ဗုဒ္ဓ၏လူနေမှုအမြင်

ဦးစောခင်သန်း

အောင်ဗောဓိ
စာပေထုတ်ဝေဖြန့်ချိရေး

အမှတ် ၁၀၅ (ပထမထပ် ယာ)၊ ၃၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
ရုံးဖုန်း - ၄၃၄၈၁ အိမ်ဖုန်း - ၆၁၈၄၁

စာမူ	–	ခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၁၂၆၅
မျက်နှာဖုံး	–	ခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၄၀၆
ပန်းချီ	–	နီတွတ်
ဘလောက်	–	ရွှေရေး
အဖုံးရိုက်	–	အောင်သာ

●●●

ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း

စောင်ရေ ၂၀၀၀

၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁ ရက်

●●●

ပုံနှိပ်သူ။ ဦးချစ်အောင် (၀၂၀၇-မြ)၊ လုပ်အားပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၅၊ လမ်း ၁၀၀၊ ကန်တော်ကလေး၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ။ ဦးအောင်သန်း (၀၂၇၃၆)၊
အောင်ဗေဒမ်စာပေ
အမှတ် ၁၁၅ (ပထမထပ်-ယာ)
၃၁ လမ်း (အလယ်)၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဦးအောင်သန်း

ပြုစုတဲ့

ဗုဒ္ဓ၏လူနေမှုအမြင်

မောင်နေအောင်
မောင်မောင်စန်း
ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်သည်

ဦးအောင်သန်း

၏

ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

၁။ တက္ကသိုလ်ဝင်စီးပွားရေးသမဝါယမ [၁၉၅၇]

၂။ ဗုဒ္ဓ၏လောကအမြင် [၁၉၇၈]

၃။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးထက်မြက်ရေး [၁၉၇၉]

၄။ လူလိုလူ [၁၉၈၀]

၅။ ဗုဒ္ဓ၏လောကီလောကုတ္တရာအမြင်နှင့်ကျင့်စဉ် [၁၉၈၀]

ယခု

၆။ ဗုဒ္ဓ၏လူနေမှုအမြင် [၁၉၈၀]

နောက်ထွက်မည့်စာအုပ်

၇။ လူတန်းစေ့ရေး

ဗုဒ္ဓ ၏

လူနေမှုအမြင်

ပါဝင်တဲ့အခန်းများ — စာမျက်နှာ

က။ တဦးနဲ့ တဦး တွေ့ဆုံ ဆက်ဆံ စည်းရုံး ပေါင်းသင်းရေး အပိုင်း

(၁) **အသေဝနာစ ဗာလာနံ** — ၅
မဆက်ဆံအပ်တဲ့ လူမိုက်ဆိုတာ ဘယ်လို လူမျိုးတွေလဲ

(၂) **ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ** — ၁၁
ဘယ်လိုသူတွေကိုပညာရှိလို့ခေါ်ကြမလဲ

(၃) **ပူဇာစ ပူဇနေယျာနံ** — ၂၂
ရှိခိုးပူဇော်တဲ့ နည်းနဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေ သိသလား

ခ။ သွားလာ နေထိုင် ဆက်ဆံ လုပ်ကိုင်ရေး အပိုင်း

(၄) **ပတိရူပဒေသဝါသောစ** — ၃၁
ဘယ်အရပ်တွေမှာ ဘယ်လိုနေရမှာလဲ

(၅) **ပုဗ္ဗေစကတပုညတာ** — ၃၈
ကံတူ အကျိုးပေးဆိုတာ သိသလား

(၆)　**အတ္တသမ္မာပဏိဓိ**　၅၂
ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုဘဝကို ဘယ်လို တည်ဆောက်မလဲ

၈။　နှုတ်မှု လက်မှု အစရှိတဲ့ အသိပညာ အတတ်ပညာကို လေ့လာ လေ့ကျင့် ဆည်းပူးယူရေးအပိုင်း

(၇)　**ဗာဟုသစ္စဥ္စ**　၆၉
ဘယ်လို အသိတရားတွေကို ရယူရမှာလဲ

(၈)　**သိပ္ပဥ္စ**　၇၂
ဘယ်လိုအတတ်ပညာ ဘယ်လိုအသိပညာ သင်ယူရမလဲ

(၉)　**ဝိနယောစသုသိက္ခိတော**　၇၅
ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကို သိချင်သလား

(၁၀)　**သုဘာသိတာစယာဝါစာ**　၁၅၆
စကားပြောစွမ်းရည် ထက်မြက်လိုလျှင်

ဃ။　ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအပိုင်း

(၁၁)　**မာတာပိတုဥပဋ္ဌာနံ**　၂၁၃
မိဘကျေးဇူးတွေကိုကျေအောင် ဆပ်ဖို့ကောင်းပါတယ်

(၁၂) **ပုတ္တဒါရဿသင်္ဂဟော** ၂၁၆

လင် (သို့မဟုတ်) ဇနီးနဲ့ သား သမီး တွေကို ချစ်တတ်ကြရဲ့လား

(၁၃) **အနာကုလာစကမ္မန္တာ** ၂၂၃

ဘေးရန် အန္တရာယ်ကင်းဝေးချင်ယင် နေတတ်ပါ

င။ လေ့လာ လိုက်နာ လေကျင့် ဖြည့်တင်းပြီး ဆက်ဆံ ပြောဆို ပြုမူ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် ရေး အပိုင်း

(၁၄) **ဒါနဉ္စ** ၂၂၇

ဘာဖြစ်လို့ အလှူပေးကြတာလဲ

(၁၅) **ဓမ္မစရိယာစ** ၂၄၄

သီလအကြောင်း သိကောင်းစရာ

(၁၆) **ဉာတကာနဉ္စသင်္ဂဟော** ၂၇၀

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရအောင်ရှာပါ

(၁၇) **အနဝဇ္ဇာနိကမ္မာနိ** ၂၈၁

တာဝန် ဝတ္တရား ကျေပွန်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ

စ ။ ရှောင်ရမယ့်အပိုင်း

(၁၈) **အာရတီပါပါ** ၂၀၇
အကုသိုလ်စိတ်မဖြစ်ပေါ်အောင် ဘယ်လို ရှောင်ရမလဲ

(၁၉) **ဝိရတီပါပါ** ၂၀၉
အကုသိုလ်အမှုကို မပြုလုပ်မိအောင် ဘယ်လိုရှောင်ရမလဲ

(၂၀) **မဇ္ဇပါနာစသံယမော** ၂၉၁
ဒုစရိုက်သမားတွေ ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရသလဲ

(၂၁) **အပ္ပမာဒေါစဓမ္မေသု** ၂၉၆
လူတော် လူကောင်းဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်

ဆ ။ စိတ်သဘောထားရေးအပိုင်း

(၂၂) **ဂါရဝေါစ** ၃၀၁
ဘယ်သိုပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ရိုသေကြမလဲ

(၂၃) **နိဝါတောစ** ၃၀၄
မာန်မာနနဲ့ မောက်မာမှု မပြုရဘူး

(၂၄) **သန္တုဋ္ဌီစ** ၃၁၂
ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှ ကောင်းမယ်

(၂၅) **ကတညုတာ** ၃၁၅

သူ့ကျေးဇူးကို တုံ့ပြန်ပေးဆပ်ပါ

(၂၆) **ကာလေန ဓမ္မသဝနံ** ၃၁၇

ရုပ် နာမ်တရားအကြောင်း သိကြရဲ့လား

၈။ သည်းခံခွင့်လွှတ်ရေးအပိုင်း

(၂၇) **ခန္တီ စ** ၃၄၇

ကိုယ် နှုတ် စိတ်နဲ့ သည်းခံပါ

(၂၈) **သောဝစဿတာ** ၃၅၅

အကျိုးရှိစေမယ့် စကားကိုသာပြောပါ

(၂၉) **သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ** ၃၅၈

ရဟန်းသံဃာအား တွေ့ပါ၊ ဖူးပါ

(၃၀) **ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ** ၃၆၀

တရားအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်
အချိန်ကို အသုံးချပါ

၉။ ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒကို သတိနဲ့ ထိန်းချုပ်ပြီး ခြိုးခြံ
ချွေတာရေး အပိုင်း

(၃၁) **တပေါ စ** ၃၆၇

ကိုယ် နှုတ် စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းပါ

(၃၂) **ဗြဟ္မစရိယဥ္စ** ၄၀၇
စျာန်အကြောင်းကို လေ့လာပါ

(၃၃) **အရိယသစ္စာနဒဿနံ** ၄၁၉
အရိယာသစ္စာလေးပါး ဆိုတာဘာလဲ

(၃၄) **နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာစ** ၄၅၉
နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတဲ့ သိစိတ်ကို
သိရဲ့လား

ည။ စိတ်သဘောထား မှန်ကန် ဖြောင့်မတ် တည်
ငြိမ် ကြံ့ခိုင်ရေးအပိုင်း

(၃၅) **ဖုဋ္ဌဿလောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံယဿနကမ္ပတိ** ၄၈၁
လောကဓံနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ မတုန်လှုပ်
အောင် ဘယ်လိုနေမလဲ

(၃၆) **ဖုဋ္ဌဿလောကဓမ္မေဟိစိတ္တံယဿအသောကံ** ၄၉၆
စိုးရိမ်စိတ် မပေါ်အောင် ဘယ်လိုနေမလဲ

(၃၇) **ဖုဋ္ဌဿလောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံယဿဝိရဇံ** ၄၉၈
လောကဓံရဲ့ဒဏ်ကို မခံစားရအောင်
ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ

(၃၈) **ဖုဋ္ဌဿလောကဓမ္မေဟိစိတ္တံယဿခေမံ** ၅၀၀
လောကဓံက လွတ်မြောက်အောင် ဘယ်လို
လုပ်မလဲ

စာရေးသူရဲ့
အမြင်နဲ့ရည်ရွယ်ချက်

ဒီ ဗုဒ္ဓ၏လူနေမှုအမြင် ကို ရေးရတဲ့၊ အမြင်နဲ့ရည်ရွယ်ချက်၊ သုံးခုရှိပါတယ်။

ပထမ အမြင်နဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က၊

လူခပ်များများဟာ၊

လောကုတ္တရာ ရှုထောင့် တဘက်တည်းကနေ၊ လူနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိသမျှ အရာ အားလုံးဟာ၊ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ မျှသာ ဖြစ်တယ်။ ဒီ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ် ခန္ဓာတွေဟာ၊ အနတ္တသဘောကို ဆောင်နေတဲ့အတွက်၊ မတည်မြဲဘူး အမြဲပြောင်းလဲနေတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ တွေကို ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်အောင် ပြုလို့မရနိုင်ဘူး၊ သူ့အကြောင်းတရားတွေအရ ဖြစ်နေကြရတာ ဖြစ်တယ်လို့ သင်ပြခဲ့တဲ့၊ ဂေါတမဗုဒ္ဓကို၊ သံသရာလို့ ခေါ်တဲ့၊ (၃၁)ဘုံ ကလွတ်မြောက်နိုင်တဲ့ နည်းကိုပေးသူ၊ ဘဝကြီး ဘဝငယ်ကပြတ်တဲ့ နည်းကိုညွှန်ပြသူ၊ တပ်မက်တဲ့အစွဲ တဏှာက ပြုတ်အောင်ဆုံးမတတ်သူ၊ ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ ခံစားမှု အပေါင်းက ချုပ်ငြိမ်း အောင်ကယ်တင်ပေးသူ ဖြစ်တယ်လို့သာ၊ မြင်နေကြပါတယ်။

စာရေးသူက၊ သူတို့လိုလည်း မြင်ပါတယ်။

အဲဒီအပြင်၊

သံသရာလို့ ခေါ်တဲ့ (၃၁) ဘုံ ဘဝက မလွတ်မြောက်သေးမီ၊ ဘဝကြီး ဘဝငယ်က မပြတ်သေးမီ၊ တပ်မက်တဲ့ အစွဲတဏှာက မပြုတ်သေးမီ၊ ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲဆိုတဲ့၊ ခံစားမှု အပေါင်းက မချုပ်ငြိမ်းသေးမီ၊ လူဖြစ်နေခိုက်၊ လောကီရေး ရှုထောင့်ကနေ၊ ကိုယ်ရပ်တည်နေတဲ့ လူနေမှုဘဝ နဲ့၊ ကိုယ်အကောင်အထည်ဖော်နေတဲ့ လူမှုလက်တွေ့ဘဝကို၊ ကိုယ်သက်သာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့၊ တဘက်က၊ အခြေခံခိုင်မာလာအောင်၊ အဆင့်အတန်း မြင့်မား လာအောင်၊ အနေအထိုင် တင့်တယ် လာအောင်၊ အကျင့်သီလ မှန်မြတ် လာအောင် တည်ဆောက် နေရဦး၊ ကျန်တဘက်က၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ အမှားမပြုမိအောင်၊ အပြစ်ဒဏ် မခံစားရအောင်၊ ဘေးရန် အန္တရာယ်နဲ့ ရင်မဆိုင်ရအောင်နဲ့၊ မလိုအပ်ပဲ၊ ကိုယ်ရဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့် အတန်း၊ အဆောင် အယောင်နဲ့၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့် စတဲ့၊ အခွင့်အရေး တရပ်ရပ်၊ နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးမှု မရှိရအောင်၊ မှန်ကန်တဲ့အမြင်၊ ယဉ်ကျေးတဲ့ စကား၊ ပျော့ပျောင်းတဲ့ဟန်၊ သိမ်မွေ့တဲ့ အမူအရာ၊ တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ အဆင့်ဆင့်၊ ဖြည့်ဆင်း၊ တည်ဆောက် နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို ထုတ်ဖော်၊ သင်ပြပေးသူ ဖြစ်တယ်လို့လည်းမြင်ပါသေးတယ်။

အခုလို မြင်တဲ့အတွက်၊

စာရေးသူဟာ၊

ဂေါတမဗုဒ္ဓရဲ့၊ သင်ပြမှုတွေထဲက၊

ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒကို အခြေခံထားတဲ့ လောကုတ္တရာ အမြင်ကို၊ ရှုထောင့်တဘက်တည်းကနေ၊ အမြင်ကျဉ်းကျဉ်း အတွေးတိမ်တိမ်နဲ့၊ တရားသေ ဆုပ်ကိုင်ထားကြလို့၊ လောကီရေး အသိုင်းအဝန်းထဲက၊ အစွန်းတဘက်ကို ရောက်နေကြသူတွေအတွက်၊ **ဂေါတမဗုဒ္ဓရဲ့ လောကီရေးအမြင်** ကို တင်ပြယင်း၊

ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုဘဝ ရပ်တည်ရေးကို၊ အခြေခံထားတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ လောကီရေး အမြင်တွေကို၊ ရှုထောင့် တဘက်တည်းကနေ၊ အမြင်ကျဉ်းကျဉ်း၊ အတွေးတိမ်တိမ်နဲ့၊ တရားသေ ဆုပ်ကိုင်ထားကြလို့၊ လောကုတ္တရာရေး အသိုင်းအဝန်းထဲမှာ မငင်ဆံ့ကြသေးတဲ့ သူတွေအတွက် **ဂေါတမဗုဒ္ဓရဲ့ လောကုတ္တရာရေးအမြင်** ကို တင်ပြချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ”

ဒုတိယ အမြင်နဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က၊

(က) သံသရာလို့ ခေါ်တဲ့ (၃၁)ဘုံထဲက လွတ်မြောက်အောင်၊ ဘဝကြီး ဘဝငယ်က ပြတ်အောင်၊ တပ်မက်တဲ့ အစွဲတဏှာက ပြုတ်အောင်၊ ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ ခံစားမှု အပေါင်းက ချုပ်ငြိမ်းအောင် ဖြစ်စေ၊

(ခ) ကိုယ်ရပ်တည်နေတဲ့ လူနေမှုဘဝနဲ့ ကိုယ်အကောင်အထည် ဖော်နေတဲ့ လူမှုလက်တွေ့ဘဝကို၊ အခြေခံခိုင်မာလာအောင်၊ အဆင့်အတန်း မြင့်မားလာအောင်၊ အနေအထိုင် တင့်တယ်လာအောင်နဲ့ အကျင့်သီလ မှန်မြတ်လာအောင် ဖြစ်စေ၊

(၈) ကိုယ့်အနေနဲ့ အမှားမပြုမိအောင်၊ အပြစ်ဒဏ် မခံစားရအောင်၊ ဘေးရန် အန္တရာယ်နဲ့ ရင်မဆိုင်ရအောင်နဲ့၊ မလိုအပ်ပဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေး တရပ်ရပ်၊ နစ်နာ၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု မရှိရအောင် ဖြစ်စေ၊

ဘယ်ဖန်ဆင်းရှင်၊ တန်ခိုးရှင်၊ မေတ္တာရှင် တွေကမှ၊ ပြုလုပ်ပေးလို့ မရနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်အနေနဲ့၊

ကိုယ့်ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်ကို၊ ထက်မြက် တဲ့ လက်တွေ့နဲ့၊ သိခရာက်အောင် ပေါင်းစပ်ပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ သာမညရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်တွေကို၊ ပီပြင်အောင်၊ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲ၊ သတ္တိရှိရှိ၊ စနစ်နဲ့ အဆင့်ဆင့် ကြိုးစားပြီး အကောင်အထည်ဖော်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဂေါတမဗုဒ္ဓရဲ့ လူမှုရေးအမြင် ကို တင်ပြချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယ အမြင်နဲ့ရည်ရွယ်ချက်က၊

ဂေါတမဗုဒ္ဓက၊

ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုဘဝဟာ၊ ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့အတိတ်ကံကို အခြေခံထားတဲ့ ပဋိသန္ဓေ သိစိတ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လူမှုလက်တွေ့ဘဝကို အခြေခံထားတဲ့ အာရုံ သိစိတ်နဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင် ဉာဏ်ကို အခြေခံထားတဲ့ ဆင်ခြင်သိစိတ်တွေကို အခြေ

ခံပြီး ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် အမြင်နဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့လူမှု ဆက်ဆံရေး ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု ပတ်ဝန်းကျင်၊ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်တွေကို အခြေခံပြီး ထုတ်ဖော်နေတဲ့ လက်တွေ့က ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ သရုပ်ဖြစ်တယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

လူမိုက်၊ လူညံ့၊ လူကြမ်း၊ လူလိမ္မာ၊ လူတော်၊ လူပညာရှိ တွေဟာ၊ သူ့ရဲ့ ပဋိသန္ဓေသိစိတ်၊ အာရုံသိစိတ်နဲ့ဆင်ခြင်သိစိတ် တွေက ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့၊ဘဝသရုပ် မဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့ပဋိသန္ဓေ သိစိတ်၊ အာရုံသိစိတ်နဲ့ ဆင်ခြင် သိစိတ်ကို အခြေခံ ထားတဲ့ အမြင်နဲ့၊ သူ့ရဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု ပတ်ဝန်းကျင်၊ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အခြေခံပြီး ထုတ်ဖော် နေတဲ့၊ သူ့ရဲ့လက်တွေ့က ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ ဘဝသရုပ်ဖြစ်တယ်။

အဲဒီအပြင်၊

ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုဘဝရော၊ လူမှုလက်တွေ့ ဘဝပါ၊ မပြောင်း လဲတဲ့ သဘာဝနဲ့ ရပ်တည်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ပြောင်းလဲနေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လူမှု ဆက်ဆံရေး ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကုန်ထုတ် လုပ်မှု ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုအခြေခံပြီး ပြောင်းလဲ နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အမြင်နဲ့ လက်တွေ့ကို အခြေခံပြီး ပြောင်းလဲနေ တာဖြစ်တယ်။

အဲဒါကြောင့်

အချိန် ကာလ တခု အတွင်း၊နေရာဒေသတခုမှာ ပယောဂ တခုကို အခြေခံပြီး ထုတ်ဖော်ထားတဲ့ လက်တွေ့ ကို ထောက်ပြီး

ဒီလူဟာဖြင့် လူမိုက်ပဲ၊ လူလိမ္မာပဲ၊ လူပညာရှိပဲရယ်လို့တရားသေအမြင်နဲ့ မှတ်ယူထားယင် မမှန်ကန်နိုင်ဘူး။

ဒီအချိန်ကာလအတွင်း၊ ဒီ နေရာ ဒေသမှာ၊ ဒီပယောဂကြောင့်၊ ဒီလူဟာဖြင့် လူမိုက်၊ လူကြမ်း၊ လူယုတ်မာလို ဖြစ်နေရပေမယ့်၊ ဟိုအချိန်ကာလအတွင်း၊ ဟိုနေရာဒေသမှာ၊ဟိုပယောဂတွေကြောင့် အဲဒီလူဟာ လူလိမ္မာ၊ လူတော်၊ လူမြတ် ဖြစ်နေတတ်တယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

လူတဦးတယောက်အပေါ်၊သူဟာ လူကောင်းပဲ၊လူလိမ္မာပဲလူပညာရှိပဲ၊ လူတော်ပဲ (သို့မဟုတ်) လူ ညံ့ပဲ၊ လူ မိုက် ပဲ၊ လူကြမ်းပဲ၊ လူယုတ်မာပဲ ရယ်လို့ သတ်မှတ် တော့မယ် ဆိုယင်၊ တဘက်က၊ သူနေထိုင်၊ ဆက်ဆံ၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တဲ့ အချိန်ကာလ နေရာဒေသနဲ့ အခြေခံပယောဂကို ထောက်ပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်း ထဲမှာ သူ့ ကိုအသုံးချလို့ ရမယ့်နေရာ၊ အသုံးချမယ့် အတိုင်း အတာ အရသူ့အပေါ် အဆုံးအဖြတ် ပေးရမယ့် ရှုထောင့်ကနေ၊ မှန်ကန်အောင် သုံးသပ်ပြီး၊ အဆုံး အဖြတ် ပေးနိုင်မှသာ၊ သူဟာကိုယ့်အတွက် လူမှန်အနေနဲ့ နေရာမှန်မှာ အသုံးဝင်လိမ့်မယ်လို့တင်ပြချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

စာ ရေး သူ

**

ဂေါတမ ဗုဒ္ဓ သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ် သာဝတ္ထိပြည်မှာ အနာထပိဏ်လို့ခေါ်ကြတဲ့ သဋ္ဌေးကြီးတဦး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ သဋ္ဌေးကြီးဟာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ နောက်ပါ ရဟန်း သံဃာတော်တွေ သီတင်းသုံး နေထိုင်ဖို့ သူပိုင် ဇေတဝန် ဥယျာဉ်ထဲမှာ ကျောင်းတော်တွေ ဆောက်လုပ်ပြီး မြတ်စွာဘုရား အမှူးပြုတဲ့ ရဟန်း သံဃာတော်တွေကို လှူဒါန်းထားပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ အဲဒီ ဇေတဝန် ကျောင်းတော်မှာ သီတင်းသုံးနေပြီး ညတညရဲ့ သန်းခေါင်ယာမ်အချိန်မှာ အလွန် နှစ်သက်ဖွယ် အရောင်အဆင်းရှိတဲ့ နတ်သားတပါးဟာ၊ မြတ်စွာဘုရားထံမှောက် လာရောက်ပြီး၊

မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ဝေးလွန်းတဲ့နေရာ၊ နီးလွန်းတဲ့နေရာ၊ အရှေ့ တည့်တည့်နေရာ၊ အနောက် တည့်တည့်နေရာ၊ မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးနေတဲ့ နေရာထက် မြင့်တဲ့၊ မောက်တဲ့နေရာနဲ့ မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံး နေတဲ့နေရာရဲ့ လေညာနေရာဖြစ်တဲ့၊ သူ့ အနေနဲ့မနေအပ်တဲ့၊ အပြစ် ၆ ပါးက ကင်းဝေး လွတ်မြောက်တဲ့ နေရာကနေပြီး၊ မြတ်စွာဘုရားကို လေးလေး စားစားနဲ့ ရှိရှိ သေသေ ရှိခိုးပါတယ်။

လေးလေး စားစားနဲ့ ရိုရိုသေသေ ရှိခိုးတယ်ဆိုတာ၊တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့လက်နှစ်ဖက် ဒူးနှစ်ဘက်နဲ့ နဖူးစတဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ရုပ်အင်္ဂါ ငါး ခုနဲ့၊ကိုယ်ရပ်တည်နေတဲ့ မြေပြင် (သို့မဟုတ်) ကြမ်းပြင်ကို ထိအောင် အပြင် ကိုယ့်ရဲ့မာန်မာနနဲ့ မောက်မာတဲ့စိတ်ကို ချိုးနှိမ် နှိမ့်ချတဲ့အနေနဲ့ ဝပ်ပြီး အရိုအသေပြုတဲ့ အမူအရာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီနောက်၊

နတ်သားက၊

"ဘုန်းတော် ကြီးမြတ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

"လူတွေရော နတ်တွေပါ တဆယ့်နှစ်နှစ် ကာ လ ပတ် လုံး လူသားတွေအတွက် ကြီးပွား ချမ်းသာစေနိုင်တဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရားနဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို၊ သိမြင်နားလည်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်ပြီး ရှာကြံကြပါတယ်။

"ဒါပေမယ့်၊

"မသိ၊ မမြင်၊ နားမလည်ကြပါဘူး ဘုရား၊

"ဘုန်းတော် ကြီးမြတ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

"လူသားတွေ၊ အမှန်တကယ်၊ ကြီးပွားချမ်းသာစေနိုင်တဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေကို ဟောကြားတော် မူပါ ဘုရား"လို့၊ လျှောက်ပါတယ်။

က။ တဦးနဲ့ တဦး တွေ့ဆုံ ဆက်ဆံ စည်းရုံး ပေါင်းသင်းရေး အပိုင်းမှာ–

မြတ်စွာဘုရားက–

(၁) **အသေဝနာစ ဗာလာနံ**

(၂) **ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ**

(၃) **ပူဇာစ ပူဇ နေယျာနံ**

ဆိုတဲ့ အပိုင်း သုံး ပိုင်းကို အသေးစိတ် ခွဲခြားပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

၁။ အသေဝနာစဗာလာနံ

လူမိုက်နဲ့မဆက်ဆံရခြင်း

လူတချို့ဟာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ရှေ့ရေး၊နောက်ရေးနဲ့ ပစ္စုပ္ပန် အရေးတွေကို၊ တရားမျှတပြီး မှန်ကန်တဲ့စနစ်အရ၊ ပျော့ပျောင်းတဲ့ လုပ်နည်း လုပ်ဟန်နဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့စီမံကိန်းကျ အောင်မြင်အောင် လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကို၊ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့၊ အဘက်ဘက်က ထောက်ဆကြည့်ရှုပြီး၊ ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်းနဲ့ အကောင်အထည်မဖော်ပဲ၊

မှားယွင်းတဲ့အလုပ်၊ အပြော၊ အကြံတွေ၊
ကြမ်းတမ်းတဲ့အလုပ်၊ အပြော၊ အကြံတွေ၊
နိမ့်ကျတဲ့အလုပ်၊ အပြော၊ အကြံတွေ၊
ယုတ်ညံ့တဲ့အလုပ်၊ အပြော၊ အကြံတွေနဲ့

အောင်ဗောဓိစာပေ

အကျိုးမရှိတဲ့ အလုပ်၊ အပြော၊ အကြံတွေကို၊ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်၊ ပြောဆို၊ ကြံစည်နေလေ့ ရှိကြပါတယ်။

အခုလို ပြုလုပ်၊ ပြောဆို၊ ကြံစည်နေလေ့ ရှိကြတဲ့လူတွေဟာ **လူမိုက်** တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ ရှေ့ရေး၊ နောက်ရေး၊ ပစ္စုပ္ပန်အရေးနဲ့ သူ့ရဲ့ ရှေ့ရေး၊ နောက်ရေးနဲ့ ပစ္စုပ္ပန် အရေးတွေကို၊ သူ့ဘက် ကိုယ့်ဘက်စတဲ့ အဘက်ဘက်က ထောက်ဆပြီး မမျှော်တွေး မချိန်ဆပဲ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်၊ ပြောဆို၊ ကြံစည်နေတဲ့ လူမိုက်တွေထဲမှာ၊

(၁) ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမရှိနိုင်မယ့် အလုပ်တွေကို ပြုလုပ်နေကြတဲ့သူ၊

(၂) ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားနဲ့ အခွင့်အရေး နစ်နာပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးအောင် ပြုလုပ်နေကြတဲ့သူ၊

(၃) ကိုယ့်ရဲ့ လမ်းညွှန်တဲ့အမြင်နဲ့၊ တည်ဆောက်တဲ့ လက်တွေကို အမြင်မှားအောင်၊ အထင်သေးအောင်၊ ကဲ့ရဲ့အပြစ်တင်၊ ရှုတ်ချပြီး တိုက်ဖျက်ကြအောင် ပြုလုပ်၊ ပြောဆို၊ ကြံစည်နေကြတဲ့သူ၊

(၄) ကိုယ့်အပေါ် ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က ရွံရှာမုန်းတီးအောင် ပြုလုပ်နေကြတဲ့သူ၊

(၅) ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာရဲ့ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း မသိမြင်ကြသေးတဲ့သူ၊
(၆) ပရိယာယ်ကို နားမလည်ကြသေးတဲ့သူ၊
(၇) ကိုယ် စောင့်ထိန်းထားအပ်တဲ့ အကျင့်၊ သီလ၊ သိက္ခာနဲ့ ဂုဏ်တွေကို မစောင့်ထိန်းကြသေးတဲ့သူ၊
(၈) ကိုယ် ရှောင်ရမယ့် အကျင့်၊ သီလ၊ သိက္ခာနဲ့ ဂုဏ်တွေကို မရှောင်ကြသေးတဲ့သူ၊
(၉) ကိုယ်ကျင့်တရား မမှန်ကန်၊မမြင့်မြတ်ကြသေးတဲ့သူ၊
(၁၀) သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အမြော်အမြင် မရှိကြသေးတဲ့သူ၊
(၁၁) ကိုယ့်မှာရှိအပ်တဲ့ အခြေခံ အရည်အချင်း ချို့တဲ့နေကြတဲ့သူ၊
(၁၂) တပါးသူအပေါ် ကိုယ် တတ် နိုင် တဲ့ အင် အား နဲ့ မကူညီကြသေးတဲ့သူ၊
(၁၃) ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ် နှုတ်နဲ့စိတ်ကို ကိုယ့်ရဲ့လူမျိုး ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ အစဉ်အလာနဲ့အညီ၊မပြုကျင့်ကြသေးတဲ့သူ၊
(၁၄) ကိုယ့်ရဲ့ အသက် မွေး ဝမ်း ကျောင်း လုပ်ငန်းခွင် ဥပဒေ၊ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းချက်တွေနဲ့အညီ မပြုကျင့်ကြသေးတဲ့သူ၊
(၁၅) ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က လက်ခံထားကြတဲ့ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ အစဉ်အလာတွေ၊ ကျင့်ဝတ်တွေ၊ ဒေသန္တရဆိုင်ရာ ဥပဒေ၊

စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းချက်တွေနဲ့အညီ၊ မပြုကျင့်ကြသေးတဲ့ သူတွေလည်းပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့စီမံကိန်းပါ ရည်ညွှန်းစံချိန်ကိုက် အောင်မြင်မှုရပြီး ကိုယ့် မှာ စားသောက် စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာနဲ့ နေထိုင်စရာ စ တဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာ အပြည့်အစုံနဲ့ လူနေမှု အဆင့် အတန်း မြင့်မြင့်၊ အဆောင် အယောင် ပြည့်ပြည့်၊ အခြေအနေ တင့်တင့်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စ တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားရပြီး ကိုယ်သက်သာစွာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ပြောဆို၊ ဆက်ဆံ၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့ သူတိုင်း၊

စာရေးသူ တင်ပြခဲ့တဲ့၊

လူမိုက်တွေနဲ့ မဆက်ဆံရဘူး။ သူ တို့ နဲ့ ပေါင်း လည်း မပေါင်းသင်းရဘူး။ အခုလို လူမိုက်တွေကို အားလည်းမကိုးရဘူး။ အခုလို လူမိုက်တွေရဲ့ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှုတွေကို ထောက်လည်း မထောက်ခံရဘူး။

သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အမြော်အမြင်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပညာရှိတွေနဲ့ စိတ်ကောင်း၊ စေတနာမှန်၊ ဆန္ဒသဘောထားဖြောင့်မတ်၊ တည်ကြည်၊ ကြံ့ခိုင်ကြတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေ အတွက် ဆိုယင် မြေ့ဟာ ကြောက်စရာ ကောင်းတဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။

လူမိုက်ဟာလည်း မြွေ လို ပဲ ကြောက်စရာ ကောင်း တယ်။ ဒါပေမယ့် လူမိုက်ဟာ မြွေ ထက် ပိုပြီး ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုယင် မြွေ ကို ဆေးဝါး မန္တရားနဲ့ နှိမ်နင်းယူယင် ရနိုင်ပါတယ်။ လူမိုက်ကို အခုလို ဆေးဝါး မန္တရားနဲ့ နှိမ်နင်းယူလို့ မရပါဘူး။ သူကိုယ်တိုင်က သူ့ကိုယ်သူ မှန်ကန်တဲ့အမြင်နဲ့ သူ နဲ့ သူ့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ဟပ်စပ်လာအောင် ပေါင်းစပ်ပြီး သူ့ရဲ့ လူနေမှုဘဝကို မှန်ကန်ပြီး တည်ငြိမ်အောင် မတည်ဆောက် သေးယင်၊ ဘယ်သူကမှ သူ့မှာလိုအပ်နေတဲ့ အသိ ပညာနဲ့ အတတ် ပညာတွေကို သူ့အတွက် လုံလုံ လောက်လောက် တတ်သိနားလည်အောင် မသင်ပြပေးနိုင်လို့ သူ့ရဲ့ လူနေမှုဘဝကို သူကိုယ်တိုင်က အဆင့်ဆင့်မြင့်တက်လာအောင် တည်ဆောက်ဖို့ တာဝန်ယူ မပြုပြင် မပြောင်းလဲနိုင်ကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

အခုလို ပညာရှိတွေနဲ့ သူတော်ကောင်းတွေက၊

ဆင်ကို အတောင်တထောင်ဝေးကွာတဲ့ အရပ်က ရှောင်ရမယ်။ မြင်းကို အတောင်တရာ ဝေးကွာတဲ့ အရပ်က ရှောင်ရမယ်။ ဦးချိုရှိတဲ့ သတ္တဝါကို ဆယ်တောင်ဝေးကွာတဲ့အရပ်က ရှောင်ရမယ်။

လူမိုက်ကိုတော့၊

သူရှိတဲ့ အရပ်ကို စွန့်ခွာ ခြင်း အား ဖြင့် ရှောင်ရမယ်လို့ ထပ်မံ သတိပေးခဲ့ကြပါတယ်။

အဲဒီအပြင်၊

အခုလို ပညာရှိတွေနဲ့ သူတော်ကောင်း တွေက လူမိုက်တွေနဲ့ ဘယ်လောက်အထိတောင် မပတ်သက်ချင်ကြသလဲဆိုယင် သူတို့ ဆုတောင်းတဲ့အထဲမှာ ဖြစ်နိုင်သလောက် လူမိုက်တွေကို မတွေ့ပါရစေနဲ့၊ မလွှဲသာလို့မြင်ရယင် အဲဒီလူမိုက်တွေနဲ့ စကားမပြောပါရစေနဲ့၊ သူတို့နဲ့လည်း အတူတွဲပြီး မနေထိုင်၊ မလုပ်ကိုင်ပါရစေနဲ့လို့ ဆုတောင်းကြပါတယ်။

အသေဝနာစဗာလာနံ–ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

လူမိုက်တွေနဲ့ မဆက်ဆံရတာ၊ မပေါင်းသင်းရတာ၊ လူမိုက်တွေပြောတဲ့ စကားတွေကို မယုံကြည်ရတာ၊ လူမိုက်တွေရဲ့ မှားယွင်းတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ၊ အပြုအမူတွေ၊ အပြောအဆိုတွေ၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ပုံတွေကို မထောက်ခံတာနဲ့ မတူညီတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအပြင်၊

ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုယင် ဖြစ်နိုင်သလောက်၊

အခုလို လူမိုက်တွေရဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အဆုံးအဖြတ်တွေ၊ အပြောအဆိုတွေ၊ အပြုအမူတွေ၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေနဲ့ မပတ်သက်အောင် ဆက်ဆံတတ်တာ၊ ဆုံးဖြတ်တတ်တာ၊ ပြောဆိုတတ်တာ၊ ပြုမူတတ်တာ၊ လုပ်ကိုင်တတ်တာ၊ နေထိုင်တတ်တာ၊ ဆောင်ရွက်တတ်တာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ။

၂။ ပဏ္ဍိတာနုဥ္စသေဝနာ

ပညာရှိနဲ့ပေါင်းသင်းရခြင်း

ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူမိုက်တွေ ရှိကြသလို၊

(၁) မှန်ကန်တဲ့အကြံ၊ မှန်ကန်တဲ့အသိ၊ မှန်ကန်တဲ့အမြင်တွေကိုသာ သိမြင်အောင် သတိ ဦးဆောင်တဲ့ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့၊ ကြိုးစားအားထုတ်ပြီးတည်ဆောက်ပြင်ဆင်နေကြတဲ့သူတွေ၊

(၂) မှန်ကန်တဲ့စကား၊ တရားမျှတတဲ့စကား၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်က ကင်းဝေး လွတ်မြောက် စေနိုင်တဲ့စကား၊ တပါးသူက နှစ်သက်မယ့်စကား၊ ကိုယ့်ရဲ့

စကားကို ကြားရသူတိုင်း ဝမ်းမြောက်မယ့်စကား၊ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးရလဒ် ဆက်စပ်မှုရှိတဲ့ စကားနဲ့ သူ့ဘက် ကိုယ့်ဘက်နဲ့ ကြားနေဘက် အသီးသီးအတွက် အကျိုးစီးပွားဖြစ်နိုင်မယ့်စကား၊ အခွင့်အရေး ရရှိခံစားရနိုင်မယ့် စကား တွေကိုသာ ပြောဆိုနေကြတဲ့သူတွေ၊

(၃) မှန်ကန်တဲ့အမှု၊ အကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်၊ ဘေး ရန် အန္တရာယ်က လွတ်မြောက်စေနိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေကိုသာ ပြုလုပ်၊ ပြောဆို၊ ကြံစည်နေကြတဲ့သူတွေ၊

(၄) ကိုယ့်ရဲ့လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံနဲ့ အညီ၊ ပြုကျင့်၊ ပြောဆို၊ ကြံစည်နေကြတဲ့သူတွေ၊

(၅) စိတ်နေသဘောထား၊ မှန်ကန်၊ ဖြောင့်မတ်၊ တည် ငြိမ်၊ ကြံ့ခိုင်ကြတဲ့သူတွေ၊

(၆) ဂုဏ်ရှိတဲ့သူတွေ၊အဆင့်မြင့်တဲ့သူတွေ၊ အနေတင့်တဲ့ သူတွေနဲ့ အကျင့်မြတ်တဲ့သူတွေ။

(၇) ကိုယ့်အနေနဲ့ တာဝန်ယူပြီး ရှေ့ရေး နောက်ရေးနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အရေးကို အဘက်ဘက်ကနေ ထောက်ဆ၊ မြော်မြင်၊ ဆင်ခြင်ပြီး မှန်မှန် ကန်ကန်၊ နေထိုင်၊

ဆက်ဆံ၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နေကြသူတွေ၊

(၈) တပါးသူ လိုအပ်နေတာကို ကိုယ့်အနေနဲ့ တတ်နိုင်သလောက် ပေးကမ်း၊ ထောက်ပံ့၊ ကူညီနေကြတဲ့ သူတွေ၊

(၉) ကိုယ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးအောင်၊ နှုတ်အပြောအဆို သိမ်မွေ့အောင်၊ စိတ်ဆန္ဒ သဘောထား မှန်ကန်၊ ဖြောင့်မတ်၊ တည်ငြိမ်၊ ကြံ့ခိုင်အောင်၊ စိတ်ကောင်း စေတနာမှန်နဲ့ ဆန္ဒရှိရှိ၊ ဆုံးမ၊ ဟန့်တား၊ ညွှန်ကြား သင်ပြပေးနေကြတဲ့သူတွေ၊

(၁၀) တပါးသူ့ရဲ့ အကျိုးစီးပွားနဲ့ အခွင့်အရေး အရပ်ရပ်ကို အစဉ်တစိုက်၊ တိုးမြှင့်၊ တည်ငြိမ်၊ ခိုင်မာအောင် ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ဘက်က ဆောင်ရွက်ပေးနေကြတဲ့ သူတွေ၊

(၁၁) တပါးသူ့ရဲ့ မှားယွင်းနေတဲ့ အမြင်နဲ့ လက်တွေ့ကို မှန်ကန်အောင် ပြုပြင်ပေးနေကြတဲ့သူတွေ၊

(၁၂) မလိုအပ်တဲ့အမှုကို မပြုလုပ်မိအောင် ဟန့်တားပေး နေကြတဲ့ သူတွေ၊

(၁၃) လိုအပ်နေတာတွေကို အားဖြည့်၊ လမ်းညွှန်၊ နည်းပေး၊ သင်ပြ၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲပေးနေကြတဲ့ သူတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။

ဒါကို၊ တနည်းအားဖြင့် တင်ပြရမယ်ဆိုယင်၊
ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ၊

(၁) ကိုယ့်လူမျိုး၊ ကိုယ့်ဘာသာ၊ ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှု စတဲ့ ဓလေ့ ထုံးစံတွေနဲ့အညီ၊ ကိုယ်ပြုကျင့်ရမယ့် ကိုယ်ကျင့် တရားတွေကို သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ထိန်းနေကြတဲ့အင်္ဂါ၊

(၂) ကိုယ်မပြုကျင့်ရမယ့် ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကို သတိဦးဆောင်တဲ့ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ရှောင်နေကြတဲ့အင်္ဂါ၊

(၃) အချိန်ကာလ၊ နေရာဒေသနဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က တောင်းဆိုနေတဲ့ ပယောဂအရ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နေလေ့ရှိကြတဲ့အင်္ဂါ၊

(၄) ကိုယ့် ရဲ့ ကိုယ် ကျင့် တရား မှန် ကန် ရုံ မ က၊ ကောင်းမွန် မြင့်မြတ်အောင်၊ အားထုတ်နေကြတဲ့ အင်္ဂါ၊

(၅) စိတ်ဆန္ဒသဘောထား ရိုးသားပြီး၊ မှန်ကန်၊ ဖြောင့်မတ်၊ တည်ငြိမ် နေကြတဲ့အင်္ဂါ၊

(၆) ကိုယ့်အနေနဲ့ရော၊ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် အနေနဲ့ပါ မှန်တယ်၊ ကောင်းတယ်လို့၊ လက်ခံထားတဲ့အမြင်တွေနဲ့အညီ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တဲ့ အင်္ဂါ၊

(၇) ကိုယ့်မှာ လိုအပ်မယ့် အမြင်မှန်တန်အောင် တည်ဆောက်ပြီး ပြင်ဆင်နေတဲ့အင်္ဂါ၊

(၈) ကိုယ် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မယ့် လက်တွေ့မှာ အင်အားနဲ့ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်တင်းနေတဲ့ အင်္ဂါ၊

(၉) ကိုယ်ပိုင်စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာနဲ့နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်တွေနဲ့ လိုအပ်နေကြတဲ့သူတွေအပေါ် ထောက်ပံ့၊ ကူညီပေးနေကြတဲ့အင်္ဂါ၊

(၁၀) ကိုယ့်ရဲ့အမြင်နဲ့ ဆန္ဒကိုတင်ပြတဲ့နေရာမှာ သူ့ဘက်က အချေအတင် ဆန့်ကျင်လာတဲ့ အမြင်နဲ့ဆန္ဒကို စိတ်

ရှည်ရှည်နဲ့သည်းခံပြီး၊ သူ့ဘက်က နစ်နာမှုအရပ်ရပ်ကို ကာကွယ်ပေးယင်း၊ နှစ်ဘက်အကျိုးအတွက် အကျိုးရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးနေတဲ့အင်္ဂါ၊

(၁၁) တပါးသူရဲ့အကျိုးစီးပွားကို အဆင့်ဆင့် တိုးမြှင့်၊ တည်ငြိမ်၊ ခိုင်မာအောင် ထုတ်ဖော် တည်ဆောက်ပေးလေ့ရှိတဲ့အင်္ဂါ၊

(၁၂) ကိုယ့်မှာ ကိုယ်သက်သာခွင့်၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းခွင့်ရနေတဲ့နည်းလမ်းတွေကို ဖြစ်စေ၊ အခွင့်အရေးတွေကို ဖြစ်စေ တပါးသူသိအောင်၊ ခံစား ရအောင် စိတ်ကောင်း စေတနာမှန်၊ ဆန္ဒရှိရှိနဲ့ အဆင့်ဆင့် ထုတ်ဖော်ပြီးရှင်းလင်း တင်ပြ ညွှန်ကြား နည်းပေး သင်ပြလေ့ရှိတဲ့အင်္ဂါ၊

(၁၃) တပါးသူက ကိုယ်စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တဲ့ လုပ်ရပ်တခုခုထဲက သူတို့လိုတာတွေကို ထောက်ပြီး ဂုဏ်ပြု ချီးမြှင့်မြှောက်စားတာနဲ့ မလိုတာတွေကို ထောက်ပြီးကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ရှုတ်ချတာတွေကိုသည်းခံပြီး ခွင့်လွှတ်နေလေ့ရှိတဲ့အင်္ဂါ၊

(၁၄) ကိုယ့်ရဲ့သက်သာမှုရအောင် လေ့လာ လေ့ကျင့်ပြီး ဖြည့်ဘင်းနေလေ့ရှိတဲ့ အင်္ဂါ၊

အောင်ဗောဓိစာပေ

(၁၅) ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရအောင်လေ့လာ လေ့ကျင့်ပြီး ဖြည့်တင်းနေလေ့ရှိတဲ့အင်္ဂါ၊

(၁၆) ကိုယ့်အပေါ် စိတ်ကောင်း၊ စေတနာမှန်၊ ဆန္ဒရှိရှိနဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကကင်းဝေးလွတ်မြောက်စေချင်၊ အပြစ်ဒဏ် မခံရစေချင်၊ အမှားမပြုမိစေချင် ရုံမက ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းစေချင်တဲ့ အင်္ဂါ၊

(၁၇) ကိုယ့်အတွက် အနစ်နာခံပေးနေလေ့ရှိတဲ့ အင်္ဂါ၊

(၁၈) ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်အမူအရာသိမ်မွေ့အောင်၊ နှုတ်အပြောအဆိုယဉ်ကျေးအောင်၊ စိတ်သဘောထားရိုးသား၊ မှန်ကန်၊ ဖြောင့်မတ်၊ တည်ငြိမ်အောင်၊ လေ့လာ လေ့ကျင့်ပြီး ဖြည့်တင်းပေးနေကြတဲ့အင်္ဂါ၊

(၁၉) ခေတ်သုံးဝေါဟာရရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန်သိနားလည်ပြီး စနစ်တကျအသုံးပြုတတ်တဲ့ အင်္ဂါ၊

(၂၀) သဘောမှန်၊ စကားမှန်၊ ဟန်အမူအရာမှန်တဲ့အင်္ဂါ၊

(၂၁) ကိုယ်တင်ပြပြောဆိုချင်တဲ့စကားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို တပါးသူလက်ခံနိုင်အောင် ရှင်းလင်း၊ပြောဆိုတင်ပြ လေ့ရှိတဲ့အင်္ဂါ၊

(၂၂) ကိုယ့်ထက်အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ၊ ဝါကြီးတဲ့သူတွေ၊ အနေတင့်တဲ့သူတွေ၊ အဆင့်မြင့်တဲ့သူတွေ၊ အကျင့်မြတ်တဲ့သူတွေ၊ ဂုဏ်ရှိတဲ့သူတွေနဲ့ ကိုယ့်ထက်အသက်ကြီးတဲ့သူတွေကို အထိုက်လျောက် ရိုသေလေးစား

စွာနဲ့ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းပြီး ဆည်းကပ်ပူဇော်လေ့
ရှိတဲ့ အင်္ဂါတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိကြပါတယ်။
အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပညာရှိတွေဖြစ်ကြပါတယ်။
ဒီနေရာမှာ အလျဉ်းသင့်လို့
ပညာရှိ လေးမျိုးရှိကြောင်းကို တင်ပြလိုပါတယ်။
အဲဒီပညာရှိလေးမျိုးဟာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

(၁) ကိုယ်သိရတဲ့ အကြောင်းတရားအပေါ် အခြေခံပြီး မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ တရားမျှတအောင် စနစ်တကျ အဆင့်နဲ့စီရင်၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ပညာရှိ၊

(၂) ဆန့်ကျင်ပေါင်းစည်းလို့ ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောသဘာဝ အကြောင်းတရားအပေါ် အခြေခံပြီးမှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ တရားမျှတအောင်စနစ်တကျ အဆင့်နဲ့ စီရင်၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ပညာရှိ၊

(၃) ကိုယ့်ရဲ့ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို အခြေခံပြီးမှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ တရားမျှတအောင် စနစ်တကျ အဆင့်နဲ့ စီရင်၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ပညာရှိ၊

(၄) တခဏတွင်းချင်း ကိုယ့်ရဲ့ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ကို အခြေခံပြီး မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ တရားမျှတအောင် စနစ်တကျ အဆင့်နဲ့ စီရင်၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ပညာရှိတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

အခုလို ပညာရှိ လေးမျိုးထဲက၊

ကိုယ့်အသိကို အခြေခံပြီး မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ တရားမျှတအောင် စနစ်တကျ၊ အဆင့်နဲ့ စီရင်၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ပညာရှိကို **သုတကဝိ** လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဆန့်ကျင်ပေါင်းစည်းလို့ ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘာဝကို အခြေခံပြီး၊ စနစ်တကျ၊ အဆင့်နဲ့ စီရင်၊ ဆုံးဖြတ် ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ပညာရှိကို **အတ္ထကဝိ** လို့ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို အခြေခံပြီး စနစ်တကျအဆင့်နဲ့ စီရင်၊ဆုံးဖြတ်၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ပညာရှိကို **စိန္တကဝိ** လို့ခေါ်ပါတယ်။

တခဏချင်း ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်ကို အခြေခံပြီး မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ တရားမျှတအောင် စနစ်တကျအဆင့်နဲ့ စီရင်၊ဆုံးဖြတ်၊ပြုပြင်၊ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ပညာရှိကို **ပဋိဘာနကဝိ** လို့ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဟာ၊ ကိုယ့်မှာ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာနဲ့ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်း အဆောင်အယောင်တွေပြည့်စုံချင်တယ်။

ကိုယ့်အနေနဲ့ ရပိုင်ခွင့်ရှိတဲ အခွင့်အရေးတွေနဲ့လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို အပြည့်အဝရရှိ ခံစားစေချင်တယ်။

ကိုယ်ဟာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ လူမှုရေးနဲ့ စီးပွားရေးကို အခြေခိုင်ခိုင်၊ အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့်၊ အခြေအနေတင့်တင့်၊ အကျင့်မြတ်

မြတ်နဲ့၊ကိုယ်သက်သာ၊စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာ စားသောက်၊ဝတ်ဆင် သုံးစွဲ၊နေထိုင်၊ဆောင်ရွက်ချင်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့သတိ၊ဉာဏ်၊ပညာ၊အမြော်အမြင်ကို အဆင့်နဲ့တိုးမြှင့် ချင်တယ်။

ကိုယ့်အနေနဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်ဟူသမျှက ကင်းဝေးလွတ် မြောက်ချင်တယ်ဆိုယင်၊

အသေဝနာစဗာလာနံ ဆိုတဲ့ လူမိုက်တွေနဲ့မဆက်ဆံရဘူး။ လူမိုက်တွေနဲ့ မပေါင်းသင်းရဘူး။ လူမိုက်တွေ တင်ပြပြောဆို လာတဲ့စကားတွေကိုလည်း မယုံကြည်ရဘူး။

အဲဒီနောက်၊

အခုလိုလူမိုက်တွေရဲ့ မှားယွင်းတဲ့အဆုံးအဖြတ်တွေ၊အပြော အဆိုတွေ၊ အပြုအမူတွေနဲ့ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊နေ ထိုင်၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှုတွေနဲ့၊ အတတ်နိုင်ဆုံး မပတ်သက် အောင် ဆက်ဆံ၊ဆုံးဖြတ်၊ပြောဆို၊ ပြုမူ၊နေထိုင်၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊သုံးစွဲ၊လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရမယ်။

အဲဒီအပြင်၊

စာရေးသူတင်ပြခဲ့တဲ့၊

ပညာရှိတွေနဲ့သာ ဆက်ဆံရမယ်။ ပေါင်းသင်းရမယ်။ အရေးနဲ့၊အကြောင်းနဲ့ ရင်ဆိုင်ရယင် ပညာရှိတွေနဲ့ပဲ တိုင်ပင် ရမယ်။

ပဏ္ဍိတာနုဥ္စသေဝနာ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား မှန်ကန် ကောင်းမွန်ရေး၊ စိတ်သဘောထား မြင့်မြတ် တည်ငြိမ် ကြံ့ခိုင်ရေး၊ ကုန်လုပ်ဆက်ဆံမှု အဆင်ပြေရေး၊ ကုန်ထုတ် စွမ်းအား တိုးမြှင့်ရေး၊ ကိုယ် သက်သာစွာ၊ စိတ် ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့ ဆက်ဆံ၊ သွားလာ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံ၊ အကြားအမြင် ဗဟုသုတနဲ့ ပြည့်စုံပြီး၊

ကောင်းတဲ့အကြံ၊ မှန်တဲ့အကျင့်၊ မြင့်တဲ့အမြင်၊ မြတ်တဲ့အယူနဲ့ တရားတဲ့ ခံယူချက်ကို အခြေခံတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရှေ့ရေး၊ နောက်ရေးနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အရေးကို မျှော်တွေးသိမြင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်အရ၊

ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းစေချင်၊ ရန်ကင်းစေချင်၊ အန္တရာယ်ကင်းစေချင်တဲ့ စိတ်ကောင်း စေတနာမှန် သန္တာရှိ ရှိနဲ့ ကိုယ့်အပေါ် စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း အဆောင်အယောင်တွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားစေချင်တဲ့ လူပညာရှိ၊ ရဟန်းပညာရှိတွေနဲ့သာ ဆက်ဆံနေတာဖြစ်ပါတယ်။

အခုလိုလူပညာရှိ၊ ရဟန်းပညာရှိတွေရဲ့ ဟန့်တား၊ ဆုံးမ၊ လမ်းညွှန်၊ သင်ပြမှုကိုသာ ယုံကြည်နေတာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်မှာအရေးကြုံယင် အခုလိုပညာရှိတွေကိုသာ အားကိုးနေတာဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ပုဂ္ဂလ ပုဂ္ဂလနေယျာနံ

ရိုသေလေးစား ရှိခိုးပူဇော် ထိုက်တဲ့သူကို ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း

မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာ အချိန်ကာလအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နေရာဌာနအားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အခြေခံအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ပယောဂအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အကြောင်းခြင်းရာအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အခြေခံအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရိုသေထိုက်တဲ့သူတွေ၊ လေးစားထိုက်တဲ့သူတွေ၊ မြတ်နိုးထိုက်တဲ့သူတွေ၊ ရှိခိုးထိုက်တဲ့သူတွေ၊ ပူဇော် ထိုက်တဲ့သူတွေ ရှိကြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သတိထားဖို့အချက် တခုရှိပါတယ်။

အဲဒါက တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်အနေနဲ့ ရိုသေလေးစားစွာ မြတ်မြတ်နိုးနိုးနဲ့၊ ရှိခိုးထိုက်တဲ့သူတွေကို ပူဇော်တဲ့နည်း နှစ်မျိုးရှိတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမနည်းက—ကိုယ့်အနေနဲ့ ရိုသေလေးစားစွာ မြတ်မြတ်နိုးနိုးနဲ့ ရှိခိုးပူဇော်ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ် ကိုယ့်ရဲ့စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထု ပစ္စည်းတွေ ပြည့်စုံအောင်၊ လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မားအောင်၊ လူနေမှု အဆောင်အယောင်တွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ရပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေနဲ့ ထောက်ပံ့၊ ကူညီ၊ဆက်ကပ်၊လှူဒါန်းခြင်းအားဖြင့် ပူဇော်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယနည်းက—အခုလို ကိုယ့်အနေနဲ့ ရိုသေလေးစားစွာ၊ မြတ်မြတ်နိုးနိုးနဲ့ ဆည်းကပ် ပူဇော်ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သတိပေး၊ဟန့်တား၊ထန့်ကွက်တဲ့

ဆိုးမစကားတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ပြီး မပြုလုပ်မိအောင်၊ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့၊ ရှောင်တာနဲ့ သတိပေး၊ လမ်းညွှန်၊ နည်းပေး၊ သင်ပြ၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲပေးခဲ့တဲ့ စကားတွေနဲ့အညီ၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ဆက်ဆံ၊ သွားလာ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် ပူဇော်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို၊ကိုယ့်အနေနဲ့ ရိုသေလေးစားမြတ်နိုးစွာ ဆည်းကပ်ပူဇော်ထိုက်တဲ့သူတွေကို၊ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ၊အဆင့်အတန်းအဆောင်အယောင် တွေနဲ့ဖြစ်စေ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်စတဲ့အခွင့်အရေးတွေနဲ့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ရဲ့သတိ၊ အကျင့်၊ သီလ၊သိက္ခာသမာဓိနဲ့ဖြစ်စေ ကိုယ့်ရဲ့မာန်မာနနဲ့ မောက်မာတဲ့ စိတ်တွေကို သတိဦးဆောင်တဲ့ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ချိုးနှိမ် နှိမ့်ချပြီး ဆည်းကပ်ပူဇော်ရမယ့်သူတွေကို လောကနီတိ ကျမ်းလာ စကားရပ်တွေနဲ့အညီ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းတွေ ကိုယ့်ရဲ့စီမံကိန်းပါရည်ညွှန်းစံချိန်ကိုက် အောင်မြင်မှုရပြီး၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ စားသောက်စရာ

ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေနဲ့ ပြည့်ပြည့် စုံစုံ ရရှိခံစားပြီး၊

ကိုယ့်ရဲ့ လူမှုစီးပွားရေး အခြေခံခိုင်ခိုင်၊ လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မြင့်၊ ကိုယ့်ရဲ့အဆောင်အယောင်တင့်တင့်၊ အကျင့်မြတ်မြတ်နဲ့ ကိုယ်သက်သာစွာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာ စားသောက်ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ သွားလာ၊ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့ သူတိုင်း၊

စာရေးသူ တင်ပြခဲ့သလို၊

ကိုယ့်အနေနဲ့ လေးလေး စားစား၊ ရိုရိုသေသေ၊ ဆက်ဆံ၊ ဆည်းကပ်၊ ပူဇော်ရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကိုယ့်လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ အစဉ်အလာ၊စည်းကမ်းတွေနဲ့အညီ၊ ဆက်ဆံ၊ ဆည်းကပ်၊ ပူဇော်ရမယ်။

အခုလို ပူဇော်တဲ့သူတွေဟာ၊

အနာရောဂါ ကင်းတတ်ပါတယ်။ အသက်ရှည်တတ်ပါတယ်။ ရုပ် အဆင်း အင်္ဂါ လှပ တင့်တယ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်

သက်သာစွာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ပြုမူ၊ သွားလာ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ခွင့် ရတတ်ပါတယ်။ကိုယ့်အပေါ် မိတ်ဆွေကောင်း အင်္ဂါတွေနဲ့အညီ၊ ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းလာကြတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းတွေနဲ့ ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းခွင့် ရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်လိုချင်နေတဲ့ (သို့မဟုတ်) ကိုယ့်မှာလိုအပ်နေတဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ၊ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရရှိခံစားရနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ရရှိခံစားခွင့် ရတတ်ပါတယ်။

အဲဒီနောက်၊

ကိုယ်ဟာ၊ အင်အားကြီးတဲ့၊ အနေတင့်တဲ့၊ အဆင့်မြင့်တဲ့၊ အကျင့်မြတ်တဲ့၊ ဆွေမျိုးသားချင်း အပေါင်းအသင်းနဲ့၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်စတဲ့ ကျောထောက်နောက်ခံ အသိုင်းအဝန်းတွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ စားသောက်၊ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ဆက်ဆံ၊ သွားလာ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက် ရတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဟာ၊ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊အမြော်အမြင်နဲ့ ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ သတိလတ်လွှက်နဲ့ အပြောမှား၊

အဆိုများတွေကိုဖြစ်စေ၊ ပြုမူ၊ လုင်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှု အမှားတွေကိုဖြစ်စေ၊ အတိုင်းအတာ အမြင့်ဆုံးအထိ၊ သည်းခံပြီး ခွင့်လွှတ်ခြင်း ခံရဘတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှုအရပ်ရပ်ကို ထောက်ခံ အားပေး၊ ကူညီသူတွေလည်း၊ ရှိလာတတ်ပါသေးတယ်။

အဲဒီအပြင်၊

ကိုယ်ဟာ၊အခက်အခဲ၊အကျပ်အတည်းတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အခါ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာကို ဝိုင်းဝန်း ကူညီ ဖြေရှင်း ပေးကြမယ့်သူတွေလည်း ပေါ်လာတတ်ပါသေးတယ်။ အမျိုးကောင်း၊ အမျိုးမြတ်မှ မွေးဖွား ကြီးပြင်းလာရသူ ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ သူတော်ကောင်းတွေ၊ ပညာရှိတွေနဲ့ နတ်ကောင်း၊ နတ်မြတ်တွေရဲ့ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုကိုလည်း ခံရတတ်ပါသေးတယ်။

ပူဇာစ ပူဇနေယျာနံ ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်အနေနဲ့ ရိုသေရမယ့်သူကို ရိုသေခွင့်ရနေတာ၊ လေးစားရမယ့်သူကို လေးစားခွင့် ရနေတာ၊ မြတ်နိုးရမယ့်သူကို မြတ်နိုးခွင့်ရနေတာ၊ ရှိခိုးရမယ့်သူကို ရှိခိုးခွင့် ရနေတာ၊ပူဇော်ရမယ့်သူကို ပူဇော်ခွင့် ရနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်ဗောဓိစာပေ

အခုလို ကိုယ့်အနေနဲ့ ပူဇော်ထိုက်တဲ့သူတွေကို ပြစ်မှားကျူးလွန်မိယင်တော့၊ မလိုအပ်ပဲ၊ ကိုယ် အပင်ပန်း ခံရတတ်ပါတယ်။ စိတ်အဆင်းရဲ ခံရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ရမယ့် စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ လက်လွှတ် ခံရတတ်ပါတယ်။

အဲဒီ အပြင်၊ အဆင်မသင့်ယင်၊

ကိုယ်ရပြီးတဲ့ (သို့မဟုတ်) ကိုယ့်မှာရှိပြီးတဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ၊ ပြန်လည်၊ နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံး ခံရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပင်ပန်း၊ စိတ်ဆင်းရဲပြီးထိတ်လန့်တကြားနဲ့၊ အသက်သေဆုံးရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ အနာ ရောဂါအမျိုးမျိုး စွဲကပ်ခံရတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဖောက်ပြန် ရူးသွပ်တတ်ပါတယ်။ မင်းပြစ်မင်းဒဏ်ကျခံရတတ်ပါတယ်။ တပါးသူရဲ့ အထင်မှား၊ အမြင်မှားခြင်း ခံရတတ်ပါတယ်။ တပါးသူရဲ့ မတရား စွပ်စွဲ ပြောဆိုတာကိုလည်း ခံရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဆွေမျိုးသားချင်း၊ အပေါင်း အသင်းတွေနဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေ ပျက်စီး ဆုံးရှုံး ခံရတတ်ပါတယ်။ သတိမေ့ သုံဆိုင်းသူ ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။

၁။ သွားလာ နေထိုင် ဆက်ဆံ လုပ်ကိုင်ရေး အပိုင်းမှာ—

မြတ်စွာဘုရားက—

(၄) ပတိရူပ ဒေသဝါသော စ

(၅) ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ

(၆) အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စ

ဆိုတဲ့ အပိုင်း သုံး ပိုင်းကို အသေးစိတ် ခွဲခြားပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

၄။ ပတိရူပ ဒေသဝါသော စ

သင့်တင့် လျောက်ပတ်တဲ့ အရပ်မှာသာ နေထိုင်ရခြင်း

ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေဟာ၊ တယောက်နဲ့ တယောက်၊ လူဆိုတဲ့ အခြေခံ အသွင် သဏ္ဍာန်ချင်းတော့ တူကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်၊ သူနဲ့ကိုယ်၊ သို့မဟုတ်၊ သူနဲ့ သူ့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ၊ အသိုင်း အဝန်းချင်း၊ အကျင့်၊ သီလ၊ သိက္ခာ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အမြော် အမြင်ချင်း၊ လူမှု စီးပွားရေး အခြေခံ အင်အားချင်း၊ လူနေမှု အဆင့် အတန်း ချင်းဟာ၊ တထပ်တည်း မတူညီတတ်ကြပါဘူး။

တချို့က အခြေခံ အင်အား ခိုင်မာတယ်၊ တချို့က မခိုင်မာဘူး။
တချို့က အဆင့်အတန်းမြင့်တယ်၊ တချို့က မမြင့်ဘူး။
တချို့က အနေအထိုင်တင့်တယ်၊ တချို့က မတင့်ဘူး။
တချို့က အကျင့်သီလ မြင့်မြတ်တယ်၊ တချို့က မမြင့်မြတ်ဘူး။

အခုလို ဖြစ်ကြရတာဟာ၊ တခြားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ဟာ၊ မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမ ညွှန်ပြ ဟောကြားထားတဲ့၊

ပတိရူပဒေသဝါသော ဆိုတဲ့၊ သူ့တို့အနေနဲ့ သင့်တင့်လျောက် ပတ်တဲ့ အရပ်ဒေသတွေမှာ၊ နေထိုင်၊ သွားလာ၊ ဆက်ဆံ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဟာ၊ ကိုယ်နဲ့ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ အရပ်မှာသာ၊ သွားလာ၊ နေထိုင်၊ ဆက်ဆံ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရမယ် ဆိုတာ၊ တခြားကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။

(၁) ကိုယ့်အနေနဲ့ လက်ခံထားတဲ့ ဘာသာတရားအရ ကိုယ့်ကို ညွှန်ကြား သင်ပြ ပေးကြမယ့် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ စတဲ့ ရတနာသုံးပါးနဲ့ ပြည့်စုံပြီး ကျော်ကြားမှုရှိတဲ့ အရပ်ဒေသ၊

(၂) စိတ်ကောင်း၊ စေတနာမှန်နဲ့ ဆန္ဒရှိရှိ၊ ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ မှားယွင်း ကြမ်းတမ်းတဲ့၊ ရိုင်း မိုက် ယုတ်ညံ့တဲ့၊ ကြံစည်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှုတွေကို "မကောင်းမြစ်တား၊ ကောင်းရာ ညွှန်လတ်" ဆိုတဲ့ စကားနဲ့ အညီ၊ ဆုံးမ၊ ဟန့်တား၊ သင်ပြ၊ ပြုပြင်ပေးကြတဲ့ ဆရာသမား၊ မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ သားချင်းတွေရှိတဲ့ အရပ်ဒေသ၊

(၃) ကိုယ့်အပေါ်၊ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့် အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင် ခွင့်စတဲ့ အခွင့် အရေးတွေ၊ အ ဆင့် ဆင့် တိုးမြှင့်၊ တည်မြဲမြံ၊ ခိုင်မာစေချင်တဲ့၊ စိတ်ကောင်း၊စေတနာ

မှန်၊ ဆန္ဒထက်သန်ကြတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ လုပ်ဖော် ကိုင်ဘက် တွေ အထိုက်အလျောက် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှိနေကြတဲ့ အရပ်ဒေသ၊

(၄) ဘုရား၊ ကျောင်းကန်၊ ဆေးရုံ၊ ရုံးစတဲ့ အဆောက်အအုံတွေရှိတဲ့ အရပ်ဒေသ၊

(၅) အပူအအေးစတဲ့ ရာသီဥတု မျှတညီညွတ်တဲ့ အရပ်ဒေသ၊

(၆) ရေ၊ မီး၊ တယ်လီဖုန်း၊ ကြေးနန်းစတဲ့ ခေတ်သုံးဆက်သွယ်ရေးကိရိယာနဲ့ ကုန်း၊ ရေ၊ လေ၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ကောင်းမွန်ပြည့်စုံတဲ့ အရပ်ဒေသ၊

(၇) ကိုယ့်အနေနဲ့ အသုံးပြုလိုက်တဲ့ ကာယအားနဲ့ ဉာဏအားအလျောက် ကိုယ့်အတွက် စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အထိုက်အလျောက် ပြန်ရရှိခံစားခွင့်ရှိမယ့် အရပ်ဒေသ၊

(၈) ကိုယ့်အနေနဲ့ လိုအပ်နေတဲ့ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာတွေကို ဆက်လက်ဆည်းပူးလို့ရနိုင်မယ့် အရပ်ဒေသ၊

(၉) ကိုယ် တတ်သိထားတဲ့ အသိပညာ အတတ်ပညာတွေကို တပါးသူအား ပြန်လည် သင်ပြပေးလို့ ရနိုင်မယ့် အခွင့်အလမ်းတွေ ပေါများတဲ့ အရပ်ဒေသ၊

(၁၀) ဆေးဝါးကုသတဲ့ နေရာမှာ ဆေးဝါးဖေါ်စပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာတွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိတဲ့ အပြင်၊ အခုလို ဆေးဝါးတွေကို အသင့်စားသုံးနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးအဖြစ် ဖေါ်စပ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းပြည့် ဆရာဝန်ကြီးတွေ သမားတော်ကြီးတွေနဲ့ ပေါများတဲ့အရပ်ဒေသ၊

(၁၁) ကုန်သည်တွေ၊ ပွဲစားတွေ၊ ကုန်ထုတ်ဖြန့်ဝေရောင်းဝယ်တဲ့ ကုန်သည်တွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှိတဲ့ အရပ်ဒေသ၊

(၁၂) တရပ်နဲ့တရပ် သွားလာလို့ လွယ်ကူတဲ့အရပ်ဒေသ၊

(၁၃) သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အမြော်အမြင်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နည်းတဲ့ သူတွေ၊ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် ရဲ့ ရှေရေး၊ နောက်ရေးနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အရေးကို မမျှော်တွေးကြရတဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နည်းတဲ့သူတွေ၊ တဇွတ်ထိုး လုပ်တတ်တဲ့သူတွေ၊ တယူသန်တဲ့ သူတွေနဲ့ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ သူတွေနည်းပြီး၊ အရာရာမှာ ရှေရေး၊ နောက်ရေးနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အရေးကို မှန်ကန်ပြီး၊ တရားမျှတစွာ ညီညွတ်ကောင်းမွန်အောင်ဆက်ဆံ၊

ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်လေ့ရှိတဲ့ ပညာရှိတွေပေါများတဲ့အရပ်ဒေသ၊

(၁၄) စားသောက် စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲ စရာ၊ နေထိုင် စရာဝတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့် အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ၊ အထိုက်အလျောက်ရှိတဲ့ သဒ္ဓေး ပေါများတဲ့အရပ်ဒေသ၊

(၁၅) လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ အာဏာပိုင်တွေရှိတဲ့ အရပ်ဒေသ၊

(၁၆) တပါးသူရဲ့လူမှုဆင်းရဲဒုက္ခကို ကူညီကယ်တင်ပေးတဲ့ အနေနဲ့ သူပိုင်တဲ့ စားသောက်စရာ၊ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့် အတန်း၊ အဆောင်အယောင်ကို၊ လိုအပ်သလို၊ စွန့်လွှတ်၊ လွှဲပြောင်း၊ ပေးကမ်း၊ ကူညီ၊ထောက်ပံ့ လေ့ရှိတဲ့ သူကြွယ်တွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှိတဲ့အရပ် ဒေသ၊

(၁၇) လူနေမှု အဆင့်အတန်း၊ တိုးတက်ကြီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကြားအမြင် ဗဟုသုတနဲ့ အတွေ့အကြုံ ပြည့်စုံတဲ့ ရဟန်း ပညာရှိ၊ လူ ပညာရှိတွေ နေထိုင်ကြတဲ့ အရပ်ဒေသ၊

(၁၈) ရပ်ရွာဒေသ ငြိမ်ဝပ်ပြီး စည်ပင်သာယာအောင် ထိန်းသိမ်း အုပ်ချုပ်နိုင်တဲ့ အာဏာ ပိုင် တွေ ရှိ တဲ့ အရပ်ဒေသ၊

(၁၉) ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ ရထားလမ်း၊ ကားလမ်း၊ လေယာဉ်လမ်း၊ မြစ်ချောင်းလမ်းတွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့သွားလာကူးသန်းလို့လွယ်ကူမယ့် အရပ်ဒေသ၊

(၂၀) ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှု အဆင့် အတန်း ကို အဆင့်နဲ့ တိုးမြှင့်၊ တည်ငြိမ်၊ ခိုင်မာလာအောင်၊ တည်ဆောက်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အမြင်နဲ့လက်တွေ့ကို လိုလိုလားလားနဲ့ အသိအမှတ် ပြုကြတဲ့သူတွေ၊ မြတ်မြတ်နိုးနိုးနဲ့ တန်ဖိုးထားကြတဲ့သူတွေနဲ့ အင်တိုက်အားတိုက် ထောက်ခံ၊ အားပေး၊ ကူညီကြမယ့် သူတွေ ရှိမယ့် အရပ်ဒေသတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ပတိရူပ ဒေသဝါသော စ ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

စာရေးသူ တင်ပြခဲ့သလို၊ ကိုယ်နဲ့ သင့်တင့် လျောက်ပတ်တဲ့ အရပ်ဒေသမှာ၊ ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံနဲ့ရော၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဥပဒေ၊ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းချက်တွေနဲ့ပါ ညီညွတ် မျှတရအောင် နေထိုင်ခွင့်ရတဲ့အပြင်၊ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား မှန်ကန်

ကောင်းမွန်၊ မြင့်မြတ်အောင်၊ အချိန်မီ ပြုပြင် ပြောင်းလဲပြီး ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခွင့် ရနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်း ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ကိုယ့်ရဲ့ စီမံကိန်းပါ ရည်ညွှန်းစံချိန်ကိုက် အောင်မြင်မှု ရပြီး၊

ကိုယ့်မှာ၊ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင် အယောင် အပြည့်အစုံ၊ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ အပြည့်အဝ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်း အခြေခိုင်ခိုင်၊ လူနေမှု အဆင့်မြင့် မြင့်၊ လိုအပ်တဲ့ အဆောင်အယောင် တင့်တင့်၊ အကျင့်မြတ် မြတ်နဲ့၊

ကိုယ်သက်သာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာ မှန်ကန်ပြီး တရားမျှတ စွာ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ သွားလာ၊ ဆက်ဆံ၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့ သူတိုင်း၊

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားညွှန်ပြခဲ့တဲ့၊ ပတိရူပ ဒေသဝါ သော စ ဆိုတဲ့၊ စကားရပ်နဲ့အညီ၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ နေသင့်၊ ထိုင်သင့်၊ သွားလာ၊ ဆက်ဆံ၊ လုပ်ကိုင်၊ စားသောက်သင့်တဲ့ အရပ်ဒေသတွေမှာသာ နေထိုင်၊ သွားလာ၊ ဆက်ဆံ၊ လုပ်ကိုင်၊ စားသောက်ကြရမယ်။

၅။ ပုဗ္ဗေစကတပုညတာ

ရှေးဘဝက ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ ရှိသူ ဖြစ်ရခြင်း

လူတယောက်အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အသက်မွေး ဝမ်း ကျောင်း လုပ်ငန်း မှန်ကန်ရေး၊ နေထိုင်မှုဘဝ အခြေခိုင်မာရေး၊ အဆင့်မြင့်မားရေး၊ အနေတင့်တယ်ရေး၊ အကျင့်မှန်မြတ်ရေး၊ အသိုင်းအဝန်း ကောင်းမွန်ရေးအတွက် ကိုယ့်ရဲ့အမြင်နဲ့ လက်တွေ့ကို ထုတ်ဖော်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့ကံ၊ ဉာဏ်နဲ့ ဝီရိယ သုံးမျိုးစလုံး ပါဝင်ကြပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုဘဝကို တည်ဆောက်တဲ့အမြင်နဲ့ လက်တွေ့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ကံ၊ ဉာဏ်နဲ့ ဝီရိယအပေါ်မှာ တည်နေပါတယ်။

ကံဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

ကမ္မဆိုတဲ့ ပါဠိ ဝေါဟာရက ဆင်းလာတဲ့ ပါဠိပျက် ဝေါဟာရ ဖြစ်ပါတယ်။ ပါဠိ ဝေါဟာရ ဖြစ်တဲ့ ကမ္မရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်၊ကံဆိုတဲ့ ပါဠိပျက် ဝေါဟာရရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်၊ များသောအားဖြင့်၊

ကံဆိုတာ အတိတ်ဘဝက ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ အကြောင်းတရားကြောင့်၊ ယခု မျက်မှောက်ဘဝမှာ ကိုယ်ခံစား နေကြတာ

ဖြစ်တယ်လို့ သိနေကြပါတယ်။ အခုလို သိနေကြတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၊ အခြေခံခိုင်မာရေး၊ အဆင့်မြင့်မားရေး၊ အနေတင့်တယ်ရေးနဲ့ အကျင့်မှန်မြတ်ရေးဟာ၊ အတိတ်ဘဝက ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ ကံကောင်းမှု၊ ကံမကောင်းမှုအပေါ်မှာ အခြေခံနေတယ်လို့ နားလည်နေကြပါတယ်။

အခုလို မြင်နေကြတာနဲ့ နားလည်နေကြတာတွေဟာ မှားပါတယ်။

ကံဆိုတာ စောစောက စာရေးသူ တင်ပြခဲ့သလို၊ ကိုယ်နဲ့ ပြုလုပ်တာ၊ နှုတ်နဲ့ပြောဆိုတာ၊ စိတ်နဲ့ ကြံစည်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကံကို၊ အခုလို အမှန်အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် သိမှ၊ နားလည်မှသာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝအခြေခံ ခိုင်မာရေး၊ အဆင့်အတန်း မြင့်မားရေး၊ အနေအထိုင် တင့်တယ်ရေးနဲ့ အကျင့်သိလ မှန်မြတ်ရေးတွေဟာ၊ ကိုယ် အတိတ်ဘဝက ပြုခဲ့တဲ့အကြောင်း ကံတရားကြောင့်ရော၊ ကိုယ် အခုပြုနေတဲ့ ကံတရားကြောင့်ပါ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်မယ်။

ဒါကို တနည်းအားဖြင့် တင်ပြရမယ်ဆိုယင်၊

ကိုယ်နဲ့ပြုလုပ်တာ၊ နှုတ်နဲ့ပြောဆိုတာ၊ စိတ်နဲ့ ကြံစည်တာတွေဟာ ကိုယ်ပြုတဲ့ ကံတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်၊ ကိုယ် အတိတ်က ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်တွေ၊ ကိုယ်ပြောခဲ့တဲ့

စကားတွေနဲ့ ကိုယ် ဆင်ခြင်၊သုံးသပ်၊ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာတွေဟာ၊ ကိုယ် အတိတ်ဘဝ ပြုခဲ့တဲ့ ကံတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ကိုယ် အခု ပြုလုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေ၊ ကိုယ် အခု ပြောဆိုနေတဲ့ စကားတွေနဲ့ ကိုယ် အခုဆင်ခြင်၊ သုံးသပ်၊ ဆုံးဖြတ်နေတာတွေဟာ၊ ကိုယ် အခုပြုနေတဲ့ ကံတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

စာရေးသူ တင်ပြခဲ့တဲ့ ကံဆိုတာ ဒီကံနှစ်ခုလုံးကို ပြောနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကံကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ဘဝဆိုတာ ဒီအတိတ်ကံနဲ့ ပစ္စုပ္ပန် ကံနှစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရတဲ့ဘဝကို ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ အချက်ကိုကြည့်ယင်၊

ကံဆိုတာ အလုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်အရ၊ ကံဟာ အကျိုးကို ပေးတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်၊ ကိုယ်အမှားက လွတ်မြောက်အောင်လုပ်နိုင်ယင်၊ကိုယ် အပြစ်ဒဏ် မခံရအောင် လုပ်နိုင်ယင်၊ကိုယ် ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ ရင်မဆိုင်ရအောင် လုပ်နိုင်ယင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုး စီး ပွားနဲ့ အခွင့်အရေး၊ မနစ်နာ မပျက်စီး၊ မဆုံးရှုံးရအောင် လုပ်နိုင်ယင်၊ ကိုယ် ဘေးရန် အန္တရာယ်က လွတ်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်ယင်၊ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းအောင် လုပ်နိုင်ယင်၊ ကိုယ်ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကံအရ၊ ကိုယ် ပြန်ခံစားရတတ်ပါတယ်။

အခုလိုမြင်ယင်၊

လူတဦးတယောက်အနေနဲ့ ကံကောင်းတာဟာကိုယ်အတိတ်ဘဝက ပြုခဲ့တဲ့ ကံအပေါ် မှာရော၊ ကိုယ် အခု ပြုနေတဲ့ ကံအပေါ်မှာပါ အများကြီး တည်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချက်ကို တွေ့ယင် ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှု ဘဝအခြေ ခိုင်မာရေး၊ အဆင့်မြင့်မားရေး၊ အနေအထိုင်တင့်တယ်ရေး၊ အကျင့်မှန်မြတ်ရေးဟာ အချုပ်အားဖြင့် ကိုယ်အခု ပြုနေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကံအပေါ်မှာ အခြေခံနေတယ် ဆိုတာကို နားလည်မယ်။

သဘောက၊

လူတိုင်း၊ ကောင်းတာလုပ်ယင် ကောင်း ကျိုး ကို ခံစားရမယ်။ မကောင်းတာလုပ်ယင် မကောင်းကျိုးကို ခံစားရမယ်လို့ ကံရဲ့ အကျိုးကို ယုံကြည်လာယင်၊ တဘက်က မကောင်းမှုတွေကို အ ဘတ်နိုင်ဆုံး မပြုလုပ်မိအောင် ရှောင်ရမယ်လို့ မြင်ပြီး ရှောင်လာကြမယ်။ ကျန်တဘက်က ကောင်းတာတွေကိုအချိန်မီ ပြုမိအောင် စောင့်ထိန်းထားရမယ်လို့ မြင်ပြီး စောင့်ထိန်းလာကြမယ်။ အခုလို လုပ်လာတာနဲ့အမျှ၊ ကိုယ် ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှု ဘဝကို အေးချမ်းသာယာတဲ့ ဘဝဖြစ်အောင် ဖန်တီးလာနိုင်ကြမယ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး၊

ဗုဒ္ဓက၊

"ကိုယ်အခု တွေ့ကြုံရင်ဆိုင် ခံစားနေရတဲ့ ဘဝဟာ ကိုယ် အတိတ်ဘဝက ပြုလုပ်ခဲ့ဘူးတဲ့ အကြောင်းကံ တရားကြောင့် သာ ဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်နေယင် **ပုဗ္ဗေကတဟေတုဒိဋ္ဌိ** လို့ ခေါ်တဲ့ မှားတဲ့ယုံကြည်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

"ကိုယ်အခု တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ခံစားနေရတဲ့ဘဝဟာ လောက ကို အစိုးရတဲ့ (သို့မဟုတ်) သက်ရှိသက်မဲ့ အရာဝတ္ထုအားလုံးကို ဖန်ဆင်းတတ်တဲ့ ဘုရား (သို့မဟုတ်) ဗြဟ္မာ(သို့မဟုတ်)ပိဿနိုး စတဲ့ တန်ခိုးရှင်တွေရဲ့ ဖန်ဆင်း မှုကြောင့်သာ ဖြစ်တယ်လို့ ယုံ ကြည်နေယင်၊ အဲဒီ ယုံကြည်ချက်ဟာလည်း **ဣဿရနိမ္မာန ဟေတုဒိဋ္ဌိ** လို့ ခေါ်တဲ့ မှားတဲ့ယုံကြည်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

"ကိုယ် အခု တွေ့ကြုံ ရင်ဆိုင် ခံစားနေရတဲ့ ဘဝဟာ အခု ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရား၊ အထောက်အပံ့တွေကြောင့် မဟုတ်ပဲ၊ အကြောင်းအရာမဲ့ သူ့အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာတာ ဖြစ်တယ်။ (သို့မဟုတ်)ဘယ်အကြောင်းတရားကြောင့်မှ မဟုတ် ဘူးလို့ ယုံကြည်ယင် အဲဒီ ယုံကြည်ချက်ဟာလည်း **အဟေ တုကအပစ္စယဒိဋ္ဌိ**လို့ခေါ်တဲ့ မှားတဲ့ယုံကြည်ချက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

"အမှန်ကတော့၊

"ကိုယ်အခု တွေ့ကြုံ၊ ရင်ဆိုင်၊ ခံစား နေရ တာတွေဟာ၊ အတိတ်ဘဝက ကိုယ် ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကံအကြောင်း တရားတွေနဲ့ ကိုယ်အခု ပြုလုပ်နေတဲ့ ကံအကြောင်းတရားတွေ တိုက်ဆိုင်လို့

ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အကျိုးရလဒ် ဖြစ်တယ်” လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အဟောသိကံရဲ့ သဘောကို သိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အဟောသိကံ ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်အတိတ်ဘဝက ပြုခဲ့တဲ့ ကံဟာ၊ ကိုယ်အခု ပြုနေတဲ့ ကံကို အထောက်အပံ့ ပြုပေးနိုင်တဲ့ အချိန်ကာလ အတွင်း အထောက်အပံ့ပြုပေးခွင့် မရလိုက်ပဲ၊ ပျက်ပြယ် ပျောက်ဆုံးသွားလို့ ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန် ဘဝအတွက် အချည်းနှီးဖြစ်ရတဲ့ ကံ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

အတိတ်ဘဝက ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ ကံအကြောင်းတွေ မသိဘူး။ ကိုယ့်အနေနဲ့ ရထားတဲ့ အခွင့်အရေးအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး လုပ်စရာရှိတာတွေကို ပြင်ပြင်နဲ့ မှန်ကန်၊ ကောင်းမွန်၊ ထက်မြက်၊ ထင်ရှားအောင် ထုတ်ဖော်ဖို့က ကိုယ့်အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလိုလုပ်ရင်၊ အတိတ်ဘဝက ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ ကံရဲ့အကျိုးပေးမှုဟာ အဟောသိကံ ဖြစ်သွားတတ်တယ် ဆိုတဲ့ အချက်ကို သတိမပြတ်ရဘူး။

ကိုယ့်အနေနဲ့ ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းကံ လေးမျိုးရှိပါ ဘယ်။ အဲဒီကံတွေဟာ ဂရုကံ၊ အာစိဏ္ဏကံ၊ အာသန္နကံနဲ့ ကဋတ္တာကံတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဂရုကံ ဆိုဘာ ကိုယ့်ရဲ့ အကြီးဆုံးအင်အားနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ကံ ဖြစ်ပါဘယ်။

အာစိဏ္ဏကံ ဆိုဘာ ကိုယ်အမြဲလေ့လာ လေ့ကျင့် ပြုလုပ်တဲ့ကံ ဖြစ်ပါတယ်။

အာသန္နကံ ဆိုတာ ဘဝပြောင်းလဲခါနီးမှာ ပြုလုပ်တဲ့ကံ ဖြစ်ပါတယ်။

ကဋတ္တာကံ ဆိုတာ ရံဖန်ရံခါ အမှတ်တမဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ကံ ဖြစ်ပါတယ်။

ကံရဲ့ **သဘောသဘာဝအရ၊**

ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့အကြောင်းကံတွေကြောင့် ကိုယ့်အနေနဲ့တို့ ပြန် ခံစားရစေဘတ်တဲ့ကံ လေးမျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီကံ လေးမျိုး က ဒိဋ္ဌဓမ္မဝေဒနီယကံ၊ ဥပပဇ္ဇဝေဒနီယကံ၊ အပရာပရိယကံနဲ့ အဟောသိကံတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒိဋ္ဌဓမ္မဝေဒနီယကံ ဆိုတာ အခုဘဝမှာ ခံစားနေရတဲ့ကံ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပပဇ္ဇဝေဒနီယကံ ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ဒုတိယဘဝမှာ ခံစား ရမယ့်ကံ ဖြစ်ပါတယ်။

အပရာပရိယကံ ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့တတိယဘဝမှာခံစားရမယ့် ကံ ဖြစ်ပါတယ်။

အဟောသိကံ ဆိုတာ **ကိုယ့်အနေနဲ့** မခံစားလိုက်ရတဲ့ကံ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ရာမှာ သတိပြုရမှာက၊

ကံဟာ၊ကံနေရာမှာသာကိုယ့်ရဲ့လက်တွေ့ဘဝကို ဦးဆောင် ခွင့်ရယူနိုင်ပါတယ်၊ ဉာဏ်ကလည်း ဉာဏ်နေရာမှာသာ ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့ဘဝကို ဦးဆောင်ခွင့် ရနိုင်ပါတယ်။ ဝီရိယကလည်း အလားတူပါပဲ၊ ဝီရိယစိုက်ထုတ်ပြီး ဆက်ဆံ၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရမယ့် နေရာမှာသာ ဝီရိယက ကိုယ့်ရဲ့လက်တွေ့ဘဝကို ဦးဆောင်ခွင့် ရနိုင်ပါတယ်။

အခုလိုကံ၊ ဉာဏ်နဲ့ဝီရိယဟာ သူ့နေရာနဲ့သူသာ ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့ဘဝကို ဦးဆောင်နိုင်ကြပေမယ့်၊ ကံတရားမှာ သူသူငါငါရဲ့ လူ့နေမှုဘဝကို အခြေတည်ပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်း သတ္တိ ရှိပါတယ်။ ဉာဏ်နဲ့ဝီရိယမှာ ကံလို ဘဝရဲ့အခြေကို ချပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ မပါရှိပါဘူး။ ဉာဏ်နဲ့ဝီရိယဟာ ကံရဲ့သတ္တိကိုမှီပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဘဝကို အထောက်အကူပြုပေး တဲ့ အနေနဲ့သာ ပါလာရပါတယ်။

ကံက မျိုးချပြီး အခြေတည်ပေးလို့ ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ လက်တွေ့ဘဝရဲ့ အခြေအနေကို ဉာဏ်နဲ့သင့်တော်မယ့် နေရာ မှာ ဉာဏ်က ဦးဆောင်ပြီး ထိန်းသိမ်းတည်ဆောက်သွားရပါ တယ်။ ဝီရိယနဲ့သင့်တော်မယ့်နေရာမှာ ဝီရိယက ဦးဆောင်ပြီး ထိန်းသိမ်းတည်ဆောက်သွားရပါတယ်။ အခုလို ဉာဏ် (သို့မဟုတ်) ဝီရိယက၊ ဘဝကို ဦးဆောင်သွားတဲ့အခါမှာ

ကံက သူတို့ရဲ့လက်တွေကို ရုပ်လုံးဖော်တဲ့ ဘဝသစ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို ပြုရပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အတိတ်ကံကို အခြေပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဘဝကို အခု ပစ္စုပ္ပန်ကံ (သို့မဟုတ်) ဉာဏ် (သို့မဟုတ်) ဝီရိယနဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

ပုံစံအားဖြင့် တင်ပြရမယ်ဆိုယင်၊

ကိုယ်ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့အမျိုး (သို့မဟုတ်) အဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့အမျိုးမှာ ပဋိသန္ဓေတည်ရခြင်း၊ ရုပ်အဆင်းအင်္ဂါလှပသူ ဖြစ်ရခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်သူ ဖြစ်ရခြင်း စတဲ့ အချက်တွေဟာ ကိုယ့်အတိတ်ဘဝကံရဲ့ စီမံဖန်တီးမှုကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတိတ်ကံကို ယခု ပစ္စုပ္ပန်ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယနဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲယူလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

အဲဒီအချက်တွေကို ကြည့်ယင်၊

ကိုယ်ဆုံးဖြတ်၊ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တာဟူသမျှ ကိုယ့်ရဲ့ကံ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ပုဗ္ဗေစကတပုညတာ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ဟာ၊ အခုဘဝမှာ၊ ကိုယ့် အတိတ်ဘဝက ပြုခဲ့တဲ့ မှန်ကန်ကောင်းမွန် အင်အားကြီးတဲ့ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်တွေနဲ့ ဘုန်းရှိန် ကံရှိန်တွေရဲ့အကျိုးပေးမှုကို၊ ခံစားနေရတဲ့သူ ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(က) ကိုယ် အကောင်အထည် ဖော်နေတဲ့ လုပ်ငန်းတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့စီမံကိန်းပါ ရည်ညွှန်း ဆံချိန်ကိုက် အောင်မြင်စွာ အကောင် အထည် ပေါ်လာအောင် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်သူ၊

(ခ) ကိုယ့်မှာ စားသောက်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ တွေ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်တွေ၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ အခြေခိုင်ခိုင်၊အဆင့်မီမီ၊ အနေတင့်တင့်၊ အကျင့်မြတ်မြတ် နေချင်သူ၊

(ဂ) ကိုယ့်အနေနဲ့၊ အမှားအယွင်း မပြုမိချင်တဲ့ သူ၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်နဲ့ မရင်ဆိုင်ချင်တဲ့သူ၊

(ဃ) အပြစ်ဒဏ် မခံရချင်သူ၊ အောင်မြင်မှု အမျိုးမျိုး၊ ကြီးပွားမှုအဆင့်ဆင့်၊ ချမ်းသာမှုအပုံပုံ၊ တိုးမြင့်မှု အလီလီကို ရရှိခံစားချင်တဲ့သူ၊

(င) ကိုယ့်မှာ၊အမှားဘေး၊အန္တရာယ်ဘေး၊ အပြစ်ဒဏ်ဘေးက လွတ်မြောက်ချင်တဲ့သူတိုင်း၊

ပုဗ္ဗေစကတပုညတာလို့ ခေါ်တဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ အတိတ်ဘဝက၊ ဘုန်းရှိန်တွေကို အပြည့်အဝ ရရှိခံစားခွင့် ရနေသူ ဖြစ်ရမယ်။

အခုလို၊ ကိုယ့်ရဲ့အတိတ်ဘဝကပြုခဲ့တဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ကြီးမားတဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ(သို့မဟုတ်)ဘုန်းရှိန် ကံရှိန်ကို အခုဘဝမှာ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားရတဲ့သူဟာ၊

(၁) အသက်ရှည်တယ်။
(၂) အနာရောဂါ ကင်းတယ်။
(၃) ကိုယ်လက်အင်္ဂါ သန်စွမ်းတယ်။
(၄) စိတ်ချမ်းသာတယ်။
(၅) ရုပ်အဆင်းအင်္ဂါ လှပတယ်။
(၆) လူနေမှုအဆင့် မြင့်တယ်။
(၇) အနေတင့်တယ်။
(၈) အကျင့်မြတ်တယ်။
(၉) ကောင်းတဲ့ဂုဏ်သတင်းကြီးတယ်။
(၁၀) ကျောထောက်နောက်ခံ အသိုင်းအဝန်း အင်အားကြီးမားကျယ်ပြန့်တယ်။
(၁၁) အဆောင်အယောင်ပြည့်စုံတဲ့ အသိုင်းအဝန်းတွေနဲ့၊ ဆက်ဆံပေါင်းသင်း၊ သွားလာ၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ နေထိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရတယ်။
(၁၂) ကိုယ့်မှာ၊ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝရရှိခံစားရတယ်။
(၁၃) ကိုယ်လိုအပ်နေတဲ့ဘက်တွေကို ဝိုင်းဝန်းပြီး ကူညီ၊ ထောက်ပံ့၊ ပြုစု၊ စောင့်ရှောက်ပေးကြမယ့် မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ သားချင်း၊ဆရာ၊ သမား၊ အပေါင်းအသင်း၊ လုပ်ဖေါ်ကိုင်ဖက်နဲ့ တပည့်တပန်းစတဲ့

အသိုင်းအဝန်း တွေရဲ့ ချစ်ခင်၊ လေးစားစွာနဲ့ မေတ္တာထားပြီးဆက်ဆံ၊ ပေါင်းသင်း၊ သွားလာ၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း ခံရတတ်တယ်။

(၁၄) ကိုယ့်ရဲ့လူနေမှုဘဝဟာ အခြေခိုင်တဲ့၊ အဆင့်မြင့်တဲ့၊ အနေတင့်တဲ့၊ အကျင့်မြတ်တဲ့၊ ဂုဏ်ရှိတဲ့အသိုင်းအဝန်း ထဲက မွေး ဖွား ကြီး ပြင်း လာ ရ သူ ဖြစ်တတ်တယ်။

(၁၅) ကိုယ်ဟာ၊ နှုတ်မှုလက်မှုစတဲ့ လောကီပညာနဲ့ လောကုတ္တရာ ပညာကို တကယ်သိ လိမ္မာတဲ့သူ၊ ကိုယ်ဟာ၊ ကိုယ့်ရဲ့အသိုင်းအဝန်းထဲမှာတော်တဲ့သူ၊ ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်တတ်တယ်။

(၁၆) ကိုယ့်ကို ချစ် ခင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့် အ ပေါ် မှာ စိတ်ကောင်း၊ စေတနာမှန်၊ ဆန္ဒရှိရှိနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လူနေမှုဘဝအခြေခိုင်ခိုင်၊ အဆင့်မြင့်မြင့်၊ အနေတင့်တင့်၊ အကျင့်မြတ်မြတ်နဲ့ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှု မှန်ကန်စေချင်တဲ့ မိတ်ဆွေ ပေါများသူ ဖြစ်ရတတ်တယ်။

ကိုယ့်အသိုင်းအဝန်းထဲက ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းတွေ၊ ရည်ညွှန်းစံချိန်ကိုက်၊ စီမံကိန်းကျ အောင်မြင်ကြလို့၊ ကိုယ့်မှာစားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာနဲ့ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ အဆင့် အတန်း၊ အဆောင် အယောင် နဲ့

လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်စတဲ့အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အစုံရရှိပြီး၊ အဆင့်မီမီ၊ အနေတင့်တင့်၊ အကျင့်မြတ်မြတ်နဲ့၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊နေထိုင်၊ဆက်ဆံ၊ဆုံးဖြတ်၊ပြောဆို၊ သွားလာ၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နေခွင့်ရကြတဲ့ သူတွေကိုကြည့်ယင် လူနှစ်မျိုးရှိနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ပထမတမျိုးက— သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အမြော်အမြင်နဲ့ ပြည့်စုံပြီး လူမှုစီးပွားရေး အခြေခံအင်အား ခိုင်မာအောင် တောင့်တင်း တည်ဆောက်နိုင်တဲ့၊ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ထက်မြက်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက— လူနေမှုအဆင့်မြင့်တဲ့၊ အနေတင့်တဲ့၊အကျင့်မြတ်တဲ့၊ ဂုဏ်အပေါင်းနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့၊ မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ သားချင်း၊ အသိုင်းအဝန်းထဲက မွေးဖွားကြီးပြင်းလာရတဲ့၊ ကံကောင်းနေကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အမြော်အမြင်နဲ့ပြည့်စုံပြီး၊ လူမှုစီးပွားရေး အခြေခံအင်အား၊ တောင့်တင်း ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက် နိုင်တဲ့ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးကို၊ သူ့ထက်၊ ကိုယ်တပိုပြီး ထက်မြက်အောင် လူတဦးနဲ့တဦး ယှဉ်ပြိုင်ပြီး၊ ကြိုးစားအားထုတ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဟာ၊ သူ့လိုသမ္မတကြီးရဲ့သား၊ သမ္မတကြီးရဲ့သမီး ဖြစ်အောင်၊ ဥက္ကဋ္ဌကြီးရဲ့သား၊ ဥက္ကဋ္ဌကြီးရဲ့ သမီး ဖြစ်အောင်၊ ဝန်ကြီးရဲ့သား၊ ဝန်ကြီးရဲ့သမီး ဖြစ်အောင်၊ သဌေးကြီးရဲ့သား၊ သဌေးကြီးရဲ့သမီးဖြစ်အောင်၊ စသည်ဖြင့်၊ ဂုဏ်ကြီးတဲ့၊ အနေတင့်တဲ့၊ အဆင့်မြင့်တဲ့၊ အကျင့်မြတ်တဲ့ သူတွေရဲ့ ခင်ပွန်း၊ ဇနီး၊ သားသမီး၊ တူ၊ တူမ၊ အစ်ကို၊ ညီ၊ မြေး၊ မြစ်တို့ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေးကိုတော့ မရနိုင်ပါဘူး။

ကံနဲ့ပတ်သက်ပြီး၊ ဆက်တင်ပြရမယ်ဆိုယင်၊

သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အမြော်အမြင်ရှိပြီး၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ထက်မြက်တဲ့သူတွေဟာ၊ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အမြော်အမြင်မရှိတဲ့အပြင်၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနိမ့်ညံ့တဲ့ သူတွေထက် နေရာတိုင်းမှာ အခွင့်အရေးသာပေမယ့်၊ ကံ ကောင်းတဲ့ သူတွေဟာ၊ အခုလို၊ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အမြော်အမြင်နဲ့ ပြည့်စုံပြီး၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ထက်မြက်တဲ့သူတွေနဲ့ အခြေအနေချင်းတူယင်၊ ကံကောင်းတဲ့သူတွေဟာ၊ အဘက်ဘက်မှာ၊ အမြဲသာနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ် လုပ်ငန်းတွေ ရည်ညွှန်း စံချိန် ကိုက် အောင်မြင်မှု ရတဲ့သူ၊ လူနေမှု အဆင့်မြင့်တဲ့သူ၊ အဆောင်အယောင် ပြည့်စုံတဲ့သူနဲ့ အနေအထိုင် တင့်တယ်တဲ့သူတိုင်း ပုဗ္ဗေစကတပုညတာဆိုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ရှေးကပြုဘူးတဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ အရှိန်တွေကို အခုဘဝမှာ အပြည့်အဝ ခံစားခွင့် ရနေတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

၆။ အတ္တသမ္မာပဏိဓိစ

မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ တည်ဆောက်ရခြင်း

(၁) ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်း ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ စီမံကိန်းပါ ရည်ညွှန်း စံချိန်ကိုက် အောင်မြင်မှု ရချင်တဲ့သူ၊

(၂) ကိုယ်သက်သာစွာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့၊ နေသင်တာ ရစေနိုင်တဲ့ အမှားမျိုးနဲ့ ပြင်ယူလို့ မရနိုင်တဲ့ အမှားမျိုးကိုမပြုလုပ်မိအောင်၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်ဟူသမျှနဲ့၊ ရင်မဆိုင်ရအောင်၊ ငွေဒဏ်၊ ထောင်ဒဏ် စတဲ့ အပြစ်ဒဏ်မျိုးတွေမခံစားရအောင်၊ အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းအောင်နဲ့၊ ကိုယ်လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ အခွင့်အရေး အရပ်ရပ် တိုးမြှင့်၊ တည်ငြိမ်၊ ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ချင်တဲ့သူ၊

(၃) ကိုယ့်မှာ လိုအပ်နေတဲ့ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အမြော်အမြင်နဲ့ပြည့်စုံပြီး၊ လောကပရိယာယ်၊ ဓမ္မပရိယာယ်၊ ရာဇ ပရိယာယ်နဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ပရိယာယ်လို့ ခေါ်တဲ့ ပရိယာယ် လေး မျိုး က လွတ်မြောက် အောင်၊

ဆက်ဆံ၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့သူနဲ့၊
(၄) ကိုယ်ဟာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ဆွေမျိုးသားချင်း၊ အပေါင်းအသင်းနဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် စတဲ့ အသိုင်းအဝန်းထဲမှာ၊ လူမှုစီးပွားရေး အခြေ ခိုင်ခိုင်၊ အဆင့်မြင့်မြင့်၊ အဆောင်အယောင် ပြည့်ပြည့်၊ အနေတင့်တင့်၊ အကျင့် မြတ်မြတ်နဲ့၊ စား သောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ သွား လာ၊ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့သူတိုင်း၊

ကိုယ့်ရဲ့အယူအဆတွေ၊အသိအမြင်တွေ၊အပြောအဆိုတွေနဲ့၊ ဆက်ဆံ၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ဆောင်ရွက်မှုတွေဟာ၊ ကိုယ့်ရဲ့လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က လက်ခံထားတဲ့၊ အယူအဆ၊ အသိ အမြင်၊ အပြော အဆို၊ ဆက်ဆံ၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှုတွေနဲ့ မဆန့်ကျင်စေရဘူး။

မလွဲသ လို၊ ဆန့်ကျင်ရယင်တောင်၊

အခြေခံပိုင်းမှာ၊ အဓိကလက္ခဏာအနေနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့အမြင်နဲ့ လက်တွေ့ကို၊ ရှေ့ကိုလည်း ဆက်မတိုးသာ၊ နောက်ကိုလည်း ပြန်မဆုတ်သာရလောက်တဲ့ အခြေအနေမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရလောက်အောင်၊ မဆန့်ကျင်စေရဘူး။

မင်္ဂလာသုတ်ရဲ့ဆုံးမစာ

ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုဘဝ အခြေခံအင်အား ခိုင်မာချင်၊ အဆင့်အတန်း မြင့်မားချင်၊ အနေအထိုင် တင့်တယ်ချင်၊ အဆောင်အယောင် ပြည့်စုံချင်၊ အကျင့်သီလ မွန်မြတ်ချင်၊ အသိုင်းအဝန်း ကျယ်ပြန့်ချင်တဲ့သူတိုင်း၊

(၁) ကိုယ့်မှာ၊ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်တွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီး၊ အဆင့်မြင့်မြင့်၊ အနေတင့်တင့်၊ အကျင့်မြတ်မြတ်နဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်၊ နေထိုင်၊ သွားလာရအောင်၊ ကိုယ်အနေနဲ့ ရပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို အပြည့်အဝ ရပိုင်နိုင်အောင်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ အခွင့်အရေးကို အပြည့်အဝ လုပ်ပိုင်နိုင်အောင်၊ ကိုယ်သက်သာစွာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုဘဝကို အဆင့်ဆင့်၊ တိုးမြှင့်၊ တည်ငြိမ်၊ ခိုင်မာအောင်၊ ကိုယ့်မှာ လိုအပ်နေတဲ့ဘက်က၊ လိုအပ်နေတာတွေ ပြည့်စုံအောင်၊လေ့လာမှတ်သားလေ့ကျင့်ဖြည့်တင်းပြီး၊ ကျွမ်းကျင်ထိရောက်အောင်မြင်အောင်၊ တည်ဆောက်နိုင်စွမ်းရှိသူ ဖြစ်ရမယ်။

