

နမော တဿ ဘဂဝတော အဟရတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

**မိတ်ဆက်စကား**

အဘိဓမ္မာသည် ခက်ခဲ နက်နဲသော ပိဋကတ်ကျမ်းစာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုခက်ခဲ နက်နဲသော ကျမ်းစာလာ သဘာဝတရားများ ဖြစ်စဉ်များကို လူသားအပါအဝင် သက်ရှိ သတ္တဝါတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်သည်။ ဖြစ်စဉ်၊ ပယ်စဉ်၊ ကျင့်စဉ်၊ ဘုံစဉ်၊ ဒေသနာစဉ် တို့ဖြင့် ပရိယာယ်ကြွယ်လှသော ဘုရားရှင်၏ တရားတော်များကို အစုံအလင် လေ့လာနိုင်သည့် ကျမ်းစာ ဖြစ်သည်။

အသုံးချ အဘိဓမ္မာဟု အမည်ပေးထားသည့် ဤကျမ်းစာငယ်တွင် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သူတို့အတွက် အဘိဓမ္မာ အခြေခံ ရစေရန် ရည်ရွယ်၍ ပရမတ်တရားများကို မိတ်ဆက်ပေးထားပြီး အဘိဓမ္မာနှင့် သုတ္တန်လာ ဖြစ်စဉ်နှင့် ကျင့်စဉ်များကို အလျဉ်းသင့်သလို တင်ပြထားပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နည်းကို အာဂုံဆောင်သည့် ခေတ်မျိုး မဟုတ်တော့သဖြင့် မှတ်စုမှတ်တမ်း ထုတ်ကာ အိတ်ဆောင် ကမ္မဋ္ဌာန်း လမ်းညွှန် သဘောမျိုး စာအုပ်ငယ် တစ်အုပ်အဖြစ် တင်ပြလိုရင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးခေတ် ကမ္မဋ္ဌာန်း သင်ယူနည်းကို အကဲခတ်နိုင်စေရန် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း သင်ယူနည်းကို အမြွက်မျှ တင်ပြလိုက်ပါသည်။ ယခုခေတ် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သူများနှင့် မည်သို့ ကွာခြားသည်ကို နှိုင်းယှဉ် လေ့လာကြည့်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

**ရှေးဟောင်းကမ္မဋ္ဌာန်း သင်ယူနည်း ၅ ဆင့်**

- (၁) ဥဂ္ဂဟ - ကျမ်းစာ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို နှုတ်တက်သင်ယူခြင်း
- (၂) ပရိပုစ္ဆာ - ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အသိခက်သော ဖွင့်ဆိုချက်များ သံသယ ဖြစ်ဖွယ်များကို အသေအချာ မေးခြင်း
- (၃) ဥပဋ္ဌာန - နိမိတ်ထင်လာပုံများကို မှတ်သားထားရခြင်း

(၄) အပွနာ - အပွနာဆိုက်ပုံကို မှတ်သားထားခြင်း

(၅) လက္ခဏာ - ဂဏနာ၊ ဖုသနာ စသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ သဘောလက္ခဏာ (နည်းလမ်း အမှတ်အသားများ မှတ်ချက်များ) ကို မှတ်သားထားခြင်း (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၇၀။ ဝိဋ္ဌ၊ ၂၊ ၂၂)

ဤရှေးဟောင်း သင်ယူနည်းကို နည်းမှီ၍ သမထ ဖြစ်စေ ဝိပဿနာ ဖြစ်စေ မိမိ အားထုတ်နေသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတွင် ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်များကို ဆက်လက် လေ့လာရန်လည်း တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

**စီစဉ်ရေးသားပုံ**

သမူဟဗနကို နားလည်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့၏ သရုပ်နှင့် အတူယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် တရားစုများ အမည်ကွဲများကို ရှေးဦးစွာ ဖော်ပြထားပါသည်။

သန္တတိဗနကို နားလည်နိုင်စေရန် ဝီထိစဉ်များကို အခန်းကဏ္ဍခွဲ၍ ဖော်ပြပါသည်။ ထိုသို့ ဖော်ပြရာတွင် (က) ကာမဘုံသားတို့ နေ့စဉ်ဘဝ ဖြစ်နေကျ ကာမဇောဝီထိများ (ခ) သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတွင် ဈာန်ဇောဝီထိ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ ဝီထိများ (ဂ) ပစ္စယပရိဂ္ဂဉာဏ် အတိတ်ပစ္စုပ္ပန် ကြောင်းကျိုး စပ်ရာ၌ မရဏာသန္နဝီထိများ (ဃ) ဝိပဿနာဉာဏ်၏ အဆုံး၌ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် မဂ္ဂဝီထိ၊ ဖလသမာပတ္တိဝီထိများ ဤသို့ အဆင့်အဆင့် မြင့်မားလာသည့် ဝီထိများကို ဖော်ပြပါသည်။ ထိုသို့ ရေးသားရာတွင် ကျမ်းကိုးမပေးပဲ ကျမ်းညွှန်းကိုသာ တင်ပြထားပါသည်။ မတူညီသော အခြေအနေများတွင် ပြောင်းလဲ ကျင့်သုံးနိုင်ရန် ကျင့်စဉ်များနှင့် ကျင့်စဉ်၏ အထောက်အပံ့ အခြေအနေများကိုလည်း တင်ပြထားပါသည်။

အသိကို အကျင့်ဖြင့် မြှင့်တင်နိုင်ကြပါစေ  
အရှင်ကောဝိဒ (ဆိပ်ဖြူ)

(၂၃ - ၁ - ၂၀၂၁)

မာတိကာ

ပစ္စက္ခမဟုတ်သော လက်ခံယုံကြည်ခြင်း ..... ၁

ပရမတ်တရား လေးပါး ..... ၄

အကုသိုလ်စိတ် ၁၂ ပါး..... ၅

ဝါဒ ၄ မျိုး ..... ၆

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၃ မျိုး..... ၇

သသင်္ခါရိက - တိုက်တွန်းမှု ရှိခြင်း ..... ၇

အာဃာတဝတ္ထု ၉ ပါး..... ၇

ဝိစိကိစ္ဆာ - ယုံမှားမှု/သံသယ ..... ၈

ကမ္မပထ ၁၀ ပါး..... ၈

အဟိတ်စိတ် ၁၈ ပါး ..... ၉

ကာမာဝစရသောဘနစိတ် ၂၄ ပါး..... ၁၀

ပညာရကြောင်းတရား ၄ ပါး ..... ၁၀

ပုညကြိယဝတ္ထု ၁၀ ပါး..... ၁၁

ရူပါဝစရစိတ် ၁၅ ပါး..... ၁၂

ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါး ..... ၁၂

ပီတိ ငါးမျိုး ..... ၁၃

အရူပါဝစရစိတ် ၁၂ ပါး ..... ၁၄

လောကုတ္တရာစိတ် ၈ ပါး..... ၁၅

စိတ်ကို အမည်ပေး သရုပ်ခွဲ..... ၁၅

စိတ်ကိုမှီတွယ် အရောင်ခြယ် မှတ်ဖွယ် စေတသိက်..... ၁၆

    အညသမာန်း စေတသိက် ၁၃ ပါး ..... ၁၆

    အကုသိုလ်စေတသိက် ၁၄ ပါး..... ၁၇

    သောဘနစေတသိက် ၂၅..... ၁၈

အခြား အမည်များ.....၁၈

တွဲဖက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော စိတ်နှင့် စေတသိက်များ.....၁၉

အကုသိုလ်စိတ် + စေတသိက် .....၁၉

အဟိတ်စိတ် + စေတသိက် .....၁၉

ကာမသောဘနစိတ် + စေတသိက် ..... ၂၀

မဟဂ္ဂုတ်စိတ် + စေတသိက် ..... ၂၀

လောကုတ္တရာစိတ် + စေတသိက် ..... ၂၀

စိတ်ကို ဝေဒနာဖြင့် ခွဲပုံ ..... ၂၁

စိတ်ကို ဟိတ်ဖြင့် ခွဲပုံ ..... ၂၂

ရာဂပေယျာလ ..... ၂၂

ဖောက်ပြန်တတ်သောရုပ် ..... ၂၆

နေ့စဉ်ဘဝ စိတ်ဖြစ်စဉ် အစဉ်အတန်း (ဝီထိ) ..... ၂၇

အာရုံဖြစ်ပေါ်မှု အရည်အသွေး ခြောက်မျိုး..... ၂၉

    ပဉ္စဒွါရတွင် အာရုံ ၄ မျိုး..... ၂၉

    မနောဒွါရတွင် အာရုံ နှစ်မျိုး..... ၂၉

အာရုံထင်ပုံ ..... ၂၉

ဝီထိဇယား..... ၃၀

ပြောသူ ၃ ဝီထိ..... ၃၀

နာသူ ၄ ဝီထိ..... ၃၀

ဓမ္မာရုံဟူသည်မှာ ..... ၃၂

ဣဋ္ဌာရုံ/ အနိဋ္ဌာရုံ (ကောင်း/မကောင်း)..... ၃၂

နေ့စဉ်ဘဝမှ ဖြစ်စဉ်များ ..... ၃၂

ကံအကြောင်း သိကောင်းစရာ..... ၃၃

ကံနှင့် အကျိုး..... ၃၄

သတိပြုရမည့် ပညတ္တိဒေသနာ အရာဋ္ဌာနများ ..... ၃၅

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်း.....၃၆

ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ဈာန်.....၃၈

အာနာပါနဿတိ ရှုနည်း.....၃၉

အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရသော် .....၄၀

သတိထားရမည့် အချက်များ.....၄၀

ရှောင်ရန် ..... ၄၂

ဥပက္ကိလေသ ..... ၄၂

နိမိတ် ..... ၄၂

နိမိတ် ၃ မျိုး ဘာဝနာ ၃ မျိုး..... ၄၃

ဥပစာနှင့် အပွနာ ..... ၄၄

ဈာန်နှစ်မျိုး ..... ၄၅

ဝသီဘော် ငါးတန်..... ၄၆

ဝတ္ထုအာရုံ ပူးတွဲ သိမ်းဆည်းခြင်း ..... ၄၆

အထက်ဈာန်များသို့..... ၄၇

ကာယဂတာသတိ ..... ၄၈

ပထဝီကောဋ္ဌာသ ၂၀ ..... ၄၉

အာပေါကောဋ္ဌာသ ၁၂ ..... ၄၉

ရှုပွားရမည့် စနစ် ..... ၄၉

ကျွမ်းကျင်ရန် လမ်းညွှန်ချက် ၈ ခု ..... ၅၀

ကသိုဏ်း ၁၀ ပါး ..... ၅၁

အရူပဈာန် (အာရူပဈာန်) ..... ၅၆

စုဒ္ဒသာကာရ ..... ၅၉

ကသိုဏ်းဆယ်ပါးနှင့် အကျိုး ..... ၆၄

အသုဘ ၁၀ ပါး ..... ၆၇

ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄ ပါး..... ၆၈

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ..... ၇၁

မရဏာနုဿတိ ..... ၇၆

သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးပါး ..... ၇၆

အဆင့်မြင့် စိတ်တို့ ဖြစ်စဉ် (ဝီထိ) ..... ၇၇

ဝိပဿနာကူးပုံ..... ၇၈

သစ္စာနှင့် ဆက်စပ်၍ ပဋိဝေဓ ငါးမျိုး ..... ၇၈

ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါးနှင့် ဉာဏ်စဉ် ..... ၇၉

စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်..... ၈၀

အာကာသဓာတ် ..... ၈၃

ဥပါဒါရုပ်များ ..... ၈၃

ဘာဝရုပ် ၂ ပါး..... ၈၅

စိတ္တဇရုပ် ..... ၈၅

ဥတုဇရုပ် ..... ၈၅

အာဟာရဇရုပ်..... ၈၆

နှစ်ခွပွားပုံ ..... ၈၆

အကြောင်းလေးပါးကြောင့် ဖြစ်သောရုပ် ..... ၈၇

၆ ဒွါရနှင့် ရုပ်ကလာပ်များ ..... ၈၈

၄၂ ကောဋ္ဌာသ ..... ၈၉

တေဇောဓာတ် လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ ၄ မျိုး ..... ၉၀

ဝါယောဓာတ် လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ ၆ မျိုး ..... ၉၀

လက္ခဏာရုပ်များ ..... ၉၁

နာမပရိဂ္ဂဟ ..... ၉၃

ဃန ၄/၃ မျိုး..... ၉၃

(၄) ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ..... ၉၆

ယုံမှားခြင်း ၁၆ ပါး..... ၉၆

အတိတ်သိသူ ခြောက်ဦး.....၉၆

မရဏာသန္ဓ (သေဆုံးခါနီး) .....၉၈

ဘဝတစ်ခုတွင် ရုပ်တို့၏ အစနှင့် အဆုံး ဖြစ်/ချုပ် အစဉ်.....၉၈

ပရိနိဗ္ဗာန် .....၉၈

အတိတ်အဆက်ဆက်သို့.....၉၉

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပဉ္စမနည်း ကြောင်းကျိုးစပ်ရန် ဇယား ..... ၁၀၀

၂၄ ပစ္စည်း.....၁၀၁

မျိုးကွဲများ .....၁၀၁

ကျက်ဖူးသည့် ကဗျာ .....၁၀၂

လက်တွေ့ ပဋ္ဌာန်း ကြောင်းကျိုးစပ်ရန် ဇယား.....၁၀၃

ပဋိသန္ဓေ ရူပက္ခန္ဓာ ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်း ဇယား ..... ၁၀၆

ပဋိသန္ဓေ/ ဘဝင် နာမက္ခန္ဓာ လေးပါး ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်း..... ၁၀၆

စိတ္တက္ခဏတိုင်း ရူပက္ခန္ဓာ ပဋ္ဌာန်းဇယား..... ၁၀၆

နာမက္ခန္ဓာ ပဋ္ဌာန်းဇယား ..... ၁၀၇

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပထမနည်း ..... ၁၀၈

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒုတိယနည်း .....၁၁၃

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တတိယနည်း .....၁၁၃

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စတုတ္ထနည်း .....၁၁၄

(၅) မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ .....၁၁၅

ခန္ဓာ ၅ ပါး.....၁၁၅

အာယတန ၁၂ ပါး.....၁၁၅

ဓာတ် ၁၈ ပါး.....၁၁၅

ခန္ဓာငါးပါးနည်းဖြင့် သမ္မသနဉာဏ် ရှုနည်း ၁၆၅ နည်း.....၁၁၆

မင်းကွန်း တိပိဋက ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာလင်္ကာ.....၁၁၇

သမ္မသနဉာဏ်၏ အရှင် တရားများ .....၁၁၇

ဣန္ဒြေ ၂၂.....၁၁၇

ပစ္စုပ္ပန်ဟူသည် .....၁၁၈

အသုဘ .....၁၁၈

ပိုးလောက်တို့ဖြင့် ပြည့်သောအိမ်.....၁၁၉

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ.....၁၂၀

တော-၄၀ .....၁၂၀

အနိစ္စတော ၁၀ ချက်..... ၁၂၁

ဒုက္ခတော ၂၅ ချက်..... ၁၂၁

အနတ္တတော ၅ ချက်..... ၁၂၄

ရူပသတ္တက ..... ၁၂၄

အရူပသတ္တက ..... ၁၂၅

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် - အဖြစ်အပျက်ကို ရှုသောဉာဏ် ..... ၁၂၆

ဥပက္ကိလေသ ၁၀-ပါး ..... ၁၂၇

(၆) ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ..... ၁၂၈

ဘင်္ဂဉာဏ်..... ၁၂၉

အနုပဿနာ ၇ ပါး.....၁၃၀

အာနာပါနစတုက္က ၄ မျိုး .....၁၃၁

ဘယဉာဏ် ..... ၁၃၁

အာဒိနဝဉာဏ် ..... ၁၃၁

နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ..... ၁၃၂

မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်..... ၁၃၂

ပဋိသင်္ခါဉာဏ် .....၁၃၃

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်.....၁၃၄

မဂ္ဂဝီထိ.....၁၃၇

၃၁ ဘုံ .....၁၃၈



ကပ် ၄ မျိုး .....	၁၄၀
သတ္တဝါအားလျှော်စွာ ရုပ်ဖြစ်ပုံ .....	၁၄၁
ပုဂ္ဂိုလ် + စိတ် + ဘုံ .....	၁၄၂

**ပစ္စက္ခမဟုတ်သော လက်ခံယုံကြည်ခြင်း**

ကာလာမသုတ်ဟု လူသိများသော ကေသမုတ္တိသုတ်တွင် ဖော်ပြထားသော ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ ဘုရားရှင်၏ စကားတော်ဆယ်ခု ရှိသည်။

- (၁) အနုဿဝန - တဆင့်စကား ကြားဖူးနားဝဖြင့် လက်ခံယုံကြည်ခြင်း
- (၂) ပရမ္မရ - အစဉ်အလာစကားဖြင့် လက်ခံယုံကြည်ခြင်း
- (၃) ဣတိကိရ - “ဒါကဒီလိုပဲ” မရေရာသော စကားဖြင့် လက်ခံယုံကြည်ခြင်း
- (၄) ပိဋကသမ္ပဒါန - သင်ယူပို့ချသော ကျမ်းစာနှင့် ကိုက်ညီ၍ လက်ခံယုံကြည်ခြင်း
- (၅) တက္ကဟေတု - “ဒီလို ဖြစ်ရမယ်” ဟု ကြံဆ၍ လက်ခံယုံကြည်ခြင်း
- (၆) နယဟေတု - နည်းလမ်းယုတ္တိဖြင့် ချိန်ဆ၍ လက်ခံယုံကြည်ခြင်း
- (၇) အာကာရပရိပိတက္က - အပူရှိလျှင် အအေးရှိရမည် စသည်ဖြင့် အခြင်းအရာကို ကြံစည်၍ လက်ခံယုံကြည်ခြင်း (တစ်ခုခုကို ထောက်ဆ၍ သိနားလည်ခြင်း)
- (၈) ဒိဋ္ဌိနိဇ္ဈာနက္ခန္တိ - အတွေးအခေါ်မျှဖြင့် ရရှိလာသည့် အယူအဆကို ဗဟိုပြု၍ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြံစည်စဉ်းစား၍ နှစ်သက် လက်ခံယုံကြည်ခြင်း
- (၉) ဘဗ္ဗရူပတာ - နာယူ ယုံကြည်ထိုက်သူ၏ စကားဖြစ်၍ လက်ခံ ယုံကြည်ခြင်း
- (၁၀) ဂရု - ဆရာ့စကား ဖြစ်နေ၍ လက်ခံယုံကြည်ခြင်း (အံ၊၁၊ ၁၈၉)

ဤဆယ်ချက်ဖြင့် ဘာသာရေးကို စစ်တမ်းထုတ်ကြရန် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဆယ်ချက်ကိုပင် ရှေးဆရာများက ကဗျာဖြင့် အနှစ်ချုပ် ဖော်ပြထားသည်။

တဆင့်ကြားသိ၊ မိရိုးဖလာ၊ ကောလာဟလာ၊ ကျမ်းစာမျှနှင့်၊ ကြံဆ-နည်းမှီ၊  
ဆီလျော်-သုံးသပ်၊ ယူချင်းထပ်၍၊ ယုံအပ်သူပဲ၊ ဆရာစွဲဖြင့်၊ လွဲပုံဒိဋ္ဌ၊  
မယုံကြနှင့်၊ ဒိဋ္ဌကျင့်ကြံ၊ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်၊ မှားမှန်ကောင်းဆိုး၊  
သိအောင်ကျိုးဟု၊ မျိုးကာလာမ၊ ဟောညွှန်ပြ၊ ဝါဒအယူ စစ်တမ်းပေ။

နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ် ကောသမ္မိသုတ်တွင်လည်း ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ ကောက်ချက်များကို ဖော်ပြထားသည်။

၁) သဒ္ဓါ - သူတစ်ပါးကို ယုံကြည်၍ သိခြင်း လက်ခံခြင်း

(၂) ရုစိ - မိမိစိတ်ကူး အတွေးအခေါ်ဖြင့် သဘောကျ လက်ခံခြင်း

(၃) အနုဿဝ - တဆင့်စကား ကြားဖူးနားဝဖြင့် သိခြင်း လက်ခံခြင်း

(၄) အာကာရပရိဝိတက္က - အပူရှိလျှင် အအေးရှိရမည် စသည်ဖြင့် အခြင်းအရာကို ကြံစည်၍ သိခြင်း လက်ခံခြင်း

(၅) ဒိဋ္ဌိနိဇ္ဈာနက္ခန္ဓိ - အတွေးအခေါ်မျှဖြင့် ရရှိလာသည့် အယူအဆကို ဗဟိုပြု၍ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြံစည်စဉ်းစား၍ နှစ်သက် လက်ခံခြင်း (သံ၊ ၁၊ ၃၃၇)

အနှစ်ချုပ်သော် ပတ်ဝန်းကျင်က ပေးလာသည့် အချက်အလက်ကို လက်ခံယုံကြည်မှုနှင့် ကိုယ်ပိုင် အတွေးအခေါ် အတွေ့အကြုံအရ လက်ခံယုံကြည်မှုဟု နှစ်မျိုးသာ ရှိသည်။ မိမိ အမှန်တရားဟု လက်ခံထားသော အချက်အလက်များကို မည်သည့်ပေတံဖြင့် တိုင်းတာပါသနည်း။ မိမိ တိုင်းတာသည့် ပေတံ တိုနေသဖြင့် ဖျက်ထုတ်လိုက်သော အမှန်တရားများကို ပြန်လည် စိစစ်ရန် လိုပါလိမ့်မည်။

အချို့အမှန်တရားများမှာ အတွေ့အကြုံနှင့် ကျင့်သုံးမှု ဆင်းသက်လာကြသည်။ အချို့မှာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် လေ့လာသင်ယူမှုမှ ဆင်းသက်လာကြသည်။ ဘုရားရှင်၏ သာသနာတော်ကို ထိမ်းသိမ်းနိုင်ရန် ပရိယတ္တိ လေ့လာသင်ယူမှုနှင့် ပဋိပတ္တိ ကျင့်သုံးမှု လုပ်ငန်းစဉ် နှစ်မျိုးဖြင့် ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ထားသည်။

လေ့လာသင်ယူရာတွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု စိတ်ကူးပုံဖော်မှုတို့ကို ချန်လှပ်ထားခဲ့၍ မရနိုင်။ ဘုရားစကားတော်များကို ဉာဏ်မီသမျှ စဉ်းစားတွေးခေါ်၍ နားလည်နိုင်ရန် ကြိုးစားကြရသည်။ အချို့အရာများမှာ စဉ်းစားတွေးခေါ် ပုံဖော် စိတ်ကူး၍ သိနိုင်သော အရာများ မဟုတ်ကြ။

ပစ္စက္ခဉာဏ် (ကိုယ်တိုင် ထွန်းဖောက်သိသည့်ဉာဏ်) မှာ တဆင့်စကား၊ မိရိုးဖလာ၊ အတွေးအခေါ်အယူအဆ စသည်ဖြင့် သိမြင်လက်ခံထားသည့် ဉာဏ်မျိုးမဟုတ်။ ဉာဏ်မီသမျှ စဉ်းစားတွေးခေါ် ပုံဖော်၍ သိမြင်သည့် ဉာဏ်မျိုးလည်း မဟုတ်ပါ။ ကျင့်သုံးမှု မြင့်မားလာမှ ထင်ထင်ရှားရှား ထိုးဖောက်သိမြင်လာသည့် ဉာဏ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ဘုရားရှင်၏ တရားတော်များမှာ အမှန် (သစ္စာ)ကို သိရန် ဟောဖော်ထားသော တရားတော်များ ဖြစ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင်ယူရာတွင် ဖြစ်စေ ကျင့်သုံးရာတွင် ဖြစ်စေ ဘုရားရှင်၏ ရည်ရွယ်ရင်း သစ္စာကို သိနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းကြရမည် ဖြစ်သည်။

သစ္စာဟု ဆိုရာ၌ သမ္မုတိသစ္စာနှင့် ပရမတ္ထသစ္စာဟု နှစ်မျိုးရှိသည်။ သမ္မုတိသစ္စာဆိုသည်မှာ အများလက်ခံထားသည့် အမှန်တရား ဖြစ်သည်။ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကြောင့် အမြဲတန်း မမှန်နိုင်။ ပရမတ္ထသစ္စာမှာမူ အခြေအနေတိုင်းတွင် မှန်သည့် အမှန်တရား ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာ၌ ပစ္စက္ခဉာဏ်သည် ပရမတ္ထသစ္စာကို အာရုံပြုသည်။ ပရမတ် သိမှ ထိုဉာဏ်ကို ရရှိနိုင်သည်။

ပရမတ်ကို အခြေတည်ကာ ဟောတော်မူသော အဘိဓမ္မာ ဒေသနာတော်ကို သင်သိ ကြားသိမှ စတင်၍ ကျင့်သိ ပစ္စက္ခဉာဏ် ဖြစ်သည်အထိ အသုံးချရနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

**ပရမတ်တရား လေးပါး**

ပရမတ္ထသစ္စာနယ်တွင် ပရမတ်တရား လေးပါး ရှိသည်။

(၁) စိတ် (၂) စေတသိက် (၃) ရုပ် (၄) နိဗ္ဗာန် ဤလေးပါးကို အုပ်စုဖွဲ့သော် နာမ်နှင့် ရုပ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးသာ ရှိသည်။ စိတ်၊ စေတသိက်၊ နိဗ္ဗာန်တို့ကို နာမ်ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ စိတ် အကျဉ်း ၈၉၊ စိတ်အကျယ် ၁၂၁ ပါး၊ စေတသိက် ၅၂ ပါး၊ ရုပ် ၂၈ ပါး အရေတွက် အသီးသီး ရှိကြသည်။ နိဗ္ဗာန်မှာမူ သဥပါဒိသေသ၊ အနုပါဒိသေသ နှစ်မျိုးကွဲပြားသည်။

**အာရုံကို သိတတ်သော စိတ်**

မိမိရရှိထားသည့် ဘုံဘဝ၊ ခံစားမှု၊ အောင်မြင်စွာ ကျင့်သုံးမှု၊ တွန်းအားများ၊ အာရုံများ၊ အကြောင်းရင်းများ၊ အထောက်ပံ့ အကြောင်းများ အပေါ် မူတည်၍ မတူကွဲပြားသော်လည်း စိတ်၏ သဘောလက္ခဏာမှာ အာရုံကို သိခြင်း ဖြစ်သည်။ မည်သည့် ဘုံဘဝတွင် ဖြစ်စေ မည်သည့် ခံစားချက်ရှိသည်ဖြစ်စေ မည်သည့် အာရုံကိုဖြစ်စေ အကြောင်းသင့်လျှင် သိသည်။ သိခြင်းသဘောမှ မသွေဖီတတ်။ ထို့ကြောင့် စိတ်သည် ပရမတ်ဖြစ်သည်။

စိတ်ကို အလွှာလေးမျိုး ခွဲနိုင်သည်။

- (၁) ကာမဘုံသားတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အဖြစ်များသော ကာမဝစရစိတ်
- (၂) ရူပဗြဟ္မာများတွင် အဖြစ်များသော ရူပါဝစရစိတ်
- (၃) အရူပဗြဟ္မာများတွင် အဖြစ်များသော အရူပါဝစရစိတ်
- (၄) လောကသုံးပါးမှ လွတ်မြောက်သော လောကုတ္တရာစိတ်

ကာမဝစရစိတ်တို့သည် ဗြဟ္မာများတွင်လည်း အလျဉ်းသင့်သလို ဖြစ်နိုင်ကြ၍ ရူပါဝစရ အရူပါဝစရ စိတ်တို့သည်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းပေါက်မြောက်သော ကာမဘုံသားတို့တွင် ဖြစ်နိုင်သည်။

**အကုသိုလ်စိတ် ၁၂ ပါး**

ဝေဒနာ, သမ္ပယောဂ, သင်္ခါရအပြားအားဖြင့် အကုသိုလ် အမျိုးမျိုး ရှိသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် အပြစ်ရှိ၍ ကောင်းကျိုး မပေးသော စိတ်များ ဖြစ်ပါသည်။

လောဘဗျူဟာစိတ် ၈ ပါး	သောမနဿ (ဝမ်းသာ)	ဒိဋ္ဌိဂတသမ္ပယုတ် (အယူမှား)	အသင်္ခါရိက (မတိုက်တွန်း)
			သသင်္ခါရိက (တိုက်တွန်း)
		ဒိဋ္ဌိဂတဝိပ္ပယုတ် (အယူမမှား)	အသင်္ခါရိက
			သသင်္ခါရိက
	ဥပေက္ခာ (သာမာန်)	ဒိဋ္ဌိဂတသမ္ပယုတ်	အသင်္ခါရိက
			သသင်္ခါရိက
		ဒိဋ္ဌိဂတဝိပ္ပယုတ်	အသင်္ခါရိက
			သသင်္ခါရိက
ဒေါသမူ ၂	ဒေါမနဿ ကြမ်းတမ်း	ပဋိဗသမ္ပယုတ် ထိပါး	အသင်္ခါရိက
			သသင်္ခါရိက
မောဟမူ ၂	ဥပေက္ခာ	ဝိစိကိစ္ဆာသမ္ပယုတ် ဥဒ္ဓစ္စသမ္ပယုတ်	

ရွှင်မြူး-သာမန် နှစ်ပါးနောက်၊ ဒိဋ္ဌိယုတ်-မယုတ် နှစ်ပါးမြောက်၊ တိုက်တွန်း-မတွန်း ထပ်ကာမြောက်။ လောဘ ရှစ်ပါးရောက်။

**သောမနဿ** - လောဘစိတ်ဖြင့် ဝမ်းသာနိုင်သည်။ ကြည်နူးမှု, ဝမ်းသာမှု, ပျော်ရွှင်မှု, ကျေနပ်အားရမှုတို့ကိုလည်း သောမနဿဟုပင် ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ အလေးအနက် မစဉ်းစားသူ, မရင့်ကျက်သူ, ဗီစိတ်အရ ပျော်ပျော် နေတတ်သူတို့တွင် အဖြစ်များသည်။

**ဥပေက္ခာ** - လျစ်လျူရှုခြင်းဟု ဘာသာပြန်ကြသည်။ ပျော်သည်လည်း မဟုတ် မပျော်သည်လည်း မဟုတ်, ချမ်းသာသည်လည်း မဟုတ် ဆင်းရဲသည်လည်း

မဟုတ်သော အလယ်အလတ်စိတ်ကို ဆိုလိုသည်။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အဖြစ်များသည်မှာ ဤစိတ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။ အလေးအနက် စဉ်းစားတတ်သူ၊ ရင့်ကျက်တည်ကြည်သူ၊ ဗီဇစိတ်အရ အေးအေးနေတတ်သူတို့တွင် အဖြစ်များသည်။

**ဒိဋ္ဌိ** - အကျင့်မှား၊ အယူအဆမှားတို့ကို လက်ခံ ကျင့်သုံးခြင်း။ အကျိုးမရှိသော ထုံးတမ်းစဉ်လာများကိုလည်း သီလဗ္ဗတပရာမာသတွင် ယူ၍ ကျင့်သုံးရန် သင့်မသင့် ဆင်ခြင်သင့်သည်။ ဒိဋ္ဌိမယှဉ်လျှင် မာနနှင့် ယှဉ်တတ်သည်။ အယူအဆပြင်းထန်သူ မာနကြီးသူတို့သည် အမှားလုပ်သော်လည်း နောင်တ မရတတ်ကြ။ မိမိကိုယ်ကို လိမ်ညာ၍ ဖြေသိမ့်နိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။

**ဝါဒ ၄ မျိုး**

- (၁) သဿတဝါဒ - လောကသည်၎င်း အတ္တဝိညာဉ်သည်၎င်း မြဲ၏။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုမှ အခြားခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲ တည်နေ၏ ဟု ယူဆခြင်းမျိုး
- (၂) အဟေတုဝါဒ - သတ္တဝါတို့ ဖြူစင်ကြောင်း ညစ်နွမ်းကြောင်း (ဇနက/ဥပထမ္ဘက အကြောင်း)များ မရှိ ဟု ယူဆခြင်းမျိုး
- (၃) ဝိသမဟေတုဝါဒ - ပကတိ၊ အဏှ၊ ကာလ စသည်တို့၏ အစွမ်းဖြင့် လောက ဖြစ်ပေါ်လာ၏ ဟု ယူဆခြင်းမျိုး
- (၄) ဝသဝတ္တိဝါဒ - ဖန်ဆင်းရှင် (ဣဿရဝါဒ) အလိုအရ လောကကြီး ဖြစ်ပေါ်လာ၏ဟု ယူဆခြင်းမျိုး

**မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၃ မျိုး**

- (၁) ဥစ္ဆေဒဝါဒ - အတ္တသည် သေလျှင် ပြတ်၏ဟု ယူဆထားခြင်း
- (၂) နတ္ထိကဝါဒ - ဒါနအကျိုး မရှိ၊ ကောင်းမှု မကောင်းမှုတို့၏ ကောင်းကျိုး မကောင်းကျိုး မရှိ စသည်ဖြင့် ယူဆထားခြင်း
- (၃) အကိရိယဝါဒ - မကောင်းမှုကို မိမိကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ သူတစ်ပါးကို ခိုင်း၍ ဖြစ်စေ ပြုသော်လည်း မကောင်းမှု ပြုရာမရောက် စသည်ဖြင့် ယူဆထားခြင်း။

**သသင်္ခါရိက - တိုက်တွန်းမှု ရှိခြင်း**

ကိုယ်နှုတ်စောင်မ - ပြဿ-ပြောဆို၊  
 ကျိုးပြစ် စဉ်းစား - ဖိအားကြောင့်ကို၊  
 စာဖတ်-ထောင်နား အားပေးကိုယ့်ကို၊  
 အားကျမှု ကြောင်းပြု ကံထိုထို။  
 နာမကျန်း ပင်ပန်းနေချိန်ကို။

**ဒေါသ** - ဒေါသဟု ဆိုလျှင် စိတ်ဆိုးခြင်း ဒေါသထွက်ခြင်းဟုသာ နားလည်ကြသည်။ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ နားကြည်းခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ အပြိုးအတေးထားခြင်း တို့လည်း ဒေါသပင် ဖြစ်သည်။

**အာဃာတဝတ္ထု ၉ ပါး**

မိမိအတွက်၊ ကောင်းကျိုးပျက်အောင်၊ လုပ်ဆောင်ခဲ့ငြား၊ လုပ်ဆဲထား၊  
 နောက်များ ဆက်၍ လုပ်လတ္တံ့။

ချစ်ခင်သူတွက်၊ ကောင်းကျိုးပျက်အောင်၊ လုပ်ဆောင်ခဲ့ငြား၊ လုပ်ဆဲထား၊  
 နောက်များ ဆက်၍ လုပ်လတ္တံ့။



မှန်းသူအတွက်၊ ကောင်းကျိုးတက်ဖို့၊ လုပ်ဆောင်ခဲ့ငြား၊ လုပ်ဆဲထား၊  
နောက်များ ဆက်၍ လုပ်လတ္တံ့။

အကြောင်းမဟုတ်၊ စိတ်ရှုပ် ပြစ်ရှာ၊ ပေါက်ကွဲရာ၊ အဋ္ဌာနကောပ။

**မောဟ** - သစ္စာလေးပါး၊ ရှေ့အစွန်း (အတိတ်ဘဝ)، နောက်စွန်း  
(အနာဂတ်ဘဝ)، ရှေ့နောက်အစွန်းနှစ်ပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို မသိခြင်း  
ဖြစ်သည်။ လေ့လာမှုနည်း၍ မသိခြင်းမျိုးကို မဆိုလို။

**ဝိစိကိစ္ဆာ - ယုံမှားမှု/သံသယ**

သုံးပါးရတနာ၊ သုံးသိက္ခာ၊ သုံးဖြာကာလ ဘဝတွေ။  
ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်၊ သမုပ္ပါဒ်၊ ဆုံးဖြတ်ခက်လို့နေ။

**ကမ္မပထ ၁၀ ပါး**

သက်သတ်-ခိုးမှု၊ ကာမေသု၊ သုံးခု ကာယကံ။  
လိမ်ညာ-ချစ်ဖျက်၊ နှုတ်ထွက်ကြမ်းခြင်း၊ အနှစ်ကင်း၊ လေးသင်း ဝစီကံ။  
သူ့ဥစ္စာကြံ၊ ဖျက်ရန်ကြံငြား၊ အယူမှား၊ သုံးပါး မနောကံ။  
ရှောင်ကြဉ်သော်ရှိ၊ သုစရိ၊ ကျူးမိ ဒုစွရိတံ။  
ကိလေ-အားထုတ်၊ ကြီးဂုဏ်ပုဒ်၊ ဆုတ်ယုတ်-နစ်နာ ထည့်တွက်ရန်။

အဟိတ်စိတ် ၁၈ ပါး

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ တို့နှင့် မယှဉ်သော စိတ်များ ဖြစ်သည်။ လောဘစသော အကြောင်းမရှိသော စိတ်များတည်း။

အက္ခယလဝိပါက် ၇ ပါး	ဥပေက္ခာသဟဂုတ် စက္ခုဝိညာဏ်		ကုသလဝိပါက် ၈ ပါး
	ဥပေက္ခာသဟဂုတ် သောတဝိညာဏ်		
	ဥပေက္ခာသဟဂုတ် ဃာနဝိညာဏ်		
	ဥပေက္ခာသဟဂုတ် ဇိဝှိဝိညာဏ်		
	ဒုက္ခသဟဂုတ် ကာယဝိညာဏ်	သုခသဟဂုတ် ကာယဝိညာဏ်	
	ဥပေက္ခာသဟဂုတ် သမ္ပဋိစိုင်း		
	ဥပေက္ခာသဟဂုတ် သန္တိရဏ	ဥပေက္ခာ-သန္တိရဏ သောမနဿ-သန္တိရဏ	
ဩဃာ ၃	ဥပေက္ခာသဟဂုတ် ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း		
	ဥပေက္ခာသဟဂုတ် မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း		
	သောမနဿသဟဂုတ် ဟသိတုပ္ပါဒ်		

မြင်-ကြား-နံ-စား၊ ထိထား-လက်ခံ။ ဆင်ခြင်စိတ်များ နှစ်ပါးနှစ်တန်။

စုံစမ်းစိတ်-သုံး၊ ရွှင်ပြုံး ဧကံ။ အဟေတု စိတ်စု မှတ်သားရန်။

စက္ခု-ရူပ၊ (အာ)လောကထင်ပြီ၊ မနသီ၊ လေးလီ စက္ခုဖို့။

သောတ-သဒ္ဓါ၊ (အာ)ကာသထင်ပြီ၊ မနသီ၊ လေးလီ သောတဖို့။

ဃာန-ဂန္ဓ၊ ဝါတထင်ပြီ၊ မနသီ၊ လေးလီ ဃာနဖို့။

ဇိဝှိ-ရသ၊ အာပထင်ပြီ၊ မနသီ၊ လေးလီ ဇိဝှိဖို့။

ကာယ-ဖောဋ္ဌ၊ ကက္ခဋထင်ပြီ၊ မနသီ၊ လေးလီ ကာယဖို့။

**အာရုံကန့်သတ်** - စက္ခုဝိညာဏ်သည် ရူပါရုံကိုသာ သိသည်။ အခြားအာရုံကို မသိနိုင်။ သောတ, ဃာန, ဇိဝါ, ကာယတို့တွင်လည်း နည်းတူမှတ်။

**ကာမာဝစရသောဘနစိတ် ၂၄ ပါး**

ကာမဘုံ၌ ဖြစ်သည့် တင့်တယ် ကောင်းမွန်သော စိတ်များဟု မှတ်ပါ။

မဟာကုသိုလ် ၈	မဟာဝိပါက် ၈	မဟာကြိယာ ၈	သောမနဿ	ဉာဏသမ္ပယုတ်	အသင်္ခါရိက
					သသင်္ခါရိက
			ဥပေက္ခာ	ဉာဏဝိပ္ပယုတ်	အသင်္ခါရိက
					သသင်္ခါရိက
ဥပေက္ခာ	ဉာဏသမ္ပယုတ်	အသင်္ခါရိက			
		သသင်္ခါရိက			
ဥပေက္ခာ	ဉာဏဝိပ္ပယုတ်	အသင်္ခါရိက			
		သသင်္ခါရိက			

ရွှင်မြူး-သာမန် နှစ်ပါးနောက်၊ ဉာဏ်ယှဉ်-မယှဉ် နှစ်ပါးမြောက်၊  
တိုက်တွန်း-မတွန်း ထပ်ကာမြောက်။ ကု-ဝိ-ကြိတို့ ကိုယ်စီရောက်။

**ဉာဏ်** - ရလဒ်ကောင်းဖို့၊ ထိရောက်ဖို့၊ ထွင်းလှိုမြင်တတ် ဉာဏ်ဟုမှတ်။  
ကျိုး-ပြစ်-ဆင်ခြင်၊ လေ့လာ-သင်၊ အမြင်ကျယ်မှမြတ်။

**ပညာရကြောင်းတရား ၄ ပါး**

- (၁) ရဟန္တာတို့၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားကို ယုံကြည်ခြင်း၊ (ပန်းတိုင်နှင့် လမ်းစဉ်ကို ယုံကြည်ခြင်း)
- (၂) ကောင်းစွာ နာယူခြင်း (နားထောင်တတ်ခြင်း၊ နာခံတတ်ခြင်း)
- (၃) မမေ့မလျော့ခြင်း (သတိကောင်းခြင်း)
- (၄) ဆင်ခြင်တတ်သော ပညာရှိခြင်း (ဆင်ခြင်တုံတရား ရှိခြင်း၊ ဆက်စပ် တွေးခေါ်တတ်ခြင်း) (သံ၊၁၊ ၂၁၇) (သုတ္တနိ၊ ၃၀၇)

ပန်းတိုင်ရှိသော်လည်း လမ်းစဉ်ကို မရိသေ သွေဖီသူများ၊ လမ်းစဉ်အမှားကို ယုံကြည်မိသူများ၊ နားထောင်နေသော်လည်း ကျင့်သုံးရန်မဟုတ်ပဲ စပ်စုရုံသာ စပ်စုလိုသူများ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းသတိကို အသာထား မိမိကိုယ် မိမိ ဘာဖြစ်နေသည်ကိုပင် မသိ သူများ၊ ပန်းတိုင်မထားတတ် ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်သူများ လိုချင်သော ပန်းတိုင် ရောက်မည်မဟုတ်။

