http://www.dhammadownload.com

ရွှေပါရမီစာစဉ်(၁၉)

ရွှေပါရမီတော်ရ

စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မသံစဉ်

စတုတ္ထအကြိမ်

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားက၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

အရှင်ဥတ္တာဓိက

ရွှေပါရမီတောရ

စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မသံစဉ်

ရွှေပါရမီစာစဉ် (၁၉)

http://www.dhammadownload.com

ရွှေပါရမီ ၂၀၀၃ အမှတ်(၃)

စာမူခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၇/၂၀၀၆/၁၀

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်

၃၂၀၅/၂၀၀၇

၂၀၀၇ခုနှစ် ● ဇန်နဝါရီလ ● စတုတ္ထအကြိမ် ● အုပ်ရေ ၂၀၀၀၀

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပန်းချီ

နေဝင်းအောင်

စာအုပ်ချုပ်

ကိုဇော်ဝမ်း

<u>မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ</u>

ဦးတိုးဝင်း(၀၂၄၃၁)၊ နေလရောင်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်၉၆၊ ၁၁လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။

<u>အတွင်းပုံနှိပ်သူ</u>

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

<u>ထုတ်ဝေသူ</u>

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း (၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

<u>ဖြန့်ချိရေး</u>

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဉ့်အိုးတန်းလမ်း၊ လသာမြို့နယ်။

(☎ ၂၂၆၅၀၀၊ ၂၁၀၄၆၂)

တန်ဖိုး ၅၀၀ ကျပ်

http://www.dhammadownload.com

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

- ၁၉၆၈ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၉)ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ရေနံချောင်းမြို့၊ မြစ်မ်း ရောင် သူဌေးကုန်းရပ်ကွက်၌ ခမည်းတော် ဦးစိန်ဝင်း၊ မယ်တော် ဒေါ်သိန်းသိန်းတို့မှ ဖွားမြင်သည်။
- ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် ဆယ်တန်းစာမေးပွဲကို ရေနံချောင်းမြို့၊ အထက(၁)မှ ခြောက်ဘာသာ(ဘာသာစုံ)ဂုဏ်ထူးဖြင့် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး ဒုတိယ ရလျက် အောင်မြင်သည်။ သုံးထပ်ကွမ်းလူရည်ချွန်အဖြစ် ၈တန်း၊ ၉တန်း၊ ၁၀တန်းတို့၌ သုံးနှစ်ဆက်တိုက် ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည်။
- ၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ ဆယ်တန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်တွင် ပရိ-ယတ္တိစာပေများလေ့လာဆည်းပူးခဲ့သည်။
- ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ပထမကျော်ဘွဲ့နှင့် ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ဓမ္မာစရိယဘွဲ့ တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် အသက်(၃၀)ပြည့် ပုလဲရတုမွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ် အဖြစ် တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထားစာအုပ်ကို စတင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ယခုအခါ သထုံမြို့၊ ကေလာသတောင်၊ ရွှေပါရမီတောရကျောင်း၌ တစ်ပါးတည်း ကေစာရီတောရဆောက်တည်လျက် ပရိယတ်၊ ပဋိ ပတ်အလုပ် အားထုတ်လျက်ရှိသည်။ ။

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။ ■ နေတတ်မှအေးချမ်းမယ် ၁၁

၂။ ■ ငြိမ်လေငြိမ်းလေ ၁၂

၃။ ■ ကြေးစားကောင်းမှု ၁၃

၄။ ■ တောရိပ်လေးကအေးပါတယ် ၁၄

၅။ ■ အထီးကျန်ရင်အကျည်းတန်တယ် ၁၅

၆။ ■ အစွဲသိမ်းမှအမြဲငြိမ်းမယ် ၁၆

၇။ ■ အရှင်းနေမှအနေရှင်းမယ် ၁၇

၈။ ■ အတွယ်အတာမများပါနဲ့ ၁၈

၉။ ■ အချိန်မရွေးသတိရပါ ၁၉

၁၀။ ■ ခပ်ခွာခွာလေးနေစမ်းပါ ၂၀

၁၁။ ■ နှလုံးသားကိုသော့ခတ်ထားပါ ၂၁

၁၂။ ■ သစ္စာသည်သာအားကိုးရာ ၂၂

http://www.dhammadownload.com

၁၃။ ■ အမှန်ရှာမှအရှာမှန်မယ် ၂၃
၁၄။ ■ စိတ်ကိုနေ့တိုင်းရေချိုးပေးပါ ၂၄
၁၅။ ■ ဒီနေ့ကောင်းဖို့အဓိက ၂၅
၁၆။ ■ အလှသေမှအသေလှမယ် ၂၆
၁၇။ ■ အသက်မထွက်ခင်သေနှင့်ပါ ၂၇
၁၈။ ■ နှာခေါင်းရှိရင်အလုပ်ဖြစ်တယ် ၂၈
၁၉။ ■ အရသင့်ဆုံးဆု ၂၉
၂၀။ ■ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ရင်လူမဟုတ် ၃၀
၂၁။ ■ မွေးရာပါဖွားဖက်တော် ၃၁
၂၂။ ■ စိတ်ထားမြတ်မှပါရမီဖြစ်မယ် ၃၂
၂၃။ ■ ပေါင်းတတ်ရင်မိတ်ဆွေ ၃၃
၂၄။ ■ စိတ်ချမ်းသာမှသူဌေးအစစ် ၃၄
၂၅။ ■ အဆာခံမှအသာစံမယ် ၃၅
၂၆။ ■ ဗိုက်ခိုင်းလို့မိုက်ရိုင်းရတာပါ ၃၆
၂၇။ ■ ကိုယ်လိုချင်တာနံပါတ်တစ် ၃၇
၂၈။ ■ အစွဲရမ်းရင်အကွဲကြမ်းမယ် ၃၈
၂၉။ ■ ချစ်ကျွမ်းဆွေသာကိုယ့်ရဲ့ကမ္ဘာ ၃၉
၃၀။ ■ အာဟာရအစစ်ရင်တွင်းချစ် ၄၀
၃၁။ ■ အမျက်ဟပ်ရင်အဆက်ပြတ်မယ် ၄၁
၃၂။ ■ အသိဉာဏ်မြင့်မှခွင့်လွှတ်နိုင်တယ် ၄၂
၃၃။ ■ အမှားမကင်းတာလူ့သဘာဝ ၄၃
၃၄။ ■ ကောင်းကွက်ကိုရှာကောင်းကျိုးလာ ၄၄
၃၅။ ■ အပြည့်မလိုမှအလိုပြည့်မယ် ၄၅

http://www.dhammadownload.com

၃၆။ ■ မကြိုးစားတာရောင့်ရဲခြင်းမဟုတ် ၄၆
၃၇။ ■ အချစ်ဟာမီးပဲ ၄၇
၃၈။ ■ ကုသိုလ်ကြီးရင်ဘုန်းကံကြီးတယ် ၄၈
၃၉။ ■ အချစ်သည်းလေအပူကဲလေ ၄၉
၄၀။ ■ အနေဆိုးတာအဆိုးနေဖို့မဟုတ် ၅၀
၄၁။ ■ စိတ်ဖျားနေရင်ဆေးကုပါ ၅၁
၄၂။ ■ ပါရမီမဖြည့်ဘဲနိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင် ၅၂
၄၃။ ■ ကြေးစားယောဂီ ၅၃
၄၄။ ■ အကောင်းမိုးမှအမိုးကောင်းမယ် ၅၄
၄၅။ ■ စိတ်ကြည်ဆေးလေးသောက်ပါဦး ၅၅
၄၆။ ■ ဝမ်းနည်းနေတာအလုပ်မရှိလို့ ၅၆
၄၇။ ■ ခန္တီတာဝန် ၅၇
၄၈။ ■ ပြောသလိုလုပ်မှသူတော်ကောင်း ၅၈
၄၉။ ■ တကယ်ချစ်ရင်ခွင့်လွှတ်တယ် ၅၉
၅၀။ ■ ဘယ်မှာလဲထာဝရအချစ် ၆၀
၅၁။ ■ အလုပ်မြတ်ဖို့အဓိက ၆၁
၅၂။ ■ အလင်းပွဲစား ၆၂
၅၃။ ■ လွမ်းခန်းရောက်မှငိုမနေနဲ့ ၆၃
၅၄။ ■ တစ်ခုသိ၊ တစ်ခုကျင့် ၆၄
၅၅။ ■ ယပင့်နဲ့ချစ်မှာလား၊ ရရစ်နဲ့ခြစ်မှာလား ၆၅
၅၆။ ■ စိတ်နူနာသည် ၆၆
၅၇။ ■ မေတ္တာအပြည့်နဲ့ဆက်ဆံပါ ၆၇
၅၈။ ■ ခွဲရတာများအဆန်းလုပ်လို့ ၆၈

http://www.dhammadownload.com

၅၉။ ■ မရှိမဖြစ်ကုသိုလ် ၆၉
၆၀။ ■ ဆိုင်သာဆိုင်မပိုင်တဲ့ဘဝ ၇၀
၆၁။ ■ တာဝန်ကျေဖို့အဓိက ၇၁
၆၂။ ■ လေနှင်ရာမှာပျော်အောင်နေ ၇၂
၆၃။ ■ နှောင်တွယ်ရင်ချောင်ကွယ်မှာငိုရမယ် ၇၃
၆၄။ ■ မာရသွန်ကုသိုလ် ၇၄
၆၅။ ■ သူဌေးတိုင်းလူချမ်းသာမဟုတ် ၇၅
၆၆။ ■ လမ်းဆက်လျှောက်ပါ ၇၆
၆၇။ ■ ဘာသာရေးသည်လူ့အဆင့်အတန်း ၇၇
၆၈။ ■ သူ့အားကိုးရင်ကိုယ့်အားညှိုးတယ် ၇၈
၆၉။ ■ မြေခံရေခံကောင်းပါစေ ၇၉
၇၀။ ■ ကျေးဇူးပဲအချစ်ရေ ၈၀
၇၁။ ■ ရတနာလူသား ၈၁
၇၂။ ■ နောက်မဆုတ်နဲ့ ၈၂
၇၃။ ■ ဦးခေါင်းလည်းပြောင်းစိတ်လည်းပြောင်း ၈၃
၇၄။ ■ မနိုင်ဝန်မထမ်းပါနဲ့ ၈၄
၇၅။ ■ လမင်းလေးလိုကျင့်နေမှာ ၈၅
၇၆။ ■ ချက်ချင်းထလုပ် ၈၆
၇၇။ ■ ကြိုးတုပ်ရင်အကျိုးယုတ်မယ် ၈၇
၇၈။ ■ စိတ်ကိုသတ်တာကိလေသာ ၈၈
၇၉။ ■ အစားရွေးတိုင်းကုသိုလ်မရ ၈၉
၈၀။ ■ ကြာပန်းလေးလိုကျင့်နေမှာ ၉၀
၈၁။ ■ ရလေလိုလေ ၉၁

http://www.dhammadownload.com

၈၂။ ■ အချစ်ဆိုတာမာရ်နတ်ပါ ၉၂

၈၃။ ■ အားထုတ်ဖြစ်ဖို့အဓိက ၉၃

၈၄။ ■ ညာစဉ်နဲ့ပဲညားလိမ့်မယ် ၉၄

၈၅။ ■ ဓာတ်ကူးကောင်းမှဓာတ်ကောင်းကူးမယ် ၉၅

၈၆။ ■ စိတ်ညံ့ရင်သိပ်လန့်တယ် ၉၆

၈၇။ ■ အချစ်ကံဆိုးတာအဆိုးကံချစ်လို့ ၉၇

၈၈။ ■ ချစ်လေပူလေ ၉၈

၈၉။ ■ ဘဝမမေ့နဲ့ ၉၉

၉၀။ ■ အမြင့်ဆုံးမှာထားစေချင် ၁၀၀

၉၁။ ■ အချစ်များရင်အပြစ်နားမယ် ၁၀၁

၉၂။ ■ လမ်းတစ်ဆုံးသွားရင်အားလုံးရောက်တယ် ၁၀၂

၉၃။ ■ သစ္စာကိုမမေ့ပါနဲ့ ၁၀၃

၉၄။ ■ ကြီးလေကဲလေ ၁၀၄

၉၅။ ■ ကျွန်းခံတာကျွမ်း(ဂွန်း)ပြန်အောင်ဆိုးခဲ့လို့ ၁၀၅

၉၆။ ■ နွယ်တစ်မျှင်တွယ်ငင်ကြမ်းပါဘိ ၁၀၆

၉၇။ ■ အလုပ်လုပ်မှဘဝပီပြင်မယ် ၁၀၇

၉၈။ ■ ယာယီကိုတာရှည်မထင်ပါနဲ့ ၁၀၈

၉၉။ ■ သုခမှတ်ကျောက် ၁၀၉

၁၀၀။ ■ နေစဉ်သတိနေ့စဉ်ရှိပါစေ ၁၁၀

http://www.dhammadownload.com

စိတ်အားဖြည့်အမှာ

သဘောတရားအတွေးစတစ်ခု

တရားသဘောစကားစုတစ်ခုဟာ

လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ဘဝကို

အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့စကားစုတွေကို

တစ်နေ့တစ်ခုပဲဖတ်ပြီး

အဲဒီတစ်နေ့လုံးအဲဒီတစ်ခုကိုပဲ

အထပ်ထပ်နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပါ။

အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်

စိတ်အားတွေပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်အားဖြည့်စကားစုပေါင်း

အခုတစ်ရာတိတိပါဝင်ပါတယ်။

စိတ်အားပြည့်ဝကြပါစေ။

မေတ္တာဖြင့် . . .

