❧ ပုညကြိယဝတ္ထု (၁၀)ပါး ❧

၁။ ဒါန = စေတနာဒါန၊ ဝတ္ထုဒါန (၂)

➯ **စေတနာ** - ပုဗ္ဗစေတနာ၊ မုဥ္စစေတနာ (သန္နိဋ္ဌာနစေတနာ)၊ အပရစေတနာ (၃)

ဟီနဒါန = ဆန္ဒ ဝီရိယ စိတ် ပညာတို့ ခပ်ညံ့ညံ့ဖြင့် ပြုသောဒါန။
မဇ္ဈိမဒါန = ဆန္ဒစသည်တို့က အလယ်အလတ်တန်းဖြင့် ပြုသောဒါန။
ပဏီတဒါန = ဆန္ဒစသည်တို့က ထက်ထက်သန်သန်ဖြင့် ပြုသောဒါန။

❀ ❀ ❀

ဟီနဒါန = အခြံအရံ ကျော်စော ဂုဏ်သတင်းကို လိုလား၍ ပြုသောဒါန။
မဇ္ဈိမဒါန = ကောင်းမှုအကျိုးကို ရလို၍ ပြုသောဒါန။
ပဏီတဒါန = အကျိုးကို မမျှော်ဘဲ (သူတော်ကောင်းမှန်ရင် 'ဒါန' ကေန်ပြုရမည်ဟု သဘောထား၍) ပြုသောဒါန။

❀ ❀ ❀

ဟီနဒါန = မိမိကိုမြှောက်၍ သူတစ်ပါးကို နှိမ့်ချလိုသောစိတ်ဖြင့် ပြုသောဒါန။
မဇ္ဈိမဒါန = ထိုစိတ်မျိုးကင်း၍ လောကီချမ်းသာကို တောင့်တပြီး ပြုသောဒါန။
ပဏီတဒါန = မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို တောင့်တ၍ ပြုသောဒါန။

❀ ❀ ❀

ဟီနဒါန = ဘဝစည်းစိမ်ကို တောင့်တ၍ ပြုသောဒါန။
မဇ္ဈိမဒါန = မိမိ၏ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် မျှော်၍ ပြုသောဒါန။
ပဏီတဒါန = သတ္တဝါအပေါင်း၏ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် မျှော်၍ ပြုသောဒါန (ဘုရားအလောင်းတို့၏ ဒါနပါရမီ)။

❀ ❀ ❀

၂။ သီလ = ဘိက္ခုသီလ၊ ဘိက္ခုနီသီလ၊ သာမဏေသီလ၊ ဂဟဋ္ဌသီလ (၄)

စာရိတ္တသီလ = ပြုသင့် ပြုထိုက်တာကို မပြုသဖြင့် အပြစ်။
ဝါရိတ္တသီလ = မပြုသင့် မပြုထိုက်တာကို ပြုသဖြင့် အပြစ်။

၃။ ဘာဝနာ = သမထ ဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ (၂)

၄။ အပစာယန = လာဘ်လာဘ နာမည်ကြီး စသည်တစ်စုံတစ်ခု မမျှော်ဘဲ ရိုးရိုးသားသား ရိုသေလေးစား မြတ်နိုးမှု။

၅။ ဝေယျာဝစ္စ = အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ မမျှော်ဘဲ ရိုးသားသောစိတ်ဖြင့် ကူညီဆောင်ရွက်ကြောင်း စေတနာ။

၆။ ပတ္တိဒါန = မိမိနှင့် အညီအမျှ ကုသိုလ်ရပါစေဟု တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါအားလုံးကိုဖြစ်စေ ပေးဝေမှု။

၇။ ပတ္တာနုမောဒန = ပေးဝေအပ်သောကုသိုလ်အဖို့ကို ဝမ်းမြောက်ကြောင်း စေတနာ။

◈ **ပတ္တိ** ◈

- ဥဒ္ဒိဿိကပတ္တိ = တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သီးခြားရည်စူး၍ ပေးအပ်သောအဖို့။
- အနုဒ္ဒိဿိကပတ္တိ = သတ္တဝါအများကို ပေးအပ်သောအဖို့။

၈။ ဓမ္မဿဝန = သူတစ်ပါး၏ ချီးမွမ်းခြင်းကို မတောင့်တဘဲ အသိဉာဏ် အလိမ္မာ တိုးစေဖို့ တစ်ဆင့်ဟောပြောလိုသောစိတ်ဖြင့် တရားနာခြင်း။

၉။ ဓမ္မဒေသနာ = လာဘ်ရဖို့၊ ပူဇော်ခံဖို့၊ ပရိသတ်များဖို့၊ နာမည်ကြီးဖို့ကို မမျှော်ဘဲ အများအတွက် အကျိုးဖြစ်ဖို့ ဖြူစင်သောစေတနာဖြင့် ဟောမှု။

၁၀။ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ = ဖြောင့်မှန်အောင် ပြုအပ်သော ကံ, ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်တတ်သော ကမ္မဿကတာဉာဏ်။
(ကုသိုလ်စေတနာကို ပြသောအရာဖြစ်၍ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော စေတနာကိုလည်း "ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ" ဟုခေါ်သည်။)

- **ကမ္မဿကတာဉာဏ်** = "ကိုယ်ပြုလုပ်သည့်ကံသာ ဘဝဆက်တိုင်း လိုက်ပါနိုင်၏။ ပစ္စည်းဥစ္စာ စသည်တို့မှာ မလိုက်ပါနိုင်၊ ကံသာ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်၏၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ စသည်တို့ကား ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်"ဟု သိတတ်သောဉာဏ်။
- အယူကို ဖြောင့်မှန်အောင် ယူဆဲခဏ၌ 'ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ'ဖြစ်ဆဲအခိုက်မှာ ဉာဏသမ္ပယုတ် မဟာကုသိုလ်စိတ်သာ ဖြစ်၏။ ရှေ့အဖို့က အယူကိုဖြောင့်မှန်အောင် ပြုမည်ဟု ကြံစည်ရာ 'ပုဗ္ဗစေတနာ' နှင့် နောက်အဖို့ 'အပရစေတနာ'အခိုက်မှာကား မဟာကုသိုလ် (၈) ပါးလုံး ဖြစ်ခွင့်ရှိ၏။

ၜ ပုညကြိယဝတ္ထု အကျဉ်း (၃)ပါး ၜ

✧ ပတ္တိဒါန၊ ပတ္တာနုမောဒန (၂) ပါးကို ဒါနမယ၌ သွင်းရာ၏။

✧ အပစာယန၊ ဝေယျာဝစ္စ (၂) ပါးကို သီလမယ၌ သွင်းရာ၏။

✧ ဓမ္မဿဝန၊ ဓမ္မဒေသနာ၊ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ (၃)ပါးကို ဘာဝနာမယ၌ သွင်းရာ၏။

ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မသည် အလုံးစုံသော ပုညကြိယာဝတ္ထုတို့၏ အကျိုးကြီးဖို့ရာ အမှတ်လက္ခဏာ ဖြစ်၏။ ဒါန, သီလ စသည်တို့၌ 'ကမ္မဿကတာဉာဏ်'ဖြစ်သော 'ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ'မပါလျှင် ဆိုင်ရာ အကျိုး ကြီးကြီးမားမား မဖြစ်နိုင်။

➲ 'ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ' ပါမှ 'ဉာဏသမ္ပယုတ်'ကုသိုလ် ဖြစ်နိုင်၏။

➲ 'ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ' မပါလျှင် ဉာဏ်မယှဉ်သော 'ဉာဏဝိပ္ပယုတ်'ကုသိုလ်များသာ ဖြစ်၏။

'ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ' သည် ဒါန, သီလ, ဘာဝနာ သုံးမျိုးလုံး၏ အကျိုးကြီးဖို့ အမှတ်လက္ခဏာ ဖြစ်သောကြောင့် 'ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ'ကို ဒါန, သီလ, ဘာဝနာ သုံးမျိုးလုံး၌ သွင်းယူထိုက်သည်။

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် - ၂၀/၁၁/၂၀၂၁
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ
(USA) https://winmetta.org