**ပုညကြိယဝတ္ထု ၁၀ ပါး**

- (၁) ဒါန - အလှူပေးခြင်း၊
- (၂) သီလ - သီလဆောက်တည်ခြင်း၊
- (၃) ဘာဝနာ - သမထ, ဝိပဿနာ ပွားခြင်း (တရားအားထုတ်ခြင်း)၊
- (၄) အပစာယန - အရိုအသေပြုခြင်း၊
- (၅) ဝေယျာဝစ္စ - ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ပြုခြင်း၊
- (၆) ပတ္တိဒါန - ကောင်းမှုကုသိုလ်တို့၏ အဖို့ဘာဂကို အမျှဝေခြင်း၊
- (၇) ပတ္တာနုမောဒန - သူတပါးတို့ အမျှပေးဝေသော ကောင်းမှုကို ဝမ်းမြောက်စွာ သာဓုခေါ်ခြင်း၊
- (၈) ဓမ္မဿဝန - နူးညံ့သော စိတ်ဖြင့် တရားနာယူခြင်း၊
- (၉) ဓမ္မဒေသနာ - တရားဟောခြင်း၊
- (၁၀) ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ - အသိဉာဏ်, အယူအဆကို ဖြောင့်မှန်အောင် ပြုခြင်း။

ယခုဖော်ပြခဲ့သော အကုသိုလ်၊ ကုသိုလ်၊ ဝိပါက်၊ ကြိယာစိတ်တို့မှာ (ဟသိတုပ္ပါဒ်မှ လွဲ၍) လူသားတို့ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ ကြိယာစိတ် ၈ ပါးတို့သည် ဘုရား-ရဟန္တာတို့တွင်သာ ဖြစ်နိုင်သည်။

**ရူပါဝစရစ်တံ ၁၅ ပါး**

သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်သူတို့တွင်သာ ဖြစ်ခွင့်ရှိသည်။ ဈာန်အင်္ဂါမတူ အာရုံတူနိုင်သော ဈာန်စိတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ ဈာန်စိတ်တို့၏ အာရုံမှာ ပဋိဘာဂနိမိတ် ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဤဈာန်စိတ်တို့သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုသာ သိနိုင်သည်။ အခြား မည်သည့် တရားကိုမျှ မသိနိုင်။

			ဈာန်အင်္ဂါ	ဈာန်	
ကုသိုလ်စိတ် ၅	ဝိပဿိတိစိတ် ၅	ကြွယ်ဝစိတ် ၆	ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ	ပထမဈာန်	
			ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ	ဒုတိယဈာန်	ဒု
			ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ	တတိယဈာန်	
			သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ	စတုတ္ထဈာန်	တ
			ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ	ပဉ္စမဈာန်	စ

သုတ္တန်ပါဠိတော်နည်းဖြင့် ဈာန်လေးပါး - ဒု-တဈာန်တို့က ဒုတိယဈာန် ဖြစ်လာသည်။ ထိုဈာန်လေးပါးတို့ကိုပင် သမ္မာသမာဓိဟု ခေါ်ဆိုသည်။

**ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါး**

- (၁) ဝိတက် - အာရုံသို့ စိတ်ကို တင်ပေးခြင်း
- (၂) ဝိစာရ - ဝိတက်တင်ပေးသော အာရုံကို သုံးသပ်ခြင်း
- (၃) ပီတိ - အာရုံကို နှစ်သက်ခြင်း (ပီတိ ငါးမျိုး ရှိသည်။)
- (၄) သုခ - အာရုံ၏ ချမ်းသာသော အရသာကို ခံစားခြင်း
- (၅) ဧကဂ္ဂတာ - တစ်ခုတည်းသော အာရုံ၌ ကျရောက် တည်ကြည်ခြင်း

**ပီတိ ငါးမျိုး**

- (၁) ခုဒ္ဒိကာပီတိ - ကြက်သီး မွေးညင်းထရုံမျှသာ ဖြစ်စေ၍ ခဏမျှတည်သော ပီတိ
- (၂) ခဏိကာပီတိ - ခဏတိုင်း ထပ်ကာ ထပ်ကာ လျှပ်စစ်ပျက်သကဲ့သို့ ဖြစ်သော ပီတိ
- (၃) ဩက္ကန္တိကာပီတိ - ပင်လယ်ရေလှိုင်းကဲ့သို့ သက်၍ ဝင်ရောက်လာသော ပီတိ
- (၄) ဥဗ္ဗေဂါပီတိ - ကောင်းကင်သို့ ပျံတက်သကဲ့သို့ လေလွင့်သော ဝှမ်းစိုင်းကဲ့သို့ ပျံတက်သော ပီတိ
- (၅) ဖရဏာပီတိ - တောင်ကျချောင်း ရေတံခွန်ကဲ့သို့ အဟုန်ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး အဆက် မပြတ် ပျံ့နှံ့စေသော ပီတိ

\*ဒိဗ္ဗစက္ခု၊ ဒိဗ္ဗသောတ၊ ဣဒ္ဓိဝိဓ၊ ပရစိတ္တဝိဇာနန၊ \*ယထာကမ္မူပဂ၊  
 \*အနာဂတံသ၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ တို့သည် ပဉ္စမဈာန်ကုသိုလ် ကြိယာစိတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ (သုတ္တန်အလို စတုတ္ထဈာန် ကုသိုလ်၊ ကြိယာ။)  
 မြေလျှိုး မိုးပျံ ဖန်ဆင်းနိုင်သည်မှာ အဘိညာဏ်ဖြစ်သည်။ အဘိညာဏ်ရရန် ဈာန်ကစား၍ သီးသန့် အားထုတ်ယူရသည်။

**အရူပါဝစရစိတ် ၁၂ ပါး**

ဈာန်အင်္ဂါတူသော်လည်း ဆိုင်ရာအာရုံ သီးသန့်ရှိကြသော ဈာန်စိတ်များ ဖြစ်ကြသည်။

၄ လှည့်လည်	၄ ယျာဉ်	၄ ကြွယ်	ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ	အာကာသာနဉ္စာယတန
				ဝိညာဏဉ္စာယတန
				အာကိဉ္စညာယတန
				နေဝသညာနာသညာယတန

- (၁) ပထမအရူပဈာန်သည် အဆုံးမရှိသော အာကာသပညတ်ကို အာရုံပြုသည်။
- (၂) ဒုတိယအရူပဈာန်သည် ပထမအရူပဈာန်စိတ်ကို အာရုံပြုသည်။
- (၃) တတိယအရူပဈာန်သည် နတ္ထိဘောပညတ်ကို အာရုံပြုသည်။
- (၄) စတုတ္ထအရူပဈာန်သည် တတိယအရူပဈာန်၏ ငြိမ်သက်မှုကို အာရုံပြုသည်။

အရူပါဝစရဈာန်တို့သည် ဖော်ပြခဲ့သော မိမိတို့၏ သီးသန့် အာရုံမှ တစ်ပါး မည်သည့် တရားကိုမျှ မသိနိုင်။

**လောကုတ္တရာစိတ် ၈ ပါး**

ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်သူများသာ ရှေ့တွင် ဖြစ်ခွင့် ရှိသော အမြတ်ဆုံး အမြင့်ဆုံး စိတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ လောကမှ လွန်မြောက်သောကြောင့် လောကုတ္တရာ (လောက + ဥတ္တရ) ဟု ခေါ်သည်။

သောတာပတ္တိ	မဂ် ၄ ပါး	ဖိုလ် ၄ ပါး
သကဒါဂါမိ		
အနာဂါမိ		
အရဟတ္တ		

မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါးကို ဈာန်ငါးပါးနှင့် မြောက်သော် လောကုတ္တရာ အကျယ် ၄၀ ရသည်။ လောကုတ္တရာစိတ်သည် နိဗ္ဗာန်ကိုသာ အာရုံပြုသည်။ အခြားမည်သည့် တရားကိုမျှ အာရုံမပြု။ ဆိုလိုသည်မှာ လောကုတ္တရာ စိတ်သည် နိဗ္ဗာန် တစ်ခုတည်းကိုသာ သိသည်။

**စိတ်ကို အမည်ပေး သရုပ်ခွဲ**

စိတ်တို့၏ အုပ်စုအားလျော်စွာ အမည်ခေါ်ပုံကို သိရှိရန် ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အသောဘန ၃၀	အကုသိုလ် ၁၂	ကာမစိတ် ၅၄	လောကုတ္တရာစိတ် ၈၀
	အဟိတ် ၁၈		
သောဘန ၅၆/၅၆ နုလလစ	ကာမသောဘန ၂၄	မဟဂ္ဂုတ် ၂၇	
	ရူပါဝစရစိတ် ၁၅		
	အရူပါဝစရစိတ် ၁၄		
	လောကုတ္တရာစိတ် အကျဉ်း ၈	စိတ်အကျဉ်း ၈၉	
	လောကုတ္တရာစိတ် အကျယ် ၄၀	စိတ်အကျယ် ၁၂၁	





အကုသိုလ်စေတသိက် ၁၄ ပါး

ဤစိတ်တို့မှာ အကုသိုလ် စိတ်တို့နှင့်သာ အလျဉ်းသင့်သလို တွဲဖက် ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိကြပါသည်။

မောဟ - တွေဝေ အဟိရိက - အရှက်မဲ့ အနောတ္တပ္ပ - အကြောက်မဲ့ ဥဒ္ဒစ္စ - ပျံ့လွင့်	သဗ္ဗာဏုပဿလ	လောဘ - လိုချင်/သိမ်းပိုက် ဒိဋ္ဌိ - အယူမှား မာန - ထောင်လွှားမောက်မာ	လောဘအုပ်စု
ဒေါသ - ကြမ်းတမ်း ပြစ်မှား ဣဿာ - မနာလို မစ္ဆရိယ - တွန့်တိုစေးနဲ့ ကုက္ကုစ္စ - နောင်တရမှု	ဧဝံဗျာဓိ	ထိန - စိတ်ထိုင်းမှိုင်း မိဒ္ဓ - စေတသိက်ထိုင်းမှိုင်း ဝိစိကိစ္ဆာ - ယုံမှား/မယုံကြည်	နောက်ဆုံး ၃ ခု

အဟိရိက - မကောင်းမှု ပြုရာတွင် အရှက်မဲ့မှုနှင့်  
 အနောတ္တပ္ပ - အကြောက်မဲ့မှုတို့မှာ မကောင်းမှု ပြုရာတွင် အတင့်ရဲလွန်းခြင်း  
 မကောင်းမှုနှင့် ယဉ်ပါးနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ရှက်စရာအလုပ်ဖြင့်  
 ဂုဏ်ယူတတ်လျှင် အရှက်မဲ့ အကြောက်မဲ့လာပြီဟု သိနိုင်သည်။ မိမိတန်ဖိုးကို  
 မလေးစားခြင်း သူတပါးတန်ဖိုးကို မလေးစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။

လောဘ-ဒိဋ္ဌိ-မော အာ-ဩ-ယောဂါ၊ လော-ဒိဋ္ဌိ နှစ်ခု ဥပဒါနာ။

လော-ဒေါ-ဒိဋ္ဌိ ကြိ-ဂန္ဓာ၊ ဒိဋ္ဌိတစ် ခေါ်လစ် ပရာမာ။

လော-ဒေါ-ထိ-မိ-ဥစ်-ကုက်-စိ-မော ရှစ်နိဝရဏော

လော-ဒေါ-မာ-ဒိ-စိ-ဣသ်-မစ်-မော ရှစ်သံယော

ကိလေသာ

လောဘ-ဒေါသ မောဟ-မာနာ၊ ဒိဋ္ဌိ-ဝိစိ ထိနဒ္ဓစ္စာ  
 အဟိရိကတ် နောတ္တပ္ပဆယ်ဖြာ၊ ပေါင်း၍ချုပ် သရုပ်ကိလေသာ။

သောဘနစေတသိက် ၂၅

ဤစေတသိက်တို့မှာ သောဘနစိတ်တို့နှင့်သာ အလျဉ်းသင့်သလို ယှဉ်တွဲ ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိကြပါသည်။

သောဘနစေတသိက်	သဒ္ဓါ - ယုံကြည် သတိ - အမှတ်ရ ဟီရိ - ရှက် ဩတ္တပ္ပ - ကြောက် အလောဘ - မသိမ်းပိုက် အဒေါသ - မပြစ်မှား တတြမဇ္ဈတ္တတာ - ညီမျှ	<b>ကာယ-စိတ္တ ၂ ပါးတွဲ ၆ စုံ</b>	
		ကာယ/စိတ္တပဿဒ္ဓိ (ငြိမ်းအေး)	ကာယ/စိတ္တလဟုတာ (ပေါ့ပါး)
		ကာယ/စိတ္တမုဒုတာ (နူးညံ့)	ကာယ/စိတ္တကမ္မညတာ (အခန့်သင့်)
		ကာယ/စိတ္တပါဂုဿတာ (အသားကျ/ကျွမ်း)	ကာယ/စိတ္တရုဏတာ (ဖြောင့်မတ်)
ဝိရတီ ၃	သမ္မာဝါစာ	သမ္မာကမ္မန္တ	သမ္မာအာဇီဝ
အပ္ပမညာ ၂	ကရုဏာ	မုဒိတာ	
ပညိန္ဒြေ ၁	ပညာ		

**အခြား အမည်များ**

သဒ္ဓါ-ဝီရိ-သတိ-ပညာ၊ ဧကင်ထည့်က ဗလငါးဖြာ။  
 ဣန္ဒြေများ ငါးပါး တူသာ၊ ဗောဇ္ဈင်ဖြည့် ဝီတိ-ပဿဒ္ဓါ။  
 သဒ္ဓါဖျက် ဥပေက် ထည့်လိုက်ပါ။  
 တက်-စာ-ပီ-ဝေ- ဧကဂ္ဂ ဈာန်မည်ရ ဤငါးဝ။  
 ပညာ-ဝိတက်-ဝိရတီ၊ ဝီရိ-သတိ-ဧကင်တည်၊ ဒိဋ္ဌိထည့်စွက် မဂ္ဂင်မည်။  
 ဆန္ဒ-စိတ်-ညာဏ်-ဝီရိမှတ်၊ အဓိပတိ-ဣဒ္ဓိပါဒ်။  
 ဟိတ် ၆ ပါး။ - လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အလောဘ၊ အဒေါသ (မေတ္တာ)၊  
 အမောဟ (ပညာ)

တွဲဖက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော စိတ်နှင့် စေတသိက်များ

စိတ်နှင့် စေတသိက် ယှဉ်ပုံ အကြမ်း မှတ်ရန်

စေတသိက်		စိတ်
အညသမာန်း ၁၃	အကုသိုလ် စေတသိက် ၁၄	အကုသိုလ်စိတ် ၁၂
	သောဘန စေတသိက် ၂၅	သောဘနစိတ် ၅၉

အကုသိုလ်စိတ် + စေတသိက်

အညသမာန်း စေတသိက် ၁၃ ပါးနှင့် အကုသိုလ် စေတသိက်တို့ လျှော်သလို ယှဉ်ကြသည်။

သောမနဿ ၄	ပကိဏ်း ၆	ဒိဋ္ဌိ (သံ)/ မာန (ဝိပ်)	လောဘ	သလင်္ဂယဇိလ ပထမဇယဇိလ
ဥပေက္ခာ ၄	ဝီတိကြဉ်	ဒေါ, ဣ, မစ်, ကုက်		
ဒေါသ ၂	ပကိဏ်း ၅			
သသင်္ခါရိက		ထိန, မိဒ္ဓ		
ဝိစိကိစ္ဆာသမ္ပယုတ်	တက်, စာ, ဝီ	ဝိစိကိစ္ဆာ		
ဥဒ္ဓစ္စသမ္ပယုတ်	တက်, စာ, ဝီ, မိ			

အဟိတ်စိတ် + စေတသိက်

ဆန္ဒကြည့်သော အညသမာန်းစေတသိက် ၁၂ ပါးတို့သာ ယှဉ်ကြသည်။

ပဉ္စဝိညာဏ် ၁၀	(ပကိဏ်းမယှဉ်)	ပထမဇယဇိလ ၇
သမ္ပဋိ ၂၊ ဥ-သန္တိ ၂၊ ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း ၁	တက်, စာ, မိ (၃)	
သောမန-သန္တိ ၁	တက်, စာ, မိ, ဝီ (၄)	
မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း ၁	တက်, စာ, မိ, ဝီ (၄)	
ဟသိတုပ္ပါဒ် ၁	ဆန္ဒကြည့် ၅	

**ကာမသောဘနစိတ် + စေတသိက်**

အညသမာန်း စေတသိက် ၁၃ ပါး နှင့် သောဘန စေတသိက် ၂၅ ပါးတို့ လျော်သလို ယှဉ်ကြသည်။

သောမန၊ ဉာဏသံ	ပကိဏ်း ၆	ဉာဏ ပဉာဏ	ပဉ္စေဝိဒ္ဓိ	အပ္ပမာဒ	သောဘန	ပဉ္စိဖူဇိလ
ဥပေက္ခာ၊ ဉာဏသံ	ပီတိကြဉ် ၅					
သောမန၊ ဉာဏဝိ	ပကိဏ်း ၆					
ဥပေက္ခာ၊ ဉာဏဝိ	ပီတိကြဉ် ၅					
			x	x	ဝိပါက်	
			x	ကြိယာ		
ကုသိုလ်						

**မာဂ္ဂုတ်စိတ် + စေတသိက်**

အညသမာန်း စေတသိက် ၁၃ ပါးနှင့် ဝိရတီကြည်သော သောဘန စေတသိက်တို့ လျော်သလို ယှဉ်ကြသည်။

ပထမဈာန် ၃	ပကိဏ်း ၆	အညပုဗ္ဗိ	ပညိဓဉ်ပ	သောဘန	ပဉ္စိဖူဇိလ
ဒုတိယဈာန် ၃	ဝိတက်ကြဉ် ၅				
တတိယဈာန် ၃	အဓိမောက္ခ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ဆန္ဒ				
စတုတ္ထဈာန် ၃	အဓိမောက္ခ၊ ဝီရိယ၊ ဆန္ဒ				
ပဉ္စမဈာန် ၁၅	အဓိမောက္ခ၊ ဝီရိယ၊ ဆန္ဒ				
		x			

**လောကုတ္တရာစိတ် + စေတသိက်**

လောကုတ္တရာစိတ်တို့သည် အပ္ပမညာနှင့် အကုသိုလ်စေတသိက်မှတစ်ပါး စေတသိက်အားလုံးနှင့် ယှဉ်နိုင်သည်။ (အာရုံမတူ၍ အပ္ပမညာ မယှဉ်နိုင်)

### စိတ်ကို ဝေဒနာဖြင့် ခွဲပုံ

မည်သည့် စိတ်က မည်သည့် ဝေဒနာနှင့် ယှဉ်သည်ကို သိရန် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝေဒနာ	စိတ်	
သုခ	ကုသလဝိပါက် ကာယဝိညာဏ်	
ဒုက္ခ	အကုသလဝိပါက် ကာယဝိညာဏ်	
သောမနဿ	လောဘမူ သောမနဿ ၄	၆
	သောမနဿ သန္တိရဏ ၁၊ ဟသိတုပ္ပါဒ် ၁၊	
	ကာမသောဘန သောမနဿ ၁၂၊	
	ပထမဈာန် ၃၊ ဒုတိယဈာန် ၃၊ တတိယဈာန် ၃၊ စတုတ္ထဈာန် ၃	
ဒေါမနဿ	ဒေါသမူ ၂	
ဥပေက္ခာ	လောဘမူ ဥပေက္ခာ ၄၊ မောဟမူ ၂	၉
	အဟိတဥပေက္ခာ ၁၄	
	ကာမသောဘန ဥပေက္ခာ ၁၂	
	ပဉ္စမဈာန် ၁၅	

### စိတ်ကို ဟိတ်ဖြင့် ခွဲပုံ

မည်သည့်စိတ်က မည်သည့်ဟိတ်နှင့် ယှဉ်သည်ကို သိနိုင်ရန် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ (အဟိတ် ၁၈ ပါးတို့ မပါဝင်နိုင်ပါ။)

ဟိတ်		စိတ်	
ဧကဟိတ်၊ မောဟ		မောဟမူ ၂	၂
ယဝ ဌိဝ ဌိဝ	လော၊ မော	လောဘမူ ၈	၂၂
	ဒေါ၊ မော	ဒေါသမူ ၂	
	အလောဘ၊ အဒေါသ	ကာမသောဘန ဉာဏဝိပွယုတ် ၁၂	
ဌိဝ ဌိဝ ဌိဝ	အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ	ကာမသောဘန ဉာဏသမ္ပယုတ် ၁၂	၄၇
		မဟဂ္ဂုတ် ၂၇	
		လောကုတ္တရာ ၈	

### ရာဂပေယျာလ

ရာဂပေယျာလတွင် ပါရှိသည့်တရားများနှင့် ကျင့်စဉ်များကို တင်ပြပါသည်။

ဆုတ်ယုတ်စေမည့် စိတ်ထားများ	ကျင့်သုံးရသည့် ရည်ရွယ်ချက်
ရာဂ/ ဒေါသ/ မောဟ/ ကောဓ/ ဥပနာဟ/ မက္ခ/ ပလာသ/ ဣဿာ/ မစ္ဆရိယ/ မာယာ/ သာဠေယျ/ ထမ္ဘ/ သာရမ္ဘ/ မာန/ အတိမာန/ မဒ/ ပမာဒ (၁၇ - ချက်)	အဘိညာယ/ ပရိညာယ/ ပရိက္ခယာယ/ ပဟာနာယ/ ခယာယ/ ဝယာယ/ ဝိရာဂိယ/ နိရောဓာယ/ စာဂါယ/ ပဋိနိဿဂ္ဂါယ (၁၀ ချက်)

### ဆုတ်ယုတ်စေသော စိတ်ထားများ

ရာဂ - တပ်မက်ခြင်း

ဒေါသ - ကြမ်းတမ်း ပစ်မှားခြင်း

မောဟ - တွေဝေခြင်း

ကောဓ - အမျက်ထွက်ခြင်း

ဥပနာဟ - ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း

မက္ခ - ကျေးဇူးကန်းခြင်း (ကျေးဇူးကို ချေဖျက်ခြင်း)

ပလာသ - အပြိုင်ပြိုင်ခြင်း (ခြေရာတိုင်းခြင်း)

ဣဿာ - ငြူစူစောင်းမြောင်းခြင်း

မစ္ဆရိယ - မနာလိုဝန်တိုခြင်း

မာယာ - မိမိအမှားကို ဖုန်းကွယ်ခြင်း (အားနည်းချက်ကို ဖုံးကွယ်ခြင်း)

သာဠေယျ - မရှိသောဂုဏ်ဖြင့် လိမ်လည်ခြင်း (စဉ်းလဲကောက်ကျစ်ခြင်း)

ထမ္မ - မရှိသေခြင်း (တောင့်တင်းခိုင်မာခြင်း)

သာရမ္မ - ချုပ်ချယ်ခြင်း

မာန - ထောင်လွှားခြင်း

အတိမာန - မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးလွန်းခြင်း

မဒ - မာန်ယစ်ခြင်း (မာနဖြင့် ရူးသွပ်ခြင်း)

ပမာဒ - မေ့လျော့ ပေါ့ဆခြင်း

**ရည်ရွယ်ချက်များ**

အဘိညာ - ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိခြင်း

ပရိညာ - ပိုင်းခြား၍သိခြင်း

ပရိက္ခယာ - ထက်ဝန်းကျင်မှ ကုန်ပြောက်ခြင်း

ပဟာနာ - ပယ်ခြင်း

ခယာ - ကုန်ခမ်း ပျက်စီးခြင်း

ဝယာ - ချုပ်ပျက်ခြင်း

ဝိရာဂါ - ကင်းပျောက်ခြင်း (တပ်မက်မှုကင်းခြင်း/ လွတ်မြောက်ခြင်း)

နိရောဓာ - ချုပ်ငြိမ်းခြင်း (တဖန် မဖြစ်ခြင်း)

စာဂါ - စွန့်လွှတ်ခြင်း (ပယ်စွန့်ခြင်း)



ပဋိနိဿဂ္ဂါ - စွန့်လွှတ်ခြင်း

**ဖော်ပြပါ ရည်ရွယ်ချက်များ ရရှိရန်**

ဒုကနိပါတ်တွင် - သမထ၊ ဝိပဿနာ ပွားရမည်ဟု ညွှန်ကြားတော် မူသည်။

တိကနိပါတ်တွင် - သုညတသမာဓိ၊ အနိမိတ္တသမာဓိ၊ အပ္ပဏိဟိတသမာဓိ။

သဝိတက္ကသဝိစာရသမာဓိ၊ အဝိတက္ကဝိစာရမတ္တသမာဓိ၊ အဝိတက္က-အဝိစာရ-  
သမာဓိ

စတုက္ကနိပါတ်တွင် - သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၊ သမ္ပပ္ပဓာန်လေးပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒါလေးပါး၊

ပဉ္စကနိပါတ်တွင် - ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ဗိုလ်ငါးပါး၊ အသုဘသည်၊ မရဏသည်၊

အာဒိနဝသည်၊ အာဟာရေ ပဋိကူလသည်၊ သဗ္ဗလောက

အနဘိရတိသည်၊ အနိစ္စသည်၊ ဒုက္ခသည်၊ အနတ္တသည်၊ ပဟာနသည်၊

ဝိရာဂသည် (သည် ၁၀)။

ဆက္ကနိပါတ်တွင် - အနတ္တရိယ ၆၊ အနုဿတိ ၆ (ဗု၊ ဓမ်၊ သံ၊ သီ၊ စာ၊ ဒေ)၊

အနိစ္စသည်၊ ဒုက္ခသည်၊ အနတ္တသည်၊ ပဟာနသည်၊ ဝိရာဂသည်၊

နိရောဓသည် (သည် ၆)

သတ္တကနိပါတ်တွင် - ဗောဇ္ဈင် ၇ ပါး၊ အနိစ္စသည်၊ အနတ္တသည်၊

အသုဘသည်၊ အာဒိနဝသည်၊ ပဟာနသည်၊ ဝိရာဂသည်၊ နိရောဓသည်

(သည် ၇ ပါး)။ အသုဘသည်၊ မရဏသည်၊ အာဟာရေ ပဋိကူလသည်၊

သဗ္ဗလောက အနဘိရတိသည်၊ အနိစ္စသည်၊ ဒုက္ခသည်၊ အနတ္တသည်

(သည် ၇ ပါး)

အဋ္ဌကနိပါတ်တွင် - မဂ္ဂင် ၈ ပါး၊ သမာပတ် ၈ ပါး၊ အဘိဘာယတန ၈ ပါး

နဝကနိပါတ်တွင် - အသုဘသည်၊ မရဏသည်၊ အာဟာရေ ပဋိကူလသည်၊

သဗ္ဗလောက အနဘိရတိသည်၊ အနိစ္စသည်၊ ဒုက္ခသည်၊ အနတ္တသည်၊

အသုံးချ အဘိဓမ္မာ

ပဟာနသညာ, ဝိရာဂသညာ (သညာ ၉ ပါး)။ သမာပတ် ၈ ပါး,  
နိရောဓသမာပတ် (ပေါင်း ၉ ပါး)

ဒသကနိပါတ်တွင် - သညာ ၁၀ ပါး (ဖော်ပြပါ ၉ ပါးတွင် နိရောဓသညာ ထည့်)။  
မဂ္ဂင် ၁၀ ပါး (သမ္မာဉာဏ, သမ္မာဝိမုတ္တိထည့်)၊ အသုဘသညာများ (ပြန်ကြည့်)

ဧကာဒသကနိပါတ်တွင် - ဈာန်လေးပါး, ဗြဟ္မစိုရ် လေးပါး, အရူပဈာန် လေးပါး

ဖောက်ပြန်တတ်သောရုပ်

ဝိပဿနာရှုရာ၌ သိသင့်သော ရုပ်များဖြစ်ပါသည်။

ရုပ်အစစ် ၁၈	ရုပ်အတူ ၁၀
မဟာဘုတ် ၄ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော	အာကာသဓာတ် ၁
ပသာဒ ၅ စက္ခု၊ သောတ၊ ဃာန၊ ဇိဝါ၊ ကာယ	ဝိညတ် ၂ ကာယဝိညတ်၊ ဝစီဝိညတ်
ဂေါစရ ၇ ရူပ၊ သဒ္ဓါ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ	ဝိကာရ ၃ လဟုတာ၊ မုဒုတာ၊ ကမ္မညတာ
ဘာဝ ၂ - ဣတ္ထိဘာဝ၊ ပုမ္မာဝ	လက္ခဏ ၄
ဟဒယ ၁	ဥပစယ၊ သန္တတိ၊ ဇရတာ၊
ဇီဝိတ ၁	အနိစ္စတာ
အာဟာရ ၁	

ဖောဋ္ဌဗ္ဗ ဆိုသည်မှာ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဟူသော ဓာတ်သုံးပါးကို ဆိုလိုသည်။ ထို့ကြောင့် ဂေါစရရုပ် ၇-ပါး ဖြစ်ရသည်။

ဆင်း-သံ-နံ့ရ ရသ-ထိတာ၊ ခံယူနိုင်ကြ ပသာဒ-ကမ္မဇာ။

အာရုံဘက်သို့ ဆောင်ပို့ရသာ၊ တည်ရာပြု ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။

ပသာဒ၌ ထိ-ရိုက်လက္ခဏာ၊ စိတ်အာရုံဖြစ် တည်ရစ်ရသာ။

ကျက်စားရာဟု ပစ္စုပဋ္ဌာ၊ ဘုတ်လေးဝ ဂေါစရ-ပဒဋ္ဌာ။

ဖြစ်ကြောင်း-လက္ခဏ ပြသ-ရသံ၊ သွင်-မူ-မှတ်ပြု ပစ္စုပဋ္ဌာန်။

ပဒဋ္ဌာန်ထုတ် ဘုတ်ကမ္မဇံ၊ ဘာဝအား နှစ်ပါးခွဲခြားရန်။

မူယာထူးခြား စိတ်ထားပုံဖော်၊ ပြု-ပြောကြောင်းမှတ် ဘုတ်ဓာတ်တုံ့နော်။

လူကဲခတ်ဖို့ ဝိညတ်နှစ်ဖော်၊ လျှော်အောင်သုံး မရှုံးစေဖို့မျှော်။

နေ့စဉ်ဘဝ စိတ်ဖြစ်စဉ် အစဉ်အတန်း (ပီထီ)

ဆင်ခြင်၊ \*မြင်သိ၊ လက်ခံ၊ စုံစမ်း၊ ဆုံးဖြတ်၊ ခံစား၊ တဒါ၊ ဘဝင်၊

ပါဠိအမည်	မြန်မာ	ဥပမာ
အတိတ်ဘဝင်္ဂ	ဘဝင်လွန်	လူတစ်ယောက် အိပ်နေစဉ်
ဘဝင်္ဂစလန	ဘဝင်လှုပ်	သရက်သီး ကြွေကျ (အာရုံ-ဒွါရ ထိခိုက်မိ)
ဘဝင်္ဂပစ္စေဒ	ဘဝင်အစဉ်ပြတ်	
ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန	ဆင်ခြင်	အိပ်ယာမှ နိုးလာ
စက္ခုဝိညာဏ	မြင်သိ	မျက်စိဖွင့်ကြည့်
သမ္ပဋိစ္ဆန	လက်ခံ	သရက်သီးကို ကောက်ယူ
သန္တိရဏ	စုံစမ်း/စိစစ်	ပွတ်သပ်ကြည့်
ဝေါဠုပ္ပန	ဆုံးဖြတ်/ဝုဠော	နမ်းကြည့်၊ မှည့်မှန်းသိ
ဇေန	ခံစား/ ဇော	စား
တဒါရမ္မဏ	တဒါရုံ	တံတွေးပါ ရောကာ မျိုချ
ဘဝင်္ဂ	ဘဝင်	ပြန်အိပ်

သိလွယ်ရန် ဥပမာပေး ပုံဆောင်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အမှန်တကယ် စိတ်ဖြစ်စဉ်မှာ မျက်စိတစ်မှိတ်တွင် (မျက်တောင်တစ်ခတ် အချိန်အတွင်း) အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းမျှ ဖြစ်နိုင် ပျက်နိုင်ကြသည်။ ကုဋေတစ်သိန်းဟူသည်မှာ ဖြစ်သည့် စိတ်အရေအတွက် မဟုတ်ပါ။ စိတ္တက္ခဏ (စိတ်ဖြစ်စဉ် အခိုက်အတန့်) အကြိမ်ရေ ဖြစ်ပါသည်။ ဝီထိစဉ်အတွင်း စိတ္တက္ခဏတိုင်းသည် ဆိုင်ရာကိစ္စကို ဖြစ်ပေါ်ကြ၍ ဆောင်ရွက်ကြပြီးနောက် ချုပ်ပျောက်သွားကြသည်။ မျက်စိ တစ်မှိတ်အတွင်း ကုဋေတစ်သိန်းမျှသော စိတ္တက္ခဏတို့သည် ဆိုင်ရာကိစ္စ ဆောင်ရွက်ကြ၍ အစဉ်လိုက် ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက်နိုင်ကြောင်း သိပါ။

အသုံးချ အဘိဓမ္မာ

ဝီထိစိတ်တို့ မဖြစ်လျှင် ဘဝင်စိတ် ဖြစ်နေသည်ဟု သိရမည်။ ခေတ်သုံးအရ မသိစိတ် သို့မဟုတ် မသိတသိစိတ်နှင့် ပုံဆောင်လျှင် နားလည်လွယ်ပါမည်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နေချိန်တွင် ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်နေပြီး အိပ်မက်မက်နေလျှင် ဝီထိစိတ်များ ဖြစ်နေသည်ဟု သိပါ။

ဖော်ပြခဲ့သော ဝီထိကို ဆရာအစဉ်အဆက် အတိုကောက် စဉ်နည်းကို အသုံးပြု၍ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ထိုအစဉ်ကို ဝီထိချသည်ဟု ခေါ်ပါသည်။

တီ - န - ၁ - ၅ - သမ် - သန် - ၃ - ၆ - ၆ - ၆ - ၆ - ၆ - ၆ - ၆ - ရုံ - ရုံ - ဘဝင်

ကိစ္စ	စိတ်
မြင်ခြင်းစသော ကိစ္စ	ဒွေပဉ္စဝိညာဏ် ၁၀
သမ္ပဋိစ္ဆန (လက်ခံ) ကိစ္စ	သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း ၂
သန္တိရဏ (စုံစမ်း) ကိစ္စ	သန္တိရဏ ၃
ဝေါဋ္ဌဗ္ဗန (ဆုံးဖြတ်) ကိစ္စ	မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း ၁
အာဝဇ္ဇန်း (ဆင်ခြင်) ကိစ္စ	ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း၊ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း
ဇော ၅၅	အကုသိုလ် ၁၂
	ဟသိတုပ္ပါဒ် ၁
	မဟာကုသိုလ် ၈၊ မဟာကြိယာ ၈
	မဟဂ္ဂုတ် ကုသိုလ် ၉၊ မဟဂ္ဂုတ်ကြိယာ ၉
	လောကုတ္တရာ ၈
တဒါရုံ ၁၁	သန္တိရဏ ၃၊ မဟာဝိပါက် ၈
ပဋိသန္ဓေ၊ ဘဝင်၊ စုတိ ၁၉	ဥပေက္ခာ သန္တိရဏ ၂
	မဟာဝိပါက် ၈၊ မဟဂ္ဂုတ်ဝိပါက် ၉

ဤဇယားသည် ဝီထိစဉ်အတွင်း မည်သည့် စိတ်က မည်သည့် ကိစ္စ ဆောင်ရွက်သည်ကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

## အာရုံဖြစ်ပေါ်မှု အရည်အသွေး ခြောက်မျိုး

### ပဉ္စဒါရတွင် အာရုံ ၄ မျိုး

- (၁) အတိမဟန္တာရုံ - အလွန်ထင်ရှားအားကောင်းသော အာရုံ
- (၂) မဟန္တာရုံ - ထင်ရှားအားကောင်းသော အာရုံ
- (၃) ပရိတ္တာရုံ - အားနည်းသော အာရုံ (မျက်စိ စမ်းသပ်တဲ့အခါ မြင်သလိုလို မမြင်သလိုလို မသေချာသော စာလုံးပေါင်း စသည်)
- (၄) အတိပရိတ္တာရုံ - အလွန် အားနည်းသော အာရုံ၊ (ကလေးငယ်တို့တွင် ဖြစ်တတ်သည့် အာရုံ)

### မနောဒါရတွင် အာရုံ နှစ်မျိုး

- (၁) ဝိဘူတာရုံ - ထင်ရှားသော အာရုံ
- (၂) အဝိဘူတာရုံ - မထင်ရှားသော အာရုံ

### အာရုံထင်ပုံ

တွေ့ - အကြား၊ နှစ်ပါးရယ်နှင့် စပ်၍ကြုံ။ ။  
 သဒ္ဓါယုံ - ကိုယ့်အကြိုက်ကယ်နဲ့၊  
 ခြင်းရာကို ကြံကာနှိုက်၊ ကိန်းဆိုက်အာရုံ။ ။  
 ဉာဏ်အမှု - ကြံရှု၍ နှစ်သက်ပုံ၊ ကံအဟုန်တန်ခိုး။ ။  
 ဓာတ်ခေါ်ဘံ - နတ်များငယ် ဆော်ဖန်လို့၊  
 လျှော်ကန် တော်မှန်သိတာကြောင့်၊  
 ဘဝင်မှာ ထင်လာငြိရတယ်၊ ကျမ်းရှိလက်ရိုး။ ။

ဝိထိဇယား

၂၅၉၂၀	အတိမဟန္တ - တီ န ၃ ပ စ သမ် သန် ဝု ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ရုံ ရုံ	
	မဟန္တ	တီ တီ န ၃ ပ စ သမ် သန် ဝု ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဘ ဘ
		တီ တီ တီ န ၃ ပ စ သမ် သန် ဝု ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ
	ပရိတ္တ	တီ (၄ ကြိမ်) န ၃ ပ စ သမ် သန် ဝု ဝု ဘ ဘ ဘ
		တီ (၉ ကြိမ်) န ၃ ပ စ သမ် သန် ဝု ဝု ဘ ဘ
	အတိပရိတ္တ	တီ (၁၀ ကြိမ်) န ဘ ဘ ဘ ဘ
တီ (၁၅ ကြိမ်) န ဘ ဘ ဘ		
၂၅၉၂၁	ဝိဘူတ	တီ န ၃ မ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ရုံ ရုံ ဘ ဘ
		တီ (၅ ကြိမ်) န ၃ မ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ရုံ ရုံ ဘ ဘ
	အ-ဝိဘူတ	တီ (၆ ကြိမ်) န ၃ မ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဘ ဘ ဘ
		တီ (၇ ကြိမ်) န ၃ မ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ ဘ ဘ

မနောဒွါရဝိထိတွင် အတိတာဝင် မလိုဟု ယူဆသည်လည်း ရှိ၏။

ပြောသူ ၃ ဝိထိ

ပထမမှတ် ပညတ်အတ္တာ၊ ဒုတိယမှတ် ပညတ်နာမာ၊  
သံထွက်စေရ တတိယမှာ၊ ပြောသူအား သုံးပါး မနောဒွါ။

နာသူ ၄ ဝိထိ

ကြားသိပထမ သောတဒွါရာ၊ တိတ်အာရုံပြု နဝတ္ထကာ။  
နာမပည တတိယမှာ၊ စတုတ္ထ သိကြာဒြပ်သာ။

ပသာဒရုပ် ၅-ခုနှင့် ဟဒယရုပ်ကို ဝတ္ထုရုပ်ဟု ခေါ်ကြသည်။  
စိတ္တက္ခဏတိုင်းသည် အာရုံမရှိပဲ မဖြစ်ပေါ်နိုင်။ ခန္ဓာငါးပါး ရှိသော  
(ပဉ္စဝေါကာရ) ဘုံ၌ မှီရာဝတ္ထုနှင့် အာရုံတို့ ရှိမှ စိတ္တက္ခဏတို့ ဖြစ်နိုင်ကြသည်။

မှီရာဝတ္ထု	စိတ်	
၅ ဝတ္ထု	စက္ခုဝိညာဏ် စသည့်ဆိုင်ရာစိတ်	၉
ဟဒယဝတ္ထု	ဒေါသမူ ၂၊ မနောဓာတ် ၃၊ ဟသိတုပ္ပါဒ်၊	၉
	တဒါရုံ ၁၁၊ ရူပစိတ် ၁၅၊ သောတာပတ္တိမဂ်	
	လောဘာမူ ၈၊ မောဟမူ ၂၊ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း	၉
	မဟာကု ၈၊ မဟာကြံ ၈၊ အရူပကု ၄၊ အရူပကြံ ၄	
သောတာပတ္တိမဂ်ကြည့် လောကုတ် ၇	၉	

အရူပဝိပါက် ၄ ပါးတို့သည် အရူပဘုံ၌သာ ဖြစ်သောကြောင့် မည်သည့် ဝတ္ထုကိုမျှ မမှီကြ။

အမြဲမမှီသော စိတ်တို့သည် ပဉ္စဝေါကာရ၌ ဖြစ်လျှင် ဟဒယကို မှီ၍ စတုဝေါကာရ၌ ဖြစ်လျှင် မမှီနိုင်ပါ။

ပဉ္စဝေါကာရဘုံ၌သာ ဖြစ်ကြသော စိတ်တို့မှာ ဟဒယကို ဧကန်မှီသော စိတ်တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

ဒွါရ	အာရုံ	သီးခြားစိတ်	အများဆိုင်စိတ်
စက္ခု	ရူပါရုံ	စက္ခုဝိညာဏ်	ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း၊ သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း ၂၊ သန္တိရဏ ၃၊ ဝုဋ္ဌော ၁၊ ကာမဇော ၂၉၊ တဒါရုံ ၁၁
သောတ	သဒ္ဓါရုံ	သောတဝိညာဏ်	
ဃာန	ဂန္ဓာရုံ	ဃာနဝိညာဏ်	
ဇီဝါ	ရသာရုံ	ဇီဝါဝိညာဏ်	
ကာယ	ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ	ကာယဝိညာဏ်	
မနော	၆ အာရုံ	မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း၊ ဇော ၅၅၊ တဒါရုံ ၁၁	

မှတ်သားရန်မှာ ကြိယာဇောတို့ကား ထင်မြင်သော ရုပ်နာမ်အာရုံကို အာရုံပြုသည်။ ပဋိသန္ဓိ၊ ဘဝင်၊ စုတိတို့ကို ဒွါရဝိမုတ်ဟုခေါ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အတိတ်ဖြစ်သော ကံ၊ ကမ္မနိမိတ်၊ ဂတိနိမိတ်တရုဒုကို အာရုံပြုကြသည်။



### ဓမ္မာရုံဟူသည်မှာ

ပသာဒရုပ် ၅၊ သုခုမရုပ် ၁၆၊ စိတ် ၈၉၊ စေတသိက် ၅၂၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပညတ် တို့ကို ခေါ်ဆိုပါသည်။ (အာရုံရုပ် ၇-ပါးမှ ကြွင်းသော ပရမတ် ပညတ်အကုန်။)

### ဣဋ္ဌာရုံ/ အနိဋ္ဌာရုံ (ကောင်း/မကောင်း)

အသက်ရွယ်၊ နေရာဒေသ၊ အမျိုးအနွယ်၊ (ကု/အကု)ဝိပါက်စိတ်၊ ဘုံဘဝ၊ ဒွါရနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာချိန် အပေါ်တွင် မူတည်၍ ကောင်းမကောင်း ကွဲလွဲမှု ရှိနိုင်သည်။ လူလတ်တန်းစားကို အခြေတည်၍ ကောင်းမကောင်း ခွဲရမည်။ ကုသလဝိပါက်ကြောင့် မြင်ရသော်လည်း ဒိဋ္ဌိဝိပုလ္လာသကြောင့် ဣဋ္ဌာရုံကို အနိဋ္ဌာရုံမှတ်ထင်သော ဝီထိစဉ်လည်း ရှိသည်။

### နေ့စဉ်ဘဝမှ ဖြစ်စဉ်များ

ဆွမ်းတော်ကပ်လျှင် မည်သည့် အာရုံဖြင့် မည်သည့် ဝီထိ ဖြစ်ပါသနည်း?

