

၁။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည် (မှတ်စု)

ဓမ္မ = (၁) အကောင်း အဆိုး ၂-မျိုးကို ပေးတတ်သော သဘာဝတရားများ၏ အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးများ။

(၂) အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားသိနိုင်အောင် ဟောပြထားသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဆုံးမသွန်သင်ချက်များ။

အသိ = သုတမယ၊ စိန္တာမယဉာဏ်များဖြင့် သိခြင်း။

ဓမ္မအသိ = (၁) အကောင်းအဆိုး ၂-မျိုးကို ပေးတတ်သော သဘာဝတရားများ၏ အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုးတရားများနှင့်

(၂) အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားသိနိုင်အောင် ဟောပြထားသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဆုံးမသွန်သင်ချက်များကို သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်များဖြင့် သိခြင်း။



အကျိုး(သုခ)နှစ်မျိုး = စာပေကျမ်းဂန်လာ သတ်မှတ်ထားသော အကျိုးနှစ်မျိုး။

(၁) ဒိဋ္ဌဓမ္မိက အတ္ထ = မျက်မှောက်(ပစ္စုပ္ပန်)ဘဝ၌ ရသည့်အကျိုး။
 [- စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ရာထူးဂုဏ်သိန်၊ ထူးခြားသော ဂုဏ်အရည်အသွေးများ ရရှိခြင်း၊
 - ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်ခြင်း၊]

(၂) သမ္မရာယိက အတ္ထ = တမလွန်(သံသရာ)ဘဝ၌ ရမည့်အကျိုး။
 [သေလွန်ပြီးနောက် တမလွန်ဘဝတွင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ ရရှိနိုင်ခြင်း။]

- * ထိုအကျိုး(သုခ)နှစ်မျိုးလုံးကို ရရှိရန် → ဓမ္မအသိဖြင့် နေရမည်။
- * ဓမ္မအသိဖြင့် နေခြင်းကြောင့် → အကျိုး(သုခ)နှစ်မျိုးလုံးကို ရရှိနိုင်သည်။

နေနည်း ၂-မျိုး

(၁) အကျိုးမဲ့နေနည်း (ပညာမဲ့တို့နေနည်း)

- (က) ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ အကျိုးရှိပြီး၊ တမလွန်ဘဝတွင် အကျိုးမရှိသောနေနည်း။
(ယခုဘဝ ကောင်းစားရေးအတွက်သာ ကြည့်ပြီး အကောင်း-အဆိုး၊ အကြောင်း-အကျိုး၊ အမှား-အမှန် ခွဲခြား၍ မသိသောနေနည်း။)
- (ခ) ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတွင်လည်း အကျိုးမရှိ၊ တမလွန်ဘဝအတွက်လည်း အကျိုးမရှိသောနေနည်း။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

(၂) အကျိုးရှိသောနေနည်း (ပညာရှိတို့၏ နေနည်း)

(က) အခြေခံနေနည်း

မြတ်ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်ဆုံးမထားသော ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာနှစ်ဖြာလုံး အကျိုးရှိစေမည့် နေနည်း။
(အန္တသုတ်တော်လာ ဓမ္မအသိဖြင့် နေနည်း။)

(ခ) အဆင့်မြင့်နေနည်း

ဘဝမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး အဆင့်မြင်စွာ နေနည်း။
(မဟာနာမသုတ်တော်လာ ဓမ္မအသိဖြင့်နေနည်း။)

ပညာရှိတို့၏ နေနည်း

(က) အခြေခံနေနည်း (ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ ၂-ဖြာလုံး အကျိုးစေမည့်နေနည်း)

၁။ အသိဉာဏ်နှစ်မျိုးရှိရမည်။

(က) ပစ္စုပ္ပန်(မျက်မှောက်၊ ယခုဘဝ) - စီးပွားရှာတတ်သော ဉာဏ်မျက်စိ
အကျိုးရှိစေရန် ရှိရမည်။

(ခ) သံသရာ(တမလွန်၊ နောက်ဘဝ) - ဓမ္မအသိ ဉာဏ်မျက်စိ ရှိရမည်။
အကျိုးရှိစေရန်

[အန္တသုတ္တန် ၌- ထိုအသိဉာဏ်မျက်စိ နှစ်မျိုး(ဒွိစက္ခု)ရှိမှသာ “ပြည့်စုံ
သော အကောင်းဆုံးပုဂ္ဂိုလ်”ဟု ဟောတော်မူ၏။]

