

ဆ ဆက္က ဇယား

ဒွါရ(အခံဓာတ်) ဇ-ပါး	အာရုံ(အတိုက်ဓာတ်) ဇ-ပါး	ဝိညာဏ်(အပွင့်ဓာတ်) ဇ-ပါး	ဗဿ ဇ-ပါး	ဝေဒနာ ဇ-ပါး	တဏှာ ဇ-ပါး
စက္ခု ဒွါရ(မျက်စိ)	ရူပါရုံ(အဆင်း)	စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်(မြင်သိစိတ်)	စက္ခုသမ္ဗဿ	စက္ခုသမ္ဗဿဇာ ဝေဒနာ	ရူပတဏှာ
သောတဒွါရ(နား)	သဒ္ဓါရုံ (အသံ)	သောတဝိညာဏ်စိတ်(ကြားသိစိတ်)	သောတသမ္ဗဿ	သောတသမ္ဗဿဇာ ဝေဒနာ	သဒ္ဓတဏှာ
ယာနဒွါရ(နှာ)	ဂန္ဓာရုံ(အနံ့)	ယာနဝိညာဏ်စိတ်( အနံ့သိစိတ်)	ယာနသမ္ဗဿ	ယာနသမ္ဗဿဇာ ဝေဒနာ	ဂန္ဓတဏှာ
ဇိရာဒွါရ(လျှာ)	ရသာရုံ(အရသာ)	ဇိရာဝိညာဏ်စိတ်(စားသိစိတ်)	ဇိရာသမ္ဗဿ	ဇိရာသမ္ဗဿဇာ ဝေဒနာ	ရသတဏှာ
ကာယဒွါရ(ကိုယ်)	ဇောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ(အတွေ့အထိ)	ကာယဝိညာဏ်စိတ်(တွေ့ထိသိစိတ်) (ယား နာ ကောင်း သိစိတ်)	ကာယသမ္ဗဿ	ကာယသမ္ဗဿဇာ ဝေဒနာ	ဇောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ
မနောဒွါရ(ဘဝင်စိတ်)	ဓမ္မာရုံ(ကြံတွေးစရာ) (စိတ်ဖြင့်သိရသောသဘော)	မနောဝိညာဏ်စိတ်(ကြံစည်သိစိတ်)	မနောသမ္ဗဿ	မနောသမ္ဗဿဇာ ဝေဒနာ	ဓမ္မတဏှာ

### ဝီထိဗြစ်ပုံ

ပဉ္စဒွါရဝီထိ												ဒုတိယ တဒနုတ္တိကမနောဒွါရဝီထိ				တတိယ သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိ				စတုတ္ထ သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိ			
စက္ခုဒွါရဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	စ	သမ်	သန်	ဝု	ဇော-၇	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ
သောတဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	သော	သမ်	သန်	ဝု	ဇော-၇	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ
ယာနဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	ယာ	သမ်	သန်	ဝု	ဇော-၇	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ
ဇိဝါဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	ဇိ	သမ်	သန်	ဝု	ဇော-၇	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ
ကာယဝီထိ	တီ	န	ဒ	ပ	ကာ	သမ်	သန်	ဝု	ဇော-၇	ရုံ-၂	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ	မ	ဇ-၇	ရုံ	ဘ

မှတ်ချက်။ ။ အတိတ်ဘဝင်ကို = တီ၊ ဘဝင်စလန = န၊ ဘဝင်ပစ္ဆေဒ = ဒ၊ ပဉ္စဒွါရဝဇ္ဇန်း = ပ၊ စက္ခုဝိညာဉ် = စ၊ သမ္ပဋိစိုင်း = သမ်၊  
 သန္တိရက = သန်၊ ဝုဠာ = ဝု၊ ဇော = ဇ၊ တဒါရုံ = ရုံ၊ ဘဝင် = ဘ၊ မနောဒွါရဝဇ္ဇန်း = မ၊ သောတဝိညာဉ် = သော၊ ယာနဝိညာဉ် = ယာ၊  
 ဇိဝါဝိညာဉ် = ဇိ၊ ကာယဝိညာဉ် = ကာ၊ ဟုမှတ်ပါ။ ။

**၁။ မြင်သိစိတ် ဖြစ်ကြောင်းများ**

❖ စက္ခာလောက ရူပထင်ပြီ မနသီ လေးလီ စက္ခာဖို့။

**၂။ ကြားသိစိတ် ဖြစ်ကြောင်းများ**

❖ သောတာ+ကာသ၊ သဒ္ဓထင်ပြီ မနသီ လေးလီ ယာနဖို့။

**၃။ အနံ့သိစိတ် ဖြစ်ကြောင်းများ**

❖ ယာနိ ဝါတ၊ ဂန္ဓ ထင်ပြီ၊ မနသီ လေးလီ ယာနဖို့။

**၄။ စားသိစိတ် ဖြစ်ကြောင်းများ**

❖ ဇိဝှါ တပ၊ ရသ ထင်ပြီ၊ မနသီ လေးလီ ဇိဝှါဖို့။

**၅။ တွေ့ထိသိစိတ် ဖြစ်ကြောင်းများ**

❖ ကာယ ထဒ္ဓ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ ထင်ပြီ၊ မနသီ လေးလီ ကာယဖို့။

