

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်



Online ဓမ္မစာလွှာများ

အတွဲ(၂)



အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)



Food For Thought (1)

(၁) သဘာဝတရားကို ပြောင်းအောင်လုပ်လို့ မရပေမယ့် ကောင်းအောင်တော့ လုပ်လို့ရပါတယ်။

(၂) မမြဲတဲ့သဘာဝကို မြဲအောင်လုပ်လို့ မရပေမယ့် မမြဲတာသိအောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။

မမြဲတာသိမှ မြဲတာကို ရရှိနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

(12 July, 2021)

<https://thitsarparami.org>

Food For Thought (2)

(၁) သင်သည် တစ်ဖက်သားကို ရည်ရွယ်ချက် ရှိရှိ ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်ရင် အဲဒီဒုက္ခမျိုး သင် ကိုယ်တိုင် ခံစားရလိမ့်မည်။

(၂) သင်သည် တစ်ဖက်သားရဲ့ ကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်ခဲ့သူဖြစ်ပါလျှင် သင့်ဘဝမှာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ အလိုအလျောက် ပြည့်စုံနေမှာဖြစ်တယ်။

ဒါဟာ မပြောင်းလဲတဲ့ ကမ္မနိယာမ ဖြစ်စဉ်ပါ။

We reap what we sow.

(13 July, 2021)

Food For Thought (3)

(၁) အသက် ဉာဏ်စောင့်၊ ဥစ္စာ ကံစောင့် ဟု မြန်မာတို့ ဆိုကြပါသည်။

(၂) အသက်သည် ကံပေးသောအရာဖြစ်၍ ကံ တရားအပေါ် တည်သော်လည်း ရှင်သန်ဖို့အတွက် ရှောင်ရန်ဆောင်ရန် များစွာလိုအပ်သည်။

(၃) ရှောင်ရန်ဆောင်ရန် ရွေးချယ်မှုမှာ ဉာဏ်၏ အရာသာဖြစ်၍ အသက်ဉာဏ်စောင့်ဟု ဆိုကြခြင်း ဖြစ်သည်။

အသက်ရှင်ဖို့အတွက် အသိဉာဏ်လိုအပ်ပါသည်။

(14 July, 2021)

Food For Thought (4)

(၁) ကလွဲစားချေတာ (revenge) လုပ်တာ ကောင်းသလား?

(၂) သူလုပ်ခဲ့တဲ့ အမှားမျိုး ကိုယ်လုပ်သင့် သလား?

(၃) ကလွဲစားချေ (revenge) တယ်ဆိုတာ သူ လုပ်ခဲ့တဲ့ အမှားမျိုးကို ကိုယ် ထပ်လုပ်ခြင်းသာ ဖြစ် တယ်။

(15 July, 2021)



<https://thitsarparami.org>



Food For Thought(5)

(၁) သံသရာမှာ ကောင်းကျိုးပေးတဲ့အချိန် ရှိသလို မကောင်းကျိုးပေးတဲ့ အချိန်လည်း ရှိပါတယ်။

(၂) အချိန် ၂-မျိုးလုံးကို အသိပညာနဲ့ စောင့်ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ကောင်းကျိုးပေးတဲ့ အချိန်မှာ ဘဝမမေ့ဖို့၊ မကောင်းကျိုးပေးတဲ့ အချိန်မှာ စိတ်ဓာတ်မကျဖို့ လိုပါတယ်။

(၄) အရာခပ်သိမ်းဟာ ထာဝရဆိုတာ မရှိဘူး၊ တစ်ခဏသာ ဖြစ်တယ်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်ပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ရနိုင်ပါတယ်။

(16 July, 2021)

Food For Thought (6)

(၁) လူတိုင်းရဲ့အတိတ်ဘဝသံသရာဟာ အလွန် ရှည်လျားတဲ့ သမိုင်းကြောင်းရှိတယ်။

(၂) နောက်ကြောင်းပြန်ကြည့်ပြီး ဘဝသံသရာ ရဲ့ အစကို သိဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် ခက်ပါတယ်။

(၃) ဘဝသံသရာရဲ့ အစကို ရှာမယ့်အစား သံသရာမှာဆုံမိတဲ့အခိုက် တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အမုန်း မပွားဘဲ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့အစကို ရှာကြလျှင် မကောင်းဘူးလား။

(၄) မုန်းတီးခြင်းရဲ့ အပြစ်၊ သည်းခံခွင့်လွတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကို တွေးတောဆင်ခြင် သိမြင်တဲ့ ပညာသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ အစပါပဲ။

(17 July, 2021)

Food For Thought (7)

(၁) လောကမှာ အနိုင်ကျင့်သူဟာ အနိုင်ရသူ မဟုတ်ပါ။ အနိုင်ယူတတ်သူသာ ဖြစ်သည်။

(၂) အနိုင်ကျင့်သူမှာ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်း အကြင်နာမေတ္တာတွေ ဆုံးရှုံးနေလို့ သူဟာ သံသရာမှာ အရှုံးသမားသာ ဖြစ်ပါသည်။

(၃) အနိုင်ကျင့်သူဟာ စိတ်မိုက် စိတ်ရိုင်း စေခိုင်း သမျှ လုပ်နေသူသာဖြစ်၍ လှုပ်လေ မြုပ်လေ ကြမ္မာနွံမှ ရုန်းမထွက်နိုင်သူသာ ဖြစ်သည်။

(၄) အနိုင်ကျင့်လို့ အနိုင်ရတယ်ထင်ရင် အမှား ကြီး မှားလိမ့်မည်။

(18 July, 2021)

Food For Thought (8)

(၁) လူဆိုတာ “ကောင်း,တော်” အရည်အချင်း ၂-မျိုးနှင့် ပြည့်စုံဖို့လိုပါတယ်။

(၂) စိတ်ထားကောင်းလျှင် လူကောင်း၊ တတ်သိနားလည်မှုရှိလျှင် လူတော်ပါ။

(၃) ကောင်းခြင်း တော်ခြင်းဆိုတဲ့ အရည်အချင်း ၂-မျိုးလုံးသည် ကြိုးစားမှရနိုင်တဲ့အရာများ ဖြစ်ပါသည်။

(၄) ယုတ်မာခြင်း၊ ညံ့ဖျင်းခြင်းဆိုတာ ကြိုးစားဖို့ မလို အလွယ်တကူ ရနိုင်သည်။

(၅) လူယုတ်လူညံ့များသည် လူတော်လူကောင်းများကို ဒုက္ခပေးတတ်သည်။

(၆) ထို့ကြောင့် လူယုတ် လူညံ့များကို လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် ကူညီကြပါစို့။

(19 July, 2021)

Food For Thought (9)

(၁) လောကအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့်သာ ကြည့်ကြရအောင်ပါ။

(၂) အားကြီးသူက အားနည်းသူကို အနိုင်ကျင့်မှုသည် ၃၁-ဘုံထဲက အနိမ့်ဆုံး ၆-ဘုံမှာသာ တွေ့ရပါသည်။ (ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသုရကာယ်၊ လူ့စာတုမဟာရာဇ်) ဘုံ တို့ဖြစ်သည်။

(၃) ငရဲ (၁၀၀%)၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံမှာ တိရစ္ဆာန်ချင်း (၁၀၀%) နှင့် လူတွေရဲ့ အနိုင်ကျင့်မှု (၉၅%)၊ ပြိတ္တာ၊ အသုရကာယ် (အချင်းချင်း ၅၀%) ရှိနိုင်သည်၊ လူ (အချင်းချင်း ၂၅%) ရှိနိုင်သည်၊ စာတုမဟာရာဇ် (အချင်းချင်း ၂၅%) ရှိနိုင်သည်။ **(အတ္တနောမတိ ပါ)**

(၄) အနိုင်ကျင့်ခံရတဲ့အခါ “လူကိုသာ အနိုင်ကျင့်လို့ရမယ်၊ ငါ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကိုတော့ အနိုင်ကျင့်လို့မရဘူး” လို့ အာဇာနည်စိတ်မွေးပါ။

(၅) ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အင်္ဂါခြေလက်၊ အသက်၊ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေ ဆုံးရှုံးရစေဦးတော့ ဓမ္မအသိ မဆုံးရှုံးအောင်တော့ ကြိုးစားကြရမှာပါ။

(၆) ဓမ္မအသိ ထာဝရရှိနေအောင် ကြိုးစားတာ သူတော်ကောင်းပါ။

(20 July, 2021)

Food For Thought (10)

(၁) အနံ့အပြားရောဂါဖြစ်ပွားလို့ လူအများအပြား သေဆုံးရတဲ့ အချိန်ကာလတစ်ခုကို ရောဂန္တရ (ရောဂ+ အန္တရ) ကပ်လို့ ခေါ်တာပါ။

(၂) ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ အတင့်ရဲလွန်းခြင်းနဲ့ အကြောက်လွန်ခြင်း အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ရှောင်ရပါမည်။

(၃) အကာအကွယ်မယူဘဲ အတင့်ရဲခြင်းကြောင့် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

(၄) ကူးစက်ခံရသည့်အခါ အကြောက်လွန်ခြင်း (panic) ကြောင့် သေဆုံးနိုင်သည်။

(၅) အသက်ဉာဏ်စောင့် ဆိုသည့်အတိုင်း မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နည်းကို သင်ယူမှတ်သားပါ။ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

(၆) ဖြစ်လာလျှင် အကြောက်မလွန်ပါနှင့်၊ အနာသိရင် ဆေးရှိပါသည်၊ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ ကုထုံးနဲ့ အညီ ကုသမှုခံယူပါ။ တရားအသိဖြင့် စိတ်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားပါ။

(၇) ဘေးဆိုးကပ်ဆိုးမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ သက်ရှည်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာ လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ကြပါစေ။

(21 July, 2021)

Food For Thought (11)

(၁) ယခုအခါ လူသားတို့၏ သန္တာန်၌ အမုန်း ပါးခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်စိတ် များပြားခြင်း ဖြစ်ပေါ် လျက်ရှိပါသည်။

(၂) အမုန်းနှင့် ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်စိတ်တို့သည် ဒေါသ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။

(၃) အမုန်းတရားသည် နှလုံးသားကို ဒဏ်ရာ ရစေတတ်သဖြင့် လက်ခံထားသူ အရှုံးသမား ဖြစ်ပါ လိမ့်မည်။

(၄) အမုန်းစိတ်ကို နှလုံးသားမှ အမြန်ထုတ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ အချိန်မဆွဲပါနှင့် Covid ထက် အန္တရာယ် ကြီးပါသည်။

(၅) မေတ္တာတရားနှင့် သစ္စာစကားသည်သာ နှလုံးသား၏ ခွန်အား ဖြစ်ပါသည်။

(၆) မေတ္တာထားခြင်းသည် အရှုံးပေးခြင်းမဟုတ်။ အနိုင်ယူခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

(၇) မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ဆန့်ကျင်သူ မှန်သမျှကို မေတ္တာဖြင့်သာ အနိုင်ယူခဲ့ပါသည်။

(22 July, 2021)

Food For Thought (12)

(၁) အဖြစ်ဆိုးကြုံတိုင်း လူတွေမှာ ကာယဒဏ်ရာ နဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ ဒဏ်ရာတစ်မျိုးမျိုး (သို့) နှစ်မျိုးလုံး ရရှိတတ်ကြသည်။

(၂) ဒဏ်ရာနှစ်မျိုးလုံး အဆိုးချည်းမို့ မည်သည့် ဒဏ်ရာမှ မကောင်းပါ။

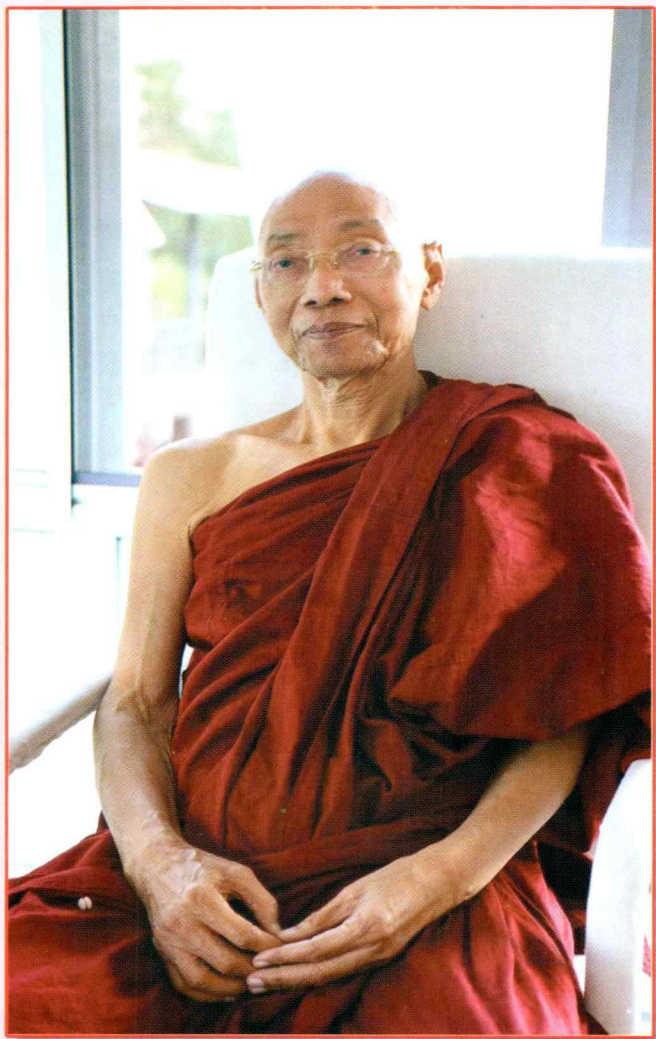
(၃) သို့ရာတွင် အဆိုးထဲမှ ပိုဆိုးတာ ရွေးထုတ် ရင် စိတ်ဒဏ်ရာက ပိုဆိုးသည်။

(၄) ဒါ့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမမှာ “ရုပ် ကာယ ဒဏ်ရာရလျှင်တောင် စိတ်ဒဏ်ရာမရအောင်” ကျင့်ဆောင်ပါဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

(၅) မည်သို့ ကျင့်ဆောင်ကြမည်နည်း?

ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေအပေါ် မကျေမနပ် ဖြစ်နေမှုကို မေ့ထားပြီး ဘုရားတရားအာရုံနဲ့ နေနိုင် အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ (သို့မဟုတ်) တရားနာပါ။ စာဖတ်ပါ။ အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်နေပါ။ အနာဂတ် အတွက် စိတ်ကူးပါ။ ထွက်လေဝင်လေမှတ်ပြီး mindfulness လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

စိတ်ဒဏ်ရာဘေးမှ ကင်းဝေးကြပါစေ။



Food For Thought (13)

(၁) မိမိအပေါ် အနိုင်ကျင့်သူကို ငုံ့ခံရမှာလား၊
တုံ့ပြန်ရမှာလား၊

(၂) ငုံ့မခံဘဲ တုံ့ပြန် respond ပါ။

(၃) တုံ့ပြန်ခြင်းသည် သာမန်လူ၏ တုံ့ပြန်ခြင်းနှင့်
ပညာရှိသူ၏ တုံ့ပြန်ခြင်းဟု ၂-မျိုးရှိပါသည်။

(၄) သာမန်လူ၏ တုံ့ပြန်ခြင်းမှာ ဒေါသနှင့် တုံ့ပြန်
ခြင်းဖြစ်သည်။ (တုတ် တုတ်ခြင်း၊ ဓား ဓားချင်း)။

(၅) ပညာရှိ၏ တုံ့ပြန်ခြင်းကား မေတ္တာနှင့် တုံ့ပြန်
ခြင်း ဖြစ်သည်။

(၆) ဒေါသနှင့် တုံ့ပြန်ခြင်းသည် နှစ်ဦးလုံးကို
ဆုံးရှုံးစေသည်။ မည်သူမှ အမြတ်မရ။

(၇) မေတ္တာနှင့် တုံ့ပြန်ခြင်းသည် နှစ်ဦးလုံး အရှုံး
မရှိ မေတ္တာထားသူက ပိုမြတ်သည်။ ကဲ ဘာကို
ရွေးကြမှာလဲ?

(မေတ္တာကိုသာ ရွေးချယ်ပါလို့ အကြံပြုပါရစေ)

(24 July, 2021)

Food For Thought (14)

(၁) လူ့ဘဝမှာ မတူကွဲပြားတဲ့ဖြစ်စဉ် ၂-မျိုးနှင့် ကြုံကြရတတ်ပါသည်။

(၂) သုခဖြစ်စဉ်ကာလမှာ လူတွေဟာ ငြိမ်သက် နေကြသော်လည်း ဒုက္ခဖြစ်စဉ်ကာလမှာ လှုပ်ရှား ရုန်းကန် မကျေနပ်သံတွေနှင့် ပြောဆိုတတ်ကြပါသည်။

(၃) မည်သည့် ဖြစ်စဉ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အချိန်ကာလ တစ်ခု ကြာတတ်ပါသည်။

(၄) ဖြစ်စဉ်မှန်သမျှ ထာဝရမဟုတ်ကြသဖြင့် စိတ် ရှည်ရှည်နဲ့ အချိန်ကာလတစ်ခုကိုစောင့်ရင်း လုပ်သင့် တာနှင့် လုပ်လို့ရတာ လုပ်ရပါမည်။

(၅) ကံကြမ္မာ fate က သူ့ဘက်မှာလား/ ကိုယ့် ဘက်မှာလား စောင့်ကြည့်ပါ။ ကံကြမ္မာ fate က ဆုံးဖြတ် ပါလိမ့်မည်။

(၆) ကမ္ဘာမှာ ဝတ္တတိ လောကော- လောကဟာ ကံအလိုကျ ဖြစ်ရတာပါ။ ကံက အားကောင်းနေတဲ့ အခါမျိုးမှာ ဉာဏ် ဝီရိယ က ထင်သလောက် မပေါက် ရောက်နိုင်ပါ။

(၇) နောက်ဆုံးတစ်နေ့မှာ ကံကြမ္မာ fate ကသာ အဆုံးအဖြတ်ပေးလိမ့်မည်။

(၈) ကိုယ့်နှလုံးသား အေးချမ်းအောင် မေတ္တာ ရေစဉ် ဖျန်းပါ။ နှလုံးသားကို ဒေါသမီး မလောင်ပါစေနဲ့ လား။

(25 July, 2021)

Food For Thought (15)

(၁) ယနေ့ Progressive မေတ္တာဘာဝနာကို စတင်ကြရအောင်။

(၂) ပထမ မေတ္တာဘာဝနာရဲ့ ဦးတည်ချက်က ဘာလဲ? ကိုယ့်ရင်ထဲမှ အမုန်းဒေါသကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ ဖြစ်တယ်။

(၃) မေတ္တာဆိုတာ ဘာလဲ? မေတ္တာဆိုတာ (မိတ္တဿ သော မေတ္တာ ဆိုတဲ့အတိုင်း) မိတ်ဆွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားပဲ ဖြစ်တယ်။

(၄) မေတ္တာဘာဝနာကို ဘယ်လိုစမလဲ? မုန်းစရာ ကြောက်စရာအဖြစ် ရှုမြင်ထားတဲ့ရန်သူကို မေတ္တာ ထားဖို့ အလွန်ခက်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရန်သူကို ခဏ ဖယ်ထား၊ ကိုယ်မသိသူကိုလည်း ထားလိုက်။

(၅) အချစ်ရဆုံး သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို မေတ္တာ ဘာဝနာ၏ အာရုံအဖြစ်ရွေးပါ။ သို့သော် လိင်တူကို ရွေးဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ လိင်မတူလျှင် တဏှာစိတ် ဝင်လာ တတ်လို့ပါ။

(၆) ချစ်ရတဲ့ သူငယ်ချင်းရဲ့မျက်နှာကို မြင်ယောင် ပြီး “ပျော်ရွှင်ပါစေ” ဆိုတဲ့စိတ်ကို အခါခါ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

(၇) ဆက်လုပ်ပါ။ ဒါပဲလုပ်ပါ။ မပြတ်လုပ်ပါ။ ကိုယ့်
ရင်ထဲ သူငယ်ချင်း ရှိနေတယ်။ သူငယ်ချင်းနဲ့အတူ နေရ
တယ်လို့ စိတ်ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်အထိ လုပ်ပါ။
(ဆက်ရန်)

(26 July, 2021)

Food For Thought (16)

(၁) ကန့်သတ်ပိုင်းခြားသည့် အာရုံမှာ သြဗိသ မေတ္တာ ပွားခြင်းဖြင့် ကံဉာဏ်ဝီရိယပြည့်စုံလျှင် စွာန် သုံးဆင့်အထိ ရနိုင်သည်။

(၂) ကိုယ့်မေတ္တာစိတ်ကို သဘာဝအားဖြင့် ရှုမြင် ၍ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်သို့ အလွယ်တကူ ကူးပြောင်းနိုင် သည်။

(၃) မေတ္တာ၏သဘာဝမှာ အခြားသူတစ်ယောက် ၏ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားခြင်းဖြစ်သည်။

(၄) အခြားသူတစ်ယောက်အပေါ် အပြစ်မရှာဘဲ အကောင်းကိုသာ စဉ်းစားခြင်းဖြင့် မေတ္တာကို ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်သည်။

(၅) မေတ္တာသည် သင်္ခါရတရားဖြစ်ခြင်းကြောင့် အကြောင်းပေါ် မှီတည်ကာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်စဉ်အတိုင်းသာသွားနေမည်။

(၆) အားလုံးဟာ ထာဝရမဟုတ်၊ တစ်ခဏချည်း သာ ဖြစ်ပါသည်။

(၇) တစ်ခဏပင်ဖြစ်စေကာမူ သဘာဝတရားမှာ စွမ်းရည်သတ္တိ အပြည့်ရှိသည်။

(၈) တစ်စက္ကန့် မေတ္တာသည် နှလုံးသားအလှကို
ဖန်တီးနိုင်ပြီး တစ်စက္ကန့် ဒေါသက နှလုံးသားကို ပျက်စီး
စေသည်။

(27 July, 2021)

Food For Thought (17)

(၁) အကြောင်းမျိုးစုံကို အမှီပြုရမှ ဖြစ်ပေါ် ရပ်တည်နိုင်တဲ့ သဘာဝတရားကို သင်္ခါရလို့ ခေါ်တာပါ။

(၂) သင်္ခါရမှန်သမျှ မတည်ငြိမ်ဘူး၊ အစဉ် ပြောင်းလဲနေတာပါ။

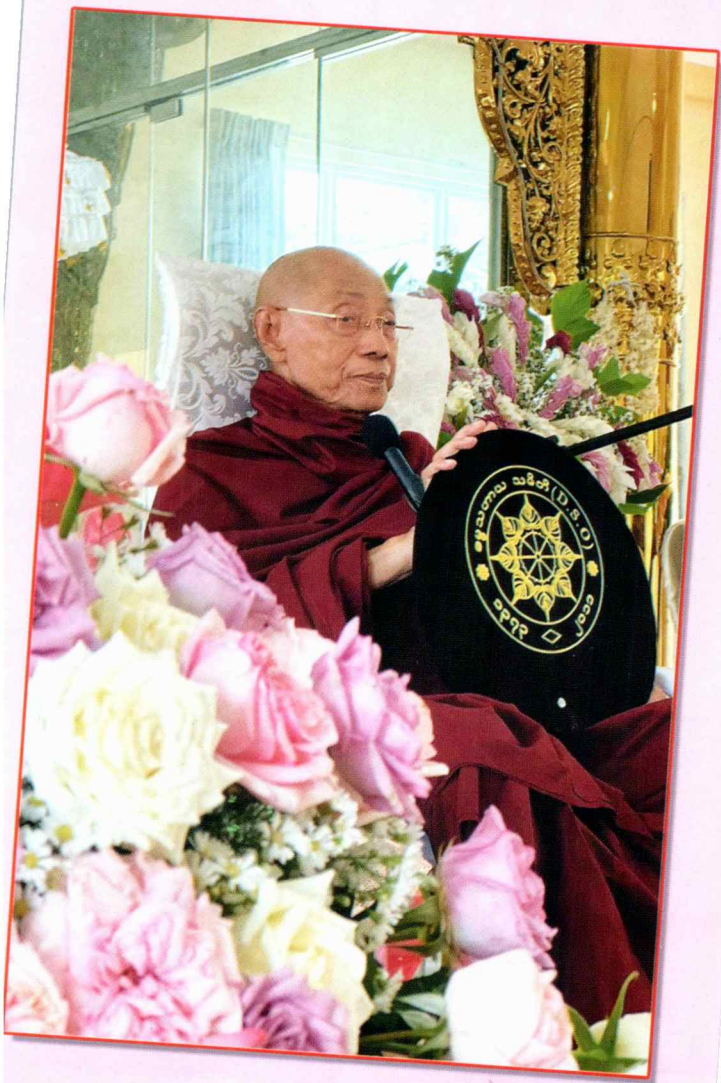
(၃) မမြဲခြင်း အနိစ္စ ဆိုတာ သင်္ခါရရဲ့ သဘာဝ အမှတ်အသား ဖြစ်တယ်။

(၄) သင်္ခါရဟာ သုခလည်းရှိ၊ ဒုက္ခလည်း ရှိတယ်၊ ကောင်းတာလည်းရှိ၊ မကောင်းတာလည်း ရှိတယ်။

(၅) လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ကောင်းတဲ့သင်္ခါရကို မြဲစေ ချင်တယ်၊ မကောင်းတဲ့သင်္ခါရကိုတော့ မမြဲစေချင်ဘူး။

(၆) အဲဒီစိတ်ကို သတိ ပညာနဲ့ ထိန်းပြီး ကြိုက် ခြင်း မကြိုက်ခြင်း မဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်းဟာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းဖြစ်တယ်။

(28 July, 2021)



Food For Thought (18)

(၁) သူတော်ဥစ္စာ ခုနစ်ဖြာနဲ့ သူတော်ကောင်း တရား ခုနစ်ပါးဆိုတာ တူသလား? မတူဘူးလား?

(၂) တူတာရှိတယ်၊ မတူတာရှိတယ်။

(၃) သူတော်ဥစ္စာ ခုနစ်ဖြာ (သတ္တဓန)- သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာ။

(၄) သူတော်ကောင်းတရား ခုနစ်ပါး (သတ္တ- သဒ္ဓမ္မ)- သဒ္ဓါ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာ။

(၅) သုတသည် ပညာကို တိုးပွားစေသည်။

ပညာရှိမှ အမှန်သိသည်။ အမှန်သိမှ အမှား ကင်းသည်။

(29 July, 2021)

Food For Thought (19)

(၁) သံသရာခရီးသွား သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှ ကံတရား fate စီမံရာ အကောင်းအဆိုးနှစ်မျိုး ကြုံတွေ့ နေကြရတာပါ။

(၂) **ကမ္မနာ ဝတ္တတိ လောကော-** ဘဝမှာ ဖြစ်လာတာဟာ အတိတ်ကံကြောင့်ပါပဲ။

(၃) **ကမ္မနာ ဝတ္တတိ ပဇာ-** အတိတ်ကံ ပစ္စုပ္ပန်ကံ နှစ်မျိုးကြောင့် ဆက်လက်ရှင်သန်နေကြရတယ်။

(၄) **ကမ္မနိပန္နနာ သတ္တာ-** သတ္တဝါတွေရဲ့ ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးဟာ ကံတရားရဲ့ချုပ်ကိုင်မှု အောက် မှာသာ ရှိပါတယ်။ **(ဝါသေဋ္ဌသုတ်)**

(၅) ဘဝမှာ ကောင်းခြင်း မကောင်းခြင်းဆိုတာ ကံနှင့်ပတ်သက်နေလို့ ကောင်းတာကြိုက်တယ်ဆိုရင် သတိ ပညာဖြင့် ကောင်းတာကိုသာ လုပ်ကြရမှာပါ။

(30 July, 2021)

Food For Thought (20)

(၁) လူ့လောကမှာဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ ဘေးဆိုးကပ်ဆိုးမှန်သမျှ ကိုယ့်ကံကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူ့ကံကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အားလုံးရဲ့ကံကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် (ကံကြီးသူ၊ ဉာဏ်ကြီးသူအချို့မှအပ) အားလုံး ခံကြရတယ်။

(၂) ကိုယ့်ရဲ့ကုသိုလ်ကံက အင်အား မကောင်းဘူးဆိုရင် ဘေးဆိုးကပ်ဆိုးကို မတွန်းလှန်နိုင်ဘူး။ မီးအားကောင်းနေရင် ပက်တဲ့ရေသာ ခန်းသွားမယ်၊ မီးမငြိမ်းဘူး။

(၃) ရေများ ရေနိုင်၊ မီးများ မီးနိုင်ဆိုသလို များရာက အားသာမှာပါ။ ကောင်းကံ ဆိုးကံဆိုတာ ရေနဲ့မီးလိုပါပဲ။

(၄) ကံတရားရဲ့ သဘာဝကို စဉ်းစားနိုင်ရန် လယ်တီဆရာတော်ရေး **ပရမတ္ထဒီပနီ** မှ အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

Food for Thought အတွက်ပါ။

(31 July, 2021)

Food For Thought (21)

(၁) ဘေးဆိုး ကပ်ဆိုး အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့နေရချိန်မှာ မီးလောင်ရာလေပင့် မဖြစ်အောင် သတိဆောင်ရမှာပါ။

(၂) ကံမကောင်းလို့ ဖြစ်ရတဲ့အပေါ် မကောင်း တဲ့ကံကို ထပ်မလုပ်မိဖို့ သတိပြုကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

(၃) ဘေးဆိုး ကပ်ဆိုး အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးမှ လွတ်မြောက်စေနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ကတော့ ဘုရားရှိခိုးခြင်း ဗုဒ္ဓပူဇာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ ကုသိုလ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

(၄) ရတနတ္ထယပူဇာ ကုသိုလ်သည် စွမ်းအား အကြီးဆုံး ကုသိုလ်မျိုးဖြစ်၍ ဘေးဆိုးကပ်ဆိုး အန္တရာယ် အမျိုးမျိုးကို ဟန့်တား ပယ်ဖျောက်နိုင်သည်။ (ဋီကာ ကျမ်းများ)

ယနေ့အတွက် စဉ်းစားစရာ Food for Thought အတွက်ပါ။

(01 Aug, 2021)

Food For Thought (22)

(၁) မေတ္တာဘာဝနာ ပွားလိုက်တာနဲ့ ချက်ခြင်း ရတဲ့အကျိုးက နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဘာတွေပါလဲ?

(၂) ချက်ခြင်းရတဲ့ အကျိုးနှစ်မျိုးက -

(က) ဒေါသ ပျောက်ကွယ်ခြင်း၊

(ခ) သည်းခံစိတ် (ခန္တီ) ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။

(၃) မေတ္တာဘာဝနာ အောင်မြင်သူ ရရှိခံစားရတဲ့ အကျိုးကတော့ ၁၁-မျိုးပါ။

“ချမ်းသာအိပ်စက်၊ ချမ်းသာလျက်နိုး၊ အိပ်မက် ဆိုးကင်း၊ စောင့်ခြင်းနတ်များ၊ လူသားလည်းချစ်၊ နတ် လည်းချစ်လျက်၊ လက်နက် ဆိပ် မီး ပြီးသည်တဖြာ၊ မျက်နှာရွှင်ကြည်၊ တည်ကြည်နှလုံး၊ သေဆုံးမတွေ၊ သေလျှင် ဗြဟ္မာ ဖြစ်တတ်စွာသည် မေတ္တာအကျိုး ဆယ့်တစ်မျိုး။”

ယနေ့အတွက် စဉ်းစားစရာ Food for Thought အတွက်ပါ။

(02 Aug, 2021)

Food For Thought (23)

(၁) မေတ္တာနဲ့ ခန္တီဟာ တရားကိုယ်အားဖြင့် တူပါတယ်။ အဒေါသ ဦးဆောင်တဲ့ စိတ် စေတသိက်ပါပဲ။

(၂) မတူတာကတော့ သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စတွေပါပဲ။

(၃) သို့သော် “ခန္တီ ပရမံ တပေါ တိတိက္ခာ” လို့ ခန္တီကိုသာ အကောင်းဆုံး အကျင့်တရားအဖြစ် ဟောပါတယ်။

(၄) ခန္တီဟာ အကျင့်တရားတွေထဲမှာ အကောင်းဆုံးလို့ ဘာကြောင့် ဟောရပါသလဲ?

(၅) မလုပ်သင့်တာ ရှောင်ခြင်း၊ လုပ်သင့်တာ လုပ်ခြင်းဆိုတဲ့ မှန်ကန်သောအကျင့်ရဲ့ အခြေခံဖြစ်သော ကြောင့်လို့ ဋီကာဆရာ ရှင်ဓမ္မပါလ က အဖြေပေးပါတယ်။

(၆) ခန္တီ မရှိရင် ကုသိုလ်မှန်သမျှ မဖြစ်နိုင်။ ခန္တီရှိမှသာ ကုသိုလ်ဖြစ်နိုင်သောကြောင့်လို့လည်း အကြောင်းပြနိုင်ပါတယ်။

ယနေ့အတွက် စဉ်းစားစရာ Food for Thought အတွက်ပါ။

(03 Aug, 2021)

Food For Thought (24)

(၁) ခန္တီ ကမ္မဋ္ဌာန်း သီးသန့်မရှိပါဘူး။ မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားရုံဖြင့် ခန္တီဆိုတာ ဖြစ်လာတာပါ။

(၂) သည်းမခံနိုင်ဘူး ဆိုတာ ဒေါသကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ မေတ္တာဖြင့် ဒေါသကို ဖယ်ရှားလိုက်ရင် သည်းမခံနိုင်တာ မရှိတော့ပါ။

(၃) လူတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ခင်နေကြ ရင်၊ မေတ္တာထားနေကြရင် ဘာမဆို သည်းခံ ခွင့်လွှတ် နိုင်ကြတယ်။

(၄) အဲဒီတော့ မေတ္တာပွားရင် ခန္တီကိစ္စ ပြီးတယ် ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

(၅) မေတ္တာယ သိဇ္ဈမာနာယ တိတိက္ခာခန္တိ သိဒ္ဓါ ဝေ။ (မေတ္တာပြည့်စုံရင် သည်းခံမှုခန္တိ ပြည့်စုံပြီး ဖြစ်တယ်။) (ပရမတ္ထမဉ္ဇူသာဋီကာ)

ယနေ့အတွက် တွေးစရာနဲ့ အသိပညာ။

(04 Aug, 2021)

Food For Thought (25)

(၁) ခန္တိ ဆိုတဲ့ဝေါဟာရသည် သည်းခံခြင်းအပြင် အယူအဆ၊ နှစ်သက်လက်ခံခြင်း၊ အသိပညာ၊ ဇွဲလုံ့လ စသည်ကိုလည်း ဖော်ပြသည်။

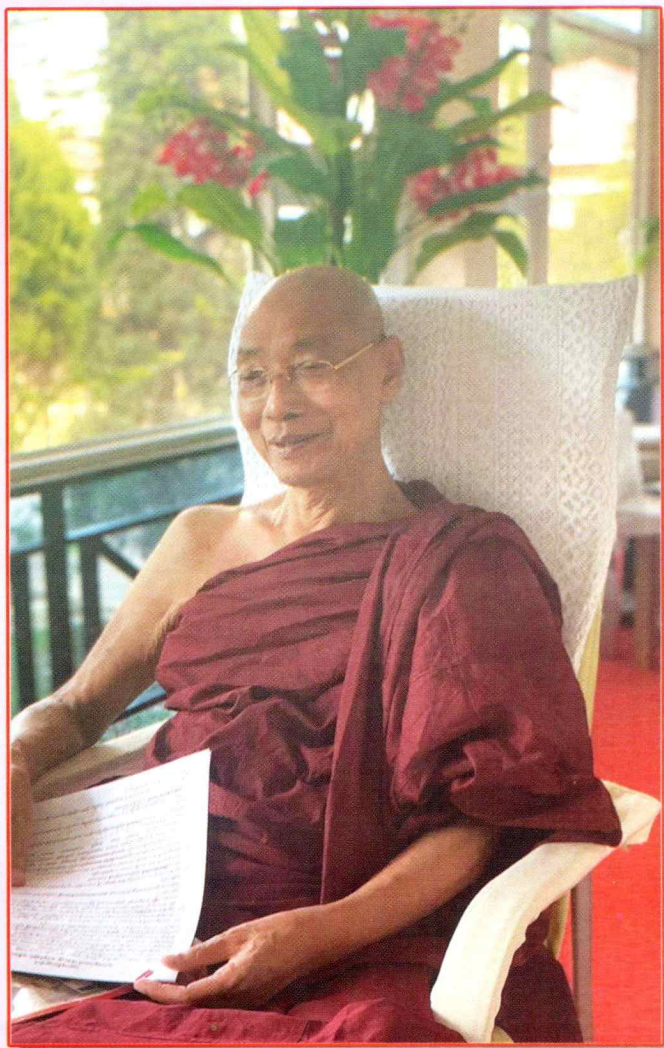
(၂) သည်းခံခြင်းကို အဓိဝါသနခန္တိဟုခေါ်သည်။

(၃) မေတ္တာပွားခြင်းဖြင့် အဓိဝါသနခန္တိ ကို တည်ဆောက်နိုင်သည်။

(၄) ခန္တိ စိတ်ဓာတ်ဖြင့်-

- (က) ဥတုရာသီ အပူအအေး၊
- (ခ) ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း၊
- (ဂ) ခြင်ကိုက်ခံရခြင်း၊
- (ဃ) အဆဲအဆိုခံရခြင်း၊
- (င) အပြောအဆိုအနှိပ်အစက်ခံရခြင်း၊
- (စ) အစော်ကားခံရခြင်း၊
- (ဆ) ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ခြင်း၊

မနှစ်မြို့ဖွယ် ဟူသမျှကို ဒေါသမဖြစ်အောင် ထိန်းနိုင်ခြင်းသည် ခန္တိ (ခန္တိ) ဖြစ်သည်။



(၅) ခန္တိသည် အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် ထိန်းသော
အကျင့်ဖြစ်၍ မြတ်သောကောင်းကျိုးကို ဖော်ဆောင်
ပေးသော အကျင့်ဖြစ်သည်။
ယနေ့တွေးစရာ အသိပညာ။

(05 Aug, 2021)

Food For Thought (26)

(၁) ခန္တီတရား၏ တန်ဖိုးကိုသိဖို့ သိကြားမင်းနှင့် မာတလိတို့၏ Dialogue ကို ဖတ်ကြည့်ရအောင်။

(၂) ဝေပစိတ္တိအသုရာက ယုတ်ယုတ်မာမာ ဆဲရေးနေပါလျက် လက်တုံ့မပြန်တဲ့ သိကြားမင်းကို မာတလိက- “ကိုယ့်ကို မိုက်ရိုင်းစွာ ဆဲနေတာကို ကြောက်လို့၊ အင်အားမရှိလို့ ငဲ့ခံနေတာလား။”

သိကြား- မဟုတ်ပါဘူး၊ ငါလို အသိဉာဏ်ရှိသူက ဘာဖြစ်လို့ ငမိုက်သားနဲ့ တုဖက်ရမှာလဲ။

မာတလိ- မိုက်တဲ့ကောင်ကို မတုံ့ပြန်ရင် ပိုဆိုးမှာ ပေါ့၊ ဒီကောင်မျိုးကို မှတ်လောက်အောင် အပြစ်ပေး သင့်တယ်။

သိကြား- စိတ်ဆိုးနေတဲ့သူကို ငြိမ်သက်စွာ နေပြ ခြင်းဟာ တုံ့ပြန်ခြင်းလို့ ငါယူဆတယ်။

မာတလိ- ငဲ့ခံနေရင် ပိုပြီးရောင့်တက်လာနိုင်တယ်၊ ကြောက်လို့ပြေးတဲ့နွားနောက် ဝိုင်းဖိလိုက်သလို သည်းခံ တာ ပိုဆိုးတယ်။

(ဆက်ရန်)

Food For Thought (27)

(၂၆-မှ အဆက်)

(၃) သိကြားမင်းက ယခုလို ဆက်ရှင်းပြသည်-

(က) ကြောက်လို့ ငုံ့ခံတယ်လို့ ထင်သည် ဖြစ်စေ မထင်သည်ဖြစ်စေ အရေးအကြီးဆုံး ကိုယ့်ကျိုး စီးပွားထဲမှာ ခန္တီထက်သာလွန်တာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။

(ခ) ကိုယ်က အင်အားရှိလျက် အားနည်း သူကို သည်းခံတာဟာ အကောင်းဆုံး ခန္တီပဲ၊ အားနည်း သူဟာ အမြဲငုံ့ခံနေရသူ ဖြစ်လို့ပါ။

(ဂ) လူမိုက်ရဲ့ မိုက်ကန်းတဲ့လုပ်ရပ်ကို အင်အားလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး၊ ဓမ္မအတိုင်းလုပ်သူရဲ့ အင်အားကသာ အင်အားအစစ်ပါ။

(ဃ) ဒေါသကို ဒေါသနဲ့ တုံ့ပြန်သူဟာ ဒေါသဖြစ်သူထက် ပိုဆိုးသူပါ။ ဒေါသဖြစ်သူကို သည်းခံ သူကသာ အောင်နိုင်သူဖြစ်တယ်။

(င) ဒေါသဖြစ်သူကို ငြိမ်သက်စွာ သည်းခံ ခြင်းဟာ နှစ်ဦးလုံးအတွက် ကောင်းကျိုးဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အလုပ်ပဲ။

(စ) နှစ်ဦးလုံးအကျိုးရှိစေတဲ့ သည်းခံသူကို ဓမ္မအသိ မရှိသူတွေက လူအ လူန ငကြောင် လို့ ထင်တတ်ကြတယ်။

ကဲ- သိကြားမင်း နှင့် မာတလိ တို့ရဲ့ dialogue ကို
 ဖတ်ပြီး သင့်ရဲ့အမြင်က ဘယ်လိုလဲ?
 မာတလိ အမြင်မျိုးလား?
 သိကြားမင်း အမြင်မျိုးလား?