(၂) ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ်တည်ဆောက်ရမယ့် ဘဝဆိုင်ရာအမြင်နဲ့ လက်တွေ့ကို မှန်ကန်၊ကျယ်ပြန့်၊နက်ရှိုင်းတဲ့

အတွေးအခေါ်နဲ့ မြော်မြင်ပြီး၊ ဆင်ခြင် သုံးသပ်၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရမယ့် အမှုကိစ္စတိုင်းကို အစဉ်အလာ၊ အသိုင်းအဝန်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှဲဘဝနဲ့ ဆန္ဒနဲ့ရော၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ၊ဆန္ဒနဲ့ပါ အခြေအနေအရ မှန်ကန်ပြီး၊တရားမျှတတဲ့ အခြေခံပေါ်မှာ၊ ရိုးသား၊ ဖြောင့်မတ်၊ တည်ငြိမ်စွာနဲ့ တွေးခေါ်၊မြော်မြင်ပြီး၊ထောက်ဆ၊ ဆင်ခြင်၊သုံးသပ်၊ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ပြုမူ၊လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိသူ ဖြစ်ရမယ်။

(၃) ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်၊ နှုတ်နဲ့ စိတ်ဟာ၊ လတ်တလော ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေအရရော၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝနဲ့ ဆန္ဒအရပါ မှန်ကန်ပြီး၊ တရားမျှတမှု အပေါ်မှာ ယုံကြည်တဲ့စိတ် အပြည့်အဝနဲ့ ဖြူစင်၊ ကြည်လင်၊ တည်ငြိမ်၊ ဖြောင့်မတ်နေရမယ်။

(၄) ကိုယ်ဟာ၊ကိုယ့်ထက် ကတ်သိန ်းလည်ပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုအပေါ်၊ လိုလားတဲ့ဆန္ဒ အပြည့်အဝနဲ့၊စေတနာသန့်သန့်၊ဆုံးမဟန့်တားကန့်ကွက်တန်တာကို၊ ဆုံးမ ဟန့်တား ကန့် ကွက် မှု တွေ၊ ထောက်ခံ အားပေး ကူညီတန်တာကို၊ ထောက်ခံ အားပေးကူညီမှုတွေ၊လမ်းညွှန် သင်ပြ တိုက်တွန်း

တန်တာကို၊ လမ်းညွှန် သင်ပြ တိုက်တွန်းမှုတွေကို၊ ခွန်းတုံ့ မပြန် မတွေဝေပဲ၊ ယုံကြည်မှု အပြည့်နဲ့ ရိုသေလေးစားစွာ၊ လိုက်နာပြုကျင့်ရမယ်။

(၅) ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်အမှုအရာ၊ နှုတ်က အပြောအဆိုနဲ့ စိတ်သဘောထားဟာ၊ အစဉ် နူးညံ့ပြီး သိမ်မွေ့ ပျော့ပျောင်းရမယ်။

(၆) ကိုယ်ဟာ၊ ကိုယ်စောင့်ထိန်းရမယ့် ကိုယ်ကျင့်တရား မှန်ကန်ကောင်းမွန်ဖို့၊ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကုန်လုပ်ဆက်ဆံရေး ဗဟုသုတရှိဖို့၊ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြားအမြင်နဲ့ ပြည့်စုံဖို့နဲ့ ကိုယ့်ဘဝ တည်ဆောက်ရေးဆိုင်ရာ မြော်မြင် ဆင်ခြင်ဉာဏ် တွေနဲ့ ပြည့်စုံဖို့၊ လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်တင်းရမယ်။

(၇) ကိုယ်ဟာ လောကီလောကုတ္တရာ ဘဝဆိုင်ရာ အကျိုးတရားကို အတိုဆုံး အချိန်ကာလအတွင်း အသက်သာဆုံး နည်းလမ်းနဲ့၊ အထိရောက်ဆုံး အကျိုးသက်ရောက်အောင် လိုအပ်တဲ့ အမြော်အမြင်တွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီး၊ ကိုယ့်အပေါ် စိတ်ကောင်း စေတနာမှန်၊ ဆန္ဒရှိကြတဲ့ လုပ်ညာရှိ၊ ရဟန်းပညာရှိ တွေနဲ့၊ စိတ်သဘောထား ဖြူစင်သန့်ရှင်းပြီး၊ တည်ငြိမ် ဖြောင့်မတ်တဲ့ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့

ဆုံးမ၊ ဟန့်တား၊ နည်းပေး၊ လမ်းညွှန်၊ သင်ပြမှု အရပ်ရပ်ကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့၊ နာခံ၊မှတ်သား၊ လေ့လာ၊ ဖြည့်တင်းပြီး လိုက်နာနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

(၈) ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဟာ၊ အမြဲနူးညံ့၊ သိမ်မွေ့၊ ပျော့ပျောင်း အောင် ထိန်းချုပ်ပြီး ထိခရောက်ဆုဘ်ဖေ ာ်နိုင်သူ ဖြစ်ရမယ်။

(၉) ဘယ်တော့မှ ဘာကြောင့်မှ၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို ကြမ်းတမ်း မသွားအောင်၊ သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့၊ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သူ ဖြစ်ရမယ်။

(၁၀) ကိုယ့်မှာ၊မရှိအပ်တဲ့ မာန်မရှိအောင်၊ မထားအပ်တဲ့ မာနမရှိအောင်၊ မလိုအပ်တဲ့ မောက်မာမှု မပြုမိ အောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင် ဉာဏ်နဲ့ ထိန်းချုပ်ပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့မာန်၊ မာနနဲ့ မောက် မာတဲ့ စိတ်တွေကို ချိုးနှိမ်နှိမ့်ချထားရမယ်။

(၁၁) ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့် အတန်း၊ အခဆောင်အယောင်၊ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင် ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေနဲ့၊ ကျေနပ်နေတဲ့သူ၊ ရောင့်ရဲနေတဲ့သူ၊ တင်းတိမ်နေတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

(၁၂) ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်၊ နှုတ်နဲ့ စိတ်ကို၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ရော၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝနဲ့ ဆန္ဒရဲ့ အလိုနဲ့ပါ၊ အခြေခံအပိုင်းမှာ၊ အဓိကအနေမျိုးနဲ့ မဆန့်ကျင်အောင်၊ ဖြစ်နိုင်ယင်၊ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်နိုင်သမျှ ဖြစ်အောင်၊နူးညံ့တဲ့အပြော၊ပျော့ပျောင်းတဲ့ဟန်၊ သိမ်မွေ့တဲ့ အနေအထားအရ၊ ပိပိပြင်ပြင်၊ အဆင့်ဆင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲယူနိုင်ရမယ်။

(၁၃) ကိုယ့်အနေနဲ့ တာဝန်ယူပြီး၊ အကောင်အထည်ဖော်ပေးသူ ဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အသက်မွေးမှုဟာ၊ တာဝန်ပေါ့ပါးရမယ်။ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရတာ လွယ်ကူရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အမြင်နဲ့ လက်တွေ့အပေါ် မနာလို၊ ဝန်တိုတဲ့ဆန္ဒနဲ့ ဟန့်တား၊ နှောင့်ယှက် တိုက်ဖျက်မှု၊ ပြစ်ဒဏ်ခံရမှု ကင်းရမယ်။ ဘေးရန် အန္တရာယ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှု ကင်းရမယ်။

(၁၄) ကိုယ့်ရဲ့မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို၊ လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး၊ လှုပ်ရှားမသွားရအောင်၊ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သူ ဖြစ်ရမယ်။

(၁၅) ကိုယ့်အနေနဲ့ တတ်သိကျွမ်းကျင်ထားဖို့ လိုအပ်တဲ့ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာတွေကို၊ပြည့်စုံလုံလောက်အောင် တတ်သိကျွမ်းကျင်ထားသူ ဖြစ်ရမယ်။

(၁၆) ကိုယ့်ရဲ့ဆွေမျိုးသားချင်း၊ အပေါင်းအသင်းနဲ့၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် စတဲ့ အသိုင်းအဝန်းတွေအပေါ်မှာ၊ ထားရှိသင့်တဲ့ သံယောဇဉ်ထက်ပိုပြီး ထားရှိလွန်းသူ မဖြစ်စေရဘူး။

(၁၇) ကိုယ့်ရဲ့ လောကီ လောကုတ္တရာ ဆိုင်ရာ အကြားအမြင်၊ ဗဟုသုတနဲ့ အတွေ့အကြုံအပေါ် တောက်ချက်ချလိုက်တဲ့ အမြင်အရ၊ ကိုယ့်အပေါ် စိတ်ကောင်း၊ စေတနာမှန်၊ ဆန္ဒရှိရှိနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးကို လိုလားကြတဲ့ လူပညာရှိ၊ ရဟန်း ပညာရှိတွေနဲ့၊ စိတ်သဘောထား ဖြူစင်၊ သန့်ရှင်း၊ တည်ငြိမ်၊ ဖြောင့်မတ်တဲ့ သူတော်ကောင်းတွေ ကဲ့ရဲ့ကြမယ့် ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အပြောအဆိုနဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို အနည်းငယ်ကလေးမှ မပြုလုပ်မိစေရဘူး။

(၁၈) ကိုယ်ဟာ၊ သက်ရှိ သတ္တဝါတွေ အားလုံး အပေါ်မှာ၊ ကိုယ်သက်သာမှု ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိခံစား နိုင်ကြပါစေ၊ အမှား မပြုမိကြပါစေနဲ့၊ ဘေးအန္တရာယ်တွေနဲ့ မရင်ဆိုင်ရပါစေနဲ့၊ အပြစ်ဒဏ်ခံရမှုက ကင်းဝေး လွတ်မြောက်ပါစေ၊ ကိုယ်ကျန်းမာကြပါစေ၊ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေလို့ မေတ္တာပို့ပေးနိုင်သူ ဖြစ်ရမယ်။

(၁၉) သတ္တဝါတွေဟာ၊ တဦးနဲ့တဦး၊ တယောက်နဲ့ တယောက် အပေါ်မှာ အမျက်ဒေါသ မထွက်ကြပါစေနဲ့၊ ဘယ်သူကို၊ ဘယ်သူကမှ၊ မလိုအပ်ပဲ၊ ဟန့်တားခြင်း၊ ကန့်ကွက်ခြင်း၊ နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ ရန်ပြုခြင်း၊ တိုက်ဖျက်ခြင်း စတဲ့၊ စိတ်မငြိမ်းချမ်းစရာ၊ ကိုယ်မသက်သာစရာတွေကို မပြုကြပါစေနဲ့၊ တဦးနဲ့တဦး၊ တယောက်နဲ့ တယောက် အပေါ် မထိမဲ့မြင် မပြုကြပါစေနဲ့၊ ကိုယ့်အချင်းချင်း၊ တဦးနဲ့ တဦး၊ တယောက်နဲ့ တယောက် ကိုယ်ပင်ပန်းမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ကြရမှာတွေကို၊ မလိုလားကြပါစေနဲ့လို့ အတိုင်းအတာ မပိုင်းခြားတဲ့ မေတ္တာစိတ်ကို၊ ပွားများရမယ်။ အဲဒီအပြင်၊ သူတို့မှာ၊ အတွင်းရန်၊ အပြင်ရန် မရှိကြအောင် မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများရမယ်။

(၂၀) တဦးနဲ့တဦး၊ တယောက်နဲ့ တယောက် အပေါ် စိတ်မငြိမ်းချမ်းစရာ၊ ကိုယ်ပင်ပန်းစရာ မမြင်တွေ့၊ မရင်ဆိုင်ကြရအောင်၊ ကိုယ့်အနေနဲ့၊ ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ပါစေ ဆိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်ကို၊ ပွားများရမယ်။ သူတို့ဟာ ကိုယ့်အပေါ်နဲ့ ကိုယ်လို သတ္တဝါတွေ အပေါ်မှာ မေတ္တာပို့သနိုင်ရမယ်။ အခုလို မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများတဲ့နေရာမှာ၊ သတိ

လက်လွှတ် မရှိစေပဲ၊ မေတ္တာပို့နိုင်သူ ဖြစ်ရမယ်လို့ ဟောကြားထားပါတယ်။

အခုလို ဟောကြားခဲ့တဲ့ ကောင်းရပ်များနဲ့ မဆန့်ကျင်ရ အောင်၊ ကိုယ့်အနေနဲ့၊ အတတ်နိုင်ဆုံး၊ သူ့ဘက် ကိုယ့်ဘက် ညီညွတ်မျှတအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး လိုက်နာပြုကျင့်ရမယ်။

အခုလို၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က ဆန္ဒနဲ့ ဘဝရဲ့အလိုကျ၊ ညီညွတ်မျှတအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့အသိအမြင်၊ အပြောအဆိုနဲ့၊ ပြုမူ ပြောဆို၊ ဆက်ဆံ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှုတွေကို၊ အချိန်မီ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်အောင် လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်တင်းပြီး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲတဲ့ နေရာမှာ၊

ကိုယ်ကိုးကွယ်တဲ့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနဲ့ ကိုယ့်ကိုမွေး ဖွား၊ ပြုစု၊ စောင့်ရှောက်ပေးကြတဲ့ မိဘ၊ ကိုယ့်ကို ပညာ သင်ကြား ပြသ၊ ဆုံးမညွှန်ကြား၊ တိုက်တွန်း အားပေးကြတဲ့ ဆရာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်၊ ပြုစုကုသ ပေးကြတဲ့ သမားတော်တွေကို၊ ရိုသေလေးစားစွာ၊ သည်းကပ် ပူဇော်တတ်အောင်၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ လိုအပ်နေတာတွေကို လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်တင်းပြီး၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ရမယ်။

ကိုယ့်အပေါ်မှာ စိတ်ကောင်း၊ စေတနာမှန်၊ ဆန္ဒရှိရှိနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ လူမှုစီးပွားရေး အခြေခံ အင်အားတွေ ခိုင်မာစေချင်၊

ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုဘဝ အဆင့်အတန်း မြင့်မားစေချင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှု အဆင့်အတန်းနဲ့ အဆောင်အယောင်တွေ တင့်တယ်နေစေချင်တဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အသိအမြင်နဲ့ အယူအဆတွေ မှန်ကန်ကြည်လင်စေချင်တဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်မှာ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ရော၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေနဲ့ ပြည့်စုံစေချင်တဲ့သူတွေနဲ့၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ အမှားဘေးက ကင်းချင်၊ ဘေးရန် အန္တရာယ်က ကင်းချင်၊ အပြစ်ဒဏ်ဘေးက ကင်းချင်တဲ့ သူတွေအပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့၊ ကိုယ်က သူ့အပေါ် မထားအပ်တဲ့မာန်၊ မရှိအပ်တဲ့မာနနဲ့ မပြုအပ်တဲ့ မောက်မာမှုတွေကို အချိန်ကာလ၊ နေရာဒေသနဲ့ ပယောဂရဲ့ အတိုင်းအတာအရ ချိုးနှိမ်၊ နှိမ့်ချပြီး ဆက်ဆံရမယ်။

အခုလို လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ၊

ကိုယ်ဟာ၊ အတတ်နိုင်ဆုံး၊ သူနဲ့ ဝေးလွန်းတဲ့နေရာ၊ သူနဲ့ နီးလွန်းတဲ့နေရာ၊ သူ့ရဲ့ ရှေ့တည့်တည့်နေရာ၊ သူ့ရဲ့ နောက်တည့်တည့်နေရာ၊ သူ့ထက် မြင့်မောက်တဲ့နေရာ၊ သူ့ရဲ့ လေညာနေရာဖြစ်တဲ့ အပြစ်ခြောက်ပါးက ကင်းဝေး လွတ်မြောက်ရာ နေရာကနေပြီး၊

သူ့ရဲ့ အသက်အရွယ်၊
သူ့ရဲ့ ဗဟုသုတ၊ အကြားအမြင်၊ အတွေ့အကြုံ၊
သူ့ရဲ့ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အမြော်အမြင်နဲ့၊

သူ့ရဲ့ဂုဏ်၊ သိက္ခာ၊ အကျင့်၊ သီလ၊ သမာဓိကို ရှိသေလေးစားတဲ့ ဂါရဝစိတ်နဲ့၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ၊ ဆက်ဆံလေ့ရှိအောင်၊ လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်တင်းပြီး ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အယူအဆများတွေ၊ အထင်အမြင်များတွေ၊ အပြုအမူများတွေ၊ အပြောအဆိုများတွေ၊ အလုပ်အကိုင်များတွေကို၊ အချိန်မှီ ပြန်လည်မှန်ကန်လာအောင် သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ သတိရှိရှိ၊ လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်တင်းပြီး၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲရမယ်။

ဟိုအာရုံ၊ ဒီအာရုံတွေ အပေါ်မှာ ပြန့်လွင့်ပြီး၊ အာရုံပြုနေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့၊ ကိုအပ်သလို ထိန်းချုပ်ပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်း ရည်ရွယ်ချက်တွေကို အကောင်အထည် ဖော်နေတဲ့ လက်တွေ့အပေါ်မှာ ကပ်နေအောင်၊ အပ်ပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းအရပ်ရပ်ကို စီမံကိန်းကျအောင်မြင်အောင်၊ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မယ့် စနစ်နဲ့ ကိုယ် အကောင်အထည် ဖော်ရမယ့် အလုပ်အဆင့်ဆင့်၊ ရည်ညွှန်း စံချိန်ကိုက် အကောင်အထည် ဖော်နိုင်တဲ့လက်တွေ့ကို၊ စံချိန်မီ၊ ထုတ်နိုင်အောင် လေ့လာ၊ ဖြည့်တင်းပြီး၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ၊ ကိုယ့်လူမျိုး၊ကိုယ် ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာ၊ ကိုယ် လက်ခံထားတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံအရ၊ မှန်ကန်ရုံမက၊ ကောင်းမွန်အောင်၊ အဆင့်မြင့်အောင်၊ သိမ်မွေ့ပျော့ပျောင်းအောင်၊ လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်တင်းပြီး ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းအတွက်၊ ကိုယ့်မှာ လိုအပ်နေတဲ့ အသိပညာ အတတ်ပညာတွေကို အဆင့်နဲ့ သိမြင်တတ်မြောက်ရုံမက၊ ကျွမ်းကျင်စွာ ပြန်လည်ထုတ်ဖော်နိုင်အောင်၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ ဗဟုသုတ၊ အကြားအမြင် ကြွယ်ဝအောင်၊အတွေ့အကြုံ ပြည့်စုံအောင် လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်တင်းပြီး ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲရမယ်။

ကိုယ့်မှာ၊ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာနဲ့ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်တွေနဲ့၊ ပြည့်စုံ တင့်တယ်စွာ၊ ဆက်ဆံ၊ သွားလာ၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရအောင်၊ ကိုယ့်အတွက် မှန်တဲ့ အခြေကို တည်ပြီး၊ တင့်တယ်သည်ထက် တင့်တယ်နိုင်မယ့် အဆင့်ကို၊အဆင့်နဲ့ တည်ဆောက်နိုင်အောင် ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲရမယ်။

ကိုယ့်မှာ၊ ရရှိခံစားခွင့်ရှိတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ၊ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားရအောင်၊ ကိုယ်လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ အ ခွင့် အ ရေး တွေ၊ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားရအောင်၊ ကိုယ့် ရဲ့ ပတ် ဝန်း ကျင် ကို

စည်းရုံးယူနိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို၊ လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်တင်းပြီး၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲရမယ်။

ကိုယ့်ဘက်က မှန်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့မှန်ကန်မှုဟာ၊ အခြေ ခိုင်မာရမယ်။ အဆင့်အတန်း မြင့်မားရမယ်။ အနေအထိုင် တင့်တယ်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အကျင့်၊ သီလ၊ မွန်မြတ်ရမယ်။ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိနိုင်မယ့် ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုင်ရာ၊ ပါရမီ အခြေခံတွေရအောင်၊ ကိုယ့်မှာ လိုအပ်နေသေးတဲ့ ကောင်းမှု ကုသိုလ်ဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်တွေ ရအောင်၊ အချိန်မီ ပြုလုပ်နိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်မှာ ယုံကြည်စိတ်မဖြစ်ပေါ်လာသေးယင် ယုံကြည်တဲ့ စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို၊ သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့၊ လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်တင်းပြီး၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမယ်။

ကိုယ်ဟာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ရပ်ရွာသန့်ရှင်းရေး၊ မီးဘေးကာကွယ်ရေး၊ သူခိုး၊ ဓားပြဘေးရန် ကာကွယ်ရေး၊ ရပ်ရွာ စည်းလုံးညီညွတ်ရေးနဲ့ ကိုယ့်ရပ်ကွက်အတွင်းမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ အချင်းချင်း တဦးနဲ့ တဦးရဲ့ သာရေး နာရေးစတဲ့ လူမှုရေး ကိစ္စအဝဝကို၊ ရိုင်းပင်းကူညီ စောင့်ရှောက်ရေး၊ မြို့ရွာရပ်ကွက် စည်ပင် သာယာရေး၊ ကိစ္စအဝဝတွေမှာ၊ ရပ်ကွက်သူ ရပ်ကွက်သားတွေနဲ့ အတူ ပါဝင်ပူးပေါင်းပြီး၊ တာဝန်ယူ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်အောင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို၊ လေ့လာ၊ လေ့ကျင့်ပြီး၊ ပြုပြင် ပြောင်းလဲရမယ်။

အတ္တသမ္မာပဏိဓိစ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

စာရေးသူ အခုတင်ပြခဲ့သလို၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘ၀အမြင်နဲ့ လက်တွေ့ဘ၀ဟာ၊

(၁) ကိုယ့်လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ အစဉ်အလာတွေနဲ့ မဆန့်ကျင်အောင်၊

(၂) ကိုယ့်ပတ်၀န်းကျင်က ဆန္ဒနဲ့ရော၊ ဘ၀နဲ့ပါ၊ အဓိကပိုင်းမှာ မဆန့်ကျင်အောင်၊

(၃) ကိုယ့်ရဲ့ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဥပဒေ၊ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းချက်တွေနဲ့ မဆန့်ကျင်အောင်၊

(၄) ကိုယ့်ရဲ့ စိတ် ငြိမ်းချမ်းစွာ၊ ကိုယ် သက်သာစွာနဲ့၊ စားသောက်၊ ၀တ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ဆက်ဆံ၊ သွားလာ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင်၊

(၅) ကိုယ်ဟာ၊ အမှားဘေး၊ ရန်ဘေး၊ အန္တရာယ်ဘေး၊ အပြစ်ဒဏ်ဘေးတွေနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘ၀အမြင်နဲ့လက်တွေ့ဘ၀ကို၊ ရှေ့ဆက်လည်းမတိုးသာ၊ နောက်ကိုလည်းပြန်မဆုတ်သာအောင်၊ အခက်အခဲ၊ အကျပ်အတည်းနဲ့၊ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ဘ၀က လွတ်မြောက်အောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ် နှုတ်နဲ့ စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်ဗေဒစာပေ

၈။ နှုတ်မှု လက်မှု အစရှိတဲ့ အသိပညာ အတတ်ပညာကို လေ့လာ လေ့ကျင့် ဆည်းပူးယူရေး အပိုင်းမှာ—

မြတ်ဗုဒ္ဓဘုရားက—

(၇) ဗာဟုသစ္စဉ္စ

(၈) သိပ္ပဉ္စ

(၉) ဝိနယောစ သုသိက္ခိတော

(၁၀) သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ

ဆိုတဲ့ အပိုင်း လေးပိုင်းကို အသေးစိတ် ခွဲခြားပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

၇။ ဗာဟုသစ္စဉ္စ

လောကီ လောကုတ္တရာ ဗဟုသုတ အကြားအမြင် များသူ ဖြစ်ရခြင်း

လူတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ စားသောက်ရေး၊ ဝတ်ဆင်ရေး၊ နေထိုင်ရေး၊ ကုန်ထုတ်လုပ်ရေး၊ ဆက်ဆံ၊ ပေါင်းသင်း၊ သွားလာရေး ဝတဲ့ ကိုယ်ရဲ့လူနေမှု ဘဝတည်ဆောက်ရေး အမြင်မှန်ကန်အောင်၊ လက်တွေ့ထက်မြက်အောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့လူမှု စီးပွားရေး အခြေခိုင်အောင်၊ လူနေမှုအဆင့်မြင့်အောင်၊ အနေတင့်အောင်နဲ့ အကျင့်မြတ်အောင်၊ ကိုယ်မှာလိုအပ်နေတဲ့ နှုတ်မှု၊ လက်မှုဆိုင်ရာ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ အခြေခံ ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

ကိုယ့်အနေနဲ့ အခုလို၊ ကိုယ့်မှာလိုအပ်နေတဲ့နှုတ်မှု၊ လက်မှုတွေ့ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာတွေ အချိန်မီ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် တတ်မြောက်လာအောင်၊ လေ့လာ၊ သင်ယူ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်ပြီး ဖြည့်တင်းတဲ့နေရာမှာ၊

ကိုယ့်အနေနဲ့ အပြစ်ဒဏ် မခံစားရအောင်၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်နဲ့ ရင်မဆိုင်ရအောင်၊ ပြင်ယူလို့ မရနိုင်တဲ့အမှားမျိုးနဲ့ နောင်တရစေနိုင်တဲ့ အမှားမျိုးကို မပြုမိအောင်၊ ကိုယ့်

အတွက် အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းနိုင်သလောက်ဖြစ်ထွန်းအောင်၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားရအောင် ထုတ်ဖော်နိုင်ဖို့၊ အခွင့်အရေး ရသလောက်ထဲက အချိန်ရှိသလောက် လေ့လာ၊ သင်ယူ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်ပြီး ဖြည့်တင်းရမယ်။

ကိုယ့်အနေနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က တောင်းဆိုနေတဲ့ အခြေအနေအရ၊ မှန်ကန်ပြီး၊ ဟာရားမျှတမှုအပေါ်မှာ အခြေခံတဲ့ အမြင်နဲ့ လွယ်ကူတဲ့နည်းစနစ်အရ၊ ကိုယ့်မှာ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်ရေး စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်တွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လူနေမှု ဘဝအခြေခိုင်အောင်၊ အဆင့်မြင့်အောင်၊ အနေတင့်အောင်နဲ့ အကျင့်မြတ်အောင်၊ ကိုယ်သက်သာစွာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ခွင့်ရအောင်၊

ကိုယ့်ရဲ့မေတ္တာစိတ်နဲ့၊

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာအောင်၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းအောင်၊ အပြစ်ဒဏ်က လွတ်မြောက်အောင်၊ ဘေးအန္တရာယ်အပေါင်းနဲ့ အမှားအယွင်းဟူသမျှက ကင်းဝေးလွတ်မြောက်အောင်၊ သူတို့ရဲ့ လူနေမှု ဘဝ အခြေခိုင်မာစေဖို့၊ အဆင့်မြင့်စေဖို့၊ အနေတင့်စေဖို့နဲ့

အကျင့်မြတ်စေဖို့၊ ဟောပြော၊ ညွှန်ပြ၊ ဆုံးမ၊ ပြုပြင်ပေးတတ်တဲ့၊ ပညာရှိသူတော်ကောင်း ဖြစ်နိုင်တဲ့ တရားတွေသိအောင်၊ လေ့လာ၊ သင်ပြ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်ပြီး၊ ဖြည့်တင်းရမယ်။

ဗာဟုသစ္စ ဆိုတာ၊ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်ရေး၊ ပညာသင်ယူရေး၊ပြန်လည်သင်ကြားပြသရေး၊ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရေး၊ ကုန်ထုတ်လုပ်ရေး စတဲ့ လူမှုလက်တွေ့ဘဝ တည်ဆောက်ရေး ဆိုင်ရာ သဘောတရားအမြင်နဲ့ လက်တွေ့ဘဝ ပေါင်းစည်းရေးကို၊ အမှန်အတိုင်း သိမြင်ခွင့်ရတာ၊ အဲဒီနောက် ယခုလို အမှန်အတိုင်း သိမြင်ထားတဲ့အတိုင်း၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရဘာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအမြင်၊

အခုလို၊ ကိုယ့်ရဲ့မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့၊ မှန်ကန်စွာ၊ ဆက်ဆံ၊ ပေါင်းသင်းပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့အမှုကိစ္စအရပ်ရပ်ကို၊ မှန်ကန်စွာ၊ ဆုံးဖြတ်၊ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တဲ့ နေရာမှာ လိုအပ်တဲ့၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲ၊ သတ္တိရှိခွင့်ရတာနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို၊ လိုသလိုထိန်းချုပ်ပြီး၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့၊ အသိ၊ အလိမ္မာ၊ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အမြော်အမြင်ရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၈။ သိပ္ပဥ္စ

နုတ်မှု လက်မှု စက်မှု အတတ်
ကို တတ်ရခြင်း

ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်း ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ စီမံကိန်းပါ ရည်ညွှန်း စံချိန်ကိုက် အောင်မြင်မှုရပြီး ကိုယ့်ရဲ့ လူမှု စီးပွား ရေး အခြေခံတွေ ခိုင်မာလာအောင်၊ လူနေမှု အဆင့်အတန်း မြင့်မားလာအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အဆောင်အယောင်တွေ ပြည့်စုံ လာအောင်၊ အနေအထိုင် တင့်တယ်လာအောင်၊ အကျင့်သီလ မှန်ကန် ကောင်းမွန် မြင့်မြတ်လာအောင်၊

ကိုယ် ရပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ ရပိုင်ခွင့်တွေနဲ့ အပြည့်အဝ ရရှိခံစား ရအောင်၊ ကိုယ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ အခွင့်အရေးတွေအရ အပြည့် အဝ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခွင့်ရအောင်၊ ကိုယ်သက်သာခွင့်၊ စိတ် ငြိမ်းချမ်းခွင့် ရရှိခံစားရအောင်၊

ကိုယ်ဟာ၊

ကိုယ့်လူမျိုး၊ ကိုယ့်ဘာသာ၊ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံနဲ့ အညီ ဆက်ဆံ၊သွားလာ၊ ပြုမူ၊စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ အစဉ်အလာတွေကို ပြည့်စုံ မှန်ကန်အောင် သိနားလည်ရမယ့်အပြင်၊ ကျွမ်းကျင် ထိရောက် ထက်မြက်အောင် ထုတ်ဖော်နိုင်ဖို့ကိုပါ လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်ပြီး ဖြည့်တင်းရမယ်။

အဲဒီအပြင်၊

ကိုယ့်ရဲ့ အသက်မွေးမှု ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းခွင် ဥပဒေ၊နည်း ဥပဒေ၊ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းနဲ့ လုပ်ထုံး လုပ်နည်းတွေကို ပြည့်စုံ မှန်ကန်အောင် သိ နား လည် ရ မယ်၊ ကျွမ်းကျင်၊ ထိရောက်၊ ထက်မြက်အောင် ထုတ်ဖော်ဖို့ပါ လေ့လာ၊ မှတ်သားပြီး လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်တင်း ယူရမယ်။

အဲဒီနောက်၊ ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား မှန်ကန် ကောင်းမွန်ရေး၊ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှု အခြေခံခိုင်မာပြီး အဆင့်မြင့်၊ အနေတင့်ရေး၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ် တည်ကြည်ကြံ့ခိုင်ရေး၊ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ်စွမ်းအား မှန်ကန်၊ ကောင်းမွန်၊ တိုးမြှင့်ခိုင်မာရေးနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်လုပ်ဆက်ဆံရေး ထက်မြက် ထိရောက်ရေးဆိုင်ရာ လက်တွေ့ကို သိမ်မွေ့ပြောင်ပြောင်းစွာ ထုတ်ဖော်နိုင်ဖို့ ဗဟုသုတ အကြားအမြင်နဲ့ အတွေ့အကြုံ ပြည့်စုံတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

ကိုယ်ဟာ၊

ကိုယ့်ရဲ့လူမျိုး၊ ကိုယ် ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာ၊ ကိုယ် နေထိုင်၊ ဆက်ဆံ၊ သွားလာ၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံနဲ့ ရော၊ ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လူမျိုး ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံနဲ့ပါ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တတ်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်လုပ်ဆက်ဆံရေး အကျင့်မှန်ကန်အောင်၊ အဆင့်မြင့်အောင်၊ အနေတင့်အောင်နဲ့ တဘက်နဲ့ တဘက် အပေးအယူမျှအောင် သွားလာ၊ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တတ်ရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်း ရည်ရွယ်ချက်တွေကို စီမံကိန်းပါ ရည်ညွှန်းစံချိန်ကိုက် အောင်မြင်အောင် အကောင် အထည် ဖော်တဲ့နေရာမှာ အမှားမပြုမိအောင်၊ ဘေးရန် အန္တရာယ်နဲ့ ရင်မဆိုင်ရအောင်၊ အပြစ်ဒဏ် မခံရအောင်နဲ့ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းအောင် အကောင်အထည် ဖော်တတ်ရမယ်။

သိပ္ပံဥ ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ဟာ အပြစ် ကင်း တဲ့၊ ဘေးရန် အန္တရာယ်တွေနဲ့ ရင်မဆိုင်ရတဲ့ စက်မှုလက်မှု အတတ်ပညာ၊ အသိပညာနဲ့ နူတ်မှု အတတ်ပညာ၊ အသိပညာတွေကို သိမြင်၊ တတ်မြောက်၊ ကျွမ်းကျင်သူ ဖြစ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၉။ ဝိနယောစ သုသိက္ခိတော

ကိုယ်ကျင့် တရားကို လေ့လာ လေ့ကျင့် ပြည့်တင်းရခြင်း

လူ့အသိုင်းအဝန်းကြီးထဲမှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်း၊ ဒေသဆိုင်ရာစည်းကမ်း၊လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ အစဉ်အလာဆိုင်ရာစည်းကမ်း၊ အသင်းအဖွဲ့ အုပ်စု ဆိုင်ရာစည်းကမ်း၊ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းဆိုင်ရာစည်းကမ်းနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ စည်းကမ်းတွေ ရှိနေကြပါတယ်။

ဒါကိုကြည့်ယင်၊

လူတိုင်း ကိုယ့်အမြင်၊ ကိုယ့်ဆန္ဒ၊ ကိုယ့်သဘော အတိုင်း နေချင်သလို၊ ပြောချင်သလို၊ လုပ်ချင်သလိုလုပ်လို့ မရနိုင်ဘူး။ ကိုယ်ဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်း၊ ဒေသဆိုင်ရာ

စည်းကမ်း၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ အစဉ်အလာဆိုင်ရာစည်းကမ်း၊ အသင်းအဖွဲ့ အုပ်စုဆိုင်ရာစည်းကမ်း၊ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်းနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ စည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာပြုကျင့်ရတာကို တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအပြင်၊

ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရား မှန်ကန်၊ကောင်းမွန်၊ မြင့်မြတ်ရေး၊ ကိုယ့်ရဲ့ကုန်ထုတ်စွမ်းရည် မြင့်မား၊ တည်ငြိမ်၊ ခိုင်မာရေးနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်သက်သာရေး၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့် ဖြည့်တင်းရေးဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်တွေ ရှိနေကြပါသေးတယ်။

ကိုယ်ဟာ၊

ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းတွေကို စီမံကိန်းပါ ရည်ညွှန်းစံချိန်ကိုက် အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ချင်တဲ့သူ၊

ကိုယ့်မှာလိုအပ်နေတဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊အဆောင်အယောင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှိချင်တဲ့သူ၊

ကိုယ့်အနေနဲ့ ရပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ အခွင့်အရေး၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားချင်တဲ့သူ၊

ကိုယ့်ရဲ့လူနေမှုအခြေခိုင်မာချင်တဲ့သူ၊ အဆင့်အတန်းမြင့်မားချင်တဲ့သူ၊ အနေတင့်တယ်ချင်တဲ့သူ၊ အကျင့်မွန်မြတ်ချင်တဲ့သူနဲ့ ကိုယ်သက်သာစွာ၊ စိတ်ချမ်းသာစွာ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ သွားလာ၊ ပြုမူ၊ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့သူတိုင်း၊

ဖေါ်ပြပါ၊

ကိုယ့်အနေနဲ့၊ လိုက်နာပြုကျင့်ရမယ့် ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေ၊ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းချက်တွေနဲ့၊ အယူဝါဒ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ အစဉ်အလာတွေကို အဓိကပိုင်းမှာ မဆန့်ကျင်ရအောင် လိုက်နာ၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရမယ်။

အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားမှန်တန် ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်ပြီး၊ ကိုယ့်မှာရှိအပ်တဲ့ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ လိုအပ်တဲ့စိတ်သဘောထား၊ သမာဓိ၊ တည်ကြည်၊ ကြံ့ခိုင်မှုရှိရမယ်ဆိုတာ တခြားကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ရိုင်းပြတဲ့သဘောထားကို ယဉ်ကျေးအောင်၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ဟန်အမူအရာကို နူးညံ့လာအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ဟောရမ်းတဲ့ နှုတ်ကအပြောအဆိုတွေကို သိမ်မွေ့လာအောင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ မမှန်ကန် မပိပြင်သေးတဲ့ စိတ်စရိုက်တွေကို မှန်ကန်၊ ပြင်၊ တည်ငြိမ်လာအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ထိန်း၊ ကျင့်ကြံ၊ အားထုတ်ရမယ်။

ယေဘုယျသဘောအားဖြင့် တင်ပြရယင်၊

လူ့အသိုင်းအဝန်းကြီးထဲမှာဒုစရိုက်လို့ခေါ်တဲ့ မကောင်းမှု ၁၀ မျိုး ရှိပါတယ်။

ပထမတမျိုးက- ကိုယ်အားဖြင့် တပါးသူ့ရဲ့အသက်ကိုသတ်တာ၊

ဒုတိယတမျိုးက- တပါးသူ့ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ပိုင်ရှင်ရဲ့ ခွင့်ပြုချက် မရပဲယူတာ၊

တတိယတမျိုးက-မလွတ်လပ်တဲ့ မိန်းမ (သို့မဟုတ်) ယောကျ်ားကိုကျူးလွန်တာ၊

စတုတ္ထတမျိုးက- နှုတ်အားဖြင့် မဟုတ်မမှန်တဲ့ စကားကို ပြောဆိုတာ၊

ပဉ္စမတမျိုးက- တဦးနဲ့တဦးရဲ့ ချစ်ခင်မှုပျက်ပြားအောင်၊ အထင် အမြင် လွဲမှားအောင် ဟိုဘက်တမျိုး၊ ဒီဘက်တမျိုး ကတုံး ကတိုက်၊ အတို့အထောင်ပြောတာ၊

ဆဋ္ဌမတမျိုးက- ယုတ်ညံ့ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေါဟာရ အသုံးအနှုန်း အသံနေ အသံထားနဲ့ ပြောတာ၊

သတ္တမတမျိုးက- သူ့အတွက်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်အတွက်ဖြစ်စေ၊ သူ့အတွက်ရော၊ ကိုယ့်အတွက်ပါ၊ ဘယ်သူ့အတွက်မှ အကျိုးမရှိမယ့် စကားကို ပြောဆိုတာ၊

အဋ္ဌမတမျိုးက- တပါးသူ့ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့် စတဲ့အခွင့်အရေးကို ကိုယ့်ရဲ့စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့် အတန်း၊ အဆောင် အယောင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေဖြစ်လာစေချင်တဲ့ လောဘစိတ် ဖြစ်ပေါ်တာ၊

နဝမတမျိုးက- တပါးသူ့ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်တွေနဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့် စတဲ့အခွင့်အရေးတွေ နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးသွားစေချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်တာ၊

ဒသမတမျိုးက- ကိုယ့်မှာ အသိမှား၊ အမြင်မှားတွေ ဖြစ်ပေါ်တာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒီ ဒုစရိုက် ၁၀ မျိုးကို မပြုမိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ရှောင်ရမယ်။ အခုလို တဘက်ကရှောင်ယင်း၊

ကျန်တဘက်က–

ကိုယ့်အနေနဲ့၊ ပြုလုပ်ရမယ့် ကောင်းမှုကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ ပုညကြိယာ ၁၀ မျိုး ရှိပါတယ်။

ပထမတမျိုးက– ကိုယ့်ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာနဲ့ နေထိုင်စရာ စတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်တွေကို၊ စွန့်လွှတ်ပြီး လှူပြောင်း ပေးကမ်း၊ ထောက်ပံ့၊ ကူညီလှူဒါန်းတာ၊

ဒုတိယတမျိုးက– ကိုယ့်ရဲ့အမူအရာ သိမ်မွေ့အောင်၊ နှုတ်က အပြောအဆို ယဉ်ကျေးအောင်နဲ့ စိတ်နေသဘောထားနူးညံ့အောင်ထိန်းချုပ်တာ၊

တတိယတမျိုးက–ကိုယ့်ရဲ့စိတ် တည်ငြိမ် ကြည်လင်အောင် သမထ အလေ့အကျင့်ကို အားထုတ်ပြီး ပွားများတာ၊

စတုတ္ထတမျိုးက– ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ စတဲ့ ရတနာ သုံးပါး၊ အမိ၊ အဘ၊ ဆရာ၊သမားနဲ့ ကိုယ့်ထက် အသက်၊ ဝါ၊ သိက္ခာ၊ အကျင့်၊ သီလ၊ ဂုဏ် အဆင့်ပိုမိုကြီးမြင့်မွန်မြတ်တဲ့ သူတွေကို ရိုသေလေးစားတာ၊

ပဉ္စမတမျိုးက — အမိ၊ အဘ၊ ဆရာ၊ သမား၊ ကိုယ့်ထက် အသက်၊ ဝါ၊ သိက္ခာ၊ အကျင့်၊ သီလ၊ ဂုဏ်အဆင့် ကြီးမြင့် မွန်မြတ်တဲ့ သူတွေရဲ့ အမှုကြီးငယ်ကို ရိုသေလေးစားစွာ၊ ဂရု တစိုက်နဲ့ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ပေးတာ၊

ဆဋ္ဌမတမျိုးက — ကိုယ် ပြုလုပ်တဲ့ ကုသိုလ်တွေကို ကိုယ်က ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ရသလို၊ တပါး သူတွေလည်း ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ပါ စေတော့ဆိုတဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ကိုယ့်လို ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာခွင့်ရအောင် အမျှဝေတာ၊

သတ္တမတမျိုးက — တပါးသူက ပြုလုပ်တဲ့ ကောင်းမှု ကုသိုလ် တွေကို သိရ၊ ကြားရ၊ မြင်ရတဲ့အခါ သူလိုပဲ ကိုယ်က ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ရတာ၊

အဋ္ဌမတမျိုးက — သဘာဝတရားကို သိနား လည်အောင် တပါးသူက ရှင်းပြတာကို နားထောင်တာ၊ တပါးသူက ရေးမှတ် တင်ပြထားတဲ့ဟာ တွေကို ဖတ်ကြည့်တာ၊ ကိုယ်သိထားတဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှု သဘာဝကို သင်ပြပေးတာ၊ သင်ယူတာ၊

နဝမတမျိုးက — တဦးနဲ့တဦး တင်ပြ ဆွေးနွေး ညှိနှိုင်း အတည်ပြုမှုကို ခံယူတာ၊

ဒသမတမျိုးက — ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား မှန်ကန် ကောင်းမွန် မြင့်မြတ်ရေး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ် ဆက်ဆံမှု မှန်ကန် ကောင်းမွန် ထက်မြက်ရေးနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ် စွမ်းအား မြင့်မား တိုးမြင့် ခိုင်မာရေးဘက်မှာ လိုအပ်နေတာတွေကို လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်တာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဂုဏ်သတင်း ကျော်ကြားလိုမှုနဲ့ လာဘ်လာဘ ရလိုမှုတွေကို မငဲ့ပဲ စိတ်သဘောထား မှန်မှန်၊ စေတနာ ကောင်းကောင်း၊ ဆန္ဒရှိရှိနဲ့ တပါးသူရဲ့ အမြင်မှားနဲ့ လက်တွေ့မှားတွေကို မှန်ကန်လာအောင်၊ အနေတင့်လာအောင်၊ အကျင့်မြတ်လာအောင် ဟောပြော၊ သင်ကြား၊ ပြသတာ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု လေးနက် ခိုင်မာမှု ရှိတာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ထက် အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ၊ ဝါကြီး တဲ့ သူ တွေ၊ အဆင့်မြင့်တဲ့သူတွေ၊ အနေတင့်တဲ့သူတွေ၊ အကျင့်မြတ်တဲ့ သူတွေနဲ့ အင်အားကြီးတဲ့သူတွေကို ရိုသေလေးစားစွာ ဆက်ဆံရမယ်။

အဲဒီအမြင်၊

အခုလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကိုယ့်အပေါ် ခွင့်လွှတ်နိုင်လောက်တဲ့ အမှားအယွင်းတွေကို အပြစ်မယူပဲ ခွင့်လွှတ်အောင်၊ အပြစ်ဒဏ်ဘေး၊ အမှားအယွင်းဘေး၊ အန္တရာယ်ဘေးက လွတ်မြောက်အောင်၊ ကိုယ့်မှာ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားရအောင်နဲ့ ကိုယ်သက်သာစွာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ နေထိုင်၊ သွားလာ၊ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင်၊ သူတို့တတ်နိုင်တဲ့ ဘက်ကနေ ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးကြအောင်၊ ကိုယ်ဟာ သူတို့နဲ့ အဆင်ပြေအောင် ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းရမယ်။

အခုလို ကိုယ့်ဘက်က ကိုယ့်အနေနဲ့ အဆင်ပြေအောင်၊ သူတို့အပေါ် ပြုကျင့်ရမယ်။ တာဝန်မပျက်အောင်၊ အထူးသဖြင့် တာဝန်ကျေပွန်အောင်၊ ဆက်ဆံတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ကျင့်တရား ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ဘက်က ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကျင့်ရမယ့်ကျင့်ဝတ်တရားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ သူတို့ဘက်ကကျင့်ရမယ့် ကျင့်ဝတ်တရားတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့က၊ အခုလို ကိုယ်ကျင့်တရား တွေကို

ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ဘက်ကကျင့်ရမယ့် ကျင့်ဝတ်တရားတွေလို့ မမြင်ကြဘူး။ သူနဲ့ သူတို့ဘက်ကကျင့်ရမယ့် ကျင့်ဝတ်တရားတွေလို့ မြင်နေကြပါတယ်။

အခုလိုမြင်နေကြတဲ့အတွက်၊

ကိုယ်နဲ့လာပြီးဆက်ဆံကြတဲ့ သူနဲ့ သူတို့က အချိန်ကာလ၊ နေရာဒေသနဲ့ပူးကပ်ပြီး ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့ပယောဂအလိုက် လက်ခံပြုကျင့်ကြရမယ့် ကျင့်ဝတ်တွေနဲ့အညီ၊

ပြောသင့်တာတွေကို မပြောပဲ၊

မပြောသင့်တာတွေကို ပြောတဲ့အခါ၊

ပြုမူသင့်တာတွေကို မပြုမူပဲ၊

မပြုမူသင့်တာတွေကို ပြုမူတဲ့အခါ၊

လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် သင့်တာတွေကို မလုပ်ကိုင် မဆောင်ရွက်ပဲ၊

မလုပ်ကိုင် မဆောင်ရွက် သင့်တာတွေကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ သူနဲ့သူတို့အပေါ် ကျင့်ဝတ်ဖောက်ဖျက်သူတွေအဖြစ် မှတ်ယူအပြစ်ဆိုလေ့ ရှိတတ်ကြပါတယ်။

အမှန်တကယ်က၊

ကိုယ်ကျင့် တရားဆိုတာ သူနဲ့ သူတို့ဘက်က ပြုကျင့်ရမယ့် တရားတွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ဘက်က ပြုကျင့်ကြရမယ့် ကျင့်ဝတ်တရားတွေသာ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ့်ဘက်က၊ သူနဲ့ဆက်ဆံနေရတဲ့ **အနေ** **အထား**ဟာ ဘယ်လိုအနေအထားမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံနေရတာလဲ၊ ဘယ်လိုအဆင့်မျိုးနဲ့ ဆက်ဆံနေရတာလဲဆိုတဲ့ ကိုယ်နဲ့သူဆက်ဆံနေရတဲ့ အနေအထားနဲ့ အဆင့်ခြားနားမှုအရ၊ ကိုယ့်ဘက်က ကိုယ့်အနေနဲ့ ကျင့်ရမယ့် ကျင့်ဝတ် တရားတွေသာ ဖြစ်ကြောင်းကို အထူးသတိပြုပြီး သိထားသင့်ကြပါတယ်။

ကိုယ်ကျင့်တရားကိုးမျိုး

ကိုယ်ကျင့်တရား ကိုးမျိုးရှိပါတယ်။

ပထမ တမျိုးက ကိုယ်ယုံကြည်ပြီး လက်ခံထားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဘာသာရေး အမြင်အရ ကိုယ် သက်သာမှု ရအောင်၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရအောင် ဆုံးဖြတ် ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ကြတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက ကိုယ့်လို လူသား အချင်းချင်း အပေါ်မှာ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့ စာနာစိတ်တွေ၊ ထောက်ထားတဲ့စိတ်တွေ၊ ညှာတာတဲ့စိတ်တွေ သည်းခံတဲ့ စိတ်တွေ၊ ခွင့်လွှတ်တဲ့ စိတ်တွေနဲ့ ကိုယ့်ဘက်ကနေ၊ သူ့စိတ်ဆန္ဒ အလိုကျ ပြည့်ဝနိုင်သလောက် ပြည့်ဝအောင်

လိုက်လျော၊ဆုံးဖြတ်၊ပြောဆို၊ ပြုမူ၊လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက—ကိုယ့်လူမျိုးတွေ အစဉ်အဆက်တလျှောက် လုံး၊ လက်ခံကျင့်သုံးလာကြတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာနဲ့ ဓလေ့ ထုံးစံအရ လိုက် နာ၊ ကျင့်သုံး၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင် ဆောင် ရွက် တတ် ကြ တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတမျိုးက—ကိုယ့်ရဲ့မျိုးရိုး အစဉ်အဆက် တလျှောက် လုံးက လက်ခံကျင့်သုံးလာကြတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု နဲ့ ဓလေ့ထုံးစံအရ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ကြတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြစ်ပါတယ်။

ပဥ္စမ တမျိုးက—နိုင်ငံတော် အစိုးရအနေနဲ့ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်း တဲ့ ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေ၊ ညွှန်ကြားချက်၊ အမိန့်၊ ကြေငြာချက်စတဲ့ စည်းမျဉ်း၊ စည်း ကမ်းတွေအရ လိုက်နာ၊ ကျင့်ကြံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ကြတဲ့ ကိုယ်ကျင့် တရား ဖြစ်ပါတယ်။

ဆဋ္ဌမ တမျိုးက—ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ နယ်မြေဒေသ အတွင်းမှာ အခါအားလျော်စွာ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထား ‌ဇ ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေ၊ ညွှန်ကြားချက်၊ အမိန့်၊ ကြေငြာချက်စတဲ့ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းတွေအရ လိုက်နာ၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ကြတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တမ တမျိုးက—ကိုယ့်ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းအတွင်း သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေ၊ ညွှန်ကြားချက်၊ အမိန့်၊ ကြေငြာချက်၊ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းတွေနဲ့ အညီ လက်ခံပြုကျင့်ကြရတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြစ်ပါတယ်။

အဋ္ဌမ တမျိုးက—ကိုယ်မလွှန်ဆန်နိုင်တဲ့ ပယောဂရဲ့ အင်အားတခုခုကြောင့်၊ သူ့အလိုကျ၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြစ်ပါတယ်။

နဝမ တမျိုးက—ကိုယ့်ရဲ့အကြိုက်၊ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အမြင်အရ မြော်မြင် ဆင်ခြင်ပြီး ဆုံးဖြတ်၊ပြောဆို၊

ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ကြတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြစ်ပါတယ်။

အကျိုးသက်ရောက်မှု သုံးမျိုး

ဒီကိုယ်ကျင့်တရား ကိုးမျိုးထဲက ကိုယ့် အနေနဲ့ ပျက်ကွက်ချိးဖောက် ကျူးလွန်ယင် တုံ့ပြန်ခံစားရနိုင်တဲ့ ခံစားမှု အကျိုးရလဒ် သုံးမျိုး ရှိပါတယ်။

ပထမ တမျိုးက–ကိုယ်ပါဝင် ပတ်သက်နေတဲ့ လုပ်ငန်းအုပ်စု အဖွဲ့အနေနဲ့ တိတိ ကျကျ ရေးဆွဲ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေ၊ ညွှန်ကြားချက်၊ အမိန့်၊ကြေငြာချက်၊စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်း၊ လုပ်ထုံး လုပ်နည်းစတဲ့ လုပ်ငန်းလမ်း ညွှန် ချက်တွေ အတိုင်း တိတိ ကျကျ မလိုက်နာပဲ၊ ကိုယ်နဲ့ဖြစ်စေ၊ နှုတ်နဲ့ဖြစ်စေ ဆုံးဖြတ်ချက်ပါဝင်တဲ့ အယူအဆ ကောက်ချက်တွေနဲ့ဖြစ်စေ၊တမျိုးမျိုးသော အမှုအရာတွေနဲ့ ဆန့်ကျင် ကျူးလွန်ခဲ့ယင် အခု လို ကိုယ်ဆန့်ကျင် ကျူးလွန်းခဲ့တဲ့ ဖြစ်မှုအလိုက်၊ ကိုယ့်ကို အရေးယူ၊ အပြစ် ပေးပိုင်ခွင့် ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အရေးယူ၊ အပြစ်ပေးခြင်းကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ဒုတိယ တမျိုးကာ—ပဌမတမျိုးလို၊ အုပ်စု အဖွဲ့အနေနဲ့ တိတိကျကျ ရေးဆွဲသတ်မှတ်ပြီး၊ ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေ၊ ညွှန်ကြားချက်၊ အမိန့်၊ ကြေငြာချက်၊ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်း၊ လုပ်ထုံး လုပ်နည်း စတဲ့ လုပ်ငန်း လမ်းညွှန်ချက်တွေ အတိုင်း၊ တိတိကျကျ မလိုက်နာပဲ၊ ကိုယ်နဲ့ ဖြစ်စေ၊ နှုတ်နဲ့ဖြစ်စေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ပါတဲ့ အယူအဆတွေ၊ ကောက်ချက်တွေနဲ့ ဖြစ်စေ၊ တမျိုးမျိုးသော အမူအရာတွေနဲ့ ဆန့်ကျင် ချိုးဖောက် ကျူးလွန်ခဲ့ယင်၊ ကိုယ်ဆန့်ကျင် ချိုးဖေါက် ကျူးလွန် ခဲ့တဲ့ပြစ်မှုအလိုက်၊ ကိုယ့်ကို အရေးယူအပြစ် ပေးနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တော့ အတိ အကျမရှိဘူး။

ဒါပေမယ့်၊

အခုလို သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွင်း အစဉ်အလာ၊ ဓလေ့ထုံးစံတွေကို ဆန့်ကျင် ချိုးဖောက် ကျူးလွန်တဲ့အတွက်၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က မလိုလားတဲ့အမြင်နဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်ပြီး သူတို့ရဲ့ ကိုယ်နဲ့ဖြစ်စေ၊နှုတ်နဲ့ဖြစ်စေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ပါတဲ့ အယူအဆတွေ၊ ကောက်ချက်တွေနဲ့ ဖြစ်စေ၊ တမျိုးမျိုးသော

အမူအရာတွေနဲ့ ကိုယ့်ကို၊ တန်ပြန် ဆန့်ကျင် တိုက်ခိုက်ပြီး ဝိုင်းပယ်မှုကို ခံစားရနိုင်ပါ တယ်။

တတိယတမျိုးက-ဒုတိယတမျိုးလို မလုပ်ရဘူး ဆိုတာတွေကိုပဲ လုပ်လုပ်၊ လုပ်ရမယ် ဆိုတာတွေကို မလုပ်ပဲ နေနေ၊ ဘယ်သူကမှ အရေးမယူဘူး။ အပြစ် လည်း မပေးဘူး။

ဒါပေမယ့်၊

မလုပ်ရဘူး ဆိုတာတွေကို လုပ်ယင်ဖြစ်စေ၊ လုပ်ရမယ် ဆိုတာတွေကို အချိန်မီ မလုပ်ယင် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဘဝနဲ့ ဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်နေရာ ရောက်တဲ့အတွက် သူတို့ထံမှ အကူအညီ မရနိုင်ဘူး။ သူတို့ရဲ့ စေတနာ ဆန္ဒ ကို မသိနိုင်ဘူး။ သူတို့ရဲ့ မေတ္တာတွေကို မခံစားနိုင်တဲ့အတွက်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အင်အားနဲ့ လုပ်ရှားမှုအရပ်ရပ်ကို စိမ်ကိန်းကျ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်လို့ မလွယ်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှု အရပ်ရပ်ကို ဟန့်တား၊ နှောင့်ယှက်၊ တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးဖို့လွယ်တယ်။ ကိုယ့်မှာ ရှိပြီးတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ စည်းစိမ်

ချမ်းသာ၊ အဆောင်အယောင်တွေ၊ နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းတဲ့ ဂုဏ်သတင်းတွေ မှေးမှိန်ဖုံးကွယ်ခံရနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ခံစားခွင့်ရနိုင်မယ့်ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ကောင်းတဲ့ သတင်းဂုဏ်ရှိန်တွေကို မပိုင်ဆိုင်၊ မခံစားရတော့ပဲ နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးမှု အရပ်ရပ် ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

စာရိတ္တနဲ့ ဝါရိတ္တ

မလုပ်ယင် အပြစ်မရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် လုပ်ယင်တော့ ပိုကောင်းတဲ့ အကျိုးတူးတွေကို ရရှိခံစားနိုင်တဲ့ အလုပ်မျိုးတွေကို စာရိတ္တ လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ မလုပ်ယင် အပြစ်ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် လုပ်မှ အပြစ်က လွတ်မြောက်မယ့် အလုပ်မျိုးတွေကို ဝါရိတ္တ လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

စာရိတ္တဟာ ဒါကိုလုပ်ယင် တနေ့ အကျိုးခံစားရမှာသေချာတယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါစိတ်နဲ့ အချိန်မီ အားထုတ်၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဝီရိယစိတ်နှစ်မျိုးစလုံးနဲ့ ငွဲ၊ လုံ့လနဲ့ သတိရှိရှိ၊ လက်တွေ့အားထုတ်ပြီး ပြည့်ကျင့်ပါမှသာ ပြည့်စုံနိုင်တဲ့ အကျင့်ဖြစ်ပါတယ်။

ဝါရိတ္တကတော့ မလုပ်ရဘူးလို့ တားမြစ်ထားတာတွေကို သတိနဲ့ မလုပ်ရုံနဲ့ ပြည့်စုံနိုင်တဲ့ အကျင့်ဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်း ဒီကိုယ်ကျင့်တရား နှစ်မျိုးစလုံးကို စောင့်ထိန်းနိုင်ယင် စောင့်ထိန်းနိုင်သလောက်၊ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းတွေ စီမံကိန်းကျ အောင်မြင်မှုရပြီး ကြီးပွားချမ်းသာ တိုးမြှင့်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာငြိမ်းချမ်းနိုင်ပါတယ်။

သားသမီးကျင့်ဝတ်

သားသမီးတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့မိဘတွေကို တတ်နိုင်သလောက် ကျွေးမွေး၊ ပြုစု၊ စောင့်ရှောက်ရမယ်။ ကိုယ့်မိဘတွေရဲ့ အမှုကိစ္စကြီးငယ်ကို ဝိုင်းပြီး တတ်နိုင်သလောက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။ ကိုယ့်မိဘတွေရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို မလိုအပ်ပဲ မနစ်နာ၊ မပျက်စီး၊ မဆုံးရှုံးရအောင် သဘိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင် ဉာဏ်နဲ့ အတတ် နိုင် ဆုံး ' ထိန်း သိမ်း ကာ ကွယ် စောင့်ရှောက်ပေးရမယ်။

ကိုယ့် ကိုလည်း အမွေခံထိုက်တဲ့ သား သမီး ဖြစ်အောင် ကိုယ့်မိဘတွေရဲ့ အမြင်တွေ၊ အယူအဆတွေနဲ့ အခိုကအပိုင်းမှာ ဆန့်ကျင်သွားအောင် မပြောဆိုရဘူး၊ မပြုမူရဘူး၊ မလုပ်ကိုင်မဆောင် ရွက်ရဘူး။ ကိုယ့် မိဘတွေ သေဆုံးသွားတဲ့ အခါ သင်္ဂြိုဟ်ပေးရမယ်။ သေဆုံးသွားကြတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့မိဘတွေအတွက် အခါအားလျော်စွာ အလှူပေးပြီး သာဓုခေါ်နိုင်အောင် အမျှပေးဝေရမယ်။

အဲဒီအပြင်၊

ကိုယ့်အမျိုးအနွယ်တွေ၊ အစဉ်အဆက်က စောင့်ထိန်းခဲ့ကြတဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာတွေကို ကိုယ့်ကြောင့် မကျိုးပေါက်အောင် စောင့်ထိန်းရမယ်။

မိဘကျင့်ဝတ်

မိဘတွေကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးတွေ မကောင်းတဲ့ အမှုတွေကို မပြုလုပ်မိအောင် အချိန်မီ တားမြစ် ပေးရမယ်။ ကောင်းတဲ့ အမှုကိစ္စတွေကို အချိန်မီ ပြုလုပ်နေ မိ အောင် တိုက်တွန်းပေးရမယ်။ အပြစ်မရှိ၊ ဘေးအန္တရာယ်လည်း မရှိနိုင်တဲ့ အတတ်ပညာ၊ အသိပညာတွေကို တတ်သိ ကျွမ်းကျင်အောင် သင်ကြားပေးရမယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီး အချိန်အခါ သင့်တဲ့အခါ ကိုယ့်သမီးနဲ့ သင့်တော်မယ့် သားမက်ကိုရှာပြီး ကိုယ့်ရဲ့သမီးကို လက်ထပ်ထိမ်းမြားပေးရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ သားနဲ့သင့်တော်မယ့် ချွေးမကို ရှာပြီး ကိုယ့်ရဲ့သားကို လက်ထပ်ထိမ်းမြားပေးရမယ်။

အဲဒီအပြင်၊

ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ဆက်လက် တိုးပွားအောင် ထိန်းသိမ်းကြပြီ၊ သားသမီး တွေကို အချိန်ကျ ခွဲဝေအပ်နှင်းပြီး သူတို့အတွက်လည်း အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုစေရမယ်။

သားသမီးတွေက မိဘတွေကို အခုတင်ပြခဲ့သလိုဆက်ဆံပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ကြမယ်။ မိဘတွေကလည်းအခုလိုပဲ ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးတွေကိုဆက်ဆံပြီး ပြုစု စောင့်ရှောက်ကြမယ်ဆိုယင် မိဘတွေရော၊ သားသမီးတွေပါ ကိုယ့်ရဲ့ဆိုးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှုတွေအဆင်ပြေမယ်။နေထိုင်မှုတွေ ဘင့်တယ်မယ်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြီးငြိမ်းချမ်းမယ်။

တပည့်ကျင့်ဝတ်

တပည့်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဆရာသမားတွေကို မြင်တဲ့အခါ၊ ကိုယ့်ရဲ့နေရာကထပြီး ကိုယ်အမူအရာနဲ့ရော၊ နှုတ်က အပြော အဆိုနဲ့ပါ ကိုယ့်ရဲ့ ဆရာသမား စိတ်ချမ်းသာမှု ရအောင်၊ ခရီးဦးကြိုပြုရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဆရာသမားတွေထံ ဝေးတဲ့နေရာ၊ နီးတဲ့နေရာ၊ အရှေ့တည့်တည့် နေရာ၊အနောက်တည့်တည့်နေရာ၊ မြင့်တဲ့နေရာ၊ မောက်တဲ့နေရာ၊ လေညာနေရာစတဲ့ ကိုယ့်အနေ နဲ့မနေအပ်တဲ့ နေရာကမနေပဲ အပြစ်ကင်းလွတ်ရာ နေရာက နေပြီးဆက်ဆံ ဆည်းကပ်ရမယ်။

ကိုယ့်ဆရာသမားတွေရဲ့ ဆိုးမ၊ လမ်းညွှန်၊ ပြုပြင်ပေးတဲ့ စကားတွေကို ရိုရိုသေသေ နားထောင်ရမယ်။ လေး လေး စားစားမှတ်သားရမယ်။ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်သင့်တာတွေကို အချိန်မှီ အကျိုးရှိအောင် လေ့လာ လေ့ကျင့်ပြီး လိုက်နာ၊ ဆောင်ရွက်ရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ဆရာသမားတွေကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး ရိုရိုသေသေနဲ့ ကျေးမွေး၊ပြုစု၊စောင့်ရှောက်ရမယ်။ ကိုယ့်ဆရာသမားတွေက အသိပညာ၊ အတတ်ပညာတွေကိုယ့်ကိုသင်ကြား ပြသပေးချင်အောင် ရိုသေလေးစားစွာ မေးမြန်း မှတ်သားပြီး လေ့လာ၊ လေ့ကျင့်ရမယ်။

ဆရာကျင့်ဝတ်

ဆရာတွေကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ တပည့်တွေကို မှန်ကန်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး၊သိနားလည်သင့်တာတွေကို သိနားလည်နေအောင် ဆုံးမ၊ သင်ပြ၊လမ်းညွှန်၊ ပြုပြင်ပြီး ပြောင်းလဲနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ၊ကိုယ့်တပည့် လက်ခံနိုင်မယ့် စရိုက်နဲ့အညီ ဆုံးမ၊ သင်ပြ၊ ညွှန်ကြား၊ ပြုပြင်ပေးရမယ်။

အခုလို ဆုံးမ၊ သင်ပြ၊ ညွှန်ကြား၊ ပြုပြင်တဲ့အခါ သူ့စရိုက်နဲ့ ကျော်ညီမယ့်၊ သူ့အတွက် အကျိုးရှိမယ့်၊ကောင်းစွာ ဆုံးမ၊ သင်ပြ၊ ညွှန်ကြား၊ ပြုပြင်သင့်တဲ့ အတတ်ပညာ၊အသိပညာတွေကို သင်ပြပေးရမယ်။ အသက်မွေးမှု ပညာရပ်ကို တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်အောင် သင်ပြပေးရမယ်။

ကောင်းတဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးပြီး တဦးနဲ့တဦး ကူညီစောင့်ရှောက်ရန် အပ်နှံပေးရမယ်။

အပြစ်ဒဏ် မခံစားရအောင်၊ဘေးရန် အန္တရာယ်နဲ့ ရင်မဆိုင်ရအောင်၊ နောင်တရစေနိုင်တဲ့ အမှားမျိုးနဲ့ ပြင်ယူလို့မရနိုင်တဲ့

အမှားမျိုးတွေကို မကျူးလွန်မိအောင်၊ အခွင့်အရေး အရပ်ရပ်နဲ့ အကျိုးစီးပွားအရပ်ရပ် နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးမှု မရှိရအောင် အခါခပ်သိမ်း စောင့်ရှောက် ပေးရမယ်။

လင်ကျင့်ဝတ်

လင်ဖြစ်သူဟာ ကိုယ့်ရဲ့မယားကို မထီမဲ့မြင် မဆက်ဆံရဘူး။ ညားခါစလိုပဲ တသမတ်တည်း အမြတ်တနိုးထားပြီး လေးလေး စားစား ဆက်ဆံရမယ်။ ကိုယ် ရှာဖွေ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်လို့ရတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပေးအပ်ရမယ်။

ကိုယ့်မယားမှာ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့မှုမရှိပဲ အခြား မိန်းမတွေနဲ့ မပျော်ပါးရဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့မယားကို စားဖိုဆောင် အုပ်ချုပ်မှုတာဝန်ကို လွှဲအပ်ထားရမယ်။

အဲဒီအပြင်၊

လိုအပ်တဲ့ အဝတ်တန်ဆာနဲ့ အဆောင်အယောင်တွေကို ကိုယ့် အဆင့်အတန်းနဲ့ လျော်ညီစွာ ဝတ်ဆင် အသုံးပြုနိုင်အောင် ဖန်တီး ပေးရမယ်။

မယားကျင့်ဝတ်

ဇနီးမယားတွေဟာ ကိုယ့်လင်ရဲ့ အမှုကြီးငယ်ကို တွင်ကျယ်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင်၊ နောက်ပိုင်းကနေ ကောင်းစွာ

ကူညီ စီမံဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။နှစ်ဘက်သော ဆွေမျိုးတွေကို လည်း ကောင်းစွာ ဆက်ဆံ ချီးမြှောက် ပေးရမယ်။

ကိုယ့်လင်မှတပါး တခြားသော ယောကျ်ားတွေနဲ့ မကျူး လွန်ရဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ လင်ယောကျ်ား ရှာဖွေ အပ်နှင်းထားတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေကို အလေအလွင့်မရှိအောင် စည်းကမ်းနဲ့ စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက် ပေးရမယ်။

အဲဒီအပြင်၊

ကိုယ့် မိသားစုထံ ရောက်လာကြတဲ့ နှစ်ဘက်သော ဆွေ မျိုး ညာတကာတွေကို ကောင်းစွာ ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေး ပြုစု စောင့်ရှောက်တဲ့ တာဝန်ကို ယူရမယ်။ အခုလို လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ မပျင်းရဘူး။

လင်လုပ်တဲ့သူက ကိုယ့်ရဲ့မယားကို အခု တင်ပြခဲ့သလို ဆက်ဆံ၊ ပြုစု၊ စောင့်ရှောက်ရမယ်။ မယား လုပ်သူကလည်း ကိုယ့်ရဲ့လင်ကို အခု တင်ပြခဲ့သလိုပဲ ဆက်ဆံ၊ပြုစု၊ စောင့်ရှောက် မယ်ဆိုယင် ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှုတိုင်းမှာ၊ အဆင်ပြေမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့အိမ်ထောင်ကြီး သာယာမယ်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာမှုရပြီး ငြိမ်းချမ်း မယ်။

အောင်ဇေယျမိတ္တာ

မိတ်ဆွေ ကျင့်ဝတ်

ကိုယ်ဟာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းတွေအပေါ်မှာ သူလိုအပ်နေတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာတွေနဲ့အကူအညီပေးရမယ်။ နှုတ်အားဖြင့် အကူအညီပေးရမယ်။ လုပ်အားဖြင့် အကူအညီ ပေးရမယ်။

အဖြစ်လည်းမှန်တယ်။ သူ့အတွက်လည်း အကျိုးရှိမယ်။ သူကလည်း ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ လက်ခံနိုင်မယ့် စကားမျိုးတွေကိုသာပြောရမယ်။ သူ့ရဲ့အကျိုးစီးပွားနဲ့အခွင့်အရေး အရပ်ရပ်၊ နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးမှုမရှိရအောင်၊ အပြစ်ဒဏ်မခံစားရအောင်၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်နဲ့ ရင်မဆိုင်ရအောင်၊ နောင်တရစေနိုင်တဲ့ အမှားမျိုး၊ ပြင်လို့မရနိုင်တဲ့ အမှားမျိုးတွေကို မကျူးလွန်မိအောင်နဲ့ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းနိုင်သလောက်ဖြစ်ထွန်းအောင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။

အဲဒီအပြင်၊

သူ့ရဲ့အခြေအနေ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံး၊ နိမ့်ကျနေတဲ့ အခါမှာလည်း၊ မူလအတိုင်း ကိုယ်နဲ့တန်းတူထားပြီး ဆက်ဆံရမယ်။ သူဘေးဒုက္ခနဲ့ ရင်ဆိုင်နေတဲ့အခါမှာ၊ သူ့ကို လျစ်လျူရှုပြီး ပစ်မထားခဲ့ရဘူး။

ကျေးဇူးခံမိတ်ဆွေ ကျင့်ဝတ်

ကျေးဇူးရှိခဲ့ဘူးတဲ့မိတ်ဆွေတွေ လိုအပ်နေတဲ့အခါ ပစ္စည်းဥစ္စာကိုဖြစ်စေ၊အခွင့်အရေးကိုဖြစ်စေ၊ တဖန် တလှည့်ပြန်လည်၊ ပေးကမ်း၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့၊ စောင့်ရှောက်ရမယ်။

ကိုယ့်မိတ်ဆွေရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့အခွင့်အရေးတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ပေးရမယ်။ သူတို့ဘေးရန်နဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံကြရတဲ့အခါ မစွန့်ပစ်ခဲ့ရဘူး။

သူတို့နဲ့သူတို့ရဲ့သား၊ သမီး၊ မြေး၊ မြစ် အဆက်ဆက်လည်း ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းခဲ့ဘူးကြတာတွေကို ထောက်ပြီး၊ တုံ့ပြန်ချီးမြှောက်ရမယ်။ အချီးအမြှောက်ခံရတဲ့ မိတ်ဆွေတို့ကလည်း ကိုယ့်အပေါ်မိတ်ဆွေဝတ္တရား ကျေပွန်တဲ့မိတ်ဆွေကိုဆက်လက်ကူညီနေချင်အောင်နဲ့ ကူညီနိုင်အောင် ကိုယ့်ဘက်ကသတိမပြတ်စေပဲ အခွင့်အရေးရသလောက် တုံ့ပြန်ပြီး ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးရမယ်။

ကိုယ်ကလည်း အခုလိုပဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေတွေ အပေါ်မှာ၊ မိတ်ဆွေကောင်းတွေရဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေနဲ့အညီ၊ ဆက်ဆံပြီးပြုစုစောင့်ရှောက်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေတွေကလည်း အခုလိုပဲ၊ ကိုယ့်အပေါ်၊ မိတ်ဆွေကောင်းတွေရဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေနဲ့အညီ၊ တုံ့ပြန်ပြီး ဆက်ဆံ၊ ပြုစု၊ စောင့်ရှောက်ကြမယ်ဆိုယင်၊ ကိုယ့်ရဲ့စား၊ ဝတ်၊ နေရေး ပြည့်စုံမယ်။ လူနေမှုဘဝလုံခြုံမယ်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးသက်သာမှုရပြီး ငြိမ်းချမ်းမယ်။ဘေးအန္တရာယ် ဟူသမျှက ကင်းဝေးမယ်။

လုပ်ငန်းရှင် ကျင့်ဝတ်

လုပ်ငန်းရှင်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်သမားတွေကို လုပ်အားပေးနိုင်တဲ့ အင်အားရှိသလောက်သာ အလုပ်ကိစ္စ တာဝန်တွေကို စေခိုင်းရမယ်။

သူ့ဘဝရပ်တည်နိုင်ဖို့ သူ့ရဲ့ လုပ်အားခကို အပြည့်ပေးရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်သမား မကျန်းမာတဲ့အခါ၊ ဆေးကုပေးရမယ်။ ကိုယ့်မှာ၊ အခါအားလျော်စွာ စားသောက်ရတဲ့၊ ထူးဆန်းတဲ့ စားသောက်ဖွယ်တွေကို ခွဲဝေပြီး၊ မျှမျှတတ စားသုံးစေရမယ်။

အဲဒီအပြင်၊

အခါအားလျော်စွာ၊ အားလပ်ခွင့်နဲ့ အဝတ်တန်ဆာပလာတွေကိုလည်း ပေးကမ်းထောက်ပံ့ရမယ်။

အလုပ်သမား ကျင့်ဝတ်

အလုပ်ရှင် အိပ်ပြီးနောက်မှ အိပ်ရမယ်။ ပေးတာကိုသာ ယူရမယ်။ အလုပ်ရှင်က အပ်နှင်းတဲ့ လုပ်ငန်း တာဝန်ကို ကောင်းမွန် ကျေပွန်အောင် ပြုလုပ်ရမယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ၊ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကိုသာ လုပ်ရမယ်။

အခုလို လုပ်တဲ့အခါ၊

ကိုယ့်အင်အားရှိသမျှလောက်နဲ့သာ အလုပ်လုပ်ရမယ်။ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ရမယ်။ လေးလေးစားစား လုပ်ရမယ်။ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် လုပ်ရမယ်။ ထထကြွကြွ အထူး သတိ၊ ဝီရိယစိုက်ပြီး လုပ်ရမယ်။

အလုပ်ချိန်ကို မခိုးရဘူး။ အလုပ်ခွင်မှာ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲနေတဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာတွေကို မပျက်မစီးအောင်၊ အလေအလွင့်မရှိရအောင် သတိနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရမယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ခွင်ရဲ့ ဂုဏ်သတင်းကိုစောင့်ရှောက်ရမယ်။

လုပ်ငန်းရှင်ကလည်း ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်သမားတွေကို အခုလို ဆက်ဆံနည်းတွေနဲ့ ဆက်ဆံပြီးထောက်ပံ့၊ ကူညီ၊ စောင့်ရှောက်ရမယ်။ အလုပ်သမားတွေကလည်း ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းရှင်တွေကို အခုလို ဆက်ဆံနည်းတွေနဲ့ ပြန်ပြီး ကူညီစောင့်ရှောက်ကြမယ်ဆိုယင် အလုပ်ရှင်တွေနဲ့ အလုပ်သမားတွေနှစ်ဦးနှစ်ဘက်စလုံး စား၊ ဝတ်၊ နေရေး ပြည့်စုံမယ်။ လူနေမှုဘဝ လုံခြုံမယ်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာငြိမ်းချမ်းမယ်။ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းဝေးမယ်။

လူတော် ကျင့်ဝတ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လူတော်ဖြစ်အောင် လေ့လာ၊ လေ့ကျင့်ပြီး ပြုပြင် ပြောင်းလဲနေကြတဲ့ သူတွေဟာ၊ ကိုယ်နဲ့ ဆက်ဆံပြီး ပေါင်းသင်းကြတဲ့ လူတွေရဲ့ စိတ်နှလုံးငြိမ်းချမ်းအောင် ဆက်ဆံမှု လိမ္မာရမယ်။ ရှောင်ရမယ့်အကျင့်နဲ့ စောင့်ထိန်းရမယ့် အကျင့်တွေကို မှန်ကန်အောင်၊ ပြည့်စုံအောင်စောင့်ထိန်းရမယ်။ ကိုယ်ပြုလုပ်လိုက်တဲ့ကံအကြောင်းတရားရဲ့အကျိုးဆက်ဖြစ်ပေါ်မှု ရှိတယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ မကောင်းမှုကို မလိုအပ်ပဲ မပြု

လုပ်ဘူး။ လုပ်အပ်တဲ့ အလုပ်ဆိုယင် လုပ်ရဲတယ်။ အမြဲသတိနဲ့ စောင့်ထိန်းရမှာကို စောင့်ထိန်းတယ်။ ရှောင်ရမှာကို ရှောင်တယ်။ ကောင်းတဲ့သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်အမြော်အမြင်နဲ့ ဆင်ခြင်ပြီး ကြိုးစား၊ အားထုတ်၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တယ်။ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကိုသာ ပြုလုပ်ရမယ်လို့ အသိအမြဲရှိတယ်။အကျိုးရှိမယ့် အလုပ်ကိုသာ လုပ်တယ်။ အပြစ်ဖြစ်မယ့် အလုပ်ကို မလုပ်ဘူး ဆိုတာကိုလည်း သိနေလေ့ရှိတယ်။အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့စေတနာ ထက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကိုသာ ဦးစားပေးအဆင့်နဲ့ လုပ်တယ်။

သိမ်မွေ့ပြီး၊ နက်နဲတဲ့ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာတွေကိုလည်း တတ်မြောက်အောင် လေ့လာ၊လေ့ကျင့်ပြီး ဖြည့်တင်းရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်၊ နှုတ်နဲ့စိတ်ကို လိုအပ်တဲ့ အတိုင်းအတာနဲ့ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရမယ်။

မလိုလားအပ်တဲ့ ခက်ထန်မှု မဖြစ်ပေါ်စေရဘူး။ ထက်ြကွတဲ့ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲ၊ သတ္တိရှိရမယ်။ ဘာအကြောင်းပြချက်နဲ့မှ မပျင်းရဘူး။

ဘေးရန် အကျပ်အတည်းနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ မတုန်လှုပ်ရဘူး။ အသက်မွေးမှု တင့်တယ်ဖို့ပြတ်အားထုတ်ရမယ်။ကိုယ့်မှာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ အခြေခံလည်း ရှိရမယ်။ တပါးသူ့ရဲ့ ကောင်းမှုကို ချီးမြှင့်မြှောက်စားတတ်ရမယ်။

မိတ်ဆွေကောင်းရအောင် ရှာဖွေ ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်း စည်းရုံးထားတတ်ရမယ်။ တပါးသူက ကိုယ့်အပေါ် ပြုခဲ့ဘူးတဲ့ ကျေးဇူးသစ္စာကိုလည်း သိတတ်ရမယ်။တုံ့ပြန် ဆပ်တတ်ရမယ်။ တပါးသူအပေါ် ဝန်တိုမှု မရှိရဘူး။ တတ်နိုင်သလောက် တပါးသူ အကျိုးအတွက် ဆောင်ရွက် ကူညီ ပေးတတ်ရမယ်။ အကျိုးနဲ့အကြောင်းကို စနစ်တကျ ဆက်စပ်ပြီး ဆုံးမတတ်ရမယ်။ ခေါင်းဆောင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့အညီ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တတ်ရမယ်။

အဲဒီအမြင်၊

လူတော်တွေဟာ ကိုယ့်ဘက်က လေ့လာ၊ စုဆောင်း၊ လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်တင်း ထားရမယ့် အခြေခံ အင်အားကို ပြည့်စုံအောင် လေ့လာ၊ စုဆောင်း၊ လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်တင်း ထားလေ့ ရှိတယ်။

ကိုယ် လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်နဲ့ ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို ခွဲခြားပြီး သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွေကို စီမံကိန်းကျ အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည် ဖော်နိုင်မယ့်ဖွဲ့စည်းပုံ ရေးဆွဲတတ်တယ်။ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ကို ပြဋ္ဌာန်းတတ်တယ်။ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲ အုပ်ချုပ်မှု အဆင့်ဆင့်ကို ပုံပြင်သတ်မှတ်တတ်တယ်။ ကိုယ် လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို စီမံကိန်းကျ အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည် ဖော်တတ်တယ်။

ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အခွင့်အခါကို သိတယ်။ လုပ်တဲ့အခါ ပျော့ပျောင်းတဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်နဲ့ လိမ္မာပါးနပ်စွာ တက်သာ၊ ဆုတ်သာ၊ ရှောင်သာ၊တိမ်းသာအောင် ဆုံးဖြတ်၊ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တတ်တယ်။

ရတဲ့အခွင့်အခါကို ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုတတ်တယ်။ ရောက်ရှိနေတဲ့ နေရာနဲ့ ပါဝင်ပြီး ပူးကပ်နိုင်တဲ့ ပယောဂရဲ့ အခြေအနေကိုလည်း သိတယ်။ ကိုယ့်လုပ်ငန်းရဲ့ ဦးတည်လမ်းကြောင်း လျှပ်ရှားနေတဲ့ အရှိန်အဟုန်ရဲ့ အတိုး၊ အဆုတ်၊ အတိမ်း၊အစောင်းကို လိုသလို ထိန်းချုပ်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ပရိသတ်ရဲ့ အလိုဆန္ဒကိုလည်း သိတယ်။ကိုယ့် ပရိသတ်ရဲ့ အလိုဆန္ဒကို ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒနဲ့ ထပ်တူပြုပြီး ကိုယ် လုပ် နေ တဲ့ အလုပ်တွေကို စိမ်ကိန်းပါ ရည်ညွှန်းစံချိန်ကိုက် အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည် ဖော်တတ်တယ်။

လူတော်လူကောင်း ကျင့်ဝတ်

စိတ်ဓာတ် မှန်မြတ်ရမယ်။
ကောင်းတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို စောင့်ထိန်းရမယ်။
လောကီ လောကုတ္တရာဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ အကြား၊ အမြင်၊
အသိနဲ့ အတွေ့အကြုံ ရှိရမယ်။
တပါးသူအပေါ် အခွင့်အခါအလိုက် စွန့်လွှတ်၊ ပေးကမ်း၊
ကူညီ၊ ထောက်ပံ့၊ လှူဒါန်းရမယ်။

မသိ နားမလည်သေးတဲ့ သူတွေကို သူတို့ရဲ့ လူမှု လက်တွေ့ ဘ၀အခြေအနေနဲ့ ဟပ်မိအောင် ထောက်ပြပြီး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ဆုံးမ၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲ ပေးရမယ်။

ကိုယ် တတ်ထား၊ သိထားတဲ့ အတတ်ပညာ၊ အသိပညာကြောင့် ခံစားရနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို တပါးသူသည်း ကိုယ်လို တတ်သိနားလည်ပြီး ကိုယ်လို ခံစားခွင့်ရရှိအောင် စိတ် ရှည် ရှည် နဲ့ ရှင်းလင်း သင်ပြသွန်သြား၊ ပြုပြင် ပေးရမယ်။

တပါးသူရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို အမြဲ လိုလားနေရမယ်။

တပါးသူရဲ့ ဂုဏ်သတင်းကောင်းတွေကို အခွင့်အခါရှိတိုင်း တုတ်ဖော် ချီးမြှင့်ရမယ်။

ခွင့်လွှတ်ရမယ့် အမှုကိစ္စအပေါ်မှာ အခါအခွင့်ရတိုင်း သည်းခံစိတ်နဲ့ ခွင့်လွှတ်ရမယ်။

သနားညှာတာပြီး ထောက်ထား စာနာရမယ့် သူတွေအပေါ်မှာ သနားညှာတာပြီး ထောက်ထား စာနာရမယ်။

အောင်မြင်မှုရပြီး ကြီးပွားချမ်းသာ တိုးမြင့်နေတဲ့သူတွေကို တွေ့တဲ့အခါ ဝမ်းမြောက်ရမယ်။

ရှိသမျှ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ရော၊ ရသမျှ အခွင့် အရေးနဲ့ပါ ကျေနပ်ရမယ်။

အောင်မောဓိစာပေ

ကိုယ် ကိုယ်တိုင် အောင်မြင်မှုရပြီး ကြီးပွား၊ ချမ်းသာ၊ တိုးမြင့် နေအောင်လုပ်တဲ့နေရာမှာ တပါးသူ့ရဲ့အကျိုး စီးပွားနဲ့အခွင့်အရေးတွေကိုမထိခိုက်အောင် စောင့်ထိန်း ရမယ်။

ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်တဲ့ လောကီကျင့်ဝတ်၊ လောကုတ္တရာ ကျင့်ဝတ်နဲ့အညီ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်၊ ဝတ်စား၊ နေထိုင် ရမယ်။

ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့အကျိုး သက်ရောက်မှုအပေါ်မှာ လုံးလုံးလျားလျားရှုနိုင်ရမယ်။

ကိုယ့်အပေါ်ပြုခဲ့ဘူးတဲ့ တပါးသူ့ရဲ့ကျေးဇူးသစ္စာကိုအခါ အခွင့်ရတိုင်း ထုတ်ဖော်ကျေးဇူးတုံ့ပြန်လေ့ ရှိရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ကတိစကားအတိုင်း ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရမယ်။

ကိုယ့်ထက်ကြီးမြင့် မွန်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရိုသေလေးစား ရမယ်။

ကိုယ့်ထက် အသက်ငယ်တဲ့သူနဲ့ အဆင့်နိမ့်တဲ့သူတွေကို အခါ အားလျော်စွာ ချီးမြှင့် ဆက်ဆံလေ့ရှိရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အပေါင်းအသင်းတွေထဲက စရိုက်တူတဲ့ မိတ်ဆွေ ကောင်းတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးလေ့ရှိရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေတွေအပေါ်မှာ ဘယ်တော့မှ၊ ဘာကြောင့်မှ မပြစ်မှားရဘူး။

အောင်မောဝိစာပေ

ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေတွေအပေါ် စောင့်ထိန်းအပ်တဲ့ ကျေးဇူး သစ္စာကို စောင့်သိရိုသေ၊ လေးစားရမယ်။

ကိုယ့်မှာ မှန်ကန်တဲ့ဘဝအမြင် ရှိရမယ်။
ကိုယ့်ရဲ့အမြင်ကို ယုံကြည်ရမယ်။

မှန်ကန်တဲ့ဖြစ်ရပ်အပေါ်မှာအခြေခံတရားမျှတစွာ တောင်း ဆိုနေတဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် တောင်းဆိုချက်တွေနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ လုပ်ရပ်တခုကို အကောင်အထည် ဖော်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အခါမှာအောင်မြင်အောင်အကောင်အထည် ဖော်နိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိရမယ်။အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို အခြေခံ ထားတဲ့ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲ၊ သတ္တိရှိရမယ်။ ကိုယ့်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာ ပြည့်စုံအောင် စုဆောင်းပြီး ကောင်းစွာ ကိုင်တွယ် အသုံးပြုတတ် ရမယ်။ သိမ်းဆည်းထားတတ်ရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အားနည်းချက်၊ ပျော့ကွက်၊ ညံ့ကွက်၊ ယိုကွက်၊ လိုကွက်တွေကို၊ အသိပေး၊အကြံပေး၊ ပြုပြင် လမ်းညွှန် ပေးမယ့် မိတ်ဆွေ ကောင်းတွေရှိအောင် ဆက်သွယ် စည်းရုံးပြီး ပေါင်းသင်းတတ်ရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ဝင်ငွေနဲ့ မျှတစွာ စားသုံး၊ဝတ်ဆင်၊ နေထိုင် တတ်ရမယ်။

မကောင်းတဲ့အမှုကို စွန့်လွှတ်နိုင်ရမယ်။

ကောင်းတဲ့အမှုကို စောင့်ထိန်းနိုင်ရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လူတော်၊ လူကောင်း၊ လူမြတ်ဖြစ်အောင် အဆင့်ဆင့် လေ့လာ၊ လေ့ကျင့်ပြီး စနစ်တကျ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းရည်ရွယ်ချက်တွေကို အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည် ဖေါ်နိုင်တယ်လို့ ခိုင် ခိုင် မာ မာ ယုံကြည်နေရမယ်။

ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ အခွင့်အရေး အပေါ်မှာ စွန့်လွှတ်တန် စွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့ သဒ္ဓါစိတ်ရှိရမယ်။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ကိုယ့်အသိုင်းအဝန်းတွေက အောင်မြင်၊ ကြီးပွား၊ ချမ်းသာ၊ တိုးမြင့်အောင်၊ အကြံပေး၊ လမ်းညွှန်၊ တိုက်တွန်းရုံမက ပြုပြင်ပေးတဲ့ နေရာမှာပါ ပစ္စည်းဥစ္စာအနေနဲ့ရော၊ လုပ်အားအနေနဲ့ပါ လိုအပ်သလို ပါဝင်ကူညီနိုင်ရမယ်။

ကိုယ့်မှာ၊ လောကီ လောကုတ္တရာ အသိအမြင်ပြည့်စုံအောင် လေ့လာ၊ မှတ်သားရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းရည်ရွယ်ချက်တွေကို ရယူနိုင်အောင် လေ့လာ၊လေ့ကျင့်၊ ပြုပြင်ရယူ ပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင် လုပ်နိုင်ရမယ်။

တချိန်တည်းမှာပဲ၊

တပါးသူ့ရဲ့ ယုံကြည်၊ ရိုသေလေးစားမှုရအောင် ဆက်ဆံ စည်းရုံး၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် တတ်ရမယ်။

ကိုယ်သက်သာအောင် နေတတ်ရမယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ရမယ်။

လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ကျင့်ဝတ်

လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာရှိကြတဲ့ အရာထမ်း၊ အမှုထမ်းနဲ့ ပြည်သူ့ကိုယ်စားလှယ်တွေ လိုက်နာ၊ လေ့ကျင့် ပြုလုပ်အပ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ၁၀ မျိုး ရှိပါတယ်။

ပထမတမျိုးက– အခွင့်အခါရတိုင်းကူညီတဲ့အနေနဲ့ စွန့်ကြဲ၊ ပေးကမ်း၊ ထောက်ပံ့၊ လှူဒါန်းရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက ရှောင်ကြဉ်အပ်တဲ့သီလတွေကိုရှောင်ကြဉ်ရခြင်း၊ စောင့်ထိန်းအပ်တဲ့ သီလတွေကို စောင့်ထိန်းရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက–ချီးမြှင့် မြှောက်စားထိုက်တဲ့ သူတွေကို ချီးမြှင့်မြှောက်စားရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတမျိုးက- ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်နှုတ်နှလုံးကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ မမှားအောင် စောင့်ထိန်းရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ပဉ္စမတမျိုးက- မရနိုင်တာကို လိုချင်လွန်းနေတဲ့လောဘ၊ မရှိသင့်တဲ့မာနနဲ့ မပြုသင့်တဲ့မောက်မာမှုကို သတိနဲ့အမြဲစောင့်ထိန်းရမယ်။

ဆဋ္ဌမတမျိုးက- ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ မြတ်တဲ့အကျင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အခြေခံတဲ့အမြင်နဲ့ သည်းခံရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တမတမျိုးက- ဖြစ်ရပ်မှန်ကိုသိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲ၊ သတ္တိရှိရှိ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဋ္ဌမတမျိုးက- ပြည်သူတွေရဲ့ဆန္ဒနဲ့ မဆန့်ကျင်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

နဝမတမျိုးက- ပြည်သူလူထုကို အခွန်အတုတ်အမျိုးမျိုးနဲ့ မညှဉ်းဆဲရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒသမတမျိုးက- လူကျင့်ဝတ်၊ ဘာသာရေး ကျင့်ဝတ်၊ ဒေသဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးစံ၊ ဥပဒေ စည်းကမ်း၊ နည်းလမ်းနဲ့ အညီ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက် ရခြင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာရှိတဲ့ သူတွေ
အကျင့်ပျက်တတ်တဲ့ အင်္ဂါခုနစ်မျိုး

လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာရှိတဲ့သူတွေ အကျင့်ပျက်တတ်တဲ့ အင်္ဂါခုနစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ပထမတမျိုးက — မူးယစ်စေတတ်တဲ့အရာကို စွဲသုံးခြင်း၊
ဒုတိယတမျိုးက — လောင်းကစားမှု ပြုခြင်း၊
တတိယတမျိုးက — ကာမဂုဏ် လိုက်စားလွန်းခြင်း၊
စတုတ္ထတမျိုးက — အပေါင်းအသင်းများကို ခွဲခြား မပေါင်းသင်းတတ်ခြင်း၊
ပဉ္စမတမျိုးက — နိုင်ငံတော်ရဲ့ပစ္စည်းကို အလွဲ သုံးစွဲခြင်း၊
ဆဋ္ဌမတမျိုးက — တပါးသူသည်းမခံနိုင်အောင် ဆက်ဆံပြုမှု လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း၊
သတ္တမတမျိုးက — လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေကိုအလွဲသုံးစွဲလွန်းခြင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

လူတိုင်း ကျင့်ရမယ့် ကျင့်ဝတ်

လူတိုင်း ကျင့်ရမယ့်ကျင့်ဝတ် ကိုးခုရှိပါတယ်။

ပထမတမျိုးက — မိဘနှစ်ပါးကို ရိုသေစွာ လုပ်ကျွေးပြုစု စောင့်ရှောက်ရမယ်။
ဒုတိယတမျိုးက — အမျိုးထဲမှာ အသက်ကြီးတဲ့၊ ဂုဏ်ကြီးတဲ့ သူကို ရိုသေလေးစားရမယ်။

တတိယတမျိုးက— အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်တဲ့ စကားကို တပါးသူ လက်ခံနိုင်အောင်ပြောရမယ်။
စတုတ္ထတမျိုးက — တယောက်နဲ့တယောက် အထင်လွဲမှားစေနိုင်တဲ့ စကားကို မပြောဆိုရဘူး။
ပဥ္စမတမျိုးက — မနာလိုမှု၊ ဝန်တိုမှု မရှိစေရဘူး။
ဆဋ္ဌမတမျိုးက — မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်တဲ့ စကားကိုသာ ပြောဆိုရမယ်။
သတ္တမတမျိုးက — ကိုယ်ပင်ပန်းရ၊ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ သူတွေအပေါ်မှာ စာနာရမယ်။
အဋ္ဌမတမျိုးက — ကိုယ့်ရဲ့မာနနဲ့ ဒေါသကို သတိနဲ့ထိန်းချုပ်ရမယ်။
နဝမတမျိုးက — တတ်နိုင်သလောက် ခွင့်လွှတ်တဲ့ အမြင်နဲ့ သည်းခံရမယ်။

အားကိုးအားထားခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကျင့်ဝတ်*

အားကိုးအားထားခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ကျင့်ဝတ် ၂၄ ခု ရှိပါတယ်။

(၁) ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု ရှိရမယ်။

(၂) လောကီ လောကုတ္တရာဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံ ပြည့်စုံရမယ်။

(၃) ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ရမယ်။

(၄) စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ပြီး မြင့်မြတ်၊ တည်ငြိမ်၊ ခိုင်မာရမယ်။
(၅) လေ့လာ၊ ထောက်လှမ်း၊ စုံစမ်းလို့ရတဲ့ အချက်တွေအပေါ်မှာ လိုအပ်တဲ့ ထောက်ဆ၊ မြော်မြင်၊ ဆင်ခြင်၊ သုံးသပ်၊ နက်ရှိုင်းမှုရှိရမယ်။
(၆) လောကီ လောကုတ္တရာ အသိအမြင်နဲ့ ဗဟုသုတ ပြည့်စုံရမယ်။
(၇) အခါအခွင့်ကြုံတိုင်း ကူညီ၊ ထောက်ပံ့၊ ပေးကမ်း၊ လှူဒါန်းရမယ့်သူတွေအပေါ် တတ်နိုင်သရွေ့ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့၊ ပေးကမ်း၊ လှူဒါန်းလေ့ ရှိရမယ်။
(၈) တပါးသူ လက်မခံနိုင်မယ့်အချက်တွေကိုထောက်ပြပြီး၊ သူလက်ခံနိုင်မယ့် စကားနဲ့ သင်ပြ၊ ဆုံးမ၊ လမ်းညွှန်၊ ပြုပြင်ပေးလေ့ ရှိရမယ်။
(၉) တပါးသူ့ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့ဆန္ဒ ရှိရမယ်။
(၁၀) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြီး ငြိမ်းချမ်းမှု ရအောင် သင်ပြ၊ လမ်းညွှန်မှု ပေးရမယ်။
(၁၁) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြီး ငြိမ်းချမ်းအောင် ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တတ်ရမယ်။
(၁၂) စောနာပြီး သနားတဲ့စိတ် ရှိရမယ်။ ထောက်ထားပြီး ညှာတာတဲ့စိတ် ရှိရမယ်။ သည်းခံပြီး ခွင့်လွှတ်တဲ့ အလေ့ရှိရမယ်။

(၁၃) ရှိသမျှပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရသမျှအခွင့်အရေး၊ အဆောင်အယောင်တွေနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲရမယ်။

(၁၄) ကိုယ့်ကို အားကိုးအားထား နိုင်လောက်တဲ့ အင်အားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင် နေရမယ်။

(၁၅) မလိုအပ်တဲ့စကားကို မပြောရဘူး။ တာဝန် မရှိတဲ့ အလုပ်ကို မလုပ်ရဘူး။

(၁၆) မလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အခွင့်အရေးနဲ့ အဆောင်အယောင် ဟူသမျှကို မတပ်မက်ရဘူး။

(၁၇) ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အပြောအဆိုနဲ့ စိတ်အယူအဆ သိမ်မွေ့ရမယ်။

(၁၈) မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာစတဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးနဲ့အညီ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်ရမယ်။

(၁၉) သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာတရားရဲ့ အဆုံးအမကို ရိုသေလေးစားစွာ လက်ခံ လိုက်နာ ပြုကျင့်ရမယ်။

(၂၀) လောကပ်နဲ့ရင်ဆိုင်ရမှာကို တွေးမြော်ပြီး မပူးရိမ်ရဘူး။ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ မတုန်မလှုပ်ရဘူး။

(၂၁) ကိုယ်ပင်ပန်းမှု၊စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ တပါးသူ့ရဲ့အလိုဆန္ဒကို မဟန့်တားရဘူး။ မကန့်ကွက်ရဘူး။

(၂၂) ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူကို မြင်ရတဲ့အခါ စာနာပြီး သနားတတ်ရမယ်။

အောင်ဗေဒစာပေ

(၂၃)　အောင်မြင်မှုရပြီး ကြီးပွားချမ်းသာ တိုးတက်နေကြတဲ့သူတွေကိုမြင်ရတဲ့အခါ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ရမယ်။

(၂၄)　ဆင်းရဲတဲ့သူ အပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချမ်းသာတဲ့သူ အပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် သူပြုခဲ့တဲ့ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် အခုလို ခံစားကြရ၊ စံစားကြရတာပဲလို့ သဘောထားရမယ်။

အကြီးအကဲ ကျင့်ဝတ်

အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အကြီးအကဲတွေ ပြုကျင့်ရမယ့် ကျင့်ဝတ် ခြောက်မျိုးရှိပါတယ်။

နာယကလို့ခေါ်ကြတဲ့ လူမှုရေး လုပ်ငန်းတခုခုကို ဦးစီးခေါင်းဆောင်ပြီး ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲ ထိန်းသိမ်းကြရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်ရမယ့် ကိုယ်ကျင့်တရား ခြောက်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီခြောက်မျိုးဟာ—

(၁)　လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်လာယင် တက်တက် ကြွကြွရှိခြင်း၊

(၂)　လုပ်ငန်းစဉ်အပေါ်မှာ အမြဲသတိအစဉ်ရှိပြီး နိုးနိုးကြားကြား ရှိနေခြင်း၊

(၃) လုပ်ငန်းအဖွဲ့ဝင်တွေအပေါ် သနား ညှာတာစရာ ရှိယင် သနားညှာတာခြင်း၊
(၄) ထောက်ထား သည်းခံစရာရှိယင် ထောက်ထားပြီး သည်းခံခြင်း၊
(၅) ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းအဖွဲ့ဝင်တွေကို၊ တာဝန်ခွဲဝေပေးပြီး လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာ အပ်နှင်းခြင်း၊
(၆) လုပ်ပိုင်ခွင့်နဲ့ လုပ်ငန်း တာဝန်တွေကို သတ်မှတ် ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ စည်းကမ်းနဲ့ အညီ ဆောင်ရွက်မှု ရှိမရှိကို ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်အရ ထောက်ပြီး၊ ကြည့်ရှု မှတ်တမ်းတင်ခြင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

မိတ်ဆွေကောင်း ကျင့်ဝတ်

မိတ်ဆွေကောင်းကျင့်ဝတ် ၂၉ ခု ရှိပါတယ်။

အဲဒါတွေက—

(၁) ရိုးသားဖြောင့်မတ်ပဲ့ စေတနာကောင်းနဲ့ ဆက်သံ စည်းရုံး ပေါင်းသင်းတယ်။
(၂) အခွင့်အခါရတိုင်း တပါးသူအပေါ်မှာ အားပေး ကူညီ စောင့်ရှောက်တတ်တယ်။
(၃) တပါးသူအပေါ်မှာ ကျေးဇူး ပြုပေးတတ်တယ်။
(၄) တပါးသူ ပေးကမ်း၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့နိုင်ခဲ့တဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ အဆောင် အယောင်တွေနဲ့ ပေးကမ်း၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့လေ့ ရှိတယ်။

(၅) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေ ဘေးရန်နဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့အခါ တကိုယ်ကောင်း လွတ်အောင် ရှန်းပြီး မစွန့်ပစ်ဘူး။

(၆) မှန်ကန်တဲ့ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို ဆက်စပ်တဲ့စကားနဲ့ ရှင်းလင်းပြီး အသိပေး ပြောကြားလေ့ ရှိတယ်။

(၇) ကိုယ့် အပေါင်းအသင်းတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို အမြဲ လိုလားတဲ့စိတ် ရှိတယ်။

(၈) ကိုယ့် အပေါင်း အသင်းတွေအတွက် အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းနိုင်အောင် နည်းလမ်းကို သိယင် ပြောပြလေ့ ရှိတယ်။

(၉) အခွင့်အရေးကို တွေ့ယင်လည်း ပြောပြတယ်။

(၁၀) တပါးသူ အလှယ်တကူနဲ့ ပြုနိုင်ခဲတဲ့ အရာကို ပြုပေးလေ့ ရှိတယ်။

(၁၁) ကိုယ့်အပေါ် ပြုမိခဲ့ကြတဲ့ သူ့ရဲ့အမှားကို သည်းခံတဲ့ အမြင်နဲ့ ခွင့်လွှတ်လေ့ ရှိတယ်။

(၁၂) လျှို့ဝှက်တဲ့အမှုကို ကာကွယ်ပေးလေ့ ရှိတယ်။

(၁၃) သတိပေးစရာရှိတာကို သတိပေးလေ့ ရှိတယ်။ အကြံပေးစရာရှိတာကို အကြံပေးလေ့ ရှိတယ်။ အားပေးစကား ပြောရမယ့် အချိန်အခါမှာ အားပေးစကား

ပြောကြားပေးလေ့ ရှိတယ်။ ဖျောင်းဖျရမယ့်နေရာမှာ ဖျောင်းဖျပြီး နားချလေ့ ရှိတယ်။

(၁၄) တပါးသူ ဆင်းရဲတာကို သိတဲ့အခါ သနားလေ့ ရှိတယ်။ချမ်းသာတာကို သိတဲ့အခါ ဝမ်းမြောက်လေ့ ရှိတယ်။

(၁၅) ကိုယ့် မိတ်ဆွေတွေရဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာကို လိုအပ်သလို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ထားပေးလေ့ ရှိတယ်။

(၁၆) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေ အားကိုးခံရအောင် ပြောဆို၊ပြုမူ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်လေ့ ရှိတယ်။

(၁၇) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားအတွက် အနစ်နာခံလေ့ ရှိတယ်။

(၁၈) ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေတွေ နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးမယ့် အမှုကို မပြုလုပ်အောင် တားလေ့ ရှိတယ်။

(၁၉) ကောင်းမှုတွေကို အခွင့်အခါရတိုင်း ပြုလုပ်အောင် တိုက်တွန်းပေးလေ့ ရှိတယ်။

(၂၀) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေ မကြားဘူးတဲ့စကား၊အကျိုးစီးပွား ဖြစ်မယ့်စကားနဲ့ သဘာဝတရားကို သိစေနိုင်မယ့် စကားကိုသာ ပြောလေ့ ရှိတယ်။

(၂၁) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွား နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးမှုကို မလိုလားဘူး။

(၂၂) ကိုယ့်ရဲ့ မိတ်ဆွေတွေအပေါ် ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင်စကား ပြောယင် ကိုယ်ကာဝင်ပြီး ဟန့်တားတယ်။

