

ဇောဇ္ဈင်(၇)ပါး

၁။ အာရုံ၌အမှတ်ရအောက်မေ့မှုသတိသည် **သတိသမ္မောဇ္ဈင်။**

၂။ ရုပ်တရား၊နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်မှုပျက်မှုမမြဲသောသဘောစသည်ကို သေချာသိသောဉာဏ်သည် **မေ့ဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်။**

၃။ ရှုမှတ်တိုင်း၌ပါဝင်သောအားထုတ်မှု ကြောင့်ကြစိုက်မှုလုံ့လဝီရိယသည် **ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်။**

၄။ ကြက်သီးမွှေးညှင်းစသည်ကိုဖြစ်စေလျှက် ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲတို့၌ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်လာသော နှစ်သက်မှု ပီတိသည် **ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်။**

၅။ ရှုမှတ်၍ကောင်းသောအခါ၌ အထူးကြောင့်ကြစိုက်မှုမရှိတော့ဘဲ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲ၌ပူပန်မှုငြိမ်းအေးလျက် ငြိမ်သက်အေးငြိမ်းသောသဘောသည် **ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်။**

၆။ ရှုမှတ်နေသောအာရုံ၌သာ စူးစိုက်ကပ်ပြီးတည်နေမှုသည် **သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်။**

၇။ ရှုမှတ်မှုတိုင်း၌ သဒ္ဓါနဲ့ပညာ၊ဝီရိယနဲ့သမာဓိ အချင်းချင်းလွှမ်းမိုးနိုင်သည့် သမ္ပယုတ်တရားတို့ကိုအင်အားညီမျှစွာ ထားခြင်းသဘောသည် **ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်။**

သမ္မောဇ္ဈင် ရှုပွားနည်း

၁။ မိမိသဏ္ဍာန်မှာ သမ္မောဇ္ဈင်ရှိ မရှိဖြစ် မဖြစ်ကိုဆင်ခြင်နလုံးသွင်းပါ

၂။ သမ္မောဇ္ဈင်ရှိလျှင် ဖြစ်လျှင် ရှိတယ်ဖြစ်တယ်လို့ သတိဉာဏ်နဲ့ သိအောင်ရှုပါ။

၃။ သမ္မောဇ္ဈင် မရှိမဖြစ်လျှင်၊ မရှိသေးမဖြစ်သေးလို့ သတိဉာဏ်နဲ့ သိအောင်ရှုပါ။

၄။ မရှိသေးမဖြစ်သေးသော သမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ခြင်းသည် ယောနိသောမနသိကာရကြောင့်ဖြစ်၏။

ထို့ ကြောင့်သမ္မောဇ္ဈင်ရှိခြင်း၊ဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်းဖြစ်သော ယောနိသောမနသိကာရကို သတိဉာဏ်ဖြင့် ရှုသိပါ။

၅။ ဖြစ်ပေါ်နေသော သမ္မောဇ္ဈင်၏ တိုးပွားပြည့်စုံမှုသည် ယောနိသောမနသိကာရကြောင့်ဖြစ်၏။ ထို့ ကြောင့် သမ္မောဇ္ဈင်တိုးပွားပြည့်စုံခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော ယောနိသောမနသိကာရကို သတိဉာဏ်ဖြင့်ရှုသိပါ။