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

http://www.dhammadownload.com

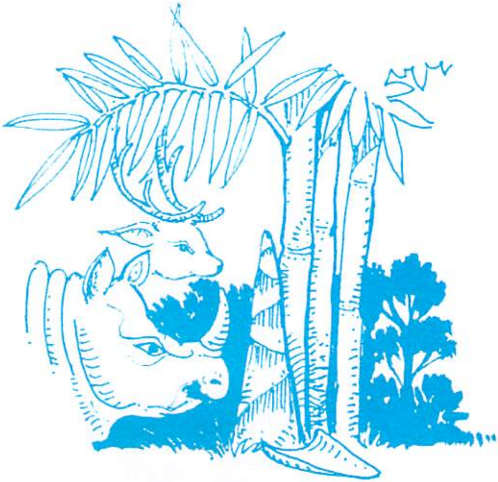
အရဟံ၊
ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊
ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊
ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

ရှေ့ပါရမီစခန်းဖြင့် ခေမာပြည်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com



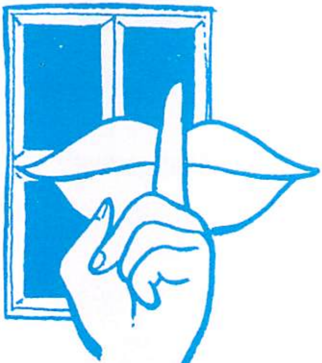
နေတတ်မှအေးချမ်းမယ်

ဆင်းရဲကင်းပြီး
ချမ်းသာချင်ရင်
သမင်ချီုလိုမကျင့်နဲ့
ကြံ့ချီုလိုကျင့်။
ကြခတ်ဝါးရုံလိုမကျင့်နဲ့
မျှစ်စို့လိုကျင့်။
ကိုယ်အဖော်လည်းမငြိတွယ်နဲ့
စိတ်အဖော်လည်းမငြိတပ်နဲ့။

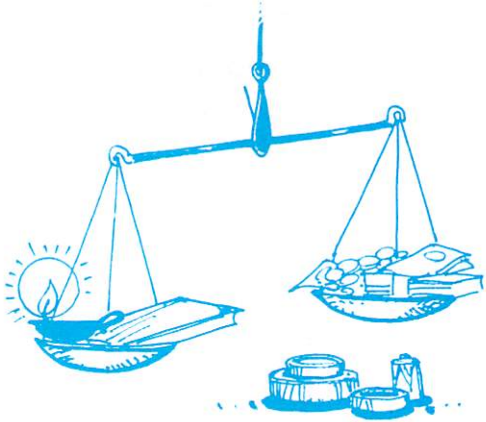
http://www.dhammadownload.com

ငြိမ်လေငြိမ်းလေ

မြတ်စွာဘုရားရှင်က
တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုကို
အထူးတန်ဖိုးထားတော်မူပါတယ်။
ဆူညံတဲ့နေရာမှာလည်း
တရားနဲ့နေလို့ရတာမှန်ပေမယ့်
တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့နေရာမှာ
တရားနဲ့နေရတာလောက်တော့
ဘယ်အေးချမ်းမှုရှိပါ့မလဲ။



http://www.dhammadownload.com



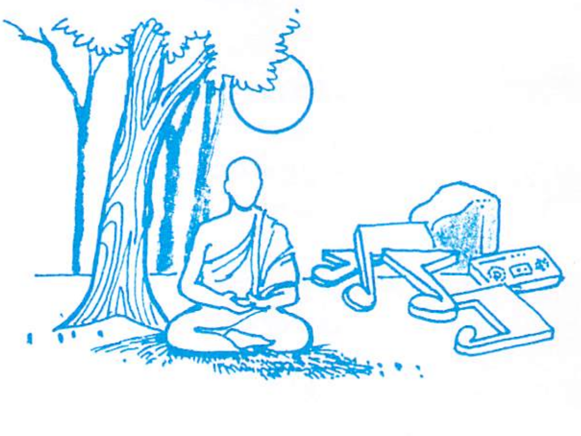
ကြေးစားကောင်းမှု

ပစ္စုပ္ပန်ကြီးပွားရေးအတွက်
ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုတယ်ဆိုတာ
ပစ္စုပ္ပန်စားဝတ်နေရေးအလုပ်
လုပ်နေတာပါပဲ။
တမလွန်ချမ်းသာရေးအတွက်
ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုနေတယ်ဆိုတာလည်း
ပစ္စုပ္ပန်စားဝတ်နေရေးအလုပ်
လုပ်ရတာအားမရလို့
တမလွန်စားဝတ်နေရေးအလုပ်ကို
ခုကတည်းကကြိုပြီးလုပ်နေတာနဲ့အတူတူပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

တောရိပ်လေးကအေးပါတယ်

မြတ်စွာဘုရားရှင်က
မြို့မှာစျာန်ရတဲ့သူထက်
တောမှာအိပ်နေတဲ့သူကို
ပိုပြီးချီးမွမ်းပါတယ်။
မြို့မှာအချိန်မရွေး
စျာန်လျှောနိုင်သလို
တောမှာအချိန်မရွေး
တရားရနိုင်လို့ပါ။



http://www.dhammadownload.com

အထီးကျန်ရင်အကျည်းတန်တယ်

လက်ရှိအခြေအနေမှာ
မပျော်မွေ့နိုင်သူအတွက်
တစ်ယောက်တည်းပဲနေနေ
အများနဲ့ပဲနေနေ
အမြဲတမ်းအထီးကျန်နေပါတယ်။
မရှိတာကိုတောင့်တနေတဲ့သူ
ရှိတာကိုမကျေနပ်နိုင်တဲ့သူဟာ
မရေမရာအတွေးတွေ
မသေမချာမျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့
ထာဝရအထီးကျန်နေမှာပါပဲ။

အစွဲသိမ်းမှ အမြဲငြိမ်းမယ်

တရားအားထုတ်တဲ့သူမှာ
ငါအစွဲ၊ ငါ့ဥစ္စာအစွဲ
တဖြည်းဖြည်းလျော့ပါးလာပါတယ်။
ငါစွဲကင်းလေ၊ စိတ်ချမ်းသာလေ
ငါ့ဥစ္စာအစွဲကင်းလေ
စိတ်ငြိမ်းအေးလေပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်
ငြိတွယ်ရှုပ်ထွေးနေတဲ့
ကြခတ်ဝါးပင်ဟာ
အပြင်ရောက်ဖို့ခက်ခဲသလို
ကိလေသာအတွင်းအရှုပ်
ကာမဂုဏ်အပြင်အရှုပ်တွေနဲ့
ရှုပ်ထွေးနေတဲ့သူဟာလည်း
သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကနေ
ရုန်းထွက်ဖို့ခက်ခဲလှပါတယ်။
မငြိမရှုပ်တဲ့မျှစ်စို့လိုကျင့်နိုင်မှ
ကိုယ့်ဘဝလွတ်လပ်အေးချမ်းမှာပါ။

http://www.dhammadownload.com

အတွယ်အတာမများပါနဲ့

သက်ရှိသက်မဲ့အာရုံတွေအပေါ်
အငြိအတွယ်အရှုပ်အယှက်များနေတဲ့သူဟာ
သမင်ချိုနဲ့တူတဲ့လူပါပဲ။
သမင်ချိုရဲ့ငြိတွယ်ရှုပ်ယှက်မှုကြောင့်
သမင်ခမျာဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရသလို
အဖော်ခင်တကျာရဲ့
ငြိတွယ်ရှုပ်ယှက်မှုကြောင့်
အဖော်ခင်သူလူသားခမျာမှာလည်း
ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံတွေ့ကြုံခံစားရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အချိန်မရွေးသတိရပါ

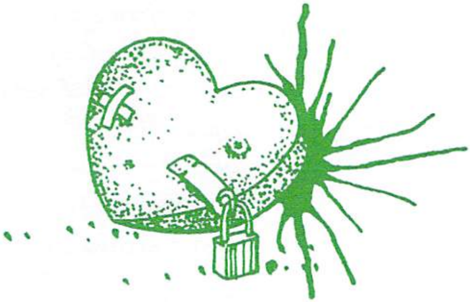
တရားထူးတရားမြတ်ဆိုတာ
တင်ပျဉ်ခွေမျက်စိမှိတ်ပြီး
တရားထိုင်နေရင်းနဲ့မှ
ရနိုင်တဲ့အရာမဟုတ်ပါဘူး။
သွားရင်းလာရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း
ချက်ရင်းလျှော်ရင်း၊ စားရင်းစွန့်ရင်းနဲ့လည်း
ရနိုင်ပါတယ်။
အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး
တရားထူးရနိုင်တဲ့အတွက်
အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး
တရားရှုမှတ်နေဖို့လိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ခပ်ခွာခွာလေးနေစမ်းပါ

လက်တစ်ဖက်တည်းမှာ
လက်ကောက်နှစ်ကွင်းစွပ်ရင်
အသံမြည်တယ်။
တစ်နေရာတည်းမှာ
လူနှစ်ယောက်ပေါင်းရင်
စကားများတယ်။
စကားမများချင်ရင်
တစ်ယောက်တည်းနေပါ။

http://www.dhammadownload.com



နှလုံးသားကိုသော့ခတ်ထားပါ

ချစ်ရတာလည်းဒုက္ခ
မုန်းရတာလည်းဒုက္ခပါပဲ။
ချစ်သူကိုမတွေ့ရရင်
စိတ်ပူလောင်ရသလို
မုန်းသူကိုမြင်ရရင်လည်း
စိတ်ဆင်းရဲရပါတယ်။
စိတ်မပူလောင်ချင်ရင်
ဘယ်သူ့မှမချစ်ပါနဲ့။
စိတ်မဆင်းရဲချင်ရင်
ဘယ်သူ့မှမမုန်းပါနဲ့။

http://www.dhammadownload.com

သစ္စာသည်သာအားကိုးရာ

အရေးကိစ္စကြုံတိုင်းကြုံတိုင်း
ကိုယ်အားထုတ်ထားခဲ့တဲ့
ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ
ကိုယ်ပြုလုပ်ထားခဲ့တဲ့
အပြုသဘောလုပ်ရပ်တွေကို
သစ္စာဆိုတိုင်တည်ပြီး
ဆုတောင်းလိုက်ပါ။
လိုအင်ဆန္ဒအားလုံး
ပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

အမှန်ရှာမှအရှာမှန်မယ်

မိမိကိုယ်တိုင်က
သေခြင်းသဘော
ပျက်ခြင်းသဘောရှိပေမယ့်
မသေမယ့်သဘော
မပျက်မယ့်သဘောကို
ရှာဖွေနိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင်
အဲဒီရှာဖွေခြင်းဟာ
မြင့်မြတ်သောရှာဖွေခြင်းပါပဲ။
ဘာလို့လဲဆိုတော့
သေခြင်းတရားက
လွတ်မြောက်နိုင်လို့ပါ။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကိုနေ့တိုင်းရေချိုးပေးပါ

သတ္တဝါတွေရဲ့စိတ်အစဉ်ဟာ
ပုံမှန်အားဖြင့်ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေနဲ့
ညစ်နွမ်းပေကျံနေပါတယ်။
စိတ်တက်ကြွမှုမျိုးစုံ၊ စိတ်ပျက်ကျမှုမျိုးစုံနဲ့
ညစ်ပတ်ချင်တိုင်းညစ်ပတ်နေတဲ့
စိတ်အစဉ်ကိုသတိပဋ္ဌာန်ရေစင်နဲ့
သွန်းလောင်းဆေးကျော်မှသာ
ဖြူဖွေးသန့်စင်သွားနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီနေ့ကောင်းဖို့အစိက

ပြီးဆုံးခဲ့တဲ့အတိတ်အကြောင်း
ဖြစ်မလာသေးတဲ့အနာဂတ်အကြောင်းတွေကို
မလိုအပ်ဘဲတွေးတောနေပြီး
စိတ်ပင်ပန်းမနေသင့်ပါဘူး။
မသေခင်ကိုယ်တကယ်ပိုင်တဲ့
ပစ္စုပ္ပန်တစ်ခဏလေးမှာပဲ
စိတ်ကိုတည့်တည့်ချထားပြီး
လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို
အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com