**၆။ ကြံသိစိတ် (တွေးသိစိတ်) ဖြစ်ကြောင်းများ**

❖ မနော ဟဒယ၊ ဓမ္မ ထင်ပြီ၊ အနသီ လေးလီ မနဖို့။( လယ်တီဆရာတော်)

**အဆင်း အာရုံတစ်ခုမြင်ရာ၌**

၁။ ပထမဖြစ်သောစက္ခာဒွါရဂီထိဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်ရူပါရုံ (အဆင်းအရောင်)ပုံရိပ်မျှကိုသာသိသည်။  
ယောကျ်ား မိန်းမစသည်ဖြင့် မသိနိုင်ပါ။

၂။ ဒုတိယဖြစ်သော တဒနုပတ္တိက မနောဒွါရဂီထိဖြင့် စက္ခာဒွါရဂီထိသည်အာရုံပြုခဲ့သော  
အတိတ်ရူပါရုံအဆင်းအရောင်မျှကိုသာ သိသည်။  
တဒါရုံကျသည်လည်းရှိသည်။ မကျသည်လည်းရှိသည်။

၃။ တတိယဖြစ်သော သုဒ္ဓဒွါရဂီထိစိတ်များဖြင့် အတိတ်ရူပါရုံကိုစွဲပြီး အညို၊ အဝါ၊အပြာစသည် (အတ္ထ)  
ပညတ်ကို သိသည်။  
တဒါရုံကျသည်လည်းရှိသည်။ မကျသည်လည်းရှိသည်။

၄။ စတုတ္ထဖြစ်သော သုဒ္ဓဒွါရဂီထိစိတ်များဖြင့် အတိတ်ရူပါရုံကိုစွဲပြီး ယောကျ်ား မိန်းမစသည်( နာမပညတ်=  
သဒ္ဓပညတ်ကိုသိသည်။ ပညတ်ကို အာရုံပြုလျှင် တဒါရုံမကျနိုင်။  
ပရမတ်အာရုံပြုလျှင်ကား တဒါရုံကျသည်။

**အသံတစ်ခုကြားရာ၌**

၁။ ပထမဖြစ်သောသောတဒွါရဂီထိတို့ဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်သဒ္ဓါရုံ သိသည်။

၂။ ဒုတိယဖြစ်သော တဒနုပတ္တိက မနောဒွါရဂီထိစိတ်တို့ဖြင့် အတိတ်သဒ္ဓါရုံကိုသာ သိသည်။

၃။ တတိယဖြစ်သော သုဒ္ဓဒမနောဒွါရဂီထိစိတ်တို့ဖြင့် အတိတ်သဒ္ဓါရုံကိုစွဲပြီး နာမ(သဒ္ဓ) ပညတ်ကို သိသည်။

၄။ စတုတ္ထဖြစ်သော သုဒ္ဓဒမနောဒွါရဂီထိစိတ်တို့ဖြင့် အတိတ်သဒ္ဓါရုံကိုစွဲပြီး အတ္ထပညတ်ကိုသိသည်။

**မှတ်ချက်။** ။မြင်ရာ၌ အတ္ထပညတ်ကို အရင်သိပြီး၊ နာမပညတ်ကို နောက်မှ သိသည်။

ကြားရာ၌မူ နာမပညတ်ကို အရင်သိပြီး အတ္ထပညတ်ကို နောက်မှသိသည်။ ။

စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

တရားရရှိကြောင်း အရည်အချင်းများ လှေသူကြီး အရည်အချင်း(၃)မျိုး

- ၁။ နေ့ညမပြတ် တရစပ် သတိ၊ ဝီရိယဖြင့် လှေကိုသွားစေရမည်။
- ၂။ ကောင်းတဲ့ရေလမ်း မကောင်းတဲ့ရေလမ်းများကို သိနားလည်ရမည်။
- ၃။ အရေးကြီးသည့်လမ်းညွှန်စက်(ကိရိယာ)များကို မသက်ဆိုင်သူများ မကိုင်ရအောင် သတိပေးထားသောစာတမ်းရေးထားရမည်။

ယောဂီအရည်အသွေး (၃) မျိုး

- ၁။ နေ့ညမပျက် တရစပ် သတိ ဝီရိယဖြင့် အမှတ်ဆက်နေအောင် ကျင့်ရမည်။
- ၂။ ကောင်းတာဆိုးတာ အပြစ်ရှိတာအပြစ်ကင်းတာ စသည်များကို သိနားလည်ရမည်။
- ၃။ မကောင်းတဲ့အတွေးအကြံအစည်တွေ စိတ်ထဲဝင်မလာရအောင် စိတ်ကိုကန့်သတ်ပြီး အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့်ကျင့်ရမည်။

မကောင်းတဲ့အတွေးအကြံအစည် (အကုသလဝိတက်) (၃) မျိုး

- ၁။ ကာမဝိတက် = သက်ရှိလ်နှင့် သက်မဲ့အရာဝတ္ထု တခုခုကိုစွဲလမ်းကာရလိမ့် နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုစသောအကြံအစည်စိတ်ကူးမျိုးစုံ။
- ၂။ ဗျာပါဒဝိတက် = မိမိနှင့်စပ်ပြီးဖြစ်ဖြစ် သူများနှင့်စပ်ပြီးဖြစ်ဖြစ် ရာသီဥတုစသည့် တခုခုသောအရာဝတ္ထုကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တာ အလိုမကျတာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးတာ သူများကိုပျက်စီးစေချင်တာစသော အကြံအစည်မျိုးစုံ။
- ၃။ ဝိဟိံသာဝိတက် = သူများကို ဒုက္ခရောက်အောင် နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲဖို့ ကြံစည်စိတ်ကူးနေမှုများ။

(မိလိန္ဒပဉ္စာ၊ ၃၆၁။ နိယာမကင်္ဂပဉ္စာ။)

### အကုသလဝိတက် ပယ်ဖျောက်နည်း (၅) မျိုး

#### ၁။ အစားထိုး ပယ်ဖျောက်နည်း

သတ္တဝါနှင့်စပ်၍ လိုချင်နှစ်သက်မှု၊ စိတ်ကူးဝင်လာလျှင် အသုဘကိုနှလုံးသွင်း၊ အရာဝတ္ထုနှင့်စပ်ပြီး နှစ်သက်မှု၊ ဝင်လာလျှင် အနိစ္စသဘောကို နှလုံးသွင်း၊ သတ္တဝါနှင့်စပ်ပြီး ဒေါသစိတ်ဝင်လာလျှင် မေတ္တာကိုပွား၊ အရာဝတ္ထုအတွက် ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာလျှင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးကိုနှလုံးသွင်း၊ မောဟနှင့်စပ်ပြီး စိတ်ကူးဝင်လျှင် ဆွေးနွေးမေးမြန်းရမည်။

#### ၂။ အပြစ်ရှာ ပယ်ဖျောက်နည်း

ကာမဝိတက်ဝင်လာလျှင် အသုဘကိုနှလုံးသွင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အပြစ်နှင့် လောဘအပြစ်ကိုဆင်ခြင်၊ ဗျာပါဒဝိတက်ဝင်လာလျှင် စိတ်ဆိုးသူကို ပြန်ပြီးစိတ်ဆိုးလျှင် ပိုပြီးအောက်တန်းကျရာ ရောက်မယ်” စသည်ဖြင့် ဒေါသအပြစ်ကိုဆင်ခြင်ရမည်။

#### ၃။ မေ့ဖျောက် ရှောင်လွှဲ ပယ်ဖျောက်နည်း

ပေါ်လာသောဝိတက်ကို မေ့ဖျောက်ထားပြီး ရသမှု၊ တရားစာများကို စိတ်ပါလက်ပါရွတ်ဆိုခြင်း၊ ရတနာသုံးပါးဂုဏ်တော်များကို ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ တောက်တိုမယ်ရ အသုံးဆောင်များကို စိတ်ပြေလက်ပျောက် ကောက်ယူကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း၊ အဝတ်ချုပ်ခြင်းစသည်ဖြင့် အပြစ်မရှိသော အလုပ်ကလေး များကို ပြုလုပ်ခြင်း စသည်ဖြင့်ပြုလုပ်ရမည်။

(ဝိတက်ပျောက်သွားသော်လည်း လက်စတန်းလန်းကျန်ရစ်နေမည့် အချိန်ကြာကြာလုပ်ရမည့်ကိစ္စများကို မလုပ်ရပါ)

#### ၄။ အကြောင်းရင်းရှာဖွေ ပယ်ဖျောက်နည်း

ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ကူး၏ မြစ်ဖျားခံရာ အကြောင်းအရင်းများကို ဆင့်ကာဆင့်ကာ ရှာဖွေစစ်ဆေးကြည့်ရမည်။ (ဇာ-ဋ္ဌ-၃၊ ၆၉။ ဒုဒ္ဒါဘဇာတ်)

#### ၅။ ဖိနှိပ် အံ့ကြိတ် ပယ်ဖျောက်နည်း (ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်နည်း)

အရိုးကြေကြေ အရေဆုပ်ဆုပ် ဖိနှိပ်အံ့ကြိတ်ပြီး အကြံအစည်ဝိတက်များကိုမနိုင်နိုင်အောင်ဖျောက်ရမည်။

(ဝိတက္ကသဏ ၂၊ ၁၇၂၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်)