

ဘဝတွက်တာ အဘိဓမ္မာ

အပိုင်း (၅)

နာမ်တရားကိုလေ့လာသုံးသပ်ခြင်း (၄)

စိတ်စင်ကြယ်မှု၊ စွမ်းအားစုများ (သောဘနစေတသိက်) ၂

ဆရာလေးဒေါက်တာယုဇနဉာဏီ

၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇန္နဝါရီလ (၉) ရက်၊ စနေနေ့

(၁) သဒ္ဓါ - ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ (ရတနာ သုံးပါး၌ယုံကြည်မှု)

- အသိတရားပါသော ယုံကြည်မှု၊ မျက်ကန်းယုံကြည်မှုမဟုတ်
- ကုသိုလ်တရားတို့၏ အဦးအစ၊ ရှေ့ပြေးဖြစ်သည်။
- စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ပယ်ပြီးဖြစ်၍ မြူဆိုင်းသလို မှန်မှိုင်းမနေ၊ သန့်စင်သောမှန်ကဲ့သို့ ကြည်လင်
- ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ သတ္တိမရှိသကဲ့သို့ တွန့်ဆုတ်မနေ၊ ရေစီးသန်၍ အန္တရာယ်များသောချောင်းကိုဖြတ်ကူးရဲသော ရဲရင့်တည်ကြည်
- သို့သော် အပိုအလွန်မရှိအောင် ပညာနှင့် ထိန်းညှိပေးရမည်။

- (၂) သတိ - အာရုံပေါ် စိတ်စိုက်နေမှု၊ အာရုံကို အမှတ်ရမှု
- ခိုင်မြဲသောသတိသည် မြေပေါ်၌ စိုက်ထားသော ကျောက်တိုင်ကဲ့သို့ ယိုင်းယိုင်မှုမရှိ။
  - ရန်သူများ မဝင်နိုင်အောင် စောင့်ရှောက်သော တံခါးစောင့်ကဲ့သို့
  - သတိစွမ်းအားမြင့်မားနေပါက စိတ်အညစ်အကြေး အကုသိုလ်တရား များ မဝင်ရောက်နိုင်။
  - အပ္ပမာဒေန သမ္ပါဒေထ - မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်နေထိုင်ကြပါ။
  - သတိကောင်းရန် ဝီရိယ၊ ပညာတို့ဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါးသည် (firmly established mindfulness)

- ✓ သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရန် (သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ)
- ✓ စိုးရိမ် ပူပန်မှုတို့ကို လွန်မြောက်ရန် (သောက ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ) Overcoming sorrow & lamentation
- ✓ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့ ချုပ်ငြိမ်းရန် (ဒုက္ခ ဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ) disappearance of pain & grief
- ✓ အရိယာမဂ်ကိုရရှိရန် (reaching the noble path)
- ✓ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် (realization of Nibbāna)

(၃) ဟိရီ - မိမိ၏ အသက်၊ ဂုဏ်၊ သိက္ခာ စသည်ကို တန်ဖိုးထား ထောက်ထား၍ မကောင်းမှုပြုရန် ရှက်ခြင်း။

(၄) သြတ္တပ္ပ - မိမိ၏ မိဘ ဆွေမျိုး၊ ဆရာသမား၊ အသိုင်းအဝိုင်း၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထောက်ထား၍ မကောင်းမှုပြုရန် ကြောက်လန့်ခြင်း။

လောကပါလ - လောကစောင့်တရား

တိရစ္ဆာန်နှင့် လူသားများကို ခွဲခြား ထိန်းကွပ်ပေးသောတရား

လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းကို ထိန်းကွပ်ပေးသောတရား

ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကို ခွဲခြားသိမှ လူပီသသောလူဖြစ်သည်။

(၅) အလောဘ - လိုချင်တောင့်တမှု၊ တပ်မက်တွယ်တာမှု၊ ကင်းခြင်း၊  
လောကီအာရုံ၊ ကာမဂုဏ်တို့၌ တပ်ငြိမှု၊ ကင်းခြင်း၊ လျော့ပါးစေခြင်း၊  
မျှဝေလိုမှု၊ ပေးကမ်း လှူဒါန်းမှုများ၊ အလိုနည်းမှု၊ အတ္တနည်းမှု။  
ပိန်းကြာရွက်တွင် ရေမတင် မကပ်ငြိသကဲ့သို့

