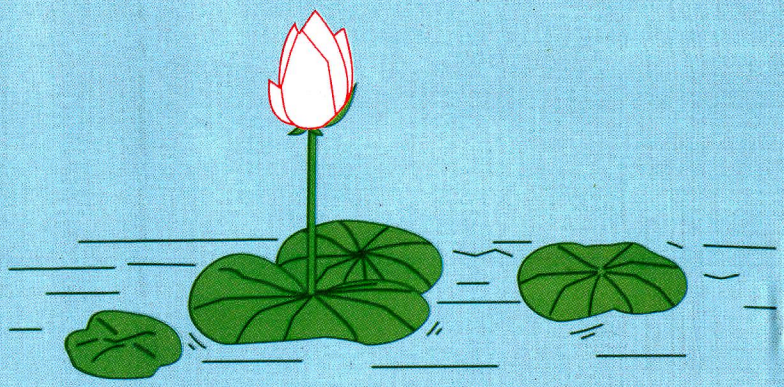
http://www.dhammadownload.com

သံသရာခရီးရှည် သွားလိုသူတွေအတွက်ကတော့
တဏှာလောဘက အဖော်ပါ၊ မိတ်ဆွေပါ။

သံသရာခရီး ဖြတ်လိုသူအတွက်ကတော့
တဏှာလောဘက အဖော်မဟုတ်ပါ၊ ရန်သူပါ။



အသိသတိရှိတဲ့ တဒင်္ဂများ တိုးပွားနိုင်ပါစေ . . .။

"May you improve your mindful moments"

ဒုတိယတွဲ ၆ထောင့်သွယ်နှင့် (သင်္ဘောကြီး) ဓိမ္မဝေဒနာပိုင်း (ဘုရားရှင်) (ကြည်ကြည်ကျော်ထက်) ဒုတိယပရိယာယ်ပေါ်

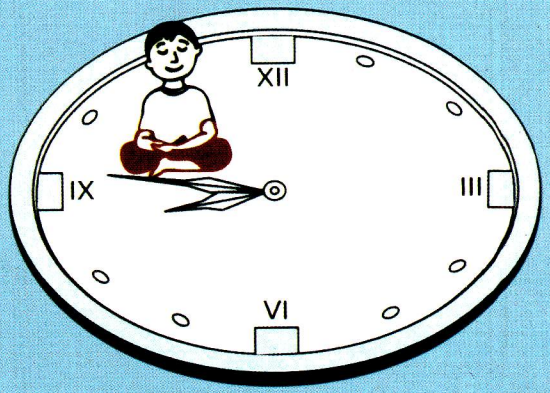
ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(၁၁)

တရားအားထုတ်သူအသင့်

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြိုးပတ်စာ

(ပထမပိုင်း)

Art of Living (Part One)



အရှင်ဝေဟနန္ဒ (ကြာဟွန်ထာ) ရန်ကင်းတောရ၊ သင်ကြေပင်

တတိယအကြိမ်

http://www.dhammadownload.com

တရားအားထုတ်သူအဆင့်

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ

(ပထမပိုင်း)

Art of Living

Part One

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ) ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်

Email : ven.kema@gmail.com

တတိယအကြိမ်

http://www.dhammadownload.com

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်အမှတ် (၁၁)

ထုတ်ဝေသူ

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန(ပုံနှိပ်တိုက်)၊
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင်မှ
(မှတ်ပုံတင်အမှတ်-၀၃စ၄၃/၀၂၄၀၅) ဖြင့်
တတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခွင့်ပြုသည်။

မျက်နှာပုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်

ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅)
အမှတ်(၉၀)စီ၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။

ပြန့်ချိုရေး

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်

၁၇/၄ သဇင်လမ်း၊ လေးထောင့်ကန်ရပ်၊
မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်။ ဖုန်း - ၀၁ - ၇၀၆၄၂၁၊
၀၉၄၃၀၇၅၇၀၄၊ ၀၉၅၀၈၆စ၁၉

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်

ပထမအကြိမ် = ၂၀၀၈ ခုနှစ် (ဒီဇင်ဘာလ) အုပ်ရေ ၁၀၀၀
ဒုတိယအကြိမ် - ၂၀၀၉ ခုနှစ် (ဒီဇင်ဘာလ) အုပ်ရေ ၁၀၀၀
တတိယအကြိမ် = ၂၀၁၁ ခုနှစ် (ဩဂုတ်လ) အုပ်ရေ ၁၀၀၀

ကျော်* ၈00/-

http://www.dhammadownload.com

အမှမာဒသတိသည် မမြစ်သေးသော
ကုသိုလ်ကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ဖြစ်ပြီး
သောအကုသိုလ်ကို ဆုတ်ယုတ်စေ
တတ်သည်။ မမေ့မလျော့သောဗုဒ္ဓိလင်
္ဂာ မမြစ်သေးသော ကုသိုလ်တို့လည်း
ဖြစ်ကြသည်။ ဖြစ်ပြီးသောအကုသိုလ်
တို့လည်း ဆုတ်ယုတ်ကြသည်။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊
ဧကကနိပါတ်၊ အစ္ဆရာသယ်ာတဝဂ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘျိုကောင်းဖူးတုထိုလ်ကြောင့်
ထဘွာဝေါ်တွင် ဗြတ်ဗုဒ္ဓ
ထာဝနာတော်
အခွန်ရှည်ကြာ တည်တံ့၍
ထဘွာသူ ထဘွာသားများ
ဝိဓုတ္တိသုခကို
ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေထော်(၀)

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ကြာဟွဏ)
ရန်ကင်းတောရ(သပြေပင်)

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင် ရှေ့ပမင်
ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒ

သင်ကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်မဆိုးပါဆို တော့ သင်မကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ် ဆိုး ဖေ့ ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့နော်။ ဒါဆို အတော်ထိ ကြောက်စရာကောင်းတာ ပဲ။ သူတော်ကောင်းဆိုတာ သင်ကောင်း ကောင်း၊ မကောင်းကောင်း ကျွန်ုပ်က တော့ အမြဲကောင်းနေရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်

သတ္တဝါတို့သည် မိမိတို့၏အသိဉာဏ်အားလျော်စွာ ရှာမှီးခြင်းသုံးပါးကို အထူးထူးအပြားပြားသောနည်းဖြင့် ရှာမှီးနေကြပါသည်။

မျက်စိဖြင့် အမျိုးမျိုးသော ဖြူနီကြောင်ကျား ယောက်ျား၊ မိန်းမအဆင်းတို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ နားဖြင့် အထူးထူးသော သံစဉ်ရှိသည့်အသံမျိုးကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ နှာခေါင်းဖြင့် အပြားပြားသော အနံ့တို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ လျှာဖြင့် ချိုချဉ် ခါးစပ်အဖန်စသည့် အရသာတို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ ကိုယ်ဖြင့် ပူ၊ နွေး၊ အိစက် ညက်ညော စသည့်စသည့် ထိတွေ့မှုတို့ကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။

ဤသို့ ရှာမှီးမှုကို ပါဠိစာပေ၌ (ကာမေသနာ) အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားကို ရှာမှီးခြင်းဟု ပြဆိုပါသည်။ မြတ်ဘုရား အလိုတော်ကျ ရှာမှီးမှု (ဗြဟ္မစရိယေသနာ)မဟုတ်ပေ။

အသိဉာဏ်ပညာ အသင့်အတင့်ရှိသူတို့ကား ဒါနမှု၊ သီလမှု၊ သမထဘာဝနာမှုကိုပြုကာ အနာဂတ်ဘဝကောင်းစားရေးကို ရှာမှီးကြပါသည်။

ဤသို့ရှာမှီးမှုကို ပါဠိစာပေ၌(ဘဝေသနာ) တမလွန်ဘဝကောင်းစားရေးကို ရှာမှီးခြင်းဟု ပြဆိုပါသည်။ မြတ်ဘုရား အလိုတော်ကျ ရှာမှီးမှုကား မဟုတ်သေးပေ။

ဘဝရရှိသေးလျှင် ဤဘဝမှသည်ထိုထိုဘဝသို့ ပြေးလွှားပြောင်းရွှေ့ကာ နေရဦးမည်။ ပြေးလွှားသမျှ ဆင်းရဲမည်သာ။ လောကခ္ခ ကာမဂုဏ်ကို ရှာမှီးခြင်း၊ ဘဝကို ရှာမှီးခြင်းတို့သည် ချမ်းသာအစစ် မဟုတ်ပေ။ ချမ်းသာယောင် ဆောင်ထားသော ဆင်းရဲဒုက္ခသာ ဖြစ်ပေသည်။

အသိဉာဏ် ပါရမီရင့်သန်တော်မူကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့သည်ကား ဘဝခန္ဓာဇာတ်သိမ်းရန် ရှာမှီးတော်မူကြပါသည်။ ဤရှာမှီးမှုကို ပါဠိစာပေ၌ (ဗြဟ္မစရိယေသနာ)ဘဝဇာတ်သိမ်း

http://www.dhammadownload.com

ငြိမ်းအေးမှုအတွက် မြတ်ဘုရားအလိုကျမြတ်သောအကျင့်ကို ရှာမှီးခြင်းအစစ်အမှန် ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် သတ္တဝါတို့သည်ကား ကာမဂုဏ်ငါးဖြာကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ သတ္တဝါတို့သည်ကား အနာဂတ်ဘဝကောင်းစားရေးကို ရှာမှီးနေကြပါသည်။ ထိုသို့ရှာမှီးရာတွင် မြတ်သောရှာမှီးမှု (ပြဟ္မစရိယေသနာ)ကို အခြေခံ၍ ရှာမှီးနိုင်ရန် ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ(တရားအားထုတ်သူအဆင့်)က ရည်ရွယ်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ တရားအားထုတ်သူ အဆင့်သည် (ပြဟ္မစရိယ)အကျင့်၏ အခြေခံပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤရုပ်နာမ်ခန္ဓာသည် အနှစ်သာရမရှိပေ။ ဤအနှစ်သာရမဲ့သောခန္ဓာဖြင့် ထပ်မံ၍အနှစ်သာရမဲ့သော အချည်းနှီးသော ရှာမှီးမှုကို မရှာမှီးတော့ဘဲ အနှစ်သာရကင်းမဲ့သော ခန္ဓာဖြင့် အနှစ်သာရ ပြည့်ဝသည့် မြင့်မြတ်သော ရှာမှီးခြင်းသည်သာ လူ့ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ် (Meaning of Life)ဖြစ်ကြောင်း (တရားအားထုတ်သူ အဆင့်) ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာက ဖော်ပြရန်ကြိုးစားထားခြင်းသည်ပင် ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပေသည်။

အရှင်ဓေမာနန္ဒ(ဗြာဟ္မဏ)
ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်။

မှတ်ချက်။ ။မြတ်သောအကျင့်ဟူသည်ကား အဂ်ါရှစ်ပါးရှိသော အကျင့်ကောင်းလမ်းမှန်ပေတည်း။

ကျမ်းညွှန်း- (၁) သံယုတ္တပါဠိ၊ တတိယတွဲ၊ မဂ္ဂသံယုတ်၊ အဝိဇ္ဇာဝဂ်။
(၂) သံယုတ္တပါဠိ၊ တတိယတွဲ၊ မဂ္ဂသံယုတ်၊ ဗလကရဏီယဝဂ်။
(၃) ခုဒ္ဒကနိကာယ၊ ဣတိဝုတ္တကပါဠိ၊ တိကနိပါတ်၊ ပထမဝဂ်။
(၄) ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ယမကဝဂ်။
(၅) မဟာသတိပဋ္ဌာန်အဖွင့်ကျမ်း၊ ဓမ္မာနုပဿနာ၊ သစ္စာဒီပက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဆရာဦးကြည်။

http://www.dhammadownload.com

နိဒါန်း

ဝါဆိုဦးကာလ မိုးများဖွဲ့နေသည့် ဥပုသ်နေ့၏ နံနက်ပိုင်းတွင် ကျောင်းနှင့် အလှမ်းဝေးကွာသော မြို့ပြနေယောဂီတစ်ဦး တရားလျှောက်ရန် ခွင့်တောင်းလာပါသည်။

ဦးဇင်း ။ ။ ဦးဇင်း နားလည်တာ သဘောပေါက်တာဆိုရင်တော့ ပြောပြပေးပါ့မယ်။ ဒါပေမယ့် ဦးဇင်းလည်း အားလုံးကိုတော့ နားမလည်သေးပါဘူးဒကာကြီး။

ယောဂီ ။ ။ တပည့်တော် ဖြစ်ပျက်တွေ ထင်နေတယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း။ ။ ဘာကိုဘယ်လို ဖြစ်ပျက်တွေ ထင်နေတာလဲ ဒကာကြီး။

ယောဂီ။ ။ အားလုံး ဖြစ်ပြီးပျက်တာချည်းပဲပေါ့ဘုရား။

ဦးဇင်း။ ။ အင်း. . . ပညတ်အာရုံမှာတော့ ဖြစ်ပျက်မထင်ကောင်းဘူး။ ပရမတ်အာရုံမှာသာ ဖြစ်ပျက်ထင်ကောင်းတယ်ဒကာကြီး။ သခ်ၣာပရမတ္ထမမ္မဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တရား တွေမှာသာ ဖြစ်ပျက်ထင်ကောင်းပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရင် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသည်သာလျှင် ဝိပဿနာရဲ့အာရုံဖြစ်ပြီး အဲဒီမှာသာလျှင် ခယမမ္မ ဝယမမ္မ ဖြစ်ပြီး ပျက် ပေါ်ပြီးပျောက်တဲ့သဘောကို သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါလဲပဲ ဉာဏ်နှင့်မှ သိနိုင်တာနော်။

ယောဂီ။ ။ တပည့်တော် အဲဒီပရမတ်တို့ ပညတ်တို့တော့ မသိဘူးဘုရား။ ဖြစ်ပျက်ပဲ သိတယ်။

ဦးဇင်း။ ။ ဒကာကြီး တရားအားထုတ်တာ ဘယ်လောက်ကြာခဲ့ပြီလဲ။

ယောဂီ။ ။ အနှစ်နှစ်ဆယ်ပြည့်တော့မယ်ဘုရား။

ဦးဇင်း။ ။ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းမှန်လို့ရှိရင်တော့

'ဧကာ ယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ, သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ, ဉာယဿ အဓိဂမာယ, နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကရိယာယ' လို့ ပြတဲ့ သုတ်မဟာဝါ။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ပါဠိတော်နှင့်အညီ သတိပဋ္ဌာန် အကျိုး ခုနစ်ပါးကို ရနိုင်ပါတယ်ဆိုတာ မြတ်ဘုရား မိန့်တော်မူထားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ယောဂီ ။ ။ တပည့်တော် ပါဠိတွေ နားမလည်ဘူးဘုရား။ ဦးဇင်း။ ။ ဒကာကြီး ပါဠိလိုနားမလည်ရင်လည်း မြန်မာလို ပြောပြမှာပေါ့ဒကာကြီး။ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းမှန်ရင်ရမယ့် အကျိုးတွေကတော့ သတ္တဝါတို့ရဲ့ စိတ်စင်ကြယ်တယ်၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းသောကမီးကို လွန်မြောက်တယ်၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေး ငိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်း ပရိဒေဝကို လွန်မြောက်တယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခမီးတို့ ချုပ်ငြိမ်းတယ်၊ စိတ်နှလုံးမသာယာခြင်း၊ ထိန့်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း ဒေါမနဿမီး ချုပ်ငြိမ်းတယ်၊ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရတယ်ပြီးတော့ အသခ်ာတဓာတ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရတယ်။

ယောဂီ။ ။အဲဒီပါဠိလည်း ဖြစ်ပျက်ပဲမဟုတ်ဘူးလားဘုရား။

တပည့်တော်ကတော့ အားလုံးကို ဖြစ်ပျက်လို့ပဲ မြင်နေတယ်ဘုရား။ သစ်ပင်လည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ ဒီဓမ္မာရုံလည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ ဒီတောတောင်လည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ အရှင်ဘုရားလည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ တပည့်တော်လည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ။

ဝိပဿနာတရားကို နှစ်မျှားစွာ အားထုတ်ပြီး လိုရင်းမရောက်ဘဲ ဖြစ်နေကြပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူထားသော ဓမ္မတရားတော်များသည် နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ကျော်ကြာခဲ့ပြီး ဖြစ်သော်လည်းပဲ ဤတရားကို ဤသို့အားထုတ်လျှင် ဤအကျိုးရမည်ဟု အာမခံထားသည့်အတိုင်း ထိုအကျိုးတို့သည် ထိုအားထုတ်သူအား လက်ငင်းအမှန်တကယ်ပင် ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤကား မြတ်ဘုရား၏နှုတ်ထွက်စကားတော်ဓမ္မနိယာမပေတည်း။

ဗုဒ္ဓာနုတစ်ခု၏ အရာရှိကြီးတစ်ဦးသည် တပည့်တစ်ဦးနှင့် အတူနေလေသည်။ ထိုတပည့်သည် ထမင်းချက်ချိန်၌ ထမင်းချက်သည်။ ချိုးရေထည့်ချိန်၌ ချိုးရေထည့်သည်။ ကော်ဖီဖျော်ချိန်၌ ကော်ဖီဖျော်ပေးသည်။ ရုံးသွားခါနီးတွင် ရှူးဖိနပ်ကို ပေါလစ်တိုက်ပေးသည်။ ဘောင်းဘီ အကျီများကို လျှော်ဖွပ်ပြီးလျှင် မီးပူတိုက်ပေး သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအရာရှိကြီးသည် လိမ္မာသော တပည့်တစ်ဦး ကို ရထားသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

အရာရှိကြီးသည် တရားဓမ္မများကို ဝါသနာပါသောသူဖြစ်၍ ရံခါ "ငါ့တပည့် သခ်ါရတရားတွေဟာ မတည်တံ့ဘူး။ မခိုင်ခံ့ဘူး။ အစိုးမရကြဘူး"ဟု ပြောပြသည်။

http://www.dhammadownload.com

ရံခါလည်း ထမင်းစားပွဲ၌လည်းကောင်း အိပ်ယာဝင်ခါနီး တွင်လည်းကောင်း တစ်စုံတစ်ခုသော သတိသံ၀ေဂဖြစ်စရာ အကြောင်းအရာများကို ရှုပ်မြင်သံကြားဖန်သားပြင်ပေါ်တွင် မြင်ရ သောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ သခ်ၸိရသဘောတရားကို တပည့် အား ပြောပြလေ့ရှိပါသည်။

ကာလအတန်ကြာသွားသောအခါ၌မူ ထိုတပည့်လိမ္မာ သည် အိမ်ရှေ့တွင်ပေါက်နေသော သစ်ပင်မြက်ပင်ငယ်များကို လည်း သုတ်သင်ရှင်းလင်းခြင်း မပြုတော့ပေ။ အမှိုက်ရှုပ်ပွနေ သော်လည်း တံမြက်စည်း မလှဲတော့ပေ။ အရာရှိကြီးက ဒါတွေ သန့်ရှင်းသင့်ပြီဟု ပြောသောအခါတွင်မူ "မြက်နှုတ်လည်းပဲ ပြန် ပေါက်မှာပဲဆရာ။ အမှိုက် ရှင်းရင်လည်းပဲ ပြန်ညစ်ပတ်မှာပါပဲ"ဟု ဖြေလေသည်။

နောင်သုံးရက်ခန့်ကြာသောအခါတွင် ရှားဖိနပ်ကို ဖုန်လည်း မခါတော့ပေ။ ပေါလစ်လည်း မတင်တော့ပေ။ ဘောင်းဘီလည်း မလျှော်တော့ပေ။ တိုက်ပုံအင်္ကျီလည်း မီးပူမတိုက်တော့ပေ။ ထို အခါ အရာရှိကြီးက "ဟာ ငါ့တပည့် ဒီနေ့အစည်းအဝေးရှိလို့ ငါ၀တ်မယ့် တိုက်ပုံအင်္ကျီလည်း မီးပူတိုက်မထားပါလား။ ဘောင်းဘီ၀တ်မယ်ဆိုပြန်တော့ မလျှော်ရသေးပါလား။ ရှားဖိနပ် ကလည်း အဆင်သင့် မဖြစ်ထားဘူး။ ဖုန်တွေချည်းပဲ"ဟု ငြီးငြူ လေရာ ထိုတပည့်လိမ္မာက "အဲဒါလည်းပဲ သခ်ၸိရတရားတွေပဲ မဟုတ်ဘူးလား။ ဖုန်ခါထားလည်း ညနေကျတော့ ပေမှာပါပဲ။ တိုက်ပုံအင်္ကျီကို မီးပူတိုက်လည်း တော်နေကျတော့ တွန့်ကျေသွား တာပါပဲ။ အားလုံးဟာ ဆရာကပဲ သခ်ၸိရတရားတွေပဲ ပျက်တတ် တယ်လို့ဆိုတော့ ပျက်မယ့်အတူတူ ဘာလို့ လုပ်နေတော့မလဲ ဆရာရယ်"ဟု ဖြေလေသည်။

ဤရုံးလုလင်အိမ်ဖော်တပည့်ငယ်ကလေး၏သခ်ၸိရ ဖြစ်ပျက် အမြင်နဲ့ အနှစ်(၂၀)ကြာခန့် တရားအားထုတ်ခဲ့သော ယောဂီ၏ သခ်ၸိရဖြစ်ပျက်အမြင်တို့သည် မျှားစွာကွာဟမှု မရှိလှပေ ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားဟူသည် ရှုပ်ခမ္မ၊ နာမ်ခမ္မသခ်ၸိရ တရားတို့၏ ပေါ်ပြီးပျောက် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးချုပ် ပြောင်းလဲ နေသည့် ခမ္မသဘာ၀ကို သတိဉာဏ်ဝိရိယတို့ဖြင့် ရှုပွားရသော တရားဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုးကားမှီငြမ်းပြုကျမ်းများ

၁။ သုတ်မဟာ၀ါပါဠိတော် - မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊
တထာဂတသုတ်၊ မဟာပဒါနသုတ်

၂။ သံယုတ္တနိကာယ် - သဋ္ဌာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်
မဂ္ဂသံယုတ်

၃။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် - ဧကကနိပါတ်၊ စတုက္ကနိပါတ်၊
ဒသကနိပါတ်

၄။ ဣတိဝုတ္တကပါဠိတော် - တိကနိပါတ် - ပထမ၀ဂ်

၅။ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ

၆။ ဇာတကအဋ္ဌကထာ

၇။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂဋီကာ

၈။ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း

၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးဗုဒ်၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဿယ(နန်းတွင်းမူ)

၁၀။ ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဒီပနီပေါင်းချုပ်

၁၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မုံနဲ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဓိပ္ပာယ်ကောက်

၁၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် - ပါဠိနိဿယ

၁၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဖွင့်ကျမ်း

၁၄။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ+ဒု)

၁၅။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏တရားတိပ်ခွေ

၁၆။ ကျေးဇူးတော်ရှင် အရှင်ဓမ္မသာမီဘိဝံသ၏ ဓမ္မပဒ၀တ္ထုတော်ကြီး

၁၇။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြ၀ါဒများ

၁၈။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဇောတိက(မဟာမြိုင်တောရ)၏
တရားတိပ်ခွေများ

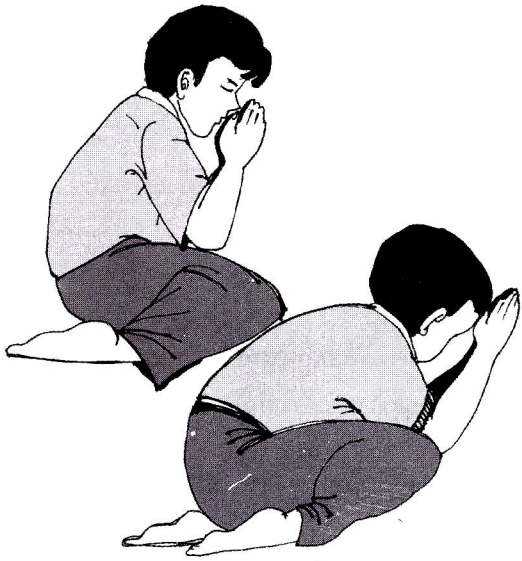
၁၉။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဦးဆေကိန္ဒ(ဓမ္မဒူတ)၏
တရားတိပ်ခွေများ

http://www.dhammadownload.com

၂၀။ သစ္စာဒီပက ဆရာဦးကြည်၏ မဟာသတိပဋ္ဌာန်အဖွင့်ကျမ်း
၂၁။ ဆရာကြီးဦးသုခ၏ သုခမှတ်စု
၂၂။ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ တက္ကသိုလ်အဘိဓမ္မာပေါင်းချုပ်
၂၃။ A Still Forest Pool - The Insight Meditation by Ven. Achaah Chah
၂၄။ Snow in the Summer by Sayadaw U Jotika
၂၅။ A Map of the Journey by Sayadaw U Jotika
၂၆။ Intuitive Awareness by Ajahn Sumedho
၂၇။ Seeking the Heart of Wisdom, the Path of Insight Meditation by Joseph Goldstein and Jack Kornfield
၂၈။ Mahasatipatthana Sutta: Insight meditation online (http;//www. buddhanet/ind) mahasati

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တာ စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ဒီဘဝ တရားအားထုတ်ရမယ်ဆိုတာလည်း သိပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘယ်ကစပြီး အားထုတ်ရမလဲဆိုတာ မသိဘူးဖြစ်နေပါတယ်?



ဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာတွင်းကာလမှာ
ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်မယ်လို့
ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားရာကနေ စရပါမယ်။

Just do it now!

ဘယ်နေ့ စရမလဲ? ဒီကနေ့ပဲ စလို့ရပါပြီ။

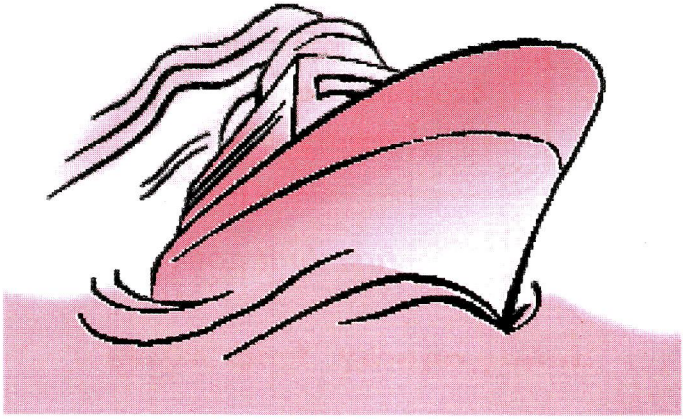
တရားအားထုတ်တာ ဘယ်တော့ပြီးမလဲ?
ကိုလေသာအလုံးစုံ ကင်းပြတ်မှပဲ ပြီးပါ့မယ်။

http://www.dhammadownload.com

နည်းနည်းလေးကပဲ စရမလား? နည်းတာများတာကို မစဉ်းစားဘဲနဲ့ စရုံပဲ စသာစထားလိုက်ပါ။ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းနဲ့ပဲ တိုးတိုးပြီးတော့မှ လုပ်ဖြစ် သွားမှာပါ။

စလုပ်ဖြစ်သွားဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။

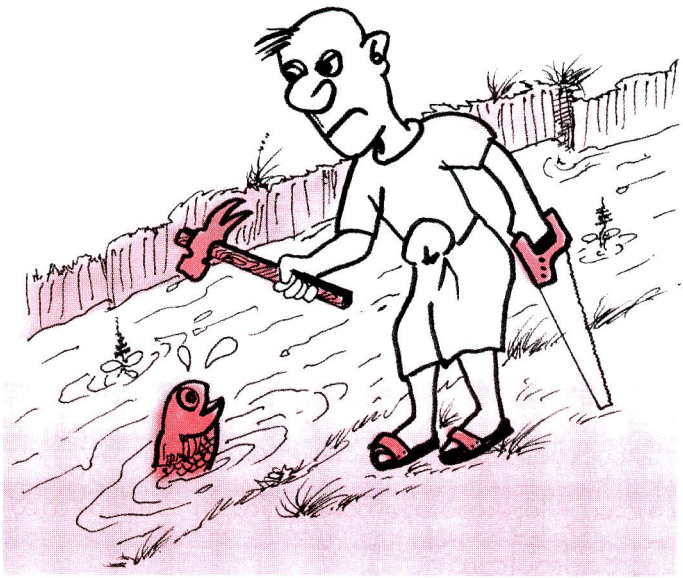
ဘဝမှာအလွန်အရေးကြီးတဲ့၊ တန်ဖိုးအလွန်ထားတဲ့၊ အလွန်မြတ်နိုးတဲ့ အလုပ် တစ်ခုဟာ အကယ်၍ဒီဘဝမပြီးခဲ့ရင်နောင်ဘဝအထိဆက်ပြီးလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီးထားပြီးတော့မှ လုပ်ရပါမယ်။



Non-doing is not easy.

http://www.dhammadownload.com

လူတွေမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဖို့ ခက်ရေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်?



☒ မလုပ်ရမယ့်အရာတွေကို လုပ်နေကြတယ်။
☒ မပြောရမယ့် စကားတွေကို ပြောနေကြတယ်။
☒ မတွေးရမယ့်အတွေးတွေကို ကြံတွေးနေကြပါတယ်။

MORAL PRACTICE အားနည်းနေတယ်။
GOOD CHARACTER ပျောက်နေပါတယ်။

သူ့အသက် သတ်တာ၊ သူ့ဥစ္စာ ခိုးတာ၊
သူ့အိမ်ယာ ပြစ်မှားတာတွေဟာ
စောင့်ထိန်းရမယ့် တရားတွေပါ။

http://www.dhammadownload.com

ခုကာလသမယမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲနေတာတွေ၊ အရက်သေစာသောက်စားတာတွေဟာ စောင့်ထိန်းရမယ့် တရားတစ်ခုလိုကို မပေါ်လွင်တော့ပါဘူး။

လိမ်ပြောတဲ့ စကားတွေ၊ ညာပြောတဲ့စကားတွေ၊ ကုန်းချောတဲ့စကားတွေ၊ အတင်းအဖျင်းစကားတွေ၊ အကျိုးမဲ့တဲ့ စကားတွေ၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေကိုလည်း တရားဝင်သလို ပြောဆိုနေကြပါတယ်။

မတွေးရ မကြံစည်ရမယ့်အရာတွေကို တွေးကြံနေကြပါတယ်။ အတိဿာ၊ ဗျာပါဒ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ သူတစ်ပါးရဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ရှေးရှုကြံစည်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးစေလိုတယ်။ မှားယွင်းတဲ့ အယူကို မယယ်ကြဘူး။

ဒါကြောင့် ရခဲတဲ့ခုဘဝမှာလည်း ဆင်းရဲနေကြရရှာတယ်။

ဒါကြောင့်
တရားအသိဉာဏ်တွေ ရဖို့အတွက်လည်း
အခက်အခဲတွေ ရှိနေကြတာပါ။

အဂ္ဂိတ္ထိရ်ပါဠိတော်၊ ဒသကနိပါတ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာတရား ကို တစ်ယောက်တည်း နေပြီး အာရုံ ရှင်း ရှင်း လင်း လင်း နှင့်အား ထုတ်တာ ပိုပြီး တိုး တက် လွယ်မယ် လို့ ထင်ပါတယ်?

✔ မှန်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ရေဒီယိုတွေ၊ ကက်ဆက်တွေ၊ TVတွေ၊ ဗွီဒီယိုတွေ၊ ဂျာနယ်တွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေနှင့် နေတာကိုတော့ တစ်ယောက်တည်းနေတယ်လို့ မခေါ်ပါဘူး။

ကာမဂုဏ်အကြောင်း **တွေး**နေ၊ **ကြံ**နေရင် တစ်ပါးတည်း တောထဲမှာနေပါသော်လည်း တစ်ပါးတည်းနေတယ်မခေါ်ပါဘူး။ ကာမဂုဏ် အဖော်နဲ့နေတယ်လို့ သံယုတ္တနိကာယ်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော် မူပါတယ်။

ကာမဂုဏ်စိတ်နှင့်မနေမှသာ ရပ်ထဲရှာထဲမှာနေတာဖြစ်သော်လည်း တစ်ယောက်တည်းနေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဇကာဝိဟာရီပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

သဠာယတနသံယုတ်၊ ဒိဋ္ဌာလဝဂ်၊ ပထမဝိဝေလသုတ်။

Don't want to be busy.

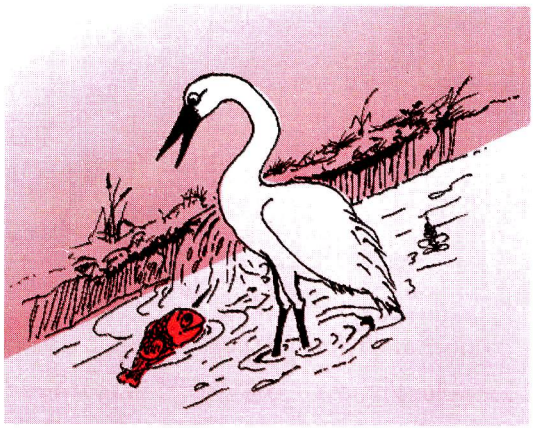
ဇကာဝိဟာရီပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖို့အတွက် ဝိပဿနာသတိဆိုတဲ့ အဖော်နှင့်နေနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

(BE MINDFULL) ဖြစ်အောင် အယ်လိုလေ့ကျင့်ရပါမလဲ?

စိတ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊
ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊
ထင်ရှားနေတာ

တစ်စုံစုံကို သတိကပ်ပြီး သိပေးနေရုံပါပဲ။
အစမှာ ဒီလိုပဲ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။



အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင်တော့
ပေါ်ရာပေါ်ရာကို အလိုက်သင့်
သိသိသိ နေလို့ ရပါပြီ။

PAY ATTENTION NOTHING MORE.

http://www.dhammadownload.com

တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်အပါအဝင် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း စိတ်ထဲမှာ စကားတွေ(internal dialogue)အများကြီး ပြောနေတာကို သတိပြုမိလာပါတယ်?

ဒါဆိုရင်အတွေးသံသရာမရှည်တော့ပါဘူး။

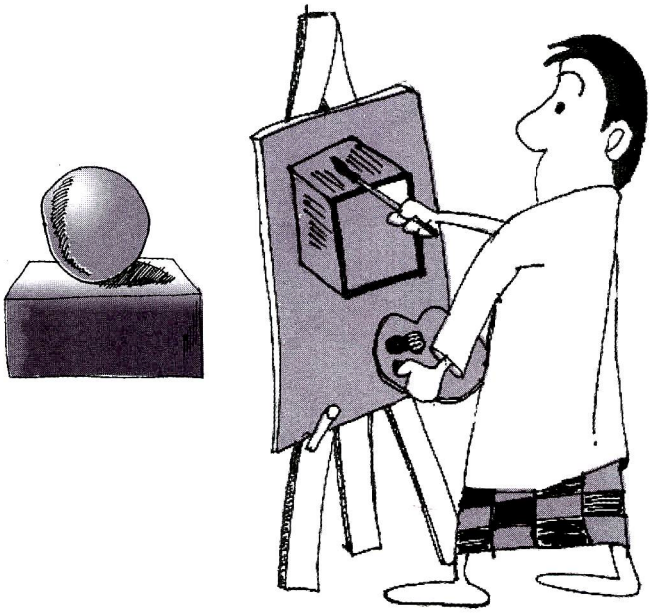
The most important thing is to be aware of your own mind.

"When you can see them clearly, they will stop."

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်နေပါသော်လည်း ပြင်ပလောက အာရုံတွေက ရှုပ်ထွေးလွန်းပါတယ်?

- မိမိစိတ်ရှုပ်လို့ အာရုံရှုပ်တာပါ။ မိမိစိတ်ရှင်းရင် အာရုံရှင်းပါတယ်။
- မိမိစိတ်ပူလို့ ပြင်ပက ပူနေတာပါ။
- မိမိစိတ်မငြိမ်းချမ်းလို့ ပြင်ပက မငြိမ်းချမ်းဘူးလို့ ထင်တာပါ။



စိတ်ငြိမ်းအေးရင်
ပြင်ပအာရုံတွေ ငြိမ်းအေးပါတယ်။

May you improve your mind tranquil.

အဂ္ဂိတ္ထိရ်ပါဠိတော်၊ ဒသကနိပါတ်။

http://www.dhammadownload.com

တရားဘားထုတ်ရင်း ခိတ်ဖို့လွင့်သွားပြီးတော့ သောကဖြစ်ခဲရာ တွေကိုပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ တွေးမိနေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်?

> မှန်ပါတယ်၊ အဆင်ပြေတာ၊ အောင်မြင်—
> တာ တွေကို ရှုရတာက ခဏလေးပါပဲ။

အဆင်မပြေတာ၊ မအောင်မြင်တာ၊ သောကဖြစ်စရာ တွေကျတော့ ခဏခဏ တွေးမိတယ်၊ အကြာကြီးလည်း ရှုရပါတယ်၊ တစ်ခါတစ်လေ တစ်ထိုင်နှစ် ထိုင်လည်း ရှုရတတ်တယ်၊ ရက်ပိုင်းကြာ တဲ့အထိ ရှုရတာ တွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်၊ လပိုင်းကြာ တဲ့အထိ ရှုရတလည်း ရှိနိုင်တာ ပါပဲ၊

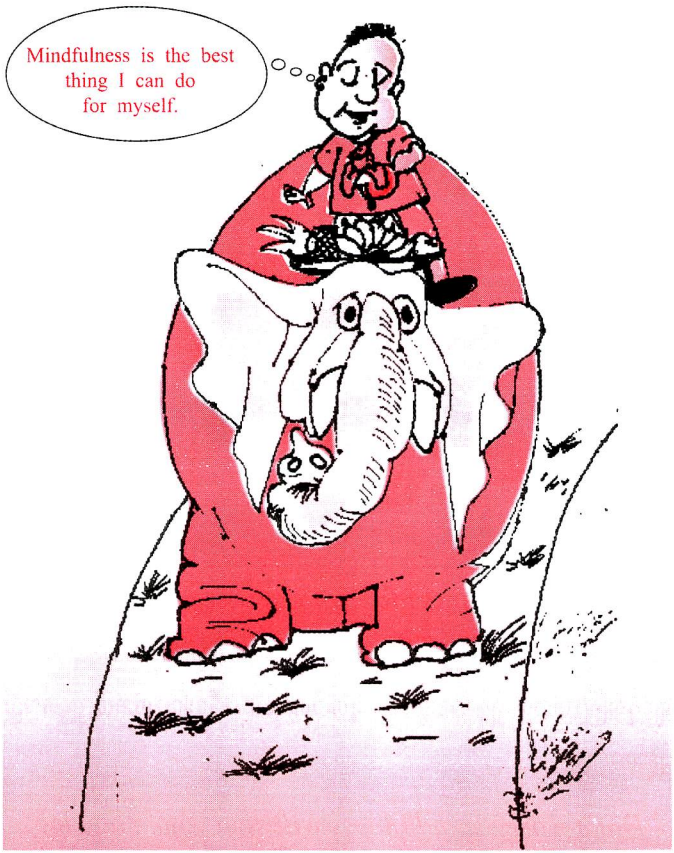
Don't worry, mindfulness will stop your Thinking.

http://www.dhammadownload.com

သွားရင်း၊ လာရင်း၊ လုပ်ရင်း၊ ကိုင်ရင်း တရားအားထုတ်လို့ တရားတိုးတက်မှု ရှိကောင်းပါရဲ့နော်?

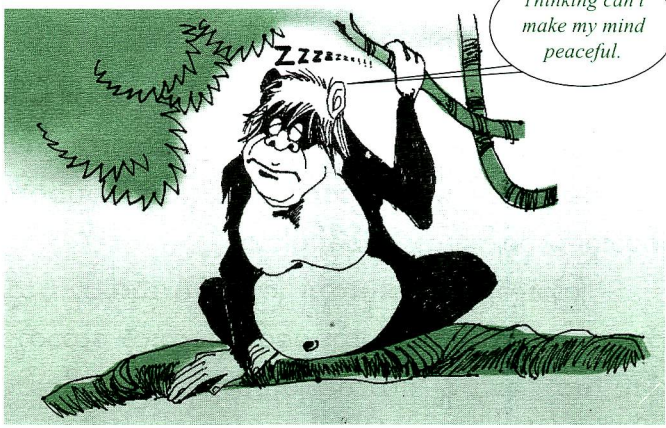
မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်မှာ သာဝတ္ထိပြည်မှာ လူဦးရေ ခုနှစ်ကုဋေရှိပါတယ်။ သုံးပုံနှစ်ပုံက အရိယာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားနာချိန်မှာ တရားနာတယ်။ တရားအားထုတ်ချိန်မှာ တရားအားထုတ်တယ်။ စက္ကြီ့လျှောက်ချိန် စက္ကြီ့လျှောက်တယ်။ သူတို့လည်း ဘဝထဲသွားရင်း၊ လာရင်း၊ လုပ်ရင်း၊ ကိုင်ရင်း တရားအားထုတ်နေကြတာပါ။



http://www.dhammadownload.com

တရား ထိုင်တဲ့အခါ အတွေး မရှိရင်ကော ငါ့မယ်လို့ မျှော်လင့်မိတယ်?



မျှော်လင့်တာက ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မျှော်လင်တဲ့ အတိုင်း ပြစ်မလာရင်တော့ စိတ်ပျက်တတ်တယ်။

မျှော်လင့်တာက လောဘ၊ စိတ်ပျက်တာက ဒေါသ။ ဒါကြောင့် တာမှမမျှော်လင့်ဘဲ ပေါ်ရာကို သိသိနေတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အတွေး တွေးနေတာကိုပဲ လက်ခံပြီးတော့ သိပေးနေပါ။

သိအားကောင်းလာရင် အတွေးတွေ နည်း သွားပါတယ်။ ကြဲ သွားပါတယ်။ ပါးပါး သွားပါတယ်။ ပမာအားဖြင့် အရင်က အတွေး ရှည်တယ်။ အခု အတွေး တိုသွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေရပါတယ်။ မြင်ရမှု၊ ကြားရမှု ရမှတ်နိုင်ရင်ကော၊ သောကတို့၊ ဒေါသတို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်?

မြင်လည်း မမြင်ဖူးဘူး၊ မြင်ဆဲလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မြင်ရလိမ့်မယ်လို့ စိတ်ထဲလည်း မပေါ်ဖူးသေးတဲ့ ယောက်ျားမိန်းမ စတဲ့ အဆင်းပေါ် မူတည်ပြီးတော့မှ လိုချင်မှု၊ တပ်မက်မှု၊ ပြစ်မှားမှု၊ မလိုချင်မှုတွေ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ကြားလည်းမကြားဖူးဘူး၊ ကြားဆဲလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ကြားရလိမ့်မယ်လို့ စိတ်ထဲလည်း မပေါ်ဘူးသေးတဲ့ ယောက်ျားမိန်းမ စတဲ့ အသံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့မှလည်း လိုချင်မှု၊ မလိုချင်မှု၊ ပြစ်မှားမှုတွေ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

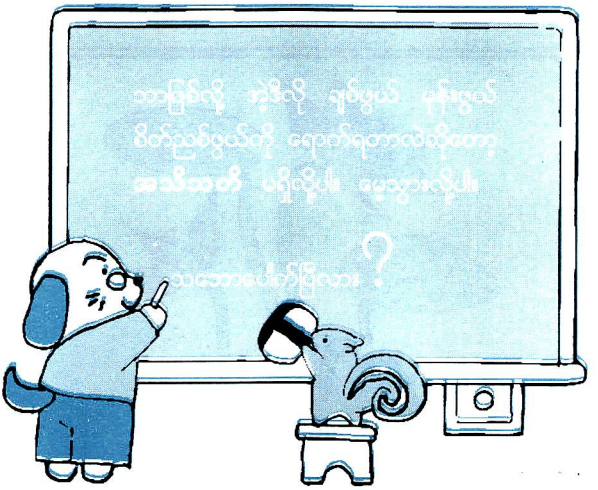
Real life is in the present.

ဒါကြောင့် မသိရ မမြင်ရ မကြားရ မကြုံရ သေးတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အဲ့ဒီလိုအာရုံမျိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့မှ ကိလေသာမဖြစ်အောင်
လုံးလုံးကို ကြောင့်ကြစိုက်စရာမလိုဘူး။
ကိလေသာ ငြိမ်းနေပါတယ်။
လောဘဒေါသ ငြိမ်းနေပါတယ်။
အသိသတိဆက်နေတဲ့ အာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း
ကိလေသာဖြစ်ခွင့် မရှိပါဘူး။
တဒင်္ဂခြင်း တဒင်္ဂခြင်း ရှုမှတ်မှုနှင့် ပယ်သတ်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြင်သနိုက် မြင်သနိုက် ကြားသနိုက်ကြားသနိုက် မြင်ကာမတ္တ ကြားကာမတ္တဖြစ်အောင် ရှုမှတ်နိုင်မယ် ဆိုရင် အဲ့ဒီအဆင်း အဲ့ဒီအသံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့မှ ချစ်ဖွယ် မုန်းဖွယ် စိတ်ညစ်ဖွယ်တွေကို မရောက်တော့ပါဘူး။



Thinking creates so many problems.

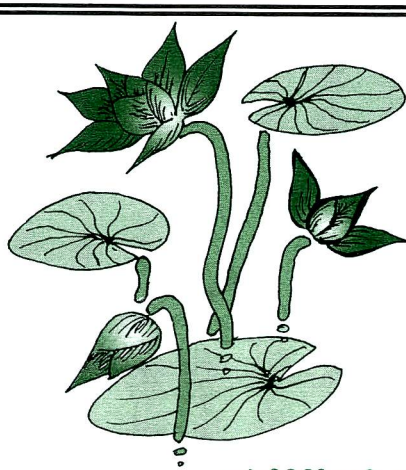
http://www.dhammadownload.com

စိတ်ထဲမှာ အပွမာဒသတိမရှိတော့ရင် စိတ်တင်မက ကိုယ်ပါ ညှိုးနွမ်းတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်?

အပွမာဒသတိမရှိရင် စိတ်လည်း ညှိုးနွမ်းပါတယ်။
ကိုယ်လည်း ညှိုးနွမ်းပါတယ်။
ဒါကြောင့် အသွင်အပြင်ပါ နွမ်းသွား တော့တယ်။

အပွမာဒသတိရှိရင် ကိုယ်လည်း လန်းတယ်။ စိတ်လည်း လန်းတယ်။ မျက်နှာအသွင်အပြင်ပါ ကြည်လင်ပြီးတော့နေတယ်။

အပွမာဒ သတိရှိမှပဲ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်လေးစားကြည်ညိုနိုင်ပါတယ်



အင်ဒိုဘွိုရ်ပါဠိဌေတော်၊ ဒဿကနိပါတော်။

Mindfulness is cultivating the quality of mind.

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်မှာဒုသတိတရားတစ်လုံးရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို သေသေချာချာ သိချင်ပါတယ်?

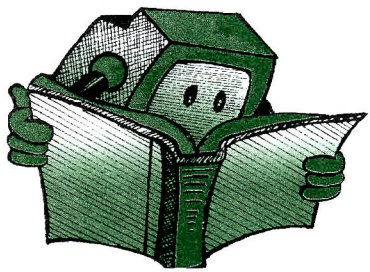
✏ သတိတရားက သီလဖြည့်ကျင့်ရာမှာ ကျေးဇူးပြုတယ်။

✏ ကွန်ရှေ့တို့ကို စောင့်ရှောက်ရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။

✏ အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အတိုင်းအရှည်ကိုနားလည်ဖို့ ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။

✏ နိုးကြားထကြွစွာ ကြိုးစားအားထုတ်ရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

✏ သူတော်ကောင်းတရား(၇)ပါးကို ဖြည့်ကျင့်ရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။



✏ ဓဂ်ရဲ့ရေ့အဖို့မှာ ပြစ်တဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂဝိပဿနာဉာဏ်ကို မွားစီးရာမှာလည်း အကျိုးကျေးဇူးပြုပါသေးတယ်။

✏ အတ္ထပဋိသမ္ဘိဒါစသည်တို့ကို ရောက်ရှိဖို့ရာမှာ ကျေးဇူးပြုတယ်၊ သီလကွန်၊ သီလအစုစတဲ့ ငါးပါးသောတရားတို့ကိုတိုးပွားဖို့လည်း ကျေးဇူးပြုပါသေးတယ်။

✏ အကြောင်းအလုံးစုံကို သိဖို့လည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။

✏ မြင့်မြတ်တဲ့ ဈာန်သမာပတ်ကို ဝင်စားရာမှာလည်း အကျိုးကျေးဇူးပြုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

✏ အရိယသစ္စာကို မွားမျှားရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။

✏ ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါးကို ဖြစ်ပွားစေရာမှာလည်း ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါသေးတယ်။

✏ ဝိပဿနာဉာဏ်စသည်တို့မှာလည်း ကျေးဇူးပြုတယ်။

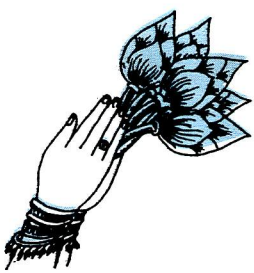
✏ အပွမာဒသတိတရားဟာ အပြစ်ကင်းတဲ့ ကုသိုလ်တရားအကုန်လုံးကို ကျေးဇူးပြုတယ်။

ပါဠိက ဒဠ္ဍာကထာ ၂၃၉၊ ပါဠိက ၂၇၈ ၂၃၄ အဋ္ဌသုတ္တ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်။

✏ သတိဟာ အလုံးစုံသော စိတ်အမှုတို့မှာ ပါဝင်နိုင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်နင့်လည်း နီးတယ်။

✏ သတိအစောင့်မရှိတဲ့သူဟာ နိဗ္ဗာန်နင့်လည်းဝေးတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူပါတယ်။

"ယော ကောစိ ကုသလာ ဓမ္မာ သဗ္ဗေ တေ
အပ္ပမာဒမူလကာ"



ခပ်သိမ်းကုန်သော ကုသိုလ်တရားတို့ဟာ မမေ့မလျော့ခြင်းသတိသည် သာလျှင် မူလရှိပေတယ်။

Mindfulness is part of our life.
Mindfulness is part of our EDUCATION.

ဘုရား-တထာဂတသုတ္တ၊ မဟာဝဂ္ဂပါဠိ။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တာနှင့် ကုသိုလ်တွေပဲဖြစ်တယ်ဆိုတာ

ဘယ်လိုပါလဲ?

လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီးတဲ့ အချိန်တိုကလေးမှာပဲ စိတ်က ကုဋေတစ်သိန်းပြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရင် လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီးအချိန်တိုင်း လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီးအချိန်တိုင်းမှာ တနည်းပြောရရင် ကုသိုလ်တွေ ကုဋေတစ်သိန်း ကုဋေတစ်သိန်း ကုဋေတစ်သိန်း ဖြစ်နေပါတယ်။

PRECIOUS MOMENT!

တရားအားမထုတ်ရင်တော့ လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီး အချိန်တိုင်း၊ လက်ဖျစ်တစ်ချက်တီး အချိန်တိုင်းမှာ အကုသိုလ်တွေ ကုဋေတစ် သိန်း၊ ကုဋေတစ်သိန်း ကုဋေတစ်သိန်း ဖြစ်နေပါတော့မယ်နော်။

http://www.dhammadownload.com

ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းဝတ်ရရင် ချမ်းသာတယ်။
ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းစားရရင် ချမ်းသာတယ်။
ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းနေရရင် ချမ်းသာတယ်လို့
အရင်ကထင်ခဲ့ဖူးတယ်။

ခုဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်လာတော့ ဒီအသိဟာ မလုံလောက်တော့ဘူးလို့ တွေးထင်မိနေပါတယ်?

Am I Real Happy ???

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကာ အသိဉာဏ်ရှိပြီးတော့ တရားသဘောကို နှိုင်းချိန်နိုင်တဲ့ အကြားအမြင်များတဲ့ အရိယာရဲ့သာဝကတပည့်ဟာ လောကက ချမ်းသာတယ်လို့ထင်ကြတဲ့ သုခဝေဒနာကိုလည်း ကိုယ်သာနှင့်ယှဉ်ပြီးမခံစားဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဝေါဟာရ ဆင်းရဲဒုက္ခ သင်္ခါရတို့ထားတဲ့
ဒုက္ခဝေဒနာကိုလည်း ကိုယ်သာနှင့်ယှဉ်ပြီး
မခံစားတော့ဘူး။

အပူမာဒသတိတရားမရှိတဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုလည်း
ကိုယ်သာနှင့်ယှဉ်ပြီး မခံစားတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် အရိယာသာဝကရဲ့စိတ်ကို
ဣဋ္ဌာရုံတို့ကလည်း မနှိပ်စက်နိုင်ဘူး
အနိဋ္ဌာရုံတို့ကလည်း မနှိပ်စက်နိုင်ဘူး။
ဒါကြောင့် သူဟာ ဘဝမှာ
ကောင်းကောင်းဝတ်ရ၊ စားရ၊ နေရတာကို
ချမ်းသာတယ်လို့ အတွေးတိမ်တိမ်နှင့်
မယူဆတော့ဘူး။

ကောင်းကောင်းဝတ်ရ၊ စားရ၊ နေရတာကိုပဲ
ဘဝရဲ့အန္တိမပန်းတိုင်လို့ မယူတော့ပါဘူး။

That is mind changing.

ဒါကြောင့် အရိယာတရား(ဝိပဿနာတရား)ကို အားထုတ်တဲ့ ယောဂီတာ
လည်း ဓမ္မတရားတော်ကြောင့် သဘာဝကိုသဘာဝအတိုင်း သိလာတာ
နှင့်အမျှ (**mind changing**)အသိအမြင်ပြောင်းလဲလာပါတော့တယ်။

စူဠဇေဒလ္လသုတ်၊ မဇ္ဈိမနိကာယ်။

http://www.dhammadownload.com

တရားအားထုတ်လာတာနင့်အမျှ လူ့လောက ပတ်ဝန်းကျင်နင့် အမြင်ကွာဟမှုရှိလာတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်?

ပတ်ဝန်းကျင်လောက လူသားအားလုံးကတော့ နိုင်တယ်၊ မြဲတယ်၊ တည်တံ့တယ်၊ မပျောက်ပျက်ဘူးလို့ ယူပါတယ်။ အနှစ်သာရရှိတယ်လို့ပဲ ယူပါတယ်။

ဒါပေမဲ့

သဘာ၀တရားကြီးကတော့

စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်းမှာ ပေါ်ပြီးပျောက်နေတယ်။

မတည်တံ့ဘူး၊ မခိုင်ခံ့ဘူး၊ မသေချာဘူး၊ အနှစ်သာရမရှိဘူး။

ဒါကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကတော့

အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်း

သင်ဟာ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ပိုင်ရှင်မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်ုပ်ကို သင်မပိုင်ဘူးလို့

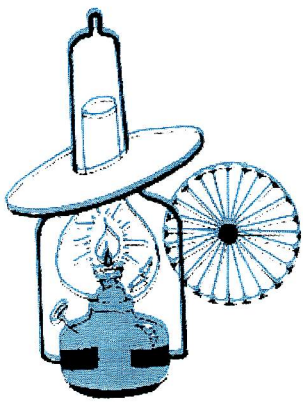
ဓမ္မLanguageနဲ့ ပြောပြနေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီတော့ သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း သဘောပေါက်လာတဲ့လူနှင့် သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း သဘောမပေါက်တဲ့ လူနှစ်ဦးရဲ့အမြင်ကတော့ လောကအပေါ်မှာ ကွာဟမှုရှိလာတော့မှာ အမှန်ပါပဲ။

The more I meditate and have (Sati) mindfulness the more I want to run away from this mad mad world.

Snow in the Summer by
SAYADAW U JOTIKA.



Do not look for good or bad or for anything at all. Do not be anything. There's nothing more; Just this.

A Still Forest Pool
by ACHAAN CHAH

သဘာဝတရားကို
သဘာဝတရားအတိုင်း
လက်ခံလာနိုင်တာကို
သူတော်ကောင်းကြီးများ
ချီးမွမ်းတော်မူပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

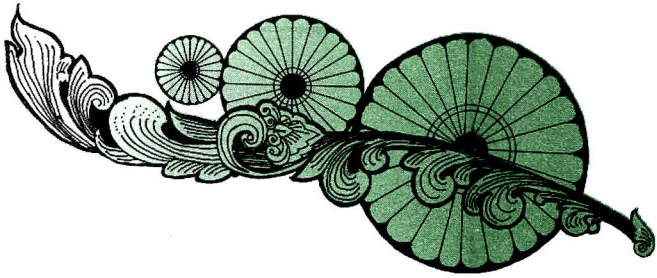
ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေပါတယ် ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ချုပ်တာကို သိသိနေရတော့ အားကိုးရာမဲ့သလိုလို၊ အားငယ်မိသလိုလို ခံစားရပါတယ်?

ခိုင်တယ်၊ မြဲတယ်၊ တည်တံ့တယ်၊ မပြောင်းလဲဘူး၊ အစိုးရတယ် ဆိုပြီးတော့ အရင်ကအထင်နှင့် အားကိုးခဲ့တာပါ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လာတော့ သစ်ါရတရားတို့ရဲ့ ဖြစ်စဉ် သဘာဝအမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မခိုင်မာဘူး၊ မမြဲဘူး၊ မတည်တံ့ဘူး၊ ပြောင်းလဲနေတယ်၊ အစိုးမရဘူးဆိုတာ သိလာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လည်း အားကိုးရာ၊ ခိုကိုးရာ အစစ်က ဒီရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆွေမျိုး၊ သားသမီး၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ၊ ချွေတွေ့၊ ငွေတွေ့၊ ရာထူး၊ ဌာနန္တရတွေလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

အားကိုးရာ အစစ်အမှန်ကို မြတ်ဘုရားရဲ့ သာသနာတော်တွင်းမှာမှ သိအောင်မရှာမီးခဲ့ရင် နောင်သာသနာပကာလမှာ သိဖို့ဆိုတာ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အသက်ရှင်သခိုက် အားကိုးရာ အစစ်ကို ရှာရမှာပါ။

If you had only one month to live, what would you do in that period?



ဓမ္မပဒ၊ ဗာလဝဂ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေပါတယ်။ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် သဘောကိုလည်း ပိုပြီးတော့ နားလည်လာတယ်လို့ထင်တယ်?

တရားကို ရှုပွားတတ်လာရင် အကုသိုလ်က ပင်ပန်းတယ်၊ ပူလောင်တယ်၊ ဆင်းရဲတယ်။ မလွတ်လပ်ဘူး၊ ရှုံ့မုန်းစရာ ကောင်းတယ်ဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင် သိလာပါတယ်။

ကုသိုလ်စိတ်ကချမ်းသာတယ်၊ သန့်ရှင်းတယ်၊ ဖြူစင်တယ်၊ လွတ်လပ်တယ်။

ဒါကြောင့် အကုသိုလ်ကို မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ?

ဆင်းရဲလို့၊ ပင်ပန်းလို့ ၊ ပူလောင်လို့

ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကို ခွဲပြီး
သေသေချာချာ သိလာတဲ့ သူဟာ
ထင်ရာမလုပ်တော့ပါဘူး။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟတျှော်။

To know and not to do is not yet to know.

Sayadaw U Jotika

http://www.dhammadownload.com

ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့်ပြည့်စုံရင် သံသရာမှလွတ်ဖို့ရာ သေချာပြီ ထင်ပါတယ်?

ဓိဋ္ဌာဒိဋ္ဌိနှင့်ထွဋ်ရင်
ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိတ
လမ်းမှန် လမ်းကောင်း လမ်းတည့်ပါပဲ။
ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့်
နှိုင်းယှဉ်ရင်တော့
ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိတ
လမ်းလွဲပါပေးတယ်။
တာကြောင့်လဲဆိုရင်
ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိတ
လူထဝ၊ နတ်ထဝ၊ ဗြဟ္မာထဝ
အထီးထီးထော ထဝတွေရုစေဦးမယ်။
ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့်ထာလျှင်
ထဝထံသရာမှ လွတ်ပြိမ်းမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဃယ်တီဒီဗန်

http://www.dhammadownload.com

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန်မာနနဲ့ကျွန်းသာ တွေကို စာထဲမှာတော့ သေသေချာချာ ကို သိပါတယ်။ သူမျှားကိုလည်း ပြောပြတတ်ပါတယ်။

ခန္ဓာမှာတော့ ဘယ်လိုသိရမလဲ?

ပွင့်အ်ရေတဲ့ဒေါသကို လူတိုင်း သိနိုင်ကြပါတယ်။ အငမ်းမရဖြစ်ရေတဲ့ လောဘ ကိုလည်း သိဖို့ မခက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထဲ ကြိတ်တွေးရေတာ တွေကို လူကြားထဲပြော လို့ ဖြစ်ပါ့မလား? **မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။**

ဘာဖြစ်လို့လဲ? **ပြောလို့ကို မဖြစ်လို့ပါပဲ။**

စိတ္တာနုပဿနာကို ရှုပွားတတ်လာရင် ဒါကို သိလာပါတယ်။ လူကြားထဲပြော လို့ကို မရနိုင်လောက်အောင် စိတ်မှာ အမြဲဖြစ်ပြီးရင်း ဖြစ်ရေတာ တွေဟာ ဣသာတွေ၊ မစ္ဆရိယ တွေ၊ မာန်မာနတွေ လောဘတွေ ဒေါသတွေပါပဲ။ ဒါကို ရိုးရိုးသားသားသိအောင် ကြိုးစား လာရမှာပါ။ ဒါလည်း ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ဖြစ်ပြီးချုပ်ပျောက်ရေတဲ့သဘာဝမမှန်ဖြစ်စဉ်မျှပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

နိတ္တာနုပဿနာ အားထုတ်လာလို့ နိတ်ကို သိလာတော့ နိတ်ကို ခြယ်လှယ်တဲ့ ဓေတသိက်တွေကို သေသေချာချာ သိချင်လာပါတယ်?

စိတ်ဟာ ပြောင်းလဲမြန်လွန်းလှပါတယ်။ အပြောင်းအလဲ နှေးတဲ့ ရုပ်ကို ပြောင်းလို့၊ ပြင်လို့ရနိုင်ရင် စိတ်ကိုလည်း ပြင်လို့ မရဘဲ မရှိပါဘူး။

ယခုဘဝ စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်ရှိသူဟာ ဖြစ်လေရာ ဘဝတိုင်းမှာ အကုသိုလ်စိတ်ဆိုးတွေ ထုံမွမ်းပြီး ကံမကောင်းဖို့ဘဲ ရှိပါတယ်။

ခုကတည်းက ယဉ်ကျေးလိမ္မာလာအောင် ပြုပြင်ပေးမယ် ဆိုရင် ဒုဘဝတင်မက နောင်ဘဝပါ တစ်စတစ်စ စိတ်ထားမြင့်မြတ်သူတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် စိတ်ကို မကောင်းအောင်ခြယ်လှယ်လွှမ်းမိုးတတ်တဲ့ စေတသိက်တွေကို သိထားရင် ကောင်းတာပေါ့။

ဏာတ

မသိတဲ့သဘောက မောဟပါ။
ဒါပေမယ့် မသင်ဖူးသေးတဲ့ အတတ်၊
မမှတ်ဖူးသေးတဲ့ နာမည်တွေကို
မသိတာဟာ မောဟမဟုတ်ပါဘူး။
အဲဒီမသိမှုမျိုးဟာ ပုထုဇဉ်မဆိုထားဘိ
ရဟန္တာများမှာလည်း ရှိနိုင်ပါသေးတယ်။

အဟိရိက

မရှက်တဲ့သဘောက အဟိရိကဖြစ်ပါတယ်။ အဟိရိကသမားတွေကတော့ ဒုစရိုက်တွေလုပ်နိုင်တာကိုပဲ ကြီးကျယ်တဲ့ ဂုဏ်တစ်မျိုးလို့ မှတ်ထင်ကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အနောတ္တပ္ပ

မကြောက်လန့်တဲ့ သဘောက အနောတ္တပ္ပပါ။ ဒုစရိုက်ကို မကြောက်ရွံ့သူဟာ မယဉ်ကျေးသူဖြစ်ပါတယ်။

ဥဒ္ဓစ္စ

စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ မငြိမ်သက်ခြင်းသဘောက ဥဒ္ဓစ္စပါ။ တရားထိုင်ရင် ဘယ်အာရုံကိုမှ မတည်တံ့ဘဲ ဟိုအာရုံရောက် ဒီအာရုံရောက်နှင့် ပျံ့လွင့်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောဘ

လိုချင်တဲ့သဘောက လောဘတဲ့။ လောဘမှာ တခြားနာမည်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ တဏှာ၊ ပေမ၊ ရာဂ၊ ဥပါဒါန်၊ သမုဒယ၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ကာမ၊ နိကန္တိ စသည်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိ

မှားမှားယွင်းယွင်းသိမြင်တဲ့ သဘောက ဒိဋ္ဌိပါ။ မရှိတာကို အရှိ၊ ရှိတာကို မရှိ၊ မဟုတ်တာကို အဟုတ်၊ ဟုတ်တာကို မဟုတ်လို့ ယူတာမျိုးက ဒိဋ္ဌိပါ။

မာန

ထောင်လွှားတဲ့ ကြွားတဲ့သဘောကတော့ မာနဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒေါသ

ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ သဘောဟာ ဒေါသပါ။ ရှုးရှုးရှဲရှဲဖြစ်တာ ကိုပဲ လူတွေက ဒေါသလို့ ဆိုနေကြပါတယ်။
စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်မချမ်းသာတာ၊ ကြောက်ရွံ့တာ၊ စိတ် ပျက်တာ၊ စိတ်ကောက်တာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ ရန်ပြိုးဖွဲ့တာ၊ ဆဲဆို ငေါက်ငန်းတာ၊ သေကြေပျက်စီးစေတာတွေဟာလည်း ဒေါသပါပဲ။

ဣဿာ

ငြူစူတာ၊ မနာလိုတာဆိုတဲ့ သဘောက ဣဿာပါ။
ကိုယ့်ထက်သာမနာလို၊ အကြံတူ ရန်သူ၊ အလုပ်တူ ငြူစူတာတွေဟာ မနာလိုခြင်း ရဲ့ သဘောပဲ။

မစ္ဆရိယ

ဝန်တိုတဲ့သဘောကို မစ္ဆရိယလို့ ခေါ်တယ်။
ကိုယ်ရှိသလို၊ ရသလို သူများကို မရစေချင်တာ၊ မရှိစေချင်တာတွေပါ။

ကုက္ကုစ္စ

နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်တဲ့ သဘောကို ကုက္ကုစ္စလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ငါ အဲဒီလိုလုပ်မိတာ မှားလေခြင်း၊ ငါ အဲဒီလိုမလုပ်မိတာ မှားလေခြင်းလို့ ဘဝမှာ ပူပန်ရတာကို ကုက္ကုစ္စဖြစ်တာလို့ ခေါ်ရပါတယ်။

ထိနမိဒ္ဓ ⇨ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထိုင်း တိုင်းတိုင်းဖြစ်တာကို ထိနလို့ခေါ်ပြီးတော့၊ မှိုင်း တိုင်းတိုင်းဖြစ်တာ ကိုတော့ မိဒ္ဓလို့ခေါ်ပါတယ်။ အိပ်ချင်တိုင်း ထိနမိဒ္ဓလို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်း ညှိုးနွမ်းရင်တော့ အနားပေးရပါတယ်။

ဝိစိကိစ္ဆ ⇨ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာမှာ ယုံမှားသံသယရှိတဲ့ သဘောက ဝိစိကိစ္ဆပါ။

http://www.dhammadownload.com

နေယျပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်မယ်။
ကြိုးကြိုးစားစားလည်း အားထုတ်မယ်။
ချာန်မဂ်ဖိုလ်ကို ရပါ့မလား?

ချာန်မဂ်ဖိုလ်ကို အန္တရာယ်ပြုတဲ့ အကြောင်း တရားငါးပါးကို သိထားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

၁။ ကမ္မန္တရာယ် = တိတိတ်ပုဂ္ဂိုလ်တော့ ဖြစ်တယ်။ ပဌာနန္တရိယကံ ကျူးလွန်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ချာန်မဂ်ဖိုလ် မရပါဘူး။

၂။ ကိလေသန္တရာယ် = တိတိတ်ဖြစ်သော်လည်း ဒိဋ္ဌိအယူကို ယူမိရင် ချာန်မဂ်ဖိုလ်မရပါဘူး။

၃။ ဝိပါကန္တရာယ် = အတိတ်၊ ဒွိတိတ် ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်ရင် ချာန်မဂ်ဖိုလ်မရပါဘူး။

၄။ ဥပဝါဒန္တရာယ် = သူတော်ကောင်းကို ပြစ်မှားရင် ချာန်မဂ်ဖိုလ်ကို မရပါဘူး။ (ကန်တော့တောင်းပန်ရင်တော့ လွတ်နိုင်ပါတယ်)

၅။ အာဏာဝိတိက္ကမန္တရာယ် = ရဟန်းတော်များ မြတ်စွာဘုရား ပညတ်တော်မူတာကို ကျူးလွန်မိတယ်။ အာပတ်သင့်နေတယ်ဆိုရင်လည်း ချာန်မဂ်ဖိုလ်မရပါဘူး။ (အာပတ်ကို ကုစားရင်တော့ ရပါတယ်)

ဒီသဒ္ဓိဝင်(ဝထဆင်)

http://www.dhammadownload.com

အရင်က ဒီအာ ရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက်သကောကျ စွဲလမ်းခဲ့သော်လည်း ဝိပဿနာတရား အား ထုတ်လာတဲ့အခါမှာတော့ အဲဒီအာ ရုံတွေပေါ်မှာ နှစ်သက်မှု၊ သာယာမှု လျော့လာတယ်လို့ ခံစား ရပါတယ်?

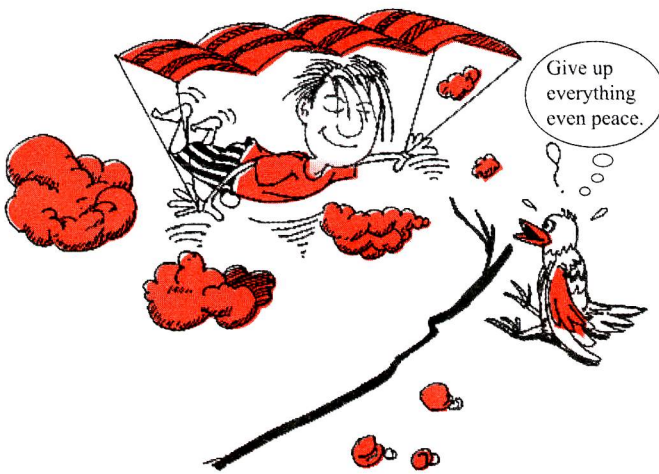
မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်မှာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊
အရသာ၊ အထိအတွေ့တွေ၊ အတွေးအကြံတွေ
တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ သဘောအမှန်ကို
ဝိပဿနာတရား အားမထုတ်ထားတဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနှင့်
မသိနိုင်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလိုခဏ်ဆက်မပြတ် တခ်ခုပြီးမှတခ်ခုဖြခ်နေတဲ့သဘာဝ သဘော အမှန်ကို တခ်ဆက်ထဲလို့ပဲ ထင်ပြီးတော့မှ နခ်သက်သာယာ သဘောကျနေတာပါ။

တရားအားထုတ်လာရင် သဘာဝကိုသဘာဝအတိုင်းပကတိ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိနိုင်လာတဲ့အခါမှာတော့၊ ခွဲလမ်းနခ်သက် သာယာမှုတွေ လျော့ပါးနိုင်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် တခ်ခုပြီးမှ တခ်ခု ဖြခ်ပြီးပျက်၊ ပြောင်းလဲပြီးနေတဲ့ ဖြခ်ခဏ်မျှသာပါကလားလို့ ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားသိလာသူ အဖို့မှာတော့ သာယာမှု၊ နခ်သက်ခွဲလမ်းမှုတွေ လျော့ပါးလာတာပါပဲ။



ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သဘာဝကို
သဘာဝအတိုင်း သိခြင်လာလို့ပဲ ခြစ်ပါတယ်

Natural Unfolding

http://www.dhammadownload.com

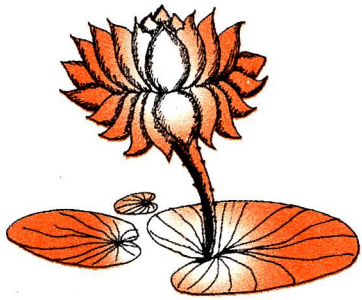
ရုပ်ကို အမျိုးမျိုးမြှင့်ပြင်ပေးရတာကိုတော့ သေသေချာချာနားလည်လာပါပြီ။ စိတ်ကိုလည်း ဆေးကု၊ ဆေးစားပြီးမြှင့်လို့ရနိုင်ပါမလား?

ခန္ဓာကိုယ်ကောင်းကတော့ မကျန်းမာတတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဆေးကုပေးရတယ်၊ ဆေးသောက်ပေးရတယ်၊ ဆေးလိမ်းပေးရတယ်၊ အာဟာရပေးရတယ်၊ ရေချိုးပြုပြင်ပေးရတယ်၊ ရုပ် ထိုင် လျောင်း သွား ဣရိယာပုထ်တွေ ပြုပြင်ပေးရတယ်။

ဒါပေမယ့် ရုပ်ကိုယ်ကောင်က ဘယ်လောက်ပဲ ပြုပြင်ပြုပြင် ဟောက်ပြန်ပြောင်းလဲ ပျက်စီးရင့်ရော်ပြီး နေတော့တယ်။ နောက်ဆုံးတော့ သေဆုံးခြင်းနိုဂုံးမှိုတော့တယ်။

The Buddha said.

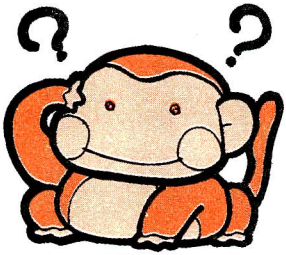
I can see that some people are healthy in body for one day.. Two days.. one year, two years. But anybody says that he is healthy in mind, Even for a short while what can he be except being a fool. (Defilements are diseases.)



စိတ်ကိုဟော့ အပွတ်ဆေးနှင့် ပြုပြင်ရ၊ ကုသရပါတယ်။
အဲဒီလိုကုသရင် အမြဲတောဖြစ်တဲ့အထိ ပြုပြင်လို့ရနိုင်ပါတယ်။

နတ္ထိလမ်ပေါ်။

http://www.dhammadownload.com

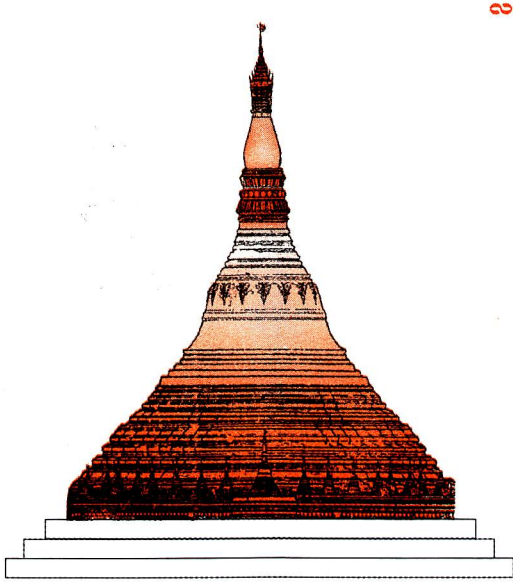


မြတ်စွာဘုရားရှင်ထံတော်ပါးမှာ တရားတခ်ပုဒ်နာရုံနှင့် တရားရတာ ဘယ်လိုကြောင့်ပါလဲ? အခုတော့ တရားအားထုတ်မှုပဲ တရားရတယ် ဆိုတာ မရှင်းလင်းပါဘူး?

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင် တရားဟောတော်မူတာက တစ်ကြောင်း၊ တရားနာပုဂ္ဂိုလ်တွေနှင့်လျော်ညီမယ့် စရိုက်အားလျော်စွာ တရားကို မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အာသယာနုသယဉာဏ်တော်၊ ဣန္ဒြိယပရောပရိယဉာဏ်တော်တို့နှင့် ဝေဖန်ပြီးတော့မှ ဟောတော်မူတာကတစ်ကြောင်း၊ တရားနာပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်းပဲ ပါရမီထူးတာကတစ်ကြောင်းတို့ကြောင့်ပါပဲ။

ယခုကာလမှာတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင် မရှိတော့တဲ့အတွက် တရားဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက ခန့်မှန်းပြီးမှဟောရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အဗျဝတ္ထိကကိုသိဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ တရားနာပုဂ္ဂိုလ်နှင့် လျော်ညီတဲ့ တရား၊ စရိုက်နှင့်ညီတဲ့ တရားလည်းပဲ ဖြစ်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

လယ်တီဒီဝန်



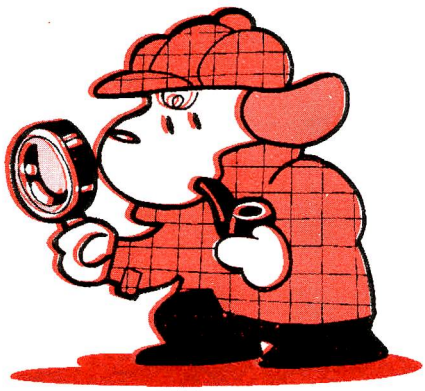
Your meditation depends on your Pārimi, your background, perfection.

http://www.dhammadownload.com

တရားနာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပါရမီထူးထူးခြားခြားကို ရှိနေတယ်လို့ ဆိုရအောင်လည်းပဲ ဘုရားရှင်အဆူဆူနှင့်လွဲခဲ့ပြီးတော့မှ ဤရွှေ့ ဤမျှဆိုပြီး မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ဘဝဒုက္ခသံသရာက မထွက်နိုင်ခဲ့တာ စဉ်းစားစရာပါ။

အကယ်၍ ပါရမီထူးထူးခြားခြားသာလျှင် ပြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုရင် ဘုရားပွင့်တော်မူတဲ့ (BC၅ရာစုကျော်ကာလ)မဇ္ဈိမဒေသမှာဖွားမြင်ကာ ဘုရားကို ဖူးတွေ့ပြီးတော့မှ အရိယာဖြစ်ဖို့ကောင်းပါတယ်။

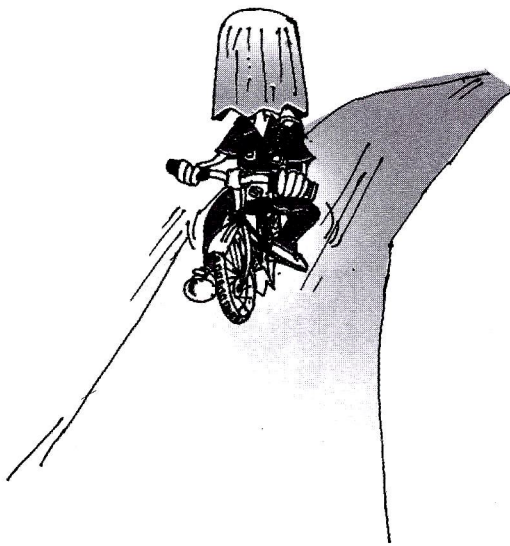
တကယ်ပါရမီထူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘုရားပွင့်တော်မူတဲ့ BC၅ရာစုကျော်ကာလ မဇ္ဈိမဒေသမှာ ဖွားမြင်ပြီး ဘုရားရှင်ကို ဖူးတွေ့ပြီး တရားနာကြပြီး မိမိတို့၏ ကိစ္စတွေမှာ အသီးသီး အပြီးတိုင်ကြခဲ့ပါပြီ။



ဗုဒ္ဓမြတ်ရွာ သာသနာရှိသေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆင်ခြင်ထွေးတောကြဲ့ဆရေမနှိုင်းချိန်ဓဉ်းဆုံးဖြတ်ပြီး အချိန်မဆွဲတော့ဘဲ ယနေ့ကစပြီး တရားအားထုတ်ရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com

လောကလုံးကောင် အဝေထဲမှာတော့ တဏှာလောဘဟာ မိတ်ဆွေလိုပဲ ထင်ပါတယ်?



သံသရာခရီးရှည်သွားသူအတွက်ကတော့ တဏှာ လောဘက အဖော်ပါ။ **မိတ်ဆွေပါ**။

သံသရာခရီးဖြတ်လိုသူအတွက်ကတော့ တဏှာ လောဘက **ရန်သူပါ**။

သစ္စာဒီပက ဆရာဦးကြည်၏ စဟာသတီပဋ္ဌာနသုတ္တန်အခွင့်။

http://www.dhammadownload.com

ကိလေသာသတ်တဲ့ အလုပ်ကိုတော့ ခိတ်ဝင်စားပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ ကိလေသာမသေခင် လူကအရင်သေသွားရင်တော့
တယ်လိုဆက်လုပ်ရပါမလဲ?

လူက တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ သေသေနေကြတာပါ။ ဒီနေ့သာသနာနှင့်ကြုံလာတဲ့အခါသမယမှာလည်းပဲ လူသက်တမ်းကုန်လို့ ဖြစ်စေ၊ ကံကုန်လို့ဖြစ်စေ၊ သက်တမ်းရော ကံပါကုန်လို့ဖြစ်စေ၊ ဥပစ္ဆေဒကံကြောင့်ဖြစ်စေ သေရမှာပါပဲ။ လူသေသော်လည်း ကိလေသာသတ်တဲ့ အလုပ်ကိုတော့ မရပ်ရပါဘူး။

ဒီဘဝမှာမရရင် ရှေ့ဘဝမှာ ကိလေသာကို သတ်တဲ့အလုပ်ကို ဆက်ပြီးလုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရပါမယ်။ ဒါကို မျက်ခြေပြတ်ပြီး သေသွားရင်တော့ မျှားစွာနစ်နာဆုံးရှုံးပါပြီ။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာရှုပွားလာတဲ့အခါမှာ သိတာကို ပြန်ပြန်ပြီး
ထင်ထင်ရှားရှားပဲ သိသိနေတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်?

မှန်ပါတယ်။ အာ ရုံနဲ့ အာ ရမ္မဏာ
ကာ နှစ်မျိုးလုံး ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို
မြင်လာတာပါ။ မြင်မှုကြောင့် မှု
ကြောင့်မှု စတဲ့ဖြစ်ခြင်းလည်နာမ်အာ ရုံ
တစ်ခုခုကိုသိသိနေခြင်းကနဲ့သွား တာ
ပျောက်သွား တာကိုသိတယ်။

အဲဒီသိနေတာကိုလည်း ပြန်
ပြီး တောမှကနဲ့သွား ပျောက်သွား တယ်
လို့ထပ်ဆင့်သိသိပြီး တောနေတာ မှန်
ပါတယ်။

အဲသည်လိုဝိပဿနာကိုထပ်
ဆင့်ပြီး ဝိပဿနာရှုနေတာ ဖြစ်တဲ့
အတွက် အဲဒါကို ပဋိဝိပဿနာလို့
စာပေမှာ ဖော်ပြပါတယ်။

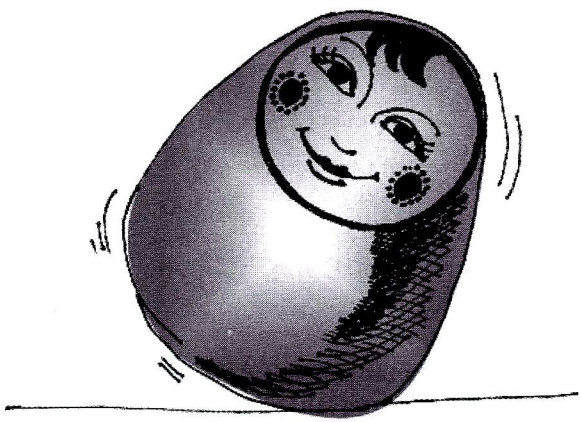
ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဝိဿနာဂျွန်းယပ်ကျမ်း ဒုတိယတွဲ စာမျက်နှာ – ၁၈၄။

http://www.dhammadownload.com

သီလကိုလည်း လေးစားစွာ ဆောက်တည်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားကိုလည်း အားထုတ်နေပါတယ်။ ယခုမှပဲ ကိုယ်ရော စိတ်ရော မပင်ပန်းဘဲ နေတတ်လာပါတော့တယ်?

သီလနှင့်ပြည့်စုံရင် စိတ်ရှင်းလန်းတယ်၊ ဝမ်းမြောက်တယ်၊ နှစ်သက်မှု ပီတိတွေ ဖြစ်တယ်၊ ချမ်းသာမှု သုခတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါတွေဟာ သီလရဲ့သတ္တိတွေပါပဲ။

အင်္ဂုတ္တိုရိပါဠိတော်၊ စေတနာဟာရဝဂ္ဂီယသုတ်။

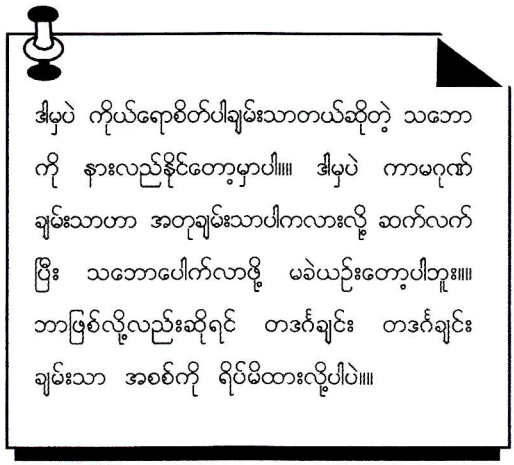


ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ပြီးတော့မှ တဒင်္ဂ ကိလေသာတွေ ပယ်သတ်နိုင်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ၊ တဒင်္ဂချင်း တဒင်္ဂချင်း ငြိမ်းအေးမှု ရှိလာပါတယ်။ အဲဒီလို နားလည်လာမှပဲ သောက ဖြစ်စရာ၊ ဒေါသ ဖြစ်စရာ၊ ပူပင်စရာတွေ မတွေးချင်တော့ဘူး။ မပတ်သက်ချင်တော့ပါဘူး။ နားလည်း မထောင်ချင်တော့ဘူး၊ ပြောလည်း မပြောချင်တော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ ကုက္ကုစ္စတွေက စိတ်ကို ပူလောင်ပင်ပန်းစေတယ် ဆိုတာကိုလည်းပဲ ခွဲခွဲခြားခြားနားလည်နိုင်လာပါတယ်။

ခုလို နားလည်လာတဲ့ယောဂီဟာ စိတ်ကို ပူလောင်ပင်ပန်းစေမယ့် အလုပ်ကို ဘယ်လုပ်ပါတော့မလဲ။



The more you understand, the more you freedom.

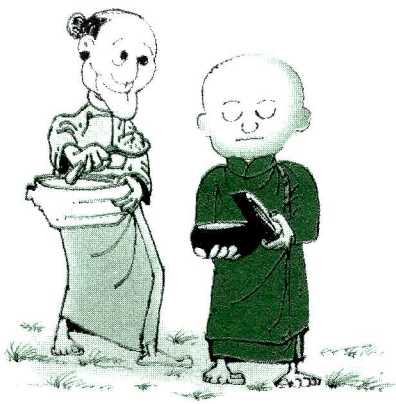
http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ အလျှုဒါနတွေကို မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့အလိုတော်ကျ လျှုဒါန်းချင်စိတ် ရှိလာပါတယ်။

ဘယ်ကဲ့သို့ လျှုဒါန်းရမလဲ?

မပေးလျှုခင်လည်း ဝမ်းမြောက်နေရမယ်။ ပေးလျှုတဲ့အခိုက်မှာလည်း စိတ်ကြည်လင် နေရမယ်။ ပေးလျှုပြီးတဲ့နောက်လည်း နှစ်သက်ကျေနပ်မှုရှိနေရမယ်။

ဒါက ဒါယကာ အလျှုရှင်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အဂါသုံးပါးဖြစ်ပါတယ်။



အလျှုခံပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ဓာပ်မက်မှုရာဂကင်းရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရာဂကင်းအောင် ပွားများ အားထုတ်နေတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

အမျက်မထွက်သူဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသကင်းအောင် ပွားများအားထုတ်သူ ဖြစ်ရမယ်။

တွေဝေမှုမောဟကင်းသူ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် မောဟကင်းအောင် ပွားများ အားထုတ်သူ ဖြစ်ရမယ်။

ဒါတွေက အလျှုခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အဂါသုံးပါးဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လာတဲ့ကာလကြာတာနှင့်အမျှ မြတ်စွာဘုရားကို ပိုမို ချစ်ခင်ကြည်ညိုလေးစားလာပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကို လမ်းညွှန်ဆုံးမပေးတော်မူတဲ့ Teacher တစ်ပါးလို့ စိတ်ထဲမှာ ခံစားလာမိပါတယ်?

မှန်ပါတယ်

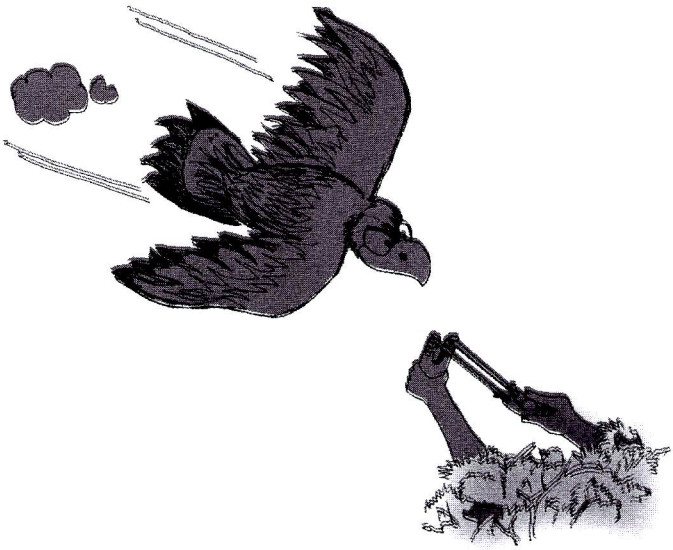
ဒါဟာစနစ်တကျ ပွားများအားထုတ်လာတဲ့ ဓမ္မရဲ့ သတ္တိတွေကြောင့်ပါခဗျ။

Mindfulness gives depth and meaning of life.

http://www.dhammadownload.com

တရားအားထုတ်လာတာနှင့်အမျှ ရုပ်နာမ်သဘာဝတွေက ဒုက္ခဆင်းရဲတယ်၊ အနိစ္စမမြဲဘူး၊ အနတ္တအခိုးမရဘူးဆိုတာကို အရင်ထက် အခု နက်နက်နဲနဲပိုပြီး နားလည်လာပါတယ်?

ပရမတ္ထခမ္မာဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပေါ်ပြီးပျောက်၊ မတည်တံ့ဘဲ ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောတရားများ အသိမြဲလာရင် ရုပ်နာမ်ခမ္မာ သန်ဓေရတာရားကြီးဟာ ဆင်းရဲတာပါတကား၊ မခိုင်မြဲတာပါ တကား၊ ဟိုတုန်းက ခိုင်တယ်မြဲတယ်လို့ ယူဆမိတာ မသိလို့ပါတကားဆိုတာ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း ပိုရှင်းပိုရှိ နားလည်လာတာပါ။



You'll reach a point where the heart tells itself what to do.....

A Still Forest Pool

မသိခြင်းက အဝိဇ္ဇာမောဟ၊ပမာဒ အကုသိုလ်တရား၊
သိခြင်းဟာ ဝိဇ္ဇာအမောဟ၊အပွမာဒ ကုသိုလ်တရားဆိုတာ
ယောဂီကိုယ်တိုင် ဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းလာနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာတရားနှင့် ကိလေသာကို ပယ်တယ်ဆိုတာက ဘယ်လိုပါလဲ?

ရှုမိတဲ့အာရုံမှာ ပြစ်ခွင့်ရှိတဲ့ အာရမ္မဏာနုသယ ကိလေသာကို ဝိပဿနာမဂ္ဂင်နဲ့ တဒင်္ဂအားဖြင့် ပယ်ပြီးတဲ့နောက် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာပြစ်တဲ့ သဏ္ဌာနာနုသယ ကိုတော့ အရိယာမဂ်က ပယ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အရိယာပြစ်ရင် ကိလေသာ ပြစ်ကိုမပြစ်တော့ပါဘူး။

ပုထုဇဉ်မှာတော့ ကိလေသာ ပြစ်ချည်းပဲ ပြစ်နေပါတော့တယ်။

ဝိသုဒ္ဓိဒီပကာ

http://www.dhammadownload.com

ပုထုဇဉ်နှင့်အရိယာတို့၏ခြားနားချက်ကိုလည်း သိချင်ပါတယ်?

ပုထုဇဉ်နှင့် အကြားအမြင်ရှိတဲ့အရိယာတပည်တို့က သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ တွေကို ခံစားကြရာမှာ ပုထုဇဉ်ဟာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပင်ပင်ပန်းပန်း ခံစားတတ်ပြီး အရိယာ ကတော့ ကိုယ်မှာပင်ပန်းသော်လည်း စိတ်မှာပင်ပန်းမှုမရှိနိုင်ပါဘူး။

ပမာအားဖြင့် ဖဲမွေ့ယာပေါ်အိပ်လိုရှိရင် နှစ်ဦးစလုံး ချမ်းသာပြီး၊ ကောက်ရိုး ပုံပေါ်မှာ အိပ်ရင်တော့ နှစ်ဦးစလုံး ပင်ပန်းကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ပုထုဇဉ်က ကိုယ်ပင်ပန်းရုံမျှမက ဝမ်းနည်းကြေကွဲတာ စိတ်ပါ ပင်ပန်းတော့မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် သူဟာ ဖဲမွေ့ယာပေါ်မှာ အိပ်ခဲ့တာကို အောက်မေ့တမ်းတသတိရပြီးတော့ သူ့ဘဝကို ယူကြုံးမရဖြစ်တော့မယ်။

အရိယာတပည်သာဝကကတော့ ကောက်ရိုးပုံပေါ်မှာ နေရပါသော်လည်း ဒီတစ်ညတာကို စိတ်ပြည့်ညင်ပင်ပန်းမှုမဖြစ်ခေဘဲ ကုန်လွန်ခေမှာပါ။

နေ့ည်ဆုံတဲ့ ထမင်းဟင်းကို စားရတဲ့အခါမှာလည်း ပုထုဇဉ်ရော အရိယာပါ နေ့ည်ဆုံကောင်းမွန်တဲ့အရသာ ပေါ်မှာပါပဲ။

အုကယ်၍ ဗာလပုထုဇဉ်က ဆန်ကြမ်း ဟင်းကြမ်းကို စားရတယ်ဆိုရင်တော့ ငိုကြွေးမြည်တမ်းပြီးတော့မှ ပင်ပန်းဆင်းရဲပါတော့တယ်။ အရိယာ တပည်သာဝက ကတော့ တစ်နပ်စာအတွက် ဒီအစားအစာနှင့်ပဲ ရောင့်ရဲသွားမှာပါ။ စိတ်ပင်ပန်းခံမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

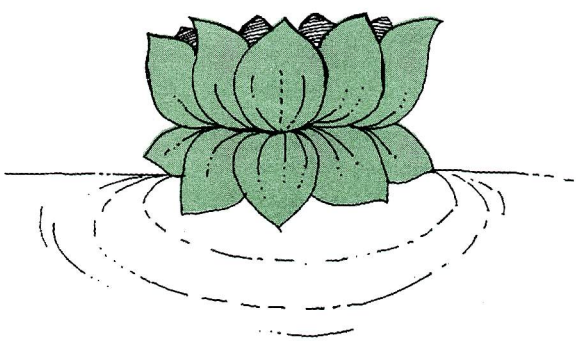
ဒါကြောင့် အရိယာတပည်သာဝကဟာ ဝေဒနာတို့ရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ချုပ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ သာယာဖွယ်၏ အပြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ထွက်မြောက်ရာကို လည်းကောင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်မှန် သိတယ်။ အန္တမာလကတော့ ဘာကိုမှ လေးလေးနက်နက် မသိဘူး။ သူ့မသိတာကိုလည်း ''ငါဘာမှ မသိပါလား'' လို့ မသိရှာပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဒီဘဝ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ဂတာ ဂုဏ်ကောင်းလှပါတယ်၊
နောင်ဘဝတွေလည်း ဘာသာကိုးကွယ်ဂုဏ်
မပြောင်းဂုဏ် ကောင်းမယ်?

တစ်ကြိမ်မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်း၍ သိမြင်ပြီးသော သောတာပန်သည် တစ်ပါးသူတို့ဟောသောတရားတို့ကိုလည်း မယုံကြည်တော့ပါ။ ယူလည်း မယူတော့ပါ။ အတတ်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့သိမြင်ပြီး ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

ဒါကြောင့် သောတာပန်ဟာ ဒီဘဝလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ။ နောင်ဘဝတွေလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ။ ဘာသာမကူးပြောင်းတော့ဘူး။ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ခိုင်မြဲသွားပြီ။



မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ကိလေသာကို အပြီး ပယ်သတ်နိုင်ပါစေ။

ပဒုမ္ဓိသမ္ဘဝါမဂ်ပါဠိတော်

http://www.dhammadownload.com

ရန်ကင်းတောင်စာစည်းမှ ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

၁။ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊ အခြေခံအဆင့် (ပထမပိုင်း)၊ ပဉ္စမအကြိမ်

၂။ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ၊ အခြေခံအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)၊ တတိယအကြိမ်

၃။ ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာအခြေခံအဆင့် (တတိယပိုင်း)၊ တတိယအကြိမ်

၄။ ကောင်းကင်ကြယ်နက္ခတ်ကြည့်နည်းပညာနှင့် လူတိုင်းအတွက် နေထွက်၊ နေဝင်နှင့် အရုဏ်တက်ချိန်ပြဇယား ဆဋ္ဌမအကြိမ်

၅။ ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ပထမပိုင်း) စတုတ္ထအကြိမ်

၆။ ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(ဒုတိယပိုင်း) စတုတ္ထအကြိမ်

၇။ ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ(တတိယပိုင်း) တတိယအကြိမ်

၈။ ဥရောပယောဂီ၏ဘဝနိဂုံး အပိုင်း (၁)

၉။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းသိသင့်သည့် လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ရဟန်းဝိနည်း(အပိုင်း-၁) စတုတ္ထအကြိမ်

၁၀။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းသိသင့်သည့် လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ရဟန်းဝိနည်း(အပိုင်း-၂) ပထမအကြိမ်

၁၁။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ ဒုတိယအကြိမ်

၁၂။ ဝိပဿနာလူငယ်စကားဝိုင်း (အပိုင်း-၁) တတိယအကြိမ်

၁၃။ ဝိပဿနာလူငယ်စကားဝိုင်း (အပိုင်း-၂) ပထမအကြိမ်

၁၄။ တရားအားထုတ်သူအဆင့် ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (ဒုတိယပိုင်း) ဒုတိယအကြိမ်

၁၅။ တရားအားထုတ်သူအဆင့် ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ (တတိယပိုင်း) ဒုတိယအကြိမ်

၁၆။ ဤခရီးနိမ်းလာပါသည် တတိယအကြိမ်

၁၇။ ပဋ္ဌာနနှစ်ရှိယကံနှင့် ပါဏာတိပါတကံတို့အကြောင်း တတိယအကြိမ်

၁၈။ အခွန်လွတ်သာသနာ့မြေဂရန်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဇ္ဈသိမ် မြေဂရန် မင်းအစိုးရထံ လျှောက်ထားခြင်းဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ ပထမအကြိမ်

၁၉။ **Vipassanā Primary Text Book Elementary Level Part (1)**

ရန်ကင်းတောင်စာစည်းမှ ဆက်လက်ထုတ်ဝေမည့်စာအုပ်

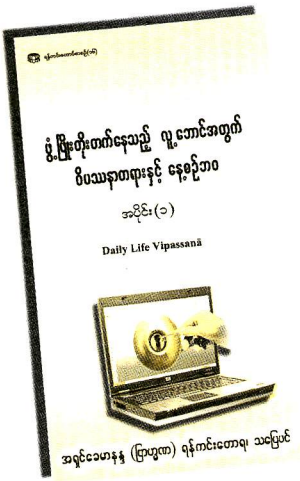
၁။ ဥရောပယောဂီ၏ဘဝနိဂုံး အပိုင်း (၂)

http://www.dhammadownload.com

နေ့စဉ်လူပ်ရှားနေရတဲ့ *Busy Life* ထဲမှာ ဝိပဿနာတရားကို
ဘယ်လို လေ့ကျင့်ရမလဲဆိုတာ လူတိုင်းသိအောင် ဖော်ပြထားတဲ့.....

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

Daily Life Vipassanā



ရေးသားပြုစုသူ

အရှင်ဒေဟနန္ဒ

(ရန်ကင်းတောရ)

သင်ပြောင်

ယနေ့ခေတ်လူ့ဘောင်အတွက်
Daily Life ထဲမှာ ဝိပဿနာကို
ဘယ်လို Apply လုပ်ရမယ်ဆိုတာ

ဒီစာအုပ်မှာ

အတိုချုံးနည်းနဲ့ဖော်ပြထားတယ်။

ဓိတ်ဝင်စားစရာ ခေါင်းစဉ်များ၊ ရုပ်ပုံများနှင့်အတူ ဝိပဿနာနှင့် နေ့စဉ်ဘဝကို ခုံလင်စွာ ဖော်ပြထားသည့်အပြင် တင်ပြပုံတိုတိုလေးတွေနဲ့ ရေးထားတာကြောင့် ခဏနဲ့ပိုင်းလေးမှာတင် ဝိပဿနာအလုပ်သဘောကို လက်တွေ့လုပ်ပြခဲ့အောင် ဆွဲခေါ်သွားနိုင်မယ့် စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်...

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com