

ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်း၊ နန္ဒဝန်လမ်း၊
မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ၊ ပါဠိတက္ကသိုလ်
တိပိဋက ယောဆရာတော်

၏

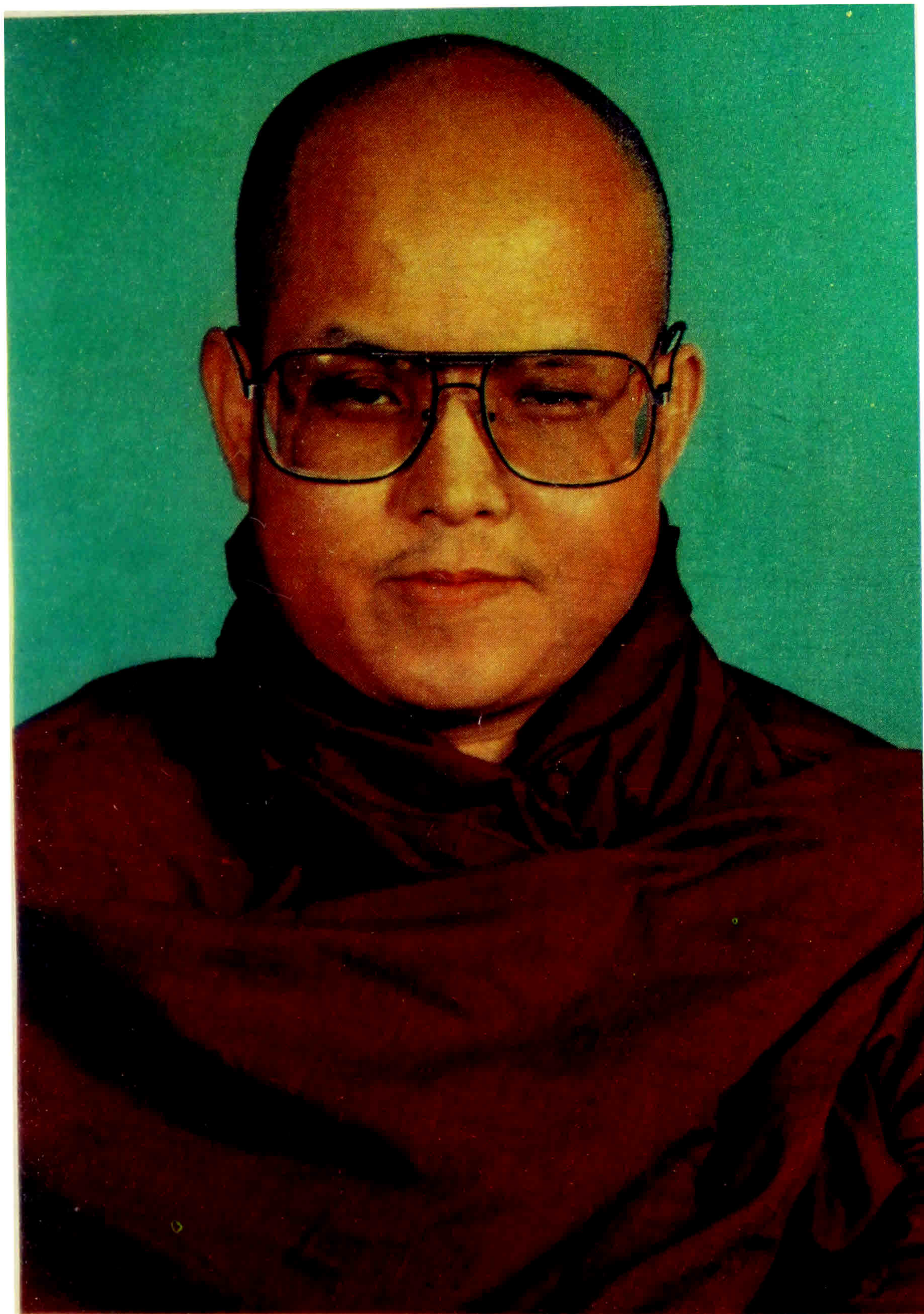
“တရားအသိ လူမျက်စိ”



တိပိဋကဓမ္မလက်ဆောင် (၁၂)

တတိယအကြိမ် ဓမ္မဒါန
(အုပ်ရေ ၁၀၀၀၀)

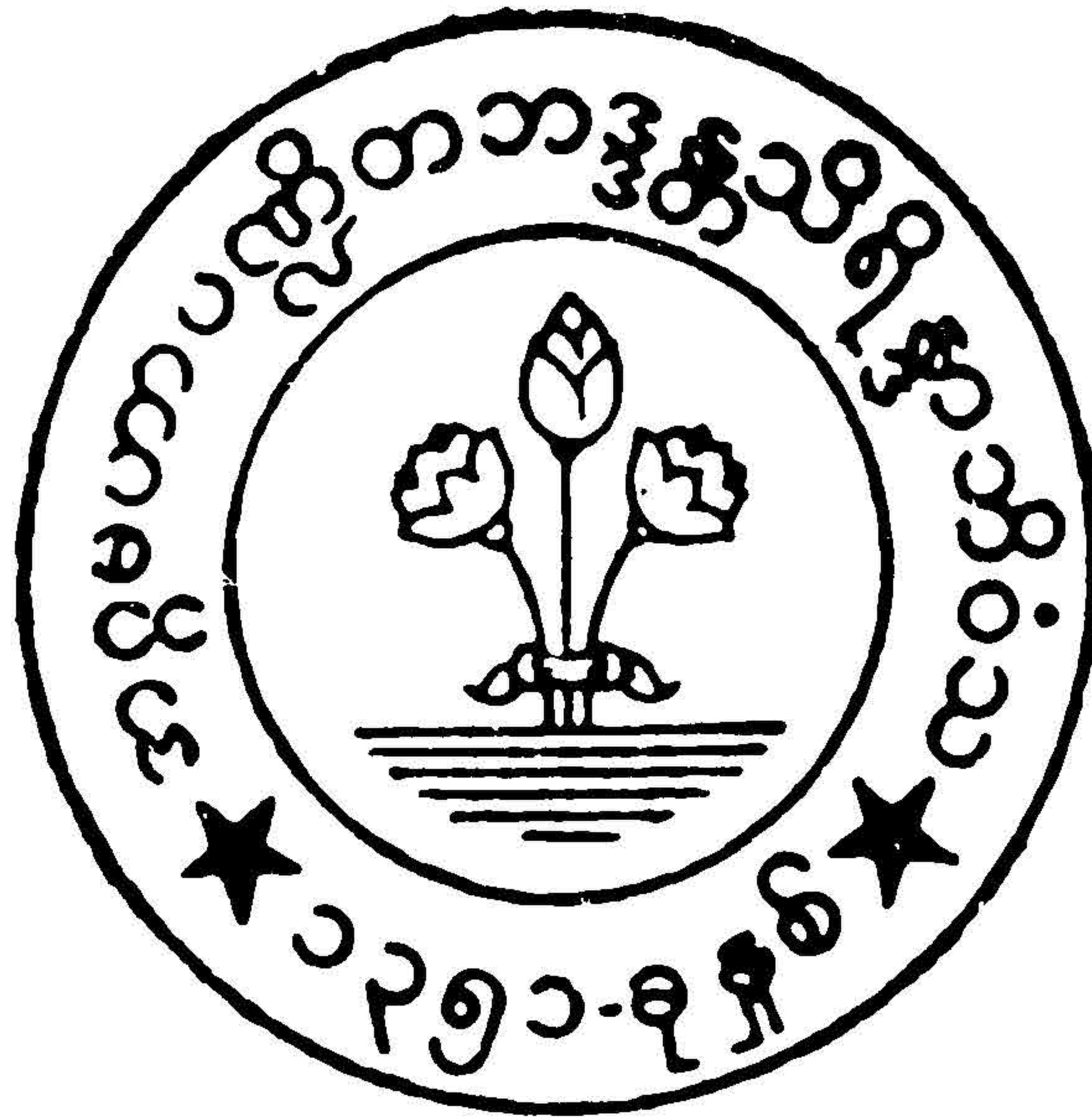
သာသနာ ၂၅၄၆ ကောဇာ ၁၃၆၄ တော်သလင်းလ
၂၀၀၂-ခု၊ စက်တင်ဘာလ
(ထိုင်းနိုင်ငံ ချင်းမိုင်မြို့၌ ဟောသော တရား)



တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ဘဒ္ဒန္တ သိရိန္ဒာဘိဝံသ

• ဓာတ်ပုံဓမ္မဒါန - ဦးအောင်ထွန်းနိုင်(ပြည်မြန်မာ)

တိပိဋက ယောဆရာတော်
၏
တရားအသိလူမျက်စိ



တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၁၂)
(ထိုင်းနိုင်ငံချင်းမိုင်မြို့၌ ဟောသောတရား)
တတိယအကြိမ် ဓမ္မဒါန
ကောဇာ ၁၃၆၄၊ သာသနာ ၂၅၄၆၊ ခရစ် ၂၀၀၂
တော်သလင်း စက်တင်ဘာလ

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူပုံနှိပ်ခွင့်အမှတ် - ၉/၂၀၀၂ (၈)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၁၈/၂၀၀၂ (၉)

တတိယအကြိမ်

အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

၂၀၀၂-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

အဖုံး + အတွင်းသား “မြစ်သာအော့ဖ်ဆက်”

စာအုပ်ချုပ် “မြစ်သာမိသားစု”

ဓမ္မဒါန

ဦးအောင်မြ (၀၉၁၀-မြ) “မြစ်သာ” အော့ဖ်ဆက်

အမှတ်-၁၄၀/၃၇ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့ က ပုံနှိပ်၍

ဦးဝင်းကြည်၊ ဝင်းစာပေတိုက် (၀၁၀၂၉)

အမှတ်-၂၁၊ ဒါနလမ်း၊ သာယာကုန်း၊

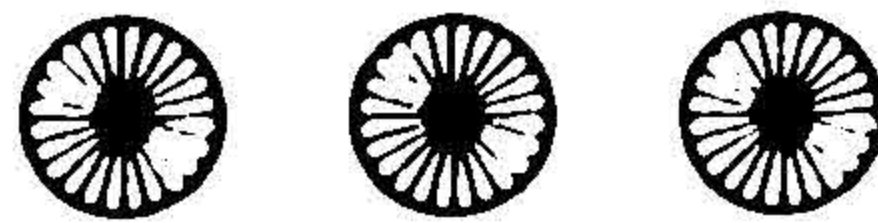
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့က ထုတ်ဝေသည်။

တိပိဋက ယောဆရာတော်-၏

“တရားအသိ လူမျက်စိ”

(တိပိဋကဓမ္မလင်္ကာဆောင် ၁၂)

ထိုင်းနိုင်ငံ ချင်းမိုင်မြို့၌ ဟောသော တရား



နမော ဗုဒ္ဓဿ

[နမော ပဉ္စစက္ခုမတော]

[၁၉၉၇ ခု၊ မေလ ၁၆ရက်နေ့ည ထိုင်းနိုင်ငံ ချင်းမိုင်မြို့
ဇင်းမယ်ပိဋက ၃ ပုံ ပူဇော်ပွဲ၌ ဟောကြားအပ်သော
တရားဖြစ်သည်။ ၎င်းတရားကို ရန်ကင်း၊ ပဉ္စနိကာယ
သာသနာ့ဗိမာန် ကျောင်းတိုက်နေ ထိုင်းနိုင်ငံ ဇာတိ
အရှင်ဓမ္မာလင်္ကာရ (ဓမ္မာစရိယ)က ထိုင်းဘာသာ ပြန်
ပေးသည်။]

၂

အရှင်သီရိန္ဒာဘိဝံသ (ယော)

၁။ တရားအသိ လူမျက်စိ

- * ရသိ-မှတ်သိ၊ ခွဲ၍သိ၊ အသိ(၃)မျိုးပြ။
- * အမှတ်အသား၊ ခွဲခြားမမြင်၊ ရရံပင်၊ ဝိညာဏ်
စိတ်သိပြ (ဝိညာဉ် စိတ်သိပြ)
- * ကြောင်းကျိုးမကု၊ အဖြူအမဲ၊ ကွဲပြားရံသာ
သိတတ်ပါ၊ သညာမှတ်သိပြ။
- * အကောင်းအဆိုး၊ ကြောင်းကျိုးခွဲကာ၊ သိတတ်
ပါ။ ပညာခွဲသိပြ။
- * အသိ(၃)မျိုး၊ ရှေ့(၂)မျိုးမူ၊ မစုံဟူ၊ အပူမကင်း
ကြ။
- * ခွဲသိပညာ၊ ရှိမှသာ၊ မှန်စွာအားထုတ်ကြ။
- * ကြောင်းကျိုးဆက်ကာ၊ ကြည့်တတ်ပါ၊ ပညာ
အဝေးပြ။
- * ဝိပဿနာ၊ အနီးမှာ၊ ကြည့်ကာငြိမ်းအေးရ။
- * မျက်မှန်(၂)လက်၊ စွမ်းအားတက်၊ အကွက်ရေ
အောင်ကြည့်နိုင်ကြ။

တရားအသိ လူမျက်စိ၊ အကြည့်မှန်၍၊
စိတ်အေးရ။

၁။ ကဲ . . . တရားပွဲစ၊ ကြပါစို့၊ ယခုထိုင်းနိုင်ငံ
ချင်းမိုင်မြို့ ပိဋက ၃ ပုံ ပူဇော်ပွဲကြီးကို အကြောင်းပြုပြီး
ရောက်ရှိလာကြတဲ့ တရားနာ ပရိသတ်ကြီးကို ချစ်ကြည်
ရင်းနှီး မြတ်နိုးစွာနဲ့ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ မေတ္တာရေ့ထား
နှုတ်ခွန်းဆက်သလိုက်ပါတယ်။

