားသင့်တယ်။

ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေတဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ချင်ပေမယ့် လုပ်သင့်တယ်၊ ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ချင်ပေမယ့် ရှောင်ရှားသင့်တယ်။

မတည့်တာ မစား နဲ့ တည့်တာစား

တည့်တဲ့ အစာကိုစားရင် ယင်းအစာက အင်အား ပြည့်တင်း, ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေသလို အပြစ်မဲ့တာကို လုပ်ရင် ယင်းက ကောင်းကျိုးကိုရစေတယ်။

မတည့်တဲ့ အစာကို စားရင် ယင်းအစာက ရောဂါရစေသလို အပြစ်ရှိတာကို လုပ်ရင် ယင်းက မကောင်းကျိုးကို ရစေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အပြုံနဲ့ အမည်း

အပူထဲမှာ အမည်းရောင် ဝတ်ရင် အပူဒဏ်ကို စုပ်ယူတယ်။

အပူထဲမှာ အဖြူရောင်ကို ဝတ်ရင် အပူဒဏ်ကို ကန်ထုတ်တယ်။

ဟိရီ, ဩတ္တပ္ပ-ဆိုတဲ့ အဖြူရောင်ရှိရင် ကိလေသာ အပူဒဏ်ကို ကန်ထုတ်နိုင်တယ်။

အဟိရိက, အနောတ္တပ္ပ-ဆိုတဲ့ အမည်းရောင်ရှိရင် ကိလေသာ အပူဒဏ်ကို မကန်ထုတ်နိုင်ဘူး။

သတိပဋ္ဌာန် လေကောင်းလေသန့်

အသက်ရှင်ဖို့ရာ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ လေကို ရဖို့ လိုအပ်တယ်၊ မရရင် မူးနိုင်, ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်, သေနိုင်တယ်။

သတိပဋ္ဌာန် လေကောင်းလေသန့်ကို လွယ်ကူစွာ ရနိုင်အောင် အလေ့အလာ များများ ပြုထားရင် သတိပဋ္ဌာန် လေကောင်းလေသန့် နေရာတကာမှာ ပါနေတတ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားကို မြင်ချင်ရင်

တရားကို မြင်ရင် ဘုရားကိုမြင်တယ်၊ တရားကို သိရင် ဘုရားကို သိတယ်၊ တရားဂုဏ်ပေါ်ရင် ဘုရားဂုဏ် ပေါ်တယ်။

နှစ်ပိုင်း ခွဲရတယ်

အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စ, လူမှုရေးကိစ္စတွေ ရှိပေမယ့် သတိပဋ္ဌာန်လုပ်ငန်းအတွက် သီးသန့် အချိန်ပေးရတယ်၊ လောကီအလုပ်ကိစ္စနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကိစ္စလို့ (၂) ပိုင်း ခွဲရပါတယ်။

မေ့မယူမှ ရတယ်

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာဖို့ ကိုယ်ခံအင်အားလိုတယ်၊ စိတ်မှာလည်း သန့်ရှင်းချမ်းသာဖို့ အင်အားတွေ လိုတယ်၊ အလိုလိုကတော့ ပြည့်မလာဘူး၊ မွေးယူမှ ရတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဟာ ထိရောက်အောင် ဖြစ်ပွားစေရင် စိတ်အားတွေ အပြည့်ပေးနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သတိပဋ္ဌာန်စတိယာတိုင် နိုင်ဒအောင် ကိုင်

ကားမောင်းတဲ့အခါ စတိယာတိုင် (ပဲ့ထိန်းဘီး) ကို နိုင်အောင် ကိုင်ဖို့လိုတယ်။

ဘဝခရီး နှင်ရာမှာ သတိပဋ္ဌာန်စတိယာတိုင် နိုင်အောင် ကိုင်ဖို့လိုတယ်။

သာသနာနဲ့ ကြုံရကျိုး, လူဖြစ်ရကျိုး နပ်ဒအောင်

ကြုံခဲလှတဲ့ ဗုဒ္ဓသာသနာကြီးနဲ့ ကြုံကြိုက်ပြီး ရခဲလှတဲ့ လူ့အဖြစ်ကို ရနေကြသူတွေဟာ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ကြုံရကျိုးနပ်အောင်, လူဖြစ်ရကျိုးနပ်အောင် အနည်းဆုံး ဘဝအာမခံချက်ရတဲ့အထိတော့ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိဉာဏ် တိုးစေနိုင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို နေ့တိုင်း အချိန်မှန်မှန်အားထုတ်သင့်ကြတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်နှင့် မသင့်တော်သူများ

သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ဟာ အငေးသမား, အတွေးသမား, အေးစက်စက်သမားတို့နဲ့ မသင့်တော်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

၄၀ ပဏ္ဏိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

ဘက်ထရီအိုးထဲ ချာဂျင် ဝင်နေသလို

ခန္ဓာကိုယ်က အလုပ်လုပ်ရင် လုပ်သလောက် အားအင် ကုန်ခန်းတယ်။

စိတ်က သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် လုပ်ရင် လုပ်သလောက် စိတ်အင်အား တိုးပွားလာတယ်၊ အင်ဂျင်စက် လည်နေရင် ဘက်ထရီအိုးထဲ ချာဂျင် ဝင်နေသလိုပဲ။

စဉ်းစားစရာပဲ

သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တာဟာ ငြိမ်းချမ်းလှတဲ့ ကိုယ်စီ ကမ္ဘာလေးတွေ တည်ဆောက်နေကြတာပါပဲ၊ ကိုယ့်ကမ္ဘာလေးမှ မငြိမ်းချမ်းဘဲ ကမ္ဘာကြီး ငြိမ်းချမ်းဖို့ လက်သီး, လက်မောင်း တန်းပြီး ကြွေးကြော်နေတာကတော့ စဉ်းစားစရာပဲ။

စိတ်ထားပြုပြင်ရေးမှာ အလွန်အရေးပါ

စိတ်ထားပြုပြင်ရေးမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ အလွန်အရေးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လောကခံဒဏ် မခံနိုင်တဲ့ စိတ်

အသက်ကြီးပေမယ့် စိတ်က သေးငယ်, နှုန်းနေရင် မကောင်းဘူး။

သစ်ပင်ငယ်, သစ်သီးငယ်တွေဟာ အပူဒဏ်, လေဒဏ်, နေဒဏ်တို့ကို မခံနိုင်ဘူး၊ ငယ်ရွယ်နုနယ်တဲ့ စိတ်ဟာလည်း ကောင်းဆိုး လောကခံရဲ့ဒဏ်ကို မခံနိုင်ဘူး။

စိတ်အစဉ်တွင် ရောဂါ မဝင်ရအောင်

ခန္ဓာကိုယ်မှာ သွေးတွေဟာ နွေးထွေး, ပူနွေးနေမှ ရောဂါ ကင်းတယ်၊ သွေးအေး, သွေးခဲနေရင် ရောဂါ ဝင်တယ်။

စိတ်မှာလည်း အပူတပြင်း အားထုတ်မှုအရှိန်ဖြင့် သတိသွေး နွေးထွေး, ပူနွေးနေမှ ကိလေသာရောဂါ ကင်းတယ်၊ သတိကင်းမှုဟူသော သွေးအေးရင်, သွေးခဲရင် စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာရောဂါဝင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ

"သတိပဋ္ဌာန်" ဆိုတာ ရှုမှတ်စရာ အာရုံမှာ အနီးကပ် စွဲမြဲတည်အောင် သက်ဝင်ပြီး, အရှိန်အဟုန်နဲ့ ပြေးဝင်ပြီး, ဖြန့်ကျက်ပြီး အမှတ်ရမှုကို ခေါ်တယ်။

"ဖောင်းတယ်" လို့ မှတ်ရင် စိတ်က ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှုအာရုံမှာ အနီးကပ် စွဲမြဲတည်အောင် သက်ဝင်နေရတယ်၊ အရှိန်အဟုန်နဲ့ ပြေးဝင်နေရတယ်။ ဖောင်းမှု တစ်ခုလုံးအပေါ် ပြန့်ကျနေရတယ်၊ "ပိန်တယ်" စသည်ဖြင့် မှတ်ရာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

ဆေးအညွှန်း ပတ်ရုံနဲ့ ရောဂါ မပျောက်နိုင်

ဆေးပုလင်းမှာပါတဲ့ ဆေးညွှန်းကို ဖတ်ရုံနဲ့ ရောဂါ မပျောက်နိုင်၊ ဆေးညွှန်းအတိုင်း စားမှ ရောဂါပျောက် နိုင်တယ်။

ဗုဒ္ဓစာပေမှာ ပါတဲ့ အညွှန်းကို ဖတ်ရုံ, နားထောင်ရုံမျှဖြင့် စိတ်ရောဂါ မပျောက်နိုင်၊ အညွှန်းအတိုင်း လက်တွေ့ကျင့်မှ စိတ်ရောဂါ ပျောက်နိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အကြီးအကျယ် မီးလောင်လာရင် မီးသတ်ကား အကူအညီ လိုလာပြီ

အိမ်တစ်လုံး မီးလောင်ရင် အိမ်မှာ ရှိတဲ့ မီးသတ်ကိရိယာတို့နဲ့ ငြိမ်းသတ်လို့ရက ထိုကိရိယာတို့နဲ့ပဲ ပြီးနိုင်ပါတယ်၊ မီးအကြီးအကျယ် လောင်လာပြီ ဆိုရင်တော့ မီးသတ်ကား အကူအညီ လိုလာပါပြီ၊ သူတို့နဲ့မှပဲ ပြီးနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ ကိလေသာမီး ငြိမ်းသတ်ရာမှာလည်း တစ်ခါတစ်ရံ ဆရာသမားအကူအညီ သိပ်ကြီး မပါဘဲ ပြီးနိုင်ပါတယ်၊ အကြီးအကျယ် လောင်ပြီဆိုရင်တော့ ဆရာသမားကောင်း အကူအညီ ရမှပဲ ပြီးနိုင်ပါမယ်။

ကျောချင်းကပ် ပြေးနေသလို

အတွေးသမားနှင့် လက်တွေ့တရား လုပ်ငန်းဟာ ကျောချင်းကပ် ပြေးနေသူနဲ့ တူတယ်၊ လက်တွေ့မှာ အတွေးဟာ တရားရ နေးစေတယ်၊ ဉာဏ်ယောင်ဆောင်တဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာဟာ ကုစားရခက်တယ်။

(ဆင်ခြင်ပုံရှိ ဝိစိကိစ္ဆာ-တဲ့)

http://www.dhammadownload.com

ဓဆေးကျမ်း ဓလဲ့လာပြီး ကုသတာထက်

ရောဂါဖြစ်လို့ ကိုယ်တိုင် ဆေးကျမ်းလေ့လာပြီး ကုတာထက် စာတွေ့ လက်တွေ့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ကုတာက ပိုမိုထိရောက်တယ်။

တရားအားထုတ်လိုသူဟာလည်း ကိုယ်တိုင်စာအုပ်လေ့လာပြီး အားထုတ်တာထက် စာတွေ့လက်တွေ့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာနဲ့ အားထုတ်တာက ပိုမိုထိရောက်တယ်။

တင်ပြချက် မှန်မှ ဓဆေးချက် မှန်မယ်

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဟာ လူနာကို ဆေးပေးတဲ့ဆရာဝန်နဲ့ တူတယ်၊ လူနာက တင်ပြချက် မှန်ရင် ဆရာဝန်၏ ဆေးချက် မှန်လို့ ရောဂါ ပျောက်လွယ်တယ်။

လူနာနဲ့ တူတဲ့ ယောဂီက လျှောက်ထားချက်မှန်ရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာရဲ့ ညွှန်ကြားချက်မှန်လို့ တရားတက်လွယ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပို၍ ခရီးရောက်စေအောင်

ခရီးသွားရာမှာ လမ်းညွှန်မြေပုံနှင့် ခရီးသွားရခြင်း ထက် လမ်းညွှန်ကောင်းနှင့် သွားရခြင်းက ပို၍ ခရီးရောက်တယ်။

နိဗ္ဗာန်ခရီးသွားရာမှာ လမ်းညွှန်စာအုပ် မြေပုံနှင့် ခရီးသွားရခြင်းထက် လမ်းညွှန်ကောင်း (ဆရာကောင်း) နှင့် ခရီးသွားရခြင်းက ပို၍ ခရီးရောက်တယ်။

လိုရာ ခရီးကို မြန်မြန်ရောက်စေအောင်

ကိုယ်သွားလိုတဲ့ ခရီးကို မြန်မြန်ရောက်အောင် သင်္ဘောနဲ့ သွားမယ်သူက သင်္ဘောဆိပ်, လေယာဉ်နဲ့ သွားမယ်သူက လေယာဉ်ဆိပ်, ရထားနဲ့သွားမယ်သူက ရထားဘူတာရုံ, ကားနဲ့ သွားမယ်သူက ကားမှတ်တိုင် ကိုသွားပြီး စီးရပါတယ်။ ဒါမှ လိုရာခရီးကို မြန်မြန် ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ၊ နိဗ္ဗာန်ခရီး သွားကြမယ်သူတွေဟာ နိဗ္ဗာန်ဆိပ်ကမ်းသာ ဖြစ်တဲ့ သာသနာ့ရိပ်သာတွေမှာ သွားရောက်အားထုတ်ရပါတယ်၊ ဒါမှ လိုရာခရီးကို မြန်မြန်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စစ်ဗိုလ်အမိန့်အတိုင်း လုပ်ရတယ်

ရွေတန်းစစ်မျက်နှာက စစ်သားဟာ စစ်ဗိုလ် အမိန့်အတိုင်း လုပ်ရတယ်။

ကိလေသာတိုက်ပွဲ ဝင်ရာမှာ ယောဂီဟာ ဆရာ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လုပ်ရတယ်။

ခံစစ်မှ တိုက်စစ်သို့

လက်ထွေ့ချုန်ပီယံကို ယှဉ် ပြိုင် ထိုး သတ် နိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ် အားမွေးရတယ်၊ ကိလေသာရန်သူကို ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်နိုင်အောင် စိတ်အားမွေးရတယ်။

ခံအားမှသည် တွန်းလှန်အားဆီသို့ တစ်ဆင့်တက် ရပါတယ်၊ ခံစစ်မှ တိုက်စစ်ဖြစ်အောင် တစ်ဆင့် တက်ရပါတယ်။

ကြည့်တာရော, မြင်တာပါ ပြောနိုင်ရတယ်

ယောဂီဟာ ပေါ်တာကို ရှုရတယ်၊ သိတာကို ပြောနိုင်ရတယ်၊ ကြည့်တာကိုလည်း ပြောနိုင်ရတယ်၊ မြင်တာကိုလည်း ပြောနိုင်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ယောဂီအလုပ်

ပေါ်ရာကိုသာ မပြတ် မှတ်ပါ။ အဲဒါ ယောဂီရဲ့ အလုပ်ပဲ။

အမည်တပ်ပြီး မှတ်မှ သမာဓိ ဖြစ်လွယ်တယ်

လူတွေ မွေးလာတိုင်း မွေးလာတိုင်း အမည် မတပ်ဘဲ "လူ, လူ" လို့ဆိုရင် ဘယ်လူမှန်း သိမှာ မဟုတ်ဘူး၊ "မောင်ဖြူ, မောင်လှ" စသည် ဖြင့် သီးသန့် နာမည်တပ်မှ ကွဲကွဲပြားပြားသိနိုင်တယ်။

