

အရိယသစ္စာ-အမှန်တရားကို သိမြင်ရန်ဦးတည်ချက်ထားကာ အပိုင်းကြီးတစ်ဆယ့်ငါးပိုင်းခွဲခြားပြီး ရေးရာတွင်-

၁။ ပထမအပိုင်း၌ ပင်စင်အငြိမ်းစားများ၏ဘဝကို ဆင်းရဲငြိုးငွေဖွယ်ဖြစ်သလား၊ ချမ်းသာပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်သလား၊ ဘဝအခြေအနေအစစ်အမှန်မည်သို့နည်း-ဟူသည်ကို လေ့လာစစ် တင်ပြထားပါသည်။

၂။ ဒုတိယအပိုင်း၌ ပင်စင်အငြိမ်းစားများ၏ ဘဝအခြေအနေအမှန်အရ အဓိကထား၍ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သင့်သည့်အလုပ်အဖြစ် အရိယသစ္စာ အမှန်တရားသိမြင်ရေးကို ညွှန်ပြထားပါသည်။ ယင်းအဓိကလုပ်ရမည့်အလုပ်အတွက် လမ်းစဉ်ဆယ်ချက်ကို ချမှတ်ပြဆိုထားပါသည်။

၃။ တတိယအပိုင်း၌ အရိယသစ္စာ-အမှန်တရားသိမြင်ရေးအတွက်ဖြစ်စေ၊ အခြားရည်မှန်းချက်တစ်ခုကိုဖြစ်စေ ပြုလုပ်ရာတွင် မရှိမဖြစ်သော ကျန်းမာရေးသဘောတရားကို စိစစ်ဝေဖန်ပြပြီး ကိုယ်ကျန်းမာရေးရရှိနိုင်သည့်နည်းလမ်းကို ညွှန်ပြထားပါသည်။

၄။ စတုတ္ထအပိုင်း၌ ကိုယ်ကျန်းမာရေးထက်အဓိကကျ၍အရေးပါလှသော စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်းအရာနှင့် စိတ်မကျန်းမာ စိတ်ရောဂါဖြစ်ပုံများ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးရရှိနည်းများကို ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

၅။ ပဉ္စမအပိုင်း၌ အရိယသစ္စာ-အမှန်တရားသိမြင်ရန်အားထုတ်သူပင်ဖြစ်စေ၊ မိမိလိုသားနှစ်သက်သည့်အလုပ်တစ်ခုခုကို ဆောင်ရွက်သူပင်ဖြစ်စေ အနှောင့်အယှက် ရန်သူရှိတတ်ပေရာ...ယင်းအနှောင့်အယှက်ရန်များကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားပြီးလျှင် အပြင်ရန်များကို ကြိုတင်သိရန်နည်းနှင့် အပြင်ရန် ကင်းပျောက် ငြိမ်းစေရန် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နည်းများကို ညွှန်ပြထားပါသည်။

၆။ ဆဋ္ဌအပိုင်း၌ အပြင်ရန်ထက်အင်အားကောင်း၍ အစွမ်းထက်မြက်သည့် အတွင်းရန်ခတ်များအကြောင်းကို သိသာထင်ရှားအောင် ရေးသား၍ အတွင်းရန်ကင်းပျောက် ငြိမ်းအေးစေနိုင်သည့်နည်းကို အကျဉ်းချုပ်ညွှန်းဆိုထားပါသည်။

၇။ သတ္တမအပိုင်း၌ ပင်စင်အငြိမ်းစားများနှင့် တရားပွားများအားထုတ်လိုသူများ သတိထားရှောင်ကြဉ်ရမည့် တွေ့ကြုံရတတ်သော အခြားသူများ၏ အလိမ်အညာခံရတတ်ပုံများ၊ လိမ်ညာပုံများ၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိကိုယ်တိုင်က လိမ်ညာမိတတ်ပုံများကို မှတ်သားဖွယ်ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

၈။ အဋ္ဌမအပိုင်း၌ တရားပွားများအားထုတ်သူတိုင်း မသိမမြင်၊ မလုပ်မဖြစ်သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ခေါ် ဥပါသကာဝင်စားဖြစ်ရန် အရေးကြီးပုံနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ၌ ရှိရမည့် အင်္ဂါအချက်အလက်များကို ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

၉။ နဝမအပိုင်း၌ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ မလွဲမရှောင်ကျင့်သုံးလိုက်နာရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဆယ်မျိုးခွဲခြားထားပြီး အသီးသီးအတွက် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

၁၀။ ဒသမအပိုင်း၌ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ နေ့စဉ်ကျင့်သုံးပြုလုပ်ရမည့် ဝတ်တက်ဝတ်ကပ်၊ ဝတ်ရွတ်မှုအစီအစဉ်များကို ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

၁၁။ ကောဒသမအပိုင်း၌ အရိယသစ္စာ-အမှန်တရားကို သိမြင်ရန်အတွက်ဖြစ်စေ၊ အခြားကောင်းကျိုးချမ်းသာ လိုရာအကျိုးတရားဖြစ်ပွားစေနိုင်ရန်အတွက်ဖြစ်စေ လက်ကိုင်ထားရမည့် မှန်ကန်သော ကြိုးစားမှုသမ္ပပစ္စာန် အကြောင်းကို သိသာထင်ရှားအောင် ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

၁၂။ ဒွါဒသမအပိုင်း၌ အရိယသစ္စာ-အမှန်တရားကို သိလိုသူများ ကျင့်သုံးရမည့် သူမြတ်တို့၏ ကျင့်စဉ်ခေါ် ပါရမီဆယ်ပါးဖြည့်နည်းများကို အဓိပ္ပာယ်သဘောသဘာဝနှင့်တကွ သိသာရှင်းလင်းစွာ ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

၁၃။ တေရသမအပိုင်း၌ ဤ“ပင်စင်အငြိမ်းစားတရားနိဒါန်း-လူသားတို့၏ ထွက်ရာလမ်း” ကျမ်း၏ မူလဘူဘ ပြဆိုလိုရင်းဖြစ်သော ဗောဇ္ဈင်ခုန်ပါး ပွားနည်းကို တစ်ပါးစိတစ်ပါးစီ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်

ကြောင်း တရားများနှင့်တကွ ရေးသား၍ ဗောဇ္ဈင်ခုန်ပါးတပြိုင်နက်ဖြစ်ပွား၍ ထွက်ရာလမ်းရောက် သိရှိပေါက်စေနိုင်သည့် သတိသမ္ပဗညေဣန္ဒြိယဘာဝနာ ခေါ် ဣန္ဒြေခြောက်ပါးစောင်ရှု ပွားနည်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရေးသားပြဆိုထားပါသည်။

၁၄။ ဓမ္မသမအပိုင်း၌ ရေးသားပြဆိုခဲ့ပြီး ဖြစ်သော အပိုင်းကြီး တစ်ဆယ့် သုံးပိုင်းတို့ဖြင့် လူသားတို့၏ ထွက်ရာလမ်းကျမ်း အလုံးစုံ ရေးသား ပြီးဆုံးပြီ ဖြစ်၍ ဤကျမ်း ပြီးဆုံး နိဂုံးအုပ်တော့မည် ဖြစ်သောကြောင့် စာရေးသူက စာရှုသူများအား လိုအပ်သော မှာကြားချက်များ လက်ဆောင်မွန်များ တောင်းပန်ချက်များ အားပါးတရ ရေးသားပြီး လိုလားတောင့်တချက် အာသိသပတ္တနာလင်္ကာဖြင့် နိဂုံးကမ္ပတ် အပြီးသတ်ထားပါသည်။

၁၅။ ပဉ္စရသမအပိုင်း၌ ရေးသားပြီးခဲ့သော ကျမ်းရင်းဘေသာများ၌ ရေးသားခွင့်မရ၍ “နောက်ဆက်တွဲမှာ ပြမည်”ဟု မှာထားခဲ့ရသည့် အချက်အလက် အကြောင်းအရာများကို ပြည့်စုံအောင် ပြန်လည်ရေးသား ဖော်ပြပြီးလျှင် ဤကျမ်းတစ်ကျမ်းလုံးရှိ အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားဖွယ် အကွရာစဉ်အညွှန်းများကို ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