လူမျိုးနဲ့ ဘာသာစကား ကွဲပြားသော်လဲ ဗုဒ္ဓဓမ္မနဲ့
မေတ္တာကို အကြောင်းပြုပြီး မကွဲမပြား တစ်သားတည်း
ပါပဲ၊ ဆွေမျိုးတစ်မျိုးတည်းပါပဲ၊ ဆွေမျိုးအရင်းတွေနဲ့
တွေ့နေရသလိုပဲ စိတ်ထဲမှာ ခံစားမိပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံက တိပိဋကဆရာတော် ၃ ပါးလုံး
ကြွလာကြတာဖြစ်လို့ တာဝန်ခံ ဆရာတော်ကြီးက
တစ်ပါးလျှင် ပိဋက ၁ပုံစီ အနှစ်ချုပ်ထုတ်ပြီး ဟောဖို့
တာဝန်ခွဲဝေသတ်မှတ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ဦးပဉ္စင်းက အဘိဓမ္မာကို ဟောဖို့ တာဝန်ယူရပါ
တယ်။ ဒါကြောင့် ယနေ့ညဟောရမယ့်တရားနာမယ်က

“တရားအသိ လူမျက်စိ” ဆိုတဲ့တရားပါ။ ပိဋက ၃-ပုံထဲက အဘိဓမ္မာရဲ့ အနှစ်ချုပ်ပါ။ ပိဋက ၃-ပုံလုံးရဲ့ အနှစ်ချုပ်လို့လဲ ဆိုနိုင်တာပါပဲ။

လူရဲ့အသိဆိုတာ (၁) ရ-သိ (၂)မှတ်-သိ(၃)ခွဲ-သိလို့ ၃-မျိုးရှိပါတယ်။ အဘိဓမ္မာအသုံးအနှုံးအနေနဲ့တော့ စိတ်ဝိညာဏ်သိ၊ သညာသိ၊ ဉာဏ်ပညာသိ၊ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အမှတ်အသားလဲမပါ။ ခွဲခြားမှုလဲမပါပဲ အာရုံကို ရရုံမျှသာ ယူနိုင်သိနိုင်တဲ့ သဘောက စိတ်ဝိညာဏ်သိပါ။ အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးခွဲခြားမှု မပါပဲ အဖြူအမဲစသည် ကွဲပြားရုံလောက်သာ မှတ်သားနိုင်တဲ့ သဘောကတော့ သညာသိပါ။ အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုး ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခြားသိတာကတော့ ဉာဏ်ပညာသိဖြစ်ပါတယ်။ “တရားအသိ လူမျက်စိ” ဆိုတာ အဲဒီဉာဏ်ပညာသိကို ခေါ်တာပါ။ ရှေ့အသိ (၂) မျိုးနဲ့တော့ လူ့အသိဟာမစုံသေးပါဘူး။ လူမျက်စိရဲ့ အကြည့်ဟာ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ အပူလဲမငြိမ်းနိုင်သေးပါဘူး။ ဉာဏ်ပညာအသိပါရှိထားမှ လူ့စွမ်းအား

ပေါ်အောင် အမှန်အတိုင်း ဆောင်ရွက်အား ထုတ်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီပညာကလဲ ကြောင်းကျိုးဆက်သွယ်ပြီး ကြည့်ရှုသုံးသပ် ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အဝေးကြည့်ပညာ၊ ရုပ် နာမ်ခန္ဓာအရှိကို မြင်အောင်အပူငြိမ်းအောင် ကြည့်ရှု နိုင်တဲ့ အနီးကြည့်ပညာရယ်လို့ (၂) မျိုးရှိတယ်။ လူရဲ့ မျက်မှန်(၂) လက်လို့ခေါ်ဆိုရမှာပေါ့။ အနီးကြည့်ပညာ ကို ဝိပဿနာလို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

လူ့ဘဝရလာရင် ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ်သိ အောင် လေ့လာထားဖို့ဟာ အရေးအကြီးဆုံးကိစ္စပဲ။ အဝေးကြည့် အနီးကြည့် လူ့မျက်စိ (၂)လုံးနဲ့ မြင်နိုင် သမျှ မြင်ရအောင် ကြည့်ထားဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ်သိထားမှ (၁) ကိုယ့်အလုပ်ကို ကိုယ်လုပ်တတ်မယ်၊ ကိုယ့်အလုပ်ဆိုတာ အပူငြိမ်းစေ ဆင်းရဲလွတ်စေ ချမ်းသာစေနိုင်တဲ့ ကောင်းမှုဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တာကို ပြောတာပါ။ (၂) ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ် သွားတတ်မယ်၊ ကိုယ့်လမ်းဆိုတာ အပူငြိမ်းကြောင်း ဆင်းရဲလွတ်ကြောင်း ချမ်းသာကြောင်းဖြစ်တဲ့ သီလ

သမာဓိ ပညာ သိက္ခာ ၃-ပါး လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဖြည့်
ကျင့်ကြိုးစားသွားနိုင်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ (၃) ကိုယ့်
နေရာမှာ ကိုယ်နေတတ်မယ်၊ ကိုယ့်နေရာဆိုတာ ဘုရား
အာရုံ၊ တရားအာရုံ ကုသိုလ်အာရုံ သတိပဋ္ဌာန်အာရုံနဲ့
နေနိုင်တာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

၂။ စိတ်အေးစရာ သာသနာ

- * လူနတ်နိဗ္ဗာန်၊ ၃-တန်သူခ၊ မှန်စွာရဖို့၊ ဗုဒ္ဓ
မြတ်စွာ၊ သာသနာ၊ ကောင်းစွာပေါ်ခဲ့သည်။
- * များစွာဒုက္ခရှိနေကြ၍၊ ဒုက္ခလွတ်ရန်၊ လမ်း
ညွှန်ကောင်းများ၊ မြတ်တရား၊ ထူးခြားပေါ်လာ
သည်။
- * ဖြစ်ချင်သမျှ၊ မဖြစ်ရဘဲ၊ လွဲရမြဲဖို့၊ ဖြစ်ဖို့
ဧကန်၊ လမ်းညွှန်ကောင်းများ၊ မြတ်တရား၊
ထင်ရှားပေါ်လာသည်။
- * တကယ့်အရေး၊ တကယ့်ဘေးတွင်၊ ကယ်တင်
မည့်သူ၊ မရှိမူ၍၊ အပူကင်းလို့၊ ကိုယ့်ကို

အမှန်၊ ကယ်ဖို့ရန်၊ လမ်းညွှန်တရားပေါ်လာသည်။

✽ စိတ်အေးစရာ၊ သာသနာ၊ ကောင်းစွာတွေ့ဆုံသည်။

✽ လူ့လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ခံစားခွင့်၊ အဆင့်မြင့်အောင်သုံးနိုင်သည်။

✽ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာကြောင့်၊ ကမ္ဘာလည်းလှ၊ လူလည်းလှ၊ အေးမြချမ်းသာသည်။

✽ နောက်ဆုံး၌ကား၊ မြတ်တရားသာ၊ ထောက်တည်ရာ၊ လူမှုစွမ်းအားပြည့်ဝသည်။

✽ တရားအသိ၊ လူမျက်စိ၊ အကြည့်မှန်၍စိတ်အေးသည်။

၂။ လောကအတွင်း ကြံကြိုက်တိုက်ဆိုင်မှုတွေထဲမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ ကြံကြိုက် တိုက်ဆိုင်မှုဟာ အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ အခွင့်အရေးရလာဘ်ကြီးဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ တွေ့ဆုံခွင့်ရဖို့ အတိတ်က ကောင်းမှုတရားများစွာနဲ့ ရင်းနှီးခဲ့ရပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာ သဒ္ဓါပညာစွမ်းအားကို

ခိုင်မာစွာ မ၊ တည်ပေးရပါတယ်။ ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ တွေ့ဆုံသူဟာ လူရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်နဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ခံစားခွင့်အားလုံးကို စိတ်ကြိုက်ရယူနိုင်ပါတယ်။

ဒုက္ခလွတ်အောင် ရုန်းနိုင်တယ်။ အန္တရာယ်လုံအောင် ကာကွယ်နိုင်တယ်။ အပူငြိမ်းနိုင်တယ်။ အကြောက်ပြေနိုင်တယ်။ အငိုတိတ်နိုင်တယ်။ အညစ်ဟူသမျှ စင်ကြယ်ပြီး အရှုပ်ဟူသမျှရှင်းနိုင်တယ်။ အပျက်ဟူသမျှ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုပြင်နိုင်တယ်။ ကံနိမ့်သူမြင့်နိုင်တယ်။ ကံဆိုးသူ ကောင်းစေနိုင်တယ်။ ကံနဲ့သူများစေနိုင်တယ်။ ကံငယ်သူကြီးစေနိုင်တယ်။ ကံမှားသူမှန်စေနိုင်တယ်။ အတိတ်အကုသိုလ် ကြွေးစာရင်းကို ရှင်းပေးနိုင်တယ်။ တကယ်တော့ သာသနာ့အခွင့်အရေးနဲ့ တန်ဖိုးကို တိုင်းတာကန့်သတ်လို့မရစကောင်းပါဘူး။

လူ့လောကကို ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း (၁)မျိုးတည်းအလှဆင်ရုံနဲ့ အလှမစုံလင်ပါ။ မငြိမ်းချမ်းနိုင်ပါ။ တရားအထိန်းမပါပဲ ရုပ်ဝတ္ထု (၁)မျိုးတည်းနဲ့သာ၊ အလှဆင်နေရင် အချိန်မရွေး မီးထတောက်ပေါက်ကွဲ ဆင်းရဲစေ

နိုင်ပါတယ်။ တရားပါ အလှဆင်ပေးမှ လူ့လောကအလှ စုံလင်မယ်၊ ငြိမ်းချမ်းမယ်။

တရားအသိမပါပဲ၊ ပစ္စည်းအရှိ (၁)မျိုးတည်းနဲ့လဲ လူ့ဘဝမချမ်းသာနိုင်သေးပါဘူး၊ အရှိကို အသိနဲ့ မထိန်း နိုင်ရင် ရှိတဲ့ကြောင့်ပဲ ပူရ ကြောက်ရ ငိုရ ရန်ဖြစ်ရ၊ စတဲ့မဆုံးနိုင်တဲ့ အပူမီးတွေသာ တောက်လောင်နေကြရ မှာဖြစ်တယ်၊ အပူမျိုးစုံကို ငြိမ်းအေးစေနိုင်တဲ့ တရားဟာ ဗုဒ္ဓသာသနာမှာသာ အတိအကျ အပြည့်အဝရှိပါတယ်၊ အိုနာသေ ဆင်းရဲတွေနဲ့ လူမှုရေးအပူမျိုးစုံကို ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံနေကြရတဲ့ လူတွေရဲ့ နောက်ဆုံးထောက်တည် အားကိုးစရာဟာ တရား (၁)မျိုးတည်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တဝါတိုင်း ချမ်းသာကို လိုချင်ကြတာဖြစ်လို့ အဲဒီလိုချင်လှတဲ့ လူနတ်နိဗ္ဗာန် ၃ တန်ချမ်းသာ ကောင်း စွာရကြောင်း တရားကောင်းများ ပေါ်လာရပါတယ်၊ ဒီခန္ဓာမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခများစွာရှိနေလို့သာ ဆင်းရဲဒုက္ခ လွတ်ကြောင်း လမ်းမှန်ကောင်းဖြစ်တဲ့ တရားရတနာကို ဘုရားရှင်က ဖော်ထုတ်ပေးခဲ့တာပါ၊ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်

ချင်သလို ဖြစ်ရတာမဟုတ်ပဲ ရှိသလိုသာ ဖြစ်ရတာ ဖြစ်
 လို့ ဖြစ်လိုတဲ့အရာများဖြစ်ခွင့်ရဖို့ ကောင်းကျိုးဖြစ်
 ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်တဲ့ တရားလမ်းစဉ် ပေါ်
 ပေါက်ခဲ့ရပါတယ်။ တကယ့်အရေး တကယ့်ဘေးကြုံလာ
 တော့ ဘယ်သူကမှ ဘယ်သူ့ကို မကယ်နိုင်ပါဘူး။ မိမိ
 ကိုယ်တိုင်သာ တရားနဲ့ ကယ်ရမှာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်
 ကယ်စရာစွမ်းအား ရရှိဖို့အတွက်လဲ တရားပေါ်လာရ
 တာဖြစ်တယ်။ တကယ့် ကယ်တင်ရှင် အစစ်ကတော့ မိမိ
 ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားသာဖြစ်ပါတယ်။ တရားအသိ တပ်
 ဆင်ပေးတဲ့ လူရဲ့မျက်စိသာ အကြည့်မှန်လို့ အလုပ်မှန်
 ပြီး စိတ်အေးရမှာပါ။

လောကမှာ သာသနာပေါ်လာဖို့ခက်ခဲသလောက်
 ဘုရားမရှိတဲ့နောက် သာသနာ မကွယ်ပျောက်အောင်
 စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းရတဲ့ တာဝန်ကလဲ ကြီးလေးလှပါ
 တယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကောင်း အင်အားနဲ့ ထမ်း
 ဆောင်နိုင်တဲ့ တာဝန်မျိုးမဟုတ်ပါဘူး။

လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများဟာ (၁) ထုတ်လုပ်ရေး (၂) ထိန်းသိမ်းရေး (၃)ဖြန့်ဝေရေး ရယ်လို့ အပိုင်း (၃)ပိုင်း အဆက်မပြတ် လည်ပတ်ပေးနိုင်မှ လူအများပြည့်ဝလုံ လောက်အောင် သုံးဆောင်ခွင့်ရသလို သာသနာလဲ အဲဒီ နည်းအတိုင်းပဲ အပိုင်း(၃)ပိုင်း အဆက်မပြတ်လည်ပတ် ပေးနိုင်မှ တရားနဲ့ထိုက်တန်သူ အားလုံးတရားနဲ့တွေ့ပြီး တရားစွမ်းအားကို ရရှိနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ ၃ ပိုင်းမှာသာသနာ့ထုတ်လုပ်ရေးကိစ္စဆိုတာ ဗုဒ္ဓရဲ့ကိစ္စသာဖြစ်ပါတယ်၊ ဗုဒ္ဓဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ကိစ္စ ပြီးဆုံး သွားလို့သာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူခဲ့တာပါ။ ကျန် ၂-ပိုင်း ကတော့ ဗုဒ္ဓရဲ့ ကိစ္စမဟုတ်တော့ပဲ သာသနာကို သက် ဝင်ယုံကြည်သူ ရဟန်းရှင်လူတို့ရဲ့ တာဝန်သာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ဒါကြောင့် သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ (၁) မိမိကိုယ် တိုင် အသိတရား ကြွယ်ဝဖို့နဲ့ အကျင့်တရား ပြည့်စုံဖို့ လေ့ကျင့်ပေးရတဲ့ ထိန်းသိမ်းရေး (၂) မိမိသိခွင့်၊ ကျင့်ခွင့် ရတဲ့တရားကို အခြားပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ နောင်လာနောက်သား

