တိပိဋက ယောဆရာတော် ၏

စိတ်ကောင်းထားက မိတ်ကောင်းရ

တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် [၄၃]

ပထမအကြိမ် ဓမ္မဒါန

အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ	ကောဇာ	ခရစ်
၂၅၅၀	၁၃၆၈-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလ	၂၀၀၆-ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

(ကလေးမြို့ တောင်ဖီလာတောရ ဆွမ်းစားကျောင်းကြီး ရေစက်ချပွဲ အထိမ်းအမှတ် ဓမ္မလက်ဆောင်)

မာတိကာ

၁။	စိတ်ကောင်းထားက မိတ်ကောင်းရ	၁
၂။	မိတ်ကောင်းရှိက လိုတာရ	၁၂
၃။	ရန်သူမိတ်ဆွေ ခွဲတတ်စေ	၃၂
၄။	တာဝန်နှစ်ခု ခွဲ၍ရှု	၃၇
၅။	ဖုံးကြဲလာလျှင် ပုန်းထဲဝင်	၄၇
၆။	ကျောင်းကိုလှူက အားလုံးရ	၆၂
၇။	ဆယ့်ခုနှစ်မျိုး ကျောင်းအကျိုး	၇၅
၈။	ကျောင်းကိုလှူက စွမ်းအားရ	၈၆

ကလေးမြို့
တောင်ဖီလာတောရ ကျောင်းတိုက်
အတွင်း၌ တိပိဋကယောဆရာတော်က
သိန်း-၁၅၀ ကျော် မ, တည်ကာ
အများစုပေါင်း ဆောက်လုပ်အပ်သည့်
သဒ္ဓမ္မစန္ဒီ - နှစ်ထပ်ဆွမ်းစား ကျောင်းသစ်ကြီး ကို
ရေစက်သွန်းချ လှူဒါန်းကြသည့်
ကျောင်းလှူတ်ပူဇာ မင်္ဂလာအတွက်
အောင်ပွဲအထိမ်းအမှတ် အဖြစ်
အမှတ်တရ အထူးလက်ဆောင်
ဖြစ်သည်။

တိပိဋက ယောဆရာတော် ၏

စိတ်ကောင်းထားက မိတ်ကောင်းရ

တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၄၃)

နမော မိတ္တဒေသကဿ

၁။ စိတ်ကောင်းထားက မိတ်ကောင်းရ

သယံကတာနိ ပုညာနိ၊ တံ မိတ္တံ သမ္ပရာယိကံ။

(သံ-၁-၃၄)

(၁) ❁ အကျိုးလိုကာ၊ ချစ်တတ်ပါ၊
မှန်စွာ မိတ်ဆွေစစ်။
(၂) ❁ ဆင်းရဲကင်းပျောက်၊ မကျရောက်အောင်၊
စောင့်ရှောက်ကာကွယ်၊ စွမ်းရည်ကြွယ်၊
ချစ်ဖွယ် မိတ်ဆွေစစ်။
(၃) ❁ ကိုယ်နှင့်တန်းတူ၊ မိတ်ဖွဲ့ယူ၊
ချစ်မှု မိတ်ဆွေစစ်။
(၄) ❁ အတွင်းရေးမှာ၊ ထည့်သွင်းကာ၊
ထားတာ မိတ်ဆွေစစ်။
(၅) ❁ လျှို့ဝှက်ချက်များ၊ ထည့်သွင်းထားကာ၊
ယုံအပ်ပါ၊ သစ္စာရှိတာ မိတ်ဆွေစစ်။

❁ ကိုယ်တိုင်ပြုငြား၊ ကောင်းမှုများ၊
စွမ်းအားပြည့်တဲ့ မိတ်ဆွေစစ်။
❁ နောက်နောင်ဘဝ၊ နိဗ္ဗာန်ကျအောင်၊
မှချပိုင်ပိုင်၊ ပို့ဆောင်နိုင်၊
ကြံ့ခိုင် မိတ်ဆွေစစ်။
❁ သစ္စာမဖောက်၊ ကောင်းရာရောက်အောင်၊
ပို့ဆောင်နိုင်ကြောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်း၊
စုပေါင်းအားအစစ်။
❁ ကိုယ်ကချစ်မှ၊ သူကတစ်ဖန်၊
ကိုယ့်ကိုပြန်၊ အမှန်ကောင်းစွာချစ်။

လောကဆိုတာ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဦးဆောင်တာဖြစ်လို့ အဆိုးတွေသိပ်ပေါပါတယ်။

အဆိုးကိုနိုင်သလောက်သာ ကိုယ့်ဆီကို အကောင်းတွေ ရောက်လာနိုင်ကြမှာဖြစ်တယ်။ အဆိုးတွေကင်းဖို့, အကောင်းတွေဖြည့်သွင်းနိုင်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်မယ့်မိတ်ဆွေကို အထူးပဲ လိုအပ်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေကောင်းရဖို့ အရင်းနှီးဆုံး ပေါင်းသင်းရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ မိမိပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပေါင်းတတ်မှ ကံကောင်းလာမယ်။ ကံကောင်းမှပဲ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ့ရမယ်။ အဇ္ဈတ္တမိတ်ဆွေကောင်းရှိမှ ဗဟိဒ္ဓမိတ်ဆွေကောင်းတွေ ပြည့်လာမယ်။ အတွင်းမှာရော အပြင်မှာရော

မိတ်ဆွေကောင်းဆိုတာ ရှိနေရမယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စိတ်ပါလက်ပါ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကောင်းမှုတရားကမှ တကယ့်မိတ်ဆွေအစစ်ပါ။

(၁) အကျိုးကိုလိုလားတဲ့အနေနဲ့ ချစ်တတ်လို့ မိတ်ဆွေခေါ်ပါတယ်။ သွေးသားစပ်သည်ဖြစ်စေ မစပ်သည်ဖြစ်စေ အကျိုးကို တကယ်လိုလိုလားလားချစ်မှ မိတ်ဆွေပါ။ ကိုယ့်ကောင်းမှုကတော့ ကိုယ်က သူ့ကို ချစ်လို့ စိတ်ပါလက်ပါ ပြုလုပ်ထားတာဖြစ်တဲ့ ကြောင့် သူကလဲ ကိုယ်ချစ်သလောက် ကိုယ့်ကို တုန့်ပြန်ပြီးသားပါ။ ဗဟိဒ္ဓမိတ်ဆွေ ဆွေမျိုး

က ဆောင်ရွက်မပေးနိုင်တာကိုတောင် ကုသိုလ်မိတ်ဆွေက ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တာကိုး။

(၂) အကျိုးမဲ့ဆင်းရဲတွေ မကျမရောက် ကင်းပျောက်အောင် စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ပေးတတ်လို့လဲ မိတ်ဆွေခေါ်ရတယ်။ ကိုယ့်ကုသိုလ်ကမှ အကျိုးမဲ့ဆင်းရဲမရောက်အောင် စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ တကယ့်မိတ်ဆွေစစ်ပါ။ ဗဟိဒ္ဓမိတ်ဆွေက တစ်ခါတစ်ရံ ကိလေသာကြောင့် စိတ်ဖောက်ပြန်ပြီး အကျိုးမဲ့အောင် ဆင်းရဲအောင်လုပ်မိတတ်သေးတယ်။ တစ်ခြားမကြည့်နဲ့လေ၊ မိဘက

တောင် သားသမီးအကျိုးမဲ့သွားအောင်, သားသမီးကတောင် မိဘ အကျိုးမဲ့ဆင်းရဲသွားအောင် လုပ်မိတတ်ကြတာတွေ ရှိနေတတ်သေးတာပဲ။

(၃) သူတစ်ပါးကို ကိုယ့်အပေါ်ညွတ်လာအောင် မိတ်ဖွဲ့ဆွဲဆောင်ယူတတ်လို့လဲ မိတ်ဆွေခေါ်တာပါ။ ကိုယ်နဲ့တန်းတူထားပြီး မိတ်ဖွဲ့ယူတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကုသိုလ်ကမှ အံ့ဖွယ်စွမ်းဆောင်ချက်ကောင်းကျိုးတွေပြပြီး ကုသိုလ်မလုပ်ဘဲမနေနိုင်အောင် မိတ်ဖွဲ့ဆွဲဆောင်တတ်တဲ့ မိတ်ဆွေစစ်ပါ။ ကုသိုလ်ကို လက်ခံနိုင်တဲ့သဒ္ဓါတရားပေါ်ဖို့, ကုသိုလ်နှင့်လူ ပေါင်း

မိဖို့, လူက ကုသိုလ်ရှင်ဖြစ်သွားဖို့ ကုသိုလ်မိတ်ဆွေက မိတ်ဖွဲ့ဆွဲဆောင်နေပါတယ်။

(၄) သူ့အတွင်းရေးမှာ ထည့်သွင်းထားတတ်လို့လဲ မိတ်ဆွေခေါ်ရတယ်။ သူက ကိုယ့်ကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာနဲ့ အတွင်းကျကျ ချစ်တတ်တယ်ပေါ့။ ကိုယ့်ကို အစစအရာရာ တိုင်ပင်ရမယ့် အတွင်းနေပုဂ္ဂိုလ်လို့ သဘောထားနိုင်တယ်ပေါ့။ ကုသိုလ်ကမှ သူနှင့်လူ တစ်သားတည်းဖြစ်အောင် လူကို ကုသိုလ်အတွင်းဝင်ရောက်နိုင်အောင် ထည့်သွင်းပေးတတ်လို့ တကယ့်မိတ်ဆွေစစ်ပါ။ ကုသိုလ်ရဲ့ အံ့ဖွယ်ထူးဆန်းအကျိုးပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်း

ကို မြင်သာအောင် ထင်ထင်ရှားရှား ဖော်ပြပေးနေတာကပဲ လူကို ကုသိုလ်အတွင်းသားဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနေတဲ့သဘောပါ။

(၅) ကိုယ့်ရဲ့လျှို့ဝှက်ထားရမယ့် အတွင်းရေးကိစ္စတွေမှာ စိတ်ချလက်ချထည့်သွင်းထားထိုက်တယ်။ ယုံကြည်စိတ်ချရလောက်အောင် သစ္စာရှိတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ မိတ်ဆွေလို့ခေါ်တယ်။ ကုသိုလ်ကမှ အတွင်းကျကျယုံကြည်စိတ်ချစွာ ထည့်သွင်းထားထိုက်တဲ့ သစ္စာအရှိဆုံး မိတ်ဆွေစစ်ပါ။ မိဘ, ဆွေမျိုး, မိတ်ဆွေအရင်းတွေတောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အရာအားလုံးကို ကုသိုလ်က စွမ်းဆောင်

ပေးနိုင်တာကိုး။

ကုသိုလ်မိတ်ဆွေဟာ တမလွန်ဘဝနိဗ္ဗာန်ကျအောင် မှချအကျိုးဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးဆောင် အတွင်းရေးမှူးအစစ်လဲဖြစ်တယ်။ ဘယ်တော့မှ မလိုတစ်မျိုး လိုတစ်မျိုးမလုပ်ပဲ အစ အလယ် အဆုံးအကောင်းဖက်ကချည်းနေပြီး ကိုယ့်ကို အမြဲကူညီစောင့်ရှောက်တတ်တဲ့ကြောင့် သစ္စာအရှိဆုံး မိတ်ဆွေလဲဖြစ်ပါတယ်။

ကုသိုလ်ဆိုတာ ကိုယ်ချစ်တတ်သလောက် သူက ပြန်ချစ်တတ်တဲ့ မြတ်နိုးဖွယ်အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေပါ။ ကိုယ်ချစ်

တာထက် သူကပိုချစ်တတ်ပါတယ်လို့တောင်ပြောရင်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ကပေးတာလောက်တော့ ဘယ်သူမှ မှီအောင်လိုက်မပေးနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ကောင်းထားတတ်သလောက်ကုသိုလ်မိတ်ကောင်းနှင့် တွေ့ခွင့်ရှိတယ်။ ကုသိုလ်မိတ်ကောင်းရှိရင် တစ်ယောက်တည်းနေရဲ သေရဲပြီပေါ့။