မှတ်ချက်။ ။

ယောနိသောမနသိကာရဟူသည် မှတ်သိမှုကိုဖြစ်စေမည်ဟု နှလုံးသွင်းမှုကိုလည်းကောင်း၊ ရှေးရှေးရှုမှတ်မှုများကိုလည်းကောင်း ဆိုလိုသည်။ ထိုနှစ်ပါးသော ယောနိသောမနသိကာရကြောင့် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်အား အမှတ်ရမှု သတိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ပေါ်၍နေ၏။ ထို့ကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မနသိကာရနှစ်မျိုး အကြောင်းကိုသိသည်။ သမ္မောဇ္ဈင်များတိုးပွားပြည့်စုံမှုသည် အရဟတ္တမဂ်ကိုရလျင်လုံးဝပြည့်စုံ၏။ နောက်ထပ် တိုးပွားစရာမလိုတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည် သမ္မောဇ္ဈင်၏တိုးပွားပြည့်စုံမှုကြောင့်ဖြစ်သော အရဟတ္တမဂ်ကိုသိသည်။ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များကား သုတမယဉာဏ်၊စိန္တာမယဉာဏ်ဖြင့်သာ သိနိုင်ကြသည်။

သတိဖြစ်ကြောင်းတရား(၄)ပါး

- ၁။ ရှေ့သို့ တက်ခြင်း၊ နောက်သို့ ဆုတ်ခြင်းစသော (၇)ပါးသောအရာတို့၌ သတိသမ္ပဇင်နှင့်ယှဉ်ခြင်း။
- ၂။ သတိမေ့လျော့ပေါ့တန်သူကိုရှောင်ခြင်း။
- ၃။ သတိရှိသူကိုမှီဝဲခြင်း။
- ၄။ ဣရိယာပုထ်တိုင်း သတိကိုဖြစ်စေခြင်းငှာအမြဲညွတ်သောစိတ်ရှိခြင်း။ (မ၊ဋ္ဌ၊၁၊၂၉၄)

ပညာဖြစ်ကြောင်းတရား(၇)ပါး

- ၁။ ခန္ဓာ၊အာယတန၊ဓာတ်စသည်တို့ကို ပညာရှိထံအဖန်ဖန်မေးခြင်း။
- ၂။ ကိုယ်တွင်း၊ကိုယ်ပ၌ရှိသောဝတ္ထုများ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း။
- ၃။ သဒ္ဓါလွန်လျင် ကွန့်သည်၊ ပညာလွန်လျင် ဆွံ့သည်၊ ဝီရိယလွန်လျင် ပြန့်သည်၊ သမာဓိလွန်လျင် တွန့်သည်။
- သတိမူကား လွန်သည်မရှိ လိုသည်သာရှိ-ဟူရကား
- သဒ္ဓါနှင့်ပညာ၊ ဝီရိယနှင့်သမာဓိတို့ကို ညီမျှအောင်ပြုခြင်း။
- ၄။ ပညာမဲ့သူကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ၅။ ပညာရှိသူကို ပေါင်းခြင်း။
- ၆။ နက်နဲသောခန္ဓာစသည်၌ နက်နဲသောပညာအပြားကို ဆင်ခြင်ခြင်း။
- ၇။ ဣရိယာပုထ်တိုင်း ပညာဖြစ်စေခြင်းငှာ အမြဲညွတ်ကိုင်းသောစိတ်ရှိခြင်း။

တနည်း။ ။ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်းတရား (၅)ပါး

- ၁။ ပညာကိုဖြစ်စေတတ်သောကုသိုလ်ကံကို ပြုခဲ့ခြင်း။
- ၂။ ဒေါသမရှိသော ရူပဗြဟ္မာဘုံ၌ ဖြစ်ခြင်း။
- ၃။ ဣန္ဒြေ၏ရင့်ကျက်ခြင်း။
- ၄။ ဘာဝနာစီးဖြန်းသဖြင့် ကိလေသာတို့မှဝေးကွာခြင်း။
- ၅။ တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေနေခဲ့ခြင်း။

