

ဘဝတွက်တာ အဘိဓမ္မာ

အပိုင်း (၄)

နာမ်တရားကိုလေ့လာသုံးသပ်ခြင်း (၃)

စိတ်စင်ကြယ်မှု၊ စွမ်းအားစုများ (သောဘနစေတသိက်) ကို လေ့လာခြင်း

ဆရာလေးဒေါက်တာယုနေဉာဏီ

၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၂) ရက်၊ စနေနေ့

စေတသိက - စေတသိက် (၅၂) ပါး

အညသမာန်း (အညသမာန) ၁၃ ပါး	သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏ (၇) ပါး	စိတ်အားလုံးနှင့် အတူတကွဖြစ်နိုင်
	ပကိဏ်း (၆) ပါး	အချို့သော စိတ်များနှင့်အတူဖြစ်
အကုသိုလ် (အကုသလ) ၁၄ ပါး	မောဟ အုပ်စု(၄) ပါး	မောဟ၊ အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပ၊ ဥဒ္ဓစ္စ (အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တိုင်း မခွဲအတူဖြစ်)
	လောဘ အုပ်စု (၃) ပါး	လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မာန
	ဒေါသ အုပ်စု (၄) ပါး	ဒေါသ၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆ ရိယ၊ ကုက္ကစ္စ
	အဆုံးအုပ်စု (၃) ပါး	ထိန၊ မိဒ္ဓ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ
သောဘန (၂၅) ပါး	သောဘန သာဓာရဏ (၁၉) ပါး	သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဟိရိ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ တတြမဇ္ဈတ္တတာနှင့် နာမိတရား၏ အရည်အသွေး (၆)စုံ
	ဝိရတီ (၃) ပါး	သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တံ၊ သမ္မာအာဇီဝ
	အပ္ပမညာ (၂) ပါး	ကရုဏာ၊ မုဒိတာ
	ပညာ (၁) ပါး	အမောဟ

သောဘန စေတသိက် (၂၅) ပါး

<p>သောဘန သာဓာရဏ စေတသိက် (၁၉) ပါး (သောဘနစိတ် တိုင်းနှင့်အတူဖြစ်) Beautiful universal mental states</p>	<p>သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ တကြမဇ္ဈတ္တတာ၊ ကာယပဿဒ္ဓိ + စိတ္တပဿဒ္ဓိ ကာယလဟုတာ + စိတ္တလဟုတာ ကာယမုဒုတာ + စိတ္တမုဒုတာ ကာယကမ္မညတာ + စိတ္တကမ္မညတာ ကာယပါဂုညတာ + စိတ္တပါဂုညတာ ကာယုဇုကတာ + စိတ္တုဇုကတာ</p>
<p>ဝိရတီ (၃) ပါး (abstinences)</p>	<p>သမ္မာဝါစ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ</p>
<p>အပ္ပမညာ (၂) ပါး (illimitables/ limitless)</p>	<p>ကရုဏာ၊ မုဒိတာ</p>
<p>ပညာ (၁) ပါး (wisdom)</p>	<p>အမောဟ</p>

သောဘနစိတ် (၅၉/၉၁) ပါး

၁	မဟာကုသိုလ်စိတ်	(၈) ပါး	ကာမသောဘနစိတ် (၂၄) ပါး	လောကီ စိတ် (၈၁) ပါး
	မဟာကြိယာစိတ်	(၈) ပါး		
	မဟာဝိပါက်စိတ်	(၈) ပါး		
၂	ရူပါဝစရ ကုသိုလ်စိတ်	(၅) ပါး	ရူပါဝစရစိတ် (၁၅) ပါး	
	ရူပါဝစရ ကြိယာ	(၅) ပါး		
	ရူပါဝစရ ဝိပါက်စိတ်	(၅) ပါး		
၃	အရူပါဝစရ ကုသိုလ်စိတ်	(၄) ပါး	ရူပါဝစရစိတ် (၁၅) ပါး	
	အရူပါဝစရ ကြိယာ	(၄) ပါး		
	အရူပါဝစရ ဝိပါက်စိတ်	(၄) ပါး		
၄	မဂ် စိတ်	(၄) ပါး	လောကုတ္တရာစိတ် (အကျဉ်း ၈ ပါး / အကျယ် ၄၀)	လောကုတ္တရာ (၈/ ၄၀)
	ဖိုလ် စိတ်	(၄) ပါး		