(၆) အဒေါသ - ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းမှု၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုများမှ ကင်းခြင်း။  
မေတ္တာ - ကောင်းကျိုးလိုလားခြင်း၊ စိတ်ကြည်လင်အေးမြခြင်း။  
သတ္တဝါတို့ကို စိတ်၌ အာရုံပြု၍ ချမ်းသာစေလိုခြင်း။

(၆) တကြမဇ္ဈတ္တတာ - သဘာယတရားတို့ကို လွန်ကဲမှုမဖြစ်ရန် အစွန်းမထွက်ရန် တညီတညွတ် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ထိန်းညှိပေးခြင်း။

- ကောင်းကျိုးလိုလားခြင်း မေတ္တာ၊ သနားခြင်း ကရုဏာ၊ တန်ဖိုးထားခြင်း၊ဝမ်းမြောက်ခြင်း မုဒိတာတို့တွင် စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုများပါဝင်နေ
- ဥပေက္ခာသည်ကား ထိုသဘောတရားများကိုကျော်လွန်၍ ကြံ့ခိုင် တည့်မတ်ပြီး ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းစသော တရားများကြောင့် တုန်လှုပ်မှုမရှိ၊ တည်ငြိမ် အေးချမ်းမှု အပြည့်အဝရှိ။
- စစ်မှန်သောဥပေက္ခာသည် လူများအပေါ်၌ လျစ်လျူရှုခြင်းမဟုတ်။

- ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ - စိတ်၊ စေတသိက်တို့၏ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ စသည့် (၆) ပါးအစုံ
- စိတ်နှင့် စေတသိက်တို့သည် ပိတ်ကားဘောင်နှင့် ဆေးရောင်စုံတို့ကို ခွဲခြားမရသကဲ့သို့ အမြဲအတူဖြစ်သော်လည်း ဆောင်ရွက်မှု၊ ကိစ္စမတူသောကြောင့် သီးခြားခွဲပြသည်။
- ငြိမ်းအေးမှု၊ စသည်သည် စိတ်၌ အခြေခံသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ် သို့လည်း ကူးစက်၍ ကိုယ်ပါ ငြိမ်းအေးမှုကိုသိစေလို၍ ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ ဟု နှစ်မျိုးဟောကြားသည်။



- ဤတရား (၆) ပါးသည် အစုံ (နှစ်ခုတွဲ) အားဖြင့် တည်ရှိရာ တိုက်ရိုက်အားဖြင့် “ကာယ” သည် စေတသိက်အစုကို ရည်ညွှန်းသော်လည်း သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် ရုပ်တရား ကိုလည်း ရည်ညွှန်းနိုင်သည်။
- (ဓမ္မသင်္ဂဏီ နှင့် အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ)

(၈) ကာယပဿဒ္ဓိ - စေတသိက်တို့၏ ငြိမ်းချမ်းမှု

(၉) စိတ္တပဿဒ္ဓိ - စိတ်၏ ငြိမ်းအေးမှု

- ကောင်းမြတ်သော အာရုံတစ်ခုပေါ်တွင် ပီတိဖြစ်သောအခါ ဝမ်းသာကျေနပ်မှု၊ ငြိမ်းအေးမှု
- ဝမ်းသာမှု အနုစားသည်- ပါမောဇ္ဇ
- စိတ်နှလုံးထဲ တသိမ့်သိမ့်ဖြစ်နေတဲ့ ဝမ်းမြောက်မှုသည် - ပီတိ
- ထိုဝမ်းမြောက်မှုကြောင့် ကိုယ်၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုသည် - ပဿဒ္ဓိ

- ပဿဒ္ဓိသည် ဗောဇ္ဈင်တရား - ဗောဓိ+အင်္ဂ (ဗောဇ္ဈင် ၁) ပါးဖြစ်
- ဗောဓိ - အမှန်တရားကိုသိရန် အသိဉာဏ်ကို စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သည့် တရားအစု
- ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ကြားနာရုံမျှမက မိမိသန္တာန်၌ဖြစ်ပွားနေသော ရုပ်၊ နာမ်သဘာဝများကို ဗောဇ္ဈင်တရားတို့ဖြင့်ဆင်ခြင်ရန်လိုသည်။
- ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်ပါးက အပြန်အလှန် ဆက်နွယ်နေသည်။
- စိတ်ငြိမ်းချမ်းလျှင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်မှာ ငြိမ်းချမ်းသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ငြိမ်းချင်ရင်လည်း စိတ်ကလေးပါ ငြိမ်းချမ်းမှုဖြစ်သည်။

ဗောဇ္ဈင်တရား (၇) ပါး

- ၁) သတိ သမ္မောဇ္ဈင် - သတိ
- ၂) ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင် - ပညာ
- ၃) ဝီရိယ သမ္မောဇ္ဈင် - ဝီရိယ
- ၄) ပီတိ သမ္မောဇ္ဈင် - ပီတိ
- ၅) ပဿဒ္ဓိ သမ္မောဇ္ဈင် - ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ
- ၆) သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင် - ဧကဂ္ဂတာ
- ၇) ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင် - တတြမဇ္ဈတ္တတာ

- ပဿဒ္ဓိတရား ၂ ပါးသည် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု၏ ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်သည့် ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ နှစ်ပါးကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်။
  - ဥဒ္ဓစ္စ - စိတ်ယုံ့လွင့်ခြင်း၊ စိတ်လေခြင်း၊ စိတ်စုစည်းမရခြင်း။
  - ကုက္ကုစ္စ - နောင်တရမှု၊ စိတ်ပူပန်မှု။
- (က) မလုပ်သင့်တာလုပ်မိ
- (ခ) လုပ်သင့်တာမလုပ်မိ
- (ဂ) လုပ်ပြီးမအောင်မြင်မှု (ခုဒ္ဓကနိကာယ်၊ စူဠနိဒ္ဒေသ၊ မဟာနိဒ္ဒေသ)
- ပဿဒ္ဓိဖြစ်ပါက စိတ်မငြိမ်သက်ခြင်း၊ နောင်တပူပန်ခြင်းများ မဖြစ်။

(၁၀) ကာယလဟုတာ - စေတသိက်အစု၏ ပေါ့ပါး လျင်မြန်မှု

(၁၁) စိတ္တလဟုတာ - စိတ်၏ပေါ့ပါး လျင်မြန်မှု

- ဤတရား ၂ ပါးသည် စိတ်၊ စေတသိက်တို့၏ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံမှုကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်။
- လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေသောစိတ်သည် ကုသိုလ်ပြုရန် စိတ်မဝင်စား။
- လေးလံနေတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါက ပေါ့ပါးသွက်လက်လာသည်။

- ပေါ့ပါး၊ လျင်မြန်သည်ဆိုရာ၌ ကုသိုလ်စိတ်အစဉ်အတန်း (ဝီထိ) ဖြစ်ရာတွင် ကုသိုလ်ဇော၊ ကြိယာဇောစိတ်တို့၏ အကြားဝယ် ဘဝင်များစွာမခြားဘဲ ဇောဝီထိတို့ သွက်လက်စွာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
- ဤ လဟုတာတို့၏ အစွမ်းကြောင့် ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးသည်။
- ဥဗ္ဗေဂါပီတိ ဖြစ်သောအခါ ကောင်းကင်သို့ ပျံတက်နိုင်သည်အထိ အစွမ်းထက်မြက်သည်။

(၁၂) ကာယမုဒုတာ - စေတသိက်အစု၏ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းမှု

(၁၃) စိတ္တမုဒုတာ - စိတ်၏ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းမှု

- ဤတရား ၂ ပါးသည် ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းသည့် ဒိဋ္ဌိ၊ မာန တို့ကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်။
- ငါ၊ ငါ့အယူအဆ ဟု အတ္တဖြင့်စွဲလန်းမှု၊ အယူမှားမှု ဒိဋ္ဌိ နှင့်
- ငါ ဟုမှတ်ထင်ကာ ထောင်လွှားမှု၊ မောက်မာမှု၊ ခက်ထန်မှုတို့ကို နှိမ်နင်းနိုင်သည်။



- မာန်မာနနည်းပါးသူ၊ အစွဲနည်းပါးသူတို့သည် ကိုယ်ရော၊ စိတ်ပါ နူးညံ့ပျော့ပြောင်းကြသည်။
- မုဒု - စိတ်နူးညံ့မှု (မေတ္တာသုတ်)
- အနတိမာနီ (န+အတိမာနီ) - မခက်ထန်မှု၊ မမောက်မာမှု
- ဆိုင်ရာစိတ်အညစ်အကြေးများကို ပယ်ရှားနိုင်ရန် အစွမ်းသတ္တိ ပြည့်သော သဘာဝတရားများကို မိမိတို့သန္တ ာန်တွင်ဖြစ်ပွားစေရ
- ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်လျှင် ဤတရားများ မိမိတို့ သန္တ ာန်တွင်ဖြစ်သည်။

(၁၄) ကာယကမ္မညတာ - စေတသိက်အစု၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု၊  
ကောင်းမွန် ခံ့ညားမှု

(၁၅) စိတ္တကမ္မညတာ - စိတ်၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု၊ ကောင်းမွန်ခံ့ညားမှု

- ဤတရား ၂ ပါးသည် စိတ်၊ စေတသိက်တို့၏ စွမ်းဆောင်မှု၊ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ကို လျော့ပါးစေတတ်သည့် တပ်မက်မှု၊ လောဘ၊ မုန်းတီးမှု၊ ကြမ်းတမ်းမှု၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု ဒေါသ၊ ကံ၊ ကံ၏အကျိုး ကို ယုံမှားသံသယဖြစ်မှု၊ ဝိစိကိစ္ဆာ စသည့် နိဝရဏ တရားတို့ကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်သည်။

- ထို စိတ်အညစ်အကြေးများ ဖြစ်ပါက ကုသိုလ်ဖြစ်ရန် အခွင့်အလမ်းနည်းပါး၍ စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှု၊ စွမ်းအားများ၊ စွမ်းဆောင်ရည်များကျဆင်းသွားပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုမရနိုင်တော့။ အသိဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်ရန်၊ တိုးပွားရန် အခွင့်အလမ်းမရှိတော့။
- ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပွားလျှင် စိတ်၌ စွမ်းဆောင်ရည်များ တိုးပွားလာ၍ အရည်အသွေးတက်လာပြီး စိတ်သည် ခုံညားလာသည်။

(၁၆) ကာယပါဂုဿတာ - စေတသိက်အစု၏ လေ့လာနိုင်စွမ်းရှိမှု  
(ကျန်းမာမှု)

(၁၇) စိတ္တပါဂုဿတာ - စိတ်၏ လေ့လာနိုင်စွမ်းရှိမှု (ကျန်းမာမှု)

- ဤတရား ၂ ပါးသည် စိတ်၊ စေတသိက်တို့၏ နာမကျန်းမှု၊ မသန်စွမ်းမှု တို့ကိုဖယ်ရှားနိုင်သည်။
- တပ်မက် တွယ်တာမှု၊ လောဘများ လွှမ်းမိုးနေသည့်အခါ
- အလိုမကျမှု၊ မုန်းတီးမှု၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့မှုများ လွှမ်းမိုးကြီးစိုးနေသည့်အခါ
- အမှန်တရားကို မသိမှု၊ မတွေ့ဝေမှုများ ဖုံးလွှမ်းနေသောအခါ

- ကိလေသာတို့၏ ခြယ်လှယ်မှု၊ လွှမ်းမိုးမှု ခံရသည့်အခါ စိတ်၊ စေတသိက်တို့ကို မကျန်းမာ ဟုဆိုသည်။
- ရဟန္တာဖြစ်မှသာ ရာနုန်းပြည့် စိတ်ကျန်းမာသူဖြစ်သည်။
- ပုထုဇဉ်များသည် မာနစသည်ဖြင့် ထောင်လွှား ခက်ထန်တတ်၍ စိတ်ကျန်းမာမှုမရှိဟုဆိုသည်။
- ရုပ်ခန္ဓာသာ နာကျင်ပါစေ၊ စိတ်မှာ မနာကျင်ပါစေနှင့်။
- စိတ်စွမ်းအားများ၊ စွမ်းဆောင်ရည်များတိုးတက်ရန် ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြရမည်။

(၁၈) ကာယုဇုကတာ - စေတသိက်အစု၏ ဖြောင့်မတ်မှု၊

(၁၉) စိတ္တုဇုကတာ - စိတ်၏ ဖြောင့်မတ်မှု၊

- ဤတရား ၂ ပါးသည် ကောက်ကျစ် စဉ်းလဲတတ်သည့် မရိုးသားသည့် မာယာ၊ သာဠေယျ များကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်။
- မိမိ၌ရှိသော အပြစ်ကိုဖုံးကွယ်၍ အပြစ်မရှိဟန်ဆောင်တတ်သည့် မာယာ
- မိမိ၌ မရှိသောဂုဏ်ကို ရှိလေဟန်ဆောင်၍ ကြွားဝါတတ်သည့် သာဠေယျ

- မာယာ နှင့် သာဠေယျ တို့ မိမိသန္တန်မှာ ရှိပါက ရိုးသား  
ဖြောင့်မတ်မှုတို့ ပျောက်ဆုံးနေတတ်သည်။
- အကောက်ဉာဏ်၊ အလိမ်ညာဏ်များဖြင့် မိမိ၊ သူတစ်ပါးကို လိမ်ညာ  
လှည့်စားတတ်သည်။
- ကုသိုလ်တရားများနှင့်အတူ ဥဇုကတာ တရားများဖြစ်ပေါ်လာပါက  
မိမိကိုယ် ကိုလည်း မလိမ်လည်၊ မရှိတာလည်း အရှိလုပ်မပြော  
တော့။ မိမိ သူတစ်ပါး အပြစ်ကိုလည်းမဖုံးကွယ်တော့။
- ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တိုင်း ဖြောင့်မတ်သည့် သတ္တိများပါသည်။  
အစွမ်းထက်မြက်မှု၊ အတိုင်းအတာအားဖြင့် ကွာခြားနိုင်သည်။

• မေတ္တာပွားများသည့် ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ

- ၁) စွမ်းနိုင်သူ - သက္ကော (ယုံကြည် ကျန်းမာ စဉ်းလဲကင်း၍၊ အားထုတ်မှုပါ သိပ်ညာ၊ အားထုတ်သူ၏ အင်္ဂါတည်း)
- ၂) ဖြောင့်မတ်သူ - ဥဇ (ကိုယ်၊နှုတ်အားဖြင့် ဖြောင့်မတ်ခြင်း)
- ၃) အလွန်ဖြောင့်မတ်သူ - သုဟုဇ (စိတ်အားဖြင့် ဖြောင့်မတ်ခြင်း)
- ၄) ဆိုဆုံးမလွယ်သူ - သုဝစ (ဆိုဆုံးမခက်က တင်းမာပြီး မေတ္တာနှင့် အခြား အကျင့်တရားများဖြစ်ရန်ဝေးကွာတတ်သည်။)
- ၅) နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသူ - မုဒု (ခက်ထန်မှု၊ တင်းမာမှုကင်းခြင်း)



၆) ဟန် ဟနမရှိသူ - အနတိဟနီ (မောက်မာတတ်၊ ပြိုင်ဆိုင်တတ်၍ တရားမရနိုင်။)

၇) ရောင့်ရဲလွယ်သူ - သန္တုဿက (ရတတ်သမျှ ရှိသမျှနှင့် တင်းတိမ် ကျေနပ်သူ)

၈) အမွေးအမြူလွယ်သူ - သုဘရ (ကောင်းဆိုးနှစ်ပါး ရသမျှနှင့် ကျေနပ်သူ၊ မိမိအလုပ်ကို အားထုတ်သူ)

၉) ကိစ္စနည်းပါးသူ - အပ္ပကိစ္စ (မိမိပြုရမည့် ကိစ္စကိုသာ အာရုံစိုက်၍ အခြားအပိုအလုပ်ကိုမလုပ်သူ)

- ၁၀) ပေါ့ပါးသော အဖြစ်ရှိသူ - သလ္လဟုကဝုတ္တိ (ဓမ္မကျင့်ကြံရေးတွင် လုံလောက်ရုံမျှ သော အသုံးအဆောင်များထားရှိခြင်း)
- ၁၁) ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေရှိသူ - သန္တိန္ဒြိယ (ရာဂ၊ ဒေါသ မဖြစ်ရအောင် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့ကိုစောင့်စည်းမှု)
- ၁၂) ပညာရှိသူ - နိပက (ကျွမ်းကျင်ချိန်ဆတတ်မှု၊ အကျိုးမြော်မြင်တတ်မှု)
- ၁၃) မကြမ်းတမ်း မရိုင်းပြဲသူ - အပ္ပဂစ္ဆ (ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံးသုံးပါး ရိုင်းစိုင်းမှုကင်းသူ)

၁၄) လူတို့၌ မတွယ်တာသူ - ကုလေသူ အနနဂိဒွါ (လူများအဖို့ မိဘ ဆွေမျိုးများ၌ ခင်တွန်လွန်းခြင်း၊ ရဟန်းသံဃာတို့အဖို့ လူတို့ ကိစ္စတို့၌ ကြောင့်ကြစိုက်ခြင်းမျိုးကင်းခြင်း)

ပညာရှိများကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်မည့် ယုတ်ညံ့သော ဒုစရိုက်မှုမျိုးကို အသေးအဖွဲ့ပင် အနည်းငယ်ပင် မပြုကြဘဲ သတ္တဝါများချမ်းသာစေရန်၊ ဘေးရန် ကင်းဝေးစေရန်၊ အေးချမ်းစေရန် မေတ္တာပွားများရမည်။ ကျမ်းကိုး။ အရှင်ဝါသေဠာဘိဝံသ၊ ပရိတ်ကြီး နိဿယသစ်၊

၃၆၈-၃၈၂

ဝိရတီ စေတသိက် (၃) ပါး - ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

- မကောင်းမှု ပြုခွင့်ကြိုလျက် ကာယဒုစရိုက်(၃)ပါး၊ ဝစီဒုစရိုက်(၄)ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

(၂၀) သမ္မာဝါစာ - အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနှင့်မဆိုင်သော ဝစီဒုစရိုက်မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

(က) မမှန်သောစကား (မုသာဝါဒ) မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

အပြစ်ကြီးသော လိမ်လည်ပြောဆိုမှု - သူတစ်ပါးဒုက္ခရောက်အောင်၊

အကျိုးစီးပွားပျက်အောင် လိမ်လည်ပြောဆိုမှု၊

(ခ) ကြမ်းတမ်းသော စကား၊

ဆဲရေးသော စကား (ဖရုသ ဝါစာ) မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

ကြင်နာသော၊ နားချမ်းသာသော၊ စိတ်နှလုံးထဲ ကြည်နူးသွားသော

စကားမျိုး ပြောရန်ကြိုးစားရမည်။

(ဂ) ချစ်ခင်မှုကို ပျက်ပြားစေသော၊ ကုန်းတိုက်စကား (ပိသုဏဝါစာ)

မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ (ပိ+သု+ဏ+ဝါစာ)

ပိယ - ချစ်ခင်မှုကို၊ သုည - ဆိတ်သုဉ်းသွားအောင်၊ ကရဏ- ပြုခြင်း။

- (ဃ) အကျိုးမရှိ၊ သိမ်ဖျင်းသောစကား (သမ္မပ္ပလာပ ဝါစာ)မှ  
ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ တိုးတက်မှုကိုလည်းမဖြစ်စေ၊ အကျိုးလည်းမပြုသော  
အနှစ်သာရ မရှိသောစကားမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- (၂၁) သမ္မာကမ္မန္တ - အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနှင့် မသက်ဆိုင်သော  
ကာယဒုစရိုက်၊ မှားယွင်းသော လုပ်ရပ်များမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- (က) သူတစ်ပါးအသက် သတ်ခြင်း - ပါဏာတိပါတ
- (ခ) သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ခိုးယူ၊ လှည့်ဖြားယူခြင်း - အဒိန္နာဒါန
- (ဂ) သူတစ်ပါး အိမ်ယာကို ပြစ်မှားခြင်း- ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ တို့မှ ရှောင်

(၂၂) သမ္မာအာဇီဝ -အသက်မွေးကြောင်းအတွက် ထိုကာယဒုစရိုက်၊ ဝစီဒုစရိုက်မှရှောင်ကြဉ်၍ ကောင်းသော၊ အပြစ်ကင်းသောနည်းဖြင့် စီးပွားရှာခြင်း။

- သူတစ်ပါးအသက်သတ်တာ ဒုစရိုက်
- ကိုယ့်စီးပွား၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအတွက် သတ်တာ မိစ္ဆာဇီဝ
- ❖ သူတစ်ပါး ပစ္စည်းကို ခိုးယူ၊ လိမ်လည် လှည့်ဖြားယူတာ ဒုစရိုက်
- ❖ ငွေလိုလို့၊ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားအတွက် အသက်မွေးဖို့ ခိုးယူတာ မိစ္ဆာဇီဝ

- သူတစ်ပါး သားမယား ပြစ်မှားတာ ဒုစရိုက်
- အခကြေးငွေယူပြီး ဖျက်ဆီးတာ မိစ္ဆာဇီဝ
  - လိမ်ပြောတာ၊ ကုန်းတိုက်စကားပြောတာ ဒုစရိုက် (ဝစီ ဒုစရိုက်)
  - အခကြေးငွေရလို့ လိမ်လည်မှု၊ ကုန်းတိုက်မှု၊ ကွဲပြားအောင်ပြုမှုသည် မိစ္ဆာဇီဝ
- ထို မိစ္ဆာဇီဝ တို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် သမ္မာအာဇီဝ



ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (ဝိရတီ ၃ မျိုး)

- (က) သမ္ပတ္တ ဝိရတီ - ဒုစရိုက်ပြုခွင့် ကြုံသော်လည်း ရှောင်ကြဉ်မှု၊  
(လိမ်ပြောခွင့်၊ ခိုးယူခွင့် စသည့် အခွင့်ရသော်လည်း ရှောင်ကြဉ်မှု)
- (ခ) သမာဒါန ဝိရတီ - သိက္ခာပုဒ်ဆောက်တည်၊ ဥပုသ်  
ဆောက်တည်ထား၍ ရှောင်ကြဉ်မှု၊  
(ဆောက်တည်ထားသော သိက္ခာပုဒ်၊ ဥပုသ် စသည့်အကျင့်တို့ကို  
လေးစား၍)

(ဂ) သမုစ္ဆေ ဒ ဝိရတီ - မဂ် တရား၏ အစွမ်းဖြင့် ဒုစရိုက်တို့ကို  
အမြစ်ပြတ်ပယ်ပြီး၍ ရှောင်ကြဉ်

(မဂ် ရပြီး နောက် မည်သည့်အခါမှ ဒုစရိုက်များကိုမကျူးလွန်တော့)

## အပ္ပမညာ (limitless/ illimitables)

- အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်မရှိတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ဖြစ်စေရတဲ့ တရား
- လောကရှိ သတ္တဝါများသည် အကန့်အသတ်မရှိ။
- လူသားတွေပေါ်မှာသာ ထား၍ တိရစ္ဆာန်များအပေါ်၌ မထားရဟု သတ်မှတ်ချက်မရှိ။
- မြန်မာလူမျိုးများအပေါ်၌သာ ထား၍ အခြားလူမျိုးများအပေါ်၌ မထားရဟု လည်း မဆိုလို။

- တစ်ဦး တစ်ယောက်အပေါ်၌သာ ထားရှိရမည်ဟု ဘောင်ခတ်ထားခြင်း မရှိ။
- ကိုယ် လက် အင်္ဂါစသည်ဖြင့်လည်း အပိုင်းအခြားမထားရ။
- ပိုင်းခြား ကန့်သတ်ထားသော ပမာဏ မရှိသော သတ္တဝါအပေါင်းကို “အပ္ပမာဏ” ဟုခေါ်သည်။
- ပိုင်းခြား ကန့်သတ်မှုမရှိသော သတ္တဝါတို့ကို အာရုံပြုသောကြောင့် “အပ္ပမညာ” ဟုခေါ်သည်။
- လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် နေထိုင်သောအခါ အားလုံးအပေါ် အကျိုးလိုလား စိတ်ကို ကြိုးစားမွေးမြူကြရမည်။

၂၃) ကရုဏာ- ကြင်နာ သနားခြင်း

- သူတစ်ပါး၏ဒုက္ခကို - ပရဒုက္ခဿ၊ အပနယန လက္ခဏာ - ပယ်ရှားလိုခြင်း သဘော။
- တဿ - ထိုသူများ ဆင်းရဲနေခြင်းကို၊ အသဟန ရသာ - သည်းမခံနိုင်ခြင်း ကိစ္စ။
- ဆင်းရဲ ဒုက္ခရောက်သူအပေါ်၌ ကြင်နာ သနားမှု၊ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်စေလိုမှု၊ လွတ်မြောက်အောင် ကူညီမှု သည် မွန်မြတ်သော စိတ်ထား

- ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်မှု၊ ဒေါသကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။
- ဆင်းရဲ ဒုက္ခကြုံတွေ့နေရသူ (ဒုက္ခိတ သတ္တဝါ ပညတ်) ကို အာရုံပြုပြီး “ဆင်းရဲ ဒုက္ခ အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ ပြဿနာများ ပြေငြိမ်းပါစေ၊ မည်သူမျှ အခြေအနေဆိုးနှင့် မကြုံတွေ့ပါစေနှင့်” စသည်ဖြင့် ပွားများရမည်။
- ကရုဏာ၏ အနီးကပ် ရန်သူ - ဝမ်းနည်းမှု (ဒေါမနဿ ဝေဒနာ) အကုသိုလ်ဖြစ်သည်။
- ကရုဏာ၏ အဝေးမှ ရန်သူ - ညှင်းဆဲခြင်း (ဝိဟိသ) ဖြစ်သည်။

(၂၄) မုဒိတာ - ကြီးပွားတိုးတက်အောင်မြင်မှုကို ဝမ်းမြောက်ခြင်း။

အသိအမှတ်ပြုခြင်း

- appreciative joy; sympathetic joy
- သုခိတ သတ္တဝါကိုမြင်လျှင် ကြည်လင် ဝမ်းမြောက်ခြင်း (ပမောဒန) လက္ခဏာရှိ။
- သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်ကို မငြူစူခြင်း ကိစ္စရှိ
- မိမိကြိုးစားမှု၊ စွမ်းဆောင်ရည်ကိုလည်း အသိအမှတ်ပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရ (appreciation to oneself & others)

ဗြဟ္မဝိဟာရတရား (၄) ပါး

(က) မေတ္တာ - အဒေါသ စေတသိက်

- ကောင်းကျိုးလိုလားခြင်း

(ခ) ကရုဏာ - ကရုဏာ စေတသိက်

- ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်စေလိုခြင်း

(ဂ) မုဒိတာ - မုဒိတာ စေတသိက်

- အောင်မြင်မှုကို အသိအမှတ်ပြု ဝမ်းမြောက်ခြင်း

(ဃ) ဥပေက္ခာ - တတြမဇ္ဈတ္တတာ စေတသိက်

- ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်းကင်း အလယ်အလတ် တည့်မတ်ခြင်း



၂၅) ပညာ/ ပညိၼ်း - အမောဟ စေတသိက်

- တေဝေခြင်း၊ အသိညာဏ်ကင်းခြင်း (မောဟ) ၼ် ဆန့်ကျင်ဖက်
- အမျိုးမျိုးအစားစားအားဖြင့် သိတတ်ခြင်း
- မဂ္ဂင် (၈) ပါးမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးမှာ ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်
- ဝိပဿနာ သည်လည်း ပညာ၏အလုပ်
- သစ္စာငှပါး၊ လက္ခဏာ၃ပါး၊ ကံ၊ကံ၏အကျိုးစသည်ကို အမှန်တိုင်းသိမြင်
- အဝိဇ္ဇာ၊ မောဟ အမှောင်ကိုခွာ၍ အာရုံ၏သဘောအမှန်ကို ဖွင့်လှစ် ဖော်ထုတ်ပြခြင်း။ သို့သော် စွမ်းရည်သတ္တိများ ကွဲပြားသည်။

✓ မဟာကုသိုလ်စိတ်၏ အင်္ဂါများ

- ကျမ်းကိုးစာရင်း

- အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၊ သဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ၊ ဧကောဒသမအကြိမ်၊ မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ အမရပူရမြို့၊ ၂၀၀၂ ခုနှစ်။
- အရှင်သီလာနန္ဒာဘိဝံသ (D.Litt.)၊ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)၊ အဘိဓမ္မာသင်တန်းပို့ချချက်များ (ပထမတွဲ - ပဉ္စမတွဲ)၊ ပထမအကြိမ်၊ ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ်။

- အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)၊  
အဘိဓမ္မာမြတ်ဒေသနာ (ဆရာတော်ကြီးထပ်မံတည်းဖြတ်မှု)  
ပထမအကြိမ်၊ အောင်ဇေယျပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ။
- ဒေါ်ဉာဏေသီ - ပထမကျော် ဓမ္မာစရိယ (B.Ed)၊  
သင်္ဂြိုဟ်သင်နည်းသစ်၊ ပဉ္စမအကြိမ်၊ ဝင်းတိုးအောင် အော့ဖ်ဆက်၊  
ရန်ကုန်၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ။
- ဦးမြင့်ဆွေ (မဟာဝိဇ္ဇာ၊ လန်ဒန်)၊ အဘိဓမ္မာ သင်္ဂြိုဟ်အဖွင့် (ပတွဲ)၊  
ဒုတိယအကြိမ်၊ ရန်ကုန်၊ ရန်ကုန်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ ၂၀၁၈၊ နိုဝင်ဘာလ။