

# န သဒ္ဒါစရိုက်ရှိသူတို့အတွက် ကျင့်နည်း လေ

(တုဝဋကသုတ်၊ သုတ္တနိပါတ်၊ ၄၂၁)

မေး ▶ ဆိတ်ငြိမ်တစ်ခု ငြိမ်းရာကို ဘယ်လိုမြင်၍ ငြိမ်းသနည်း?

**ဝိဝေက (ဆိတ်ငြိမ်ခြင်း) (၃) ပါး**

(၁) ကာယဝိဝေက = တစ်ယောက်တည်းနေမှု၊ ကိုယ်ငြိမ်းမှု။  
 (၂) စိတ္တဝိဝေက = နီဝရဏ (ကိလေသာ) တို့မှ ငြိမ်းမှု၊ စိတ်ငြိမ်းမှု။  
 (၃) ဥပဓိဝိဝေက = ကိလေသာ၊ ခန္ဓာ၊ အဘိသင်္ခါရ တို့မှ ငြိမ်းမှု (နိဗ္ဗာန်)။

▶ ဆိတ်ငြိမ်တစ်ခု ငြိမ်းကြောင်းကို ဘယ်လိုမြင်၍ ငြိမ်းသနည်း?

ဖြေ \* သံသရာချဲ့လစ် သူ့အမြစ်နှင့် ငါဖြစ်သည့်သွင် စိတ်ကြီးဝင် သိမြင် ငြိမ်းစေသည်။

**တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ တို့၏ အရင်းအမြစ်တရား (၆) ပါး**

(၁) အဝိဇ္ဇာ	(၂) အယောနိသော မနသိကာရ	(၃) အသ္မိမာန
(၄) အဟိရိက	(၅) အနောတ္တပ္ပ	(၆) ဥဒ္ဓစ္စ

\* ကိုယ်တွင်းတဏှာ ပစ်ဖို့ရာ ရှုကာအမြဲကျင့်ရမည်။  
 ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ ဂုဏ်ရှိက မာန၊မကြီးရာ။  
 သူတော်ကောင်းမှန် စိတ်ကြီးမာန် ဧကန်ငြိမ်းသည် မဆိုပါ။

\* ယုတ်၊မြတ်၊တန်းတူ ဖြစ်သည်ဟူ မာန်မပြု ကင်းစေရာ။  
 ကောင်းဆိုးများစွာ တွေ့ကြုံလာ ငါဟူ၍သာ မစွဲရာ။  
 ကိုယ်တွင်း၌သာ ငြိမ်းစေရာ ပြင်မှာမရှာ သင့်သည်သာ။  
 ကိုယ်ထဲငြိမ်းက မြဲအတ္တ ကင်းပ နေသည်သာ။

\* သမုဒ္ဒရာအလယ်တွင် လှိုင်းကင်စင် ရေပြင်ငြိမ်သည့် ပုံပမာ။  
 တဏှာကင်းစင် ငြိမ်သည့်သွင် စည်ပင်ဖြစ်ပွား ကင်းစေရာ။

**ဥဿဒ (သံသရာ စည်ပင်ဖြစ်ပွားကြောင်း) တရား (၇) ပါး**

- (၁) ရာဂုဿဒ = ရာဂဖြစ်ပွားခြင်း။
- (၂) ဒေါသုဿဒ = ဒေါသဖြစ်ပွားခြင်း။
- (၃) မောဟုဿဒ = မောဟဖြစ်ပွားခြင်း။
- (၄) မာနုဿဒ = မာနဖြစ်ပွားခြင်း။
- (၅) ဒိဋ္ဌုဿဒ = ဒိဋ္ဌိဖြစ်ပွားခြင်း။
- (၆) ကိလေသုဿဒ = ကိလေသာဖြစ်ပွားခြင်း။
- (၇) ကမ္မုဿဒ = ဘဝကို ဖြစ်စေတတ်သည့် ကံဖြစ်ပွားခြင်း။

(မဟာနိဒ္ဒေသ၊ ၅၅၊ ဋ္ဌ၊ ၁၇၃)