(06 Aug, 2021)

Food For Thought (28)

(၁) ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ Covid-19 ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ပါသလား? ကပ်ဘေးကို ကျော်လွှားနိုင်ပါ သလား? မေးခွန်းပေါ်လာပါတယ်။

(၂) ရဟန္တာဖြစ်ပေမယ့် ရုပ်ခန္ဓာ ရှိနေသည့် အတွက် Covid-19 ရောဂါပိုးလည်း ကူးစက်နိုင်တယ်။ ကပ်ဘေးကိုလည်း မကျော်လွှားနိုင်ပါဘူး လို့ ဖြေကြား လိုပါတယ်။

(၃) ရောဂါဖြစ်ကြောင်း ရှစ်မျိုး-

ပိတ္တံ သေမှည့် ဝါတော စ၊

သန္နိပါတော ဥတူနိ စ။

ဝိသမံ သြပက္ကမိကံ၊

ကမ္မဝိပါကေန အဋ္ဌမိ။

မည်သူမဆို အကြောင်းတစ်မျိုးကြောင့် ရောဂါ ရနိုင်သည်။

(၄) မြတ်စွာဘုရား မကျန်းမမာဖြစ်လို့ ရှင်စုန္ဒက ဗောဇ္ဈင်သုတ် ရွတ်ပေးသည်။

(၅) ဝိပဿီဘုရားလက်ထက် ရဟန်းတွေ တော တွင်းမှာ Pollen ကြောင့် ရောဂါဖြစ်လို့ ရှင်ဗာကုလ အလောင်း ရသေ့က ဆေးကုသပေးခဲ့သည်။

(၆) ရဟန္တာ ရှင်ဥပသေန (ရှင်သာရိပုတ္တ၏ညီ) လိုက်ဂူတွင်းမှာနေစဉ် ဖုဋ္ဌဝိသမ္ဘေဆိပ်ကြောင့် အသက် အန္တရာယ်ဖြစ်သည်။

(၇) ဝေသာလီရဟန်းအချို့ ရဟန္တာများ အပါအဝင် ကံကြမ္မာဝင်ကြွေးကြောင့် အသတ်ခံကြရသည်။

(၈) အသောကမင်းလက်ထက် မှားယွင်း အသတ်ခံရသည့်အထဲ ရဟန္တာများပါသည်။

ရုပ်ခန္ဓာ ရှိသူတိုင်း (ကံကောင်းလွန်းသူမှအပ) ကပ်ဘေးကို ကျော်လွှားဖို့ ခက်ပါသည်။

ကံကောင်းသူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

(08 Aug, 2021)

Food For Thought (29)

(၁) အပါယ် ၄-ပါး၊ ကပ် ၃-ပါး ဆိုပြီး ဩကာသ ကန်တော့ကျိုးကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း ငယ်စဉ်မှစ၍ နှုတ်တက်ကြသည်။

(၂) ကပ် ၃-ပါးဆိုသည်မှာ-

(က) ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓရကပ်- အငတ်ဘေးကြုံခြင်း။

(ခ) ရောဂန္ဓရကပ်- ရောဂါကူးစက် ပျံ့နှံ့ခြင်း။

(ဂ) သတ္တန္ဓရကပ်- လက်နက်ကိုင်စစ်ပွဲ ဖြစ်ခြင်း။

(၃) ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓရကပ္ပေန နဋ္ဌာ ယောဘုယျေန ပေတ္တိဝိသယေ ဥပပဇ္ဇန္တိ- အငတ်ဘေးကြောင့် သေဆုံး သူဟာ အများအားဖြင့် ပြိတ္တာဘုံမှာ ဖြစ်ကြတယ်။ အကြောင်းမှာ စားလိုစိတ် ပြင်းပြစွာ ဖြစ်ပေါ်နေလို့ပါ။

(၄) ရောဂန္ဓရကပ္ပေန နဋ္ဌာ ယောဘုယျေန သဂ္ဂေ နိဗ္ဗတ္တန္တိ- ကူးစက်ရောဂါပြန့်ပွားမှုကြောင့် သေဆုံးရသူ ဟာ အများအားဖြင့် နတ်ပြည်မှာ ဖြစ်ကြတယ်။ အကြောင်းမှာ ဒီရောဂါမျိုး အခြားသူတွေ မခံစားစေ ချင်တဲ့ မေတ္တာစိတ် ဖြစ်လို့ပါပဲ။

(၅) သတ္တန္တရကပ္ပေန နဋ္ဌာ ယောဘုယျေန နိရယေ ဥပပဇ္ဇန္တိ- သတ်ကြဖြတ်ကြလို့ သေဆုံးရသူဟာ အများအားဖြင့် ငရဲမှာ ဖြစ်ကြတယ်။ အကြောင်းမှာ ဒေါသ အာဃာတ လွှမ်းမိုးနေလို့ပါ။

(၆) ယောဘုယျေန ဆိုတာ generally speaking (အများအားဖြင့်) လို့ ပြောတာပါ။ ဒီအတိုင်း ဖြစ်တယ် ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နောင်ဘဝဆိုတာ သေခါနီး စိတ်အခြေအနေနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။

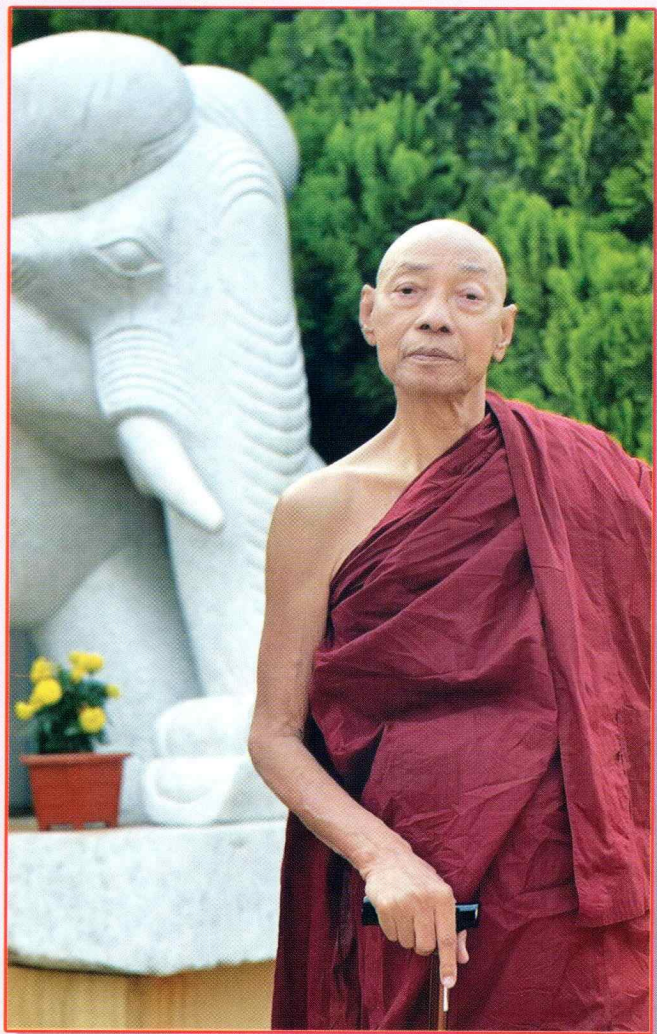
(၇) မိမိရဲ့ စိတ်အခြေအနေမှာ လောဘ ဒေါသ နည်းအောင် အမြဲသတိရှိဖို့၊ အမြဲအသိရှိဖို့ လိုပါတယ်။

အားလုံးဟာ တစ်ခဏပါ။ ထာဝရမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ သတိ အသိ အမြဲရှိခြင်းဖြင့် လောဘကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။

ခန္တီ နဲ့ မေတ္တာဘာဝနာ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ဒေါသကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။

အမှန်သိဖို့ ကြိုးစားကြပါစို့။

(09 Aug, 2021)



Food For Thought (30)

(၁) အဝိဇ္ဇာ ပုဗ္ဗင်္ဂမာ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ သမာပတ္တိယာ၊ အနုဒေဝ အဟိရိကံ အနောတ္တပ္ပံ။ (ဗုဒ္ဓ)

(၂) အကုသိုလ်ဖြစ်သမျှမှာ အဝိဇ္ဇာက ဦးဆောင် လာပြီး အဟိရိက အနောတ္တပ္ပ ဆိုတာက တွဲဖက်ပါလာ တာပါ။

(၃) ကိုယ့်ရင်ထဲ မကောင်းတဲ့အတွေး ဝင်လာပြီ ဆိုရင် အမှန်ကိုမသိခြင်း၊ လွဲမှားစွာ သိနေခြင်းက စတယ်ဆိုတာ သေချာတယ်။ အမှန်မသိဘဲ အလွဲအမှား သိနေခြင်းဟာ အဝိဇ္ဇာပါ။

(၄) မကောင်းတဲ့အတွေးကို ရင်ထဲမှာ ထားတာ ဟာ ရွံစရာအကုသိုလ်ကို မရွံခြင်းဖြစ်တယ်။ အကုသိုလ် ကို မရွံတာဟာ အဟိရိက ပါ။

(၅) မကောင်းတဲ့အတွေးကို လက်ခံတွေးတော နေခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုဒုက္ခပေးမယ့် မြွေပွေးကို ခါးပိုက်ထဲ ထည့်ထားသလိုပဲ။ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးမယ့် အကုသိုလ် ကို မကြောက်ခြင်းဟာ အနောတ္တပ္ပ ပါ။

(၆) အဝိဇ္ဇာ၊ အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပ ဖြစ်လာရင် သင့်မှာအကုသိုလ်ဝင်နေပြီ။ သင်ကံဆိုးတော့မှာ သေချာ တယ်။

(၇) အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေဟိ- မမေ့မလျော့
သတိပြုပါ။

(10 Aug, 2021)

Food For Thought (31)

(၁) ဝိဇ္ဇာ ပုဗ္ဗင်္ဂမာ ကုသလာနံ မ္မောနံ သမာပတ္တိ-
ယာ၊ အန္တဒေဝ ဟိရောတ္တပုံ။ (ဗုဒ္ဓ)

(၂) ကုသိုလ်ဖြစ်သမျှမှာ အသိပညာက ဦးဆောင်
ပြီး ဟိရီ ဩတ္တပ္ပ က တွဲဖက်ပါလာတာပါ။

(၃) ဝိဇ္ဇာ ဆိုတာ အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားသိတဲ့
ပညာပါပဲ။ လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာကို ရွေးချယ်
နိုင်ပါတယ်။

(၄) မလုပ်သင့်တာကို ရှောင်ခြင်းဟာ မလုပ်သင့်
တဲ့အလုပ်ကို ရွံ့လို့၊ မလုပ်သင့်တာလုပ်ရင် ဖြစ်လာမယ့်
ဆိုးကျိုးကို ကြောက်လို့ပဲဖြစ်တယ်။ ရွံ့ခြင်း ကြောက်ခြင်း
ဟာ ဟိရီ ဩတ္တပ္ပ ဖြစ်ပါတယ်။

(၅) ဝိဇ္ဇာ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ ရှိနေသမျှ သင် ကောင်း
တာတွေကိုသာ လုပ်ဖြစ်မှာမို့ သင် ကံကောင်းတယ်လို့
မှတ်ပါ။

အပ္ပမာဒေန သမ္ပဒေဟိ- သတိထားပြီး လုပ်သင့်
တာ လုပ်ပါ။

(11 Aug, 2021)

Food For Thought (32)

(၁) လွဲမှားစွာ သိနေခြင်းဟာ အဝိဇ္ဇာ၊ လွဲမှားစွာ သိထားတဲ့အာရုံအပေါ် လိုချင်တပ်မက် တွယ်တာခြင်း က တဏှာ။

(၂) အဝိဇ္ဇာက မျက်စေ့ပိတ်ထားပြီး တဏှာက ကြိုးတုပ်ကာ သတ္တဝါတွေ သံသရာထွက်ပေါက် မတွေ့နိုင်အောင် ဖန်တီးထားသည်။

(၃) သံသရာထွက်ပေါက် တွေ့ရဖို့ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြင့် အဝိဇ္ဇာကို အရင်ရှင်း၊ ချည်နှောင်ထားတဲ့ တဏှာကြိုးကို သတိ ဝီရိယ ပညာဖြင့်ဖြတ်ပြီး သီလ သမာဓိ ပညာ လမ်းကြောင်းအတိုင်း နိဗ္ဗာန်အရောက်သွားပါ။

(၄) ဒါကိုပင် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်းလို့ ဆိုတာဖြစ်တယ်။
မမေ့သောသတိဖြင့် ကြိုးစားကြည့်ပါ။

(12 Aug, 2021)

Food For Thought (33)

(၁) ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးသာ အစစ်အမှန်ရှိတာ ဖြစ်ပါလျက် သတ္တဝါလို့ သိနေခြင်းဟာ လွဲမှားစွာသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာကြောင့် ဖြစ်သည်။

(၂) သတ္တဝါလို့ လွဲမှားစွာသိလိုက်တာနှင့် ငါဆိုတဲ့ အမြင် (ဒိဋ္ဌိ)၊ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ ပိုင်ဆိုင်လိုမှု (တဏှာ) များ တွဲဖက်ပါလာသည်။

(၃) တဏှာလွမ်းမိုးနေတဲ့စိတ်ကြောင့် တပ်မက်ခြင်း၊ ရှာဖွေခြင်း၊ ရရှိခြင်း၊ သိမ်းပိုက်ခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း စတဲ့ ကံအသစ်တွေ ကိလေသာတွေဖြစ်ပွားပြီး စိတ်ဓာတ်ဟာ ညစ်သည်ထက် ညစ်သွားသည်။

(၄) **စိတ္တေ သံကိလိဋ္ဌေ ဒုဂ္ဂတိ ပါဠိကင်္ခါ-**

စိတ်ညစ်နွမ်းနေရင် ဒုက္ခရောက်တဲ့ဘဝမှာဖြစ်ဖို့ သေချာတယ်။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ- မမေ့သောသတိဖြင့် တရားအသိရှိဖို့ ကြိုးစားကြပါ။

(13 Aug, 2021)

Food For Thought (34)

(၁) ပတ်သက်ဆက်နွယ်ပြီး ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်း တရားကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ လို့ ခေါ်တာ။

(၂) ပတ်သက်ဆက်နွယ်ပြီးမှ ဖြစ်လာရတဲ့ အကျိုး တရားကို ပဋိစ္စသမုပ္ပန္န လို့ ခေါ်တာ။

(၃) ဒါ့ကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒဆိုတာ အကြောင်း တရားများကို ခေါ်တာဖြစ်တယ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္န ဆိုတာ အကျိုးတရားပါ။

(၄) အကြောင်းနဲ့ အကျိုးဟာ ပတ်သက် ဆက်နွယ်မှု ရှိနေတဲ့အရာပါ။ အကြောင်းရှိလို့ အကျိုး ဖြစ်နိုင်တာပါ။ အကျိုးဖြစ်လို့သာ အကြောင်းလို့ ခေါ်တာပါ။ တစ်ခုမရှိရင် ကျန်တစ်ခု မရှိနိုင်ပါဘူး။

(၅) အဝိဇ္ဇာ ရှိနေသမျှ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံ ဆိုတာ ရှိနေမှာပါ။ ကံ ရှိနေသမျှ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုး ခံစားကြရမှာ သေချာတယ်။

(၆) အဲဒီတော့ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးမရချင်ရင် ဘာလုပ်ရမှာလဲ? (ဖြေကြည့်ပါ)

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ- မမေ့သော သတိဖြင့် တရားအသိရှိအောင် ကြိုးစားကြရမှာပါ။

Food For Thought (35)

(၁) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ ဒေသနာတော်ဟာ ဘဝ သံသရာကို သရုပ်ဖော်တာပါ။

(၂) အမှန်ကိုမသိသေးသမျှ ကံဆိုတာ ဖြစ်နေ မှာပါ။ (အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ)

(၃) ကံရှိနေရင် ဘဝဆိုတာ ရှိနေမှာပါ။

(သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ နာမရူပံ၊ သဠာ-
ယတနံ၊ ဖဿော၊ ဝေဒနာ)

(၄) ဝေဒနာ (သုခ၊ ဒုက္ခ) ရှိနေသမျှ လိုချင်မှု စွဲလန်းမှု ပြုလုပ်မှုတွေ ရှိနေမှာပါ။ (ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ ဥပါဒါနံ၊ ကမ္မဘဝေါ)

(၅) ပြုလုပ်မှုရှိနေရင် ဖြစ်ပေါ်မှု (ဘဝ) ရှိလာ မှာပါ။ (ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ)

(၆) ဖြစ်ပေါ်လာမှု ရှိလာရင် အိုရမယ်၊ သေရ မယ်၊ မကျေနပ်စရာမျိုးစုံ ကြုံရမယ်။ ဒီလို ဆက်နွယ် ပတ်သက်နေတဲ့ ဘဝဖြစ်စဉ်ကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ ဒေသနာ က သရုပ်ဖော်တာပါ။

ဒီအတိုင်း ဟုတ်,မဟုတ် အဖြေထုတ်ကြည့်ပါ။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ- မမေ့သောသတိဖြင့် ဓမ္မအသိရအောင် ကြိုးစားပါ။

(15 Aug, 2021)

Food For Thought (36)

(၁) လက်ရှိဘဝမှာ ကြုံတွေ့နေရသည့် သုခ ဒုက္ခရဲ့ အဓိကအကြောင်းတရားက အဝိဇ္ဇာ နဲ့ တဏှာ သာ ဖြစ်တယ်။

(၂) သုခအတွက်ဆိုရင် တဏှာ ဦးဆောင်ပြီး အဝိဇ္ဇာက ကူညီတယ်။ (သုခဆိုတာ တဏှာအကြိုက်ပဲ)

(၃) ဒုက္ခအတွက်ဆိုရင် အဝိဇ္ဇာဦးဆောင်မှ တဏှာပါတယ်။ (ဒုက္ခကို တဏှာက မကြိုက်ဘူး)

(၄) ဒုက္ခေ ဟိ အဝိဇ္ဇံ တဏှာ အနဝတ္ထတိ၊ သုခေ တဏှံ အဝိဇ္ဇာ။ (ပရမတ္ထမဉ္ဇူသာ)

(၅) အဝိဇ္ဇာ နဲ့ တဏှာဟာ သံသရာရဲ့ အမြစ်ပါ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ ရဲ့ မူလအကြောင်းနှစ်ခုပါ။ အဲဒီမှာ တဏှာရဲ့အမြစ်က ဘယ်အရာလဲ?

(အဖြေရှာကြည့်ပါ)

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

(16 Aug, 2021)



Food For Thought (37)

(၁) ဒီ ဒေသနာကို အသေအချာ ဖတ်ပါ။

ယထာပိ မူလေ အနုပဒ္ဒဝေ ဒဠေ၊

ဆိန္ဒောပိ ရုက္ခော ပုနရေဝ ဂ္ဂဟတိ။

နိဗ္ဗတ္တတိ ဒုက္ခမိဒံ ပုနပ္ပုနံ။

(၂) မြန်မာဘာသာပြန်-

အမြစ် အထိအခိုက်မရှိ သန်မာနေရင်
သစ်ပင်ဟာ ခုတ်လှဲပေမယ့် ပြန်ပေါက်မှာပဲ။ ဒီအတိုင်းပဲ
ငုပ်နေတဲ့ တဏှာကို မဖယ်ရှားသမျှ ဒီလိုဒုက္ခမျိုးတွေ
ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဖြစ်နေမှာပါ။

(၃) ဒီဒေသနာဟာ သိပ်ရှင်းတယ်၊ ဥပမာန
(နှိုင်းယှဉ်ပြတဲ့အရာဝတ္ထု) က နှစ်ခု။ ဥပမေယျ (နှိုင်းယှဉ်
ခံရတဲ့အရာဝတ္ထု) က နှစ်ခု ပါရှိတယ်။

(၄) ထပ်ပြောမယ်- ဥပမာန ဆိုတာ အများသိ
ထင်ရှားတဲ့အကြောင်းအရာဖြစ်တယ်။ ဥပမေယျ ဆိုတာ
မထင်ရှားတဲ့ အကြောင်းအရာဖြစ်တယ်။ မထင်ရှားတာ
ကို ထင်ရှားတာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြခြင်းပဲ။

(၅) မေးခွန်းကို ဖြေပါ-

(ဘယ်အရာနဲ့ ဘယ်အရာက တူတယ်လို့
တွဲပြပါ)

Food For Thought (38)

(၁) အဝိဇ္ဇာဟာ ဘယ်အချိန်ကမှစပြီး ဖြစ်လာတာ၊ အဲဒီအရင်က မရှိခဲ့ဘူးလို့ အဝိဇ္ဇာရဲ့ အစကို မသိနိုင်ဘူး။ သို့သော် ဒီ အဝိဇ္ဇာဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာတယ်ဆိုတဲ့ ဖြစ်ကြောင်းတရားကိုတော့ သိနိုင်တယ်။

(၂) ဘဝတဏှာဟာ ဘယ်အချိန်ကမှစပြီး ဖြစ်လာတာ၊ အဲဒီအရင်က မရှိခဲ့ဘူးလို့ ဘဝတဏှာရဲ့ အစကို မသိနိုင်ပါဘူး။

(၃) ဖော်ပြပါ စာပိုဒ်များသည် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ပါဠိဒေသနာကို မြန်မာပြန်ဆိုထားခြင်းဖြစ်၍ မှတ်သားထားပါ။

(၄) ဒီမေးခွန်းကို ဖြေပါ-

အဝိဇ္ဇာ ဘဝတဏှာ နှင့် ပတ်သက်၍ မသိနိုင်တာနှင့် သိနိုင်တာကို ခွဲခြားဖော်ပြပါ။

(မနေ့ကမေးခွန်း အဖြေ- သစ်ပင်နှင့် ဒုက္ခ၊ တဏှာနှင့် အမြစ် တူသည်။ သစ်ပင်နှင့် အမြစ်က ဥပမာနာ၊ ဒုက္ခနှင့် တဏှာက ဥပမေယျ။)

Food For Thought (39)

(၁) ဒုဂ္ဂတိဂါမိနော ကမ္မဿ ဝိသေသဟေတု အဝိဇ္ဇာ။ ဒုဂ္ဂတိဘုံ ရောက်စေနိုင်တဲ့ အကုသိုလ်ကံရဲ့ အဓိကအကြောင်းတရားဟာ လွဲမှားစွာသိခြင်း အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။

(၂) သုဂတိဂါမိနော ကမ္မဿ ဝိသေသဟေတု တဏှာ။ သုဂတိဘုံ ရောက်စေနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ကံရဲ့ အဓိကအကြောင်းတရားဟာ လိုချင်တပ်မက်ခြင်း တဏှာ ဖြစ်တယ်။

(၃) ဖော်ပြပါ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂကျမ်းလာ စာပိုဒ် နှစ်ပိုဒ် ကို အလွတ်ရအောင် မှတ်ပါ။

ဖော်ပြပါ ပါဠိမြန်မာ စာပိုဒ်များ၌ သဘာဝ တရား ၄-မျိုး ပါရှိပါသည်။ အဲဒီ သဘာဝတရား ၄-မျိုးက ဘာလဲ?

(မနေ့ကမေးခွန်း အဖြေ- မသိနိုင်တာက အဝိဇ္ဇာ တဏှာရဲ့အစ၊ သိနိုင်တာက အဝိဇ္ဇာ တဏှာကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အကြောင်းတရား။)

(19 Aug, 2021)

Food For Thought (40)

(၁) ဘဝသံသရာရဲ့ အဓိက ဓာတ်ဆောင်ဟာ အဝိဇ္ဇာ နဲ့ တဏှာ ဖြစ်သည်။

(၂) သို့သော် ဘဝကို ဖန်တီးသူက တဏှာ ဖြစ်သည်။

(၃) တဏှာရဲ့အမြစ်က အဝိဇ္ဇာဖြစ်သည်။ အဝိဇ္ဇာ ရှင်သန်နေသမျှ တဏှာ ဖြစ်ပွားနေမည်။

(၄) ဘဝဒုက္ခရဲ့ အမြစ်က တဏှာဖြစ်သည်။ တဏှာ ရှင်သန်နေသမျှ ဘဝဒုက္ခ ကြုံရမည်။

မမေ့သော သတိဖြင့် ဓမ္မအသိရှိအောင် ကြိုးစားပါ။

(20 Aug, 2021)

Food For Thought (41)

(၁) သတိ သမာဓိ ပညာ စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပြီး အဝိဇ္ဇာ ဆိုတာကို တွေ့အောင်ရှာကြမယ်။

(၂) အဝိဇ္ဇာက အလွန်သိမ်မွေ့တယ်။ သူ့အလုပ်က အစစ်အမှန်ကို မတွေ့နိုင်အောင် ဖုံးကွယ်ပေးခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။

“ဘဝကို ဒုက္ခလို့မမြင်အောင် ဖုံးကွယ်ပေးတယ်။ ဒုက္ခဖန်တီးသူကို မတွေ့အောင် ဖုံးကွယ်ထားတယ်။ ဒုက္ခကင်းမဲ့ရန်ကို မတွေ့နိုင်အောင် ဖုံးကွယ်ထားတယ်။ ဒုက္ခကင်းမဲ့ရန်ရောက်နိုင်တဲ့လမ်းကြောင်း မတွေ့အောင် ဖုံးကွယ်ထားတယ်။

(၃) ဒုက္ခကင်းမဲ့ရန်ရောက်ဖို့ ဖုံးကွယ်နေတာကို ဖွင့်ပြီး ဒုက္ခဖန်တီးသူကို သုတ်သင်ရမယ်။

(၄) ဘဝမှာ တဏှာကို တရားခံမှန်း မသိတာ အဝိဇ္ဇာက ကာပေးထားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိဖြင့် အသိရှိအောင် လုပ်ပါ။

(21 Aug, 2021)

Food For Thought (42)

(၁) မြန်မာပြက္ခဒိန် calendar အရ ယနေ့သည် မြတ်ဗုဒ္ဓက မေတ္တသုတ် ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ မေတ္တာ အခါတော်နေ့ ဖြစ်တယ်။

(၂) မေတ္တသုတ်မှာ သင်ကြားပြသထားတဲ့ မေတ္တာပွားနည်းထဲမှာ- **နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ-** (လူအချင်းချင်းအပေါ် ဒုက္ခပေးလိုတဲ့စိတ် ကင်းကြပါစေ) လို့ ပါရှိတယ်။ ဒီကနေ့ အဲဒီမေတ္တာပွားနည်းအတိုင်း မေတ္တာပွားကြပါမယ်။

“လူအချင်းချင်း နှိပ်စက်ခြင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ”
သတိဖြင့် အသိတရားရှိဖို့ ကြိုးစားပါ။

(22 Aug, 2021)

Food For Thought (43)

(၁) ဒုက္ခမှန်သမျှ အဆုံးသတ်နိုင်ရန် လူတိုင်း အတွက် progressive ကျင့်စဉ်သည် ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

(က) သီလကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ပါ။

(ခ) သီလအခြေခံကာ သမာဓိဖြင့် စိတ် ဖြူစင်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

(ဂ) သမာဓိစွမ်းအားဖြင့် သဘာဝတရား များ၏ လက္ခဏာကိုသိအောင် ပညာကို တိုးမြှင့်ပါ။

ဖော်ပြပါ ကျင့်စဉ်အတိုင်း ရင်ထဲမှ ကိလေသာ အမြစ်ပြတ် ဖယ်ရှားနိုင်သည်အထိ ကျင့်ရပါမည်။

ကိလေသာကုန်လျှင် ကံကုန်သည်၊ ကံကုန်ခြင်း သည် ဒုက္ခကုန်ဆုံးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သတိဖြင့် အသိတရားရှိဖို့ ကြိုးစားပါ။

(23 Aug, 2021)

Food For Thought (44)

(၁) ဘဝကို ဦးဆောင်ဖန်တီးနေတဲ့ အဓိက အကြောင်းတရားက ကံနဲ့ကိလေသာ ဖြစ်တယ်။

(၂) ကံနဲ့ကိလေသာ ၂-မျိုးမှာ ကိလေသာက ကံကို ဦးဆောင်တယ်။

(၃) တဖန် ကိလေသာကို အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာက ဦးဆောင်တယ်။

(၄) ဒါ့ကြောင့် အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာကို ဖယ်ရှားရမယ်။

(၅) အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာ ဖယ်နိုင်ဖို့ သီလ သမာဓိ ပညာ စွမ်းအား မြင့်မားအောင် ကျင့်ဆောင်ရတာ ဖြစ်တယ်။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

(24 Aug, 2021)



Food For Thought (45)

(၁) ကံ နဲ့ ကိလေသာဟာ ဘဝခန္ဓာကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်။

(၂) သတ္တဝါတွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အရှိန်အဟုန် နဲ့ ကံရော ကိလေသာ ဖြစ်ပွားနေကြတယ်။

(၃) ကံနဲ့ပတ်သက်လို့ အကုသိုလ်ကံ မဖြစ်အောင်၊ ကုသိုလ်ကံဖြစ်အောင် သတိ ပညာ ဝီရိယ နဲ့ လုပ်ဆောင်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

(၄) ကိလေသာကိုတော့ လုံးဝတားဆီး နှိပ်ကွပ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

(၅) ကိလေသာအမြစ်ဖြတ်ဖို့ တစ်ခုတည်းသော လမ်းစဉ်က မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လမ်းစဉ်သာ ဖြစ်တယ်။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

(25 Aug, 2021)

Food For Thought (46)

ပါလိလေယျကသုတ်မှာ ဟောထားတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓ ၏ ဝိပဿနာအနှစ်ချုပ်ကို နာယူကြည့်ကြမယ်-

(၁) ခန္ဓာကို အတ္တဟု မှားယွင်းစွာ ရှုမြင်ခြင်းဟာ သင်္ခါရ (ကံ)တရား ဖြစ်တယ်။

(၂) အဲဒီ သင်္ခါရ(ကံ) ဟာ အဝိဇ္ဇာ၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ တဏှာကြောင့် ဖြစ်တယ်။ (အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာက ကိလေသာ)။

(၃) မိမိရင်တွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ တဏှာဟာ အကြောင်းကို မှီနေရလို့ တစ်ခဏပဲ၊ ဝေဒနာ၊ ဖဿ ဟာလည်း တစ်ခဏပဲ၊ အဝိဇ္ဇာဟာလည်း တစ်ခဏပဲ။

(၄) သင်္ခါရ (ကံ)၏ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာ၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ တဏှာ တရားတို့ကို ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြင့် ရှုမြင်ပါက ရင်ထဲမှ ကိလေသာများကို ဖယ်ရှားနိုင် ပါသည်။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

(26 Aug, 2021)

Food For Thought (47)

(၁) ဒီစာပိုဒ်လေးကို ဖတ်ကြည့်ပါ-

နော စဿ၊ နော စ မေ သီယာ။

(ငါ မဖြစ်ခဲ့ရင် ငါ့ဟာလည်း ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။)

န ဘဝိဿတိ၊ န စ မေ ဘဝိဿတိ။

(ငါ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုရင် ငါ့ဟာ လည်း ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။)

(၂) မမှန်တာကို အမှန်လုပ်ပြီးတွေးရင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အမြင်၊ အမှန်တရားကို အခြေခံ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ကန်စွာ တွေးကြည့်ပါ။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

(27 Aug, 2021)

Food For Thought (48)

(၁) နော စဿ၊ နော စ မေ သိယာ။

အတိတ်က ကံ ကိလေသာ ငါ့မှာ မဖြစ်ခဲ့
ဘူးဆိုရင် ယခုဘဝခန္ဓာ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။

(၂) န ဘဝိဿတိ၊ န စ မေ ဘဝိဿတိ။

ယခုဘဝမှာ ကံ နဲ့ ကိလေသာ ငါ့မှာ မဖြစ်ဘူး
ဆိုရင် နောင်ဘဝမှာ ငါ့ခန္ဓာ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။

(၃) ဖော်ပြပါအတိုင်း ကိုယ့်ဘဝခန္ဓာနဲ့ ဆက်စပ်
ပြီး အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါက ပစ္စယ
ပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်သည်။

(၄) အကြောင်းတရားနှင့်တကွ နာမ်ရုပ်ကို ရှုမြင်
သုံးသပ်ခြင်းဖြစ်လို့ သပစ္စယနာမရူပဒဿန လို့ ဆိုပါ
တယ်။ (ပရမတ္ထဒီပနီ)

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

(28 Aug, 2021)



Food For Thought (49)

ရဟန္တာရှင်မဟာကဏ္ဍန၏ ဝိပဿနာရူပိုးနည်းကို “နော စဿ” စာပိုဒ်ဖြင့် ကဏ္ဍနသုတ်မှာ ဖွင့်ဆိုထားသည်ကို မှတ်သားကြပါမည်။

(၁) နော စဿ၊ နော စ မေ သိယာ။

သင်္ခါရမှန်သမျှ ခန္ဓာငါးပါးမှလွတ်တာမရှိပါ။ ဒါ့ကြောင့် ငါလို့ထင်နေကြတဲ့ အတ္တ အသက် လိပ်ပြာ ဝိညာဉ်ကောင် Soul Spirit အာတမန် မှန်သမျှ ခန္ဓာငါးပါးတွင် ပါဝင်တယ်။

ခန္ဓာငါးပါးတွင် မပါဝင်တဲ့အရာမရှိလို့ ယခင်က ငါ (အတ္တ) မရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် (နော စဿ) ငါ့ဟာ (အတ္တနိယ) ဆိုတာ မရှိနိုင်ပါ (နော စ မေ သိယာ)။

(၂) န ဘဝိဿတိ၊ န စ မေ ဘဝိဿတိ။

နောင်မှာလည်း ငါဆိုတာ (အတ္တ) ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး (န ဘဝိဿတိ)၊ ငါ့ဟာ (အတ္တနိယ) ဆိုတာလည်း ရှိမှာမဟုတ်ဘူး (န စ မေ ဘဝိဿတိ)။

(၃) ယခုဘဝမှာ ခန္ဓာမှတစ်ပါး ငါ (အတ္တ) ငါ့ဟာ (အတ္တနိယ) မရှိလို့ သူညပဲ။ နောင်ဘဝမှာလည်း ငါ (အတ္တ) ငါ့ဟာ (အတ္တနိယ) မရှိလို့ သူညပဲ။

ရှုထောင့်လေးခုမှ သုညဖြစ်ပုံ (စတုက္ကောဋီက-
သုညတာ) ကို ရှုမြင်သုံးသပ်ပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

(29 Aug, 2021)

Food For Thought (50)

(၁) သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ သုညာ၊

(အကြောင်းတရားနဲ့ ဆက်စပ်ဖြစ်နေတာ မှန်သမျှ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရာ မှန်သမျှ ရုပ်နာမ်မှအပ “ငါ၊ ငါ့ဟာ” ဆိုတာ လုံးဝမရှိလို့ သုည)

All conditioned things are empty of "I and my property".

(၂) နာ'ဟံ၊ န မမ၊ န ပရော၊ န ပရဿ၊

ရုပ်နာမ်မှအပ (ငါ ဆိုတာ မရှိ၊ ငါ့ဟာဆိုတာ မရှိ၊) ထို့အတူ ရုပ်နာမ်မှအပ (သူဆိုတာ မရှိ၊ သူ့ဟာ ဆိုတာ မရှိ။) အားလုံးဟာ သုည။

(၃) လောကလူတွေဟာ မရှိတာကို အရှိလုပ်ပြီး တွယ်တာခြင်း၊ ပူပင်သောကရောက်ခြင်း ဖြစ်နေကြ သည်ကို သတိပြု ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

(30 Aug, 2021)

Dhamma Knowledge (1)

(၁) သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ ဘာလဲ?

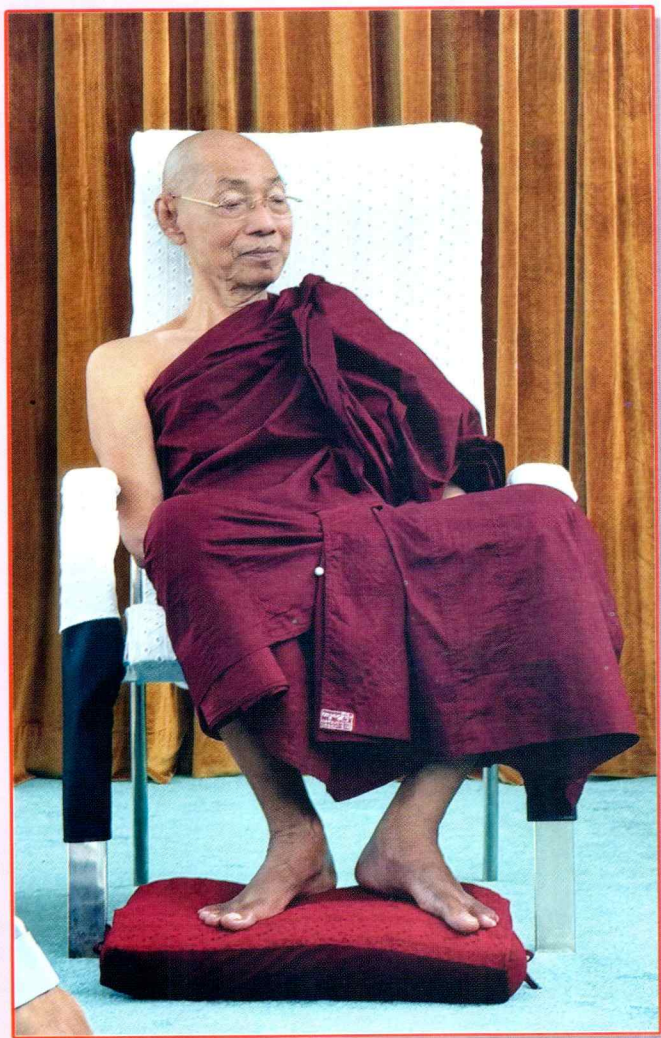
သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးကို လွဲမှားစွာ ယူဆတဲ့ အတွေးအမြင် (မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ) ဖြစ်သည်။

(၂) သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဟူသော ဝေါဟာရသည် (သ+ ကာယ+ဒိဋ္ဌိ) ပုဒ်သုံးခု ပေါင်းစပ်အသုံးပြုထားသည့် ပုဒ်စုဝေါဟာရ ဖြစ်သည်။

(၃) သ= အစစ်အမှန်ရှိသော။ ကာယ= ခန္ဓာ (အစု)။ ဒိဋ္ဌိ= အယူအဆ အတွေးအမြင်။ တနည်း ကာယ= ခန္ဓာ။ သ= ဖြစ်ပေါ်နေသည့်။ ဒိဋ္ဌိ= အမြင်။ အစစ်အမှန်ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာနဲ့ဆက်စပ်ပြီး မှားယွင်းတဲ့အမြင် ဟု ဆိုလိုသည်။ တနည်းအားဖြင့် ခန္ဓာနဲ့ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အမြင်ဟု ဆိုလိုသည်။

(၄) ခန္ဓာကို သဘာဝတရားသက်သက်လို့ မမြင်ဘဲ “အတ္တ (ငါ)၊ အတ္တနိယ (ငါ့ဟာ)၊ ပရ (သူတပါး)၊ ပရကိယ (သူတပါးဟာ)” ဟု လွဲမှားတဲ့အမြင်ကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဟုခေါ်သည်။

ဈာယထ၊ (သတိပညာဖြင့် စူးစမ်းကြပါ)။



Dhamma Knowledge (2)

(၁) တဏှာဆိုတာ ဘာလဲ?