သောဘနစိတ်

- ကိလေသာအပြစ်ကင်းသဖြင့် တင့်တယ်ကောင်းမြတ်သော အရည်အသွေးရှိသော
- စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်းရှိ၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော
- ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော
- အကျိုးပေးလှသော သဘာဝတရားများ
- စိတ်သည် အာရုံကိုသိသော သဘောအားဖြင့် တစ်မျိုးတည်းသာရှိ
- ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးသဖြင့် တင့်တယ်သည်ဟုဆို
- သောဘန ဟူသည် သဒ္ဓါစသော စေတသိက်များ၏ အမည်ရင်းဖြစ်
- မဟာကုသိုလ် စသော စိတ်များသည် ထို သဒ္ဓါစသော အရည်အသွေးများနှင့် အတူဖြစ်သဖြင့် ရွှေပင်နား ရွှေကျေးဟုဆို
- အကုသိုလ်စိတ်၊ အဟိတ်စိတ် တို့ကို မတင့်တယ်သော (အသောဘန)* စိတ် ဟုခေါ်

၁) သဒ္ဓါ - confidence/ faith

- ယုံကြည်ခြင်း၊ စိတ်ကြည်လင် သန့်ရှင်းခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ ရဲရင့်ခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားခြင်း
- မြတ်စွာဘုရား၏ အသိဉာဏ်ကို ယုံကြည် - သဒ္ဓါဟု တထာဂတဿ ဟေဓိ။
- ဘုရားရှင်ကို ယုံကြည်လျှင် ဘုရားဟောတရားကိုလည်း ယုံကြည်၊
- ဘုရားဟောတရားအတိုင်း ကျင့်ကြံတဲ့ အရိယာသံဃာ၊ သမ္မုတိသံဃာကိုလည်း ယုံကြည်
- သဒ္ဓါဟု လက္ခဏာ - ယုံခြင်းသဘောတရားရှိ
- ယုံ - ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကိုလက်ခံခြင်း၊ ယုံခြင်း (responsible for one's own action)
- ကမ္မသကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ - ကံကိုယုံကြည်သည့် သဒ္ဓါပေါ်အခြေခံသည့် သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်
- ဖန်ဆင်းရှင်၊ တန်ခိုးရှင်တို့ကို ယုံကြည်မှု - မိစ္ဆာမိမောက္ခ (မှားယွင်းစွာ ဆုံးဖြတ်လက်ခံမှု)
- (အဋ္ဌကထာဆရာ ရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသ ၏ ဆွေးနွေးချက်)
- ပညာနှင့် အသိဉာဏ်နဲ့ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါ၊ ပညာမဲ့ အသိဉာဏ်မပါတဲ့ ယုံကြည်မှု

- စိတ်ကြည်လင်ခြင်း (သဒ္ဓါ၏ သဘာဝ တစ်ခု)
- ပသာဒန ရသာ - ကြည်လင်စေခြင်း ကိစ္စရှိ
- တပ်မက်တွယ်တာမှ၊ မုန်းတီးမှ၊ သံယဇြစ်မှ၊ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံမှ၊ မနာလို ဝန်တိုမှုများကင်း
- သဒ္ဓါနိုင်မာလာပါက စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို နှိမ်နင်း၊ ဖယ်ရှား၊ တွန်းထုတ်နိုင်
- ကြည်လင်တဲ့စိတ်သည် စွမ်းအားများပြည့်၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေ
- ဘုရားပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီးကပ်လှူရန်၊ တရားနာရန်၊ တရားရှုမှတ်ရန်၊ ပရိတ်ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ရန်
- သဒ္ဓါသည် မျိုးစေ့နှင့်တူ (မျိုးစေ့ရှိမှ အပင်ပေါက်နိုင်သကဲ့သို့)
- လက်နှင့်တူ (လက်ရှိမှ အလိုရှိရာများကို ကောက်ယူနိုင်သကဲ့သို့)
- ရေကိုကြည်လင်စေသော စကြာဝတေးမင်း၏ ပတ္တမြားရတနာနှင့်လည်းတူ