အလုသေမှအသေလုမယ်

ဘဝပြတ်အောင်အားမထုတ်နိုင်သေးသူအတွက်
သေခါနီးမှာတမလွန်ဘဝကူးကောင်းဖို့
အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။
သေရမယ့်အချိန်ကိုကြိုသိရင်
ဘဝကူးကောင်းဖို့အတွက်
စိတ်တိုင်းကျကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ပါတယ်။
သေရမယ့်အချိန်ကိုကြိုသိချင်တယ်ဆိုရင်တော့
အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်တရားကို
လေးလေးစားစားပွားများအားထုတ်ကြရုံပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အသက်မထွက်ခင်သေနှင့်ပါ

မနိုးသောအိပ်စက်ခြင်းနဲ့အိပ်စက်ခါနီးအချိန်မှာ
အကောင်းဆုံးအနေအထားဖြစ်နေဖို့အတွက်
နိုးသောအိပ်စက်ခြင်းနဲ့အိပ်စက်ခါနီးအချိန်ကို
အကောင်းဆုံးအနေအထားဖြစ်အောင်
လေ့ကျင့်ထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။
အသေကြီးနဲ့သေခါနီးအချိန်မှာအာရုံကောင်း
နိမိတ်ကောင်းတွေထင်မြင်နေဖို့အတွက်
အသေလေးနဲ့သေခါနီးအချိန်ကို
အာရုံကောင်း၊ နိမိတ်ကောင်းတွေနဲ့
ထုံမွမ်းပေးထားရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com

နာခေါင်းရှိရင်အလုပ်ဖြစ်တယ်

အိပ်ချိန်၊ နိုးချိန်၊ အချိန်တိုင်းမှာ
ထင်ရှားနေတဲ့အတွက်
ရှူမှတ်ရတာလည်းလွယ်ကူ
မရပ်မနားလည်းအဆက်မပြတ်
ရှူမှတ်နိုင်တာကြောင့်
အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို
ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ်
သတ်မှတ်ပြီးအားထုတ်တာဟာ
လူအများစုအတွက်အသင့်တော်ဆုံးပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အရသင့်ဆုံးဆု

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဟာ
ဘယ်တော့ဆိုဘယ်တော့မှ
ကုန်ပျောက်ပျက်စီးခြင်းမရှိ
အစဉ်ထာဝရတည်မြဲနေတယ်
ဆိုတာကိုအသေအချာ
အလေးအနက်တွေးကြည့်ရင်
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာလောက်
လိုချင်စရာကောင်းတဲ့ချမ်းသာ
လောကမှာမရှိတော့ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန့်ကျင် လူ့မဟာဝါ

နေမင်းကြီးဟာမကွယ်ခင်မှာ
ကိုယ်တိုင်လည်းတောက်ပ
လောကကိုလည်း
အလှဆင်သလို
လူဟာလည်းမသေခင်မှာ
ကိုယ့်အကျိုးလည်းဆောင်ရွက်
သူတစ်ပါးအကျိုးလည်း
သယ်ပိုးကြရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

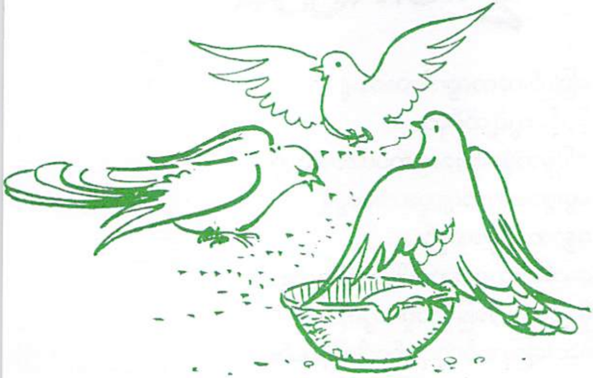
မွေးရာပါ
မွှားမောက်ဝော

မြေကြီးထဲကထွက်လာသမျှ
မှိုပွင့်တွေရဲ့ထိပ်မှာ
မြေမှုံသဲမှုံလေးတွေကပ်ပါလာသလို
မွေးဖွားလာသမျှလူသားတွေရဲ့
ခန္ဓာအစဉ်မှာလည်း
သေခြင်းတရားကပ်ပါလာပါတယ်။
မှိုပွင့်ပေါ်ကမြေမှုံသဲမှုံတွေကို
ဆေးကြောပစ်လို့ရချင်ရပါလိမ့်မယ်။
လူသားခန္ဓာကသေခြင်းတရားကိုတော့
လုံးဝဆေးကြောပစ်လို့မရပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ထားဖြူမှ
ပါရမီဖြစ်မယ်

ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ်
ပါရမီဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။
လူမှုစီးပွားမျှော်လင့်ချက်နဲ့
တမလွန်ကောင်းကျိုးတောင့်တချက်တွေကို
ဘေးချိတ်ချောင်ထိုးထားလိုက်ပြီး
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမျှော်လင့်ချက်နဲ့
အများကောင်းကျိုးတောင့်တချက်တွေကို
ရှေ့တန်းတင်ဦးညွှတ်ထားလိုက်ရင်
လုပ်သမျှပါရမီဖြစ်ပါပြီ။



http://www.dhammadownload.com

ပျော်တတ်ရင်မိတ်ဆွေ

လောကဓံခံနိုင်ရည်ရှိဖို့နဲ့
ဘဝမှာလိုအင်ဆန္ဒတွေမများဖို့အတွက်
'တစ်နေ့ကျရင်သေရမှာပဲ' လို့
သေခြင်းတရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး
ဆင်ခြင်ကြရပါမယ်။
စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းရှိဖို့နဲ့
ဝိပဿနာစိတ်ကလေး
အဆက်မပြတ်ဖြစ်ဖို့အတွက်
'အချိန်မရွေးသေသွားနိုင်တယ်'
'ခဏနေသေရင်သေသွားနိုင်တယ်' လို့
သေခြင်းတရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး
ဆင်ခြင်ကြရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ချမ်းသာမှု
ရှုဒေါင်းတာဝတ်

ငွေကြေးဥစ္စာမပြည့်စုံတဲ့လူကို
လူဆင်းရဲလို့ခေါ်ကြသလို
အရည်အသွေးကောင်းတွေ
မပြည့်စုံတဲ့စိတ်ကိုလည်း
စိတ်ဆင်းရဲလို့ခေါ်ကြပါတယ်။
စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့လူဟာ
စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေးကောင်းတွေ
ချို့တဲ့နေတဲ့လူပါ။

http://www.dhammadownload.com

အဆာခံမှ အသာစံမယ်

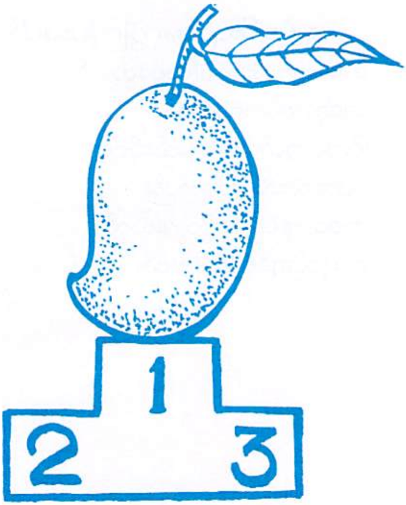
ဆာနာရောဂါဟာအသိဉာဏ်ပွင့်လင်းမှုနဲ့
တရားတိုးတက်မှုကိုအဟန့်အတား
ပြုတတ်တယ်ဆိုတာကိုကိုးကားပြီး
ဆာနာရောဂါဒဏ်ကိုအန်တုသည်းခံရခြင်း
တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါဝင်တဲ့ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းကို
အလွယ်တကူမပစ်ပယ်သင့်ပါဘူး။
အဆိုးဆုံးရောဂါဒဏ်ကိုသည်းခံနိုင်သူရဲ့
သန္တာန်မှာအကောင်းဆုံးစွမ်းရည်သတ္တိတွေ
ကိန်းဝပ်လာတတ်တာမို့
တန်ခိုးကြီးမားတဲ့ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းကို
အလေးအနက်ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဗိုက်ခိုင်းလို့မိုက်ရိုင်းရတာပါ

သတ္တဝါတွေဟာနေ့စဉ်နဲ့အမျှ
နေ့ရောညပါဝမ်းဗိုက်ရဲ့အလိုကို
လိုက်နေကြရပါတယ်။
ဝမ်းဗိုက်ရဲ့လိုအင်ဆန္ဒကို
ဖြည့်ဆည်းပေးနေကြရပါတယ်။
ဝမ်းဗိုက်ခိုင်းသမျှလုပ်နေကြရပါတယ်။
ဒါ့ကြောင့်သတ္တဝါအားလုံးဟာ
ဝမ်းဗိုက်ရဲ့တမန်တော်တွေ
ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ကျေးကျွန်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ကိုယ်လိုချင်တာနံပါတ်တစ်

စိန်တစ်လုံးသရက်သီးစားပြီးရင်
တခြားဘယ်သရက်သီးမှ
မစားချင်တော့သလို
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုရပြီးမှတော့
တခြားဘယ်ချမ်းသာကိုမှ
မလိုချင်တော့ပါဘူး။
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဟာ
အကောင်းဆုံးနံပါတ်တစ်ချမ်းသာပါ။

http://www.dhammadownload.com

အစွဲရှိမ်းရင်အကွဲကြမ်းမယ်
တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက်
တဏှာအစေးခါတ်နဲ့
ငြိကပ်တွယ်တာနေမယ်ဆိုရင်
ခဏလေးလမ်းခွဲရလည်း
ဘဝဝေးနှစ်ခြမ်းကွဲသွားသလို
ဝမ်းနည်းရင်နင့်ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

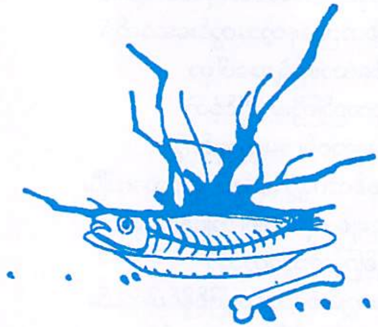
ချစ်ကျွမ်းဆွေသာကိုယ့်ရဲ့ကမ္ဘာ

ပုထုဇဉ်သဘာဝအလိုအလျောက်
ဖြစ်တည်နေတဲ့အတွင်းအောက်ခံ
သံယောဇဉ်ရဲ့အပေါ်မှာ
ထုထည်ကြီးမားခိုင်ခံ့တဲ့
မေတ္တာစစ်၊ မေတ္တာမှန်ကို
စနစ်တကျဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပြီး
သူချစ်၊ ကိုယ်ချစ်၊ အပြန်အလှန်
ချစ်ကြတဲ့သူတွေသာ
အကျွမ်းဝင်သူတွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
အကျွမ်းဝင်ခြင်းရဲ့အောက်ခံအရောင်က
သံယောဇဉ်ဖြစ်ပြီးအပေါ်အရောင်က
မေတ္တာတရားဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အာဟာရအစစ်ရှင်တွင်းချစ်

လောကမှာစားစရာတစ်ခုဟာ
ကောင်းကောင်း၊ ဆိုးဆိုး
နည်းနည်း၊ များများ
ကိုယ်ချစ်ကျွမ်းဝင်တဲ့သူနဲ့
အတူတူစားရမယ်ဆိုရင်
အဲဒီစားစရာဟာ
အကောင်းဆုံးစားစရာပါပဲ။
ဘာလို့လဲဆိုတော့ချစ်ကျွမ်းဝင်ခြင်းထက်
ပိုကောင်းတဲ့အရသာ
လောကမှာမရှိလို့ပါပဲ။



http://www.dhammadownload.com

အမျက်ဟပ်ရင်အဆက်ပြတ်မယ်

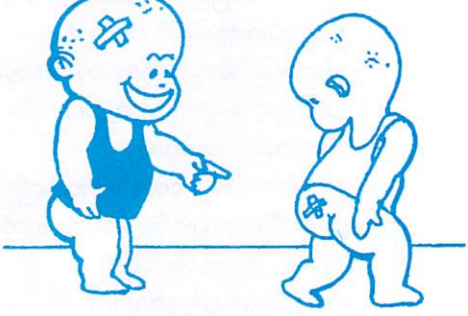
ဒေါသတရားဟာ
ဓားနဲ့တူပါတယ်။
ဓားဆိုတာအရာဝတ္ထုတွေကို
ဆက်စပ်ပေးတဲ့အရာ၊
ပေါင်းစည်းပေးတဲ့အရာမဟုတ်ပါဘူး။
အရာဝတ္ထုတွေကို
ပြတ်တောက်စေတဲ့အရာ
ပျက်စီးစေတဲ့အရာသာဖြစ်ပါတယ်။
ဒေါသတရားဟာလည်း
အကောင်းမှန်သမျှကို
ပြတ်တောက်ပျက်စီးစေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အသိဉာဏ်မြင့်မှခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်