တဏှာဆိုတာ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ လိုချင်တမ်းတခြင်း၊ အာသာဆန္ဒပြင်းခြင်း စိတ်အခြေအနေမျိုး ဖြစ်သည်။ (Thirst for enjoyment)

(၂) မတူသည့် ဖြစ်ပုံအခြေအနေအရ တဏှာကို (၃)မျိုးခွဲနိုင်သည်-

(က) ကာမတဏှာ = နှစ်သက်စရာအာရုံကို တွေ့ကြုံခံစားလိုသည့် အာသာဆန္ဒ။

(ခ) ဘဝတဏှာ = နှစ်သက်စရာအာရုံကို ထာဝရ အထင်အမြင်ဖြင့် (သဿတဒိဋ္ဌိ) ခံစားချင်တဲ့ အာသာဆန္ဒ။

(ဂ) ဝိဘဝတဏှာ = နှစ်သက်စရာအာရုံကို ထာဝရဟုမထင် တခဏအတွင်း ပျောက်ကွယ်မည့် အရာအဖြစ် လက်ခံပြီး (ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ) အခွင့်သာတုန်း ခံစားချင်သည့် အာသာဆန္ဒ။

(၃) ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အရာဝတ္ထုကို မပျက်မစီး ထာဝရတည်မြဲသည်ဟု ယူဆခြင်းသည် သဿတ ဒိဋ္ဌိ။

ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အရာဝတ္ထုကို အစဉ်ထာဝရ ပြတ်စဲပျောက်ကွယ်သည်ဟု ယူဆခြင်းသည် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ။

(၄) အကြောင်းရှိက ဖြစ်လာနိုင်လို့ ထာဝရ ပျောက်ကွယ်တယ်ဆိုတဲ့ ဥစ္ဆေဒ အမြင်ဟာ မမှန်ဘူး။

ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ်သွားတာ တွေ့ရလို့ ထာဝရတည်မြဲတယ်ဆိုတဲ့ သဿတ အမြင် ဟာလည်း မှားနေတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အကြောင်းရှိရင်ဖြစ်မယ်၊ အကြောင်း ချုပ်ရင် ချုပ်ပျက်မယ် ဟူသော (ထာဝရ ပြတ်စဲခြင်း အမြင်နဲ့ ထာဝရတည်မြဲခြင်း အမြင်နှစ်ခုကို ရှောင် သော) မဇ္ဈိမအမြင်သည်သာ သမ္မာဒဿန ဖြစ်သည်။

စာပေဗိမာန် မာ ပမာဒတ္တ။

(01 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (3)

(၁) အဂတိ ဆိုတာ ဘာလဲ?

အဂတိဆိုတာ လူတော် လူကောင်းတွေ မလိုက်သင့်တဲ့ လမ်းကြောင်းဟု ဆိုလိုသည်။

(အရိယေဟိ အဂန္တုတ္တာအဂတိတိ ဝုစ္စတိ)

တနည်း- မလိုက်သင့်တဲ့ လမ်းကြောင်းကို အဂတိ ဟုခေါ်သည်။ **(အယုတ္တာ ဂတိအဂတိ)**

(၂) အကြောင်း ၄-မျိုးတွင် တစ်မျိုးမျိုးကြောင့် လူတွေဟာ မလိုက်သင့်တဲ့ လမ်းကြောင်းကို လိုက်မိ တတ်သည်။

အကြောင်း ၄-မျိုးက-

(၁) ဆန္ဒ = ရင်းနှီးခင်မင်မှု၊

(၂) ဒေါသ = မုန်းတီးမှု၊ အမြင်ကပ်မှု၊

(၃) မောဟ = မသိမိုက်မဲမှု၊

(၄) ဘယ = ကြောက်ရွံ့မှု တို့ဖြစ်သည်။

(၃) အဂတိကို သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကသာ ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ **(အဂတိပဌမဉာဏဝဇ္ဇာဝ)**

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

စဉ်းစားပါ။ အမှတ်တမဲ့ မနေပါနှင့်။

Dhamma Knowledge (4)

(၁) အဂတိ ရဲ့ ဆိုးကျိုးက ဘာလဲ?

(၂) အဂတိ ရဲ့ အကြောင်းတရား ၄-မျိုးလုံးဟာ အကုသိုလ်တရားများသာ ဖြစ်တယ်။

ဆန္ဒာဂတိ (လောဘ)၊ ဒေါသာဂတိနဲ့ ဘယာဂတိက (ဒေါသ)၊ မောဟာဂတိက (မောဟ)။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနဲ့ မလုပ်သင့်တာ လုပ်တာကို အဂတိ လိုက်တယ်လို့ ခေါ်တာဖြစ်တယ်။

(၃) လောဘော ဒေါသော စ မောဟော စ၊

ယော ဓမ္မံ အတိဝတ္တတိ၊

နိဟိယတိ ယသော တဿ၊

ကဏ္ဍပက္ခေဝ စန္ဒိမာ။

လောဘ ဒေါသ မောဟ ကို အကြောင်းပြုပြီး ဓမ္မလမ်းကြောင်းကို ဖောက်ဖျက်လျှင် လဆုတ်ညမှာ ထွက်တဲ့ လ၊ပမာ သူ့ရဲ့ ဂုဏ်သတင်းဟာ ဒီဘဝမှာပင် ယုတ်လျော့ကျဆင်းမယ်။

(၄) နောက်ဘဝမှာ သူလုပ်တဲ့အကုသိုလ်ပမာဏ အတိုင်းအတာအရ အပါယ်ဘုံမှာ ပြစ်ဒဏ်ကျခံရနိုင် တယ်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

ဆင်ခြင်ပါ။ အမှတ်တမဲ့မနေပါနှင့်။

Dhamma Knowledge (5)

(၁) သံယောဇဉ် (သံယောဇန) ဆိုတာဘာလဲ?
သံယောဇဉ် ဆိုတာ “အနှောင်အဖွဲ့” ဟု ဆိုလိုသည်။

(၂) ခန္ဓာအစဉ် မပြတ်အောင် ဤဘဝခန္ဓာ နဲ့ နောက်ဘဝခန္ဓာကို ချည်နှောင်ထားသည်။

(၃) သံသရာ လည်ပတ်အောင် အကျိုးနဲ့ အကြောင်းကို ချည်နှောင်ထားသည်။

(၄) ဒုက္ခနဲ့ သတ္တဝါများကို ချည်နှောင်ထားသည်။

(၅) သံယောဇဉ်ကြီး ၁၀-မျိုးတွင် ၅-ကြီးက ကာမဘုံမှ ရုန်းမထွက်နိုင်အောင် ချည်နှောင်ထားသည်။ ကျန် ၅-ကြီးက အထက်ဘုံမှ မဆင်းနိုင်အောင် ချည်နှောင်ထားသည်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

ဆင်ခြင်ပါ။ အမှတ်တမဲ့မနေပါနှင့်။

(04 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (6)

(၁) **ဝိပုဏ္ဏာသ** ဆိုတာ ဘာလဲ?

ဝိပုဏ္ဏာသ ဆိုတာ မောဟ မကင်းသူဟာ ပကတိအနေအထားကိုမမြင်ဘဲ အလွဲအမှားကို မြင်နေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

(၂) ခန္ဓာငါးပါးဟာ ပကတိ အနေအထားအရ ဖြစ်ပျက်မှုမကင်းခြင်း (အနိစ္စ)၊ ဖြစ်ပျက်မှုက နှိပ်စက်နေခြင်း (ဒုက္ခ)၊ ကိုယ့်အလို မလိုက်ခြင်း (အနတ္တ)၊ တင့်တယ်မှုမရှိခြင်း (အသုဘ) အမှန်ဖြစ်ပါလျက် ပကတိအနေအထားကိုမမြင်ဘဲ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ သုဘ ဟု အလွဲအမှားကို မြင်သည်။

(၃) ထိုသို့မြင်ရာ၌ လွဲမှားစွာ မှတ်သားခြင်း (သညာဝိပုဏ္ဏာသ ၄-မျိုး)၊ လွဲမှားစွာ သိနေခြင်း (စိတ္တဝိပုဏ္ဏာသ ၄-မျိုး)၊ လွဲမှားစွာမြင်ခြင်း (ဒိဋ္ဌိဝိပုဏ္ဏာသ ၄-မျိုး) ဟူ၍ ဝိပုဏ္ဏာသ ၁၂-မျိုးရှိသည်။

(၄) ဝိပုဏ္ဏာသ ၁၂-မျိုးတွင် ဒိဋ္ဌိဝိပုဏ္ဏာသ ဆိုင်ရာ ၈-မျိုးသည် အားအရှိဆုံးဖြစ်သည်။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဖြင့်သာ ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ ဒိဋ္ဌိ မရှိတော့ရင် သို့မဟုတ် အားပျော့သွားရင် စိတ္တဝိပုဏ္ဏာသ ၄-မျိုး က နေရာယူသည်။ စိတ္တ အားပျော့သည့်အခါ သညာဝိပုဏ္ဏာသ ၄-မျိုးက နေရာယူသည်။

(၅) သောတာပန်ဖြစ်လျှင် (သုခ-သညာ၊ စိတ္တ၊ သုဘ-သညာ၊ စိတ္တ) ဝိပုလ္လာသ ၄-မျိုး ကျန်သည်။ အနာဂါမ်မှာ (သုဘ-သညာ၊ စိတ္တ) ဝိပုလ္လာသ ၂-မျိုး ကျန်သည်ဟု မှတ်ပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ၊

ဆင်ခြင်ပါ။ အမှတ်တမဲ့မနေပါနှင့်။

(05 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (7)

(၁) ကိလေသာ (ကိလေသ)ဆိုတာ ဘာလဲ?

ကိလေသာဆိုတာ စိတ်ကိုပူလောင်စေတတ်၊

နိပ်စက်တတ်တဲ့ သဘာဝများဟု ဆိုလိုသည်။

စိတ်ပူတယ်၊ စိတ်ပင်ပန်းတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲ

တယ်ဆိုတာ ကိလေသာကြောင့် ဖြစ်တာပါ။

(၂) အကုသိုလ်တရားမှ ရွေးထုတ်၍ ကိလေသာ အဖြစ် ဖော်ပြထားသည့် သဘာဝဟာ ၁၀-မျိုး ဖြစ်တယ်။

(၁) လောဘ (လိုချင်တပ်မက်ခြင်း)

(၂) ဒေါသ (စိတ်ဆိုးခြင်း)

(၃) မောဟ (တွေဝေခြင်း)

(၄) မာန (ထောင်လွှားခြင်း)

(၅) ဒိဋ္ဌိ (မှားယွင်းစွာရှုမြင်ခြင်း)

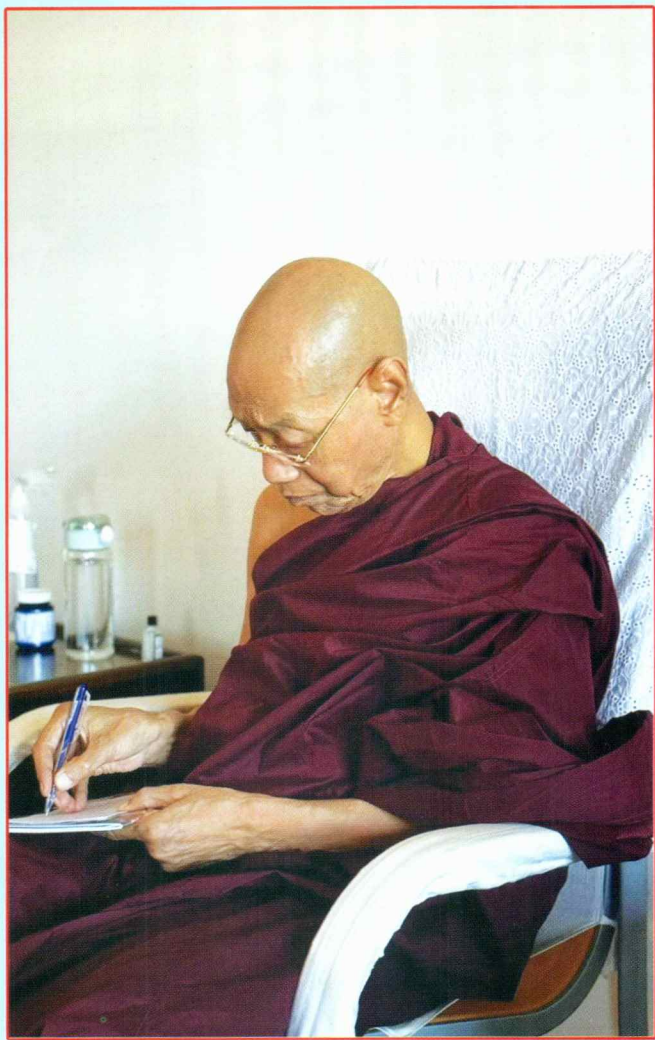
(၆) ဝိစိကိစ္ဆာ (မဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း)

(၇) ထိန (မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း)

(၈) ဥဒ္ဓစ္စ (စိတ်လွင့်ပါးခြင်း)

(၉) အဟိရိက (မကောင်းမှုကိုမရှုက်ခြင်း)

(၁၀) အနောတ္တပ္ပ (မကောင်းမှုကိုမကြောက်ခြင်း)



(၃) ကိလေသာကို မဂ်ဖြင့်သာ ဖယ်ရှားနိုင်သည်၊
ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာကို သောတာပတ္တိမဂ်ဖြင့် ဖယ်ရှားသည်၊
ဒေါသကို အနာဂါမိမဂ်ဖြင့် ဖယ်ရှားသည်။ ကျန်တဲ့
ကိလေသာတို့ကို အရဟတ္တမဂ်ဖြင့်သာ ဖယ်ရှားသည်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ၊

ဆင်ခြင်ပါ။ အမှတ်တမဲ့ မနေပါနှင့်။

(06 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (8)

(၁) ကိလေသာ ဆိုတာက လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ထိန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပ ဆိုတဲ့ အကုသိုလ် စေတသိက် ၁၀-မျိုးကို ခေါ်တာပါ။

(၂) ကံဆိုတာက စေတနာ(ကုသိုလ် အကုသိုလ်) လောဘ၊ ဒေါသ၊ ဒိဋ္ဌိ (အကု)၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ ပညာ (ကု) ဆိုတဲ့ စေတသိက်တရားအချို့ကို ခေါ်တာပါ။

(၃) အဆိုပါ စေတသိက်များတွင် အချို့ စေတသိက်က ကိလေသာ၌သာပါ၍ ကံ၌မပါ။ အချို့က ကံ၌သာပါ၍ ကိလေသာ၌မပါ။ အချို့က နှစ်မျိုးလုံး၌ပါသည်။

(၄) ကိလေသာနဲ့ ကံ နှစ်မျိုးတွင် ဘယ်အရာကို ပယ်ရမှာလဲ?

- (က) ကိလေသာကိုသာ ပယ်ရမှာလား၊
- (ခ) ကံကိုသာ ပယ်ရမှာလား၊
- (ဂ) နှစ်မျိုးလုံးကို ပယ်ရမှာလား၊

ဖြေကြည့်ပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

ဆင်ခြင်ပါ။ အမှတ်တမဲ့မနေပါနှင့်။

(07 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (9)

(၁) ကိလေသာကို အကြွင်းမဲ့မပယ်နိုင်သေးသမျှ ကံတရားတွေဟာ ဖြစ်ပွားနေဦးမှာပါ။

(၂) ကိလေသာကို ပယ်လိုက်ရင် ကံအသစ် မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ရှိပြီး ကံအဟောင်းတွေကလည်း ဘဝအသစ်ရဲ့မျိုးစေ့ မဖြစ်တော့ပါဘူး။

(၃) နောင်ဘဝဆိုတာ ကိလေသာ ရှိနေသူများ အတွက်ပါ။

(၄) ကိုယ်တော် နောက်ဘဝမှာ ဖြစ်ဦးမှာလား၊ မိလိန္ဒမင်းက မေးတဲ့အခါ ကိလေသာရှိနေရင် ဖြစ်မှာပါ။ မရှိရင် မဖြစ်ပါဘူးလို့ ရှင်နာဂသေန က ဖြေတယ်။

(ကံမကုန်သေးရင် ဖြစ်ဦးမှာပါလို့ မဖြေဘူး။)

(၅) ကိလေသနိရောဓေ ကမ္မနိရောဓေ လို့ အဆိုရှိပါတယ်။ ကိလေသာချုပ်ရင် ကံလည်းချုပ်တယ် လို့ မှတ်ရမှာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ရင်ထဲက ကိလေသာ ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

စာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

ဆင်ခြင်ပါ။ အမှတ်တမဲ့ မနေပါနှင့်။

Dhamma Knowledge (10)

(၁) ကိလေသာရှိနေသမျှ ကံဆိုတာ ဖြစ်နေမှာ ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကိလေသာကြောင့် စိတ်ပူပန် ရတဲ့အခါ ထွက်ပေါက်ရှာတဲ့အနေနဲ့ ကုသိုလ် အကုသိုလ် ကံတွေ လုပ်ကြလို့ပါ။

(၂) လောဘ၊ ဒေါသ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ အကုသိုလ် စေတသိက် ၃-ခုဟာ ကိလေသာနဲ့ ကံ နှစ်မျိုးလုံးမှာ ပါဝင်တယ်။ သို့သော် အလုပ်ချင်း မတူပါဘူး။

(၃) ကိလေသာရဲ့အလုပ်က စိတ်ကို ပူလောင် စေခြင်း၊ နှိပ်စက်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ကံရဲ့အလုပ်က ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးကို ဖန်တီးခြင်းဖြစ်တယ်။

(၄) ပဋ္ဌာန်းကျမ်းမှာ စေတနာကိုသာ အဓိက ကံအဖြစ် ဟောတာပါ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ ဒေသနာမှာ ကံကို သင်္ခါရ၊ ဘဝ လို့ နာမည်ပေးပါတယ်။

(၅) ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ကိလေသာတွေ မဖြစ်စေဖို့၊ အပြီးတိုင် ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြရမှာပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

ဆင်ခြင်ပါ။ အမှတ်တမဲ့ မနေပါနှင့်။

Dhamma Knowledge (11)

(၁) **အနုသယ** ဆိုတာ ဘာလဲ?

အနုသယ ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖြစ်ခြင်း၊ တနည်း- အကြောင်းဆုံတိုင်း ဖြစ်ခြင်းအားဖြင့် စွမ်းအားကြီးမားသော ကိလေသာ ကို ခေါ်သည်။

(၂) ကိလေသာ ၁၀-မျိုးမှာ ပါဝင်သည့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ ကိလေသာ ၆-မျိုးကို အနုသယဟု အမည်ပေးသည်။

(၃) ထိုတွင် လောဘကို ဖြစ်ရာဌာနအားဖြင့် ကာမရာဂ၊ ဘဝရာဂ ဟု နှစ်မျိုးခွဲသောကြောင့် ကိလေသာ ၆-မျိုးက အနုသယ ၇-မျိုး ဖြစ်သည်။ ဒေါသကို ပဋိဿ၊ မောဟကို အဝိဇ္ဇာ ဟု ဖော်ပြသည်။

(၄) ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ ၂-မျိုးကို သောတာပတ္တိမဂ် ဖြင့် ဖယ်ရှားသည်။ ကာမရာဂ၊ ပဋိဿ နှစ်မျိုးကို အနာဂါမိမဂ်ဖြင့် ဖယ်ရှားသည်။ ဘဝရာဂ၊ မာန၊ အဝိဇ္ဇာ ၃-မျိုးကို အရဟတ္တမဂ်ဖြင့်သာ ဖယ်ရှားနိုင်သည်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

ဆင်ခြင်ပါ။ အမှတ်တမဲ့ မနေပါနှင့်။

Dhamma Knowledge (12)

(၁) အာရုံနဲ့ ဆုံစည်းတိုင်း စိတ်ခံစားမှုဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

(၂) စိတ်ခံစားမှုသည် ၃-မျိုး ရှိတယ်-

(က) သုခဝေဒနာ-
သာယာကြည်နူးတဲ့ စိတ်ခံစားမှု။

(ခ) ဒုက္ခဝေဒနာ-
အခံရခက်တဲ့ စိတ်ခံစားမှု။

(ဂ) အဒုက္ခ မသုခ ဝေဒနာ-
အခံရခက်တာလည်းမဟုတ်၊
သာယာကြည်နူးစရာလည်း
မဟုတ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှု။

(၃) သုခဝေဒနာခံစားရလို့ သာယာကြည်နူးခြင်း ဟာ ရာဂါနုသယကိလေသာ ဝင်ရောက်လွှမ်းမိုးခြင်း ဖြစ်တယ်။

(၄) ဒုက္ခဝေဒနာခံစားရလို့ အခံရခက် ဒေါသ ထွက်ခြင်းဟာ ပဋိယာနုသယ ကိလေသာ ဝင်ရောက် လွှမ်းမိုးခြင်း ဖြစ်တယ်။

(၅) အဒုက္ခ မသုခဝေဒနာ ခံစားရလို့ စိတ်ခံစား မှုကို သတိမပြုမိခြင်းဟာ အဝိဇ္ဇာနုသယကိလေသာ ဝင်ရောက်လွှမ်းမိုးခြင်းဖြစ်သည်။

ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ ဆိုတဲ့အတိုင်း
ကိလေသာနုသယတွေ ဝင်ရောက်ခြယ်လှယ်ကြပုံကို
သတိသမ္ပဇေဖြင့် စောင့်ကြည့်ပါ။ meditation လုပ်ခြင်း
ဆိုတာ ဒါပါပဲ။

စွာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

ဆင်ခြင်ပါ။ အမှတ်တမဲ့ မနေပါနှင့်။

(11 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (13)

အနုသယကိလေသာ ၇-မျိုးကို လေ့လာမှတ်သား
ကြမယ်-

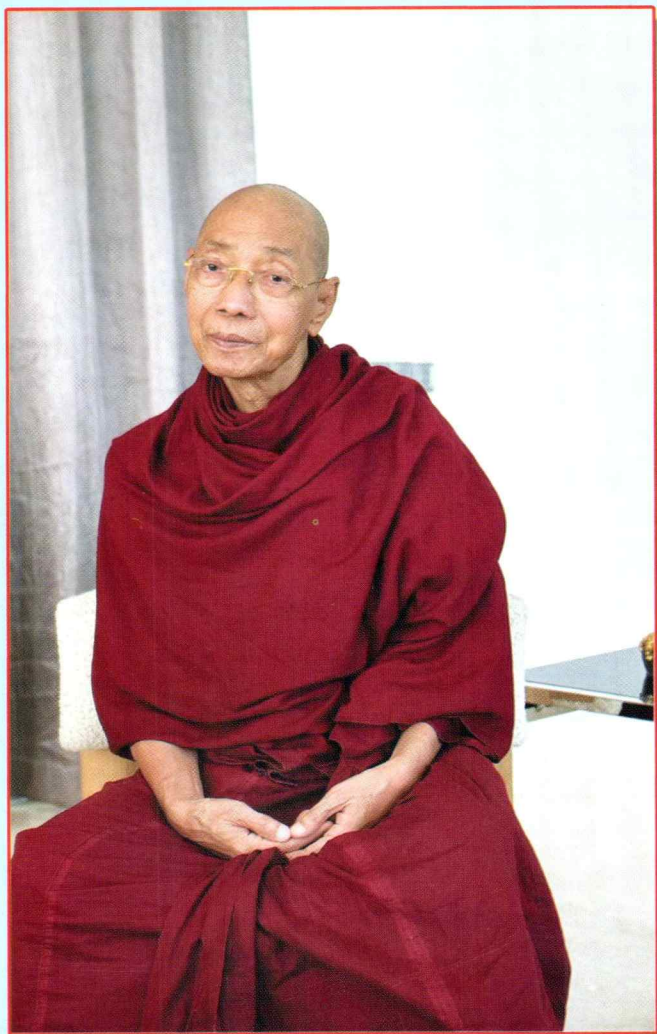
(၁) ရင်ထဲမှ မဖယ်ရှားရသေးတဲ့ လိုချင်စရာ
အာရုံကို နှစ်သက်တွယ်တာတတ်သောရာဂကို ကာမ-
ရာဂါနုသယ ဟုခေါ်သည်။

(၂) ကာမရာဂါနုသယသည် လောဘမူလ စိတ်
မှာ အတူတွဲဖက်ဖြစ်ခြင်း (သဟဇာတ)၊ အာရုံပြု၍
ဖြစ်ခြင်း (အာရမ္မဏ) အနေအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့
ရှိသည်။

(၃) ရုပ်တရားနှင့် ကာမာဝစရစိတ် စေတသိက်
များ၌မူ အာရုံပြုသောအားဖြင့် (အာရမ္မဏ) ဖြစ်သည်။

မိမိသန္တာန်မှာ အကြောင်းဆုံသည့်အခါ ကာမ-
ရာဂါနုသယ ဖြစ်ပုံကို သတိအသိဖြင့် စောင့်ကြည့်ပါ။

(12 Sept, 2021)



Dhamma Knowledge (14)

(၁) ရင်ထဲမှ မဖယ်ရှားရသေးတဲ့ မုန်းတီးခြင်း၊ မလိုလားခြင်း ဒေါသကို ပဋိယာနုသယ ဟုခေါ်သည်။

(၂) ပဋိယာနုသယ သည် ဒေါသမူစိတ်၌ သဟဇာတသတ္တိ၊ အာရမ္မဏသတ္တိအစွမ်းဖြင့် ဖြစ်သည်။

(၃) မကြိုက်မနှစ်သက်တဲ့ အာရုံဖြစ်သည့် ရုပ် တရားနှင့် ကာမာဝစရစိတ် စေတသိက်တို့၌ အာရမ္မဏ သတ္တိအစွမ်းဖြင့် ဖြစ်သည်။

မိမိသန္တာန်၌ ပဋိယာနုသယ ဖြစ်တဲ့အခါ (စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်ပြီးတဲ့အခါ) ပဋိယာနုသယ ဖြစ်ပုံကို အမှန် သိရဖို့ ပြန်ပြီးသုံးသပ်ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(13 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (15)

(၁) ရင်ထဲမှမဖယ်ရှားရသေးတဲ့ ငါဆိုတဲ့ အထင်
ရောက်ခြင်း မာနတရား ကို မာနာနုသယ ဟု ခေါ်
သည်။

(၂) မာနာနုသယသည် ဒိဋ္ဌိဂတဝိပွယုတ္တ (ဒိဋ္ဌိ
မယှဉ်တဲ့) လောဘမူစိတ်နဲ့အတူတကွ သဟဇာတသတ္တိ
ဖြင့် ဖြစ်သည့်အပြင် အာရုံပြု၍လည်း ဖြစ်သည်။

(၃) သုခ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာ နှင့် အတူတကွ
ဖြစ်သော ကာမာဝစရတရားများ၊ ရူပ၊ အရူပတရားများ
ကို အာရုံပြုပြီး အာရမ္မဏသတ္တိဖြင့်လည်း ဖြစ်သည်။

မိမိသန္တာန်၌ မာနာနုသယဖြစ်ပုံကို သတိ အသိဖြင့်
စောင့်ကြည့်ပါ။ ငါဆိုတဲ့ အထင်ရောက်မှုကို တွေ့ရပါ
လိမ့်မည်။

အနတ္တ (ငါ့အလိုကျ မဖြစ်ဘူးဆိုတာကို) ဆင်ခြင်
ပါက မာနာနုသယကို လျှော့ချနိုင်ပါမည်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(14 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (16)

(၁) ရင်ထဲမှ မဖယ်ရှားရသေးတဲ့ အမြင်မှားမှု ဒိဋ္ဌိစေတသိက်ကို ဒိဋ္ဌာနုသယ ဟု ခေါ်သည်။

(၂) ဒိဋ္ဌာနုသယသည် လောဘမှု ဒိဋ္ဌိဂတ သမ္ပယုတ်စိတ်နှင့်အတူ သဟဇာတသတ္တိဖြင့် ဖြစ်သည်။

(၃) လောကီစိတ် စေတသိက် ရုပ် ဟူသမျှကို အာရုံပြုကာ အာရမ္မဏသတ္တိဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

(၄) ခန္ဓာငါးပါးကို ငါ၊ ငါ့ဟာဟု လွဲမှားစွာ ရှုမြင်မှု ကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

လွဲမှားစွာ ပြောကြားသည်ကို ကြားရလို့ အမှန်ဟု ထင်မြင်ပြီး မှတ်ယူသည့်အခါ ဒိဋ္ဌာနုသယ ဖြစ်လာပုံကို သတိ၊ သမ္ပဇေဖြင့် စောင့်ကြည့်ပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(15 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (17)

(၁) ရင်ထဲမှ မဖယ်ရှားရသေးတဲ့ စဉ်းစားလေ စိတ်ပင်ပန်းလေ ဖြစ်စေသည့် ဝိစိကိစ္ဆာ (သံသယ) တရားကို ဝိစိကိစ္ဆာနုသယ ဟုခေါ်သည်။

(၂) ဝိစိကိစ္ဆာနုသယသည် မောဟမူ (ပဌမ) စိတ်နှင့်အတူ သဟဇာတသတ္တိဖြင့် ဖြစ်သည်။

(၃) လောကီစိတ် စေတသိက် ရုပ် ဟူသမျှကို အာရုံပြု၍ အာရမ္မဏသတ္တိဖြင့် ဖြစ်သည်။

(၄) ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာတရား၊ ဘဝသံသရာ၊ အမှန်တရားနှင့် ပတ်သက်၍ တွေဝေမှု၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်မှု ဆိုတဲ့ သံသယဝိစိကိစ္ဆာ ဖြစ်တတ်ပုံကို သတိ သမ္ပဇေ ဖြင့် စောင့်ကြည့်ပါ။

စာသထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(16 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (18)

(၁) ရင်ထဲမှ မဖယ်ရှားရသေးတဲ့ ရူပ အရူပဘုံ နဲ့ ဈာန်တရားများကို တွယ်တာနှစ်သက်သော ရာဂကို ဘဝရာဂါနုသယ ဟု ခေါ်သည်။

(၂) ဘဝရာဂါနုသယသည် လောဘမူ ဒိဋ္ဌိဂတ ဝိပ္ပယုတ်မှာဖြစ်ပြီး ရူပါဝစရ အရူပါဝစရ တရားများ ကိုသာ အာရုံပြု၍ အာရမ္မဏသတ္တိဖြင့် ဖြစ်သည်။

(၃) ရင်ထဲမှ မဖယ်ရှားရသေးတဲ့ အမှန်တရားကို ဖုံးကွယ်တတ်တဲ့ မောဟကို အဝိဇ္ဇာနုသယ ဟု ခေါ်သည်။

(၄) အဝိဇ္ဇာနုသယ သည် အကုသိုလ်စိတ်၌ သဟဇာတသတ္တိ၊ အာရမ္မဏသတ္တိဖြင့် ဖြစ်သည်။

(၅) အကုသိုလ်စိတ်မှ ကြွင်းကျန်သော လောကီ တရားမှန်သမျှကို အာရုံပြု၍ အာရမ္မဏသတ္တိဖြင့် ဖြစ်သည်။

ကိလေသာ အနုသယ တရားများကို နာယူ မှတ်သားပြီး အကြောင်းညီညွတ်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခါ သတိပြုမိအောင် ကြိုးစားပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (19)

(၁) ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ပန်းတိုင်မှာ မှန်ကန်သော နည်းဖြင့် ဒုက္ခအဆုံးသတ်ရေးသာ ဖြစ်သည်။

(၂) ဒုက္ခအဆုံးသတ်ရေး ကြိုးပမ်းသူတိုင်း ရှေးဦးစွာ ဒုက္ခအကြောင်းကို သင်ယူလေ့လာရမည်။

(၃) ဒုက္ခအကြောင်းကို အမှန်သိတဲ့ဉာဏ်သည် ဒုက္ခသစ္စဉာဏ် ပင်တည်း။

(၄) ဒုက္ခသစ္စဉာဏ်ဆိုတာ တခြားဉာဏ် မဟုတ်၊ သတ္တဝါဆိုတာ တကယ်မရှိ၊ ရှိတာက နာမ်နဲ့ရုပ်သာဟု သိတဲ့ဉာဏ် (နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်) ကို ခေါ်သည်။

(၅) နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်အောင် နာယူပါ။ မှတ်သားပါ။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ သတိဖြင့် အချိန်ယူ စောင့်ကြည့်ပါ။

စာပေဗိမာန် မာ ပမာဒတ္တ။

(18 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (20)

(၁) ဒုက္ခသစ္စာလို့ပြောတဲ့ဒုက္ခက ဒုက္ခဝေဒနာလို့ ပြောတဲ့ ဒုက္ခနဲ့ မတူဘူးဆိုတာ သတိပြုပါ။

(၂) ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတာက အခံရခက်ပြီး မနှစ်သက်စရာ စိတ်ခံစားချက်ကို ပြောတာပါ။

(၃) ဒုက္ခသစ္စာ ဆိုတာက လောကီနယ်ထဲက ရုပ်နာမ်တရားတွေကို ပြောတာ။

(၄) လောကီနယ်ထဲက ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ရောဂါဘယအားလုံး စုဝေးရာဖြစ်လို့ စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းသည့်အပြင် အနှစ်သာရကင်းမဲ့လို့ ဒုက္ခ ခေါ်တာပါ။

(၅) ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ သုခသုဘယောင်ဆောင်ကာ လိမ်ညှာ လှည့်စားနေတဲ့ ဒုက္ခတွေသာ ဖြစ်တယ်။

(၆) ကောက်ရိုးပုံထဲ အပ်ရှာရသလို သတိ ဝီရိယနဲ့ ရှာမှသာ ဒုက္ခကို တွေ့ရမှာပါ။

(၇) ဒုက္ခ ကိုတွေ့မှ ဒုက္ခ အဆုံးသတ်အောင် လုပ်နိုင်မှာပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (21)

(၁) ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ ဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေကိုမှီပြီး ဖြစ်နေကြတဲ့ သဘာဝတရား သက်သက်သာ ဖြစ်တယ်လို့ ခေါင်းထဲစွဲနေအောင် မှတ်ပါ။

(၂) သို့သော် လူတိုင်းက ရုပ်နာမ်ကို သဘာဝတရားအဖြစ် မမြင်ကြဘူး၊ ငါ၊ ငါ့ဟာ လို့သာ မှတ်ယူနေကြတယ်။

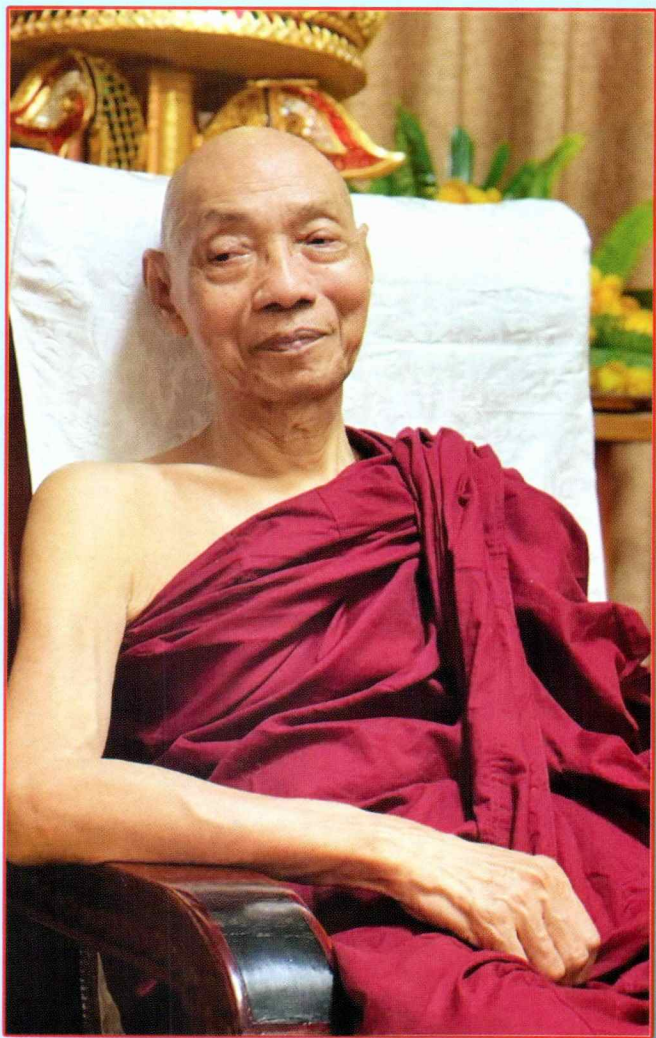
(၃) ဝိပဿနာဆိုတာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ပါ။ အများက ငါ၊ ငါ့ဟာလို့ မြင်ကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နိစ္စ၊ သုခ၊ သုဘ၊ အတ္တလို့ မြင်ကြတယ်။ ဝိပဿနာကတော့ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး ငါ၊ ငါ့ဟာမရှိဘူးလို့ မြင်တယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အသုဘ၊ အနတ္တလို့ မြင်တယ်။

(၄) ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်ရအောင် သင်ကိုယ်တိုင် ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာဖြင့် လေ့ကျင့်ရမှာပါ။

(၅) **ငါ မရှိ၊ ရုပ်နာမ်သာ ရှိ၏** ဟူသော ဤစာကြောင်းကို အကြိမ် ၁၀၀-လောက်ရွတ်ဆိုပြီး ငါဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊ ငါ့ဟာ ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊ ရှာကြည့်ပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(20 Sept, 2021)



Dhamma Knowledge (22)

(၁) ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ရုပ်နဲ့ နာမ်ကို ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ကြည့်ကြရအောင်။

(၂) ရုပ် နဲ့ နာမ်ဟာ သဘာဝချင်းမတူလို့ တပေါင်းတည်း မှတ်လို့မဖြစ်ပါဘူး၊ တစ်မျိုးစီခွဲပြီး မှတ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

(၃) ရုပ်က စရမှာလား? နာမ်က စရမှာလား? ကြိုက်ရာက စ၊ ကိုယ့်သဘောပါ။ ယာနိကနဲ့ပြောတဲ့အခါ သင်ဟာ ဝိပဿနာယာနိက ဆိုရင် ရုပ်ကစရင် ပို သင့်တော်ပါတယ်။

(၄) ရုပ်ကစမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ သိရ တဲ့ ရုပ် ၁၈-မျိုး ရှိတယ်။ ၁၈-မျိုးထဲက အထင်ရှားဆုံး ဖြစ်တဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကစပြီး မှတ်ကြမယ်။

(၅) မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အရ အကျဉ်းဆုံး နည်းနဲ့ ဓာတုလေးမျိုးကို မှတ်ကြည့်ပါ။

“ဤကာယမှာ အတုံးအခဲသဘာဝတွေ (ပထဝီ) ရှိတယ်၊ အရည်ပျော်သဘာဝတွေ (အာပေါ) ရှိတယ်၊ အပူဓာတ်တွေ (တေဇော) ရှိတယ်၊ လှုပ်ရှားသွားလာ နေတဲ့ လေတွေ (ဝါယော) ရှိတယ်။”

မိမိကိုယ်ကာယမှာ စိတ်စိုက်ပြီး ဝီရိယ၊ သတိ၊
 ပညာဖြင့် အကြိမ် ၁၀၀၀-ပြည့်အောင် မှတ်ကြည့်ပါ။
 ကိုယ်ကာယ ကွယ်ပျောက်ပြီး ဓာတ်လေးပါးကိုသာ
 တွေ့နေရသည်အထိ ကြိုးစားကြည့်ပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(21 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (23)