(က) စီးပွားရှာတတ်သော ဉာဏ်မျက်စိ

ပစ္စုပ္ပန်(မျက်မှောက်/ယခုဘဝ)ကောင်းကျိုးရစေရေးအတွက်-

(၁) မရသေးသော စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ရရှိစေရန်-

(၂) ရပြီးသော စည်းစိမ်ဥစ္စာကို တည်မြဲရန်-

(၃) တည်မြဲပြီးသော စည်းစိမ်ဥစ္စာကို တိုးတက်ရန်-

စီးပွားရှာတတ်သော ဉာဏ်မျက်စိ ရှိရမည်။

(ခ) ဓမ္မအသိ ဉာဏ်မျက်စိ

သံသရာ(တမလွန်/နောက်ဘဝ)ကောင်းကျိုးရစေရေးအတွက်

- ကုသိုလ်(အပြစ်မရှိ)၊ အကုသိုလ်(အပြစ်ရှိ)စသည်တို့၏
အကောင်း-အဆိုး၊ အကြောင်း-အကျိုးစသော ဓမ္မရေးရာနှင့်
ပတ်သက်သော အသိဉာဏ်(မျက်စိ)ရှိရမည်။

ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ နှစ်ဖြာသော ကောင်းကျိုးရစေရန်- ဒွိစက္ခုရှိရမည်။

(၁) စီးပွားရေးဘက်မှလည်း - တိုးတက်အောင် လုပ်ရမည်။
(စီးပွားရေးမျက်စိ ရှိရမည်။)

ကိုယ်ကျင့်တရားဘက်မှလည်း - တိုးတက်အောင် လုပ်ရမည်။
(ဓမ္မမျက်စိ ရှိရမည်။)

(၂) စီးပွားဖြင့် - ကိုယ်ကျင့်တရားကို ထိန်းရမည်။
ကိုယ်ကျင့်တရားဖြင့်လည်း - စီးပွားကို ပြန်ထိန်းရမည်။

(၃) ထိုသို့ ထိန်းညှိမှသာ - စီးပွားတိုးတက်မှုလည်း ခိုင်မြဲမည်။
ကိုယ်ကျင့်တရားလည်း ခိုင်မြဲမည်။

(၄) ပစ္စုပ္ပန်(ယခုဘဝ)အတွက်ပဲ ကြိုးစားနေလျှင် သံသရာ(နောက်ဘဝ)အကျိုး
အတွက် လစ်ဟင်းသွားနိုင်ပါသောကြောင့်-

(ယခုဘဝ၊ နောက်ဘဝ) ပစ္စုပ္ပန်-သံသရာ နှစ်ဖြာသော ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ
ရရှိစေရန် နှစ်ဘက် နှစ်တန် ရှုမြင်တတ်သော အသိဉာဏ်မျက်စိ ရှိရမည်။
သို့မှသာ- “အကောင်းဆုံးသော လူသား” ဖြစ်မည်။



စီးပွားရှာရာ၌ ဓမ္မအသိဖြင့် ထိန်း၍-

(၁) မတရားသောနည်းဖြင့် မရှာမိစေရန်- တရားသဖြင့် စီးပွားရှာနိုင်ရန်
ကြိုးစားရပါမည်။

(၂) ဓမ္မအသိဖြင့် ရှာသည့်စီးပွားသည်(ဓမ္မိယလဒ္ဓ) တရားသဖြင့် ရလာသော
စီးပွားဖြစ်သည်။

- (၃) တရားသဖြင့် ရလာသော အကျိုးစီးပွားနှင့် ဓမ္မအသိဉာဏ်နှစ်ခုပေါင်း၍-
- မိမိကိုယ်တိုင် ချမ်းသာအောင်နေရမည်။
 - မိဘကိုလည်း ကျွေးမွေစောင့်ရှောက်ရမည်။
 - ဆွေမျိုးသားချင်းများကို စောင့်ရှောက်ရမည်။
 - မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ချမ်းသာအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။
 - မိမိကိုးကွယ်သော ဘာသာတရားကိုလည်း ထောက်ပံ့ရမည်။

စီးပွားရှာသောအခါ -

- (၁) တရားမျှတစွာဖြင့် ကုသိုလ်စိတ်မွေးပြီး ရှာရမည်။
- (၂) “မိမိလုပ်သောအလုပ်သည် အများအတွက် ဖြစ်ပါစေ။
- (၃) အများအတွက် မိမိလုပ်သမျှ အကျိုးရှိပါစေ” ဟု စိတ်ဖြူစင်အောင် ထားပြီး ဆောင်ရွက်ရမည်။

ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းများသည် -

“ပစ္စုပ္ပန်(ယခုဘဝ)အတွက် ကောင်းသည်များကို လုပ်သောနည်း” ဖြစ်သည်။

ထို့အတူ -

“သံသရာ(နောက်နောင်ဘဝများ)အတွက်လည်း ကောင်းကျိုး ချမ်းသာများ ရရှိနိုင်ရန်”