လှူဖွယ်ဝတ္ထု ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်း၊ ခဲဖွယ်၊ သစ်သီးတို့၏ အရောင် (ပုံသဏ္ဍာန်)၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ တို့တွင် မည်သည့် အာရုံဖြင့် လှူလေ့လှူထ ရှိပါသနည်း? မည်သည့် အာရုံကြောင့် ကြည်နူးခဲ့ဖူးပါသနည်း?

အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်၏ အသွင်အပြင်၊ အသံ၊ အနံ့၊ အထိအတွေ့၊ အမူအယာတို့တွင် အဘယ်ကို အာရုံယူ၍ လှူလေ့ရှိပါသနည်း?

အလှူပေးသော မိမိသည် မည်မျှ ကြိုတင်ပြင်ထား၍ မည်သည့် အာရုံဖြင့် မည်သို့ ခံစားရပါသနည်း?

ဝေယျာဝစ္စ ဆောင်ရွက်ရာ၌ အကူအညီလိုသူ၊ ကူညီရာတွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်း၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဝမ်းသာကြည်နူးမှု မည်သည်ကို အာရုံပြု၍ ပြုလေ့ရှိပါသနည်း?

သိက္ခာပုဒ်ကို (သမ္မတ္တဝိရတီဖြင့်) စောင့်စည်းရာ၌ သတ္တဝါ၊ ပြင်ပအကူ ပစ္စည်းဝတ္ထု၊ မိမိ၏ စိတ်ခံစားမှု မည်သည်ကို အာရုံပြု၍ စောင့်စည်းလေ့ ရှိပါသနည်း?

သိက္ခာပုဒ်ကို လွန်ကျူးရာ၌ သတ္တဝါ၊ ပြင်ပအကူ ပစ္စည်းဝတ္ထု၊ မိမိ၏ စိတ်ခံစားမှု မည်သည်ကို အာရုံပြု၍ လွန်ကျူးလေ့ရှိပါသနည်း?

ဖော်ပြပါ မေးခွန်းအားလုံးတို့အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူနေမှုစနစ်၊ စရိုက်၊ ဝါသနာ၊ အလေ့အလာများမှ အလေ့အလာနည်းမှုအပေါ် မူတည်၍ မတူညီသော အဖြေများ ရှိပါမည်။ ပုညကြိယဝတ္ထု ဆယ်ပါးလုံးတွင် နည်းတူ စဉ်းစား ပုံဖော်ကြည့်ပါ။

အလားတူ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ၊ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ၊ အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ၊ ပစ္စယသန္နိသိတသီလ တို့ကို ကျင့်သုံးရာ ဖောက်ဖျက်ရာ၌ အာရုံနှင့် ဝီထိ ဖြစ်နိုင်ပုံကို စဉ်းစားသုံးသပ်ကြည့်ပါ။ (အလားတူ ကမ္မပထတရား ၁၀-ပါးကို သုံးသပ်ပါ။)

### ကံအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ကိစ္စ - ဇနကကံ၊ ဥပထမ္ဘကကံ၊ ဥပပိဋကကံ၊ ဥပဃာတကကံ။

ဝိပါက်နာမ၊ ကမ္မဇေကို၊ ပဝတ်-သန္ဓေ၊ ဖြစ်ပေါ်စေ၊ မှတ်လေ ဇနက။

အခြားကမ္မာ၊ အခွင့်သာဖို့၊ ခွင့်သာသည့်ကျိုး၊ ဖွင့်ဖြိုးစေပြန်၊ တာရှည်ရန်၊ ထောက်ခံကူမ ထမ္ဘက။

အခြားကမ္မာ၊ ခွင့်မရဖို့၊ ခွင့်ရလေပြန်၊ ကျိုးမသန်အောင်၊ ပေးပြန်ကျိုးများ၊ မတိုးပွားရေး၊ ဖိနှိပ်ပေး၊ ခေါ်ရေး ပိဋက။

အခြားကမ္မာ၊ ခွင့်မရဖို့၊ ခွင့်ရပြန်လဲ၊ ပြတ်စဲသွားရန်၊ ဖြတ်တောက်ပြန်၊ ခေါ်ရန် ဃာတက။

**ပါကဒါန** - ဂရုကကံ၊ အာသန္နကကံ၊ အာစိဏ္ဏကကံ၊ ကဋတ္တာကံ

အနန္တရီ၊ ဒိဋ္ဌိနိယတာ၊ မဟဂ္ဂါ၊ မှတ်ပါ ဂရုက။  
 သေခါနီးမှာ ပြုရပါပေ၊ အောက်မေ့နေ၊ မှတ်လေ အာသန္န။  
 နေ့တခုဝ၊ ပြုနေကျပေ၊ ကောင်းဆိုးတွေ၊ ခေါ်လေ အာစိဏ္ဏ။  
 အမှတ်တမဲ့၊ ပြုခဲ့မိရ၊ ကဋတ္တာ၊ ခုပါ အတီတာ။

**ပါကကာလ** - ဒိဋ္ဌဓမ္မဝေဒနိယကံ၊ ဥပပဇ္ဇဝေဒနိယကံ၊ အပရပရိယ-  
 ဝေဒနိယကံ၊ အဟောသိကံ

ပ-ဇဝန ဒိဋ္ဌဓမ္မာ၊ နောက်ဆုံးဇဝန ဥပပဇ္ဇာ။  
 အလယ်ပဉ္စ အပရပရိယာ၊ ကျိုးမရှိ အဟောသိကမ္မာ။

**ပါကဋ္ဌာန** - အကုသိုလ်၊ ကာမကုသိုလ်၊ ရူပကုသိုလ်၊ အရူပကုသိုလ်

**ဒွါရ** - ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ

**ကံနှင့် အကျိုး**

ကံ	ပဋိသန္ဓေ	ပဝတ္တိ
အကုသိုလ် (ဥဒ္ဓစ္စကြဉ်)	(ဒု) အဟိတ်	အဟိတ်အကုသလဝိပါက်
ဥပုဇ္ဈ	တိဟိတ်ဥက္ကဋ္ဌ	ဉာဏသမ္ပယုတ်
	တိဟိတ်ဩမက/ ဒွိဟိတ်ဥက္ကဋ္ဌ	ဉာဏဝိပ္ပယုတ်
	ဒွိဟိတ်ဩမက	(သု) အဟိတ်
မဟဂ္ဂုတ်	မဟဂ္ဂုတ်	အဟိတ်ကု-ဝိ၊ မဟဂ္ဂုတ်ဝိ

ရှေ့နောက် နှစ်တန်၊ ကုသိုလ်ရုံ၊ သိဉာဏ်ယှဉ်မှ ဥက္ကဋ္ဌ။  
 အကုဒြိရုံ၊ ကုသိုလ်ကံ၊ ဉာဏ်ယှဉ်ပေမဲ့ ဩမက။  
 ဉာဏ်မယှဉ်မှ၊ ဒွိဟိတ်ယူ၊ နည်းတူ မှတ်လိုက်ကြ။

**ကံအကျိုးပေးသန်/မသန်**

ကာလောပဓိပယောဂါနံ၊ ဂတိယာ စ ယထာရဟံ။

သမ္ပတ္တိဉ္စ ဝိပတ္တိံ စ၊ ကမ္မမာဂမ္မ ပစ္စတိံ။ (အဘိဓမ္မာဝတာရအဋ္ဌကထာ။)

- (၁) ကာလ - အချိန်အခါ
- (၂) ဥပဓိ - ရုပ်သွင်ပြင်
- (၃) ပယောဂ - လုပ်ဆောင်ချက်
- (၄) ဂတိ - လက်ရှိမွေးဖွားရာ ဘုံဘဝ

ဤလေးပါးတို့၏ ပြည့်စုံမှု (သမ္ပတ္တိ) နှင့် ချို့ယွင်းမှု (ဝိပတ္တိ) တို့အပေါ်တွင် မူတည်၍ ကံအကျိုးပေးပုံ ကွဲပြားနိုင်သည်။

ကံအကြောင်းကို ပြောဆိုရာတွင် ဖြစ်ပျက်၊ နာမ်ရုပ် စသော ပရမတ်ဆန်သည့် စကားလုံးများဖြင့် ဖာထေး ဆင်ခြေကန်၍ မရပါ။

**သတိပြုရမည့် ပညတ္တိဒေသနာ အရာဋ္ဌာနများ**

- (၁) ဟိရိဩတ္တပုဒိပနတ္ထံ - အရှက်အကြောက်ကို ပြဆိုရန်
- (၂) ကမ္မဿကတာဒိပနတ္ထံ - ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိသည်၏ အဖြစ်ကို ပြဆိုရန်
- (၃) ပစ္စတ္ထပုရိသကာရဒိပနတ္ထံ - ယောက်ျားတို့ အသီးသီးပြုအပ်သော အမှုကို ပြရန် (တစ်ယောက်ချင်း တစ်ဦးချင်းစီ၏ လုပ်ဆောင်ချက်)
- (၄) အာနန္တရိယဒိပနတ္ထံ - အနန္တရိယကံကို ပြဆိုရန်
- (၅) ဗြဟ္မဝိဟာရဒိပနတ္ထံ - ဗြဟ္မစိုရ်တရားကို ပြဆိုရန်
- (၆) ပုဗ္ဗေနိဝါသဒိပနတ္ထံ - ပုဗ္ဗေနိဝါသဉာဏ်ကို ပြဆိုရန်
- (၇) ဒက္ခိဏဝိသုဒ္ဓိဒိပနတ္ထံ - အလှူ၏ စင်ကြယ်မှုကို ပြဆိုရန်
- (၈) လောကသမ္ပုတိယာ အပ္ပဟာနတ္ထံ - လောကပညတ်ကို မပယ်လို၍ (အံ၊ဋ္ဌ၊

၁၊ ၇၄)

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်း

ဒုက္ခပဋိပဒါဖြစ်ကြောင်း ၆-ပါး

အသပ္ပိယ - ပလိဗောဓ၊ ရာဂစရိတ - သမထမပါ။  
ကိလေထူဘိ - ဣန္ဒြိန္ဒိကာ၊ ဤခြောက်ဝ ဒုက္ခပဋိပဒါ။

ဒန္တာဘိညာဖြစ်ကြောင်း ၆-ပါး

အသပ္ပိယ - အပ္ပနကောသလံ၊ မောဟစရိုက်မှတ် - ဝိပဿထိန်ချန်။  
ကိလေထူဘိ - ဣန္ဒြိငါးတန်၊ နွံနှေးက ဒန္တာဘိညာဏံ။

ဒုက္ခပဋိပဒါ ဖြစ်ကြောင်း	ဒန္တာဘိညာ ဖြစ်ကြောင်း
ပလိဗောဓ ၁၀ ပါး	အပ္ပနကောသလ္လ ၁၀ ပါး မရှိခြင်း
ရာဂစရိုက်ရှိခြင်း	မောဟစရိုက်ရှိခြင်း
သမထ အားမထုတ်ဖူးခြင်း	ဝိပဿနာ အားမထုတ်ဖူးခြင်း
အသပ္ပိယ ၇ ပါး	
ဣန္ဒြေ ၅ ပါး နွံခြင်း	
ကိလေသာ ထူပြောခြင်း	

သပ္ပိယ ၇-ပါး

အဝါသော ဂေါစရော ဘဿံ၊ ပုဂ္ဂလော အထ ဘောဇနော။  
ဥတု ဣရိယာပထော စေဝ၊ သပ္ပိယော သေဝိတဗ္ဗကော။

- (၁) အာဝါသ - နေရာ ကျောင်း
- (၂) ဂေါစရ - ဆွမ်းခံရွာ
- (၃) ဘဿ - စကား
- (၄) ပုဂ္ဂလ - ပုဂ္ဂိုလ် မိတ်ဆွေ၊ ဆရာ
- (၅) ဘောဇန - ဆွမ်းဘောဇဉ် အာဟာရ

(၆) ဥတု - ရာသီဥတု အပူအအေး

(၇) ဣရိယာပထ - လျောင်း, ထိုင်, ရပ်, သွား ဣရိယာပုထ်

**အပ္ပနာကောသလ္လ ၁၀-ပါး**

ဝတ္ထုစင်ဘိ - ဣန္ဒြိမျှမှု၊ ကျွမ်းကျင်နိမိတ် - ချီးမြှောက်-နှိပ်သူ။

ရွှင်-လျစ်လျူရှု - ရှောင်ပြုပျံ့သူ၊ တည်ပေါင်းဘိ - သမာဓိနှလုံးမှု။

**ပလိဗောဓ-၁၀-ပါး**

အာဝါသော စ ကုလံ လာဘော၊ ဂဏော ကမ္မဉ္စ ပဉ္စမံ။

အဒ္ဓါနံ ဉာတိ အာဗာဓော၊ ဂန္ဓော ဣဒ္ဓိတိ တေ ဒသ။

(၁) အာဝါသ - ကျောင်း

(၂) ကုလ - အလှူရှင် ဒါယကာ

(၃) လာဘ - လာဘ်လာဘ (ရပေါက်ရလမ်း)

(၄) ဂဏ - သုတ္တန်ဆောင် ဂိုဏ်း စသည်

(၅) ကမ္မ - အမှုသစ် (ကျောင်းဆောက်ရန် စသည်)

(၆) အဒ္ဓါန - ခရီး

(၇) ဉာတိ - ဆရာ, တပည့်, မိဘ, ဆွေမျိုး

(၈) အာဗာဓ - အနာရောဂါ

(၉) ဂန္ဓ - ကျမ်းစာ (ပရိယတ်သင်ယူခြင်း)

(၁၀) ဣဒ္ဓိ - တန်ခိုး

**ရှောင်ရမည့် ၁၈ ကျောင်း**

ကြီး-အို-သစ်-လမ်း၊ အိုင်-ရွက်-ပန်း-သီး၊ ချီးမွမ်း-မြို့-ထင်း၊ လယ်ခင်း-ရန်သူ၊

ဆိပ်ဟူ-စွန်-ကြား၊ ဘေးများ-မိတ်ကင်း၊ ဆယ့်ရှစ်ခင်း၊ ရှောင်ကွင်းဝေးဝေးခွါ။

### ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ဈာန်

တရားအားထုတ်မည်ဆိုလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ် ရှိပါသည်။ ဈာန်ရသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ဈာန်မရသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု နှစ်မျိုးခွဲနိုင်ပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း		အပ္ပနာဈာန်/ ဥပစာရဈာန်
အနုသင်္ဂဟ ၁၀ ပါး	ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဓမ္မာနုဿတိ၊ သံဃာနုဿတိ၊ သီလာနုဿတိ၊ စာဂါနုဿတိ၊ ဒေဝတာနုဿတိ၊ ဥပသမာနုဿတိ၊ မရဏာနုဿတိ	ဥပစာရဈာန်
	ကာယဂတာသတိ	ပထမဈာန်
	အာနာပါနဿတိ	ဈာန် ၅ ပါး (သုတ္တန်အလို ၄ ပါး)
ကသိုဏ်း ၁၀ ပါး		ဈာန် ၅ ပါး (သုတ္တန်အလို ၄ ပါး)
အသုဘ ၁၀ ပါး		ပထမဈာန်
ဗြဟ္မစိုရ် ၄	မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ	ပ-ဒု-တ-စ ဈာန် (ပ-ဒု-တ)
	ဥပေက္ခာ	ပဉ္စမဈာန် (သုတ္တန်အလို စတုတ္ထဈာန်)
အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ၊ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန		ဥပစာရဈာန်
အာရပ္ပ ၄ ပါး (ကသိုဏ်း ၉ ပါး အခြေခံ)		အရူပဈာန် လေးပါး

**ဘူမိဈာန်** - လူ့ဘုံသဗ္ဗ ဒေဝဘုံဝယ်၊ သညာ-သုဘ ကာယကိုပယ်။

အာနာပါန ရူပထပ်ပယ်၊ အရူပ လေးဝသူ့ဟာကွယ်။

ပရမတ်သဘောဆန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းများတွင် ဈာန်မရ၊ ဥပစာရသမာဓိမျှသာ ရနိုင်သည်။

**အာနာပါနဿတိ ရှုနည်း**

ခါးကိုဖြောင့်စေ၊ ပလ္လင်ခွေ၊ အားတွေလျော့၍ထား။  
ဝင်လေထွက်လေ၊ စိတ်စိုက်နေ၊ ညီစေ ဟန်ချက်များ။  
ထက်နှုတ်ခမ်းစ၊ နှာသီးဝ၊ ထိကြ နေရာများ။  
ဝင်-ထွက်-ထိမှု၊ တခုခု၊ သတိပြု မှတ်သား။

**အခြေခံသမားများအတွက် အာနာပါန ပထမစတုက္က**

သတိမြဲရာ၊ ပထမာ၊ ဒုမှာ ရှည်တိုသိ။  
လုံးစုံသိရာ၊ တ-နှင့်သာ၊ စ-မှာ ငြိမ်းစေဘိ။

ဒီဃ-ရဿ - အရှည်-အတို ဟူသည်မှာ အချိန်ကာလ ရှည်ကြာမှုကို ဆိုလိုသည်။  
နွေးနွေး အသက်ရှူချိန်တွင် ရှည်၍ မြန်မြန်ရှူချိန်တွင် တိုသည်။ ရှည်အောင်  
တိုအောင် မဖန်တီးပါနှင့်။ သဘာဝအတိုင်း အရှည်အတိုကို သိနေရမည်  
ဖြစ်သည်။

**သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ** - ဝင်လေ ထွက်လေ၏ အစ အလယ် အဆုံးကို  
သိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိမှု ထင်ရှားသည့် နေရာမှ အစ အလယ် အဆုံး  
သိနိုင်ရန် စောင့်ကြည့်နေရမည် ဖြစ်သည်။ ဝင်လေကို အတွင်းသို့ လိုက်၍  
ရှုရန်မလို။ အတွင်းသို့ လိုက်ခြင်း အပြင်သို့ လိုက်ခြင်းသည် ဥပက္ကိလေသ  
(ညစ်ညူးကြောင်း) တွင် ပါဝင်သည်။

**ပဿမ္မယံ ကာယသင်္ခါရံ** - ဝင်လေ ထွက်လေကို ငြိမ်အောင် ငြိမ်းအောင်  
ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ငြိမ်သက် ချုပ်ပျောက်သွားရန် မဖန်တီးပါနှင့်။ ဝင်လေ  
ထွက်လေတို့ တဖြေးဖြေး သိမ်မွေ့လာသည်ကို သတိထား စောင့် ကြည့်ရန်သာ  
ဖြစ်ပါသည်။



### အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရသော်

- (၁) သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင် ထိုင်ပါ။ မျက်စိကို ခပ်ဖွဖွ မှိတ်ကာ နှုတ်ခမ်းစေ့ထားပါ။ အပေါ်သွား အောက်သွား မထိပါစေနှင့်။
- (၂) စိတ်ကို လျော့ချထားပါ။
- (၃) ဝင်လေ ထွက်လေ၏ ထိမှု ထင်ရှားရာ နှာသီးဝ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ စိတ်ကိုထားပါ။
- (၄) ထိပြီး ထွက်သည့်လေ ဝင်သည့်လေကို သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်ပါ။
- (၅) စိတ်ပျံ့လွင့်လျှင် ဝင်လေ-ထွက်လေ တစ်၊ ဝင်လေ-ထွက်လေ နှစ် စသည်ဖြင့် ရှစ်အထိ ရေပါ။ ရှစ်ရောက်လျှင် တစ်က ပြန်စ ရေပါ။ စိတ်ပျံ့လွင့် နေသမျှ ရေတွက်သည့် နည်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- (၆) ညောင်းညာ ကိုက်ညာ ကိုက်ခဲလျှင် ဣရိယာပုထ်ကို အသံမထွက်အောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြင်ပါ။ ဝင်လေ ထွက်လေကိုသာ မှတ်ပါ။ ညောင်းညာခြင်း ကိုက်ခဲခြင်းများကို မမှတ်ပါနှင့်။

### သတိထားရမည့် အချက်များ

ထိမှုကို အာရုံစိုက်လွန်းလျှင် တင်းလာတတ်သည်။ ထိမှုကို သိခြင်းထက် ဝင်လေ ထွက်လေကို သိခြင်းက ပိုကောင်းသည်။

နေ့စဉ် ဘဝတွင် အသက်ရှူနေကျ အတိုင်း ပုံမှန် အသက်ရှူပါ။ ဝင်လေထွက်လေကို ဖန်တီးခြင်း ထိန်းချုပ်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။ ဖန်တီးလျှင် ဖန်တီးလေလေ ရှုပ်ထွေးလေလေ ဖြစ်သည်။ ရှုပ်ထွေးလေလေ သံသယ ပွားလေလေ ဖြစ်သည်။ ထိန်းချုပ်လျှင် အသက်ရှူမဝ အောက်စီဂျင် ပြတ်သလို ခံစားရမည်။ ရင်ဘတ်တွေ တင်းကြပ်သလို ခံစားရမည်။

ဝင်လေ ထွက်လေကို မျက်စိဖြင့် မြင်အောင် ကြည့်ရမည် မဟုတ်။ စိတ်ဖြင့် ဝင်လေ ထွက်လေ သို့မဟုတ် ထိမှုထင်ရှားရာ နေရာကို သိနေရမည် ဖြစ်သည်။ မျက်စိဖြင့် ကြည့်သည့် အကျင့် ပါလာလျှင် အလင်းပေါ်သည့်အခါ မျက်စိ မသက်မသာ ဖြစ်တတ်သည်။

အလွန်အမင်း ဖိအားပေးကာ စိတ်စိုက်လျှင် ပင်ပန်းလွယ်ပါသည်။ မိနစ် နှစ်ဆယ် အတွင်း ဆက်လက် အားမထုတ်ချင်လောက်အောင် ပင်ပန်းသွားလျှင် စိတ်စွမ်းအင်ကို အလွန်အကျွံ သုံးလိုက်မိပြီ ဖြစ်ကြောင်း နားလည်ပါ။

ဝင်လေ ထွက်လေကို သိနေသမျှ ပိုပြီး ထင်ရှားလာအောင် သမာဓိ ပိုကောင်းလာအောင် အင်အား မသုံးပါနှင့်။

ဝင်လေ ထွက်လေ သိမ်မွေ့လာလျှင် စိတ်ရှည်ပါ။ မစူးစမ်းပါနှင့်။ အားမသုံးပါနှင့်။ သိမ်မွေ့လာသည်နှင့်အမျှ ပျောက်လွယ်သည်။ ထိုသည့်နေရာမှ စောင့်ကြည့်နေပါ။ ပြန်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ စိတ်ရှည်ဖို့ လိုပါသည်။

ပီတိ (နှစ်သက်ခြင်း) ပဿဒ္ဓိ (ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းအေးခြင်း) ဖြစ်ခဲ့သော် စိတ်မဝင်စားပါနှင့်။ ပီတိ ပဿဒ္ဓိကြောင့် ငြိမ်သက်မှု အားကောင်းလွန်းလျှင် ကြောက်စိတ် ဝင်လာတတ်ပါသည်။ အသားမကျသေးခင် ဖြစ်တတ်သော ဖြစ်စဉ် တစ်ခုထက် မပိုပါ။ (ဉာဏ်စဉ် တက်လာသည်ဟု မထင်ပါနှင့်။ မည်သည့် ဉာဏ်စဉ်တွင်မှ အကျိုးမဝင်ပါ။)

အလင်းပေါ်လာသော် အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသော အရာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် စိတ်မဝင်စားပါနှင့်။ စိတ်ဝင်စားမိသည်နှင့် ပျောက်ပျက် သွားမည် ဖြစ်သည်။ အလင်းပေါ်ခြင်း မပေါ်ခြင်းကို မမျှော်လင့်ပါနှင့်။

အလင်းအား ကောင်းလာခဲ့သော် မျက်စိနှင့် မကြည့်မိပါစေနှင့်။ စိတ်နှင့် ဝင်လေ ထွက်လေကို သိရမည်ဟု သတိပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ မျက်လုံးကို

အလင်းရောင်ထိုးလျှင် မျက်စိ မသက်မသာ ဖြစ်တတ်သည်။ လူတိုင်း ဖြစ်သည်ဟု မဆိုလိုပါ။

**ရှောင်ရန်**

အရောင်နှင့် သဘာဝလက္ခဏာ (ကြမ်းမှုသဘော စသည်) သာမညလက္ခဏာ (မမြဲမှု စသည်) တို့ကို နှလုံးမသွင်းရ။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၇၈) (ဝိသုဒ္ဓိ-မဟာဋီ၊ ၁၊ ၃၃၇)

ဆိုလိုသည်မှာ ပူမှုသဘော အေးမှုသဘော တင်းမာမှုသဘော ခံစားမှုသဘော စသည့် မည်သည့် သဘာဝလက္ခဏာကိုမျှ အာရုံမယူပါနှင့်။ ဝင်လေ ထွက်လေမှာ ပညတ်ဖြစ်သည်။ ဝင်လေ ဖြစ်ပျက် အနိစ္စ၊ ထွက်လေ ဖြစ်ပျက် အနိစ္စ ဟုလည်း မရှုပါနှင့်။

**ဥပက္ကိလေသ**

တွင်း-ပြင်လိုက်ခြင်း၊ တောင့်တခြင်း၊ နှိပ်စက်ခြင်းက ပ-ဆက္က။  
ပျံ့လွင့်-ယုံမှား၊ တွေဝေသွား၊ လမ်းမှား ရောက်တတ်ကြ။ (ပဋိသံ၊ ၁၆၃)  
ဝင်-ထွက်-ထိမှု၊ ဆင်ခြင်ပြု၊ တုန်လှုပ်မှုက ဒုဆက္က။ (ပဋိသံ၊ ၁၆၄)  
ထိရပ်ကိုကျော်၊ ဝင်-ထွက်မျှော်၊ မလျှော်ဝီရိယ လျော့-တင်းက။  
သာယာမှုမက်၊ ဒေါသထွက်၊ လိုက်ချက်<sup>၅</sup>-မလိုက်ချက်<sup>၆</sup> တ-ဆက္က။ (ပဋိသံ၊ ၁၆၄)

**နိမိတ်**

အလင်းအားကောင်းလာသည်နှင့် အမျှ ဝင်လေထွက်လေမှ နိမိတ် အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲ သွားနိုင်ပါသည်။ နိမိတ် သုံးမျိုး ရှိပါသည်။

(၁) **ပရိကမ္မနိမိတ်** - အစပျိုးနိမိတ်၊ အားမကောင်းသေး မတောက်ပသေး၊ ညစ်ထပ်ထပ် အရောင်

(၂) **ဥဂ္ဂဟနိမိတ်** - အတော်အသင့် တောက်ပလာသည့် နိမိတ်၊ အဖြူရောင် တောက်တောက် စသည်

(၃) **ပဋိဘာဂနိမိတ်** - နေကဲ့သို့ လကဲ့သို့ သောက်ရှူးကြယ်ကဲ့သို့ တောက်ပသော နိမိတ်။

နိမိတ်ပေါ်လာလျှင်လည်း အရောင်နှင့် ပုံသဏ္ဍာန်ကို နှလုံးမသွင်းပါနှင့်။ နိမိတ် တည်နေရာ အပြောင်းအလဲများကိုလည်း စိတ်မဝင်စားပါနှင့်။ ကြီးအောင် သေးအောင် လုံးအောင် ပြားအောင် နီးအောင် ဝေးအောင် မကစားပါနှင့်။ မည်သည့် စူးစမ်းမှုမျိုးမှ မလုပ်ပါနှင့် အကျိုးမရှိပါ။

လေနှင့် နိမိတ် ရောသည့် အခါတွင် စိတ်က နိမိတ်ကို အလိုလို ကပ်သွားပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ နိမိတ်ကို ဆက်တိုက် ရနိုင်သမျှ ဝင်လေ ထွက်လေ မှာကဲ့သို့ ကပ်ထားပါ။

**နိမိတ် ၃ မျိုး ဘာဝနာ ၃ မျိုး**

နိမိတ် ၃ မျိုးတို့တွင် အမြင့်ဆုံး ပဋိဘာဂနိမိတ်ရမှ ဈာန်ရနိုင်သည်။ တွဲစပ်ပုံကို အသေအချာ ကြည့်ပါ။

ပရိကမ္မနိမိတ္တ	ပရိကမ္မဘာဝနာ
ဥဂ္ဂဟနိမိတ္တ	
ပဋိဘာဂနိမိတ္တ	ဥပစာရဘာဝနာ
	အပ္ပနာဘာဝနာ (ဈာန်)

**ဥပစာရနှင့် အပွနာ**

ဥပစာအခိုက်တွင် နီဝရဏက္ခာသည်။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ အားမကောင်းသေး။ ဣန္ဒြေမညီမျှလျှင် ဘဝင်ကျနေ တတ်သည်။ အပွနာ (ဈာန်) အခိုက်တွင် ဈာန်အင်္ဂါတို့ အားကောင်းလာသည်။ ဣန္ဒြေညီမျှလာသည်။

ငါးပါးပယ်၊ ငါးပါးပြည့်၊ ဆယ်ပါးကောင်း၊ သိသင့်သမျှ ဈာန်အကြောင်း။

နီဝရဏ ငါးပါးကို ပယ်သည်။ ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံသည်။ ကောင်းခြင်း ဆယ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသည်။ ဤကား ပထမဈာန်တည်း။

ဝိတက်ဖြင့် ထိန-မိဒ္ဓ နီဝရဏကို ပယ်သည်။

ဝိစာရဖြင့် ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏကို ပယ်သည်။

ပီတိဖြင့် ဗျာပါဒ နီဝရဏကို ပယ်သည်။

သုခဖြင့် ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ နီဝရဏကို ပယ်သည်။

ဧကဂ္ဂတာဖြင့် ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏကို ပယ်သည်။

*အကျင့်စင်ကြယ်၊ ဥပေက်လယ်၊ ဆုံးဝယ်ရွှင်လန်းရ။*

**အစ၏ ကောင်းခြင်း ၃ ပါး**

- (၁) နီဝရဏတို့မှ စင်ကြယ်ခြင်း
- (၂) အလယ်အလတ်ဖြစ်သော သမထနိမိတ်သို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်း
- (၃) ထို သမထနိမိတ်သို့ ပြေးဝင်ခြင်း (ပဋိဘာဂနိမိတ်၌ မြဲစွာတည်ခြင်း)

**အလယ်၏ ကောင်းခြင်း ၃ ပါး**

- (၁) နီဝရဏစင်ကြယ်မှုအတွက် ကြောင့်ကျဗျာပါရမရှိ ဥပေက္ခာ ထားနိုင်ခြင်း
- (၂) သမထလမ်းကြောင်းမှန် သွားနေသော စိတ်ကို ညီညွတ်စွာ ထားနိုင်ရန် ကြောင့်ကျ ဗျာပါရ မရှိ ဥပေက္ခာ ထားနိုင်ခြင်း

(၃) ကိလေသာ အဖော်ကင်းသော ဈာန်စိတ်ကို ပဋိဘာဂနိမိတ်၌ မြဲစွာ တည်ခြင်းငှာ ကြောင့်ကြဗျာပါရမရှိ ဥပေက္ခာ ထားနိုင်ခြင်း

**အဆုံး၏ ကောင်းခြင်း ၄ ပါး**

(၁) သမာဓိ ပညာ နှစ်ပါးတို့သည် အချင်းချင်း မယုတ်မလွန် စွမ်းအား အညီအမျှ ဖြစ်၍ ရွှင်လန်းခြင်း

(၂) ဣန္ဒြေငါးပါးတို့သည် ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်း ကိစ္စဟူသော တူသော ကိစ္စရှိ၍ ရွှင်လန်းခြင်း

(၃) သမာဓိ ပညာ ဣန္ဒြေတို့ မယုတ်မလွန် စွမ်းအားကို ဖြစ်စေခြင်းအား လျှော်သော ဝီရိယကို မှီဝဲရမှုကြောင့် ရွှင်လန်းခြင်း

(၄) ဈာန်စိတ်၌ ဖြစ်သော သမာဓိ ပညာ စသော တရားတို့ကို အဖန်ဖန် ဖြစ်စေသော အားဖြင့် ရွှင်လန်းစေခြင်း (ပဋိသံ၊ ၁၆၇/၁၆၉) (ဝိ၊ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၃) (မဟာနိဒ္ဒေသ၊ ၁၁၄)

**ဈာန်နှစ်မျိုး**

(၁) အာရမ္မဏူပနိဇ္ဈာန် - ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကို မြဲမြံစွာ ကပ်၍ ရှုတတ်၍ နီဝရဏတို့ကို ရှို့မြှိုက် လောင်ကြွမ်းစေတတ်သော သမထဈာန်

(၂) လက္ခဏူပနိဇ္ဈာန် - အနိစ္စ စသော လက္ခဏာကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုတတ်သော ဝိပဿနာဈာန် သုညတစသော လက္ခဏာရှိသော နိဗ္ဗာန်ကို ကပ်၍ ရှုတတ်သော မဂ်၊ ဖိုလ် ဈာန်

**ဝသီဘော် ငါးတန်**

- (၁) အာဝဇ္ဇနဝသီ - ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို အလိုရှိသည့် အချိန် အလိုရှိသမျှ ကာလပတ်လုံး ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်း
- (၂) သမာပဇ္ဇနဝသီ - အချိန်မရွေး နေရာမရွေး အလိုရှိသလောက် ကြာကြာဝင်စားနိုင်ခြင်း
- (၃) အဓိဋ္ဌာနဝသီ - အဓိဋ္ဌာန်ထားသည့် အတိုင်း စက္ကန့်၊ မိနစ်၊ နာရီ၊ နေ့ရက် ပတ်လုံး ဈာန်၌ တည်တံ့အောင် ဝင်စားနိုင်ခြင်း
- (၄) ဝုဋ္ဌာနဝသီ - အဓိဋ္ဌာန်ထားသည့် အတိုင်း စက္ကန့်၊ မိနစ်၊ နာရီ၊ နေ့ရက် ကာလအတွင်း အပိုအလိုမရှိ ဈာန်မှ ထနိုင်ခြင်း
- (၅) ပစ္စဝေက္ခဏာဝသီ - ဘဝင်များစွာ မခြားပဲ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်း

ဈာန်ဆိုက်ခါစတွင် ဝင်စားမှု များ၍ ဆင်ခြင်မှု နည်းရမည်။ သပ္ပာယ်တို့ကို မှတ်သား၍ အသပ္ပာယ်တို့ကို ပယ်ကာ ဈာန်ကို ထိန်းနိုင်ရမည်။

**ဝတ္ထုအာရုံ ပူးတွဲ သိမ်းဆည်းခြင်း**

ဈာန်စိတ်၏ မှီရာ ဟဒယဝတ္ထုနှင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကို ပူးတွဲသိမ်းဆည်း၍ ဈာန်နာမ်တရားကို သိမ်းဆည်းနိုင်သည်။ (မ၊ဋ္ဌ၊ ၄၊ ၆၀)

ဟဒယဝတ္ထုသည် မနောဒွါရ၌ ဖြစ်၏။ ထိုမနောဒွါရကို ဘဝင်ဟုလည်း ခေါ်ဆိုသည်။ စိတ်၏ ဖြစ်တည်ရာ ဘဝင်၏ တောက်ပမှုကို ဉာဏ်၌ ထင်အောင်ရှု၍ ထိုဘဝင်၌ ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်ပုံကိုလည်း ဉာဏ်၌ ထင်အောင် ရှုရမည်။ ပစ္စဝေက္ခဏာဝသီ နိုင်နင်းစေရန် ထိုသို့ ဘဝင်တွင် အာရုံထင်သည်ကို ဉာဏ်၌ ထင်ရှားလျှင် ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို တစ်လုံးချင်း စတင်သိမ်းဆည်း၍ ရနိုင်သည်။

### အထက်စွာန်များသို့

အထက်စွာန်များသို့ ကူးလိုသော ယောဂီသည် ပထမစွာန်ကို ဝင်စား၍ စွာန်မှထကာ ဝတ္ထုအာရုံ ပူးတွဲ သိမ်းဆည်း စွာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်ပါ။  
ထို့နောင်

- (၁) ပထမစွာန်သည် နီဝရဏရန်သူနှင့် နီးကပ်၏။
- (၂) ဝိတက်၊ ဝိစာရဟူသော ရန်ရင်းကြမ်းတမ်း ကျိုးပျက်လွယ်သော စွာန်အင်္ဂါရှိ၏။
- (၃) အထက် (ဒုတိယစွာန်) သည် ပို၍ ငြိမ်သက်၏။ (ပထမစွာန်သည် ဒုတိယစွာန်လောက် မငြိမ်သက်) ဤသို့ ဆင်ခြင်ရမည်။
- (၄) ပထမစွာန်၌ တွယ်တာမက်မောမှု ကုန်စေ၍ ဒုတိယစွာန်ကို ရစေရန် နိမိတ်တွင် စိတ်စိုက်၍ထားပါ။

အထက်ထက် စွာန်များသို့ ကူးတိုင်း ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို မမေ့ပါနှင့်။

### တူညီချက်

မည်သည့်စွာန်ဖြစ်စေ အထက်စွာန်သို့ ကူးမည်ဆိုလျှင် ဆင်ခြင်ရန် သုံးချက်နှင့် ကျင့်သုံးရန် တစ်ချက်စီ ရှိကြသည်။

- (၁) အနီးကပ် ရန်သူ
- (၂) အားနည်းသည့် စွာန်အင်္ဂါ
- (၃) အထက်စွာန်လောက် မငြိမ်သက်
- (၄) အောက်စွာန်ကို တွယ်တာမှု ကုန်စေ၍ အထက်စွာန်ကို ဝင်စားနိုင်ရန် အားထုတ်။

ဤလေးချက်ကို ပုံသေမှတ်ထားပါ။ ဒုတိယစွာန်၏ အနီးကပ်ရန်သူမှာ ဝိတက်၊ ဝိစာရ အားနည်းသော စွာန်အင်္ဂါမှာ ပီတီ၊ တတိယစွာန်၏ အနီးကပ်ရန်သူမှာ



ပီတိ အားနည်းသော ဈာန်အင်္ဂါမှာ သုခ၊ စတုတ္ထဈာန်၏ အနီးကပ် ရန်သူမှာ သုခ (အားနည်းချက်ကို အရူပဈာန်တွင်သာ ရှုရန် လိုအပ်သည်) ဖြစ်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။ သို့ဖြစ်လျှင် အထက်ဈာန်များသို့ ကူးနည်းကို လွယ်ကူစွာ သိနိုင်ပြီ။ အောက်အောက်ဈာန်တွင် ဝသီဘော်နိုင်နင်းစွာ အားထုတ်ပြီးမှသာ အထက်ဈာန်ကို ကူးသင့်သည်။

**ဥပေက္ခာကော စ သတိမာ**

တတိယဈာန်၌ ဥပေက္ခာအရ ဈာနပေက္ခာ (တတြမဇ္ဈတ္တတာ စေတသိက်)ကို အရကောက်ပါ။ ဈာန်ချမ်းသာကို ဥပေက္ခာပြု လျစ်လျူရှုနိုင်သော သဘောလက္ခဏာ၊ ဈာန်ချမ်းသာကို နှလုံးမသွင်းခြင်း ကိစ္စရသာ၊ ဈာန်ချမ်းသာ၌ ကြောင့်ကျ ဗျာပါရကင်းခြင်း ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပီတိကို စက်ရှုပ်ခြင်း ပဒဋ္ဌာန် ဖြစ်၏။

**သတိပြုရန်**

- ပထမဈာန်သည် နီဝရဏတို့ကို ဥပစာအခိုက်ကတည်းက ပယ်ခွါသည်။
- ဒုတိယဈာန်သည် ဝိတက်၊ ဝိစာရတို့ကို အပွနာအခိုက်တွင် ပယ်ခွါသည်။
- တတိယဈာန်သည် ပီတိကို အပွနာအခိုက်တွင် ပယ်ခွါသည်။
- စတုတ္ထဈာန်သည် သုခကို ဥပစာရအခိုက်ကတည်းက ပယ်ခွါသည်။

**ကာယဂတာသတိ**

၃၂ - ကောဋ္ဌာသတို့ကို ပဋိကူလသညာ (ရုံစရာ အမှတ်) ထင်အောင် ရှုရသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သည်။ အာနာပါန စသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း တခုခု ပေါက်မြောက်ပြီး ယောဂီများ အတွက် သမာဓိ အလင်းဖြင့် မြင်အောင် ရှုနိုင်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားမထုတ်ဖူးသေးသော ယောဂီသစ်များ ကောဋ္ဌာသကို စတင် အားထုတ်မည်ဆိုလျှင် သီးခြား ညွှန်ကြားချက် ရှိသည်။

**ပထဝီကောဋ္ဌာသ ၂၀**

တစပဉ္စက - ကေသာ - ဆံပင်၊ လောမာ - မွေးညှင်း၊ နခါ - ခြေသည်း  
လက်သည်း၊ ဒန္တာ - သွား၊ တစော - အရေ

ဝက္ကပဉ္စက - မံသံ - အသား၊ နှာရု - အကြော၊ အဋ္ဌိ - အရိုး၊ အဋ္ဌိမိဉ္စံ -  
ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ ဝက္ကံ - ကျောက်ကပ် (အညှို့)၊

ပပ္ပါသပဉ္စက - ဟဒယံ - နှလုံး၊ ယကနံ - အသည်း၊ ကိလောမကံ - အမြေး၊  
ပိဟကံ - အဖျဉ်း၊ ပပ္ပါသံ - အဆုပ်၊