သားစဉ်မြေးဆက် အဆက်မပြတ် သိနိုင်ကျင့်နိုင်အောင်
 ဟောပြောပို့ချ လမ်းညွှန်ရေးသားပေးရတဲ့ ဖြန့်ဝေရေး၊
 အဲဒီကိစ္စတာဝန် ၂-ရပ်ကို ဆောင်ရွက်နေတာပါပဲ။
 သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ အဲဒီ ၂-ခု လုပ်နေတာပါ။

၃။ မေတ္တာပန်းခိုင် သုံးပွင့်ဆိုင်

- * ပြသု-သင်သူ၊ချီးမြှောက်သူ၊စိတ်တူညီညွတ်ကြ
- * သံဃာနှင့်လူ၊ အုပ်ချုပ်သူ၊ ကြည်ဖြူညီညွတ်မှု
- * မေတ္တာပန်းခိုင်၊ သုံးပွင့်ဆိုင်၊ ဖြန့်လှိုင်းတိုး
တက်ရ။
- * သာသနာရောင်၊ ထွန်းလင်းပြောင်၊ မြင့်ခေါင်
စွမ်းပြည့်ဝ။

၃။ သာသနာပြုလုပ်ငန်းဆိုတာ မေတ္တာ ပြဋ္ဌာန်းတာ
 ဖြစ်လို့ မေတ္တာပန်းခိုင် သုံးပွင့်ဆိုင်ပုံစံမျိုးနဲ့ ဝိုင်းဝန်း စု
 ပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အနှစ်သာရပြည့်ဝမယ်။ တာရှည်လဲ
 ခံမယ်။ သာသနာပြု မေတ္တာပန်း ၃ ပွင့်ဆိုတာ (၁)စာပေ
 ပို့ချသင်ပြပေးသူ၊ တရားဟောပြော ပြသသူ၊ (၂) စာပေ

နှင့် တရားသင်ယူနာကြားသူ (၃) မိဘပမာ သဒ္ဓါမေတ္တာ ရှေ့ထားပြီး ပစ္စည်း ၄-ပါးနဲ့ ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့ အားပေးသူတို့ပါပဲ။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ (၁) သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရှင်ရဟန်းဆိုတဲ့ သံဃာ (၂) ပစ္စည်း ၄-ပါး ချီးမြှောက် ထောက်ပံ့တဲ့ တိုင်းသူပြည်သား လူအများနဲ့ (၃) နိုင်ငံတော်အစိုးရ စတဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးတာဝန်ခံ ပုဂ္ဂိုလ် ရယ်လို့ ၃- မျိုးပါ။ အဲဒီမေတ္တာပန်း ၃-ပွင့် မျက်နှာချင်း ဆုံပြီး စိတ်ထားကြည်ဖြူ ညီညွတ်စွာ ဝိုင်းဝန်းချီးမြှောက် စောင့်ရှောက်အားပေးနေလို့ သာသာသနာတည်နေရတာ ပါ။

၄။ တရားအစု မှ (၃) ခု

- * လူနတ်နိဗ္ဗာန်၊ ၃-တန်ချမ်းသာ၊ ကောင်းစွာ ပွား တိုးကောင်းကျိုးလိုသူ၊ လုံ့လထူ၍၊ သင်ယူ အပ်ငြား၊ မြတ်စကား၊ ထူးခြားပီဍာန။
- * အနက်မှန်ကန်၊ အကျိုးမှန်ဟု၊ လမ်းညွှန်ပြု၍၊ ပေါင်းစုထားရာ၊ တည်ရှိရာ၊ ထူးတာ ပီဍာန။

- * ကိုယ်နှုတ်နှစ်တွေ၊ စောင့်စည်းလေဟု၊ ဥပဒေ
မှတ် ပညတ်ထုတ်ပြန်၊ လမ်းမှန်ဖြောင့်တန်း၊
စည်းကမ်းဆိုင်ရာ၊ ဟောပြတာ၊ အာဏာဝိနယ။
(ဝိနည်း - စည်းကမ်း)
- * သတ္တဝါစရိုက်၊ အစဉ်လိုက်၍၊ အကြိုက်ကို
ရွေး၊ ဦးစားပေးငြား၊ စိတ်ထားလည်းစင်၊
တရားမြင်ဖို့၊ ကျင့်စဉ်ဖြောင့်တန်း၊ နည်းလမ်း
ဆိုင်ရာ၊ ဟောပြတာ၊ မိန့်မှာသုတ္တန္တ (သုတ္တန်
- နည်းလမ်း)
- * တကယ်အရှိ၊ အမှန်သိရန်၊ ခွဲဝေဖန်၍၊ ရုပ်
နာမ်တရား၊ သဘောသွားကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာ၊
ဟောပြတာ၊ ထူးတာဘိဓမ္မ။
(အဘိဓမ္မာ - သဘောတရား)
- * စည်းကမ်းနည်းလမ်း၊ သဘောခန်းဟု၊ (၃)
လမ်းခွဲကာ၊ သတ်မှတ်ပါ၊ (၃) ဖြာ ပိဋက။

၄။ တရားအသိ လူမျက်စိတပ်ဆင်ပေးဖို့ ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့ တရားစကားကို လူနတ်နိဗ္ဗာန် ၃-တန်ချမ်းသာ အပြည့်အစုံ လိုချင်သူများ ကြိုးစားလေ့လာထိုက်တဲ့ကြောင့် ပိဋကလို့ခေါ်တယ်။ မှန်ကန်တိကျတဲ့ သဘောတရား အကျိုးများကို ပေါင်းစုထားရာဖြစ်တဲ့ကြောင့်လဲ ပိဋကလို့ ခေါ်ရပါတယ်။

အဲဒီ ပိဋကဟာ စည်းကမ်းပိုင်း၊ နည်းလမ်းပိုင်း၊ သဘောတရားပိုင်းလို့ မူ (၃) မျိုးကွဲပြားတယ်။ အဲဒီ ၃-မျိုးထဲမှာ ဝိနည်းဆိုတာ စည်းကမ်းပိုင်းပဲ။ သာသနာ့ ဝန်ထမ်း ရှင်ရဟန်းများ လိုက်နာရမယ့်စည်းကမ်းကို အဓိကထားတယ်။ ရှင်ရဟန်းများ ကိုယ်နှုတ် ၂ ပါး စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းဖို့ ကရုဏာပညာ ပြည့်ဝတော်မူတဲ့ ဘုရားရှင်က ဥပဒေ သတ်မှတ် ပညတ်ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ တရားစကားစုတွေပဲ။ အဲဒီစည်းကမ်းကြောင့်ဗုဒ္ဓသာသနာ လှပတင့်တယ် ထည်ဝါခန့်ညားပြီး အများလေးစားမှုကို ခံယူနေရတာပါ။

သုတ္တန်ဆိုတာ နည်းလမ်းပိုင်းပဲ။ တရားနာသူရဲ့

စိတ်နေစိတ်ထား ဝါသနာ၊ အကြိုက်၊ စရိုက်၊ အနုအရင့်
ကို လိုက်ပြီး စိတ်ထားစင်ကြယ်ဖို့ တရားမြင်ဖို့အတွက်
စကားအသုံးအနှုန်း နည်းပရိယာယ်ကြွယ်ဝတော်မူတဲ့
ဘုရားရှင်က စကား နည်းပရိယာယ်မျိုးစုံသုံးကာ ဟော
ကြားထားတဲ့ ကျင့်စဉ်နည်းလမ်းပါ။ တရားနာသူရဲ့ စိတ်
အနာရောဂါပျောက်ရေးကို အဓိကထားပါတယ်။

လောက ဆေးဆရာများဟာ လူနာ (၁) ဦးကို
တွေ့ရရင် တတ်သိထားသမျှ ဆေးပညာအားလုံးကို
အကုန်သုံးဖို့ မလိုဘဲ ရှိသမျှ ဆေးပစ္စည်းအားလုံးကိုလဲ
အကုန်သုံးဖို့ မလိုဘဲ၊ လူနာရဲ့ ရောဂါနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့
ဆေးနည်းနှင့် ဆေးပစ္စည်းကိုသာ ရွေးချယ်ပြီး ရောဂါ
ပျောက်အောင် ကုသပေးသလိုပါပဲ။ တရားနာသူရဲ့
ကာလ ဒေသ ပုဂ္ဂလအခြေအနေအလိုက် စိတ်အနာ
ပျောက်အောင် လမ်းညွှန်ပေးထားတဲ့ ကျင့်စဉ်နည်းလမ်း
ဟာ သုတ္တန်ဖြစ်ပါတယ်။

အဘိဓမ္မာဆိုတာ သဘောတရားပိုင်းပဲ။ လောက
သက်မဲ့ သက်ရှိအားလုံးမှာ တကယ်ရှိနေတဲ့ ရုပ်ဓါတ်၊

နာမ်ဓါတ်၊ ပရမတ်သဘောတရားကို အမှန်အတိုင်းအတိ အကျ အပြည့်အဝ သိမြင်နားလည်နိုင်ဖို့ သဘောတရား ပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်တော်မူလှတဲ့ ဘုရားရှင်က ပိုင်းခြား စိတ်ဖြာ ဟောကြားထားတဲ့တရားဖြစ်ပါတယ်။ သဘော တရားပိုင်နိုင်ရေးကို အဓိကထားပါတယ်။ ဝိနည်းသုတ္တန် မှာ သဘောတရားပိုင်းဆိုင်ရာ ပါဝင်လာရင် အဘိဓမ္မာ မှာ လာတဲ့ သဘောတရားများကိုပဲ ယူငင်အသုံးချရပါ တယ်။ အဲဒီလို မူအားဖြင့် ပိဋက ၃ ပုံ ဖြစ်လာပါတယ်။

၅။ အဘိဓမ္မာ သိစရာ

- * ကြီးပွားတိုးတက်၊တရားနက်၊ မိန့်မြွက်ဘိဓမ္မာ။
- * အမှတ်အသား၊ မြတ်တရား၊ဟောကြားဘိဓမ္မာ။
- * ပူဇော်ထိုက်ပေ၊တရားတွေ၊ ဟောလေဘိဓမ္မာ။
- * ပိုင်းခြားသတ်မှတ်၊ တရားမြတ်၊ ဟောအပ် ဘိဓမ္မာ
- * ထူးခြားကဲလွန်၊ တရားမွန်၊ ဟောညွှန်ဘိဓမ္မာ။

- * လူ၏စွမ်းအား၊ မြတ်တရား၊ စိတ်ထားကောင်း
ဖို့ လိုရင်းပါ။
- * စိတ်ထားကောင်းရန်၊ လမ်းအမှန်၊ ဟောညွှန်
ဘိဓမ္မာ။
- * ဆောင်၍ထားရန်၊ ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့်၊ (၂)တန်
အမှူ၊ အကျိုးစု၊ (၃) ခု ကွဲပြားပါ။

၅။ အဘိဓမ္မာဆိုတာ တွေးတောကြံဆရုံမျှနဲ့ သိရတဲ့
အတွေးအခေါ် ပညာမျိုးလဲ မဟုတ်ပါဘူး၊ လောကီ သိပ္ပံ
ပညာနည်းမျိုးစုံနဲ့ လက်တွေ့စမ်းသပ်လို့ ရနိုင်တဲ့
ပညာမျိုးလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ခေတ်မီစက်ကိရိယာများနဲ့
တွက်ချက်တိုင်းတာလို့ပင် လက်လှမ်းမမီတဲ့ ခက်ခဲနက်နဲ
ပြီး အမှန်တကယ်ရှိနေတဲ့ သဘာဝပညာထူးပါ။ တရား
လုံးစုံ အကုန်သိမြင်တဲ့ ဘုရားရှင်သာ မပွင့်ထွန်း မပေါ်
ခဲ့ရင်အဘိဓမ္မာသဘောကို သိခွင့်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရေအိုးတစ်လုံးအတွင်း မြစ်ပေါင်းစုံ ချောင်းပေါင်း
စုံမှ ရေများကို ထည့်မွေ့ပြီး ခွက်ထဲလက်ထဲမှာ ထည့်ကာ

ခွဲခြားကြည့်ရင် “ဒါက ဧရာဝတီမြစ်ရေ၊ ဒါက ဂင်္ဂါမြစ်ရေ၊ ဒါက မဲခေါင်မြစ်ရေ” စသည် ခွဲခြားသိဖို့မလွယ်ကူသလို အဲဒီထက် အဆများစွာ ခက်ခဲနက်နဲလှတဲ့အတူ ဖြစ်၊ အတူချုပ်၊ အတူအာရုံပြုပြီး ၊ အဖြစ်အပျက် အပြောင်းအလဲ မြန်လွန်းလှတဲ့ စိတ်စေတသိက် (နာမ်တရား) တွေ ကို “ဒါက ဖဿ၊ ဒါက ဝေဒနာ” စသည် ခွဲခြားသိဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဉာဏ်ကို မှီခိုခွင့်ရသူများ သာ နားလည်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဘိဓမ္မာဆိုတာ မေတ္တာစတဲ့ ကြီးပွားတိုးတက် မြင့်မားစေတတ်တဲ့ တရားထူးများ၊ အာရုံ-သမ္ပယုတ်-ဒွါရ စတဲ့ အမှတ်အသား တရားများ၊ လောကုတ္တရာ စတဲ့ ပူဇော်ထိုက်တဲ့ အထက်တန်းစား တရားများ၊ ဖဿ ဝေဒနာစတဲ့ သဘာဝအပိုင်းအခြားတရားများ၊ မဟဂ္ဂုတ် လောကုတ္တရာစတဲ့ ထူးခြားကဲလွန် တရားမွန်များကို ဟောကြားထားတဲ့ တရားဖြစ်ပါတယ်။