(၂၃) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေရဲ့ ကောင်းသတင်းကို ပြောယင် ကိုယ်ကာဝင်ပြီး ထောက်ခံအားပေးလေ့ရှိတယ်။

(၂၄) အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မူလအခြေအနေကနေ ယိုယွင်း ယိမ်းယိုင် ပျက်ပြားပြီး၊ မူလအခြေအနေ အနေပ်ရပ်ကထက် နိမ့်ကျပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ရတဲ့ အခါ မထိမဲ့မြင် ပြုလေ့မရှိဘူး။

(၂၅) ပေးပြီးတဲ့ကတိကို တည်အောင် စောင့်ထိန်းလေ့ ရှိတယ်။

(၂၆) ချမ်းသာအတူ၊ ဆင်းရဲမခွာ ကိုယ်နဲ့ တန်းတူထားပြီး ဆက်ဆံပေါင်းသင်းလေ့ရှိတယ်။

(၂၇) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေရဲ့ ကောင်းတဲ့ဂုဏ်သတင်းကို အမြဲ ထုတ်ဖော်လေ့ရှိတယ်။

(၂၈) လူနေမှုအဆင့် တည်ငြိမ်ခိုင်မာအောင် စောင့်ထိန်းဖို့၊ အဆင့်မြင့်မား တိုးတက်အောင် အားထုတ်ဖို့ အခွင့် အခါအလိုက် တိုက်တွန်းအကြံပေးလေ့ရှိတယ်။

(၂၉) ဘာသာရေးဆိုင်ရာအဆုံးအမတွေနဲ့ ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားတွေရဲ့ စိတ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေကို သိအောင်၊အကျိုးရလဒ်တွေကိုလက်တွေ့ခံစားရအောင် ရှင်းလင်းတိုက်တွန်းအားပေးလေ့ရှိတယ်။

သည်းခံပြီး ဆက်ဆံရမည့် ပုဂ္ဂိုလ် ၁၀ ဦး

သည်းခံပြီး ဆက်ဆံရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ် ၁၀ ဦးရှိပါတယ်။

အဲဒီ ၁၀ ဦးဟာ-

(၁) ရဟန်း၊
(၂) နတ်၊
(၃) အထက်ဆရာကြီးများ၊
(၄) ဆရာသမား၊
(၅) လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာရှိတဲ့လူ၊
(၆) သူတော်ကောင်း၊
(၇) အသက်အရွယ်ကြီးလွန်းတဲ့သူ၊
(၈) မသိတတ်သေးတဲ့ လူငယ်၊
(၉) ရောဂါသည်၊
(၁၀) ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးမထားတဲ့သူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

အောင်မြင်မှုရပြီး ကြီးပွားချမ်းသာနိုင်တဲ့နည်း ခုနစ်မျိုး

ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းတွေကို စီမံကိန်းပါ ရည်ညွှန်းစံချိန်အတိုင်း အောင်မြင်အောင် ဆုံးဖြတ်၊ပြောဆို၊ပြုမူ၊လုပ်ကိုင်၊ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့နည်း ခုနစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

အဲဒီနည်းလမ်းခုနစ်မျိုးဟာ-

ပထမတမျိုးက — ကိုယ့်ရဲ့ကာယအားဉာဏအားတွေကိုအခြေခံပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲ၊ သတ္တိရှိရှိ၊ အောင်မြင်အောင်၊ဆုံးဖြတ်၊ပြောဆို၊ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ဆောင်ရွက်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက — သူ့အလိုက်နဲ့အကြိုက်ကို၊အတိုင်းအတာနဲ့ လိုက်လျောပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းအောင်မြင်အောင် သူ့ရဲ့အကူအညီနဲ့ လုပ်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက— မျိုးနွယ်စဉ်ဆက်ဂုဏ်၊ အသိုင်းအဝန်းဂုဏ်၊ အပေါင်းအသင်းဂုဏ်၊ အတတ်ပညာအသိပညာဂုဏ်၊ အရွယ်ဂုဏ်၊ အဆင်းအင်္ဂါဂုဏ်၊ အကျင့်သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာဂုဏ်၊ ပစ္စည်း ဥစ္စာ အဆောင်အယောင်ဂုဏ် စတဲ့ ဂုဏ်တွေကို အခြေခံပြီး ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်း အောင်မြင်အောင် ဆုံးဖြတ်၊ပြောဆို၊ ပြုမူ၊လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတမျိုးက — သူ့အနေအထားနဲ့ သူ့ရဲ့အကျိုးအပြစ်ကို ထုတ်ဖော်ထောက်ပြပြီး၊ သူ့ရဲ့ ဆန္ဒကျင်

လှုပ်ရှားမှု အရပ်ရပ်ကို မှတ်သားပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းအရပ်ရပ်ကို အောင်မြင်အောင် လုပ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပဥ္စမတမျိုးက — နည်းပရိယာယ် စွမ်းအား အမျိုးမျိုးနဲ့ အောင်မြင်အောင် လုပ်ယူတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆဋ္ဌမတမျိုးက — ခြောက်တလှည့်၊ မြှောက်တခါဖြင့် အောင်မြင်အောင် လုပ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တမတမျိုးက— ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆောင်အယောင်၊ အခွင့်အရေးတွေနဲ့ လက်ဆောင်ပဏ္ဏာ ပေးပြီး အောင်မြင်အောင် လုပ်တဲ့နည်းတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

ဥပါယ်လေးမျိုး

ဒီနေရာမှာ ဥပါယ်လေးမျိုး ရှိတယ်ဆိုတာကို သိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီဥပါယ်လေးမျိုးဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့စီမံကိန်းကျ အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်တဲ့ လုပ်ငန်းကို တိမ်းစောင်း ပျက်ပြားအောင် ဟန့်တားနှောင့်ယှက်၊ ဖျက်ဆီးတဲ့နည်း လေးနည်းဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီနည်းလေးမျိုးဟာ—

ပထမတမျိုးက — ကိုယ်နဲ့ တန်းတူ မြင့်တင် မြှောက်စား ဆက်ဆံ စည်းရုံး ပေါင်းသင်းပြီး ဖျက်ဆီး တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက — အနုနည်းတွေနဲ့ရော၊ အကြမ်းနည်းတွေ နဲ့ပါ တဦးနဲ့တဦး အထင်မှား၊ အမြင်မှား အောင် သွေးခွဲမြှောက်စားပြီးဖျက်ဆီးတဲ့ နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက— ဘွဲ့ထူး၊ ဂုဏ်ထူး၊ အဆောင်အယောင် တွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့မူလ အခြေအနေ၊ မူလက အသိအမြင်၊ မူလက လက်တွေ့ပျောက်ပျက် သွားအောင် ပေးအပ်ချီးမြှင့်ပြီး ဖျက်ဆီး တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတမျိုးက — ချော့ယင်ရမယ့်သူကို ချော့ပြီး ပျက်စီး အောင် ဖျက်ဆီးတဲ့နည်းနဲ့ခြောက်မှ ရမယ့် လူကို ခြောက်ပြီး ပျက်စီးအောင် ဖျက်ဆီး တဲ့နည်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အောင်မြင်မှု ရချင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေတွေ ကြီးပွား လာချင်တဲ့သူ၊ ကိုယ်သက်သာချင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုအဆင့် တိုးမြှင့်ချင်တဲ့သူတိုင်း အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝအမြင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အခြေခံအင်အား၊ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်း ရည်ရွယ်ချက်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်း ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်နည်းလုပ်ဟန်၊ ကိုယ့်ရဲ့လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲ၊ သတ္တိတွေကို ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ ဒီဥပါယ်နည်းလေးမျိုး ကို သတိနဲ့ရှောင်တတ်ရမယ်။

စီးပွားပျက်စီးစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရား ခြောက်မျိုး

စီးပွားပျက်စီးစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားခြောက်မျိုးရှိပါတယ်။

အဲဒီခြောက်မျိုးက—

(၁) မူးယစ် မေ့လျော့စေတတ်တဲ့ အရာကို စားသုံးလေ့ရှိခြင်း၊

(၂) အခါမဲ့ သွားလာလည်ပတ်လေ့ရှိခြင်း၊

(၃) အပျော်အပါး လိုက်စားလေ့ရှိခြင်း၊

(၄) လောင်းကစားလေ့ရှိခြင်း၊

(၅) မဆက်ဆံ မပေါင်းသင်းသင့်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းလေ့ရှိခြင်း၊

(၆) အလုပ်သုပ်ရမှာ ပျင်းလေ့ရှိခြင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

(၁) မူးယစ် မေ့လျော့စေတဲ့ အရာကို စားသုံးလေ့ရှိခြင်း အားဖြင့်ရသင့်ရထိုက်တဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ၊အဆောင်အယောင်နဲ့လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေမရနိုင်ဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေလည်း အဆင့်ဆင့် ဆုတ်ယုတ်တတ်တယ်။တဦးနဲ့တဦး စကားများ တတ်တယ်။ ခိုက်ရန် ဖြစ်ပွားတတ်တယ်။ အနာရောဂါ ဖြစ်လွယ်စေတယ်။ လုပ်ငန်းတွင် ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့

တတ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့ ဂုဏ်သတင်း ညှိုးမှိန်စေတတ်တယ်။ အတတ်ပညာ၊ အသိပညာမေ့ပျောက်တတ်တယ်။ လျှို့ဝှက်အပ်တဲ့ အမှုကိစ္စကို ဖော်ထုတ်ပြတတ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို မထိန်းသိမ်းနိုင်သူ ဖြစ်တတ်တယ်။ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဥာဏ်လုံ့လတွေ လျော့နည်းလာတတ်တယ်။ မေ့လျော့စေတတ်တယ်။ ယုံကြည်မှုကင်းတတ်တယ်။ အားကိုးမှု ကင်းမဲ့တတ်တယ်။ သတိမေ့လျော့တတ်တယ်။ တာဝန်ပျက်တတ်တယ်။

(၂) **အခါမဲ့ သွားလာ လည်ပတ်လေ့ ရှိခြင်း အား** ဖြင့် ကိုယ့်အတွက် အကာအကွယ်၊ အစောင့်အရှောက် ကင်းတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့သားသမီး၊ မယားတွေမှာလည်းအကာအကွယ်၊အစောင့်အရှောက် ကင်းတယ်။ တပါးသူပြုတဲ့ မကောင်းမှု တွေဟာ ကိုယ်ပြုတယ်လို့ အထင်မှားခံရတတ်တယ်။ မဟုတ်မမှန် အစွပ်စွဲလည်းခံရတတ်တယ်။ အခါမဲ့သွားလာလေ့ရှိတာကို အကြောင်းပြုပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အများကြီးပေါ်လာနိုင်တယ်။

(၃) **အပျော်အပါး လိုက်စားခြင်း** အားဖြင့် အကျိုးမဲ့အချိန်ကုန်လွန်ခြင်း၊ ကိုယ် ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ် ပင်ပန်းခြင်း၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်း၊ စီးပွားရေးထိခိုက်တတ်ခြင်း၊ ပညာမှုများနဲ့ သူတော်ကောင်းများရဲ့ ကဲ့ရဲ့မှုကိုခံရခြင်း၊ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တာဝန်ဝတ္တရားတွေ ပျက်ကွက်တတ်ခြင်း၊ကြီးပွားချမ်းသာအောင်၊ ရာထူးအဆင့်အတန်း တိုးမြှင့်ခံစားရအောင်

ချီးမြှင့် မြှောက်စားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့ခြင်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။

(၄) **လောင်းကစားလေ့ရှိခြင်း** အားဖြင့် နိုင်ငံယင်ရန်ပွား တတ်တယ်။ ရှုံးယင် ဥစ္စာအဘွက်ပုပန်ရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်း ဥစ္စာဆုတ်ယုတ်တတ်တယ်။ **ကစားသမားတွေရဲ့ စကားကို** တရားရုံးက အတည်မယူတတ်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေတွေက မထိမဲ့မြင် ပြုမူဆက်ဆံလာတတ်တယ်။ ဒီလူဟာကစားသမားပဲ၊ သူ့မယား ကိုမှန်မှန်လုပ်ကျွေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ဆိုပြီး သမီးအပေးအယူ ပြုလုပ်ပြီး မဆက်ဆံကြဘူး။

(၅) **မကောင်းတဲ့သူတွေနဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ပြီး ဆက်ဆံလေ့ ရှိခြင်း** အားဖြင့် တချို့သူတွေဟာ လောင်းကစားကြူးတယ်။ တချို့သူတွေဟာ ကာမဂုဏ်ကြူးဘယ်။ တချို့ သူတွေဟာ သေ သောက် ကြူးတယ်။ တချို့ သူတွေဟာ အ လူး လှည့် ပတ် ဘတ်ဘယ်။ တချို့သူတွေဟာ တပါးသူကို အနိုင် အထက် ပြုလုပ်တတ်တယ်။ တချို့ သူ တွေ ဟာ မာ ယာ နဲ့ လှည့် ပတ် ဘတ်တယ်။

(၆) **အပျင်းခြောက်မျိုး** ရှိပါတယ်။ အဲဒီခြောက်မျိုးက အေးလွန်းတယ်ဆိုပြီး လုပ်စရာရှိတာတွေကို မလုပ်ဘူး။ ပူလွန်း ဘယ်ဆိုပြီး လုပ်စရာရှိတာတွေကို မလုပ်ဘူး။ ဗိုက်ဆာပြီ ဆိုပြီး လုပ်စရာရှိတာတွေကို မလုပ်ဘူး။ စောသေးတယ် ဆိုပြီး

လုပ်စရာရှိတာတွေကို မလုပ်ဘူး။ ဆာလွန်းတယ်ဆိုပြီး လုပ်စရာရှိတာတွေကို မလုပ်ဘူး။ ဝမ်းပြည့်လွန်းတယ် ဆိုပြီး လုပ်စရာရှိတာတွေကို မလုပ်ဘူး ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက် ခြောက်မျိုးပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ပျက်စီးစေတဲ့အကျင့်

လူကိုပျက်စီးစေတဲ့အကျင့် ၁၃ မျိုးက—

(၁) နေမြင့်အောင်အိပ်ခြင်း၊
(၂) ရန်သူများခြင်း၊
(၃) အကျိုးမရှိတာကိုလုပ်ခြင်း၊
(၄) လောင်းကစားလေ့ရှိခြင်း၊
(၅) မိန်းမလိုက်စားလေ့ရှိခြင်း၊
(၆) မူးယစ်စေတဲ့အရာကို စားသုံးလေ့ရှိခြင်း၊
(၇) ကခုန်ခြင်း၊
(၈) သီဆိုခြင်း၊
(၉) ကခုန် သီဆိုခြင်းကို နားထောင်ကြည့်ရှုလေ့ ရှိခြင်း၊
(၁၀) နေ့မှာ အိပ်လေ့ရှိခြင်း၊
(၁၁) အချိန်မဲ့ သွားလာလေ့ ရှိခြင်း၊
(၁၂) မကောင်းတဲ့သူတွေနှင့် အဆွေခင်ပွန်းဖွဲ့ပြီး ဆက်ဆံနေလေ့ရှိခြင်း၊
(၁၃) အင်မတန် စေးနှဲခြင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အခုလို မခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ လုပ်စရာရှိတဲ့ အလုပ်တွေကို အချိန်မီမလုပ်ယင် မရသေးတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို မရနိုင်ဘူး။ မရသေးတဲ့ စီးပွားဥစ္စာတွေကိုလည်း မရနိုင်ဘူး။ ရပြီးတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ၊ ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အခြေအနေတွေလည်း နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးမယ့် အပြင် အပြစ်ဘေး၊ အန္တရာယ်ဘေး၊ ပြင်လို့မရနိုင်တဲ့ အမှားဘေးနဲ့ နောင်တရစေနိုင်တဲ့ အမှားဘေးတွေကို ကျူးလွန်မိတတ်ပါတယ်။

ကျင့်ဝတ် အထွေထွေ

ကိုယ့်မှာ ဂုဏ်ရှိအောင် ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်အဆင်းအင်္ဂါကို တင့်တယ်အောင် တန်ဆာဆင်ရာ ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ အကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံအောင် စောင့်ထိန်းခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အမျိုးအနွယ်ကို တင့်တယ်အောင် တန်ဆာဆင်ရာ ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ် တတ်မြောက်ထားတဲ့ အတတ်ပညာ၊ အသိပညာနဲ့ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အတတ်ပညာ၊ အသိပညာကို တန်ဆာဆင်ရာ ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာကို လိုအပ်သလောက်သာ ထုတ်ယူ အသုံးပြုခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာကို တန်ဆာဆင်ရာ ရောက်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

ဂုဏ်ရှိအောင်မဆုံးဖြတ်၊ မပြောဆို၊ မပြုမူ၊ မလုပ်ကိုင်၊ မဆောင်ရွက်တတ်ကြတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်အဆင်းအင်္ဂါကို ဖျက်တဲ့လူနဲ့ တူပါတယ်။ ကိုယ် စောင့်ထိန်းရမယ့် အကျင့်သီလတွေကို မစောင့်ထိန်းတဲ့သူဟာ ကိုယ့် အမျိုးအနွယ်ရဲ့ တင့်တယ်မှုကို ဖျက်ဆီးတဲ့လူနဲ့ တူပါတယ်။ကိုယ် တတ်မြောက်ထားတဲ့ အတတ်ပညာ၊ အသိပညာနဲ့ မဆုံးဖြတ်၊ မပြောဆို၊ မပြုမူ၊မလုပ်ကိုင်၊ မဆောင်ရွက်ကြတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အတတ်ပညာ၊ အသိပညာကို ဖျက်ဆီးတဲ့လူနဲ့ တူပါတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှိပါလျက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို လိုအပ်တဲ့နေရာမှာ ထုတ်ယူ အသုံးမပြုတတ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ဖျက်ဆီးတဲ့လူနဲ့ တူပါတယ်။

အဲဒီအပြင်၊

အခါတပါးက မြတ်စွာဘုရားဟာ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်၊ ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်မှာ သီတင်းသုံး နေတော်မူပါတယ်။ တနေ့သော နံနက်ခင်းမှာ မြတ်စွာဘုရားဟာ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်အတွင်းသို့ ဆွမ်းခံ ဝင်လာတဲ့အခါ တကိုယ်လုံး ရေတွေ စိုနေတဲ့ သိင်္ဂါလသူဌေးသားဟာ အရှေ့အရပ်၊ တောင်အရပ်၊ အနောက်အရပ်၊ မြောက်အရပ်၊ အောက်အရပ်၊ အထက်အရပ်ဖြစ်တဲ့ အရပ်ခြောက်မျက်နှာကို ရှိခိုးနေတာကို မြင်ပါတယ်။ အခုလို မြင်တော်မူတဲ့အခါ "သိင်္ဂါလ၊ ဘာဖြစ်လို့အရပ် ခြောက်မျက်နှာကို ရှိခိုး နေတာလဲ"လို့ မေးတော်မူပါတယ်။

သိင်္ဂါလ သဌေးသားက "အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ရဲ့ဖခင် သေခါနီးမှာ အရပ်ခြောက်မျက်နှာတွေကို ရှိခိုးရမယ်လို့မှာခဲ့ ပါတယ်။ တပည့်တော်ဟာ ဖခင်ရဲ့စကားကို ရိုသေလေးနက် စွာနားထောင်တဲ့အနေနဲ့ ဖခင်မှာခဲ့တဲ့ အရပ်ခြောက်မျက်နှာ ကို ရှိခိုးနေပါတယ်လို့" လျှောက်ထားပါတယ်။

အခုလို လျှောက်လိုက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက "သိင်္ဂါလ၊ ငါဘုရားအနေနဲ့က အရပ်ခြောက်ပါးကိုဒီလိုရှိခိုးရမယ်လို့ မဆုံး မဘူး" လို့မိန့်တော်မူပါတယ်။

အဲဒီအခါ သိင်္ဂါလသဌေးသားက "အရှင်ဘုရား၊ အရှင် ဘုရားက အရပ်ခြောက်ပါးကို ဘယ်လိုရှိခိုးရမယ်လို့ ဆုံးမပါ သလဲ၊ အရှင်ဘုရားဆုံးမတာကို ဟောတော်မူပါ၊ တပည့်တော် တောင်းပန်ပါတယ်"လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။

အဲ့ဒီလိုလျှောက်ထားတောင်းပန်တဲ့အတွက်မြတ်စွာဘုရားက သိင်္ဂါလ သဌေးသားကို အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြားတော် မူပါတယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ ငါဘုရားရဲ့ အရိယာတပည့်တွေဟာ ဒီဘဝမှာ လည်း ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေရအောင်၊ နောင်ဘဝမှာ လည်း ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နေရအောင်–

(၁) မကောင်းတဲ့ကံလေးပါးကို ပယ်တယ်။

(၂) အကြောင်းလေးပါးတို့ကြောင့် မကောင်းမှုကို မလုပ် ဘူး။

(၃) စီးပွား ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းခြောက်ပါးကို လည်းမမှီဝဲဘူး။
(၄) အရပ်ခြောက်ပါးကိုလည်း လုံခြုံအောင် ထားတယ်။

"ငါဘုရားရဲ့ အရိယာ တပည့်တွေဟာ ဒီဘဝအတွက်ရော၊ နောက်ဘဝအတွက်ပါ ပြည့်စုံပြီးမြောက်အောင် ကျင့်ကြတယ်။ တပ်မက်ခြင်းမကုန်သေးယင် ငါဘုရားရဲ့အရိယာတပည့်တွေဟာ သေတဲ့အခါ နတ်ပြည်သို့ရောက်ကြတယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ ငါဘုရားရဲ့ အရိယာ တပည့်တွေ ပယ်တဲ့ ကံလေးပါးဟာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

(၁) အသက်သတ်ခြင်းဟာ မကောင်းတဲ့ကံဖြစ်တယ်။
(၂) မပေးတာကို ယူခြင်းဟာ မကောင်းတဲ့ကံဖြစ်တယ်။
(၃) ကာမဂုဏ်တို့မှာ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်းဟာ မကောင်းတဲ့ကံဖြစ်တယ်။
(၄) မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်းဟာ မကောင်းတဲ့ ကံဖြစ်တယ်။

"ငါဘုရားရဲ့ အရိယာ တပည့်တွေဟာ မကောင်းတဲ့ဒီကံလေးပါးကိုပယ်တယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ ငါဘုရားရဲ့ အရိယာ တပည့်တွေ မကောင်းမှုကို မလုပ်တဲ့အကြောင်း လေးပါးဟာ တခြားမဟုတ်ဘူး။

(၁) ဆန္ဒာဂတိဆိုတာ ချစ်လို့မကောင်းမှုပြုတာ ဖြစ်တယ်။
(၂) ဒေါသာဂတိ ဆိုတာ မုန်းလို့မကောင်းမှုကို ပြုတာ ဖြစ်တယ်။

(၃) မောဟဂတိ ဆိုတာ အမှားအမှန်မသိလို့ မကောင်းမှုကိုပြုတာဖြစ်တယ်။

(၄) ဘယာဂတိ ဆိုတာ ကြောက်လို့မကောင်းမှုကို ပြုတာဖြစ်တယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ ငါဘုရားရဲ့ အရိယာတပည့်တွေဟာ ဆန္ဒာဂတိ ဆိုတဲ့ချစ်လို့ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒေါသဂတိဆိုတဲ့ မုန်းလို့ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ မောဟဂတိဆိုတဲ့ အမှားအမှန်ကို မသိလို့ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယာဂတိဆိုတဲ့ ကြောက်လို့ကြောင့် ဖြစ်ဖြစ် မကောင်းမှုကို မလုပ်ကြဘူး။

"သိင်္ဂါလ၊ အကြင်သူဟာ ချစ်လို့ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ မုန်းလို့ကြောင့် ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြောက်လို့ကြောင့် ဖြစ်ဖြစ်၊ မသိလို့ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်ယင် အဲဒီသူ့ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆောင်အယောင်၊ အခြံအရံနဲ့ ထင်းရှားကျော်ကြားမှုတွေဟာ တနေ့တခြား ဆုတ်ယုတ်သွားတတ်တယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ အကြင်သူဟာ ချစ်လို့ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ မုန်းလို့ကြောင့် ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြောက်လို့ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ မသိလို့ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ မပြုလုပ်သင့်တာတွေကို မပြုလုပ်ယင် အဲဒီသူ့ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ၊ အဆောင်အယောင်တွေဟာ တနေ့တခြား သိသိသာသာ တိုးမြှင့်ပြည့်စုံပြီး တည်မြဲခိုင်မာလာတတ်တယ်။

''သိင်္ဂါလ၊

(၁) မူးယစ် မေ့လျော့စေနိုင်တဲ့ သေရည် သေရက်ကို သောက်စားလေ့ရှိခြင်း၊
(၂) အချိန်အခါ မဟုတ်ပဲ သွားလာ လည်ပတ်လေ့ ရှိခြင်း၊
(၃) ပွဲလမ်းသဘင် ကြည့်ရှုလေ့ရှိခြင်း၊
(၄) လောင်းကစားလေ့ရှိခြင်း၊
(၅) မမှိုဝကောင်းတဲ့ အဆွေခင်ပွန်းနဲ့ ပေါင်းသင်းလေ့ ရှိခြင်း၊
(၆) ပျင်းရိလေ့ ရှိခြင်း ရယ်လို့ စီးပွားပျက်စီးနိုင်တဲ့ အကြောင်းခြောက်ပါး ရှိတယ်။

''သိင်္ဂါလ၊ မူးယစ်မေ့လျော့စေတဲ့ အရက်ကို စားသောက် သုံးစွဲလေ့ရှိခြင်း အပြစ်တွေဟာ ခြောက်ပါးရှိတယ်။

(၁) ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုတ်ယုတ်တတ်ခြင်း၊
(၂) ခိုက်ရန် ဖြစ်ပွားတတ်ခြင်း၊
(၃) အနာရောဂါ စွဲကပ်တတ်ခြင်း၊
(၄) ကောင်းတဲ့ဂုဏ်သတင်း မှေးမှိန်တတ်ခြင်း၊
(၅) လျှို့ဝှက်ထားအပ်တဲ့အရာကို ဖော်ပြတတ်ခြင်း၊
(၆) ပညာဆုတ်ယုတ်တတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

''သိင်္ဂါလ၊ အခါမဲ့ သွားလာလည်ပတ်လေ့ရှိခြင်းရဲ့ အပြစ်တွေဟာ ခြောက်ပါးရှိတယ်။

(၁) ဒီလို သွားလာလေ့ရှိသူရဲ့ ကိုယ်မှာလည်း အကာအကွယ်၊ အစောင့်အရှောက် ကင်းတယ်။
(၂) ကိုယ့်ရဲ့မိဘ၊ သားမယားတွေမှာလည်း အကာအကွယ်၊ အစောင့်အရှောက် ကင်းတယ်။
(၃) ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာမှာလည်း အကာအကွယ်၊ အစောင့်အရှောက် ကင်းတယ်။
(၄) တပါးသူပြုတဲ့ မကောင်းမှုတွေဟာ ကိုယ်ပြုတယ်လို့ အထင်မှား ခံရတတ်တယ်။
(၅) မဟုတ်မမှန် အစွပ်အစွဲလည်း ခံရတတ်တယ်။
(၆) အခါမဲ့ သွားလာလေ့ ရှိတာကို အကြောင်းပြုပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အများကြီး ပေါ်လာနိုင်တယ်။

''သိင်္ဂါလ၊ ပွဲလမ်းသဘင်ကို ကြည့်ရှုလေ့ရှိခြင်းရဲ့ အပြစ်တွေဟာ ခြောက်ပါးရှိတယ်။

(၁) ဘယ်မှာ ကပွဲရှိသလဲ၊
(၂) ဘယ်မှာ သီဆိုပွဲရှိသလဲ၊
(၃) ဘယ်မှာ တီးမှုတ်ပွဲရှိသလဲ၊
(၄) ဘယ်မှာ စာဟောပွဲရှိသလဲ၊
(၅) ဘယ်မှာ လက်ခုပ်တီးပွဲရှိသလဲ၊
(၆) ဘယ်မှာ စည်တီးပွဲရှိသလဲလို့ မေးပြီးသွားတယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ လောင်းကစားလေ့ ရှိခြင်းရဲ့ အပြစ် တွေ ဟာ ခြောက်ပါးရှိတယ်။

(၁) နိုင်ယင် ရန်ပွားတတ်တယ်။
(၂) ရှုံးယင် ဥစ္စာအတွက်ပူပန်ရတယ်။
(၃) ကိုယ်တွေ့ မျက်မြင်ဥစ္စာ ဆုတ်ယုတ်တတ်တယ်။
(၄) ဒီကစားသမားရဲ့ စကားကို ရုံးကအတည်မယူဘူး။
(၅) အဆွေခင်ပွန်းတို့က မထီမဲ့မြင်ပြုတတ်တယ်။
(၆) ဒီလူဟာ ကစားသမားပဲ၊ မယားကို ကျွေး မွေး နိုင်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ဆိုပြီး သမီးအပေးအယူ ပြုလုပ် မဆက်ဆံချင်ကြဘူး။

"သိင်္ဂါလ၊ မကောင်းတဲ့ သူတွေရဲ့ အဆွေခင်ပွန်း ပြုလေ့ ရှိခြင်းရဲ့ အပြစ်တွေဟာ ခြောက်ပါးရှိတယ်။

(၁) တချို့သူတွေဟာ လောင်းကစားကြူးတယ်။
(၂) တချို့သူတွေဟာ ကာမဂုဏ်ကြူးတယ်။
(၃) တချို့သူတွေဟာ သေသောက်ကြူးတယ်။
(၄) တချို့သူတွေဟာ အတုလှည့်ပတ်တတ်တယ်။
(၅) တချို့သူတွေဟာ မာယာနဲ့လှည့်ပတ်တတ်တယ်။
(၆) တချို့သူတွေဟာ အနိုင်အထက် ပြုလုပ်တတ်တယ်။

"နေမြင့်အောင် အိပ်ခြင်း၊ သူတပါးရဲ့ လင် (သို့မဟုတ်) မယားကိုပေါင်းသင်းခြင်း၊ ရန်သူများခြင်း၊ အကျိုးမရှိတာကို လုပ်ခြင်း၊ အကျင့်မကောင်းတဲ့သူနဲ့ ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ငွေကို စနစ်တကျ မသုံးစွဲတတ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဒီအမှုတွေဟာလည်း လူကို ပျက်စီးစေတတ်တယ်။

"လောင်းကစားလေ့ ရှိခြင်း၊ အပျော်အပါး လိုက်စားလေ့ ရှိခြင်း၊ မူးယစ် မေ့လျော့စေတတ်တဲ့အရာကို သောက်စားသုံးစွဲ လေ့ရှိခြင်း၊ ကခြင်း၊ သီဆိုခြင်းကိုကြည့်ရှုနားထောင်ပြုလုပ်လေ့ ရှိခြင်း၊ နေ့မှာအိပ်လေ့ရှိခြင်း၊ အခါမဲ့ သွားလာလေ့ ရှိခြင်း၊ အကျင့် မကောင်းတဲ့ သူနဲ့ မိတ်ဆွေ အဖြစ် ပေါင်းသင်းခြင်း၊ ကိုယ့်ငွေကို စနစ်တကျ မသုံးစွဲတတ်ခြင်း ဆိုတဲ့ အကြောင်း ရှစ်ပါးဟာ လူကို ဖျက်ဆီးတတ်ပါတယ်။

"နေ့မှာ အိပ်လေ့ရှိတဲ့၊ ညမှာလည်း ထလေ့မရှိတဲ့၊ အမြဲ မူးယစ်နေတဲ့၊ ကာမဂုဏ်ကို လိုက်စားလွန်းတဲ့ သူဟာ အိမ်ကို မအုပ်ထိန်းနိုင်ဘူး။

"အေးလွန်းတယ်၊ ပူလွန်းတယ်၊ မိုး ချုပ် လွန်း တယ် လို့ ပြောပြီး လုပ်စရာရှိတာတွေကိုမလုပ်ပဲ နေတဲ့သူဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆောင်အယောင်နဲ့ အခွင့်အရေး၊ နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံး တတ်တယ်။"

ဒီလို မိန့်တော်မူပြီး မိတ်ဆွေတုနဲ့ မိတ်ဆွေစစ်ကို ထင်ရှား အောင် ခွဲခြား ပြတော်မူလိုတဲ့ အတွက် အောက်ပါ အတိုင်း ဆက်ပြီး မိန့်ကြားတော်မူပြန်ပါတယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ မိတ်ဆွေတုလေးယောက်ကို သိထားရမယ်။

(၁) ယူသာယူတတ်တဲ့သူ၊
(၂) နှုတ်ဖြင့်သာ ပေးတတ်တဲ့သူ၊
(၃) အကြိုက်ကိုလိုက်ပြီး ပြောတတ်တဲ့သူ၊
(၄) မိမိကို ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေမှာသာ အပေါင်းအဖော်ဖြစ်တဲ့သူ။

"အဲဒီသူလေးဦးဟာ မိတ်ဆွေစစ်မဟုတ်၊ မိတ် ဆွေ တုသာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိထားရမယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ ယူသာယူတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေတုဟာ—

(၁) ယူသာယူ တတ်တယ်။
(၂) သူက နည်းနည်းပေးပြီး အများကြီး ပြန်လိုချင်တယ်။
(၃) သူ့မှာ ဘေးဖြစ်တဲ့အခါ သင့်ကိစ္စကို လာပြီး လုပ်ပေးမယ်။
(၄) သူ့မှာ အကျိုးဖြစ်စရာရှိယင် သင့်ကိစ္စကို လာပြီး လုပ်ပေးမယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ နှုတ်ဖြင့်သာပေးတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေတုလေးဦးဟာ-

(၁) လွန်ပြီးတဲ့ အရာနဲ့ ချီးမြှောက်တတ်တယ်။
(၂) မဖြစ်သေးတဲ့ အရာနဲ့ ချီးမြှောက်တတ်တယ်။
(၃) အချည်းနှီးသော လောကွတ်မှုဖြင့် ချီးမြှောက်တတ်တယ်။
(၄) ဖြစ်ဆဲကိစ္စတို့မှာ ပျက်စီးခြင်းကို ပြတတ်တယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ အကြိုက်ကို လိုက်ပြီးပြောတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေတု လေးဦးဟာ—

(၁) မကောင်းတာကိုလည်း ခွင့်ပြုတယ်။
(၂) ကောင်းတာကိုလည်း ခွင့်ပြုတယ်။
(၃) ရှေ့တွင် ချီးမွမ်းတယ်။
(၄) ကွယ်ရာမှာ ကဲ့ရဲ့တယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ မိမိကို ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေမှာသာ အပေါင်း အဖော်ဖြစ်တဲ့ မိတ်ဆွေတုကို အကြောင်းလေးပါးနဲ့ သိနိုင်တယ်။

"ဒီမိတ်ဆွေတုဟာ—

(၁) မူးယစ် မေ့လျော့စေတဲ့ သေရည် သေရက်ကို သောက်စားတဲ့နေရာမှာသာ အပေါင်း အဖော် ဖြစ်တယ်။
(၂) အခါမဲ့ သွားလာလည်ပတ်တဲ့နေရာမှာသာ အပေါင်း အဖော် ဖြစ်တယ်။
(၃) ပွဲလမ်းသဘင် ကြည့်ရှု နားထောင်တဲ့နေရာမှာသာ အပေါင်း အဖော် ဖြစ်တယ်။
(၄) လောင်းကစားတဲ့ နေရာမှာသာ အပေါင်း အဖော် ဖြစ်တယ်။"

အဲဒီနောက် မြတ်စွာဘုရားက၊

"သိင်္ဂါလ၊

(၁) ယူသာယူတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ၊
(၂) နှုတ်ဖြင့်သာ ပေးတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ၊

(၃) အကြိုက်ကိုသာ အလိုက်အထိုက် ပြောတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ၊
(၄) ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း၌သာ အပေါင်းအဖော်ဖြစ်တဲ့ မိတ်ဆွေ။

"ဒီမိတ်ဆွေလေးမျိုးကို ဝေးရာက ရှောင်ရမယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ ကောင်းတဲ့ စိတ်နှလုံးရှိတဲ့ မိတ်ဆွေလေးယောက်ကိုလည်း သိသင့်တယ်။

(၁) ကျေးဇူး ပြုတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ၊
(၂) ချမ်းသာအတူ ဆင်းရဲအတူ ဖြစ်တဲ့ မိတ်ဆွေ၊
(၃) အကျိုးစီးပွား ရှိတာကိုသာ ပြောကြားတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ၊
(၄) အစဉ် သနားတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ။

"သိင်္ဂါလ၊ ကျေးဇူး ပြုတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေဟာ–

(၁) မူးယစ်နေတဲ့ မိတ်ဆွေကို စောင့်ရှောက်တယ်။
(၂) မူးယစ်နေတဲ့ မိတ်ဆွေရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို စောင့်ရှောက်တယ်။
(၃) ကြောက်ရွံ့တတ်တဲ့ မိတ်ဆွေရဲ့ အားကိုးရာဖြစ်တယ်။
(၄) အရေးကိစ္စပေါ်လာယင် တောင်းတာထက် နှစ်ဆရှိတဲ့ ပစ္စည်းကို ပေးတတ်တယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ ဆင်းရဲအတူ ခံစားပြီး၊ ချမ်းသာအတူ ခံစားတဲ့ မိတ်ဆွေစစ်ဟာ–

(၁) လျှို့ဝှက်တဲ့စကားကို ပြောကြားယင် မပေါက်ကြားစေရဘူး။

(၂) မိတ်ဆွေရဲ့ လျှို့ဝှက်တဲ့အမှုကို လျှို့ဝှက်ထားတယ်။
(၃) ဘေးရန်ဖြစ်တဲ့အခါ မစွန့်ပစ်ဘူး။
(၄) မိတ်ဆွေရဲ့ အကျိုးအတွက် အသက်ကိုတောင် စွန့်တယ်။

''သိင်္ဂါလ၊ အကျိုးစီးပွားကို ပြောကြားတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေစစ်ဟာ—

(၁) မကောင်းမှု မလုပ်အောင် တားမြစ်တယ်။
(၂) ကောင်းမှုကို လုပ်အောင် ဟိုက်တွန်းတတ်တယ်။
(၃) မကြားဘူးတဲ့ တရားစကားကို ပြောကြားတတ်တယ်။
(၄) နတ်ပြည်ရောက်ကြောင်း တရားကို ဟောကြားတတ်တယ်။

''သိင်္ဂါလ၊ အစဉ်သနားတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေစစ်ဟာ—

(၁) သူ့မိတ်ဆွေရဲ့ ဆုတ်ယုတ် ပျက်စီးခြင်းကို မနှစ်သက်ဘူး။
(၂) တိုးတက်ကြီးပွားရေးကိုသာ နှစ်သက်တယ်။
(၃) သူ့မိတ်ဆွေကိုကဲ့ရဲ့စကားပြောယင်လည်း အဲဒီပြောသူကို ကန့်ကွက် တားမြစ်ဘတ်တယ်။
(၄) သူ့မိတ်ဆွေကို ချီးမွမ်းစကားပြောယင် အဲဒီပြောတဲ့သူကို ချီးမွမ်းထောက်ခံတယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ ကျေးဇူးပြုတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ၊ ချမ်းသာအတူ ခံစားပြီး ဆင်းရဲအတူ ခံစားတဲ့ မိတ်ဆွေ၊ အကျိုးစီးပွားကို ပြောကြားတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ၊ အစဉ်သနားတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ၊ ဒီမိတ်ဆွေစစ် လေးဦးကို ပညာရှိဟာ ရိုသေစွာ ချဉ်းကပ်ရမယ်။

"သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပညာရှိဟာ တောက်ပနေတဲ့ ဆီမီးလို ထွန်းလင်းတင့်တယ်တယ်။ ပျားဟာ ပန်းပွင့်ကို မပျက်စီးစေပဲ ဝတ်ရည်ကိုသာ စုပ်ယူပြီး ပျားလဘိုကိုအားထုတ်ဆောက်လုပ်တယ်။ အဲဒီပျားလို မိမိရော၊တပါးသူကိုပါ မညှဉ်းဆဲ မထိခိုက်စေပဲ ပစ္စည်းဥစ္စာကို တရားသဖြင့် စုဆောင်းရှာမှီးတဲ့ သူ့ရဲ့ စီးပွားဥစ္စာတွေဟာ ခြတောင်ပို့ ကြီးပွားသလို ကြီးပွားတတ်တယ်။ အိမ်ရာတောင်နေတဲ့ အမျိုးသားဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ရအောင်ရှာပြီး ဒီရတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို လေးစုခွဲရမယ်။ တစုကို စည်းစိမ်ခံစားဖို့အတွက် သုံးရမယ်။ နှစ်စုကို ရင်းနှီးဖို့အတွက် သုံးရမယ်။ တစုကို ဘေးရန်ဖြစ်လာယင် သုံးဖို့အတွက် ထားရမယ်။ အဲဒီလိုခွဲဝေပြီး သုံးစွဲယင် ဒီလူဟာ စီးပွားဥစ္စာမပျက်ပဲ တိုးတက်နေသောကြောင့် မိတ်ဆွေခင်ပွန်းတွေကို မကွဲအောင် ထိန်းထားနိုင်တယ်။

ပျင်းရိခြင်းရဲ့အပြစ် ခြောက်ပါး

"သိင်္ဂါလ၊ ပျင်းရိခြင်းရဲ့ အပြစ်ခြောက်ပါးရှိတယ်။

(၁) အေးလွန်းတယ်ဆိုပြီး လုပ်စရာရှိတာကို မလုပ်ဘူး။
(၂) ပူလွန်းတယ်ဆိုပြီး လုပ်စရာရှိတာကို မလုပ်ဘူး။

(၃) မိုးချုပ်သွားပြီဆိုပြီး လုပ်စရာရှိတာကို မလုပ်ဘူး။
(၄) စောသေးတယ်ဆိုပြီး လုပ်စရာရှိတာကို မလုပ်ဘူး။
(၅) ဆာလွန်းတယ်ဆိုပြီး လုပ်စရာရှိတာကို မလုပ်ဘူး။
(၆) ဝမ်းပြည့်လွန်းတယ် ဆိုပြီး လုပ်စရာ ရှိတာကို မလုပ်ဘူး။

"ဒီလို မခိုင်လုံတဲ့အကြောင်းတွေကို ရိုးမယ်ဖွဲ့နေတဲ့သူမှာ မဖြစ်သေးတဲ့စီးပွားဥစ္စာတွေလည်းမဖြစ်ဘူး။ ဖြစ်ပြီးတဲ့စီးပွားဥစ္စာတွေလည်း ပျက်စီးခြင်းကို ရောက်တတ်တယ်။

အရပ်ခြောက်ပါးကို လုံခြုံစေခြင်း

"သိင်္ဂါလ၊ အရပ်ခြောက်ပါးဟာ ဘာလဲဆိုတာ ရှေးဦးစွာ သိထားရမယ်။

(၁) အမိ၊ အဘကို အရှေ့အရပ်လို့သိရမယ်။
(၂) ဆရာသမားကို တောင်အရပ်လို့ သိရမယ်။
(၃) သားမယားကို အနောက်အရပ်လို့ သိရမယ်။
(၄) ချစ်တဲ့အဆွေခင်ပွန်းကို မြောက်အရပ်လို့သိရမယ်။
(၅) အစေအပါး အလုပ်သမားတွေကို အောက်အရပ်လို့သိရမယ်။
(၆) သမဏ ဗြာဟ္မဏတွေကို အထက်အရပ်လို့ သိရမယ်။

အမိ အဘကို ပြုစုခြင်း

''သိင်္ဂါလ၊ သားသမီးဟာ အမိ အဘကို ငါးပါးသော အကြောင်းနဲ့ ပြုစုရမယ်။

(၁) ငါ့ကို ငါ့မိဘတွေကမွေးမြူခဲ့တယ်။ငါလည်း ငါ့မိ ငါ့ဘတွေကို ပြန်ပြီးလုပ်ကျွေးရမယ်။
(၂) မိဘတို့ရဲ့အမှုကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ရမယ်။
(၃) မိဘတွေရဲ့ဥစ္စာကို မပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းပြီး ဘိုးဘွားမိဘ အစဉ်အဆက် လုပ်လာခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ဝတ်ကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အမျိုးအနွယ်ကိုလည်း တည်စေရမယ်။
(၄) အမွေခံထိုက်အောင် မိဘတွေရဲ့ အဆုံးအမကို လိုက်နာကျင့်ကြံရမယ်။
(၅) သေဆုံး ကွယ်လွန်လေတဲ့ မိဘတို့အတွက် အလှူပေးရမယ်။

သားသမီးကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း

''သိင်္ဂါလ၊ မိဘတွေကလည်းသားသမီးတွေကို အကြောင်းငါးပါးနဲ့ စောင့်ရှောက်ရမယ်။

(၁) မိဘဟာ သားသမီးတွေကို မကောင်းမှု မလုပ်အောင် တားမြစ်ရမယ်။

(၂) ကောင်းမှုလုပ်အောင် တိုက်တွန်းရမယ်။
(၃) အတတ်ပညာကို သင်စေရမယ်။
(၄) သင့်တော်တဲ့ သတို့သမီးနဲ့၊ သင့်တော်တဲ့ သတို့သားနဲ့ ထိမ်းမြားပေးရမယ်။
(၅) သင့်တော်တဲ့အခါမှာ အမွေပေးရမယ်။

''သိင်္ဂါလ၊ သားသမီးတွေက မိဘတွေကို အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း လုပ်ကျွေးပြုစုမယ်။ မိဘတွေကလည်း အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သားသမီးတွေကို စောင့်ရှောက်မယ်ဆိုယင် လူ့ဘဝလုံခြုံတယ်။ ကိုယ်စိတ်သက်သာ ငြိမ်းချမ်းတယ်။ ဘေးရန်အန္တရာယ် ကင်းဝေးတယ်။

ဆရာသမားကို ပြုစုခြင်း

''သိင်္ဂါလ၊ တပည့်ဟာ တောင်အရပ်ဆိုတဲ့ ဆရာသမားကို ငါးပါးသောအကြောင်းနဲ့ ပြုစုရမယ်။

(၁) တပည့်ဟာ ဆရာကို နေရာမှထပြီး ခရီးဦးကြိုပြုရမယ်။
(၂) ဆရာကို ခစား ဆည်းကပ်ရမယ်။
(၃) ဆရာစကားကို နာယူရမယ်။
(၄) ဆရာကို ရိုရိုသေသေ လုပ်ကျွေးရမယ်။
(၅) အတတ်ပညာကို ရိုသေစွာ သင်ယူရမယ်။

တပည့်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

"သိင်္ဂါလ၊ ဆရာတွေကလည်း တပည့်တွေကို ငါးပါးသောအကြောင်းနဲ့ အစဉ် စောင့်ရှောက်ရမယ်။

(၁) ဆရာဟာ တပည့်ကို ကောင်းစွာ ဆုံးမသင့်တဲ့အရာကို ဆုံးမရမယ်။

(၂) ကောင်းစွာ သင်သင့်တဲ့ အရာကို သင်ပေးရမယ်။

(၃) အလုံးစုံသော အတတ်ကို ပြောကြား သင်ပြပေးရမယ်။

(၄) ကောင်းတဲ့ အဆွေခင်ပွန်းတွေဆီမှာ အပ်နှံပေးရမယ်။

(၅) ဘေးရန် မဖြစ်ရအောင် အရာခပ်သိမ်း စောင့်ရှောက်ရမယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ တပည့်တွေက ဆရာတွေကို အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ပြုစုမယ်။ ဆရာတွေကလည်း တပည့်တွေကို အခုလိုအတိုင်း စောင့်ရှောက်မယ်ဆိုယင် လူနေမှုဘဝ လုံခြုံတယ်။ ကိုယ်သက်သာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းတယ်။ ဘေးရန် အန္တရာယ် ကင်းဝေးတယ်။

မယားကိုပြုစုခြင်း

“သိင်္ဂါလ၊ လင်ဖြစ်တဲ့သူဟာ မယားကို ငါးပါးသော အကြောင်းနဲ့ ပြုစုရမယ်။

(၁) လင်ဟာ မယားကို အမြတ်တနိုး ခေါ်ရမယ်။
(၂) နှိမ့်ချပြီး မခေါ်ရဘူး။
(၃) မိမိမယားကို ကျော်လွန်ပြီး တခြား မိန်းမတွေနဲ့ မပျော်ပါးရဘူး။
(၄) စားဖို့ဆောင် အုပ်ချုပ်မှုကို လွှဲအပ်ရမယ်။
(၅) အဝတ်တန်ဆာ ပေးရမယ်။

လင်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

“သိင်္ဂါလ၊ မယားကလည်း လင်ကို အကြောင်းငါးပါးနဲ့ အစဉ် စောင့်ရှောက်ရမယ်။

(၁) မယားဟာ အမှုကြီးငယ်ကိုလည်း ကောင်းစွာ စီမံရမယ်။
(၂) နှစ်ဘက်သော ဆွေမျိုးကိုလည်း ကောင်းစွာ ချီးမြှောက်ရမယ်။
(၃) မိမိလင်မှတပါး တခြား ယောကျ်ားတွေနဲ့ ကျူးလွန်တဲ့အကျင့်မှ ကင်းရမယ်။
(၄) လင်ယောကျ်ား ရှာဖွေ စုဆောင်းခဲ့တဲ့ ဥစ္စာကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရမယ်။

(၅) အလုံးစုံသော ကိစ္စတွေမှာ လိမ္မာပြီး ပျင်းရိခြင်း ကင်းရမယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ လင်က မယားကို ဒီအကြောင်း ငါးပါးနဲ့ ပြုစုမယ်။ မယားကလည်း လင်ကို ဒီအကြောင်းငါးပါးနဲ့ စောင့်ရှောက်မယ်ဆိုယင်လုံခြုံတယ်။ငြိမ်းချမ်းတယ်။ဘေးကင်းတယ်။

အဆွေခင်ပွန်းကို ပြုစုခြင်း

"သိင်္ဂါလ၊ အမျိုးကောင်းသားဟာ မြောက် အရပ် ဆိုတဲ့ အဆွေခင်ပွန်းတို့ကို အကြောင်း ငါးပါးနဲ့ ပြုစုရမယ်။

(၁) အမျိုးကောင်းသားဟာ အဆွေခင်ပွန်းတို့ကို ပေးကမ်းစွန့်ကြဲရမယ်။
(၂) ချစ်ဖွယ်သော စကားကို ပြောဆိုရမယ်။
(၃) အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်ရမယ်။
(၄) မိမိနဲ့ ထပ်တူညီမျှ ဆက်ဆံရမယ်။
(၅) မသွတ်မယှင်း ပြောဆိုပေးကမ်းရမယ်။

အဆွေခင်ပွန်းတို့က စောင့်ရှောက်ခြင်း

"သိင်္ဂါလ၊ အချီးအမြှောက်ခံရတဲ့ အဆွေခင်ပွန်းတို့ကလည်း အမျိုးကောင်းသားကို အကြောင်းငါးပါးနဲ့ ပြန်ပြီး စောင့်ရှောက်ရမယ်။

(၁) အဆွေခင်ပွန်းတို့ဟာ မူးယစ်တဲ့ မိတ်ဆွေကို စောင့်ရှောက်ရမယ်။

(၂) မူးယစ်တဲ့ မိတ်ဆွေရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို စောင့်ရှောက်ရမယ်။
(၃) ကြောက်ရွံ့သော မိတ်ဆွေရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို စောင့်ရှောက်ရမယ်။
(၄) ဘေးရန်အန္တရာယ်နဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါ မစွန့်ပစ်ရဘူး။
(၅) အမျိုးကောင်းသားရဲ့ သားမြေး အဆက်ဆက်ကိုလည်း တုံ့ပြန်ချီးမြှောက်ရမယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ အမျိုးကောင်းသားကလည်း ဒီအကြောင်းငါးပါးနဲ့ အဆွေခင်ပွန်းတွေကို ပြုစုမယ်၊ အဆွေခင်ပွန်းတွေကလည်း အဲဒီအမျိုးကောင်းသားကို ဒီအကြောင်းငါးပါးနဲ့ပြန်ပြီး စောင့်ရှောက်ကြမယ်ဆိုယင် လုံခြုံတယ်။ ငြိမ်းချမ်းတယ်။ ဘေးကင်းတယ်။

အလုပ်သမားကို ပြုစုခြင်း

"သိင်္ဂါလ၊ အလုပ်ရှင်ဟာ အောက်အရပ်ဆိုတဲ့ အစေအပါး အလုပ်သမားတွေကို အကြောင်းငါးပါးနဲ့ ပြုစုရမယ်။

(၁) ခွန်အားအလျောက်သော အလုပ်ကိစ္စကို စေခိုင်းရမယ်။
(၂) ထမင်းဟင်းပေးရမယ်။
(၃) မကျန်းမာတဲ့အခါ ပြုစုရမယ်။

(၄) ထူးဆန်းတဲ့ စားသောက်ဖွယ် အရသာများကို ခွဲဝေ ပေးရမယ်။

(၅) အခါအားလျော်စွာ အားလပ်ခွင့်နဲ့ အဝတ်တန်ဆာ စသည်တို့ကိုလည်း ပေးရမယ်။

အလုပ်သမားက စောင့်ရှောက်ခြင်း

''သိင်္ဂါလ၊ အစေအပါး အလုပ်သမားတို့ကလည်း အလုပ်ရှင် အရှင်သခင်ကို အကြောင်းငါးပါးနဲ့ စောင့်ရှောက်ရမယ်။

(၁) အလုပ်သမားတွေဟာ အလုပ်ရှင်ရဲ့ အရင် အိပ်ရာမှ ထရမယ်။

(၂) အလုပ်ရှင်သခင် အိပ်ပြီးတဲ့နောက်မှ အိပ်ရမယ်။

(၃) ပေးတာကိုသာ ယူရမယ်။

(၄) အမှုကိစ္စကို ကောင်းစွာ ပြုလုပ်ရမယ်။

(၅) အလုပ်ရှင် ဂုဏ်သတင်းကို စောင့်ရှောက်ရမယ်။

''သိင်္ဂါလ၊ အရှင်သခင်ကလည်း အစေအပါးအလုပ်သမားတွေကို ဒီအကြောင်းငါးပါးနဲ့ ပြုစုမယ်။ အလုပ်သမားတွေကလည်း အလုပ်ရှင်ကို ဒီအကြောင်းငါးပါးနဲ့ စောင့်ရှောက်မယ်ဆိုယင် လုံခြုံတယ်။ ငြိမ်းချမ်းတယ်။ ဘေးကင်းတယ်။

သမဏ ဗြာဟ္မဏကို ပြုစုခြင်း

"သိဂါလ၊ အမျိုးကောင်းသားဟာ အထက်အရပ် ဆိုတဲ့ သမဏ ဗြာဟ္မဏတွေကို အကြောင်းငါးပါးနဲ့ ပြုစုရမယ်။

(၁) အမျိုးကောင်းသားဟာ သမဏ ဗြာဟ္မဏတွေကို မေတ္တာနဲ့ယှဉ်တဲ့ ကာယကံမှုနဲ့ ပြုစုရမယ်။
(၂) မေတ္တာနဲ့ယှဉ်တဲ့ ဝစီကံမှုနဲ့ ပြုစုရမယ်။
(၃) မေတ္တာနဲ့ယှဉ်တဲ့ မနောကံမှုနဲ့ ပြုစုရမယ်။
(၄) အမြဲမပြတ် လှူဒါန်းလိုတဲ့ အလေ့သဘော တံခါးကို ဖွင့်ထားရမယ်။
(၅) ဆွမ်းစတဲ့ အာမိသကို ပေးလှူရမယ်။

သမဏ ဗြာဟ္မဏက စောင့်ရှောက်ခြင်း

"သိဂါလ၊ သမဏ ဗြာဟ္မဏတို့ကလည်း အမျိုးကောင်းသားကို အကြောင်းခြောက်ပါးနဲ့ စောင့်ရှောက်ရမယ်။

(၁) သမဏ ဗြာဟ္မဏတွေဟာ အမျိုးကောင်း သားကို မကောင်းမှုမလုပ်ရအောင် တားမြစ်ရမယ်။
(၂) ကောင်းမှုကို လုပ်အောင် တိုက်တွန်းရမယ်။
(၃) ကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့ စောင့်ရှောက်ရမယ်။
(၄) မကြားနာဘူးတဲ့ တရားစကားကို ဟောကြားရမယ်။

(၅) ကြားနာပြီးတဲ့တရားစကားတွေမှာ အမှားအယွင်း မရှိအောင် စောင့်ရှောက်ရမယ်။
(၆) နတ်ပြည်ရောက်ကြောင်း တရားကို ဟောရမယ်။

"သိင်္ဂါလ၊ အမျိုးကောင်းသားကလည်း သမဏ ဗြာဟ္မဏ တွေကို အခု ဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း ပြုစုမယ်။ သမဏ ဗြာဟ္မဏတွေ ကလည်း အမျိုးကောင်းသားကို အခုဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း စောင့် ရှောက်မယ် ဆိုယင် လုံခြုံတယ်။ ငြိမ်းချမ်းတယ်။ ဘေး ကင်းတယ်။

"အမိအဘတွေကို အရှေ့အရပ်လို့ခေါ်တယ်။ ဆရာတွေကို တောင်အရပ်လို့ ခေါ်တယ်။ သားမယားတွေကို အနောက် အရပ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဆွေခင်ပွန်းတွေကို မြောက်အရပ်လို့ ခေါ်တယ်။ အစေအပါးအလုပ်သမားတွေကို အောက်အရပ်လို့ ခေါ်တယ်။ သမဏဗြာဟ္မဏတွေကို အထက်အရပ်လို့ခေါ်တယ်။ အိမ်ကို အုပ်စိုးနေတဲ့ အမျိုးကောင်းသားဟာ ဒီအရပ် ခြောက် မျက်နှာကို ရှိခိုးရမယ်။

"အမျိုးကောင်းသားဟာ –

(၁) လိမ္မာမယ်။
(၂) သိလနဲ့ပြည့်စုံမယ်။
(၃) သိမ်မွေ့နက်နဲတဲ့ ပညာလည်း ရှိမယ်။

(၄) နှိမ့်ချခြင်းလည်း ရှိမယ်။
(၅) ခက်ထန်ခြင်းလည်း မရှိဘူး။
(၆) ထကြွမှုလည်း ရှိမယ်။
(၇) ပျင်းရိခြင်းလည်း မရှိဘူး။
(၈) ဘေးရန်ဖြစ်ပေါ်လာယင်လည်း မတုန်လှုပ်ဘူး။
(၉) အသက်မွေးမှုအတွက်လည်း မပြတ်အားထုတ်မယ်။
(၁၀) သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ ပညာလည်းရှိမယ်။
(၁၁) ချီးမြှောက်တတ်မယ်။
(၁၂) အဆွေခင်ပွန်းကောင်းကိုလည်း ရှာတတ်မယ်။
(၁၃) ကျေးဇူးကိုလည်း သိတတ်မယ်။
(၁၄) ဝန်တိုမှုလည်းမရှိပဲ အကျိုးကိုလည်း ဆောင်တတ်မယ်။
(၁၅) အကျိုးအကြောင်း ပြပြီးတော့လည်း ဆုံးမတတ်မယ်။
(၁၆) ခေါင်းဆောင်တတ်မယ်။
(၁၇) လူတွေရဲ့ကျင့်ဝတ်မှာ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမယ်။
(၁၈) ချစ်ဖွယ်သောစကားကို ပြောဆိုမယ်။
(၁၉) မိမိနဲ့ ထပ်တူထပ်မျှ ဆက်ဆံတတ်မယ်။

"လောကမှာ ဒီသင်္ဂဟတရားတွေဟာ တကယ်လို့ မရှိဘူး ဆိုယင် အမိဖြစ်သူဟာ သားကပြုအပ် ပြုထိုက်တဲ့ မြတ်နိုးခြင်း၊ ပူဇော်ခြင်းကို မရနိုင်ဘူး။ အဘဖြစ်သူဟာ သားကပြုအပ် ပြုထိုက်တဲ့ မြတ်နိုးခြင်း၊ ပူဇော်ခြင်းကို မရနိုင်ဘူး။

"ပညာရှိတွေဟာ ဒီသင်္ဂဟ တရားတွေကို ပြုအပ် ကျင့်အပ်တယ်လို့ မှတ်သားပြီး ပြုကျင့်တဲ့အတွက် မြင့်မြတ်ကြီးပွားတဲ့ အဖြစ်ကိုရော၊ ချီးမွမ်းခံထိုက်တဲ့ အဖြစ်ကိုပါ ဒီပညာရှိတွေ ရောက်ကုန်ကြရတယ်" လို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်တော်မူပါတယ်။

ဒီဒေသနာတော်ရဲ့ အဆုံးမှာ သိင်္ဂါလ သူဌေးသားက "အရှင်ဘုရား တရားတော်ဟာ အင်မတန် နှစ်သက်ဖွယ် ရှိပါပေတယ်။အရှင်ဘုရား အကျွန်ုပ်ဟာ မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။ တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။ သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။ မြတ်စွာဘုရား အကျွန်ုပ်ကို ယနေ့မှ အစပြုပြီး အသက်ထက်ဆုံး ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်တဲ့ ဥပါသကာလို့ မှတ်တော်မူပါ" လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။

အာလို ကိုယ့်အနေနဲ့ ပြုကျင့်ရမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ မှန်ကန်၊ ကောင်းမွန်အောင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ တဦးနဲ့

တဦး အရှည်ဆက်ဆံအပ်တဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းတွေလို မြင်ပြီး ဆက်ဆံချင်ကြအောင် ပျော့ပျောင်းစွာ ဆက်ဆံ၊ ပြုမူ၊ ပြောဆို၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်လေ့ ရှိတဲ့သူဟာ၊

ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်း ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ကိုယ့်ရဲ့စီမံကိန်းပါ ရည်ညွှန်းစံချိန်ကိုက် အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည် ဖော်နိုင်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စီးပွားရေးအခြေခံအင်အားတွေ၊ အဆင့်နဲ့ တိုးမြင့်၊ တည်ငြိမ် ခိုင်မာလာအောင်လည်း တည်ဆောက်နိုင်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ကြီးပွားရေး နည်းလမ်းတွေရဲ့ စနစ် မှန်ကန်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့လက်တွေ့ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လွယ်ကူနိုင်မယ်။ အခုလို အကောင်အထည်ဖော်တဲ့ နေရာမှာ ကိုယ်သက်သာမှု ရနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရနိုင်ပါတယ်။

မလိုအပ်တဲ့ နေရာတွေမှာ စိတ်လိုက်မာန်ပါ မပြုမှားမိအောင် ကိုယ့်ရဲ့သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ထိန်းချုပ်ပြီး သိမ်မွေ့ ပျော့ပျောင်းစွာ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ စားသောက် ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နိုင်ရမယ်။

အချိန်မီ ကိုယ်ပြုလုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကို မလုပ်ကိုင် မဆောင်ရွက်ချင် ဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်တွေကို၊ အချိန်မီ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ချင်လာအောင် ကြိုးစားရမယ့်အပြင်၊ အခုလို လုပ်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့လက်တွေ့ကို ပိုပြင်ထက်မြက်အောင်ပါ ထုတ်ဖော်နိုင်ရမယ်။

အခုလို လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်မီ မှန်ကန်အောင်၊ ဆက်ဆံ၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ ဝတ်ဆင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်လေ့ ရှိတဲ့သူဟာ တပါးသူ့ရဲ့ ယုံကြည်၊ လေးစား အားထားမှုကို၊ ခံစားရနိုင်မယ်။ ကိုယ် သွားလာ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တဲ့ နေရာတိုင်းမှာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ထောက်ခံအားပေး ကူညီမှုကို ခံစားရ နိုင်မယ်။ ပညာရှိတွေ၊ သူတော်ကောင်းတွေနဲ့ နတ်ကောင်း နတ်မြတ်တွေရဲ့ကူညီစောင့်ရှောက်မှု၊ ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့် မြှောက်စား မှုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်သက်သာစွာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်း စွာနဲ့ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ သွားလာ၊ နေထိုင်ရတတ်ပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးရလဒ် ဆက်စပ်မှု သဘာဝကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်လာနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်သေတဲ့အခါ စိတ် ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့ သေရတတ်ပါတယ်။

ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

စာရေးသူ အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ ကိုယ့်အနေနဲ့ လိုက်နာမှတ်သား ပြီး မှန်ကန်တိကျစွာ လိုက်နာပြုကျင့်ရမယ့် လူ့အဖွဲ့အစည်း ဆိုင်ရာ စည်းကမ်း၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ ထုံးစံဆိုင်ရာ စည်းကမ်း၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ စည်းကမ်းနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ မှန်ကန်ကောင်းမွန် မြင့်မြတ်တဲ့အကျင့် တွေကို လိုက်နာ၊ ပြုကျင့်၊ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ။

၁၀။ သုဘာသိတာစ ယာဝါစာ

ဝကားကိုကောင်းမွန်စွာ ပြောဆိုရခြင်း

သူနဲ့ကိုယ် တဦးနဲ့တဦး တွေ့ဆုံပြီး တဦးအပေါ်မှာ ကျန်တဦးက မိတ်ဆွေကောင်း အင်္ဂါနဲ့အညီ အရှည်ဆက်ဆံချင်အောင် တဘက်နဲ့တဘက် အပြန်အလှန် စည်းရုံး ပေါင်းသင်းခွင့်ဟာ ရခဲပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

အကြောင်း ညီညွတ်လို့ သူနဲ့ ကိုယ်၊ တဦးနဲ့တဦး တွေ့ဆုံ ဆက်ဆံခွင့်ရတိုင်းသူ့ဘက်က သူ့အနေနဲ့ ကိုယ့်ဘက်ကလိုတယ်၊ များတယ်လို့ အပြောမခံရအောင်၊ ဖြစ်နိုင်မယ် ဆိုယင် သူဟာ ကိုယ့်ကို သူ့အနေနဲ့ အရှည်ဆက်ဆံအပ်တဲ့ မိတ်ဆွေတယောက် လို့မြင်ပြီး အရှည်ဆက်ဆံ၊ စည်းရုံး၊ ပေါင်းသင်း လာအောင် ကိုယ့်အနေနဲ့ သူနဲ့ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်း ရမယ်။

အခုလို တယောက်နဲ့ တယောက် ဆက်ဆံပြီး ပေါင်းသင်းတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ဟာ တဘက်က ကိုယ့်ရဲ့ စကားအပြောအဆို မမှားယွင်းဖို့၊ မကြမ်း တမ်းဖို့၊ အဆင့် မယုတ်နိမ့်ဖို့၊ တန်ဖိုး မသိမ်ဖျင်းဖို့၊ သတိနဲ့ ထိန်းချုပ် ထားရသလို ကျန် တ ဘက်က ကိုယ့်ရဲ့စကားဟာ သူနဲ့ သူ့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အနေနဲ့ရော၊ သူနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အနေနဲ့ပါ လက်ခံနိုင်မယ့် စကားဖြစ်ဖို့၊ နှစ်သက်ဖွယ် စကား ဖြစ်ဖို့၊ ဝမ်းမြောက်ဖွယ် စကား ဖြစ်ဖို့၊ လိုလား တောင်းတ နေတဲ့ စကား ဖြစ်ဖို့နဲ့ ဖြစ်နိုင်သလောက် သူ့ရဲ့အကျိုးမထိခိုက်ပဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့စကားဟာကိုယ့်ရဲ့အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းရုံမက ကိုယ့် အနေနဲ့ ရရှိခံစားရမယ့် အကျိုးစီးပွားနဲ့ အခွင့်အရေးအရပ်ရပ် အပြည့်အဝ ရရှိ ခံစားရအောင် မမှန်တဲ့ စကား၊ ကုန်းချောတဲ့ စကား၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကား၊ အကျိုးမဲ့တဲ့စကား၊ သိမ်ဖျင်းတဲ့ စကား၊ မကောင်းတဲ့ စကား၊ မတရားတဲ့စကား၊ မုန်းဖွယ် စကားတွေကို မပြောရဘူး။

ကောင်းတဲ့ စကား၊ သင့်လျော်တဲ့ စကား၊ မှန်တဲ့ စကား၊ သိမ်သိမ် မွေ့မွေ့နဲ့ အကျိုး ရှိအောင် မေတ္တာ ရှေ့ထား ပြီး ထိရောက်အောင် ပြောရမယ်။

ကိုယ် ပြောဆိုတဲ့ စကားဟာ ဟုတ် လည်း ဟုတ်၊ အကျိုး လည်းရှိ၊ သူလည်းနာလိုတဲ့ စကားကို ပြောဆိုရမယ်။

ကိုယ့်အနေနဲ့ သူနဲ့ဆက်ဆံ၊ စည်းရုံး၊ ပြောဆိုတဲ့အကြောင်း ငါးမျိုး ရှိပါတယ်။

ပထမ တမျိုးက—ကိုယ် က သူ့ကို တင်ပြ ပြောဆို ချင် တဲ့ အကြောင်းကြောင့် ကိုယ်က သူ့ကို ပြောရတဲ့ အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက—တပါးသူ တဦးဘယောက်ရဲ့ ဆန္ဒအရ ကိုယ်က သူနဲ့ပြောရမယ့် အကြောင်းကြောင့် ကိုယ်က သူနဲ့ ပြောရတဲ့ အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက-သူ့ရဲ့ဆန္ဒ အရ ကိုယ်က သူနဲ့ ပြော ရမယ့် အကြောင်းကြောင့် ကိုယ်က သူနဲ့ ပြောရတဲ့ အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတမျိုးက—ကိုယ်ပါဝင် ပြောဆိုရတဲ့ အကြောင်းကြောင့် ကိုယ်ကသူနဲ့ပြောရတဲ့အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။

ပဥ္စမ တမျိုးက—ကိုယ့်ကို မေးလို့ ကိုယ်က ဖြေရတဲ့ အနေနဲ့ ပြော ရတဲ့ အကြောင်းကြောင့် ကိုယ်က သူနဲ့ ပြောရတဲ့ အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့စကားကို ပြောခွင့်ရတာဟာ အခွင့်အရေးကြီး တခု ရတာဘဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီထက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ အခွင့်အရေးက ကိုယ် ပြောချင်တဲ့ သူကို ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ စကားပြောခွင့်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်ဇေယျစာပေ

အဲဒါကြောင့်၊

ကိုယ်အခုလို ရထားတဲ့အခွင့်အရေးတွေကိုတန်ဖိုးမဲ့ဖြစ်သွားအောင် အလဟဿ မသုံးစွဲလိုက်သင့်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့စကားပြောခွင့်နဲ့ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့သူနဲ့ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့စကားပြောခွင့်ကို ပိုပြီး အလွဲသုံးစားမပြုသင့်ပါဘူး။ အခုလို ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို တန်ဖိုးရှိရှိနဲ့ အကျိုးသက်ရောက်အောင် အသုံးပြုဘတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အခုလို ကိုယ်က သူနဲ့စကားပြောခွင့်ရတဲ့ အခွင့်အရေးကိုတန်ဖိုးမဲ့ အလဟဿ မဆုံးရှုံးသွားရအောင်၊ ဖြစ်နိုင်ယင် အခုလိုသူနဲ့ ကိုယ် တဘက်နဲ့တဘက် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံ၊ စည်းရုံး၊ ပေါင်းသင်းခွင့်ကို တန်ဖိုးမြင့်မြင့်နဲ့ အခွင့်အရေးအပြည့်အဝရရှိအောင် တဦးနဲ့တဦး ဆက်ဆံရာမှာ ရင်ဆိုင်ရတတ်တဲ့ အတွေ့အကြုံ၊ အမျိုးအစား၊ အနေအထားနဲ့၊ စကားအမျိုးအစား၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ ဖွဲ့စည်းပုံနဲ့ တင်ပြပုံတွေကိုတင်ပြလိုပါတယ်။

အဲဒါတွေက တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

တဦးနဲ့တဦးတွေ့ဆုံ ရင်ဆိုင်ပြီး တဘက်နဲ့တဘက်၊ အပြန်အလှန် တင်ပြ၊ ဆွေးနွေး ညှိနှိုင်းတတ်ယင် အကျိုး ၂၁ မျိုးကိုရရှိခံစားရတတ်ပါတယ်။

အဲဒီအကျိုး ၂၁ မျိုးက–

(၁) ကိုယ့်လုပ်ငန်းရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သာမညရည်ရွယ်ချက်ကို ကွဲပြားအောင် ခွဲခြားသိနိုင်တယ်။

(၂) ကိုယ့်လုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်နေကြတဲ့ ဌာန၊ ဌာနခွဲ၊ ဌာနစိတ်နဲ့ လုပ်ငန်းအဖွဲ့ဝင်တဦးချင်း၏ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ပီပြင်ပြင် သိနိုင်ပါတယ်။

(၃) ကိုယ့်လုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်နေကြတဲ့ အဖွဲ့ဝင်တွေ လုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းတာဝန်နဲ့ လုပ်ရမယ့် အခွင့်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနိုင်ပါတယ်။

(၄) ကိုယ့်လုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်နေကြတဲ့ အဖွဲ့ဝင်တွေရဲ့ လုပ်ငန်းတွင် စပ်ဟပ်ဆက်သွယ်မှုကို ကြည်ကြည်လင်လင် သိနိုင်ပါတယ်။

(၅) ကိုယ့်လုပ်ငန်းတွင် ပြောင်းလဲနေတဲ့ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ထင်ထင်ရှားရှား သိနိုင်ပါတယ်။

(၆) ကိုယ့်လုပ်ငန်းတွင်ပါဝင်နေကြတဲ့ ဘဌာနနဲ့ တဌာန လွှယ်ကူစွာကူးပြောင်းတာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

(၇) ကိုယ့်လုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်နေကြတဲ့ လုပ်ငန်းရပ် အသီးသီးနဲ့ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရတဲ့ အတွေ့အကြုံ၊ အမြင်၊ ဗဟုသုတ လွယ်ကူစွာ ရနိုင်ပါတယ်။

(၈) ကိုယ့်လုပ်ငန်းတွင် ပြောင်းလဲနေတဲ့ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ကိုယ်လိုသလို ထိန်းကျောင်းပြီး၊

ကိုယ်လိုသလို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ လိုအပ်တာတွေကို ဖာထေးပြုပြင် ပြောင်းလဲယူလို့ ရနိုင်ပါတယ်။

(၉) ကိုယ့်လုပ်ငန်းအပေါ် အောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ယုံကြည်မှု ခိုင်မာစေနိုင်ပါတယ်။

(၁၀) ကိုယ့်လုပ်ငန်းတွင်ပါဝင်ပြီး ဆက်သွယ်လုပ်ရှားနေကြတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေရဲ့ လုပ်ငန်းရည်ရွယ်ချက်၊ လုပ်ငန်းအတွက်အသုံးပြုတဲ့ အပိုင်း၊ အခြေခံထားတဲ့အင်အား၊ လုပ်ငန်းကို လမ်းညွှန်တဲ့အမြင်၊ လုပ်ငန်းရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ လုပ်ငန်းကို အကောင်အထည်ဖော်တဲ့လုပ်နည်းလုပ်ဟန်၊ လုပ်ငန်းရဲ့ရည်ရွယ်ချက်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်အားအပေါ် မှန်ကန်တယ်လို့ ယုံကြည်ချက်နဲ့ ကိုယ်နဲ့ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အခြေအနေကို သိနိုင်ပါတယ်။

(၁၁) ကိုယ့်လုပ်ငန်းကိုလမ်းညွှန်တဲ့အမြင်နဲ့ ကိုယ်အကောင်အထည် ဖော်နေတဲ့ လက်တွေ့အပေါ်မှာ သံသယကင်းနိုင်ပါတယ်။

(၁၂) ကိုယ့်လုပ်ငန်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အခြေအနေနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်မယ့် လုပ်ငန်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် အသစ်၊ လုပ်ငန်းကို လမ်းညွှန်တဲ့

အမြင်သစ်၊ လုပ်ငန်းရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံအသစ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းကို အကောင်အထည်ဖော်မယ့် လုပ်နည်း လုပ်ဟန် အသစ်တွေကို အချိန်မီ ဖော်ထုတ်ပြီး ပြဋ္ဌာန်းနိုင်ပါတယ်။

(၁၃) ကိုယ့်လုပ်ငန်းတွင် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေနဲ့ အကြား အမြင် ကြွယ်ဝစေနိုင်ပါတယ်။

(၁၄) ကိုယ့်အနေနဲ့ ကြားဘူး၊ မြင်ဘူးဖန်များပြီး မှတ်မိလွယ်နိုင်ပါတယ်။

(၁၅) ကိုယ့်လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အမြင်မှန်နဲ့ လက်တွေ့မှန်ကို ထုတ်ဖော်လို့ လွယ်ကူနိုင်ပါတယ်။

(၁၆) ကိုယ့်လုပ်ငန်းတွင်ပါကြတဲ့အဖွဲ့ဝင်တွေအချင်းချင်း နားလည်မှု နက်ရှိုင်းပြီး ရင်းနှီးမှု ခိုင်မာစေနိုင်ပါတယ်။

(၁၇) ကိုယ့်လုပ်ငန်းခွင့်မှာ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အခက်အခဲ၊ အကျပ်အတည်း ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့လွယ်ကူနိုင်ပါတယ်။

(၁၈) ကိုယ့်လုပ်ငန်းကို အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ဖို့ ထောက်ဆ၊ မြော်မြင်၊ ဆင်ခြင်တဲ့ နေရာတွေမှာ ရေး၊ဆုံးဖြတ်၊ပြောဆို၊ပြုမူ၊လုပ်ကိုင်၊ဆောင်ရွက်ပြီး အကောင်အထည် ဖော်တဲ့နေရာတွေမှာပါ အမှားနည်းစေနိုင်တတ်ပါတယ်။

အောင်ဇေယျမိတ္တာဝေ

(၁၉) ကိုယ့်လုပ်ငန်းအဖွဲ့ဝင် အချင်းချင်း တဦးနဲ့တဦး အပြန်အလှန် ကူညီ၊ထောက်ပံ့နိုင်ခွင့် ရနိုင်ပါတယ်။

(၂၀) ကိုယ့်လုပ်ငန်းကွေကို တာဝန်ယူပြီး အောင်မြင်အောင် ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နေရစဉ် စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရနိုင်ပါတယ်။

(၂၁) ကိုယ့်လုပ်ငန်းကို အကောင်အထည် ဖော်ရတာ လွယ်ကူနိုင်ပါတယ်။

တဘက်သတ်အမြင်နဲ့တပါးသူကို အထင်သေးပြီး ငြင်းခုံခြင်းကြောင့် အပြစ် ၁၆ မျိုးကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

အဲဒီ ၁၆ မျိုးက—

(၁) ကိုယ့်စိတ်ဟာ မငြိမ်းချမ်းဘူး။

(၂) ကိုယ့်ရဲ့အားနည်းချက်တွေကို ရှာဖွေ ထောက်ပြပြီး သူ့အတွက် အခွင့်ကောင်းယူခြင်းကို ခံရတတ်ပါတယ်။

(၃) ကိုယ့်ရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာကို နှိမ့်ချပြောဆိုခြင်းကို ခံရတတ်ပါတယ်။

(၄) ကိုယ့်အပေါ် ရန်ငြိုးအဖွဲ့ခံရတတ်ပါတယ်။

(၅) ကိုယ့်အပေါ် အကောက်ကြံထားခြင်းကို ခံရတတ်ပါတယ်။

(၆) ကိုယ့်ရဲ့ တည့်သန့်စိတ်တွေ အားကောင်းလာတတ်ပါတယ်။

(၇) ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့ ဂုဏ်သတင်းကို ဖော်ထုတ်ထောက်ပြခြင်း ခံရတတ်ပါတယ်။

(၈) ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့ ဂုဏ်သတင်းကို ကိုယ့်ရဲ့ ပြင်းပြဘက်က လျှို့ဝှက် ဖုံးကွယ်ထားခြင်း ခံရတတ်ပါတယ်။

(၉) ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ အခွင့်အရေးတွေ နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးသွားရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အနေနဲ့မရသေးတဲ့ အကျိုးစီးပွားနဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို ဟန့်တား၊ နှောင့်ယှက်ပြီး ပိတ်ပင်ခံရတတ်ပါတယ်။

(၁၀) ကိုယ့်အပေါ် အတိုအလျှော့ပြုခြင်းကို ခံရတတ်ပါတယ်။

(၁၁) တပါးသူ့ရဲ့ လုပ်ကြံမှုကို ခံရတတ်ပါတယ်။

(၁၂) ကိုယ့်အပေါ် ရန်ဘက်ပွားများလာတတ်ပါတယ်။

(၁၃) ကိုယ်က သူ့အပေါ် ပြုလုပ်ခဲ့ဘူးတဲ့ ကျေးဇူးသစ္စာကို ချေဖျက်ခြင်း ခံရတတ်ပါတယ်။

(၁၄) ကိုယ့်ရဲ့စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး စတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို ဟန့်တား၊ နှောင့်ယှက်၊ ဖျက်ဆီးခံရတတ်ပါတယ်။

အောင်မော်မိစာပေ

(၁၅) မလိုအပ်ပဲ ကိုယ်ပင်ပန်း ခံရတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲခံရတတ်ပါတယ်။
(၁၆) ကိုယ့်အပေါ် ရန်ပြုသူနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ ရန်သက်ရှည်နေရတတ်ပါတယ်။

တဘက်နဲ့ တဘက် အချေအတင် ငြင်းခုံမှု ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရား ကိုးမျိုးရှိပါတယ်။

အဲဒီကိုးမျိုးက–

(၁) တဘက်သတ်အမြင်နဲ့ သူ့အပေါ် အထင်မှားပြီး အမျက်ဒေါသ ကြီးနေလို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
(၂) ကိုယ့်စိတ်ကို ဖြေဖျောက်လို့ မရနိုင်လောက်တဲ့ သူ့အပေါ် ထားရှိခဲ့ဘူးတဲ့ ရန်ငြိုးစိတ် ပါနေလို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
(၃) ကိုယ့်အပေါ် ပြုခဲ့ဘူးတဲ့ သူ့ရဲ့ကျေးဇူးသစ္စာကို မသိတတ်လို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
(၄) ကိုယ်က သူမသိစေချင်တာကို သူမသိအောင် လျှို့ဝှက်ထားချင်လို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
(၅) တပါးသူကို လှည့်ပတ်ပြီး လိမ်ညာထားချင်လို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
(၆) တပါးသူရဲ့ အောင်မြင်၊ ကြီးပွား၊ ချမ်းသာ၊ တိုးမြင့်နေမှုကို မရှုစိမ့်လို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

(၇) တပါးသူအပေါ် အထင်အမြင် လွဲမှားနေလို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
(၈) ကိုယ့်ရဲ့ တဘက်မြင်၊ တယူသန်စိတ်ကို လိုအပ်သလို ထိန်းချုပ်မထားနိုင်လို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
(၉) ကိုယ့်အနေနဲ့ အမြင်မှား၊ အယူမှားနေလို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တပါးသူ့ရဲ့ အမြင်နဲ့ လက်တွေ့အပေါ် သည်းခံပြီး ခွင့်လွှတ်ခြင်းကြောင့် ခံစားရတတ်တဲ့ အကျိုး ၁၅-မျိုး ရှိပါတယ်။

အဲဒီ ၁၅-မျိုးက—

(၁) လူခင်လူချစ် ခံရတတ်ပါတယ်။
(၂) ကိုယ့်အပေါ် ယုံကြည်ခြင်း ခံရတတ်ပါတယ်။
(၃) ကိုယ့်ကို လေးစားခြင်း ခံရတတ်ပါတယ်။
(၄) ကိုယ့်ကို ရိုသေခြင်းခံရတတ်ပါတယ်။
(၅) ကိုယ်က သူ့အပေါ် ပြုခဲ့ဘူးတဲ့ ကျေးဇူး သစ္စာ အပေါ် တုံ့ပြန် ပေးဆပ်ခြင်း ခံရတတ်ပါတယ်။
(၆) တပါးသူ့ရဲ့ ကူညီထောက်ပံ့မှုကို ခံရတတ်ပါတယ်။
(၇) ဖြစ်နေတဲ့ရန်သက် တိုတတ်ပါတယ်။
(၈) ပြုနေတဲ့ရန်ဆက် ပြတ်သွားတတ်ပါတယ်။
(၉) ကိုယ့်ဘက်က ပြောမှား၊ ဆိုမှား၊ ပြုမှားကင်းတတ်ပါတယ်။

(၁၀) ကိုယ့်အနေနဲ့ အမွားကို မကျူးမိတတ်ပါဘူး။
(၁၁) ကိုယ့်ရဲ့လက်တွေအပေါ်မှာ မတွေ့ဝေတတ်ပါဘူး။
(၁၂) ကိုယ့်အတွက် ဘေးရန် ကင်းတတ်ပါတယ်။
(၁၃) အကြောင်း တရားနဲ့ အကျိုးရလဒ် ဆက်စပ်နေတဲ့ အရာကို မြင်လွယ်တတ်ပါတယ်။
(၁၄) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းချမ်းစွာ လှုပ်ရှား၊သွားလာ နေထိုင်၊ စားသောက်ခွင့် ရတတ်ပါတယ်။
(၁၅) ကိုယ်နဲ့ဆက်စပ်သူတွေက ကိုယ့်ကို သူတို့ရဲ့ ခေါင်းဆောင် အကြီးအမှူးအဖြစ် တင်မြှောက်ခြင်းကို ခံရတတ်ပါတယ်။

တပါးသူအပေါ်မှာ ရန်ငြိုးထားသူတွေ ခံစားရတတ်တဲ့ အပြစ် ၁၁ မျိုး ရှိပါတယ်။

အဲဒီ ၁၁ မျိုးက

(၁) တပါးသူရဲ့ ချစ်ခင်၊ လေးစား၊ ရိုသေတဲ့ မေတ္တာကို မခံယူရတတ်ဘူး။
(၂) ကိုယ့်ရဲ့စိတ် မလွတ်လပ်ရတတ်ဘူး။
(၃) ကိုယ်သက်သာ၊ စိတ်ချမ်းသာစွာ မနေထိုင်ရတတ်ဘူး။
(၄) စိတ်နှလုံး မငြိမ်းချမ်းရတတ်ဘူး။

(၅) စိုးရိမ်စိတ်နဲ့သာ အမြဲဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်၊ ဆက်ဆံ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နေရတတ်တယ်။
(၆) ကိုယ်ပင်ပန်း စိတ်ဆင်းရဲ နေရတတ်ပါတယ်။
(၇) ကိုယ့်ရဲ့ အခြေအရံ နည်းပါး လာရဘတ်ပါတယ်။
(၈) ကိုယ့်အတွက် ဘေးရန် များနေရတတ်ပါတယ်။
(၉) ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တွေအားငယ်ပြီး ချောက်ချားသွားနေရတတ်ပါတယ်။
(၁၀) အမှုကိစ္စ ဆောင်ရွက်ရာမှာ တွေဝေ နေရတတ်ပါတယ်။
(၁၁) မပြစ်မှားသင့်တဲ့ သူတွေကို ပြစ်မှား မိတတ်ပါတယ်။

တပါးသူပြောတဲ့ စကားကို ပြီးဆုံးအောင် စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ သည်းခံပြီး နားထောင်တတ်ယင် ကိုယ့်အတွက် အကျိုး ၁၁ ပျိုး ခံစားခွင့် ရနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီ ခံစားခွင့် ၁၁ မျိုးက—

(၁) မကြားဘူးတဲ့စကားကို ကြားရတတ်ပါတယ်။
(၂) ကြားဘူးတဲ့စကားကို ထပ်မံကြားရလို့ ကိုယ့်အတွက် သတိခိုင်မြဲစေတတ်ပါတယ်။
(၃) ကိုယ့်ရဲ့အယူအဆ မှန်ကန်လာစေတတ်ပါတယ်။

(၄) ကိုယ့်ရဲ့အမြင် မှန်ကန်လာစေတတ်ပါတယ်။
(၅) ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နှလုံး ကြည်သင် ရွှင်ပြရတတ်ပါတယ်။
(၆) သူ့ရဲ့ စိတ်သဘောထားနဲ့ စေတနာကို သိခွင့်ရနိုင်ပါတယ်။
(၇) ကိုယ့်အတွက် အကြံဉာဏ်သစ်၊ အကြံဉာဏ်ကောင်း ရလာစေနိုင်တတ်ပါတယ်။
(၈) ကိုယ့်အပေါ် စေတနာထားပြီး ကူညီစောင့်ရှောက်သူ ပေါ်များလာစေနိုင်ပါတယ်။
(၉) ကိုယ့်ရဲ့အမှားကို ပြုပြင်လို့ လွယ်ကူနိုင်ပါတယ်။
(၁၀) ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်အပေါ် စေတနာရှိတဲ့သူ ပေါ်များလာစေနိုင်ပါတယ်။
(၁၁) ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးစီးပွား အဆောင်အယောင်နဲ့အခွင့်အရေး အရပ်ရပ် တိုးမြင့်၊ တည်ငြိမ်၊ ခံစားခွင့် ရနိုင်ပါတယ်။

တဘက်နဲ့ တဘက် အပြန် အလှန် မေးခွန်း မေးရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ၂၃ မျိုး ရှိပါတယ်။

အဲဒီရည်ရွယ်ချက် ၂၃-မျိုးက—

(၁) သူမသိဘာကို သိချင်လို့မေးတာ၊
(၂) ကိုယ်နဲ့ ဆွေးနွေးပြီး အမြင်ချင်း ဖလှယ်ချင်လို့ မေးတာ၊

(၃) ကိုယ့်အမြင်နဲ့ သဘောထားကို ဖြေရှင်းပြချင်လို့ မေးတာ၊
(၄) ကိုယ့်ရဲ့ သံသယစိတ်ကို ပျောက်ပျက်သွားစေချင်လို့ မေးတာ၊
(၅) ကိုယ်သိချင်တဲ့ အခြေအနေကို စုံစမ်းချင်လို့ မေးတာ၊
(၆) ကိုယ်နဲ့ အားပြိုင်ချင်လို့ မေးတာ၊
(၇) ကိုယ်လိုချင်တဲ့ စကားရအောင်လို့ မေးတာ၊
(၈) သူ့ဆန္ဒကို သိချင်လို့ မေးတာ၊
(၉) သူ့တာဝန် ဖြစ်သွားအောင်လို့ မေးတာ၊
(၁၀) သူပြောချင်တဲ့စကားတွေကို သူပြောချင်သလောက် ပြောလိုက်နိုင်အောင်လို့ မေးတာ၊
(၁၁) သူ့ဘက်ကအမှားကို ဝန်ခံသွားအောင်လို့ မေးတာ၊
(၁၂) ကိုယ့်အတွက် သူက သက်သေဖြစ်နေအောင်လို့ မေးတာ၊
(၁၃) သူ့ရဲ့အလိုဆန္ဒကို ဖြည့်စွမ်းပေးချင်လို့ မေးတာ၊
(၁၄) ကိုယ်က တာဝန်ယူချင်လို့ မေးတာ၊
(၁၅) သူ့အတွက် လိုအပ်နေယင် ကိုယ်ကကူညီပြီး သင်ပြပေးချင်လို့ မေးတာ၊
(၁၆) ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ကွင်းလုပ်ကွက်အတွက် ထောက်ဆ၊ မြော်မြင်၊ ဆင်ခြင်နိုင်ချင်လို့ မေးတာ၊

(၁၇) ကိုယ့်အယူအဆနဲ့ တူတဲ့အဖော် ရယူချင်လို့ မေးတာ၊
(၁၈) ကိုယ့်အယူအဆနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ချင်လို့ မေးတာ၊
(၁၉) ကိုယ်က ရှင်းလင်းပြီး ပြောပြချင်လို့ မေးတာ၊
(၂၀) တပါးသူရဲ့ အမြင်နဲ့ လက်တွေ့ကို နှိမ့်ချချင်လို့ မေးတာ၊
(၂၁) သူ့ကို မထိမဲ့မြင်ကြောင်းကို ပြချင်လို့ မေးတာ၊
(၂၂) အသားကို လိုချင်လို့ အရိုးကိုတောင်းတဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ မေးတာ၊
(၂၃) ဒါကလွဲယင် ကျန်တာ အားလုံးသိတယ် ဆိုတာကို သူသိစေချင်လို့ မေးတာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

တပါးသူရဲ့အမေးကို သတိနဲ့ထောက်ဆပြီး ဖြေတဲ့ပြေပုံဖြေနည်း ၁၂ မျိုးရှိပါတယ်။

အဲဒါတွေက—

(၁) သူမေးတဲ့အချက်ကိုသာ ဖြေတာ၊
(၂) သူမေးတဲ့ သဘောကိုသာ ဖြေတာ၊
(၃) သူ့ရဲ့အမေးကို အကျယ်ချဲ့ပြီး ဖြေတာ၊
(၄) သူ့ရဲ့အမေးကို အကျဉ်းချုံးပြီး ဖြေတာ၊
(၅) သူလိုသလို၊ ကိုယ့်စကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ် ကောက်လို့ရအောင်ဖြေတာ၊

(၆) ကိုယ်လိုသလို ကိုယ့်ရဲ့စကားကိုအဓိပ္ပာယ်ကောက်လို့ ရအောင် ဖြေတာ၊

(၇) ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သဘောထားကို ကိုယ့်တာဝန် မဖြစ်အောင် သွယ်ဝိုက်ပုံဆောင်ပြီးဖြေတာ၊

(၈) မေးခွန်းမေးတဲ့သူကိုကိုယ်လိုချင်တဲ့ပုံစံထဲဝင်အောင် ပြန်နဲလည် ပုံသွင်းတဲ့ မေးခွန်းထုတ်ပြီး၊ သူ့ရဲ့ အဖြေကို ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒနဲ့ကိုက်ညီအောင် ဘောင်ခတ် ထောက်ပြပြီး ဖြေတာ၊

(၉) ကိုယ်ထောက်ပြချင်တဲ့ အခြေအနေမှန်ကို သူသိ အောင်၊ မြင်အောင် ထောက်ပြပြီး ဖြေတာ၊

(၁၀) မေးခွန်းမေးတဲ့သူ မသိအောင်ဖြေတာ၊

(၁၁) မေးခွန်းမေးတဲ့သူက ကိုယ့်ရဲ့စကားကိုလက်ခံအောင် သူ့ရဲ့မေးခွန်းကို ဘောင်ခတ်ပြီး ဖြေတာ၊

(၁၂) ကိုယ်နဲ့သူ့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က ပြဿနာအဓိကအပိုင်း နဲ့ သာမညပိုင်းတွေကိုမြင်သာအောင်၊ ကိုယ့်ဘက်က ထောက်ခံတဲ့ သက်သေဖြစ်အောင် ဖြေတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

မထောက်ချင့် မတွက်ဆပဲစိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြန်မဖြေအပ်တဲ့ အမေး ၁၇ မျိုးရှိပါတယ်။

အဲဒီအမေး ၁၇ မျိုးက—

(၁) ကိုယ့်ကိုမေးတဲ့စကားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို မသိယင် မဖြေအပ်ဘူး။

(၂) ကိုယ့်ကို အနိုင်ကျင့်ချင်လို့မေးတဲ့ အမေးကို မဖြေအပ်ဘူး။

(၃) မေးတဲ့သူ နားလည်အောင်၊ ပြန်ရှင်းပြလို့ မရနိုင်သေးတဲ့အမေးကို မဖြေအပ်ဘူး။

(၄) မေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုယ်တိုင် သူမေးတဲ့ မေးခွန်းရဲ့စကားအဓိပ္ပာယ်ကို မသိတဲ့အမေးကိုလည်း မဖြေအပ်ဘူး။

(၅) မေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ မသိအပ်တဲ့အဖြေကို မေးယင်လည်း မဖြေအပ်ဘူး။

(၆) အချိန်ကျမှသာသိခွင့်ရှိတဲ့အချက်ကို မေးယင်လည်း မဖြေအပ်ဘူး။

(၇) ကိုယ်နဲ့မပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းကို မေးယင်လည်း မဖြေအပ်ဘူး။

(၈) မေးတဲ့သူနဲ့မပတ်သက်တဲ့မေးခွန်းကို မေးယင်လည်း မဖြေအပ်ဘူး။

(၉) တပါးသူ ဘေးဖြစ်စေနိုင်မယ့် မေးခွန်းကိုမေးယင်လည်း မဖြေအပ်ဘူး။

(၁၀) ကိုယ့်အနေနဲ့ သက်သေပြလို့မရနိုင်တဲ့ မေးခွန်းကို မေးယင်လည်း မဖြေအပ်ဘူး။

(၁၁) ဖြေလိုက်ယင် ကိုယ့်မှာတာဝန်ရှိလာနိုင်တဲ့ မေးခွန်းကိုလည်း မဖြေအပ်ဘူး။

(၁၂) ကိုယ်တာဝန်မယူနိုင်တဲ့ မေးခွန်းမျိုးကို မေးယင်လည်း မဖြေအပ်ဘူး။
(၁၃) ကိုယ့်ရဲ့အဖြေကို မယုံကြည်မယ့်သူ့ရဲ့အမေးကိုလည်း မဖြေအပ်ဘူး။
(၁၄) မဖြေအပ်တဲ့မေးခွန်းကို မေးယင်လည်း မဖြေအပ်ဘူး။
(၁၅) ကိုယ့်ထက်တတ်သိနားလည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဖြေတဲ့ မေးခွန်းကို မေးယင်လည်း မဖြေအပ်ဘူး။
(၁၆) ကိုယ့်ထက်တတ်သိနားလည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က၊ ကိုယ့်ကို သင်ပြပေးချင်လို့ကြောင်းမေးတဲ့ မေးခွန်းကိုလည်း မဖြေအပ်ဘူး။
(၁၇) တာဝရမှန်ကန်နေတဲ့ အချက်ကို မေးယင်လည်း ပြန်မဖြေအပ်ဘူး။

သုံးမတဲ့စကားမှာ အင်္ဂါကိုးခု ရှိပါတယ်။

အဲဒါတွေထဲက—

ပဌမ တခုက—သုံးမစကားပြောသူ၊
ဒုတိယ တခုက—သုံးမစကား အပြောခံရသူ၊
တတိယတခုက—သုံးမစကား ပြောရတဲ့အကြောင်း၊
စတုတ္ထ တခုက—သုံးမစကား ပြောသူမှာ အခုလို သုံးမစကားပြောဖို့ တာဝန် ရှိနေရမယ်။

အောင်ဗောဓိစာပေ

ပဉ္စမ တခုက—ဆုံးမစကား အပြောခံရတဲ့ဘက်က ဆုံးမပြုပြင်ပေးမှုကို လိုက်နာပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု အပြစ်ဘေးက လွတ်မြောက်မယ်။ နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးမှုဘေးက လွတ်မြောက်မယ်။ အန္တရာယ်ဘေးက လွတ်မြောက်မယ်။ ပြင်လို့ မရနိုင်တဲ့ အမှားနဲ့ နောင်တ ရစေနိုင်တဲ့ အမှား ဘေးက လွတ်မြောက်မယ်။ မလိုလား အပ်တဲ့ တာဝန်နဲ့ ကင်းမယ်။ အကျိုး ခံစားရမယ်။

ဆဋ္ဌမ တခုက—အဆုံးအမ ခံရတဲ့သူက လက်ခံနိုင်မယ့်စကားလုံး ဖြစ်ရမယ်။

သတ္တမ တခုက—ဆုံးမယင် ထိရောက်မယ့်အချိန် ဖြစ်ရမယ်။

အဋ္ဌမ တခုက—ဆုံးမသူ့ရဲ့ မေတ္တာ၊ စေတနာ၊ ကရုဏာ၊ ဆန္ဒနဲ့ စွန့်လွှတ်မှုကို အဆုံးအမ ခံရသူက သိထားရမယ့် အတိုင်းအတာတွေကို သိနေရမယ်။

နဝမ တခုက—ဆုံးမ ပြုပြင်ခံရသူဘက်က ဆုံးမ ပြုပြင်ပေးမှုကို လိုက်နာ ပြုပြင်နိုင်တဲ့ အခြေအနေ ရှိရမယ်။

အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ အချက်ကိုးချက်ကိုကြည့်လိုက်ယင် ဆုံးမခြင်းအားဖြင့် အကျိုးရလဒ် ဖြစ်ပေါ်လာဖို့မှာ ဆုံးမတဲ့သူနဲ့ အဆုံးမခံရတဲ့သူ နှစ်ဦးနှစ်ဘက်စလုံးမှာ တာဝန် အပြည့်အဝရှိနေကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့်၊ ဆုံးမတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အဆုံးမ ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထက်ပိုပြီး တာဝန်ရှိနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

အခုလို ဆုံးမခြင်း အားဖြင့် ဆုံးမ သူဘက်က တာဝန် ကျေပွန်ဖို့ လိုအပ်သလို အဆုံးမခံရသူဘက်မှာ အကျိုးကျေးဇူး တွေ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့အတွက် ဆုံးမတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာရော၊ အဆုံးမ ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မှာပါ တဦးနဲ့ တဦး အပြန် အလှန် ချစ်ခင်မှု၊ မေတ္တာထားမှု၊ ကရုဏာထားမှု၊ စေတနာထားမှု၊ လေးစားမှုတွေ ထားကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စေတနာတွေ လက်တွေ့ ပေါ်လွင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆုံးမတဲ့ဘက်က ကိုယ့်တာဝန်အရ ဆုံးမနေရသလို၊ နာယူတဲ့ ဘက်ကလည်း ကိုယ့် အတွက် စေတနာ ကောင်းနဲ့ မှန်တန်တဲ့ လက်တွေ့ကို ပေါ်ထွက်နိုင်ဖို့၊ အနစ်နာခံပြီး လမ်းညွှန် ပြနေ တာလို့ နားလည် သဘောပေါက်ပြီး လက်ခံ တတ်ဖို့ အရေး ကြီးပါတယ်။

ဆုံးမစကား ပြောမယ့်နေရာမှာ ဆုံးမသူဘက်က သတိထား ရမယ့် အချက် ၂၀-ချက် ရှိပါတယ်။

အဲဒီအချက်တွေက—

(၁) ဆုံးမသူဘက်က အဆုံးမခံရသူရဲ့ မှားယွင်းမှုကို ခိုင်ခိုင်မာမာ တွေ့ထားရမယ်။

(၂) အဆုံးမခံရသူဟာ သူ့ရဲ့အမှားကို မပြင်ပဲ ဆက်မှား နေရမယ်။

(၃) အဆုံးမခံရသူရဲ့ အမှားကို ပြုပြင်ပေးဖို့ ကိုယ့်မှာ တာဝန်ရှိနေရမယ်။

(၄) အဆုံးမခံရသူရဲ့ အမှားကို ပြုပြင်ပေးဖို့ ကိုယ့်မှာ တာဝန်ရှိနေကြောင်း အဆုံးမခံရသူက သိနေရမယ်။

(၅) အဆုံးမခံရသူရဲ့ အမှားဟာ သူ့အတွက်ရော၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ အခွင့်အရေးနဲ့ အကျိုးစီးပွား နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးနိုင်စေရမယ်။

(၆) သူ့စေတနာနဲ့ သူ့ရဲ့လုပ်ရပ် လွဲမှားနေကြောင်း ဖော်ပြနိုင်ရမယ်။

(၇) အဆုံးမခံရသူ မှားနေတဲ့အချက်ကို အဆုံးမခံရသူ ကိုယ်တိုင် သိအောင် ထောက်ပြနိုင်ရမယ်။

(၈) အဆုံးမခံရသူရဲ့ အမှားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးနဲ့ အပြစ်ကို အဆုံးမခံသူ မြင်လာအောင် ဖော်ပြနိုင်ရမယ်။

(၉) အဆုံးမခံရသူ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်က တာဝန်ယူနိုင်ရမယ်။ အခုလို ကိုယ်က တာဝန်ယူထားကြောင်းကိုလည်း သူသိနေစေရမယ်။

(၁၀) ပြောချိန်တန်လို့ ပြောဆိုဆုံးမနေရကြောင်းကို သူ သိနေစေရမယ်။

(၁၁) လိမ္မာပါးနပ်စွာနဲ့ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း ပြောဆို ဆုံးမတတ်ရမယ်။

(၁၂) ပြောတဲ့အခါမှာလည်း အသုံးမခံရသူ လက်ခံနိုင်မယ့် စကားလုံးနဲ့ အချက်အလက်တွေကိုသာ ပြောရမယ်။

(၁၃) ပြောတဲ့အခါမှာလည်း အသုံးမခံရသူ လက်ခံပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်မယ့် အချက်တွေကိုသာ ပြောရမယ်။

(၁၄) ကိုယ့်ရဲ့ သုံးမစကားကို လက်ခံပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲယင် အကျိုးရှိကြောင်းကို အသုံးမခံရသူရဲ့ အစမ်းသပ်ခံနိုင်ရမယ်။

(၁၅) ကိုယ်သုံးမလိုက်တဲ့ စကားတွေဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်တဲ့ စကားမျိုးတွေသာ ဖြစ်ရမယ်။

(၁၆) အသုံးအမခံရသူအနေနဲ့ တကယ်လက်တွေ့ ကျင့်သုံးယင် တကယ်တမ်း အကျိုးရှိနိုင်တဲ့ စကားမျိုး ဖြစ်ရမယ်။

(၁၇) ကိုယ့်ရဲ့ သုံးမစကားကို သူနားလည် သဘောပေါက်အောင် ပြောတတ်ရမယ်။ မှတ်သားမိအောင်လည်း ပြောတတ်ရမယ်။

(၁၈) ကိုယ့်ရဲ့သုံးမစကားကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကရော၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကပါ လက်ခံနိုင်ရမယ်။ ထောက်ခံရမယ်။

(၁၉) ကိုယ့်ရဲ့ သုံးမစကားဟာ ပညာရှိတွေရဲ့ အကဲဖြတ်ကလွတ်ရမယ်။

(၂၀) မှားပြီးဘာတွေကို ခွင့်လွှတ်ပြီး အမှန်ကို ချက်ချင်း ပြင်နိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ အဆုံးမခံရသူကို အခွင့်အရေး ပေးထားရမယ်။

စကားပြောတဲ့နည်း ၁၀ နည်း ရှိပါတယ်။

အဲဒီ စကားပြောနည်း ၁၀ နည်းဟာ—

ပထမ နည်းက—ရေကူးညာတင် ပြောနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယ နည်းက—ကောက်ပင် ရိတ်လှိုး ပြောနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယနည်းက—ရေစီးဖောင်ဆန်ပြောနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထနည်းက —အိုးတန်ဆန်ခပ် ပြောနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပဉ္စမနည်းက —ဆီပွတ်ကျည်ပွေ့ ပြောနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆဋ္ဌမနည်းက —ဆင်တော့ရန်ရှောင်ပြောနည်းဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တမနည်းက —တောင်သူယာခုတ်ပြောနည်းဖြစ်ပါတယ်။