မတ္တလုင်္ဂပဉ္စက - အန္တံ - အူမ၊ အန္တဂုဏံ - အူသိမ်း (အူချည်ကြိုး)၊ ဥဒရိယံ -  
အစာသစ်၊ ကရိသံ - အစာဟောင်း၊ မတ္တလုင်္ဂံ - ဦးနှောက်၊

**အာပေါကောဋ္ဌာသ ၁၂**

မေဒဆက္က - ပိတ္တံ - သည်းခြေ၊ သေမှံ - သလိပ်၊ ပုဗ္ဗော - ပြည်၊ လောဟိတံ -  
သွေး၊ သေဒေါ - ချွေး၊ မေဒေါ - အဆီခဲ၊

မုတ္တဆက္က - အဿု - မျက်ရည်၊ ဝဿာ - ဆီကြည်၊ ခေဋ္ဌော - တံတွေး၊  
သိဃံနိကာ - နှပ်၊ လသိကာ - အစေး၊ မုတ္တံ - ကျင်ငယ်၊

**ရှုပ္ပားရမည့် စနစ်**

- (၁) ဝစသာ - နှုတ်ဖြင့် သရဇ္ဈာယ်ခြင်း
- (၂) မနသာ - စိတ်ဖြင့် သရဇ္ဈာယ်ခြင်း
- (၃) ဝဏ္ဏတော - ကောဋ္ဌာသတို့၏ အရောင် အားဖြင့် ပိုင်းခြားခြင်း
- (၄) သဏ္ဍာနတော - ကောဋ္ဌာသတို့၏ ပုံသဏ္ဍာန် အားဖြင့် ပိုင်းခြားခြင်း

(၅) ဒိသတော - အလယ်ဗဟိုဖြစ်သော ချက်မှ အထက်အရပ် အောက်အရပ် ပိုင်းခြားခြင်း

(၆) ဩကာသတော - မည်သည့်နေရာ၌ မည်သည့် ကောဠာသ တည်သည်ဟု တည်ရာအားဖြင့် ပိုင်းခြားခြင်း

(၇) ပရိစ္ဆေဒတော - သဘာဂ, ဝိသဘာဂ အားဖြင့် ပိုင်းခြားခြင်း၊ ဆံပင်သည် မွေးညှင်းမဟုတ် စသည်ဖြင့် ပိုင်းခြားခြင်း အထက်ပိုင်း အောက်ပိုင်း ခွဲခြားခြင်း။

**ကျမ်းကျင်ရန် လမ်းညွှန်ချက် ၈ ခု**

(၁) အနုပုဗ္ဗတော - ကေသာ, လောမာ စသည် အစဉ်အတိုင်း နှလုံးသွင်းခြင်း

(၂) နာတိသီဃတော - မမြန်လွန်းသော အားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်း

(၃) နာတိသဏိကတော - မနှေးလွန်းသော အားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်း

(၄) ဝိက္ခေပပဋိဗာဟနတော - စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းကို တားမြစ်သော အားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်း

(၅) ပဏ္ဏတ္တိသမတိက္ကမနတော - ဆံပင် စသော ပညတ်ကို ကျော်လွန်၍ စက်ဆုပ်ဖွယ်အားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်း

(၆) အနုပုဗ္ဗမုဉ္ဇနတော - အစဉ်အတိုင်း မထင်သော ကောဠာသတို့ကို လွှတ်သော အားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်း

(၇) အပ္ပနာတော - တစ်ခုခုသော ကောဠာသ၌ ဖြစ်သင့်သော အပ္ပနာအားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်း (ကောဠာသ တစ်ခုချင်းတွင် ပထမဈာန် ဆိုက်နိုင်သည်။ ကောဠာသ အားလုံး ခြုံရှုလျှင်လည်း ပထမဈာန် ဆိုက်နိုင်သည်။)

(၈) တယော သုတ္တန္တာ - အဓိစိတ္တသုတ်၊ သီတိဘာဝသုတ်၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂီကောသလ သုတ် ဟူသော သုံးပါးသော သုတ်တို့ကို နှလုံးသွင်းခြင်း။

**အမိမိတ္တသုတ်** (နိမိတ္တသုတ်၊ အံ၊ ၁၊ ၂၅၈) တွင် အခါအားလျော်စွာ သမာဓိနိမိတ်၊ ပဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ဥပေက္ခာနိမိတ်တို့ကို ပွားများရန် ညွှန်ကြားထားသည်။

**အနတ္တရသီတိဘာဝသုတ်** (သီတိဘာဝသုတ်၊ အံ၊ ၂၊ ၃၇၉) တွင် အခါအားလျော်စွာ (၁) စိတ်ကို နှိပ်ကွပ်၊ (၂) စိတ်ကို ချိုးမြှောက်၊ (၃) စိတ်ကို ရွှင်လန်းစေ၊ (၄) စိတ်ကို လျစ်လျူရှု၊ (၅) နှလုံးသွင်း၌ မွန်မြတ်၊ (၆) နိဗ္ဗာန်၌ မွေ့လျော် ဤခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသူသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် ထိုက်တန်၏ဟု မိန့်တော်မူသည်။

**ဗောဇ္ဈင်္ဂကောသလ္လသုတ်** (အဂ္ဂိသုတ် (သံ၊ ၃၊ ၉၈) တွင် တွန့်ဆုတ်သော စိတ်ရှိသောအခါ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်များကို ပွားများရန်နှင့် တက်ကြွသောစိတ် ရှိသောအခါ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်များကို ပွားများကြရန် မိန့်တော်မူသည်။

ကောဠာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို အောင်မြင်စွာ ရှုပွားနိုင်ပါက ဆံပင် စသော ညှိသော ကောဠာသကို အာရုံယူ၍ နီလကသိုဏ်း၊ အဆီခဲ စသော ဝါသော ကောဠာသကို အာရုံယူ၍ ပီတကသိုဏ်း၊ သွေးစသော နီသော ကောဠာသကို အာရုံယူ၍ လောဟိတကသိုဏ်း၊ အရိုးစသော ဖြူသော ကောဠာသကို အာရုံယူ၍ ဩဒါတကသိုဏ်း တို့ကို ဆက်လက် ရှုပွားနိုင်သည်။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၅၈)

**ကသိုဏ်း ၁၀ ပါး**

ကသိုဏ်းဝန်း ပြုလုပ်ရာတွင် စရိုက်အားလျော်စွာ အရွယ်အစား ကွဲပြားနိုင်သည်။ ပုံမှန် အားဖြင့် ကသိုဏ်းဝန်း၏ အရွယ်အစားမှာ တစ်ထွာနှင့် လက်လေးသစ် ဖြစ်သည်။ ကသိုဏ်းရှုမည့်သူသည် ကသိုဏ်းဝန်းကို မျက်နှာရှေ့တည့်တည့်တွင် ချိတ်ဆွဲ၍ နှစ်တောင့်ထွာ အကွာတွင် ထိုင်ရမည်။

မှန်ကြည့်သည့်အခါ ဖွင့်ထားသော မျက်လုံးကဲ့သို့ ပုံမှန် မျက်လုံးဖွင့်ကာ ကသိုဏ်းဝန်းကို ကြည့်ပါ။ ကသိုဏ်းဝန်း မြင်ကွင်းထဲ စွဲသည့်အခါ

မျက်လုံးမှိတ်၍ အာရုံယူကြည့်ပါ။ မြင်ကွင်းထဲတွင် မစွဲလျှင် မျက်လုံးပြန်ဖွင့်ပါ။ စွဲသည်အထိ ကြည့်ပါ။ မျက်လုံးမဖွင့်ပဲ ကြာကြာရှုနိုင်လေ ကောင်းလေ ဖြစ်သည်ကို သတိရပါ။

ပဋိဘာဂနိမိတ်အဆင့်သို့ ရောက်လျှင် ကသိုဏ်းဝန်းကို ဖြန့်နိုင်ပါသည်။ တစ်လက်မ နှစ်လက်မ၊ တစ်ပေ နှစ်ပေ စသည် စွမ်းနိုင်သမျှ ဖြန့်ကြည့်ပါ။ ဖြန့်ကြည့်၍ ကသိုဏ်းဝန်း မငြိမ်လျှင် ရပ်ထားပါ။ ပုံမှန် ပြန်ရှုပါ။ ငြိမ်လျှင် တဖန် ဖြန့်ကြည့်ပါ။ အရပ်ဆယ်မျက်နှာ ကသိုဏ်းဖြင့် ပြည့်စေရပါမည်။ စကြာဝဠာအန့် ဖြန့်နိုင်သမျှ ဖြန့်ဖို့ လိုပါသည်။ ကသိုဏ်းဆယ်ပါးလုံး နည်းတူမှတ်ပါ။

**(၁) ပထဝီကသိုဏ်း**

အာရုဏ်ရောင် အဆင်းရှိသော မြေကို ကသိုဏ်းဝန်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဖြူ-နီ-ဝါ-ညို အရောင်ရှိသော မြေများကို အသုံးပြု၍ မရပါ။ ပကတိမြေပြင်ကို စည်းဝိုင်း၍၎င်း ပုံစံခွက်တွင် ထည့်၍၎င်း ကသိုဏ်းဝန်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အာရုဏ်ရောင် အဆင်းဟု ဆိုသော်လည်း အရောင်ကို တစ်ဖက်သတ် နှလုံးမသွင်းပါနှင့်။ မာကြောမှု စသည့် သဘောလက္ခဏာများကိုလည်း နှလုံးမသွင်းပါနှင့်။ မြေကြီးအထည်ပညတ်ကို နှလုံးသွင်းပါ။ (ဖြစ်ပျက် အနိစ္စ စသည်တို့ကိုလည်း နှလုံးမသွင်းပါနှင့်။ လုံးဝမှားပါသည်။)

ပရိကမ္မနိမိတ် - ပကတိ မြေပညတ် ကသိုဏ်းဝန်း ထင်ခြင်း

ဥဂ္ဂဟနိမိတ် - ကျောက်စရစ်၊ သစ်ကိုင်း၊ သစ်ရွက်၊ ခြစ်ရာ စသည့် ကသိုဏ်း အပြစ်များနှင့် အတူ ကသိုဏ်းဝန်း အရှိအတိုင်း ထင်နေသေးခြင်း

ပဋိဘာဂနိမိတ် - ကြည်လင်တောက်ပ၍ မှန်တစ်ခုကို ကြည့်နေရသကဲ့သို့ လဝန်းကို ကြည့်နေရသကဲ့သို့ ထင်နေခြင်း

(ဈာန်ဆိုက်ခြင်း၊ ဈာန်ကူးခြင်းတို့ကို အာနာပါနတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း နည်းမှီ၍ သိလေ။)

**(၂) အာပေါကသိုဏ်း**

ကြည်လင်သော ရေဖြစ်ရမည်။ ရေခွက် ရေပုံးထဲတွင် ထည့်၍ ဖြစ်စေ ပကတိ ရေတွင်း ရေကန် အင်း အိုင် ချောင်း မြောင်း မြစ် ပင်လယ်တွင်းရှိ ရေကို ဖြစ်စေ ကသိုဏ်းဝန်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ပရိကမ္မနိမိတ် - ပကတိ ကသိုဏ်းဝန်း

ဥဂ္ဂဟနိမိတ် - လှုပ်ရှားမှု ရွေ့လျားမှုများ ထင်နေသေးခြင်း

ပဋိဘာဂနိမိတ် - ကြည်လင်သော ကျောက်သလင်းဝိုင်း၊ ဖန်ဝိုင်း၊ မှန်ဝိုင်း ကဲ့သို့ ထင်ခြင်း

**(၃) တေဇောကသိုဏ်း**

မီးတောက်မီးလျှံကို ကသိုဏ်းဝန်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မြင်ဖူးသော တောမီး အိမ်မီးတို့ကိုလည်း အာရုံယူနိုင်ပါသည်။ မီးကျိုးခဲ စသည်ကို အာရုံမယူရပါ။

ပရိကမ္မနိမိတ် - ပကတိ မီးတောက် မီးလျှံ ကသိုဏ်းဝန်း

ဥဂ္ဂဟနိမိတ် - ကသိုဏ်းဝန်း၏ လှုပ်ရှားမှုများ၊ ကျုံ့ခြင်း ကြီးခြင်းများ၊ မီးကျိုးခဲ၊ ပြာ၊ မီးခိုး စသည်တို့ပါ ရော၍ ထင်နေသေးခြင်း

ပဋိဘာဂနိမိတ် - ကသိုဏ်းဝန်း ငြိမ်သက်၍ အနီရောင် အဝတ်စတစ်ခုကို ကြည့်နေရသကဲ့သို့၎င်း၊ အနီရောင် ရွှေသားယပ်ဝန်းကို ကြည့်နေရသကဲ့သို့ ၎င်း ထင်လာပါလိမ့်မည်။ (အနီရောင်ဟု ဆိုသော်လည်း မီးတောက် မီးလျှံ၏ အနီမကျ အဝါမကျ အရောင် ဟုမှတ်ပါ။)

**(၄) ဝါယောကသိုဏ်း**

ဝါယောကသိုဏ်းကို မိမိကိုယ်၌ လေထိမှုမှ ဖြစ်စေ သစ်ပင်စသည်တို့၌ ခိုက်ခတ်၍ လှုပ်ရှားခြင်းမှ တဆင့် မြင်မှုမှ ဖြစ်စေ ရှုပွားနိုင်သည်။ သစ်ကိုင်းဖျား မြက်ခင်းထဲရှိ မြက်ပင်တို့၏ အဖျား လှုပ်ခတ်နေသည်ကို ကြည့်၍ လေနိမိတ် ယူရမည်။ ပေါ်ခါစတွင် တံလျပ်နှင့်တူသည်။

ပရိကမ္မနိမိတ် - တံလျပ်ကဲ့သို့သော ပကတိလေ ကသိုဏ်းဝန်း

ဥဂ္ဂဟနိမိတ် - ဖိုခွင်ပေါ်ရှိ ဟင်းအိုး ထမင်းအိုး အပူကို ဖွင့်လိုက်သည့်အခါ ထွက်ပေါ်လာသော အငွေ့ကဲ့သို့ ပေါ်ခြင်း

ပဋိဘာဂနိမိတ် - ငြိမ်သက်၍ တောက်ပသော ကသိုဏ်းဝန်း

**(၅) နီလကသိုဏ်း**

အညိုရောင် ကောဠာသ၊ အညိုရောင် အဝတ်၊ အညိုရောင် စက္ကူ၊ အညိုရောင်ပန်း စသည်တို့ကို အာရုံယူ၍ ကသိုဏ်းဝန်း ယူနိုင်သည်။

ပရိကမ္မနိမိတ် - ပန်း စသည်တို့၏ ပကတိကသိုဏ်းဝန်း၏ အရောင်

ဥဂ္ဂဟနိမိတ် - ဝတ်ဆံ၊ အညှာ၊ ပွင့်ဖတ်တို့ အကြားအဟ စသည်တို့ ထင်နေသေးခြင်း

ပဋိဘာဂနိမိတ် - ကြည်လင်တောက်ပသော အညိုရောင် ကသိုဏ်းဝန်း

**(၆) ပီတကသိုဏ်း**

အဝါရောင် ကောဠာသ၊ အဝါရောင် အဝတ်၊ အဝါရောင် စက္ကူ၊ အဝါရောင်ပန်း စသည်တို့ကို အာရုံယူ ကသိုဏ်းဝန်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ပရိကမ္မနိမိတ် - ပန်း စသည်တို့၏ ပကတိကသိုဏ်းဝန်း၏ အရောင်

ဥက္ကဋ္ဌာနီမိတ် - ဝတ်ဆံ၊ အညှာ၊ ပွင့်ဖတ်တို့ အကြားအဟာ စသည်တို့ ထင်နေသေးခြင်း

ပဋိဘာဂနီမိတ် - ကြည်လင်တောက်ပသော အဝါရောင် ကသိုဏ်းဝန်း

**(၇) လောဟိတကသိုဏ်း**

ကသိုဏ်းဝန်းယူနည်း နိမိတ်ပေါ်ပုံတို့မှာ နီလကသိုဏ်း ပီတကသိုဏ်းတို့နှင့် တူသည်။ အရောင်သာ ကွဲပြားသည်။

**(၈) ဩဒါတကသိုဏ်း**

ကသိုဏ်းဝန်းယူနည်း နိမိတ်ပေါ်ပုံတို့မှာ နီလကသိုဏ်း ပီတကသိုဏ်းတို့နှင့် တူသည်။ အရောင်သာ ကွဲပြားသည်။

**(၉) အာလောကကသိုဏ်း**

ပြတင်းပေါက် နံရံပေါက် စသည်တို့မှ ဝင်ရောက်လာသော အလင်းရောင်ကို ကသိုဏ်းဝန်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သတိထားရန်မှာ နေဘက်သို့ မျက်နှာလှည့်၍ ကသိုဏ်းဝန်း မယူပါနှင့်။ ဥပမာ - နံနက်ပိုင်း ကသိုဏ်းဝန်းယူလျှင် အရှေ့ဘက် ပြတင်းမှ ဝင်လာသော အလင်းရောင်ကို ကသိုဏ်းဝန်း မယူပါနှင့်။ မျက်လုံး မသက်သာ ဖြစ်တတ်၍ သတိပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပရိကမ္မနီမိတ် - ပကတိ အလင်းကသိုဏ်းဝန်း

ဥက္ကဋ္ဌာနီမိတ် - နံရံ သို့မဟုတ် မြေပြင်တွင် စက်ဝိုင်းတစ်ခု ပစ်ချ ကပ်ထားသကဲ့သို့ ထင်ခြင်း

ပဋိဘာဂနီမိတ် - အလင်းဝိုင်း အပေါက်ကဲ့သို့ ထင်ခြင်း



**(၁၀) အာကာသကသိုဏ်း**

ကသိုဏ်းဝန်းယူနည်းမှာ အာလောကကသိုဏ်းနှင့် ဆင်တူသည်။ အာကာသကသိုဏ်းမှာမူ အပေါက်အကြား သက်သက်ကိုသာ အာရုံယူရမည်။ အလင်းရောင်ကို အာရုံမယူရ။

ပရိကမ္မနိမိတ် - ပကတိယူထားသော ကသိုဏ်းဝန်း

ဥဂ္ဂဟနိမိတ် - ပြတင်းပေါက် နံရံပေါက် စသည်တို့နှင့် အတူထင်နေသေးခြင်း

ပဋိဘာဂနိမိတ် - တောက်ပသော အပေါက်အကြား အပိုင်းထင်ခြင်း

ဤကသိုဏ်းဆယ်ပါးတို့တွင် မည်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားသည်ဖြစ်စေ စတုတ္ထဈာန် အထိ ဆိုက်နိုင်ပါသည်။

**အရူပဈာန် (အာရုပ္ပဈာန်)**

အရူပဈာန်တို့မှာ ကသိုဏ်းဈာန်တို့ကို အခြေခံ၍ ပွားရသော ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ကသိုဏ်းဈာန်မရလျှင် အရူပဈာန် မရနိုင်။ အာကာသကသိုဏ်းဖြင့် အရူပဈာန် မရနိုင်ပါ။ ကြွင်းသော ကသိုဏ်းကိုးပါးဖြင့် စတုတ္ထဈာန် ရပြီးသူများသာ အရူပဈာန် ရနိုင်ပါသည်။ ဤ၌ ပထဝီကသိုဏ်းမှ အရူပဈာန် ကူးပုံကိုသာ ဖော်ပြပါမည်။

**အာကာသာနန္ဓာယတနဈာန်**

ပထဝီကသိုဏ်း စတုတ္ထဈာန်ကို ဝင်စား၍ ဈာန်မှ ထကာ ရုပ်၏ အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ရမည်။

(၁) မိဘတို့ သုက်သွေးကိုအမှီပြု၍ အကြောင်းလေးပါးကြောင့်ဖြစ်သော ဤကိုယ်ကို ကာရဇကာယဟု ခေါ်သည်။ ဤကိုယ်ရှိ၍ လက်နက်ကိုင်ခြင်း၊ သတ်ခြင်း၊ ရိုက်ခြင်း၊ နှိပ်စက်ခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း ငြင်းခုန်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါ

နားရောဂါ နှလုံးရောဂါ စသည်တို့ ဖြစ်ရ၏။ ၃၂ ပါးသော ကံကြမ္မာတို့နှင့် တွေ့ကြုံရ၏။

ပထဝီသိုဏ်း ပြန်ဝင်စား၍ ကသိုဏ်းကို ဖြန့်ပါ။ ထို့နောင် ဆက်လက် ဆင်ခြင်ပါ။

(၂) ဤစတုတ္ထဈာန်သည် ငါငြီးငွေ့သော ကသိုဏ်းရုပ်ကို အာရုံပြု။

(၃) သောမနဿရန်သူနှင့် နီး၏။

(၄) ငြိမ်သက်သော ဝိမောက္ခဖြစ်သော အရူပဈာန်အောက်ရန်ရင်း၏။

ဆင်ခြင်ပြီးသော် ထိုစတုတ္ထဈာန်ကို တွယ်တာခြင်းကုန်စေလျက် အာကာသာ- နဉ္ဇာယတနဈာန်ကို ငြိမ်သက်သောအားဖြင့် နှလုံးသွင်းလျက် ကသိုဏ်းကို ဖြန့်ကြက် ထိုကသိုဏ်းထိရာအရပ်ကို အာကာသဖြင့် နှလုံးသွင်း၍ အဆုံးမရှိသော အာကာသကို အာရုံပြုကာ ‘အနန္တ အာကာသံ - အဆုံး မရှိသော အာကာသ’ ဟု ရူပွားလျှင် အာကာသာနဉ္ဇာယတနဈာန် ရနိုင်သည်။

**ဒုတိယအရူပစသည်တွင် တူညီသည့် ဆင်ခြင်မှုများ**

(၁) အောက်ဈာန်ဟူသော နီးကပ်သော ရန်သူရှိ

(၂) အထက်ဈာန်လောက် မငြိမ်သက်

(၃) အောက်ဈာန်၌ ငြိကပ်ခြင်းကို ကုန်စေလျက်

(၄) အထက်ဈာန်ကို ငြိမ်သက်သောအားဖြင့် နှလုံးသွင်း

**ဝိညာဏဉ္ဇာယတနဈာန်**

အဆုံးမရှိသော ကောင်းကင်ပညတ်ကို အာရုံပြုသော အာကာသာနဉ္ဇာယတန ဈာန်ကို အာရုံယူကာ ဝင်စားနိုင်သည်။ အစပိုင်းတွင် ‘အနန္တ ဝိညာဏံ - အဆုံးမရှိသော စိတ်’ ဟု စီးဖြန်းရမည်။

**အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန်**

အာကာသာနဉ္ဇာယတနဈာန်၏ မရှိတော့ခြင်း သဘော နတ္ထိဘောပညတ်ကို အာရုံယူ၍ ဝင်စားနိုင်သည်။ အစပိုင်းတွင် ‘နတ္ထိ ကိဉ္ဇိ - ဘာမျှ မရှိ’ ဟု စီးဖြန်းရမည်။

**နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်**

အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန်၏ ငြိမ်သက်ခြင်း ကောင်းမြတ်ခြင်းကို အာရုံယူ၍ ဝင်စားနိုင်သည်။ အစပိုင်းတွင် ‘ဧတံ သန္တိ - ဤဈာန်သည် ငြိမ်သက်၏။ ဧတံ ပဏီတံ - ဤဈာန်သည် မွန်မြတ်၏’ ဟု စီးဖြန်းနိုင်သည်။

စုဒ္ဓသာကာရ

ကသိုဏ်း စဉ်ပြန်၊ စဉ်နှင့်ပြန်၊ ဈာန်မှာနည်းတူရ။  
ကသိုဏ်းကိုခြား၊ ဈာန်ကိုခြား၊ နှစ်ပါးတူခြားကြ။  
ဈာန်ကိုပြောင်းရွှေ့၊ ကသိုဏ်းရွှေ့၊ တွဲ၍ရွှေ့လိုက်ကြ။  
အင်္ဂါဈာန်မှတ်၊ ကသိုဏ်းမှတ်၊ စုဒ္ဓသံ အာကာရ။

ပထဝီကသိုဏ်း အစ သြဒါတကသိုဏ်း အဆုံးရှိသော ကသိုဏ်းရှစ်ပါး သမာပတ်ရှစ်ပါးတို့ကို ဆယ့်လေးမျိုးဖြင့် ဈာန်ကစားနည်း ဖြစ်သည်။

၁။ ကသိုဏ်းအစဉ်အတိုင်း ဝင်စားခြင်း (အနုလောမ)

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ နီလ၊ ပီတ၊ လောဟိတ၊ သြဒါတ အစဉ်အတိုင်း အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဝင်စားခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ ကသိုဏ်းပြောင်းပြန် အစဉ်ဖြင့် ဝင်စားခြင်း (ပဋိလောမ)

သြဒါတ၊ လောဟိတ၊ ပီတ၊ နီလ၊ ဝါယော၊ တေဇော၊ အပေါ၊ ပထဝီ အနုလောမအစဉ်ဖြင့် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဝင်စားခြင်း။

၃။ ကသိုဏ်းအစဉ်အတိုင်း ပြောင်းပြန်အစဉ်ဖြင့် ပြန်လှန်ဝင်စားခြင်း။ (အနုလောမ ပဋိလောမ အစုံလိုက်)

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ နီလ၊ ပီတ၊ လောဟိတ၊ သြဒါတ၊ လောဟိတ၊ ပီတ၊ နီလ၊ ဝါယော၊ တေဇော၊ အပေါ၊ ပထဝီ အနုလောမ ပဋိလောမ အပြန်အလှန် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဝင်စားခြင်း ဖြစ်သည်။

၄။ ဈာန်အစဉ်အတိုင်း ဝင်စားခြင်း

ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်၊ အာကာသာနဉ္စာယတန၊ ဝိညာဏဉ္စာယတန၊ အာကိဉ္စာယတန၊ နေဝသညာနာသညာယတန

စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း အကြိမ်များစွာ ဝင်စားခြင်း ဖြစ်သည်။  
ကသိုဏ်းရှစ်ပါးလုံး ဝင်စားရမည်။

၅။ ဈာန် ပြောင်းပြန်ဝင်စားခြင်း

နေဝသညာနာသညာယတန၊ အာကိဉ္ဇညာယတန၊ ဝိညာဏဉ္ဇာယတန၊  
အာကာသာနဉ္ဇာယတန၊ စတုတ္ထဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ ပထမဈာန်  
ပြောင်းပြန်အားဖြင့် အကြိမ်များစွာ ဝင်စားခြင်းဖြစ်သည်။ အသိုဏ်းရှစ်ပါးစလုံး  
ဝင်စားရမည်။

၆။ ဈာန် အစဉ်အတိုင်း ပြောင်းပြန် အစုံ ဝင်စားခြင်း

ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်၊ အာကာသာနဉ္ဇာယတန၊  
ဝိညာဏဉ္ဇာယတန၊ အာကိဉ္ဇညာယတန၊ နေဝသညာနာသညာယတန၊  
အာကိဉ္ဇညာယတန၊ ဝိညာဏဉ္ဇာယတန၊ အာကာသာနဉ္ဇာယတန၊  
စတုတ္ထဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ ပထမဈာန် အစဉ်အတိုင်း  
ပြောင်းပြန်နှစ်မျိုးတွဲ၍ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဝင်စားရမည်။

၇။ ဈာန်ခုန်

၁ ၃ ၅ ၇	၂ ၄ ၆ ၈	၃ ၅ ၇ ၁	၄ ၆ ၈ ၂
၅ ၇ ၁ ၃	၆ ၈ ၂ ၄	၇ ၁ ၃ ၅	၈ ၂ ၄ ၆

တွဲပုံတွဲနည်းမှာ မဂဏန်းသက်သက် စုံဂဏန်းသက်သက် တွဲရန်ဖြစ်သည်။  
ကသိုဏ်းရှစ်ပါးလုံးတွင် ဆိုခဲ့သောနည်းဖြင့် (၁ ၃ ၅ ၇၊ ၂ ၄ ၆ ၈၊ ၃ ၅ ၇ ၁၊ ၄ ၆  
၈ ၂၊ ၅ ၇ ၁ ၃၊ ၆ ၈ ၂ ၄၊ ၇ ၁ ၃ ၅၊ ၈ ၂ ၄ ၆ ) ဝင်စားရမည် ဖြစ်သည်။

၈။ ကသိုဏ်းခုန်

(၁) ပထဝီ တေဇော၊ နီလ၊ လောဟိတ၊ (ကသိုဏ်းအားလုံးတွင်  
ပထမဈာန်ဝင်စား)

- (၂) အာပေါ၊ ဝါယော၊ ပီတ၊ သြဒါတ၊ (ကသိုဏ်းအားလုံးတွင် ပထမဈာန်ဝင်စား)
- (၃) တေဇော၊ နီလ၊ လောဟိတ၊ ပထဝီ၊ (ကသိုဏ်းအားလုံးတွင် ပထမဈာန်ဝင်စား)
- (၄) ဝါယော၊ ပီတ၊ သြဒါတ၊ အာပေါ၊ (ကသိုဏ်းအားလုံးတွင် ပထမဈာန်ဝင်စား)
- (၅) နီလ၊ လောဟိတ၊ ပထဝီ၊ တေဇော၊ (ကသိုဏ်းအားလုံးတွင် ပထမဈာန်ဝင်စား)
- (၆) ပီတ၊ သြဒါတ၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ (ကသိုဏ်းအားလုံးတွင် ပထမဈာန်ဝင်စား)
- (၇) လောဟိတ၊ ပထဝီ၊ တေဇော၊ နီလ၊ (ကသိုဏ်းအားလုံးတွင် ပထမဈာန်ဝင်စား)
- (၈) သြဒါတ၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ ပီတ။ (ကသိုဏ်းအားလုံးတွင် ပထမဈာန်ဝင်စား)

ဒုတိယဈာန်စသည့် သမာပတ်ရှစ်ပါးကိုလည်း နည်းတူ ကသိုဏ်းတိုင်းတွင် တစ်ဈာန်ချင်း ဝင်စား။

၉။ ဈာန်ကသိုဏ်းခုန် (အခက်ဆုံးအပိုင်းဖြစ်သည်။)

ပထဝီ ပထမဈာန်၊ တေဇော တတိယဈာန်၊ နီလ အာကာသာနဉ္စာယတန၊ လောဟိတ အာကိဉ္စညာယတန၊ စသည်ဖြင့် ကသိုဏ်းတစ်ခုကျော် ဈာန်တစ်ခုကျော် ဝင်စားခြင်း ဖြစ်သည်။ အောက်ပါဇယားကို ကြည့်ရှု၍ လေ့ကျင့်ပါ။

ပထဝီ	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈
တေဇော	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၁	၂
နီလ	၅	၆	၇	၈	၁	၂	၃	၄
လောဟိတ	၇	၈	၁	၂	၃	၄	၅	၆
အာပေါ	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈
ဝါယော	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၁	၂
ဝိတ	၅	၆	၇	၈	၁	၂	၃	၄
ဩဒါတ	၇	၈	၁	၂	၃	၄	၅	၆

အောက်ပါ ကသိုဏ်းအစဉ်ကိုလည်း ဖော်ပြခဲ့သော ဈာန်အစဉ်ဖြင့် ဝင်စားပါ။

အာပေါ	တေ	ဝါ	နီ	ဝိ	လော	ဩ
ဝါယော	နီ	ဝိ	လော	ဩ	ပ	အာ
ဝိတ	လော	ဩ	ပ	အာ	တေ	ဝါ
ဩဒါတ	ပ	အာ	တေ	ဝါ	နီ	ဝိ
တေဇော	ဝါ	နီ	ဝိ	လော	ဩ	ပ
နီလ	ဝိ	လော	ဩ	ပ	အာ	တေ
လောဟိတ	ဩ	ပ	အာ	တေ	ဝါ	နီ
ပထဝီ	အာ	တေ	ဝါ	နီ	ဝိ	လော

ဤဇယားမှာ ကသိုဏ်းအစဉ်ကိုသာ ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဈာန်အစဉ်ကိုမူ ဆိုခဲ့ပြီး ဇယားဖြင့် နည်းမှီ၍ သိပါလေ။

၁၀။ အင်္ဂသင်္ကန္တိက

ပထဝီကသိုဏ်းပထမဈာန်မှထ၍ ဈာန်အင်္ဂါဆင်ခြင်၊ ထို့နောင် ဒုတိယစသည်တို့ကိုလည်း အစဉ်အတိုင်း ဝင်စား၍ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်။ ကသိုဏ်းအားလုံး နည်းတူမှတ်။

၁၁။ အာရမ္မဏသင်္ကန္တိက

ကသိုဏ်းအားလုံး ပထမဈာန်ချည်းဝင်စား၊ ဒုတိယဈာန် စသည်နည်းမှီသိလေ။

၁၂။ အင်္ဂါရမ္မဏသင်္ကန္တိက

ပထဝီ ပထမဈာန်၊ အပေါ် ဒုတိယဈာန်၊ တေဇော တတိယဈာန်၊ ဝါယော စတုတ္ထဈာန်၊ နီလ အာသာနဉ္စာယတန၊ ပီတ ဝိညာဏဉ္စာယတန၊ လောဟိတ အာကိဉ္စညာယတန၊ သြဒါတ နေဝသညာနာသညာယတန၊

အပေါ် ပထမဈာန်၊ တေဇော ဒုတိယဈာန် စသည်ဖြင့် ပြောင်းရွှေ့ဝင်စားခြင်းတည်း။

ပထဝီ	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈
အပေါ်	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၁
တေဇော	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၁	၂
ဝါယော	၄	၅	၆	၇	၈	၁	၂	၃
နီလ	၅	၆	၇	၈	၁	၂	၃	၄
ပီတ	၆	၇	၈	၁	၂	၃	၄	၅
လောဟိတ	၇	၈	၁	၂	၃	၄	၅	၆
သြဒါတ	၈	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇

၁၃။ အင်္ဂိဝဝတ္ထာပန

ပထဝီကသိုဏ်း ပထမဈာန်မှ ထကာ “ဤဈာန်သည် အင်္ဂါငါးပါးရှိ၏” စသည်ဖြင့် ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ပိုင်းခြားမှတ်သားခြင်းတည်း။



၁၄။ အာရမ္မဏဝဝတ္ထာပန

ပထဝီကသိုဏ်း ပထမဈာန်ကို ဝင်စား၍ “ဤဈာန်သည် ပထဝီကသိုဏ်း အာရုံရှိ၏” စသည်ဖြင့် ဈာန်အားလုံးတွင် အာရုံကို ပိုင်းခြား မှတ်သားခြင်းတည်း။

**အဘိညာဉ်အာရုံ-၁၀**

ကာမ၊ မဟဂ္ဂတ၊ အပ္ပမာဏ၊ မဂ္ဂ၊ အတီတ၊ အနာဂတ၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ၊ ဗဟိဒ္ဓဝိသေသပညတ်

**ကသိုဏ်းဆယ်ပါးနှင့် အကျိုး**

၁။ ပထဝီကသိုဏ်း - တစ်ယောက်တည်းမှ အများဖြစ်နိုင်။ ကောင်းကင် ရေပြင်တို့၌ မြေဖန်ဆင်း၍ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းပြုလုပ်နိုင်။

၂။ အာပေါ - မြေ၌ ငုပ်ခြင်း ပေါ်ခြင်း၊ မိုးရွာခြင်း၊ မြစ်-သမုဒ္ဒရာ ဖန်ဆင်းခြင်း၊ မြေ-တောင်-ချောက်တို့ကို လှုပ်စေခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်။

၃။ တေဇော - မီးခိုးမီးလုံလွတ်ခြင်း၊ မီးကျိုးမိုးများ ရွာခြင်း၊ သူတစ်ပါး တန်ခိုး နှိပ်ချိုးနိုင်ခြင်း၊ လိုရာဝတ္ထုကိုသာ မီးလောင်စေခြင်း၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုအတွက် အလင်းပြုခြင်း၊ သေသောအခါ ကိုယ်ကို တေဇောဓာတ်လောင်စေခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၄။ ဝါယော - လေကဲ့သို့ အသွားလျင်မြန်ခြင်း၊ လေမုန်တိုင်း ထစေခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၅။ နီလ - ညိုမှောင်သောအဆင်းကို ဖန်ဆင်းခြင်း၊ အမှောင်ချခြင်း၊ သုဝဏ္ဏ-ဒုဗ္ဗဏ္ဏနည်းဖြင့် အဘိဘာယတန ဈာန်ရခြင်း။

၆။ ပီတ - ဝါရွှေသောအဆင်းကို ဖန်ဆင်းခြင်း၊ ရွှေအတိပြီးသော ဖန်ဆင်းခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၇။ လောဟိတ - အနီရောင်ဖန်ဆင်းခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၈။ သြဒါတ - အဖြူဖန်ဆင်းခြင်း၊ ထိနမိဒ္ဓကင်းစေခြင်း၊ အမှိုက်အမှောင် ဖျောက်ခြင်း၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုအလင်း ဖြစ်စေခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၉။ အာလောက - အရောင်တောက်သော အဆင်းကို ဖန်ဆင်းခြင်း၊ ထိနမိဒ္ဓကင်းစေခြင်း၊ အမှိုက်အမှောင်ဖျောက်ခြင်း၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုအလင်း ဖြစ်စေခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၁၀။ အာကာသ - ဖုံးသောဝတ္ထုကို ဖွင့်ခြင်း၊ မြေအတွင်း တောအတွင်း ကောင်းကင်လိုဏ်ဂူ ဖန်ဆင်း၍ နေခြင်း၊ နံရံစသည်ကို မထိမခိုက်အောင် ဖောက်ထွက် သွားလာခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

**အဘိညာဉ်ဝင်စားပုံ အဆင့်ဆင့်**

(၁) ပါဒကဈာန် ဝင်စား, ဈာန်မှထ

(၂) ပရိကံပြု - လူတစ်ထောင် ဖြစ်စေ, ဟင်းလင်းပြင် ဖြစ်စေ, အလင်းရောင် ဖြစ်စေ စသည်ဖြင့် ဖြစ်လိုသည်ကို ဆင်ခြင်သည့် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် (ဆင်ခြင်မှု နှေးခြင်း မြန်ခြင်းအပေါ် မူတည်၍ ဇော ၄ - ၅ ကြိမ် ဖြစ်ကြသည်။)

(၃) ပါဒကဈာန် ပြန်လည်ဝင်စား, ဈာန်မှထ

(၄) ပရိကံအတိုင်း ဖြစ်လာစေရန် အဓိဋ္ဌာန်ပြု

ဣဒ္ဓိ ၁၀-ပါး

အ-ဝိ-မ-ဉာဏ်၊ သ-အ-ကမ်၊ ပုည-ဝိဇ္ဇာ-တတ်၊

၁။ အဓိဋ္ဌာနာ ဣဒ္ဓိ - တစ်ကိုယ်တည်းကို အများဖြစ်အောင် ဖန်ဆင်းခြင်း။

၂။ ဝိကုဗ္ဗနာ ဣဒ္ဓိ - ပကတိ အသွင်ကိုစွန့်၍ သူငယ်အသွင် စသည်ဖန်ဆင်းခြင်း။

၃။ မနောမယာ ဣဒ္ဓိ - ဤကိုယ်အတွင်း တစ်ပါးသောကိုယ်ကို ဖန်ဆင်းခြင်း။

၄။ ဉာဏဝိပ္ပာရာ ဣဒ္ဓိ - အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၏ ရှေး-နောက်-ဖြစ်ဆဲ၌ ဉာဏ်ကြောင့် ဖြစ်သော တန်ခိုး။ ငါးကြီးမျိုးသော အရှင်ဗာကုလ မသေ၊ ထင်းပုံထက်ရောက်သော သံကိစ္စမသေ။ ထင်းလှည်းအောက်၌ ဘီလူးဆွဲခံရသော ရှင်ဘူတပါလအား အန္တရာယ် မဖြစ်သော တန်ခိုးမျိုး။

၅။ သမာဓိဝိပ္ပာရာ ဣဒ္ဓိ - ဈာန်သမာဓိ၏ ရှေး-နောက်-ဖြစ်ဆဲ၌ သမာဓိကြောင့် ဖြစ်သော တန်ခိုး။ ဘီလူးရိုက်ခံရသော အရှင်သာရိပုတ္တ မနာ၊ မီးတိုက်ခံရသော ရှင်သဒ္ဓိဝ၊ မြားပစ်ခံရသော သာမာဝတီတို့ အန္တရာယ်မဖြစ်သော တန်ခိုးတည်း။

၆။ အရိယာဣဒ္ဓိ - အရိယာတို့၏ ဆဋ္ဌင်္ဂပေက္ခာ။ အနိဋ္ဌကို မေတ္တာ-ဓာတ်လေးပါးဖြင့် ဣဋ္ဌဟု ရှုနိုင်၊ ဣဋ္ဌကို လက္ခဏာယဉ်သုံးတန်တင်၍ ရှုနိုင်။ အာရုံခြောက်ပါး၌ သောမန-ဒေါမန မဖြစ်။

၇။ ကမ္မဝိပါကဇာ ဣဒ္ဓိ - ပဋိသန္ဓေမှ စ၍ ဖြစ်သောတန်ခိုး၊ ငှက်၊ နတ်၊ ကမ္ဘာဦးလူတို့ ကောင်းကင်သွားနိုင်။

၈။ ပုညဝတော ဣဒ္ဓိ - ကုသိုလ် အကျိုးပေခိုက်ဖြစ်သော တန်ခိုး။ စကြာမင်း ပရိသတ်နှင့် ကောင်းကင်သွားခြင်း၊ ဇောတိက ပြဿာဒ်ပေါက်ခြင်း၊ ဃောသက ခုနစ်ကြိမ် သေကြောင်းကြံ ခံရသော်လည်း အန္တရာယ် မဖြစ်။

၉။ ဝိဇ္ဇာမယာ ဣဒ္ဓိ - ဝိဇ္ဇာဓိုရ် မန္တာန်ဖြင့် ကောင်းကင်သွားခြင်း၊ ဆင်တပ်-  
မြင်းတပ်ပြုခြင်း။

၁၀။ တတ္ထ တတ္ထ သမ္မာပယောဂပစ္စယာ ဣဒ္ဓိ - အရာတိုင်း၌ လုံ့လကြောင့်  
ဖြစ်သောတန်ခိုး၊ နေက္ခမ္မဖြင့် ကာမစ္ဆန္ဒကို ပယ်ခြင်း၊ ကိလေသာပယ်ခြင်း၊  
ထို့ပြင် အတတ်သင်၍ တတ်ခြင်း၊ အယုတ်အားဖြင့် လယ်ထွန်၍  
စားစရာရခြင်း။