၆။ အဘိဓမ္မာ လူလိမ္မာ

- * နာမ်မလိမ္မာ၊ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နစ်နာတတ်ချေသည်။
- * နာမ်လိမ္မာမှ၊ ရုပ်ကာယ (လူ့ဘဝ)၊ မုချသက်သာမည်။
- * နာမ်တွင် မအေး၊ မယဉ်ကျေး၊ ရုပ်ဘေးသင့်တတ်သည်။
- * နာမ်ယဉ်ကျေးမှ၊ စိတ်အေးရာ မုချချမ်းသာမည်။
- * အဘိဓမ္မာ၊ လူ့ခန္ဓာ၊ လိမ္မာယဉ်ကျေး နုစေသည်။

၆။ လူတိုင်းလူတိုင်း (၁) လုပ်ပိုင်ခွင့် (၂) ခံစားခွင့်ဆိုတဲ့ လူ့အခွင့်အရေး ၂-ရပ်ကို ရရှိထားကြပါတယ်။ လူတိုင်းပဲ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်လုပ်နေကြတာပါ။ လူ့အလုပ်ကလဲ သိသင့်တာ သိအောင်လေ့လာပြီး မိမိ သိရှိနားလည်ထားတဲ့အတိုင်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရခြင်းပါပဲ။ အသိမှန်မှ အလုပ်မှန်မယ်၊ အသိမှားရင် အလုပ်လဲ

လွဲမှားရတော့မှာပဲ။ အသိမှားရင် နာမ်မလိမ္မာတော့ပဲ ကြံစည်ပြောဆို လုပ်ကိုင်မှုများ တိမ်းပါးချွတ်ချော်ပြီး လူ့ ဘဝနစ်နာသွားတတ်ပါတယ်။ အသိမှားလို့ နာမ်မယဉ် ကျေးမအေးချမ်းရင် မိမိဆိုင်ရာသက်ရှိ သက်မဲ့ရုပ်ဝတ္ထု များဘေးသင့်ရောက်တတ်တယ်။ အသိမှန်လို့ နာမ်လိမ္မာ ယဉ်ကျေးမှ လူ့ဘဝခန္ဓာကို သက်သာအောင် ထမ်း ဆောင်နိုင်ပြီး စိတ်အေးစရာ စွမ်းအားများရရှိလို့ မုချ ဧကန်ချမ်းသာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဘိဓမ္မာဟာ လူကို အသိအမြင်မှန်ကန်စေပြီး လိမ္မာယဉ်ကျေး နူးညံ့သိမ်မွေ့စေပါတယ်။ အဘိဓမ္မာ ကျမ်းထဲမှာ စိတ်စေတသိက် ရုပ်ဖြစ်ပုံ၊ ကြောင်းကျိုး ဆက်သွယ်ပုံ၊ အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားပုံ၊ အဆိုးကိုရှင်း အကောင်းသွင်းလို့ ပြုပြင်ပုံ၊ နာမ်နှင့်ရုပ် ဆက်စပ်နေပုံ၊ လိမ္မာယဉ်ကျေးအောင် အဆင့်ဆင့်မြှင့်ပြီး ကျင့်သုံးပုံ၊ အကျင့် မှန်ကန်မြင့်မားသလောက် လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာရ ပုံ၊ စသည်တို့ကို အတိအကျ အပြည့်အဝ ညွှန်ပြထား ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဘိဓမ္မာဟာ မှန်ကန်တဲ့လုပ်ပိုင်ခွင့်နဲ့
ကောင်းမွန်တဲ့ ခံစားခွင့်ကိုရရှိပြီးလူလိမ္မာဖြစ်ရေးအတွက်
ဦးတည်ပါတယ်။

၇။ အဘိဓမ္မာ သင်စရာ

- * သဒ္ဓါရှိမှု၊ စိတ်ကြည်ဖြူ၊ ကောင်းသူခေါ်ရပါ။
- * ပညာရှိမှု၊ စွမ်းအားယူ၊ တော်သူခေါ်ရပါ။
- * တော်လည်းတော်စေ၊ ကောင်းပါစေ၊ နှစ်ထွေ
ညီမှသာ။
- * ကောင်းကျိုးသူခ၊ အစုံရ၊ မုချမြဲသေချာ။
- * တော်လည်းတော်ဖို့၊ ကောင်းလာဖို့၊ *သင်ဖို့၊
ဘိဓမ္မာ။

၇။ လောကမှာ လူတော်လူကောင်းကို နေရာတိုင်း
များစွာလိုအပ်ပါတယ်၊ လူတော်ဖြစ်ဖို့ အသိပညာတိုးပွား
အောင် လေ့လာသင်ယူရပါတယ်၊ အသိပညာမှာလဲ
မျက်မှောက်တစ်ဘဝ ခန္ဓာထမ်းဆောင်ရေးဆိုင်ရာ လော

ကိအသိပညာမျှသာမက ကံအကြောင်း ဘဝခန္ဓာ
အကြောင်း တမလွန်နောင်ရေးအကြောင်း၊ အမှန်တရား
အကြောင်း၊ ရုပ်နာမ်အကြောင်း၊ စသည်ကိုဖော်ပြတဲ့
နှစ်ဖက်မြင် အသိပညာကိုပါ တတ်သိနားလည်ထားမှ
ပြည့်ဝစုံလင်တဲ့ လူတော်တစ်ယောက် ဖြစ်ခွင့်ရမှာဖြစ်
ပါတယ်။

အဘိဓမ္မာဆိုတာ ဧကန်သင်ယူလေ့လာမှတ်သားရ
မယ့် နှစ်ဖက်မြင် သဘောတရားရေးဆိုင်ရာ ပညာမျိုးပါ။
သဘောတရားပိုင်မှ အမြင်ရှင်းပြီး ဘဝခန္ဓာအခက်အခဲ
ကို အမှန်အတိုင်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတတ်မှာပါ။ ရှင်းမရ
နိုင်လောက်အောင် အလွန်ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ လူမှုရေးဒုက္ခ
ပြဿနာမျိုးစုံကြားထဲမှာ အမြင်ကြည်လင်စွာနဲ့ အပူ
ကင်းအောင် နေထိုင်တတ်မယ်။ အခက်အခဲတိုင်းကို
ကျော်လွန်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်မှ၊ ဘဝခရီးကို အေးမြ
ကြည်လင်တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်စွာ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း
သယ်ဆောင်သွားနိုင်မှ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ လူတော်တစ်
ယောက်ဖြစ်ခွင့်ရနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ လူတော်တစ်ယောက်

ဖြစ်ဖို့ အဘိဓမ္မာက လုံးဝတာဝန်ယူပါတယ်။

လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ယုံကြည်ချက်သဒ္ဓါ
တရားရှိအောင် လုပ်ပေးရပါတယ်။ သဒ္ဓါတရားရှိလာရင်
စိတ်ကြည်လင်သန့်ရှင်း ဖြူစင်လာပြီး ကောင်းတာကို
ချည်းသာ လုပ်ချင်တာဖြစ်လို့ လူကောင်းဖြစ်လာရပါ
တယ်။ သဒ္ဓါတရားဆိုတာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ သဘော
ထားခံယူချက်ပဲ။ ယုံကြည်စိတ်ချမှု၊ သဘောတူညီလက်ခံ
မှု၊ ကျေနပ်အားရမှု၊ ခံယူချက်ပြတ်သားမှု၊ အာမခံ
တာဝန်ယူနိုင်မှု၊ သဘောမျိုးလဲဖြစ်ပါတယ်။

စွမ်းအားကောင်းများရအောင် လှမ်းယူချီမ သယ်
ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ တရားလဲဖြစ်လို့ စိတ်ကိုအပူအညစ်
ကင်းအောင် သန့်စင်ဆေးကြောပေးတဲ့ တရားလဲဖြစ်
တယ်။ ယုံကြည်လက်ခံမှုရှိသလောက် ကောင်းတဲ့အလုပ်
များကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်မှာဖြစ်လို့ ကောင်းမှုရှိသ
လောက်ချမ်းသာအစုံကို ရရှိဖို့သေချာပါတယ်။ လူ
ကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့အတွက်လဲ အဘိဓမ္မာက
လုံးဝတာဝန်ယူပါတယ်။

တော်လဲတော် ကောင်းလဲကောင်းတဲ့ လူတော်
လူကောင်းဖြစ်ခွင့်ရမှ ဘက်စုံအကွက်စုံ စေ့စပ်သေချာ
အောင် ကောင်းကျိုးပြု အလုပ်များကို ပြုလုပ်နိုင်မယ်၊
စွမ်းအားပိုင်ရှင်အဆင့်မြင့် လူလဲဖြစ်ခွင့်ရမယ်။

လူစွမ်းအားဟာ စိတ်ထားကောင်းဖို့သာ လိုရင်း
ပဓာနပါ။ စိတ်ထားကောင်းရင် မိမိ၊ သူတစ်ပါး၊ လောက၊
သာသနာအတွက် စိတ်ချအားကိုးရတဲ့ အကြီးမားဆုံး
အင်အား(၁)ခုဖြစ်တယ်။ စိတ်ကောင်းထားတတ်ဖို့ အဘိ
ဓမ္မာက ပြည့်စုံတိကျစွာ လမ်းညွှန်ပေးပါတယ်။

အဘိဓမ္မာကို အနှစ်ချုပ် ထုတ်လိုက်ရင် ကောင်း
ကျိုးရလဒ် စွမ်းအားကို ပေးနိုင်တဲ့ အမြဲဆောင်ထားရ
မယ့်(ကောင်းမှုကုသိုလ်) တရား၊ မကောင်းကျိုးကိုပေး
တတ်တဲ့ အမြဲစွန့်ခွာရှောင်ကြဉ်ရမယ့် (မကောင်းမှုအကု
သိုလ်)တရား၊ အဲဒီ(၂)မျိုးနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်
(အဗျာကတ) တရား၊ လို့ (၃)မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီ (၃)မျိုး
ကိုပဲ အခြေခံပြီး တိက်ဒုက်စသည် နည်းအမျိုးမျိုးခွဲလို့
အကျယ်ချဲ့ ဟောကြားထားတာပါ။ သဘာဝပရမတ်

အနှစ်ချုပ်ကတော့စိတ်-စေတသိက်-ရုပ်-နိဗ္ဗာန်(၄)မျိုးပါ။

၈။ ကိလေသာဖျက် စိတ်တွေပျက်

- * ပူလောင်ညစ်နွမ်း၊ အမြင်ကန်း၊ ပင်ပန်းရတဲ့ ကိလေသာ။
- * ကောင်းတာတာမြစ်၊ လွန်နှိပ်စက်၊ အသက် ကြီးအောင် သောင်းကြမ်းတာ။
- * ကြီးလေဆိုးလေ၊ အလွန်မွေ့၊ အသေမဖြောင့် ပါ။
- * ကျိုးလိုသယောင်၊ ဟန်ပန်ဆောင်၊ လဲအောင် တွန်းချတာ။
- * သံကိုသံဖျက်၊ သံချေးတက်သို့၊ စိတ်ပျက်သွား ရန်၊ ဖျက်ဆီးပြန်၊ အလွန်ကြောက်စရာ။
- * သိက္ခာစုဆောင်း၊ လက်နက်ကောင်း၊ ထောင်း ထောင်းကြေအောင် တိုက်ဖျက်ပါ။

၈။ သံကို သံဖျက် သံချေးတက်သလို စိတ်ကိုမှီပြီး
စိတ်ကိုဖျက်ဆီးနေတာကတော့ ကိလေသာပါ။ စိတ်ရဲ့
အပူ အခိုးအငွေ့လို့ ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲ ကိလေသာ
ဝင်လာရင် စိတ်ရဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအား
ပျက်ပြယ်သွားပါတယ်။ ကိလေသာဆိုတာ အေးမြတဲ့
စိတ်ကို ပူလောင်စေတယ်။

စင်ကြယ်တဲ့စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတယ်။ တရားအရှိ
ကို လုံးဝမမြင်ရအောင် ဖုံးအုပ်ထားတယ်။ ကိလေသာ
ထုပ်ကြီးကို အကန့်အသတ်မရှိ ထမ်းဆောင်ထားရလို့
စိတ်ကို မရွှင်မလန်းပင်ပန်းစေတယ်။ ကောင်းမှုပြုခွင့်
အားလုံးကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ထားတယ်။ စိတ်ကိုနာကျင်
အောင် နှိပ်စက်ညှင်းပန်းတယ်။ တရားအလုပ်ကို မလုပ်
ရင် ကိလေသာဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှအားမနာဘူး။ အသက်
ကြီးရုံ အချိန်ကုန်ရုံနဲ့ အလိုအလျောက် ရပ်တန့်နောက်
ဆုတ်သွားတာမဟုတ်ဘူး တရားကင်းကွာရင် အသက်
ကြီးတော့ ပိုပြီးတောင် သောင်းကြမ်းတတ်တယ်။ ဘဝကူး
အာမခံချက်ကိုတောင် မွေ့နှောက်ဖျက်ဆီးပစ်တတ်တယ်။