အဋ္ဌမနည်းက —ကြက်ကုတ်ခွပ်ပြစ်ပြောနည်းဖြစ်ပါတယ်။

နဝမနည်းက —ရေစစ်ကရားပြောနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒသမနည်းက —ခပ်ဘင်ခမောင်းနှင့် ပြောနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၁) ရေကူးညာတင်ပြောနည်း ဆိုတာ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ စကားတွေကို ချက်ချင်း တိုက်ရိုက် မပြောလိုက်သေးပဲ၊ ကိုယ်

ပြောချင်တဲ့ စကားကို ပြောလိုက်ယင် ထိရောက် စေမယ့် အခြေကိုရောက်လာမှသာ ထင်ရှားတဲ့ ပုံ၊ ထုံး၊ သက်သေတွေ ကို အခြေခံ အထောက်အထားပြုပြီး ကိုယ်ပြောချင်တဲ့စကား ကို နားထောင်သူ လက်ခံ နိုင်လောက်တဲ့ ဟန်နဲ့ သိမ်မွေ့စွာ ပြောတဲ့ ပြောနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) **ကောက်ပင်ရိတ်လိုးပြောနည်း** ဆိုတာ ကိုယ် ပြော ချင်တဲ့ စကားတွေကို ချက်ချင်းတိုက်ရိုက် မပြောလိုက်သေးပဲ၊ ကိုယ် ရိတ်လိုးမည့်ကောက်ပင်တွေကို လက်တဘက်က စုစည်း လိုက်ပြီး ကိုယ် စုစည်းထားတဲ့ ကောက်ပင်တွေကို ကျန်တဲ့ လက်တဘက်နဲ့ တချက်တည်း ရိတ်လိုးလိုက်သလို၊ တပါးသူရဲ့ စကားတွေကို ပြည့်စုံအောင် နားထောင်ပြီး ကိုယ် လိုချင်တဲ့ သူ့စကားထဲက အချက်တွေကို ကိုယ့်အတွက် အထောက်အထား ပြုပြီးမှ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ စကားတွေကို သူ့ဘက်က မငြင်း သာအောင် တချက်တည်းနဲ့ လက်ခံသွားအောင် ပြောလိုက်တဲ့ ပြောနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) **ရေစီးပေါင်ဆန်ပြောနည်း** ဆိုတာ ပေဒဝေါ က စာရေးသူ ပေးပြခဲ့သလိုပါပဲ။ ကိုယ်ပြောမယ့် စကားတွေကို ချက်ချင်း၊ တိုက်ရိုက် မပြောလိုက်သေးပဲ၊ သစ်ပေါင်၊ ဝါး ဖောင်တွေ ရေဆန်ကို တဖြည်းဖြည်း တက်လာကြရသလို၊ ကိုယ် ပြောချင်တဲ့ စကားတွေထဲက ပြဿနာတွေကို တခွန်းပေါ့ နှစ် ခွန်းစနဲ့ တဖြည်းဖြည်းချင်း အချိန်ယူပြီး ကိုယ့်အတွက် ပြဿနာ

နေတဲ့အချက်တွေပြည့်စုံအောင် စုဆောင်း အခြေခံအကြောင်း ပြုပြီးမှပြောတဲ့ ပြောနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၄) အိုးတန်ဆန်ခပ်ပြောနည်း ဆိုတာကလည်း စာရေးသူ အခုတင်ပြခဲ့သလိုပါပဲ။ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ စကားတွေကို ချက်ချင်း တိုက်ရိုက်မပြောလိုက်သေးပဲ၊ ကိုယ်တည်မယ့်ထမင်းအိုးနဲ့ ကိုယ်ချက်မည့်ဆန် တန်ရုံထည့်ပြီး ချက်ကြရသလို၊ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အကျိုးရလဒ်နဲ့ တန်ရုံသာ ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို စုဆောင်းအခြေခံ အကြောင်းပြုပြီးမှ ပြောတဲ့ ပြောနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၅) ဆိပ္ပဘ်ကျည်ပွေ့ပြောနည်း ဆိုတာကလည်း အဲဒီလိုပါပဲ။ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ စကားတွေကို ချက်ချင်း တိုက်ရိုက်မပြောချလိုက်သေးပဲ၊ နှမ်းတို့၊ မြေပဲတို့ကိုဆီဆုံထဲမှာ ထည့်ပြီး အထပ်ထပ်ပွတ်ကြိတ်ရသလို၊ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို ရအောင် ကိုယ်ပြောရမယ့်စကားတွေကို အထပ်ထပ် အခါခါ မရမချင်း ပြောနေတဲ့ ပြောနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၆) ဆင်တော့ရန်ရှောင်ပြောနည်းဆိုတာက ဆင်တွေဟာ သူတို့ကို ရန်ပြုလာမယ့်ဘေးနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ အဲဒီဘေးရန်ကလွတ်အောင်မျက်စိမှိတ်ပြီးရှောင်တတ်ကြသလို၊ ကိုယ့်အတွက် အပြစ်ဘေး၊ အန္တရာယ်ဘေး၊ နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးမှုဘေးနဲ့ အများဘေးက လွတ်မြောက်အောင်၊ ကိုယ့်တာဝန်၊ ကိုယ့်အပြစ်

မဖြစ်ရအောင်၊ ဇွတ်အတင်း ခုခံငြင်းဆိုပြီး အတင်းရှောင်ရှားပြောဆိုတဲ့ ပြောနည်းဖြစ်ပါတယ်။

(၇) တောင်သူ ယာခုတ် ပြောနည်း ဆိုတာက တောတောင်သူတွေဟာ သူတို့ယာကို ရှင်းတဲ့အခါ ပထမအပင်ငယ်တွေကို ရှင်းပြီးမှ အပင်ကြီးကို ရှင်းကြသလို၊ ကိုယ်ပြောမယ့်စကားရဲ့အဓိကအချက်နဲ့ပတ်သက်နေတဲ့ သာမည အချက်ငယ်တွေကို ပထမအဆင့်အနေနဲ့ စမ်းသပ်ပြောဆိုယင်း အချိန်ကိုစောင့်ပြီး ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ စကားရဲ့အဓိကအချက်ကို ပြောလို့ရတော့မယ့် အချိန်ကိုရောက်မှ ကိုယ့်ရဲ့အဓိကအချက်ကိုထောက်ပြပြောဆိုတဲ့ ပြောနည်းဖြစ်ပါတယ်။

(၈) ကြက်ဆုတ်ခွပ်ဖြစ်ပြောနည်း ဆိုတာက ကြက်တွေခွပ်တဲ့အခါ နောက်ကိုပြန်ဆုတ်အားယူပြီးမှ ရှေ့ကိုခုန်ခွပ်တတ်ကြသလို၊ ကိုယ်ပြောမယ့်စကားတွေကို ချက်ချင်း တိုက်ရိုက်မပြောချလိုက်သေးပဲ၊ ကိုယ်ပြောမယ့်စကားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်အတွက် လိုအပ်နေတဲ့ဘောင်တွေကို ချမှတ်တဲ့အနေနဲ့ လိုအပ်တဲ့အချက်တွေကို အခြေခံပြောဆိုပြီးမှ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့စကားတွေကို ပြောချလိုက်တဲ့ပြောနည်းဖြစ်ပါတယ်။

(၉) ရေစစ်ကရားပြောနည်း ဆိုတာ သူပြောတဲ့စကားတွေထဲက ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အချက်တွေကို တချက်ချင်း ကိုယ်လိုသလောက်ပြည့်စုံအောင် မှတ်သားစုဆောင်းပြီးသူ့ကို ကိုယ်လို

သလို ထိန်းချုပ်လို့ရအောင် ထိန်းချုပ်ပြီးမှ သူ့စကားတွေနဲ့ သူ့ကိုပြန်လည်တုပ်နှောင် ပြောဆိုတဲ့ပြောနည်းဖြစ်ပါတယ်။

(၁၀) **ခပ်တင် မောင်းနှင်းပြောနည်း** ဆိုတာက အခြေအနေ အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့်ကိုယ်ပြောချင်တဲ့စကားတွေကို တိုက်ရိုက် ချက်ချင်း မပြောချလိုက်သေးပဲ၊ နေရာဒေသ အချိန်ကာလနဲ့ ယောဂလက်မလွတ်လိုက်ပဲ၊ တက်သာ ဆုတ်သာအောင် ခိုင်လုံတဲ့ သတင်းစကားကိုယူပြီး အရှင်ထားပြောဆိုတဲ့ ပြောနည်းဖြစ်ပါတယ်။

စကားပြောတဲ့ပုံစံ ခြောက်မျိုးရှိပါတယ်။

ပထမပုံစံက — အဖြစ်မှန်လည်းမဟုတ်ဘူး၊ သူ့ကလည်း မကြိုက်ဘူး၊အသုံးလိုစကားမျိုးကိုပြောယင် ဘာအကျိုးမှ မရှိနိုင်တဲ့စကား၊

ဒုတိယပုံစံက — အဖြစ်မှန်တော့ ဟုတ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် သူကမကြိုက်ဘူး၊ အခုလို စကားမျိုးကို ပြောယင် ဘာအကျိုးမှ မရှိနိုင်တဲ့စကား၊

တတိယပုံစံက — အဖြစ်မှန်တော့ ဟုတ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် သူကမကြိုက်ဘူး၊ အခုလို စကားမျိုးကို ပြောယင် အကျိုး ရှိတဲ့စကား၊

စတုတ္ထပုံစံက — အဖြစ်မှန်တော့ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် သူကကြိုက်တယ်၊ အခုလို စကားမျိုးကို ပြောယင် ဘာအကျိုးမှ မရှိနိုင်တဲ့စကား၊

ပဉ္စမပုံစံက — အဖြစ်မှန်လည်း ဟုတ်တယ်၊ သူကလည်း ကြိုက်တယ်၊ ဒါပေမယ့် အခုလို စကား မျိုးကို ပြောယင် ဘာအကျိုးမှ မရှိတဲ့ စကား။

ဆဋ္ဌမပုံစံက အဖြစ်မှန်လည်းဟုတ်တယ်၊ သူလည်းကြိုက် တယ်၊ အခုလို စကားမျိုးကို ပြောယင် အကျိုးရှိနိုင်တဲ့ စကားရယ်လို့စကားပြော တဲ့ပုံစံ ခြောက်မျိုးရှိပါတယ်။

အခုလို စကားပြောပုံစံ ခြောက်မျိုးထဲက တခြား စကား ပြော ပုံစံတွေထက် တာဝိယစကားပြောပုံစံဖြစ်တဲ့ **အဖြစ်မှန် တော့ ဟုတ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် သူက မကြိုက်ဘူး၊ အခုလို စကား**မျိုးကို ပြောယင် အကျိုးရှိတဲ့**စကား** ကို တာဝန်ရှိတဲ့ သူတွေသာ ပြောသင့်ပါတယ်။ တာဝန်မရှိတဲ့သူတွေက မပြော သင့်ပါဘူး။

လူတိုင်း ပြောသင့်တဲ့ စကားကတော့ **အဖြစ်မှန်လည်း ဟုတ်တယ်၊ သူကလည်း** ကြိုက်တယ်၊ **အခုလို စကား**မျိုးကို **ပြောယင် အကျိုး**ရှိနိုင်တဲ့**စကား** ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို ပြောသင့်တယ် ဆိုတာတောင် အရမ်းမပြောရဘူး။ ကိုယ့်ဘက် သူ့ဘက်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဘက်၊ သူ့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဘက်၊ ကိုယ်နဲ့ သူရဲ့ အကြား၊ ကြားနေဘက်တွေ ကို မလိုအပ်ပဲ သွားပြီးမထိခိုက်ရအောင် ကိုယ့်အနေနဲ့ အတတ်

နိုင်သုံး ပြောရမယ်။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုယင် ကိုယ့်အနေနဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံး စကားကောင်းအင်္ဂါတွေနဲ့ပြည့်စုံနိုင်သမျှ ပြည့်စုံအောင်၊ ညီညွတ်နိုင်သမျှ ညီညွတ်အောင် ပြောဆိုရမယ်။

စကားကောင်း အင်္ဂါဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့စကားဟာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လက်ခံထားတဲ့ လူမျိုး၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံနဲ့ လူကျင့်ဝတ်တွေ ကိုယ့်အနေနဲ့ လက်ခံထားတဲ့ ဘဝအမြင်နဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေနဲ့ရော၊ အုပ်ချုပ်ရေး ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင်က သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ ဥပဒေ၊ စည်းကမ်း၊ အမိန့်ကြေငြာချက်တွေနဲ့ပါ မဆန့်ကျင်ရဘူး။

အခုလို ပတ်ဝန်းကျင်က တောင်းဆိုချက်တွေနဲ့ရော၊ အမြင်တွေနဲ့ပါ အဘက်နိုင်ဆုံး အံဝင်ခွင်ကျ ကိုက်ညီနေစေရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ဆန္ဒအားဖြင့်ရော၊လတ်တလော တောင်းဆိုနေတဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အခြေအနေအားဖြင့်ပါ မှန်ကန်ရမယ်။

ကိုယ်အသုံးပြုတဲ့ ဝေါဟာရ စကားလုံး မှန်ကန်ရမယ်။ အနက်အဓိပ္ပာယ် ပီပြင်ရမယ်။ ကိုယ့် စကားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို သရုပ်ဖော်တဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှုမှန်ကန်ရမယ်။ ကိုယ့်စကားရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ မှန်ကန်ရမယ်။ ကိုယ့်စကားရဲ့ အသံနေ အသံထား ပြေပြစ်ရမယ်။ ပျော့ပျောင်းရမယ်။ ကိုယ့် စကားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို သရုပ်ဖော်တဲ့ လေယူလေသိမ်း ပျော့ပျောင်းရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ စကားသရုပ်ဟာ ကိုယ်တင်ပြချင်တဲ့ စကား ရည်ရွယ်ချက်ကို အထောက်အကူ ပြုနေရမယ်။ ကိုယ့်အပြော

ခံရတဲ့သူက ကိုယ့်ရဲ့စကားကို လက်ခံနိုင်ရမယ်။ မလိုအပ်ပဲ ကိုယ့်ရဲ့ စကားထဲမှာ တပါးသူရဲ့အကျင့်သိက္ခာ၊ သီလ၊သမာဓိ၊ ပညာ စတဲ့ ဂုဏ်နဲ့ အဆင့်အရေးတွေကို သွားပြီး ထိခိုက်၊ နစ်နာစေမယ့် အကြောင်းတွေ မပါဝင်စေရဘူး။ ကိုယ် အခု တင်ပြပြောဆိုနေတဲ့ အကြောင်းတရားနဲ့ ပြောဆိုနေတဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေ ဟပ်စပ်မိနေရမယ်။ အခုလို ပြောဆိုတဲ့ နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့စကားနဲ့ ကိုယ် ချောင်ပိတ်မိမသွားစေရဘူး။ ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စကားအရ လုပ်ငန်းခွင်အပေါ်မှာ တက်သာဆုတ်သာနိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စကားဟန်ဟာ ကိုယ်ပြောဆိုနေတဲ့ စကားရည်ရွယ်ချက်ကို အထောက်အပံ့ပြုပေးနေစေရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စကားကို ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သူ့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကပဲရော၊ ကိုယ်နဲ့ သူ့ရဲ့အကြားက ကြားနေပတ်ဝန်းကျင်ကပါ ထောက်ခံနေစေရမယ်။

စကားပြောရာမှာ စဉ်းစားရမယ့် အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ရှိပါတယ်။

တပိုင်းက—

ကိုယ်ပြောဖို့ လိုအပ် မလိုအပ် ဆိုတာကို စဉ်းစားရမယ့် အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအပိုင်းထဲမှာ အချက်ကိုးချက် ရှိပါတယ်။

အဲဒီအချက် ကိုးချက်ဟာ—

(၁) ကိုယ် ပြောစရာရှိတဲ့ စကားတွေကို အချိန်မကျရောက်မီ ကြိုပြီးပြောထားမှ အကျိုးရှိနိုင်မယ့် စကား၊

(၂) ကိုယ် ပြောစရာရှိတဲ့ စကားတွေကို အချိန် ကာလ၊ နေရာဒေသ၊ ပယောဂ အကြောင်းဖြစ်ရပ်နဲ့ အခွင့်အရေးအရ ပြောမှ အကျိုးရှိနိုင်မယ့် စကား၊
(၃) ကိုယ်ပြောစရာရှိတဲ့ စကားတွေကို ရတဲ့အချိန်ကာလ အတွင်းမှာ ပြည့်စုံအောင် မပြော လိုက်မိယင် ကိုယ့်မှာ အပြစ်ရှိနိုင်မယ့် စကား၊
(၄) ကိုယ် ပြောစရာရှိတဲ့ စကားတွေကို အချိန်မဟုတ်ပဲ၊ နေရာ မဟုတ်ပဲ၊ အကြောင်း နဲ့ မဆက် စပ်ပဲ ပြောလိုက်မိလို့ အပြစ်ရှိနိုင်မယ့်စကား၊
(၅) ကိုယ်ပြောရမယ့် စကာတွေကို ချက်ချင်း တိုက်ရိုက် မပြော လိုက်သေးပဲ၊ သူ့ဘက်က အခြေ အနေနဲ့ အချက် အလက်တွေကို သိရအောင် သူ့ ဘက် က ရှင်းလင်း တင်ပြနေတဲ့ စကားတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နားထောင်၊ မှတ်သား ထားပြီးမှ ကိုယ့် အနေနဲ့ ပြောသင့်တာကိုသာ ပြောတဲ့စကား၊
(၆) ကိုယ် မပြော ရမယ့် စကားကို ပြော လိုက် မိယင် ကိုယ့်အပေါ်မှာ အပြစ်ရှိနိုင်တဲ့ စကား၊
(၇) မပြောပဲ နေယင် အကျိုး ရှိနိုင်တဲ့စကား၊
(၈) ကိုယ် ပြောလိုက်တာဟာ မပြောပဲနေလိုက်တာထက် ပိုပြီး အကျိုးရှိလာနိုင်မယ့် စကား၊
(၉) ပြောယင် အကျိုးစီးပွား ပိုဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတာကို အသေအချာ သိပေမယ့် မပြောပဲ နေခြင်းအားဖြင့်

သူ့ ထက်ပိုပြီး အကျိုးစီးပွား ဖြစ်နိုင်ပြီး အခွင့် အရေး ရနိုင်လို့ မပြောပဲနေတဲ့ စကားတွေ ဖြစ်ကြ ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အခွင့်အရေး တရပ်ရပ် နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးမှု မခံချင်တဲ့သူတိုင်း စကား ပြောတော့ မယ် ဆိုယင် ကိုယ့် အ နေ နဲ့ စ ကား ကို မ ပြော ချ လိုက် မီ ကိုယ်ပြောမယ့် စကားဟာ ကိုယ့် အတွက် အကျိုးစီးပွားစကား လား၊ အကျိုးစီးပွား ရှိနိုင်တဲ့ စကားလား၊ အကျိုး စီးပွား မရှိနိုင်မယ့် စကားလား၊ အကျိုးစီးပွား မရှိတဲ့ စကားလား၊ အကျိုးစီးပွား ဆုတ်ယုတ်နိုင်တဲ့ စကားလား၊ အပြစ် ရှိနိုင်တဲ့ စကားလား၊ အပြစ် ရှိတဲ့ စ ကား လား၊ အ ကျိုး စီး ပွား ဆုတ်ယုတ်တဲ့ စကားလား၊ အပြစ် ကင်းနိုင်တဲ့ စကားလား၊ အပြစ်ကင်းတဲ့ စကားလား ဆိုတာတွေနဲ့ သတိ သံဝေဂရစေတဲ့ စကားတွေလား ဆိုတာကို ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ ပြောရမယ်။

နောက်တပိုင်းက—

ကိုယ်ပြောမယ့် စကားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအပိုင်းထဲမှာ အချက် ၁၈ ချက် ရှိပါတယ်။

အဲဒီ အချက်တွေက—

(၁) ဘယ်ကိစ္စအတွက် ပြောမှာလဲ။
(၂) ဘယ်အကျိုးကို လိုချင်လို့ ပြောမှာလဲ။

(၃) ဘယ်သူ့ကို ပြောမှာလဲ။

(၄) သူက ကိုယ်လိုတဲ့ အကျိုးကို ပေးနိုင်စွမ်း ရှိတဲ့သူ ဟုတ်ရဲ့လား။

(၅) သူ့မှာ ကိုယ်လိုတဲ့ အကျိုးကို ကူညီ ပေးချင်တဲ့ စေတနာရှိရဲ့လား။

(၆) သူက ကိုယ်လိုတဲ့ အကျိုးကို ကူညီပေးပါ့မလား။

(၇) သူ့မှာ ကိုယ့်စကားကို လက်ခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေ ရှိရဲ့လား။

(၈) သူ့ကိုပြောယင် ကိုယ့်ဆန္ဒကို ဖြည့်စွမ်းကူညီပေး နိုင်တဲ့ အခြေအနေပေးရဲ့လား။

(၉) သူ့ကိုပြောဖို့ အချိန်ဟုတ်ရဲ့လား။

(၁၀) သူ့ကိုပြောရမယ့် အချိန်တွေထဲမှာ ဒီအချိန်ဟာ အသင့်လျော်ဆုံး အချိန်လား။

(၁၁) ဘယ်စကားက စ ပြောမလဲ။

(၁၂) ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ကိုယ့်ဆန္ဒကို သူက စေတနာပါတဲ့ အားမာန်နဲ့ ကူညီအောင် ပြောမလဲ။

(၁၃) ဘယ်အချက်တွေကို အဓိကထား ပြောမလဲ။

(၁၄) ဘယ်အတိုင်းအတာအရ ပြောမလဲ။

(၁၅) ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးနဲ့ အပြစ်ကို ကိုယ်ကတာဝန် ယူနိုင်ရဲ့လား။

အောင်မောဓိစာပေ

(၁၆) သူ့ကို ဘယ်လောက် အခွင့်အရေးအာမခံထားပေး ပြီးပြီလဲ။
(၁၇) ကိုယ့်စကားဟာ သူ့တာဝန်မဖြစ်အောင် ဘယ် အချက်နဲ့ တာဝန်ယူထားမလဲ။
(၁၈) ဘယ်စကားမျိုးနဲ့ နိဂုံးချုပ်မလဲ ဆိုတဲ့ အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

စကားပြောတဲ့ နည်းပရိယာယ် ၃ နစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

အဲဒီခုနစ်မျိုးဟာ—

(၁) အပြင်ရှိဘယ်၊ ဆက်မလုပ်နဲ့လို့ ပြောတဲ့စကား၊
(၂) အပြစ်မရှိဘူး၊ ဆက်လုပ်လို့ ပြောတဲ့စကား၊
(၃) ပြီးအောင်တော့ ဆက်လုပ်၊နောက်ထပ် ဆက်မလုပ် နဲ့တော့လို့ ပြောတဲ့စကား၊
(၄) အကျိုးရှိယင် ဆက်လုပ်၊ မရှိယင် ဆက်မလုပ်နဲ့လို့ ပြောတဲ့စကား၊
(၅) အပြစ်တော့ မရှိဘူး၊ဒါပေမယ့် အကျိုးမရှိလို့ ဆက် မလုပ်နဲ့တော့လို့ ပြောတဲ့စကား၊
(၆) အခုတော့ အပြစ်မရှိသေးဘူး၊ ဒါပေမယ့် အပြစ်ရှိ လာနိုင်တယ်၊ အဲဒါကြောင့် ဆက်မလုပ်နဲ့လို့ ပြော တဲ့ စကား၊

(၇) မင်းလုပ်တာ ငါနဲ့ မပတ်သက်စေနဲ့လို့ သူ့ရဲ့စကား ထဲမှာ ကိုယ်မပါအောင် ပြောတဲ့စကားတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

တပါးသူနဲ့ စကားပြောတဲ့ နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူ့ဘက်က စကားကို နားထောင်တဲ့ နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ဘက်က ရှင်းလင်းတင်ပြပြီး ဆွေးနွေး၊ ညှိနှိုင်းတဲ့ နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အခုလို စကားပရိယာယ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို သတိပြုထား သင့်ကြပါတယ်။

စကားမပြောမီ ကိုယ့်ပရိသတ်ကိုအကဲခတ်ရမယ့် ရှုထောင့် ခြောက်ပုဒ်ရှိပါတယ်။

စကားပြောကောင်းတယ် ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကြည့်လိုက်ယင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အနည်းဆုံး သူ့စကားကိုနားထောင်နေကြတဲ့၊ နားထောင်ခဲ့ဘူးကြတဲ့၊ သူ့ပရိသတ်ရဲ့ သဘာဝ၊ စရိုက်၊ ဆန္ဒ၊ ပယောဂရဲ့ အခြေအနေမှန်ကို အကဲခတ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိနေပါတယ်။ သူ့ပရိသတ်ကို သူ့စကားတွေနဲ့ ဆိမ်းကျောင်းပြီး သူလိုရာကို လိုက်ပါလာအောင် သယ်ယူသွားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းလည်း ရှိနေပါတယ်။ သူ့ပရိသတ်က သူ့အပေါ် ယုံကြည်နေအောင် စည်းရုံးပြီး သိမ်းသွင်းယူထားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းလည်း ရှိနေပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

စကားပြောကောင်းချင်ယင် အနည်းဆုံး စကားပြောကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိုယ့်ပရိသတ်ရဲ့ သဘာဝ၊ စရိုက်၊ ဆန္ဒ၊ ပယောဂရဲ့ အခြေအနေမှန်ကို အကဲခတ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိရမယ်။ ကိုယ့်ပရိသတ်ကို ကိုယ့်စကားနဲ့ ထိန်းကျောင်းပြီး ကိုယ်လိုရာကို လိုက်ပါလာအောင် သယ်ယူသွားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းလည်း ရှိရမယ်။ ကိုယ့်ပရိသတ်က ကိုယ့်ရဲ့စကားကို ယုံကြည်နေအောင် စည်းရုံးပြီး သိမ်းသွင်းထားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေလည်း ရှိရမယ်။

အဲလို ကိုယ့်ပရိသတ်ရဲ့ သဘာဝ၊ စရိုက်၊ ဆန္ဒ၊ ပယောဂရဲ့အခြေအနေမှန်ကို အကဲခတ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း၊ ကိုယ့်ပရိသတ်ကို ကိုယ့်စကားနဲ့ ထိန်းကျောင်းပြီး ကိုယ်လိုရာကို လိုက်ပါလာအောင်သယ်ယူသွားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ ကိုယ့်ပရိသတ်ရဲ့ယုံကြည်မှုကို ရအောင်စည်းရုံးပြီး သိမ်းသွင်းယူနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိအောင် ကိုယ့်စကားပြောရမယ်။ စကားပြောင်ကို ရောက်တိုင်း ကိုယ်ကစကားမပြောပဲ ကိုယ့်ပရိသတ်ကို အကဲခတ်ရမယ့် ရှုထောင့် ခြောက်မျိုးပါတယ်။

ပထမရှုထောင့်က– ကိုယ်ပြောရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဟန်ကျချင်နေတဲ့ အင်အားစုနဲ့ ယှဉ်ကျင်နေတဲ့ အခြေအနေမှန်ကို အကဲခတ်နိုင်ရမယ်။

အောင်ဗေဒမိစာပေ

ဒုတိယရှုထောင့်က-ကိုယ်ပြောရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ထောက်ခံနေတဲ့ အင်အားစုနဲ့ ထောက်ခံနေတဲ့ အခြေအနေမှန်ကို အကဲခတ်နိုင်ရမယ်။

တတိယရှုထောင့်က-သူတင်ပြ၊ ပြောဆိုနေတဲ့ ပြောဆိုခဲ့တဲ့ စကားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်းအတာနဲ့ လက်ခံနိုင်တဲ့(စံ) တွေကိုသိရမယ်။

စတုတ္ထရှုထောင့်က-ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေထဲက ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ရအောင် ဝေါဟာရအားဖြင့် တမျိုး၊ စကားပရိယာယ်အားဖြင့်တမျိုး၊ ခံစားချက်ပါတဲ့ဟန်အမူအရာအားဖြင့်တမျိုး သိမ်းသွင်းယူနိုင်ရမယ်။

ပဉ္စမ ရှုထောင့်က- ကိုယ့်ရဲ့အင်အားအခြေအနေကို ထုတ်ဖော်တင်ပြချင်သလောက်ကိုသာ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ပရိသတ်က မြင်နိုင်အောင်ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ပြီး တင်ပြနိုင်ရမယ်။

ဆဋ္ဌမရှုထောင့်က - ကိုယ်ပြောလိုက်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အကျိုး သက်ရောက်မှုထဲမှာ ပါဝင်သွားမယ့် ဆိုင်ရာအခန်း ကဏ္ဍကိုပါ ကြိုပြီးသိမြင်ထားရမယ်။

အဲဒီနောက်၊

ကိုယ်ပြောစရာရှိတဲ့စကားတွေကိုပြောပြီးတိုင်း၊ကိုယ့်စကား ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လက်တွေ့ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုဟာ ကိုယ်ကြိုတင် တွက်ဆ ခန့်မှန်းထားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ထက် ဘယ်လိုကွာဟမှု ရှိတယ်။ (စံ) ထက် ဘယ်လောက်ပြောင်းလဲ ကွာဟမှုရှိတယ်။ ဘာကြောင့် အခုလိုပြောင်းလဲ ကွာဟမှု ရှိတယ်ဆိုတွေတာကိုသုံးသပ်၊ ပြုပြင်၊အားဖြည့်ပြီး ကိုယ့်အရည် အချင်းကို မြှင့်နိုင်ရမယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

စကားပြောကောင်းချင်တဲ့သူတိုင်း စကားမပြောမီ အခု အကြံပေးခဲ့တဲ့ ရှုထောင့် ခြောက်ခုကနေ သုံးသပ်ကောက်ချက် ချပြီးမှ ကိုယ်ပြောရမယ့်စကားကို အစီအစဉ်နဲ့ ပြောတတ် အောင် လေ့ကျင့်ပါလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

စကားပြောခွင်ကိုဝင်တဲ့နည်းသုံးနည်းရှိပါတယ်။

(၁) အခွင့်သာယင် ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ အဖြစ်မှန်ကို တည်ငြိမ်၊ ခိုင်မာ နားလည်လွယ်နိုင်မယ့်စကား လုံးတွေနဲ့ တိုက်ရိုက်၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဖော်ထုတ်ပြီး တင်ပြစရာရှိတာတွေကို တင်ပြရမယ်။ ကန့်ကွက် စရာရှိတာကို ကန့်ကွက်ရမယ်။ ထောက်ခံစရာ

ရှိတာကို ထောက်ခံရမယ်။ သူ့အနေနဲ့ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်စေချင်တဲ့ အချက်တွေကို အပြည့်အစုံ တင်ပြပြီး ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ဖန်တီး၊ လမ်းကြောင်း တိုက်တွန်း ပြောတဲ့နည်းနဲ့ပြောရမယ်။

(၂) အခုလိုပြောဖို့ အခွင့်မသာယင် ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ အဖြစ်မှန်ကို ပုံ၊ ထုံး၊ သက်သေ စတဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အထောက်အထားတွေနဲ့ ကိုယ့်စကားကို အရှင်ထားပြီး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ တင်ပြ၊ ပြောဆိုယင်း ကိုယ့်ရဲ့ဘဝနဲ့ ဆန္ဒအလိုကျ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ဖန်တီး လမ်းကြောင်းပြီး ထောက်ခံ အားပေး တိုက်တွန်း ပြောတဲ့နည်းနဲ့ ပြောရမယ်။

(၃) အခုတင်ပြခဲ့သလို ပြောနိုင်ဖို့တောင်အခွင့်မသာယင် ကိုယ့်ရဲ့ ရှေ့က တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်ပြီး ဖြစ်စေ အဖြစ်မှန် အချက်မှန်တွေကို ထောက်ပြီး တင်ပြ၊ ပြောဆိုယင်း ကိုယ့်ရဲ့ဘဝနဲ့ ဆန္ဒအလိုကျ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ဖန်တီး လမ်းကြောင်းပြီး အားပေး၊ တိုက်တွန်းတဲ့စကားကိုသိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နဲ့ထောက်ခံ ပြောတဲ့နည်းနဲ့ ပြောရမယ်။

အောင်ပေါ့မိစာပေ

တခါတခါ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့စကားကို ကိုယ်ပြောရမယ့်သူ သိအောင် ကိုယ်ပြောရမယ့် ပရိသတ်နဲ့ တိုက်ရိုက်တွေ့ကြုံရပေမယ့် သူ့ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ကြောင့် ဖြစ်စေ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့စကားကို ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိတဲ့အတိုင်း ပြောနိုင်လောက်အောင် အခွင့်အရေး မပေးတဲ့အခါ၊

မပြောပြန်ယင်လည်း တာဝန်ဖြစ်မယ်၊ အပြစ်ဖြစ်မယ်၊ ဘေးဖြစ်မယ်၊ သူသိအောင်ပြောလိုက်နိုင်ယင် ကိုယ့်တာဝန်ကျေမယ်၊ အပြစ်လွတ်မယ်၊ ဘေးလွတ်မယ်၊ ကံကောင်းယင် အကျိုးတွေတောင် ခံစားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အခါမျိုးမှာ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့စကားကို ချက်ချင်း တိုက်ရိုက်မပြောလိုက်ရဘူး။

ကိုယ့်ပရိသတ်ကို အကဲခတ်ရမယ်။ ရှုထောင့်ခြောက်ခုကနေ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို အကဲခတ်ပြီးမှ ကိုယ့်ပရိသတ် လက်ခံနိုင်မယ့်စကားက စပြောရမယ်။

ကိုယ်စပြောတဲ့စကားဟာ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ စကားရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဆက်နွယ်နေရမယ်။ နားထောင်မယ့်သူကလည်း ကိုယ်ပြောတဲ့စကားကို နားထောင်ချင်နေမယ့် စကားက ပြောရမယ်။ အခုလို ပြောတဲ့အယဲမှာ ကိုယ်က သူလက်ခံချင်တဲ့ စကားကို လိမ္မာပါးနပ်စွာနဲ့ အခွင့်အခါကိုကြည့်ပြီး သူလက်ခံအောင် ပရိယာယ်အပြည့်နဲ့အဆင့်ဆင့်ထားပြီးသိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောရမယ်။

ဒီနေရာမှာ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် အကဲခတ်နိုင်ဖို့ ဆိုပ်ပြီး အရေးကြီးပါတယ်။

အောင်ဗေဒစာပေ

စကားပြောတဲ့အဆင့် ၁၀ဆင့်ရှိပါတယ်။

(၁) သူ့မှာရှိတဲ့ ချီးမွမ်းစရာကောင်းတဲ့၊ အရည်အချင်းတွေကို အဆင့်နဲ့ ဖော်ထုတ်ထောက်ပြပြီ ချီးမွမ်းတဲ့ စကားနဲ့ စရမယ်။

(၂) ပြီးမှ ကိုယ်ပြောမယ့်အကျိုးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သူ့ရဲ့ စကားကို ကိုယ်ပြောမယ့် စကားနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ အကြောင်းအနေနဲ့ အကျိုးကိုဆက်စပ်ပြီး ပြောရမယ်။

(၃) အဲဒီနောက် နှိုင်းယှဉ်ပြစရာရှိတာတွေကိုနှိုင်းယှဉ်ပြီး အကျိုးတရားတွေကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်လာအောင် ပြောရမယ်။

(၄) ဒီနောက်မှ အတုယူစရာရှိတာတွေကို အတုယူချင်အောင် ထောက်ပြ၊ တိုက်တွန်းပြောရမယ်။

(၅) အဲဒီအပြင် သူကိုယ်တိုင် တွေ့မြင်ခံစားဘူးတဲ့ ဘဝတွေနဲ့ စပ်ဟပ်ပြောရမယ်။

(၆) တချိန်တည်းမှာပဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့စေတနာကို ကိုယ့်အနေနဲ့ ခံစားမှုပါတဲ့ ဟန်အမူအရာနဲ့ သူမြင်သာအောင် ပြောရမယ်။

(၇) ပြီးမှ၊ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အကျိုး သက်ရောက်မှုကို ညွှန်းပြီး ကိုယ့်စကားကို နိဂုံးချုပ်ရမယ်။

စကားပြောကောင်းတယ်ဆိုတာ၊

စကားပြောတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ပြောရတဲ့အကြောင်းတရားနဲ့ ကိုယ်ပြောနေတဲ့ ဇကျိုး ရလဒ် ဆက်စပ်နေအောင် ကိုယ်ပြောနေတဲ့ စကားလုံးမှန်ကန်တာ၊

ကိုယ်ပြောရမယ့်**စကား**လုံးကို သွက်လက်စွာ အသုံးပြုနိုင်တာ၊

ပြောတဲ့အခါမှာ **အသံ**အနေအထား**မှန်**တာ၊

အသံ အနိမ့်အမြင့်မှန်ကန်တာ၊

စကားလုံးပီသတာ၊ ကွဲပြားတာ၊**စကား**လုံးအသုံးလေး**နက်** ပြီးတိကျတာ၊

စကားဟန်ပါတာ၊ မာန်ပါတာ၊

အတွေ့အကြုံနဲ့ ဗဟုသုတကြွယ်**ဝ**တာ၊

စကားသရုပ် ပေါ်လွင်တာ၊

စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ဆွဲဆောင်ပြီး ပြောနိုင်တာ၊

ဥပမာ၊ဥပမေယျ သာဓကတွေပါတာ၊ပုံ၊ထုံး၊သက်သေတွေ ပါတာ၊

စကားပြောပုံရှင်းလင်းပြီး တင်ပြပြောဆိုပုံ နည်းစနစ် ကောင်းတာ၊

စကားသရုပ်ပီပြင်တာ၊ စကားလုံးခိုင်မာတာ၊ ခန့်တာ၊

နားထောင်မိတဲ့သူလိုက် လုပ်နိုင်အောင်လမ်းကြောင်းပေးမှု ပါတာ၊ ကိုယ်လုပ်နိုင်အောင်ထောက်ပြုပြီး၊တိုက်တွန်း တာ၊ နားထောင်သူ လက်ခံနိုင်အောင်တင်ပြနိုင်တာ၊

ကိုယ့်လုပ်ငန်းမစရသေးကြောင်း၊ လုပ်နေကြောင်း၊ပြီးဆုံး
  လုနေပြီဖြစ်ကြောင်း တင်ပြတာ၊

ရှိးသားတဲ့စေတနာပေါ်လွင်တာ၊

ကိုယ့်ရဲ့ခေါင်းဆောင်မှုကို လက်ခံနေအောင် စည်းရုံး
  ထားတာ၊

စကားသရုပ်ဖော်တဲ့ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးရလဒ်
  ဆက်စပ်နေတာ၊

အကျိုးစီးပွားတခုကို ထုတ်ဖော်နေတာ၊

ကိုယ့်အနေနဲ့ အကောင်အထည်ဖော်ရမယ့် လုပ်ငန်းရဲ့
  ရည်ရွယ်ချက်အောင်မြင်အောင် ခံကွက် ရှောင်ကွက်၊
  တိုက်ကွက်၊ တက်ကွက်နဲ့ ဆုတ်ကွက်တွေကို ဆင်ထားပြီး
  ပြောတတ်တာ၊

ပရိသတ်ကို လေးစားကြောင်းပေါ်လွင်တာ၊

ကိုယ့်ရဲ့စကားမှာ အတိုင်းအတာနဲ့ စည်းကမ်းချက်များ
  ပါနေတာ၊

ကိုယ့်စကားကို ကိုယ်ကယုံကြည်နေတာ၊

အခုရင်ဆိုင်၊တင်ပြ၊ဆွေးနွေး၊ ညှိနှိုင်းခွင့်ရတာဟာ အခွင့်
  အရေးတရပ်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြနေတာ၊

ကိုယ့်အမြင်၊ ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်မှု တွေဟာ
  သူ့အမြင်၊ သူ့ဆန္ဒနဲ့ သူ့ရဲ့တောင်းဆိုချက် ဖြစ်လာ
  အောင် သိမ်းသွင်းယူတတ်တာတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

စကား ပြောတော့မယ် ဆိုယင်

(၁) ကိုယ် ပြောဆိုမယ့် စကားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သူ့ရဲ့ အတိုင်းအတာကို ပိပိပြင်ပြင် သိထားရမယ်။
(၂) ကိုယ် ပြောဆိုမယ့် စကားရဲ့ ရည်ရွယ်တဲ့ သရုပ်ကို အဆင့်နဲ့ဖော်ပြပြီး မြင်သာအောင် သတ်မှတ်ပေး ထားနိုင် ရမယ်။
(၃) ကိုယ့် ပရိသတ်ရဲ့ ဆန္ဒနဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို ထောက် လှမ်းယူနိုင်ရမယ်။
(၄) ကိုယ် ပြောချင်တဲ့ စကားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် မှန်ကန် ပြည့်စုံပြီး ပေါ်လွင်နေအောင် တင်ပြနိုင်တဲ့ အခွင့် အရေးကို ဖန်တီး ယူတတ်ရမယ်။
(၅) ကိုယ် ပြောဆိုမယ့် စကားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သရုပ် အတွက် ဖော်ထုတ်ရမယ့် အချက် အ လက် တွေ ကိုယ့်မှာ ပြည့်စုံနေရမယ်။
(၆) ကိုယ့် စကားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကိုယ် ဖော်ထုတ် တင်ပြတဲ့ အချက်အလက်တွေဟာ ခိုင်မာနေရမယ်။
(၇) ကိုယ် တင်ပြရမယ့် အချက်အလက်တွေဟာ တခုနဲ့ တခု အကြောင်း တရားနဲ့ အကျိုး ရလဒ် အဖြစ် ဆက်စပ်နေရမယ်။
(၈) ကိုယ့်ရဲ့ အကြောင်းပြချက်ဟာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် ရဲ့ တောင်း ဆိုချက် ဖြစ် နေအောင် ဖန် တီး ပြီး ပြောဆို တင်ပြတတ်ရမယ်။

အောင်မောစိတ်ပေ

(၉) ကိုယ့်ပြောဆိုမယ့် စကားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို နားထောင်မယ့်သူ နားလည်ပြီး လက်ခံနိုင်မယ့် ပုံစံနဲ့ ရှင်းလင်း၊ ပြောဆို၊ တင်ပြတတ်ရမယ်။

(၁၀) ပရိသတ်ရဲ့ ဆန္ဒနဲ့ လိုအပ်ချက်တွေက စပြီး သူ့အနေနဲ့ ကိုယ့်ကို စိတ်ဝင်စားနေအောင်ပြောဆိုတတ်ရမယ်။

(၁၁) ကိုယ့်ရဲ့ စကားကို စိတ်ဝင်စားနေအောင် ဖန်တီးပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ပရိသတ်ကို ဆွဲဆောင်ထားနိုင်ရမယ်။

(၁၂) ကိုယ် ပြောချင်တဲ့စကားကို ကိုယ့်အနေနဲ့ ပြောခွင့်ရအောင် ဖန်တီးယူပြီး ပြောခွင့်ရတဲ့ အချိန်ကာလအတွင်းမှာ ပြည့်စုံ ထိရောက်အောင် ပြောလိုက်နိုင်ရမယ်။

(၁၃) ကိုယ် ပြောမယ့်စကားရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံနဲ့ အဆင့်တွေ မှန်ကန်ရမယ်။

(၁၄) ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်ချက်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒတွေဟာ ကိုယ့် ပရိသတ်ရဲ့ ယုံကြည်ချက်၊ ကိုယ့် ပရိသတ်ရဲ့လိုအပ်ချက်၊ ကိုယ့် ပရိသတ်ရဲ့ ဆန္ဒတွေ ဖြစ်နေအောင် ဆက်စပ်ပြီး ဖန်တီးယူတတ်ရမယ်။

(၁၅) အဓိပ္ပာယ် တိကျ လေးနက်ပြီး ဝေါဟာရ အသုံးခေတ်မီမီနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပရိသတ်က နားလည်ပြီး မှတ်သားလို့ လွယ်ကူအောင် ပြောဆို တင်ပြတတ်ရမယ်။

(၁၆) ကိုယ့် စကားရဲ့ ရည်ရွက်ချက်ကို သရုပ်ဖော်တဲ့ ဝေါဟာရ အသံနဲ့ ဟန် မှန်ကန်ရမယ်။

(၁၇) ကိုယ့်ရဲ့ တိကျတဲ့ ဝေါဟာရ၊ မှန်ကန်တဲ့ အသံ အနေအထား၊ စကားလုံးနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ ဟန်တွေ ထဲက ကိုယ့်ရဲ့ ရိုးသားတဲ့ အခြေခံ၊ မှန်ကန်တဲ့ ရပ်တည်မှု၊ ရဲရင့်တဲ့ ရင်ဆိုင်မှု၊ ပိုင်နိုင်တဲ့ လက်တွေ့ ခိုင်မာတဲ့ ယုံကြည်ချက်နဲ့ ပြည့်စုံပြီး လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲ၊ သတ္တိ စတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အခြေခံ အင်အား တွေကို လိုအပ်တဲ့ အတိုင်းအတာနဲ့ ဖော်ပြထားနိုင် ရမယ်။

(၁၈) ကိုယ့်စကားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် မှန်ကန်ရမယ်။ သရုပ် ဖော်တဲ့ အဆင့်မြင့် ရမယ်။ အကျိုး သက်ရောက်မှု ပြည့်စုံရမယ်။

(၁၉) ကိုယ် စကားပြောရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင် အောင် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အခြေအနေ အရပ်ရပ်က တောင်းဆိုနေရမယ်။

(၂၀) ကိုယ့်ကို အထောက်အကူ ပြုပေးနိုင်တဲ့ အင်အား အသိုးသိုးရဲ့ဘက်က အားပေး၊ ထောက်ပံ့၊ ကူညီ၊ တိုက်တွန်းနေရမယ်။

စကားပြောစွမ်းရည် ထက်မြက်အောင်၊

ကိုယ့်ရဲ့ စကားပြော စွမ်းရည် ထက်မြက်ပြီး ကိုယ် ပြောတဲ့ စကားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို အောင်မြင်အောင် အကောင် အထည်ဖော်ချင်တယ်ဆိုယင်၊

(၁) ကိုယ်ပြောဆိုချင်တဲ့ ဘာသာရပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာတွေကို ဖတ်ရမယ်၊ မှတ်ရမယ်၊ အတွေ့အကြုံ ရှိအောင်ပါ၊ ပါဝင်ရမယ်၊ အလေ့အကျင့် ရအောင် လေ့ကျင့်ဖြည့်တင်းရမယ်။

(၂) တပါးသူရဲ့ ရှင်းလင်းတင်ပြပုံ၊ ဆွေးနွေး ညှိနှိုင်းပုံတွေကို ပြီးပြည့်စုံအောင် နားထောင်ရမယ်။

(၃) ကိုယ့်ရဲ့စကားလုံး အသုံး မှန်ကန်အောင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စကား အသုံး ပီသအောင် ပြောဆို တတ်ရမယ်။ ပြောတဲ့အခါ သွက်သွက်လက်လက်နဲ့ ကိုယ့်စကားရဲ့ ရည်ရွယ်တဲ့သရုပ် ပေါ်လွင်အောင် ပြောဆိုတတ်ရမယ်။

(၄) ကိုယ် တင်ပြ ပြောဆိုနေတဲ့ စကားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေ့အကြုံရှိနေအောင် လက်တွေ့ပါဝင်ဘူးရမယ်။

(၅) ကိုယ်က တင်ပြ၊ ကိုယ်က ဝေဖန်၊ ကိုယ်က ပြန်လည် ဆွေးနွေး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲယင်း တချိန်တည်းမှာပဲ၊ တပါးသူရဲ့ တင်ပြချက်တွေထဲက ကိုယ့်ရဲ့အမြင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လက်တွေ့ကို ထောက်ခံနေတဲ့ အချက်တွေကို ထောက်ပြပြီး ဝေဖန်၊ ဆွေးနွေး၊ ညှိ နှိုင်း ပြီး သူ့ရဲ့ အမြင်နဲ့ လက် တွေ့ ကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲယူတတ်ရမယ်။

(၆) ကိုယ်ပြောဆိုချင်တဲ့ စကားကို ပြောဆိုနိုင်အောင်၊ ကိုယ့်ပရိသတ်က တောင်းဆိုလာအောင် ဖန်တီးယူတတ်ရမယ်။

(၇) ကိုယ့်ရဲ့ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ နောက် လုပ်ငန်းစဉ်ကို အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုး ရလဒ် ဆက်စပ်ပြီး သုံးသပ်တတ်ရမယ်။

(၈) ကိုယ့်ရဲ့ စကား သရုပ် ပေါ်လွင်အောင် ပြောဆို၊ တင်ပြတတ်ရမယ်။

(၉) စကားလုံးဖွဲ့စည်းပုံနဲ့ စကားရဲ့ ရည်ရွယ်တဲ့ သရုပ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ကွဲအဆင့် မှန်ကန်ရမယ်။

(၁၀) ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အင်အားကို ကိုယ် လိုသလို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်အောင် အသုံးပြုနိုင်ရမယ်။

(၁၁) ကိုယ့်အနေနဲ့ စကားပြောခွင့်ရထားတဲ့ အချိန်ကာလအတွင်း ကိုယ်ပြောရမယ့် စကားတွေကို ပြီးပြည့်စုံအောင် ပြောဆို၊ တင်ပြတတ်ရမယ်။

(၁၂) ကိုယ်ပြောဆိုမယ့် စကားရဲ့အကြောင်းအရာကို ပိုင်နိုင်နေရမယ်။

(၁၃) ကိုယ့်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်ရည်ကို လိုအပ်သလို ထုတ်ဖော်ပြတတ်ရမယ်။

(၁၄) ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒဟာ ကိုယ့်ပရိသတ်ရဲ့ လိုအပ်ချက် ဖြစ်တယ်လို့ မြင်လာအောင်ဖန်တီးပြီး ထောက်ပြတတ်ရမယ်။

(၁၅) ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒကို ကိုယ့်ပရိသတ်ရဲ့ဆန္ဒအဖြစ် တောင်းဆိုလာအောင်၊ ဖော်ထုတ် တောင်းဆိုနေအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ရမယ်။

(၁၆) ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒဟာ ကိုယ့်ပရိသတ်ရဲ့ လိုအပ်ချက် ဖြစ်နေကြောင်းကို ပေါ်လွင်အောင် ထုတ်ဖော် ထောက်ပြနိုင်ရမယ်။

(၁၇) ကိုယ်စကားပြောနေတဲ့ အချိန်အတွင်း ကိုယ့်ရဲ့ အမြင်ကို အခြေခံတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒနဲ့ တထပ်တည်း ဖြစ်အောင် ကိုယ့်ပရိသတ်ရဲ့ ဆန္ဒကို ဆွဲဆောင် သိမ်းသွင်းပြီး စည်းရုံးထားနိုင်ရမယ်။

(၁၈) ကိုယ့်ရဲ့ စကားအပေါ် ယုံကြည်ချက် ရှိရမယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ဘက်က ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေအရ ကိုယ့်အနေနဲ့ ဆုတ်သာ၊ ရှောင်သာ၊ တက်သာအောင် ပျော့ပျောင်းတဲ့ဟန်နဲ့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောဆိုတတ်ရမယ်။

စကားပြောကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ရမယ့် အချက်က ၂၂ ချက် ရှိပါတယ်။

အဲဒီအချက် ၂၂ ချက်က—

(၁) ကိုယ်ပြောဆိုရမယ့် စကားရဲ့ လိုရင်းအချက်နဲ့ စကားတန်ဆာကို ကွဲပြားအောင် ခွဲခြားပြီး၊ မှန်ကန်

အောင် ပေါင်းစပ် ပြောဆိုတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။

(၂) ကိုယ်တင်ပြနေတဲ့ အဓိကအချက်တွေကို သူ့ဘက်က သူတင်ပြချင်နေတဲ့ အဓိကအချက်လို့ မြင်သွားအောင်နဲ့ သာမည အချက်တွေကို သာမညအချက်လို့ မြင်သွားအောင် သိမ်မွေ့တဲ့နည်းနဲ့ ပျော့ပျောင်းစွာ ပြောဆို တင်ပြတတ်အောင်လည်း လေ့ကျင့်ရမယ်။

(၃) ကိုယ့်အနေနဲ့ ထောက်ပြတဲ့ အဓိကအချက်ကို သူ့အနေနဲ့ သာမညလို့မြင်သွားအောင်၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ ထောက်ပြတဲ့ သာမညအချက်ကို သူ့အနေနဲ့ အဓိကအချက်လို့ မြင်သွားအောင်လည်း တင်ပြပြောဆိုတတ်ရမယ်။

(၄) ကိုယ်ပြောရမယ့် စကားရဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သူ့အထဲမှာ ပါဝင်နေတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ကိုယ့်အနေနဲ့ ပြောခွင့်ရထားတဲ့ အချိန်ကာလပိုင်းအတွင်းမှာ ပြီးပြည့်စုံအောင် သိမ်မွေ့ပျော့ပျောင်းစွာ ပြောဆိုတင်ပြတတ်ရမယ်။

(၅) ကိုယ့်အပြောထဲမှာ ကိုယ့်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးရမယ့်အချက် ပေါ်လွင်နေရပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်

ချက်ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို သွယ်ဝိုက်ပြီး လမ်းကြောင်း ပြောဆို တင်ပြတတ်ရမယ်။

(၆) ကိုယ့်မှာ ကိုယ်တင်ပြ ပြောဆိုနေတဲ့ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံ ရှိနေကြောင်း ပေါ်လွင်နေစေရမယ်။

(၇) ကိုယ့်စကားကို နားထောင်နေတဲ့ ပရိသတ်က စိတ်ဝင်စားလာအောင် တင်ပြပြောဆိုတတ်ရမယ်။

(၈) ကိုယ့်ရဲ့စကားကို စိတ်ဝင်စားနေအောင် ပြောဆိုတင်ပြတတ်ရမယ်။ ကိုယ်လိုလားတဲ့ အချက်တွေကို သူ့ဘက်က မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်အောင် ထောက်ပြပြောဆိုတတ်ရမယ်။ ကိုယ့်စကားကို ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ်နိုင်အောင် အရှင်ထားပြီး ကိုယ့်ရဲ့ စကားစကို ဖြတ်ထားတတ်ရမယ်။

(၉) ကိုယ့် စကားထဲမှာ လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကျိုးနဲ့အပြစ်ကို ဝေဖန်တဲ့လက္ခဏာ ပါဝင်နေရမယ်။

(၁၀) ကိုယ့်ရဲ့တင်ပြပြောဆိုမှု မှန်ကန်ရမယ်၊ သိမ်မွေ့ပျော့ပျောင်းရမယ်။

(၁၁) ကိုယ့်ရဲ့ စကား ဝေါဟာရ အသုံးအနှုန်း ခေတ်မီရမယ်။

(၁၂) အသံအင်္ဂါ ရှင်မျိုးနဲ့အညီ ဇသံအနေအထားမှန် ရမယ်။

(၁၃) ဟန်အမူအရာ သိမ်မွေ့ပြီး အင်အား ရှိနေရမယ်။

(၁၄) ကိုယ့်ရဲ့ ရိုးသားဖြောင့်မှန်မှု ပေါ်လွင်နေစေရမယ်။

(၁၅) ကိုယ်တထောက်ပြတဲ့ အမှားတွေဟာကိုယ့်ပရိသတ်ရဲ့ ဆန္ဒ၊ကိုယ့်ပရိသတ်ရဲ့အမြင်၊ကိုယ့်ပရိသတ်ရဲ့လိုအပ်မှု တွေနဲ့ ကိုက်ညီကြောင်း ထောက်ပြတတ်ရမယ်။

(၁၆) ကိုယ့်ရဲ့စကားကို ယုံကြည်နေရမယ်။

(၁၇) ကိုယ့်စကားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို အောင်မြင်အောင် ပြောဆို တင်ပြပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က လက်ခံအတည်ပြုအောင် စည်းရုံးယူတတ်ရမယ်။

(၁၈) ကိုယ့် ပရိသတ်ကို ကိုယ်လိုရာသို့ ပါလာအောင် သယ်ယူ၊ ထိန်းကျောင်းထားနိုင်ရမယ်။

(၁၉) ကိုယ့် ပရိသတ်က ကိုယ့်စကားကို ယုံကြည်ဝိတ်ချ နေရမယ်။

(၂၀) ကိုယ့် ပရိသတ်က ကိုယ်ဝင်ရောက် ပြောဆိုပေးမှုကို လိုလားနေရမယ်။

အောင်ဇေယျစာပေ

(၂၁) ကိုယ့်ပရိသတ်ရဲ့ လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုခွင့်ကိုအပြည့် အခွင့်ပေးထားရမယ်။

(၂၂) ကိုယ့်ပရိသတ်ရဲ့အကျိုးကို ဖြည့်ဆည်းပေးရမယ်။

သုဘာသိတာစ ယာဝါစာဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

စာရေးသူ အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ ကိုယ့်အနေနဲ့ ပြောသင့်တဲ့ စကားကို ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်အောင် လိုအပ်တဲ့နည်းနဲ့ အတိုင်းအတာအရ စကားပြောတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းတွေ စီမံကိန်းကျအောင်မြင်မှုရပြီး ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှု စီးပွားရေးအခြေခံ အင်အားတွေ ခိုင်မာစေချင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုအဆင့်အတန်းတွေ မြင့်မားစေချင်၊ ကိုယ့် အနေနဲ့ လိုအပ်တဲ့ အဆောင်အယောင်တွေ ပြည့်စုံစေချင်၊ ကိုယ့်ရဲ့အနေအထိုင်တင့်စေချင်၊ အကျင့်သီလ မွန်မြတ်စေချင် တဲ့သူတိုင်း တပါးသူနဲ့ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်အနေနဲ့ သူ့ လူမျိုး၊ သူ့ဘာသာ၊ သူ့ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ အစဉ်အလာ နဲ့ရော၊ သူ့ရဲ့ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်းချက်တွေ၊ အသင်းအဖွဲ့အုပ်စုဆိုင်ရာ စည်းကမ်းချက်တွေ၊ ဒေသဆိုင်ရာ စည်းကမ်းချက်တွေ၊ သူ့ရဲ့အကျင့်သီလ၊ သိက္ခာ၊ သမာဓိစတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ၊ ဘဝအမြင်တွေနဲ့ပါ မဆန့်ကျင်အောင် ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်ရမယ်။

၁။ ပြုစု စောင့်ရှောက်ရေး အပိုင်းမှာ—

မြတ်စွာဘုရားက—

(၁၁) မာတာ ပိတု ဥပဋ္ဌာနံ

(၁၂) ပုတ္တ ဒါရဿ သင်္ဂဟော

(၁၃) အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ

ဆိုတဲ့ အပိုင်း သုံးပိုင်းကို အသေးစိတ် ခွဲခြား ပြီး ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါတယ်။

၁၁။ မာတာပိတုဉပဋ္ဌာနံ

မိဘကို တုံ့ပြန်လုပ်ကျွေး
ပြုစု စောင့်ရှောက်ရခြင်း

လူ့ဘဝိုင်းမှာ မိဘတွေ ရှိကြပါတယ်။ သားသမီးတွေ ရှိကြပါတယ်။ မရှိသေး ယင်လည်း ရှိလာနိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီ အပိုင်းမှာ ကိုယ့် အနေနဲ့ မိဘဖြစ်နေယင် မိဘ အနေနဲ့၊ သားသမီးဖြစ်နေယင်သားသမီးအနေနဲ့၊ ပြုကျင့်ရမယ့် ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကို ဖော်ပြ ထားပါတယ်။

အဲဒါတွေက တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

မိဘတွေဟာ၊

ကိုယ့်ရဲ့သားသမီးတွေကို ကိုယ့် လူမျိုး၊ ကိုယ့်ဘာသာ၊ ကိုယ့် ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံနဲ့ အညီ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ဆက်ဆံ၊ သွားလာ၊ ပြုမူ၊ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တတ်အောင် ရှေးဦးစွာ သင်ကြား ပြသ ပေးတဲ့ သူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒီအပြင်၊

ကိုယ့်ရဲ့သားသမီးတွေ၊ အမြဲ နေထိုင် ကောင်းအောင်၊ ကိုယ်ကျန်းမာအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြုစုစောင့်ရှောက် ကြသူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးတွေ နေထိုင်မကောင်းတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ သား သမီးတွေ ကို ကိုယ် တတ်သမျှ၊ မှတ် မိ သ မျှနဲ့ ပြုစု စောင့်ရှောက် ပေးကြသူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့် အနေနဲ့ မတတ်နိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်လာတဲ့အခါ တတ်သိနားလည် ကျွမ်းကျင်တဲ့ဆရာ၊ ဆရာမတွေထံ အပ်နှံပြီး ဆေးဝါး ကုသ ပေးကြသူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒီနောက်၊

မိဘတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးတွေကို ကိုယ် ကျွေးရသလို အစားအသောက်တွေကို ကျွေးကြတယ်။ သူတို့ အဝတ်ကို လိုအပ်တဲ့ အဝတ်တန်ဆာ တွေကိုလည်း ဆင်ပေးကြတယ်။ သူ့အနေနဲ့ တတ်အပ် သိအပ်တဲ့ အတတ်ပညာ၊ အသိပညာတွေ ကိုလည်း သင်ကြားပေးကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဆွေမျိုး၊ အပေါင်း အသင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ အသိုင်းအဝန်းထဲမှာအဆင့်မီ၊ အနေ တင့်တယ်အောင်လည်း နေရာ ပေးကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေ အပေါင်း အသင်းတွေနဲ့ ရင်းနှီးအောင် လည်း အခွင့်အလမ်းတွေကို ပြုလုပ်ပေးကြတယ်။

ဘယ်လောက်တောင် ကိုယ့်ရဲ့သားသမီးတွေ အပေါ်မှာ အခွင့်အရေး ပေးထားကြသလဲ ဆိုယင် ကိုယ့်ရဲ့အပေါ်ကိုတောင် ဆက်ခွင့် ပေးထားကြတယ်။

အဲဒီကြားက၊

ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝနဲ့ရော၊ အရွယ်ပါ ဆန့်ကျင်လာတဲ့ အခါမှာတောင် မိဘတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ သား

သမီးအပေါ်မှာ ကိုယ်နဲ့မခြား သူတို့ရဲ့ အလိုဆန္ဒကို မဟန့်တားကြဘူး။ မကန့်ကွက်ကြဘူး။ သူတို့ရဲ့စိတ် မဆင်းရဲရအောင် သူတို့ရဲ့အလိုကိုလိုက်လျောပြီး ခွင့်ပြုတဲ့ မေတ္တာစိတ်ကို မွေးထားကြတယ်။

သူတို့ ကိုယ်ပင်ပန်းနေတာ၊ စိတ်ဆင်းရဲနေတာကို တွေ့မြင်ရတဲ့အခါ ကိုယ်ချင်းစာနာပြီး သနားတဲ့ ကရုဏာစိတ် ဖြစ်ပေါ်ကြတယ်။

သူတို့ဟာ ကိုယ်သက်သာစွာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့ အောင်မြင်ချင်ကြတဲ့ဘက်မှာ အောင်မြင်မှုရပြီး စီးပွားရေး အခြေခိုင်မာနေတာ၊ လူနေမှုအဆင့်အတန်း မြင့်မားနေတာ၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ပြည့်စုံနေတာနဲ့ အကျင့် မှန်မြတ်နေတာကို တွေ့မြင်ရတဲ့အခါ ဝမ်းသာဝမ်းမြောက်တဲ့ မုဒိတာစိတ် ဖြစ်ပေါ်ကြတယ်။ ကိုယ့်အနေနဲ့ သူ့ရဲ့ အခက်အခဲ၊ အကျပ်အတည်းကို ကူညီ ဖြေရှင်း မပေးနိုင်တဲ့အခါ၊ ဒါက တော့ သူပြုခဲ့တဲ့ အကြောင်းတရားကြောင့် အခုလို တုံ့ပြန်ခံစားကြရတာပဲဆိုတဲ့ အသိနဲ့ သူတို့ရဲ့ဘဝကို လျစ်လျူရှုလိုက်တဲ့ ဥပေက္ခာစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာကြသူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေအပေါ်မှာ သူတော်သူမြတ်တွေလို ဗြဟ္မဝိဟာရတရား လေးပါးနဲ့အညီ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့ကြပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

သားသမီးတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့မိဘတွေကို အခါအားလျော်စွာ၊ အကြောင်းအားလျော်စွာ၊ အခြေအနေအားလျော်စွာ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်တွေနဲ့ ဖြစ်စေ၊ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေနဲ့ဖြစ်စေ ထောက်ပံ့ ကူညီရုံမက ကိုယ့်အနေနဲ့ စောင့်ထိန်းထားနိုင်တဲ့ အခြေအနေ အရ ကိုယ့်ရဲ့ အမျိုးဂုဏ်ကို တင့်စေတဲ့အကျင့်၊ သီလ၊ သိက္ခာ၊ သမာဓိတွေနဲ့ပါ တုံ့ပြန်ပူဇော် ကန်တော့အပ်ပါတယ်။

ကိုယ့်မိဘရဲ့ကျေးဇူးကို ပြန်လည်တုံ့ပြန် ပေးဆပ်နိုင်ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် သမစိတ္တဝဂ်၏ခုနစ်ခုမြောက် ဖြစ်တဲ့ ဒုတိယသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက၊ သူ့ရဲ့ရဟန်းတွေကို၊

"ချစ်သားရဟန်းတို့၊ မိခင် ဖခင် ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးရဲ့ ကျေးဇူးကို အတုံ့အပြန် ကျေလည်အောင် ပြုလုပ်ဖို့ရန် မလွယ်ကူလှဘူးလို့ ငါဘုရားဟောကြားတယ်။

"ချစ်သားရဟန်းတို့၊ လက်ယာပခုံးပေါ်မှာ အမိကိုထား၊ လက်ဝဲပခုံးပေါ်မှာ အဘကိုထားပြီး အနှစ်တရာအသက်ရှည်တဲ့ သားသမီးဟာ ကိုယ့်အသက်ရှည်တဲ့ အနှစ်တရာ ကာလပတ်လုံး ပခုံးပေါ်မှာ မိဘနှစ်ပါးကိုမချပဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ပခုံးပေါ်မှာပဲ၊ မိဘ နှစ်ပါးကို အဝတ်အစား ဆင်ယင်ပေးတယ်။ ရေမိုး ချိုးပေး

တယ်။ စားစရာ၊ သောက်စရာတွေကို ကျွေးမွေးတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ မိခင်၊ ဖခင်တွေကလည်း အရပ်တပါးသို့ မသွားပဲ အဲဒီ သား သမီးရဲ့ ပခုံးပေါ်မှာသာ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်ကို စွန့်ကြတယ် ဆိုယင်တောင် မိခင်ဖခင် ကျေးဇူးကို သားသမီးတွေက ကျေလည်အောင် တုံ့ပြန်ပေးဆပ်နိုင်တယ်လို့ မခေါ်ဘူး။

"ချစ်သားရဟန်းတို့၊ ရတနာ ခုနစ်ပါးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့မြေပေါ်မှာ မိခင်ဖခင်ကျေးဇူးရှင်နှစ်ဦးကို စကြဝတေးမင်းအဖြစ်နဲ့ သား ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က တင်မြှောက်ထားပေမယ့်လည်း သားသမီး တွေက မိဘရဲ့ကျေးဇူးကို အတုံ့အပြန် ကျေလည်အောင် ပေး ဆပ်နိုင်တယ်လို့ မခေါ်ဘူး။

"ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့၊

"ချစ်သားရဟန်းတို့၊ မိခင်ဖခင် ကျေးဇူးရှင်တွေဟာ သား သမီးတွေရဲ့အပေါ်မှာ ကျေးဇူး သိပ်များတယ်။ ဖဝါး လက် နှစ်လုံး၊ ပခုံးလက်နှစ်သစ်ကပင် သူ့ရဲ့ဘဝ ရပ်တည်နိုင် ဖို့ကို ထိန်းသိမ်းပြုပြင် စောင့်ရှောက်ခဲ့ရလို့ ဖြစ်တယ်။

"ကျေးဇူးဆပ်လို့ ရနိုင်တဲ့နည်းတခုတော့ ရှိတယ်။

"ချစ်သားရဟန်းတို့၊ သားသမီးတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့မိခင် ဖခင် ကျေးဇူးရှင်တွေကို သဒ္ဓါတရားမရှိသေးဘူးလို့ မြင်ယင် သဒ္ဓါတရားရှိလာအောင်၊ သီလမရှိသေးဘူးလို့မြင်ယင် သီလရှိ လာအောင်၊ စွန့်ကြဲပေးကမ်းကူညီထောက်ပံ့ လှူဒါန်းခြင်းမပြု

ကြသေးတဲ့ မိခင်ဖခင်တွေကို စွန့်ကြဲပေးကမ်း၊ ကူညီထောက်ပံ့လှူဒါန်းတဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံလာအောင်၊ ပညာမရှိသေးဘူးလို့မြင်ယင် မိခင် ဖခင်တွေကို ပညာနဲ့ပြည့်စုံလာအောင်တည်စေတာဖြစ်ပါတယ်။

"အခုလို သဒ္ဓါတရားမရှိတဲ့မိဘတွေကို သဒ္ဓါတရားရှိလာအောင်၊ သီလမရှိသေးတဲ့ မိဘတွေကိုသီလနဲ့ပြည့်စုံလာအောင်၊ စွန့်ကြဲခြင်း စာဂမရှိတဲ့မိဘတွေကို စွန့်ကြဲတဲ့ စာဂတရားနဲ့ ပြည့်စုံလာအောင်၊ ပညာမရှိသေးတဲ့ မိဘကို ပညာနဲ့ပြည့်စုံလာအောင် အထောက်အပံ့ပြုပေးကြတဲ့ သားသမီးတွေသာ မိခင်ဖခင် ကျေးဇူးရှင်တွေရဲ့ ကျေးဇူးကို ကျေလည်အောင် တုံ့ပြန်ပေးဆပ်တာမည်တယ်" လို့ မိခင်ဖခင်ကျေးဇူးရှင်တွေရဲ့ ကျေးဇူးကိုတုံ့ပြန်ပေးဆပ်ပုံကိုအကျယ်တဝင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

စာရေးသူတင်ပြခဲ့သလို ကိုယ့်အပေါ် တတ်သိနားလည်စေချင်၊ ဂုဏ်ရှိစေချင်၊ အနေတင့်တယ်စေချင်၊ အခြေမြင့်စေချင်၊အကျင့်မြတ်စေချင်တဲ့ကိုယ့်ရဲ့မိဘတွေကို စိတ်ကောင်း၊ စေတနာမှန်၊ ဆန္ဒရှိရှိနဲ့ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းအေးချမ်းသာခွင့်ရအောင် သူတို့ရဲ့ကျေးဇူးကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်တဲ့ အနေနဲ့ ကောင်းစွာဆက်ဆံ၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့၊ ကျွေးမွေး၊ ပြုစု၊ စောင့်ရှောက်ရတာဖြစ်ပါတယ်။

၁၂။ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော

ကိုယ့်ရဲ့ ဇနီး သား သမီးတွေကိုထောက်ပံ့
ကျွေးမွေး ပြုစု စောင့်ရှောက်ရခြင်း

အိမ်ထောင်ပြုကြမယ့် ယောက်ျားတွေဘက်က ကြည့်ယင် ကိုယ်နဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရမယ့် မိန်းမတွေထဲမှာ သူသတ်နဲ့တူတဲ့မယားမျိုး ဖြစ်လာနိုင်မယ့် မိန်းမတွေလည်း ရှိတယ်။ ခိုးသူနဲ့တူတဲ့မယားမျိုး ဖြစ်လာနိုင်မယ့် မိန်းမတွေလည်း ရှိတယ်။ အရှင်သခင်နဲ့တူတဲ့မယားမျိုး ဖြစ်လာနိုင်မယ့် မိန်းမတွေလည်းရှိတယ်။ အမိနဲ့တူတဲ့ မယားမျိုး ဖြစ်လာနိုင်မယ့် မိန်းမတွေလည်းရှိတယ်။ နှမနဲ့တူတဲ့မယားမျိုးဖြစ်လာနိုင်မယ့် မိန်းမတွေလည်းရှိတယ်။ မိတ်ဆွေနဲ့တူတဲ့မယားမျိုး ဖြစ်လာနိုင်မယ့် မိန်းမတွေလည်းရှိတယ်။ ကျွန်နဲ့တူတဲ့ မယားမျိုး ဖြစ်လာနိုင်မယ့် မိန်းမတွေလည်း ရှိတယ်ဆိုတာကို သိထားရမယ်။

အောင်မောဒိစာပေ

အခုလိုပါပဲ၊

မိန်းမတွေဘက်က ကြည့်လိုက်ပြန်ယင်လည်း ကိုယ်နဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြမယ့် ယောကျ်ားတွေထဲမှာ သူသတ်နဲ့ တူတဲ့လင်မျိုး ဖြစ်လာနိုင်မယ့် ယောကျ်ားတွေလည်း ရှိတယ်။ သူခိုးနဲ့တူတဲ့လင်မျိုး ဖြစ်လာနိုင်မယ့် ယောကျ်ားတွေလည်း ရှိတယ်၊ အရှင်သခင်နဲ့ တူတဲ့လင်မျိုး ဖြစ်လာနိုင်မယ့် ယောကျ်ားတွေလည်း ရှိတယ်။ အဘနဲ့တူတဲ့ လင်မျိုး ဖြစ်လာနိုင်မယ့် ယောကျ်ားတွေလည်း ရှိတယ်။ မောင်နဲ့တူတဲ့လင်မျိုး ဖြစ်လာနိုင်မယ့် ယောကျ်ားတွေလည်း ရှိတယ်။ မိတ်ဆွေနဲ့ တူတဲ့ လင်မျိုးဖြစ်လာနိုင်မယ့် ယောကျ်ားတွေလည်း ရှိတယ်။ ကျွန်နဲ့တူတဲ့လင်မျိုး ဖြစ်လာနိုင်မယ့် ယောကျ်ားတွေလည်း ရှိတယ်ဆိုတာကို သိထားရမယ်။

လူတွေဟာ၊

ကိုယ့်ဘဝနဲ့ဆန္ဒကို အခြေခံပြီး ကိုယ် အကောင်အထည် ဖော်ချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို စိမ်ကိန်းကျအောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ လိုအပ်နေတဲ့ အကြောင်းတရား တွေကို ဖန်တီးပြီး မိန်းမက ယောကျ်ား ယူကြပါတယ်။ ယောကျ်ားက မိန်းမ ယူကြပါတယ်။

အခုလို ယောကျ်ားတွေက မိန်းမ ယူကြတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမတွေက ယောကျ်ား ယူကြတာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အနေနဲ့ ဘာကြောင့် ဘယ်လိုနေရာတွေမှာနေပြီး ဘယ်လိုလူကို ဘယ်လို ဘာဝန်တွေနဲ့ ဘယ်လိုအိမ်ထောင်မျိုးကို တည်ဆောက်မယ်ဆိုတဲ့

ရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ကြမယ့် မိန်းမ (သို့မဟုတ်) ယောကျ်ားကိုသာ ယူရမှာဖြစ်တဲ့အတွက်၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ ဘယ်လိုမိန်းမ (သို့ မ ဟုတ်)ယောကျ်ားမျိုးကို ယူရမယ်ဆိုတာကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရွေးချယ်ပြီး ရယူပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်ကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့၊

အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်တဲ့ လင်ယောကျ်ားတွေကို ကိုယ့်ရဲ့မယားအပေါ် "ထိမ့်ကင်း၊ အပ်နှင်းဥစ္စာ၊ မိတ္တာမများ၊ ဝတ်စားဆင်ယင်၊ မြတ်နိုးကြင်၊ ငါးအင် လင်ကျင့်ရာ"ဆိုတဲ့ လောကနီတိ ကျမ်းလာစကားရပ်တွေနဲ့အညီ လင်ယောကျ်ားတဦးအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဇနီးမယားတွေအပေါ် လိုက်နာပြုကျင့်ပြီး ဆက်ဆံပေါင်းသင်းကြရမယ်။

အခု ပြောခဲ့သလိုပါပဲ၊

အိမ်ရှင်မဖြစ်တဲ့ ဇနီးမယားတွေကလည်း ကိုယ့်ယောကျ်ားတွေအပေါ် "အိမ်တွင်းမှုလုပ်၊ သိမ်းထုပ်သေချာ၊ မိတ္တာကြည်ရွှင်၊ လျော်အောင်ဖြန့်ချိ၊ ပျင်းရိမမူ၊ ဝတ်ငါးဟူ၊ အိမ်သူကျင့်အပ်စွာ"ဆိုတဲ့ လောကနီတိကျမ်းလာ စကားရပ်တွေနဲ့အညီ ကိုယ့်ရဲ့ခင်ပွန်း လင်ယောကျ်ားတွေအပေါ်မှာ လိုက်နာပြုကျင့်ပြီး ဆက်ဆံပေါင်းသင်းကြရမယ်။

မိဘတွေကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ သား သမီး တွေ အပေါ် မှာ "မကောင်းမြစ်တား၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊ အတတ်သင်စေ၊ ပေးဝေနှီးရင်း၊ ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်၊ ဝတ်ငါးအင်၊ ပြခင်မယ်တို့တာ" ဆိုတဲ့ လောကနီတိကျမ်းလာ စကားရပ်တွေနဲ့

အညီကိုယ့်ရဲ့သားသမီးတွေအပေါ်မှာ လိုက်နာပြုကျင့် ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းရမယ်။

အခုလို လင်က လင်ကျင့်ဝတ်၊ မယားက မယားကျင့်ဝတ်၊ မိဘက မိဘကျင့်ဝတ်၊ သားသမီးတွေက သားသမီးကျင့်ဝတ် တွေနဲ့အညီ အသီးသီး ကိုယ့်ဘက်က တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကျေပွန်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်သွားကြမယ်ဆိုယင်၊ လင်ရယ်၊မယားရယ်၊ မိဘ ရယ်၊ သားသမီးရယ်အဖြစ် ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ကိုယ့်ရဲ့မိသားစုဟာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာတဲ့ အိမ်ထောင်စုသားတွေဖြစ်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုတ္တဒါရဿသင်္ဂဟော ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

..စာရေးသူဘင်ပြခဲ့သလို ကိုယ့်အနေနဲ့ မိဘရဲ့ ဝတ်ကြီး ဝတ်ငယ်၊ လင်(သို့မဟုတ်)မယားရဲ့ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်တွေကို ကျေပွန်အောင်၊ ပြုစု၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ပြီး ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့စွာ၊ စိတ်ကောင်းစေတနာမှန်၊ဆန္ဒရှိရှိနဲ့ အဘက်ဘက်က အစဉ်ချောမော ပြေပြစ်အောင် ဆက်ဆံ၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ပြောဆို၊ ဆောင်ရွက်ပေးကြတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဇနီး(သို့မဟုတ်)ကိုယ့်ရဲ့ လင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သားတွေ၊ သမီးတွေကို သက်သာခွင့် ရအောင် သူတို့ရဲ့ လူနေမှုအခြေခိုင်အောင်၊ အဆင့်မြင့်အောင်၊ အနေ တင့်အောင်၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ပြည့်စုံအောင်၊ အကျင့်မြတ် အောင်၊ ကိုယ့်ဘက်ကဂုဏ်ပြု၊ ချီးမြှင့်၊မြှောက်စားတဲ့ အနေနဲ့ သူ့အပေါ် မှန်ကန်ကောင်းမွန်စွာစေတနာထက်ထက်သန်သန်နဲ့ လုပ်ကျွေး၊ ပြုစု၊ စောင့်ရှောက်ရတာဖြစ်ပါတယ်။

၁၃။ အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ

အနှောင့်အယှက် မရှိတဲ့ အလုပ်ကိုသာ ပြုလုပ်ရခြင်း

အောင်မြင်မှုရပြီး ကြီးပွား၊ ချမ်းသာ၊ တိုးမြင့်အောင် ဘက်ဆံ၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေမှာ တဦးနဲ့တဦး အပြိုင်အဆိုင်တွေ ရှိကြပါတယ်။ အဆင် မသင့်ယင် တဦးရဲ့ လုပ်ငန်းကို ကျန်တဦးက ဝင်ရောက် နှောင့်ယှက်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဟာ တပါးသူက ကိုယ့်ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းထဲ မလိုအပ်ပဲ ဝင်ရောက်လာပြီး ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒအမြင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လက်တွေကို ဆန့်ကျင်၊ဟန့်တား၊ကန့်ကွက်၊ နှောင့်ယှက်မှု မပြုကြမယ့် အလုပ်တွေကို မှန်မှန် ကန်ကန် ရွေး

ချယ်ပြီး ကိုယ့်အနေနဲ့ အပြစ်မဖြစ်အောင်၊ ဘေးရန် အန္တရာယ်တွေနဲ့ ရင်မဆိုင်ရအောင်၊ အမှား မပြုမိအောင်နဲ့၊

အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းပြီး၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ အကျိုးခံစားရအောင်၊ ရပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ အခွင့်အရေးစတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားနေရအောင် ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေကို ထက်ထက် မြက်မြက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်း ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ထိရောက် အောင်မြင်အောင် ယုတ်ဖော်နိုင်ရမယ်။

အခုလို ကိုယ့်အနေနဲ့ ဘေးရန် အန္တရာယ်က ကင်းဝေးလွတ်မြောက်ပြီး အမှား အယွင်း မပြုမိအောင်၊ အပြစ်ဒဏ်မခံရအောင် တဘက်က ရှောင်ရမှာတွေကို ရှောင်ယင်း၊ ကျန်တဘက်က ကိုယ့်အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင် ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းကို တပါးသူက လာရောက်ပြီး ဟန့်တား၊ ကန့်ကွက်၊ နှောင့်ယှက်မှု မပြုအောင် လုပ်ရမယ်။

အနာဂကုလာဝ ကမ္မန္တာ ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းရည်ရွယ်ချက်တွေ အောင်မြင်မှုရအောင် ကြိုးပွား၊ ချမ်းသာ တိုးမြင့်အောင်၊ အကောင်အထည်ဖော်တဲ့ အမြင်နဲ့ လက်တွေကို တပါးသူက ဝင်ရောက် ဟန့်တား၊ ကန့်ကွက်၊ နှောင့်ယှက်မှု မပြုအောင် ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်၊ သုံးဖြတ်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်ဗောဓိစာပေ

င။ လေ့လာ လိုက်နာ လေ့ကျင့် ဖြည့်တင်းပြီး ကိုယ့်အနေနဲ့ ဆက်ဆံ ပြောဆို ပြုမူ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရေး အပိုင်းမှာ–

မြတ်စွာဘုရားက–

(၁၄) ဒါနဥ္စ

(၁၅) ဓမ္မစရိယာစ

(၁၆) ဉာတကာနဥ္စ သင်္ဂဟော

(၁၇) အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ

ဆိုတဲ့ အပိုင်း လေး ပိုင်းကို အသေးစိတ် ခွဲခြားပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

၁၄။ ဒါနဥ

စွန့်လွှတ် စွန့်ကြဲ ပေးကမ်း
ကူညီ ထောက်ပံ့ သင်ပြ ညွှန်ပြ
ရခြင်း

ကိုယ့်ရဲ့ဝားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင် အယောင်နဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့် အရေးတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီး လွှဲပြောင်း၊ ပေးကမ်း၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့နိုင်ဖို့ အခါအခွင့်ရတိုင်း တပါးသူမှာ လိုအပ်နေတာတွေကို အတိုင်း အတာနဲ့ ရှေ့ရေး၊ နောက်ရေးကို ချိန်ဆပြီး စွန့် လွှတ်၊ လွှဲပြောင်း၊ ပေးကမ်း၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့၊ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ဖို့ အခွင့်အရေး ရအောင် ကိုယ့်အနေနဲ့ တတ်နိုင်သလို ဖန်တီးယူရမယ်။ ကြိုးစားရမယ်။

အဲဒီအပြင်၊

ကိုယ့်ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင် အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို လက်တွေ့ စွန့်လွှတ်ပြီး လွှဲပြောင်း၊ ပေးအပ်၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့ လှူဒါန်းရမယ်။

ကိုယ်ပိုင် စားသောက်ရေး၊ ဝတ်ဆင်ရေး၊ သုံးစွဲရေးနဲ့ နေထိုင်ရေး စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင် အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေး တခုခုကို တပါးသူလက်ထဲအရောက် စွန့်လွှတ်ပြီး လဲပြောင်း၊ ပေးအပ်၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့၊ လှူဒါန်းတဲ့ လုပ်ရပ်ကို ဒါနပြုတယ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

ဒါနပြုတယ် ဆိုတာ၊

ကိုယ့်ရဲ့ စားသောက်ရေး၊ ဝတ်ဆင်ရေး၊ သုံးစွဲရေး၊ နေထိုင်ရေး စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ အသိအမြင်ကို လက်ခံယူမယ့်သူကို စွန့်လွှတ်၊ လဲပြောင်း၊ ပေးအပ်၊ ထောက်ပံ့ ကူညီတာဟာ လှူဒါန်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်၊

အခုလို ဒါနပြုတဲ့ နေရာမှာ၊

ငါ့ရဲ့ ဒီပစ္စည်းကို အလိုရှိနေတဲ့ တယောက်ယောက်အား သူ့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ပြည့်ဝသွားအောင် စွန့်လွှတ် ပေးလိုက်ပေ (သို့မဟုတ်) လဲပြောင်းပေးအပ်လိုက်မယ် (သို့မဟုတ်) ထောက်ပံ့ ပေးအပ်လိုက်ရမယ် (သို့မဟုတ်) ရှင်းလင်း သရုပ်ပြ လမ်းညွှန် ပေးလိုက်ရမယ်၊ တဘက်လူ ငါ့အပေါ် ပြုမူပုံ (သို့မဟုတ်) ငါ့အပေါ် ပြည့်ဝသွားလို့ ငါ့မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု ရလိုက်သလို၊ ကျန် တဘက်က ငါ့ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ (သို့မဟုတ်) အသိအမြင်ကို

သက်ခံရရှိလိုက်တဲ့ သူကလည်း သူ့ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ပြည့်ဝလို့ သူလည်း ငါ့လိုပဲ စိတ်ချမ်းသာ သွားရတဲ့အတွက် အခုလိုအခါမျိုးနဲ့ ကြုံကြိုက်ရတဲ့ အခွင့်အရေးဟာ ငါ့အတွက်ရော၊ သူ့အတွက်ပါ အင်မတန်အကျိုးရှိစေနိုင်တဲ့ အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါဖြစ်တယ်။ အခုလို အခြေအနေ အချိန် အခါ မျိုးကို လက်လွှတ်ခံလိုက်ယင် ငါ့အတွက် ဆုံးရှုံးမှု တရပ်ပဲ။ ဒီ အခွင့်အရေးကို အဆုံးရှုံးမခံဘူး။ ငါ့အတွက်ရော၊ သူ့အတွက်ပါ အကျိုးရှိအောင် ဒါနအမှုကို ဖြစ်မြောက်အောင်ပြုရမှာပဲဆိုတဲ့ အမြင်၊ အသိနဲ့ ဒါန အမှုကိုပြုမှ ကိုယ့်ရဲ့ ဒါနက မြတ်ပါတယ်။

ဒီအချက်တွေကို ကြည့်လိုက်ယင်၊

ဒါန မြောက်စေနိုင်တဲ့ အင်္ဂါ ကိုးခု ရှိတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အဲ့ဒါတွေက– (၁) ဒါနပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊
(၂) ဒါနပြုတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်း၊
(၃) အလှူခံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊
(၄) ဒါနပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အသိအမြင်၊
(၅) ဒါနပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စေတနာ၊
(၆) ဒါနပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ သူပြုတဲ့ ဒါန အမှုအပေါ် ခံယူထားတဲ့ သဘော ထား၊

(၇) ဒါနပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မြင့်မြတ်မှုအဆင့်၊
(၈) ဒါနပြုတဲ့ဝတ္ထုပစ္စည်းကို လက်ခံသူရဲ့ မေတ္တာ၊
(၉) ဒါနပြုတဲ့ လက်တွေ့ ဖြစ်မြောက်မှုတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

'အဲ့ဒါကြောင့်၊

ဒါနပြုတယ် ဆိုတာ ကိုယ်ဒါနပြုလိုက်တဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်း အပေါ် ကိုယ်က မလိုချင်တော့လို့ စွန့်ပစ်လိုက်တဲ့ သဘော၊ ကိုယ်က တာဝန်မယူနိုင်တော့လို့ လွှဲပြောင်း ပေးအပ်လိုက်တဲ့ သဘော၊ ကိုယ့်အတွက်အသုံးမဝင်တော့ပြီ (သို့မဟုတ်)ကိုယ်နဲ့ မပတ်သက်ချင်တော့လို့ စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့ သဘော မဟုတ် ပါဘူး။

အခုလို သဘောမျိုးတွေနဲ့ ပေးလိုက်တာ၊ လှူလိုက်တာဆိုယင် အခုလို ပြုလိုက်တာကို ဒါနပြုတယ်လို့ မခေါ်ကြပါဘူး။ စွန့်လွှတ်လိုက်တာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ၊

ဒါနပြုတာဟာ စွန့်လွှတ်လိုက်တာ တမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စွန့်လွှတ်လိုက်တာတိုင်းကတော့ ဒါနပြုတာ မဟုတ်ပါဘူး ဆိုတာကို နားလည် သဘောပေါက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါနပြုတာ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

ပထမတမျိုးက- ကိုယ့်ထက် မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အတွက် ပြုတဲ့ဒါန ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ပြုလိုက်

ရတဲ့ ဒါနကို လှူတယ် လို့ ခေါ်ကြ ပါ
တယ်။

ဒုတိယတမျိုးက—ကိုယ်နဲ့တန်းတူတဲ့သူအတွက် ပြုတဲ့ဒါနဖြစ်
ပါတယ်။ အခုလိုပြုတဲ့ဒါနကိုကူညီတယ်၊
ပေးကမ်းတယ်၊ ထောက်ပံ့တယ် လို့ ခေါ်
ကြပါတယ်။

တတိယတမျိုးက—ကိုယ့်ထက် နိမ့်တဲ့သူ အတွက် ပြုတဲ့ ဒါန
ဖြစ်ပါတယ်။ အခု လို ပြု တဲ့ ဒါနကို
ဝန်နကြဲတယ် လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဒါနပြုတဲ့နေရာမှာ စေတနာသုံးမျိုးသုံးဆင့်အဖြစ် ပြဋ္ဌာန်း
ကြရပါတယ်။ အဲဒီစေတနာတွေက ပုဗ္ဗစေတနာ၊ မုဥ္စစေတနာ
နဲ့ ပရစေတနာ ဆိုတဲ့ စေတနာသုံးမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ပုဗ္ဗစေတနာ ဆိုတာ ငါ ဒါနပြုမယ့်ပစ္စည်းကို အလိုရှိနေတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တဦးဦးအား သူ့ရဲ့ အလိုဆန္ဒပြည့်ဝသွားရအောင်၊ ဒါန
ပြုချင်တဲ့ ငါ့ရဲ့ဆန္ဒပြည့်ဝအောင် ကာယကံမြောက် ဒါန ပြု
လိုက်ရယင် ဘယ်လောက်ဝမ်းသာစရာ ကောင်းမလဲလို့ ကိုယ့်ရဲ့
စေတနာနဲ့ လုပ်မယ့် အလုပ်ရဲ့အကျိုးကို တွေးပြီး ဝမ်းမြောက်
ဝမ်းသာဖြင့်ရတဲ့ စေတနာ ဖြစ်ပါတယ်။

မုဥ္စစေတနာ ဆိုတာ ကိုယ် မျှော်မှန်းထားတဲ့ ပုဗ္ဗစေတနာ
အတိုင်း တကယ်လက်တွေ့ ကာယကံမြောက် ဒါနပြုလိုက်ရလို့
ကြည်နူးဝမ်းသာ ဖြစ်ရတဲ့ စေတနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပရစေတနာ ဆိုတာ ကိုယ် ပြုလိုက်ရတဲ့ ဒါနအမှု အောင်မြင်တဲ့ဖြစ်ရပ်ကို ပြန်ပြီးသတိရတိုင်း ကျေနပ်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရတဲ့ စေတနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါနပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဒီစေတနာ သုံးမျိုးကို အဆင့်လိုက် မှန်မှန် ကန်ကန် ခံစားတတ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

ဒါန ပြုတဲ့နေရာမှာ၊

ကိုယ့်ပစ္စည်းကို လက်ခံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းကို လက်ခံစေချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ယင် ကိုယ် လက်ခံစေချင်ပဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းကို လက်ခံယူလို့ ဝမ်းသာရမယ်။ ကိုယ်က မုန်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နေယင် သူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဒါနပါရမီကို လာပြီး ဖြည့်ဆည်း ကူညီရှာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါလားဆိုတဲ့ အမြင်နဲ့ သူ့အပေါ် အထင်လွဲခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အမုန်းစိတ်တွေကို ဖျောက်ပြီး သူ့ရဲ့မေတ္တာကို တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့ သူ့အပေါ် ချစ်ခင်တဲ့ စိတ် မွေးခွင့်ရလို့ ဝမ်းသာရမယ်။ ကိုယ့်အပေါ် မလိုမုန်းထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က လက်ခံလာယင် ငါ့ကို မုန်းထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတောင် ငါ့ရဲ့ ဒါနအမှု ထမြောက်အောင်လာပြီး ကူညီတဲ့အနေနဲ့ ငါ့ရဲ့ ဒီပစ္စည်းကိုလည်း လက်ခံရှာတယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ဝမ်းသာရမယ်။

ဒါနအမှုကို ပြုကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဒီစေတီသုံးမျိုးစလုံးကို အပြည့်အဝ ခံစားတတ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

ဒါနပြုတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဝမ်းမြောက်ရမှု သုံးမျိုး ရှိပါသေးတယ်၊

ပထမ ဝမ်းမြောက်ရတဲ့ အမှုက၊ မလူမီက လှူရတော့မယ်လို့ မျှော်မှန်းပြီး ဖြစ်ရတဲ့ဝမ်းမြောက်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယ ဝမ်းမြောက်ရတဲ့ အမှုက၊ လှူနေဆဲမှာ အားရပြီး ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယ ဝမ်းမြောက်ရတဲ့ အမှုက၊ ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း အလှူပြုလိုက်ရလို့ ကျေနပ်ပြီးဖြစ်ရတဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါန နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

ပထမတမျိုးက အာမိသဒါန ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက ဓမ္မဒါန ဖြစ်ပါတယ်။

အာမိသဒါန ဆိုတာ အရှိကိုလှူတဲ့ ဒါန ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မဒါန ဆိုတာ အသိကိုလှူတဲ့ ဒါန ဖြစ်ပါတယ်။

အရှိကိုလှူတဲ့ ဒါနဆိုတာ၊

စားဖွယ်၊ သောက်ဖွယ်၊ ဝတ်ဆင်ဖွယ်၊ သုံးဆောင်ဖွယ်၊ နေထိုင်ဖွယ်စတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထု ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ အဆောင်အယောင်တွေကို ထောက်ပံ့ကူညီ အားပေးတဲ့ အနေနဲ့ဖြစ်စေ၊ ဂုဏ်ပြုချီးမြှောက်တဲ့ အနေနဲ့ဖြစ်စေ၊ တပါးသူရဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ဘဝရဲ့ လိုအပ်ချက်အရဖြစ်စေ၊ စွန့်လွှတ်ပြီး လွှဲပြောင်းပေးအပ်၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့၊ လှူဒါန်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသိကိုလှူတဲ့ ဒါနဆိုတာက၊

သတိ၊ အသိ၊ ပညာ၊ ဉာဏ်၊ အမြော်အမြင်၊ အလေ့အကျင့်၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ သိက္ခာတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ သတိ

ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်အရ တိုင်းထွာချိန်ဆပြီး ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် သူ့ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို သတိရခြင်း၊ သူရဲ့ဂုဏ်ကျေးဇူးကို တုံ့ပြန်ပေးဆပ်ခြင်း၊ သူ့ရဲ့ဂုဏ်ကျေးဇူးကို စောင့်ထိန်းထားခြင်းနဲ့ သူ့ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ထပ်ဆင့်ပွားများ မြှင်းပြုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို ဒါနပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကိုယ့်အနေနဲ့ တတ်နိုင် သလောက် မှန်ကန်ပြီး ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်တဲ့ သီလကို စောင့် ထိန်းထားရမယ်။ အဲဒီနောက် ကိုယ် စောင့်ထိန်းထားတဲ့ သီလကို တတ်နိုင်သလောက်၊ တဘက်က မကျိုးပေါက်အောင် စောင့်ထိန်းယင်း ကျန်တဘက်က စင်ကြယ်သည်ထက် စင်ကြယ် အောင် ကြိုးစားပြီး အားထုတ်ရမယ်။

အဲဒီအပြင်၊

ကိုယ် စွန့်လွှတ်၊ လှူပြောင်း၊ ပေးအပ်၊ ကူညီ၊ထောက်ပံ့၊ လှူဒါန်းမယ့် စားသောက်ဖွယ်၊ ဝတ်ဆင်ဖွယ်၊ သုံးဆောင်ဖွယ်၊ နေထိုင်ဖွယ်စတဲ့ ဝတ္ထု ပစ္စည်း ဥစ္စာနဲ့ အဆောင် အယောင်တွေ အပေါ်မှာ တပ်မက်စွဲလမ်းနေတဲ့ တပ်မက်စွဲလမ်းစိတ် ကင်းရ မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် ရပူဇော်စားချင်တဲ့ ဘဝနဲ့ ဆန္ဒ ပြည့်ဝစေချင်တဲ့ စေတနာ မှန်ကန်ရမယ်။ ဖြစ်နိုင်သလောက် အခုလို ကိုယ်စွန့်လွှတ်၊ လှူပြောင်း၊ ပေးအပ်၊ ကူညီ၊ထောက်ပံ့၊ လှူဒါန်းလိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ လက်ထဲကိုရောက်အောင် ကိုယ့်ရဲ့ ငွေပ်

ဝတ္ထု ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင် အယောင်နဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့် အရေးတွေကို စွန့်လွှတ် လှဲပြောင်း၊ ပေးကမ်း၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့၊ လှူဒါန်းပေးလိုက် ချင်တဲ့ စေတနာ ထက်သန်နေရမယ်။ အလှူခံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လည်း ဖြစ်နိုင်သလောက် ကိုယ့်ထက် အကျင့်ကောင်းရမယ်။ သီလ မြတ်ရမယ်။ သမာဓိ ခိုင်မြဲရမယ်။ ပညာ ရင့်ရမယ်။ သိက္ခာနဲ့လည်း ပြည့်စုံနေရမယ်။

အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒါနပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဒါနပြုတဲ့ ဝတ္ထု ပစ္စည်းကို အလိုရှိနေရမယ်။ ဒါနပြုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လှူဖွယ် ဝတ္ထု ပစ္စည်းကလည်း အပြစ်ကင်းပြီး တရားမျှတတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ရှာဖွေလို့ရထားတဲ့ ဝတ္ထု ပစ္စည်း ဖြစ်ရမယ်။ဒါနပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဒါနပြုတဲ့ ဝတ္ထု ပစ္စည်းကို အလှူခံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က လက်ခံ စားသုံး၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ခံစားရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စေတနာနဲ့ ဆန္ဒကို ကိုယ့် စိတ် တိုင်း ကျ အောင်မြင်အောင် အကောင် အထည် ဖော် လိုက် နိုင် တဲ့ အ တွက် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ရမယ်။

ဒါနပြုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် အမျိုးမျိုး ရှိတတ်ကြပါတယ်။

တချို့က ကိုယ်ပြုလိုက်တဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို ယုံကြည်လို့ ပြုတဲ့ ဒါန၊

တချို့က အခွင့်အခါနဲ့ကြုံလို့ ပြုတဲ့ ဒါန၊

တချို့က ဂုဏ်ရှိချင်လို့ ပြုတဲ့ ဒါန၊

တချို့က အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ချီးမြှောက်ချင်လို့ ပြုတဲ ဒါန၊
တချို့က ကိုယ့်ရဲ့ ဂုဏ်သတင်း ကြီးမြင့်ထင်ပေါ်အောင်လို့ ပြုတဲ့ ဒါန၊
တချို့က လှူဖွယ် ဝတ္ထုကို စင်ကြယ် မှန်မြတ်သွားအောင်လို့ ပြုတဲ့ ဒါန၊
တချို့က အကဲ့ရဲ့ ခံရမှာကို စိုးရိမ်လို့ ပြုတဲ့ ဒါန၊
တချို့က ကိုယ့်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဘူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမြင်လို့ ပြုတဲ့ ဒါန၊
တချို့က ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူလိုက်ခြင်းဖြင့် နောက် ပြန်ရလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပြီး ပြုတဲ့ ဒါန၊
တချို့က လှူတာဟာ ကောင်းတဲ့အမှုလို့ ယုံကြည်လို့ ပြုတဲ့ ဒါန၊
တချို့က အပါယ်သို့ လားရမှာကို ကြောက်လို့ ပြုတဲ့ ဒါန၊
တချို့က ကိုယ့်ထက် ချို့တဲ့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် ပြုရမယ့် ဝတ္တရားကြောင့် ပြုတဲ့ ဒါန၊
တချို့က ကိုယ့်ရဲ့ ဆုတောင်းပြည့်အောင်၊ ဆုတောင်းနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးကို မျှော်ပြီး ပြုတဲ့ ဒါန၊
တချို့က ကိုယ် မဆောင်ထားချင်တော့တဲ့ ပစ္စည်းကို ဆက်လက် မဆောင်ထားချင်တော့လို့ ပြုတဲ့ ဒါန၊
တချို့က အစဉ်အလာကို ထိန်းသိမ်းချင်လို့ ပြုတဲ့ ဒါန၊
တချို့က ဂုဏ်ပြိုင်ချင်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က ချစ်လို့ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က မုန်းလို့ပြုတဲ့ ဒါန၊

တချို့က အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဂုဏ်သတင်းပေါ်ချင်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က ကိုယ့်အကျိုး၊ သူ့အကျိုးကို မျှော်ပြီး ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က ကိုယ့်ရဲ့ သဒ္ဓါစိတ်ကြောင့် ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က အပြစ်ဖြစ်မှာကို မြင်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က မခံချင်စိတ်နဲ့ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က အမှတ်တမဲ့ ပြုလိုက်တဲ့ဒါန၊
တချို့က အပြစ်က လွယ်မြောက်အောင် ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က ဘေးရန်က လွတ်မြောက်အောင်လို့ ပြုတဲ့ ဒါန၊
တချို့က တာဝန်အရ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က တပါးသူ့ရဲ့အလှူကို အားကျလို့ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က ဘေးကို ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က သက်သေအထောက်အထားပြုချင်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က အမြင်ကပ်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က စိတ် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ချင်လို့ ပြုတဲ့ ဒါန၊
တချို့က ဒါနပြုမှ ကိုယ့်အလိုပြည့်မှာမို့ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က အကျိုးကျေးဇူး တခုခုကို မျှော်ပြီး ပြုတဲ့ ဒါန၊
တချို့က အတုံ့အလှည့် ခံရမှာကြောက်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က ဒါနပြုချင်တဲ့စေတနာနဲ့ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က ဝတ္တရားအရ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က စိတ်မချမ်းသာလို့ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က အတုယူချင်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊
တချို့က ပြုမိပြုရာစိတ်နဲ့ ပြုတဲ့ဒါန၊

ပုဂ္ဂိုလ်ကိုစွဲပြီး ပြုတဲ့ဒါန ၁၄ မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီ ၁၄ မျိုးက –

(၁) ဘုရားကို လှူတဲ့ဒါန၊
(၂) ဘုရားငယ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
(၃) ရဟန္တာကို လှူတဲ့ဒါန၊
(၄) ရဟန္တာဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
(၅) အနာဂါမ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
(၆) အနာဂါမ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
(၇) သကဒါဂါမ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
(၈) သကဒါဂါမ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
(၉) သောတာပန်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
(၁၀) သောတာပန်ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
(၁၁) သာသနာတော်မှအပ ကာမတပ်မက်မှုမရှိတဲ့ ရသေ့ကိုလှူတဲ့ဒါန၊
(၁၂) သီလရှိတဲ့ ပုထုဇဉ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
(၁၃) သီလမရှိတဲ့ ပုထုဇဉ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
(၁၄) တိရစ္ဆာန်ကို လှူတဲ့ဒါနတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

အခုပြုတဲ့ ဒါနတွေထဲက—

(၁) တိရစ္ဆာန်ကိုလှူရတာထက်၊ သီလမရှိတဲ့ ပုထုဇဉ်ကို ပြုရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။

(၂) သီလမရှိတဲ့ ပုထုဇဉ်ကို လှူရတာထက်၊ သီလရှိတဲ့ ပုထုဇဉ်ကို ပြုရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။

(၃) သီလရှိတဲ့ ပုထုဇဉ်ကိုလှူရတာထက်၊သာသနာတော် မှအပ ကာမ တပ်မက်မှုမရှိတဲ့ ရသေ့ကိုပြုရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။

(၄) သာသနာတော်မှအပ ကာမတပ်မက်မှုမရှိတဲ့ရသေ့ ကိုလှူရတာထက်၊သောတာပန်ဖြစ်အောင်အားထုတ် နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြုရတဲ့ဒါနကပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။

(၅) သောတာပန်ဖြစ်အောင်အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူရတာထက်၊သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြုရတဲ့ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။

(၆) သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလှူရတာထက်၊သကဒါဂါမ် ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြုရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။

(၇) သကဒါဂါမ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူရတာထက်၊ သကဒါဂါမ်ကို ပြုရတဲ့ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။

(၈) သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလှူရတာထက်၊ အနာဂါမ် ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပူဇော်ရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။

(၉) အနာဂါမ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူရတာထက်၊ အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုပူဇော်ရတဲ့ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။

(၁၀) အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူရတာထက်၊ ရဟန္တာ ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုပူဇော်ရတဲ့ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။

(၁၁) ရဟန္တာဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလှူရ တာထက်၊ ရဟန္တာကို ပူဇော်ရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီးမြတ် ပါတယ်။

(၁၂) ရဟန္တာကို လှူရတာထက်၊ ဘုရားငယ်ကို ပူဇော်ရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။