**အသုဘ ၁၀ ပါး**

- (၁) ဥဒ္ဓါမာတက - ဖူးဖူးယောင်သော စက်ဆုပ်ဖွယ် အကောင်ပုပ်
- (၂) ဝိနီလက - ပုပ်လာ၍ အညိုရောင် များသော အကောင်ပုပ်
- (၃) ဝိပုဗ္ဗက - ပြည်ယိုသော အကောင်ပုဒ် (အရည်များ စိမ့်ထွက်လာပြီ  
ဖြစ်သော အကောင်ပုပ်
- (၄) ဝိစ္ဆိဒ္ဓက - နှစ်ပိုင်းပြတ်သော အကောင်ပုပ်
- (၅) ဝိက္ခာယိတက - ခွေး မြေခွေး စသည်တို့ ကိုက်ရာထင်နေသော  
အကောင်ပုပ်
- (၆) ဝိက္ခိတ္တက - ခွေး မြေခွေး စသည်တို့ အပိုင်းပိုင်း ကိုက်ဖြတ်ထားသော  
အကောင်ပုပ်
- (၇) ဟတဝိက္ခိတ္တက - လူ စသည်တို့ ဓားဖြင့် ဖြတ်ထားသော အကောင်ပုပ်
- (၈) လောဟိတက - သွေးယိုစီးနေသော အကောင်ပုပ်
- (၉) ပုဠဝက - ပိုးလောက် တွယ်နေသော အကောင်ပုပ်
- (၁၀) အဋ္ဌိက - အရိုးစု, အရိုးတစ်ချောင်း

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားလျှင် ပထမဈာန် ဆိုက်နိုင်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံမှာ  
လိင်တူ အလောင်းကောင် ဖြစ်ရမည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင် အလောင်းကို  
အသုဘ မရှုရ။

### ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄ ပါး

ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄ ပါးတို့၏ အာရုံမှာ သတ္တဝါ (ပညတ်) ဖြစ်သည်။ တစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်း သတ္တဝါကို အာရုံယူရာ၌ လိင်တူကိုသာ အာရုံယူ၍ ပွားရသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အတွေ့အကြုံ လုံးဝ မရှိသေးသူများ အတွက် ဗြဟ္မစိုရ် လေးပါး ပွားလိုလျှင် အခြေခံ သမာဓိ မရှိ၍ ခက်ခဲနိုင်သည်။ အာရုံယူ၍ မရခြင်း အာရုံယူ၍ ရသော်လည်း မငြိမ်ခြင်း စသည်တို့ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

### မေတ္တာ

မေတ္တာဟူသည်မှာ သတ္တဝါတို့ အပေါ်၌ ညီတူညီမျှ (ဘက်မလိုက်ပဲ) ချစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အစပိုင်းတွင် အတ္တ, ဂရုဘာဝနီယ, ပီယ, မဇ္ဈတ္တ, ဝေရီ ငါးမျိုးခွဲ၍ ပွားရသည်။ ကျွမ်းကျင်၍ အဝါးဝသွားသောအခါ အတ္တ, ပီယ, မဇ္ဈတ္တ, ဝေရီ လေးမျိုး ခွဲ၍ ပွားရသည်။

ဘေးရန်ကင်း၍ စိတ်ချမ်းသာနေသော မိမိကိုယ်ကို (မိမိရုပ်ပုံကို) အာရုံယူ၍ လေးချက်ပွားရမည်။

‘ငါသည် ဘေးရန်ကင်းပါစေ’

‘ငါသည် စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ’

‘ငါသည် ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ’

‘ငါသည် ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ’

အကြိမ်ပေါင်းများစွာ အားရကျေနပ်သည်အထိ ပွားရမည်။ မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပို့၍ ဈာန်မရနိုင်ပါ။ ထို့နောင်

လေးစားရသော လိင်တူ တစ်ဦးဦးကို အာရုံယူ၍

‘ဤသူသည် ဘေးရန်ကင်းပါစေ’

‘ဤသူသည် စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ’

‘ဤသူသည် ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ’

‘ဤသူသည် ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ’

တတိယဈာန် ဆိုက်သည်အထိ ပွားနိုင်သည်။ အလားတူ လေးစားလောက်သော သူ ဆယ်ယောက် အယောက်နှစ်ဆယ် တစ်ဦးချင်း အာရုံယူကာ ကျေနပ်သည်အထိ ပွားနိုင်သည်။

ထို့နောင် ချစ်ခင်ရသော လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်၊ မချစ်မမုန်း အလယ်အလတ် ဖြစ်သော လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်၊ ရန်သူ (မိမိကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးသော ပုဂ္ဂိုလ်) တို့ကို တတိယဈာန် ဆိုက်သည်အထိ နည်းတူ မေတ္တာပွားနိုင်သည်။

ထို့နောင် သီမာသမ္ဘေဒ (ပိုင်းခြားကန့်သတ်မှု) ဖြိုနိုင်ရန် မိမိ၊ ချစ်ခင်သူ၊ မချစ်မမုန်းသူ၊ ရန်သူတို့ကို တစ်လှည့်စီ မေတ္တာပွားနိုင်သည်။ အားလုံးကို တန်းတူ မေတ္တာထားနိုင်လျှင် သီမာသမ္ဘေဒ ပြိုသည်ဟု မှတ်ပါ။ ထို့နောင် သဗ္ဗေ သတ္တာ စသည့် ပုဂ္ဂိုလ် ဆယ့်နှစ်မျိုးကို အရပ်ဆယ်မျက်နှာ ဆက်လက် ပွားနိုင်ပါသည်။ (၅၂၈ သွယ် ပြည့်အောင် ပွားနိုင်သည်။)

**ကရုဏာ**

ကရုဏာသည် ဆင်းရဲသော သတ္တဝါကို အာရုံပြုသည်။ လူတိုင်းတွင် ခန္ဓာဆင်းရဲ သံသရာဆင်းရဲ ရှိသည်ချည်း ဖြစ်သည်။ အစပိုင်းတွင် မြင်ဖူးသော အမှန်တကယ် ဆင်းရဲသော လိင်တူ သတ္တဝါ တစ်ဦးဦးကို အာရုံယူကာ

‘ဤသူသည် ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပါစေ’ ဟု တတိယဈာန် ဆိုက်သည် အထိ ကရုဏာပွားနိုင်ပါသည်။ ထို့နောင် အတ္တ၊ ပိယ၊ မဇ္ဈတ္တ၊ ဝေရီ၊ သဗ္ဗေ သတ္တာ စသည့် မေတ္တာဘာဝနာတွင် ပြခဲ့သည့် အတိုင်း ဆက်လက် ပွားနိုင်သည်။

**မုဒိတာ**

မုဒိတာသည် ချမ်းသာသော သတ္တဝါကို အာရုံပြုသည်။ အမှန်တကယ် ချမ်းသာသော လိင်တူ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးဦးကို အာရုံယူကာ

‘ဤသူသည် ရရှိထားသော စည်းစိမ်ချမ်းသာမှ မရွှေ့လျော့ပါစေ သတည်း’ ဟု တတိယဈာန် (ပဉ္စကနည်းဖြင့် စတုတ္ထဈာန်) ဆိုက်သည်အထိ ပွားနိုင်ပါသည်။ ထို့နောင် အတ္တ, ပိယ, မဇ္ဈတ္တ, ဝေရီ, သဗ္ဗေ သတ္တာ စသည့် မေတ္တာဘာဝနာတွင် ပြခဲ့သည့် အတိုင်း ဆက်လက် ပွားနိုင်သည်။

**ဥပေက္ခာ**

ဥပေက္ခာပွားလိုလျှင် မချစ်မမုန်း အလယ်အလတ် လိင်တူ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ကို အာရုံယူ၍ မေတ္တာ, ကရုဏာ, မုဒိတာ အသီးသီး တတိယဈာန် ဆိုက်သည်အထိ ပွားရမည်။ ထို့နောင် ဤသို့ ဆင်ခြင်ရမည်။

‘ဤသူသည် ဘေးရန် ကင်းပါစေ ဆိုသော်လည်း ဘေးရန် ကင်းချင်မှ ကင်းမည်။ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ ဆိုသော်လည်း စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းချင်မှ ကင်းမည်။ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ ဆိုသော်လည်း ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းချင်မှ ကင်းမည်။ ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ ဆိုသော်လည်း ဆောင်ရွင်ချင်မှ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။’

‘ဤသူသည် ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပါစေ ဆိုသော်လည်း ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ချင်မှ လွတ်မြောက်မည်။ ရရှိထားသော စီးစိမ်မှ မရွှေ့လျော့ပါစေ ဆိုသော်လည်း ရွှေ့လျော့ချင် ရွှေ့လျော့မည်။ သတ္တဝါတို့သည် ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိကြကုန်၏’

ဤသို့ ဆင်ခြင်ပြီးနောက် ထိုသူကိုပင် အာရုံယူ၍

‘ဤသူသည် ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင် ဥစ္စာရှိ၏’ ဟု စတုတ္ထဈာန် ဆိုက်အောင် ဥပေက္ခာ ပွားနိုင်သည်။

ဥပေက္ခာသည် စတုတ္ထဈာန် (ပဉ္စကနည်းအရ ပဉ္စမဈာန်) ကိုသာ ဆိုက်နိုင်သည်။ အောက်ဈာန်တို့ကို မရနိုင်။

**ဗုဒ္ဓါနုဿတိ**

ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော် ကိုးပါးတို့တွင် နှစ်သက်ရာ ဂုဏ်တော် တစ်ခုဖြင့် ပွားနိုင်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အတွေ့အကြုံ မရှိသောသူ ဘာသာရေး အခြေခံ နည်းသူ ဖြစ်မှု ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို အဓိပ္ပါယ် နားလည်အောင် လေ့လာထားပါ။ ပြီးလျှင် မိမိနှစ်သက်ရာ ကြည်ညိုရာ ဘုရားပုံတော် ဆင်းတုတော်ကို အာရုံယူပါ။ ဥပမာ - အရဟံ ဂုဏ်တော် ပွားမည် ဆိုလျှင် အရဟံ၏ အဓိပ္ပါယ် ငါးမျိုး ရှိသည်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားမည်ဆိုလျှင် ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ဘုရားပုံတော် ဆင်းတုတော်ကို အာရုံယူ၍

‘ကိလေသာတို့မှ ဝေးကွာတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား’ စသည်ဖြင့် အထပ်ထပ် အခါခါ ပွားပါ။ ဥပစာရသမာဓိ ဆိုက်သည်အထိ ပွားနိုင်ပါသည်။

**ဘုရားဂုဏ်တော် ၉ ပါး**

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော သုဂတော လောကဝိဒူ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ ဗုဒ္ဓေါ ဘဂဝါ။

**အရဟံ**

- ၁။ ကိလေသာတို့မှ ဝေးကွာတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ (အာရကတ္တာ)
- ၂။ ကိလေသာရန်သူတို့ကို အရဟတ္တမဂ် ဓားသန်လျက်ဖြင့် ပယ်သတ်တော် မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။ (ဟတတ္တာ)



၃။ သံသရာစက်၏ အကန့်တို့ကို ဖျက်ဆီးတော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။  
(ဟတသံသာရစက္ကာရော)

ရှင်းလင်းချက်။ ။ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာကို ပုံတောင်း၊ သင်္ခါရကို အထောက်အကန့်၊ ဇရာမရဏကို အကွပ်၊ အာသဝကို ဝင်ရိုး၊ ဘဝသုံးပါးကို ယဉ်ရထားဟု တင်စားဖွင့်ဆိုထားသည်။

၄။ အမြတ်ဆုံး အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။  
(အမြတ်ဆုံးသော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဂုဏ်များကြောင့်) (ပစ္စယာဒိနံ စာရဟော)

၅။ ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ မကောင်းမှုတို့ကို ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။ (န ရဟော ကရောတိ ပါပါနိ)

**သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ**

သင်္ခါရ၊ ဝိကာရ၊ လက္ခဏ၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပညတ်တရားတို့ကို မှန်ကန်စွာ ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

သမ္မာ သာမဏ္ဍ သဗ္ဗဓမ္မေ အဘိသမ္ဗုဒ္ဓေါတိ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ။

ယော ဗုဒ္ဓေါ၊ အကြင်သစ္စာသိမြင်ဘုရားရှင်သည်။ သမ္မာ၊ မိမိသဘော လက္ခဏာအတိုင်း မဖောက်မပြန်။ သာမဏ္ဍ၊ ပါရမီတော် အဟုန်ကြောင့် ဆရာမကူ ကိုယ်တော်တိုင်သာလျှင်။ သဗ္ဗဓမ္မေ၊ အလုံးစုံသော သင်္ခါတ အသင်္ခါတတရားတို့ကို။ အဘိသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူပြီ။ ဣတိ-တသ္မာ၊ ထို့ကြောင့်။ သော ဗုဒ္ဓေါ၊ ထိုသစ္စာသိမြင်ဘုရားရှင်သည်။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မည်တော်မူပါပေ၏။

**ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော**

ဝိဇ္ဇာဟုဆိုအပ်သော အထူးထူးသော ဉာဏ်တော် စရဏဟုဆိုအပ်သော အကျင့်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

**ဝိဇ္ဇာ-၃ပါး- ၈-ပါး**

ရှေ့ဖြစ်ကိုသိ၊ နတ်မျက်စိ၊ ကုန်ကိလေသာ သုံးပါးမှာ။

ဝိပဿညဏ၊ မနောမယိဒိ၊ ဘိညာဉ်စိတ်ခြောက်၊ ထည့်သွင်းလှောက်၊  
ပြီးမြောက်ရှစ်ဝိဇ္ဇာ။

**စရဏ-၁၅**

သီလစောင့်ဘိ ဣန္ဒြိယတ္တာ၊ ဘောဇနေမတ္တ ဇာဂရ သဒ္ဓါ။  
သတိ ဟိရိ သြတ္တပိ သုတာ၊ ဝိ-ညဏ ဈာနစတုတ္တာ။

**သုဂတော**

၁။ အရိယမဂ္ဂင်လမ်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ဘေးကင်းရာသို့  
(ကောင်းသောဘဝ၌ပင်) မကပ်ငြိပဲ ကြွသွားတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။  
(သောဘနဂမနတ္တာ)

၂။ နိဗ္ဗာန်ဟူသော ကောင်းသောအရပ်သို့ ကြွသွားတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။  
(သုန္ဒရံ ဌာနံ ဂတတ္တာ)

၃။ မဂ်ဖြင့်ကိလေသာတို့သို့ တစ်ဖန်ပြန်တော်မမူပဲ ကောင်းစွာ  
သွားတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ (သမ္မာ ဂတတ္တာ)

၄။ ကောင်းသောစကားကို ဆိုတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။ (သမ္မာ စ  
ဂဒတ္တာ)

**လောကဝိဒူ**

အလုံးစုံသော သတ္တလောက သင်္ခါရလောက ဩကာသလောကကို  
သိတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။ (ဝိဒိတလောကတ္တာ)

သတ္တလောကကို သိတော်မူပုံ



၃။ ဘာဂါ၊ ပစ္စည်းလေးပါးနှင့် အတ္တရသနှင့် ဝိမောက္ခ ဈာန်အဖို့ရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ ဝိဘတ္တဝါ၊ တရားရတနာကို ဝေဘန်ဟောကြားတော် မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ အကာသိ ဘဂ္ဂံ၊ ကိလေသာတို့ကို ဖျက်ဆီးတော် မူပြီးခြင်းကို ပြုတော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ ဂရု၊ အလေးပြုအပ်သော ဆရာဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ ဘာဂျဝါ၊ ဒါန စသော အထွဋ်အထိပ် ဘုန်းကံရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ ဗဟူဟိ ဉာယေဟိ သုဘာဝိတတ္တဇနော၊ ကာယဘာဝနာ စသော များစွာသော နည်းတို့ဖြင့် ကောင်းစွာ ပွားတော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ ဘဝန္တဂ၊ ဘဝအဆုံးသို့ ရောက်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

ဣဿရိယ (လောကီတန်ခိုး ရှစ်ပါးရှိ)၊ ဓမ္မ၊ ယသ၊ သိရီ၊ ကာမ၊ ပယတ္တ ဟူသော ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

**လောကီတန်ခိုး ရှစ်ပါး**

- ၁။ အဏီမာ - ကိုယ်တော်ကို အဏုမြူအနေ သေးငယ်အောင် ပြုခြင်း။
- ၂။ လဃီမာ - ကောင်းကင်၌ ခြေဖြင့်သွားနိုင်အောင် ပေါ့ပါးသည်၏ အဖြစ်။
- ၃။ မဟိမာ - စကြာဝဠာကို ကိုယ်ဖြင့် ဖုံးနိုင်အောင် ကြီးမားသည်၏ အဖြစ်။
- ၄။ ပတ္တိ - လိုရာဒေသသို့ ရောက်ခြင်း။
- ၅။ ပါကမ္မ - အဓိဋ္ဌာန်အစွမ်းဖြင့် လိုအပ်သော အမှုပြီးအောင် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း။
- ၆။ ဤသိတာ - မိမိအလိုသို့ လိုက်စေနိုင်သော အစိုးရခြင်း။
- ၇။ ဝသိတာ - ရေမီးအစုံ ဖန်ဆင်းရာ၌ လိုတိုင်းရသော လျင်မြန်သော ဝသီဘော်။
- ၈။ ယတ္ထကာမဝသာယိတာ - အရာရာပြုလိုတိုင်း အလိုအစွမ်းဖြင့် ပြီးစေနိုင်ခြင်း။

**မရဏာနုဿတိ**

သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့ သတိရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နဝသိဝထိကပဗ္ဗတွင်လည်း ဖော်ပြပါရှိပါသည်။ ဖော်ပြခဲ့သော အလောင်းကောင်များကို အာရုံယူ၍ အသုဘ အရင်ပွားကြည့်ပါ။ ပြီးလျှင် မိမိကိုယ်ကို အလောင်းကောင်နေရာတွင် အစားထိုးကြည့်လိုက်ပါ (အစမ်း သေကြည့်ပါ)။ ပြီးလျှင်

‘အသက်ရှင်ခြင်းသည် မမြဲ၊ သေခြင်းသည် မြဲ၏’

‘ငါသည် မုချသေရမည်’

‘သေခြင်းတရား သေခြင်းတရား’

ဤသုံးမျိုးတို့တွင် နှစ်သက်ရာ တစ်မျိုးဖြင့် ပွားနိုင်သည်။ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ အားထုတ်လိုလျှင်

‘ငါ၏ ကိုယ်သည်လည်း ဤအလောင်းကောင်ကဲ့သို့ သဘာဝ ရှိ၏’

‘ငါ၏ ကိုယ်သည်လည်း ဤအလောင်းကောင်ကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်း သဘောရှိ၏’

‘ငါ၏ ကိုယ်သည်လည်း ဤအလောင်းကောင်ကဲ့သို့ သေခြင်းတရားကို မလွန်ဆန်နိုင်’ ဟုလည်း ပွားနိုင်သည်။

**သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးပါး**

- (၁) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ
- (၂) မေတ္တာ
- (၃) မရဏာနုဿတိ
- (၄) အသုဘဘာဝနာ

**အဆင့်မြင့် စိတ်တို့ ဖြစ်စဉ် (ပီထီ)**

**ဈာနပီထီ - ပထမဆုံး ဈာန်ရသူ**

ဈာနပီထီ၌ ထိုက်သည့် အားလျော်စွာ မဟာကုသိုလ် မဟာကြိယာ ဉာဏသမ္ပယုတ်စိတ်တို့သည် ပရိကမ္မ၊ ဥပစာရ၊ အနုလောမ၊ ဂေါတြဘူ ကိစ္စတပ်ကြသည်။ ဈာန်ရသူသည် အသိဉာဏ်ထက်သော တိက္ခပညပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်မှု ပရိကမ္မမဖြစ်တော့ချေ။ အာဒိကမ္မိက ဈာန်ရချိန်တွင် ဈာန်ဇောသည် တစ်ကြိမ်သာ ဖြစ်သည်။

- န ၃ မ ပ ဥ န န ဂေါ ဈာန် ဘဝင် (မန္တ)
- န ၃ မ ပ ဥ န န ဂေါ ဈာန် ဘဝင် (တိက္ခ)

**ဈာနသမာပတ္တိပီထီ**

ဈာန်ရချိန်၌ ဈာန်ဇော တစ်ကြိမ်သာ ဖြစ်သော်လည်း ဈာန်ဝင်စားသောအခါ ဝင်စားသည့် ကြာမြင့်ချိန် အားလျော်စွာ ဈာန်ဇော အကြိမ်များစွာ ဖြစ်သည်။

- န ၃ မ ပ ဥ န န ဂေါ ဈာန်များစွာ ဘဝင် (မန္တ)
- န ၃ မ ပ ဥ န န ဂေါ ဈာန်များစွာ ဘဝင် (တိက္ခ)

**ဈာနပစ္စဝေက္ခဏာ**

ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်သောအခါ မနောဒွါရပီထီသာ ဖြစ်သည်။

- န ၃ မ ကာမဇော ၅-ကြိမ် (သို့) ၇-ကြိမ် ဘဝင်

**အဘိညာဏ်**

ရူပါဝစရ ကုသိုလ်ပဉ္စမဈာန် သို့မဟုတ် ကြိယာပဉ္စမဈာန် အဘိညာဏ်ဇောသည် တစ်ကြိမ်သာ ဖြစ်သည်။

- န ၃ မ ပ ဥ န န ဂေါ အဘိညာ-၁ ဘဝင်

**ဝိပဿနာကူးပုံ**

- (၁) မဟာဘူတပရိဂ္ဂဟ - မဟာဘူတ်တို့ကို သိမ်းဆည်းခြင်း၊
- (၂) ဥပါဒါရူပပရိဂ္ဂဟ - ဥပါဒါရုပ်တို့ကို သိမ်းဆည်းခြင်း၊
- (၃) သကလရူပပရိဂ္ဂဟ - ရုပ်အားလုံးကို သိမ်းဆည်းခြင်း၊
- (၄) အရူပပရိဂ္ဂဟ - နာမ်ကို သိမ်းဆည်းခြင်း၊
- (၅) ရူပါရူပပရိဂ္ဂဟ - ရုပ်နာမ် သိမ်းဆည်းခြင်း၊
- (၆) ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ - အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းခြင်း၊
- (၇) သပ္ပစ္စယနာမရူပပရိဂ္ဂဟ - အကြောင်းနှင့်တကွ နာမ်ရုပ်ကို သိမ်းဆည်းခြင်း၊
- (၈) လက္ခဏာရမ္မဏိကဝိပဿနာ - နာမ်ရုပ်တို့၏ အနိစ္စအစရှိသော လက္ခဏာ အာရုံရှိသော ဝိပဿနာ၊
- (၉) ဒုဗ္ဗလဝိပဿနာ - အားနည်းသော ဝိပဿနာ၊
- (၁၀) ဗလဝိပဿနာ - အားကောင်းသော ဝိပဿနာ၊ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၂၆၆) (ဝိဋ္ဌ၊ ၂၊ ၁၇/၁၈) (ပဋိသံ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၉၂/၉၃) (အာနာပါန အဆင့်ဆင့် သိမ်မွေ့ပုံကို ဖော်ပြခန်းမှ)

**သစ္စာနှင့် ဆက်စပ်၍ ပဋိဝေဓ ငါးမျိုး**

- (၁) ဥဂ္ဂဟပဋိဝေဓ - သင်ယူလေ့လာသောအားဖြင့် ထိုးထွင်းသိခြင်း
- (၂) ပရိပုစ္ဆာပဋိဝေဓ - သဘောအဓိပ္ပါယ်ကို အဖန်ဖန် မေးသောအားဖြင့် ထိုးထွင်းသိခြင်း
- (၃) သဝနပဋိဝေဓ - နာယူမှတ်သားသောအားဖြင့် ထိုးထွင်းသိခြင်း
- (၄) ဓာရဏပဋိဝေဓ - နှုတ်ငုံဆောင် မှတ်သားသောအားဖြင့် ထိုးထွင်းသိခြင်း
- (၅) သမ္မသနပဋိဝေဓ - လက္ခဏာယဉ် သုံးတန်တင်ကာ ရှုပွားသုံးသပ်သော အားဖြင့် ထိုးထွင်းသိခြင်း
- (ရှေ့လေးပါးတို့ကား သင်သိ-ကြားသိသာ ဖြစ်၏။)

### ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါးနှင့် ဉာဏ်စဉ်

ကျင့်စဉ်တွင် ဝိသုဒ္ဓိ အစဉ်အတိုင်း ကျင့်ရသည်။ ဤသည်ကိုပင် ပဋိပတ္တိက္ကမဟု  
ခေါ်သည်။

ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါး		ကျင့်စဉ်
၁	သီလဝိသုဒ္ဓိ	သမာဓိကို ဖြစ်စေနိုင်သော သီလ
၂	စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ	ဥပစာရသမာဓိ၊ ဈာန်သမာဓိ
၃	ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ	နာမရူပပရိစ္ဆေဒ
၄	ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ	ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ
၅	မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	သမ္မသန၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အနုပိုင်း
၆	ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရင့်ပိုင်း၊ ဘင်္ဂဉာဏ်၊ ဘယဉာဏ် <sup>၁</sup> အာဒိနဝဉာဏ်၊ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊ မုစ္စတုကမျတာဉာဏ်၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်၊ အနုလောမဉာဏ်
၇	ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ

(၁) သီလဝိသုဒ္ဓိ - သီလ စင်ကြယ်ခြင်း (ပါတိမောက္ခသံဝရ၊ ဣန္ဒြိယသံဝရ၊ အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိ၊ ပစ္စယသန္နိသိတ)

(၂) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ - စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း၊ (ဥပစာရသမာဓိ၊ ဈာန်သမာဓိ)

(၃) ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ - အယူစင်ကြယ်ခြင်း၊ (သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ၂၀ ကွာခြင်း)

(က) ရူပပရိဂ္ဂဟ - ရုပ်ကို သိမ်းဆည်းခြင်း၊

(ခ) အရူပပရိဂ္ဂဟ - နာမ်ကို သိမ်းဆည်းခြင်း၊

<sup>၁</sup>ဘယာ-ဒီနဝ-နိဗ္ဗိဒါ၊ တူတဲ့ ဉာဏ်သုံးဖြာ၊ မုစ္စိ-ပဋိသင်-သင်္ခါရ၊ သုံးပါးအတူပြု၊  
သင်္ခါရနှင့် နုလောမာ၊ ဝုဋ္ဌာနဂါမ်ဝိပဿနာ၊ ဘယဉာဏ်မှာ အထူးပြု၊ ဥပဋ္ဌာနေ ဟု။



(ဂ) ရူပါရူပပရိဂ္ဂဟ - ရုပ်နာမ်သိမ်းဆည်းခြင်း၊

**နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** - နာမ်နှင့်ရုပ်တို့ကို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန် အားဖြင့် ပိုင်းခြားယူသောဉာဏ်။ နာမရူပဝဝတ္ထာနဟုလည်း ခေါ်သည်။

သမထယာနိက ဖြစ်စေ၊ သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိက ဖြစ်စေ ရုပ်ကို သိမ်းဆည်းရာ၌ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်ကို အကျဉ်းနည်း သို့မဟုတ် အကျယ်နည်းဖြင့် စတင် သိမ်းဆည်းရမည်။ (အဘိဋ္ဌ၊ ၂၊ ၂၅၂) (မ၊ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၂၈၀) (ဣတိဝုတ်၊ ၁၇၉) (ဒီ၊ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၃၁၄) (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၂၂)

အကျဉ်းနည်း အခြေခံမှာ သမထပိုင်းတွင်လည်း အကျုံးဝင်သည်။ ဒွါရ ၆ ပါးရှိ ရုပ်တို့ကို သိမ်းဆည်းလျှင် ရူပပရိဂ္ဂဟ ဖြစ်သည်။ အကျယ်နည်းမှာ ၄၂ ကောဋ္ဌာသတွင် ရှိသည့် ရုပ်တရားများကို သိမ်းဆည်းရသည်။ ၄၂ ကောဋ္ဌာသကို မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ် (မ၊ ၂၊ ၈၃) တွင် ဟောတော်မူသည်။

**စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်**

ဓာတ်လေးပါး၏ သဘောလက္ခဏာ ၁၂ မျိုး ရှိပါသည်။

ပထဝီ - မာ၊ ကြမ်း၊ လေး၊ ပျော့၊ ချော၊ ပေါ့

အာပေါ - ယိုစီး၊ ဖွဲ့စည်း

တေဇော - ပူ၊ အေး

ဝါယော - ထောက်၊ တွန်း

ကမ္မဋ္ဌာန်း အတွေ့အကြုံ မရှိသေးသော သူများ အတွက် ဓာတ်လေးပါးကို သိမ်းဆည်း ရှုပွားလိုလျှင် ထင်ရှားရာ လွယ်ကူရာမှ စတင် သိမ်းဆည်းနိုင်သည်။ (တွန်း-မာ-ကြမ်း-လေး-ထောက်-ပျော့-ချော-ပေါ့-ပူ-အေး-ယိုစီး-ဖွဲ့စည်း)

ဤ၌ ဒေသနာစဉ်ကို ဖော်ပြပါမည်။

မာမှု ထင်ရှားရာ နေရာတစ်ခုမှ မာမှုသဘောကို ရှုကြည့်ပါ။ ဥပမာ - သွားချင်းထိလိုက်လျှင် မာမှုသဘော ထင်ရှားလာပါသည်။ သွား၏ မာမှုမှ စ၍ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ မာမှုသဘောကို ရှုနိုင်ပါသည်။ အရိုး၏ မာမှုနှင့် အသား၏ မာမှု တူမည်မဟုတ်ပါ။ မာအောင် မဖန်တီးပါနှင့်။ မာမှုကို သဘာဝအတိုင်း သိနိုင်ရန် ရှုပါ။

ကြမ်းမှုသဘောကို ရှုလိုလျှင် ကြမ်းမှု ထင်ရှားရာ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုမှ စတင် ရှုပွားနိုင်ပါသည်။ သွားထိပ်ကို လျှာနှင့်ပွတ်ကြည့်လျှင် ကြမ်းမှုသဘော ထင်ရှားပါလိမ့်မည်။ ထိုကြမ်းမှုမှ စ၍ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြမ်းမှုသဘောကို ရှုနိုင်ပါသည်။

လေးမှုသဘောကို ရှုလိုလျှင် ခူးနှစ်ဖက်ပေါ် လက်နှစ်ဖက်ထောက်၍ ခါးဆန့်ကြည့်လိုက်ပါ။ ခန္ဓာကို အောက်ပိုင်းကို အာရုံပြုကြည့်ပါ။ လေးမှုသဘော ထင်ရှားလာလိမ့်မည်။ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ လေးမှုသဘောကို သဘာဝအတိုင်း သိအောင် ရှုပါ။

ပျော့မှုသဘောကို ရှုလိုလျှင် နှုတ်ခမ်းသားကို လျှာဖြင့်ဖိလိုက်ပါ။ ပျော့မှုသဘော ထင်ရှားလာပါလိမ့်မည်။ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ပျော့မှုသဘောကို သဘာဝအတိုင်း သိအောင် ရှုပါ။

ချောမှုသဘောကို ရှုလိုလျှင် နှုတ်ခမ်းကို လျှာဖြင့်ပွတ်ကြည့်ပါ။ ပျော့မှုသဘော ထင်ရှားလာပါလိမ့်မည်။ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ပျော့မှုသဘောကို သဘာဝအတိုင်း သိအောင် ရှုပါ။

ပေါ့မှုသဘောကို ရှုလိုလျှင် လက်ချောင်းထိပ် တစ်ခုကို အာရုံပြု၍ လက်ကို မြှောက်လိုက် ချလိုက် လုပ်ကြည့်ပါ။ ကြာလာလျှင် လက်ချောင်း၏ ပေါ့မှုသဘော ထင်ရှားလာပါလိမ့်မည်။ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ပေါ့မှုသဘောကို သဘာဝအတိုင်း သိအောင် ရှုပါ။

ယိုစီးမှု သဘောကို ရှုလိုလျှင် ပါးစောင်အတွင်းမှ တံတွေးများ ယိုစီးမှုကို အာရုံယူ၍ ရှုနိုင်သည်။ ထင်ရှားလာလျှင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ယိုစီးမှုကို သဘာဝအတိုင်း ဆက်လက် ရှုနိုင်သည်။

ဖွဲ့စည်းမှု သဘောကို ရှုလိုလျှင် လက်ကောက်ဝတ်ကို ခပ်တင်းတင်း ဆုပ်ကြည့်ပါ။ ဖွဲ့စည်းမှု ထင်ရှားလာပါလိမ့်မည်။ ပြီးလျှင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ဖွဲ့စည်းမှုကို သဘာဝအတိုင်း ဆက်လက် ရှုနိုင်သည်။

ပူမှုသဘောကို ရှုလိုလျှင် လက်ကောက်ဝတ်ကို လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်ကြည့်ပါ။ တစ်ဖက်မှာ နွေးနေပြီး နောက်တစ်ဖက်မှာ အေးနေပါလိမ့်မည်။ နွေးမှုမှ တစ်ဆင့် ပူမှုသဘောကို ရှုနိုင်ပါသည်။ ထင်ရှားလာလျှင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ပူမှုသဘောကို သဘာဝအတိုင်း ဆက်လက်ရှုနိုင်ပါသည်။

အေးမှုသဘောမှာလည်း ပူမှုသဘောကို ရှုသည့်နည်းအတူပင်။

ထောက်မှု သဘောကို ရှုလိုလျှင် ခါးကို ဆန့်ကြည့်ပါ။ ခါးဆစ်ရိုးအချင်းချင်း ထောက်ထားသည်ကို သိနိုင်သည်။ ထိုမှတဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ထောက်မှုသဘောကို သဘာဝအတိုင်း ထင်အောင် ရှုပါ။

တွန်းမှု သဘောကို ရှုလိုလျှင် ဝင်လေ နှာသီးဝမှ တွန်း၍ တိုးဝင်သွားသည်ကို သတိထား စောင့်ကြည့်ပါ။ ထင်ရှားလာလျှင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ တွန်းမှုသဘောကို သဘာဝအတိုင်း ထင်အောင် ရှုပါ။

ဤဓာတ်လေးပါးတို့ကို အစဉ်အတိုင်း ရှု၍ အတော်အသင့် သွက်လာလျှင် မာ-ကြမ်း-လေး-ပျော့-ချော-ပေါ့ တို့ကို ရှု၍ ပထဝီဓာတ်၊ ယိုစီး-ဖွဲ့စည်းမှုကို ရှု၍ အာပေါဓာတ်၊ ပူ-အေးကို ရှု၍ တေဇောဓာတ်၊ ထောက်-တွန်းကို ရှု၍ ဝါယောဓာတ်ဟု ပိုင်းခြား၍ ရှုပါ။

ပရိကမ္မနိမိတ် - ခပ်ညစ်ညစ် အလင်းရောင်

ဥဂ္ဂဟနိမိတ် - အဖြူရောင်

ပဋိဘာဂနိမိတ် - ရေခဲတုံး ဖန်တုံး မှန်တုံးကဲ့သို့ ကြည်လင် တောက်ပသော နိမိတ်

**အာကာသဓာတ်**

မှန်တုံး ဖန်တုံးကဲ့သို့သော အကြည်ပြင်တွင် ဓာတ်လေးပါး ဆက်လက်ရှုပွား၍ အာကာသဓာတ် (အပေါက်အကြား)ကို ရှုခဲ့သော အတုံးအခဲ ပြိုကွဲ၍ ကလာပ်အမှုန်များ အဖြစ် ပြောင်းလဲပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ပြောင်းလဲသွားသော အမှုန်များကိုခြုံငုံ၍ ဓာတ်လေးပါး ဆက်လက် ရှုပွားပါ။

ထို့နောင် ကလာပ်တစ်မှုန်၌ရှိသော မာမူသဘော ကလာပ်အမှုန်းအားလုံး၌ ရှိသော မာမူသဘော တစ်လှည့်စီ ရှုပါ။ ထင်ရှားလာလျှင် မာမူ ကြမ်းမှု နှစ်လုံးတွဲ သုံးလုံးတွဲ စသည် တစ်မှုန်မှာ ရှု အမှုန်အားလုံး ခြုံရှု၍ ဓာတ်သဘောတရား အားလုံး ဖြစ်နိုင်သမျှ ရှုရပါမည်။

သတိပြုရန်မှာ မာ, ကြမ်း, လေး ထင်ရှားလျှင် ပျော့, ချော, ပေါ့ မထင်ရှားနိုင်ပါ။ ပူမှု ထင်ရှားလျှင် အေးမှု မထင်ရှားနိုင်ပါ။ ကလာပ်တစ်မှုန်တွင် အများဆုံး ဓာတ်သဘောလက္ခဏာ ရှစ်မျိုးအထိ ထင်ရှားနိုင်ပါသည်။

**ဥပါဒါရုပ်များ**

- ဝဏ္ဏ - အရောင် - ရုပ်ကလာပ်တိုင်းတွင် အရောင် ရှိပါသည်။
- ဂန္ဓ - အနံ့ - ရုပ်ကလာပ်တိုင်းတွင် အနံ့ရှိပါသည်။
- ရသာ - အရသာ - ရုပ်ကလာပ်တိုင်းတွင် အရသာ ရှိပါသည်။
- ဩဇာ - အဆီအစေးအာဟာရဓာတ် - ရုပ်ကလာပ်တိုင်းတွင် ဩဇာရှိပါသည်။

ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယော, ဝဏ္ဏ, ဂန္ဓ, ရသ, သြဇာ ဤရုပ်ရှစ်မျိုးမှာ အသေးဆုံး ရုပ်အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။ အဝိနိဗ္ဗောဂရုပ် ရှစ်ပါးဟု ခေါ်ပါသည်။

ဇီဝိတ - သက်စောင့်ဓာတ် - ကံကြောင့် ဖြစ်သော (ကြည်သော ရုပ်ကလာပ်တိုင်းနှင့် မကြည်သော အချို့) ရုပ်ကလာပ်တိုင်းတွင် သက်စောင့်ဓာတ် ပါဝင်သည်။ မကြည်သော ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုတွင် အဝိနိဗ္ဗောဂရုပ် ရှစ်ပါးနှင့် ဇီဝိတသာ အတူတကွ ဖြစ်မှု ဇီဝိတ နဝကကလာပ်ဟု ခေါ်ဆိုသည်။

စက္ခုပသာဒ - မျက်စိအကြည် - ရူပါရုံ၏ ရိုက်ခတ်မှုကို ခံရသော ကြည်သော ရုပ်ကလာပ်ဖြစ်သည်။ အဝိနိဗ္ဗောဂရုပ် ရှစ်ခု ဇီဝိတနှင့် မျက်စိအကြည် ရုပ်သဘောတရား ဆယ်မျိုး ရှိသည်။ မျက်စိတွင်သာ ရှိသည်။ ထိုနည်းအတူပင်

သောတပသာဒ - နားအကြည် - အသံ၏ ရိုက်ခတ်မှုကို ခံရသော ကြည်သော ရုပ်ကလာပ်

ဃာနပသာဒ - နှာခေါင်းအကြည် - အနံ့၏ ရိုက်ခတ်မှုကို ခံရသော ကြည်သော ရုပ်ကလာပ်

ဇိဉ္စါပသာဒ - လျှာအကြည် - အရသာ၏ ရိုက်ခတ်မှုကို ခံရသော ကြည်သော ရုပ်ကလာပ်

ကာယပသာဒ - ကိုယ်အကြည် - ပထဝီ, တေဇော, ဝါယော ဟူသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၏ ရိုက်ခတ်မှုကို ခံရသော ကြည်သော ရုပ်ကလာပ်

အကြည်ရုပ် ငါးမျိုးသာ ရှိသည်။ ကြွင်းသော ရုပ်ကလာပ်များမှာ ကြည်သော ရုပ်ကလာပ်များ မဟုတ်ကြ။

**ဘာဝရုပ် ၂ ပါး**

ဣတ္ထိဘာဝရုပ် - အမျိုးသမီးဟု သိကြောင်း ဖြစ်သော ရုပ်ဖြစ်သည်။  
အသွင်အပြင် အမူအရာနှင့် နူးညံ့သိမ်မွေ့မှုကို ဖော်ပြသည့် ရုပ်ဖြစ်သည်။  
တစ်ကိုယ်လုံး အနွံဖြစ်သည်။

ပုရိသဘာဝရုပ် - အမျိုးသားဟု သိကြောင်း ဖြစ်သော ရုပ် ဖြစ်သည်။  
အသွင်အပြင် အမူအရာနှင့် ကျားကျားယားယား မာကြောမှုကို ဖော်ပြသည့်  
ရုပ်ဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်လုံး အနွံဖြစ်သည်။

ဟဒယရုပ် - စိတ်၏ တည်ရာမှီရာ ရုပ်ဖြစ်သည်။ နှလုံးအိမ်တွင် ရှိသော သွေး၌  
တည်၍ ရုပ်သဘောတရား ဆယ်မျိုးပါဝင်သော ရုပ်ကလာပ်ဖြစ်သည်။

**စိတ္တဇရုပ်**

လက်ချောင်းတစ်ခုကို ကွေးလိုက် ဆန့်လိုက် လုပ်ကြည့်ပါ။ ကွေးချင်သောစိတ်  
ဆန့်ချင်သောစိတ်ကြောင့် စိတ္တဇရုပ်များ တစ်ကိုယ်လုံး အနွံဖြစ်နိုင်သည်။  
စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်ကလာပ် အားလုံးမှာ မကြည်သော  
ရုပ်ကလာပ်များသာ ဖြစ်သည်။ (စိတ်သည် ဝါယောကို ဖြစ်စေသည်။  
ဝါယောသည် ဝိညတ်ကို ဖြစ်စေသည်။)

**ဥတုဇရုပ်**

အကြည်ရုပ် ဖြစ်စေ မကြည်သော ရုပ်ဖြစ်စေ ရုပ်ကလာပ်တိုင်းတွင်  
တေဇောဓာတ်ပါဝင်သည်။ ထိုတေဇောဓာတ်ကြောင့်လည်း ရုပ်ကလာပ်  
အသစ်များ ဖြစ်နိုင်သည်။

### အာဟာရဧရုပ်

စားမျိုအပ်သော အာဟာရသည် ဥတုဧရုပ်ကလာပ်များ ဖြစ်ကြသည်။ ထို ဥတုဧရုပ်ကလာပ်များတွင် ရှိသော သြဇာကို ပါစကတေဇောဟု ခေါ်ဆိုအပ်သော ဇီဝိတနုဝကကလာပ်ရှိ တေဇောဓာတ်က ထောက်ပံ့သောအခါ အာဟာရဧရုပ်ကလာပ်များ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ ဖြစ်နိုင်သည်။

