

ဒါနဝနိဒ္ဓိ ပြုကောင်းသောဒါန မပြုကောင်းသောဒါန ၊ အကျိုးကြီးသောဒါန အကျိုးနည်းသောဒါန ၊ ဒါနအကျိုး အပျိုးပျိုး ၊ လေးနက်သောဒါန ပေါ့လျော့သောဒါန ၊ သူတော်ကောင်းဒါန ၊ ဒါနတရား အစားစားစသည်တို့ကို ကျယ်ဝန်းစွာ တင်ပြထားပါသည် ၊ သို့ဖြင့် ဒါနကို မှန်ကန်ကျိုးရှိ တိကျပြတ်သားစွာ ပြုနိုင်ပါသည် ။

သီလဝနိဒ္ဓိ ၅/၈/၉/၁၀ ပါးသီလ ' ကောမာရဗြဟ္မစရိယသီလ ' အာဝိဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ ဆောက်တည်ပုံနှင့် သီလ၏ အကျိုးတရား အသီးသီး ၊ သီလစင်ကြယ်ကြောင်းတရား ၄ ပါး ၊ သီလတရား အစားစား ၊ သီလဂုဏ် ၈ ပါး ၊ သီလလုံခြုံခြင်း၏ ကောင်းကျိုး ' သီလမရှိခြင်း၏ဆိုးကျိုး ၊ မကျိုး ပပေါက်မကျားမပျောက်သောသီလ ၊ သီလရှိသူဟူသည် ' သီလရှိသူ ဆည်းကပ်မှုကား ၊ သီလရှိ မရှိ သိနိုင်ကြောင်းတရား ၄ ပါး စသည်တို့ကို စုံလင်စွာ နားလည်နိုင်ပါသည် ။

ဘာဝနာဝနိဒ္ဓိ ဘာဝနာအလုပ် အားမထုတ်ဖူးသေးသောသူများအတွက် ယင်း၏အကြောင်းများကို အခြေခံမှစပြီး လေးနက်ကျယ်ပွဲစွာ သိနားလည်ပညာဖြစ်ပါသည် ၊ တရားအားထုတ်ဖူး အားထုတ်နေဆဲဖြစ်သော သူများအတွက် မိမိတို့၏ တရားလမ်းညွှန်ဖြစ်သည့် အပြင် ' ကိုယ်တိုင်ခံစား တရားအတွေ့အကြုံများကို တိုက်ဆိုင်ကြည့်ကာ တည်မတ်ကြည်နူးဝမ်းမြောက်နိုင်ပါသည် ၊ ဥပမာအားဖြင့် မိမိတို့၏ သမာဓိအဆင့် ပြင့်မပြင့် စိစစ်နိုင်ပါသည် ၊ ထိုမှတစ်ပါး မေတ္တာကို ပည်ကဲ့သို့နည်းလမ်းကျကျ ပို့ရမည် ၊ သတိဝဋ္ဌာန် ၄ ပါး အားထုတ်နည်းများအသေးစိတ် ၊ ပဓာနိယင်္ဂ ' တရားအားထုတ်ရာ ပြည့်စုံရမည့်အင်္ဂါ ၅ ပါး ၊ တရား အားထုတ်ရာ၌ အနှောက် အယှက်အတားအဆီး ၁၀ မျိုး ၊ သမာဓိများ အဆင့်ဆင့်အစားစား ၊ တရားတက် သမာဓိရကြောင်း အထောက်အပံ့များ ၊ တရား ထိုင်ရာ၌ အဘယ်ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထားရသည် ၊ တရားအားမထုတ်ပို့ ယောဂီ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အဘယ်ကြောင့် ဘုရားရှင်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအား လှူဒါန်းထားရသည် ၊ တရား အားထုတ်စဉ် ငြီးငွေ့ပါက အဘယ်တရားများကို နှလုံးသွင်းရမည် ၊ သမထဘာဝနာ ကျင့်စဉ်တရားအမျိုးမျိုး ၊ စွာန်အဘိညာဉ်တန်ခိုးရကြောင်း ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ - စသည်ဖြင့် ဘာဝနာနှင့်ပတ်သက်၍ ပါဠိတော်ကျမ်းများဝယ် လာရှိသမျှ အားလုံးနီးပါး လေ့လာမှတ်သားလျက် ကျင့်ကြံ ပွားများ အားထုတ်နိုင်ပါသည် ။

In this booklet,

he Generosity Chapter includes the following topics deep and wide. Donation should and should not be made; How important is the intent of the donation and donation itself; The intent of the donation that benefits both the donor and the recipient; The various kinds of donation; Donation made by the wise and so on. Thus, you may understand how to make right and beneficial donation.

The Morality Chapter explains how to observe the five, the eight, the nine and the ten precepts and their benefits. Included in the eight precepts are manners of earning a livelihood acceptable in Buddhist teachings. Four factors to achieve and maintain morality in your life; various kinds of morality; eight qualities of a moral person; consequences of immorality; the meaning of morality; moral conducts which are broken, are with hole, are spotted and are with gaps; benefits of serving virtuous people; four requirements to recognize a moral or an immoral person. In this way, you can understand about the morality in detail.

The Meditation Chapter: Those who never or rarely practice meditation may comprehend, but for those who regularly practice, this chapter can be a good guide. They may check their level of concentration. Moreover, how to send loving kindness correctly and effectively; How to expand your knowledge of meditation; How to accomplish the four foundations of mindfulness; The five elements of effort in meditation; Ten obstacles of meditation; Various kinds of meditation; What is conducive to meditation; Why sitting straight up is essential in the sitting meditation; Why you relinquish your body to Buddha and to the meditation master; How to deal with boredom during meditation; Kinds of calming and insightful meditation; Forty kinds of meditation to gain and retain super-normal powers, and even more. This small book contains almost everything concerning meditation in the Pāli Texts. As a result, you may better understand the various meditations, and practice the ones that fit you best.

မိမိသိလိုသောအကြောင်းအရာကို မာတိကာမှ တစ်ဆင့် လွယ်ကူစွာ ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည် ။

Through the book's content you may turn to the topic of your choice and read more.