(၁) ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်လို့ရတဲ့ ရုပ် ၁၈-မျိုးရဲ့သဘာဝကို သင်ယူပါ။ အာရုံစိုက်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

ပထဝီဓာတု (၁)

ထိတွေ့စမ်းသပ်ကြည့်သည့်အခါ ပထဝီ ဆိုတာ ပျော့ပြောင်းခြင်း၊ မာကြောခြင်း သဘာဝရှိတဲ့ တရား (အတုံးအခဲ သဘာဝရှိတဲ့တရား) ဖြစ်တယ်။ (လက္ခဏ)

အတူတကွဖြစ်သည့် ရုပ်တို့ရဲ့တည်ရာ ဖြစ်ခြင်း ကိစ္စ ရှိတယ် (ရသ)။

အတူတကွဖြစ်ကြသည့် ရုပ်အားလုံးကို ခံယူထားတဲ့ အနေအထားအဖြစ် တွေ့မြင်ရတယ်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)။

(၂) ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာဖြင့် ပထဝီဓာတုကို တွေ့အောင်ရှာပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(22 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (24)

(၁) မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ အရည်ပျော်နေတဲ့ သွေး၊ တံတွေး၊ မျက်ရည်၊ ကျင်ငယ် စသည်တို့ကို အခြေခံပြီး အာပေါဓာတုရဲ့ သဘာဝကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

အာပေါဓာတု (၂)

သတိ အသိဖြင့် စူးစိုက်ကြည့်တဲ့အခါ အာပေါ ဆိုတာ အရည်ပျော် ယိုစီးခြင်း သဘာဝရှိတဲ့ တရား ဖြစ်တယ် (လက္ခဏ)။

အတူတကွဖြစ်သည့် ရုပ်များကို တိုးပွားစေခြင်း၊ ပြည့်ဖြိုးစေခြင်း အလုပ်ကိုလုပ်တယ် (ရသ)။

အတူတကွဖြစ်သည့် ရုပ်များကို ပေါင်းစုပေးနိုင်တဲ့ အနေအထားအဖြစ် ရှုမြင်ရတယ် (ပစ္စုပဋ္ဌာန)။

(၂) ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာဖြင့် အာပေါဓာတုကို တွေ့အောင်ရှာပါ။

(၃) သွေး၊ တံတွေးစတဲ့ အမည်နာမတွေ ပျောက် သွားပြီး အရည်ပျော်သဘာဝသက်သက်ကို တွေ့သည် အထိ ရှုကြည့်ပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (25)

(၁) မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ထိတွေ့စမ်းသပ်ကြည့်သည့် အခါ ပူနွေးသည့်အရာကို သတိပြုပြီး တေဇောဓာတု ရဲ့ သဘာဝကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

တေဇောဓာတု (၃)

ထိတွေ့ သုံးသပ်ကြည့်သည့်အခါ တေဇောဓာတု ဆိုတာ ပူနွေးခြင်း သဘာဝရှိတဲ့ တရားဖြစ်တယ် (လက္ခဏ)။

အတူတကွဖြစ်သည့်ရုပ်များကို ရင့်ကျက်အောင် ပြုလုပ်ပေးတတ်တယ် (ရသ)။

အတူတကွဖြစ်သည့်ရုပ်များကို ပျော့စေ နူးစေ တတ်တဲ့ အနေအထားအဖြစ် ရှုမြင်ရတယ် (ပစ္စုပဋ္ဌာန)။

(၂) ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာဖြင့် တေဇောဓာတုကို တွေ့အောင်ရှာပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(24 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (26)

(၁) မိမိကိုယ်ကာယကို ဖိနှိပ်ကြည့်ရင် ဘောလုံးလို ပြန်ကန်ခြင်း၊ အသက်ရှူသည့်လေ၏ရွေ့လျားခြင်းကို သတိပြုပြီး ဝါယောဓာတုရဲ့သဘာဝကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

ဝါယောဓာတု (၄)

ဝါယောဓာတုသည် တွန်းကန်ခြင်းသဘာဝရှိသော တရားဖြစ်သည်။ (လက္ခဏ)

အတူတကွဖြစ်သည့် ရုပ်တရားများကို တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ရွေ့လျားအောင် လုပ်ဆောင်တတ်သည်။ (ရသ)

အတူတကွဖြစ်သည့်ရုပ်များကို အခြားတစ်နေရာသို့ ပို့ဆောင်ပေးတဲ့ အနေအထားအဖြစ် ရှုမြင်ရတယ်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၂) ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာဖြင့် ဝါယောဓာတုကို တွေ့အောင်ရှာပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(25 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (27)

(၁) သစ်ပင်ကို အမှီပြုပြီး သစ်ပင်ရိပ်ဆိုတာ ပြောလို့ရတာဖြစ်တယ်။ သစ်ပင်မရှိရင် သစ်ပင်ရိပ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ထို့အတူပဲ ရုပ်နာမ်ကို အမှီပြုပြီး သတ္တဝါ သူ ငါ လို့ ပြောလို့ရတာဖြစ်တယ်။ ရုပ်နာမ်မရှိရင် သတ္တဝါ သူ ငါ ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့် မရှိတာကို အရှိလုပ်ပြီး ကိလေသာ အာသဝတရားတွေ ရင်ထဲမှာမဖြစ်စေဘဲ တကယ်ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ကိုသာသိအောင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမှာဖြစ်တယ်။

(၂) ရုပ်ကို လေ့လာသုံးသပ်တဲ့အခါ အကျဉ်းအား ဖြင့် ရုပ်ဟာ ဘူတရုပ် နဲ့ ဥပါဒါယရုပ်လို့ ၂-မျိုး ရှိတယ်။

(၃) ဘူတရုပ်ဆိုတာ ဥပါဒါယရုပ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ရာ အခြေခံဖြစ်တဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ခေါ်တာပါ။ ဘူတရုပ်အကြောင်းကို သင်ယူပြီးခဲ့ပါပြီ။

(၄) ဥပါဒါယရုပ်ဆိုတာ ဘူတရုပ်နဲ့ ဆက်စပ် ဖြစ်တာမို့ ဘူတရုပ်ကို အမှီပြုရမှသာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ရုပ် တွေပါ။ အဲဒီရုပ်တွေကို ဆက်လက်သင်ယူကြပါမည်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (28)

(၁) ဓာတ်ကြီးလေးပါးနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့ ကြည်လင်ခြင်းအနေအထားကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ပသာဒရုပ်များအကြောင်းကို မှတ်သားကြမယ်။

စက္ခုပသာဒရုပ် (၅)

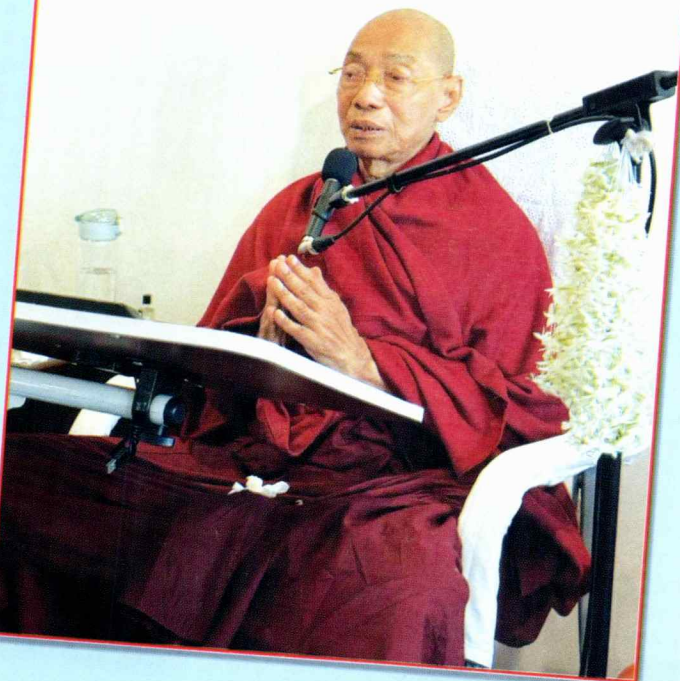
(၂) ရှေ့တည့်တည့်မှာရှိတဲ့ အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓပုံရိပ်တွေ မျက်စိမှာ ထင်ဟပ်လာတဲ့ အနေအထားကို သတိပြုပြီး စက္ခုပသာဒရုပ်ကို မှတ်ယူပါ။ ထို့နောက် စက္ခုပသာဒရုပ်ကို ဆက်ပြီးလေ့လာကြမယ်-

(၃) စက္ခုပသာဒရုပ်သည် ကြည့်ချင်တဲ့တဏှာနဲ့ လုပ်ခဲ့တဲ့ကံကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ဘူတရုပ်မှာ ပုံရိပ်ထင်စေခြင်း သဘာဝရှိသော ရုပ်ဖြစ်တယ်။ (လက္ခဏ)

ပုံရိပ်ထင်လိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် စိတ်ကို ပုံရိပ်ဘက် ဆွဲယူတဲ့အလုပ်ကိုလည်းလုပ်ဆောင်တယ် (ရသ)။

မြင်သိစိတ်ဖြစ်ပွားရာ မြင်သိစိတ်ရဲ့တည်ရာ အနေအထားအဖြစ်လည်း ရှုမြင်ရတယ်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

ကမ္မဇဘူတရုပ် ရှိမှသာ စက္ခုပသာဒရုပ် ရပ်တည်နိုင်တာဖြစ်လို့ ကမ္မဇဘူတရုပ်ဟာ စက္ခုပသာဒရုပ်ရဲ့ အနီးကပ်အကြောင်းတရား ဖြစ်တယ်။ (ပဒဋ္ဌာန)



ယခုလို သင်ယူမှတ်သားပြီး စက္ခုပသာဒရုပ်ကို
ဝိပဿနာအမြင်ဖြင့် ရှုမြင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(27 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (29)

သောတပသာဒရုပ် (၆)

(၁) နား၏အတွင်းရှိ ကြည်လင်ပြတ်သားစွာ အသံကြားရသည့်နေရာကို စိတ်စိုက်ပြီး သောတပသာဒ ရုပ်ကို မှတ်ယူပါ။

ထို့နောက် သောတပသာဒရုပ်ကို ဆက်လက် လေ့လာကြမယ်-

(၂) သောတပသာဒရုပ်သည် ကြားချင်တဲ့ တဏှာ နဲ့ လုပ်ခဲ့တဲ့ကံကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ဘူတရုပ်ကို ကြည်လင် ပြတ်သား အသံကြားစေခြင်း သဘာဝရှိသောရုပ် ဖြစ်တယ်။ (လက္ခဏ)

အသံဓာတ် ရိုက်ခတ်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် စိတ် ကို အသံအာရုံဘက်ဆွဲယူတဲ့ အလုပ်ကိုလည်း လုပ် ဆောင်တယ်။ (ရသ)

ကြားသိစိတ်ရဲ့ ဖြစ်ရာတည်ရာဌာနအဖြစ်လည်း ရှုမြင်ရတယ်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

ကမ္မဘူတရုပ်ကို အမှီပြုရမှသာ သောတပသာဒ ရုပ် ရပ်တည်နိုင်တာဖြစ်လို့ ကမ္မဘူတရုပ်ဟာ သောတ ပသာဒရုပ်ရဲ့ အနီးကပ် အကြောင်းတရား ဖြစ်တယ်။ (ပဒဋ္ဌာန)

(၃) ဖော်ပြပါ စာပိုဒ်များကို အလွတ်ရအောင် သင်ယူမှတ်သားပြီး သောတပသာဒရုပ်ကို ရှာကြည့်ပါ။ သောတပသာဒရုပ်ကိုတွေ့ရှိလျှင် ဝိပဿနာရူပို့ ကြီးစားပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(28 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (30)

ယာနပသာဒရုပ် (၇)

(၁) နှာခေါင်းအတွင်းရှိ အနံ့အာရုံကို ထင်ရှား ပြတ်သားစွာ ရရှိသည့်နေရာကို စိတ်စိုက်ပြီး ယာနပသာဒရုပ်ကို မှတ်ယူပါ။

ထို့နောက် ယာနပသာဒရုပ်ကို ယထာဘူတ မြင်တွေ့ဖို့ ဆက်ပြီးလေ့လာကြမယ်။

(၂) ယာနပသာဒရုပ်ဆိုတာ အနံ့ကိုတပ်မက်တဲ့ တဏှာကိလေသာနဲ့ ကံတို့ရဲ့ အကျိုးဆက်ဖြစ်တဲ့ ဘူတရုပ်ကို အနံ့ရအောင် ကြည်လင်ပြတ်သားစေခြင်း သဘာဝရှိသော ရုပ်မျိုးဖြစ်တယ်။ (လက္ခဏ)

နှာခေါင်းမှာ အနံ့ရောက်လာသည်နှင့် တပြိုင်နက် အနံ့အာရုံသို့ စိတ်ကိုဆွဲယူတဲ့ အလုပ်ကိုလည်း လုပ်ဆောင်တယ်။ (ရသ)

အနံ့သိစိတ် ဖြစ်ရာတည်ရာ ဖြစ်မှုကိုလည်း ရှုမြင်ရတယ်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

ကမ္မဇဘူတရုပ်ကို အမှီပြုရမှသာ ယာနပသာဒရုပ် ရပ်တည်နိုင်တာဖြစ်လို့ ကမ္မဇဘူတရုပ်ဟာ ယာနပသာဒရုပ်ရဲ့ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်တယ်။ (ပဒဋ္ဌာန)

(၃) ဖော်ပြပါ စာပိုဒ်များကို သင်ယူပါ။ မှတ်သားပါ။
ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ ဝိပဿနာရှုပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(29 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (31)

ဇိဝါပသာဒရုပ် (၈)

(၁) လျှာအလယ်ရှိ အရသာ ပေါ်လွင်ထင်ရှား သည့်နေရာကို စိတ်စိုက်ပြီး ဇိဝါပသာဒရုပ်ကို မှတ်ယူပါ။
 ထို့နောက် ဇိဝါပသာဒရုပ်ကို အမှန်သိဖို့ ဆက် လက် လေ့လာပါ။

(၂) ဇိဝါပသာဒရုပ်သည် အရသာခံချင်တဲ့ တဏှာအခြေပြုကံရဲ့ အကျိုးဆက်ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဇဘူတ ရုပ်ကို အရသာပေါ်လွင်စေခြင်း သဘာဝရှိသောရုပ် ဖြစ်သည်။ (လက္ခဏ)

လျှာပေါ် အရသာရောက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် အရသာအာရုံသို့ စိတ်ကို ဆွဲယူခြင်းအလုပ်ကိုလည်း လုပ်ဆောင်တယ်။ (ရသ)

အရသာသိစိတ်ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ရာ တည်ရှိရာ အနေ အားဖြင့်လည်း ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

ကမ္မဇဘူတရုပ်ကို အမှီပြုပြီးမှသာ ဇိဝါပသာဒရုပ် ရပ်တည်နိုင်တာဖြစ်လို့ ကမ္မဇဘူတရုပ်ဟာ ဇိဝါပသာဒ ရုပ်ရဲ့ အနီးကပ် အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

(၃) သင်ယူပါ။ မှတ်သားပါ။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။
ဝိပဿနာရှုပါ။ ဝိပဿနာရှုခြင်းဖြင့် ရသတဏှာကို
လျော့ပါးစေနိုင်သည်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(30 Sept, 2021)

Dhamma Knowledge (32)

ကာယပသာဒရုပ် (၉)

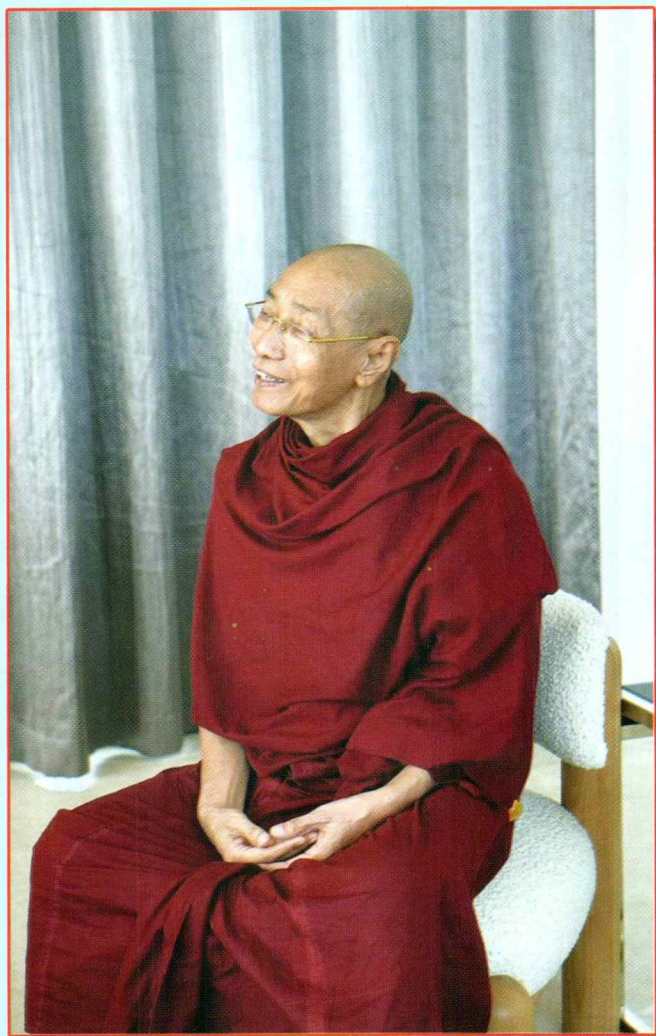
(၁) ကာယအနံ့ ထိတွေ့လျှင် သိတဲ့နေရာ ဟူသမျှမှာ ကာယပသာဒရုပ်ရှိကြောင်း မှတ်ယူပါ။ ထို့နောက် ကာယပသာဒရုပ်ကိုအမှန်သိရန် ဆက်လက် လေ့လာပါ။

(၂) ကာယပသာဒရုပ်သည် အထိအတွေ့ကို သာယာတဲ့တဏှာနဲ့ ပြုလုပ်သည့်ကံကြောင့် ဖြစ်လာ သည့် ကမ္မဇောတရုပ်ကို အထိအတွေ့ ကြည်လင် ပြတ် သားစေခြင်း သဘာဝရှိသောရုပ်ဖြစ်သည်။ (လက္ခဏ)

ကာယကို ထိလိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် အတွေ့ အထိအာရုံသို့ စိတ်ကိုဆွဲယူခြင်းကိစ္စကိုလည်း ပြုလုပ် သည်။ (ရသ)

ကာယပသာဒရုပ်သည် ထိသိစိတ်ရဲ့ ဖြစ်ရာ တည်ရာ အနေအားဖြင့် ဉာဏ်မှာ ထင်မြင်လာတတ် သည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

ကမ္မဇောတရုပ်ကို အမှီပြု၍သာ ကာယပသာဒ ရုပ် တည်နိုင်တာဖြစ်လို့ ကမ္မဇောတရုပ်သည် ကာယ ပသာဒရုပ်၏ နီးသောအကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)



(၃) သင်ယူပါ။ မှတ်သားပါ။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။
ဝိပဿနာရှုပါ။ အထိအတွေ့ကို သာယာတဲ့ ဖေါဋ္ဌဗ္ဗ
တဏှာကို လျော့ပါးစေနိုင်သည်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(01 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (33)

ရူပ (ဝဏ္ဏ) ရုပ် (၁၀)

(၁) ရူပရုပ် (သို့မဟုတ်) ဝဏ္ဏရုပ်ဆိုတာ မြင်သိစိတ်ဖြင့် သိရသည့် အဆင်းရောင် အလင်းအမှောင် (သို့မဟုတ်) ပုံသဏ္ဍာန်ကို ဆိုလိုသည်။

(၂) ရူပရုပ်သည် ပသာဒမျက်စိ၌ ပုံရိပ်ထင်ဟပ်ခြင်း သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

မြင်သိစိတ် (စက္ခုဝိညာဉ်စိတ်) ၏ အာရုံအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

မြင်သိစိတ် (စက္ခုဝိညာဉ်စိတ်) ၏ ကျက်စားရာ အနေအားဖြင့် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

ဘူတရုပ်ကို အမှီပြု၍ သာဖြစ်နိုင်လို့ ဘူတရုပ်သည် ရူပရုပ် (ဝဏ္ဏရုပ်) ၏ အနီးကပ်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

(၃) သင်ယူပါ။ မှတ်သားပါ။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ ဝိပဿနာရူပါ။ ရူပတဏှာကို လျော့ပါးစေနိုင်သည်။

စာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (34)

သဒ္ဓရုပ် (၁၁)

(၁) အခြေခံ ရုပ် ၈-မျိုးတွင် မပါဝင်ဘဲ စိတ်နဲ့ ဥတု ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းနှစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်လာသည့် သဒ္ဓ (အသံ) ကို ရုပ်တစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူပါ။

(၂) သဒ္ဓရုပ်သည် နားအတွင်းရှိ ပသာဒ သောတ ဌိ ထိခတ်ပေါ်လာနိုင်သည့် သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

ကြားသိစိတ်(သောတဝိညာဉ်စိတ်)၏ အာရုံအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်းကိစ္စ ရှိ၏။ (ရသ)

ကြားသိစိတ်(သောတဝိညာဉ်စိတ်)၏ ကျက်စားရာ အနေအားဖြင့် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

ဘူတရုပ်သည် သဒ္ဓရုပ်၏ အနီးကပ်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

(၃) သင်ယူပါ။ မှတ်သားပါ။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ ဝိပဿနာရှုပါ။ သဒ္ဓတဏှာကို လျော့ပါးစေနိုင်သည်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(03 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (38)

ဂန္ဓရုပ် (၁၂)

(၁) အခြေခံရုပ် (အဝိနိဗ္ဗောဂရုပ်) ၈-မျိုး၌ ပါဝင်သည့် ဂန္ဓ (အနံ့)ရုပ်သည် နှာခေါင်းအတွင်းရှိ ပသာဒယာနကို လာရောက်ထိခြင်း သဘာဝရှိသည်။(လက္ခဏ)

(၂) အနံ့သိစိတ် (ယာနဝိညာဉ်စိတ်) ၏ အာရုံအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) အနံ့သိစိတ်(ယာနဝိညာဉ်စိတ်)၏ ကျက်စားရာ အဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) ဘူတရုပ်သည် ဂန္ဓရုပ်၏ အနီးကပ်အကြောင်း ဖြစ်သည်။

စာသေ့၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(04 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (36)

ရသရုပ် (၁၃)

(၁) အခြေခံ ရုပ် ၈-မျိုးတွင် ပါဝင်သည့် ရသရုပ် သည် လျှာအလယ်ရှိ ဇိဝှိပသာဒရုပ်၌ ဝင်ရောက် ပေါင်းဆုံခြင်း သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) ရသရုပ်သည် အရသာသိစိတ် (ဇိဝှိဝိညာဉ် စိတ်)၏အာရုံအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) ရသရုပ်သည် အရသာသိစိတ် (ဇိဝှိ ဝိညာဉ် စိတ်)၏ ကျက်စားရာအဖြစ် ထင်ရှားပေါ်လွင်လာ သည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) မှီရာ ဘူတရုပ်သည် ရသရုပ်၏ အနီးကပ် အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(05 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (37)

ဇီဝိတိန္ဒြိယရုပ် (၁၄)

(၁) ကိုယ်ကာယအနှံ့မှာ တည်ရှိပြီး ကံကြောင့် ဖြစ်သည့် ဇီဝိတိန္ဒြိယရုပ်သည် အတူဖြစ်သည့် ကမ္မဇရုပ် များကို ရှင်သန်အောင် စောင့်ရှောက်သည့် သဘာဝ ရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) ဇီဝိတိန္ဒြိယရုပ် သည် ကမ္မဇရုပ်များကို စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်စေခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) ဇီဝိတိန္ဒြိယရုပ်ကို ကမ္မဇရုပ်များ ဆက်လက် တည်ရှိစေသည့် တရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၄) စောင့်ရှောက်ခြင်းခံရသည့် ကမ္မဇဘူတရုပ် သည် ဇီဝိတိန္ဒြိယရုပ်၏ အနီးကပ်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(06 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (38)

ဣတ္ထိန္ဒြိယရုပ် (၁၅)

(၁) ဣတ္ထိန္ဒြိယ (ဣတ္ထိဘာဝ) ရုပ်သည် ကိုယ် ကာယ အနံ့မှာ တည်ရှိပြီး မ-သဘာဝ ဟူသမျှကို သိစေခြင်းသဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) ဣတ္ထိန္ဒြိယရုပ်သည် မ-ဖြစ်မှုကို ပြသခြင်း ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်သည်။ (ရသ)

(၃) ဣတ္ထိန္ဒြိယရုပ်ကို မ-၏ ဟန်အမူအရာ၊ အသွင်အပြင်၊ အပြုအမူ မတူထူးခြားခြင်း၏ အကြောင်း တရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) ဘူတရုပ်သည် ဣတ္ထိန္ဒြိယရုပ်၏ အနီးကပ် အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

စာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(07 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (39)

ပုရိသိန္ဒြိယရုပ် (၁၆)

(၁) ပုရိသိန္ဒြိယရုပ် (ပုဗ္ဗာဝရုပ်) သည် ကိုယ်
ကာယအနံ့တည်ရှိပြီး ဖို-သဘာဝဟူသမျှကို သိစေခြင်း
သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) ပုရိသိန္ဒြိယရုပ်သည် ဖို-ဖြစ်မှုကို ပြသခြင်း
ကိစ္စကိုဆောင်ရွက်သည်။ (ရသ)

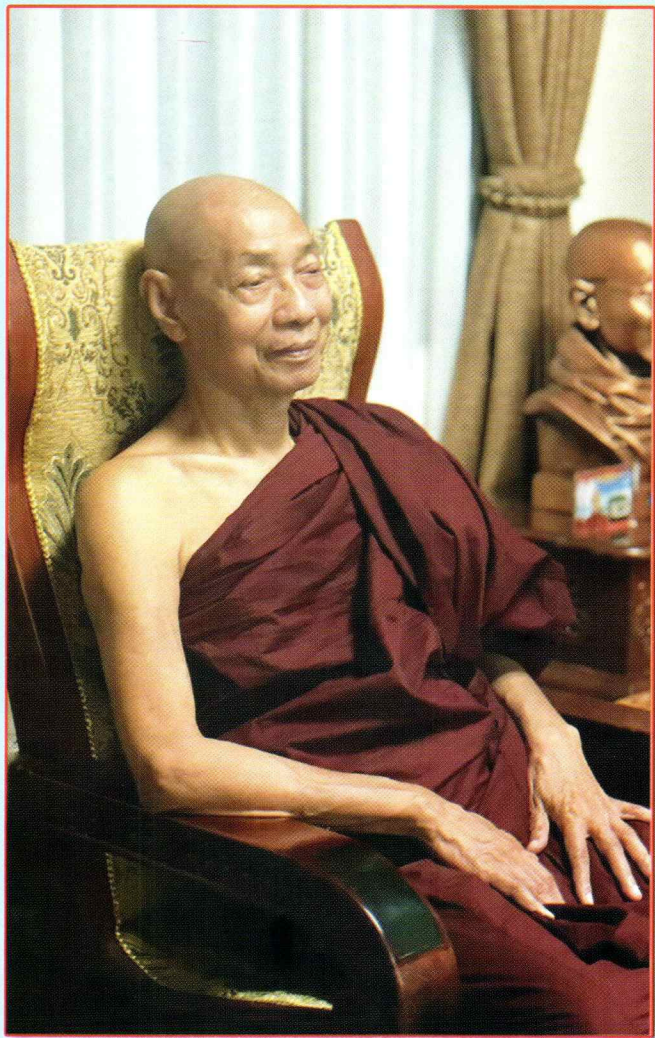
(၃) ပုရိသိန္ဒြိယရုပ်ကို ဖို-၏ ဟန်အမူအရာ
အသွင်အပြင် အပြုအမူ မတူထူးခြားခြင်း၏ အကြောင်း
တရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) မှီရာ ဘူတရုပ်သည် ပုရိသိန္ဒြိယရုပ်၏
အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(08 Oct, 2021)

<https://thitsarparami.org>



Dhamma Knowledge (40)

အာဟာရ (ဩဇာ)ရုပ် (၁၇)

(၁) အာဟာရ (ဩဇာ) ရုပ်သည် အဇ္ဈတ္တိက အာဟာရ၊ ဗဟိရအာဟာရ ဟု နှစ်မျိုးရှိသည်။

သက်ရှိသန္တာန်၌ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ကြောင့်ဖြစ်သော ဩဇာရုပ်သည် အဇ္ဈတ္တိကအာဟာရ၊ သက်မဲ့ဝတ္ထုရှိ ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော ဩဇာသည် ဗဟိရ အာဟာရ။

(၂) အာဟာရ (ဩဇာ) ရုပ်သည် ရသဓာတ်၏ အဆီအနှစ်ဖြစ်၍ ခွန်အားကိုဖြစ်စေခြင်း သဘာဝ ရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၃) အာဟာရရုပ်သည် ရုပ်အသစ်ကို ဖြစ်ပွား စေခြင်း ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၄) အာဟာရရုပ်ကို ရူပကာယကို တည်တံ့ အောင် ပံ့ပိုးသောအကြောင်းတရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။

(၅) စားသုံးအပ်သော အစာအာဟာရ သည် အာဟာရရုပ်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။

(ပဒဋ္ဌာန)

(၆) စားသည့်အစာ၌ရှိသော ဗဟိရအာဟာရ
နှင့် ကိုယ်ကာယမှာရှိသည့် အဇ္ဈတ္တိကအာဟာရ ဤ
နှစ်မျိုး ပေါင်းစပ်မှသာ အခြေခံရုပ် ၈-မျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်
သည်ဟု မှတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးကောင်းမှု၊ အစာစားနိုင်မှု အားဖြစ်
သည်ကို သတိပြု၍ အာဟာရနှစ်မျိုးရှိကြောင်း သတိပြု
ပါ။

စာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(09 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (41)

ဟဒယဝတ္ထုရုပ် (၁၈)

(၁) ပဋ္ဌာနဒေသနာတော်၌ ဝတ္ထု- ဟူသော အမည်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော ဟဒယဝတ္ထုရုပ်သည် ကံကြောင့်ဖြစ်၍ နှလုံးသားသွေးကိုမှီ၍ တည်ရှိသည်။

(၂) ဟဒယဝတ္ထုရုပ်သည် မနောဓာတု၊ မနောဝိညာဏဓာတုစိတ် (ကုသိုလ်စိတ် အကုသိုလ်စိတ် စသည်. . .)တို့၏ ဖြစ်ရာမှီရာဖြစ်ခြင်း သဘာဝရှိသည်။

(လက္ခဏ)

(၃) ဟဒယဝတ္ထုရုပ်သည် အဆိုပါ ဓာတုစိတ်တို့၏ မှီရာအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၄) ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ကို မနောဓာတု၊ မနောဝိညာဏဓာတုစိတ်တို့ကို ထမ်းရွက်နေသောအရာအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၅) ကမ္မဇဘူတရုပ် သည် ဟဒယဝတ္ထုရုပ်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(10 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (42)

(၁) အဘိဓမ္မဒေသနာ၌ ရုပ် ၂၈-မျိုးရှိကြောင်း ဖော်ပြသည်။ သို့ရာတွင် မိမိ၏ အဇ္ဈတ္တကာယမှာရှိသည့် ရုပ်သည် ဖို-မ မတူကြသဖြင့် ဖို-မှာ ၂၇၊ မ-မှာ ၂၇၊ ဟု ခွဲခြားမှတ်ရမည်။

(၂) ရုပ် ၂၈-မျိုးကို ရူပက္ခန္ဓာအဖြစ် ဖွဲ့စည်း ထားသော်လည်း ဝိပဿနာရှုသောအခါ ပြဆိုခဲ့ပြီး ရုပ် ၁၈-မျိုးကိုသာ ရှုရမည်။ ဖို-အတွက် ရုပ် ၁၇-မျိုး၊ မ-အတွက် ရုပ် ၁၇-မျိုးသည် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ် ရမည့် ရုပ်များဖြစ်သည်။

(၃) အဆိုပါ ရုပ် ၁၈-မျိုးရဲ့ အခြေအနေ (အာကာရ)၊ ထူးခြားသည့်အမူအရာ (ဝိကာရ)၊ အပိုင်း အခြား (အန္တရပရိစ္ဆေဒ) ဖြစ်လို့ ရုပ်နဲ့ဆက်စပ်ဖြစ်ခြင်း ကြောင့် ရုပ်လို့ခေါ်ရသည့် ရူပက္ခန္ဓာစာရင်းဝင် ရုပ်များ ကိုလည်း မှတ်သားရမည်။

စာပေဗိမာန် မာ ပမာဒတ္တ။

(11 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (43)

(၁) ရုပ်၏ အာကာရ (ဟန်အမူအရာ) ကိုပင် ရုပ်ဟုခေါ်ရသော အာကာရရုပ် (ဝိညတ္တိရုပ်) သည် နှစ်မျိုးရှိသည်။

(၂) မိမိ စိတ်ဆန္ဒကို တဖက်သားသိအောင် ကာယဖြင့်ပြသခြင်း(ကာယဝိညတ္တိ)၊ နှုတ်ဖြင့်ပြသခြင်း (ဝစီဝိညတ္တိ) တို့သည် သီးခြားရုပ်များ မဟုတ်ကြသော်လည်း ရုပ်၏အာကာရဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရုပ်စာရင်း၌ ပါဝင်ကြသည်။

ကာယဝိညတ္တိရုပ်(၁၉)

(၁) ကာယဝိညတ္တိရုပ်သည် ကာယအမူအရာဖြင့် မိမိ၏ဆန္ဒကို တဖက်သားအား သိစေခြင်း သဘာဝ ရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) ကာယဝိညတ္တိရုပ်သည် မိမိ၏ စိတ်ဆန္ဒကို ကာယအမူအရာဖြင့် ပြခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) ကာယဝိညတ္တိရုပ်သည် ကာယ၏ ထူးခြားသည့် လှုပ်ရှားစေမှုအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၄) စိတ္တဇဝါယောဓာတုသည် ကာယဝိညတ္တိရုပ်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (44)

ဝစီဝိညတ္တိရုပ် (၂၀)

(၁) စကားလုံးကို ပုံဖော်ပေးသည့် စိတ္တဇပထဝီ နဲ့ ကမ္မဇပထဝီတို့ကို ပေါင်းစပ်ပေးတဲ့ နှုတ်အမူအရာ (အာကာရ) ကိုပင် ဝစီဝိညတ္တိရုပ်ဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

(၂) ဝစီဝိညတ္တိရုပ်သည် နှုတ်အနေအထားဖြင့် မိမိ၏စိတ်ဆန္ဒကို တဖက်သားအား သိစေခြင်းသဘာဝ ရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၃) ဝစီဝိညတ္တိရုပ်သည် မိမိ၏စိတ်ဆန္ဒကို နှုတ် အမူအရာဖြင့် ဖော်ပြခြင်းကိစ္စရှိ၏။ (ရသ)

(၄) ဝစီဝိညတ္တိရုပ်ကို စကားသံဖြစ်ပေါ်ခြင်း၏ အကြောင်းအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၅) စိတ္တဇပထဝီဓာတုသည် ဝစီဝိညတ္တိရုပ်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

စာသထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(13 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (45)

(၁) ရုပ်၏ ဝိကာရ (ထူးခြားသည့်အခြေအနေ) ကိုပင် ရုပ်နှင့်ဆက်စပ်နေသဖြင့် ရုပ်စာရင်း၌ ထည့်သွင်း အပ်သော ဝိကာရရုပ်သည် (၃)မျိုးရှိသည်။

(၂) ဝိကာရရုပ် သုံးမျိုးသည် စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ- အကြောင်းသုံးမျိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး တစ်မျိုး ဖြစ်ရင် ကျန်နှစ်မျိုးပါ ဖြစ်သည်။

(၃) တနည်းအားဖြင့် ဝိကာရရုပ်ဆိုတာ ရုပ်၏ ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် အခြေအနေကိုပင် ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(14 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (46)

လဟုတာရုပ် (၂၁)

(၁) ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းများဖြစ်သည့် စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့် ရူပကာယ၏ ပေါ့ပါး သွက်လက်ခြင်းသည် လဟုတာရုပ်၏သဘာဝဖြစ်သည်။ (လက္ခဏ)

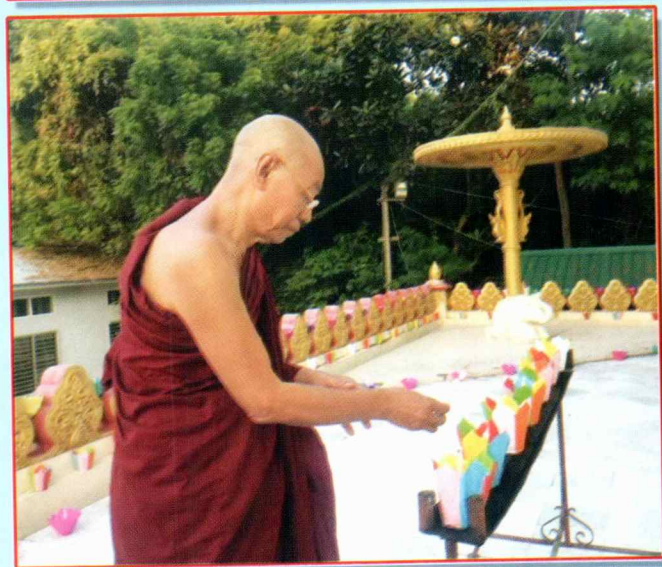
(၂) လဟုတာရုပ်သည် ရူပကာယ၏ လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းမှုကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ (ရသ)

(၃) လဟုတာရုပ်ကို ရူပကာယ၏ သွက်လက်မှု အနေအထားဟု ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၄) သွက်လက်ပေါ့ပါးသည့် ရူပကာယ သည် အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(15 Oct, 2021)



Dhamma Knowledge (47)

မုဒုတာရုပ် (၂၂)

(၁) ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းများဖြစ်သည့် စိတ်၊ ဥတု အာဟာရ ကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့် ရူပကာယ၏ နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းခြင်းသည် မုဒုတာရုပ်၏သဘာဝဖြစ်သည်။ (လက္ခဏ)

(၂) မုဒုတာရုပ်သည် ရူပကာယ၏ တောင့်တင်း ခက်မာမှုကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ (ရသ)

(၃) မုဒုတာရုပ်ကို ရူပကာယ၏ ပျော့ပျောင်း သည့် အနေအထားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၄) နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသည့် ရူပကာယ သည် မုဒုတာရုပ်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)
ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(16 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (48)

ကမ္မညတာရုပ် (၂၃)

(၁) ရုပ်၏ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကိုပင် ကမ္မညတာရုပ်ဟု ခေါ်သည်။ ကမ္မညတာရုပ်သည် စိတ်၊ ဥတုအာဟာရ ကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့် ရူပကာယ၏ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းခြင်းသဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) ကမ္မညတာရုပ်သည် ရူပကာယ၏ အင်အားချည့်နဲ့မှုကို ပျောက်ကင်းစေခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) ကမ္မညတာရုပ်ကို ရူပကာယ၏ အင်အားရှိသည့် အနေအထားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းသည့် ရူပကာယသည် ကမ္မညတာရုပ်၏ အနီးကပ်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

စာပေဗိမာန် မာ ပမာဒတ္ထ။

(17 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (49)

(၁) ရူပကာယ၏ စတင်ဖြစ်ခြင်း (ဥပစယ)၊ ဆက်လက်ဖြစ်ခြင်း (သန္တတိ)၊ ရင့်ရော်ခြင်း (ဇရတာ)၊ မတည်မြဲ၍ ပျက်စီးခြင်း (အနိစ္စတာ)ဟု ပြောင်းလဲဖြစ်စဉ် (၄)မျိုးရှိ၏။

ရုပ်၏ အမှတ်လက္ခဏာ (၄)မျိုးကိုပင် လက္ခဏာ ရုပ်ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပစယရုပ် (၂၄)