ကမ္မဧရုပ်များတွင် ပါဝင်သော သြဇာသည်လည်း ပါစကတေဇော အာဟာရဧရုပ်များ၏ အထောက်အပံ့ကို ရလျှင် လေးဆင့် ငါးဆင့်သော အာဟာရဧရုပ်ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အလားတူပင် စိတ္တဧရုပ်တွင် ပါဝင်သော သြဇာသည် ပါစကတေဇောနှင့် အာဟာရဧရုပ်များ၏ အထောက်အပံ့ကို ရသောအခါ ၂ ဆင့် ၃ ဆင့်သော ရုပ်ကလာပ် အသစ်များကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ (မဟဂ္ဂုတ် လောကုတ္တရာ စိတ်တို့ကြောင့် ဖြစ်သော ရုပ်တို့မှာမူ အဆင့်အဆင့် များစွာသော ရုပ်ကလာပ်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။)

ဥတုဧရုပ်တွင် ပါဝင်သော သြဇာသည်လည်း ပါစကတေဇောနှင့် အာဟာရဧရုပ်၏ အထောက်အပံ့ကို ရသောအခါ ၁၀ ဆင့် ၁၂ ဆင့်သော ရုပ်ကလာပ် အသစ်များကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အာဟာရဧရုပ်တွင် ပါဝင်သော သြဇာသည်လည်း ပါစကတေဇောနှင့် အာဟာရဧရုပ်၏ အထောက်အပံ့ကို ရသောအခါ ၁၀ ဆင့် ၁၂ ဆင့် တိုင်အောင် ရုပ်ကလာပ် အသစ်အသစ်များကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

### နှစ်ခွပွားပုံ

ရုပ်ကလာပ်တိုင်းတွင် တေဇောဓာတ် (ဥတု) ပါဝင်သည်။ ထိုတေဇောဓာတ်ကလည်း ရုပ်ကလာပ် အသစ်များကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရုပ်ကလာပ်တိုင်းတွင် သြဇာပါဝင်သည်။ ထိုသြဇာသည်လည်း





ကမ္မဇ၊ စိတ္တဇ၊ ဥတုဇ၊ အာဟာရဇ ရုပ်ကလာပ်တို့ကို ဇယားကြည့်၍ ခွဲပါ။  
 ကမ္မဇကလာပ်တွင် ရုပ်သဘောတရား ၉ မျိုး ၁၀ မျိုးသာ ရှိနိုင်ပါသည်။  
 စိတ္တဇရုပ်မှာ သဘောတရား ၈ မျိုးမှ ၁၁ အထိ အလျဉ်းသင့်သလို ရှိနိုင်သည်။

**ကမ္မဇကလာပ်**

*ပသာ-ဘာဝ၊ ဟဒယ၊ ဒသက-ကလာပါ။  
 ရုပ်ဇီဝိတ၊ နဝကာ၊ ကမ္မဖြစ်ကြောင်းမှာ။*

**စိတ္တဇကလာပ်**

*သုဒ္ဓဋ္ဌက ကာယ-နဝ၊ ဝစီ-သဒ္ဓ ဒသက-ကလာပါ။  
 လဟုတာဒိ ရှိမရှိ မြောက်ကာ၊ စိတ္တဇ ခြောက်ဝ ကလာပါ။*

**ဥတုဇကလာပ်/ အာဟာရဇကလာပ်**

*သုဒ္ဓဋ္ဌက သဒ္ဓနဝကာ၊ လဟုတာဒိ ရှိမရှိမြောက်ကာ။  
 ဥတုကလာပ လေးဝမှတ်ပါ။ ဟာရဇ သဒ္ဓပယ်နှစ်ဖြာ။*

**၆ ဒွါရနှင့် ရုပ်ကလာပ်များ**

ဒွါရ	ကလာပ	
စက္ခုဒွါရ	စက္ခုဒသက (ရုပ် ၁၀ မျိုး)	ကာယဒသက (၁၀-မျိုး)
သောတဒွါရ	သောတဒသက (ရုပ် ၁၀ မျိုး)	ဘာဝဒသက (၁၀-မျိုး)
ဃာနဒွါရ	ဃာနဒသက (ရုပ် ၁၀ မျိုး)	ဇီဝိတနဝက (၉-မျိုး)
ဇိဝှိဒွါရ	ဇိဝှိဒသက (ရုပ် ၁၀ မျိုး)	စိတ္တဇသုဒ္ဓဋ္ဌက (၈-မျိုး)
မနောဒွါရ	ဟဒယဒသက (ရုပ် ၁၀ မျိုး)	ဥတုဇသုဒ္ဓဋ္ဌက (၈-မျိုး)
ကာယဒွါရ		အာဟာရဇသုဒ္ဓဋ္ဌက (၈-မျိုး)

ဖော်ပြပါ ဇယားမှာ ၆ ဒွါရတွင် ဖြစ်သော ရုပ်တို့ကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

၄၂ ကောဠာသ

ရုပ်တို့ကို ၄၂ ကောဠာသခွဲ၍ ရှုရာ၌ ကောဠာသ အများစုမှာ ကာယဒွါရနှင့်တူသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကာယဒွါရ၌ ဖြစ်သော ရုပ်များသာ ရှိကြသည်။

တစပဉ္စက - ကေသာ - ဆံပင်၊ လောမာ - မွေးညှင်း၊ နခါ - ခြေသည်းလက်သည်း၊ ဒန္တာ - သွား၊ တစော - အရေ

ဝက္ကပဉ္စက - မံသံ - အသား၊ နာရ - အကြော၊ အဋ္ဌိ - အရိုး၊ အဋ္ဌိမိဉ္စံ - ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ ဝက္ကံ - ကျောက်ကပ် (အညှို့)။

ပပ္ပါသပဉ္စက - ဟဒယံ - နှလုံး၊ ယကနံ - အသည်း၊ ကိလောမကံ - အမြှေး၊ ပိဟကံ - အဖျဉ်း၊ ပပ္ပါသံ - အဆုပ်၊

မတ္တလုဂံပဉ္စက - အန္တံ - အူမ၊ အန္တဂုဏံ - အူသိမ်း (အူချည်ကြိုး)၊ ဥဒရိယံ - အစာသစ်၊ ကရီသံ - အစာဟောင်း၊ မတ္တလုဂံ - ဦးနှောက်၊

မေဒဆက္က - ပိတ္တံ - သည်းခြေ၊ သေမံ - သလိပ်၊ ပုဗ္ဗော - ပြည်၊ လောဟိတံ - သွေး၊ သေဒေါ - ချွေး၊ မေဒေါ - အဆီခဲ၊

မုတ္တဆက္က - အဿု - မျက်ရည်၊ ဝသာ - ဆီကြည်၊ ခေဠော - တံတွေး၊ သိဃံနိကာ - နှပ်၊ လသိကာ - အစေး၊ မုတ္တံ - ကျင်ငယ်၊

ခွဲခြား သိမှတ်ရန်

အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ပြည်၊ ကျင်ငယ်တို့မှာ ဥတုအဋ္ဌကရုပ်များ ဖြစ်ကြသည်။

မျက်ရည်၊ တံတွေး၊ နှပ်တို့မှာ စိတ္တအဋ္ဌကနှင့် ဥတုအဋ္ဌကရုပ်များ ဖြစ်ကြသည်။

**တေဇောဓာတ် လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ ၄ မျိုး**

- (၁) သန္တပ္ပနတေဇော - ဖျားနာခြင်း စသည်ဖြင့် ပြင်းထန်စွာ ပူလောင်သော တေဇော၊ ဇီဝိတနဝက၊ စိတ္တဇအဋ္ဌက၊ ဥတုဇအဋ္ဌက၊ အဟာရဇအဋ္ဌက
- (၂) ဇီရဏတေဇော - အိုမင်းရင့်ကျက် ဆွေးမြေ့စေသော တေဇော၊ ဇီဝိတနဝက၊ စိတ္တဇအဋ္ဌက၊ ဥတုဇအဋ္ဌက၊ အဟာရဇအဋ္ဌက
- (၃) ဥာဟတေဇော - ထက်ဝန်းကျင် ပူလောင်စေသော တေဇော (ကိုယ်ငွေ့)၊ ဇီဝိတနဝက၊ စိတ္တဇအဋ္ဌက၊ ဥတုဇအဋ္ဌက၊ အဟာရဇအဋ္ဌက
- (၄) ပါစကတေဇော - အစာကို ကြေကျက်စေသော တေဇော၊ ဇီဝိတနဝကရုပ်

**ဝါယောဓာတ် လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ ၆ မျိုး**

- (၁) ဥဒ္ဓင်္ဂမာ ဝါတာ - အထက်သို့ ဆန်သော လေ၊ ဇီဝိတနဝက၊ စိတ္တဇအဋ္ဌက၊ ဥတုဇအဋ္ဌက၊ အဟာရဇအဋ္ဌက
- (၂) အဓောဂမာ ဝါတာ - အောက်သို့ စုန်သောလေ၊ ဇီဝိတနဝက၊ စိတ္တဇအဋ္ဌက၊ ဥတုဇအဋ္ဌက၊ အဟာရဇအဋ္ဌက
- (၃) ကုစ္ဆိသယာ ဝါတာ - အူအပြင်ဘက် ဝမ်းဗိုက်၌ တည်သောလေ၊ ဇီဝိတနဝက၊ စိတ္တဇအဋ္ဌက၊ ဥတုဇအဋ္ဌက၊ အဟာရဇအဋ္ဌက
- (၄) ကောဋ္ဌာသယာ ဝါတာ - အူအတွင်း၌ တည်သောလေ၊ ဇီဝိတနဝက၊ စိတ္တဇအဋ္ဌက၊ ဥတုဇအဋ္ဌက၊ အဟာရဇအဋ္ဌက
- (၅) အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရိနော ဝါတာ - အင်္ဂါကြီးငယ်သို့ လျှောက်သောလေ၊ ဇီဝိတနဝက၊ စိတ္တဇအဋ္ဌက၊ ဥတုဇအဋ္ဌက၊ အဟာရဇအဋ္ဌက
- (၆) အဿာသော ပဿာသော - ဝင်သက် ထွက်သက်လေ၊ သဒ္ဓနဝကစိတ္တဇ

**လက္ခဏာရုပ်များ**

- (၁) ဥပစယ - ပဋိသန္ဓေမှ ဣန္ဒြေပြည့်စုံသည်အထိ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေသော ရုပ်တရားများကို ဆိုလိုသည်။
- (၂) သန္တတိ - ယခုလက်ရှိ ဖြစ်နေသော ရုပ်တရားများကို ဆိုလိုသည်။
- (၃) ဇရတာ - ရုပ်တရားတို့၏ ဌီကာလကို ဆိုလိုသည်။
- (၄) အနိစ္စတာ - ရုပ်တရားတို့၏ ဘင်ကာလကို ဆိုလိုသည်။

**အဘိညေယျဓမ္မ** - ဝတ္ထု၊ အာရုံ၊ ဝိညာဏ်၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သဗ္ဗေတနာ၊ တဏှာ၊ ဝိတက္က၊ ဝိစာရ၊ ဓာတ် ၆ ပါး၊ ကသိုဏ်း ၁၀ ပါး (အာလောက မပါ၊ ဝိညာဏကသိဏဟု ရှိသည်)၊ ၃၂ ကောဋ္ဌာသ၊ အာယတန ၁၂၊ ဓာတ် ၁၈၊ ဣန္ဒြေ ၂၂၊ ကာမ-ရူပ-အရူပဓာတု၊ ဘဝ ၉ ပါး၊ သမာပတ် ၈ ပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါ ၁၂ ပါး၊ သစ္စာ ၄ ပါး၊ သစ္စာ အနက်၊ သစ္စာနှင့် အဿာဒ-အာဒိနဝ-နိဿရဏ၊ အနုပဿနာ ၇ ပါး၊ ဥပ္ပါဒ-ပဝတ္တ-နိမိတ္တ-အာယူဟန-ပဋိသန္ဓိ-ဂတိ-ဥပပတ္တိ-ဇာတိ-ဇရာ-ဗျာဓိ-မရဏ-သောက-ပရိဒေဝ-ဥပါယာသ စသည်တို့ကို ဒုက္ခ-ဘယ-သာမိသ-သင်္ခါရ စသည်ရှု (အနုပ္ပါဒ စသည် ပြောင်းပြန် လည်းယူ)၊ ဗိုလ်၊ ဗောဇ္ဈင်၊ မဂ္ဂင်၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ သမ္မပ္ပဓာန်၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်၊ သစ္စာ၊ ဈာန်၊

ဒုတိယဘာဏဝါရဉ္စိ - ပရိဂ္ဂဟဋ္ဌ၊ ပရိဝါရဋ္ဌ၊ ပရိပူရဋ္ဌ၊ ဧကဂ္ဂဋ္ဌ၊ (သမထဿ/ သမာဓိန္ဒြိယဿ) အဝိက္ခေပဋ္ဌ၊ (သဒ္ဓိန္ဒြိယဿ) အဓိမောက္ခဋ္ဌ၊ (သတိန္ဒြိယဿ) ဥပဋ္ဌာနဋ္ဌ၊ (လိနဿ စိတ္တဿ/ဝီရိယိန္ဒြိယဿ) ပဂ္ဂဟဋ္ဌ၊ အဝိသာရဋ္ဌ၊ အနာဝိလဋ္ဌ၊ အနိဉ္ဇနဋ္ဌ၊ ဧကတ္တုပဋ္ဌာနဝသေန စိတ္တဿ ဌိတဋ္ဌ၊ အာရမ္မဏဋ္ဌ၊ (အာရမ္မဏဿ) ဂေါစရဋ္ဌ၊ ပဟာနဋ္ဌ၊ ပရိစ္စာဂဋ္ဌ၊ ဝုဋ္ဌာနဋ္ဌ၊ ဝိဝဋ္ဌနဋ္ဌ၊ သန္တဋ္ဌ၊ ပဏီတဋ္ဌ၊ ဝိမုတ္တဋ္ဌ၊ အနာသဝဋ္ဌ၊ တရဏဋ္ဌ၊ အနိမိတ္တဋ္ဌ၊ အပ္ပဏိဟိတဋ္ဌ၊ သုညတဋ္ဌ၊ (သမထဝိပဿနာနံ) ဧကရသဋ္ဌ၊ (ယုဂနဒ္ဒဿ) အနတိဝတ္တနဋ္ဌ၊ ယုဂနဒ္ဒဋ္ဌ၊ နိယျာနဋ္ဌ၊ ဟေတုဋ္ဌ၊ (ပညိန္ဒြိယဿ/ သမ္မာဒိဋ္ဌိယာ) ဒဿနဋ္ဌ၊

အာဓိပတေယျဋ္ဌ, (ဝိပဿနာယ) အနုပဿနဋ္ဌ, (သိက္ခာယ) သမာဒါနဋ္ဌ, (ဥဒ္ဓတဿ စိတ္တဿ) နိဂ္ဂဟဋ္ဌ, (ဥဘော ဝိသုဒ္ဓါနံ) အဇ္ဈပေက္ခနဋ္ဌ, ဝိသေသာဓကမဋ္ဌ, ဥတ္တရိ ပရိဝေဓဋ္ဌ, သစ္စာဘိသမယဋ္ဌ, နိရောဓေ ပတိဋ္ဌာပကဋ္ဌ, အကမ္ပိယဋ္ဌ, (ဓမ္မဝိစယ-သမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ) ပဝိစယဋ္ဌ, (ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ) ဖရဏဋ္ဌ, (ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ) ဥပသမဋ္ဌ, (ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ) ပဋိသင်္ခါနဋ္ဌ, (စသည်ဖြင့် ဟောတော်မူသည်။)

ပရိညေယျ ဓမ္မနှင့် ပဟာတဗ္ဗ ဓမ္မတွင်လည်း အများစုမှာ တူကြသည်။ (ပဋိသံ၊ ၂၃) (ပဋိသံ၊ ၂၆)

ဘာဝေတဗ္ဗ ဓမ္မ - သမထ, ဝိပဿနာ, သတိပဋ္ဌာန်, ဗောဇ္ဈင်, မဂ္ဂင်, နဝ ပါရိသုဒ္ဓိပဓာနိယင်္ဂံ,

**ဘာဝနာလေးမျိုး**

- (၁) ဒေသနာ ဘာဝနာ - ထိုထိုအာရုံ၌ ဖြစ်သော တရားတို့၏ လွန်၍ မဖြစ်ခြင်း
- (၂) ပဋိလာဘာ ဘာဝနာ - ဣန္ဒြေတို့၏ တစ်ခုတည်းသော ကိစ္စကို ရခြင်း
- (၃) ဧကရသာ ဘာဝနာ - ထိုသို့ ကပ်လျက် ဝီရိယကို ဆောင်ရွက်ခြင်း
- (၄) အာသေဝနာ ဘာဝနာ - အဖန်ဖန်မှီဝဲခြင်း

### နာမပရိဂ္ဂဟ

နာမ်ကို သိမ်းဆည်းရာတွင် စိတ်၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ သုံးမျိုးတို့တွင် တစ်မျိုးမျိုးမှ စတင်သိမ်းဆည်းနိုင်သည်။ (ဒိဋ္ဌ၊ ၂၊ ၃၁၄) (မာဋ္ဌ၊ ၁၊ ၂၈၁) (ဣတိဝုတ်၊ ၁၇၉) (အဘိ၊ ၁၊ ၂၅၂။) ဒွါရအလိုက် ယှဉ်ဖက် စေတသိက်တို့နှင့် တကွ စိတ်ဖြစ်စဉ် (ကာမဇောဝီထိ/ဈာနဇောဝီထိ)တို့ကို သိမြင်နိုင်မှ ယနပြုမည် ဖြစ်သည်။

### ဃန ၄/၃ မျိုး

- (၁) သန္တတိဃန - ရုပ်ဖြစ်စဉ် နာမ်ဖြစ်စဉ် အစဉ်အတန်းဟူသော အစိုင်အခဲ
- (၂) သမူဟဃန - ရုပ်တရားတို့၏ ရုပ်ကလာပ် အဖွဲ့အစည်း နာမ်တရားတို့၏ ယှဉ်တွဲ ဖြစ်ပေါ်မှု ဟူသော အစိုင်အခဲ<sup>၂</sup>
- (၃) ကိစ္စဃန - ရုပ်ကလာပ်တစ်ခု အတွင်းရှိ ရုပ်တရား စိတ္တက္ခဏတစ်ခုတွင် ယှဉ်တွဲ ဖြစ်ပေါ်သော နာမ်တရားတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက် (တာဝန်/ကိစ္စ) ဟူသော အစိုင်အခဲ
- (၄) အာရမ္မဏဃန - ရှေ့ဝီထိ နောက်ဝီထိတို့၏ မတူညီသော အာရုံ (မသိလျှင် အာရုံတူသည်ဟု ထင်ရသည့်) အစိုင်အခဲ

*အစဉ်-အစု ပြုလုပ်-အာရုံ၊ နာမဃန လေးဝအစုံ။  
စဉ်-စု-ပြုလုပ် သုံးဝရုပ်ကုန်၊ ဖြိုခွဲကြ ယနအလုံးစုံ။*

---

<sup>၂</sup>နာမရူပပရိစ္ဆေဒတွင် နာမ်တစ်လုံးချင်း ရှုရာ၌ ကာမဇောဝီထိ ဈာနဇောဝီထိ အားလုံး ရှုနိုင်သည်။ အနုပဒဝိပဿနာတွင်မူ နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်နာမ်၌ ရှုမရပါ။

**ဈာနဝိထိ**

	ဘ	မ	ပ	ဥ	န	ဂေါ	ဈာန်
ပထမ	၃၄	၁၂	၃၄	၃၄	၃၄	၃၄	၃၄
ဒုတိယ	၃၄	၁၂	၃၄	၃၄	၃၄	၃၄	၃၂
တတိယ	၃၄	၁၂	၃၄	၃၄	၃၄	၃၄	၃၁
စတုတ္ထ	၃၄	၁၂	၃၃	၃၃	၃၃	၃၃	၃၁

စိတ္တက္ခဏတိုင်း၌ အာရုံကို သိတတ်သော စိတ်ကို ရှုပါ။ ထို့နောင် စိတ်နှင့် အတူတကွ ဖြစ်သော ဖဿ စသည်ကို တစ်လုံးချင်း တိုး၍ ထင်ရှားအောင် ရှုသွားပါ။

**ပဉ္စဒါရကုသိုလ်ဇောဝိထိ**

ဘ	ပ	စ	သမ်	သန်	ဝု	ဇ (၇ ကြိမ်)	ရုံ (၂ ကြိမ်)	ဘ
၃၄	၁၁	၈	၁၁	၁၁/၁၂	၁၂	၃၄/ ၃၃/ ၃၂	၃၄/၃၃/၃၂/၁၂/၁၁	၃၄

စက္ခုဝိညာဏ်နေရာတွင် သောတဝိညာဏ်၊ ဃာနဝိညာဏ်၊ ဇိဝိဝိညာဏ်၊ ကာယဝိညာဏ် ပြောင်းလဲ ဝိထိစဉ်ပါ။ သန္တိရဏတွင် ပီတိယှဉ် မယှဉ် အပေါ် မူတည်၍ နာမ်တရား ၁၁/ ၁၂ ဖြစ်သည်။ ဇောတွင် ဉာဏ်ယှဉ် မယှဉ်၊ ပီတိယှဉ်မယှဉ် အပေါ် မူတည်၍ နာမ်တရား ၃၄/ ၃၃/ ၃၃/ ၃၂ ဖြစ်နိုင်သည်။ တဒါရုံမှာမူ အဟိတ် သဟိတ် ဖြစ်နိုင်၍ အရေအတွက် ကွဲပြားသလို ဉာဏ်၊ ပီတိ ယှဉ်မယှဉ်ကြောင့်လည်း အရေအတွက် ကွဲပြားသည်။

**မနောဒါရ ကုသိုလ်ဇောဝိထိ**

ဘ	မ	ဇ (၇ ကြိမ်)	ရုံ (၂ ကြိမ်)	ဘ
၃၄	၁၂	၃၄/ ၃၃/ ၃၂	၃၄/ ၃၃/ ၃၂/ ၁၂/ ၁၁	၃၄

အကုသိုလ်ဇော ဖြစ်လျှင် လောဘဒိဋ္ဌိအုပ်စု ၂၀/ ၁၉/ ၂၂/ ၂၁

လောဘမာနအုပ်စု ၂၀/ ၁၉/ ၂၂/ ၂၁

မာနကဒါစိ ဖြစ်၍ မာန မယှဉ်လျှင် လောဘသက်သက် ၁၉/ ၁၈/ ၂၁/ ၂၀

ဒေါသအုပ်စု ၁၈/ ၂၀

ဒေါသ ဣဿာ၊ ဒေါသ မစ္ဆေရ၊ ဒေါသ ကုက္ကုစ္စ တစ်ခုခု ဖြစ်လျှင် ၁၉/ ၂၁

မောဟ ဥဒ္ဓစ္စ ဖြစ်လျှင် ၁၆

မောဟဝိစိကိစ္ဆာဖြစ်လျှင် ၁၆

**ရှုစရာများ**

*ဈာန်နှင့်အာရုံ၊ ရုပ်လုံးစုံ၊ အစုံ ဒွါရမှတ်။*

*ဝိရတီနောက်၊ တဒါရောက်၊ စွဲကောက်နည်းယူမှတ်။*

*အပ္ပမညာ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ကောင်းဆိုးကြည့်၊ ပွားဘိသတိချုပ်။*

**ကံနှင့်အာရုံ**

*သူ့သက်သတ်က ဇီဝိတရမ္မဏာ၊ ခိုးယူ-လိမ်က၊ သတ္တ-သင်္ခါ။*

*မိစ္ဆာစာရ ကျား-မထိုက်ရာ၊ မေရယ ယူကြ သင်္ခါရာ။*



**(၄) ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ**

ယုံမှားခြင်းမှ လွတ်မြောက် စင်ကြယ်ခြင်း၊ (ယုံမှားခြင်း ၁၆ ပါးမှ လွတ်မြောက်ခြင်း)

**ပစ္စယပရိဂ္ဂဉာဏ်** - နာမ်ရုပ်တို့၏ အကြောင်းတို့ကို ပိုင်းခြားယူသော ဉာဏ်။

**ယုံမှားခြင်း ၁၆ ပါး**

ဖြစ်ဘူးသလား၊ မဖြစ်လားနှင့်၊ မျိုးကားဘယ်ဟူ၊ ခြင်းရာယူ၊ ဘယ်သူ ဖြစ်၍ ဖြစ်သနည်း။

ဖြစ်လတ္တံ့လား၊ မဖြစ်လားနှင့်၊ မျိုးကားဘယ်ဟူ၊ ခြင်းရာယူ၊ ဘယ်သူဖြစ်၍ ဖြစ်သနည်း။

ဖြစ်ဆဲဟုတ်လား၊ မဟုတ်လားနှင့်၊ မျိုးကားဘယ်ဟူ၊ ဘယ်မှုခြင်းရာ၊ ဘယ်ကလာ၍၊ အဘယ်ကိုသွား၊ ဤခြောက်ပါး၊ ယုံမှား ပစ္စုပ္ပန်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာတော်အရ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ သင်္ခါရ၊ ကံတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝကို ဖြစ်သော အတိတ်အကြောင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတရားတို့သည်ပင် အနာဂတ်ဘဝကို ဖြစ်စေသော ပစ္စုပ္ပန် အကြောင်းတို့ ဖြစ်ကြပြန်သည်။

**အတိတ်သိသူ ခြောက်ဦး**

၁။ သာသနာပ ရသေ့ (တတ္ထိ)တို့သည် နာမ်ရုပ်ပိုင်းခြားသော ဝိပဿနာဉာဏ် မရှိခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာလေးဆယ် မြင်နိုင်၏။ ပညာအား နည်းသော ကြောင့်တည်း။ တောင်ငှေးဖြင့် စမ်း၍သွားရသော လူကန်းအစဉ် ကဲ့သို့တည်း။

၂။ ပကတိသာဝက တို့သည် ဉာဏ်ကြီးသောကြောင့် ကမ္ဘာရာထောင်အထိ ခန္ဓာအစဉ်လျှောက်၍ သိကုန်၏။ စုတိ ပဋိသန္ဓေအာဖြင့်လည်း ပြောင်းလဲ သိကုန်၏။

၃။ အသီတိမဟာသာဝကတို့သည် ပါရမီဖြည့်သလောက် ကမ္ဘာတစ်သိန်း အောက်မေ့နိုင်၏။ ခန္ဓာအစဉ်၊ စုတိ ပဋိသန္ဓေအစဉ်ဖြင့်ပင်တည်း။

၄။ အဂ္ဂသာဝကတို့သည် တစ်သင်္ချေ ကမ္ဘာတစ်သိန်း စုတိ ပဋိသန္ဓေ အစွမ်းဖြင့် ပြောင်း၍ သိနိုင်ကုန်၏။ ခန္ဓာအစဉ်လျှောက်ဖွယ်မလို။

၅။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့သည် နှစ်သင်္ချေ ကမ္ဘာတစ်သိန်း စုတိ ပဋိသန္ဓေ အစွမ်းဖြင့် ပြောင်း၍ သိနိုင်ကုန်၏။

၆။ ဘုရားရှင်တို့သည် အပိုင်းအခြားမရှိ လိုရာသိကုန်၏။ ခန္ဓာအစဉ်၊ စုတိ ပဋိသန္ဓေအစဉ် မလိုက်ပဲ ကျော်၍လည်း သိနိုင်ကုန်၏။

ဤခြောက်ဦးတို့ကို အစဉ်အတိုင်း ပိုးစုန်းကျူးရောင်၊ မီးရောင်၊ မီးရှူးရောင်၊ သောက်ရှူးကြယ်ရောင်၊ လရောင်၊ နေရောင်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြ၏။

**မရဏာသန္န (သေဆုံးခါနီး)**

တီ န ဒ ပ စ သမ် သန် ဝု ဇ ဇ ဇ ဇ ရုံ ရုံ စု ပဋိ ဘွင် (၁၆-ကြိမ်) ဇ ဇ ဇ ဇ ဇ  
ဇ ဇ ဘဝင်

တီ န ဒ မ ဇ ဇ ဇ ဇ ရုံ ရုံ စု ပဋိ ဘွင် (၁၆-ကြိမ်) ဇ နည်းတူ

<b>မရဏာသန္နဝိထိ ၄ မျိုး</b>	ပုဗ္ဗ	စူဠဝ	ဘဝင် (၁၅/၁၆)
တီ န ဒ ပ စ သမ် သန် ဝု ဇ ဇ ဇ ဇ ရုံ ရုံ			
တီ န ဒ ပ စ သမ် သန် ဝု ဇ ဇ ဇ ဇ ရုံ ရုံ ဘွင်			
တီ န ဒ ပ စ သမ် သန် ဝု ဇ ဇ ဇ ဇ			
တီ န ဒ ပ စ သမ် သန် ဝု ဇ ဇ ဇ ဇ ဘွင်			

**ဘဝတစ်ခုတွင် ရုပ်တို့၏ အစနှင့် အဆုံး ဖြစ်ချုပ် အစဉ်**

သန္ဓေတွင် သူစ၍၊ စုတိရှေ့ တစ်ဆယ့်ခွန်။  
ကမ္မဇော ကလာပ၊ ဖြစ်ချုပ်ကြစဉ်။ ။  
ပ-ဘဝင် စိတ္တဇ၊ သေပြီးမှ ဌစတ်ထိထင်။  
ဟာရဇ တွင်းအပြင်၊ သေလွန်နောက် ငါးဆယ်ထား၊ ။  
သန္ဓေ-ဌီ၊ ကမ္ဘာတည် လွန်မှချုပ်တယ်။ ရုပ်ဌတုများ။

**ပရိနိဗ္ဗာန**

- ဈာနသမနန္တရ** - န ဒ မ ပ ဥ န ဂေါ ဈာန်များ (ဘွင်) စု (မန္တ)
- တိက္ခကိုလည်း နည်းမှီသိလေ။ ဘဝင်စုတိ၊ ဇောစုတိ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ပစ္စဝေက္ခဏာသမနန္တရ** - န ဒ မ ဇ ဇ ဇ ဇ (ဘဝင်) စု
- အဘိညာသမနန္တရ** - န ဒ မ ပ ဥ န ဂေါ အဘိညာ-၁ (ဘဝင်) စု
- ဇီဝိတသမသိသီ** - န ဒ မ ဇ ဇ ဇ ဇ (ဘဝင်) စု

သုက္ကဝိပဿက - န ၃ မ ၉ ၉ ၉ ၉ ရံ ရံ စု

**အတိတ်အဆက်ဆက်သို့**

ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်မှ အတိတ်ဆီသို့ ရုပ်နာမ်အစဉ်အတိုင်း ရှုနိုင်သည်။ လက်ရှိဘဝ ပဋိသန္ဓေမှ အတိတ်ဘဝ စုတိအထိ ရုပ်နာမ်အစဉ်အတိုင်း လိုက်၍ ရှုကာ အတိတ် မရဏာသန္ဓေအာရုံနှင့် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ သင်္ခါရ၊ ကံတို့ကို ရှုဖွေနိုင်သည်။ ဒုတိယအတိတ်၊ တတိယအတိတ် စသည်ကိုပါ ရှုနိုင်သည်။ အတိတ်နှင့်ဆိုင်သော ယုံမှားခြင်း ငါးမျိုးတို့ကို ပယ်ရှားနိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းအတူ အနာဂတ် နှင့် ပစ္စုပ္ပန် ယုံမှားခြင်းတို့ကို ပယ်ရှားနိုင်ရန် ရှုရမည် ဖြစ်သည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပဉ္စမနည်း ကြောင်းကျိုးစပ်ရန် ဇယား

အကြောင်း		အကျိုး	
အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်, သင်္ခါရ, ကံ		ကမ္မဇရုပ်, ဝိပါက်နာမက္ခန္ဓာ	
ပဋိစ္စ အာ	စိတ်	စိတ္တဇရုပ်	ဇနိယပဏ္ဍိတ
	ဥတု (တေဇောဓာတ်)	ဥတုဇရုပ်	
	အာဟာရ	အာဟာရဇရုပ်	
ဝတ္ထု, အာရုံ, ဖဿ (သမ္ပယုတ္တဓမ္မ)		ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ	
ရုပ် (ဝတ္ထု, အာရုံ) နာမ် (သမ္ပယုတ္တဓမ္မ)		ဝိညာဏက္ခန္ဓာ	
ဇဉ် ဇ	ရှေးရှေးသမ္ပဿ (အနန္တရ)	ပထမဘဝင်မှ စ၍	ဇနိယပဏ္ဍိတ
	နောက်နောက်သမ္ပဿ (သဟဇာတ)	စိတ္တက္ခန္ဓာ အားလုံး	
	စက္ခုသမ္ပဿ စသည် (သ, နန်, ဥပ)	စက္ခုဝိညာဏ်မှစ၍ ...	
	မနသိကာရ (နန်, ဥပ)	ဇော	
	ဘဝင်မနောသမ္ပဿ (နန်, ဥပ)	မနောဒွါရဝီထိ	
အာလောက စသည် (ပကတူ)		ဒွေပဉ္စဝိညာဏ်	

**ဖားနတ်သား** - နတ်ဥပပါတ်ပဋိသန္ဓေ မဟာဝိပါက် သောမနဿ ဉာဏသမ္ပယုတ်စိတ် စေတသိက် ၃၃ (ထိုဘဝတွင် အရိယာဖြစ်သဖြင့် တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေဟုမှတ်)၊ ကမ္မဇကလာပံ ၈ (ဣတ္ထိဘာဝ မပါ)။ ဆုတောင်းမှု ဖော်ပြထား၍ ကိလေသဝဋ် မထင်ရှား။ ကမ္မဝဋ် ထင်ရှား၏။ ဇယားကြည့်၍ ကြောင်းကျိုး စပ်ကြည့်ပါ။

**ပတိပူဇိကာ နတ်သမီး** - လူ့ဘဝတွင် ကြင်ယာတော် နတ်သားနှင့် ပြန်ပေါင်းထုပ်ရန် ကုသိုလ် ပြုခဲ့သည်။ ကိလေသဝဋ်, ကမ္မဝဋ် ထင်ရှားသည်။

အခြား ကိလေသဝဋ်, ကမ္မဝဋ် ထင်ရှားသော ဖြစ်စဉ်များကို မင်းကုသ၊ ပဘာဝတီ၊ အနောဇော၊ သုမနာမင်းသမီး၊ ဥမ္မာဒန္တီ၊ စူဠသုဘဒ္ဒါ တို့နှင့် သာဝကကြီးများ ဆုတောင်းခန်းကို ရှု။

### ၂၄ ပစ္စည်း

ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏပစ္စယော၊ အဓိပတိပစ္စယော၊ အနန္တရပစ္စယော၊  
သမနန္တရပစ္စယော၊ သဟဇာတပစ္စယော၊ အညမညပစ္စယော၊  
နိဿယပစ္စယော၊ ဥပနိဿယပစ္စယော၊ ပုရေဇာတပစ္စယော၊  
ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော၊ အာသေဝနပစ္စယော၊ ကမ္မပစ္စယော၊ ဝိပါကပစ္စယော၊  
အာဟာရပစ္စယော၊ ဣန္ဒြိယပစ္စယော၊ ဈာနပစ္စယော၊ မဂ္ဂပစ္စယော၊  
သမ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ ဝိပွယုတ္တပစ္စယော၊ အတ္ထိပစ္စယော၊ နတ္ထိပစ္စယော၊  
ဝိဂတပစ္စယော၊ အဝိဂတပစ္စယော။

### မျိုးကွဲများ

**အဓိပတိ ၂ မျိုး** - အာရမ္မဏာဓိပတိ၊ သဟဇာတာဓိပတိ

**ဥပနိဿယ ၃ မျိုး** - အာရမ္မဏူပနိဿယ၊ အနန္တရူပနိဿယ၊ ပကတူပနိဿယ

**ပုရေဇာတ ၂ မျိုး** - အာရမ္မဏပုရေဇာတ၊ ဝတ္ထုပုရေဇာတ

**ကမ္မ ၃ မျိုး** - အနန္တရကမ္မ၊ သဟဇာတကမ္မ၊ နာနာက္ခဏိကကမ္မ

**အာဟာရ ၂ မျိုး** - သဟဇာတာဟာရ၊ ရူပါဟာရ

(၁) ကဗဠိကာရာဟာရ - ဩဇာလျှင် ရှစ်ခုမြောက်ရှိသော ရုပ်ကို ဆောင်သည်။  
ထောက်ပံ့သည်။ (ပုတ္တမံသူပမာ - မိမိသားငယ်ကို စားသည်နှင့် ခိုင်းနှိုင်း၊  
စားမိသော မိဘများ စားတိုင်း ဝမ်းနည်းရ)

(၂) ဖဿာဟာရ - ဝေဒနာသုံးပါးကို ဆောင်သည်။ ထောက်ပံ့သည်။  
(အရေခွံခွါထားသည့် နွားနှင့် ခိုင်းနှိုင်း၊ မှက်-ခြင်တို့ အလွယ်တကူ အကိုက်ခံရ)

(၃) မနောသဇ္ဇေတနာဟာရ - ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံသည် ဘုံသုံးပါးတို့၌  
ပဋိသန္ဓေကို ဆောင်သည်။ ထောက်ပံ့သည်။ (ရန်သူဖမ်းကာ မီးကျိုးတွင်းထဲ  
ပစ်ချခံရသည်နှင့် ခိုင်းနှိုင်း၊ ရွေးချယ်ခွင့် မရှိပဲ ဒုက္ခတွင်းထဲ တွန်းပို့ခံရ)



လက်တွေ့ ပဋ္ဌာန်း ကြောင်းကျိုးစပ်ရန် ဇယား

နှစ်ချက်စုကို ကျက်မှတ်၍ ဤဇယားအတိုင်း ကြောင်းကျိုးစပ်နိုင်သည်။

	ပစ္စည်း	ပစ္စယုပ္ပန်	ပစ္စယသတ္တိ
၁	ယှဉ်ဖက်နာမ်	ယှဉ်ဖက်နာမ်	သဟဇာတမျိုး
၂	ရှေ့စိတ္တက္ခဏ	နောက်စိတ္တက္ခဏ	အနန္တရမျိုး
၃	ရှေ့စိတ္တက္ခဏခြား	နောက်စိတ္တက္ခဏခြား	ဥပနိဿယ <sup>၃</sup>
၄	နာမ်	ပဉ္စဝေါကာရ ပဋိသန္ဓေကမ္မဇ, စိတ္တဇ	သဟဇာတ
		ဝတ္ထု (စတုဇ-ဦး)	ပစ္စာဇာတမျိုး
၅	ဝတ္ထု, အာရုံရုပ်	နာမ်	ပုရေဇာတမျိုး
၆	ဇီဝိတ	မဟာဘူတံ	သဟဇာတ
		ဇီဝိတ	ကလာပ်တူ
		အာဟာရ	ကလာပ်တူ/ ကလာပ်ပြား
၇	အတိတ်ကံ	ဝိပါက်စိတ်, ကမ္မဇ	နာနာက္ခဏိကကမ္မ
၈	ပညတ်	နာမ်	အာရမ္မဏ, ပကတူ

၁။ သဟဇာတမျိုး - ဟေတု၊ အဓိပတိ၊ သဟဇာတ၊ အညမည၊ နိဿယ၊ ကမ္မ၊  
ဝိပါက၊ အာဟာရ၊ ဣန္ဒြိယ၊ ဈာန၊ မဂ္ဂ၊ သမ္ပယုတ္တ၊ ဝိပွယုတ္တ၊ အတ္ထိ၊ အဝိဂတ  
(၁၅)

ယှဉ်ဖော် ယှဉ်ဖက် စိတ် စေတသိက်အပေါ် မူတည်၍ ပစ္စည်း ပြိုင်ရသည်။  
ဥပမာ ဝိပါက်စိတ် ဖြစ်လျှင် ဝိပါကပစ္စည်းရ၍ ဝိပါက်စိတ်မဟုတ်လျှင်  
ဝိပါကပစ္စည်း မရ။ ဟေတု စသည်တို့မှာ စေတသိက် တရားကိုယ်

<sup>၃</sup>ဥပနိဿယမှာ စိတ္တက္ခဏခြား၊ ဝိထိခြား၊ ဘဝခြားသော်လည်း ပြိုင်နိုင်သည့် ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။  
၁၀၃



အရကောက်အတိုင်း ပြိုင်ရသည်။ နာမ်-နာမ်ချင်း သမ္ပယုတ်၊ နာမ်နှင့်ရုပ်  
ဝိပွယုတ်။

**၂။ အာရမ္မဏမျိုး - အာရမ္မဏ၊ အဓိပတိ၊ ဥပနိဿယ (၃)**

အာရုံမှာ ပစ္စုပ္ပန်၊ အတိတ်၊ အနာဂတ် ကာလဝိမုတ် ဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ်၊  
စေတသိက်၊ ရုပ်တို့မှာ ကာလသုံးပါး ဖြစ်နိုင်၍ နိဗ္ဗာန် ပညတ်တို့မှာ  
ကာလဝိမုတ် ဖြစ်သည်။

**၃။ အနန္တရမျိုး - အနန္တရ၊ သမနန္တရ၊ ဥပနိဿယ၊ အာသေဝန၊ ကမ္မ၊ နတ္ထိ၊ ဝိဂတ  
(၇)**

အနန္တရမျိုးမှာ ရှေ့စိတ္တက္ခဏနှင့် နောက်စိတ္တက္ခဏ ကြောင်းကျိုး စပ်ရသည့်  
ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ဇောအချင်းချင်းတွင် အာသေဝန ပြိုင်၍  
မဂ်နှင့်ဖိုလ်တွင် ကမ္မပြိုင်သည်။

**၄။ ပုရေဇာတမျိုး - အာရမ္မဏ၊ ဥပနိဿယ၊ ပုရေဇာတ၊ ဣန္ဒြိယ၊ ဝိပွယုတ္တ၊  
အတ္ထိ၊ အဝိဂတ (၇)**

အာရုံနှင့် (မဇ္ဈိမာယုက) ဝတ္ထု ပစ္စည်းတရားက နာမ် စိတ္တက္ခဏတို့ကို  
ကျေးဇူးပြုပုံ ဖြစ်သည်။ ပသာဒဝတ္ထု နှင့် ဒွေပဉ္စဝိညာဏ် ဖြစ်လျှင် ဣန္ဒြိယ  
ပြိုင်နိုင်သည်။ အာရုံဖြစ်လျှင် အာရမ္မဏ ပြိုင်နိုင်သည်။ ဟဒယဖြစ်လျှင်  
စာလုံးမဲဖြင့် ပြထားသော ငါးမျိုးသာ ပြိုင်သည်။