ဝီရိယဖြစ်ကြောင်းတရား(၁၁)ပါး

- ၁။ အပါယ်ဘေးကို ဆင်ခြင်ခြင်း။
- ၂။ ဝီရိယ၏အကျိုးကို ရှုမြင်ခြင်း။
- ၃။ ဘုရားစသောသူတော်ကောင်းတို့ သွားရာလမ်းခရီးကို လိုက်သင့်၏ဟုဆင်ခြင်ခြင်း။
- ၄။ တရားကိုအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဆွမ်းကိုရိုသေပူဇော်ခြင်း။
- ၅။ သူတော်ကောင်းဥစ္စာတည်းဟူသော အမွေခံမြတ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း။
- ၆။ ဆရာဘုရား၏မြတ်သည်၏အဖြစ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း။
- ၇။ ဘုရားသားတော်၏ အဖြစ်တည်းဟူသော အမျိုးမြတ်သည်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း။
- ၈။ သီတင်းသုံးဖော်၏ အဖြစ်တည်းဟူသော အမျိုးမြတ်သည်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း။
- ၉။ ပျင်းရိသောသူကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ၁၀။ ဝီရိယရှိသူကို ပေါင်းခြင်း။
- ၁၁။ ဣရိယပုထ်တိုင်း ဝီရိယကို ဖြစ်စေရန် အမြဲညွတ်ကိုင်းသောစိတ်ရှိခြင်း။

ဝီရိယာရမ္မ ဝတ္ထု (၈)ပါး

- ၁။ ကမ္မ (က) တစုံတခုသောအမှုကိစ္စကို ပြုပြီးခြင်း (ခ) ပြုခါနီးဖြစ်ခြင်း။
- ၂။ မဂ္ဂ (က) ခရီးသွားပြီးစ ဖြစ်ခြင်း (ခ) ခရီးသွားခါနီးနေခြင်း။
- ၃။ ဂေလည (က) ကျမ်းမာပြီးစဖြစ်ခြင်း (ခ) မကျန်းမမာစပြုနေခြင်း။
- ၄။ ဝိက္ခာ (က) အစာအာဟာရ လုံလောက်စွာမရခြင်း (ခ) အလွန်ပေါများခြင်း။

ပီတိဖြစ်ကြောင်းတရား(၁၁)ပါး

- ၁။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပွားများခြင်း။
- ၂။ ဓမ္မာနုဿတိကို ပွားများခြင်း။
- ၃။ သံဃာနုဿတိကို ပွားများခြင်း။
- ၄။ သီလာနုဿတိကို ပွားများခြင်း။
- ၅။ စာဂါနုဿတိကို ပွားများခြင်း။
- ၆။ ဒေဝတာနုဿတိကို ပွားများခြင်း။
- ၇။ ဥပသမာနုဿတိကို ပွားများခြင်း။
- ၈။ ကြမ်းတမ်းသူကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ၉။ သိမ်မွေ့သူကို ပေါင်းသင်းခြင်း။
- ၁၀။ ကြည်ညိုဖွယ်သုတ္တန်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း။
- ၁၁။ ရပ်ခြင်းစသည်၌ ပီတိဖြစ်ဖို့ စိတ်ညွတ်ခြင်း။

ပဿဒ္ဓိဖြစ်ကြောင်းတရား(၇)ပါး

- ၁။ မွန်မြတ်သော အစာကိုမှီဝဲခြင်း။
- ၂။ လျောက်ပတ်သော ဥတု၌နေခြင်း။
- ၃။ သွား၊ရပ်စသည်၌ ညီညွတ်မျှတခြင်း။
- ၄။ မိမိသူတစ်ပါး ကံသာလျှင်ဥစ္စာရှိ၏ဟု နှလုံးသွင်းခြင်း။
- ၅။ ညှဉ်းဆဲ၊ပူပန်တတ်သူကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ၆။ ငြိမ်းချမ်းသူကို ပေါင်းသင်းခြင်း။
- ၇။ ရပ်ခြင်းစသည်၌ ပဿဒ္ဓိဖြစ်ဖို့စိတ်ညွတ်ခြင်း။

သမာဓိဖြစ်ကြောင်းတရား(၁၁)ပါး

- ၁။ ဝတ္ထုသန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်းကိုပြုခြင်း။
- ၂။ ကုန္ဒေတို့ကို ညီမျှအောင်ပြုခြင်း။
- ၃။ နိမိတ်ကို ကျွမ်းကျင်နားလည်ခြင်း။
- ၄။ စိတ်ကတက်ကြွနေလျှင် နိမ့်ပေးရခြင်း။
- ၅။ စိတ်ကကျနေလျှင် မြှောက်ပေးရခြင်း။ (အားတက်လွန်းနေလျှင် လျှော့ပေးရခြင်း)
- ၆။ စိတ်မချမ်းမြေ့က သံဝေဂယူခြင်း။
- ၇။ ရတနာသုံးပါးဂုဏ်ကို အောက်မေ့လျက် စိတ်ရွှင်စေခြင်းကို တည်ငြိမ်အောင်ပြုခြင်း။
- ၈။ ပျံ့လွင့်သူကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ၉။ တည်ကြည်သူကို ပေါင်းသင်းခြင်း။
- ၁၀။ စွာနိုးဝိမောက္ခဂုဏ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း။
- ၁၁။ ရပ်ခြင်းစသည်၌ သမာဓိဖြစ်ဖို့စိတ်ညွတ်ခြင်း။ (သမာဓိ၌ လိုလားသောစိတ်ရှိခြင်း)

ဥပေက္ခာဖြစ်ကြောင်းတရား(၅)ပါး

- ၁။ သတ္တဝါတို့၌ လျစ်လျူရှုခြင်း။
- ၂။ သင်္ခါရတရားတို့၌ စိတ်ကိုအညီအမျှထားခြင်း။
- ၃။ မြတ်နိုးသူကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ၄။ လျစ်လျူရှုသူကို ပေါင်းသင်းခြင်း။
- ၅။ ရပ်ခြင်းစသည်၌ ဥပေက္ခာဖြစ်ဖို့ စိတ်ညွတ်ခြင်း။ (မာဠု၊၁၊၃၀၂)

သဒ္ဓါဖြစ်ကြောင်းတရား(၁၁)ပါး

- ၁။ အနုဿတိ(၇)ပါးကို ပွားများခြင်း။
- ၂။ ဓမ္မာနုဿတိကို ပွားများခြင်း။
- ၃။ သံဃာနုဿတိကို ပွားများခြင်း။
- ၄။ သီလာနုဿတိကို ပွားများခြင်း။
- ၅။ စာဂါနုဿတိကို ပွားများခြင်း။
- ၆။ ဒေဝတာနုဿတိကို ပွားများခြင်း။
- ၇။ ဥပသမာနုဿတိကို ပွားများခြင်း။
- ၈။ သဒ္ဓါမရှိသူကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ၉။ သဒ္ဓါရှိသူကို ပေါင်းသင်းခြင်း။
- ၁၀။ သဒ္ဓါတရားဖြစ်စေသည့် သုတ္တန်တရားတို့ကိုဆင်ခြင်ခြင်း။
- ၁၁။ ဣရိယာပုထ်တိုင်း၌ သဒ္ဓါတရားဖြစ်ဖို့ စိတ်ကိုညွတ်ခြင်း။ (အံ၊ဋ္ဌ၊၁၊၃၈၇)

သမ္မောဇ္ဈင် (၇)ပါးကို ညီမျှအောင်ရှုနည်း

စိတ်ဓာတ်များတက်ကြွလွန်နေသောအခါ လျော့ပေးဖို့အတွက် ပဿဒ္ဓိသဟေဇ္ဈင်၊သမာဓိသဟေဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာသဟေဇ္ဈင်တို့ကို ရှုပွားပေးရမည်။

စိတ်ဓာတ်များကျနေသောအခါ မြင့်တင်ပေးဖို့အတွက် ဓမ္မဝိစယသဟေဇ္ဈင်၊ဝီရိယသဟေဇ္ဈင်၊ ပီတိသဟေဇ္ဈင်တို့ကို ရှုပွားပေးရမည်။