မသိတဲ့သူရဲ့အမှားကို
သိတဲ့သူကသည်းခံခွင့်လွှတ်ရပါမယ်။
မသိလို့မှားတာကို
သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းမရှိဘူးဆိုရင်
ကိုယ်လည်းမသိတဲ့သူစာရင်းထဲ
ဝင်သွားပါလိမ့်မယ်။
တကယ်တော့မသိလို့မှားသူထက်
အမှားကိုခွင့်မလွှတ်နိုင်သူက
ပိုပြီးမသိရာရောက်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



အမှားမကင်းတာလူ့သဘာဝ

'ဒေါသ' ဆိုတဲ့စကားလုံးကိုယ်တိုင်ကိုက
'အပြစ်' လို့အဓိပ္ပာယ်ထွက်နေတော့
ဒေါသသမားတစ်ယောက်က
သူတစ်ပါးအပေါ် အရာရာအပြစ်မြင်တတ်တာဟာ
သိပ်တော့မဆန်းလှပါဘူး။
ဒါပေမဲ့သူတစ်ပါးရဲ့အမှား၊ ရှံခါအမှန်ကို
အပြစ်မြင်၊ အပြစ်တင်မယ်ကြံတိုင်း
'ငါ့မှာရောအမှားလုံးဝမရှိဘူးလား' လို့
ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့
သူတစ်ပါးရဲ့လုပ်ရပ်တွေအပေါ်
သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းတိုးပွားလာမှာအမှန်ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းကွက်ကိုရှာကောင်းကျိုးလာ

ဒူးရင်းသီးရဲ့ဆူးနဲ့အနံ့ဆိုတဲ့
အဆိုးကိုပဲအပြစ်မြင်နေမယ်ဆိုရင်တော့
ဒူးရင်းသီးရဲ့ချိုဆိမ့်တဲ့အရသာနဲ့
ခွန်အားပြည့်ဖြိုးမှုဆိုတဲ့အကောင်းတွေကို
လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမှာသေချာပါတယ်။
အရသာနဲ့ခွန်အားဆိုတဲ့
ကောင်းကွက်ကိုမြင်တတ်တော့လည်း
ဒူးရင်းသီးဟာဈေးကြီးပေးဝယ်စားရတဲ့
အမြတ်တနိုးသစ်သီးအဖြစ်
စားထိုက်သူတွေရဲ့ချစ်ခြင်းကို
ခံယူနေရတော့တာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

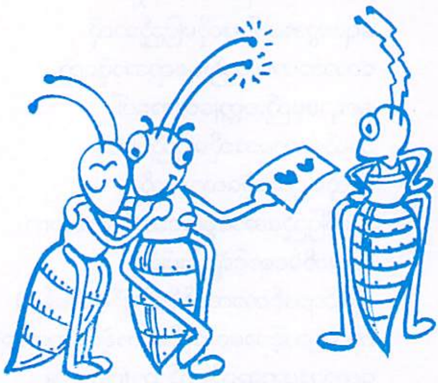
အပြည့်မလိုမှအလိုပြည့်မယ်

ပင်လယ်ကြီးဟာမြစ်ချောင်းအင်းအိုင်တွေက
စီးဆင်းဝင်ရောက်လာသမျှ
ရေတွေအပေါ်အလိုမပြည့်သလို
လောဘဟာလည်းရစရာအာရုံတွေ
ရစရာပစ္စည်းဝတ္ထုတွေအပေါ်
ဘယ်တော့မှအလိုမပြည့်ပါဘူး။
အလိုမပြည့်တဲ့လောဘကို
အလိုပြည့်အောင်စွမ်းဆောင်နိုင်တာက
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းပါပဲ။
ကိုယ်ရသင့်တာထက်ပိုလိုချင်စိတ်မရှိဘဲ
ကိုယ်ရသင့်သလောက်ရတာနဲ့ပဲကျေနပ်ရင်
လောဘဟာအလိုပြည့်သွားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မကြိုးစားတာရောင့်ရဲခြင်းမဟုတ်

ယောက်ျားမှန်ငြား၊ ကြိုးစားသင့်စွာ
ပညာရှိ၊ မပျင်းမရိရာ–ဆိုတဲ့
ဘုရားစကားတော်နဲ့အညီ
တစ်ဖက်ကကိုယ့်ဘဝ၊
ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို
တိုးတက်သထက်တိုးတက်အောင်
ကြိုးစားအားထုတ်ရင်း
တစ်ဖက်ကလည်းလက်ရှိဘဝ၊
လက်ရှိအဆင့်အတန်းအပေါ်
ကျေနပ်နှစ်သက်စွာလက်ခံမယ်ဆိုရင်
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသူအစစ်ဖြစ်ပါပြီ။



http://www.dhammadownload.com

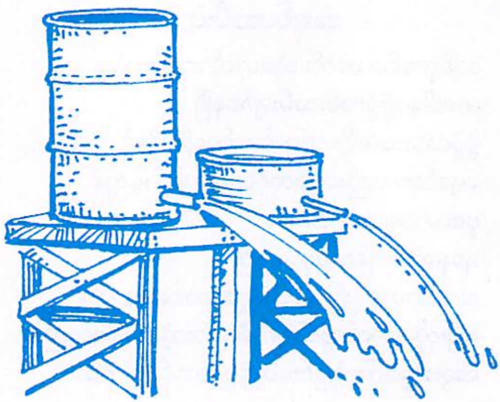
အချစ်ဟာမီးပဲ

တစ်စုံတစ်ယောက်၊ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခု
အပေါ်မှာစွဲစွဲလမ်းလမ်းချစ်နေပြီ
စွဲစွဲလမ်းလမ်းငြိကပ်တပ်မက်နေပြီဆိုရင်
မရခင်မှာလည်းမျှော်လင့်တမ်းတခြင်းတွေနဲ့
ပူလောင်ရပါတယ်။
ရနေဆဲအချိန်တွေမှာလည်း
သာယာယစ်မူးခြင်းတွေနဲ့ပူလောင်ရပါတယ်။
ရပြီးလို့ပျောက်ကွယ်ပျက်စီးသွားတဲ့အခါမှာလည်း
ဆွေးမြေ့ကြေကွဲခြင်းတွေနဲ့ပူလောင်ရပါတယ်။

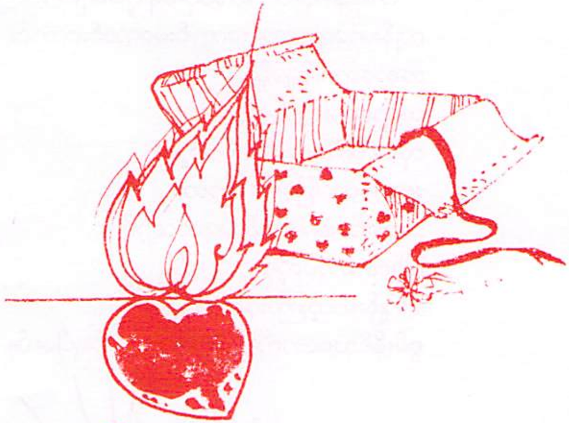
http://www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်ကြီးရင် ဘုန်းကံကြီးတယ်

ဘုန်းကံကြီးတယ်ဆိုတာ
ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြီးတယ်
ကုသိုလ်ကောင်းမှုများတယ်
လို့ဆိုလိုပါတယ်။
ကုသိုလ်ကောင်းမှုနည်းရင်
ဘုန်းကံနည်းမယ်၊
ကုသိုလ်ကောင်းမှုများရင်
ဘုန်းကံကြီးမယ်၊
ဘုန်းကံကြီးသူ၊ ဘုန်းကြီးသူဖြစ်ချင်ရင်
ကုသိုလ်ကောင်းမှုများများပြုပါ။



http://www.dhammadownload.com



အချစ်သည်းခြေ
အမှုကြေ

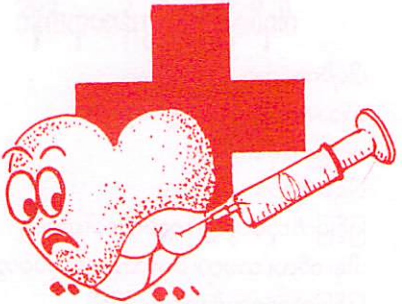
အချစ်ဆိုတာရာဂ၊ ရာဂဆိုတာကိလေသာ
ကိလေသာဆိုတာအကုသိုလ်
အကုသိုလ်ဆိုတာဆိုးကျိုးကိုဖန်တီးပေးတဲ့အရာ
ဒီတော့အချစ်ကြောင့်ကံကောင်းခြင်းလက်ဆောင်တွေ
ရလိမ့်မယ်လို့ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှမမျှော်လင့်ပါနဲ့။
အချစ်ကြောင့်ပူလောင်ခြင်းလက်ဆောင်တွေသာ
တစ်ပွေ့တစ်ပိုက်ကြီးရနိုင်တယ်ဆိုတာ
သစ္စာတရားတစ်ခုအဖြစ်
အရိုးစွဲအောင်မှတ်သားထားလိုက်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

အနေဆိုးတာအဆိုးနေဖို့မဟုတ်

ကျန်းမာရေးကောင်းကောင်းမကောင်းကောင်း
အနာရောဂါရှိရှိမရှိရှိ
တရားအားထုတ်မှုကိုတော့
လုံးဝလက်မလွှတ်သင့်ပါဘူး။
အနာရောဂါဖြစ်လာတာဟာ
သတိအားကောင်းဖို့ မမေ့လျော့ဖို့
ဖြစ်လာတာပဲလို့နှလုံးသွင်းပြီး
မကျန်းမာတဲ့ကြားထဲကပဲ
စွမ်းနိုင်သလောက်ကြိုးစားအားထုတ်ရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com



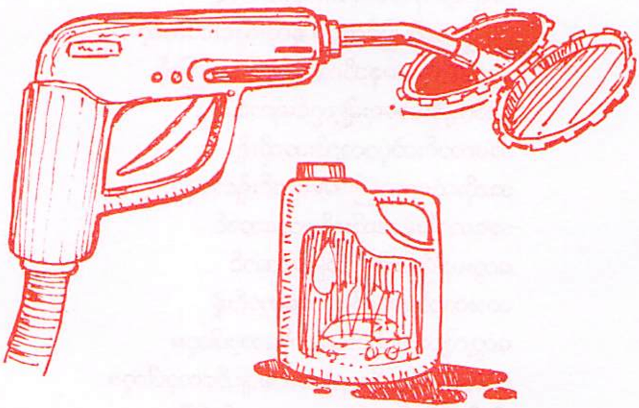
စိတ်ပျားနေရင်ဆေးကုပါ

အရာရာကိုအကောင်းဘက်ကနေ
ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်၊ နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့
ယောနိသောမနသိကာရမရှိခြင်းကြောင့်
စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းရတာပါ။
အကောင်းထဲမှာလည်းအဆိုးရှိ
အဆိုးထဲမှာလည်းအကောင်းရှိတာမို့
အကောင်းနဲ့အဆိုးကိုမျှတအောင်
တွေးယူပြီးစိတ်တည်ငြိမ်အောင်
ထားတတ်မယ်ဆိုရင်အကောင်းနဲ့
တွေ့လို့လည်းစိတ်မတက်တော့ပါဘူး။
အဆိုးနဲ့တွေ့လို့လည်းစိတ်မပျက်တော့ပါဘူး။
ဒါဆိုရင်စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ပါရမီမဖြည့်ဘဲနိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင်

ပါရမီကတော့
သံသရာလွတ်လိုသူတိုင်းအတွက်
မရှိမဖြစ်လိုပါတယ်။
ပါရမီဆိုတာ
မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့အလုပ်ကိုခေါ်တာပါ။
ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာအလုပ်တွေဆိုတာ
မြင့်မြတ်သူတွေရဲ့အလုပ်ဖြစ်လို့
အဲဒီအလုပ်တွေပြုလုပ်အားထုတ်နေတာဟာ
ပါရမီဖြည့်နေတာပဲပေါ့။



http://www.dhammadownload.com

ကြေးစားယောဂီ

အကြံအစည်အောင်မြင်ချင်လို့
လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝချင်လို့ဆိုတဲ့
လောကီအကျိုးစီးပွားမျှော်လင့်ချက်နဲ့
တရားအားထုတ်နေတဲ့ယောဂီကို
ကြေးစားယောဂီလို့ခေါ်ပါတယ်။
ပထမပိုင်းမှာမွန်မြတ်သန့်စင်တဲ့
ရည်ရွယ်ချက်မရှိပေမယ့်
တရားအားထုတ်ရင်းအသိဉာဏ်ရင့်ကျက်လာရင်တော့
ရည်ရွယ်ချက်လည်းမွန်မြတ်သန့်စင်လာမယ်
တရားအဆင့်လည်းအံ့သြဖွယ်ရာတိုးတက်လာပါမယ်။
ဘာအကြောင်းပြချက်နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်
တရားကိုအားထုတ်ဖြစ်အောင်အားထုတ်လိုက်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

