



အရှင်သိရိန္ဒာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)
တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက



တိပိဋကယောဆရာတော်

၏

ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း



တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၂၁)

ခုဝမအကြိမ် ဓမ္မဒါန

(အုပ်ရေ-၁၀၀၀၀)

သာသနာ
၂၅၅၅

ကောဇာ
၁၃၇၃ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလ

ခရစ်
၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

| ယောတိပိဋက နှစ်-၂၀ ပြည့်နှင့် ဝန်ကြီးရုံးကန်တိုက်နယ်
ဆေးရုံပွင့်ပွဲ အထိမ်းအမှတ် အထူးလက်ဆောင် |

★ စာမူပုံနှိပ်ခွင့်အမှတ် - ၃၂၀၂၉၉၀၅၀၆

★ မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၂၇၆၀၅၀၆

နဝမအကြိမ်

အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

၂၀၁၂-ခုနှစ်

အဖုံး+အတွင်းသား “မြစ်သာပုံနှိပ်တိုက်”

စာအုပ်ချုပ် “မြစ်သာမိသားစု”

ဓမ္မဒါန

ဦးအောင်မြ (၀၉၁၀-မြ)

“မြစ်သာပုံနှိပ်တိုက်”

အမှတ် (၁၄၀)၊ ၃၇-လမ်း

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့က ပုံနှိပ်၍

ဦးကျော်ဟင်း ယုံကြည်ချက်စာပေ

အမှတ်-၁၁၁၊ တတိယထပ်၊ ၃၃-လမ်း၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

မှထုတ်ဝေသည်။

မာတိကာ



၁။ ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း	..	၂
၂။ ကျန်းမာရွှင်လန်း လူ့အစွမ်း	..	၁၁
၃။ ကျန်းမာရွှင်လန်း တရားစွမ်း	..	၁၉
၄။ ကျန်းမာရွှင်လန်း စိတ်အေးချမ်း	..	၃၄
၅။ ကျန်းမာရွှင်လန်း ဥစ္စာစွမ်း	..	၄၃
၆။ ကျန်းမာရွှင်လန်း ကံအစွမ်း	..	၅၃
(ကုသိုလ်စွမ်း)		
၇။ ကျန်းမာရွှင်လန်း ဆေးအစွမ်း	..	၇၁
၈။ နေကောင်းရဲ့လား?	..	၈၃
သုံးလို့ဖြစ်ပါတယ်		

- ၉။ တရားစွမ်းအင် အာနိသင် .. ၉၄
- ၁၀။ ရုပ်နာ, စိတ်နာ, ဤနှစ်နာ, .. ၁၀၅
ဘယ်နာပို၍ ဆိုးသနည်း
- ၁၁။ တရားရေးအေး အမြိုက်ဆေး .. ၁၁၄
- ၁၂။ ဆာနာနှိပ်စက် အကုခက် .. ၁၂၇



တိပိဋကယောဆရာတော်

၏

ကျန်းမာရွှင်လန်းမေတ္တာစွမ်း

တိပိဋကဓရ ဓမ္မလက်ဆောင် (၂၁)



နမော မေတ္တာဗလဿ

[ယောဆရာတော်၏ တိပိဋကဘွဲ့ရ နှစ် (၂၀) ပြည့်နှင့် ယောဆရာတော် သိန်း-၄၀၀ ကျော် မတည် လှူဒါန်း ဆောက်လုပ်သည့် ဝန်ဂေါ်မြို့နယ်၊ ကန် တိုက်နယ်ဆေးရုံဖွင့်ပွဲ အထိမ်းအမှတ်အတွက် အမှတ် တရ အထူးလက်ဆောင် ဖြစ်သည်။]



၁။ ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း

ပဉ္စိမာ ဘိက္ခုဝေ သမ္ပဒါ။ ကတမာ ပဉ္စ၊ ဉာတိသမ္ပဒါ
ဘောဂသမ္ပဒါ အာရောဂျသမ္ပဒါ သီလသမ္ပဒါ ဒိဋ္ဌိသမ္ပဒါ။

(ပ) ဣမာ ခေါ ဘိက္ခုဝေ ပဉ္စ သမ္ပဒါ (အံ-၂-၁၃၀)

☺ ဆွေမျိုး-ဥစ္စာ၊ ပြည့်စုံကား၊

ကျန်းမာသန်စွမ်းမှ။

- ☺ သီလမြဲမြဲ၊ အမြင်မှန်၊
ကေနိပ်ပြည့်စုံရ။
- ☺ ဘဝတစ်ခု၊ သုံးဆောင်မှု၊
ရွေးရွာသလို ဖြစ်လာရ။
- ☺ အပြည့် ၅-မျိုး၊ နောက် ၂-မျိုးသာ၊
မြင့်မြတ်တာ၊ ကောင်းရာဂိုနိုင်ကြ။
- ☺ ရှေ့ ၃-မျိုးမှု၊ သုံးတတ်ဟူ၊
နောက်မှုမြင့်တင်ရ။
- ☺ မြင့်တင်ဖို့ရန်၊ ရှေ့ ၃-တန်၊
ကေနိပ်ရှိနေရ။

☺ ကိုယ်လည်းကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊
မေတ္တာထားနိုင်မှ။

☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ မေတ္တာစွမ်း၊
အေးချမ်းလူ့ဘဝ။

လူ့ဘဝ၌ (၁) ဆွေမျိုးပြည်စုံမှု
(၂) ပစ္စည်းဥစ္စာ ပြည့်စုံမှု (၃) ကျန်းမာရေး
ပြည့်စုံမှု (၄) ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံမှု
(၅) အမြင်မှန် ဉာဏ်ပညာပြည့်စုံမှု ဟူ၍
ပြည့်စုံမှု ၅-မျိုးရှိသည်။ ၎င်း ၅-မျိုးကိုပင်
(၁) မိတ္တဗလ (၂) ဘောဂဗလ (၃) ကာယ

ဗလ (၄) စာရိတ္တဗလ (၅) ဉာဏဗလ
အားဖြင့် ဗလ ၅-တန်ဟူ၍လည်း လူအများ
သုံးနှုံးပြောဆိုကြသည်။ လူ၏ခွန်အား
၅-မျိုးဟု ဆိုလိုပေသည်။

လူ့ဘဝသည် ဤ ၅-မျိုးနှင့်ပြည့်စုံမှ
လိုသလို အသုံးချ၍ ဖြစ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
တစ်ခုခု ချို့ယွင်းလျှင် ဘဝအသုံးချမှု
လစ်ဟင်းသွားမည်။ လူ့ဘဝဟူသည်
အဓိပ္ပါယ်ကင်းမဲ့စွာ ထမ်းထားဖို့မဟုတ်ဘဲ
စွမ်းအားပြဖို့သာဖြစ်သည်။ မိမိ သူတစ်ပါး
လောကသာသနာ နိုင်ငံအတွက် မိမိ၏
စွမ်းဆောင်ချက်ကို ဖော်ပြပေးနိုင်ရမည်။

လူ့ဘဝဟူသည် မချက်မပြုတ်ဘဲ
 ထင်းတုံးကို မီးရှို့ပစ်သလို အနှစ်မထုတ်ဘဲ
 အလကား ဖြန်းပစ်ဖို့လည်း မဟုတ်၊ ဦးတည်
 ချက် ရည်ရွယ်ချက် ကင်းမဲ့စွာဖြင့် ထင်သလို
 ရုန်းနေဖို့လည်းမဟုတ်၊ နေ့စဉ် ပြုပြင်၍
 နေ့တွက်ကိုက်အောင် သုံးနေရမည့် တရား
 ကုန်ကြမ်းသာဖြစ်သည်။ ထင်းမီးဆိုက်၍
 ထမင်းဟင်း ချက်ပြုတ်သကဲ့သို့ စားဝတ်
 နေရေးထင်းမီးဆိုက်ကာ တရားစွမ်းအား
 ရင့်ကျက်အောင် မြှင့်တင်ပေးနေရမည်။
 လူ့ဘဝ၏ အနှစ်ချုပ်သည် တရားသာ
 ဖြစ်သည်။

ထို ပြည်စုံမူ ၅-မျိုးတွင် နောက် ၂-မျိုး
 သည်သာ ကောင်းရာရောက်အောင် ဧကန်
 ပို့ဆောင်ပေးနိုင်၍ ဆင်းရဲအပူမျိုးစုံ
 ကင်းလွတ်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သဖြင့်
 ရှေ့ ၃-မျိုးထက် မြင့်မြတ်သည်။ ဘဝအနှစ်
 ကို ထုတ်ယူပေးသဖြင့်လည်း ချက်ချင်း
 လက်ငင်းအားရှိရွှင်လန်းသွားစေသည်။ ရှေ့
 ၃-မျိုးသက်သက်ရှိနေရုံမျှဖြင့် ကောင်းရာ
 ရောက်အောင်ပို့ဆောင် ပေးနိုင်စွမ်းလည်း
 မရှိသေးပါ။ ဆင်းရဲအပူ ကင်းလွတ်အောင်
 စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်စွမ်းလည်း မရှိသေးပါ။

ရှေ့ ၃-မျိုးသည် အဖိုးတန်အောင် သတိ
 ဉာဏ်ဖြင့် အသုံးချနေရမည့်အရာဖြစ်၍
 နောက် ၂-မျိုးကား စွမ်းရည်မြင့်တက်အောင်
 အစဉ် မြှင့်တင်ပေးနေရမည့် အရာမျိုး
 ဖြစ်သည်။ ဆွေမျိုး-ဥစ္စာ-ကျန်းမာရေးတို့
 သည် အကြောင်းအားလျော်စွာ ဆုတ်ယုတ်
 ပျက်စီးသွားတတ်ကြသော်လည်း ကိုယ်ကျင့်
 သီလနှင့် အသိဉာဏ်ကိုကား ဆုတ်ယုတ်
 ပျက်စီးမသွားစေဘဲ အစဉ်စောင့်ရှောက်
 ထိန်းသိမ်းထား၍ စွမ်းရည်ထူးခြား မြင့်မား
 နေအောင် အစဉ် မြှင့်တင်ပေးနေရမည်သာ

ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမလုံလောက်လျှင်
 ရှေ့ -၃ မျိုးမပျက်အောင် တားထား၍မရ၊
 နောက် ၂-မျိုး မဆုတ်ယုတ် မပျက်စီး
 ရအောင်ကား သတိဉာဏ်ဦးဆောင်သော
 ကိုယ့်စွမ်းအားဖြင့် တားထားရမည်။
 ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ထားရမည်။

ရှေ့ ၃-မျိုးရှိနေမှလည်း နောက်
 ၂-မျိုးကို မြှင့်တင်နိုင်စွမ်းရှိမည် ဖြစ်သည်။
 သတိဉာဏ်ဖြင့် စောင့်ရှောက်မှုကောင်းမှ
 ကျန်းမာ၍ ကိုယ်ကျင့်သီလ နှင့် အသိဉာဏ်
 ပြည့်စုံမှ ရှင်လန်းကာ၊ ဆွေမျိုးနှင့် ပစ္စည်းကို

နေရာတကျ သုံးတတ်မှ မေတ္တာစွမ်း ပြုနိုင်
 ကြမည်။ သွေးသားတော်စပ်နေသည်ဖြစ်စေ၊
 မတော်စပ်သည်ဖြစ်စေ ရင်းနှီးချစ်ခင်
 အကျွမ်းဝင်၍ အကျိုးကိုလိုလားမှသာ
 ဆွေမျိုးဟုဆိုရသည်။ သွေးသားတော်စပ်
 သော်လည်း ရင်းနှီးချစ်ခင် အကျွမ်းဝင်ခြင်း
 မရှိဘဲ အကျိုးကို မလိုလားလျှင် ဆွေမျိုးဟု
 မခေါ်ရပါ။





၂။ ကျန်းမာရွှင်လန်း လူ့အစွမ်း

- ☺ လူ့လောကမှာ၊ ရစရာ၊
ကျန်းမာမှုသာ အမြတ်ဆုံး။
- ☺ ရစရာများ၊ ရပါငြားလည်း၊
ကိုယ်အားချခြာ၊ မကျန်းမာ၊
ရတာအကုန်ရှုံး။