(၁၃) ဘုရားငယ်ကိုလှူရတာထက်၊ ဘုရားကိုပူဇော်ရတဲ့ဒါနက အမြတ်ဆုံးဖြစ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြား ခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားက၊ "သံဃိကအလှူခံနှစ်မျိုးထဲ မှာ အနိမ့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ရဟန်းသံဃာမှ စပြီး ဤရှေ့ [illegible] ညွှန်ကြားပါလို့ ပြောပြီးလှူတဲ့အလှူဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရည်ပြီးလှူတဲ့ အလှူ ၁၄ မျိုးထဲက အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ရတဲ့ ဒါနထက်၊ မြတ်တယ်လို့ ဟောကြား ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီနောက် မြတ်စွာဘုရားက၊
သံဃိကအလှူခုနစ်မျိုးရှိတယ်။

အဲဒါတွေက –

(၁) ဘုရားအမှူးပြုတဲ့ရဟန်း၊ရဟန်းမ သံဃာကိုလှူတဲ့ အလှူ၊
(၂) ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်ခဲ့သော် ရဟန်း ယောကျ်ား၊ ရဟန်းမများကို လှူတဲ့အလှူ၊
(၃) ရဟန်းယောကျ်ား သံဃာကို လှူတဲ့အလှူ၊
(၄) ရဟန်းမ သံဃာကို လှူတဲ့အလှူ၊
(၅) မိမိအား ရဟန်းယောကျ်ားများ၊ ရဟန်းမများက ဤမျှ ဤမျှ ညွှန်ကြားပါဟု ပြောရ၍လှူတဲ့အလှူ၊
(၆) ရဟန်းယောကျ်ား သံဃာမှ ဤမျှ ဤမျှညွှန်ကြား ပါလို့ ပြောပြီး လှူတဲ့အလှူ၊
(၇) ရဟန်းမ သံဃာမှ ဤမျှ ဤမျှ ညွှန်ကြားပါလို့ ပြောပြီး လှူတဲ့အလှူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

"ဒီအလှူ ခုနစ်မျိုးထဲမှာ—

(၁) ရဟန်းမ သံဃာမှ ဤမျှ ဤမျှ ညွှန်ကြားပါလို့ ပြောပြီး လှူတဲ့အလှူထက်၊ ရဟန်းယောကျ်ား သံဃာမှ ဤမျှ ဤမျှ ညွှန်ကြားပါလို့ ပြောပြီး လှူတဲ့အလှူက ပိုမြတ်တယ်။

(၂) ရဟန်းယောကျ်ား သံဃာမှ ဤရွေ့ဤမျှ ညွန်ကြားပါလို့ ပြောပြီး လှူတဲ့အလှူထက်၊ ကျွန်ုပ်တို့ ရဟန်းယောကျ်ား၊ ရဟန်းမများကဤရွေ့ဤမျှ ညွန်ကြားပါလို့ ပြောပြီး လှူတဲ့အလှူက ပိုမြတ်တယ်။

(၃) ကျွန်ုပ်တို့ ရဟန်းယောကျ်ား၊ ရဟန်းမများက ဤရွေ့ဤမျှညွန်ကြားပါလို့ပြောပြီး လှူတဲ့အလှူထက်၊ ရဟန်းမ သံဃာများကို လှူတဲ့အလှူက ပိုမြတ်တယ်။

(၄) ရဟန်းမ သံဃာများကို လှူတဲ့အလှူထက်၊ရဟန်းယောကျ်ား သံဃာများကို လှူတဲ့အလှူက ပိုမြတ်တယ်။

(၅) ရဟန်းယောကျ်ား သံဃာများကို လှူတဲ့အလှူထက်၊ ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်ခဲ့သော် ရဟန်း၊ ရဟန်းမများကို လှူတဲ့အလှူက ပိုမြတ်တယ်။

(၆) ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်ခဲ့သော် ရဟန်းယောကျ်ား၊ ရဟန်းမများကို လှူတဲ့အလှူထက်၊ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် အမှူးပြုတဲ့ ရဟန်း၊ ရဟန်းမများကို လှူတဲ့အလှူက ပိုပြီးမြတ်တယ်” လို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

အောင်ဗောဓိစာပေ

ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက၊

"အလှူပေးပုံ လေးမျိုးရှိတယ်။

ပဌမတမျိုးက — အလှူပေးသူကမြတ်ပြီး၊ အလှူခံသူကမမြတ်တဲ့ အလှူပေးပုံ၊

ဒုတိယတမျိုးက — အလှူပေးသူရော၊ အလှူခံသူပါ မြတ်တဲ့ အလှူပေးပုံ၊

တတိယတမျိုးက— အလှူပေးသူက မမြတ်ဘူး၊ အလှူခံသူက မြတ်တဲ့ အလှူပေးပုံ၊

စတုတ္ထတမျိုးက — အလှူပေးသူရော၊ အလှူခံသူပါ မမြတ်တဲ့ အလှူပေးပုံတွေ ဖြစ်တယ်။

"အလှူရှင်ဘာဝတူယင် အလှူပေးသူရော၊ အလှူခံသူပါ မြတ်တဲ့ အလှူပေးပုံဟာ အကောင်းဆုံးပဲ" လို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒါနဥ္စ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

စာရေးသူ တင်ပြခဲ့သလို ကိုယ့်အနေနဲ့ တပါးသူရဲ့စိတ်ဆန္ဒ ပြည့်ဝအောင် ကိုယ့်ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊အဆင့်အတန်း၊အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အခွင့်အရေးကို လွှဲပြောင်း၊ စွန့်လွှတ်၊ ပေးကမ်း၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့၊ လှူဒါန်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၅။ ဓမ္မစရိယာစ

တရားနဲ့အညီ ကျင့်ကြံ အားထုတ်
နေထိုင် သွားလာ ဆက်ဆံရခြင်း

လူ့အသိုင်းအဝန်းကြီးထဲမှာ လူသားတွေအနေနဲ့ စောင့် ထိန်းထားအပ်တဲ့ အကျင့်မှန်၊ အကျင့်ကောင်း၊ အကျင့်မြတ်တွေ ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီ အကျင့်မှန်၊ အကျင့်ကောင်း၊ အကျင့်မြတ် တွေက တခြား မဟုတ်ပါဘူး။ သုစရိုက် တရားလို့ ခေါ်တဲ့ ကုသလကမ္မပထတရား ဆယ်ပါးနဲ့ ပုညကြိယာဆယ်ပါး ဖြစ် ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းတွေ ကိုယ့်ရဲ့စီမံကိန်းပါ ပြည်ညွှန်း စံချိန်ကိုက် အောင်မြင်မှု ရချင်တဲ့ သူတိုင်း၊ စားသောက်ရေး၊ ဝတ်ဆင်ရေး၊ သုံးစွဲရေး၊ နေထိုင်ရေး စတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရုပ်ပိုင်း၊ [illegible] စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝ ခံစားလိုချင်တဲ့သူတိုင်း၊ ကိုယ်သက်သာစွာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သူတိုင်း၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ့်ဘက်က တတ်နိုင်သလောက် [illegible] မှန် ကန်ပြီး ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်တဲ့တရားတွေနဲ့အညီ ကြိုးစားပြီး လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်ဆည်းယင်း ကျန်တဘက်က လက်တွေ့ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရမယ်။

သုစရိုက် ၁၀ ပါးလို့ ခေါ်တဲ့ ကုသလကမ္မပထ တရား ၁၀ ပါး ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ (၁) ကာယသုစရိုက်လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်အားဖြင့်ပြုတဲ့ ကောင်းမှုသုံးမျိုး၊ (၂) ဝစီသုစရိုက်လို့ခေါ်တဲ့ နှုတ်အားဖြင့် ပြောဆိုတဲ့ ကောင်းမှု လေးမျိုးနဲ့ (၃) မနောသုစရိုက်လို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်အားဖြင့် မှန်ကန်ကောင်းမွန်တဲ့ အသိအမြင်သုံးမျိုး ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကာယသုစရိုက်လို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်အားဖြင့် မှန်ကန် ကောင်းမွန်တဲ့အလုပ်သုံးမျိုးသဲက—

ပထမ တမျိုးက—မလိုအပ်ပဲ တပါးသူရဲ့ အသက်ကို မသတ်မိအောင် သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ရှောင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက—ဘယ်သူဘယ်ဝါရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်ရော၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် ဖြစ်မှန်း သိလျက်နဲ့ ပိုင်ရှင်ရဲ့ ခွင့်ပြုချက် တစုံတရာ မရရှိပဲ ကိုယ့်အနေနဲ့ ရယူ၊ စားသောက်၊ သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်တာဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက-ကိုယ့် အနေနဲ့ မ ကျူး လွန် ထိုက် တဲ့ မိန်းမ (သို့မဟုတ်) ယောကျ်ားတွေကို သူတို့ရဲ့ ခွင့်ပြု

မှုရရ၊ မရရ မကျူးလွန်မိအောင် ရှောင်တာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝစီသုစရိုက်လို့ ခေါ်တဲ့ နှုတ်အားဖြင့် မှန်ကန် ကောင်းမွန်အောင် ပြောဆိုရတဲ့စကား လေးမျိုးက –

ပထမ တမျိုးက–မဟုတ်မမှန်တဲ့ စကားကို မပြောဆိုမိအောင် ရှောင်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယ တမျိုးက–တဦးနဲ့တဦး အထင်မှား အမြင်မှားအောင် တွန်းတဲ့၊ တိုက်တဲ့ စကား မျိုးကို မပြောဆိုမိအောင် ရှောင်တာဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက–ကိုယ်ပြောဆိုရမယ့် စကားတွေကို ကိုယ့်အပြော ခံရမယ့်သူတွေ နားမခံသာအောင်၊ လက်မခံနိုင်အောင်၊ ပိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းစွာ တိုင်းထွာပြီး ဆဲဆို မပြောမိအောင် ရှောင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထ တမျိုးက–ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမဲ့တဲ့ စကား၊ ကိုယ့်အတွက်ရော၊ သူ့အတွက်ပါ ဘယ်သူ့အတွက်မှ အကျိုးမရှိမယ့် စကားမျိုးကို မပြောဆိုမိအောင် ရှောင်တာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အောင်ဇေယျမိတ်ပေ

မနောသုစရိုက် လို့ခေါ်တဲ့ စိတ် အားဖြင့် မှန်ကန်ကောင်း မွန်တဲ့ အသိအမြင် သုံးမျိုးထဲက–

ပထမ တမျိုးက–တပါးသူ့ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင် စရာ စတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ အဆင့် အ တန်း၊ အ ဆောင် အ ယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်စတဲ့ သူ့ရဲ့ အခွင့်အရေး တွေကို ကိုယ့်ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင် စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့် အ တန်း၊ အ ဆောင် အ ယောင် နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အ ခွင့် အရေးတွေအဖြစ် ရယူ စားသောက်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ခံစားချင် တဲ့ စိတ် မ ဖြစ် ရအောင် သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင် ဉာဏ်နဲ့ စောင့် ထိန်းတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက–တပါး သူ့ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အ ဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို မလိုအပ်ပဲ နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံး သွားစေချင်တဲ့ ဆန္ဒ မဖြစ်ပေါ်ရအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ဆင်ခြင် ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ထိန်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက- ကိုယ့် အနေနဲ့ အသိများ၊ အမြင်များ၊ အယူများတွေကို မသိမမြင် မယူမှားမိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင် ဉာဏ်နဲ့ အယူး သတိထားပြီး စောင့် ထိန်း တာ တွေ ဖြစ် ကြပါတယ်။

ပုညကြိယာ ၁၀ပါး ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

(၁) တပါးသူ လိုအပ်နေတဲ့၊ ကိုယ်ပိုင်စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့် အတန်း၊ အဆောင် အ ယောင် နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့် အရေး တွေကို သူ့ဆန္ဒ ပြည့်ဝသွားအောင် (သို့မဟုတ်) သူ့မှာ လိုအပ်နေတဲ့ ဘဝရဲ့လိုအပ်မှုတွေ ပြည့်စုံသွားအောင် ကိုယ့်အနေနဲ့ စိတ်ကောင်း၊ စေတနာမှန်၊ ဆန္ဒရှိရှိနဲ့ စွန့်လွှတ်ပြီးလှဲပြောင်း၊ ပေးကမ်း၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့ လှူဒါန်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်အမူအရာ သိမ်မွေ့အောင်၊ နှုတ်က အပြောအဆို ယဉ်ကျေးအောင်နဲ့ စိတ်သဘောထား မှန်ကန်အောင် ကိုယ့်ရဲ့ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင် ဉာဏ်နဲ့ အဆင့်ဆင့်ထိန်းချုပ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်း ကျင်ကတောင်းဆိုနေတဲ့ အခြေနေနဲ့ ကိုက်ညီအောင်

မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်တွေကို ဟိုဟိုဒီဒီ အာရုံတွေ အပေါ် ကူးပြောင်း မပြန့်လွင့်အောင် အာရုံ တခုတည်း အပေါ်မှာ အခြေတည် စူးစိုက် တည်ငြိမ်ပြီး ကြည်လင် နေအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်ကို သတိနဲ့ ထိန်းချုပ်လို့ ရနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ၄၀ ထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ တခုခုကို ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် တရား လေးပါးထဲက သတိပဋ္ဌာန်ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတခုခုကို ဖြစ်စေ ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲ နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ် ခန္ဓာဟာ သင်္ခါရ လို့ခေါ်တဲ့ မတည်မြဲမှု အပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်ကို သတိနဲ့ အထပ်ထပ် ထိန်းချုပ်အာရုံပြုပြီး စူးစိုက်၊ တည်ငြိမ် နေအောင် ထိန်းထားတဲ့ အလေ့ အကျင့်တွေ ပြုလုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၄) ကိုယ့်ရဲ့ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အမြော်အမြင်နဲ့ ဆင်ခြင်တဲ့ စနစ် မှန်ကန်အောင်၊ ကိုယ့်မှာ လိုအပ်နေတဲ့ အင်အားတွေ ပြည့်စုံ ကြီးမားအောင် ဖြစ် စေ၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ စတဲ့ ရတနာ သုံးပါး၊ မိဘ၊ ဆရာသမားနဲ့ ကိုယ့်သက် အသက်အားဖြင့်

ဖြစ်စေ၊ ဝါအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သိက္ခာအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အကျင့်အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သီလအားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ဂုဏ်သမာဓိ အားဖြင့်ဖြစ်စေ မြင့်မြတ် တင့်တယ် သူတွေကို ရိုသေလေးစားစွာ မြတ်မြတ်နိုးနိုး ဆည်းကပ်ပူဇော်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၅) ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ တွေ့ ရတနာသုံးပါး၊ အမိ၊ အဘ၊ ဆရာသမားနဲ့ ကိုယ့်ထက် အသက်ကြီးတဲ့သူ၊ ဝါကြီးတဲ့သူ၊ အကျင့်၊ သီလ၊ သိက္ခာ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်၊ ဂုဏ်ကြီးကျယ် မြင့်မြတ်တဲ့ သူတွေရဲ့ အမှုကြီးငယ်၊ ကိစ္စ အရပ်ရပ်ကို ကိုယ်တတ်နိုင် သရွေ့ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးလှေ့ရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၆) ကိုယ်ပြုလုပ် ပေးလိုက်တဲ့ ကောင်းမှု ကုသိုလ်တွေကို ကိုယ်ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာသလို တပါးသူလည်း ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာရအောင် အသိပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၇) တပါးသူပြုလုပ်တဲ့ ကောင်းမှု ကုသိုလ်တွေကို၊ သူ့လိုပဲ ကိုယ့်အနေနဲ့ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာကြောင်း တုတ်ဖော်ပြောဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၈) ကိုယ်သက်သာမှုရအောင်၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရအောင် ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား မှန်ကန် ကောင်းမွန် မြင့်

မြတ်အောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်လုပ်ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ် လုပ်ငန်း အရပ်ရပ် အစဉ်တစိုက် တိုးမြှင့်၊ တည်ငြိမ်၊ ခိုင်မာအောင်၊ စိတ်ကောင်း စေတနာမှန် ဆန္ဒရှိရှိနဲ့ဆုံးမညွှန်ကြားနည်းပေး၊ သင်ပြမှုကို ရိုရို သေသေ လေးလေး စားစားနဲ့ လေ့လာ၊ လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်တင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၉) ကျော်ကြားလိုမှု၊ လာဘ်လာဘရမှုမပါပဲ၊ စေတနာ မှန်မှန်၊ ဆန္ဒရှိရှိ ကိုယ်တတ်ထား သိထားတဲ့ အတတ်ပညာ၊ အသိပညာ၊ နှုတ်မှု လက်မှု၊ ဓာကီ လောကုတ္တရာ ဆိုင်ရာ အတတ်ပညာ၊ အသိပညာ ရပ်တွေကို ကိုယ့်လို တပါးသူလည်း တတ်သိ နားလည်အောင် သင်ပြပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၁၀) ကိုယ့်ရဲ့ အမြင်ကို မှန်ကန်အောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့ ကို ထက်မြက်အောင် သင်ပြပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့လုပ်အားစွမ်းရည်တွေကို အရေအတွက်ဘက်ကရော၊ အရည်အချင်းဘက်ကပါ အဆင့်ဆင့် အစဉ်တစိုက် မှန်ကန် ကောင်းမွန် ခိုင်မာအောင် တိုးမြှင့်ပြီး ထုတ်လုပ် နိုင်အောင် လုပ်ရမယ်။

အခု တင်ပြခဲ့တဲ့ သုစရိုက် ၁၀ မျိုးနဲ့ ပုညကြိယာ ၁၀ မျိုးကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ပြုမိအောင် စောင့်ထိန်းတယ်။

ဘပါးသူကို စောင့်ထိန်းအောင်လည်း အခွင့်အခါရတိုင်းတိုက်တွန်းတယ်။ အခုလို သုစရိုက် ၁၀ မျိုးကို စောင့်ထိန်းတဲ့ သူတွေကိုမြင်ယင်၊ သိယင်၊ ကြားယင် သူတို့ကို ထောက်ခံတယ်။ အားပေးတယ်။

ဒေဲဒီအပြင်၊

အခါအခွင့်ရတိုင်းလည်း သူတို့ရဲ့ သတင်းတွေကို ထုတ်ဖော်ပြီး ဂုဏ်ပြုတယ်၊ ချီးမြှင့်တယ်၊ မြှောက်စားတယ်၊ ကိုယ့်အနေနဲ့လည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ဘပါးသူနဲ့ အတူ ပေါင်းပြီး အခုလို သုစရိုက်အလေ့အကျင့်တွေကို လေ့ကျင့်ပြီး စောင့်ထိန်းတယ်။

ချုပ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ ပိုက်မဲတွေဝေခြင်းတို့ကြောင့် ဘက်လိုက်ခြင်း၊ မျက်နှာလိုက်ခြင်းစသည့် မတရားမှုမျိုးကို မပြုလုပ်မိစေရန် အထူးထိန်းသိမ်းတတ်ရမယ်။

သဘောက၊

အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ သုစရိုက် ဆယ်မျိုးနဲ့ရော၊ ပညာကြိယာဆယ်မျိုးနဲ့ပါ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ကြတဲ့သူတွေဟာ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ပြည့်စုံသူဖြစ်လို့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ချစ်ခင်ရိုသေလေးစားမှုကို ခံရတယ်။ ရဟန်းရှင်လူ ပရိသတ်အလယ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ဂုဏ်သတင်း တင့်တယ်တယ်။ ကိုယ်သွားလေရာ ခရီးနဲ့ရောက်လေရာ အရပ်တိုင်းမှာ ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့၊ ခင်တဲ့ သူတွေ

ပေါများတယ်။ ကိုယ်ဆက်ဆံ သွားလာ ပြောဆို နေထိုင် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ကိုအားပေး၊ ထောက်ခံ၊ ကူညီ၊ စောင့်ရှောက်မှုတွေကို ခံရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့၊ ရပိုင်ခွင့် လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့အခွင့်အရေးတွေ နစ်နာ၊ပျက်စီး၊ဆုံးရှုံးမှုဘေးမှ ကင်းဝေး လွတ်မြောက်ခံရတတ်တယ်။ တရားမျှတမှုအပေါ်မှာ အခြေခံတဲ့နည်းလမ်းနဲ့အညီ ကိုယ့်အနေနဲ့ ရသင့် ရထိုက်တဲ့အခွင့်အရေး တွေကို အပြည့်အဝ ရရှိခံစားရတယ်။

ကိုယ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန် ဘဝမှာရော၊ အနာဂတ် ဘဝမှာပါ ကိုယ်အပင်ပန်းခံရမှု၊ စိတ်အဆင်းရဲခံရမှု စတဲ့ ဘေးဒုက္ခ ဟူသမျှက ကင်းဝေးလွတ်မြောက်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ကောင်းကျိုးကို ရရှိခံစားရတယ်။

ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း မပြုလုပ်အပ်ဘူး၊ ပြုလုပ်ယင် အပြစ် ဖြစ်နိုင်တယ်။ အခုလို အပြစ်ဖြစ်နိုင်လို့ ကိုယ့်အနေနဲ့ မပြုလုပ် အပ်တဲ့ အလုပ်တွေကို မပြုလုပ်မိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကြိုးစားပြီးရှောင်နေကြတဲ့အလုပ်တွေနဲ့၊ကိုယ့် အနေနဲ့ ပြုလုပ်အပ်တယ်၊ ပြုလုပ်မှလည်း အကျိုးရှိနိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် အခုလို အကျိုးရှိလို့ ပြုလုပ်အပ်တဲ့အလုပ်တွေကို အခွင့်အခါရတိုင်း၊ အချိန်ရှိသရွေ့ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နိုင် သလောက်ကို ကြိုးစားပြီး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေမိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ထိန်းနေကြတဲ့အလုပ် တွေဟာ သီလ တွေဖြစ်ကြပါတယ်။

သီလ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ပထမတမျိုးက ကိုယ့်အနေနဲ့ မပြုလုပ်အပ်ဘူး၊ ပြုလုပ်ယင် အပြစ်ဖြစ်နိုင်တယ်။ အခုလို အပြစ်ဖြစ်နိုင်လို့ ကိုယ့်အနေနဲ့ မပြုလုပ်အပ်တဲ့အလုပ်တွေကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကြိုးစားပြီး မပြုလုပ်မိအောင် ရှောင်ရတဲ့ သီလဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ သီလကို **စာရိတ္တသီလလို့** ခေါ်ကြပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက ကိုယ့်အနေနဲ့ ပြုလုပ်အပ်တယ်။ ပြုလုပ်ယင်လည်း ပြုလုပ်နေသလောက် ကိုယ့်အတွက် အကျိုးဖြစ်နိုင်တယ်။ အခုလို အကျိုးဖြစ်နိုင်တဲ့ အလုပ်တွေကို ပြုလုပ်အပ်လို့၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ အခွင့်အခါရတိုင်း အချိန်ရှိသရွေ့ ပြုလုပ်နေမိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကြိုးစားပြီး လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရတဲ့ သီလဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသီလကို **ဝါရိတ္တသီလလို့** ခေါ်ကြပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တဦးဟာစာရိတ္တသီလကိုပဲ စောင့်ထိန်း စောင့်ထိန်း၊ ဝါရိတ္တသီလကိုပဲ စောင့်ထိန်း စောင့်ထိန်း၊ ဘယ်သီလကိုပဲ စောင့်ထိန်း စောင့်ထိန်း သီလတမျိုးမျိုးကို စောင့်ထိန်းမယ်လို့ ဝန်ခံလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် သီလ စောင့်ထိန်းသူတိုင်းမှာ၊ တဘက်က ကိုယ့်မှာ သီလအင်္ဂါလေးပါးနဲ့ ပြည့်စုံရမယ့်အပြင်၊ ကျန်တဘက်က ကိုယ်စောင့်ထိန်းတဲ့ သီလနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်၊ နှုတ်နဲ့စိတ်ကို ကိုယ်စောင့်ထိန်းထားတဲ့ သီလ အင်္ဂါရပ်နဲ့ ပြည့်စုံအောင် စောင့်ထိန်းတဲ့ အင်္ဂါနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်။

သီလအဆင့် သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

ပထမအဆင့်က ဟီနသီလ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယအဆင့်က မဇ္ဈိမသီလ ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယအဆင့်က ပဏီတသီလ ဖြစ်ပါတယ်။

ဟီနသီလ ဆိုတာ ဂုဏ်သတင်းကျော်ကြားချင်တဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ဆောက်တည်တဲ့သီလ ဖြစ်ပါတယ်။

မဇ္ဈိမသီလ ဆိုတာ ပစ္စည်းဉစ္စာ အပြည့်အစုံနဲ့ ချမ်းချမ်းသာသာ နေချင်တဲ့ဆန္ဒနဲ့ ဆောက်တည်တဲ့သီလ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဏီတသီလ ဆိုတာ ဟီနသီလလို ဂုဏ်သတင်းကျော်ကြားလိုတဲ့ စိတ်လည်းမရှိဘူး။ မဇ္ဈိမသီလလိုပစ္စည်းဉစ္စာ အပြည့်အစုံနဲ့ ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်လိုကဲ့စိတ်လည်း မရှိဘူး။ ဒီသီလဟာ အင်မတန် မြင့်မြတ်တဲ့ သီလဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသီလမျိုးဟာ စောင့်ထိန်းအပ်တယ်လို့ မြင်တဲ့အမြင်နဲ့ ဆောက်တည်တဲ့သီလ ဖြစ်ပါတယ်။

သီလအင်္ဂါလေးပါး ရှိပါတယ်။

အဲဒီသီလအင်္ဂါလေးပါးက—

(၁) ကိုယ်စောင့်ထိန်းတဲ့ သီလနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒီလို ပြုလုပ်ယင် အပြစ်ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် အခုလို မပြုလုပ်အပ်ဘူး။ အခုလို မပြုအပ်တဲ့အတွက် ဒီအမှုကို မပြုလုပ်မိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့

ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ရှောင်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ ဒီလိုပြုလုပ်မှု အကျိုးဖြစ်နိုင်မယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် အခုလိုအမှုကို အခွင့်အခါရတိုင်း အချိန်ရှိသရွေ့ အားထုတ်ပြီး ပြုလုပ်ရမယ် ဆိုတာတွေကို သိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ကိုယ်သိတဲ့အတိုင်း အပြစ်ရှိတာကို မလုပ်မိအောင် ကြိုးစားပြီး လက်တွေ့မလုပ်မိအောင် ရှောင်ရတာနဲ့ အကျိုးရှိတာတွေကိုမလုပ်မိတာရယ်လို့မဖြစ်ရအောင်၊ မလွတ်တမ်း လုပ်မိအောင် လက်တွေ့လုပ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) အခုလို ရှောင်စရာရှိတာတွေကို ရှောင်နေတဲ့နေရာမှာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်စောင့်ထိန်းတဲ့သီလ မကျိုးမပေါက် မပျက်အောင်၊ ဝီရိယစိုက်ပြီး စောင့်ထိန်းရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၄) တကယ်လို့မလွန်ဆန်နိုင်တဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် ကိုယ်ဆောင်ထားတဲ့ သီလတွေ အားလုံးပဲဖြစ်စေ၊ တစိတ်တဒေသပဲဖြစ်စေ ကျိုးပေါက်ပျက်သွားရင် ကျိုးပေါက်ပျက်သွားတဲ့ သီလကို စောင့်ထိန်းလို့ ရနိုင်တဲ့ အခြေအနေပေးသမျှ ပြန်ပြီးလုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမှားအယွင်းဘေး၊ အန္တရာယ်ဘေး၊ အပြစ်ဘေးက ကင်းဝေး လွတ်မြောက်ချင်တဲ့သူ၊ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်း အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားချင်တဲ့သူနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းတွေ စီမံကိန်းကျ အောင်မြင်မှုရပြီး ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းတွေ ကြီးပွားတိုးမြင့် ခိုင်မာစေချင်တဲ့သူတိုင်း၊

အခုပြောခဲ့တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ အဆင့်တွေနဲ့ သာ သံသရာလို့ခေါ်တဲ့ ဝဋ်ဆင်းရဲရဲ့ နယ်နိမိတ်ကြီးထဲက လွတ်မြောက်အောင် အားထုတ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုလို ဝဋ်ဆင်းရဲ နယ်နိမိတ်ကြီးထဲက လွတ်မြောက်အောင် အားထုတ်ကြတဲ့ အကျင့်လုပ်ငန်း အဆင့်ကြီး သုံးဆင့်ထဲမှာ ပညာအဆင့်ဟာ အရေးအကြီးဆုံး အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပညာအဆင့်ကို မရောက်ပဲ ဝဋ်ဆင်းရဲ နယ်နိမိတ်ဖြစ်တဲ့ သံသရာကြီးထဲက မလွတ်မြောက် နိုင်ကြပါဘူး။

ပညာအဆင့်ကို ရောက်ဖို့ဆိုယင်၊ ကိုယ့်မှာ သမာဓိ တည်ကြည် ခိုင်မာရမယ်။ သမာဓိ မတည်ကြည် မခိုင်မာယင် ပညာအဆင့်ကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။ သမာဓိ တည်ကြည် ခိုင်မာတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်ဖို့ဆိုပြန်ယင်လည်း ကိုယ့်မှာ သီလ လုံခြုံရမယ်။ သီလ မလုံခြုံပြန်ယင်လည်း သမာဓိအဆင့်ကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။

အဲဒါကြောင့်၊

ကိုယ် မြင်၊ကြား၊အနံ့ ခံလျက်၊ထိသိဆိုတဲ့ ကိုယ်ခံစားချင်တဲ့ အာရုံနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒအတိုင်း အပြည့်အဝ ခံစားနေချင်ယင် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်သက်သာမှု၊စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရနေချင်ယင် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ခံစားမှု ဝေဒနာအားလုံးက စင်ကြယ် နေချင်ယင်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ ပထမဆုံး ဒါနပါရမီ ဖြည့်ရမယ်။ အခုလို ဒါနပါရမီကို ကျင့်ဖြည့်လို့ အထိုက် အလျောက် ပြည့်လာတဲ့အခါ သီလ ပါရမီကိုလည်း ဆက်ပြီး ကျင့်ဖြည့်ရမယ်။

သီလဟာ အကျဉ်းအားဖြင့် ခြောက်မျိုး ရှိကြပါတယ်။

ပထမတမျိုးက ငါးပါးလ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက ရှစ်ပါးသီလ ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက ကိုးပါးသီလ ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတမျိုးက ဆယ်ပါးသီလ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဉ္စမတမျိုးက အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆဋ္ဌမတမျိုးက စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ငါးပါးသီလဆိုတာ—

(၁) သူ့အသက်ကိုသတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ၊

(၂) တပါးသူရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆောင်အယောင်ကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ၊

(၃) တပါးသူ့ရဲ့ လင်(သို့မဟုတ်) မယား (သို့မဟုတ်) အုပ်ထိန်းခြင်းမကင်းတဲ့ သားပျို၊ သမီးပျိုတွေနဲ့ မေထုန်အမှု ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ၊

(၄) မမှန်ကန်တဲ့စကားကို ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ၊

(၅) သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ရှစ်ပါးသီလဆိုတာ--

(၁) သူ့အသက်ကို မသတ်မိအောင် ရှောင်ကြဉ်တာ၊

(၂) တပါးသူ့ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆောင်အယောင်တွေကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ၊

(၃) မေထုန်အမှုပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ၊

(၄) မမှန်တဲ့စကားကို ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ၊

(၅) သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ၊

(၆) မွန်းလွဲတဲ့အခါမှာ အစာစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ၊

(၇) ကခြင်း၊ ဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းတို့ကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ တပါးသူကို စေခိုင်းခြင်း၊နားထောင်

ခြင်း၊ ပန်းပန်ခြင်း၊ နံ့သာလိမ်းခြင်း၊နံ့သာဆီဖြင့် မွှေးကြိုင်လှပအောင် ပြုပြင်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်တာနဲ့၊

(၈) မြင့်မြတ်တဲ့ နေရာမှာနေခြင်း၊အိပ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်တာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကိုးပါးသီလ ဆိုတာ–

စာရေးသူတင်ပြခဲ့တဲ့ ငါးပါးသီလထဲမှာ သတ္တဝါအားလုံးကို မေတ္တာပို့တဲ့သီလ တမျိုး ထပ်ပေါင်းထည့်လိုက်တာဟာ ကိုးပါးသီလ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆယ်ပါးသီလ ဆိုတာ–

(၁) တပါးသူရဲ့ အသက်ကိုမသတ်မိအောင် ရှောင်တာ၊

(၂) တပါးသူရဲ့ စားသောက်ရော၊ ဝတ်ဆင်ရော၊ သုံးစွဲရော စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆောင်အယောင်ကိုမခိုးယူမိအောင် ရှောင်တာ၊

(၃) မေထုန်မှုကို မပြုမိအောင် ရှောင်တာ၊

(၄) မဟုတ်မမှန်တဲ့စကားကို မပြောမိအောင်၊ တဦးနဲ့ တဦးရဲ့ ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို ပျက်ပြားစေတဲ့စကားမျိုး မပြောဆိုမိအောင် ရှောင်တာ၊

(၅) ယုတ်နိမ့် ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားကို မပြောဆိုမိအောင် ရှောင်တာ၊

(၆) စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်းနဲ့ အဆောင်အယောင်တွေ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ၊ အဆင့်ဆင့် တိုးမြှင့် တည်မြဲမြဲ ခိုင်မာအောင် ရရှိခံစားခွင့်တွေ၊ နစ်နာ ဆုံးရှုံး စေမယ့် စကားကိုမပြောဆိုမိအောင် ရှောင်တာ၊

(၇) မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်တဲ့ အရာကို သောက်စား သုံးစွဲခြင်း မပြုမိအောင် ရှောင်တာ၊

(၈) မွန်းလွဲတဲ့အခါ အစာမစားမိအောင် ရှောင်တာ၊

(၉) က-ခြင်း၊ ဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းစသည်တို့ကို ကိုယ်တိုင် မပြုလုပ်မိအောင်၊ တပါးသူကို မစေခိုင်းမိအောင်၊ ကိုယ်တိုင်လည်း နားမထောင်မိအောင် ရှောင်တာ၊ ပန်းပန်ခြင်း၊ နံ့သာလိမ်းခြင်း၊ နံ့သာစိုဖြင့် မွေးကြိုင် လှပလာအောင် အလှပြင်ခြင်းကို မပြုလုပ်မိအောင် ရှောင်တာ၊ မြင့်တဲ့နေရာ၊ မြတ်တဲ့နေရာ တွေမှာ နေခြင်း၊ အိပ်ခြင်း မပြုမိအောင် ရှောင်တာနဲ့၊

(၁၁) ရွှေ၊ ငွေ စတဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို လက်ခံယူခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုမိအောင် ရှောင်တာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အောင်မော်ဓိစာပေ

အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ ဆိုတာ—

(၁) သူ့အသက်ကို မသတ်မိအောင် ရှောင်တာ၊

(၂) တပါးသူရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ အဆောင်အယောင်ကို ပိုင်ရှင်ခွင့်ပြုမှု မရပဲ ခိုးယူခြင်းမပြုမိအောင် ရှောင်တာ၊

(၃) တပါးသူရဲ့ လင် (သို့မဟုတ်) မယား (သို့မဟုတ်) အုပ်ထိန်းခြင်း မကင်းတဲ့ သားပျို၊ သမီးပျိုတွေနဲ့ မေထုန်မှီဝဲမှု မပြုမိအောင် ရှောင်တာ၊

(၄) မဟုတ်မမှန်တဲ့ စကားကို မပြောဆိုမိအောင် ရှောင်တာ၊

(၅) တဦးနဲ့တဦး ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို ပျက်ပြားအောင် အတိုအထောင် ကုန်းကတိုက် စကားမပြောဆိုမိအောင် ရှောင်တာ၊

(၆) ယုတ်နိမ့် ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားကို မပြောမိအောင် ရှောင်တာ၊

(၇) အကျိုးမရှိမယ့် အချည်းနှီးစကားကို မပြောဆိုမိအောင် ရှောင်တာနဲ့၊

(၈) မမှန်ကန်၊ မကောင်းမွန်၊ မမျှတ၊ မတင့်တယ်၊ မမြင့်မြတ်တဲ့ အသက်မွေးမှုနဲ့ အသက်မွေးခြင်းမပြုမိအောင် ရှောင်တာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလ ဆိုတာ—

ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ၊ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ၊ အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိ သီလနဲ့ ပစ္စယသန္နိဿိတသီလတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒီ သီလ လေးမျိုးထဲက၊

ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ ဆိုတာ ရဟန်းတော်တွေက လိုက်နာရတဲ့ ဝိနည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်နဲ့ စိတ် စတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဒွါရ ခြောက်ပါးကို တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းသိမ်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ ဆိုတာ မမှန်ကန်၊ မကောင်းမွန်၊ မျှတ၊ မတင့်တယ်၊ မမြင့်မြတ်တဲ့ အသက်မွေးမှုကိုရှောင်ပြီး မှန်ကန် ကောင်းမွန်၊ မျှတ၊ တင့်တယ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့ အသက်မွေးမှုကို ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ ဆိုတာ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို စားသုံးခံစားရာမှာ ကိုယ့်အတွက် ကိလေသာနှောင်ကြိုးတွေ မဖြစ်ရအောင် ကိုယ်စားသုံးခံစားနေရတဲ့ အကျိုးကို ဆင်ခြင်ပြီး စားသုံးခံစားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုပြောခဲ့တာတွေဟာ သီလခြောက်မျိုးရဲ့ အကျဉ်းချုပ် မျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို သီလတွေကို စောင့်ထိန်းနိုင်ယင် ရရှိခံစားနိုင်တဲ့ အကျိုးတွေက၊ လုပ်ယင် အပြစ်ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် အခုလို အပြစ် ရှိနိုင်မယ့် အလုပ်တွေကို မပြုလုပ် အပ်ဘူး။ အပြစ်ဖြစ်နိုင်လို့ ကိုယ့်အနေနဲ့ မပြုလုပ်အပ်တဲ့ အလုပ်ကို မပြု လုပ်မိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကြိုးစားပြီး ရှောင်တဲ့ စာရိတ္တသီလကို စောင့်ထိန်းရတာဟာ ကိုယ်က ပြု လုပ်ယင်၊ ပြုလုပ်သလောက်၊ ကိုယ်ပြုလုပ်နေယင် ပြုလုပ်နေ သလောက် အကျိုးဖြစ်နိုင်တယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

ကိုယ်ပြုလုပ်နိုင်သလောက်၊ ပြုလုပ်နေသလောက် အကျိုးရှိ နိုင်တဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်နေအပ်လို့ အခွင့်အခါရတိုင်း၊ အချိန် ရှိသရွေ့ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကြိုးစား စောင့် ထိန်းပြီး လုပ်နိုင်သလောက်၊ လုပ်နေသလောက် အကျိုးရှိ ပေမယ့်၊

သူ့အသက်ကို မသတ်မိအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ထိန်း ထားဘာဟာ သူ့ အပေါ် ကြင်နာသနားပြီး မေတ္တာထားရာရောက်တဲ့ အတွက်

ကိုယ့်မှာ မေတ္တာပါရမီဖြစ်လို့ မေတ္တာရဲ့အကျိုး ၁၁ မျိုးကို ခံစားခွင့်ရပါတယ်။

မေတ္တာရဲ့အကျိုး ၁၁ မျိုး ဆိုတာ၊

ဆန့်ကျင်ဘက်မှ လွတ်မြောက်တဲ့ မေတ္တာစိတ်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်ပြန်တလဲလဲ လေ့လာ၊ လေ့ကျင့်၊ ဖြည့်ဘင်းပြီး ပါရမီမြောက်အောင် အားထုတ်ယင် အကျိုး ၁၁ မျိုးကို ရရှိခံစားရတတ်ပါတယ်။

အဲဒီ အကျိုး ၁၁ မျိုးဟာ—

(၁) ချမ်းသာစွာအိပ်ခွင့်ရတယ်။
(၂) ချမ်းသာစွာ နိုးခွင့်ရတယ်။
(၃) အိပ်မက်ဆိုးတွေကို မမြင်မက်ဘူး။
(၄) ကိုယ့် ပတ်ဝန်း ကျင်ရဲ့ ချစ်မြတ်နိုးခြင်းကို ခံရတတ်တယ်။
(၅) သား ရဲ၊ဘီလူးတွေရဲ့ ချစ် မြတ် နိုး ခြင်း ကို ခံရတတ်တယ်။
(၆) နတ်တွေရဲ့ စောင့်ရှောက်ခြင်းကို ခံရတတ်တယ်။
(၇) မေတ္တာပွားများတဲ့သူကိုမီး၊အဆိပ်၊ လက်နက်တွေနဲ့ မဖျက်ဆီးနိုင်ဘူး။
(၈) လျင်မြန်စွာစိတ်တည်ငြိမ်ချမ်းမြေ့ခွင့်ရတတ်တယ်။

(၉) မျက်နှာအဆင်း အထူး ကြည်လင်တတ်တယ်။

(၁၀) မတွေမဝေပဲ သေရတတ်တယ်။

(၁၁) အရဟတ္တဖိုလ်တရားကိုထိုးထွင်းပြီး မသိနိုင်ပေမယ့် ဗြဟ္မာပြည်သို့လားရတတ်ပါတယ်။

အခုလိုပါပဲ တပါးသူကို မပြစ်မှားမိအောင်၊ လိမ်ညာ မပြောမိအောင်၊ ကတုံးကတိုက်မပြောမိအောင်၊ ဂုံးချောစကား မပြောဆိုမိအောင်၊ ကိုယ်ကြမ်း၊ နှုတ်ကြမ်းစိတ်ကြမ်းနဲ့ ယုတ်နိမ့်တဲ့ အကျိုးမရှိတဲ့စကားတွေကို မပြောဆိုမိအောင်၊ တပါးသူ အပေါ် မလိုအပ်ပဲ မာန်မာနမထားမိအောင်၊ မမောက်မာ မိအောင်၊ တပါးသူ့ရဲ့စားသောက်စရာ ဝတ်ဆင်စရာ သုံးစွဲစရာ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာအဆောင်အယောင်နဲ့ အကျော်အလ သိက္ခာ ဂုဏ်ရှိန်တွေကိုမလိုတဲ့ စိတ်မဖြစ်ပေါ်မိအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ထိန်းထားနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ်သက်သာစွာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်ရတတ်ပါတယ်။ လူ့ခပ်သိမ်းတို့ရဲ့ လေးစား၊ ချစ်ခင်ကြည်ညိုမှုကိုလည်း ခံရတတ်ပါတယ်။

အမှန်ကို အမှန်လို့သိမြင်အောင်၊ အမှားကိုအမှားလို့သိမြင်အောင်၊အမှန်ကို အမှားလို့ မသိမမြင်အောင်၊အမှားကို အမှန်လို့မသိမမြင်အောင်၊ကိုယ့်စိတ်ဆန္ဒကိုသတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ထိန်းထားနိုင်တဲ့အတွက် မိတ်ဆွေကောင်း၊ မိတ်ဆွေ

စစ်တွေနဲ့ ဆက်ဆံ ပြောဆို ပေါင်းသင်းသွားလာ နေထိုင်ခွင့် ရပြီး၊ ကိုယ်သက်သာစွာ၊ စိတ် ငြိမ်း ချမ်း စွာနဲ့ ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်း သွားလာ နေထိုင် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခွင့် ရတတ်ပါတယ်။

ဒါက၊ အပြစ်ရှိနိုင်တဲ့ အလုပ်တွေကို မပြုလုပ်မိအောင် ရှောင်ယင်းရရှိခံစားရနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုး ၄နိုင်မယ့် အလုပ်တွေ၊ အကျိုးရရှိခံစားနိုင်တဲ့ အလုပ်တွေကို အခါမလပ် ပြုလုပ်မိအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ထိန်းပြီး အားထုတ်ယင် ရနိုင်မယ့် အကျိုးတွေကတော့ အတိုင်းအတာမရှိ၊ ကိုယ်လုပ်သလောက်ပါပဲ။

ဘာပဲပြောပြော၊

စာရေးသူ အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ သီလတွေကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ မကျိုးမပေါက်အောင် စောင့်ထိန်းထားတဲ့ လူတိုင်းမှာ အနည်းဆုံး စိတ်အေးချမ်းသာစွာ စားသောက် ဝတ်ဆင် နေထိုင် သုံးစွဲ ဆက်ဆံ ပြောဆို သွားလာ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခွင့် ရနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ရဲ့အမူအရာ၊ နှုတ်ကအပြောအဆိုနဲ့စိတ်နေသဘောထား တည်ငြိမ် ချမ်းသာခွင့် ရနိုင်ပါတယ်။ အမှားအယွင်းကို မလုပ်

ခံနိုင်ဘူး။ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းဝေးလွတ်မြောက်နိုင်တယ်။ အပြစ်ဒဏ် မခံစားရတတ်ဘူး။ စိတ်အနှောင့်အယှက်နဲ့လည်း ရင်မဆိုင်ရတတ်ဘူး။ တပါးသူ စိတ်ချမ်းသာခွင့် ရစေနိုင်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အကုသိုလ်စိတ် ကိုယ့်မှာမဖြစ်ပေါ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ်သာသက်ခွင့် စိတ်ငြိမ်းချမ်းခွင့် ရနိုင်ပါတယ်။ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အကဲ့ရဲ့ကို မခံစားရတတ်ဘူး။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိနဲ့ ပညာအခြေခံ ပါရမီတွေ ဖြစ်ပေါ်ရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လေးစားချစ်ခင်မှုခံရတတ်ပါတယ်။

စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်းနဲ့ အဆောင်အယောင်တွေ အဆင့်နဲ့ တိုးမြင့်၊ စားသုံး၊ ခံစားခွင့် ရနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အသိုင်းအဝန်းထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်သီလ၊ ဂုဏ်သတင်း ကျော်ကြားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပရိသတ်အလယ်မှာ တင့်တယ်ပါတယ်။ သေတဲ့အခါမှာ မတွေဝေတတ်ဘူး။ သေပြီးတဲ့နောက် လူ့ပြည်မှာ ပြန်စံရတတ်ပါဘယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ သမာဓိအခြေခံရဘတ်ပါတယ်။ ဉာဏ်အမြင်ပွင့်ခွင့် ရတတ်ပါတယ်။ နိုးရိမ်စိတ် မဖြစ်ပေါ်ရဘတ်ဘူး။ ပရိသတ်အပေါ် ဩဇာ ညောင်းတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့သီလ ကျိုးပေါက်စေတတ်တဲ့ အပြုအမူ ၁၉ မျိုး ရှိပါတယ်။

အဲဒါတွေက၊

အထင်အမြင်မှားခြင်း၊ အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်း၊ တေးမှတ်ထားခြင်း၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ သူ့ရဲ့ ကျေးဇူးသစ္စာကို ချေဖျက်ခြင်း၊ မကြည်ဖြူခြင်း၊ ငြိုငြင်ခြင်း၊ ငြူစူခြင်း၊ ဝန်တိုခြင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ အမှားအယွင်း အမျက်ဒေါသနဲ့ အပြစ်ကို ဖုံးလွှမ်းလှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့ဂုဏ်သတင်းကို ဖော်ဖော်ကြွားမာန်ခြင်း၊ ရှိသေကိုင်းညွတ်မှု မပြုခြင်း၊ ခက်ထန်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ထောင်လွှားခြင်း၊ မောက်မာခြင်း၊မာန်မာနထားရှိခြင်း၊ မာန်ယစ်ခြင်း၊ မေ့လျော့ခြင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဂုဏ်ကိုမြှင့်တင်ခြင်း၊ တပါးသူရဲ့ ကောင်းတဲ့ဂုဏ်သတင်းကို နှိမ့်ချခြင်း၊ တပါးသူရဲ့ အမှားအယွင်း အားနည်းချက် ပျော့ကွက်ညံ့ကွက် ဟာကွက် လိုကွက် ယိုကွက်တွေကို ထောက်ပြီး ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ ပြစ်တင်ခြင်း၊ ရှုတ်ချခြင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဓမ္မစရိယာစ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ အစဉ်အလာနဲ့အညီ ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဥပဒေ၊ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းချက်တွေနဲ့အညီ၊ ကိုယ်နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လူမျိုး၊ဘာသာ၊ဓလေ့ထုံးတမ်း အစဉ်အလာနဲ့အညီ၊ မှန်ကန်ကောင်းမွန် မြင့်မြတ်အောင် စားသောက်ဝတ်ဆင် သုံးစွဲနေထိုင် ဆက်ဆံ သွားလာ ပြောဆို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၆။ ဉာတကာနုဥ္သဂ်ဟော

ဆွေမျိုးသားချင်းတို့အား ထောက်ပံ့ရခြင်း

လူတိုင်းမှာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်၊ အပေါင်းအသင်း၊မိတ်ဆွေ အသိုင်းအဝန်းတွေ ရှိကြပါတယ်။ အခုလို ကိုယ်နဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်၊ အပေါင်းအသင်း၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း၊ အသိုင်းအဝန်းကို သင်္ဂဟလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

သင်္ဂဟ လေးမျိုး ရှိပါတယ်။

ပဌမ တမျိုးက ဒါနသင်္ဂဟ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယ တမျိုးက ပိယဝါစာသင်္ဂဟ ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက အတ္ထသင်္ဂဟ ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထ တမျိုးက သမာနသင်္ဂဟ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုဘဝ အေးချမ်း၊ တည်ငြိမ်၊ ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်တဲ့ နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်မှာ ရာခိုင်နှုန်း ခပ်များများ တည်နေပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့်၊ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့လူနေမှုဘဝ ငြိမ်းချမ်း

တည်ငြိမ် ခိုင်မာစေချင်တယ်ဆိုယင် ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝအမြင်နဲ့ လူမှုလက်တွေ့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့အပြန်အလှန်၊ သဟဇာတဖြစ်အောင် ထုတ်ဖော်တည်ဆောက်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အဲဒီသင်္ဂဟ လေးမျိုးက၊

ဒါနသင်္ဂဟ ဆိုတာ သူနဲ့ကိုယ် ဟပ်စပ်ဆက်သွယ်အကြောင်းပြုနေတဲ့အတွက် သူက ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းခဲ့တာကလေးတွေကို ကိုယ့်အနေနဲ့ ပြန်လည်ထောက်ထားပြီး သူ့ရဲ့ကျေးဇူးကိုသိတဲ့သူအဖြစ်၊ သူ့ကို ပြန်လည်ဂုဏ်ပြု ချီးမြှင့်မြှောက်စားတဲ့အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာအဆင့်အတန်း အဆောင်အယောင်တွေကို ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အကြားအမြင် ဗဟုသုတနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ဖြစ်စေ၊ သူ့အတွက် အကူအညီ ဖြစ်အောင် စွန့်လွှတ် လှဲပြောင်း၊ ပေးကမ်း၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့၊ လှူဒါန်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်က တပါးသူ့ရဲ့ဆန္ဒ (သို့မဟုတ်) ဘဝရဲ့လိုအပ်မှုကို စာနာတဲ့ အသိစိတ်နဲ့ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုနဲ့ ဖြစ်စေ၊ အကြံဉာဏ်နဲ့ ဖြစ်စေ၊ လုပ်အားနဲ့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တတ်စွမ်းနိုင်သမျှနဲ့ ထောက်ခံ၊ အားပေး၊ ကူညီ စောင့်ရှောက်၊ပြုစု၊ ထောက်ပံ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပိယဝါစာသင်္ဂဟ ဆိုတာ မှန်ကန်ပြီး တရားမျှတမှုအပေါ်မှာ အခြေခံတဲ့အမြင်ကို ခိုင်မာစွာ ဆုပ်ကိုင်ပြီး တည်ငြိမ်၊

ပြောင့်မတ်စွာနဲ့ အကောင်အထည်ဖော်လို့ရအောင်ပျော့ပျောင်းတဲ့ဟန်နဲ့ သိမ်မွေ့စွာ အကောင်အထည်ဖော်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှုတွေကို၊တပါးသူက ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လက်ခံချင်အောင် နှစ်သက်ဖွယ် စကားလုံးတွေနဲ့ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ပြီး ချိုသာစွာ ပြောဆို ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတ္တသင်္ဂဟ ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ ပညာရေးဘက်မှာ ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးဘက်မှာ ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးဘက်မှာ ဖြစ်စေ၊ လူမှုရေးဘက်မှာဖြစ်စေ၊ အခြေခိုင်အောင်၊ အဆင့်မြင့်အောင်၊ အနေတင့်အောင်၊ အကျင့်မြတ်အောင်၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ ရပိုင်နိုင်တဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားရအောင်၊ ကိုယ့်ကို လိုအပ်သလောက်သာ ဆုံးမ၊ ဟန့်တား၊ သင်ပြ ညွှန်ကြား တိုက်တွန်း၊ ထောက်ခံ၊အားပေး ကူညီတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမာနသင်္ဂဟ ဆိုတာ မှန်ကန်ပြီးတရားမျှတမှု အပေါ် အခြေခံတဲ့စနစ်နဲ့ ပျော့ပျောင်းတဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်အရ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝန်းတွေ ဘေးရန် အန္တရာယ် ကင်းဝေးလွတ်မြောက်ဖို့၊ အမှားအယွင်း မပြုမိဖို့၊ အပြစ်ဒဏ် မခံရဖို့နဲ့ အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းဖို့ စတဲ့ လူမှုရေးကိစ္စအဝဝကို ကိုယ်နဲ့အတူပူးပေါင်းပြီး ဆောင်ရွက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်းမှာ မိဘဘက်၊ ဖဘက်၊ လင်ဘက်၊ မယားဘက်၊ သားသမီးဘက်၊ မောင်ဘက်၊ အကိုဘက်၊ ညီမဘက်၊ အမဘက် စတဲ့ သူ့ဘက်နဲ့ကိုယ့်ဘက် အသီးသီးရဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်း အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ဘက်သူ့ဘက်ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေ ရှိကြပါတယ်။ ကိုယ်ဟာ အချိန်ကာလအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နေရာဒေသအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခွင့်အရေးအလိုက် ကိုယ့်အနေနဲ့ သူတို့ရဲ့လိုအပ်မှု၊ တောင်းဆိုမှု တွေကို ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အင်အားတွေထဲက ကိုယ် တတ်နိုင်သလောက်နဲ့ ထောက်ပံ့၊ ကူညီ၊ ဂုဏ်ပြု၊ ချီးမြှင့်၊ မြှောက်စားရမယ်။

မိတ်ဆွေကောင်းရဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါ ၂၉ ခု ရှိပါတယ်။

(၁) ရိုးသားဖြောင့်မှန်တဲ့ စေတနာကောင်းနဲ့ ဆက်ဆံခြင်း၊
(၂) အခွင့်အခါရတိုင်း ကျေးဇူးပြုပေးတတ်ခြင်း၊
(၃) အခွင့်အခါအလိုက် အကူအညီပေးလေ့ရှိခြင်း၊
(၄) တပါးသူပေးကမ်း ကူညီ ထောက်ပံ့နိုင်ခဲ့ဘဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆောင်အယောင်တွေနဲ့ ပေးကမ်း ကူညီ ထောက်ပံ့လေ့ရှိခြင်း၊
(၅) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေ ဘေးရန်နဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့အခါ တကိုယ်ကောင်းလွတ်အောင်ရှန်းပြီး မစွန့်ပစ်တတ်ခြင်း၊

(၆) မှန်ကန်တဲ့ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို ဆက်စပ်တဲ့စကားနဲ့ ရှင်းလင်းပြီး အသိပေး ပြောကြားလေ့ရှိခြင်း၊

(၇) ကိုယ့်အပေါင်းအသင်းတွေရဲ့အကျိုးစီးပွားကို အမြဲလိုလားတဲ့စိတ်ရှိခြင်း၊

(၈) ကိုယ့်အပေါင်းအသင်းတွေအတွက် အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းနိုင်အောင် နည်းလမ်းကို သိယင် ပြောပြလေ့ရှိခြင်း၊

(၉) အခွင့်အရေးကိုတွေ့ယင်လည်း ပြောပြခြင်း၊

(၁၀) တပါးသူ အလွယ်တကူနဲ့ မပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အရာကို ပြုပေးလေ့ရှိခြင်း၊

(၁၁) ကိုယ့်အပေါ် ပြုမိခဲ့ကြတဲ့ သူ့ရဲ့အမှားကို သည်းခံတဲ့ အမြင်နဲ့ ခွင့်လွှတ်လေ့ရှိခြင်း၊

(၁၂) လျှို့ဝှက်တဲ့အမှုကို ကာကွယ်ပေးလေ့ရှိခြင်း၊

(၁၃) သတိပေးစရာရှိတာကို သတိပေးလေ့ရှိခြင်း၊ အကြံပေးစရာရှိတာကို အကြံပေးလေ့ရှိခြင်း၊ အားပေးစကားပြောရမယ့်အချိန်အခါမှာ အားပေးစကားပြောကြားပေးလေ့ရှိခြင်း၊ ဖျောင်းဖျရမယ့်နေရာမှာ ဖျောင်းဖျပြီး နားချလေ့ရှိခြင်း၊

(၁၄) ဆင်းရဲတာကိုသိတဲ့အခါ သနားလေ့ရှိခြင်း၊ ချမ်းသာတာကိုသိတဲ့အခါ ဝမ်းမြောက်လေ့ရှိခြင်း၊

(၁၅) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို လိုအပ်သလို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထားပေးလေ့ရှိခြင်း၊

(၁၆) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေရဲ့ အားကိုးခံရအောင် ပြောဆိုပြုမူ နေထိုင် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်လေ့ရှိခြင်း၊

(၁၇) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားအတွက် အနစ်နာခံလေ့ရှိခြင်း၊

(၁၈) ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေတွေနစ်နာ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးမယ့်အမှုကို မပြုလုပ်မိအောင် တားလေ့ရှိခြင်း၊

(၁၉) ကောင်းမှုတွေကို အခွင့်အခါရတိုင်း ပြုလုပ်အောင် တိုက်တွန်းပေးလေ့ရှိခြင်း၊

(၂၀) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေ မကြားဘူးတဲ့စကား၊ အကျိုးစီးပွားဖြစ်မယ့်စကားနဲ့ သဘာဝတရားကို သိစေနိုင်မယ့် စကားတွေကိုသာ ပြောလေ့ ရှိခြင်း၊

(၂၁) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေရဲ့အကျိုးစီးပွား နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးမှုကို မလိုလားခြင်း၊

(၂၂) ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေအပေါ် ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင် စကားပြောယင် ကိုယ်ကဝင်ပြီးဟန့်တားခြင်း၊

(၂၃) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေရဲ့ ကောင်းသတင်းကို ပြောယင် ကိုယ်ကဝင်ပြီး ထောက်ခံအားပေးလေ့ရှိခြင်း၊

(၂၄) အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မူလအခြေအနေက ယိုယွင်း၊ ယိမ်းယိုင် ပျက်ပြားပြီး မူလအခြေအနေ အရပ်ရပ်ကထက် နိမ့်ကျလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ရှိတဲ့ အခါ မထီမဲ့မြင် ပြုလေ့မရှိခြင်း၊

(၂၅) ပေးပြီးတဲ့ကတိကို တည်အောင် စောင့်ထိန်းလေ့ရှိ ခြင်း၊

(၂၆) ချမ်းသာအတူ ဆင်းရဲမခွ၊ ကိုယ်နဲ့ကန်းတူထားပြီး ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းလေ့ရှိခြင်း၊

(၂၇) ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေရဲ့ ကောင်းတဲ့ ဂုဏ်သတင်းကို အမြဲ ထုတ်ဖော်လေ့ရှိခြင်း၊

(၂၈) လူနေမှုအဆင့် တည်ငြိမ်ခိုင်မာအောင် စောင့်ထိန်း ဖို့၊ အဆင့် တိုးတက်မြင့်မားအောင် အားထုတ်ဖို့၊ အခွင့်အခါအလိုက် တိုက်တွန်း အကြံပေးလေ့ရှိ ခြင်း၊

(၂၉) ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အဆုံးအမတွေနဲ့ ပြည့်စုံမှုဆိုင် ရာ အကြောင်းတရားတွေရဲ့ ဝိပါက်အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကို သိအောင်နဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေကို [illegible] ရအောင် ရှင်းလင်းတိုက်တွန်းအားပေးလေ့ရှိခြင်း၊

အခုလို တဦးနဲ့တဦး ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းကြယင်၊

တဦးရဲ့လုပ်အားကို အခြားတဦးက ထိန်းထားတတ်ပါ တယ်။ တဦးရဲ့အကျင့် သီလ ဂုဏ် သိက္ခာကို တခြား တဦးက

လေးစားတတ်ပါတယ်။ တဦးနဲ့တဦး၊ ကိုယ်ပင်ပန်းမှု မရှိအောင်၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု မခံစားရအောင်၊ ကိုယ့်ဘက် သူ့ဘက်က တတ်နိုင်တဲ့အင်အားနဲ့ ဝိုင်းဝန်း ထောက်ခံအားပေး၊ ကူညီထောက်ပံ့တတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အားပေးထောက်ခံ၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့ခံရသူကလည်း ကိုယ့်ရဲ့အခက်အခဲအကျပ်အတည်းကို ဝိုင်းဝန်းပြီး ကူညီထောက်ပံ့ကြပါတယ်။ ကိုယ့်အပေါ် လိုအပ်သလို ဆက်လက် ထောက်ခံ အားပေး ကူညီနိုင်အောင် ကိုယ့်ဘက်ကနေ သူ့ရဲ့လိုအပ်မှုအရပ်ရပ်ကို အချိန်မီ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ကူညီ ပေးဆပ်ရမယ်။

အခုလို၊ တပါးသူလိုအပ်နေတဲ့ အကူအညီ (သို့မဟုတ်) တပါးသူတောင်းဆိုနေတဲ့အကူအညီကို ကူညီရတာဟာ ကိုယ့်အတွက် အခွင့်အရေးကောင်းတခုပါပဲ။

ဒါပေမယ့်၊

အခုလို၊ ကိုယ့်အတွက် အခွင့်အရေးကောင်းလို့ပဲ မြင်ပြီး တပါးသူလိုအပ်နေတဲ့အကူအညီကို အရမ်းသွားပြီး မကူညီရဘူး။ ကူညီလိုက်မိလို့ ကိုယ်ဟာ သူနဲ့အတူ ဒုက္ခရောက်တတ်တယ်။ (သို့မဟုတ်) သူ့ဒုက္ခတွေဟာ ကိုယ့်ဒုက္ခအဖြစ် ကူးပြောင်းလာတတ်ပါတယ်။

အကူအညီလိုနေလို့ ကိုယ့်အနေနဲ့ သူ့ကို ကူညီပေးရတာဟာ ကိုယ့်အတွက် အခွင့်အရေးကောင်း ဖြစ်ပေမယ့် အခုလို

သူ့ကိုကူညီလိုက်တဲ့အတွက် ကိုယ်ဟာ ဒုက္ခမရောက်ဖို့(တနည်းအားဖြင့်) သူ့ဒုက္ခဟာ ကိုယ့်ဒုက္ခမဖြစ်ဖို့၊ သူ့ကို အကူအညီပေးတတ်ဖို့ သတိထားရမယ်။

အဲဒါက တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

(၁) ကိုယ့်အနေနဲ့ သူ့မှာ အကူအညီ လိုနေမှန်းကို သိတယ်။သူကလည်း သူ့အပေါ် တပါးသူကပြုပေးတဲ့ ကျေးဇူးသစ္စာကို စောင့်ထိန်းပြီး တန်ဖိုး ထားတယ်။ သူ့အပေါ် တပါးသူကပြုပေးခဲ့ဘူးတဲ့ တပါးသူ့ရဲ့ကျေးဇူးသစ္စာကို အခွင့်အခါရတိုင်း တန်ဖိုးထားကြောင်း သူ့ဘက်က ထုတ်ဖော်ပြတဲ့အပြင် သူ့အနေနဲ့တတ်နိုင်သလောက် တပါးသူ့ရဲ့ ကျေးဇူးသစ္စာကို တုံ့ပြန်ပေးဆပ်လေ့ ရှိတယ်။ကိုယ်က သူ့မှာ လိုအပ်နေတဲ့ အကူအညီကို ထောက်ပံ့ကူညီပေးနိုင်မှန်းကိုလည်း သူကသိနေတယ်။ဒါပေမယ့် သူရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အကျော်အခဲ အကျပ်အတည်းကို သူက ကိုယ့်ကိုပြောရမှာ အားနာနေတယ်။အခုလိုအကူအညီ လိုနေတဲ့လူကို ကိုယ်က သူ့ကို ကူညီနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ ဖန်တီးပြီး သူ့ကိုကူညီရမယ်။

(၂) သူ့မှာ အကူအညီတော့ လိုနေတယ်။ သူကလည်း သူ့အပေါ် တပါးသူက ပြုပေးခဲ့ဘူးတဲ့ ကျေးဇူး သစ္စာကို တန်ဖိုးထားပြီး စောင့်သိလေ့ ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်က

သူလိုနေတဲ့ အကူအညီကို သူ့ကို ပေးနိုင်မှန်းကိုတော့ သူက မသိဘူး။ အဲဒါကြောင့်၊ ကိုယ့်ဆီမှာ သူရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကူအညီ မတောင်းဘူး။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုယ့်အနေနဲ့ သူ့ကို ကူညီပေးနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းဖန်တီးပြီး ကြိုးစား ကူညီပေးရဟန်နဲ့ အကူအညီ ပေးရမယ့်ဟာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့နူတ်ကိုရော၊ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကိုပါ၊ အလွန်အကျူး မစပ် မကူးမိရအောင် ထိန်းချုပ်ရတာဟာ သိပ်တော့မလွယ်လှပါဘူး။ အဲဒါကြောင့်၊ ငါဟာ၊ ငါ့ရဲ့စိတ်အလိုလိုက်ပြီး ငါ့အနေနဲ့ မပြုလုပ်သင့်တာတွေ၊ မပြုလုပ်သင့်ဘူး ဆိုတဲ့ သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်အနေနဲ့ မပြုလုပ်သင့်တဲ့အလုပ်တွေကို မပြုလုပ်မိအောင် ရှောင်ရမယ်။

(၃) သူ့မှာ အကူအညီ လိုနေတယ်။ သူဟာလည်း သူ့အပေါ် တပါးသူက ပြုပေးခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးသစ္စာကို သိတယ်။ ဒါပေမယ့်၊ ကိုယ်က သူ့ကို အကူအညီပေးနိုင်မှန်း၊ မပေးနိုင်မှန်းကို သူမသိတဲ့ အတွက် ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးရာရောက်မှာကို စိုးရိမ်အားနာပြီး ကိုယ့်ဆီမှာ အကူအညီမတောင်းဘူး။ အဲဒီအခါ၊ ကိုယ်က တာဝန်သိသူ မိတ်ဆွေကောင်း တယောက်အနေနဲ့ သူ့ရဲ့အကူအညီတောင်းမှုကို မစောင့်ရဘူး။ ကိုယ်က သူတို့ဆီမှ အကူအညီ တောင်းလာအောင် အကြောင်းကို ဖန်တီးပြီး သူတောင်းလာတဲ့အကူအညီကို ပေးရမယ်။

(၄) သူ့မှာ အကူအညီလိုနေတယ်။ သူက သူ့အပေါ် တပါးသူက ပြုပေးခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးသစ္စာကိုလည်း သိတယ်။ ဒါပေမယ့်၊ သူ့တာဝန်ကို ကိုယ့်တာဝန်အဖြစ် လွှဲလိုက်သလို ဖြစ်နေမှာ စိုးရိမ်တဲ့အတွက် သူက ကိုယ့်ဆီမှာ အကူအညီ မတောင်းဘူး။ အခုလိုလူကို ကိုယ့်ဘက်က၊ သူ လိုအပ်နေတဲ့ အကူအညီကို မိတ်ဆွေဖြစ်လိုတဲ့ စေတနာနဲ့ အကူအညီ ပေးရမယ်။

(၅) သူ့မှာ အကူအညီ လိုနေတယ်။ ဒါပေမယ့်၊ သူက သူ့အပေါ် ပြုပေးခဲ့တဲ့ တပါးသူရဲ့ကျေးဇူးကို မသိတတ်ဘူး။ အခုလိုလူကို တပါးသူက ကိုယ့်အပေါ် ပြုပေးခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးသစ္စာရဲ့တန်ဖိုးကို သိတတ်လာအောင် ကိုယ်က အနစ်နာခံပြီး ကိုယ့်အတွက် တာဝန်မဖြစ်မယ့် အကူအညီတွေကို ပေးရမယ်။

ညာတကာနဥသင်္ဂဟော ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

အခု တင်ပြခဲ့သလို ဆွေမျိုးသားချင်း အပေါင်းအသင်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေအချင်းချင်း၊ တဦးနဲ့ တဦး စာရေးသူ တင်ပြခဲ့တဲ့ သင်္ဂဟအင်္ဂါလေးပါးနဲ့အညီ ချစ်ခင် လေးစားစွာ၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ၊ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၇။ အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ

အပြစ်မရှိတဲ့ အမှုကိုပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရခြင်း

အချိန်ကာလ နေရာဒေသနဲ့ ပြောင်းလဲနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အခြေအနေ အရရော၊ ကိုယ့်ရဲ့ အခြေအနေအရပါ အကြောင်းတကြောင်း ကြောင်းကြောင့် မလွဲ မရှောင်သာတဲ့ အခိုက်မှာ တပါးသူထဲ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်အားကို ရောင်းစားရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်လာ တတ်ပါတယ်။

အခုလို၊ တပါးသူ့ရဲ့ အလုပ်သမား ဖြစ်ရတဲ့အခါ အလုပ်ရှင်နဲ့ကိုယ် သဘောတူညီချက်အရ၊ တာဝန်ယူထားတဲ့ လုပ်ငန်း

တာဝန်ကို ဘယ်လို အကြောင်း ပြချက်တွေနဲ့မှ အချောင် မခိုရဘူး။ အလုပ်ရှင်ရဲ့ အလုပ်ချိန် ကိုလည်း မခိုးယူရဘူး။ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ မပျင်းရဘူး။ ကိုယ်နဲ့ပူးတွဲပြီး အလုပ် လုပ်နေကြတဲ့ သူတွေနဲ့ မတွက်ကပ်ရဘူး။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ် ကို အရေအတွက် တက်ကရော၊ အရည်အချင်း ဘက်ကပါ ကောင်းသည်ထက် ကောင်း အောင် စိတ်ပါ ဝင်စား စွာ နဲ့ လုပ်ရမယ်။ ကိုယ်တာဝန်ယူထားတဲ့ အလုပ်တွေကို သေးတယ်၊ ငယ်တယ်၊ လွယ်တယ်ဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့တန်တန် မလုပ်ရဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်ခွင်မှာကိုယ်ကိုင်တွယ်အသုံးပြုနေတဲ့ပစ္စည်းကိရိယာ တွေကို မလိုအပ်ပဲ မပျက်စီးအောင်တတ်နိုင်သမျှသတိဦးဆောင် တဲ့ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုင်တွယ် အသုံးပြုရမယ်။ ကိုယ်ရဲ့ ကုန်ကြမ်း ကုန်ချော တွေကို အလေအလွင့် မများ ရအောင် သ တိ နဲ့ ထိန်းသိမ်း ထုတ်လုပ်ရမယ်။

အခုလို လုပ်နိုင်ဖို့၊ ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်လုပ်ငန်းရဲ့ရည်ရွယ်ချက် နဲ့ ကိုယ်အကောင်အထည် ဖော်နေတဲ့ လက်တွေ့ကို စိတ်ဝင်စား ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်း တာဝန်နဲ့ ကိုယ် လုပ်ရမယ့် ဝတ္တရား တွေကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို အခြေခံတဲ့ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲ၊ သတ္တိရှိရှိနဲ့ ကြိုးစားပြီး ကျေပွန်အောင်၊ ရည်ညွှန်း စံချိန်ကိုက် အောင်မြင်အောင်လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်ခွင်မှာ ကိုယ် ကိုင်တွယ် အသုံးပြုနေတဲ့ ပစ္စည်း ကိရိယာ၊ ကုန်ကြမ်း၊ ကုန်ချောတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အဆောင် အယောင်တွေကို မလိုအပ်ပဲ

မပျက်စီး ရအောင်နဲ့ ကိုယ် တတ်နိုင်သမျှ ကိုင် တွယ် အသုံး ပြုနေတဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာတွေ အလေအလွင့် မရှိရအောင် ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းတွင် အသုံးပြုဖို့ လိုအပ်နေတဲ့ပစ္စည်းကိရိယာ တွေနဲ့ ကုန်ကြမ်း၊ ကုန်ချောတွေ အလုံအလောက် ရရှိခံစား ရအောင် လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲ၊ သတ္တိရှိရှိနဲ့ ရှာဖွေပြီး စနစ်တကျ စုဆောင်းသိမ်းဆည်းထားရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ရည် ကိုင်ရည်နဲ့ ကိုယ့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အစဉ် ထက်မြက် ထိရောက်နေအောင် လိုအပ်သလို ဆုံးမ၊ သင်ပြ၊ ညွှန်ကြား ပေးမယ့် သူတွေ ရှိနေ အောင်လည်း စည်းရုံး ယူထားရမယ်။ ကိုယ့် ရဲ့ ကုန် ထုတ် လုပ်ငန်းအတွက် မြှုပ်နှံလိုက်ရတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်ထက် ကိုယ့်မှာ အကျိုးခံစားခွင့် ပိုမိုရရှိမယ့် အကျိုးက အစဉ်အမြဲ ပိုနေအောင် ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဝေ ရောင်းချရမယ်။

အနုဝဋ္ဋာနိ ကမ္မာနိ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

စာရေးသူ အခုတင်ပြခဲ့သလို တပါးသူရဲ့ လုပ်ခစား အလုပ် သမား တယောက် အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်ရှင်နဲ့ နှစ်ဦးနှစ်ဘက် သဘောတူ လက်ခံထားတဲ့ အသိနဲ့ ကတိအတိုင်း၊ ကိုယ့်ဘက်က ကိုယ့်အနေနဲ့ စောင့်ထိန်းရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ တာဝန် ဝတ္တရားကို မှန်ကန်ကျေပွန် အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက် နေတာ ဖြစ် ပါတယ်။

၀။ ရှောင်ရမယ့် အပိုင်းမှာ—

မြတ်စွာဘုရားက—

(၁၈) အာရတိ

(၁၉) ဝိရတိ ပါပါ

(၂၀) မဇ္ဇပါနာစ သံယမော

(၂၁) အပ္ပမာဒေါစ ဓမ္မေသု

ဆိုတဲ့ အပိုင်း လေးပိုင်းကို အသေးစိတ် ခွဲခြားပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

၁၈။ အာရတီ ပါပါ

မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကို
စိတ်အားဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုဘဝ အခြေခိုင်အောင်၊ အဆင့်မြင့်အောင်၊ အနေတင့်အောင်၊ အကျင့်မြတ်အောင်နဲ့ ကိုယ် သက်သာ၊စိတ်ချမ်းသာစွာ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့ သူတိုင်း၊

ကိုယ့်အနေနဲ့ မပြုလုပ်ရမယ့် အမှုကိစ္စ၊ ကိုယ် ပြုလုပ်လိုက်ယင် မှားသွားနိုင်တဲ့ အမှုကိစ္စ၊ ကိုယ် ပြုလုပ်လိုက်ယင် အပြစ်ရရှိခံစားလာနိုင်တဲ့ အမှုကိစ္စ၊ ကိုယ် ပြုလုပ်လိုက်ယင် ဘေးရန်အန္တရာယ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရမယ့် အမှုကိစ္စနဲ့ ကိုယ် ပြုလုပ်လိုက်ယင် ကိုယ့်ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင် အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတရပ်ရပ် နစ်နာ၊ပျက်စီး၊

ဆိုးရွားရစေနိုင်မယ့် အမှုကိစ္စတွေကို ကိုယ့်ရဲ့စိတ်နဲ့ မပြုလုပ်ရဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကိုရော၊ ကိုယ့်ရဲ့ အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းခွင်နဲ့ ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင်က လက်ခံထားတဲ့ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ အစဉ်အလာတွေနဲ့ ဓမ္မသတ်၊ အာဏာစက်တွေနဲ့ ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ ဥပဒေ၊ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းချက်တွေကိုပါ မကျူးလွန်မိအောင်၊ မချိုးမဖောက်မိအောင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ထိန်းကျောင်းရမယ်။

သဘောက၊

ကိုယ့်အနေနဲ့ လက်မခံသင့် လက်မခံအပ်၊ မကြံစည်သင့် မကြံစည်အပ်၊ မစဉ်းစားသင့် မစဉ်းစားအပ်တဲ့ အမှုကိစ္စကို လက်မခံရဘူး။ မကြံစည်ရဘူး။ မစဉ်းစားရဘူး။

အာရုတိ ပါပါ ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်မှာ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်မယ့် မကောင်းတဲ့ အာရုံတွေကို မမြင်မတွေ့ရအောင်၊ မကြားသိရအောင်၊ မခံစားရအောင် ကိုယ့်ရဲ့ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ထိန်းတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို မကောင်းတဲ့ အာရုံတွေရှိရာကို ရောက်မသွားရအောင် အဝေးကနေ ကြိုတင်ပြီး ရှောင်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၉။ ဝိရတီ ပါပါ

မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကို ကိုယ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ နှုတ်အားဖြင့် ဖြစ်စေ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

ကိုယ် ဆက်ဆံ၊ သွားလာ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တဲ့ နေရာတချို့မှာ ကိုယ့်အနေနဲ့ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်လောက်တဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။ အခုလို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ကိုယ့်မှာ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်စိတ် မဖြစ်ပေါ်ရအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို မကောင်းတဲ့ အာရုံတွေအပေါ် မရောက်သွားရအောင် သတိ

ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကြိုတင်ပြီး ထိန်းကျောင်းနေတဲ့ ကြားက၊

ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ့်မှာ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တဲ့ အာရုံတွေနဲ့ မတွေ့ရအောင်၊ ရင်မဆိုင်ရအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကြိုတင်ပြီး ရှောင်နေတဲ့ကြားက၊

မလွဲမရှောင်သာတဲ့ ရှေ့ကိုလည်း ဆက်မတိုးသာ၊ နောက်ကိုလည်း ပြန်မဆုတ်သာလောက်တဲ့ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်မှုတွေကြောင့် ကိုယ့်အနေနဲ့ မလိုလားပေမယ့် ကိုယ့်အနေနဲ့ မကောင်းမှုမှန်းကိုသိလို့ မပြုလုပ်မိအောင် ရှောင်နေတဲ့ကြားက၊

တွေ့ကြုံ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်နဲ့ဖြစ်စေ၊ နှုတ်နဲ့ဖြစ်စေ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပြီး မကျူးလွန်မိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ထိန်းရမယ်။

ဝိရတီပါပါ ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ဟာ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်အမှုကို ဘယ်လိုအကြောင်းတွေကြောင့်မှ ဘယ်လို အခြေအနေတွေကြောင့်မှ လက်တွေ့ မပြုလုပ်မိအောင် အထူးသတိနဲ့ ရှောင်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀။ မဏ္ဍပါနာစသံယမော

မှုးယစ် မေ့လျော့စေတတ်တဲ့ အရာကိုမစားသုံးခြင်း

လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ မူလက အင်မတန်ကြည်လင်ပြီး သန့်ရှင်းနေတဲ့ရေနဲ့ သဏ္ဌာန် တူပါတယ်။ ကိုယ်ဟာ မှုးယစ်မေ့လျော့စေတတ်တဲ့အရာတွေကို မှုးယစ်မေ့လျော့အောင် သောက်စား၊ သုံးစွဲလိုက်တဲ့အခါ မူလက အင်မတန် ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေတဲ့ ရေနဲ့သဏ္ဌာန်တူတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဟာ ကိုယ်အလွန်အကျွံ သောက်စား၊ သုံးစွဲလိုက်တဲ့ မှုးယစ်မေ့လျော့စေတတ်တဲ့အရာရဲ့ သဘာဝသတ္တိကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ ခေါင်းထဲမှာ ရီဝေဝေ နောက်ကျိကျိနဲ့ မူးတူးတူး ဖြစ်လာပါတယ်။

အောင်ဗေဒမိစာပေ

ကိုယ် သောက်စား၊ သုံးစွဲလိုက်တဲ့ အတိုင်းအဆ လွန်သွားယင် လွန်သွားသလောက် ကိုယ့်မှာ သတိ လက်လွတ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးအထိ ဖြစ်လာပါတယ်။

အခုလို သတိလက်လွတ် ဖြစ်လာတဲ့အခါ၊

ကိုယ့်အနေနဲ့ မပြုလုပ်သင့်တဲ့အမှားနဲ့ ပြုလုပ်သင့်တဲ့ အမှန်တွေ၊ ကောင်းတဲ့အခြေခံနဲ့ မကောင်းတဲ့ အခြေခံတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ အတိုင်းအတာကို မသိတော့ပဲ၊ကိုယ့်အနေနဲ့ မကြံစည် မစဉ်းစား အပ်တာကို လက်ခံပြီး ကြံစည် စဉ်းစားမိတတ်ပါတယ်။ မပြောဆိုသင့် မပြောဆိုအပ်တာကို ပြော ဆို မိ လာ တတ် ပါတယ်။ မပြုလုပ်သင့်တာကို ပြုလုပ်မိလာတတ်ပါတယ်။

အခုလို ကိုယ့်အနေနဲ့ မပေ၊ မကူး၊ မကျူးလွန်သင့်တာတွေကို စပ်ကူး၊ ကျူးလွန်၊ ကြံစည်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မိတတ်ပါတယ်။

အခုလို ကြံစည်၊ စပ်ကူး၊ ကျူးလွန်မိတဲ့အခါ၊

ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို ထောက်ခံ၊ အားပေး၊ ကူညီနေတဲ့၊ ကူညီနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေ ကောင်း တွေ၊ သူတော်ကောင်းတွေ၊ ပညာရှိတွေနဲ့ ကူညီကြရမယ်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာရှိကြတဲ့ ပြည်သူ့ကိုယ်စားလှယ်တွေနဲ့ ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းတွေက

ကိုယ့်အပေါ် အထင်သေး၊ အမြင်မှားပြီး အယုံအကြည် မဲ့လာတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ ကူညီနိုင်တဲ့အာဏာတွေကို ခေတ္တ ရပ်ဆိုင်းထားခြင်း ခံရတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အမှားအယွင်းတွေကို သူတို့အတွက် အခွင့်အရေးကောင်းတွေ အနေနဲ့ အကွက်စောင့်ပြီး ကိုယ့်အပေါ် အခွင့်အရေးယူချင်၊ ကိုယ့်ကို အပြစ်ပေးချင်၊ ကိုယ့်ကို ကဲ့ရဲ့အပြစ်တင်ရှုတ်ချချင်တဲ့ သူတွေကို အခွင့်အရေးပေးရာ ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

အခုလို မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်တဲ့အရာကို သောက်စား၊ သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်အတွက်လည်း အဘက်ဘက်က အခွင့်အရေး အရပ်ရပ် နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံး ခံရတတ်ပါတယ်။

အဲဒီအပြင်၊

ကိုယ့်အနေနဲ့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ စားသောက်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့အခွင့်အရေးတွေ လက်လွတ် ခံရတတ်ရုံမက အဆင်မသင့်ယင် ကိုယ်ရရှိပြီးဖြစ်တဲ့ စားသောက်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေပါ နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးပြီး ကိုယ့်ရဲ့

အခြေအနေ အရပ်ရပ် ယိုယွင်း၊ ယိမ်းယိုင်၊ နိမ့်ကျခံရတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့် အပေါင်းအသင်း အချင်းချင်းလည်း တဦးနဲ့ တဦး ခိုက်ရန်ဒေါသ ဖြစ်တတ်ရပါတယ်။ အဆင်မသင့်ယင် ကိုယ်မှမျှော်လင့်တဲ့ အသေးအဖွဲ့ သာမညအမှုကိစ္စကလေးတွေကနေ ဆေးရုံ၊ ရဲစခန်း၊ တရားရုံးတွေကို ရောက်ရတတ်ပါတယ်။

မကြာခဏ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်လို့ မရနိုင်လောက်အောင် မူးဝေမေ့လျော့မှုတွေကြောင့် ကိုယ့်မှာ အနာရောဂါ စွဲကပ်ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုမူလက မှန်ကန်ပြီး ဖြောင့်မတ် တည်ကြည်တဲ့ကိုယ့်ရဲ့ဒါနဂုဏ်၊ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်တွေဟာ အခုလို မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်တဲ့အရာကို သောက်စား၊ သုံးစွဲမိတဲ့အတွက် တစတစနဲ့ ယိုယွင်း၊ ယိမ်းယိုင် ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ကို စိတ်မနိုင်သူ၊ သတိမေ့လျော့တတ်သူ၊ အကျင့်ပျက်သူအဖြစ် အထင်မှတ်ခံလာရတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အနေနဲ့ ရှက်ရမှန်း၊ ကြောက်ရမှန်းမသိ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယနဲ့ သတ္တိတွေ ကင်းမဲ့လာခြင်းကြောင့် ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေအပေါ်မှာ တွေဝေမေ့လျော့ကာ သတိ ဉာဏ် ပညာ၊ အမြော်အမြင် ကင်းမဲ့လာနိုင်တဲ့ အပြစ်တွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အဆင်မသင့်ယင် မင်းပြစ်မင်းဒဏ် ခံရတတ်ပါတယ်။

မသောက်စား မသုံးစွဲယင်၊

သောက်စားသုံးစွဲလို့ ခံစားရမယ့် အပြစ်မျိုးတွေက လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှုကို ကိုယ်လိုသလို ထိန်းသိမ်းပြုပြင်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဆန္ဒသဘောထားကို နားလည်လွယ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဟာ ကြီးမားတဲ့သတိ၊ ဉာဏ်ပညာ၊ အမြော်အမြင်နဲ့ ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။ တပါးသူ့ရဲ့ ကျေးဇူးသစ္စာတွေကို သိနားလည်နိုင်ပါတယ်။ ကာယဒုစရိုက်၊ ဝစီဒုစရိုက်၊ မနောဒုစရိုက်တွေမှ ကင်းဝေးလွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။ သတိဦးဆောင်နေတဲ့ အတွက် မဖြစ်အပ်တဲ့ ဒေါသမဖြစ်ဘူး။ မဖြစ်အပ်တဲ့ လောဘမဖြစ်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရိုသေလေးစားပြီး ရှက်တတ်တယ်။ ကြောက်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်သီလ၊ သမာဓိနဲ့ သိက္ခာကို ကြည်ညိုလေးစားမှုကို ခံရတတ်ပါတယ်။

မဇ္ဇပါနာစသံယမော ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

စာရေးသူ အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ မူးယစ် မေ့လျော့စေတတ်တဲ့ အရာကို ကိုယ့်အနေနဲ့ မသောက်စား၊ မသုံးစွဲမိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၂၁။ အပ္ပမာဒေါစမေ့သု

ကိုယ် နှုတ် စိတ်အားဖြင့် မကောင်းမှုကို မပြုလုပ်ခြင်း

သတိ ဆိုတာ ဆက်ဆံ၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နေတဲ့ လက်တွေ့အပေါ်မှာ အမှားမပြုမိဖို့၊ဘေးရန် အန္တရာယ်နဲ့ ရင်မဆိုင်ရဖို့၊ အပြစ်မခံစားရဖို့၊ အပြစ်က လွတ်မြောက်ဖို့၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်က ကင်းဝေးဖို့၊ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းနိုင်သလောက် ဖြစ်ထွန်းအောင် လုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့၊မလျော့ ပေါ့တဲ့ လက္ခဏာ၊ အမှတ်ရနေတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့သဘောထား၊ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အမြင်ကို ထုတ်ဖော်ပြသရတဲ့ အလုပ်တခုကို ကိုယ်ရည်ရွယ်ထားတဲ့အတိုင်း အချိန်မီအောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ရုံမက ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်မှု ရာနှုန်း မြင့်မားအောင် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ဆက်ဆံ ဆုံးဖြတ် ပြောဆို ပြုမူ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တဲ့ နေရာ

မှာ ကိုယ့်အနေနဲ့ လက်ခံပြီး စဉ်းစားအပ် မအပ်၊ ဆုံးဖြတ်အပ် မအပ်၊ ပြုမူအပ် မအပ်၊ ပြောအပ် မအပ်၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်အပ် မအပ်၊ ပေးကမ်းအပ် မအပ်၊ ယူအပ် မအပ်၊ ယုံကြည်စွဲလမ်းနေအပ် မအပ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေအပေါ်မှာ အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ မထိန်းချုပ်ပဲ၊ မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဆုံးဖြတ် ပြောဆို ပြုမူ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြမယ်ဆိုယင် အချိန်ကုန် ငွေကုန် လူပန်းရုံမက ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားအတွက် ကိုယ်တာဝန်ယူ ဆုံးဖြတ်၊ ပြုမူ၊ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရမယ့် အလုပ်အမှုကိစ္စမှန်သမျှကို အချိန်မီ ပြီးမြောက်နိုင်ခြင်းမရှိပဲ ကိုယ်ရသင့် ရထိုက်တဲ့ စည်းစိမ် ဥစ္စာ ဂုဏ်အင်္ဂါတွေ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးနိုင်ပါတယ်။

အပ္ပမာဒေါ ဓမ္မေသု ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်အားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ နှုတ်အားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ စိတ်အားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ အကြံအစည်၊ အပြောအဆိုနဲ့ အလုပ်အကိုင်ကို အချိန်ရတိုင်း ကိုယ့်အနေနဲ့ ပွားများနိုင်သလောက် ပွားများနိုင်အောင် အားထုတ်ဖို့ နည်းနည်းကလေးမျှမမေ့လျော့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းမှုကုသိုလ်တရားတွေကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်စောင့်ထိန်းပြီး ပွားများရတာ ဖြစ်ပါတယ်၊

၁၀။ စိတ်သဘောထားရေး အပိုင်းမှာ—

မြတ်စွာဘုရားက—

(၂၂) ဂါရဝေါ စ

(၂၃) နိဝါတော စ

(၂၄) သန္တုဋ္ဌိ စ

(၂၅) ကတညုတာ

(၂၆) ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ·

ဆိုတဲ့ အပိုင်း ငါးပိုင်းကို အသေးစိတ် ခွဲခြား ပြီး ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါတယ်။

၂၂။ ဂါရဝေါ

ရိုသေထိုက်တဲ့သူကို ရိုသေရခြင်း

ဂါရဝေါ ဆိုတာ ရိုသေလေးစားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ရိုသေလေးစားမှု ၁၀ မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီ ၁၀ မျိုးဟာ—

(၁) ဘုရားကို ရိုသေလေးစားတာ၊

(၂) ဘုရားဟောကြားခဲ့တဲ့ သတ္တဝါတွေကို ဘဝတဖန် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ သံသရာမှ မလွတ်မြောက် နိုင်အောင် ဖွဲ့နှောင်ထားတဲ့ အရာကို သံယောဇဉ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သံယောဇဉ် ၁၀ မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီသံယောဇဉ်တွေက ကာမ ရာဂ သံယောဇဉ်၊ ရူပရာဂသံယောဇဉ်၊ အရူပ ရာဂသံယောဇဉ်၊ ပဋိဃသံယောဇဉ်၊ မာနသံယောဇဉ်၊ ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ သံယောဇဉ်၊ ဝိစိကိစ္ဆာသံယောဇဉ်၊ ဥဒ္ဓစ္စသံယောဇဉ်နဲ့ အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို သံယောဇဉ်တွေက လွတ်မြောက်အောင် လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်ပြီး၊ ဖြည့်တင်းရပါမယ်။ အခုလို ဖြည့်တင်းတဲ့နေရာမှာ ကိလေသာလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့အရာကို အဆင့်ဆင့် အားနည်းအောင်၊ ပြုတ်အောင် ဖြုတ်ရပါတယ်။

ကိလေသာ ၁၀ မျိုး ရှိပါတယ်။

အဲဒီ ကိလေသာတွေက၊

လိုချင်တဲ့လောဘစိတ်၊ မဖြစ်နိုင်သေးတာကို ဖြစ်ချင်လွန်းနေတဲ့စိတ်နဲ့ ဖြစ်အောင်လုပ်ချင်နေတဲ့ဒေါသစိတ်၊ အမှားမှန်း အမှန်မှန်း ခွဲခြားမသိတဲ့မောဟစိတ်၊ တပါးသူနဲ့ ဂုဏ်ပြိုင်တဲ့ မာနစိတ်၊ အယူအဆမမှန်တဲ့ ဒိဋ္ဌိစိတ်၊ ယုံမှားသံသယဖြစ်နေတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာစိတ်၊ ထိုင်းမှိုင်းနေတဲ့ထိနစိတ်၊ ပြန့်လွင့်နေတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စစိတ်၊ မရှက်တဲ့ အဟိရိကစိတ်နဲ့ မကြောက်တဲ့ အနောတ္တပ္ပ စိတ်တွေ အင်အားနည်းလာအောင် အဲဒီကတဆင့်၊ အဆင့်ဆင့် ပြုတ်သွားအောင် လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်ပြီး ဖြုတ်မယ်ဆိုတဲ့ တရားတော်ကို ရိုသေလေးစားတာ၊

(၃) သံဃာတော်တွေကို ရိုသေလေးစားတာ၊

(၄) ကိုယ့်ရဲ့လူမျိုး၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘာသာ၊ ကိုယ်လက်ခံထားတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ ကိုယ်လက်ခံထားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ကိုယ်စောင့်ထိန်းရမယ့် ကျင့်ဝတ်၊ သီလ၊ သိက္ခာ၊ သမာဓိနဲ့ ပညာကို၊ ရိုသေလေးစားတာ၊

(၅) ကိုယ့်ရဲ့ မှန်ကန်တည်ကြည် ငြိမ်သက်ခိုင်မာတဲ့ ဇလန္ဒြေကို ရိုသေလေးစားတာ၊

(၆) မမော့မလျော့တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သတိကို ရိုသေလေးစားတာ၊

(၇) တဦးနဲ့တဦးဆက်ဆံ ဆက်သွယ်ခွင့်ရတဲ့ အခွင့်အခါနဲ့ အကြောင်းတရားကို ရိုသေလေးစားတာ၊

(၈) ကိုယ့်အနေနဲ့ မကောင်းမှုပြုရမှာကို ရှက်တဲ့စိတ်နဲ့ရိုသေ လေးစားတာ၊

(၉) ကိုယ့်အနေနဲ့ မကောင်းမှုပြုရမှာကို ကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ ရိုသေလေးစားတာ၊

(၁၀) ကိုယ်နဲ့ ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းနေကြတဲ့ မိတ်ဆွေတွေက ကိုယ့်အပေါ် ထားရှိကြတဲ့ စေတနာကောင်း၊ ဆန္ဒ ကောင်းနဲ့ ထောက်ခံအားပေး ကူညီထောက်ပံ့တဲ့ လုပ် အားနဲ့ သူတို့စောင့်ထိန်းထားကြတဲ့ အကျင့်၊ သီလ၊ သိက္ခာနဲ့ဂုဏ်အရပ်ရပ်ကို ရိုသေလေးစားတာတွေဖြစ်ကြ ပါတယ်။

ဂါရဝေါ စ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

စာရေးသူတင်ပြခဲ့သလို ရိုသေလေးစားအပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်အနေနဲ့ ရိုသေလေးစားနေတာ ဖြစ် ပါတယ်။

၂၃။ နိဝါတော စ

ကိုယ့်ရဲ့ မာန်မာနကို နှိမ့်ချခြင်း

လူတိုင်းမှာ မိဘ၊ ဆွေမျိုး သားချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ အပေါင်းအသင်းစတဲ့ အသိုင်းအဝန်း အင်အား၊ စားသောက် ဝတ်ဆင် သုံးစွဲနေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာအင်အား၊ အဆောင် အယောင် အင်အား၊ ငွေအင်အား၊ အကျင့် သီလ သိက္ခာ အင်အား၊ သမာဓိအင်အား၊ အတတ်ပညာ အသိပညာအင် အား၊ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့် ရပိုင်ခွင့်အင်အား၊ အရွယ်အင်အား ရုပ်အဆင်း အင်္ဂါအင်အား၊ ဗဟုသုတ အကြားအမြင် အတွေ့ အကြုံအင်အား၊ ထောက်ချင့် ချိန်ဆပြီး မြော်မြင် ဆင်ခြင် နိုင်တဲ့အင်အား၊ ကိုယ့်အပေါ် ပြုခဲ့ဘူးတဲ့ တပါးသူရဲ့ ကျေးဇူး သစ္စာကို စောင့်သိ ရိုသေတတ်တဲ့ အင်အား၊ ကိုယ်စောင့်ထိန်း ထားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား အင်အား၊ ရိုးသားပြီး တည်ကြည် ဖြောင့်မှန်တဲ့အင်အား၊ သူရသတ္တိနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အင်အား၊ ကိုယ့်ရဲ့ တာဝန် ဝတ္တရားကို ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင် တတ်တဲ့

အင်အား၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို တည်အောင် ထိန်းကျောင်းနိုင်တဲ့ သတိအင်အား၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အပြန်အလှန် အကျိုးဖြစ်အောင် ဆက်ဆံ၊ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ အင်အားတွေ ရှိကြပါတယ်။

ဒီအင်အားတွေကို အခြေခံပြီး၊

မထားအပ်တဲ့မာန်၊ မရှိအပ်တဲ့မာန၊ မပြုအပ်တဲ့ မောက်မာမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာစေနိုင်တဲ့အကြောင်း ကိုးခုရှိပါတယ်။

အဲဒီအကြောင်းတွေက—

(၁) ကိုယ့်ရဲ့ ဆွေမျိုး သားချင်း၊ အပေါင်း အသင်း စတဲ့ အသိုင်းအဝန်းတွေကြောင့် မာန်မာနစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ် လာပါတယ်။

(၂) ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင် အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့အခွင့်အရေး တွေကြောင့်လည်း မာန်မာန စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပါတယ်။

(၃) ကိုယ့်ရဲ့ အရွယ်နဲ့ ရုပ်ဆင်း အင်္ဂါ ကြောင့် လည်း မာန်မာနစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပါတယ်။

(၄) ကိုယ့်ရဲ့ ဂုဏ်သတင်း ကျော်ကြားမှု ကြောင့်လည်း မာန်မာနစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပါတယ်။

(၅) ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက် ကြောင့်လည်း မာန်မာန စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပါတယ်။

(၆) ကိုယ့်ရဲ့ အကြားအမြင်၊ ဗဟုသုတနဲ့ အတွေ့အကြုံ ကြွယ်ဝမှုကြောင့်လည်း မာန်မာနစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပါတယ်။

(၇) လာဘ်လာဘ ရရှိလို့ကြောင့်၊ အခြေ အနေ တွေ ပြည့်စုံ လို့ကြောင့်၊ တပါးသူရဲ့ ဂုဏ်ပြု ချီးမြှင့် မြှောက်စားခံရမှုကြောင့်နဲ့ ကိုယ်သက်သာ စိတ်ငြိမ်း ချမ်းမှုကြောင့်လည်း မာန်မာနစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပါတယ်။

(၈) ကိုယ့်ရဲ့ ခံနိုင်ရည် ရှိမှုကြောင့် မာန်မာန စိတ် ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပါတယ်။

(၉) ကိုယ့်ရဲ့ အတတ်ပညာ၊ အသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံ အကြားအမြင်၊ ဗဟုသုတကို အခြေခံပြီး မာန်မာန ဖြစ်ပေါ်လာတတ် ပါတယ်။

အောင်ဗောဓိစာပေ

လူတွေဟာ များသောအားဖြင့်၊

အခုလိုဆွေဂုဏ်၊မျိုးဂုဏ်၊အသိုင်းအဝန်း အပေါင်းအသင်း ဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်၊ပစ္စည်းဥစ္စာဂုဏ်၊အဆင့်အတန်းဂုဏ်၊အဆောင် အယောင်ဂုဏ်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာတွေနဲ့ ပြည့်စုံတင့်တယ်စွာ ဆက်ဆံ သွားလာ နေထိုင် လုပ်ကိုင် စားသောက်လာကြရကဲ့ အခါ၊ ကိုယ်ထက် အဘက်ဘက်မှာ နိမ့်ကျနေတဲ့ သူတွေအပေါ် မှာ၊ ကိုယ်က သူ့ထက် အခြေမြင့်နေသလိုလို၊ အနေတင့်နေ သလိုလို၊ အကျင့်မြတ်နေသလိုလို ထင်ပြီး ကိုယ်နဲ့သူ မတူ သလိုလို၊ မတန်သလိုလို စိတ်ကြီးဝင်လာတတ်ကြပါတယ်။

အခုလို စိတ်ကြီးဝင်လာတာကို မာနလို့ ခေါ်ပါတယ်။

မာနမှာ အစွမ်းသတ္တိ ရှိပါတယ်။

အဲဒီအစွမ်းသတ္တိဟာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကို အပင်ပန်းခံရစေနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို အဆင်းရဲခံရစေနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ၊ ကိုယ့်အပေါ် ရှိရှာ မုန်းတည်းစေနိုင်တဲ့အစွမ်းသတ္တိ၊ ကိုယ့်ကို ဘေးရန်အန္တရာယ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရစေနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ၊အများအယွင်းကို ပြုမိစေနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ၊ စားသောက်စရာ ဝတ်ဆင်စရာ သုံးစွဲစရာ နေထိုင် စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်း အဆောင်အယောင်နဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ နစ်နာ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးခံရစေနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

မာန ငါးမျိုးရှိပါတယ်။

အဲဒီငါးမျိုးက၊

ပထမတမျိုးက ကိုယ်ဟာ သူထက် အသက်အားဖြင့် ကြီးတယ်။ ဝါအားဖြင့်ရင့်တယ်။ ဂုဏ်အားဖြင့် မြင့်တယ်။ အခြေခံအားဖြင့် ခိုင်တယ်။ အဆင့်အားဖြင့် မြင့်တယ်။ အနေအားဖြင့် တင့်တယ်။ အကျင့်အားဖြင့် မြတ်တယ်။ စိတ်သဘောထားအားဖြင့် ကောင်းတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆောင်အယောင်အားဖြင့် ပြည့်စုံတယ်။ ရုပ်အဆင်းအင်္ဂါအားဖြင့်လည်း ပြေပြစ်တယ်။ အမျိုးအနွယ်အားဖြင့် သန့်တယ်။ အသိုင်းအဝန်းအားဖြင့် ကျယ်ပြန့်တယ်လို့ မြင်ပြီး မာနထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက သူဟာ ကိုယ့်ထက် အခုလို အခါမှာ အဘက်ဘက်တွေက ဘယ်လောက်ပဲ သာနေနေ၊ သူနဲ့ငါဟာ လူသားတွေ ဖြစ်ကြတဲ့အတွက် တနေ့ သူလည်းသေရမှာပဲ၊ ငါလည်း သေရမှာပဲ၊ အခုလိုသေကြယင် သူလည်း မြေကြီးထဲ ရောက်ရမှာပဲ၊ ငါလည်း မြေကြီးထဲ ရောက်ရမှာပဲ၊ အခု သူနဲ့ ငါ ဘယ်လောက်ပဲ ခြားနား၊ ခြားနား မြေကြီးထဲ ရောက်ရတာချင်းကတော့ အတူတူပါပဲ ဆိုတဲ့ သဘောထားအမြင်နဲ့ မာနထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက ငါဟာ သူ့ထက် အခြေအနေအားဖြင့် ဘယ်လောက်ပဲ နိမ့်ကျနေပေမယ့် ကိုယ့်လုပ်အားနဲ့ ကိုယ်၊ လုပ်ကိုင်စားသောက်နေရသူမို့ သူ့ကို ငါက ဘာဂရုစိုက်ရမလဲ ဆိုတဲ့ အမြင်နဲ့ မာနထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတမျိုးက ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေ အရပ်ရပ်ဟာ ဘယ်တော့မှ သူ့ထက်တော့ နိမ့်မကျနိုင်ဘူးလို့ မြင်ပြီး မာနထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပဉ္စမတမျိုးက ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေဟာ ဘယ်ဘက်မှာသာ နိမ့်ကျနေတာ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်ဘက်တွေမှာတော့ ငါကတောင် သူ့ထက်သာနေသေးတယ်လို့ မြင်နေတဲ့မာန ဖြစ်ပါတယ်။"

အခုလို ကိုယ့်မှာ မာနစိတ်တွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ၊

ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်က အပြောအဆိုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အသိအမြင်တွေကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ မထိန်းချုပ်ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အလိုကို လိုက်ပြီး ရှေ့ရေး နောက်ရေးကို မချိန်ဆတော့ပဲ၊ သတိလက်လွတ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အသိုင်းအဝန်းအပေါ်မှာ ငါ့ရဲ့ ပညာဟာ၊ ငါ့ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေဟာ၊ ငါ့ရဲ့ အဆင့်အတန်းဟာ၊ ငါ့ရဲ့ အဆောင်အယောင်ဟာ၊ ငါ့ရဲ့လုပ်ပိုင်ခွင့်ဟာ၊ ငါ့ရဲ့ ရပိုင်ခွင့်ဟာ သူ့ထက် ကြီးတယ် မြင့်တယ် တင့်တယ် မြတ်တယ်လို့ ယူဆလာရုံမက၊ အခြေအနေတွေဟာ အခုလိုပဲ အမြဲသူတို့ထက် ကြီးနေ မြင့်နေ တင့်နေ မြတ်နေမယ်လို့ ထင်ပြီး၊ တပါးသူအပေါ်မှာ မလိုအပ်ပဲ မခေါ်နိုင်၊ မပြောနိုင်၊ ခေါ်ပြော ပြန်တော့လည်း အထက်စီးကနေပြီး ခေါ်သံကတင်းတင်း၊ ပြောသံကမာမာ၊ ဟန်ပါပါနဲ့ မာန်မာန ထောင်လွှားပြီး ဆက်ဆံ တတ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အသိုင်းအဝန်းကြီးထဲမှာ၊
ကိုယ့်ထက် အသက်ကြီးတဲ့သူတွေလည်း ပါတယ်။
ဝါကြီးတဲ့ သူတွေလည်း ပါတယ်။
ဂုဏ်ကြီးတဲ့ သူတွေလည်း ပါတယ်။
အင်အားကြီးတဲ့ သူတွေလည်း ပါတယ်။
အခြေမြင့်တဲ့ သူတွေလည်း ပါတယ်။
အနေတင့်တဲ့ သူတွေလည်း ပါတယ်။
အကျင့်မြတ်တဲ့ သူတွေလည်း ပါတယ်။

အခုလို ကိုယ့်ထက် အသက်အားဖြင့်ကြီးတဲ့သူ၊ ဝါအားဖြင့် ရင့်တဲ့သူ၊ ဂုဏ်အားဖြင့်တင့်တဲ့သူ၊ အင်အားကြီးတဲ့သူ၊ အခြေမြင့် အနေတင့်တဲ့သူ၊ အကျင့်မြတ်တဲ့သူတွေနဲ့ဆက်ဆံရတဲ့ နေရာမှာ၊ ဆက်ဆံရတဲ့ အချိန်ကာလအတွင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ မာန်မာနနဲ့ မောက်မာတဲ့စိတ်တွေကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့နှိမ့်ချပြီး ရိုသေလေးစားစွာ၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ဆက်ဆံရမယ်။

အခုလို ကိုယ့်အနေနဲ့ ရိုသေလေးစားကြရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ရိုသေလေးစားတဲ့သူတွေဟာ အသိတရားနဲ့ ပြည့်စုံပြီး လိမ္မာယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့တဲ့ သူတွေဖြစ်လို့ လူတကာရဲ့ ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်မြှောက်စားမှုကို ခံစားရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အရိုသေပေးမှုကိုခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဧပ်ဆင့်တုံ့ပြန် ချစ်ခင်လေးစားမှုကို ခံရ

တတ်တယ်။ ကိုယ်သေသွားတဲ့အခါမှာ ကောင်းရာသုဂတိဘုံ ရောက်ရတတ်တယ်။ ကောင်းရာသုဂတိဘဝ ရောက်ပြန်တော့ လည်း အသက်ရှည်တယ်။ အနာရောဂါကင်းတယ်။ ရုပ်အဆင်း အင်္ဂါလှပတင့်တယ်တယ်။ ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်နှစ်သက်တဲ့သူတွေ ပေါများတယ်။ ကိုယ့်ကိုနှောင့်ယှက် ရန်ပြုချင်တဲ့သူတွေနည်း တယ်။ ကိုယ်သက်သာစွာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့ စားသောက် ဝတ်ဆင် သုံးစွဲ နေထိုင် ဆက်ဆံ သွားလာ ပြောဆို ပြုမူ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရတတ်တယ်။

နိဝါတော စ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

စာရေးသူ အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ထက် **အသက်ကြီး**တဲ့သူ၊ **ဝါ**ရင့်တဲ့သူ၊ **ဂုဏ်ကြီး**တဲ့သူ၊ **အင်အားကြီး**တဲ့သူ၊ **အခြေခိုင်**တဲ့ သူ၊ **အဆင့်မြင့်**တဲ့သူ၊ **အနေတင့်**တဲ့သူနဲ့ **အကျင့်မြတ်**တဲ့သူတွေကို **ဆက်ဆံ**တဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့မာန်မာနနဲ့ သူ့အပေါ်မှာ မလို အပ်ပဲ **မောက်မာ**တဲ့စိတ်တွေကို သတိဦးဆောင်တဲ့ဆင်ခြင်ဉာဏ် နဲ့ ထိန်းချုပ်ပြီး၊

နေရာဒေသ အချိန်ကာလနဲ့

ပယောဂရဲ့အခြေအနေအရ၊

ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အကြောင်းတရားအပေါ်မှာအခြေခံပြီး

အတိုင်းအတာအရ သိမ်မွေ့ပျော့ပျောင်းစွာဆက်ဆံရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၄။ သန္တုဋ္ဌိစ

ရောင့်ရဲတင်းတိမ်နေတတ်ခြင်း

ကျေနပ်တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း ကိုးမျိုး ရှိပါတယ်။

(၁) တရားသဖြင့်ရှာဖွေ၍ ရသမျှသော ပစ္စည်း ဥစ္စာများဖြင့် ရောင့်ရဲကျေနပ်ခြင်း၊

(၂) ကိုယ်အား၊ ဉာဏ်အား၊ စွမ်းနိုင်သည့် အင်အားနဲ့ လျော်ညီတဲ့ စားဝတ်နေရေးတို့၌ ရောင့်ရဲခြင်း၊

(၃) ငွေဝင်ငွေထွက် အသက်အရွယ်နဲ့ လျော်ညီတဲ့ စားဝတ်နေရေးတို့၌ ရောင့်ရဲခြင်း၊တင်းတိမ်လွယ်ခြင်း၊

(၄) စားသောက်တဲ့ နေရာမှာ ကိုယ် ရရာနဲ့ ကျေနပ်တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း၊

(၅) ကိုယ့်မှာ ရှိသလောက်နဲ့ ချင့်ချိန်ပြီး ကျေနပ်တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း၊

(၆) ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်လျောက်ပတ်ရုံမျှနဲ့ ကျေနပ်တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း၊

(၇) ဝတ်ဆင်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ရရာနဲ့ ကျေနပ်တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း၊

(၈) နေထိုင်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ရရာ၊ ရှိရာနဲ့ ကျေနပ်တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း၊

(၉) သွားလာတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ရရာ၊ရှိရာ၊ကိုယ့်အနေနဲ့ သင့်တင့်လျောက်ပတ်ရာနဲ့၊ ကျေနပ် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သတိထားရမှာက၊

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတာ၊ နှမြောတွန့်တိုတာ၊ ပျင်းရိပေါ့တန်တာတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေဟာ တခုနဲ့ တခု မတူကြဘူး ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတတ်။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲ၊ လုံ့လနဲ့ အားထုတ်ပြီး စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သွားလာ၊

နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်တဲ့အခါတိုင်းမှာ ကိုယ်ရသမျှနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတဲ့စိတ်နဲ့ နေတာဖြစ်တယ်။

နှမြောတွန့်တိုတယ်ဆိုတာ တရားတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မတရားတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လိုနည်းလမ်းမျိုးတွေနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ် ရရှိထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ အဆောင်အယောင် တွေကို ကိုယ်လည်းမစားသုံးဘူး၊ တပါးသူလည်း မစားသုံး စေပဲ အလဟဿ သိမ်းဆည်းသိုလှောင်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပျင်းရိပေါ့တန်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လို အလုပ်မျိုးကိုမှလည်း မလုပ်ဘူး။ ဘယ်လိုပစ္စည်းဥစ္စာကိုမှလည်း မရှာဘူး။ မသိမ်း ဆည်းဘူး။ အိပ်လိုက် စားလိုက်၊ သွားလိုက်လာလိုက်၊ စိတ် နောက် ကိုယ်ပါ တအိမ်တက်ဆင်း အပျော်အပါး လိုက်စား ယင်း အလဟဿ အချိန်ဖြုန်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သန္တုဋ္ဌိ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ရသမျှ ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ အ ဆင့် အ တန်း၊ အဆောင် အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် အစရှိတဲ့ အခွင့်အရေးတွေနဲ့ ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊အဆောင် အယောင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေး တွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေအရပ်ရပ်နဲ့ သင့်တင့် လျောက်ပတ်ရုံ လောက်ကိုသာ ချိန်ဆပြီး လက်ခံ၊ စားသုံး၊ ခံစား၊နေရမှုကို ကျေနပ်တင်းတိမ်ရောင့်ရဲရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၅။ ကတညုတာ

ကိုယ့်ကို ကူညီတဲ့ ကျေးဇူးတွေကို သိခြင်း

လူတိုင်းမှာ လိုချင်တာတွေ ရှိနေကြပါတယ်။ လိုနေတာတွေ ရှိနေကြပါတယ်။ ဖြစ်ချင်တာတွေ ရှိနေ ကြ ပါတယ်။ လုပ်ချင်တာတွေ ရှိနေ ကြပါတယ်။ ခံစားချင်တာတွေရှိနေကြပါတယ်။ အခုလို ကိုယ်လိုချင်နေတာတွေ၊ ကိုယ့်မှာ လိုနေတာတွေ၊ ကိုယ် ဖြစ်ချင် နေတာတွေ၊ ကိုယ် လုပ်ချင်နေတာတွေနဲ့ ကိုယ် ခံစားချင်နေတာတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒ ပြည့်ဝ အောင် ကိုယ့်အနေနဲ့ ကျေနပ်မှု ရအောင်၊ ကူညီကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကျေးဇူး ရှိကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

တနည်းအားဖြင့်၊

(၁) ကိုယ့်အနေနဲ့ အမှားကို မပြုမိအောင်၊

(၂) ဘေးရန် အန္တရာယ်နဲ့ ရင်မဆိုင်ရအောင်၊

(၃) အပြစ်ဘေးဒဏ်က ကင်းဝေး လွတ်မြောက်အောင်၊

(၄) ကိုယ့်မှာစားသောက်စရာ ဝတ်ဆင်စရာ သုံးစွဲစရာ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်း အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့် လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝရရှိခံစားရအောင် ဖန်တီး ကူညီပေးခဲ့ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဟာလည်း ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကျေးဇူးရှိကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

နောက်တနည်းအားဖြင့်၊

ကိုယ့်ကို အမြင်မှန်စေချင်၊ အခြေခိုင်စေချင်၊ အဆင့်မြင့်စေချင်၊ အနေတင့်စေချင်၊ အကျင့်မြတ်စေချင်တဲ့ စေတနာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အပြောအဆိုနဲ့ စိတ်ဆန္ဒ သဘောထားကို လိုအပ်သလို ညွှန်ပြ၊ သင်ပြ၊ ပြုပြင်၊ ဆုံးမ၊ ဟန့်တား ပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း ကိုယ့်အပေါ် ကျေးဇူးရှိကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကတညုတာ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်အပေါ် သူပြုခဲ့ဘူးတဲ့ ကျေးဇူးကို သိပြီး ကျေးဇူးကို တုံ့ပြန်ပေးဆပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၂၆။ ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ

အခွင့်အခါရတဲ့အခါ တရားနာရခြင်း

အမှားမပြုမိချင်တဲ့သူ၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်နဲ့ မရင်ဆိုင်ချင်တဲ့သူ၊ အပြစ်ဒဏ်က ကင်းဝေးလွတ်မြောက်ချင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်မှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်း အဆောင်အယောင်နဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့် ရပိုင်ခွင့်တွေ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားချင်တဲ့သူတိုင်း၊

အချိန်အခါအားဖြင့် ဖြစ်စေ၊

နေရာဌာနအားဖြင့် ဖြစ်စေ၊

အခွင့်အခါအားဖြင့် ဖြစ်စေ၊

အကြောင်းတရား တိုက်ဆိုင်မှုအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊

ကိုယ့်အနေနဲ့ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ မမြဲဘူး။

အဲ့ဒါကြောင့် ဒီရုပ်ခန္ဓာ၊နာမ်ခန္ဓာတွေကို မတပ်မက်ရဘူး။ မစွဲလမ်းရဘူး။ အခုလို ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေကို မတပ်မက်အောင် နည်းပေးလမ်းပြပြီး ညွှန်ကြားသင်ပြပေးမယ့် သူနဲ့ ကြုံကြိုက်ရုံမက ကိုယ့်အနေနဲ့ လေ့လာ၊ သင်ယူ၊ မှတ်သားပြီး လေ့ကျင့်ဖြည့်တင်းနိုင်တဲ့ အခွင့်အခါနဲ့ ကြုံကြိုက်တဲ့ အခါ ဘာဝနာလုပ်ငန်းကို အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်ရမယ်။

ဘာဝနာဆိုတာ အားထုတ်ပြီး ပွားများခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။အခုလို အားထုတ်ပြီး ပွားများတဲ့ ဘာဝနာနှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ တမျိုးက သမထဘာဝနာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက် တမျိုးက ဝိပဿနာဘာဝနာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမထဘာဝနာဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ သတိနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပြီး ကိုယ်လိုသလို အသုံးပြုနိုင်အောင် လေ့ကျင့်တဲ့ လုပ်ငန်းဖြစ်တယ်။

သမထလုပ်ငန်းထဲမှာ—
(က) သမာဓိ တည်နေနိုင်အောင်၊
(ခ) ရထားတဲ့ သမာဓိ ခိုင်မြဲသည်ထက် ခိုင်မြဲအောင်၊
(ဂ) သမာဓိ တည်နိုင်သလောက် တည်နိုင်အောင်နဲ့၊
(ဃ) သမာဓိ တည်နေချင်တဲ့ ဆန္ဒအတိုင်း ချက်ချင်းတည်နေလို့

ရအောင် လေ့လာလေ့ကျင့်ပြီး
အားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေ
ပါပါတယ်။

အခုလို ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ကိုယ့်ရဲ့သတိနဲ့ လိုသလို ထိန်းချုပ်ပြီး အသုံးပြုလို့ရအောင် အားထုတ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေက မလိုလားအပ်တဲ့ နိဝါရဏတွေ ကင်းအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့သတိနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ဆန္ဒအတိုင်း ထိန်းထားနိုင်အောင် ကိုယ်မသေမီ အသက်ထင်ရှားရှိစဉ် (၁) (၂) (၃) (၄) (၅) (၆) စတဲ့ လောကီတန်ခိုးတွေကို ရအောင်နဲ့ သေတဲ့အခါ ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ သမာဓိအရှိန်ရှိနေသရွေ့ ဗြဟ္မာပြည်မှာ ဗြဟ္မာအဖြစ်နဲ့ စံနေနိုင်အောင် ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝဟောင်းက ပြုခဲ့တဲ့ သမာဓိအရှိန်တွေ ကုန်တဲ့အခါ ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံရဲ့ သတ္တိအရှိန်အလိုက် လူ့ပြည် နတ်ပြည်နဲ့ အောက်အပါယ်လေးဘုံတွေမှာ ပြန်ပြီး ကျင်လည်ယင်း ဝဋ်ကြီး ဝဋ်ငယ်၊ ဒုက္ခကြီး ဒုက္ခငယ်တွေကို ခံစားကြရပြန်ပါတယ်။

ဗြဟ္မာပြည်မှာ တဝင်းဝင်း၊ ဝက်စားကျင်းမှာ တရှုတ်ရှုတ် ဆိုတာ တခြားကိုပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သမထဘာဝနာကို ပွားများ အားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျိုးပေးဘဝ နယ်နိမိတ်ဟာ ၃၁- ဘုံဖြစ်တဲ့ သံသရာ နယ်နိမိတ်ထဲက မလွတ်မြောက်သေးဘူးလို့ ထောက်ပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

ဘယ်လောက်ပဲ သီလနဲ့ပြည့်စုံပြည့်စုံ၊ အခုလို သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အခိုက်မှာ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သေယင် အလွန်ဆုံး လူ့ဘုံနဲ့ နတ်ဘုံကိုပဲ ရောက်မယ်။ ဒါပေမယ့် ငရဲဘုံနဲ့ ဗြဟ္မာဘုံကိုတော့ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ သမာဓိနဲ့ ပြည့်စုံ ပြည့်စုံ၊ အခုလို သမာဓိနဲ့ပြည့်စုံတဲ့အခိုက်မှာ သေယင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အလွန်ဆုံးနတ်ဘုံနဲ့ဗြဟ္မာဘုံ တဘုံဘုံကိုပဲရောက်မယ်။ ဒါပေမယ့် ငရဲဘုံကိုတော့ မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။

လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံဆိုတာတွေဟာ ၃၁ ဘုံလို့ ခေါ်ကြတဲ့ သံသရာကြီးထဲကဘုံတွေ ဖြစ်လေတော့ လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံကိုရောက်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း သံသရာကြီးထဲက ဘုံသားတွေဖြစ်လို့ သံသရာသားတွေပီပီ အိုတန် အိုရအုံးမှာပဲ၊ နာတန် နာရအုံးမှာပဲ၊ သေတန် သေရအုံးမှာပဲ။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

လူ့ဘုံ နတ်ဘုံ ဗြဟ္မာဘုံတွေကို ရောက်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း အိုရတဲ့ဆင်းရဲ၊ နာရတဲ့ဆင်းရဲ၊ သေရတဲ့ဆင်းရဲ၊ ချစ်ခင်တဲ့သူနဲ့အတူမနေရတဲ့ဆင်းရဲ၊ မချစ်ခင်တဲ့လူနဲ့ အတူနေရတဲ့ဆင်းရဲ၊ လိုချင်တာကိုမရတဲ့ဆင်းရဲ၊ မလိုချင်တာကိုရထားရတဲ့ဆင်းရဲ၊ မဖြစ်ချင်တာဖြစ်နေရတဲ့ဆင်းရဲ၊ ဖြစ်ချင်တာမဖြစ်ရတဲ့ဆင်းရဲ စတဲ့ ဘဝကြီး ဘဝငယ်၊ ဝဋ်ကြီးဝဋ်ငယ်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းက မလွတ်မြောက်ကြသေးပါဘူး။

အခုလို ဝဋ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခအပေါင်းက မလွတ်မြောက်ကြသေးလို့ ဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒါနအကျင့်နဲ့ဒါနအဆင့်၊ သီလအကျင့်နဲ့သီလအဆင့်၊ သမာဓိအကျင့်နဲ့သမာဓိအဆင့်လောက်နဲ့သာ ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးပေးဘဝကို ကျေနပ်မနေကြပဲ၊ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့သဘာဝနဲ့ အဖြစ်သဘာဝကို အမှန်အတိုင်းမမြင်လို့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေကို စွဲလမ်းတဲ့စိတ်ကြောင့် ဒုက္ခရောက်ကြရပုံကို သိမြင်တဲ့ ပညာအဆင့်အထိရောက်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

ပညာအဆင့်ကိုရောက်အောင် အားထုတ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းဟာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ သဘာဝကို အမှန်မြင်ရအောင် အားထုတ်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာရဲ့သဘာဝကို ဉာဏ်အမြင်နဲ့ထိုးဖောက်ပြီး မမြင်သေးသရွေ့၊ လူ နတ် ဗြဟ္မာ အငေရှိတဲ့ ၃၁ ဘုံသားတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ရုပ်ခန္ဓာ၊နာမ်ခန္ဓာကြီးဟာ ပူအေးတဲ့ဓာတ်၊ ဖွဲ့စည်းတဲ့ဓာတ်၊ လှုပ်ရှားတဲ့ဓာတ်၊ ယိုစီးတဲ့ဓာတ်၊ အာကာသဓာတ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး ခြောက်ပါးရဲ့ အစုအဝေးမျှသာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မသိမြင် နိုင်ကြပါဘူး။

အခုလို မသိမြင်နိုင်ကြတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာဟာ ဒီဓာတ်ခြောက်ပါးရဲ့အစုအဝေးကြီးမျှသာဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ အချက်ကို မတုန်လှုပ်တဲ့သိစိတ်နဲ့ ယုံကြည်ကြမှာမဟုတ်ပါဘူး။

အခုလို အမှန်ကိုမမြင်ရသရွေ့ကာလပတ်လုံး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တဦးဦးဟာ ဘုရားက ဒီလိုဟောထားလို့ ယုံကြည်ရမယ်ဆိုတဲ့ အနေနဲ့သာ ယုံကြည်နေကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုဆိုယင်၊

- အမှန်ကို သိအောင်၊ မြင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။

မြတ်စွာဘုရားဟာ သူ့ရဲ့တန်ခိုးအာဏာတွေနဲ့ ဘယ်သူကိုမှ ကောင်းအောင် မလုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။ မကောင်းအောင်လည်း မလုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒီလမ်းကိုလိုက်ယင် ကောင်းတဲ့ဘဝနဲ့ နေရမယ်။ ဟိုလမ်းကိုလိုက်ယင် မကောင်းတဲ့ဘဝနဲ့ နေရမယ် လို့သာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် သတ္တဝါအားလုံးကို လမ်းပြနိုင်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

ကောင်းတဲ့ဘဝနဲ့ နေထိုင် စားသောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကောင်းတဲ့ဘဝနဲ့ နေထိုင် စားသောက်ရမယ့် လမ်းကို လိုက်ရမယ်။ မကောင်းတဲ့ဘဝမျိုးနဲ့ နေထိုင် လုပ်ကိုင် စားသောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မကောင်းတဲ့ ဘဝမျိုးနဲ့ နေထိုင် လုပ်ကိုင် စားသောက်ရမယ့် လမ်းကို လိုက်ရမယ်။ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတာတွေဟာ ကိုယ်လိုက်တဲ့လမ်း၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေအပေါ်မှာသာ တည်နေကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကံကြမ္မာကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးနေကြတဲ့ အတိုင်း ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေကြပါတယ်။ ကိုယ်ဖြစ်နေတဲ့ ဘဝရဲ့အကျိုးတရား

တွေဟာ ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ အကြောင်းတရားတွေကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလိုအကြောင်းမရှိပဲ ဘယ်လို အကျိုးတရားမျိုးတွေမှ မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ကြပါဘူး။

ရုပ်နာမ်သဘာဝရဲ့အမှန်ကို မြင်ချင်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊

မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြား ဆုံးမပြီး သင်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ရုပ်နာမ်သဘာဝရဲ့တရားကို မြင်အောင် ကိုယ့်ရဲ့လက်တွေ့ကို တိတိကျကျ ထုတ်ပေါ်ပြီး လိုက်နာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရမယ်။ အခုလို အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ကောင်းတဲ့ လုံ့လ ဝီရိယနဲ့ ဇွဲရှိဖို့ အင်မတန် လိုအပ်ပါတယ်။

သိစိတ်ဟာ တကြိမ်မှာ တစိတ်သာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီသိစိတ်နဲ့ အာရုံဘခုခု ထိတွေ့လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း သူ အာရုံပြုယားတဲ့ အာရုံကို နှစ်သက်ယင် **လောဘစိတ်** ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ မနှစ်သက်ယင် **ဒေါသစိတ်** ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ တခါတခါ နှစ်သက်တယ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ မနှစ်သက်ဘူးလည်း မဟုတ်ဘူး။ချီတုန်ချတုန် ဖြစ်နေကြရတဲ့ အခြေအနေမှာ **မောဟစိတ်** ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။

ဒီ လောဘစိတ်၊ဒေါသစိတ်နဲ့ မောဟစိတ်တွေဟာ သတ္တဝါတွေကို ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ သဘော အမှန်အတိုင်း မမြင် နိုင်ရလောက်အောင် ပြုလုပ်နေတဲ့ သိစိတ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

စိတ်နဲ့အာရုံတစ်ခုကို ထိတွေ့လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုကို သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်နိုင်မှသာ အခုလို လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ် တွေ ဖြစ်ပေါ်ခွင့် မရနိုင်တော့ပါဘူး။

အခုလို အမြင်မှန်ကို မရနိုင်လောက်အောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကိလေသာစိတ်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့အတွက် သိစိတ် ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း သတိအလစ်မပေးပဲ မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ ရှူရှိုက်ရ သမျှ၊ အရသာ ခံရသမျှ၊ ထိတွေ့သမျှ အာရုံတွေအပေါ်မှာ သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ သုံးသပ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

အခုလို လုပ်ရတာဟာ လုပ်စတော့ ခက်သလိုလို ရှိမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်ကို အာရုံတခုတည်းအပေါ် တည်ငြိမ်နေအောင် ထားနိုင်တာနဲ့အမျှ၊ ကိုယ့်ရဲ့ သတိကို ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်အပေါ် ကပ်ထားနိုင်တာနဲ့အမျှ၊ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်နဲ့ မောဟ စိတ်တွေကို စင်ကြယ်အောင် လုပ်နိုင်တာနဲ့အမျှ၊ အမြင်မှန်ကို ရနိုင်တဲ့ အဆင့်ဆီကို တဆင့်ပြီး တဆင့် တက်သွားပါတယ်။ အမြင်မှန်ကို ရောက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေကို မရောက်ခင် အဆင့် ပေါင်း ၃၁ ဆင့် ရှိပါတယ်။

ပထမဆုံး ကိုယ့်ရဲ့သတိကို ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်နဲ့ကပ်ပြီး နေနိုင် အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။

အာနာပါနလုပ်ငန်းဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ အခုပြောခဲ့သလို ကိုယ့်ရဲ့သတိကို ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်နဲ့ ကပ်ပြီး နေနိုင်အောင် အားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ သတိနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်နဲ့ ကပ်လို့ရတော့မှ အဲဒီကတဆင့် ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်ကို ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ တခုခုအပေါ်မှာ ဖြစ်စေ၊ နာမ်ခန္ဓာ တခုခု အပေါ်မှာဖြစ်စေ အခြေဘည်ပြီး စူးစိုက်ထားရမယ်။

အဲဒီနောက်၊

ကိုယ့်ရဲ့ သတိကို ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်နဲ့ ကပ်ထားပြီး ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်က အာရုံပြုထားတဲ့ ရုပ်နာမ်ရဲ့ ဘာဝကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်။

အာရုံခံ အင်္ဂါတခုခုနဲ့ ထိတွေ့ပြီး ခံစားမှတ်သားလို့ရနိုင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အခြေခံဟာ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာ နှစ်မျိုးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ရုပ်ဆိုတာဘာလဲ၊ နာမ် ဆိုတာဘာလဲ ဆိုတာကို ရှင်းပြဖို့ လိုပါတယ်။ ရုပ်ဆိုတာ နာမ်ကမှီတွယ် အခြေခံလို့ရတဲ့ အရှိတရားဖြစ်ပါတယ်။ နာမ်ဆို တာ ရုပ်ကိုမှီတွယ် အခြေခံရမှသာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အရှိ တရား ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ် ခန္ဓာတွေရော၊ နာမ်ခန္ဓာတွေပါခတ္တ ခဏကလေးမှ မရပ်နားပဲ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲ နေကြတဲ့ ပကတိဘာဝကို သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ပြီး ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ တွေအပေါ် စွဲလမ်း နေတဲ့

ပညတ်စွဲတွေ ပြုတ်သွားအောင်၊ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ တွေရဲ့ ပကတိ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အနတ္တလက္ခဏာတွေကို မြင်အောင် အားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဲအခုလို ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ပကတိ ဘဝအပေါ် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတွေကို မြင်အောင် အားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်းမှာ အခြေခံ ဉာဏ်အမြင်ဖြစ်တဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် အမြင်အဆင့်က လောကီအာရုံကို စွန့်ခွာတဲ့ အနုလောမဉာဏ် အမြင်အထိ ဉာဏ်အမြင်အဆင့် ၁၂ ဆင့်ရှိပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ် အမြင်တွေဟာ တခုနဲ့တခု မတူကြပါဘူး။

အခုလို မတူကြတဲ့ ဉာဏ်အမြင် ၁၂ ဆင့်က—

(၁) နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် အမြင် အဆင့်၊
(၂) ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်အမြင် အဆင့်၊
(၃) သမ္မသနဉာဏ်အမြင် အဆင့်၊
(၄) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အမြင် အဆင့်၊
(၅) ဘင်ဉာဏ်အမြင် အဆင့်၊
(၆) ဘယဉာဏ်အမြင် အဆင့်၊
(၇) အာဒီနဝဉာဏ်အမြင် အဆင့်၊

(၈) နိဗ္ဗိန္ဒာဉာဏ်အမြင် အဆင့်၊

(၉) မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်အမြင် အဆင့်၊

(၁၀) ပဋိသင်္ခါဉာဏ်အမြင် အဆင့်၊

(၁၁) သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်အမြင် အဆင့်နဲ့၊

(၁၂) အနုလောမဉာဏ်အမြင်အဆင့်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ မရပ်မနား ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာကို စွဲလမ်းနေရတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အနတ္တလက္ခဏာတွေကို ဆက်ချင်တဲ့ အခြေခံ **နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** အမြင်က ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ အာရုံကို စွန့်လွှတ် လိုက်ပြီး မဂ်အာရုံကို လှဲပြောင်းယူလိုက်တဲ့ အနုလောမဉာဏ် အမြင်အထိ ဉာဏ်အမြင် အဆင့်ဆင့် အမြင်ပေါ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။

ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့ လုပ်ငန်းဟာ သမထလုပ်ငန်းလို အာရုံကို မရှုမှတ်ဘူး။ တခဏအတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး တခဏ ငယ်အတွင်း တည်နေတယ်။ တည်ပြီး တခဏ ငယ်အတွင်း ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေကို ရှုမှတ်ပါတယ်။ အခုလို ရှုမှတ်တဲ့အခါ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေနဲ့ အမှန်သဘာဝကို သိတဲ့ မြင်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

လူနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေကြတဲ့ ဗြဟ္မာတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ နတ်တွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပါယ်လေးဘုံသားတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘဝတခုခုဖြစ်နေကြရတဲ့ ခန္ဓာတွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သတ္တဝါတွေရယ်လို့ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်နဲ့နာမ် အစုအဝေးသက်သက်မျှသာ ဖြစ်တယ်လို့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ကွဲပြားအောင် ခွဲခြားသိမြင်လာတဲ့ဉာဏ်ဟာ **နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရုပ်ခန္ဓာတွေ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာကြတာမဟုတ်ပါ။ အခုလို ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တဲ့အကြောင်းတွေရှိကြလို့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြတာဖြစ်တယ်။ ဒီရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပေါ်နေကြတာတွေဟာ အခုလို ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ရှေးက ပြုလုပ်ကြတဲ့အကြောင်းတွေရှိလို့သာ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေဖြစ်ပေါ်လာကြတာဖြစ်တယ်။ နောက်ထပ် ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တဲ့အကြောင်းတွေရှိသေးယင် နောက်ထပ်ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြအုံးမှာပဲ။ လူနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အခုလိုရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေကို ဖန်ဆင်းလုပ်ယူနိုင်တဲ့သူမရှိဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာ၊နာမ်ခန္ဓာ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေရှိကြလို့သာ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ ဆိုတဲ့အကျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြရတာပဲလို့ မြင်တဲ့ဉာဏ်ဟာ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

နာမ်တရား၊ ရုပ်တရားတို့ကို အဟုတ်တကယ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိတဲ့ဉာဏ်ဟာ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ်တရား ရဲ့ ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းကို ပိုင်းခြားပြီး အဟုတ်တကယ် သိတဲ့ ဉာဏ်ဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နှစ်ပါးဟာ- ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဆယ်ပါးမှာ မပါပါဘူး။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဟာ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရဲ့ သဘောလက္ခဏာကိုသာ သိပါသေးတယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဟာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အကြောင်းသာ သိပါသေးတယ်။ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အနတ္တလက္ခဏာ သုံးပါးကိုတင်ပြီး ဆင်ခြင် သုံးသပ်တဲ့ အဆင့်ကို မရောက်သေးတဲ့ အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

ဒီဉာဏ်နှစ်မျိုးဟာ ဝိပဿနာရဲ့**အခြေခံမျှသာ** ဖြစ်တယ်။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် အမြင်နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် အမြင်ရ လိုက်တာနဲ့တပြိုင်တည်း ဖြစ်ရပ်ဖြစ်စဉ်တိုင်းဟာ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရုပ်တွေ၊နာမ်တွေဟာ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ဆုံဆည်း တိုက်ဆိုင်ကြလို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီး သူ့အကြောင်းတွေ ချုပ်ငြိမ်း ကွယ်ပျောက် သွားကြတာနဲ့တပြိုင်

တည်း၊ ရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာလည်း တပါတည်း ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်လို့ ယုံကြည်လိုက်တာဟာ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနဲ့ ယုံမှားခြင်းကင်းတဲ့အခါ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိအသိ ကို ရောက်လာပါတယ်။

ကိုယ်မှတ်လိုက်ရတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ ရုတ်ကနဲ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ရုတ်ကနဲပျက်ကွယ်သွားကြတာကို သိမြင်လိုက် ရတဲ့အခါ "အော်-ရုပ်ခန္ဓာတွေ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ မမြဲပါ လား။ အခုလို မမြဲကြတဲ့အပြင် ဒီရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ ကိုယ့်အလိုကို လိုက်တတ်တဲ့ ခန္ဓာတွေ မဟုတ်ပါလား။ သူ့ သဘောကို သူဆောင်ပြီး သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်နေကြတဲ့ ဓာတ်သဘော သဘာဝ တရားကြီးသက်သက်ပါလား။ ဒီရုပ် ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေကြောင့် ဆင်းရဲကြရပါလား"ဆိုတဲ့ အသိ ဉာဏ်အမြင် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အခုလို အသိဉာဏ်အမြင် ဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ မမြဲတဲ့အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အတ္တမဟုတ်တဲ့ အနတ္တလက္ခဏာရဲ့ သဘောသဘာဝတရားကြီးကို သိမြင်လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ အခုလိုသိမြင်နေကြတဲ့ဉာဏ်အမြင် ဟာ **သမ္မသနဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မသနဉာဏ်အမြင်နဲ့ ဆက်အားထုတ်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ သမာဓိ အားက မူလထက် ပိုပြီး ကောင်းလာလို့ သမ္မသနဉာဏ် အမြင်

အဆင့်က နောက်တဆင့်တက် သိဖို့ အားထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်မှတ်နေတဲ့ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာမှုဘဝနဲ့ ပျက်ကွယ်သွားတဲ့အဆုံးကို သိမြင်နေတဲ့ ဉာဏ်အမြင်သစ်တခု ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အခုလို ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာမှုအစနဲ့ ပျက်ကွယ်သွားတဲ့အဆုံးကိုသာမြင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရင့်သန်လာလို့ နောက်ဉာဏ်အမြင်တဆင့်ကို သိမြင်ဖို့ ဆက်ပြီး**ကြိုးစား**အားထုတ်တဲ့အခါ ကိုယ်မှတ်နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အစကို မသိမြင်ရတော့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ မှတ်လိုက် မှတ်လိုက်တိုင်းမှာ 'ပျက်၊ပျောက်' 'ပျက်၊ ပျောက်' သွားကြတာကိုသာ ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်နေကြရပါတယ်။ အခုလို သိမြင်နေကြရတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ဟာ **ဘင်္ဂဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ်အမြင်အဆင့်က နောက်တဆင့်ကိုတက်ပြီး သိမြင်အောင် အားထုတ်လိုက်တဲ့အခါ မရပ်မနားတပျက်တည်းပျက်၊ တပျောက်တည်း ပျောက်ကွယ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေကိုမြင်လာပြီး "ရှေ့ကရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေလည်း ပျက်၊ ချုပ်၊ ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီး အခုလို ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေလည်း ပျက်၊ ချုပ်၊ ပျောက်ကွယ်နေကြတယ်။ နောင်ဖြစ်လာကြမယ့် ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ တွေလည်း အခုလိုပဲ ဒီအတိုင်း ပျက်၊ ချုပ်၊ ပျောက်သွားကြအုံးမှာပဲ" လို့ ဆင်ခြင်မိ

လာတတ်ပါတယ်။ အဲသလိုဆင်ခြင်မိတဲ့အတွက် ရုပ်ခန္ဓာ၊နာမ်ခန္ဓာဖြစ်ကြရတာတွေဟာ တယ်ကြောက်စရာကောင်းပါလား လို့ မြင်လာတဲ့ဉာဏ်အမြင်ဟာ **ဘယဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယဉာဏ်ရင့်သန်လာလို့ ဉာဏ်အမြင်နောက်တဆင့်ကိုတက်ပြီး သိမြင်အောင်အားထုတ်ပြန်တဲ့အခါ ကိုယ်မှတ်လိုက်ရသမျှသော ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ တခုမှကောင်းတာကိုမတွေ့ရဘူး။ အဲသလိုမှတ်နေရတာတွေကို ငြီးငွေ့ပြီး အဲသလို မှတ်နေရတာတွေကို စက်ဆုပ်တဲ့ အသိဉာဏ် အဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲသလိုဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဉာဏ်အမြင်ဟာ **အာဒီနဝဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

အာဒီနဝဉာဏ် ရင့်သန်လာလို့ နောက်တဆင့်ကို တက်ပြီး သိမြင်အောင်အားထုတ်တဲ့အခါ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေတာကို မှတ်နေရတာကိုတောင် ငြီးငွေ့လာတယ်။ ဆင်ခြင်ရတာကိုလည်း ငြီးငွေ့လာတယ်။ ကုန်ကုန်ပြောရမယ်ဆိုယင် ကြိုးစည်အားထုတ်နေရတာကိုတောင် ငြီးငွေ့လာတဲ့ဉာဏ်အမြင်ဟာ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်ရင့်သန်လာလို့ နောက်တဆင့်ကို ထပ်တက်တဲ့အခါ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ တဖြစ်တည်းဖြစ်၊ တပျက်တည်းပျက်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာရဲ့ဘဝကြီး ဘဝငယ်၊ ဝဋ်ကြီး ဝဋ်ငယ်ထဲက လွတ်မြောက်ချင်လာတဲ့ အသိ

ဉာဏ်အမြင် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အခုလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိဉာဏ် အမြင်ကို **မှုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

မှုစ္စိတုကမျတာဉာဏ် ရင့်သန်လာလို့ သမာဓိ အားကလည်း ပိုကောင်းနေတဲ့အတွက် နောက်တဆင့် ဉာဏ်အမြင် တဆင့်ကို တက်လှမ်း လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်မှတ်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ တွေအပေါ်မှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာ တပါးပါး အထင်အရှားမြင်ပြီး ပေါ်လွင်လာပါတယ်။ အခုလို ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့အတွက် အရင်ကလို မရုပ်မနား ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲ နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာအပေါ် ကြောက်တဲ့ စိတ်တွေ၊ ငြီးငွေ့တဲ့စိတ်တွေ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း၊ ကိုယ်မှတ်လိုက်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေအပေါ် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတခုခု ပေါ်နေတဲ့ဉာဏ်အမြင်ပေါ်လာတယ်။ အခုလိုပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ကို **ပဋိသင်္ခါဉာဏ်** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ပြည့်စုံရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ် ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုအစဉ်ကို သတိနဲ့အထူးဂရုစိုက်မှတ်နေစရာ မလိုတော့ပဲ သူ့အလိုလို သိသိနေတယ်။ အခုလို သိနေတဲ့ အသိ စိတ်ထဲမှာ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာသုံးပါးထဲက တပါးဟာ အထင်အရှား ဖြစ်ပေါ်နေ ပါတယ်။

တဲ့ဒါကြောင့်၊

ဒီဉာဏ်အမြင်အဆင့်ကို ရောက်လာတဲ့အခါ စောစောတုန်းကလို ရုပ်ခန္ဓာ၊နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ အပြစ်ကိုလည်း မမြင်ရတော့ပါဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေကို ငြီးငွေ့တဲ့စိတ်လည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာဖြစ်ရတဲ့ ဘဝတွေက လွတ်မြောက်ချင်တဲ့စိတ်လည်း မဖြစ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြောက်တဲ့စိတ်တွေလည်းမရှိတော့ပါဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ အကောင်းအဆိုး၊ အဖြစ်အပျက်တွေကို သတိအထူးဂရုမစိုက်ပဲ လျစ်လျူရှုပြီး အလိုက်သင့်နေတတ်လာပါတယ်။ အသလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်ကို သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်အမြင်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်တိုင်းမှာ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတွေကို သူ့အလိုလိုမြင်ပြီး မှတ်နေတဲ့အတွက် ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုဘဝကို ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ကြည်ကြည်လင်လင် မြင်နေလို့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာဘဝရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတွေအပေါ် ယုံကြည်မှု ခိုင်မာလာပါတယ်။

အဲလို ယုံကြည်မှု ခိုင်မာလာတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ယုံကြည်မှုအပေါ် အားထုတ်တဲ့ အားထုတ်မှုလည်း ထက်သန်လာပါတယ်။ ခိုင်မာလာတဲ့ ယုံကြည်မှုကြောင့် ထက်သန်လာတဲ့

အားထုတ်မှုအပေါ် ကိုယ့်ရဲ့ ဂရုစိုက်တဲ့ သတိအားလည်း ပိုပြီး ကောင်းလာပါတယ်။

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ပြည့်စုံပြီးရင့်သန်လာတဲ့အခါ**ရုတ်တရက်** ဝိပဿနာဇောစိတ် သုံးခု ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အဲဒီဇောစိတ် သုံးခုက၊

ပထမဇောစိတ်ကို	ပရိကံလို့ **ခေါ်ကြပါတယ်။ ပရိကံဆိုတာ** လောကီအာရုံကို စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့ တခဏ ဖြစ်ပါတယ်။
ဒုတိယဇောစိတ်ကို	ဥပစာရလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ **ဥပစာရ** ဆိုတာ လောကီအာရုံက လောကုတ္တရာ အာရုံကို **ကူး**ပြောင်းလိုက်တဲ့ တခဏ ဖြစ်ပါတယ်။
တတိယဇောစိတ်ကို	အနုလုံလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ **အနုလုံ** ဆိုတာ မဂ်လို့ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုဖို့ အဆင့်ဖြစ်တဲ့ အဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဇောစိတ် **သုံး**ခုဟာ မဂ်ဉာဏ်ကို ပေါက်တော့မယ့်လောကီ ဉာဏ်က လောကုတ္တရာဉာဏ်ကို ကူးပြောင်းဖို့ အဆင့်ဖြစ်နေတဲ့ ဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်ကို **အနုလောမဉာဏ်** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

အနုလောမဉာဏ်ရဲ့ နောက်မှာ ကပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဇောစိတ်ဟာ ဂေါတြဘူဇောစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဂေါတြဘူဇောစိတ်နဲ့အတူ ဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်ကို ဂေါတြဘူဉာဏ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဂေါတြဘူဉာဏ်အမြင်ဆိုတာ၊

စောစောကရခဲ့တဲ့ဉာဏ်အမြင်တွေဟာ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ ဆိုတဲ့ လောကီ အာရုံအပေါ်မှာ အခြေခံခဲ့ကြပါတယ်။ အခု ဂေါတြဘူ ဉာဏ်အမြင်တော့ အဲဒီ ဉာဏ်အမြင်တုန်းက အခြေခံခဲ့တဲ့ လောကီအာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေနဲ့ လုံးဝ ဆန့်ကျင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်တဲ့ မဂ်ကို အာရုံပြုလိုက်တဲ့ ဉာဏ်အမြင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဂေါတြဘူဉာဏ်ရဲ့နောက်မှာ ကပ်ပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဇောစိတ်ဟာ မဂ်ဇောစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ မဂ်ဇောစိတ်နဲ့အတူ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အသိအမြင်ကို မဂ်ဉာဏ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ်ကို ရလိုက်တာနဲ့တပြိုင်တည်း ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာနဲ့ မဂ္ဂသစ္စာ ဆိုတဲ့ အရိယာသစ္စာ လေးပါးကို တပြိုင်တည်း ပြီးပြည့်စုံသွားပါတယ်။

မဂ်ကိုအာရုံပြုမိတဲ့စိတ် ချုပ်သွားတာနဲ့တပြိုင်တည်း နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အရသာကို ခံစားတဲ့ ဖိုလ်ဇောစိတ်နဲ့ နှစ်ကြိမ် ခံစားလိုက်ပါတယ်။ အခုလို ဖိုလ်ဇောစိတ်နဲ့ အတူ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိ

အမြင်ကို ဖိုလ်ဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အခုလို ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့အရသာကို ခံစားလိုက်ရတဲ့ အချိန်ဟာ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိစင်ကြယ်ပြီး **အရိယာ**ဖြစ်တဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ဖြစ်တဲ့ ဖိုလ်စိတ် နှစ်ကြိမ် ဖြစ်ပြီး ချုပ်သွားပါတယ်။ ဖိုလ်စိတ်ချုပ်သွားတဲ့အခါ သူ့နောက်မှာ ဘဝင်စိတ် ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန် ဆိုတဲ့ ပရမတ္ထ သဘာဝကို အာရုံပြုနိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်လို့ အခုလို မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ချမ်းသာမှုကို ခံစားနိုင်လို့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံ ပြုပြန်ပါတယ်။ အခုလို ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ကို **ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်**လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

မဂ်အာရုံကို တကြိမ်အာရုံပြုဘူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို **သောတာပန်**လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ နှစ်ကြိမ်ပြုဘူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို **သကဒါဂါမ်**လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ သုံးကြိမ်ပြုဘူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို **အနာဂါမ်**လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ လေးကြိမ်ပြုဘူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို **ရဟန္တာ**လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

အရိယာလေးမျိုး

ပုထုဇဉ်တိုင်းဟာ၊

(၁) ကာမရာဂသံယောဇဉ်၊

(၂) ရူပရာဂသံယောဇဉ်၊

(၃) အဿုပရာဂသံယောဇဉ်၊

(၄) ပဋိဃသံယောဇဉ်၊

(၅) မာနသံယောဇဉ်၊

(၆) ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်၊

(၇) သီလဗ္ဗတပရာမာသသံယောဇဉ်၊

(၈) ဝိစိကိစ္ဆာသံယောဇဉ်၊

(၉) ဥဒ္ဓစ္စသံယောဇဉ်၊

(၁၀) အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်လို့ ခေါ်တဲ့ သံယောဇဉ် ၁၀ ပါးနဲ့ တုပ်နှောင် ခံနေကြရပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတဲ့ အဆင့် လေးဆင့် ရှိပါတယ်။
ပထမအဆင့်က သောတာပန်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။
ဒုတိယအဆင့်က သကဒါဂါမ်အဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။
တတိယအဆင့်က အနာဂါမ်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။
စတုတ္ထအဆင့်က ရဟန္တာအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သောတာပန်အဆင့်ကို ရောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လောကီနယ်ထဲက မလွတ်မြောက်နိုင်အောင် ဆွဲရစ်ထားတဲ့သံယောဇဉ်ကြိုး ၁၀ ချောင်းထဲက ဒိဋ္ဌိ သံယောဇဉ်၊ ဝိစိကိစ္ဆာ သံယောဇဉ်၊

သီလဗ္ဗတပ ရာမာ သသံယောဇဉ် နှောင်ကြိုးသုံးချောင်း ပြတ်သွားပါတယ်။

အခုလို ပြတ်သွားတဲ့အတွက် သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သံယောဇဉ်ကြိုး ၁၀ချောင်းလို့ ခေါ်တဲ့ အစွဲအလမ်း ၁၀ မျိုးနဲ့ နှောင်ဖွဲ့ခံရတဲ့ သာမန် ပုထုဇဉ်တွေထက် ပြတ်သွားတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုး သုံးချောင်း ဖြစ်ကြတဲ့ အစွဲအလမ်း သုံးခုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆင်းရဲရတဲ့ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ သံယောဇဉ်တွေကြောင့် ခံစားကြရတဲ့ ဘဝကြီး ဘဝငယ်၊ ဝဋ်ကြီး ဝဋ်ငယ်၊ ဒုက္ခကြီး ဒုက္ခငယ်စတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းက လွတ်မြောက်ပြီး သက်သာခွင့်တွေ ရသွားကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့်၊

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကျန်တဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုး ခုနစ်ချောင်း ဖြစ်ကြတဲ့ အစွဲအလမ်း ခုနစ်မျိုးရဲ့ ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့ထားမှုဒဏ်ကိုတော့ ခံစားနေရသဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုကြတဲ့ ပထမအဆင့်ဖြစ်တဲ့ သောတာပန်အဆင့်က ဒုတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့သကဒါဂါမ်အဆင့်ကို ထပ်ပြီး လှမ်းတက်နိုင်တဲ့အခါ ကျန်တဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုး ခုနစ်ချောင်း ဖြစ်ကြတဲ့ အစွဲအလမ်းခုနစ်မျိုးထဲက ကာမရာဂ သံယောဇဉ်၊ ပဋိဃသံယောဇဉ်တွေနဲ့ ရစ်ပတ်တုပ်နှောင်ထားတဲ့ အားတွေ ထပ်ပြီးလျော့သွားပါတယ်။

အဲဒီသကဒါဂါမ် အဆင့်က တဆင့်ထပ်ပြီး အနာဂါမ် အဆင့်ကို တက်နိုင်အောင် ရုပ်ခန္ဓာကြီးရဲ့ ဘဝဖြစ်စဉ်ကို ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်း ကျင့်စဉ်နဲ့ ရှုမှတ်ပွားများလိုက်တဲ့အခါ ကာမရာဂ သံယောဇဉ်၊ ပဋိဃ သံယောဇဉ် နှစ်ခုစလုံးက လုံးဝ ပြတ်သွားပြီး အနာဂါမ်အဆင့်သို့ ရောက်သွားကြပါတယ်။

အခုလို သံယောဇဉ်ကြီး ငါးချောင်းကလွတ်မြောက်လာတဲ့ အနာဂါမ်အဆင့်က ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်း ကျင့်စဉ်နဲ့ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ကျန်တဲ့ ရူပရာဂသံယောဇဉ်၊ အရူပရာဂသံယောဇဉ်၊ မာနသံယောဇဉ်၊ ဥဒ္ဓစ္စသံယောဇဉ်၊ အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်တွေ အားလုံး ပြတ်သွားပြီး လောကီနယ်ထဲက အပြီးအပြတ် လွတ်မြောက်သွားတဲ့ အရဟတ္တမဂ်ပေါက် ရဟန္တာအဆင့်ကို ရောက်သွားပါတယ်။

သောတာပန် ဖြစ်ပြီးယင်၊

ဒီသံသရာကြီးထဲက ဝဋ်ဆင်းရဲတွေကို အလွန်တကာ့ အလွန်ဆုံး နောက်ထပ်ခုနစ်ကြိမ် ခုနစ်ဘဝပဲ ခံရတော့မယ်။ အဲဒီ ခုနစ်ကြိမ် ခုနစ်ဘဝပြောင်းပြီးမှ ရဟန္တာဖြစ်ရမယ်။

သကဒါဂါမ် ဖြစ်ပြီးယင်၊

ဒီသံသရာကြီးမှာ ဝဋ်ဆင်းရဲတွေကို အလွန်တကာ့အလွန်ဆုံး နောက်ထပ်နှစ်ကြိမ် နှစ်ဘဝပဲ ခံရတော့မယ်။ အဲဒီနှစ်ကြိမ် နှစ်ဘဝပြောင်းတဲ့ဘဝမှာ ရဟန္တာဖြစ်ရမယ်။

အနာဂါမ် ဖြစ်ပြီးယင်၊

သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲတွေနဲ့ နောက်ထပ် တကြိမ် တဘဝပဲ ခံရတော့မယ်။ အခုလိုတကြိမ် တဘဝခံရပြီးတာနဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်ရမယ်။

ရဟန္တာဟာ စုတေစိတ်ကျတာနဲ့ တပြိုင်တည်း ဟနည်းအား ဖြင့် သေတာနဲ့ တပြိုင်တည်း အစမထင်အောင် ရှည်လျားလှတဲ့ သံသရာကြီးတလျှောက်လုံးမှာ 'ခံလိုက် စံလိုက်၊ စံလိုက် ခံလိုက်' နဲ့ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ကြရ၊ အိုလိုက်၊ နာလိုက်၊ သေလိုက် အစရှိတဲ့ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲတွေနဲ့ တတွေတည်း တွေ့လာခဲ့ရတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာရဲ့ အစဉ်အတန်းကြီးဟာ တခဏတည်းနဲ့ ချုပ်ငြိမ်း သွားပါတယ်။ ပြက်စဲသွားပါတယ်။ နောက်ထပ်တဖန် ပြန် မဖြစ်တော့ပါဘူး။ အဲဒါကို နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပရိနိဗ္ဗာန်လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးတာနဲ့ တပြိုင်တည်း ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာရဲ့ အခြေခံနဲ့ ဖြစ်စဉ်ရဲ့ သဘာဝတရားကို အမှန်အကန် သိအောင် အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကိုပြန်ကျ သွားပါတယ်။ အခုအခါမှာ စိတ်ရဲ့ ဆွဲအားဟာ အင်မတန် ကောင်းနေပါတယ်။ စိတ်တွေ အင်မတန်ကြည်လင်နေတတ်ပါ တယ်။ စိတ်ကြည်လင်မှု အားလျော့သွားတဲ့အခါ မှတ်လို့ ကောင်းမြဲ ကောင်းနေပါလိမ့်မယ်။

ဖလသမာပတ် ဝင်စားတယ်ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

တိုတိုပြောရယင် ကိုယ်ရပြီးသားမဂ်၏အကျိုးဖြစ်ရာဖိုလ်စိတ်တွေ ပြန်ဖြစ်အောင် လုပ်တာပါပဲ။ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တဲ့ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ တနည်းအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတဲ့ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာကို ခံစားကြတာပါပဲ။

ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေတဲ့ အတောအတွင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း သတိမရဘူး။ ကြံစည်စဉ်းစားမှုတွေလည်း မပြုဘူး။ မြင်စရာ၊ ကြားစရာ၊ ထိတွေ့စရာ၊ နံစရာ စတဲ့ အာရုံတွေ အထင်အရှားရှိနေပေမယ့် ဘာကိုမှ မသိတော့ဘူး။ ချမ်းသာတဲ့ နိဗ္ဗာန်တခုတည်းကိုသာ အာရုံပြုနေတဲ့အတွက် ကိုယ် ကိုယ်တိုင်လည်း ဘယ်လို ချမ်းသာမှု မျိုးတွေနဲ့မှ နှိုင်းယှဉ်လို့ မရတဲ့ လောကုတ္တရာချမ်းသာအစစ်ကို ခံစားနေရတယ်။

အဲဒီလို ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေတဲ့အခါ ထိုင်လျက် ဝင်စားယင် အထိုင်မပျက်ဘူး။ ပြီးတဲ့အခါအထိ ထိုင်နေတဲ့ အတိုင်းပဲ။ ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊ လှုပ်ကူခြင်း၊ ယွင်းပျက်ခြင်း မရှိဘူး။ သမာဓိနဲ့ ဝိပဿနာ အားကောင်းယင် ကောင်းသလို တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီကပြီး တနေ့လုံး တညလုံးအထိ ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေပါတယ်။

အခုလို ဝိပဿနာတရားတွေကို သိအောင်၊ ဉာဏ်အမြင် ပေါက်အောင် တရားနာရမယ်။ လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်ပြီး ပါရမီရအောင် ဖြည့်တင်းရမယ်။

တရားနာရတဲ့အကျိုး ငါးမျိုးရှိပါတယ်။

အဲဒီငါးမျိုးက–

(၁) မကြားနာရဘူးသေးတဲ့ တရားတွေကို ကြားနာရခြင်း၊
(၂) ကြားနာရဘူးတဲ့ တရားတွေကို သန့်ရှင်းခိုင်မြဲစေခြင်း၊
(၃) အသိအမြင် အယူအဆ မှန်စေခြင်း၊
(၄) ကိုယ့်ရဲ့ ယုံမှားသံသယတွေကို ပယ်ဖျောက်နိုင်စေခြင်း၊
(၅) စိတ်ဓာတ် ကြည်လင်ရွှင်လန်းစေခြင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်အာရုံတွေအပေါ် နှစ်သက်တပ်မက်ပြီး စွဲလမ်းနေတဲ့ စိတ်ကို ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့ အချက်ကိုမြင်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ လောကီအာရုံကို နိုင်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်ရအောင် အားထုတ်ခွင့်ရအောင် တရားနာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၈။ သည်းခံပြီး ခွင့်လွှတ်ရေး အပိုင်းမှာ—

မြတ်စွာဘုရားက—

(၂၇) ခန္တီစ

(၂၈) သောဝစဿတာ

(၂၉) သမဏာနဥ္စ ဒဿနံ

(၃၀) ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ

ဆိုတဲ့ အပိုင်း လေးပိုင်းကို အသေးစိတ် ခွဲခြားပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

၂၇။ ခန္တီ

သည်းခံခြင်း

တယောက်နဲ့ တယောက်ရင်ဆိုင်၊ တွေ့ဆုံ၊ ဆက်ဆံ၊ ပေါင်းသင်းရခြင်းဟာ အကြောင်းဆုံဆည်းတဲ့ တခဏမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို တခဏသာဖြစ်တဲ့ အချိန် ကာလ အတွင်း တယောက်နဲ့ တယောက် ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ သူ့ဘက်က ကိုယ့်အပေါ် အထင်မှား၊ အမြင်မှား၊ အယူမှားလို့ ပြုမှားမိလာတဲ့ လက်တွေ့ကို ကိုယ့်အနေနဲ့ သူနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ ရှေ့ရေး၊နောက်ရေး မချိန်ဆပဲ လက်လွတ်စပယ် စိတ်လိုက်မာန်ပါ မတုံ့ပြန် သင့်ပါဘူး။

အခုလို တုံ့ပြန်လို့ ကိုယ့်အတွက် ဘယ်လိုမှအကျိုးကျေးဇူး ရရှိခံစားရမှာ မဟုတ်တဲ့အပြင် ကိုယ့်အနေနဲ့ သူ့ကို လက်တုံ့ ပြန်ဖို့ ပြင်ဆင်ရတဲ့အလုပ်၊ သူ့ဘက်က ကိုယ့်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို မခံနိုင်လို့ တန်ပြန်လာမှုကို ကိုယ့်အနေနဲ့ ခုခံ တိုက်ဖျက်ရတဲ့ အလုပ်နဲ့ သူ့ဘက်က တိုက်ဖျက် အားကြောင့် မလိုအပ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်း အဆောင်အယောင်နဲ့ လုပ် ပိုင်ခွင့် ရပိုင်ခွင့်များ နစ်နာပျက်စီးဆုံးရှုံးခံရမှုတွေ ပိုလာတတ် ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

သူနဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့ နေရာမှာ သူ့ရဲ့ပြုမှားမှုကို ကိုယ့်အနေနဲ့ အသည်းခံနိုင်ဆုံး အဆင့်အထိ ရောက်အောင် ကိုယ့်ရဲ့သည်းခံ စိတ်ကို တိုးမြှင့်ပြီး သည်းခံတတ်ကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သည်းခံတယ် ဆိုတာ တပါးသူက ကိုယ့်အပေါ် ကိုယ်အား ဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှုတ်အားဖြင့် လည်းကောင်း ကျူးလွန် ထားတာကို တုံ့ပြန်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မတုံ့ပြန်ပဲ ကိုယ့်ရဲ့ ဒေါသစိတ် ကို ထိန်းသိမ်းထားတဲ့ အပြုအမူ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

သည်းခံတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပီပီပြင်ပြင် သိပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(၁) **ကိုယ် အမူအရာအား ဖြင့် မတုံ့ပြန်ပဲ သည်းခံခြင်း ဆိုတာ၊**

(က) တပါးသူ ကိုယ့်ကို ထိပါး ရိုက်ပုတ် စော်ကားပေမယ့် ပြန်လှန်ခုခံ ရိုက်နှက်ခြင်းမပြုမိအောင် သည်းခံခြင်း၊

(ခ) တပါးသူရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို မတရားသက်သက် ကိုယ်က ခိုးဝှက်လုယူ တိုက်ခိုက်ခြင်း မပြုမိအောင် သည်းခံခြင်း၊

(ဂ) ယောကျ်ားများ အနေနဲ့ တပါးသူရဲ့ သားမယား၊ သမီးပျို စသည်တို့ကိုဖြစ်စေ၊ မိန်းမများအနေနဲ့ ကိုယ့် လင်ယောကျ်ားမှ တပါးအခြားသော ယောကျ်ားတွေကိုဖြစ်စေ ကျူးလွန် ဖြစ်မှားချင်တဲ့ ဆန္ဒ မဖြစ် ပေါ်အောင် သည်းခံခြင်း၊

(၂) နှုတ်အားဖြင့် မတုံ့ပြန်ပဲ သည်းခံခြင်း ဆိုတာ၊

(က) မဟုတ် မမှန် ပြောချင်တဲ့ ဆန္ဒ မဖြစ်ပေါ်ရအောင် သည်းခံခြင်း၊

(ခ) ချစ်သူနှစ်ဦး အကြား ကုန်းချောစကား ပြောဆိုချင်တဲ့ဆန္ဒကို သည်းခံခြင်း၊

(ဂ) တပါးသူကို ကြမ်းတမ်းယုတ်မာစွာ တိုင်းထွာသဲဆိုချင်တဲ့ဆန္ဒ မဖြစ်ပေါ်ရအောင် သည်းခံခြင်း၊

(ဃ) ပေါ့ပျက်သိမ်ဖျင်း တန်ဖိုးမရှိတဲ့ စကား ပြောချင်တဲ့ ဆန္ဒကို မဖြစ်ပေါ် ရအောင် သည်းခံခြင်း၊

(၃) စိတ်ထဲက သတိနဲ့ မြော်မြင်ဆင်ခြင်ပြီး သည်းခံခြင်း ဆိုတာ၊

(က) တပါးသူ့ရဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာနဲ့ ကိုယ်အတွေ့တွေကို တပ်မက်နှစ်သက်တဲ့ ဆန္ဒကို မဖြစ်ပေါ်ရအောင် သည်းခံခြင်း၊

(၈) တပါးသူရဲ့ အခြေအနေ အရပ်ရပ် ပျက်စီးစေလိုတဲ့ဆန္ဒ မဖြစ်ပေါ်ရအောင် သည်းခံခြင်း၊

(၈) မကောင်းကျိုးလည်း မရှိဘူး၊ ကောင်းကျိုးလည်း မရှိဘူး ဆိုတဲ့အမြင် မဖြစ်ပေါ်ရအောင် သည်းခံခြင်း၊

သည်းခံခြင်းကြောင့် ခံစားရနိုင်တဲ့ အကျိုး ၁၅ မျိုး ရှိပါတယ်။

(၁) လူချစ်တယ်။

(၂) ဘေးရန်မရှိဘူး။

(၃) အပြစ်မရှိဘူး။

(၄) မတွေဝေဘူး။

(၅) ကိုယ်သက်သာခွင့် ရတယ်။

(၆) စိတ်ငြိမ်းချမ်းခွင့် ရတယ်။

(၇) အမှားမပြုလုပ်မိတတ်ဘူး။

(၈) အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးရလဒ် ဆက်စပ်မှုကို မြင်လွယ်တယ်။

(၉) စီးပွားဉစ္စာ တက်တယ်။

(၁၀) ကူညီထောက်ပံ့မှုကို ခံရတယ်။
(၁၁) ချမ်းသာစွာနေရတယ်။
(၁၂) ပါရမီ ဖြစ်တယ်။
(၁၃) သဘာဝတရားကို မြင်လွယ်တယ်။
(၁၄) ကိုယ့်အပေါ် ယုံကြည်မှုခံရတယ်။
(၁၅) အကြီးအမှူး အဖြစ် တင်မြှောက် ခြင်းကို ခံရတတ်တယ်။

သဘောက၊

ကိုယ်အားဖြင့် သည်းခံခြင်း ဆိုတာ တပါးသူက ကိုယ့်ကို ထိပါးပြောဆို၊ ပုတ်ခတ် စော်ကားတာကို မတုံ့ပြန်ဝံ့လို့အသာ ကလေး ခေါင်းငုံ့ခံနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ ပြောဆို ပုတ်ခတ် စော်ကားမှုကို ကိုယ့်အနေနဲ့ လက်တုံ့ပြန်လိုက်ရင် သူ့ဘက် မှာ အတိုင်းအဆများစွာ နစ်နာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုနဲ့ ရင်ဆိုင် သွားရမှာကို မြင်တဲ့အတွက် လက်တုံ့မပြန်၊ ခုခံခြင်းမပြုပဲ သည်းခံခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တပါးသူရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ အဆောင်အယောင်တွေကို ပိုင်ရှင် ခွင့်ပြုချက်မရပဲ ကိုယ့်အနေနဲ့ ခိုးဝှက် လုယူ တိုက်ခိုက် သိမ်းပိုက် ခြင်းမပြုပဲ သည်းခံခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိန်းမတွေအနေနဲ့ ကိုယ့် လင်ယောကျ်ားမှ တပါး အခြား ယောကျ်ားတွေနဲ့ ကျူးလွန်

ပြစ်မှားခြင်းမှ သည်းခံခြင်း၊ ယောကျ်ားဆိုယင် ကိုယ့်ရဲ့ဇနီး မှတပါး အခြားမလွတ်လပ်တဲ့ မိန်းမတွေနဲ့ ကျူးလွန်ပြစ်မှား ခြင်းမှ သည်းခံခြင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

နှုတ်အားဖြင့် သည်းခံခြင်း ဆိုတာ မတရားသက်သေလိုက် ခြင်း၊ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်း၊ ချစ်တဲ့သူ ခင်တဲ့သူ နှစ်ဦး အကြား တဦးနဲ့တဦး အထင်အမြင် လွဲမှားအောင် ပြောဆို ခြင်း၊ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းစွာ ပြောဆိုခြင်းမှ သည်းခံခြင်း၊ ပေါ့ပျက်တဲ့စကား၊ သိမ်ဖျင်းတဲ့စကား၊ တန်ဖိုး မရှိတဲ့စကား ကိုယ့်ကို အထင်သေးနိုင်၊ အမြင် မှားနိုင်တဲ့ စကားတွေကို ပြောဆိုခြင်းမှ သည်းခံခြင်းတွေ ဖြစ်ကြ ပါတယ်။

စိတ်အားဖြင့် သည်းခံခြင်း ဆိုတာ တပါးသူရဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာနဲ့ အတွေ့ဖြစ်တဲ့ နှစ်သက် တပ်မက်ဖွယ် အာရုံတွေ ခံစားရအောင် မတရားတဲ့ နည်းနဲ့ စိတ်ဖြင့် ကြံစည် အားထုတ်ခြင်းမှ သည်းခံခြင်း၊ တပါးသူရဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာ အဆောင်အယောင် အိုးအိမ် အသက်စည်းစိမ်ကို မတရားတဲ့ နည်းနဲ့ နစ်နာပျက်စီး ဆုံးရှုံးအောင် ကြံစည်အားထုတ်ခြင်းမှ သည်းခံခြင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက်၊ ပျော့ကွက်၊ ညံ့ကွက်၊ ဟာကွက်၊ ယိုကွက်တွေကို ထောက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ဂုဏ် သိက္ခာ ကို လာ ပြီး

စော်ကား ထိပါးတိုက်ခိုက် လာစေကာမူ ကိုယ့်ရဲ့ အသည်းခံနိုင်ဆုံး အဆင့်အထိ ရောက်အောင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ထိန်းချုပ်ရမယ်။

အခုလို ထိန်းချုပ်တဲ့နေရာမှာ၊

လူတွေဟာ အခက်သားလား၊ လိုယင်တမျိုး၊ မလိုယင်တမျိုးပါလား၊ တကယ်ကတော့ သူတို့ဟာ မှန်တာတွေ၊ကောင်းတာတွေကိုသာ ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ချင်ကြမှာပါပဲ။

အခုလို ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်လို့ ဖြစ်ပေါ် လာကြမယ့် အကျိုးဆက်တွေကို မသိကြ လို့သာ အခုလို ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက် ကြတာပဲဆိုတဲ့အသိနဲ့ သူတို့ရဲ့ဘဝကို ထောက်ထားပြီး စာနာတဲ့ စိတ်နဲ့ သည်းခံ ခွင့်လွှတ်လိုက်တတ်ကြရမယ်။

ခန္တီ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

စာရေးသူ အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်၊ နှုတ်နဲ့ စိတ်ကိုသတိ လက်လွှတ်နဲ့ စိတ်လိုက် မာန်ပါ မပြုမှားမိအောင် သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ သည်းခံပြီး ထိန်းချုပ် ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၈။ သောဝစဿတာ

သူတော်ကောင်းတွေ ပညာရှိတွေ
အတွေ့အကြုံ ကြွယ်ဝသူတွေ စေတနာ
ရှိသူတွေ အကျိုးကို လိုလားသူတွေရဲ့
ဆုံးမစကားကို သံသယအစွဲနဲ့ ဝေဖန်မှု
မပြုပဲ ရိုသေစွာ လက်ခံနာယူလွယ်ခြင်း

(က) ကိုယ့်ရဲ့ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းတွေ စီမံကိန်းပါရည်ညွှန်း
စံချိန်ကိုက် အဆင့်ဆင့်အောင်မြင်မှုရလို့ ကိုယ့်ရဲ့လူမှုစီးပွားရေး
အခြေခံတွေ ခိုင်မာ၊ လူနေမှု အဆင့်အတန်းတွေ မြင့်မား၊

အဆောင်အယောင်တွေပြည့်စုံ၊ အနေအထိုင် တင့်တယ်ပုံမကာ၊ ကိုယ့်ရဲ့အကျင့် သီလ သမာဓိတွေ မှန်မြတ်လာချင်တဲ့သူ၊

(ခ) စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာ၊ ကိုယ်သက်သာစွာနဲ့ စားသောက် ဝတ်ဆင် သုံးစွဲ နေထိုင် ဆက်ဆံ သွားလာ ပြောဆို ပြုမူ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့သူတွေ၊

(ဂ) ကိုယ့်လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ အစဉ်အလာကို အစဉ်တစိုက် ရှင်သန်တိုးပွား ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်နိုင်တဲ့သူတွေ၊

(ဃ) စိတ်သဘောထား ရိုးသားဖြောင့်မှန် တည်ကြည် ကြံ့ခိုင်တဲ့သူတော်ကောင်းတွေ၊ ရှေ့ရေး နောက်ရေးနဲ့ပစ္စုပ္ပန် အရေးကိုဆက်စပ် မြော်မြင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး မှန်ကန်အောင် ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်တဲ့ ပညာရှိတွေ၊ လောကီ လောကုတ္တရာ ဗဟုသုတ အကြားအမြင် အတွေ့အကြုံပြည့်စုံတဲ့သူတွေ၊

(င) ကိုယ့်အပေါ် စိတ်ကောင်း စေတနာမှန် ထားရှိနဲ့ သဘောထားကြီးကြီး အမြင်ကျယ်ကျယ်နဲ့ကိုယ့်ရဲ့ နေမှုဘဝကို အခြေခိုင်မာအောင်၊ အဆင့်မြင့်အောင်၊ အနေတင့်အောင်နဲ့ အကျင့်မြတ်အောင်၊ သတိပေး ဟန့်တား ဆုံးမ ညွှန်ပြ သင်ကြား တိုက်တွန်း တည်ဆောက်တဲ့နေရာမှာ မလိုအပ်တဲ့ဒုက္ခများကို မကြုံမိအောင်၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်နဲ့ ရင်မဆိုင်ရအောင်၊ အပြစ်ဒဏ် မခံစားရအောင်နဲ့ ကိုယ်လုပ်သလောက် အကျိုးကျေးဇူးအပြည့်

အဝရရှိခံစားရအောင်၊ လိုအပ်တာတွေကို အချိန်မီပြုလုပ်ဖို့ တဘက်က သတိထားဆုံးမ လမ်းညွှန် သင်ပြ တိုက်တွန်းပြီး ကျန်တဘက်က မလိုအပ်တာတွေကိုမပြုလုပ်မိအောင် သတိပေး၊ ဆုံးမ၊ ဟန့်တား၊ ကန့်ကွက်ယင်း၊

တချိန်တည်းမှာပဲ၊

ကိုယ့်ရဲ့မှန်ကန်တဲ့အမြင်နဲ့ လက်တွေ့ကို အင်တိုက်အားတိုက် ထောက်ခံ အားပေး ကူညီနေတဲ့ မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမသားချင်း၊ အပေါင်းအသင်းနဲ့ လုပ်ဖော် ကိုင်ဘက် တွေရဲ့ သတိပေး အကြံပြုတဲ့စကားတွေကို မတွေဝေပဲ၊ ခွန်းတုံ့ မပြန်ပဲ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ လေးစားစွာနားထောင်၊ မှတ်သား၊ လိုက်နာ၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်ရမယ်။

သောဝစဿတာ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး၊

စာရေးသူအခုတင်ပြခဲ့တဲ့သူတော်ကောင်းတွေ၊ ပညာရှိတွေ၊ အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတ အကြားအမြင်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့သူတွေနဲ့ ကိုယ့်အပေါ် စိတ်ကောင်း စေတနာမှန် ဆန္ဒရှိရှိ သဘောထား ကြီးကြီး အမြင်ကျယ်ကျယ်နဲ့ အမှား ကင်းစေချင်၊ ဘေးရန် အန္တရာယ်နဲ့ကင်းဝေးစေချင်၊ အပြစ်ကလွတ်မြောက်စေချင်သူနဲ့ ကိုယ့်မှာ အကျိုးရှိစေချင်တဲ့သူတွေ သတိပြုရန် အကြံပေးတဲ့ စကားတွေကို ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝနဲ့လေးစားစွာ နားထောင်၊ မှတ်သား၊ လိုက်နာ ပြုကျင့်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၉။ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ

သူတော်ကောင်း ရဟန်းသာမဏေတွေကို ဖူးမြင်ရခြင်း

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ဒိဋ္ဌိစတဲ့ကိလေသာနှောင်ကြိုး တွေနဲ့ ရစ်ပတ် နှောင်ဖွဲ့ခံနေရတဲ့ဘဝက သက်သာခွင့်ရအောင်၊ ဖြစ်နိုင်ယင် အဲဒီကိလေသာအနှောင်အဖွဲ့က လွတ်မြောက်နိုင် သလောက် လွတ်မြောက်အောင်၊ ကိလေသာ အင်အားတွေ နည်းပြီး လျော့ပါးသွားအောင် အားထုတ်နေကြအဲ ရဟန်း သံဃာတော်တွေနဲ့ ကိုယ်အမူအရာသိမ်မွေ့၊ နှုတ်အပြောအဆို ယဉ်ကျေးပြီး စိတ်နေသဘောထား မှန်ကန် တည်ငြိမ် ကြံ့ခိုင် သိမ်မွေ့ ပျော့ပျောင်းတဲ့ ရဟန်း သံဃာတော်တွေကို တွေ့တဲ့

နေရာမှာ ပစ္စည်းလေးပါးနဲ့ လူဒါန်းပြီး ဆည်းကပ်ပူဇော်တာဟာ ကောင်းတဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို ရဟန်းသံဃာတွေကို အဖန်ဖန်တွေ့ဆောက်မေ့ခွင့် ရနေတာဟာ သူတို့ရဲ့ဗဟုဟုတ အကြားအမြင်နဲ့ အတွေ့အကြုံကို နာကြားခွင့်ရနေတာ၊ သူတို့ရဲ့ ဆုံးမစကားတွေကို နာယူမှတ်သားခွင့်ရနေတာ၊ သူတို့ကို အခါရတိုင်း ဖူးမြော်ခွင့်ရနေတာဟာလည်း ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်သက်သာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းခွင့်ရဖို့ဖြည့်တင်းနေတဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အခွင့်အရေးတွေဖြစ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

အောင်မြင်မှုရပြီး ကြီးပွားချမ်းသာ တိုးမြှင့်ချင်တဲ့သူတိုင်း အခုလိုရဟန်းသံဃာတွေအပေါ် ကိုယ့်ရဲ့သဒ္ဓါစိတ်ကိုအခြေခံပြီး ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝနဲ့ ကိုယ့်မှာ ထုတ်ဖော်နိုင်တဲ့ ခွန်အားရှိသလောက် စေတနာ ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ လှူဒါန်းပူဇော်ရမယ်။ ရိုသေစွာဖူးမြော်ကတော့ရမယ်။

သမဏာ နဥ္စ ဒဿနံ ဆိုတာတခြားမဟုတ်ပါဘူး။

စာရေးသူ အခုတင်ပြခဲ့သလို ကိုယ့်အနေနဲ့ ရိုရိုသေသေလေးလေးစားစား ကြည်ညိုအားထားပြီး ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ပူဇော်အပ်တဲ့ ရဟန်းသံဃာကို အခွင့်အခါရတိုင်း ဖူးတွေ့ရတာဖြစ်ပါတယ်။

၃၀။ ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ

အခါ အခွင့် ကြုံကြိုက်တဲ့ အခါ တရား အကြောင်း ဆွေးနွေးရခြင်း

ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ ပျက်ပြုန်းနေတဲ့အခါ၊ မြှောက်ပင့်ချက်တွေ ကွယ်ပျောက် သွားတဲ့ အခါ၊ စိတ်တွေ တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေတဲ့အခါ၊ ခွန်အားတွေ နည်းလာတဲ့ အခါ၊ မှီတည်ရာအခြေခံပျောက်တဲ့အခါ၊ အမှားပြုမိတဲ့အခါ၊ဘေးရန်အန္တရာယ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ၊အပြစ်ဒဏ်ခံရတဲ့အခါနဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေ ယိမ်းယိုင်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်အနေနဲ့ တိုင်ပင်အပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကူအညီ တောင်းခံအပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဆုံးအမ ခံယူအပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ နည်းပေး၊ လမ်းညွှန်၊ သင်ပြ၊ တိုက်တွန်းမှုကို ခံယူအပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထံ သွားရောက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်သက်သာမှု၊စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိခံစားနိုင်မယ့်

အကြောင်းတရားတွေကို ရှင်းလင်း၊ တင်ပြ၊ မေးမြန်း၊ ဆွေးနွေး၊ လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်၊ ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲ၊ ဖြည့်တင်းရမယ်။

အခါအခွင့် သင့်လို့ ကိုယ့်အနေနဲ့ အချိန် ပေးနိုင်တဲ့အခါ ကိုယ်ဟာ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊နေထိုင်ဝရာ စတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားရနိုင်မယ်။ ကိုယ် သက်သာခွင့်နဲ့ စိတ် ငြိမ်းချမ်းခွင့် ရရှိခံစားရနိုင်မယ်။ အမြင်သစ်၊ လက် တွေ့ သစ် တွေ ရ အောင် အကြားအမြင်၊ အတွေ့အကြုံ ကြွယ်ဝတဲ့သူတွေဆီ(သို့မဟုတ်) စိတ်ကောင်း စေတနာမှန်တဲ့ သူတော်ကောင်းတွေဆီ သွားရောက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒ၊ ဘဝနဲ့ အမြင်ကို ရှင်းလင်း၊ တင်ပြ၊ ဆွေးနွေး၊ ညှိနှိုင်း၊ ခံယူ၊ မှတ်သားတတ်ရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အမြင်မှန်ကန်ရေး၊ အယူအဆမှန်ကန်ရေး၊ အပြောအဆိုမှန်ကန်ရေး၊ အနေအထိုင် မှန်ကန်ရေးနဲ့ အလုပ်အကိုင် မှန်ကန်ရေးအတွက် ကိုယ်နဲ့ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်၊ တဦးနဲ့ တဦး တဘက်နဲ့ တဘက် အမြင်ချင်း၊ အယူအဆချင်း ဖလှယ်တဲ့ နေရာမှာ တဦးနဲ့ တဦးတဘက်နဲ့ တဘက် အခြေခံချင်း မတူကြလို့ဖြစ်စေ၊ အမြင်ချင်း မတူကြလို့ ဖြစ်စေ၊ အယူအဆချင်း မတူကြလို့ဖြစ်စေ၊ သူ့ဘက်နဲ့ ကိုယ့်ဘက် အခြေအနေ တင်ပြ၊ ဆွေးနွေး၊ ညှိနှိုင်းလေ့ရှိကြပါတယ်။

အခုလို တင်ပြ၊ဆွေးနွေး၊ ညှိနှိုင်းကြတဲ့အခါမှာ အနည်းနဲ့ အများဆိုသလို တဘက်နဲ့တဘက် အမြင်ချင်း၊ အယူအဆချင်း မတူလို့ ငြင်းခုံမှု ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြပါတယ်။

အရမ်း မငြင်းခုံရဘူး။

ကိုယ်က ငြင်းခုံချင်တယ်ဆိုယင်၊

အနည်းဆုံး ကိုယ့်မှာ၊

(၁) ကိုယ့်ဘက်က မှန်ကန်တဲ့သိလကို မြဲအောင် စောင့် ထိန်းထားရမယ်။

(၂) ကိုယ့်မှာ ကိုယ် ဆွေးနွေးနေတဲ့ အကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကြားအမြင်၊ ဗဟုဟုတနဲ့ အတွေ့ အကြုံရှိရမယ်။

(၃) ကိုယ်နဲ့ဆွေးနွေးဘက်ဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အဆွေခင်ပွန်း ကောင်းတွေအပေါ်မှာ သူတို့ရဲ့အမြင်၊အယူအဆနဲ့ သဘောထားတွေကို လေးစားရမယ်။

(၄) ကိုယ့်ရဲ့ အပြောများ၊ အဆိုများ၊ အပြုများတွေကို ကိုယ့်အပေါ် အမှားကင်းစေချင်၊အန္တရာယ်နဲ့ဝေး စေချင်၊ အပြစ်က လွတ်မြောက်စေချင်တဲ့ ကိုယ့်

အပေါ် စေတနာကောင်းတဲ့သူတွေ၊ ပညာရှိတွေ၊ သူတော်ကောင်းတွေက ဆုံးမ၊ ဟန့်တား၊ ကန့်ကွက်ပြီး ပြုပြင်ပေးယင် ကိုယ့်အနေနဲ့ ငြင်းတုံ့ပြန်တက် မလုပ်ရဘူး။ သူတို့ရဲ့စကားကို ရိုသေလေးစားစွာ ခံယူမှတ်သားပြီး လိုက်နာပြုကျင့်ရမယ်။

(၅) ကိုယ့်အချင်းချင်း သာရေး၊ နာရေး စတဲ့ လူမှုကိစ္စရပ်တွေမှာ အပြန်အလှန် အကူအညီလိုတဲ့စိတ် ရှိရမယ်။

(၆) ကိုယ်နဲ့ ဆွေးနွေးဘက်အချင်းချင်း တဦးကိုတဦးက ရိုင်းပြကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားလုံးမျိုးတွေနဲ့ မဆက်ဆံရဘူး။ ပျူပျူငှာငှာနဲ့ တဦးအပေါ်တဦး နှစ်သက်ချိုသာ ပျော့ပျောင်းတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့သာ ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံရမယ်။

(၇) မလိုအပ်ပဲ ကိုယ်နဲ့ ဆွေးနွေးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အကျင့်၊ သီလ၊ သမာဓိနဲ့ သိက္ခာကို မထိပါးရဘူး။

(၈) ကိုယ့်ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အဆင့်ဆင့် တိုးမြှင့် တည်ငြိမ်

ခိုင်မာလာအောင် ကြိုးစားပြီး ဖြည့်တင်းထားရမယ်။

(၉) ကိုယ်ပြောဆိုပြီးခဲ့သမျှ စကားတွေနဲ့ ကိုယ်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးသမျှ အလုပ်တွေကို အခါအခွင့်ရတိုင်း၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း၊ စစ်ဆေးပြီး ကိုယ့်ရဲ့ရှေ့လုပ်ငန်းအတွက် လိုအပ်သလို သတိထားပြီး ထိန်းခကျောင်းနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ ရှိရမယ်။

(၁၀) ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ် သက်သာအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ငြိမ်းချမ်းအောင် ဆက်ဆံ၊ ပြောဆို၊ ပေါင်းသင်း၊ သွားလာ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ စားသောက်တတ်ရမယ်။

ကာလေနဓမ္မသာကစ္ဆာ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

အရေးကြုံတိုင်း၊ အခွင့်အခါရတိုင်း၊ အချိန်ရှိတိုင်း ကိုယ့်အနေနဲ့ တိုင်ပင်အပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကြံဉာဏ်ရယူအပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဆုံးအမ ခံယူအပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကူအညီ တောင်းခံအပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ နည်းပေးလမ်းညွှန် သင်ပြတိုက်တွန်းမှုကို မှတ်သားအပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အမြင်တွေ၊ လက်တွေ့တွေကို ယှဉ်ကြည့်မှု အပြည့်အဝနဲ့ ထောက်ခံ အားပေး ကူညီပြီး အကောင်အထည်ပေါ်ပေးကြမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံ ရှင်းလင်း တင်ပြ ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၇။ ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒကို သတိနဲ့ ထိန်းချုပ်ပြီး ခြိုးခြံ ချွေတာရေး အပိုင်းမှာ—

မြတ်စွာဘုရားက—

(၃၁) တပေါစ

(၃၂) ဗြဟ္မစရိယဥ္စ

(၃၃) အရိယသစ္စာနဒဿနံ

(၃၄) နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာစ

ဆိုတဲ့ အပိုင်းလေး ပိုင်းကိုအသေးစိတ် ခွဲခြားပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

၃၁။ တပေါ်စ

ခြိုးခြံစွာကျင့်ရခြင်း

စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ဆက်ဆံ၊ သွားလာတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်၊ နှုတ်နဲ့ ကိုယ်ကို ကောင်းစွာထိန်းချုပ်ပြီး ခြိုးခြံချွေတာစွာ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်၊ ဆက်ဆံ သွားလာ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက် ခံစားခွင့် ရရှိခံစား ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဣန္ဒြိယသံဝရသီလလို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ သတိကို ဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာတရားတွေကို အားမထုတ်ချင်တဲ့ စိတ်ကိုဖြစ်စေ၊ ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ သတ္တိရှိတဲ့ ဝီရိယကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို လုံခြုံအောင် ပိတ်ဆို့နိုင်ယင် မြင်လာတဲ့ ပစ္စုပ္ပန် အချိန်မှာ ဣန္ဒြိယသံဝရ သီလဖြစ်တဲ့ သတိ၊ ဝီရိယနဲ့မြင်တာကို ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ် လို့ မမှတ်ယူပဲ၊

မြင်တယ်လို့သာ မှတ်ကြသလို၊ ကြားတယ်လို့သာ မှတ်ကြသလို၊ အနံ့ရတယ်လို့သာ မှတ်ကြသလို၊ အရသာခံစားရတယ်လို့သာ မှတ်ကြသလို၊ ထိတွေ့တယ်လို့သာ မှတ်ကြသလို၊ ဆင်ခြင်တယ်လို့သာ မှတ်ကြသလို၊ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ တခဏအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီး တခဏသာ တည်တယ်။ တခဏအတွင်းမှာပဲ ချုပ်ပျောက်နေတာကို သတိနဲ့ နှလုံးသွင်းနိုင်ခဲ့ကြယင်၊ ကိုယ်ပြုလိုက်တဲ့ အကြောင်း တရားကြောင့် အကျိုးတရား ဖြစ်ပေါ်ရတဲ့ ဘဝတဖန် ဖြစ်ပေါ်မှု တည်နေခဲ့ယင် ကိုယ့်မှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်လာစရာ အကြောင်း မရှိတော့ပါဘူး။

ဒါန ဆိုတာ၊

ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း တစုံတခုကို တပါးသူအား အပြီးအပိုင် လွှဲပြောင်းလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါန နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ပထမတမျိုးက ရုပ်ဝတ္ထု ပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယတမျိုးက အသိ ဖြင့်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒါနပြုချင်တဲ့ စေတနာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့မှာသာ အခုလို ဒါနပြုချင်တဲ့ စေတနာရှိယင် အလွယ်တကူ ပြုလုပ်လို့ရတဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

သီလ ဆိုတာ၊

ကိုယ့်ရဲ့ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟ စိတ်တွေကို ချိုးနှိမ် နှိမ့်ချပြီး ကိုယ့်ရဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်ရဲ့နှုတ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကို မပြုလုပ်သင့်တာတွေကို မပြုလုပ်မိအောင်နဲ့ ပြုလုပ်သင့်တာတွေ

ကို ပြုလုပ်မိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကြိုးစား စောင့်ထိန်းရတဲ့ အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

ဒါန ပါရမီရအောင် လေ့ကျင့် တည်ဆောက် ရတာဟာ သီလပါရမီကို လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင်ရတာလောက် မခက်ပါဘူး။ သီလပါရမီဖြစ်အောင် လေ့ကျင့် တည်ဆောက်ရတာဟာ ဒါန ပါရမီဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်တည်ဆောက်ရတာထက် ပိုပြီး ခက်ပါတယ်။

သီလပါရမီဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းတဲ့နေရာမှာ သီလပါရမီ ဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းရတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့နှုတ်ကဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကဖြစ်စေ မပြုလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာတွေကို မပြုလုပ်မိအောင် နဲ့ ပြုလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာတွေကို ပြုလုပ်မိအောင် စောင့်ထိန်း တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်၊

သီလပါရမီ ဖြစ်အောင် ထိန်းတဲ့နေရာမှာ အများအားဖြင့် စောင့်ထိန်း နိုင်ကြတာက မပြောသင့်တာ တွေကို မပြောမိ အောင်၊ ပြောသင့်တာတွေကို ပြောမိအောင်၊ မလုပ်သင့်တာ တွေကို မလုပ်မိအောင်နဲ့ လုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်မိအောင်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

သီလ စောင့်ထိန်းရတဲ့ သူတယောက်အတွက် အများအား ဖြင့် မပြောသင့်တာ တွေကို မပြော မိအောင်၊ ပြောသင့်တာ တွေကို ပြောမိအောင်၊ မလုပ်သင့်တာတွေကို မလုပ်မိအောင်၊

လုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်မိအောင် စောင့်ထိန်းရတာ ထက် မကြံစည်၊ မစိတ်ကူးသင့်တာတွေကို မကြံစည်၊ မစိတ်ကူးမိအောင်နဲ့ ကြံစည် စိတ်ကူးသင့်တာတွေကို ကြံစည် စိတ်ကူးမိအောင် စောင့်ထိန်းရတာက ပိုပြီးခက်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာက၊

စိတ်ကို စောင့်ထိန်းရတာဟာ နှုတ်ကို စောင့်ထိန်းရတာနဲ့ ကိုယ်ကို စောင့်ထိန်းရတာတွေထက် ပိုပြီး ခက်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

သမာဓိဆိုတာ၊

စိတ်နဲ့အတူ တပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတသိက်တွေကို ကိုယ့်ရဲ့ အလေ့အကျင့်စရိုက်နဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ကိုယ်ရချင်၊ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒအာရုံ တခုတည်း အပေါ်မှာ အခြေတည်ပြီး စူးစိုက် ထားနိုင်တဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ စေတသိက် တွေဟာ ကိုယ်အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်ထားတဲ့ အာရုံတခုတည်း အပေါ်မှာသာ စူးဝင်ပြီး တည်ငြိမ်လာလိမ့်မယ်။

အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ စေတသိက်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အလေ့အကျင့်စရိုက်နဲ့ ဟပ်တဲ့၊ ကိုယ်ရချင် ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒအာရုံ တခုတည်းအပေါ်မှာသာ အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်တည်ငြိမ်နေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ စေတသိက်တွေရဲ့ အခြေအနေကို သမာဓိတည်နေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အခုလို စိတ်ရဲ့ **သမာဓိ** တည်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ စေတသိက်တွေဟာ တခြား အာရုံတွေအပေါ် မပြန့်လွင့်၊မကူး ပြောင်းတော့ဘူး။ ကိုယ်အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်ထားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒအာရုံ တခုတည်းအပေါ်မှာသာ စူးစိုက်ပြီး တည်ငြိမ်နေ ပါတယ်။ အခုလို သူ့ ဆန္ဒအာရုံ တခုတည်း အပေါ်မှာသာ စူးစိုက်ပြီး တည်ငြိမ် နေတဲ့ အတွက် ကိုယ့်စိတ်နဲ့ **စေတသိက်** တွေဟာ ကိုယ်အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်ထားတဲ့ အာရုံနဲ့ ပတ်သက် တဲ့ အသိပညာ အကတ်ပညာဆိုင်ရာ ဉာဏ်အမြင်တွေ စင်ကြယ် ပြီး ကြည်လင် ထက်မြက် လာပါတယ်။

သမာဓိနှစ်မျိုး

သမာဓိ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ တမျိုးက လောကီ **သမာဓိ** ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တမျိုးက လောကုတ္တရာ သမာဓိ ဖြစ် ပါတယ်။

လောကီသမာဓိ ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ် တည်ငြိမ် လာအောင် လေ့ကျင့် **အား**ထုတ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ စိတ်နဲ့မှတ် တဲ့အား၊ စုစည်းတဲ့ အား၊ ထိန်းသိမ်းတဲ့ အားနဲ့ စေလွှတ် တဲ့ **အား**တွေ ကောင်း လာအောင်၊ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်တန်ခိုး ကြီးမား အောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့စူးစိုက်မှု နက်နဲအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ် ငြိမ်သက် အောင်၊ မှတ်ဉာဏ်ပေါ်အောင်၊ အကျိုးစီးပွားလုပ်နိုင်အောင်၊ တန်ခိုး အာဏာ ထိရောက်အောင်၊ စိတ်နှလုံး မညီညွတ်လို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်ရောဂါသည်တွေကို ကူညီ ကုသနိုင်အောင်၊

တပါးသူ့ရဲ့ စိတ်ကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ပြီး စေခိုင်းနိုင်အောင်၊ စိတ်အမြင် စိတ်အကြား၊ စိတ်ပြဿနာတွေကို စိတ်အငှမ်း ထက်မြက်အောင် အပြင်၊

ဖြစ်နိုင်သေးမယ်ဆိုယင်၊

ကိုယ့်ရဲ့စိတ် တည်ငြိမ်မှု အခြေခံကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်တန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိနဲ့ လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံ တွေမှာ ကိုယ့်ဆန္ဒရှိသရွေ့ ဆန္ဒရှိတဲ့အတိုင်း ခံစားနိုင်အောင် ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အားထုတ်တဲ့ သမာဓိ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကုတ္တရာသမာဓိ ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို လိုအပ်တဲ့ တည်ငြိမ်မှု အဆင့်အထိ ရအောင် အားထုတ် လေ့ကျင့်လို့ ရလာတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တည်ငြိမ်မှုကြောင့် သိမြင်လာတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အနတ္တလက္ခဏာတွေအပေါ် အစဉ်တစိုက် စူးစိုက်ဆင်ခြင်ရာတခု ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်အမြင် အဆင့်ဆင့်နဲ့ ကာမ၊ ဘဝ၊ ဝိဘဝ တဲ့ လောကီအာရုံတွေကို အဆင့်ဆင့် ဖြတ်ပြီး လောကုတ္တရာ မဂ်အာရုံဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင် အားထုတ်တဲ့ သမာဓိဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရတဲ့ လူ့လောကတွေ့ဘဝ အခက်အခဲတွေနဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြပုံ၊ တည်ရှိနေကြပုံ၊ ပြောင်းလဲသွားကြရတဲ့ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ် ဖြစ်

ပေါ်ကြရတဲ့ သဘော သဘာဝတွေကိုရော၊ ဖြစ်ပေါ်လာကြရ၊ တည်ရှိနေကြရ၊ ပြောင်းလဲသွားကြရတဲ့ လူမှုလက်တွေ့ဘဝတွေကပါ လွတ်မြောက်စေတဲ့ သဘောသဘာဝတွေကို အပြည့်အစုံကို သိချင်ယင်၊

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မေတ္တာဘန်ခိုးတော်ကို ယုံကြည်တဲ့ စိတ်နဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ အတိုင်း ပြုလုပ် စရာ ရှိတာတွေကို ပြုလုပ်ပါတော့မယ်။ ခံစားစရာရှိတာ တွေကိုလည်း ခံစားပါတော့မယ် ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ဘုရားရဲ့ရှေ့မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ် နာမ် ခန္ဓာနှစ်ပါးကို ပုံအပ်ပြီး ဝတ်ပြုရမယ်။

အခုလို ဝတ်ပြုပြီးမှ တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ရမယ်။ တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်တဲ့အခါ ညာခြေဖဝါးကို ဘယ်ခြေခွင်ပေါ် တင်လိုက်ရမယ်။ ဘယ်ခြေဖဝါးကို ညာခြေခွင်ပေါ် တင်လိုက်ရမယ်။

အဲဒီနောက်၊

ခါးကို မတ်မတ် ထားရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှေ့ နောက် ဘယ်ညာ အနည်းငယ်ညွတ်ယိမ်းပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ရှေ့ကြော၊နောက်ကြောနဲ့ ဘေးကြောတွေကို လျှော့လိုက်ရမယ်။

ပြီးယင်၊

ကိုယ့်ခြေခွင်နှစ်ခုရဲ့ အလယ်တည့်တည့်မှာ ဘယ်ဘက်လက် ဖဝါးကို ညာဘက် လက်ဖဝါးပေါ်တင်လိုက်ရမယ်။ လက်မ နှစ်ခုကို ထိပ်တိုက်ထားရမယ်။ မျက်လုံးကို မမှိတ်မဖွင့် ထား

ရမယ်။ လက်မကိုကြည့်နေတဲ့ ကိုယ်အနေအထားနဲ့ နှာခေါင်း ဝက ဝင်နေတဲ့လေ၊ ထွက်နေတဲ့ လေကြောင့် သက်သာမှုရှိ မရှိကို စစ်ဆေးရမယ်။ အဲလို ပြင်ဆင်တဲ့ အနေအထားတွေ အားလုံး မှန်ကန်မှ အာနာပါန လုပ်ငန်းတွေကို စလုပ်ရမယ်။

အာနာပါနလုပ်ငန်း ဆိုတာ၊

နှာခေါင်းဝက ထွက်နေ ဝင်နေတဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေကို သတိနဲ့ ဝီရိယစိုက်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်မှု သမာဓိဖြစ်လာ အောင် မှတ်တဲ့ လုပ်ငန်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲလို စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်မှု သမာဓိရအောင် အားထုတ်ပဲ့နေရာမှာ အဆင့်သုံးဆင့် ရှိပါ တယ်။

ပထမအဆင့်ကို ဂဏနာ အဆင့်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒုတိယအဆင့်ကို အနုဗန္ဓနာ အဆင့်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ တတိယ အဆင့်ကို ဌာပနာအဆင့်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဂဏနာနည်း ဆိုတာ၊

နှာခေါင်းဝကနေ လေကိုမှုတ်ထုတ်လိုက်တဲ့အခါနဲ့ အဲဒီ နှာခေါင်းဝကနေ လေကို ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ လေဟာ နှာခေါင်းဝကနေတွက်နေ ဝင်နေပါတယ်။ အဲလိုထွက်နေတဲ့ လေနဲ့ ဝင်နေတဲ့လေတွေဟာ တချို့လူတွေမှာ နှာသီးဖျားကို ထိပါတယ်။ တချို့လူတွေမှာတော့ အထက် နှုတ်ခမ်းဖျားကို ထိပါတယ်။ အာနာပါန လုပ်ငန်းကို အားထုတ်လိုက်တဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့နှာခေါင်းဝကိုထိပြီး ဝင်လာ ထွက်သွားတဲ့ နေရာကို သတိနဲ့အားစိုက်ပြီး မှတ်သားရမယ်။ ကိုယ်ရှူသွင်း လိုက်တဲ့လေဟာ နှာသီးဖျားကိုထိယင် ကိုယ့်ရဲ့သတိကို အဲဒီ နေရာမှာထားပြီး လေနဲ့ကိုယ့်ရဲ့နှာသီးဖျားထိလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကို ဝီရိယနဲ့အားစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။ အထက်နှုတ်ခမ်း ဖျားကိုထိယင်လည်း အခုလိုပဲ လေနဲ့ နှုတ်ခမ်းဖျား ထိလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အသိစိတ်ကို သတိနဲ့အားစိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။

မှုတ်ထုတ်လိုက်တဲ့လေနဲ့ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ လေနှစ်မျိုးရှိတဲ့ အနက် နှာသီးဖျား(သို့မဟုတ်)နှုတ်ခမ်းဖျားကို ဘယ်လေက ပိုပြီး ထင်ထင်ရှားရှား ထိခိုက်သွားသလဲ၊ မှုတ်ထုတ်လိုက်တဲ့ လေကပိုပြီး သိသာထင်ရှားယင် ရှုံ့ထုတ်လိုက်တဲ့လေဟာ နှာသီးဖျား(သို့မဟုတ်)အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားကို ထိခိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သိစိတ်ကို တင်လို့ရေတွက်လိုက် ရမယ်။ တကယ်လို့ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေကပိုပြီး ထင်ရှားယင် ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေဟာ နှာသီးဖျား (သို့မဟုတ်) အထက် နှုတ်ခမ်းဖျားကို ထိခိုက်တာနဲ့တပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သိစိတ်ကို တင်လို့ရေတွက်ရမယ်။

ဒီနေရာမှာ ကိုယ်မှုတ်ထုတ်လိုက်တဲ့လေကိုဖြစ်ဖြစ်၊ ရှူသွင်း လိုက်တဲ့လေကိုဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်နှစ်သက်ရာလေကို သတိနဲ့အားစိုက် ပြီးမှတ်နေရမယ်။

ပထမအကြိမ် ထိလိုက်တာကိုတစ်၊ နောက်တကြိမ်ထိလိုက်တာကို နှစ်၊ ဒီနောက်ထိလိုက်တာကို သုံး၊ အဲဒီလို ငါးကြိမ်အထိ ရေသွားရမယ်။ ငါးအထိရေပြီးတဲ့အခါ တဝါရ ရပြီးလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

အခုလို တဝါရ ရပြီးတဲ့အခါ၊

တစ်ကနေပြန်စရမယ်။ ဒီအကြိမ်မှာတော့ ခြောက်အထိ ရေတွက်ရမယ်။ ခြောက်အထိ ရေတွက်ပြီးယင် နှစ်ဝါရ ရပြီလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

နှစ်ဝါရ ရပြီးတဲ့အခါ၊

တစ်ကပြန်စရမယ်။ ဒီတကြိမ်မှာ ခုနစ်အထိရေရမယ်။ အခုလိုဝါရတာပြီးယင် တခုတိုးတိုးပြီး တဆယ်အထိ ရေတွက်ရမယ်။ ငါးကတဆယ်အထိ အားလုံးခြောက်ဝါရရှိပါတယ်။

ဒီဝါရတွေကို ပထမဝါရ၊ ဒုတိယဝါရ၊ တတိယဝါရ၊ စတုတ္ထဝါရ၊ ပဉ္စမဝါရ၊ ဆဋ္ဌမဝါရလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဆဋ္ဌမဝါရပြီးယင် ပထမဝါရကပြန်ပြီး စောစောကလိုဆဋ္ဌမဝါရအထိ ရေတွက်ရမယ်။ အာရုံနှဒ္ဒါရထိတွေ့တဲ့ဘာကို သတိနဲ့ ခံစားပြီး မှတ်လို့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကို သတိနဲ့ခိုင်မြဲနေအောင် မှတ်နေတာကို ဂဏနာနည်းလို့ခေါ်ကြပါတယ်။

အာနာပါနလုပ်ငန်းကို လုပ်စဉ်မှာ အာရုံနှဒ္ဒါရ ထိတွေ့လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဘာကို သတိနဲ့ခံစားလို့ ဖြစ်ပေါ်တဲ့စိတ်ကို သတိမလွတ်အောင် အားစိုက်ပြီး မမှတ်နိုင်သေးလို့ စိတ်နဲ့

သတိလွှတ်လွှတ်နေလိမ့်မယ်။ အာရုံနဲ့ဒွါရထိတွေ့လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဘဝကိုသတိနဲ့ခံစားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သိစိတ်ကို သတိနဲ့အားစိုက်ပြီး ဖမ်းယူမှတ်သားတဲ့ အလေ့အကျင့်ရလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရှိမှတ်တဲ့သတိနဲ့ မှတ်တဲ့စိတ်တခုနဲ့တခု အနေယဉ်လာပြီး မှတ်တဲ့စိတ်ဟာ မှတ်တဲ့သတိရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုကို ခံလာရပါတယ်။

အခုလို ထိန်းချုပ်ခံလာရတဲ့အတွက်၊

သိစိတ်ဟာစောစောတုန်းကလို ဟိုဟိုဒီဒီ အာရုံတွေအပေါ် အလွယ်တကူနဲ့ မကူးပြောင်း မခံစားတော့ပဲ၊ အာရုံတခုတည်း အပေါ်မှာသာ စူးစိုက် တည်ငြိမ်ပြီး စိတ်ရဲ့ သမာဓိ အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ အာရုံနဲ့ ဒွါရ ထိတွေ့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဘဝကို သတိနဲ့ခံစားလို့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သိစိတ်တိုင်းကို မလွှတ်အောင် မှတ်သားလာတဲ့အခါ ဒုတိယနည်း ဖြစ်တဲ့ အနုဗန္ဓနာနည်း ဆက်ပြီးအားထုတ်ရမယ်။

အနုဗန္ဓနာနည်း ဆိုတာ၊

နှာခေါင်းဝက မှုတ်ထုတ်လိုက်တဲ့ ထွက်လေနဲ့ နှာခေါင်းဝသဲ ထိုးဝင်နေတဲ့ဝင်လေကို တကြိမ်မှ မလွှတ်အောင် မှတ်ရတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနည်းမှာ မှတ်စရာတခု ပိုပြီး တိုးလာပါတယ်။ ထွက်လေကို ရှည်ရှည် မှုတ်ထုတ်ယင် ရှည်ရှည် ရှိုက်ထုတ်လို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ထိလေတွေကို သတိနဲ့ မှတ်ရတယ်။

ရှည်ရှည်ရှူသွင်းယင် ရှည်ရှည် ရှူသွင်းလို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ထိလေတွေကို သတိနဲ့မှတ်လိုက်ရတယ်။ အဲဒီလို မှုတ်ထုတ်လိုက်တဲ့လေ ထွက်လာတာကို စိတ်က လိုက်မှတ်ရတယ်။

အဲဒီလို အားထုတ်လို့ သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အခါ ပဋိဘာဂနိမိတ် ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။အဲဒီနိမိတ်ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲကြီး ရလာပြီဆိုတော့မှ ဒုတိယနည်း ဖြစ်တဲ့ အနုဗန္ဓနာ နည်းကို စွန့်ပြီး တတိယနည်းဖြစ်တဲ့ ဌာပနာနည်းနဲ့ဆက်လက်အားထုတ်ရမယ်။

ဌာပနာနည်း ကို အားထုတ်တဲ့အခါ၊

ထွက်လေ ဝင်လေကို ပထမနည်းနဲ့ ဒုတိယနည်းမှာ လို မှတ်ဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ ကိုယ်ရတဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အဖန်တလဲလဲ နှလုံးသွင်းပြီး စတုတ္ထဈာန်အထိ ရောက်အောင် အားထုတ်သွားရသလို အားထုတ်ရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ ကိုယ်ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံခံစားနေရတဲ့ အခက်အခဲဖြစ်စေ၊ ပြဿနာဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာကြရ၊တည်ရှိနေကြရ၊ပြောင်းလဲသွားကြရတဲ့ အခြေအကြောင်းတရားတွေကို သိပြီး ကိုယ် ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာအောင်၊ တည်နေအောင်နဲ့ ပြောင်းလဲသွားအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ စိတ်တန်ခိုးလိုချင်လို့ သမထလုပ်ငန်းကို လိုက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ့်ရဲ့အာနာပါန လုပ်ငန်းကရတဲ့ အလေ့အကျင့်နဲ့

ကိုယ့်ရဲ့ သမထလုပ်ငန်း ပေါက်မြောက်ပြီး ဈာန်တန်ခိုးတွေ ရအောင် ဆက်ပြီး အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ် ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံ ခံစားနေရတဲ့ အခက်အခဲ ဖြစ်စေ၊ ပြဿနာဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာကြရ၊ တည်ရှိနေကြရ၊ ပြောင်းလဲသွားကြရတဲ့ ဘဝက လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ့်ရဲ့ အာနာပါနလုပ်ငန်းက ရတဲ့အလေ့အကျင့်နဲ့ ဝိပဿနာလုပ်ငန်း ပေါက်မြောက်ပြီး ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ် က ဉာဏ် အမြင် တွေ ရအောင် ဆက်ပြီးအားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီအာနာပါနလုပ်ငန်းကို လုပ်ယင် အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိခံစားရနိုင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက၊

''အခုလို အာနာပါန လုပ်ငန်းကို သတိ ဦး ဆောင် တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲ၊ သတ္တိရှိရှိ အားစိုက်ထုတ်ပြီး ပွားများတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနဲ့ ပြည့်စုံစေတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ပွားများယင် ခုနစ်ပါးသောဗောဇ္ဈင်တို့ကို ပြည့်စုံစေတယ်။ ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးကို ပွားများယင် ဝိဇ္ဇာသဘော မဂ်ဖိုလ် စတဲ့ ဝိမုတ္တိ အင်္ဂါရပ်များနဲ့ ပြည့်စုံစေတယ်'' လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ သမာဓိအားကောင်းမှ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းရည်ရွယ်ချက်တွေကို အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှာမို့

သမထလုပ်ငန်းကိုလုပ်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ဝိပဿနာလုပ်ငန်းကို လုပ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ သမာဓိအားကောင်းလာအောင် အာနာပါနလုပ်ငန်းကို အချိန်ရသလောက် အကျိုးရရှိခံစားရအောင် အားထုတ်ပြီး လေ့လာ၊ မှတ်သား၊ လေ့ကျင့်ပြီး ဖြည့်တင်းပါလို့ အလေးအနက် တိုက်တွန်းပါတယ်။

သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်တဲ့နည်း ၄၀

သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်တဲ့နည်းပေါင်း ၄၀ ရှိပါတယ်။ အဲဒီနည်း ၄၀ ကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်မှာ သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ကို မျိုးတူရာအလိုက်တွဲပြီး အုပ်စုမတူရာအလိုက် ခွဲလိုက်ယင် အုပ်စုခုနစ်ခု ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီအုပ်စုတွေက ကသိုဏ်းအုပ်စု၊ အသုဘအုပ်စု၊ အနုဿတိအုပ်စု၊ ဗြဟ္မဝိဟာရအုပ်စု၊ အာရုပ္ပအုပ်စု၊ သညာအုပ်စုနဲ့ ဝဝတ္ထာန်အုပ်စုတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကသိုဏ်းအုပ်စုထဲမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ မျိုး ပါတယ်။

အသုဘအုပ်စုထဲမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ မျိုးပါတယ်။

အနုဿတိအုပ်စုထဲမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ မျိုး ပါတယ်။

ဗြဟ္မဝိဟာရအုပ်စုထဲမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးမျိုးပါတယ်။

အာရုပ္ပအုပ်စုထဲမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးမျိုးပါတယ်။
သညာအုပ်စုထဲမှာတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတမျိုးပဲ ပါတယ်။
ဝဝတ္ထာန်အုပ်စုထဲမှာလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းတမျိုးပဲ ပါတယ်။

ကသိုဏ်းအုပ်စုထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ မျိုးက—

(၁) ပထဝီ ကသိုဏ်း၊
(၂) အာပေါ ကသိုဏ်း၊
(၃) တေဇော ကသိုဏ်း၊
(၄) ဝါယော ကသိုဏ်း၊
(၅) နီလ ကသိုဏ်း၊
(၆) ပီတ ကသိုဏ်း၊
(၇) လောဟိတ ကသိုဏ်း၊
(၈) ဩဒါတ ကသိုဏ်း၊
(၉) အာလောက ကသိုဏ်း၊
(၁၀) အာကာသ ကသိုဏ်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အသုဘအုပ်စုထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ မျိုးက—

(၁) ဥဒ္ဓုမာတက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
(၂) ဝိနီလက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊

(၃) ဝိပုဗ္ဗက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
(၄) ဝိစ္ဆိဒ္ဒက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
(၅) ဝိက္ခာယိတက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
(၆) ဝိက္ခိတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
(၇) ဟတဝိက္ခိတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
(၈) လောဟိတက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
(၉) ပုဠုဝက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
(၁၀) အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အနုဿတိအုပ်စုထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ မျိုးက—

(၁) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊
(၂) ဓမ္မာနုဿတိ၊
(၃) သံဃာနုဿတိ၊
(၄) သီလာနုဿတိ၊
(၅) စာဂါနုဿတိ၊
(၆) ဒေဝတာနုဿတိ၊
(၇) ဥပသမာနုဿတိ၊
(၈) မရဏာနုဿတိ၊
(၉) ကာယဂတာသတိ၊
(၁၀) အာနာပါနဿတိတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဗြဟ္မဝိဟာရအုပ်စုထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးမျိုးက—

(၁) မေတ္တာ၊
(၂) ကရုဏာ၊
(၃) မုဒိတာ၊
(၄) ဥပေက္ခာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒီဗြဟ္မဝိဟာရကို ဗြဟ္မစိုရတရားလေးပါးလို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်။

အာရုပ္ပအုပ်စုထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးမျိုးက—

(၁) အာကာသာနဉ္စာယတန၊
(၂) ဝိညာဏဉ္စာယတန၊
(၃) အာကိဉ္စညာယတန၊
(၄) နေဝသညာနာသညာယတနတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒီအာရုပ္ပလေးပါးကို အာရုပ္ပ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံလေးပါး (သို့မဟုတ်) အာရုပ္ပစျာန် လေးပါးလို့လည်းခေါ်ကြပါတယ်။

သညာ အုပ်စုထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်း တမျိုးက—
သညာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝ ဝတ္ထာန်အုပ်စုထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်းတပျိုးကလည်း ဝ ဝတ္ထာန် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ပါတယ်။

(က) ကသိုဏ်းအုပ်စုထဲက--

ပထဝီကသိုဏ်း ဆိုတာ မြေကြီးကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အာပေါကသိုဏ်း ဆိုတာ ရေကို အာရုံ အဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

တေဇောကသိုဏ်း ဆိုတာ မီးကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝါယောကသိုဏ်း ဆိုတာ လေကို အာရုံ အဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

နီလကသိုဏ်း ဆိုတာ အညိုရောင်ကို အာရုံအဖြစ်ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပီတကသိုဏ်း ဆိုတာ ရွှေရောင်ကို အာရုံ အဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လောဟိတကသိုဏ်း ဆိုတာ အနီရောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဩဒါတကသိုဏ်း ဆိုတာ အဖြူရောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အာလောကကသိုဏ်း ဆိုတာ အရောင်ကို အာရုံ အဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အာကာသကသိုဏ်း ဆိုတာ ဟင်းလင်းပြင်ကို အာရုံ အဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ) အသုဘအုပ်စုထဲက—

ဥဒ္ဓုမာတကကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ သေပြီးစ ဖူးဖူးရောင်နေတဲ့ လူသေကောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိနီလက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ညိုမည်းတဲ့ အဆင်းရှိတဲ့ လူသေကောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပုဗ္ဗက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ကျီးတို့၊ စွန်တို့ ထိုးဆွဲ ဆိတ်ပေါက်ထားတဲ့အတွက် စုတ်ပြတ်နေတဲ့ ပြည်တွေ ယိုစီး

ထွက်နေတဲ့ လူသေကောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ဖြစ်အောင် သဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိစ္ဆိဒ္ဒကကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ အလယ်ကနေ နှစ်ပိုင်း ပြတ်နေတဲ့ လူသေကောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် သဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိက္ခာယိတကကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ခွေး စတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေက ဟိုနေရာ၊ ဒီနေရာ၊ နေရာ အနှံ့ အပြား စားထားတဲ့ လူသေကောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် သဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိက္ခိတ္တကကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ခွေးအစရှိတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေ စားထားတဲ့အတွက် လက်တခြား၊ ခေါင်းတခြား ဖြစ်နေတဲ့ လူသေကောင်ကို အာရုံ အဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် ယူမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဟတဝိက္ခိတ္တက **ကမ္မဋ္ဌာန်း** ဆိုတာ ရန်သူတွေက လက်ခြေ ခေါင်းအစရှိတဲ့ အင်္ဂါကြီးငယ်တွေမှာ ဓားနဲ့မွှမ်းခုတ်ပြီး ဟိုတခြား၊ ဒီတခြားပစ်ထားတဲ့ လူသေကောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင်သဲမှတ်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

လောဟိတက **ကမ္မဋ္ဌာန်း** ဆိုတာ သူ့ကိုယ်ကထွက်တဲ့သွေးတွေနဲ့ လိမ်းကျံနေတဲ့ လူသေကောင်ကို အာရုံအဖြစ်

ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပုဋ္ဌုဝက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ပိုးလောက်တွေ တက်နေတဲ့ လူသေကောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ အဆက်မပြတ်သေးတဲ့ လူရိုးကို ဖြစ်စေ၊ အဆက်ပြတ်နေတဲ့လူရိုးကိုဖြစ်စေ အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ဂ) **အနုဿတိ အုပ်စုထဲက**—

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့နေတဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ တရားရဲ့ဂုဏ်တော်ကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့နေတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

သံဃာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ သံဃာတော်ရဲ့ ဂုဏ်တော်ကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့နေတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

သီလာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့သီလဂုဏ်ကိုအဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့နေတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

စာဂါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့စွန့်ကြဲပေးလှူခြင်း ဂုဏ်ကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့နေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေဝတာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ နတ်တွေကိုသက်သေအရာမှာထားပြီး ကိုယ့်ရဲ့သဒ္ဓါအစရှိတဲ့ ဂုဏ်ကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့နေတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဥပသမာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ အလုံးစုံသော ဒုက္ခတို့ရဲ့ ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနေတဲ့ သတိဖြစ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မရဏာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ သေခြင်းကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့နေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် အစရှိတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသတွေ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ကောင်းပုံကို အဖန်တလဲလဲအောက်မေ့နေတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အာရုံပြုနေတဲ့ သတိဖြစ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ဃ) ဗြဟ္မာဝိဟာရ အုပ်စုထဲက—

မေတ္တာဆိုတာ ချစ်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ချစ်ခြင်း နှစ်မျိုးရှိပါတယ်၊ တမျိုးက တဏှာနဲ့ချစ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တမျိုးက မေတ္တာနဲ့ ချစ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တဏှာနဲ့ချစ်တာဟာ မခွဲချင် မခွါရက် ဖြစ်ပြီး ငြိတွယ်တတ်တယ်။ မေတ္တာနဲ့ချစ်တာဟာ ရာဂဒေါသစတဲ့ အပူအလောင်တွေက ကင်းတယ်။ မတွယ်တာ မငြိကပ်တတ်ဘူး။ အေးမြကြည်လင်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ သတ္တဝါတွေကို ကောင်းစားစေချင်တယ်။ ချမ်းသာစေချင်တယ်။ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်စေချင်တယ်။ ဘေးရန် ကင်းငြိမ်းစေချင်တယ် ဆိုတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။

သတ္တဝါတွေ အားလုံးကို ဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါတစုစုကိုဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါတဦးဦးကိုဖြစ်စေ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေ၊ ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းပါစေ ဆိုတဲ့ စိတ်တွေထားနေတာကို မနောကံ မေတ္တာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ နှုတ်က အဲဒီအတိုင်း ရွတ်နေတာကို ဝစီကံမေတ္တာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တပါးသူ အဲဒီလို ဘေးကင်းအောင်၊ ကြောင့်ကြကင်းအောင်၊ ဆင်းရဲကင်းအောင်၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းအောင် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ဆောင်ရွက်တာကို ကာယကံမေတ္တာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေတာကို မြင်ရယင် သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ နှလုံးဟာ တုန်လှုပ်ပါတယ်။ ပင်ပန်းပါတယ်။ အခုလို တုန်လှုပ်တဲ့ ပင်ပန်းတဲ့သဘောကို **ကရုဏာ** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တပါးသူ စည်းစိမ်ဥစ္စာနဲ့ ပြည့်စုံတာကို မြင်ရ သိရယင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်တဲ့သဘောကို **မုဒိတာ** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ ရန်သူတွေ၊ ရန်သူမဟုတ် မိတ်ဆွေ မဟုတ်တဲ့သူတွေ၊ တလောကလုံးမှာ ရှိကြတဲ့ သတ္တဝါအားလုံး ဟာ ကံစီမံတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေကြတာပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး ဆင်းရဲ လည်း ဝမ်းမနည်းဘူး။ ချမ်းသာလည်း ဝမ်းမမြောက်ဘူး။ သတ္တဝါတွေ အားလုံးအပေါ်မှာ လျစ်လျူရှုနေတဲ့ စိတ်ကို **ဥပေက္ခာ** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ် မေတ္တာပွားမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အာရုံဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာအောင် အားထုတ်ရမယ်။ ပေါ်လာတော့မှ အခုလို ပေါ်လာတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထားပြီး နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းပါစေလို့ စိတ်ထဲကဆိုပြီး ပွားများ ရမယ်။

မေတ္တာကို စပြီးပွားတဲ့အခါ ကိုယ်လေးစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တဦး ကို စပြီးပွားရပါတယ်။ ကရုဏာမှာတော့ သနားစရာကောင်း တဲ့ လူကို ပြီးပွားရပါတယ်။ မုဒိတာကို ပွားတဲ့အခါမှာ တော့ အင်မတန် ချစ်ခင်တဲ့ မိတ်ဆွေကို စပြီးပွားရပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်နဲ့ အင်မတန် ချစ်ခင်နေတဲ့ လူဟာ ရှေးတုန်းက ကြွယ်ဝချမ်းသာခဲ့ဘူးပြီး ယခုလောလောဆယ်မှာ ဆင်းရဲနေ

ယင် ချမ်းသာနေတုန်းက အခြေအနေတွေကို ပြန်စဉ်းစားပြီး ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ရမယ်။ ယခု ဆင်းရဲနေပေမယ့် မကြာခင် ချမ်းသာမှာပဲလို့ နောက်ရေးအတွက် အကောင်းကို တွေးပြီးတော့လည်း ဝမ်းမြောက်တဲ့ စိတ်ကို ပွားရပါမယ်။ ဥပေက္ခာကို ပွားတဲ့အခါ ချစ်လည်းမချစ် မုန်းလည်း မမုန်းတဲ့ လူကို စပြီးပွားရမယ်။

(င) အာရုပ္ပအုပ်စုထဲက—

ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ရှိတဲ့အနက် ကသိုဏ်း ၁၀ နည်း၊ အသုဘ ၁၀ နည်း၊ အနုဿတိ ၁၀ နည်းနဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄ နည်း၊ ပေါင်း ၃၄ နည်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေဟာ ကသိုဏ်းပညတ် အာရုံနဲ့ နာမ်ပရမတ်အာရုံကိုအာရုံပြုပြီးပွားများရတဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်း တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ရုပ်မဟုတ်တဲ့ အာရုံကို မှီပြီး ပွားစေရတဲ့ အတွက် အဲဒီကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကို အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ခေါ်ကြ ပါတယ်။ ဒီအာရုပ္ပ ကမ္မဋ္ဌာန်းကတော့ ရူပဈာန်ငါးခုစလုံးကို အကုန်ရပြီးဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့သာ ဆိုင်ပါတယ်။

ရူပဈာန် အားလုံးကို ရပြီးဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရူပဈာန် ကို တက်ချင်ယင် ရုပ်ရဲ့အပြစ်နဲ့ ရုပ်မရှိခြင်းရဲ့အကျိုးကို ဆင်ခြင် ပြီး ကသိုဏ်း ၁၀ နည်းထဲက အာကာသကသိုဏ်းမှ တပါး ကျန်တဲ့ ကသိုဏ်းတခုခုကို အာရုံပြုပြီး ရူပပဉ္စမဈာန်ကို ဝင်စား ရပါတယ်။

အဲဒီဈာန်က ထလာတဲ့အခါ၊

ဒီဈာန်ဟာ ငါးပြီးငွေ့စက်ဆုပ်တဲ့ ကသိုဏ်းရုပ်ကို အာရုံပြုနေရတယ်။ နောက် ဈာန်ရဲ့အင်္ဂါတပါးဖြစ်တဲ့ သုခသောမနဿဆိုတဲ့ ရန်သူနဲ့လည်း နီးစပ်နေတယ်။ အရူပဈာန်နဲ့ စာလိုက်ယင်၊ ဒီဈာန်ဟာ ကြမ်းတမ်းတယ်။ အရူပဈာန်က သိမ်မွေ့တယ်၊ ငြိမ်သက်တယ်လို့ ရူပဈေတွတ္တဈာန်ရဲ့ အပြစ်နဲ့ အရူပဈာန်ရဲ့ အကျိုးကို မြင်အောင် ဆင်ခြင်ရပါတယ်။ အခုလို ဆင်ခြင်ပြီးတဲ့နောက် ကိုယ်နှလုံးသွင်း ပြန့်ကျယ်ပြီး ထင်ပေါ်နေတဲ့ ကသိုဏ်းရုပ် ထင်ပေါ်ရာ အရပ်ကို ''အာကာသ၊ အာကာသ'' လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ပွားနေရမယ်။

ဒီလို ပွားနေယင် ကသိုဏ်းရုပ်ထင်နေရာအရပ်တွေမှာ တစစနဲ့ အပေါက်အကြားတွေဖြစ်ဖြစ်ပြီး ထင်လာတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ကသိုဏ်းရုပ်တွေ လုံးလုံးပျောက်သွားပြီး အဆုံးမရှိတဲ့ ဟင်းလင်းပြင်ကြီးဖြစ်ပြီး ထင်နေမယ်။ အဲဒီ အခါမှာ ''အနန္တော အာကာသော၊ အနန္တော အာကာသော၊ အဆုံးမရှိတဲ့ ဟင်းလင်းပြင်၊ အဆုံးမရှိတဲ့ ဟင်းလင်းပြင်'' လို့ နှလုံးသွင်းနေရမယ်။ အခုလို နှလုံးသွင်းနေယင် အဆုံးမရှိတဲ့ ဟင်းလင်းပြင်ကိုအာရုံပြုပြီး **အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်**လို့ခေါ်တဲ့ ပထမ အရူပဈာန်ကို ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီဈာန်ကနေ ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန်ကို တက်ချင်ယင် အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်ရဲ့ အပြစ်နဲ့ ဝိညာဏဉ္စာယတန

ဈာန်ရဲ့ အကျိုးကို မြင်အောင် ဆင်ခြင်ရမယ်။ အခုလို ဆင်ခြင်ပြီး အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်ရဲ့ အပေါ်မှာ နှစ်သက်တွယ်တာခြင်း ကင်းတဲ့အခါ ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန်ကို "ငြိမ်သက်တယ်၊ သိမ်မွေ့တယ်"လို့ နှလုံးသွင်းပြီး အနန္တော အာကာသောကို အာရုံပြုပြီး ဖြစ်နေတဲ့ အာကာသာနဉ္စာယတနစိတ် ဝိညာဉ်ကို "ဝိညာဉ်၊ ဝိညာဉ်" လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ပွားနေရမယ်။ အခုလို ပွားနေယင် အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်စိတ်ကို အာရုံပြုပြီးဖြစ်တဲ့ **ဝိညာနဉ္စာယတနဈာန်** လို့ ခေါ်တဲ့ ဒုတိယာဈာန်ကို ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီဈာန်ကနေ အာကိဉ္စညာယတနဈာန် ကို တက်ချင်ပြန်ယင်လည်း ဝိညာနဉ္စာယတနဈာန်ရဲ့အပြစ်နဲ့ အာကိဉ္စညာယတနဈာန်ရဲ့ အကျိုးကို မြင်အောင် ဆင်ခြင်ရမယ်။ ဒီလို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန်ရဲ့ အပေါ်မှာ နှစ်သက်တွယ်တာခြင်းကင်းတဲ့အခါ အာကိဉ္စညာယတနဈာန်ကို "ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့ပေတယ်" လို့ နှလုံးသွင်းပြီး အရူပဈာန် စိတ်ရဲ့ မရှိခြင်းသဘောကို နှလုံးသွင်း နေရမယ်။ အဲဒီလို ပွားများနေယင် နတ္ထိဘောပညတ်လို့ ခေါ်တဲ့ အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်စိတ်က မရှိခြင်းသဘောကို အာရုံပြုပြီးဖြစ်တဲ့ **အာကိဉ္စညာယတနဈာန်** ကို ရပါလိမ့်မယ်။ **အာကိဉ္စညာယတန**ဆိုတာဟာ နည်းနည်းမှ မရှိတော့ဘူးလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

အာကိဉ္စညာယတန ဆိုတာ နည်းနည်းမျှ မရှိတော့ဘူးလို့ အာရုံပြုပြီး တည်နေတဲ့ ဈာန်စိတ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အောင်ဇေယျစာပေ

ဒီ ဈာန်ကနေ နေဝသညာနာသညာယတန ဈာန် ကို တက်ချင်ပြန်ယင်လည်း အာကိဉ္စညာယတန ဈာန် ရဲ့ အပြစ်နဲ့ နေဝသညာနာသညာယတန ဈာန်ရဲ့ အကျိုး မြင်အောင် ဆင်ခြင်ရမယ်။ အခုလို ဆင်ခြင် ပြီး တော့ အာကိဉ္စညာယတန ဈာန်ရဲ့ အပေါ်မှာ နှစ်သက် တွယ်တာခြင်း ကင်းတဲ့ အခါ နေဝသညာ နာသညာယတနဈာန်ကို ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့တဲ့အနေ အားဖြင့် အလေးပြုပြီး နတ္ထိဘောပညတ် (သို့မဟုတ်) အဘာဝ ပညတ်လို့ ခေါ်တဲ့ မရှိခြင်း ပညတ် သဘောကို အာရုံပြုပြီး ဖြစ်နေတဲ့ အာကိဉ္စညာယတန ဈာန်စိတ်လိုပဲ "ငြိမ်သက်လိုက် တာ၊ ငြိမ်သက်လိုက်တာ" လို့ နှလုံးသွင်းနေရမယ်။ အခုလို ပွားများနေယင် အာကိဉ္စညာယတန ဈာန်စိတ်ကို အာရုံပြုပြီး ဖြစ်တဲ့ **နေဝသညာ နာသညာယတနဈာန် ကို** ရပါလိမ့်မယ်။

နေဝသညာဆိုတာ ထင်ရှားတဲ့ အမှတ်သညာမရှိဘူးလို့ ဆို လိုပါတယ်။ နာသညာ ဆိုတာကတော့ အမှတ်သညာ မရှိ တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့အမှတ်သညာတော့လည်း ရှိနေသေးတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

◆

အာရုပ္ပဈာန်လေးဆင့်စလုံးမှာ ဥပေက္ခာနဲ့ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးတည်းသာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဈာန် အင်္ဂါအရဆိုယင် ဒီအာရုပ္ပဈာန်လေးဆင့်စလုံးဟာ ပဉ္စမဈာန်နဲ့ အတူတူပါပဲ။

အောင်မောဝိတာပေ

ဒါပေမယ့်၊

စျာန်ရဲ့ အားကောင်းတဲ့ နေရာမှာတော့ ပဥ္စမစျာန်ထက် အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်က ပိုပြီး အားကောင်းပါတယ်၊ သန့်ရှင်းပါတယ်၊ စင်ကြယ်ပါတယ်။

အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်ထက် ဝိညာဏဉ္စာယတန စျာန်က ပိုပြီးအားကောင်းပါတယ်၊သန့်ရှင်းပါတယ်၊စင်ကြယ် ပါတယ်။

ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်ထက် အာကိဉ္စညာယတန စျာန်က ပိုပြီး အားကောင်းပါတယ်၊ သန့်ရှင်းပါတယ်၊ စင်ကြယ် ပါတယ်။

အာကိဉ္စညာယတနစျာန်ထက် နေဝသညာနာသညာယတန စျာန်က ပိုပြီး အားကောင်းပါတယ်၊ သန့်ရှင်းပါတယ်၊ စင်ကြယ်ပါတယ်။

(စ) သညာအုပ်စုထဲက —

သညာကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကိုယ် စားနေတဲ့ အာဟာရကို မဆင်ခြင်ပဲ စားနေယင် ရသတဏှာဆိုတဲ့ ဘေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတဏှာ မဖြစ်ရလေအောင် ကိုယ်နေ့စဉ် စား နေတဲ့ အစာရဲ့စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ကောင်းပုံကို သဘောပေါက် အောင် ဆင်ခြင်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ဆ) ဝဝတ္ထာ ၁နှ်အုပ်စုထဲက–

ဝဝတ္ထာ ၁န်ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဓာတ်ကြီး လေးပါးကို မြင်အောင် ကြည့်ရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ပါတယ်။

သမာဓိတည်အောင်–

သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စရိုက်ဟာ တဦးနဲ့ တဦး မတူကြပါဘူး။ အခုလို မတူကြတဲ့အတွက် သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်နိုင်တဲ့ နည်းပေါင်း ၄၀ ထဲက ဘယ်လိုစရိုက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်လိုကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုးကိုသာ အားထုတ်သင့်ကြောင်း ''ဝိသုဒ္ဓိမဂ်''မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

သဘောက၊

လူတွေရဲ့စရိုက်ဟာ တယောက်နဲ့တယောက် မတူကြပါဘူး။ စရိုက်ခြောက်မျိုး ရှိပါတယ်။

အဲဒီစရိုက်တွေက –

(၁) တပ်မက်စိတ်လွန်ကဲတဲ့ **ရာဂစရိုက်**၊
(၂) ဒေါသ၊ အာဃာတ၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယ စတဲ့ တပါးသူက မခံနိုင်တဲ့စိတ် လွန်ကဲတဲ့ **ဒေါသစရိုက်**၊
(၃) ထိန၊ မိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ စတဲ့ ထုံထိုင်းမေ့မောပြန့်လွင့်စိတ် လွန်ကဲတဲ့ **မောဟစရိုက်**၊

(၄) စေတနာ၊ သဒ္ဓါ၊ ယုံကြည်မှုစိတ် လွန်ကဲတဲ့ **သဒ္ဓါစရိုက်၊**

(၅) သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ် လွန်ကဲတဲ့ ဗုဒ္ဓိစရိုက်၊

(၆) စိတ်ကူးယဉ်နေတတ်တဲ့ **ဝိတက်စရိုက်တွေ** ဖြစ်ကြပါတယ်။

သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ၊

ရာဂ စရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ **ကာယဂတာ** သတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းအရ အားထုတ်ရမယ်။

ဒေါသ စရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အပ္ပမညာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးနည်း၊ ဝဏ္ဏကသိုဏ်း လေးနည်းနဲ့ အားထုတ်ရမယ်။

မောဟ စရိုက် ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အာနာပါနသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ အားထုတ်ရမယ်။

သဒ္ဓါ စရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ အားထုတ်ရမယ်။

ဗုဒ္ဓိ စရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သညာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ အားထုတ်ရမယ်။ ဒါကို တနည်းအားဖြင့် တင်ပြရယင် ဗုဒ္ဓိစရိုက် ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ အားထုတ်ရမယ်။

ဝိတက် စရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း စတဲ့ အဌမ အနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ အားထုတ်ရမယ်။

ဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ထဲက ကသိုဏ်း ၁၀ ပါးရယ်၊ အသုဘ ၁၀ ပါးရယ်၊ ကာယဂတာသတိနဲ့ အာနာပါနဿတိ နှစ်ပါးရယ်၊ဗြဟ္မဝိဟာရ လေးပါးနဲ့ အာရုပ္ပ လေးပါးရယ်၊ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း ၃၀ သာလျှင် အပ္ပနာ သမာဓိ အပ္ပနာဈာန်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ ပါးကတော့ နှလုံးသွင်းရတဲ့ အာရုံတွေက အင်မတန် နက်နဲတဲ့အတွက် အပ္ပနာသမာဓိ အပ္ပနာဈာန်ကို မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။ ဥပစာရသမာဓိ ဥပစာရဈာန်ကိုသာ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကို အထူး သတိပြုပြီး မှတ်သားကြစေလိုပါတယ်။

သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်တဲ့အဆင့်

သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်တဲ့နေရာမှာ အဆင့်သုံးဆင့် ရှိပါတယ်။

ပထမအဆင့်က ကိုယ် ဖမ်းယူခံစား မှတ်သားထားချင်တဲ့ အာရုံကို ကိုယ့်ရဲ့အာရုံခံ အင်္ဂါအပေါ် လာပြီးထင်ဟပ်အောင် ပြုလုပ်ရမယ်။ အခုလို ပြုလုပ်လို့ ကိုယ့်ရဲ့အာရုံခံ အင်္ဂါအပေါ် လာပြီးထင်ဟပ်တဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုရဲ့ ပုံရိပ်ကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူခံစား၊ မှတ်သားထားတဲ့ဘဝကို တစုံတရာ ပြောင်းလဲမှုမရှိအောင်

သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဥဒ္ဓ၊ လို့လနဲ့ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ အဆင့်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်ရတဲ့ ပထမဆုံးအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလိုအဆင့်ကို **ပရိကမ္မသမာဓိ** **အဆင့်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အခုလို**အား**ထုတ်လို့ ကိုယ့်ရဲ့သမာဓိဟာ အတော်ကလေး တည်ငြိမ် အခြေခိုင်လာပြီး စျာန်စိတ်သို့ ကူးပြောင်းနိုင်တဲ့ အနေအထားရောက်အောင် ပြုပြင် ပြောင်းလဲနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်တဲ့ ဒုတိယအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို စိတ်အခြေ အနေ အဆင့်ကို **ဥပစာရသမာဓိအဆင့်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဥပစာရ သမာဓိအဆင့်ကနေ ဆက်လက်ပြီး အားထုတ် လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကသိုဏ်း အာရုံ အပေါ်မှာ အလွန် သိမ်သိမ် မွေ့မွေ့နဲ့ တည်ငြိမ်ပြီး စျာန်စိတ် အဖြစ် ကူးပြောင်းသွားဖို့ အသင့်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကိုယ့်သိစိတ်ရဲ့ အခြေ အနေဟာ ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့် ထိန်းချုပ်နေရတဲ့ တတိယအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို စိတ်ရဲ့ အခြေအနေအဆင့်ကို **အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်ကို ရောက်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်သိစိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်မှု သမာဓိအားဟာ ကိုယ့်သတိနဲ့ ဖမ်းယူခံစား၊

မှတ်သားထားတဲ့ အာရုံနိမိတ်အပေါ်မှာ အခြေတည် စူးစိုက်မိသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလိုအချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ အားထုတ်မှုဟာ ကိုယ် အာရုံပြုထားတဲ့ အာရုံနိမိတ်အပေါ်မှာ စင်ကြယ်သည်ထက် စင်ကြယ်လာအောင် ပြုလုပ်နေပါတော့တယ်။

အခုလို လုပ်နေတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့အားထုတ်မှု ထက်မြက်ထိရောက်မှုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံအပေါ် စင်ကြယ်လာတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်တဲ့ အာရုံအပေါ် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ကြည်လင်မှု ရရှိလာပါတော့တယ်။

အခုလို အာရုံအပေါ် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ကြည်လင်မှုရရှိတာဟာ သမာဓိလုပ်ငန်းရဲ့ အဓိကကျတဲ့ အခြေခံအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်

ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်တွေ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နဲ့တည်ငြိမ်ပြီးကြည်လင်နေတဲ့ အပ္ပနာသမာဓိ အဆင့်ကို ရောက်လာတဲ့အခါ တဘက်က ဈာန်စိတ်အင်္ဂါတွေ ထွက်ပေါ်လာတာနဲ့အမျှ အခုလိုထွက်ပေါ်လာတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ နီဝရဏငါးပါးထဲက သက်ဆိုင်ရာ နီဝရဏတွေဟာ အလျှိုလျှိုနဲ့ ခေတ္တခဏ ငြိမ်ချုပ်ငြိမ်းပြီး ကွယ်ပျောက်သွားကြပါတယ်။

ပုံစံအဖြစ် တင်ပြရမယ်ဆိုယင်၊

ဝိတက်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ အာရုံအပေါ် အခြေတည်ရိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း ထိနမိဒ္ဓလို့ ခေါ်ကြတဲ့ စိတ်ရဲ့ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ စိတ်ရဲ့ ပြန့်လွင့်ခြင်းဖြစ်တဲ့ နီဝရဏကွယ်ပျောက်ချုပ်ငြိမ်းသွားပါတယ်။

ဝိစာရ လို့ ခေါ်ကြတဲ့ အာရုံအပေါ် စူးစိုက်မိလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း ဝိစိကိစ္ဆာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်တဲ့ နိဝရဏ ကွယ်ပျောက်ချုပ်ငြိမ်းပါတယ်။

ပီတိ လို့ ခေါ်တဲ့ အာရုံအပေါ် နှစ်သက်ကြည်နူးမိလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း ဗျာပါဒလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အမျက်ဒေါသ စိတ်အင်္ဂါတွေ ကွယ်ပျောက်ချုပ်ငြိမ်းသွားပါတယ်။

သုခ လို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကိုယ့်အကြောင်း စူးစိုက်ထားတဲ့ အာရုံအပေါ်မှာ ကျေနပ် နှစ်သက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာတာနဲ့ တပြိုင်တည်း ဥဒ္ဒစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အာရုံအပေါ် ပြန့်လွင့်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းစတဲ့ စိတ်အင်္ဂါတွေ ကွယ်ပျောက် ချုပ်ငြိမ်းသွားကြပါတယ်။

ဧကဂ္ဂတာ လို့ ခေါ်ကြတဲ့ တခုတည်းသော အာရုံအပေါ်မှာ အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်ပြီး တည်ငြိမ်ကြည်လင်နေတာနဲ့ တပြိုင်တည်း ကာမစ္ဆန္ဒလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကာမဂုဏ် ခံစားလိုတဲ့ နိဝရဏ စိတ်အင်္ဂါတွေ ကွယ်ပျောက်ချုပ်ငြိမ်းသွားပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

စျာန်စိတ်ဝင်စားနေတဲ့ အခိုက်မှာ ဘယ်လို နိဝရဏစိတ် အင်္ဂါတွေမှ ယိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခွင့် မရှိပါဘူး။ အခုလို နိဝရဏစိတ်အင်္ဂါတွေ မရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့ကြည်လင်မှု အပြည့်အဝ ရရှိ ခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာ ဒီနိဝရဏစိတ်အင်္ဂါတွေဟာ ကိုယ်မှာ ခေတ္တချုပ်ငြိမ်းပြီး ကွယ်ပျောက်နေကြပါတယ်။

နီဝရဏ

နီဝရဏ ဆိုတာ စင်ကြယ် သန့်ရှင်းပြီး ကြည်လင်နေတဲ့ သိစိတ်ကို အနှောင့်အယှက် ပြုလုပ်တဲ့ လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။

နီဝရဏ ၄ါးမျိုးရှိပါတယ်။

ပထမတမျိုးက — ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက — ဗျာပါဒနီဝရဏ ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက — ထိန မိဒ္ဓ နီဝရဏ ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတမျိုးက — ဥဒ္ဓစ္စ နီဝရဏ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဥ္စမတမျိုးက — ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ ဖြစ်ပါတယ်။

ကာမစ္ဆန္ဒ ဆိုတာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ ဆိုတဲ့ ကာမဂုဏ် ၄ါးပါးကို တပ်မက်စွဲလမ်းနေတဲ့ စိတ်အင်္ဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗျာပါဒ ဆိုတာ တပါးသူတွက် မကောင်းတာ ဖြစ်စေချင်တဲ့ စိတ်အင်္ဂါဖြစ်ပါတယ်။

ထိနမိဒ္ဓ ဆိုတာ ဘာမျှမလုပ်ချင်အောင် လေးလံထိုင်းမှိုင်းပြီး ပျင်းရိနေတဲ့ စိတ်အင်္ဂါဖြစ်ပါတယ်။

ဥဒ္ဓစ္စ ဆိုတာ စိတ်တွေဟာ အာရုံတခုတည်းမှာ အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်ငြိမ်မနေပဲဟိုရောက်ဒီရောက်နဲ့ပြန့်လွင့်နေတဲ့စိတ်အင်္ဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိစိကိစ္ဆာ ဆိုတာ ငါ့အခုလိုမလုပ်မိ မပြောမိယင် အကောင်းသား၊ လုပ်မိ ပြောမိတာ မှားတယ်။ ငါဟာ အခုလိုလုပ်မိ ပြောမိယင် အကောင်းသား၊ မလုပ်ခဲ့မိ၊ မပြောခဲ့မိတာ မှားတယ် စသည်ဖြင့် ပြန်တွေးပြီး ပူပန်တာတွေကို တွဲပြီး အတိအကျ ပြတ်ပြတ်သားသား မဆုံးဖြတ်နိုင်ပဲ သို့လော သို့လော တွေးတောဝေဖန်နေတဲ့ စိတ်အင်္ဂါဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကာမစ္ဆန္ဒ၊ ဗျာပါဒ၊ ထိန မိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ ဆိုတဲ့ လက္ခဏာတွေကို နီဝရဏ ငါးပါးလို့ ခေါ်ကြတာပါပဲ။

နေ့တိုင်း နာရီ မိနစ်နဲ့အမျှ ဒီနီဝရဏ စိတ်တွေဟာ လူတိုင်းမှာ တစိတ်မဟုတ်ယင် တခြားတစိတ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်နဲ့အတူ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီနီဝရဏ ငါးပါးဟာ အေးငြိမ်းချမ်းသာစွာ မနေရအောင် လုပ်တတ်တဲ့ တရားတွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်တွေကို မပြုပြင်ပဲ လုပ်ထားယင်သေကြတဲ့အချိန်အထိ ဒီအတိုင်း သွားတော့မှာပဲ။

ဒီနေရာမှာ အခုလို နီဝရဏစိတ်တွေ ကိုယ့်မှာမဖြစ်ပေါ်လာယင် ဘယ်လိုအကျိုးကို ခံစားရမလဲလို့ မေးစရာပေါ်လာပါတယ်။

နီဝရဏစိတ်တွေလည်း ကင်းငြင်ပြီး စိတ်ကြည်လင်နေတဲ့ သူဟာ ဘယ်လိုလူစားမျိုးနဲ့ တူတယ်ဆိုတာကို သိစေချင်တဲ့ အတွက် မြတ်စွာဘုရားက **သာမညဖလသုတ်** မှာအဇာတသတ်မင်းကို ဟောကြားတဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ရသလို၊ အနာရောဂါကင်းရှင်းတဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရ

သလို၊ နှောင်အိမ်ကလွတ်တဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ရသလို၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိစိုးပိုင်တဲ့၊ တပါးသူတို့က မစိုးပိုင်တဲ့၊ သွားချင်ရာသွားနိုင်တဲ့ လွတ်လပ်သူ ဖြစ်လာတဲ့ အတွက် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာဖြစ်ရသလို၊ ခရီးကြမ်းကို ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ လွန်မြောက်ပြီး ငြိမ်းချမ်းရာကို ရောက်တဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ရသလို ပီတိဖြစ်တယ်။ ငြိမ်းအေးတယ်။ ချမ်းသာကို ခံစားရတယ်။ စိတ်တည်ကြည်တယ်။ ဒါတွေဟာ နိဝရဏကင်းရင် ဘယ်လိုအကျိုးထူးတွေကိုခံစားရတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်အောင် ဟောတော်မူတဲ့စကားတော်တွေဖြစ်ပါတယ်။

နိဝရဏကင်းစင်ပြီး သမာဓိခိုင်ခံ့ရင် ခံစားရမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေကို သံယုတ္တနိကာယ် ခန္ဓဝဂ်သမာဓိသုတ်မှာ–

"ရဟန်းတို့၊ တည်ကြည်မှု သမာဓိကို ပွားစေကုန်လော၊ တည်ကြည်တဲ့ရဟန်းဟာ ရုပ်ရဲ့ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံ၊ ဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ၊ သညာရဲ့ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ၊ သင်္ခါရရဲ့ ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ၊ ဝိညာဏ်ရဲ့ ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံတွေကို အဖြစ်မှန်အတိုင်းသိတယ်။" လို့ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုသိမြင်လာရင်ခန္ဓာငါးပါးမှာအနှစ်သာရပျောက်တော့ပဲ ငြီးငွေ့ပျင်းရိပြီး မုန်းလာမယ်၊ အဲဒီလို ငြီးငွေ့ပျင်းရိပြီး မုန်းလာရင် ခန္ဓာငါးပါးမှာ မတွယ်တာတော့ဘူး။ မသာယာစေတော့ဘူး။ တဏှာပြတ်ကင်းသွားမယ်။ တဏှာပြတ်ကင်းသွားရင် ကိလေသာဝဋ်အတွင်းက လွတ်မြောက်မယ်။ ကိလေသာဝဋ်အတွင်းက လွတ်မြောက်ရင် "လွတ်ပေပြီ၊

ထွက်ပေပြီ"လို့ ဟုတ်တိုင်းအမှန် သိတဲ့ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာမယ်။ အဲဒီလိုအသိဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်တဲ့သူမှာ ဘဝသစ်ဖြစ်ရမှုမရှိတော့ဘူး။ ဘဝ ဆုံး သွား ပြီ။ မြတ်တဲ့အကျင့်ကိုတောင် ဆက်ကျင့်ဖို့မလိုတော့ဘူး။ အားထုတ်ပြီးကျင့်သုံးခြင်း ကိစ္စလုံးဝပြီးစီးသွားပြီ။ သစ္စာလေးသွယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြုဖွယ်ဟူသမျှမဂ်ကိစ္စကိုလည်း ကိစ္စတုံးအောင် လုံးလုံးကြီး ပြုပြီးယခုဖြစ်နေဆဲဘဝဟာ နောက်ဆုံးဘဝဖြစ်တယ်။ သေပြီးတဲ့နောက်ပဋိသန္ဓေဘေး၊ အိုဘေး၊နာဘေး၊သေဘေးတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့ ဒီသံသရာကြီးထဲမှာ နောက်ထပ်ပြီး မဖြစ်ရတော့ဘူးလို့ထင်ထင်ရှားရှားကြီးသိမြင်ရမယ်။

အာလို ဒီနီဝရဏစိတ်တွေ မပေါ်ရလေအောင် ပြုလုပ်တဲ့နည်းကတော့ သမာဓိဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့နည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဟာ အာရုံတခုအပေါ်မှာ အခြေတည်စူးစိုက်ပြီး သမာဓိဖြစ်နေသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ဒီနီဝရဏတရားတွေမပေါ်ပေါက်နိုင်ပါဘူး။

သမာဓိ တည်ချင်တယ်ဆိုယင်

လောကီအကျိုးကျေးဇူးကိုသာ ခံစားချင်လို့**သမထသမာဓိ**လုပ်ငန်းကိုပဲ အားထုတ်ချင်အားထုတ်ချင်၊လောကုတ္တရာအကျိုးကျေးဇူးကိုသာ ခံစားချင်လို့ **ဝိပဿနာ သမာဓိ** လုပ်ငန်းကိုပဲ အားထုတ်ချင် အားထုတ်ချင်၊ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့စေတသိက်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒအာရုံတခုတည်းအပေါ်မှာသာ အခြေတည်နေတဲ့ သမာဓိလုပ်ငန်းကို ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ—

(၁) ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အလေ့အကျင့်အပေါ် ယုံကြည်တဲ့စိတ် အပြည့်အဝ ရှိရမယ်။
(၂) ကိုယ်ရချင် ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒစိတ် ရှိရမယ်။
(၃) အမိဋ္ဌာန် ရှိရမယ်။
(၄) ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒစိတ်ဟာ တည်ငြိမ်ရမယ်။
(၅) ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒစိတ်ဟာ ပြတ်သားရမယ်။
(၆) ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဟာ စင်ကြယ်ရမယ်။
(၇) ကိုယ့်ရဲ့ ကာယိကအားအင်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်စွမ်းအင်နဲ့ လိုက်လျောညီညွတ်ရမယ်။
(၈) ကိုယ့်ရဲ့အာရုံအပေါ် အခြေတည်မှု၊ စူးစိုက်မှု မှန်ကန်ရမယ်။
(၉) ထက်သန်တဲ့ အားထုတ်မှု ရှိရမယ်။
(၁၀) ကိုယ့်ရဲ့စိတ်မှာ အခြားအာရုံ လုံးဝမရှိစေရဘူး။
(၁၁) မပြတ်တဲ့သတိ ရှိနေရမယ်။
(၁၂) ထက်မြက်တဲ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင် ရှိရမယ်။

တပေါ်စ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်ကအပြောအဆိုနဲ့ စိတ်ဆန္ဒသဘောထားကို ကိုယ့်ရဲ့လူမှုဆက်ဆံရေး ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု ပတ်ဝန်းကျင်၊ အုပ်ချုပ်မှုပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ မဆန့်ကျင်ရအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ပိုးပြီးစွာ ထိန်းသိမ်းရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၃၂။ ဖြဟ္မစရိယဥ

ဖြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ရခြင်း

ဈာန်လုပ်ငန်း

ဈာန်လုပ်ငန်းဆိုတာ အာရုံတခု အပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်ခံစားနေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို အာရုံတခု အပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်ခံစားနေတဲ့ ဈာန်လုပ်ငန်း နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ပထမတမျိုးက ရူပဈာန်လို့ခေါ်တဲ့ ကသိုဏ်းပညတ်အာရုံကို စိတ်အာရုံအဖြစ် အခြေခံထားပြီး အားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက အရူပဈာန်လို့ ခေါ်တဲ့ ရုပ်မဟုတ်တဲ့ ပညတ်ကို အာရုံအဖြစ် အခြေခံပြီး အားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အခုလို သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားမထုတ်မီ အခြေခံအားထုတ် လေ့ကျင့်ထားရမယ့် သမာဓိ လုပ်ငန်းအဆင့် သုံးဆင့်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပွားများနိုင်ရမယ်။

အဲဒီ သမာဓိလုပ်ငန်း အဆင့်တွေထဲက-
ပထမအဆင့်က ပရိကမ္မသမာဓိအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။
ဒုတိယ အဆင့်က ဥပစာရ သမာဓိ အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။
တတိယအဆင့်က အပ္ပနာသမာဓိ အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အပ္ပနာသမာဓိ အဆင့် အထိ ပေါက်ရောက်အောင် အားထုတ်နိုင်မှသာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လုပ်ငန်းရဲ့ ဈာန်အဆင့်တွေကို ပိပိပြင်ပြင် အဆင့်ဆင့် တက်လှမ်း အားထုတ်နိုင်မယ်။

ပရိကမ္မသမာဓိအဆင့်ကို ရောက်တဲ့အခါ ပီတိစိတ် တခုနဲ့ တခု အကြားမှာ ဘဝင်စိတ်တွေ ခြားခြား နေပါသေးတယ်။ အဲဒီအဆင့်မှာ သမာဓိ မခိုင်လှသေး ပါဘူး။ စိတ် လွင့် ပါး နိုင်ပါတယ်။

ဥပစာရသမာဓိ အဆင့်သို့ ရောက်တဲ့အခါ အာရုံလွင့်ပါးမှု မရှိတော့ဘူး။ ပီတိလည်း ကသိုဏ်းအာရုံ တခုတည်း အပေါ်မှာသာ တည်နေပါတော့တယ်။ အခုလို ဖြစ်ပေမယ့် ပီတိစိတ် တခုနဲ့ တခုရဲ့ကြားမှာ ဘဝင်စိတ်တွေ ခြားနေတုန်းပဲ။

ဥပစာရသမာဓိကို ဆက်ပြီး ပွားများနေတဲ့အခါ အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်သို့ ရုတ်တရက် ရောက်သွား နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ စိတ္တက္ခဏလောက်သာဖြစ်တဲ့ အပ္ပနာသမာဓိဟာ အလွန်လျင်မြန်ပေမယ့် ထင်ရှားသိသာလွယ်ပြီး အကြည်ဓာတ်လည်းပြည့်၊

အင်အားလည်း ကောင်းနေတဲ့ အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ ဈာန်သမာဓိ အခြေကို ရောက်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်ပါတယ်။ အခုလို သမာဓိ အခြေခံ အတွေ့အကြုံကို ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရူပဈာန်ရဲ့ ပထမဈာန်ကို ဝင်စားနိုင်ဖို့ အသင့် ဖြစ်နေပါပြီ။

ဈာန်ဝင်စားတဲ့ နေရာမှာ ဘဝင်စိတ် တကြိမ် ပြတ်လိုက်တာနဲ့ ဘဝင်စိတ် ပြန်မဖြစ်ပေါ်လာတော့ပါဘူး။ ဈာန်စိတ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပဋိဘာဂ ကသိုဏ်းနိမိတ်အပေါ်မှာသာ တဆက်တည်း ဆက်ဆက်ပြီး ဖြစ်ပေါ် နေပါတယ်။ ဈာန်က မထမချင်းပါပဲ။ အခုလို ဈာန် စိတ်တွေဟာ အဆက် မပြတ်၊ အခြားမရှိ၊ တဆက်တည်း ဖြစ်နေတာကို ဈာန် ဝင်စား နေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဈာန်က ထတဲ့အခါ ဇောအစဉ် ပြတ်ပြီး စောစောကလို ပီထိစိတ်နဲ့ ဘဝင်စိတ်တွေ နိုးကြား နေတဲ့ သာမန်လူလိုပဲ ပြန်ဖြစ်ပါတယ်။

ရူပဈာန်လုပ်ငန်း

ရူပဈာန်လုပ်ငန်းထဲမှာ ဈာန် အင်္ဂါ ငါးမျိုး ပါပါတယ်။ ဒီဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးနဲ့ အားထုတ်ရတဲ့ ဈာန် လုပ်ငန်း အဆင့် ငါးဆင့် ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ဈာန်လုပ်ငန်း အဆင့် ငါးဆင့်ဟာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခနဲ့ ဧကဂ္ဂတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးနဲ့ အားထုတ်ကြရတဲ့ လုပ်ငန်းအဆင့်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

(က) ပညတ် အာရုံတခုထဲ အပေါ် ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခနဲ့ ဧကဂ္ဂတာလို့ ခေါ်တဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးနဲ့ စူးစိုက်လို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်အစဉ်ရဲ့ အခြေအနေကို ပထမ ဈာန် ဝင်စားနေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပထမဈာန် ဝင်စားနေတဲ့ အချိန်မှာ နီဝရဏ ငါးပါးထဲက ထိန မိဒ္ဓ ဖြစ်တဲ့ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ အဲဒီလို ပထမဈာန် ဝင်စားနေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းရဲ့ အခြေအနေဟာ ရူပ ဈာန်ရဲ့ ပထမအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ) ပညတ်အာရုံတခုထဲအပေါ်မှာ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခနဲ့ ဧကဂ္ဂတာလို့ခေါ်တဲ့ ဈာန်အင်္ဂါလေးပါးနဲ့ စူးစိုက်လို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်အစဉ်ရဲ့ အခြေအနေကို ဒုတိယဈာန် ဝင်စားနေ တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဒုတိယဈာန် ဝင်စားနေတဲ့ အချိန်မှာ နီဝရဏ ငါးပါးထဲက ဝိစိကိစ္ဆာဖြစ်တဲ့ ယုံမှားခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ အဲဒီလို ဒုတိယဈာန် ဝင်စားနေတဲ့ စိတ် လုပ်ငန်းရဲ့ အခြေအနေဟာ ရူပဈာန်ရဲ့ ဒုတိယအဆင့် ဖြစ်ပါ တယ်။

(ဂ) ပညတ်အာရုံတခုထဲအပေါ်မှာ ပီတိ၊ သုခနဲ့ ဧကဂ္ဂတာ လို့ ခေါ်တဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ သုံးပါးနဲ့ စူးစိုက်လို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်အစဉ်ရဲ့ အခြေအနေကို တတိယဈာန် ဝင်စားနေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို တတိယဈာန် ဝင်စားနေတဲ့ အချိန်မှာ နီဝရဏ ငါးပါးထဲက ဗျာပါဒ နီဝရဏ ဖြစ်တဲ့ အမျက်ဒေါသ

မရှိတော့ပါဘူး။ အခုလို တတိယစျာန် ဝင်စားနေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းရဲ့ အခြေအနေဟာ ရူပစျာန်ရဲ့ တတိယအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

(ဃ) ပညတ်အာရုံတခုထဲအပေါ်မှာ သုခနဲ့ ဧကဂ္ဂတာလို့ ခေါ်တဲ့ စျာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးနဲ့ စူးစိုက်လို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်အစဉ်ရဲ့ အခြေအနေကို စတုတ္ထစျာန်ဝင်စားနေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အခုလို စတုတ္ထစျာန်ဝင်စားနေတဲ့အချိန်မှာ နီဝရဏငါးပါးထဲက ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စလို့ခေါ်တဲ့ ပြန့်လွင့်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ အခုလို စတုတ္ထစျာန်ကို ဝင်စားနေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းရဲ့ အခြေအနေဟာ ရူပစျာန်ရဲ့ စတုတ္ထ အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

(င) စတုတ္ထစျာန် ဝင်စားနေတဲ့အခိုက်မှာ ချမ်းသာနေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အခြေအနေကို ပယ်လိုက်ပြီး ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ ဆိုတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းအဆင့် လေးဆင့်နဲ့ အခြေတည်လာတဲ့ ပညတ်အာရုံကို အပြီးအပြတ် စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့ လုပ်ငန်းကို စျာန်အခေါ်က ဧကဂ္ဂတာ ဖြစ်နေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဧကဂ္ဂတာ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကာမဆန္ဒခံစားချင်တဲ့စိတ်တွေ မရှိတော့ပါဘူး။ အခုလို ပညတ်အာရုံကို စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့စိတ်လုပ်ငန်းရဲ့ အခြေအနေကို ပဉ္စမစျာန် ဝင်စားနေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ပဉ္စမစျာန်

ခံစားနေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းရဲ့ အခြေအနေဟာ ရူပဈာန်ရဲ့ [illegible]အဆင့် ငါးဆင့်ထဲက အမြင့်ဆုံးအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဈာန်အလေ့အကျင့်ကို အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ အခုလို ရူပဈာန် အဆင့်တွေထဲက အမြင့်ဆုံး အဆင့် ဖြစ်တဲ့ ပဉ္စမဈာန် အဆင့်ကို ခံစား ဖြတ်ကျော်ပြီး အရူပဈာန် အဆင့်ကို တက်လှမ်းလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

အရူပဈာန်လုပ်ငန်း

အရူပဈာန်ဆိုတာ ရူပဈာန် လုပ်ငန်းတုန်းကလို **ပညတ်** အာရုံကို အာရုံမပြုတော့ပါဘူး။ ရူပဈာန် လုပ်ငန်းတုန်းက အာရုံပြုခဲ့တဲ့ ပညတ်အာရုံကို အပြီးအပြတ် စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး ပညတ်အာရုံနေရာမှာ ပညတ်မဟုတ်တဲ့အာရုံကို အခြေတည်ပြီး ရှုစိုက်ခံစားတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အရူပဈာန် လုပ်ငန်းထဲမှာ ဈာန်အင်္ဂါ လေးပါးနဲ့ အားကြိုး တက်လှမ်းရတဲ့ ဈာန်လုပ်ငန်းအဆင့် လေးဆင့် ရှိပါတယ်။

အဲဒီ အရူပဈာန်လုပ်ငန်း အဆင့်တွေထဲက—

ပထမဈာန်အဆင့်က **အာကာသာနဉ္စာယတန** ဈာန်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယစျာန်အဆင့်က **ဝိညာဏဥ္စာယတန**စျာန်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယစျာန်အဆင့်က **အာကိဉ္စညာယတန** စျာန်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထစျာန်အဆင့်က **နေဝသညာနာသညာယတန** စျာန်အဆင့်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ပညတ်အာရုံကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး ပညတ်အာရုံအစား သူ့နေရာမှာ ပညတ်မဟုတ်တဲ့၊ အစအဆုံးမရှိတဲ့ ကောင်းကင်ပြင်ကြီးကို အာရုံပြုနေတဲ့ စိတ်ရဲ့လုပ်ငန်းကို စျာန်အခေါ် **အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်** ဝင်စားနေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။အခုလို ပညတ်မဟုတ်တဲ့၊ အစအဆုံးမရှိတဲ့ ကောင်းကင်ပြင်ကြီးကို အာရုံယူနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ လုပ်ငန်း အခြေအနေ ဟာ အရူပစျာန်လုပ်ငန်းရဲ့ ပထမအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီကတဆင့်တက်ပြီး အားထုတ်မယ်ဆိုယင် ကိုယ်အာရုံပြုထားတဲ့ ရုပ်မဟုတ်တဲ့ ကောင်းကင်ပြင်ကြီးကို ထပ်စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး ရုပ်မဟုတ်တဲ့ ကောင်းကင်ပြင်ကြီးနေရာမှာ ဝိညာဏ်ကို ကူးပြောင်း အာရုံပြုလိုက်ပါတယ်။ အခုလို ဝိညာဏ်ကို အာရုံအဖြစ်ယူပြီး အာရုံပြုနေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းကို စျာန်အခေါ် **ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်** ဝင်စားနေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒီဝိညာဏဉ္စာယတန စျာန်ဟာ အရူပစျာန်ရဲ့ ဒုတိယစျာန်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ် အာရုံပြုထားတဲ့ ဝိညာဏ်ကြီးနေရာမှာ ပညတ်ကို အစားထိုးပြီး အာရုံပြုလိုက်တဲ့ စိတ်ရဲ့လုပ်ငန်းကို ဈာန်အခေါ် **အာကိဉ္စညာယတနဈာန်** ဝင်စားနေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ အာကိဉ္စညာယတနဈာန် ဝင်စားနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ လုပ်ငန်းအဆင့်ဟာ အရူပဈာန်လုပ်ငန်းရဲ့ တတိယအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီက တဆင့်ထပ်ပြီး၊

ဈာန်တဆင့်ကို တက်မယ်ဆိုယင် မူလက အာရုံအဖြစ် ယူထားတဲ့ ပညတ်ကို ကိုယ့်ရဲ့ အသိစိတ်ထဲက နှုတ်ပယ်လိုက်ရမယ်။ အဲဒီနောက် သူ့နေရာမှာ အာရုံသစ်တခုကို အစားထပ်မသွင်းတော့ပဲ မူလက ကိုယ် စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့ အာရုံရဲ့နေရာကို အာရုံသစ်အဖြစ်နဲ့ အာရုံပြုလိုက်ရပါတယ်။

အခုလို ကိုယ်အာရုံပြုလိုက်တဲ့ အာရုံဟာ ပထမတခါက သူ အာရုံပြုလိုက်တဲ့ အာရုံလို ပညတ်အရှိသဘော မသက်ရောက်တော့ပါဘူး။ ပညတ်မဟုတ်တဲ့ အာရုံကို အာရုံပြုလိုက်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘာတခုမှ မရှိတဲ့သဘောလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အခုလို ကိုယ်ထပ်ပြီး အခြေတည်လိုက်တဲ့ အာရုံဟာ ပထမတကြိမ်က ကိုယ် အခြေတည်လိုက်တဲ့ အာရုံထက် ပိုပြီး နုလာပါတယ်။ အခုလို အာရုံကို ဝင်စားနေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းကို ဈာန်အခေါ် **နေဝသညာ နာသညာယတနဈာန်** ဝင်စားနေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

နေဝသညာ နာဿညာယတနစျာန် ဝင်စားနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ လုပ်ငန်း အဆင့်ဟာ အရူပစျာန်ရဲ့ စတုတ္ထစျာန်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ နေဝသညာ နာသညာယတနစျာန် အဆင့်ဟာ အရူပစျာန်တွေထဲမှာ အမြင့်ဆုံး စျာန်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

နေဝသညာနာသညာယတနစျာန်ကိုဝင်စားနိုင်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ရုပ်ခန္ဓာကြီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်သင့်သလောက် လွတ်မြောက်သွားပါပြီ၊ ဒါပေမယ့် နာမ်ခန္ဓာကြီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခက မလွတ်မြောက်ကြသေးပါဘူး။

ရူပစျာန်ကိုဝင်စားနေတာဟာ ရုပ်အာရုံနဲ့ မကင်းသေးလို့ ရုပ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခတွေက လုံးဝ မလွတ်မြောက်နိုင်သေးပါဘူး။ ရုပ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခတွေ ခံစားနေကြရအုံးမယ်။ ဒါပေမယ့် ရူပစျာန်တွေကို ဝင်စားနိုင်ယင် ဝင်စားနိုင်သလောက် ရုပ်အာရုံတွေရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့က လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။

အရူပစျာန်ကို ဝင်စားနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ရုပ်အာရုံတွေနဲ့ ကင်းလွတ်သွားပြီးဖြစ်လို့ ရုပ်အာရုံတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်သင့်သလောက် လွတ်မြောက်သွားကြပြီ။ ဒါပေမယ့် အရူပစျာန်ဟာ ရုပ်မဟုတ်တဲ့ ရုပ်မဲ့အရာကို အာရုံအဖြစ် အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်အာရုံ ပြုထားတဲ့အတွက် ရုပ်မဟုတ်တဲ့ ရုပ်မဲ့အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အနှောင်အဖွဲ့တွေက မလွတ်မြောက်သေးပါဘူး။

အဲဒါကြောင့်၊

အရူပဈာန်ကို ဝင်စားနိုင်ကြတဲ့ လူတွေဟာ ရုပ်မဟုတ်တဲ့ ရုပ်မဲ့အာရုံနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခတွေနဲ့ ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံ ခံစားနေကြရတုန်းပါပဲ။

ယခုလို မလွတ်မြောက်ကြသေးတဲ့အတွက် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးစလုံးရဲ့ ဆင်းရဲမှု အပေါင်းက မလွတ်မြောက်ကြသေးပါဘူး။ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးစလုံးရဲ့ ဝဋ်ဆင်းရဲ အပေါင်းက လုံးဝချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ မရောက်ကြသေးပါဘူး။

ဗြဟ္မာပြည်မှာတဝင်းဝင်းဝက်စားကျင်းမှာတရှုတ်ရှုတ်ဆိုတဲ့ စကားရပ်ကလေးဟာ အခုလို ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးရဲ့ ဆင်းရဲမှု အပေါင်းက လုံးဝချုပ်ငြိမ်းပြီး ကိုယ်ရဲ့ ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ရဲ့ ဆင်းရဲခြင်းတွေက လုံးဝ မလွတ်မြောက် သေးဘူး ဆိုတာကို ထောက်ပြတဲ့ စကားရပ်ပါပဲ။

ဈာန်လေ့လာပွားများမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်ရသမျှဈာန်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း၊ ကျင်ကျင်လည်လည် ဝင်စားနိုင်ဖို့ ဝသီဘော် ငါးပါးကို နိုင်ရမယ်။ ဝသီဘော် ငါးပါး ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။ အာဝဇ္ဇနဝသီ၊ သမာပဇ္ဇနဝသီ၊ အဓိဋ္ဌာနဝသီ၊ ဝုဋ္ဌာနဝသီနဲ့ ပစ္စဝေက္ခဏဝသီ တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

(၁) **အာဝဇ္ဇနဝသီ** ဆိုတာ ဈာန်ဝင်စားဖို့ ချက်ချင်း ပြင်ဆင်နိုင်ခြင်း၊

(၂) **သမာပဇ္ဇနဝသီ** ဆိုတာ ဈာန်ကို အလိုရှိတဲ့ ခဏမှာ လျင်မြန်စွာ ဝင်စားနိုင်ခြင်း၊

(၃) **အဓိဋ္ဌာနဝသီ** ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ရှိတိုင်း ဈာန်ဝင်နေနိုင်ခြင်း၊

(၄) **ဝုဋ္ဌာနဝသီ** ဆိုတာ ကိုယ်မှန်းထားတဲ့ အချိန်မှာ ဈာန်မှ ထနိုင်ခြင်း၊

(၅) **ပစ္စဝေက္ခဏဝသီ** ဆိုတာ ဈာန်အင်္ဂါတွေကို ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်စဉ်တွေကို အားထုတ်နေခိုက်နဲ့ ဈာန်ဝင်စားနေခိုက်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ပါရမီ အားလျော်စွာ အဘိညာဉ်တန်ခိုးတွေကို ရရှိခံစားရတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီ အဘိညာဉ်တန်ခိုးတွေက—

(က) ဒိဗ္ဗစက္ခု ဆိုတာ အမြင်ပေါက်ခြင်း၊

(ခ) ဒိဗ္ဗသောတ ဆိုတာ အကြားပေါက်ခြင်း၊

(ဂ) ပရစိတ္တဝိဇာနန ဆိုတာ တပါးသူ့ရဲ့ စိတ်ကို သိနိုင်ခြင်း၊

(ဃ) ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ ဆိုတာ ရှေးဘဝ အစဉ်ကို ပြန်မြင်နိုင်ခြင်း၊

(င) ဣဒ္ဓိဝိဓ ဆိုတာ အမျိုးမျိုးဖန်ဆင်းနိုင်သော တန်ခိုးတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အခုလို လောကီသမာဓိ ရလာတဲ့အခါ စိတ်အား၊ ဉာဏ်အားတွေ သိပ်ကောင်းလာပြီး ပရမတ္ထသဘာဝကို ထိုးထွင်းသိနိုင်တဲ့ အဘိညာဉ်တန်ခိုးတွေကို ရလာတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ကို သတိနဲ့ ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့ အင်မတန် လိုလာပါတယ်။ ဒီလောကီသမာဓိကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ရရှိနိုင်တဲ့ အဘိညာဉ်တပါး ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီအဘိညာဉ်က တခြား မဟုတ်ပါဘူး။ **အာသဝက္ခယအဘိညာဉ်** ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို အာသဝေါတရား ကုန်ဆုံးခြင်းကို သိတဲ့ဉာဏ်ကို ရဟန္တာဖြစ်မှသာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ သမထ ဘာဝနာ လုပ်ငန်းဟာ မြတ်စွာဘုရား မပွင့်မီကပင် ပေါ်ပေါက်ပြီး သူတော်ကောင်း တွေ အပြင်းအထန် ကျင့်ကြံအားထုတ်နေကြတဲ့ လုပ်ငန်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ သမထ ဘာဝနာ လုပ်ငန်းတွေကို လေ့ကျင့် အားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ အာဠာရရသေ့နဲ့ ဥဒကရသေ့တွေဟာ ထင်ရှားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

စာရေးသူ အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ သဘောတရားအမြင်နဲ့ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်တွေဟာ လောကီလို့ခေါ်တဲ့ ဘဝအခြေခံ အပေါ်မှာ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်နဲ့ ရုပ်ရဲ့ အခြေအနေသဘာဝတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဗြဟ္မစရိယာ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး၊

စာရေးသူ တင်ပြခဲ့တဲ့ ကိုယ့်မှာ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်တွေ စင်ကြယ် သည်ထက် စင်ကြယ်အောင် ကျင့်တဲ့ မြတ်သန့်အကျင့်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်ဗောဓိစာပေ

၃၃။ အရိယ သစ္စာန ဒဿနံ

အရိယာ သစ္စာ တရား လေးပါး တို့ကို သိမြင်ရခြင်း

အရိယာသစ္စာဆိုတာ၊

လူမှုဒုက္ခအပေါင်းက ကင်းဝေးလွတ်မြောက်အောင် ကျင့်ရမယ့် လက်တွေ့ကို မှန်ကန်အောင် လမ်းညွှန်တဲ့အမြင်မှန် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် လူမှုဒုက္ခအပေါင်းက ကင်းဝေးလွတ်မြောက်နိုင်မယ့် အကျင့်ကို ကျင့်ရမယ်။

လူမှုဒုက္ခအပေါင်းက ကင်းဝေးလွတ်မြောက်အောင် ကျင့်ရမယ့် လက်တွေ့ကိုမှန်ကန်အောင် လမ်းညွှန်နိုင်တဲ့အမြင် လေးခု ရှိပါတယ်။

အဲဒီအမြင် လေးခုယဲက—

ပထမတခုက ဒုက္ခသစ္စာကိုမြင်တဲ့အမြင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတခုက သမုဒယသစ္စာကိုမြင်တဲ့ အမြင်ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတခုက နိရောဓသစ္စာကိုမြင်တဲ့ အမြင်ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတခုက မဂ္ဂသစ္စာကိုမြင်တဲ့ အမြင်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုက္ခသစ္စာကိုမြင်တဲ့ အမြင်ဆိုတာ ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ်ပင်ပန်းခံနေရတာ၊ စိတ်ဆင်းရဲနေရတာတွေကို သိမြင်တဲ့အမြင်ဖြစ်ပါတယ်။ သမုဒယသစ္စာကိုမြင်တဲ့အမြင်ဆိုတာ ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ်အပင်ပန်းခံရစေနိုင်တဲ့၊ စိတ်အဆင်းရဲခံရစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားကို သိမြင်တဲ့အမြင်ဖြစ်ပါတယ်။ နိရောဓသစ္စာကိုသိမြင်တဲ့အမြင်ဆိုတာ ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ်အပင်ပန်းခံရမှု၊ စိတ်အဆင်းရဲခံရမှုက ကင်းဝေးလွတ်မြောက်ပြီး ကိုယ်သက်သာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဟာ အနှောင်အဖွဲ့ဟူသမျှက လုံးဝကင်းဝေး လွတ်မြောက်စေနိုင်တဲ့ ဘဝကိုသိမြင်တဲ့အမြင်ဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂသစ္စာကို မြင်တဲ့အမြင်ဆိုတာ ကိုယ်အပင်ပန်းခံရမှု၊ စိတ်အဆင်းရဲခံရမှုက ကင်းဝေး လွတ်မြောက်စေနိုင်တဲ့ လက်တွေ့ကိုယ်တိုင်ပေါ်နိုင်တဲ့ အကျင့်ရှုမျိုးကို သိမြင်တဲ့အမြင်ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် ကာမတဏှာကြောင့် ပေါ်တဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့နဲ့ သိစိတ်တွေကိုလည်း တပ်မက်တတ်ကြပါတယ်။ ဘဝတဏှာကြောင့် ပေါ်ကြတဲ့ကိုယ့်ဘဝကလေးကိုလည်း တပ်မက်တတ်ကြပါတယ်။ ဝိဘဝတဏှာကြောင့် ပေါ်ကြတဲ့ ကိုယ့်ဘဝကလေးအပေါ်မှာရှိတဲ့ အားလုံးကို တပ်မက်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို တဏှာတွေကိုများများနဲ့ ပြင်းပြင်း လမ်းလမ်းတပ်မက်လေ၊ များများနဲ့ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဒုက္ခခံစားနေရလေ၊ သူတို့ကိုင်ရဲ့ ပင်းလေး တပ်မက်လေ သူတို့ရဲ့အနှောင်အဖွဲ့တွေကို များများနဲ့ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံရလေပဲ။ သူတို့ကို

ဘဝ်ခက်စွဲသမ်းမှုနည်း ပလောက် ဒုက္ခခံစားရတဲ့ အခန့်အဖွဲ့ ခံရမှုလည်းနည်းမယ်။

ဗုဒ္ဓက၊ "လူတွေဟာ ဒုက္ခဝေဒနာကိုလည်းခံစားကြတယ်။ သုခဝေဒနာကိုလည်းခံစားကြတယ်။ ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုလည်း ခံစားကြတယ်။ အဲလို ခံစားနေကြတာတွေဟာ ရှေးကပြုခဲ့ တဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ရတယ်လို့ ယူဆယင်မှားတယ်။ လောကကို အစိုးရတဲ့ဖန်ဆင်းရှင်ကြောင့်လို့ ယူဆယင်လည်း မှားတယ်။ အလိုလို ဖြစ်လာကြတာပဲလို့ ယူဆယင်လည်း မှားတယ်လို့" ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

အရိယာသစ္စာဖြစ်တဲ့ ဒီအမြင် လေးခုကို ကိုယ့်အနေနဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး ကိုယ်သိမြင်တဲ့အတိုင်း ကိုယ့်ရှိဘဝကိုအမှန် တကယ် လွတ်မြောက်အောင် မှန်မှန်ကန်ကန် လေ့လာလေ့ကျင့် သူနိုင်တဲ့သူတိုင်း ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာဆိုတဲ့ တဏှာသုံးမျိုးက ကင်းဝေးလွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မဂ္ဂသစ္စာအကြောင်းကို နည်းနည်းတင်ပြဖို့ လိုလိမ့်မယ်လို့ စာရေးသူက မြင်ပါတယ်။

မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်သက်သာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝအရသာကို ခံစားနိုင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့အကျင့် ရှစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအကျင့် ရှစ်မျိုးဟာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါလို့ခေါ်တဲ့ အလယ်

အလတ်ကျင့်စဉ်ဖြစ်တဲ့၊ မှန်ကန်တဲ့အသိကို သိအောင်၊ မြင်အောင် ကျင့်နည်း၊ မှန်ကန်တဲ့အကြံကို ကြံစည်အောင်ကျင့်နည်း၊ မှန်ကန်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ကတ်အောင်ကျင့်နည်း၊ မှန်ကန်တဲ့ အသက်မွေးမှုကို စောင့်ထိန်းတတ်အောင်ကျင့်နည်း၊ မှန်ကန်တဲ့ ဝီရိယကို ရအောင် ကျင့်နည်း၊ မှန်ကန်တဲ့သတိကို သိအောင်ကျင့်နည်း၊ မှန်ကန်တဲ့ တည်ငြိမ်မှုတွေကို ရအောင် ကျင့်နည်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပင်ပန်းနေရတာ၊ စိတ်ဆင်းရဲနေရတာကို သိတဲ့ အမြင်နဲ့ အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပင်ပန်းနေရတာနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲ ခံနေရတာရဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေကို သိမြင်တဲ့အမြင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပင်ပန်းခံရမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲခံရမှု ဖြစ်ရတဲ့ ဘဝဟူသမျှက ကင်းဝေးလွတ်မြောက်စေနိုင်တဲ့ ဘဝကို ခံစားရနိုင်တဲ့ ဘဝရှိတာကို သိတဲ့အမြင်နဲ့ အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပင်ပန်းခံရမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲခံရမှု ဖြစ်ရတဲ့ ဘဝက လွတ်မြောက်အောင် ကျင့်လို့ ရနိုင်တဲ့ အကျင့်ကို သိတဲ့အမြင် လေးခုဖြင့်တဲ့ အရိယာသစ္စာ လေးမျိုးကို ကိုယ့်အနေနဲ့ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ သိမြင်ရမယ်။

အခုလို သိမြင်ရုံမကဘူး၊ ကိုယ်သိမြင်တဲ့အတိုင်း တကယ် လွတ်မြောက်အောင် ကျင့်တတ်ရမယ်။ အဲဒီအမြင် အခုလို တကယ် လွတ်မြောက်လာတဲ့ ဘဝရဲ့ အရသာကိုလည်း ခံစား တတ်ရအုံးမယ်။ အခုလို အရိယာသစ္စာ လေးမျိုးကို သိတဲ့ ဉာဏ်ကို သစ္စာဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒုက္ခက လွတ်မြောက်

အောင် ကျင့်တတ်တဲ့ ဉာဏ်ကို **ကိစ္စဉာဏ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒုက္ခက လွတ်မြောက်တဲ့ ဘဝရဲ့အရသာကို ခံစားတတ်တဲ့ဉာဏ်ကို **ကတဉာဏ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဘဝ တဖန် ပြန်မဖြစ်အောင် လေ့လာ လေ့ကျင့်လို့ အောင်မြင်သွားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဒီသစ္စာဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်နဲ့ ကတဉာဏ် သုံးမျိုးစလုံးကို ရရှိသွားကြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အရိယာသစ္စာလို့ခေါ်တဲ့ လူမှု ဒုက္ခအပေါင်းက ကင်းဝေးလွတ်မြောက်စေနိုင်တဲ့ အမြင် လေးမျိုးကို ဖြစ်အောင် အားထုတ်တဲ့ အားထုတ်နည်း နှစ်မျိုးကို သိထားဖို့လိုပါတယ်။

တမျိုးက ဈာန်ကျင့်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တမျိုးက ဉာဏ်ကျင့်နည်း ဖြစ်ပါသယ်။

ဈာန်ကျင့်နည်း ဆိုတာ သမထယာနိကာ ကျင့်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သမထယာနိကာ အကျင့်ဆိုကာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းပေါင်း ၄၀ ရှိတဲ့အနက် ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်စရိုက်၊ မနောစရိုက်စတဲ့ စရိုက်တွေနဲ့ဟပ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း တခုခုကို ဥပစာရ ဈာန်အဆင့်ကနေ အပ္ပနာ ဈာန်အဆင့်ကို ရောက်အောင် အားထုတ်ယူပြီး သမာဓိ အလွန် ကောင်းနေတဲ့အချိန်မှာ သမထ ကျင့်နဲ့ ဝိပဿနာကျင့်ကို ကူးပြောင်းပြီး ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာရဲ့ မမြဲတဲ့ သင်္ခါရတရားတွေကို ရှုမှတ် အား ထုတ် ယူ ရ တဲ့ နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဉာဏ်ကျင့်နည်း ဆိုတာ ဝိပဿနာယာနိကာကျင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာယာနိကာကျင့်ဆိုတာ မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရား လေးမျိုးရှိတဲ့အထဲက ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ ဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးမျိုးထဲက ကိုယ်ကိုပဲ အမှီပြုပြီး အားထုတ် အားထုတ်၊ စိတ်ကိုပဲ အမှီပြုပြီး အားထုတ် အားထုတ် ကိုယ် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တခုခုကို သတိမှတ်ပြီး ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ မငြိမ်တဲ့ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲတဲ့သဘောကို ဘာဝနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်ယူရတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သမထ ဘာဝနာလုပ်ငန်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ခေတ္တငြိမ်နေအောင် အာရုံ တခုခုအပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီး ထိန်းချုပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို အာရုံအပေါ်မှာ အခြေတည်ပြီး ကိုယ့်အာရုံရဲ့ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲတဲ့ ဘဝလက္ခဏာတွေကို ဆင်ခြင် မြင်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံကို အဆင့်ဆင့် စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုက္ခအပေါင်းက ကင်းဝေး လွတ်မြောက်နိုင်မယ့်၊ တနည်းအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်မယ့် အကျင့်မှစ်ခုနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးမျိုးထဲက ကိုယ့်စရိုက်နဲ့ ဟပ်တာကို ရွေးပြီး မှန်ကန်အောင် ကျင့်ယူယင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ်။

အခုလို နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရအောင် လေ့ကျင့်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ဟာ ကိုယ်ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံခံစားနေရတဲ့ လူမှုလက်တွေ့ဘဝအခက်အခဲတွေ၊ အကျပ်အတည်းတွေ၊ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြရတဲ့၊ တည်ရှိနေကြရတဲ့၊ ပြောင်းလဲသွားကြရတဲ့ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်ကြရတဲ့ သဘောသဘာဝကိုရော၊ ဖြစ်ပေါ်လာကြရတဲ့၊ တည်ရှိနေကြရတဲ့၊ ပြောင်းလဲသွားကြရတဲ့၊ လူမှုလက်တွေ့ဘဝတွေက လွတ်မြောက်စေတဲ့ သဘောသဘာဝတွေကိုပါ အပြည့်အစုံကိုသိတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မေတ္တာနဲ့ တန်ခိုးတော်ကို ယုံကြည်တဲ့စိတ်နဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း ပြုလုပ်စရာ ရှိတာတွေကိုပြုလုပ်ပါတော့မယ်။ ခံစားစရာရှိတာတွေကိုလည်း ခံစားပါတော့မယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ဘုရားရှေ့မှောက်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာနှစ်ပါးကို ပုံအပ်ပြီး ဝတ်ပြုပါ။

အခုလို ဝတ်ပြုပြီးမှ၊

ဘုရားရဲ့ရှေ့မှာ ဘုရားနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး တင်ပျဉ်ခွေပြင်ထိုင်လိုက်ပါ။ တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်တဲ့အခါ ညာခြေဖဝါးကို ဘယ်ခြေခွင်ပေါ် တင်လိုက်ပါ။ ဘယ်ခြေဖဝါးကို ညာခြေခွင်ပေါ် တင်လိုက်ပါ။ အဲဒီနောက် ကိုယ့်ရဲ့ခါးကို မတ်မတ်ထားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကို ရှေ့နောက် ဘယ်ညာ အနည်းငယ် ညွတ်ယိမ်းပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ရှေ့ကြော နောက်ကြောနဲ့ ဘေးကြောတွေကို လျှော့လိုက်ပါ။

ခြေခွင်နှစ်ခုရဲ့ အလယ်တည့်တည့်မှာ ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးကို ညာဘက်လက်ဖဝါးပေါ် တင်လိုက်ပါ။ လက်မနှစ်ခုကို ထိပ်ထားပါ။ မျက်လုံးကို မပိတ်မဖွင့်ထားပြီး လက်မကိုကြည့်နေတဲ့ ကိုယ်အနေအထားနဲ့ နှာခေါင်းဝကနေ ဖြတ်ကျော်ပြီး ဝင်နေ ထွက်နေတဲ့ လေဝင်လေထွက်ကြောင့် ကိုယ်သက်သာမှု၊ စိတ်သက်သာမှု ရှိမရှိကို စစ်ဆေးပါ။ အဆင်ပြေမှ ကိုယ်မှု အာနာပါနလုပ်ငန်းကို စလုပ်ပါ။

အာနာပါနလုပ်ငန်းဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

နှာခေါင်းဝက ထွက်နေ ဝင်နေတဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေကို သတိနဲ့ ဝိရိယစိုက်ပြီး စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်မှု သမာဓိဖြစ်လာအောင် မှတ်တဲ့လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ ရအောင် အားယူတဲ့နေရာမှာ စိတ်လုပ်ငန်းအဆင့် သုံးဆင့်ရှိ ပါတယ်။ အဲဒီသုံးဆင့်ထဲက ပထမအဆင့်ကို ဂဏနာ အဆင့်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒုတိယအဆင့်ကို အနုဗန္ဓနာ အဆင့်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ တတိယအဆင့်ကို ဌာပနာ အဆင့်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဂဏနာနည်း ဆိုတာ နှာခေါင်းဝကနေ လေကိုမှတ်ယူတ် လိုက်တဲ့အခါနဲ့ အဲဒီနှာခေါင်းဝကနေ လေကိုရှူသွင်းလိုက်တဲ့ အခါ လေဟာ နှာခေါင်းဝက ထွက်နေ ဝင်နေပါတယ်။ အခု လို ထွက်နေတဲ့လေနဲ့ ဝင်နေတဲ့ လေတွေဟာ တချို့လူတွေမှာ

နှာသီးဖျားကိုထိပါတယ်။ တချို့လူတွေမှာတော့အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားကို ထိပါတယ်။ နှာသီးဖျားကိုထိယင် ကိုယ့်ရဲ့ သတိကို အဲဒီနေရာမှာထားပြီး လေနဲ့ကိုယ့်ရဲ့ နှာသီးဖျားထိလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သိစိတ်ကို ဝိရိယစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားကိုထိယင်လည်း အခုလိုပဲ လေနဲ့ နှုတ်ခမ်းဖျားကို ထိလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သိစိတ်ကို သတိနဲ့ ဝိရိယစိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။

မှုတ်ထုတ်လိုက်တဲ့လေနဲ့ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေ နှစ်မျိုးရှိတဲ့ အနက် နှာသီးဖျား (သို့မဟုတ်) နှုတ်ခမ်းဖျားကို ဘယ်လေက ပိုပြီး ထင်ထင်ရှားရှား ထိခိုက်သလဲ၊ မှုတ်ထုတ်လိုက်တဲ့လေက ပိုပြီးသိသာထင်ရှားယင် ရှိုက်ထုတ်လိုက်တဲ့လေဟာ နှာသီးဖျား (သို့မဟုတ်) အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားကို ထိခိုက်တာနဲ့တပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သိစိတ်ကို တစ်လို့ ရေတွက်ရမယ်။ တကယ်လို့ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေကပိုပြီးထင်ရှားယင် ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေဟာ နှာသီးဖျား (သို့မဟုတ်) အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားကို ထိခိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သိစိတ်ကို တစ်လို့ ရေတွက်ရမယ်။

ဒီနေရာမှာ ကိုယ်မှုတ်ထုတ်လိုက်တဲ့ လေကို ဖြစ်ဖြစ်၊ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ လေကို ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်နှစ်သက်ရာ လေကို သတိနဲ့ ဝိရိယစိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။

ပထမအကြိမ် ထိခိုက်တာကို တစ်၊ နောက်တကြိမ် ထိခိုက်တာကို နှစ်၊ အဲဒီနောက် တကြိမ်ထိခိုက်တာကို သုံး၊ အဲဒီလို

ငါးကြိမ်ထိ ရေသွားရမယ်။ ငါးအထိ လေကို ရှုသွင်းတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လေကို မှုတ်ထုတ်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပြုလုပ်ပြီ တာကို တဝါရ ရပြီလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

အဲလို တဝါရ ရပြီးတဲ့အခါ တစ်ကနေ ပြန်စရမယ်။ ဒီတကြိမ်မှာတော့ ခြောက်အထိ ရေတွက်ရမယ်။ ခြောက်အထိ ကို ရေတွက်ပြီးယင် နှစ်ဝါရ ရပြီလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ နှစ်ဝါရ ရပြီးတဲ့အခါ တစ်က ပြန်စရမယ်။ ဒီတကြိမ်မှာ ခုနစ်အထိ ရေတွက်ရမယ်။ အဲလို ဝါရ တခုပြီးယင် တခု တိုးပြီး တဆယ်အထိ ရေတွက်ရမယ်။ ငါးက တဆယ်အထိ အားလုံး ခြောက်ဝါရရှိပါတယ်။

ဒီဝါရတွေကို ပထမဝါရ၊ ဒုတိယဝါရ၊ တတိယဝါရ၊ စတုတ္ထဝါရ၊ ပဉ္စမဝါရ၊ ဆဋ္ဌမဝါရလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဆဋ္ဌမဝါရပြီးယင် ပထမဝါရက ပြန်ပြီး စောစောက လိုပဲ ဆဋ္ဌမဝါရအထိ ရေတွက်ရပြန်ပါတယ်။ အာရုံနဲ့ ဒွါရ ဖြစ် ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကို သတိနဲ့ ခိုင်မြဲနေအောင် မှတ်နေတာကို ဂဏနာနည်း လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

အဲဒီ ပါန လုပ်ငန်းကို လုပ်စဉ်မှာ အာရုံနဲ့ ဒွါရ ထိတွေ့လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကို သတိနဲ့ မလွတ်အောင် ဝီရိယစိုက်ပြီး မျက်နိုင်သေးလို့ စိတ်နဲ့သတိ လွတ်လွတ်နေလိမ့်မယ်။ အာရုံနဲ့ ဒွါရ ထိတွေ့လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကို သတိနဲ့ ဝီရိယ စိုက်ပြီး

ဖမ်းယူမှတ်သားတဲ့ အလေ့အကျင့်ရလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့မှတ်တဲ့ သတိနဲ့ မှတ်တဲ့စိတ်ဟာ တခုနဲ့တခု အနေယဉ်လာပြီး မှတ်တဲ့ စိတ်ဟာ မှတ်တဲ့သတိရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုကို ခံလာရပါတယ်။

အခုလို ထိန်းချုပ်ခံလာရတဲ့ အတွက် စိတ်ဟာ စောစော တုန်းကလို ဟိုဟိုဒီဒီ အာရုံတွေအပေါ် အလွယ်တကူ မကူး ပြောင်း မခံစားတော့ပဲ အာရုံတခုတည်း အပေါ်မှာသာ စူးစိုက်တည်ငြိမ်ပြီး စိတ်ရဲ့ သမာဓိအားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ အာရုံနဲ့ ဒွါရ ထိတွေ့လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သိစိတ် တိုင်းကို မလွတ်အောင် မှတ်သား လာတဲ့အခါ ဒုတိယနည်း ဖြစ်တဲ့ အနုဗန္ဓနာနည်းကို ဆက်ပြီး အားထုတ်ရမယ်။

အနုဗန္ဓနာနည်း ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

နှာခေါင်းဝက မှုတ်ထုတ်လိုက်တဲ့ ထွက်လေနဲ့ နှာခေါင်းဝ ထဲ တိုးဝင်နေတဲ့ ဝင်လေကို တကြိမ်မှ မလွတ်အောင် မှတ်ရ တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနည်းမှာ မှတ်စရာတခုပိုပြီးတိုးလာ ပါတယ်။ ထွက်လေကို ရှည်ရှည် မှုတ်လိုက်ယင် ရှည်ရှည်ရှူ၍ ထုတ်လို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ထိလေတွေကို မှတ်ရမယ်။ ရှည်ရှည် ရှူသွင်းယင် ရှည်ရှည်ရှူသွင်းလို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ထိလေတွေကို သတိနဲ့ မှတ်လိုက်ရမယ်။ အဲဒီလို အတိုအရှည်ကို မှတ်နေ ယင်း နှာခေါင်းဝက ချက်တိုင်အထိ ရှူတဲ့လေ ဝင်သွားတာ၊ ချက်တိုင်က နှာခေါင်းဝအထိ မှုတ်ထုတ်တဲ့လေ ထွက်လာတာ ကို စိတ်က လိုက်မှတ်ရမယ်။

အဲဒီလို အားထုတ်လို့ သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့ အခါ ပဋိဘာဂနိမိတ် ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲကြီးရပြီးတော့မှ ဒုတိယနည်းဖြစ်တဲ့ အနုဗန္ဓနာနည်းကို စွန့်ပြီး တတိယနည်း ဖြစ်တဲ့ ဌပနာနည်းနဲ့ ဆက်လက်အားထုတ်ရပါတယ်။

တတိယနည်းကို အားထုတ်တဲ့အခါ ထွက်လေ ဝင်လေကို ပထမနည်းနဲ့ ဒုတိယ နည်းမှာလို မှတ် ဖို့ မလိုတော့ ပါဘူး။ ကိုယ်ရတဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အဖန် တလဲလဲ နှလုံး သွင်းပြီး စတုတ္ထဈာန်အထိ ရောက်အောင် အားထုတ်သွားရသလို အားထုတ်ရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ရဲ့သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ၊ ကိုယ်ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံခံစားနေရတဲ့ အခက်အခဲ ဖြစ်စေ၊ အကျပ်အတည်း ဖြစ်စေ၊ ပြဿနာဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာကြရ၊ တည်ရှိနေကြရ၊ ပြောင်းလဲသွားကြရတဲ့အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေကို သိပြီး ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာအောင်၊ တည်နေအောင်နဲ့ ပြောင်းလဲသွားအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ လောကီဘန်ခိုးလိုချင်လို့ သမထလုပ်ငန်းကို လိုက်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ့်ရဲ့ အာနာပါန လုပ်ငန်းကရတဲ့အလေ့အကျင့်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သမထ လုပ်ငန်းပေါက်မြောက်ပြီး ဈာန်တန်ခိုးတွေရအောင်ဆက်ပြီး အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံခံစားနေရတဲ့ အခက်အခဲဖြစ်စေ၊ အကျပ်အတည်းဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာကြရ၊ တည်ရှိနေကြရ၊ ပြောင်းလဲသွားကြရတဲ့ဘဝက လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ့်ရဲ့အာနာပါန လုပ်ငန်းကရတဲ့အလေ့အကျင့်နဲ့ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်း ပေါက်မြောက်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်က ဉာဏ်အမြင် တွေ့ရအောင် ဆက်ပြီးအားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီအာနာပါနလုပ်ငန်းကို လုပ်လို့ရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ အင်မတန်ကြီးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက၊ "အခုလိုအာနာပါန လုပ်ငန်းကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ စိုက်ထုတ်ပြီး အားထုတ်ပွားများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်းလေးပါးနဲ့ ပြည့်စုံစေတယ်။

"သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ပွားများယင် ခုနစ် ပါးသော ဗောဇ္ဈင်တို့ကို ပြည့်စုံစေတယ်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ပွားများယင် ဝိဇ္ဇာသဘောဆိုတဲ့ မဂ်ဖိုလ်စတဲ့ ဝိမုတ္တိ အင်္ဂါရပ်များနဲ့ ပြည့်စုံစေတယ်" လို့ ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့သမာဓိအားကောင်းလာအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းအောင်မြင်အောင် သမထလုပ်ငန်းကို လုပ်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းကို လုပ်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ သမာဓိ အားကောင်းလာအောင် အာနာပါန လုပ်ငန်းကို အချိန်ရသလောက် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်ပါလို့ ပထမဆုံးတိုက်တွန်းပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျှော်မှန်းပြနိုင်ဖို့၊

လူတိုင်း ဉာဏ်အဆင့် ၁၆ ဆင့်ကို ကျော်ဖြတ်ရပါတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိလို့ခေါ်တဲ့ စင်ကြယ်မှုအနေနဲ့က ခုနစ်မျိုးကျော်ဖြတ်ရပါတယ်။အခုဉာဏ်စဉ် ၁၆ ဆင့်နဲ့ ဝိသုဒ္ဓိလို့ခေါ်တဲ့စင်ကြယ်မှု ခုနစ်ဆင့်ကို ကျော်ဖြတ်ရမယ်။

လူတိုင်းမှာ သတိရှိတယ်။ သူတို့ဟာ အခုလိုသတိနဲ့စိတ်စေ ဝေဖန်တတ်တယ်။အခုလိုဝေဖန်တဲ့နေရာမှာ သူ့ရဲ့သတိနဲ့သူဝေဖန်တဲ့လုပ်ငန်းအပေါ်မှာ အဆုံးအဖြတ် ထွက်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်လေ့ရှိတယ်။ အခုလို သူ့ရဲ့အားထုတ်မှုနဲ့ သူလိုသလို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့ဘဝကို ကျေနပ်တယ်၊ နှစ်သက်တယ်။ အခုလို သူ့ရဲ့ဘဝကို ကျေနပ်နှစ်သက်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့ဘဝဟာ အေးငြိမ်းလာတယ်၊တည်ငြိမ်လာတယ်။ အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ဘဝအပေါ် ကျေနပ်မှုရပြီး ကိုယ့်ရဲ့ဘဝတည်ငြိမ်လာတဲ့အခါ ကိုယ်ဟာ သုခနဲ့ ဒုက္ခဆိုတဲ့ ဘဝ နှစ်မျိုးက လွတ်မြောက်လာပါတယ်။

ယုံကြည်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တယ်။အားထုတ်မှုကိုထိန်းသိမ်းထားနိုင်တယ်။ အမှန်သတိကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တယ်။ ကိုယ်နဲ့စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တယ်။ ပြအသိကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တယ်။

သတိနဲ့ ရှုမြင်ဆင်ခြင်အပ်တဲ့ တရားလေးမျိုးရှိတယ်။

အဲဒီလေးမျိုးက—

(၁) ကိုယ့်ရုပ်ရဲ့ ဖြစ်ပေါ် ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘာဝကို သတိနဲ့ ရှုမြင် ဆင်ခြင်ခြင်း၊

(၂) ကိုယ့်ရဲ့ခံစားမှု ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို သတိနဲ့ ရှုမြင် ဆင်ခြင်ခြင်း၊

(၃) ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ် ပြောင်းလဲနေတာကို သတိနဲ့ ရှုမြင်ဆင်ခြင်ခြင်း၊

(၄) ကိုယ့်ရုပ်ခန္ဓာနဲ့နာမ်ခန္ဓာ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်နေတဲ့အခြေအနေကို သတိနဲ့ ရှုမြင်ဆင်ခြင်ခြင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

စင်ကြယ်မှု ၇ နစ်မျိုး

ဝိသုဒ္ဓိဆိုတာ စင်ကြယ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ စင်ကြယ်တဲ့အမျိုးအစားဟာ ၇ နစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ၇ နစ်မျိုးဟာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

(၁) သီလဝိသုဒ္ဓိ၊

(၂) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ၊

(၃) ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊

(၄) ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ၊

(၅) မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊

(၆) ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊

(၇) ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိလို့ခေါ်တဲ့ စင်ကြယ်မှုခုနစ်မျိုးဟာ အဆင့်နဲ့စင်ကြယ်လာပါတယ်။ အခုလို အဆင့်နဲ့စင်ကြယ်လာအောင် ဝိပဿနာတရားတွေကို အားထုတ်လာတဲ့အခါ သီလဝိသုဒ္ဓိက အစ စင်ကြယ်လာပါတယ်။

(၁) သီလဝိသုဒ္ဓိ ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားလို့ခေါ်တဲ့သီလ စင်ကြယ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဆိုတာ စိတ်ဟာ ဖြူစင်နေတာ၊ အညစ်အကြေးမရှိဘာ၊ မတုန်လှုပ်တာ၊ တည်ငြိမ်နေတာ၊ ခိုင်မာနေတာ၊ နူးညံ့ပြီး သိမ်မွေ့နေတာ၊ ပြုပြင်ခြင်းကို လက်ခံဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ် နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဆိုတာ ရုပ်တရားတွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နာမ်တရားတွေကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် စာသိမျိုး မဟုတ်ပဲ ရုပ်တရား၊နာမ်တရားတွေရဲ့ သဘာဝ လက္ခဏာတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင်တာဖြစ်ပါတယ်။

(၄) **ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ** ဆိုတာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား တွေရဲ့ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးတွေ ဆက်စပ်နေပုံကို သိမြင်တာဖြစ်ပါတယ်။

(၅) **မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ** ဆိုတာ ရုပ်ခန္ဓာ၊နာမ်ခန္ဓာ တွေကို ခွဲခြားဝေဖန်ပြီး ဖြစ်၊တည်၊ ပြောင်းလဲတဲ့ လက္ခဏာကို သိမြင်တာဖြစ်ပါတယ်။

(၆) **ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ** ဆိုတာ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာရဲ့ဝန်ကို သိမြင်ပြီး ကြောက်ရွံ့ မုန်းလာတာ၊ ငြီးငွေ့လာတာ၊ လွတ်မြောက်ချင်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၇) **ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ** ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိထဲမှာ ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရတဲ့ ဘဝကို ထပ်မံ ခံစားတဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ဆိုတဲ့ ကိုယ့်မှာ ကျန်သေးတဲ့ ကိလေသာတွေကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်တဲ့ ဉာဏ်တွေဟာ ဥပစာရ အနေနဲ့ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်အောင်ကျင့်တဲ့အထိ ပါဝင်သွားပါတယ်။

ဝိပဿနာလုပ်ငန်း

ဘာဝနာဆိုတာ အားထုတ်ပြီးပွားများခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ အခုလိုအားထုတ်ပြီးပွားများတဲ့ဘာဝနာ နှစ်မျိုး

ရှိပါတယ်။ တမျိုးက သမထဘာဝနာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တမျိုးက ဝိပဿနာဘာဝနာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမထဘာဝနာ ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ သတိနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပြီး ကိုယ် လိုသလို အသုံးပြုနိုင်အောင် လေ့ကျင့်တဲ့ လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။

သမထလုပ်ငန်းထဲမှာ—

(က) သမာဓိ တည်နေနိုင်အောင်၊

(ခ) ရထားတဲ့သမာဓိ ခိုင်မြဲသည်ထက်ခိုင်မြဲအောင်၊

(ဂ) သမာဓိ တည်နိုင်သလောက် တည်အောင်၊

(ဃ) သမာဓိ တည်နေချင်တဲ့ ဆန္ဒအတိုင်း ချက်ချင်း တည်နေလို့ ရအောင် လေ့ကျင့် အားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ကိုယ့်ရဲ့သတိနဲ့ ကိုယ်သလို ထိန်းချုပ်ပြီး အသုံးပြုလို့ရအောင် အားထုတ်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေက မပျို လားဒပ်တဲ့ နို ငှားတွေ ကင်းဝေးအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့သတိနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ဆန္ဒအတိုင်း ထိန်းထားနိုင်အောင်၊ ကိုယ်မသေခင် အသက်ထင်ရှားရှိစဉ် (၁) (၂) (၃) (၄) (၅) (၆)ပေါ့ လောကီတန်ခိုးတွေကို ရအောင်နဲ့ သေပြီးအခါ ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့

သမာဓိအရှိန် ရှိနေသရွေ့ ဗြဟ္မာပြည်မှာ ဗြဟ္မာအဖြစ်နဲ့ စံနေနိုင်အောင် ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝဟောင်းက ပြုခဲ့တဲ့ သမာဓိအရှိန်တွေ ကုန်တဲ့အခါ ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံ သတ္တိ အရှိန်အလိုက် လူ့ပြည် နတ်ပြည်နဲ့ အောက် အပါယ်လေးဘုံတွေမှာ ပြန်ပြီး ကျင်လည်ယင်း ဝဋ်ကြီး ဝဋ်ငယ်၊ ဒုက္ခကြီး ဒုက္ခငယ်တွေကို ခံစားကြရပြန်ပါတယ်။

ဗြဟ္မာပြည်မှာ တဝင်ဝင်၊ ဝက်စားကျင်းမှာ တရှုတ်ရှုတ် ဆိုတာ တခြားကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သုမထ ဘာဝနာကို မွေးမြူအားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျိုးပေး ဘဝ နယ်နိမိတ်ဟာ ၃၁ ဘုံဖြစ်တဲ့ သံသရာ နယ်နိမိတ်ထဲက မလွတ်မြောက်သေးဘူးလို့ ထောက်ပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

ဘယ်လောက်ပဲ သီလနဲ့ ပြည့်စုံပြည့်စုံ၊အခုလို သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသေယင် လူ့ဘုံနဲ့ နတ်ဘုံ တဘုံဘုံကိုပဲ ရောက်မယ်။ ရှေ့ဘုံနဲ့ ဗြဟ္မာဘုံကိုတော့ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ သမာဓိနဲ့ ပြည့်စုံပြည့်စုံ အခုလို သမာဓိနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သေယင် လူ့ဘုံ နတ်ဘုံနဲ့ ဗြဟ္မာဘုံ တဘုံဘုံကိုပဲ ရောက်မယ်။ ရှေ့ဘုံကိုတော့ မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။ လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံဆိုတာတွေဟာ ၃၁ ဘုံလို့ ခေါ်ကြတဲ့ သံသရာကြီးထဲက

ဘုံတွေ ဖြစ်လေတော့ လူ့ဘုံ၊နတ်ဘုံ၊ဗြဟ္မာဘုံကို ရောက်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း သံသရာကြီးထဲက ဘုံသားတွေဖြင့်လို့ သံသရာသားတွေပါပဲ အိုတန်အိုရအုံးမှာပဲ၊နာတန်နာရအုံးမှာပဲ၊ သေတန်သေရအုံးမှာပဲ။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

လူ့ဘုံ၊နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံတွေကို ရောက်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း အိုရတဲ့ဆင်းရဲ၊ နာရတဲ့ဆင်းရဲ၊သေရတဲ့ဆင်းရဲ၊ ချစ်ခင်တဲ့သူနဲ့ အတူမနေရတဲ့ဆင်းရဲ၊ မချစ်ခင်တဲ့သူနဲ့ အတူတူ နေရတဲ့ဆင်းရဲ စတဲ့ ဘဝကြီး ဘဝငယ်၊ ဝဋ်ကြီး ဝဋ်ငယ် ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းက မလွတ်မြောက်ကြသေးပါဘူး။

အခုလို ဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းက မလွတ်မြောက်ကြသေးလို့ လွတ်မြောက်ချင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သီလအကျင့်နဲ့ သီလ အဆင့်၊ သမာဓိအကျင့်နဲ့ သမာဓိ အဆင့်လောက်နဲ့သာ ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးပေးဘဝကို ကျေနပ်မနေကြပဲ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ သဘောသဘာဝကို အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်ပဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေကို စွဲလမ်းလွန်းတဲ့စိတ်ကြောင့် ဒုက္ခရောက်ကြရပုံကို သိမြင်တဲ့ ပညာအဆင့်အထိ ရောက်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

ပညာအဆင့်ကို ရောက်အောင် အားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်းဟာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ သဘာဝကို

အမှန်မြင်ရအောင် အားထုတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာ သဘာဝအမှန်ကို ဉာဏ်အမြင်နဲ့ ထိုးဖောက်ပြီး မမြင်သေးသရွေ့ လူနတ်ဗြဟ္မာ အစရှိတဲ့ ၃၁ ဘုံသားတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာကြီးဟာ ပူအေးတဲ့ဓာတ်၊ ဖွဲ့စည်းတဲ့ဓာတ်၊ လှုပ်ရှားတဲ့ဓာတ်၊ယိုဖိတ်တဲ့ဓာတ်၊အာကာသဓာတ်နဲ့ စိတ်ဓာတ် ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး ခြောက်ပါးရဲ့ အစုအဝေးမျှသာ ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို မသိ မမြင်နိုင်ကြပါဘူး။ အခုလို မသိမြင်နိုင်ကြတဲ့ အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာဟာ ဒီဓာတ်ခြောက်ပါးရဲ့ အစုအဝေးကြီးမျှသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို မတုန်မလှုပ်တဲ့ အသိစိတ်နဲ့ ယုံကြည်ကြမှာမဟုတ်ပါဘူး။

အခုလို အမှန်ကို မမြင်ရသရွေ့ကာလပတ်လုံး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တဦးဦးဟာ ဘုရားက ဒီလိုဟောထားလို့ ယုံကြည်ရမယ် ဆိုတဲ့ အနေမျိုးနဲ့သာ ယုံကြည်နေကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုဆိုယင် အမှန်ကိုသိအောင်၊မြင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ မြတ်စွာဘုရားဟာ သူ့ရဲ့တန်ခိုးအာဏာတွေနဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ ကောင်းအောင်မလုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။ မကောင်းအောင်လည်း မလုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒီလမ်းကိုလိုက်ယင် ကောင်းတဲ့ဘဝနဲ့နေရမယ်။ ဟိုလမ်းကိုလိုက်ယင် မကောင်းတဲ့ဘဝနဲ့နေရမယ်လို့သာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် သတ္တဝါအားလုံးကို လမ်းပြနိုင်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

ကောင်းတဲ့ဘဝနဲ့ နေထိုင်စားသောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကောင်းတဲ့ဘဝနဲ့ နေထိုင်စားသောက်ရမယ့်လမ်းကိုလိုက်ရမယ်။ မကောင်းတဲ့ ဘဝမျိုးနဲ့ နေထိုင်လုပ်ကိုင် စားသောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မကောင်းတဲ့ဘဝမျိုးနဲ့ နေထိုင်လုပ်ကိုင်စားသောက် ရမယ့်လမ်းကို လိုက်ရမယ်။ ကောင်းတယ်၊မကောင်းဘူးဆိုတာ တွေဟာ ကိုယ်လိုက်တဲ့လမ်း၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်တွေအပေါ်မှာ သာ တည်နေကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝကံကြမ္မာကို ကိုယ်ကိုယ် တိုင်ဖန်တီးနေကြတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေကြပါတယ်။ ကိုယ် ဖြစ်နေတဲ့ ဘဝရဲ့ အကျိုးတရားတွေဟာ ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ အကြောင်း တရားတွေ ကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို အကြောင်းမရှိပဲဘယ်လိုအကျိုးတရားမျိုးတွေမှ မဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်ကြပါဘူး။