ကောင်းကြောင်း(ကုသိုလ်)တရားများကို ပစ္စုပ္ပန်(မျက်မှောက်ဘဝ)၌ပင် ဆောင်ရွက်မှသာ ချမ်းသာသုခ ရနိုင်သောကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်-သံသရာ နှစ်ဘက်၊ နှစ်တန် ရှုမြင်တတ်သော အသိဉာဏ်ပညာမျက်စိ ရှိရမည်ဟု အန္တသုတ်၌ ဟောတော်မူပါသည်။

တစ်ဘက်မြင်သူ(ဧကစက္ခု)

(က) ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးအတွက် စီးပွားရေးအသိဉာဏ်မျက်စိရှိပြီး၊
ဓမ္မရေးရာအသိဉာဏ်မျက်စိ မရှိလျှင် -

- (၁) “စီးပွားရလျှင် ပြီးရော၊ ဘာမဆို လုပ်မယ်” ဟူသော အတွေးအခေါ်
ဝင်လာတတ်သည်။
- (၂) ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားပြီး စီးပွားရေးလည်း ကျဆင်းသွားတတ်သည်။
- (၃) ရလာသည့် စီးပွားဥစ္စာများသည်လည်း တည်မြဲမှု မရှိ၊ ပျက်စီးသွားတတ်
သည်။



(သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရန် ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်သူမှအပ၊)
မိမိ၏ ခန္ဓာဝန်နှင့် မိဘ၊ ဆရာသမား၊ မိသားစု စသည် တာဝန်၊ ဝတ္တရားများ
ရှိပါလျက် -

(ခ) ဓမ္မအသိဉာဏ်မျက်စိဖြင့် တရားအလုပ်ကိုသာ လုပ်ပြီး၊ စီးပွားရေး
မျက်စိ မရှိ၊ စီးပွားမရှာဘဲ ပျက်ကွက်ခဲ့သော် -

- (၁) မိမိကိုယ်တိုင်လည်း စား၊ ဝတ်၊ နေရေး၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စများတွင် ဆင်းရဲ
ချို့တဲ့စွာ နေရမည်။
- (၂) အလှူဒါန ကောင်းမှုများကိုလည်း စိတ်ဆန္ဒရှိသလောက် မပြုလုပ်နိုင်။
- (၃) အူမ မတောင့်သဖြင့် သီလလည်း မစောင့်နိုင်ခဲ့သော် အကုသိုလ်(ဒုစရိုက်)
မှုများ ကျူးလွန်နိုင်သည်။
- (၄) မိဘ၊ ဆရာသမား၊ မိသားစု၊ ဆွေမျိုးတို့ကိုလည်း ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်မှု
ဝတ္တရား စာရိတ္တသီလ ပျက်ကွက်မည်။

(၅) ထိုအခါ စိတ်အညစ်အကြေး နီဝရဏတရားများပါ ဖြစ်လာနိုင်၍ စိတ် အေးငြိမ်းချမ်းသာမှု သမာဓိ၊ ပညာ ဘာဝနာအလုပ်များကိုလည်း ထိ ရောက်စွာ မလုပ်နိုင်တော့ပါ။

သို့ဖြစ်၍ ပစ္စုပ္ပန်ရော၊ သံသရာပါ နှစ်ဖြာသော အကျိုးစီးပွားများ မရရှိနိုင်တော့ဘဲ ဆုံးရှုံး ပျက်စီးနိုင်ပါသည်။

၂။ မိမိကိုယ်ကိုယ် အမြဲသုံးသပ် ဆင်ခြင်နေရမည်။ (၃-ချက်)

(၁) “ကထံ ဘူတဿ မေ ရတ္တိဒိဝါ ဝီတိ ဝတ္တန္တိ”
“ဘယ်လိုနည်း ဘယ်လိုအကြောင်းများဖြင့် ငါ့မှာ နေ့၊ ည၊ ရက်တွေ ကုန်ဆုံးနေသလဲ” ဟု မိမိကိုယ်ကို အမြဲ သုံးသပ် ဆင်ခြင်ရမည်။
စဉ်းစားတွေးတောကြည့်ရမည်။

(၂) “အကျိုးရှိရှိ အချိန်ကုန်နေတာလား၊ အကျိုးမဲ့ အချိန်ကုန်နေတာလား”
စဉ်းစားကြည့်ရမည်။

