

သုတဓမ္မ ဒီပလိုမာ Level (2)

၁။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

မှတ်စုအကျဉ်း

ဓမ္မအသိ

ဓမ္မ = (၁) အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားသိနိုင်အောင် ဟောပြထားသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဆုံးမသွန်သင်ချက်များ။
 (၂) အကောင်း အဆိုး ၂-မျိုးကို ပေးတတ်သော သဘာဝတရားများ၏ အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်းအဆိုးများ။

အသိ = သုတမယ၊ စိန္တာမယ၊ ဘာဝနာမယ ဉာဏ်များဖြင့် သိခြင်း။

ဓမ္မအသိ = (၁) အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားသိနိုင်အောင် ဟောပြထားသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဆုံးမသွန်သင်ချက်များ
 (၂) အကောင်းအဆိုး ၂-မျိုးကို ပေးတတ်သော သဘာဝတရားများ၏ အကြောင်းအကျိုး အကောင်းအဆိုးများကို ဉာဏ် (ပညာ) တို့ဖြင့်သိခြင်း။

အကျိုး (သုခ) ၂မျိုး

(၁) **ဒိဋ္ဌဓမ္မိက အတ္တ** = မျက်မှောက် (ပစ္စုပ္ပန်) ဘဝ၌ ရသည့်အကျိုး။

(၂) **သမ္ပရာယိက အတ္တ** = တမလွန် (သံသရာ) ဘဝ၌ ရမည့်အကျိုး။

(၁) **ဒိဋ္ဌဓမ္မိက အတ္တ**

မျက်မှောက် (ပစ္စုပ္ပန်) ဘဝ၌ ရရှိနိုင်သော အကျိုးဟူသည်မှာ -

- (က) စည်းစိမ်ဥစ္စာများ ရရှိခြင်း၊
- (ခ) ရာထူးဂုဏ်သိန်များရရှိခြင်း၊
- (ဂ) ထူးခြားသော ဂုဏ်-အရည်အသွေးများရခြင်း
- (ဃ) ချမ်းချမ်းသာသာနေနိုင်ခြင်း- တို့ဖြစ်သည်။

(၂) **သမ္ပရာယိက အတ္တ**

တမလွန် (သံသရာ) ဘဝ၌ ရရှိနိုင်မည့်အကျိုး ဟူသည်မှာ - သေလွန်ပြီး နောင်တမလွန်ဘဝ၌ ကောင်းသောအကျိုးများ ရရှိနိုင်ရန် -

(က) ရှိသင့်ရှိထိုက်သော အကြောင်းတရားများ၊

(ခ) ကောင်းသော အကြောင်းတရားများကို မိမိသန္တာန်၌ ရှိစေရန် ပြုလုပ်တတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဤအကျိုးတရား ၂- မျိုးလုံး ကောင်းမွန်စေရန် - ဓမ္မအသိဖြင့် နေထိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

အကျိုးရှိရှိနေနည်း ၂-မျိုး

(၁) အခြေခံနေနည်း

(၂) အဆင့်မြင့်နေနည်း

(၁) အခြေခံနေနည်း

(၁) အမြင် ၂-မျိုးဖြင့်နေခြင်း - အန္ဓသုတ္တန် (နာ- ၂ မှ ၄)

(ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာနှစ်ဖြာလုံး အကျိုးရှိသော စီးပွားရေးအမြင်၊ ဓမ္မအမြင် ၂-မျိုးဖြင့် နေခြင်း)

(၂) ဘဝမှာ အကျိုးရှိရှိနေဖို့ရန် မိမိကိုယ်ကို အမြဲသုံးသပ်ဆင်ခြင်ရမည့်အချက် (၃) ချက် (နာ- ၅၊ ၆)

(၃) ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ရာ ကုသိုလ်ဖြစ်ရန် လေ့ကျင့်ရမည့် အချက် (၄)ချက် (နာ- ၆ မှ ၁၅)

(၄) အကျိုးရှိ၊ အကျိုးမဲ့ (ပညာရှိ၊ ပညာမဲ့ တို့၏) နေနည်း ၂-မျိုး (နာ- ၁၅)

(၅) ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ဦး (နာ- ၁၈၊ ၁၉)

(၂) အဆင့်မြင့်နေနည်း

(၁) လိုအပ်သောအရည်အသွေး ၅-ချက် (ဗလ ၅-တန်) (နာ- ၁၉ မှ ၂၁)

(၂) နေနည်း ၆-နည်း (ဆ-အနုဿတိ) (နာ- ၂၂ မှ ၃၀)

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေခြင်း- ဟူသည်

(၁) ကောင်းကျိုးချမ်းသာများရရှိစေရန်၊ ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ပွားပြီး (အကုသိုလ်တရားများ နည်းပါးစေရန်) ဓမ္မအသိဉာဏ်ဖြင့် နေထိုင်တတ်စေရေး၊

(၂) မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားထားသော အခြေအနေကောင်း နည်းလမ်းများဖြင့် နေနည်းမှန်ကန်စွာ နေထိုင်နိုင်ကြပြီး အေးချမ်းတည်ငြိမ်သော ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ ဖြစ်နိုင်ကြစေရေးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံး ကြရပါမည်။

၁။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

(နမူနာမေးခွန်း နှင့် အဖြေများ)

၁။ (က) ဓမ္မ၊ (ခ) အသိ၊ (ဂ) ဓမ္မအသိ ဟူသည် အဘယ်နည်း။

(က) ဓမ္မ - ဟူသည်

(၁) အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားသိနိုင်အောင် ဟောပြောထားသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဆုံးမသွန်သင်ချက်များ။

(အခြေအနေကောင်းများ -ဟိတ)

(၂) မြတ်ဗုဒ္ဓ ရှာဖွေတွေ့ရှိသိမြင်ခဲ့သော၊ အကောင်း အဆိုး ၂-မျိုးကို ပေးတတ်သော သဘာဝတရား

များ၏ အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်းအဆိုးများကို ခေါ်ဆိုပါသည်။

(ခ) အသိ- ဟူသည်

သုတမယ၊ ဘာဝနာမယ ဉာဏ်များဖြင့် သိခြင်း။

(ဂ) ဓမ္မအသိ - ဟူသည်

အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားသိနိုင်အောင် ဟောပြောထားသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဆုံးမသွန်သင်ချက်များ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ ရှာဖွေတွေ့ရှိသိမြင်ခဲ့သော၊ အကောင်း အဆိုး ၂-မျိုးကို ပေးတတ်သော သဘာဝတရားများ၏ အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်းအဆိုးများကို ဉာဏ် (ပညာ) ဖြင့်သိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ (နာ-၂)

၂။ ဓမ္မအသိ ဆိုသည်ကို အကျဉ်းအားဖြင့် မည်သို့ နားလည်ပါသနည်း။ (Right Thought)

“ဓမ္မ” ဆိုသည်မှာ အမှန်အမှားကို ခွဲခြားသိနိုင်ရန် ဟောပြောထားသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဆုံးမသွန်သင်ချက်များကို ခေါ်ပါသည်။ ဓမ္မအသိဟူသည် အကောင်းအဆိုး ၂-မျိုးကို ပေးတတ်သော သဘာဝတရားများ၏ အကြောင်း အကျိုး၊ အကောင်းအဆိုးကို သိခြင်းသည်လည်း ဓမ္မကိုသိသည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဓမ္မအသိဖြင့် ဘဝတွင် အကျိုးရှိရှိနေနိုင်ရန် အသိဉာဏ်ရှိရပါမည်။ လောကမှာ ဘဝတစ်ခုရလာသည့်အခါ နေပုံထိုင်ပုံ အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ အကျိုးရှိသောနေနည်း ရှိသကဲ့သို့ အကျိုးမဲ့စေတတ်သောနေနည်းလည်း ရှိပါသည်။ အချို့အချို့သော နေနည်းများက ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတွင် အကျိုးရှိပြီး တမလွန်ဘဝတွင် အကျိုးမရှိသော နေနည်းမျိုးလည်း ရှိပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန် သံသရာ နှစ်ဖြာလုံး အကျိုးရှိမည့် ဓမ္မအသိဖြင့် နေနည်းမျိုးကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဆုံးမဩဝါဒ ပေးထားပါသည်။ (နာ- ၂)

၃။ လူ့ဘဝရလာသည့် လူတိုင်းသည် ဘဝတွင် “အကျိုး” ရှိစွာနေတတ်ရမည်ဆိုသည့် ထိုအကျိုး ၂-မျိုးကို သင်မည်သို့နားလည်ပါသနည်း။ (Right Thought)

လူ့ဘဝရလာသည့် လူတိုင်းသည် မိမိ၏ဘဝတွင် နေထိုင်သည့်အခါ အကျိုးရှိအောင်နေတတ်ရန် လွန်စွာလိုအပ်ပါသည်။ အကျိုးဆိုသည်မှာ “ဒိဋ္ဌဓမ္မိကအတ္ထ” - “မျက်မှောက်ဘဝတွင် ရသည့်အကျိုး” နှင့် “သမ္ပရာယိက အတ္ထ” - “တမလွန်ဘဝတွင် ရမည့်အကျိုး” ဟူ၍ စာပေကျမ်းဂန်များတွင် အကျိုး ၂-မျိုးကို သတ်မှတ်ထားပါသည်။

“မျက်မှောက်ဘဝတွင် ရရှိနိုင်သည့်အကျိုး” ဆိုသည်မှာ - ယခုဘဝတွင် စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရရှိခြင်း၊ ရာထူးဂုဏ်သိန်ရရှိခြင်း၊ ထူးခြားသည့်ဂုဏ်အရည်အသွေးများ ရရှိခြင်း၊ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် နေထိုင်နိုင်ခြင်းတို့သည် ယခုဘဝ၏ အကျိုးဖြစ်ပါသည်။

“တမလွန်ဘဝ အကျိုး” ဆိုသည်မှာ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် ယခုဘဝတွင်သာ အဆုံးသတ်ကြမည် မဟုတ်ဘဲ၊ တမလွန်ဘဝ ရှိနေသေးသည့်အတွက်ကြောင့် မျက်မှောက်ဘဝအရေး တစ်ခုတည်းကိုသာ စဉ်းစား၍မရဘဲ၊ နောင်ဘဝအရေးကိုလည်း စဉ်းစားကြရမည်။ နောင်ဘဝအရေးအတွက် ရှိသင့်ရှိထိုက်သည့် အကြောင်းတရားများ ရှိအောင်လုပ်မှသာ ကောင်းသောအကြောင်းတရားများ မိမိသန္တာန်မှာရှိမှသာ နောင်ဘဝတွင် ကောင်းသောအကျိုးများ ရနိုင်ပါမည်။

“ဒိဋ္ဌဓမ္မိကအတ္ထ” - မျက်မှောက်ဘဝတွင် ရသည့်အကျိုးနှင့် “သမ္ပရာယိကအတ္ထ” - တမလွန်ဘဝတွင်ရမည့် အကျိုးတရား ၂-မျိုးလုံး ကောင်းစေရန် “ဓမ္မအသိ” ဖြင့် နေရမည်ဖြစ်ပါသည်။ **(နာ-၁)**

၄။ အကျိုးရှိအောင်နေတတ်ဖို့ လိုအပ်သည်ဟု ဆိုရာ၌ မည်သည့်အကျိုးများရရှိအောင် နေထိုင်ခြင်းကို ခေါ်ပါသနည်း။ (မေရီမိုးထက်ဦး)

အကျိုးရှိအောင်နေတတ်ဖို့ လိုအပ်သည် ဟုဆိုရာ၌ အကျိုးဟူသည်

- (၁) **ဒိဋ္ဌဓမ္မိက အတ္ထ** - မျက်မှောက် (ပစ္စုပ္ပန်) ဘဝမှာ ရသည့်အကျိုး
- (၂) **သမ္ပရာယိက အတ္ထ** - တမလွန် (သံသရာ) ဘဝမှာ ရမည့်အကျိုး တို့ကိုဆိုလိုပါသည်။

ဒိဋ္ဌဓမ္မိက အတ္ထ - မျက်မှောက် (ပစ္စုပ္ပန်) ဘဝ၌ရသည့်အကျိုးဟူသည် ဤဘဝတွင် စည်းစိမ်ဥစ္စာများ ရရှိကာ ချမ်းချမ်းသာသာနေခြင်း၊ ရာထူးဂုဏ်သိန်များရရှိခြင်း၊ ထူးခြားသည့် ဂုဏ်အရည်အသွေးများ ရခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

သမ္မရာယိက အတ္ထ - တမလွန် (သံသရာ) ဘဝ၌ အကျိုးရခြင်းဟူသည် နောင်ဘဝ၌ ကောင်းသော အကျိုးများရရှိနိုင်ရန် ဤဘဝတွင် ရှိသင့်ရှိထိုက်သော အကြောင်းတရားများ၊ ကောင်းသော အကြောင်းတရားများ မိမိသန္တာန်၌ ရှိအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤအကျိုးတရား ၂ မျိုးလုံးကောင်းအောင် ဓမ္မအသိဖြင့် နေထိုင်ရမည်။ **(နာ-၁)**

၅။ အန္ဓသုတ္တန်၌ ဒွိစက္ခု မျက်စိ ၂ လုံးရှိသော နှစ်ဘက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ်ကို အကောင်းဆုံးဟု အဘယ်ကြောင့် ဟောခဲ့သနည်း။ ရှင်းပြပါ။ (ဦးစိန်ဦး)

မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့သော ၂-ဘက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုသူမှာ -လောက၌ လူဟူ၍ ဖြစ်လာသောအခါ

(၁) **ဤဘဝအကျိုးအတွက်** - မရသေးသော စည်းစိမ်ဥစ္စာများရရန်၊ ရလာသော စည်းစိမ်ဥစ္စာများ တည်မြဲရန်၊ တည်မြဲပြီးသား စည်းစိမ်ဥစ္စာများ တိုးပွားရန် စီးပွားရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သိမြင်တတ်သော အသိဉာဏ်မျက်စိ။

(၂) နောင်ဘဝ အကျိုးအတွက်လည်း - ကုသိုလ် အကုသိုလ်၊ အပြစ်ရှိသည် မရှိသည် ဆိုသော ဓမ္မအရေးနှင့် ပတ်သက်သိမြင်တတ်သော အသိဉာဏ်မျက်စိ လိုအပ်သည်။

ဤဘဝအကျိုးချည်းပဲ ကြိုးစားနေလျှင် သံသရာအကျိုး လွတ်သွားမည်။ ထို့ကြောင့် လောကအကျိုး သံသရာအကျိုး ၂-မျိုးလုံးအတွက် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုထိန်းညှိပြီး ကြိုးစားရမည်။ သို့မှသာ စီးပွားရေး တိုးတက်မှုလည်း ခိုင်မြဲမည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားလည်း ခိုင်မြဲလာမည်။ စီးပွားရေးဖြင့် ကိုယ်ကျင့်တရားကို ထိန်းမည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားဖြင့် စီးပွားရေးကို ပြန်ထိန်းမည်။

ဤသို့ ၂-ဘက် ၂-တန်ရှုမြင်တတ်သော ပညာမျက်စိရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပစ္စုပ္ပန်သံသရာအကျိုး ၂-ဖြာကိုဆောင်ရွက်နိုင်သောကြောင့် အကောင်းဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်ဟု ဟောခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။**(နာ-၂၊၃)**

၆။ “ဒွိစက္ခု” အသိဉာဏ်မျက်စိ ၂-မျိုး ဆိုသည်ကို ရှင်းပြပါ။ (Right Thought)

လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် မျက်စိ ၂-လုံး ရှိကြသကဲ့သို့ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနှင့် သံသရာအတွက် အကျိုးရှိစွာ နေတတ်ရန် အသိဉာဏ် ၂-မျိုး ရှိရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အန္ဓသုတ္တန်တွင် “ဒွိစက္ခု” မျက်စိ ၂-လုံး ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်ကို အကောင်းဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်ဟု ဟောကြားထားပါသည်။ လူတို့တွင် သာမန်မျက်စိ ၂-လုံးရှိသကဲ့သို့ အသိဉာဏ်လည်း ၂-ခု ရှိရမည်။ တစ်ဘက်တည်း မမြင်ရဘဲ ၂-ဘက်မြင်ရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

၂-ဘက်မြင်ရမည် ဆိုသည်ကို မြတ်စွာဘုရားက လူ့လောကတွင် လူဟူ၍ ဖြစ်လာသောအခါ မရသေးသည့် စည်းစိမ်ဥစ္စာများကို ရရှိရန်၊ ရလာသည့် စည်းစိမ်ဥစ္စာများ တည်မြဲစေရန်၊ တည်မြဲပြီး

စည်းစိမ်ဥစ္စာများ တိုးတက်လာစေရန် သိမြင်တတ်သော၊ စီးပွားရှာတတ်သော အသိဉာဏ်ဆိုသည့် မျက်စိ တစ်လုံးလည်း ရှိရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ၎င်းသည် ယခုဘဝကောင်းကျိုးအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ နောင်ဘဝကောင်းကျိုး အတွက်ကိုလည်း ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အပြစ်ရှိသည်၊ အပြစ်မရှိဘူးဆိုသည့် ဓမ္မ အရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး သိသည့် ဉာဏ်မျက်စိမျိုးလည်း နောက်ထပ်လိုအပ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ (နာ- ၂၊ ၃)

၇။ အသိဉာဏ်မျက်စိ ၂-မျိုး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် မည်သို့ထိန်းညှိ၍ ဘဝတွင် အကျိုးရှိစွာ နေထိုင်ရ မည်ကို ရှင်းပြပါ။ (Right Thought)

အသိဉာဏ်မျက်စိ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ထိန်းညှိနိုင်မှသာ ပစ္စုပ္ပန်-သံသရာအကျိုးများ ခိုင်မြဲမည် ဖြစ်ပါ သည်။ မျက်မှောက်လောက ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတစ်ခုသာ ကြိုးစားမည်ဆိုလျှင် တမလွန်သံသရာအကျိုးမှ လွတ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မျက်မှောက်လောကအကျိုး၊ သံသရာအကျိုး ၂-မျိုးလုံး ရရှိရန် အတွက် တစ်ခု နှင့်တစ်ခုထိန်းညှိပြီး ကြိုးစားရမည်။ အသိ ၂-မျိုးဖြင့် ထိန်းမတ်ပေးရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် - လူတို့တွင် စီးပွားဥစ္စာများ တိုးတက်လာသော်လည်း ကိုယ်ကျင့်တရား ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားသွားပါက ကောင်းကျိုးချမ်းသာများသည်လည်း တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်သွားနိုင်ပါ သည်။ ထို့ကြောင့် စီးပွားရေးဘက်ကလည်း တိုးတက်အောင်လုပ်ရမည်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဘက်ကလည်း တိုးတက်အောင် လုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ၂-မျိုး ၂-စား တိုးတက်ကြီးပွားအောင် ကြံဆောင်သိမြင်နိုင်သည့် အသိဉာဏ် ၂-ခုကို မျက်စိ ၂-လုံးဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စီးပွားရေးလည်း တိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်ရန် စီးပွားရေးရာများကို သိမြင်နိုင်သည့် အသိဉာဏ်မျက်စိ ရှိရမည်။ ကိုယ်ကျင့်တရား တိုးတက်စေရန် ဓမ္မရေးရာများကိုလည်း သိမြင်နိုင်သည့် အသိဉာဏ်မျက်စိ ရှိရမည်။

စီးပွားရေးရာမျက်စိဖြင့် စီးပွားရေးတိုးတက်လာမှုကို အကြောင်းပြု၍ ဓမ္မရေးရာမျက်စိဖြင့် အကျင့်စာရိတ္တများ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်လည်း ထိန်းညှိ၍နေရမည်။ စီးပွားရေးမျက်စိရှိပြီး ဓမ္မရေးရာမျက်စိ မရှိပါက စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်ရရှိရန်အတွက် ဘာမဆိုလုပ်မည်ဆိုသည့် အတွေးအခေါ် များ ဝင်လာတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ မဖြစ်စေရန် ဓမ္မအသိဉာဏ်ဖြင့် ထိန်းထားရမည်။ ထိန်းထားမှု မရှိပါက ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားပြီး စီးပွားရေးလည်း ကျဆင်းလာတတ်ပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားပြီး ရလာသည့်စီးပွားဥစ္စာမှာလည်း တည်မြဲမှု၊ တည် ငြိမ်မှု မရှိနိုင်တော့ပါ။

ထိုဉာဏ်မျက်စိအမြင် ၂-ခုကို ထိန်းညှိထားပါက စီးပွားတိုးတက်မှုလည်း ခိုင်မြဲပါသည်။ တစ်ဘက် က ကိုယ်ကျင့်တရားလည်း ခိုင်မြဲလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ စီးပွားနှင့်ကိုယ်ကျင့်တရားကို ထိန်းပြီး၊ ကိုယ်ကျင့် တရားနှင့် စီးပွားကိုပြန်ထိန်းမည်၊ ၂-ဘက် ၂-တန် ရှုမြင်တတ်သည့် ပညာမျက်စိရှိရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား က အန္ဓသုတ္တန်တွင် ဟောထားပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သံသရာထဲတွင် နေသည့်အခါ၌လည်း ချမ်းသာသုခရရှိစေရန် ကောင်းသောအကြောင်းများကို ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှ ကြိုတင်ဆောင်ရွက်နိုင်မှသာ ရမည် ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ (နာ- ၃၊ ၄)

၈။ တစ်ဘက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ် (ဝါ) စီးပွားရေးမျက်စိသာ ရှိသူသည် ဘာဖြစ်တတ်သနည်း။ ရှင်းပြပါ။ (ဦးစိန်ဦး)

တစ်ဘက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ် (ဝါ) စီးပွားရေးမျက်စိသာရှိသောသူသည် ဓမ္မရေးရာမျက်စိမရှိသဖြင့် စီးပွား ရလျှင်ပြီးရော ဘာမဆိုလုပ်မည်ဆိုသော အတွေးအခေါ်ဝင်လာတတ်သည်။ ၎င်းကို မထိန်းသိမ်းနိုင်လျှင် ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားပြီး စီးပွားရေးလည်း ကျဆင်းတတ်သည်။ ထိုသို့ မတရားနည်းလမ်းဖြင့် ရလာ သော စီးပွားဥစ္စာသည်လည်း တည်မြဲမှု မရှိ။တည်ငြိမ်မှုမရှိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ (နာ- ၃၊၄)

၉။ အမြင် ၂- မျိုး (၂-ဘက်မြင်ခြင်း) ဖြင့် စီးပွားရေး၊ ဓမ္မအရေး အပြန်အလှန် ထိန်းညှိနေထိုင်ပြီး အကျိုးရပုံ ကို ဖော်ပြပါ။ (မေရီမိုးထက်ဦး)

မျက်မှောက်ဘဝအတွက် မရသေးသော စည်းစိမ်ဥစ္စာများရစေရန်၊ ရပြီးစည်းစိမ်ဥစ္စာများ တည်မြဲ တိုးပွားစေရန် သိမြင်တတ်သော စီးပွားရေးအမြင်မျက်စိနှင့် နောင်တမလွန်ဘဝ ကောင်းကျိုးအတွက် ကုသိုလ် အကုသိုလ်၊ အပြစ်ရှိသည်၊ အပြစ်မရှိဘူး ဟုခွဲခြားသိသော ဓမ္မအမြင်မျက်စိဟူသော အမြင် ၂- မျိုးဖြင့် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ထိန်းညှိပြီးနေရမည်။

မျက်မှောက် (ပစ္စုပ္ပန်) ဘဝအကျိုးချည်းပဲ ကြိုးစားမည်ဆိုလျှင် (တမလွန်) သံသရာအကျိုးက လွတ်သွားမည်။ ထို့ကြောင့် အကျိုး ၂- မျိုးလုံးရရန် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုထိန်းညှိပြီး အသိဉာဏ် ၂- မျိုးနှင့် ထိန်းမတ် ကြိုးစားရမည်။

လူတို့သည် စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်လာသော်လည်း ကိုယ်ကျင့်တရား ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားသွားလျှင်-

- (၁) ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်သွားနိုင်သည်။
- (၂) စီးပွားရလျှင်ပြီးရော ဘာမဆို လုပ်မည်ဟု တွေးခေါ်လာတတ်သည်။
- (၃) ကိုယ့်ကျင့်တရား ပျက်ပြားပြီး စီးပွားရေးလည်း ကျဆင်းလာတတ်သည်။

ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားပြီးမှ ရလာသော စီးပွားဥစ္စာများသည် တည်မြဲမှုနှင့် တည်ငြိမ်မှု မရှိချေ။

ထို့ကြောင့် စီးပွားရေးဘက်မှ တိုးတက်အောင် လုပ်ရသကဲ့သို့ ကိုယ်ကျင့်တရား ဘက်မှလည်း တိုးတက်အောင် လုပ်ရမည်။ ဓမ္မရေးရာမျက်စိဖြင့် (စီးပွားရေးတိုးတက်လာမှုကို အကြောင်းပြုပြီး) အကျင့်စာရိတ္တများ တိုးတက် ကောင်းမွန်လာစေရန် ထိန်းညှိပြီးနေရမည်။

ဤသို့ ၂ မျိုး ၊ ၂ စား တိုးတက်ကြီးပွားအောင် ကြံဆောင်သိမြင်နိုင်သော အသိဉာဏ်နှစ်ခုဖြင့် ထိန်းညှိ ထားလျှင် စီးပွားတိုးတက်မှုလည်း ခိုင်မြဲမည်။ တစ်ဘက်က ကိုယ်ကျင့်တရားလည်း ခိုင်မြဲလာခြင်း ဟူသော အကျိုးတို့ကိုရရှိမည်။ (နာ- ၃၊ ၄)

၁၀။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အကျိုးရှိရှိ နေထိုင်ရန်အတွက် မည်သို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမည်ကို ဗုဒ္ဓတရားတော်နှင့် အညီ ရှင်းလင်းဖြေဆိုပါ။ (Right Thought)

မြတ်စွာဘုရားက "ကထံဘူတဿ မေ ရတ္တိဒိဝါ ဝိတိ ဝတ္တန္တိ" "ဘယ်လိုနည်း ဘယ်လိုအကြောင်းများ ဖြင့် နေ့တွေ၊ ညတွေ၊ ရက်တွေ ကုန်လာကြသလဲ" ဆိုသည်ကို စဉ်းစားတွေးတောကြည့်ရမည်" ဟု ဟောကြားတော်မူပါသည်။

အကျိုးရှိရှိအချိန်ကုန်နေခြင်းလား၊ အကျိုးမဲ့ အချိန်ကုန်နေခြင်းလား စဉ်းစားကြည့်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လောကစီးပွားအတွက် အချိန်ကုန်နေခြင်းလား၊ ဓမ္မရေးရာအတွက် အချိန်ကုန်နေခြင်းလား ဆိုသည်ကို မိမိတို့၏အချိန်များကို ဇယားညှိပြီးကြည့်လိုက်မည်ဆိုပါက ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အသုံးချနေသည်ကို အဖြေထွက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

အဖြေတွေ့လာသည့်အခါ လောကအကျိုး၊ ဓမ္မအကျိုး၊ မျက်မှောက်အကျိုး၊ သံသရာအကျိုး အကျိုး ၂-မျိုးလုံး အကျိုးရှိရှိ ကုန်စေရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတစ်ခုတည်းသာ လုံးပမ်းနေပါက သံသရာအကျိုးသည် လစ်ဟင်းသွားတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ မကောင်းသည့်ဘဝ ရောက်သွားပါက ဒီဘဝတွင် ချမ်းသာကြွယ်ဝသော်လည်း နောင်ဘဝတွင် နစ်နာဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၂-ဘက်လုံးညှိ၍ မိမိကိုယ်ကို အမြင် ၂-မျိုးနှင့်ကြည့်ကာ နေ့ရက်များကို ကုန်ဆုံးစေရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတွင် အကျိုးရှိရှိ နေထိုင်ရန်အတွက် နေပုံနေနည်းတစ်ခုကို ဟောကြားတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ (နာ- ၅၊ ၆)



၁၁။ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနေခြင်း ရှိ မရှိ အဘယ်သို့ သိနိုင်မည်နည်း။ ဘဝ၌ အကျိုးရှိရှိနေဖို့ရန် အမြဲဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမည့် အချက်များကို ဖော်ပြပါ။ (မေရီမိုးထက်ဦး)

အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိအသုံးချနေခြင်း ရှိ၊ မရှိ သိနိုင်ရန်စဉ်းစားရမည့် နည်းလမ်းများမှာ-

- (၁) "ကထံဘူတဿ မေ ရတ္တိဒိဝါ ဝိတိဝတ္တန္တိ - ဘယ်လိုနည်း ဘယ်လိုအကြောင်းတွေနဲ့ နေ့တွေ ရက်တွေ ငါ့အဖို့ ကုန်နေသလဲ" ဟု လူတိုင်း စဉ်းစားသင့်သည်။ (ငါ တစ်နေ့ တစ်နေ့ အချိန်တွေ ကုန်သွားတယ်။ လူ့ဘဝရလာတဲ့နေ့မှစ၍ တစ်ရက်ပြီး တစ်ရက်၊ တစ်လပြီး တစ်လ၊ တစ်နှစ်ပြီး တစ်နှစ် ဖြတ်ကျော်လာခဲ့တယ်။ ဖြတ်ကျော်လာတဲ့ အချိန်နာရီတွေ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ကုန်ဆုံးခဲ့သလဲ ဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားကြရမည်။)
- (၂) အကျိုးရှိရှိ အချိန်ကုန်နေသည်လား၊ အကျိုးမဲ့ အချိန်ကုန်နေတာလား စဉ်းစားကြည့်ရမည်။
- (၃) လောကစီးပွားရေးအတွက် အချိန်ကုန်နေသည်လား၊ ဓမ္မရေးရာအတွက် အချိန်ကုန်နေသည်လားဟု ပြန်

လည်စဉ်းစားပြီး မိမိ၏အချိန်များကို ဇယားညှိကြည့်လိုက်လျှင် အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိအသုံးချခြင်း ရှိ မရှိ၊ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း အသုံးချနေသည်ဟူသော အဖြေထွက်လာမည်ဖြစ်သည်။ (နာ - ၅)

၁၂။ မိမိ၏နေ့ရက်များကို အကျိုးရှိရှိကုန်ဆုံးရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။ (မေရီမိုးထက်ဦး)

ပစ္စည်းအကျိုး တစ်ခုတည်းလုံးပမ်းပြီးနေလျှင် သံသရာအကျိုးမှာ လစ်ဟင်းသွားတတ်သည်။ ထိုအခါ မကောင်းသောဘဝရောက်သွားနိုင်ပြီး ယခုဘဝ ချမ်းသာကြွယ်ဝသော်လည်း နောင်ဘဝ၌ နစ်နာဆုံးရှုံးသွားနိုင်သောကြောင့် မိမိ၏နေ့ရက်များကို ပစ္စည်း၊ သံသရာအတွက် အကျိုးရှိစေသော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ရင်း အကျိုးရှိရှိကုန်ဆုံးရန် အရေးကြီးပါသည်။ (နာ- ၅၊ ၆)

၁၃။ မည်သည့်အကျိုးများရနေလျှင် တန်ဖိုးရှိသော အချိန်ကုန်ဆုံးမှုဟု ခေါ်သနည်း။ (မေရီမိုးထက်ဦး)

လောကအကျိုး၊ ဓမ္မအကျိုး၊ မျက်မှောက်အကျိုး၊ သံသရာအကျိုး၊ ထိုအကျိုး ၂-မျိုးလုံးရနေလျှင် တန်ဖိုးရှိသော အချိန်ကုန်ဆုံးမှုဟုခေါ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၂-ဘက်လုံးထိန်းညှိ၍ မိမိကိုယ်ကို အမြင်၂-မျိုးနှင့် ကြည့်ပြီး နေ့ရက်များကို ကုန်ဆုံးစေရမည်။ (နာ - ၆)

၁၄။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရရှိရန် (သို့မဟုတ်) ကုသိုလ်တစ်ခု ဖြစ်ရန်အတွက် မိမိ၏စိတ်စွမ်းအားများကို လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်သည့်အချက် ၄-ချက်ကို ဖော်ပြပါ။ (Right Thought)

ကောင်းကျိုးချမ်းသာရရှိရန် (သို့မဟုတ်) ကုသိုလ်တစ်ခုဖြစ်ရန်အတွက် မိမိ၏စိတ်စွမ်းအားများကို လေ့ကျင့်ပေးရန် အောက်ဖော်ပြပါ အချက် ၄-ချက်နှင့် ပြည့်စုံရမည် ဖြစ်ပါသည်-

- (၁) မိမိ၏စိတ်ကို အမြဲတမ်း ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်စေရမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန် ချထားရမည်။ (နိယမိတ)
- (၂) ကုသိုလ်စိတ်ကို အမြဲတမ်းလေ့ကျင့်ပေးရမည်။ (သမုဒါစာရ)
- (၃) စိတ်ကို ကောင်းသည့်ဘက်သို့ အမြဲတမ်း ဦးညွှတ်စေရမည်။ (ပရိဏာမိတ)
- (၄) နှလုံးသွင်းမှန်ကန်မှု ယောနိသောမနသိကာရ ထားနိုင်ရမည်။ (အာဘူဇိတ)

ထိုအချက်များဖြင့် ပြည့်စုံပါက စိတ်သည် အမြဲတမ်း ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေပြီး၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ရရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ (နာ- ၆ မှ ၁၀)

၁၅။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရအောင် ကုသိုလ် (ကောင်းကြောင်းတရားများ) ဖြစ်စေရန် မည်သည့်အချက်များဖြင့် စိတ်စွမ်းအားကိုကျင့်ပေးရမည်နည်း။ (ဦးစိန်ဦး)

ကောင်းကျိုးချမ်းသာရအောင် ကုသိုလ် (ကောင်းကြောင်းတရားများ) ဖြစ်စေရန် စိတ်စွမ်းအားကို လေ့ကျင့်ပေးရမည့် အချက်များမှာ-

- (၁) မိမိသန္တာန်မှာ ကုသိုလ်စိတ်များများဖြစ်စေရမည်ဟု **"နိယမိတ"** သန္တိဋ္ဌာန်ချ ဆုံးဖြတ်ထားရမည်။
- (၂) ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်စေရန်အတွက် **"သမုဒါစာရ "** အလေ့အကျင့်လုပ်ရမည်။
- (၃) မိမိ၏စိတ်ကို **"ပရိဏာမိတ"** အမြဲတမ်းကောင်းသည့်ဘက်သို့သာ ညွှတ်နေစေရန် ထားပေးရမည်။
- (၄) **"အာဘုဇိတ"** မှန်ကန်သော နှလုံးသွင်းတရား (ဝါ) ယောနိသောမနသိကာရဖြင့် တွေ့ကြုံလာသည့် ကိစ္စရပ်များကို အသိဉာဏ်ပညာဖြင့် လိမ္မာပါးနပ်စွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမည်- ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ **(နှာ- ၆မှ၁၀)**

၁၆။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ရာ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်၊ ကုသိုလ်များများရအောင် လေ့ကျင့်ယူရမည့် အချက်များကို ဖော်ပြပါ။ (မေရီမိုးထက်ဦး)

ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ ရရှိဖို့ရာ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ယူရမည့် အချက်များမှာ -

- (၁) **နိယမိတ - ငါ့သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်ဖြစ်စေရမယ်။** ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်လုပ်မည်၊ အကုသိုလ်မဖြစ်စေရဘူးဟု ဆုံးဖြတ်ချက် ပိုင်နိုင်စွာချထားရမည်။
 - မိမိသန္တာန်၌ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ ဟူသော တရားများ ဖြစ်စေရမည်။
 - သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သမာဓိ စွမ်းအားများဖြစ်စေရမည်။
 - အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးကို ခွဲခြားသိနိုင်သော အသိဉာဏ်များ ဖြစ်စေရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပိုင်နိုင်စွာချပြီး စိတ်ကို ဆောက်တည်ထားလိုက်လျှင် သတိထားတတ်လာပြီး စိတ်သည် ကောင်းသည့်ဘက်ကို ဦးတည်လာမည် ဖြစ်သည်။

(၂) သမုဒါစာရ - ကုသိုလ်စိတ် အမြဲဖြစ်စေရန် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးရမည်။

- မနက်အိပ်ရာမှထလျှင် မျက်နှာသစ်၊ ဘုရားရှိခိုး၊ အိမ်သားများမှစပြီး သတ္တဝါအားလုံးကို မေတ္တာပို့ ခြင်း
- ဘုရားမရှိခိုးဘဲ နံနက်စာစားပါ။ ရှိခိုးပြီးမှသာ နံနက်စာစားမည်ဟု အလေ့အကျင့်ထားခြင်း။
- အိမ်ရှင်မများ ထမင်းချက်နေစဉ် "ငါချက်တဲ့ ထမင်းဟင်းတွေစားရင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြပါစေ။

ချမ်းသာသုခ ပြည့်ဝကြပါစေ” ဟု အများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးလိုသော စေတနာဖြင့် မေတ္တာထားခြင်း၊ ဤကဲ့သို့ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ရင်းဖြင့် ကုသိုလ်ရစေရန် အလေ့အကျင့်လုပ်ခြင်း။

- ညဘက်၌လည်း ဘုရားမရှိခိုးဘဲ အိပ်ရာမဝင်ဟု အလေ့အကျင့်ပြုခြင်း

(၃) ပရိဏာမိတ - မိမိစိတ်ကို အမြဲတမ်း ကောင်းသည့်ဘက်သို့သာ ညွှတ်နေအောင် ထားပေးရမည်။

- မိမိတစ်ယောက်တည်းနေလျှင် ဘာကိုတွေးမိသလဲ ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပြီး စိတ်သည် ကောင်းသည့်ဘက်သို့သာ ညွှတ်နေရမည်။
- မကောင်းသည့်ဘက်ညွှတ်နေမိလျှင် သတိထားပြီး ကောင်းသည့်ဘက်ကို ဦးလှည့်ပေးရမည်။
- မေတ္တာပွားဖို့ ဦးလှည့်ပေးရမည်။
- ကောင်းကျိုးချမ်းသာ လိုလားသူဖြစ်ဖို့၊ ကုသိုလ်တရားရဖို့ ဦးလှည့်ပေးရမည်။ ဤသို့ မိမိစိတ်ကို ကောင်းသည့် ဘက်သို့သာ ညွှတ်နေအောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

(၄) အာဘုဇိတ - နှလုံးသွင်းတရား (ယောနိသောမနသိကာရ)၊ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှု မှန်ကန်ရမည်။

- မှန်မှန်ကန်ကန်စဉ်းစားခြင်း၊ အသိဉာဏ်ဖြင့် စဉ်းစားခြင်း၊ နှလုံးသွင်းမှုမှန်ကန်ခြင်း၊ လိမ္မာပါးနပ်စွာ စဉ်းစားခြင်း တို့သည် ယောနိသော မနသိကာရ ပင်ဖြစ်သည်။
- မည်သည့်ကိစ္စ၌မဆို ယောနိသောမနသိကာရ မထားတတ်လျှင် ကုသိုလ်လုပ်နေသော်လည်း အကုသိုလ် ဖြစ်တတ်သည်။
- ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က **“ယေကေစိ ကုသလာဓမ္မာ သဗ္ဗေတေ ယောနိသော မနသိကာရ မူလကာ” “ကုသိုလ်မှန်သမျှတို့သည် ယောနိသော မနသိကာရပေါ်မှာ အခြေခံသည်”** ဟု ဟောကြားထားပါသည်။

ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ရန် ဤအချက် ၄-ချက်နှင့် ပြည့်စုံရမည်။ ဤအချက်များပြည့်စုံလျှင် စိတ်သည် အမြဲတမ်း ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေမည်။ ကုသိုလ်များပွားများလာခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ ရလာမည်။ ယခုဘဝ၌လည်းကောင်းကျိုး ချမ်းသာ ရရှိမည်။ နောင်ဘဝ၌လည်း ကောင်းကျိုးကို ခံစားရမည်။ ၂ ဘက်လုံး ကောင်းမွန်သောတရား ဖြစ်သောကြောင့် ဤနည်းလမ်းများဖြင့် ကုသိုလ်များရအောင် လေ့ကျင့်ယူရပါမည်။ **(နှာ- ၆၄ ၁၀)**



၁၇။ မိမိ၏စိတ်ကို အမြဲတမ်း ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်စေရမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချထားရမည်ဆိုသည်ကို ရှင်းပြပါ။ (သို့မဟုတ်) ကုသိုလ်ဆိုသည်ကို ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြပါ။ (Right Thought)

မိမိ၏သန္တာန်တွင် ယခုဘဝ ရလာသည့်အချိန်၌ ကုသိုလ်စိတ်များ များများဖြစ်စေရမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကုသိုလ်ဆိုသည်မှာ အဆိုးတရားများကို ဖယ်ရှားပြီး၊ အကောင်းတရားများကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်သည့် တရားမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကုသိုလ် (ကုသလ) - **“ကု”** အဆိုးတရားများ

ကို၊ “သလ” ဖယ်ရှားပေးနိုင်သည့် စွမ်းအားရှိသော သဘာဝတရားမျိုးကို ခေါ်ပါသည်။ **ကုသလ**- သဘာဝ စွမ်းအားများဆိုသည်မှာ အဆိုးတရား (လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ) တို့ကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပြီး အကောင်း တရားများကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်သော အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ တရားများကို ခေါ်ပါသည်။

“**အလောဘ**” ဆိုသည်မှာ- မိမိ၏ပစ္စည်းကို တွယ်တာမှု (လောဘ) တရားကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်သော အများနှင့် မျှဝေခံစားနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လူဆိုသည်မှာ အပေါင်းအသင်းများနှင့် နေသည့်အတွက် မိမိ၏ ပစ္စည်းကို ဆုပ်ကိုင်ထားဘဲ မျှဝေခံစား သုံးစွဲနိုင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ စွန့်လွှတ်နိုင်သည့် အလောဘစိတ်ကို ထားနိုင်ရမည်။

“**အဒေါသ**” ဆိုသည်မှာ - ပျက်စီးစေလိုသော (ဒေါသ) တရားကို ဖယ်ရှားပြီး အများ၏အကျိုးကို လိုလားသည့် စိတ်၊ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်မည်ဆိုသည့် မေတ္တာစိတ် ဖြစ်ပါသည်။

“**အမောဟ**” ဆိုသည်မှာ - တွေဝေမှု (မောဟ) တရားကို ဖယ်ရှားပြီး မည်သည့်အရာကို လုပ်သင့် သည်၊ မည်သည့်အရာကို မလုပ်သင့်ဟု ခွဲခြားသိရှိသော အသိပညာမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

ထို သဘာဝတရားများက အဆိုးတရားများကို ဖယ်ရှားနိုင်သည့်အတွက် ကုသိုလ်ဟု ခေါ်ပါသည်။

၎င်းအပြင် - သဒ္ဓါတရားများ၊ သီလတရားများ၊ သမာဓိစွမ်းအားများ၊ အကောင်း အဆိုး အကြောင်း အကျိုးကို ခွဲခြားသိနိုင်သည့် အသိဉာဏ်၊ အသိပညာ စွမ်းအားများသည်လည်း ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ပါ သည်။ ထိုကုသိုလ်တရားများအား နေ့စဉ်ဘဝတွင် နေထိုင်သည့်အခါ မိမိသန္တာန်၌ အမြဲတမ်း ဖြစ်စေရမည် ဟူသော သန္နိဋ္ဌာန်ကို ခိုင်မာစွာချထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ စာပေတွင် နိယမိတဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုသို့ စိတ်ကို ဆောက်တည်ထားလိုက်မည်ဆိုပါက သတိထားတတ်လာပြီး စိတ်သည် ကောင်းသည့်ဘက်သို့ ဦးတည်လာ မည်ဖြစ်ပါသည်။ **(နာ- ၆၊ ၇)**

၁၈။ ကုသိုလ်ဟူသည် အဘယ်သို့ စွမ်းအားရှိသော သဘာဝတရားကို ခေါ်ပါသနည်း။ (မေရီမိုးထက်ဦး)

“**ကုသလ**-ကုသိုလ်”ဟူသည် ‘**ကု**’အဆိုးတရားများကို၊ ‘**သလ**’ဖယ်ရှားပေးနိုင်သည့်စွမ်းအားရှိသော သဘာဝတရား။ အဆိုးတရားများကို ဖယ်ရှားပြီး အကောင်းတရားများကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်သော သဘာဝ စွမ်းအားတရားများကို ခေါ်ပါသည်။ ထိုသဘာဝစွမ်းအားများမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အဆိုးတရားများကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်သော အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ **(နာ- ၆)**

၁၉။ အလောဘ ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ တို့ကို အဘယ်ကြောင့် ကုသိုလ်ဟု ခေါ်ပါသနည်း။ (မေရီမိုးထက်ဦး)

အလောဘ = မိမိပစ္စည်းကို ဆုပ်ကိုင်ထားဘဲ အများနှင့် မျှဝေခံစား သုံးစွဲနိုင်ခြင်း၊ စွန့်လွှတ်နိုင်ခြင်း၊

အဒေါသ = အများအကျိုးကို လိုလားသော မေတ္တာ၊

အမောဟ = လုပ်သင့် မလုပ်သင့် ခွဲခြားသိသော အသိပညာ၊

ဤ အလောဘ အဒေါသ အမောဟ တို့သည် အဆိုးတရားများကို ဖယ်ရှားနိုင်သောကြောင့် ကုသိုလ် ဟု ခေါ်ပါသည်။ (နာ- ၆၊ ရ)

၂၀။ သမုဒါစာရ - ကုသိုလ်စိတ်ကို အမြဲတမ်းလေ့ကျင့်ပေးရမည် ဆိုသည်ကို ရှင်းပြပါ။ (Right Thought)

ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ရန်အတွက် သမုဒါစာရ - အလေ့အကျင့် လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မနက် အိပ်ရာထ မျက်နှာသစ်ပြီးသည့်အခါ ဘုရားရှိခိုးမည်ဆိုသည့် အလေ့အကျင့် လုပ်ထားရမည်။ ဘုရားရှိခိုး ပြီးမှ နံနက်စာ စားမည်၊ ဘုရားမရှိခိုးဘဲ နံနက်စာ မစားဘူးဟု အလေ့အကျင့် တစ်ခု ထားရမည်။ ထို့နောက် မေတ္တာပို့မည်။ မိမိ၏ အိမ်သူအိမ်သားများမှ အစပြု၍ သတ္တဝါများ ကျန်းမာကြပါစေဟူ၍ မေတ္တာပို့မည်။ ထိုသို့ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်စေရန် အလေ့အကျင့် လုပ်ပေးရမည်။

မနက်စောစော အိပ်ရာမှထ၍ လမ်းလျှောက်ကြသူများမှာ မှန်မှန်လမ်းလျှောက်ကြရသကဲ့သို့ မိမိ တို့၏နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကုသိုလ်များ ရရှိရန်အတွက်လည်း မှန်မှန်လေ့ကျင့်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မနက် အချိန်တွင် ဘာလုပ်ရမည်၊ နေ့လယ်အခါမှာ ဘာလုပ်ရမည် ဟူ၍ အချိန်အားလျော်စွာ ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ကြရပါမည်။

အိမ်ရှင်မများမှာ ထမင်းချက်ရင်းဖြင့် ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်စေရန် ငါ ချက်ထားသည့် ထမင်းဟင်း များစားရင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြပါစေ၊ အားလုံး ချမ်းသာသုခများ ပြည့်ဝကြပါစေ” ဟူ၍ မေတ္တာ ထားရင်း ဆောင်ရွက်ကြရမည်။ အများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသည့် စိတ်စေတနာဖြစ်၍ မေတ္တာနှင့်ယှဉ် သောကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်နေပါမည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကုသိုလ်စိတ်များ အမြဲတမ်းဖြစ်စေရန် အလေ့ အကျင့် လုပ်ယူနိုင်ပါသည်။ (နာ- ၇)

၂၁။ ငါ့သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်စေရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် စိတ်သည် အဘယ် သို့ ဦးတည်သွားမည်နည်း။ (မေရီမိုးထက်ဦး)

ငါ့သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်စေရမည် ဟုဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်-

- (၁) ကုသိုလ်ဟူသည် အဆိုးတရားများကို ဖယ်ရှားပြီး အကောင်းတရားများကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်သော တရားမျိုးဖြစ်ခြင်းကြောင့် မိမိသန္တာန်၌ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အဆိုးတရားများကို ဖယ်ရှားပေးနိုင် သော အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ ကုသိုလ်တရားများဖြစ်စေရမည်။

- (၂) သဒ္ဒါတရားများဖြစ်စေရမည်။ သီလတရားများဖြစ်စေရမည်။ သမာဓိစွမ်းအားများ ဖြစ်စေရမည်။
- (၃) အကောင်း အဆိုး၊ အကြောင်း အကျိုးခွဲခြားနိုင်သော အသိဉာဏ်များ ဖြစ်စေရမည်။

ဤသို့ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင်လုပ်မည်။ အကုသိုလ်မဖြစ်စေရဘူးဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း (နိယမိတ) ဖြင့် စိတ်ကိုဆောက်တည်လိုက်လျှင် သတိထားတတ်လာပြီး စိတ်သည် ကောင်းသည့်ဘက်သို့ သာ ဦးတည်လာပါမည်။ **(နာ- ၇)**

၂၂။ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ယူ၍ရပါသလား။ အဘယ်သို့လေ့ကျင့်ရမည်နည်း။(မေရီမိုးထက်ဦး)

ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ယူ၍ ရပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ် သလို နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင်(ကုသိုလ်ရအောင်) လေ့ကျင့်ယူ၍ရပါသည်။

- (၁) မနက်အိပ်ရာထလျှင် မျက်နှာသစ်၊ ဘုရားရှိခိုးမည်။ဘုရားရှိခိုးပြီးမှ မနက်စာစားမည်။ ဘုရားမရှိခိုးဘဲ မနက်စာ စားဘူး ဟုအလေ့အကျင့် လုပ်ထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊
- (၂) မေတ္တာပို့မည်။ မိမိအိမ်သူအိမ်သားများမှစ၍ သတ္တဝါအများကျန်းမာကြပါစေဟု မေတ္တာပို့ အလေ့အကျင့် လုပ်ခြင်း ဖြင့်လည်းကောင်း၊
- (၃) အိမ်ရှင်မများဆိုလျှင် ထမင်းချက်ရင်း "ငါချက်တဲ့ ထမင်းဟင်းတွေစားရင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြ ပါစေ၊ ချမ်းသာသုခ ပြည့်ဝကြပါစေ" ဟု အများအတွက်ဆောင်ရွက်ပေးလိုသော စေတနာဖြင့် မေတ္တာ ထားဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊
- (၄) ညဘက် ဘုရားမရှိခိုး မေတ္တာမပွားဘဲ အိပ်ရာမဝင်ဟု အလေ့အကျင့်လုပ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း

ဤကဲ့သို့ (ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင်) မနက်အချိန် ဘာလုပ်မည်၊ နေ့လယ်အချိန် ဘာလုပ်မည်၊ ည အိပ်ရာမဝင်ခင် မည်သည့်ကောင်းမှုလုပ်မည်ဟု အချိန်အားလျော်စွာ အလေ့အကျင့်လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်စိတ်များဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ယူ၍ရပါသည်။ **(နာ- ၇၊ ၈)**

၂၃။ မေတ္တာဟူသောစကားလုံးသည် မည်သည်ကဖြစ်လာသည်ကို အဓိပ္ပာယ်နှင့်တကွရှင်းပြပါ။ (ဦးစိန်ဦး)

မေတ္တာဟူသော စကားလုံးသည် "မိတ္တ" မှ ဆင်းသက်လာသည်။ "မိတ္တဿ သော မေတ္တာ" ဟု ဖွင့်ဆိုရာ၌ မိတ္တဿ - မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း၏၊ သော - သဘောတရားသည်၊ မေတ္တာ - မေတ္တာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာသည် မိတ်ဆွေ၏စိတ်ဓာတ်၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းအပေါ်ထားသော၊ အကျိုးလိုလား ချမ်းသာစေလိုသော စိတ်ဓာတ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ **(နာ- ၈၊ ၉)**

၂၄။ မေတ္တာ၏သဘာဝ (သို့မဟုတ်) မေတ္တာဖြင့်နေထိုင်နည်းကို ပြည့်စုံစွာရေးသားပါ။ (Right Thought)

မေတ္တာသဘောနှင့် တဏှာ၏သဘောသည် မတူညီပါ။ အရပ်ထဲ၌ မေတ္တာနှင့်တဏှာကို ရောထွေးပြီး သုံးတတ်ကြပါသည်။ မေတ္တာဆိုသည်မှာ မိတ်ဆွေ၏စိတ်ဓာတ်ကို ခေါ်ပါသည်။ မေတ္တာဆိုသည့် စကားလုံး မှာ “မိတ္တ” မှ လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ “**မိတ္တဿ သော မေတ္တာ**”၊ ‘**မိတ္တဿ**’ - ‘မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၏’၊ ‘**သော**’ - ‘စိတ်သဘောထားသည်’၊ ‘**မေတ္တာ**’ - ‘မေတ္တာဖြစ်သည်’။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းအပေါ် ထားသည့်စိတ်မျိုး သတ္တဝါတိုင်း၏အပေါ်တွင် ထားနိုင်ရမည်။ အားလုံးပေါ်တွင် မေတ္တာထားနိုင်ရမည်။ မေတ္တာ ဆိုသည်မှာ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှ အမုန်းတရားများကို ဖယ်ရှားပြီး အကျိုးကိုလိုလားသည့်စိတ်မျိုးကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဘယ်အချိန်တွင်မဆိုမေတ္တာပွား၍ရပါသည်။ မေတ္တာစိတ်သည် မနောကံဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကာယကံဖြင့်ပြုရသည့် မေတ္တာမျိုးရှိသကဲ့သို့ ဝစီကံ နှုတ်ဖြင့်ပြောရသည့် မေတ္တာမျိုးလည်း ရှိပါသည်။

မနောကံမေတ္တာ ဆိုသည်မှာ - သတ္တဝါများ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ ဟူ၍ စိတ်ထဲမှပွားများခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းသည့်အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းသည် ဝစီကံမေတ္တာ ဖြစ်ပါသည်။ လမ်းသွားရင်း ဆူးများတွေ၍ ဖယ်ရှားပေးမည်ဆိုပါက ကာယကံမေတ္တာ ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်၌အလုပ်လုပ်ရင်း အိမ်သူအိမ်သားများ ချမ်းသာစွာနေထိုင်နိုင်ရန် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်းသည်လည်း ကာယကံမေတ္တာထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာဖြင့် နေထိုင်သည့်အတွက် အကုသိုလ်မဖြစ်ဘဲ ကုသိုလ်ဖြင့်နေသည်ဟု ခေါ်သည်။ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ရင်းဖြင့် ကုသိုလ်ရနေပါသည်။ အကျိုးရှိသည့်နေနည်းဖြစ်ပါသည်။ (နာ- ၈၊ ၉)

၂၅။ မေတ္တာဖြင့် နေခြင်းကို အဘယ်ကြောင့် အကျိုးရှိသော နေခြင်းဟု ဆိုပါသနည်း။ (မေရီမိုးထက်ဦး)

မေတ္တာဟူသည်-

- (၁) “**မိတ္တဿ သော မေတ္တာ**” မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း သဘောတရားသည် မေတ္တာဖြစ်သည်။ **မိတ်ဆွေ၏ စိတ်ဓာတ်** ကိုခေါ်သည်။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းအပေါ်ထားသော စိတ်မျိုး သတ္တဝါတိုင်းအပေါ်ထားနိုင်ခြင်း။
- (၂) ရင်ထဲ နှလုံးထဲ၌ အမုန်းတရားဖယ်ရှားပြီး အကျိုးလိုလားသောစိတ်မျိုးထားနိုင်ခြင်း။
- (၃) မေတ္တာစိတ်သည် မနောကံ ဖြစ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ကာယကံနှင့်ပြုရသော မေတ္တာ - လမ်းသွားရင်း ဆူးဖြောင့်ခလုတ်များဖယ်ပေးခြင်း။ အိမ်မှာအလုပ်လုပ်ရင်း အိမ်သူအိမ်သားများ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

(၄) ဝစီကံဖြင့် ပြုရသော မေတ္တာ - ကောင်းသော အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း။

(၅) မနောကံမေတ္တာ - စိတ်ထဲကနေ သတ္တဝါများချမ်းသာပါစေ ဆိုပြီး ပွားများခြင်း။

ဤကဲ့သို့ပွားများနေလျှင် အကုသိုလ်မဖြစ်ဘဲ ကုသိုလ်ဖြင့်နေခြင်းဖြစ်သောကြောင့် အကျိုးရှိသောနေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ (နာ- ၈၊ ၉)

၂၆။ ကုသိုလ်ဖြင့် နေခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။ (မေရီမိုးထက်ဦး)

ကုသိုလ်ဖြင့် နေခြင်းဟူသည် မည်သည့်နေရာမှာပဲဖြစ်စေ၊ မည်သည့်အချိန်မှာပဲဖြစ်စေ စိတ်ဓာတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားပြီးနေခြင်းသည် ကုသိုလ်ဖြင့်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် 'ငါ့ရဲ့စိတ်ကို ညစ်မနေအောင် ထားတတ်ရမည်။ ငါ့ရဲ့သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်တွေ များများဖြစ်စေရမည်။ မြင်မြင်သမျှအပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ်နှင့်ပဲ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် ပြောဆိုဆက်ဆံရမည်' ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချ နေခြင်းမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ (နာ- ၉)

၂၇။ မိမိစိတ်ကို ကောင်းသည့်ဘက် အမြဲ ညွတ်နေစေရန် မည်သို့ပြုရမည်နည်း။ (ဦးစိန်ဦး)

မိမိစိတ်ကို ကောင်းသည့်ဘက် အမြဲ ညွတ်နေစေရန် - မိမိတစ်ယောက်တည်း အေးဆေးစွာနေမိချိန်၌ ဘာကိုတွေးနေမိတတ်သလဲ ဆိုသည်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရမည်။ မကောင်းသည့်ဘက်ကို တွေးနေညွတ်နေမိလျှင် ကောင်းသည့်ဘက်ကို တွေးမိ ညွတ်မိစေရန် သတိဖြင့် ထိန်းသိမ်း လေ့ကျင့်ရပါမည်။ မေတ္တာပွားရန်၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ လိုလားသူဖြစ်ရန်၊ ကုသိုလ်တရားရရန် စိတ်ကိုဦးလှည့်ပေးရပါမည်။ (နာ-၉၊ ၁၀)

၂၈။ စိတ်ကို ကောင်းသည့်ဘက်သို့ အမြဲတမ်း ဦးညွတ်စေရမည် ဆိုသည်ကို ရှင်းပြပါ။ (Right Thought)

ပရိဏာမိတ - အမြဲတမ်း မိမိ၏စိတ်လေးကို ကောင်းသည့်ဘက်ကိုပဲ ညွတ်နေအောင် ထားပေးရမည်။ ဥပမာအားဖြင့် တစ်ယောက်တည်း အေးဆေးစွာနေမိလျှင် ဘာကိုတွေးနေသည် ဆိုသည်ကို ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပြီး မိမိ၏စိတ်သည် ကောင်းသည့်ဘက်သို့ညွတ်နေရမည်။ မကောင်းသည့်ဘက်သို့ ညွတ်နေမိပါက ကောင်းသည့်ဘက်ကို သတိထားပြီးညွတ်မိစေရန် ထိန်းသိမ်းလေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ကောင်းသည့်ဘက်ကို အမြဲတမ်း ဦးလှည့်ပေးရမည်။ မေတ္တာပွားရန်အတွက် ဦးလှည့်ပေးရမည်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ လိုလားသူ ဖြစ်ရန်အတွက် ဦးလှည့်ပေးရမည်။ ကုသိုလ်တရားရရန် ဦးလှည့်ပေးရမည်။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ပေးပါက ရနိုင်ပါသည်။ (နာ- ၉၊ ၁၀)

၂၉။ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်မှု “ယောနိသောမနသိကာရ” ကို ရှင်းပြပါ။ (Right Thought)

အဘူဇိတ - နှလုံးသွင်းတရား၊ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှုသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်မှုကို မြတ်စွာဘုရားက “မနသိကာရ” ဟု ဟောပါသည်။ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားခြင်း၊ အသိဉာဏ် ဖြင့် စဉ်းစားခြင်း၊ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်ခြင်း၊ လိမ္မာပါးနပ်စွာ စဉ်းစားခြင်းတို့ကို “ယောနိသော မနသိကာရ” ဟု ခေါ်ပါသည်။

မည်သည့်ကိစ္စတွင်မဆို ယောနိသောမနသိကာရ မထားတတ်ပါက ကုသိုလ်လုပ်နေခြင်းပင်လျှင် ကုသိုလ်မရဘဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာပေတွင် **“ယေကေစိ ကုသလာဓမ္မာ သဗ္ဗေ တေ ယောနိသော မနသိကာရ မူလကာ”** “ကုသိုလ်မှန်သမျှတို့သည် ယောနိသောမနသိကာရပေါ်တွင် အခြေခံ သည်” ဟု မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် မိမိသန္တာန်တွင် ဒေါသထွက်နေသည့်အခါ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းစကား ပြောမိ သည်။ ထိုကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းစကားကို မိမိကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် မနှစ်သက်ပါက၊ တခြားသူလည်း ကြိုက် မည်မဟုတ်ပါ။ မည်သည့်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပြောလိုက်သောစကားသည် တစ်ဘက်သား ကို နူးညံ့မသွားစေပါ။ ကြမ်းတမ်းသွားစေပါသည်။ ပြောသည့်ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ကြမ်းတမ်းသွားပါမည်။ နားထောင်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ကြမ်းတမ်းသွားပါမည်။ ထိုနှစ်ခုကို ယောနိသော မနသိကာရဖြင့် စဉ်းစား လိုက်ပါက ငါမကြိုက်သလို သူလည်းပဲ ကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ထို့အတွက် ငါလည်း ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကား များကို မပြောဘူး။ နူးညံ့သောစကားကို ပြောမည်။ အကျိုးရှိအောင် ပြောမည်ဟု နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်လိုက် လျှင် ၎င်းကို ယောနိသော မနသိကာရ ဟု ခေါ်ပါသည်။

မည်သည့်အရာပင်ဖြစ်ဖြစ် တစ်ဘက်ကကြည့်ပါက ဒေါသထွက်စရာ ဖြစ်သော်လည်း နောက် တစ်ဘက်ကကြည့်ပါက ကျေးဇူးတင်စရာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဒေါသဖြစ်မည့်ဘက်က မစဉ်းစားဘဲ ကျေးဇူးတင်စရာဘက်မှ စဉ်းစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့စဉ်းစားပါက မိမိသန္တာန်တွင် အမုန်း တရားများ ကင်းစင်သွားပါမည်။ ရင်ထဲနှလုံးထဲတွင် အမုန်းကင်းနေလျှင် စိတ်ထဲနှလုံးထဲတွင် ငြိမ်းအေးနေ မည်မှာ လက်တွေ့ရသော အကျိုးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ယောနိသောမနသိကာရဖြင့် နေထိုင်ရန် ဘဝ တွင် နေနည်းတစ်ခုအား ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားတော်မူပါသည်။ **(နာ- ၁၀၊ ၁၁)**

၃၀။ နှလုံးသွင်းတရား၊ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှု (ယောနိသောမနသိကာရ) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ထိုတရား သည် အဘယ်ကြောင့် အလွန်အရေးကြီးသနည်း၊ ရှင်းပြပါ။ (ဦးစိန်ဦး)

ယောနိသော မနသိကာရ ဆိုသည်မှာ -

- (၁) မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားခြင်း
- (၂) အသိဉာဏ်ဖြင့် စဉ်းစားခြင်း

(၃) လိမ္မာ ပါးနပ်စွာ စဉ်းစားခြင်း

(၄) ကုသိုလ်ဖြစ်ရန် စဉ်းစားခြင်း ဖြစ်သည်။

အရေးကြီးခြင်းမှာ- မည်သည့်ကိစ္စဖြစ်စေ ယောနိသောမနသိကာရ မထားတတ်လျှင် ကုသိုလ် လုပ်နေလျှင်တောင်မှ ကုသိုလ်မရဘဲ ဖြစ်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ စာပေ၌ "ယေ ကေစိ ကုသလာဓမ္မာ သဗ္ဗတေ ယောနိသော မနသိကာရ မူလကာ" ကုသိုလ်မှန်သမျှတို့သည် ယောနိသော မနသိကာရ ပေါ်တွင် အခြေခံသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ (နာ- ၁၀)

၃၁။ သင့်သန္တာန်၌ ဒေါသထွက်နေ၍ တစ်ဘက်သားအား ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောလိုက်ချင်လျှင် "ယောနိသော မနသိကာရ " ဖြင့် ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် မည်သို့နှလုံးသွင်းမည်ကို ဖော်ပြပါ။ (ဦးစိန်ဦး)

မိမိသန္တာန်၌ ဒေါသထွက်နေ၍ တစ်ဖက်သားအား ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောလိုက်ချင်လျှင် "ယောနိသော မနသိကာရ " ဖြစ်အောင် အောက်ပါအတိုင်း နှလုံးသွင်းပါမည်။

ကြမ်းတမ်းသောစကားကို မိမိကိုယ်တိုင် မနှစ်သက်။ "သူ့ကိုပြောလျှင်လည်း ကြိုက်မည်မဟုတ်။ ဒီတော့ ချိုချိုသာသာပြောမယ်၊ ဖျောင်းဖျာမယ်။ ဘယ်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားက တစ်ဘက်သား ကို မနူးညံ့စေဘူး၊ ကြမ်းတမ်းစေတယ်။ ပြောသူရော နားထောင်ရသူပါ ကြမ်းတမ်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ငါမကြိုက်သလို သူလည်းမကြိုက်တဲ့ ကြမ်းတမ်းသောစကားအစား နူးညံ့သောစကားပဲ ပြောမယ်။ အကျိုးရှိ အောင်ပြောမယ်။" ဘယ်အရာဖြစ်ဖြစ် တစ်ဘက်ကကြည့်လျှင် ဒေါသထွက်စရာ ဖြစ်သော် လည်း နောက်တစ်ဘက်ကကြည့်လျှင် ကျေးဇူးတင်စရာများ ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဒေါသဖြစ်မည့် ဘက်က မစဉ်းစားဘဲ ကျေးဇူးတင်စရာဘက်ကနေ စဉ်းစားမည်။ ဤသို့စဉ်းစားလျှင် မိမိသန္တာန်၌ အမုန်း တရား ကင်းစင်သွားမည်။ စိတ်နှလုံးထဲမှာ ငြိမ်းအေးလာမည်။ နှလုံးသွင်း မမှန်ကန်လျှင် အကုသိုလ်အပြစ် များ ဆက်ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အကုသိုလ်နှင့်တွဲလာသောစိတ်သည် ညစ်နွမ်းနေမည်။ မည်သူတရား ပျက်ပျက် မိမိမပျက်စေရန် ထိန်းသိမ်းနေနိုင်ရမည်။ စိတ်ကို ကုသိုလ်စိတ်ဖြင့် ဖြူစင်သန့်ရှင်းစေရမည်- ဟု ဤသို့ ယောနိသော မနသိကာရ ဖြင့် ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းနေထိုင်ပါမည်။ (နာ- ၁၀၊ ၁၁)

၃၂။ ငါးရာငါးဆယ်နိပါတ်မှ ချောက်ထဲကျနေသောပုဏ္ဏားအား ကယ်တင်ခဲ့သည့် ဘုရားလောင်းမျောက်မင်း ၏စိတ်ဓာတ်သည် မည်သို့သော စိတ်မျိုးဖြစ်သနည်း။ ဝတ္ထုကြောင်း အကျဉ်းဖြင့် ရှင်းပြပါ။ (ဦးစိန်ဦး)

ငါးရာငါးဆယ်နိပါတ်တစ်ခုတွင် ချောက်ထဲကျနေခဲ့ပြီး အပေါ်ပြန်မတက်နိုင်သော ပုဏ္ဏားကို ဘု ရားအလောင်းမျောက်မင်းသည် ချောက်ထဲဆင်းကာ ကိုယ်တိုင်ကုန်းပိုးပြီး ကယ်တင်ပေးခဲ့သည်။ အပေါ် ရောက်သောအခါ မောလွန်းသည့်အတွက် ပုဏ္ဏားကြီးပေါင်ကို ခေါင်းအုံးပြီး ခဏအိပ်၏။ ထိုအခါ ပုဏ္ဏား ကြီးက ကံမကောင်း၍ ချောက်ထဲကျခဲ့ပြီး ဘာမှရှာဖွေ လုပ်ကိုင်လို့မရ။ အိမ်အပြန်လက်ဆောင် ဘာမှမပါ

နိုင်တော့။ ဒီတော့ "ငါ့ရှေ့မှာအိပ်ပျော်နေတဲ့ မျောက်မင်းကိုသတ်ပြီး ယူသွားမယ်" ဤသို့တွေးကာ မျောက်မင်း၏ဦးခေါင်းကို ခဲနှင့်ထုသတ်၏။

သို့သော် ချောက်ထဲကျနေ၍ အစာမစားရသည်မှာ ကြာပြီဖြစ်သဖြင့် အားမရှိသောကြောင့် ဦးခေါင်းကွဲရုံသာကွဲပြီး သွေးများကျလာ၏။ ဘုရားအလောင်း မျောက်မင်းလည်း နီးစပ်ရာ အပင်ပေါ် တက်ပြေးရ၏။ သို့သော် လမ်းပျောက်နေသောပုဏ္ဏားကို အပင်ပေါ်မှနေ၍ သွေးစက်များကျနေသည့် ကြားကလမ်းပြခဲ့၏။ ပုဏ္ဏားလည်း မြေပြင်ပေါ်ကျလာသော သွေးစက်များကိုကြည့်ပြီး လမ်းမှန်လျှောက် ကာ အိမ်ပြန်ရောက်ခဲ့၏။ ဤသို့ " ကိုယ့်အပေါ်မှာ မကောင်းပေမဲ့ သူ့အပေါ်ကောင်းနိုင်ခြင်း" သည် ဘုရား အလောင်း၏စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပါသည်။ (နာ- ၁၃၊ ၁၄)

၃၃။ "ဓမ္မိယလဒ္ဓ" ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြ၍ ဘဝတွင် ကောင်းမှုများကို လုပ်၍နေခြင်းကို ရှင်းပြပါ။ (Right Thought)

လူဆိုသည်မှာ စီးပွားရေးမျက်စိလည်း ရှိရမည်၊ ဓမ္မရေးရာ အသိဉာဏ်လည်း ရှိရမည်။ လူ့အသိုင်း အဝိုင်းတွင်နေသည့်အခါ စီးပွားရေးမျက်စိ မရှိ၍ မဖြစ်ပါ။ စီးပွားရှာရာ၌လည်း တရားသဖြင့်သာ စီးပွားရှာ ရမည်။ ဓမ္မအသိရှိသည့်အတွက် စီးပွားရှာသည့်အခါ မကောင်းတာမှန်သမျှ မလုပ်မိစေရန် တရားဖြင့် ထိန်းသွားနိုင်ရမည်။ ထိုသို့ရှာဖွေပြီး ရလာသည့်အကျိုးစီးပွားကို "ဓမ္မိယလဒ္ဓ" တရားသဖြင့်ရသည့် အကျိုး စီးပွားဟု ဆိုပါသည်။

တရားသဖြင့် ရှာဖွေပြီး ရလာသည့် အကျိုးစီးပွားအပေါ် ဓမ္မအသိဉာဏ်ဖြင့်ပါပေါင်းပြီး မိမိ ကိုယ်တိုင်လည်း ချမ်းသာအောင်နေမည်။ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ချမ်းသာအောင်ထားမည်။ မိဘကို လည်း ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်မည်။ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေကိုလည်း ထောက်ပံ့မည်။ မိမိကိုးကွယ်သည့် ဘာသာတရားကို လည်း ထောက်ပံ့မည် ဆိုသည့် အလုပ်များလုပ်ခြင်းသည် ဘဝတွင် ကောင်းသည်များကို လုပ်ဆောင်သည့် နည်းဖြစ်ပါသည်။ (နာ- ၁၄၊ ၁၅)

၃၄။ တရားသဖြင့်ရှာဖွေရရှိသော အကျိုးစီးပွားနှင့် ဓမ္မအသိဉာဏ်ပေါင်းစပ်၍ ဘဝတွင် မည်သို့သော ကောင်းသည့်အလုပ်များ လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။ (ဦးစိန်ဦး)

တရားသဖြင့်ရှာဖွေရရှိသော အကျိုးစီးပွားနှင့် ဓမ္မ အသိဉာဏ်ပေါင်းစပ်၍ ဘဝတွင် -

- (၁) မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ချမ်းသာအောင် နေမည်။
- (၂) မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ချမ်းသာအောင်ထားမည်။
- (၃) မိဘများကိုလည်း ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်မည်။
- (၄) ဆွေမျိုးသားချင်းများကိုလည်း ထောက်ပံ့မည်။
- (၅) မိမိကိုးကွယ်သည့် ဘာသာတရားကိုလည်း ထောက်ပံ့မည်။

ဤသို့သော ကောင်းသည့်အလုပ်များကို လုပ်ရပါမည်။ (နာ- ၁၄)

၃၅။ စီးပွားရှာသောအခါ မည်သို့သော စိတ်ထားမျိုးထားပြီး ရှာရမည်နည်း။ (ဦးစိန်ဦး)

စီးပွားရှာသောအခါ -

- (၁) တရားမျှတစွာဖြင့် ကုသိုလ်စိတ်မွေးပြီး ရှာဖွေမည်။
- (၂) စိတ်ဖြူစင်အောင်ထားပြီး ဆောင်ရွက်မည်။
- (၃) မိမိလုပ်သော အလုပ်များသည် အများအတွက်လည်း ဖြစ်ပါစေ။
- (၄) အများအတွက် မိမိလုပ်သမျှသည် အကျိုးဖြစ်ပါစေ" ဟူသော ဓမ္မအသိဉာဏ်ဦးစီးသော စိတ်ထားမျိုးထားပြီး ရှာရပါမည်။

ဓမ္မအသိရှိသည့်အတွက် စီးပွားရှာသောအခါ မကောင်းမှုမှန်သမျှ မလုပ်မိစေရန် တရားဖြင့် ထိန်းသွားနိုင်မည်။ ထိုအခါရလာသော အကျိုးစီးပွားသည်လည်း "ဓမ္မဃလဒ္ဓ - တရားသဖြင့် ရလာသော အကျိုးစီးပွား" ဖြစ်လာနိုင်ပါမည်။ (နာ- ၁၄)

၃၆။ ပညာမဲ့တို့နှင့် ပညာရှိတို့၏ နေနည်းကား အဘယ်သို့သော နေနည်းမျိုးနည်း။ (ဦးစိန်ဦး)

ပညာမဲ့တို့၏ နေနည်းမှာ-

- (၁) ဒီဘဝ ကောင်းစားလျှင်ပြီးပြီ၊
- (၂) အကျိုး အကြောင်း၊ အဆိုး အကောင်းမသိ၊
- (၃) စားဖို့ သောက်ဖို့ ကလွဲပြီး ဘာမှ မစဉ်းစားဘဲ နေ၏။
- (၄) ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ နှစ်ဖြာလုံး အကျိုးမရှိဘဲ အသိဉာဏ်(ပညာ)မပါသော နေနည်းမျိုး ဖြစ်၏။

ပညာရှိတို့၏ နေနည်းမှာ -

- (၁) စဉ်းစားပြီး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်၏။
- (၂) မိမိ အချိန် ဘယ်လိုကုန်စေသည်ကို စစ်ဆေးပြီး ပညာဖြင့် အသက်ရှင်၏။
- (၃) ကောင်းသော နည်းဖြင့် နေ့ရက်များကို ကုန်အောင် အသုံးချပြီး အသက်မွေး၏။
- (၄) ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ နှစ်ဖြာလုံး အကျိုးရှိရန် ဓမ္မအသိဉာဏ်ဖြင့် နေထိုင်သည်။ (နာ- ၁၅)

၃၇။ လူ့ဘဝတွင် သုခ-ဒုက္ခ ၂-မျိုး တစ်လှည့်စီခံစားရခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ရသနည်း။ (ဦးစိန်ဦး)

လူ့ဘဝတွင် သုခ-ဒုက္ခ ၂-မျိုး တစ်လှည့်စီခံစားရခြင်းမှာ - လူ့ဘဝကို ကုသိုလ်ကံအကျိုးပေးအလှည့်ကြောင့် ရောက်လာသည်။ အတိတ်ဘဝများက ကုသိုလ်လည်း လုပ်ခဲ့သည်၊ အကုသိုလ်လည်း လုပ်ခဲ့ကြသည်။ ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးသောအခါ သုခ - အကောင်းများ ခံစားရ၏။ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးသောအခါ ဒုက္ခ - အဆိုးများနှင့် ရင်ဆိုင်ရ၏။ အတိတ်ဘဝများက အကောင်းနှင့်အဆိုး၊ ကုသိုလ်နှင့်

အကုသိုလ် ၂-မျိုးလုံး ပြုလုပ်ခဲ့သောကြောင့် လူ့ဘဝတွင် ကောင်းလိုက် ဆိုးလိုက်နှင့် သုခ - ဒုက္ခကို တစ်လှည့်စီ ခံစားနေရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ (နာ- ၁၆)

၃၈။ လူ့ဘဝတွင် အတိတ်ကပြုခဲ့သော ကံအကြောင်းတရားများကြောင့် မျက်မှောက်ဘဝ အကျိုးပေး အခြေအနေများနှင့် မျက်မှောက်ဘဝတွင်ပြုနေသည့် ကံများကြောင့် အနာဂတ်ဘဝအလားအလာနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ပုဂ္ဂိုလ် ၄-မျိုးကို ရှင်းပြပါ။ (Right Thought)

လူ့ဘဝကို မြတ်စွာဘုရားက သုံးသပ်ပြထားသည်မှာ လူတို့သည် အတိတ်ဘဝက ကုသိုလ်ကံများကိုလည်း ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။ အကုသိုလ်ကံများကိုလည်း ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။ ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးသည့်အလှည့် ရောက်ရှိလာ၍ လူ့ဘဝကိုရလာခဲ့ကြပြီး၊ လူ့ဘဝကိုရလာ၍လည်း သုခ၊ ဒုက္ခ ဆိုသည့် အကျိုး ၂-မျိုးကို ခံစားရနေကြရပါသည်။ ကုသိုလ်ကံများက အကျိုးပေးသည့်အခါတွင် ကောင်းကျိုး(သုခ) များ ခံစားရပြီး၊ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးသည့်အခါတွင် ဆိုးကျိုး (ဒုက္ခ) များကို ရင်ဆိုင်ကြရပါသည်။ အတိတ်ဘဝများတွင် အကောင်းနှင့်အဆိုး (ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံများ) ပြုလုပ်ခဲ့ကြသဖြင့် လူ့ဘဝဆိုသည်မှာ ကောင်းလိုက်၊ ဆိုးလိုက်ဖြင့် တစ်လှည့်စီ ခံစားနေကြရခြင်း ဖြစ်သည်ကို ဟောကြားတော်မူပါသည်။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကံများကြောင့် နိမ့်ကျသည့်အခြေအနေမျိုးသို့ ရောက်ရှိလာပြီး၊ မျက်မှောက်ဘဝတွင် လုပ်သည့်အလုပ်များမှာလည်း ထပ်မံနိမ့်ကျစေမည့် အလုပ်များဖြစ်သည့် အဆိုးတရား မကောင်းမှု ဒုစရိုက်မှုအလုပ်များကို လုပ်မိကြပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက “အမှောင်ထဲမှ လာပြီး အမှောင်ထဲသို့ သွားနေသောသူ” ဟု ဟောကြားပါသည်။ ထိုသူ လာခဲ့သည်မှာလည်း ဒုစရိုက်အမှောင်ဘဝထဲမှဖြစ်ပြီး လုပ်နေသည့်အလုပ်များကလည်း အမှောင်ထဲသို့ ပင် ပြန်သွားမည့် အလုပ်များ လုပ်နေသဖြင့် တဖြည်းဖြည်း မှောင်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ကောင်းမှုများကိုလုပ်ပါက “အမှောင်ထဲမှ လာ၍ အလင်းသို့ သွားနေသူ” ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကောင်းမှုကံများ ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းကြောင့်ရုပ်ရည်ရူပကာယ၊ အသိဉာဏ် စသည်ဖြင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုသူလုပ်နေသည့် အလုပ်များမှာ ဒုစရိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်နေမည်ဆိုပါက “အလင်းထဲမှ လာ၍ အမှောင်ထဲသို့ သွားနေသောသူ” ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောပါသည်။

တချို့မှာ- ယခုဘဝတွင် ရုပ်ရည်ရူပကာယလည်း ရှိပါသည်။ ပြည့်စုံသည့် မိဘများမှ မွေးဖွားလာပြီး ကောင်းသည့်အလုပ်များကို လုပ်မည်ဆိုပါက “အလင်းမှ လာပြီး အလင်းထဲသို့ သွားနေသောသူ” ဟု

ဟောကြားပါသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် မိမိတို့အနေဖြင့် အလင်းထဲတွင်သာ နေရန်နှင့် အလင်းထဲကိုသာ သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။ (နာ- ၁၆ မှ ၁၉)

၃၉။ ‘နိမ့်ကျသောအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ပြီး အမှောင်ထဲသွားနေသူ’ စသည်ဖြင့် ဆက်စပ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ဦး ဟောပြထားရာ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အသာဆုံးဖြစ်သနည်း။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်အောင် ကြိုးစား ရမည်နည်း။ (မေရီမိုးထက်ဦး)

ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ဦး မှာ -

- (၁) အမှောင်ထဲကလာပြီး အမှောင်ထဲကို သွားနေသူ၊
- (၂) အမှောင်ထဲကနေ အလင်းကိုသွားနေသူ၊
- (၃) အလင်းထဲကနေ အမှောင်ထဲကို သွားနေသူ၊
- (၄) အလင်းထဲက လာပြီး အလင်းထဲကို သွားနေသူ တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

အမှောင်ထဲကလာပြီး အမှောင်ထဲသွားနေသူ ဟူသည် နိမ့်ကျသည့်အခြေအနေမျိုးကို ရောက်လာပြီး လုပ်သည့်အခါ၌လည်း နိမ့်ကျစေသော ဒုစရိုက်အလုပ်များကိုသာ လုပ်နေသူဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး သည် တဖြည်းဖြည်းမှောင်သွားမှာဖြစ်သောကြောင့် အတုမယူသင့်ချေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမည်။

အမှောင်ထဲကလာပြီး အလင်းထဲသို့သွားနေသူ ဟူသည် နိမ့်ကျသော အခြေအနေမှလာသော်လည်း ကောင်းမှုကုသိုလ်များ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်နေသူကို ဆိုလိုပါသည်။ ကောင်းမှုများလုပ်နေသူ ဖြစ်သော ကြောင့် တဖြည်းဖြည်းလင်းလာမည် ဖြစ်သည်။ မိမိသည် မည်သည့်အခြေအနေကပဲ လာခဲ့သည်ဖြစ်စေ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများလုပ်နေလျှင် အလင်းသို့ရောက်ရမည်သာဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်အောင် ကြိုးစားသင့်သည်။

အလင်းထဲကနေ အမှောင်ထဲသွားနေသူ ဟူသည် ဥစ္စာပစ္စည်း၊ ရုပ်ရည်၊ အသိဉာဏ် ပြည့်စုံပြီး မိကောင်းဖခင် သားသမီးဖြစ်သော်လည်း မကောင်းမှုဒုစရိုက်များဖြင့်သာ မွေ့လျော်နေသူကို ဆိုလိုပါ သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် တဖြည်းဖြည်း မှောင်သွားမည်ဖြစ်သောကြောင့် အတုမယူသင့်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမည်။

အလင်းထဲကလာပြီး အလင်းထဲသို့သွားနေသူ ဟူသည် ပြည့်စုံချမ်းသာသော မိဘများမှ မွေးဖွားလာ ပြီး ရုပ်ရည်ရူပကာယလည်းရှိသူဖြစ်သည့်အပြင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်နေသူကို ဆိုလိုပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ဦးအနက် **အလင်းထဲကလာပြီး အလင်းထဲသွားနေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အသာဆုံး** ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမည်။ (နာ- ၁၈၊ ၁၉)

၄၀။ လူ့ဘဝတွင် အဆင့်မြင့်မြင့် နေနိုင်ရန်အတွက် မိမိသန္တာန်တွင် ရှိရမည့် အရည်အသွေး ၅-ရပ်ကို ရှင်းပြပါ။ (Right Thought)

မြတ်စွာဘုရားက မဟာနာမ်ဘုရင်ကြီးအား အဆင့်မြင့်သော နေနည်းဖြင့်နေထိုင်ရန် အကြံပေးဟောကြားထားပါသည်။ အဆင့်မြင့်မြင့် နေထိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများမှာ-

(၁) မိမိလုပ်သည့် အလုပ်အပေါ်မှာ ယုံကြည်ချက် **သဒ္ဓါ** ရှိရမည်။ ယုံကြည်ချက်မရှိလျှင် မအောင်မြင်နိုင်ပါ။ ယုံကြည်ချက်ရှိမှ အောင်မြင်မှု ရရှိမည်။ ထိုယုံကြည်ချက်ကို ခိုင်မာလာအောင် လုပ်ရမည်။ ယုံကြည်ချက် ခိုင်မာလာစေရန် လေ့ကျင့်ယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်သည့် အရည်အသွေး ရရှိစေရန် လေ့ကျင့်ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ယုံကြည်ချက်ရှိရုံမျှမက ခိုင်မာသည့် ဇွဲ **ဝီရိယ**လည်း ရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဝီရိယ မရှိပါက လောကကြီးတွင် အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ပါ။ အထက်တန်းရောက်ရန် အချင်းချင်း ပြိုင်ဆိုင်နေကြရာတွင်လည်း ဝီရိယရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဝီရိယသည် အောင်မြင်ခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသတွင် ပါဝင်သည့်အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ လုံ့လ ဝီရိယရှိမှသာ အောင်မြင်မှု၏ အထက်တန်းသို့ ရောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

(၃) ကြိုးစားသည့်အခါ၌လည်း **သတိ**ရှိရန် လိုအပ်ပါသေးသည်။ ကြိုးစားရုံသက်သက်ဖြင့် မရပါ။ သတိဖြင့်ကြိုးစားမှသာ အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိလုပ်သည့် အလုပ်အပေါ်တွင် သတိရှိပြီး လုပ်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ယနေ့တွင် လုပ်ပြီး၊ မနက်ဖြန်တွင် လုပ်ချင်မှလုပ်မည် ဆိုသည့်သဘောမျိုး မဟုတ်ဘဲ ဇွဲရှိရမည်။ အမြဲ ကြိုးစားနေရမည်။ သတိရှိရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

(၄) စိတ်တည်ငြိမ်မှု **သမာဓိ**ရှိရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်တွင် စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ခြင်း ဖြစ်ပါကလည်း အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ တရားအားထုတ်မှသာ သမာဓိ လိုအပ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်စေကာမူ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ ရှိရမည်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိလျှင် မည်သည့်ကိစ္စမျှ အောင်မြင်မှုမရှိပါ။ သမာဓိဆိုသည်မှာ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်တွင် စိတ်တည်ငြိမ်နေခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပျံ့လွင့်နေခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိရှိမှ ကိစ္စများ အောင်မြင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

(၅) **ပညာ**သည်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ပညာ ဆိုသည်မှာ လုပ်သင့်သည်၊ မလုပ်သင့်သည် ၂-ခုကို ခွဲခြားပြီးသိရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိလုပ်နေသည့် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံများပေါ်တွင် “လုပ်သင့်သည်-မလုပ်သင့်သည်၊ ပြောသင့်သည်-မပြောသင့်သည်၊ စိတ်ကူးသင့်သည်-စိတ်မကူးသင့်

သည်” ခွဲခြားပြီး အမြဲဆန်းစစ်နေရမည်။ လောကတွင် လုပ်သင့်သည်များရှိသကဲ့သို့ မလုပ်သင့်သည်များလည်း ရှိပါသည်။

မလုပ်သင့်သည်ကိုလုပ်မိ၍ ဒုက္ခရောက်သည်ဟု ဆိုကြသော်လည်း လုပ်သင့်သည်ကို မလုပ်ပါကလည်း ဒုက္ခရောက်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လုပ်သင့်သည်ကိုလုပ်ပြီး မလုပ်သင့်သည်ကို ရှောင်ကြဉ်မှသာ အကျိုးစီးပွားများ တိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ပညာသည် အဆင့်ဆင့် အကျိုးစီးပွားများကို မြင့်မားလာစေသည်။

အထက်ပါ အရည်အသွေး ၅-ရပ်ကို မိမိသန္တာန်တွင် ပြည့်စုံစေမှသာ ဘဝတွင် အဆင့်မြင့်မြင့်နေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ (နာ- ၁၉ မှ ၂၁)

၄၁။ အဆင့်မြင့်သော နေနည်းဖြင့် နေနိုင်ရန် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများကို ဖော်ပြပါ။ (ဦးစိန်ဦး)

အဆင့်မြင့်သော နေနည်းဖြင့် နေနိုင်ရန် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများမှာ-

- (၁) သဒ္ဓါ - မိမိလုပ်သော လုပ်ငန်းအပေါ်တွင် ယုံကြည်ချက် ရှိခြင်း၊
- (၂) ဝီရိယ- ခိုင်မာသော ဇွဲလုံ့လ ရှိခြင်း၊
- (၃) သတိ- ကိုယ်လုပ်ရမည့်လုပ်ငန်းအပေါ် မမေ့မလျော့ သတိရှိခြင်း၊
- (၄) သမာဓိ- အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရှိခြင်း၊
- (၅) ပညာ- လုပ်သင့်မလုပ်သင့်၊ ပြောသင့်မပြောသင့်၊ စိတ်ကူးသင့် မကူးသင့် ခွဲခြားဆန်းစစ်နိုင်ခြင်း တို့ ဖြစ်ပါသည်။ [ဗိုလ်-၅-ပါး၊ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး] (နာ- ၁၉ မှ ၂၁)

၄၂။ အဆင့်မြင့်မြင့်နေနိုင်မည့် အရည်အသွေး ၅-ရပ် မိမိသန္တာန်တွင် ပြည့်စုံသည့်အခါ ဓမ္မအသိ နေထိုင်နိုင်ရန် အချက်များကို ဖော်ပြပါ။ (Right Thought)

ဘဝတွင် အဆင့်မြင့်မြင့် နေနိုင်ရန်အတွက် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အရည်အသွေး ၅-ရပ် မိမိသန္တာန်၌ပြည့်စုံစေပြီး ဓမ္မအသိဖြင့်နေထိုင်ရန် အချက် ၆-ချက်ကို မြတ်စွာဘုရားက မဟာနာမ်မင်းကြီးအား ဆက်လက်ဟောကြားတော်မူပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- (၁) မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍ နေရမည်၊
- (၂) တရားတော်၏ ဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍ နေရမည်၊
- (၃) အရိယာသံဃာတော်များ၏ ဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍ နေရမည်၊
- (၄) မိမိ၏ ကိုယ်ကျင့်တရား ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဆင်ခြင်ရမည်၊
- (၅) မိမိ၏ စွန့်လွှတ်စွန့်ကြဲ ပေးကမ်းမှု ဒါန (စာဂဂုဏ်)ကို ဆင်ခြင်ဝမ်းမြောက်ရမည်၊

(၆) ဒေဝတာနုဿတိ ပွားများရမည်၊

ထို၆-မျိုးမှ တစ်ခုခုဖြင့်နေပါက ဓမ္မအသိဖြင့်နေခြင်းဖြစ်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော်မူပါသည်။ (နာ- ၂၂ မှ ၂၉)

၄၃။ ဓမ္မအသိဖြင့် နေရန် မြတ်စွာဘုရားပေးထားသော နေစရာ တစ်ခုခုကို အာရုံပြုခြင်းများကိုဖော်ပြပါ။ (ဦးစိန်ဦး)

ဓမ္မအသိဖြင့် နေရန် မြတ်စွာဘုရားပေးထားသော နေစရာ တစ်ခုခုကို အာရုံပြုခြင်းများမှာ-

- (၁) ဗုဒ္ဓဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍ နေခြင်း၊
- (၂) ဓမ္မဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍ နေခြင်း၊
- (၃) သံဃဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍ နေခြင်း၊
- (၄) မိမိ၏ သီလဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍ နေခြင်း၊
- (၅) မိမိ၏ စာဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍ နေခြင်း၊
- (၆) နတ်တို့၏ဂုဏ်နှင့်တူသော မိမိ၏သဒ္ဓါစသောဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍နေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။(နာ-၂၂မှ ၂၉)

၄၄။ ဓမ္မအသိဖြင့်နေထိုင်နည်း တစ်ခုဖြစ်သော ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြု၍ နေထိုင်နည်းကို ရှင်းပြဖြေဆိုပါ။ (Right Thought)

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍နေထိုင်ခြင်းသည် ဓမ္မအသိဖြင့်နေထိုင်နည်း တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အရဟံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော စသည့် မြတ်စွာဘုရား၏ ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ဂုဏ်တော်များကို လေ့လာဖတ်ရှုပြီး၊ ထိုဂုဏ်တော်များကို အာရုံပြုပြီးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်တုများ၊ ပုံတော်များမှစပြီး မြတ်စွာဘုရား၏ တည်ငြိမ်သည့်စိတ်စွမ်းအားများ၊ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်များကို အာရုံပြုနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဂုဏ်တော်များကို အာရုံပြုနေသည့်အခါတွင် မိမိတို့သန္တာန်၌ လောဘစိတ်များ၊ ဒေါသစိတ်များ၊ မောဟစိတ်များ ဝင်မလာတော့ပါ။ မဝင်လာသည့်အတွက် အကုသိုလ်တရားများ မဝင်လာတော့ပါ။ အကုသိုလ်တရားများ ငြိမ်နေသည့်အတွက် စိတ်သည် လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့ဘဲ တည်ငြိမ်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကုသိုလ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံများလည်း မဖြစ်တော့ပါ။

စာပေကျမ်းဂန်တွင် “လောဘပရိယုဋ္ဌိတံ စိတ္တံ န ဟောတိ” “စိတ်ထဲတွင် လှုပ်ရှားမှုလောဘ မဖြစ်ပါ၊ ဒေါသ မဖြစ်ပါ” ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားဂုဏ်တော်များထဲတွင် စိတ်က တဖြောင့်တည်းနစ်ဝင်နေပြီး မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုနေပါက စိတ်ကြည်နူးလာသောအခါ **ပါမောဇူဆိုသည်** ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်လာပါသည်။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် နှစ်သက်မှုပီတိဖြစ်လာပြီး ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းလာပါသည်။

ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းလာသောအခါ သုခဆိုသည့် ချမ်းသာမှု ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထိုအခါ စိတ်တည်ငြိမ် သွားပါသည်။ ချက်ချင်းလက်ငင်းရမည့် အကျိုးဖြစ်ပြီး၊ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ထိုသို့နေမည်ဆိုပါက စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

လူတို့သည် သောက ဖြစ်စရာများနှင့် ကြုံတွေ့ရမည်၊ ဒေါသ ဖြစ်စရာများနှင့် ကြုံတွေ့ရမည်၊ အမျိုး မျိုးကြောင့် စိတ်များမတည်ငြိမ်သည့်အခါတွင် ဘုရားဂုဏ်တော်များကို အာရုံပြုပြီး နေမည်ဆိုပါက စိတ် တည်ငြိမ်ပြီး ငြိမ်းအေးလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ (နာ- ၂၂ မှ ၂၅)

၄၅။ ဘုရားဂုဏ်ကို မည်သို့ အာရုံပြု၍ နေမည်နည်း။ (ဦးစိန်ဦး)

ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုရန်မှာ -

မြတ်စွာဘုရား၏ အရည်အသွေးဂုဏ်များဖြစ်သော အရဟံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊ သုဂတော၊ လောကဝိဒ္ဓ၊ အနတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ၊ သတ္တာဒေဝမနုဿာနံ၊ ဗုဒ္ဓေါ၊ ဘဂဝါ" ဟူသော ဂုဏ်တော်၉-ပါးကို အသိဉာဏ်ဖြင့် နားလည်အောင် လေ့လာဖတ်ရှုသင်ယူပြီး နှစ်သက်ရာ ဂုဏ်တော် တစ်ခုခုကို အာရုံပြုပြီးနေရမည်။ အနည်းဆုံး ရုပ်ပွားတော်ပုံတော်များကို အခြေခံပြီး ဗုဒ္ဓ၏သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဂုဏ် အရည်အသွေးများအထိတိုင် အာရုံပြုနေရပါမည်။ (နာ- ၂၄)

၄၆။ မြတ်စွာဘုရား၏ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုနေလျှင် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရမည်နည်း။ (မေရီ)

မြတ်စွာဘုရား၏ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုနေလျှင်

- (၁) ထိုအခိုက်၌ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော အကုသိုလ်များ မဖြစ်တော့ချေ။ အကုသိုလ်များ ငြိမ်နေ လျှင် စိတ်ငြိမ်နေမည်။ စိတ်သည် အကုသိုလ်များကြောင့် လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့လျှင် ကာယကံ၊ ဝစီကံများ မဖြစ်တော့ ၊ မနောကံလည်း မမြောက်တော့ပေ။
- (၂) ဘုရားဂုဏ်တော်ထဲ၌ စိတ်သည် တစ်ဖြောင့်တည်းရှိနေလျှင် စိတ်ရွှင်ကြည်ကြည်နူးပြီး ဝမ်းမြောက်မှု - ပါမောဇ္ဇ၊ နှစ်သက်မှု - ပီတိ၊ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု- ပဿဒ္ဓိ၊ ချမ်းသာမှု-သုခ၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှု-သမာဓိများ ရရှိမည်။
- (၃) သောကဖြစ်စရာများတွေ့ကြုံရခြင်းကြောင့် စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်လျှင်လည်း ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံ ပြုပြီးနေပါက စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းလာမည်။ ဤနည်းလမ်းကိုမသိဘဲ မူးယစ်ဆေးများသုံးခြင်းစသော အခြားအရာများနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ လွဲမှားစွာ ကြိုးစားမည်ဆိုလျှင် နောက်ဆက်တွဲ မကောင်းသော အကျိုးဆက်များ ရရှိလာနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ စိတ်ညစ်နွမ်းစရာ အကုသိုလ်တရားများ ဝင်ရောက်လာ ပြီး စိတ်ပူလောင်ရှုပ်ထွေးနေလျှင် ဘုရားဂုဏ်တော်များကို အာရုံပြုနေခြင်းဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားလျှင် ထာဝရငြိမ်းချမ်းသော ငြိမ်းချမ်းမှုမျိုးရရှိမည်ဖြစ်သည်။ (နာ- ၂၄)

၄၇။ တရားဂုဏ်တော်ဖြင့် အာရုံပြု၍ မည်သို့ နေထိုင်ရမည်နည်း။ (Right Thought)

ဗုဒ္ဓဂုဏ်ကို အာရုံမပြုပါက ဓမ္မဂုဏ်ကို အာရုံပြုကြည့်ရန် မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားပါသည်။
“**သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော**” ဘုရားဟောသည့် တရားများသည် (အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး) မှန်ကန်သည်။

“**သန္တိဋ္ဌိကော**” ကိုယ်တိုင်ကျင့်၍ရသည်။

“**အကာလိကော**” ယခုပင်စိတ်ထဲရောက်ပါက ယခုပင်ချမ်းသာရ သည်။ အခုကျင့်လျှင် အခု စိတ်ချမ်းသာမည်။

“**ဧဟိပဿိကော**” မည်သူ့ကိုဖြစ်ဖြစ် ဖိတ်ခေါ်၍ ပြုထိုက်သည်။

“**ဩပနေယျိကော**” တစ်ခဏဖြစ်ဖြစ် ကျင့်လိုက်ပါက စိတ်ထဲ၌နှလုံးသွင်းလိုက်လျှင် ရင်ထဲငြိမ်းအေးသွား သည်။

“**ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညုဟိ**” ကိုယ်ကျင့်သည့်အရာကို ကိုယ်တိုင် သိမြင်ခံစားရသည်။

ထိုတရားဂုဏ်တော်များမှ မိမိနှစ်သက်သည့် အာရုံတစ်ခုကို နှလုံးသွင်းနေလိုက်ပါက လောဘ လည်း မဖြစ်တော့ပါ။ ဒေါသလည်း မဖြစ်တော့ပါ။ မောဟလည်း ဝင်မလာတော့ဘဲ စိတ်အေးချမ်းမှုကို ရနိုင် သည်ဟု မြတ်စွာဘုရားက မဟာနာမ်ကို ဟောပြောပြပါသည်။

“**ဝိသမဂတာယ ပဇာယ သမပ္ပတ္တော ဝိဟရာမိ**” “မငြိမ်းချမ်းသည့် သတ္တဝါများထဲတွင် ငါဟာ ငြိမ်းချမ်းအောင် နေနိုင်သည်”။ “**အဗျာပဇ္ဈော ဝိဟရာမိ ဗျာပဇ္ဈာယ**” “ဒုက္ခရောက်နေသည့် သတ္တဝါများ ကြားထဲမှာ ငါ ချမ်းသာအောင် နေနိုင်သည်” ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ပိုက်ဆံရှိမှ ချမ်းသာသည်၊ တိုက်ကြီး ကားကြီးနှင့်နေရုံဖြင့် ချမ်းသာသည်ဟု မခေါ်ဆိုနိုင်ဘဲ စိတ်ပူပန်စရာများရှိနေပါက ချမ်းသာခြင်း အစစ်အမှန် မဖြစ်နိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ချမ်းသာစွာနေနည်းနှင့် ပတ်သက်၍ လောကတွင် အကျိုးရှိရှိနေရန် အတွက် ဘုရား၊ တရား အာရုံကို နှလုံးသွင်းပါဟု ဟောကြားတော်မူပါသည်။ (နာ- ၂၅၊ ၂၆)

၄၈။ တရားဂုဏ်တော်များကို ဖော်ပြ၍ ထိုတရားဂုဏ်တော် တစ်ခုကို အာရုံပြုနေလျှင် မည်သည့်အကျိုး ကျေးဇူးများ ရမည်နည်း။ (ဦးစိန်ဦး)

တရားဂုဏ်တော်များမှာ-

- (၁) **သွက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော** - ဘုရားဟောတရားများသည် (အစ၊အလယ်၊အဆုံး) မှန်ကန်သည်။
- (၂) **သန္တိဋ္ဌိကော** - ကိုယ်တိုင်ကျင့်၍ သိမြင်နိုင်သည်။
- (၃) **အကာလိကော** - အခုကျင့် အခုရ အခုစိတ်ချမ်းသာ၏ ။ အခါမလင့် အကျိုးပေးသည်။

(၄) **ဧဟိ ပဿိကော** - မည်သူ့ကိုမဆို ဖိတ်ခေါ် ပြုထိုက်၏။

(၅) **ဩပနေယျိကော** - ကျင့်လျှင်၊ နှလုံးသွင်းလိုက်လျှင် ရင်ထဲ ငြိမ်းအေး၏။

(၆) **ပစ္စတံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညုဟိ**-ကိုယ်ကျင့်သောအရာကိုကိုယ်တိုင်သိမြင်ခံစားရ၏- ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

ထိုတရားဂုဏ်တော် တစ်ခုခုကို အာရုံပြုနေလျှင် လောဘ၊ ဒေါသ မဖြစ် မောဟလည်း မဝင် သောကြောင့် စိတ်အေးချမ်းမှု ရနိုင်၏။ **"ဝိသမဂတာယ ပဇာယ သမပ္ပတ္တော ဝိဟရာမိ"** မငြိမ်းချမ်းသော သတ္တဝါတွေထဲတွင် ငါသည်ငြိမ်းချမ်းသည်။ **"အဗျာပဇ္ဈော ဝိဟရာမိ ဗျာပဇ္ဈာယ "** ဒုက္ခရောက်နေသော သတ္တဝါများကြားထဲတွင် ငါချမ်းသာအောင်နေနိုင်သည်- ဟူသောအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သည်။

(နာ-၂၅)

၄၉။ အရိယာသံဃာတော်များ၏ ဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍ မည်သို့ နေထိုင်ရမည်နည်း။ (Right Thought)

ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံမပြုပါက၊ တရားကိုလည်း နှလုံးသွင်း အာရုံမပြုပါက အရိယာသံဃာတော် များ၏ဂုဏ်ကို အာရုံပြုရမည်။

- **"သုပ္ပဋိပန္နော"** မှန်ကန်သောအကျင့်ကို ကျင့်တော်မူကြသည်။
- **"ဥဇုပ္ပဋိပန္နော"** ဖြောင့်မတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ကြသည်။
- **"ဉာယပ္ပဋိပန္နော"** နည်းမှန်လမ်းမှန် ကျင့်တော်မူကြသည်။
- **"သာမိစိပ္ပဋိပန္နော"** မှန်မှန်ကန်ကန် ကျင့်ကြသည်။

ဤသို့မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်သည့်အတွက်ကြောင့်

- **"အာဟုနေယျော"** လှူဒါန်းထိုက်လာသည်။
- **"ပါဟုနေယျော"** လက်ဆောင်များ လက်ခံထိုက်လာသည်။
- **"ဒက္ခိဏေယျော"** တမလွန်တွင်အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမည့် အလှူအတန်းများပြုလုပ်မှုကို လက်ခံ ထိုက်လာသည်။
- **"အဇ္ဇလိကရဏိယော"** လက်အုပ်ချီမိုးရှိခိုးခြင်းကို ခံယူတော်မူထိုက်၏။
- **"အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ"** လောကကြီးတစ်ခုလုံး၏ ကုသိုလ်စိုက်ပျိုးသော မြေကွက်ကြီး ဖြစ်လာသည်။

ထိုသို့ ဂုဏ်တော်များကို အာရုံပြုနေသည့်အခိုက်၌ အကုသိုလ်များ ဝင်မလာတော့ဘဲ ကုသိုလ်စိတ် များဖြင့် ဝမ်းသာကြည်နူးနေရပါသည်။ ထိုသို့ စိတ်ကြည်နူးဝမ်းသာမှုများ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်လာပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှု ငြိမ်းအေးမှုအထိ နေ၍ ရလာပါသည်။ **(စာ- ၂၆၊ ၂၇)**

၅၀။ သံဃဂုဏ်တော်များကို ဖော်ပြ၍ ထိုသံဃဂုဏ်တော်တစ်ခုကို အာရုံပြုနေလျှင် မည်သည့်အကျိုး ကျေးဇူးများ ရမည်နည်း။ (ဦးစိန်ဦး)

သံဃ ဂုဏ်တော်များမှာ-

- (၁) သုပ္ပဋိပန္နာ - မှန်ကန်သော အကျင့်ကိုကျင့်တော်မူကြသည်။
- (၂) ဥဇုပ္ပဋိပန္နော - ဖြောင့်မတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်တော်မူကြသည်။
- (၃) ဉာယပ္ပဋိပန္နော - နည်းမှန် လမ်းမှန် ကျင့်တော်မူသည်။
- (၄) သာမိဓိပ္ပဋိပန္နော - မှန်မှန်ကန်ကန် ရိုသေထိုက်ရန် ကျင့်ကြသည်။
ဤသို့ မဂ္ဂင် ၈-ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်သည့်အတွက်
- (၅) အာဟု နေယျော - လှူဒါန်းထိုက်၏။
- (၆) ပါဟုနေယျော - လက်ဆောင်များ လက်ခံထိုက်သည်။
- (၇) ဒက္ခိဏေယျော - တမလွန် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသော အလှူအတန်းများကို လက်ခံထိုက်သည်။
- (၈) အဉ္စလိကရဏီယော - လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးခြင်းကို ခံယူတော်မူ ထိုက်၏။
- (၉) အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ - လောကကြီးတစ်ခုလုံး၏ ကုသိုလ်စိုက်ပျိုးရာမြေကွက်ကြီးသဖွယ် ဖြစ်၏ - ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသံဃဂုဏ်တော်တစ်ခုကို အာရုံပြုနေလျှင် အကုသိုလ်မဝင်၊ ကုသိုလ်စိတ်များဖြင့် စိတ်ကြည်နူး ဝမ်းမြောက်မှုများ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်လာပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှုအထိ ရလာမည်။

(နာ -၂၆၊ ၂၇)

၅၁။ မိမိ၏ကိုယ်ကျင့်တရား ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဆင်ခြင်၍ မည်သို့ နေထိုင်ရမည်နည်း။ (Right Thought)

ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍ နေထိုင်ခြင်း၊ တရားဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍ နေထိုင်ခြင်း၊ သံဃာဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍ နှလုံးသွင်းပြီး မကျင့်နိုင်သေးပါက မိမိ၏သီလ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ဆင်ခြင်နိုင်ပါသည်။ လူဝတ်ကြောင်များတွင် အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလကို လုံခြုံအောင် လုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ငါးပါးသီလကို ဝါရိတ္တသီလလို့ ခေါ်ပါသည်။ တစ်ပါးမှ လျော့၍မရဘဲ ငါးပါးသီလပြည့်စုံမှ လူ့ဘဝပြည့်စုံမည် ဖြစ်သည်။

လူဖြစ်လာသည့်အခါ အသက်ရှည်ရမည်၊ ကျန်းမာပြီး အနာကင်းရမည်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိရမည်၊ လူချစ်လူခင် ပေါများရမည်၊ ဉာဏ်ပညာ ပြည့်စုံရမည်၊ ဩဇာရှိရမည်၊ ရူးနမ်းနမ်းမဟုတ်ဘဲ တည်ကြည်သူ ဖြစ်ရမည်။ ငါးပါးသီလလုံခြုံပါက ထိုအကျိုးကျေးဇူးများရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ လူ့ဘဝတွင် ပြည့်စုံ သူဟု ဆိုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ငါးပါးသီလ ဖောက်ဖျက်ခဲ့လျှင် လူ့ဘဝတွင် တစ်ခုခု လိုနေလိမ့်မည်။

မိမိ၏သီလကို ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်ပါက ကျိုးပေါက်မှုမရှိခြင်း၊ သေစေလိုသည့်စိတ်ဖြင့် မည် သည့် သတ္တဝါကိုမှ မသတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မရိုးသားသည့်စိတ်ဖြင့် လိုချင်မှုမရှိခြင်း၊ မတရား ရယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ မုသာဝါဒကို ရယ်စရာအဖြစ်တောင် မပြောခြင်း၊ သုရာမေရယကံကို

ကျန်းမာရေး အတွက်ဖြင့်ပင် မဖောက်ဖျက်ပါ။ ထိုသို့ သီလကိုပြန်ပြီး ဆင်ခြင်ဆန်းစစ်လိုက်သည့်အခါ ဝမ်းသာသည့်ပီတိ စိတ်ကလေး ဖြစ်လာရပါသည်။ (စာ- ၂၇ မှ ၂၉)

၅၂။ ဝါရိတ္တသီလဖြစ်သော ငါးပါးသီလ မှ တစ်ပါးစီ မလုံခြုံခဲ့လျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။ (ဦးစိန်ဦး)
ငါးပါးသီလ မှ

ပါဏာတိပါတကံ မလုံခြုံခဲ့လျှင် - (၁) အသက်တိုမည်။

(၂) အနာရောဂါများမည်။

(၃) ငရဲကျနိုင်သည်။

အာဒိန္နာဒါနကံ မလုံခဲ့လျှင်- (၁) ရှာထားသော ပစ္စည်းဥစ္စာ မကြာခဏ ပျက်စီးမည်။

(၂) မီးလောင်သည့်အထဲပါခြင်း စသော ရန်သူမျိုး ၅-ပါး ဘေးသင့်မည်။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံ မလုံလျှင် - (၁) လူမုန်းများ၏။

(၂) မည်သူနှင့်မျှမတည့်။

(၃) မျက်နှာမြင် အလိုလို အမုန်းခံရ၏။

(၄) ကျားမဟုတ်, မ-မဟုတ် ဖြစ်တတ်၏။

မုသာဝါဒကံ မလုံလျှင် - (၁) ကိုယ့်စကားအရာမရောက်။

(၂) မည်သူကမျှ မိမိစကားကို မယုံကြည်ကြ။

သုရာမေရယကံ မလုံခြုံလျှင် - (၁) ဖြစ်ရာဘဝတွင် ဦးနှောက်ကျပ်မပြည့်

(၂) ရူးနှမ်းနှမ်း ဖြစ်တတ်၏။ (နာ- ၂၇ မှ ၂၉)

၅၃။ လူ့အခြေခံ သီလ (ငါးပါးသီလ) ကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းလျှင် ရမည့်အကျိုးများကို ဖော်ပြပါ။ (ဦးစိန်ဦး)

လူ့အခြေခံ သီလ (ငါးပါးသီလ) ကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းလျှင် -

(၁) အသက်ရှည်ကျန်းမာပြီး အနာရောဂါ ကင်းမည်။

(၂) ပစ္စည်း ဥစ္စာရှိ၍ တည်မြဲ၏။

(၃) လူချစ်လူခင်ပေါများ၏။

(၄) သြဇာရှိ၏။

(၅) စိတ်တည်ကြည်သူဖြစ်ရ၏။

ဤအကျိုးများနှင့် ပြည့်စုံမှ လူ့ဘဝပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုနိုင်သောကြောင့် ငါးပါးသီလကို ငါးပါးလုံး လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းရပါမည်။ (နာ- ၂၈)

၅၄။ မိမိ၏ သီလဂုဏ်ကို မည်သို့ အာရုံပြုရမည်နည်း။ (ဦးစိန်ဦး)

မိမိ၏ သီလဂုဏ်ကို မိမိဆောက်တည်ခဲ့သော သီလကို ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် -

- (၁) “သေစေလိုသောစိတ်ဖြင့် ဘယ်သတ္တဝါကို မှ မသတ်ခဲ့ဘူး။
- (၂) သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မရိုးမသားစိတ်နဲ့ လိုချင်မှု မရှိခဲ့ဘူး။
- (၃) ကာမအရာ၌ ဖောက်ပြန် ပြစ်မှား ကျူးလွန်ခြင်း မရှိခဲ့ဘူး။
- (၄) မုသာဝါဒကို ရယ်စရာအဖြစ်တောင် မပြောခဲ့ဘူး။
- (၅) သူရာမေရာယကံကို ကျန်းမာရေးအတွက်နဲ့တောင် မဖောက်ဖျက်ခဲ့ဘူး။”

ဤသို့ဖြင့် မိမိသီလကို ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်ဆန်းစစ်ကာ အာရုံပြုနေရပါမည်။ (နာ - ၂၇ မှ ၂၉)

၅၅။ ပါဏာတိပါတကံ မလုံခြုံပါက မည်သို့ဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။ (Right Thought)

ပါဏာတိပါတကံကို မလုံခြုံခဲ့ပါက - လူ့ဘဝရောက်လာသည့်အခါ၌ ချမ်းချမ်းသာသာ ဖြစ်သော်လည်း အသက်တိုရပါသည်။ အနာရောဂါများ ရပါသည်။ ၎င်းသည် အပေါ့ဆုံးအပြစ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ငရဲကျခြင်း-မကျခြင်းကို ခဏအသာထား၍ ငါးပါးသီလရှိ ပါဏာတိပါတကံ၏ အပေါ့ဆုံးအပြစ်သည် ထိုသို့ ခံစားရပါသည်။ (စာ- ၂၇)

၅၆။ အဒိန္နာဒါနကံ မလုံခြုံပါက အကျိုးဆက်များကို ဖော်ပြပါ။ (Right Thought)

အဒိန္နာဒါနကံ မလုံခြုံပါက - ပစ္စည်းများရှာဖွေရရှိသော်လည်း ခဏခဏပျက်စီးမည်။ မီးလောင်သည့်ထဲ ပါသွားမည်။ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းသည် ရန်သူမျိုး၅-ပါးကြောင့် အမြဲတမ်း ပျက်စီးနေမည်ဖြစ်သည်။ (စာ- ၂၈)

၅၇။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရကံ မလုံခြုံပါက အကျိုးဆက်များကို ဖော်ပြပါ။ (Right Thought)

ကာမေသု မိစ္ဆာစာရကံ မလုံပါက - လူမုန်းများရပါသည်။ ထိုသူနှင့် မည်သူမျှမတည့်ပါ။ ထိုသူ၏ မျက်နှာမြင်သည်နှင့် အလိုလိုမုန်းလာကြပါသည်။ အခြောက်တိုက် မုန်းခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ‘ကျား’ မဟုတ် ‘မ’ မဟုတ် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ (စာ- ၂၉)

၅၈။ မုသာဝါဒကံ မလုံခြုံခြင်းကြောင့် ရရှိလာနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များကို ဖော်ပြပါ။ (Right Thought)

မုသာဝါဒကံ မလုံပါက ထိုသူ၏စကားကို မည်သူမျှ မယုံကြတော့ပါ။ ထိုသူပြောသမျှ မည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မယုံကြည်သည့်အတွက် သူ၏စကားသည် အရာမရောက် ဩဇာအာဏာမရှိ ဖြစ်ရပါ

သည်။ ထို့ကြောင့် “မုသားဆို ရယ်စရာအနေဖြင့်တောင် မပြောဘဲ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်” ဟု မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားထားပါသည်။ (စာ- ၂၈)

၅၉။ သုရာမေရယကံ မလုံခြုံခြင်းကြောင့် ရရှိလာနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များကို ဖော်ပြပါ။

(Right Thought)

သုရာမေရယကံ မလုံခြုံသူသည် - ဖြစ်ရာဘဝတွင် ဦးနှောက်မပြည့် ဖြစ်ရပါသည်။ ကျပ်မပြည့်ဘူးဟု ပြောကြပါသည်။ ရူးနှမ်းနှမ်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ (စာ- ၂၈)

၆၀။ ငါးပါးသီလ လုံခြုံပါက မည်သို့သော အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိနိုင်ပါသနည်း။ (Right Thought)

လူတို့စောင့်ထိန်းအပ်သည် အခြေခံသီလဖြစ်သော ငါးပါးသီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းသင့်ပါ သည်။ ငါးပါးသီလထဲမှ တစ်ခုမှ လျော့မရပါ။ လူဖြစ်လာသည့်အခါ အသက်ရှည်ရမည်၊ ကျန်းမာပြီး အနာ ကင်းရမည်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှိရမည်၊ လူချစ်လူခင် ပေါများရမည်၊ ဉာဏ်ပညာ ပြည့်စုံရမည်၊ ဩဇာရှိရမည်၊ ရူး နှမ်းနှမ်းမဟုတ်ဘဲ တည်ကြည်သူ ဖြစ်ရမည်။ ငါးပါးသီလလုံခြုံပါက ထိုအကျိုးကျေးဇူးများရမည် ဖြစ်ပါ သည်။ သို့မှသာ လူ့ဘဝတွင် ပြည့်စုံသူဟု ဆိုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ငါးပါးသီလဖောက်ဖျက်ခဲ့လျှင် လူ့ဘဝတွင် တစ်ခုခုလိုနေလိမ့်မည်။ မိမိ၏သီလကို ပြန်ဆင်ခြင် ကြည့်လိုက်ပါက ကျိုးပေါက်မှု မရှိခြင်း၊ သေစေလိုသည့်စိတ်ဖြင့် မည်သည့်သတ္တဝါကိုမှ မသတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မရိုးသားသည့်စိတ်ဖြင့် လိုချင်မှုမရှိခြင်း၊ မတရားရယူခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ မုသာ ဝါဒကို ရယ်စရာအဖြစ်တောင် မပြောခြင်း၊ သုရာမေရယကံကို ကျန်းမာရေးအတွက်ဖြင့်ပင် မဖောက် ဖျက်ပါ။ ထိုသို့ သီလကို ပြန်ပြီးဆင်ခြင်ဆန်းစစ်လိုက်သည့်အခါ ဝမ်းသာသည့် ပီတိစိတ်ကလေး ဖြစ်လာရ ပါသည်။ (စာ- ၂၈)

၆၁။ မိမိ၏စွန့်လွှတ်စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှု ဒါန (စာဂဂုဏ်) ကိုဆင်ခြင်၍ မည်သို့နေထိုင်ရမည်နည်း။

(Right Thought)

စွန့်လွှတ်စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှု ဒါန (စာဂဂုဏ်) ကို ဆင်ခြင်ပြီး ဝမ်းသာနေရပါသည်။ မိသားစုဝင်များ ကို အိမ်တွင် မိမိ၏လုပ်အားဒါနကို အကြောင်းပြုပြီး ခွဲဝေကျွေးမွေးသည့်အချိန်တွင် ဖြစ်စေ၊ အလုပ် တာဝန်များ ခွဲဝေဆောင်ရွက်ပေးသည်အခါ၌ဖြစ်စေ မစ္ဆရိယစိတ်မရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ မစ္ဆရိယရှိပါက “ဒါက သူ့ဖို့၊ ဒါက ငါ့ဖို့” ဟူ၍ ခွဲဝေလာတတ်ပါသည်။ မိမိ၏ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများကိုလည်းခွဲဝေပြီး အားလုံး

၏ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးကာ ဝမ်းမြောက်နေရမည်။ အားလုံးကချစ်ခင်သည့် စာဂုဏ်ကိုအာရုံပြုရင်း ကြည်နူးဝမ်းမြောက်မှုမှတစ်ဆင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရလာပါသည်။ (စာ- ၂၉)

၆၂။ မိမိ၏ စာဂုဏ်ကို မည်သို့ အာရုံပြုရမည်နည်း။ (ဦးစိန်ဦး)

မိမိ၏ စာဂုဏ်ကို -

- (၁) စွန့်လွှတ်စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှု ဒါနကို ဆင်ခြင်ရမည်။
- (၂) အိမ်တွင် မိမိလုပ်အားဒါနကို အကြောင်းပြုပြီး ခွဲဝေကျွေးမွေးချိန်၊
- (၃) အလုပ်တာဝန်ကို မစ္စရိယမထားဘဲ ခွဲဝေဆောင်ရွက်ပေးသောအခါ၊
- (၄) မိမိမိတ်ဆွေသင်္ဂဟများကို ခွဲဝေပေးပြီး ဆန္ဒကိုဖြည့်ဆည်းပေးသောအခါတို့၌ မိမိ၏ငြိတွယ်မှုကင်းသော လက်လွှတ်နေနိုင်မှု စာဂုဏ်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး ဝမ်းမြောက်ကာ အာရုံပြုနေရပါမည်။ (နာ-၂၉)

၆၃။ ဒေဝတာနုဿတိ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ (Right Thought)

ဓမ္မအသိဖြင့်နေထိုင်နည်း တစ်ခုဖြစ်သည့် ဒေဝတာနုဿတိကိုလည်း ပွားများ၍ ရပါသည်။ ဒေဝတာနုဿတိ ဆိုသည်မှာ နတ်များကို ပူဇော်ခြင်း၊ သတိရခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ နတ်များ၌ရှိသည့် သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာ ဆိုသည့် အရည်အသွေးကောင်းများကို အာရုံပြု၍ မိမိ၌ရှိသော သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာ အရည်အချင်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး ငြိမ်းအေးလာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နတ်များ၏ ကုသိုလ်ကောင်းမှုမျိုးများ မိမိ၌လည်းရှိသည်ဟု ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ဒေဝတာနုဿတိပွားများခြင်း ဖြင့် ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိ၊ ငြိမ်းအေးမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုများ ဖြစ်ပြီး စိတ်တည်ကြည်လာရပါသည်။ (နာ- ၃၀)

၆၄။ ဒေဝတာနုဿတိ (နတ်တို့၏ ဂုဏ်ကို အာရုံပြုခြင်း) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ (ဦးစိန်ဦး)

ဒေဝတာနုဿတိ (နတ်တို့၏ ဂုဏ်ကို အာရုံပြုခြင်း) ဆိုသည်မှာ နတ်များအား သတိရခြင်း၊ ပူဇော်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ နတ်တို့၏ဂုဏ်ဖြစ်သော သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာဆိုသော အရည်အသွေးကောင်းများကို အာရုံပြုရင်း မိမိမှာလည်း ထိုကဲ့သို့သော “ဂုဏ်နှင့်ကုသိုလ်ကောင်းမှုမျိုး ရှိနေတာပဲ ဟု ဆင်ခြင်ပွားများနေရပါမည်။ ဤသို့ နတ်များ၌ရှိသော အရည်အသွေးကောင်းများ မိမိမှာလည်းရှိသည်ဟု ဆင်ခြင်ပွားများနေခြင်း ဖြင့် ဝမ်းမြောက်မှု၊ ငြိမ်းအေးမှု၊ ချမ်းသာမှုများဖြစ်ပြီး စိတ်တည်ကြည်ငြိမ်သက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ (နာ - ၂၉၊ ၃၀)

၆၅။ အနုဿတိ၆-ပါးကို အာရုံပြုပြီးနေခိုက် ရနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြပါ။(မေရီမိုးထက်ဦး)

- (၁) အကုသိုလ်များဝင်မလာတော့ဘဲ ကုသိုလ်စိတ်များဖြင့် ဝမ်းသာကြည်နူးရ၏။ စိတ်ကြည်နူးဝမ်းသာမှုမှ ဆက်ကာ ဆက်ကာ စိတ်တည်ငြိမ်မှုအထိ ဖြစ်လာခြင်း၊

- (၂) လောဘ၊ ဒေါသ၊မောဟ အကုသိုလ်များမဖြစ်ဘဲ စိတ်အေးချမ်းနေခြင်း၊
- (၃) မငြိမ်းချမ်းတဲ့ သတ္တဝါများထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းအောင် နေနိုင်ခြင်း၊
- (၄) သတ္တဝါများအားလုံး ဒုက္ခရောက်နေသော်လည်း ချမ်းသာအောင်နေနိုင်ခြင်း - တို့ ဖြစ်ပါသည်။

၆၆။ မဟာနာမသုတ်လာ ဓမ္မအသိဖြင့်နေခြင်းကို ဖော်ပြပါ။ (ဦးစိန်ဦး)

မဟာနာမသုတ်လာ ဓမ္မအသိဖြင့်နေခြင်းမှာ - အဆင့်မြင့်မြင့်နေရန်အတွက် လိုအပ်သော သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ၅မျိုး လုံလောက်ပြည့်စုံအောင်လုပ်ပြီး ဘဝမှာနေထိုင်နည်း အမျိုးမျိုးအနက် ဗုဒ္ဓဂုဏ်၊ ဓမ္မဂုဏ်၊ သံဃဂုဏ်၊ သီလဂုဏ်၊ စာဂဂုဏ်၊ နတ်တို့၏ဂုဏ် ၆-မျိုးမှ တစ်ခုခုဖြင့်နေခြင်းသည် ဓမ္မအသိနှင့်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၆၇။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိ မည်သို့ နေရမည်ကို အနှစ်ချုပ် သုံးသပ်တင်ပြပါ။(ဦးစိန်ဦး)

မျက်မှောက်ဘဝနှင့် တမလွန်ဘဝ အကျိုး ၂-မျိုးစလုံးကောင်းရန် ဓမ္မအသိဖြင့် နေရပါမည်။

ဓမ္မအသိဆိုသည်မှာ - ဗုဒ္ဓ၏ဆုံးမသွန်သင်ချက်ဖြင့် အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုးကို သိခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ ဓမ္မအသိဖြင့် မျက်မှောက် သံသရာ ၂-ဖြာ အကျိုးရှိရှိ နေရန်အတွက် -

- (၁) စီးပွားရေးမျက်စိ နှင့် ဓမ္မမျက်စိ အမြင် ၂-မျိုးပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရပါမည်။
- (၂) ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရစေရန်အတွက် လိုအပ်သော ၄ ချက် ဖြစ်သည့်
 - မိမိသန္တာန်၌ ကုသိုလ်စိတ်အမြဲ ဖြစ်စေရန် **"နိယမိတ"** ဆုံးဖြတ်ချက်ချ ဆောင်ရွက်ရမည်။
 - ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်စေရန် **"သမုစာရ "** အလေ့အကျင့်ကောင်းများ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရမည်။
 - **"ပရိဏာမိတ"** မိမိစိတ်ကို ကောင်းသည့်ဘက် ညွှတ်နေစေရမည်။
(အတွေးများကိုဆန်းစစ်ပြီး မကောင်းသည့်အကုသိုလ်ဘက်မှ ကောင်းသည့်ကုသိုလ်ဘက်သို့ ဦးလှည့်ပေးရပါမည်။)
 - **အာဘူဇိတ** - နှလုံးသွင်းတရား **"ယောနိသော မနသိကာရ"** ဖြင့် ကုသိုလ်ရအောင် ဉာဏ်ဖြင့် စဉ်းစား ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရပါမည်။
- (၃) အမှောင်ထဲကဖြစ်စေ၊ အလင်းထဲကဖြစ်စေ လာပြီးဖြစ်သော်လည်း အလင်းထဲသို့သွားနေသူ၊ ကောင်းမှု သုစရိုက်များပြုသူ ဖြစ်အောင် နေရပါမည်။
- (၄) အဆင့်မြင့်နေနည်းဖြင့် နေနိုင်ရန်လိုအပ်သော အရည်အသွေး ၅- မျိုးဖြစ်သည့် **သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ** တို့ကို မိမိသန္တာန်၌ ရှိစေရပါမည်။
- (၅) ထို့နောက် ဗုဒ္ဓဂုဏ်၊ ဓမ္မဂုဏ်၊ သံဃဂုဏ်၊ မိမိ၏သီလဂုဏ်၊ မိမိ၏စာဂဂုဏ်၊ နတ်တို့နှင့်တူသောဂုဏ် ဤ ၆-မျိုး အနက်မှ တစ်ခုခုကို အာရုံပြု၍နေခြင်းသည်ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၆၈။ “ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေခြင်း” (အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ခြင်း၊ မေရီမိုးထက်ဦး)

ဓမ္မအသိဖြင့်အကျိုးရှိရှိနေခြင်းဟူသည်- မျက်မှောက်တမလွန် (ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ) ၂-မျိုးလုံး၌ “ကောင်းကျိုးချမ်းသာရရှိစေရန် ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် (အကုသိုလ်နည်းအောင်) အသိဉာဏ်ဖြင့် နေထိုင်ခြင်း” ပင် ဖြစ်သည်။

‘ဓမ္မအသိဟူသည်’

- (၁) အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားသိနိုင်အောင် ဟောပြထားသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဆုံးမသွန်သင်ချက်များ၊
- (၂) အကောင်းအဆိုး ၂-မျိုးကို ပေးတတ်သော သဘာဝအကြောင်းများ၏ အကျိုးအကြောင်း၊ အဆိုးအကောင်းများကိုသိခြင်း ကိုဆိုလိုပါသည်။

အကျိုးရှိရှိနေခြင်း

မိမိတို့ရရှိထားရာဘဝ၌ အကျိုးရှိရှိနေခြင်းဟူသည် ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်နေထိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

နေထိုင်နည်း ၂-မျိုး

၁။ အခြေခံနေနည်းများ

- (၁) မျက်မှောက်ဘဝ၊ တမလွန်ဘဝ ကောင်းကျိုးများရရှိစေရန် အမြင် ၂-မျိုး (နှစ်ဘက်မြင်ခြင်း) ဖြင့် - စီးပွားရေး၊ ဓမ္မအရေး အပြန်အလှန်ထိန်းညှိနေထိုင်ခြင်း။
- (၂) မိမိ၏နေရက်များ ဘယ်လိုကုန်ဆုံးနေလဲ၊ အကျိုးရှိရှိကုန်ဆုံးနေလား၊ အကျိုးမဲ့ကုန်ဆုံးနေလား၊ လောကီရေးအတွက် ကုန်ဆုံးနေလား၊ ဓမ္မအရေးအတွက် ကုန်ဆုံးနေလား စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး အကျိုးရှိရှိ ကုန်ဆုံးစေခြင်း။
- (၃) ငါ့သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ် စသည်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက် ပြတ်သားစွာချပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်နေထိုင်ခြင်း။
- (၄) ကြုံတွေ့လာရသော ကိစ္စရပ်များအပေါ်တွင် ဒေါသဖြစ်မည့်ဘက်က မတွေး၊ ကျေးဇူးတင်ရမည့်ဘက်က သာ တွေးပြီး မေတ္တာစိတ်ထားပြီး နေခြင်း။
- (၅) တရားသောနည်းလမ်းဖြင့် စီးပွားရှာခြင်းနှင့် ဓမ္မအသိဉာဏ် ၂-မျိုး ပေါင်းစပ်ပြီး မိမိအတွက်၊ မိမိ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့် မိမိကိုးကွယ်သည့်ဘာသာအတွက် အထောက်အပံ့ပေးခြင်းတို့ကို

ဆောင်ရွက်ပြီး နေထိုင်ခြင်း။

(၆) 'အမှောင်ထဲကလာပြီး အမှောင်ထဲသွားနေသူ' စသည်ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ဦးတို့တွင် မိမိသည် အလင်းထဲသို့ သွားနေသူ ဖြစ်အောင်သာ ကောင်းမှု (သုစရိုက်) များ ပြုလုပ်၍ ကြိုးစားနေထိုင်ခြင်း။

၂။ အဆင့်မြင့်နေနည်းများ

အဆင့်မြင့်နေနည်းဖြင့်နေရန် လိုအပ်သော အရည်အချင်း ၅ ခုရှိပါသည်။ သဒ္ဓါ ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဟူသော အရည်အချင်း ၅-ခုနှင့် ပြည့်စုံအောင် အရင်လုပ်ရပါမည်။

ထို့နောက် အဆင့်မြင့်နေနည်းများဖြစ်သော -

- (၁) ဗုဒ္ဓဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍နေခြင်း
- (၂) ဓမ္မဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍နေခြင်း
- (၃) သံဃဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍နေခြင်း
- (၄) မိမိ၏သီလဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍နေခြင်း
- (၅) မိမိ၏စာဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍နေခြင်း
- (၆) နတ်တို့နှင့်တူညီသောဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍နေခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဤနည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခုခုဖြင့်နေခြင်းသည် ဓမ္မအသိဖြင့်အကျိုးရှိရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု **မဟာနာမ** သုတ်တော်၌ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားထားပါသည်။