၂) သတိ - အမှတ်ရမှု၊ မမေ့လျော့မှု (ကုသိုလ်ဆိုင်ရာ၌ အမှတ်ရမှု)

- အပိလာဗန လက္ခဏာ သတိ - အာရုံပေါ်၌ ခိုင်မြဲခြင်း၊
- အသမ္မောသ ရသာ - အာရုံကို မပျောက်ပျက်စေခြင်း ကိစ္စ

ယခု လုပ်ဆဲ၊ တွေ့ကြုံဆဲ အာရုံပေါ်၌ စိတ်စူးစိုက်နေမှု၊ သတိထားမှု (mindfulness)

- နေ့စဉ်သတိ (being at present moment) bare awareness
- ✓ အာရုံကိုသိ၊ မှတ်တမ်းတင် (အတွေး၊ အသံ၊ အနံ့ စသည်) register
- ✓ သိပြီးလျှင် မဆုပ်ကိုင်ထား၊ ယူမထားဘဲ ပြန်လွှတ်လိုက် - release, letting go
- ✓ မူလ ပွားများနေသည့် အာနာပါန၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာပွားနေသည့် အာရုံဆီပြန်သွား - return
- လုပ်ငန်းခွင်သတိရှိရန်လေ့ကျင့်မှု (mindfulness at work place)
- mindfulness based stress reduction (MBSR)
- mindfulness based cognitive therapy (MBCT)

- လွန်ခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို အမှတ်ရမှု၊ မှတ်မိမှု (remembrance)
- အနုဿတိ - အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု
- အတိတ်ဘဝတွေကိုပြန်ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည် - ပုဗ္ဗနိဝါသာနုဿတိ
- ဘုရားရှင်၏ အရဟံ စသော ဂုဏ်တော်များကို ပွားများခြင်း - ဗုဒ္ဓါနုဿတိ
- မှတ်သားမှု သညာ က အမှတ်ရခြင်း သတိရဲ့ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်
- သတိက အခါတိုင်းမှာလိုအပ်၊ သတိဆိုတာ ပိုသည်မရှိ။
- သတိစ ခွါဟံ ဘိက္ခဝေ သဗ္ဗတ္ထိကံ ဝဒါမိ။ (အဂ္ဂိသုတ်၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ်၊ သံယုတ္တနိကာယ်)
- မဂ္ဂင် (၈) ပါးမှာ သမ္မာသတိ အနေနဲ့ သတိပါဝင်
- ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါးမှာ သတိသမ္မောဇ္ဈင် အနေနဲ့ သတိပါဝင်
- တံခါးစောင့် ဥပမာ

သတိသည် ဗိုလ် (၅) ပါးတွင်လည်းပါဝင်

သဒ္ဓါနဲ့ ပညာက ညှိပေးရ

ဝီရိယနဲ့ သမာဓိကလည်း ညှိပေးရ (ဝီရိယလွန်လျှင် ပျံ့လွင့်၊ သမာဓိလွန်က ငိုက်မြည်းတတ်)

သတိက ဘယ်တော့မှ ပိုတယ်မရှိ။

စိတ်ထက်လွန်းနေရင်လိုအပ်သလို စိတ်ပျော့တဲ့အခါမှာလည်း လိုအပ်

သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါး

(၁) ကာယ - ၃၂ ကောဋ္ဌာသ၊ အာနာပါန၊ လှုပ်ရှားမှုတိုင်း၌ သတိနှင့်နေထိုင်ခြင်း

(၂) ဝေဒနာ - ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါး၌တွေ့ကြုံ ခံစားမှုကို သိရှိရှုမှတ်ခြင်း

(၃) စိတ္တ - လောဘ၊ဒေါသဖြစ်မှန်းသိ၊ လောဘ၊ ဒေါသ ကင်းမှန်းသိခြင်း

(၄) ဓမ္မ - ခန္ဓ၊ ဗောဇ္ဈင်၊ နိဝရဏ စသည်ကို ရှုမှတ်ပွားများခြင်း

၃) ဟိရီ - moral shame (to do evil)