(၂) ဥပစယရုပ်သည် ရူပကာယ၏ စတင် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၃) ဥပစယရုပ်သည် ရူပကာယ၏ ရှေ့ပိုင်းအစပေါ်ထွန်းစေခြင်း ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၄) ဥပစယရုပ်ကို ရူပကာယအသစ် အပ်နှင်းသည့် အနေအထားဟု ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၅) စတင်ဖြစ်စေအပ်သော ရူပကာယသည် ဥပစယရုပ်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (50)

သန္တတိရုပ် (၂၅)

(၁) သန္တတိရုပ်သည် ရူပကာယ၏ ဆက်လက် ဖြစ်ခြင်း၊ ကြီးထွားလာခြင်း သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) သန္တတိရုပ်သည် ရူပကာယကို အဆက် မပြတ်ဖြစ်စေခြင်း ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) သန္တတိရုပ်ကို ရူပကာယ အဆက်ပြတ်စေ ခြင်း အနေအားဖြင့် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၄) အဆက်မပြတ်ဖြစ်စေအပ်သော ရူပကာယ သည် သန္တတိရုပ်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(19 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (51)

ဇရတာရုပ် (၂၆)

(၁) ဇရတာရုပ်သည် ရူပကာယ၏ ရင့်ရော်ခြင်း သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) ဇရတာရုပ်သည် မရဏသို့ ပို့ဆောင်ကိစ္စ ရှိသည်။ (ရသ)

(၃) နုပျိုသည့် သဘာဝကို ပျောက်ကွယ်စေ၍ ရင့်ရော်သည့်သဘာဝကို ပေါ်ပေါက်စေသည့် အနေ အထားဖြင့် ဇရတာရုပ်ကို ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) ရင့်ရော်စေအပ်သည့် ရူပကာယ သည် ဇရတာရုပ်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(20 Oct, 2021)



Dhamma Knowledge (52)

အနိစ္စတာရုပ် (၂၇)

(၁) အနိစ္စတာရုပ်သည် ရူပကာယ၏ ပျက်စီးခြင်း သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) အနိစ္စတာရုပ်သည် ရူပကာယ နစ်မြုပ် ပျောက်ကွယ်စေခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) ကုန်ဆုံးပျက်စီးခြင်းအနေအားဖြင့် အနိစ္စတာရုပ်ကို ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) ပြိုကွဲပျက်စီးသွားသည့် ရူပကာယ သည် အနိစ္စတာရုပ်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(22 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (53)

အာကာသဓာတု (၂၈)

(၁) ရူပကလာပများ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ရောစပ် မသွားအောင် ပိုင်းခြားပေးသော အပိုင်းအခြားကိုပင် အာကာသဓာတု ဟုခေါ်သည်။

(၂) အာကာသဓာတုရုပ်သည် ရူပကလာပများ ကို အပိုင်းအခြားပြုခြင်း သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၃) အာကာသဓာတုရုပ် သည် ရူပကလာပ အပိုင်းအခြားကို ပြသခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၄) အာကာသဓာတုရုပ်ကို ရူပကလာပ တို့၏ အလယ်စပ်ကြားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၅) ပိုင်းခြားအပ်သော ရူပကလာပ သည် အာကာသဓာတု၏ အနီးကပ် အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(23 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (54)

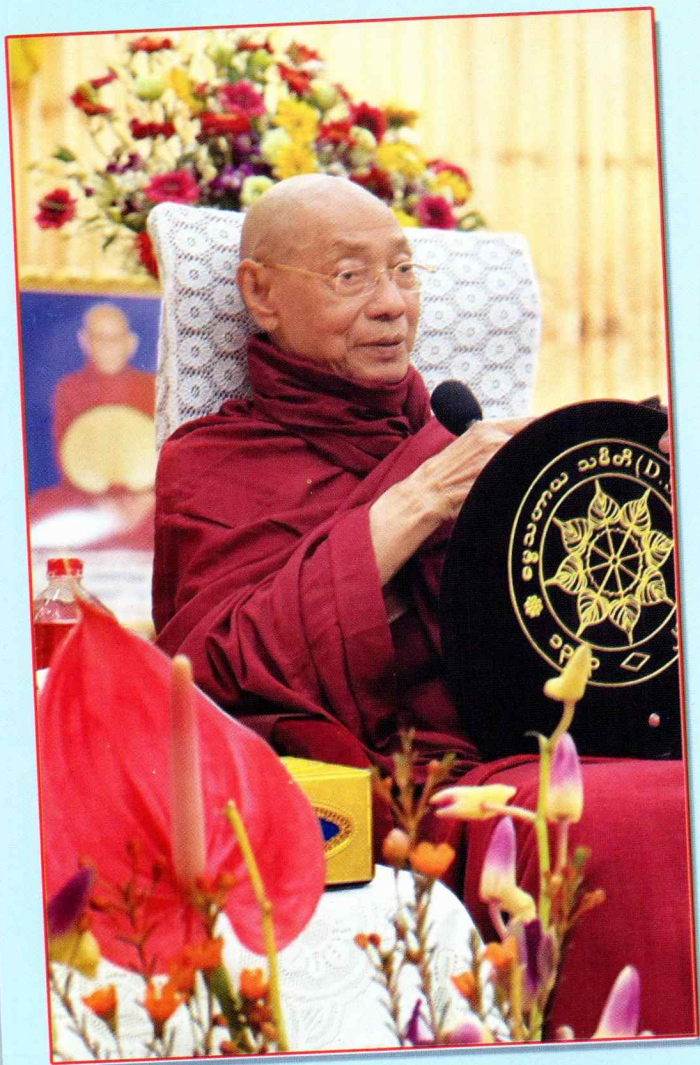
(၁) ဝိပဿနာဉာဏ် ရမှသာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်သည်။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရမှသာ နိဗ္ဗာန်ရနိုင်သည်။ နိဗ္ဗာန်ရမှသာ ဘဝ၌ကြုံတွေ့ရသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးကို အဆုံးသတ်နိုင်မည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ရဖို့ စနစ်တကျ ကြိုးပမ်းကြရမှာ ဖြစ်သည်။

(၂) ဝိပဿနာဉာဏ်ရဖို့ ရှေးဦးစွာ ဝိပဿနာဘူမိ (ဝိပဿနာဉာဏ်၏နယ်ပယ်) ကို သင်ယူမှတ်သားရမည်။

(၃) ဝိပဿနာဘူမိ တရားများကို သင်ယူမှတ်သားခြင်း(ဥဂ္ဂဟ)၊ နားလည်အောင် ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း (ပရိပုစ္ဆာ) တို့ကို ပြုလုပ်ပြီး သုတမယဉာဏ်ရအောင်ကြိုးစားရမည်။

(၄) သုတမယဉာဏ် ရရှိပြီးမှသာ နေယျ (အဆင့်ဆင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှ တရားရနိုင်သည့်) ပုဂ္ဂိုလ်များ ဝိပဿနာအလုပ်စခန်း ဝင်ရပါမည်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။



Dhamma Knowledge (55)

(၁) ဝိပဿနာဉာဏ်ရဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ သီလဖြင့် ကာယကံ ဝစီကံကို အပြစ်ကင်းအောင် ရှေးဦးစွာ လုပ်ရမည်။

(၂) သမာဓိဖြင့် နီဝရဏတရားများ ဝင်မလာအောင် ဟန့်တား၍ စိတ်စင်ကြယ်အောင် လုပ်ရမည်။

(၃) မျိုးစေ့ စိုက်ပျိုးသောအခါ မြေပြင်ခြင်း၊ ပေါင်းမြက်သုတ်သင်ရှင်းလင်းခြင်းကို ကြိုတင်လုပ်ရသလို ဝိပဿနာဉာဏ် ပျိုးထောင်ရန်အတွက် သီလဖြင့် ကာယကံ ဝစီကံ သန့်ရှင်းအောင် သမာဓိဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည်။

(၄) ထို့နောက် ဝိပဿနာဘူမိတရား (ရုပ်နာမ်တရား) များကို လက္ခဏာ၊ ရသာ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန် ရှုထောင့်မှသိအောင် ကြိုးစားပြီး ပညတ်အဖုံးအကွယ်များကို ဖယ်ရှားပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(25 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (56)

(၁) ပညတ် အဖုံးအကွယ်များကို ဖယ်ရှားလိုက်ရင် သဘာဝအစစ်အမှန်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ် နှစ်မျိုးကို နည်းလမ်းလေးသွယ်ဖြင့် တွေ့ရှိနိုင်သည်။

(၂) လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန ပဒဋ္ဌာနဝသေန နာမရူပ ပရိဂ္ဂဟော ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနာမ - ပင်ကိုသဘာဝ၊ ပြုလုပ်မှု၊ ရှုမြင်ရပုံ၊ အနီးကပ်အကြောင်း ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းလေးသွယ်ဖြင့် နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ကွဲပြားခြားနားစွာ သိသောဉာဏ်ကိုပင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဟုခေါ်သည်။

(၃) ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း၌ “နာမရူပါနံ ယာထာဝဒဿနံ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ နာမ” နာမ်ရုပ်တို့ကို မှန်ကန်စွာ ရှုမြင်သည့်ဉာဏ်သည် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိမည်၏ ဟုဆိုသည်။

(၄) ဒုါကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ် ရလိုပါက ရုပ်အကြောင်း၊ နာမ်အကြောင်း ရှေးဦးစွာ သင်ယူမှတ်သားရမည်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(26 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (57)

(၁) ဝိပဿနာရှုရမည့် တရားက ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်မျိုးသာဖြစ်သည်။ ရုပ်နှင့်နာမ်နှစ်မျိုးတွင် မိမိနှစ်ခြိုက် ရာ သို့မဟုတ် လွယ်ကူရာမှ စ၍ရှုပါ။

(၂) ရုပ်မှစ၍ ရှုသောအခါ နည်းလမ်းလေးသွယ် ဖြင့် ရုပ်ကိုပိုင်နိုင်စွာသိသောဉာဏ်ကို ရူပပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဟု ခေါ်သည်။

(၃) ရူပပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်ကို ပိုင်နိုင်စွာ သိပြီး မှသာ နာမ်ကိုရှုဖို့ကြိုးစားပါ။ သို့မဟုတ်ရင် “ဖွတ်မရ ဓားမဆုံး” ဖြစ်တတ်သည်။

(၄) နည်းလမ်းလေးသွယ်ဖြင့် နာမ်အကြောင်းကို သင်ယူမှတ်သားပါ။ နာမ်တရားကို ပိုင်နိုင်စွာသိသော ဉာဏ်ကို နာမပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဟုခေါ်သည်။

(၅) ရုပ်နာမ် နှစ်မျိုးလုံးကို ပိုင်နိုင်စွာသိသော ဉာဏ်ကို နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ခေါ်သည်။
စာပာဏ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(27 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (58)

(၁) နည်းလမ်းလေးသွယ်ဖြင့် နာမပရိဂ္ဂဟ သုတမယဉာဏ်အတွက် သင်ယူကြမည်။

(၂) စိတ္တ၊ ဝိညာဏ၊ မန- ဟူသော ဝေါဟာရ သုံးမျိုးဖြင့် ယေဘုယျအားဖြင့် ဖော်ပြလေ့ရှိသော စိတ် အကြောင်းမှ စကြမည်။

စိတ္တ (ဝိညာဏ၊ မန)

(၃) စိတ်သည် အာရုံကိုသိခြင်း (ရယူခြင်း၊ အာရုံ နှင့်ဆုံမှသာဖြစ်ခြင်း) သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၄) ဒွါရမှ အာရုံဝင်ရောက်လာသောအခါ စိတ် သည် အာရုံကို ဦးစွာတွေ့ဆုံခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၅) အာရုံနှင့်တွေ့ဆုံသောအခါ အစဉ်မပြတ် ဆက်စပ်၍ ဖြစ်နေသည့်တရားအဖြစ် စိတ်ကိုရှုမြင် ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၆) အတူဖြစ်သော နာမ်နှင့်ရုပ်သည် စိတ်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

စာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (59)

(၁) စိတ်ဖြစ်သည်နှင့် တပြိုင်နက် စိတ်နှင့်အတူ ယှဉ်တွဲဖြစ်သော နာမ်တရား ၅၂-မျိုးကို စေတသိက ဟု ခေါ်သည်။ ထို စေတသိက(စေတသိက်) တရားများ ကို နည်းလမ်းလေးသွယ်ဖြင့် မှတ်ယူနိုင်ရန် လေ့လာ သင်ယူပါ။

ဖဿ (၁)

(၂) ဖဿသည် ဒွါရ၌ ပေါ်လာသည့်အာရုံကို ထိတွေ့ခြင်းသဘာဝ ရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၃) ဖဿသည် စိတ်ကိုအာရုံနှင့်ရိုက်ခတ်စေခြင်း ကိစ္စရှိသည်။ တနည်း- ဝတ္ထုအာရုံ ဆုံမိမှ ဖြစ်ပေါ်လာ သည်။ (ရသ)

(၄) ဝတ္ထု၊ အာရုံ၊ စိတ် ဤသုံးမျိုး ပေါင်းဆုံမိ သည့်အတွက် ဖြစ်လာသည့်အနေဖြင့် ဖဿကို ရှုမြင် ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၅) ဒွါရ၌ ထင်လာသော အာရုံသည် ဖဿ၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (60)

ဝေဒနာ (၂)

(၁) ဝေဒနာသည် အာရုံ၏အရသာကိုသိရှိခြင်း
(ဝေဒယိတလက္ခဏာ) သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) ဝေဒနာသည် အာရုံ၏အရသာကိုခံစားခြင်း
(အနုဘဝနရသာ) ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) အာရုံ၏အရသာကို သိရှိခံစားသော တရား
အဖြစ် ဝေဒနာကို ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၄) ဖဿသည် ဝေဒနာ၏ အနီးကပ် အကြောင်း
ဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

စာပေဗိမာန် မာ ပမာဒတ္ထ။

(30 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (61)

သညာ (၃)

(၁) သညာသည် မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း အာရုံကိုသိခြင်း သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) သညာသည် အာရုံကို မှတ်သားထားခြင်း ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) မှတ်သားထားသည့်အတိုင်းသာ (မှားသည် ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ) အာရုံကိုညွှန်ပြသော တရား အဖြစ် သညာကို ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) အစစ်အမှန် ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ် သည်ဖြစ်စေ အထင်အမြင် အာရုံပုံရိပ်သည် သညာ၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

စာသထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(31 Oct, 2021)

Dhamma Knowledge (62)

စေတနာ (၄)

(၁) စေတနာသည် အတူဖြစ်သည့် နာမ်တရားများကို စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်စေခြင်း (အဘိသန္ဓဟန) သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

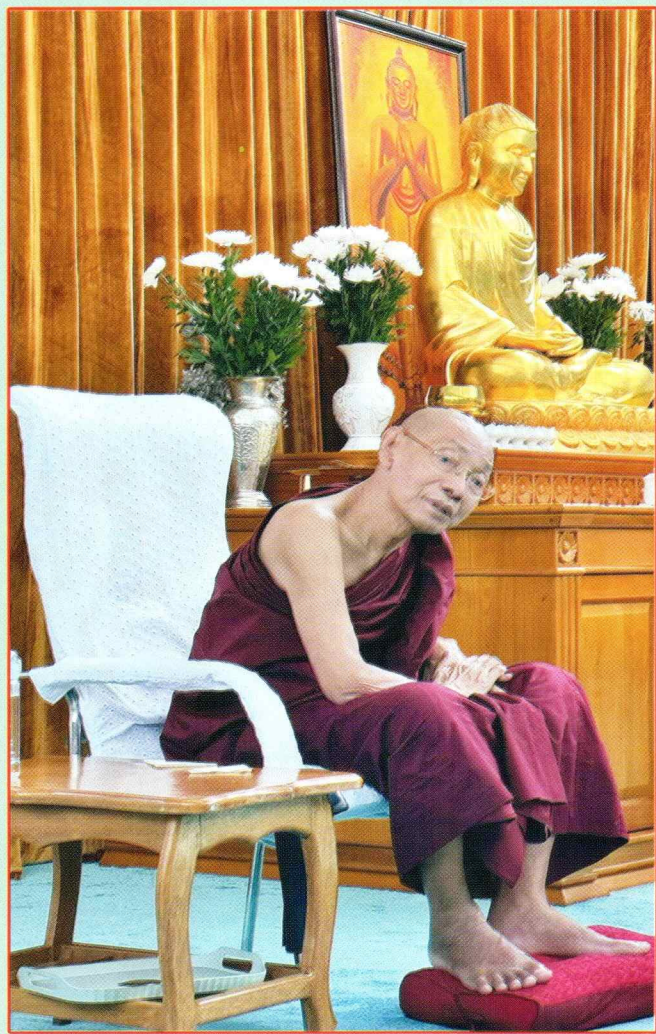
(၂) စေတနာသည် အတူဖြစ်သည့် နာမ်တရားများကို စေ့ဆော်ခြင်း၊ လှုံ့ဆော်ခြင်း၊ အားထုတ်စေခြင်း ကိစ္စ (အာယူဟနရသာ) ရှိသည်။ (ရသ)

(၃) စေတနာကို စီမံခန့်ခွဲတတ်သော (သံဝိဒဟန) တရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) အတူတကွဖြစ်သော နာမ်တရားများသည် စေတနာ၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(01 Nov, 2021)



Dhamma Knowledge (63)

ဧကဂ္ဂတာ (၅)

(၁) ဧကဂ္ဂတာသည် အာရုံများသို့ လွင့်ပျံ့သွားမှု ကင်းခြင်း (အဝိသာရ) သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) ဧကဂ္ဂတာသည် အတူဖြစ်သည့် တရားများ ကို အာရုံတစ်ခုတည်း၌ ပေါင်းစုပေးခြင်း (သမ္ပိဏ္ဏနရသ) ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) ဧကဂ္ဂတာကို အာရုံတစ်ခုတည်း၌ ငြိမ်သက် နေသည့် တရားအဖြစ် (ဥပသမ) ရှုမြင်ရသည်။

(ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) ကိုယ်စိတ် ချမ်းသာခြင်း (သုခ) သည် ဧကဂ္ဂတာ၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(02 Nov, 2021)

Dhamma Knowledge (64)

ဇီဝိတိန္ဒြိယ (၆)

(၁) ဇီဝိတိန္ဒြိယသည် မိမိနှင့်အတူတကွဖြစ်သော နာမ်တရားတို့ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းသဘာဝ ရှိသည်။
(လက္ခဏ)

(၂) ဇီဝိတိန္ဒြိယသည် မိမိနှင့်အတူတကွဖြစ်သော နာမ်တရားတို့ကို ရှင်သန်စေခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) ဇီဝိတိန္ဒြိယကို မိမိနှင့်အတူတကွဖြစ်သော နာမ်တရားတို့ကို တည်တံ့စေသည့်တရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၄) ရှင်သန်စေအပ်သော နာမ်တရားများသည် ဇီဝိတိန္ဒြိယ၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(03 Nov, 2021)

Dhamma Knowledge (65)

မနသိကာရ (၇)

(၁) မနသိကာရ စေတသိက်သည် အတူဖြစ်သည့် နာမ်တရားများကို အာရုံသို့ သွားရောက်စေခြင်း (သာရဏလက္ခဏ) သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) မနသိကာရစေတသိက်သည် အတူဖြစ်သည့် နာမ်တရားများကို အာရုံနှင့် ပေါင်းဆုံစေခြင်းကိစ္စ ရှိသည်။ (ရသ)

(၃) မနသိကာရ စေတသိက်ကို အတူဖြစ်သည့် နာမ်တရားများကို အာရုံသို့ ဦးတည်စေသောတရား အဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) အတူဖြစ်သည့် နာမ်တရားများသည် မနသိကာရ စေတသိက်၏ အနီးကပ် အကြောင်း ဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(04 Nov, 2021)

Dhamma Knowledge (66)

ဝိတက္က (၈)

(၁) တက္က၊ ဝိတက္က၊ သင်္ကပ္ပ၊ အပ္ပနာ၊ ဦဟာ ဟူသော ဝေါဟာရများဖြင့် ဖော်ပြအပ်သော ဝိတက္က စေတသိက်သည် စိတ်ကို အာရုံပေါ်တင်ပေးခြင်း သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) ဝိတက္ကစေတသိက်သည် အာရုံကို ကြိမ်ဖန် များစွာ တီးခေါက်ခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) ဝိတက္ကစေတသိက်ကို အာရုံရှိရာသို့ စိတ်ကို ဆွဲခေါ်သောတရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) အာရုံပေါ် တင်ပေးအပ်သော စိတ်သည် ဝိတက္ကစေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။
ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(05 Nov, 2021)

Dhamma Knowledge (67)

ဝိတက္က (၉)

(၁) ဝိစာရစေတသိက်သည် အာရုံကို အထပ်ထပ် တွေးတောကြံစီခြင်းသဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) ဝိစာရစေတသိက်သည် အတူဖြစ်သည့် နာမ်တရားများကို အာရုံနှင့် ချည်နှောင်ထားခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) စိတ်ကို အာရုံနှင့်ချည်နှောင်ပေးသော တရားအဖြစ် ဝိစာရစေတသိက်ကို ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၄) အာရုံနှင့် ချည်နှောင်ပေးအပ်သောစိတ်သည် ဝိစာရစေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(06 Nov, 2021)

Dhamma Knowledge (68)

အဓိမောက္ခ (၁၀)

(၁) အဓိမောက္ခ စေတသိက်သည် အာရုံ၌ သက်ဝင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း (သန္နိဋ္ဌာန) သဘာဝရှိသည်။
(လက္ခဏ)

(၂) အဓိမောက္ခစေတသိက်သည် အာရုံ၌ စိတ်ကို လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်မှု မဖြစ်စေခြင်း (အသံသပ္ပန) ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) စိတ်ကို အာရုံ၌ မြုပ်ဝင်စေသည့်တရား (နိစ္ဆယ) အဖြစ် အဓိမောက္ခကို ရှုမြင်ရသည်။
(ပစ္စုပ္ပန်)

(၄) အာရုံ၌ သက်ဝင်စေအပ်သည့် အတူဖြစ်သည့်တရားသည် အဓိမောက္ခစေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(07 Nov, 2021)

Dhamma Knowledge (69)

ဝီရိယ (၁၁)

(၁) ဝီရိယ စေတသိက်သည် အားထုတ်ခြင်း (ဥဿာဟ) သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) ဝီရိယ စေတသိက်သည် အတူဖြစ်သည့် တရားများကို ထောက်ပံ့ကူညီခြင်း (ဥပတ္ထမ္ဘန) ကိစ္စ ရှိသည်။ (ရသ)

(၃) ဝီရိယစေတသိက်ကို တွန့်ဆုတ်နစ်မြုပ်ခြင်း မရှိအောင် စွမ်းဆောင်မှုပေးသောတရားအဖြစ် (အသံ- သီဒနဘာဝ) ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) ထိတ်လန့်စေသည့် သံဝေဂ တရားသည် ဝီရိယစေတသိက်၏ အနီးကပ် အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(08 Nov, 2021)

<https://thitsarparami.org>

Dhamma Knowledge (70)

ပီတိ (၁၂)

(၁) ပီတိစေတသိက်သည် နှစ်သက်ကြည်နူးခြင်း (သမ္ပိယာယန) သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

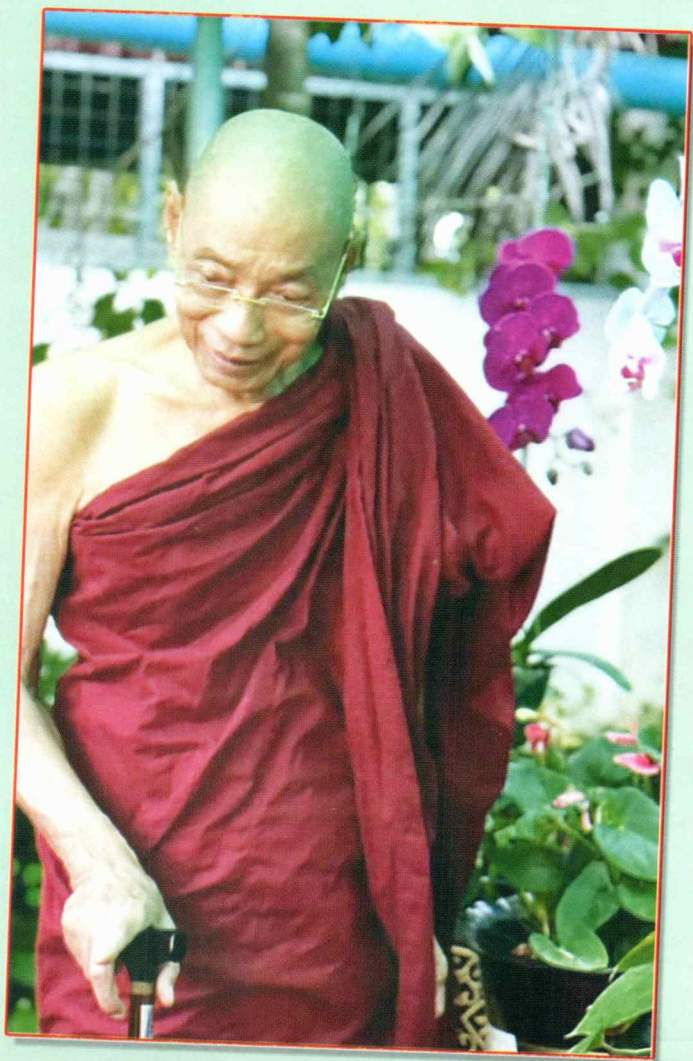
(၂) ပီတိစေတသိက်သည် ကာယစိတ္တကို ပြည့်ဖြိုးစေခြင်း (ပီဏန)ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) ပီတိစေတသိက်ကို စိတ်အားတက်စေသော တရားအဖြစ် (ဩဒဂျ) ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၄) နှစ်သက်ကျေနပ်သော၊ အားတက်သော စိတ်သည် ပီတိစေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(09 Nov, 2021)



Dhamma Knowledge (71)

ဆန္ဒ (၁၃)

(၁) ဆန္ဒစေတသိက်သည် အာရုံကိုအလိုရှိခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခု ပြုလိုခြင်း (ကတ္တုကမ္ပတာ) သဘာဝ ရှိသည်။ (လက္ခဏ)။

(၂) ဆန္ဒစေတသိက်သည် အာရုံကို ရှာဖွေခြင်း ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) အာရုံကိုအလိုရှိသော တရားအဖြစ် ဆန္ဒ စေတသိက်ကို ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၄) အလိုရှိအပ်သောအာရုံသည် ဆန္ဒစေတသိက် ၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(10 Nov, 2021)

Dhamma Knowledge (72)

သဒ္ဓါ (၁၄)

(၁) သဒ္ဓါ စေတသိက်သည် ကုသိုလ်ကို ရယူနိုင်လို့ လက်နှင့်တူသည်။ နှစ်သက်ကျေနပ်မှုကို ပေးနိုင်လို့ ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့်တူသည်။ ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစေနိုင်လို့ မျိုးစေ့နှင့်တူသည်။

(၂) သဒ္ဓါစေတသိက်သည် ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်လက်ခံခြင်း (သဒ္ဓဟန) သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၃) သဒ္ဓါစေတသိက်သည် စိတ်ကိုကြည်လင်စေခြင်း (ပသာဒန) ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၄) သဒ္ဓါစေတသိက်ကို စိတ်အညစ်အကြေးကင်းစင်စေသည့် တရားအဖြစ်ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၅) ယုံကြည်လက်ခံအပ်သော အကြောင်းအရာ (သဒ္ဓေယျဝတ္ထု) သည် သဒ္ဓါစေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (73)

သတိ (၁၅)

(၁) အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်မှာ သတိစေတသိက်သည် အပြစ်ကင်းစင်သည့်စိတ်၌သာဖြစ်သည်။ အပြစ်ရှိ၍ လောဘ ဒေါသ မောဟ လွှမ်းမိုးသည့် အကုသိုလ်စိတ်များ၌ သတိမဖြစ်ပါ။ အကုသိုလ်စိတ်ဖြင့် အမှတ်ရခြင်းမှာ သတိစေတသိက်မဟုတ်။ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အဟိတ်စိတ်များ၌လည်း သတိမဖြစ်ပါ။

(၂) သတိစေတသိက်သည် စိတ်ကို အာရုံ၌ နစ်မြုပ်စေခြင်း(အပိလာပန)သဘာဝရှိသည်။(လက္ခဏ)

(၃) သတိစေတသိက်သည် စိတ်၌ အာရုံ ပျောက်မသွားအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း (အသမ္မောသ) ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၄) စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းပေးတတ်သည့် တရားအဖြစ် (အာရက္ခ) သတိစေတသိက်ကို ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၅) စွဲမြဲသော အမှတ်သညာသည် (ထိရသညာ) သတိစေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

စာပေဗိမာန် မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (74)

ဟိရီ (၁၆)

(၁) ဟိရီ စေတသိက်သည် ရှက်စိတ်ဖြင့် မကောင်းမှုကိုစက်ဆုတ်ခြင်း (ဇိဂုစ္ဆန) သဘာဝရှိသည်။
(လက္ခဏ)

(၂) ဟိရီစေတသိက်သည် ရွံရှာစက်ဆုတ်သော အနေဖြင့် မကောင်းမှုကို မပြုလုပ်စေခြင်းကိစ္စရှိသည်။
(ရသ)

(၃) ဟိရီစေတသိက်ကို မကောင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်း မှ စိတ်ကိုတွန့်ဆုတ်စေသောတရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။
(ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်းသည် ဟိရီစေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

(၅) မဟုတ်တာလုပ်သူများသည် မိမိဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးမထားသူများသာဖြစ်သည်ဟု မှတ်ပါ။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (75)

ဩတ္တပ္ပ (၁၇)

(၁) ဩတ္တပ္ပစေတသိက်သည် ကြောက်စိတ်ဖြင့် မကောင်းမှုကို ထိတ်လန့်ခြင်း (ဥတ္တာသန) သဘာဝ ရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) ဩတ္တပ္ပစေတသိက်သည် ထိတ်လန့်သော အနေအားဖြင့် မကောင်းမှုကို မပြုလုပ်စေခြင်းကိစ္စ ရှိသည်။ (ရသ)

(၃) ဩတ္တပ္ပစေတသိက်ကို မကောင်းမှုပြုလုပ် ခြင်းမှ စိတ်ကို တွန့်ဆုတ်စေသောတရားအဖြစ် ရှုမြင်ရ သည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) မိဘဆရာသမား ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေးစား ခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်းသည် ဩတ္တပ္ပစေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

(၅) မဟုတ်တာ လုပ်ရဲသူများသည် မိဘဆရာ သမား ပတ်ဝန်းကျင် သူတော်ကောင်းများကို မလေးစား သူများသာ ဖြစ်သည်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (76)

အလောဘ (၁၈)

(၁) အလောဘ (လောဘကို ဖယ်ရှားနိုင်သော) စေတသိက်သည် စိတ်ကို အာရုံ၌ မက်မောမှု ကင်းစေခြင်း (အဂေဓ) သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) အလောဘ စေတသိက်သည် ပိုင်ဆိုင်သိမ်းပိုက်လို့မရှိခြင်း (အပရိဂ္ဂဟ) ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) အလောဘစေတသိက်ကို အာရုံနှင့် စိတ် တွယ်တာကပ်ငြိမှုကင်းသောအနေဖြင့် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) တွယ်တာစရာအာရုံ၏ အပြစ်ကို ရှုမြင်ခြင်းသည် အလောဘစေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(15 Nov, 2021)

Dhamma Knowledge (77)

အဒေါသ (၁၉)

(၁) အဒေါသ စေတသိက်သည် ဆန့်ကျင်မှု ကင်းခြင်း (အဝိရောဓ)၊ ကြမ်းကြုတ်ခက်ထန်မှုမရှိခြင်း (အစက္ခုက္က) သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) အဒေါသ စေတသိက်သည် အာယာတကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း၊ စိတ်ပူလောင်မှုကို ဖယ်ရှားခြင်း ကိစ္စ ရှိသည်။ (ရသ)

(၃) အဒေါသ စေတသိက်ကို နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းစေသည့်တရားအဖြစ် (သောမ္မဘာဝ) ရှုမြင်ရ သည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၄) အရာရာ အကောင်းမြင်ခြင်းသည် အဒေါသ စေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

(၅) အဒေါသ ဟူသည် အမုန်းတရားကို ဖယ်ရှား တတ်သော မေတ္တာတရားပင် ဖြစ်သည်။ ရင်တွင်း၌ မေတ္တာတရားတိုးပွားစေခြင်းဖြင့် နှလုံးသားကို ဖျက်ဆီး တတ်သော ဒေါသတရားကို ဖယ်ရှားရမည်။

(၆) မေတ္တာ ဘာဝေတဗ္ဗာ ဒေါသဿ ပဟာနာယ (ဗုဒ္ဓ)။

စာသထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (78)

အမောဟ (၂၀)

(၁) အမောဟစေတသိက်သည် သဘာဝ အစစ် အမှန်ကို ထိုးထွင်းသိခြင်း (ယထာသဘာဝပဋိဝေဓ)၊ အလွဲအမှားမရှိ ထိုးထွင်းသိခြင်း (အက္ခလိတပဋိဝေဓ) သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

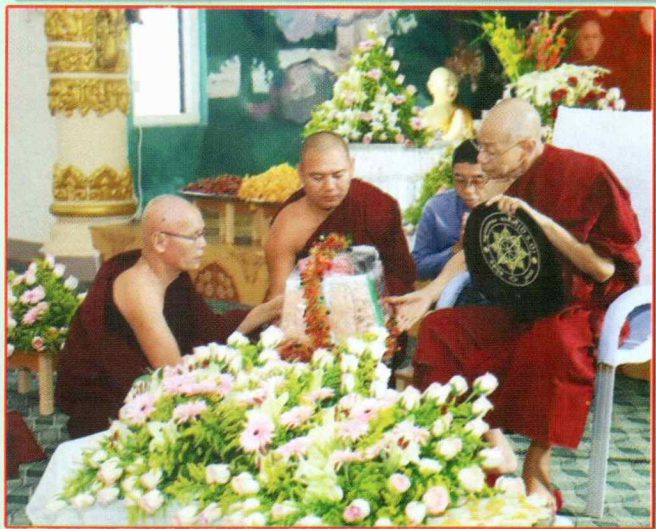
(၂) အမောဟစေတသိက်သည် သိစရာအာရုံကို အလင်းပေးခြင်း (ဝိသယောဘာသန)၊ သိမြင်စေခြင်း ကိစ္စ ရှိသည်။ (ရသ)

(၃) အမောဟစေတသိက်ကို မတွေ့မဝေ အသေ အချာသိသော တရားအဖြစ် (အသမ္မောဟ) ရှုမြင်ရ သည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) သတိ သမာဓိ တရားများသည် အမောဟ စေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။(ပဒဋ္ဌာန)

(၅) အမောဟသည် အမှားအမှန် နှစ်မျိုး၌ တွေဝေခြင်းမောဟကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ အမောဟကို ပညာ၊ ဉာဏ၊ ဒဿန၊ ဝိဇ္ဇာ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ စက္ခု စသော အမည်များဖြင့် ဖော်ပြသည်။ သင်ယူမှတ်သားခြင်း (ဥဂ္ဂဟ)၊ ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်းဖြင့် ပညာကို ရရှိနိုင်၊ တိုးပွားစေနိုင်သည်။

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။



Dhamma Knowledge (80)

တတြမဇ္ဈတ္တတာ (၂၁)

(၁) တတြမဇ္ဈတ္တတာ စေတသိက်သည် အတူ ဖြစ်သည့် စိတ်စေတသိက်တို့ကို သာတူညီမျှဖြစ်စေခြင်း (သမဝါဟိတ) သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) တတြမဇ္ဈတ္တတာ စေတသိက်သည် အတူဖြစ် သည့် စိတ်စေတသိက်တို့ကို လျော့နည်းခြင်း၊ ပိုလွန် ခြင်းမရှိအောင် ထိန်းကျောင်းခြင်း (ဦနာဓိကနိဝါရဏ) ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) တတြမဇ္ဈတ္တတာစေတသိက်ကို အစွန်းမကျ မျှတစေသော၊ အလယ်အလတ်ကျစေသော တရား အဖြစ် (မဇ္ဈတ္တတာ) ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) ညီညွတ်မျှတစေအပ်သော စိတ် စေတသိက် တရားများသည် တတြမဇ္ဈတ္တတာ စေတသိက်၏ အနီးကပ် အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

(၅) တတြမဇ္ဈတ္တတာကိုပင် ဗြဟ္မဝိဟာရတရား လေးပါး၌ ဘက်လိုက်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်းကင်းသော ဥပေက္ခာတရားအဖြစ် ဟောကြားအပ်သည်။

စာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (80)

ပဿဒ္ဓိ (၂၂/၂၃)

(၁) သမာဓိစွမ်းအားဖြင့် ဥဒ္ဓစ္စစသော ကိလေသာ များကို ဖယ်ရှားလိုက်သည့်အခါ ကာယစိတ္တ နှစ်မျိုးလုံး ငြိမ်းချမ်းသည်။

(၂) ကာယပဿဒ္ဓိ (စေတသိက်အစု၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်း)၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ (စိတ်၏ငြိမ်းချမ်းခြင်း) စေတသိက် တို့သည် အတူတကွပူးပေါင်းလျက် စိတ် စေတသိက် များ၏ ပူလောင်မှုကို ငြိမ်းစေကြသည်။

(၃) ကာယစိတ္တပဿဒ္ဓိစေတသိက်သည် ကာယ စိတ္တ၏ ပူလောင်မှုကို ငြိမ်းစေခြင်းသဘာဝ ရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၄) ကာယစိတ္တပဿဒ္ဓိစေတသိက်သည် ကာယ စိတ္တတို့၏ ပူလောင်မှုကို ဖယ်ရှားခြင်း (ဒရထနိမ္မဒ္ဓန) ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၅) ကာယစိတ္တပဿဒ္ဓိ စေတသိက်ကို ကာယ စိတ္တ၏ လှုပ်ရှားယောက်ယက်ခတ်မှုမရှိ ငြိမ်သက် အေးချမ်းမှုဟု ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၆) ကာယစိတ္တ သည် ကာယစိတ္တပဿဒ္ဓိ စေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။(ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(19 Nov, 2021)

Dhamma Knowledge (81)

လဟုတာ (၂၄/၂၅)

(၁) သမာဓိစွမ်းအားဖြင့် ထိနမိဒ္ဓ စသော ကိလေသာများကို ဖယ်ရှားလိုက်သည့်အခါ ကာယစိတ္တ ပေါ့ပါးသွက်လက်လာသည်။ ကုသိုလ်လုပ်နေသည့်အခါ ကာယစိတ္တ ပေါ့ပါးသွက်လက်နေတာ ထင်ရှားသည်။

(၂) စေတသိက် အစု၏ ပေါ့ပါးသွက်လက်မှု ကာယလဟုတာ၊ စိတ်၏ ပေါ့ပါးသွက်လက်မှု စိတ္တ လဟုတာ စေတသိက်နှစ်ခုတို့သည် အတူတကွပူးပေါင်း၍ ကာယစိတ္တ၏ လေးလံမှုကို ပျောက်ငြိမ်းစေခြင်း သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၃) ကာယစိတ္တလဟုတာ စေတသိက်တို့သည် ကာယစိတ္တတို့၏ ထိုင်းမှိုင်းမှုကိုဖယ်ရှားခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၄) ကာယစိတ္တလဟုတာ စေတသိက်တို့ကို ကာယစိတ္တ၏ လေးလံခြင်းကင်းမှု၊ ပေါ့ပါးသွက်လက်မှု ဟု ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၅) ကာယစိတ္တ သည် ကာယစိတ္တလဟုတာ စေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။(ပဒဋ္ဌာန)

စာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(20 Nov, 2021)

Dhamma Knowledge (82)

မုဒုတာ (၂၆/၂၇)

(၁) စိတ်ကို ခက်ထန် မောက်မာစေတတ်သည့် ဒိဋ္ဌိ မာန စသော ကိလေသာများ၏ ဆန်ကျင်ဘက် ကာယစိတ္တကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစေတတ်သည့် ကာယ မုဒုတာ စိတ္တမုဒုတာစေတသိက်တို့သည် ကာယစိတ္တ တင်းမာမှုကို ပျောက်ကင်းစေခြင်း သဘာဝရှိသည်။
(လက္ခဏ)