ဤသို့ဗုဒ္ဓစာပေအထွေထွေမှ အဆီညှစ်ထုတ် အနှစ်ချုပ်၍ “ပင်စင်အငြိမ်းစားတရားနိဒါန်းခေါ် လူသားတို့၏ထွက်ရာလမ်း” ကျမ်းကို အပိုင်းကြီးတစ်ဆယ့်ငါးပိုင်းတို့ဖြင့် သိုင်းချဲ့ဖွဲ့စည်း အပြီးသတ်ရေးသားထားပါသည်။

(ဃ) ဤကျမ်းဖြင့်ရရှိနိုင်မည့် အကျိုးတရားများအကြောင်း

ဤကျမ်းရေးသားခြင်း၏ အဓိကပဓာနရည်ရွယ်ချက်မှာ အရိယသစ္စာ-အမှန်တရားကိုသိမြင်ရေးအတွက်သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်ဤကျမ်း၌ဖော်ပြထားသော နည်းလမ်းများကို ထိုက်သင့်သလို ဉာဏ်ယှဉ်သုံးစွဲကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်အခြားလိုအပ်သော လောကီ လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးတ

ရားများစွာကို အပြီးအပိုင်ရစေနိုင်မည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လိုရင်းမျှကိုထုတ်၍ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြရမည်ဆိုလျှင် ထွက်ရာလမ်းဟူသောအမည်နှင့်လျော်ညီစွာ-

- (က) ကျန်းမာရေး အခက်အခဲဆင်းရဲမှုများ၊
- (ခ) ပညာရေးအခက်အခဲဆင်းရဲမှုများ၊
- (ဂ) စားဝတ်နေမှု စီးပွားရေးအခက်အခဲ ဆင်းရဲမှုများ၊
- (ဃ) ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး အခက်အခဲ ဆင်းရဲမှုများ၊
- (င) နောင်တမလွန်ဘဝရေး အခက်အခဲ ဆင်းရဲမှုများ၊
- (စ) သံသရာဝင် အခက်အခဲ ဆင်းရဲမှုများ-

စသည့် အခက်အခဲဆင်းရဲမှုအမျိုးမျိုးတို့မှ လွတ်ကင်းထွက်မြောက်နိုင်ခြင်း ဟူသောအကျိုးတရားများစွာကိုအမှန်ပင်ရရှိခံစားကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့ ဤကျမ်း၏စွမ်းအင်ရှိနိုင်ပုံကို စာရှုသူများသိသာစေရန် ဥပမာသာဝကဖြင့်ရှင်းပြပါအံ့...။

ဓာတုသမပဟာဝိသယဆေး

ရှေးအခါအလာ ဆေးပညာတတ်သိလိမ္မာသည့် မြန်မာသမားတော်ကြီးများမှာ “အာယုဓနဆေး”ဟု လွယ်လွယ်အမည်ပေးထားသည့် “ဓာတုသ-မဟာဝိသယ”ဆေးကြီးတစ်မျိုး ရှိတတ်ကြပါသည်။ ဓာတ်အေးပါးညီညွတ်စေ၍ အကျိုးကြီးမားသည့်ဆေးဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါသည်။ ယင်းဆေး၌ အစွမ်းသတ္တိတက်မြတ်စူးရှသည့် ဆေးဖက်များ၊ ဓာတ်ပျား၊ ပါဝင်စေ့ယှက် ညီမျှအောင်ထည့်စွက်၍ စနစ်တကျဖော်စပ်ထားပါသည်။

လူသားတို့၏ခန္ဓာကိုယ်၌ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ၊ အခိုး မှန်ကန်ညီမျှစေ၍ လိုသောဓာတ်ကို ပြည့်ဝစေပါသည်။ ပိုသောဓာတ်ကို ယုတ်လျော့စေပါသည်။ ပါဓက-ဝမ်းမီးကို တောက်ပစေနိုင်ပါသည်။ ဤသို့သော အစွမ်းရှိသောကြောင့် စားသုံးရသူများမှာ ဖြစ်ပေါ်ဆဲရောဂါဝေဒနာပျောက်ကင်း၍ မဖြစ်သေးသည့်ရောဂါဝေဒနာများလည်း မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပဲ ကင်းဝေးကျန်းမာကြပါသည်။