- မကောင်းမှုပြုရမှာ ရှက်ခြင်း၊
- ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာ ကိုယ်ထိန်းခြင်း၊ ကိုယ့်အရည်အသွေးကိုယ် တန်ဖိုးထားခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်း
- မိမိ၏မျိုးရိုး၊ အမျိုးအနွယ်
- အသက်အရွယ်၊
- စောင့်ထိန်းမှု ဂုဏ်သိက္ခာ၊
- အကြားအမြင် ဗဟုသုတများမှု၊ ပညာတတ်မှု၊ စသည်ကို ထောက်ထား၍ မကောင်းမှုမပြု
- မိမိ၏ အရည်အသွေးကိုအာရုံပြု စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး မကောင်းမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- အဇ္ဈတ္တ သမုဋ္ဌာန - မိမိကိုယ်ကို လေးစားပြီး ဟိရီ ကိုဖြစ်စေရ
- မကောင်းမှုမှ မရှက်သော အဟိရီက (shamelessness) ၏ ဆန့်ကျင်ဖက်

၄) သြတ္တပ္ပ - moral fear or moral dread (to do evil)

- ထားရှိရမည့် အကြောက်တရား - wholesome fear
- မကောင်းမှုပြုရမှာ ကြောက်ခြင်း
- မိမိရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလေးစားပြီးမကောင်းမှုမှမပြုလုပ်။
- မိမိ၏မျိုးရိုး၊ မိဘ၊ ဆရာသမား၊ လူမျိုးစသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထောက်ထားပြီး မကောင်းမှု ပြုရမှာကြောက်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်၊ တန်ခိုးရှင်တို့၏ ကဲ့ရဲ့မှုကိုကြောက်
- ဥပမာ - သံတုံးကြီးတစ်တုံး
- တစ်ဖက်ကို မီးရဲရဲတောက်နေအောင် ဖုတ်ထား
- နောက်တစ်ဖက်ကို အညစ်အကြေး မစင်တွေလူးထား
- ဘယ်ဖက်မှ မကိုင်ဝံ့၊ မကိုင်ချင်
- ဟိရိ၊ သြတ္တပ္ပ ကင်းမဲ့လျှင် မကောင်းမှုအားလုံးကိုလုပ်ရန်ဝန်မလေး

- ကုသိုလ်ပြုရန်၊ ဥပုသ်စောင့်ရန်၊ ဘုရားသွား၊ ကျောင်းတက် စသော ကုသိုလ်တို့၌ ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ တွန့်ဆုတ်ခြင်းများသည် ဟိရီ၊ သြတ္တပ္ပ မဟုတ်။ တဏှာ အခြေခံသည့် လှည့်စားတတ်သော အကုသိုလ်စိတ်ပင်ဖြစ်သည်။
- မကောင်းမှုကိုပြုပြီး သူတကာသိ၍ ရှက်ကြောက်မှုမျိုးသည် ဒေါသအခြေခံ အကုသိုလ်ဖြစ်
- လောကကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေး - လောကပါလတရား
- ဖြူစင်စေတဲ့တရား - သုက္ကဓမ္မ
- နတ်တွေတန်ဖိုးထားတဲ့ တရား - ဒေဝဓမ္မ
- နတ် (ဒေဝ) ၃ မျိုး
 - တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်သူ - သမ္မုတိဒေဝ
 - နတ်ဘဝရောက်ရှိသူ - ဥပပတ္တိဒေဝ
 - စိတ်အညစ်အကြေးများ စင်ကြယ်သွားသည့် ရဟန္တာ - ဝိသုဒ္ဓိဒေဝ

(၅) အလောဘ - လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်များကို မတပ်မက်၊ မတွယ်တာမှု။

(non-greed, anti-greed; non-attachment, anti-attachment)

- န လုတ္တ တိ - မလိုချင်တတ်သောကြောင့်၊ အလောဘော - အလောဘ ဟုခေါ်သည်။
- ထိုအရာတို့၌ တပ်မက်ခြင်းကိုစွန့်လွှတ်မှု။
- ကုသိုလ်နှင့်ဆိုင်သော အရာများကိုမလိုချင်မှုသည်ကား သမ္မာဆန္ဒ၊ ဝီရိယနည်းပါးမှုသာဖြစ်
- အလောဘကြောင့်သာ လှူဒါန်း၊ ပေးကမ်း၊ စွန့်ကြဲမှုဖြစ် (အလောဘော ဒါနဟေတု)
- အာရုံကို တွယ်ကပ်တတ်သည့် အစေးနှင့်တူသော အလောဘကို ပယ်ရှားခြင်းဖြင့် လောဘ ကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်အညစ်အကြေး အကုသိုလ်များကို ပယ်ရှားနိုင်
- အရမ်းမဲ့ ဖြုန်းတီးခြင်းမျိုးသည် အလောဘ မဟုတ်။ ရှေ့ နောက် တိုင်းတာတတ်သော အသိ ပညာ ကင်းမဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။
- မိမိအတိုင်းအတာဖြင့် တွက်ချက်ချေတာ သုံးစွဲမှုကား လောဘမဟုတ်။

(၆) အဒေါသ - နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း၊ စိတ်၏ ခက်ထန် ကြမ်းတမ်းမှုမရှိခြင်း (non-hatred, anti-hatred)

- န ဒုဿတိ - မဖျက်ဆီးတတ်သောကြောင့်၊ အဒေါသော - အဒေါသ ဟုခေါ်သည်။
- ရန်ညှိုးဖွဲ့မှု ဒေါသကို ပယ်ခွဲခြင်း ကိစ္စ
- စန်းလအသွင် ကြည်လင် အေးမြသော တရားဟု စိတ်၌ ထင်လာသည်။
- အဒေါသဖြင့် အလိုမကျခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ ကြောက်ခြင်းစသည့် ဒေါသကိုပယ်ရှားနိုင်
- ဒေါသက မိမိ၊ သူတစ်ပါးအကျိုးကို ဖျက်ဆီးတတ်သည့် သဘော
- အဒေါသက မိမိ သူတစ်ပါး ကောင်းကျိုးကို လိုလားသည့် သဘော
- အဒေါသ ကို စနစ်တကျတိုးပွားအောင် လေ့ကျင့်ပါက ကြည်လင် အေးမြသော မေတ္တာဖြစ်လာ
- မေတ္တာ - မိတ်ဆွေကောင်း၏ စိတ်ဓါတ်ကဲ့သို့ အကျိုးကိုလိုလားသည့်သဘော
- သတ္တဝါများကို ချမ်းသာစေလိုတဲ့စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန်ဖြစ်ပွားစေခြင်းကို မေတ္တာပွားခြင်းဟုခေါ်
- သတ္တဝါများကို စိတ်၌ အာရုံမပြုဘဲ တရားနာရာ၊ ဘုရားဖူးရာအခါတို့၌ကား မေတ္တာမဖြစ်၊ အဒေါသ သာဖြစ် (အဒေါသ က ပို၍ အရာကျယ်)

- မေတ္တာဘာဝေတဗ္ဗာ ဒေါသဿ ပဟာနာယ
- ဒေါသဿ - ဒေါသကို၊ ပဟာနာယ - ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ဖို့ ပယ်နိုင်ဖို့၊ မေတ္တာဘာဝေတဗ္ဗာ - မေတ္တာကိုပွားများရမည်။
- မေတ္တာပွားခြင်းဖြင့် အမုန်းတရားများ၊ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်နေတဲ့စိတ်တွေပျောက်သွားမှ မေတ္တာပွားခြင်း အောင်မြင် (မြတ်သောနေထိုင်ခြင်း - ဗြဟ္မစရိယ၊ ဗြဟ္မစိုရ် အကျင့်ကျင့်သုံး)
- မေတ္တာဆိုတဲ့ အဒေါသကို အားကောင်းအောင်လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖြူစေနိုင်။
- အဒေါသရှိရင် စိတ်ကလုံခြုံ၊ ဒေါသဖြစ်နေရင် စိတ်က မလုံခြုံ (insecure) ဖြစ်နေ
- စိတ်တွင် မုန်းတီးမှု (ဒေါသ)၊ မနာလိုမှု (ဣဿာ)၊ ဝန်တိုမှု (မစ္ဆ ရိယ) ဖြစ်က မလုံခြုံ
- ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားစေနိုင်၊ သီလအကျင့်တွေပျက်စီးနိုင်
- အဒေါသဖြစ်က သီလလုံခြုံ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားအားကောင်း၊ စိတ်ဖြူစင် ကြည်လင်လာ
- အဒေါသော သီလဟေတု - အမုန်းတရားကင်းခြင်းသည် သီလအကျင့်ပြည့်စုံစေကြောင်း

(၇) တကြမဇ္ဈတ္တတာ -အပိုအလွန်မရှိ ညီမျှစွာဖြစ်သော စိတ်၊စေတသိက်တို့၌ လျစ်လျူရှုခြင်း

- ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ရာ၌ စိတ်အခြေအနေညီမျှနေ (harmony ဖြစ်နေ) ခြင်း
- သဘာဝတရားတို့ကို လွန်ကဲမှုမဖြစ်ရအောင် အစွန်းမထွက်ရအောင် တညီတညွတ်ထည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ထိန်းညှိပေးခြင်း
- တကြ - စိတ်တွင် အတူဖြစ်ဖက် သဘာဝတရားတို့၌၊ မဇ္ဈတ္တတာ - အလယ်အလတ် တည့်မတ်သောသဘော လျစ်လျူရှုခြင်းသဘော
- ရထားထိန်းသည် မြင်းများတူညီသော အချိန်အဆတို့ဖြင့်ပြေးနေမှုကိုကြည့်ရှုနေသကဲ့သို့
- ဤ တကြမဇ္ဈတ္တတာ ကို စနစ်တကျ ဖြစ်ပွားစေပါက ဥပေက္ခာ ဟူသော ဗြဟ္မဝိဟာရဖြစ်
- ထို ဥပေက္ခာ မျိုးသည် အလွန်မွန်မြတ်

- စစ်မှန်သော ဥပေက္ခာ သည် လူများအပေါ်၌ လျစ်လျူရှုခြင်းမဟုတ်။
- မိမိကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်း၊ စော်ကားခြင်းများကို လျစ်လျူရှုနိုင်
- လုပ်သင့်တာကို ညီတူညီမျှ လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်
- သတ္တဝါများအပေါ်၌ ထားရှိသော
- ကောင်းကျိုးလိုလားသော ချစ်ခြင်း မေတ္တာ
- သနားကြင်နာ ကိုယ်ချင်းစာသော ကရုဏာ
- ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်း မုဒိတာ တို့တွင် ဝမ်းသာ၊ ဝမ်းနည်း၊ ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာ စသော စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုများပါဝင်နေသည်။
- ဥပေက္ခာသည်ကား ထိုသဘောတရားများကိုကျော်လွန်၍ ကြံ့ခိုင် တည်မတ်ပြီး ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းစသော တရားများကြောင့် တုန်လှုပ်မှုမရှိ၊ တည်ငြိမ် အေးချမ်းမှု အပြည့်အဝရှိ။

- ကျမ်းကိုးစာရင်း

- အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၊ သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ၊ ဧကောဒသမအကြိမ်၊ မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ အမရပူရမြို့၊ ၂၀၀၂ ခုနှစ်။
- အရှင်သီလာနန္ဒာဘိဝံသ (D.Litt.)၊ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)၊ အဘိဓမ္မာသင်တန်းပို့ချချက်များ (ပထမတွဲ - ပဉ္စမတွဲ)၊ ပထမအကြိမ်၊ ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ်။
- အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)၊ အဘိဓမ္မာမြတ်ဒေသနာ (ဆရာတော်ကြီး ထပ်မံတည်းဖြတ်ထားသည့်မူ) ပထမအကြိမ်၊ အောင်ဇမ္ဗူပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ။

- ဒေါ်ဉာဏေသီ - ပထမကျော် ဓမ္မာစရိယ (B.Ed)၊ သင်္ဂြိုဟ်သင်နည်းသစ်၊ ပဉ္စမအကြိမ်၊ ဝင်းတိုးအောင် အောင်ဆက်၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ။
- ဦးမြင့်ဆွေ (မဟာဝိဇ္ဇာ၊ လန်ဒန်)၊ အဘိဓမ္မာ သင်္ဂြိုဟ်အဖွင့် (ပထမတွဲ)၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ရန်ကုန်၊ ရန်ကုန်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ ၂၀၁၈၊ နိုဝင်ဘာလ။