(၃) “လောကစီးပွားအတွက် အချိန်ကုန်နေတာလား၊ ဓမ္မရေးရာအတွက် အချိန် ကုန်နေတာလား” ဆိုသည်ကို မိမိ၏ အချိန်ဇယားကို ညှိ၍ ကြည့်ရမည်။
ထိုအခါ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုခြင်း ရှိ-မရှိ၊ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အသုံးပြုနေသည်-စသော အဖြေများ ထွက်လာမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်-

(က) လောကအကျိုး၊ ဓမ္မအကျိုး
မျက်မှောက်ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး၊ သံသရာအကျိုး-
နှစ်မျိုးလုံးအတွက် စီးပွားရေးရာ၊ ဓမ္မရေးရာ ဉာဏ်အမြင် နှစ်မျိုး လုံးဖြင့် ကောင်းကြောင်းကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်ရင်း အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ ကုန်ဆုံးဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

- (ခ) ဓမ္မအသိဉာဏ်မပါဘဲ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတစ်ခုတည်းကိုသာ လုံးပမ်းပြီးနေလျှင် သံသရာအကျိုး လစ်ဟင်းသွားပြီး မကောင်းသောဘဝသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။
- (ဂ) ထိုအခါ ယခု ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ ချမ်းသာကြွယ်ဝသော်လည်း နောင်သံသရာဘဝမှာ နစ်နာဆုံးရှုံးသွားနိုင်သောကြောင့် နှစ်ဘက်လုံးညှိပြီး နေရပါမည်။

မိမိကိုယ်ကို ပစ္စုပ္ပန်-သံသရာ၊ စီးပွားရေးအမြင်-ဓမ္မရေးအမြင် နှစ်မျိုးဖြင့် ကြည့်ပြီး နေ၊ ည၊ ရက်များကို အကျိုးရှိရှိ ကုန်ဆုံးစေရပါမည်။



ကောင်းသောအကြောင်းတရား = ကုသိုလ် DEF

ကုသိုလ်(ကုသလ) = ကု + သလ

= [ကု - စက်ဆုပ်အပ်သော အကုသိုလ်တရားများ။

(အဆိုးတရားများ)

သလ - ဖယ်ရှားပေးနိုင်သော စွမ်းအားရှိသော သဘာဝတရားများ။]

ကုသလ = အဆိုးတရားများကို ဖယ်ရှားပြီး အကောင်းတရားများကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်သော သဘာဝစွမ်းအားတရားများ။

= (လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ)အစရှိသော

အဆိုးတရားများကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်သော

= (အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ)စသော

သဘာဝစွမ်းအားတရားများ။

၃။ ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာနှစ်ဖြာလုံးအတွက် အမြဲတမ်း ကောင်းသော အကြောင်း
တရား(ကုသိုလ်)ဖြစ်စေရန် မိမိ၏ စိတ်အား လေ့ကျင့်ပေးရမည့် အချက်
၄-ချက်

- (၁) နိယမိတ - မိမိသန္တာန်၌ အကုသိုလ်စိတ် မဖြစ်အောင်နေ၍၊ ကုသိုလ်
စိတ်သာ ဖြစ်စေရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်(သန္နိဋ္ဌာန်)
ချထားရမည်။
မိမိသန္တာန်၌-
 - အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ တရားများ။
 - သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သမာဓိ စွမ်းအားများ။
 - အကြောင်း-အကျိုး၊ အကောင်း-အဆိုးကို ခွဲခြား သိ
နိုင်သော အသိပညာ စွမ်းအားများ ဖြစ်စေရမည်ဟု
ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားရမည်။

ထိုသို့ စိတ်ကို ဆောက်တည်ထားလိုက်မည်ဆိုလျှင် -
သတိထားတတ်လာပြီး စိတ်သည်ကောင်းသည့်ဘက်သို့ ဦးတည်လာ
မည်ဖြစ်သည်။

- (၂) သမုဒါစာရ - (နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ည)အခါအားလျော်စွာ ကုသိုလ်စိတ်
အမြဲတမ်းဖြစ်စေရန် ပြုလုပ်ပေးရမည်။
ဥပမာ- မနက်အိပ်ရာမှ ထလျှင်-
 - (က) မျက်နှာသစ်ပြီး ဘုရားရှိခိုးမည်။ ဘုရားရှိခိုးပြီးမှ
နံနက်စာစားမည်-ဟူသော အလေ့အကျင့်၊
 - (ခ) မိမိ၏ အိမ်သူ၊ အိမ်သားမှစ၍ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာ
ကြပါစေ အစရှိသည်ဖြင့် မေတ္တာပို့သော အလေ့
အကျင့်၊