**စက္ခု (မျက်စိ) (၅) ပါး**

- (၁) မံသစက္ခု = ပကတိမျက်စိ။
- (၂) ဒိဗ္ဗစက္ခု = အဘိညာဉ်မျက်စိ။
- (၃) ပညာစက္ခု = ဉာဏ်ပညာမျက်စိ။
- (၄) ဗုဒ္ဓစက္ခု = မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မျက်စိနှစ်ပါး။

**● ဣန္ဒြိယပရောပရိယတ္တဉာဏ်**

↳ သတ္တဝါတို့၏ ဣန္ဒြေအနုအရင့်ကို သိခြင်း။

**● အာသယာနုသယဉာဏ်**

↳ စိတ်ဓာတ်၏အလို အာသယနှင့် အနုသယကိလေသာကို သိခြင်း။

- (၅) သမန္တစက္ခု = သဗ္ဗညုတဉာဏ်မျက်စိ။

နိမ္မိတဗုဒ္ဓ။ ။ မျက်မှောက်တရား ဘေးပယ်ရှား ဟောကြားခဲ့ပေပြီ။

**ဘေးရန် (၂) မျိုး**

**(၁) ထင်ရှားသောဘေးရန်**

↳ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ရောဂါများ။

**(၂) မထင်ရှားသောဘေးရန်**

↳ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ကောဓ (အမျက်ထွက်ခြင်း)၊  
ဥပနာဟ (ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း)၊ မက္ခ (ကျေးဇူးကန်းခြင်း)၊  
ပဠာသ (ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်ပြုခြင်း)၊ ဣဿာ (မနာလိုခြင်း)၊  
မစ္ဆရိယ (ဝန်တိုခြင်း)၊ မာယာ (မိမိအပြစ်ကို ဖုံးကွယ်ခြင်း)၊  
သာဠေယျ (မရှိသောဂုဏ်ဖြင့် ဟန်ဆောင်ခြင်း)၊  
ထမ္ဘ (မရှိသေ မလေးစားခြင်း)၊  
သာရမ္ဘ (သူ့ထက်သာအောင် ပြုလုပ်၍ ချုပ်ချယ်ခြင်း)၊  
မာန (မာန်တက်ခြင်း)၊ အတိမာန (ဘဝင်မြင့်ခြင်း)၊  
မဒ (မာန်ယစ်ခြင်း)၊ ပမာဒ (မေ့လျော့ခြင်း)...  
စသော အကုသိုလ်ကိလေသာများ။

မေး ▶ ပါတိမောက်နှင့် စိတ်တည်လင့် အကျင့်ဟောစေချင်ပါသည်။

**ဝိနည်းသီလ** (ပါတိမောက်သီလ)

**သုတ္တန်သီလ**

- စူဠသီလ (အငယ်စားသီလ) = ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ မိစ္ဆာဇီဝမှ ရှောင်ကြဉ်မှု။
- မဇ္ဈိမသီလ (အလတ်စားသီလ) = “စူဠသီလ”ကို ချဲ့ပြသည်။
- မဟာသီလ (အမြတ်စားသီလ) = ဗေဒင်ဟော ဆေးကု စသော အသက်မွေးမှုမှ ရှောင်ကြဉ်မှု။

ဖြေ \* မျက်စိကစား ရုပ်စကား ရှောင်ရှားကျင့်ရမည်။  
ကုန္ဒိယသံဝရသီလ၊ သေခိယသီလ။

အမြင်မျက်စိ ကိုယ့်မှာရှိလည်း မျက်စိကွယ်သူ ပုံစံယူ မှန်မှုကျင့်ရမည်။

အသံစကား ကိုယ့်မှာကြားလည်း မကြားရသူ ပုံစံယူ မှန်မှုကျင့်ရမည်။

နှုတ်လျှာပေါ့ပါး ပြောနိုင်ငြားလည်း စကားဆွံ့သူ ပုံစံယူ မှန်မှုကျင့်ရမည်။

ဗလခွန်အား ကိုယ့်မှာများလည်း အင်အားနည်းသူ ပုံစံယူ မှန်မှုကျင့်ရမည်။

သွက်လက်လှုပ်ရှား ပြုနိုင်ငြားလည်း စွမ်းအားမဲ့သူ သေနေသူ နည်းတူကျင့်ရမည်။

(မဟာကစ္စာယနတ္ထေရဂါထာ) (ထေရဂါထာ၊ ၂၉၅)

စကားပြောလျှင် အတွေးဝင် စိတ်စဉ်ပျံ့လွင့်သည်။  
ပျံ့လွင့်သူမှာ စောင့်စည်းတာ မှန်စွာကင်းလေသည်။  
မစောင့်စည်းပါ ထိုသူမှာ သမာဓိမှဝေးနေသည်။  
သမာဓိကင်းပါ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပညာမဖြစ်ပြီ။

(အံ၊ ၃၊ ၄၆၁၊ ပစလာယမာနသုတ်)

\* ရသာမမက် လောကဘက် နှစ်သက်မှုလည်း ပယ်ရမည်။

### အာဟာရေ ပဋိကူလ ဘာဝနာ

မွန်မွန်မြတ်မြတ် စားသောက်လတ် ရှုမှတ်ဘာဝနာ။  
ပါးစပ်တစ်ပေါက် စားကာသောက် ကိုးပေါက်ယိုစီးတာ။  
နှစ်နှစ်သက်သက် စားသောက်လျှက် အထွက်ရွံ့စရာ။  
စားတော့ဝိုင်းကာ ထုတ်သည့်ခါ ကွယ်ရာပုန်းလို့သာ။  
တစ်ညတာမျှ သိုလှောင်ကြ ပုပ်ရအကုန်သာ။  
ပဋိကူလ အာဟာရ ပွားကြဘာဝနာ။

(ရှေးဆရာတော်များ)

\* အတွေ့ဆိုးများ နှိပ်စက်ငြား ညည်းတွားမြည်တမ်း မပြုရာ။  
သုံးပါးဘဝ မတောင့်တ ဘယကြောင့် မတုံ့လှုပ်ရာ။

\* စားသောက်ဖွယ်များ ဝတ်အစား သိမ်းထားမပြုရာ။  
ပစ္စည်းတို့ပဲ မရလဲ စိတ်ထဲ မပူရာ။

\* စျာန်ကိုဝင်စား လမ်းမများ လှုပ်ရှား “ကုက္ကုစ္စ” ကင်းရမည်။

### ကုက္ကုစ္စ (၃) မျိုး

၁။ **စေတသိက်ကုက္ကုစ္စ** = နောင်တ တစ်ဖန် ပူပန်ခြင်းသဘော။

➤ ပြုအပ်ပြီးသော မကောင်းမှု၊ မပြုလိုက်ရသော ကောင်းမှုဟူသော အတိတ်ကို အာရုံပြု၏။ ယင်းသဘောကို အနာဂါမိမဂ်ဖြင့် ပယ်သတ်နိုင်၏။

၂။ **ဝိနယကုက္ကုစ္စ** = ဝိနည်း သိက္ခာပုဒ်နှင့် ဆက်စပ်၍ ယုံမှားသံသယရှိခြင်း။

➤ ယင်းသဘောသည် အကုသိုလ်မဟုတ်၊ အပ်, မအပ် စုံစမ်းသော အခြင်းအရာအားဖြင့် ဖြစ်သော ဉာဏ်ပြဓာန်းသော ကုသိုလ်ကြိယာစိတ္တုပ္ပါဒ် ဖြစ်၏။

၃။ **အသံယတကုက္ကုစ္စ** = လေးစားသင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ရှေ့တွင် လက်ခြေအင်္ဂါ မငြိမ်မသက် လှုပ်ရှားနေခြင်း။

(မဟာနိဒ္ဒေသ၊ ၂၉)

\* မမေ့ဘဲသာ ဆိတ်ငြိမ်ရာ ကျောင်းမှာနေရမည်။

\* အအိပ်နည်းပါး လွန်နိုးကြား ကြိုးစားလုံ့လရှိရမည်။

### အပဏ္ဏကပဋိပဒါ

#### မုချကျိန်းသေ (အာသဝေါကုန်ကြောင်း) အကျင့်တရား (၃) ပါး

၁။ ကုန္ဒိယသံဝရ

၂။ ဘောဇနေ မတ္တည၊

၃။ ဇာဂရိယာနုယောဂ

(အပဏ္ဏကသုတ်၊ အံ၊ ၁၊ ၁၁၁၊ တိကနိပါတ်)

\* ပျင်းရိလှည့်စား ရယ်ပျော်ပါးနှင့် ကစားမေထုန် လှပြင်ပုံ အကုန်ကင်းရမည်။

**မေထုန်ငယ် (၇) ပါး**

ပွတ်သပ်နှိပ်နယ် ပြုံးရယ်ကျီစား  
မနှင့်ကျားတို့ ကြည့်ငြားမျက်နှာ  
ချောင်းကာနားနှင့် ရှေးဖြင့်ပျော်ပါး  
တွေးစဉ်းစား၍ သူများပျော်တာ  
မြင်ကာအားကျ တောင့်တနတ်ပြည်  
ခုနှစ်လီ ခေါ်သည်မေထုန်ငယ်။

\* မန္တန်ရွတ်လျက် အိပ်မက်တွက် လက္ခဏာကြည့် ရှောင်ရမည်။  
နက္ခတ်ယှဉ်ဟန် ကျေးငှက်သံ ကြိဖန်ပြောမှု ကင်းရမည်။  
ကိုယ်ဝန်တည်မှု ဆေးဝါးကု မပြုသင့်ပေပြီ။

\* ကဲ့ရဲ့သော်လည်း မလှုပ်ဘဲ မြောက်လည်းမမြောက် တည်ငြိမ်ရာ။  
လောဘကောဓ မစ္ဆေရ ပေသ ကုန်းချော ကင်းစေရာ။

\* အရောင်းအဝယ် စွပ်စွဲဖွယ် ငြိတွယ်ရွာ၌ မပြုရာ။

**စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့ ဖွယ် ကိလေသာ (၃) မျိုး**

**၁။ အကြမ်းစား (၃) ပါး**

- ↳ ကာယဒုစရိုက်။      ↳ ဝစီဒုစရိုက်။      ↳ မနောဒုစရိုက်။

**၂။ အလတ်စား (၃) ပါး**

- ↳ ကာမဝိတက်။      ↳ ဗျာပါဒဝိတက်။      ↳ ဝိဟိံသာဝိတက်။

**၃။ အနုစား (၆) ပါး**

- ↳ ဉာတိဝိတက်။      ↳ ဇနပဒဝိတက်။
- ↳ အမရာဝိတက် = မသေရေး အသက်ရှည်ရေး အတွက် ကြံတွေးမှု။
- ↳ ပရာနုဒယတာ ပဋိသံယုတ္တဝိတက် = သူတစ်ပါးအား သနားပြီး ကြံတွေးမှု။
- ↳ လာဘသက္ကာရသိလောကပဋိသံယုတ္တဝိတက်
  - လာဘ်, ပူဇော်မှု ကျော်ကြားမှုတို့နှင့် ဆက်စပ်ပြီး ကြံတွေးမှု။
- ↳ အနုညတ္တိပဋိသံယုတ္တဝိတက်
  - မိမိကို သူတစ်ပါးက အထင်မသေးဖို့ အထင်ကြီးစေဖို့ ကြံတွေးမှု။

**ကထာဝတ္ထု (၁၀) ပါး**

- ၁။ အပ္ပိစ္ဆကထာ = အလိုနည်းမှု စကား။      ၂။ သန္တုဋ္ဌိကထာ = ရောင့်ရဲလွယ်မှုစကား။
- ၃။ ပဝိဝေကကထာ = ဝိဝေက (၃) ပါးနှင့် စပ်သော စကား။
- ၄။ အသံသဂ္ဂကထာ = ဝိသဘာဝအာရုံနှင့် မရောနှောမှု စကား။
- ၅။ ဝီရိယာရမ္ဘကထာ။      ၆။ သီလသမ္ပဒါကထာ။
- ၇။ သမာဓိသမ္ပဒါကထာ။      ၈။ ပညာသမ္ပဒါကထာ။
- ၉။ ဝိမုတ္တိသမ္ပဒါကထာ = အရိယာဖိုလ် (၄) ပါး။
- ၁၀။ ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနသမ္ပဒါကထာ = ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်။

