သဝိညာဏက အသုဘဘာဝနာ ပွားများနည်း

(ကာယဂတာသတိ) (၃၂-ကောဌာသ)

ဆံပင်, အမွေး, လက်သည်း-ခြေသည်း, သွား, အရေ(အရေထူ+အရေပါး)၊ (၅)
အသား, အကြော, အရိုး, ခြင်ဆီ, အညှို့(ကျောက်ကပ်)၊ (၅)
နှလုံး, အသည်း(အသဲ), အမြှေး, အဖျဉ်း(သရက်ရွက်), အဆုပ်၊ (၅)
အူမ, အူသိမ်, အစာသစ်, အစာဟောင်း ဦးနှောက်၊ (၅) (ပထဝီဓာတ် ၂၀)
သည်းခြေ, သလိပ်, ပြည်, သွေး, ချွေး, အဆီခဲ၊ (၆)
မျက်ရည်, ဆီကြည်, တံတွေး, နှပ်, အစေး, ကျင်ငယ်။ (၆) (အာပေါဓာတ် ၁၂)
(အနုလုံ)

ကျင်ငယ်, အစေး, နှပ်, တံတွေး, ဆီကြည်, မျက်ရည်၊ (၆)
အဆီခဲ, ဒွေး, သွေး, ပြည်, သလိပ်, သည်းခြေ၊ (၆)
ဦးနှောက်, အစာဟောင်း, အစာသစ်, အူသိမ် အူမ၊ (၅)
အဆုတ်, အဖျဉ်း(သရက်ရွက်), အမြှေး, အသည်း(အသဲ), နှလုံး၊ (၅)
အညှို့(ကျောက်ကပ်) , ခြင်ဆီ, အရိုး, အကြော, အသား၊ (၅)
အရေ(အရေထူ+အရေပါး)၊ သွား, လက်သည်း-ခြေသည်း, အမွေးဆံပင်။ (၅)
(ပဋိလုံ)

တစ်ခုခြင်းပွားနည်း

ဦးခေါင်းပေါ်မှာရှိသော ဆံပင်တွေသည် အဆင်း၊ အနံ့အားဖြင့်၄င်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့်၄င်း၊ ဖြစ်တဲ့အကြောင်းရင်း ဖြစ်ရာအရပ်အားဖြင့်၄င်း (မှီရာအကြောင်း,တည်ရာအားဖြင့်၄င်း)၊ ဘာမျှနှစ်သက်စရာ မြတ်နိုးဖွယ်ရာမရှိပါတကား ဟု ဆံပင် အမည်ပညတ်ကို ကျော်လွန်ပြီး စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာဖြစ်အောင် စိတ်ထားလျက် ပွားများရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကို ဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်ရှုပွားများနေစဉ် ထို (၃၂) ကောဋ္ဌာသတရားများ တစ်ပြိုင်နက်လိုပင် ထင်ရှားပေါ်လာကြပြီး စက်ဆုပ်ဘွယ်အခြင်းအရာများဉာဏ်၌ ထင်မြင်လာသည်၊ ထိုကဲ့သို့ထင်မြင်လာလျှင် မိမိနှင့်လိင်တူ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးအပေါ် အလားတူ စက်ဆုပ်ဘွယ်အခြင်းအရာများပေါ်အောင် ဆက်လက်ပွားများ အားထုတ်ရမည်။

ယင်းကဲ့သို့ ပွားများအားထုတ်မှုကြောင့် လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအပေါ် စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာထင်ရှားလာလျှင် မြင်မြင်သမျှ လူ, တိရစ္ဆာန်စသည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအားလုံးကို အလားတူပင် စက်ဆုပ်ဘွယ်အခြင်းအရာပေါ်အောင် ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ရှုပွား များအားထုတ်ရမည်။

အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

အမြှေးသည်

ဖုံးလွှမ်းတတ်သောအမြှေး,မဖုံးလွှမ်းတတ်သောအမြှေး-ဟုနှစ်မျိုးရှိသည်၊
ဖုံးလွှမ်းတတ်သောအမြှေး သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အထက်ပိုင်းအရပ်၌ ဖြစ်ပေါ်ပြီး နှလုံးသားနှင့်ကျောက်ကပ်တို့ကို ဖုံးလွှမ်းလျက်တည်နေသည်။
မဖုံးလွှမ်းတတ်သောအမြှေးကား ခန္ဓာကိုယ်၏ အထက်ပိုင်း, အောက်ပိုင်း အရပ်နှစ်မျိုးလုံးတို့၌ ဖြစ်ပေါ်ပြီး အရေထူ ၏ အောက်အဖို့မှ အသားကို ဖွဲ့ယှက်မြှေးရစ်လျက် တည်နေသည်။
အရေထူနှင့်အသားကိုကပ်သွားအောင် စပ်ပေးသော ကော်တမျိုး ဖြစ်သည်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊၂၊၂၄၈-၉)

အူမသည်

ရေမျိုအစ ကျင်ကြီးပေါက်အဆုံးရှိသော အစာသွားရာလမ်းကြောင်း တလျှောက်လုံး ဖြစ်သည်။

အူသိမ်သည်

အူခွေ(၂၁)ခုတို့၏အကြား၌ ထိုအူထွေတို့ကို လျှောမကျအောင်ချုပ်စပ်ပြီး တည်နေသော အူထုံး၊ အူချည်ကြိုး ဖြစ်သည်။

သည်းခြေသည်

အအိမ်သည်းခြေ,အရည်သည်းခြေ-ဟုနှစ်မျိုးရှိသည်၊ အအိမ်သည်းခြေသည် အသည်းနှင့်နှလုံးတို့၏ အကြားတွင် ရှိပြီး အရည်သည်းခြေကား တကိုယ်လုံးအနှံ့အပြားတွင် တည်ရှိသည်။

ပြည်သည်

ဝက်ခြံ, အနာစိမ်းစသည် အနာတခုခုဖြစ်ရာ၌သာ တည်ရှိသည်။

သွေးသည်

အသည်းနှလုံး အူစသည်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ အိုင်နေသောသွေးတမျိုး, အကြောတွင်း၌ တည်ရှိပြီး တကိုယ်လုံးသို့ အနှံ့အပြား သွားလာလည်ပတ်နေသော သွေးတမျိုး-ဟု နှစ်မျိုးရှိသည်။

ဆီကြည်သည်

လက်ဆီ၊ခြေဆီ၊မျက်နှာဆီစသည် ဖြစ်သည်။

အစေးသည်

တံတောင်ဆစ်၊ဒူးဆစ်စသည် ကွေးသည့်ဆန့်သည့်အခါ၌ အရိုးအဆစ်တို့၏ အကြား၌တည်ရှိသော စက်ဆီကဲ့သို့ ချွဲပျစ်သော အဆီတမျိုးဖြစ်သည်။