(ဂ) မိမိချက်ကျွေးသော ဟင်း၊ ထမင်းများစားရင်း
 “ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြပါစေ၊ အားလုံး
 ချမ်းသာသုခ ပြည့်ဝကြပါစေ” စသည်ဖြင့် မေတ္တာ
 ပို့သော အလေ့အကျင့်။

(၃) ပရိဏာမိတ - မိမိ၏စိတ်ကို ကုသိုလ်စိတ် အမြဲတမ်းဖြစ်စေရန် ကောင်း
 သောဘက်သို့ ညွှတ်နေရန် ထားပေးရမည်။

(က) တစ်ယောက်တည်းနေလျှင် - အတွေးကို ဆန်းစစ်
 ကြည့်ရမည်။

(ခ) အများနှင့်နေလျှင် - မေတ္တာနှင့် နေရမည်။

(ဂ) ကောင်းသောဘက်သို့ ညွှတ်နေရမည်။

(ဃ) မကောင်းသောဘက်သို့ ညွှတ်မိလျှင် ကောင်းသော
 ဘက်သို့ ညွှတ်မိအောင် သတိထား၍ ထိန်းသိမ်း
 လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

(င) မေတ္တာပွားရန်၊ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာလိုလားသူ
 ဖြစ်ရန်၊ ကုသိုလ်ရရန် -
 စိတ်ကို ဦးလှည့်ပေးရမည်။

(၄) အာဘူဇိတ - နှလုံးသွင်းမှန်ကန်မှု

“ယေကေစိ ကုသလာဓမ္မာ သဗ္ဗေ၊ တေ ယောနိသော မနသိကာရ၊ မူလကာ”

“အလုံးစုံသော ကုသိုလ်တရား မှန်သမျှ၊ ထို ယောနိသော မနသိကာရပေါ်
 အခြေခံသည်”

ယောနိသော မနသိကာရ ဆိုသည်မှာ-

- (၁) မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားခြင်း၊
- (၂) အသိဉာဏ်ဖြင့် စဉ်းစားခြင်း၊
- (၃) လိမ္မာပါးနပ်စွာ စဉ်းစားခြင်း၊
- (၄) နှလုံးသွင်းမှု မှန်ကန်ခြင်း၊

ယောနိသော မနသိကာရ ဖြစ်ရန်-

- (က) နှလုံးသွင်း မှန်ကန်စွာ ထားရမည်။
- (ခ) စိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် ကြိုးစားရမည်။
- (ဂ) လောဘနည်းအောင် ထားရမည်။
- (ဃ) အများကောင်းကျိုး ဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်။
- (င) မည်သူတရားပျက်ပျက် မပျက်ပျက် မိမိ မပျက်စေရပါ။
(ဘုရားလောင်း၏ စိတ်ဓာတ်မျိုး ဖြစ်စေရပါမည်။)
- (စ) မိမိအပေါ် မကောင်းသော်လည်း မိမိက ကောင်းခြင်းသည်
ဘုရားလောင်း၏ စိတ်ဓာတ်မျိုး ဖြစ်ပါသည် (ဘဝခရီး လျှောက်
လှမ်းသည့်အခါတွင် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ၌ ကောင်းသည်ကို အတု
ယူကြရပါမည်။)

လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းနှင့် အကျိုး

- (၁) မည်သည့်အရာမဆို တစ်ဘက်မှ - အပြစ်ဒေါသဖြစ်စရာ ဖြစ်တတ်သည်။
ကြည့်လျှင်
နောက်တစ်ဘက်မှ ကြည့်လျှင် - ကျေးဇူးတင်စရာ ဖြစ်တတ်သည်။
- (၂) ဒေါသဖြစ်မည့်ဘက်မှ မစဉ်းစားဘဲ ကျေးဇူးတင်စရာဘက်မှ စဉ်းစား
ကြည့်ရမည်။

ထိုသို့ စဉ်းစားလျှင်-

- (၁) မိမိသန္တာန်၌ အမုန်းတရားများ ကင်းစင်သွားပါမည်။
- (၂) အမုန်းတရားကင်းသော နှလုံးသားပိုင်ရှင်၏ စိတ်နှလုံးသည် ငြိမ်းအေးနေပါမည်။
- * လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် လက်တွေ့ရနိုင်သော အကျိုးဖြစ်ပါသည်။



မြတ်စွာဘုရား၏ လူ့ဘဝအား သုံးသပ်ချက်

လူ့ဘဝအား မြတ်စွာဘုရားက သုံးသပ်ပြထားသည်မှာ-

- (၁) လူတို့သည် အတိတ်ဘဝတွင် ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံများလည်း ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။
- (၂) ကုသိုလ်ကံအကျိုးပေး အလှည့်ရောက်၍ လူ့ဘဝကို ရရှိလာကြသည်။
- (၃) ကုသိုလ်ကံအကျိုးပေးချိန်၌ ကောင်းကျိုး(သုခ)ကို ခံစားကြရသည်။
အကုသိုလ်ကံအကျိုးပေးချိန်တွင် ဆိုးကျိုး(ဒုက္ခ)ကို ခံစားကြရသည်။
- (၄) ဤသို့ လူတို့သည် အတိတ်ဘဝတွင် အကောင်း၊ အဆိုးများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသဖြင့် ဘဝရလာသည့်အခါ သုခ-ဒုက္ခနှစ်မျိုးစလုံးကို တစ်လှည့်စီ ခံစားကြရသည်။



ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး

- ✽ အမှောင်ထဲမှ လာပြီး အမှောင်ထဲကို သွားမည့်သူ
 နိမ့်ကျသော အခြေအနေမျိုး၌ လူလာဖြစ်ပြီး၊ နိမ့်ကျသော အလုပ်မျိုး
 (ဒုစရိုက်)ကို လုပ်ဆောင်နေသောသူ။
- ✽ အမှောင်ထဲမှ လာပြီး အလင်းသို့ သွားမည့်သူ
 နိမ့်ကျသော အခြေအနေမျိုး၌ လူလာဖြစ်ပြီး၊ ကောင်းသောအလုပ်မျိုး
 (သုစရိုက်)ကို လုပ်ဆောင်နေသောသူ။
- ✽ အလင်းမှ လာပြီး အမှောင်ထဲသို့ သွားမည့်သူ
 ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အသိပညာ၊ ရုပ်ရည်ရူပကာစသည်ဖြင့် ပြည့်စုံသောဘဝမှာ
 လူလာဖြစ်ပြီး၊ နိမ့်ကျသော အလုပ်မျိုး (ဒုစရိုက်)ကို လုပ်ဆောင်နေ
 သောသူ။
- ✽ အလင်းမှ လာပြီး အလင်းထဲသို့ သွားနေသူ
 ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အသိပညာ၊ ရုပ်ရည်ရူပကာစသည်ဖြင့် ပြည့်စုံသောဘဝမှာ
 လူလာဖြစ်ပြီး၊ ကောင်းသော အလုပ်မျိုး (သုစရိုက်)ကို လုပ်ဆောင်နေ
 သောသူ။



(ခ) အဆင့်မြင့်နေနည်း (မဟာနာမသုတ်တော်လာ ဓမ္မအသိဖြင့်နေခြင်း)

ဘဝတစ်ခုရရှိလာကြသောအခါတွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးသည် နေထိုင်
ပုံခြင်း မတူညီကြပါ။ နေနည်းထိုင်နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လူအများသည် နေထိုင်
ကြပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ညီအစ်ကို ဝမ်းကွဲတော်စပ်သူ၊ သာသနာတော်၌
ဒိဗ္ဗစက္ခုအရာတွင် ဧတဒဂ်ရရှိသော အရှင်အနုရုဒ္ဓါ၏ နောင်တော်အရင်း၊ ဓမ္မ

အဆင့်တွင် သကဒါဂါမ် အဆင့်ရှိသော မဟာနာမက “တပည့်တော်တို့သည် မည်ကဲ့သို့သော နေနည်းမျိုးဖြင့် နေထိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး အကျိုး ရှိရှိနေနည်းဖြစ်မည်နည်း” ဟု မြတ်စွာဘုရားထံ လျှောက်ထားမေးမြန်းချက် တွင် မြတ်စွာဘုရားရှင်က အဆင့်မြင့်နေနည်း(ဓမ္မအသိ)နှင့် အကျိုးရှိရှိနေရန် ဤမဟာနာမသုတ္တန်တွင် အကြံပေးလမ်းညွှန် ဟောပြောဆုံးမထားပါသည်။

အဆင့်မြင့်မြင့်နေနည်းဖြင့် နေထိုင်ရန် လိုအပ်သောအရည်အချင်းများ-
(ဗိုလ် ၅-ပါး)

(၁) သဒ္ဓါ = ယုံကြည်ချက်

- မိမိလုပ်သော လုပ်ငန်းအပေါ်တွင် ယုံကြည်ချက် ရှိရမည်။
- ယုံကြည်ချက် မရှိလျှင် မအောင်မြင်နိုင်ပါ။
- ယုံကြည်ချက် ရှိမှ အောင်မြင်နိုင်မည်။

(၂) ဝီရိယ = ခိုင်မာသည့် ဇွဲလုံ့လ

- မိမိလုပ်သော လုပ်ငန်းအပေါ်တွင် ယုံကြည်ချက်ရှိရုံဖြင့် မပြီးသေးဘဲ ခိုင်မာသည့် ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယ ထားရှိရမည်။
- လုံ့လဝီရိယရှိမှသာ အောင်မြင်မှု၏ အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်ရှိမည်ဖြစ်သည်။

(၃) သတိ = မမေ့မလျော့ သတိရှိခြင်း/စောင့်ကြည့်ခြင်း

သတိဖြင့် ကြိုးစားမှသာ အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်ပါမည်။

(၄) သမာဓိ = စိတ်တည်ငြိမ်မှု

မည်သည့်အလုပ်ကိုလုပ်လုပ် စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိရှိရမည်။
စိတ်ပျံ့လွင့်မှုမျိုး မဖြစ်စေဘဲ စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိရှိမှ
ကိစ္စများ အောင်မြင်နိုင်မည်။

(၅) ပညာ = လုပ်သင့်/မလုပ်သင့်၊ ပြောသင့်/မပြောသင့်၊ စိတ်ကူးသင့်/မသင့် စသည်ဖြင့် ထိုအရာနှစ်ခုကို ခွဲခြားသိခြင်း။

လုပ်သင့်/မလုပ်သင့်၊ ပြောသင့်/မပြောသင့်၊ စိတ်ကူးသင့်/မသင့် စသည်ဖြင့် ထိုနှစ်ခုကို ခွဲခြားမသိလျှင် အကျိုးပျက်ပြားတတ်သည်။ ဒုက္ခရောက်တတ်သည်။



အဆင့်မြင့်နေနည်း = ၆-နည်း (ဆ-အနုဿတိ)

- (၁) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ = မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အရဟံ-စသော ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်များကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အောက်မေ့ဆင်ခြင်အာရုံပြု၍ နေခြင်း၊
- (၂) ဓမ္မာနုဿတိ = တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါးကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အောက်မေ့ ဆင်ခြင်အာရုံပြု၍ နေခြင်း၊
- (၃) သံဃာနုဿတိ = သံဃာ့ဂုဏ်တော် ကိုးပါးကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အောက်မေ့ ဆင်ခြင်အာရုံပြု၍ နေခြင်း၊
- (၄) သီလာနုဿတိ = ကျိုးပေါက်ခြင်းမရှိသော မိမိ၏ သီလဂုဏ်ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အောက်မေ့ ဆင်ခြင်အာရုံပြု၍ နေခြင်း၊
- (၅) စာဂါနုဿတိ = စွန့်ကြဲ၊ ပေးကမ်း၊ လှူဒါန်းရာ၌ ငြိတွယ်ခြင်း မရှိသော မိမိ၏ စာဂဂုဏ်ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အောက်မေ့ ဆင်ခြင်အာရုံပြု၍ နေခြင်း၊
- (၆) ဒေဝတာနုဿတိ = နတ်များကို သက်သေအရာ၌ ထား၍ နတ်တို့၏ ဂုဏ်အရည်အချင်းဖြစ်သော (သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာ)တို့နှင့် တူညီနေသော မိမိ၏ သဒ္ဓါ-စသော ဂုဏ်တို့ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အောက်မေ့ ဆင်ခြင်အာရုံပြု၍ နေခြင်း၊

အနုဿတိတစ်ပါးပါးကို အာရုံပြု၍နေခြင်းဖြင့် လက်ငင်းရရှိနိုင်မည့်အကျိုးကျေးဇူး

(၁) မိမိသန္တာန်၌ -

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော အကုသိုလ်တရားများ ဝင်မလာတော့ပါ။

(၂) စိတ်ထဲ၌ -

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟများ (ပရိယုဋ္ဌိတံ) ထကြွသောင်း ကျန်းမှုများ မဖြစ်တော့ပါ။

(၃) စိတ်တည်ငြိမ်နေသောကြောင့် -

အကုသိုလ်ကံ မနောက်၊ ဝစီကံ၊ ကာယကံများ မဖြစ်ပေါ်လာတော့ပါ။

(၄) အကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်မလာခြင်းကြောင့် -

ကုသိုလ်စိတ်များနှင့် စိတ်နှလုံးရွှင်ကြည်၊ ဝမ်းမြောက်မှု(ပါမောဇ္ဇ)၊ နှစ်သက်ကြည်နူးမှု(ပီတိ)၊ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု(ပဿဒ္ဓိ)၊ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှု(သုခ)၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှု(သမာဓိ)များ ရှုလာပါမည်။

(ထိုသမာဓိမှတဆင့် ပညာ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်)

(၅) ဤကဲ့သို့ အာရုံပြုနေခြင်းဖြင့် -

မငြိမ်းချမ်းသော သတ္တဝါများထဲတွင် မိမိသည် ငြိမ်းချမ်းအောင်နေထိုင်နိုင်ခြင်းစသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို လက်ငင်းရရှိနိုင်ပါသည်။

“ဘဝတွင် နေထိုင်နည်း အမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် ထိုခြောက်မျိုးတွင် တစ်ခုခုဖြင့်နေလျှင် ဓမ္မအသိဖြင့် နေခြင်း”ဟု မြတ်စွာဘုရားက ဟောပြထားပါသည်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဤအရည်အသွေး ငါးမျိုး ပြည့်စုံမှသာလျှင် မိမိလုပ်သော လုပ်ငန်းတိုင်း အရုံးမရှိ အောင်မြင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။”

“ကထံဘူတဿ မေ ရတ္တိဒိဝါ ဝီတိဝတ္တန္တိ”

“ဘယ်လိုနည်း ဘယ်လိုအကြောင်းများဖြင့်
ငါ့မှာ နေ့၊ ည၊ ရက်တွေ ကုန်ဆုံးနေသလဲ?”

- (၁) ပညာမဲ့တို့၏ နေနည်း - အကျိုးမဲ့ အချိန်ကုန်ဆုံးတာလား?။
- (၂) ပညာရှိတို့၏ နေနည်း - အကျိုးရှိရှိ အချိန်ကုန်ဆုံးတာလား?။
- (၃) လောကီစီးပွားရေးရာအတွက် - အချိန်ကုန်တာလား?။
- (၄) ဓမ္မရေးရာအတွက် - အချိန်ကုန်တာလား? ဟု
သုံးသပ်ဆင်ခြင်နေရမည်။



ကျွန်ုပ်တို့သည် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၊ သံသရာဘဝ အကျိုးနှစ်မျိုး
ကောင်းမွန်စေရန်အတွက်- အခြေခံနေနည်း၊ အဆင့်မြင့်နေနည်း
ဟူသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမများ၊ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း
လိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်း ဓမ္မအသိဖြင့် မိမိတို့ နေ့၊ ည၊ ရက်များကို
အကျိုးရှိရှိဖြစ်အောင် ကုန်ဆုံး နေထိုင်ပါမည်။



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေနည်း (၂)မျိုး (အနှစ်ချုပ်)

အခြေခံနေနည်း - အန္ဓသုတ်လာ → ပစ္စုပ္ပန်-သံသရာ နှစ်ဖြာလုံး ကောင်းကျိုး
ချမ်းသာများ ရရှိစေမည့် **ဓမ္မအသိဖြင့်**
နေနည်း။

- (၁) အသိဉာဏ် ၂-မျိုး
- (၂) မိမိကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်ရမည့် အချက် ၃-ချက်
- (၃) ကောင်းကြောင်း(ကုသိုလ်)ဖြစ်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးရ
မည့် အချက် ၄-ချက်

အဆင့်မြင့်နေနည်း - မဟာနာမသုတ်လာ → ဘဝ၌ အကောင်းဆုံးနှင့် အဆင့်မြင့်
ဓမ္မအသိဖြင့် နေနည်း။

- (၁) အရည်အချင်း ၅-မျိုး
- (၂) အဆင့်မြင့်နေနည်း ၆-နည်း
- (၃) လက်ငင်းရရှိရမည့်အကျိုး ၅-ချက်
 - ၁။ လော၊ ဒေါ၊ မော(အကု) = မဝင်
 - ၂။ စိတ်ထဲ၌(ပရိယုဋ္ဌာန) = မထကြွ-မလှုပ်ရှား
 - ၃။ အကုကံ(မနော၊ ဝစီ၊ ကာယ) မဖြစ်
 - ၄။ ကုသိုလ်စိတ်
 - (ပါမောဇ္ဇ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခ၊ သမာဓိ → ပညာ)
 - ၅။ မငြိမ်းချမ်းသော သတ္တဝါများထဲတွင်-
 - (မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်)ငြိမ်းချမ်းအောင် နေထိုင်နိုင်ခြင်း။

အခြေခံနေနည်း၊ အဆင့်မြင့်နေနည်းဟူသော

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမများ၊ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း = ဓမ္မ

သုတမယဉာဏ်၊ ဘာဝနာမယဉာဏ်များနှင့်

လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် = အသိမြင့်

ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ နှစ်ဖြာသော

ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ ရရှိစေရန် = အကျိုးရှိရှိ

ကောင်းကြောင်း ကုသိုလ်တရားများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်

နေ့၊ ည၊ ရက်များ ကုန်ဆုံးသည့်တိုင် = နေ့ဦးမညီ။

