

တိပိဋက ယောဆရာတော်



ကျန်းမာရွှင်လန်းပေတ္တာစွမ်း



တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၂၁)

နဝမအကြိမ် ဓမ္မဒါန၊ အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

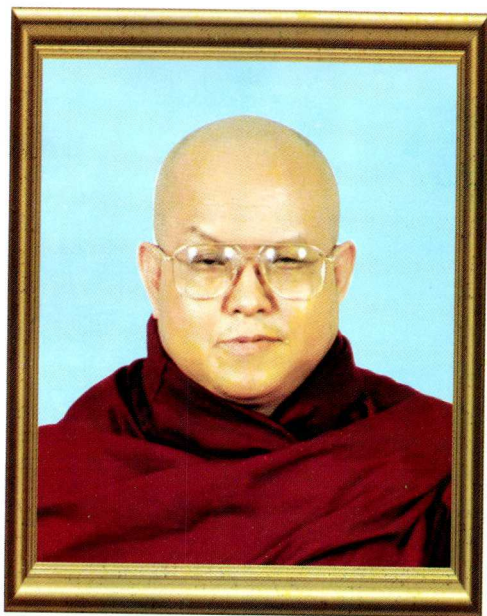
သာသနာ ၂၅၅၅ ၊ ကောဇာ-၁၃၇၃ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလ၊ ခရစ်-၂၀၁၂ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

[ယောတိပိဋက နှစ်-၂၀ပြည့်နှင့် ဂန်ဂေါဗြနယ်၊ ကန်တိုက်နယ်
ဆေးရုံဖွင့်ပွဲ အထိမ်းအမှတ် အထူးလက်ဆောင်]

ကျန်းမာရွှင်လန်းဥစ္စာစွမ်း



- ၁ * အသက်ရှည်ကြာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာ၍၊ မေတ္တာတန်ခိုး၊
အားပြည့်ဖြိုးရန်၊ ဉာဏ်တိုးရန်၊ ကေနဥစ္စာသုံးစွဲရ။
- ၂ * ကျေးဇူးရှင်တွေ၊ ပေးရပေ၊ မသွေမေတ္တာစွမ်းအားရ။
- ၃ * မိသားစုအား၊ ပေးရငြား၊ စွမ်းအားမေတ္တာရ။
- ၄ * ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေ၊ ပေးရပေ၊ မသွေမေတ္တာစွမ်းအားရ။
- ၅ * အလှူခံအား၊ ပေးရငြား၊ စွမ်းအားမေတ္တာရ။
 - * မျိုးစေ့အမှန်၊ စိုက်ရပြန်၊ ကေနအတိုးရ။
 - * ဥစ္စာအကျိုး၊ ဤ-၅မျိုး၊ တန်ခိုးတက်လာရ။
 - * ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ စွမ်းရည်ပါ၍၊ မေတ္တာတန်ခိုး၊
စွမ်းအားတိုး၊ ကောင်းကျိုးအနန္တ။
 - * ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ ဥစ္စာစွမ်း၊ အေးချမ်းလူ့ဘဝ။



အရှင်သီရိနွာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)
တိပိဋကဇရာ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက

တိပိဋကယောဆရာတော်

၏

ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း



တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၂၁)

နဝမအကြိမ် ဓမ္မဒါန

(အုပ်ရေ-၁၀၀၀၀)

| | | |
|-------|------------------------|--------------------------|
| သာသနာ | ကောဇာ | ခရစ် |
| ၂၅၅၅ | ၁၃၇၃ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလ | ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ |

၊ ယောတိပိဋက နှစ်-၂၀ ပြည့်နှင့် ဝန်ကြီးရုံးက ကန်တိုက်နယ်
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 | | |

J

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



တိပိဋကယောဆရာတော်

၏

ကျန်းမာရွှင်လန်းမေတ္တာစွမ်း

တိပိဋကဓရ ဓမ္မလက်ဆောင် (၂၁)

၀၀၀၀

နမော မေတ္တာဗလဿ

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

၂



၁။ ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း

ပဉ္စိမာ ဘိက္ခုဝေ သမ္ပဒါ။ ကတမာ ပဉ္စ ဉာတိသမ္ပဒါ
ဘောဂသမ္ပဒါ အာရောဂသမ္ပဒါ သီလသမ္ပဒါ ဒိဋ္ဌိသမ္ပဒါ။

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

☺ ဆွေမျိုး-ဥစ္စာ၊ ပြည့်စုံကာ၊

ကျန်းမာသန်စွမ်းမှ။

၃

- ☺ သီလမြဲမြဲ၊ အမြင်မှန်၊
ဧကန်ပြည့်စုံရ။
- ☺ ဘဝတစ်ခု၊ သုံးဆောင်မှု၊
ရွေးရွာသလို ဖြစ်လာရ။
- ☺ အပြည့် ၅-မျိုး၊ နောက် ၂-မျိုးသာ၊
မြင့်မြတ်တာ၊ ကောင်းရာဂို့နိုင်ကြ။
- ☺ ရွှေ ၃-မျိုးမှု၊ သုံးတတ်ဟူ၊
နောက်မှုမြင့်တင်ရ။
- ☺ မြင့်တင်ဖို့ရန်၊ ရွှေ ၃-တန်၊
ဧကန်ရှိနေရ။

၄

☺ ကိုယ်လည်းကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊
မေတ္တာထားနိုင်မှ။

☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ မေတ္တာစွမ်း၊
အေးချမ်းလူ့ဘဝ။

လူ့ဘဝ၌ (၁) ဆွေမျိုးပြည့်စုံမှု
(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 ဖြုန်းပစ်ဖို့လည်း 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 ပြည့်စုံမှု ၅-မျိုးတွင် နောက် ၂-မျိုး သည်သာ ကောင်းရာရောက်အောင် ဧကန် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်၍ ဆင်းရဲအပူမျိုးစုံ ကင်းလွတ်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သဖြင့် ရှေ့ ၃-မျိုးထက် မြင့်မြတ်သည်။ ဘဝအနှစ် ကို ထုတ်ယူပေးသဖြင့်လည်း ချက်ချင်း လက်ငင်းအားရှိ၍လန်းသွားစေသည်။ ရှေ့ ၃-မျိုးသက်သက်ရှိနေရုံမျှဖြင့် ကောင်းရာ ရောက်အောင်ပို့ဆောင် ပေးနိုင်စွမ်းလည်း မရှိသေးပါ။ ဆင်းရဲအပူ ကင်းလွတ်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်စွမ်းလည်း မရှိသေးပါ။

ရှေ့ ၃-မျိုးသည် အဖို့တန်အောင် 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

၉

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 ရွှင်လန်းကာ၊ ဆွေမျိုးနှင့် ပစ္စည်းကို

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



၁၁



၂။ ကျန်းမာရွှင်လန်း လူ့အစွမ်း

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

၁၂

- ☺ လာဘ်ဟူသမျှ၊ ကျန်းမာမှု၊
ရောက်ရ အကုန်လုံး။
- ☺ ကိုယ်လည်းကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊
မေတ္တာလမ်းစဉ်သုံး။
- ☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ လူ့အစွမ်း
အေးချမ်း တစ်သက်လုံး။

လူ့လောကအတွင်းရစရာ လာဘ်လာဘ
ဟူသမျှတို့တွင် အနာရောဂါကင်းရှင်း
ကျန်းမာခြင်းဟူသော လာဘ်သည်သာ
အမွန်မြတ်ဆုံး ဖြစ်သည်။ အနာရောဂါ
ကင်းနေရုံ ကျန်းမာနေရုံ သက်သက်ကို
အမွန်မြတ်ဆုံးဟု ဆိုလိုသည်မဟုတ်ဘဲ

၁၃

ကျန်းမာနေလျှင် အမွန်မြတ်ဆုံးဖြစ်သော
တရားကိုပင် ရအောင်အားထုတ်နိုင်
ကြောင်း အမွန်မြတ်ဆုံး တရားရသည်ထိ
ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်လောက်အောင် ခန္ဓာ
အသုံးဝင်၍ အဖိုးတန်ကြောင်းကိုသာ
ဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပေသည်။

အနာရောဂါ နှိပ်စက်ခံရ၍ မကျန်း
မမာဖြစ်နေလျှင် အမွန်မြတ်ဆုံး တရားကို
အားထုတ်နိုင်ဖို့မဆိုထားဘိ စီးပွား ဥစ္စာ၊
အတတ်ပညာ စသည်ကို ရှာဖွေစုဆောင်း
နိုင်ဖို့ပင်မလွယ်ကူတော့၊ ကိုယ်အားဖြင့်

စိုက်ထုတ်၍ပြုလုပ်ရမည့် မည်သည့် အလုပ်
ကိုမျှ လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့၊ စိတ်ဆန္ဒကို
ရုပ်က မလိုက်လျောနိုင်တော့၊ အယုတ်စွဆုံး
ကိုယ့်မှာရှိနေပြီးဖြစ်သော စီးပွား ဥစ္စာ၊
အတတ်ပညာ၊ လူ့ဘဝခန္ဓာ၊ ရာထူး
ဂုဏ်သိရ် စသည်တို့သည်ပင် ရှိရုံသာရှိ၍
လာဘ်ကောင်းရသည်ဟု မဆိုနိုင်တော့ချေ။
ရုပ်နှင့်ဆက်စပ်၍ ရုပ်ကိုမှီနေရသော စိတ်
သည်လည်း မရွှင်လန်းချင်တော့ပေ၊
စိတ်အားငယ်၍ စိတ်စွမ်းအား ဆုတ်ယုတ်
လာတတ်သည်။

၁၅

အနာရောဂါသည်ကိုယ့်မှာရှိနေသမျှ
သော စီးပွား ဥစ္စာတို့ကိုလည်း လုယက်
တိုက်ခိုက်၍ အချိန်ပြည့် ရိုက်နှက် နှိပ်စက်
နေသဖြင့် ဓါးပြနှင့်တူလှသည်။ ဆေးဖိုး
ဝါးခ ဆေးကုသစရိတ် လိုအပ်လာတိုင်း
လက်ဝတ် လက်စား အသုံးအဆောင်
တိုက်ခန်း နေအိမ်များကို အရောင်းခိုင်းသည်
ထိ လုယက် တိုက်ခိုက်လာတတ်သည်။
ရှိပစ္စည်းအားလုံး ပြောင်ခါ ကုန်စင်သွား
သည်ထိ တစ်တိတိ ကုန်အောင် ဆွဲယူ
နေတတ်သည်။ အနာညှင်းပန်းလာလျှင်

၁၆

မကျန်းမာ မရွှင်လန်းနိုင်တော့ဘဲ အံ့ဖွယ်
ကောင်းလှသည့် လူ့အစွမ်းများ တိမ်မြုပ်
ငုပ်လျှိုး ရပ်တန့်သွားတတ်လေသည်။

အနာရောဂါကင်း၍ ကျန်းမာနေလျှင်
ပစ္စည်းလိုက ပစ္စည်းရအောင် ကြိုးစားရှာဖွေ
နိုင်သည်။ အတတ်ပညာလိုသော် အတတ်
ပညာရအောင် အားထုတ် ဆည်းပူးနိုင်
သည်။ ချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမှု တိုးပွား
လိုမှု ကောင်းမှုမှန်သမျှ ရရှိတိုးပွားလာ
အောင် ကြိုးစားခွင့်ရနိုင်သည်။ လူ့စွမ်းရည်
အရှိန်အဝါ တန်ခိုးများ အစဉ်တိုးပွား

၁၇

နေအောင် အမြဲကြိုးစား အားထုတ်နိုင်
သည်။ ကျန်းမာလျှင် အမြင့်မြတ်ဆုံးတရား
ကိုပင် ရရှိအောင် အားထုတ်နိုင်သည်
ဖြစ်ရကား ကျန်းမာရေးသည် လူ၏ အကြီး
မြတ်ဆုံးလားဘကြီး ဖြစ်ရလေသည်။

ရုပ် အနာကင်းကွာ၍ ကျန်းမာနေ
သလောက် သတိရှေ့ထား မေတ္တာပွားကာ
စိတ်နာကင်း၍ သန့်ရှင်းစွာနေနိုင်လျှင်၊ ဘဝ
အနှစ်ပေါ်အောင် ဉာဏ်ဖြင့်ထုတ်ယူ အသုံး
ချနေနိုင်လျှင်၊ ကျန်းမာရွှင်လန်း လူ့အစွမ်း
ဖြင့် အေးချမ်းစွာ နေထိုင်ကျင့်သုံးခွင့်ရလျှင်၊

၁၈

လူ့တစ်ဘဝ အသက်ရှင်ရကိစ္စ နပ်မည်သာ
ဖြစ်ပေသည်။



၁၉



၃။ ကျန်းမာရွှင်လန်း တရားစွမ်း

- ☺ ယုံကြည်-ကျန်းမာ၊ ရိုးဖြောင့်ကာ၊
မှန်စွာ အားထုတ်မှု။
- ☺ ပညာတရား၊ ဤ ၅-ပါး၊
ရှိငြား စွမ်းတဲ့လူ။
- ☺ ကိုယ်လည်းကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊
လိုရာတက်၍ယူ။

☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ တရားစွမ်း၊
အေးချမ်းမြင့်တက်ဟူ။

လူ့ဘဝ၌ ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့် လောက
အတတ်ပညာတို့သည် လူ့ခြေထောက်နှင့်
တူကြသည်။ လောက အောက်ကသာ
သွားရ၊ နေရမည်။ လောကအမိန့်ကိုသာ
နာခံနေရမည်။ အပူအရှုပ်ကို စုပ်ထုတ်
ဖယ်ရှား ပစ်နိုင်စွမ်းမရှိ၊ လောကအပေါ်
လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းမရှိ၊ ဤ ၂-ခုလောက်မျှဖြင့်
ကျေနပ်နေကြသော လူအများသည်
ကိုယ့်ကြိုးနှင့်ကိုယ်ရစ်ပတ်ပြီး ရှုပ်ရှက်ခတ်

၂၁

ဖြစ်ကာ ကြီးလေ ရှုပ်လေ လှုပ်လေ မြုပ်လေ
ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ ထွက်ပေါက်မတွေ့
ရဘဲ အရှိအကြား၊ အရှိအောက်တွင်
ပိတ်လှောင် ခံနေရတတ်သည်။

တရားစွမ်းအားသည် လူ့တောင်ပံ
နှင့် တူသည်။ တရားကို သတိဉာဏ်က
ဦးဆောင် ထိန်းချုပ်ထားသည်။ လောကကို
ကား အဝိဇ္ဇာ တဏှာက ဦးဆောင် ချုပ်ကိုင်
ထားသည်။ လူသည် အရေးကြုံလာလျှင်
တရားတောင်ပံကိုသာ အားကိုးရသည်။
ငှက်၌ ခြေထောက်နှင့် တောင်ပံ ၂-မျိုး

၂၂

ပါရှိရာ ငှက်များသည် သွားဖို့ လာဖို့ နားဖို့
နေဖို့ လှုပ်ရှားဖို့ အခိုက်အတန့်သာ
ခြေထောက်ကိုသုံး၍ အရေးကြုံလာလျှင်
တောင်ပံကိုသာ အားကိုးကြသည်။

ငှက်သည် နောက်က ဘေးရန်မျိုးစုံ
လိုက်လာလျှင် “ငါ့မှာခြေထောက်ရှိသားပဲ”
ဟု ပေကပ်ပြီး ခြေထောက်ဖြင့် လှုပ်တုတ်
လှုပ်တုတ် သွားမနေပါ။ ခြေထောက်ကိုချည်း
အားကိုးနေပါက နောက်က လိုက်လာသည့်
ဘေးရန်မှီလာပြီး ဘေးရန်အောက် ပြားပြား
ဝပ်ရောက်ကာ အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်

၂၃

သွားမည်ဖြစ်သည်။ ငှက်များသည် ဘေးရန်
ကြုံလာလျှင် ပါးနပ်ကြသည်။ ခြေထောက်
ကို အားမကိုးဘဲ တောင်ပံကိုသာ အားကိုး
၍ ဘေးရန်လွတ်အောင် ရှောင်တိမ်း
ပျံသန်းတတ်သည်။ ခြေထောက်ကား
တောင်ပံဖြင့် အားပြုပျံသန်းနိုင်အောင်
အားယူပေးရသည်။ အဝေးသို့ သွားလိုသည့်
အခါ၌လည်း ငှက်များသည် တောင်ပံကိုသာ
အားကိုးကြသည်။ ခြေထောက်ဖြင့် အားယူ
ကာ တောင်ပံဖြင့် ပျံသန်းသွားကြသည်။
လူသည် ဆင်းရဲအပူလောကဓံ

အန္တရာယ်မျိုးစုံ ကြုံကြိုက်လာလျှင် ပစ္စည်း
နှင့် အတတ်ဟူသော ခြေထောက်ဖြင့်
အားယူ၍ အပူလွတ်အောင် တရား
တောင်ပံဖြင့် ရှောင်တိမ်းပျံသန်းရသည်။
“ငါ့မှာပစ္စည်းရှိသားပဲ၊ ငါပညာတတ်သားပဲ”
ဟု ပေကပ်ပြီးနေခဲ့သော် အပူအောက်
ပြားပြားဝပ် ရောက်သွားပြီး ဆင်းရဲ
အန္တရာယ် ကြိတ်ချေသမျှ ခံနေရမည်
ဖြစ်သည်။ သံသရာနောင်ရေးနှင့် ဘဝ
လွတ်မြောက်ရေးကို မြှော်တွေးလျှင်လည်း
တရားတောင်ပံကို အားပြုမှ သေချာပေါက်

၂၅

စိတ်အေးရမည်ဖြစ်သည်။ တရားတောင်ပံ
အဖြစ် ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာ တရား
စွမ်းအားအစုံကို အကွက်စေ့အောင်
သုံးနိုင်ရမည်။ လူသည် တရားမပါလျှင်
အတောင်ပံကျိုးသည့် ငှက်နှင့်သာ တူနေ
ပေလိမ့်မည်။

အထူးအားဖြင့် ဝိပဿနာထိ ရှိထားမှ
လူ့စွမ်းအားစုံ၍ လောကဓံကြုံလာလျှင်
ရဲရင့်စွာ ခုခံတွန်းလှန် ဖယ်ရှားနိုင်ရန် အသင့်
အနေအထား ဖြစ်အောင် ကြိုတင် ပြင်ဆင်
ထားသူအစစ်ဖြစ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဝိပဿနာ

၂၆

စွမ်းအား ရလိုသူသည် (၁) တရားလုံးစုံ
အကုန်သိမြင် ဘုရားရှင်၏ စွမ်းရည်ကို
အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်လက်ခံနိုင်ရမည်။
ကိုယ့်အစွမ်းကို ကိုယ်ယုံရမည်။ ယုံရ
လောက်အောင် ရတနာ ၃-ပါးထံမှ ဓါတ်
ကောင်းများ ကူးယူထားရမည်။ ကိုယ့်ကို
ကိုယ်မှ မယုံရသူအတွက် အရေးကြုံလျှင်
အားကိုးရာမတွေ့နိုင်ပါ။ သဒ္ဓါသည် စိတ်
ကျန်းမာအောင်လုပ်ပေးသည်။ လောက၌
ရှိသောအရသာမျိုးစုံသည် ကိုယ်ကျန်းမာသူ
အတွက်သာ အရသာတွေ့နိုင်၍ ဓါတ်

၂၇

ဖောက်ပြန်ကာ မကျန်းမာသူအတွက်
အရသာမတွေ့နိုင်သကဲ့သို့ သဒ္ဓါပျောက်၍
စိတ်ဖောက်ပြန်ကာ စိတ်မကျန်းမာသူ
အတွက် တရားအရသာ မတွေ့နိုင်ဘဲ
သဒ္ဓါရှိကာ စိတ်ကျန်းမာသူသာ တရား
အရသာကောင်းကောင်း တွေ့နိုင်သည်။
တရား၏ ဆွဲဆောင်မှုကို ကောင်းမွန်စွာ
ကြိုဆိုလက်ခံနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

(၂) အနာကင်း၍ ကိုယ်ကျန်းမာရမည်၊
သတိဉာဏ်ဦးဆောင်၍ လိုအပ်သလို အခါ
အခွင့်အလိုက် ကံ ဉာဏ် ဝီရိယကို ပြုပြင်

၂၈

ပေးတတ်ရမည်။ အတိတ်ကံ ပစ္စုပ္ပန်ကံ
ချို့ယွင်းလျှင်လည်း အနာပေါ်လာတတ်
သည်။ အတိတ်ကံကောင်းကို ပစ္စုပ္ပန်
ကံကောင်းဖြင့် ကြိုဆို၍ အတိတ်ကံဆိုးကို
ပစ္စုပ္ပန်ကံကောင်းဖြင့် စွမ်းနိုင်သမျှ တားဆီး
ပေးရမည်။ ဉာဏ်နည်းလျှင်ဖြစ်စေ ဝီရိယ
ကို အလွဲသုံးစားလုပ်မိလျှင်ဖြစ်စေ မမြော်
လင့်ဘဲ အချိန်မရွေး အနာရောဂါ ရလာ
တတ်သည်။ သတိအမြဲရှိမှ ဉာဏ်နှင့် ဝီရိယ
လမ်းမှန်ကာ ကျန်းမာရေးလာဘ်ကို ရရှိ
ပေလိမ့် မည်။ သတိအားနည်းလျှင်

၂၉

ရုတ်တရက် ရှောင်တခင် မမြော်လင့်ဘဲ
ခြေကျိုးခြင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း အစား
မှား၍ ဝမ်းပျက်ခြင်း စသော အနာများ
လတ်တလော ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။
တရားအတွက် အနှောင့်အယှက် အတား
အဆီးဖြစ်သွားတတ်သည်။ သတိအမြဲ
ကိုင်ထားနိုင်လျှင် ပိုသည်မရှိပါ။

(၃) တရားသည် အကွေ့အကောက်
ကင်းသည့် ဘက်မလိုက် အဖြူရောင်
စွမ်းအားဖြစ်၍ တရားလိုချင်လျှင် တရားနှင့်
ထိုက်တန်အောင် ရိုးသားဖြောင့်စင်း ဖြူစင်

ရမည်၊ မိမိ၏အရှိကိုအရှိအတိုင်း ပွင့်လင်းစွာ
ဖော်ထုတ်ပြနိုင်ရမည်၊ ကောက်ကျစ်
စဉ်းလဲမှုနှင့် တရားသည် ဆန့်ကျင်ဘက်
ဖြစ်သည်၊ စိတ်ဖြောင့်စင်းမှ စိတ်ထဲသို့
တရား ဝင်ရောက်နိုင်မည်။

(၄) မကောင်းမှုကင်း၍ ကောင်းမှုသွင်း
နိုင်အောင် စိတ်ကို အားတင်းဖြည့်သွင်း
ပေးသည့် လုံ့လလည်း ရှိရမည်၊ စွမ်းအား
ပေါ်လာအောင် အားကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်
သည့် မှန်ကန်သော ဝီရိယရှိရမည်၊ ကောင်း
ကျိုးပေးဖို့ သေချာသည့် ကောင်းသော

၃၁

အလုပ်ကို ရဲရဲလုပ်ရမည်၊ နည်းမှန်လမ်းမှန်
စွမ်းအားပေါ်လာဖို့၊ ဝီရိယ ကိုင်စွဲနိုင်
သလောက် သတိမြဲရမည်၊ သတိမပါသော
ဝီရိယ သည် အားကိုအပြင်၌ ခိုးထုတ်ပစ်
တတ်၍ သတိတွဲသော ဝီရိယကသာ
အားကို အတွင်း၌ ထုတ်ယူ စုဆောင်း
ပေးကာ သမာဓိကို ဖြစ်ပေါ်မြှင့်တက်
ရင့်ကျက်စေမည်ဖြစ်သည်။ သမာဓိ
ကောင်းမှ သန့်စင်လေးနက် စူးရှထက်မြက်
သည့်ဉာဏ် ပေါ်ပေါက်လာမည် ဖြစ်သည်။

၃၂

(၅) အမှန်အတိုင်း ကြည့်ရှုသုံးသပ်
ဆုံးဖြတ်နိုင်သည့် စူးရှထက်မြက်သည့်
အသိဉာဏ်ရှိရမည်။ ရုပ်နာမ်အရှိကို အရှိ
အတိုင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ရမည်။ အရှိနှင့် ဆက်
သွယ်၍ အရှိကိုပေါ်အောင် ဖေါ်ထုတ်
ပေးနိုင်သည့် နာယူလေ့လာ မှတ်သားထား
သည့် ဉာဏ်လည်း ရှိထားရမည်။ နှလုံးသွင်း
ဆင်ခြင် စဉ်းစားနှိုင်းချိန် ဉာဏ်လည်း
ရှိနေရမည်။ ရှုလိုက်လျှင် ရုပ်နာမ်အတွင်း
ထိုးဖောက်ကျက်စား၍ အရှိကို အရှိ
အတိုင်း မြင်နိုင်သောဉာဏ်လည်းရှိရမည်။

၃၃

ကိုယ်လည်းကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာလျက်
ကျန်းမာရွှင်လန်း တရားစွမ်းဖြင့် အေးချမ်း
အောင် နေထိုင် ကျင့်သုံးတတ်လျှင်
ဤလူ့ဘဝသို့ ရောက်လာရကျိုး နပ်ပေ
တော့မည်။ ကျန်းမာမှလည်း တရားအလုပ်
ကို စိတ်ရှိတိုင်း ပေါက်ရောက်အောင်
လုပ်နိုင် ပေလိမ့်မည်။





၄။ ကျန်းမာရွှင်လန်း စိတ်အေးချမ်း

- ☺ တပ်မက်လွန်လျှင်၊ မဆင်ခြင်၊
မြော်မြင်ကင်းတတ်သည်။
- ☺ ကြိုက်နှစ်သက်ပါ၊ မတည့်တာ၊
တွေ့ရာ လျှောက်စားသည်။
- ☺ တွေ့ရာစားက၊ ရောဂါရ၊
သေဝမ်းတတ်သည်။

၃၅

- ☺ လောဘကင်းကွာ၊ မတည့်တာ၊
ကြိုက်ပါသော်လည်း ရှောင်ကြဉ်သည်။
- ☺ တည့်တာကိုသာ၊ ရွေးသုံးကာ၊
ကျန်းမာရွှင်လန်းသည်။
- ☺ ဒေါသကိုရှောင်၊ မီးမလောင်၊
ကြီးအောင်နုပျိုသည်။
- ☺ မောဟကင်းလင့်၊ ပညာရင့်က၊
မသင့်ရာရှောင်၊ သင့်ရာဆောင်၊
အိုအောင်အသက်ရှည်။
- ☺ ကိုယ်လည်းကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊
ကောင်းတာစုနိုင်သည်။

၃၆

☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ စိတ်အေးချမ်း၊
လူစွမ်းပြနိုင်သည်။

လောဘ ဒေါသ မောဟသည်
လူ့စွမ်းအား အရည်အချင်းကို အနီးကပ်
ရိုက်ချိုး ဖျက်ဆီးပစ်နေတတ်သည်။ လူ့
ပျော်ရွှင်မှု မျိုးစုံကိုလည်း ချက်ချင်း
အကျည်းတန် အရုပ်ဆိုးသွားအောင် လုပ်
ပစ်တတ်သည်။ ကိလေသာ များလွန်း၍
ပုထုဇဉ်ဟု ဆိုရသော်လည်း ဗုဒ္ဓသာသနာ
နှင့် တွေ့ကြုံခိုက် ရတနာ ၃-ပါးထံမှ
ဓါတ်ကောင်းများ ကူးယူကာ ကိလေသာနှင့်

၃၇

စိတ်ကန့်နိုင်အောင်၊ သန့်နိုင်အောင်၊ ခပ်ခွဲခွဲ
ထားနိုင်အောင် နေ့စဉ်လေ့ကျင့် ပေးနေ
ရမည်။ အကောင်းဟူသည် လေ့ကျင့်ယူရ
သည်ချည်းသာတည်း။ မလေ့ကျင့်ဘဲ
မည်သည့် အကောင်းဓာတ်မျှ ရနိုင်မည်
မဟုတ်ပေ။

လိုချင်တပ်မက်မှု လောဘလွန်ကဲလျှင်
ဆင်ခြင်မှု အမြော်အမြင် ကင်းကာ ကိုယ်နှင့်
မတည့် မလျှောက်ပတ်သည့် အစား
အသောက်စသည်ကို ကြိုက်တိုင်း လျှောက်
စားမိတတ်သည်။ တွေ့ရာ စားမိသော်

၃၈

အနာရောဂါ ရတတ် တိုးပွားတတ်၍ ဘဝ
ရှုံးပြီး အညွန့်တုံးတတ်သည်။

လူ့ရောဂါတို့တွင် အစားအသောက်
မဆင်ခြင်၍ ဖြစ်ရသောရောဂါသည် အများ
ဆုံးဖြစ်သည်။ လျှောက်ပတ်သော အစား
အသောက်ကြောင့် လူသည် အသက်ရှည်ရ
ကျန်းမာရ ခွန်အားတိုးရသည်။ မလျှောက်
ပတ်သော အစားအသောက်ကြောင့်
အသက်တိုရ အနာရောဂါထူပြောရသည်။

လောဘကိုထိန်းနိုင်သူသည် ဆင်ခြင်
နိုင်သည့် အသိဉာဏ် ဝင်ရောက်လာတတ်

၍ စားသောက်သုံးစွဲမှုအားလုံး ကြိုက်
နှစ်သက်မှုကို ဦးစားမပေးဘဲ လျောက်ပတ်
မှု တည်မှုကိုသာ ဦးစားပေးရွေးချယ်ကာ
စားသောက်သုံးစွဲတတ်သည်။ လျှာဖျား၌
တစ်ခဏကလေး တွေ့ထိသွားသည့် တဒင်္ဂ
အရသာထက် ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားပြည့်ဝ
မျှတစွာ ကျန်းကျန်းမာမာ ကြာရှည်အသုံးချ
နိုင်ဖို့ကိုသာ ရှေ့တန်းတင် စဉ်းစားတတ်
သည်။ ကြိုက်သော်လည်း ကိုယ်နှင့်မတည့်
မလျောက်ပတ်လျှင် ရဲဝံ့ပြတ်သားစွာ
ရှောင်ကြဉ်သည်။ မကြိုက်နှစ်သက်စေကာမူ

၄၀

ကျန်းမာရေးအတွက် ကျေးဇူးပြုလျှင်
ကျေနပ်စွာ စားသောက်သုံးစွဲသည်၊
ထို့ကြောင့် အနာရောဂါကင်းရှင်းနည်းပါး၍
ကျန်းမာရွှင်လန်းရသည်။

ခန္တီ မေတ္တာ လက်ကိုင်သုံး၍ ဒေါသ
အပူကို ထိန်းချုပ်နိုင်လျှင် စိတ်ဓာတ်
ငြိမ်းအေး ချမ်းသာသဖြင့် ရုပ်ကို အပူဓာတ်
လောင် မြှိုက်မှု နည်းပါးရကား အရွယ်ကြီး
သည်ထိ အိုရုပ်မပေါက်ဘဲ နုပျိုလန်းဆန်း
အေးချမ်းရသည်၊ စိတ်ရွှင်လန်း အေးချမ်း
သဖြင့် ရုပ်လည်း ကျန်းမာနုပျိုရလေသည်။

၄၁

မောဟကင်းစင်နည်းပါး၍ အသိဉာဏ်
ရင့်ကျက် တိုးပွားများပြားလာလျှင်
“အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်” ဟူသည့်အတိုင်း
မသင့်လျော် မလျောက်ပတ်သည်ကို
ရှောင်ကြဉ်ဖယ်ရှား၍ သင့်လျော် လျောက်
ပတ်သည်ကိုသာ ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်
တတ်သဖြင့် အသက်ရှည်ကြာစွာ နေရ
ပေသည်။

အသက်လည်းရှည် ကိုယ်လည်းကျန်း
မာ စိတ်လည်း အေးငြိမ်း ချမ်းသာစွာ နေရ
လျှင် ဘဝအနှစ် တရားစစ်ကို တန်းစီ၍

၄၂

ကောက်ယူစုဆောင်းနေရုံသာဖြစ်၍ လူ့
တစ်ဘဝ နေပျော်ပါသည်။ အနေမြတ်လျှင်
အသေလည်း ဧကန်တတ်ပါလိမ့်မည်။
ပစ္စုပ္ပန် သေချာနေသူအတွက် နောင်ရေး
ပူစရာ ဘာမှမရှိချေ။



၄၃



၅။ ကျန်းမာရွှင်လန်း ဥစ္စာစွမ်း

၁ ☺ အသက်ရှည်ကြာ ၊

ကိုယ်ကျန်းမာ၍ မေတ္တာတန်ခိုး၊

အားပြည့်ဖြိုးရန်၊

ဉာဏ်တိုးရန်၊ ဧကန်ဥစ္စာသုံးစွဲရ။

၂ ☺ ကျေးဇူးရှင်တွေ၊ ပေးရပေ၊

မသွေ မေတ္တာစွမ်းအားရ။

၄၄

၃ ☺မိသားစုအား၊ ပေးရငြား၊

စွမ်းအား မေတ္တာရ။

၄ ☺ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေ၊ ပေးရပေ၊

မသွေမေတ္တာစွမ်းအားရ။

၅ ☺အလှူခံအား၊ ပေးရငြား၊

စွမ်းအား မေတ္တာရ။

☺မျိုးစေ့အမှန်၊ စိုက်ရပြန်၊

ဧကန် အတိုးရ။

☺ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ စွမ်းရည်ပါ၍၊

မေတ္တာတန်ခိုး၊ စွမ်းအားတိုး၊

ကောင်းကျိုးအနန္တ။

☺ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ ဥစ္စာစွမ်း၊

အေးချမ်းလူ့ဘဝ။

ပစ္စည်းဥစ္စာများသည် မည်သည့်အခါမှ
လူနှင့်မကင်းနိုင်ကြသည့် လူ့အဖော်များ
ဖြစ်ကြသည်။ ရန်သူမျိုး ၅-ပါးနှင့် အမြဲဆက်
ဆံနေကြသဖြင့် လူ၏ ပူဖက်လောင်ဖက်
များလည်းဖြစ်ကြသည်။ ရှိနေသလောက်
ပူပန်ကြောင့်ကြနေရသဖြင့် ပူဖော် ပူဖက်
လောင်ဖော်လောင်ဖက်များပေတည်း။
သတိဉာဏ်ရှိသူအတွက် ပစ္စည်းသည်
ကူဖော်ဆောင်ဖက်များဖြစ်သည်။ လူ့စွမ်း
အားရအောင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် အဖော်သဖွယ်
ကူညီဆောင်ရွက်ပေးကြသည်။ ကိစ္စ

ခပ်သိမ်း သူတို့ပါမှသာ ပြီးနိုင်သဖြင့် ကူဖော်
 ကူဖက် ဆောင်ဖော်ဆောင်ဖက်များ
 ပေတည်း။ လူ၏ “ကျန်းမာရွှင်လန်း
 မေတ္တာစွမ်း” အတွက် အရေးပါသည့်
 အခန်းမှ ပစ္စည်းပါဝင်ကူညီနေရသည်၊
 ပစ္စည်းမပါလျှင် လူသည် အလုပ်မဖြစ်
 နိုင်တော့။

၁။ ပစ္စည်းရှိသူ၏ ပစ္စည်းသည် မိမိ
 အသက်ရှည်ကြာနေရရန် အသက်ရှည်
 သလောက် ကိုယ်ကျန်းမာရန် မေတ္တာစွမ်း
 အား တိုးပွားရန် ခွန်အားပြည့်ဖြိုးရန်

အသိဉာဏ်ရရှိတိုးတက်ရန် စိတ်ဓာတ်ရွှင်
လန်းချမ်းမြေ့ရန် အသုံးပြုရခြင်း အကျိုး
ရှိသည်။ သုံးတတ်သလောက် ပစ္စည်းအသုံး
ဝင်သည်။ မိမိသုံးမဖြစ်တော့၍ အမှိုက်
အဖြစ် စွန့်ပစ်လိုက်ရသည့်အခါ၌ပင် ပစ္စည်း
၏ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်တတ်သည့်သဘော
ကို ဉာဏ်ဖြင့်ရှုကာ ဝိပဿနာကျန်နေခဲ့
ရမည်။ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာရှိသလောက်
ပစ္စည်း၏ စွမ်းအားကျယ်ပြန့်ရသည်။

၂။ ကျေးဇူးရှင်များအတွက် ကျေးဇူး
ဆပ်ရန် အသုံးဝင်သည်။ ကျေးဇူးရှင်များ

၄၈

အား လှူဒါန်းပေးကမ်းရသဖြင့် ဒါနစွမ်း
အား ရရုံသာမက အချင်းချင်းမေတ္တာဓာတ်
များရရှိနိုင်ကြသည်။ ဉာဏ်ရှိလျှင် ဒါန သီလ
သမာဓိ ဝိပဿနာအစုံရနိုင်သည်။

၃။ သားသမီးစသော မိသားစုများအား
ပေးကမ်းချီးမြှင့် ရန် အသုံးကျသည်၊
အချင်းချင်း၏ မေတ္တာဓာတ်ကို ရင့်ကျက်
မြင့်တက်ခိုင်မာသွားစေသည်၊ ဉာဏ်အမြင်
ကျယ်လျှင် အိမ်ထဲ၌ပင် နေ့စဉ် အလှူပွဲ
ကောင်းမှုပွဲကို ဆင်နွှဲကျင်းပနေရသကဲ့သို့
ပျော်ရွှင်အားတက်သွားစေပြီး မိသားစု

ကြောင့် ကံကောင်းများ တိုးပွားဖွံ့ဖြိုးလာ
နိုင်သည်။

၄။ ပစ္စည်းဥစ္စာသည် ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေ
များနှင့် ကြုံတွေ့ရလျှင်လည်း ဆွေဝတ်
မိတ်ဝတ် ကျေပြန်အောင် ကူညီပေးနိုင်သည့်
အဖော် ကောင်းများဖြစ်ရသည်။ သွေးသား
ဆက်စပ်သူကိုဆွေမျိုးဟုခေါ်၍ အချင်းချင်း
အကျိုးဆောင်ဖက်များကို မိတ်ဆွေဟု ဆိုရ
သည်။ လူသည် တစ်ယောက်တည်းနေ၍
မဖြစ်၊ ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေ အသိုင်းအဝန်း
ရှိရသည်။ လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း ဆွေမျိုး

၅၀

မိတ်ဆွေများအတွက် ပေးကမ်း ကူညီ
ရသည်။ အယုတ်စွဆုံး ဈေးရောင်းသူ
ကား - ဆိုက်ကားဖြင့်ပို့ပေးသူများကိုပင်
အကျိုးဆောင်ပေးသည့် မိတ်ဆွေအဖြစ်
သဘောထား၍ အဖိုးအခပေးရသည့်အခါ
ဒါန စသည်ဖြစ်အောင် မေတ္တာ စေတနာ
ကောင်းဖြင့် ကျေနပ်စွာပေးတတ်ရမည်။
တာဝန် ဝတ္တရားကျေရုံ အရေအတွက်
ပြည့်ရုံ ကုန်သွားရုံမျှဖြင့် မပြီးစေရ၊ သတိ
ဉာဏ်ဖြင့် အရည်အသွေး စွမ်းအား
ထည့်သွင်း ပေးတတ်ရမည်။ အပေါင်း

၅၁

အသင်းကို ချစ်သည်ဆို၍ အရက်သေစာ
တော့မတိုက်ကျွေးကောင်း၊ သူတော်
ကောင်းများ မလုပ်အပ် မလုပ်ထိုက်သည့်
အလုပ်ဖြစ်သည်။

၅။ ပစ္စည်းသည် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ
ပြည့်ဝ၍ အလှူခံထိုက်အောင် မြင့်မြတ်ကြ
သည့် သူတော်ကောင်းများအား လှူဒါန်း
ပေးကမ်းရာ၌ အလွန်အသုံးဝင်သည်၊
အတိုး အာမခံ အလွန်စိတ်ချရသည့် ဓမ္မ
ဘဏ်တိုက်၌ အပ်နှံခြင်းပင်ဖြစ်သည်၊
သူတော်ကောင်းများလည်း သူတော်

၅၂

ကောင်း အလုပ်ကို ကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့်
ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လုပ်နိုင်ကြသည်။ မိမိ
လည်း ကြီးမားကျယ်ပြန့် ဖွံ့ဖြိုးသည့် ဓမ္မစွမ်း
အားကို ပို၍ပို၍ ရရှိသည်။ အံ့ဖွယ်
သာသနာကိုပင် ရှည်ကြာတည်တံ့ ပြန့်ပွား
အောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သည်။ ပစ္စည်း၏
အသုံးဝင်မှု နယ်ပယ်ကား အလွန်ကျယ်ဝန်း
လေစွ၊ ကျန်းမာရွှင်လန်းမေတ္တာစွမ်း အတွက်
ပစ္စည်းသည် သတိဉာဏ်ရှိသလောက်
ထိရောက်စွာ ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါသည်။



၅၃



၆။ ကျန်းမာရွှင်လန်း ကံအစွမ်း (ကုသိုလ်စွမ်း)

- ☺ လုပ်သင့်သည်များ၊ လုပ်၍ထားလင့်၊
စွမ်းအားမြင့်သော်၊ ဖြစ်သင့်တာတွေ၊
ဖြစ်လာပေ၊ မသွေကောင်းကျိုးရ။
- ☺ ဖြစ်သင့်တာတွေ၊ ဖြစ်လာစေလို၊
ကောင်းကျိုးလိုသော်၊

၅၄

စိတ်ကိုတိုးမြှင့်၊ လုပ်သင့်သည်များ၊
လုပ်၍ထား၊ တရားလမ်းစဉ်ပြ။

☺ လုပ်သလောက်သာ၊

ကောင်းကျိုးလာ၍၊ ရတာမဟန်၊
ကြောင်းမမှန်၊ ဧကန်လွဲနေရ။

၁ ☺ အပိုင်အငှား၊ နှစ်ပါးကြောင်းရာ၊
ဆုံသောခါ၊

ပိုင်တာ ဦးစွာလုပ်တတ်ရ။

☺ ပိုင်တာလုပ်လျှင်၊ စွမ်းအားဝင်၊
အမြင်ရှင်း၍၊ ချမ်းသာရ။

၅၅

- ၂ ☺ ဦးစားပေးရန်၊ အလုပ်မှန်၊
အမြန်ပြီးအောင် လုပ်ကြရ။
- ☺ စွမ်းအားမမြင့်၊ လုံ့လမင့်နှေး၊
ချမ်းသာဝေးကွာ၊ နောက်ကျကာ၊
နောင်ခါပူဆွေးရ။
- ☺ ယနေ့အလုပ်၊ ယနေ့လုပ်၊
အဟုတ် စိတ်အေးရ။
- ၃ ☺ လုပ်နိုင်တာသာ၊ ပြောဆိုရာ၊
ညီညာတိကျ ရှိစေရ။
- ☺ မလုပ်နိုင်လင့်၊ မပြောသင့်၊
နှိုင်းချင့် ဆင်ခြင်ရ။

၅၆

☺ အပြောသာများ၊ မလုပ်ငြား၊

အများကဲ့ရဲ့ကြ။

☺ ပြောဆိုပြီးလျှင် ဖြစ်အောင်ပင်၊

မြင့်တင် ပြုလုပ်ရ။

☺ ကိုယ်လည်းကျန်းမာ၊

စိတ်ချမ်းသာ၊ ကောင်းတာစုနိုင်ကြ။

☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ ကံအစွမ်း၊

အေးချမ်း လူ့ဘဝ။

တရားလမ်းစဉ်၌ အကြောင်းကံသည်
အလုပ်ဖြစ်၍ အကျိုးဝိပါက်သည် လုပ်ခ
ဖြစ်သည်။ ကမ္မနိယာမအားဖြင့် အလုပ်နှင့်

၅၇

လုပ်ခသည် အတိအကျ တိုင်းတာ
တွက်ချက် သတ်မှတ်ပြီးသားဖြစ်သည်။
ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ကုသိုလ်ကောင်းမှုလို
သဘောထား၍ စိတ်ဝင်စားသူအတွက်
ကုသိုလ်ကောင်းမှုကလည်း ကုသိုလ်
ကောင်းမှုပီပီ အံ့ဖွယ်ကောင်းကျိုးကို
ပေးတတ်စမြဲသာဖြစ်သည်။

လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည့် ကောင်းမှုကို
ကောင်းမှုပုံစံဖြင့် စနစ်တကျ လုပ်ထားလျှင်
ဖြစ်သင့် ဖြစ်ထိုက်သည့် ကောင်းကျိုး
ကလည်း ကောင်းကျိုးပုံစံဖြင့် အတိအကျ

၅၈

ပြည့်ဝဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ကောင်းကျိုး
တရားဖြစ်ပွားစေလိုလျှင်လည်း စိတ်စွမ်း
အားကို သန့်စင်တိုးမြှင့်၍ ကောင်းမှုကို
စိတ်ဝင်စားစွာ ပြုလုပ်ထားရပေမည်။
ကောင်းကျိုးလိုသလောက် ကောင်းမှုကို
လုပ်ထားရမည်ဖြစ်သည်။

ကောင်းမှုလုပ်ထားသလောက်သာ
ကောင်းကျိုးရလာတတ်သည်။ အရှိကို
လျှို့ဝှက်ထိန်ချန်၍လည်းမထား၊ မရှိသည်
ကို အရှိလုပ်ကာ ဟန်လုပ်၍လည်း
မပေးတတ်၊ အကယ်၍ အကျိုးရမှု ဟန်

၅၉

မကျလျှင် မိမိ၏ အကြောင်းဟန်မကျ၊
မမှန်ကန်ဟု ဉာဏ်ဖြင့် တိုင်းတာကြည့်နိုင်
သည်။ အကျိုးကောင်း ရလိုလျှင် အကြောင်း
ကောင်း လုပ်ထားရုံသာတည်း။ ကောင်းမှု
လုပ်တိုင်း အစီအစဉ်ကောင်းရမည်။
လမ်းကြောင်း ရှင်းရမည်။ ဦးတည်ချက်
ပြတ်သားရမည်။

အကြောင်းကောင်းကို စေ့စပ်သေချာ
အောင် ပြုလုပ်ရာ၌ အရှင်ဗာကုလ သည်
အထင်ရှားဆုံး ပုံစံဖြစ်သည်။ အရှင်ဗာကုလ
အလောင်းအလျာသည် လွန်ခဲ့သည့်

၆၀

၁-အသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ထက်ကပင် ကျန်းမာကြောင်း ကောင်းသောအလုပ်ကို အထူးစိတ်ဝင်စားခဲ့သည်။ သူတစ်ပါးတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်အား ထက်သန်စွာ ကူညီခဲ့သည်။ လိုအပ်သော ဆေးဝါးများ ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပစ္စည်းများကို ကိုယ်ကျိုးစွန့်၍ပင် ထောက်ပံ့လှူဒါန်းခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့် တွေ့ကြုံရသည့်အခါ တို့၌လည်း မြတ်စွာဘုရားအား ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဝါးစသည် လှူဒါန်းသည်။

၆၁

သံဃာတော်များ အသိအကျင့် လုပ်ငန်း ၂-
ရပ်ကို အပြည့်အဝ ကြိုးစားအားထုတ်
နိုင်အောင် အထူးစိတ်ဝင်စားစွာ ထောက်ပံ့
လှူဒါန်းသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်
သမျှ အကုန်လှူသည်။ “အိမ်ဆောက်မည်”
စိတ်ကူးဖြင့် သစ်ဝါးစသည်ရှာရန်သွားသည်
တွင် လမ်း၌ သံဃာတော်များ သီတင်း
သုံးသည့် ကျောင်းအို ကျောင်းဟောင်း
ကျောင်းပျက်ကို တွေ့ရ၍ အိမ်အလုပ်ကို
ရပ်ဆိုင်းထားပြီး ကျောင်းဟောင်းကို
ဖျက်ကာ ကျောင်းသစ်ဆောက်ပေးသည်။

၆၂

ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးရုံဆေးခန်း
ဆေးပစ္စည်း အသုံးအဆောင်များ လိုအပ်
သမျှ ဘဝများစွာ အကြိမ်များစွာ လှူသည်။
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အလှူလုပ်တိုင်း “ဤ
ကောင်းမှုအကျိုးဆက်ကြောင့် ဖြစ်လေရာ
ဘဝတိုင်း၌ နံ့သာတစ်ရှူ နွားနို့တစ်ညှစ်ခန့်
အချိန်တစ်ခဏလေးမျှပင် ကိုယ်ခန္ဓာ၌
မည်သည့်အနာရောဂါမျှ မဖြစ်ရပါလို၏” ဟု
ဆုတောင်းသည်။ ကမ္ဘာတစ်သိန်းထက်၌
အနာကင်း၍ ကျန်းမာသူ ဧတဒဂ်ဆုကို
လည်း ပန်ဆင်သည်။

၆၃

ပါရမီကောင်းမှု ပြုလုပ်စဉ် (၁) ကိုယ်ပိုင် အလုပ်နှင့် ဘုံဆိုင်အငှားအလုပ် ၂-မျိုး ဆုံလာသောအခါ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကိုသာ ဦးစွာလုပ်တတ်သည်။ မလွဲမရှောင်သာ၍ ဘုံဆိုင်အငှားအလုပ်ကို လုပ်ရလျှင်လည်း ဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်ပိုင်အလုပ်အဖြစ် ပြောင်း၍ ကိုယ်ပိုင်တရားစွမ်းအား ကျန်အောင် လုပ်တတ်သည်။

(၂) ဦးစားပေးရမည့် ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကို လုပ်လျှင်လည်း ယနေ့အလုပ် ယနေ့ ပြီးအောင် လုံ့လသည်းစွာ မြှင့်တင်၍

၆၄

ကြိုးစားပြုလုပ် တတ်သည်။ အလုပ်ကြွေး
မတင်ရန် သတိကြီးစွာထားသည်။

(၃) မလုပ်နိုင်သည်ကို မပြောဘဲ
လုပ်နိုင်သည်ကိုသာပြောသည်။ အပြောနှင့်
အလုပ်ညီစေသည်။ ပြောပြီးလျှင် မဖြစ်
မနေလုပ်သည်။ ကောင်းမှုပြုစဉ် အကွက်
စေ့ကာ သေချာလှသဖြင့် ကောင်းကျိုး
ပေးသည့်အခါလည်း ဒေါင့်စေ့၍ သေချာ
လှသည်။

၁-အသေချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း
ပတ်လုံး အပါယ်သို့လည်း မကျရောက်ခဲ့ရ။

၆၅

သုဂတိဘဝ၌လည်း မည်သည့်အခါမျှ
အောက်ကျ နောက်ကျ မနေရဘဲ စားဝတ်
နေရေးအတွက် ပိုသည်ဟုသာရှိသည်၊
လိုသည်ဟု မရှိခဲ့၊ ကံကောင်းများကို ပိုလှုံ
နေအောင် အကျိုးပေး၍ မကုန်နိုင်အောင်
လုပ်ခဲ့သူဖြစ်၍ တကယ်သုံးမကုန်နိုင်အောင်
အကျိုးပေးသည်။

စိတ်ချမ်းသာကြောင်း ပညာရှိ သူတော်
ကောင်းတွေနှင့်ချည်းသာ တွေ့ရသည်၊
သူ့အား မည်သူမျှ အနှောင့်အယှက်
မပေးကြ၊ နှောင့်ယှက်သော်လည်း ဒုက္ခ

၆၆

မရောက်ရဘဲ နှောင့်ယှက်သူသာ ဒုက္ခ
ရောက်သွားတတ်သည်။ နောက်ဆုံးဘဝ၌
ရေချိုးစဉ် ငါးကြီးက မျိုချလိုက်သည်ကိုပင်
ငါးမျိုသည်ဟုမထင်ရဘဲ မိခင်က ဓမ္မရာထဲ
၌ ပွေ့ဖက်သိမ်းပိုက်ထားသည်ဟုသာ
ထင်ရသည်။ မျိုချသောငါးသာ ဒုက္ခ
တွေ့သွားသည်။

ကိုယ်ကျင့်သီလ ဘဝတိုင်းပြည့်စုံ၍
ကံကို ထိန်းချုပ်တတ်သော အသိဉာဏ်
ကလည်း ဘဝတိုင်း ပြည့်စုံလင်ခဲ့သဖြင့်
အနာရောဂါ ကင်းရှင်း၍ ကျန်းမာရုံမျှမက

၆၇

သက်တမ်းကျော်အောင်ပင် အသက်လည်း
ရှည်ခဲ့လေသည်။ အယုတ်စွဆုံး နံ့သာ
တစ်ရှု။ နွားနို့တစ်ညှစ်ခန့် ကာလကလေး
မျှပင် ခန္ဓာကိုယ်၌ အနာရောဂါဟူ၍
တစ်ကြိမ် တစ်ခါမျှပင် မဖြစ်စဘူး၊ အနာ
ရောဂါအတွက် ဆေးဝါးတစ်စိတ် တစ်ခြမ်း
တစ်တို့ကလေး မျှပင် မမှီဝဲ မသုံးစွဲရဘူးချေ၊
မည်သည့် အရာကိုမျှ မျှော်လင့်တောင့်တ
နေစရာမလို၊ အချိန်တန်လျှင် လိုအပ်သမျှ
အလိုအလျောက် ရောက်ရှိလာသည်၊
ကောင်းမှုကို ကောင်းမှုနှင့်တူအောင်

၆၈

လုပ်ထားခဲ့သဖြင့် ကောင်းမှုက ကောင်းမှုပီပီ
အံ့ သြဖွယ် ကောင်းလောက်အောင်
ပေးပြနေခြင်း ဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံးဘဝ၌ ရဟန်းပြု၍ တရား
အားထုတ်တော့လည်း အခက်အခဲ လုံးဝ
မရှိ၊ (၇) ရက်သာ အားထုတ်ကာ လွယ်ကူ
စွာပင် ရဟန္တာဖြစ်ခဲ့သည်။ ပရိနိဗ္ဗာန်
စံတော့လည်း သူတစ်ပါး ပယောဂလည်း
မပါ။ ရောဂါဒ၊ နှောင့်အယှက်လည်းမရှိ၊
တေဇောကသိုဏ်းဝင်စားကာ မိမိကိုယ်တိုင်

၆၉

တေဇောဓာတ်လောင်ကျွမ်းအောင်
အဓိဋ္ဌာန်ပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရုပ်ကလာပ်ကို
မီးရှို့သွားခဲ့လေသည်။ မကြားစဘူး
အဖြစ်ထူးဟုပင် ဆိုရမည်။

စိတ်ထိန်းပိုင်နိုင်လှသည့် အရှင်ဗာကုလ
၏ “ကျန်းမာရွှင်လန်းမေတ္တာစွမ်း” ဘဝ
ခရီးစဉ်နှင့် ဘဝအပြီးသတ်မှုကား တည်ငြိမ်
အေးချမ်းလှပေသည်။ လိုသမျှ ရသည်၊
တောင်းသမျှ ပြည့်သည်။ ကိလေသ
ပရိနိဗ္ဗာန် ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန် ၂-မျိုးလုံး မည်သည့်

၇၀

အခက်အခဲမျှမရှိ ဘဝခရီးသွားနည်းကို
အရှင်မြတ်ကြီးက နည်းစနစ်ပေးသွား
ပေသည်။



၇၁



၇။ ကျန်းမာရွှင်လန်း ဆေးအစွမ်း

- ☺ သက်ရှည်-ဆင်းလှ၊ ချမ်းသာရာ၊
ဗလ-ဉာဏ်ကြီး၏။
- ☺ ချစ်သူမကွဲ၊ ဆင်းရဲ-ရန်ဘေး၊
ကင်းစင်ဝေးငြား၊ ခြံရံပွား၊
အများရိုသေ၏။

၇၂

- ☺ ဆေးကိုလှူကာ ကျိုးဆယ်ဝ၊
မုချရနိုင်၏။ (အပဒါန-၁-၃၆၃)
- ☺ ဆေးရုံ-ဆေးခန်း၊ စိတ်ရွှင်လန်းစွာ၊
လှူသူမှာလဲ၊ ဆယ်မျိုးဘဲ၊
မလွဲရနိုင်၏။
- ☺ ဆေးကိုပေးမှု၊ အသက်လှူ၊
လှူသူမှာလည်း သက်ရှည်၏။
- ☺ တရားအသက်၊ တွဲ၍ဖက်၊
ရင့်ကျက်ရှည်လို၏။
- ☺ ဆေးကိုပေးမှု၊ ကျန်းမာလှူ၊
လှူသူမှာလည်း ကျန်းမာ၏။

၇၃

☺ ကိုယ်စိတ်အနာ၊ ကင်းစင်ကွာ၊
ချမ်းသာအေးလို၏။

☺ ဆေးကိုပေးမှု၊ အားလုံးလှူ၊
လှူသူမှာလည်း အားလုံးပြည့်။

☺ အားလုံးထဲမှာ၊ လွတ်ငြိမ်းတာ၊
မှန်စွာရလို၏။

☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ ဆေးအစွမ်း၊
အေးချမ်းရလို၏။

ရုပ်ခန္ဓာသည် အကြောင်းနှင့် ဆက်စပ်
နေ၍ အကြောင်းကောင်းမွန်နေမှ နေသာ
ထိုင်သာရှိ၏။ ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ

၇၄

အကြောင်း ၄-ပါးဖြင့် ပထဝီ အာပေါ
တေဇော ဝါယော ဓါတ်ကြီး ၄-ပါး ညီညွတ်
အောင် သတိဉာဏ်ရှေ့သွားပြု၍ ပြုပြင်
နေရသည်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း အမြဲ
မပြတ် ပြုပြင်ပေးရသည်။ သူတစ်ပါးတို့၏
ရုပ်ခန္ဓာကိုလည်း ကျန်းမာအောင် စွမ်းနိုင်
သမျှ ကူညီပြုပြင်ပေးရသည်။

ရုပ်မကျန်းမာခြင်းသည် ဓါတ် ၄-ပါး
မညီမညွတ် ဖြစ်နေခြင်း ဖောက်ပြန်နေခြင်း
ဖြစ်သည်။ မကျန်းမာသူကို ကျန်းမာအောင်
ဆေးဝါး ကုသပေးခြင်းသည် ဥတု

၇၅

အာဟာရဖြင့် ဓါတ် ၄-ပါး ညီညွတ်သွား
အောင် ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ မကျန်းမမာ
ဖြစ်ကြသော အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ ဆေးဝါး
ကုသနိုင်ရန် ဆေးဝါးဓါတ်စာများ လှူဒါန်း
ပေးကမ်းခြင်း ဆေးဝါးကုသရာဌာနဖြစ်
သော ဆေးရုံဆေးခန်းများ ဆောက်လုပ်
လှူဒါန်းခြင်းသည်လည်း မကျန်းမာသူကို
ဓါတ်သဘာဝ ညီညွတ်အောင် ကူညီပြုပြင်
ပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

မကျန်းမာသူများအတွက် ရောဂါ
ကင်းပျောက်စေလိုသော ကရုဏာ ကျန်းမာ

၇၆

ချမ်းသာစေလိုသော မေတ္တာဖြင့် ဆေးဝါး
ကုသပေးခြင်း ဆေးဝါးဓါတ်စာ လှူဒါန်း
ပေးကမ်းခြင်း ဆေးကုသနိုင်အောင် ဆေးရုံ
ဆေးခန်း လှူဒါန်းခြင်းသည် မကျန်းမာသူကို
မိမိ၏စွမ်းရည်ဖြင့် ကူညီစောင့်ရှောက်
ပေးရာ ရောက်သည်သာမက မိမိ၏
ကံအား ဉာဏ်အားကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးရာ
ရောက်ပေသည်။ ကိုယ့်စေတနာက
ကိုယ့်ကို အကောင်းဓါတ်များ တုံ့ပြန်ပေး
သည်။ ကံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းက အကျိုး
ကောင်းများ ရရှိလာအောင် တုံ့ပြန်သည်။

၇၇

သူ့ကိုစောင့်ရှောက်သဖြင့် ကိုယ့်ဂုဏ်လည်း
မြောက်ရသည်။

သဒ္ဓါ မေတ္တာ ကရုဏာ ပညာဖြင့်
မကျန်းမာသူအားလုံး ကျန်းမာအောင်
ဆေးဝါး ကုသပေးလျှင် ဆေးဝါးဓါတ်စာ
လျှူဒါန်းပေးကမ်းလျှင် ဆေးကုသနိုင်အောင်
ဆေးရုံဆေးခန်း ဆောက်လုပ်ပေးလျှင်
ထိုမွန်မြတ်သော စိတ်ထားရှိသူ စေတနာရှင်
သည် အကျိုး (၁၀) ပါးကို ဧကန်ရရှိသည်။

(၁) ဘဝတိုင်းအသက်ရှည်သည်၊ သက်
တမ်းစေ့အောင် ကျော်အောင်နေရသည်၊

၇၈

(၂) ဥပဓိရုပ်ပြည့်စုံ၍ ရုပ်ဆင်းလှပသည်၊
(၃) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာ အေးမြသည်၊
(၄) ကာယဗလပြည့်စုံသည်၊ ခွန်အား
ကောင်းသည်၊ (၅) ဉာဏ်ကြီးမား ထက်မြက်
သည်၊ အရာရာ အသိစူးရှ ထက်မြက်သည်၊
လေးနက်သော ဉာဏ်ရှိသည်၊ (၆) ချစ်ခင်
မြတ်နိုးအပ်သည့် ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေ များနှင့်
မကွဲမကွာ ရာသက်ပန် တစ်သက်လုံး အတူ
နေရသည်၊ (၇) ဆင်းရဲမှုကင်းသည်၊
အောက်ကျ နောက်ကျ အခြေအနေမဲ့
မဖြစ်ရ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ပူပန်စရာ

၇၉

ကင်းသည်၊ (၈) ဆန့်ကျင်ဖက် ဘေးရန်
ကင်းဝေးသည်၊ မည်သည့် သက်မဲ့သက်ရှိ
ဘေးရန်ကမျှ အနှောင့်အယှက် မပေးနိုင်ကြ၊
(၉) စိတ်ချမ်းသာကြောင်း အခြံအရံကောင်း
များနှင့် ပြည့်စုံသည်၊ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေ
ကောင်း ပေါများသည်၊ (၁၀) အများ၏
ရိုသေ လေးစားမြတ်နိုးမှုကို ခံယူရသည်။

ဆေးရုံဆေးခန်း ဆေးဝါးလှူဒါန်းလျှင်
အသက်ရှင်အောင် လှူဒါန်းခြင်းဖြစ်သဖြင့်
အသက်ကိုလှူရာရောက်သည်၊ လှူသူမှာ
လည်း ဘဝတိုင်း အသက်ရှည်ရသည်၊

ရှင်သမျှ အသက်ကို ဗလာအသက်မဖြစ်
စေဘဲ သတိဉာဏ်သွင်း၍ တရားအသက်
ပါ တွဲဖက်၍ ရှင်နိုင် ရှည်နိုင်အောင် အသက်
ရှင်နေသလောက် တရားစွမ်းအား ရင့်ကျက်
နေအောင် ဉာဏ်ဦးဆောင် ပေးရမည်
ဖြစ်သည်။

ဆေးလှူခြင်းသည် အနာရောဂါ
ကင်းပျောက်အောင် လှူခြင်းဖြစ်သဖြင့်
ကျန်းမာရေးကို လှူခြင်းဖြစ်ပါသည်။
စေတနာကောင်းက ပြန်တုံ့ပြန်သဖြင့်
လှူသူလည်း အနာရောဂါကင်း၍ ကျန်းမာ

ရသည်။ ရုပ်အနာကင်းရုံမျှမက စိတ်အနာပါ
ကင်း၍ ငြိမ်းအေးချမ်းသာအောင် ကျန်းမာ
နေသလောက် တရားစွမ်းအားတိုးပွား
နေအောင် ဉာဏ်ဦးဆောင်ပေးရမည်
ဖြစ်ပါသည်။

အနာရောဂါကင်း၍ ကိုယ်ကျန်းမာနေ
လျှင် အကောင်းအားလုံး ရယူနိုင်စွမ်း
ရှိသဖြင့် ဆေးလှူခြင်းသည် အကောင်း
အားလုံးကို လှူရာရောက်သည်။ အကောင်း
အားလုံးထဲတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သော
လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာမှု အစစ်ကို ရရှိရန်
ဉာဏ်ဖြင့် ရည်သန်ဦးဆောင်ထားရမည်။

၈၂

မေတ္တာ ကရုဏာ သဒ္ဓါ ပညာရှေ့သွားပြု၍
စေတနာကောင်းဖြင့် ဆောင်ရွက် ပေးမှု
ကြောင့် တိုင်းတာကန့်သတ် ရေတွက်
မရနိုင်သော “ကျန်းမာရွှင်လန်းဆေးအစွမ်း”
များကို သူ့ရောကိုယ်ပါ သေချာပေါက်
ရရှိမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။



၈၃



ဂ။ နေကောင်းရဲ့လား ? သုံးလို့ ဖြစ်ပါတယ်

- ☺ အသိကင်းက၊ ထမ်းထားရ၊
ဘာမှမရပါ။
- ☺ အသိရှင်းက၊ စွမ်းအားပြ၊
ဘဝအနှစ်ပါ။

- ☺ အရုန်းမတော်၊ အရှုံးပေါ်၊
ဖြုံးသော်ပူရပါ။
- ☺ ရုပ်ကိုလည်းပြင်၊ စိတ်လည်းပြင်၊
ဉာဏ်ယှဉ်သုံးစွဲရာ။
- ☺ သုံး၍ဖြစ်ရုံ၊ ဤလူ့ဘုံ၊
ဉာဏ်ခြုံသုံးသပ်ရာ။
- ☺ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သုံး၊ စိတ်နှလုံး၊
ရွှင်ပြုံးအားတက်ပါ။
- ☺ ကိုယ်ကျန်းမာလျှင်၊ စိတ်ကြည်လင်၊
မြော်မြင်သုံးတတ်ပါ။
- ☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ မေတ္တာစွမ်း၊
အေးချမ်းရသည်သာ။

၈၅

ချစ်ခင်ရင်းနှီးသူ လူအချင်းချင်း တွေ့ဆုံ
ကြတိုင်း “နေကောင်းရဲ့လား” ဟု မေးတတ်
ကြသည်။ အခြားစကားကို မပြောမီ
ရှေးဦးစွာ ပြောကြသည့်စကားဦးလည်း
ဖြစ်သည်။ မြတ်နိုးဖွယ် နှုတ်ခွန်းဆက်စကား
ဟုလည်းဆိုနိုင်သည်။ အမြတ်ဆုံးလာဘ်
ဖြစ်သည့် ကျန်းမာရေးကို တန်ဖိုးထားသည့်
စကားဟုဆိုလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။
မြတ်စွာဘုရားသည်ပင် ကိုယ်တော်
ထံမှောက် ရောက်လာသူတိုင်းကို “ကစ္စိ
တေ ခမနိယံ၊ ကစ္စိ ယာပနိယံ=ဘယ်လိုလဲ

၈၆

သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ ခန့်ကျန်း၏လော မျှတ
၏လော (နေကောင်း၏လော) ” ဟု
မေးတော်မူမြဲဖြစ်သည်။ အမေးခံရသူတိုင်း
ကလည်း “ခန့်ကျန်းကြောင်း မျှတကြောင်း
(နေကောင်းကြောင်း)” ဖြေဆိုကြစမြဲ
သာတည်း။ ဝမ်းမြောက်ဖွယ် နှုတ်ခွန်းဆက်
စကားမျိုးဖြစ်သည်။

မိမိနှင့်တွေ့ဆုံကြရသည့် ရဟန်းရှင်လူ
များကလည်း မိမိကိုတွေ့လျှင် “နေကောင်း
ရဲ့လား” ဟုမေးတတ်ကြပါသည်။ ထိုအခါ
မိမိက “နေကောင်းပါတယ်” ဟုလည်း

၈၇

မဖြေဖြစ်၊ “နေမကောင်းပါ” ဟုလည်း မဖြေမိ၊
ရှင်ရဟန်းကမေးလျှင် “သုံးလို့ဖြစ်ပါတယ်
ဘုရား” လူများကမေးလျှင် “သုံးလို့ဖြစ်
ပါတယ်ဗျာ” ဟုသာ ဖြေမိတတ်သည်။
တစ်ချို့က “တပည့်တော် မေးတာက
နေကောင်းရဲ့လားလို့ မေးတာပါဘုရား” ဟု
ပြန်မေးတတ်ကြသည်။ မိမိကလည်း “ဟုတ်
ပါတယ် သုံးလို့ရပါတယ်၊ ခိုင်းလို့လဲ
ကောင်းပါသေးတယ်” ဟုသာ ဆက်၍
ဖြေမိတတ်သည်။ တစ်ချို့က ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်
ပင် ပြန်မေးတတ်သည်။ မိမိကလည်း

ထိုနည်း အတိုင်းပင် ဆက်ဖြေနေတတ်သည်။ စာမေးပွဲသဘောအရ ဆိုလျှင် ထိုအဖြေမျိုးသည် အောင်မှတ် ရနိုင်သည့် အဖြေမျိုးမဟုတ်၊ အမေးနှင့်ကိုက်ညီသည့် အဖြေလည်းမဟုတ်၊ အမေးနှင့်မကိုက်ညီသော်လည်း မိမိဖြေဆိုသည့် အဖြေသည် အဖြေမှန်သာဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာသည် နေကောင်း၍ ကျန်းမာနေသော်လည်း သတိဉာဏ်ကင်းနေလျှင် သုံး၍မဖြစ်ပါ။ စွမ်းအားပေါ်လာအောင် မသုံးဖြစ်ပါ။ ရုပ်ခန္ဓာ မကျန်းမာ၍

၈၉

နေမကောင်းဖြစ်နေသော်လည်း သတိ
ဉာဏ် ကောင်းနေလျှင် (စိတ်နေကောင်း
နေလျှင်) သုံး၍ဖြစ်နေတတ်သည်။ စွမ်းအား
ပေါ်လာအောင် သုံးဖြစ်နေတတ်ပါသည်။
လူ့ဘဝ ခန္ဓာကား နေ့စဉ်သုံး၍ဖြစ်အောင်
ပြုပြင်နေရ၍ သုံး၍ဖြစ်နေသမျှ ဘဝအနှစ်
ပေါ်အောင် သုံးနေဖို့သာတည်း။

လူ့ဘဝခန္ဓာသည် အထူးအားဖြင့် ဗုဒ္ဓ
သာသနာနှင့် တွေ့ကြုံနေရသူ၏ ခန္ဓာသည်
ရှေ့နားက ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အဓိပ္ပါယ်
ကင်းမဲ့စွာ ထမ်းထားဖို့မဟုတ်၊ နေ့စဉ် ပြုပြင်

၉၀

၍ အသုံးချကာ စွမ်းအားပြနေဖို့သာ
ဖြစ်သည်။ မိမိသူတစ်ပါးအတွက် မိသားစု
အတွက် လောကသာသနာအတွက်
လောကီ လောကုတ္တရာအတွက် မှတ်မှတ်
ရရ စွမ်းအားပြနိုင်ရမည်။ အသိကင်း
သလောက် လေးလံစွာ ထမ်းထားရမည်
ဖြစ်၍ ခန္ဓာဝန်ထုပ်ပိကာ ဘာတစ်ခုမှ
အားကိုးစရာ ရမည်မဟုတ်ချေ။ အသိရှင်း
သလောက် စွမ်းအားပြနိုင်ပြီး ဘဝအနှစ်များ
ပေါ်ထွက်လာမည် ဖြစ်သည်။

ဘဝခန္ဓာသည် လဲသွားအောင် ရုန်းနေ

၉၁

ဖို့လည်းမဟုတ်၊ အလကားဖြစ်သွားအောင်
ဖြုန်းပစ်ဖို့လည်းမဟုတ်၊ နေ့စဉ် ပြုပြင်၍
သုံးနေဖို့သာဖြစ်သည်။ ဆုတ်ကပ်ကာလ လူ့
တစ်ဘဝသည် အချိန်နည်းပါးလွန်းသဖြင့်
နတ်များကဲ့သို့ ပျော်ရွှင်ခံစားနေဖို့ အချိန်
မရှိ၊ နေ့စဉ်သုံး၍ ဖြစ်ရုံသာ ပြုပြင် ကျွေးမွေး
ပေးနေရခြင်းဖြစ်သည်။

ဇရာစားသမျှ ခေါင်းငုံ့ခံကာ ခန္ဓာကို
အလကား ဖြုန်းပစ်နေဖို့ ကျန်းမာလိုခြင်း
နေကောင်းလိုခြင်းမဟုတ်၊ နိုးကြားတက်ကြွ
ရွှင်လန်းစွာ ဘဝအနှစ်ပေါ်အောင် မြန်မြန်

၉၂

သုံးနေဖို့သာ ကျန်းမာအောင် နေကောင်း
အောင် ပြုပြင်နေရခြင်းဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်
သုံး၍ဖြစ်ဖို့သာ အဓိကတည်း။ သုံး၍ မဖြစ်
တော့လျှင် အသက်ရှည်နေ၍လည်း ဘာမှ
တန်ဖိုးရှိမည်မဟုတ်တော့။ ကြာကြာ
နေရဖို့ထက် အသက်ရှင်နေသမျှ ခန္ဓာကို
ကောင်းကောင်း သုံးနေရဖို့သာ လိုသည်။
သို့ဖြစ်၍ ဉာဏ်ယှဉ်၍ ပြုပြင်ကာ
ဉာဏ်ယှဉ်၍ပင် အဆက်မပြတ် အသုံး
ချနေရမည်။ ဇရာဗျာဓိ ဖိစီးကာ အိပ်ရာထဲ
တုံးလုံး ပက်လက်လဲ၍ မသေချာသည့်

၉၃

အချိန်ရောက်တော့မှ ကိုယ်ပန်း စိတ်ပန်းခံ
အသက်လူနေမည့်အစား ကျန်းမာ သန်စွမ်း
နေတုန်း သတိဝီရိယ ကြီးစွာထား၍
နေ့တွက် ကိုက်အောင် မြန်မြန်အသုံးချကာ
ကြိုတင် ကြိုးစားထားခြင်းက စိတ်အေးရဖို့
သေချာပေသည်။ ကိုယ့်ကို အာမခံ တာဝန်
ယူမည့် တရားစွမ်းအား ကျန်နေခဲ့မှသာ
အသုံးချသည်ဟု ဆိုရသည်။



၉၄



၉။ တရားစွမ်းအင်အာနိသင်

- ☺ ရောဂါကြောင့်သာ၊ ဆေးဆရာ၊
စွမ်းတာသိနိုင်သည်။
- ☺ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ၊ ကိလေသာဟူ၊
အပူကြောင့်သာ၊
ကောင်းစွာကျင့်တတ်၊

၉၅

သူတော်မြတ်၏၊ မြင့်မြတ်ထူးဆန်း၊
လူ့အစွမ်း၊ ဖြစ်ထွန်းပေါ်လာသည်။

☺ ရောဂါအများ၊ ရှိနေငြား၍၊
ဆေးဝါးစွမ်းအင်၊ အာနိသင်၊
ပေါ်လွင်ထင်ရှားသည်။

☺ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ၊ ကိလေသာဟူ၊
အပူအများ၊ ရှိနေငြား၍၊
တရားစွမ်းအင်၊ အာနိသင်၊
ပေါ်လွင်ထင်ရှားသည်။

☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ မေတ္တာစွမ်း၊
အေးချမ်းရလေသည်။

၉၆

လူ့လောက၌ အနာရောဂါမရှိခဲ့လျှင်
ဆေးဆရာ၏ အရည်အချင်း စွမ်းရည်ကို
မသိနိုင်သကဲ့သို့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာဆင်းရဲဒုက္ခနှင့်
ကိလေသာအပူများ မရှိခဲ့လျှင် တရားကျင့်
သည့် သူတော်ကောင်း၏ စွမ်းအား
ဂုဏ်ရည်များကို သိနိုင်ခွင့် ရမည်မဟုတ်ပေ။
အနာရောဂါ ရှိနေသောကြောင့်သာ
ဆေးဆရာ၏ စွမ်းရည်ကို သိနိုင်သကဲ့သို့
ရုပ် နာမ် ခန္ဓာ ဆင်းရဲနှင့် ကိလေသာ
အပူများကြောင့်သာ တရားကျင့်သည့်
သူတော်ကောင်း၏ စွမ်းအားကို အတုယူ
အားကျဖွယ်အဖြစ် သိခွင့်ရနိုင်ကြသည်။

၉၇

အနာရောဂါမရှိလျှင် ဆေးဝါးစွမ်းအင်
အာနိသင်ကို မသိရသကဲ့သို့ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ
ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် ကိလေသာအပူများမရှိလျှင်
တရားစွမ်းအား အာနိသင်ကို မသိနိုင်၊
အနာရောဂါကြောင့် ဆေးဝါးစွမ်းအင်
အာနိသင် ပေါ်လွင်ရသကဲ့သို့ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ
ဆင်းရဲနှင့် ကိလေသာ အပူများကြောင့်သာ
အပူငြိမ်းကြောင်း တရားကောင်းဟူ၍
တရားစွမ်းအင် အာနိသင် ပေါ်လွင်လာရ
ခြင်းဖြစ်သည်။

အနာရောဂါသည် ဆေးဝါးအာနိသင်

၉၈

နှင့် ဆေးဆရာစွမ်းအင်ကို ဖော်ထုတ်
ပေးသကဲ့သို့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာဆင်းရဲနှင့်
ကိလေသာ အပူရှိန်များသည် တရား
စွမ်းအင် အာနိသင် နှင့် သူတော်ကောင်း
စွမ်းအားကို ဖော်ထုတ် ဂုဏ်တင်ပေး
တတ်သည့် တွန်းအားကြီးများဖြစ်သည်။

သတိဉာဏ်မရှိသူအတွက် အနာရောဂါ
ကြောင့် ဘဝပျက်၍ ဆုံးရှုံးနိုင်သော်လည်း
သတိဉာဏ်ရှိသူအတွက် ဘဝတက်၍
အမြတ်ထွက်နိုင်သည်။ အနာရောဂါကို
အကြောင်းခံ၍ ဒါန သီလ သမာဓိ

၉၉

ဝိပဿနာများ တိုးပွားရသည်၊ အနာရောဂါ
ကြောင့် မေတ္တာ ကရုဏာဖြင့် ဆေးဝါး
ကုသပေးရခြင်း ဆေးဝါးဓါတ်စာ လျှော့ဒါန်းခွင့်
ရခြင်း ဆေးရုံဆေးခန်းများ ဆောက်လုပ်
လျှော့ဒါန်းခွင့်ရခြင်း မေတ္တာကရုဏာ ပွားရခြင်း
သတိ သံဝေဂတိုးရခြင်း ဝိပဿနာ
အသိများ ဖြစ်ပေါ် တိုးပွားရခြင်း စသော
တန်ဖိုးမဆုံးဖြတ်နိုင်သည့် ကောင်းမှုတရား
များ တိုးပွားလာကြရသည်။

သတိဉာဏ် မရှိသူအတွက် ကိလေသာ
အပူကြောင့် ဂုဏ်ပျက်တတ်သော်လည်း

သတိဉာဏ်ရှိ၍ သုံးတတ်သူအတွက်
ကိလေသာ အပူကြောင့်ပင် ဂုဏ်တက်ကြ
ရသည်။ လူ၏ သန္တာန်၌ တရားစွမ်းအား
တက်-မတက် သိလိုလျှင် ကိလေသာ
ဖြစ်စရာ ဆင်းရဲဒုက္ခ လောကဓံအာရုံများဖြင့်
စမ်းသပ်ကြည့်ရသည်။ အစမ်းခံနိုင်လျှင်
တရားစွမ်းအား တက်နေပြီဟု သိရသည်။
အစမ်းမခံနိုင်လျှင် ဘာမှမရှိသေး၊ ဘာမှ
မစွမ်းသေးဟု နားလည်ရသည်။

ရုပ်ခန္ဓာ၌ အနာရောဂါရှိလာလျှင်
ရောဂါ ပျောက်ရန် ဆေးဝါးမှီဝဲကြရသည်။

“ဖျား၍ဆေးသောက်သည်”၊ “နေမကောင်း
၍ ဆေးစားသည်၊ မကျန်းမာ၍ ဆေးထိုး
သည်၊ အနာရှိ၍ ဆေးလိမ်းသည်” ဟု
စကားအဖြစ် ပြောကြသည်။ အဖြောင့်
အားဖြင့်” အဖျားပျောက်လို၍ဆေးသောက်
သည်၊ နေကောင်းလာအောင် ဆေးစား
သည်၊ ကျန်းမာလာအောင် ဆေးထိုးသည်၊
အနာပျောက်အောင် ဆေးလိမ်းသည်” ဟု
နားထောင်ရသူ ကြားရသူတို့က သဘော
ပေါက် နားလည်ကြသည်။

ထို့အတူ စိတ်၌လည်း ကိလေသာ
အပူရောဂါများရှိနေ၍ စိတ်နာပျောက်ရန်

တရားဆေးကို မှီဝဲကြရသည်။ “ပျင်း၍
တရားနာသည်၊ စိတ်မနိုင်၍ တရားထိုင်
သည်၊ စိတ်ရှုပ်၍ တရားမှတ်သည်၊
စိတ်ညစ်၍ သမာဓိပွားသည်” ဟု စကား
အဖြစ် ပြောလျှင် ဖြစ်နိုင်သည်။ “အပျင်း
ရောဂါပျောက်အောင် တရားနာသည်၊
စိတ်ကိုနိုင်အောင် တရားထိုင်သည်၊ စိတ်
ရှင်းအောင် တရားမှတ်သည်၊ စိတ်စင်ကြယ်
သန့်ရှင်းသွားအောင် သမာဓိပွားသည်” ဟု
သဘောပေါက် နားလည်နိုင်ပါသည်။

အနာရောဂါကြောင့် ဆေးဆရာနှင့်
ဆေးအစွမ်းပေါ်ပေါက်လာ၍ ဆေးဆရာ

၁၀၃

အစွမ်းနှင့် ဆေးအစွမ်းကိုလည်း အနာ
ရောဂါကပင် အံ့ဩစရာကောင်းလောက်
အောင် ဖော်ထုတ်ပေးသည်။ ရောဂါကြီးလေ
ဆေးဆရာအစွမ်းနှင့် ဆေးအစွမ်းပို၍
ပေါ်လာလေပင်ဖြစ်သည်။ ကိလေသာအပူ
များနှင့် လူ့ဒုက္ခမျိုးစုံများကြောင့် သူတော်
ကောင်းနှင့် တရားပေါ်ပေါက်လာ၍
သူတော်ကောင်း အစွမ်းနှင့် တရားအစွမ်း
ကိုလည်း အပူဒုက္ခမျိုးစုံကပင် အံ့ဖွယ်
ကောင်းလောက်အောင် ဖော်ထုတ်
ပေးသည်။ ဒုက္ခအပူကြီးလာလေ လူ့အစွမ်း

၁၀၄

နှင့် တရားအစွမ်းပို၍ ပေါ်လာလေပင်
ဖြစ်တတ်ပါသည်။



၁၀၅



၁၀။ ရုပ်နာစိတ်နာ ဤနှစ်နာ ဘယ်နာပို၍ ဆိုးသနည်း

- ☺ ရုပ်၏အနာ၊ စိတ်အနာ၊
အနာ ၂-မျိုးရှိ။
- ☺ ရုပ်၏အနာ၊ ပျောက်လွယ်ပါ။
စိတ်နာပျောက်ရန် ခက်ခဲ၏။

- ☺ စိတ်၏အနာ၊ တိုးပွားလာ၊
ရုပ်နာပိုဆိုး၏။
- ☺ စိတ်၏အနာ၊ ကင်းရှင်းလာ၊
ရုပ်နာအကျိုးရှိ။
- ☺ စိတ်နာပျောက်ရန်၊ အသိဉာဏ်၊
လမ်းမှန်ရှာ၍ကြည့်။
- ☺ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာ၊
စိတ်နာပျောက်အောင်ကုပေး၏။
- ☺ စိတ်နာပျောက်မှ၊ ငြိမ်းအေးရာ၊
ဒုက္ခအပူလွတ်နိုင်၏။
- ☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ မေတ္တာစွမ်း၊
အေးချမ်းရလေ၏။

လူ့ခန္ဓာ၌ သာမန်အားဖြင့် သတ္တဝါခန္ဓာ
၌ ရုပ်အနာ စိတ်အနာဟု အနာ ၂-မျိုး
ရှိသည်။ ရုပ်ခန္ဓာရှိလျှင် ရုပ်နာရှိနိုင်သည်။
အကြောင်းဖောက်ပြန် ရောဂါဒဏ် နှိပ်စက်
ခံရသည့် ရုပ်နာအကြီးစားလည်း ဖြစ်
နိုင်သည်။ နတ်ဗြဟ္မာခန္ဓာ၌ မထင်ရှား
သော်လည်း လူ့ခန္ဓာ စသည့်၌ကား
ထင်ရှားသော ရုပ်နာအကြီးစားများ ဖြစ်နိုင်
ခွင့်ရှိသည်။ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် သင်္ခါရဒဏ်
နှိပ်စက်ခံရသည့် ရုပ်နာအသေးစားကား
ရုပ်ခန္ဓာရှိသူအားလုံး၌ ရှိနိုင် ဖြစ်နိုင်သော

အနာမျိုးဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာဦးကာလ ရှေး
အခါက လူ့လောက၌ ရုပ်နာ (၃) မျိုးသာ
ရှိခဲ့သည်။ ဆာလောင်၍ စားသောက်
ချင်သော အနာ၊ ထမင်းဆီယစ်၍ အိပ်ချင်
သောအနာ၊ အိုသောအနာ တို့ဖြစ်သည်။
နောက်မှ ကိလေသာအပူရှိန် တိုးလာမှု
ကြောင့် ရုပ်နာရောဂါများ ၉၈ မျိုးထိ
တိုးလာ ရသည်ဟု သိရသည်။ စိတ်နာဆိုး
သဖြင့် ရုပ်နာတိုးရခြင်းဖြစ်သည်။

ကိလေသာ မကင်းသေးသူအားလုံး၌
စိတ်အနာရှိနိုင် ဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ်၌ဖြစ်ပျက်

၁၀၉

နှစ်တန် သင်္ခါရဒဏ်၏ နှိပ်စက်မှုရှိနေသော်
လည်း ရုပ်ကဲ့သို့ မထင်ရှားပေ၊ အနာအဖြစ်
ကျန်မနေခဲ့ပေ၊ ကိလေသာ ဖြစ်တိုင်း
စိတ်အနာ ပေါ်ပေါက် လာရသည်၊
သို့ရာတွင် ကိလေသာဖြစ်တိုင်း “စိတ်နာ
သည်” ဟု မဆိုကြဘဲ ရုပ်ကိုပါ
အပူဓါတ်ကူးကာ ညှိုးနွမ်း ပင်ပန်းသွား
စေသည့် ဒေါသ ဒေါမနဿ အပူများ
စိတ်ကို လွှမ်းမိုးခံရမှ “စိတ်နာသည်” ဟု
ဆိုကြသည်၊ ရုပ်ကို ဟန်ဆောင် ထိန်းထား
နိုင်စွမ်း မရှိနိုင်လောက်အောင် ပြောင်းလဲ

ဖောက်ပြန်ပူလောင်သွားလျှင် “စိတ်နာ”
ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်နာပေါ်လာ၍
ချက်ချင်းသတိဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ် ပေးနိုင်
ပါမူကား စိတ်အပူခါတ်သည် ရုပ်ဖောက်ပြန်
သွားအောင် ကူးစက်မလာတော့ဘဲ
စိတ်ထဲတွင်ပင် ငြိမ်သက် ငြိမ်းချမ်းသွား
တတ်သည်။

ရုပ်အနာပေါ်လာပါက ဆေးဝါးခါတ်စာ
များဖြင့် ကုသပေးလျှင် လွယ်ကူစွာ ပျောက်
တတ်သည်။ ဆေးတွေ့သွားလျှင် ရုပ်အနာ
ပျောက်လွယ်တတ်သည်။ စိတ်အနာကား

လောက ဆေးဝါးဖြင့် ကုသ၍ မပျောက်နိုင်၊
ပျောက်ဖို့ ခက်ခဲတတ်သည်။ သမထ
ဝိပဿနာ တရား ဆေးဝါးဖြင့် ကုသပေးမှ
သက်သာပျောက်ကင်းတတ် သည်။
ရုပ်နာ၍ စိတ်ပါနာလာလျှင် စိတ်နာကြောင့်
ရုပ်နာပိုဆိုးတတ်သည်။ ရုပ်နာသော်လည်း
တရားဘာဝနာ အလုပ်ကြောင့် စိတ်နာ
ကင်းရှင်းနေလျှင် ရုပ်အနာ အကျိုးပင် ရှိနေ
တတ်သည်။ ရုပ်နာကို ဉာဏ်စိုက်၍ ရှုမှတ်
နေလျှင် ရုပ်နာကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်
ရင့်ကျက်လာတတ်သည်။ ရှုဖန်များလျှင်

၁၁၂

အံ့ဖွယ် ကောင်းလောက်အောင်ပင် ရုပ်နာ
ပျောက်ကင်းသွားတတ်ပါသည်။

စိတ်နာလာလျှင် ရုပ်ကို ရန်မရှာဘဲ
စိတ်နာပျောက်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း
ကိုသာ ဉာဏ်ဖြင့်ရှာကြံသင့်သည်။ ဗုဒ္ဓ
မြတ်စွာ သာသနာသည် စိတ်နာအားလုံး
ပျောက်အောင် ကုပေးနိုင်သည့် အကောင်း
ဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ စိတ်နာပျောက်
အောင် သတိဉာဏ်ဖြင့် နည်းမှန်လမ်းမှန်
ကုသပေးနိုင်မှ စိတ်နာသာမက ရုပ်နာပါ
ပျောက်ပြီး ဒုက္ခအားလုံး လွတ်ငြိမ်းနိုင်မည်

၁၁၃

ဖြစ်သည်။ တရားဆေးအကုန်လုံးကို
ချုပ်ကိုင်ထားသော အရာသည် သတိဉာဏ်
ဖြစ်သည်။ လူ့အခက်အခဲကို တရားကလွဲ၍
မည်သည့် အရာကမှ ပြေလည်အောင်
ဖြေရှင်းမပေးနိုင်ပါ။ ဗုဒ္ဓသာသနာ ဟူသည်
တစ်ခုတည်းသော ဒုက္ခအပူ ထွက်ပေါက်
ဖြစ်၍ ဉာဏ်ကောင်း စိတ်ကောင်း
ထုတ်လုပ်သည့် စက်ကြီးလည်း ဖြစ်သည်။



၁၁၄



၁၁။ တရားရေအေး အမြိုက်ဆေး

- ၁ ☺ ဆာလောင်မှုတွေ၊ ပြေပျောက်စေ၊
ပေးလေရေစွမ်းအား။
- ☺ အားငယ်မှုတွေ၊ ပြေပျောက်စေ၊
ပေးလေမြတ်တရား။
- ၂ ☺ ညစ်ညမ်းမှုတွေ၊ သန့်ရှင်းစေ၊
ပေးလေရေစွမ်းအား။

၁၁၅

☺ စိတ်ဓါတ်ရှုပ်ထွေး၊

ညစ်ထေးမှုတွေ၊ သန့်ရှင်းစေ၊

ပေးလေမြတ်တရား။

၃ ☺ ပူလောင်မှုတွေ၊ ငြိမ်းအေးစေ၊

ပေးလေရေစွမ်းအား။

☺ စိတ်ပူမှုတွေ၊ အေးမြစေ၊

ပေးလေမြတ်တရား။

၄ ☺ ညှိုးနွမ်းမှုတွေ၊ လန်းဆန်းစေ၊

ပေးလေရေစွမ်းအား။

☺ စိတ်ဓါတ်ညှိုးနွမ်း၊ ပင်ပန်းမှုတွေ၊

ရွှင်လန်းစေ၊ ပေးလေမြတ်တရား။

၁၁၆

☺ တရားရေအေး၊ အမြိုက်ဆေး၊

ဖြူဖွေးသန့်စင်သွား။

☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ မေတ္တာစွမ်း၊

အေးချမ်းမြတ်တရား။

လောက၌ ဆာလောင်မှု ညစ်ညမ်းမှု
ပူလောင်မှု ညှိုးနွမ်းမှု စသည်တို့ ရှိနေကြ
သဖြင့် ၎င်းတို့ကို ပယ်ဖျောက် ကုစားရန်
ရေစင်ရေအေးကို မချွတ်ဧကန် လိုအပ်
သကဲ့သို့ အားတက် သန့်စင် ငြိမ်းချမ်း
ရွှင်လန်းစွာ နေထိုင်နိုင်ရန် လူ့သန္တာန်၌
တရားရေအေး အမြိုက်ဆေးကို ရှိအောင်

၁၁၇

လုပ်နေကြရသည်။ စိတ်နာအားလုံး
ကုစားရန် တရားဆေးသည် မရှိမဖြစ်သည့်
လူ့ဘဝ အိမ်သုံး ကျောင်းသုံးဆေး
ဖြစ်သည်။

တရားသည် လောကကို အနိုင်ယူနိုင်ဖို့
လွှမ်းမိုးဖို့ ဘောင်ခတ်ပေးဖို့ ပေါ်ပေါက်
လာခြင်း ဖြစ်သဖြင့် လောကထဲ၌ အား
အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ တရားကို ရေအေး
ဟုလည်း ဆိုရသည်။ အမြိုက်ဆေးဟုလည်း
ဆိုလျှင်ဖြစ်နိုင်သည်။ လောကသည် အဆိုး
နှင့်အကောင်း ဒွန်တွဲနေသည်။ အဆိုးနှင့်

အကောင်းတွင် အဆိုးကသာ ပို၍
များသည်။ အကောင်းကား ကြိုးကြိုး စားစား
သတိထား၍ ဆွဲထုတ်ယူနိုင်မှ ရနိုင်သည့်
အရာမျိုးဖြစ်သည်။ အဆိုးကို အလို
အလျောက် ရနိုင်သော်လည်း အကောင်းကို
အလိုအလျောက် မရနိုင်ပါ။

(၁) ရေစင်ရေအေးသည် ဆာလောင်
မွတ်သိပ်မှုကို ပြေပျောက်စေ၍ အံးရှို
ပြည့်ဝသွားစေသကဲ့သို့ တရားရေအေးသည်
လည်း စိတ်ဆာလောင်မှု စိတ်အားငယ်မှု
ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်မှု

၁၁၉

အားလုံးကို ပယ်ဖျောက်ပေး၍ စိတ်ကို
အားတက်သွားစေသည်။ စိတ်ကို အဆာ
ပြေသွားစေသည်။ ကြောက်လန့် တုန်လှုပ်မှု
ကင်းပျောက်သွားစေသည်။ တရားမှတစ်ပါး
စိတ်ကို အားပြည့်သွားအောင် ဆောင်ရွက်
ပေးနိုင်သော အရာဟူ၍ လုံးဝမရှိ။

(၂) သန့်စင်သောရေသည် အညစ်
အကြေးအမျိုးမျိုးကြောင့် ညစ်ထေး ပေကျံ
လာသော ညစ်ညမ်းမှုအားလုံးကို သန့်ရှင်း
စင်ကြယ်သွားအောင် သုတ်သင် ရှင်းလင်း
ဆေးကြောပေးနိုင်သည်။ ရေမရှိလျှင်

၁၂၀

လူ့လောကကြီး အကျည်းတန် အရုပ်ဆိုး
သွားမည်ဖြစ်သည်။ တရားသည်လည်း
ကိလေသာ အညစ်အကြေးများကြောင့်
ညစ်ထေး ပေကျံလာရသော စိတ်ညစ်မှု
စိတ်ရှုပ်မှု အားလုံးကို စင်ကြယ်သွားအောင်
ရှင်းလင်း သန့်စင်ပေးနိုင်သည်။ တရားရေ
မရှိလျှင် လူ့ဘဝ ရုပ်ပျက်သွားမည်။ စိတ်
ပျက်သလောက် ရုပ်ပျက်သွားမည်သာ
ဖြစ်သည်။ တရားသည် တစ်ခုတည်းသော
ဒုက္ခ အပူထွက်ပေါက်ဖြစ်သည်။

(၃) ရေစင်ရေအေးသည် ပူလောင်မှု

၁၂၁

အားလုံးကို ငြိမ်းအေးသွားအောင် ဆောင်
ရွက်ပေးနိုင်သည်။ ပူအိုက်လာသည့်အခါ
ရေအေးကို သောက်သုံးရလျှင် အပူ
သက်သာ၍ ငြိမ်းအေးသွားသည်။ အပူကို
ဖယ်ရှားပေးသည်။ အနည်းဆုံး သက်သာ
သွားစေသည်။

စိတ်အပူအားလုံး ကိလေသာအရင်းခံ
ကြသည်။ မည်သည့် အပေါက်ကမျှ မထည့်
သွင်းရဘဲ စိတ်အပူများ အထဲသို့ ရောက်
နေတတ်ကြသည်။ ဒေါသ ဒေါမနဿ
စသော အပူရှိန် ပြင်းထန်လာသော အခါ

၁၂၂

သောကအပူများ တိုးတက်လာသည်။ စိတ်
ထဲ၌ တစ်ငွေ့ငွေ့ လောင်လာသည်။ နောက်
တော့ ပါးစပ်က အသံထုတ်အော်ရ
လောက်အောင်၊ ငိုကြွေး မြည်တမ်းရ
လောက်အောင် ပရိဒေဝ အပူရှိန် တက်လာ
တတ်သည်။ သောက ပရိဒေဝ အပူရှိန်ကို
ထိန်းနိုင်စွမ်း မရှိလျှင် ဥပါယာသ အပူရှိန်
အထိ တက်သွားတတ်သည်။ ဥပါယာသ
အပူရှိန်ရောက်သွားလျှင် အပူရှိန် နံပါတ်
ကုန်သွားပြီဖြစ်၍ ပါးစပ်က အသံထုတ်
အော်၍ပင်မရတော့။ သတိလုံးဝ ကင်း

၁၂၃

ပျောက်ပြီး မေ့မျောသွားရတတ်သည်။ ထို
အပူရှိန်များ ကျသွားအောင် လျော့သွား
အောင် အေးသွားအောင် တရားကလွဲ၍
မည်သည့်အရာကမျှ ဆောင်ရွက်မပေး
နိုင်ချေ။ တရားမရှိလျှင် အပူသည် မည်သူ့
ကိုမျှ မျက်နှာမလိုက်ပါ။ လူမျိုးမရွေး ဘာသာ
မရွေး ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး တရားမရှိသလောက်
အပူက လူကိုနှိပ်စက်တတ်သည်။

(၄) ရေအေးသည် ညှိုးနွမ်းမှုအားလုံး
ကို လန်းဆန်းသွားစေနိုင်သည်။ သစ်ပင်
ပန်းပင်များသည် ရေအေးဓါတ်ကို မရလျှင်

၁၂၄

ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့သွားနိုင်သည်။ ရေဖြန်း
ထားသော ပန်းပင်နှင့် ရေမဖြန်းဘဲ
ပစ်ထားသော ပန်းပင်သည် လန်းဆန်း
ပုံချင်း ပွင့်ပုံချင်း မတူကြချေ။ ရေဖြန်းမှ ပန်းပင်
သစ်ပင်များ လန်းဆန်းနိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။
တရားသည်လည်း စိတ်ဓါတ်ညှိုးနွမ်း
ပင်ပန်းမှုအားလုံးကို လန်းဆန်း၍ ရွှင်လန်း
တက်ကြွသွားစေနိုင်သည်။

တရားသည် အကောင်းဆုံးသော စိတ်
အပန်းဖြေနည်းဖြစ်သည်။ တရားဖြင့် အပန်း
မဖြေလျှင် စိတ်မလန်းဆန်းနိုင်ပါ။ မရွှင်လန်း

၁၂၅

နိုင်ပါ။ အနည်းဆုံး အိပ်ရာဝင် အိပ်ရာထချိန်
၌ ဘုရားရှေ့သွားကာ မိနစ်ပိုင်းမှစ၍
တစ်စတစ်စ အချိန်တိုးပေး၍ စိတ်အပန်း
ဖြေကြရသည်။ သတိနှင့် ဝီရိယ အတွဲမှန်
အောင် ညှိ၍ သမာဓိပညာတိုးအောင်
လေ့ကျင့်ပေးကြရသည်။

တရားသည် စိတ်အနာအားလုံး
စိတ်ရောဂါအားလုံး သက်သာပျောက်ကင်း
အောင် ကုသပေးသည့် အကောင်းဆုံး
ဆေးဝါးကောင်းဖြစ်သည်။ ဒုက္ခအားလုံး
အပူအားလုံး လုံးဝအမြစ်ပြတ် ပျောက်သည်

၁၂၆

ထိ ကုသပေးနိုင်သည်၊ အပူများလေ တရား
စွမ်းပြ၍ ကောင်းလေသာ ဖြစ်ရမည်
ဖြစ်သည်။



၁၂၇



၁၂။ ဆာနာနိပိစက် အကုခက်

- ☺ ရောဂါထဲမှာ၊ ဆာလောင်တာ၊
လွန်စွာ အဆိုးဆုံး။
- ☺ တစ်နေ့နှစ်ခါ၊ ကုပါသော်လဲ၊
မပျောက်ဘဲ၊ ကုမြဲတစ်သက်လုံး။
- ☺ ဆာနာပျောက်ရန်၊ အသိဉာဏ်၊
ရည်သန်ဘောဇဉ်သုံး။

၁၂၈

☺ အာနာပျောက်စေ၊ မေတ္တာဝေ၊

ပေးလေ တရားသုံး။

☺ ဆင်ခြင်သုံးလတ်၊ မေတ္တာလွတ်၊

ရှုမှတ်တရားထုံး။

☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ မေတ္တာစွမ်း၊

အေးချမ်းတစ်သက်လုံး။

ဤခန္ဓာ၌ အနာရောဂါများ ဝိုင်းအုံ
နေကြသည်။ အကြောင်းဖောက်ပြန်တိုင်း
ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် အခြားအနာ
ရောဂါများ မရှိလျှင်သော်မှ ဆာလောင်
လှသည့် အနာရောဂါကား နေ့စဉ် နှိပ်စက်

၁၂၉

နေသည်။ ရောဂါတွေထဲမှာ ဆာနာရောဂါ
သည် အဆိုးဆုံးဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်
ဆိုသော် တစ်နေ့နှစ်ခါ ကု၍သော်မှလည်း
မပျောက်နိုင်ဘဲ တစ်သက်လုံး ကုနေရ
သောကြောင့်ပေတည်း။

အခြားရောဂါများသည် ဆေးနှင့် တွေ့
သွားလျှင် ပျောက်ကင်းသွားတတ်ကြသည်။
အနည်းဆုံး သက်သာသွားတတ်ကြသည်။
ဆာနာကား နေ့စဉ်ဆေးနှင့် တွေ့နေသော်
လည်း ကု၍မပျောက်နိုင်ချေ။ တစ်နေ့
ကုလိုက် သက်သာလိုက် နောက်နေ့ပြန်ပေါ်

၁၃၀

လိုက်ဖြင့် သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ ဆာနာ
ရောဂါကို ဖတ်ဖတ် မောနေအောင် ကုနေ
ကြရသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကိုယ့်အတွက် အစာကျွေး
သည့်အခါ တစ်နေ့တာ ဆာနာပျောက်ရန်
ရည်သန်၍ အသိဉာဏ်ဖြင့် စားသောက်
သုံးစွဲတတ်ဖို့လိုသည်။ စားဖွယ်ကို စားသုံး
နေခြင်းသည်ပင် ဆာနာသက်သာ ပျောက်
ကင်းအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆေးကု
နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆာနာပျောက်အောင်
ကုနေရင်း စိတ်နာပျောက်အောင် တရား

၁၃၁

ဆေးကုသည့်သဘောလည်း ပါဝင်သွားစေ
ရမည်။

စားသောက်ဖွယ်ကို စားသောက်
သုံးဆောင်ရတိုင်း တစ်နေ့တာ ဆာနာ
ရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းပြီး
ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့်
လောကီလောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးပြု
လုပ်ငန်းများကို ကြိုးစားအားထုတ်
လုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်၍
သုံးတတ်လျှင် သီလဖြည့်ရန် သုံးစွဲခြင်း
ဖြစ်လျှင် ဆာနာကုရင်း သီလတိုးလာမည်။

၁၃၂

သတိနှင့် ဝီရိယ တွဲပေးခြင်း မေတ္တာပို့လွှတ်
လွှမ်းခြုံခြင်း၊ စသည်ကို ဆောင်ရွက်ရင်း
စားသုံးတတ်လျှင် သမာဓိစွမ်းအား ပါဝင်
ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာမည် ဖြစ်သည်။
အသိစိတ် နှင့် သိစရာများ ဖြစ်ပျက်
ပြောင်းလဲနေပုံကို သတိဉာဏ်ကပ်ပြီး
ရှုမှတ်၍ စားသောက်သုံးစွဲတတ်လျှင်
ဝိပဿနာပါ တစ်ပါတည်းရသွား ပါလိမ့်
မည်။ ကိုယ့်ကို အာမခံတာဝန်ယူမည့်
တရားစွမ်းအား ဘဝအနှစ်များကို ဆာနာကို
နေ့စဉ် ကုနေရင်း အားတက်ဖွယ် ကောင်း
လောက်အောင် ရရှိနေမည်သာ ဖြစ်သည်။

၁၃၃

သူတစ်ပါးအတွက် စားသောက်ဖွယ်
များကို ပေးကြ ကျွေးကြသည့်အခါ၌လည်း
ဆာနာ ပျောက်၍ ချမ်းသာကြစေရန်
ရည်သန်ပြီး မေတ္တာဖြင့် ပေးတတ်ဖို့လိုသည်။
စားသောက်ဖွယ်ပေးနေခြင်း ကျွေးနေခြင်း
သည် သူတစ်ပါး၏ တစ်နေ့တာ ဆာနာ
ရောဂါကို လက်တွေ့ အစာဆေးဖြင့် ကုသ
ပေးနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အစား အသောက်
ပေးကမ်း လှူဒါန်းနေခြင်း သည်လည်း
သူတစ်ပါး ဆာနာပျောက်ရန် ဆေးအလှူ
ပေးနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါး၏
ဆာနာရောဂါကို ကုသပေးရင်း မိမိ၏ဘဝ

၁၃၄

အနှစ်ဖြစ်သော ဒါန သီလ သမာဓိ
ဝိပဿနာ စွမ်းအားများကို တစ်ပါတည်း
လိမ္မာကျွမ်းကျင်စွာ ဆွဲထုတ်ယူထား
တတ်ရမည်။ ကိုယ့်ခန္ဓာပေးနေသမျှ
ကျွေးနေသမျှနေ့စဉ် ဘဝအနှစ်ကျန်အောင်
အသုံးချနေဖို့သာ ဖြစ်ရမည်။ သူတစ်ပါး
အတွက် ပေးနေသမျှ ကျွေးနေသမျှသည်
လည်း သူတို့ခန္ဓာကို သူတို့နေ့စဉ် ဘဝ
အနှစ်ကျန်အောင် အသုံးချနိုင်ဖို့သာ ဖြစ်စေ
ရမည်။ သူ့ကို မေတ္တာဖြင့် စောင့်ရှောက်
ပေးလိုက်လျှင် ကိုယ့်ဂုဏ်လည်း မြောက်
လာရစမြဲသာဖြစ်သည်။ ကိုယ်လည်း

၁၃၅

ကျန်းမာ စိတ်လည်း ချမ်းသာ၍ “ကျန်းမာ
ရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း” ပုံစံဖြင့် နေထိုင်
နိုင်ဖို့ ဘဝအနှစ်ကျန်အောင် အသုံးချနိုင်ဖို့
အမြဲလက်ကိုင်ထားရမည့် တရားကား
သတိဉာဏ်သာတည်း။

အားလုံးချမ်းသာကြပါစေ

တိပိဋကယောဆရာတော်
မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်
နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
၁၃၆၆ ခု၊ ဝါခေါင်လ။
(၂၀၀၄ ခု၊ ဩဂုတ်လ)

၁၃၆

တိပိဋကယောဆရာတော်၏

ထုတ်ဝေပြီးသည့်

ဓမ္မလက်ဆောင်စာအုပ်များ



၁။ စိတ်ထိန်းကိရိယာ

၂။ ဘဝလမ်းညွှန်

၃။ သာဓု ၄-ပါး မြတ်တရား

၄။ အပေါင်းလက္ခဏာ

၅။ အနှစ်ထုတ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၆။ ကံကိုထိန်းချုပ် စိတ်ခလုတ်

၇။ စိတ်ဓာတ်ကိုမြှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်

၈။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်ကောင်းရာရောက်

၉။ အချိန်တန်ဖိုး လူတန်ခိုး

၁၃၇

- ၁၀။ ဘဝတစ်ကွေ့ ခဏတွေ
၁၁။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်
၁၂။ တရားအသိ လူ့မျက်စိ
၁၃။ မေတ္တာပန်းခိုင် ၃-ပွင့်ဆိုင်
၁၄။ နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတည်
၁၅။ အေးမြရွှင်ပြုံး လူ့နှလုံး
၁၆။ လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား
၁၇။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် လူ့အစစ်
၁၈။ အသိမှန်ကန် ကိုယ့်ဖို့ကျန်
၁၉။ တရားကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၂၀။ သူ့ကိုစောင့်ရှောက် ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်
၂၁။ ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း
၂၂။ မေတ္တာလက်တွဲ ရာပြည့်ပွဲ
၂၃။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဥစ္စာထုပ်

၁၃၈

၂၄။ ဘဝဝေစု မြတ်ကောင်းမှု

၂၅။ တရားဆောင်သူ စိတ်မပူ

၂၆။ အား

၂၇။ ယော

၂၈။ မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ

၂၉။ ၄၅-နှစ် တရားသက်

၃၀။ နှစ်လေးဆယ့်ငါး တရားအချုပ်

၃၁။ လူ့အလှဆုံး စိန်တစ်လုံး

၃၂။ မေတ္တာနှလုံး အလှဆုံး

၃၃။ မေတ္တာလွမ်းခြုံ ဘေးရန်လုံ

၃၄။ အလှူကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး

၃၅။ နှုတ် + ဆက် = မင်္ဂလာ

၃၆။ မေတ္တာတရား လူ့စွမ်းအား

၁၃၉

၃၇။ အကုန်အရ လူ့ဘဝ

၃၈။ မီးသတိပြု

၃၉။ မေတ္တာကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး

၄၀။ ၄၅-ဝါ သာသနာ

၄၁။ လူအား

၄၂။ လူ၏စွမ်းအား ပတ္တမြား

၄၃။ စိတ်ကောင်းထားက မိတ်ကောင်းရ

၄၄။ အချစ်ဆုံး ဆွေမျိုး

၄၅။ ဧည့်သည်

၄၆။ ၄၅ နှစ် ရဟန်းသက်

၄၇။ စိတ်အေးစရာ သာသနာ

၄၈။ တစ်ခါလှလဲ ဒါပါပဲ

၄၉။ လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ

၁၄၀

- ၅၀။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘောလုံးပွဲ
၅၁။ ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်
၅၂။ ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်
၅၃။ အဘိဓမ္မာ သိစရာ
၅၄။ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ခွင့်ခါကြံကြိုက် စာသင်တိုက်
၅၅။ ဓာတ်
၅၆။ ဘဝကိုဆောင် အလင်းရောင်
၅၇။ လူသားမေတ္တာ ဤကမ္ဘာ
၅၈။ ဆရာကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၅၉။ သတိကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ
၆၀။ ဦးကောသလ္လတစ်ဘဝ ပေါ်ရတောင်ဖီလာ
၆၁။ သတိမေတ္တာ သူငါစုပေါင်း အကုန်ကောင်း
၆၂။ ယခုအလုပ် ယခုလုပ်
၆၃။ ဒီအတိုင်းပါပဲ

၁၄၁

- ၆၄။ သုံးပါးမြတ်စွာ ရတနာ
၆၅။ ချစ်ခင်ညီညာ ပေါင်းတာမှန်မှ ငြိမ်းချမ်းရ
၆၆။ ဒီတစ်ခါလဲ ဒီတိုင်းပဲ
၆၇။ ပေါင်းတာမှန်မှ ကောင်းတာရ
၆၈။ ခဏဌားထား ၄ - ဘီးကား
၆၉။ ကိုယ့်ဟာနဲ့သာ ကိုယ်နေပါ
၇၀။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ ရွေးယူပါ
၇၁။ နေကောင်းရဲ့လား
၇၂။ အသိဆန်းကြယ် အနှစ်ကြွယ်
၇၃။ မေတ္တာအစွမ်း စိတ်အေးချမ်း
၇၄။ အများမကြိုက် လူမိုက်တစ်ယောက်
ပန်းတိုင်ရောက်



၁၄၂

ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း

ဓမ္မဒါနအလှူရွှင်များ



- ၁။ ဦးတင်လင်း၊ ဒေါ်ဌေးဌေး မိသားစု၊
အနောက်ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဦးနေထွန်း၊ ဒေါ်စမ်းစမ်းလင်း မိသားစု၊
အနောက်ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ ဒေါက်တာ နိုင်ထွဋ်အောင်
ဒေါက်တာ ဝေဝေရင် မိသားစု၊
ရွှေတောင်ကြား၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၄၃

- ၄။ မိဘများကို အမျှထား၍ မအေးအေးခင်
ပဏ္ဍိတလမ်း၊ လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅။ ကိုအောင်လွင်၊ မယဉ်စုခိုင်ဇော်
သား-အောင်သူခ၊ ဝက်ဘာရိပ်သာ၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆။ ဦးချစ်ခိုင်-ဒေါ်ခင်စိုးဝေ မိသားစု
ဧဒင်အုပ်စုကုမ္ပဏီ၊ အင်းယားလမ်း၊
ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးအောင်ကြည်၊ ဒေါ်အုန်းခင်၊
သမီး ဒေါက်တာ စန်းစန်းနွဲ့၊ မဒေစီ
မိသားစု၊ ၁၁၈ လမ်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊
ရန်ကုန်မြို့။

၁၄၄

၈။ ဦးအောင်ကြည်၊ ဒေါ်ခင်လှခိုင် မိသားစု
ကုန်းမြင့်သာ၊ ၇ မိုင်၊ မရမ်းကုန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

၉။ ဦးသော်တာသိန်း၊ ဒေါ်လှမြတ်ခိုင်၊
သား-မောင်ထက်ခိုင်သိန်း၊
ရွှေတောင်ကုန်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၀။ ဦးကျော်ကျော်အောင်၊ ဒေါ်သင်းစုလှိုင်၊
သား-ကျော်ချစ်ရအောင်၊ ကျော်သူခအောင်၊
ကမ္ဘောဇရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၄၅

၁၁။ ဒေါ်ခင်ခင်၊ ဒေါ်တင်အေးကြည်၊ မြို့သစ်
(၁)လမ်း၊ ကျောက်မြောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၂။ ဦးရှိန်ဝင်း - ဒေါ်ခင်ချိုဦး
သား ကောင်းထိုက်ထွန်း (တက်လမ်း)
ဦးဝိစာရလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃။ ဦးစိုးနိုင်၊ ဒေါ်ခင်မြိုင်၊ သမီး-မယဉ်မာမြင့်
(သီဟစိုး) မိသားစု၊
ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ကလေးမြို့။

၁၄။ ဦးကျော်စိုးသန့်၊ ဒေါ်ခင်အေးမော်
သား-မင်းမော်ခန့်၊ သမီး ဆုမြတ်ထွေး၊
(ဂုဏ်သီရိ)မိသားစု၊ လမ်း ၃၀၊ ရန်ကုန်။

၁၄၆

- ၁၅။ ဒေါ်အမာ၊ သား-ဦးစံလင်း-ဒေါ်ခင်သန်းဝင်း၊
မြေး-မေဦးလင်း၊ ဝါးတန်းလမ်း၊
လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၆။ ဦးအောင်မြ မြစ်သာမိသားစု
၃၇-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၇။ ဦးစိန် မိသားစု၊ ၂၃-လမ်း၊
လသာ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၈။ ဦးကြည်မြင့် - ဒေါ်လှလှမော်
သမီး-မြတ်သနွာ အလယ်ရွှေဂုံတိုင်၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၄၇

၁၉။ ဦးထွန်းထွန်းဦး-ဒေါ်မာမာ

သမီး-မြတ်ပွင့်ဖြူသင်း

ကမ္ဘောဇရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၀။ ဒေါက်တာ မတင်ဝင်း၊ သမီး နန့်ချစ်ကြည်

မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်အိမ်ရာ၊

အထက်ပန်းဆိုးတန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၁။ ဦးတင်ထွန်း + ဒေါ်နှင်းရီမိသားစု

ကလေးဝလမ်း၊ ကလေးမြို့။

၂၂။ ဦးကျော်နိုင် - ဒေါက်တာ ဒေါ်ထားထား

မြို့နယ်ဆရာဝန်၊ ဘုတလင်မြို့။

၁၄၈

၂၃။ ဒေါက်တာ ဒေါ်မြင့်မြင့်ကြီး မိသားစု
သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၄။ ဒေါ်လှမြင့်၊ သမီး-မသူဇာ နှင့် မိသားစု
တာမွေလေး၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၅။ ဦးကျော်ဝင်း၊ ဒေါ်စုစုလဲ့ရည်၊
သား-မောင်ဝင်းမိုး၊ သီရိမွန်အိမ်ရာ၊
မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၆။ ဦးဖေဝင်း-ဒေါ်လင်းလင်းမြင့် မိသားစု
မကျည်းဥယျာဉ်လမ်း၊ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်း
အိမ်ရာ၊ လှိုင်သာယာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၄၉

- ၂၇။ ဗိုလ်ချုပ်တင်ငွေ (ငြိမ်း)- ဒေါ်လှလှသိန်း
မိသားစု၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၈။ ဒေါ်သိန်းရင် မိသားစု၊ ဘုရင့်နောင်လမ်း၊
ကလေးမြို့။
- ၂၉။ ဦးသန်းဆက်ဝင်း-ဒေါ်စိန်အေး၊
သား-မောင်သန်းထိုက်ဝင်း
ရွှေတောင်ကြားရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၀။ ဦးသန်းထွန်း - ဒေါ်ရင်ရှိန်၊
သား-ဒေါက်တာ ဘကောင်း၊
သမီး - ဒေါက်တာ လဲ့ယဉ်မွန်၊
သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။





AUNG MYIN - Group
MYAING
Computer

မ
ကွန်ပျူတာစာစီ လှူဒါန်းပါသည်။



၃၈၅/၃၈၉ ၊ မဟာဗန္ဓုလလမ်း၊ ရန်ကုန်။