၂။ မိတ်ကောင်းရှာ လိုတာရ

ဒုဒ္ဒဒံ ဒဒါတိ၊ ဒုက္ကရံ ကရောတိ၊
ဒုက္ခမံ ခမတိ။
ဣမေဟိ ခေါ ဘိက္ခဝေ တီဟိ အင်္ဂေဟိ
သမန္နာဂတော မိတ္တော သေဝိတဗ္ဗော။

(အံ-၁-၂၈၉)

၁။ ❀ ပေးနိုင်ခဲတာ၊ ပေးမှသာ၊
မှန်စွာ မိတ်ဆွေစစ်။
၂။ ❀ ခက်တဲ့ကိစ္စ၊ လုပ်ပေးမှ၊
မုချ မိတ်ဆွေစစ်။
၃။ ❀ သည်းခံဘို့ရန်၊ ခက်ခဲပြန်၊
သည်းခံနိုင်မှ မိတ်ဆွေစစ်။
❀ စွမ်းရည် ၃-ဖြာ၊ ပြည့်စုံပါက၊
စိတ်ချကျေနပ်၊ ဆက်ဆံအပ်၊
မြင့်မြတ် မိတ်ဆွေစစ်။
❀ ကိုယ်တိုင်ပြုငြား၊ ကောင်းမှုများ၊
စွမ်းအားပြည့်တဲ့ မိတ်ဆွေစစ်။

❀ ကိုယ်ကချစ်မှ၊ သူကတစ်ဖန်၊
ကိုယ့်ကိုပြန်၊ အမှန်ကောင်းစွာချစ်။

လောကမိတ်ဆွေကောင်းရဲ့ အရည်အချင်းကို စွမ်းဆောင်ချက် ၃-မျိုးနဲ့ တိုင်းတာကြည့်ရမယ်။ မိတ်ဆွေကောင်းဟာ

(၁)ပေးနိုင်ခဲတဲ့အရာကို ရက်ရက်ရောရော ပေးတတ်ရမယ်။

(၂)ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲတဲ့ကိစ္စ (ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စ) မျိုးကို စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရမယ်။

(၃)သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်ခဲတဲ့အရာကို သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်ရမယ်။

ဒီ ၃-မျိုးနှင့်ပြည့်စုံရင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံထိုက်တဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းပဲလို့ ဘုရားရှင်ဟောထားတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စိတ်ပါလက်ပါပြုလုပ်ထားတဲ့ ကောင်းမှုမိတ်ဆွေဟာလဲ ဒီ ၃-မျိုးကို ထိထိရောက်ရောက် အံ့သြလောက်အောင် တကယ်စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

(၁) မေတ္တာ သစ္စာပြည့်ဝတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းဟာ ပေးနိုင်ခဲတဲ့ပစ္စည်းများနှင့် တကယ်လိုအပ်နေတဲ့အကူအညီများကို ရက်ရက်ရောရော ထိထိရောက်ရောက် ပေးတတ်သလို ကိုယ် ကိုယ်တိုင် စိတ်အားထက်သန်

စွာ ပြုလုပ်ထားလို့ အနှစ်သာရပြည့်ဝနေတဲ့ကောင်းမှုမိတ်ဆွေကလဲ ပေးနိုင်ခဲတဲ့ အံ့သြစရာကောင်းကျိုးများကို ပေးတတ်ပါတယ်။

မိဘအရင်းတောင် မပေးနိုင်တဲ့ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ဉာဏ်ထူးချွန်ထက်မြက်ခြင်း စတဲ့ အံ့ဖွယ်လောကီလောကုတ္တရာကောင်းကျိုးများကို ကေန်ပေးပါတယ်။ လောကထဲမှာ ကိုယ့်အပေါ်အချစ်ဆုံးဆွေမျိုးဟာ မိဘပါ။ မိဘက ကိုယ့်အပေါ်အချစ်ဆုံးဆိုရပေမယ့် ကာလဒေသကန့်သတ်ချက်နယ်ပယ်အတွင်းမှာသာ ချစ်နိုင်တာပါ။ ကန့်သတ်ထားတဲ့ အတိုင်းအတာ

ကျော်လွန်သွားရင် ဘာမှမတတ်နိုင်ပါဘူး။ ကောင်းမှုတရားက ကိုယ့်အပေါ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးဖွယ် ကောင်းကျိုးပေးတဲ့အခါ ကန့်သတ်ချက်နယ်မြေမရှိပါဘူး။

တစ်ခုတော့ရှိတာပေါ့။ ကာလဝိပတ္တိ, ဂတိဝိပတ္တိ, ဥပဓိဝိပတ္တိ, ပယောဂဝိပတ္တိဆိုတဲ့ ဝိပတ္တိ ၄-ပါးနဲ့ ကြုံကြိုက်လာရင်တော့ ပြုလုပ်ထားခဲ့တဲ့ ကောင်းမှုတွေ အကျိုးပေးခွင့်မသာပဲ အခိုက်အတန့်ရပ်ဆိုင်းနေရတတ်ပါတယ်။ အခါပျက်, နေရာပျက်, ရုပ်ပျက်, အလုပ်ပျက်ဆိုတဲ့ အပျက်၄-မျိုးပေါ့။ ဒါလဲ ခဏရပ်ဆိုင်းထားတာပါ။ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့

ကောင်းမှုက သစ္စာဖောက်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခါအခွင့် မသင့်သေးတာပါ။ အခါအခွင့်သင့်လို့ တကယ်ပေးပြီဆိုတဲ့အခါ ကာလဒေသ ကန့်သတ်ချက်လုံးဝမရှိပါဘူး။

အခါပျက်ဆိုတာ အသိခေါင်းပါး တရားကင်းမဲ့သူတွေ လွှမ်းမိုးတဲ့အခါမျိုး၊ နေရာပျက်ဆိုတာ အပါယ်ဘုံပေါ့။ မကောင်းမှုတစ်ခုခုကြောင့် အပါယ်ရောက်သွားရင် ကောင်းမှုကျက်စားရာဌာနမဟုတ်လို့ အကျိုးပေးရပ်ဆိုင်းနေရတယ်။ အထူးအားဖြင့် ငရဲဘုံပေါ့။ ငရဲဘုံရောက်သွားရင် ငရဲမီးပူ ရေပူဆင်းရဲတွေကြားမှာ ကောင်းမှုအကျိုးတွေ

ဖြတ်သန်းခွင့်မရဘူး။ လွတ်လာတော့မှ ပေးမယ်ပေါ့။ ငရဲရောက်နေတဲ့ ဘုရင် အဇာတသတ်လိုပေါ့။

တစ်ချို့တိရစ္ဆာန်တွေ အတိတ်ကောင်းမှု အကျိုးခံစားခွင့်ရှိကြတယ်။ မင်းသုံးတဲ့ ဆင် မြင်း စသည်နှင့် တစ်ချို့သူဌေးအိမ်က ခွေးတွေလိုပေါ့။ တစ်ချို့ခွေးတွေဟာ သီလပျက်ခဲ့လို့ ခွေးဘဝရောက်ရပေမယ့် ဒါနကံပါလာလို့ ဒါနက အကျိုးပေးနေတယ်။ အကောင်းတွေစားလို့, မွေ့ရာပေါ် လူ့ရင်ခွင်ပေါ် အိပ်လို့, ကားစီးလို့, အသုံးအဆောင်အပြည့်အစုံနဲ့ နေရတယ်။ လူတွေက ခွေးကို

သိပ်ချစ်ကြတယ်။ ဒါနက ပေးတာပါ။ ကောင်းမှုကတော့ အခွင့်သင့်တိုင်း အကျိုးပေးနေမှာပါ။

ရုပ်ပျက်ဆိုတာ ကြည့်မကောင်းအောင် အရုပ်ဆိုးတာမျိုး, အင်္ဂါမစုံတာမျိုးပေါ့။ ဒါမျိုးတွေကို ကောင်းမှုကပေးလို့ရတာမဟုတ်ဘူး။ ပုထုဇဉ်ပီပီ မကောင်းမှုလုပ်မိလို့, ကောင်းမှုကြားထဲမှာ မကောင်းမှုပါသွားလို့ မကောင်းမှုက ကြားဖြတ်ပေးသွားတာပါ။ ရုပ်ပျက်တဲ့အခါ ကောင်းမှုအားလုံး အကျိုးမပေးရင်တောင် ပေးလို့ဖြစ်တဲ့ကောင်းမှုကတော့ အခွင့်သင့်တိုင်း ပေးနေတတ်ပါသေးတယ်။ အရုပ်ဆိုးတဲ့ ကုသမင်း ရှင်ဘုရင်

ဖြစ်နေသလိုပေါ့။

အလုပ်ပျက်ဆိုတာ အလုပ်မှားသွားတာမျိုးပြောတာ။ အသိပညာမရှိလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်, သတိလွတ်သွားလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်, မကောင်းမှုအမှားတွေလုပ်မိနေရင် လုပ်ထားပြီးတဲ့ကောင်းမှုတွေ အကျိုးပေးခွင့်မရဘူး။ ရပ်ဆိုင်းနေကြရတယ်။ သို့သော် ချက်ချင်းအကောင်းပြောင်းပေးလို့ရပါတယ်။ အမှားမှန်းသိရင် ပြန်ပြင်လို့ရပါတယ်။ ပြင်တတ်သလောက် ကောင်းကျိုးပေးခွင့် ပွင့်လာရတယ်။ လူဆိုးတွေ သတ်နေခဲ့ရတဲ့ တမ္ဗဒါဠိက သေတော့ နတ်ပြည်ရောက်ရသလိုပေါ့။ သေခါနီးပြုတဲ့

ကုသိုလ်ကြောင့် ရောက်တာပါ။

ကောင်းမှုမိတ်ဆွေဟာ ပိုက်ဆံပေး ဝယ်လို့ မရနိုင်တဲ့ အံ့ဖွယ်စွမ်းအားတွေကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ လောကထဲမှာ အဝင်အဆံ့ဆုံးဟာ ပိုက်ဆံပါ။ ဒါကြောင့် စိန်ကုန်သည် ရွှေကုန်သည်တွေဟာ အဖိုးတန် စိန်ရွှေတွေကို ငွေစက္ကူနဲ့ လဲလှယ်ရောင်းချနေကြတယ်။ စိန်ရွှေရတနာတွေဟာ အဖိုးတန်ပေမယ့် ပိုက်ဆံလောက် အဝင်မဆံ့ကြပါဘူး။ စားဖွယ်သောက်ဖွယ် အသုံးအဆောင်တွေ ဝယ်ယူချင်ရင် စိန်တုံး ရွှေတုံးကိုဖဲ့ပြီး ဝယ်လို့မလွယ်ဘူး။ အချိန်ကုန် လူပန်းလဲဖြစ်မယ်။ မှန်းဖဲ့

နေရင် ကိုယ်ကရှုံးတတ်တယ်။ တန်ဖိုးသတ်မှတ်ပြီးသားဖြစ်နေတဲ့ငွေစက္ကူနဲ့ ဝယ်ယူတော့ လွယ်တာပေါ့။ လောကထဲ ပိုက်ဆံအဝင်ဆံ့ပေမယ့် ကာလဒေသကန့်သတ်ချက်ရှိပါတယ်။ ကောင်းမှုမိတ်ဆွေမှာ ကာလဒေသကန့်သတ်ချက်မရှိဘူး။ ဘယ်အခါမဆို ဘယ်နေရာမဆို ဘာမဆို လိုတာအကုန်ပေးနိုင်တယ်။ ဘယ်သူတွေ ဘယ်အရာတွေ ဘယ်လောက်စွမ်းတယ်, ထူးဆန်းတယ်ပြောပြော ကိုယ့်ကုသိုလ်ကပေးတာလောက်တော့ စေ့စပ်သေချာတိကျပြည့်ဝအောင် မပေးနိုင်ပါဘူး။

(၂) မေတ္တာသစ္စာပြည့်ဝတဲ့ မိတ်ဆွေဟာ

ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စများကို စေတနာမှန်နဲ့ မဖြစ်မနေပြေလည်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတတ်သလို အနစ်ပြည့်ဝတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းမှုမိတ်ဆွေကလဲ များတဲ့မကောင်းကျိုးကို လျှော့ပေးခြင်း, နည်းတဲ့မကောင်းကျိုးကို လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားစေခြင်းစတဲ့ ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စများကို ပြေလည်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

မိဘအရင်းတောင် မဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့, ပိုက်ဆံပေးဖြေရှင်းလို့တောင် မရနိုင်တဲ့, ဘယ်သူ့အမိန့်နဲ့မှ တားမရနိုင်တဲ့ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းများကို အံ့သြဖွယ်

ကောင်းလောက်အောင် ဆောင်ရွက်ဖြေရှင်း
တားမြစ်ပေးနိုင်တယ်။ ဘုရင်အဇာတသတ်ရဲ့
မကောင်းမှုအကျိုး လျော့သွားတာမျိုး၊ လူ
သတ်သမားအင်္ဂုလိမာလရဲ့ အကုသိုလ်အကျိုး
တွေ လျော့ပါး ပပျောက်သွားတာမျိုးတွေပေါ့။

တကယ် ဘေးကျပ်နံကျပ် ရင်ဆိုင်
တွေ့ကြုံရတဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲကို ကိုယ်
တိုင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကောင်းမှုတရားကလွဲလို့
ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ ဘယ်အရာကမှ အားလုံး
ပြီးပြတ်အောင် ဖြေရှင်းပေးနိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး။
ကောင်းမှုကမှ တကယ့်မိတ်ဆွေပါ။

ကောင်းမှုမိတ်ဆွေဟာ မလိုအပ်တဲ့

ဘေးရန်အန္တရာယ်အနှောင့်အယှက် မကောင်း
ကျိုး အဆိုးအမျိုးမျိုးကို ကိုယ့်ဆီရောက်
မလာနိုင်အောင် ကင်းပျောက်သွားအောင်
အမိန့်ထုတ် ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ကြောင့် အရှိန်
အဝါအကြီးဆုံးပါ။ ဒီလိုဆိုရင် ကောင်းမှုဟာ
လိုအပ်တာကို ရရှိတိုးပွားအောင် မလိုအပ်
တာကို လျော့ပါးကုန်ဆုံးအောင် လုပ်ပေးနိုင်
တဲ့ "လိုတိုး ပိုလျှော့"လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေ
စစ်ပဲ။

(၃) မေတ္တာ သစ္စာ ပြည့်ဝတဲ့ လောက
မိတ်ဆွေကောင်းဟာ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်ခဲ
တဲ့ ကိစ္စများကို သဘောထားကြီးကြီးနဲ့

သည်းခံခွင့်လွှတ်တတ်သလို အနစ်ပြည့်ဝ
စုံလင်လှတဲ့ ကောင်းမှုမိတ်ဆွေကလဲ ခံနိုင်
ရည်ရှိခဲ့တဲ့အရာမှာ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် တည်
ငြိမ်ရင့်ကျက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

ကောင်းမှုမိတ်ဆွေတွေကြောင့် ငိုစရာ
တွေ့ပေမယ့် မငိုလိုက်ရဘူး။ ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။
ကြောက်လန့်စရာတွေ့ပေမယ့် မကြောက်
လန့်ရဘူး။ ရဲစွမ်းသတ္တိရှိတယ်။ ပူစရာတွေ့
ပေမယ့် မပူရဘူး။ အပြုံးမပျက် တည်ငြိမ်
ရင့်ကျက်အေးချမ်းတယ်။ အဆိုးကို သည်းခံ
နိုင်တယ်။

ကောင်းမှုမိတ်ဆွေဟာ တစ်ချို့အဆိုး

တွေကို အကောင်းဖြစ်အောင် ပြောင်းပေး
တယ်။ တစ်ချို့အဆိုးတွေကို ကင်းပျောက်
သွားအောင် ဖျောက်ဖျက်ဖယ်ရှားပစ်တယ်။
ပြောင်းမရ ဖျောက်မရတဲ့ အဆိုးတွေနဲ့
ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံလာရင် ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်
လုပ်ပေးတယ်။

ခံနိုင်ဝန်အင်အား မြောက်မြားစွာနဲ့
တည်ဆောက်ထားတဲ့တံတားကြီးပေါ် အလေး
ချိန်မြောက်မြားစွာတင်ထားတဲ့ မော်တော်ကား
ကြီးတွေ အမြောက်အမြား ဖြတ်သွားကြပေ
မယ့် မယိုင်လဲ မပြိုကျဘဲ ခံနိုင်ရည်ရှိသလို
ကောင်းမှုတရား ခံနိုင်ဝန်အင်အား မြောက်မြား

စွာနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ လူ့ခန္ဓာအပေါ်
အဆိုးလောကဓံ ကြီးကြီးမားမားတွေ ဖြတ်
သွားကြပေမယ့် မတုန်မလှုပ် တည်တည်
ငြိမ်ငြိမ် ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။

ရေအောက်မှာ ကျောက်ဆောင်
ကျောက်တုံးတွေရှိနေတဲ့ ရေကန်ထဲရေပြည့်
နေတဲ့အချိန် လူက ဒိုင်ဗင်ထိုးရင် ကြားမှာ
ရေတွေခံနေလို့ လူနှင့်ကျောက်ဆောင် မထိ
သလို ကောင်းမှုတရား မိတ်ဆွေပေါများသူ
ဟာလဲ အဆိုးပေါတဲ့ လောကထဲနေရပေမယ့်
ကြားမှာ ကောင်းမှုတရားမိတ်ဆွေတွေ ခြား
ထားလို့ လူနှင့်အဆိုးလောကဓံ မတွေ့ရတာ

များတယ်။ တွေ့ရင်လဲ ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်တိုင်စိတ်ပါလက်ပါ
အနှစ်ပြည့်ဝအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကောင်းမှု
တရားဟာ တကယ့်အရေးကြုံလာတိုင်း
တကယ်အားကိုးရတဲ့ကြောင့် စိတ်အချရဆုံး
အားအကိုးရဆုံး မိတ်ဆွေစစ်ပါ။ ကိုယ့်ကို
ချစ်မြတ်နိုးသူဟာ ကောင်းမှုကို စိတ်အား
ထက်သန်စွာ ပြုလုပ်တတ်တာဖြစ်လို့ ကိုယ်
ဟာ ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေစစ်ဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်
တရားပေါ်လာအောင် ချစ်တတ်မှ တကယ်
ချစ်တယ်လို့ဆိုရမယ်။ မိမိက ကောင်းမှုကို
တန်ဖိုးထားသလောက်သာ ကောင်းမှုကလဲ

မိမိကို ကောင်းကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။ စိတ်
ကောင်းထားသလောက် မိတ်ကောင်းရမယ်။

၃။ ရန်သူ မိတ်ဆွေ ခွဲတတ်စေ

- သဒ္ဓါမထည့်၊ သတိမဲ့၊
  လွှတ်တဲ့စိတ်တွေ ရန်သူဖြစ်။
- သတိ သဒ္ဓါ၊ ထိန်းမိတာ၊
  စိတ်မှာ မိတ်ဆွေဖြစ်။
- အကုသိုလ်ဆိုး၊ မကောင်းကျိုးကား၊
  ဆွေရင်းခြား၊ အာဃာတနေ၊ တားမရ၊
  မုချ ရန်သူစစ်။

၂၃

❁ **ကုသိုလ်ကောင်းကျိုး၊ ဆွေမျိုးဥစ္စာ၊**
အာဏာမက၊ အားကိုးရ၊
မုချ မိတ်ဆွေစစ်။

စိတ်ဟာ သဒ္ဓါတရားနှင့် ထိတွေ့ခွင့် မရတိုင်း, သဒ္ဓါတရားလက်ထဲက လွတ်သွားတိုင်း, သတိအထိန်း ကင်းကွာသွားတိုင်း, အကုသိုလ်ရန်သူဖြစ်သွားရပါတယ်။ တကယ် ကြောက်စရာကောင်းတာက အတွင်းရန်ပါ။ အတွင်းရန်ဟာ အပါယ်ထိ ဆွဲချတတ်တယ်။ အပြင်ရန်တွေကိုလဲ လက်ယပ်ခေါ်ယူတတ်တယ်။

ပြုလုပ်ထားပြီးတဲ့ အကုသိုလ်ကို အကျိုး

၂၄

မပေးရအောင် ဆွေမျိုးရင်းခြာတွေ ပိုင်းတားလို့လဲမရဘူး။ မင်းအမိန့်အာဏာနဲ့ တားဆီးလို့လဲမရဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာ အမြောက်အမြားပေးပြီး တားမြစ်ပိတ်ပင်လို့လဲမရဘူး။ ဒါကြောင့် အတွင်းရန်သာ ရန်သူအစစ်ပါ။ အပြင်ရန်သူတွေက နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ တားမြစ်လို့ ရတာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါသေးတယ်။

ပြီးတော့ စိတ်ဟာ သဒ္ဓါတရားနှင့် ထိတွေ့သွားတိုင်း, သတိနှင့်ထိန်းမိတိုင်း, ကုသိုလ်မိတ်ဆွေ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ ဆွေမျိုးရင်းတွေတောင် မပေးနိုင်တာကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆွေမျိုးရင်းတွေ မဆောင်

၂၅

ရွက်နိုင်တာကိုလဲ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ဖြေရှင်းမပေးနိုင်တာကိုလဲ ဖြေရှင်းပေးနိုင်တယ်။ မင်းအမိန့်အာဏာနဲ့ တားဆီးမပေးနိုင်တဲ့ အရာမျိုးကိုလဲ အံ့ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် တားဆီးပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်သာ မိတ်ဆွေစစ်ပါ။

ကုသိုလ်သာ ချစ်မြတ်နိုးဖွယ် အကောင်းဆုံး, သစ္စာအရှိဆုံး, လောကထဲ အဝင်အဆံ့ဆုံး မိတ်ဆွေဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် နည်းမှန် လမ်းမှန် ချစ်တတ်သလောက် မိတ်ဆွေနှင့် တွေ့ရမယ်။ သတိမြဲမှုလဲ ရန်သူ

၂၆

ကင်းရှင်းပြီး မိတ်ဆွေစစ်နှင့် တွေ့ဆုံရင်းနှီးခွင့်ရမယ်။

၂၇

၄။ တာဝန်နှစ်ခု ခွဲခြား

❁ **ကုသိုလ်အစ၊ ကောင်းမှုတရား၊**
မတန်ငြား၊ စိတ်ထားမကောင်းပါ။

❁ **စိတ်မကောင်းက၊ ရန်သူရ၊**
ဒုက္ခအပူ ပွားတတ်ပါ။

❁ **ကုသိုလ်အစ၊ ကောင်းမှုတရား၊**
ထိုက်တန်ငြား၊ စိတ်ထားကောင်းမြတ်ပါ။

၂၈

❁ **စိတ်ကောင်းထားက၊ မိတ်ကောင်းရ၊**
သုခတိုး၍ အေးချမ်းပါ။

❁ **အကုသိုလ်မှာ၊ လိုတာမပေး၊**
စိတ်မအေးရ၊ ကိုယ်ကတစ်ဖန်၊
သူ့ကိုပြန်၊ တာဝန်ယူရပါ။

❁ **ကုသိုလ်အစ၊ ကောင်းစွာပြုက၊**
စိတ်အေးရအောင်၊ သူကတစ်ဖန်၊
ကိုယ့်ကိုပြန်၊ တာဝန်ယူသွားပါ။

စိတ်ကောင်း စိတ်ကောင်းဆိုတာ မကောင်းတဲ့စိတ် ဆိုးညစ်တဲ့စိတ်ရှိနေလို့ ပေါ်လာတဲ့နာမည်ပါ။ အဆိုးရှိနေလို့သာ အကောင်းဂုဏ်တက်တာပါ။ အဆိုးဟာ

၂၉

မကောင်းပေမယ့် အကောင်းကို ဂုဏ်တင်ပေးပါတယ်။ အဆိုးကိုပြုပြင်ဖယ်ရှားပြီး အကောင်းကို မြှင့်တင်ဆွဲယူ ဖော်ထုတ်ပေးရတာလဲဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကောင်း မကောင်းသိချင်ရင် ကုသိုလ်အလုပ်နဲ့သာ စမ်းကြည့်ပါ။ ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ ကုသိုလ်မိတ်ဆွေ ၄-မျိုးထဲက ၁-မျိုးမျိုးနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်, ၄-မျိုးလုံးနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် စမ်းသပ်ကြည့်လိုက်လို့ အစမ်းမခံပဲ ရှောင်လွှဲနေရင်, ဟိုအကြောင်းပြ ဒီအကြောင်းပြပြီး ငြင်းပယ်နေရင်, ဟိုရွှေ့ ဒီရွှေ့လုပ်နေရင် ကိုယ့်စိတ်မကောင်းသေးဘူး

၃၀

လို့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ကောင်းမှုနဲ့ မတန်ရင် မကောင်းတဲ့စိတ်ပဲ။

နည်းနည်းမကောင်းတဲ့စိတ်ဟာ အထိန်းလွတ်ရင် မကြာခင် များများမကောင်းတဲ့ စိတ်ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဆိုးညစ်ပူလောင်တဲ့ အဆင့် ရောက်သွားနိုင်တယ်။ စိတ်မကောင်းရင် ကိုယ်လဲမကောင်း, နှုတ်လဲမကောင်း ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒီလိုဆိုရင် မကောင်းမှု အကုသိုလ်အဆင့်ရောက်အောင် လွန်ကျူးဖြစ်မှားမိနိုင်တယ်ပေါ့။ ဒါဆို ရန်သူနှင့်ပက်ပင်း ရင်ဆိုင်တိုးရတော့မယ်။ ဆင်းရဲအပူတွေ မဆုံးနိုင်အောင် တိုးပွားလာကြတော့မယ်။

ကုသိုလ်မိတ်ဆွေ ၄-မျိုးနဲ့ စမ်းကြည့်လိုက်လို့ အစမ်းခံနိုင်ရင် ကောင်းမှုကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံနိုင်ရင် ကောင်းမှုအလုပ်ထဲ စိတ်ပါဝင်စားလာရင် ကောင်းမှုကုသိုလ်တရားကို ရင်းရင်းနှီးနှီးဆက်ဆံပေါင်းသင်းရမယ့် ချစ်စရာအကောင်းဆုံး မိတ်ဆွေအဖြစ် မြင်လာရင် ကိုယ့်စိတ်ကောင်းပြီလို့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ကောင်းမှုနဲ့တန်ရင် စိတ်ကောင်းပဲ။

အထိန်းကောင်းရင် စိတ်နည်းနည်းကောင်းရာက များများကောင်းလာမယ်။ စိတ်ကောင်းတော့ ကိုယ်ရော နှုတ်ရော ကောင်း

လာမယ်။ ဒီလိုဆို ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားလာအောင် ပြုလုပ်အားထုတ်ဖြစ်တော့မှာပေါ့။ မိတ်ဆွေစစ်နှင့်တွေ့ဆုံခွင့်ရပြီး ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုတွေ ရရှိတိုးပွားလာကြတော့မှာပါ။

အကုသိုလ်ဆိုတာ စိတ်မထိန်းနိုင်လို့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်မနိုင်လို့ စိတ်အစဉ်ပေါက်ကွဲလို့ စိတ်လွတ်ကျသွားလို့ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ဖြစ်ပေါ်လာတာဖြစ်လို့ သစ္စာအဖောက်ဆုံး ရန်သူဖြစ်သွားလို့ ကိုယ်လိုတာ ဘာတစ်ခုမှ မပေးနိုင်ဘူး။ မလိုတာဆို အကုန်ပေးမယ်။ အကုသိုလ်ရှိသလောက် စိတ်ချောက်ချားပူ

လောင်ရမယ်။ စိတ်မအေးရတော့ဘူး။ သူ့ကို ကိုယ်က အကုန်တာဝန်ယူရမယ်။

လောကထဲ အကုသိုလ်ရဲ့တာဝန်ကို ယူနေရသူတွေ အများကြီးပဲ။ အပါယ်ရောက်နေသူအားလုံး အကုသိုလ်တာဝန်ယူနေရတာ။ လူတွေထဲမှာလဲ အသက်တိုသူ, အနာရောဂါများသူ, ခြေလက်အင်္ဂါမစုံသူ, စီးပွားပျက်သူစတဲ့လူတွေဟာ အကုသိုလ်တာဝန်ယူနေကြရတာ။ အကုသိုလ်ဆိုတာ သူကကိုယ့်ကို နိုင်ထားတာဆိုတော့ သူပို့တဲ့နေရာသွားရမယ်။ သူပေးတာ ယူရမယ်။ သူခိုင်းတာ လုပ်ရမယ်။

ကုသိုလ်ဆိုတာ စိတ်ထိန်းနိုင်လို့,

ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်နိုင်လို့, စိတ်စည်းကမ်းရှိလို့, သစ္စာအရှိဆုံး မိတ်ဆွေဖြစ်သွားလို့ ကိုယ်လိုတာ အကုန်ပေးနိုင်တယ်။ မလိုအပ်တာတွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တယ်။ ကုသိုလ်တရားရှိသလောက် စိတ်အေးရမယ်။ သူက ကိုယ့်ကို အကုန်တာဝန်ယူသွားတယ်။

လောကထဲ ကုသိုလ်တရားက တာဝန်ယူထားလို့ ငြိမ်းအေးချမ်းသာသူတွေ, အဆင့်မြင့်မားသူတွေ, သက်ရှည်ကျန်းမာသူတွေ, ဉာဏ်ထူးချွန်မြင့်မားသူတွေ, အစစအရာရာ အဆင်ပြေချောမွေ့အောင်မြင်နေသူတွေ, လုပ်သလောက် အရာရောက်သူတွေ,

မနည်းလှပါဘူး။ ကုသိုလ်ဆိုတာ ကိုယ်က သူ့ကို နိုင်ထားတာဆိုတော့ ကိုယ်သွားလိုရာ သူ့ကိုအပို့ခိုင်းရုံပဲ။ ကိုယ်လိုတာ သူ့ဆီအကုန်တောင်းရုံပဲ။ ကိုယ်ဖြစ်လိုတာ သူ့ကိုအကုန်ခိုင်းရုံပဲ။ ကုသိုလ်လုပ်ပြီးတိုင်း ဆုတောင်းကြတာဟာ ဒီသဘောပဲ။

ဆုတောင်းတယ်ဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့လမ်းဖြောင့်ပေးတာပါ။ ကိုယ့်ဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်ပြတာလဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကုသိုလ်ကို လိုရာပုံဖော်ပြီး ဉာဏ်နဲ့ ရသလောက်ချဲ့ယူလိုက်တယ်။ ဉာဏ်နဲ့ပဲဆွဲဆန့်ပြီး နိဗ္ဗာန်အထိ ချိတ်ဆက်ထားလိုက်တယ်ပေါ့။ ကုသိုလ်တရား

ဆိုတာ ဘဝဒုက္ခကယ်ဆယ်ရေးတာဝန်ခံပဲ။ ဉာဏ်တော့ အမြဲပါမှဖြစ်မယ်။ ကံကပေးထားတဲ့ ဘဝဒုက္ခက ဉာဏ်နဲ့ဖြတ်မှပဲ ပြတ်နိုင်တာကိုး။

၅။ ဖုံးကြဲလာလျှင် ပုန်းထဲဝင်

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(ခုဒ္ဒကပါဌ-၁)

❁ **လောဘ ဒေါသ၊ မောဟအပူ၊ ပွက်ပွက်ဆူ၊ ရန်သူဖြစ်၍ ဖုံးကြဲသည်။**

❁ **ဖုံးဒဏ်ထိက၊ ပူလောင်လှ၊ ကြွေမွပျက်စီး သွားနိုင်သည်။**

❁ **ဖုံးကြဲလာလျှင်၊ ပုန်းထဲဝင်၊ သန့်စင်အေးမြ လုံခြုံသည်။**

❁ **၃-ပါးမြတ်စွာ၊ ရတနာ၊ ပုန်းရာစစ်မှန်သည်။**

❁ **အပူကင်းလို၊ ဘေးလွတ်လို၊ ပုန်းခိုတတ်ရမည်။**

❁ **စိတ်ကောင်းထားက၊ မိတ်ကောင်းရ၊ မချချမ်းသာမည်။**

လူ့ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာ အဖိုးအတန်ဆုံး အရာဟာ စိတ်ကောင်းပါ။ စိတ်ကောင်းဆို

တာ ရတနာ ၃-ပါး အာရုံနဲ့လဲ ထိုက်တန်တယ်။ ကောင်းမှုတရားအားလုံးနဲ့လဲ ထိုက်တန်တာပဲ။ ကောင်းကျိုးတရားအားလုံးနဲ့လဲ တကယ်တန်တယ်။ စိတ်ကောင်းမှုတော့ အကောင်းအားလုံးနဲ့ တန်ပြီပေါ့။ ကိုယ်က ကောင်းတာကိုး။

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ဘဝသံသရာတစ်လျှောက် ကိလေသာ အပူ အရှုပ် အဆိုး အညစ်တွေအောက်မှာ ပြားပြားဝပ်နေခဲ့ရတာ ကများလို့ စိတ်ဟာ အလိုလိုကောင်းမလာနိုင်ဘူး။ တမင်ကောင်းအောင် လုပ်ပေးမှ ကောင်းလာနိုင်မယ်။ စိတ်ကို မကောင်းအောင်

လုပ်တာက လောဘ ဒေါသ မောဟ ဦးစီးတဲ့ ကိလေသာအပူငွေ့တွေပါ။

ကိလေသာအပူငွေ့တွေနှင့် ခွာပေးနိုင်သလောက် ကန့်ပေးနိုင်သလောက် သန့်ပေးနိုင်သလောက်သာ စိတ်ဟာကောင်းနိုင်တယ်။ စိတ်ကောင်းသလောက်သာ ကောင်းမှုနဲ့ တန်နေမှာပဲ။ ကောင်းမှုနဲ့တန်နေမှလဲ ကောင်းမှုပြုလုပ်ရတာ ပျော်ရွှင်အားတက်နေမှာပါ။ အချစ်ဆုံးမိတ်ဆွေနှင့် တွေ့နေရတာကိုး။

စိတ်ကောင်းထားရမယ်ဆိုတာနဲ့ အကုသိုလ်စိတ်လုံးဝမဖြစ်ရဘူးလို့ မဆိုလို

ပါဘူး။ ပုထုဇဉ်ဆိုတော့ ဖြစ်တဲ့အခါလဲ ရှိမှာပေါ့။ ကုသိုလ်လမ်းပိတ်ဆို့မသွားခင် ထိန်းနိုင် သိမ်းနိုင် ကန့်နိုင် သန့်နိုင် ချုပ်နိုင် အုပ်နိုင်ရင် ပြီးတာပဲ။ များတာကို နည်းအောင်, ရှည်တာကို တိုအောင်, ထူတာကို ပါးအောင်, ကျဲအောင်, တစ်စ တစ်စ သတိထားထိန်းသိမ်း ပြုပြင်ပေးနေရမှာပါ။ သူ့ဟာသူတော့ ကောင်းမလာနိုင်ဘူး။ အကောင်းများသွားလို့ အဆိုးနည်းသွားရင် တစ်စ တစ်စ စိတ်ကောင်းပိုင်ရှင်ဖြစ်သွားမယ်။ သတိမြဲဖို့တော့ လိုမယ်ပေါ့။

ကိလေသာခေါင်းဆောင် လောဘ ဒေါသ မောဟ ၃-ပါးက ဖုံးကြဲလေယာဉ် ၃-

စင်းနဲ့တူတယ်။ ရတနာ ၃-ပါးက ဖုံးခိုကျင်း ၃-ကျင်းနဲ့ တူတယ်။ ရှေးခေတ်ကမ္ဘာစစ်တွင်းတွေတုန်းက ရန်သူတွေဟာ ကောင်းကင်ပေါ်ကနေပြီး လေယာဉ်ပျံတွေနဲ့ လူတွေရှိနေတဲ့ နေရာတွေပေါ် ဖုံးကြဲချတတ်ကြတယ်။