ယောဂီဟာ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ အာရုံလေး တွေကို လောကဝေါဟာရ (ပြောရိုးဆိုစဉ်)အတိုင်း "ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်" စသည်ဖြင့် အမည်လေးတွေတပ်ပြီး မှတ်ရတယ်။ ဒါမှ သမာဓိဖြစ်လွယ်တယ်။

ချုံနွယ်တွေနှင့် သစ်ပင်လို

သစ်ပင်ကို ချုံနွယ်တွေ အုပ်, မိုး, ကာ, ဆိုင်းထားရင် သစ်ပင် မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ဘူး၊ စိတ်ကိုလည်း နှိပ်ရဏာ ချုံနွယ်တွေ အုပ်, မိုး, ကာ, ဆိုင်းထားရင် စိတ်မဖွံ့ဖြိုးဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အရောင် မတောက်သော စိတ်

ရွှေဟာ အပြစ် (၅)ပါး ရှိရင် မနူးညံ့, မပျော့ပျောင်း, အရောင် မတောက်၊ စိတ်မှာ နီဝရဏ အပြစ် ရှိရင် မနူးညံ့, မပျော့ပျောင်း, အရောင်မတောက်။

မျက်ခြည်ပြတ် မခံရဘူး

ဘောလုံးသမား‌ဟာ ဘောလုံး‌ကို, ကြက်တောင်ရိုက်သူဟာ ကြက်တောင်‌ကို, လက်ဝှေ့သမား‌ဟာ ပြိုင်ဘက်ရဲ့ လှုပ်ရှား‌မှု‌ကို မျက်ခြည်ပြတ် မခံရသလို ယောဂီဟာလည်း ရှုကွင်း‌အာရုံ‌ကို မျက်ခြည်ပြတ် မခံရဘူး။

ကျောက်ခဲလို ဖြစ်ရမယ်

ရေထဲမှာ ဖော့ဆို့ချရင် ပေါ်နေတယ်၊ ကျောက်ခဲချလိုက်ရင်တော့ မြုပ်သွား‌တယ်၊ ယောဂီ ရဲ့ ရှုမှတ်မှု‌ဟာ ရှုကွင်း‌အာရုံမှာ ဖော့ဆို့လို မဖြစ်ရဘဲ ကျောက်ခဲလို ဖြစ်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်း ချမ်းသာ

ရုပ်နာမ်ရဲ့ ခပ်သွက်သွက်ပေါ်, ခပ်သွက်သွက်ပျောက်-ပျောက်သွားတာကို မြင်လာတဲ့ ယောဂီဟာ စိတ်ကောင်းနဲ့ အသိဉာဏ် တိုးတက်လို့ မပစ်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်း ချမ်းသာကို ရရှိခံစားရ တော့တယ်။

အရေးကြီးတာ ဦးစားပေးပါ

ယာခင်းမှာ ပေါင်းမြက် သုတ်သင်ရင် အရေးပါတဲ့ ပေါင်းမြက်တွေကိုသာ သုတ်သင်ရတယ်၊ အရေးမပါတာကို လျစ်လျူရှုရတယ်။

ယောဂီဟာ အကြိတ်အနယ် တရားရှုမှတ် ခိုက်တရားအမှတ်ကိုသာ ဦးစားပေးရတယ်၊ ဘုရား ပန်းတင်ခြင်း စသည်ကို လျစ်လျူရှုရပါတယ်။

အခြေ မပျက်ရင် မပြောင်းနဲ့

ယောဂီဟာ အခြားအာရုံ ပေါ်လာပေမယ့် ပင်တိုင်အာရုံ အခြေ မပျက်ရင် တခြားအာရုံ ပြောင်းဖို့ မလိုဘူး။

http://www.dhammadownload.com

၅၀ ပဏ္ဏိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

"ဖော်မြူလာ"ပါမှ မှန်တဲ့ အဖြေဖြစ်မယ်

သခ်ၤါတွက်သူဟာ ဖော်မြူလာ မပါဘဲ အဖြေသာ ပေးရင် မဟုတ်သေးဘူး၊ မမှန်သေးဘူး။

ယောဂီဟာလည်း "မှတ်ပုံ" မပါဘဲ သိတာကိုသာ ပြောရင် မဟုတ်သေးဘူး၊ မမှန်သေးဘူး။

လေထဲမှာ ပန်းချီဆွဲလို့မရ

ကားချပ် အထည်ကိုယ် မပါဘဲ ပန်းချီ ဆရာဟာ ပန်းချီဆွဲလို့ မရ၊ ပစ်မှတ် မပါဘဲ လက်တည့်စမ်းသူဟာ လက်တည့် စမ်းလို့မရ၊ လေထဲမှာ ပန်းချီဆွဲနိုင်သူ, လေထဲမှာ လက်တည့် စမ်းနိုင်သူ မရှိ။

ယောဂီဟာ ပန်းချီကားချပ်သဖွယ်, ပစ်မှတ်သဖွယ် ရုပ်နာမ်တွေကို ဖြစ်ခိုက် ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ကွဲကွဲပြားပြား သိမြင်ရတယ်၊ အဲဒီနောက် ဆက်ရှုမှ ကြောင်းကျိုးဆက် သိပြီး ယင်းကြောင်းကျိုး ဖြစ်စဉ်ပေါ်မှာ ဖြစ်, ပျက်ကို မြင်လာနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အထင်ကို အမြင် မလုပ်ရ

ယောဂီဟာ အထင်ကို အမြင် မလုပ်ရဘူး၊ အမြင်လုပ်ကာ အတည် မပြောရ၊ အခိုင်အမာ မပြောရဘူး၊ ကိုယ်တိုင်တွေ့. အမြင်ဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။

ထက်တဲ့ ဓား, လက်တဲ့ အရောင်

ဓားသွားဟာ သွေးမှ ထက်တယ်၊ သွေး မပေးရင် တုံးသွားတယ်။

ကြေးဖလားများဟာ ပွတ်တိုက်ပေးမှ အ ရောင် ထွက်တယ်၊ ပွတ်တိုက်မပေးရင် အရောင် မှိန်သွား တယ်။ ယောဂီဟာလည်း ရှုမှတ်ပေးနေမှ ဉာဏ်ဓား ထက်တယ်၊ ဉာဏ်ရောင် ထွက်တယ်။

ရေကူးသမား အလားတူစွာ

ရေကူးသမားဟာ လက်ခြေတို့ကို အမြဲ လှုပ်ရှား နေရတယ်။ ယောဂီဟာလည်း ရှုမှတ်မှု အနားမပေးဘဲ လှုပ်ရှားနေရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၁၂ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

စက်လည်ပတ်နေမှု

သဘော်၊ ရထား၊ ကား၊ လေယာဉ်တို့မှာ စက်လည်ပတ်နေမှ လိုရာခရီးကို သွားနိုင်၊ ရောက်နိုင်တယ်၊ အန္တရာယ်လည်း မရောက်နိုင်ဘူး။

ယောဂီမှာလည်း ရှုမှတ်စက် လည်ပတ်နေမှ နိဗ္ဗာန်ခရီးကို သွားနိုင်၊ ရောက်နိုင်တယ်၊ အန္တရာယ်လည်း မရောက်နိုင်ဘူး။

အစာကို ကျည်ကျောင် ဝါးမှ

အစာကို ကျည်ကျောင် ဝါးမှ အရသာသိတယ်၊ ယောဂီဟာလည်း မှတ်စရာ အာရုံကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှ သဘာဝကို သိတယ်။

ချိန်ရွယ်ပြီး မှန်အောင် ပစ်ရတယ်

သေနတ်ပစ် လေ့ကျင့်ရေးသမားဟာ ပစ်မှတ်ကို ချိန်ရွယ်ပြီး မှန်အောင် ပစ်ရတယ်။

ယောဂီဟာလည်း ဖောင်းပိန် စတဲ့ ရှုကွင်း အာရုံကို ရည်စူးပြီး ထိမှန်အောင် မှတ်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သိပ္ပံပညာမှာ မရှိ, ဝိပဿနာပညာမှာသာ ရှိသည့် သတ္တိ

အမြန်ဆုံးလောကမှာ စိတ်သာလျှင် အမြန်ဆုံးဖြစ်တယ်၊ ထွက်သွားတဲ့ စိတ်ကို လိုက်ပြီး မှတ်နိုင်တဲ့ သတ္တိဟာ ဝိပဿနာပညာမှာပဲ ရှိတယ်၊ သိပ္ပံပညာမှာ မရှိဘူး။

အား မညီရင်

လူ (၄)ယောက် အားအညီအမျှနဲ့ မ,ယူရမယ့် ပစ္စည်းကို ညီညီမျှမျှ မယူရင် လွယ်လွယ်နဲ့ မရနိုင်ဘူး၊ တစ်ယောက်က အားလျော့နေရင် ကျန်တဲ့ (၃)ယောက်မှာ အားပိုသုံးရတယ်။

သဒ္ဓါနဲ့ ပညာ, ဝီရိယနဲ့ သမာဓိဆိုတဲ့ (၂)ပါး (၂)တွဲအားဖြင့် (၄)ပါးသော တရားတွေဟာ အင်အား ညီမျှမှ တရားထူး ရနိုင်ပါတယ်၊ တစ်ပါးက အားလျော့နေရင် ကျန်တရားက ပို အင်အားထုတ်ပေးရလို့ မညီမျှတော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

၅၄ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

စာကို သေသေချာချာ ဖတ်ရင်

စာဖတ်သူဟာ ပေါ့ပေါ့ဆဆ ဖတ်ရင် စာလုံး

အကုန် မသိဘူး၊ သေသေချာချာဖတ်ရင် စာလုံးတွေ ပိုသိလာတယ်။

ယောဂီဟာလည်း ပေါ့ပေါ့ဆဆ မှတ်ရင် ရှုကွင်း အာရုံကို အကုန်မသိ၊ စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ရင် အကုန် သိလာတယ်။

သူတို့ (၂) ယောက်လို ပြုလုပ်ဖို့လို

ဆီအပြည့် ပါလာတဲ့ ခွက်ကို ဆီ မဖိတ်စင် ရအောင် အထူး သတိထားပြီး ငြိမ်သက်ညင်သာစွာ သယ်ဆောင်ရသွားနဲ့ ခြေဖဝါး တစ်ဖက်စာသာ ချလောက်တဲ့ တံတားပေါ်မှာ အောက်သို့ လိမ့်မကျအောင် အထူး သတိထားပြီး ငြိမ်သက်ညင်သာစွာ လျှောက်လှမ်းနေရသူတို့လို ယောဂီဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ် အမူအရာ ပြုမူတိုင်း အထူးသတိထားပြီး ငြိမ်သက်ညင်သာစွာ ရှုမှတ်မှုပါလျက် ပြုလုပ်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဆိုကို လွှတ်၍ပြစ်ခေ, ထည့်၍ပြစ်ခေ မှတ်နိုင်ရာ အချိန်

ရှုကွင်းအာရုံက မြန်လာရင် အဆိုနဲ့ ဖြစ်တိုင်း လိုက်မမီနိုင်တဲ့အခါ ယောဂီက အဆိုကို လွှတ်ပြီး စိတ်သက်သက်ဖြင့် စိုက်ကြည့်နေပါ၊ သို့မဟုတ် အဆိုထည့်မှတ်လိုလျှင် မီသလောက် လိုက်မှတ်ပါ။

စိတ်ပါပါ/မပါပါ

ရွေတိုက်ဘုရားသို့ သွားနေသူဟာ စိတ်ပါသည်ဖြစ်စေ, မပါသည်ဖြစ်စေ လှမ်းတိုင်း လှမ်းတိုင်း တစ်လှမ်းထက် တစ်လှမ်း ဘုရားနဲ့ ပို၍ နီးနီးလာတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဆီသို့ သွားနေတဲ့ ယောဂီဟာလည်း စိတ်ပါသည်ဖြစ်စေ, မပါသည်ဖြစ်စေ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း တစ်မှတ်ထက် တစ်မှတ် နိဗ္ဗာန်နဲ့ ပို၍ ပို၍ နီးနီးလာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၅၆ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

ဦးလည်း တည်မှ, မောင်းလည် မောင်းမှ

တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ယာဉ်နဲ့ ခရီး သွားတဲ့အခါ ယာဉ်ဦးတည့်ရာသာ သွားရင် ရောက် ချင်ရာ ရောက်သွားမယ်၊ ကိုယ်လိုရာသို့ ဦးတည် ရတယ်၊ ဦးတည်ပေမယ့် စက်နှိုးပြီး မမောင်းရင် မရောက်ဘူး၊ နှိုးပြီး မောင်းပေမယ့် ဦးမတည်ရင်လည်း မရောက်ဘူး၊ ဦးလည်းတည်မှ, စက်နှိုးပြီးမောင်းလည်း မောင်းမှ ကိုယ်လိုရာသို့ ရောက်နိုင်တယ်။

ဆုတောင်းနဲ့ အဓိဋ္ဌာန် (ရပြီး,ရောက်ပြီး တရားသို့ ပြန်ရ, ပြန်ရောက်အောင် အဓိဋ္ဌာန်မှု)တို့ဟာ ဦးတည် မှုလည်း ရှိမှ, လုပ်ဆောင်မှု ပြည့်စုံတဲ့ အကြောင်းလည်း ရှိမှ ပြည့်စုံနိုင်တယ်။

မှန်ဘီလူးအား

မှန်ဘီလူး အားကောင်းရင် သေးသေးပစ္စည်းကို ပင် ကြည့်ရင် မြင်နိုင်တယ်။

ယောဂီဟာ စူးစိုက်အားကောင်းရင် အသေး အဖွဲလေးကိုပင် မြင်သိနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အလဲထိုး အောင်ပွဲ

လက်ဝဲ့သမားဟာ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ရဲ့ လက်သီးကို ရှောင်ရတယ်၊ ထိုးဖို့ အကွက်ကောင်းကိုလည်း ရှာရတယ်၊ အကွက်ကောင်း တွေ့တဲ့အခါ အားပါတဲ့ ထိုးချက်နဲ့ ထိုးနှက်ရတယ်၊ နောက်တစ်ချီ အခွင့်သာရင် နောက်တစ်ချီ ထိုးနှက်ရတယ်၊ ပြိုင်ဘက်ဟာ တစ်ချက် အထိုးခံရရင် တစ်ချီ အားနည်းသွားတယ်၊ ထိုးချက်ပေါင်းများစွာ အထိုး ခံရတော့ ပို၍ ပို၍ အားနည်းလာတယ်၊ လက်ဝဲ့သမားက ပြိုင်ဘက်ကို နောက်ဆုံး အလဲထိုးပြီး အောင်ပွဲခံလိုက်တယ်။

ယောဂီဟာလည်း ပြိုင်ဘက် ကိလေသာ ရန်သူရဲ့ ထိုးနှက်ချက်ကို ရှောင်ရတယ်၊ ထိုးနှက်ဖို့ အကွက်ကောင်းကိုလည်း ကြည့်ရတယ်၊ အကွက်ကောင်း တွေ့တဲ့အခါ အားပါတဲ့ ရှုမှတ်မှု ထိုးနှက်ချက်နဲ့ ထိုးနှက်ရတယ်၊ နောက်တစ်ချီ အခွင့်သာ နောက်တစ်ချက် ထိုးနှက်ရတယ်၊ ပြိုင်ဘက် ကိလေသာဟာ တစ်ချက် အထိုးခံရရင် တစ်ချီ အားနည်းသွားတယ်၊ ထိုးနှက်ချက်ပေါင်း များစွာ ထိုးနှက်ခံရတော့ ကိလေသာ ရန်သူဟာ

http://www.dhammadownload.com

၅၈ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

ပို၍ ပို၍ အားနည်းလာတယ်၊ ယောဂီက သောတာပတ္တိမဂ်နဲ့ တချို့ကိလေသာကို အလဲထိုးပြီး အောင်ပွဲခံလိုက်တယ်။

ပစ်တိုင်းထောင်

တရားရှုမှတ်လို့ စိတ်မှာ အင်အားတွေ ရှိနေသူဟာ စိတ်ရဲ့ အကျနဲ့ အကြွကြားမှာ ဘောင်ဘင်ခတ်တာ မရှိဘူး၊ ပစ်တိုင်းထောင်ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်တယ်၊ အကောင်းနဲ့ အဆိုးကြားမှာ ဘက်မျှစွာ ထားနိုင်လာတယ်။

ဘက်မျှစွာ ထားနိုင်လာသည်နှင့်အမျှ ရှိတာနဲ့ တင်းတိမ်နိုင်မှု, အရာရာမှာ သည်းခံနိုင်မှု, ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်မှု, ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်တတ်မှု စသည်တို့လည်း ရှိလာတော့တယ်။

သမာဓိစွမ်းအား

စူးစိုက်ပြီး မှတ်အားကောင်းလာရင် ဘဝမှာ တိမ်မြုပ်နေတာတွေ ပေါ်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ခေါင်ထိပ် ရောက်ပို့

ယာဉ်စည်းကမ်းအတိုင်း, ယာဉ်ကြောအတိုင်း ကားမောင်းရင် ဒုက္ခမရောက်ဘဲ လိုရာကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေး, ပညာရေး, စီးပွားရေး, နိုင်ငံရေး, လူမှုရေးတွေမှာ သတိထားရင်, မမေ့လျော့ရင် ခေါင်ထိပ် ရောက်ကြတယ်။

ဖြောင့်ချက်ပေးရ

ရာဇဝတ်သားဟာ ကြိတ်ကြိတ်နယ်နယ် မေးစမ်းခံရပါများရင် အမှန်ကို ဖော်ထုတ်ဝန်ခံရတော့တယ်၊ ရှုမှတ်စရာ အာရုံဟာလည်း ကြိတ်ကြိတ်နယ်နယ် ရှုမှတ်ခံရပါများရင် ''မမြဲ, ဆင်းရဲသဘောပဲ'' ဆိုတဲ့ အမှန်ကို ထုတ်ပြရတော့တယ်။

အကောင်းဆုံး ထွက်ကုန်

ပြည်ပ ယောဂီတွေက ဘုန်းကြီးကို လျှောက်ကြတယ်၊ ''မြန်မာနိုင်ငံက အကောင်းဆုံး ထွက်ကုန်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားပဲ'' တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

၆၀ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

စိန်ခေါ်ဝံသူ

ရွေ့တန်းစစ်မျက်နှာမှာ ရန်သူတို့ကို တစ်ကြိမ်လောက် အောင်ပွဲရအောင် တိုက်ပွဲဆင်နွှဲဖူးသူ ဟာ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်တိုက်ဖို့အတွက် အလိုလို အားတက်တယ်၊ ရဲရင့်လာတယ်၊ မတွန့်ဆုတ်တော့ ဘူး။

ယောဂီဟာလည်း ဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် သတ္တိကြောင့် ဆုတ်နစ်မှုတို့ကို တစ်ကြိမ်လောက် အောင်ပွဲရအောင် တိုက်ပွဲဆင်နွှဲဖူးရင် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်တိုက်ဖို့အတွက် အလိုလို အားတက်လာတယ်၊ ရဲရင့်လာတယ်၊ မခံသာမှု အများစုကိုလည်း ရင်ဆိုင်ရဲပြီး အဆင့်ဆင့် ကျော်လွှန်ဖူး ရင် မခံသာမှု မှန်သမျှကို စိမ်ခေါ်ဝံ့တော့တယ်။

တစ်ခုမှတ် အများကြီးသိ

မှတ်စိတ် အားကောင်းလာရင် တစ်ခု မှတ်တာနဲ့ ကျန်တာတွေလည်း အားလုံး သိလာ တယ်၊ တစ်ခု မှတ် အများကြီး သိလာတယ်၊ သတိ ကြီးစိုးလာလို့ အသိ ခိုင်မာကျယ်ပြန့်လာတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဓယောဂီ

စာဖတ် ကျွမ်းကျင်လာတဲ့အခါ စာလုံး ပေါင်းပြီး ဖတ်နေဖို့ မလိုတော့ဘူး၊ တန်းပြီး ဖတ်သွားနိုင်တယ်။

ရှုမှတ်မှု ကျွမ်းကျင်လာတဲ့အခါ ယောဂီဟာ စာလုံးပေါင်း မှတ်နေဖို့ မလိုတော့သလို ပေါ်သမျှ ရှုကွင်းကို ရှုကွင်းအာရုံရဲ့ အမည် မတပ်ရတော့ဘဲ အလိုလို မှတ်သိလျက် ဖြစ်နေတယ်။

တိုးတက်မယ့် ဖောက်ပြန်မှု

ကလေးငယ်ဟာ ပက်လက်ထိုင်နိုင်တဲ့ အဆင့်ကနေ ထနိုင်တဲ့အဆင့် စသည်သို့ ပြောင်းလဲတော့ မယ်ဆိုရင် ဓာတ်သက်ခြင်း, မအီမသာဖြစ်တတ်တယ်၊တိုးတက်မယ့် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလွဲမှု တစ် မျိုးပဲ။

ယောဂီဟာလည်း ဉာဏ် တစ်ဆင့်ကနေ နောက် တစ်ဆင့် တိုးတော့မယ်ဆိုရင် မအီမသာလေးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဉာဏ် တစ်မျိုးတိုးတက်မယ့် ပြောင်းလွဲ ဖောက်ပြန်ခြင်းမျိုးပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

အဓေျာအလှဆိုတာ

စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး စွဲမြဲစွာ ရှုလို့ ရှုရာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး တည်နေရင် စိတ်လည်း ချောလှနေတယ်၊ နှုတ်လည်း ချောလှနေတယ်၊ ကိုယ်လည်း ချောလှနေတယ်။

ဘေးကင်းချမ်းသာ ရအောင်ရှာ

ပုရွက်ဆိပ်တွေဟာ ဟူးရည် ပုလင်းထဲဝင် သွားလိုက်, ထွက်လာလိုက်, ပြန်ဝင်သွားလိုက်, ပြန် ထွက်လာလိုက်နဲ့ ဝင်ချည် ထွက်ချည် လုပ်ပြီး ဟူးရည် စားသောက်ရင်း ဟူးရည်ထဲ နစ်ပြီး သေကြတယ်၊ မကင်းနိုင်လို့ သောက်ရင်လည်း ခပ်ရိုရိုလေး သောက် ရတယ်။

သတ္တဝါတွေဟာလည်း ကာမချမ်းသာထဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်ပြီး ဘေးဒုက္ခ ရောက်ကြတယ်၊ မကင်းနိုင်လို့ ခံစားရင်လည်း မလွန်ကဲစေရဘူး။

ကာမ ချမ်းသာ ဆိုတာ ဘေးသင့်အောင် ကောင်းတဲ့ ချမ်းသာပဲ၊ ဘေးမကင်းတဲ့ ချမ်းသာပဲ၊ ဘေးလွတ်တဲ့ ချမ်းသာကို ရအောင် ယူနိုင်ကြရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဇကာင်း (၄) မျိုး

ယောဂီမှာ အကောင်း (၄)မျိုး ရှိတယ်။ ငြိမ့်ကောင်း,စိမ့်ကောင်း, ငြိမ်ကောင်း, ငြိမ်းကောင်း တို့ပဲ။

ငြိမ့်ကောင်းက-ပီတိ, စိမ့်ကောင်းက-ပသဒ္ဓိသုခ, ငြိမ်ကောင်းက-ဥပေက္ခာသန္တိ, ငြိမ်းကောင်းက-နိဗ္ဗာန်သန္တိသုခ။

အထူးချိန်ပို့ မလိုတော့

လက်ဖြောင့်သူဟာ ပစ်မှတ်ကို အထူး ချိန်ရွယ်မနေရဘဲ မှန်အောင် ပစ်နိုင်တယ်။

ယောဂီဟာလည်း မှတ်သားကျ ကျေပွန်လာရင် မှတ်စရာအာရုံကို အထူး ချိန်ရွယ် မနေရဘဲ ထိမိအောင် မှတ်နိုင်တယ်။

ပန်းတိုင် ရောက်ခါနီးရင်

အပြေးသမားဟာ ပန်းဝင်ခါနီး စိတ်အားမလျှော့ဘဲ ပြေးရတယ်။

ယောဂီဟာလည်း ပန်းတိုင် ရောက်ခါနီး စိတ်အား မလျှော့ဘဲ ကြိုးစားမှတ်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပဏ္ဏိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

အကြားအလပ် မရှိသော ကြမ်း

ကြမ်း (၂) ခုမှာ အကြားအလပ် ရှိရင် ဖုန်တွေသဲတွေ ဝင်တယ်။

မှတ်စိတ် မဆက်ဘဲ အကြားအလပ် ရှိရင် ကိလေသာတွေ ကြားဝင်တယ်။ သမာဓိ ကျိုးရင် ကိလေသာတွေ ကြားဝင်တယ်။

တစ်နာရီ မှတ်ရင်

တစ်ချက် မှတ်ရင် တစ်ခါ ကိလေသာ စင်တယ်၊ တစ်စက္ကန့်မှာ တစ်မှတ်ကျဖြင့် တစ်မိနစ် မှတ်ရင် အကြိမ် (၆၀) ကိလေသာ စင်တယ်၊ တစ်နာရီ မှတ်ရင် အကြိမ် (၃၆၀၀) ကိလေသာ စင်တယ်။

စကြံ့လျှောက် မှတ်ရာမှာ

စကြံ့လျှောက်တဲ့အခါမှာလည်း ညာလှမ်းတာ, ဘယ်လှမ်းတာ၊ ကွေတာ, လှမ်းတာ ချတာ ပြောဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ အဲဒါကို အခြေခံထားပြီး ပြောဖို့ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

စကြဲလျှောက်ပို့ လိုအပ်ပါတယ်

အထူးအားဖြင့်တော့ အိပ်ရာထကာစနဲ့ စား သောက်ပြီးစ-ဆိုရင် စကြဲလျှောက်ဖို့ သိပ် လိုအပ် ပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အိပ်ရာထစမှာ အိပ်ရေး မဝလို့ အလျှင်း မလျှောက်ဘူး, သို့မဟုတ် လုံလောက် အောင် မလျှောက်ဘူးဆိုရင် တဆတ်ဆတ်နဲ့ ငိုက်တတ် တယ်၊ စကြဲလျှောက်တော့ ငိုက်မျဉ်းမှုတွေလည်းပယ် ရှားနိုင်ပြီး ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

စကြဲလျှောက်လျှင် ထိုင်လို့ကောင်း

ကားမှာ ဘက်ထရီ အားကောင်းနေရင် ဘယ် အခါ နှိုးနှိုး စက်နှိုးလို့ လွယ်တယ်၊ မီးရောင်လည်း ပီပီသသ ရှိတယ်။

ဒါလိုပါပဲ စကြဲလျှောက်လို့ စိတ် တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ ရထားရင် နောင်အခါ ထိုင်မှု, စကြဲလျှောက်မှု တွေမှာလည်း သမာဓိဟာ လွယ်လွယ်, သက်တောင့် သက်သာလေးနဲ့ပဲ ဖြစ်သွားမှာ၊ ဘာမှ အခက်အခဲ မ ရှိတော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

၆၆ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

WIPERနဲ့CLEAR VIEW SCREEN

ရှုမှတ်နေစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိလေသာကို ရှုသိတာက **Wiper** (ကားမှန် မိုးရေသုတ်ကိရိယာ)နဲ့ တူတယ်။

မပြတ်ရှုမှတ်တာက"Clear View Screen"နဲ့ တူတယ်။

" Wiper"က ကျရောက်တင်ရှိလာတဲ့ ရေမှုန်နှင်းမှုန်တွေကို ဖယ်ရှားတယ်။

"Clear View Screen" ကတော့ တစ်မိနစ်မှာ လည်ပတ်နှုန်း (၅၀၀)လောက် လည်ပတ်နေတော့ ရေမှုန်၊နှင်းမှုန်တွေ အကျကို မခံဘူး။

ကိလေသာ ဖြစ်ပေါ်မှု ရှုတာက မနောက်မြောက် ကိလေသာ ရေမှုန်, နှင်းမှုန်တွေကို ဖယ်ရှားတယ်၊ ကိလေသာ ဖြစ်ခွင့် မရအောင် မပြတ်မှတ်တဲ့ သတိကတော့ ကိလေသာတွေ ရှုသိစိတ်မှာ အကပ်ကို မခံဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှုဆိုတာ

❖ ကာကွယ်ရေးကောင်းလေလေ, လုံခြုံလေလေ၊

❖ လုံခြုံလေလေ, လွတ်လပ်လေလေ၊

❖ လွတ်လပ်လေလေ, အေးချမ်းလေလေ၊

❖ အေးချမ်းလေလေ, ငြိမ်းချမ်းမှု ရလေလေ ဖြစ်တယ်။

တစ်ဆုပ်ကြဲ တစ်လှည်းရ

ဒါနကုသိုလ် လုပ်ရင် ပစ္စည်းတွေ လျော့သွားတယ် မဟုတ်ပါလား? ဘယ်နည်းနဲ့ တိုးမလဲ? လို့ တချို့က မေးချင်လည်း မေးမယ့်ပေါ့။

စိုက်ပျိုးရေးသမားဟာ ဂျုံ, စပါး တစ်ဆုပ်လောက် သူ့လက်ထဲမှာ စိုက်ပျိုးလိုက်ရင် တစ်ဆုပ်စာတော့ စွန့်လိုက်ရတာပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီတစ်ဆုပ်ဟာ အပင်တွေ ပြန်ပေါက်ပြီး သီးလာတဲ့အခါ အဆုပ်ပေါင်းများစွာ ပြန်ရနိုင်တယ်၊ အဲဒီသဘောမျိုးပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

၆၈ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

တစ်တရားခံ

မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်ရှူးခြင်းဟာ "သောက်လို့ရှိရင် မမူးပါဘူး" လို့ ဆိုပေမယ့်လို့ မပြီးသေးဘူး၊ နဂို စိတ်ကောင်း ရှိတဲ့ သူဟာ မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်မိလို့ရှိရင် စိတ်ကောင်းတွေ ပျောက်ပြီးတော့ မတော်မတရားတဲ့ သတ်မှုတို့, ခိုးမှုတို့, မိစ္ဆာစာရ အမှုတို့ကို လိမ်ညာပြောမှုတို့ ဖြစ်နိုင်တာပဲ။

ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုမှာ ကိုယ်တိုင် မကျူးလွန်ပေမယ့် အကြံပေးသူက အကြံပေးခဲ့ရင် အကြံပေးတဲ့သူဟာ တစ်တရားခံ ဖြစ်သလို ထို့အတူပဲ မကောင်းတဲ့ ကိုယ်, နှုတ် အပြုမှုတွေ ဖြစ်ဖို့ရန် တစ်တရားခံသဖွယ် ဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့ကိုလည်းပဲ ရှောင်ရပါတယ်။

လက်တွေ့ အသိ

စာအုပ်, ဆရာ, အတွေးတို့မှ ရသော တရားအသိ ဉာဏ်တို့ထက် လက်တွေ့မှ ရသော တရားအသိဉာဏ်က သာလွန် မြင့်မြတ်တယ်။

တစ်နည်း- ကြား, တွေး, သိဉာဏ်တို့ထက် ပွားသိဉာဏ်က သာလွန် ကောင်းမြတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သူတို့ အပြော

"ခလုတ် နှိပ်လိုက်ရုံနဲ့ လိုရာကို အကုန်ရနိုင်လောက်အောက် ရုပ်ဝတ္ထုဘာက်က တိုးတက်နေတဲ့ အမေရိကလိုနိုင်ငံက လူတွေဟာ နတ်ဘုံကို ရောက်နေကြသလို နေမှာပါ"လို့ ဘုန်းကြီးက အမေရိက တရားစခန်းတစ်ခုမှာ အမေရိကန်တို့ဘက်က ဘယ်လို ပြောလာမလဲလို့ စမ်းသပ်တဲ့ အနေနဲ့ ပြောလိုက်တော့ အမေရိက အမျိုးသမီး ယောဂီတစ်ယောက်က...

"တပည့်တော်တို့ ဘဝဟာ အားခန်းထဲ နေပြီး နှလုံး အပူဟပ်ခံနေရတဲ့ ဘဝပါဘုရား"လို့လျှောက်လို့ ..."ဒါက သင် ယောဂီရဲ့ အမြင်သာ ဖြစ်မှာပါ"လို့ ထပ်ပြောလိုက်တဲ့အခါ...

"တပည့်တော် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘုရား၊ ဒီအမေရိကက လူတွေ အကုန်လုံးလောက် နေမှာပါဘုရား"လို့..လျှောက်ထားသည်ကိုအခြား တရားနာယူနေကြတဲ့ ယောဂီတွေကလည်း...

"ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား၊ အခြားသူတွေလည်း သူမလိုပါပဲဘုရား"လို့ ထောက်ခံကြတယ်၊ ပြီးတော့ လျှောက်ထားကြသေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

“တပည့်တော်တို့ ဘဝက "Hungry Ghost Thirsty Ghost = အမြဲတမ်း ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေတဲ့ ပြိတ္တာတွေ ဘဝလိုပါပဲဘုရား” တဲ့။

ဒီတော့...

အအေးခန်းထဲမှာ နေပြီး အပူဟပ် မခံရအောင် နှလုံးအေးစေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် တရားရေအေး သောက်သုံးကြရမယ်၊ အမြဲတမ်း ဆာလောင် မွတ်သိပ်မှုကို ပြေပျောက်စေနိုင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အစာကို စားသုံးကြရမယ်။

ပဉ်ကူမျှင်လေးတွေ မတွယ်မှ

တရား ရှုမှတ် ကောင်းလာရင် “ဒီတရားလေးဟာ တယ် ကောင်းတာပဲ” ဆိုပြီး စွဲလမ်းငြိတွယ်နေတတ်တယ်၊ အဲဒီလိုဆိုရင် ရှေ့မတက်တော့ဘူး၊ လိုရာ ပန်းတိုင် မရောက်တော့ဘူး၊ သစ်ပင်မှာ ပဉ်ကူမျှင်လေးတွေ ငြိတွယ်နေရင် ကြီးထွားမှု တုံ့ဆိုင်းသွားနိုင်သလို ဝိပဿနာလည်း တုံ့ဆိုင်းပြီး သွားနိုင်ပါတယ်၊ တုံ့ဆိုင်းသွားရင် မဂ်သီး ဖိုလ်သီး မသီးနိုင်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်စဉ်တရား ဟောပြတယ် ဆိုတာ

ကိုယ် မရောက်ဖူးတဲ့ လမ်းခရီးကို သွားတဲ့ သူဟာ ရွှေ့ဆောင်ကောင်းရဲ့ လမ်းညွှန် ခေါ်ဆောင်ရာကို လိုက်ရတယ်၊ ဒီမြို့, ဒီရွာအမည်က ဘာခေါ်တယ် စသည်ဖြင့် ပြောပြမနေဘဲ ခရီးတွင်အောင်သာ အရပ်အနား မရှိဘဲ ခေါ်သွားတယ်၊ အားငယ်နေရင် အားပေးပြီး ခေါ်ဆောင်သွားတယ်၊ လမ်းမှန်, လမ်းမှား ခွဲခြားရှင်းပြတယ်၊ ရောက်ခဲ့တဲ့ နေရာကို သစ်ခက်တို့ဖြင့် အမှတ်အသား ပြုခဲ့တယ်၊ လမ်းမှား မလျှောက်မိအောင်, လမ်းမှန် လျှောက်မိအောင် ခေါ်ဆောင်သွားတယ်၊ နောက်ဆုံး လမ်းမှန်လျှောက်လို့ စခန်းမှန် ရောက်သွားတယ်။

ဒါလိုပါပဲ အခု ဉာဏ်စဉ် ပြည့်စုံစေရန် အားထုတ်နေကြတဲ့ ယောဂီတွေဟာလည်း ကိုယ်မသွားဖူးတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းခရီးကို သွားတဲ့အခါ ကျွမ်းကျင်တဲ့ လမ်းညွှန်ကောင်း (ဆရာသမား)ရဲ့ လမ်းညွှန် ခေါ်ဆောင်ရာကို လိုက်ခဲ့ကြတယ်၊ ဒါက ဘာဉာဏ် ခေါ်တယ် စသည်ဖြင့် ပြောမနေဘဲ ခရီးတွင်အောင်သာ အရပ်အနား မရှိဘဲ ခေါ်ဆောင်သွားခဲ့တယ်၊ အားငယ်နေရင် အားပေးပြီး ခေါ်ဆောင်ခဲ့တယ်၊ လမ်းမှန်,

http://www.dhammadownload.com

၇၂ ပဏ္ဏိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

လမ်းမှား ခွဲခြား ရှင်းပြတယ်၊ ရောက်ခဲ့တဲ့ ဉာဏ်ကို လည်း အမှတ်အသား ပြုခဲ့တယ်၊ လမ်းမှား မလျှောက် မိအောင်, လမ်းမှန် လျှောက်မိအောင် ခေါ်ဆောင်ခဲ့တယ်၊ နောက်ဆုံးလမ်းမှန် လျှောက်လို့ စခန်းမှန် ရောက်တယ်။

"ဉာဏ်စဉ် တရား ဟောပြတယ်" ဆိုတာ ကိုယ်လျှောက်ခဲ့တဲ့ ခရီးစဉ်ကို နာမည် တပ်ပြတာပဲ၊ ကိုယ် လာခဲ့တဲ့ လမ်းကို ဗုဒ္ဓဒေသနာနဲ့ ကိုက်၍ ဆိုင်းဘုတ် တပ်ပြတာပဲ။

အစွမ်းထက်ပေမယ့်

ဆေးဟာ အစွမ်းထက်သော်လည်း ဆရာ ညွှန်တဲ့အတိုင်း မှန်မှန် မမှီဝဲရင် ရောဂါ မပျောက်စေ ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓတရားတော်ဟာ အစွမ်းထက်သော်လည်း ဗုဒ္ဓညွှန်တဲ့အတိုင်း မှန်မှန် မကျင့်ရင် ကိလေသာရောဂါ မပျောက်စေပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

တရားစစ်ဆေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

မြေကြပ်နေရင် အမြစ်က လွတ်လွတ်လပ်လပ် မသွားနိုင်တော့ အပင်ဟာ မြေကြီးထဲမှာ အတွယ်အကပ် မကောင်းဘူး၊ အဲဒီတော့ အမြစ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားရေးအတွက် မြေတောင်မြှောက်ပေးတယ် ဆိုတာ ရှိပါတယ်။

"တရား စစ်တယ်" ဆိုတာလည်း အဲဒီလို လုပ်ပေးရတဲ့ သဘောပါပဲ။

တရား စစ်ဆေးတယ် ဆိုတာ ဆရာနဲ့ ဆွေးနွေးတာပါပဲ၊ မရှင်းလင်းတဲ့အချက်လေးတွေ ရှင်းသွားအောင် ဆွေးနွေးတာပါပဲ။

ဘာဝနာ ပါမှ ပိုလွယ်

ဘာဝနာအလုပ် မပါပဲ သီလ မကျိုးအောင်, မညှိုးအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး၊ ဒီတော့ စိတ်ကို ငြိမ်သက်အောင် လုပ်တဲ့ သမာဓိဘာဝနာ အသိပညာ ဖြစ်ထွန်းအောင် စိတ်ဓာတ် မြှင့်တင်ပေးတဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ်နဲ့မှ ထိန်းချုပ်လို့ ပိုလွယ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၇၄ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

စာတွေ့. တစ်လှမ်း, လက်တွေ့. တစ်လှမ်း

လေ့လာခြင်းဖြင့် နှိုးကြားလာတဲ့ သဒ္ဓါတရားကို စာတွေ့. တစ်လှမ်း လက်တွေ့. တစ်လှမ်းနဲ့. သီအိုရီသာရှိပြီး လက်တွေ့ မထပ်ဆင့်ရင် နှိုးနေတဲ့ သဒ္ဓါတရားဟာ မကြာခင်မှာပဲ ညှိုးပြီး ခြောက်ကာ ပျောက်သွားဖွယ်ရှိပါတယ်၊ လေ့လာလို. နှိုးနေတဲ့ သဒ္ဓါတရားကို လက်တွေ့. အလုပ်နဲ့. ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးဖို. လိုတယ်၊ ဒီလိုမှစာတွေ့. တစ်လှမ်း လက်တွေ့. တစ်လှမ်း ဖြစ်မယ်။

လောကနည်းနဲ့. နှုတ်လို. မရ

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှ ကိုယ်ဆင်းရဲနဲ့. စိတ်ဆင်းရဲ ကြုံနေရတာပဲ၊ အထူးအားဖြင့် အနာဂါမ်, ရဟန္တာက လွဲရင် အကုန်လုံး စိတ်ဆင်းရဲနဲ့. ကြုံရမှာချည်းပဲ။

အဲဒီဆင်းရဲနှစ်ခု နုတ်လိုက်ရင် သိပ် ချမ်းသာမှာပဲ၊ အဲဒီဆင်းရဲနှစ်ခုကို လောကနည်းနဲ့. နုတ်လို.မရဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့. နုတ်မှ ရတယ်၊ သိပ်ဆိုးတဲ့ တရားနှစ်ခုပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အခြေခံ နိုင်ပို့ အရေးကြီးတယ်

တစ်ရက်မှာ (၂၄)နာရီ ရှိတယ်၊ (၂၄)နာရီထဲက ထိုင်ပြီး အားထုတ်တဲ့ နာရီပေါင်းက ဘယ်လောက်, စကြံ့လျှောက်ပြီး အားထုတ်တဲ့ နာရီပေါင်းက ဘယ်လောက်ဆိုတာ ပထမဆုံး ပေါင်းပြီးတော့ ပြောဖို့ပါဘဲ၊ အကြိမ်တိုင်း အကြိမ်တိုင်းလည်း ပြောဖို့မလိုပါဘူး၊ တချို့အကြိမ်တွေမှာ သဘောတူတာတွေ ရှိပါတယ်၊ တွေ့ပုံချင်း တူတာတွေ ရှိပါတယ်၊ အဲဒါတွေကိုတော့ ပေါင်းပြီး ပြောဖို့ပါဘဲ။

လိုရင်းကတော့-မနက်ပိုင်း တစ်ကြိမ် ကောင်းကောင်း, နေ့လယ်ပိုင်း တစ်ကြိမ် ကောင်းကောင်း, ညနေပိုင်း တစ်ကြိမ် ကောင်းကောင်းကို ပေါင်းစပ်ပြီး ပြောလိုက်ရင် လုံလောက်ပါတယ်၊ ပြောတဲ့အခါမှာ ထိုင်ပြီး အားထုတ်တုန်း အခြေခံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု, ပိန်မှုက စပြီးတော့ လျှောက်ဖို့ သိပ် အရေးကြီးပါတယ်၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် အခြေခံဟာ သိပ် အရေးကြီးပါတယ်၊ အခြေခံ ပိုင်နိုင်အောင် လုပ်ဖို့နဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြောနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အလကား နေလို့ ကိုလေသာ မကင်း

ကိလေသာတွေ ကင်းကွာမှုဆိုတာ အလကား နေလို့တော့ မကင်းကွာနိုင်ပါဘူး၊ နည်းလမ်းမှန်စွာ ကျင့်သုံးမှ ကင်းကွာနိုင်ပါတယ်။

တိုတို, ကျဉ်းကျဉ်း, လိုရင်းကိုသာ

ပေါ်တာရယ်, ရှုတာရယ်, သိတာရယ် ဒီ (၃)ချက်ပါပဲ၊ အဲဒီ သုံးချက်ကို ပြောပြဖို့ပါပဲ၊ ပြောပြတဲ့အခါမှ စကားကို ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်နဲ့ အနှစ်သာရ ရှိရှိ ထူးခြားတဲ့အကွက်ကိုသာ ရွေးချယ်ပြီး ပြောတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အပိုတွေ မပါဘဲ တိုတိုရှင်းရှင်းနဲ့ လိုရင်း မိအောင် ပြောတတ်ဖို့ လိုပါတယ်၊ တိုတိုရှင်းရှင်းနဲ့ လိုရင်း တင်ပြရာမှာ ကိုယ်ပိုင်တဲ့ အချိန်လေးကိုတော့ နားလည် ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် (၁၀)မိနစ် စကားပြောခွင့် ရတယ်ဆိုရင် စကားပြောပွဲတွေမှာ (၁၀)မိနစ်အတွင်း ပြီးပြတ်အောင် ပြောရသလိုပါဘဲ၊ အချိန်ကို ချွေတာပြီး သုံးဖို့ လိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပြောပို့လိုသော အချက်များ

ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကအစ အာရုံ ပေါ်လာတဲ့အခိုက်မှာ စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီးတော့ မှတ်၊ မမှတ်ကိုယ့်အလုပ်ကို ပြောဖို့ပါပဲ။

ဒုတိယကတော့-စေ့စေ့စပ်စပ် စွဲစွဲမြဲမြဲနဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မှတ်နိုင်သလား၊ မမှတ်နိုင်ဘူးလား ဆိုတာ ပြောဖို့ပါပဲ။

တတိယကတော့-မှတ်နိုင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီမှတ်ရတဲ့၊ မှတ်မိတဲ့ဟာက ဘာလဲ၊ ဘယ်လိုလဲ ဆိုတာ ပြောဖို့ပါပဲ။

စတုတ္ထကတော့-ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကအစ ပင်တိုင်အာရုံကို မမှတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် စိတ်ဒီမှာ မရှိတော့ဘူး၊ စိတ်အခြားတစ်နေရာ ရောက်နေပြီး ထွက်ရင်လည်း ထွက်မယ်၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင် ကိုယ်ထဲက ခံစားမှု တစ်မျိုးမျိုးစီမှာ ရောက်နေမယ်၊ တစ်ခြားဟာတွေ ပေါ်လာပြီး မမှတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဖြစ်သမျှ၊ ပေါ်သမျှဟာတွေကို မှတ်ပုံရော၊ သိပုံရော ပြောပြဖို့ လိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၇၈ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

တရားရှုမှတ်သူတို့အတွက် ဓနုရာ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် တိုးမြှင့်ပေးရာမှာ

မြတ်စွာဘုရားက နေရာ ရွေးချယ်ပေးသွားပါတယ်၊ တောထဲ, သစ်ပင်အောက်, ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ် ဤသုံးနေရာ ရွေးချယ်ပေးသွားပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ် သန့်ရှင်းလေလေ

ကိုယ့်စိတ် သန့်ရှင်းသလောက် အများက ကိုယ့်ကို ကြည်ညိုတာပဲ။

ကိုယ့်စိတ် သန့်ရှင်းလေလေ အများက ကိုယ့်ကို ကြည်ညိုလေလေပဲ။

မေတ္တာ အတုံ့အပြန်

ကိုယ်ရဲ့ မေတ္တာ ခံယူရတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ မေတ္တာပွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ မိတ်ဆွေစိတ် ဖြစ်လာတယ်၊ မိတ်ဆွေစိတ် ဖြစ်လာရင် ရန်သူစိတ် မပေါက်တော့ဘူး၊ ဘာမှ အနှောက်အယှက် မပေးလို တော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ခွဲစိတ်ကြည့်ရင် မလိုချင်

မော်တော်ကားအသစ်ကြီးဟာ အစိတ်အပိုင်းတွေ

တပ်ထားတော့ အားလုံး ပေါင်းကြည့်လို့ ရှိရင် ကြည့်လို့ကောင်းသလိုပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဆံပင် တစ်ပုံ, မွေးညှင်းတစ်ပုံ, သွားတစ်ပုံ, အရေ တစ်ပုံ, ခြေသဲတစ်ပုံ, လက်သဲတစ်ပုံ စသည်ဖြင့် ပုံကြည့်လို့ ရှိရင် ဘာမှ လိုချင်ဖွယ်ရာ မရှိတော့ပါဘူး၊ ရွံစရာ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

အဖိုးတန်ဥစ္စာ

ဘုရားအလိုတော်ကျ သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်တာဟာ အင်မတန် အဖိုးတန်ပါတယ်၊ အဖိုးတန်ပုံကတော့ အချိန်မရွေး သေနိုင်တယ်ဆိုတာ နားလည်ထားတော့ သေရမှာ မကြောက်ဘူး၊ အထူးအားဖြင့် မသေခင်ကာလမှာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲက တကယ့် အနှစ်သာရတွေ ဖြစ်တဲ့ သီလ, သမာဓိ, ပညာအကျင့်တရားတွေကို အချိန်မီ ထုတ်ယူမိတတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

၈၀ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

သတ္တိနှစ်လေးတွေ မြွေပြန်သွား

ဥပမာ ပြရမယ်ဆိုရင် သစ်ပင် အချို့ပင်များမှာ အသီးတွေ သီးလို့ မှည့်ပြီး ကြွေကျသွားတဲ့အခါ ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် မဟုတ်ဘဲ အဲဒီအသီးတွေမှာ အစေ့ကလေးတွေ ပါသွားတယ်၊ အဲဒီအစေ့ကလေးမှာ နောက်အပင် ဖြစ်ဖို့အတွက် သတ္တိနှစ်တွေ အပြည့်ထည့်သွားပါတယ်။

အဲဒီအစေ့ကို စိုက်ပျိုးကြည့်ရင် အချို့ပင်ပဲ ပေါက်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီသတ္တိနှစ်ကလေးကို ပြစမ်းပါ ဆိုရင်တော့ပြလို့ မရဘူး၊ အပင်စိုက်ပျိုးကြည့်ရင်တော့ မြေနဲ့, ရေနဲ့, နေရောင်ခြည်နဲ့ထိတွေ့ပြီးတော့ အပင်ကလေး ပေါက်လာတယ်၊ အပင်ကလေး တစ်ဖြည်းဖြည်း ကြီးထွား ဖူးပွင့်ပြီးတော့ နောက်ဆုံး သီးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အပင် ပေါက်လာတာက စပြီး အသီးသီးတဲ့အထိ ဖြစ်ရပ်တွေကို ကြည့်ရင် အစေ့ထဲမှာ အပင်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဓာတ်သတ္တိတွေ ပါနေတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါလိုပဲ စေတနာလေးတွေက ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားပေမယ့် အရှိန်အဟုန် ကြီးမားစွာနဲ့ ဖြစ်ရတာမို့ သူ့သတ္တိကလေးတွေကို စေတနာရှင် သန္တာန်မှာ မြုပ်နှံထားခဲ့ပါတယ်။

ပါရမီမြောက်တဲ့ ဒါန

ပါရမီဒါန - ဆိုတာဟာ မိမိရဲ့ ကိုယ်ကျိုး နည်းနည်းမှ မငဲ့ကွက်, မမျှော်မှန်းဘဲ အများ အကျိုးရှိစေဖို့နဲ့ ဘဝလွတ်မြောက်ရေး ရဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် နှစ်ခု ထားပြီး လှူဒါန်းရတဲ့ အလှူပါပဲ။

ပါရမီ-မမြောက်တဲ့ ဒါန

ဉာဏ်မဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ သို့မဟုတ် ဉာဏ်နဲတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ကုသိုလ်ကိုတောင်မှ ကိုယ်ကျိုးရှိမှ ပြုချင်ကြတယ်၊ ဘဝလွတ်မြောက်ရေးထက် လောကီစည်းစိမ်ချမ်းသာရေးနဲ့, နာမည်ကြီးရေးကိုသာ ရှေ့ရှုကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြောက်စရာ မဟုတ်ပါ

တချို့ကတော့ "သေ" ဆိုတဲ့ စကားလေး ကြားလိုက်ရင် ကြောက်ကြတယ်၊ မင်္ဂလာ မရှိဘူးလို့ လည်း တွက်ကြတယ်၊ တကယ်လို့ သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်လိုက်လို့ ရှိရင်လည်းပဲ ကြောက်လာပြီးတော့ ရှေ့ဆက် မဆင်ခြင်တာလည်းဘဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သင့်တော်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ

"သာသနာတော်ကြီးဟာ မိမိအပေါ် အကျိုး ကျေးဇူးတွေ ရှိတယ်" လို့သိတဲ့ သူဟာ မိမိမှာ အကျိုး ကျေးဇူးရှိတော့ ကိုယ်လက်လှုပ်မိရာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ လည်းပဲ ကိုယ်အမှုအရာ, နှုတ်အမှုအရာတွေ ယဉ်ကျေး ပြီးတော့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေလည်း ယဉ်ကျေးစေချင် တယ်၊ အသိဉာဏ်တွေပွင့်ပြီး အစွဲတွေကျဆုတ်ကာ အေးချမ်းမှု နိဗ္ဗာန်ကိုလည်းပဲ ရစေချင်တယ်၊ ဒီတော့ သူ့မှာ သင့်တော်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ ဖြစ်သွား ပါပြီ။ အဲဒီသင့်တော်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ပါဠိလို "အနုကမ္ပာ" လို့ခေါ်တယ်၊ မေတ္တာနဲ့ ကရုဏာဓာတ် ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ယုံကြည်မှု အဆင့်ဆင့်

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတစ်ယောက် ရောဂါ ပျောက်ရေးအတွက် ထက်မြက်တဲ့ ဆေးတစ်ခုကို ဖော်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

တီထွင်လိုက်တော့ ဒီဆေးရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို ကြားဖူးနားဝနဲ့. ယုံကြည်သွားတာက တစ်ပိုင်းပါ၊ အခြားအခြား ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောဂါ ပျောက်သွားတာတွေ့.ရလို့. ယုံကြည်တာက တစ်ပိုင်းပါ၊ နောက် ကိုယ်တိုင် ရောဂါ ရှိလို့. ဒီဆေးကို မှီဝဲလိုက်လို့. ပျောက်သွားတဲ့အခါ ''ဟာ-ဒီဆေး တယ်ဟုတ်ပါလား၊ သိပ် ထက်မြက်တဲ့ ဆေးပဲ၊ တယ်ကောင်းတဲ့ ဆေးပဲ''လို့. ဆေးရဲ့ စွမ်းရည်ကို သိလို့. လက်ခံယုံကြည်တာက တစ်ပိုင်းပါ၊ တရားရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို ယုံကြည်ရာမှာလည်း အဲဒီသဘောတွေနဲ့. ယှဉ်ကြည့်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဆေးအစစ်ကို ယုံလည်း ယုံ, ပုံမှန်လည်း မှီဝဲမှ ဆေးအတုတွေကို ဆေးအစစ်လို့ ယူဆပြီး အားကိုးတစ်ခုနဲ့. မှီဝဲတဲ့အခါမှာ ရောဂါ မပျောက်သလို ထို့အတူ "ဆေးအစစ်ကို ဆေးအစစ်ပဲ" လို့ မယုံကြည်ရင်လည်း ရောဂါမပျောက်နိုင်ပါဘူး၊ ယုံကြည်ပေမယ့် ဆေးကို ပုံမှန် အချိန်မှန် မမှီဝဲပြန်ရင်လည်း ရောဂါ မပျောက်နိုင်ပါဘူး၊ ဆေးအစစ်ကို ဆေးအစစ်မှန်း သိပြီးတော့ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့. အချိန်မှန် မှီဝဲမှ ပျောက်နိုင်တယ်။

ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်

ထက်မြက်တဲ့ ကမ္ဘာကျော်ဆေးကို အမှီပြုပြီးတော့ ဆေးတုတွေကလည်း ပေါ်တတ်ပါတယ်၊ အဲဒီဆေးတုတွေကတော့ ဆေးအစစ်လောက် ထက်မြက်ချင်မှ ထက်မြက်မှာပါ၊ ဒီတော့ ဆေးစစ်, မစစ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

တရား စစ်, မစစ်ကိုလည်း ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်အားထုတ်ကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အပြစ်ပြ ဆုံးမရင် လက်ခံနိုင်ရမယ်

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ်, နှုတ်ယဉ်ကျေးပြီး သူတစ်ပါးကို ပြောဆို ဆုံးမတတ်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် သူတစ်ပါးက ကိုယ့်အပြစ်ကို မြင်လို့ သတိပေးတဲ့အခါမျိုးမှာ မကြိုက်တတ်ပါဘူး၊ သူတစ်ပါးက အပြစ်မြင်လို့ သတိပေးတဲ့ အခါမျိုး မှာလည်း လက်ခံနိုင်စွမ်း ရှိရမယ်။

တွယ်တာမှုကို ဖြတ်နိုင်တယ်

လူတွေမှာ မိမိပစ္စည်းအပေါ် တွယ်တာတတ်တာကတော့ ဓမ္မတာပါပဲ, ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကြည်ညိုတဲ့ အခါမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်, စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာ, ကရုဏာသက်ရောက်ပြီး အကျိုးကို လိုလားတဲ့အခါမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် တွယ်တာမှုကိုတော့ ဖြတ်တောက်နိုင်ကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၈၆ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

ယောဂီ

"ယောဂီ" ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ရန် အစပျိုး၍ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု, အပျင်းကို ပယ်နိုင်သည်အထိ တစ်ဆင့်တိုး၍ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု, နိဗ္ဗာန်ပန်းတိုင် ရောက်သည်အထိ အဆင့်ဆင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ရှိသူကိုခေါ်တယ်။

ပိုကောင်းတယ်

လူဝတ်ကြောင်များမှာ အနည်းဆုံး (၅)ပါး သီလ ပြည့်စုံရင်ပဲ တော်တော် ချီးမွမ်းစရာ ကောင်းလှပါပြီ၊ ဒီဟာမှာ တစ်ဆင့် တက်ပြီး အာဇီဝဋ္ဌမကသီလပါ ပြည့်စုံတယ်ဆိုရင်တော့ သာပြီး ကောင်းပါတယ်။

အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ-ဆိုတာလည်း အထူးတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ (၅)ပါးသီလထဲမှာ နှုတ်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး တော့ မုသာဝါဒါမှ ရှောင်ကြဉ်မှု တစ်မျိုးတည်းပါတယ်၊ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလမှာတော့ မုသားပြောမှု, ရန်တိုက်မှု, ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားပြောမှုနဲ့ အဖျင်းအသိမ် အဓိပ္ပါယ်

http://www.dhammadownload.com

မရှိတဲ့ စကားတွေ ပြောဆိုမှုဆိုတဲ့ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်တာတွေ ပါတယ်၊ သူက သာပြီးတော့ ကောင်းပါတယ်။

သုရာမေရယလည်း ပါသည်သာ

အဲဒီ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလထဲမှာ သုရာမေရယ မဒ္ဒပမာဒဋ္ဌာန-မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်ရှုမှုဟာ သီးခြားအနေနဲ့တော့ မပါပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် ကာမေသုမိစ္ဆာစာရထဲမှာ ထည့်သွင်းပြီးတော့ ယူပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီထဲမှာ ထည့်ယူသလဲဆိုတော့၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရက ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံကို ခံစားတာ၊ ဒီမှာကတော့ ရသာရုံကို ခံစားတာ၊ ကာမဂုဏ် ခံစားခြင်း အနေအား ဖြင့် တူတာမို့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရထဲ ထည့်ပါတယ်။

ညစာ မစားရကျိုး

ညစာ ရှောင်ကြဉ်တဲ့အတွက် အကျိုးနှစ်မျိုးပေါ် ထွက်လာတယ်၊ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိကြတဲ့ လူတွေဟာ ညစာကို အထူးတလည် လုပ်ပြီး စားကြပါတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ ကာမဂုဏ်တွေကို ခံစားကြတယ်၊ ဒီတော့ ညစာဟာ ကာမဂုဏ်ကို အားပေးတယ်ဆိုတာ သိထားဖို့ပါပဲ။

ပြီးတော့ တရားသမားတွေအတွက် ညစာကို အထူးတလည် ခမ်းခမ်းနားနား လုပ်နေရရင် တရားအားထုတ်တဲ့ အချိန်တွေ အများကြီး လျော့သွားဖွယ်ရာရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့ အချိန်တွေများများကြီး ရစေဖို့ရာ နေ့လွဲညစာ စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရတယ်။

အလှ မပြင်ရကျိုး

စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်အောင် ပြုလုပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအဖို့ အလှပြင်မှုတွေ ခြိုးခြံထားတာ, ရပ်နားထားတာဟာ သိပ်ကို အကျိုး ရှိတယ်၊ ဒီလို အလှအပတွေ ရှောင်ကြဉ်လိုက်တဲ့အတွက် အလှအပ ပစ္စည်းတွေအတွက် ငွေကုန်ကြေးကျလည်း သက်သာသွားတယ်၊ ချွေတာရေးလည်း ရသွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါတွေကို အလေးထားပြီး မပြုပြင်ရတော့ဘူးဆိုတော့ တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်တွေလည်း အများကြီးပိုထွက်လာတယ်၊ အချင်းချင်း တုပြိုင်မှုတွေလည်း မရှိဘူး၊ အကျိုးတွေ တွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အများကြီးရှိတယ်။

သဒ္ဓါ နှိုးကြားလာအောင်

သတိပဋ္ဌာန် လုပ်နည်းတွေကို ကြားနာ, လေ့လာရပါတယ်၊ ဆွေးနွေးလေ့လာရပါတယ်၊ စာအုပ်တွေဖတ်ပြီးတော့ လေ့လာရပါတယ်၊ လေ့လာတော့ သဒ္ဓါတရားတွေ နှိုးကြားလာပါတယ်၊ အိမ်ပျော်ရာက နှိုးကြားလာပါတယ်။

