

# နာ ပညာစရိုက်ရှိသူတို့အတွက် ကျင့်သုံးနည်း လေ

(ပုရာဘောဒသုတ်၊ သုတ္တန်နိပါတ်၊ ၄၁၁)

မေး ▶ ဘယ်လိုသိမြင် လေ့ကျင့်လျှင် မှန်ပင် "သန္တ" ခေါ်သနည်း?

ဖြေ \* မသေမီပင် တဏှာစင်၍ ရှေးတွင်မမှီ နောက်ဆီမမျှော် လယ်သော်မကပ် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် မှတ်လေ "သန္တ" မည်။

အမျက်မထား မပူငြားနှင့် မကြွားဝါခြင်း ကုက္ကုစ်ကင်း၍ ဆိုလျှင်ချိန်ချင့် မပျံ့လွင့် ခြောက်ဆင့်သူဂုဏ်ရည်။

## ကုက္ကုစ (၃) မျိုး

- ၁။ ဟတ္ထ / ပါဒ ကုက္ကုစ = လက်ခြေ မငြိမ်သက်မှု။
- ၂။ ဝိနယ ကုက္ကုစ = ဝိနည်းနှင့် စပ်ပြီး ယုံမှားဖြစ်မှု။
- ၃။ ဝိပဋိသာရ ကုက္ကုစ = စိတ်နှလုံး ပူပန်မှု။

\* နောင်ကိုမတွယ် ရှေ့ကိုဖယ်၍ တွေ့ဖွယ်ဟူက မှန်သိရသည် အယူအမှား ကင်းကွာငြား သူကား "သန္တ" မည်။

တွန့်ဆုတ်သယောင် ဟန်ဆောင်မပြ မတောင့်တလျင်း ဝန်တိုကင်း၍ ကြမ်းခြင်းရှုံဖွယ် အလျှင်းပယ်လျက် ချစ်ပြယ်စကား မပြောကြား မှတ်သားသူဂုဏ်ရည်။

## ဟန်ဆောင်မှု (၃) မျိုး

- ၁။ ပစ္စည်းသုံးဆောင်မှုနှင့်စပ်ပြီး ဟန်ဆောင်မှု။
- ၂။ တရားထူး ဂုဏ်ထူးနှင့်စပ်ပြီး ဟန်ဆောင်မှု။
- ၃။ ဣရိယာပုတ်နှင့်စပ်ပြီး ဟန်ဆောင်မှု။

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် - ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (၁၈) ရက်  
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)  
<https://winmetta.org>