(၂) ကာယမုဒုတာ စိတ္တမုဒုတာ စေတသိက်တို့ သည် ကာယစိတ္တ ခက်ထန်မာကြောမှုကို ဖယ်ရှားခြင်း ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) ကာယမုဒုတာ စိတ္တမုဒုတာစေတသိက်တို့ကို ကာယစိတ္တတို့၏ အာရုံအပေါ် တိုက်ခိုက်မှုကင်းသော တရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) ကာယစိတ္တသည် ကာယမုဒုတာ စိတ္တမုဒုတာ စေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။(ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (83)

<https://thitsarparami.org>

ကမ္မညတာ (၂၈/၂၉)

(၁) ကာယစိတ္တ ကြံ့ခိုင်မှုကို ပျက်ပြားစေသည့် နိဝရဏများ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ကာယ ကမ္မညတာ စိတ္တကမ္မညတာစေတသိက်တို့သည် ကာယ စိတ္တ ကြံ့ခိုင်မှုမရှိခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေခြင်း သဘာဝ ရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၂) ကာယကမ္မညတာ စိတ္တကမ္မညတာ စေတသိက်သည် ကာယစိတ္တ မကြံ့ခိုင်မှုကို ဖယ်ရှားခြင်း ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၃) ကာယကမ္မညတာ စိတ္တကမ္မညတာ စေတသိက်ကို ကာယစိတ္တတို့၏ ပြည့်စုံစွာ အာရုံရယူ စေသည့် တရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၄) ကာယစိတ္တသည် ကာယကမ္မညတာ စိတ္တ ကမ္မညတာ စေတသိက်တို့၏ အနီးကပ်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(22 Nov, 2021)

Dhamma Knowledge (84)

ပါဂုညတာ (၃၀/၃၁)

(၁) ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ စိတ်မဝင်စားခြင်း၊ စိတ်မကြည်ခြင်း၊ ယုံကြည်မှုမရှိခြင်း (အဿဒ္ဓိယ) စသော အကုသိုလ်တရားများသည် စိတ်၏နာကျင်မှုရောဂါများ ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ နာကျင်မှုကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းကို ပါဂုညတာဟုခေါ်သည်။

(၂) ကာယပါဂုညတာ စိတ္တပါဂုညတာ စေတသိက်တို့သည် ကာယစိတ္တတို့ကို ကျန်းမာစေခြင်း သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၃) ကာယပါဂုညတာ စိတ္တပါဂုညတာ စေတသိက်တို့သည် ကာယစိတ္တ၏ မကျန်းမာမှုကို ပျောက်ကင်းစေခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၄) ကာယပါဂုညတာ စိတ္တပါဂုညတာ စေတသိက်တို့ကို ဆင်းရဲခြင်းကင်းသော တရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၅) ကာယစိတ္တသည် ကာယပါဂုညတာ စိတ္တပါဂုညတာ စေတသိက်တို့၏ အနီးကပ်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (85)

ဥဇုကတာ (၃၂/၃၃)

(၁) ကာယစိတ္တကို ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲစေတတ်သည့် မာယာ (အပြစ်ကင်းယောင် ဟန်ဆောင်ခြင်း)၊ သာဠေယျ (မသိဘဲ သိဟန်ဆောင်ခြင်း) ကင်းသော သဘာဝကိုပင် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း (ဥဇုကတာ) ဟု ခေါ်သည်။

(၂) ကာယုဇုကတာ စိတ္တုဇုကတာ စေတသိက်သည် ကာယစိတ္တ ရိုးသားဖြောင့်မတ်စေခြင်း သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၃) ကာယုဇုကတာ စိတ္တုဇုကတာ စေတသိက်သည် ကာယစိတ္တတို့၏ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲမှုကို ဖယ်ရှားခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၄) ကာယုဇုကတာ စိတ္တုဇုကတာ စေတသိက်ကို ကာယစိတ္တတို့၏ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲမှုကင်းသည့် အနေအထားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၅) ကာယစိတ္တသည် ကာယုဇုကတာ စိတ္တုဇုကတာ စေတသိက်တို့၏ အနီးကပ်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (86)

ကရုဏာ (၃၄)

(၁) ကရုဏာဆိုတာ ကြင်နာသနားမှုပါ။ ကြင်နာသနားမှုဆိုတာ စိတ်နှင့် ဆက်စပ်ပြီးမှသာ ဖြစ်လာနိုင်တာမို့ စေတသိက်လို့ ခေါ်တယ်။ လက္ခဏာ (ပင်ကိုယ်သဘာဝ)၊ ရသ (လုပ်ဆောင်မှုကိစ္စ)၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန (ရှုမြင်ရပုံ)၊ ပဒဋ္ဌာန (အကြောင်းများစွာမှ အနီးကပ်အကြောင်း၊ တိုက်ရိုက်အကြောင်း) ဆိုသည့် အချက်လေးချက်ဖြင့် ရင်ထဲမှာဖြစ်လာတတ်တဲ့ ကရုဏာကို ရှာကြည့်ပါ။

(၂) ကရုဏာ စေတသိက်သည် သူတပါး၏ အခက်အခဲကို ဖယ်ရှားလိုခြင်း သဘာဝရှိသည်။

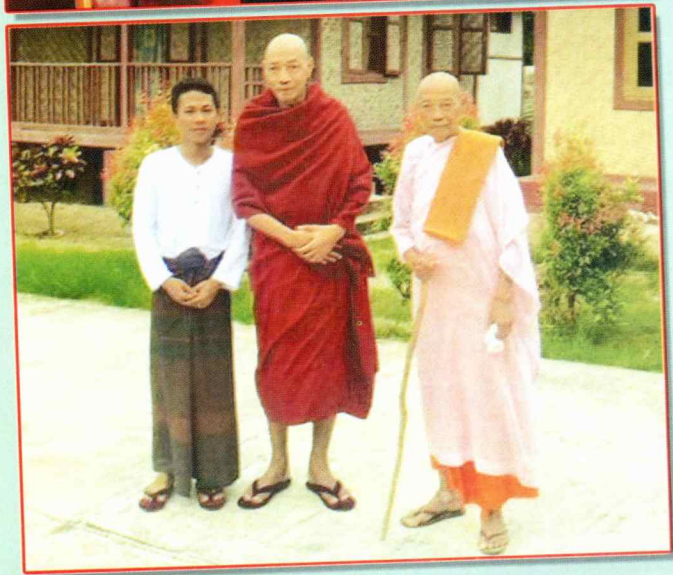
(လက္ခဏာ)

(၃) ကရုဏာ စေတသိက်သည် သူတပါး၏ အခက်အခဲကို လျစ်လျူမထား ဖယ်ရှားခြင်းကိစ္စရှိသည်။

(ရသ)

(၄) ကရုဏာ စေတသိက်ကို သူတပါး ဒုက္ခရောက်မှုကို မလိုလားသည့်တရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။

(ပစ္စုပဋ္ဌာန)



(၅) ဒုက္ခရောက်သူတို့၏ အခက်အခဲကို စာနာ ထောက်ထားခြင်းသည် ကရုဏာ စေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(25 Nov, 2021)

Dhamma Knowledge (87)

မုဒိတာ (၃၅)

(၁) မုဒိတာဆိုတာ သူတပါး ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု အတွက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်မှုပါ။

(၂) မုဒိတာစေတသိက်သည် ချမ်းသာကြွယ်ဝ သူများအပေါ် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ခြင်း သဘာဝ ရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၃) မုဒိတာစေတသိက်သည် သူတပါးအောင်မြင် ကြီးပွားမှုအတွက် မနာလိုစိတ် မဖြစ်စေခြင်း ကိစ္စ ရှိသည်။ (ရသ)

(၄) မုဒိတာစေတသိက်ကို သူတပါး အောင်မြင် ကြီးပွားမှုအတွက် စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှုကင်းခြင်းအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၅) သူတပါး၏ အောင်မြင်ကြီးပွားမှုကို တွေ့မြင် ကြားသိရခြင်းသည် မုဒိတာစေတသိက်၏ အနီးကပ် အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (88)

သမ္မာဝါစာ (၃၆)

(၁) သမ္မာဝါစာ - ကောင်းသောစကား၊ ချီးမွမ်းထိုက်သော စကားဟူသည် အမှန်ပြောခြင်း၊ ညီညွတ်အောင်ပြောခြင်း၊ ချိုသာစွာပြောခြင်း၊ အကျိုးရှိအောင်ပြောခြင်းဆိုသည့် စကားမျိုးဖြစ်သည်။

(၂) သမ္မာဝါစာ စေတသိက်သည် ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ပေါင်းစုပေးခြင်း (ပရိဂ္ဂဟ) သဘာဝ ရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၃) သမ္မာဝါစာ စေတသိက်သည် အပြစ်ရှိသော ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၄) သမ္မာဝါစာ စေတသိက်ကို မပြောသင့်သည့် စကားမျိုးကို ပြောဆိုခြင်းမရှိအောင် ဟန့်တားသည့် တရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)

(၅) ဟိရီ ဩတ္တပ္ပသည် သမ္မာဝါစာ စေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

စာပေဗိမာန် မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (89)

သမ္မာကမ္မန္တ (၃၇)

(၁) သမ္မာကမ္မန္တ- ကောင်းသောအလုပ်၊ ချီးမွမ်းထိုက်သောအလုပ်ဟူသည် သူတပါးအသက် သတ်ဖြတ်မှုမပြုခြင်း၊ သူတပါးဥစ္စာ မတရားမယူခြင်း၊ ရှောင်ရမည့် ကာမကိစ္စရှောင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

(၂) သမ္မာကမ္မန္တစေတသိက်သည် ကောင်းသော အလုပ်ကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို ဖြစ်စေခြင်း (သမုဋ္ဌာန) သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၃) သမ္မာကမ္မန္တစေတသိက်သည် ကာယဒုစရိုက် အလုပ်မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၄) သမ္မာကမ္မန္တ စေတသိက်ကို မှားယွင်းသည့် အလုပ်မျိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်သည့်တရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၅) ဟိရီဩတ္တပ္ပသည် သမ္မာကမ္မန္တ စေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

Dhamma Knowledge (90)

သမ္မာအာဇီဝ (၃၈)

(၁) ကာယဒုစရိုက် ဝစီဒုစရိုက် ကင်းရှင်းပြီး တရားမျှတစွာစီးပွားရှာခြင်းသည် သမ္မာအာဇီဝဖြစ်သည်။

(၂) သမ္မာအာဇီဝ စေတသိက်သည် စင်ကြယ်သည့် အသက်မွေးမှုကို ဖြစ်စေခြင်း (ဝေါဒါန) သဘာဝရှိသည်။ (လက္ခဏ)

(၃) သမ္မာအာဇီဝ စေတသိက်သည် နည်းလမ်းကျသော အသက်မွေးမှုကို ဖြစ်စေခြင်း (ဉာယာဇီဝပွ-ဝတ္တိ) ကိစ္စရှိသည်။ (ရသ)

(၄) သမ္မာအာဇီဝစေတသိက်ကို မှားယွင်းသော အသက်မွေးမှုကို ဖယ်ရှားသည့် တရားအဖြစ် ရှုမြင်ရသည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန)

(၅) ဟိရိ ဩတ္တပ္ပသည် သမ္မာအာဇီဝစေတသိက်၏ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သည်။ (ပဒဋ္ဌာန)

ဈာယထ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

(30 Nov, 2021)

မှန်ကန်သောအတွေ့

(၁) ရင်ထဲမှာ မေတ္တာရေ ခမ်းခြောက်သွားရင် ဒေါသမီး တောက်လာနိုင်သည်။

(၂) ဒေါသမီး တောက်လောင်ရင် ချမ်းသာ သုခ ဟူသမျှ ပျက်စီးရလိမ့်မည်။

(၃) ဒေါသမီး လောင်ကျွမ်းပါက ငရဲမီး ဆက်လက် လောင်နိုင်သည်။

(၄) သင့်ရင်ထဲ မေတ္တာရေ မခမ်းခြောက်အောင် သတိပြုထိန်းသိမ်းပါ။

မေတ္တာရေချမ်း သွန်းကာဖျန်း ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

(27 Nov, 2021)

သတိ နှင့် ဆင်ခြင်တုံတရား

(၁) လူတိုင်းရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အစဉ်ထာဝရ ရှိနေရမယ့် တရားနှစ်မျိုးက သတိ နှင့် သမ္မဇည ဖြစ်သည်။

(၂) သတိဆိုတာ မိမိပြုလုပ်နေသည့် တွေးတော ပြောဆို ပြုလုပ်ခြင်းကိစ္စ၌ အာရုံစိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

(၃) သမ္မဇည ဆိုတာ တွေးသင့် မတွေးသင့်၊ ပြောသင့် မပြောသင့်၊ လုပ်သင့် မလုပ်သင့် ဆင်ခြင် သုံးသပ် ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

(၄) သတိ နှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားရှိမှသာ အရာရာ မှာ အောင်မြင်နိုင်သည်။

ဈာယထ (စဉ်းစားပါ)၊

မာ ပမာဒတ္ထ (သတိမလွတ်ပါစေနှင့်)။

(01 Dec, 2021)

အကျိုးရှိသော နေထိုင်ခြင်း

- (၁) တရားသောနည်းဖြင့် စီးပွားရှာမည်။
- (၂) ရလာသည့်ပစ္စည်းကို ခွဲဝေသုံးစွဲမည်။
- (၃) ကောင်းစားမှုအတွက် မာန်မတက်ပါ။
- (၄) အခက်အခဲကြုံပါက စိတ်ဓာတ်မကျပါ။
- (၅) ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိအောင်နေမည်။

စဉ်းစားပါ။ သတိမလွတ်ပါစေနှင့်။

(02 Dec, 2021)



۱۔ حق تعالیٰ کی حمد و ثناء
۲۔ حق تعالیٰ کی شکر و سپاس
۳۔ حق تعالیٰ کی تعریف و تہلیل

ဘဝအရေး စစ်ဆေးပါ

(၁) မိမိရဲ့ တစ်နေ့တာအချိန်ကာလကို နေ့စဉ် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

- ဘယ်လိုစိတ်နဲ့
- ဘာတွေပြောပြီး
- ဘာတွေလုပ်သလဲ။

(၂) စိတ်သဘော၊ အပြော၊ အလုပ်တွေဟာ အပြစ်ရှိတယ်ဆိုလျှင် ပြုပြင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

(၃) အပြစ်ကင်း၍ ကောင်းကျိုးရသည် ဆိုပါက ဆက်လက်ကြိုးစားပါ။

(၄) ဤနည်းဖြင့် မိမိဘဝ တန်ဖိုးရှိအောင် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ပါ။

(၅) ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိအောင်နေမည်။

(03 Dec, 2021)

ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်း

(၁) ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းသည် ကောင်းကျိုးရဖို့ အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

(ပစ္စဝေက္ခဏာ ဗဟူပကာရာ ကုသလေသု ဓမ္မေသု။ ဗုဒ္ဓ။)

(၂) ကိုယ်မကောင်းရင် ၁-မကောင်းမှန်း သိသူ နှင့် ၂-မသိသူ။

(၃) သူတို့နှစ်ဦး မကောင်းတာချင်း တူပေမယ့် ထူးခြားမှု ရှိနိုင်တယ်၊ အဲဒါ ဘာလဲ?

(၄) ကိုယ်မကောင်းတာကို မကောင်းမှန်း မသိ သူဟာ ဘယ်တော့မှ လူကောင်းဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။

(၅) ကိုယ်မကောင်းတာကို မကောင်းမှန်း သိသူ ဟာ တစ်နေ့ အမှားပြင်လိုက်တာနဲ့ လူကောင်း ဖြစ်လာ နိုင်တယ်။

(၆) ကိုယ်မကောင်းရင် မကောင်းမှန်းသိဖို့ ရှုမြင် သုံးသပ်ပါ။

သတိထားပြီး လုပ်သင့်တာလုပ်ပါ။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကမ္မဝါဒ (၁)

(၁) ကြံစည်၊ ပြောဆို၊ ပြုလုပ်ခြင်းဆိုသည့် အမှု ကိစ္စ (ကမ္မ) ကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော စေ့ဆော်မှု စေတနာကို ကံ (ကမ္မ) ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

(၂) လိုချင်စိတ်၊ မုန်းတီးစိတ်၊ တွေဝေစိတ်၊ မနာလိုစိတ်များ၌ ဖြစ်သည့် စေ့ဆော်မှုစေတနာဖြင့် ကြံစည်မှု ပြောဆိုမှု ပြုလုပ်မှု မှန်သမျှ အကုသိုလ်ကံ ဖြစ်သည်။

(၃) စွန့်လွှတ်လိုစိတ်၊ အကျိုး လိုလားစိတ် ကြောင်းကျိုးသိစိတ်များ၌ဖြစ်သော စေ့ဆော်မှုစေတနာ မှန်သမျှ ကုသိုလ်ကံဖြစ်သည်။

(၃) အကုသိုလ်ကံဟူသမျှ ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေ တတ်သည်။

(၄) ကုသိုလ်ကံဟူသမျှ ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေ တတ်သည်။

(၅) အကုသိုလ်ကံက ကောင်းကျိုးမပေးခြင်း၊ ကုသိုလ်ကံက ဆိုးကျိုးမပေးခြင်းသည် ကမ္မနိယာမသာ ဖြစ်သည်။

အမှန်သိအောင်ကြိုးစားပါ။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကမ္မဝါဒ (၂)

(၁) မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကမ္မဝါဒသည် အနတ္တကမ္မဝါဒ ဖြစ်သည်။

(၂) သတ္တဝါမှာ ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်မျိုး သို့မဟုတ် တစ်မျိုးမျိုးသာ ရှိသည်။

ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး အတ္တ၊ ဇီဝ (ဝိညာဉ်၊ Soul) ဆိုတာ လုံးဝမရှိ။

(၃) ကုသိုလ် အကုသိုလ် ပြုလုပ်သူ (ကာရက) မရှိ၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ် ပေါင်းစပ်ဖြစ်ပေါ်မှုသာ ရှိသည်။

(၄) ကုသိုလ် အကုသိုလ်၏ အကျိုးကိုခံစားသူ (ဝေဒက) မရှိ၊ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်ပေါ်ခြင်း သာ ရှိသည်။

(၅) ရုပ်နာမ်သည် သဘာဝတရား သက်သက် သာ ဖြစ်သည်။ သတ္တဝါ မဟုတ်၊ အတ္တ မဟုတ်၊ ဇီဝ မဟုတ်၊ ဝိညာဉ် မဟုတ်။

(၆) ရုပ်နာမ်ကို ငါဟု၊ အခြားသူဟု အထင်မှား အမြင်မှားနေခြင်းသာဖြစ်သည်။ ထို့သို့ အထင်အမြင် မှားခြင်းသည် မောဟကြောင့် ဖြစ်သည်။

အမှန်သိအောင်ကြိုးစားပါ။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကမ္မဝါဒ (၃)

(၁) မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကမ္မဝါဒသည် အနတ္တကမ္မဝါဒ ဖြစ်၍ အခြားဘာသာတို့၏ ကမ္မဝါဒသည် အတ္တ ကမ္မဝါဒ ဖြစ်သည်။

(၂) အတ္တကမ္မဝါဒမှာ သတ္တဝါရှိသည်။ အတ္တ၊ ဇီဝ၊ ဝိညာဉ် ဆိုတာ ရှိသည်။

(၃) အတ္တ ဇီဝဝိညာဉ်သည် ကုသိုလ် အကုသိုလ် ကံကို ပြုလုပ်သူ (ကာရက) ဖြစ်ပြီး ကံ၏အကျိုးကို ခံစားသူ (ဝေဒက) လည်း ဖြစ်သည်။

(၄) မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဝါဒမှတစ်ပါး အခြားသော ဘာသာ ဝါဒများ၌ အချို့သောဘာသာက ရုပ်ကို အတ္တဟု ဆို၏။ အချို့သော ဘာသာဝါဒက နာမ်ကို အတ္တဟု ဆိုသည်။ အချို့သော ဘာသာဝါဒက ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုးလုံး ကိုပင် အတ္တဟုဆိုသည်။

(၅) မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဝါဒ၌မူ ရုပ်နာမ်သာရှိပြီး ရုပ် နာမ်မှတစ်ပါး အတ္တ ဇီဝ ဝိညာဉ် ဆိုတာ လုံးဝမရှိ။

(၆) မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကမ္မဝါဒနှင့် အခြားဘာသာတို့၏ ကမ္မဝါဒ ကွဲပြားခြားနားပုံကို သတိပြုရမည်။

အမှန်သိအောင် ကြိုးစားပါ။

For Today (1)

သတိရှိမှု အသိပညာဆိုတာ ဖြစ်နိုင်သည်။
ဒါ့ကြောင့် အသိပညာဖြစ်အောင် အရာရာကို
သတိပြုရမည်။

(08 Dec, 2021)

For Today (2)

ကိုယ်နှင့်မကွာ တစ်သက်တာ အတူရှိရမှာက သီလဖြစ်သည်။

ရင်ထဲမှာ အစဉ်အမြဲ ထိန်းသိမ်းရမှာက သဒ္ဓါ ဖြစ်သည်။

အမြတ်တနိုးတန်ဘိုးထားရမှာက ပညာဖြစ်သည်။

ရန်သူမျိုးငါးပါးကြောင့် ဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်နိုင်တာက ပုည ဖြစ်သည်။

(09 Dec, 2021)

ယနေ့အတွက် မှတ်စရာ (၁)

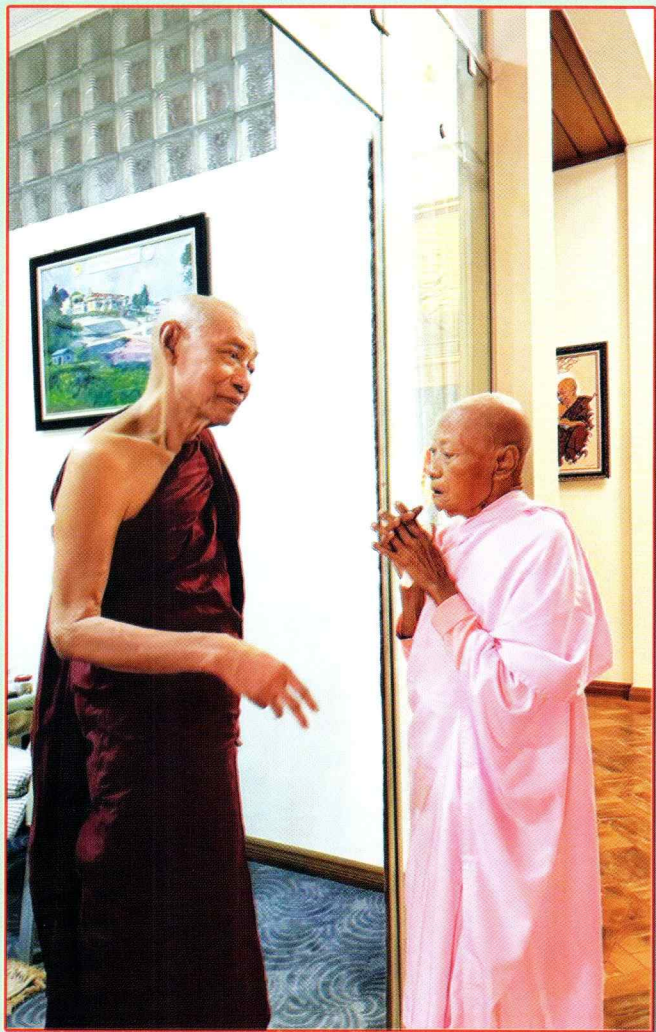
အုပ်ချုပ်သူ ဆိုတာ တရားမျှတမှုကို မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားသူဖြစ်မှ ကောင်းသည်။ လူဆိုတာ အသိ ပညာရှိသူဖြစ်မှ ကောင်းသည်။

မိတ်ဆွေအပေါ် မပြစ်မှားသင့်ဘူး၊ တန်ဖိုးထား ဆက်ဆံမှ ကောင်းသည်။ ယုတ်မာသည့် အလုပ်မျိုး ကို ဘယ်တော့မှမလုပ်တာ ကောင်းသည်။

(ဇာတကဒေသနာမှ)

(10 Dec, 2021)







ယနေ့အတွက် မှတ်စရာ (၂)

သူတပါးကို ဒုက္ခပေးပြီး ကိုယ်ချမ်းသာဖို့ လုပ်တဲ့
သူဟာ ဘယ်တော့မှ မချမ်းသာဘူး။

သူတပါးကို ဒုက္ခမပေးတဲ့သူသာ ကိုယ့်ရဲ့ ချမ်းသာ
သူခဆိုတာ ရနိုင်တယ်။

(ဓမ္မပဒ အဆုံးအမ)

(11 Dec, 2021)

ယနေ့အတွက် မှတ်စရာ (၃)

အငြိုးအတေးထားပြီး ကလဲ့စားချေနေသမျှ
ငြိမ်းချမ်းသည့်ဘဝကို မရနိုင်ပါ။

အငြိုးအတေးမထား သည်းခံခြင်း ခွင့်လွှတ်ခြင်း
စွမ်းအားဖြင့်သာ ငြိမ်းချမ်းသည့်ဘဝကို ရနိုင်ပါသည်။
(ဓမ္မပဒ အဆုံးအမ)

(12 Dec, 2021)

ယနေ့အတွက် မှတ်စရာ (၄)

မိမိဘဝကို တန်ဖိုးထားသင့်တယ်ဆိုတဲ့ အသိ
တရားရှိရင် မကောင်းတဲ့စိတ်ကို ရင်ထဲမှာ မထားပါနဲ့။

မကောင်းတဲ့စိတ် ရင်ထဲရှိနေသမျှ ချမ်းသာ သုခ
ရဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။

အတ္တာနံ စေ ပိယံ ဣဿာ၊

န နံ ပါပေန သံယုဇေ။

န ဟိ တံ သုလဘံ ဟောတိ၊

သုခံ ဒုက္ကဋ္ဌကာရိနာ။

(သံယုတ္တဒေသနာ)

(13 Dec, 2021)

ယနေ့အတွက် မှတ်စရာ (၅)

အမြဲတမ်း ကျန်းမာရေးသတိရှိသူ၊ အစား
အသောက်မှာ အတိုင်းအတာ ပမာဏသိသူမှာ ရောဂါ
ဖြစ်မှု နည်းပါးသည်။

အသက်ရှည်ပြီး အရွယ်တင်သည်။

မနုဇဿ သဒါ သတိမတော၊

မတ္တံ ဇာနတော လဒ္ဒဘောဇနေ။

တနုကံဿ ဘဝန္တိ ဝေဒနာ၊

သဏိကံ ဇီရတိ အာယုပါလယံ။

ကောသလမင်း ဝိတ်ကျစေရန် လိုက်နာကျင့်သုံး
စေသည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ဝိတ်ချလိုသူများ မြတ်
ဗုဒ္ဓ၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လုပ်ကြည့်ပါ။ အန္တရာယ်
ကင်းသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။

(14 Dec, 2021)

ယနေ့အတွက် မှတ်စရာ (၆)

ကျွန်ုပ်အား ဆုပေးမယ်ဆိုရင် ဒီဆုကိုပေးပါ-

(၁) အသိတရား ကင်းမဲ့ပြီး မသိမိုက်မဲသူကို မတွေ့ပါရစေနဲ့။

(၂) တွေ့ရင်တောင် သူ့စကား မကြားပါရစေနဲ့။

(၃) ကြားရရင်တောင် သူနဲ့ အပေါင်းအသင်း မဖြစ်ပါရစေနဲ့။

(၄) အပေါင်းအသင်းဖြစ်တောင် သူနဲ့ ဆွေးနွေး စကား မပြောပါရစေနဲ့။

(၅) စကားပြောရတောင် သူ့စကား သဘောကျ တာ မဖြစ်ပါရစေနဲ့။

(အကိတ္တိရသေ့၏ ဆုတောင်း)

(15 Dec, 2021)

ယနေ့အတွက် မှတ်စရာ (၅)

ဘာဖြစ်လို့ အသိတရားကင်းမဲ့ပြီး မသိမိုက်မဲသူကို မတွေ့ချင်တာပါလဲ? -

အသိတရားကင်းမဲ့ပြီး မသိမိုက်မဲသူဟာ -

- (၁) လွဲမှားတဲ့လမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးတတ်တယ်။
- (၂) မကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ခိုင်းတတ်တယ်။
- (၃) အဖျက်လုပ်ငန်းကို အကောင်းထင်သူ ဖြစ်တယ်။
- (၄) အဖြစ်မှန် တင်ပြရင် လက်မခံဘူး။
- (၅) လူ့ကျင့်ဝတ် လူ့စည်းကမ်းကို နားမလည်ဘူး။

ဒါကြောင့် အသိတရားကင်းမဲ့ပြီး မသိမိုက်မဲသူကို မတွေ့ချင်တာပါ။

(အကိတ္တိဇာတက)

(16 Dec, 2021)

ယနေ့အတွက် မှတ်စရာ (၈)

(၁) ဓမ္မနဲ့ အဓမ္မသည် သဘာအားဖြင့် ကွဲပြား
သလို အကျိုးသက်ရောက်မှုချင်းလည်း မတူကြပါ။

(၂) အဓမ္မက အပြစ်ရှိပြီး ဆင်းရဲတွင်းသို့
ပို့ဆောင်တတ်သည်။

(၃) ဓမ္မက အပြစ်ကင်းပြီး အခြေအနေကောင်း
သို့ ရောက်စေတတ်သည်။

န ဟိ ဓမ္မော အဓမ္မော စ၊
ဥဘော သမဝိပါကိနော။
အဓမ္မော နိရယံ နေတိ၊
ဓမ္မော ပါပေတိ သုဂ္ဂတိ။

(အယောဃရဇာတက)

(17 Dec, 2021)

ယနေ့အတွက် မှတ်စရာ (၉)

(၁) အဂတိဆိုတာ မလိုက်သင့်တဲ့လမ်းကြောင်း သို့မဟုတ် မသင့်လျော်သည့် လမ်းကြောင်းဟု ဆိုလို သည်။

(၂) အဂတိလမ်းကြောင်းကို လိုက်ခြင်းသည် အကြောင်းလေးမျိုးတွင် တစ်မျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်သည်။ ခင်မင်ရင်းနှီးခြင်း၊ အမြင်ကပ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

(၃) လဆုတ်နေ့များမှာသာတဲ့လသည် တဖြည်း ဖြည်း သေးငယ်ပျောက်ကွယ်သွားသလို အဂတိလိုက်သူ ရဲ့ ဂုဏ်သတင်းသည် တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်း ပျောက် ကွယ်သွားတတ်သည်။

(မြတ်ဗုဒ္ဓ အဆုံးအမ)

(19 Dec, 2021)



ယနေ့အတွက် မှတ်စရာ (၁၀)

ကိုယ်လုပ်တဲ့မကောင်းမှုက အကျိုးမပေးသေးခင်
အသိတရား ကင်းမဲ့သူဟာ မဟုတ်တဲ့အလုပ်ကို မြိန်မြိန်
ယှက်ယှက် လုပ်လေ့ရှိသည်။

မကောင်းကျိုးပေးပြီ ဆိုတဲ့အခါ မီးလောင်ခံရ
သလို စိတ်ပူကြလေသည်။

(ဓမ္မပဒ)

(20 Dec, 2021)

ယနေ့အတွက် မှတ်စရာ (၁၁)

(၁) ရှေးခေတ်က ပွတ်ခုံနဲ့ ပွတ်ကျည် (ခေါ်) သစ်သားနှစ်ချောင်းကိုပွတ်၍ မီးကိုရယူကြသည်။

(၂) သစ်သားနှစ်ချောင်းက မွေးပေးလိုက်သော မီးသည် သစ်သားကိုပင် လောင်ကျွမ်း၍ ပျက်စီးစေသည်။

(၃) ထို့အတူပင် မိမိရင်ထဲမှာ ဖြစ်လာသည့် အမျက်ဒေါသသည် မိမိကိုပင် လောင်ကျွမ်း၍ ပျက်စီးစေသည်။

(ဇာတကဒေသနာ)

(21 Dec, 2021)

Do or Don't

(1) Don't talk and do with evil mind. If do, problem and unhappiness will follow you.

(2) Talk and do with good wish. If do so, happiness will follow you.

Saccananda (26.6.22)

Do or Don't (2)

(3) Don't keep others' insult in the heart. If you do, you live in unhappy life.

(4) Forget about others' insult. If you do, you will live in happy life.

Saccananda (27.6.22)

Do or Don't (3)

(5) Don't respond to the other's hatred with your hatred , If you do,the revenge will continue.

(6) Respond to the other's hatred with Metta, If you do, there will be no revenge.

Saccananda (28.6.22)

Do or Don't (4)

(7) Don't dispute with others. If you do, it leads to fighting.

(8) Avoid any dispute with others. If you do, It will lead to peace.

Saccananda (29.6.22)

Do or Don't (5)

(9) Don't live for the pursuit of pleasure. If you do, you will fall under the influence of an evil mind.

(10) Live for the pursuit of wisdom. If you do, you will succeed in your life.

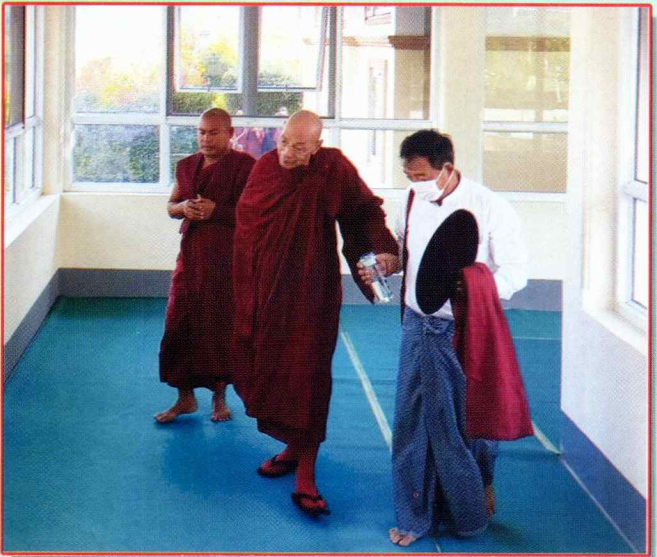
Saccananda (30.6.22)

Do or Don't (6)

(11) Don't eat too much. If you do, You will get indigestion.

(12) Moderate in eating. If you do, you will be in good health.

Saccananda (1.7.22)



Do or Don't (7)

(13) Don't be lazy. If you are lazy, you will fall behind with your work.

(14) Make your attempt in work. If you do, all success will come to you without failure.

Saccananda (2.7.22)

Do or Don't (8)

(15) Don't lie. If you do, nobody will believe you, even in this life as a result of lying.

(16) Tell ever the truth. If you do, you will possess a mighty power.

(Truth is mighty and will prevail.)

Saccananda (3.7.22)

Do or Don't (9)

(17) Don't seek your happiness making others unhappy. If you do, you can't get the happiness of innocence.

(18) Try to seek your happiness without troubling others. If you do, you will get the happiness of Innocence.

Saccananda (4.7.22)

Do or Don't (10)

(19) Don't speak an abusive language to others, If you do, you will lose the friendship with others.

(20) Speak the kind words to the others. If you do, you will get many friends.

Saccananda (5.7.22)

Do or Don't (11)

(21) Don't try to find other's fault. If you do, you will get nothing except the other's hate.

(22) Try to find own fault and correct yourself. If you do, you will be an innocent person.

Saccananda (6.7.22)

<https://thitsarparami.org>

Do or Don't (12)

(23) Don't blame others for your failure in life. If you do, you cannot get the solution of problem.

(24) Try to find the cause of your failure in life. If you do, you can get the solution of problem.

Saccananda (7.7.22)

Do or Don't (13)

(25) Don't be jealous when other people succeed in life. If you do, you lose your happiness.

(26) Appreciate those who succeed in their life. If you do, you will be a joyful person.

Saccananda (8.7.22)

Do or Don't (14)

(27) Don't boast of your cleverness. If you do, people will think you are a fool.

(28) Try to help others with your cleverness. If you do, people will accept your cleverness.

Saccananda (9.7.22)



Do or Don't (15)

(29) Don't neglect your duty to attend to your parents when they are in need of help. If you neglect, you are blamable.

(30) Pay great attention to help your parents with necessities when they are in need of help.

Saccananda (10.7.22)

Do or Don't (16)

(31) Don't think body and mind (rupa and nama) as I, and my property. If you think, you will not free from worry when they change .

(32) Try to realize rupa and nama as phenomenon , neither I nor my property. If you realize, you will be free from worry when they change.

Saccananda (11.7.22)

Do or Don't (17)

(33) Don't be crazy about your youthfulness. If so, you will forget to do what should be done.

(34) You must pay great attention to consider that youthfulness is not permanent. It will decay.

Saccananda (12.7.22)

Do or Don't (18)

(35) Don't be crazy about your health. If so, you will be heedless of the danger of life.

(36) Pay great attention to contemplate that health is not permanent. It ends in disease.

Saccananda (13.7.22)

Do or Don't (19)

(37) Don't be crazy about your life existence. If so, you will be heedless of doing what should be done.

(38) Pay great attention to contemplate that life is not permanent. It ends in death.

Saccananda (14.7.22)

Do or Don't (20)

(39) Don't be crazy about your fame and reputation. If so, it will lead to conceit.

(40) You should consider that fame and reputation is not permanent. If so, you will be a modest man.

Saccananda (15.7.22)

Understanding (1)

What is Dhamma?

(1) Dhamma means that it holds its characteristic.

(2) Dhamma is either a conventional truth (Sammutisacca), or an ultimate truth (Paramatthasacca).

(3) Dhamma, the ultimate truth, could be known only with knowledge and wisdom.

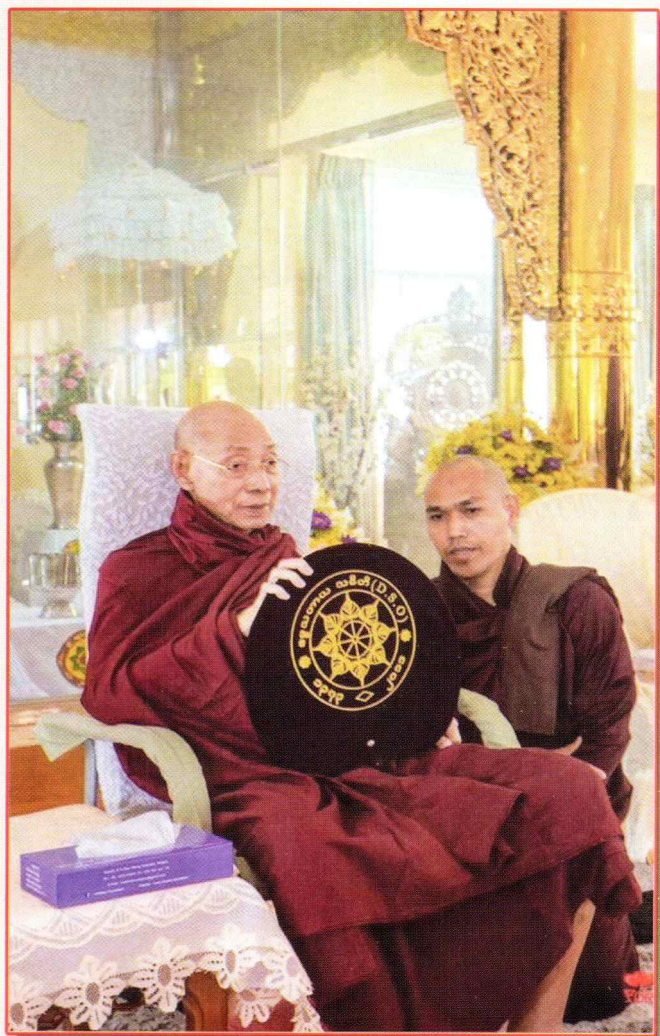
(16.7.22)

Understanding (2)

Tell me about Metta.