ဒါနကုသိုလ် ဖြစ်ဖို့ရာ

ဒါနကုသိုလ်ဖြစ်ရေးမှာ မေတ္တာ, ကရဏာလည်း ပါရမယ်၊ ဒါနကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးကိုလည်း ယုံကြည်ရမယ်၊ ပစ္စည်းအပေါ်မှာလည်း အတွယ်အတာ ကင်းရမယ်၊ လှူလိုတဲ့ သဘောလည်းရှိမယ်၊ အဲဒီဟာတွေရှိမှ ဒါန မြောက်နိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

မတော်တာ တွေ့.ရင် ပြောတတ်ရမယ်

မေတ္တာ, ကရဏာအခြေခံပြီး ကိုယ်, နှုတ်နှစ်ပါး ယဉ်ကျေးထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်, အများရဲ့ မေတ္တာ အထားခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများရဲ့ မေတ္တာ ထားခံရကျိုးနပ်ရေး အတွက် မတော်တာတွေ တွေ့.ရင်လည်း ပြောတတ်, ဆိုတတ်ရမယ်။

သန့်.ရှင်းရေး (၂)မျိုး

"အတွင်းဝတ္ထု သန့်ရှင်းအောင် ပြုခြင်း" ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ရဟန်းတော်များမှာဆိုရင် ဆံပင်ရှည်ရင် ရိပ်ပါ-တဲ့၊ ခြေသည်း, လက်သည်းတွေ ရှည်ရင် ဖြတ်ပါ-တဲ့၊ ကိုယ်မှာ ချေးညှော်တွေတင်ရင်, အနံ့အသက်တွေ ဆိုးဝါးလို့ ရှိရင်လည်း ရေမိုးချိုးပါ-တဲ့၊ ဝမ်းချုပ်ရင်လည်း နုတ်ပါ-တဲ့၊ ဗိုက်မှာ မအီမသာဖြစ်နေရင် သင့်တော်တဲ့ ဆေးစားပြီး ရှင်းအောင် နေသာထိုင်သာရှိအောင် လုပ်ပါ-တဲ့၊ အဲဒါကို "အတွင်းသန့်ရှင်းမှု"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

"အပြင်သန့်ရှင်းမှု" ဆိုတာကတော့-အဝတ်တွေ နံစော်နေရင် လျှော်ဖို့, ဖွတ်ဖို့, စုတ်ပြတ်နေရင် ချုပ်ဖို့, သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထားဖို့ သိုဖို့, ပြီးတော့ အခန်းတွေ ရှင်းလင်းဖို့, မြင်ကွင်းတွေ ကောင်းသွားအောင် လုပ်ဖို့ တွေပါပဲ၊ ဒါတွေဟာ ဉာဏ်တိုးတက်အောင် လုပ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတွေပါပဲ။

ဓိမ်ခံပစ္စည်းတွေ ရှောင်ရမယ်

ဓိမ်ခံပစ္စည်းတွေ သုံးတယ်ဆိုတာ ကာမဂုဏ်ခံစားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သုံးတာပဲ၊ ကာမဂုဏ်ကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်တဲ့ တဏှာအပါအဝင် ကိလေသာတွေကို လျှော့ပေးနေတဲ့, အားနည်း ပြတ်ကင်းအောင် ကြိုးပမ်းနေတဲ့ အခုလို ဘာဝနာလုပ်ငန်းမှာ ကာမဂုဏ်အားပေးတဲ့ အသုံးအဆောင်တွေကို သုံးဆောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရတယ်၊ ရိုးရိုးလေး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ဟာတွေလောက်ပဲ သုံးရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဂုဏ်ဖော်နေစရာ မလိုပါ

သူများ ကောင်းစားအောင် အကျိုးဆောင်သူဟာ မိမိက ဂုဏ်လုပ်ဖော်စရာ, ပကာသနလုပ် ဖော်စရာ မလိုပါဘူး၊ အများကပဲ ''ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများအကျိုးဆောင်သူပါ'' လို့ ဂုဏ်တင်ချီးကျူးကြလို့ သူ့သတင်းဟာ အစဉ် ကောင်းနေနိုင်ပါတယ်။

ရွှေငွေကို မကိုင်ရခြင်း အကြောင်း

ရွှေ, ငွေ ဒင်္ဂါး, ပိုက်ဆံကိုင်ခြင်း, ရွှေငွေ လက်ဝတ် လက်စား ဝတ်ဆင်ခြင်းမှ ရှောင်တာဟာ ဘာအဓိပ္ပါယ် ရှိသတုံး? လို့ မေးစရာရှိပါတယ်။

သီလ အခြေဘည်ပြီးတော့ ကာမဂုဏ်နယ်က ထွက်လာတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ အထူးအားဖြင့် ရဟန်းတော်တွေမှာ ကာမဂုဏ်(၅)ပါးကို ဖန်တီးပေးတတ်တဲ့ ရွှေငွေကို လက်ခံရင် ကာမဂုဏ်ကို လက်ခံရာရောက်တယ်၊ ပိုက်ဆံ ရှိထားရင် ကာမဂုဏ် (၅)ပါးကို အကုန်ရနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် ကာမနယ်ပယ်ထဲက တရားနယ်ပယ်ထဲ ရောက်ပြီးတော့ ယောဂီအဖြစ် ခံယူထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရွှေငွေကို ခံယူကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိလေသာ သတ်နည်း စနစ်ကျဖို့ လို

သစ်ပင် အောက်အခြေကနေ လှည့်ပတ်ကာ အခေါက် ခွာပြီး သတ်တဲ့နည်း, သစ်ပင် သေအောင် သစ်ပင်ထဲမှာ တစ်စုံတစ်ရာ ထည့်ပြီး သတ်တဲ့နည်း ရေသောက်မြစ်ကို တူးဖြိုပြီး သတ်တဲ့နည်း-လို့ နည်း အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်၊ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သစ်ပင်သေဖို့ပဲ အရေးကြီးတာပဲ။

ထို့အတူ ဝိပဿနာယောဂီဟာလည်း ကိလေသာ သတ်တဲ့နည်း စနစ်ကျဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒီသတ်နည်းကတော့ ရှုမှတ်မှု သတိပဋ္ဌာန် တရားပါပဲ၊ ဝိပဿနာယောဂီရဲ့ ကိလေသာ သတ်နည်း ကတော့ ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့် မရအောင် တင်ကြို ပြီး သတ်တာနဲ့ ဖြစ်ပြီးသား ကိလေသာတွေကို ရှုမှတ် ပြီး သတ်တာရယ်-လို့ သတ်နည်း (၂) နည်း ရှိပါတယ်၊ အဲဒီ (၂)နည်းထဲက မဖြစ်ခင် ကြိုတင်ပြီးတော့ ရှုမှတ် မှု ထည့်သတ်ဖို့, အသိ ထည့်သတ်ဖို့က ပိုပြီး အရေး ကြီးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၉၄ ပဏ္ဏိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

ရောဂါပိုး နှိမ်နှင်းသည့်ပမာ

ပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လူနာတစ်ယောက်ကို ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်တွေက ကုသတဲ့အခါ လူနာဆီက ရောဂါပိုးတွေကို ယူပြီးတော့ မွေးရတယ်၊ မွေးပြီးတော့ အဲဒီရောဂါပိုးတွေကို သေစေနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးတွေ ကြံဖန်ရတယ်၊ အဲဒီရောဂါပိုးတွေကို နှိမ်နင်းနိုင်တဲ့ ပိုးတွေ မွေးရတယ်၊ သေချာပြီဆိုရင် အဲဒီလူနာရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေကို နှိမ်နင်းတဲ့ ပိုးပါတဲ့ ဆေးတွေ ထိုးသွင်းလိုက်တဲ့အခါ ဒုက္ခပေးတဲ့ ပိုးတွေ သေသွားတော့ လူ ကျန်းမာလာတာပဲ။

အဲဒီသဘောလိုပါပဲ၊ ခံစားတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ အထူးကြောင့်ကြထားပြီး စွဲမြဲစွာ မရှုရင် စိတ်စုစည်းမှု မရတော့ အသိဉာဏ်မဖြစ်ဘူး၊ မကောင်းတဲ့ ရောဂါပိုးနဲ့တူတဲ့ ကိလေသာတွေပဲ ဖြစ်နေတော့တာပဲ၊ ဝေဒနာကနေ တဏှာစတဲ့ မကောင်းတဲ့ ကိလေသာပိုးတွေ ဝင်သွားမှာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

လူနာဟာ ကိုယ်ထဲမှာ အကျိုးပြုတဲ့ ပိုးတွေ ရောက်လို့ မကောင်းတဲ့ ပိုးတွေ ကင်းသွားပြီဆိုရင် တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ကျန်းမာလာတယ်၊ အားရှိလာတယ်၊ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ဖြစ်လာတယ်၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလည်း ဖြစ်လာတယ်၊ စိတ်တွေလည်း ရွှင်ကြည်ပြီးတော့ လာတယ်။

ဒီလိုပဲ ယောဂီဟာ သမ္မာဝါယာမ, သမ္မာသတိ, သမ္မာသမာဓိ, သမ္မာသင်္ကပ္ပ, သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်္ဂတွေ စိတ်အစဉ်မှာ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ထည့်ပေးပါများပြီဆိုရင် သူတို့က အပေါ်စီး ရပြီးတော့ အားများလာတဲ့အခါ ကိလေသာပိုးတွေ ထွက်ထွက်ပေးရတော့ စိတ်တွေ ကြည်ပြီး လန်းလန်းဆန်းဆန်းနဲ့ အားရှိလာတယ်၊ ထူးထူးခြားခြားကြီး သဒ္ဓါတရားတွေလည်း ဖြစ်လာတယ်၊ ကိုယ်တွေလည်း ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်လာတယ်၊ အင်မတန် ထူးခြားတယ်၊ ရိုရိုသေသေနဲ့ စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီများဟာ အဲဒါလေးတွေကို တွေ့နေကြမှာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

နှိမ်နင်းတဲ့ ပိုးတွေက များရမယ်, အားရှိရမယ်
ခန္ဓာကိုယ် အကျိုးပြုတဲ့ဆေးတွေဟာ ဒုက္ခပေးတဲ့
ပိုးတွေကို နှိမ်နင်းတဲ့, မှန်ကန်တဲ့ ဆေးတွေဖြစ်ဖို့
အရေးကြီးပါတယ်၊ မမှန်ကန်တဲ့ ဆေးကို မှန်ကန်တယ်-
လို့ ယူဆပြီး အကုအသခံလိုက်ရင် ကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့
ဒုက္ခပေးတဲ့ အကောင်တွေနဲ့ ဆေးထဲမှာ နောက်ထပ်
ပါသွားတာတွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး ဒုက္ခမရောက်ဖို့လည်း
သိပ် အရေးကြီးပါတယ်၊ ဒီတော့ ပိုးတွေ နှိမ်နင်းတဲ့
ဆေးထဲမှာ ပိုးကောင် အရေအတွက်လည်း များဖို့
အရေးကြီးပါတယ်၊ အားရှိတဲ့ ပိုးတွေလည်း ဖြစ်ရမယ်။

ဒါလိုပါပဲ ကိုယ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ကိလေသာမျိုးဆက်
ပိုးတွေကို ပယ်ဖျက်ရာမှာ စိတ်မှာ အင်အားစုတွေ
များဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ,
သမာဓိ, ပညာတွေဟာ အားတွေပဲ၊ အဲဒါတွေများဖို့နဲ့
အားကောင်းဖို့ သိပ် အရေးကြီးပါတယ်၊ အဲဒါတွေ
ကလည်း မများဘူး၊ အားလည်း မရှိဘူးဆိုရင်တော့
ကိလေသာတွေက နောက်မဆုတ်ဘူး၊ မထွက်ဘူးဆိုပြီး
ပေခံနေရတာပဲ၊ အဲဒါကိုလည်း သတိထားဖို့ သိပ်အရေး
ကြီးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အချိန်မှန်မှန် မမှီဝဲရင်

ဆေးရဲ့ အစွမ်းသတ္တိလည်း သိသလောက် သိပါတယ်၊ ယုံကြည်သလောက်တော့လည်း ယုံကြည်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အချိန်မှန်မှန် အတိုင်းအတာ မှန်မှန် မမှီဝဲဘူး, အကုအသ မခံဘူးဆိုရင် မဖြစ်ပြန်ဘူး၊ ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်းနဲ့ အချိန်မမှန်လုပ်နေရင် နောက်တော့ ဒီဆေးက ကိုယ်ထဲကရောဂါပိုးတွေကို တစ်ဆက်တည်း မနိမ်နင်းတော့ ကြာတော့ ရိုးသွားတယ်၊ ဒီဆေးတွေက မတိုးတော့ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ ဖြစ်တတ်တယ်၊ သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာတရားတွေဟာ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ကိန်းနေတဲ့ ပိုးတွေကို တကယ် ပယ်သတ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ထားပေမယ့် အပြည့် မမှီဝဲရင်, အချိန်မှန်မှန် မမှီဝဲရင်တော့ ကိလေသာပိုးတွေက နောက်မဆုတ်ဘူး၊ ရက်ကနေပြီး လ, လကနေပြီး နှစ်ထိကြာလာပေမယ့် ဘာမှ မထူးတော့ ဆေးအပေါ်မှာလည်း သံသယတွေ ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဆေးပေးတဲ့ ဆရာအပေါ်မှာလည်း သံသယတွေ ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဆေးစားလည်း မမှန်တော့ဘူးဆိုရင် ဒီဆေးဟာ ရိုးသွားပြီး မတိုးတော့ဘူး၊ အဲဒါတွေကိုလည်း သိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နိုင်ပို့ရာ

ကိုယ် ခုခံအားကောင်းဖို့ အချိန်ယူပြီး ကျန်းမာရေး လိုက်စားရသလို ထို့အတူ စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက်လည်း အချိန်ယူရတယ်၊ အချိန်ယူရတာ စက္ကန့်တိုင်းမလပ် ယူနေရတာပဲ။

သဒ္ဓါ ပထမ

လူရယ်လို့ဖြစ်လာပြီဆိုရင် လူပီသရေးအတွက် ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား သုံးပါးလုံး ယဉ်ကျေးစေနိုင်တဲ့ အကျိုးစီးပွား အမှန်ဖြစ်တဲ့ သီလ, သမာဓိ, ပညာ အကျင့်သိက္ခာတို့ကို ကျင့်သုံးရေးဟာ လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒီတရားတွေ မိမိသန္တာန်မှာ တော်တော်လေး ကျေနပ်လောက်တဲ့အထိ ပြည့်စုံဖို့ဆိုတာက ရှေးဦးစွာ ယုံကြည်လက်ခံမှု အကြွမ်းစား သဒ္ဓါတရား ရှိမထားရင် စိတ်ဟာ မနူးညံ့ပါဘူး၊ ရှေးဦးစွာ သဒ္ဓါတရား ရှိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဆန္ဒ ဒုတိယ

သမားရိုးကျ သဒ္ဒါတရားကို နှိုးပေးတဲ့ အနေနဲ့ တရားနာလိုစိတ်တွေ မွေးရပါတယ်၊ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား သုံးပါးစလုံး ယဉ်ကျေးစေနိုင်တဲ့ နည်းကောင်းတွေကို လေ့လာလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေ ဖြည့်ရပါတယ်၊ ဆန္ဒတွေ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း အဲဒါတွေ လေ့လာလို့ နာကြားရတဲ့ တရားထဲမှာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းကြောင့် ရနိုင်တဲ့ တရားလေးတွေ သိရပြီဆိုရင် နဂိုသမားရိုးကျ သဒ္ဒါ (သို့မဟုတ်) အိပ်နေသလို ဖြစ်နေတဲ့ အေးစက်စက်သဒ္ဒါဟာ ထူးထူးခြားခြား နိုးလာတယ်၊ တရားနာခြင်းဖြင့် နိုးလာတဲ့ သဒ္ဒါတရားကြောင့် တကယ် မိမိသန္တာန်မှာ တရားရဲ့ အရည်အသွေးတွေ, တရားရဲ့ အကျိုးတွေ ဖြစ်ထွန်းစေလိုတဲ့ ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာတော့တာပဲ၊ ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် လက်တွေ့လည်းပဲ ကြိုးစားတော့တာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဝေဒနာကို သိဖို့ လို

တရားအားထုတ်ရင် မခံသာမှု = ဒုက္ခဝေဒနာ ကတော့ ပေါ်မြဲပါပဲ၊ ပေါ်တတ်တာပဲ၊ ဒီလို မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို "ရှုစဉ် ပေါ်ရိုး, ဆင်းရဲမျိုး, လွှမ်းမိုး ပယ်ရမည်" ဆိုတဲ့အတိုင်း ကျော်လွန်သွားတဲ့အထိ သည်းခံပြီး နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှုမှတ်ဖို့ လိုတယ်၊ အဲဒီ မခံသာမှုတွေ လွန်မြောက်သွားတဲ့အထိ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဖြစ်ဖို့ကတော့- အဲဒီ မခံသာမှုဝေဒနာကို သိဖို့ လိုပါတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်လာရင်

သိအောင် မှတ်တဲ့နေရာမှာ ကြိုးစားပြီးတော့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုလေလေ ဒီပေါ်မှာ စိုက်ကျလေလေပဲ၊ ဉာဏ်မပွင့်သေးဘူးဆိုရင်တော့ ဘယ်က နာတယ်, ကျင်တယ်, ကိုက်တယ်, ခဲတယ် စသည်ဖြင့် အစွဲတွေ ဝင်ပြီး စိတ်ဓာတ်တွေ ပိုကျတတ်တယ်၊ မလှုပ်ရဘူး၊ စိုက်မှတ်၊ မှတ်လေလေ နာလေလေဖြစ်ရင် နည်းနည်းလေး စိတ်ကလေး နှုန်းလျှော့ပြီး မှတ်၊

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခါတစ်ခါ စိတ်နှုန်း တင်ပြီးတော့ မှတ်လိုက်၊ မသက်သာဘူးဆိုရင် စိတ်နှုန်းလေး လျှော့မှတ်လိုက်၊ အဲဒီလို လုပ်ရတယ်။

အဲဒီလို လုပ်လို့မှ မသက်သာဘူးဆိုရင် သူ့ကို ခဏထားလိုက်၊ လွှတ်ထားလိုက်၊ မှတ်နေကျဟာကို စူးစိုက်နေကျထက် ပိုစူးစိုက်ပြီး မှတ်၊ နာလာပြန်ပြီဆိုရင် တစ်ခါ စိတ်နှုန်းတင်ပြီး မှတ်လိုက်၊ မသက်သာဘူးဆိုရင် လျှော့မှတ်လိုက်၊ အဲဒီလို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မှတ်နေရင် နောက်ဝေဒနာလေးတွေ သိ သိလာတယ်။

ဝေဒနာကို နှိုင်ရင် ရဲလာတယ်

တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက် သိလာတယ်၊ နှစ်ချက် မှတ် နှစ်ချက် သိလာတယ်၊ နောက် အကြိမ်ပေါင်းများတဲ့ အခါကျတော့ ဝေဒနာချည်း သက်သက် ကွက်တွေ့လာတာပဲ၊ အဲဒီအခါကျရင် ဝေဒနာကို နှိုင်လာပြီ၊ ရဲလာပြီ၊ ဝေဒနာတွေ ကွယ်ပျောက်သွားမှုကို လည်း ရှင်းရှင်း သိလာတယ်၊ စောစောက မပျော်ဘဲ-လို့ ထင်တာ ခု ပျောက်သွားပြီ၊ ဒီဝေဒနာတွေ

http://www.dhammadownload.com

မှတ်ရတာ "တယ် ဟုတ်ပါလား" ဆိုပြီးတော့ အားရ လာတယ်၊ ရဲလာတယ်၊ အဲဒါကို ဝီရိယလို့ ခေါ်တယ်၊ ဝီရိယ-ဆိုတာ ရဲလာတာ, သတ္တိရှိလာတာပဲ။

သမထကတော့ စိတ်ငြိမ်ရုံ သက်သက်ပဲ

စိတ်နေစိတ်ထား‌တွေကိုတော့ သီလက မပြုပြင်နိုင်သေးပါဘူး၊ ဘယ်လောက်ပဲ သီလတွေ ပြည့်စုံတယ် ဆိုပေမယ့် အကြောင်းအာ‌းလျော်စွာ ဒေါသဖြစ်လာရင် သူများကို ညှင်းဆဲလို, သတ်ဖြတ်လိုစိတ်တွေ ပေါ်တတ်တယ်၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် မကျူးလွန်သေးပေမယ့် စိတ်နဲ့တော့ ကျူးလွန်နေတယ်၊ အိပ်ဟာ မသန့်ရှင်းဘူး၊ မမြင့်မြတ်ဘူး၊ အထက်တန်းမကျပါဘူး၊ လောဘ ဖြစ်လာရင်လည်း သူများပစ္စည်းကို မတရား ရလိုမှု, အပိုင်စီးလိုမှုတွေ ဖြစ်တတ်တယ်၊ သူများကို လိမ်ချင်, ညာချင်, ကောက်ချင်စိတ်တွေလည်း ဖြစ်တတ်တာပဲ၊ ကိုယ် မပိုင်တဲ့ ကာမကိစ္စတွေမှာ ကျူးလွန်ချင်စိတ်လည်း ဖြစ်တတ်တာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဒီလိုစိတ် ဖြစ်နေရင် ဒီစိတ်ဓာတ်ဟာ မသန့်ရှင်းဘူး၊ မသန့်ရှင်းတော့ ဒီစိတ် ပပျောက်အောင်လုပ်ဖို့ နည်းတစ်နည်း လိုလာတယ်၊ အဲဒီနည်းက သမထခေါ်တဲ့ သမာဓိနည်းပါပဲ၊ သူကတော့ စိတ်ငြိမ်သက်မှု သက်သက်ပဲ အဖြစ်များတာပါပဲ။

ရွယ်စူးချက် ပါရမယ်

ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး ရှုရာမှာ ရွယ်စူးချက်ဆိုတဲ့ ချိန်အားပါဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ ရွယ်စူးချက် ချိန်အားကိုက်အားက များသွားတော့ လွန်သွားတာလည်း ရှိနိုင်တယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါမှာတော့ အားစိုက်မှု နည်းနေရင် ရှုကွက်ကို စိတ် မမှီဘူး ဖြစ်နေတယ်၊ အလောတော် ဖြစ်ဖို့ရာ ရွယ်စူးချက်ဆိုတာ ပါရမယ်။

အာလူးတုံးကို ခက်ရင်းနဲ့ ထိုးသည့်ပမာ

ရှုရာမှာ စိတ်အားစိုက်မှုနဲ့ ချိန်သားကိုက်မှုဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ စိတ်အားစိုက်မှု မရှိရင် ရှုကွက်

http://www.dhammadownload.com

၁၀၄ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

ပေါ်မှာ ရှူသိတဲ့စိတ် မရောက်ဘူး၊ ချိန်သားကိုက်မှု မရှိရင် တည့်တည့် မကျဘူး၊ မရောက်ဘူး၊ ဒီတော့ ချိန်သားကိုက်မှုလည်း လိုပါတယ်၊ ဒီနှစ်မျိုးဟာ ရှူတဲ့နေရာမှာ တော်တော် အရေးကြီးပါတယ်။

"စိတ်အားစိုက်, ချိန်သားကိုက်" ဆိုတဲ့ သဘောလေးကို လွယ်လွယ်နဲ့ နားလည်ရအောင် အထင်ရှားဆုံးဥပမာတစ်ခုနဲ့ ရှင်းပြပါရစေ။

အစားအသောက်ပွဲမှာ ဆိုကြပါစို့၊ အာလူးတုံးကလေးတွေ ရှိတယ်၊ အဲဒီအာလူးတုံးကလေးတွေရလိုလျှင် ခက်ရင်းနဲ့ ထိုးရတယ်၊ ခက်ရင်းနဲ့ ထိုးတဲ့အခါ အားစိုက်မှု ပါရတယ်၊ အလောတော် ချိန်သားကိုက်ရတယ်၊ အားတော့ စိုက်ပါတယ်၊ ချိန်သားမကိုက်ဘူးဆိုရင် ချော်သွားရော၊ ချိန်ရုံသာ ချိန်ပြီး အားမစိုက်ဘူး ဆိုရင်လည်း အာလူးတုံးထဲ ခက်ရင်းက မရောက်ဘူး၊ မဝင်ဘူး၊ အဲဒီလိုဆိုရင် လက်ကို ပြန်ရုပ်တဲ့အခါ အာလူးတုံး ပါမလာဘူး၊ ဒီတော့ အလောတော် အားစိုက်မှုလည်း ရှိရမယ်၊ တည့်အောင် ချိန်သားကိုက်မှုလည်း ရှိရမယ်၊ အားစိုက်ပြီးထိုးလိုက်ရင် စွပ်ခနဲဆို ခက်ရင်းဟာ အာလူးတုံးထဲ ဝင်သွားတာပဲ၊ လက်ကို ပြန်ရုပ်တဲ့အခါ ပါလာတာပဲ၊ ဘယ်လောက် ရှိတယ်, ဘာပဲဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိတော့တာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီအတိုင်းပဲ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ တချို့တချို့ ယောဂီများကတော့ ဖောင်းမှု, ပိန်မှု ရှုမှတ်တဲ့အခါ နည်းလမ်းမှန်စွာ စိတ်အားစိုက်မှု ဝီရိယက နည်းနေတယ်၊ ဝီရိယ ရှိပေမယ့် ချိန်သားကိုက်မှုမပါဘူး, ပါပေမယ့် နည်းနေတယ်ဆိုရင် ရှုသိမှုဆိုတဲ့ ခက်ရင်းခွထဲမှာ ဘာတွေ ပါမှန်း မသိဘူး ဖြစ်နေတယ်။

ပုလင်းထဲက လေကို ရေထည့်ပြီး ထုတ်ယူသလို

တစ်နည်းအားဖြင့် ပုလင်းပေါက်ကျဉ်းကျဉ်းထဲ ရေထည့်တဲ့အခါ သေသေချာချာ ကြည့်ထည့်ရတယ်၊ တစ်ပေါက်ချင်း တစ်ပေါက်ချင်း ဝင်အောင် ထည့်ရတာ၊ ဒီမှာလည်း အားစိုက်မှုတော့ ရှိရတယ်၊ ဝင်အောင်လည်း ထည့်ရတယ်၊ အဲဒီလို ပုလင်းပေါက်ကျဉ်းကျဉ်းထဲ ရေထည့်တဲ့အခါမျိုးမှာ ရေဖိတ်စင်မှုလည်း မရှိရအောင်, တည့်တည့်လည်းဝင်သွားအောင် သေသေချာချာ ရိုရိုသေသေ စေ့စေ့စပ်စပ် စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး ထည့်ရတယ်၊ ဒါမှ ဝင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

၁၀၆ ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

ရေတစ်ပေါက်ချင်း တစ်ပေါက်ချင်း ဝင်သွားတော့ တစ်ပေါက်စာအတွက် ပုလင်းထဲက လေဟာ အလိုလို ထွက်သွားတယ်၊ (၁၀)ပေါက် ဝင်ရင် (၁၀)ပေါက်စာ အတွက် လေဟာ အပြင် ထွက်သွားတယ်၊ တစ်ဝက် လောက် ထည့်မိရင် တစ်ဝက်စာလောက် လေဟာ အပြင်ထွက်သွားတယ်။

ပေါ်ရာပေါ်ရာ အာရုံလေးတွေကို စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး အထူး ရိုရိုသေသေနဲ့ ရှုမှတ်ရင် ရှုမိရာ အာရုံအပေါ်မှာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ကျကျသွား တော့ ဝီရိယတို့, သတိတို့, သမာဓိတို့, ပညာတို့ ဝင်ဝင်သွားတယ်၊ ရောက်ရောက်သွားတယ်။

အဲဒီလို ရောက်အောင် မလုပ်နိုင်ရင် ပုလင်းထဲမှာ လေအပြည့် ရှိသလို ကိလေသာကလည်း မလျော့ဘူး၊ တစ်ပေါက် ဝင်ရင် တစ်ပေါက်စာ လေလျော့သလို တစ်မှတ်ဝင်ရင် ဝင်သလောက် ကိလေသာလေတွေ ထွက်ထွက်သွားတယ်၊ ဒီလို ကိလေသာတွေ ကင်းတယ် ဆိုတာ နည်းလမ်းမှန်စွာကျင့်လို့ ကင်းတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အပူပေးပြီး ထုတ်ယူသလို

တစ်နည်းအားဖြင့် ပုလင်းထဲက လေကို ထုတ်ရာမှာ အပူပေးပြီး ထုတ်တဲ့နည်းလည်းရှိပါတယ်၊ အလောတော် အပူပေးထုတ်ရင် ပုလင်းထဲကလေဟာ မရှိတော့ဘူး၊ တရားရှုမှတ်ရာမှာ ''အာတာပ'' ခေါ်တဲ့ လုံ့လဝီရိယ တစ်ဆတိုး အားထုတ်မှု, နှစ်ဆတိုး အားထုတ်မှု, အဆင့်ဆင့်တိုး ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုနဲ့ အားထုတ်ရတယ်၊ နည်းနည်းကလေးမှ စိတ်ကလေး အေးအေးစက်စက် ဖြစ်မသွားရဘူး။

စာတတ်တာ အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါ

စာတတ်တာ တရားအနှောင့်အယှက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ စာက အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူး၊ စာမာန် = ဥဂ္ဂဟမာန်က အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တတ်တာပါ၊ ပြီးတော့ ဝေဖန်တာတွေ, ယုံမှားတာတွေကလည်း အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိနားလည်ဖို့ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ပဏ္ဍိတာရာမရွေတောင်ကုန်း

ကောက်သင်းကောက် စာတတ်နည်း

အခုကာလ စာပေ လေ့လာတယ်ဆိုတာ ကလေး ကစား သလိုပါပဲ၊ ပြီးတော့ စာပေ ရေးသားတယ် ဆိုတာ ဟာလည်း ဟိုစာအုပ်က နည်းနည်း စုလိုက်, ဒီစာအုပ် က နည်းနည်း စုလိုက်နဲ့ စာစုပြီး ကျမ်းပြုကြတာတွေ များပါတယ်။