ကြီးလေဆိုးလေဖြစ်တတ်တယ်။

မောဟမှောင်ကို အကာအကွယ်ယူထားတဲ့ကိလေ
သာဟာစိတ်ရဲ့အကျိုးကို လိုလားသယောင်မိတ်ဆွေဟန်
ဆောင်ပြီး ဝင်လာတတ်တယ်။ စိတ်နဲ့ယှဉ်တွဲမိတာနဲ့
တစ်ပြိုင်နက် အတွေးအပြောအလုပ်လွှဲအောင် စိတ်ကို
အလဲတွန်းချတတ်တယ် ဒါပေမယ့် ကိုယ့်တရားခံအစစ်
ကို ကိုယ်မသိလိုက်ဘူး၊ ကိလေသာဟာ မလိုချင်တာတွေ
ပေးတယ်။ ရှေ့ကို သွားသယောင်ယောင် ဟန်ဆောင်ပြီး
နောက်ကိုသာပြန်ပို့နေတတ်တယ်။ ကိလေသာ ဖျက်ဆီး
ခံရလို့ စိတ်ပျက်စီးရတာပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုတောင် ကိုယ်
လိုသလို စိတ်ကြိုက်သုံးလို့မရတော့ဘူး၊ ကိလေသာဆို
တာ မျက်စိနဲ့ကြည့်လို့လဲ မြင်ရတာမဟုတ်ပါ။ လက်နဲ့
ကိုင်ကြည့်လို့လဲ တွေ့ရတာမဟုတ်ပါ။ ခေတ်မှီစက်
ကိရိယာမျိုးစုံနဲ့ စမ်းကြည့်လို့လဲ တွေ့ရတာမဟုတ်ပါ။
ဒါပေမယ့် စိတ်မှာ ကိလေသာဝင်လာရင် ပူလောင်ညစ်
နွမ်းပင်ပန်း ရှုပ်ထွေးရတာကတော့ အမှန်ပါ။ ဗုဒ္ဓ
သာသနာကြောင့်သာ ကိလေသာကို သိရတာပါ။

ကိလေသာအကျဉ်း ၁၀, အကျယ် ၁၅၀၀ ဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခအပူ တည်ဆောက်ရေးအဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအဖွဲ့ထဲမှာ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ မောဟက အကြီးအမှူးဥက္ကဋ္ဌပါ။ တဏှာဆိုတဲ့ လောဘက အကျိုးဆောင်အတွင်းရေးမှူးပါ။ ကျန်မာနဒိဋ္ဌိစတဲ့ ကိလေသာများက အဖွဲ့ဝင်တွေပါ။ ဥက္ကဋ္ဌ အဝိဇ္ဇာက ဆင်းရဲလမ်းဆုံး, ဆင်းရဲလွတ်ကြောင်း လမ်းကောင်းနှင့် လုပ်ငန်းကိုမသိ၊ အမှန်သဘောကို ဘာမှမသိ၊ တဏှာက အလိုဆန္ဒပြီးပြည့်စုံတယ်လို့ လုံးဝမရှိ၊ ပစ္စည်းခန္ဓာ ရှာဖွေစုဆောင်းလို့ ပြည့်ဝတယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှမရှိ၊ မပြီးမီ မပြည့်စုံမီ မပြည့်ဝမီမှာပဲ အိုနာသေကြရပါတယ်။ အဲဒီ မသိနှင့် မရှိဆိုတဲ့ အဝိဇ္ဇာတဏှာနဲ့ပဲ သံသရာလည်နေကြရတယ်။ သံသရာမပြတ်နိုင်အောင် ချည်နှောင် ဆက်စပ်ပေးနေတဲ့ အခိုင်မာဆုံး သံသရာကြိုး ၂ -ချောင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကိလေသာကို နိုင်တဲ့ လက်နက်က ၃-မျိုးပဲရှိတယ် စည်းကမ်းလိုက်နာတဲ့သီလ, အာရုံအပေါ်စူးစိုက်တဲ့သမာဓိ, အာရုံအရှိကိုမြင်အောင်ကြည့်နိုင်တဲ့ပညာ, အဲဒီ

သိက္ခာ ၃ ပါးပဲ။

လောကမှာ အမျိုးမှန် ကျောက်မျက်ရတနာကို
ကျောက်ခဲ သဲထဲမြေထဲမှ ခက်ခက်ခဲခဲ တူးဖော်ပြီး ပြုပြင်
ပေးနိုင်မှ အဖိုးတန်အဆင့် ရောက်လာနိုင်သလို လူ့စိတ်
ဓာတ်ကိုလဲ ကိလေသာအမှိုက်ထဲမှ ခက်ခက်ခဲခဲ ဆွဲ
ထုတ်ပြီး ပြုပြင်ပေးနိုင်မှ စိတ်ကောင်းပေါ်လာ ပါတယ်၊
လူကောင်း ဖြစ်ခွင့်ရနိုင်ပါတယ်။

၉။ စိတ်အေးစရာ ဘာဝနာ

* အငြိမ်+အကြည့်၊ ၂-ဖြာဖြည့်သွင်း၊ အရှုပ်
ကင်းကွာ၊ဘာဝနာ၊ မှန်စွာစွမ်းအားရ (*စိတ်ဓာတ်
ခွန်အား၊ အမြင်အားဖြင့်၊ တိုးပွားစေရန်၊ လုံ့လသန်
၍၊ အားသွန်ကြိုးကုတ်၊ စွမ်းအားထုတ်တာ၊ ဘာဝနာ
၂-ဖြာ စွမ်းအားရ)

* စိတ်အစဉ်မှာ၊ ကောင်းစွာလုံစေ၊ ငြိမ်းအေး
စေ၊ ပွားလေ သမထ။

ဝိပဿနာ၊ ကောင်းစွာပွားများ၊ တရားလုံစေ၊
အေးမြစေ၊ ရှင်းလေ လူ့ဘဝ။

၉။ မငိုရ၊ မကြောက်ရ၊ မပူရ၊ မရှုပ်ရ၊ မမှား
ရအောင် စိတ်အားကောင်းဖို့ စိတ်အားဖြည့်သွင်း၊ မြင့်
တင်ပေးတာကို ဘာဝနာလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီဘာဝနာ
က အပူငြိမ်းအောင် စိတ်ငြိမ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရတဲ့
သမထ၊ ရုပ်နာမ်အရှိ အမှန်သိအောင် ကြည့်ရှုလေ့ကျင့်
ပေးရတဲ့ ဝိပဿနာ၊ လို့ ၂-မျိုးရှိပါတယ်။ အကောင်းဆုံး
စိတ်အပန်းဖြေနည်းများဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်မှာ ကိလေသာဝင်နေရင် ပူရှုပ်နေလို့ ကိုယ်
ပိုင်အလုပ် မလုပ်ဖြစ်ပါ။ လုပ်ပြန်တော့လဲ မတွင်ကျယ်
တတ် မပြီးဆုံးတတ်ပါ။ မငြိမ်းအေး မငြိမ်သက်ပါ။ စိတ်
ဓာတ်မငြိမ်းအေး မငြိမ် သက်တော့ စိတ်မှာတရားစွမ်း
အား ထားစရာ နေရာမရှိပါ။ စိတ်မကြည်လင် မသန့်စင်
ရင် ရုပ်နာမ်အရှိကို သိမြင်ခွင့်မရပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်
တန်ခိုးပေါ်အောင် သမာဓိရအောင် သမထကိုပွားရပါ

တယ်၊ စိတ်စင်ကြယ်အောင်ချေးချွတ်ဆေးကြောသန့်စင်
ပေးရပါတယ်၊ သတိနဲ့ ဝီရိယတွဲမိရင် သမာဓိရနိုင်ပါ
တယ်။

အရိုကို အရိုအတိုင်း အမြင်ထူးခြားကွဲပြားအောင်
အသိဉာဏ်စိုက် လုပ်ရတဲ့အလုပ်က ဝိပဿနာပါ၊
ပညတ်ကို ထွင်းဖောက်ပြီး ရုပ်နာမ်အမြင်ရောက်အောင်
လေ့ကျင့် ရှုပွားရတဲ့ အလုပ်မျိုးပါ။ ငါစွဲငါ့ဟာ စွဲကင်း
အောင်၊ အပူငြိမ်းအောင် ဉာဏ်နဲ့ ဆေးကြောပေးခြင်း
လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၀။ တရားချိန်သီး လူမှန်ကြီး

- * သတိ-ပညာ၊ ၂-ဖြာဖြည့်သွင်း၊ အမှားကင်းစေ၊
ချိန်သီးပေ၊ မသွေတပ်ဆင်ရ။
- * သတိမပါ၊ သိစရာ၊ ရှိတာမပြည့်ဝ။
- * သတိတွဲကာ၊ အသိပါ၊ ရှိတာ အပြည့်ရ။

- * အာရုံဖော်ပြီး၊ ကပ်ထားပြီးသော်၊ မပြီးသမျှ၊
မပျောက်ရအောင်၊ မရောအောင်လဲ၊ သတိစွဲ၊
အမြဲဆက်စပ်ရ။
- * အလုပ်တိုင်းမှာ၊ စွမ်းအားပါအောင်၊ ပညာဖြင့်
လဲ ချင့်ချိန်မြဲ၊ ဓာတ်ခွဲကျွမ်းကျင်ရ။

၁၀။ သတိပညာ ၂-ပါးဟာ အလုပ်ကိစ္စ ခပ်သိမ်းမှာ
အလွန်ကျေးဇူးများတဲ့ တရားဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝနှင့်အလုပ်
မတိမ်းအောင် ထိန်းပေးနိုင်တဲ့ လူ့ဘဝချိန်သီးလို့ ခေါ်
နိုင်ပါတယ်။ သတိက အာရုံနှင့်စိတ်ကို အကွက်ချထိန်း
ပေးပြီး ပညာနဲ့ စွမ်းအားအရှိကို ခွဲခြားကြည့်ရပါတယ်။
သတိနဲ့ လမ်းဖော်ပြီး ဝီရိယနဲ့ စိတ်အပြေး လေ့ကျင့်ပေး
ရပါတယ်။ အာရုံနှင့်စိတ်ပြဿနာမဖြစ်အောင်၊ အာရုံကူး
ပြဿနာမရှိအောင် သတိပညာက ဖြေရှင်းပေးပါတယ်။
ကိုယ့်စိတ်ဘယ်နေရာ ရောက်နေမှန်းသိအောင် အမြဲ
ထောက်လှမ်း စူးစမ်းပေးနေပါတယ်။

သတိမပါရင် အသိတရား မတိကျ မပြည့်ဝနိုင်

ဘူး၊ စွမ်းအားကိုလဲ အပြည့်မရနိုင်ပါဘူး၊ သတိသွင်းမှ အကြည့်ရှင်းပြီး အသိတရားတိကျ ပြည့်ဝနိုင်ပါတယ်၊ စွမ်းအားကိုလဲ အပြည့်အဝရနိုင်ပါတယ်၊ သတိပညာချိန် သီးတပ်ပေးလိုက်ရင် နေ့စဉ်လုပ်နေတဲ့ အိမ်အလုပ် (စားဝတ်နေရေး စီးပွားရေး လူမှုရေးအလုပ်) အားလုံး တရားအလုပ်ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

သတိဆိုတာ အလုပ်ကိစ္စတိုင်း (၁) အာရုံကိုပုံဖော် ပေးရတယ်၊ (၂)အာရုံနဲ့ စိတ်ကပ်ပေးရတယ် (၃)အလုပ် မပြီးမီ အာရုံမပျောက်အောင် ထိန်းထားရတယ်၊ (၄) အလုပ် လုပ်နေစဉ် အခြားမဆိုင်တဲ့အာရုံ ကြားဖြတ် မဝင်ရအောင် စောင့်ရှောက်ပေးရတယ်၊ (၅) အလုပ်မပြီး မချင်း အစအလယ်အဆုံး အကုန်လုံးသိနေအောင် ရှေ့ နဲ့နောက်အသိချင်း စပ်ထားရတယ်၊ သတိပါရင် အလုပ် ၁ခုပြီးတိုင်း အရည်အသွေး စံချိန်မီပြီး စွမ်းအားအပြည့် ရနိုင်ပါတယ်၊ သတိအထိန်းပါတဲ့ အားထုတ်ခြင်းကသာ အလေအလွင့်မရှိပဲ တိကျတဲ့ စိတ်စွမ်းအားကို တိုးတက် စေပါတယ်။

၁၁။ အဆိပ်ကင်းကွာလူ့ချမ်းသာ

- ✖ သတိ-မေတ္တာ၊ ၂-ဖြာဖြည့်သွင်း၊ အဆိပ်ကင်း၊
ချက်ချင်းချမ်းသာပေ။
- ✖ ပစ္စည်းခန္ဓာ၊ ရှာရုံသာ၊ ရတာတွေလဲ အဆိပ်
တွေ။
- ✖ သတိ-မေတ္တာ၊ ဤ ၂-ဖြာ၊ လူ့ရွာ အဆိပ်ဖြေ။
- ✖ သတိကိုကိုင်၊ ကိုယ့်ကိုနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်စွမ်းအား
ပြည့်ဝ ပေ။
- ✖ မေတ္တာကိုကိုင်၊ သူ့ကိုနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အေးမြပေ။
- ✖ တစ်ယောက်တည်းပင်၊ စွမ်းအင်အပြည့်၊ တည်
လို့ ဘိ၊ သတိဖြင့်သာနေ။
- ✖ အများတကာ၊ ဆက်ဆံရာ၊ မေတ္တာပါမှ အဆင်
ပြေ။

၁၁။ ပြီးတော့ သတိနဲ့ မေတ္တာကို လူ့ချမ်းသာအဆိပ်
ဖြေဆေး ၂-ပါးလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ လူ့ချမ်းသာဆိုတာ
ချမ်းသာအစစ် မဟုတ်ပါဘူး၊ ဘေးရန်အပူစတဲ့ အဆိပ်

တွေ့ရောနေပါတယ်။ သတိဟာ အာရုံအနိုင်ကျင့်မခံ
အောင် ခန္ဓာမှောက်လေသာ အဆိပ်မပြန့်အောင် စောင့်
ရှောက်ပေးတယ်။ ပြန့်လာရင်လဲ ချက်ချင်းဖြေပေးတယ်
ကိုယ့်ကိုကိုယ် နိုင်အောင်အုပ်ချုပ်ပေးတယ်။ ကိုယ် ၁-
ယောက်တည်း တည့်အောင် နေထိုင်စေတယ်။