- (1) Metta is a mental state, loving-kindness.
- (2) Its characteristic is an intention to welfare of others.
- (3) Its function is helping.
- (4) Its manifestation is being with the heart free from hatred.
- (5) Its proximate cause is to see others kindly.

(17.7.22)



Understanding (3)

Tell me about Karuna.

- (1) Karuna is a mental state,
- (2) Its characteristic is an intention to remove others' suffering.
- (3) Its function is unable to bear others' suffering.
- (4) Its manifestation is none-cruelty to others.
- (5) Its proximate cause is to see others in helplessness.

(18.7.22)

Understanding (4)

Tell me about Mudita .

- (1) Mudita is a mental state, an appreciative joy.
- (2) Its characteristic is being glad about others' success.
- (3) Its function is to remove jealousy.
- (4) Its manifestation is free from displeasure.
- (5) Its proximate cause is to see others' success.

(19.7.22)

Understanding (5)

Tell me about Upekkha.

- (1) Upekkha is a mental state, equanimity.
- (2) Its characteristic is impartiality towards others .
- (3) Its function is to see others equally.
- (4) Its manifestation is free from love and hate.
- (5) Its proximate cause is seeing others in this way that they would be according to their own kamma, having done with intention.

(20.7.22)

Understanding (6)

Tell me about Samsara.

(1) Samsara is a process of transferring from life to life without ceasing.

(2) Starting point of Samsara cannot be known as it is such a long long process.

(3) Its cause and condition are one's own mental defilement and kamma having done in life.

(4) Samsara never ceases until the realization of the four noble truths; problem, the cause of problem, solution of problem, and the way leading to solution of problem .

(21.7.22)

Understanding (7)

Tell me about Avijja.

- (1) Avijja is a mental state, delusion or ignorance.
- (2) Its characteristic is an ignorance of the four noble truths.
- (3) Its function is being in a delusional state.
- (4) Its manifestation is concealment of a reality.
- (5) Its proximate cause is an arising of asava, cankers.

(22.7.22)

Understanding (8)

Tell me about Samkhara.

(1) The word, Samkhara, according to word contact, has four different meanings:

(A) “conditioned things” according to “sabbe samkhara anicca”.

(B) “mental formations” according to “sankharakkhandha”.

(C) “volitional activity” according to “sankharapaccaya vinnanam”.

(D) “an effort”, accordance to “yavatika abhisankharassa gati”.

(2) Without confusing the meaning of the word, Samkhara should be noted .

(23.7.22)

Understanding (9)

Tell me about Samkhara in Paticcasamuppada.

(1) Samkhara (sankhara) is a mental state, volition or intention.

(2) Its characteristic is the formulation of conditioned things.

(3) Its function is an accumulation of mental energy.

(4) Its manifestation is a volitional activity.

(5) Its proximate cause is Avijja, a mental state of ignorance.

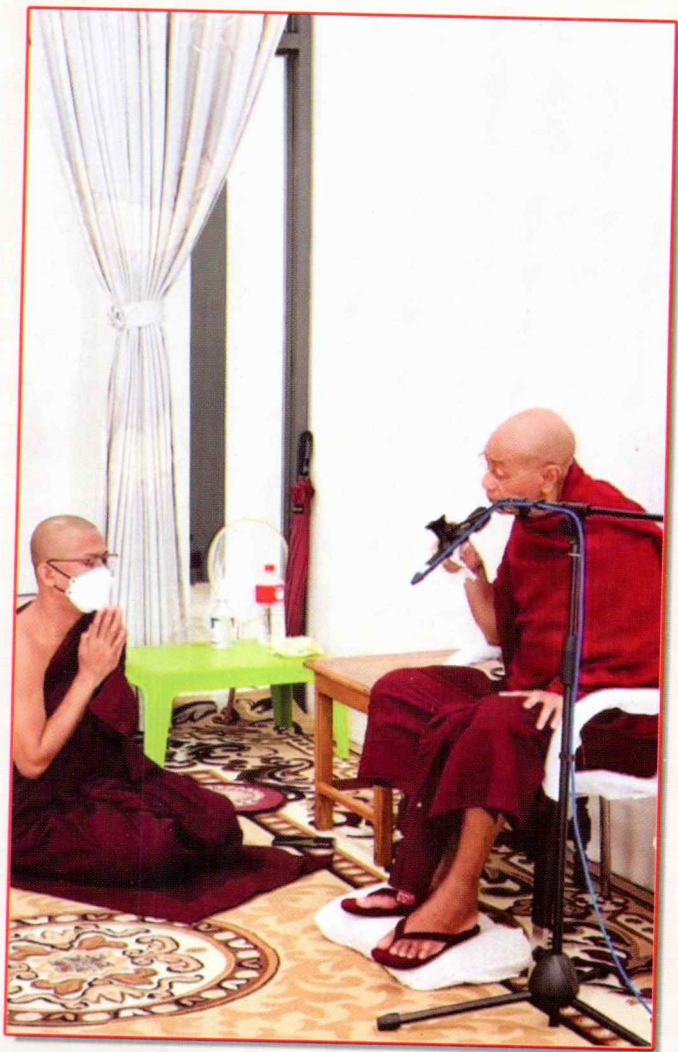
(24.7.22)

Understanding (10)

Tell me about Vinnana.

- (1) Vinnana is consciousness.
- (2) Its characteristic is awareness of object.
- (3) Its function is preceding of all mental states.
- (4) Its manifestation is relinking previous to present life.
- (5) Its proximate cause is sankhara, that's kamma.

(25.7.22)



Understanding (11)

Tell me about nama-rupa.

- (1) Nama-rupa is mentality and materiality.
- (2) The characteristic of mentality is bending or facing to an object.
- (3) Its function is association with other mental states.
- (4) Its manifestation is indivisibility.
- (5) Its proximate cause is Vinnana, or meeting of a mental base and an object .

(26.7.22)

Understanding (12)

Tell me about Rupa.

- (1) Rupa is materiality .
- (2) Its characteristic is being perishable.
- (3) Its function is to be dispersed.
- (4) Its manifestation is abyakata, i.e. not mentioned as good or bad.
- (5) Its proximate cause is Vinnana.

(27.7.22)

Understanding (13)

Tell me about Salayatana.

(1) Salayatana is six-base: eye, ear, nose, tongue, and body.

(2) Its characteristic is that where an object touches.

(3) Its function is seeing, hearing, smelling, tasting and touching accordingly.

(4) Its manifestation is performing as physical base and door of mind.

(5) Its proximate cause is nama-rupa, mind and matter.

(28.7.22)

Understanding (14)

Tell me about phassa.

(1) Phassa is a mental state, contact with object.

(2) Its characteristic is to make mind touched with its object .

(3) Its function is to make meeting of mind and object.

(4) Its manifestation is meeting of the three: the base, the object and the mind.

(5) Its proximate cause is Salayatana, the six-base.

(29.7.22)

Understanding (15)

Tell me about Vedana.

- (1) Vedana is a mental state, feeling.
- (2) Its characteristic is mental feeling of an object.
- (3) Its function is enjoyment of the taste of an object.
- (4) Its manifestation is feeling pleasure or displeasure.
- (5) Its proximate cause is Phassa, a mental state of contact.

(30.7.22)

Understanding (16)

Tell me about Tanha.

- (1) Tanha is a mental state, craving for a desired object.
- (2) Its characteristic is being the cause of suffering.
- (3) Its function is satisfaction of pleasure.
- (4) Its manifestation is being discontented.
- (5) Its proximate cause is Vedana, mental feeling.

(31.7.22)

Understanding (17)

Tell me about Upadana.

(1) Upadana is Clinging: (two mental states, Craving (Tanha) and Wrong View (Ditthi).)

(2) The characteristic of clinging is gripping of pleasure and own view .

(3) Its function is not to release what one gripped.

(4) Its manifestation is the manner of firmly gripping by craving and wrong view.

(5) Its proximate cause is craving.

(1.8.22)

Understanding (18)

Tell me about Bhava.

(1) Bhava is Becoming and cause to Becoming. (It is Life and the cause of Life.)

(2) Bhava's characteristic is to be kamma and kamma result.

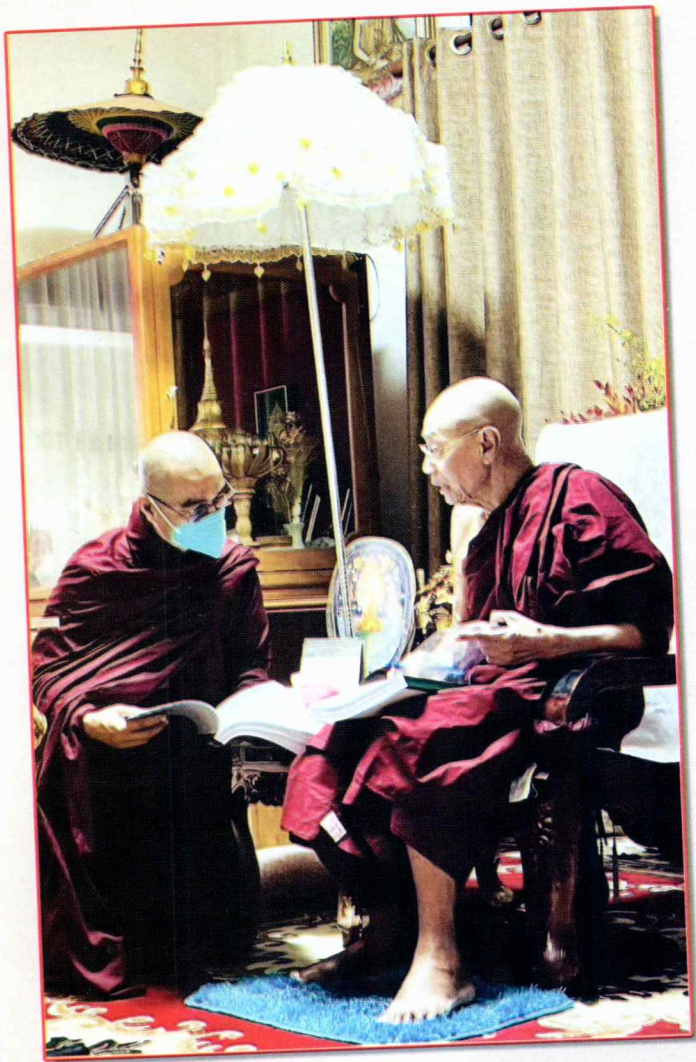
(3) Its function is to make become and to become.

(4) Its manifestation is wholesome, unwholesome, and indeterminate.

(5) Its proximate cause is Upadana, clinging.

(2.8.22)





Understanding (19)

Tell me about Jati.

- (1) Jati is birth, arising of a new life.
- (2) Its characteristic is the first genesis in life-existence.
- (3) Its function is consignment of new experience to a person.
- (4) Its manifestation is an emerging in this life from the past life .
- (5) Its proximate cause is Bhava, that's kamma.

(3.8.22)

Understanding (20)

Tell me about Jara.

- (1) Jara is the oldness of body.
- (2) Its characteristic is the maturing of khanda.
- (3) Its function is leading on to death.
- (4) Its manifestation is the vanishing of youth.
- (5) Its proximate cause is Jati, birth.

(4.8.22)

Understanding (21)

Tell me about Marana.

(1) Marana is Death, that ends a life existence.

(2) Its characteristic is a fall.

(3) Its function is dissociation from life.

(4) Its manifestation is absence from the destination.

(5) Its proximate cause is Jati, birth.

(5.8.22)

Understanding (22)

Tell me about Soka.

- (1) Soka is a mental state, sorrow.
- (2) Its characteristic is inner consuming.
- (3) Its function is burning heart with worry.
- (4) Its manifestation is to feel regret.
- (5) Its proximate cause is loss of relatives,etc.

(6.8.22)

Understanding (23)

Tell me about Parideva.

(1) Parideva is crying, that is verbal sound made by worry.

(2) Its characteristic is crying out.

(3) Its function is proclaiming virtues and vices referred to what one lost.

(4) Its manifestation is that it's unable to keep mind calm.

(5) Its proximate cause is loss of beloved one.etc.

(7.8.22)

<https://thitsarparmi.org>

Understanding (24)

Tell me about Dukkha.

- (1) Dukkha is physical pain.
- (2) Its characteristic is the oppression of the body.
- (3) Its function is to make grief for a foolish person.
- (4) Its manifestation is bodily affliction.
- (5) Its proximate cause is Jati, birth.

(8.8.22)

Understanding (25)

Tell me about Domanassa.

- (1) Domanassa is a mental painful feeling.
- (2) Its characteristic is mental oppression.
- (3) Its function is to distress the mind.
- (4) Its manifestation is mental affliction.
- (5) Its proximate cause is an undesirable object.

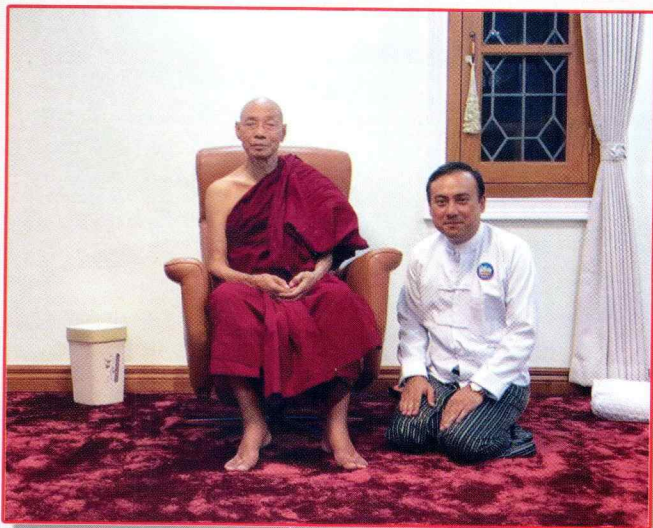
(9.8.22)

Understanding (26)

Tell me about Upayasa.

- (1) Upayasa is a mental state, despair.
- (2) Its characteristic is burning of the mind.
- (3) Its function is to bemoan.
- (4) Its manifestation is dejection.
- (5) Its proximate cause is an undesirable object.

(10.8.22)



Understanding (27)

Tell me about Citta.

- (1) Citta is Consciousness.
- (2) Its characteristic is an awareness of the object.
- (3) Its function is to precede mental states.
- (4) Its manifestation is to link the following with preceding.
- (5) Its proximate cause is mind-and-matter.

(11.8.22)

Understanding (28)

Tell me about Phassa.

- (1) Phassa is a mental state, contact.
- (2) Its characteristic is mental touching.
- (3) Its function is the act of impingement.
- (4) Its manifestation is the meeting of three conditions; mental base, object, and mind.
- (5) Its proximate cause is an objective field that has come into focus.

(12.8.22)

Understanding (29)

Tell me about Vedana.

- (1) Vedana is a mental state, feeling.
- (2) Its characteristic is being felt.
- (3) Its function is enjoying the taste of the object.
- (4) Its manifestation is experiencing the various object.
- (5) Its proximate cause is mental contact.

(13.8.22)

Understanding (30)

Tell me about Sanna.

- (1) Sanna is a mental state, perception.
- (2) Its characteristic is perceiving.
- (3) Its function is to make a sign for perceiving again.
- (4) Its manifestation is to interpret as perceiving.
- (5) Its proximate cause is the object that comes into being.

(14.8.22)

Understanding (31)

Tell me about Cetana.

- (1) Cetana is a mental state, motivation .
- (2) Its characteristic is to prompt.
- (3) Its function is to accumulate associated mental states.
- (4) Its manifestation is co-ordinating mental states.
- (5) Its proximate cause is the object that comes into contact.

(15.8.22)

Understanding (32)

Tell me about Ekaggata.

(1) Ekaggata is a mental state, that stands one object.

(2) Its characteristic is not wandering various objects.

(3) Its function is gathering mental states together.

(4) Its manifestation is to remain still.

(5) Its proximate cause is comfortable feeling.

(16.8.22)

Understanding (33)

Tell me about Jivitindriya.

(1) Jivitindriya is a mental state, Faculty of mental life.

(2) Its characteristic is to sustain the mental states arising together.

(3) Its function is to keep them going on.

(4) Its manifestation is to maintain them.

(5) Its proximate cause is those mental states that sustained.

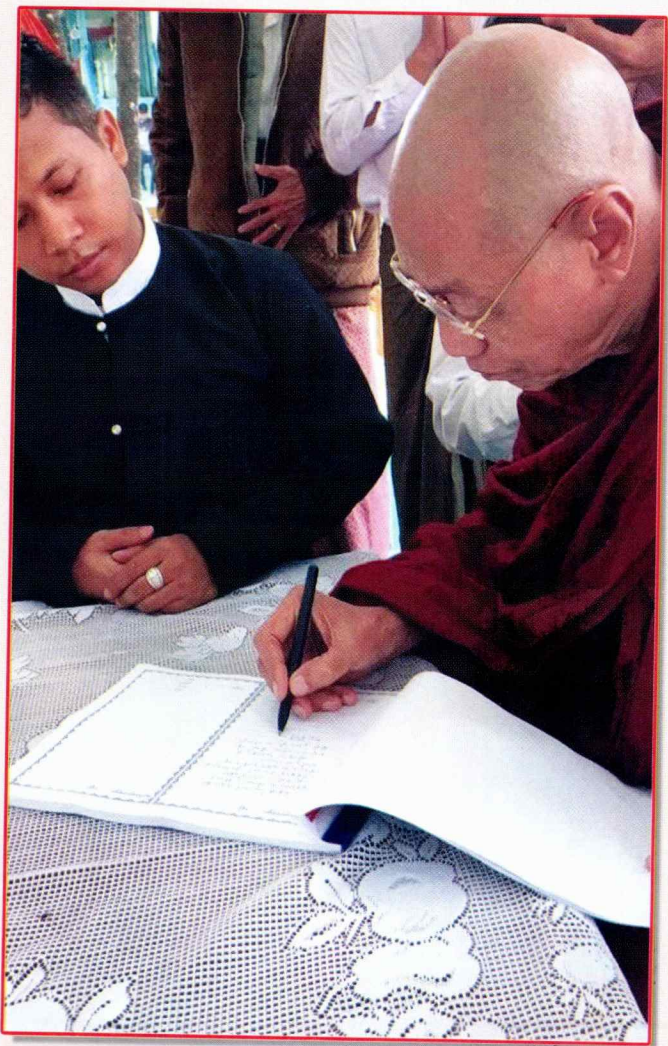
(17.8.22)

Understanding (34)

Tell me about Manasikara.

- (1) Manasikara is a mental state, attention.
- (2) Its characteristic is to conduct the associated states.
- (3) Its function is to yoke associated states to the object.
- (4) Its manifestation is to make the associated states facing to the object.
- (5) Its proximate cause is the object that comes into being.

(18.8.22)



Understanding (35)

Tell me about Vitakka

(1) Vitakka is a mental state, initial application.

(2) Its characteristic is to put consciousness on an object.

(3) Its function is to make mind and object in touch repeatedly.

(4) Its manifestation is to bring consciousness in an object.

(5) Its proximate cause is the object that comes into contact.

(19.8.22)

Understanding (36)

Tell me about Vicara.

(1) Vicara is a mental state, sustained application.

(2) Its characteristic is to keep going round the object received.

(3) Its function is to make those born together joined up.

(4) Its manifestation is to make consciousness joined up with the object.

(5) Its proximate cause is the object that comes into contact.

(20.8.22)

Understanding (37)

Tell me about Adhimokkha.

- (1) Adhimokkha is a mental state, Decision.
- (2) Its characteristic is decisiveness.
- (3) Its function is to remove indecision.
- (4) Its manifestation is determination.
- (5) Its proximate cause is the object to be determined.

(21.8.22)

Understanding (38)

Tell me about Viriya.

- (1) Viriya is a mental state, Effort.
- (2) Its characteristic is the endeavor.
- (3) Its function is to support the associated states.
- (4) Its manifestation is to remove indecision.
- (5) Its proximate cause is to feel fear for misfortune.

(22.8.22)

Understanding (39)

Tell me about Piti.

- (1) Piti is a mental state, joy.
- (2) Its characteristic is to make one's mind joyful.
- (3) Its function is to gratify those whose heart with piti .
- (4) Its manifestation is the state that delights mind.
- (5) Its proximate cause is a state of free from worry.

(23.8.22)

Understanding (40)

Tell me about Chanda.

- (1) Chanda is a mental state, wish.
- (2) Its characteristic is wish to do something.
- (3) Its function is to search for what one wishes.
- (4) Its manifestation is wish to have what one wishes.
- (5) Its proximate cause is something what one wishes.

(24.8.22)

Understanding (41)

Tell me about Saddha.

(1) Saddha is a mental state, faith or confidence.

(2) Its characteristic is faith in the true Dhamma.

(3) Its function is to make mind clean.

(4) Its manifestation is an unblemished mental state.

(5) Its proximate cause is to listen to Dhamma,etc.

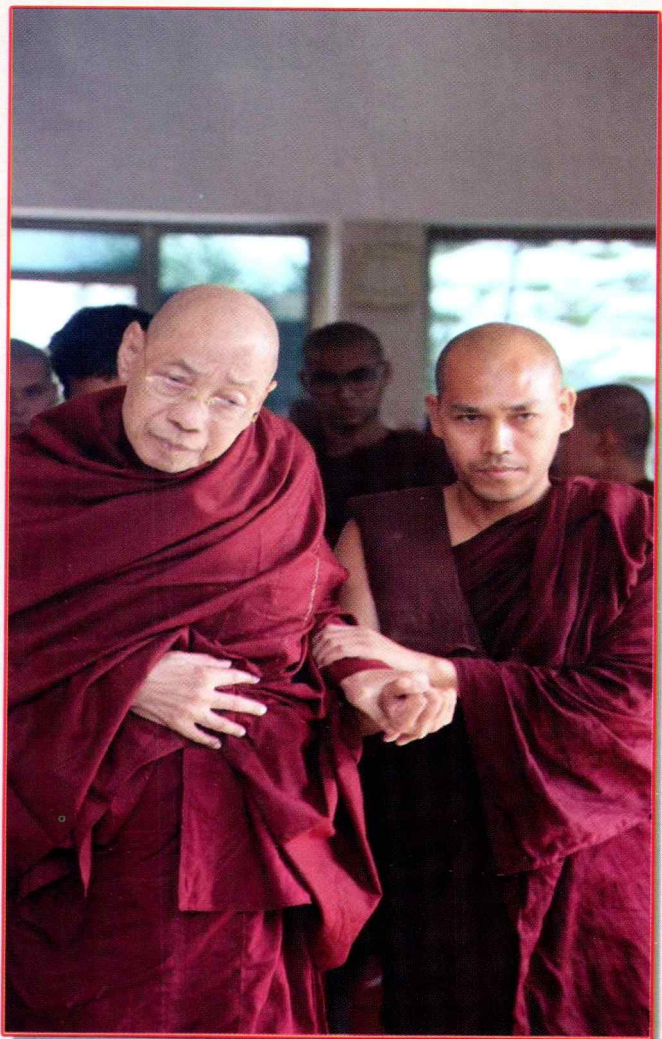
(25.8.22)

Understanding (42)

Tell me about Sati.

- (1) Sati is a mental state, mindfulness or recall.
- (2) Its characteristic is remembrance.
- (3) Its function is to bring in the mind.
- (4) Its manifestation is to keep in the mind.
- (5) Its proximate cause is memorization.

(26.8.22)



Understanding (43)

Tell me about Hiri.

- (1) Hiri is a mental state, shame.
- (2) Its characteristic is disgust at immorality.
- (3) Its function is to avoid an evil action.
- (4) Its manifestation is to move back from immorality.
- (5) Its proximate cause is to respect own dignity.

(27.8.22)

Understanding (44)

Tell me about Ottappa

- (1) Ottappa is a mental state, alarm.
- (2) Its characteristic is fear immorality.
- (3) Its function is to avoid an evil action.
- (4) Its manifestation is to move back from immorality.
- (5) Its proximate cause is to respect others who are honorable.

(28.8.22)

Understanding (45)

Tell me about Alobha.

(1) Alobha is a mental state, non-attachment or anti-attachment.

(2) Its characteristic is disenchantment with the object.

(3) Its function is not to grasp the object.

(4) Its manifestation is a state of non-attachment for the object.

(5) Its proximate cause is the wise attention.

(29.8.22)

Understanding (46)

Tell me about Adosa.

- (1) Adosa is a mental state, non-hatred or anti-hatred.
- (2) Its characteristic is non-cruelty to beings.
- (3) Its function is to remove hatred in the heart.
- (4) Its manifestation is the state of peace.
- (5) Its proximate cause is to see others lovable.

(30.8.22)

Understanding (47)

Tell me about Amoha.

(1) Amoha is a mental state, non-delusion or anti-delusion.

(2) Its characteristic is penetration of things as they really are.

(3) Its function is to make the subject clear.

(4) Its manifestation is a state of non-delusion.

(5) Its proximate cause is the mental concentration.

(31.8.22)

Understanding (48)

Tell me about Tatra-majjhata-ta.

(1) Tatra-majjhata-ta is a mental state, equanimity or well-balanced.

(2) Its characteristic is to make the associated states equal.

(3) Its function is not allowed the mental states imbalanced.

(4) Its manifestation is to keep mental states at the midpoint .

(5) Its proximate cause is free from disturbance.

(1.9.22)

Understanding (49)

Tell me about Passadhi.

- (1) Passadhi is a mental state, tranquility.
- (2) Its characteristic is to tranquilize the agitation .
- (3) Its function is to remove the agitation.
- (4) Its manifestation is the state of calmness.
- (5) Its proximate cause is the associated mind tranquilized .

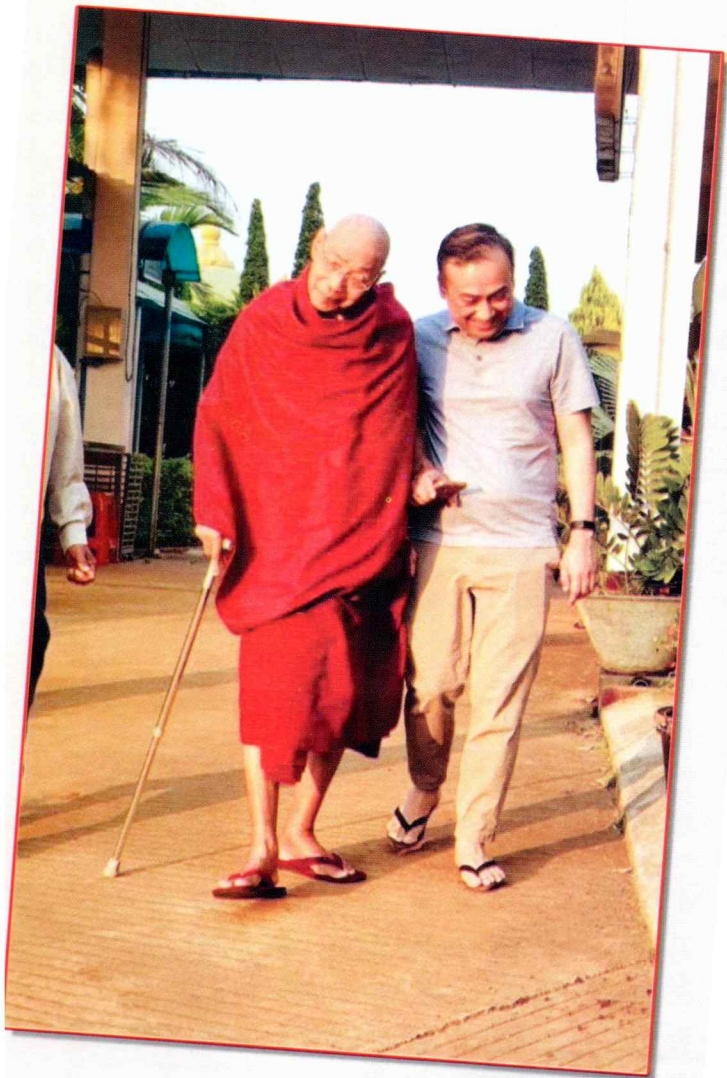
(2.9.22)

Understanding (50)

Tell me about Lahuta.

- (1) Lahuta is a mental state, lightness.
- (2) Its characteristic is free from mental weight.
- (3) Its function is to remove the mental weight.
- (4) Its manifestation is a state of mental lightness.
- (5) Its proximate cause is the associated mind weightless.

(3.9.22)



Understanding (51)

Tell me about Muduta.

- (1) Muduta is a mental state, pliancy .
- (2) Its characteristic is free from the mental rigidity.
- (3) Its function is to overcome the mental rigidity.
- (4) Its manifestation is the state of gentleness.
- (5) Its proximate cause is the associated mind pliant.

(4.9.22)

Understanding (52)

Tell me about Kammannata.

(1) Kammannata is a mental state, adaptability.

(2) Its characteristic is free from the unfitness.

(3) Its function is to overcome the unfitness.

(4) Its manifestation is the fitness for the prosperity .

(5) Its proximate cause is the associated mind adapted.

(5.9.22)

Understanding (53)

Tell me about Pagunnata.

(1) Pagunnata is a mental mental, proficiency.

(2) Its characteristic is the state mental capability .

(3) Its function is to overcome the mental incapacity.

(4) Its manifestation is free from disturbances.

(5) Its proximate cause is the associated mind proficient .

(6.9.22)

Understanding (54)

Tell me about Ujukata.

- (1) Ujukata is a mental state, rectitude.
- (2) Its characteristic is the state of uprightness.
- (3) Its function is to remove the dishonesty.
- (4) Its manifestation is free from the dishonesty .
- (5) Its proximate cause is the associated mind rectified.

(7.9.22)

Understanding (55)

These are 14 unwholesome mental states
(akusala cetasika)

Tell me about Moha at first.

- (1) Moha is a mental state, delusion.
- (2) Its characteristic is the state of mental blindness.
- (3) Its function is to conceal what is true.
- (4) Its manifestation is to make the mind blind.
- (5) Its proximate cause is unwise attention.

(8.9.22)

Understanding (56)

Tell me about Ahirika.

- (1) Ahirika is a mental state, shamelessness.
- (2) Its characteristic is not disgusting at the evil and misconduct.
- (3) Its function is to do evil actions without shame.
- (4) Its manifestation is to dare to commit an evil action.
- (5) Its proximate cause is never care about the self compassion.

(9.9.22)

Understanding (57)

Tell me about Anottappa.

(1) Anottappa is a mental state, fearlessness.

(2) Its characteristic is not to fear any evil actions.

(3) Its function is to do an evil action without fear.

(4) Its manifestation is to dare to commit an evil action.

(5) Its proximate cause is never care about others.

(10.9.22)

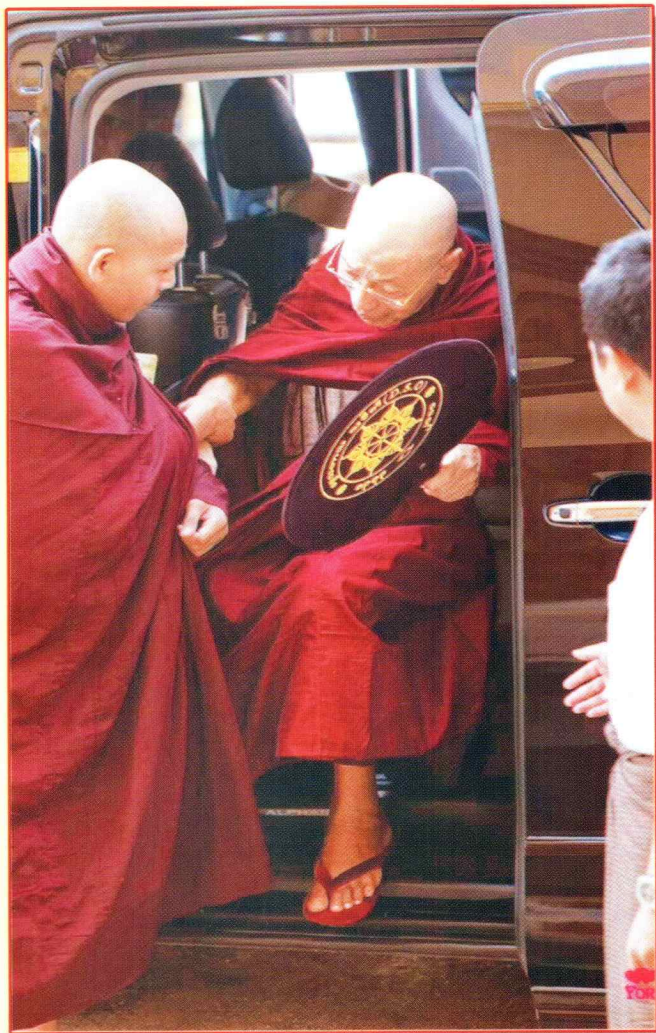
Understanding (58)

Tell me about Uddhacca.

- (1) Uddhacca is a mental state, restlessness.
- (2) Its function is the state of non-quietness.
- (3) Its function is to make the mental states wavered.
- (4) Its manifestation is the mental wavering.
- (5) Its proximate cause is the unwise attention.

(11.9.22)

<https://thitsarparami.org>



Understanding (59)

Tell me about Lobha.

- (1) Lobha is a mental state, craving.
- (2) Its characteristic is to grasp the object.
- (3) Its function is clinging to the desired object.
- (4) Its manifestation is never giving up the desired object.
- (5) Its proximate cause is the enjoyment of the desired object.

(12.9.22)

Understanding (60)

Tell me about Ditthi.

- (1) Ditthi is a mental state, wrong view.
- (2) Its characteristic is to think in wrong way.
- (3) Its function is to misinterpret the object.
- (4) Its manifestation is a state of misunderstanding.
- (5) Its proximate cause is listening to wrong teachings.

(13.9.22)

Understanding (61)

Tell me about Mana.

- (1) Mana is a mental state, conceit.
- (2) Its characteristic is a state of arrogance.
- (3) Its function is to make mind haughty.
- (4) Its manifestation is the state of self important.
- (5) Its proximate cause is craving that's dissociated from wrong view.

(14.9.22)

Understanding (62)

Tell me about Dosa.

- (1) Dosa is a mental state, Hatred and Fear.
- (2) Its characteristic is the state of savagery.
- (3) Its function is burning the heart.
- (4) Its manifestation is a state of destruction of mind.
- (5) Its proximate cause is the hateful conditions.

(15.9.22)

Understanding (63)

Tell me about Issa.

(1) Issa is a mental state. jealousy.

(2) Its characteristic is to blame for the other's success.

(3) Its function is to dislike the other's happiness.

(4) Its manifestation is the dislike of the other's success.

(5) Its proximate cause is the other's success .

(16.9.22)

Understanding (64)

Tell me about Macchariya.

- (1) Macchariya is a mental state, stinginess.
- (2) Its characteristic is to hide own success.
- (3) Its function is dislike own situation concerning others .
- (4) Its manifestation is to keep own situation back.
- (5) Its proximate cause is the own success.

(17.9.22)

Understanding (65)

Tell me about Kukkucca.

- (1) Kukkucca is a mental state, remorse.
- (2) Its characteristic is remorsefulness.
- (3) Its function is to regret about what have done evil or what haven't done good.
- (4) Its manifestation is the mental unhappiness.
- (5) Its proximate cause is the evil what have done or the good what haven't done.

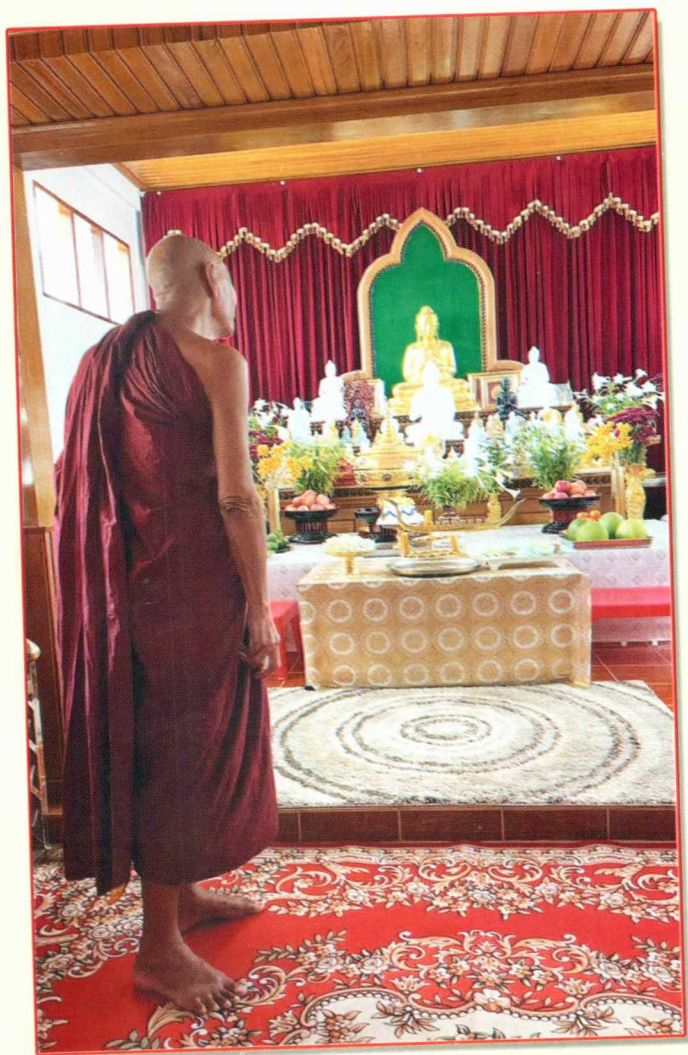
(18.9.22)

Understanding (66)

Tell me about Thina.

- (1) Thina is a mental state, sloth.
- (2) Its characteristic is a state of lethargy.
- (3) Its function is a mental inactivity.
- (4) Its manifestation is the state of laziness.
- (5) Its proximate cause is unwise attention concerning sleepiness.

(19.9.22)



Understanding (67)

Tell me about Middha.

- (1) Middha is a mental state, topper .
- (2) Its characteristic is not to be fit for work.
- (3) Its function is to make the mental state ineffective .
- (4) Its manifestation is a state of sleepiness.
- (5) Its proximate cause is unwise attention concerning sleepiness.

(20.9.22)

Understanding (68)

Tell me about Vicikiccha.

- (1) Vicikiccha is a mental state, indeterminacy.
- (2) Its characteristic is to doubt about what's true.
- (3) Its function is a state wavering between the truth and the untruth.
- (4) Its manifestation is a state of indeterminacy.
- (5) Its proximate cause is the unwise attention.