ဟိုခေတ်က ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး၊ အာဂုံဆောင် ပြီးတော့ တကယ် စာတတ်တာပါ၊ ခုကာလ စာတတ် တာကို ကောက်သင်းကောက် စာတတ်နည်းလို့ ဆိုပါတယ်။

ကောက်သင်း ကောက်တယ်ဆိုတာ လယ်ထဲမှာ စပါးရိတ်ရင် တချို့ စပါးနှံတွေ, ဂျုံနှံတွေ ကျန်နေ တယ်၊ အဲဒါတွေကို လိုက်ပြီး ကောက်တာ, စုတာကို ဆိုပါတယ်၊ အဲဒီကောက်သင်းကောက်တတ်နည်းနဲ့ လုံးဝ တတ်နည်းကို နားလည်ဖို့ပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အောင်နိုင်ဖို့ပါ

တချို့ကတော့ ''ဒီလို လက်တွေ့ သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်ကို ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ အားထုတ်ရင်

http://www.dhammadownload.com

သက်သက် ကိုယ့်ဘဝကို အရှုံးပေးတာ''တဲ့၊ ပြီးတော့ ''အကောင်းမြင် သဘောမျိုးမရှိဘူး''တဲ့၊ ''မမြဲတာတွေ, ဆင်းရဲတာတွေ, ကိုယ့်အလိုတိုင်း မဖြစ်တာတွေပဲ ကြည့်ခိုင်းနေတာပဲ''တဲ့၊ ''ကြည့်ခိုင်းနေတော့ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတာ သက်တမ်းလေးက တိုတိုလေးရယ်၊ အဲဒီအဆိုးတွေကို လျှောက်မြင်နေလို့ရှိရင် ဘယ်မှာလူ့ဘဝချမ်းသာ ရှိနိုင်ပါတော့မလဲ''တဲ့၊ ဒီလို သူတို့တွေးကြတယ်၊ ပြောလည်း ပြောကြတယ်၊ ပြီးတော့ အပြစ်လည်း တင်ကြတယ်၊ တချို့က ''အဲဒီလို တရားဌာန သွားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထောင်ချထားတာ''တဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှင်းပန်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ''တဲ့၊ ''ချမ်းသာမှုတွေကို လက်လွှတ်ပြီး သက်သက်မဲ့ ဒုက္ခရှာနေကြတဲ့သူတွေ''လို့ လည်းပြောကြ, ထင်ကြတယ်။

အမှန်စင်စစ်တော့ အခုလို လက်တွေ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ အားထုတ်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အောင်နိုင်ဖို့ပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်မအောင်နိုင်လို့ မကောင်းတဲ့အကြံအစည်, အပြောအဆို, လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ရှိပြီး

http://www.dhammadownload.com

တော့ ကိုယ်လည်း မသက်သာ၊ အများလည်းပဲ ဆင်းရဲတာတွေ သူတို့ မစဉ်းစားမိလို့ပါ၊ ဒီအကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးက ထုတ်ဖော်ဖို့ မလိုပါဘူး၊ စိတ်ကို လွတ်ချင်တိုင်းလွတ်ထားပြီး ပြောချင်တိုင်း ပြော, လုပ်ချင်တိုင်း လုပ်နေကြလို့ လူ့ကျင့်ဝတ်တွေ ပျက်ပြီး ချမ်းသာမှုတွေ မရကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီး ရှိတာပဲ၊ အဲဒါကို သေသေချာချာ မြင်နိုင်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အလုပ် မဟုတ်ပါ

တရားအားထုတ်တာဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး၊ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေး ရဖို့ရန်အတွက် ကာကွယ်ရေး, ကုစားရေး, ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်နေတာ၊ အထူးအားဖြင့် ရောဂါတွေ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးလိုက်စားတာကို တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အလုပ်လို့ ဆိုရမလား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင် ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါတွေ ကင်းသွားပြီဆိုရင် အများပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လောက်အကျိုးပြုသလဲဆိုတာ စဉ်းစားဖို့ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဒါလိုပဲ အခု မိမိလည်း မသက်သာ, သူတစ်ပါး ကိုလည်း ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်စေနိုင်တဲ့ ကိလေသာ မျိုးစေ့တွေကို တတ်နိုင်သမျှ ပြတ်အောင် ကြိုးစားရင် ကိုယ့်မှာ ကိုယ် နှုတ် စိတ် အမူအရာလေးတွေ ယဉ်ကျေးပြီးတော့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုလေးတွေ ရနိုင်တယ်၊ သူများကိုလည်း ဒုက္ခမပေးတော့ဘူး၊ ဒီနည်းလေးတွေ သူများကိုလည်း ဖြန့်ဖြူးပေးရင် သူများလည်းပဲ စိတ်ချမ်းသာမှု ရသွားနိုင်တယ်၊ ခေတ်မီ ထိရောက်တဲ့ ဆေးကုသနည်း မှန်တဲ့ ထက်မြက်တဲ့ ဆေးကောင်းတစ် လက်လို ဘယ်လောက် အကျိုးပြုသလဲဆိုတာ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ကြည့်ဖို့ပါပဲ၊ ဒါဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။

သူ့နေရာမှာ ကိုယ် နေကြည့်ပါ

ညှင်းဆဲသတ်ဖြတ်မှု, ခိုးမှု, ကိုယ် မပိုင်တဲ့ ကာမကိစ္စမှု ပြုဖို့ရန် အခွင့်ကြုံလာရင် မိမိကိုယ်တိုင် ညှင်းဆဲ သတ်ဖြတ်ခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နေရာမှာ နေကြည့်လိုက်, ပစ္စည်းပိုင်ရှင်ရဲ့ နေရာမှာ နေကြည့်လိုက် ကာမဂုဏ် ပိုင်ရှင်ရဲ့ နေရာမှာ နေကြည့်လိုက်လို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်

http://www.dhammadownload.com

အပြုအမူ ခံရပြီဆိုရင် မကြိုက်နိုင်ဘူး၊ ကိုယ် မကြိုက်တဲ့အလုပ်ကို လောဘ, ဒေါသ အလိုလိုက်ပြီး ကျူးလွန်လို့ရှိရင် ဒါ မတရားတာပဲ၊ အဲဒီ မတရားတဲ့ အမှုမှာ ရောင် ကြဉ် ရ တာ ဟာ တစ်ယောက်ယောက်က "ဒီလို ရောင်ကြဉ်" လို့ အမိန့်ပေးထားလို့ ရောင်ကြဉ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကမ္မာ့ဓမ္မတာပဲ၊ လူသားပီသတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မှန်သမျှဟာ ဒီလို ရောင်ကြဉ်ရမှာပဲ၊ အဲဒီလို ရောင်ကြဉ်မှုမျိုးမှာ စာနာညှာတာတဲ့သဘော ပါတယ်၊ မေတ္တာ ပါတယ်၊ ကရုဏာပါတယ်၊ ဉာဏ်ပါတယ်၊ အဲဒါမျိုး က ပိုပြီးတော့ အဆင့်အတန်း မြင့်ပါတယ်။

ကိုယ် ခံရမှာ ကြောက်လို့ ရောင်ကြဉ်ရတာထက် စာနာစိတ်ထားပြီးတော့ အမြော်အမြင်နဲ့ ရောင်ကြဉ်ရတာက ပိုကောင်းပါတယ်။

အံစာတုံးဘဝလို

ခြောက်မျက်နှာရှိတဲ့ အံစာတုံးကို အပေါ်ကို မြှောက်ပစ်တင်လိုက်စမ်းပါ၊ ပြန်ပြီးတော့ ကျလာရင် အနေအထား မှန်မှန်နဲ့ ကျတယ်၊ ဘယ်တော့မှ အနေ

http://www.dhammadownload.com

အထားမပျက်ဘဲ အပြားလိုက် သပ်သပ်ရပ်ရပ်လေး ကျတယ်၊ မရွှေ့ရှားတော့ဘူး-လို့ ဆိုလိုတာပါ။

အဲဒီ ဥပမာလေး ပေးထားတယ်၊ အခုလိုကောင်းတဲ့ အပြုအမူလေးတွေ ရှိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တောထဲမှာလည်း သူ့ဘဝ အခြေအနေဟာ အဆင်ပြေနေတာပဲ၊ အချိုးကျနေတာပဲ၊ ဘယ်သွားသွား, ဘယ်ရောက်ရောက် အဆင်ပြေ အချိုးကျနေတာပဲ၊ နောက်ဘဝသစ်သွားလည်း ဒီအတိုင်းပဲ အချိုးကျဖို့ရာ သေချာနေတာပဲ၊ အံ့စားတုံးဟာ လိမ့်မသွားသလို သူ့ဘဝဟာလည်း လိမ့်မသွားဘူး-လို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

ကရဏာရဲ့ အနိုးဆုံးရန်သူ

ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေ ခွေးလေးတွေက အစ လူတွေ အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်နေတာတွေ့ရင် စစ်မှန်တဲ့ ကြင်နာမှု ကရဏာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အဲဒီဆင်းရဲတွေကို ပယ်ရှားလိုတဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ တွေ့ရပါများတော့ ကြင်နာမှုကနေ

http://www.dhammadownload.com

"ဒေါမနဿ"ခေါ်တဲ့ သောက ပြောင်းသွားတယ်၊ သောက ဖြစ်လာတော့ တချို့လူနာတွေ မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ဘူးဆိုရင် (Mercy Killing) လုပ်လိုက်တာပဲ။

ဒီလို လုပ်လိုက်တာဟာ စောစောက ဒုက္ခိတ သတ္တဝါတွေ လူနာတွေအပေါ် သနားလို့ လုပ်လိုက်တာပဲ၊ အမှန်ကတော့ သနားတာ ရှေ့ပိုင်းက အမှန်ပါ၊ စိတ်မချမ်းသာမှု သောက သူ့မှာ ဖြစ်လိုက်တာ မသိလိုက်ဘူး၊ သောကက ဝင်ရောက်လှည့်စားလိုက်တာ၊ အဲဒါနဲ့ သတ်တာ။

စိတ်ကို လွတ်လပ်ခွင့် ပေးထားရင်

ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသား တော်တော်များများဟာ စိတ်ကို လွတ်ထားတဲ့အတွက် ဘဝဆုံးရှုံးမှုတွေ ဖြစ်ရတယ်၊ သိပ်ကို နစ်နာပါတယ်၊ သူတို့က စိတ်ကို လွတ်လပ်ခွင့် ပေးထားရင်, ကိုယ်ရော, နှုတ်ရော လွတ်လပ်ခွင့် ပေးထားရင် ချမ်းသာမယ်လို့ ယုံကြည်ထားတာကို၊ ဒါကတော့ အခိုက်အတန့်တော့ ချမ်းသာချင် ချမ်းသာမှာပေါ့၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီချမ်းသာမှုရဲ့

http://www.dhammadownload.com

နောက်ကွယ်မှာ မိမိရော၊ မိမိနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပါ အပြစ်မကင်းတာတွေ ဖြစ်သွားတယ်၊ အပြစ်မကင်းလို့ရှိရင် အဲဒီဘဝဟာ ဘယ်တော့မှ သာယာစိုပြေတဲ့ ဘဝ မဟုတ်ဘူး၊ ဘဝနိုဂ်းချုပ်တဲ့ အခါမှာလည်း ဝမ်းနည်းစွာနဲ့ နိဂ်းချုပ်ရတာပဲ။

ချုပ်တည်းမှု ရှိရင်

ဒါကို အရင်းစစ်လိုက်ရင် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်ထား ချုပ်တည်းမှု မရှိလို့ဆိုတာ ကောက်ချက်ချပါတယ်၊ ကိုယ်ရော၊ နှုတ်ရော၊ အထူးအားဖြင့် စိတ်နေစိတ်ထားရော ချုပ်တည်းရင် ချုပ်တည်းတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာတော့ ပင်ပန်းမှု နည်းနည်းရှိချင်ရှိမယ်၊ ဒါပေမယ့် နောက်အလေ့အကျင့်ရသွားတဲ့အခါ အဲဒီလို ချုပ်တည်းခြင်းကြောင့် ကိုယ် အမှုအရာ၊ နှုတ် အမှုအရာ၊ အထူးသဖြင့် စိတ်ထားလေးတွေဟာ အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်းလာလို့ရှိရင် ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်လာတယ်၊ ပိုပြီးတော့ မြတ်နိုး၊ တန်ဖိုးထားလာတယ်၊ တန်ဖိုးထားတော့ ဘဝဟာ အခြေဆိုး၊ အနေဆိုး မဖြစ်ဘူး၊ ဘဝဓာတ်သိမ်းတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခါမှာလည်း ရွှင်ရွှင်ကြည်ကြည်လေးနဲ့ ဘဝဇာတ် သိမ်းရတယ်၊ အဲဒီအခြေအနေတွေ ထောက်ဆကြည့်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ တရားရှာ

တကယ်တမ်း တရားအားထုတ်ကြစို့ ဆိုရင် ငယ်ရွယ်သူတွေက ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေထက် သာပါတယ်၊ ငယ်ရွယ်တော့ ကိုယ်အားရော, စိတ်အားရော ရှိတယ်၊ လူငယ်တွေကို နည်းနည်း အားပေးလိုက်ရင် သူတို့ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တတ်တယ်၊ ကျန်းမာရေးကလည်း ကောင်းတယ်၊ ဆင်းရဲဒဏ်ကို ပိုပြီး ခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေ လည်း ရှိတော့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်မှာ တရားအားထုတ် ရတာ သာပြီးတော့ ကောင်းပါတယ်။

ချက်(စ်)ထိုး ကောင်းတဲ့ သူလို

ချက်(စ်)ထိုးကောင်းတဲ့ သူဟာ တစ်ဖက်ယှဉ်ပြိုင် ဘက်ရဲ့ အကွက် မရ,ရအောင် ဆိုပြီးတော့ ကိုယ်က ကြိုပြီး အကွက်ယူထားရတယ်၊ တစ်ဖက်က အကွက်

http://www.dhammadownload.com

မရအောင်လည်း ကာကွယ်ရတယ်၊ တစ်ဖက် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း အကျပ်ကိုင်ရတယ်၊ ကိုယ့်အကွက် ရလာပြီဆိုရင်လည်း ခုခံကာကွယ်ရတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာလည်း ယုံယုံကြည်ကြည် မြတ်မြတ်နိုးနိုးနဲ့ လုပ်ရမယ့်ကိစ္စမှာ မယုံကြည်ဘူး, ဝေဖန်မှုတွေ များနေမယ်ဆိုရင်, မြတ်မြတ်နိုးနိုးလည်း မရှိဘူးဆိုရင် မယုံကြည်မှု = ဝိစိကိစ္ဆာက နေရာ ရသွားပြီ၊ ယုံကြည်မှုနေရာမှာ မယုံကြည်မှုရောက်လာပြီ၊ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါ ပျောက်ပြီး ဝိစိကိစ္ဆာ ရောက်လာပြီ၊ အဲဒီလို ဝိစိကိစ္ဆာ နေရာမရအောင် ယုံကြည်မှု, မြတ်နိုးမှု ရှိဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

သာမဏေကျော်

http://www.dhammadownload.com

အလုပ်လုပ်ရာမှာ ဂုဏ်ရှိဖို့ထက်
အပြစ်ကင်းဖို့. ပိုအရေးကြီးပါတယ်၊
အပြစ်ကင်းရင် ဂုဏ်ဆိုတာ
အလိုလို ရှိလာတာပါ။

ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာဆရာတော်