

ဝေဒနာနုပဿနာ

သာမိဿ၊ နိရာမိဿနှင့် မတွဲသော ဝေဒနာ (၃)မျိုး	သာမိဿ၊ နိရာမိဿနှင့် တွဲသော ဝေဒနာ (၆)မျိုး
၁။ သုခဝေဒနာ	သာမိဿ သုခဝေဒနာ (ကာမဂုဏ်ငါးပါးနှင့် ပတ်သက်သော သုခဝေဒနာ) နိရာမိဿ သုခဝေဒနာ (ကာမဂုဏ်ငါးပါးနှင့် မပတ်သက်သော သုခဝေဒနာ)
၂။ ဒုက္ခဝေဒနာ	သာမိဿ ဒုက္ခဝေဒနာ နိရာမိဿ ဒုက္ခဝေဒနာ
၃။ ဥပေက္ခာဝေဒနာ	သာမိဿ ဥပေက္ခာဝေဒနာ နိရာမိဿ ဥပေက္ခာဝေဒနာ

* အနဘဝနလက္ခဏာအားဖြင့် ဝေဒနာ (၃)မျိုး	* ကုန္တိယဘေဒအားဖြင့် ဝေဒနာ (၅)မျိုး
၁။ သုခဝေဒနာ = ကောင်းတာခံစားမှု	ကာယိကသုခ = သုခဝေဒနာ စေတသိကသုခ = သောမနဿဝေဒနာ
၂။ ဒုက္ခဝေဒနာ = ဆိုးတာခံစားမှု	ကာယိကဒုက္ခ = ဒုက္ခဝေဒနာ စေတသိကဒုက္ခ = ဒေါမနဿဝေဒနာ
၃။ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ = ဆိုးတာလည်းမဟုတ် ကောင်းတာလည်းမဟုတ်သောခံစားမှု	ဥပေက္ခာဝေဒနာ

ဒုက္ခ (၇) မျိုး

- (၁) ဒုက္ခ ဒုက္ခ (၂) ဝိပရိကာမဒုက္ခ (၃) သင်္ခါရဒုက္ခ = (၃)မျိုး တစ်တွဲ။
- (၄) ပဋိစ္ဆန္ဒဒုက္ခ (၅) အပ္ပဋိစ္ဆန္ဒဒုက္ခ = (၂)မျိုး တစ်တွဲ။
- (၆) ပရိယာယဒုက္ခ (၇) နိပ္ပရိယာယဒုက္ခ = (၂)မျိုး တစ်တွဲတို့ဖြစ်သည်။

၁။ ဒုက္ခ ဒုက္ခ = ကိုယ်ထဲမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း စသည်ဖြင့် အခံခက်သော ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ထဲမှာ စိတ်ပူခြင်း၊ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ နှလုံးမသာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း စသည်ဖြင့် အခံခက်သော စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့သည် သဘောလည်း အခံရခက်။ အမည်လည်း ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည်။

၂။ ဝိပရိကာမဒုက္ခ = ကိုယ်ထဲမှာ ချမ်းသာမှု (ကာယိကသုခ) ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာမှု (စေတသိကသုခ) တို့သည် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သည့် ဒုက္ခ ဖြစ်သည်။

၃။ သင်္ခါရဒုက္ခ = အလယ်အလတ်ခံစားမှု ဥပေက္ခာဝေးနာနှင့် လောကီရုပ်နာမ်တရားတို့ သည် အမြဲမပြတ် ပြုပြင်ပေးနေရသော ဒုက္ခဖြစ်သည်။

၄။ ပဋိစ္ဆန္ဒဒုက္ခ = နားကိုက်၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ သွားနာခြင်း၊ လေအောင့်ခြင်း၊ လိုချင် စွဲလမ်းမှု၊ နှိပ်စက်၍ ပူလောင်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက် ပူလောင်ခြင်းစသော ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ အခံရခက်နေသော ဆင်းရဲတို့သည် (ခံစားသူသာသိ၍ အခြားသူများ မသိနိုင်သဖြင့်) ဖုံးကွယ်ထားသလိုဖြစ်သော ဒုက္ခဖြစ်သည်။ မထင်ရှားသော ဆင်းရဲဖြစ်သည့်အတွက် အပါကဋုဒုက္ခဖြစ်သည်။

၅။ အပ္ပဋိစ္ဆန္ဒဒုက္ခ = ဓားခုတ်၊ လှံထိုးခံရခြင်း၊ သေနတ်မှန်ခြင်းစသော ဆင်းရဲတို့သည် ဖုံးကွယ်ခြင်းမရှိသော ဆင်းရဲဖြစ်သည်။ ထင်ရှားသော ဆင်းရဲဖြစ်သည့်အတွက် ပါကဋုဒုက္ခဖြစ်သည်။

၆။ ပရိယာယဒုက္ခ = ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲကို ဖြစ်စေနိုင်သော ရုပ်နာမ် သဘောတရား များသည် သူပုင်ကိုယ်က မဆင်းရဲသော်လည်း ဆင်းရဲ၏အကြောင်း ဖြစ်သည့် အတွက် ဒုက္ခ ဖြစ်သည်။

၇။ နိပ္ပရိယာယဒုက္ခ = ဒုက္ခ ဒုက္ခဖြစ်သော ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲသည် မုချဆင်းရဲဖြစ်သည်။

ရောဂါဝေဒနာ

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ရှိလျှင် ရောဂါဝေဒနာရှိသည်။ ထိုရောဂါဝေဒနာတို့သည် စိတ်၌ဖြစ်ကြ စိတ်နှင့် ဆက်စပ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ စိတ်ရှိနေလျှင် ခံစားမှု (ရောဂါဝေဒနာရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓက “သညာ ဝေဒနာတို့သည် စိတ်၌ဖြစ်ကုန်၏။ ထို့ကြောင့် သညာ ဝေဒနာတို့သည် စိတ်ဖြင့် ပြုပြင် စီရင်မှု စိတ္တသင်္ခါရ မည်၏” ဟု မိန့်တော်မူ၏။

(စူဠဝေဒလ္လသုတ်၊ မူလပဏ္ဏာသ)

ဝေဒနာ (၃)မျိုး၌ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဖြစ်ပုံ

၁။ ဒုက္ခဝေဒနာ၌ ပဋိယာနုသယ (ဒေါသ) ကိန်းသည်။

၂။ သုခဝေဒနာ၌ ရာဂါနုသယ (လောဘ) ကိန်းသည်။

၃။ ဥပေက္ခာဝေဒနာ၌ အဝိဇ္ဇာနုသယ (မောဟ) ကိန်းသည်။

- ဆင်းရဲခံစားမှုသည် တည်နေဆဲအားဖြင့် ဆင်းရဲ၏။ ပြောင်းလဲသောအားဖြင့် ချမ်းသာ၏။
- ချမ်းသာခံစားမှုသည် တည်နေဆဲအားဖြင့် ချမ်းသာ၏။ ပြောင်းလဲသောအားဖြင့် ဆင်းရဲ၏။
- ဆင်းရဲမဟုတ် ချမ်းသာမဟုတ်သော ခံစားမှုသည် သိသောအားဖြင့် ချမ်းသာ၏။ မသိသော အားဖြင့် ဆင်းရဲ၏။

ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ (ဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်ပုံ)

ဒုက္ခဝေဒနာခံစားခိုက်မှာ “ဒီဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ပြီး ဘယ်တော့မှ ချမ်းသာသုခကို ရပါလိမ့်မည်လဲ” ဟု သုခကိုလည်းကောင်း၊ သုခဖြစ်မည့်အာရုံကိုလည်းကောင်း၊ တဏှာဖြင့် မျှော်လင့်တောင့်တနေခြင်းသည် ဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်သည်။

သုခဝေဒနာဖြစ်နေခိုက်မှာလည်း ထိုသုခကို တဏှာဖြင့် သာယာနေခြင်း၊ ထို့ထက် သာလွန်သောသုခကို တဏှာဖြင့် မျှော်လင့်တောင့်တနေခြင်းသည် သုခဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်သည်။

ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ခံစားခိုက်မှာလည်း ငြိမ်သက်အေးမြသဖြင့် ထိုငြိမ်သက်အေးချမ်း မှုကို တဏှာဖြင့် သာယာနေခြင်း၊ ထိုထက်သာလွန်သော ငြိမ်သက်အေးချမ်းမှုကို တဏှာဖြင့် မျှော်လင့် တောင့်တနေခြင်းသည် ဥပေက္ခာဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်သည်။

(သဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ၊ ၆၁၅)

ဝေဒနာ (၃) မျိုးရှုမှတ်နည်း

- ဒုက္ခဝေဒနာကို မြား ညောင့် ဆူးကို ပယ်နှုတ်သလို လွှမ်းမိုးအောင် ရှုမှတ်ရမည်။
- သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခဟု ထင်မြင်အောင် ရှုမှတ်ရမည်။
- ဥပေက္ခာဝေဒနာကို အနိစ္စဟု မြင်အောင် ရှုမှတ်ရမည်။

(သံ၊ ၂၊ ၄၀၉)

ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုမှတ်နည်း (၃) မျိုး

- ၁။ ဒုက္ခဝေဒနာကို ပျောက်သွားအောင် ရည်ရွယ်၍ ရှုခြင်း။
- ၂။ ဒုက္ခဝေဒနာကို အပြုတ်တိုက်မည်ဟု စိတ်ကြမ်းကြီးထားပြီး အတက်ဒေါသဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခဝေဒနာကို သတိသမာဓိဖြင့် မကျော်လွန်နိုင်သောအခါ စိတ်ဓါတ်ကျသော အကျဒေါသဖြင့်လည်းကောင်း ရှုမှတ်ခြင်း။
- ၃။ ဒုက္ခဝေဒနာသဘောကို သိအောင်ရှုခြင်းဟု (၃)မျိုးရှိရာတွင် -
နောက်ဆုံးနည်းကိုသာ ရှုမှတ်ရမည်။

ထိုသို့ရှုရာတွင်လည်း

- (က) စူးစုစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ခြင်း
- (ခ) နာကျင်မှုခံစားတာကို ရှုမှတ်လိုက်၊ ပင်တိုင်အာရုံကို ရှုမှတ်လိုက်ဖြင့် နာကျင်ခံစားတာကို ဖော့ပြီး ရှုမှတ်ခြင်း။
- (ဂ) နာကျင်မှုခံစားတာကို သိအောင်သာ ရှုမှတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ရှုမှတ်နေရမည်။
ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်ရာ၌ ဒိဋ္ဌိကိုခွါပြီး ရှုမှတ်ရမည်

ဒိဋ္ဌိကွာနည်း (၃)မျိုး

- (က) အသိဖြင့်ခွါပြီး ရှုမှတ်သဖြင့်ကွာခြင်း။
- (ခ) တကယ်ကျင့်ကြံအားထုတ်သဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေဖြစ်လာသောအခါ ကွာခြင်း။
- (ဂ) သောတာပန် အရိယာ ဖြစ်သည့်အခါ လုံးဝအကြွင်းမဲ့ပယ်လိုက်သဖြင့်ကွာခြင်း။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (၂၀)

- ၁။ ရုပ်ကိုပင် ငါ (အတ္တ)ဟု ထင်ခြင်း။ ၂။ ငါ (အတ္တ)မှာ ရုပ်ရှိတယ်ဟု ထင်ခြင်း။
 - ၃။ ငါ (အတ္တ)၌ ရုပ်တည်တယ်ဟု ထင်ခြင်း။ ၄။ ရုပ်၌ ငါ(အတ္တ) တည်တယ်ဟု ထင်ခြင်း။
- ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့လည်း နည်းတူ (၄)ပါးစီ မှတ်ပါ။

စွဲလမ်းဖွယ်ရာ ခန္ဓာ(၅)ပါးကို သက္ကာယဟု ခေါ်သည်။
ထို ခန္ဓာ(၅)ပါးကိုပင် ငါ(အတ္တ)ဟု မှတ်ထင်နေမှုသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်သည်။

ဒိဋ္ဌိဖြစ်ကြောင်း (၈) ပါး

- ၁။ ခန္ဓာ (၅) ပါးကို အကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း။
- ၂။ အဝိဇ္ဇာကို အကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း။
- ၃။ ဖဿကို အကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း။
- ၄။ သညာကို အကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း။
- ၅။ ဝိတက်ကို အကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း။
- ၆။ အယောနိသောမနသိကာရကို အကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း။
- ၇။ မကောင်းတဲ့မိတ်ဆွေကို အကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း။
- ၈။ မှားနေတဲ့တရားကို နာကြားမိ သင်ကြားမိ ဖတ်
မိခြင်းကို အကြောင်းပြုပြီး ဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်း။

(ပဋိသန္ဓိဒါမဂ္ဂ၊ ၁၃၂)

- ❖ ခန္ဓာမသိ မှန်မသိ တွေ့ထိအမှတ်မှား။
- ❖ သူယုတ်ပေါင်းသင်း နှလုံးသွင်းလွဲ ကြံခြင်းမမှန် ကြားနာပြန် ဇကန်တရားမှား။
- ❖ ဤရုပ်ပါးတွင် တခုပင်ကြောင်း အမြင်ယွင်းဖောက် ဒိဋ္ဌိရောက် တောက်လျှောက် အပါယ်သွား။

ဒုက္ခဝေဒနာသဘောကို မှတ်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်(၃)မျိုး

- ၁။ ခန္တီသံဝရစိတ် = သည်းခံစိတ် အားကောင်းလာခြင်း။
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ ဒုက္ခသဘောသဘာဝကို ကိုယ်တိုင်သိမြင်နားလည်လာခြင်း။
- ၃။ ဒုက္ခသဘောသဘာဝကို သိမြင်ပြီး သတိသမာဓိဖြင့် ကျော်သွားခြင်း။