www.burmeseclassic.com

၁

သန့်-တည်-ပွား

ဆရာဦးမြင့်လွင် (သန့်-တည်-ပွား) ဟောကြားသော

ယောဂီများတရားအားမထုတ်မီ သိသင့်သောအချက်(၆)ချက်

ကျေးဇူးကြီးမားလှသော ဖခင် ဦးဆာလင် + မိခင် ဒေါ်ခင်နွဲ့တို့အား
ဓမ္မဖြင့်ကန်တော့ပါသည်။

သန့်-တည်-ပွား အဖွဲ့
ဖုန်း-၇၂၁၂၂၃

ဓမ္မဒါန

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော် သန့်ရှင်း-တည်တံ့-ပြန့်ပွားရေး အဖွဲ့
တိပိဋကဓမ္မရက္ခိတဗိမာန်တော်
အမှတ်(၁၅)၊ ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း [illegible] ၀၉-၅၀၃၁၉၄၉
Web site: www.theravada-3p.org

BURMESE CLASSIC .com
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ)

ရည်ရွယ်ချက်

(၁) ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တိုင်းထေရဝါဒသာသနာတော်၏ "**အခြေခံအနှစ်သာရ**" များကို မှန်ကန်စွာနားလည်သဘောပေါက်လာနိုင်ရေး၊

(၂) ဗုဒ္ဓအဆုံးအမပန်းတိုင်ဖြစ်သော မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေးအတွက် သာသနာဝင်တိုင်း "**ဝိပဿနာဘာဝနာ**" ကိုမှန်-တို-ရှင်းနည်းဖြင့်ကျင့်ကြံ အားထုတ်လာနိုင်ရေး၊

(၃) ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော် အစဉ်ထာဝရ သန့်ရှင်း-တည်တံ့-ပြန့်ပွားရေး အတွက် "**သာသနာဝင်တိုင်းပူးပေါင်း**" ပါဝင်နိုင်ရန်အထူးရည်ရွယ်ပါသည်။

BURMESE CLASSIC .com

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာတော်သုံးရပ်

အလုပ်လုပ်ဖို့	(၁)	ပရိယတ္တိ	=	(**စာသိ**) ပိဋကတ်သုံးပုံ-ဓမ္မက္ခန္ဓာ၈၄၀၀၀ (ဝိနည်း သုတ္တန် အဘိဓမ္မာ)
	(၂)	ပဋိပတ္တိ	=	(**ကျင့်သိ**) သိက္ခာသုံးပါး (သီလ သမာဓိ ပညာ)
ချက်ကောက်ပြီ ➡	(၃)	ပဋိဝေဓ	=	(**ထိုးထွင်းသိ**) (မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်)

ကြွရောက်လာကြသော ဓမ္မချစ်ခင် ယောဂီသူတော်စင်အားလုံး "မင်္ဂလာပါ"

ယောဂီအပေါင်းတို့သည် ယနေ့ဒီစခန်း၊ ဒီသင်တန်းကိုရောက်လာကတည်းက ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခုတော့ ရှိရမှာပါ။ ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပဲလာလာ ရှိသင့်သော ရည်ရွယ်ချက်နှင့် သိသင့်သောဓမ္မဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကိုသိလာရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ဆရာ့ဆရာများ၏အဆုံးအမများကို ဘုရားရှင်၏ဒေသနာနှင့် ထပ်မံပေါင်းစည်း၍ တရားအားထုတ်မည့်ယောဂီများသိသင့်သိထိုက်သော ဓမ္မဆိုင်ရာအချက်အလက်များကို တင်ပြဆွေးနွေးပါမယ်-

တရားအားထုတ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အိမ်မှာပဲအားထုတ်၊ အားထုတ်၊ ရိပ်သာမှာပဲ အားထုတ်အားထုတ် ဓမ္မဆိုင်ရာအချက်အလက်များကို ပိုင်နိုင်စွာသိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ယခုတင်ပြမည့်အချက်အလက်ကို ၁. ၂. ၃. ၄. ၅. ၆ သည် အစဉ်လိုက်အပေါ်သို့ နံပါတ်ကြီးလာတယ်လို့မှတ်ပေးပါ။

❻ ရည်ရွယ်ချက်(၆)ချက်

အပေါ်ဆုံးဖြစ်သည့်နံပါတ်(၆)အုပ်စုတွင် **ရည်ရွယ်ချက် (၆) ချက်** ရှိသည်ကို ပါဠိလို **အဇ္ဈာသယ(၆)ပါး**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲဆောင်ရွက်သော လုပ်ဆောင်ချက်တို့သည် အကျိုးရှိရန်ခဲယဉ်းလှပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဘုရားရှင်ဆုံးမတော်မူခဲ့သော ရည်ရွယ်ချက်(၆)ပါးကို အတိုကောက်အရင်မှတ်သားပြီး ဦးနှောက်ထဲတစ်ခါတည်း ရိုက်သွင်းကြမယ်နော်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၁) (၂) (၃) သည် **လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟမှကင်းဝေးချင်**လို့ဆိုတာကို ပါဠိလိုကဆိုရင်တော့ရှေ့က "**အ**"ပေါင်းလိုက်မယ်။ နောက်ကစသတ်ပြီး ဈာသယနဲ့ပေါင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် ပါဠိလို**အလောဘဇ္ဈာသယ၊ အဒေါသဇ္ဈာသယ၊ အမောဟဇ္ဈာသယ** လို့မှတ်လိုက်ပေါ့။

(၄) သည် **လူမှုကိစ္စမှ ကင်းဝေးချင်**လို့ **နိက္ခမ္မဇ္ဈာသယ**လို့ခေါ်တယ်ပေါ့။ ဒီလိုဆိုရင် ၁. ၂. ၃. ၄ သည် ဝေးချင်လို့ "ဝေး"လေး"ဝေး"ပေါ့နော်။

(၅) နှင့် (၆) သည်လွတ်ချင်လို့ နှစ်ပါး-"လွတ်"နှစ်"လွတ်"လို့ အတိုကောက်မှတ်မယ်ဆိုရင် ပိုပြီးမှတ်မိနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ နံပါတ်(၅)သည် **နီဝရဏတရား(၅)ပါးမှ လွတ်မြောက်ချင်**တယ်။ အယုတ်တရား၊အမြတ်တရား ပိုင်းခြားသိချင်တယ်။ ပါဠိလို **ဝိဝေကဇ္ဈာသယ**လို့ခေါ်ပါတယ်။ နံပါတ်(၆)သည် **သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ချင်**လို့ **နိဿရဏဇ္ဈာသယ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအချက်သည် အရေးအကြီးဆုံးအချက် ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားပွင့်တော်မူလာရခြင်းသည်လည်း ဒီအချက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုဆိုရင် ယောဂီတို့ရေ၊ မှတ်မိသွားအောင်ပြန်ပြောပြီးချဲ့ကြည့်ကြရအောင်နော်။ တရားအားထုတ်ရန်လာသော ယောဂီတစ်ယောက်သည်-

(၁) အချက်အနေနဲ့ ဘာဖြစ်ချင်ရမှာလဲ? **လောဘ**ကနေ ကင်းဝေးချင်ရမယ်။ ကင်းဝေးချင်တယ်ဆိုပြီး တရားလာအားထုတ်တဲ့ ယောဂီတစ်ယောက်သည်-

"ငါတော့ အခန်းကောင်းကောင်းရအောင် အဆောင်မှူးကိုပေါင်းထားမှ"

"နေရာကောင်းကောင်းရအောင် စီမံပေးတဲ့လူကို ဖားလိုက်အုံးမှ"

"ငါကတော့ ထမင်းစားရင် ဘာကြော်လေးပါမှ"

"ငါကတော့ ထမင်းစားပြီးရင် ဘာလေးစားလိုက်ရမှ" ဆိုတဲ့ လောဘတသီတတန်းကြီးနဲ့ တရားအားထုတ်သင့်ပါသလား? လောဘကင်းချင်လို့ရိပ်သာဝင်ပါတယ်ဆိုမှတော့ လောဘကိုမတိုးအောင်၊ နောက် ကင်းအောင်လုပ်ကြရမယ်နော်။

(၂) က "**ဒေါသ**" လူတို့သည် ဒေါသမရှိဘူးလား၊ "   " ရှိပါတယ်။ စိတ်တိုင်းမကျတာတစ်ခုခုပေါ်လာရင် သူများနဲ့လည်း ဒေါသဖြစ်တာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဒေါသမဖြစ်ဘူးလား ၊ "   "ဖြစ်တယ်နော်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်ဖို့လာပြီဆိုရင် အလိုမကျတာရှိရင် သည်းခံမယ်၊ ယောဂီအချင်းချင်းအပေါ် နားလည်မှုပေးပြီး ဒေါသတွေကိုတတ်နိုင်သလောက်ကင်းအောင်လုပ်မယ်လို့ ရည်မှန်းလာရမယ်နော်။ တရားထိုင်ရင်း ဝေဒနာတက်လာချိန်မှာမခံနိုင်ဘူးဆိုပြီး ပြင်လိုက်ခြင်းဟာလည်း ဒေါသပဲနော်။

(၃) **မောဟ**- မောဟဆိုတာ အမှန်မသိတာ၊ တွေဝေတာ။ မောဟကနေကင်းအောင်လုပ်မယ်ဆိုရင် လူကြီးကတော့ ထိုင်နေပါရဲ့၊ စိတ်ကတော့ တရားပြဆရာရဲ့လမ်းညွှန်မှုကိုမလိုက်နာဘဲ ဟိုတွေးဒီတွေးနဲ့၊ ထိုင်နေရင်ပြီးရောဆိုပြီး မလုပ်ရဘူးနော်။ ဒီလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟမှ ဘာဖြစ်ချင်ရမှာလဲ၊ " ကင်းဝေးချင်ရမယ်" ဒါဆို ကင်းဝေးအောင်လုပ်ကြရမယ်နော်။

(၄) **လူမှုကိစ္စမှကင်းဝေးချင်**လို့ (**နိက္ခမ္မဇ္ဈာသယ**) လူတိုင်းမှာ စားဝတ်နေရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ သာရေး၊ နာရေးဆိုတဲ့ လူမှုကိစ္စတွေရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရိပ်သာကိုဝင်လာပြီဆိုမှတော့ ကင်းနိုင်သမျှကင်းအောင် ကြိုးစားရမှာပါ။ ခုတော့ အခန်းဖော်အချင်းချင်း လုပ်ငန်းအကြောင်းပြောကြ၊ သားရေးသမီးရေး ပြောကြနဲ့ အောင်သွယ်တော်လိုမျိုးလည်း ယောဂီကဖြစ်သွားတယ်။ အရာရှိဇနီးနဲ့တွေ့လို့အဆင်ပြေသွားကြတဲ့ လူတွေလည်း အများကြီးပဲတဲ့နော်။ လူမှုကိစ္စဆိုတာ အိမ်မှာနေရင် ရင်မဆိုင်ချင်လည်း ရင်ဆိုင်နေရတာပဲ။ ရိပ်သာကို တရားအားထုတ်ဖို့ရောက်လာမှတော့ အမျိုးမစပ်ကြပါနဲ့။ ထိုယောက်ျားသူ့ယောက်ျား မကောင်းကြောင်းကောင်းကြောင်း မပြောကြနဲ့။ လောကုတ္တရာစာမေးပွဲကိုသာ အောင်အောင်ဖြေကြည့်လိုက်ရင် လောကီစာမေးပွဲတွေ သူ့အလိုလိုအောင်သွားပါလိမ့်မယ်။ များများလိုချင် များများရှာရမယ်။ ကိုယ်ရှာသလောက်ကို ရမှာကိုး။

(၅) **ဝိဝေကဇ္ဈာသယ- နီဝရဏတရား(၅)ပါးမှ** လွတ်မြောက်ချင်လို့ နီဝရဏတရား(၅)ပါးကို (**ကာ၊ ဗျာ၊ ထိ၊ ကုတ်၊ ဝိ**) လို့ အတိုလေးသင်မှတ်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာ → **ကာ** မစ္ဆန္ဒနီဝရဏ (ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားခြင်းမှ ကင်းချင်လို့)၊

ဗျာ → **ဗျာ** ပါဒ နီဝရဏ (စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးချင်လို့)၊

ထိ → **ထိ** နမိဒ္ဓနီဝရဏ (စိတ်၊ စေတသိက်လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်းမှ ကင်းဝေးချင်လို့)၊

ကုက် → ဥဒ္ဓစ္စ၊ **ကုက္ကု**စ္စ (စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်းမှ ကင်းဝေးချင်လို့)၊

ဝိ → **ဝိ** စိကိစ္ဆာ (ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်းမှကင်းဝေးချင်လို့)

ဒီ(၅)မျိုးရောက်လာရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပိတ်ပင်တော့တာပါပဲ၊ အယုတ်တရား၊ အမြတ်တရား ပိုင်းခြားသိဖို့အတွက် ရိပ်သာကိုဝင်လာပြီဆိုမှတော့ တရားပြဆရာရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာမှတ်သားစေချင်ပါတယ်။

ကဲလာပြီ အရေးကြီးဆုံး၊ ဘုရားပွင့်လာရခြင်းအကြောင်းသည် သတ္တဝါအားလုံး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်စေချင်လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် နံပါတ်⑥ ဖြစ်သည့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ချင်လို့ **နိဿရနဇ္ဈာသယ**ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလေး ကိုတော့ မိမိနှုတ်မှာစွဲနေစေချင်ပါတယ်။ "နိဿရ ၊ နိဿရ" လို့မှတ်ပေါ့။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုချင်လို့ တရားအားထုတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ရည်ရွယ်ချက်(၆)ချက်တွင် အမြင့်ဆုံးသည်ဘာလဲ? သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှလွတ်မြောက်ချင်တယ်။ တစ်လုံးတည်း ပြောရင် "**နိဗ္ဗာန်**"ပေါ့။

"**သံဃာ**" ဆိုတာ **ကိလေသာပယ်သတ်သောအကျင့်ကျင့်သူ**ကို ခေါ်ပါတယ်။ ဒါဆို ရိပ်သာမှာ လာအားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သံဃာလုပ်ဖို့လာကြတာပေါ့နော်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ကိလေသာကိုပယ်သတ်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ပြီဆိုရင် "**သမ္မုတိသံဃာ**"လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဘာသံဃာလဲ? ကိလေသာကိုပယ်သတ်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ "**ပရမတ္ထသံဃာ**"လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုခေါ်မလဲ? "   "

ရိပ်သာကိုလာပြီး အမှန်တကယ်အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးကို "**သမုတိသံဃာ**"လို့ခေါ်တယ်ဆိုရင်၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီး အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

ဟောကြားသော ရဟန်းဖြစ်ကြောင်း(၆)ချက် ဖြစ်လာတဲ့ သံဃာတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရအောင်။

နံပါတ်(၁) အချောင် – ချောင်လို့ဘုန်းကြီးလုပ်တာတဲ့။ ဟုတ်တာပေါ့ အလုပ်မလုပ်ပဲ ထမင်းကို ဦးဦးဖျားဖျားမှ စားရတယ်၊ ကောင်းကောင်းလည်း စားရတယ်။ စားပြီးရင် ကောင်းကောင်းလည်းအိပ်ရတယ်။ ပြီးတော့ ပြောသေးတယ်ဘာလဲ? "**စားပြီးအိပ်နေ ဘိက္ခုဝေ၊ သေရင်ပက်လက်၊ နတ်ပြည်တက်**"လို့ပြောတဲ့ ရဟန်းမျိုး သာသနာတော်မှာ မရှိသင့်ပါဘူး။

(၂) ဘယာ – ဘယာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဘေးအန္တရာယ်ကနေကာကွယ်ချင်လို့ ဝတ်ကြတယ်။တစ်ချို့ကျတော့ ကြွေးပူပြီးပေးစရာမရှိတော့ ပြေးဝတ်လိုက်တယ်။ ဘာဝတ်တာလဲ? အချို့ကျတော့ စီးပွားတက်ချင်လို့ယတြာချေဖို့ဝတ်တယ်။ ရာထူးတက် ချင်လို့ဆိုတဲ့ ဘေးအမျိုးမျိုးနဲ့လာဝတ်ကြတယ်။ ရဟန်းတရားနဲ့ ရဟန်းကျင့်စဉ်တွေလည်း တစ်လုံးမှမသိ၊ သင်္ကြန်အတွင်းဝတ်တဲ့ရဟန်းတွေ ပိုဆိုးတယ်။ တရုန်းရုန်းနဲ့ ဝိနည်း အကြောင်းလည်း ဘာမှမသိ၊ သင်္ကန်းစည်းပြီး ဘောလုံးကန်သူကန်၊ ခြင်းခတ်သူခတ်၊ ဗွီဒီယို၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်တဲ့ဘုန်းကြီးကကြည့်နဲ့၊ ကွမ်းယာဆိုင်မှာကွမ်းစားရင်း မိန်းမတွေနဲ့ ပလူးပလဲနေတဲ့ရဟန်းတွေလည်း အများကြီးပါပဲ။ ဒီလိုရဟန်းတွေကြောင့် သာသနာတော် ကြီးညှိုးနွမ်းသွားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ဖာသာ – ဖာသိဖာသာနဲ့ ရဟန်းဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။ ငယ်တုန်းအခါကတော့ **မောင်ကျောင်းသား**၊ အရွယ်လေးနည်းနည်းတက်လာတော့ ဆော့လွန်းအားကြီးလို့ ငြိမ်သွားအောင် ဆရာတော်က ကိုရင်စည်းပေး ထားလိုက်တယ်။ အသက်မပြည့်သေးတော့ **ကိုရင်**ပေါ့။ ဟော အသက်ပြည့်သွားပြီဆိုတာနဲ့မဖြစ်တော့ပါဘူး။ သူတော့ ရဟန်းတင်ပေး အုံးမှဆိုပြီး ဆရာတော်က**ရဟန်း**ဝတ်ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ ဖာသိဖာသာနဲ့ ရဟန်းသာဖြစ်သွားတယ်။ ဘာရည်ရွယ်ချက်မှမရှိဘူး။ ဒီလိုတွေ ရှိသမျှကာလပတ်လုံး ညှိုးနွမ်းနေတဲ့ သာသနာတော်ကြီး ဘယ်လိုလန်းဆန်းနိုင်ပါတော့မလဲ? ဒီသုံးချက်နဲ့ ဝတ်တဲ့ရဟန်းသာသနာတော်မှာ မရှိသင့်ဘူးလို့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး အရှင်ဇနကာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘိဝံသက ဆုံးမတော်မူတာကို အပြည့်အဝထောက်ခံပါတယ်။ သာသနာတော်ကြီး ပျက်ဆီးကြောင်းဖြစ်တဲ့အတွက် ဆရာတော်ကြီးက ရှုတ်ချတော်မူပါတယ်။

နံပါတ်**(၄)**က **ပညာ** – ဘုရားသာသနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဝေဖန် ပိုင်းခြားပြီး သုံးသပ်ချင်တယ်။ ပညာလိုချင်လို့ လာဝတ်တဲ့ ရဟန်းတွေကိုတော့ ဘုရားရှင် ကိုယ်တိုင်ခွင့်ပြုတော်မူပါတယ်။

(၅) သဒ္ဓါ ယုံကြည်မှုနဲ့လာတာ ဘုရားသာသနာကိုယုံကြည်လို့ဝတ်တယ်ဆိုတော့ "**ပညာ**"သမားထက် သာတာပေါ့။

အကောင်းဆုံးကတော့ နံပါတ်**(၆)**ဖြစ်တဲ့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ချင်လို့ ရဟန်းလာဝတ်တယ်ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှ သာဓု–သာဓု–သာဓုလို့ ကျကျနနကြီးခေါ်သင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရဟန်းဆိုတာ ထိန်းရတဲ့ သီလအုပ်စုကြီး(၄)စုရှိပါတယ်။

၁။ ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလ ➔ ၂၂၇ ပါးသော သိက္ခာပုဒ်ကို ထိန်းရပါတယ်။

၂။ ဣန္ဒြိယ သံဝရသီလ ➔ အစိုးရမှု၊ ကြည်ညိုဖွယ်ရှိနေရမယ်။

၃။ အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ ➔ ပစ္စည်းလေးပါးအလှူခံမှုအတွက် စင်ကြယ် သန့်ရှင်းခြင်း။ သံဃာအစစ်မှန်ရင် ကျောသား၊ ရင်သား မခွဲခြားရ။

၄။ ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ ➔ ပစ္စည်းလေးပါးသုံးစွဲရာတွင် မဆင်ခြင်ပဲနဲ့ သုံးဆောင်သောပုဂ္ဂိုလ်များသီလနှင့်ပြီးအောက်ဆင်းကြတယ်။ ဆွမ်းစားရင် ဘုရားသာသနာ "**အကျင့်နှစ်ဖြာ**"ကို ကျင့်ဖို့ဆိုပြီး ဆင်ခြင်ရမယ်။ ဒီလိုသံဃာမျိုး ခုခေတ်မှာ ရှိတော့ရှိမယ်၊ ရှားပါတယ်။

ခုခေတ်ရဟန်းတွေ သက်နှိုးစည်းတဲ့အချိန် ဆရာတော်ထံမှာသက်နှိုးတောင်းရင် ဘယ်လိုတောင်းကြပါသလဲ? အမျိုးသားတွေသိကြတယ်နော်။ "**သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော**" တဲ့ ပါးစပ်နဲ့သာ ပြောရိုးပြောစဉ်တောင်းပြီး "ဒီဘေးနားမှာပြောတဲ့စကားကိုထားခဲ့မယ်နော်၊

သက်နှိုးပဲယူသွားမယ်" ဆိုတဲ့ ဝတ်ခြင်းမျိုးနဲ့ ဝတ်နေတဲ့ရဟန်းတွေကများနေတယ်နော်။ ဝဋ္ဋဒုက္ခအပေါင်းတို့မှ လွတ်မြောက် ချင်လို့ဝတ်တာကို ဘုရားအကြိုက်ဆုံးပါပဲ။

ပညာနဲ့သဒ္ဓါကြောင့် ဝတ်သူတွေက **Discount** ပေးတဲ့အနေနဲ့ သာသနာတော် အတွက်မဆိုးဘူးလို့ ပြောမှာပေါ့နော်။ အချောင်၊ ဘယာနဲ့ ဖာသာကြောင့်ဝတ်သူတွေကို လောင်းချင်မှလောင်းပါ။ အားနာစရာမလိုတဲ့ ရဟန်းတွေဆိုရင်တော့ **ကန်တော့ဆွမ်းပါ ဘုရားပေါ့**။ ပညာနဲ့သဒ္ဓါကြောင့်ဝတ်တယ်ဆိုရင်တော့ အားနာပါးနာနဲ့ လောင်းလိုက်ပါ။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ချင်လို့ ဝတ်တဲ့ရဟန်းဆိုရင်တော့ အားရပါးရသာ လောင်းလိုက်ပါ။ အဝတ်ခံပြီးလောင်းပါလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ ရဟန်းဝတ်မယ်လို့ ရည်စူးထားသူများရှိရင်လည်း ဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ချင်လို့ဆိုတဲ့ အမြင့်ဆုံးရည်ရွယ်ချက်နဲ့ဝတ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

၅ ဖြည့်လာရန် (ပဓာနီယင်) (၅)ပါး

နံပါတ်(၅)အုပ်စုမှာ တရားအားထုတ်မယ့်ယောဂီတစ်ယောက်ဖြည့်လာရမယ့် အချက်(၅)ချက်ရှိပါတယ်။ ပါဠိလို "**ပဓာနီယင်္ဂတရား(၅)ပါး**"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပဓာနီယင်ဆိုတဲ့ ဖြည့်လာရမယ့်(၅)ပါးကလည်း လွယ်လွယ်လေးပါပဲ။ ဗိုလ်ငါးပါးကိုသိကြလား? "**ဗိုလ်**ဆိုတာ**ဗလ**" ဗလဆိုတာ ခွန်အား၊ ခွန်အားဆိုတာ အထွဋ်အထိပ်– ဗိုလ်(၅)ပါးဖြစ်တဲ့ **သဒ္ဓါ**၊ **ဝီရိယ**၊ **သတိ**၊ **သမာဓိ**၊ **ပညာ**ထဲက သတိကိုဘယ်လိုကပ်ပါ၊ သမာဓိကိုဘယ်လို ထူထောင်ပါ ဆိုတာကို ရိပ်သာရောက်ရင် တရားပြဆရာတွေကသင်ပေးပါလိမ့်မယ်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယနဲ့ပညာကိုတော့ ယောဂီတို့ကဖြည့်လာရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သဒ္ဓါဆိုတာ – ယုံကြည်တယ်၊ ရိုသေတယ်၊ လေးစားတယ်၊ မှတ်မိသွားအောင်လိုက်ပြီး ပူဇော်ကြည့်ပါနော်။

[၁] သဒ္ဓါဆိုတာ = ယုံကြည်တယ်၊ ရိုသေတယ်၊ လေးစားတယ်။

[၂] ဝီရိယဆိုတာ = အားစိုက်တယ်၊ ကြိုးစားတယ်၊ ဇွဲရှိတယ်၊ သည်းညည်းခံတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

[၃] ပညာဆိုတာ = ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတယ်၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားတယ်။ (ရုပ်/နာမ် ဖြစ်ပျက်ကိုသိနိုင်ခြင်း)

[၄] ကျန်းမာရေး = ကျန်းမာရေးအထူးကောင်းအောင် ပြင်ဆင်လာပြီး လိုအပ်သောဆေးဝါးများကို ယူဆောင်လာရမယ်။

[၅] ရိုးသားမှု = မကောက်ကျစ်ရပါဘူး၊ ရိုးရိုးသားသားရှိရမယ်။

တစ်လုံးစီကို ပြန်ကောက်ကြည့်ရအောင်။

[၁] သဒ္ဓါ – ရိပ်သာဝင်မယ့် တရားရှုမှတ်မယ့်ယောဂီတို့သည် ယုံကြည်မှုမရှိဘူးဆိုရင် တရားအားထုတ်တာ အရာမရောက်ပါဘူး။ ဒီအချက်ကို ဘာလို့ရဲရဲပြောရလဲဆိုရင် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးပင်လျှင် သဒ္ဓါမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို တရားပြလို့မရပါဘူး၊ ဘုရားတောင်ပြလို့မရဘူးဆိုရင် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကပြလို့ရမလဲနော်။ ဒါကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကိုမယုံကြည်ဘူးဆိုရင် တရားလာအားမထုတ်နဲ့၊ ဘုရားရဲ့တရားတော်တွေကို မယုံဘူးဆိုရင် ရိပ်သာကိုမဝင်ကြနဲ့၊ လာပြီဆိုရင်လည်း ယုံယုံကြည်ကြည် ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစားနဲ့၊ ပြောတဲ့အတိုင်းအားထုတ်ကြည့်ကြပါ။

[၂] ဝီရိယ – အိမ်မှာ ဘုန်ကြီးဆွမ်းကပ်တော့မယ်ဆိုရင် အိပ်ရေးပျက်ခံပြီး ဟင်းတွေချက်ရ၊ ပြင်ဆင်ရနဲ့ အနိမ့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒါနလေးလုပ်တာတောင်မှ အင်မတန်ပင်ပန်းဆင်းရဲခံရတယ်ဆိုရင်၊ သီလထိန်းရင် ပိုပင်ပန်းပါတယ်။ သမထ အားထုတ်ရင်ပိုပြီးပင်ပန်းပါတယ်။ ဝိပဿနာအားထုတ်မယ်ဆိုရင်တော့ "ပိုပို" ပြီး ပင်ပန်းပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဝီရိယကို အထွဋ်အထိပ်တင်ထားရမယ်။ အရိုးကြေကြေ အရေခမ်းခမ်း၊ တရားမရရင် မထဘူး လူသေရင်သေသွားပါစေ၊ တရားရအောင် အားထုတ်ရမယ်လို့ အိမ်ကတည်းကမောင်းတင်ပြီး လာရမယ်နော်။ ဝီရိယက ပျော့စိစိနဲ့ဆိုရင် တရားနဲ့တွေ့ဖို့ မလွယ်ကူလှပါဘူး၊ ခေါင်းအုန်း သေးသေးလေးတွေ စောင်တွေခုပြီး ထိုင်တာမျိုးလိုပေါ့။ ညောင်းလို့ ဒီတစ်ချိန်တော့ နားအုန်းမယ်၊ နေမကောင်းလို့ ဒီအချိန်တော့ အိပ်လိုက်အုန်းမယ်ဆိုရင် မဖြစ်သေးဘူးနော်။ ဒါကြောင့်မို့ ဝီရိယသည်လည်း ဒေါင်ဒေါင်မြည်မောင်းတင်ပြီး လာရမယ်။

[၃] ပညာ – ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု – တရားအားထုတ်နေသောယောဂီ တစ်ယောက်သည် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းကို မြင်နိုင်သော ဉာဏ်ရည်ရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် **brain** အားနည်းတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဉာဏ်မမီကြပါဘူး၊ ဖြစ်ပျက်ကိုမမီနိုင်သောဉာဏ် နည်းမှုကြောင့် တရားအားထုတ်လို့ မရပါဘူး။ ဖြစ်ပျက်ကိုမီအောင်လိုက်နိုင်သော ပညာရှိအောင် ဖြည့်လာရပါမယ်။

[၄] ကျန်းမာရေး – ရိပ်သာဝင်တော့မည့် ယောဂီတစ်ယောက်သည် မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို မိမိသာလျှင် အသိဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးခန်းသွားစရာရှိသွား၊ **Medicial Check**လုပ်စရာရှိတာလုပ်၊ အားနည်းနေရင် အကြောဆေးသွင်း၊ မိမိကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ပြီးမှ ဝင်သင့်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို့ အိမ်ကနေ ဖြည့်သွားရမှာဖြစ်သလို ရိပ်သာကို ရောက်လို့ရှိရင်လည်း မိမိဘာသာ လိုအပ်သလိုစောင့်ရှောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေချိုးချိန်ကို ချင့်ချိန်ရမယ်။ မတည့်တဲ့ အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်ရမယ်။ မိမိဝမ်းဗိုက်နှင့် သင့်တော်ရုံ ချင့်ချိန်သုံးဆောင်ရမယ်။ ကဲ ယောဂီတို့ရေ ကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်တဲ့နေရာမှာ နံပါတ်(၁) မတည့်တာကိုလဲ မစားနဲ့ ဝိုင်းပြီးပူဖော်ကြပါနော်။ နံပါတ်(၁) မတည့်တာကိုလည်းမစားနဲ့ နံပါတ်(၂) ပိုလျှံအောင်လည်း မစားနဲ့။ အဲ့ဒီနှစ်ချက်က ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးလှပါတယ်။

[၅] ရိုးသားမှု – မကောက်ကျစ်ရ၊ ရိပ်သာရောက်လို့ အချင်းချင်းဆက်ဆံတဲ့အခါ မကောက်ကျစ်ရဘူး။ တရားလျှောက်လို့ရှိရင်လည်း တရားထိန်း တရားပြတဲ့ဆရာတွေကို မိမိခန္ဓာမှာတွေ့တာကိုပဲ ရိုးရိုးသားသားနဲ့လိုရင်းတိုရှင်းပဲပြောရမယ်။ ကိုယ်မရသေးဘဲနဲ့ ရတဲ့ပုံစံနဲ့ ကိုယ့်ကိုအထင်ကြီးအောင်မလုပ်ရဘူး၊ ဒီလိုလုပ်နေလို့ရှိရင် အချိန်တွေကိုယ့်အတွက် နှမြောစရာကောင်းလှပါတယ်။ တကယ်လုပ်ရင် တွေ့နိုင်မယ့်တရားလည်း မရတော့ဘူး။ ဥပမာ– အချို့ဆို ဂျပိုးကို လိပ်ဖြစ်အောင်ပြောတတ်တဲ့၊ အင်မတန်တော်တဲ့ သူတွေရှိတယ်။ စကားပြောကောင်းတာလေ။ မကောက်ကျစ်ရဘူးဆိုတာ အဲ့ဒါကိုပြောတာ။ အလျှောက် ကောင်းတော့ ဆရာကအထင်ကြီးပြီး တစ်ခါတည်းအရိယာဘွဲ့တပ်ပေးလိုက်ပါရော။ အချို့ရဟန္တာတွေလည်းရှိသေးတယ်။ ကျောင်းသားဘဝမှာ ငယ်နာမည် **မောင်တာ**၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုရင်ဝတ်တော့ **ကိုရင်တာ**တဲ့၊ ရဟန်းလည်းဝတ်ရော **ရဟန်းတာ**ဖြစ်သွားရော။

ယောဂီတို့ရေ... ဖြည့်လာရမယ့် (၅)ချက်ကို ပြန်ပြောကြည့်ရအောင်။ နံပါတ် (၁) (၂) (၃)ကတော့ **သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ** ဒီသုံးမျိုးကို ဘာလို့ခေါ်" " ဖိုလ်သုံးပါးဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ နံပါတ်(၄) **ကျန်းမာရေး**ကောင်းအောင် အိမ်ထဲက ပြင်ဆင်လာရမယ်။ ရိပ်သာရောက်ရင်လည်း ကိုယ့်ကိုကို ဂရုစိုက်မယ်။ နံပါတ်(၅) **မကောက်ကျစ်ရ** – ရိုးရိုးသားသား ဖြစ်ရမယ်။ ဒီငါးချက်ကို **ပဓာနီယင်္ဂ** တရားငါးပါးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

၄ ရှောင်ရန် (၄)ပါး

ခေါင်းစဉ်ကြီး နံပါတ်(၄)မှာ ရှောင်ရန်(၄)ပါး ပါရှိပါတယ်။ ဒီလေးပါးကို အတိုလေး အရင်မှတ်မယ် ဆိုရင် (၁) (၂) (၃) ကို **အသုံးလုံး**လို့မှတ်ပြီး (၄) ကို **ဝကား**လို့ မှတ်မယ်။ အသုံးလုံးကိုချဲ့ရင်–

နံပါတ်တစ် "အ" က	➡	**အ** ပေါင်းအဖော်မမက်ရ၊
နံပါတ်နှစ်က "အ" က	➡	**အ** အိပ်အစားမမက်ရ၊
နံပါတ်သုံး "အ" ကတော့	➡	**အ** သေးအမွှားကိစ္စများကို ကြီးကြီးမားမား မလုပ်ရတဲ့။
နံပါတ်လေး က	➡	**ဝကား** များများမပြောရ။

ပြန်ပြောကြည့်ရအောင်နော်။ " " လွယ်လွယ်လေးပဲနော်။ ကဲစနစ်တကျ ပြန်ချဲ့ကြည့်ရအောင်။

(၁) **အပေါင်းအဖော်** လူတိုင်းမှာ အပေါင်းအဖော်ဆိုတာရှိပါတယ်။ ဥပမာ၊ ဇနီးမောင်နှံတွေတရားစခန်းဝင်နေတယ်ဆိုမှ "ရေချိုးပြီးပြီလား? ထမင်းစားရတာ၊ အဆင်ပြေလား? မောင်ဝတ်ပြီးသားအင်္ကျီတွေ လျှော်ဖို့ပေးလေ။" "မေရေ၊ နေကောင်း

ရဲ့လား? ဆေးလိမ်းပေးရအုံးမလား?" နဲ့ "ညောင် – ညောင်"လည်းလုပ်ကြရော ရိပ်သာမှာရှိတဲ့ယောဂီတွေ ဒုက္ခကိုရောက်ရော။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ ဇနီးမောင်နှံတွေ ရိပ်သာဝင်ရင် ဘယ်လိုဝင်ရမလဲ၊ သိလား? ရိပ်သာတံခါးဝကိုရောက်ပြီဆိုရင် "မိန်းမ မင်းနဲ့ငါ အဓိဋ္ဌာန်ရက်အတွင်း ကွာရှင်းတယ်ကွာ"လို့ပြောရင်မကောင်းဘူးလား?ကောင်းတယ်နော်၊ ရိပ်သာဝင်ပြီဆိုကတည်းက တရားဆိုတဲ့ "ဓမ္မ"သည်ကိုယ့်အတွက် အနှိုင်းမဲ့အဖော်ဖြစ်သွားပြီ။ ဒီတော့ ယောကျ်ားနဲ့မိန်းမ ရိပ်သာအဝင်ဝမှာ ပါးစပ်နဲ့ကွာရှင်းခဲ့ကြပါ။ ပြီးမှ ရိပ်သာထဲဝင်ပါ၊ ရိပ်သာကထွက်မှ ပြန်ပေါင်းထုတ်ကြ။

အပေါင်းအဖော် မမက်ရဆိုတော့ မောင်နှမသားချင်း သူငယ်ချင်းတွေလည်း ဒီလိုပါပဲ မိဘဆွေမျိုးတွေလည်း ဒီလိုပါပဲ။ မေမေ၊ ဒီအချိန်ကစပြီးမေမေအတွက်လွတ်အောင်ရုန်းတော့ သားသားလည်း သားသားဘာသာ ရုန်းတော့မယ်။ ရိပ်သာဝင်လာပြီဆိုမှတော့ လူမှုကိစ္စမပါစေနဲ့။ သူငယ်ချင်း တွေကျောင်းပိတ်ရက် ရုံးပိတ်ရက်မှာ ရိပ်သာဝင်ကြတယ်။ အပျော်ခရီးထွက်ကြတာ ထက်စာရင် အများကြီးတော်ကြပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ အဲ ဘယ်ရိပ်သာကချောင်လဲ၊ ဘယ်ရိပ်သာက အစားဘယ်လိုကောင်းတာ၊ ဒီရိပ်သာမှာက ညကျရင် ငါတို့လုပ်ချင်သလိုလုပ်လို့ရတယ် ၊ စည်းကမ်းလည်း သိပ်မတင်းကျပ်ဘူး ဆိုရင်တော့ မဟုတ်သေးဘူးနော်။ သူငယ်ချင်းရေ နင်နဲ့ငါနဲ့ အတူနေမယ်နော်။ မုန့်တွေ ဝယ်သွားမယ် ညကျရင် ခိုးစားကြတာပေါ့ လို့ တိုင်ပင်ပြီး အပေါင်းအဖောင်နဲ့ ဝင်တာ "သီလမသန့်ရှင်း"ရင် သမာဓိမတည်ပါဘူး၊ သမာဓိမတည်ရင် ပညာဆိုတာလည်း မပြန့်ပွားနိုင်ပါဘူး ကိုယ်သေရင် သူလိုက်သေမှာ မဟုတ်ဘူး နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အဖော်နဲ့ သွားလို့မရဘူး ကိုယ်လုပ်မှကိုယ်ရတာ။ ဒီတော့ အပေါင်းအဖော်မမက်ရပါ။

(၂) **အအိပ်အစား**– ယောဂီတစ်ယောက်အဓိဋ္ဌာန်စခန်းဝင်တော့မယ်ဆိုရင် အအိပ်မမက်ရပါဘူး။ ယောဂီတို့ရေ၊ အိပ်တာကို နည်းနည်းလေးစစ်တမ်းကောက်ကြည့်ရအောင်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့အိပ်ချိန်ဟာ ယေဘုယျအားဖြင့်ဆိုရင် ကာယလုပ်သား တစ်ယောက်ဟာ(၈)နာရီအိပ်ရင် လုံလောက်ပါတယ်။ ဉာဏလုပ်သားဆိုရင်တော့ (၆)နာရီ အိပ်ရင်လုံလောက်ပါတယ်။ ဉာဏလုပ်သားဆိုတဲ့လူက ဖိုင်တွေနဲ့အလုပ်ရှုပ်မယ်။

www.burmeseclassic.com

အထက်အရာရှိခေါ်ရင်လည်း သွားရတယ်။ စာရင်းတွေကြောင့်လည်း ခေါင်းခြောက်ရတယ်။ ရုံးတက်ရင်လည်း ကားမောင်းရသေးတယ်။ ကားတိုးစီးရသေးတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့လည်း ချက်ရ ပြုတ်ရနဲ့ ပင်ပန်းတာပေါ့နော်။

ရိပ်သာတော်တော်များများမှာ ည ၁၀ နာရီအိပ်ပြီး မနက် ၄ နာရီထကြတယ်ဆိုတော့ ဉာဏလုပ်သားတွေနဲ့အတူတူ ဆရာတော်တွေကခွင့်ပြုထားတာပေါ့နော်။ ရိပ်သာဝင်ရတာ ပင်ပန်းသလားဆိုရင် “ ” မပင်ပန်းပါဘူးနော်။ ကိုယ်အိပ်တဲ့နေရာကနေ တရားထိုင်တဲ့နေရာကို လမ်းလျှောက်ရတာကလည်း အညောင်းပြေရုံလေး၊ ထမင်းဆိုတာအဆင်သင့်လေး၊ လက်ထိုးစားရုံကလေးတင်မက ပန်းကန်ကိုတောင် ဝေယျာဝစ္စယောဂီတွေကဆေးပေးသေးတယ်။ ဒါဆို နည်းနည်းပါးပါး လျှော့အိပ်ဖို့ မကောင်းဘူးလား၊ ဘာလဲ? ဘယ်တော့မှ မလျှော့နိုင်ဘူး ဟုတ်လား? ဟုတ်တာပေါ့။ တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီက ပိုတောင်ပိုယူသေးတယ်။

ကြည့် ၆ နာရီအိပ်ချိန်အပြင် တရားတစ်နာရီထိုင် အားထုတ်ချိန်မှာ ဘယ်လောက်များ အိပ်မယ်ထင်လဲ? တရားရဖို့ ခဏထားအုံး အိပ်တဲ့အချိန်ကိုပဲ တွက်ကြည့်၊ တရားအားထုတ်ဖူးတဲ့ ယောဂီတွေသိတယ်နော်။ မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောမညာနဲ့နော်။ တစ်နာရီအားထုတ်ချိန်မှာ မိနစ် ၃၀ လောက်အိပ်တယ်။ နေ့ဆွမ်းစားပြီးချိန် ပိုဆိုးသေးတယ်။ ၄၅ မိနစ်လောက် အိပ်တာ။ စထိုင်ပြီ ဆိုတာနဲ့ခေါင်းကြီးပါ တဖြည်းဖြည်းအောက်စိုက်ပြီးတချို့ဆိုရင် နဖူးနဲ့ကြမ်းပြင်ရိုက်မိတာ တောင်မြင်ဖူးတယ်နော်။ သရုပ်ပျက်ပြီးအိပ်တဲ့ယောဂီတဝက်လောက်ရှိတယ်။ တစ်နာရီမှာ နာရီဝက်အိပ်တယ်ဆိုတော့ တနေ့ကို ၈ချိန်ထိုင်ရင် ၄နာရီ ပိုအိပ်တာပေါ့နော်။ တရားဝင်အိပ်ချိန် ၆ နာရီနဲ့ပေါင်းရင် အိပ်ချိန် ၁၀ နာရီတောင်ရှိပါလား!

ဒါတင်ပဲလားဆိုတော့မကသေးဘူးတဲ့နော် ဒီထက်ပိုသေးတယ်တဲ့ ဘယ်မှာပိုအိပ်မိအုံးမလဲ? စဉ်းစားကြပါအုံး။ ဩော်ဟုတ်ပြီ တရားထိုင်လို့ စင်္ကြံလျှောက်ချိန် ရေချိုးချိန်၊ ဖျော်ရည်သောက်ချိန်တွေမှာလဲ ပိုတဲ့အချိန်ကို ကျောဆန့်လိုက်အုံးမယ်ဆိုပြီး ကျောလည်းဆန့်လိုက်ရော အိပ်လည်းပျော်သွားရော။ ဒီအချိန်တွေကို အနည်းဆုံး ၂နာရီထပ်ပေါင်း

လိုက်ရင် ရိပ်သာဝင်တဲ့ယောဂီအိပ်ချိန်ဟာ(၁၂)နာရီလောက်ရှိတယ်။ အပြင်မှာနေတာထက်တောင် ပိုအိပ်သေးတယ်။

ဒါကြောင့် ရိပ်သာက ထွက်လာပြီဆို ယောဂီတွေဘာဖြစ်နေလဲသိလား? မျက်နှာကြီးကိုဝဖြိုးလို့။ ဒီလိုဆိုတော့ ဆိုရိုးတစ်ခုကို သွားသတိရတယ်။ “ရပ်ရင်းနဲ့လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့အိပ်တတ်ချင်ရင် စစ်ထဲဝင်”တဲ့၊ “ထိုင်ရင်းနဲ့အိပ်တတ်ချင်ရင် ရိပ်သာဝင်”တဲ့။ ဒီရိပ်သာမှာတော့ ယောဂီ **“သတိကပ်ပါ”** လို့ လာပြောရင် မိမိငိုက်နေလို့ တရားတင်ပေးတယ် သတိပေးတယ်လို့သဘောပေါက်ပါ။ အိပ်နေတဲ့သူဟာ လူသေနဲ့အတူတူပါပဲ။ ဒီတော့ပုံမှန် ၆နာရီသေတဲ့လူဟာ ရိပ်သာဝင်မှ ၆နာရီထက်ပိုပြီးသေတဲ့ ယောဂီဖြစ်သွားရင် မဟုတ်သေးဘူးနော်၊ သတိ.ကပ်ကြပါ။

ပြီးရင် အစား– ငါကတော့ ညနေစာမစားတော့တဲ့အတွက် ပိုစားလိုက်မယ်ဆိုရင် မချိမဆန့်နဲ့၊ တရားထိုင်လို့အဆင်မပြေပါဘူး။ ငါကြိုက်တဲ့ဟင်းလေးပိုစားလိုက်အုံးမှဆိုရင်လည်း ဗိုက်ကလေးရင် ပိုအိပ်လို့ ကောင်းသေးတယ်နော်။ ပိုလျှံအောင်လုံးဝမစားပါနဲ့၊ မိမိနဲ့မတည့်တဲ့အစာကိုလည်း သေချာစိစစ်ပြီး၊ လုံးဝမစားပါနဲ့။ ဒါကြောင့် အစားအတွက် **“မတည့်တာလည်းမစားနဲ့၊ ပိုလျှံအောင်လည်းမစားနဲ့”**

(၃) အသေးအမွှား– သေးသေးမွှားမွှားကိစ္စတွေကြီးကြီးမားမားမလုပ်နဲ့ အသေးအမွှားဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူတွေပိုဆိုးတယ်နော်။ မွေ့ယာနဲ့ ဖက်ခေါင်းအုံးကပါသေးတယ်။ အထုပ်ကြီးငယ်တွေနဲ့ မိမိနေရာရောက်လို့ အထုပ်ထဲကနေထုတ်ပြီး စီလိုက်တာ၊ နင်ကဒီမှာနေ သူကဒီနားမှာနေနဲ့ အထုပ်ထဲကကုန်ရော၊ စတိုးဆိုင်ပုံစံပေါက်ရောပဲ။ တချို့အဖွားအိုတွေပိုဆိုးတယ်။ ထည့်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေက ကျွတ်ကျွတ်အိတ်နဲ့ အိပ်ချိန်ရောက်ပြီဆိုရင်ဘာတွေနှိုက်နေမှန်းကို မသိဘူး။ ကျွတ်ကျွတ်၊ ကျွတ်ကျွတ်နဲ့။

ယောဂီများနားလည်ပါစေ။ အသေးအမွှားကို ကြီးကြီးမားမားမလုပ်ကြပါနဲ့။ အချိန်ကုန်မခံပါနဲ့။ မိမိရည်မှန်းထားတာက ဝဋ်ဒုက္ခအပေါင်းမှလွတ်ချင်လို့ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရည်မှန်းထားတာ အင်မတန်ကြီးမားလှတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိစ္စကို လုပ်ရမှာမို့ အသေးအမွှားတွေကို ရှေ့တန်းတင်ရင် ကြီးကြီးမားမားကိစ္စတွေ မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။

(၄) **စကားများများမပြောရ** – ယောဂီတို့ရဲ့စကားလုံးဝမပြောရလို့ မပါဘူးနော်။ တချို့ရိပ်သာတွေမှာ ''ဝစီပိတ်''ဆိုတဲ့စကားလုံးဝမပြောရတဲ့နေ့တွေ ထည့်ပေးထားပါတယ်။ ကိလေသာကို တိုးပွားစေတဲ့စကား၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ စကားပေါ့နော်၊ ဒီစကားတွေ ၁၀ မိနစ်ပြောမိပြီး တရားထိုင်ချိန်ရောက်ရင် ၁၀ မိနစ် ပြန်တွေးမိတော့ မိမိအချိန်တွေ နှစ်ဆဆုံးရှုံးတယ်နော်။ ဒါကြောင့် ဝစီပိတ်ရက်ကို ထည့်ပေးတယ်ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝစီပိတ်လည်းပိတ်ရောပို ဆိုးရောပဲ။ ဘယ်လိုပိုဆိုးလဲ? ဝစီပိတ်တဲ့အတွက် တယောက်နဲ့တစ်ယောက် လက်ဟန်နဲ့ပြောကြတယ်။ ပြောလို့နားမလည်ဘူးလဲဆိုရော စာနဲ့ရေးပြီးပြောကြရော။

ဒါကြောင့်စကားဆိုတာ မလိုအပ်သောစကားကိုသာ မပြောရဘူး။ လိုအပ်သော စကား၊ မြင့်မြတ်သောစကားဆို ပြောရမယ်။ မဂ္ဂင် ဂပါးထဲမှာပါတဲ့ **သမ္မာဝါစာ** တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီတို့သည် ကိုယ့်ရဲ့တရားနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ ရှုကွက်တွေကို ဆရာတော်ဆီမှာမေးလို့ရပါတယ်။ အချင်းချင်းလည်းအားတဲ့အချိန် အပိုစကားမဟုတ်တဲ့ ရှုကွက်တွေ ပြောလို့ရပါတယ်။

❸ ဆောင်ရန်(၃)ပါး

ခေါင်းစဉ်ကြီးနံပါတ်(၃) ဆောင်ရန် (၃)ပါးအုပ်စု– အတိုမှတ်ရင် **ဗုဒ်၊ မစ်၊ မ** လို့ မှတ်ကြမယ်။ ဝိုင်းပြီးမှတ်ကြည့်ပါအုံး။ ''ဗုဒ်၊ မစ်၊ မ''ပေါ့။ ''မ''ဘေးက ကွင်းလေးထဲမှာ အသုဘလို့ပါတယ်နော်။ ''ဗုဒ်၊ မစ်၊ မ နှင့် အသုဘ'' ဆိုတဲ့ ဒီဆောင်ရန်(၃)ပါးကို **စတုရာရက္ခတရားလေးပါး**လို့လည်းခေါ်ပါတယ်။ မိမိကဆောင်ထားရင် မိမိကို အမြဲစောင့်ရှောက်ပါတယ်တဲ့။ **ကိုယ်စောင့်တရား** လို့လည်းခေါ်တယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့ နည်းနည်းချဲ့ ကြည့်ရအောင်။

[၃–၁] **ဗုဒ်** – ဆိုတာက ''**ဗုဒ္ဓါနုဿတိ**'' ဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို ပွားများတာ။ ဘုရားဂုဏ်တော် ဉာဏ်ဖြင့်ဖော်၍၊ ပုံတော်အတွင်း ဂုဏ်တော်သွင်းကာ စိတ်ဝယ်ထုံထား နှလုံးသားမှာ ဘုရားတည်ကြပါ။ ဒီမှာကတော့ ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို သုံးစက္ကန့်နဲ့ ပွားလို့ ရအောင်သင်ပေးပါတယ်။ အတိုမှတ်ရင် – ''**ပူ၊ ကိ၊ ဆိတ်/ လုံး၊ သိ၊ ကျင့်/ ကောင်း၊ လော၊ ဆုံး/ ရှု၊ သစ်၊ ဘုန်း**''။ ဘယ်အချိန်မှာ ပွားရမလဲ? စကြံ့န်လျှောက်ချိန် အားလပ်ချိန်မှာပွားပါ။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းသည် သမထစခန်းကြီးပါ။ ''သဒ္ဓါ''ကိုတိုးပွားစေတယ်။

[၃–၂] **မစ်**– ဆိုတာ''**မေတ္တာ**''၊ မေတ္တာဆိုတာ ''**ကောင်းတာတွေအပြည့်၊ မကောင်းတာတွေ မရှိကြပါစေနဲ့**''လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဘုရားရှင်လက်ထက် ရဟန်းအပါး(၅၀၀)တောထဲ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ တောစောင့်နတ်၊ တောင်စောင့်နတ်တွေခြောက်လှန့်တဲ့အတွက် တရားပွားများလို့ မရခဲ့ပါဘူး။ ဘုရားရှင်ကမေတ္တာဘာဝနာစီးဖြန်းဆိုင်းလိုက်တော့မှ နတ်တွေကတောင် ပံ့ပိုးစောင့်ရှောက်ပါတယ်တဲ့နော်။ ရိပ်သာဝင်ကြတဲ့ယောဂီအချင်းချင်း ကိုလည်းပွားပါ။ စောင့်ရှောက်နေတဲ့နတ်ဗြဟ္မာပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လည်းပွားပါ။

''**သတ္တဝါအားလုံး အငြိမ်းဆုံး ကျင့်သုံးပြန့်ပွားနိုင်ပါစေ**''လို့လည်း မေတ္တာပို့ပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းတဲ့အခါမှာလည်း မေတ္တာပို့ပါ။ ပွားပါ။ ပွားပြီးသွားပြီဆိုရင် တရားစတင် အားထုတ်ရှုမှတ်ပြီဆိုတာနဲ့ မေတ္တာပို့ခြင်းကိုဖြတ်ထားလိုက်ပါတော့။ မဖြတ်ဘူးဆိုရင် ဝိပဿနာကိုမကူးတဲ့အတွက် မဂ်ကျနိုင်တဲ့လမ်းကြောင်းပေါ် မရောက်တော့ဘူး။ ဗြဟ္မစိုရ် တရားသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာရှုတဲ့အရှုခံမဟုတ်ဘူး။ (''အဒေါသ''ဖြစ်စေတယ်)

[၃–၃] **မ**– ''**မရဏာနုဿတိ**''မှာ **သမုတိမရဏာ**နှင့် **ပရမတ္ထမရဏာ**ဆိုပြီး ၂ပိုင်းရှိတယ်။ **သမုတိမရဏာ**သည် ဘဝကူးပြောင်းတာ။ ဒီဘဝဒီခန္ဓာနဲ့သေပြီး၊ နောင်ဘဝ နောင်ခန္ဓာပြောင်းသွားတာဖြစ်ပြီး၊ **ပရမတ္ထမရဏာ**သည် ခန္ဓာငါးပါး(ရုပ်နာမ်)အစုအဖွဲ့တို့သည် စဉ်ဆက်မပြတ်တရစပ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

သမုတိမရဏာကို တရားမရှုမှတ်တဲ့အချိန်မှာ ပွားပါ။ ဘယ်လိုပွားမလဲကြည့် ''သြော် ငါသေရအုံးမှာပါလား။ ငါ့ခန္ဓာကြီးက အပုပ်ကြီးပဲ။ သတ္တဝါအားလုံးလည်း သေရမှာပါလား၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သေမျိုးတွေပါပဲလား”လို့ စကြဲ့နိလျှောက်ရင်းပွားပါ။ အိပ်ရာထချိန် မျက်စိနှစ်လုံးပွင့်ပွင့်ချင်း ပွားပါ။ “အသုဘကောင်ကြီး၊ အပုပ်ကောင်ကြီး၊ အလောင်းကောင်ကြီး ပါလား”လို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆင်ခြင်ပါ။ အဲဒါကို သမုတိမရဏလို့ခေါ်ပါတယ်။

ပရမတ္ထမရဏကတော့ ခန္ဓာကိုဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင်လိုက်တိုင်း အချိန်နေရာမရွေး ပွားများနိုင်တယ်။ ဝေဒနာသည် တဖြည်းဖြည်းနဲ့တက်လာပြီးနောက် ကြမ်းကြမ်းလာတယ်။ အမြင့်ဆုံးမှာ ခဏလေးတည်နေပြီး တဖြည်းဖြည်းပြန်ပြန်ကျကျ သွားတယ်။ ဒီလို **ဗလယ်ဆုံး** သိပြီးတဲ့နောက်မှာ ခဏချင်းမှာပဲ ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်တွေမြင်လာ မယ်၊ ဒီလိုဖြစ်ပျက်တွေကို တရစပ်ပွားနေခြင်းဟာ ပရမတ္ထမရဏပါပဲ။ ဖြစ်ပျက်မြင်နေသေးရင် ဝိပဿနာဉာဏ်သာ ဖြစ်ပြီး၊ မဂ်မကျသေးပါဘူး။ မဂ်မကျသေးလျှင် ဆက်ပွားရမှာ ပါပဲ။ မဂ်ကျသွားရင် ဖြစ်ပျက်လည်း မရှိတော့ပါဘူး။

(အသုဘ) – မရဏာနုဿတိရဲ့နောက်မှာ **အသုဘ** ဆိုတာပါတယ်။ အသုဘကို ဘာလို့ဆင်ခြင်နိုင်းလဲသိလား? အသုဘလက္ခဏာတွေ မတွေ့ကြသေးလို့ လူတွေရှုးနေကြတာ။ တကယ်ပြောတာ ပုထုဇဉ်မှန်သမျှ အကုန်အရူးတွေကြီးပဲ။ လမ်းပေါ်မှာတွေ့တဲ့အရူးက သွက်သွက်ခါရူးတဲ့ အရူး။ ယောဂီတို့ကျတော့ ယဉ်ယဉ်လေးနဲ့ရူးတဲ့အရူး။ သားနဲ့ရူး၊ မယားနဲ့ရူး၊ ဥစ္စာနဲ့ရူး၊ ဂုဏ်ပကာသနနဲ့ရူး၊ ရူးနေကြတာ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်စစ်ကြည့်ကြပါ။

မြို့တစ်မြို့မှာ သိပ်ချော၊ သိပ်လှ၊ သိပ်လိုက်ဖက်တဲ့ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်ဟာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်သိပ်ချစ်ကြတာပဲတဲ့။ အမျိုးသားကဝန်ထမ်းဆိုတော့ တစ်နေ့မှာ စာရင်းစစ်ဖို့ခရီးထွက်သွားတယ်။ မထင်မှတ်တဲ့ အကြောင်းမညီညွတ်မှုကြောင့် ခရီးသွားရင်း ဆုံးသွားရော။ ဟခြားနယ်မှာဖြစ်နေတဲ့အတွက် သစ်သားခေါင်းတစ်ခု ထဲထည့်ပြီးပြန်သယ်လာတာ လမ်းမှာ၂ရက်ကြာသွားတယ်။ အိမ်လည်းရောက်ရော သူ့မိန်းမခမျာ ရင်ကွဲမတတ်ငိုတော့တာပါပဲ။ “လှပတင့်တယ်လှတဲ့ငါ့ယောက်ျား၊ ငါ့အချစ်ဆုံး” ဆိုတဲ့အပူလုံးကြီးက ရင်ဝကိုဆောင့်တော့၊ အသက်ရှူရပ်ပြီး “ဂစ် ဂစ် ဂစ်”နဲ့တက်သွားရော။ ဆရာဝန်ခေါ် ဆေးကုလိုက်၊ ကောင်းသွားရင် အပြောလေးနဲ့ငိုလိုက်၊ ပြန်တက်လိုက် ကုလိုက်နဲ့ပေါ့။

ဒီလိုသံသရာလည်နေတာကို နံဘေးက သူငယ်ချင်းကစဉ်းစားမိတယ်။ ဒီရောဂါကို ဆရာဝန်ကုလို့မရနိုင်ဘူး။ ငါကုမှဖြစ်မယ်ဆိုပြီး လူသေအခေါင်းဘေးနားကို တဖြည်းဖြည်း ကပ်သွားတယ်။ ပြီးတော့ လူသေအခေါင်းကို မသိမသာနဲ့ မတော်တဆဖြစ်သလို တမင်သက်သက်ဝင်တိုက်လိုက်တာ အခေါင်းကြီးက “ဝုန်း”ခနဲမှောက်ကျသွားရော။ ကျသွားတဲ့ခေါင်းကို ပြန်တင်ပြီး မှောက်ကျနေတဲ့သူ့မောင်ကို လှန်လဲလှန်လိုက်ရော “အမလေး”ဆိုပြီး အဝိုရပ်သွားတော့တာပါပဲ။ ကြည့်အုံးလေ မျက်လုံးကပြူးထွက်၊ လျှာကြီးကထွက်ကျလာ၊ လက်ကြီးကကားပြီး ထွက်လာတော့တာပါပဲ။

အသုဘဆိုတဲ့ မတင့်တယ်တာကြီးကို တွေ့လိုက်လို့ အငိုတိတ်သွားတော့တာပါပဲ။ ခုနကတော့ “ငါ့အချစ်ဆုံး တင့်တယ်လှတဲ့ယောက်ျား”ဆိုပြီးရူးနေတာ၊ “လိုက်သေမယ်” ဆိုပြီးလုပ်နေတာ၊ ခုတော့သေဖို့နေနေသာသာ အနားတောင်သိပ်ပြီးမကပ်တော့ဘူး။ အဲဒါ “**အသုဘလက္ခဏာ**”(မတင့်တယ်တဲ့လက္ခဏာ)တွေ့လို့ အရူးရောဂါပျောက်သွားတာ။

မသေပါနဲ့အုံး။ မိမိယောက်ျား၊ မိမိဇနီးတစ်ပတ်လောက် ရေမချိုးဘဲနေရင် အနားကပ်ခံချင်ရဲ့လား? အဲဒါတော့ကိုယ်ဘာသာကိုယ်စဉ်းစားကြည့်နော်။ အဲ တူ၊ တူမလေးတွေ ညစ်ပတ်နေရင်တော့ မွှေးမွှေးမပေးချင် တော့ဘူး။ ရေချိုး၊သနပ်ခါးလိမ်းပေး ပြီးမှ၊ တင့်တင့်တယ်တယ်လေးရှိနေမှ၊ မညစ်ပတ်နေမှပဲ မွှေးမိပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက “**သိရိမာ**”နဲ့ **အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း**ကို ပြပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သိရိမာဆိုတာ အင်မတန်ချောလှတဲ့ ပြည့်တန်ဆာမတစ်ယောက်ပါ။ ရောဂါဖြစ်နေချိန်မှာတောင် အရမ်းလှနေတဲ့သိရိမာကို မြင်သွားတဲ့ရဟန်းတစ်ပါးဟာ “သိရိမာကိုမှမရရင် သေရပါတော့မယ်”ဆိုပြီးရူးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီရဟန်းကို အကြောင်းပြုပြီး သိရိမာသေသွားတဲ့အခါ စင်ပေါ်တင်စေပါတယ်။ ပြီးတော့ မင်းထု၊ လူထု ၊ သာသနာဝင်ထု ရဟန်းထု အကုန်လုံးကို သိရိမာရဲ့အသုဘကို ရှုခိုင်းပါတယ်။

“သိရိမာရဲ့အသုဘအကောင်ကြီးကို ဘယ်သူဝယ်မလဲ?”လို့မေးခဲ့ပါတယ်။ တစ်ရက်အသုဘ၊ နှစ်ရက်အသုဘ၊ သုံးရက်အသုဘ၊ လေးရက်အသုဘကြီးကို တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ လျှော့ဈေးနဲ့ရောင်းခဲ့ပါတယ်။ ပုပ်ပွဖောင်းကားပြီး အရည်တစ်စိုစိုကျနေတဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သိရိမာရဲ့အသုဘကြီးကို နောက်ဆုံးအလကားပေးတာတောင် ဘယ်သူမှမယူတော့ပါဘူး။ "သိရိမာကိုမရရင်သေပါတော့မယ်"ဆိုတဲ့ရဟန်းလည်း "**အရိယာ**"ကြီးဖြစ်သွားတယ်။ သိရိမာကိုယ်တိုင် နတ်ပြည်မှဆင်းလာပြီး သူ့အလောင်းကိုသူလာပြန်ရှုတာ နောက်ထပ်တစ်ဆင့်မြင့်သွားပါတယ်။ လာရောက်ရှုမှတ်ကြတဲ့ပရိသတ်တွေထဲကလည်း အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီး ဖြစ်သွားပါတယ်။

အခုခေတ်အခါ ရပ်ကွက်၊ မြို့တွေမှာတော့ သေသေချင်းရေခဲတိုက်ပို့ မီးသဂြိုဟ်ခါနီးမှာ လှလှပပ ပြင်ဆင်ပြီး လူတွေကို ပြပါတယ် ကြည့်တဲ့လူကလည်း "ဟယ်! အိပ်နေသလိုလေးပဲ ခန့်ခန့်ကြီးတော့။ လာတဲ့လူတွေကလည်း အများကြီးပဲ စည်ကားလိုက်တာ။ သေပန်းပွင့်တာပေါ့။ ငါ့အလှည့်ကျရင်ကော ဒီလိုစည်ကားပါ့မလား?" လို့ စိုးရိမ်မိတဲ့လူလည်းရှိနိုင်တယ်နော်။

ကဲယောဂီတို့ရေ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါအုံး။ ဒါကြောင့် အပေါ်ယံပကာသနတွေ မဖုံးထားဘဲ အသုဘကိုပေါ်အောင်လုပ်။ ပေါ်လေ တရားရလေပါပဲ။ ဘယ်လိုတရားရတာလဲ?

နံပတ်(၁) **ငါလည်း တစ်နေ့နေ့မှာ သူတို့လိုသေရအုံးမှာပါလား!**လို့ သံဝေဂရတယ်။ **ပုပ်ပွမှာပါလား!**လို့ ဆင်ခြင်မိတယ်။

(၂) သေဆုံးသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် **အမျှပေး**လို့ရပါတယ်။

ဒီတော့ "ဗုဒ်၊ မစ်၊ မ" ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ မေတ္တာဘာဝနာ၊ သမုတိမရဏကို နိုးနိုးခြင်း မျက်စိနှစ်လုံးမဖွင့်ခင်မှာပွားများပါ။ စကြံ့လျှောက်ချိန် အားလပ်ချိန်မှာပွားပါ။ ပရမတ္ထမရဏကို တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်တိုင်းမှာ ပွားပါ။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်းရှုမှတ်နေချိန်မှာပွားပါ။ ပုပ်ပြီး၊ ပွပြီး၊ ဖောင်းကားပြီးအရည်တွေကျ၊ လောက်တွေစား၊ အရိုးတွေကျ၊ မီးဟုန်းဟုန်းတောက်လောင်တော့ အမဲခြောက်ကောင်ကြီးဖြစ် ဒီလိုမျိုးတွေ့လာရင် သမထအသုဘရှိသေးတယ်။ ဆက်လက်ပြီး ပရမတ္ထသဘောဖြစ်တဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာသုံးပါးတင်ပြီး၊ "ပျက် ပြို ပြုတ် ပြန့်" အသုဘလက္ခဏာတွေမြင်လာပါမှ ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲရတယ်။ **လက္ခဏာမြင်သမျှ မဂ်မကျ၊ လက္ခဏာဆုံးမှမဂ်ကျတယ်။** အသုဘ

လက္ခဏာတွေ ချုပ်ဆုံးသွားလို့ "**မတင့်တယ်သောသဘော**"ဆိုက်ရင်တော့ ဒုတိယမဂ်ကျတာပေါ့။

ဒီမှာဆောင်ရန် (၃)ပါးပြီးပါပြီ။

၂ ယှဉ်ရန်(၂)ပါး

ဒီယှဉ်ရန်နှစ်ပါး ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။ (၁) စာသိ၊ (၂) ကျင့်သိ။ ပရိယတ္တိနဲ့ ပဋိပတ္တိလို့လည်းခေါ်ပါတယ်။

တရားရှုမှတ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် စာသိဆိုတဲ့ ဗဟုသုတမရှိဘဲနှင့် တရားအားထုတ်လို့မရပါ။ စာသိဆိုတာ ကျမ်းဂန်စာအုပ်ကြီးတွေကိုဖတ်နေတာတစ်ခုတည်းပြောတာမဟုတ်ဘူး။ စာအုပ်မဖတ်ပေမယ့်လည်း ယနေ့ဟောသမျှ ပြောသမျှတွေအားလုံးပါပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဉာဏ်နှင့်ပြောရင် "**သုတမယဉာဏ်**"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ လိုက်ပူဇော်ကြည့်ပါ။ ဘာဉာဏ်ပါလဲ? ဒီသုတမယဉာဏ်ရှိပြီးတော့မှ မိမိရဲ့စိတ်ကနေပြီး စဉ်းစားချင့်ချိန်ဝေဖန်ပိုင်းခြားသုံးသပ်တာကိုမှ "**စိန္တာမယဉာဏ်**"လေ။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပြီး ကိုယ်တိုင်နည်းလမ်းမှန်ဖြင့်ရှုမှတ်ပွားများမှ "**ဘာဝနာမယဉာဏ်**" ရတာ။

စာသိမရှိဘဲနှင့် ကျင့်သိလုပ်လို့ မရပါဘူး။ စာသိမရှိပဲ တရားလာထိုင်ရင် လူထိုင်နေတာပဲဖြစ်ပြီး၊ တင်ပါးပူပြီး ခါးညောင်းတာပဲ အဖတ်တင်မယ်၊ ကျန်တာဘာမှ မရနိုင်ပါဘူး။ ဗဟုသုတ(စာသိ)မှမရှိတာ။ တစ်ချို့ကတော့လည်း ကျင့်သိကိုအထင်သေးတယ်၊ စိတ်မဝင်စားဘူး၊ အလေးသိပ်မထားဘူး။ သူတို့ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဟာ ကျင့်မယ်ဆိုရင် ရနိုင်ရဲ့သားနဲ့ စာပြီးရင်း စာ၊ စာတစ်မျိုးတည်းဖတ်မှတ်နေရုံနဲ့အချိန်တွေကို ကုန်ဆုံးစေခဲ့တယ်။

စာသိနဲ့ကျင့်သိကို ဥပမာ တခုနဲ့ တင်စားပြချင်ပါတယ်။ **စာသိ**ဆိုတာ **ကန်ဘောင်ကြီး**၊ ရေကန်တစ်ခုရဲ့ ကန်ဘောင်ကြီးနဲ့တူပါတယ်။ **ကျင့်သိ**ဆိုတာ **ကန်ထဲမှာရှိတဲ့ရေ**နဲ့ တူပါတယ်။ **ထိုးထွင်းသိ** ဆိုတာ **ကြာပန်းပွင့်**တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ နိုင်ခန့်တဲ့ကန်ဘောင်ကြီးထဲမှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြည်လင်သန့်ရှင်းတဲ့ရေရှိနေပါမှ ကြာပန်းတွေဟာ ဝင့်ဝင့်ကြွားကြွား ဖွင့်ဖွင့်ထွားထွားနဲ့ ပွင့်လာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ စာသိဖြစ်တဲ့ ပရိယတ္တိအခြေခံမှသာလျှင်၊ ကျင့်သိဖြစ်တဲ့ ပဋိပတ္တိကို စွမ်းအားရှိသမျှကြိုးစားအားထုတ်ရှုမှတ်မှသာလျှင် ထိုးထွင်းသိဆိုတဲ့ ပဋိဝေဓ သာသနာတော်ကြီး ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့်– လမ်းလျှောက်ပြီဆိုရင် ဘယ်ခြေနဲ့ညာခြေကို ဘယ်လိုလျှောက်ရလဲ? တစ်လှမ်းစီလျှောက်ရပါမယ်။ ဘယ်ခြေကိုထောက်၍ ညာခြေလှမ်းတယ်။ တဖန် ညာခြေကို ပြန်ထောက်၍ ဘယ်ခြေကိုလှမ်းတယ်။ ဟန်ချက်မညီဘူးလား? ညီတယ်နော်။ အဲဒီလို မလျှောက်ဘဲ ခြေထောက်တစ်ချောင်းတည်းကိုသာအသုံးချပြီး၊ ထောက်ပြီးတော့ လျှောက်လို့ရပါ့မလား? အဲ့ဒါခြေကျိုးလို့ခေါ်တယ်။ ယောဂီတို့ “ခြေကျိုး”ဖြစ်တာကောင်းလား? မကောင်းဘူးနော်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ “**ပရိယတ္တိ (စာသိ) ကို ပြော၍၊ ပဋိပတ္တိ (ကျင့်သိ) ကို ကျင့်** သည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့်– ပဋိပတ္တိ **(ကျင့်သိ)ကိုကျင့်**၍ ပရိယတ္တိ **(စာသိ)ကိုပြော**သည်” ဒါဆို ဟန်ချက်ညီသွားပြီနော်။ ဒါကြောင့်မို့ ယောဂီတို့ ဣန္ဒြေရရနဲ့ လမ်းလျှောက်တတ်ပါစေ။ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုချင်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စာသိနဲ့ကျင့်သိကိုဘာလုပ်ရမလဲ? ယှဉ်တွဲရပါမယ်။ ဒါမှသာလျှင် လျင်မြန်စွာနှင့်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါသည် တရားရှုမှတ်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ သိသင့်သိထိုက်သောအချက်(၂)ချက်၊ ယှဉ်ရန်(၂)ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

၆ အမြဲသုံး(၁)ပါး

နောက်ဆုံးနံပါတ်(၁)ကို ကြည့်ရအောင်။ အမြဲသုံးရန် **→သတိ**ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ ဘာကြောင့်အရေးကြီးပါသလဲ? “**သတိတစ်လုံးအရှိသုံး အဆုံးနိဗ္ဗာန်တိုင်**”လို့ ဆိုခြင်းသည် ဘာကြောင့်လဲ? သတိတစ်လုံးကို ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တိုင်းမှာ ကြိုက်သလိုသုံး၊ ပိုတယ်လို့ မရှိပါဘူး။

တရားရှုမှတ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မေးမယ်။ တစ်နာရီတရားအားထုတ်တယ်။ သတိဘယ်နှစ်မိနစ်ကပ်သလဲ? မညာတမ်းပြောနော်။ မိနစ်(၆၀)အားထုတ်တယ်။ သတိများ ဆက်တိုက်ဘယ်နှစ်မိနစ်ကပ်မယ် ထင်သလဲ? ငါးမိနစ်လောက်ကပ်နိုင်ရန် မဆိုးဘူး။ သတိကို ၅မိနစ်လောက်ကပ်နိုင်ပြီဆိုရင် သိပ်တော်လာပြီ။ သတိကသိပ်အရေးကြီးတယ် နော်။ **သတိရဲ့အဓိပ္ပာယ်**ကို ဖွင့်ကြည့်ရအောင်။ **ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ဖြစ်စဉ်တိုင်းအပေါ်မှာ လိုက်ပြီးသိသိနေတာ၊ အမှတ်ထားနေတာ၊ အောက်မေ့နေတာ**။ စကားကိုသုံးမျိုးလုံး ပြောတတ်အောင် မှတ်ထားပါ။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ဖြစ်စဉ်တိုင်းပေါ်မှာ တရစပ်လိုက်သိနိုင်တဲ့အသိ၊ တစ်နာရီထိုင်တဲ့လူပုဂ္ဂိုလ် (၅)မိနစ်လောက်ရဖို့ မလွယ်ဘူး။ အင်မတန်ကြိုးစားရတာ။ သတိတစ်လုံးကိုအမြဲသုံးနေမှ သတိကအားကောင်းလာမယ်။

နောက်ဆုံးမဂ်ကျတယ်ဆိုတာ ဘယ်အချိန်လဲသိလား? ဝိပဿနာသတိ တရစပ် အထွင့်အထိပ်ဖြစ်နေပြီး၊ နှလုံးသွင်းမှန်ကာ ပါရမီပြည့်မှ မဂ်ကျတာ။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးကလည်း နေ့စဉ် ခြေဆေးအင်းမှာဆုံးမပါတယ်။ “**အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ**” တဲ့ မြန်မာလို “**မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆသော ဝိပဿနာသတိတရားတို့ဖြင့် နေရာတကာ၌ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးတို့အား ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်နေကြပါ**”လို့ ဆုံးမပါတယ်။

သတိဟာ ရိပ်သာမှာတရားရှုမှတ်နေစဉ်မှာတင် အရေးကြီးတာမဟုတ်ပါဘူး။ လောကီစီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးတွေမှာလည်း အရေးကြီးတယ်။ “**သတိမရှိတော့ ရှုံးတူးတူး**” တဲ့ သတိမရှိတဲ့သူဟာ အရှုံးနဲ့တူပါတယ်တဲ့။ ရိပ်သာမှာပဲ အားထုတ်ထုတ်၊ လောကီမှာ အကျိုးပဲရှာရှာ၊ ဘယ်ဟာပဲလုပ်လုပ်၊ သတိကို အမြဲကပ်အောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ။ သတိကပ်ဖို့ အမြဲကြိုးစားရမယ်နော်။ ရဟန္တာကြီးက လွဲပြီး အခြားအဆင့်ကပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆက်တိုက်သိတဲ့ သတိမရှိနိုင်ဘူး။ ကဲယောဂီတို့ရေ နိဂုံးချုပ်ရအောင်။ တစ်က–အမြဲသုံး “သတိ” “**သတိတစ်လုံးအရှိသုံး အဆုံးနိဗ္ဗာန်တိုင်**” ပါပဲနော်။

အနှစ်ချုပ်အနေနဲ့ ချုံ့ ပြီး ပြန်ကောက်ကြည့်ရအောင်။ တရားအားထုတ်မည့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယောဂီတစ်ယောက်သိသင့် သိထိုက်သော ဓမ္မဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ဘယ်နှစ်ချက်ရှိပါသလဲ?

ဟုတ်ကဲ့ ခြောက်ချက်ရှိပါတယ်။ အပေါ်ကနေ‌ေအာက်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် (၆၊ ၅၊ ၄၊ ၃၊ ၂၊ ၁) ဒါဆိုပြီး သွားပြီနော်။

၆ သည်– ရည်ရွယ်ချက် ၆ချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်တို့တွင် **လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ လူ့မှုကိစ္စ လေးမျိုးလုံးကနေ** ဘာဖြစ်ချင်လဲ? **ကင်းဝေးချင်တယ်။** ပြီးတော့ **နီဝရဏတရားတွေကနေ လွတ်မြောက်ချင်တယ်** (အယုတ်တရား၊ အမြတ်တရားတွေ ပိုင်းခြားသိချင်တယ်။) **ဝဋ်ဒုက္ခအပေါင်းကနေ လွတ်ချင်တယ်။** ရည်ရွယ်ချက်ကို အနှစ်ချုပ်ပြောပါဆိုရင်တော့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ချင်ပါတယ်လို့ ပြောရမှာပဲနော်။

၅ ကတော့ ဖြည့်လာရမည့်အချက်(၅)ချက်– အဲဒါသည်ဗိုလ် သုံးပါး၊ **သဒ္ဓါရယ်၊ ဝီရိယရယ်၊ ပညာရယ်** ပြီးတော့မှ **ကျန်းမာရေး**ကောင်းအောင်လုပ်ပြီး **မကောက်ကျစ်နဲ့။**

၄ က ရှောင်ရန်လေးပါး **အသုံးလိုးနဲ့စကား** ဖြစ်ပါတယ်။ အပေါင်းအဖော်ရယ်၊ အအိပ်အစားရယ်၊ အသေးအဖွားကိစ္စကို ကြီးကြီးမားမားမလုပ်နဲ့။ ပြီးတော့မှ စကားများများမပြောနဲ့။

၃ က ဆောင်ရန်သုံးပါး “ဗုဒ်၊ မစ်၊ မ” **ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ မေတ္တာဘာဝနာနဲ့ မရဏာနုဿတိ** ပြီးတော့မှ ကွင်းလေးနဲ့ ‘**အသုဘ**’ ကမ္မဋ္ဌာန်းပါတယ်။

၂ က ယှဉ်ရန်နှစ်ပါး **စာသိနဲ့ ကျင့်သိ**ကိုယှဉ်။

၁ ကကျတော့မှ **သတိတစ်လုံးအမြဲသုံးပြီး အခုံနိဗ္ဗာန်တိုင်** မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

ယောဂီ ဆိုတာ ➡ “ယှဉ်တွဲသူ”(တရားရှုမှတ်သူ)၊ ရကောက်နဲ့လည်း ရေးလိုက်ရေး

ရောဂီ ဆိုတာ ➡ “ရောဂါသည်”

ဘာဝနာ ဆိုတာ ➡ “ပွားများခြင်း”(တရားရှုမှတ်ခြင်း)ပေါ့။ ‘**ဘ**’ ကို ရေးချဖြုတ်လိုက်တော့ (တရား မရှုမှတ်၊ မပွားများဘူးဆိုရင်)

ဘဝနာ ဆိုတာ ➡ ယခုဘဝနှင့် တစ်သံသရာလုံးအတွက်နစ်နာဆုံးရှုံးသူဖြစ်တော့တာပဲ။

နေ့စဉ် ဆိုတာ ➡ နေ့တိုင်း အချိန်အပိုင်းအခြားနှင့်အားထုတ်သူ

နေစဉ် ဆိုတာ ➡ တစ်နေ့လုံး ဘယ်နေရာရောက်ရောက်၊ ဘယ်လိုအနေအထားမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဝိပဿနာသတိကပ်နေပြီဆိုရင် အချိန်တိုင်းအားထုတ်သူ။

ဝိပဿနာအားထုတ်တယ်ဆိုတာ အားဖို့မလို၊ သိဖို့သာလိုပါတယ်။ နည်းလမ်းသိပြီး အားထုတ်ကြသော ယောဂီ သူတော်စင်တို့သည် ဘာဝနာပွားပြီး နေစဉ် အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ယခုမျက်မှောက်တစ်ဘဝတည်းနှင့်ပင်လျှင် “**ဒိဋ္ဌဓမ္မဝေဒနီယကံ**”အကျိုးပေးပြီး လွယ်ကူသော အကျင့်၊ လျင်မြန်သောအသိတို့ဖြင့် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုလွယ်နိုင်ကြပြီး အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာအကျိုးကို စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက်နိုင်သော သာသနာ့အာဇာနည်၊ သူရဲကောင်း မြင့်မြတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးများ ရဟန္တာမြတ်ကြီးများ အမြန်ဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ။

“စိန်” စကား

(၁) မှန် မှန်ကန်ရမည်။
(၂) ရိုး ရိုးရိုးသားသား ပြောဆိုရမည်။
(၃) ချစ် ချစ်ခင်မှုကို အားပေးရမည်။
(၄) ကြမ်း ကြမ်းတမ်းသောစကားကို မပြောဆိုရ၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာပြောရမည်။
(၅) ကျိုး အကျိုးရှိသောစကားကို ပြောဆိုရမည်။
(၆) နှစ် သူတပါးနှစ်သက်လက်ခံအောင်လည်း ပြောဆိုရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ဝိပဿနာ" ကိုဘာကြောင့်အားထုတ်သင့်ပါသလဲ?

☞ **ဘုရားအကြိုက်** (ရှိခိုးနေရုံ/စာတတ်ရုံမျှမကြိုက်၊ဝိပဿနာအားထုတ်မှသာကြိုက်)

☞ **ကိုယ့်အကြိုက်** (လူဖြစ်ရကျိုးနှင့် သာသနာနှင့်မိရကျိုးနပ်)

ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်းအကျိုး

☞ ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း

☞ အနေတတ်ခြင်း

☞ အသေတတ်ခြင်း

☞ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ခြင်း

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမတော်တို့သည်—

အနန္တစကြဝဠာ အထွန်းလင်းဆုံးဖြစ်သော နေမင်းမက ထွန်းလင်းတောက်ပနိုင်ရန်လည်းကောင်း၊ ယောဂီတစ်ဦးချင်းစီ၏ ခန္ဓာတွင်းမှာ တရားတွေ့နိုင်ရေး ကိုယ်စီကျင့်ကြံကြရန်လည်းကောင်း၊ မိမိခန္ဓာမှာ တရားတွေ့ပြီးနောက် သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ခန္ဓာတိုင်းမှာ တရားတွေ့နိုင်ရေး ကူညီ ပံ့ပိုး စောင့်ရှောက် သာသနာပြုနိုင်ရန်လည်းကောင်း ကိုယ်စီအဓိဋ္ဌာန်ပြုကြပြီးလျှင် စုပေါင်းအဓိဋ္ဌာန်ပြုကြပါစို့–

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ ရောင်ဝါနေ မကလင်းစေသောဝ်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ ခန္ဓာတွင်း မှာလင်းစေသောဝ်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ ခန္ဓာတိုင်း မှာလင်းစေသောဝ်

စတုရာရက္ခတရား(၄)ပါး

(ကိုယ်စောင့်တရား)

(၁) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ – ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားများခြင်း (အဓိပ္ပာယ်နှလုံးသွင်းရန်)

(၂) မေတ္တာဘာဝနာ –သတ္တဝါအားလုံး "ကောင်းခြင်းအပြည့်" ရှိကြစေရန်ပွားများခြင်း (ကံ–၃ပါးစလုံးဖြင့်)

(၃) မရဏာနုဿတိ –(က)**သမ္မုတိမရဏ** ➾ သတ္တဝါများသေဆုံးလို့ဘဝကူးပြောင်းခြင်း (သံဝေဂ သာရသည်။)

(ခ)**ပရမတ္ထမရဏ** ➾ သတ္တဝါများရုပ်/နာမ်(၂)ပါး(ဖောက်ပြန်/ခံစား; စက္ကန့်မလပ်ဖြစ် / ပျက် မှုကိုရှုမှတ်ခြင်း (ဝိပဿနာ)

(၄) အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း –(က)**သမထအသုဘ** ➾ အသေကောင်၏ပျက်စီးမှုကိုတစ်မျိုးတည်း၊ တစ်သမတ်တည်း "**တည်နေအောင်ရှုခြင်း**"

(ခ)**ဝိပဿနာအသုဘ** ➾ သတ္တ၊သြကာသ၊သင်္ခါရလောက(၃)ပါးလုံး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာတို့ဖြင့် ပျက်၊ပြိုး၊ပြတ်၊ပြန့်စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်လာပြီး "**မတင့်တယ်သောသဘော**" ရောက်အောင် ရှုခြင်း။

ကိုယ်စောင့်တရား(၄)ပါးကို မိမိကစောင့်ရှောက်လိုက်လျှင် ၎င်းတရား(၄)ပါးက အချိန်နေရာမရွေးပြန်လည်၍မိမိကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းကြောင့်**ကိုယ်စောင့်တရား**ဟုခေါ်သည်။

ပုဂ္ဂိုလ်၊ နေရာ၊ အချိန်မရွေး ယခုချက်ချင်းမှစပြီး တစ်သံသရာလုံး နိဗ္ဗာန်ထိတိုင် သုံးလို့မကုန်နိုင်သော**အမြိုက်မ်းခတ်**ကိုရရှိနိုင်သောကြောင့်ဘုရားရှင်အမြဲစောင့်ရှောက်နိုင်းသည်။

www.burmeseclassic.com