http://www.dhammadownload.com

တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက

ယောဆရာတော်

ဘဝလမ်းညွှန် လက်ဆောင်မွန်

(ပထမတွဲ)

တော်ဝင်နွယ်

ပူဇော်သည်

ဒုတိယအကြိမ်

http://www.dhammadownload.com

အပြီးလုပ်မှ အလုပ်ပြီးသည်

အလုပ်တွေပြီးမှ တရားအားထုတ်မယ်ဆိုရင်
အလုပ်က ဘယ်တော့ပြီးမှာလဲ။
အိမ်အလုပ်ဆိုသည်မှာ အိမ်ရှိနေသမျှ
ရှုပ်နေဦးမှာပဲ။
ရုံးအလုပ်ဆိုသည်မှာ ရုံးရှိနေသမျှ
ရှုပ်နေဦးမှာပဲ။
ကျောင်းအလုပ်ဆိုသည်မှာလည်း ကျောင်းရှိနေသမျှ
ရှုပ်နေဦးမှာပဲ။
အပူဆိုသည်မှာ ဟောဒီ ခန္ဓာကြီး ရှိနေသမျှ
ရှိနေဦးမှာပဲ။
အိမ်အလုပ် စတာတွေ ဦးစားပေးလို့
ဘယ်ဖြစ်မလဲ။
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ကိုယ့်အတွက် ဘယ်တုန်းကများ
အနားပေးဖူးပါသလဲ။
နာခြင်း သေခြင်းတွေ လက်ဦးသွားရင်
တစ်ဘဝ အလကား ဖြစ်သွားမှာပေါ့။

တိပိဋက ယောဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

ဘဝလမ်းညွှန် လက်ဆောင်မွန်

တော်ဝင်နွယ်

စုစည်းပူဇော်သည်

http://www.dhammadownload.com

နိဒါန်း

စာရေးသူ၏ဘဝတွင် မိမိက ကြည်ညိုရုံသာ ကြည်ညို၍ မချစ်ခင်သူ၊ ချစ်ခင်ရုံသာလျှင် ချစ်ခင်၍ မကြည်ညိုသူ၊ ကြည်လည်း ကြည်ညို ချစ်လည်း ချစ်ခင်မိသူ၊ မကြည်လည်း မကြည်ညို ချစ်လည်း မချစ်ခင်သူဟူ၍ လေးမျိုးလေးစား ရှိခဲ့ဖူးပါသည်။ ထိုလေးမျိုးတို့တွင် တိပိဋကဓရ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ(ယော)ဆရာတော် အရှင်သိရိန္ဒာဘိဝံသ အရှင်မြတ်သည် မိမိ၏ ကြည်လည်းကြည်ညို ချစ်လည်း ချစ်ခင်ရသူ ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်တစ်ပါး ဖြစ်ပေသည်။ ဆရာတော်အပေါ် ချစ်ခင်ကြည်ညို လေးစားမှု ပိုမိုသည်နှင့်မျှ ဆရာတော်နှင့် စပ်သမျှသည် မိမိအဖို့ တန်ဖိုးထား လေးစားစရာတို့ချည်းသာ ဖြစ်ခဲ့ပါ၏။ ဆရာတော်၏စကား, ဆရာတော်၏ အမူအရာ, ဆရာတော်၏ စိတ်နေသဘောထား, ဆရာတော်၏စာပေနှင့်တကွ ဆရာတော်၏ သွန်သင်မှုတို့သည် မိမိအတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော မြတ်နိုးဖွယ်ရာတို့သာ ဖြစ်ခဲ့ပါ၏။

ထို့အတူ ဆရာတော်ထံ အဖူးအမြော်ရောက်တိုင်း ဆရာတော်က မိမိအားပေးအပ်၍ ဖတ်စေခဲ့သော "ဆရာတော်၏ တိပိဋကဓရ ဓမ္မလက်ဆောင်" စာအုပ်ငယ်လေးများသည်လည်း အဖိုးမဖြတ်နိုင်စရာ ရတနာတို့သာ ဖြစ်ခဲ့ပါ၏။ ဆရာတော်၏ မေတ္တာကရုဏာတို့ဖြင့် ပြည့်ဝနေသော ထိုတရားလက်ဆောင်တို့သည် မြတ်နိုးဖွယ်

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းသလောက် အဖိုးလည်းများစွာ ထိုက်တန်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို စာအုပ်ငယ်များတွင် ပါဝင်သော ဆရာတော်၏ အဆုံးအမ ဩဝါဒတို့ သည် မိမိ၏ဘဝနှင့် ဓမ္မအပေါ် ထားရှိသော မှားယွင်းသည့် သဘော ထားများ, တွေဝေတွန့်ဆုတ်မှုများ ချုတ်ချော်တိမ်းပါးနေမှုများနှင့် ပျော့ကွက်၊ ဟာကွက်များကို မိမိ၏အသိဉာဏ်နှင့် နှလုံးသားမှ ဝေးရာသို့ တစ်စတစ်စ လွင့်ပါးသွားစေနိုင်ခဲ့ကြပါသည်။

ဆရာတော်၏ အဆုံးအမတို့ကို နှလုံးသွင်း၍ အိပ်စက်ရာ ကာလနှင့် ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်တို့ကို သတိရ၍ နိုးထလာရာ ကာလတို့သည် မိမိ၏ဘဝတွင် ချမ်းသာသုခတို့ ထုံမွှမ်းထားသော ကာလများပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်၏ကျေးဇူးကြောင့် ဘဝနှင့် ဓမ္မ၏ နှလုံးမွေ့လျော် ပျော်ဖွယ်ရာအစစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ရသကဲ့သို့ ဆရာတော်၏အဆိုအမိန့်များသည် ဘဝနှင့် ဓမ္မ၏ အဆစ်အတွေ့ ကလေးတိုင်းတွင် အဖော်မွန်တစ်ဦးပမာ မိမိအနားက ကပ်၍ လိုက် ပါလာခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များကြောင့် လောက၏ ခါးသီးခက်ထန်စွာ ဆက်ဆံလာမှုများသည် မိမိအဖို့ ပျားရည်နှင့် ပန်းပွင့်ပမာ ချိုသာနူးညံ့သည့် အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ အဖုအထစ် ပြဿနာပေါင်းစုံနှင့် ရောပြွမ်းသော မိမိဘဝခရီးလမ်း သည်လည်း တဖြည်းဖြည်း ပြေပြစ်ချောမွေ့လာခဲ့ရပါသည်။

"လှပသော အတွေးတစ်ခု (သို့မဟုတ်) စကားလုံးတစ်လုံး သည် လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုမပြုလုပ်ပါက အနံ့မရှိသော ပန်း၊ အသီး မသီးသောအပွင့်နှင့်သာ တူသည်"ဟု ဓမ္မပဒပါဠိတော်တွင် ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူ၏။ ဆရာတော်၏ အတွေးအမြင်, ဆရာတော်၏ နှုတ် ထွက်စကားတို့သည်ကား ဆရာတော်၏ စင်ကြယ်မြင့်မြတ်သော

http://www.dhammadownload.com

သီလ, သမာဓိ, ပညာ သိက္ခာသုံးရပ် ဥယျာဉ်တော်မြတ်မှ ငွါးငွါးစွင့်စွင့် ဖူးပွင့်လာခဲ့သော ဓမ္မရနံ့ မွှေးပျံ့သောပန်း, တရားသစ်သီး ဧကန်သီးမည့် အပွင့်တို့သာ ဖြစ်ကြပေသည်။

ထိုသို့ မိမိအား အလွန်တရာ ကျေးဇူးများခဲ့သော "တိပိဋကဓရဓမ္မလက်ဆောင်" စာအုပ်ငယ်များမှ မိမိနှစ်သက်မြတ်နိုးမိရာ ဩဝါဒရတနာကလေးများကို ထုတ်နုတ်၍ ဆရာတော်၏ "ဘဝလမ်းညွှန်လက်ဆောင်မွန် (သို့မဟုတ်) အဆိုအမိန့်များ" ဟူသောအမည်ဖြင့် စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ် ရိုက်နှိပ် ဖြန့်ဝေလိုသောဆန္ဒ မိမိရင်ထဲတွင် ရှန်းကြွလာခဲ့ပါသည်။

ထိုဆန္ဒနှင့်အညီ ဆရာတော်၏ ဓမ္မလက်ဆောင်အဖြစ် စာဖတ်သူတို့ကို ယခုကမ်းလှမ်းလိုက်သော ဤစာအုပ်ငယ်ကလေးသည်လည်း "***သူ့ကိုချစ်ခင်သော လူတိုင်းကို အကျိုးမဲ့ အချည်းနှီးလက်ချည်းသာ ပြန်စေလိမ့်မည်***" ဟု စာရေးသူ မယုံကြည်မမျှော်လင့်မိပါ။ မိမိအား ကျေးဇူးများခဲ့သည့်နည်းတူ သူ့ကိုပျူပျူငှာငှာ ချစ်ခင်စွာ မိတ်ဖွဲ့လာသူ စာဖတ်သူတို့ကိုလည်း တစ်စုံတစ်ရာ လက်ဆောင် ပြန်ပေးပါလိမ့်မည်။ သူပြန်ပေးသည့် လက်ဆောင်သည် စာဖတ်သူတို့အတွက် မြတ်နိုးဖွယ်ဖြစ်သကဲ့သို့ အဖိုးအနဂ္ဃလည်း ထိုက်တန်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်မိပါသတည်း။

တော်ဝင်နွယ်
(၁၅.၂.၉၅)

http://www.dhammadownload.com

လူ့အဓိပ္ပါယ်

လူ့ဘဝဆိုတာ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရနိုင်အောင် အဖိုးတန်တဲ့ ဘဝတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

(၁) လုပ်သင့်-မလုပ်သင့်, အကျိုးရှိ-မရှိ, အကြောင်းအကျိုး, အကောင်းအဆိုးကို ခွဲခြားသိတတ်တာကြောင့် "လူ" လို့ ခေါ်တာပါ။

(၂) ထက်မြက်စွန့်စား, မြင့်မားတဲ့ စိတ်စွမ်းအားရှိတာကြောင့်လည်း "လူ" လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

(၃) ဆရာသမားကောင်း, မိဘကောင်းတို့ရဲ့ လမ်းညွှန်ဆုံးမပြောသမျှကို နာယူလိုက်နာ ကျင့်သုံးတတ်တာကြောင့်လည်း "လူ" လို့ ဆိုရတာပါ။

အဲဒီလို အကြောင်းသုံးမျိုးကြောင့် "လူ" လို့ အမည်ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အနှစ်ထုတ်ယူစွမ်းတဲ့သူ

လူနဲ့တူရုံနဲ့တော့ လူ့စွမ်းအား အလိုလို မြင့်လာနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူဆိုရာမှာ -

(၁) လူဖြစ်ဖို့လည်း ခက်ခဲပါတယ်။

(၂) သုံးခွင့်ရပြီး သုံးလို့ဖြစ်တဲ့ လူဖြစ်ဖို့က ပိုခက်ခဲပါတယ်။

(၃) သုံးတတ်တဲ့ အသိအလိမ္မာ၊ ဉာဏ်ပညာ၊ သဒ္ဓါတရား အားကောင်းတဲ့လူဖြစ်ဖို့က ဒီထက် ပိုခက်ခဲပါတယ်။

(၄) ဒီထက် ပိုခက်ခဲတာကတော့ မိမိဘဝ တကယ်တမ်း သုံးဖြစ်ဖို့၊ အသုံးချနိုင်ဖို့ပါပဲ။

(၅) သုံးဖြစ်ပြန်တော့လည်း လူ့ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရအောင်ယူနိုင်တဲ့ လူဖြစ်ဖို့ကတော့ အခက်ခဲဆုံးပါ။ ဒါကြောင့် အကျင့်လုပ်ငန်းစဉ်အားဖြင့် လူနဲ့တူအောင် မြင့်တင်ပေးနိုင်မှ လူအစစ် ဖြစ်ခွင့်ရပါလိမ့်မယ်။

လူ၏ဘဝ အနှတ်ပြ

လူ့ဘဝဟာ အဖိုးတန်တာ မှန်သော်လည်း -

(၁) အချိန် (၂) အရွယ် (၃) စိတ်ရုပ်ဖွယ်ဆိုတဲ့ ကိလေသာ အားဖြင့် လူ့ဘဝရဲ့ အနှတ်လက္ခဏာ (၃)မျိုး ရှိပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အချိန်နဲ့ အရွယ်

အချိန်နဲ့အရွယ်ဟာ စကားအနေနဲ့သာ ခွဲပြောရပေမယ့် သဘောအားဖြင့်တော့ အတူတူပါပဲ၊ အပြင်ကနေကြည့်ရင် အချိန်၊ အတွင်းကနေကြည့်ရင် အရွယ်–လို့ ခွဲပြီး ခေါ်နေတာပါ၊ အရွယ်ကို အချိန်နဲ့ တိုင်းတာပေးနေတာပါ။

စိတ်နဲ့အာရုံ

စိတ်ဆိုတာ စိတ်ထိန်းကိရိယာ သတိ–နဲ့ မအုပ်နိုင် မထိန်းနိုင်ရင် အာရုံနဲ့တွေ့တိုင်း ကိလေသာမီး ထတောက်ပြီး ပူနေ–ရှုပ်နေရတာက များပါတယ်၊ စိတ်က အာရုံကို မနိုင်ဘဲ အာရုံကပဲ စိတ်ကို အနိုင်ယူနေတတ်ပါတယ်။

ကုသိုလ်ခွဲတမ်း လူ့အစွမ်း

လူဆိုတာ အမျိုးအစား ခွဲကြည့်ကြစတမ်းဆိုရင်–
(၁) ကုသိုလ် မရ၊ ဝမ်း မဝသူ အောက်တန်းစားလူက တစ်မျိုး
(၂) ကုသိုလ် မရ၊ ဝမ်းသာ ဝသူ အလတ်တန်းစား လူက တစ်မျိုး
(၃) ကုသိုလ်လည်းရ၊ ဝမ်းလည်းဝသူ အထက်တန်းစား လူက တစ်မျိုးလို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လူ့ဘဝ ရကျိုးနပ်ဖို့ ဟူသည်

လူ့ဘဝ ရကျိုးနပ်ဖို့ဟူသည် ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် မည်သို့မျှမဆိုင်၊ အသက်အရွယ် ငယ်မှု၊ ကြီးမှုနှင့်လည်း မပတ်သက်၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး ကျား၊ မ ခွဲခြားမှုလည်း မပါဝင်ပေ၊ တကယ်တမ်းဆိုရလျှင် အသိ အလိမ္မာ၊ စိတ်ကောင်းနှင့် တရားဓမ္မကို လက်တွေ့လိုက်နာ ကျင့်သုံးမှုရှိသူတိုင်းတွင် လူ့ဘဝ ရကျိုးနပ်ကြသည်ကို တွေ့နိုင်ပေသည်။

စင်ကြယ်မြင့်မြတ် လူ့စိတ်ဓာတ်

ဘဝသံသရာတစ်ကွေ့ဝယ် ခေတ္တခဏ တွေ့ခိုက်မှာပင် တွေ့ကြုံဆုံရသူအချင်းချင်း ကိုယ့်ကြောင့်လည်း သူချမ်းသာအောင်၊ သူ့ကြောင့်လည်း ကိုယ် (ကုသိုလ်) စွမ်းအားတက်အောင် နေတတ်၊ ထိုင်တတ်၊ အသုံးချတတ်မှ လူ့ဘဝ ရကျိုးနပ်ပေမည်။

လူ့ဘဝဆိုတာ ခဏ စခန်းချတာပဲ

အဖိုးတန်တဲ့ လူ့ဘဝရပေမယ့် ပညာမရှိရင် အမှတ်တမဲ့ပါပဲ၊ ပညာရှိရင်တော့ အမြင်ရှင်းပြီး စဉ်းစားနှိုင်းချိန်နိုင်တယ်၊ သုဂတိဘုံ၊ သုဂတိဘဝတစ်ခုကို ရခြင်းသည် အမြဲ ဆုပ်ကိုင်ထားဖို့ မဟုတ်ပါ၊ အမြဲရပ်တည်နေဖို့လည်း မဟုတ်ပါ၊ ခေတ္တခဏ စခန်းချခြင်းမျှပါပဲ၊ ခဏ စခန်းချတယ်ဆိုတာလည်း အသုံးချဖို့သာ ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

လူတော်လူကောင်းတို့အလုပ်

အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းဆိုသည်မှာ လမ်းခွဲနှစ်ခုကို ပြတတ်တယ်၊ တရားမဲ့သူတွေအတွက် ဘဝကို ပျက်စီးပြီး သွားစေတတ်တယ်၊ တရားရှိသူတွေအတွက်တော့ ဘဝအရည်အသွေးကို တစ်ဟုန်ထိုး တိုးတက်သွားစေတတ်တယ်၊ ဒုက္ခတွေ့လာရင် ငေးမှိုင်နေမယ့်အစား တရားစွမ်းအားပေါ်အောင် ကြိုးစားဖို့ဟာ လူတော်လူကောင်းတွေရဲ့အလုပ်ပဲ။

လူလူချင်းပေမယ့် မတူပါ

လောကဓံမုန်တိုင်းဆိုတာ လောကထဲရှိနေတဲ့ သူတိုင်းကို တိုက်ခတ်စမြဲပဲလေ၊ သူတော်ကောင်းရယ်, သူယုတ်မာရယ် ရွေးချယ်နေတာမှ မဟုတ်တာပဲ၊ တရားရှိသူ, မရှိသူရယ်လို့ ကြည့်နေတာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ လောကထဲရှိနေတဲ့ လူမှန်သမျှ လောကဓံ ဒဏ်ခံကြရတာချည်းပဲ၊ ဒါပေမယ့် လောကဓံမုန်တိုင်းဒဏ် ခံကြရတဲ့နေရာမှာတော့ တရားရှိတဲ့လူနဲ့ တရားမရှိတဲ့လူ မတူနိုင်ပါဘူး၊ တရားရှိတဲ့လူတွေကတော့ တရားတည်းဟူသော အကာအကွယ်အောက်မှာ ထောက်တည်ရာရကြပေမယ့် တရားကင်းနေတဲ့သူများမှာတော့ အကာအကွယ်မဲ့ကြတယ်၊ လောကဓံမုန်တိုင်းအောက်မှာ လွင့်ချင်ရာ လွင့်တတ်ကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကံကိုထိန်းချုပ် ဉာဏ်ခလုတ်

ကံထိန်းခလုပ် (အသိဉာဏ်) တပ်ဆင်ပြီးတော့ ကုသိုလ်လုပ်တယ်ဆိုတာ–

(၁) မိမိ ဘဝသံသရာမှာ မလိုအပ်တဲ့ ကံပို ကံမည်း (အကုသိုလ်ကံ) များကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။

(၂) မိမိ တကယ်ယူဆောင်သွားရမယ့် လိုအပ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံများကိုလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရ မယ်။

(၃) မိမိလိုလားတဲ့ ပန်းတိုင်အရောက် (နိဗ္ဗာန်အထိ) ဦးတည်ချက် ထားရမယ်။

ကုသိုလ် ပြုကြရာဝယ်

ကုသိုလ်အလုပ် လုပ်ကြတယ်ဆိုတာ–

တချို့က လုပ်ရမယ်ဆိုလို့ လုပ်တာရှိတယ်၊ တချို့က လုပ်ရမယ်ထင်လို့ လုပ်တာရှိတယ်၊ တချို့က လုပ်ရမယ်မြင်လို့ လုပ်တာရှိတယ်။

လုပ်ရမယ်ဆိုလို့ လုပ်တာမျိုးက တာဝန်ကျေရုံ, ဝတ်ကျေတန်းကျေမျိုးဖြစ်လို့ လေးလေးနက်နက် မရှိပါဘူး၊ လုပ်ရမယ်ထင်လို့ လုပ်ကြသူများကတော့ အထင်ကလေးပါလို့ စိတ်ဝင်စားမှုရှိပေမယ့် အမြင်မပါတော့ သိပ်အခိုင်အမာမဖြစ်ပါဘူး၊ လုပ်ရမယ်မြင်လို့ ကုသိုလ်လုပ်ကြသူများကသာ အသိပညာ ပါကြတာမို့ အမြင်ရှင်းပြီး ယုံကြည်မှုနှင့်အတူ ပျော်မွေ့ဖွယ်ရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သီလကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး

သီလဆိုတာ လူ့စွမ်းရည် လူ့ယုံကြည်မှုကိုလည်း အပ်နှင်းပါတယ်၊ "ဟောဒီလူဟာ လူကောင်းပါ၊ မယုံမရှိပါနဲ့၊ မဟုတ်တာ ဘာမျှမလုပ်ပါဘူးဗျ၊ မဟုတ်တာ ဘာမျှ သူမပြောတတ်ပါဘူးဗျ၊ ရဲရဲသာ ဆက်ဆံပါ၊ သူ့ကို ယုံကြည်ပါ၊ သူ လူအစစ်ပါ" လို့ မပြောသော်လည်း ပြောသကဲ့သို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း ယုံရအောင်၊ သူများကလည်း ယုံရလောက်အောင် အာမခံပေးတတ်တယ်။

ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာက

ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာကတော့ တမင်ကို ကြိုးစားယူရပါတယ်၊ အဆိုးတွေကိုဖယ်နိုင်မှ အကျိုးကိုဆောင်နိုင်မယ့် ကုသိုလ်တရားဆိုတာ ပေါ်နိုင်တယ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာကတော့ လွယ်လွယ်ကလေးပဲ၊ စိတ်ကို လွှတ်ထားလိုက်ရင် လောဘ, ဒေါသတွေက စိမ့်ဝင်လာတာပဲ။

သာသနာ ကြာကြာတည်တံ့ရေး

သာသနာကြာကြာတည်တံ့ရေးဆိုတာပစ္စည်းပေါတိုင်း ဥစ္စာ ဓနကြွယ်ဝတိုင်းဖြစ်နိုင်တာမှမဟုတ်ဘဲ၊အသိတရားပေါသူတွေမေတ္တာတရားပေါသူတွေ, သဒ္ဓါတရားကောင်းသူတွေ, စိတ်ကောင်း, စေတနာကောင်းကြွယ်ဝသူတွေရှိမှ သာသနာကြာကြာတည်တံ့နိုင်တာ။

http://www.dhammadownload.com

သာသနာတွင်း ကုသိုလ်

သာသနာတွင်း လူဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ ကုသိုလ်ထုပ်ပေါ် အမြဲတက်ထိုင်နေရသလိုပဲ၊ အချိန်မရွေး နှိုက်ယူလို့ရတယ်၊ အသိဉာဏ်ကလေးနဲ့ ဖြည့်ကြည့်တတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

အသိရှိလို့ လုပ်ကြတာ

ကုသိုလ်ဆိုတာ အားလို့လုပ်တယ်ရယ်လို့ မဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်သူမှ အားတယ်ရယ်လို့လည်း မရှိဘူး၊ ကုသိုလ်ဟာ အားမှ လုပ်ရမယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အလုပ်လည်းမဟုတ်ဘူး။ ကုသိုလ်ဆိုသည်မှာ ချမ်းသာချင်သူတွေအလုပ်ပါ၊ တိုးတက်ချင်သူတွေအလုပ်ပါ၊ ဒုက္ခအပူ ကြောက်သူတွေအလုပ်ပါ၊ ဒီလို အသိရှိလို့ လုပ်ကြတာ။

လူတော်လူကောင်း ချမ်းသာကြောင်း

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ပရိယတ္တိသာသာနာတော်က လူတော် ဖော်ထုတ်ပေးပါသည်၊ ပဋိပတ္တိသာသနာတော်က လူကောင်းဖော်ထုတ်ပေးပါသည်၊ ပရိယတ်, ပဋိပတ် စွယ်စုံတော်သူသည် လူတော် လူကောင်းဖြစ်ပါသည်။

တစ်နည်းပြောရလျှင် သဒ္ဓါတရားရှိသူသည် စိတ်ကြည်ဖြူ

http://www.dhammadownload.com

တတ်သဖြင့် ကောင်းသူဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်၊ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်သူကား တော်သူ ဖြစ်ပါသည်။ သဒ္ဓါ ပညာစွယ်စုံကောင်းမှ လူတော်လူကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်၊ တော်သူများ ကောင်းလျှင် (သို့မဟုတ်) ကောင်းသူများတော်လျှင် လောကချမ်းသာကြောင်း ဖြစ်သည်။

ဘဝအနုတ်လက္ခဏာ ကိလေသာ

လောဘ, ဒေါသ, မောဟ ဒီကိလေသာ အရှုပ်တရားတွေကြောင့် ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ လူ့စွမ်းလူ့စတွေ ပေါ်မလာဘဲ မြုပ်နေတတ်ပါတယ်၊ တိုးတက်မြင့်မား ချမ်းသာရေးလမ်းစတွေ ပိတ်ဆို့ ပျောက်ကွယ်နေတတ်ပါတယ်၊ အပေါ်ကိုတက်ရင်း အောက်ကို ပြန်ရောက်နေတတ်သလို, ရှေ့ကိုသွားရင်းနဲ့ နောက်ကို ပြန်လျှောစေတတ်ပါတယ်၊ အခွင့်အရေးတွေလည်း လက်လွတ်ကုန်ရတတ်ပါတယ်။

သာသနာပွင့်ဖူး ဂုဏ်ကျေးဇူး

သာသနာဆိုတာ လူ့ဘဝ နှစ်ဖက်လှဖို့, အပေါင်းလက္ခဏာပြဖို့ ပေါ်လာတာပါ။ ကံငယ်သူတွေ ကံကြီးစေရမယ်၊ ကံနည်းသူတွေ ကံများစေရမယ်၊ ကံနိမ့်သူတွေ ကံမြင့်စေရမယ်၊ ကံဆိုးသူတွေ ကံကောင်းစေရမယ်၊ ကံညံ့သူတွေ ကံထက်စေရမယ်၊ ကံမှိန်သူတွေ ကံတောက်စေရမယ်၊ ကံရှားသူတွေ ကံပေါစေရမယ်၊ ကံတုံးသူတွေ ကံချွန်စေရမယ်၊ ကံမြင့်သူတွေ မြင့်သည်ထက် တင့်စေရမယ်။

လမ်းပျောက်သူတွေ လမ်းတွေ့စေရမယ်၊ ရှုပ်သူတွေ

http://www.dhammadownload.com

ရှင်းစေရမယ်၊ ပူသူတွေ အေးစေရမယ်၊ မြုပ်သူတွေ ပေါ်စေရမယ်၊ အနှောင်အဖွဲ့က ကျွတ်လွတ်စေရမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သာသနာပေါ်ထွန်းလာတာပါ။

လူ့အခွင့်အရေး

ဘဝကပေးတဲ့ လူ့အခွင့်အရေးဆိုတာ (၁) လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ (၂) ခံစားခွင့်–လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်၊ ပဋ္ဌာန်းနည်းအရဆိုရင် ကမ္မပစ္စည်းနဲ့ ဝိပါကပစ္စည်းပါ၊ လူတွေဟာ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်လုပ်နေကြတာပါ၊ အကုသိုလ်ကြိုက်တဲ့လူတွေ အကုသိုလ် လုပ်နေကြတယ်၊ ကုသိုလ်ကြိုက်တဲ့လူတွေ ကုသိုလ်လုပ်နေကြတယ်။

လုပ်ပိုင်ခွင့်နဲ့ ခံစားခွင့်

အကုသိုလ်ဟာ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိလို့, ကိုယ်ကြိုက်လို့ လုပ်တာမှန်ပေမယ့် ခံစားခွင့်ကျတော့ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် ဒုက္ခတွေ တစ်သီကြီး ပေးတတ်တယ်။

ကုသိုလ်ကြိုက်လို့ ကုသိုလ်လုပ်သူတွေအတွက်ကတော့ စိတ်စွမ်းအား မြင့်တင်နိုင်သလောက် အကျိုးခံစားခွင့်ဆိုတာ ရောက်ရှိလာစမြဲပါ၊ သဒ္ဓါတရား၊ ပညာစွမ်းအားနဲ့ ခံစားပိုင်ခွင့်ကို လိုသလောက် ရယူနိုင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ခံစားခွင့်ဆိုတာ ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်လာကြတာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်မှာရှိထားသလိုသာ ရရှိပေါ်ပေါက်လာကြတာပါ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်အတိုင်း ခံစားပိုင်ခွင့်ရကြတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်စေတနာ ကိုယ်ယုံပါ

ကိုယ့်စေတနာ ကိုယ့်စွမ်းအားကို မယုံကြည်သူများက အဆင့်နိမ့် ကုသိုလ်ကိုသာ လုပ်ကြပါတယ်၊ ဘယ်လိုကုသိုလ်ပဲ လုပ်လုပ် အပေါ်ယံ ရှော်ရွှတ်ရွှတ်ဟာတာတာနဲ့ ပြီးစလွယ် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်စေတနာစွမ်းအားကို ယုံကြည်မှု ပြင်းထန်, ထက်မြက်သူများကတော့ ကုသိုလ်ကို ဘယ်တော့မှ ပြီးစလွယ် ပေါ့ပေါ့ဆဆ လုပ်လေ့မရှိကြဘူး။

လူနှင့်ကုသိုလ်

ကုသိုလ်ကြောင့် လူဖြစ်လာရသည်ဖြစ်၍ လူနှင့်ကုသိုလ်, ကုသိုလ်နှင့် လူသည် ခွဲခွာ၍မရချေ၊ ကုသိုလ်လမ်း ပျောက်ကွယ်သွားသည်နှင့် လူသည် လူ့လမ်းကြောင်းပေါ်မှ ဖယ်ခွာသွားရမည် ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာ ကယ်ဖို့ရာ

တကယ့်အရေး တကယ့်ဘေးကြုံလာလျှင် မည်သူကမျှ မည်သူ့ကို မကယ်နိုင်ရကား မိမိကိုယ်တိုင်သာ ကောင်းမှုကုသိုလ်ဖြင့် ကယ်ရမည်ဖြစ်၍၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကယ်စရာရှိဖို့အတွက်လည်း ကုသိုလ်ကို ပြုရပေသည်။

တရားအဆောင် ကြံ့တိုင်းအောင်

အဆောင်သဘောကို "တရား" ဟု ခေါ်ရသည်၊ တရားပိုင်ရှင်ပုဂ္ဂိုလ်ကို အောက်ကျနောက်ကျ မဖြစ်ရအောင်, အခြေမဲ့ အနေမဲ့ မဖြစ်ရအောင်, ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲမဖြစ်ရအောင်, အမြင့်မှ လိမ့်မကျရအောင်, ဆွဲဆောင်ချီမ, ထားနိုင်သောကြောင့် "တရား" အမည်ရသည်။

တရားစွမ်းအား လူ့စွမ်းအား

စိတ်မှာ မတရားမှု ကိလေသာ ကင်းသလောက် တရားစွမ်းအား ဝင်ရောက်ခွင့်ရလေသည်။ တရားစွမ်းအားရှိသမျှ လူ့စွမ်းအား ပြည့်ရစမြဲတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ရတာမတန်, ကြောင်းမမှန်

ကောင်းကျိုး ရလဒ်ဟူသည် လုပ်နိုင်သလောက်သာ ရောက်လာတတ်သည်။ လုပ်နေပါလျက် ရလဒ် ဟန်မကျလျှင် လမ်းကြောင်းမမှန် ဧကန်လွဲနေ၍သာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဖို့ (၃) ဖို့

လူ့လောက၌ ဖို့(၃)ဖို့ ရှိသည်။
(၁) မြေကျွေးဖို့ (မြေကြီးအစာဖြစ်ဖို့) ခန္ဓာကိုယ်စုခြင်း၊
(၂) ထိုက်သူသုံးဖို့ ပစ္စည်းဥစ္စာရှာခြင်း၊
(၃) ကိုယ်ပိုင်ရဖို့ တရားရှာခြင်းတို့ပေတည်း။

အင်အားပြစို့, နောက်ဆုတ်ဖို့

လူ့ဘဝ ဒုက္ခအပူဟူသည် အသက်ကြီးရုံ, အချိန်ကုန်ရုံမျှဖြင့် အလိုအလျောက် ယုတ်လျော့မသွားချေ၊ တရားဖြင့် အင်အားပြပေးမှ နောက်ဆုတ်သွားပေလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာဖို့ရာ စီးပွားရှာ

လူတိုင်း လူတိုင်း စီးပွားရေးသမားချည်းသာဖြစ်၏။ ပစ္စုပ္ပန်စီးပွားရေးနှင့် တမလွန်စီးပွားရေး (သို့မဟုတ်) လောကီစီးပွားရေးနှင့် လောကုတ္တရာစီးပွားရေးလောက်မျှသာ ကွာခြားမှုရှိ၏။ စီးပွားရေးအင်အားရှိသလောက် ချမ်းသာမှုအဆင့်အတန်းကို ရကြသည်သာဖြစ်သည်။မိမိသည်မည်သည့်စီးပွားရေးသမားဖြစ်သည်၊ တစ်နေ့လျှင် စီးပွားရေး မည်မျှတိုးတက်သည် နေ့စဉ်အရှုံး အမြတ် ရှိ–မရှိကို စိစစ်တတ်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးသည်။

- စားဝတ်နေမှု ပစ္စည်းစု ယခုစီးပွားရေး။
- ဒါန, သီလ, သမထ, ဝိပဿနာ၊ ဤလေးဖြာ, သံသရာ စီးပွားရေး။
- စီးပွားနှစ်ခု၊ ရအောင်စု၊ ခုရော–နောက်ပါ ချမ်းသာရေး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ-ကိုယ်ဆရာ

သူတစ်ပါးကို လိမ်ညာရသော်လည်း မိမိကိုယ်ကို မိမိကား မည်သည့်နည်းဖြင့်မျှ လိမ်ညာမရပါ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ်အသိဆုံးဖြစ်သောကြောင့်ပင်၊ မည်သူမျှ မသိရအောင် တိတ်တိတ်ပုန်း ပြုလုပ်ထားသော လျှို့ဝှက်ချက်ကိုပင် ကိုယ်ကသိပြီးဖြစ်နေသောကြောင့်တည်း။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်သာလျှင် အနီးကပ်ဆုံးသော ကိုယ့်ဆရာဖြစ်သည်။ ကိုယ့်အမှားကို ကိုယ်တိုင်စိစစ်ပြီး ကိုယ်တိုင် အကြည်ညို

http://www.dhammadownload.com

ခံနိုင်အောင် ကိုယ့်ဟာကို ရဲရဲရင့်ရင့် ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းနိုင်ဖို့ အထူး လိုအပ်သည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ-အုပ်ချုပ်ပါ

မိမိကိုယ်ကို မိမိနိုင်အောင် အုပ်ချုပ်နိုင်သူ (တစ်နည်း) မိမိ စိတ်ကို မိမိနိုင်အောင် ထိန်းချုပ်နိုင်သူသည် တိုင်းပြည်တစ်ခု၊ ကမ္ဘာ တစ်ခုကို အုပ်ချုပ်နိုင်သူပင် ဖြစ်၏။ အမှန်အားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိအုပ်ချုပ်မှုသည် တစ်တိုင်းပြည် တစ်ကမ္ဘာ အုပ်ချုပ်မှုထက်ပင် အဆများစွာ ခက်ခဲလှပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နိုင်အောင် အုပ်ချုပ် နိုင်သလောက် မိမိ၏ တိုးတက်မှုလည်း မြင့်တက်သွားပေတော့မည်။

လုပ်ရပ်အမှန် ပစ္စုပ္ပန်

အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်ရန် စီမံကိန်းချရာ၌ အတိတ်၊ အနာဂတ် ကာလကိုပါ ထည့်သွင်းရေတွက်ရသော်လည်း တကယ် အလုပ်လုပ်ရ မည့် အချိန်ကား ပစ္စုပ္ပန်ကာလသာ ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်ကာလသည် ရပ်တန့်၍နေသည် မဟုတ်ချေ။ ပစ္စုပ္ပန်မှ အတိတ်သို့ အလွန်လျင်မြန် စွာ ကူးပြောင်းကျန်ရစ်နေသကဲ့သို့ အနာဂတ်သည်လည်း ပစ္စုပ္ပန်သို့ ရုတ်တရက် တစ်ဟုန်ထိုး ပြေးလာ၍ ပြောင်းလဲနေသည်။

http://www.dhammadownload.com

သူတော်အောင်, ကိုယ်ကကောင်းမှ

"သူတော်ကောင်း" ဆိုတာ သူတော်လာအောင် ကိုယ်ကကောင်းပေးရတာကို ဆိုတယ်၊ သူတော်မှ ကိုယ်ကောင်းနိုင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်မှာလာပြီး သူတော်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ၊ သူတော်ကောင်းစိတ်တွေမွေးပြီး သူတော်ကောင်းတရားကလေးတွေနဲ့ နေကြတဲ့အခါ လောကကြီးဟာ သိပ်ကြည်နူးစရာကောင်းသွားတာပဲ၊ သိပ်အေးချမ်းတယ်။

သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်

သူတော်ကောင်းရဲ့လမ်းစဉ်ဆိုတာ–

(၁) မသိမလိမ္မာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ နှောက်ယှက်လာရင် သည်းခံခွင့်လွှတ်တတ်ရမယ်။

(၂) သူများရဲ့ ပိုင်နက်အခွင့်အရေးကို ဘယ်တော့မှ မကျူးကျော်မစော်ကားရဘူး။

(၃) မိမိရသင့် ရထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေးကို သူများအတွက် ရက်ရက်ရောရော ခွဲဝေပေးနိုင်ရမယ်၊ သူတစ်ပါး ကြီးပွားရေးအတွက် စေတနာမေတ္တာနဲ့ ကူညီနိုင်ရမယ်။

(၄) သူများတွေ ကြီးပွားတိုးတက် ပြည့်စုံနေတာကို မြင်ရ, ကြားရလို့ရှိရင် ကိုယ်ကြီးပွားတိုးတက်သလိုပဲ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ဝမ်းသာတတ်ရမယ်၊ ဒါဟာ သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

လူဖြစ်ရကျိုး နပ်အောင်

လူမှန်ရင် တွေ့သမျှ အဆင်ပြေအောင် ငြိမ်းချမ်းစွာ အမြင်ရှင်းရှင်းနဲ့လည်း နေတတ်ရမယ်၊ အနာဂတ်အတွက် သေချာအောင်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတတ်ရမယ်၊ ဒါမှ လူဖြစ်ကျိုးနပ်မယ်၊ ဘာမဆို ယောနိသောမနသိကာရနဲ့ အကောင်းဖက်က မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် အမြတ်တွေချည်းပါပဲ။

အလုပ်ကောင်းလျှင် အချိန်ကောင်း၏

အပြစ်ကင်းသော အလုပ်ကောင်းကို လုပ်နေသူအတွက် ရောက်နေဆဲ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တိုင်းသည် အချိန်ကောင်း၊ ရက်ကောင်းဖြစ်ပေသည်။ လောက၌ ကောင်းကင်၊ ဂြိုဟ်၊ နက္ခတ်တာရာများကြောင့် ရက်ရာဇာ၊ ပြဿဒါး စသည် သတ်မှတ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် လူသတ္တဝါများသည် ရက်ရာဇာကြောင့် မြင့်တက်လာကြသည်လည်း မဟုတ်၊ ပြဿဒါးကြောင့် နိမ့်ကျကြသည်လည်းမဟုတ်ဘဲ အလုပ်ကောင်းကြောင့် မြင့်တက်ကြ၍ အလုပ်ဆိုးကြောင့် နိမ့်ကျကြရသည်ကို အမြင်မလွှမ်းသင့်ချေ။

http://www.dhammadownload.com

အဆိုးထဲမှာ အကောင်းရှာ

လူ့လောကသည် ဒုက္ခဘုံဖြစ်တာမို့ ချမ်းသာစရာတွေ့ကာမှ ချမ်းသာအောင် နေမည်–ဟု မရေရာသော မျှော်လင့်စောင့်ဆိုင်းခြင်းဖြင့် အချိန် မကုန်စေသင့်ပေ။

ချမ်းသာအောင်နေတတ်မှ ချမ်းသာကို ရနိုင်သည်ဖြစ်၍ စိတ်ရှင်းရှင်းဖြင့် တွေ့သမျှ အာရုံကို အကောင်းဘက်ကဆွဲပြီး၊ ချမ်းသာမှုကို မရ–ရအောင် ရှာယူတတ်ရပေမည်။ အကောင်းမြင်အဖြစ် မသုံးသပ်တတ်ပါက သုခထဲမှပင် ဒုက္ခ ဖြစ်လာတတ်သည်။

မရပ်မနား–ရှေ့သို့သွား

အချိန်သည် နောက်သို့လည်း မဆုတ်၊ ရပ်၍လည်း မနေ ရှေ့သို့သာ အမြဲသွားနေသည်။ သင်၏ရုပ်ခန္ဓာသည်လည်း နောက်သို့ မဆုတ်, ရပ်၍မနေ သွားမြဲသွား အိုမြဲအိုနေပေသည်။

ထို့ကြောင့် သင်သည်လည်းပဲ နောက်သို့လည်း မဆုတ်၊ ရပ်၍လည်းမနေဘဲ သတိပဋ္ဌာန်စက်ခေါင်းတပ်၍ အသိ–သတိ အထိန်းပါသော လုံ့လစွမ်းဖြင့် ရှေ့သို့သာ အမြဲသွားအောင် ကြိုးစားပါလေ။

- *အချိန်သည်လည်း မရပ်ဘဲ အမြဲသွားနေသည်။*
- *အရွယ်သည်လည်း မရပ်ဘဲ အမြဲကြီးနေသည်၊*
- *ထို့ကြောင့်သာပဲ အသင်လည်း အမြဲတက်အောင် လုပ်ရမည်။*

http://www.dhammadownload.com

ကြောင်း-ကျိုး နှစ်အင်, ရှုဆင်ခြင်

ဆိုးသောအကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဆိုးကျိုးပြစ်ဒဏ်ကို မကြောက်မရွံ့ ရဲဝံ့စွာ ခံယူပါလေ၊ ပြီးလျှင် ထို ဆိုးကျိုး ပြစ်ဒဏ်မျိုးကို နောက်ထပ်ပေးမည့် အကြောင်းဆိုးကိုပါ ရဲဝံ့ပြတ်သားစွာ ရှောင်ကြဉ်ပါလေ။

အကြောင်းဆိုးကိုမပြုဘဲ အောင့်ထားရသော ဒုက္ခထက် ထို အကြောင်းဆိုးကို ပြုခြင်းကြောင့် ဆက်ခံရမည့် ဆိုးကျိုးပြစ်ဒဏ်က အဆများစွာ မရေတွက်နိုင်အောင် ကြီးမား များပြား, ပြင်းထန်တတ် သည်ကို အထူးသတိပြုပါလေ။

ကံကောင်းလာကြောင်း ကံသစ်လောင်း

"ကံသာအမိ, ကံသာအဖ, ကံသာ–ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ" ဟူသော စကားသည် အိပ်နေသောသူနှင့် သက်ဆိုင်ခွင့် မရှိနိုင်ပါ။ ဉာဏ်, ဝီရိယဟူသော ပစ္စုပ္ပန်ကံဖြင့် မကြိုးဆိုသမျှ မနှိုးသမျှ အတိတ်ကံကား အိပ်နေဦးမည်သာ ဖြစ်သည်။

ရေလာသည်ကို မြောင်းပေးမှသာ (တစ်နည်း) ကံဟောင်း ကို ကံသစ်ဖြင့် ကြိုဆိုလမ်းဖွင့်ပေးမှသာ အတိတ်ကံများလမ်းပွင့်၍ အကျိုးပေးခွင့် သာပေလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

အောင်ပွဲရအောင် ရဲရင့်စေ

အခက်အခဲဟူသည် ရုတ်တရက် မြင်တွေ့ရသည့်အခါ ကြောက်ဖွယ်လိလိ ကြီးမားဘိ၏၊ ကြောက်လျှင် ပို၍ပင်ကြောက်စရာ ကောင်းလောက်အောင် ကြီးလာတတ်၏၊ မကြောက်ရွံ့ဘဲ ရဲရဲတင်းတင်း, သေသေချာချာ စူးစိုက်၍ ကြည့်လိုက်ပါမူ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်း အလိုလိုပင် သေးငယ်၍သွားတတ်ချေသည်။

သတ္တလောက အလှနှစ်ဖြာ

သတ္တလောကကြီး တစ်ခုလုံးကို ခန္တီနှင့်မေတ္တာ နှစ်ပါးဖြင့် အလှဆင်ထားမှသာ လောကကြီး သာယာစိုပြေ၊ ကျက်သရေရှိ၍ လှပတင့်တယ်မည်ဖြစ်သည်။ ဤတရားများ မရှိလျှင် တစ်ဖက်မှ တိုးတက်လာသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားလုံးသည် အချိန်မရွေး မီးထ တောက် ပြာကျ ပျက်စီးသွားနိုင်ကြသည်။ ဤတရားနှစ်ပါးဖြင့် အလှ ဆင်ပေးနိုင်မှသာ တိုတက်လာသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝတ္ထုများ တောက် ပြောင်၍ အဖိုးတန်ပေလိမ့်မည်။

သတိလက်စွဲ အမြဲတောက်ပြောင်

လောကမှာ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို လုံခြုံသည့်နေရာ၌ စနစ်တကျထားပြီး မကြာမကြာ ပွတ်တိုက်ပေးနိုင်မှ အရောင် တောက်ပြောင်သကဲ့သို့ စိတ်ကိုလည်း သတိဖြင့် သိမ်းဆည်း

http://www.dhammadownload.com

သို့လှောင်ထားပြီး သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, ပညာရေ့သွားရှိသော ကောင်းမှုလုပ်ငန်းဖြင့် မကြာမကြာ ပွတ်တိုက်ပေးမှသာ အရည်အသွေး တောက်ပြောင်လိမ့်မည်။

စိတ်ကို ကိလေသာဖုံတောထဲ၌ ပစ္စလက္ခတ် ပစ်ထားလျှင် စိတ်စွမ်းရည် ညစ်ညမ်းမှေးမှိန် ညှဲဖျင်းသွားပေလိမ့်မည်။

တရားစုမှ ကိုယ်ပိုင်ရ မုချ စိတ်အေးပါ

ကိုယ့်ခန္ဓာနှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာသည် အရေးကြုံလျှင် ကိုယ့်ဖက်လည်း မရပ်တည်၊ အာမလည်းမခံ၊ တာဝန်လည်းမယူ၊ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကို အလိုလိုက်ရုံ, ပစ္စည်းစုရုံမျှဖြင့် အနေလည်းမရဲ၊ အသေလည်း မရဲချေ။

ကောင်းမှုတရားကား အရေးကြုံတိုင်း ကိုယ့်ဖက်က ရပ်တည်သည်၊ အာမလည်းခံသည်၊ တာဝန်လည်းယူသည်၊ ဘဝကူး လက်မှတ်ထုတ်ပေးသည်၊ နိဗ္ဗာန်ကူးလက်မှတ်ကိုပါ အပ်လိုက်သည်၊ အရိပ်ပမာ ကိုယ်နှင့် ထက်ကြပ်မကွာ ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အနေလည်းရဲသည်၊ အသေလည်းရဲသည်။

တွယ်တာမှုကင်း, အမြင်ရှင်း, ချက်ချင်း စိတ်ကြည်ရ

ပေးလှူစရာ ဝတ္ထုလည်းရှိမှ, အကျိုးကို တကယ်သိမြင်ယုံ ကြည်မှုလည်းရှိမှ အလှူဒါနတစ်ခု အောင်မြင်သည်။

http://www.dhammadownload.com

မိမိရဲ့ စွန့်လွှတ်လိုက်မှုကြောင့် တစ်ဖက်ပုဂ္ဂိုလ် ချမ်းသာသွားသည်ကို တွေ့မြင်လိုက်ရခြင်းကား လက်ငင်းကြည်နူးစရာ ဖြစ်နေပေတော့သည်။

စိတ်ဓာတ် ငြိမ်းအေး သန့်ရှင်းရေး

အိုးခွက် ပန်းကန် အဝတ်စသော လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများကို နေ့စဉ်သုံးစွဲနေရသဖြင့် နေ့စဉ်သုံးပြီးတိုင်း ဆေးကြော၊ လျှော်ဖွပ်ရသကဲ့သို့ နေ့စဉ်ကိစ္စခပ်သိမ်း သုံးစွဲနေရသော စိတ်ကိုလည်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိ စသော သမာဓိလုပ်ငန်းစဉ်ဖြင့် ဆေးကြောသုတ်သင်ပေးရပေသည်။

နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတည်

ဘုရားရှင်ရဲ့ဂုဏ်တော်တို့ကို စိတ်နှလုံး၌ စူးစူး စိုက်စိုက် လေးလေးနက်နက်ထားကာ ပွားထုံနေသူ၊ အာရုံယူနေသူသည် နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတည်နေသူပေတည်း၊ နှလုံးသား၌ ဘုရားတည်ဖို့အတွက် ကိရိယာ တန်ဆာပလာမများချေ။ တကယ်ယုံသည့် သဒ္ဓါနှင့် စွမ်းအားကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်သော အသိပညာ အရင်းအနှီး စိုက်ဖို့သာ လိုပေသည်။

http://www.dhammadownload.com

လူ့စွမ်းအားနှင့် လူ့ဂုဏ်ရည်

လူ့စွမ်းအားကား စိတ်ထားကောင်းဖို့ လိုရင်းပေတည်း၊ စိတ်ထားကောင်းသည်နှင့်အမျှ အသိပညာ တိုးပွားလာကာ လူသည် ဂုဏ်ရည်မြင့်မားသွားရလေသည်။

ချမ်းသာ, ဆင်းရဲ သတိမြဲ

ချမ်းသာငယ်ကို မစွန့်လိုပဲ တွယ်ဖက်ထားလျှင်, သက်သာခိုအချောင်လိုက်၍ အပျင်းများနေလျှင် နောက်နား၌ ဆင်းရဲများ တန်းစီစောင့်နေတတ်၏။

ချမ်းသာကို မက်မောလွန်းသဖြင့် မစဉ်းစား မနှိုင်းချိန်ဘဲ အချည်းနှီး အားကိုဖြုန်း၍ အလုပ်လွဲသွားလျှင်လည်း ဆင်းရဲများ နောက်၌ အဆင်သင့်စောင့်နေတတ်သည်။

အနီးအဝေး, ဉာဏ်ဖြင့်တွေး

လောက၌ သေခြင်းတရား မရောက်နိုင်သည့် သတ္တဝါဟူ၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မရှိချေ၊ အမှန်အားဖြင့် လောက၌ မသွားဘဲ အလိုအလျောက် နီးကပ်လာသောအရာကား သုသာန်သာ ဖြစ်လေသည်။ သွားနေပါလျက် ဝေးနေတတ်သည်ကား နိဗ္ဗာန်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခတွေလာ ကြိုးစားကာ၊ သက်သာနောက်ဆုတ်ကြ

လူ့စိတ်သဘာဝကလည်း လောကဓံ ဒုက္ခခပ်ဆိုးဆိုးများ နောက်ကလိုက်လာမှ ကုသိုလ်ကို လုပ်လိုပေသည်။ ကုသိုလ်ကို မြန်မြန်ပြေး၍ ယူလိုပေသည်။

လောကဓံဒုက္ခများ သက်သာရပ်တန့်သွားလျှင် ကုသိုလ်ကို မေ့သွားတတ်သည်။ အလုပ်လမ်းစ ပျောက်သွားတတ်သည်။ ကုသိုလ်တရားနှင့်ပတ်သက်၍ တက်ကြွနိုးကြားလာသော စိတ်ဓာတ်များလည်း မီးဝေးချိပ်ပမာ ပြန်လည်အေးခဲသွားတတ်သည်။

မကောင်းလည်းဖုံး, ကောင်းလည်းမှန်း

လူသည် တရားသိလျှင် စွမ်းအားရှိသော်လည်း ကိလေသာပိတ်ဖုံးနေလျှင် မကောင်းသောလူကိုလည်း "မကောင်း" ဟု မကြိုက်၊ ကောင်းသောလူကိုလည်း "ကောင်းသည်" ဟု ငါနှင့်တူသည်၊ ငါ့ထက်သာသည်ဟုမကြိုက်၊ မကောင်းသူကို ဖုံးပစ်၍ ကောင်းသူကို မှန်းတတ်၏။

ကုသိုလ်ပြုလျှင် . . .

ကုသိုလ်လုပ်လျှင် ထက်သန်ပြင်းပြသောဆန္ဒကို ရှေ့သွား၍ တိကျလေးနက် ပြတ်သားသော ရည်မှန်းချက်ဖြင့် အကွက်ဖော်ကာထားရှိရမည်၊ နိဗ္ဗာန်ထိ ဦးတည်ထားရမည်ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာ ဦးတည်ပါ

လမ်းမှားသိလျှင်သာ နောက်ဆုတ်ရ၏။ လမ်းမှန်တွေ့နေချိန်၌ နောက်ဆုတ်ရန်မလိုချေ။ ခိုင်မာပြတ်သားသော စိတ်ကိုထား၍ ကောင်းရာကို အမြဲဦးတည်နေရမည်။

"ကုသိုလ်ဆိုတာ ငါ့အလုပ်"

ကုသိုလ်လုပ်တိုင်း လုပ်ငန်းပိုင်း၌ ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်းသော စိတ်ဖြင့် ပြုရ၏၊ ဉာဏ်လည်း ရှေ့သွားပြုရ၏၊ သူတစ်ပါး တိုက်တွန်းမှု, ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထပ်တလဲလဲ နှိုးဆော်မှုကြောင့်သာ လုပ်ရခြင်းမျိုး မဖြစ်စေဘဲ "ကုသိုလ်ဆိုတာ ငါ့အလုပ်ပဲ" ဟု အမြင်ရှင်းစေလျက် တက်တက်ကြွကြွ ပြုလုပ်ရမည်။

လမ်းမှန်သော ဝီရိယ

လုံ့လဝီရိယဟူသည် သတိ အထိန်းတပ်ဆင်မှ လမ်းမှန်ရောက်၍ စွမ်းအားအမှန်ကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်လေသည်။

အသိ–သတိ အထိန်းမပါသော လုံ့လဝီရိယသည် သမာဓိဉာဏ်ကို မဖြစ်စေဘဲ ဥဒ္ဓစ္စကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သည်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို မဖြစ်စေဘဲ ပျံ့လွင့်ပင်ပန်းမှုကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

သဒ္ဓါလက်

ပကတိလက်သည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ် အေးမြသောဝတ္ထု ကိုသာ ကိုင်လိုသကဲ့သို့ သဒ္ဓါတရားသည်လည်း မကောင်းမှုကို မကိုင်လိုဘဲ ကောင်းမှုကိုသာ ကိုင်လိုပေသည်။

စီးပွားနှစ်ခု ရအောင်စု

လူ့ဘဝ၌ ကောင်းမှုတရားနှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာဟူ၍ ရှာဖွေ စု ဆောင်းစရာ (၂)မျိုးရှိရာ တရားစုရေးအတွက် သဒ္ဓါတရားက တာဝန် ပေး၍ ဥစ္စာစုရေးအတွက် ခန္တိက တာဝန်ပေးလေသည်။

လက်တွေ့လုပ်ဖို့

ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လက်ခံဖို့ကိုတော့ သဒ္ဓါတရားက တာဝန်ယူရပြီး တကယ်အလုပ် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ကျတော့ သတိက ပဓာနပါ။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ထိန်း အချိန်ထိန်း ကိရိယာ

သတိတပ်ဆင်ပေးမှ စိတ်ဟာ အစ, အလယ်, အဆုံး အကုန်လုံး တိတိကျကျ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် စွဲစွဲမြဲမြဲ အာရုံကို မှတ်နိုင် သိနိုင်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် သတိကို "စိတ်ထိန်းကိရိယာ" လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အချိန်မီ လုပ်လိုရာကိစ္စကို စွမ်းအားလဲပြည့် အမြန်လည်း ပြီးနိုင်အောင် အမိဖမ်းပြီး ထိန်းပေးရတာဖြစ်လို့ "အချိန်ထိန်း ကိရိယာ" လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

သတိမမူ ဂူမမြင်

ကိလေသာတရားဆိုးများသည် ခွင့်တောင်းခြင်း၊အသိပေး ခြင်းမရှိဘဲ ရုတ်တရက် ချက်ချင်း စိတ်အတွင်း ဝင်ရောက်လာခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် မိမိက သတိမထားလျှင် ဘာမျှ မသိလိုက်ချေ။

ကံကိုထိန်းတပ် ဘဝမြတ်

ဘုရားသာသနာနှင့် ကြုံလျှင် ကံထိန်း တပ်ဆင်နည်းကို အတိအကျ အပြည့်အဝ သိမြင်နိုင်၍ လူ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို အားလုံး အသုံးချနိုင်သဖြင့် ကံကို ထိန်းချုပ် စိတ်ခလုတ်ကို တပ်ဆင်နိုင်ရန် အခွင့်ကောင်းကို ရရှိခြင်းဖြစ်သည်၊ ကံကို ထိန်းသိမ်းတတ်မှသာလျှင် မိမိဘဝ မြင့်တက်လာမည် ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ဘဝတစ်ကွေ့ ခဏတွေ့

မိမိတို့ရရှိထားသော ဤခန္ဓာသည် အချိန်စေ့လျှင် မရဏ လက်ထဲတွင် ပြန်အပ်ရမည်ဖြစ်၍ သူတစ်ပါးထံမှ အချိန်အကန့် အသတ်ဖြင့် ခဏငှားထားရသော အငှားနွားကြီးနှင့် တူလှပေသည်။

အငှားနွားကို အပိုင်ကိုယ့်နွားမှတ်၍ မခိုင်းရက်ဘဲ အလှ ကြည့်နေလျှင် အစာကျွေးရ စောင့်ရှောက်ရသည့် အလုပ်တာဝန်ပိုသာ တက်၍ အရှုံးထွက်မည်ဖြစ်သည်၊ ဘဝတစ်ကွေ့ ခဏကလေး တွေ့ရ သည်ဖြစ်၍ အချိန်မီ ခပ်သုတ်သုတ် အသုံးချတတ်ဖို့ လိုပါသည်။

အသုံးချရန် ပစ္စုပ္ပန်

အလုပ်ကိစ္စဟူသမျှတွင် ပစ္စုပ္ပန်လုပ်ဆဲ အလုပ်ကိစ္စသာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်၊ အတိတ်၏ဟာကွက် ချို့ယွင်းချက်များကို ဖာထေးပြုပြင်ပေးရသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်သာတည်း၊ အနာဂတ်ကို အာမခံ တာဝန်ယူ ပေးနိုင်သည်မှာလည်း ပစ္စုပ္ပန်ပင် ဖြစ်သည်၊ တကယ်ပိုင် ၍ တကယ်အလုပ် လုပ်နိုင်သောအချိန်မှာ ပစ္စုပ္ပန်သာ ဖြစ်သည်။

အသိသုံးဖြာ ရယူရာ

သစ္စာကိုသိခြင်းသည် စာသိ၊ ကျင့်သိ၊ ရသိဟု သုံးမျိုးရှိ၏၊ ပရိယတ္တိအသိ၊ ပဋိပတ္တိအသိ၊ ပဋိဝေဓအသိဟုလည်း ခေါ်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

ပဋိဝေဓအသိကို ရရန်အတွက် ပရိယတ္တိအသိကို သင်ယူ၍ ပဋိပတ္တိအသိပေါ်အောင် လက်တွေ့ကျင့်ရလေသည်။

ရှိဖို့မလှူ-သိဖို့လှူသည်

ဒါန စသည်ပြုလျှင် "ရှိ၍ လုပ်သည်" ဆိုခြင်းထက် "သိ၍ လုပ်သည်" ဆိုသော အသိတရားကိုသာ ဦးစားပေးလုပ်ရမည်၊ ဦးတည်ရည်မှန်းချက် ထားပြန်တော့လည်း ရှိဖို့ထက် သိဖို့ကိုသာ အဓိကထားရမည်။

"ရှိလို့လှူတာ မဟုတ်ပါ၊ သိလို့ လှူတာပါ၊ ရှိဖို့ လှူတာလည်း မဟုတ်ပါ၊ သိဖို့ လှူတာပါ၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား သိမြင်ပြီးတဲ့ အမှန်တရားကိုသာ သိမြင်ရပါလို၏" ဟု အသိအမြင် ရှင်းရှင်းဖြင့် လှူရမည်။

စေတနာနှင့် ကံ

စေတနာနဲ့ကံဟာ တရားကိုယ်ချင်း တူပေမယ့်၊ ဝေါဟာရအားဖြင့် ခဏ၊ အခိုက်အတန့် ကွဲပြားပါတယ်၊ ပြုလုပ်အားထုတ်ဆဲ အချိန်မှာ "စေတနာ" လို့ခေါ်ပြီး အဲဒီစေတနာ ချုပ်ပျောက်သွားလို့ သတ္တိအနေနဲ့ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့စွမ်းအားကို "ကံ" လို့ ခေါ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကံကို ဉာဏ်နဲ့ကြည့်

သစ်ပင်မှာ အသီးသီးပေးနိုင်တဲ့သတ္တိကို လက်တွေ့မပြနိုင်သလို ကံသတ္တိကိုလည်း လက်တွေ့မပြနိုင်ပါဘူး၊ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်မှသာ မြင်ရပါတယ်။

အကာနဲ့အနှစ်

ကောင်းမှုလုပ်တဲ့အခါ အပေါ်ယံ အပြင်ပန်း လူမြင်ကောင်းဖို့ထက် အနှစ်ပါအောင် နူးညံ့ဖြောင့်စင်း သေချာအောင်လုပ်ဖို့ လိုတယ်၊ ကိုယ့်အလုပ်ကို သူတစ်ပါးသိဖို့ ကျေနပ်ဖို့ထက် ကိုယ်တိုင်သိဖို့ကျေနပ်ဖို့က ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။

အဖော်နှစ်ဦး သဘောထူး

လူအပါအဝင် သံသရာခရီးသွားများရဲ့ အဖော် သဒ္ဓါနဲ့ တဏှာနှစ်မျိုးပါ၊ သဒ္ဓါအဖော်ရှိလျှင် ခန္ဓာကိုရော ပစ္စည်းကိုပါ တန်ဖိုးရှိအောင် အသုံးချနိုင်မယ်၊ ခန္ဓာဝန်ထမ်းဆောင်ရေး လုပ်ငန်းတွေထဲမှာတောင် တရားအနှစ်တွေ ရရှိလာမယ်၊ သဒ္ဓါတရားအဖော်နဲ့ ပေါင်းမိသူတိုင်း ပျော်ရွှင်အားတက်ကြရပါတယ်။

တဏှာအဖော်နဲ့ ပေါင်းမိသူတိုင်း ခန္ဓာရော ပစ္စည်းပါ

http://www.dhammadownload.com

တန်ဖိုး ညံ့ဖျင်း ကျဆင်းသွားရတယ်၊ သေရွာ မဆုံးနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းခန္ဓာ ရှာဖွေရေးလောက်သာ ဦးစားပေးနေတတ်တယ်၊ တဏှာခိုင်းသမျှ လျှောက်လုပ်နေရင် ဒုက္ခရောက်တတ်ပါတယ်။

သဒ္ဓါ=မိခင်

မိခင်များဟာ ခရီးသွားကာနီးတဲ့ သားသမီးများအတွက် သွားရမယ့် လမ်းခရီးအကြောင်းကိုပြောပြပြီး လမ်းစရိတ်၊ ရိက္ခာများကို လုံလောက်အောင် ထုပ်ပေးလိုက်သလိုပဲ၊ မိခင်နဲ့တူတဲ့ သဒ္ဓါတရားကလည်း ဒါနရိက္ခာထုပ်, သီလလမ်းစရိတ်, ဘာဝနာအဖော် လုံလောက်အောင် အချိန်မီထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။

သဒ္ဓါတရားမိခင်က ကုသိုလ်အထုပ်များများ ထုပ်ပေးတော့ သံသရာခရီးသည်ဟာ မျက်နှာမငယ်ရဘဲ ဘုန်းကံအရှိန်အဝါ စွမ်းအားတွေ မြင့်တက်ကာ အားရှိရှိသွားရပါတယ်။

အဖြူအမဲ နှစ်လမ်းကွဲ

သတ္တဝါများ လုပ်နေကြတဲ့အလုပ်ဟာ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် အဖြူနဲ့အမည်း နှစ်မျိုးပဲရှိပါတယ်။

စိတ်ကိုမနိုင်လို့ လွှတ်ချလိုက်တဲ့အခါ စိတ်တွေ မည်းညစ်သွားပြီး အကုသိုလ်အမည်းရောင် ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။

စိတ်ကိုနိုင်လို့ အစီအစဉ်နဲ့ အကွက်ချ တွန်းအားပေးလိုက်

http://www.dhammadownload.com

တဲ့အခါမှာ စိတ်တွေ ဖြူစင်ပြီး အဖြူရောင်ကောင်းမှုစွမ်းအား ဖြစ်ပေါ် လာရပါတယ်။

အဖြူရောင်စုဆောင်းသူဟာ အပေါ်၊ အထက်ကို တက်ရပြီး အမည်းရောင်ရထားသူကတော့ အောက်ကိုပဲ ဆင်းသွားရပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အဖြူရောင်ကောင်းမှုကို ရသလောက်စုထားပြီး အမည်းရောင် မကောင်းမှုကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ စွန့်လွှတ်ရှောင်ကြဉ်ရပါလိမ့်မယ်။

အဆင်းအတက် လမ်းနှစ်ဖက်

သတ္တဝါများ သွားနေကြတဲ့လမ်းက အဆင်းလမ်း၊ အတက်လမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိပါတယ်၊ စိတ်ကိုမနိုင်လို့ လွှတ်ချလိုက်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကုသိုလ်က အဆင်းလမ်းပါ၊ စိတ်ကို နိုင်နင်းစွာ အသုံးချလို့ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အကုသိုလ်တွေကတော့ အတက်လမ်းပါ။

အဆင်းရဲက "ဆင်းရဲရ"

လောကမှာ ဆင်းရဲသူနှင့် ချမ်းသာသူ ယှဉ်ကြည့်ရင် ဆင်းရဲသူက ပိုပြီးများပါတယ်၊ ဘာကြောင့် ဆင်းရဲသူများရသလဲ–ဆိုတော့ အဆင်းလမ်းကို ရဲရဲကြီး ဆင်းနေသူတွေက များတာကြောင့်ပါပဲ၊ အဆင်းရဲလွန်းလို့ သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲကြတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

အတက် မများ၊ အဆင်းများ

တကယ်တော့ အထက်ကိုတက်ချင်ရုံကလေးနဲ့ တက်လို့ရတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး၊ စိတ်ကို နိုင်သလောက်သာ အပေါ်ကို တက်နိုင်ကြတာပါ၊ စိတ်နိုင်သူ နည်းတာကြောင့်လည်း အထက်တက်နိုင်သူ နည်းရခြင်းဖြစ်ပါတယ်၊ စိတ်မနိုင်သူ အလွန်များတာကြောင့် အောက်ကိုဆင်းသူတွေ သိပ်များနေရခြင်းပါ။

ရှိသလိုသာဖြစ်ရတာ

ကောင်းကျိုးတွေဆိုတာ ဘာမှုမလုပ်ဘဲ ဖြစ်ချင်ရုံကလေးမျှနဲ့ ဖြစ်လာကြတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အကြောင်းမလုံလောက်ရင် ဖြစ်ချင်တာကတစ်မျိုး၊ တကယ်ဖြစ်လာတာက တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ချွတ်လွဲသွားတတ်စမြဲပါ။

အသက်ရှည်ချင်ရုံမျှနဲ့ ရှည်တာမဟုတ်ဘဲ၊ အသက်ရှည်ကြောင်းမပါရင် အသက်တိုတာပါပဲ၊ ကိုယ့်မှာအကြောင်းရှိသလောက်သာ, အကြောင်းနဲ့ တန်ရုံမျှသာ အကျိုးကို ရလာကြတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

လက်ဖျောက်တစ်ချက်, စွမ်းအားတက်

မေတ္တာကို မေတ္တာနဲ့တူအောင်ပွားရင်လက်ဖျောက်တစ်ချက်, လျှပ်တစ်ပြက်, မျက်စိတစ်မှိတ်, အက္ခရာတစ်လုံးရွတ်ခန့်အချိန်အတွင်း စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း စိတ်ဖြင့်ညွှတ်လိုက်တဲ့ မေတ္တာတောင်မှ စွမ်းအားကြီးပါတယ်လို့ ဘုရားရှင်က ဂုဏ်တင်ချီးမွမ်းထားပါတယ်။

အပေးတတ်မှ, အနှစ်ရ

ကိုယ့်ပစ္စည်းကို သူများလက်ထဲ ထည့်ပေးတဲ့အခါ သဒ္ဓါ မေတ္တာ အားကောင်းဖို့လိုသလို စေတနာသုံးတန် ထက်သန်ဖို့လည်း အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

မလှူမီ ရလဒ်ကို တကယ်သိမြင်ပြီး ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်းနေရမယ်၊ လှူစဉ်အခါမှာလည်း စိတ်ကြည်လင်အေးမြနေရမယ်၊ လှူပြီးတဲ့အခါ အောင်ပွဲတစ်ခုကို ရရှိလိုက်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ဝမ်းသာအားရ ကျေနပ်သွားရမယ်။

အဲဒီလို စေတနာသုံးတန်လုံး တစ်ပြေးညီ ထက်သန်မှ အကျိုးပေးလည်း အကွက်စေ့လိမ့်မယ်၊ ပစ္စည်းရဲ့အနှစ်သာရလည်း ကျေနပ်လောက်အောင် အပြည့်အဝ ရလိမ့်မယ်၊ အောင်မြင်တဲ့ဒါန လည်း ဖြစ်သွားမယ်။

လက်ထဲကလွှတ်လိုက်ရုံနဲ့ ဒါနဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ စေတနာ စွမ်းအားပါမှ ဒါန–လို့ ခေါ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အပေးတတ်မှ, အနှစ်ဖြူ

ဒုက္ခိတသတ္တဝါများအတွက် ပေးလှူတဲ့အခါ ဆင်းရဲလွတ်စေချင်တဲ့ သနားတတ်တဲ့ ကရုဏာ ရှေ့ထားပြီး ပေးရမယ်၊ သုခိတပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အကျင့်မြင့်မြတ်တဲ့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ပေးလှူတဲ့အခါ ချမ်းသာကြီးပွားစေချင်တဲ့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးတတ်တဲ့ မေတ္တာ ရှေ့ထားပြီး ပေးရမယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရှင်း, အနှစ်သွင်း

ရုပ်အလှတန်ဆာတွေ ဝေဝေဆာဆာကြီး ဆင်ပေးရုံနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မလှသေးဘူး၊ အနှစ်လည်း မပေါ်သေးဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်သီလပါတွဲပြီးအလှဆင်မှ အလှစုံမယ်၊ အနှစ်လည်း ပေါ်ထွက်လာမယ်၊ ဒါကြောင့် စာရိတ္တ, ဝါရိတ္တ, သီလစည်းကမ်း ကျင့်ဝတ်အရပ်ရပ်ကို ခံယူချက်အမြင်ရှင်းတဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ လေးလေးနက်နက် လိုက်နာကျင့်သုံးရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အနှစ်ကို ရရှိပါတယ်။

တန်ဖိုးမြင့်တက် ဤတစ်ရက်

နေ့စဉ် တစ်ရက် တစ်ရက်ကို တစ်သက် တစ်သက်လောက် တန်ဖိုးထားပြီး အနှစ်ပြည့်အောင် ကြိုးစားရပေလိမ့်မယ်၊ အနှစ်ပြည့်မှ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပေးတတ်လျှင် စွမ်းအင်ဖြစ်

သဒ္ဓါတရားအစစ် ရှိသူဟာ နမြောဝန်တို တွယ်တာကပ်ငြိမှုကို ပယ်စွန့်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းကို ကိုယ့်အတွက် သုံးတဲ့အခါလည်း အဖိုးတန်အောင် သုံးတယ်၊ သူများလက်ထဲ ပေးတဲ့အခါလည်း (မိသားစုအချင်းချင်း ပေးတာကအစ) ကြည်ကြည်လင်လင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တရားစွမ်းအားပါအောင် (ဒါနမြောက်အောင်) ပေးတတ်တယ်။

သဒ္ဓါရှိသူ - သီလဖြူ

မိမိမှာ သဒ္ဓါတရား အစစ်ရှိနေရင် ကိုယ်ကျင့်သီလကို အလွန်မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ဆာတစ်မျိုးတည်း အလှဆင်နိုင်ရုံနဲ့ အလှပြည့်စုံတာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ကျင့်သီလ တန်ဆာပါ တွဲဆင်ပေးမှ အလှလုံလောက်တယ် ဆိုတာ ခံယူထားတတ်တယ်။

အံ့ဩစရာ စွမ်းရည်

စိတ်ဆိုတာ မပြုမပြင်ဘဲ အလိုလိုစွမ်းအား တက်နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး၊ စိတ်မနိုင်သူများဟာ စိတ်စွမ်းအား၊ လူ့စွမ်းအားတွေ ယိုင်ပြီး အောက်ကို လျှောကျသက်ဆင်းသွားကြရပါတယ်၊ လူ့စွမ်းရည်ထဲမှာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်နိုင်တာဟာ အံ့ဩစရာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ စွမ်းရည်ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သည်းခံနိုင်မှ ချမ်းသာရ

ချမ်းသာကြီးကြီးကို လိုလားတောင့်တတယ်ဆိုရင် ချမ်းသာငယ်ကို ရဲရဲစွန့်ပစ်နိုင်ရမှာပဲ၊ ဆင်းရဲကြီးကြီးကို ကြောက်တယ်ဆိုရင်လည်း ဆင်းရဲငယ်ကို အရေအတွက်မထားဘဲ အောင့်အည်း သည်းခံနိုင်ရလိမ့်မယ်။

အဆိပ်တွေပါ, လူ့ချမ်းသာ

လူ့ချမ်းသာဆိုတာ ချမ်းသာအစစ်မဟုတ်ဘူး၊ အဆိပ်တွေ ရောနေတယ်၊ သတိ, မေတ္တာဆိုတဲ့ အဆိပ်ဖြေဆေးနှစ်ပါးကို ထည့်ပေးမှ အဆိပ်ကင်းကွာ လူ့ချမ်းသာကို ရရှိနိုင်မယ်၊ အာရုံကိုဖမ်းတဲ့အခါ သတိမပါဘဲနဲ့ အမှတ်တမဲ့ဖမ်းရင် ကိလေသာ အဆိပ်ပျံ့အောင် အာရုံက ဖမ်းသူကို မြွေလို ပြန်ကိုက်တတ်ပါတယ်၊ အာရုံကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ အာရုံ အကိုက်ခံရတာပါ။

သတိ - မေတ္တာ

သတိက တစ်ယောက်ထဲ တည့်အောင်နေဖို့ ညွှန်ပြပါတယ်၊ မေတ္တာက မရှောင်သာလို့ အများနဲ့ဆက်ဆံရတဲ့အခါ အများနှင့် အဆင်ပြေအောင်, တည့်အောင်နေဖို့ ညွှန်ပြပါတယ်။

သတိ–ဆိုတာ မိမိကို လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ရင်း သူတစ်ပါးကို လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ပေးတယ်၊ မေတ္တာကတော့ သူ

http://www.dhammadownload.com

တစ်ပါးကို လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ကူညီရင်း ကိုယ့်ကိုပါ လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ပေးပါတယ်။

အပြင်ကောင်းက နှစ်ဖက်လှ

လူ့ဘုံလောကအပါအဝင် လောကကြီးဆိုတာ အပျက်မျိုးစုံ နေပါတယ်၊ ခဏတွေ့ကြုံဆုံပြီး မကြာခင်ဘဲ ခွဲကြရတာပါ။ ဘာတွေ ဘယ်လိုပဲပျက်ပျက် အပျက်အာရုံတွေနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါ ပန်းပဲဆရာက သံရိုင်းတုံးကို မီးထဲမှာ ဖုတ်ပေးသလို ကိုယ့်စိတ်ကို လောကဓံ မီးဖုတ် ပေးနေပြီလို့ နားလည်ရမယ်။

ပြီးတော့ လောကဓံအပူမီးဖုတ်ခြင်း ခံရတဲ့စိတ်ကို သတိ ညှပ်နဲ့ဆွဲယူ သဒ္ဓါတရား ရေအေးအေးနဲ့ စိမ်ပေး၊ တရားလမ်းကြောင်း ပေပေါ်တင်ပေး၊ ယောနိသော မနသိကာရတူနဲ့ အဖန်ဖန်ထုပေး၊ ဒါန သီလ ဘာဝနာဆိုတဲ့ အသုံးအဆောင်တွေ ပေါ်လာပြီး, စိတ်မှာ စွမ်း အားတက်ပြီး ရဲရင့်လာမယ်၊ အပျက်အာရုံကို အကြောင်းပြုပြီး အပြင် ကောင်းတော့ နှစ်ဖက်လှ စွမ်းအားပေါ်လာရပါတယ်။

ဘဝတစ်ခု ပြည့်စုံမှု

သုံးလို့ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဘဝတစ်ခုဆိုတာ–

(၁) ဆွေကောင်းမျိုးကောင်း၊ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း၊

(၂) ပစ္စည်းဥစ္စာ၊

(၃) ကျန်းမာရေး၊

http://www.dhammadownload.com

(၄) ကိုယ်ကျင့်သီလ၊
(၅) အယူမှန်သမ္မာဒိဋ္ဌိ (၅)မျိုး ပြည့်စုံရတယ်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် မိတ်ဆွေစစ်

ကိုယ်တိုင် စိတ်ပါလက်ပါ အနှစ်ပြည့်ဝအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကောင်းမှုများဟာ တကယ့်အရေးမှာ တကယ်အားကိုးရတာ ဖြစ်တာကြောင့် မိမိရဲ့ စိတ်အချရဆုံး၊ အားအကိုးရဆုံး မိတ်ဆွေတွေပါပဲ၊ မိမိက ကောင်းမှုကို တန်ဖိုးထားသလောက်သာ ကောင်းမှုကလည်းပဲ မိမိကို ကောင်းကျိုးပြုတတ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ချစ်မြတ်နိုးသူဟာ ကောင်းမှုကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

သစ်တစ်ပင်ကောင်း ငှက်တစ်သောင်းခို

သဒ္ဓါကောင်းသူ စိတ်ကြည်ဖြူလျှင် ကိုယ့်အတွက်သာ အရိပ်ပေးနိုင်သည်မဟုတ်၊ ရှင်လူများစွာအတွက်ပင် အရိပ်ကောင်းကောင်းပေးနိုင်စွမ်း ရှိလာတယ်။

သစ်တစ်ပင်ကောင်းလျှင် ငှက်တစ်သောင်းမက ခိုလှုံ မှီခိုနိုင်သလိုပဲ လူတစ်ယောက် စိတ်ကောင်းထား၍ အရိပ်ကောင်းသွားလျှင် ကိုယ်ရောသူပါ လူများစွာတို့ လောကီလောကုတ္တရာ အရာခပ်သိမ်းအတွက် အစစအရာရာ အရိပ်ခိုနိုင်ရပေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြွေးဟောင်း ဆပ်ရမယ်

မိမိတို့ ယခု ပစ္စုပ္ပန်လူ့ဘဝကို ရလာတာဟာ အတိတ်ကုသိုလ်ကံကြောင့် ရတာမှန်သော်လည်း မိမိ လူတစ်လုံး၊ သူတစ်လုံး ဖြစ်လာတာကတော့ မိဘ ဘိုးဘွားဆရာသမား စတဲ့ ကျေးဇူးရှင်များကြောင့်ပါ၊ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးရှင်များရဲ့ကျေးဇူးကိုသိပြီး ပြန်ဆပ်ရမယ့်တာဝန် ရှိလာပါတယ်။

ပိုအရေးကြီးတာပေါ့

မိမိတို့ဟာ ချက်ခြင်း ဘဝသံသရာ မဆုံးနိုင်သေးဘူးဆိုရင် ဒါနမျိုးစေ့ကိုတော့ ဧကန်စိုက်ရမှာပဲ၊ (တောင်သူလယ်သမားတွေမှာ) နောက်နှစ်အတွက်တောင် မျိုးစေ့ချန်ထားရသေးတယ်ဆိုရင် နောက်ဘဝအတွက် မျိုးစေ့ချန်ဖို့က ပိုအရေးကြီးတာပေါ့၊ ဒါနမျိုးစေ့ မပါတော့ သံသရာမှာရော ယခုဘဝမှာပါ အလွန်မျက်နှာငယ်ရ၊ အောက်တန်းကျရပါတယ်။

အလှကြည့်ဖို့ မဟုတ်ပါ

လောကမှာ မော်တော်ကားထဲ ဓာတ်ဆီထည့်တယ်ဆိုတာ အလှကြည့်ဖို့ မဟုတ်ပါ၊ လိုရာအရပ်ရောက်အောင် မောင်းနှင်ဖို့ ထည့်တာပဲ၊ အဲဒီအတိုင်းပဲ နေ့စဉ် မော်တော်ကားနဲ့တူတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဓာတ်ဆီနဲ့တူတဲ့ စားစရာ, ဝတ်စရာ, ဆေးဝါး, ဥစ္စာတွေ

http://www.dhammadownload.com

ထည့်ပေးတာဟာလည်း အလှကြည့်နေဖို့ မဟုတ်ပါ၊ ပစ္စည်းကို သုံးစွဲတတ်ဖို့ လိုသလို ဘဝခန္ဓာကိုလည်း အကျိုးရှိအောင် သုံးစွဲတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝ ကယ်ဆယ်ရေးတာဝန်ခံ

ဘဝတွင် နေရသမျှ အချိန်အတွင်း ကိုယ့်စိတ်ကို နိုင်သလောက် ကောင်းမှုတိုး၏။ ကောင်းမှုတိုးသလောက် စွမ်းအားသတ္တိ ပြည့်ဝ၍ အသေလှမည်၊ အသေတတ်မည်၊ အသေရဲမည်၊ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်ခရီးလမ်း ရှင်းတတ်မည်။

တကယ့် ထောက်တည်အားကိုးရာအစစ်မှာ ကိုယ်ပြုထားသည့် ကောင်းမှုတရားသာ ဖြစ်သည်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကယ်တင်စရာ စွမ်းအားမှာလည်း ကောင်းမှုတရားမှတစ်ပါး အခြား ဘာမျှမရှိချေ။

စိတ်စွမ်းရည်ထုတ် စက်ရုံကြီး

သာသနာဆိုတာ စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်လုပ်တဲ့ စက်ရုံကြီးနဲ့ ဥပမာတူပါတယ်၊ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်က ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းနဲ့ ဥပမာတူပါတယ်၊ စိတ်ထဲကစွမ်းရည်သတ္တိ၊ ကမ္မသတ္တိ၊ ရလဒ်စွမ်းအင်တွေ ပေါ်လာအောင် စိတ်ကို သာသနာစက်ရုံထဲမှာ ထည့်သွင်းပေးရမယ်။

သာသနာဆိုတဲ့ စိတ်စွမ်းရည်ထုတ်လုပ်တဲ့ စက်ရုံကြီးထဲမှာ မိမိရဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းကို စနစ်တကျ ထည့်လိုက်တော့ ဒါနပုံစံနဲ့ ထည့်လိုက်ရင် ဒါနစွမ်းရည်တွေ ထွက်လာတယ်၊ သီလပုံစံ

http://www.dhammadownload.com

နဲ့ ထုတ်လုပ်တဲ့အခါ သီလစွမ်းရည်တွေ ပေါ်လာတယ်၊ သမထဘာဝနာ လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ထုတ်လုပ်တဲ့အခါ သမထစွမ်းရည်တွေ ပေါ်လာတယ်၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာလုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ ထည့်သွင်းထုတ်လုပ်တဲ့အခါ ဝိပဿနာစွမ်းအင်တွေ စိတ်ထဲကပေါ်ထွက်ပြီး လာရပါတယ်၊ ကုသိုလ်လုပ်တာဟာ စိတ်စွမ်းရည် ထုတ်လုပ်တာပါပဲ။

ဒုက္ခတွေရဲ့ အနှုတ်လက္ခဏာ

လောကမှာတွေ့နေရတဲ့ ဒုက္ခတွေရဲ့ အနုတ်လက္ခဏာဟာ သူတော်ကောင်းတရားပါပဲ၊ ဒုက္ခရဲ့ အနုတ်လက္ခဏာလို့ ပြောလိုက်ရင် သုခရဲ့ အပေါင်းလက္ခဏာဆိုတာဟာလည်း ဒီသူတော်ကောင်းတရားပါပဲ၊ သူတော်ကောင်းတရားကို ဖြည့်ကျင့်အားထုတ်မှသာ သုခရဲ့ အပေါင်းလက္ခဏာဟာ တစ်ဟုန်ထိုး မြင့်တက်လာလိမ့်မယ်၊ သုခတွေပေါင်းမှ ဒုက္ခတွေလျှော့လိမ့်မယ်၊ သုခတွေတိုးမှ ဒုက္ခတွေနောက်ဆုတ်လိမ့်မယ်။

စိတ်အစဉ် ပေါက်ကွဲခြင်း

စိတ်ဆိုတာ စွမ်းရည်ထုတ်တတ်မှစွမ်းရည်ပေါ်လာပါတယ်၊ စွမ်းရည်မထုတ်တတ်ဘူးဆိုရင် ဘာမှ ကောင်းကျိုးမပြုတဲ့ စွမ်းအင်မဲ့စိတ်တွေချည်းပဲ ဖြစ်နေကြတယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံများကျတော့ စိတ်ထိန်းကိရိယာ သတိ–ပြုတ်ထွက်သွားတဲ့အခါ စိတ်အစဉ် ပေါက်ကွဲသွားတတ်ဟယ်၊ စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ရှုပ်တယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်၊ စိတ်

http://www.dhammadownload.com

ပူတယ်၊ မုန်းတယ်ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။

စိတ်အစဉ် ပေါက်ကွဲမှု အားကြီးလာတော့ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ ပေါက်ကွဲလို့ အားမရတဲ့အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ကူးစက်အောင် ဖြန့်ချလိုက်တယ်၊ ဒီပေါက်ကွဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မီးတောက်တွေဟာ ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်၊ နိုင်ငံအထိ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် ပျံ့နှံ့သွားရတယ်။

အစားထိုးစနစ် ကျင့်သုံးပါ

ကုသိုလ်လုပ်တယ်ဆိုတာ အစားထိုးစနစ်ကိုကျင့်သုံးတာပါ၊ အစားမထိုးတတ်ရင် ကိလေသာ ဓာတ်ငွေ့တွေနဲ့ပဲ နေရမယ်၊ "စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်၊ စိတ်ရှုပ်တယ်၊ စိတ်ပူတယ်" ဆိုတာ ကုသိုလ်နဲ့ အစားမထိုးနိုင်လို့ စိတ်မှာ ကိလေသာဓာတ်ငွေ့တွေ လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်နေကြတာပါ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာ စိတ်ပျက်စရာတွေ့ရတိုင်း "ငါ စိတ်ညစ်တာဟာ မင်းကြောင့်" ဘယ်သူကြောင့် ဘယ်ဝါကြောင့်နဲ့ ထိုးလိုက်တဲ့ လက်ညှိုးတွေက စုံနေတာပဲ၊ မိမိအပြစ်ကို လက်ညှိုးထိုးရမှာ မေ့နေတတ်တယ်၊ အမှန်ကတော့ မိမိကသာ အဓိကပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်သာ ပဓာန

ကောင်းမှုစွမ်းအားကို ကြိုးစားဖြည့်ကျင့်ရာ၌ မည်သူမျှ မိမိကို ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်ပိုင်ခွင့် မရှိဘဲ မိမိသာ ပဓာနဖြစ်သည်။

သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာ (၃)ပါးကိုလည်း "ဤမျှသာ ကျင့်ရမည်" ဟု မည်သူမျှ ဘောင်ခတ် ချုပ်ချယ်ပိုင်ခွင့် မရှိချေ၊ မိမိနိုင်သလောက် သီလကို ဖြည့်နိုင်၏၊ လိုသလောက် သမာဓိကို ပွားနိုင်၏၊ မြင်သလောက် ဝိပဿနာပညာကို ပွားများ သုံးသပ်ခွင့် ရလေသည်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သာ ကန့်သတ်ပိုင်ခွင့်ရှိလေသည်။

တရားကိုချစ် လူအစစ်

လူ့အသက်တန်ဖိုးကို အချိန်ကာလဖြင့် မသတ်မှတ်ဘဲ လုပ်ပိုင်ခွင့် တရားစွမ်းရည်ဖြင့်သာ တိုင်းတာရလေသည်။ တရားကိုချစ်မှ လူအစစ် ဖြစ်ခွင့်ရလေသည်။

ပိုင်တာလုပ်မှ စိတ်အေးရ

တရားမျက်စိဖြင့် ကြည့်လျှင် မိမိ၏ခန္ဓာလည်း တစ်နေ့နေ့တွင် ပြန်အပ်ရမည့် အငှားသာဖြစ်သည်၊ ခန္ဓာက တာဝန်ပေးသမျှ အလုပ်များလည်း တရားမပါလျှင် အလကားအလုပ်ချည်းသာဖြစ်၏၊

http://www.dhammadownload.com

ပါရမီအနှစ်ကောင်းမှု တရားအစစ်သည်သာ ကိုယ်သွားလေရာ အတူ လိုက်မည့်ကိုယ်ပိုင်များ ဖြစ်၏။

ကိုယ်ပိုင်မရှိသေးသမျှ ဘာတွေပဲလုပ်လုပ် စိတ်မအေး ရသေးချေ။

ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်

လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသော ဘဝကိုရခိုက်၊ လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို နား လည်ခိုက်၊ အကြောင်းညီခိုက် နောက်မကျအောင် ယနေ့အလုပ်တိုင်း ယနေ့ပြီးအောင် လုပ်ရပေမည်။

နက်ဖြန်ဆိုလျှင် နက်ဖြန်အလုပ်က လာပေလိမ့်ဦးမည်။

အလုပ်နောက်ကျ ပူဆွေးရ

ဦးစားပေးရမည့်အလုပ် နောက်ကျသွားလျှင်, အချိန်အားဖြင့် နောင်းသွားလျှင်, လုံ့လဖင့်နွေးနေလျှင် ခံစားခွင့်ချမ်းသာများ ဝေး ကွာလက်လွှတ် သွားတတ်၏။

လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို နေရာမှန်အောင် မသုံးမိသဖြင့် ခံစားခွင့်များ ဆုံးရှုံးသွားလျှင် တစ်ဖန်တွေး၍ ပူဆွေးရတတ်လေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ပိုင်လုပ်မှ စိတ်ချရ

ရောက်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်သည်သာ ကိုယ်ပိုင်အချိန် ဖြစ်၏၊ အနာဂတ်ကို ကိုယ်မပိုင်ချေ။ သို့သော် ကိုယ်ပိုင်အချိန်တိုင်း ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကို လုပ်ထားလိုက်မှ အနာဂတ်အတွက် စိတ်အေး၍ အမောပြေရ၏။

ကြီးလေလုလေ, အေးမြစေ

စင်စစ်အားဖြင့် ကောင်းဂုဏ်သည် အသက်ကြီးရုံ, အချိန်ကုန်ရုံမျှဖြင့် အလိုအလျောက် ရရှိလာနိုင်သော ဘုံဆိုင် စွမ်းရည်မျိုးမဟုတ်ချေ။

ဆိုးပြစ်ကို တကယ်မြင်၍ စင်ကြယ်အောင် ရှောင်ရှားကာ လူ့စွမ်းအားကို နေရာတကျ ဖြည့်သွင်းအားထုတ်နိုင်သော အာဇာနည်တို့၏ သီးခြားကိုယ်ပိုင် စွမ်းရည်မျိုးသာ ဖြစ်သည်။

သို့သော် ပုထုဇဉ်အများစု၏ စိတ်အများစုမှာ ဆိုးပြစ်သို့သာ တိမ်းလွယ် ညွတ်လွယ်တတ်သဖြင့် ကောင်းဂုဏ်များ လက်လွတ်ဆုံးရှုံး၍သာ နေတတ်ချေသည်။

လူရှုပ်-လူလည် ဤနှစ်သွယ်

အသိမစင်ကြယ်လျှင် အရာမဟုတ်သည်၌ လူလည်လုပ်မိတတ်ပြီး "လူရှုပ်ကြီး"ဖြစ်သွားကာ အများ၏ ဝိုင်းပယ် ရှုပ်ချခြင်းကို ခံရ၍ ဒုက္ခအပူ ပွားတတ်ချေသည်။

ကံလည်ပတ်မှု မှန်မှ ကောင်းကျိုးလည်ပတ်မှု မှန်နိုင်သဖြင့်

http://www.dhammadownload.com

အသိတရားရှေ့ထား၍ မိမိ၏ကောင်းကံကို မှန်ကန်အောင် လည်ပတ်ပေးနိုင်သူသာ "တကယ်လူလည်" အစစ်ဖြစ်ပေသည်။

အသိတရား အကျင့်တရားဖြင့် မှန်အောင်လည်ပတ်ပေးနိုင်မှ အလုပ်နှင့်ရည်မှန်းချက် အဆက်မပြတ်ရအောင် ဆက်စပ်ပေးနိုင်မည်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် လူလည်လုပ်တတ်မှ သိက္ခာအကျင့် ဘက်စုံမြင့်၍ အများ၏ ချစ်ခင်မြတ်နိုးအားကိုးမှုကို ခံရပေမည်။

ပြုပြင်တတ်မှ - အကောင်းရ

လောက၌ သားစိမ်း ငါးစိမ်းများသည် မပြုမပြင် ပင်ကိုယ်အတိုင်းဆိုလျှင် စားချင်ဖွယ်မရှိ၊ ရွံဖွယ်အတိသာ ဖြစ်သည်၊ အနံ့ရော အရသာပါ ဆိုးဝါးလှသည်။

ကျွမ်းကျင်သူတို့၏ မွမ်းမံပြုပြင် ချက်ပြုတ်မှုကို ခံရမှသာလျှင် အနံ့, အရသာနှင့်ပြည့်စုံသော စားဖွယ်အဖြစ် စားပွဲပေါ် ရောက်လာနိုင်သည်။

ထို့အတူပင် ကိလေသာနှင့် အတူနေရသော ပုထုဇဉ်အစိမ်းသည် ပညာရှိများ၏ လမ်းညွှန်ပြုပြင်မှုကို မခံယူမရရှိပါက ပွဲလယ်မတင့် မရဲရင့်နိုင်ချေ။ အပြုအပြင်ကောင်းကောင်း ရရှိသူများသာ လူ့ဘဝတန်ဖိုးများ တိုးပွားရရှိနိုင်ကြလေသည်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ထားကောင်းက, ချမ်းသာရ

စိတ်ထားကောင်း၍ အလုပ်ကောင်းလုပ်ကာ ကိုယ်ပိုင်တရား ကိုယ့်စွမ်းအား ရရှိနေသူ၏နောက်သို့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ သစ္စာရှိရှိဖြင့် အရိပ်ပမာ လိုက်နေကြသည်။

လုပ်သလိုပြော အစဉ်ချော

မိမိ တကယ်လုပ်နိုင်သည်ကိုသာ ပြောဆိုသင့်၏၊ မလုပ်နိုင်သည်ကို မပြောဆိုသင့်ချေ၊ အလုပ်နှင့်မပြော ညီမှ သူရောကိုယ်ပါ လေးလေးစားစား အားကိုးရမည်ဖြစ်၏၊ လုပ်သလိုပြောမှလည်း အစဉ်ချောပေလိမ့်မည်။

ဆွဲအားနှစ်ခု စိတ်ကိုလု

လူနှင့်တကွ သတ္တလောကတွင် သဒ္ဓါ-တဏှာ နှစ်ပါးသည် စိတ်ကို လုယက်ဆွဲယူနေကြသည်၊ တဏှာအဆွဲခံရလျှင် အဝိဇ္ဇာပါလာသဖြင့် လမ်းမမှန်ဘဲ အရှုံးပေါ်ကာ လမ်းချော်တတ်၏၊ အပူသာဆက်၍ တိုးလာ၏။

သဒ္ဓါတရားဖြင့်ဆွဲမှ တရားစွမ်းအား ရမည်၊ ကိုယ်ပိုင်ရ၍ စိတ်အေးရမည်၊ ဧကန်ချမ်းသာကြောင်း ဖြစ်၏၊ ဆွဲအားနှစ်ခုက စိတ်ကိုလုနေကြရာ သဒ္ဓါက နိုင်အောင်ဆွဲမှ အားကိုးစရာကောင်းမှုကို ရမည်ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

အခွင့်ဆုံးရှုံး - အညွန့်တုံး

စိတ်ဓာတ်ကိုမြှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်ဟူသည် ဘဝအခြေအနေက လည်း ပေးမှ, ကိုယ်ကလည်း လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို နားလည်ထားမှ ရရှိနိုင်သော အရာမျိုးဖြစ်၏။

လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ခံစားခွင့်ရှုံးနေခိုက်, အခြေအနေမပေးခိုက် မည်သူကူညီ၍မျှ အရာမရောက်ချေ၊ ထိုအဖြစ်ကို ဉာဏ်ဖွင့်လှစ်ပြီး မိမိအခွင့် လက်မလွှတ်မီ သုံးမိဖို့ အရေးကြီးသည်။

ကံအဝယ်မှား အပါယ်သွား

တဏှာဆွဲအား အသာရသွားသူတစ်ဦးသည် ကံတု, ကံလိမ်ကို အဝယ်မှားသဖြင့် အပါယ်သွားရရှာ၏။ အငတ်ဘေးစုံသော ပြိတ္တာဘုံ၌ ဖြစ်ရရှာ၏။

မကြိုးစားက စွမ်းအားကျ

ကာယဗလ ပြည့်ဝသော ယောကျ်ားပင်ဖြစ်သော်လည်း သဒ္ဓါ ဝီရိယစသော စိတ်စွမ်းအားမစုံ၍ မကြိုးစားလျှင် စွမ်းအားကျဆင်း၍ ဘာမျှမရဘဲ တစ်ဘဝလုံး ဗလာဖြစ်သွားတတ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုက်တန်သော ဆုလာဘ်

မိန်းမသားပင် ဖြစ်စေကာမူ စိတ်ထားမြင့်၍ ဖွဲသန်သန် ကြိုးစားလျှင် ဧကန် ထူးခြားလာရမြဲတည်း၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် ထိုက်တန်သောခံစားခွင့်ဆုလာဘ်ကို အံ့သြဖွယ် ရရှိမြဲဖြစ်သည်။

အကာကိုခွဲ အနှစ်ဆွဲ

လူ့ဘဝဆိုတာ အကာနဲ့အနှစ် ခွဲခြားသိမြင်တတ်မှသာ အကာကိုခွဲ အနှစ်ကိုဆွဲ ထုတ်ယူနိုင်ပါလိမ့်မည်၊ အကာလောက်ကိုသာ အနှစ်ထင်နေလျှင် (သို့မဟုတ်) အကာနှင့် အနှစ် ပြောင်းပြန် အမြင်လွဲနေရင် အဖိုးတန်တဲ့ လူ့ဘဝမှာ အနှစ်မတွေ့ရတော့ဘဲ အကာနဲ့သာ တစ်ဘဝ ဆုံးတတ်ပါတယ်။

သာသနာဆိုတာ

ဗုဒ္ဓသာသနာဆိုတာ အကာကို အကာမှန်းသိအောင်၊ အနှစ်ကို အနှစ်လို့မြင်အောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား ညွှန်ပြပေးနေတဲ့ လမ်းစဉ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

အယူမှားကာ, အသိကွာ ရှိပါသော်လည်း မမြင်ရ

အယူအဆ၊ အတွေးအခေါ်တွေ မှားနေရင်, စဉ်းစားနိုင်းချိန်တတ်တဲ့ အသိတရားတွေ ကင်းကွာနေရင် ကံအရှိ, ခန္ဓာအရှိ, သံသရာအရှိ, တရားအရှိ, သစ္စာအရှိ စတဲ့ အရှိတရားတွေကို ရှိတဲ့အတိုင်း သိမြင်နိုင်ခွင့် မရတော့ပါဘူး။

စွမ်းအား မမြင် ခက်တယ်ထင်

မိုက်တာကိုသာ "ဗာလ=(လူမိုက်)" ခေါ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အရှိအတိုင်း မသိလို့ ဖျင်းရင်လည်း "ဗာလ" ခေါ်ရတာပဲ၊ တရားစွမ်းအားအရှိကို တကယ်မသိရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုမှန်သမျှ ခက်တယ်ထင်ပြီး ရှောင်ရှောင် နေတတ်ပါတယ်။

ဘဝဇာတ်ခုံပုံစံစုံ

ဘဝတစ်ခုဆိုတာ ဘဝဇာတ်ခုံပေါ် ခဏတက်ပြီး ဆိုင်ရာအခန်းကနေပြီး သရုပ်ဆောင်နေရတဲ့ သဘောမျိုးဖြစ်ပါတယ်၊ အတိတ်ကံ-ဆိုတဲ့ ဇာတ်ညွှန်းဆရာ ညွှန်ကြားလိုက်သမျှ, စိတ်-ဆိုတဲ့၊ ဇာတ်ကွက်ဖော်သမားရဲ့ ခိုင်းစေချယ်လှယ်နေတဲ့အတိုင်း ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ သရုပ်ဆောင်နေကြရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

နိမ့်တုံ မြင့်တုံ, ဘဝစုံ

မိမိတို့ဟာ အတိတ်တုန်းက ကောင်းတာရော ဆိုးတာရော အစုံလုပ်ခဲ့တာဆိုတော့ ဘဝဆိုတာ တသမတ်တည်းတော့ သွားရမှာ မဟုတ်ဘူး။

အကြောင်းအားလျော်စွာ နိမ့်ကျသွားတဲ့အခါ တရားအသိနဲ့ တင်းပြီး မြင့်ပေးရမယ်၊ မြင့်တက်လာတဲ့အခါမှာလည်း အောက်ခြေ မလွတ် ခြေဖျားမထောက်မိအောင် တရားအသိနဲ့ နှိမ်ပေးရမယ်၊ ဒါမှ ဘဝခရီး စင်ဖြူအေးချမ်းစွာထိန်းပြီး သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မျက်လှည့်ဆရာ ကိလေသာ

ကိလေသာသည် မောဟအမှောင်ကို အကာအကွယ်ယူထားသဖြင့် စိတ်၏အကျိုးကို လိုလားသယောင် မိတ်ဆွေဟန်ဆောင်ကာ ဝင်ရောက်လာမြဲတည်း၊ စိတ်နှင့်ယှဉ်တွဲမိ၍ ရင်းနှီးသွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အတွေး, အပြော, အလုပ်လွဲအောင် စိတ်ကို အလဲတွန်း ချတတ်လေသည်။ သို့သော် ကိုယ့်တရားခံအစစ်ကိုကိုယ်မသိလိုက်ရ။

အသိဉာဏ်ယှဉ်, လိုတာပြင်

မိမိတို့သည် ကံ, စိတ်, ဥတု, အာဟာရ အကြောင်းလေးမျိုးတို့ဖြင့် ပြုပြင်ရမည့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ရ,ထားသဖြင့် မချွတ်ဧကန် ပြုပြင်နေရမည်သာ ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ကဲ–လိုနေလျှင် ကဲကိုပြင်၍, စိတ်စွမ်းအား ကျဆင်း ညှိုးဖျင်း နေလျှင် စိတ်ကို မြှင့်တင်ပြုပြင်ပေးရမည် ဖြစ်၏။ ဥတုနှင့် အာဟာရ ကိုလည်း ဉာဏ်ဖြင့်ပင် ချင့်ချိန်၍ ပြုပြင်ရမြဲဖြစ်၏။

လိုအပ်သည်ကို မပြုပြင်ဘဲ မလိုအပ်သည်ကို ပြုပြင်လျှင် ရည်မှန်းချက်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်နှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင် တိုးမိတတ် လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင်္ခါရဖြစ်သော ခန္ဓာကို အဆင်ပြေအောင် ပြုပြင်တတ်ရန် လုံလောက်သောအသိဉာဏ်ကို လိုအပ်ပေသည်။

တည်ငြိမ်စေရေး၊ လေ့ကျင့်ပေး

စိတ်တည်ငြိမ်မှသာ အသိပညာမှန်ကို ရနိုင်သည်ဖြစ်၍ လူတိုင်းလူတိုင်း စိတ်တည်ငြိမ်စေနိုင်သည့် အလေ့အကျင့်ကို ပုံမှန် လေ့ကျင့်ပေးရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။

လုံ့လကြံ့ခိုင် စိတ်မယိုင်

ထိုက်တန်သော လုံ့လကို လမ်းမှန်အောင် အားထုတ်နိုင်မှ သာ သမာဓိကို ရနိုင်မည်ဖြစ်သည်၊ ဝီရိယသည် သမာဓိ၏ အဖွဲ့ဝင် တရားပေတည်း။

လဲပြိုလုမတတ် ယိမ်းယိုင်နေသော အိမ်အိုကို ထောက်တိုင် ကျားဖြင့် မလဲအောင်ထောက်ကန်ပေးရသကဲ့သို့ အင်အားပျော့ညံ့ နေသော, အမြဲတွန့်ဆုတ်နေတတ်သော စိတ်ကို လုံ့လဝီရိယဖြင့် ထောက်ပံ့ အားဖြည့်ပေးရသည်။

http://www.dhammadownload.com

မျိုးစေ့များသည် စိုက်ပျိုးမှ အပင်ပေါက်သကဲ့သို့ စိတ်–စေတသိက်များလည်း လုံ့လထုကာစိုက်ပေးမှ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားများ ထူးထူးခြားခြား ပေါ်လာကာ အံ့သြစရာကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် စိတ်မညစ်အောင်

လောကထဲမှာ နေရတာဆိုတော့ လောကဓံဆိုတာ အချိန်မရွေး တွေ့နိုင်တယ်, ရှောင်လို့ရတာလည်း ရှိတယ်၊ ရှောင်လို့ မရတာလည်းရှိတယ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ဖက်က ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် လုပ်ထားမှ ကိုယ့်တာဝန်ကျေလိမ့်မယ်၊ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် စိတ်မပျက်ဘဲ အပြုံးမပျက် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင့်ရင့်ကျက်ကျက် တရားစွမ်းအားနဲ့ စိတ်ကို ထိန်းထားနိုင်ရမယ်။

ကိုယ့်ကံ ကိုယ်ပိုင်, ကိုယ်ကနိုင်

ရဟန္တာ မဖြစ်သေးသမျှ ကံနှင့်မည်သူမျှ မကင်းနိုင်ပါ၊ ထိုမကင်းနိုင်သော ကံကို အထိန်းအချုပ်မပါဘဲ လွှတ်ထားလျှင် ကံခြယ်လှယ်သလို ခံနေရမည် ဖြစ်သည်၊ အထိန်းအချုပ် မပါသောကံသည် ကိုယ့်ဥစ္စာဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်က စိတ်ကြိုက် မလွှမ်းနိုင်သဖြင့် ထိုကံကို ကိုယ်မပိုင်ချေ။

http://www.dhammadownload.com

တကယ်တမ်း မိမိက ကံကို လွှမ်းမိုးလိုလျှင် မိမိစိတ်ကြိုက် ဆန္ဒ ပြည့်ဝလိုလျှင် ဉာဏ်ကို အမြဲစွဲကိုင်၍ ဉာဏ်လက်ထဲတွင်သာ ကံ–ကို အပ်နှံရပေမည်။

ကိလေသာဖျက် စိတ်တွေပျက်

သံကိုသံဖျက် သံချေးတက်သကဲ့သို့ စိတ်ကိုမှီလျက် စိတ်ကို ဖျက်နေသောအရာကား ကိလေသာပေတည်း၊ ကိလေသာသည် အေး မြင်သောစိတ်ကို ပူလောင်သွားစေ၍ စင်ကြယ်သောစိတ်ကို ညစ်နွမ်း ပေကျံ အကျည်းတန်စေသည်။

ကိလေသာသည် ကုသိုလ်ပြုခွင့်အားလုံးကို တားမြစ် ပိတ် ပင်ထားပြီး စိတ်ကိုနာကျင်အောင် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းတတ်၏၊ ဆင်းရဲ ဟူသမျှ၏ ပဓာန တရားခံမှာ မိမိသာဖြစ်ရသည်ကိုပင် သိမြင်ခွင့် မပေးတော့ချေ၊ ကံအရှိ၊ ခန္ဓာအရှိ၊ သစ္စာအရှိ တရားအရှိကို လုံးဝ မမြင်ရအောင် ဖုံးအုပ်ထားလိုက်ပြီး၊ ကိလေသာထုပ်ကြီးကို အကန့် အသတ်မရှိ ထမ်းဆောင်နေရသော စိတ်မှာ မရွှင်မလန်း အလွန် ပင်ပန်းရလေသည်။

"ကြီးလေသာ"

တရားအလုပ်ကို တကယ်မလုပ်နိုင်သေးသမျှ ကိလေသာ သည် မည်သူ့ကိုမျှ အားမနာချေ။

ယင်းသည် အသက်ကြီးလာရုံ၊ အချိန်ကုန်ရုံမျှဖြင့် အလို

http://www.dhammadownload.com

အလျောက် ရပ်တန့်နောက်ဆုတ်ခြင်း မရှိဘဲ ကိုယ်ကျင့်တရား ကင်းကွာလျှင်၊ အသက်ကြီးလျှင် ပို၍ပင် မွေနှောက် ဖျက်ဆီးပစ်၍ ကြီးလေ–ဆိုးလေ ဖြစ်တတ်သဖြင့် ကိလေသာဟု မခေါ်ဘဲ "ကြီးလေသာ" ဟုပင် ခေါ်ရမလို ဖြစ်နေသည်။

အဝိဇ္ဇာမိုက်၊ တဏှာကြိုက်ကြောင့်

မသိနားမလည်မှုဟူသော (အဝိဇ္ဇာ) အမှောင်ထုကို အကာအကွယ်ယူ၍ တက်မက်လိုချင်မှု တဏှာသည် စည်းဘောင်ကန့်သတ်ချက် အလျဉ်းမရှိချေ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အပြုအပြင်မတတ်သဖြင့် ဖတ်ဖတ်မောခဲ့ရပေါင်း များလှလေပြီ။

နိမ့်ပြန်မြင့်ပြန် အဖန်ဖန်

သံသရာဟူသည် တစ်ပြေးညီ တစ်ဖြောင့်တည်း ကျင်လည်ရသည် မဟုတ်၊ နိမ့်လိုက် မြင့်လိုက် စုန်လိုက် ဆန်လိုက် ကျင်လည်ရမြဲတည်း။

သံသရာခရီးတွင် ပညာအလင်းရောင်မပါဘဲ ကျင်လည်ရမှာ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံးပါတည်း၊ အဝိဇ္ဇာမှောင်နှင့် တဏှာကြိုးသည် သတိပညာလွတ်တိုင်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် မခန့်မှန်းတတ်အောင် ပိတ်ဆီး ရစ်ပတ်ထားမြဲသာတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ကံထိန်းနိုင်လေ-အဆင်ပြေ

နိဗ္ဗာန်မရမီ သွားရမည့် သံသရာခရီးသည် အဆင်းအတက်များ၍ ကြမ်းတမ်းစေကာမူ, အန္တရာယ်များလှစေကာမူ ကံထိန်းခလုတ် ပိုင်ထားသူအတွက် အဆင်ပြေချောမွေ့နေမည် ဖြစ်သည်၊ သံသရာလမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးလည်း အချိတ်အဆက် မိနေတော့မည်သာတည်း။

ကောင်းရာရောက်ရန် လမ်းအမှန်

တရားလုံးစုံ အကုန်သိမြင် ဘုရားရှင်က သံသရာခရီးသည်တစ်ဦး လျှောက်ရမည့်လမ်းကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိမြင်ခွင့်ရရန် အတိအကျ ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည်။

ကျင့်ရမည့်အကျင့်, လုပ်ရမည့်အလုပ်, သွားရမည့်လမ်း, ဆန်တက်ရမည့်ခရီး, ဖွဲ့ရှိရမည့်လမ်းစဉ် ထမ်းဆောင်ရမည့် တာဝန်မှာ သိက္ခာသုံးပါးသာ ဖြစ်၏၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟုလည်း ခေါ်ရသည်။

သိက္ခာသုံးဖြာ အားကိုးရာ

သာသနာကျင့်စဉ် သီလ, သမာဓိ, ပညာ, သိက္ခာ သုံးပါးကား လက်တွေ့အားကိုးရာ အစစ်တည်း၊ သိက္ခာသုံးပါးဖြည့်လျှင် မိမိအတွက်ရော သူတစ်ပါးအတွက်ပါ အရိပ်ပေးနိုင်သည်၊ ကြီးလေလှလေဖြစ်၍ အစဉ်အေးမြပြီး လူအများ၏ ချစ်ခင်လေးစားမှုကိုလည်း

http://www.dhammadownload.com

ခံရလေသည်။

ယင်းသည် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် စည်းကမ်းလိုက်နာခြင်းသည် သီလဖြစ်၍ အာရုံပေါ် စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် စူးစိုက်ပေးခြင်းသည် သမာဓိဖြစ်ပြီး၊ ကံအရှိ ခန္ဓာအရှိ သစ္စာအရှိကို မြင်အောင် ကြည့်ခြင်းသည် ပညာဖြစ်သည်။

ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်ရှင်း အပူကင်း

သံသရာခရီးသည် တစ်ဦးသည် အမြင်ပိပြင်၍ ခံယူချက် ကြည်လင်မှ ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်ရှင်း၍ ကိုယ့်ခရီးကိုယ် လျှောက်တတ်ပေမည်။

ဘာသာတရား ကိုးကွယ်ခြင်းသည် "မည်သည့်ဘာသာဝင်" ဟု အမည်ခံရုံသက်သက် မဟုတ်၊ ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်ရှင်းတတ်ဖို့သာ ဘာသာတရားကိုးကွယ်မှု၏ အနှစ်သာရ ဖြစ်သည်။

နယ်ချဲ့သုံးပါး လမ်းကြောင်းများ

တဏှာ – မာန – ဒိဋ္ဌိ တရားဆိုးသုံးပါးသည် ဘဝသံသရာတစ်လျှောက် မွေနှောက်ရှုပ်ပွေလာခဲ့သည်၊ သံသရာခရီးသည်တို့ကို မျက်စိလည်သွားစေတတ်သည်၊ သံသရာဝဋ္ဋဆင်းရဲမှ မလွတ်အောင် ချည်နှောင်ထားတတ်၍ ဆင်းရဲနယ်ကျယ်အောင်သာ ချဲ့ထွင်နေတတ်သည်၊ ထိုသုံးပါးကို မရှင်းနိုင်လျှင် တက်ရင်း တက်ရင်း အောက်ကို ဆင်း၍ အညံ့အဖျင်းသာ ဖြစ်နေရပေလိမ့်ဦးမည်။

http://www.dhammadownload.com

ပိုးဖလံမျိုး - မီးကိုတိုး

တဏှာသည် ပိုးဖလံမျိုး မီးကိုတိုးသကဲ့သို့ အသုဘခန္ဓာကို သုဘဟူ၍၊ ဒုက္ခခန္ဓာကို သုခဟူ၍၊ အမြင်အမှတ်လွဲကာ ကြောင်းကျိုး မမြင်၊ မဆင်ခြင်ဘဲ ထင်မိထင်ရာ စွဲနေတတ်သည်။

မကောင်းကိုပင် အကောင်းထင်

မာနသည်ကား မကောင်းသော အညစ်အကြေးကို အကောင်းထင်သော ပိုးလောက်များကဲ့သို့ အနိစ္စဖြစ်သော ခန္ဓာကို နိစ္စဟု အထင်လွဲကာ အပျက်မမြင် မြဲသည်ထင်ပြီး ထောင်လွှားမာန် တက်နေတတ်သည်။

မှန်ကြည့်လွဲမှား လူဖျင်းများ

ဒိဋ္ဌိကမူ မှန်မကြည့်တတ်သော လူဖျင်းနှင့် တူလှသည်၊ မှန်ကိုကြည့်သောအခါ မှန်ထဲ၌ ထင်လာသောအရိပ်ကို မိမိအရိပ်ဟု မထင်ဘဲ မှန်ထဲ၌ မှန်ပိုင်ရှင်လူတစ်ယောက် ရှိနေသည်ဟု အထင်လွဲ သော လူဖျင်းပမာ ငါ၊ သူတစ်ပါး စသည်မှာ ရုပ်နာမ်အစုကို ခေါ် ဖြစ်ရုံ ပညတ်ထားသည်ဟု နားမလည်ဘဲ တကယ်ပင် ငါ၊ သူတစ် ပါး၊ ငါ့ဥစ္စာ–ဟု အမြင်လွဲနေတတ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

တကယ်ခွဲကြည့် ဘာမှမရှိ

ခန္ဓာနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် လောကီစည်းစိမ်အားလုံး နောက်ဆုံး (အသိဉာဏ်ဓားဖြင့်) ခွဲကြည့်သောအခါ တကယ်ပင် ဘာမျှ အနှစ်အသားမရှိပါတကား။

ကိုယ်မွေးသည့်မျှောက် ကိုယ့်ပြန်ခြောက်

စိတ်မနိုင်သူတိုင်း အကုသိုလ်ဖြစ်ကြသည်၊ အကုသိုလ်ဟူသည် စိတ်သစ္စာဖောက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အတွက် ကိုယ်လိုတာကိုလည်း မပေး၊ အာမ,မခံ တာဝန်မယူသည့်အတွက် စိတ်မအေးရ၊ ကိုယ့်ကို အမြဲပြန်လည် ခြိမ်းခြောက်နေ၏၊ ကိုယ်က သူ့ကိုပြန်၍ တာဝန်ယူရ၏။

ကိုယ်မွေးသည့် မီး

အပါယ်ဘုံသား သတ္တဝါများအားလုံး အကုသိုလ်၏ တာဝန်ကို ယူနေရသူတွေချည်းသာတည်း၊ မျက်မှောက် လူ့လောကတွင်လည်း အကုသိုလ်၏တာဝန်ကို ယူနေရသူတွေ များစွာပင် ရှိကြသည်။

တာဝန်မယူချင်, မယူနိုင်လျှင် အကုသိုလ်မှ ဝေးစွာ ရှောင်ရမည်ဖြစ်၍ မရှောင်နိုင်၍ တိုးမိလျှင်လည်း ကေန်တာဝန်ယူရမည်သာတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်စိုက်သည့်ပန်း

ကုသိုလ်ဟူသည် စိတ်နိုင်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အတွက် စည်းကမ်း, လမ်းကြောင်း, ဦးတည်ချက်ရှိသဖြင့် ကိုယ့်လိုတာကို အကုန်ပေးသည်၊ မိဘအရင်းကပင် မပေးနိုင်သည်များကို သူက ပေးသည်၊ လူ့စိတ်ဓာတ်ကို သဘောထားရင့်ကျက် မြင့်တက်စေသည်၊ ဘဝကူး, နိဗ္ဗာန်ကူးအထိ အာမခံ တာဝန်ယူသည်။

ကုသိုလ် ကိုယ့်မှာရှိသလောက် သူက ကိုယ့်ကို တာဝန်ယူထားသောကြောင့် စိတ်အေးရပေသည်။

အအေး, အပူ တာဝန်ယူ

အကုသိုလ်ဆိုလျှင် ကိုယ်ကသူ့ကို တာဝန်ယူရ၍ ကုသိုလ်ဆိုလျှင် သူက ကိုယ့်ကို တာဝန်ယူသွားသည်။

တရားအလုပ်ဆိုတာ

တရားအလုပ်ဆိုတာ အားတဲ့လူ, ပစ္စည်းပေါတဲ့လူတွေရဲ့ အလုပ်လို့ သတ်မှတ်ထားတာ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီလိုလည်း မယူဆရဘူး၊ အပူဒုက္ခကြောက်သူ၊ ငြိမ်းအေးချမ်းသာချင်သူ အားလုံးတို့ရဲ့ အလုပ်သာဖြစ်တယ်။

မအားပေမယ့် ပစ္စည်းမပေါပေမယ့် သဒ္ဓါ–ပညာ အားကောင်းသူ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လူတိုင်းအတွက် နေ့စဉ်တရား

မအားဘဲနဲ့ လူတိုင်း နေ့စဉ်လုပ်ယူနိုင်တဲ့ တရားစွမ်းအား (၅)မျိုးကို ဝေလာမသုတ်မှာ ဘုရားရှင်က ဟောကြားထားပါတယ်၊ မအားပေမယ့် နေ့စဉ် လုပ်ယူနိုင်တဲ့ အပေါ့ပါးဆုံး လမ်းစဉ် (၅)ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီငါးမျိုးဟာ တစ်မျိုးထက်တစ်မျိုး အဆင့်ဆင့် အကျိုးကြီးမားပြီး သဒ္ဒါတရား ပညာဉာဏ်အားကောင်းသူအတွက် ဘာမှ ခက်ခဲတာ တာဝန်လေးတာ မပါပါဘူး၊ အဲဒီငါးမျိုးက–

(၁) ဒါန
(၂) သရဏဂုံ
(၃) ၅–ပါးသီလ
(၄) မေတ္တာ
(၅) အနိစ္စနုပဿနာ ဒီ ၅–မျိုးပါပဲ။

မလုပ်နိုင်က အရှုံးပြ

လူ့ဘဝအချိန်က တိုတောင်းလါန်းတော့ အချိန်တိုအတွင်း လုပ်သင့်တာမြန်မြန်ပြီးဖို့ဆိုရင် အချိန်ထိန်းကိရိယာ (သတိ) ကို အထူးလိုအပ်ပါတယ်၊ ရနိုင်ပါလျက် ရမလာရင်တော့ ရှုံးတယ်လို့ ဆိုရမှာပဲ။

ဥပမာ–နေ့စဉ် ၁၀–ပိဿာလောက် ရနိုင်သူဟာ ပေါ့ပေါ့ လျော့လျော့နဲ့ ၁–ကျပ်သားလောက်သာ ယူနေရင် နေ့စဉ် ၉–ပိဿာ

http://www.dhammadownload.com

နဲ့ ၉၉–ကျပ်သားလောက် အရှုံးထွက်နေတယ်၊ လုံးဝမလုပ်ရင် လုံးဝ အရှုံးပေါ်လာမှာပဲ။

တရားလည်း ဒီအတိုင်းပဲ နေ့စဉ် မိမိမည်မျှ အရှုံးထွက်နေတာကို ပြန်တွက်ကြည့်ရင် သိပ်နမြောစရာတွေ တွေ့ရမယ်။

နေမဝင်ခင်, စပါးလှမ်းရမယ်

ယခုလို သာသနာတော် အလင်းရောင်ကောင်းတုန်း ဦးတည်ချက် မှန်ဖို့လိုတယ်၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာလည်း အကွက်ကျနေဖို့ လိုပါတယ်၊ ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင် မရှိတဲ့ခရီးဟာ ဘယ်တော့မှ အဆုံးမရှိနိုင်ဘူး။

ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင် ဆိုတာလည်း ရှိထားမှ, အဲဒီ ပန်းတိုင်ကို ရောက်နိုင်တဲ့လမ်းကိုလည်း သိထားမှ, သိထားတဲ့ လမ်းအတိုင်းလည်း တကယ်သွားမှ ဆင်းရဲလမ်းဆုံးကိုရောက်နိုင်ကြမှာပါ၊ တွေ့ခဲတဲ့သာသနာနဲ့လည်း တွေ့, ရခဲတဲ့ဘဝကောင်းကိုလည်း ရ, ဖြစ်ခဲတဲ့ အသိဉာဏ်, သဒ္ဓါတရားတွေလည်း ဖြစ်နေတုန်း, လမ်းကောင်းနေတုန်း တွင်အောင် ရှန်းနိုင် ကြိုးစားနိုင်မှ စွမ်းအင်တက်ပြီး အမြတ်ထွက်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ထူကိုယ်ထ, ကိုယ်ရ ကိုယ်ယူ

သာသနာလမ်းစဉ်ဆိုတာ "စေရာသွား၊ ထားရာနေ" ဆိုတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ဝါဒလည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ "ကြိုက်သလိုနေ၊ အချိန်တန်

http://www.dhammadownload.com

ရင် လာကယ်မယ်လို့” တာဝန်ယူ ဝန်ခံထားတဲ့ ကယ်တင်ရှင်ဝါဒ လည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ကိုယ်ရ ကိုယ်ယူဆိုတဲ့ ကမ္မသကတာဝါဒသာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဒုက္ခကို ကိုယ်ပဲ နုတ်ရ–လျှော့ရမယ်၊ ကိုယ့်ချမ်းသာ ကို ကိုယ်ပဲရအောင် ယူရမယ်၊ သာသနာဆိုတာ လမ်းခင်းပေးရုံ လမ်း ဖွင့်ပေးရုံသာ တတ်နိုင်ပတယ်၊ လမ်းပေါ်ရောက်အောင်တက်ပြီး သွား ရမှာကတော့ ကိုယ့်အလုပ်ပါ။

ကိုယ်ပိုင်အခွင့် အစွမ်းကုန်ဖွင့်

သာသနာ့လမ်းစဉ်မှာ ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးကို အပြည့်အဝ ပေးထားပါတယ်၊ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်စွမ်း ရှိသလောက် ကိုယ့်ကံကို စိတ် ကြိုက် အစွမ်းကုန် မြှင့်တင်နိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်၊ ဘယ်သူဟာ ဘယ် လောက်သာ ကောင်းမှုတရားစွမ်းအားကို ထုတ်လုပ်ရမည်လို့ ဘောင် ခတ်ကန့်သတ် ချုပ်ချယ်ထားခြင်း မရှိပါဘူး၊ ကိုယ့်သဘောအတိုင်း ပါပဲ။

တစ်ခြမ်းပဲ့ တန်ခိုးရှင်

ပညာအလင်းရောင် အားကောင်းနေသူဟာ ဘဝအမြင် ရှင်း နေအောင် ရှုမြင်သုံးသပ်တတ်ပါတယ်၊ ပစ္စည်းစွမ်းအား တရားစွမ်း အား နှစ်မျိုးလုံး ရှာဖွေစုဆောင်းနိုင်အောင် ဘဝအခြေအနေက ပေး ထားပါလျက်နဲ့ တရားမစုဖြစ်ဘဲ ပစ္စည်းစွမ်းအားတစ်မျိုးတည်းကိုသာ

http://www.dhammadownload.com

စုသွားနေသူဟာ လူ့စွမ်းအားမစုံတဲ့အတွက် ဘက်စုံတန်ခိုးရှင် မဖြစ်လိုက်ရတော့ဘဲ တစ်ခြမ်းပဲ့ တန်ခိုးရှင်သာ ဖြစ်လိုက်ရတော့တယ်၊ လူ့ဘဝမှာ ပစ္စည်းစွမ်းအား တန်ခိုးသာမက တရားစွမ်းအားတန်ခိုးပါ ပြည့်စုံမှ ဘက်စုံတန်ခိုးရှင် ဖြစ်လာမယ်။

အရွယ်တိုင်းမှာ တရားရှာ

"တတိယအရွယ်မှာ တရားရှာရမယ်လို့" ပုံသေ မှတ်ထားလို့ မဖြစ်ပါဘူး၊ တရားအလုပ်ဟာ နောက်ကို ပို့ရမယ့်အလုပ်မျိုး မဟုတ်ပါဘူး၊ သိတတ်တဲ့အရွယ်, လုပ်နိုင်တဲ့အချိန်ကစပြီး လုပ်ရမယ့် အလုပ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ – တတိယအရွယ်ထိအောင် နေရမယ်လို့ ဘယ်သူမှ တာဝန်မယူနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါပဲ၊ ပြီးတော့ စိတ်ညစ်စရာ လောကဓံတွေဆိုတာ တတိယအရွယ်ရောက်မှ တွေ့ရတာမျိုးမဟုတ်ဘူး၊ ပထမအရွယ်, ဒုတိယအရွယ်မှာလည်း တွေ့ရတတ်တာပဲ။

ငယ်စဉ်ကစပြီး တရားစွမ်းအားက အဆင်သင့် စုဆောင်းလေ့ကျင့်ထားမှသာ ကျန်းမာရေး, စီးပွားရေး, အိမ်ထောင်ရေး, လူမှုရေး, ပညာရေးကိစ္စတွေမှာပါ စိတ်သန့်ရှင်းကြည်လင်ပြီး လူ့အရည်အသွေး တောက်ပြောင်လာလိမ့်မယ်၊ ဘဝအမြင်ရှင်းပြီး ကြည်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်တတ်လိမ့်မယ်၊ ဘဝအတက်အကျဒဏ်ကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိလာလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါနစွမ်းအင် စိတ်စလျှင်

ဒါနဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ပစ္စည်းကို သူတစ်ပါးလက်ထဲ ရောက်အောင် စွန့်လွှတ်ဖြန့်ကြဲရတဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ ပစ္စည်းအပေါ် တွယ်တာကပ်ငြိနေတဲ့ လောဘနဲ့ နှမြောတွန့်တိုတဲ့ မစ္ဆေရကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်မှ ဒါနဟာ အောင်မြင်ပါတယ်။

လှူလိုက်တဲ့အခါ စိတ်အပူအရှုပ် အညစ်အကြေးတွေကို အနိုင်ယူ ဆေးကြောသုတ်သင်ပြီး လှူရတာမို့ စိတ်ထဲမှာ ရှင်းကနဲ အားရှိသွားစေ၊ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးသွားစေပါတယ်၊ သုဂတိဘဝအကျိုး၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာအကျိုးနဲ့ ပြည့်စုံအောင် တာဝန်ယူပေးနိုင်ပါတယ်၊ သာသနာ့လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဝိဝဋ္ဋနိဿိတနည်းနဲ့သွားရင် လောကုတ္တရာဆိုတဲ့ လွတ်မြောက်ငြိမ်းအေးမှု ချမ်းသာထိရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

လှူတတ်လျှင် ဒါနဖြစ်

ဒါနဆိုတာ အလှူမဏ္ဍပ်ကြီး ထိုးပြီး ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် လှူနိုင်မှ 'ဒါန'ခေါ်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ နေ့စဉ် ဘုရားရှင်အတွက် ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆွမ်း၊ ဆီမီးလှူတာကအစ မိသားစုအချင်းချင်း ပေးကမ်းတာအလယ်၊ တိရစ္ဆာန်ကလေးများအတွက် ကျွေးမွေးတာအဆုံး အဲဒီပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှု အားလုံးဟာ ဒါနမှု–စည်းကမ်း၊ လမ်းစဉ်အတိုင်း လုပ်နိုင်ရင်၊ သဒ္ဓါပညာပါရင် အရည်အသွေးပါတဲ့ ဒါနတွေချည်းပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဆုပ်ထားလျှင် ပြန့်ကျဲ၍, ဖြန့်ကျဲမှ ဆုပ်မိပါသည်

ဥစ္စာ, ပစ္စည်းဆိုတာ လောဘ, မစ္ဆေရနဲ့ ဆုပ်ထားလျှင် ကိုယ်ပိုင်မကျန်ဘဲ ပြန့်ကျဲသွားတတ်ပါတယ်၊ သဒ္ဓါ–ပညာ ရှေ့ထားပြီး ဒါနလမ်းစဉ်နဲ့ ဖြန့်ကျဲပေးလိုက်ရင် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအား အတိုးအပွားတွေ ဆုပ်မိကိုင်မိ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

အတွင်းလူဆိုး, အချိန်သူခိုး

လောကမှာ အကြောင်းသိတဲ့ အတွင်းသူခိုးဟာ ပိုကြောက်စရာကောင်းသလိုပဲ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ဒီလောဘ, ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေဟာလည်း တကယ် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အတွင်းသူခိုးတွေပါ။

လောကမှာ သူခိုး, ခိုးသွားတဲ့အချိန်ကိုတော့ ဘယ်ပုံစံနှင့်မျှ ရှာလို့ မရတော့ဘူး၊ အချိန်ဟာ နောက်ထပ်အသစ်တွေသာ လာတော့မယ်၊ အချိန်ဟောင်းကတော့ ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာတော့ဘူး။

သတိထား, တရားဖြစ်

မိမိရဲ့ ကိုယ်နှုတ်စိတ် အမှုအရာအားလုံး, အလုပ်ကိစ္စ အားလုံးမှာ အဆက်မပြတ် သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်နေရင် အလကားဖြစ်မယ့် အချိန်တွေကို ထိန်းသိမ်းပြီးသား ဖြစ်နေတာပဲ၊ သတိနဲ့စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရှုမှတ်နေရတာနဲ့ အလုပ်တွေ နောက်ကျသွားတော့မှာပဲလို့ ပူ

http://www.dhammadownload.com

စရာမလိုပါဘူး။

အများအားဖြင့် လူတွေဟာ 'မအားဘူး' ဆိုတာထက် ရနေတဲ့အချိန်ကို 'မသုံးတတ်ဘူး' ဆိုတာက ပိုပြီး မှန်တယ်၊ အချိန် ထိန်းကိရိယာ သတိ တပ်ဆင်ပေးလိုက်ရင် မအားတဲ့အချိန်ဟာလည်း တရားအချိန် ဖြစ်သွားတယ်။

ယခုလည်းကောင်း, နောင်လည်း ကောင်း

အသိ–သတိပါနေရင် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်လိုက်တာနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အတွက်ရော သံသရာအတွက်ပါ နှစ်ကိစ္စ ပြီးသွားတယ်၊ သတိဟာ ပစ္စုပ္ပန်, သံသရာအကျိုး နှစ်မျိုးကို တစ်ပြိုင်တည်း ယူပေးနိုင်တဲ့ တရားပါ၊ ပစ္စုပ္ပန်သေချာရင် အနာဂတ်အတွက်လည်း စိတ်ချရပြီးသားပါ။

သဒ္ဓါတရား-တံခါးပွင့်ပါစေ

လူတွေဟာ စိတ်ကို ကိလေသာ သော့ခလောက်နဲ့ ပိတ်ဆို့ထားတဲ့အတွက် စိတ်ကို သုံးမရဘဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်၊ တစ်ရက် ကုန်သွားပေမယ့် စိတ်ထဲမှာ ဘာအင်အားမျှ ပေါ်မလာဘူး၊ တစ်လ, တစ်နှစ် စသည် ကုန်သွားပြန်တော့လည်း ဘာအင်အားမှ ပေါ်အောင် မဖော်ထုတ်ဖြစ်ဘူး။

ကိလေသာသော့ပိတ်ထားတဲ့ စိတ်ကို သတိသော့တံနဲ့ ဖွင့်ပေးလိုက်မှ သဒ္ဓါတရားတံခါး ပွင့်လာတယ်၊ သဒ္ဓါတရားတံခါး ပွင့်

http://www.dhammadownload.com

လာပြီဆိုရင် ကုသိုလ်တရားတွေ တစ်ဟုန်ထိုး ဝင်လာကြတယ်၊ ကုသိုလ်အားလုံးဟာ သတိရှိမှ လုပ်ဖြစ်ပါတယ်၊ သတိက နှိုးဆော်ပေးလိုက်မှ သဒ္ဓါစတဲ့ တရားတွေဟာ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ပေါ်လာကြတယ်။

သတိရှိမှ - ဘဝခရီးဖြောင့်

သတိဟာ လိုတယ်သာရှိတယ်၊ ပိုတယ်လို့ မရှိဘူး၊ ဘယ်လောက်ပဲ ပညာတတ်တတ် 'ပညာရှိ–သတိဖြစ်ခဲ' ဆိုတဲ့အတိုင်း သတိလက်လွတ်နေတဲ့အခါ စိတ်စွမ်းရည်ဟာ တိုးတက်မလာပါဘူး၊ သတိရှိမှ ဘဝခရီးဖြောင့်အောင် သွားတတ်မယ်၊ ငြိမ်းချမ်းအောင် နေတတ်တမယ်။

ချမ်းသာဆင်းရဲ ဉာဏ်ဖြင့်ခွဲ

အို–လူသား၊ အသင်သည် ကြီးမားလှသောချမ်းသာကို မျှော် လင့်တောင့်တနေသူဖြစ်လျှင် သေးငယ်သော ချမ်းသာကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ စွန့်လွှတ်ပါလေ။

ထို့အတူ ကြီးမားလှသော ဆင်းရဲကို ကြောက်ရွံ့သူဖြစ်လျှင် သေးငယ်လှသောဆင်းရဲကို သည်းခံပါလေ။

http://www.dhammadownload.com

သတိ သတိ - အစဉ်ရှိ

သတိဖြင့် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ကြပ်ရခြင်းသည် (ဝါ) စိတ်ထိန်းကိရိယာ တပ်ဆင်ထားရခြင်းသည် ခက်ခဲသော်လည်း ပင်ပန်းဆင်းရဲ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်အစဉ် အမြင်ရှင်းလင်း၍ လုပ်ငန်းတွင်ကျယ်လွယ်ကူခြင်း, စိတ်ကြည်လင် ချမ်းသာခြင်းအကျိုးတို့ကို စိတ်နှင့် သတိ သဟဇာတဖြစ်သလောက် လက်တွေ့ရရှိခံစားခွင့်ရပေမည်။

နံပါတ်တစ် အရေးကြီးဆုံးတရား

သတိဆိုတာ စိတ်ကို ကိုင်တွယ်ပေးတဲ့ ကိရိယာပါ၊ သတိနဲ့ အကိုင်အတွယ်မတတ်ရင် စိတ်က ခဏခဏ ကျကွဲတယ် "စိတ်ပျက်တယ်၊ စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ရှုပ်တယ်၊ စိတ်ပူတယ်" ဆိုတာ စိတ်ကျကွဲတာပါ။

စိတ်ကျကွဲတယ်ဆိုတာ အကုသိုလ်ဖြစ်တာပဲ၊ အဲဒီနေရာမှာ သတိက ဝင်ထိန်းပေးရမယ်၊ "သတိထားပါ" လို့ ပြောတဲ့စကားကလည်း စိတ်ကို ကျမကွဲရအောင် သတိနဲ့ ကိုင်ထားပါလို့ ပြောတာပါ၊ သတိဟာ သာသနာတော်မှာ နံပါတ်တစ် အရေးကြီးဆုံးတရားပါ။

http://www.dhammadownload.com

စစ်မှန်သောမေတ္တာ

မေတ္တာဆိုတာ သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးကို လိုလားသောအားဖြင့် ချစ်တတ်တဲ့သဘောပါပဲ၊ တဏှာချစ်နဲ့ မတူပါဘူး၊ တဏှာချစ်က ကိုယ့်အတွက်ကို ဦးစားပေးတာပါ၊ ကိုယ့်အတွက်ပါတုန်းသာ ချစ်တတ်ပြီး ကိုယ့်အတွက် မပါတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက်မုန်းတတ်ပါတယ်။

မေတ္တာကတော့ သူ့အတွက်ကိုသာ ဦးစားပေးတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘယ်တော့မှ မုန်းတယ်လို့ မရှိပါဘူး၊ ပြီးတော့ မေတ္တာဆိုတာ ချစ်တတ်သူ၌သာ ဖြစ်တတ်သလို ချစ်စရာအာရုံ၌ ဖြစ်တတ်ပြီး ချစ်တတ်သူ မေတ္တာရှင်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာစွမ်းအား - နေ့စဉ်ပွား

မေတ္တာဟာမအားပေမယ့် သဒ္ဓါ–ဝီရိယ–သတိ စွမ်းအားရှိနေသူတိုင်း မေတ္တာကို နေ့စဉ်ပွားလို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ မိမိနှင့် မကင်းနိုင်လို့ နေ့စဉ် ထိတွေ့နေရသူများ အပါအဝင် သတ္တဝါအားလုံးတို့အပေါ် တကယ် ချမ်းသာစေချင်တဲ့ မေတ္တာစိတ်ကို စိတ်ပါလက်ပါ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ပို့လွှတ်ပေးရုံပါပဲ။

မေတ္တာဟာ ဘာသာမရွေး၊ လူမျိုးမရွေး လက်ခံကျင့်သုံးရမယ့် အဖြူရောင်တရားပါ၊ သာသနာပမှာလည်း ရှိတယ်၊ သာသနာတွင်းမှာတော့ ရတနာသုံးပါးကြောင့် ပိုပြီးတောက်ပြောင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ခန္တီစာမေးပွဲ အောင်မှ

မေတ္တာစွမ်းအားကို လိုချင်ရင် ခန္တီအမာခံကို အသုံးပြုရပါတယ်၊ သည်းခံခွင့်လွှတ် အနစ်နာခံမှု၊ သဘောထားကြီးမှုလို့ဆိုတဲ့ ခန္တီအမာခံဟာ မေတ္တာအောင်လက်မှတ် ဘွဲ့တံဆိပ်ကိုရဖို့ စာမေးပွဲ ဖြေဆိုရတဲ့သဘောပါ။ ခန္တီစာမေးပွဲအောင်မှ မေတ္တာအောင်လက်မှတ်ကို ရရှိမှာပါ၊ ခန္တီတံတိုင်းလှေကားကိုတက်နိုင်မှ မေတ္တာဆိုတဲ့ မိတ်ဆွေနဲ့ တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဣဿာ, မစ္ဆေရနယ်ကို ကျဉ်းစေသူ

မေတ္တာဟာ ဒါနလုပ်ငန်းကို ပိုမိုလေးနက်သွားစေတယ်၊ ဣဿာ, မစ္ဆေရနယ်ကို ကျဉ်းမြောင်းသွားစေတယ်၊ ဣဿာက သူ့မှာ ဘာမှမရှိစေချင်ဘူး၊ ရှိထားတာတွေလည်းအကုန်ပျက်စေချင်တယ်၊ မေတ္တာကတော့ သူ့မှာကောင်းတာ အကုန် ရှိစေချင်တယ်၊ ရှိပြီးသားတွေ ကြာကြာတည်စေချင်တယ်။

မစ္ဆေရက ကိုယ့်ဟာမျိုး သူ့မှာ ဘာမျှမရှိစေချင်ဘူး၊ မေတ္တာက ကိုယ့်ဟာမျိုး သူ့မှာ အကုန်ရှိစေချင်တယ်။

အမျှော်, အကြောက် ကင်းရတယ်

မေတ္တာပို့သူဟာ မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်ထံမှ ဘာမှ မမျှော်နဲ့၊ သူက ပေးမှာမဟုတ်ဘူး၊ မေတ္တာကသာ ပေးမှာ၊ မေတ္တာကို မေတ္တာနဲ့တူ

http://www.dhammadownload.com

အောင် လုပ်ဖို့သာ ကိုယ်အလုပ် ဖြစ်တယ်။

ကြောက်လည်း မကြောက်နဲ့ သူ့အကျိုးလိုလားတဲ့ မေတ္တာစိတ်နဲ့ လွှမ်းခြုံမိရင် မိမိကို မည်သူမှုမနှောင့်ယှက်နိုင်ဘူး။

ဒေါသအပြစ် ဆင်ခြင်ဖြစ်မှ

မေတ္တာဆိုတာ အဓိကအားဖြင့် ဒေါသကို နေရာမပေးဘဲ တိုက်ဖျက်ရတာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဒေါသရဲ့အပြစ်ကို မကြာမကြာ ဆင်ခြင်ပေးရမယ်၊ ဒေါသရဲ့အပြစ်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားမိမှ မကောင်းတဲ့ ဒေါသနေရာမှာ ကောင်းတဲ့မေတ္တာကို အစားသွင်းဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

မေတ္တာ၏ ရန်သူ

ဒေါသဆိုတာ အတွင်းသူပုန်ပဲ၊ လောကမြို့ရွာအတွင်းမှာ သူပုန်ဝင်လာရင် အိမ်ကိုလည်း မီးရှို့တတ်တယ်၊ အိမ်ရှင်ကိုလည်း ရိုက်နှက် နှိပ်စက်တတ်တယ်၊ ပစ္စည်းကိုလည်း လုယူသွားတတ်တယ်။

ဒါမျိုးလိုပဲ၊ စိတ်အတွင်းမှာ ဒေါသသူပုန် ဝင်လာတဲ့အခါမှာလည်းပဲ နှလုံးနှင့်တကွ ခန္ဓာအိမ်ကိုလည်း မီးရှို့တတ်တယ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ အိမ်ရှင်ကိုလည်း ရိုက်နှက်နှိပ်စက်တတ်တယ်၊ သဒ္ဓါ၊ သီလစတဲ့ သူတော်ကောင်းဥစ္စာတွေကိုလည်း အကုန်လုံး လုယူသွားတတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

နည်းလမ်းမှန်မှန်-ပို့တတ်ရန်

မေတ္တာပို့တဲ့အခါ အာရုံနဲ့စိတ်နေရာမှန်ဖို့က လိုရင်း ပဓာန ကျပါတယ်၊ (၁) စိတ်ကလည်း အမျှော်, အကြောက်ကင်းရမယ်၊ (၂) မေတ္တာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဒေါသရဲ့အပြစ်ကို မြင်အောင် ဆင်ခြင် ကြည့်ရမယ်၊ (၃) သည်းခံခွင့်လွှတတတ်တဲ့ ခန္တီအမာခံကိုလည်း လေ့ကျင့်ပေးရမယ်၊ (၄) မေတ္တာအပို့ခံရသူအပေါ် ဆွေမျိုးရင်းချာ စိတ်ထားရမယ်၊ (၅) မေတ္တာခံ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အာရုံကို သတိဖြင့် စွပ်မိ အောင်ဖမ်းပြီးမှ ချမ်းသာစေချင်တဲ့ စိတ်ကောင်းတွေကို လေးလေး နက်နက်, စူးစူးစိုက်စိုက်ပို့လွှတ်ပေးဖို့ လိုလိမ့်မယ်၊ အဲဒီလိုဆိုရင် မေတ္တာစွမ်းအားဟာ ပေါ်လာရပါတယ်။

မေတ္တာအကျိုး-မြတ်တန်ခိုး

မေတ္တာကို စွမ်းအားပါအောင်ပို့ရင် မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုး ကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

(၁) ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရတယ်၊

(၂) ချမ်းချမ်းသာသာ နိုးရတယ်၊

(၃) ကောင်းတဲ့အိပ်မက် မြင်မက်ရတယ်၊

(၄) လူချစ်ခင်မှုခံရတယ်၊

(၅) နတ်နှင့်တကွ လူမဟုတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ ချစ်ခင်မှုကို ခံရတယ်၊

(၆) နတ်မြတ်နတ်ကောင်းတွေရဲ့ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုကို ခံရ

http://www.dhammadownload.com

တယ်၊

(၇) မီးမလောင်၊ အဆိပ်မထိ၊ လက်နက်မထိနိုင်ဘူး၊
(၈) စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းလွယ်တယ်၊ သမာဓိ ရလွယ်တယ်၊
(၉) မျက်နှာအဆင်း ကြည်လင်ပြီး ကျက်သရေပိုင်ရှင် ဖြစ်ရတယ်၊
(၁၀) မတွေမဝေ သေရတယ်၊
(၁၁) ဆင်းရဲနည်းပါး ချမ်းသာများတဲ့ ဗြဟ္မာ့ပြည်လား ရောက်ရတယ်။

အားလုံးအခြေခံ-မေတ္တာစံ

သမထအမျိုးပေါင်း (၄၀)ထဲမှာ မေတ္တာဟာ အရေးကြီးဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုပါ၊ ဒါနပြုတော့လည်း မေတ္တာပါမှ အရည်အသွေး တက်ပြီး အကျိုးပေးတတ်ပါတယ်၊ သီလကျင့်သုံးတော့လည်း မေတ္တာနဲ့ ထိန်းပေးနိုင်မှ သီလခိုင်မြဲပြီး အရှိန်အဝါ တက်စေပါတယ်။

အခြား သမထ–ဘာဝနာ, ဝိပဿနာ–ဘာဝနာ ပွားတော့လည်း မေတ္တာနဲ့ အခြေခံပေးမှ မေတ္တာကိုပါ တွဲကူပေးမှ အနှောက်အယှက်ကင်းပြီး သမာဓိဉာဏ် အလျင်အမြန် ထက်လွယ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာကွင်းဆက်-မှုငါးချက်

မေတ္တာစွမ်းအား ပေါ်ထွက်မြင့်မားလာဖို့ဆိုရင် –

(၁) မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ ကောင်းကွက်ကို (တွေ့တဲ့နည်းနဲ့) ရှာနိုင်ရမယ်၊

(၂) ဒါမှ သူ့ကောင်းကျိုးကို လိုလားမယ်၊

(၃) ပြီးတော့ ကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပေး ဖြစ်လိမ့်မယ်၊

(၄) ဒါမှ မုန်းစိတ် ကင်းသွားမယ်၊

(၅) ဒီတော့ စိတ်အေးချမ်းမှုကို ချက်ချင်းရမယ်၊ အဲဒီလို မှု(၅)ချက်နဲ့ ကွင်းဆက်ပေးရပါတယ်။

မေတ္တာ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်

ခန္တီသည် မေတ္တာ၏ အမာခံဖြစ်သည်၊ လောကရှိ အဆောက်အဦများ၌ အုတ်မြစ်, တိုင်စသည့် အမာခံများမခိုင်ခန့်လျှင် အမိုးအကာတင်လိုက်သောအခါ ပြိုလဲတတ်သကဲ့သို့ သည်းခံ, ခွင့်လွှတ်, အနစ်နာခံတတ်သော ခန္တီအမာခံ တရားမရှိလျှင် မေတ္တာအမိုးအကာ တင်လိုက်သောအခါ တင်၍ မရဘဲ (မေတ္တာပို့လွှတ်၍ မရဘဲ) ပြိုပွဲယိုင်လဲသွားတတ်သည်။

အုတ်မြစ်, တိုင်စသည့် အာမခံ ခိုင်ခန့်မှသာ အမိုးအကာ တင်၍ ရနိုင်သကဲ့သို့ ခန္တီတရားအမာခံ (Foundation) ခိုင်ခန့်မှသာ မေတ္တာအမိုးအကာတင်၍ လွယ်ကူပေလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာအကျိုး-လက်ငင်းတိုး

မေတ္တာဟာ သမာဓိ ရလွယ်တဲ့အတွက် ဉာဏ်မျက်စိကို ဖွင့်ရတာ လွယ်ကူတာကြောင့်–

(၁) ဝိပဿနာ ပညာကို ဖော်ထုတ်ရာမှာ လွယ်ကူ စေပါတယ်။

(၂) ဘဝစည်းစိမ် မြင့်တက်ပြီး တည်ငြိမ်ရင့်ကျက် တယ်၊

(၃) မျက်မှောက်စိတ်ချမ်းသာမှုကို လက်ငင်းရတယ်၊ အဲဒီ အကျိုးသုံးမျိုးကိုလည်း မေတ္တာက ပေးပါတယ်။

မောင်းနိုင်သလောက် လိုရာရောက်

လောကမှာ ယာဉ်များကို လမ်းပေါ်တင်ပြီး လိုရာရောက်အောင် မောင်းနှင်ကြသလို, စိတ်ကလည်းပဲ တရားလမ်းကြောင်းပေါ် တင်ပြီး လိုရာရောက်အောင် မောင်းနှင်ရပါလိမ့်မယ်။

ကားမောင်းတဲ့အခါမှာ ကားကိုယ်ထည် ကောင်းဖို့လိုသလို၊ စိတ်ကိုမောင်းတဲ့ အခါမှာလည်း သဒ္ဓါတရားနဲ့ အခိုင်အမာတည်ဆောက်ထားတဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ ကားကိုယ်ထည်ကောင်းရမယ်၊ ဝီရိယဆိုတဲ့ စက်လည်း ကောင်းရမယ်၊ သတိဆိုတဲ့ ဘရိတ် ကောင်းရမယ်၊ သမာဓိဆိုတဲ့ ဓာတ်ဆီလုံလောက်ရမယ်၊ ပညာဆိုတဲ့ ကားမောင်းသမားကျွမ်းကျင်ရမယ်။

အဲဒါမှ စိတ်မော်တော်ကားကို ဒါန၊ သီလ၊ သမထ–ဝိပဿနာတရားလမ်းကြောင်းပေါ် တင်ပြီး နိဗ္ဗာန်ပန်းတိုင်အရောက် စိတ်ကြိုက်မောင်းနှင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါနစွမ်းအား မြတ်တရား

သဒ္ဓါဖွေးဖြူ မေတ္တာကူပြီး စင်ကြယ်သန့်ရှင်း တွယ်တာမှု ကင်းတဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို အခြား အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်လက်ထဲ စွန့်ကြဲတာကို 'ဒါန' လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

ဒါန–ဆိုတာ ရန်သူမျိုးငါးပါးနဲ့ ဆက်ဆံနေတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာထဲမှ အနှစ်ကို ထုတ်ယူခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်၊ အတိုးရဖို့ အပေါင်းလက္ခဏာလည်း ဟုတ်တယ်၊ မျိုးစေ့ စိုက်ပျိုးထားခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်၊ အတိုးအာမခံ စိတ်ချရတဲ့ ဘဏ်တိုက်မှာ အပ်နှံထားခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်တယ်၊ ပစ္စည်းလုံခြုံရေးအတွက် မီးခံသေတ္တာထဲမှာ ထည့်ထားခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်တယ်။

သီလအကျင့် ဆင်တိုင်းတင့်

ကိုယ်နဲ့နှုတ်ကို လမ်းမချော်ရအောင် စည်းကမ်းဘောင်အတွင်းမှ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ထိန်းသိမ်းထားတာကို သီလလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ တစ်နည်းပြောရရင် အပြော, အလုပ်, အသက်မွေးမှု အပြစ်ကင်းစင် မှန်ကန်ခြင်းကို သီလလို့ ခေါ်ရပါတယ်၊ လူနဲ့တူအောင် လူအစစ်ဖြစ်အောင် စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းခြင်းပါပဲ၊ အရှက်၊ အကြောက် နှစ်ပါးရှိမှ သီလ လုံခြုံတယ်။

သီလဆိုတာ ရောဂါအမျိုးမျိုးတွေနဲ့ ဆက်ဆံနေတဲ့ အနှစ်မဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အနှစ်ထုတ်ယူနေခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်၊ လူ့ဘဝ၏ အလှတန်ဆာဖြစ်၍ သံသရာခရီးမှာ ကောင်းရာရောက်ရန် လှမ်း

http://www.dhammadownload.com

လျှောက်ရမည့် အမာခံလမ်းကြောင်းလည်း ဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ကျင့်သီလဟာ စွမ်းအားနဲ့ ထောက်တည်ရာကိုလည်း ပေးတယ်၊ ဘဝတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ကူးတိုင်း အပါယ်ချောက်ကမ်းပါး ထဲ မကျရအောင်, အောက်ကျနောက်ကျ မဖြစ်ရအောင် တံတားသဖွယ် ခိုင်မာစွာ ခင်းပေးတတ်တယ်၊ လူကို အပြစ်ကင်းစင်စေ၍ စိတ်ကို ကြည်လင်, ကျေနပ်, ဝမ်းမြောက်စေတယ်၊ အထက်တန်းကျ မွန်မြတ်တဲ့ အပြစ်ကင်းမှုချမ်းသာကို အရယူနေခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်၊ ဒါနကို အကျိုးကြီးစေတဲ့ စွမ်းအားဖြစ်ပြီး၊ သမာဓိ, ပညာ, သိက္ခာသို့ တက်ရန် အမာခံလှေကားသဖွယ်လည်း ဖြစ်တယ်။

ရှင်းရှင်းလေး

လောကမှာ ဖြစ်သင့်တာကို ဖြစ်စေချင်ရင် လုပ်သင့်တာကို လုပ်ရမှာပဲ၊ မဖြစ်သင့်တာကို မဖြစ်စေချင်ရင် မလုပ်သင့်တာကို ရှောင်ရမှာပဲ၊ လုပ်သင့်တာကို လုပ်နိုင်သလောက် ဖြစ်သင့်တာတွေ ဧကန် ဖြစ်လာမှာပါ၊ မလုပ်သင့်တာကို ရှောင်နိုင်သလောက် မဖြစ်သင့်တာ တွေ ကင်းလွတ်ခွင့်ရမှာပါ၊ အကျိုးရလာဒ်ကို အကြောင်းက တိုင်းတာ ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စေတနာ စွမ်းရည်

စေတနာတိုင်းစေတနာတိုင်းဟာ အဝိဇ္ဇာတဏှာ မကင်းသေးသမျှ ဘဝခန္ဓာအရုပ်များကို ရေးဆွဲ ဖော်ပြပေးနိုင်ပါတယ်။

စေတနာညံ့ရင် ကံလည်းညံ့ပြီး ဘဝခန္ဓာအရုပ်လည်း ညံ့ဖျင်းသွားရပါတယ်၊ စေတနာကောင်းရင် ကံဟာ အကောင်းစား ဖြစ်ပြီး ဘဝခန္ဓာအရုပ်ဟာလည်း အကောင်းစား ဖြစ်သွားရပါတယ်၊ ဒါကြောင့် စေတနာအခိုက်မှာ အလွန်အရေးကြီးကြောင်း သတိပြုရပါမယ်။

ဓာတ်ပုံအသွင်-စိတ်စွမ်းအင်

ကုသိုလ်လုပ်တာဟာ စိတ်ထဲက ဓာတ်ပုံရိုက်ယူတဲ့ သဘောမျိုးဖြစ်လို့ စေတနာ အထားအသို, အပြင်အဆင်ကောင်းသလောက်သာ ကမ္မသတ္တိ (ကံဓာတ်ပုံ) ဟာ ခန့်ငြားလှပ ကောင်းမွန်ပါတယ်။

ကံတရားကို စိတ်စွမ်းရည်လို့ပဲ ခေါ်ခေါ်, စေတနာရဲ့ အရိပ်လို့ပဲခေါ်ခေါ်, စိတ်ရဲ့ဓာတ်ပုံလို့ပဲ ခေါ်ခေါ် ဝေါဟာရပိုင်သလို ခေါ်နိုင်ပါတယ်၊ အချုပ်အားဖြင့် စိတ်ထဲမှာ လှုပ်ရှားလိုက်သလို ပေါ်ပေါက်ရရှိလာတဲ့ ရလာဒ်တစ်ခုပါပဲ၊ သူရှိသလောက် စိတ်ချရပြီး သူ နည်းသလောက် အားငယ်ရတတ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စေတနာကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့

စေတနာကောင်းမှ ရလဒ် ကံကောင်းမှာမို့ စေတနာကောင်းမွန် ရှိးဖြောင့်ဖြူစင်အောင် ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့ လိုလာတယ်၊ စေတနာကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေး အဖွဲ့ဝင်တွေက အဓိကအားဖြင့် (၅)ပါး ရှိတယ်။

(၁) ယုံကြည်လက်ခံမှု အင်အားဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရား၊
(၂) ရှန်းကန်လှုပ်ရှားမှု အင်အားဆိုတဲ့ ဝီရိယ၊
(၃) ထိန်းသိမ်းမှုအင်အားဆိုတဲ့ သတိ၊
(၄) စူးစိုက်တည်ငြိမ်ပေါင်းစုမှု အင်အားဆိုတဲ့ သမာဓိ၊

ငါးပါးပဲ၊ အဲဒီ ငါးပါးကောင်းသလောက် စေတနာ ကောင်းလာပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်စ မြေကျွေးမှု

ခန္ဓာထဲက တရားစွမ်းအားများရအောင် မဖော်ထုတ်ဘဲ ခန္ဓာကို အလိုလိုက်ပြီး မေ့လျော့ပေါ့ဆနေသူများကတော့ သက်တမ်းဆုံးလျှင် ခန္ဓာကိုယ် မြေချကျွေးရုံကလွဲလို့ လူ့ဘဝက ဘာအမြတ်မှ မရပါဘူး၊ နေ့တိုင်းလည်း ကိုယ့်တွက် မြေအတိုးတက်တယ်၊ သေတော့လည်း ခန္ဓာကို မြေထဲမှာပဲ ကျွေးလိုက်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအား-မြတ်တရား

ကုသိုလ်ကံဟာ မလိုအပ်တဲ့ အကျိုးမဲ့မှန်သမျှ ဖျက်ဆီးပစ်ပြီး၊ လိုအပ်တဲ့ အကျိုးမှန်သမျှ လိုသလောက် ဖြစ်စေ ပြီးစေနိုင်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအား တန်ခိုးအစစ် ဖြစ်ပါတယ်၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ ကံဟာကိုယ်ပဲ ကေန်ရသွားပါတယ်။

ဒါနလုပ်နေသူဟာ ဒါနတန်ခိုးရှင်ပဲ၊ သီလကျင့်သုံးနေသူဟာလည်း သီလတန်ခိုး ပိုင်နေသူပဲ၊ ဘာဝနာပွားနေသူလည်း ဘာဝနာ တန်ခိုးရှင် ဖြစ်နေပါတယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို လိုသလိုသုံးနေသလောက် တန်ခိုးစွမ်းအားရှင် ဖြစ်နေပါတယ်။

လုံခြုံစိတ်ချ-မြတ်ဓမ္မ

ကောင်းမှုကုသိုလ် ပြုရာမှာ အလှူဒါနဆိုတာ မိမိပစ္စည်း လုံခြုံရေး၊ ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုတာ မိမိဘဝခန္ဓာ လုံခြုံရေး၊ ဘာဝနာဆိုတာ မိမိစိတ်ဓာတ် လုံခြုံရေးဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ တရားစွမ်းအားတွေဟာ မိဘအရင်းကသော်မှ ကားဆီးနတ်ပယ် မပေးနိုင်တဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ် ဆင်းရဲဒုက္ခများကို တားဆီးနတ်ပယ်ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ရှိတယ်၊ မိဘအရင်းကသော်မှ ရအောင်ယူမပေးနိုင်တဲ့ ကောင်းကျိုးတရားချမ်းသာများကို ရအောင်ယူပေးနိုင်တယ်၊ တိုးတက်မြင့်မားမှုများကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မျိုးစေ့သဏ္ဌာန် - ကုသိုလ်ကံ

လောကမှာ မျိုးစေ့များဟာ စားလို့ရှိရင် ဆာလောင် မွတ်သိပ်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်တယ်၊ အားကိုလည်း ဖြစ်စေတယ်၊ စိုက်ပျိုးရင်လည်း အပင်ကို ပေါက်စေနိုင်တဲ့သတ္တိ ရှိတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ကုသိုလ်ကံမှာလည်း စွမ်းရည်သတ္တိ သုံးမျိုး ရှိပါတယ်၊ အဲဒီသုံးမျိုးက-

(၁) ကုသိုလ်ပြုလုပ်လိုက်ရင် အကုသိုလ်ကြွေးစာရင်းကို ရှင်းလင်းပေးနိုင်တယ်၊ အကုသိုလ်ကံကြောင့် ရောက်လာမယ့် များပြားတဲ့ မကောင်းကျိုးများ နည်းသွားပြီး၊ နည်းနည်းပါးပါး မကောင်းကျိုးများ လုံး၀ပျောက်သွားအောင် တားဆီး ဖယ်ရှားပေးနိုင်တယ်။

(၂) ကုသိုလ်ကံရဲ့ အကျိုးပေးရလဒ်စွမ်းအင်ကို မြင်ထားတာမို့ ချက်ချင်းစိတ်ကို အားရှိသွားစေတယ်။

(၃) နောင် အနာဂတ်မှာ ကောင်းကျိုးပေးဖို့အတွက် ကမ္မသတ္တိစွမ်းအားကို လုံခြုံစွာသိမ်းသိမ်းဆည်း ထားလျက်ရှိပါတယ်။

စွန့်သင့်တာကို စွန့်နိုင်မှ

ကောင်းမှုကုသိုလ်ပြုလုပ်ရာမှာ ဒါနဆိုတာက ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းကို စွန့်လွှတ်ရတာ, သီလဆိုတာက မကောင်းတဲ့ ကိုယ်နှုတ် အမူအရာကို စွန့်ပစ်ရတာ၊ သမထဆိုတာက စိတ်အပူ အခိုးအငွေ့ ကိလေသာတွေကို စွန့်ပစ်ရတာ, ဝိပဿနာဆိုတာက ကိလေသာတွေ

http://www.dhammadownload.com

ကို အထင်အမြင် လွဲမှားနေတာကို စွန့်ရတာပါ၊ စွန့်သင့်တာကို ရဲရဲ စွန့်နိုင်မှ ကောင်းမှုစွမ်းအား တိုးပွားပါတယ်။

ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာ

ပို့ဆောင်ရေးသေချာဖို့ ဆက်သွယ်ရေး လိုလာတယ်၊ ဆက်သွယ်ရေးတာဝန်ကို သဒ္ဓါတရားက ယူရပါတယ်၊ ကောင်းမှုတရားတွေနဲ့ ကျိုးကြောင်းပြပြီး ဆက်သွယ်ပေးတယ်၊ သဒ္ဓါတရားဆိုတာ ယုံကြည်တယ်၊ စိတ်ချတယ်၊ သဘောတူတယ်၊ လက်ခံတယ်၊ ကျေနပ်တယ်၊ ခံယူချက်ပြတ်သားတယ်၊ တာဝန်ခံနိုင်တယ်၊ တာဝန်ယူနိုင်တယ်၊ အာမခံချက်ပေးနိုင်တယ်၊ ဘဝခန္ဓာနဲ့ စိတ်အစဉ်ကို အညွန့်တလူလူ လွှင့်ထူပေးနိုင်တယ်၊ စိတ်အစဉ်ကို တံခါးဖွင့်ပေးတယ်။

စိတ်ရှင်းကိရိယာ

သဒ္ဓါတရားကို စိတ်ရှင်းကိရိယာလို့ ဆိုရင်လည်း မှန်တာပါပဲ၊ ရှုပ်နေတဲ့စိတ်ကို ရှင်းသွားစေတယ်၊ နောက်တဲ့စိတ်ကို ကြည်သွားစေတယ်၊ ပူတဲ့စိတ်ကို အေးသွားစေတယ်၊ ခြောက်ကပ်ကပ်ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကို စိုပြေလန်းဆန်းသွားစေနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

လက်နဲ့လည်းတူတယ်

သဒ္ဓါတရားဟာ လက်နဲ့လည်းတူတယ်၊ လောက အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းဥစ္စာ ရတနာမှန်သမျှကို ပကတိလက်နဲ့ ကောက်ယူရသလို ကောင်းမှုတရားမှန်သမျှကိုလည်း သဒ္ဓါတရားနဲ့ပဲ နှစ်သက်ကြည်ဖြူ ကောက်ယူရပါတယ်၊ ပြီးတော့လည်း ပကတိလက်ဟာ မီးခဲလို ပူလောင်တာမျိုးကို မကိုင်ချင်ဘူး၊ အညစ်အကြေးတွေကိုလည်း မကိုင်ချင်ဘူး၊ အေးတဲ့အရာမျိုး သန့်ရှင်းတဲ့အရာမျိုးကိုသာ ကိုင်ချင်တယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ သဒ္ဓါတရားဟာလည်း ပူလောင်ညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့ မကောင်းမှုနဲ့ ဒုစရိုက်များကို မကိုင်ချင်၊ မယူချင်၊ မလုပ်ချင်ဘူး၊ အေးမြကြည်လင် စင်ကြယ်သန့်ရှင်းစေတတ်တဲ့ ကောင်းမှုတရား စွမ်းအားများကိုသာ ကိုင်ယူပြုလုပ်ချင်ပါတယ်။

စိတ်အေးစက်

သဒ္ဓါတရားဟာ စိတ်ကိုအအေးပေးတဲ့ ကိရိယာလည်းဟုတ်တယ်၊ စိတ်အစဉ်မှာ ခြစ်ခြစ်တောက် ပူလောင်နေတဲ့အခါ ပကတိ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရေတို့ လေအေးတို့က စိတ်ကို အေးအောင် မတတ်နိုင်ဘူး၊ သဒ္ဓါတရားနဲ့ပဲ စိတ်ကို အအေးပေးရပါတယ်၊ သဒ္ဓါတရားအားကောင်းသလောက် အေးချမ်းကြရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အမြတ်ဆုံးဥစ္စာ

သဒ္ဓါတရားဟာ ဥစ္စာနဲ့လည်း တူပါတယ်၊ လောကမှာ ပကတိ ဥစ္စာကြေးငွေရှိရင် လိုတာကိုလည်း လဲလှယ်လို့ရတယ်၊ ဥစ္စာပိုင်ရှင်ကိုလည်း အရှိန်အဝါ ကြီးထွားစေတယ်၊ နှစ်သက်ရွှင်ပြုံး ချမ်းသာမှုကိုလည်း ဖြစ်စေတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ ဥစ္စာရှိရင်လည်း လိုအပ်တဲ့ တရား စွမ်းအားများကို လဲလှယ်ယူနိုင်တယ်၊ သဒ္ဓါပိုင်ရှင်ပုဂ္ဂိုလ်ကို အရှိန်အဝါမြင့်သွားစေပြီး နှစ်သက် ရွှင်ပြုံးချမ်းသာစေတတ်ပါတယ်။

လောကီ ပိုက်ဆံကြေးငွေ အမြောက်အများ ရှိနေပေမယ့် သဒ္ဓါတရားမရှိရင် ရတနာသုံးပါးတို့ကို သုံးစွဲခွင့်၊ ယူနိုင်ခွင့်၊ ပိုင်ဆိုင်ခွင့် မရှိနိုင်ပါဘူး၊ သဒ္ဓါတရား ဥစ္စာရှိသူများသာ ရယူသုံးစွဲ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။

မျိုးစေ့ပမာ, မြတ်သဒ္ဓါ

သဒ္ဓါတရားဟာ မျိုးစေ့နဲ့လည်း တူတယ်၊ လောကမှာ ရေမြေ ကောင်းမွန်ပေါများပေမယ့် စိုက်ပျိုးစရာ မျိုးစေ့မရှိရင် အပင်ပေါက်အောင် မတတ်စွမ်းနိုင်ဘူး၊ မျိုးစေ့ရှိမှသာ အပင်ပေါက်အောင် စိုက်ပျိုးနိုင်တယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ ယုံကြည်လက်ခံမှုလို့ဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရား မျိုးစေ့မရှိရင် ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ တွေ့နေပေမယ့်၊ ရတနာသုံးပါးနဲ့ ကြုံနေပေမယ့် ဘဝကောင်း နေရာကောင်း ရနေပေမယ့် ကောင်းမှုစွမ်းအား

http://www.dhammadownload.com

အပင်များ ပေါက်မလာနိုင်ဘူး၊ သဒ္ဓါတရားမျိုးစေ့ ရှိသလောက်သာ တရားစွမ်းအင် ကောင်းမှုအပင်များ ပေါက်ရောက်ရရှိလာနိုင်ပါတယ်။

အမြတ်ဆုံးအဖော်

သဒ္ဓါတရားကို သံသရာခရီးသွား ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ အဖော်လို့လည်း ဆိုရပါတယ်၊ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ ကောင်းမှုတရားစွမ်းအင်ဆိုတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းကောင်းနဲ့ တွေ့အောင် မိတ်ဆက်ပေးတတ်တဲ့ အတွက်ကြောင့်ပါပဲ၊ သဒ္ဓါတရားဟာ ကုသိုလ်နဲ့ အရင်းအနှီးဆုံး မိတ်ဆွေပါ။

ဒါကြောင့်လည်း ကုသိုလ်တရားကို စိတ်ပါလက်ပါ ထက်ထက်သန်သန် ပြုလုပ်နေသူများကို ဂုဏ်တင် ချီးမွမ်းတဲ့အခါ "သိပ်ပြီး သဒ္ဓါတရား ကောင်းတာပဲလို့" သဒ္ဓါတရားနဲ့ပဲ ခေါင်းတပ်ပြီး ချီးမွမ်းကြပါတယ်။

စိတ်၏ကာယ်ဆယ်ရေး

သဒ္ဓါတရားသည် စိတ်၏ ကာယ်ဆယ်ရေး တာဝန်ကိုလည်း ယူရသည်၊ စိတ်သည် အမှုမဲ့ လွှတ်ထားလျှင် ဩဃဝဲစုပ်ယူခြင်း ခံရတတ်သည်၊ လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မောဟဟူသော ဝဲဩဃသည် ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကို လုပ်ခွင့်မပေးဘဲ စိတ်ကို ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင် ထားတတ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

သတိတပ်ဆင်, ဝီရိယရှင်

ကောင်းမှုတရား စွမ်းအားများ ဖော်ထုတ်တဲ့အခါ ဝီရိယက တွန်းကန်မှုအင်အားကို ပေးပါတယ်၊ ဝီရိယဆိုတာလည်း အသိ–သတိ အထိန်းတပ်ဆင်ပေးမှ မှန်ကန်သော အားထုတ်မှု ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အသိ–သတိ အထိန်းမပါဘဲ ကြိုးစားရင် လမ်းချော်သွားတတ်တာ ဖြစ်လို့ ဒုက္ခအပူတွေရဲ့ အနုတ်လက္ခဏာ မပြလာသလို သုခရဲ့ အပေါင်းလက္ခဏာလည်း ပြမလာပါဘူး၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဒုက္ခရဲ့ အပေါင်းနဲ့ သုခရဲ့အနုတ်သာ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့အခါ အသိ–သတိ အထိန်း တပ်ဖို့ အထူးအရေးကြီးပါတယ်၊ တကယ်ရှိနေတဲ့ လူ့စွမ်းလူ့စ အင်အားများဟာ အသိ–သတိ အထိန်းပါတဲ့ ဝီရိယနဲ့ တွန်းပေးနိုင်သလောက် ပေါ်ထွက်လာကြပါတယ်။

တွန်း-ကန်မှုအင်အား

ဝီရိယရဲ့ အလုပ်ဟာ ဒုံးပျံတွေလိုပဲ။ တွန်းလည်း တွန်းရတယ်၊ ကန်လည်း ကန်ရပါတယ်၊ ဒါနကမ္မသတ္တိ – သီလကမ္မသတ္တိ၊ ဘာဝနာ ကမ္မသတ္တိတွေ အဆက်မပြတ် တိုးတက် မြင့်မားလာအောင် (စိတ်ကို) ရှေ့ကိုလည်း တွန်းပေးရပါတယ်၊ စိတ်ရဲ့ အပူအခိုး ကိလေသာတွေကိုလည်း ကန်ထုတ်ပစ်ရပါတယ်၊ ကန်ထုတ်မှု အားကောင်းသလောက် တွန်းမှုအင်အားလည်း ကောင်းလာရတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

စိုက်ပျိုးရေးတာဝန်ခံ

လောကမှာ မျိုးစေ့ရှိပေမယ့် မစိုက်ပျိုးဘဲ အိုးထဲ ပုံးထဲမှာ သိုလှောင်ထားရင် အချိန်တွေဘယ်လောက်ပဲ ကြာနေပေမယ့် တစ်ပင်မှ ပေါက်မလာနိုင်ပါဘူး၊ ကြာတော့ မျိုးစေ့သာ ပုပ်ဆွေးသွားတယ်၊ အပင်ဆိုတာ လုံးဝပေါ်မလာတော့ဘူး။

အဲဒီအတိုင်းပဲ စိတ်ဟာလည်း ဝီရိယနဲ့ မစိုက်ထုတ်ဘဲ ပမာဒ (မေ့လျော့ခြင်း) ဆိုတဲ့ အိုးထဲ ပုံးထဲမှာ သိုလှောင်ပိတ်ဆို့ထားရင် အချိန်ဘယ်လောက်ပဲ ကုန်ကုန် အရွယ်ဘယ်လောက်ပဲကြီးကြီး အားကိုးစရာ ကောင်းမှုကုသိုလ်အပင်များဟာ လုံးဝ ပေါ်ပေါက်လာကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကောင်းမှု အပင်ပေါက်အောင် စိုက်ပျိုးရတဲ့ တာဝန်ကိုလည်း ဝီရိယက ယူရပါတယ်။

စွမ်းနိုင်သူ

ကုသိုလ်တရားဆိုတာ မိဘအရင်းကသော်မှ တားဆီး နှတ်ပယ် မပေးနိုင်တဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ် ဆင်းရဲဒုက္ခများကို တားဆီးနှတ်ပယ် ဖယ်ရှားပေးနိုင်တယ်၊ မိဘအရင်းကသော်မှ ရအောင်ယူလို့ မပေးနိုင်တဲ့ လွတ်မြောက် ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှု တိုးတက်မြင့်မားမှုများကို ရအောင်ယူပေါ်နိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

လျှော့မှ လျော့နိုင်၏

လောကမှာရှိတဲ့ ခန္ဓာနဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ အပူဆင်းရဲမှန်သမျှ ဟာ အချိန်ကုန်ရုံ အရွယ်ကြီးရုံနဲ့ သူ့ဟာသူ အလိုအလျောက် လျော့ သွားကြ၊ ကုန်သွားကြတာမဟုတ်ပါဘူး၊ ကောင်းမှုတရား စိတ်စွမ်း အားများနဲ့နုတ်ပေးနိုင်၊လျှော့ပေးနိုင်မှသာလျော့နိုင်၊ကုန်နိုင်ကြတာပါ။

တည်ငြိမ်မှု၏ အရှင်သခင်

စိတ်စေတနာ ကုန်ကြမ်းမှ ကမ္မသတ္တိ တရားစွမ်းအား ကုန် ချောများဖြစ်အောင် ထုတ်လုပ်တဲ့အခါ စူးစိုက်တည်ငြိမ်ပေါင်းစုမှု အင်အားရလာဖို့ သမာဓိက တာဝန်ယူရပါတယ်၊ သမာဓိက စိတ် စေတသိက်တွေကို အာရုံပေါ်မှာ စည်းရုံးပေါင်းစု စူးစိုက်ပေးရပါ တယ်။

ဆန်ကိုတောင်းထားတဲ့ အမှုန့်တွေဟာ ရေနဲ့ဆီနဲ့ လုံးမနယ် ဘဲ အမှုန့်အတိုင်းထားရင် လေကလေး နည်းနည်း တိုက်ခတ်လိုက် တာနဲ့ ဆန်မှုန့်တွေဟာ ဟိုပြန့်ဒီပြန့် ပြန့်လွင့်ကုန်တယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ စိတ်စေတသိက်ဟာလည်း သမာဓိနဲ့ မလုံးဘဲ၊ မစုစည်းဘဲ၊ မစူးစိုက်ဘဲ လွှတ်ထားလိုက်ရင် ကိလေသာလေကလေး မွှေလိုက်တာနဲ့ ဟိုလွင့်၊ဒီလွင့် လွင့်ကုန်ပြီး ဘာအလုပ်မှ ပီပြင်အောင် လုပ်လို့မရဘူး၊ အံချော်ကုန်တယ်၊ စိတ်ကို ထားချင်တဲ့နေရာမှာ ထား ချင်သလောက် ထားနိုင်တယ်ဆိုတာ သမာဓိစွမ်းအားကြောင့်ပါပဲ၊ သမာဓိကောင်းသလောက် စိတ်တန်ခိုး တက်လာရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အသိတိုးမြှင့် အဆင့်ဆင့်

သဘာဝအရှိကို အရှိအတိုင်း၊ သိနိုင်တာကို ပညာလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီပညာက တရားစွမ်းအင် ထုတ်လုပ်ရေးဆိုင်ရာမှာ အကျဉ်းချုပ် သုံးဆင့်ရှိပါတယ်။

(၁) ကံသာ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာပဲလို့ အရှိအတိုင်းသိတတ်တဲ့ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ မူလတန်းပညာ။

(၂) ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့ရဲ့ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုးမရတဲ့သဘောကို အရှိအတိုင်း သိတတ်တဲ့ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အလယ်တန်းပညာ။

(၃) လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာမှုအစစ်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ သဘောကို အရှိအတိုင်း သိမြင်နိုင်တဲ့ အထက်တန်းပညာ၊ အဲဒီလို အဆင့်(၃)ဆင့် ရှိတယ်။

အလုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာတော့ မူလတန်းပညာနဲ့ အလယ်တန်းပညာသာ လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။

လူ့သားဘဝ, ပဓာန

အချိန်တန်ဖိုး လူ့တန်ခိုးကို ဖော်ထုတ်မြှင့်တင်ရာတွင် အလုပ်ပိုင်း၌ သတိသည် လိုရင်းအချုပ် ပဓာနဖြစ်သည်။

သတိ–ကို အချိန်ထိန်းကိရိယာ၊ အာရုံထိန်းကိရိယာ၊ စိတ်

http://www.dhammadownload.com

ထိန်းကိရိယာဟု ဝေါဟာရခွဲ၍ ခေါ်နိုင်သော်လည်း အလုပ်သဘော အားဖြင့် တစ်မျိုးတည်းသာ ဖြစ်သည်၊ စိတ်ကို သတိဖြင့် ထိန်းလိုက် လျှင် အာရုံကိုလည်း ထိန်းပြီးဖြစ်သွား၍ အချိန်ကိုလည်း ထိန်းနိုင် လေသည်။

သတိဆိုတာ အလုပ်တိုင်း အချိန်ကိုက်ပြီးအောင်၊ အချိန်မီ ရလဒ်ပေါ်ထွက်လာအောင်၊ စနစ်တကျ အကွက်မိအောင်၊ ကွေ့ ကောက် မျောမသွားအောင် စိတ်ကို စီစဉ်လမ်းညွှန် အကွက်ချပေးတဲ့ စိတ်ရဲ့ အခမ်းအနားမှူးလည်း ဟုတ်ပါတယ်။

စိတ်ထားတတ်မှ ကုသိုလ်ရ

သူရောကိုယ်ပါ မြို့ရွာအတွင်း ထိုထိုဤဤအရပ်သို့ ကိစ္စ ရှိ၍ သွားလာကြသည့်အခါ လမ်းတစ်ကွေ့၊ လမ်းတစ်ကွေ့၌ မြင်ဖူး သူ၊ မမြင်ဖူးသူ လူအများကို တွေ့ဆုံကြဖူးပေမည်၊ တွေ့ဆုံစဉ် စက္ကန့် ပိုင်း မိနစ်ပိုင်းအတွင်း စိတ်ထားမတတ်လျှင် လမ်းတစ်ကွေ့ ခဏတွေ့ ခိုက်မှာပင် အကုသိုလ် အပုံအပင် တစ်ပွေ့ကြီး ယူမိတတ်ကြ၏။

စိတ်ထားတတ်သူကား လမ်းတစ်ကွေ့ကလေး၌ ခေတ္တခဏ တွေ့ဆုံခိုက်မှာပင် ကုသိုလ်စွမ်းအား တစ်ပွေ့ကြီး ရအောင် ယူနိုင်ပေ သည်။

http://www.dhammadownload.com

သံသရာမှာလည်း နည်းတူပဲ

ဆုတ်ကပ်ကာလ လူ့ဘဝဟူသည် တကယ်ပင် ခဏက လေးမျှသာ ဖြစ်ချေ၏၊ ဆုတ်ကပ်ကာလ လူ့ဘဝ၌ သားအမိ၊ သား အဖ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှစ်မ၊ ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေ စသည်ဖြင့် ဘဝ တစ်ကွေ့ကလေးမှာ ခေတ္တခဏကလေးသာ တွေ့ဆုံခွင့်ရကြပေသည်။

ဤသို့ ဘဝသံသရာတစ်ကွေ့ဝယ် ခေတ္တခဏသာ တွေ့ခိုက်မှာလည်း စင်ကြယ်မြင့်မြတ်သော စိတ်ထားဖြင့် ကိုယ့်ကြောင့်လည်း သူချမ်းသာအောင်၊ သူ့ကြောင့်လည်း ကိုယ်ကုသိုလ်ရအောင်နေတတ်၊ ထိုင်တတ်၊ အသုံးချတတ်မှ လူ့ဘဝရကျိုးနပ်ပေမည်။

ဘဝတိုင်း၏ ဘုံဆိုင်ဆင်းရဲ

ဘဝခန္ဓာ ရနေသမျှ မလိုချင်သော သေဆုံးပျက်စီးမှု ဆင်းရဲကို ထပ်တလဲလဲ ရနေဦးမည်သာတည်း၊ မရဏဆင်းရဲသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း၏ ဆင်းရဲလည်းမဟုတ်၊ တစ်ဘဝတည်းသာ တွေ့ကြုံရသည့် ဆင်းရဲလည်းမဟုတ်၊ စင်စစ်သော်ကား ဘဝတိုင်းကြုံတွေ့ရသည့် သတ္တဝါတိုင်း၏ ဘုံဆိုင်ဆင်းရဲသာ ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

မသွားသေးခင် ကြိုတင်ပြင်

သတ္တဝါတိုင်း အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာဟူသည် ဘဝနှောင်ကြိုး မပြတ်သေးလျှင် သေပြီးနောက်လည်း ဘဝခန္ဓာအသစ်တစ်ဖန် ရရှိဦးမည်၊ ဘဝခရီး ဆက်ရဦးမည်။

ဘဝခရီးဆက်လျှင်လည်း ကိုယ်သွားချင်သလို မသွားရဘဲ ကိုယ့်မှာရှိသလိုသာ သွားရမည်ဖြစ်၍ ကိုယ်သွားလိုသောပုံစံဖြင့် သွားနိုင်အောင် ကိုယ်ပိုင်ကောင်းမှုကို အချိန်မီ ကြိုးစားပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

နိုင်ထက်စီးနင်း ရှင်သေမင်း

သေမင်းဟူသည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ပေ၊ ပစ္စည်းရှိသူ, ပညာရှိသူ, တန်ခိုးကြီးသူ, အာဏာရှိသူ, ရာထူးရှိသူအားလုံး မည်သူ့ကိုမျှ မျက်နှာမလိုက်ဘဲ သူကချည်းသာ လွှမ်းမိုးအနိုင်ယူတတ်သောကြောင့် သေခြင်းတရားကိုပင် "သေမင်း" ဟု တင်စားခေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

နိုင်ရမည့်အရာ ကိုယ့်စိတ်သာ

သူငါအားလုံး နောက်ဆုံးရောက်က မုချဧကန် ချုပ်ပျောက်သုဉ်း၍ သေဆုံးရမည်ချည်းသာ၊ သူ ငါတိုင်းပင် နောက်ဆုံးတွင် သေမင်းထံ လက်မြှောက်ကာ ဒူးထောက်၍ အရှုံးပေးကြရမည်ချည်း

http://www.dhammadownload.com

သာတည်း။

မတတ်စွမ်းနိုင်သော သေခြင်းတရားကို မတွေ့ရအောင် တားဆီးရမည့်အစား ကိုယ်တတ်စွမ်းနိုင်သော ကောင်းမှုတရားကို အချိန်မီ ကြိုးစားထားဖို့သာ လိုပေသည်၊ ကိုယ်အနိုင်ယူရမည့် အရာကား "ကိုယ့်စိတ်" သာတည်း။

စိတ်နိုင်သမျှ ကုသိုလ်ရ

သတ္တဝါတိုင်း ကိုယ့်စိတ်ကို နိုင်သလောက် ကောင်းမှုကုသိုလ်တိုးမည်၊ ကောင်းမှုတိုးသလောက် စွမ်းသတ္တိပြည့်ဝ၍ အသေတတ်မည်၊ အသေရဲမည်၊ ဘဝခရီးကို လမ်းရှင်းတတ်မည်။

သေခြင်းတရား ကြိုတင်ပွား

သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်ပွားများခြင်း မပြုသူသည် လက်၌ တုတ်မပါသူ မြွေဆိုးတွေ့လျှင် ကြောက်ရသကဲ့သို့ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ကာ, အော်ဟစ်မြည်တမ်း ပင်ပန်းစွာ သေရတတ်သည်။

သေခြင်းတရားကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်ပွားများသူသည် လက်၌တုတ်ကိုင်ထားသူ မြွေ မကြောက်သကဲ့သို့ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ပြီး မတုန်မလှုပ် မထိတ်မလန့်ရဲရင့်တည်ငြိမ်စွာ ဘဝကူးရသည်။

http://www.dhammadownload.com

သူ့အလုပ် ကိုယ့်အလုပ်

မိမိတို့ရရှိထားသည့်အရာကား ရုပ်နာမ်အစု ငါးခုခန္ဓာ သေမျိုးသာတည်း၊ အိုမျိုး၊ နာမျိုး၊ သေမျိုးဖြစ်သောကြောင့်သာ အိုရ၊ နာရ၊ သေရပေသည်၊ ခန္ဓာသည် သူ့အလုပ်သူလုပ်နေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

သူ့အလုပ်ထဲ၌ ကိုယ့်အလုပ် (တရားအလုပ်) မထည့်ဘဲ ငေးကြည့်နေလျှင် မူးလဲသွားမည်၊ မီးတောက်သွားမည် ဖြစ်သည်၊ သူ့အလုပ်ထဲ၌ ကိုယ့်အလုပ် တရားကိစ္စ ထည့်ပေးမှ ငြိမ်းအေး၍ အမြတ်ထွက်လာပေလိမ့်မည်။

အပျက်မျိုးစုံ ဤလူ့ဘုံ

ခဏတွေ့ကြုံ ဤလူ့ဘုံသည် အပျက်မျိုးစုံနေသော လောကဖြစ်၏၊ ခဏတစ်ဖြုတ် တွေ့ကြုံဆုံပြီး အချိန်စေ့လျှင် မကြာမီ ကွဲကြရသည်၊ ပျက်စရာကား ဆွေမျိုး၊ ဥစ္စာ၊ ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ အယူဆ အတွေးအခေါ်အားဖြင့် ငါးမျိုးရှိသည်။

အပျက်ငါးမျိုးတွင် ရှေ့သုံးမျိုး ပျက်ရုံမျှဖြင့် အပါယ်မကျပါ၊ နောက်နှစ်မျိုးပျက်မှ အပါယ်ကျအောင် ပို့တတ်၍ ကြောက်စရာကောင်းသည်၊ သို့သော် ဘာတွေ ဘယ်လိုပင် ပျက်ပျက်၊ အပျက်ကို တရားဖြင့် ပြုပြင်ပေးနိုင်က လူ့စွမ်းရည် ပေါ်လာနိုင်သည်။

ပျက်နေသည့် သက်ရှိ သက်မဲ့များကို လက်လှမ်းမီသလောက် မိမိတတ်စွမ်းနိုင်သည့် အတိုင်းအတာအထိ ပြင်ပေးရမည်၊

http://www.dhammadownload.com

ပြင်ရန် လက်လှမ်းမမီတော့လျှင်လည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုသာ တရားဖြင့် ပြုပြင်ပေးလိုက်ရပေမည်၊ ပြင်ရမည့်ခန္ဓာကို ရ, ထားသဖြင့် ပြင်နိုင်မှ တော်ကာကျမည်။

တရားရှိမှ စိတ်မပူ

မီးဖိုပေါ် တင်ထားသည့် ဆူပွက်နေသော ထမင်းအိုး၊ ဟင်းအိုးကို လက်နှီးအဝတ်မပါဘဲ လက်ဖြင့် သွားကိုင်လျှင် လက်ကို ပူလောင်သွားစေတတ်သကဲ့သို့ လောက၏ အပျက်အာရုံကို တရားအသိ သတိ အခုအခံမပါဘဲ သွားထိလျှင် ကိုင်လျှင် အရှုံးတစ်ပိုင်းဖြစ်အောင် ပူလောင်သွားစေတတ်သည်။

အချိန်မရွေး, သေနိုင်သည်

လောက၌ နေအိမ်ဟူသည် သစ်ဝါးစသော လောင်စာများဖြင့် ပေါင်းစုတည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်၍ အချိန်မရွေး မီးလောင်တတ်သကဲ့သို့ မိမိခန္ဓာသည်လည်း ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ သေစရာများဖြင့် ပေါင်းစုတည်ဆောက်ထားသဖြင့် အချိန်မရွေး သေနိုင်သည်။

ခဏတွေ့ခိုက် ခွင့်လွှတ်လိုက်

ဘ၀တစ်ကွေ့ ခဏတွေ့ခိုက် မသိတတ်သူကို သိတတ်သူက ခွင့်လွှတ်ရမည်၊ နားမလည်သူကို နားလည်သူက မေတ္တာရှေ့ထား

http://www.dhammadownload.com

ကူညီရမည်၊ လမ်းညွှန်ရမည်။ တစ်လုတ်ကျွေးဖူးသည့် သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်ရမည်၊ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မကျေနပ်မှု အကြိတ်အခဲများကို ခန္တီမေတ္တာဖြင့် ဖြေခွဲချေဖျက်ပစ်ရမည်၊ ဘဝတစ်ကွေ့မှာ ခဏတွေ့ရကျိုးနပ်အောင် နေထိုင်ကျင့်သုံးတတ်ပါစေ။

အို နွား သေသို့ မောင်းနှင်ပို့

နွားကျောင်းသားသည် တုတ်ကိုကိုင်၍ ရိုက်နှက်ကာ နွားများကို နွားစားကျက်သို့ မောင်းနှင်နေသကဲ့သို့ သေခြင်းတရားသည် သင်္ခါရတုတ်ကိုကိုင်၍ သတ္တဝါအများကို နှိပ်စက်ကာ သုသာန်သို့ မောင်းနှင်နေသည်။

နွားကျောင်းသားက နွားများကို အစာကောင်းကောင်း စားစေလို၍, ရေကောင်းကောင်း သောက်စေလို၍ နွားစားကျက်သို့ မောင်းနှင်သော်လည်း သေမင်းက သတ္တဝါများကို သုသာန်သို့ မောင်းနှင်နေခြင်းကား အကျိုးလိုလား၍ မဟုတ်ချေ၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးအောင်သာ ရိုက်နှက်မောင်းနှင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ကြောင်လက်ထဲက ကြွက်ပမာ

ကြောင်လက်ထဲသို့ ရောက်သွားသော ကြွက်ကို ကြောင်သည် အမျိုးမျိုးကျေနပ်အောင် ဆော့ကစား၍ အားရမှ ခေါင်းမှ စပြီး ဝါးစားလိုက်သကဲ့သို့ -

ဤခန္ဓာကြွက်ကောင်ကိုလည်း အိုခြင်းတရား ဇရာကြောင်

http://www.dhammadownload.com

သည် ဗျာဓိ (အနာရောဂါ) မျိုးစုံဖြင့် ကျေနပ်အောင် ဆော့ကစားပြီးမှ မရဏ (သေခြင်း) ခံတွင်းဖြင့် ဝါးစားလိုက်မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သေသွားသူအား မေတ္တာထားပါ

မိမိနှင့် ဆက်စပ်သူ သေသွားလျှင် သေသူကိုရည်စူး၍ ကျန်ရစ်သူက ကုသိုလ်ပြုပြီး အမျှဝေခြင်းသည် မြင့်မြတ်သော လူ့ကျင့်ဝတ်ပင် ဖြစ်သည်။

သို့သော် သေသွားသူအပေါ် အစွဲအလန်းကြီးစွာဖြင့် ပူလောင်ရှုပ်ထွေးစွာ အမျှပေးဝေခြင်းမျိုးသည် အကျိုးများသည်–ဟု မဆိုနိုင်ပါ၊ မေတ္တာတရားဖြင့် သန့်ရှင်းအေးမြစွာ ကူညီချီးမြှောက်သည့် သဘောမျိုးသာ ဖြစ်ရပါမည်။

ကျန်ရစ်သူ၏ အဓိကတာဝန်

သေလွန်သူကို ရည်စူး၍ အမျှပေးဝေရာတွင် ကိုယ့်မှာ ရှိပြီးသားကိုသာ ပေးဝေရသည်ဖြစ်သောကြောင့် ရှေးဦးစွာ မိမိက ကုသိုလ်ကောင်းစားရအောင် ပြုရမည်၊ မိမိ၌ နည်းနည်းရှိလျှင် နည်းနည်းသာပေး၍ ဖြစ်နိုင်မည်၊ များများရှိထားမှ များများ ပေးနိုင်လိမ့်မည်၊ အညံ့စားသာရှိထားလျှင် အညံ့စားကိုသာ ပေးနိုင်၍ အကောင်းစားရှိထားမှ အကောင်းစားကို ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ အမျှဝေဖို့ကုသိုလ်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်တတ်ဖို့ကား ကျန်ရစ်သူ၏ အရေးကြီးဆုံး တာဝန်ပေတည်း။

http://www.dhammadownload.com

အကျိုးရှိရှိ ကူညီခြင်း

သေလွန်သွားပြီးသူကို ရည်စူး၍ ကုသိုလ်ပြုခြင်းကို မေတ္တာတရား ရှေ့သွားပြု၍ တရားထမင်းဝိုင်းကြီးကို ပြင်ပြီး ဧည့်ခံနေသည်ဟု သဘောထားကာ သုံးသပ်တတ်ဖို့ လိုအပ်လှပေသည်၊ မိမိအနေဖြင့်မူ ဘဝတစ်ကွေ့ ခဏတွေ့ခိုက် အကျိုးရှိရှိ ကူညီပေးလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သင့်ပေသည်။

သို့မှသာ သေသွားသူအပေါ် ကျေးဇူးသိတတ်သည့်ဂုဏ်၊ အကျိုးလိုလား မေတ္တာထားတတ်သည့်ဂုဏ်ကလည်း တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် ကျန်ရစ်နိုင်ပေမည်။

အဖိုးတန်လှ လူ့ဘဝ

မိမိတို့၏ လူ့ဘဝခန္ဓာအိမ်သည် ငွေကြေးများစွာ အကုန်အကျခံ၍ ဆောက်လုပ်ထားသော တိုက်အိမ်ကြီး (၁)လုံးနှင့် တူလှသည်၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ အရင်းအနှီးများစွာ စိုက်၍ ဆောက်လုပ်ထားသော အဖိုးတန်အိမ်ကြီး–ဟုပင် ဆိုနိုင်သည်။

လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် ပြည့်စုံညီ

ယခုကာလ မိမိတို့ရရှိနေသော လူ့ဘဝသည်–

(၁) အမြတ်ဆုံး ဘုရားသာသနာနှင့်ကြုံတွေ့နေရခြင်း၊

(၂) မိကောင်း, ဘကောင်း, ဆရာသမားကောင်း စသော

http://www.dhammadownload.com

အမိုကောင်းနှင့် တွေ့ရခြင်း၊

(၃) သာသနာတော်ရှိရာ, ရတနာ(၃)ပါးရှိရာ အရပ်၌ လူဖြစ်ခွင့်, နေခွင့်ရခြင်း၊

(၄) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာတည်ဆောက်မှု ပြည့်စုံခြင်း၊

(၅) သဒ္ဓါ, မေတ္တာ, ပညာစသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခန္ဓာတည်ဆောက်မှု ပြည့်စုံခြင်း၊

(၆) ကုသိုလ်တရား မြတ်နိုးလိုချင်သော လူသားဖြစ်ရခြင်း အားဖြင့် လူ့ဘဝဂုဏ်ရည် (၆)ချက်နှင့် ပြည့်စုံသဖြင့်လည်း တန်ဖိုးကြီးမားလှပေသည်။

ဖော်ထုတ်နိုင်မှ-ကိုယ်ပိုင်ရ

တန်ဖိုးရှိသော လူ့ဘဝတွင် ရလာသောအချိန်ကို အဖိုးတန်အောင် အသုံးချတတ်မှလည်း လူ့ဘဝစွမ်းအား ကိုယ်ပိုင်တရားများ ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ပိုင်တရား, ကိုယ့်စွမ်းအားကို, ကိုယ့်နှလုံးသားထဲ၌ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဖြစ်လာမှ ရရှိနိုင်ပေသည်၊ ကိုယ့်နှလုံးသားထဲ၌ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဖော်ထုတ်ရေးကို သဒ္ဓါတရားက တာဝန်ယူရသည်၊ တစ်နည်း စိတ်ကောင်းဖော်ထုတ်ရေးဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

အဆင်ကောင်းမှ-ပုံချောရ

ကောင်းမှုကုသိုလ်လုပ်ခြင်းသည် စိတ်ကို အမှတ်တရ ဓါတ်ပုံကောင်းကောင်းရအောင် ရိုက်နေခြင်းဖြစ်သည်၊ မိမိ၏စေတနာကို သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ဖြင့် အပြစ်ကင်းအောင် အပြင်အဆင်ကောင်းမှ စိတ်စွမ်းရည်, ကံ, ရလာဒ်ဟူသော စိတ်၏ ဓာတ်ပုံသည် ကြည်လင်တောက်ပသော ပုံချောပုံကောင်း ဖြစ်လာမည်၊ အသိဉာဏ်ဖြင့် ပုံကြီးချဲ့တတ်သလောက် တစ်သံသရာလုံး အကျိုးပေး၍ မကုန်နိုင်အောင် ကြီးကျယ်လာမည်၊ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူသော ဆေးရောင်စုံကို အကွက်စေ့အောင် ချယ်မှုန်းနိုင်သလောက် တစ်သံသရာလုံး ကြည့်ရှု၍မဝ၊ အကျိုးပေး၍ မကုန်နိုင်သော ကမ္မသတိစိတ်ဓာတ်ပုံကြီး ဖြစ်လာမည်။

လက်ဆောင်ပေးရင် စိတ်မဆိုးနဲ့

သတိပေးတယ်ဆိုတဲ့ စကားဟာ အလွန်အဖိုးတန်တဲ့ စကားပါ၊ သတိဆိုတာ သာသနာတော်မှာ အရေးအကြီးဆုံး တန်ဖိုးအထားဆုံး နံပါတ်တစ်တရားပါ၊ ဒါကြောင့် "ခင်ဗျားကို ကျွန်တော် သတိပေးရဦးမယ်" ဆိုရင် စိတ်မဆိုးနဲ့ အဲဒါ လက်ဆောင်ပေးတာပဲ၊ ဆရာသမားတွေက "ငါ့တပည့်တွေကို သတိပေးရဦးမယ်" ဆိုရင် စိတ်မဆိုးကြနဲ့၊ အဲဒါ အဖိုးတန်လက်ဆောင်ပေးတာ၊ မိဘတွေက "ငါ့သားငါ့သမီးတွေကို သတိပေးရဦးမယ်" ဆိုရင် စိတ်မဆိုးကြနဲ့၊ အဖိုးတန်လက်ဆောင်ပေးတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာငါးပါးချင်း တူပေမယ့်

ပျက်စီးရမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရထားတာဖြစ်တော့ အချိန်တန်ရင် အားလုံး ပျက်ကြရမှာချည်းပဲပေါ့၊ မပျက်စီးနိုင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ရယ်လို့မှမရှိဘဲ၊ အသီးသီး သူ့အကြောင်းကိုယ့်အကြောင်း အကြောင်းကိုယ်စီနဲ့ လာခဲ့ကြတာဆိုတော့ ကန့်သတ်ချိန်ကလေးတွေ စေ့သွားရင် အားလုံးဟာ ပျက်ကြရမှာချည်းပဲ။

သို့သော် ပျက်စီးကြတဲ့အခါ–

(၁) တာဝန်မကျဘဲနဲ့ ပျက်စီးသွားတဲ့ခန္ဓာကတစ်မျိုး၊

(၂) တာဝန်ကျေပြီးမှ ပျက်စီးသွားတဲ့ ခန္ဓာက တစ်မျိုး၊

(၃) တာဝန်မကျေရုံမျှမက ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကြီးအကျယ်ဒုက္ခပေးပြီးမှ ပျက်စီးသွားတဲ့ခန္ဓာက တစ်မျိုးလို့ သုံးမျိုး သုံးစားရှိတယ်၊ မိမိတို့တတွေဟာ တာဝန်ကျေပြီးမှ ပျက်စီးသွားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မျိုးဖြစ်အောင် ကျိုးစားထားကြဖို့ လိုပါတယ်။

လောကမာယာ

လောကမှာ ရုံဖန်ရံခါ အကောင်းအာရုံနဲ့ တွေ့ရပေမယ့် ရတ်တရက်တော့ ဝမ်းမသာလိုက်နဲ့ဦး၊ ကောင်းခြင်းသည် ဆိုးဖို့ ကောင်းပေးတာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်၊ တစ်ခါတရံ အဆိုးအာရုံတွေနဲ့ တွေ့နေရပေမယ့်လည်း ရုတ်တရက်နဲ့တော့ စိတ်ဓာတ်မကျလိုက်ပါနဲ့ဦး၊ ဝမ်းမနည်းနဲ့ဦး၊ ဆိုးခြင်းသည် ကောင်းဖို့ ဆိုးပေးတာလည်း ရှိတတ်တယ်၊ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ကြည့်တတ်ရင် လောကမှာ အဲဒီ သဘာဝကလေးတွေ ရှိနေတာ တွေ့ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

အချိန်တန်ဖိုး လူ့တန်ခိုး

အချိန်တိုင်းသည် အသုံးချတတ်သူအတွက် သုံးနိုင်သလောက် စွမ်းအားတန်ခိုးများပင် ဖြစ်သည်၊ မသုံးတတ်သူအတွက် အချိန်တိုင်းသည် မိမိကို ခြိမ်းခြောက်နေသော ရန်သူများ ဖြစ်နေတတ်သည်။

အချိန်ကိုထိန်း အပူငြိမ်း

ရလာသောအချိန်ကို မသုံးဘဲ ဖြုန်းနေသူမှာ ပူပင်စရာ ဆင်းရဲများ တိုးနေ၍ အချိန်ကို အသုံးချနိုင်သူများသာ အေးမြရွှင်ပြုံးစေသော စွမ်းအားတန်ခိုးများကို သုံးနိုင်သလောက် ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရလေသည်၊ အာရုံတိုင်း မိ၍ အချိန်တိုင်း သိအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း ရှိသော စိတ်ထိန်းကိရိယာ အပ္ပမာဒတိ (မမေ့လျော့ခြင်း) တရားရှိသူများသာ အပူငြိမ်းကာ တွက်ကိန်း ကိုက်ကြလေသည်။

စံချိန်ထိန်း စွမ်းအား

ရည်မှန်းချက်နှင့် အလုပ် လုံး၀ လမ်းစပျောက်သွားလျှင် မေ့သည်ဟု ခေါ်သည်၊ မေ့လျော့လျှင် ဘာမျှ မရတော့ဘဲ ဗလာသုည ဖြစ်သွားသဖြင့် "လူဖျင်း" ဖြစ်သွားသည်။

ရည်မှန်းချက်နှင့် အလုပ်လမ်းကြောင်း ပျောက်မသွားသော်လည်း အချိန်မီမလုပ်ဘဲ အချိန်ဆွဲထားခြင်း, ပြီးစလွယ်အပေါ်ယံ

http://www.dhammadownload.com

ရှော်ရှွတ်ရှွတ် ပေါ့ပျက်ပျက်လုပ်ခြင်း, မတိကျမသေချာခြင်း, အကွက်မစေ့ခြင်း, လစ်ဟင်း ပျက်ကွက်ပြတ်တောက်ခြင်းမျိုးကို လျော့သည်။ ပေါ့သည်၊ ဆသည်ဟု ခေါ်ရသည်၊ လျော့လျင် ပေါ့လဆင် ဆလျှင် ရည်မှန်းချက် အရည်အသွေးမမီ စံချိန်စံနှုန်း မပြည့်တော့သဖြင့် "လူညံ့" ဖြစ်သွားသည်။

အပ္ပမာဒသတိသည် လူဖျင်းလည်း မဖြစ်ရအောင်, လူညံ့လည်းမဖြစ်ရအောင် အရည်အသွေးမီ၍ စံချိန်လည်းပြည့်အောင် ထိန်း ချုပ်ပေးနိုင်သော "စံချိန်ထိန်းစွမ်းအား" ဖြစ်ပေသည်။

အသီးတစ်ရာ အညှာတစ်ခု

သတိသည် အသီးတစ်ရာကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သော အညှာတစ်ခုသဖွယ် သတ္တဝါအနန္တ, ကိစ္စအနန္တ, စွမ်းအားအနန္တကို ရည်မှန်းချက် ပြုတ်မကျအောင် ကိုင်တွယ်ပေးသော လောက၏ ပင်မပဓာန အညှာကြီးဖြစ်ပေသည်။

အညှာနိုင်မှ ကိုယ်ပိုင်ရ

သတိလွတ်ကင်း မေ့လျော့ညံ့ဖျင်းသူ၏ အလုပ်သည် လုပ်နေပါသော်လည်း အားကိုးစရာ စွမ်းအားတက်၍ အမြတ်ထွက်မလာနိုင်ပေ၊ ရေတစ်ပေါက်မျှ မထည့်ဘဲ မီးကိုသာ ဖိထိုး၍ ထမင်းချက်နေသူနှင့်သာ တူလိမ့်မည်၊ ဉာဏ်ရှိ၍ အမှန် ကြည့်တတ်သူသည် သတိတရားကို အဖိုးတန်ဥစ္စာအလား မြတ်နိုးစွာ စောင့်ရှောက်ထားရမည်၊

http://www.dhammadownload.com

ကြိုးစား အားထုတ်တိုင်း သတိ အထိန်းတပ်ရမည်၊ သတိအညှာခိုင်မှ အချိန်တန်ဖိုး လူ့တန်ဖိုးများ ကိုယ်ပိုင်ရမည်။

ဘာဝနာအကျိုး မြတ်တန်ခိုး

စိတ်ကို အားသွင်းရတဲ့အလုပ်ကို 'ဘာဝနာ' လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ သမထ, ဝိပဿနာအားဖြင့် ဘာဝနာနှစ်မျိုး ရှိပါတယ်၊ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်, စိတ်ရဲ့ အပူ အခိုးအငွေ့ နီဝရဏတွေ ငြိမ်းအေးအောင် လုပ်ရတာကို သမထလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ခန္ဓာရဲ့ အရှိသဘောကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ဉာဏ်နဲ့မြင်အောင် ကြည့်ရတာကိုတော့ ဝိပဿနာ–လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သီလဆိုတာ ကိုယ်နဲ့နှုတ် လိမ္မာယဉ်ကျေးဖို့ပဲ၊ သမထဆိုတဲ့ သမာဓိက စိတ်လိမ္မာ ယဉ်ကျေးဖို့အတွက်ပါ၊ ဝိပဿနာပညာက အမှန်သိမြင်ဖို့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်၊ ကိုယ်, နှုတ်၊ နှလုံး သုံးပါးလုံး ယဉ်ကျေးလိမ္မာဖို့အတွက် ဆိုရင်လည်း မှန်ပါတယ်။

စိတ်တည်ငြိမ်မှ ချမ်းသာရ

စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးမှ သမာဓိကို ရနိုင်တယ်။ သမာဓိဟာ စိတ်ကို ထားလိုရာအာရုံ၌ ထားလိုသည့် ပုံစံဖြင့် ထားလိုသလောက် တည်ငြိမ်စူးစိုက် အေးချမ်းစွာ ထားနိုင်သော စွမ်းအားထူးဖြစ်သည်။

သီလနဲ့ပညာကို ဗဟိုမှနေ၍ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ရကား

http://www.dhammadownload.com

သာသနာကျင့်စဉ်တရား၏ အလယ်ဗဟိုချက်မတရားလည်း ဖြစ်တယ်၊ စိတ်ကို ချေးချွတ်ဆေးကြောပြီး စိတ်စွမ်းအားတန်ခိုး ထုတ်လုပ်ခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်၊ စင်ကြယ်မြင့်မြတ် လူ့စိတ်ဓာတ်ကို ပေါ်အောင် ဖော်ထုတ်ပေးတယ်၊ စား၀တ်နေရေး ခန္ဓာ၀န်ထမ်းဆောင်ရင်းပဲ အဆက်မပြတ် ဖြည့်ကာ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း သွားနေရမယ့် မဟောင်းနိုင်တဲ့ လမ်းရိုးကြီး ဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာ မြတ်ချမ်းသာ

ဝိပဿနာဆိုတာ ခန္ဓာရဲ့အရှိကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး စွမ်းအားတုတ်ယူရတဲ့ အလုပ်ပါ၊ မမြဲဒဏ်ချက် နှိပ်စက်ခံနေရတဲ့ အသက်ထဲမှ အနှစ်ထုတ်ယူခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်၊ ပူရမယ့်နေရာ ငြိမ်းအေးလာအောင်, ရှုပ်ရမယ့်နေရာမှာ အမြင်ရှင်းလာအောင်, ကြောက်ရမယ့်နေရာမှာ ရဲ၀့ံလာအောင် အစားထိုးပြီး လေ့ကျင့်ပေးရတဲ့ သဘောပါပဲ။

သမုဒယသစ္စာကြိုးနဲ့ တင်းကြပ်စွာ ချည်နှောင်ထားတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာအထုပ်ကို ဖြေကြည့်ရတဲ့ အလုပ်လည်း ဖြစ်တယ်၊ သတိကြိုးနဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ သစ်တုံးကို ဖောင်ဖွဲ့ပြီး ပညာအစောင့်နဲ့ မျှောနေခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်။

အတိတ်, အနာဂတ်, ပစ္စုပ္ပန်အာရုံတွေကို ရှုပ်ယှက်ခတ်မနေစေဘဲ တစ်နိုင်စီ တစ်ကန့်စီ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းယူပြီး ကိလေသာမီးတောက်မခံဘဲ၊ ချမ်းမြေ့စွာနေခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်၊ လောကဓံကိုတောင် စိန်ခေါ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအား ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာဟာ ရုပ်နာမ်အရှိသဘောကို ထူးထူးခြားခြား မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ပွားများရတဲ့အလုပ်ပါပဲ၊ အထင်ကို ကျော်ပြီး အမြင်ပေါ်အောင် ရှုရတဲ့ဉာဏ်အမြင်ပါပဲ၊ သံသရာနယ်ချဲ့ ဆင်းရဲမှုတရားခံဖြစ်တဲ့ ကိလေသာ အပူတွေကို အပြတ်ရှင်းပြီး လောကုတ္တရာတရားနှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်ပေးတဲ့ စွမ်းအားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

တရားလိုနေသေးတယ်

တရားကျေးဇူးပြု မခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကြည့်လိုက်ပါ၊ လက်ထဲမှာ ရွှေထုပ်ကြီးတွေ၊ ငွေထုပ်ကြီးတွေ ရှိနေပါလျက် မျက်နှာကမသာယာ၊ နှုတ်ကထွက်လာတဲ့ အသံကလည်း ငိုသံပါကြီးနဲ့၊ အားငယ်တဲ့အသံ၊ ရန်လိုတဲ့အသံကြီးတွေနဲ့၊ ဒီကတည်းက သူပိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေက သူ့ကိုအားရှိအောင် လုပ်မပေးနိုင်ဘူးဆိုတာ သူ့သရုပ်က ပြနေတာပဲ၊ "ဒါလောက်တောင် ပစ္စည်းတွေ ပေါပါရဲ့သားနဲ့၊ ချမ်းသာပါရဲ့သားနဲ့ ဘာလို့များ အားငယ်နေရသလဲ" လို့ မေးကြည့်ရင် အဖြေက တစ်ခွန်းတည်း ပေါ်လာတယ်၊ "တရားလိုနေသေးတယ်" တဲ့။

တရားပြည့်ဝ၊ အရိပ်ရ

ပညာရှိသူတော်ကောင်းကြီးတွေဆိုတာ နှုတ်က တစ်ခွန်းမျှ မမိန့်ကြားရင်တောင်မှ မျက်နှာကို ဖူးလိုက်ရတာနဲ့တင် တစ်ခါတည်း အေးချမ်းပြီး စိတ်ကို ကြည်လင်သွားစေနိုင်တယ်၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ

http://www.dhammadownload.com

စိတ်၊ သူတော်ကောင်းခတ် ကူးစက်တယ်၊ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အရိပ်ဆိုတာ အင်မတန် ငြိမ်းချမ်းပါတယ်။

သဒ္ဓါတရား ကြီးမားခိုင်စေ

သဒ္ဓါတရားဆိုတာ ယာဉ်ရထားကြီးတွေ သင်္ဘောကြီးတွေနဲ့ တူတယ်၊ ရထားတွေ သင်္ဘောတွေဆိုတာ ကိုယ်ထည်ကောင်းမှ၊ ကြီးမားမှ၊ လုံခြုံမှ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို လိုသလိုတင်လို့ရတယ်၊ လူလည်းပဲ လုံလုံခြုံခြုံ အန္တရာယ်ကင်းကင်း သက်တောင့်သက်သာ စီးနင်းလိုက်ပါလို့ရတယ်။

ဒါမျိုးလိုပေါ့၊ သဒ္ဓါတရား ကိုယ်ထည်ကောင်းမှ ကြီးမားမှ ဒါနစွမ်းအားတွေ များများတင်လို့ရမယ်၊ သီလစွမ်းအား၊ သမာဓိ၊ ပညာလို့ဆိုတဲ့ ဘာဝနာစွမ်းအားတွေ အများကြီးတင်လို့ရမယ်။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ၊ သဒ္ဓါတရားယာဉ်ရထားကငယ်လည်းငယ်၊ ပေါက်လည်းပေါက်နေရင် ဒါနတင်လိုက်ပြန်ပြီ၊ ကျကျန်နေခဲ့ပြန်ပြီ၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဘာလေးပဲတင်လိုက်တင်လိုက် ကျကျန်နေခဲ့ပြီဆိုရင် စိတ်မအေးစရာချည်း ဖြစ်နေမှာပေါ့။

တရားရှိသူ စိတ်မပူ

ဘဝခန္ဓာကပေးတဲ့ လူမှုရေး တာဝန်တွေဆိုတာ အင်မတန်လေးတယ်၊ အင်မတန် ရှုပ်တယ်၊ အဲဒီဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ ဦးနှောက်ကလေးနဲ့၊ ကိုယ့်အသိဉာဏ်တစ်ခုထဲနဲ့ဆိုရင် မနိုင်ဘူး၊ ရှုပ်

http://www.dhammadownload.com

ထွေးပြီး လေးမြဲလေးနေဦးမယ်၊ အနန္တစွမ်းအားပိုင်ရှင် ဖြစ်တော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားအင်အားတွေကို ကိုယ့်နှလုံးသားထဲ အား ပြည့်အောင် ဖြည့်ပေးရဦးမယ်၊ တရားအင်အားတွေ ပြည့်လာတဲ့အခါ သူများတွေ လေးလံစွာ ထမ်းနေရတဲ့ ဒီအထုပ်ကြီးကို ကိုယ်က ပေါ့ ပေါ့ပါးပါး ထမ်းနိုင်လာမယ်၊ သူများတွေ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးနဲ့ တာဝန် ယူနေရတာတွေကို ကိုယ်က ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့ ဆောင်ရွက်တတ် လာမယ်၊ သူများတွေ ပူပူလောင်လောင် ရွက်ဆောင်နေရတာတွေကို ကိုယ်က အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ ဖြေရှင်းလာနိုင်မယ်။

စိတ်နောက်ကို လူမပါစေနဲ့

ဘဝသံသရာတစ်လျှောက်လုံး စိတ်နောက်ကို လူပါလို့ မော ခဲ့ရတာတွေ များလှပြီ၊ ဒီတော့ လူနောက်ကို စိတ်ကလေးပါအောင် ဆွဲနိုင်မှ ချမ်းသာရာ ရလိမ့်မယ်၊ ကိုယ့်နောက်ကို စိတ်ကလေး ပါ အောင်ဆွဲဖို့ ဆိုတာကလည်း သူတော်ကောင်းတရားကို မကြာမကြာ နာကြားပေးမှ ဖြစ်လိမ့်မယ်၊ တရားနာရရင် ကိုယ်မသိသေးတာတွေ သိလာလိမ့်မယ်၊ ကိုယ်သိပြီးသားတွေ ဆိုရင်လည်း တရားသတိ ပေါ် လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒါမှ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်နိုင်အောင် ဆုံးမနိုင်လိမ့် မယ်။

http://www.dhammadownload.com

အပြီးလုပ်မှ အလုပ်ပြီးသည်

အလုပ်တွေပြီးမှ တရားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် အလုပ်က ဘယ်တော့ပြီးမှာလဲ၊ အိမ်အလုပ်ဆိုသည်မှာ အိမ်ရှိနေသမျှ ရှုပ်နေဦးမှာပဲ၊ ရုံးအလုပ်ဆိုတာသည်မှာ ရုံးရှိသမျှ ရှုပ်နေဦးမှာပဲ၊ ကျောင်းအလုပ်ဆိုသည်မှာလည်း ကျောင်းရှိနေသမျှ ရှုပ်နေဦးမှာပဲ၊ အပူဆိုသည် ဟောဒီခန္ဓာကြီးရှိနေသမျှ ရှိနေဦးမှာပဲ၊ အိမ်အလုပ် စတာတွေ ဦးစားပေးလို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ကိုယ့်အတွက် ဘယ်တုန်းကများ အနားပေးဖူးပါသလဲ၊ ဇရာ–မရဏတွေက လက်ဦးသွားရင် တစ်ဘဝအလကား ဖြစ်သွားမှာပေါ့။

နှစ်ဖက်မြင်မှ အနှစ်ရ

လူဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်သာ ကြည့်တတ်ပြီး သူ့အတွက် မကြည့်တတ်ရင်, မျက်မှောက်အတွက်သာ မြင်တတ်ပြီး နောင်ရေးအတွက် မမြင်တတ်ရင်, လောကီအတွက်သာ ဦးတည်တတ်ပြီး လောကုတ္တရာအတွက် ဦးတည်ချက် မထားတတ်ရင်လည်း တစ်ဖက်မြင်မျှသာဖြစ်လို့ လူ့စွမ်းရည် မကုန်လုံသေး, မစုံသေးပါဘူး၊ လူ့ဘဝ အနှစ်သာရ အပြည့်အဝမရနိုင်သေးပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

မျောက် အုန်းသီးရသလို

သံသရာ တစ်လျှောက်လုံး သုံးလာခဲ့တဲ့ အိုစာ၊ နာစာ၊ သေစာဖြစ်တဲ့ တစ်ဘဝကိစ္စ၊ ခန္ဓာဝန်ထမ်းဆောင်မှု ကိစ္စတွေနဲ့ လုံးလည်ချာလည်လိုက်နေသူတွေဟာ လူ့ဘဝ အုန်းသီးရဲ့အကာကိုသာ ဝါးပြီးနေတဲ့သူတွေပဲ။

သဒ္ဓါ၊ မေတ္တာ၊ ပညာပြည့်ဝကြတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေက တော့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အခွံမာကို ခွဲပြီး ဒါနအနှစ်ထုတ်ဖို့၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အခွံမာကို ခွဲပြီး သီလအနှစ်ကို ထုတ်ယူဖို့၊ တစ်ဘဝအသက်တာ အခွံမာကိုခွဲပြီး ဘာဝနာအနှစ်ကိုထုတ်ယူဖို့ လမ်းညွှန်ပေးကြပါတယ်၊ လမ်းညွှန်ချက်ရပေမယ့် တစ်ချို့ကတော့ "အခွံက မာတယ်ဗျ၊ ခွဲရတာခက်တယ်ဗျ" လို့ ငြင်းနေတတ်ကြပါတယ်။

စွမ်းအင်သိမြင်, ယုံကြည်လျှင်

တရားစွမ်းအား အရှိကို တကယ်သိမြင်သူတွေကတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို "ပျော်ရွှင်အားတက်စရာ အလုပ်" လို့ပဲ လက်ခံကြတယ်၊ ကောင်းမှုဆိုတာ စိတ်၊ စေတနာကောင်းဖို့ကိုသာ ပဓာန ထောင်းဆိုတာဖြစ်လို့ ကိုယ့်နှလုံးသားထဲမှာ သဒ္ဓါတရား တံခါး ကလေးဖွင့်ပြီး စိတ်ကောင်း၊ စေတနာကောင်းကလေးတွေ ထည့်ပေးလိုက်ရင် အလိုလို ရနိုင်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ကုသိုလ်အလုပ်ကို ခက်တယ်လို့ မထင်ဘဲ လွယ်တယ်လို့ပဲ မြင်လာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မိတ်ဆွေကောင်း ပေါင်းတတ်ဖို့

တရားရှာတဲ့ နေရာမှာသာ မိတ်ဆွေကောင်းလိုတာ မဟုတ်သေးဘူး၊ စီးပွားဥစ္စာ ရှာတဲ့နေရာမှာလည်း အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေကောင်းကို လိုအပ်တာပဲ၊ အပေါင်းအသင်းမှားသွားရင် နောက်ထပ်အသစ်ရဖို့ တိုးတက်ဖို့ မပြောနဲ့ ကိုယ့်မှာရှိနေပြီးသားတောင် အကုန်ပြောင်သွားတတ်တယ်။

သတိရှိမှု စိတ်မပူ

သတိရှိနေသူအတွက် ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း သေချာနေတာဖြစ်လို့ နောင်ရေးပါ စိတ်အေးရပါတယ်၊ နောင်ရေး စိတ်မအေးကြရတာက ပစ္စုပ္ပန် မသေချာလို့ပါ။

တကယ်သုံးလို့ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်တစ်မျိုးတည်းသာဖြစ်တယ်၊ အတိတ်ကလည်း လွန်ခဲ့ပြီး၊ အနာဂတ်ကလည်း မရောက်သေးတာဖြစ်လို့ တကယ်သုံးလို့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း အချိန်ထိန်းသတိ တပ်ဆင်ထားရင် လုပ်သင့်တာတွေလည်း ဧကန်လုပ်ဖြစ်ပြီး ရှောင်သင့်တာတွေလည်း မုချ ရှောင်ဖြစ်တော့တာမို့ နောင်ရေးအတွက် စိတ်အေးစရာ ဖြစ်သွားရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဥစ္စာပစ္စည်း လုံခြုံရေး

သဒ္ဓါ, မေတ္တာပြဋ္ဌာန်းပြီး စိတ်အားထက်သန် တက်ကြွစွာ စွန့်ကြဲလှူဒါန်းသူဟာ မိမိရဲ့စိတ်ကို ဒါနစီးပွားရေးဘဏ်မှာ လုံခြုံအောင် အပ်နှံလိုက်တာပါ၊ အတိုးလည်း အကန့်အသတ်မရှိ ရမယ်၊ စိတ်လည်းအေးရမယ်၊ ကိုယ်ပိုင်လည်း ဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့အတွက် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ အပ်နှံတာပါပဲ။

တရားနာကြား, စွမ်းအားမြင့်တက်

တရားနာခြင်းည် နာဋ္ဌာဂီရိဆင်ကဲ့သို့ အဟိတ်တိရစ္ဆာန်ကိုပင် အဆင့်မြင့်အောင် မြှင့်ပေးနိုင်သေးလျှင် လူ၏နား, လူ၏အသိဖြင့် ရှိသေစွာ နာယူတတ်သော လူအတွက်ဆိုလျှင် ဧကန်ပင် ထိပ်တန်းရောက်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

တရားနာနည်း နိဿရည်း

တရားနာကြားရာ၌လည်း အသိပညာပွားအောင် တရားနာယူနည်း (၅)နည်းရှိ၏။

(၁) ဟောကြား သင်ပြပေးအပ်သော တရားစကားကို ရိုသေလေးစားရခြင်း။

(၂) ဟောကြားသင်ပြတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရိုသေလေးစားရခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

(၃) မိမိကိုယ်ကို ရိုသေလေးစား တန်ဖိုထားရခြင်း။
(၄) စိတ်တည်ကြည် ငြိမ်သက်စွာထား၍ နာယူလေ့လာရခြင်း။
(၅) တရားလမ်းကြောင်း အမှန်အတိုင်း စိတ်ကိုထားရခြင်းတို့ ဖြစ်ပေသည်။

ဆာနာနိုပ်စက်, အကုခက်

ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ အနာရောဂါတွေ ဝိုင်းအုံနေပါတယ်၊ ဒီပြင် တစ်ခြားရောဂါတွေ မရှိရင်တောင်မှ ဆာလောင်တဲ့ အနာရောဂါက တော့ နေ့စဉ် နှိပ်စက်နေပါတယ်၊ ရောဂါတွေထဲမှာ ဒီဆာနာရောဂါ ဟာ အဆိုးဆုံးပဲ၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တစ်နေ့ နှစ်ခါကုသနေတာ တောင်မှ မပျောက်ကင်းနိုင်ဘဲ တစ်သက်လုံး အမြဲကုနေရလို့ပါပဲ။

တစ်ခြား ရောဂါတွေကတော့ ဆေးနဲ့တွေ့သွားရင် သက်သာသွားတာမျိုး, ပျောက်ကင်းသွားတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်၊ ဆာ နာကတော့ ဆေးနဲ့တွေ့ပေမယ့် ကုသလို့ ပျောက်ကို မပျောက်နိုင်ပါ ဘူး၊ တစ်နေ့ကုလိုက် သက်သာလိုက် နောက်နေ့ ပြန်ပေါ်လာလိုက်နဲ့ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာရောဂါကို ဖတ်ဖတ်မောနေအောင် ကုနေရပါ တယ်။

တရားကျက်သရေ အခက်ဝေ

သဒ္ဓါတရားဆိုတာ လူ့ကျက်သရေ လူ့အလှပါပဲ၊ သဒ္ဓါ တရားမရှိတဲ့အခါ လူဟာ စိုစိုပြေပြေ မရှိလှပဲ ခြောက်ကပ်ကပ်ကြီး

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်နေတတ်တယ်၊ တချို့များ ရုပ်ကလေးကလည်း လှပါရဲ့၊ အဖိုးတန် လက်ဝတ်ရှုနာတွေလည်း ဆင်ထားပါရဲ့ ဒါပေမယ့် သူ့ကိုကြည့်ရတာ ကျက်သရေရှိတာ မတွေ့ရပါဘူး၊ တချို့ဆို ရုပ်ကလည်း မလှပါဘူး၊ အဖိုးတန်အဝတ်အစားတွေလည်း ဝတ်ဆင်မထားပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် သူ့ကိုကြည့်ရတာ ကျက်သရေရှိလိုက်တာ၊ အေးချမ်းကြည်လင် ဖြူစင်လိုက်တာ၊ မျက်နှာမြင် ချစ်ခင်တယ်ဆိုတာ တစ်ခါတည်း ဖြစ်ပေါ်လာတာပဲ၊ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သဒ္ဓါတရား ရှိ–မရှိ ကွာခြားလို့ပဲ။

ချစ်တတ်ပါစေ, မမုန်းလေနှင့်

သက်ရှိ သက်မဲ့ အနှောက်အယှက် အခက်အခဲဆိုတာ ကြောက်စရာ, မုန်းစရာ မဟုတ်ပါဘူး၊ တကယ့် ကျေးဇူးတင်စရာတွေပါပဲ၊ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုရဲ့ အတိုင်းအတာကို သူတို့က သတ်မှတ်ပေးကြပါတယ်၊ အနှောက်အယှက် အခက်အခဲတစ်ခုခုနဲ့ တွေ့ရ ရင်ဆိုင်ရလို့ ကိုယ့်ဖက်က ဂူးဝါးဂူးဝါး ဖြစ်နေသေးရင် "အော် ငါ့စိတ်ဓာတ်ဟာ ဂူးဝါးဂူးဝါး အဆင့်မှာပဲ ရှိပါသေးလား" လို့ သူတို့က သတိပေးတာပဲ၊ တကယ်လို့ အဲဒီလိုမဖြစ်ဘဲ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်စွာ လက်ခံနိုင်လာရင်လည်း "အော် ငါ့စိတ်ဓာတ်ဟာ ဒီလောက်တော့ မဖြုတော့ဘူး" လို့ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်အဆင့်ကို ဖော်ပြပေးတာပဲ၊ ဒါကြောင့် သူတို့က မုန်းစရာ ကြောက်စရာမဟုတ်ဘူး၊ ကျေးဇူးတင်စရာတွေပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ယူတတ်မှ ရသည်

ဘဝခရီးကား ခက်ခဲကြမ်းတမ်းလှသည်၊ နောက်ဆုံးတွင် ကိုယ့်အခက်အခဲကို ကိုယ်သာ ဖြေရှင်းရမည်ဖြစ်၍ ဘဝတစ်ကွေ့ ခဏတွေ့ခိုက် ခန္ဓာအိမ်ကြီး မလောင်ကျွမ်းမီ ပြာမကျမီ အချိန်မီ အားကိုးစရာ ကောင်းမှုအနှစ်ကို လျင်မြန်ဖြတ်လတ် ပါးနပ်စွာ ဆွဲထုတ်ယူထားမှ စိတ်အေးရမည်ဖြစ်ပေသည်။

အသိမကွဲ့, အမြင်လွဲ့, ဒိုပွဲ ရယ်ပွဲရ

အသက်ရှင်နေခိုက်တွင်လည်း မိမိရဲ့ ဘဝဇာတ်ကွက်သရုပ်ကိုရော ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်တွေ့နေရတဲ့ ဘဝဇာတ်ကွက်သရုပ်ကိုပါ အမြင်ရှင်းအောင် မကြည့်တတ်ရင် ဘဝဆိုတာ ငိုပွဲတွေ, ရယ်ပွဲတွေနဲ့ မတည်မငြိမ် အဆုံးသတ်သွားတတ်ပါတယ်။

အပျက်မျိုးစုံနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါ အာရုံနဲ့စိတ် အဆင်ပြေအောင် မထိတွေ့တတ်ရင် သောက, ပရိဒေဝ စတဲ့ ငိုပွဲတွေ, အကြောင်းအားလျော်စွာ ရာထူး, ဂုဏ်သိရ်, အရှိန်အဝါ, စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်လာတဲ့အခါ မိုးမမြင်လေမမြင် ခြေဖျားထောက် မော်ကြွားချင်တဲ့ ရယ်ပွဲတွေ ဘဝမှာ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရန်သူ့ မိတ်ဆွေ ခွဲတတ်စေ

ကုသိုလ်ဆိုတာ ဆွေမျိုး၊ မိဘတွေကတောင် မဆောင်ရွက်နိုင်တာတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးတတ်ပါတယ်၊ မပေးနိုင်တာတွေကိုလည်း ပေးနိုင်ပါတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ရှင်းပေးနိုင်တဲ့ အရာမျိုးကိုလည်း ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါတယ်၊ မင်းအမိန့်အာဏာနဲ့ တားမပေးနိုင်တဲ့ အရာမျိုးကိုလည်း တားဆီးပေးနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အတွက် ကုသိုလ်သာ မိတ်ဆွေစစ်ပါ။

အားအကိုးရဆုံး မိတ်ဆွေ

မေတ္တာသစ္စာပြည့်ဝတဲ့ မိတ်ဆွေစစ်ဟာ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စများကို သဘောထားကြီးစွာနဲ့ သည်းခံခွင့်လွှတ်တတ်သလို အနှစ်ပြည့်ဝ စုံလင်လှတဲ့ ကောင်းမှုမိတ်ဆွေတွေကလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိခဲ့တဲ့ အရာတွေမှာ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

ကောင်းမှုမိတ်ဆွေတွေကြောင့် ငိုစရာတွေ့ပေမယ့် မငိုရ၊ ပူစရာတွေ့ပေမယ့် မပူရ၊ ကြောက်လန့်စရာတွေ့ပေမယ့် မကြောက်လန့်ရဘူး၊ အပြုံးမပျက် တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်စွာ ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်၊ ဒါကြောင့် ကိုယ်တိုင်စိတ်ပါလက်ပါ အနှစ်ပြည့်ဝအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကုသိုလ်များဟာ တကယ့်အရေးမှာ တကယ်အားကိုးရတာဖြစ်တာကြောင့် စိတ်အချရဆုံး၊ အားအကိုးရဆုံး မိတ်ဆွေပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အစားချင်းပြိုင် ကိုယ်ကနိုင်

အချိန်သည် ကျန်းမာရေး, နုပျိုသည့်အရွယ်, တင့်တယ်လှပသောအဆင်း, အသက်, ခွန်အားဤငါးပါးကို အမြဲဝါးစား၍နေသည်၊ ထို့အတူ ဇရာဒီဂရီကလည်း စိတ်ပါသည် ဖြစ်စေ, မပါသည်ဖြစ်စေ၊ အားသည်ဖြစ်စေ, မအားသည်ဖြစ်စေ၊ အမြဲတမ်း အတက်ချည်းသာ ပြနေပေသည်၊ ထို့ကြောင့် မိမိက သတိကို စိတ်မှာထား၍ ပညာအားဖြင့် များများသုံးနိုင်မှ အချိန်ကို နိုင်အောင်စားနိုင်မည်ဖြစ်၏။

အချိန်တန်ဖိုး ကောင်းကျိုးအနန္တ

လောက၌ အချိန်ကိုဖြုန်းခြင်းထက်နစ်နာသော ဆုံးရှုံးမှုမျိုး မရှိချေ၊ အစားထိုး၍မရနိုင်သော ဆုံးရှုံးမှုမျိုး ဖြစ်သည်၊ အချိန်၏ တန်ဖိုးကို မည်သည့်စက်ကိရိယာနှင့်မျှ တိုင်းတာဆုံးဖြတ်၍ မရစကောင်းချေ၊ စီးပွားဥစ္စာရှာသူအတွက် အချိန်သည်ပင် စီးပွားဥစ္စာဖြစ်သည်၊ ပညာသင်ကြားလေ့လာသူအတွက် အချိန်သည်ပင် ပညာဖြစ်သည်၊ တရားရှာမှီး အားထုတ်နေသူအတွက် အချိန်သည်ပင် တရားဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ ကိုယ့်အထုပ် ကိုယ်ဖြည်ကြည့်တာပဲ

တကယ်တော့ ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ ကိုယ့်အထုပ် ကိုယ်ဖြည်ကြည့်တာပဲ၊ သမုဒယသစ္စာ တဏှာကြိုးနဲ့ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် တုပ်ထားတော့ ဒီခန္ဓာငါးပါးဆိုတဲ့ အထုပ်ကို ဖြည်ကြည့်ခွင့် ရဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲတဲ့အလုပ် ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာပညာတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ ဒီအထုပ်ဟာ ခပ်လျော့လျော့ ဖြစ်လာပြီး ဖြည်ကြည့်ရတာ မခက်တော့ပါဘူး၊ အဲဒီအခါ ကိုယ်က မက်မက်မောမောနဲ့ တွယ်ဖက်ထားတဲ့အထုပ်ဟာ ဆူးထုပ်ကြီးဖြစ်နေတာ တွေ့ရတယ်၊ ဒီခန္ဓာငါးပါး အထုပ်ကြီး ဖြည်ကြည့်လိုက်တော့ ရုပ်တွေနာမ်တွေ တွေ့ရတယ်၊ ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေမှာ ဆူးတွေ အပြည့်ပဲ၊ သောကဆူး၊ ပရိဒေဝဆူး၊ ဒုက္ခဆူး၊ ဒေါမနဿဆူး၊ ဥပါယာသဆူး၊ အနိစ္စဆူး၊ ဒုက္ခဆူး၊ အနတ္တ ဆူးတွေပဲတွေ့ရသတဲ့။

ကြည့်တတ်လျှင် တရား၊ မကြည့်တတ်လျှင် အလကား

လောကတွင် မည်သည့်အရာမဆို ကြည့်တတ်လျှင် တရားချည်းပင်ဖြစ်၍ မကြည့်တတ်လျှင်မူ အလကားသာ ဖြစ်သွားတတ်လေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ရှိသလို ဖြစ်ရတာ

ဘဝဆိုတာ ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်ခွင့်ရတာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်မှာ အကြောင်းရှိသလောက်သာ အကြောင်းနှင့် တန်ရုံမျှသာ အကျိုးကို ရလာကြတာပါ၊ အသက်ရှည်ချင်ရုံနဲ့ ရှည်တာမဟုတ်ဘဲ အသက်ရှည်ကြောင်းမပါရင် အသက်တိုရတာပဲ၊ ကျန်းမာချင်ရုံကလေးနဲ့လည်း ကျန်းမာတာမဟုတ်ဘဲ အကြောင်းမပြည့်စုံရင် မကျန်းမမာ ဖြစ်ရတာပဲ။

မပြင်သူထက် ပြင်သူတက်

မိမိစိတ်ကို မပြုမပြင်ဘဲ ပစ်ထားသူ, ပစ်စလက်ခတ်နေသူ, အချိန်ရေစီးကြောင်းအတိုင်း မျှောချနေသူတွေထက် စိတ်ကို ပြုပြင်နေသူ, အစီအစဉ်နဲ့ အကွက်ချ တွန်းပို့နေသူတွေက ရင့်ကျက်ပြီး မြင့်တက်သွားကြစမြဲပါ။

ကိုယ်ပိုင်စိတ်ထား ကိုယ့်စွမ်းအား

မိမိတို့၏ နှလုံးသားခန္ဓာအိမ်သည် ငွေကြေးများစွာ အကုန်အကျခံ၍ ဆောက်လုပ်ထားသော တိုက်အိမ်ကြီးတစ်လုံးနှင့် တူလှသည်၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ အရင်းအနှီးများစွာ စိုက်၍ ဆောက်လုပ်ထားသော အဖိုးတန်အိမ်ကြီးဟုပင် ဆိုနိုင်သည်။

ဤအဖိုးတန် နှလုံးသားခန္ဓာအိမ်၌ အများအားဖြင့် အိမ်ငှား

http://www.dhammadownload.com

ပမာ ကိလေသာစိတ်များ, အစီအစဉ်မဲ့စိတ်များကသာ နေရာယူနေတတ်ကြသည်၊ ယင်းစိတ်များသည် ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ရုံမျှမက ကိုယ်လိုချင်သည့်အရာကိုလည်း ဘာမျှ မပေးတတ်သောကြောင့် အရိုင်းဆန်သော သူစိမ်းစိတ် (သူများစိတ်) ဟု ခေါ်ရသည်။

ထိုအိမ်ငှားပမာ ကိလေသာစိတ် သူများစိတ်သည် မိမိကိုယ်ပိုင် နှလုံးသားအိမ်ပေါ်တက်၍ အဖိုးအခလည်း မပေးဘဲ အိမ်ကို အပိုင်စီးထားတတ်ကြသည်၊ မိမိစီးပွားရေးကြီးပွားရေးအတွက် ကောင်းမှုကုသိုလ်များ ပြုလုပ်လိုသဖြင့် "နှလုံးသားထဲမှ ဆင်းပေးကြပါ" ဟု အဆင်းခိုင်းလျှင်လည်း အလွယ်တကူ ဆင်းမပေးတတ်ချေ။

ထိုသို့ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သည်ကိုလည်း လုပ်မပေး၊ ကိုယ်လိုချင်ရာကိုလည်း ယူ၍မရတော့လျှင် "ငါ့နှလုံးသားနေအိမ်ထဲမှာ ငါ့အတွက်နေရာမရှိတော့ဘူး၊ အငှားစိတ် ကိလေသာစိတ်တွေ ဝင်နေကြပြီပဲ" ဟု နားလည်၍ သဒ္ဓါအား ဝီရိယအားကို အသုံးပြု၍ အိမ်ငှားကိလေသာများကို မဆင်းဆင်းအောင် မောင်းနှင်ပစ်ရမည်၊ ကိုယ့်နှလုံးခန္ဓာအိမ်တွင် ကိုယ့်စိတ်ကသာ အစိုးပိုင်အောင် ကြိုးစားရပေမည်၊ သို့မှသာ ကိုယ့်နှလုံးသားတွင် ကိုယ်အလိုရှိသည့် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားများ ဖော်ထုတ်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပေလိမ့် ဖြစ်ပေသည်။

ဆိုင်ခွင့်နဲ့ပိုင်ခွင့်

တကယ်တော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မိမိက ဆိုင်ခွင့် ရ,ထားတာပါ၊ ပိုင်ခွင့်မရပါဘူး၊ ပိုင်ခွင့်မရဘဲ ဆိုင်ခွင့်သာ ရ,ထားတာ ဖြစ်လို့ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်သလောက် နေ့စဉ်ပြုပြင်နေရပါတယ်၊ ဘယ်လိုပင်

http://www.dhammadownload.com

ပြုပြင်သော်လည်း ပိုင်တာမဟုတ်တော့ ပြုပြင်ရင်းနဲ့ပဲ ဖောက်ပြန်တတ်ပါတယ်၊ အကြောင်းတရားတွေ မညီညွတ်တဲ့အခါ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ ဆန္ဒပြတတ်ပါတယ်။

အဲဒီအခါ အမြင်လွဲပြီး ဝမ်းမနည်းမိအောင် ဆိုင်ခွင့်နဲ့ ပိုင်ခွင့်ကို အလေးအနက်ထားပြီး စဉ်းစားရပါမယ်။

တရားကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး

တရားကျေးဇူး အပြုမခံရတဲ့အခါမှာ စိတ်ကလေးဟာ အလွန်မိုက်ရိုင်းတတ်ပါတယ်၊ တရားကင်းမဲ့တဲ့အခါ လောကမှာ လူလောက် ကြောက်စရာကောင်းတာ မရှိဘူး၊ လူသာလျှင် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး၊ လူကြောင့်ဖြစ်သော အန္တရာယ်သည်သာ အကြီးမားဆုံးဖြစ်တယ်။

တရားကျေးဇူးပြုခံရပြန်တော့ စိတ်ဓာတ်ကလေးတွေ နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီးတော့ လောကမှာ လူသာလျှင် ချစ်စရာအကောင်းဆုံး၊ လူလောက် ချစ်စရာကောင်းတာ မရှိဘူး၊ လူလောက် အားကိုးယုံကြည်စရာကောင်းတာ မရှိဘူး၊ လူကြောင့်ဖြစ်သော စွမ်းဆောင်ချက်သည်သာ အကြီးမားဆုံးဖြစ်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ခရီးမဝေးတဲ့ တကယ့်အနီးကလေးပါ

လောကလူတွေရဲ့ သဘောက ကိုယ်မရောက်ဖူးသေးတဲ့ နေရာ တယ်သွားချင်ကြတာကိုး၊ မြန်မာပြည်အတွင်းမှာလည်း မရောက်ဖူးသေးတဲ့နေရာတွေ အနှံ့သွားချင်ကြတာပဲ၊ တချို့များ နိုင်ငံခြားကိုတောင် ဘုရားဖူးဆိုပြီး (ဘုရားကာဗာယူပြီး) သွားကြတယ်၊ အမှန်ကတော့ မရောက်ဖူးသေးတဲ့ ဒေသသစ်ကို ရောက်ချင်တဲ့စိတ်က အဓိကပါပဲ။

ဒီတော့ တရားသဘောက မရောက်ဖူးသေးတဲ့နေရာကို ရောက်အောင်သွားချင်ကြတယ်ဆိုရင် နီးနီးကလေးနဲ့ မရောက်သေးတဲ့နေရာတစ်ခု ရှိသေးတယ်၊ အဲဒီနေရာကိုလည်း ရောက်အောင် သွားကြပါဦး၊ အဲဒီ နီးနီးကလေးနဲ့ မရောက်သေးတဲ့နေရာဆိုတာ ဟောဒီခန္ဓာကြီးပေါ့၊ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲကိုတော့ နီးနီးကလေးနဲ့ တစ်ခါမျှ မရောက်သေးဘူး၊ ဘာနဲ့မရောက်သလဲ၊ ဉာဏ်ပညာနဲ့ နက်နက်နဲနဲ ထိထိခိုက်ခိုက် အထဲဝင်ပြီး မရောက်ဖူးကြသေးဘူး။

ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ အဲဒီလို နီးနီးကလေးနဲ့ အရောက်အပေါက်နည်းနေတဲ့ ခန္ဓာထဲကို အသိဉာဏ်နဲ့ ရောက်အောင်သွားရတာပါပဲ၊ သတ္တဝါတွေဟာ အစမထင် သံသရာကစပြီးတော့ ဒီခန္ဓာထဲကို ရောက်ခဲ့ရတာက တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အထင်သုံးလုံးနဲ့ လွဲမှားစွာ ရောက်ခဲ့ကြတာ၊ အထင်နဲ့သာ ရောက်ခဲ့ကြပြီး အမြင်နဲ့ မရောက်ခဲ့ကြဖူးသေးဘူး၊ ရုပ်ယှက်ခတ်ပြီးတော့သာ ရောက်ခဲ့ကြတယ်၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့ မရောက်ခဲ့ကြသေးဘူး၊ ပူလောင်ပူလောင်နဲ့သာ ရောက်ခဲ့ကြတယ်၊ အေးအေးဆေးဆေး မရောက်ခဲ့,

http://www.dhammadownload.com

မရောက်နိုင်ကြသေးဘူး၊ ဒါကြောင့် မရောက်ဖူးသေးတဲ့ နေရာသစ်တွေကို သွားချင်တယ်ဆိုရင် မိမိအနေနဲ့ အသိဉာဏ်ဖြင့် တစ်ခါမှ မရောက်ဖူးသေးတဲ့၊ မိမိနဲ့လည်း အနီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒီခန္ဓာထဲကို ဝိပဿနာခရီး ထွက်ကြပါ။

စိတ်ကိုလည်းပဲ နိုင်အောင်ဆွဲ

စိတ်ဆိုတာ စိတ်ထိန်းကိရိယာ သတိနဲ့ မထိန်းနိုင် မအုပ်နိုင်ရင် အာရုံနဲ့တွေ့တိုင်း ကိလေသာမီး ထတောက်ပြီး ပူနေရှုပ်နေတာက များပါတယ်၊ စိတ်က အာရုံကိုမနိုင်ဘဲ အာရုံကချည်း စိတ်ကို အနိုင်ယူနေတတ်ပါတယ်၊ မကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့ရင် ဒေါသအပူက နေရာယူတတ်သလို ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ရင်လည်း လောဘအရှုပ်က နေရာယူနေတတ်ပါတယ်။

အဆိပ်ပင်ကို ခုတ်ဖို့လိုသည်

မိမိတို့နေရာအနီးမှာ အနံ့ကို ရှူမိရုံနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ အဆိပ်ပင်ပေါက်နေရင် အဆိပ်ပင်မှန်း သိတာနဲ့ ခုတ်ရမှာပဲ။

အဲဒီအတိုင်းပဲ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာလည်း ကိလေသာဆိုတဲ့ အဆိပ်ပင်ကို အဆိပ်ပင်မှန်းသိတာနဲ့ ခုတ်ရမှာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

မရှိတိုင်းမအေး, မလိုချင်မှအေးသည်

တချို့ကပြောတတ်ကြတယ်၊ "တို့တော့ ဘာမှမရှိလို့ ဘာမှ မပူရဘူး၊ အေးတာပဲ" တဲ့၊ တကယ်က မရှိတိုင်း မအေးပါဘူး၊ မလိုချင်မှ အေးတာပါ၊ နေ့စဉ် နေ့စဉ် မရှိလို့ ရှာနေရတဲ့ဒုက္ခက သေးမှ မသေးပဲ။

ဘဝဆိုတာ ဘာလုပ်ဖို့လဲ?

ကောင်းတဲ့ဘဝတစ်ခု ရတုန်းရခိုက်မှာ မိမိအနေနဲ့ တရားအပေါ်ကို စိတ်မဝင်စားဘူး၊ ကုသိုလ်အမှု မပြုချင်ဘူးဆိုရင် "ဘဝဆိုတာ ဘာလုပ်ဖို့လဲ" လို့ မေးကြည့်စမ်းပါ" တရားကိုမှ စိတ်မဝင်စားရင် ဘဝဆိုတာ အိုဖို့, နာဖို့, သေဖို့, ပူဖို့, ဆွေးဖို့, ငိုကြွေးဖို့ပေါ့" လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ပြောပြလိမ့်မယ်၊ ဘဝမှာ တရားဆိုတာကို စိတ်မဝင်စားရင် အငှားတွေနဲ့ အချိန်ကုန်သွားမှာ၊ အငှားတွေကို အချိန်စေ့လို့ သေမင်းလက်ထဲ ပြန်အပ်ရတဲ့အခါ ကိုယ်ပိုင်တာ ဘာမှ မကျန်ခဲ့ရင်တော့ ငိုကြွေး ပူဆွေး နောင်တရရုံပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်အားသွင်းတာ ဘာဝနာ

သမာဓိနဲ့ပညာ အင်အားနှစ်ပါးပေါင်းတာကို ဘာဝနာလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဘာဝနာဆိုတာ မြန်မာလို ရှင်းရှင်းပြောရရင် စိတ်အားသွင်းတာပါပဲ၊ ဘဝမှာ ငိုစရာတွေ တွေ့ပေနေမယ့် မငိုရအောင် စိတ်အားကောင်းဖို့ စိတ်အားသွင်းတာ ဘာဝနာ၊ ကြောက်စရာတွေ တွေ့နေပပေမယ့် မကြောက်ရအောင်၊ စိတ်ရှုပ်စရာတွေ တွေ့နေပေမယ့်မရှုပ်ရအောင်၊ စိတ်ပူစရာ စိတ်ညစ်စရာတွေနဲ့ တွေ့နေပေမယ့် မပူရ မညစ်ရအောင် စိတ်အားကောင်းဖို့ စိတ်အားသွင်းပေးတာ ဘာဝနာလုပ်ငန်းစဉ်ပါပဲ။

မမီရင် ငိုရတတ်တယ်

လောကမှာ လမ်းလျှောက်တတ်ကာစ ကလေးငယ်တွေဟာ လူကြီးမိဘ စသူတွေနဲ့အတူတွဲပြီး လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ရှေ့ကို ရောက်သွားတဲ့လူကြီးတွေကို မမီတိုင်း မီအောင်မလိုက်နိုင်တိုင်း "အမေ နေပါဦး၊ အဖေနေပါဦး" စသည်ဖြင့် အော်ဟစ် ငိုကြွေးတတ်ကြတယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ၊ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာလည်း ရှေ့ကသွားနှင့်တဲ့ လူကြီးမိဘတွေနဲ့တူတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့အဖြစ်၊အပျက်ကို နောက်

http://www.dhammadownload.com

ကလိုက်တဲ့ ကလေးသူနဲ့တူတဲ့ မိမိတို့ရဲ့စိတ် (အသိဉာဏ်) က လိုက် မမီတော့ မမီတိုင်း ပူရတယ်၊ ငိုရတယ်၊ "ငါက ပြုပြင်ပေးပါရက်နဲ့ ဘာလို့ပျက်ရတာလဲ၊ငါက အမြဲယုယပိုက်ထွေးထားပါရက်နဲ့ ဘာလို့ ဖောက်ပြန်ရတာလဲ" စသည်ဖြင့် အလွန်လျင်မြန်တဲ့ ခန္ဓာပါးပါးရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို မမီတိုင်း ပူရတတ်တယ်၊ ငိုရတတ်တယ်။

တရားမြင်မှ ဘုရားမြင်တယ်

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာလို့ သရဏဂုံသုံးပါးရှိတဲ့အနက်က ဘုရားကို ဘယ်လောက်ကြည်ညိုသလဲ၊ သံဃာကို ဘယ်လောက် လေးစားသလဲ၊ ဘုရားကို ဘယ်လောက်မြတ်နိုးသလဲ၊ သံဃာကို ဘယ်လောက်လက်ခံသလဲဆိုတာ တရားက တိုင်းတာပြတယ်၊ ဘုရားနဲ့ သံဃာကို ဘာလို့ အားကိုးသလဲလို့ မေးလာရင်လဲ "အို ... တရားအရိပ်ကောင်းလွန်းလို့ အားကိုးတာပေါ့" လို့ဆိုတာ အဖြေ ထွက်လာတာပဲ၊ ဓမ္မသရဏဂုံတည်ဖို့ (တစ်နည်း) ဓမ္မစွမ်းအားမြင်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ဓမ္မသရဏဂုံစွမ်းအား နည်းနေရင် (သို့မဟုတ်) ကင်းနေရင် ဘုရားကို ကိုးကွယ်တဲ့အခါ၊ ဝတ်ပြုဆည်းကပ်တဲ့အခါ ရုပ်ပွား ဆင်းတုလို့ခေါ်ရတဲ့ အရုပ်မှာတင် စိတ်ကလေးက ရပ်နေတော့တာ ရှေ့ ဆက်ပြီး မသွားတော့ဘူး၊ စေတီကြီးတွေ ရှိခိုးတော့လည်း အုတ်ပုံ ကြီးတင် စိတ်က ရပ်သွားတော့တာပဲ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေ အထိ စိတ်မရောက်တော့ပါဘူး၊ ထို့အတူ သံဃာကိုးကွယ်တော့ လည်း ဆွေဘုန်းကြီး၊ မျိုးဘုန်းကြီး၊ ရင်းနှီးတဲ့ဘုန်းကြီး၊ ကြီးပွား

http://www.dhammadownload.com

အောင် မစ,ပေးမယ့်ဘုန်းကြီး စသည်ဖြင့် ဒီလောက်နဲ့တင် ရပ်သွားတယ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်အထိ လေးလေးနက်နက် အာရုံပြုပြီးတော့မှ မကိုးကွယ်ဖြစ်ပါဘူး။

တရားနာ,ယူတတ်ရတယ်

တရားဆိုတာ နာတတ်ရုံနဲ့ မပြီးဘူး၊ ယူတတ်ရသေးတယ်၊ တရားတော်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ သူတစ်ပါးအကြောင်း နားထောင်ခြင်းသည် မိမိအတွက် လမ်းညွှန်သင်ခန်းစာ ဖြစ်ရမယ်၊ သူတစ်ပါးတွေရဲ့ ဘဝထဲက အမည်းရောင်များဟာ ကိုယ့်အတွက် ရှောင်စရာများ ဖြစ်သလို သူတစ်ပါးတွေရဲ့ ဘဝထဲက အဖြူရောင်များဟာလည်း ကိုယ့်အတွက် ဆောင်စရာများသာ ဖြစ်ရမယ်၊ သူတစ်ပါးတွေရဲ့ ဘဝထဲက အဖြူနဲ့ အမည်းကို သဲသဲကွဲကွဲ သိခွင့်ရရင် ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ အမြဲ အဖြူရောင်တွေချည်း ရှိစေရမယ်၊ အဲဒါမှ တရား နာ–ယူ တတ်တယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။

အိုပယ်နဲ့ အိုကြွယ်

လူမှာ – ကြီးပြင်းခြင်း နှစ်မျိုးရှိတယ်၊
၁။ အသက်အားဖြင့် ကြီးခြင်း၊
၂။ တရားအားဖြင့် ကြီးခြင်း။

အဲဒီနှစ်မျိုးမှာ အသက်ကြီးတယ်ဆိုတာက တမင်အားထုတ်နေစရာမလိုပါဘူး၊ အသက်မကြီးမှာတော့ မပူပါနဲ့၊ ပျင်းလည်း ကြီး

http://www.dhammadownload.com

မှာပဲ၊ ပျော်လည်း ကြီးမှာပဲ၊ စိတ်ပါရင်လည်း ကြီးမှာပဲ၊ စိတ်မပါရင်လည်း ကြီးမှာပဲ၊ အားလည်းကြီးမှာပဲ၊ မအားလည်း ကြီးမှာပဲ၊ ဇရာတရား, သင်္ခါရတရားတွေဟာ သူ့တာဝန်သူကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်ကြမှာပဲ။

သို့သော် တရားမပါဘဲ အသက်တင်ပဲ ကြီးသွားရင်တော့, အသက်သာကြီးပြီး တရားမကြီးရင်တော့ ခွန်အားမပြည့်စုံတော့ဘူး၊ အကုန်ကြောက်ရတော့တာပဲ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း ကြောက်ရတယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ကြောက်ရတယ်၊ ဒီဘဝလည်း ကြောက်ရတယ်၊ နောက်ဘဝလည်း ကြောက်ရတယ်၊ သံသရာလည်း ကြောက်ရတာပဲ၊ အသက်သာကြီးပြီး တရားမကြီးရင် အကုန်လုံးကို ကြောက်ရတာပါပဲ။

တစ်ဘဝလုံး နေ့စဉ်စားဝတ်နေရေးတွေနဲ့ အပျော်အပါးတွေနဲ့ အချိန်ဖြုန်းပြီး အသက်သာကြီးလာတယ် အားကိုးစရာ ကုသိုလ်ကတွဲလျက် ပါမလာဘူးဆိုတော့ အသက်ကြီးလေ အားငယ်လေပဲ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ကိုယ့်ကို ဂရုမစိုက်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်မှာလည်း အားကိုးစရာ တရားကလည်း ရှိမထားဘူးဆိုရင် တကယ်အားငယ်ဖို့ကောင်းတာပါပဲ၊ တချို့များ သတိတွေလွတ်ပြီး သူငယ်ပြန်တယ် ဆိုတာမျိုး ဖြစ်သွားတော့တာပဲ၊ အဲဒါမျိုးကို အိုလာလို့ အပယ်ခံရတာမို့ "အိုပယ်" လို့ ခေါ်ရမှာပေါ့။

အဲဒီအခါ ကျောင်းထဲ အိမ်ထဲမှာ အထုပ်ပိုကြီး တိုးလာတာပဲရှိတယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း အသုံးမဝင်၊ ကိုယ့်အတွက်လည်း အသက်ရှိတယ်လို့သာ ပြောရတယ်၊ ဘာမျှ သုံးလို့မဖြစ် တန်ဖိုးမဲ့ကြီးဖြစ်နေတော့တာမို့ အိုပယ်ကြီးဖြစ်သွားမှာတော့ တော်တော် ကြောက်

http://www.dhammadownload.com

စရာကောင်းပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အိုပယ်အဖြစ်မခံနိုင်ဘူးဆိုရင် မိမိတို့ အိုခြင်းသည် အလကား ဗလာချည်း ကြီးပြင်းလာခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ တရားနဲ့တွဲဖက်ပြီး ကြီးပြင်းလာခြင်းမျိုး ဖြစ်ရမယ်၊ အဲဒီအခါ အသက်ကြီးလို့ အိုလာတာနဲ့အမျှ သီလ, သမာဓိ, ပညာ, သိက္ခာတရားတွေပါ ကြီးလာမို့ ကြီးလေ လှလေ၊ ကြီးလေ ခန့်ငြားလေ၊ အိုလေ ထည်ဝါလေဖြစ်တော့တာပဲ၊ အဲဒါမျိုးကို "အိုကြွယ်" လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ လူအိုပေမယ့် တရားတွေ ကြွယ်ဝလို့ အပယ် မခံရတော့ပဲ အိုကြွယ်ကြီး ဖြစ်သွားရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ယောဆရာတော်၏ ဘဝလမ်းညွှန် လက်ဆောင်မွန်
"တရားလင်္ကာ သံပေါက်များ"

ကိုယ့်ဖို့ဥစ္စာ ကိုယ်တိုင်ရှာ

ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဖြာဖြာသည်၊
ငါပိုင်ဥစ္စာ၊ သမုတ်ပါလည်း၊
ငါပိုင်ဥစ္စာ – မဟုတ်ပါချေ၊
ခန္ဓာကြွေပျောက်၊ သေပြီးနောက်ဝယ်၊
ကိုယ့်နောက် မပါ၊ အိမ်ဂေဟာ၌၊
စုပုံလှစ်၊ ကျန်နေရစ်၏။

ဆွေမျိုးမိဘ၊ အဝဝသည်၊
ချစ်ကြသော်လည်း၊ မလွဲမသွေ၊ ကွဲရပေမည်၊
သေရာကိုယ့်နောက်၊ တစ်ယောက် မပါ၊
ငိုယိုကာဖြင့်၊ မြှုပ်ရာသင်္ချိုင်း မြေလုပ်တိုင်းမှ
မဆိုင်းမတွ၊ ပြန်လေကြ၏။

ကိုယ်တိုင်စီမံ၊ ကုသိုလ်ကံသာ၊
မကွာကိုယ့်နောက်၊ တစ်ကောက်ကောက်ပဲ၊
လိုက်တတ်မြဲမို့၊ ကိုယ်ဖို့ဥစ္စာ၊ ကိုယ်တိုင်ရှာ၊
ချိန်ခါရှိတုန်း စုပါလေ။

http://www.dhammadownload.com

ဘုံဆိုင်နှင့် ကိုယ်ပိုင်

ခန္ဓာကိုယ်စု၊ မြေကျွေးမှု၊ တစ်ခုသာ ရှိသည်။
ပစ္စည်းစုမှု၊ ဘုံဆိုင်ဟူ၊ ထိုက်သူ သုံးလိမ့်မည်။
တရားစုမှ၊ ကိုယ်ပိုင်ရ၊ မုချ ချမ်းသာမည်။

ဘဝခန္ဓာ လုံခြုံရေး

စိတ်တက်ကြွစွာ၊ လှူသူမှာ၊ ဥစ္စာပစ္စည်း လုံခြုံသည်။
စည်းကမ်းသီလ၊ စောင့်ထိန်းက၊ ဘဝခန္ဓာ လုံခြုံသည်။
ဘာဝနာပွားများ ရှုသူများ၊ စိတ်ထားလုံခြုံသည်။

အကြောင်းစုံမှ ဒါနဖြစ်

သဒ္ဓါ–လှူရဲ၊ အလှူခံ၊ သုံးတန်စုံမှသာ၊
ဒါနတရား၊ ကောင်းမှုများ၊ တိုးပွားပေါ်ထွက်လာ။
ထိုသုံးပါးတွင် သဒ္ဓါလျှင်၊ လွန်ပင်ရခဲတာ။

http://www.dhammadownload.com

အထက်တန်းစား ဒါန

အလှူပေးသူ၊ လှူခံသူ၊ စင်ဖြူသီလ ရှိရမည်။
လှူဖွယ်ဝတ္ထု၊ စင်ကြယ်မှု၊ ရှေ့ရှုပြုရမည်။
စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်၊ အပူစင်၊ စွမ်းအင်ရလဒ် မြင်ရမည်။
အထက်တန်းကျ၊ ဤဒါန ပြည့်ဝကျိုးကြီးသည်။

ဘဝခန္ဓာ လုံခြုံရေး

စိတ်တက်ကြွစွာ၊ လှူသူမှာ၊ ဥစ္စာပစ္စည်း လုံခြုံသည်။
စည်းကမ်းသီလ၊ စောင့်ထိန်းက၊ ဘဝခန္ဓာ လုံခြုံသည်။
ဘာဝနာပွားများ ရှုသူများ၊ စိတ်ထားလုံခြုံသည်။

စားဖွယ်ပေးမှု ငါးမျိုးလှူ

၁။ စားဖွယ်ပေးမှု၊ အသက်လှူ၊ လှူသူမှာလည်း သက်ရှည်ရ။
အသက်ရှည်ကြာ၊ နေရပါလည်း၊ မခိုင်မြဲ၊ မလွဲပျက်စီးရ။
တရားအသက်၊ တွဲ၍ဖက်၊ ရင့်ကျက်ရှည်လိုလှ။

၂။ စားဖွယ်ပေးမှု၊ အဆင်းလှူ၊ လှူသူမှာလည်း၊ အဆင်းလှ။
ရုပ်လှသော်လည်း၊ မခိုင်မြဲ၊ မလွဲပျက်စီးရ။
တရားကျက်သရေ၊ ပြည့်စုံပေ၊ မသွေရလိုလှ။

http://www.dhammadownload.com

၃။ စားဖွယ်ပေးမှု၊ ချမ်းသာလှူ၊ လှူသူမှာလည်း ချမ်းသာရ။
လောကီချမ်းသာ၊ မမြဲပါ၊ မုန်းစွာပျက်စီးရ။
တရားချမ်းသာ၊ စဉ်မကွာ၊ ကောင်းစွာ အေးလိုလှ။

၄။ စားဖွယ်ပေးမှု၊ ခွန်အားလှူ၊ လှူသူမှာလည်း၊ ခွန်အားရ၊
အားကောင်းသော်လည်း၊ မခိုင်မြဲ၊ မလွဲပျက်စီးရ။
တရားခွန်အား ပြည့်လိုငြား၊ စွမ်းအားလွန်တက်ကြွ။

၅။ စားဖွယ်ပေးမှု၊ ဉာဏ်ကိုလှူ၊ လှူသူမှာလည်း၊ ဉာဏ်ကြီးရ။
ဉာဏ်ကြီးသော်လည်း၊ မခိုင်မြဲ၊ မလွဲပျက်စီးရ။
တရားအမှန်၊ သိတဲ့ဉာဏ်၊ ဧကန်ရလိုလှ။
စားဖွယ်အကျိုး၊ ဤငါးမျိုး၊ တန်ခိုးတက်လာရ။

စားဖွယ်သုံးတတ် - ရသာမြတ်

လောကတွင်းမှာ၊ ရသာမျိုးစုံ၊ စားပြီးကုန်၊ ဝဋ်ဘုံသို့သာ၊ ရေးရှုသည်။
တရားဒွပါ၊ အရသာ၊ ချမ်းသာမြေ၊ လွတ်ငြိမ်းသည်။
ဆင်ခြင်သုံးသပ်၊ မေတ္တာလွှတ်၊ ရှုမှတ်တရားပါရမည်။
စားဖွယ်သုံးတတ်၊ ရသာမြတ်၊ မချွတ်ပေါ်လာသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါနအကျိုး (၅) ပါး

ဒါနပြုသူ၊ ချစ်ခင်သူ၊ ပြောထူပြည့်ဝသည်။
ငြိမ်သက်ကြည်လင်၊ ပညာရှင်၊ ထွက်ဝင်ချဉ်းကပ်၊ ကြံ့ရသည်။
ကောင်းသတင်းများ၊ လွန်ကျော်ကြား၊ ပြန့်ပွားရလေသည်။
ကိုယ်ကျင့်တရား၊ မကင်းငြား၊ ခန့်ငြားထယ်ဝါသည်။
သေပြီးသည့်နောက်၊ ကောင်းရာရောက်၊ စားသောက်သုံးဆောင်
ပြည့်စုံသည်။

နေ့စဉ်ရနိုင်သည့် တရား (၅) ပါး

ဒါနစွမ်းအား၊ စုဆောင်းငြား၊ စီးပွားဥစ္စာ ပြည့်စုံသည်။
သရဏဂုံ၊ စိတ်ဝယ်ထုံ၊ လုံခြုံအေးမြသည်။
ငါးပါးသီလ၊ စောင့်ထိန်းက၊ ဘဝခန္ဓာလုံခြုံသည်။
မေတ္တာတရားအစဉ်ပွား၊ စွမ်းအားပိုင်ရှင် ဖြစ်လိမ့်မည်။
အနိစ္စဟု၊ မြင်အောင်ရှု၊ ပူမှုကင်းလွတ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

သာစု (၄) ပါး မြတ်တရား

စီးပွားကိုရှာ၊ ကျွမ်းကျင်ရာ၊ ကောင်းတာ မြတ်သာစု၊
ဥစ္စာသုံးစွဲ၊ ဉာဏ်ဖြင့်ခွဲ၊ ကောင်းမြဲ မြတ်သာစု၊
စီးပွားရငြား၊ မမော်ကြွား၊ ကောင်းစား မြတ်သာစု၊
စီးပွားပျက်မူ၊ စိတ်မပူ၊ မှတ်ယူ မြတ်သာစု၊
သာစုလေးရပ်၊ ပြည့်စုံလတ်၊ ကောင်းမြတ်လူ–ဟု ရှု။

အနှစ်ထုတ်ယူ စွမ်းတဲ့သူ

လူဆိုသည်မှာ လုပ်သင့်တာ၊ ကောင်းစွာသိရမည်။
ထက်မြက်စွန့်စား၊ စိတ်စွမ်းအား၊ မြင့်မားရပါသည်။
ဆရာမိဘ၊ ပြောသမျှ၊ ဆုံးမနာယူသည်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမြှင့်၊ လူလိုကျင့်၊ လူနှင့်တူအောင် လုပ်ရမည်။
မကောင်းမှုရှင်း၊ ကောင်းမှုသွင်း၊ စိတ်ရင်းဖြူရမည်။

စွမ်းအင်ပြည့်ဝ လူ့ဘ၀

ယုံကြည်–ကျန်းမာ၊ ရိုးဖြောင့်ကာ၊ မှန်စွာအားထုတ်မှု
ပညာတရား၊ ဤငါးပါး၊ ရှိငြား စွမ်းတဲ့လူ။

http://www.dhammadownload.com

ဘဝ၏ အနှတ်နှင့် အပေါင်း

အချိန်–အရွယ်၊ စိတ်ရုပ်ဖွယ်၊ လူဝယ် အနုတ်ပြ၊
ပစ္စည်း–တရား၊ ဤနှစ်ပါး၊ စွမ်းအား အပေါင်းပြ၊
ထိုနှစ်ပါးမှာ၊ တရားသာ၊ မှန်စွာ အားကိုးရ။

အကောင်း (၄) ဖြာ လူ့ချမ်းသာ

ရှိသင့်သမျှ၊ စုထားမှ၊ မုချချမ်းသာမည်။
အသုံးချပုံ၊ အကွက်စုံ၊ လူ့ဘုံချမ်းသာမည်။
ကြွေးပေးစရာ၊ ကင်းမှသာ၊ လူ့ရွာချမ်းသာမည်။
အပြစ်ကင်းမှု၊ စိတ်စင်ဖြူ၊ ထိုလူချမ်းသာမည်။
ချမ်းသာလေးပါး၊ မြတ်တရား၊ ဘုရားဟောခဲ့သည်။

ဝိပဿနာ မြတ်ချမ်းသာ

တရားရှုပွား၊ ပြုသူမှာ၊ စိတ်ထား လုံခြုံသည်။
အနိစ္စဟု၊ မြင်အောင်ရှု၊ ပူမှု ကင်းလွတ်သည်။
အသေစိတ်ချ၊ အနေလှ၊ ဘဝအမြင် ရှင်းလာသည်။

http://www.dhammadownload.com

နာမ် မလိမ္မာ ရုပ်တွေ နာ

နာမ် မလိမ္မာ၊ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နစ်နာတတ်ချေသည်။
နာမ် လိမ္မာမှ၊ ရုပ်ကာယ၊ မုချသက်သာမည်။
နာမ်တွင် မအေး၊ မယဉ်ကျေး၊ ရုပ် ဘေးသင့်တတ်သည်။
နာမ် ယဉ်ကျေးမှု၊ စိတ်အေးရ၊ မုချချမ်းသာမည်။

ဘဝ၏ အနှုတ်နှင့် အပေါင်း

အချိန်–အရွယ်၊ စိတ်ရုပ်ဖွယ်၊ လူ့ဝယ် အနုတ်ပြ၊
ပစ္စည်း–တရား၊ ဤနှစ်ပါး၊ စွမ်းအား အပေါင်းပြ၊
ထိုနှစ်ပါးမှာ၊ တရားသာ၊ မှန်စွာ အားကိုးရ။

ကုသိုလ်ကိုချစ် လူအစစ်

များစွာဒုက္ခ၊ ရှိနေကြ၍၊ ဒုက္ခအမှန်၊ လွတ်ဖို့ရန်၊ ကေန် ကုသိုလ်ပြုရသည်။
ဖြစ်ချင်သမျှ၊ မဖြစ်ရဘဲ၊ လွဲရမြဲမို့၊ ဖြစ်ဖို့ကေန် အကြောင်းမှန်၊ ကေန် ကုသိုလ်ပြုရသည်။
တကယ့်အရေး၊ တကယ့်ဘေးတွင်၊ ကယ်တင်မည့်သူ၊ မရှိမူ၍၊ အပူကင်းလို၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာ၊ ကယ်ဖို့ရာ ကောင်းစွာ ကုသိုလ်ပြုရသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်ကိုချစ်၊ လူအစစ်၊ အနှစ်ပေါ်လာသည်။
ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်၊ ကောင်းရာရောက် မကြောက်
ရအောင် စိတ်အေးသည်။

အသိမှန်ကန် ကိုယ့်ဖို့ကျန်

ခန္ဓာစုက၊ မြေကျွေးရ၊ ဒုက္ခအပူ တိုးရုံသာ။
ပစ္စည်းစုမှု၊ ဘုံဆိုင်ဟူ၊ ထိုက်သူ သုံးကြပါ။
အနေမရဲ၊ သေမရဲ၊ အမြဲ ကြောက်ရပါ။
တရားစုမှ၊ ကိုယ်ပိုင်ရ၊ မုချ စိတ်အေးပါ။
အနေလည်းရဲ၊ အသေရဲ၊ အမြဲ ကိုယ့်နောက်ပါ။
အသိမှန်ကန်၊ ကိုယ့်ဖို့ကျန်၊ ဧကန် စိတ်ချမ်းသာ။

အသုံးချရန် ပစ္စုပ္ပန်

ပစ္စုပ္ပန်သာ၊ ရောက်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာ အဖိုးတန်ဆုံး။
ပြုလုပ်ဆဲသာ၊ အလုပ်မှာ၊ မှန်စွာ အရေးကြီးဆုံး။
ရောက်ဆဲ လုပ်ဆဲ၊ သတိစွဲ၊ အမြဲတွင်အောင်သုံး။
မသုံးမိက၊ အပူရ၊ ဘဝနာ၍ အခွင့်ရှုံး။
အချိန်ကိုထိန်း၊ အပူငြိမ်း၊ တွက်ကိန်းအကိုက်ဆုံး။

http://www.dhammadownload.com

အနီး, အဝေး ဉာဏ်ဖြင့်တွေး

သေခြင်းတရား၊ မရောက်ငြားသည့် အများသတ္တဝါ မရှိပါ၊
နီးလာ သေဖို့ရက်။
မသွားဘဲသာ၊ နီး၍လာ၊ မှန်စွာ သုသာန်ဖက်။
သွားပါသော်လည်း၊ ဝေးနေမြဲ၊ ချွတ်လွဲ နိဗ္ဗာန်ထွက်။
ခန္ဓာရသမျှ၊ သေဆုံးရ၊ မုချဧကန်ပျက်။
ခိုင်း၍ဖြစ်တုန်း၊ တွင်အောင်သုံး၊ မရှုံးရအောင်ကြိုးစားတက်။

စီးပွားနှစ်ခု ရအောင်စု

တရား, ဥစ္စာ၊ စုစရာ၊ လူမှာ နှစ်မျိုးရှိ။
ပစ္စည်းစုမှု၊ ဘုံဆိုင်ဟူ၊ ရန်သူဝိုင်း၍ ပူရ၏။
ရှာလိုက် ရလိုက်၊ ကုန်သွားလိုက်၊ မောဟိုက်မဆုံး ရှိချေ၏။
ကိုယ့်ကို မယုံ၊ မလုံခြုံ၊ အကုန်ကြောက်ရ၏။
တရားစုမှ၊ ကိုယ်ပိုင်ရ၊ မုချချမ်းသာ၏။
အမောလည်းပြေ၊ စိတ်အေးစေ၊ အနေရှင်း၍ ရင့်ကျက်၏။
ကိုယ့်ကို ယုံသော်၊ စွမ်းအားပေါ်၊ ရွှင်ပျော်အားတက်၏။

http://www.dhammadownload.com

ပညာသုံးဆင့် ဂုဏ်ရည်မြင့်

ကိုယ်တိုင်ပြုထား၊ ကံတရား၊ သိငြား မူလဆင့်။
ဝိပဿနာ၊ မြတ်ပညာ၊ မှတ်ပါ အလယ်ဆင့်။
မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်၊ အသိမှန်၊ မှတ်ရန် အထက်ဆင့်။
အသိသုံးဖြာ၊ တိုးပွားလာ၊ လူမှာ ဂုဏ်ရည်မြင့်။

ကံကိုထိန်းချုပ် ဉာဏ်ခလုတ်

မလိုအပ်ငြား၊ ကံပိုများ၊ ဖယ်ရှားပေးတတ်ပါ။
လိုအပ်သည့်ကံ၊ သန့်စင်ရန်၊ ဇကန်ဆေးကြောပါ။
ပန်းတိုင်အရောက်၊ လမ်းကိုဖောက်၊ ပြီးမြောက်တတ်စေပါ။
ဉာဏ်ဖြင့်ထိန်းသိမ်း၊ အပူငြိမ်း၊ ကံထိန်းခလုတ်ပါ။
ပညာ မရှိ၊ သတိလွတ်က၊ ဘဝပင်လယ်၊ ခရီးသည်၊
တကယ် ကြောက်စရာ။

အဆင့်မြင့်လှ ကျိုးကြီးရ

တိကျ လေးနက်၊ ရည်မှန်းချက်၊ အကွက်ရှိပါစေ။
နောက်မဆုတ်တမ်း၊ လုံ့လစွမ်း၊ ကြိုးပမ်းမှုလည်း ရှိပါစေ။
စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာ၊ ပြတ်သားစွာ၊ ကောင်းရာဦးတည်လေ။
အသိမှန်ကန်၊ ပညာဉာဏ်၊ ဝေဖန်နိုင်းချိန်လေ။
လိုချင်သမျှ၊ ပြီးလာရ၊ မုချအောင်မြင်ပေ။

http://www.dhammadownload.com

ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်း၊ ဉာဏ်ပြဋ္ဌာန်း၊ တိုက်တွန်းမှုလည်း ကင်းပါစေ။
ရှေ့နောက်အတွင်း၊ အပူကင်း၊ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စေ။
တိဟိတ်ဥက္ကဋ္ဌ၊ ကုသိုလ်မြတ်၊ မချွတ် ရရှိပေ။
အဆင့်မြင့်လှ၊ ကျိုးကြီးရ၊ အေးမြ အဆင်ပြေ။

တရားအဆောင်, ကြံတိုင်းအောင်

အောက်ကျနောက်ကျ၊ မဖြစ်ရအောင်၊
ဆွဲဆောင်ချီမ, ထားနိုင်ကြ၊ ထူးလှ မြတ်တရား။
အလိုရှိရာ၊ မြတ်ချမ်းသာကို၊ ကောင်းစွာရောက်အောင်
ရရှိအောင်၊ ပို့ဆောင်ပေးတဲ့ မြတ်တရား။
ဆင်းရဲမလို၊ ချမ်းသာလိုလျှင်၊ စိတ်အစဉ်ထဲ၊ အမြဲမကွာ၊
ဆောင်ထိုက်ပါ၊ ထူးတာ မြတ်တရား။
တရားအဆောင်၊ ကြံတိုင်းအောင်၊ မြင့်ခေါင်လူ့စွမ်းအား။

စိတ်ဓာတ်ငြိမ်းအေး, သန့်ရှင်းရေး

မှန်သားမစင်၊ မကြည်လင်၊ မထင် အရိပ်မှာ။
စိတ်မကြည်လင်၊ မသန့်စင်၊ အမြင် မရှင်းပါ။
မှန်သားကြည်လင်၊ အရိပ်ထင်၊ အမြင် ပြတ်သားပါ။
စိတ်တည်ငြိမ်ဘိ၊ အမှန်သိ၊ အရှိအတိုင်းသာ။

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာ ဆွဲအား, ဤသုံးပါး

သဒ္ဓါ, တဏှာ၊ အို, သေ, နာ၊ ခန္ဓာကို ဆွဲသည်။
အို, နာ, သေဆွဲ၊ တုံးလုံးလဲ၊ ဆင်းရဲမဆုံးဖြစ်တတ်သည်။
တဏှာဆွဲငြား၊ အပူပွား၊ လမ်းမှား တတ်ချေသည်။
သဒ္ဓါဆွဲက၊ စိတ်အေးရ၊ မုချ ချမ်းသာမည်။

အသက်ကိုကြည့် အနှစ်သိ

ရုပ်နာမ်အသက်၊ ဤနှစ်ချက်၊ ဖြစ်ပျက် နိုပ်စက် အကာတွေ။
တရားရှုမှ၊ အနှစ်ရ၊ မုချချမ်းသာလေ။
အသက်ကိုကြည့်၊ အနှစ်သိ၊ ရဘိ အနှစ်တွေ။

တန်ဖိုးမြင့်တက်, ဤတစ်ရက်

ကျန်းမာနုပျို၊ အဆင်းကို၊ ဝါးမျိုးစားတဲ့အချိန်တွေ။
အသက်, ခွန်အား၊ ကုန်၍သွားရန်၊ ဝါးစားပြန် အမှန်သိအောင်၊ ကြိုးစားလေ။
အနှစ်တစ်ရာ၊ သက်ရှည်ကာမူ၊ မပါအနှစ်၊ လူ့အဖြစ်၊ စင်စစ် မမြတ်ပေ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ရက်တည်းသာ၊ သက်ရှည်ကာမူ၊ သိက္ခာပြည့်ဝ အနှစ်ရ၊
မုချ မြင့်မြတ်ပေ။
တန်ဖိုးမြင့်တက်၊ ဤတစ်ရက်မှာ၊ ဝမ်းသာအားရ၊ လူ့ဘဝ၊
မုချရကျိုး နပ်ပါချေ။

အအေး, အပူ တာဝန်ယူ

အကုသိုလ်မှာ၊ လိုတာ မပေး၊ စိတ်မအေးရ၊
ကိုယ်က တစ်ဖန်၊ သူ့ကိုပြန်၊ တာဝန်ယူရပါ။
ကုသိုလ်အစု၊ ကောင်းစွာပြုက၊ စိတ်အေးရအောင်၊
သူက တစ်ဖန်၊ ကိုယ့်ကိုပြန်၊ တာဝန်ယူသွားပါ။

သဒ္ဓါကောင်းသူ စိတ်ကြည်ဖြူလျှင်

ယုံကြည်သဒ္ဓါ၊ ရှိသူမှာ၊ ကောင်းစွာသန့်ရှင်းရ။
သဒ္ဓါယှဉ်တွဲ၊ စိတ်မှာလည်း၊ အမြဲကြည်လင်ရ။
အမြဲကြည်လင်၊ စိတ်အစဉ်၊ ပြုလျှင် အမှန်ရ။
အမြဲကြည်လင်၊ စိတ်အစဉ်၊ ပြောလျှင် အမှန်ရ။
အမြဲကြည်လင်၊ စိတ်အစဉ်၊ တွေးလျှင် အမှန်ရ။
အလုပ်, အပြော၊ စိတ်သဘော၊ မနောဖြူစင်က။
အရိပ်ပမာ၊ မြတ်ချမ်းသာ၊ နောက်မှာ လိုက်နေကြ။
ကိုယ်ပိုင်တရား၊ ကိုယ့်စွမ်းအား၊ တိုးပွား မြင့်တက်ရ။
သစ်တစ်ပင်ကောင်း၊ ငှက်ပေါင်းများစွာ၊ မှီခိုရာသို့

http://www.dhammadownload.com

သဒ္ဓါကောင်းသူ၊ စိတ်ကြည်ဖြူလျှင်၊ ရှင်, လူ, ရဟန်း၊
စိတ်အေးချမ်း၊ မှီငြမ်းခိုလှုံရ။

အိုပယ်နှင့် အိုကြွယ်

တစ်နှစ် တစ်ခါ၊ မွေးနေ့ပါ၊ လူမှာ ခေါ်ရိုးရှိ။
တစ်ကယ် ပြောင်းတာ၊ ရုပ်နာမ်ပါ၊ ခန္ဓာမမြဲသိ။
ရုပ်နာမ်ဓမ္မ၊ မမြဲကြ၊ ခဏခဏ ပြောင်းနေ၏။
အသက်, သိက္ခာ၊ ကြီးစရာ၊ လူမှာ နှစ်မျိုးရှိ၊
အသက်ကြီးရုံ၊ အားမစုံ၊ အကုန်ကြောက်ရ၏။
အသိမကြွယ်၊ အကျင့်ကွယ်၊ "အိုပယ်" ဖြစ်သွား၏။
အကျင့်သိက္ခာ၊ ကြီးမှသာ၊ ထယ်ဝါ ခန့်ငြား၏။
တရားပြည့်ဝ၊ အရိပ်ရ၊ မှချချမ်းသာ၏။

တရားမမေ့ ချမ်းသာတွေ့

မေ့လျော့ပေါ့ဆ၊ အပူရ၊ အောက်ကျ ညှိုးဖျင်းစေ။
တရားပျောက်ဆုံး၊ အညွန့်တုံး၊ ဆုံးရှုံးရတတ်ချေ။
အာရုံနယ်ကျွံ၊ အပျော်လွန်၊ ဇကန်ထိန်းချုပ်လေ။
မမေ့သူမှာ၊ ရှုပွားကာ၊ ချမ်းသာကြရပေ။
အသီးတစ်ရာ၊ အညှာတစ်ခု၊ သတိပြု၊
ကောင်းမှုတိုးအောင်၊ ကြိုးစားလေ။
တရားမမေ့၊ ချမ်းသာတွေ့၊ ပျော်မွေ့ အေးချမ်းစေ။

http://www.dhammadownload.com

သောက ကင်းဝေး နေနိုင်ရေး

ယုံကြည်သဒ္ဓါ၊ ရှိသူမှာ၊ လေးဖြာသြဃ လွန်မြောက်သည်။
ကုသိုလ်ပုည၊ မမေ့က၊ ဘဝပင်လယ် ကူးလွယ်သည်။
လုံ့လကိုင်စွဲ၊ အားထုတ်မြဲ၊ ဆင်းရဲကျော်လွန်သည်။
အသိပညာ၊ ရှိမှသာ၊ ကောင်းစွာသန့်ရှင်းသည်။
ဘဝဇာတ်ခုံ၊ ပုံစံစုံလည်း၊ မကြောက်ဘဲ၊ အမြဲ အေးမြသည်။

လူတော် လူကောင်း ချမ်းသာကြောင်း

သဒ္ဓါရှိမူ၊ စိတ်ကြည်ဖြူ၊ ကောင်းသူခေါ်ရပါ။
ပညာရှိမူ၊ စွမ်းအားယူ၊ တော်သူခေါ်ရပါ။
တော်လည်းတော်စေ၊ ကောင်းပါစေ၊ နှစ်ထွေညီမှသာ။
ကောင်းကျိုးသုခ၊ အစုံရ၊ မုချမြဲသေချာ။

ရတနာဂုဏ် စွမ်းအားထုံ

စိတ်၌ပွားများ၊ အစဉ်ထား၊ လေးစားထိုက်တဲ့ ရတနာ။
အဖိုးလည်းတန်၊ အမျိုးမှန်၊ ဧကန် မြတ်တဲ့ ရတနာ။
အတူမရှိ၊ စွမ်းအားပြည့်၊ မှတ်သိ ရတနာ။
တွေ့ကြုံဖို့ရန်၊ ခက်ခဲပြန်၊ အလွန်ရှားတဲ့ ရတနာ။

http://www.dhammadownload.com

အထက်တန်းစား၊ သုံးထိုက်ငြား၊ ထူးခြား ရတနာ။
အားရှိစေတတ်၊ ပျော်စေတတ်၊ မြင့်မြတ် ရတနာ။
ရတနာ့ဂုဏ်၊ ပွားများထုံ၊ အစုံကောင်းကျိုးဖြာ။

နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတည်

သစ္စာလေးခိုင်၊ ကိုယ်တော်တိုင်၊ လှမ်းကိုင်အရယူ။
မဖောက်မပြန်၊ တရားမှန်၊ ဧကန် သိတော်မူ။
အမှန်တရား၊ သိစေငြား၊ နိုးကြားပွင့်တော်မူ။
မြတ်ဗုဒ္ဓဟု၊ ကျော်ကြားမှု၊ လွှမ်းပြုဂုဏ်တစ်ဆူ။
မြတ်ဗုဒ္ဓဂုဏ်၊ ပွားများထုံ၊ ဉာဏ်ဟုန်ထက်မြက်ဟူ။
နှလုံးသားဝယ်၊ ဘုရားတည်၊ တကယ်စွမ်းတဲ့လူ။

ကောင်းမှု ကိုယ်ပိုင်သည်

သီလကိုဆောင်၊ စွမ်းအားပြောင်၊ အိုအောင် ကောင်းမြတ်သည်။
သဒ္ဓါတရား၊ စိတ်၌ထား၊ ထူးခြားကောင်းမြတ်သည်။
အသိပညာ၊ ရတနာ၊ လူမှာ ကောင်းမြတ်သည်။
သူခိုး မလု၊ ကုသိုလ်စု၊ ကောင်းမှု ကိုယ်ပိုင်သည်။

http://www.dhammadownload.com

အာသီသကထာ

ထူထပ်လှစွာသော မိုးတိမ်တိုက်ကြီးသည် စုဝေး၍ မိုးရေအဖြစ် ရွာသွန်းချကာ ကမ္ဘာမြေပေါ်ရှိ နွယ်, မြက်, သစ်ပင်များအားလုံးကို စိုစွတ်လန်းဆန်းစေလျက် အသီးအပွင့် ဝေဆာစွာဖြင့် စိမ်းလန်းစိုပြေ စေသကဲ့သို့ –

ထို့အတူ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည်လည်း လောကတွင် ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာ၍ သတ္တဝါများအား တရားဓမ္မဟောကြားကာ လန်းဆန်းစေလျက် ငြိမ်းချမ်းစွာ နေနိုင်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆောင်ယူတော်မူခဲ့၏။

နေနှင့်လတို့သည် မိမိတို့၏ ရောင်ခြည်များကို လူကောင်း, လူဆိုး၊ မြင့်မြတ်သူ, ယုတ်ညံ့သူဟူ၍ မရွေးချယ်ဘဲ ကမ္ဘာမြေပေါ်သို့ အညီအမျှ ထွန်းလင်းတောက်ပ၍ ပေးသကဲ့သို့ ထို့အတူ 'ဤဘဝလမ်းညွှန် လက်ဆောင်မွန်' တရားတော်သည် လောကသူ လောကသားအားလုံး အညီအမျှ အကျိုးဖြစ်ထွန်းရေးအတွက် ဖြစ်သတည်း။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ, သာသနာ, ရှည်စွာအဓွန့် တည်ပါစေ –
တရားတော်ကို, အရိုသေပို, နှစ်လိုအားရ ကျင့်ပါစေ။

တော်ဝင်နွယ်