အကောင်းမိုးမှအမိုးကောင်းမယ်

အမိုးကျဲနေတဲ့အိမ်
မိုးရေနှိပ်စက်မယ်။
အမှတ်ကျဲနေတဲ့စိတ်
ကိလေသာနှိပ်စက်မယ်။
ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အိမ်ကို
သတိအမိုးစိပ်စိပ်မိုးမှ
ကိလေသာမိုးရေဘေး
ကင်းဝေးလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကြည်ဆေးလေးသောက်ပါဦး

တစ်ခါတစ်ရံဝိပဿနာတရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့
စိတ်တွေနောက်ကျုနေတဲ့အခါ
စိတ်တွေမကြည်မလင်ဖြစ်နေတဲ့
အခါမျိုးတွေမှာမိမိအားသန်တဲ့
မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ဂုဏ်တော်တစ်ခုခုကို
ပွားများပြီးတော့နေမယ်ဆိုရင်
ဒါမှမဟုတ်မေတ္တာဘာဝနာ
ပွားများပြီးတော့နေမယ်ဆိုရင်
စိတ်ကလေးကြည်လင်သွားပါတယ်။
စိတ်ကလေးကြည်လင်သွားတဲ့အချိန်မှာ
ဝိပဿနာကိုဆက်ပြီးရှုမှတ်သွားမယ်ဆိုရင်
ပိုပြီးအကျိုးကျေးဇူးကြီးမားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝမ်းနည်းနေတာအလုပ်မဖြစ်ဘူး

ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အလုပ်တစ်ခုခုကို
စိတ်ဝင်စားမှုအပြည့်အဝနဲ့
စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်နေခဲ့ရင်
စိတ်ဓာတ်တွေခိုင်မာပြီး
အသိဉာဏ်တွေရင့်ကျက်လာမှာပါ။
နှလုံးသားတွေမာကျောနေမှတော့
ဘာသဘောနဲ့ဘယ်သူကိုယ့်ကိုစွန့်စွန့်
တွန့်လွန့်မနေတော့ပါဘူး။
နှုတ်ဆက်ပြုံးပြရုံပဲပေါ့ကွယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဤတာဝန်

ဆဲဆိုတာသူ့အလုပ်
သည်းခံတာကိုယ့်တာဝန်၊
ကဲ့ရဲ့တာသူ့အလုပ်
သည်းခံတာကိုယ့်တာဝန်၊
ချစ်စရာကောင်းတာသူ့အလုပ်
မချစ်မိအောင်သည်းခံတာကိုယ့်တာဝန်၊
မုန်းစရာကောင်းတာသူ့အလုပ်
မမုန်းမိအောင်သည်းခံတာကိုယ့်တာဝန်၊
အာရုံတွေပေါ်တာသူ့အလုပ်
ကိလေသာမဖြစ်အောင်သည်းခံတာကိုယ့်တာဝန်။

http://www.dhammadownload.com

ပြောသလိုလုပ်မှသူတော်ကောင်း

သတိအကြောင်း၊ ဝိပဿနာအကြောင်းတွေ
ဖောင်ဖောင်ကြီးပြောနေပေမယ့်
စိတ်နေစိတ်ထားရော
ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ကိုယ်နှုတ်အမူအရာရော
ပြောင်းလဲတိုးတက်လာမှု
မရှိဘူးဆိုရင်အဲဒီလူဟာ
ချုန်းပြီးမရွာတဲ့မိုးနဲ့အတူတူပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

တကယ်ချစ်ရင်ခွင့်လွှတ်တယ်

ရှေးရေစက်ကြီးလွန်းလို့
တွေ့ခွင့်ဆုံခွင့်ချစ်ခင်ခွင့်
ရခဲ့ကြတာမဟုတ်လား။
ဘာလို့များတစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက်
ခွင့်မလွှတ်နိုင်လောက်အောင်
စိတ်ဆိုးငြိုးတေးနေရတာလဲ။
နာကျည်းမှုကုဋေကုဋာနဲ့
ဝမ်းနည်းစွာလမ်းခွဲခဲ့ကြမှတော့
သံသရာတစ်ကွေ့ပြန်လာတွေ့တဲ့အခါ
ဘယ်လိုအပြုံး၊ ဘယ်လိုမျက်လုံးတွေနဲ့
နှုတ်ဆက်ဖက်ပွေ့ကြမလဲကွယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်မှာလဲထာဝရအချစ်

မေတ္တာတိမ်းပါးလို့
စိမ်းကားစွာလမ်းခွဲခဲ့ကြပြီဆိုမှဖြင့်
ဝမ်းနည်းစရာအဖြစ်အပျက်တွေပဲ
အသစ်ဆက်ပေါ်လာတော့မှာပေါ့။
'အခုတော့လည်း .... သူစိမ်းတွေ
လိုပါပဲလား' ဆိုတဲ့စကားက
ကျက်သရေအပေါင်းခညောင်းနေတဲ့
မင်္ဂလာစကားမှမဟုတ်ပဲကွယ်။

http://www.dhammadownload.com

အလုပ်မြတ်ဖို့အဓိက

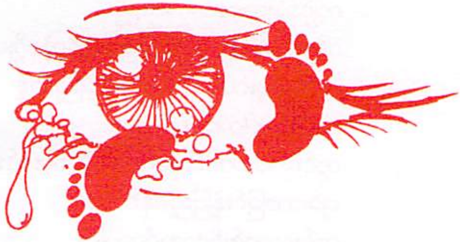
ယောကျ်ားဖြစ်ရုံသက်သက်နဲ့
မြင့်မြတ်သူတစ်ယောက်
ဖြစ်မလာနိုင်သလို
မိန်းမဖြစ်ရုံသက်သက်နဲ့လည်း
ယုတ်နိမ့်သူတစ်ယောက်
ဖြစ်မသွားနိုင်ပါဘူး။
ယောကျ်ားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်
မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်လုပ်ရင်
မြင့်မြတ်သူဖြစ်ပြီး
ယုတ်နိမ့်တဲ့အလုပ်လုပ်ရင်
ယုတ်နိမ့်သူဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အလင်းပွဲစား

တရားစာပေရေးတယ်ဆိုတာ
ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်ကမ္ဘာမှာ
ထိန်လင်းနေတဲ့
သစ္စာဉာဏ်အလင်းကို
သူများဘဝ၊ သူများကမ္ဘာတွေမှာလည်း
ထိန်လင်းအောင်
ထွန်းညှိဝေငှနေတာပါ။

http://www.dhammadownload.com



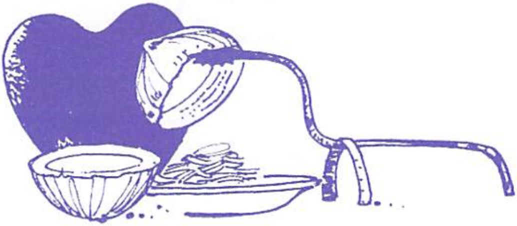
လွမ်းခန်းရောက်မှငိုမနေနဲ့
တို့သတ္တဝါတွေအားလုံးဟာ
ကံဇာတ်ဆရာညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း
ကပြသရုပ်ဆောင်ကြရတဲ့
သံသရာဇာတ်စင်ပေါ်က
စင်တင်ဇာတ်လိုက်တွေမဟုတ်လား။
ကံကဆုံတွေ့ခိုင်းတော့လည်း
တို့တစ်တွေဆုံတွေ့ကြရတာပေါ့။
ကံကလမ်းခွဲခိုင်းတော့လည်း
တို့တစ်တွေလမ်းခွဲကြရတာပေါ့။
ဆုံတွေ့ခိုက်မှာပုံမမှေ့လိုက်ပါနဲ့လား။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခုသိ၊ တစ်ခုကျွမ်း

ဓမ္မဗဟုသုတတွေအများကြီးမသိပေမယ့်
ကိုယ်သိသလောက်နည်းနည်းလေးကို
လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
ကျင့်သုံးသလောက်လည်း
ကိစ္စပြီးမြောက်ချမ်းသာရောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
တွင်းမတူးပေမယ့်အောင်းတဲ့ကြွက်နဲ့
ဥပမာတူပါတယ်။
တွင်းမှာအောင်းနေမှဘေးရန်ကင်းရှင်း
ချမ်းသာခြင်းနဲ့ပြည့်စုံနိုင်တာမို့
တွင်းအောင်းဖို့ကအဓိကပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



ယပ်နဲ့ ချစ်မှာလား
ဂဂစ်နဲ့ ခြစ်မှာလား

'ချစ်ခြင်း' ဟာ 'ပြည့်စုံခြင်း' မှာ
အဆုံးသတ်ပြီး 'ခြစ်ခြင်း' ကတော့
'ပျက်စီးခြင်း' မှာနိဂုံးချုပ်ပါတယ်။
'ချစ်ခြင်း' ဟာအပြုသဘောကို
ဆောင်ပြီး 'ခြစ်ခြင်း' ကတော့
အဖျက်သဘောကိုဆောင်ပါတယ်။
ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်နဲ့
ကောင်းမှုကိုပြုခြင်းဟာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ခြင်းပါ။
ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်နဲ့
မကောင်းမှုကိုပြုခြင်းဟာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ခြစ်ခြင်းပါ။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်နူနာသည်

ကိလေသာတွေဟာ
နူနာရောဂါနဲ့တူတယ်၊
ကာမဂုဏ်ချမ်းသာတွေဟာ
မီးပုံကြီးနဲ့တူတယ်၊
ကာမဂုဏ်ချမ်းသာခံစားနေတာဟာ
နူနာရောဂါထလာလို့
ယားလွန်းတဲ့အတွက်မီးကင်ပြီး
အယားဖျောက်နေတာနဲ့တူတယ်။

http://www.dhammadownload.com

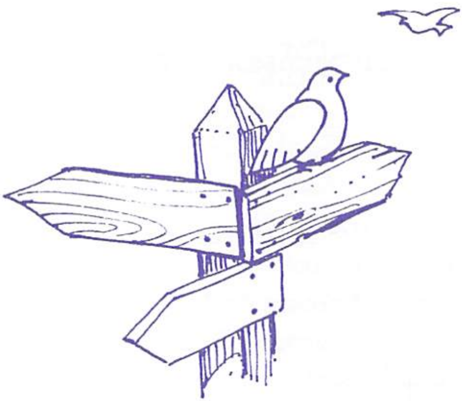
မေတ္တာအပြည့်နဲ့ဆက်ဆံပါ

ပိုက်ဆံအကြွေးတင်တာထက်
မေတ္တာအကြွေးတင်တာက
အဆပ်ရပိုခက်ပါတယ်။
ကြွေးဆိုတာကြွေးရှင်နဲ့တွေ့တုန်းပဲ
ဆပ်ခွင့်ရတာလေ။
သံသရာခရီးဖော်တွေအပေါ်
မေတ္တာကြွေးအကျေဆပ်နိုင်ရင်
အနေမြတ်ရုံမက
အသေတတ်ဖို့လည်းသေချာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ခွဲရတာများအဆန်းလုပ်လို့

သေကွဲခွဲရတဲ့လမ်းခွဲခြင်းလောက်
ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတဲ့အဖြစ်အပျက်
တစ်ခုမှမရှိတော့ပါဘူး။
ပြန်မဆုံနိုင်တဲ့လမ်းခွဲခြင်းမျိုးနဲ့တောင်
တစ်နေ့လမ်းခွဲကြရမှာပဲဥစ္စာ၊
ခေတ္တခဏလမ်းခွဲရတာလေးကို
ဝမ်းနည်းမနေပါနဲ့လားကွယ်။
အိုသွေးရှိသူတိုင်းအိုကြရသလို
ခွဲသွေးရှိသူတိုင်းခွဲကြရမှာပါ။



http://www.dhammadownload.com

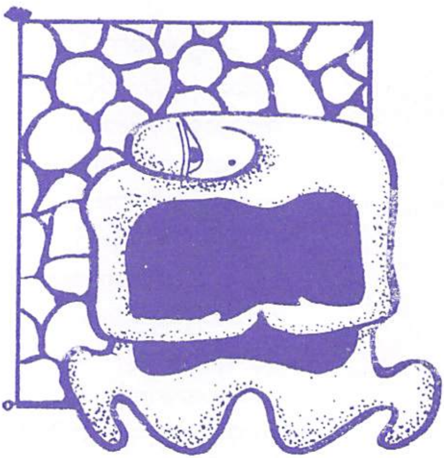
မရှိမဖြစ်ကုသိုလ်

သံသရာမှာချမ်းသာဖို့လည်း
ကုသိုလ်ရှိဖို့လိုပါတယ်။
သံသရာကလွတ်မြောက်ဖို့လည်း
ကုသိုလ်ရှိဖို့လိုပါတယ်။
ကုသိုလ်များများရှိလေ
ချမ်းသာများများခံစားရလေ
ကုသိုလ်မြင့်မြင့်ရှိလေ
နိဗ္ဗာန်မြန်မြန်ရောက်လေပါပဲ။
ကုသိုလ်အများဆုံးရချင်ရင်
ကုသိုလ်အမြင့်ဆုံးရောက်ချင်ရင်
ရဟန်းပြုတာအကောင်းဆုံးပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဆိုင်သာဆိုင်မပိုင်တဲ့ဘဝ

ကိုယ်သိပ်ချစ်တဲ့သူ
ကိုယ်သိပ်ချစ်တဲ့အရာတွေနဲ့
အချိန်တိုင်းထိတွေ့
ခံစားခွင့်မရတဲ့အတွက်
ဘယ်သူ၊ ဘယ်အရာကိုမှ
ကိုယ်တကယ်မပိုင်ပါဘူး။
သေသည်ဖြစ်ဖြစ်၊ မသေသည်ဖြစ်ဖြစ်
ကိုယ်ပိုင်တာဘာမှမရှိပါလား။



http://www.dhammadownload.com

တာဝန်ကျေဖို့အဓိက

သံသရာခရီးရှည်ကြီးကို
တစ်ယောက်တည်းလျှောက်လှမ်းလို့
ရတာမဟုတ်တော့လည်း
အပေါင်းအဖော်မိတ်ဆွေဆိုတာတွေနဲ့
မလွဲမသွေဆုံစည်းကြရမှာပါပဲ။
တွေ့ခိုက်ဆုံခိုက်လက်တွဲခိုက်မှာ
သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုးမပါတဲ့
မေတ္တာစိတ်သန့်သန့်လေးနဲ့
သူ့တာဝန်ကိုယ့်တာဝန်ကျေပွန်စွာ
ချစ်ခင်ကြင်နာလိုက်ကြမယ်ဆိုရင်
ဘဝခရီးဖော်တွေနဲ့
မလွှဲမရှောင်သာလမ်းခွဲကြရတဲ့အခါ
ဝမ်းနည်းပူပန်နေစရာမလိုတော့ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

လေနှင်ရာမှာပျော်အောင်နေ
မြစ်ပြင်ထဲကဗေဒါပင်တွေဟာ
လေကြောင့်ပဲပေါင်းဆုံကြသလို
လေကြောင့်ပဲကွဲကွာသွားကြပါတယ်။
သံသရာမြစ်ပြင်ထဲက
လူသားတွေဟာလည်း
ကံကြောင့်ပဲဆုံစည်းခွင့်ရကြသလို
ကံကြောင့်ပဲခွဲခွာကြရပြန်ပါတယ်။
ကံကြို့ရင်ပြန်ဆုံကြဦးမှာပေါ့။
လမ်းခွဲမှာဝမ်းနည်းစရာမလိုပါဘူးလေ။

http://www.dhammadownload.com

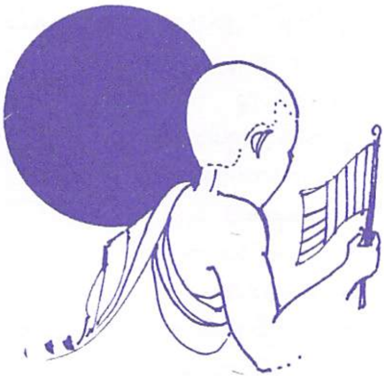
နှောင်တွယ်ရင်ချောင်ကွယ်မှာပိုရမယ်

နှုတ်ဆက်ထွက်ခွာသွားသူနဲ့
လက်ပြကျန်ရစ်ခဲ့သူ
ဘယ်သူပိုဝမ်းနည်းရပါသလဲ။
ထွက်ခွာသွားသူကပိုသံယောဇဉ်ကြီးရင်
သူပိုဝမ်းနည်းရမှာပါ။
ကျန်ရစ်ခဲ့သူကပိုသံယောဇဉ်ကြီးရင်
သူပိုဝမ်းနည်းရမှာပါ။
နှစ်ယောက်လုံးညီတူသံယောဇဉ်ကြီးရင်တော့
နှစ်ယောက်လုံးညီတူဝမ်းနည်းရမှာပေါ့။
လမ်းခွဲမှာဝမ်းနည်းစရာမလိုအောင်
သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုးတွေကို
အတတ်နိုင်ဆုံးဖြေလျှော့လိုက်ကြစို့လားကွယ်။

http://www.dhammadownload.com

မာရသွန်ကုသိုလ်

ရဟန်းဘဝကလူ့ဘဝထက်
ကုသိုလ်အရပိုများတယ်၊
နိဗ္ဗာန်အရောက်ပိုမြန်တယ်၊
ကုသိုလ်ပိုများများရဖို့
နိဗ္ဗာန်ပိုမြန်မြန်ရောက်ဖို့
ရည်ရွယ်ချက်နှစ်မျိုးနဲ့
ရဟန်းပြုကြရတာပါ။



http://www.dhammadownload.com

သူဌေးတိုင်းလူချမ်းသာမဟုတ်

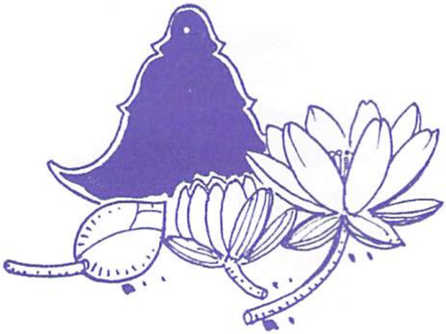
လောကချမ်းသာဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ
ဓမ္မချမ်းသာမရှိသေးသမျှ
ချမ်းသာမစုံသေးပါဘူး။
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတဲ့
လမ်းဆုံးချမ်းသာကို
အပြီးတိုင်မရသေးသမျှတော့
လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝဟာ
လိုအပ်ချက်တွေနဲ့
လျော့နေဟာနေမှာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

လမ်းဆက်လျှောက်ပါ

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကလွဲရင်
အချိန်တိုင်းစိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူ
တစ်ဦးတစ်ယောက်မှမရှိပါဘူး။
ရဟန္တာမဖြစ်သေးဘဲနဲ့
ငါစိတ်ချမ်းသာလိုက်တာလို့
ကျေနပ်ရောင့်ရဲမနေဖို့
မြတ်စွာဘုရားမိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။
ကိလေသာမကုန်သေးသမျှတော့
စိတ်ဆင်းရဲချိန်ဆိုတာရှိနေဦးမှာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



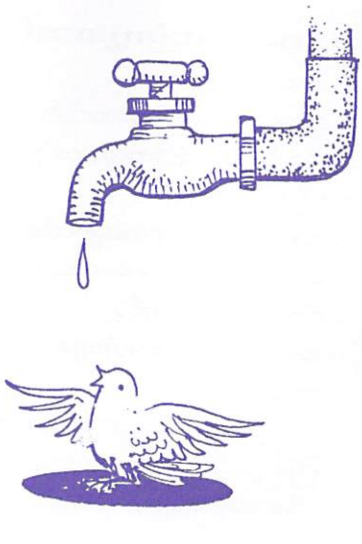
ဘာသာရေးသည်လူ့အဆင့်အတန်း

ဘာသာရေးဆိုတာ
အဆင့်အတန်းရှိတဲ့လူသားတိုင်း
အဆင့်အတန်းရှိလိုတဲ့လူသားတိုင်းအတွက်
မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့
အရေးကြီးဆုံးအရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။
ဘာသာရေးကိုလုံးဝပစ်ပယ်ထားတဲ့သူ
လုံးဝမပစ်ပယ်တောင်မှ
အလေးအနက်မထားတဲ့သူဟာ
ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ
အဆင့်အတန်းရှိတဲ့လူတစ်ယောက်၊
ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့လူတစ်ယောက်
ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။

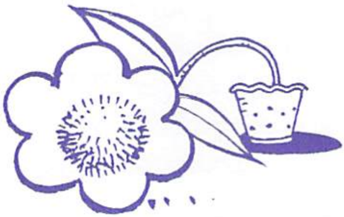
http://www.dhammadownload.com

သူ့အားကိုးရင်ကိုယ့်အားညှိုးတယ်

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပျော်ရွှင်မှု
ကိုယ်ရချင်တဲ့သာယာမှုက
သူတစ်ပါးနဲ့ဆက်စပ်နေရင်
ကိုယ်ပဲစိတ်အားငယ်နေရမှာပါ။
ကိုယ့်ဆန္ဒ၊ ကိုယ့်မျှော်လင့်ချက်ကို
တစ်ဖက်သားပုဂ္ဂိုလ်က
အချိန်တိုင်းဖြည့်ဆည်း
ပေးနိုင်တာမှမဟုတ်ပဲ။



http://www.dhammadownload.com

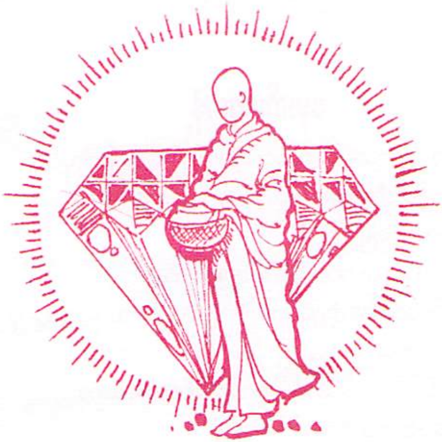


မြေခံရေခံကောင်းပါစေ
လူဝတ်ကြောင်တစ်ယောက်အနေနဲ့
ရဟန်းတစ်ပါးရဲ့သီလကုသိုလ်ကို
ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှလိုက်မမီနိုင်ပါဘူး။
သီလကုသိုလ်ဆိုတာ
ကုသိုလ်အားလုံးရဲ့အမာခံ
မြေကြီးနဲ့တူတဲ့အတွက်
ကြီးကျယ်တဲ့သီလမြေပေါ်မှာ
ရပ်တည်ပြီးပြုလိုက်တဲ့
ဒါနကုသိုလ်ကလည်း
ပိုပြီးအရည်အသွေးပြည့်ဝပါတယ်။
ဘာဝနာကုသိုလ်ကလည်း
ပိုပြီးအဆင့်အတန်းမြင့်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးပဲအချစ်ရေ

ချစ်ရသူရဲ့စိမ်းကားရက်စက်မှု
မြတ်နိုးရသူရဲ့သစ္စာကင်းမဲ့မှုဟာ
စိတ်ထားတတ်သူအတွက်တော့
တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့
ဘဝလွတ်မြောက်မှုဆုလာဘ်ကြီးပါပဲ။
အသုံးချတတ်သူတစ်ယောက်အတွက်
အချစ်ကံခေတာဟာအနှစ်ကျန်စေဖို့ပါပဲ။



ရဟန်းလူသား

လူသားအများစုက
လူဝတ်ကြောင်တွေဖြစ်ပြီး
လူသားအနည်းစုကသာ
ရဟန်းတော်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။
လောကမှာရတနာဆိုတာ
ရှားလည်းရှားပါးပါတယ်။
လူတိုင်းလည်းပိုင်ဆိုင်ခွင့်မရပါဘူး။
လူနည်းစုသာခံယူနိုင်တဲ့
ရဟန်းဘဝဆိုတာတကယ်တော့
ရတနာထိုက်တဲ့ဘဝပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

နောက်မဆုတ်နဲ့

ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုပဲလုပ်လုပ်
ဆန္ဒကျင်ဘက်အဖျက်သမားဆိုတာ
ရှိတတ်စမြဲဖြစ်လို့
ဘယ်သူတွေဘယ်လိုပဲဖျက်ဖျက်
ကိုယ်လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်ကောင်းတွေကို
ဘာအကြောင်းကြောင့်မှနောက်မဆုတ်ဘဲ
မြန်မြန်ထက်ထက်၊ သွက်သွက်လက်လက်
လုပ်သွားဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

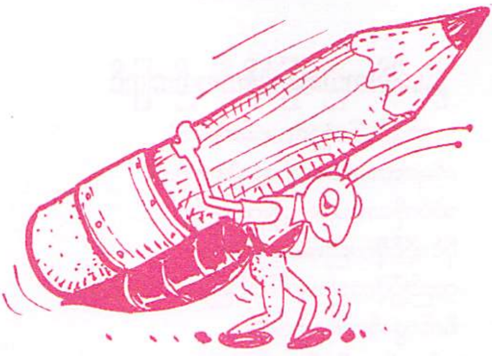
ဦးခေါင်းလည်းပြောင်စိတ်လည်းပြောင်

အစဉ်ချမ်းမြတဲ့ရှင်ရဟန်းဘဝလို့
ဆိုရလောက်အောင်ရဟန်းဘဝက
သိပ်ကိုအေးချမ်းလွန်းပါတယ်။
ပိုင်ဆိုင်ဖို့လည်းမတောင့်တရ
တည်မြဲဖို့လည်းမကြောင့်ကြရတဲ့အတွက်
စိတ်လွတ်လပ်ပေါ့ပါးပြီး
ရှင်းလင်းသန့်စင်နေပါတယ်။
'ရ'တာ'ဟန်'တဲ့ရဟန်းဘဝ
လို့တောင်ဆိုလိုက်ချင်ပါရဲ့။

http://www.dhammadownload.com

မနိုင်ဝန်မထမ်းပါနဲ့

မနိုင်ဝန်ကိုမသပ်မရပ်ထမ်းပြီး
စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲနေမယ့်အစား
ကိုယ်နိုင်တဲ့ဝန်ကိုသပ်သပ်ရပ်ရပ်ထမ်းပြီး
စိတ်ကျေနပ်ချမ်းသာနေရတာက
ပိုကောင်းမယ်ထင်တယ်လေ။
ဘယ်ဝန်ကိုကိုယ်ထမ်းနိုင်တယ်
မထမ်းနိုင်ဘူးဆိုတာ
ကာယကံရှင်ကအသိဆုံးပါ။



http://www.dhammadownload.com

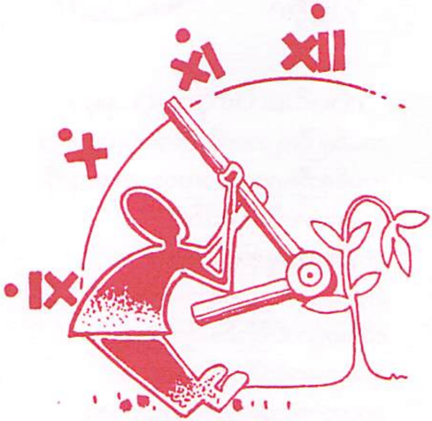
လမင်းလေးလိုကျင့်နေမှာ

လမင်းကြီးရဲ့ဘဝကိုသိပ်အားကျတယ်။
လမင်းကြီးဟာလောကလူသားတွေကို
အအေးဓာတ်နဲ့အလင်းဓာတ်
ပေးပြီးကျေးဇူးပြုတယ်။
ဒါပေမဲ့လောကလူသားတွေနဲ့
လိမ်းကျံကပ်ငြိခြင်းမရှိဘူး။
ဝေးဝေးမှာပဲသီးသန့်နေတယ်။
မေတ္တာအအေးဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ်
အလင်းဓာတ်ပေးပြီးဝေးဝေးကနေ
ကျေးဇူးပြုနေရတဲ့လူသားလမင်း
ဘဝမျိုးကိုပိုပြီးလိုလားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ချက်ချင်းထလုပ်

ကောင်းမှုကုသိုလ်အလုပ်ဆိုတာ
လုပ်ချင်စိတ်ထက်ထက်သန်သန်ရှိတုန်း
မြန်မြန်သွက်သွက်ထလုပ်လိုက်မှ
ထမြောက်အောင်မြင်တတ်ပါတယ်။
အကြောင်းတစ်ခုခုပြပြီး
အချိန်ဆွဲနေမယ်ဆိုရင်
မလုပ်ဖြစ်တော့ဘဲ
လွဲချော်သွားတတ်ပါတယ်။



http://www.dhammadownload.com

ကြိုးတုပ်ရင်အကျိုးယုတ်မယ်

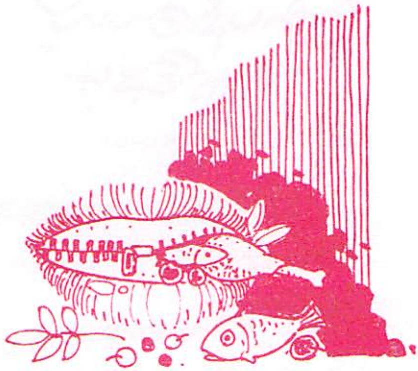
အများနဲ့ရောနှောပြီးနေရင်ကိုယ့်စိတ်နဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ဖြစ်ဖို့သိပ်မလွယ်ဘူး။
အများအားဖြင့်သူများစိတ်နဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ဖြစ်နေရတာများတယ်။
အားနာမှုတွေ၊ ငဲ့ညှာထောက်ထားရမှုတွေနဲ့
ဘဝဟာလွတ်လပ်မှုမရှိတော့ဘူး။
သူများဆန္ဒကိုဖြည့်ဖြည့်ပေးနေရတာနဲ့
ကိုယ့်ရဲ့တကယ့်ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒတွေဟာ
တဖြည်းဖြည်းနဲ့နောက်ကို
ရောက်ရောက်သွားရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကိုသတ်တာကိလေသာ

မာရ်နတ်ရဲ့အန္တရာယ်ထက်
မာရ်စိတ်(ကိလေသာစိတ်)ရဲ့အန္တရာယ်က
ပိုပြီးကြောက်စရာကောင်းတာမို့
မာရ်နတ်ကိုတွန်းလှန်နိုင်ဖို့ထက်
မာရ်စိတ်ကိုတွန်းဖြိုနိုင်ဖို့က
ပိုပြီးအရေးကြီးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



အစားရွေးတိုင်းကုသိုလ်မရ

အစားအစာကတော့သူ့ချည်းသက်သက်
ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင်လည်း
မစွမ်းဆောင်နိုင်သလို
အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင်လည်း
မဖန်တီးနိုင်ပါဘူး။
သက်သတ်လွတ်အစားအစာကို
စားလိုက်လို့အလိုလိုနေရင်း
ကုသိုလ်တွေရမသွားနိုင်သလို
အသားငါးအစားအစာကို
စားလိုက်လို့လည်းအလကားနေရင်း
အကုသိုလ်တွေဖြစ်မသွားနိုင်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ကြာပန်းလေးလို ကျင့်ကြံနေမှ

ရွှံ့နွံကြားမှာပေါက်ဖွားပေမယ့်
ရွှံ့နွံနဲ့မလိမ်းကျံ၊ မကပ်ငြိတဲ့ကြာကို
သူတော်ကောင်းတိုင်းအတုယူသင့်ပါတယ်။
လောကဓံရွှံ့နွံတွေ၊ ကာမဂုဏ်ရွှံ့နွံတွေ
ကိလေသာရွှံ့နွံတွေကြားမှာ
ပေါက်ဖွားကြီးပြင်းလာပေမယ့်
အဲဒီရွှံ့နွံတွေနဲ့မလိမ်းကျံ
မကပ်ငြိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
သန့်စင်မြင့်မြတ်တဲ့ကြာလိုလူအစစ်ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဒီအရသာလေးကို
တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက်
ခံစားခွင့်ရရင်
ကျေနပ်ပါပြီလို့
တောင့်တခဲ့ပေမယ့်
တကယ်လည်းခံစားရရော
အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ
ခံစားချင်စိတ်ဖြစ်လာပါတယ်။
ဆားငန်ရေသောက်ရတဲ့သူဟာ
ဘယ်တော့မှရေငတ်မပြေဘဲ
သောက်ပြီးရင်းသောက်ချင်ရင်း
ဖြစ်နေသလိုပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အချစ်ဆိုတာမာရ်နတ်ပါ

အချစ်ဆိုတာနှလုံးသားနဲ့ဘဝကို
သတ်ဖြတ်ဖျက်ဆီးပစ်တတ်တဲ့
မာရ်နတ်တစ်ပါးပါပဲ။
ဖြူစင်သန့်ရှင်းအေးချမ်းကြည်လင်တဲ့
စိတ်ဓာတ်တွေ၊ အကန့်အသတ်မဲ့
ဘဝတိုးတက်မှုတွေကိုနှောင့်နှေးရပ်တန့်
ချုပ်ဆုံးသွားစေတဲ့အရာဟာ
အချစ်ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်ဖြစ်ဖို့အဓိက

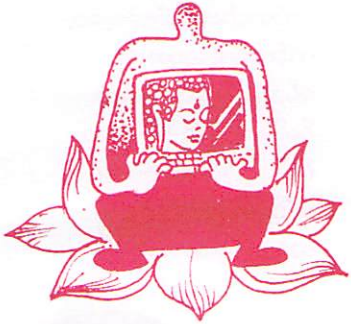
ရောဂါပျောက်ချင်လို့တရား
အားထုတ်တာလည်းကောင်းပါတယ်။
စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးအဆင်ပြေ
တိုးတက်ချင်လို့တရား
အားထုတ်တာလည်းကောင်းပါတယ်။
စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာငြိမ်းချမ်းပြီး
စိတ်နေသဘောထားကြီးကျယ်
မြင့်မြတ်ချင်လို့တရား
အားထုတ်တာလည်းကောင်းပါတယ်။
ခန္ဓာဇာတ်သိမ်းဒုက္ခငြိမ်းချင်လို့တရား
အားထုတ်တာကတော့အကောင်းဆုံးပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ညာစဉ်နဲ့ပဲညားလိမ့်မယ်

တရားကိုတရားနဲ့တူအောင်
အားမထုတ်ဘဲဟန်ဆောင်ပန်ဆောင်
လူအထင်ကြီးအောင်လုပ်နေမယ်
ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကိုလည်းအမှန်အတိုင်း
တရားမလျှောက်ဘဲမဟုတ်မဟတ်
လုပ်ဇာတ်ခင်းပြီးလျှောက်မယ်ဆိုရင်
အဲဒီယောဂီဟာညာဏ်စဉ်နဲ့ဝေးပြီး
ညာစဉ်နဲ့ပဲညားရပါလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

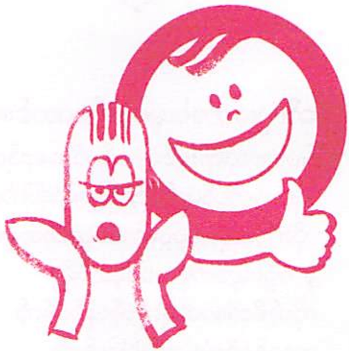


ဓာတ်ကူးကောင်းမှဓာတ်ကောင်းကူးမယ်

မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ဂုဏ်ပုဒ်အမည်တိုင်းရဲ့
နောက်ကွယ်မှာကြည်ညိုလေးမြတ်ဖွယ်
လိုက်နာတုကျင့်ဖွယ်အဓိပ္ပာယ်အနှစ်တွေက
နက်ရှိုင်းစွာကိန်းဝပ်နေတာမို့
ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်နဲ့ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကို
အသန့်စင်ဆုံး၊ အမြင့်မြတ်ဆုံး
တည်ဆောက်လိုသူတိုင်း
မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ဂုဏ်ပုဒ်တွေကို
နှလုံးသားထဲမှာအမြဲတမ်း
ဖော်ထုတ်ဆင်ခြင်နေသင့်ပါတယ်။

စိတ်နုံ့ရင်သိပ်လန့်တယ်

စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဆိုတာက
စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့တဲ့သူတွေ
ကန့်ထရိုက်ဆွဲထားတဲ့
ခပ်ညံ့ညံ့ပစ္စည်းတစ်ခုပါ။
စိတ်ချမ်းသာခြင်းကတော့
စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသူတွေရဲ့
မူပိုင်ရတနာထုပ်ကြီး
တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။



http://www.dhammadownload.com

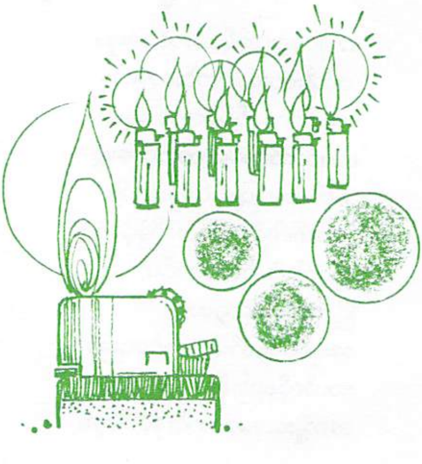
အချစ်ကံဆိုးတာ အဆိုးကံချစ်လို့

အချစ်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးမှာ
အကျိုးပေးမကောင်းတာဟာ
အချစ်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးနဲ့
ပတ်သက်တဲ့မကောင်းကံတွေ
အတိတ်ကပြုလုပ်ခဲ့ဖူးလို့ပါ။
သူတစ်ပါးရဲ့ချစ်ခြင်းကိုခွဲခဲ့တဲ့သူ
သူတစ်ပါးအိမ်ထောင်ကို
ပြိုကွဲစေခဲ့တဲ့သူဟာ
အချစ်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးမှာ
ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ
အကျိုးပေးမကောင်းနိုင်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ချစ်လေပူလေ

သောကမှန်သမျှချစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရတာပါ။
ချစ်စရာတစ်ခုရှိရင်သောကတစ်ခုရှိမယ်။
ချစ်စရာဆယ်ခုရှိရင်သောကဆယ်ခုရှိမယ်။
ချစ်စရာအများကြီးရှိရင်တော့
သောကအများကြီးရှိမယ်ပေါ့။
သောကငြိမ်းချင်ရင်ချစ်စရာတွေကို
လျှော့ပစ်နိုင်ရမယ်လေ။
ချစ်ရမယ့်သူ၊ ချစ်ရမယ့်အရာနည်းပါးသွားလေ
သောကမီးလည်းချုပ်ငြိမ်းသွားလေပါပဲ။



http://www.dhammadownload.com

ဘ၀မမေ့နဲ့
လူ့အသက်တစ်ချောင်းဟာ
ဝင်လေနဲ့ထွက်လေကြား၊ သို့မဟုတ်
ထွက်လေနဲ့ဝင်လေကြားမှာပဲရှိတာမို့
ဝင်လေထွက်လေသည်ပင်လျှင်
လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘ၀ပါပဲ။
ဝင်လေထွက်လေကိုမေ့နေတဲ့သူဟာ
ဘ၀မေ့နေတဲ့သူဖြစ်ပြီး
ဝင်လေထွက်လေကို
မမေ့တဲ့သူဟာဘ၀မမေ့တဲ့သူပါ။
ဘ၀မမေ့တဲ့သူဖြစ်ချင်ရင်
ဝင်လေထွက်လေမှာအမြဲမပြတ်၊ သို့မဟုတ်
မကြာခဏသတိကပ်ထားပြီးသိနေပါ။

http://www.dhammadownload.com

အမြင့်ဆုံးမှာထားစေချင်

ကိုယ့်ရဲ့တောင်းဆုကို
အမြင့်ဆုံးမှာထားတတ်ဖို့၊
ထားနိုင်ဖို့၊ ထားဖြစ်ဖို့
အထူးလိုအပ်လှပါတယ်။
အမြင့်ဆုံးတောင်းဆုကိုပြုထားရင်
အမြင့်ဆုံးရဲ့အောက်က
ကောင်းကျိုးဆုလာဘ်တွေကိုလည်း
မလိုချင်အဆုံးရရှိသွားမှာပါ။

http://www.dhammadownload.com

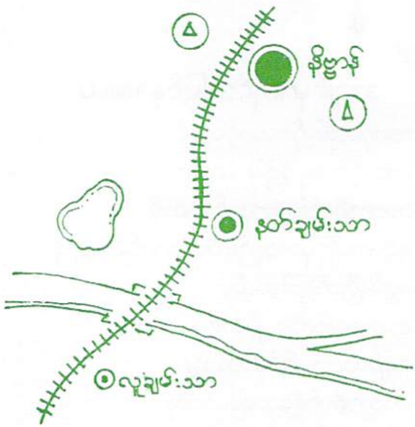
အချစ်များရင်အပြစ်နားမယ်

တဏှာချစ်ကိုတောင့်တရင်
တောင့်တနေချိန်မှာလည်း
တဏှာစိတ်နဲ့ပူလောင်ရသလို
ရရှိလာချိန်မှာလည်းသံယောဇဉ်မီးတွေနဲ့
ကျွမ်းမြိုက်ရပါတယ်။
မေတ္တာချစ်ကိုမျှော်လင့်ရင်တော့
မျှော်လင့်နေချိန်မှာလည်း
မေတ္တာစိတ်နဲ့အေးမြရသလို
ရရှိလာချိန်မှာလည်း
မေတ္တာရောင်ပြန်တွေနဲ့ချမ်းမြေ့ရပါတယ်။

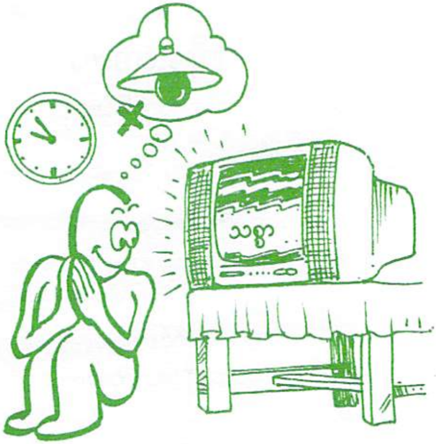
http://www.dhammadownload.com

လမ်းတစ်ဆုံးသွားရင်အားလုံးရောက်တယ်

နိဗ္ဗာန်ကိုရည်စူးတဲ့တောင်းဆုဟာ
အမြင့်ဆုံးတောင်းဆုပါ။
နိဗ္ဗာန်ဘူတာအထိကုသိုလ်လက်မှတ်
ဖြတ်ထားပြီးမှတော့လူချမ်းသာ
နတ်ချမ်းသာဆိုတဲ့ကြားဘူတာတွေ
ဖြတ်သန်းခွင့်မရမှာကို
တွေးပူနေစရာမလိုတော့ပါဘူး။
သေချာပေါက်ဖြတ်သန်းခွင့်ရမှာပါ။



http://www.dhammadownload.com



သစ္စာကိုမမေ့ပါနဲ့

ဘာကောင်းမှုပဲပြုပြု
ပြုနေဆဲအခိုက်အတန့်မှာ
နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့အမြင့်ဆုံးဆုကိုပဲ
တောင့်တပြီးပြုသင့်ပေမယ့်
ပြုပြီးနောက်ပိုင်းဘဝအခက်အခဲတွေ
ဘဝလိုအပ်ချက်တွေနဲ့
ကြုံဆုံလာတဲ့အခါမှာတော့
ကိုယ်ပြုထားတဲ့ကောင်းမှုကိုတိုင်တည်ပြီး
သစ္စာဆိုဆုတောင်းခွင့်ရှိပါတယ်။
အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ
အကျိုးရှိမှာသေချာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြီးလေကဲလေ

နွားတစ်ကောင်အသက်ကြီးလေ
သူ့ရဲ့ဦးချိုရှည်လာလေ၊
လူတစ်ယောက်အသက်ကြီးလေ
သူ့ရဲ့တဏှာကြီးလာလေ၊
အသားတိုးသလောက်တရားမတိုးရင်
မရသေးတဲ့ကာမဂုဏ်ရချင်တဲ့တဏှာရယ်
ရပြီးသားကာမဂုဏ်ခံစားချင်တဲ့တဏှာရယ်
တဏှာတွေပဲအတိုင်းထက်အလွန်
တိုးပွားလာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

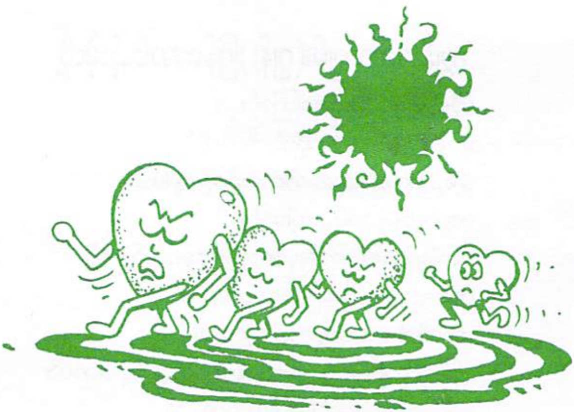
ကျွန်းခံတာကျွမ်း(ဂျွန်း)ပြန်အောင်ဆိုးခဲ့လို့

ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးလမ်းကြောင်းမှာ
ခံနေတဲ့ကျွန်းဟာကိုယ်ကိုယ်တိုင်
ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားခဲ့တဲ့ကျွန်းပါ။
ဘယ်သူမပြုမိမိမှုပေါ့နော်။
'နှလုံးလမ်းကြောင်းမှာကျွန်းခံနေတယ်' လို့
ဟစ်အော်ကြွေးကြော်နေတာဟာ
'အတိတ်ဘဝတွေကအချစ်ရေး၊
အိမ်ထောင်ရေးတွေမှာသစ္စာယွင်းပျက်ခဲ့ပါတယ်၊
ကိုယ်ကျင့်ဖောက်ပြန်ခဲ့ပါတယ်' လို့
ထုတ်ဖော်ဝန်ခံနေတာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

နှယ်တစ်မျှင်တွယ်ငင်ကြမ်းပါဘိ

သစ်ပင်မှာအမြစ်၊ လူမှာအချစ်လို့
ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။
သစ်ပင်တစ်ပင်ဟာအမြစ်ရှင်သန်
နိုင်မြဲနေသမျှမြေကြီးထဲက
ရုန်းထွက်လို့မရသလိုလူဟာလည်း
အချစ်ရှင်သန်နိုင်မြဲနေသမျှ
မီးဟုန်းဟုန်းတောက်နေတဲ့
သံသရာထဲကဘယ်တော့မှ
ရုန်းထွက်လွတ်မြောက်ခွင့်ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။



http://www.dhammadownload.com

အလုပ်လုပ်မှဘဝပီပြင်မယ်

ဘဝဆိုတာအလုပ်လုပ်ခြင်း
ဘဝဆိုတာသေဆုံးခြင်းလို့ပဲ
ဘဝကိုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချင်ပါတယ်။
လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်
မလုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်
လုပ်နေရတာဟာဘဝပါပဲ။
မနေ့ကဘဝသေဆုံးပြီးမှဒီနေ့ဘဝ
ပြီးခဲ့တဲ့နာရီ၊ မိနစ်၊ စက္ကန့်ဘဝသေဆုံးပြီးမှ
အခုနာရီ၊ မိနစ်၊ စက္ကန့်ဘဝဖြစ်ရတဲ့အတွက်
အချိန်တိုင်းသေဆုံးနေရခြင်းဟာဘဝပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ယာယီကိုတာရှည်မထင်ပါနဲ့

ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့
အရသာကိုပဲခံစားရခံစားရ
တဒင်္ဂတစ်ခဏလေးပါ။
အိပ်မက်ထဲကအပျော်တွေဟာ
ဘယ်လောက်မှမကြာသလိုပါပဲ။
အိပ်မက်ရဲ့နောက်ကွယ်မှာ
ဗလာတွေပဲပြည့်နေသလို
သာယာမှုရဲ့နောက်ကွယ်မှာ
ဆင်းရဲပင်ပန်းမှုတွေပဲ
ပြည့်နှက်နေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သုခမှတ်ကျောက်

ချမ်းသာတစ်ခုဟာ
ရိုးလည်းရိုးအီသွားတယ်၊
ဒုက္ခတွေလည်းပတ်လည်ဝိုင်းနေတယ်၊
ကုန်ပျောက်ပျက်စီးခြင်းမှာလည်းပဲ
အဆုံးသတ်တယ်ဆိုရင်
အဲဒီချမ်းသာဟာချမ်းသာအစစ်မဟုတ်ပါဘူး။
အဲဒီအကောင်းဟာတကယ့်အကောင်းမဟုတ်ပါဘူး၊
ကိုယ်ကြိုက်လို့ကောင်းတယ်ထင်နေတဲ့
အလကားအကောင်းမျှသာဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

နေ့စဉ်သတိနေ့စဉ်ရှိပါစေ

သီးခြားသတ်မှတ်ချိန်မှာပဲတရားအားထုတ်ပြီး
တခြားအချိန်တွေမှာတရားလွှတ်ထားတဲ့သူကို
'နေ့စဉ်' အားထုတ်သူလို့ခေါ်ပါတယ်။
သီးခြားသတ်မှတ်ချိန်မှာရော
ကိုယ်အမူအရာဘာပဲပြုပြု၊ 'ပြုနေစဉ်'
စိတ်အမူအရာဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ 'ဖြစ်နေစဉ်'
နေစဉ်တိုင်းနေစဉ်တိုင်းမှာ
တရားအားထုတ်နေသူကိုတော့
'နေစဉ်' အားထုတ်သူလို့ခေါ်ပါတယ်။
နေ့စဉ်အားထုတ်ရုံနဲ့တရားထူးရဖို့မသေချာပါဘူး။
နေစဉ်အားထုတ်မှတရားထူးရဖို့သေချာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

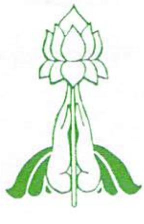
ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။



http://www.dhammadownload.com

ပိတ်ခေါ်သံ

ဦးဇင်းရဲ့စာအုပ်တွေကိုဖတ်ပြီး
စိတ်နေစိတ်ထားဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားတယ်
ဘဝအခြေအနေဘယ်လိုထူးခြားသွားတယ်ဆိုတဲ့
ကိုယ်တွေ့အကြောင်းအရာလေးတွေကို
ရေးသားပေးပို့မယ်ဆိုရင်
ဦးဇင်းရဲ့စာပေဝန်ထမ်းဆောင်မှုအတွက်
စိတ်အားဖြည့်ဆေးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။
အမှားအမှန်၊ အကောင်းအဆိုးကို
အပြုသဘောနဲ့ဝေဖန်အကြံပြုမယ်ဆိုရင်လည်း
လေးစားကျေနပ်စွာခံယူပြုပြင်သွားမှာပါ။
အားလုံးကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ထာဝရအေးချမ်းကြပါစေ . . .
အရှင်ဆန္ဒာဓိက
ရွှေပါရမီတောရကျောင်း
ကေလာသတောင်၊ သထုံမြို့။

ဓမ္မသံစဉ် . . . .

http://www.dhammadownload.com

သဘောတရားအတွေးစတစ်ခု
တရားသဘောစကားစုတစ်ခုဟာ
လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ဘဝကို
အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ် ။
ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့စကားစုတွေကို
တစ်နေ့တစ်ခုပဲဖတ်ပြီး
အဲဒီတစ်နေ့လုံးအဲဒီတစ်ခုကိုပဲ
အထပ်ထပ်နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပါ ။
အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်
စိတ်အားတွေပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ် ။

GRAPHIC
NAY WINN AUNG
0990061597