ရုပ် နာမ် သဘာဝရဲ့ အမှန်ကို မြင်ချင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မြတ်စွာဘုရား သင်ပြ ညွှန်ကြားထားခဲ့တဲ့လမ်းအတိုင်း ရုပ်နာမ် သဘာဝရဲ့တရားကိုမြင်အောင် လက်တွေ့ တိတိကျကျ လိုက်နာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရမယ်။ အဲလို အားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ ကောင်းတဲ့ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ [illegible]၊ သဒ္ဓါ ရှိဖို့ အင်မတန် လိုအပ်ပါ တယ်။

သိစိတ်ဟာ တကြိမ်မှာ တစိတ်သာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီသိစိတ်နဲ့ အာရုံတခုခု ထိတွေ့လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း သူ့ အာရုံပြုထားတဲ့အာရုံကိုနှစ်သက်ယင် လောဘစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ

ပါတယ်။ မနှစ်သက်ယင် ဒေါသစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ တခါတခါ ချိတုန်ချတုန်ဖြစ်နေကြရတဲ့အခြေအနေမှာ မောဟစိတ် ဖြစ်ပေါ်ကြရပါတယ်။ ဒီလောဘစိတ်၊ ဒေါသ စိတ်နဲ့ မောဟစိတ်တွေဟာ သတ္တဝါတွေက ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ သဘောအမှန် အဘိုင်းကို မမြင် နိုင်ရလောက်အောင် ပြုလုပ် နေတဲ့ သိစိတ်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

စိတ်နဲ့အာရုံတခုခု ထိတွေ့လိုက်တာနဲ့တပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုကို သတိဦးဆောင်တဲ့ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်နိုင်မှသာ အာလို လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ခွင့် မရနိုင်တော့ပါဘူး။ အခုလို အမြင်မှန်ကို မရနိုင်လောက်အောင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကိလေသာစိတ်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့အတွက် သိစိတ်ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း သတိကိုအလစ်မပေးပဲ မြင်ရသမျှ၊ ကြားရသမျှ၊ ရှူရှိုက်ရသမျှ၊ အရသာခံရသမျှ၊ ထိတွေ့ရသမျှ အာရုံတွေအပေါ်မှာ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘာဝကို သုံးသပ်နေရမယ်။

အခုလိုလုပ်ရတာဟာ လုပ်စတော့ခက်သလိုလိုရှိမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့သတိကို ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်အပေါ် ကပ်ထားပြီး ကိုယ့်ရဲ့အာရုံဖြစ်တည် ပြောင်းလဲမှုကို ဆင်ခြင်နေတာနဲ့အမျှ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်နဲ့ မောဟစိတ်တွေက စင်ကြယ်လာမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့

သိစိတ်တွေ မှန်ကန်လာမယ်။ တည်ငြိမ်လာမယ်။ အခုလို ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ မူလသဘာဝအဆင့်ဆီကိုရောက်အောင် တဆင့်ပြီးတဆင့် တက်သွားပါတယ်။ ပုံမှန်အခြေအနေမရောက်မီ အဆင့်ပေါင်း ၁၁ ဆင့် ရှိကြပါတယ်။

ပဌမဆုံးအဆင့်က ကိုယ့်ရဲ့သတိကို ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်နဲ့ ကပ်နေအောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ အာနာပါန လုပ်ငန်းဆိုတာ အခု ပြောခဲ့သလို ကိုယ့်ရဲ့သတိကို ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်နဲ့ကပ်ပြီးနေအောင် အားထုတ်တဲ့လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို ကိုယ့်ရဲ့သတိနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်နဲ့ ကပ်လို့ရတော့မှ အဲဒီကတဆင့် ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်ကို ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ တခုခုအပေါ်မှာဖြစ်စေ၊ နာမ်ခန္ဓာ တခုခုအပေါ်မှာဖြစ်စေ အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်ထားရမယ်။

အဲဒီနောက်၊

ကိုယ့်ရဲ့သတိကို ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်နဲ့ကပ်ထားပြီး ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်က အာရုံပြုထားတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲမှုကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံ အင်္ဂါတခုခုနဲ့ ထိတွေ့ပြီး ခံစား မှတ်သားလို့ရနိုင်တဲ့ အခြေခံဟာ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာ နှစ်မျိုးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ရုပ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ နာမ်ဆိုတာ ဘာလဲ ဆိုတာကို ရှင်းပြဖို့လိုပါတယ်။ ရုပ်ဆိုတာ နာမ်ကမှီတွယ်

အခြေခံလို့ရတဲ့ အရှိတရား ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ်ဆိုတာ ရုပ်ကို မှီတွယ် အခြေခံရမှသာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အရှိတရား ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာ ဆိုတာ ရုပ်ခန္ဓာတွေရော နာမ်ခန္ဓာတွေပါ တွေ့ ခဏကလေးမှ မရပ်နားပဲ အဆက်မပြတ် ဖြစ်၊တည်၊ ပြောင်းလဲ နေကြတဲ့ ပကတိဘဝကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ပြီး ရုပ်ခန္ဓာ၊နာမ်ခန္ဓာတွေအပေါ် စွဲလမ်းနေတဲ့ ပညတ် စွဲတွေ ပြုတ်သွားအောင် ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ပကတိ **အနိစ္စလက္ခဏာ၊** ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အနတ္တလက္ခဏာတွေကို မြင် အောင် အားထုတ်တဲ့လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ပကတိ ဘဝအပေါ် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခနဲ့ အနတ္တလက္ခဏာတွေကို မြင်အောင် အားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်းမှာ အခြေခံ ဉာဏ်အမြင်ဖြစ်တဲ့ **နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် အမြင်** အဆင့်က လောကီအာရုံကို စွန့်ခွာတဲ့ **အနုလောမဉာဏ် အမြင်** အထိ ဉာဏ်အမြင်အဆင့် ၁၂ ဆင့် ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ဉာဏ်အမြင်တွေဟာ တခုနဲ့တခု မတူကြပါဘူး။

အဲဒီ ဉာဏ်အမြင် ၁၂ ဆင့်ဟာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

(၁) နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်အမြင်အဆင့်၊

(၂) ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်အမြင်အဆင့်၊

(၃) သမ္မသန ဉာဏ်အမြင်အဆင့်၊

(၄) ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်အမြင်အဆင့်၊
(၅) ဘင်္ဂဉာဏ် အမြင်အဆင့်၊
(၆) ဘယဉာဏ် အမြင်အဆင့်၊
(၇) အာဒီနဝဉာဏ် အမြင်အဆင့်၊
(၈) နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ် အမြင်အဆင့်၊
(၉) မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ် အမြင်အဆင့်၊
(၁၀) ပဋိသင်္ခါဉာဏ် အမြင်အဆင့်၊
(၁၁) သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် အမြင်အဆင့်၊
(၁၂) အနုလောမဉာဏ် အမြင်အဆင့်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေ မရပ်မနား ဖြစ်၊တည်၊ပြောင်းလဲနေတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာကို စွဲလမ်းနေရတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အနတ္တလက္ခဏာတွေကို ဆင်ခြင်တဲ့ အခြေခံ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်အမြင်က ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာရဲ့ အာရုံကို စွန့်လွှတ် လိုက်ပြီး မဂ်အာရုံကို ပြောင်းယူလိုက်တဲ့ အနုလောမဉာဏ် အမြင်အထိ အဆင့်ဆင့် အမြင်ပေါက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။

ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့လုပ်ငန်းဟာ သမထလုပ်ငန်းကလို အာရုံကို မရှုမှတ်ဘူး။ တခဏငယ် အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး တခဏငယ်အတွင်း တည်နေတယ်။ တည်ပြီး တခဏငယ်အတွင်း ချုပ်ပျောက်သွားတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာ

တွေကို ရှုမှတ်ပါတယ်။ အခုလို ရှုမှတ်တဲ့အခါ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေနဲ့ အမှန်ဘဝကို သိမြင်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

လူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေကြတဲ့ ဗြဟ္မာတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ နတ်တွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပါယ်လေးဘုံ သားပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်သူတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘဝတခုမှာ ဖြစ်နေကြရတဲ့ ခန္ဓာတွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သတ္တဝါတွေ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်နဲ့ နာမ် အစုအဝေး သက်သက်မျှသာ ဖြစ်တယ်လို့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ကွဲပြားအောင် ခွဲခြားသိမြင်လာတဲ့ဉာဏ်ဟာ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရုပ်ခန္ဓာတွေ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာကြတာ မဟုတ်ဘူး။ အခုလို ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေ ရှိကြလို့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြတာ ဖြစ်တယ်။ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပေါ်နေကြတာတွေဟာ အခုလို ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေဖြစ်ပေါ်လာအောင် ရှေးကပြုလုပ်ခဲ့ကြတဲ့ အကြောင်းတွေ ရှိလို့သာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြတာ ဖြစ်တယ်။ နောက်ထပ် ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြအုံးမှာပဲ။

လူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အခုလို ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေကို ဖန်ဆင်း လုပ်ယူနိုင်တဲ့သူ မရှိဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာ ဖြစ်စေ

နိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေ ရှိကြလို့သာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာ ဆိုတဲ့ အကျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ် လာကြရ တာပဲလို့ မြင်တဲ့ ဉာဏ်ဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

နာမ်တရား ရုပ်တရားတွေကို အဟုတ်တကယ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိတဲ့ ဉာဏ်ဟာ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ် တရားရဲ့ ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းကို ပိုင်းခြားပြီး အဟုတ်တကယ် သိတဲ့ဉာဏ်ဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် နှစ်မျိုး ဟာ ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ပါးထဲမှာ မပါပါဘူး။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဟာ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရဲ့ သဘောလက္ခဏာ ကိုသာ သိတာ ဖြစ်ပါသေးတယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်ဟာ ရုပ် နာမ်တို့ရဲ့ အကြောင်းသာ သိတာ ဖြစ်ပါသေးတယ်။ ရုပ် နာမ် ခန္ဓာရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အနတ္တလက္ခဏာ သုံးပါးသို့တင်ပြီး ဆင်ခြင် သုံးသပ်တဲ့အဆင့် မရောက်သေးတဲ့ အဆင့် ဖြစ်တယ်။

အဲ့ဒါကြောင့် ဒီဉာဏ်နှစ်မျိုးဟာ ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံမျှ သာ ဖြစ်တယ်။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်အမြင်နဲ့ ပစ္စယပရိဟဂ္ဂဉာဏ် အမြင် ရလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း ဖြစ်ရပ် ဖြစ်စဉ်တိုင်းဟာ ရုပ်တွေ နာမ်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ သူ့ အကြောင်းနဲ့သူ သုံ့ဆည်း တိုက်ဆိုင်ကြလို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီး သူ့ အကြောင်းတွေ ချုပ်ငြိမ်း ကွယ်ပျောက် သွားကြတာနဲ့

တပိုင်တည်း ရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာလည်း တပါတည်း ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ်သွားကြတာ ဖြစ်ဘယ်လို ယုံကြည်လိုက်တာဟာ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနဲ့ ယုံမှားခြင်း ကင်းတဲ့ ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိအဆင့်ကို ရောက်လာတဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်မှတ်လိုက်ရတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ ရုတ်ခနဲ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ရုတ်ခနဲ ပျောက်ကွယ်သွားကြတာကို သိမြင်လိုက်ရတဲ့အခါ ''အော်-ရုပ်ခန္ဓာနာမ်ခန္ဓာတွေဟာ မမြဲပါလား၊ အခုလို မမြဲကြတဲ့အပြင် ဒီရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ ကိုယ့်အလိုသို့ လိုက်တတ်တဲ့ ခန္ဓာတွေ မဟုတ်ပါလား၊ သူ့သဘောကို သူဆောင်ပြီး သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်နေကြတဲ့ ဓာတ်သဘောသဘာဝတရားကြီး သက်သက်ပါလား။ ဒီရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေကြောင့် ဆင်းရဲကြပါလား'' ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်အမြင် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အခုလို အသိဉာဏ်အမြင် ဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ မမြဲတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အတ္တမဟုတ်တဲ့ အနတ္တလက္ခဏာ သဘောသဘာဝတရားကြီးကို သိမြင်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို သိမြင်နေကြတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ဟာ **သမ္မသနဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မသနဉာဏ်အမြင်နဲ့ ဆက်အားထုတ်လို ကိုယ့်ရဲ့သမာဓိအားက မူလကထက်ပိုပြီး ကောင်းလာလို့ သမ္မသနဉာဏ်အမြင်အဆင့်က နောက်တဆင့်တက်သိလို အားဖြည့်လာတဲ့အခါ ကိုယ်မှတ်နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာမှု အစနဲ့

ပျက်ကွယ်သွားတဲ့အဆုံးကိုသာသိမြင်နေတဲ့ ဉာဏ်အမြင်သစ်တခု ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အခုလို ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ဖြစ်ပေါ်လာမှုအစနဲ့ ပျက်ကွယ်သွားတဲ့အဆုံးကိုသာမြင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရင့်သန်လာလို့ နောက်ဉာဏ်အမြင်တဆင့်ကို သိမြင်လို့ ဆက်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့အခါ ကိုယ်မှတ်နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အစကို မသိမြင်ရတော့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့မှတ်လိုက် မှတ်လိုက်တိုင်းမှာ "ပျက်၊ ပျောက်၊ ပျက်၊ ပျောက်" သွားကြတာကိုသာ ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်နေကြရပါတယ်။ အခုလို သိမြင်နေကြရတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ဟာ **ဘင်္ဂဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ်အမြင်အဆင့်က နောက်တဆင့်ကိုတက်ပြီး သိမြင်အောင် အားထုတ်လိုက်တဲ့အခါ မရပ်မနား တပျက်တည်းပျက်၊ တပျောက်တည်း ပျောက်ကွယ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေကို မြင်လာပြီး ရှေ့က ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေလည်း ပျက်၊ ချုပ်၊ ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီး အခုလို ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေလည်း ပျက်၊ ချုပ်၊ ပျောက်ကွယ်နေကြတယ်။ နောင် ဖြစ်လာကြမယ့် ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေလည်း အခုလိုပဲ ဒီအတိုင်းပျက်၊ ချုပ်၊ ပျောက်ကွယ်သွားကြအုံးမှာပဲလို့ ဆင်ခြင်မိလာတတ်ပါတယ်။ အခုလို ဆင်ခြင်မိတဲ့အတွက် ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာ ဖြစ်ကြရတာတွေဟာ တယ်ကြောက်စရာကောင်းပါလားလို့ မြင်လာတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ဟာ **ဘယဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်ဗောဓိစာပေ

ဘယညာဏ် ရင့်သန်လာလို့ ညာဏ်အမြင် နောက်တဆင့်ကို တက်ပြီး သိမြင်အောင် အားထုတ်ပြန်တဲ့အခါ ကိုယ်မှတ်လိုက်ရ သမျှ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ တခုမှ ကောင်းတာကို မတွေ့ရ ဘူး။ အခုလို မှတ်နေရတာတွေကို ငြီးငွေ့ပြီး အခုလိုမှတ်နေရ တာတွေကို စက်ဆုပ်တဲ့အသိညာဏ်အဖြစ် ပေါ်လာပါတယ်။ အခု လို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ညာဏ်အမြင်ဟာ **အာဒီနဝညာဏ်** ဖြစ်ပါ တယ်။

အာဒီနဝညာဏ် ရင့်သန်လာလို့ နောက်တဆင့်ကို တက်ပြီး သိမြင်အောင်အားထုတ်တဲ့အခါ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေတာ ကို မှတ်နေရတာကိုတောင် ငြီးငွေ့လာတယ်။ ဆင်ခြင်ရတာကို လည်း ငြီးငွေ့လာတယ်။ ကုန်ကုန်ပြောရမယ်ဆိုယင် ကြံစည် အားထုတ်နေရတာကိုတောင် ငြီးငွေ့လာတယ်။ အခုလိုငြီးငွေ့ လာတဲ့ ညာဏ်အမြင်ဟာ **နိဗ္ဗိန္ဒညာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗိန္ဒညာဏ် ရင့်သန်လာလို့နောက်တဆင့်ကိုတက်တဲ့အခါ ဖြစ် လိုက် ပျက်လိုက်၊ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ တဖြစ်တည်းဖြစ်၊တပျက် တည်း ပျက်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရုပ်ခန္ဓာ ဘဝကြီး ဘဝငယ်၊ ဝဋ်ကြီး ဝဋ်ငယ်ထဲက လွတ်မြောက်ချင်လာတဲ့အသိညာဏ်အမြင်ဖြစ်ပေါ် လာပါတယ်။အခုလိုဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိညာဏ်အမြင်ကို မုဉ္စိတု **ကမျတာ**ညာဏ် လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

မုဉ္စိတုကမျတာညာဏ် ရင့်သန်လာလို့ သမာဓိအားကလည်း ပိုကောင်းနေတဲ့အတွက် နောက်တဆင့် ညာဏ်အမြင်တဆင့်ကို

တက်လှမ်းလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်မှတ်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေ အပေါ်မှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတပါးပါး အထင် အရှား မြင်ပြီး ပေါ်လွင်လာပါတယ်။ အခုလို ဖြစ်ပေါ် တဲ့အတွက် အရင်ကလို မရပ်မနား ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲ နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာအပေါ် ကြောက်တဲ့ စိတ်တွေ၊ ငြီးငွေ့တဲ့စိတ်တွေ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ကိုယ်မှတ်လိုက်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေအပေါ်အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာ တခုခုပေါ်နေတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ပေါ်လာတယ်။ အခုလိုပေါ်လာတဲ့ဉာဏ်အမြင်ကို ပင္ခ်ိသခ်ါဉာဏ်လို့ ခေါ်ကြ ပါတယ်။

ပင္ခ်ိသခ်ါဉာဏ် ပြည့်စုံ ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုအစဉ်ကို သတိနဲ့အထူးဂရုတစိုက် မှတ်နေစရာမလိုတော့ပဲ သူ့အလိုလို သိသိနေတယ်။ အခုလို သိနေတဲ့စိတ်ထဲမှာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာသုံးပါးထဲက တပါးပါးဟာ အထင်အရှားဖြစ်ပေါ် နေပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် ဒီဉာဏ်အမြင်အဆင့်ကိုရောက်လာ တဲ့အခါ စောစောတုန်းကလို ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ အပြစ် ကိုလည်း မမြင်တော့ပါဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေကို ငြီးငွေ့ တဲ့စိတ်လည်းမရှိတော့ပါဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာမြင်ရတဲ့ဘဝ တွေက လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ စိတ်လည်း မဖြစ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြောက်တဲ့စိတ်တွေ လည်းမရှိတော့ပါဘူး၊ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေ့ရဲ့ အကောင်း

အဆိုး အဖြစ်အပျက်တွေကို သတိ ဝီရိယ အထူးဂရုမစိုက်ပဲ လျစ်လျူရှုပြီး အလိုက်သင့် နေတတ်လာပါတယ်။ အခုလို ဖြစ်ပေါ်တဲ့ဉာဏ်ကို **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်**လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်အမြင်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပီတိစိတ်တိုင်းမှာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာ တခုခုကို သူ့အလိုလို မြင်ပြီး မှတ်နေတဲ့အတွက် ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုဘာဝကို ပြတ်ပြတ်သားသား ကြည်ကြည်လင်လင် မြင်နေလို့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာဘာဝရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတွေအပေါ် ယုံကြည်မှုခိုင်မာလာပါတယ်။အခုလိုယုံကြည်မှုခိုင်မာလာတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ယုံကြည်မှုအပေါ် အားထုတ်တဲ့ အားတုတ်မှုလည်းထက်သန်လာပါတယ်။ ခိုင်မာလာတဲ့ယုံကြည်မှုကြောင့် ထက်သန်လာတဲ့အားထုတ်မှုအပေါ် ကိုယ့်ရဲ့ဂရုစိုက်တဲ့ သတိအားလည်း ပိုပြီးကောင်းလာပါတယ်။

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ပြည့်စုံပြီး ရင့်သန်လာတဲ့အခါ ရှတ်တရက် ဝိပဿနာဇောစိတ် သုံးခုဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီဇော စိတ်သုံးခုထဲက—

ပထမဇောစိတ်ကို **ပရိကံ**လို့ခေါ်ကြပါတယ်။**ပရိကံ** ဆိုတာ မဂ်အာရုံအတွက် ပြင်ဆင်တဲ့ဇောဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယဇောစိတ်ကိုဥပစာလို့ခေါ်ကြပါတယ်။**ဥပစာ** ဆိုတာ မဂ်အာရုံကို နီးကပ်တဲ့ဇောဖြစ်ပါတယ်။

တတိယဇောစိတ်ကို **အနုလုံ**လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ အနုလုံဆိုတာ မဂ်အာရုံနဲ့လျော်တဲ့ဇောဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဇောစိတ် သုံး ခုဟာ မဂ်ဉာဏ်ကိုပေါက်တော့မယ့်လောကီဉာဏ်က လောကုတ္တရာဉာဏ်ကို ကူးပြောင်းဖို့ အဆင့်ဖြစ်နေတဲ့ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်ကို **အနုလောမဉာဏ်**လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

အနုလောမဉာဏ်ရဲ့ နောက်မှာ ကပ်ပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဇောစိတ်ဟာ ဂေါတြဘူဇောစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဂေါတြဘူဇောစိတ်နဲ့အတူ ဖြစ်တဲ့ဉာဏ်အမြင်ကို ဂေါတြဘူဉာဏ်လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဂေါတြဘူဉာဏ် အမြင်ဟာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

စောစောက ရခဲ့တဲ့ဉာဏ်အမြင်တွေဟာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာ ဆိုတဲ့လောကီအာရုံ အပေါ်မှာ အခြေခံခဲ့ကြပါတယ်။ အခု ဂေါတြဘူဉာဏ်အမြင်ကတော့ အဲဒီဉာဏ်အမြင်တုန်းကအခြေခံခဲ့တဲ့ လောကီအာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေနဲ့ လုံးဝ ဆန့်ကျင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုလိုက်တဲ့ဉာဏ်အမြင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဂေါတြဘူဉာဏ်ရဲ့နောက်မှာကပ်ပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်ဟာ မဂ်ဇောစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဇောစိတ်နဲ့အတူ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိအမြင်ကို မဂ်ဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ်ကိုရလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓ

သစ္စာနဲ့ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတဲ့ အရိယသစ္စာလေးပါးကို တပြိုင်တည်း ပြီးပြည့်စုံသွားပါတယ်။

မဂ်ကို အာရုံပြုမိတဲ့စိတ် ချုပ်သွားတာနဲ့ တပြိုင်တည်း နိဗ္ဗာန်ရဲ့အရသာကို ခံစားတဲ့ ဖိုလ်ဇောစိတ်နဲ့ နှစ်ကြိမ် ခံစား လိုက်ပါတယ်။ အခုလို ဖိုလ်ဇောစိတ်နဲ့အတူ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိအမြင်ကို ဖိုလ်ဉာဏ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အခုလို ဖိုလ်ဇော စိတ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အရသာကို ခံစားလိုက်ရတဲ့အချိန်ဟာ ဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိစင်ကြယ်ပြီး အရိယာဖြစ်တဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ ဖိုလ်စိတ် နှစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီး ချုပ်သွားပါ တယ်၊ ဖိုလ်စိတ် ချုပ်သွားတဲ့အခါ သူ့အနောက်မှာ ဘဝင် စိတ် ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပရမတ္ထ သဘာဝကို အာရုံပြုနိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်လို့ အခုလို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ချမ်းသာမှုကို ခံစားနိုင်ဖို့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံ ပြုပြန်ပါတယ်။ အခုလို ပြုနိုင်တဲ့ဉာဏ်ကို ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

မဂ်အာရုံကို တကြိမ် အာရုံပြုဘူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သောတာပန် လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ နှစ်ကြိမ်ပြုဘူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သကဒါ ဂါမ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်၊ သုံးကြိမ်ပြုဘူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အနာ ဂါမ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ လေးကြိမ်ပြုဘူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရဟန္တာလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သံသရာထဲမှာ အများဆုံး ခုနစ် ဘဝပဲ နေရပြီး ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ သံသရာထဲက လွတ်မြောက် သွားပါတယ်။ သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများဆုံး သုံးဘဝ

နေပြီး ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ သံသရာထဲက လွတ်မြောက် သွားပါတယ်။ အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများဆုံး တဘဝနေပြီး ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ သံသရာထဲက လွတ်မြောက် သွားပါတယ်။ ရဟန္တာကတော့ ဒီဘဝမှာ နေကြတဲ့အချိန်မှာပဲ သံသရာထဲက လွတ်မြောက်သွားပါတယ်။

အရိယာလေးပျိုး

ပုထုဇဉ်တိုင်းဟာ (၁) ကာမရာဂ သံယောဇဉ်၊ (၂) ရူပရာဂ သံယောဇဉ်၊ (၃) အရူပရာဂ သံယောဇဉ်၊ (၄) ပဋိဃ သံယောဇဉ်၊ (၅) မာန သံယောဇဉ်၊ (၆) ဒိဋ္ဌိ သံယောဇဉ် (၇) သီလဗ္ဗတပရာမာသ သံယောဇဉ်၊ (၈) ဝိစိကိစ္ဆာ သံယောဇဉ်၊ (၉) ဥဒ္ဓစ္စ သံယောဇဉ်နဲ့ (၁၀) အဝိဇ္ဇာ သံယောဇဉ်လို့ ခေါ်တဲ့ သံယောဇဉ် ၁၀ ပါးနဲ့ တုပ်နှောင် ခံနေကြရပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတဲ့ အဆင့် လေးဆင့် ရှိပါတယ်။ ပထမအဆင့်က သောတာပန်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအဆင့်က သကဒါဂါမ်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တတိယအဆင့်က အနာဂါမ်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ စတုတ္ထအဆင့်က ရဟန္တာအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သောတာပန်အဆင့်ကို ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လောကီနယ်ထဲက မလွတ်မြောက်နိုင်အောင် ဘဲ့ချည်ထားတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုး ၁၀ ချောင်းထဲက ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်၊ ဝိစိကိစ္ဆာ သံယောဇဉ်၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ သံယောဇဉ်လို့ခေါ်ကြတဲ့သံယောဇဉ်

နှောင်ကြိုး သုံးချောင်း ပြတ်သွားပါတယ်။ အခုလို ပြတ်သွားတဲ့ အတွက် သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သံယောဇဉ်ကြိုး ၁၀ ချောင်းလို့ခေါ်တဲ့ အစွဲအလမ်း ၁၀ မျိုးနဲ့ နှောင်ဖွဲ့ခံရတဲ့ သာမန် ပုထုဇဉ်တွေထက် ပြတ်သွားတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုး သုံးချောင်းဖြစ်ကြတဲ့ အစွဲအလမ်း သုံးခုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆင်းရဲ ရတဲ့ ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ သံယောဇဉ်တွေ ကြောင့် ခံစားကြရမယ့် ဘဝကြီး ဘဝငယ်၊ ဝဋ်ကြီး ဝဋ်ငယ်၊ ဒုက္ခကြီးဒုက္ခငယ် စတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းက လွတ်မြောက်ပြီး သက်သာခွင့်တွေ ရသွားကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကျန်တဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုး ခုနစ်ချောင်း ဖြစ်ကြတဲ့ အစွဲအလမ်း ခုနစ်မျိုးရဲ့ ရစ်ပတ် နှောင်ဖွဲ့ထားမှုဒဏ်ကိုတော့ ခံစားနေရဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုကြရတဲ့ ပထမအဆင့်ဖြစ်တဲ့ သောတာပန် အဆင့်က ဒုတိယအဆင့် ဖြစ်တဲ့ သကဒါဂါမ် အဆင့်ကို ထပ်ပြီး လှမ်းတက်နိုင်တဲ့အခါ ကျန်တဲ့ သံယောဇဉ် ကြိုး ခုနစ်ချောင်းဖြစ်ကြတဲ့ အစွဲအလမ်း ခုနစ်မျိုးထဲက ကာမ ရာဂသံယောဇဉ်၊ ပဋိဃသံယောဇဉ်လို့ ခေါ်တဲ့ အစွဲအလမ်း တွေနဲ့ ရစ်ပတ် တုပ်နှောင်ထားတဲ့ အားတွေ ထပ်ပြီး လျော့ သွားကြပါတယ်။

အဲဒီ သကဒါဂါမ် အဆင့်က တဆင့် ထပ်ပြီး အနာဂါမ် အဆင့်ကို တက်နိုင်အောင် ရုပ်ခန္ဓာကြီး ရဲ့ ဘဝ ဖြစ်စဉ်ကို

ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်း ကျင့်စဉ်နဲ့ ရှုမှတ် ပွားများလိုက်တဲ့အခါ ကာမရာဂ သံယောဇဉ်၊ ပဋိဃသံယောဇဉ်လို့ ခေါ်တဲ့ အစွဲအလမ်းနှစ်ခုစလုံးက လုံးဝပြတ်သွားပြီး အနာဂါမ် အဆင့်သို့ ရောက်သွားကြပါတယ်။ အဲလိုသံယောဇဉ်ကြိုး ငါးချောင်းက လွတ်မြောက်လာတဲ့ အနာဂါမ်အဆင့်က ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်း ကျင့်စဉ်နဲ့ ဉာဏ်အမြင်တဆင့်ထပ်ပြီးမြင်အောင် ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ကျန်တဲ့ ရူပရာဂ သံယောဇဉ်၊ အရူပရာဂ သံယောဇဉ်၊ မာနသံယောဇဉ်၊ ဥဒ္ဒစ္စသံယောဇဉ်၊ အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်လို့ ခေါ်တဲ့ အစွဲအလမ်းတွေအားလုံး တိကနဲ့ ပြတ်သွားပြီး 'လောကီနယ်ထဲက အပြီးအပြတ်လွတ်မြောက်သွားတဲ့ အရဟတ္တမဂ်ပေါက် ရဟန္တာ အဆင့်ကို ရောက်သွားပါတယ်။

ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီးယင် ဒီသံသရာကြီးထဲမှာ ရဟန္တာ ဟာ စုတေစိတ်ကျတာနဲ့တပြိုင်တည်း၊ (သေတာနဲ့တပြိုင်တည်း) အစမထင်အောင် ရှည်လျားလှတဲ့ သံသရာကြီး တလျှောက်လုံးမှာ ခံလိုက် စံလိုက်၊ စံလိုက် ခံလိုက်နဲ့ ဖြင်ပျက်ခဲ့ကြရ၊ အိုလိုက်၊ နာလိုက်၊ သေလိုက် အဖျိုတဲ့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲတွေနဲ့ တတွေ့တည်း တွေ့လာခဲ့ရတဲ့ ကိုယ့်ရုပ်နဲ့ နာမ် အစဉ်အတန်းကြီးဟာ တခါတည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားပါတယ်။ ပြတ်စဲသွားပါတယ်။ နောက်ထပ်တဖန် မဖြစ်တော့ပါဘူး။ အဲဒါကို နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုတယ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးတာနဲ့တပြိုင်တည်း ယောဂီဟာ ဉဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ပြန်ကျသွားပါတယ်။ အဲဒီအခါ အင်မတန် နေလို့ ကောင်းတယ်။ စိတ်တွေ အင်မတန် ကြည်လင်နေတတ် ပါတယ်။ စိတ်ကြည်လင်မှု အားလျော့သွားတဲ့အခါ ဆက် မှတ်လို့ ကောင်းမြဲ ကောင်းနေပါလိမ့်မယ်။ ဖလသမာပတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ဝင်စားကြတယ်။ ဖလသမာပတ် ဝင်စားတယ် ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။ တိုတို ပြောရယင် ရပြီးသား မဂ်အကျိုးဖြစ်တဲ့ ဖိုလ်စိတ်တွေ ပြန်ဖြစ်အောင် လုပ်တာပါပဲ။ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တဲ့ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတဲ့ လောကုတ္တရာချမ်းသာကို ခံစားကြတာပါပဲ။

ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေတဲ့ အတောအတွင်း ကိုယ့်ကိုယ် ကိုလည်း သတိမရ။ ကြံစည် စဉ်းစားမှုတွေလည်း အလုံးစုံ ကင်း။ မြင်စရာ၊ ကြားစရာ၊ ထိတွေ့စရာ၊ နံစရာ အာရုံတွေ အထင်အရှား ရှိနေပေမယ့် ဘာကိုမှ မသိ။ ချမ်းသာ အစစ် တခုဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန် တခုတည်းကိုသာ အာရုံ ပြုနေတဲ့အတွက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ဘယ်လို ချမ်းသာမှုမျိုးတွေနဲ့မှ နှိုင်းယှဉ် လို့မရတဲ့ လောကုတ္တရာချမ်းသာအစစ်ကို ခံစားနေရတယ်။

ဒီလို ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေတဲ့အခါ ထိုင်လျက် ဝင်စား ယင် အထိုင် မပျက်ဘူး။ စပြီး ထိုင်တဲ့ အနေအထားအတိုင်း ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊ ညွတ်ကျခြင်း၊ ယွင်းပျက်ခြင်း မရှိဘူး။ သမာဓိနဲ့

ဝိပဿနာ အားကောင်းယင် ကောင်းသလို တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီကစပြီး တနေ့လုံးလုံး၊ တညလုံးလုံးအထိ ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေပါတယ်။

တနည်းအားဖြင့်၊

မဂ်ဉာဏ် ဆိုတာ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲမှုကို လုံးဝ မသိတော့ပဲ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေက လွတ်မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနေတဲ့ ဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရတဲ့ အရသာကို ပြန်ပြီး သိမြင်တဲ့ဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

အရိယသစ္စာနုဒဿနံ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒစိတ်ကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ထိန်းချုပ်ပြီး တဘက်က ကိုယ့်အနေနဲ့ ရှောင်အပ်တဲ့ အကျင့်မှားတွေကို မပြုကျင့်မိအောင် ဝေးဝေးရှောင်ယင်း၊ ကျန်တဘက်က ကိုယ့်အနေနဲ့ စောင့်ထိန်းအပ်တဲ့ အကျင့်ကောင်း အကျင့်မြတ်တွေကို အချိန်ပြည့် စောင့်ထိန်းနိုင်အောင် လေ့လာ လေ့ကျင့်ပြီး ကြိုးစား စောင့်ထိန်းနေတဲ့ တချိန်တည်းမှာပဲ ကိုယ်ဟာ အမြင်မှန်သူ၊ အခြေတင့်သူ၊ အနေမြင့်သူ၊ အကျင့်မြတ်သူ၊ သူတော်သူမြတ်ဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံအားထုတ် နိုင် သူ ဖြစ်ပါတယ်။

၃၄။ နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာစ

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်း

သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ

လူမှာ မျက်စိရှိတယ်၊ နားရှိတယ်၊ နှာခေါင်းရှိတယ်၊ လျှာရှိတယ်၊ ကိုယ်ရှိတယ်။ အခုလို လူမှာ ရှိကြတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာနဲ့၊ ကိုယ်ကို **အာရုံခံအင်္ဂါ** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

လူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဆင်းတွေ ရှိကြပါတယ်၊ အသံတွေ ရှိကြပါတယ်၊ အနံ့တွေရှိကြပါတယ်။ အရသာတွေရှိကြပါတယ်။ အတွေ့တွေ ရှိကြပါတယ်။

မျက်စိအပေါ်မှာ အဆင်းတွေလာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်ပါတယ်၊ နားထဲမှာ အသံတွေလာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်ပါတယ်၊ နှာခေါင်းထဲမှာ အနံ့တွေလာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်ပါတယ်၊ လျှာပေါ်မှာ အရသာတွေလာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်ပါတယ်၊ ကိုယ်ပေါ်မှာ အတွေ့တွေလာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်ပါတယ်။

အခုလို မျက်စိအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်တဲ့ အဆင်း၊ နားထဲလာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်တဲ့ အသံ၊ နှာခေါင်းထဲလာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်တဲ့အနံ့၊ ကိုယ်ပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်တဲ့ အတွေ့တွေကို အာရုံ လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

အာရုံသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ

လူဟာ (၁) ကိုယ့်ရဲ့ မျက်စိအပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အဆင်းကိုသတိနဲ့ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သားလိုက်တဲ့အခါ အခုလို ကိုယ့်ရဲ့မျက်စိအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်နေတဲ့ အဆင်းကို သိတဲ့ သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

(၂) ကိုယ့်ရဲ့ နားထဲလာပြီး ထင်ဟပ်နေတဲ့ အသံကို သတိနဲ့ဖမ်းယူပြီး ခံစား မှတ်သားလိုက်တဲ့အခါ အခုလို ကိုယ့်နားထဲ လာပြီး ထင်ဟပ်နေတဲ့အသံကို သိတဲ့ သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

(၃) ကိုယ့်ရဲ့ နှာခေါင်းထဲ လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အနံ့ကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သားလိုက်တဲ့အခါ အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ နှာခေါင်းထဲ လာပြီး ထင်ဟပ်နေတဲ့အနံ့ကို သိတဲ့သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

(၄) ကိုယ့်ရဲ့ လျှာ အပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အရသာကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သားလိုက်တဲ့ အခါ အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ လျှာ အပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်နေတဲ့ အရသာကို သိတဲ့ သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

(၅) ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်အပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အတွေ့ကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစား မှတ်သားလိုက်တဲ့အခါ အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ် အပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်နေတဲ့ အတွေ့ကို သိတဲ့ သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဆင်ခြင်သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ

လူဟာ အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာနဲ့ ကိုယ်အပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာနဲ့ အတွေ့တွေကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစား မှတ်သားလိုက်ရတဲ့ အခါမှသာ သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

(၁) ကိုယ့်ရဲ့ မျက်စိအပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အဆင်းကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **အဆင်းသိစိတ်**၊

(၂) ကိုယ့်ရဲ့ နားထဲလာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အသံကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစား မှတ်သားလို့ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ **အသံသိစိတ်**၊

(၃) ကိုယ့်ရဲ့နှာခေါင်းထဲလာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အနံ့ကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **အနံ့သိစိတ်၊**

(၄) ကိုယ့်ရဲ့လျှာအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အရသာကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **အရသာသိစိတ်၊**

(၅) ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်အပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အတွေ့ကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **အတွေ့သိစိတ်**တွေထဲက မျိုးတူတဲ့ သိစိတ်တွေကို တခုနဲ့တခု ကန့်သတ်ရည်ရွယ်ချက်ပါတဲ့ ဇာပ်ငန်းအတွက် အပြန်အလှန် နှိုင်းယှဉ်ဆန့်ကျင် ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါမှာလက အဆင်းသိစိတ်၊ အသံသိစိတ်၊ အနံ့သိစိတ်၊ အရသာသိစိတ်၊ အတွေ့သိစိတ်တွေနဲ့ လုံးဝမတူတဲ့ **ဆင်ခြင်သိစိတ်** တမျိုးကိုလည်း သိနိုင်ကြပါသေးတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

လူဟာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က **အဆင်း၊** အသံ၊ **အနံ့၊** အရသာ၊ အတွေ့တွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ခြားနားတဲ့ လက္ခဏာတွေကို သိနိုင်ပဲ့ စိတ်အစွမ်းသတ္တိ ခြောက်မျိုးရှိတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်မှုဆိုင်ရာ အင်္ဂါလေးခု

ဒါကိုကြည့်ယင် သိစိတ်တခု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ဖို့ အင်္ဂါ လေးရပ်နဲ့ ပြည့်စုံရမယ် ဆိုတာကို တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအင်္ဂါ လေးရပ်က တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

(၁) လူမှာရှိနေကြတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်ဖြစ်ကြတဲ့ ဒွါရလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အာရုံခံ အင်္ဂါ ငါးခု၊

(၂) အခုလို ဒွါရလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အာရုံခံအင်္ဂါငါးမျိုး အပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်တဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့နဲ့ အာရုံသိဖြစ်ကြတဲ့ အာရုံ ခြောက်ခု၊

(၃) ကိုယ့်ရဲ့ ဒွါရလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ရုပ်အင်္ဂါတွေ အပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်နေမှု၊

(၄) အခုလို ထင်ဟပ်နေကြတဲ့ ဘဝကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သားခြင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

သိစိတ်ရဲ့သက်တမ်း

မျက်စိတမှိတ်၊ လျှပ်တပြက်၊ လက်ဖျစ်တတွက်သော အချိန် ကာလအတွင်းမှာ သိစိတ်ပေါင်းကုဋေတသိန်းလောက်ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒီသိစိတ်တွေရဲ့ သက်တမ်းဟာ ဖြစ်ပေါ်

လာတဲ့ ဥပါဒ်တခဏယ်၊တည်ရှိနေတဲ့ ဌီတခဏယ်နဲ့ပြောင်းလဲ ပျောက်ကွယ်ပြီး ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ **ဘင်** တခဏယ် ဆိုတဲ့ သုံးခဏယ်မျှသာ အသက်ရှည်ပါတယ်။

အခုလိုသုံးခဏယ်မျှသာ အသက်ရှည်တဲ့သိစိတ်ရဲ့သက်တမ်းကို **စိတ္တက္ခဏ** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဥပါဒ်ဟာ တခဏယ်မျှသော အချိန်ကာလသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိစိပ်တည်ရှိနေတဲ့ ဌီဟာလည်း တခဏယ်မျှသော အချိန်ကာလသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောင်းလဲ၊ ပျက်စီး၊ ချုပ်ငြိမ်း၊ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ ဘင်ဟာလည်း တခဏယ်မျှသောအချိန်ကာလသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

စိတ္တက္ခဏ တိုင်းမှာ သိစိတ်ရဲ့သက်တမ်းကာလအပိုင်းအခြားသုံးခုစီ ရှိကြတာကို တွေ့ပါတယ်။

ပထမပိုင်းက ဥပါဒ်အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပါဒ်အပိုင်းဆိုတာ သိစိတ်တခု ဖြစ်ပေါ်လာလောက်အောင် အကြောင်းအင်္ဂါတွေနဲ့ပြည့်စုံလို့သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အချိန်ကာလအပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယအပိုင်းက ဌီအပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဌီအပိုင်း ဆိုတာ သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အချိန်နဲ့ ပြောင်းလဲ ပျက်စီး ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ အချိန်ရဲ့အကြားမှာ တည်နေတဲ့ အချိန်ကာလအပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယအပိုင်းက ဘင်အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘင်အပိုင်းဆိုတာ တည်နေတဲ့အချိန်ကာလနဲ့ပြောင်းလဲ၊ပျက်စီး၊ချုပ်ငြိမ်း၊ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ အချိန်ကာလအပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သိစိတ်ရဲ့ အလုပ် ၁၄ ခု

သိစိတ်တခုရဲ့ သက်တမ်းဟာ သုံးခဏငယ်မျှသာ ရှည်ပါတယ်။ အခုလို သုံးခဏငယ်မျှသော အချိန်ကာလအပိုင်းအခြားဖြစ်တဲ့ စိတ္တက္ခဏ သက်တမ်းတခုအတွင်းမှာသိစိတ်တခုဖြစ်ပေါ်လာအောင် လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းအဆင့် ၁၄ ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီလုပ်ငန်းတွေက—

(၁) ကိုယ်အာရုံပြုထားတဲ့အာရုံဟောင်းကို အပြီးအပြတ်မစွန့်လွှတ်လိုက်သေးမီ ကာလအတွင်း အာရုံသစ်ကိုရှာဖွေ လှမ်းယူ ဆက်စပ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။

(၂) ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံအဟောင်းကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး အာရုံသစ်ကို လှမ်းယူဆက်စပ်လိုက်ပေမယ့်၊အာရုံဟောင်းရဲ့ အရှိန်ကို ဆက်လက်ခံစားနေတဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်နေပါသေးတယ်။

(၃) အာရုံဟောင်းကို အပြီးအပြတ် စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး အာရုံသစ်အပေါ်မှာ အာရုံပြုတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။

(၄) မျက်စိအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အဆင်းကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူခံစားပြီး မှတ်သားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။

(၅) နားထဲလာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့အသံကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူ ခံစားပြီး မှတ်သားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။

(၆) နှာခေါင်းထဲ လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အနံ့ကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူခံစားပြီး မှတ်သားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါ တယ်။

(၇) လျှာအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့အရသာကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူ ခံစားပြီး မှတ်သားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါ တယ်။

(၈) ကိုယ်အပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အတွေ့ကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူ ခံစားပြီး မှတ်သားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါ တယ်။

(၉) အာရုံသစ်ကို ပိုပြင်ပြင် ဆက်စပ်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။

(၁၀) ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံသစ်ကို သတိနဲ့ စစ်ဆေး သုံးသပ်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။

(၁၁) ကိုယ်စစ်ဆေး သုံးသပ်လိုက်တဲ့ အာရုံသစ် အပေါ် အဆုံးအဖြတ်ပေးတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်၊

(၁၂) ကိုယ်ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့ အာရုံရဲ့ အရသာကို သတိနဲ့ ခံစားတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။

(၁၃) ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့ အရသာရဲ့အရှိန်ကို သတိနဲ့ခံစားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။

(၁၄) တဘက်က အာရုံဟောင်းရဲ့ အရှိန်ကို ခံစားနေယင်း ကျန်တဘက်က အာရုံသစ်ကို ရှာတဲ့ အလုပ်ကိုလုပ် ပါတယ်။

အခုလို စိတ်သက်တမ်းတခုဖြစ်တဲ့ စိတ္တက္ခဏ်ထဲမှာ စိတ်ဟာ လုပ်ငန်း ၁၄ ခုကို လုပ်ရပါတယ်။

သိစိတ်လေးမျိုး

လူတိုင်းမှာ သိစိတ်လေးမျိုး ရှိကြပါတယ်။

ပထမတမျိုးက ပဋိသန္ဓေသိစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက ဘဝင်သိစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက ပီတိသိစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတမျိုးက စုတေသိစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ပဋိသန္ဓေသိစိတ် ဆိုတာ လူ့ရဲဘဝဟောင်း ခန္ဓာဟောင်းက လက်ရှိဘဝသစ် ခန္ဓာသစ်ဖြစ်ဖို့ ပထမဆုံး ကူးပြောင်း အခြေချ လိုက်တဲ့ သိစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။

သိစိတ်တိုင်းဟာ သိစိတ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း တခဏငယ် အတွင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး တခဏငယ်အတွင်း တည်နေပါတယ်။ တည်ပြီး တခဏငယ်အတွင်း ချုပ်သွားပါ တယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

သိစိတ်တိုင်းရဲ့သက်တမ်းဟာ သုံးခဏငယ်ပဲ ရှည်ပါတယ်။ **ပဋိသန္ဓေသိစိတ်**ဟာ သိစိတ်ရဲ့ သက်တမ်းအတိုင်း တခဏငယ် အတွင်း ဖြစ်ပေါ် လာပါတယ်။ ဖြစ် လာ ပြီး တခဏငယ် အတွင်း တည်နေပါတယ်။ တည်ပြီး တခဏငယ်အတွင်း ချုပ် သွားပါတယ်။

ပဋိသန္ဓေသိစိတ် ချုပ်သွားတဲ့အခါ ပဋိသန္ဓေသိစိတ်တုန်းက အာရုံပြုခဲ့တဲ့ အာရုံကိုပဲ တဆက်တည်း ဆက်စပ်ပြီး အာရုံပြုလို့ သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။ အဲလို ပဋိသန္ဓေသိစိတ်တုန်းက အာရုံပြုခဲ့တဲ့ အာရုံကိုပဲ တဆက်တည်း ဆက်စပ်ပြီး အာရုံပြု နေလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သိစိတ်ကို **ဘဝင်သိစိတ်** လို့ ခေါ်ကြ ပါတယ်။

ဘဝင်သိစိတ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံခံ အင်္ဂါ တခုခု အပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်နေတဲ့ အာရုံလို့ ခေါ်တဲ့ ရုပ်ဝတ္ထု တခုရဲ့ ပုံရိပ်ကို အာရုံပြုနေမှန်း မသိရလောက်အောင် အာရုံပြုနေလို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သိစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ ဘဝင်သိစိတ်ဟာလည်း သိစိတ်ရဲ့ သက်တမ်း အတိုင်းပဲ သုံးခဏာငယ်သာ • အသက်ရှည်ပြီး ချုပ်သွားပါတယ်။ ပီတိ သိစိတ် မဖြစ်ပေါ်လာမချင်း ပဋိသန္ဓေသိစိတ်တုန်းက အာရုံပြု ခဲ့တဲ့ အာရုံကိုပဲ တဆက်တည်း ဆက်စပ်ပြီး အာရုံပြုနေလို့ ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ ဘဝင်သိစိတ်တွေဟာ ဖြစ်၊ တည်၊ ချုပ် ဆိုတဲ့ သုံးခဏာငယ်သက်တမ်းနဲ့ အစဉ်အတိုင်း အဆက်မပြတ်၊ အခြားမရှိ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်၊

ပီတိသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ အဲဒီ ဘဝင်သိစိတ်ဟာ ပီတိသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေသလောက် ခေတ္တပြတ်သွားပါတယ်။ ပီတိသိစိတ် ချုပ်သွားတဲ့အခါ ဘဝင်သိစိတ် ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာ ပါတယ်။

ပီတိသိစိတ် ဆိုတာ ဒွါရလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံခံ အင်္ဂါ တခုခုအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က အာရုံလို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်ဝတ္ထု တခုခုရဲ့ ပုံရိပ်ကို သိသိ သာသာ ပီပီ ပြင်ပြင် ခံစားပြီး သိနေတဲ့ သိစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ပီတိ သိစိတ်ရဲ့ သက်တမ်းဟာလည်း သိစိတ်တိုင်းရဲ့ သက်တမ်းလိုပဲ ဖြစ်၊ တည်၊ ချုပ် ဆိုတဲ့ သုံးခဏာငယ်ပဲ ရှည်ပါတယ်။

ပီတိသိစိတ် ချုပ်သွားတဲ့အခါ၊

ပဋိသန္ဓေ သိစိတ်တုန်းက အာရုံပြုခဲ့တဲ့ အာရုံကိုပဲ တဆက် တည်း အာရုံပြုနေတဲ့ ဘဝင်သိစိတ် ပြန် ဖြစ်ပေါ် လာပြန်ပါ တယ်။

ပဋိသန္ဓေသိစိတ် ချုပ်သွားပြီးတဲ့နောက် ဘဝင်သိစိတ်နဲ့ ပီတိသိစိတ်တွေဟာ တခုမဟုတ် တခု အဆက်မပြတ်၊ အခြားမရှိ တဆက်တည်း ဆက်ပေ် ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ လက်ရှိဘဝကို အဆုံးသတ်လိုက်တဲ့ လက်ရှိဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးသိစိတ်ဖြစ်တဲ့ စုတေသိစိတ် အထိပါပဲ။

ပဋိသန္ဓေသိစိတ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝသစ်ကို စတည်ပေးပြီး သုံးခဏငယ်သက်တမ်းနဲ့ ချုပ်သွားပါတယ်။ နောက်ပြန်မဖြစ်ပေါ်လာတော့ပါဘူး။ တသက်မှာ တခါတည်းပဲ ဖြစ်ရတဲ့ သိစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ စုတေသိစိတ်ဟာလည်း ပဋိသန္ဓေသိစိတ်လိုပဲ ကိုယ့်ဘဝကို အဆုံးသတ်လိုက်တဲ့ သိစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် စုတေသိစိတ်ဟာလည်း တသက်မှာ တခါတည်း ဖြစ်ရတဲ့ သိစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို စတည်ပေးလိုက်တဲ့ ပဋိသန္ဓေသိစိတ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို အဆုံးသတ်လိုက်တဲ့ စုတေသိစိတ် နှစ်ခုအကြား ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝသက်တမ်း တလျှောက်လုံး ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာကြီးကို စောင့်ထိန်းနေတဲ့ သိစိတ်တွေဟာ ဘဝင်သိစိတ်နဲ့ ပီတိသိစိတ် နှစ်မျိုးသာ ဖြစ်ကြပါတယ်။

စုတေသိစိတ်နဲ့ ဘဝသံသရာလည်ပုံ

ပုထုဇဉ်လူသားဟာ သူ့အသက်ပျောက်မီ တနည်းအားဖြင့် သူ့ရဲ့စုတေသိစိတ် မချုပ်မီ၊ ကံနိမိတ်လို့ခေါ်တဲ့ သူပြုလုပ်

ဆောင်ရွက်ခဲ့ဘူးတဲ့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်အလုပ်တွေထဲက ကုသိုလ် ပြုလုပ်ခဲ့ဘူးတဲ့ ဘဝဖြစ်စေ၊ အကုသိုလ် ပြုလုပ်ခဲ့ဘူးတဲ့ဘဝကို ဖြစ်စေ၊ သူပြုလုပ်ခဲ့ဘူးတဲ့ ဘဝတခုခုရဲ့ နိမိတ်ကိုမြင်ပါတယ်။

သို့မဟုတ်၊

ကမ္မနိမိတ်လို့ခေါ်တဲ့သူ့ဘဝဟောင်းတလျှောက်အတွင်းမှာ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ဘူးတဲ့ ကုသိုလ် ပြုလုပ်ခဲ့စဉ်က ဖြစ်စေ၊ အကုသိုလ် ပြုလုပ်ခဲ့စဉ်ကဖြစ်စေ အခုလို ကုသိုလ်(သို့မဟုတ်) အကုသိုလ်မြောက်အောင် အထောက်အကူပြုခဲ့ကြတဲ့ ပစ္စည်း တခုခုရဲ့ နိမိတ်ကိုမြင်ပါတယ်။

သို့မဟုတ်၊

ဂတိနိမိတ်လို့ခေါ်တဲ့ သူ့နောက်တဖန် ဖြစ်ရဦးမယ့်ဘဝ တခုခုရဲ့ နိမိတ်ကိုမြင်ပါတယ်။

ပုထုဇဉ်လူသားတိုင်းဟာ ဒီနိမိတ် သုံးခုထဲက နိမိတ်တခုခု ကိုမမြင်လိုက်ရပဲ မသေပါဘူး။ ဒီနိမိတ်သုံးခုထဲက နိမိတ်တခုခု ကိုမြင်ပြီးမှ သေပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့် သူ့ရဲ့စုတေသိ စိတ်ချုပ်သွားပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

လူတိုင်းမှာ သိစိတ်လို့ခေါ်တဲ့မမြင်ရတဲ့နာမ်ခန္ဓာနဲ့ မြင်ရတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာနှစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒီခန္ဓာ နှစ်ခုဟာ တွဲနေတယ်။ ကွဲမနေဘူး။

သေတယ်ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး၊

ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကြီးက ကိုယ့်ရဲ့နာမ်ခန္ဓာကြီးကို လက်ခံပြီး ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့အတူ ဆက်လက်ပေါင်းစပ်မနေနိုင်တော့ လို့ ကိုယ့်ရဲ့နာမ်ခန္ဓာကြီးက သူ့ရဲ့ရုပ်ခန္ဓာကြီးကို အပြီးအပြတ် စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့ လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရဲ့အရသာကို ခံစားနိုင်တဲ့စိတ်

စိတ်တွေကို အကျဉ်းအားဖြင့် ရေတွက်ယင် ၈၉ စိတ်ရှိကြပါတယ်။ အကျယ်အားဖြင့် ရေတွက်ယင် ၁၂၁ စိတ်ရှိကြပါတယ်။ အခုလို အကျဉ်းအားဖြင့် ၈၉ စိတ် အကျယ်အားဖြင့် ၁၂၁ စိတ်ရှိတဲ့ သိစိတ်တွေကို အမျိုးဇာတ်အားဖြင့် ခွဲလိုက်မယ်ဆိုယင် အကုသိုလ်သိစိတ်၊ ကုသိုလ်သိစိတ်၊ ဝိပါက်သိစိတ်နဲ့ ကြိယာသိစိတ်ရယ်လို့ သိစိတ်လေးမျိုးရှိကြပါတယ်။

အကုသိုလ် စိတ်က ၁၂ စိတ် ရှိကြပါတယ်။

ကုသိုလ်သိစိတ်က ၂၁ စိတ် ရှိကြပါတယ်။

ဝိပါက်သိစိတ်က ၃၆ စိတ် ရှိကြပါတယ်။

ကြိယာသိစိတ်က ၂၀ စိတ် ရှိကြပါတယ်။

သိစိတ်ရဲ့သဘာဝသတ္တိ သုံးမျိုးသာ ရှိပါတယ်။

အကုသိုလ်သိစိတ် ၁၂ စိတ်နဲ့ ကုသိုလ်သိစိတ် ၂၁ စိတ်ဟာ အကျိုးပေးဘတ်တဲ့ အကြောင်းသိစိတ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဝိပါက်သိစိတ် ၃၆ စိတ်ဟာ အကုသိုလ်သိစိတ်နဲ့ ကုသိုလ်သိစိတ်တွေလို အကျိုးပေးတတ်တဲ့ အကြောင်း သိစိတ်တွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ အကုသိုလ်၊ ကုသိုလ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းသိစိတ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြရတဲ့ **အကျိုးသိစိတ်တွေ** ဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲဒီ အကျိုးသိစိတ်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ အကုသိုလ်၊ ကုသိုလ်သိစိတ်တွေလို **အကြောင်းသိစိတ်တွေ** ပြန်မဖြစ်ကြတော့ပါဘူး။

ကြိယာသိစိတ် ၂၀ စိတ်ဟာ အကုသိုလ်၊ ကုသိုလ် သိစိတ်တွေလို အကျိုး ပေးနိုင်တဲ့ **အကြောင်း** သိစိတ်မျိုးတွေလည်း မဟုတ်ကြပါဘူး။ ဝိပါက်သိစိတ်မျိုးလို အကုသိုလ်၊ ကုသိုလ် သိစိတ်တွေဖြစ်ကြတဲ့ အကြောင်းသိစိတ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ **အကျိုး** သိစိတ် မျိုး တွေ လည်း မဟုတ်ကြပါဘူး။ ကြိယာသိစိတ်တွေဟာ သိစိတ်တခု ဖြစ် ပေါ် လာ စေ နိုင် တဲ့ သဘာဝအကြောင်းတွေပြည့်စုံလာလို့ ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ **ပြုကာမတ္တ သိစိတ်** ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

သိစိတ်ဟာ အမျိုးအစားအားဖြင့် လေးမျိုး ရှိတယ်လို့ ဆိုပေမယ့် အကုသိုလ်သိစိတ်နဲ့ ကုသိုလ်သိစိတ်တွေဟာ အကျိုးပေးတတ်တဲ့ **အကြောင်းသိစိတ်တွေ** ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပါက်သိစိတ်တွေဟာ အကုသိုလ်သိစိတ်၊ကုသိုလ်သိစိတ်ဆိုတဲ့**အကြောင်း**

သိစိတ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့အကျိုးသိစိတ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲဒီအကျိုးသိစိတ်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ အကုသိုလ်သိစိတ်၊ ကုသိုလ်သိစိတ်တွေလို အကြောင်းသိစိတ် တဖန် ပြန်မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ကြိယာ သိစိတ်ဟာ ဝိပါက် သိစိတ်လို အကုသိုလ်သိစိတ်၊ ကုသိုလ်သိစိတ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းသိစိတ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ အကျိုး သိစိတ်မျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကုသိုလ်သိစိတ်၊ အကုသိုလ်သိစိတ်တွေလို အကြောင်းသိစိတ်တွေလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သိစိတ်တခု ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တဲ့အကြောင်းတွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တွေ့ဆုံခိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပုဂ္ဂလမတ္တသိစိတ် ဖြစ်နေတဲ့အတွက် သိစိတ်ရဲ့ သဘာဝသတ္တိဟာ သုံးမျိုးသာ ရှိကြောင်း ထပ်ပြီး တွေ့ရပြန်ပါတယ်။

အကျဉ်းအားဖြင့် ၈၉ စိတ် ရှိတဲ့ သိစိတ်တွေထဲက အကုသိုလ် သိစိတ် ၁၂ စိတ်နဲ့ ကုသိုလ်သိစိတ် ၂၁ စိတ်ဟာ အကျိုးပေးတတ်တဲ့ အကြောင်းသိစိတ်တွေဖြစ်လို့ အဲဒီသိစိတ်တွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကြီး မရပ်နားရအောင် အားနဲ့ မောင်း နှင် နေ တဲ့ သိစိတ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဝိပါက်သိစိတ် ၃၆ စိတ်ဟာ အကုသိုလ်သိစိတ်၊ ကုသိုလ်သိစိတ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းသိစိတ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ သိစိတ်တွေ ဖြစ်လို့ အဲဒီ ဝိပါက် သိစိတ်တွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကြီးကို မရပ်မနားနိုင်သေးပဲ အကြောင်းသိစိတ်တွေရဲ့ အရှိန်ရှိနေသလောက် ဖြစ်နေရတဲ့ သိစိတ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကြိယာသိစိတ် ၂၀ စိတ်ဟာ အကုသိုလ်သိစိတ်၊ ကုသိုလ်သိစိတ်တွေလို ကိုယ့်ဘဝကို အကြောင်းအားတွေနဲ့ မောင်းနှင်နေတဲ့ သိစိတ်မျိုးတွေလည်း မဟုတ်ကြပါဘူး။ ဝိပါက်သိစိတ်တွေလို ကိုယ့်ဘဝကို အကုသိုလ်သိစိတ်၊ ကုသိုလ်သိစိတ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းသိစိတ်ရဲ့ အရှိန်တွေရှိနေသလောက် ဖြစ်ပေါ်နေရတဲ့ သိစိတ်မျိုးတွေလည်းမဟုတ်ကြပါဘူး။ သိစိတ်ဘာခု ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်လောက်တဲ့ သဘာဝ အကြောင်း အင်္ဂါရပ်တွေနဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တိုက်ဆိုင်လာခိုက် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ သိစိတ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အခုလို သိစိတ်တွေရဲ့အမျိုးအစားနဲ့ သူတို့ရဲ့ သဘာဝသတ္တိတွေကို သိမှ ဘယ်သိစိတ်တွေကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ကိုယ် ပင်ပန်းမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ်သက်သာမှုတွေက လွတ်မြောက်ကြရတဲ့ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ကိုယ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု ဖြစ်ရတာပဲ ဆိုတာကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိရမယ်။

အခုလိုသိမှ၊

စိတ်ချမ်းသာမှု ကိုယ်သက်သာမှု၊စိတ်ဆင်းရဲမှု ကိုယ်ပင်ပန်းမှုတွေက လွတ်မြောက်ပြီး စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ကိုယ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုဘဝအရသာကို ခံစားနိုင်မယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မယ့် အကျင့်တွေကို လက်တွေ့ကျင့်ပြီး အားထုတ်တတ်မယ် ဆိုတာကို သိမယ်။

အခုလို နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်မယ့် အကျင့်တွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ကျင့်တတ်မှသာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရတဲ့ ဘဝအရသာကို ခံစားနိုင်မယ်။ အခုလို နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုရတဲ့ ဘဝရဲ့အရသာကို ခံစားချင်မှသာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့ လမ်းကို ရှာလို့ တွေ့နိုင်မယ်လို့ စာရေးသူက မြင်ပါတယ်။

ကိုယ့်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်တွေကို စွဲလမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ သာယာ၊ တပ်မက်၊ တောင်းတနေတဲ့ လောဘစိတ်၊ လှုပ်ရှားခက်ထန် ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒေါသစိတ်နဲ့ အမှားနဲ့အမှန်ကို မခွဲခြားနိုင်တဲ့ မောဟစိတ်ရဲ့ သတ္တိတွေ အရှိန်အဟုန် မလျော့ပါး မချုပ်ငြိမ်း သေးသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်နဲ့စိတ်မှာ ထင်ဟပ်လာတဲ့ အာရုံကို အမောဟစိတ်နဲ့ ဘယ်လို အမြင်အရ ဘယ်လို လက်ခံထားရမယ် ဆိုတာကို မသိတဲ့အတွက် လောဘစိတ်နဲ့သာ တပ်မက်ပြီး တောင်းတ နေပါတယ်။

အခုလို ကိုယ် တောင်းတနေတဲ့ ဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်လာတဲ့ အခါ၊ တနည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒနဲ့ ဆန့်ကျင်လာတဲ့အခါ ဒေါသစိတ်နဲ့ မရရအောင်၊ မဖြစ်ဖြစ်အောင် လှုပ်ရှားလာတတ် ပါတယ်။ ခက်ထန်လာတတ်ပါတယ်။ ကြမ်းတမ်း လာတတ် ပါတယ်။

အခုလို ကိုယ်လှုပ်ရှား ခက်ထန် ကြမ်းတမ်းလာတဲ့အခါ ကိုယ် ပင်ပန်းခံစားရတာ၊ စိတ်ဆင်းရဲခံစားရတာဟာကိုယ်သက်

သာမှု၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုရတဲ့ဘဝနဲ့ ဆန့်ကျင့်လာတာပါပဲ။

နိဗ္ဗာန သစ္ဆိကိရိယာစ ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

မျက်စိက မြင်လိုက်ရတဲ့ အဆင်းကို စွဲလမ်းနေလို့ ကိုယ်အပင်ပန်းခံရတဲ့ ဒုက္ခ၊ စိတ်အဆင်းရဲခံရတဲ့ ဒုက္ခ၊ နားက ကြားလိုက်ရတဲ့အသံကို စွဲလမ်းနေလို့ ကိုယ် အပင်ပန်းခံရတဲ့ ဒုက္ခ၊ စိတ်အဆင်းရဲ ခံရတဲ့ ဒုက္ခ၊ နှာခေါင်းက အနံ့ခံလိုက်ရတဲ့ အနံ့ကို စွဲလမ်းနေလို့ ကိုယ် အပင်ပန်းခံရတဲ့ ဒုက္ခ၊ စိတ်အဆင်းရဲခံရတဲ့ဒုက္ခ၊ လျှာက လျက်လိုက်ရတဲ့ အရသာကို စွဲလမ်းနေလို့ ကိုယ် အပင်ပန်းခံရတဲ့ဒုက္ခ၊ စိတ်အဆင်းရဲ ခံရတဲ့ဒုက္ခ၊ ကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့လိုက်ရတဲ့ အတွေ့ကို စွဲလမ်းနေလို့ ကိုယ် အပင်ပန်းခံရတဲ့ ဒုက္ခ၊ စိတ်အဆင်းရဲခံရတဲ့ဒုက္ခနဲ့ ကိုယ် တွေးခေါ်ပြီး ထောက်ဆ၊ မြော်မြင်၊ ဆင်ခြင်လိုက်ရတဲ့ အသိတွေကို စွဲလမ်းနေလို့ ကိုယ် အပင်ပန်း ခံရတဲ့ဒုက္ခ၊ စိတ်အဆင်းရဲ ခံရတဲ့ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်အောင် ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာရော နာမ်ခန္ဓာပါ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲ နေတာတွေကို သတိနဲ့ မှတ်မနေချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာရဲ့ သဘောသဘာဝကို ဆင်ခြင်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အထင်မှား အမြင်မှားနေတဲ့ အစွဲစိတ်ကို ပြုတ်အောင် မဖြုတ်ချင်တဲ့ စိတ်တွေကို ကိုယ့်ရဲ့ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ဖြုတ်ပြီး ကိုယ်ပင်ပန်းမှု ခံစားရတဲ့ဘဝနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှု ခံစားရတဲ့ ဘဝက လွတ်မြောက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝရဲ့ အရသာကို ခံစားရတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ည။ စိတ်သဘောထား မှန်ကန် ဖြောင့်မတ် တည်ငြိမ် ကြံ့ခိုင်ရေး အပိုင်းမှာ—

မြတ်စွာဘုရားက—

(၃၅) ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ယဿ နကမ္ပတိ

(၃၆) အသောကံ

(၃၇) ဝိရဇံ

(၃၈) ခေမံ

ဆိုတဲ့ အပိုင်း လေး ပိုင်းကို အသေးစိတ် ခွဲခြားပြီး ဟောကြား တော်မူခဲ့ပါတယ်။

၃၅။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံယဿ န ကမ္ပတိ

လောကဓံတရား ရှစ်ပါးနဲ့ ရင်ဆိုင် ရတဲ့ အခါ မတုန်လှုပ်ခြင်း

စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ် ကြံ့ခိုင်ရေးအပိုင်းမှာလူတိုင်းနေ့ရှိသရွေ့ အချိန်ရှိသရွေ့ လာဘ၊ အလာဘ၊ ယသ၊ အယသ၊ နိန္ဒာ၊ ပသံသာ၊ သုခ၊ ဒုက္ခ ဆိုတဲ့ လောကဓံရှစ်မျိုးထဲက လောကဓံ တမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေကြရပါတယ်။

လောကဓံ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ လောကနဲ့ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ ပါဠိဝေါဟာရ နှစ်လုံးက ဆင်းသက်လာတဲ့ ဝေါဟာရ ဖြစ်ပါတယ်။ လောကသုံးမျိုး ရှိပါတယ်။အဲဒီလောကသုံးမျိုး က သတ္တလောက၊ ဩကာသလောကနဲ့ သင်္ခါရလောကတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

သတ္တလောက ဆိုတာ သတ္တဝါတွေကို ခေါ်ပါတယ်။ ဩကာသလောကဆိုတာ သတ္တဝါတွေမှီတည်နေတဲ့ နေရာဌာန တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။သင်္ခါရလောကဆိုတာသတ္တလောကထဲက သတ္တဝါတွေရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာနဲ့ အခုလို သတ္တဝါတွေရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေ မှီတည်နေတဲ့ နေရာဌာနတွေဟာ ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲတဲ့ လက္ခဏာသုံးမျိုးနဲ့ ဖြစ်၊ တည်၊ပြောင်းလဲ နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကဓံဆိုတဲ့ ဝေါဟာရထဲက လောကဆိုဟာ သတ္တလောကကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။ ဓမ္မဆိုတာက သူ့သဘောကို သူဆောင်ပြီး အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးရလဒ် ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘာဝ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအဓိပ္ပာယ်ကောက်ချက်အရ ကြည့်လိုက်ယင်၊

လောကဓမ္မဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကဆင်းသက်လာတဲ့ လောကဓံဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ သတ္တဝါတွေဟာ ကိုယ်ပြုလိုက်တဲ့ ကံအလိုက် ပြန်လည်တုံ့ပြန် ခံစားကြရမယ့် ဘဝကို ဒီနေ့ (သို့မဟုတ်) နောက်နေ့ တနေ့နေ့ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ပြီး ခံစားနေကြရမယ် သဘာဝ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကဓံရှစ်မျိုး

သတ္တဝါတွေ အနေနဲ့ တွေ့ကြုံ ရင်ဆိုင် ခံစားကြရမယ့် လောကဓံဟာ ရှစ်မျိုးပဲရှိပါတယ်။

အဲဒီရှစ်မျိုးက-

ပထမတမျိုးက — လာဘလို့ ခေါ်တဲ့ လာဘ်ရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက — အလာဘလို့ ခေါ်တဲ့ လာဘ်ပျက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက — ယသလို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်နဲ့အတူ လိုက်ပါစေချင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အသိုင်းအဝန်းတွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ အတူ ဆက်ဆံ သွားလာ နေထိုင် လုပ်ကိုင် စားသောက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတမျိုးက— အယသလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်နဲ့အတူ လိုက်ပါစေချင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အသိုင်းအဝန်းတွေပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ မဆက်ဆံ မသွားလာ မနေထိုင် မလုပ်ကိုင် မစားသောက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပဉ္စမတမျိုးက — နိန္ဒာလို့ခေါ်တဲ့ သူတို့မလိုလားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဆိုးဖြတ် ပြောဆို ပြုမူလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတခုခုကိုထောက်ပြီး ကိုယ့်ကို ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင် ရှုတ်ချ ခံရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆဋ္ဌမတမျိုးက — ပသံသာလို့ခေါ်တဲ့ တပါးသူ လိုလားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဆိုးဖြတ် ပြောဆို ပြုမူ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတခုခုကို ထောက်ပြီး ကိုယ့်ကို ဂုဏ်ပြု ချီးမြှင့် မြှောက်စားခံရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တမတမျိုးက—သုခလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်မှာ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝ ရရှိခံစား နေရလို့ ကိုယ်သက်သာစွာ၊စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့ ဆက်ဆံ သွားလာ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ စားသောက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဋ္ဌမ တမျိုးက—ဒုက္ခလို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ် လိုချင်တာတွေ မရ၊ ကိုယ်လိုချင်တာတွေ၊ ကိုယ့်မှာ လိုအပ်နေတာ တွေကလည်း မပြည့်စုံသေး၊ ကိုယ့်မှာ မလို အပ်တာတွေပြည့်စုံနေ၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ မဖြစ်၊ မဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်နေရလို့ ကိုယ် အပင်ပန်း ခံစားနေရခြင်း၊ စိတ်အဆင်းရဲ ခံ စားနေရခြင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒီ လောကဓံ ရှစ်မျိုးထဲက၊

လာဘ်ရရှိတာနဲ့ လာဘ်မရရှိတာက တစုံတွဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ်နဲ့ အတူ လိုက်ပါစေချင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အသိုင်းအဝန်းတွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ ဆက်ဆံ၊သွားလာ၊နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ စားသောက်ကြရတာနဲ့ ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ်နဲ့အတူ လိုက်ပါစေချင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အသိုင်း အဝန်းတွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ မဆက်ဆံ၊ မသွားလာ၊ မနေထိုင်၊ မလုပ်ကိုင်၊ မစားသောက် နေကြရတာက တစုံတွဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ လိုလားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှု တခုခုကို ထောက်ပြီး ကိုယ့်ကို ဂုဏ်ပြု၊ ချီးမြှင့်၊ မြှောက်စား ခံရတာနဲ့ တပါးသူက သူတို့မလိုလားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှု တခုခုကို ထောက်ပြီး ကိုယ့်ကို ကဲ့ရဲ့၊ ပြစ်တင်၊ ရှုတ်ချ ခံရတာက တစုံတွဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်မှာ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ ကိုယ်သက်သာမှု၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိတာနဲ့ ကိုယ်လိုချင်တာတွေမရတာ၊ ကိုယ်မလိုချင်တာတွေရတာ၊ ကိုယ့်မှာ လိုအပ်နေတာတွေ မရ၊ ကိုယ့်မှာ မလိုအပ်တာတွေရ၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ မဖြစ်ရ၊ ကိုယ် မဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်နေရလို့ ကိုယ်ပင်ပန်း၊ စိတ်ဆင်းရဲရတာက တစုံတွဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ လောကဓံရှစ်မျိုးထဲမှာ—

လာဘနဲ့ အလာဘ

လာဘဆိုတာ ပါဠိဝေါဟာရ ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာလိုဘ လာဘ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လာဘဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ် လိုချင်နေတဲ့ (သို့မဟုတ်) ကိုယ့်မှာ လိုအပ်နေတဲ့ စားသောက် ဝတ်ဆင် သုံးစွဲ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ကိုယ်ရပိုင်ခွင့်တဲ့ အခွင့်အရေး ကိုယ်လုပ်ပိုင်ခွင့်တဲ့အခွင့်အရေး စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။အဲ့ဒါကြောင့် လာဘ်ရရှိတယ်ဆိုတာ ကိုယ်လိုချင်နေတဲ့၊ ကိုယ့်မှာလိုအပ်နေတဲ့ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို ကိုယ်လိုချင်နေသလောက် (သို့မဟုတ်) ကိုယ့်မှာ လိုအပ်နေ

သလောက် ရရှိခံစားနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်သိမြင်ချင်နေတဲ့ဘဝ၊ ကိုယ်လုပ်ချင်နေတဲ့အလုပ်၊ ခံစားချင်တဲ့အရသာကို ခံစားနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို လာဘ်ရရှိတယ်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အဆင့်ဆင့်တိုးမြင့် တည်မြဲခိုင်မာနေတာတွေလည်း ပါပါသေးတယ်။

အလာဘ ဆိုတာကတော့ စောစောက စာရေးသူ တင်ပြခဲ့သလို လာဘလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်လိုချင်နေတဲ့(သို့မဟုတ်)ကိုယ့်မှာ လိုအပ်နေတဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊လုပ်ပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ မရရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ကိုယ် ဖြစ်ချင်တဲ့ဘဝ မဖြစ်ရတာ၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ် မလုပ်ရတာနဲ့ ကိုယ် ခံစားချင်တဲ့ အရသာကို မခံစားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို လာဘ် မရရှိခြင်းထဲမှာ ကိုယ်ရနေတဲ့၊ ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ တနည်းနည်းနဲ့ ပြန်လည် နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးပြီး လျော့နည်းသွားရတာလည်း ပါဝင်ပါသေးတယ်။

အောင်ဇေယျာမိစ္ဆာပေ

လူတိုင်း လာဘ်ရရှိ ခံစားတာကိုသာ ကြိုက်ကြပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်၊ လာဘ် မရရှိတာကို မလိုလားကြပါဘူး။ လာဘ် ရရှိခံစားနေရတာကို ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ပဲ လိုလားနေပေမယ့် အခုလို လာဘ် မရရှိတာ နှစ်မျိုးထဲက လာဘ် မရရှိတာယက် ကိုယ်ရရှိနေတဲ့ (သို့မဟုတ်)ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင် အယောင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရပိုင်ခွင့်၊ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ပြန်လည် နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးပြီး လက်လွှတ်သွားရမှာကို ပိုပြီး မလိုလားကြပါဘူး။

အဲဒါကြောင့်၊

အခုလို လာဘ်ရရှိခြင်းနဲ့ လာဘ် မရရှိခြင်းဆိုတဲ့ လောကဓံ တစုံတွဲထဲက လာဘ် ရရှိခံစားရတာကို လူတိုင်းက ကြိုက်ကြပါ တယ်။ အခုလို လာဘ် ရရှိအောင် လူတိုင်းက တောင်းတ ကြပါတယ်။ လာဘ် မရရှိတာကိုတော့ ဘယ်သူကမှ မကြိုက် ကြပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ရပြီးသား၊ ကိုယ့်မှာရှိပြီးသား ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင် အယောင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ပြန်လည် နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးသွားရမှာကို ပိုပြီး မကြိုက်ကြပါဘူး။ အဲဒါကြောင့်၊ လာဘ် မရရှိတာကို ဘယ်သူကမှ မတောင်းတ ကြပါဘူး။

ယသနဲ့ အယသ

ယသ ဆိုတာ ကိုယ့်အနေနဲ့ ဆက်ဆံ၊ သွားလာ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ စားသောက်နေရတဲ့ နေရာတိုင်းမှာ ကိုယ်နဲ့အတူ လိုက်ပါစေချင်သူတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှု အရပ်ရပ်ကို ဝိုင်းဝန်းပြီး ထောက်ခံ အားပေး ကူညီကြမယ့် ပရိသတ်တွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှု အရပ်ရပ်ကို မမှား မယွင်းအောင်၊ ဘေးရန် အန္တရာယ်နဲ့ ရင်မဆိုင်ရအောင်၊ အပြစ် မခံစားရအောင်နဲ့ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းအောင်၊ နည်းပေး လမ်းညွှန်၊ ဆုံးမ၊ သင်ပြပေးမယ့် အသိုင်းအဝန်းတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဩဇာခံ ကိုယ့်ရဲ့ နောက်လိုက် တပည့်တပန်းတွေ၊ ပြည့်ပြည့် စုံစုံနဲ့ ဆက်ဆံ၊ သွားလာ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ စားသောက် ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အယသ ဆိုတာကတော့ အခုလို ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ်နဲ့အတူ လိုက်ပါစေချင်တဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှု အရပ်ရပ်ကို ထောက်ခံ အားပေး ကူညီကြမယ့် ပရိသတ်တွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှုတွေ မမှားမယွင်းအောင်၊ ဘေးရန် အန္တရာယ်နဲ့ မရင်ဆိုင်ရအောင်၊ အပြစ်ဒဏ် မခံစားရ အောင်နဲ့ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းနိုင်သလောက် ဖြစ်ထွန်း အောင် နည်းပေးလမ်းညွှန် သင်ပြ ဆုံးမပေးမယ့် အသိုင်း အဝန်းတွေ၊ ကိုယ်ရဲ့ ဩဇာခံ ကိုယ့်ရဲ့ နောက်လိုက် တပည့်

တပန်းတွေ၊ပြည့်ပြည့် စုံစုံ မပါပဲ ဆက်ဆံ၊ သွားလာ၊နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ စားသောက်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအပြင်၊

ကိုယ့်မှာ ရှိနေပြီး သားတွေ၊ ကိုယ့် ပရိသတ်တွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အသိုင်းအဝန်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဩဇာခံ နောက်လိုက် တပည့်တပန်းတွေ ပြည့်ပြည့် စုံစုံ မပါပဲ ဆက်ဆံ သွားလာ၊နေထိုင် လုပ်ကိုင် စားသောက်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအပြင် ကိုယ့်မှာ ရှိနေပြီးသား ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံး လျော့နည်းသွားတာတွေလည်း ပါကြပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

ဒီယသနဲ့ အယသ ဆိုတဲ့ လောကဓံ တစုံတွဲထဲက၊

ယသဆိုတဲ့ ကိုယ်နဲ့အတူ ပါဝင်စေချင်တဲ့သူတွေ၊ ပရိသတ်တွေ၊ အသိုင်းအဝန်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဩဇာခံ ကိုယ့်ရဲ့ နောက်လိုက် တပည့်တပန်းတွေ၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ ဆက်ဆံ သွားလာ နေထိုင် လုပ်ကိုင် စားသောက်နေကြရတာကို လူတိုင်းက ကြိုက်ကြပါတယ်။

အယသလို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်နဲ့အတူ လိုက်ပါစေချင်တဲ့သူတွေ၊ ပရိသတ်တွေ၊ အသိုင်းအဝန်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဩဇာခံ ကိုယ့်ရဲ့ နောက်လိုက် တပည့်တပန်းတွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံမပါပဲ ဆက်ဆံ

သွားလာ နေထိုင် လုပ်ကိုင် စားသောက်ရတာကိုတော့ ဘယ်သူကမှ မကြိုက်ကြပါဘူး။ အဲဒီအပြင် ကိုယ်ရသင့်တဲ့ ဆွေမျိုးတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေကို မရတာ၊ ကိုယ်နဲ့ စိတ်တူသဘောတူ ဆုံးဖြတ် ပြောဆို ပြုမူ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ကြမယ့် လုပ်ဖော် ကိုင်ဘက်တွေကို မရတာ၊ ကိုယ့်အတွက် ဆရာကောင်း သမားကောင်းတွေ မရတာ၊ ကိုယ့်မှာ တပည့်တပန်းတွေ၊ ပရိသတ်တွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဩဇာခံ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မရတာနဲ့ ကိုယ့်မှာရှိနေပြီးသား ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အခွင့်အရေးတွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံးလျော့ပါးသွားယင်တော့ အလွန်အလွန် မလိုလားတတ်ကြပါဘူး။

နိန္ဒာနဲ့ ပသံသာ

နိန္ဒာ ဆိုတာ အခုတင်ပြခဲ့သလို ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှုတွေထဲက သူ့အနေနဲ့ လက်မခံနိုင်တဲ့ အချက်တွေကို ထောက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှုတွေကို ဟန့်တား ကန့်ကွက် နှောင့်ယှက် တိုက်ဖျက်တဲ့အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ရပ်တွေကို ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင် ရှုတ်ချတာကို ခံရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပသံသာ ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှုတွေထဲက သူ့အနေနဲ့ လက်ခံနိုင်တဲ့ အချက်တွေကို

ထောက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်မှုတွေကို ဆက်လက်ထုတ်ဖော်နိုင်အောင် ထောက်ခံ အားပေးကူညီတဲ့ အနေနဲ့ ကိုယ့်ကို ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့် မြှောက်စားတာကိုခံရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

ဒီ နိန္ဒာနဲ့ ပသံသာဆိုတဲ့ လောကဓံ တစုံတွဲထဲက၊

နိန္ဒာ ဆိုတဲ့ အခုလို တပါးသူက ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြောဆို ပြုမူ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှုကို ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင် ရှုတ်ချခံရတာကို ဘယ်သူကမှ မကြိုက်ကြပါဘူး။ မနှစ်သက်ကြပါဘူး။ မဟုတ်ပဲနဲ့ ဖြစ်စေ၊ ဟုတ်နေလို့ဖြစ်စေ ကိုယ်ဟာ အခုလို ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင် ရှုတ်ချခံရယင် မကြိုက်တတ်ကြပါဘူး။ မနှစ်သက်ကြပါဘူး။ အခုလို ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင် ရှုတ်ချခံရတဲ့အခါ စိတ်ဆိုးကြပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်ကြပါတယ်။

ပသံသာ ဆိုတဲ့ ကိုယ့်အပေါ် တပါးသူက ဂုဏ်ပြု ချီးမြှင့် မြှောက်စားခံရတာကို လူတိုင်းက ကြိုက်ကြပါတယ်။ နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့မဟပ်တဲ့ ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့ ဂုဏ်တွေနဲ့ကိုယ့်ကို ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့် မြှောက်စားယင်တောင် စိတ်မဆိုးတတ်ကြဘူး။ မဟုတ်မှန်းသိလျက်နဲ့ ပြုံးပြီး ယောင်ပေပေနဲ့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သဘောကျပြီး လက်ခံနေတတ်ကြပါတယ်။

သုခနဲ့ဒုက္ခ

သုခ ဆိုတာ ချမ်းသာတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုက္ခ ဆိုတာ ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှုဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို သုခဆိုတဲ့ ချမ်းသာတဲ့ခံစားမှုနဲ့ ဒုက္ခဆိုတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှု လောကထဲ စုံတွဲယှဉ်ကာ သုခဆိုတဲ့ ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုဟာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တမျိုးက ကိုယ်ချမ်းသာတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တမျိုးက စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှု ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုဆိုတာ ကိုယ် သက်သာမှု ရရှိခံစားနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုဆိုတာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိခံစားနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

လူတိုင်းက သုခဆိုတဲ့ ကိုယ်သက်သာတဲ့ ခံစားမှုနဲ့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်သက်သာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ခံစားမှုနှစ်မျိုးလုံးနဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ခံစားပြီး ဆက်ဆံ၊ သွားလာ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ စားသောက်ချင်ကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အခုလို ကိုယ်သက်သာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ခံစားမှု နှစ်မျိုးလုံးနဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ခံစားရအောင် ဆက်ဆံ၊ သွားလာ၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ စားသောက်ကြရဖို့အတွက် ကိုယ့်မှာ ဆွေဂုဏ်၊ မျိုးဂုဏ်၊ ဥစ္စာဂုဏ်၊ အဆင့်အတန်းဂုဏ်၊ အဆောင်အယောင်ဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်၊ ငွေဂုဏ်၊ အပေါင်း

အသင်းဂုဏ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဂုဏ်၊ လုပ်ငန်းတာဝန်ခံနဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာဂုဏ်၊ အရွယ်ဂုဏ်၊ ရုပ်အဆင်းအင်္ဂါဂုဏ်၊ ရိုးသားဖြောင့်မှန်တဲ့ ဂုဏ်၊ အကျင့်သီလ သမာဓိ သိက္ခာဂုဏ်၊ တပါးသူက ကိုယ့်အပေါ် ပြုပေးတဲ့ ကျေးဇူးသစ္စာကို စောင့်သိရိုသေ တုံ့ပြန်တတ်တဲ့ဂုဏ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားကို အသိစိတ်ဓာတ်နဲ့ ကျေပွန်အောင်မြင်အောင် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ပေးတတ်တဲ့ ဂုဏ်တွေ ရှိဖို့လိုပါတယ်။

အခုလို ဂုဏ်တွေရှိရမယ်လို့ တင်ပြပေမယ့် ကိုယ့်မှာ လောလောဆယ် မလိုအပ်တာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ပြည့်စုံနေ ပြည့်စုံနေ၊ ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်နေတာကလေး တခုတလေပြည့်စုံဖို့ လိုနေသေးတယ်ဆိုယင် အခုလို လိုနေတာကလေးတခုအတွက် ကိုယ် အပင်ပန်း ခံရတတ်ပါတယ်။ စိတ်အဆင်းရဲ ခံရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာသာ ဘာတခုမှ လိုအပ်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်အတွက် အဘက်ဘက်က ပြည့်စုံနေတယ် ဆိုယင်တော့ ကိုယ် အပင်ပန်း ခံရစရာ မရှိတော့ပါဘူး။ စိတ်အဆင်းရဲခံရစရာမရှိတော့ပါဘူး။ သုခဆိုတဲ့ ကိုယ်သက်သာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ခံစားမှုကို ရရှိခံစားနိုင်တော့တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အခုလို အမြဲတမ်း ပြည့်စုံပြီး ချမ်းသာတဲ့ခံစားမှုကို အမြဲ ရရှိခံစားနေရတတ်တယ်ရယ်လို့ကတော့ လောကထဲမှာ ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။

ဒုက္ခဆိုတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှုဟာလည်း အခုလိုပါပဲ၊ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တမျိုးက ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်

တမျိုးက စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ ကိုယ်အပင်ပန်းခံနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ စိတ်လှုပ်ရှားနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ ဆင်းရဲခြင်းနှစ်မျိုးထဲက၊

ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ဆိုတာ ရောဂါဝေဒနာတမျိုးမျိုးနဲ့ ဖိစီးနှိပ်စက်ခံနေရလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တပါးသူက လက်နက်ပစ္စည်းတခုခုနဲ့ ပစ်ခတ်နှိပ်စက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မတော်တဆ သူ့ခြေသံ့လှုပ်နဲ့ ထိခိုက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ မနေသာ မခံသာအောင် စိတ်နှလုံး မသာမယာရအောင် ခံစားနေရတဲ့ဘာဝ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲလိုဆင်းရဲမျိုးကို လူတိုင်း ကြိုက်ကြပါဘူး။ အဲလိုဆင်းရဲမျိုးတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင် ခံစားရမှာကို လူတိုင်း ကြောက်ကြပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်၊ အဲလို ကိုယ်ဆင်းရဲရမယ့် အခြေအနေမျိုးတွေနဲ့ မတွေ့ကြုံ၊ မရင်ဆိုင်၊ မခံစားရအောင် ကိုယ့်ရဲ့ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ရှောင်ရမှာတွေကို ရှောင်ရမယ်။ စောင့်ထိန်းရမှာတွေကို စောင့်ထိန်းနေကြရမယ်။

စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဆိုတာကတော့ စိတ်ညစ်နေရတာ၊ စိတ်ပူနေရတာ၊ စိတ်ပျက်နေရတာ၊ စိတ်နှလုံး မသာမယာ ဖြစ်နေရတာနဲ့ စိတ်အပင်ပန်း ခံနေရတာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အခုလို စိတ်ဆင်းရဲရမှုကိုလည်း ဘယ်သူကမှ မကြိုက်ကြပါဘူး။ ဘယ်လိုပင် မကြိုက်ကြပေမယ့် အခုလို စိတ်ဆင်းရဲရမှုမျိုးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြံတွေးပြီးတော့လည်း ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ တပါးသူက ကိုယ်စိတ်မချမ်းသာအောင် လာရောက်ပြီး ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက် နေကြလို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်က ချစ်မြတ်နိုးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကြောင့်လည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်တပ်မက်စွဲလမ်းနေတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုအာရုံတွေနဲ့ ကွဲကွာရတဲ့ အတွက်ကြောင့်လည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။ နောင်အခါမှာ တွေ့နိုင်တဲ့ဘေး၊ ရန်၊ အန္တရာယ်တွေကို မျှော်တွေးပြီး ကြောက်လန့် စိုးရိမ်နေရလို့ကြောင့်လည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အခုလို စိတ်ဆင်းရဲ ခံစားရမှုတွေကို ဘယ်သူကမှအလိုမရှိကြပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် အခုလို စိတ်ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုမျိုးတွေနဲ့ မတွေ့ကြုံ မရင်ဆိုင်ရအောင် တတ်နိုင်သမျှ အခုလို စိတ်ဆင်းရဲ ခံစားမှုတွေက ကင်းဝေး လွတ်မြောက်နိုင်သမျှ ကင်းဝေး လွတ်မြောက်ရအောင် အမြဲသတိနဲ့ ရှောင်ကြရမယ်။

ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ယဿ နကမ္ပတိ ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

စာရေးသူ အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ လောကဓံရှစ်ပါးလို့ ခေါ်တဲ့ ခံစားမှုရှစ်မျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ခံစားရတဲ့အခါ စိတ်မတုန်လှုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၃၆။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ
စိတ္တံ ယဿ အသောကံ

လောကဓံတရား ရှစ်ပါးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခါ စိုးရိမ်စိတ် မဖြစ်ပေါ်ခြင်း

လာဘ်မရှိခြင်း၊ အခြံအရံနည်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း၊ ဆင်းရဲရခြင်း စတဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်ရတယ်။

ဗျသန ဆိုတာ ပျက်စီးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ပျက်စီးခြင်း ငါးမျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီပျက်စီးခြင်း ငါးမျိုးဟာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။ ဉာတိဗျသန၊ ဘောဂဗျသန၊ ရောဂဗျသန၊ သီလဗျသနနဲ့ ဒိဋ္ဌိဗျသနတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဉာတိဗျသန ဆိုတာ ဆွေမျိုးတွေပျက်စီးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဘောဂဗျသန ဆိုတာ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆောင် အယောင်တွေ ပျက်စီးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂဗျသန ဆိုတာ ၉၆ ပါးသော အနာရောဂါဝေဒနာ ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သီလဗျသနဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်သီလ၊ သိက္ခာ၊ သမာဓိ ပျက်စီးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိဗျသနဲဆိုတာ အသိအမြင် အယူအဆ မှားယွင်းရခြင်း တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ ဗျသန တမျိုးမျိုးနဲ့ဖြစ်စေ၊ ဗျသနတွေနဲ့ ဖြစ်စေ၊ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ၊ ကိုယ့်အနေနဲ့၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ရပါတယ်။ သောကစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ရပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ရပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်စရာ စတဲ့ ပစ္စည်းဉစ္စာ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လူမှုစီးပွားရေးအခြေခံ အင်အား တွေ ပျက်စီးပျောက်ဆုံး လျော့နည်းသွားလို့ စိတ်ချောက်ချား ရတာတွေ ဖြစ်ပေါ်ရပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ပျက်ပြားလို့ ကိုယ့်ရဲ့အသိုင်းအဝန်းတွေက ဝိုင်းပယ်ခြင်းခံရပါ တယ်။ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါတယ်။ ကိုယ့်အနေနဲ့ ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်း မသိတဲ့အတွက် အားငယ်ရမှု ဖြစ်ပေါ်ရပါ တယ်။

အာသောကဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

အခုလို အားငယ် စိုးရိမ်ပူဆွေးရမှု၊ ကိုယ်အပင်ပန်းခံရမှု၊ စိတ်အဆင်းရဲခံရမှုတွေနဲ့ မရင်ဆိုင်ရအောင်လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်း အပေါင်းအသင်းတွေပျက်လို့ စားသောက်၊ ဝတ်ဆင်၊ သုံးစွဲ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဉစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ နစ်နာ၊ ပျက်စီး၊ ဆုံးရှုံးလို့၊ ရောဂါဖြစ်လို့စတဲ့ မကောင်းမှု တွေကြောင့်လည်း စိုးရိမ်စိတ်မဖြစ်ပေါ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃၇။ ဖုဋ္ဌဿလောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံယဿ ဝိရဇံ

လောကဓံတရား ရှစ်ပါးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခါ လောကဓံရဲ့ ဒဏ်ကို မခံစားရခြင်း

လူတိုင်းမှာ စွဲလမ်းတဲ့သတိနဲ့ သာယာနှစ်သက် တောင်းတတဲ့ လောဘစိတ်၊ လှုပ်ရှား ခက်ထန် ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒေါသစိတ်၊ အမှားနဲ့အမှန်ကို မပိုင်းခြားနိုင်တဲ့ မောဟစိတ်၊ တပါးသူကို အထင်သေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးတဲ့ မာနစိတ်၊ မှားတဲ့အယူ၊ မှားတဲ့အသိ၊ မှားတဲ့အမြင်ကို လက်ခံထားတဲ့စိတ်၊ အာရုံတခုခုအပေါ်မှာ ယုံမှားသံသယ ရှိနေတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာစိတ်၊ မလုပ်ချင် မကိုင်ချင် ဖြစ်နေတဲ့ ထိနစိတ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံတွေအပေါ်မှာ စိတ် ပြန့်လွင့်နေတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စစိတ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို

မရှက်တဲ့ အဟိရိကစိတ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို မကြောက်တဲ့ အနောတပ္ပစိတ်တွေရှိကြပါတယ်။ အဲဒီစိတ်လက္ခဏာ ၁၀ မျိုးကို ကိလေသာလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒီကိလေသာ စိတ်တွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ဘဝအသစ်တဖန် ဖြစ်ပေါ် စေတတ်ပါတယ်။

အခုလို ဘဝသစ်တဖန် ပြန်လည်ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကိလေသာစိတ်တွေက လွတ်မြောက်ရတာတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ရပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အပြည့်အဝ ရရှိခံစားစေဖို့၊ ဘေးရန်အန္တရာယ် အပေါင်းက ကင်းဝေး လွတ်မြောက်စေဖို့၊ ကိုယ်သက်သာစွာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာနဲ့ ဆက်ဆံ၊ သွားလာ၊ လုပ်ကိုင်၊ စားသောက်ရစေဖို့ အကြောင်းတရပ်အဖြစ် ပါဝင်ပါတယ်။

ဝိရဇ် ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ဟာ လောကဓံတရား ရှစ်ပါးနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်မှာ ဘယ်လိုမှ တုန်လှုပ်မှုမရှိတာ၊ တပ်မက်ခြင်း၊ အမျက်ထွက်ခြင်း၊ တွေဝေခြင်းစတဲ့ ကိလေသာမြူ မရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့် လောကဓံရဲ့ ဒဏ်ကို မခံစားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝအသစ်တဖန် ပြန်လည် ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ဟူသမျှက ကင်းဝေး လွတ်မြောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃၈။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ
စိတ္တံ ယဿ ခေမံ

လောကဓံတရားရှစ်ပါးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ လောကဓံက လွတ်မြောက်ခြင်း

လူတိုင်း စားသောက်ရေး၊ ဝတ်ဆင်ရေး၊ သုံးစွဲရေး၊ နေထိုင်ရေး၊သွားလာ၊ ဆက်ဆံ၊ ပေါင်းသင်းရေးနဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်နိုင်ရေးစတဲ့ လူမှုစီးပွားရေး လက်တွေ့ဘဝ တည်ဆောက်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွင်းမှာ ရင်ဆိုင်ရမယ့် ကိုယ် ပင်ပန်းစရာအကြောင်းတရားဘေး၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာ အကြောင်းတရားဘေး၊ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ် သက်သာမှု၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိခံစားနိုင်ရာဘာသာရေး ယုံကြည်မှုအရ ရှိနေကြတဲ့ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ ဗြဟ္မာဘဝတွေကို ရရှိ ခံစားရအောင်၊ တပ်မက်တဲ့စိတ်နဲ့ သုံးဖြုန်း၊ ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နေရတဲ့ဘေး၊ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝတွေကို မှန်မှန် ကန်ကန် မသိမြင်သေးလို့ အသူမှားပြီး အပါယ်လေးဘုံသို့ ကျရောက်စေနိုင်တဲ့ဘေးနဲ့ အမှန်တရားကို မသိနိုင်အောင် အမှန်တရားအတိုင်း မသုံးဖြုန်း၊ မပြောဆို၊ မပြုမူ၊ မလုပ်ကိုင်၊ မဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ကိုယ့်ကို ဟန့်တား၊ ပိတ်ပင်၊ တားမြစ်ခြင်း ခံနေရတဲ့ဘေးတွေ ရှိကြပါတယ်။

ဒါ့ဒီအပြင်၊

မိဘ ဆွေမျိုး သားချင်းနဲ့ သားသမီး၊ မြေး မြစ်စတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ဘေး၊ ကိုယ့်ရဲ့

ဒေါသကို မထိန်းချုပ်နိုင်လို့ ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲရမှုဘေး၊ အမှားအမှန်ကို မဝေခွဲနိုင်လို့ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ဘေး၊ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို ကိုယ်လိုသလို မထိန်းချုပ်ထားနိုင်လို့ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ဘေး၊ ကိုယ်က မစွန့်ပစ်ချင်တဲ့ဘဝကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရလို့ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ဘေး၊ ပြောင်းလဲ ဖြစ်တည်လာနိုင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ရှေ့ရေးကို အတိအကျ မသိနိုင်လို့ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ဘေး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ဆန့်ကျင်နေတဲ့ ဘဝကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲနေရတဲ့ဘေး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒရေး သိစိတ်တွေပါ အမြဲ ပြောင်းလဲနေကြလို့ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ဘေး၊ ကိုယ်နဲ့စိတ်တွေ ပင်ပန်းနေရလို့ ဆင်းရဲရတဲ့ဘေး၊ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ မတည်ငြိမ်မှုကြောင့် ကိုယ် ပင်ပန်း ခံနေရတဲ့ဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ခံနေရတဲ့ဒုက္ခတွေကို ခံနေရလို့ ဆင်းရဲရတဲ့ဘေး၊ ကိုယ်နဲ့ ဆက်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ရေဘေး၊ မီးဘေး၊ လေဘေး၊ လူဆိုး သူခိုးဘေး၊ ကိုယ် မချစ်ခင်တဲ့သူနဲ့ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းနေရတဲ့ဘေး၊ ကိုယ် ချစ်ခင်တဲ့သူနဲ့ မဆက်ဆံမပေါင်းသင်းရတဲ့ဘေး၊ သားဆိုး သမီးဆိုးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ဘေး၊ တရားဥပဒေနဲ့အညီ မအုပ်ချုပ် မစီရင်ပဲလောဘ်ကိုမျှော်ပြီး တမျိုး၊ ကြောက်လို့တမျိုး၊ ချစ်ခင်လို့တမျိုးနဲ့ ကိုယ်လုပ်ချင်သလို ကိုယ် စိတ်ထင်သလို အုပ်ချုပ်တတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အုပ်ချုပ်မှုအောက်မှာ နေထိုင်ရတဲ့ ဘေး၊ စိတ်ကောင်းမရှိ စေတနာမှန် မထားကြတဲ့ လူဆိုး၊ နတ်ဆိုး၊ ဘီလူးဆိုးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ဘေး တမျိုးမျိုးနဲ့ အမြဲ တွေ့ကြုံ ရင်ဆိုင် ခံစားနေကြရတတ်ပါတယ်။

ခေပံ ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ဟာ စာရေးသူ တင်ပြခဲ့တဲ့ ဘေးအပေါင်းနဲ့ မရင်ဆိုင်ရတာ၊ အခုလို ဘေးအပေါင်းက ကင်းဝေးရဘာ၊ လွတ်မြောက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဟာ စာရေးသူ အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ အကျင့် ၃၈ ခုနဲ့ ပြည့်စုံသူ ဖြစ်နေယင်၊ ကိုယ်မှာ ဘေးမရှိနိုင်ဘူး။ ရန်မရှိနိုင်ဘူး။ အန္တရာယ် မရှိနိုင်ဘူး။ ကိုယ် လိုချင်နေတဲ့ (သို့မဟုတ်) ကိုယ့်မှာ လိုအပ်နေတဲ့ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာ၊ သုံးစွဲစရာ၊ နေထိုင်စရာစတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အဆင့်အဘန်း၊ အဆောင်အယောင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်စတဲ့ အခွင့်အရေးတွေနဲ့ ပြည့်စုံစွာ ရရှိခံစားကြမယ့် ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ အဖြစ်မျိုးနဲ့လည်းနေရမယ့် အပြင်၊ ကိုယ် သက်သာမှုရမယ်၊ စိတ် ငြိမ်းချမ်းမှုရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက နတ်သားကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ။

ဦးအောင်သန်း
၁၉၇၉ ဇူလိုင်လ ၂၄ ရက်
နံနက် ၉ နာရီ

အမှတ် ၁၁၅ (ပထမထပ်-ယာ)
၃၁ လမ်း (အလယ်) ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၇၃၇၈၁

ကိုယ်လုပ်ချင်တာ ဖြစ်ချင်သူတိုင်း
ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ လုပ်နိုင်အောင်

ဦးအောင်သန်း

ရဲ့

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးထက်မြက်ရေး

ကို ဖတ်ဖို့လိုမယ်။

သူနဲ့ကိုယ်ရဲ့ အကြား ခြားနားနေရတဲ့
အခြေခံအချက်ကို သိချင်ယင်တော့

ဦးအောင်သန်း

ရဲ့

လူလိုလူ

ကို ဖတ်ပါ။

ကိုယ့်မှာ မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ သားချင်း
သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေ၊ အပေါင်းအသင်း
ဆရာ၊ တပည့်
ခေါင်းဆောင်၊ နောက်လိုက်
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဆိုတဲ့ အသိုင်းအဝန်းတွေရှိကြပါတယ်။

- ကိုယ့်ရဲ့ လူမှုလက်တွေ့ဘဝနဲ့ လူနေမှုဘဝဟာ ဘယ်လို ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝန်းတွေနဲ့မှ မဟပ်စပ်၊ မဆက်သွယ်ပဲ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝန်း ဟူသမျှနဲ့ သီးခြား ကင်းလွတ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ကကိုယ်တော်ဆန္ဒစွဲအမြင်နဲ့ ပြဋ္ဌာန်းရပ်တည်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒါကြောင့်

- ကိုယ့်ရဲ့ လူမှုလက်တွေ့ဘဝကိုရော၊ လူနေမှုဘဝကိုပါ ကိုယ့်ရဲ့ အသိုင်းအဝန်းထဲမှာ အခြေခိုင်ချင်၊ အဆင့်မြင့်ချင်၊ အနေကောင်းချင်၊ အကျင့်မြတ်ချင်သူတိုင်း....

ဦးအောင်သန်း

ပြုစုတဲ့

လူတန်းစေ့ရေး

ကို ဖတ်ဖို့လိုမယ်။

အောင်ဗောဓိ စာပေမှ မကြာမီ ဆက်လက် ထုတ်ဝေပါမည်။