



အရှင်သိရိန္ဒာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)
တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက



တိပိဋကယောဆရာတော်

၏

ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း



တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၂၁)

ခုဝမအကြိမ် ဓမ္မဒါန

(အုပ်ရေ-၁၀၀၀၀)

သာသနာ
၂၅၅၅

ကောဇာ
၁၃၇၃ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလ

ခရစ်
၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

| ယောတိပိဋက နှစ်-၂၀ ပြည့်နှင့် ဝန်ကြီးမြို့နယ် 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		

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



တိပိဋကယောဆရာတော်

၏

ကျန်းမာရွှင်လန်းမေတ္တာစွမ်း

တိပိဋကဓရ ဓမ္မလက်ဆောင် (၂၁)

၉၉၉

နမော မေတ္တာဗလဿ

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



၁။ ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း

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

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

☺ ဆွေမျိုး-ဥစ္စာ၊ ပြည့်စုံကား၊

ကျန်းမာသန်စွမ်းမှ။

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

☺ ကိုယ်လည်းကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊
မေတ္တာထားနိုင်မှ။

☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ မေတ္တာစွမ်း၊
အေးချမ်းလူ့ဘဝ။

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

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

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

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

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

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

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

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

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





၂။ ကျန်းမာရွှင်လန်း လူ့အစွမ်း

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

- ☺ 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

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။

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

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

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၊

လူ့တစ်ဘဝ အသက်ရှင်ရကျိုး နှစ်မည်သာ
ဖြစ်ပေသည်။





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
ကိုယ်ကြီးနှင့်ကိုယ်ရစ်ပတ်ပြီး ရှုပ်ရှက်ခတ်

ဖြစ်ကာ ကြီးလေ ရှုပ်လေ လှုပ်လေ မြုပ်လေ
ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ ထွက်ပေါက်မတွေ့
ရဘဲ အရှိုအကြား၊ အရှိုအောက်တွင်
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

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

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

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

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

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

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

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

(၃) တရားသည် အက္ခေအကောက်
 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

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

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

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၊
ဘဝရှုံးတတ်သည်။

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

☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ စိတ်အေးချမ်း၊
လူ့စွမ်းပြနိုင်သည်။

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
ဝါတ်ကောင်းများ ကူးယူကာ ကိလေသာနှင့်

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

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

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 လျှောက်ပတ်
မှု တည်မှုကိုသာ ဦးစားပေးရွေးချယ်ကာ
စားသောက်သုံးစွဲတတ်သည်။ လျှာဖျား၌
တစ်ခဏကလေး တွေ့ထိသွားသည့် တဒင်္ဂ
အရသာထက် ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားပြည့်ဝ
မျှတစွာ ကျန်းကျန်းမာမာ ကြာရှည်အသုံးချ
နိုင်ဖို့ကိုသာ ရှေ့တန်းတင် စဉ်းစားတတ်
သည်။ ကြိုက်သော်လည်း ကိုယ်နှင့်မတည့်
မလျှောက်ပတ်လျှင် ရဲဝံ့ပြတ်သားစွာ
ရှောင်ကြဉ်သည်။ မကြိုက်နှစ်သက်စေကာမူ

ကျန်းမာရေးအတွက် ကျေးဇူးပြုလျှင်
ကျေနပ်စွာ စားသောက်သုံးစွဲသည်။
ထို့ကြောင့် အနာရောဂါကင်းရှင်းနည်းပါး၍
ကျန်းမာရွှင်လန်းရသည်။

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

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၍

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





၅။ ကျန်းမာရွှင်လန်း ဥစ္စာစွမ်း

၁ ☺ အသက်ရှည်ကြာ ၊

ကိုယ်ကျန်းမာ၍ မေတ္တာတန်ခိုး၊

အားပြည့်ဖြိုးရန်၊

ဉာဏ်တိုးရန်၊ ဧကန်ဥစ္စာသုံးစွဲရ။

၂ ☺ ကျေးဇူးရှင်တွေ၊ ပေးရပေ၊

မသွေ မေတ္တာစွမ်းအားရ။

- ၃ ☺မိသားစုအား၊ ပေးရငြား၊
စွမ်းအား မေတ္တာရ။
- ၄ ☺ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေ၊ ပေးရပေ၊
မသွေမေတ္တာစွမ်းအားရ။
- ၅ ☺အလှူခံအား၊ ပေးရငြား၊
စွမ်းအား မေတ္တာရ။
- ☺မျိုးစေ့အမှန်၊ စိုက်ရပြန်၊
ကေန် 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 အသုံးပြုခြင်း 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

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

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

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

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။





**၆။ ကျန်းမာရွှင်လန်း ကံအစွမ်း
(ကုသိုလ်စွမ်း)**

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

စိတ်ကိုတိုးမြှင့်၊ လုပ်သင့်သည်များ၊
လုပ်၍ထား၊ တရားလမ်းစဉ်ပြ။

☺ လုပ်သလောက်သာ၊

ကောင်းကျိုးလာ၍၊ ရတာမဟန်၊
ကြောင်းမမှန်၊ ဧကန်လွဲနေရ။

၁ ☺ အပိုင်အငှား၊ နှစ်ပါးကြောင်းရာ၊
ဆုံသောခါ၊

ပိုင်တာ ဦးစွာလုပ်တတ်ရ။

☺ ပိုင်တာလုပ်လျှင်၊ စွမ်းအားဝင်၊
အမြင်ရှင်း၍၊ ချမ်းသာရ။

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

- ☺ အပြောသာများ၊ မလုပ်ငြား၊
အများကဲ့ရဲ့ကြ။
- ☺ ပြောဆိုပြီးလျှင် ဖြစ်အောင်ပင်၊
မြှင့်တင် ပြုလုပ်ရ။
- ☺ ကိုယ်လည်းကျန်းမာ၊
စိတ်ချမ်းသာ၊ ကောင်းတာစုနိုင်ကြ။
- ☺ ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ ကံအစွမ်း၊
အေးချမ်း လူ့ဘဝ။

တရားလမ်းစဉ်၌ အကြောင်းကံသည်
အလုပ်ဖြစ်၍ အကျိုးဝိပါက်သည် လုပ်ခ
ဖြစ်သည်။ ကမ္မနိယာမအားဖြင့် အလုပ်နှင့်

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

လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည့် ကောင်းမှုကို
 ကောင်းမှုပုံစံဖြင့် စနစ်တကျ လုပ်ထားလျှင်
 ဖြစ်သင့် ဖြစ်ထိုက်သည့် ကောင်းကျိုး
 ကလည်း ကောင်းကျိုးပုံစံဖြင့် အတိအကျ

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

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

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

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။

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။

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။

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၍

ကြိုးစားပြုလုပ် တတ်သည်။ အလုပ်ကြွေး
မတင်ရန် သတိကြီးစွာထားသည်။

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

၁-အသေခေါ်နှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း
ပတ်လုံး အပါယ်သို့လည်း မကျရောက်ခဲ့ရ။

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

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

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

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 ကောင်းမှုနှင့် တူအောင်