**မန္ဒာယုကစသည်**

*တိဘဝင်ပြိုင်ဖြစ်ကြ၊ ပသာဒ မဇ္ဈိမာ၊  
မန္ဒာယု တီရှေ့ဖျား၊ ဖြစ်သွားတဲ့အရာ။  
အတီတ ဌီ-ဘင်မှာ၊ အမန္ဒာခေါ်ငြား။  
ထိအာရုံ၊ ချုပ်ကြပုံ ပြိုင်ရှေ့ နောက်ကို၊ ချင့်ထောက်လို့ထား။*

၅။ ပစ္ဆာဇာတမျိုး - ပစ္ဆာဇာတ၊ ဝိပွယုတ္တ၊ အတ္ထိ၊ အဝိဂတ (၄)

နေကန်နာမ်စိတ္တက္ခဏတို့က ရှေးက ဖြစ်နှင့်သော တည်ဆဲ စတုရေဂ်တို့ကို ကျေးဇူးပြုသော အုပ်စု ဖြစ်သည်။ စတုရေဂ်သည်မှာ ကမ္မဇ၊ ဥတုဇ၊ စိတ္တဇ၊ အာဟာရဇ တို့ ဖြစ်ကြသည်။

၆။ နာနာက္ခဏိကမျိုး - ဥပနိဿယ၊ နာနာက္ခဏိကကမ္မ၊ (အနန္တရ၊ သမနန္တရ၊ နတ္ထိ၊ ဝိဂတ) (၂/၆)

အတိတ် ကုသိုလ် အကုသိုလ် ကံတို့က ဝိပါက် ကမ္မဇရပ်တို့ကို ကျေးဇူးပြုသော အုပ်စု ဖြစ်သည်။ မဂ်နှင့် ဖိုလ် ကြောင်းကျိုး စပ်ရာတွင် အနန္တရမျိုး ဝင်သည်။ ဝိပါက်စိတ်ဖြစ်မှု ဥပနိဿယပြိုင်နိုင်သည်။

၇။ ရူပါဟာရမျိုး - အာဟာရ၊ အတ္ထိ၊ အဝိဂတ (၃)

ဩဇာရုပ်က ကလာပ်တူ ကလာပ်ပြား သဟဇာတ် ရုပ်များကို ကျေးဇူးပြုသော အုပ်စု ဖြစ်သည်။

၈။ ရူပဇီဝိတိန္ဒြိယမျိုး - ဣန္ဒြိယ၊ အတ္ထိ၊ အဝိဂတ (၃)

ကမ္မဇကလာပ်တွင်းရှိ ဇီဝိတရုပ်က ကြွင်းသော သဟဇာတ်ရုပ်များကို ကျေးဇူးပြုသော အုပ်စု ဖြစ်သည်။

၉။ ပကတူပနိဿယမျိုး - ဥပနိဿယ

ပကတူမှာ အရာကျယ်ဆုံး ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။ ပရမတ်တရားများ အပြင် အစားအသောက်၊ ရာသီဥတု၊ နေရာထိုင်ခင်း စသည်တို့ပင် အကြောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

**ပဋိသန္ဓေ ရူပက္ခန္ဓာ ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်း ဇယား**

	ဟဒယ	ကြွင်းကမ္မဇ	ပစ္စည်း/ မှတ်ချက်
နာမ်သဟဇာတ	၁၃	၁၂	ဟေ, ကံ, ဟာ, ဣ, ဈာ, မ
ရုပ်သဟဇာတ	၄	၅	သဟ, အည, နိ, အတ္ထိ, အဝိ
ပစ္စာဇာတ		၄	ပစ္စာ, ဝိပု, အတ္ထိ, အဝိ
ရူပဇီဝိတိန္ဒြိယ		၃	ဣ, အတ္ထိ, အဝိ
နာနာက္ခဏိက		၁	ကမ္မဇရုပ်တိုင်းတွင် ပြိုင်နိုင်

**ပဋိသန္ဓေ/ ဘဝင် နာမက္ခန္ဓာ လေးပါး ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်း**

	ပဋိသန္ဓေ	ဘဝင်	ပစ္စည်း/ မှတ်ချက်
နာမ်သဟဇာတ	၁၃	၁၃	ဟေ, ကံ, ဟာ, ဣ, ဈာ, မ
ရုပ်သဟဇာတ	၆		သဟကြီး အည, ဝိပ်
အာရမ္မဏ		၁	
အနန္တရ		၅	အနန်, သမန်, ဥပ, နတ္ထိ, ဝိဂတ
ဝတ္ထု		၅	နိ, ပု, ဝိပ်, အတ္ထိ, အဝိ
နာနာက္ခဏိက		၂	ကမ္မ, ဥပ

**စိတ္တက္ခဏတိုင်း ရူပက္ခန္ဓာ ပဋ္ဌာန်းဇယား**

	ကမ္မဇ	စိတ္တဇ	ဥ/ဟာ	ပစ္စည်း/ မှတ်ချက်
နာမ်သဟဇာတ		၉/၁၀/၁၂		
ရုပ်သဟဇာတ		၅		
ပစ္စာဇာတ		၄		
ရူပါဟာရ		၃		
ရူပဇီဝိတိန္ဒြိယ	၃			
နာနာက္ခဏိက	၁			

နာမက္ခန္ဓာ ပဋ္ဌာန်းဇယား

	အရေအတွက်	ပစ္စည်း/ မှတ်ချက်
နာမ်သဟဇာတ	၁၀/၁၁/၁၃/	
အာရမ္မဏ	၄/ ၆/၅/ ၁/၃/၈	မနောဒွါရဝီထိတွင် အာရုံမျိုးစုံ
အနန္တရ	၅ (၆)	အာသေဝနရလျှင် ၆
ဝတ္ထု	၅ (၆)	ပဉ္စဝိညာဏ်တွင် ဣန္ဒြိယ ထည့်
နာနာက္ခဏိက	၂	ကု/ကြံဇောတို့တွင် မရ
ပကတူပ	၁	

**ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပထမနည်း**

**၁။ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ**

အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သင်္ခါရဖြစ်၏။ အဝိဇ္ဇာကား အကြောင်း သင်္ခါရကား အကျိုးတရား။

အဝိဇ္ဇာ တရားစု ဖြစ်သည့် ဒိဋ္ဌိဂတသမ္ပယုတ် ဇောဝီထိတို့ကြောင့် သင်္ခါရ ဆိုင်ရာ ကုသိုလ် အကုသိုလ် ဇောဝီထိတို့ ဖြစ်ပုံကို ထင်ရှားအောင် ရှုပါ။

**၂။ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ**

သင်္ခါရဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝိညာဏ်ဖြစ်၏။

သင်္ခါရဖြစ်သော ကုသိုလ် အကုသိုလ်နှင့် ဝိပါက်မနောဝိညာဏ် ကြောင်းကျိုး စပ်ရန် ဖြစ်သည်။

သင်္ခါရဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ်ဖြစ်၏။

ဘဝင်၊ စုတိ၊ စက္ခုဝိညာဏ်၊ စသည်စပ်ပါ။ ဝီထိစဉ် အားလုံးတွင် ပါဝင်သည့် ဝိပါက်စိတ္တက္ခန္ဓာများ အပြင် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ ကြိယာစိတ်များကို စပ်လျှင်လည်း အပြစ်မဖြစ်ပါ။

**၃။ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ**

ဝိညာဏ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် နာမ်ရုပ်ဖြစ်၏။

အတိတ်ကမ္မဝိညာဏ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေနာမ်ရုပ်ဖြစ်၏။

ဤနည်းဖြင့် ဝိပါက်နာမ်တရား စိတ္တက္ခန္ဓာတိုင်းတွင် အတိတ်ကံကြောင့် ဝိပါက်ဝိညာဏ်နာမ်၊ ကမ္မဇရုပ်တို့ ဖြစ်ပုံကို ကြောင်းကျိုး စပ်နိုင်သည်။

သဟဇာတဝိညာဏ်(စိတ်) ဖြစ်ခြင်းကြောင့် နာမ်ရုပ် (စေတသိက်နှင့်၊ စိတ္တဇရုပ်) ဖြစ်ပုံကိုလည်း ရှုရပါမည်။

၄။ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ

နာမ်ရုပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သဠာယတနဖြစ်၏။

(က) နာမ် + မနာယတန (ခ) နာမ် + ရုပ်အာယတန

(ဂ) ရုပ် + ရုပ်အာယတန (ဃ) ရုပ် + မနာယတန

(င) နာမ်ရုပ် + မနာယတန ဟူ၍ ငါးမျိုးရှိသည်။

(က) ပဋိသန္ဓေနာမ် (စေတသိက်) ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေ မနာယတန (စိတ်) ဖြစ်၏။ (စိတ္တက္ခဏတိုင်းတွင် ရှုလေ။)

(ခ) ဘဝင်္ဂစလန နာမ်တရား ဖြစ်ခြင်းကြောင့် (အတီတဘဝင်နှင့် ဥပါဒ်ပြိုင်သော) စက္ခာယတနဖြစ်၏ (ရှေးနာမ်နှင့် နောက်ရုပ်အာယတန ငါးပါးလုံးစပ်)

တစ်နည်း - ဘဝင်္ဂစလန နာမ်တရား ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရုပ်အာယတနငါးပါး ဖြစ်၏။ အားလုံးကိုခြုံရှု။

(ဂ) ကလာပ်တူ မဟာဘုတ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကလာပ်တူ စက္ခာယတန ဖြစ်၏။ ကလာပ်တူ ဇီဝိတဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကလာပ်တူ စက္ခာယတန ဖြစ်၏။ ကလာပ်တူ သြဇာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကလာပ်တူ စက္ခာယတန ဖြစ်၏။ (သောတာပဿန၊ ဇိဝှ၊ ကာယ တို့ကိုလည်း နည်းတူစပ်ပါ။)

(ဃ) ပဋိသန္ဓေမှီရာ ဟဒယဝတ္ထုဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေမနာယတနဖြစ်၏။ (စိတ္တက္ခဏတိုင်း မှီရာဝတ္ထုနှင့် စိတ်ကို ကြောင်းကျိုးစပ်လေ။)

ရှေးစိတ်နှင့်အတူဥပါဒ်သော ဟဒယဝတ္ထုနှင့် ဘဝင်စသည့် နောက်စိတ်အားလုံး စပ်ပါ။

(င) ပဋိသန္ဓေ နာမ်ရုပ် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေ မနာယတန ဖြစ်၏။ (စိတ္တက္ခဏတိုင်း စေတသိက်နှင့် ရုပ်က အကြောင်း စိတ်က အကျိုး စပ်လေ။)

**၅။ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော**

သဠာယတနဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဖဿ ဖြစ်၏။

ဟဒယဝတ္ထု မေဃာယတန ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေ မနောသမ္ပဿ ဖြစ်၏။

ကံ၊ ကမ္မနိမိတ်စသည့် ဗာဟိရာယတန ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေ မနောသမ္ပဿ ဖြစ်၏။

ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ် မနာယတန ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေ မနောသမ္ပဿ ဖြစ်၏။

သမ္ပယုတ်မေဃာယတန ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေ မနောသမ္ပဿ ဖြစ်၏။

အနှစ်ချုပ်သော် စိတ္တက္ခဏတိုင်း၌ ဝတ္ထု၊ အာရုံ၊ ဝိညာဏ်၊ သမ္ပယုတ်တို့ကြောင့် ဖဿဖြစ်ပုံ လေးချက်စပ်ရန် ဖြစ်သည်။

**၆။ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ**

ဖဿဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝေဒနာ ဖြစ်၏။

စက္ခုသမ္ပဿဖြစ်ခြင်းကြောင့် (စက္ခုဒွါရတစ်ဝီထိလုံးရှိ) စက္ခုသမ္ပဿဇာဝေဒနာ ဖြစ်၏။ (သောတစသည် နည်းတူ)

မနောသမ္ပဿ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် မနောသမ္ပဿဇာဝေဒနာ ဖြစ်၏။ (စိတ္တက္ခဏတိုင်းရှိ ဝေဒနာနှင့် ကြောင်းကျိုး စပ်လေ)

**၇။ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ**

ဝေဒနာဖြစ်ခြင်းကြောင့် တဏှာ ဖြစ်၏။

စက္ခုသမ္ပဿဇာဝေဒနာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရူပတဏှာဖြစ်၏။ (ပ)

မနောသမ္ပဿဇာဝေဒနာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဓမ္မတဏှာဖြစ်၏။ (စိတ္တက္ခဏတိုင်းရှိ ဝေဒနာနှင့် တဏှာစပ်နိုင်သည်။)

သတိပြုရမည့် အချက်မှာ ဝေဒနာနှင့် တဏှာတို့သည် စိတ္တက္ခဏ တစ်ခုတွင်းမှာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ္တက္ခဏ ခြား၍လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဝီထိများစွာခြား၍လည်းဖြစ်နိုင်သည်။

**အနာဂတ်ဝဋ္ဋကထာ**

အနာဂတ်ချမ်းသာကိုမျှော်ကာ ပြုထား/ပြုနေသော အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန် သင်္ခါရ ကံ စသည်တို့ကို ကြောင်းကျိုးစပ်ကာရူပါ။ မဖြစ်သေးသော ဝေဒနာကြောင့် တဏှာ ဖြစ်ရသည့် နေ့စဉ်ဘဝ ဖြစ်ရပ်များလည်း ရှိနေကြပါသည်။

**၈။ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါန်**

တဏှာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဥပါဒါန် ဖြစ်၏။

ရူပကာမတဏှာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကာမုပါဒါန် (သာယာမှု) ဖြစ်၏။

ရူပဘဝတဏှာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဒိဋ္ဌုပါဒါန် (တည်မြဲထင်ရှားဟုထင်ခြင်း) ဖြစ်၏။

ရူပဝိဘဝတဏှာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဒိဋ္ဌုပါဒါန် (သေလျှင်ပြတ်ဟုထင်ခြင်း) ဖြစ်၏။

ရူပကာမတဏှာဖြစ်ခြင်းကြောင့် အတ္တဝါဒုပါဒါန် ဖြစ်၏။ (သဒ္ဓ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ၊ ဓမ္မ နည်းတူ)

**၉။ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ**

ဥပါဒါနဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဘဝ ဖြစ်၏။

ကာမုပါဒါန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကမ္မဘဝ ဖြစ်၏။



ကမ္မဘဝဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဥပပတ္တိဘဝဖြစ်၏။ (ကုသလ၊ အကုသလကမ္မပထ၊ ကာလသုံးပါးလုံး ရှုပါလေ။)

**၁၀။ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ**

ကမ္မဘဝဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဇာတိ ဖြစ်၏။

ပဋိသန္ဓေခန္ဓာငါးပါးကို ဇာတိဟုသိပါ။

**၁၁။ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏ**

ဇာတိဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဇရာမရဏဖြစ်၏။

ဘဝတစ်ခု၏ အစ ဇာတိ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အို-နာ-သေ ဖြစ်ပုံကို သမ္မုတိသစ္စာဖြင့် စပ်ခြင်းဟု နားလည်ပါ။ ရုပ်နာမ်အားလုံး ဥပါဒ် ကြောင့် ဦး ဘင် ဖြစ်ခြင်းကို ပရမတ်နည်းဖြင့် စပ်ခြင်းဟု နားလည်ပါ။

သိရှိရန်မှာ သောကာ၊ ပရိဒေဝ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသ တို့မှာ ဒေါသအုပ်စု၊ ဖိ-ဋ္ဌာန ဖြစ်နိုင်၏။ များသောအားဖြင့် မနောဒွါရအုပ်စုများဖြစ်ကြသည်။

ဒုက္ခကား ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံလိုင်း ကုသိုလ် အကုသိုလ်ဖြစ်နိုင်သည်။

ဘဝတစ်ခုတွင် သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ (အဝိဇ္ဇာ) တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ၊ (ကံ၊ သင်္ခါရ) တို့ကား ပစ္စုပ္ပန်။ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ တို့ကားအနာဂတ် အကျဉ်းချုပ်၍လည်း ကြောင်းကျိုး စပ်နိုင်သည်။

**ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒုတိယနည်း**

ရုပ်နာမ်တို့၏ ဦးကာလ ဘင်ကာလကို ရှု၍ ဇရာမရဏ မြင်နိုင်သည်။ ထို့နောင် ဇရာမရဏ၏ အကြောင်းကား ဇာတိတည်း။ ဤသို့ဖြစ် အဆုံးမှ အစတိုင် ပြန်လည် ကျိုး-ကြောင်း စပ်သော နည်းဖြစ်သည်။ ဇာတိ၊ ဘဝ၊ ဥပါဒါန်၊ တဏှာ၊ ဝေဒနာ၊ ဖဿ၊ သဠာယတန၊ နာမရူပ၊ ဝိညာဏ၊ သင်္ခါရ၊ အဝိဇ္ဇာ အဆင့်ဆင့် ကျိုးကြောင်း စပ်လေ။ အနာဂတ်မှ ပစ္စုပ္ပန်၊ ပစ္စုပ္ပန်မှ အတိတ် အဆင့်ဆင့် ကျိုးကြောင်း စပ်နိုင်သည်။

**ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တတိယနည်း**

ဝေဒနာမှ စတင်ကာ ဝေဒနာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ၊ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ၊ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသ အဆင့်ဆင့် ကြောင်းကျိုး စပ်နည်း ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ တို့ကား အတိတ်/ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်လျှင်

ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ၊ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသ တို့ကား (အစဉ်အတိုင်း ယထာဏ္ဏမနည်းဖြင့်) ပစ္စုပ္ပန်/အနာဂတ်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

လောကသုတ်တွင် သဠာယတနမှ စတင်ကာ ဥပါယာသအထိ ကြောင်းကျိုး ဟောတော်မူသည်။ (သံ၊ ၁၊ ၃၀၀)

သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ တို့ကို အတိတ်/ ပစ္စုပ္ပန် ယူလျက်

ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ၊ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသ တို့ကား (အစဉ်အတိုင်း ယထာဏ္ဏမနည်းဖြင့်) ပစ္စုပ္ပန်/အနာဂတ်တို့ ယူကာ ကြောင်းကျိုး စပ်ပါ။

**ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စတုတ္ထနည်း**

ကမ္မဘဝ (သင်္ခါရ)ဟူသော အာဟာရလေးပါးတို့၏ အကြောင်းတို့ကို သိမ်းဆည်း၍ အဆက်ဆက် အကြောင်းရှာ၍ စပ်သော နည်းဖြစ်သည်။

ဘဝ, (ဥပါဒါန်), တဏှာ, ဝေဒနာ, ဖဿ, သဠာယတန, နာမရူပ, ဝိညာဏ, သင်္ခါရ, အဝိဇ္ဇာ အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်သည်။

ကမ္မဘဝ, (ဥပါဒါန်), တဏှာ, ဝေဒနာ, ဖဿ, သဠာယတန, နာမရူပ, ဝိညာဏတို့ကို ပစ္စုပ္ပန်/ အနာဂတ် ယူလျှင်

သင်္ခါရ, အဝိဇ္ဇာတို့ကို အတိတ်/ ပစ္စုပ္ပန်ယူကာ ကြောင်းကျိုး စပ်ပါ။

မူရင်း သုတ္တန်ကို သိလိုမူ အာဟာရသုတ် (သံ၊ ၁၊ ၂၅၃) တွင် ရှု။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာတော်များကို နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်တွင် များစွာ တွေ့ရှိနိုင်သည်။)

**(၅) မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ**

မဂ်ဟုတ်သည် မဟုတ်သည်ကို သိသော ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်ခြင်း၊

**သမ္မသနဉာဏ်** - အကြောင်းနှင့်တကွသော နာမ်ရုပ်တို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာယဉ် သုံးတန်တင်၍ ရှုသောဉာဏ်။

**ခန္ဓာ ၅ ပါး**

- (၁) ရုပ် ၂၈ - ပါးသည် ရူပက္ခန္ဓာ
  - (၂) ဝေဒနာ စေတသိက်သည် ဝေဒနာက္ခန္ဓာ
  - (၃) သညာ စေတသိက်သည် သညက္ခန္ဓာ
  - (၄) ဝေဒနာ၊ သညာမှလွဲ၍ ကျန်သော စေတသိက်များ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ
  - (၅) စိတ် ၈၉/၁၂၁ ပါးသည် ဝိညာဏက္ခန္ဓာ
- နိဗ္ဗာန်သည် ခန္ဓာမဟုတ်။

**အာယတန ၁၂ ပါး**

ပသာဒရုပ် ငါးပါးတို့သည် အစဉ်အတိုင်း စက္ခာယတန၊ သောတာယတန၊ ဃာနာယတန၊ ဇိဝှိယတန၊ ကာယာယတန မည်ကုန်၏။  
 ဂေါစရရုပ် ခုနစ်ပါး (အာရုံရုပ် ငါးပါး)တို့သည် အစဉ်အတိုင်း ရူပါယတန၊ သဒ္ဓါယတန၊ ဂန္ဓာယတန၊ ရသာယတန၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာယတန မည်ကုန်၏။  
 စိတ် ၈၉/၁၂၁ သည် မနာယတန မည်၏။  
 ပသာဒရုပ် ဂေါစရရုပ်မှ ကြွင်းသော ရုပ် ၁၆ ပါး၊ စေတသိက် ၅၂၊ နိဗ္ဗာန်သည် မေဗ္ဗာယတန မည်၏။

**ဓာတ် ၁၈ ပါး**

ပသာဒရုပ် ငါးပါးတို့သည် အစဉ်အတိုင်း စက္ခုဓာတ်၊ သောတဓာတ်၊ ဃာနဓာတ်၊ ဇိဝှိဓာတ်၊ ကာယဓာတ် မည်ကုန်၏။

အသုံးချ အဘိဓမ္မာ

ဂေါစရရုပ်တို့သည် အစဉ်အတိုင်း ရူပဓာတ်၊ သဒ္ဓဓာတ်၊ ဂန္ဓဓာတ်၊ ရသဓာတ်၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ် မည်ကုန်၏။

ဒွေပဉ္စဝိညာဏ် ၁၀ တို့သည် အစဉ်အတိုင်း စက္ခုဝိညာဏဓာတ်၊ သောတဝိညာဏဓာတ်၊ ဃာနဝိညာဏဓာတ်၊ ဇိဝှိဝိညာဏဓာတ်၊ ကာယဝိညာဏဓာတ် တို့ မည်ကုန်၏။

ပဉ္စဒ္ဓါရာဝဇ္ဇန်း ၁ ပါးနှင့် သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း ၂ ပါးတို့သည် မနောဓာတ် မည်ကုန်၏။

ကြွင်းသော စိတ် ၇၆ ပါးတို့သည် မနောဝိညာဏဓာတ်တို့ မည်ကုန်၏။

ပသာဒရုပ် ဂေါစရရုပ်မှ ကြွင်းသော ရုပ် ၁၆ ပါး၊ စေတသိက် ၅၂၊ နိဗ္ဗာန်သည် ဓမ္မဓာတ်မည်၏။

အဘယ်ကြောင့် အမျိုးမျိုး ဟောတော်မူပါသနည်း?

သမူဠ	ဣန္ဒြေ	ရူပိ	ဝိပဿနာ
အရူပသမူဠ	တိက္ခိန္ဒြေ	သံခိတ္တရူပိ	ခန္ဓာ ၅ ပါး နည်း
ရူပသမူဠ	မဇ္ဈိမိန္ဒြေ	မဇ္ဈိမရူပိ	အာယတန ၁၂ ပါး နည်း
ဥဘယသမူဠ	မုဒိန္ဒြေ	ဝိတ္ထာရရူပိ	ဓာတ် ၁၈ ပါး နည်း

ပဉ္စဝဂ္ဂငါးဦးတို့သည်ပင် ခန္ဓာငါးပါးနည်းဖြင့် ဝိပဿနာ ရှုခဲ့ကြရကြောင်း သိပါ။

**ခန္ဓာငါးပါးနည်းဖြင့် သမ္မသနဉာဏ် ရှုနည်း ၁၆၅ နည်း**

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်နည်း ၁၆၅ နည်း ရှိသည်ဟု မှတ်ပါ။

ရူပက္ခန္ဓာ	ပစ္စုပ္ပန်/ အတိတ်/ အနာဂတ်	အဇ္ဈတ္တ/ ဗဟိဒ္ဓ	ဟိန/ ပဏိတ	ဩဠာရိက/ သုခမ	ဒုရ/ သမ္ဘိက	(အခြင်းအရာ ၁၁ မျိုး)
ဝေဒနာက္ခန္ဓာ						
သညာက္ခန္ဓာ						
သင်္ခါရက္ခန္ဓာ						
ဝိညာဏက္ခန္ဓာ						
အနိစ္စ/ ဒုက္ခ/ အနတ္တ (လက္ခဏာသုံးတန်း)						

**မင်းကွန်း တိပိဋက ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာလင်္ကာ**

ပစ္စုပ္ပန်-တီတ၊ နာဂတနှင့်၊ ကာလသုံးခွင်၊ တွင်း-ပြင် နှစ်တန်း၊ ကောင်း-ညံ့ နှစ်ခု၊  
ကြမ်း-နု နှစ်သီး၊ ဝေး-နီး နှစ်မည်၊ ရုပ်ကိုယ်သည်ကား၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊  
မတည်ထပဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်း၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊  
တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏၊ ခိုင်မြဲကြောမာ၊ လိုမပါဘူး၊ ပညာစက္ခု၊  
မြော်ထောက်ရှုသော်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ အနတ္တာ၊ မှန်လှစွာ၏။  
(ဝိဘင်းပါဠိတော်၊ နှာ- ၁။) (ကထာဝတ္ထု၊ ၁၁၂။ ၁၁၈) (မာ၊ ၁၉၂။ ၂၉၇) (မ၊ ၂၊  
၈၄။) (မ၊ ၃၊ ၆၇။ ၆၉။ ၇၀) (သံ၊ ၁၊ ၃၄၅။ ၄၄၄။ ၄၄၅) (သံ၊ ၂၊ ၃၉။ ၄၁။ ၅၆။ ၆၆။  
၇၃။ ၈၃။ ၈၄။ ၁၁၁။ ၁၃၈။ ၁၈၄။ ၁၈၅။ ၅၅၁) (အံ၊ ၁၊ ၂၈၈။ ၄၉၀။ ၅၂၂)

**သမ္မသနညာဏ်၏ အရှုခံ တရားများ**

ခန္ဓာ ၅ ပါး၊ ဒွါရ ၆ ပါး၊ အာရုံ ၆ ပါး၊ ဝိညာဏ် ၆ ပါး၊ ဖဿ ၆ ပါး၊ ဝေဒနာ ၆ ပါး၊  
သညာ ၆ ပါး၊ စေတနာ ၆ ပါး၊ တဏှာ ၆ ပါး၊ ဝိတက် ၆ ပါး၊ ဝိစာရ ၆ ပါး၊ ဓာတ်  
၆ ပါး၊ ကသိုဏ်း ၁၀ ပါး၊ ကောဋ္ဌာသ ၃၂ ပါး၊ အာယတန ၁၂ ပါး၊ ဓာတ် ၁၈ ပါး၊  
ဣန္ဒြေ ၂၂ ပါး၊ ဓာတ် ၃ ပါး၊ ဘဝ ၉ ပါး၊ ဈာန် ၄ ပါး၊ အပ္ပမညာ ၄ ပါး၊ သမာပတ်  
၄ ပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါ ၁၂ ပါး၊ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၄၃ တွင် ရှု)

သမထ အားထုတ် ပေါက်မြောက်ဖူးသူ ဖြစ်ပါက ဈာန်နာမ်တရားများကိုလည်း  
ဝိပဿနာရှုနိုင်သည်။ လောကုတ္တရာတရားတို့သည်ကား ဝိပဿနာ၏  
အရှုခံများ မဟုတ်ကြ။

**ဣန္ဒြေ ၂၂**

*ပသာဒ-ဇီဝ မန-ဘာဝါ၊ ဝေဒနာကား ငါးပါးမှတ်ပါ။  
သဒ္ဓါစသား ငါးပါးတို့သာ၊ လောကုတ်စု သုံးခု နောက်ဆုံးမှာ။*

### ပစ္စုပ္ပန်ဟူသည်

သင်္ဂြိုဟ်ကျမ်း၌ အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်၊ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်၊ ခဏပစ္စုပ္ပန်တို့၏ အစွမ်းဖြင့် လက္ခဏာသုံးတန် တင်ရမည်ဟု ညွှန်ကြားထားသည်။ သို့ဖြစ်၍

(၁) ဘဝတစ်ခု၏ ပဋိသန္ဓေမှ စုတိတိုအောင်သော ရုပ်-နာမ်/ ခန္ဓာ ဟူသော အဒ္ဓါ

(၂) ဝီထိစဉ် တစ်ခု ရုပ်ဖြစ်စဉ် တစ်ခုဟူသော သန္တတိ

(၃) စိတ္တက္ခဏ တစ်ခုတွင် အတူဖြစ်ပေါ်နေသော နာမ်တရားစုတို့နှင့် အတူဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်တရားစုတို့၏ ဖြစ်-တည်-ပျက်ဟူသော ခဏ

ဤသုံးမျိုးတို့ဖြင့် အတိတ်အဆက်ဆက် အနာဂတ် အဆက်ဆက် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာတို့ကို ရှုပွားရမည် ဖြစ်သည်။

### အသုဘ

ဝိပဿနာသမား အများစုနှင့် ရင်းနှီးသော စကားလုံး လေးခုမှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ တို့ ဖြစ်ကြသည်။ ထို လေးမျိုးတို့တွင် အသုဘကို သမထအသုဘ၊ ဝိပဿနာအသုဘဟူ၍ နှစ်မျိုး ခွဲနိုင်သည်။ သမထပိုင်း အသုဘမှာ ၁၀-မျိုးရှိသည်။ တနည်းအားဖြင့် သေအသုဘနှင့် ရှင်အသုဘ နှစ်မျိုးသာ ရှိသည်။ “ဖောယောင်၊ ပြည်ထွက်၊ သွေးထွက်၊ သွားပေါ်၊ ရှင်သူခေါ်၊ သေသော် ဆယ်မျိုးရ” ဟု အလွယ်မှတ်နိုင်သည်။

### သဝိညာဏက အသုဘ

သက်ရှိ အသုဘမှာ ၃၂-ကောဋ္ဌာသတို့ကို အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ ပဋိကူလထင်အောင် ရှုလျှင် သမထ ဖြစ်သည်။ ထိုကောဋ္ဌာသတို့ကို ပရမတ်ဆိုက်အောင် ဓာတ်လေးပါးမှ အစပြု၍ ကောဋ္ဌာသအားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ရုပ်ကလာပ်များကို လက္ခဏာသုံးတန် တင်၍ ရှုလျှင် ဝိပဿနာ ဖြစ်သည်။ (အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ ဟု ရှုနိုင်သည်။)

### ပိုးလောက်တို့ဖြင့် ပြည့်သောအိမ်

သဝိညာဏက အသုဘမှာပင် ကိုယ်တွင်းရှိ ပိုမိုမျိုး ၈၀ တို့၏ အိမ်ထောင်ပြုရာ၊ သားမွေးရာမီးနေဆောင်၊ ကျင်ကြီးအိမ်၊ ကျင်ငယ်အိမ်၊ ဖျားနာရာလူနာဆောင်၊ ထိုပိုးများ သေလျှင် စွန့်ပစ်ရာ သုဿာန်ဖြစ်နေခြင်းကို အသုဘဟု ရှုခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။ ထိုပိုးမျိုးတို့တွင် ဓာတ်လေးပါးမှ အစပြု၍ ဖြစ်ပေါ်နေသော ပရမတ်တရားတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘဟု ဝိပဿနာရှုနိုင်သည်။

### ပရမတ်အသုဘ

- ၁) ဒုဂ္ဂန္ဓ - မကောင်းသော အနံ့ရှိခြင်း
  - ၂) အသုစိ - မစင်ကြယ် ရွံရှာဖွယ် ရှိခြင်း
  - ၃) ဗျာဓိ - ဖျားနာသော သဘောရှိခြင်း
  - ၄) ဇရာ - အိုမှု ရှိခြင်း (ဌိ)
  - ၅) မရဏ - သေမှု ရှိခြင်း (ဘင်)
- ဤသဘောတရားတို့ ထင်ရှား၍လည်း အသုဘ ဖြစ်သည်။

### အဝိညာဏက အသုဘ

သက်မဲ့ ဗဟိဒ္ဓအလောင်းကောင်ကို အသုဘဟု ရှုခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် အစမ်းသေကြည့်ကာ မိမိအလောင်းကောင်ကိုလည်း အသုဘဟု ရှုနိုင်သည်။ အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ရှုကာ အသုဘသည် ပွားနိုင်သည်။

ဝိပဿနာတွင်မူ အလောင်းကောင်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဥတုဇရပ်တို့ကို ဓာတ်လေးပါးမှ စတင် သိမ်းဆည်းကာ ပရမတ်ထင်အောင် ရှု၍ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ လက္ခဏာတင်နိုင်သည်။ သမထပိုင်းတွင် လိင်တူ အလောင်းကိုသာ ရှုရမည် ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာပိုင်းတွင်မူ လိင်တူ လိင်ကွဲ မကန့်သတ်ပဲ ရှုနိုင်သည်။



### ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ရှုရာ၌ သုံးမျိုး ခွဲ၍ မှတ်သားနိုင်သည်။

(၁) ကြောင်းကျိုး ဆက်စပ်၍ ဝိပဿနာ ရှုနည်း

(၂) ကြောင်းကျိုး မစပ်ပဲ အင်္ဂါရပ်တို့ကို ဝိပဿနာ ရှုနည်း

(၃) အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရတို့ကား **အတိတ်**၊ ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါတို့ကား **ပစ္စုပ္ပန်**၊ ဇရာမရဏတို့ကား **အနာဂတ်**ဟု ကာလသုံးပါး ခြုံ၍ ရှုသောနည်း

ကာလသုံးပါးခွဲ၍ ရှုရာ၌ မည်သည့် ဘဝကိုမဆို အလယ်ဗဟိုထား၍ ရှုနိုင်သည်။

### တော-၄၀

ရူပံ အနိစ္စံ ပလောကံ၊ စလံ ပဘင်္ဂံ အဒ္ဓါဝံ။

ဝိပရိဏာမာသာရကံ၊ ဝိဘဝံ မစ္စုသင်္ခါတံ။

ဒုက္ခန္ဓ ဇရာဂါဗံ ဂဏ္ဍံ၊ သလ္လာ-ဗာဓံ ဥပဒ္ဒဝံ။

ဘယိတျူပ-သဂ္ဂါ တာဏံ၊ အလေဏာ သရဏံ ဝဓံ။

အဗမူလံ အာဒိနဝံ၊ သာသဝံ မာရအာမိသံ။

ဇာတိဇ္ဇရံ ပျာဓိသောကံ၊ ပရိဒေဝမုပါယသံ။

သံကိလေသသဘာဝကံ။

အနတ္တာ စာပရံ ရိတ္တံ၊ တုစ္ဆံ သုညန္တိ တာလီသံ။

ဝေဒနာဒယော ခန္ဓာပိ၊ တထေဝ ပဉ္စကာပိ ဝါ။

**အနိစ္စတော ၁၀ ချက်**

- (၁) အနိစ္စတော - ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းဟူသော အစွန်းနှစ်ပါး ရှိသောကြောင့် အနိစ္စ
- (၂) ပလောကတော - ဦးသဘော၊ ဘင်သဘောတို့ကြောင့် ပျက်စီးတတ်၍ ပလောက
- (၃) စလတော - လောကဓမ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရာဂ ပဋိဗ္ဗတို့ကြောင့် ရွေ့လျားတတ်၍ စလ
- (၄) ပဘင်္ဂီတော - သူတပါးပယောဂ မိမိပယောကြောင့် ဖရိဖရဲ ပျက်စီးတတ်၍ ပဘင်္ဂီ
- (၅) အဒ္ဓါဝတော - အနှစ်မဲ့သည်၏ အဖြစ် မခိုင်ခံ့သည်၏ အဖြစ်ကြောင့် အဒ္ဓါဝ
- (၆) ဝိပရိဏာမတော - ဇရာ(ဦး)မှ မရဏ(ဘင်)သို့ ခဏမစဲ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲတတ်၍ ဝိပရိဏာမ
- (၇) အသာရကတော - အားနည်းသောကြောင့် အကာကဲ့သို့ ပျက်စီးလွယ်၍ အသာရက
- (၈) ဝိဘဝတော - ဖခင်နှင့်တူသော အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ သင်္ခါရ၊ ကံတို့ ပျက်စီးပြီးမှ ဖြစ်ရသောကြောင့် ဆုံးရှုံးခြင်းသဘောရှိ၍ ဝိဘဝ
- (၉) မရဏဓမ္မတော - သေခြင်း (ဘင်) သဘောရှိ၍ မရဏဓမ္မ
- (၁၀) သင်္ခိတတော - အကြောင်းတရားတို့ ပေါင်း၍ ပြုပြင်အပ်၍ သင်္ခိတ

**ဒုက္ခတော ၂၅ ချက်**

- (၁) ဒုက္ခတော - ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းဖြင့် မပြတ်နှိပ်စက်၍၎င်း ဆင်းရဲ၏ တည်ရာဖြစ်၍၎င်း ဒုက္ခ
- (၂) ရောဂတော - အကြောင်းတရားတို့မျှတအောင် ပြုပြင်ပေးရ၍၎င်း ရောဂါ၏ အကြောင်းရင်း ဖြစ်၍၎င်း ရောဂ

(၃) အဃတော - အရိယာသူတော်ကောင်းတို့ ကဲ့ရဲ့အပ်၍၎င်း အကျိုးမဲ့စေသည့် ဘေးဆိုးများကို သယ်ဆောင်တတ်၍၎င်း အကုသိုလ်တို့၏ တည်ရာဖြစ်၍ ၎င်း အဃ

(၄) ဂဏ္ဍတော - ဒုက္ခဖြင့် ထိုးဆွခံရ၍၎င်း ကိလေသာရုံစရာတို့ ယိုစီး၍၎င်း ဥပါဒ်၊ ဋီ၊ ဘင်တို့ဖြင့် ရင့်မှည့်ပေါက်ပျက်၍၎င်း ဂဏ္ဍ

(၅) သလ္လတော - နှိပ်စက်မှုကို ဖြစ်စေတတ်၍၎င်း အတွင်း၌တည်ကာ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းဖြင့် တိုးဆွတတ်၍၎င်း တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိအစွဲကို နှုတ်ပယ်ခြင်းငှာ ခက်၍၎င်း သလ္လ

(၆) အာဗာဓတော - အကြောင်းတရားဟူသော သူတပါးနှင့်သာ စပ်ခြင်းရှိ၍၎င်း အသည်းအသန် နှိပ်စက်တတ်သော ရောဂါ၏ အကြောင်းဖြစ်၍၎င်း အာဗာဓ

(၇) ဥပဒ္ဒဝတော - မသိနိုင်သော အမျိုးမျိုးသော အကျိုးမဲ့တို့ကို ဆောင်တတ်၍၎င်း ကပ်၍နှိပ်စက်တတ်သော ဥပဒ္ဒဝေါ အမျိုးမျိုးတို့၏ တည်ရာ ဖြစ်၍၎င်း ဥပဒ္ဒဝ

(၈) ဘယတော - ဘေးအမျိုးမျိုးတို့၏ တည်ရာတွင်းဆိုးကြီးနှင့် တူ၍၎င်း အသက်သာဆုံး နိဗ္ဗာန်၏ ထိပ်တိုက်ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်၍၎င်း ဘယ

(၉) ဤတိတော - ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း အစရှိကုန်သော များစွာသော ဗျာသနတို့ကို ဆောင်တတ်၍ ဤတိ

(၁၀) ဥပသဂ္ဂတော - များစွာသော အကျိုးမဲ့တို့ဖြင့် ဖွဲ့စပ်သောကြောင့်၎င်း အာရုံအားဖြင့်ဖြစ်စေ သမ္ပယုတ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ ရာဂစသော ဒေါသတို့နှင့် ငြိကပ်ယှက်နွယ်၍၎င်း ဥပသဂ္ဂ

(၁၁) အတာဏတော - ဖြစ်ပေါ်လာပြီးက မပျက်အောင် စောင့်ရှောက်ဖို့ ခက်၍၎င်း ဘေးကင်းမှုကို မရနိုင်၍၎င်း အတာဏ

(၁၂) အလေဏတော - ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းဖြင့် နှိပ်စက်သောကြောင့် မှီခိုကပ်ရပ်ခြင်းငှာ မထိုက်၍၎င်း ဆင်းရဲကို ပယ်ဖျောက်စေခြင်းဟူသော မှီရာကို မပြုတတ်၍၎င်း အလေဏ

- (၁၃) အသရဏတော - အို-နာ-သေကို ညှဉ်းဆဲ ပယ်ဖျောက်တတ်သော သဘောမရှိသဖြင့် ခိုကိုးရာမဲ့ ဘေး၏ အသင်းအပင်း ဖြစ်၍ အသရဏ
- (၁၄) ဝဓကတော - မိတ်တူ ရန်သူကဲ့သို့ အကျွမ်းဝင်သူကို (ဘင်ခဏတိုင်း) သတ်တတ်၍ ဝဓက
- (၁၅) အဃမူလတော - မကောင်းမှု၏ အကြောင်းရင်း ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်း ဖြစ်၍ အဃမူလ
- (၁၆) အာဒိနဝတော - ဘဝဖြစ်ခြင်းဖြင့် ဒုက္ခဖြစ်ပေါ်လာ၍၎င်း ဆင်းရဲခြင်းသည် အပြစ်ဖြစ်၍၎င်း အာဒိနဝ
- (၁၇) သာသဝတော - အာသဝေါတရားတို့၏ အနီးကပ်ဆုံး (အာရုံ) အကြောင်းဖြစ်၍ သာသဝ
- (၁၈) မာရာမိသတော - ကိလေသမာရ် မစ္စုမာရ်တို့၏ သုံးသပ်နင်းနယ်ရာ စားဖတ်ဝါးဖတ် ဖြစ်၍ မာရာမိသ
- (၁၉) ဇာတိဓမ္မတော - ဖြစ်တတ်သော သဘောရှိ၍ ဇာတိဓမ္မ
- (၂၀) ဇရာဓမ္မတော - ဆုတ်ယုတ်လျော့ပါးခြင်း သဘောရှိ၍ ဇရာဓမ္မ
- (၂၁) ဗျာဓိဓမ္မတော - ဖျားနာခြင်း သဘောရှိ၍ ဗျာဓိဓမ္မ
- (၂၂) သောကဓမ္မတော - စိုးရိမ်ပူဆွေးရ၍ သောကဓမ္မ
- (၂၃) ပရိဒေဝဓမ္မတော - ငိုကြွေးမြည်တမ်းရခြင်း သဘောရှိ၍ ပရိဒေဝဓမ္မ
- (၂၄) ဥပါယာသဓမ္မတော - ပြင်းစွာ ပူပန်ရခြင်း သဘောရှိ၍ ဥပါယာသဓမ္မ
- (၂၅) သံကိလေသဓမ္မတော - တဏှာ-ဒိဋ္ဌိ စသော သံကိလေသဝတ္ထုတို့၏ အာရုံဖြစ်၍ သံကိလေသဓမ္မ

**အနတ္တတော ၅ ချက်**

- (၁) အနတ္တတော - သာမိ၊ နိဝါသိ၊ ကာရက၊ ဝေဒက၊ အဓိဋ္ဌာယက အတ္တတို့ မရှိ၍ အနတ္တ
- (၂) ပရတော - မိမိအလိုသို့ မလိုက်၍၎င်း မအို-မနာ-မသေရန် စီရင်ခြင်းငှာ မတတ်ကောင်း၍၎င်း အကျွမ်းမဝင် သူစိမ်းနှင့်တူသော ပရ
- (၃) ရိတ္တတော - ကြံဆထားသည့် ဓုဝ-သုခ-သုဘ-အတ္တအဖြစ်မှကင်း၍ ရိတ္တ
- (၄) တုစ္ဆတော - (ဓုဝ-သုခ-သုဘ-အတ္တ) အတွင်းပိုင်း အနှစ်သာရမပါ၍ တုစ္ဆ
- (၅) သုညတော - အတ္တဝါဒီသမားတို့ ကြံဆထားသည့် သာမိ၊ နိဝါသိ၊ ကာရက၊ ဝေဒက၊ အဓိဋ္ဌာယက တို့မှ ကင်းဆိတ်၍ သုည

**ရူပသတ္တက**

အာဒါနနိက္ခေပနတော၊ ဝယောဝုဗုတ္တဂါမိကော။  
 အာဟာရတော စ ဥတုတော၊ ကမ္မတော စာပိ စိတ္တတော။  
 ဓမ္မတာရူပတော သတ္တ၊ ဝိတ္တာရေန ဝိပဿတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂။ ၂၅၃)

**အာဒါနနိက္ခေပန**

ဇာတိမှ စုတိတိုင် ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ်တို့ကို လက္ခဏာသုံးတန်တင်၍ ရှုနည်း ဖြစ်သည်။

**ဝယောဝုဗုတ္တဂါမ**

အသက်တစ်ရာ သက်တမ်းကို သုံးပုံ ဆယ်ပုံ စသည်ပုံ၍ တစ်ပုံချင်း တစ်ပိုင်းချင်းစီ အတွင်းရှိ ရုပ်တို့ကို ဝိပဿနာရှုရန် ဖြစ်သည်။

သုံးဆယ့်သုံးနှစ် ဆယ်နှစ်တစ်လီ၊ ငါး လေး သုံး နှစ် တစ်နှစ်ကိုယ်စီ။  
 သုံးလ- နှစ်လ ပက္ခ စုံညီ၊ နေ့နှင့်ည ခြောက်ဝ နေ့ညှီ။  
 ရှေ့သို့ကြွ နောက်ကြွ ကြည့်နှစ်လီ။

ကြွ-ဆောင်-လွှဲ-လွှတ်-ချ-ဖိ ကူရိယာပထတိုင်းသိ၊ နှစ်တစ်ရာပိုင်းမိ။

အာဟာရမယ - ဆာလောင်ချိန် အစာဝချိန်အတွင်းရှိ ဖြစ်ပုံမတူသော (ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ) အကြောင်းလေးပါးကြောင့် ဖြစ်သော ရုပ်တို့ကို ဝိပဿနာ ရှုရန် ဖြစ်သည်။

ဥတုမယ - ပူသောအခါ အေးသောအခါ ဖြစ်ပုံမတူသော အကြောင်းလေးပါးကြောင့် ဖြစ်သော ရုပ်တို့ကို ဝိပဿနာ ရှုရန် ဖြစ်သည်။

ကမ္မဇ - တနေ့တာအတွင်း ကမ္မဇရုပ်တို့၏ ဒွါရတစ်ခုမှ ဒွါရတစ်ခုသို့ မကူးပြောင်းပဲ ဖြစ်-ချုပ်နေသည်ကို ဝိပဿနာ ရှုရန် ဖြစ်သည်။

စိတ္တသမုဋ္ဌာန - ပျော်ရွှင်ချိန် စိတ်ညစ်ချိန် အတွင်း ဖြစ်ပုံမတူသော အကြောင်းလေးပါးကြောင့် ဖြစ်သော ရုပ်တို့ကို ဝိပဿနာ ရှုရန် ဖြစ်သည်။

ဓမ္မတာရုပ် - သက်မဲ့လောက သစ်ပင် တော တောင် ရေမြေတို့တွင် ပါဝင်သည့် ရုပ်တရားများကို ဝိပဿနာ ရှုရန် ဖြစ်သည်။

**အရူပသတ္တက**

၁) ကလာပ - ရူပသတ္တကရှိ ရုပ်အားလုံးခြုံရှု ဝိပဿနာဉာဏ်ကိုလည်း ရှု (အရှုခံရုပ်ကိုလည်း ဝိပဿနာရှု၊ ရှုပွားသော ဝိပဿနာဉာဏ် နာမ်တရားကိုလည်း ဝိပဿနာရှု)

၂) ယမက - ရူပသတ္တကရှိ ရုပ်အားလုံးခွဲရှု ဝိပဿနာဉာဏ်ကိုလည်း ရှု

၃) ခဏိက - ရူပသတ္တကရှိ ရုပ်အားလုံး ခွဲရှု ဝိပဿနာဉာဏ် ၅ ဆင့်အထိ ရှု

၄) ပဋိပါဋိ - ရူပသတ္တကရှိ ရုပ်အားလုံး ခွဲရှု ဝိပဿနာဉာဏ် ၁၁ ဆင့်အထိ ရှု

၅) ဒိဋ္ဌိဥဏ္ဍါဋီန - သင်္ခါရအားလုံး အနတ္တရှု

၆) မာန - သင်္ခါရအားလုံး အနိစ္စရှု

၇) နိကန္တိပရိယာဒါန - သင်္ခါရအားလုံး ဒုက္ခရှု



**ပဋိသန္ဓေ၏ အကြောင်း**

အတိတ်ဘဝမှ အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန၊ ကမ္မဘဝ တို့သည် ပစ္စုပ္ပန် ဘဝ ပဋိသန္ဓေ၏ အတိတ် အကြောင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ (ပဋိသံ၊ ၅၀)

အကြောင်း		အကျိုး					ဖြစ်/ချုပ်
လောပေ	အဝိဇ္ဇာ	ဇဗ္ဗိယပပီ	ဇဗ္ဗိယဇနဝေ	ဇဗ္ဗိယကန္ဓ	ဇဗ္ဗိယဗျူဟ	ဇဗ္ဗိယဏပဿဝိ	ဖြစ်ခြင်းသဘော/ ချုပ်ခြင်းသဘော
	တဏှာ						
	ဥပါဒါန						
စိယ	သင်္ခါရ						
	ကမ္မ						
ပစ္စုပ္ပန် အကြောင်း							
		အာရုံ					
		သမ္ပယုတ်တရား			နာမ်		

**ဥပက္ခိလောသ ၁၀-ပါး**

ဩဘာသော ပီတိ ပဿဒ္ဓိ၊ အဓိမောက္ခော စ ပဂ္ဂဟော။

သုခံ ဉာဏမုပဋ္ဌာန၊ မုပေက္ခော စ နိကန္တိ စ။

ဩဘာသ - စိတ္တဇ သြဇာဋ္ဌမကရုပ် ဥတုဇ သြဇာဋ္ဌမကရုပ်တို့၏ အရောင် တောက်ပမှု

ပီတိ - ငါးမျိုးသော ပီတိ၊

ပဿဒ္ဓိ - ဝိပဿနာပဿဒ္ဓိ (ကာယပဿဒ္ဓိမှ စိတ္တုဇုကတာအထိ ၁၂-လုံး)

အဓိမောက္ခ - သဒ္ဓါ၊

ပဂ္ဂဟ - ဝီရိယ။

သုခ - ချမ်းသာမှု

ဉာဏ - ဝိပဿနာဉာဏ်၊



**ဥပဋ္ဌာန** - သတိ၊

**ဥပေက္ခာ** - ဝိပဿနုပေက္ခာ၊ အာဝဇ္ဇနုပေက္ခာ၊

**နိကန္တိ** - လောဘမာန၊ လောဘဒိဋ္ဌိအုပ်စု နာမ်တရားများ (အနုပိုင်း ဝိပဿနာဇော နောက်တွင် တဒါရုံကျနိုင်သည်။)

စိတ္တလတောင်ကျောင်း နံရံ နှစ်ထပ် ရှိသော ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးတော်မူ ကြသော မထေရ်နှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးသည် ဝိပဿနာ အလင်းရောင်ဖြင့် အင်္ဂါလေးပါးရှိသော အမိုက်ညှဉ်ပင် စေတီရှိ သီဟာသနအထက်၌ ကြာမျိုးငါးပါးတို့ကို မြင်နိုင်၏။ အခြားတပါးသော မထေရ်သည် မဟာသမုဒ္ဒရာ တစ်ယူဇနာ အတွင်းရှိ ငါးလိပ်တို့ကို မြင်နိုင်၏။

စူဠသုမနမထေရ်သည် ဝိပဿနူပက္ခိလေသကို ကြုံရစဉ် ရဟန္တာဟု အထင်ရှိ၏။ တပည့်ဖြစ်သူ ဓမ္မဒိန္နမထေရ်သည် ဆရာ့အခြေအနေကို သိသဖြင့် ရဟန္တာတို့သာ ဖြေနိုင်သော ပုစ္ဆာတို့ကို မေးကာ ဆင်တစ်ကောင် ဖန်ဆင်းခိုင်း၏။ ဆင်က တိုက်ခိုက်ဟန်ကို ဖန်ဆင်းခိုင်းသော် ကြောက်စိတ်ဝင်ပါမှ မိမိရဟန္တာ မဖြစ်သေးသည်ကို သိ၏။ ဓမ္မဒိန္နမထေရ်၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် အားထုတ်လတ်သော် သုံးလှမ်းမျှ စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုကာဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်၏။

**(၆) ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ**

ဤပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိသည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရင့်ပိုင်းမှ စတင်သည်။

**သတိပဋ္ဌာန် ရှုကွက်**

(၁) ရုပ်သက်သက်ကို ဦးစားပေးရှု၍ နာမ်ကိုပါ ဆက်လက် တွဲဖက် ရှုလျှင် ကာယာနုပဿနာ။

(၂) ဝတ္ထု + အာရုံ + ဝေဒနာ တစ်ခုချင်းစီတွင် ဝတ္ထုရုပ်တရား၊ အာရုံနှင့် ဝေဒနာဦးဆောင်သော နာမ်တရားများကို လက္ခဏာယာဉ် သုံးတန်တင်၍ ရှုလျှင် ဝေဒနာနုပဿနာ။

(၃) ဝတ္ထု + အာရုံ + ဝိညာဏ် ရှုလျှင် စိတ္တာနုပဿနာ။

(၄) ဝတ္ထု + အာရုံ + ဖဿ ရှုလျှင် ဓမ္မာနုပဿနာ။

ဤဓမ္မာနုပဿနာတွင် ပရမတ်တရားတို့ကို ခန္ဓာ ၅ ပါး၊ အာယတန ၁၂ ပါး၊ ဓာတ် ၁၈ ပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါ ၁၂ ပါး၊ နိဝရဏ ၅ ပါး၊ ဗောဇ္ဈင် ၇ ပါး၊ ဒုက္ခ နှင့် သမုဒယ သစ္စာနှစ်ပါး အသီးသီး ခွဲ၍ ဝိပဿနာ ရှုနိုင်သည်။

**သဠာယတနနည်း**

စိတ္တက္ခဏတိုင်းတွင် ဝတ္ထု + အာရုံ + ဝိညာဏ် + ဖဿ + ဝေဒနာ တစ်ခုချင်းစီ ခွဲ၍ လက္ခဏာယာဉ် သုံးတန်တင်ကာ ရှုလျှင် သဠာယတနနည်း ဖြစ်သည်။

(စက္ခံ၊ စ ပဋိစ္စ၊ ရူပေ စ ပဋိစ္စ၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခာဝိညာဏံ၊ တိဏ္ဍံ သင်္ဂတိ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ)

**ဘင်္ဂဉာဏ်**

အပျက်သက်သက်ကို ရှုသောဉာဏ်

ဤဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်ကျက်သောအခါ

(၁) ဥပ္ပါဒ - သင်္ခါရတရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်း ဥပါဒ်ကိုလည်းကောင်း

(၂) ဌိတိ - သင်္ခါရတရားတို့၏ တည်ခြင်း ဌိတိကိုလည်းကောင်း

(၃) နိမိတ္တ - (သမူဟဃန အစရှိသော) ရုပ်ကလာပ်ကဲ့သို့သော နိမိတ်ကိုလည်းကောင်း

(၄) ပဝတ္တ (ဥပါဒိန္နကပဝတ္တ) - အကြောင်းတရားကြောင့် အကျိုးတရား ဖြစ်ပုံကိုလည်းကောင်း

နှလုံးမသွင်းခြင်းကြောင့် ဉာဏ်သည် မသက်ရောက်တော့။

ဤဉာဏ်၌ ပဋိဝိပဿနာဖြင့် အရှုခံအာရုံနှင့် ရှုဉာဏ်ကို ဝိပဿနာ ထပ်ကာ ရှုနည်း ပဋိဝိပဿနာကို ဟောတော်မူသည်။ (ပဋိသံ၊ ၅၅ တွင်ရှု)

**အနုပဿနာ ၇ ပါး**

- ၁) အနိစ္စနုပဿနာ - မမြဲသော အခြင်းရာအားဖြင့် အဖန်ဖန် ရှုခြင်း
- ၂) ဒုက္ခာနုပဿနာ - ဆင်းရဲသော အခြင်းအရာအားဖြင့် အဖန်ဖန် ရှုခြင်း
- ၃) အနတ္တာနုပဿနာ - အတ္တမဟုတ်ဟူသော အခြင်းအရာအားဖြင့် အဖန်ဖန် ရှုခြင်း
- ၄) နိဗ္ဗိဒါနုပဿနာ - ငြီးငွေ့သော အခြင်းအရာအားဖြင့် အဖန်ဖန် ရှုခြင်း
- ၅) ဝိရာဂါနုပဿနာ - တပ်မက်ခြင်း ကင်းသော အခြင်းအရာအားဖြင့် အဖန်ဖန် ရှုခြင်း (ကင်းပျောက် ချုပ်ငြိမ်းခြင်းလည်းဟူ)
- ၆) နိရောဓာနုပဿနာ - ချုပ်ခြင်းကို အဖန်ဖန် ရှုခြင်း
- ၇) ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿနာ - စွန့်လွှတ်သော အခြင်းအရာအားဖြင့် အဖန်ဖန် ရှုခြင်း

**အာနာပါနစတုတ္ထ ၄ မျိုး**

၁	ဒီဃ ရသ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ	၂	ပီတိပဋိသံဝေဒီ သုခပဋိသံဝေဒီ စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ
၃	စိတ္တပဋိသံဝေဒီ အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ သမာဒဟံ စိတ္တံ ဝိမောစယံ စိတ္တံ	၄	အနိစ္စာနုပဿီ ဝိရာဂါနုပဿီ နိရောဓာနုပဿီ ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ

**ဘယဉာဏ်**

(ကြောက်မက်ဖွယ်) ဘေးအားဖြင့် ထင်သောဉာဏ်

အနိစ္စ ရှု နိမိတ္တ၌ ဘယထင်၊ ဒုက္ခရှု ပဝတ္တ၌ ဘယထင်၊ အနတ္တရှု နိမိတ္တ ပဝတ္တ နှစ်ပါးစုံ၌ ဘယထင်၊

နိမိတ္တ ဟူသည် အတိတ်အနာဂတ်ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်သော သင်္ခါရ တရားတို့တည်း။

ပဝတ္တ ဟူသည် ရူပဘဝ အရူပဘဝ၌ ဖြစ်ခြင်းတည်း။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၈၃ တွင်ရှု)

**အာဒိနဝဉာဏ်**

အပြစ်မြင်သောဉာဏ်

ဥပ္ပါဒေါ/ ပဝတ္တံ/ နိမိတ္တံ/ အာယူဟနာ/ ပဋိသန္ဓိ/ ဂတိ/ နိဗ္ဗတ္တိ/ ဥပပတ္တိ/ ဇာတိ/ ဇရာ/ ဗျာဓိ/ မရဏံ/ သောကော/ ပရိဒေဝေါ/ ဥပါယာသော	သင်္ခါရာတိ - ဘယတုပဋ္ဌာနေ ပညာ ဘယန္တိ/ ဒုက္ခန္တိ/ သာမိသန္တိ/ အာဒိနဝေ ဉာဏံ။ (အဘိညောပျံ)	အနုပ္ပါဒေါ/ အပဝတ္တံ/ အနာယူဟနာ/ အပုဋိသန္ဓိ/ အဂတိ/ အနုပပတ္တိ/ အဇာတိ (ပ) အနုပါယာသော	ခေမန္တိ/ သုခန္တိ/ နိရာမိသန္တိ/ နိဗ္ဗာနန္တိ - သန္တိပဒေ ဉာဏံ။ (အဘိညောပျံ)
---	--	---	--

ဥပ္ပါဒေါ ဘယံ, အနုပ္ပါဒေါ ခေမန္တိ - သန္တိပဒေ ဉာဏံ - စသည်ဖြင့် နှစ်ပါးတွဲ ထင်ပုံကိုလည်း ဟောသည်။ (ပဋိသံ၊ ၁၅/၅၆ တွင်ရှု)

**နိဗ္ဗိဒါဉာဏံ**

ငြီးငွေ့သော ဉာဏံ

နိဗ္ဗိဒါဉာဏံအတွက် ရှုနည်း သီးသန့် မပြ။ အာဒိနဝဉာဏံတွင် ဖော်ပြခဲ့သော နည်းတို့ကိုသာ ညွှန်း၍ ငြီးငွေ့ပုံများကိုသာ ဥပမာများဖြင့် ပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဘယဉာဏံ, အာဒိနဝဉာဏံ, နိဗ္ဗိဒါဉာဏံသုံးပါးတို့သည် အတူတူဟု မိန့်၏။

**မုစ္ဆိတုကဗျတာဉာဏံ**

လွတ်မြောက်လိုသော ဉာဏံ

ရှုနည်း သီးခြားမပြ။ လွတ်မြောက်လိုပုံများကိုသာ ဥပမာများဖြင့် ပြသည်။

**ပဋိသင်္ခါဉာဏ်**

ပဋိသင်္ခါဉာဏ်တွင် တော ၄၀ ဆယ် ရှုကွက်ကို ထပ်မံ ဖော်ပြထားသည်။  
ထူးခြားသည်မှာ

အနိစ္စတော နေရာတွင် - အနစ္စန္တိကတော၊ တာဝကာလိကတော၊  
ဥပ္ပါဒဝယပရိစ္ဆိန္ဒတော သုံးပုဒ် အစားထိုးသည်။ (၂ ခုတိုးသည်။)

- (၁) အနစ္စန္တိကတော - နောက်အစွန်းကို မလွန်နိုင်သောကြောင့် အနစ္စန္တိက
- (၂) တာဝကာလိကတော - အခိုက်အတန့်မျှ၏ အဖြစ်ကြောင့် တာဝကာလိက
- (၃) ဥပ္ပါဒဝယပရိစ္ဆိန္ဒတော - ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့် ဥပ္ပါဒဝယပရိစ္ဆိန္ဒ

ဒုက္ခတော နေရာတွင် - အဘိဏှပဋိပိဋနတော၊ ဒုက္ခမတော၊ ဒုက္ခဝတ္ထုတော  
သုံးပုဒ် အစားထိုးသည်။ (၂ ခု တိုးသည်။)

- (၁) အဘိဏှပဋိပိဋနတော - အမြဲမပြတ် အဖန်ဖန် နှိပ်စက်အပ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့် အဘိဏှပဋိပိဋန
- (၂) ဒုက္ခမတော - သည်းခံနိုင်ခဲ့သည်၏ အဖြစ်ကြောင့် ဒုက္ခမ
- (၃) ဒုက္ခဝတ္ထုတော - ဆင်းရဲ၏ တည်ရာ ဝတ္ထု၏ အဖြစ်ကြောင့် ဒုက္ခဝတ္ထု

အနတ္တတော နေရာတွင် - အဿာမိကတော၊ အနိဿရတော၊  
အဝသဝတ္တိတော သုံးပုဒ် အစားထိုးသည်။ (၂ ခု တိုးသည်။)

- (၁) အဿာမိကတော - ပိုင်ဆိုင်သူ အရှင်မရှိသည်၏ အဖြစ်ကြောင့် အဿာမိက
- (၂) အနိဿရဏတော - အစိုးမရသည်၏ အဖြစ်ကြောင့် အနိဿရဏ
- (၃) အဝသဝတ္တိတော - အလိုသို့ မလိုက်တတ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့် အဝသဝတ္တိ

ဒုက္ခတော ၂၇ ချက် နောက်တွင် အသုဘတော ၇ ချက် တိုးလာသည်။

ရူပံ အဇေည-ဒုဂ္ဂန္ဓံ၊ ဇီဂုစ္ဆက-ပဋိက္ကုလံ။

အမဏ္ဍနာရဟံ သဗ္ဗံ၊ ဝိရူပံ ပဿ ဗိဘတ္တံ။ (နော)

(၁) အဇေညတော - မနှစ်သက်ဖွယ် ရှိသည်၏ အဖြစ် မတင့်တယ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့် အဇေည

(၂) ဒုဂ္ဂန္ဓတော - မကောင်းသော အနံ့ရှိသည်၏ အဖြစ်ကြောင့် ဒုဂ္ဂန္ဓ

(၃) ဇေဂုစ္ဆတော - စပ်ဆုပ်အပ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့် ဇေဂုစ္ဆ

(၄) ပဋိက္ကုလတော - နှစ်သက်ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ရွံရှာအပ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့် ပဋိက္ကုလ

(၅) အမဏ္ဍနာရဟတော - တန်းဆာ မဆင်သဖြင့် သုဘအဖြစ်ပျောက် အသုဘအဖြစ် ထင်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့် အမဏ္ဍနာရဟ

(၆) ဝိရူပတော (အသုန္ဓရတော) - မကောင်းသည်၏ အဖြစ်ကြောင့် ဝိရူပ

(၇) ဗိဘတ္တတော - မစင်ကဲ့သို့ စွန့်အပ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့် ဗိဘတ္တ

အားလုံးပေါင်းသော် တော ၅၅ ချက် ရှိသည်။

အနိစ္စရူ နိမိတ္တ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊ ဒုက္ခရူ ပဝတ္တ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊ အနတ္တရူ နိမိတ္တ- ပဝတ္တ ပဋိသင်္ခါဉာဏ် (ဘယဉာဏ်တွင် ပြခဲ့သည့်နည်းနှင့်တူ)

**သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်**

ဤသင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်၌ သုညတာကာရများကို အထူးပြု ဟောတော်မူသည်။

၂ မျိုးတွဲ၊ ၄ မျိုးတွဲ၊ ၆ မျိုးတွဲ၊ ၈ မျိုးတွဲ၊ ၁၀ မျိုးတွဲ၊ ၁၂ မျိုးတွဲ၊ ၄၂ မျိုးတွဲ သုညတများကို ခန္ဓာငါးပါးနည်းဖြင့် ရှုရန် ညွှန်ပြထားသည်။

သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ သုညာ။

ဒွိကောဋိက သုညတ - သုညမိဒံ အတ္တေန ဝါ အတ္တနိယေန ဝါ။

**စတုကောဋီက သုညတ**

- (၁) နာဟံ ကုစနိ - တစုံတခုသော ဌာန-ဓမ္မ-ကာလ-အဇ္ဈတ္တ-ဗဟိဒ္ဓ၌ အတ္တကို မမြင်။
- (၂) ကဿစိ ကိဉ္ဇနတသ္မိံ - တစုံတယောက်သော သူတပါး ကြောင့်ကြအပ်သော ဥစ္စာအဖြစ်၌ ဆောင်အပ်သည်ကို မမြင်။
- (၃) န စ မမ<sup>4</sup> ကုစနိ - တစုံတခုသော ဌာန-ကာလ-ဓမ္မ၌ သူတပါး၏ အတ္တကို မမြင်။
- (၄) ကိသ္မိတ္ထိ ကိဉ္ဇနတတ္ထိ - ငါ၏ တစုံတခုသော အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓ၌ ကြောင့်ကြအပ်သော ပရိက္ခရာ၏ အဖြစ်၌ ရှိသည်ဟု မမြင်။

**ဆကာရ-သုညတ**

စက္ခု သူညံ အတ္တေန ဝါ အတ္တနိယေန ဝါ နိစ္စေန ဝါ ဓုဝေန ဝါ သဿတေန ဝါ အဝိပရိဏာမေန ဝါ။ (ဒွါရ ၆ ပါး၊ အာရုံ ၆ ပါး၊ ဝိညာဏ် ၆ ပါး နည်းတူ)

**အဋ္ဌာကာရသုညတ**

ရူပံ အသာရုံ နိဿာရုံ သာရာပဂတံ နိစ္စသာရသာရေန ဝါ ဓုဝသာရသာရေန ဝါ သုခသာရသာရေန ဝါ အတ္တသာရသာရေန ဝါ နိစ္စေန ဝါ ဓုဝေန ဝါ သဿတေန ဝါ အဝိပရိဏာမေန ဝါ။ (ဝေဒနာ စသည် နည်းတူ ခန္ဓာငါးပါးနည်း စသည့် သမ္မသနဉာဏ်တွင် ပြခဲ့သော တရားများကို ရှုရန်)

**ဒသာကာရသုညတ**

ရူပံ ရိတ္တတော ပဿတိ။ တုစ္ဆတော။ သုညတော။ အနတ္တတော။  
အနိဿရိယတော။ အကာမကာရိယတော။ အလဗ္ဘနိယတော။

---

<sup>4</sup> မမ ကား အဋ္ဌာန ပယောဂတည်း။



အဝသဝတ္တကတော။ ပရတော။ ဝိဝိတ္တတော ပဿတိ။ (ဝေဒနာစသည် နည်းတူ)

**ဒွါဒသာကာရသုညတ**

ရူပံ န သတ္တော၊ န ဇီဝေါ၊ န နရော၊ န မာဏဝေါ၊ န ဣတ္ထိံ၊ န ပုရိသော၊ န အတ္တာ၊ န အတ္တနိယံ။ နာဟံ၊ န မမ၊ န အညဿ၊ န ကဿစိ။ (ဝေဒနာ စသည် နည်းတူ)

**ဒွါစတ္တာလီသာကာရ**

ရူပံ အနိစ္စတော။ ဒုက္ခတော။ ရောဂတော။ ဂဏ္ဍတော။ သလ္လတော။ အဃတော။ အာဗာဓတော။ ပရတော။ ပလောကတော။ ဤတိတော။ ဥပဒ္ဒဝတော။ ဘယတော။ ဥပသဂ္ဂတော။ စလတော။ ပဘင်္ဂီတော။ အဒ္ဓါဝတော။ အတာဏတော။ အလေဏတော။ အသရဏတော။ အသရဏီဘူတတော။ ရိတ္တတော။ တုစ္ဆတော။ သုညတော။ အနတ္တတော။ အနဿာဒတော။ အာဒီနဝတော။ ဝိပရိဏာမဓမ္မတော။ အဿာရကတော။ အဃမူလတော။ ဝဂေကတော။ ဝိဘဝတော။ သာသဝတော။ သင်္ခတတော။ မာရာမိသတော။ ဇာတိဓမ္မတော။ ဇရာဓမ္မတော။ ဗျာဓိဓမ္မတော။ မရဏဓမ္မတော။ သောကပရိဒေဝ-ဒုက္ခဒေါမနဿ-ဥပါယာသ-ဓမ္မတော။ သမုဒယတော။ အတ္တင်္ဂမတော။ အနဿာဒတော။ အာဒီနဝတော။ နိဿရဏတော ပဿတိ။ (ဝေဒနာစသည် နည်းတူ)

**အနုလောမညဏ်**

မဂ္ဂဝီထိတွင် ပါဝင်သော စိတ္တက္ခန္ဓာ တစ်ခု ဖြစ်သည်။

**မဂ္ဂဝိထိ**

သုက္ခဝိပဿက - န ၃ မ ပ ဥ န ဂေါ မဂ် ဖ ဖ ဘဝင် (မန္တ)

န ၃ မ ပ ဥ န ဂေါ မဂ် ဖ ဖ ဖ ဘဝင် (တိက္ခ)

**အထက်မဂ်တွင်**

န ၃ မ ပ ဥ န ဂေါ မ ဖ ဖ ဘဝင် (မန္တ)

န ၃ မ ပ ဥ န ဂေါ မ ဖ ဖ ဖ ဘဝင် (တိက္ခ)

**ဖလသမာပတ္တိဝိထိ**

န ၃ မ လုံ လုံ လုံ လုံ ဖိုလ်များစွာ ဘဝင် (မန္တ)

န ၃ မ လုံ လုံ လုံ ဖိုလ်များစွာ ဘဝင် (တိက္ခ)

ပစ္စဝေက္ခဏာ - န ၃ မ ဇော ၇-ကြိမ် ဘဝင်

မဂ်-ဖိုလ်-နိဗ္ဗာန်၊ ကြွင်းကျန် ကိလေ၊ ပယ်ကိလေ၊ ငါးထွေ ပစ္စဝေက်။

**နိရောဓသမာပတ္တိ** - န ၃ မ ပ ဥ န ဂေါ နေဝကု/ကြိ ၂-ကြိမ် နိရောဓ ဆိုင်ရာဖိုလ်  
ဘွင်

နိရောဓသမာပတ်မှာ ဈာန်သမာပတ် ရှစ်ပါးကို ရသော အနာဂါမ် ရဟန္တာတို့သာ  
ဝင်စားနိုင်သော သမာပတ် ဖြစ်သည်။

၃၁ ဘုံ

ကာမ ၁၁ ဘုံ

		ဘုံ	သက်တမ်း	
အပါယ် ၄ ဘုံ	ငါးကြီး ၈ ထပ်	သဒ္ဓါဝါး	၅၀၀	၉ သန်း
		ကာလသုတ်	၁၀၀၀	၃၆ သန်း
		သင်္ဃာ	၂၀၀၀	၁၄၄ သန်း
		ရောရုဝ	၄၀၀၀	၅၇၆ သန်း
		မဟာရောရုဝ	၈၀၀၀	၂၃၀၄ သန်း
		တာပန	၁၆၀၀၀	၉၂၁၆ သန်း
		မဟာတာပန	အန္တရကပ် တစ်ကပ်	
		အဝီစိ	ဝိဝဋ္ဌဌာယီ အသင်္ချေယျကပ်	
	တိရစ္ဆာန်	သက်တမ်း အမြဲမရှိ		
	ပြိတ္တာ			
အသူရကာယ်				
လူ				
နတ်ပြည် ၆ ထပ်	စတုမဟာရာဇ်	၅၀၀	၉ သန်း	
	တာဝတိံသာ	၁၀၀၀	၃၆ သန်း	
	တုသိတာ	၂၀၀၀	၁၄၄ သန်း	
	ယာမာ	၄၀၀၀	၅၇၆ သန်း	
	နိမ္မာနရတီ	၈၀၀၀	၂၃၀၄ သန်း	
	ပရနိမ္မိတ-ဝသဝတ္တီ	၁၆၀၀၀	၉၂၁၆ သန်း	

၉ သန်း၊ ၃၆ သန်း စသည်တို့မှာ လူတို့၏ သက်တမ်းဖြင့် ရေတွက်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဗြဟ္မာဘုံ ၂၀

		ဘုံ	သက်တမ်း	
ရူပ ခင်းဘုံ	ဗျူဟ	ဗြဟ္မပါရိသဇ္ဇာ	1/3 အသင်္ချေယျ	
		ဗြဟ္မပုရောဟိတာ	1/2 အသင်္ချေယျ	
		မဟာဗြဟ္မာ	၁ အသင်္ချေယျ	
	ဒု-ဗျူဟ	ပရိတ္တာဘာ	မဟာကပ် ၂	
		အပ္ပမာဏာဘာ	မဟာကပ် ၄	
		အာဘဿရာ	မဟာကပ် ၈	
	တ-ဗျူဟ	ပရိတ္တသုဘာ	မဟာကပ် ၁၆	
		အပ္ပမာဏသုဘာ	မဟာကပ် ၃၂	
		သုဘကိဏှာ	မဟာကပ် ၆၄	
	စတုတ္ထဗျူဟ	ဝေဟပ္ပလာ	ဝေဟပ္ပလာ	မဟာကပ် ၅၀၀
			အသညသတ္တ	မဟာကပ် ၅၀၀
		သုဒ္ဓါဝါသ	အဝိဟာ	မဟာကပ် ၁၀၀၀
အတပ္ပါ			မဟာကပ် ၂၀၀၀	
သုဒဿာ			မဟာကပ် ၄၀၀၀	
သုဒဿီ			မဟာကပ် ၈၀၀၀	
အကနိဋ္ဌ			မဟာကပ် ၁၆၀၀၀	
အရူပ ၄ ဘုံ	အာကာသာနန္ဓာယတန		မဟာကပ် ၂၀၀၀၀	
	ဝိညာဏန္ဓာယတန		မဟာကပ် ၄၀၀၀၀	
	အာကိဉ္ဇညာယတန		မဟာကပ် ၈၀၀၀၀	
	နေဝသညာ-နာသညာယတန		မဟာကပ် ၁၆၀၀၀၀	

ကပ် ၄ မျိုး

(၁) အာယုကပ် (၂) အန္တရကပ်

(၃) အသင်္ချေယျကပ် (၄) မဟာကပ်

(၁) အာယုကပ်

အသက် အသင်္ချေယျတမ်းမှစ၍ ဆယ်နှစ်သက်တမ်းအထိ ဖြစ်ဆဲ သက်တမ်းတစ်ခုကို အာယုကပ်ဟု ခေါ်သည်။ (ဘုရားရှင်သည် အနှစ်တစ်ရာ သက်တမ်းတွင် ပွင့်ခဲ့သည်။ ထို နှစ်တစ်ရာကို အာယုကပ် တစ်ကပ်ဟု သတ်မှတ်သည်။)

(၂) အန္တရကပ်

အသက် အသင်္ချေယျတမ်းမှ ဆယ်နှစ်တမ်းအထိ တစ တစ ဆုတ်ယုတ်မှုကို ဆုတ်ကပ်၊ ဆယ်နှစ်သက်တမ်းမှာ အသင်္ချေယျတမ်း အထိ တစ တစ တိုးတက်လာမှုကို တက်ကပ်၊ ဤသို့ ဆုတ်ကပ် တက်ကပ် တစ်စုံကို အန္တရကပ်ဟု ခေါ်သည်။

(၃) အသင်္ချေယျကပ်

အဆိုပါ အန္တရကပ် ၆၄-ကပ်ကို အသင်္ချေယျကပ် တစ်ကပ်ဟု ခေါ်သည်။

(၄) မဟာကပ်

အသင်္ချေယျကပ် ၄ ကပ်ကို မဟာကပ်ဟု ခေါ်သည်။ (တစ်ကမ္ဘာဟု ခေါ်သည်မှာ ဤအသင်္ချေယျကပ်ကို ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။)

ခါအားလျော်စွာ၊ သက်တမ်းမှာ၊ မှတ်ပါ အာယုကပ်။

ဆယ်မှ အသင်္ချေ၊ အသင်္ချေမှ၊ တစ်ဆယ်ကျ၊ မှတ်ကြ အာယုကပ်။

အန္တရတွေး၊ ခြောက်ဆယ့်လေး၊ မှတ်ရေး အသင်္ချေကပ်။

အသင်္ချေယျ၊ လေးခုမျှ၊ မှတ်ကြ မဟာကပ်။

သတ္တဝါအားလျော်စွာ ရုပ်ဖြစ်ပုံ

ဇလာဗုဇ၊ သံသေဒ၊ အဏ္ဏ-ဥပပါတ်။

သတ္တဝါ	ပဋိသန္ဓေအခါ ရသော ရုပ်ကလာပ်များ						
	ဇလာဗုဇ	သံသေဒ	သဏ္ဍ	ဗြဟ္မ	ကာယ	ဝဿ	ဗဟ
သံသေဒဇ							
အပါယ်ဩပ							
ကာမဩပ							
ဂဗ္ဘသေယျက	x	x	x	x			
ရူပ ၁၅ ဘုံ			ဇီဝိတနဝက				
အသညသတ်	ဇီဝိတနဝက						

ပဝတ္တိ

သတ္တဝါ	ကမ္မဇ	စိတ္တဇ	ဥတုဇ	အာဟာရဇ
အပါယ်-သံသေဒဇ	၈/၉	၆	၄	၂
ဂဗ္ဘသေယျက	၈-သော-ဃာ-ဇီ	၆	၄	၂
ကာမသံသေဒဇ	၉	၆	၄	၂
ကာမဩပပါတိက				
အပါယ်-ဩပပါတိက				
ရူပ ၁၅ ဘုံ	၄	၆	၄	
အသညသတ်			၂	

**ပုဂ္ဂိုလ် + စိတ် + ဘုံ**

ဒု-သု-ဒ္ဓိ-တိ၊ ယာအရိ၊ ပေါင်းဘိ တစ်ကျိပ်နှစ်။

မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားတို့တွင် မည်သည့် စိတ်များ ဖြစ်နိုင်၍ မည်သည့်ဘုံ၌ ဖြစ်နိုင်သည်ကို သိရှိရန် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

ပထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်	စိတ်	ဘုံ
ဒုဂ္ဂတိအဟိတ်	ဟသိကြည် အသောဘန ၂၉၊ မဟာကုသိုလ် ၈	အပါယ် ၄
သုဂတိအဟိတ်	ဟသိကြည် အသောဘန ၂၉၊ မဟာကု ၈၊ မဟာဝိညဏဝိပ် ၄	အသည၊ လူ၊ စတုမဟာရာဇ်
ဒွိဟိတ်		လူ၊ နတ် ၆
တိဟိတ်	ဟသိကြည် အသောဘန ၂၉၊ မဟာကု ၈၊ မဟာဝိ ၈၊ မဟဂ္ဂုတ်ကုသိုလ် ၉	လူ၊ နတ် ၆၊ အသညကြည် ဗြဟ္မာ ၁၉

**အရိယာတို့တွင် ဖြစ်နိုင်သော စိတ်**

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင် ဖြစ်နိုင်သမျှသော စိတ်တို့ကို ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။

သောတာပန် သကဒါဂါမ်	ဒိဋ္ဌိဂတသမ္ပယုတ်နှင့် ဝိစိကိစ္ဆာကြည် အကုသိုလ် ၇၊ ဟသိကြည် အဟိတ် ၁၇၊ မဟာကု ၈၊ မဟာဝိ ၈၊ မဟဂ္ဂုတ်ကုသိုလ် ၉၊ ဆိုင်ရာဖိုလ် (၅၁)
အနာဂါမ်	ဒိဋ္ဌိဂတဝိပဿုတ် ၄၊ ဥဒ္ဓစ္စသဟဂုတ် ၁၊ ဟသိကြည် အဟိတ် ၁၇၊ မဟာကု ၈၊ မဟာဝိ ၈၊ မဟဂ္ဂုတ်ကုသိုလ် ၉၊ အနာဂါမ်ဖိုလ်
ရဟန္တာ	အဟိတ် ၁၈၊ မဟာဝိ ၈၊ မဟာကြံ ၈၊ မဟဂ္ဂုတ်ကြံ ၉၊ အရဟတ္တဖိုလ်

**ဘုံနှင့်စိတ်**

ဘုံအားလျော်စွာ ဖြစ်နိုင်သော စိတ် မဖြစ်နိုင်သောစိတ်တို့ကို သိသင့်သည်။

ကာမ	မဟဂ္ဂုတ်ဝိပါက်ကြည့် စိတ် ၈၀
ရူပ	ဒေါသမူကြည် အကုသိုလ် ၁၀၊ ဃာနု၊ဇိဝါ၊ကာယဝိညာဏ်ကြည့် အဟိတ် ၁၂၊ မဟာကုသိုလ် ၈၊ မဟာကြိယာ ၈၊ မဟဂ္ဂုတ်ကု ၉၊ မဟဂ္ဂုတ်ကြံ ၉၊ လောကုတ္တရာ ၈၊ (ရူပဝိပါက် ၄ လည်း ရနိုင်၏)
အရူပ	ဒေါသမူကြည် အကုသိုလ် ၁၀၊ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း ၁၊ မဟာကု ၈၊ မဟာကြံ ၈၊ အရူပကု ၄၊ အရူပကြံ ၄၊ သောတာပတ္တိမဂ်ကြည့် လောကုတ္တရာ ၇

**သိထားသင့်သည့် အချက်များ**

မဟဂ္ဂုတ်ဝိပါတို့သည် ဆိုင်ရာဘုံ၌သာ ပဋိသန္ဓေ၊ ဘဝင်၊ စုတိ ကိစ္စဖြင့် ဖြစ်နိုင်ကြသည်။

ဗြဟ္မာဘုံ၌ ဒေါသမဖြစ်။ ဒေါသဖြစ်ရာ ဘုံမဟုတ်။ ဈာန်ဝင်စားရာ ဘုံ။ ဈာန်နိကန္တိ၊ ဘဝနိကန္တိ ရှိ၍ လောဘ ဖြစ်နိုင်သည်။



**နိဂုံးစကား**

လမ်းဆုံတိုင်းတွင် လမ်းညွှန်ဆိုင်းဘုတ် ထောင်ထားပါသည်။ မြင်အောင် ကြည့်၍ ရောက်အောင်သွားပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုးတက်မှုတိုင်းတွင် လမ်းလွဲ ရှိပါသည်။ သိအောင်လုပ်၍ လမ်းမှန်ရွေးပါ။ ဆက်လက်အားထုတ်ပါ။ လူ့ဘဝတွင်လည်း အပြောင်းအလဲတိုင်းတွင် စိန်ခေါ်မှုအသစ်ကို တွေ့ရနိုင်ပါသည်။ စိန်ခေါ်မှုကို မှန်ကန်စွာ အသုံးချတတ်လျှင် တိုးတက်မှု ဖြစ်လာပါမည်။ တိုးတက်လာလျှင် လမ်းမှန်ရွေးချယ်နိုင်ဖို့ ထပ်မံ အသင့်ပြင်လိုက်ပါ။

အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။