

# နာ ပညာစရိုက်ရှိသူတို့အတွက် ကျင့်သုံးနည်း လေ

(ပုရာဘောဒသုတ်၊ သုတ္တန်ပါတ်၊ ၄၁၁)

မေး ▶ ဘယ်လိုသိမြင် လေ့ကျင့်လျှင် မှန်ပင် "သန္တ" ခေါ်သနည်း?

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

\* အမျက်မထား မပူငြားနှင့် မကြွားဝါခြင်း ကုက္ကုစ်ကင်း၍ ဆိုလျှင်းချိန်ချင့် 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။

- \* သာယာဖွယ်အတွင်း မစီးဆင်းသည့် မာန်ကင်းသိမ်မွေ့ ထင်ဉာဏ်တွေ့လျက် ယုံလေကင်းကာ တပ်မက်ကွာ ခြောက်ဖြာသူ့ဂုဏ်ရည်။
- \* လာဘ်ကိုမမျှော် မရ-သော်လည်း စိတ်တော်မကျ ဆိုးကြိုရလျှင် ဒေါသမဖြစ် ရသာနှစ်၌ စွဲလမ်းကင်းပါ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မှန်စွာငြိမ်းရာမည်။  
သတိမြဲလျှင် လျစ်လျူထင်၍ သုံးအင်မာန ပယ်နိုင်မှ “သန္တ”ပုဂ္ဂိုလ်မည်။  
ဒိဋ္ဌိတဏှာ မှီတွယ်ရာကင်း နှစ်ဖြာယူမှား တဏှာကားပယ် ငါးပါးအာရုံ မတွယ်ကုန်၍ ဖွဲ့တုံဂန္ထ မရှိကြမူ ငြိရ-တဏှာ ကျော်လွန်ကာ မှန်စွာငြိမ်းလေသည်။
- \* သမီးနှင့်သား ကျွဲ၊နွား၊လယ်၊ယာ မရှိပါ၍ မှန်စွာအတ္တ ဥစ္ဆေဒ ကင်းကငြိမ်းသူမည်။  
ရာဂဒေါသ အပြစ်ကင်းကွာ ပြဿနာကြို မတုန်လှုပ်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မှန်စွာသူမြတ်မည်။  
မက်မောဝန်တို့ ပုဂ္ဂိုလ်သုံးဖြာ နှိုင်းကာ၊မပြော တွေးတော၊တဏှာ ဒိဋ္ဌိပါ မှန်စွာမဖြစ်ပြီ။  
မိမိဥစ္စာ မသိမ်းပါ၍ ပျက်တာကြိုက မပူရပေ အဂတိကင်း အပူရှင်း ခေါ်လျှင်း“သန္တ”မည်။

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