သတိဟာ လက်တွေ့အကျင့် လုပ်ငန်းပိုင်းမှာ
လိုရင်းအချုပ် ပဓာနဖြစ်တယ်။ ပိဋက(၃)ပုံလုံးရဲ့ အ
ထိန်းအချုပ် ပင်မခလုတ်လို့လဲဆိုရတယ်။ သတိဟာ
အချိန်တိုင်းမိအောင် ဖမ်းပေးနိုင်တဲ့ အချိန်ထိန်းကိရိယာ
လဲ ဖြစ်တယ်။ အာရုံတိုင်းသိအောင် ကိုင်တွယ်ပေးနိုင်တဲ့
အာရုံထိန်းစက်လဲဖြစ်တယ်။ စိတ်တိုင်းနိုင်နင်းအောင်
ထိန်းချုပ်ပြီး စွမ်းအားကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ စိတ်ထိန်း
ကိရိယာလဲဖြစ်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း လေးလေးစားစား
တန်ဖိုးထားပါတယ်။

မေတ္တာက ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကျိုးရှိအောင် သုံးစွဲ
ပြီး တရားအနှစ်ကျန်ရစ်အောင် ပေးကမ်းတတ်တယ်။
ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆိပ်ဖြေဆေးလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ သူတစ်ပါး

ကို နိုင်အောင် လွှမ်းခြုံပေးတယ်၊ အများနဲ့ အဆင်ပြေ
အောင် နေထိုင်စေတယ်။

သတိက မိမိကို လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ယင်း
သူတစ်ပါးကိုပါ လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ပေးတယ်၊
မေတ္တာကတော့ သူတစ်ပါးကို လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်
ကူညီယင်း မိမိကိုပါ လုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ပေးပါ
တယ်။

၁၂။ သာယာအေးမြ လူ့အလှ

- ✽ ခန္တီ-မေတ္တာ၊ ၂-ဖြာပြည့်သွင်း၊ အပူကင်း၊
လက်ငင်းလူ့အလှ၊
- ✽ အုတ်တိုင်ပမာ၊ ခန္တီမှ၊ ကောင်းစွာ ခိုင်ခံ့မှ၊
- ✽ အမိုးအကာ၊ လုံခြုံစွာ၊ မေတ္တာထားနိုင်ကြ၊
- ✽ ခန္တီအောင်လတ်၊ မေတ္တာမြတ်၊ မချွတ်ရနိုင်
ကြ၊

၁၂။ နောက်ပြီးတော့ ခန္တီနဲ့မေတ္တာ ၂-ပါးဟာ လူ့
လောက သာယာစိုပြည်လှပအောင် အလှဆင်ပေးတဲ့

တရားဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ၂-ပါးမရှိရင် တစ်ဖက်မှ တိုးတက်လာတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားလုံး အချိန်မရွေး မီးထတောက်ပြာကျသွားနိုင်တယ်။ အဲဒီတရား ၂-ပါးနဲ့ အလှဆင်ပေးနိုင်မှ ပေါ်လာသမျှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ တောက်ပြောင်ပြီး အဖိုးတန်မှာပါ။

ခန္တီဆိုတာ မေတ္တာရဲ့အမာခံဖြစ်တယ်။ အဆောက်အဦးကြီးများမှာ အုတ်မြစ် တိုင်စတဲ့ အမာခံခိုင်ခံ့မှု အမိုးအကာတင်လို့ရနိုင်သလို သည်းခံခွင့်လွှတ် အနစ်နာခံစွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့ ခန္တီအမာခံခိုင်ခံ့မှု မေတ္တာအမိုးအကာတင်လို့ လွယ်ကူမှာပါ။

ခန္တီနဲ့ သဘောထားကြီးပြီး မေတ္တာနဲ့စောင့်ရှောက်ကူညီပေးနိုင်မှ ကမ္ဘာ့လူသားအားလုံး အတူလက်တွဲကာ ငြိမ်းချမ်းသာယာ အေးမြစွာ နေနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာဆိုတာ ဘာသာအားလုံး၊ လူမျိုးအားလုံး၊ သတ္တဝါ အားလုံးတို့ရဲ့ တစ်ခုတည်းသော ပေါင်းဆုံရာတရားပါ။ ဒေါသဆိုတာ လောကရဲ့အကြီးမားဆုံး၊ ခွဲအား

ပါ။ မေတ္တာကတော့ လောကရဲ့ အကြီးမားဆုံးဆွဲအား ဖြစ်ပါတယ်။

၁၃။ စွမ်းရည် ၅တန် အာမခံ

- ✘ စွမ်းအားပြည့်စုံ၊ ကိုယ့်ကိုယ့်၍၊ မတုန်လှုပ်တတ်၊ ရဲရင့်တတ်၊ မြင့်မြတ်ဗိုလ်ခေါ်ရ။
- ✘ အတူဖြစ်ငြား၊ မြတ်တရားကို (လက်အောက်ငယ်သား၊ လူအများကို)၊ အမှားကင်းပျောက်၊ အမှန်ရောက်အောင်၊ စောင့်ရှောက်ပေးတတ်၊ ကူညီတတ်၊ မြင့်မြတ်ဗိုလ်ခေါ်ရ။
- ✘ ဘေးရန်ပြုတတ်၊ နှောင့်ယှက်တတ်ငြား၊ ရန်သူများကို၊ ဖယ်ရှားပစ်တတ်၊ သုတ်သင်တတ်၊ မြင့်မြတ်ဗိုလ်ခေါ်ရ။
- ✘ ယုံကြည်၊ ကြိုးစား၊ သတိထား၍၊ စွမ်းအားမြင့်တင်၊ စိတ်အစဉ်၊ အမြင်ပြည့်စုံရ။
- ✘ ယုံသလောက်သာ၊ လက်ခံတာ၊ သဒ္ဓါတိုးမြှင့်ရ။
- ✘ အားထုတ်သလောက်၊ စွမ်းအားရောက်၊ မကြောက်ရအောင် ကြိုးစားရ။

- * အကြားမရှိ၊ ဆက်စပ်သိ၊ သတိစွဲမြဲရ။
- * စူးစိုက်နိုင်ငြား၊ စိတ်မြင့်မား၍၊ စွမ်းအား ရရှိ၊
သမာဓိ၊ အားပြည့် ခိုင်မာရ။
- * အသိဉာဏ်ယှဉ်၊ စွမ်းအားမြင်၍ ကြည်လင်
လမ်းမှန်၊ ပညာဉာဏ်၊ ကောင်းမွန်သန်ရှင်းရ။
- * စိတ်ထိန်းကောင်းငြား၊ စိတ်မြင့်မားကာ၊ ကံ
ကောင်းလာ၊ မှန်စွာ ကောင်းကျိုးရ။
- * တရားအသိ၊ လူမျက်စိ၊ အကြည့်မှန်၍၊
စိတ်အေး ရ။

၁၃။ ချမ်းသာလိုချင်သူဟာ ကံကောင်းအောင် လုပ်ရ
မယ်၊ ကံဆိုတာ အလုပ်ပါပဲ၊ အပြစ်ကင်းလို့ ကောင်း
မြတ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်၊ ကံကောင်း
ဖို့ စေတနာကောင်းရမယ်၊ စိတ်ကောင်းထားရမယ်၊ ပြု
လုပ်အားထုတ်ဆဲအခါမှာ စေတနာလို့ ခေါ်တယ်၊
စေတနာချုပ်ပျောက်သွားပြီးနောက် သတ္တိအနေနဲ့ ကျန်
ရစ်ခဲ့တဲ့ စွမ်းအားကို ကံလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဉာဏ်ရှိသူ

(တရားအသိ လူမျက်စိရှိသူ)သာ ကံကိုမြင်အောင် ကြည့်နိုင်တယ်။

ကံဟာ လိုချင်သလောက် ကောင်းကျိုးပေးတာ မဟုတ်ပဲ ရှိသလောက်သာ ပေးနိုင်တယ်။ ဖြစ်သင့်တာ ဖြစ်စေချင်ရင်၊ ရသင့်တာ လိုချင်ရင် ရှိသင့်တာရှိအောင် လုပ်ထားရမှာပဲ။

ကောင်းမှုလုပ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲက ဓာတ်ပုံရိုက်ယူတဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ။ စိတ်စေတနာအထားအသို ကောင်းသလောက် ကမ္မသတ္တိဓာတ်ပုံ ကောင်းမွန်လှပ နိုင်တယ်။ ကံဆိုတာ စိတ်စွမ်းရည်၊ စေတနာရဲ့အရိပ်၊ စိတ်ရဲ့ ဓာတ်ပုံ၊ စွမ်းအင်သတ္တိဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ လှုပ်ရှားလိုက်သလို ပေါ်လာတဲ့ ရလာဘ် ၁-ခုပါ။ သူ့ရှိသလောက် စိတ်အေးရပြီး၊ သူနဲ့သလောက် အားငယ်ရတတ်ပါတယ်။

စေတနာကောင်းအောင် ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲ ပေးတဲ့ အဖွဲ့ဝင်တရား ၅-ပါးရှိတယ်။ ယုံကြည်လက်ခံမှု သဒ္ဓါအင်အား၊ တွန်းကန်လှုပ်ရှားကြိုးစား အားထုတ်မှု

ဝီရိယအင်အား၊ ထိန်းသိမ်းမှု သတိအင်အား , စည်းရုံး
ပေါင်းစု စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ အင်အား၊ အလင်း
ရောင်ပေးမှု ပညာအင်အား၊ အဲဒီ ၅-ပါးပါပဲ။ အဲဒီ ၅-ပါး
ကောင်းသလောက် စေတနာ ကောင်းလာပါတယ်။
စေတနာကောင်းမှ ကံကောင်းမယ်၊ ကံကောင်းမှကောင်း
ကျိုးချမ်းသာ ရနိုင်မှာပါ။

အကျိုးကောင်းအောင် ကံကောင်းဖို့လိုတယ်။
ကံကောင်းအောင် စေတနာကောင်းဖို့လိုတယ်။ စေတနာ
ကောင်းအောင် ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့က ကြီးကြပ်
ပေးရမယ်။ ယုံကြည်သလောက်သာ ကောင်းတဲ့အလုပ်
ကို လက်ခံနိုင်တာဖြစ်လို့ များများလက်ခံနိုင်အောင် ယုံ
ကြည်မှုသဒ္ဓါစွမ်းအားကို တိုးမြှင့်ပေးရမယ်။ ဘုရားအာရုံ
တရားအာရုံဆိုတဲ့ စိတ်ကောင်းထုတ်လုပ်တဲ့စက် စိတ်
သန့်စင်တဲ့ စက်ထဲမှာ စိတ်ကိုမကြာ မကြာထည့်ပေးရ
မယ်။

ယိုင်လဲနေတဲ့ စိတ်ကို လုံ့လနဲ့ ထူမ,တည့်မတ်
ပေးရမယ်။ ကောင်းကျိုးစွမ်းအားကိုပြုပြီး ရဲစိတ်သွင်းပေး

ရမယ်၊ အားပြတ်ရပ်တန့်နေတဲ့ စိတ်ကို အားသွင်းပြီး အားဖော်ထုတ်ပေးရမယ်၊ စွမ်းအားအပင်ပေါက်အောင် လဲ အားစိုက်ပေးရမယ်။

.အာရုံချင်းကပ် အသိချင်းစပ်နေအောင်လဲ သတိစွဲ မြစေရမယ်၊ လုံ့လကို တည့်မတ်အောင် ထိန်းပေးနိုင်တဲ့ စူးစိုက်မှု သမာဓိကိုလဲ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ကံကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အမြင်ပြတ်သား ထူးခြားလှတဲ့ အသိ ပညာကိုလဲ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီ ၅-ပါး မြှင့်ပေးမှ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားကို အမှန်တကယ် ပေါ်လာအောင် ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စေတနာကြီးကြပ် ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့ဝင် ၅-ပါးကို စိတ်ခွန်အားလို့လဲခေါ်တယ်၊ စွမ်းရည် ၅-တန်အာမခံလို့ လဲ ခေါ်ပါတယ်၊ ဗိုလ်လို့လဲ ခေါ်ရပါတယ်၊ စွမ်းအား ပြည့်စုံ ကိုယ့်ကိုယ့်ပြီး မတုန်လှုပ်တတ် ရဲရင့်တတ်တဲ့ ကြောင့် ဗိုလ်လို့ခေါ်တာပါ၊ အတူဖြစ်နေတဲ့ တရားများ ကို အမှားကင်းပျောက် အမှန်ရောက်အောင် စောင့် ရောက်ကူညီတတ်တဲ့ကြောင့်လဲ ဗိုလ်အမည်ရပါတယ်၊

ဘေးရန်ပြုတတ် နှောင့်ယှက်တတ်တဲ့ ရန်သူတရားဆိုး
များကို ဖယ်ရှားသုတ်သင်ပစ်နိုင်တာဖြစ်လို့လဲ အဲဒီ
၅ပါးကို ဗိုလ်လို့ခေါ်ရပါတယ်။ ကောင်းမှုလုပ်တိုင်း အဲဒီ
၅-ပါး ပြည်စုံမှ၊ စွမ်းရည် ၅-တန်က အာမခံမှ ، ဧကန်
ကံကောင်းလာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

တရားအသိ လူမျက်စိ အားကောင်းမှ အကြည့်
မှန်ပြီး စိတ်အေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၄။ တရား ၃ ပါး လူ့စွမ်းအား

- * လူ့ပွန်မှာ၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်၊ တရား
ဆောင်၊ အမှောင်ကင်းရမည်။
- * ကိုယ်အား ဉာဏ်အား၊ ပစ္စည်းအား၊ အများလှ
အောင်ဆုရမည်။
- * ဘဝကူးရေး၊ အပူဝေး၊ စိတ်အေးနိုင်ရမည်။
- * တရား-၃ပါး၊ လူ့စွမ်းအား၊ ခန့်ညားထည်ဝါ
သည်။

၁၄။ လူ့ဘဝမှာ ရလဒ် ၃-ခုရမှ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာပါ။ လူ့ဘဝရလဒ် ၃-ခုဆိုတာ(၁)၊ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း ဘယ်အာရုံနဲ့ပဲတွေ့တွေ့ တွေ့သမျှအာရုံနဲ့အဆင်ပြေအောင် တည်ငြိမ်ရင့်ကျက် အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်ရမယ်၊ နေနိုင်အောင်လဲ တရားအဆောင်ကောင်း အမြဲရှိထားရမယ်၊ သတိပညာချိန်သီး အမြဲတပ်ဆင်ထားရမယ်၊ သဒ္ဓါဝီရိယလက်တံလဲ အမြဲလည်ပတ်ပေးနေရမယ်။ (၂) မိမိရဲ့ကိုယ်အားဉာဏ်အား ပစ္စည်းအားတွေနဲ့ မိမိသူတစ်ပါး လောက၊ သာသနာ၊ စွမ်းနိုင်ရာဖက်မှာ သဒ္ဓါပညာမေတ္တာ အားတွေနဲ့ လှပတင့်တယ်ထည်ဝါခန့်ညားကျက်သရေ ရှိအောင် အလှတန်ဆာဆင်ပေးနိုင်ရမယ်၊ ကောင်းကျိုး ပြုဘဝမှတ်တိုင် စိုက်ထူပေးနိုင်ရမယ်၊ နာမည်ကောင်း ကျန်ရစ်ရမယ်၊ (၃) ဘဝကူးစိတ်အေးရအောင် ကိုယ်ပိုင် တရားကို အချိန်မီစုဆောင်းထားနိုင်ရမယ်၊ ဘဝလွတ် မြောက်ရေးအထိတိကျပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက်ရှိထား ရမယ်၊ အဲဒီ ၃ မျိုးရနိုင်မှ တရားအသိ လူမျက်စိရှိတယ် လို့ ဆိုနိုင်မှာပါ။ တရားအသိ

၄၆

အရှင်သီရိန္ဒာဘိဝံသ (ယော)

လူမျက်စိရှိရင်လဲ အဲဒီ ၃ မျိုးကို ဧကန်ရနိုင်ပြီးသား
ဖြစ်ပါတယ်။ (တရားပြီးပါပြီ)

ပရိသတ်အားလုံး ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာချမ်း
သာကြပါစေ။

(သာဓု ၃ ကြိမ် ခေါ်ကြသည်)



“ ဓာတ် ”

တိပိဋကဓရ အရှင်သီရိန္ဒာဘိဝံသ

- * စွမ်းရည်ထူးခြား၊ လွန်ကြီးမားသည့်၊ တရားလုံးစုံ၊ အကုန်သိတတ်၊ ဘုရားမြတ်၊ မချွတ်ပွင့်ခဲ့သည်။
- * စာပေကျမ်းဂန်၊ လမ်းမှန်ပြောကြား၊ တရားဟောတတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်၊ မချွတ်ရခဲ့သည်။
- * တရားဆည်းပူး၊ စွမ်းရည်ထူးကြောင့်၊ ကျေးဇူးသိတတ်၊ ထုတ်ဖော်တတ်၊ လူမြတ်ကိုလည်း ရခဲ့သည်။
- * ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ၊ ပေါ်လာငြား၊ အများချမ်းသာသည်။
- * ရှေးရှေးဓာတ်ကောင်း၊ နောက်သို့ပြောင်း၊ အကောင်းပေါ်လာသည်။ (အံ ၁-၂၉၆)

“ဓာတ်” ဟူသောစကားသည် လောကသာသနာ အရာခပ်သိမ်း၌ အသုံးဝင်တွယ်ကျယ်နေသော စကား ဖြစ်သည်။ “ဓာတ်ကောင်းသည်၊ ဓာတ်ခိုက်သည်၊ ဓာတ်ကူး သည်၊ ဓာတ်လိုက်သည်၊ ဓာတ်ဆင်သည်၊ ဓာတ်ရိုက်သည်” စသည်ဖြင့် နှုတ်တွင်၍ နားယဉ်နေသည်။ လူ့စသော သတ္တဝါ များသည် ဓါတ်တူချင်းသာ စုစည်းနေကြသည်။ ဓာတ်တူမှ သာ ပေါင်းနိုင်၍၊ ဓာတ်မတူလျှင် မပေါင်းနိုင်ကြ၊ ဓာတ် ဆိုးချင်းဆုံ၍ ဓာတ်ကောင်းချင်းပေါင်းမိကြသည်။ အဆိုးဓာတ် ချင်း ကူးယူ၍လွယ်ကူသော်လည်း အကောင်းဓာတ်ပေါ် အောင် ကူးယူဖို့ခက်ခဲတတ်သည်။ အဆိုးဓာတ်ဖြစ်ဖို့ လွယ်သလောက် အကောင်းဓာတ်ဖြစ်ရန် ခဲယဉ်းလှသည်။ အဆိုးဓာတ်ဖြစ်ရန် အကြောင်းစုံဖို့မလိုသော်လည်း အကောင်းဓာတ်ဖြစ်ဖို့ကား အကြောင်းအရပ်ရပ် စုံရ လေသည်။

ဘုရားရှင်တို့သည် ဘုရားဖြစ်ချိန်၌ ဆရာအကူအညီ မလိုအပ်သော်လည်း ပါရမီဖြည့်ချိန်၌ကား ရှေးရှေး

ဘုရားရှင်တို့၏ဓာတ်ကို ထုံနေအောင်ကူးယူကြရသည်။ ရှေးရှေးဘုရားရှင်တို့၏ ဓာတ်အားလုံးကို ကူးယူလက်ခံ နိုင်မှသာ ဘုရားဖြစ်တော်မူကြသည်။ (၁) ဓာတ်ကောင်း အားလုံးကို လက်ခံရခြင်း၊ (၂) ရှေ့ဓာတ်နှင့်နောက်ဓာတ် ဆက်စပ်မိအောင် မပြတ်လေ့ကျင့်ရခြင်း၊ (၃) ဓာတ်ကောင်း ထုံနေအောင် ကာလရှည်ကြာစွဲရှိရခြင်း၊ (၄) ဓာတ်ကောင်း တည်လျက် ရင့်ကျက်မြင့်တက်လာအောင် အလုပ်လေးစား စိတ်အားထက်သန်မှုရှိရခြင်းဟူသော လမ်းစဉ် ၄-ချက်ကို ခြွင်းချက်မရှိ အပြည့်လိုက်နာနိုင်မှ အထွတ်အထိပ် ရောက်နိုင်ကြသည်။ အကောင်းဓာတ်စုံလင်ပြည့်ဝရန် ခဲယဉ်းလွန်းလှသဖြင့် တရားလုံးစုံ အကုန်သိမြင် ဘုရားရှင် တစ်ဆူပွင့်ပေါ်လာရန် အလွန်ခက်ခဲရခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုရား တစ်ဆူပွင့်လာလျှင်ကား ဓာတ်ကူးယူလိုသူတို့အတွက် အကောင်းဆုံးသော ပဒေသာအခွင့်အရေးကြီးဖြစ်ရသည်။

ဓာတ်စုဆောင်းဖော်ထုတ်ပေးသူရှိလျှင် ဓာတ်ကူး ပြောင်းဆက်သွယ်ပေးမှုရှိမှ ဓာတ်ကူးယူလက်ခံခွင့်ရရှိကြ

မည်ဖြစ်သည်။ စာပေကျမ်းဂန် လမ်းမှန်ပြောကြား တရား
ဟောပေးသောသူရှိမှ လေ့လာသင်ယူ နာကြားခွင့် ရရှိမည်
ဖြစ်၏။ (၁) နှံ့စပ်ကျမ်းကျင်ခြင်း၊ (၂) ဝါသနာထုံ၍ စိတ်ပါ
ဝင်စားမှုရှိခြင်း၊ (၃) အကျိုးလိုလား မေတ္တာထားကာ
စေတနာထက်သန်ရခြင်း၊ (၄) ကိုယ်ကျိုးစွန့်ခွာ- အနစ်နာ
ခံနိုင်ခြင်းဟူသော အရည်အချင်းများရှိထားမှ တရားကို
ဖြန့်ဝေပေးနိုင်ကြသည်။ ထူးခြားသောတရား ဖြန့်ဝေပေးနိုင်
သူကား ရှားပါးလှ၏။ ခဲယဉ်းသလောက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်၊
ဓာတ်ကောင်းကို ကူးပြောင်းပေးသူသည် ဆက်သွယ်ရေး
တာဝန်ခံကြီးများဖြစ်ပေသည်။

ဓာတ်ကူးပြောင်းပေးသူရှိလျှင် ဓာတ်ကူးယူ
လက်ခံတတ်မှ ရှေးရှေးဓာတ်ကောင်း နောက်သို့ပြောင်း၍
အကောင်းဓာတ်များ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ပေါ်ပေါက်
ပြန့်ပွားလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ (၁) ဓာတ်ကောင်းကို လက်ခံ
နိုင်ခြင်း၊ (၂) မတိမ်းစောင်းအောင် ထိန်းကျောင်းနိုင်သော
အထိန်းကောင်းရှိရခြင်း၊ (၃) မဆုတ်မရပ် မချော်ရအောင်

တွန်းပေးနိုင်သော တွန်းအားကောင်းရှိရခြင်း၊ (၄) လမ်း
မမှားအောင် ညွှန်ကြားပေးနိုင်သော လမ်းညွှန်ကောင်း
ရှိရခြင်းဟူသော အခြံအရံ အကြောင်းတရားများ ပြည့်စုံ
ညီညွတ်မှ ဓာတ်ကောင်းတည်ရှိ ပြည့်ဝနိုင်ကြသည်။ တရား
အသိဓာတ်ကို ရရှိသွားသူများသည် တရားစွမ်းအားကို
သိမြင်သွားကြသဖြင့် တရားနှင့်တရား ဆက်သွယ် ဖြန့်ဝေ
ပေးသူအပေါ် ကျေးဇူးအထူးသိကြသည်။ ကျေးဇူးတုံ့ဆပ်
လေးမြတ်ကော်ရော် ပူဇော်ကြသည်။ ကျေးဇူးကို
လေးနက်စွာ အသိအမှတ်ပြုသည်။ ပေါ်လွင်အောင်
ထုတ်ဖော်ပေးသည်။ စွမ်းနိုင်သမျှဆပ်သည်။ ဓာတ်ကောင်း
ကိုရအောင် လက်ခံစုဆောင်းထား၍ ပြန်လည်ဖြန့်ဝေ
ပေးတတ်သည်။

ဘုရား (ဝါ) ဘုရားသာသနာသည် ဓာတ်ကောင်းစုံ
ပေါင်းဆုံစုဝေးရာဖြစ်၍ လမ်းညွှန်ဆုံးမ ဟောညွှန်ပြ
တတ်သော သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာတို့သည်
ဓာတ်ကူးဆက်သွယ်ပေးသူများဖြစ်ပြီး တပည့်များနှင့်
လေ့လာ သင်ယူ နာကြားသူ အားလုံးသည် ဓာတ်ကူးယူ

လက်ခံသူများဖြစ်ကြသည်။ ဘုရားရှိခိုးပူဇော်သူ ဘုရား
ဂုဏ်တော်ပွားသူတို့သည်လည်း ဘုရားရှင်၏ ဉာဏ်ဓာတ်၊
တန်ခိုးဓာတ်၊ ကျက်သရေဓာတ်စသည်ကို ကိုယ့်သန္တာန်
ရောက်ရှိလာအောင် ကူးပြောင်းယူနေသူများပင် ဖြစ်ပေသည်။

အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး
(တောင်မြို့ဆရာတော်) ၏ ဓာတ်ကူးခံရသူများတွင်
မိမိလည်း တစ်ပါးအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ မိမိသည် အမရပူရ
မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ထံ၌ မနေထိုင်ဖူးပါ။ စာပေလည်း
မသင်ဖူးပါ။ အတူနေတပည့် အနီးနေတပည့်လည်းမဖြစ်
ဖူးပါ။ ၁၀-မိနစ် ပြည့်အောင်ပင် စကားမပြောဖူးပါ။ သို့သော်
တောင်မြို့ဆရာတော်၏ နည်းစနစ်ဖြင့်သာ အများဆုံး
သာသနာ့ ပင်လယ်ကို ကူးခပ်ခဲ့ရပါသည်။ ဆရာတော်
လမ်းညွှန်ဖြင့်သာ သာသနာ့လမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်
လှမ်းခဲ့ရသည်က များပါသည်။

မိမိသည် ၁၃၁၅-ခုနှစ် ၁၁-နှစ်သားအရွယ်ကစ၍
အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်၏ ဓာတ်ကူးလာခဲ့သည်။

တောင်မြို့ဆရာတော်၏ ဓာတ်သည် ၁၃၁၅-ခုနှစ် မူလတန်း ကျောင်းသားဘဝကစ၍ မိမိထံရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ လက်စွဲစာအုပ်ငယ်ကို စတင်လေ့လာခွင့်ရသည်။ ဆရာများက “ ဒီစာအုပ်ငယ်ကလေးက မြန်မာစာ ကောင်းကောင်းဖတ်တတ်ရန် သဘောပေါက်နားလည် လွယ်တဲ့စာအုပ်ပဲ၊ စိတ်ပါလက်ပါ ဖတ်ကြည့်စမ်းပေါ့ ” ဟုပြောကာ ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲ စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ်ကို ပေးခဲ့ကြသည်။ နိဒါန်းကစ ဖတ်ကြည့်သည်။ မည်သူ့ကိုမဆို အမှန်အတိုင်းသိစေလိုသော ဆရာတော်၏ မေတ္တာ စေတနာများ စာလုံးတိုင်း ပေါ်လွင်နေသည်။ “အရှင်ဇနကာဘိဝံသ” ဟု နေရပ်လိပ်စာမပါပဲ ဘွဲ့အမည်ရေးထားသည်။ သဘောပေါက် နားလည်လွယ်သော စကားအသုံး အနှုံးများဖြင့် လူငယ်ကလေးများ၏ စိတ်အစဉ်အတွင်း အသိတရား ထည့်သွင်းပေးနိုင်သော ဆရာတော်၏ အံ့ဖွယ် စွမ်းရည်ကို သိရှိခွင့်ရသည်။ ဆရာတော်၏ မေတ္တာ စေတနာနှင့် အတူ “ အရှင်ဇနကာဘိဝံသ ” ဟူသော ဘွဲ့အမည် နာမဓာတ်သည် မိမိ၏စိတ်ကို သိမ်းကျုံးဆွဲယူ

နိုင်စွမ်းရှိလေသည်။ ဆရာတော်ကိုယ်တိုင် အနားကထိုင်၍ ပြောပြ ညွှန်ကြားပေးနေသကဲ့သို့ မှတ်ထင်နေမိသည်။ ထိုအချိန် ထိုအရွယ်မှစ၍ ဆရာတော်၏ စာအုပ်များနှင့် ရင်းနှီးလာခဲ့သည်။ ကလေးသူငယ်များ သဘောပေါက် နားလည်လွယ်အောင် ရေးသားပေးနိုင်သော ဆရာတော်၏ မေတ္တာ စေတနာ ပညာစွမ်းကို အထူးလေးစား အားထား မိခဲ့သည်။

သာမဏေဘဝရောက်၍ ပရိယတ္တိပညာကို စတင် သင်ကြားရသောအခါ၌လည်း ဆရာတော်၏ အခြေပြုနှင့် ဘာသာဋီကာကျမ်းများဖြင့်သာ အများဆုံး သင်ယူ ကြိုးစား ခွင့်ရခဲ့သည်။ ဆရာတော်သည် အသိရှင်းသဖြင့် အရေး လည်းရှင်းသည်။ ဆရာတော်၏ စာအုပ်များကို ဖတ်ရှု လေ့လာရသည်မှာ မပျင်းရိ၊ ဆွဲဆောင်မှုအပြည့်ရှိသည်။ သဘောပေါက်နားလည်လွယ်သည်။

ရဟန်းဘဝရောက်၍ ခေတ်အလျောက် စာမေးပွဲ အဆင့်ဆင့် ဖြေဆိုရန် စာပေအဆင့်ဆင့်ကို လေ့လာ

အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်နှစ်တစ်ရာပြည့် ၅၅

သင်ယူရသောအခါ၌လည်း အနိမ့်ဆုံး ပထမငယ်မှ အမြင့်ဆုံး တိပိဋကစာမေးပွဲထိ အဆင့်အားလုံး ဆရာတော်၏ ကျမ်းစာအုပ်များကို အများဆုံး လက်စွဲပြု၍သာ စာပေလမ်းကြောင်းကို ဖြောင့်မတ်စွာ လျှောက်လှမ်းခွင့် ရခဲ့သည်။ မည်သည့်စာကိုပင် သင်ယူရသည်ဖြစ်စေ ဘာသာဋီကာစာအုပ် မရှိသေးလျှင်သာ လက်လျော့၏။ ဘာသာဋီကာ ရှိပြီးဖြစ်လျှင် မရမနေ ရှာ၍ဖတ်ရှုလေ့လာရမှ စိတ်အာသာပြေ၍ အားရှိတတ်သည်။ ဆရာတော်၏ ဘာသာဋီကာစာအုပ်ကို မဖတ်ရသေးလျှင် အသိမပြည့်စုံသေးဟုပင်စွဲလာသည်။ ဆရာတော်စာများက စာဖတ်သူကို တစ်လုံးချင်းဆွဲဆောင်နိုင်သော ဓာတ်သတ္တိပြည့်ဝသလောက် အသိဉာဏ်ကိုလည်း ရှင်းလင်းတိကျ ပြည့်ဝအောင် ပေးစွမ်းနိုင်စွမ်းရှိသည်။ မိမိ၏ အောင်ပွဲအားလုံးသည် ဆရာတော်၏ ကျမ်းစာများနှင့်ကင်း၍ အောင်ခဲ့သော ပွဲဟူ၍ မရှိသလောက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ မှတ်သားဖွယ် အဓိပ္ပါယ်အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုတွေ့ရလျှင်ပင် ဆရာတော်၏

ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မိန့်ကြားချက်ကို ဆက်လက်ဖတ်ရှု
လေ့လာလိုသော ဆန္ဒအာသာကတော့ အမြဲဖြစ်တတ်စမြဲ၊
ဆရာတော်သည် မြန်မာ့အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသပင်ဖြစ်သည်၊
အမှန်အားဖြင့် အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်သည်
တစ်ပါးတည်းသော မြန်မာ့ အဋ္ဌကထာကျမ်းပြု
ဆရာတော်ပါတည်း။

ထို့မျှမက ဆရာတော်၏ ရတနာ့ဂုဏ်ရည်၊
အနာဂတ်သာသနာရေး၊ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ၊ ဘုရား
ဥပဒေတော်ကြီး၊ ဘာသာသွေးစသော စိတ်ဓာတ်နှင့်
အကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျမ်းစာများဖြင့် မိမိ၏အသိစိတ်ကို
သန့်စင်မြှင့်တင်နိုင်ခွင့်ရခဲ့သည်။ သာသနာ့ကိစ္စအားလုံး၌
လောကပကာသနမဖက် ဓမ္မပကာသနသက်သက်ဖြင့်
သန့်ရှင်းစွာ လုပ်ကိုင်တတ်လာသည်။ အချိန်နှင့်အင်အား
ဖြုန်းတီးမှုကို ထိန်းချုပ်တတ်လာသည်။ ဆရာတော်ဓာတ်က
မိမိကို ရှေ့ကနေ၍ အမြဲဆွဲဆောင် ထိန်းကွပ် တည့်မတ်
ပေးနေသည်။ အဝေးထိန်းခလုတ်ဖြင့် ရွှေ့လျားနေရသော

စက်ယန္တရားနှင့်တူလှသည်။ မိမိသည် အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံ ကျောင်းတိုက်သို့ရောက်တိုင်း ဆရာတော် သီတင်းသုံးခဲ့သည့် စံကျောင်းကလေးသို့ ကေန့်ရောက်အောင်သွားတတ်စမြဲ၊ ဓာတ်ကူးယူခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ အချုပ်ဆိုရလျှင် မိမိ၏ စာသိ၊ ကျင့်သိ၊ သာသနာ့အသိအားလုံး ဆရာတော်၏ ဓာတ်နှင့်ကင်းသည်ဟုမရှိခဲ့။ ဆရာတော်ဓာတ်ကသာ နေရာယူ ရှေ့ဆောင်ပေးနေခဲ့သည်။ မိမိ၏ ဉာဏ်မျက်စိနှင့် ဉာဏ်နားကို ဖွင့်ပေးခဲ့သော ဆရာတော်ကျေးဇူးတော်များ ကား မိမိအတွက် ဆပ်မကုန်နိုင်အောင် များပြားလှသည့် အနန္တပါတည်း။

အတိတ်ကံကောင်းကို အရင်းအနှီးလုပ်၍ ပစ္စုပ္ပန် ဉာဏ်၊ ဝီရိယကို မထိန်မချန် စိုက်ထုတ်အသုံးချနိုင်သူများ သည် သာမန်လူသားမှ ထူးခြားသော လူရည်ချွန်အဖြစ် ရောက်ရှိလာကြသည်။ ထူးခြားသော လူသားအာဇာနည် သည် အရေအတွက်အားဖြင့် မများလှသော်လည်း သန်းပေါင်းများစွာသော လူများ၏ ကောင်းကျိုးကို

အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ကြပေသည်။ အရမပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်သည် သာသနာ၏ လိုအပ်ချက် ဟာကွက်တစ်ခုကို သမိုင်းဝင်မှတ်တမ်းတင်ရစ်အောင် အပြည့်အဝ ဖြည့်စွက်ပေးသွားနိုင်သော ထူးခြားသည့် အံ့ဖွယ်ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီးဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းကျိုးပြု ဘဝကိစ္စ၊ ဓမ္မကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ရာ၌ အရေအတွက်များဖို့ထက် အရည်အသွေးကောင်းမွန်ဖို့က ပိုအရေးကြီးသည်။ ထိုအကောင်းသည်လည်း တစ်ခဏ ကောင်းကလေး၊ ဟန်ကောင်းကလေးမဖြစ်စေဘဲ ကြာရှည်ခံဖို့၊ လမ်းမှန်ဖို့ အထူးအရေးကြီးသည်။ ထိုသဘောကို တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ပြသခဲ့သည်။ “ စိတ်ကောင်းရှိဖို့ကပထမ ” ဟု မိမိကျောင်းတိုက်၌ ကမ္ပည်းတင်သွားတော်မူခဲ့သည်။

လူသည် အရေအတွက်တွင် ပါဝင်ကာမျှဖြင့် လူအစစ်ဖြစ်ပြီဟု မဆိုနိုင်၊ လူ့စွမ်းရည် ပြည့်စုံမှ လူအစစ်ဖြစ်ခွင့်ရသည်။ လူသည် (၁) ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း အာရုံနှင့်စိတ်

အဆင်ပြေအောင် တည်ငြိမ်ရင့်ကျက် အေးချမ်း ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်သောစွမ်းရည် ရှိရမည်။ အာရုံနှင့်စိတ် ညှိနှိုင်း ပေးနိုင်သော တရားစွမ်းအားရှိအောင် လေ့ကျင့်ထား ရမည်။ (၂) မိမိ၏ ကိုယ်အား ဉာဏ်အား ပစ္စည်းအားဖြင့် သဒ္ဓါ၊ ပညာ၊ မေတ္တာအားကို အသုံးပြုကာ မိမိသူတစ်ပါး လောကသာသနာ စွမ်းနိုင်ရာ၌ လှပတင့်တယ် ထည်ဝါ ခန့်ငြား ကျက်သရေရှိအောင် အလှဆင်ပေးနိုင်ရမည်။ ကောင်းကျိုးပြု ဘဝမှတ်တိုင်စိုက်ထူပေးနိုင်ရမည်။ နာမည်ကောင်း ကျန်ရစ်ရမည်။ (၃) ဘဝကူး စိတ်အေးရမည်။ ဘဝလွတ်မြောက်ရေးနှင့် ဘဝကူးစိတ်အေးရေးအတွက် ကိုယ်ပိုင်တရား (ကိုယ်ကျင့်တရား) လုံလောက်အောင် လေ့ကျင့်စုဆောင်းထားရမည်။ ထိုလူ့စွမ်းရည် သုံးချက်ကို တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ ဖော်ထုတ်ကျင့်သုံးသွားတော်မူခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ဆရာတော်၏ အမျိုး ဘာသာ သာသနာအပေါ် ချစ်မြတ်နိုးစိတ်၊ လောကသာသနာ ကောင်းကျိုးပြု စွမ်းဆောင်ချက်၊ နိုင်ငံချစ်စိတ်တို့ကို ပြောဆိုရေးဖွဲ့၍

မကုန်နိုင်ပါ။ ပြောဆိုရေးဖွဲ့နိုင်စွမ်းလည်းမရှိပါ။ ဆရာတော်
အစွမ်းကား အံ့မခန်းပါတည်း။

ဆရာတော်သည် သက်တော် (၁၀၀) ပြည့်အောင်
မနေခဲ့ရသော်လည်း ယခုဆရာတော်အသက် (၁၀၀) ပြည့်
ပါပြီ။ နေရသမျှအသက်၊ ရသမျှအချိန်ကို သာသနာ
အတွက်သာ ခန္ဓာကိုနှစ်၍ အသုံးပြုသွားတော်မူခဲ့သော
မိမိနှင့် ရဟန်းရှင်လူများအတွက် အကောင်းဓာတ်ကို
ကူးပြောင်း ဆက်သွယ်ပေးတော်မူခဲ့သော၊ ပိုင်းခြား
ကန့်သတ် ရေတွက်၍ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် ကြီးမား
များပြားလှသော ဆရာဟော်၏ ဂုဏ်စွမ်းရည်ကို
ဤ “ ဓာတ် ” ဟူသော ဆောင်းပါးဖြင့် လေးမြတ်
ကော်ရော် မြတ်နိုးစွာ ပူဇော်လိုက်ရပါသတည်း။

ဝိသုဒ္ဓါရုံ တိပိဋကဓရ အရှင်သီရိန္ဒာဘိဝံသ (ယော)
(အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် နှစ်တစ်ရာပြည့်
စာစောင်မှ)



ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘောလုံးပွဲ

- * ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၊ ဘောလုံးပွဲ၊ ဆင်နွဲ့တတ်ပါစေ။
- * စိတ်ဘောလုံးမှာ၊ ကန်စရာ ပတ်ချာလှည့်၍ နေ။
- * အဖြူအသင်း၊ အမည်းသင်း၊ နှစ်သင်းယှဉ်ပြိုင်နေ။
- * အဖြူအသင်း၊ ပေါ့ဆခြင်းကြောင့်၊ ညံ့ဖျင်းသွားကာ
အမည်းသာ များစွာ ဂိုးသွင်းနေ။
- * ဂိုးရှုံးပြန်က အပူရ (အပါယ်ကျ) ဒုက္ခပင်လယ်ဝေ။
- * အဖြူအသင်း စိတ်အားတင်းသော် အနိုင်ပေါ်
ရွှင်ပျော်အားတက်ပေ။
- * အမည်းအသင်း ဂိုးပြန်သွင်းက လုံ့လကိုတွန်း၊
သတိစွမ်း၊ ဂိုးဖမ်းတတ်ပါစေ။
- * ဒါနတစ်ဖြာ၊ သိက္ခာသုံးပါး၊ စွမ်းအားကိုညှစ်၊
ကျိုးစားတက်ရင်း၊ သတိခင်း၊ ဂိုးသွင်းလိုက်ပါလေ။
- * စွမ်းရည်ဒိုင်းဆု၊ ရအောင်လု၊ ကောင်းမှုပိုင်ပါ။

တိပိဋက (ယောဆရာမ)



ဓမ္မဒါနအလှူရှင်

ရဟန်းအမကြီးဒေါ်ရင်မေ (ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန-ငြိမ်း)

ကောင်းမှု

(အုပ်ရေ-၁၀၀၀၀)