(21.9.22)

အသိပေးခြင်း

၂၂၊ ၉၊ ၂၂-နေ့မှစ၍ ပါဠိဘာသာသင်ကြမယ်။

ပိဋကစာပေကို ပါဠိဘာသာဖြင့် ရေးသားထား
တာဖြစ်လို့ ပါဠိတတ်ရင် ပိဋကစာပေကို နားလည်နိုင်
မယ်။

တတ်ပါ့မလားလို့ ကြိုတင်စိုးရိမ်တဲ့အတွေး မတွေး
ပါနဲ့၊ တစ်နေ့ တစ်လုံးပဲသင်ပါ။ တစ်နှစ်ကြာရင် ပါဠိ
စကားလုံး ၃၆၅ လုံး ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လောက်မြင့်တဲ့တောင်ပဲဖြစ်စေ တစ်လှမ်း
ချင်းတက်၊ တောင်ထိပ်ရောက်ကို ရောက်တယ်၊ ဒါပေ
မယ့် (သတိ) မတက်မီ မော့မကြည့်ပါနဲ့။

(22.9.22)



Pali With A Smile

သင်ခန်းစာ (၁)

- (၁) ဗုဒ္ဓေါ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊
 - (၂) ဗုဒ္ဓေါ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊
 - (၃) ဗုဒ္ဓံ ဝန္တတာ၊
 - (၄) ဗုဒ္ဓဿ ဓမ္မံ သုဏန္တိ၊
 - (၅) ဗုဒ္ဓေ ပသီဒန္တိ၊
 - (၆) ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမ။
 - (၇) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
- (နှုတ်သွက်သည်အထိဖတ်ပါ)

(22.9.22)

Pali With A Smile

သင်ခန်းစာ (၂)

(၁) သင်ခန်းစာ (၁) မှ ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သရဏ၊ ဤသုံးပုဒ်တို့သည် နာမ်ပုဒ်များဖြစ်သည်။

(၂) နာမ်ပုဒ်များမှာ လိင်္ဂံ နှင့် ကာရန္တ များ အလိုက် နောက်ဆက်များထည့်၍ တစ်ပုဒ်လျှင် အနည်းဆုံး ၁၄-မျိုးစီဖြစ်၏။

(၃) ဗုဒ္ဓ = ဘုရား။

- (၁) ဗုဒ္ဓေါ (သည်)
- (၂) ဗုဒ္ဓါ (-တို့သည်)
- (၃) ဗုဒ္ဓံ (-ကို)
- (၄) ဗုဒ္ဓေ (-တို့ကို)
- (၅) ဗုဒ္ဓေန (-ဖြင့်)
- (၆) ဗုဒ္ဓေဟိ (-တို့ဖြင့်)
- (၇) ဗုဒ္ဓဿ (-အား၏)
- (၈) ဗုဒ္ဓါနံ (-တို့အားတို့၏)
- (၉) ဗုဒ္ဓသာ (-မှ)
- (၁၀) ဗုဒ္ဓေဟိ (-တို့မှ)

(၁၁) ဗုဒ္ဓသ္မိ(-၌)။

(၁၂) ဗုဒ္ဓေသု (-တို့၌)

(၄) ဓမ္မ = တရား

၁၂-ပုဒ် ရအောင် ဆိုကြည့်ပါ အရကျက်ပါ။
အထက်ကို မော့မကြည့်ပါနှင့် တစ်လှမ်းချင်းတက်ပါ။
ရှေ့စာမကြေရင် နောက်စာခက်မည်။

(23.9.22)

Pali With A Smile

သင်ခန်းစာ (၃)

(၁) ဝိဘတ်ခေါ် ပါဠိနောက်ဆက်များ၊ မြန်မာ
နောက်ဆက်များ (suffix) ကို သိထားရမည်။

(က) ပါဠိနောက်ဆက် (suffix) ၁၁-မျိုး

ဂေါ၊ ဂါ၊ ဝိ၊ ဂေ၊ ဂေါ၊ -ဃ၊ -ဟိ၊ -ဿ၊ -ဘံ၊ -သ္မာ၊
-သ္မိ၊ -သု၊

(ရှေ့ကေဝုစ် singular, နောက် ဗဟုဝုစ် plural)

မြန်မာနောက်ဆက် ၁၄-မျိုး

+သည်၊ တို့သည်၊ ကို၊ တို့ကို၊ ဖြင့်၊ တို့ဖြင့်၊ အား၊
တို့အား၊ မှ၊ တို့မှ၊ ၏၊ တို့၏၊ ဌ၊ တို့ဌ။

Oral Exercises

သတ္တ (သတ္တဝါ)၊ ပုဂ္ဂလ (ပုဂ္ဂိုလ်)၊ မနုဿ (လူ)၊
ဒေဝ (နတ်)၊ သုနခ (ခွေး)၊ သူကရ (ဝက်)။

ပါဠိနောက်ဆက် (၁၁)မျိုးထည့်၍ ပုဒ် ၁၂-မျိုး
ရအောင်ဆိုပါ။

ကြိုးစားရင် တတ်မြောက်သည်။

Pali With A Smile

သင်ခန်းစာ (၄)

ပါဠိ ဝါကျများ (Oral Exercise)

- (၁) ဗုဒ္ဓေါ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။ (ဧကဝုဇ်)
- (၂) ဗုဒ္ဓါ ဓမ္မံ ဒေသေန္တိ။ (ဗဟုဝုဇ်)
- (၃) ဗုဒ္ဓံ ဝန္တတိ ဥပါသကော/ဥပါသိကာ။
- (၄) ဗုဒ္ဓေ ဝန္တတိ သပ္ပုရိသော။
- (၅) ဗုဒ္ဓေန ဓမ္မော တိဋ္ဌတိ။
- (၆) ဗုဒ္ဓေဟိ ဓမ္မော တိဋ္ဌတိ။
- (၇) ဗုဒ္ဓဿ ဒါနံ ဒေတိ သဒ္ဓေါ။
- (၈) ဗုဒ္ဓါနံ ပူဇံ ကရောန္တိ ဒေဝမနုဿာ။
- (၉) ဗုဒ္ဓဿ အပေတိ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကော။
- (၁၀) ဗုဒ္ဓေဟိ အပက္ကမန္တိ အသပ္ပုရိသာ။
- (၁၁) ဗုဒ္ဓဿ သာဝကော ဓမ္မံ စရတိ။
- (၁၂) ဗုဒ္ဓါနံ သာဝကာ ဓမ္မံ ဇာနန္တိ။
- (၁၃) ဗုဒ္ဓေ ပသီဒတိ လောကော။
- (၁၄) ဗုဒ္ဓေသု ပသီဒန္တိ သမ္မာဒိဋ္ဌိကာ။

ဝီရိယဝတော ကိံ နာမ ကမ္မံ န သိဇ္ဈတိ။

"Effort makes the impossible possible."



Pali With A Smile

သင်ခန်းစာ (၅)

For Study (နာမ်ပုဒ်များ nouns)

- (၁) ဗုဒ္ဓ (ဘုရား)
- (၂) ဓမ္မ (တရား)
- (၃) သရဏ (ကိုးကွယ်ရာ)
- (၄) သတ္တ (သတ္တဝါ)
- (၅) ပုဂ္ဂလ (ပုဂ္ဂိုလ်)
- (၆) မနုဿ (လူ)
- (၇) ဒေဝ (နတ်)
- (၈) သုနခ (ခွေး)
- (၉) သူကရ (ဝက်)
- (၁၀) ဥပါသက (ဗုဒ္ဓဘာသာအမျိုးသား)
- (၁၁) ဥပါသိကာ (ဗုဒ္ဓဘာသာအမျိုးသမီး)
- (၁၂) သပ္ပရိသ (သူတော်ကောင်း)
- (၁၃) ဒါန (လှူစရာပစ္စည်း)
- (၁၄) သဒ္ဓ (သဒ္ဓါရှိသူ) သဒ္ဓါ (-အမျိုးသမီး)
- (၁၅) ပူဇာ (ပူဇော်ခြင်း)
- (၁၆) ဒေဝမနုဿ (နတ်လူ)
- (၁၇) သာဝက (တပည့်) သာဝိကာ (တပည့်မ)

- (၁၈) အသပျရိသ (သူယုတ်မာ)
- (၁၉) လောက (သတ္တလောက= သတ္တဝါအများ)
- (၂၀) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိက (အယူမှားသူ)
- (၂၁) သမ္မာဒိဋ္ဌိက (အယူမှန်သူ)

ဤနာမ်ပုဒ်များကို ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးဖြစ်အောင်
ကျက်မှတ်ပါ။

26.9.2022

Pali With A Smile

သင်ခန်းစာ (၆)

For Study (ကြိယာပုဒ်များ Verbs)

- (၁) ဥပ္ပဇ္ဇတိ (ဖြစ်ပေါ်၏၊ ပွင့်ပေါ်၏)
- (၂) ဒေသေတိ (ဟောပြော၏)
- (၃) ဝန္တမ (ရှိခိုးကုန်၏)
- (၄) သုဏန္တိ (ကြားနာကုန်၏)
- (၅) ပသီဒန္တိ (ကြည်ညိုကုန်၏)
- (၆) ပူဇေမိ (ပူဇော်ပါ၏)
- (၇) ဂစ္ဆာမိ (သွား၏၊ ဆည်းကပ်ပါ၏)
- (၈) တိဋ္ဌတိ (ရပ်တည်၏)
- (၉) ဒေတိ (ပေး၏၊ လှူ၏)
- (၁၀) ကရောန္တိ (ပြုလုပ်ကုန်၏)
- (၁၁) အပေတိ (ထွက်ခွါ၏)
- (၁၂) အပက္ကမန္တိ (ရှောင်ထွက်သွားကြ၏)
- (၁၃) စရတိ (ကျင့်၏၊ သွား၏)
- (၁၄) ဇာနန္တိ (သိကုန်၏)

သင် မှတ်သားသင်ယူပြီး ကြိယာပုဒ်များ မမေ့ပါစေနှင့်။

Pali With A Smile

သင်ခန်းစာ (၇)

ကြိယာပုဒ်များကို ဖန်တီးခြင်း (Creation of Verbs)

(၁) နာမ်ပုဒ်တစ်ပုဒ်ကို နောက်ဆက်စကားများ ထည့်ပြီး အနည်းဆုံး ၁၄-ပုဒ်ရအောင် လုပ်နိုင်သလို ကြိယာပုဒ် တစ်ပုဒ်ကို ဝိဘတ်နောက်ဆက်များဖြင့် အနည်း ၉၆-ပုဒ်ရအောင် ဖန်တီးနိုင်၏။

(၂) ဤ၌ ရှေးဦးစွာ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ဝိဘတ် ပုဒ်ဆက်များကို သင်ယူပါ။

တိ၊ အန္တိ၊ (နာမယောဂ)

သိ၊ ထ၊ (တုမှယောဂ)

မိ၊ မ။ (အမှယောဂ)

(ရှေ့ရှေ့ Singular. နောက်နောက် Plural)

- (၁) -တိ (ဝန္တတိ- ရှိခိုး၏)
- (၂) -န္တိ (ဝန္တန္တိ- ရှိခိုးကုန်၏)
- (၃) -သိ (ဝန္တသိ- (သင်) ရှိခိုး၏)
- (၄) -ထ (ဝန္တထ- (သင်တို့) ရှိခိုးကြ၏)
- (၅) -မိ (ဝန္တမိ- (ငါ) ရှိခိုး၏)
- (၆) -မ (ဝန္တမ- (ငါတို့) ရှိခိုးကြ၏)

(၃) သင်ယူပြီး ကြိယာပုဒ်များ၌ ပစ္စုပ္ပန်ဝိဘတ်
နောက်ဆက် ၆-လုံးစီထည့်ပြီး ဆိုကြည့်ပါ။

28. 9.2022

Pali With A Smile

သင်ခန်းစာ (၈)

ကြိယာ နှင့် ကာရက

(၁) အဓိပ္ပါယ်ရှိ ပါဠိဝါကျတစ်ခုမှာ အနည်းဆုံး ကတ္တား (ပြုလုပ်သူ) နှင့် ကြိယာ (ပြုလုပ်မှု) ကို ဖော်ပြ သည့် စကားနှစ်မျိုးပါရမည်။

ဥပမာ- **ဗုဒ္ဓေါ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊** (ဗုဒ္ဓ ပေါ်ထွန်းသည်)
ဓမ္မော ဒိဗ္ဗတိ၊ (ဓမ္မ ထွန်းကားသည်)

(၂) အချို့ကြိယာပုဒ်များသည် ကတ္တားပုဒ်ပါလျှင် အဓိပ္ပါယ်ပြည့်စုံသော်လည်း အချို့ကြိယာပုဒ်များကား ကံပုဒ်ပါမှ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်စုံသည်။

ဥပမာ-**ဗုဒ္ဓေါ ဒေသေတိ**(ဗုဒ္ဓသည် ဟောပြောသိစေ၏)
ဘာကို ဟောပြောသိစေသလဲလို့ မေးစရာရှိ၍ ကံပုဒ်ထည့်မှ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်စုံ၏။

ဗုဒ္ဓေါ ဓမ္မံ ဒေသေတိ (ဗုဒ္ဓသည် ဓမ္မကို ဟောပြော သိစေ၏)

(၃) ကြိယာကို ပြုလုပ်တတ်သောကြိယာပုဒ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော ကာရကပုဒ်သည် (၆) မျိုးရှိ၏။

- (၁) ကတ္တုကာရက
- (၂) ကမ္မကာရက
- (၃) ကရဏကာရက
- (၄) သမ္ပဒါနကာရက
- (၅) အပါဒါနကာရက
- (၆) ဩကာသကာရက

(မြန်မာအသုံး ကာရကနောက်ဆက် စကားလုံးများ - သည် ၊ ကို ၊ ဖြင့် ၊ အား ၊ မှ ၊ ဌ ၊ Plural ဖြစ်လျှင် (-တို့) ထည့်ပါ)

29.9.2022

Pali With A Smile

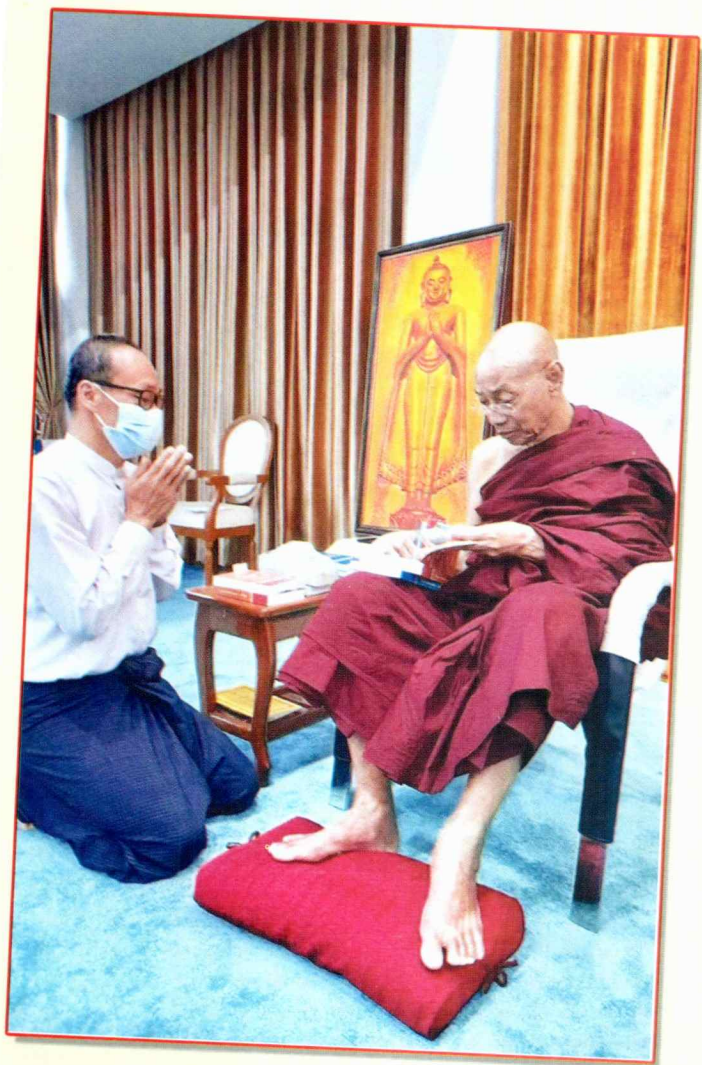
<https://thitsarparami.org>

သင်ခန်းစာ (၉)

(၁) ကတ္တားဟောဝါကျ (Active) ၌ ကတ္တား ပုဒ်သည် တုမှ (သင်) အမှ (ငါ) နာမ (ကျန်သမျှနာမ်ပုဒ် များ) ဟုသုံးမျိုးရှိ၏။ ထိုသုံးမျိုးနှင့် ဧကဝုစ် ဗဟုဝုစ် အားလျော်စွာ ကြိယာနောက်ဆက်များ ပြောင်းလဲရ၏။ ပြောင်းလဲပုံကို မှတ်သားပါ။

Oral Exercise

- (၁) အဟံ ဗုဒ္ဓံ ဝန္တုမိ။
- (၂) မယံ ဗုဒ္ဓံ ဝန္တုမ။
- (၃) တံ ဗုဒ္ဓံ ဝန္တုသိ။
- (၄) တုမှ ဗုဒ္ဓံ ဝန္တုထ။
- (၅) သဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓံ ဝန္တုတိ။
- (၆) သဒ္ဓါ ဗုဒ္ဓံ ဝန္တုန္တိ။
- (၇) အဟံ ဓမ္မံ သုဏာမိ။
- (၈) မယံ ဓမ္မံ သုဏာမ။
- (၉) တံ ဓမ္မံ သုဏာသိ။
- (၁၀) တုမေ ဓမ္မံ သုဏာထ။
- (၁၁) သဒ္ဓေါ ဓမ္မံ သုဏာတိ။
- (၁၂) သဒ္ဓါ ဓမ္မံ သုဏန္တိ။



Pali With A Smile

သင်ခန်းစာ (၁၀)

Question & Answer

- (၁) ဧကံ နာမ ကိံ?
သဗ္ဗေ သတ္တာ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ။
- (၂) ဒွေ နာမ ကိံ?
နာမရူပံ။
- (၃) တိဏိ နာမ ကိံ?
တိဿော ဝေဒနာ။
- (၄) စတ္တာရိ နာမ ကိံ?
စတ္တာရိ အရိယသစ္စာနိ။
- (၅) ပဉ္စ နာမ ကိံ?
ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ။
- (၆) ဆ နာမ ကိံ?
ဆ အဇ္ဈတ္တိကာနိ အာယတနာနိ။
- (၇) သတ္တ နာမ ကိံ?
သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂီ။
- (၈) အဋ္ဌ နာမ ကိံ?
အရိယော အဋ္ဌင်္ဂိကော မဂ္ဂေါ။

(၉) နဝ နာမ ကိံ?
 နဝ သတ္တာဝါသာ။

(၁၀) ဒသ နာမ ကိံ?
 ဒသဟင်္ဂေဟိ သမန္ဓာဂတော အရဟာတိ ဝုစ္စတိ။

(သင်ခန်းစာ ကျက်မှတ်ရန် ခဏတာရပ်နားမည်)

1.11.2022

Website ထူထောင်ခြင်း
၁၀-နှစ်ပြည့် အမှတ်တရသြဝါဒ

(၁) အများကောင်းကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေသည့် အမှန်တရားကို ထုတ်ဖော်ဟောပြောပါ။ အများသိအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

(၂) လောကမှာ အမှန်တရားကို မြတ်နိုးသူ၊ သိလိုသူများ ရှိကြပါသည်။

(၃) အမှန်တရား မသိရလို့ ဆုံးရှုံးရသူတွေ ရှိကြပါသည်။

(၄) အမှန်တရားသည်သာ လောကသားတို့ အတွက် အလင်းရောင်ဖြစ်သည်။

www.drnamalabhivamsa.com.mm

4.11.22

၁၃၈၄-ခုနှစ် တပေါင်းလပြည့်
၈၃-နှစ်ပြည့်
မွေးနေ့ဩဝါဒ

ကောင်းကျိုးချမ်းသာမှန်သမျှ ကုသိုလ်ကောင်းမှု
က ပေးတာသာ ဖြစ်တယ်။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုတာ အပ္ပမာဒတရားရှိမှသာ
ဖြစ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် **အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေတ=** ကုသိုလ်ကို
အပ္ပမာဒဖြင့် ဖြစ်အောင်လုပ်ပါလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဆုံးမ
တာ ဖြစ်တယ်။

5.3.2023

My Wish

Starting from this Myanmar New year, 1385, in any life, may I never meet bala (fools), fools also never meet me and may I never be a worthless fool.

ကျွန်ုပ်ဆွဲတောင်း

မြန်မာနှစ်ဦး ၁၃၈၅ - ခုနှစ်မှစ၍ ကျွန်ုပ်သည် ဘဝဆက်တိုင်းမှာ လူမိုက်ဟူသမျှနှင့် မဆုံတွေ့ပါရစေနှင့်။ လူမိုက်ဟူက ကျွန်ုပ်ကို မတွေ့ပါစေနှင့်၊ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်လည်း လူမိုက်မဖြစ်ပါရစေနှင့်။

မမ ပတ္တနာ

ကူတော ပဋ္ဌာယ နာဟံ ဟိ၊
ဗာလေဟိ သင်္ဂမော ဘဝေ၊
န ဗာလာ သင်္ဂမာ မယာ၊
နာမိ ဗာလော ဘဝါဘဝေ။

ယနေ့ ကျွန်ုပ်တောင်းသောဆွေ

နာညောင် ဒုက္ခ မိစ္ဆေယျံ၊
 မာညောင် မေ ဒုက္ခ မိစ္ဆတံ။
 အညောင် ဟိတ မိစ္ဆေယျံ၊
 အညောင် မေ ဟိတ မိစ္ဆတံ။

ကျွန်ုပ်သည် သူတပါးကို ဒုက္ခပေးချင်သူ မဖြစ်လိုပါ။ သူတပါးသည် ကျွန်ုပ်အား ဒုက္ခပေးလိုသူ မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ကျွန်ုပ်သည် သူတပါး၏ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားသူ ဖြစ်ပါရစေ၊ သူတပါးသည် ကျွန်ုပ်၏ အကျိုးစီးပွား လိုလားသူဖြစ်ပါစေ။

May I never be a person who make others suffering. Nor the other be a person who make me suffering. May I be a person who make the others prosperous. May the other also be a person who make me prosperous.

2.5.2023

၁၆၁၂-နှစ်မြောက် ဗုဒ္ဓနေ့ အမှတ်တရ

တယော အဘိနိဟာရာ

- (၁) ဗုဒ္ဓေါ ဟေဝေယျံ။
- (၂) တိတ္ထော တာရေယျံ။
- (၃) မုတ္တော မောစေယျံ။

ဦးတည်ချက် သုံးရပ်

- (၁) ငါသည် အမှန်တရားကို သိပြီးသူဖြစ်၍ လောကသားတွေကို အမှန်တရားသိအောင် ရှင်းပြမည်။
- (၂) ငါသည် လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ရောက်ပြီးသူဖြစ်၍ လောကသားတွေကို လမ်းဆုံးပန်းတိုင် ရောက်အောင် ပို့ဆောင်မည်။
- (၃) ငါသည် လွတ်မြောက်ပြီးသူဖြစ်၍ လောကသားတွေကို လွတ်မြောက်စေမည်။

The 3 Objectives

(1) I will be a person who knows the noble truth. I will make the world known the noble truth.

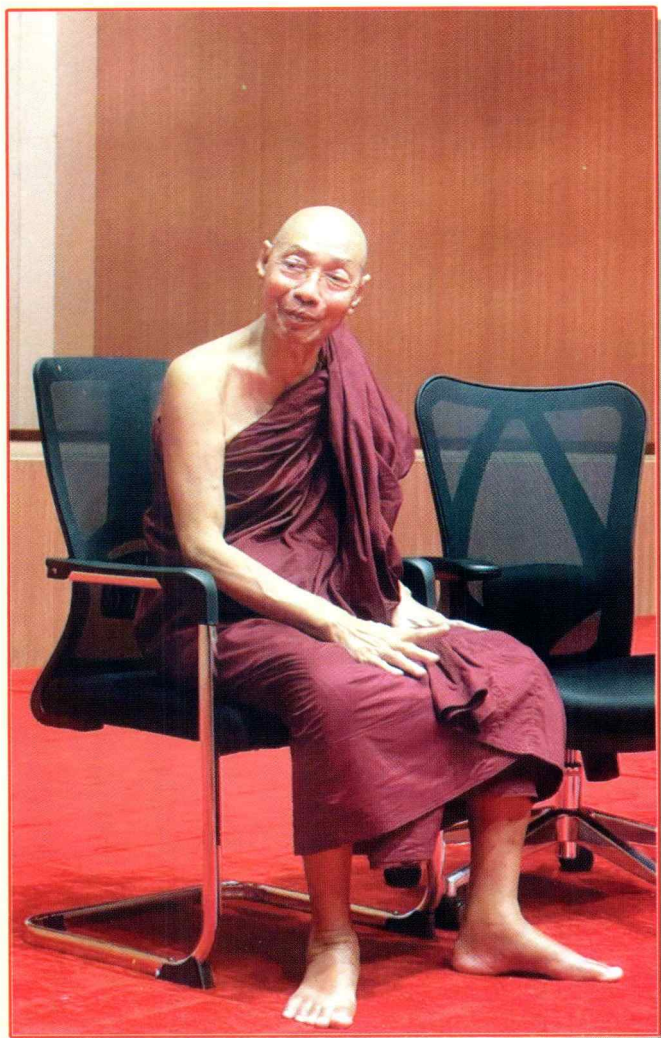
(2) I will be a person who have achieved the goal. I will make the world achieved the goal.

(3) I will be a person who have been free from suffering. I will make the world free from suffering.

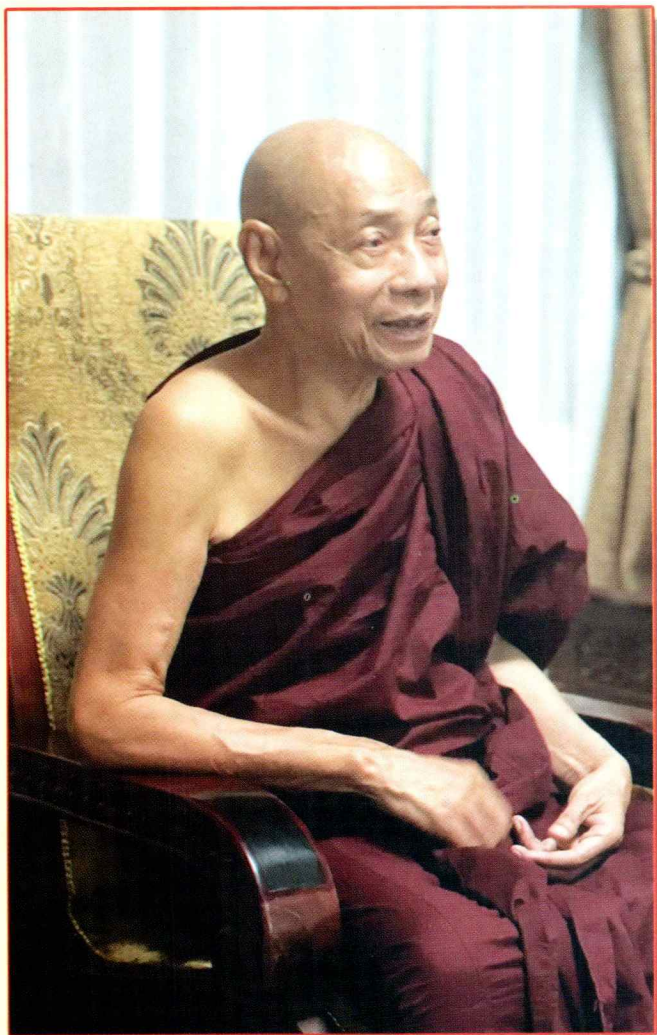
3.5.2023











Reflection on Dhamma

(1) Mind precedes. Body follows it. The body has to work for the mind. The mind forces the body to act good and evil. They are working together.

(2) Therefore body and mind are both subject to enjoyment or subject to suffering in life.

4.5.2023

Reflection on the body

အနန္တဒီနဝေါ ကာယော၊
 ဝိသရုက္ခဗလူပမော။
 အာဝါသော သဗ္ဗရောဂါနံ၊
 ပုဗ္ဗော ဒုက္ခဿ ကောဝလော။

အပြစ်များလှ၊ ဤကာယကား၊
 ဘယပွားစီး၊ အဆိပ်ပင်ကြီးနှင့်၊
 အဆိပ်သီးပမာ၊ ဘေးရောဂါတို့၊
 ဖြစ်ရာဌာန၊ ဒုက္ခမျိုးစုံ၊ စုအပုံဟု၊
 ရှုကုန်ဆင့်ဆင့်၊ ငြီးငွေ့သင့်ပြီ၊
 ဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင်၊ သတိယှဉ်လော့။

7.5.2023

Reflection on Bhava (life)

အဂ္ဂန္တုဂ္ဂိန္ဒြာဝ၊
 မစ္စု ဗျာဓိ ဇရာ တယော။
 မစ္စုဂ္ဂန္တု ဗလံ နတ္ထိ၊
 ဇေဝိ နတ္ထိ ပလာယိတုံ။

အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းဆိုတဲ့ မီးသုံးမျိုး ဝိုင်းအုံ
 တောက်လောင်နေသည့်အခါ ရင်ဆိုင်တွန်းနိုင်သည့်
 စွမ်းအား (ငါ့မှာ) မရှိ၊ လွတ်အောင်ပြေးနိုင်သည့် မြန်နှုန်း
 (ငါ့မှာ) မရှိ။

(အို၊ နာ၊ သေ အောက်မှာသာ အသက်ပျောက်
 ရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။)

When the three fires, disease, decay and
 death, come to me, I have no strength to beat
 them. Nor I have a quick to run away.

8.5.2023

သစ္စာတရားရဲ့ သဘာဝ

သစ္စာရဲ့သဘာဝဟူသည် ပညာမျက်စိဖြင့် ကြည့်ရှု သည့်အခါ မျက်လှည့်လို့ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သွား တာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ တံလျှပ်လို အထင်အမြင် လွဲစေ တာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ အတ္တလို အယူအဆမျှသာဖြစ်ပြီး တကယ်မရှိသည့်အရာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ မှန်ကန်သည့် အရာ၊ အထင်အမြင်နဲ့ ပြောင်းပြန်မဖြစ်ဘဲ တကယ့် အရှိတရားသာ ဖြစ်သည်။

What is the meaning of Sacca

Saccā is that it's not misleading like magic, nor deceptive like mirage, nor undiscoverable like atta concept. Actually it an absolute reality without deception.

11.5.2023

မေတ္တာပို့ ဆူတောင်း

သဒါ သုခေန ရက္ခန္တု၊
ဗုဒ္ဓါ သန္တိကရာ ဝရာ။
တေဟိ နော ရက္ခိတာ ဟုတ္တာ၊
သုမုတ္တာ ဘယုပဒ္ဒဝါ။

သန္တိကရာ-စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှုကို ပြုတော်မူ
တတ်ကြသော၊ ဗုဒ္ဓါ ဝရာ- ဗုဒ္ဓထင်ရှား မြတ်ဘုရားတို့
သည်၊ နော- ကျွန်ုပ်တို့ကို၊ သုခေန- ကိုယ်စိတ်လန်းဖြာ
ချမ်းသာခြင်းဖြင့်၊ သဒါ ရက္ခန္တု- အမြဲစောင့်ရှောက်
တော်မူကြပါစေသတည်း။

တေဟိ-ဗုဒ္ဓထင်ရှား ထိုမြတ်ဘုရားတို့က၊ ရက္ခိတာ
ဟုတ္တာ- စောင့်ရှောက်အပ်ကုန်သည်ဖြစ်၍၊ ဘယုပဒ္ဒဝါ-
ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ် ရန်စွယ်အမျိုးမျိုး ကပ်ဆိုးဟူသမျှ
မှ၊ သုမုတ္တာ- ရင်၌ဖြစ်ပွား ကုသိုလ်စွမ်းအား၏ ထူးခြား
ပုံထောက်၊ သိဒ္ဓိပေါက်လျက် လွတ်မြောက်ရပါစေသား
အရှင်ဘုရား။

ကမ္ဘာနှင့်အတူ မြန်မာပြည်သားအားလုံး mocha
မုန်တိုင်းဘေးမှ လွတ်မြောက်ပါစေ။

ယနေ့ပို့တဲ့ မေတ္တာ

သူတပါးကို ဒုက္ခပေးလိုတဲ့စိတ် ကိုယ့်မှာ မဖြစ်
ပါစေနှင့်၊ ကိုယ့်ကိုဒုက္ခပေးမယ့်သူနှင့် ဘဝမှာ မည်သည့်
အခါမှ မဆုံပါရစေနှင့်။

သူလည်းဝမ်းသာ ကိုယ်လည်းရွှင်ပြီး နှစ်ဦးလုံး
ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ၊ သူလည်းပြုံး ကိုယ်လည်းပြုံး နှစ်ဦးလုံး
ပြုံးနိုင်ကြပါစေ။

သူ့ကိုမချစ်သော်မှ မုန်းသူ မဖြစ်ပါရစေနှင့်။
သူ့ကိုမုန်းသော်မှ ရန်သူတော့ မဖြစ်ပါရစေနှင့်။ သူ့ရဲ့
ရန်သူဖြစ်သော်မှ သူ့ကိုဒုက္ခပေးသူ မဖြစ်ပါရစေနှင့်။
တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး မေတ္တာထားနိုင်ကြပါစေ။

27.5.2023

Transcribed- **Ko Shane Thu Aung,**
Daw Soe Yadanar Phyo,
Zin Ko Ko Htet

Typing of final edition by- **Htet Naing San (I-D-E)**

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒ တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ

၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်

၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း

၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း

၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား

၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်

၇။ ဓမ္မကြေးမုံ

၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ

၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ

၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ

၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား

၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်

၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း

၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး

၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ

၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ

၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်

- ၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
- ၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
- ၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၂၅။ သာရဏီယတရား
- ၂၆။ ရသတဏှာ
- ၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
- ၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
- ၂၉။ မဟာဒါန
- ၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
- ၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
- ၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
- ၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
- ၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
- ၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
- ၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
- ၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
- ၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
- ၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
- ၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
- ၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
- ၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
- ၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
- ၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
- ၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
- ၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်

- ၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
- ၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၅၀။ လောကဓံမန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
- ၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင်ကြွေးများ
- ၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
- ၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
- ၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
- ၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
- ၅၇။ အားပေးစကား
- ၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၅၉။ ဘေသဇ္ဇဂုရု
- ၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
- ၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
- ၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား
- ၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
- ၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ
- ၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
- ၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
- ၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
- ၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
- ၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
- ၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
- ၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
- ၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း

- ၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
- ၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
- ၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
- ၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ခြင်း
- ၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလှူတိုင်းမှာ
- ၇၉။ ဒဏ္ဍိဏာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
- ၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
- ၈၂။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်
- ၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
- ၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
- ၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ
- ၈၇။ အံ့ဖွယ်လှသား မြတ်ဘုရား
- ၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
- ၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
- ၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
- ၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ
- ၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ
- ၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ
- ၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိယေလမ်းစဉ်
- ၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု
- ၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်
- ၉၇။ သမုဒ္ဓရာ ဝမ်းတစ်ထွာ
- ၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း
- ၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ

- ၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ
- ၁၀၁။ အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ
- ၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ
- ၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရူပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား
- ၁၀၅။ ဓမ္မသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ
- ၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျော့ချရေး
- ၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း
- ၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး
- ၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ
- ၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်
- ၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ
- ၁၁၂။ တပည့်များလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ဆရာ
- ၁၁၃။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း
- ၁၁၄။ ကံကြမ္မာ၏ ရုပ်ပုံလွှာများ
- ၁၁၅။ ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ
- ၁၁၆။ ဉာတပရိညာ
- ၁၁၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကျေးဇူး အထူးပေးဆပ်ခဲ့သူ
- ၁၁၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ရန် အခြေခံတရား
- ၁၁၉။ သစ္စဒေသနာ ဓမ္မစကြာ
- ၁၂၀။ အားကိုးခြင်း
- ၁၂၁။ သဒ္ဓမ္မပတိရူပကသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၁၂၂။ အတ္တဟိတ နှင့် ပရဟိတ
- ၁၂၃။ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ
- ၁၂၄။ မိဘနှင့်သားသမီးအကြား မှန်ကန်သောအမြင်များ
- ၁၂၅။ အများအတွက် သံဃာတော်တို့၏ဆောင်ရွက်ချက်

- ၁၂၆။ သလ္လေ့သုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၂၇။ ကောသလအိပ်မက်နှင့်ယနေ့ကမ္ဘာ
- ၁၂၈။ ပိယတော ဇာယတေ သောကော
- ၁၂၉။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ
- ၁၃၀။ ဓမ္မတာဝန်
- ၁၃၁။ ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားဝိုင်း
- ၁၃၂။ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ အနုမောဒနာ
- ၁၃၃။ ပါရာယနဒေသနာ
- ၁၃၄။ ဒုဂ္ဂတိဘုံသားတို့၏ အမှာစကား
- ၁၃၅။ မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ နှင့်
သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့အမှတ်တရများ
- ၁၃၆။ ဝိဝါဒမူလ(၆)ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမစကား
- ၁၃၇။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်
- ၁၃၈။ ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်
- ၁၃၉။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၁)
- ၁၄၀။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုရှုမြင်၍ မိမိဘဝကို ပြုပြင်ခြင်း
- ၁၄၁။ သူတော်ကောင်းသည် အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်
- ၁၄၂။ သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု
- ၁၄၃။ ဒုစရိုက်အကျိုး အဆိုးပုံရိပ်များ
- ၁၄၄။ အောင်မြင်ကြီးပွား စက်လေးပါး
- ၁၄၅။ စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည်
- ၁၄၆။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ
- ၁၄၇။ တမလွန်ဘဝက ဆွေမျိုးများအရေး
- ၁၄၈။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၂)
- ၁၄၉။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး
- ၁၅၀။ မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား
- ၁၅၁။ မင်္ဂလာတရားနှင့်အညီ နိုင်ငံသစ်တည်

၁၅၂။ မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၁၅၃။ အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် ကဲ့ရဲ့ခြင်း

၁၅၄။ အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည့်

၁၅၅။ မိလိန္ဒပဉ္စာ(ပထမတွဲ)

မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂသေနတို့၏ ဗုဒ္ဓဝါဒရေးရာ အချေအတင်ပြောဆိုချက်များ

၁၅၆။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓိ အရှင်မြတ်တို့၏ ဘဝနှင့် ဓမ္မအမြင်(ပထမတွဲ)

၁၅၇။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၃)

၁၅၈။ စာသင်စာချ ပြုကြသာသနာ

၁၅၉။ ဗုဒ္ဓသာသနာ၏ ဝိသေသလက္ခဏာများ

၁၆၀။ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ

၁၆၁။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၄)

၁၆၂။ မိမိကိုယ်တိုင် မိမိ၏ရန်သူ မဖြစ်ပါစေနှင့်

၁၆၃။ တိုင်းရေးပြည်ရေး မျှော်တွေးခြင်း

၁၆၄။ နှစ်သစ်မင်္ဂလာကို မေတ္တာဖြင့်ကြိုဆိုခြင်း

၁၆၅။ ဘဝအတွင်းမှ အမှောင် နှင့် အလင်းများ

၁၆၆။ လူတိုင်းအတွက် အမှန်တရား

၁၆၇။ မဟာသာဝကကြီးတို့၏ စကားဝိုင်း

၁၆၈။ မိလိန္ဒပဉ္စာ(ဒုတိယတွဲ)

မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂသေနတို့၏ ဗုဒ္ဓဝါဒရေးရာ အချေအတင်ပြောဆိုချက်များ

၁၆၉။ စိတ်စွဲလမ်းမှုကို အောင်နိုင်သူ

၁၇၀။ မိလိန္ဒပဉ္စာ(တတိယတွဲ)

မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂသေနတို့၏ ဗုဒ္ဓဝါဒရေးရာ အချေအတင်ပြောဆိုချက်များ

၁၇၁။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၅)

၁၇၂။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓိ အရှင်မြတ်တို့၏ ဘဝနှင့် ဓမ္မအမြင်(ဒုတိယတွဲ)

၁၇၃။ Online ဓမ္မစာလွှာများ

၁၇၄။ ဝဋ္ဋသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၅။ အင်္ဂုလိမာလသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၆။ မောရသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၇။ ဓဇဂ္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၈။ ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်မှာချက်များ

၁၇၉။ အာဇာနည်ဋီယသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၈၀။ ဖေဏပိဏ္ဍူပမသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၈၁။ ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၈၂။ ကမ္ဘာတည်သရွေ့

၁၈၃။ ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

၁၈၄။ မိလိန္ဒပဉ္စာ

မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂသေနတို့၏ ဗုဒ္ဓဝါဒရေးရာ အချေအတင်ပြောဆိုချက်များ

၁၈၅။ သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်

၁၈၆။ မဟာဟတ္ထိပဒေါပမသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၈၇။ **Online** မေ့စာလွှာများ အတွဲ(၂)

ဓမ္မမိတ်တွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ
ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှစာအဖြစ် စေတနာရှင်များက
ရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်
ကြီး ကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်ပေးသောစာမူများကို
ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက်
စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်း
လိုပါက ဖော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။



ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

- ၁။ **အောင်ဇေယျ ပုံနှိပ်တိုက်**
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း: ၀၉-၅၁၈၉၄၃၂၊ ၀၉-၇၉၅၂၅၂၆၈၂
- ၂။ **ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်**
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊ မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း: ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လှိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄၊ ၀၉-၅၅၀၀၈၃၅
- ၃။ **ဓမ္မဗျူဟာ သာသနာမာမကအဖွဲ့**
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း: ၀၉-၂၅၅၂၅၅၈၆၂
- ၄။ **ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး**
တိုက်(၄)၊ အခန်း(၅)၊ ရွှေဂုံတိုင်လမ်းမကြီး၊
တာမွေ Ocean Super Center နှင့် ရွှေဂုံတိုင်ဆေးရုံကြား၊ ဗဟန်း။
ဖုန်း: ၀၉-၂၅၈၂၇၂၇၁၁