(ရထဝိနိတသုတ်၊ မူလပဏ္ဏာသ၊ ၁၉၉၊ ၃-သြပမ္မဝဂ္ဂ)



### မောနေယျအကျင့်

- ☞ တောတစ်ခု၌ တစ်ရက်သာနေရ၏။ သစ်ပင်တစ်ပင်အောက်၌ တစ်ရက်သာနေရ၏။ နှစ်ရက်မနေရ။
- ☞ ရပ်ရွာတစ်ခု၌ တစ်ရက်သာဆွမ်းခံရ၏။ နှစ်ရက်ဆွမ်းမခံရ။



မောနေယျအကျင့်ကို ...

- ☞ အပြင်းအထန်ကျင့်လျှင် (၇) လသာ အသက်ရှည်၏။
- ☞ အလတ်စားကျင့်လျှင် (၇) နှစ် အသက်ရှည်၏။
- ☞ အနုစားကျင့်လျှင် (၁၆) နှစ် အသက်ရှည်၏။
- အရှင်နာလကသည် အပြင်းအထန်ကျင့်သဖြင့် (၇) လ ကြာသောအခါ ဟိဂုံလတောင်၌ ရုပ်တော်မူလျက်ပင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူ၏။

(နာလကသုတ် ၃၈၈၊ ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ သုတ္တနိပါတ် မဟာဝဂ်)

### မဟာအရိယဝံသ ပဋိပဒါ

- ☞ ရသမျှ သင်္ကန်းဖြင့် ရောင်ရဲလွယ်ခြင်း = စီဝရသန္တောသ။
- ☞ ရသမျှ ဆွမ်းဖြင့် ရောင်ရဲလွယ်ခြင်း = ပိဏ္ဏပါတသန္တောသ။
- ☞ ရသမျှ ကျောင်းအိပ်ရာနေရာဖြင့် ရောင်ရဲလွယ်ခြင်း = သေနာသနသန္တောသ။
- ☞ သမထဝိပဿနာဘာဝနာ၌ မွေ့လျော်ခြင်း = ဘာဝနာရာမတာ။
- ဤအကျင့်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မမြှောက်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း မရှုတ်ချခြင်းသည်လည်း အရိယဝံသဖြစ်၏။

(အရိယဝံသသုတ် ၃၃၆၊ စတုတ္ထနိပါတ်၊ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်)

\* လာဘ်ရစေရန် စိတ်ရည်သန် ဟန်ပန်ဆောင်၍ မပြောရာ။

\* ဝါကြွား ကိုယ်ကြမ်း နှုတ်စိတ်ရမ်း ဆိုးသွမ်းငြင်းခုံ မပြုရာ။  
ကောက်ကျစ်ကင်းပ မလိမ်ရ နှိမ်ချ အထင်မသေးရာ။  
စွပ်စွဲခံရ ကြားလတ်က ချေပ ကြမ်းကြုတ်မပြုရာ။  
ကိလေငြိမ်းလျှင် တုံ့ပြန်ချင် စိတ်ပင်မဖြစ် ငြိမ်းသည်သာ။

\* ဤတရားသိလျှင် ရှုဆင်ခြင် အစဉ်မှတ်လျက် ကျင့်ရာသည်။  
ကိလေငြိမ်းတာ သန္တိပါ သိကာမမေ့ ရှိရာသည်။  
နိုင်သာနိုင်ပေ မရှုံးချေ မြင်လေ မျက်မှောက်တရားတော်။  
ထို့ကြောင့်အမြဲ မမေ့ဘဲ ရှိလဲခိုးလျက် ကျင့်ရာသော်။

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် - ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၂၉) ရက်  
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)  
<https://winmetta.org>