တောရော မြို့ပါ ဖုံးခိုကျင်းတွေ အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် တူးထားတတ်ကြတယ်။ လူတွေဟာ လေယာဉ်ပျံသံကြားတာနဲ့လဲ ကြောက်ကြတယ်။ လေယာဉ်ပျံကို အဝေးက လှမ်းမြင်တာနဲ့လဲ ကြောက်ကြတယ်။ တကယ်တော့ လေယာဉ်ပျံကို ကြောက်တာမဟုတ်ဘူး။ လေယာဉ်ပျံပေါ်ပါလာတဲ့

ဖုံးတွေကို ကြောက်တာပါ။

ဖုံးကြဲမှာကြောက်လို့ လေယာဉ်ပျံကို မြင်တာကြားတာနဲ့ နီးရာဖုံးခိုကျင်းထဲ ပြေးဝင်ပုန်းကြတာပဲ။ ဝင်မပုန်းရင်လဲ ဖုံးကြဲခံရလို့ ဒုက္ခရောက်ကုန်မှာ။ လူမြင်ရာ လျှောက်ကြဲနေတာကိုး။ ဖုံးတွေသာ ပါမလာရင် မြင်မြင်ကြားကြား လေယာဉ်ပျံကို ဘယ်ကြောက်လိမ့်မလဲ။ ဝိုင်းတောင်ကြည့်ကြလိမ့်ဦးမယ်။

ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ပုထုဇဉ်တွေမှာ မနက်အိပ်ရာထလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လောဘ ဒေါသ မောဟ လေယာဉ်ပျံ ၃-စင်းက ဝဲလာပြီ၊ ဖုံးခိုကျင်းထဲ မဝင်ဖြစ်ရင်တော့

ဖုံးကြဲတာခံရတော့မယ်။ ဖုံးခိုကျင်းက ၃-ကျင်းရှိတယ်။ လောကထဲ အပူတွေ အန္တရာယ်တွေ ပေါလွန်းလို့ လုံလုံခြုံခြုံ ခိုလှုံဖို့ ဘုရားရှင် တူးပေးထားတာပါ။ စီမံဖန်တီးပေးထားတာပါ။ ရတနာ ၃-ပါးပေါ့။

လောဘ ဒေါသ မောဟဟာ ဆင်းရဲ အပူ အန္တရာယ်မျိုးစုံကို ဖန်တီးတတ်တာဖြစ်လို့ ဆင်းရဲအပူ အန္တရာယ်အားလုံး သူတို့ဆီကချည်းလာတာဖြစ်လို့ ဖုံးကြဲလေယာဉ်လို့ တင်စားပြောရင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲအပူ အန္တရာယ်မျိုးစုံ ဖန်တီးနေတာကိုပဲ ဖုံးကြဲတယ်လို့ စကားအနေနဲ့ တင်စားပြောတာပါ။

ရတနာ ၃-ပါးက လောဘ ဒေါသ မောဟက ပေးလာသမျှ ဆင်းရဲအပူအန္တရာယ် မရောက်ရအောင် ရောက်လာရင်လဲ ကင်းပျောက်သွားအောင် ခိုလှုံရတာဖြစ်လို့ ဖုံးခိုကျင်းလို့ တင်စားပြောတာ။ ကိလေသာကြဲလိုက်သမျှ ဆင်းရဲဖုံးဒဏ်ကာကွယ်ဖို့ ခိုလှုံရတဲ့ကြောင့် "ဖုံးခိုကျင်း"လို့ပြောရင် ဖြစ်တယ်။ ဆင်းရဲဖုံးဒဏ်ကင်းလွတ်အောင် ပုန်းအောင်းမှီခိုရတာဖြစ်လို့ "ပုန်းခိုကျင်း"လို့ ပြောရင်လဲ ဖြစ်တာပဲ။

ပါဠိလို ပုညခေါ်တဲ့ ကောင်းမှုတရားကို ပါဠိပျက် ပုဉ်း=ပုန်းလို့ ခေါ်ဆိုကြတယ်။

ကောင်းမှုဆိုတဲ့ ပုဉ်းကံ=ပုန်းကံ=ဘုန်းကံ ကြီးမားများပြား တိုးတက်လိုသူတွေ ယုံယုံကြည်ကြည် မှီခိုဆည်းကပ်ထိုက်တဲ့ကြောင့်လဲ ရတနာ ၃-ပါးကို "ပုန်းခိုကျင်း"လို့ ပြောလို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘေးရန်ဆင်းရဲ အပူကင်းလွတ်လိုသူတွေ, ဘုန်းကံကြီးမားလိုသူတွေ, ယုံကြည်စိတ်ချစွာနဲ့ ကေန်မချွတ် ရတနာ၃-ပါးကို မှီခိုဆည်းကပ်ကြရမှာပါ။ မခိုလှုံဖြစ်ရင်တော့ ကိလေသာဖုံးကြဲတာခံရမှာပဲ။ တစ်ချို့ မနက်အိပ်ရာထချိန် အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြပြီး ဖုံးခိုကျင်းမခိုဖြစ်ပဲ နေတတ်ကြတယ်။

ဖုံးခိုကျင်းမခိုဖြစ်သူတွေအပေါ် မနက်

ထလာတာနဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟ လေယာဉ် ၃-စီးက ပျံဝဲပြီး ဖုံးကြဲတော့တာပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဖုံးခိုကျင်း မရှိဖြစ်သူတွေရဲ့အိမ်ထဲ အကဲခပ်ကြည့်ပါ။ မိဘဆိုသူတွေက သားသမီးဆိုရသူတွေကို အော်လိုက်ငေါက်လိုက်, ဆဲလိုက်ဆူလိုက်, ရိုက်လိုက်နှက်လိုက်နဲ့ ပွက်ညံနေတာပဲ။ အဲဒါ ဖုံးကြဲတော့တာပဲဗျ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် ထရိုက်ကြတော့မလို ပွက်ညံနေအောင် ရန်ဖြစ်နေတတ်ကြတယ်။ အဲဒါ ဖုံးကြဲတာ။ အလွန်ချစ်စရာကောင်းတဲ့ သွေးသားအရင်း အချင်းချင်းတောင် ဖုံးကြဲမိတတ်ကြတယ်။

ရတနာ ၃-ပါး ဖုံးခိုကျင်းထဲ လက်ဦးအောင်မဝင်ဖြစ်ရင် အိမ်ထဲမှာ သွေးသားအရင်းတွေအချင်းချင်း သူ့အပေါ် ကိုယ်က ဖုံးကြဲချလိုက်, ကိုယ့်အပေါ် သူက ဖုံးကြဲချလိုက်နဲ့ ကြောက်စရာစစ်မြေပြင်ကြီးလို ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဖုံးခိုကျင်းမဝင်ဖြစ်ရင် ကျောင်းထဲမှာလဲ အတူတူပါပဲ။

ကိလေသာအပူအားလုံးကို အနိုင်ယူအပြတ်ရှင်းပြီးတဲ့ ရတနာ ၃-ပါး ဖုံးခိုကျင်းထဲ နေ့စဉ်လက်ဦးအောင် ခိုလှုံဖြစ်မှ ဆင်းရဲဖုံးဒဏ်ကင်းလွတ်သက်သာခွင့်ရကြမယ်။ ကိလေသာအဖြစ်နည်းသွားရင် ကျဲသွားရင်တောင် ဆင်းရဲ

အပူ လျော့နည်းသွားတာဖြစ်လို့ တကယ်ပုန်းသင့် ခိုသင့်ကြပါတယ်။ သက်သာခွင့်ရရင်တောင် နည်းတာမှမဟုတ်ပဲ။

ဆင်းရဲအပူ ဖုံးဒဏ်ကြောက်လို့ပဲခိုခို, အပူအန္တရာယ်လွတ်အောင် ပုန်းအောင်းလိုလို့ပဲခိုခို, ပုန်းကံ (ဘုန်းကံ)ကြီးမား များပြားလိုလို့ပဲခိုခို, ရတနာ ၃-ပါးကတော့ တကယ်ပုန်းခိုထိုက်တဲ့ ပုန်းခိုကျင်းပါ။ ပုန်းခိုကျင်းထဲဝင်လိုက်တာနဲ့ အလွန်အေးချမ်းရပါတယ်။ ကိလေသာအပူဝေးလို့ စိတ်အေးသွားတာပါ။ နွေရာသီမှာ လူနှင့်နေ နီးတော့ ပူတယ်။ ဆောင်းရာသီမှာ လူနှင့်နေ ဝေးတော့ အေး

တယ်။ ရတနာပုန်းခိုကျင်းမဝင်ရင် စိတ်နှင့်ကိလေသာနီးလွန်းလို့ ပူတယ်။ ရတနာ၃-ပါးပုန်းခိုကျင်းဝင်တော့ စိတ်နှင့်ကိလေသာဝေးနေလို့ အေးတယ်။

ကိလေသာအပူကိုနိုင်ပြီးတဲ့ ရတနာ ၃-ပါး အာရုံနှင့် မကြာမကြာထိတွေ့ခွင့်ရမှ အတွေ့များနေမှ အပူဝေးပြီး စိတ်အေးချမ်းခွင့်ရမယ်။ ဒါမှ စိတ်ကောင်းပေါ်ပြီး မိတ်ကောင်းတွေ ဖော်ယူနိုင်မယ်။ စိတ်ကောင်းများလာရင် ဖြစ်သွားတဲ့ကိလေသာကို သတိနဲ့နောက်ကလိုက်ဖမ်းပြီး ဉာဏ်နဲ့ရှုရင်တောင်ဖြစ်လာတယ်။ ကိလေသာကြောင့် ဝိပဿနာ

တောင် ရနိုင်တယ်ပေါ့။ စိတ်ကောင်းထားသူအတွက် မိတ်ကောင်းတွေ ပေါများလှပါတယ်။ ကိလေသာကိုတောင် ဉာဏ်နဲ့မိတ်ဖွဲ့ယူတတ်တယ်။

၆။ ကျောင်းကိုလှူက အားလုံးရ

သော စ သဗ္ဗဒဒေါ ဟောတိ၊
ယော ဒဒါတိ ဥပဿယံ။

(သံ ၁-၂၉)

၁။ ❁ ကျောင်းဆောက်ပေးမှု၊ ခွန်အားလှူ၊
လှူသူမှာလဲ ခွန်အားရ။
❁ အားကောင်းသော်လဲ၊ မနိုင်မြဲ၊
မလွဲပျက်စီးရ။

❁ တရားခွန်အား၊ ပြည့်လိုကြား၊
စွမ်းအားလွန်တက်ကြွ။
၂။ ❁ ကျောင်းဆောက်ပေးမှု၊ အဆင်းလှူ၊
လှူသူမှာလဲ အဆင်းလှ။
❁ ရုပ်လှသော်လဲ၊ မနိုင်မြဲ၊
မလွဲပျက်စီးရ။
❁ တရားကျက်သရေ၊ ပြည့်စုံပေ၊
မသွေရလိုလှ။
၃။ ❁ ကျောင်းဆောက်ပေးမှု၊ ချမ်းသာလှူ၊
လှူသူမှာလဲ ချမ်းသာရ။
❁ လောကီချမ်းသာ၊ မမြဲပါ၊
မုန်စွာ ပျက်စီးရ။

❁ တရားချမ်းသာ၊ စဉ်မကွာ၊
ကောင်းစွာ အေးလိုလှ။
၄။ ❁ ကျောင်းဆောက်ပေးမှု၊ မျက်စိလှူ၊
လှူသူမှာလဲ အလင်းရ။
❁ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊ လင်းပါသော်လဲ၊
မနိုင်မြဲ၊ မလွဲပျက်စီးရ။
❁ တရားအရှိ၊ တကယ်သိ၍၊
အကြည့်မှန်ကန်၊ သစ္စာဉာဏ်၊
ကေန်ရလိုလှ။
❁ ကျောင်းဆောက်ပေးမှု၊ ၄-မျိုးလှူ၊
လှူသူမှာလဲ ၄-မျိုးရ။

❁ **ကျောင်းဆောက်ပေးမှု၊ အားလုံးလှူ၊**
လှူသူမှာလဲ အားလုံးရ။
❁ **အားလုံးထဲမှာ၊ ဆင်းရဲကွာ၍၊**
ငြိမ်းရာအမှန်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်၊
ကေန် ရလိုလှ ။
၅။ ❁ **ကျောင်းဆောက်ပေးမှု၊ နေရာလှူ၊**
လှူသူမှာလဲ နေရာရ။
❁ **လောကနေရာ၊ မမြဲပါ၊**
မှန်စွာ ပျက်စီးရ ။
❁ **တရားနေရာ၊ ရရှိကာ၊**
ကောင်းစွာ အေးလိုလှ။

စိတ်ကောင်းနှင့် ဗုဒ္ဓသာသနာ, ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့်စိတ်ကောင်းဟာ အပြန်အလှန် အချင်းချင်း မိတ်ကောင်းပဲ။ စိတ်ကောင်းနဲ့ စောင့်ရှောက်မှ ဗုဒ္ဓသာသနာ တည်တံ့နိုင်သလို ဗုဒ္ဓသာသနာကို မှီခိုခွင့်ရမှလဲ စိတ်ကောင်း မြင့်မား ပြည့်ဝနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကောင်းက ဗုဒ္ဓသာသနာကို မှီရတယ်။ ဗုဒ္ဓသာသနာကလဲ စိတ်ကောင်းကို မှီရတယ်ပေါ့။

စိတ်ကောင်းရှိသူဟာ ကိုယ်လဲ ချမ်းသာကြောင်းကောင်းမှုရရှိဖို့, သာသနာလဲ ကြာကြာတည်ဖို့, စားဝတ်နေရေး ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ပစ္စည်း ၄-ပါးကို ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်း

ထဲကခွဲပြီး ရက်ရက်ရောရော လှူဒါန်းထောက်ပံ့တယ်။ ပိုလျှံအောင်စောင့်မနေတော့ပဲ ကိုယ်သုံးစွဲဖို့ထားတဲ့အထဲကပဲ ခွဲလှူနိုင်တယ်ဆိုတာ စိတ်ကောင်းအစွမ်းပဲ။

စိတ်ကောင်းနဲ့လှူတဲ့ အလှူတွေထဲမှာ နေရာကျောင်းလဲပါတာဆိုတော့ စိတ်ကောင်းဟာ ကျောင်းရဲ့မိတ်ကောင်းပဲ။ ကျောင်းဆိုတာ စိတ်ကိုထိန်းကျောင်းအားထုတ်တဲ့ နေရာ, အမြဲကုသိုလ်ပွားတဲ့နေရာဖြစ်လို့ ကျောင်းဟာလဲ စိတ်ကောင်းရဲ့ မိတ်ကောင်းဖြစ်တယ်။ ဒါဆို စိတ်ကောင်းနဲ့ကျောင်းဟာ အချင်းချင်းကျေးဇူးပြုနေတဲ့ မိတ်ကောင်းပဲ။

ကျောင်းဆောက်လှူရင် အားလုံး လှူရာရောက်တယ်လို့ ဘုရားဟောထားတယ်။ အားလုံးဆိုတာ ခွန်အား, အဆင်း, ချမ်းသာ, မျက်စိဆိုတဲ့ ပါဠိတော်မှာ ရှေ့နားကပြဆိုခဲ့ပြီး ၄-ပါးကို ပြန်ပေါင်းပြတာပါ။ ကျောင်းသာ မဟုတ်ပါဘူး။ တည်းစရာ ခိုစရာ နားနေစရာ ခဏထိုင်စရာ နေရာများကို လှူရင်လဲ အတူတူပါပဲ။

(၁) နေရာကျောင်းလှူဒါန်းရင် အလှူခံအတွက် ခွန်အားကို လှူရာရောက်တယ်။ လုံခြုံတဲ့အရိပ်ထဲနေရမှ အားရှိတာကိုး။ စိတ်ကောင်းရှိသူရဲ့ စေတနာကောင်းဟာ ကိုယ့်ထံ

တူတဲ့အကျိုးကို တုန့်ပြန်တတ်မြဲဖြစ်လို့ အလှူရှင်လဲ ခွန်အားကောင်းခြင်းအကျိုးကို ကေန်ရမယ်။ ရုပ်ခွန်အားဟာ ဇရာ ဗျာဓိ သင်္ခါရဒဏ်ဖြိုချခံရရင် ပြိုကျသွားရတာဖြစ်လို့ မခိုင်မြဲတာလဲတစ်ကြောင်း၊ ရုပ်ခွန်အားကောင်းရုံနဲ့ စိတ်အပူမငြိမ်းနိုင်သေးတာလဲ တစ်ကြောင်းကြောင့် ရုပ်ခွန်အားလောက်နဲ့ မလုံလောက်သေးဘူး။ ဆင်းရဲအပူ အားလုံးကို တွန်းလှန်ခုခံနိုင်တဲ့ တရားခွန်အား, လောကုတ္တရာခွန်အားအထိ ရရှိဖို့ ဉာဏ်နဲ့ ဆန့်တန်း ဦးတည်ပေးရမယ်။

(၂) ကျောင်းလှူရင် ရုပ်အဆင်းကို

လှူရာရောက်တယ်။ အရိပ်ထဲနေရမှ ရုပ်အဆင်းကြည်လင်တာကိုး၊ စေတနာက တုန့်ပြန်လို့ အလှူရှင်လဲ ရုပ်အဆင်းလှတဲ့အကျိုးရတယ်။ ရုပ်လှရုံလောက်နဲ့ အပူမငြိမ်းသေးလို့ ခိုင်မြဲတာလဲမဟုတ်လို့ နေရာတကာ အဝင်ဆံ့ထည်ဝါတဲ့ စိတ်အလှ, တရားအလှပါရဖို့ အထူးအားဖြင့် အလှဆုံး လောကုတ္တရာထိရဖို့ ဦးတည်ပေးဖို့လိုမယ်။

(၃) ကျောင်းလှူရင် ချမ်းသာကိုလှူရာရောက်တယ်။ လုံခြုံတဲ့အရိပ်ထဲနေရမှ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာပြီး ချမ်းသာကြောင်းတရားအလုပ်ကိုစိတ်ချလက်ချ အားထုတ်နိုင်တာ

ကိုး။ အလှူရှင်ထံကိုလဲ စေတနာကောင်းကြောင့် ချမ်းသာအကျိုး တုန့်ပြန်လာပါတယ်။ လောကီချမ်းသာဟာ ခိုင်မြဲတာမဟုတ်တော့ တရားချမ်းသာပါရဖို့, ဘာနဲ့တွေ့တွေ့ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်ဖို့, နောက်ဆုံး လောကုတ္တရာချမ်းသာအထိရဖို့, ဉာဏ်ဦးဆောင်ပေးရမယ်။

(၄)ကျောင်းလှူရင် အလှူခံအတွက် မျက်စိကိုလှူရာရောက်တယ်။ လုံခြုံတဲ့အရိပ်ထဲနေရမှ မျက်စိအေးချမ်းကြည်လင်တာကိုး။ ဉာဏ်မျက်စိပွင့်အောင် အားထုတ်နိုင်ခွင့်လဲ ရတာကိုး။ အလှူရှင်လဲ စေတနာကောင်း

ကြောင့် မျက်စိကောင်းတဲ့အကျိုးရတယ်။ မျက်စိမမှုံ မမွဲဘူး။ မျက်စိလင်းတယ်။ ကြည်လင်တယ်။ ပသာဒမျက်စိကောင်းရုံလောက်သာဆိုရင် တစ်လှမ်းလောက်ပဲ မြင်အောင်ကြည့်နိုင်တယ်။ တစ်လှမ်းတောင် အကုန်မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ခိုင်မြဲတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ လောကီပညာမျက်စိလောက်နဲ့လဲ ကံအရှိ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအရှိ သစ္စာအရှိကို မြင်အောင် မကြည့်နိုင်သေးဘူး။ တရားအမှန်ကို တကယ်သိနိုင်တဲ့ တရားအသိဉာဏ်ရဖို့, မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်အထိရဖို့, ဉာဏ်ဦးဆောင်ပေးရမယ်။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ရဖို့အထိပေါ့။

(၅) ကျောင်းဆောက်ပေးရင် အလှူခံအတွက် နေရာရအောင် ပေးလှူတာပဲ။ လှူသူလဲ ဘဝသံသရာတစ်လျှောက် နေရာကောင်းရဖို့ သေချာပြီးသားပါ။ ရုပ်နေရာရှိရုံနဲ့ နေရေး မပြေလည်နိုင်သေးဘူး။ ခိုင်မြဲတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထားစရာ တရားနေရာပါ ရဖို့ နောက်ဆုံး လောကုတ္တရာနေရာရဖို့ထိ ဉာဏ်ဆန့်တန်း ဦးဆောင်ရမယ်။

အချုပ်ကတော့ သာသနာတွင်းမှာ ဘယ်ကောင်းမှုပဲလုပ်လုပ် ဉာဏ်နဲ့ဆန့်တန်းပြီး ဘဝလမ်းဆုံး လောကုတ္တရာထိ အမြဲဦးတည်ရမယ်။ ဒုက္ခအဆုံးသတ်ဖို့နှင့် ဒုက္ခအဆုံးမသတ်

မီ ဒုက္ခသက်သာပြီး ဘဝတိုင်း ခန္ဓာသုံးဖြစ်ဖို့ပေါ့။

၇။ ဆယ့်ခုနစ်မျိုး ကျောင်းအကျိုး

လေဏတ္ထဉ္စ သုခတ္ထဉ္စ၊ ဈာယိတုဉ္စ ဝိပဿိတုံ။
ဝိဟာရဒါနံ သံဃဿ၊ အဂ္ဂံ ဗုဒ္ဓေန ဝဏ္ဏိတံ။
(ဝိ-၄-၂၉၂+၃၁၄)

❁ **စိတ်ကိုထိန်းကျောင်း၊ ကိန်းအောင်းနိုင်ရန်၊ ချမ်းသာရန်နှင့်၊ ဈာန်သမာဓိ၊ ဝိပဿနာ၊ ပွားဖို့ရာ၊ ကောင်းစွာရည်မှန်းက။**

❁ **ဘုရားဆုဆု၊ ကျောင်းအလှူ၊ မှတ်ယူ ချီးမွမ်းကြ။**

ဘုရားရှင်က ကျောင်းကိုစတင်ခွင့်ပြုတော့ သဒ္ဓါကောင်းလှတဲ့ ရာဇဂြိုလ်သူဌေးဟာ နေ့ချင်းပြီးကျောင်းပေါင်း (၆၀) ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းခဲ့တယ်။ အနာထပိဏ်သူဌေးလဲ သာဝတ္ထိမြို့တောင်ဖက်မှာ သာသနာ့သမိုင်းဝင် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်ကြီးကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းခဲ့ပါတယ်။ သူဌေးကြီး ၂-ယောက်ဟာ သာသနာ့မိတ်ကောင်းတွေပေါ့။

သူဌေးကြီး ၂-ဦးရဲ့ ကျောင်းအလှူပွဲမှာ ဘုရားရှင်က ကျောင်းအနုမောဒနာတရား

ကို အတူတူပဲဟောပေးပါတယ်။ ကျောင်းဒကာ ၂-ဦး လှူပုံလဲ အတူတူပဲ။ ဘုရားရှင်ရဲ့လမ်းညွှန်ချက်နဲ့ ဟောတရားလဲ အတူတူပဲ။ ဘုရားအမှူးရှိတဲ့သံဃာကို အိမ်ပင့်ဆွမ်းကပ်ပြီး အိမ်ကနေကျောင်းရှိရာအာရုံပြုလို့ ကျောင်းကိုလှူကြတာပါ။ ရာဇဂြိုလ်သူဌေးက အရင်ကျပါတယ်။

ဘုရားရှင်က ကျောင်းကို သံဃာရည်မှန်းပြီး သံဃာအားလှူဖို့ လမ်းညွှန်တော်မူတယ်။ ပြီးတော့ ကျောင်းအကျိုး ၁၇-မျိုးကို ဟောကြားပေးတော်မူတယ်။ အထက်ပါဒေသနာစကားက ကျောင်းအကျိုး ၁၇-မျိုးထဲ

က အကျိုး ၄-မျိုးကိုလဲပြတယ်။ ကျောင်းအလှူရှင်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ဦးတည်ချက်ကိုလဲပြတယ်။ ကျောင်းအလှူရဲ့ဂုဏ်ကိုလဲ မြှင့်တင်ပြတယ်။ ကျောင်းလှူရင် -

(၁) စိတ်ကို လုံခြုံအောင် ထိန်းကျောင်းပြီး ကိန်းအောင်းနိုင်ဖို့
(၂) ကိုယ်စိတ် ၂-ပါး ချမ်းသာဖို့
(၃) ဈာန်သမာဓိ ပွားနိုင်ဖို့
(၄) ဝိပဿနာ ရှုပွားနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ဦးတည်ရမယ်လို့လဲပြတယ်။ သံဃာ့ဂုဏ် ရည်မှန်းရမယ်လို့လဲ လမ်းညွှန်တယ်။ သံဃာမဟုတ်တဲ့ အခြားအလှူခံဆိုရင်လဲ အခြားအလှူခံရဲ့ဂုဏ်

ပေါ့။ ဘာဂုဏ်မှမရှိသူကို ပေးရင်လဲ သနားပေး၊ ပေးပေါ့။ သနားတတ်ရင် ချစ်တတ်တဲ့ မေတ္တာလဲ ပေါ်ပေါက်လာမယ်ပေါ့။

ကျောင်းလှူရင် အလှူရှင်၊ အလှူခံ နှစ်ဖက်လုံး-

(၁) ဘေးရန်အပူ လုံခြုံတယ်၊
(၂) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာတယ်၊
(၃) ဈာန်သမာဓိ ပွားလို့လွယ်တယ်၊ စိတ်ငြိမ်သက် ငြိမ်းချမ်းလွယ်တယ်၊
(၄) ဝိပဿနာရှုပွားလို့လွယ်တယ်၊ ဉာဏ်ပွင့်လွယ်တယ်၊

ဒီအကျိုး ၄-မျိုးရတယ်လို့ လဲပြတယ်။

ကျောင်းအကျိုး ၁၇-မျိုးက-

၁-၂။ ❁ (၁) အအေး (၂) မီးပူ(အပူ)၊ ကင်းစင်ဟူ၊ လှူသူမှာလဲ ကင်းစင်ရ။
❁ နှိပ်စက်ဖောက်ပြန်၊ ဆင်းရဲဒဏ်၊ ပူပန်ငြိမ်းလိုလှ။

၃။ ❁ သားရဲမတက်၊ မနှောင့်ယှက်ဟူ၊ စိတ်မပူ၊ လှူသူမှာလဲ၊ ဘေးကင်းရ။
❁ တွင်းပနစ်ဖြာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာအေးလိုလှ။

၄-၅။ ❁ (၄) မြွေ, ကင်း (၅) ခြင်, မှက်၊ မနှောင့်ယှက်ပဲ၊ လှူသူလဲ၊ အမြဲဘေးကင်းရ။

❁ အပ အတွင်း ဘေးရန်ကင်း၊
သန့်ရှင်း အေးလိုလှ။

၆-၇။ ❁ (၆) လေအေး (၇) မိုးပေါက်၊
မကျရောက်ပါ၊ လှူသူမှာလဲ၊
လုံခြုံမြဲ၊ မလွဲကောင်းကျိုးရ။

❁ ကိလေသာလေ၊ မိုးပေါက်တွေ၊
မသွေကင်းလိုလှ။

၈-၉။ ❁ (၈) လေပြင်း (၉) နေပူ၊
ကင်းလွတ်ဟူ၊ လှူသူမှာလဲ၊
ကင်းလွတ်ရ။

❁ နိုပ်စက်ပြင်းထန်၊ ဆင်းရဲဒဏ်၊
ကေန်လွတ်လိုလှ။

၁၀။ ❁ ကျောင်းဆောက်ပေးမှု၊ လုံအောင်လှူ၊
လှူသူမှာလဲ လုံခြုံရ။
(စိတ်ကိုထိန်းကျောင်း၊ ကိန်းအောင်းနိုင်ပါ၊ လှူသူမှာလဲ၊ လုံခြုံမြဲ၊ မလွဲကောင်းကျိုးရ)

❁ အပူလုံရာ၊ တရားသာ၊
ကောင်းစွာ ရလိုလှ။

❁ ဘေးမျိုးကုန်ရာ၊ နိဗ္ဗာန်သာ၊
မုန်စွာ ရလိုလှ။

၁၁။ ❁ ကျောင်းဆောက်ပေးမှု၊ ချမ်းသာလှူ၊
လှူသူမှာလဲ ချမ်းသာရ။

❁ တရားချမ်းသာ၊ စဉ်မကွာ၊
ကောင်းစွာ အေးလိုလှ။

၁၂။ ❁ ကျောင်းဆောက်ပေးမှု၊ စျာန်ကိုလှူ၊
လှူသူမှာလဲ စျာန်ကိုရ။
(သမထပွား၊ စျာန်ဝင်စားမှု၊ စွမ်းအားယူ၊ လှူသူမှာလဲ၊ ငြိမ်းအေးရ)

❁ စျာန်မှအထက်၊ ဉာဏ်ကိုတက်၊
ရင့်ကျက်စွမ်းလိုလှ။

၁၃။ ❁ ကျောင်းဆောက်ပေးမှု၊ ဉာဏ်ကိုလှူ၊
လှူသူမှာလဲ ဉာဏ်ကြီးရ။
(ဝိပဿနာ၊ ရှုပွားကာလျှင်၊ ဉာဏ်စဉ်စခန်း၊ တက်ကာလှမ်း၊ လှူဒါန်းသူလဲ ဉာဏ်ကြီးရ)

❁ ဉာဏ်စဉ်မပျက်၊ ဆက်ကာတက်၊
အထက်မဂ်ဖိုလ် ရလိုလှ။
(အဲဒီ ၁၀-၁၁-၁၂-၁၃ လာ အကျိုး၄-မျိုးဆိုတာ အထက်နားကပြခဲ့တဲ့ ၄-မျိုးပါပဲ)

၁၄။ ❁ ပစ္စည်းလေးဖြာ၊ ပြည့်စုံကာလျှင်၊
ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ မေတ္တာစွမ်း၊
လှူဒါန်းသူလဲ၊ ပေါ်ကြွယ်ဝ။

❁ တရားဥစ္စာ၊ ပြည့်စုံကာ၊
ကောင်းစွာ အေးလိုလှ။

၁၅-၁၆-၁၇။
❁ (၁၅)တရားကိုနာ၊ (၁၆) သိမြင်ကာ၊
(၁၇) လောင်စာငြိမ်းနိုင်ကြ။

❁ အလှူခံသူ၊ လှူဒါန်းသူ၊
အပူကင်းကွာရ။

❁ ဆရာ ဒကာ၊ သာသနာ၊
ကောင်းစွာ ပြုနိုင်ကြ။

❁ ဆယ့်ခုနစ်မျိုး၊ ကျောင်းအကျိုး၊
ချိန်ထိုးပောညွှန်ပြ။

ကျောင်းအကျိုး ၁၇-မျိုးက လက်ာသံပေါက် ဆောင်ပုဒ်လောက်နဲ့ပဲ သဘောပေါ်လွင်နေတာဖြစ်လို့ ဒီမှာတော့ ဒီလောက်ပဲပေါ့။

၈။ ကျောင်းကိုလှူရာ စွမ်းအားရ

ယော စ ဓာတုဒ္ဒိသံ သံဃံ
ဥဒ္ဒိဿ ဝိဟာရံ ကာရာပေယျ၊
တ္ထဒံ တတော မဟပ္ဖလတရံ။

(အံ ၃-၁၉၇)

၁။ ❁ **သံဃာရည်မှန်း၊ ကျောင်းလှူဒါန်း၊**
ထူးဆန်းအံ့ဘွယ် ကျိုးကြီးသည်။

(ဒါနစွမ်းအား၊ စုသူများ၊
စီးပွားမေတ္တာ ပြည့်စုံသည်။)

၂။ ❁ **သရဏဂုံ၊ စိတ်ဝယ်ထုံ၊**
လုံခြုံအေးမြသည်။

၃။ ❁ **ငါးပါးသီလ၊ စောင့်ထိန်းက၊**
ဘဝခန္ဓာ လုံခြုံသည်။

၄။ ❁ **မေတ္တာတရား၊ အစဉ်ပွါး၊**
စွမ်းအားပိုင်ရှင် ဖြစ်ရသည်။

၅။ ❁ **အနိစ္စဟု၊ မြင်အောင်ရှု၊**
ပူမှု ကင်းလွတ်သည်။

❁ **တရား ၅-မျိုး၊ လူ့တန်ခိုး၊**
ကောင်းကျိုးစည်ပင်သည်။

❁ **ရှေ့စွမ်းအားထက်၊ နောက်အားတက်၊**
ထက်မြက်သာလွန်သည်။

❁ **အလှူလုပ်လျှင်၊ နောက်စွမ်းအင်၊**
အစဉ်ပါရမည်။

လူ့ဘဝရဲ့ အနှစ်ချုပ် လုပ်ခရလဒ် စွမ်းအားက ကောင်းမှုတရား တစ်ခုတည်းပဲ ရှိတယ်။ လာတုန်းက ကောင်းမှုအရှိန်နဲ့ လာခဲ့တာဖြစ်လို့ နေတော့လဲ ကောင်းမှုအရှိန်နဲ့ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဒါမှ အပြန်လဲ ကောင်းမှုအရှိန်နဲ့ပဲ ပြန်နိုင်မယ်ပေါ့။ နောင်ရေး တွေးကြည့်ရင် အားရှိဖို့ ကောင်းမှုတစ်ခုကိုပဲ အားပြုရမယ်။

အပုဒ္ဒက္ခကြောက်သူ ငြိမ်းအေး ချမ်းသာချင်သူ အားလုံး ကောင်းမှုကို ကေန် လုပ်ရမှာပါ။ အားအောင် ပစ္စည်းပေါ်အောင် စောင့်နေဖို့ မလိုဘူး။ သဒ္ဓါ သတိဉာဏ်နဲ့ ကောင်းအောင် ဖန်တီးယူတတ်ရင် အချိန် မရွေး လုပ်ယူလို့ရပါတယ်။ မအားပဲ လူတိုင်း နေ့စဉ်လုပ်ယူနိုင်တဲ့ တရားစွမ်းအားကောင်းမှု ၅-မျိုး ကို ဝေလာမသုတ်မှာ ဘုရားဟောထား တယ်။ (၁) ဒါန (၂) သရဏဂုံ (၃) ၅-ပါး သီလ (၄) မေတ္တာ (၅) အနိစ္စာနုပဿနာ ဒီ ၅-မျိုးပဲ။

ဒီ ၅-မျိုးဟာ ၁-မျိုးထက် ၁-မျိုး

အဆင့်ဆင့် အကျိုးကြီးမားသွားပုံကိုလဲ ပြ တယ်။ အလှူလုပ်တဲ့အခါ နောက် ၄-မျိုး တွဲဖက်ပေးမှ ဒါနအကျိုး စွမ်းအားတန်ခိုးတွေ ပိုပြီး ကြီးကျယ်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သွားပုံကိုလဲ ပြတယ်။ မအားပဲ နေ့စဉ်လုပ်ယူနိုင်တဲ့ အပေါ့ ပါးဆုံးလမ်းစဉ် ၅-ချက်ကိုလဲ ပြတယ်။

ဒီ ၅-မျိုးဟာ သဒ္ဓါ ပညာ သတိ အားကောင်းသူအတွက် ဘာမှမခက်ခဲပါဘူး။ တာဝန်လဲ မလေးပါဘူး။ စွမ်းအားတန်ခိုး ကောင်းကျိုးကလဲ အလွန်ကြီးကျယ်ပါတယ်။ တရားကို တရားလို စိတ်ဝင်စားသူအတွက် တရားကလဲ တရားလိုပဲ ကိုယ့်အပေါ် အမြဲ

သစ္စာရှိပါတယ်။ သစ္စာအရှိဆုံးမိတ်ဆွေဟာ ကောင်းမှုတရားပဲ။

(၁) ဒါနကံဟာ ခရေနောင်ပါ စား ဝတ်နေရေး စီးပွားရေးကို ပြည့်ဝစုံလင် ပြေလည်စေတယ်။ အူမတောင့်တော့ အမာခံ သီလကိုလဲ ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ် ရော သူပါ စိတ်ဓါတ် နူးညံ့သွားတတ်တာ ဖြစ်လို့ ဘာဝနာကိုလဲ အထောက်အကူပြု တယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးကို ပြေလည်အကွက် စေ့သွားစေတယ်။

ဒါနကြောင့် ပစ္စည်းပြည့်စုံတော့ ပညာရေးကိုပါ အဆင်ပြေစေတယ်။ တွေ့ကြုံ

ခဲလှတဲ့ဗုဒ္ဓသာသနာကို ကြာကြာတည်အောင် ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့ အားပေးနိုင်တယ်။ ဒါနဟာ မေတ္တာလမ်းစဉ်လဲ ဖြစ်တယ်။ သဒ္ဓါ ပညာပါမှ ကိုယ်ရအောင် ယူတတ်သလို မေတ္တာပါမှ သူရအောင် ပေးတတ်တယ်။

နေ့စဉ် ဘုရားရှင်အတွက် ပန်း, ရေချမ်း, ဆွမ်း, ဆီမီးကပ်လှူတာအစ မိသားစု အချင်းချင်း ပေးတာအလယ် သူ့ဆီက ဘာမှ မမျှော်လင့်ပဲ တိရစ္ဆာန်လေးများကျွေးတာ အဆုံး စိတ်ထားတတ်ရင် ဒါနချည်းပါပဲ။ ပစ္စည်းအလှူတွေထဲမှာ သံဃာကိုရည်မှန်းပြီး ကျောင်းဆောက်လှူဒါန်းတာဟာ အကျိုးပေး

အကြီးကျယ်ဆုံးပါ။ အားလုံးလှူရာရောက် တာကိုး။ သံဃာဆိုတာ ကောင်းမှုမျိုးစေ့ ကြဲချ စိုက်ပျိုးရာ လယ်ယာမြေကောင်းလဲ ဖြစ်နေ တာကိုး။ ပြီးတော့ သံဃာဟာ ဗုဒ္ဓသာသနာ ရှိခိုက်သာ တွေ့ကြုံရတဲ့ အထူးဧည့်သည် တွေကိုး။ ဘုရားမရှိတဲ့နောက် သံဃာကပဲ ရတနာ ၃-ပါးလုံးကို ကိုယ်စားပြုနေရတာကိုး။ အရိယာသံဃာထိ အာရုံယူတတ်ရမယ်။

(၂) ရတနာကို အားကိုးလေးစားထိုက် တဲ့အရာလို့ အသိအမှတ်ပြုလက်ခံနိုင်တဲ့ သဒ္ဓါ ပညာ ဦးစီးတဲ့ ကောင်းမှုစွမ်းအားကို သရဏဂုံလို့ခေါ်တယ်။ ကိုယ့်အသက်ခန္ဓာကို

ရတနာ ၃-ပါးထံ အပ်နှံလိုက်ခြင်းပါ။ သရဏဂုံ ဟာ ဒါနထက် အကျိုးကြီးသလို သရဏဂုံ အခြေခံမှ ဒါနဟာ ပိုပြီး အရည်အသွေးမြင့် မားပါတယ်။ သရဏဂုံတည်ရင် သောတာပန် ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ အထက်တန်းစား အလှူခံစာရင်းထဲပါသွားတယ်။ လှူရင် ကောင်းကျိုး အနန္တရစေနိုင်တယ်။ သရဏဂုံ ကြောင့် အလှူခံရော အလှူပေးသူပါ အရည် အသွေး တောက်ပြောင်ရပါတယ်။ ခရေ နောင်ပါ လုံခြုံအေးမြရပါတယ်။

(၃) ၅-ပါးသီလဟာ လူဝတ်ကြောင် များရဲ့ ကျန်းမာရေး စီးပွားရေး အိမ်ထောင်ရေး

လူမှုရေး ပညာရေးဆိုတဲ့ အရေးကိစ္စ ၅-ချက် ကို သာယာဝပြောငြိမ်းအေးအောင် တိုးတက် မြင့်မားအောင် ဘောင်ခတ်အလှဆင်ပေးတဲ့ စည်းကမ်းပါ။ ၅-ပါးသီလပါတဲ့ သရဏဂုံဟာ သရဏဂုံသက်သက်ထက် အကျိုးကြီးမား သလို သရဏဂုံသီလတည်ပြီးမှ လှူတဲ့ အလှူဟာ ပိုပြီးအကျိုးကြီးမားသွားရတယ်။ ဒါကြောင့် အလှူလုပ်တိုင်း မလှူမီ သရဏဂုံ သီလဆောက်တည်ကြရတာပါ။

သရဏဂုံသီလတည်နေတဲ့ အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလဲ အလှူရှင်ကို အကျိုးကြီးသွား စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူများက အလှူ

ဖိတ်ကြားလို့ သွားရတဲ့ လူဝတ်ကြောင်တိုင်း သရဏဂုံသီလဆောက်တည်ပြီး ခန္ဓာအစဉ်ကို သန့်စင်ပြီးမှ သူ့အလှူကို ခံယူသင့်ပါတယ်။ ဒါဟာ သူ့ကို ချီးမြှောက်ခြင်းတစ်မျိုးပဲ။ ၅-ပါးသီလတောင် အကျိုးကြီးစေနိုင်ရင် ဒီ့ ထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ ၈-ပါး - ၁၀-ပါးတို့ ရှင် ရဟန်းသီလတို့ဆိုတာတော့ ပြောစရာမလို ပါဘူး။ ကေန် အကျိုးကြီးအောင် စွမ်းဆောင် နိုင်ပြီးသားပါ။ သီလဆိုတာ ကောင်းမှု ကောင်း ကျိုးအားလုံးရဲ့ ထောက်တည်ရာမြေကိုး။ ဘဝ ခန္ဓာလုံခြုံရေးကိုလဲ သီလက တာဝန်ယူတယ်။

(၄) မေတ္တာဟာ ဒါနထက် သရဏဂုံ

ထက် ၅-ပါးသီလထက် အကျိုးကြီးမားသလို အလှူလုပ်တဲ့အခါ မေတ္တာပါမှ ပိုပြီး ဒါန အကျိုး ထက်သန်မြင့်မား ဖွံ့ဖြိုးရပါတယ်။ အလှူရှင်ကလဲ အလှူခံအပေါ် “ဘေးရန်ကင်းလို့ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ, နှလုံးစိတ်ဝမ်း ရွှင်ကြည်လန်းလို့ အေးချမ်းကြပါစေ”လို့ မေတ္တာပို့လွှတ် လွှမ်းခြုံပေးတတ်ရမယ်။ အလှူခံကလဲ အလှူရှင်အပေါ် ဒီအတိုင်းပဲ မေတ္တာပို့လွှတ် လွှမ်းခြုံပေးရမယ်။ အလှူလုပ်တိုင်း အလှူမခံမီ သံဃာတော်များ မေတ္တာသုတ်ရွတ်ကြ, ပါဠိလိုမေတ္တာပို့ကြတာဟာ ဒီသဘောဆောင်ရွက်တာပါပဲ။

မေတ္တာဟာ ဣဿာမစ္ဆေရနယ်ကို ကျဉ်းမြောင်းသွားစေပြီး ဒါနလုပ်ငန်းကို လေးနက်သွားစေတယ်။ စိုပြည်လန်းဆန်း ထည်ဝါစေတယ်။ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို သူများလက်ထဲပေးတိုင်းလဲ မေတ္တာပို့ပေးရမှာပဲ။ မေတ္တာဟာ သီလကိုလဲ ခိုင်မြဲစေတယ်။ ဘာဝနာကိုလဲ တိုးတက်မြင့်မားအောင် မြှင့်တင်ပေးတယ်။ မေတ္တာကြောင့် စိတ်ငြိမ်သက်ငြိမ်းချမ်းလွယ်ပြီး စိတ်ထဲမှာ အလုံးအကြိတ်အခဲတွေ ကင်းနေတာဖြစ်လို့ ဘယ်နေရာရှုရှု ဝိပဿနာဉာဏ်ပွင့်တယ်။

(၅) အနိစ္စလို့ မြင်အောင်ရှုနိုင်တဲ့

ဝိပဿနာပညာဟာ ဒါန, သရဏဂုံ, သီလ, မေတ္တာတွေထက်အကျိုးကြီးသလို အလှူလုပ်တဲ့အခါ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်ပါဝင်မှ ဒါနအကျိုးကို ပိုမိုထက်သန်စေပါတယ်။ အလှူရှင်, အလှူခံ, လှူဖွယ်ပစ္စည်းတွေမှာ ရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ မခိုင်မြဲတဲ့ သဘောကို မလှူခင်ပဲဖြစ်ဖြစ် လှူနေစဉ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဉာဏ်သွင်းကြည့်တတ်ဖို့လိုမယ်။

သိတတ်တဲ့ အသိစိတ်ရော သိစရာ အာရုံပါ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အဆက်မပြတ်ပြောင်းလဲသွားနေပုံ, အဟောင်းနှင့်အသစ် ချက်ချင်း အလဲအလှယ်လုပ်နေပုံ, အဟောင်းနေရာ

ဖယ်ပေးမှ အသစ်ပေါ်လာကြပုံ, အသစ်ပေါ်လာတိုင်း အဟောင်းချုပ်ပျောက်သွားပုံ, အဟောင်းနေရာမှာ အသစ်အစားထိုးမှုက မြန်လွန်းလို့ တစ်တန်းတည်းထင်နေရပုံ, ဘယ်ဟာမှ အခိုင်အမြဲ ရပ်တည်နိုင်ခြင်း မရှိပုံတွေကို သတိနှင့်ကပ်၊ ဉာဏ်နဲ့စပ်ပြီး အနီးကပ်ကြည့်ရှုသုံးသပ်လိုက်ရင် ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အရှိအတိုင်း ပေါ်လာရပါတယ်။

အနိစ္စတစ်ချက်ပိုင်ရင် ဒုက္ခနှင့် အနတ္တလဲ မြင်ရပါတယ်။ ဖြစ်ပြီး ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်လတ္တံ့ ရုပ် နာမ်အားလုံးရဲ့ အပြစ်ကိုမြင်သွားမှ ခန္ဓာအပေါ် ငြီးငွေ့ပြီး နိဗ္ဗာန်ဖက်

စိတ်ညွတ်လို့ ရနိုင်မယ်။ အခိုက်အတံ့ တဏှာကင်းသွားလို့ ဉာဏ်ပွင့်ပြီး ဒါနကောင်းမှုဟာ နိဗ္ဗာန်အထိ ကျေးဇူးပြုသွားနိုင်မယ်။ ဉာဏ်အရှိန်ကြောင့် ကံအရှိန်မြင့်သွားပြီး နိဗ္ဗာန်မရောက်မချင်းလဲ အဆင့်မြင့်ကောင်းကျိုးကို အံ့ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် လျှမ်းလျှမ်းတောက်ပေးပါတယ်။

မလှူမီ သရဏဂုံ သီလဆောက်တည်သန့်စင်လိုက်တော့ ကိုယ်နှုတ်လဲ သန့်ရှင်း၊ မေတ္တာပို့လွှတ်ပွားများလိုက်တော့ စိတ်လဲ သန့်စင်၊ ဝိပဿနာရှုလိုက်တော့ အသိလဲ စင်ကြယ်၊ ဒီလိုစိတ်ကောင်းပြည့်ဝချိန်မှာ

လှူလိုက်ရင် နိဗ္ဗာန်အရောက် သေချာပေါက်ပို့ပေးမယ့် မိတ်ကောင်းနှင့် တကယ်တွေ့ရပြီပေါ့။

အားလုံးငြိမ်းချမ်းကြပါစေ

တိပိဋကဓရဆရာတော်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်
နန္ဒဝန်လမ်း။ ဗဟန်း။ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၆၈ ခု၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်
(၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ)