

သုတေသနဝေသီ

BA Part(3)

ဗောဓိပက္ခိယတရားကို
လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

မှတ်စုရေးသားပူဇော်ခြင်း

(2026 August)

Daw Moe Moe Swe

BA Part(3) မှတ်စုကို

- နောက်လာမည့်Batchများတွင် ဖြေဆိုမည့်သူများ၊
- ဗုဒ္ဓစာပေများ၊စာမေးပွဲများနှင့် အလှမ်းဝေးသော ဓမ္မမိတ်ဆွေများ
- မှတ်စုထုတ်ရန် အချိန်မရသော ၊ ကိုယ်တိုင်မှတ်စုမထုတ်နိုင်သော
- သင်တန်းများတက်ရန်လည်း မလွယ်ကူသော ဓမ္မမိတ်ဆွေများအတွက်
လွယ်ကူစွာ လေ့လာနိုင်စေရန် အတွက်သာ ရေးသား ပူဇော်ထားပါသည်။
- မူရင်းပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်နှင့် တိုက်၍ဖတ်ရှု မှတ်သား နာယူကြစေ လိုပါသည်။
- ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်နှင့်တိုက်၍ မှတ်စုထဲတွင် မိမိတို့ မလိုအပ်သည်များ ဖြုတ်၍ ၊မိမိတို့ လိုအပ်
သည်များ၊ ဖြည့်စွက်လိုသည်များကို ထပ်မံထည့်သွင်း ပူဇော်ကျက်မှတ်နိုင်ပါသည်။
- မာတိကာကဏ္ဍတွင် မှတ်စု ခေါင်းစဉ်သေးများ ၊ ခေါင်းစဉ်ကြီးများ စသည်ဖြင့် မိမိတို့
ကိုယ်ပိုင် မှတ်စု ထုတ်နိုင်စေရန်လည်း သီးသန့် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။
- အစအဆုံးကျက်မှတ်ပြီးသူများ Revisionပြန်လျှင် လိုအပ်ပါက အသုံးပြုနိုင်ရန် အတွက်
လည်း မာတိကာခေါင်းစဉ်များကို အသေးစိတ် ပူဇော်ရေးသားထားပါသည်။
- အပိုင်းကဏ္ဍများအားလုံးကို ဆရာမကြီးဒေါ်ခင်လှတင်(ဓမ္မဗျူဟာ)၏ သင်ကြားပို့ချမှု
အတိုင်းသာ ခေါင်းစဉ်ခွဲခြင်း ကဏ္ဍခွဲခြင်းဖြင့် ပူဇော်ထားပါသည်။
- ဤသင်ရိုးများ လေ့လာခွင့်၊ သင်ကြားခွင့်၊ ပူဇော်ခွင့်ရအောင် ပြဋ္ဌာန်းပေးခဲ့ပါသော ပညာဘူမိ
တက္ကသိုလ် သဘာပတိဆရာတော်ဘုရားကြီး နှင့် ပါမောက္ခချုပ်၊ဒုပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်
ဘုရားများ၊ သင်ကြား/စီမံ ဆရာတော်ဘုရားများ၏ ကျေးဇူးများအား လည်းကောင်း
- သင်ကြားပို့ချပေးခဲ့သော ဆရာမကြီးဒေါ်ခင်လှတင်(ဓမ္မဗျူဟာ)၏ကျေးဇူးအားလည်းကောင်း
- ဤမှတ်စု ရေးသားပူဇော်ခြင်းဖြင့် အုတ်တစ်ချပ်သဲတစ်ပွင့် ပါဝင်၍ ကျေးဇူးဆပ် ကန်တော့
အပ်ပါသည်။

BA Part(3) ဓမ္မမိတ်ဆွေများအားလုံးလည်း လွယ်ကူစွာ ဖြေဆိုပူဇော်နိုင်ကြပါစေ

ဒေါ်မိုးမိုးဆွေ
ချမ်းမြေ့ဂုဏ်ဝေစာပေ

ပညာဘူမိတက္ကသိုလ်
အုပ်ချုပ်ရေးနှင့် ပညာရေးအဖွဲ့
သုတေသနစာမေးပွဲ

၁၃၈၇-ခုနှစ်၊ နတ်တော်လဆန်း ၁၀ ရက်၊ (၂၉-၁၁-၂၀၂၅) စနေနေ့

B.A (Part- 3) တန်း။ ။ ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း မေးခွန်း
ဖြေဆိုချိန်။ ။ နေ့လည် (၁) နာရီမှ (၄) နာရီထိ
(Batch 1)

- ၁။ ဗောဓိပက္ခိယ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းပြ၍ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးကို ရေတွက်ပြပါ။
- ၂။ ဗောဓိပက္ခိယတရားတွင် ပါဝင်သော စေတသိက်တရားများကို ရေတွက်ပြ၍ သမ္မပ္ပဓာန ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းပြပါ။
- ၃။ မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်၊ မဖြစ်ရအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုရာ၌ အဘယ်ကုသိုလ်မျိုး ကို မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်ဟု ဆိုပါသနည်း။ သံသရာမှာ မဖြစ်ဘူးသော အကုသိုလ် ရှိမရှိ ရှင်းပြပါ။
- ၄။ ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါးတွင် စိတ္တိဒ္ဓိပါဒ်ကို ပွား၍ ရဟန္တာဖြစ်သော မထေရ်၏ အမည်ကိုဖော်ပြ၍၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂ၌ ဗောဓိ၏ အဓိပ္ပါယ် ၃-မျိုးကို ရေးခဲ့ပါ။
- ၅။ ဗောဇ္ဈင်္ဂတရား ၇-ပါးတွင် အမြဲတမ်း ပွားရမည့် ဗောဇ္ဈင်္ဂ၊ အခါအားလျော်စွာ ပွားရမည့် ဗောဇ္ဈင်္ဂ တို့ကို ခွဲခြားဖော်ပြ၍ ဥပေက္ခာတရားကို အဘယ်ကြောင့် ဗောဓိဟု ခေါ်နိုင်သည်ကို ရှင်းပြပါ။
- ၆။ သတိ၏ အဓိပ္ပါယ်နှင့် သတိ ၂-မျိုးကို ဖော်ပြ၍ သတိ၏ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ ပဒဋ္ဌာန် တို့ကို ရေးခဲ့ပါ။
- ၇။ ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ် ၄-မျိုး အဓိပ္ပါယ်ကို အကျဉ်းချုပ် ရှင်းပြပါ။
(က) ညုဋ္ဌိတည၊ (ခ) ဝိပဋ္ဌိတည၊ (ဂ) နေယျ၊ (ဃ) ပဒပရမ၊
- ၈။ ဣန္ဒြေ ၅-ပါးတွင် (က)အဘယ်ဣန္ဒြေဖြင့်၊ (ခ)အဘယ်ဣန္ဒြေများကို ထိန်းညှိပေးရ ပါသနည်း၊ (ဂ) မထိန်းညှိပါက ဖြစ်နိုင်သော အပြစ်၊ (ဃ)ထိန်းညှိပါက ရနိုင်သော အကျိုးတို့ကို ဖော်ပြပါ။
- ၉။ အရိယော အဋ္ဌင်္ဂိကော မဂ္ဂေါ ဟူသောစကား၌ မဂ္ဂ၏အဓိပ္ပါယ် ၃-မျိုးကို ဖော်ပြ၍၊ မဂ္ဂင်္ဂ-ပါး ဟောရာ၌ အဘယ်ကြောင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို အစထား၍ ဟောရသည်ကို ရှင်းပြပါ။
- ၁၀။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ၃-မျိုးကို အဓိပ္ပါယ်နှင့်တကွ ဖော်ပြ၍၊ မဂ္ဂင်္ဂ-ပါး ပွားများရာ၌ အရေးပါသော သမ္မဒါတရား ၆-ပါးကို ရေးခဲ့ပါ။

တစ်ပုစ္ဆာလျင် (၁၀) မှတ်စီ

ပညာဘူမိတက္ကသိုလ်
အုပ်ချုပ်ရေးနှင့် ပညာရေးအဖွဲ့
သုတေသနစာမေးပွဲ

၁၃၈၈-ခုနှစ်၊ ပထမဝါဆိုလဆန်း ၁၃ ရက်၊ (၂၇-၆-၂၀၂၆) စနေနေ့

B.A (Part- 3) တန်း။ ။ ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း မေးခွန်း
ဖြေဆိုချိန်။ ။ နေ့လည် (၁) နာရီမှ (၄) နာရီထိ
(Batch 2)

=====

- ၁။ ဗောဓိပက္ခိယ ဟူသော ဝေါဟာရ၌ ဗောဓိ အရ ပက္ခိယ အရ တရားများကို ဖော်ပြ၍ ၊ ပညာ ပါဝင်သည့် ဗောဓိပက္ခိယ ငါးဌာနကို ရေတွက်ပြပါ။
- ၂။ ဝိပလ္လာသတရား ၃-မျိုးနှင့် ဝိပလ္လာသဖြစ်ပုံ ၄-မျိုးကို ဖော်ပြ၍၊ စိတ္တာနုပဿနာဖြင့် ဖယ်ရှား နိုင်သော ဝိပလ္လာသ ဖြစ်ပုံကို ရေးခဲ့ပါ။
- ၃။ သဒ္ဓါ၏ စွမ်းရည်သတ္တိနှစ်မျိုးကို ဖော်ပြ၍၊ သဒ္ဓါကို အဘယ်ကြောင့် လူဒြိယ နှင့် ဗလ ဟု ခေါ်ရ ပါသနည်း။
- ၄။ သောတပတ္တယင်္ဂ တရားများကို (က)သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း ၄-မျိုး (ခ) သောတာပန်၏ အင်္ဂါ ၄-မျိုး ဟု နှစ်ပိုင်းခွဲခြား၍ ဖော်ပြပါ။
- ၅။ ဗောဇ္ဈင်တရား ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရနိုင်သော အကျိုး(၇)ပါးကို ရေးသား၍၊ အန္တရာပရိနိဗ္ဗာယီ , ဥပဟစ္စပရိနိဗ္ဗာယီ အနာဂါမ် ၂-မျိုး၏ အထူးကို ရှင်းပြပါ။
- ၆။ သတိကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ရာ၌ အပြင်အကြောင်း ၂-မျိုးနှင့် အတွင်းအကြောင်း ၂-မျိုး တို့ကို ဖော်ပြပါ။
- ၇။ ဝီရိယ ဟူသော ပါဠိဝေါဟာရ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖော်ပြ၍၊ ဝီရိယ၏ လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပ္ပန် ပဒဋ္ဌာန် တို့ကား အဘယ်ပါနည်း။
- ၈။ ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်ကြောင်းတရား(၇)ပါးကို ရေတွက်ပြ၍ သမာဓိ၏ လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပ္ပန် ပဒဋ္ဌာန် တို့ကား အဘယ်ပါနည်း။
- ၉။ ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ နှင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ တို့၏ အထူးကို ထင်ရှားအောင် ရှင်းပြပါ။
- ၁၀။ ဈာန်တရားများ၏ အရေးပါသော စွမ်းဆောင်မှုမှာ နိဝရဏ တရားများကို ဖယ်ရှားခြင်း ဖြစ်ရာ အဘယ်ဈာန်အင်္ဂါဖြင့် အဘယ်နိဝရဏများကို ဖယ်ရှားပါသနည်း၊ ရှင်းပြပါ။

တစ်ပုစ္ဆာလျှင် (၁၀)မှတ်စီ

အပိုင်း(၁)

နိဒါန်း

- မည်သည့်ကျမ်းမှ ထုတ်နှုတ်
- သာသနာတည်ခြင်း
- နိဂဏ္ဌနာဠပုတ္တ
 - ✓ နိဂဏ္ဌနာဠပုတ္တ၏ ဂျိန်းဝါဒတွင် အဓိကစောင့်ထိန်းသောအချက်များ
 - ✓ အဋ္ဌကထာဆရာများ မှတ်ချက်ပေးကြသော နိဂဏ္ဌနာဠပုတ္တ၏ အယူဝါဒတွင် မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမနှင့် တူသော/မတူသော အချက်
 - ✓ နာဠပုတ္တအခြေစိုက်ရာ နေရာနှင့် သေဆုံးရာနေရာ
 - ✓ နာဠပုတ္တသေဆုံးပြီး နောက်ကွဲသွားသောဂိုဏ်းများ (GK)
- သာမဂါမသုတ္တန်တွင် ဟောကြားထားသော ဗောဓိပက္ခိယတရား၏ သာသနာတော်အတွက် အလွန် အရေးပါပုံ

ဗောဓိပက္ခိယ

- ဗောဓိပက္ခိယ အဓိပ္ပါယ် (Nov 2025 OQ)
- ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း၌ ဖွင့်ဆိုသော ဗောဓိပက္ခိယ ဝေါဟာရ
- အဘိဓမ္မာ ဝိဘင်းကျမ်း၌ ဖွင့်ဆိုသော ဝေါဟာရ
- မဟာနိဒ္ဒေသ ပါဠိတော်
- လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ဖွင့်ဆိုသော ဝေါဟာရ

ဝိပဿနာဉာဏ် နှင့်မဂ်ဉာဏ်၏ သစ္စာသိပုံ

- ဝိပဿနာဉာဏ်၏ အာရုံ (သို့)
 - သစ္စာ(၄)ပါးဝယ် မည်သည့်အခါ တစ်ခုကို ဖယ်ရှားပြီး တစ်ခုကို ရယူသွားနိုင်ပါသနည်း။
- ဝိပဿနာ၏ ကျင့်စဉ်အချုပ်

ဗောဓိပက္ခိယ သင်္ဂဟ ရေတွက်ခြင်း

- ပရမတ္ထ ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဗောဓိပက္ခိယတရား(သရုပ်)ကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြခြင်း
- ဗောဓိပက္ခိယတရားကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြရလျှင် (Nov 2025 OQ)
- ဗောဓိပက္ခိယတရားဟုပြောနိုင်သော အမည်နာမအစု(၇)မျိုး
- စွမ်းဆောင်မှုအများဆုံးတရား (စေတသိက် ပါဝင်မှုအများဆုံး)
- သမ္မပ္ပဓာန် (၄)ပါး ပြားရခြင်းအကြောင်း
- သတိ၏ စွမ်းဆောင်မှုအလိုက်ဌာနများ
- ပညာ၏ စွမ်းဆောင်မှုအလိုက်ဌာနများ
- ဧကဂ္ဂတာ စွမ်းဆောင်မှုအလိုက်ဌာနများ
- သဒ္ဓါ၏ စွမ်းဆောင်မှုအလိုက်ဌာနများ
- စွမ်းဆောင်မှုအလိုက် တစ်ဌာနစီသာရှိသော တရား(၉)ပါး
- အရေးကြီးသောတရားများ (ဌာနများသောတရားများ)

အပိုင်း(၂)

သတိ

- သတိ၏ လုပ်ဆောင်ချက်/စွမ်းဆောင်မှုအလိုက် ဌာနများ
- သတိ၏လုပ်ငန်းတာဝန်
- စာပေကျမ်းဂန်မှပြောသော သတိ
- ဥပဋ္ဌိတာ သတိ၊
- သတိနှင့်ပဋ္ဌာနအား အရ ကောက်လျှင်

- သတိပဋ္ဌာန၏ အဓိပ္ပါယ်
- မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ သတိပဋ္ဌာန
- အဋ္ဌကထာအဖွင့်နှင့် မတူသော လယ်တီဆရာတော်ကြီး ဖွင့်ဆိုသော အဓိပ္ပါယ်
- အဋ္ဌကထာအဖွင့်နှင့် မတူသော လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ ဖွင့်ဆိုရှင်းပြချက်

သတိပဋ္ဌာန်ပွားများလျှင် ရရှိနိုင်သော အကျိုးများ

- ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်၌ ရှုမှတ်ပုံ
- မဂ်ဉာဏ်အဆင့်ရှုမှတ်ပုံ
- သတိကပ်တည်ရာ (ပဋ္ဌာန) အာရုံ(၄)ပါး
- သဒ္ဓါကျမ်းနှင့်အဘိဓမ္မာ (ဋီကာ လေ့လာသူများအတွက်သာ) (GK)
- သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)မျိုး ဟောရခြင်း

ဝေနေယျ

- ဝေနေယျ အဓိပ္ပါယ်
- ဝေနေယျ သတ္တဝါ(၂)မျိုး
- တဏှာစရိုက် ပြင်းထန်သူနှင့် မပြင်းထန်သူ
- ဒိဋ္ဌိစရိုက်ပြင်းထန်သူနှင့် မပြင်းထန်သူ
- ယာနိကနှင့် သတိပဋ္ဌာန် (အဋ္ဌကထာဆရာများ ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်)

ဝိပုဏ္ဏာသ

- ဝိပုဏ္ဏာသ အဓိပ္ပါယ်
- ဝိပုဏ္ဏာသ တရားများကို ဖြေဆေးပေးသည့်အနေနှင့် အဘယ်ကြောင့်ဟော
- ဝိပုဏ္ဏာသ (၁၂)မျိုး
- ဝိပုဏ္ဏာသ(၁၂)ပါးလုံး ပယ်နိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်
- သောတာပန်တွင် ကျန်သော မပယ်နိုင်သော ဝိပုဏ္ဏာသ

အပိုင်း(၃)

သမ္မပ္ပဓာန အဖွင့်

- သမ္မပ္ပဓာန အဖွင့်
- *Right Effort*
- သမ္မပ္ပဓာန အဓိပ္ပါယ်
- အဋ္ဌကထာဆရာတော်၏ ဖွင့်ဆိုချက်

သမ္မပ္ပဓာန(၄)မျိုး

- သမ္မပ္ပဓာန်(၄)မျိုး ဖွင့်ဆိုချက်(မည်သို့သော လုံ့လဝီရိယမျိုးကို သမ္မပ္ပဓာန် ဟုခေါ်သည်)
- အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ (မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်ဟူသည်) (Nov 2025 OQ)
- သံသရာမှာ မဖြစ်သေးသည့် အကုသိုလ်ဆိုသည် ဘာကိုရည်ညွှန်းပြောခြင်း ဖြစ်သနည်း။ (Nov 2025 OQ)
- ဥပန္နာနံ ပါပကာနံ (ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်များမှ ဖယ်ရှားရန်မလိုသော ဥပန္န(၃)မျိုး)
- ဖယ်ရှားရန်မလိုသော ဥပန္န (၃)မျိုး
- ဩကာသကတက(၂)မျိုး
- သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လဝီရိယနှင့်ဖယ်ရှားရမည့် ဥပန္နများ
- ဘူမိလဒ္ဓဥပန္န

အနုသယကိလေသာ

- အနုသယ ကိလေသာ ကာလ ၃ပါး
- အနုသယဓာတ်ကို ပယ်နိုင်သောအရာ
- အနုသယ ပယ်နည်း
- မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်
- ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်
- တိုးပွားအောင်လုပ်စရာမလိုသော ကုသိုလ်

အပိုင်း(၄)

ဣဒ္ဓိပါဒ

- ဣဒ္ဓိပါဒ ဆိုသည့် စွမ်းအား

ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ်

- လောကရှိ အစွမ်းတန်ခိုး(၂)မျိုး

ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ

- ဝီရိယ(၂)မျိုး

စိတ္တိဒ္ဓိပါဒ

ဝိမံသိဒ္ဓိပါဒ

- ဗုဒ္ဓသုတ်

ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါး အခြေခံချင်းမတူခြင်း

ဣဒ္ဓိ နှင့် ဣဒ္ဓိပါဒ

- ဣဒ္ဓိ နှင့် ဣဒ္ဓိပါဒ
- သမထ ကျင့်စဉ်နှင့်ပြောလျှင် / ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်နှင့် ပြောလျှင်
- ဖြစ်စေရမည့်တရားများ
- မဟာသတ်ပဋ္ဌာနသုတ်မှ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူများအတွက် မရှိမဖြစ်သည့်အရာ (၃)ခု
- ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်မီ ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားရမည့် မဂ္ဂင်များ
- ဣဒ္ဓိဟူသောအကျိုးတရား ရရှိလာနိုင်အောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေလျှင် ကျင့်သုံးရမည့် မဂ္ဂင်(၅)ပါး
- ဣဒ္ဓိပါဒ် ပွားများထား၍ ဝင်စားနိုင်သော သမာပတ်များ
- အာယုကပ္ပ
- ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါးကို ပွားများအားထုတ်ထားလျှင် ရနိုင်သောစွမ်းရည်သတ္တိများ
- အာယုသင်္ခါရလွှတ်ခြင်း

အပိုင်း(၅)

ဣန္ဒြေ ၅ပါး၊ ဗိုလ် ၅ပါး

- ဣန္ဒြိယ
- ဣန္ဒြေ
- ဣန္ဒြေ(၅)ပါး

သဒ္ဓါ

- သဒ္ဓါ၏ ဆောင်ရွက်မှုနှင့် စွမ်းရည်သတ္တိ
- သဒ္ဓါဇ္ဈေ
- သဒ္ဓါဗလ
- သဒ္ဓါနှင့်တွဲပြီး ယှဉ်နိုင်သောစေတသိက်များ
- အဓိကကျသောယုံကြည်မှု

ဝီရိယ

- ဝီရိယ ကိစ္စ
- ဝီရိယိန္ဒြေ / ဝီရိယဗလ

သတိ

- သတိဇ္ဈေ၊ သတိဗလ
- သတိနှစ်မျိုး

သမာဓိ

- သမာဓိန္ဒြေ၊ သမာဓိဗလ
- ✓ တရားများ၏ အချုပ်

ပညာ

- စွမ်းဆောင်မှု ကိစ္စ / အမှတ် လက္ခဏာ
- ပညိန္ဒြေ၊ ပညာဗလ

ထင်ရှားသော စွမ်းအား/အင်္ဂါရပ်များ

- သဒ္ဓါဗိုလ်၏ စွမ်းရည်သတ္တိ တွေ့ရသောနေရာ
- သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ ၄-ပါး၊
- သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်၏ အင်္ဂါလေးရပ်
- သောတာပတ္တိယင်္ဂ် ၄မျိုးတွင် ထင်ရှားသောစွမ်းအား

ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါး

ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါးကို အစွမ်းထက်လာအောင် မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။

- ဣန္ဒြေငါးပါး ပြည့်စုံသူနှင့် ကင်းကွာသူ
- ဣန္ဒြေ၅ပါးနှင့်ပြည့်စုံသွားလျှင် ရနိုင်သောအကျိုး
- အာပဏသုတ်
- သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ ၄မျိုး စုံလာလျှင် ရနိုင်သော အသိဉာဏ်
- တကယ့် သဒ္ဓါဗိုလ် ဆိုသည်

အပိုင်း(၆)

ဗောဇ္ဈင်္ဂ သံယုတ္တ

- သတ္တဝါအားလုံး သံသရာဝဋ်က ထွက်သွားစေရန် တစ်ခုတည်းသော ထွက်ပေါက်တရား

ဗောဓိ အဓိပ္ပါယ် ၃-မျိုး

(Nov 2025 OQ)

- သတိသမ္မောဇ္ဈင် ကို အဘယ်ကြောင့် ဗောဓိ ဟု ခေါ်ဆိုထိုက်ပါသနည်း
- ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် ကို
- ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင် ကို
- ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် ကို အဘယ်ကြောင့်
- ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင် ကို အဘယ်ကြောင့်
- သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင် ကို အဘယ်ကြောင့်
- ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ကို အဘယ်ကြောင့် ဗောဓိ ဟု ခေါ်ဆိုထိုက်ပါသနည်း (Nov 2025 OQ)

ဗောဇ္ဈင်္ဂ

- ဗောဇ္ဈင်္ဂ တွင် ပါသော ဗောဓိဆိုသည်
- ဗောဇ္ဈင်္ဂ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖွင့်ဆိုခြင်း
- ဗောဓိ ဆိုသည် (အဋ္ဌကထာ ဖွင့်ဆိုချက်)
- သံယုတ်ပါဠိတော် ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ် မှ ဗောဇ္ဈင်္ဂစကားလုံး၏ အဓိပ္ပါယ်

မဂ္ဂင်(၈)ပါးနှင့် ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး

- ဘယ်အရာက ပိုအရေးပါသနည်း။
- စိတ်ဓာတ်ကျလျှင်၊ စိတ်တက်ကြွလျှင် ပွားရမည့် ဗောဇ္ဈင်များ
- အလုပ်လုပ်သည့် မဂ္ဂင်၅ခုထဲမှ ဗောဇ္ဈင်တွင်မပါသော မဂ္ဂင်တစ်ပါး
- မဂ္ဂင်(၈)ပါးထဲတွင် မပါသည့် ဗောဇ္ဈင်
- ဗောဇ္ဈင်ထဲတွင် မပါဝင်သော အခြေခံသီလမဂ္ဂင်များ

ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး အစဉ်ထားပုံ**အကျိုး(၇)မျိုး****အပိုင်း(၇)**

ဗောဇ္ဈင် ၇ပါး၏ သီးခြား အဓိပ္ပါယ်များ ဖွင့်ဆိုသည့်ကျမ်း

သတိသမ္ပောဇ္ဈင်

- သတိသမ္ပောဇ္ဈင်
- သတိ၏အဓိပ္ပါယ် (Nov 2025 OQ)
- သတိ(၂)မျိုး (Nov 2025 OQ)
- ပစ္စုပ္ပန်အာရုံ / အတိတ်အာရုံ
- မှတ်မိသည့် သတိ အဓိပ္ပါယ်(သုတ္တန် အရ)
- အတိတ်နှင့်ဆိုင်သော အသိများ
- သာသနာတွင်း / သာသနာပ
- မှတ်ဉာဏ်ဟူသည် အဘယ်နည်း။
- သတိပဋ္ဌာန် သတိ
- မေ့ခြင်း
- သတိရှိခြင်း

လက္ခဏာ/ရသ/ပစ္စုပ္ပန် / ပဒဋ္ဌာန်

(Nov 2025 OQ)

- သတိ၏လက္ခဏာ
- သတိ၏ကိစ္စ (ရသ)

- သတိ၏ဆောင်ရွက်ချက်
- ပဒဋ္ဌာန် (အနီးကပ်အကြောင်းတရား)

ဖြစ်ကြောင်းတရားများ

- သတိသည် ဗောဇ္ဈင်္ဂ
- သတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်နည်းအချုပ်
- သတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ကြောင်းတရား (အကျယ်)
- မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ လာသည့်အတိုင်း သတိသမ္မုဇေဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်နည်း (၇)မျိုး

သတိကို မည်သည့်လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်သည်အထိ ဘာဝေတိ ပွားများသင့်ပါသည်။

- ဝိဝေက (၅)မျိုး
- တဒင်္ဂဝိဝေကကို အမှီပြုသည့် သတိ ဖြစ်ပွားစေခြင်း
- ဝိဝေက(၅)ပါး (ဝိပဿနာနှင့် ယှဉ်တွဲရေတွက်ခြင်း)
- ရင့်ကျက်သော သတိ ထိရောက်အောင် မည်သို့ပွားရမည်

အပိုင်း(၈)

ဓမ္မဝိစယ

- ဓမ္မဝိစယ အဓိပ္ပါယ်
- ဒုတိယအရေးပါသောတရား
- ဝိပဿနာ၏အာရုံ
- ဒုက္ခသစ္စာကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း
- ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားများကို အမှန်မြင်အောင် မဂ္ဂသစ္စာနှင့် ရှုမြင်သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း ဟူသည်
- ဝိပဿနာကျင့်ခြင်းရည်ရွယ်ချက်
- မဂ်ဉာဏ်အခိုက်၊ ဝိပဿနာအခိုက်တွင် သစ္စာလေးပါး ဆောင်ရွက်ပုံ
- ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်း၏ အကြောင်းနှင့်အကျိုး
- သစ္စာ(၄)ပါးဖြင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို အကျဉ်းဆုံးဖော်ပြခြင်း

ဓမ္မဝိစယ ကို စူးစမ်းခြင်း

- သဘာဝလက္ခဏာ/သာမည လက္ခဏာဖြင့် စူးစမ်းခြင်း
- ဈာန်၏အရည်အချင်း
- ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း လက်စွဲပြုရမည့်ကျမ်း
- လူအမျိုးအစား (၄)မျိုး/ ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစား (၄)မျိုး

(Nov 2025 OQ)

ဖြစ်ကြောင်းတရားများ

- ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး တိုးတက်ခြင်းအကြောင်း အကျဉ်းချုပ်
- ဓမ္မဝိစယ ဖြစ်စေတတ်သော အကြောင်းတရား (၇)မျိုး
(အဋ္ဌကထာပါသော အစဉ်အတိုင်း မဟုတ်)

ဣန္ဒြေ၅ပါး ထိန်းညှိခြင်း

- သမထကျင့်ရာတွင် မည်သည်ကထိန်းညှိ၍၊ ဝိပဿနာကျင့်ရာတွင် မည်သည်က ထိန်းညှိပေးရ ပါသနည်း။
- ဣန္ဒြေ (၅)ပါး ဆောင်ရွက်ပုံ
- ဣန္ဒြေငါးပါးထိန်းညှိခြင်း (Nov 2025 OQ)
 - ✓ သဒ္ဓါနှင့် ပညာ
 - ✓ ဝီရိယနှင့် သမာဓိ
- ဓမ္မဝိစယကို မည်သည့်အဆင့်ထိ ကျင့်သုံးရမည်

အပိုင်း(၉)

ဝီရိယ

- ဝီရိယ ဆိုသည်
- ဝီရိယစကားလုံး၏ အဓိပ္ပါယ်
- ရဲရင့်သောပုဂ္ဂိုလ်များ

လက္ခဏာ / ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စ / ပစ္စုပ္ပန်

- ဝီရိယ၏ လက္ခဏာ / ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စ / ပစ္စုပ္ပန်
- ဝီရိယကို အကောင်းဖက်မှ မြှင့်တင်ခြင်း/ အဆိုးဖက်မှ မြှင့်တင်ခြင်း
- ပါဠိစာပေမှ လူပျင်း

ဖြစ်ကြောင်းတရားများ

- ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ဖို့ရန် အထောက်အကူ အကြောင်းတရားများ
 - ✓ ဝီရိယဖြစ်စေရန် အပါယ်ဆင်းရဲကို ဆင်ခြင်ပေးခြင်း
 - ✓ ဘုရား၊ ရဟန္တာတို့၏ ကြိုးစားမှုကို ဆင်ခြင်ခြင်း
 - ✓ မြတ်စွာဘုရားပေးခဲ့သော ဓမ္မအမွေကို ဆင်ခြင်ခြင်း
 - ✓ လမ်းညွှန်ခဲ့သော ဆရာကို ဆင်ခြင်ခြင်း
 - ✓ အမျိုးအနွယ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း
 - ✓ အတူတရားကျင့်ဖော်များကို ဆင်ခြင်ခြင်း

အပိုင်း(၁၀)

ပီတိ

- ပီတိ အဓိပ္ပါယ်
- သမ္မောဇ္ဈင် မဖြစ်သော ပီတိ
- သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်နိုင်သော ပီတိ
- ဝိဝေကဇီတိသုခ
- သမထကျင့်စဉ်အရ သတ်မှတ်သောပီတိ (၂)မျိုး

လက္ခဏာ/ ရသ (ကိစ္စ)/ ပစ္စုပ္ပန်

- ပီတိ၏ လက္ခဏာ/ ရသ (ကိစ္စ)/ ပစ္စုပ္ပန်
- ပီတိဖြစ်ကြောင်းတရားများ (၁၁) မျိုး
 - ✓ ပီတိခွာနည်း
 - ✓ ဝိဝေက နိဿိတံ၊ ဝိရာဂ နိဿိတံ ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ပဿဒ္ဓိ

- ပဿဒ္ဓိ အဓိပ္ပါယ်

လက္ခဏာ / ရသ (ကိစ္စ)၊ ပစ္စုပ္ပန်

- ပဿဒ္ဓိ လက္ခဏာ / ရသ (ကိစ္စ)၊ ပစ္စုပ္ပန်
- ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်ကြောင်း အကြောင်းတရား (၇)ချက်
- ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်စေရန် အရေးကြီးသော သမ္မောဇ္ဈင်

သမာဓိ

လက္ခဏာ / ရသ (ကိစ္စ) / ပစ္စုပ္ပန် (ရှုမြင်ရသည့်အနေအထား)

- သမာဓိ၏ လက္ခဏာ / ရသ (ကိစ္စ) / ပစ္စုပ္ပန် (ရှုမြင်ရသည့်အနေအထား)
- သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ကြောင်းတရားများ
 - ✓ နိမိတ္တ ကုသလတာ

ဥပေက္ခာ

- ဥပေက္ခာ အဓိပ္ပါယ်

လက္ခဏာ/ ရသကိစ္စ / ပစ္စုပ္ပန်

- ဥပေက္ခာ၏ လက္ခဏာ/ ရသကိစ္စ / ပစ္စုပ္ပန်
- ဥပေက္ခာဖြစ်ကြောင်းတရားများ
 - ✓ သက်မဲ့ပစ္စည်းများအပေါ် တွယ်တာမှုရှိနေလျှင် ဆင်ခြင်ခြင်း နည်းလမ်းများ
 - ✓ သက်ရှိသတ္တဝါများအပေါ်တွင် အလယ်အလတ်ဖြစ်အောင် ထိန်းညှိဆင်ခြင်နည်း

အပိုင်း(၁၁)

သာသနာတော်တွင် အရေးကြီးဆုံးတရား

- မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို “မဇ္ဈိမပဋိပဒါ” ဟု ဟောရခြင်းအကြောင်း

“အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ ဖွင့်ဆိုထားသော အရိယ အဓိပ္ပာယ်”

- ကိလေသာ
- အာရုဏာ
- ပုထုဇ္ဇန
- ကိလေသာများနှင့် အမြဲတမ်းလုံးထွေးနေသော လူတန်းစားများထဲမှ ဆွဲထုတ်ပြီး မြင့်မြတ် ဖြူစင် သော ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကို ရောက်အောင် လုပ်ပေးသောတရား

အဋ္ဌကထာဆရာဖွင့်ပြသော မဂ္ဂ အဓိပ္ပာယ် ၃ မျိုး

(Nov 2025 OQ)

- မဂ္ဂ လုပ်သော အလုပ် ၂-ခု
- မဂ္ဂကို မဇ္ဈစကြာတရားနှင့် ပရိနိဗ္ဗာန်စံရာ ကုသိနာရုံတွင် ရှင်းလင်းခဲ့ပုံ

သမ္မာ အဓိပ္ပာယ် ၃မျိုး (အဋ္ဌကထာအဖွင့်)

- နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် လေ့ကျင့်ရမည့်တရား
- မဂ္ဂင်
- သံသရာဝဋ်မှ ထွက်ရန်အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်သော အသိဉာဏ်တရား
- သဒ္ဓါ ကပို့ပေးသည့်အဆင့်
- ကျင့်စဉ်နှင့် မဂ္ဂင် (၈)ပါးကို စီစဉ်လျှင်
- သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ပထမဆုံး ကစ၍ အစဉ်လိုက် ထားရခြင်းအကြောင်း

(Nov 2025 OQ)

မိစ္ဆာအာဇီဝ

- ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးနှင့် အသက်မွေးခြင်း
- ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါးနှင့် အသက်မွေးခြင်း
- သမ္မာအာဇီဝ
 - ✓ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်
 - ✓ အရိယာမဂ်

အပိုင်း(၁၂)

- သုတ္တန်ပိုင်း/အဘိဓမ္မာပိုင်းတွင် မဂ္ဂင်ဂပါးကို ရှင်းလင်းသော ကျမ်းများ

သမ္မာဒိဋ္ဌိ

- သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုသည်မှာ
- ဓမ္မစကြာ သုတ္တန်လာ သစ္စာသုံးပါး
- သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်စေရန် အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်သော သစ္စာသိခြင်း (၂)မျိုး
- မဂ်စိတ်နှင့်အတူယှဉ်တွဲလာသော သမ္မာဒိဋ္ဌိက ပြုလုပ်သော ကိစ္စ ၃ ခု

ဒုက္ခေ ဉာဏံ

- ဒုက္ခေ ဉာဏံ ဟူသည် အဘယ်နည်း
- သုခများသည် ဒုက္ခသစ္စာဟု ခေါ်ရခြင်းအကြောင်း
- တဏှာ၏ဆောင်ရွက်မှု ၂ မျိုး

ဒုက္ခသမုဒယ ဉာဏံ

- ဒုက္ခသမုဒယ ဉာဏံ ဟူသည် အဘယ်နည်း
- ✓ တဏှာကို မည်သို့ ဖယ်ရှားရမည်

ဒုက္ခနိရောဓဉာဏံ

- ဒုက္ခနိရောဓဉာဏံ ဟူသည်
- ✓ သဝနပဋိဝေဓ ဖြင့်သိခြင်း
- ✓ သစ္စိကိရိယာပဋိဝေဓ ဖြင့် သိခြင်း
- ချုပ်ငြိမ်းမှု (၂)ခုကို နိဗ္ဗာန်ဟု နာမည်ပေးခြင်း

ဝိပဿနာအားထုတ်လျှင် ရှုရမည့်အရာ

- ဝိပဿနာအာရုံကို မဂ္ဂင် ဂပါးဖြင့် ထူထောင်၍ တရားအားထုတ်ခြင်းဆိုသည်
- ဒုက္ခသစ္စာကို ရှုခြင်းကြောင့် ရရှိသောအကျိုး
- ဝိပဿနာဉာဏ်ထဲတွင် အဆင့်မြင့်ဆုံးဉာဏ်
- တစ်ချက်ခုတ် လေးချက်ပြတ်ဟူသည် အဘယ်ဉာဏ်ကို ခေါ်ပါသနည်း။
- အဆင့်မြင့်ဆုံးသမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ အလယ်အလတ် သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ အခြေခံသမ္မာဒိဋ္ဌိ

အပိုင်း(၁၃)

သမ္မာသင်္ကပ္ပ

- မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးတောဆင်ခြင်မှု သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုသည်

(Nov 2025 OQ)

- သမ္မာသင်္ကပ္ပ၌ သင်္ကပ္ပအား
- ကြံစည်ခြင်း ဆိုသည်အဘယ်နည်း။
- ဝိတက်၏ အဓိပ္ပါယ် (GK)
 - ✓ သဘာဝ အဝိတက္ကစိတ်
 - ✓ ဘာဝနာဗလ အဝိတက္ကစိတ်
- ဝိတက်ဝိစာရကို အဘယ်ကြောင့် ဝစီသင်္ခါရ ဟု ခေါ်ပါသနည်း။

ကာမဝိတက္က

- ကာမဝိတက် ဆိုသည်
 - ✓ ကာမဝိတက်သည် မည်သည်တို့ကိုဖြစ်စေသနည်း။
 - ✓ ကာမဝိတက်မှ လွတ်ကင်းအောင် ဆင်ခြင်နည်း
 - ✓ ကာမဝိတက်မှ လွတ်ရန်နည်းလမ်းနှင့်ထွက်ခွာသော နည်းများ
 - ✓ သမ္မာသင်္ကပ္ပ စွမ်းဆောင်ချက် ပြည့်စုံသည့်အချိန်

ဗျာပါဒ ဝိတက္က

- ဗျာပါဒ ဝိတက္က ဆိုသည်
- ဗျာပါဒဝိတက် (မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ) မှ လွတ်ရန်နည်းလမ်းနှင့် ဖယ်ခွာနည်းများ

ဝိဟိသာဝိတက္က

- ဝိဟိသာဝိတက္က ဟူသည်
 - ✓ ဝိဟိသာဝိတက်မှ လွတ်ရန် နည်းလမ်းနှင့် ဖယ်ခွာနည်းများ
- နိဗ္ဗာန်ကိုပို့ဆောင်ပေးနိုင်ရန် မိမိသန္တာန်တွင်ကြိုးစားအားထုတ်ရမည့် သန့်စင်မွန်မြတ်သော အတွေး ၃မျိုး
- သမ္မာဒိဋ္ဌိကို အထောက်အကူပြုသော သမ္မာသင်္ကပ္ပ မိမိသန္တာန်တွင် မည်သို့ ဖြစ်လာမည်နည်း။

အပိုင်း(၁၄)

သမ္မာဝါစာ

- မည်သို့ပြောမှ သမ္မာဝါစာ ဖြစ်မည်နည်း။
- မဂ္ဂင် ၂- ပိုင်း
- ဘယ်လို စကားမျိုးသည် ချီးမွမ်းဖွယ်ကောင်းသော စကားဖြစ်သနည်း။
- ဝိသုဏ္ဏ (ဝိ + သု + ဏ)
- သမ္မပ္ပလာပ
- သမ္မပ္ပလာပ စကားမျိုး ဟူသည် အဘယ်နည်း။
- သမ္မာဝါစာ ရှောင်ကြဉ်မှု လောကီအဆင့်၊ လောကုတ္တရာအဆင့်
- မိစ္ဆာဝါစာ ၄-မျိုး

- မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မဟာစတ္တာလီသက သုတ္တန်မှ သမ္မာဝါစာ ၂-မျိုး

သမ္မာကမ္မန္တ

- သမ္မာကမ္မန္တ ဆိုသည်
 - ✓ ကာယဒုစရိုက် ၃ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
 - ✓ သမ္မာကမ္မန္တ ရှောင်ကြဉ်မှု လောကီအဆင့်၊ လောကုတ္တရာအဆင့်
- မဟာစတ္တာလီသက သုတ္တန်မှ သမ္မာကမ္မန္တ ၂-မျိုး

သမ္မာအာဇီဝ

- သာမန်လူတို့ အတွေးနှင့် ဘုရားရဟန္တာတို့ အတွေး မတူပုံ
- သမ္မာအာဇီဝ
- လောကုတ္တရာ အခိုက်အတန့် ရောက်သောအခါ အမြဲတမ်း/တပြိုင်တည်း ယှဉ်သော ဝီရတီစေတသိက် ၃ပါး
- မဟာစတ္တာလီသက သုတ်အရ သမ္မာအာဇီဝ (၂)မျိုး
- မဟာစတ္တာလီသက သုတ်အရ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ တို့၏ တူညီသော အချက်

သမ္မာဝါယာမ

- သမ္မာဝါယာမ
- သမ္မာဝါယာမ၏ ရှေ့ပြေးတရား
 - ✓ လောကီရှေ့ပိုင်း တွင် သမ္မာဝါယာမ၏ ဆောင်ရွက်မှု
 - ✓ လောကုတ္တရာအပိုင်းတွင် သမ္မာဝါယာမ၏ ဆောင်ရွက်မှု

သမ္မာသတိ

- သမ္မာသတိ
- အကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်းအကြောင်း ၂ ချက်
- သမ္မာဝါယာမပြီးလျှင် သမ္မာသတိကို ဟောရခြင်း
- အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် ဆိုပိတ်သည့်နေရာတွင် ဘယ်အာရုံက စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုရ မည်နည်း။ ဘယ် အာရုံတွေနှင့် သူ့ကို တွဲပေးထားရမည်နည်း။
- သတိကိုအာရုံကြည့်ပြီး ခွဲလိုက်သောအခါ သတိအာရုံ (၄)မျိုး
- လောကုတ္တရာအဆင့်

သမ္မာသမာဓိ

- သမ္မာသမာဓိ
- ဈာန် ၂ မျိုး
- လောကုတ္တရာစိတ်
- နိဝရဏ ၅ပါး ကို ဈာန်အင်္ဂါ၅ပါးဖြင့် အသီးသီးဖယ်ရှားခြင်း
- ပထမဈာန်ဖြစ်လာသော ဝိဝေကဇ ဝိတိသုခသည် မည်သည်နှင့်ကင်းကွာ မှုကြောင့် ဖြစ်လာသော ဝိတိသုခ

အပိုင်း(၁၅)

- သံယုတ္တနိကာယ် တွင် သုတ်ပေါင်းမည်မျှ

မဂ္ဂင် ၈-ပါး

- မဂ္ဂင် ၈-ပါး၏ အမည် ၈ ခု
- ကလျာဏမိတ္တနှင့်ပတ်သက်သော ရှင်အာနန္ဒနှင့် အရှင်သာရိပုတ္တရာအမြင်
- မဖြစ်သေးတဲ့ မဂ္ဂင်တရားများကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်သည့် ရှေ့ပြေးအကြောင်းတရား ၇မျိုး
- မဂ္ဂင် ၈-ပါးနှင့် ပွားများရသည့် ရည်ရွယ်ချက်
- မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တွင် အားထုတ်မှုတစ်ခုက ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုး ၇မျိုး

မဂ္ဂသံယုတ်

- မဂ္ဂသံယုတ်တွင် မြတ်စွာဘုရား က မည်သည့်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မဂ္ဂင်ပွားရန်ဟောကြား
 - ✓ တရားကို သစ္စာရှုထောင့်ကနေကြည့်ခြင်း
 - ✓ ပယ်ရမည့်အရာနှင့်မပယ်ရမည့်အရာ
- မဂ္ဂသံယုတ် သုတ္တန်တစ်ခုတွင် မည်သို့ ပွားများရန် ဟောကြားခဲ့
- သမထနှင့် ဝိပဿနာ ဆက်စပ်နေခြင်း
 - ✓ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘယ်မှာရှိလဲ
 - ✓ သင်္ခတ နှင့် အသင်္ခတ

မည်သည့်အဆုံးအထိ ရောက်အောင်ပွားရမည်နည်း။

- မဂ္ဂင် ၈ပါးကို မည်သည့်အဆုံးအထိ ရောက်အောင်ပွားရမည်နည်း။
- မဂ္ဂင် ၈ပါးကို မည်သည့်အဆုံးအထိ ရောက်အောင်ပွားရမည်နည်း။ (အခြားသုတ္တန်)
- မဂ္ဂင် ၈ပါးကို မည်သည့်အဆုံးအထိ ရောက်အောင်ပွားရမည်နည်း။ (အခြားသုတ္တန်)
- ဝေါဿဂ္ဂ - ၂မျိုး
- ဗြဟ္မဿာန/ဓမ္မဿာနအစစ်၊ အနုတ္တရသင်္ဂါမဝိဇယ ဟူသည် အဘယ်နည်း

ဗောဓိပက္ခိယတရားကို
လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
မှတ်စု

အပိုင်း(၁)

မည်သည့်ကျမ်းမှ ထုတ်နှုတ်

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း ၊ ဗောဓိပက္ခိယသင်္ဂဟ အပိုင်းမှ

P-1

သာသနာတည်ခြင်း

- သာသနာဆိုသည် မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမကိုခေါ်သည်။
- ဘုရားအဆုံးအမ သာသနာဆိုသည် ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါးကို ပြောပါသည်။
- ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါးထဲမှ တစ်မျိုးမျိုးမှ မိမိတို့၏ သန္တာန်တွင် မတည်ဘူးဆိုလျှင် သာသနာတည်သည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။
- ထို့ကြောင့် ထိုတရားများကို သိအောင်လည်း လုပ်ရမည်။
နှလုံးသားထဲရောက်အောင်လည်း ကျင့်ကြံရပါမည်။

P-2

နိဂဏ္ဌနာဠုပုတ္တ

ကိလေသာနှောင်ကြိုးအထုံးအဖွဲ့မရှိသူ
ယနေ့ခေတ်တွင် ကိလေသာများကို အောင်နိုင်သူဆိုသော အဓိပ္ပါယ်နှင့် ဂျိန ‘ဂျိန်း’ ဟူသော အမည်ကို ခံယူကြသည်။
ယနေ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် လက်ရှိထွန်းကားနေဆဲဖြစ်သော ဘာသာတရားဖြစ်၍ သူတို့စာပေ တွင် ‘ဝဒ္ဓမာန-မဟာဝီရ’ ဟူသော အမည်ဖြင့်ထင်ရှားသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာများတွင် နာဠုပုတ္တ ဟူသောအမည်နှင့် ဖော်ပြသည်။

P-2/3

နိဂဏ္ဌနာဠုပုတ္တ၏ ဂျိန်းဝါဒတွင် အဓိကစောင့်ထိန်းသောအချက်များ

(၁) အဟိံသာတရားကို အဓိက ထားပြီး ဟောသည်။

မြူမှုန်လေးကစ၍၊ မြေကြီး၊ ရေ၊ မီး၊ လေ အားလုံးသော ဇီဝရှိသော အသက်ရှိသောအရာများ ကို မညှဉ်းဆဲ၊ မဖျက်ဆီးရပါ။ သစ်ပင်ခုတ်ခြင်း၊ မီးငြိမ်းခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်း၊ မြေကြီးတူးဆွခြင်း အားလုံးပင် ပါဏာတိပါတကံ ဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ကမူ သက်ရှိသတ္တဝါများကို မညှဉ်းဆဲရဟူသော ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

၎င်းတို့ဝါဒသည် အဟိံသာ ကို အစွန်းရောက်ကျင့်သုံးသောဝါဒ ဖြစ်ပါသည်။

P-3

(၂) စတုယာမ သံဝရ

လေးဖက်လေးတန်မှနေပြီး စောင့်စည်းရမည်ဆိုပြီး စောင့်စည်းမှုကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ပညတ်ပြီး အကုသိုလ်ရှောင်ရန် ဟောပြောခဲ့ပါသည်။

(၃) အပရိဂ္ဂဟ - ပိုင်ဆိုင်မှု မရှိရပါ။

ပိုင်ဆိုင်မှု အားလုံးကို စွန့်ခိုင်းသည်။ ဂျိန်းသာသနာဝင်ပြုဆိုလျှင် အဝတ်ဝတ်လို့ မရလောက် သည်ထိ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လိုက်နာစေသည်။

(၄) အတ္တ ဆိုသော ထာဝရမြဲသောအရာကို လက်ခံသည်။

(မြတ်စွာဘုရားရှင်က သဗ္ဗဓမ္မာအနတ္တာ - သဘာဝဓမ္မ မှန်သမျှ အတ္တမဟုတ်ပါဟု ငြင်းဆို ထားသည်။)

အဋ္ဌကထာဆရာများ မှတ်ချက်ပေးကြသော နိဂဏ္ဌနာဠပုတ္တ၏ အယူဝါဒတွင်

မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမနှင့် သင့်လျော်တာပါသောအချက်

မကောင်းမှု အကုသိုလ်မှန်သမျှ ရှောင်ရမည်ဆိုသော အချက်ပင် ဖြစ်သည်။

(မြတ်စွာဘုရားရှင်ကလည်း သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ - အကုသိုလ်မှန်သမျှ မလုပ်နှင့်ဟု ဟောခဲ့သော နေရာတွင် ထပ်တူထပ်မျှကျ၍ တူပါသည်)

နာဠပုတ္တအခြေစိုက်ရာ နေရာနှင့် သေဆုံးရာနေရာ

- အခြေစိုက်နေထိုင်သည့်နေရာမှာ နာလန္ဒမြို့
- ၎င်းအားကိုးကွယ်သည့် နာလန္ဒသူဌေးကြီး ဥပါလိ ဗုဒ္ဓဘာသာကူးပြောင်းသွားသည့် အချိန်မှစ၍ ပါဝါမြို့ကို ပြောင်းသွားပြီး သိပ်မကြာမီ (မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်မစံမီ) မကျန်းမမာဖြစ်ပြီး သေဆုံးသွားခဲ့သည်။ P-6/7

နာဠပုတ္တသေဆုံးပြီး နောက်ကွဲသွားသောဂိုဏ်းများ

(GK)

(၁) ဆွေတမိဘရ - အဝတ်ဖြူဝတ်သောဂိုဏ်း

(၂) ဒီရုမ်ဘရ - အရပ်မျက်နှာသာလျှင် အဝတ်ရှိ၍ အဝတ်လုံးဝမဝတ်သောဂိုဏ်း P-7

သာမဂါမသုတ္တန်တွင် ဟောကြားထားသော ဗောဓိပက္ခိယတရား၏

သာသနာတော်အတွက် အလွန် အရေးပါပုံ

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ သာသနာတော်တွင်

(၁) ကိုယ်ကျင့်သီလ အခြေခံပိုင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး

(၂) ကျင့်ဝတ်သိက္ခာနှင့် ပတ်သက်ပြီး

(၃) စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားခြင်းသည် အရေးမကြီးပါ။
ဗောဓိပက္ခိယတရားနှင့် ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားမည်ဆိုလျှင်

- ဥပမာ** - သတိပဋ္ဌာန် ၄ပါးကို ၅ပါး တိုးလာမည် (သို့) ၁ပါး လျှော့မည်
- သမ္မပ္ပဓာန် ၄ပါးကို ၅ပါး ဖြစ်လာမည် (သို့) ၁ပါး လျှော့မည်
 - ဗောဇ္ဈင် ၇ပါးကို ၈ပါး ဖြစ်မည်
 - မဂ္ဂင် ၈ပါးကို ၉ပါး ဖြစ်လာမည် စသည်ဖြင့်

ဗောဓိပက္ခိယတရားနှင့် ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားလာမည်ဆိုလျှင် မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် ရောက်မည့် လမ်းကြောင်း ပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေပြီး ပြသလမ်းညွှန်ထားခဲ့သော နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကြီးဆိုပိတ်သွားပြီး လမ်းစပျောက်သော အနေအထားမျိုး ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။ P - 8/9

ဗောဓိပက္ခိယ အဓိပ္ပါယ်

(Nov 2025 OQ)

ဗုဒ္ဓ၏တိ ဗောဓိ - သိတတ်သောအသိဉာဏ်

ဗောဓိ ဝုစ္စတိ စတုသု မဂ္ဂေသု ဉာဏံ - မဂ် (၄)ပါးတွင် ဖြစ်သောဉာဏ်(မဂ်ဉာဏ်)

မဂ်ဉာဏ်ဆိုသည်မှာ သောတပတ္တိမဂ်စိတ်တွင် ဖြစ်သောဉာဏ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်စိတ်တွင် ဖြစ်သော ဉာဏ်၊ အနာဂါမိမဂ်စိတ်တွင် ဖြစ်သောဉာဏ်၊ အရဟတ္တမဂ်စိတ်တွင် ဖြစ်သောဉာဏ်၊ ထိုအသိဉာဏ် ကို ဗောဓိဟု ခေါ်ပါသည်။ P - 9

ပက္ခိယ - ပက္ခ ဆိုသည် အသိုင်းအဝိုင်း ၊ မဂ်ဉာဏ်၏အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သောတရားများ

P - 11

ဗောဓိပက္ခိယ ဝေါဟာရများ

(Jun 2026 OQ)

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း၌ဖွင့်ဆိုသော ဗောဓိပက္ခိယ အဓိပ္ပါယ်

၃၇-မျိုးသော တရားများသည် သိတတ်သောအနက်သဘောကြောင့် ဗောဓိ ဟု ခေါ်သည်။

ဗောဓိ ဟု ခေါ်ရသော အရိယာမဂ်၏အသင်းအဝင် ဖြစ်၍ ဗောဓိပက္ခိယ ဟု ခေါ်သည်။

(“အရိယမဂ္ဂဉာဏဿ” ဟု မဆိုပဲ “အရိယမဂ္ဂဿ ပက္ခေ ဘဝတ္တာ” ဟု အခြားကျမ်းများနှင့် မတူသော အသုံးနှုန်းကို သုံးထားပါသည်။) P-12

အဘိဓမ္မာဝိဘင်းကျမ်း၌ဖွင့်ဆိုသော သမ္မောဟဝိနောဒနီ အဋ္ဌကထာမှ အဓိပ္ပါယ်

“စတုသစ္စဗောဓိသင်္ခါတဿ မဂ္ဂဉာဏဿ ပက္ခေ ဘဝါနံ” - သစ္စာ၄-ပါးကို သိတတ်သောဉာဏ် ဟုဆိုရသော မဂ်ဉာဏ်၏အသင်းအပင်းဖြစ်သော တရားများ P-13

မဟာနိဒ္ဒေသပါဠိတော်

ဗောဓိ ဝုစ္စတိ စတုသု မဂ္ဂေသု ဉာဏံ - မဂ်လေးပါး၌ရှိသောဉာဏ်ကို ဗောဓိ ဟု ခေါ်သည်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ဖွင့်ဆိုသောအဓိပ္ပါယ်

စတ္တာရိ သစ္စာနိ ဗုဒ္ဓဇာတိ ဗောဓိ - သစ္စာ၄-ပါး ကို သိတတ်သောကြောင့် ဗောဓိ

“ဗုဒ္ဓန္တိ ဝါ တာနိ တံ သမင်္ဂီနော တောယာတိစတုမဂ္ဂဉာဏံ”

မဂ်ဉာဏ်နှင့်ပြည့်စုံသောပုဂ္ဂိုလ် သစ္စာလေးပါးကို သိတတ်သော မဂ်လေးပါးနှင့် ယှဉ်သောဉာဏ်

P 14-15

ဝိပဿနာဉာဏ်၏ သစ္စာသိပုံနှင့်မဂ်ဉာဏ်၏ သစ္စာသိပုံ

- ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် သိခြင်းသည် သစ္စာ(၄)ပါး ထဲမှ အဓိက ဒုက္ခသစ္စာကို သိပါသည်။

- မဂ်ဉာဏ်ရသောအခါတွင်

ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခသမုဒယ၊ ဒုက္ခနိရောဓ၊ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါ ဆိုသော သစ္စာ(၄)ပါးစလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်းသိခြင်း ဖြစ်သည်။

P-10

ဝိပဿနာဉာဏ်၏ အာရုံ (သို့) သစ္စာ(၄)ပါးဝယ် မည်သည့်အခါ တစ်ခုကို ဖယ်ရှားပြီး တစ်ခုကို ရယူသွားနိုင်ပါသနည်း။

- ဝိပဿနာဉာဏ်တို့သည် ရုပ်နာမ်တည်းဟူသော ဒုက္ခသစ္စာကို အာရုံပြု၍ မဂ္ဂသစ္စာဟူသော မဂ္ဂင်(၈)ပါးဝယ်

- သီလမဂ္ဂင်(၃)ပါးကို အခြေတည်ကာ သမာဓိမဂ္ဂင်(၃)ပါး၊ ပညာမဂ္ဂင်(၂)ပါး၊ မဂ္ဂင်(၅)ပါး တည်း ဟူသော မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများသည် ရှိသော်

- မဂ္ဂင် (၈)ပါး တညီတည်း စွမ်းအားတက်၍ မဂ်ဉာဏ်ရရှိလာပါမည်။

- မဂ်ဉာဏ်ရရှိလာသောအခါ သမုဒယသစ္စာတစ်ခုကို ဖယ်ပြီး နိရောဓသစ္စာတစ်ခုကို ရယူသွား နိုင်ပါသည်။

P -10

ဝိပဿနာ၏ ကျင့်စဉ်အချုပ်

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို အကျဉ်းချုပ်အနေနှင့် သစ္စာ(၄)ပါးကို ပင်ဟောပြောခဲ့ပါသည်။

ထိုသစ္စာ(၄)ပါးကို တစ်ပြိုင်နက် သိနိုင်သောဉာဏ်မှာ မဂ်ဉာဏ်ပင် ဖြစ်သည်။

ဗောဓိပက္ခိယ သင်္ဂဟ ရေတွက်ခြင်း

အကျဉ်း	အ ကျယ်	တရား	တရားကိုယ်	
သတိ ပဋ္ဌာန်	၄	ကာယာနုပဿနာ ဝေဒနာ စိတ္တာ ဓမ္မာ	သတိ	ဌာနအားဖြင့် ဝီရိယ (၉) ဌာန သတိ (၈) ဌာန ပညာ (၅) ဌာန ဧကဂ္ဂတာ (၄)ဌာန သဒ္ဓါ (၂) ဌာန ဆန္ဒ (၁) ဌာန စိတ် (၁) ဌာန ပီတိ (၁) ဌာန ပဿဒ္ဓိ (၁)ဌာန ဥပေက္ခာ (၁) ဌာန ဝိတက် (၁) ဌာန ဝိရတီ (၃) ဌာန
သမ္မပ္ပဓာန်	၄	ဒုစရိုက် အဟောင်း → ပယ် ဒုစရိုက် အသစ် → မလာ ကုသိုလ်ဟောင်း → မြဲ ကုသိုလ်သစ် → ရ	ဝီရိယ	
ဣဒ္ဓိပါဒ် (စွမ်းရည် သတ္တိ၏အခြေခံ)	၄	ဆန္ဒဒ္ဓိပါဒ် စိတ္တိဒ္ဓိပါဒ် ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ် ဝိမံသိဒ္ဓိပါဒ်	ဆန္ဒ စိတ် ဝီရိယ ပညာ	
ဣန္ဒြေ (စိတ်၏စွမ်းရည်)	၅	သဒ္ဓါဇ္ဈိ ဝီရိယိဇ္ဈိ သတိဇ္ဈိ သမာဓိဇ္ဈိ ပညိဇ္ဈိ	သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ ဧကဂ္ဂတာ ပညာ	
ဗိုလ် (စိတ်၏ စွမ်းအား)	၅	သဒ္ဓါဗိုလ် ဝီရိယဗိုလ် သတိဗိုလ် သမာဓိဗိုလ် ပညာဗိုလ်	သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ ဧကဂ္ဂတာ ပညာ	
ဗောဇ္ဈင်	၇	သတိသမ္ပောဇ္ဈင် ဓမ္မဝိစယ သမ္ပောဇ္ဈင် ဝီရိယ သမ္ပောဇ္ဈင် ပီတိ သမ္ပောဇ္ဈင် ပဿဒ္ဓိ သမ္ပောဇ္ဈင် သမာဓိ သမ္ပောဇ္ဈင် ဥပေက္ခာ သမ္ပောဇ္ဈင်	သတိ ပညာ ဝီရိယ ပီတိ ကာယပဿဒ္ဓိ စိတ္တပဿဒ္ဓိ ဧကဂ္ဂတာ တကြမဇ္ဈတ္တတာ	ပရမတ္ထ ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် စိတ်/စေတသိက်အားဖြင့် ပရမတ္ထတရား(၁၄)မျိုး - စိတ် ...(၁)ပါး - စေတသိက်...(၁၃)ပါး { သဗ္ဗစိတ္တစေတသိက် (၁)ပါး၊ ပကိဏ္ဍိယစေတသိက် (၄)ပါး၊ (ပီတကံ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ဆန္ဒ) သောဘနစေတသိက် (၈)ပါး၊ (သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ တကြမဇ္ဈတ္တတာ၊ ဝိရတီ (၃)ပါး၊ ပညိဇ္ဈိ)}
မဂ္ဂင်	၈	သမ္မာ ဒိဋ္ဌိ သမ္မာ သင်္ကပ္ပ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ	ပညာ ဝိတက် သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ ဝီရိယ သတိ ဧကဂ္ဂတာ	

ပရမတ္ထ ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဗောဓိပက္ခိယတရား(သရုပ်)ကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြခြင်း

ဗောဓိပက္ခိယတရားများကို ပရမတ္ထရူထောင့်မှကြည့်လျှင် စိတ်၊ စေတသိက် (၂)မျိုးသာဖြစ်သည်။

ရုပ်မပါ။ စေတသိက် ၅၂လည်း အကုန်မပါပါ အချို့သာပါသည်။ စိတ်အကုန်လုံးလည်း မဟုတ်
နာမည်အနေနှင့် စိတ်ဆိုသည် (၁)ခုသာ ပါသည်။

P - 15

P - 15

ဗောဓိပက္ခိယတရားကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြရလျှင်

(၁) စိတ် ၁ မျိုး (စိတ်ဆိုသည် ၁ခု၊ စိတ်မပါဘဲ အရိယာမဂ်ဉာဏ်မဖြစ်နိုင်)

(၂) စေတသိက် (၁၃)မျိုး

(Nov 2025 OQ)

- သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏ စေတသိက်(၇)မျိုးမှ ဧကဂ္ဂတာ
- ပကိဏ်း စေတသိက် (၆)မျိုးမှ ဝိတက်၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ဆန္ဒ
- သောဘနုစေတသိက် သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ တတြမဇ္ဈတ္တတာ၊
- ဝိရတိ ၃ပါး မှ (သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ) နှင့် ပညိန္ဒြေ

P - 16

ဗောဓိပက္ခိယတရားဟုပြောနိုင်သော အမည်နာမအစု(၇)မျိုး

သတိပဋ္ဌာန် ၊ သမ္မပ္ပဓာန် ၊ ဣဒ္ဓိပျဉ်း ၊ ဣဇ္ဈေ၊ ၊ ဗိုလ် ၊ ဗောဇ္ဈင် ၊ မဂ္ဂင်

P - 16

စွမ်းဆောင်မှုအများဆုံးတရား (စေတသိက် ပါဝင်မှုအများဆုံး)

စီရိယ (၉)ဌာန

သမ္မပ္ပဓာန် (၄)ပါး၊ ဝီရိယိဒ္ဓိပ္ပုဒ်၊ ဝီရိယိရန္တ၊ ဝီရိယဗိုလ်၊ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမ္မာဝါယာမ P -17

P -17

သမ္မပ္ပဓာန် (၄)ပါး ပြားရခြင်းအကြောင်း

ဆောင်ရွက်ပုံ (၄)မျိုး ရှိပါသည်။

- မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်များ မဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း
 - ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်များ ဖယ်ရှားရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း
 - မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်များ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း
 - ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်များ တည်တံ့တိုးပွားလာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဟူ၍
- P - 17

P - 17

သတိ၏ စွမ်းဆောင်မှုအလိုက်ဌာနများ

သတိသည် (၈)ဌာန ရှိပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး။ သတိရှေ့၊ သတိဗိုလ်၊ သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမ္မာသတိ

P - 19

ပညာ၏ စွမ်းဆောင်မှုအလိုက်ဌာနများ

(June 2026 OQ)

ပညာသည် (၅)ဌာန ရှိပါသည်။

ဝိမံသိဒ္ဓိပျံ၊ ပညိန္ဒြေ၊ ပညာဗိုလ်၊ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ

P – 19

ဧကဂ္ဂတာ စွမ်းဆောင်မှုအလိုက်ဌာနများ

ဧကဂ္ဂတာသည် (၄)ဌာန ရှိပါသည်။

သမာဓိန္ဒြေ၊ သမာဓိဗိုလ်၊ သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်၊ သမ္မာသမာဓိ

P -19/20

သဒ္ဓါ၏ စွမ်းဆောင်မှုအလိုက်ဌာနများ

သဒ္ဓါသည် (၂)ဌာန ရှိပါသည်။

သဒ္ဓိန္ဒြေ၊ သဒ္ဓါဗိုလ်

P – 20

စွမ်းဆောင်မှုအလိုက် တစ်ဌာနစီသာရှိသော တရား(၉)ပါး

ဆန္ဒ၊ စိတ္တံ၊ ဝီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ ဥပေက္ခာ၊ ဝိတက်၊ ဝိရတီ (၃)ပါး (သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာ ကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ)
(မှတ်ချက်။ ။ စိတ် (၁)ပါး၊ စေတသိက် (၈)ပါး)

P – 20

အရေးကြီးသောတရားများ (ဌာနများသောတရားများ)

ဝီရိယ

သတိ

ပညာ

P – 21

အပိုင်း(၂)

သတိတရားတစ်မျိုးထဲ၏ ၄မျိုးခွဲသော လုပ်ဆောင်ချက်များ/စွမ်းဆောင်မှုများ

- မှန်ကန်စွာ အမှတ်ရခြင်းဆိုသည့် သမ္မာသတိ ကို အာရုံ (၄)မျိုး ရှိသောကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး
- အမှတ်ရသည့်ကိစ္စတွင် ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးတတ်၍ ဣန္ဒြိယ (သတိဇနွှေ)
- စွမ်းရည်သတ္တိများ အပြည့်အဝရှိ၍ မေ့လျော့ခြင်းကို တွန်းလှန်နိုင် ၊ မေ့လျော့ခြင်း ဆိုသည့် ပမာဒတရားက လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်အောင် မလုပ်နိုင်၍ ဗလ (သတိဗိုလ်)
- အသိဉာဏ်ရရှိရန် အရေးပါသောအင်္ဂါဖြစ်၍ ဗောဇ္ဈင်္ဂ (သတိ သမ္မောဇ္ဈင်)
- ကိလေသာများကို ပယ်သတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို သွားသည့် မဂ္ဂင် (သမ္မာသတိ)

P – 25/26

သတိ၏လုပ်ငန်းတာဝန်

- အာရုံ (၄)ပါးအပေါ် စိတ်အမြဲတမ်းကပ်နေအောင် လုပ်ပေးခြင်း
- အာရုံကို ရယူပေးခြင်း

စာပေကျမ်းဂန်မှပြောသော သတိ

- | | |
|-------------|---------------------------|
| သတိဝီရိဟိတာ | - သတိ မပါသော၊ သတိ ကင်းသော |
| ပညာနာမ | - ပညာဆိုသည် |
| နအတ္ထိ | - မရှိပါ |

သတိက ရယူပေးသော အာရုံကိုမှ ပညာကသိရပါသည်။ အကယ်၍ သတိက အာရုံကို ယူမပေးလျှင် ပညာက အာရုံကို သိနိုင်စွမ်း မရှိပါ။

ဥပမာ - စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ချင်ပြီဆိုလျှင် မျက်စိက စာကြည့်ရုံပဲကြည့်နိုင်သဖြင့် လက်က စာအုပ်ဖွင့်ပေးရသကဲ့သို့

P -26/27

သတိပဋ္ဌာနဟူသည်

- သတိ ဆိုသည် အာရုံကို ရယူပေးခြင်း၊ အာရုံကို အမှတ်ရနေခြင်း အာရုံကို အောက်မေ့ခြင်း
- ပဋ္ဌာန ဆိုသည် ထိုအာရုံတွင် စိတ်ကို တည်ရှိ နေအောင် စွမ်းဆောင်ပေးခြင်း
- သတိပဋ္ဌာန ဟူသည် အာရုံတွင် စွဲစွဲမြဲမြဲ တည်ရှိသွားသော သတိတရားကို ခေါ်ပါသည်။

ဥပဋ္ဌိတာ သတိ

သတိ - သတိသည်

ဥပဋ္ဌိတာ - အာရုံပေါ်တွင် ကပ်ပြီး တည်နေသည်

အသမ္မုတ္တာ - ထိုအာရုံသည် စိတ်ထဲမှ ပျောက်ကွယ်မသွားပါ

မမေ့ခြင်း သည် စိတ်နှင့်အာရုံဆုံနေခြင်း ဖြစ်သည်။ မေ့သွားခြင်း ဆိုသည် စိတ်နှင့်အာရုံ ကင်းကွာသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

P-28

သတိနှင့်ပဋ္ဌာနအား အရ ကောက်လျှင်

သတိအား အရကောက်လျှင် သတိ၊

ပဋ္ဌာနအား အရကောက်လျှင်လည်း သတိပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် စာပေကျမ်းဂန်များတွင် အာရုံပေါ်တွင် စွဲမြဲစွာ တည်ရှိနေသော သတိတရားကို သတိပဋ္ဌာန်ဟု ဖွင့်ဆိုကြပါသည်။

P-29

သတိပဋ္ဌာန၏ အဓိပ္ပါယ်

(၁) သတိပဋ္ဌာန ဆိုသည် အာရုံပေါ်တွင် စွဲမြဲစွာ တည်ရှိနေသောသတိ ဖြစ်သည်။

(ဥပဋ္ဌိတာ သတိ)

(၂) သတိ၏တည်ရှိရာ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ အာရုံ(၄)မျိုး သတိဂေါစရကိုလည်း သတိပဋ္ဌာန် ဟုခေါ်ပါသည်။

P-29/30

‘စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂေ ပရိပုရေတိ’ သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါးကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများအားထုတ်လိုက်လျှင် ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး တရားများ ဖြစ်လာ နိုင်မည်။

P-30

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ သတိပဋ္ဌာန

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တွင် “စတုန္တံ သတိပဋ္ဌာနံ သမုဒယဉ္စ အတ္တင်္ဂမဉ္စ ပဇာနာတိ” တွင် သတိပဋ္ဌာနဆိုသည် သတိပဋ္ဌာန်တရား၄ပါး တို့၏ ဖြစ်ပျက်မှု ကို သိသော သတိကို ခေါ်ပါသည်။ သတိ၏အာရုံကို အရ ကောက် သည်။

‘ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ’ ဟူသည့် နေရာတွင် သတိပဋ္ဌာနဆိုသည် သတိကိုပဲ ပြောပါသည်။ သတိ၏ အာရုံကို မပြောပါ။ သတိကို အရကောက် ပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သတိ၏အာရုံဆိုသော ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မအာရုံများသည် သတ္တဝါများကို ဖြူစင်စေနိုင်ခြင်း၊ သောကပရိဒေဝမှ လွန်မြောက်စေခြင်း၊ ဒုက္ခဒေါမနဿများမှ ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ သတိကသာ ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သတိပဋ္ဌာန်ပွားများလျှင် ရရှိနိုင်သော အကျိုးများ

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ ဆိုသော အာရုံ(၄)မျိုး ပေါ်တွင် တည်ရှိနေသော သတိတရားသည်

- (၁) သတ္တဝါများကို စင်ကြယ်စေနိုင်သည်။
- (၂) သောကများမှ လွန်မြောက်နိုင်သည်။
- (၃) ပရိဒေဝများမှ လွန်မြောက်နိုင်သည်။
- (၄) ဒုက္ခ များကို ချုပ်ပျောက်သွားစေနိုင်သည်။
- (၅) ဒေါမနဿ ချုပ်ပျောက်သွားစေနိုင်သည်။
- (၆) ဉာဏ် ဟုဆိုသော နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကို တွေ့ရှိစေနိုင်
- (၇) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်စေသည်။

P-31

လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ ဖွင့်ဆိုရှင်းပြချက်

အဋ္ဌကထာအဖွင့်နှင့် မတူသော

သတိပဋ္ဌာနမှ ပဋ္ဌာနဆိုသည့် စကားလုံးကို ‘အဓိကပဓာန’ ဆိုသော အဓိပ္ပါယ်ယူပြီး၊ သတိသည် ‘အကြီးအမှူးဖြစ်သည်’ ဆိုသော အဓိပ္ပါယ်ကို ယူသည်။

အကြီးအမှူးဖြစ်ပြီး အာရုံကို အမှတ်ရစေသော သတိသည် သတိပဋ္ဌာန ဖြစ်သည်။

သတိသည် သမ္ပယုတ်တရားများ (ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်တရားများ)၏ ဦးစီးဦးကို ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ပြီး ထိုတရားများ၏ ဦးစီးရှေ့ဆောင် အနေနှင့် အာရုံကို ရယူပေးသည်။

P-33/34

အဋ္ဌကထာနှင့် ဖွင့်ဆိုပုံခြင်း တူသော

မိမိဦးတည်ထားသော ကာယ၊ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ ဆိုသည့် အာရုံ(၄)မျိုးထဲမှ တစ်မျိုးမျိုးပေါ်တွင် တည်ရှိသော သတိ၊ သတ်မှတ်ထားသော အာရုံပေါ်တွင် စွဲမြဲစွာတည်ရှိသော သတိဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန ဟု ခေါ်သည်။

အာရုံ(၄)မျိုး ကွဲပြားသွားသည့်အတွက်

- ကာယဆိုသည့် အာရုံပေါ်တွင် တည်သောသတိကို ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်
- ဝေဒနာဆိုသည့် အာရုံပေါ်တွင် တည်သောသတိကို ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်
- စိတ္တဆိုသည့် အာရုံပေါ်တွင် တည်သောသတိကို စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်
- ဓမ္မဆိုသည့် အာရုံပေါ်တွင် တည်သောသတိကို ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

P-34

ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်၌ ရှုမှတ်ပုံ

ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်တွင် ကာယကိုရှုနေသည့် အချိန်တွင် ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မကို မရှုနိုင်ပါ။ သူ့အာရုံနှင့်သူ တစ်ခုစီ၊ တစ်ခုစီသာ ဖြစ်နိုင်သည်။ အသီးသီးသော အာရုံများမှာ အခိုက် အတန့် တခုစီ တစ်ခုစီပဲ ဖြစ်သည်။

P-35

မင်္ဂလာဇာတိအဆင့်ရှုမှတ်ပုံ

အင်အားကြီးသော မင်္ဂလာဇာတိ အခိုက်အတန့်တွင် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မများကို ရှုခြင်းကိစ္စ သည် တစ်ပြိုင်နက် ရှုပွားပြီးသွားသည်။

မင်္ဂလာဇာတိတွင် နိဗ္ဗာန်ရောက်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထိုအာရုံ ၄မျိုးသည် တစ်ခါတည်း ခြုံငုံပြီးသား ဖြစ်သွားသည်။

ကာယကို ရှုမှု၊ ဝေဒနာကို ရှုမှု၊ စိတ္တကို ရှုမှု၊ ဓမ္မကို ရှုမှု အားလုံးသည်ခြုံငုံပြီး အဆုံးသတ်သွား ၍ သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးလုံးသည် မင်္ဂလာဇာတိတွင် တစ်ပေါင်းတည်း ဖြစ်သွားသည်။ P-35

သတိကပ်တည်ရာ (ပဋ္ဌာန) အာရုံ(၄)ပါး

သတိပဋ္ဌာနကို ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန၊ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန၊ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန (၄)မျိုးတည်းနှင့် ကုန်အောင် မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြား ခဲ့၍ ကျန်သည်များကို ဓမ္မထဲ အကုန်ထည့်လိုက်သည်။ သတိနှင့်ပတ်သက်ပြီး လိုအပ်ချက် သည် သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါး ဖြစ်သည်။ P-35

သဒ္ဓါကျမ်းနှင့်အဘိဓမ္မာ (ဋီကာ လေ့လာသူများအတွက်သာ) (GK)

သဒ္ဓါကျမ်းအရ သတိပဋ္ဌာနပုဒ်သည် နပုလ္လိင် ဖြစ်သော်လည်း ဓမ္မကိုမြော်ရှုပြီး ‘စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာန’ ဟု ပုလ္လိင်နှင့် ထားခြင်းဖြစ်သည်။

သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး ရေတွက်သောအခါ ‘သတိပဋ္ဌာနံ’ ဟု နပုလ္လိင်နှင့်ပြသည်။ ကာယာ နုပဿနာ စသော ပုဒ်များတွင် ဝိဘင်္ဂပါဠိ၌ ‘အနုပဿနာ အရ ပညာ’ ဟုဆိုပါသည်။ နောက်က ‘သတိပဋ္ဌာနံ’ ပုဒ်နှင့်တွဲသောအခါ ‘ကာယာနုပဿနာယ ပညာယ သမ္မယုတ္တံ သတိပဋ္ဌာနံ’ ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဋီကာကျော်ကျမ်းတွင် အနုပဿနာ အရ တိုက်ရိုက် သတိယူပြီး ဖွင့်ဆို သည်ကို သတိပြုစရာ တွေ့ရပါသည်။ P-36

သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)မျိုး ဟောရခြင်း

ဝေနေယျ သတ္တဝါများ၏ ဟိတ-အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းစေရန်အတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄)မျိုးနှင့် လုံလောက်သောကြောင့် ထို့ထက် လျော့စရာလည်း မရှိ၊ တိုးစရာလည်း မရှိဘဲ သတိပဋ္ဌာန် တရား(၄)ပါး ကိုသာ ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ P-36/37

ဝေနေယျ

‘ဝိနိတဗ္ဗ’ ဆုံးမသွန်သင်ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကောင်းသည့်ဘက်ကို ဆောင်ကြဉ်းသွားရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ ပြုပြင်ပေးရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝေနေယျ ဟုခေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် အသိဉာဏ်များ ရလာအောင် ဆုံးမသွန်သင်ထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ဝေနေယျ ဟုခေါ်သည်။ P-36/37

ဝေနေယျ သတ္တဝါ(၂)မျိုး

(၁) တဏှာစရိတ - လိုချင်မှုအကျင့်ပါနေသော ပုဂ္ဂိုလ် ၊ တဏှာ ဖြစ်စေအပ်သော အကျင့် စရိုက် ရှိသူ တွယ်တာမှု အာရုံများနောက် လိုက်နေသော၊ တွယ်တာမှု ဓာတ်ခံရှိသူကို တဏှာစရိတ ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်သည်။

(၂) ဒိဋ္ဌိစရိတ - အတွေးအမြင် အကျင့်ပါနေသော၊ အမြင်မှားမှုဖြစ်စေတတ်သော အကျင့်စရိုက်ရှိသူ အမြင်မှားမှုအတွင်း ဓာတ်ခံရှိသူ၊ ဒိဋ္ဌိအဇ္ဈာသယရှိသူ ကို ဒိဋ္ဌိစရိတပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်သည်။

တဏှာစရိုက် ပြင်းထန်သူနှင့် မပြင်းထန်သူ

တဏှာစရိုက် ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တွင်လည်း ပြင်းထန်သူ၊ မပြင်းထန်သူ(၂)မျိုး ရှိသည်။

တဏှာစရိုက် မပြင်းထန်သူအတွက်

တဏှာစရိုက်ပျောက်အောင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဟောသည်။ လောကတွင် တွယ်တာသည် ဆိုသည် ကာယအပေါ်တွင် တွယ်တာသည်ကများသဖြင့် ထိုကာယအပေါ် တွယ်တာ မှုမှ ထွက်ပေါက်ပေးသည့်အနေနှင့် ကာယာနုပဿနာကို ဟောသည်။ အသိဉာဏ်နှင့် ကာယကို ရှုနိုင်ပြီဆိုလျှင် တဏှာကို လျော့ပါးစေနိုင်သည်။

တဏှာစရိုက်ပြင်းထန်သူအတွက်

ဝေဒနာနုပဿနာကို ဟောပါသည်။

ခံစားချက်ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် တဏှာမှ ထွက်ပေါက်ကို ရနိုင်ပါသည်။

ဒိဋ္ဌိစရိုက်ပြင်းထန်သူနှင့် မပြင်းထန်သူ

ဒိဋ္ဌိစရိုက်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တွင်လည်း ပြင်းထန်သူ၊ မပြင်းထန်သူဟု နှစ်မျိုး ခွဲနိုင်သည်။

ဒိဋ္ဌိစရိုက် မပြင်းထန်သူအတွက်

စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ဟောကြားပါသည်။ (၁၆)မျိုးခွဲထားသော စိတ္တာနုပဿနာကို ကျင့်မည် ဆိုလျှင် ထိုသူ၏ ဒိဋ္ဌိစရိုက် ပျောက်ကင်းသွားနိုင်သည်။

ဒိဋ္ဌိစရိုက် ပြင်းထန်သူအတွက်

ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ဟောကြားပါသည်။ စွဲလမ်းစရာတစ်ခုမှ မရှိအောင် ဓမ္မ သဘာဝများကို ရှုမြင်နိုင်ပြီဆိုလျှင် ဒိဋ္ဌိစရိုက် ပြင်းထန်သူကို စင်ကြယ်စေနိုင်ပါသည်။ P-38

ယာနိကနှင့် သတိပဋ္ဌာန် (အဋ္ဌာကထာဆရာများ ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်)

သမထယာနိက - သမထကို ယာဉ်အဖြစ်အသုံးပြု၍ သမထကျင့်စဉ်နှင့် သွားချင်သူ

သမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်တွင်လည်း အသိဉာဏ် ထက်မြက်သောပုဂ္ဂိုလ်၊ အသိဉာဏ် မထက်မြက်သောပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ ရှိသည်။

- အသိဉာဏ်မထက်မြက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် သွားရမည်။
- အသိဉာဏ်ထက်မြက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် ဝေဒနာနုပဿနာနှင့် သွားရမည်။

ဝိပဿနာ ယာနိက - ဝိပဿနာကို ယာဉ်အဖြစ် အသုံးပြု၍ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နှင့်သွားချင်သူ
 ဝိပဿနာယာနိက တွင်လည်း အသိဉာဏ် မထက်မြက်သောပုဂ္ဂိုလ်၊ အသိဉာဏ်
 ထက်မြက်သော ပုဂ္ဂိုလ် ဟူ၍ရှိသည်။

- အသိဉာဏ်မထက်မြက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် နှင့် သွားရမည်။
- အသိဉာဏ်ထက်မြက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နှင့် သွားရမည်။ P-39

ဝိပုလ္လာသနှင့် သတိပဋ္ဌာန်

ဝိပုလ္လာသ ဆိုသည် ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန် ဖြစ်လာခြင်း၊ မှားမှားယွင်းယွင်းများ မြင်လာသည့်
 အနေအထားမျိုးကို ခေါ်သည်။

ဝိပုလ္လာသ(၄)မျိုး

(Jun 2026 OQ)

- အသုဘေ သုဘဝိပုလ္လာသ - မလှသည်ကို လှသည်ဟု ထင်ခြင်း ၊
- ဒုက္ခေ သုခ ဝိပုလ္လာသ - ဆင်းရဲသည်ကို ချမ်းသာသည်ဟု မှားယွင်းပြီး ထင်မြင်ခြင်း
- အနိစ္စေ နိစ္စဝိပုလ္လာသ - မမြဲခြင်းကို မြဲသည်ဟု ထင်လာခြင်း ၊
- အနတ္တနိ အတ္တဝိပုလ္လာသ - ကိုယ်မပိုင်သည့် ကိုယ့်အလိုတိုင်းမဖြစ်သည့် အရာတစ်ခုကို
 ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်သည်လို့ မှားယွင်းစွာထင်ခြင်း P-40

ဝိပုလ္လာသတရားများကို ဖြေဆေးပေးသည့်အနေနှင့် မည်သည့်တရားများကို အဘယ်ကြောင့် ဟောကြားခဲ့

သံသရာမှာ မှားယွင်းလာသည့် ဝိပုလ္လာသများကို မဖြေဘဲ ကိလေသာများကို ဖယ်ရှားပြီး
 နိဗ္ဗာန်ကိုသွားဖို့၊ မဂ်ဉာဏ်ရဖို့ရာ ဆိုသည် မဖြစ်နိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် ဖြေဆေးပေးသည့် အနေ
 နှင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄ပါး ဟောခြင်း ဖြစ်သည်။ P-40

ကာယာနုပဿနာ ကိုရှုခြင်းအားဖြင့်

အသုဘဆိုသည့် သဘောသည် ထင်ရှားပေါ်လွင်လာ သည့်အတွက်ကြောင့် သုဘဝိပုလ္လာသ
 ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။ မှားယွင်းနေသည့် အမြင်ကြီးတစ်ခု သည် ပျောက်ကင်းသွားသည်။

ဝေဒနာနုပဿနာ ကိုရှုခြင်းအားဖြင့်

ချမ်းသာသည်လို့ ထင်လာသည့်အရာ သုခတောင်မှပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဒုက္ခလို့ ရှုရမည်လို့
 ဟောထားသည်။ ထို သုခဆိုသည့် လူတွေအများစု ယူဆနေတာ သည် သုခ မဟုတ်ဘူးဆိုသည်ကို
 ထင်ထင်ရှားရှားသိသည်။ သုခ ဝိပုလ္လာသကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။

စိတ္တနုပဿနာ ကိုရှုခြင်းအားဖြင့်

(Jun 2026 OQ)

စိတ်ကို မြဲသည်လို့ ထင်သည်။ “မွေးကတည်းက ဒီစိတ်ပဲ၊ ငါဒီစိတ်ပဲ” မြဲသည်လို့ ထင်ခြင်း။ သေသွားတော့လည်း ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကသာ သင်္ချိုင်းကို ပို့လိုက်ရတာ စိတ်ကတော့ မြဲနေတာပဲ” လို့ ယူဆကြသည်။ ထိုစိတ်သည်လည်း အနိစ္စမမြဲဘူး ဆိုသည်ကို ထင်ရှားစေ လာသည်။ နိစ္စဝိပ္ပလ္လာသ ဝိပ္ပလ္လာသကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။

ဓမ္မနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုရှုခြင်းအားဖြင့်

သဘာဝတရားများ(ရုပ်နာမ်တရားများ) သည် ကိုယ်စိတ်ကူးသည့် ကိုယ်ဖြစ်ချင်သည့် အတိုင်း အကုန်ဖြစ်သည်။ ဝသဝတ္တန ကိုယ့်အလိုကျ အကုန် ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည့် အယူအဆတစ်ရပ် မှားယွင်းနေခြင်းကို ပယ်ဖျက်နိုင် လာသည်။ အတ္တ ဝိပ္ပလ္လာသကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။

ဝိပ္ပလ္လာသ (၁၂)မျိုး

(Jun 2026 OQ)

- ဝိပ္ပလ္လာသ အားလုံး ၁၂-ပါး ရှိသည်။
- အဓိက ဝိပ္ပလ္လာသ(၄)မျိုး ကို
- စိတ္တ -စိတ်ဖြင့်အသိမှားခြင်း၊
- သညာ -သညာဖြင့်အမှတ်မှားခြင်း၊
- ဒိဋ္ဌိ -အယူမှားခြင်း ဆိုသည့် မှားခြင်း ၃မျိုးနှင့်မြှောက်သည့်အခါ (၁၂)ခု ဖြစ်သည်။

P-41

ဝိပ္ပလ္လာသ(၁၂)ပါးလုံး ပယ်နိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်

ရဟန္တာဖြစ်မှ ၁၂ပါးလုံး အကုန်ပယ်သည်။

သောတာပန်တွင် ကျန်သော မပယ်နိုင်သော ဝိပ္ပလ္လာသ

- ထို ဝိပ္ပလ္လာသ (၁၂)ပါးသည် သောတာပန်ဖြစ်လျှင်တောင် ကျန်နေသေးသည်။
- ဒိဋ္ဌိဆိုင်ရာ ဝိပ္ပလ္လာသ(၄)ပါးမှာ အကုန်ပျောက်သွားသည်။
- သညာ ဝိပ္ပလ္လာသ(၄)မျိုး ၊ စိတ္တိ ဝိပ္ပလ္လာသ(၄)မျိုး ၊ မပျောက်သေးပါ။
- သောတာပန်မှာ မလှသည်ကို လှသည် ၊ မချမ်းသာသည်ကို ချမ်းသာသေးသည် ဟု ထင်နေသည်။

P-42

အပိုင်း(၃)

သမ္မပ္ပဓာနအဖွင့်

မဂ္ဂင်(၈)ပါး(သီလ၊သမာဓိ၊ ပညာ) အကျင့်တရားထဲမှ သမ္မာဝါယာမ တရားကိုပဲ ဆောင်ရွက်မှု ကိစ္စများကိုကြည့်ပြီး (၄)မျိုး ခွဲခြားဟောထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အာရုံ(၄)မျိုးကို ကြည့်၍ သတိကို (၄)မျိုး ခွဲခြားဟောသကဲ့ သို့ ဝီရိယကိုလည်း ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စ(၄)မျိုး ရှိ၍ သမ္မပ္ပဓာန်တရား(၄)ပါး ဟု ဟောခြင်းဖြစ်သည်။

Right Effort

သမ္မာဝါယာမကို Right Effort ဟု ပြန်သကဲ့သို့ သမ္မပ္ပဓာနကိုလည်း Right Effort ဟု ပြန်၍ ရသည်။ မှန်ကန်သည့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုသည် သမ္မာပဓာန ကောင်းစွာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ဖြစ်သည်။

P-45

သမ္မပ္ပဓာန အဓိပ္ပါယ်

(Nov 2025 OQ)

သမ္မာ + ပဓာန

သမ္မာ = မှန်ကန်သည့် နည်းလမ်းနှင့်၊ ပဓာန = ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။

နည်းမှန်လမ်းမှန် စနစ်တကျ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းကို သမ္မပ္ပဓာန ဟု ခေါ်သည်။

အဋ္ဌကထာဆရာတော်၏ ဖွင့်ဆိုချက်

သမ္မေဟဝိနောဒနီ ဆိုသည် ဝိဘင်းကျမ်းကို ဖွင့်ဆိုသည့်ကျမ်း၊ သမ္မေဟ တွေဝေခြင်းကို၊ ဝိနောဒနီ ဖယ်ရှားပစ်ခြင်း။

သမ္မေဟဝိနောဒနီ အဋ္ဌကထာကျမ်းတွင် “သမ္မပ္ပဓာန ဆိုသည် ကာရဏပဓာန မှန်ကန်သည့် အကြောင်းတရားကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း” ဟု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်သည်။

ကာရဏ ပဓာန - အကြောင်းတရားကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာရအောင် တည်ဆောက်ပေးခြင်း၊

ဥပါယ ပဓာန - နည်းလမ်းဆိုသည်မှာ အောင်မြင်မှုရခြင်း၏ အကြောင်းတရား

ယောနိသော ပဓာန - မှန်ကန်သည့် စနစ်တကျ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊

ထူးခြား သည့် အသိဉာဏ်ကို လိုချင်လျှင် နိဗ္ဗာန်ရခြင်း အကြောင်းတရား လုပ်ကိုလုပ်မည်၊ မလုပ်လို့ မရပါ။

P-46

သမ္မပ္ပဓာန(၄)မျိုး

- (၁) “အနုပ္ပန္နာနံ၊ ပါပကာနံ ဓမ္မာနံ၊ အနုပ္ပါဒါယ”
မဖြစ်သေးသည့် အကုသိုလ်များမဖြစ်ရအောင် ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှု။
- (၂) “ဥပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ပဟာနာယ”
အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ မကောင်းသည့် အကုသိုလ်များ ကိုယ့်သန္တာန်တွင် ဖြစ်သွားပြီဆိုလျှင် ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်။
(ဥပမာ-အိမ်ကို မီးမလောင်အောင် စောင့်ရှောက်ရမည်၊ မီးလောင်ပြီ ဆိုလျှင် ငြိမ်းရမည်။ နိဗ္ဗာန် သွားဖို့ရန် အတွက်လည်း အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် တားရမည်၊ ဖြစ်လာလျှင် ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစား ရမည်။)
- (၃) “အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ဥပ္ပါဒါယ”
ကိုယ့်သန္တာန်တွင် ကုသိုလ်တရားများ မဖြစ်သေးလျှင် ဖြစ်အောင်လုပ်ရမည်။
(ဥပမာ - လောကလူများသည် ပိုက်ဆံမရှိသေးလျှင် ရအောင်ရှာတတ်သည်၊ အလုပ် မရှိသေးလျှင် ရှိအောင် လုပ်ကြသည်။) (ဥပမေးယျ- နိဗ္ဗာန်သွားချင်လျှင် နိဗ္ဗာန်ကို အကျိုးပြုပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ပေးနိုင်သည့် ကုသိုလ်များ ကိုယ့်သန္တာန်တွင် မဖြစ်သေးဘူးဆိုလျှင် ဖြစ်အောင် လုပ်ရမည်။)
- (၄) “ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ဌိတိယာ”
ကုသိုလ် ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် တည်တံ့အောင် ၊ တိုးတက်များပြားလာအောင် ၊ ခိုင်ခိုင်မာမာ ဖြစ်ပွားလာအောင် ကြိုးစားရမည်။
ထိုကိစ္စ ၄ရပ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို သမ္မပ္ပဓာန ဟုခေါ်သည်။ P-49

သမ္မပ္ပဓာန်(၄)မျိုး ဖွင့်ဆိုချက်

- လုပ်ငန်းတစ်ခုကို စသည်ဆိုလျှင်
ဆန္ဒ ဇနေတိ - လုပ်ချင်သည့် ဆန္ဒ၊ ဆန္ဒကို အရင်မွေးရမည်။
(မဖြစ်သေးသည့် အကုသိုလ်တရားများကို မဖြစ်ရအောင်၊ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တရားများ ကို ဖယ်နိုင်အောင်၊ မဖြစ်သေးသည့် ကုသိုလ်တရားများဖြစ်လာအောင်၊ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ် တရားများ ကို တည်တံ့ပွားများလာအောင်)
ထိုအလုပ်(၄)မျိုးကို လုပ်ချင်သည့် ဆန္ဒအရင် ဖြစ်လာသည်။
- (၁) ဝါယမတိ - ဆန္ဒအရင်ဖြစ်လာသည့် အားလျော်စွာ စတင်အလုပ်လုပ်ပြီ၊
(၂) ဝီရိယံ အာရဘတိ - လုံ့လဝီရိယကို စွဲနှင့် ကြိုးစားအားထုတ်လာခြင်း၊
(၃) စိတ္တံ ပဂ္ဂဏာတိ - စိတ်ကို မြှောက်ပင့်ပေးရမည်။
(ဥပမာ - စိတ်အားတွေတက်အောင် တွေးရသည်။ လုံ့လ ဝီရိယ လျော့သွားပြီဆိုလျှင် “ဪ- ငါဒီလိုပျင်းနေလို့ သံသရာကြီးထဲက ဘယ်လိုလုပ်လွှတ်မလဲ၊” စီးပွားရေးနှင့် ပတ်သက်

လာလျှင်လည်း “ငါ ဒီလိုပျင်းနေရင် သူများထက် နောက်ကျအောက်ကျ ဖြစ်တော့မှာပေါ့” ထိုသို့ တွေးခြင်း သည် ကိုယ့်စိတ်ကိုမြှောက်ပင့်ပေးသည်လို့ ဆိုလိုပါသည်။)

(၄) ပဒဟတိ - ခိုင်ခိုင်မာမာကြီး ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဖြစ်သွားသည်။

ဘယ်တော့မှ နောက်မဆုတ် တော့ပါ။ ထို ပဒဟတိ ဆိုသည့် နောက်အဆင့်ကျလျှင် အရိုး ကြေကြေ အရည်ခန်းခန်း သက်စွန့် ကြိုးပမ်းသည်။

(ဥပမာ - ဘုရားအလောင်းတော်သည် ဖန္တပ်ပတ်လုံး ဒုက္ကရစရိယာကျင့်သည်။ သောတ္တိယ ဆိုသည့် ဒကာက မြက်ရှစ်ဆုပ်လှူသောအခါ ထို မြက်ကလေးခင်းပြီးလျှင် ထိုင်ပြီး အဓိဋ္ဌာန် လိုက်သည်။ “ဒီကနေ့ ငါ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ အာသဝေါတရားတွေ မကုန်လို့ရှိရင် ဒီနေရာက မထတော့ဘူး” ဆိုသည့် အဓိဋ္ဌာန်ခွဲ သကဲ့သို့ပင်)

“ကာမံ တစော စ နှာရ စ အဋ္ဌိ စ အဝသိဿတု၊ ဥပသုဿတု သရီရေ ဗံသလောဟိတံ”၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတွင် အရိုးအရေ အကြောပဲ ကျန်ချင်ကျန်ပါစေ၊ အသွေး၊ အသားတွေ ခြောက်ကပ် သွားပါစေ၊ မရသေးသမျှ ငါမရပ်တန့်ဘူး၊ ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုသည့် လုံ့လဝီရိယမျိုးကို သမ္ပပ္ပဓာန ဟုခေါ်သည်။

P-49/50/51/52

အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ (မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်ဟူသည်) (Nov 2025 OQ)

သံသရာထဲတွင် မဖြစ်သေးသည့် အကုသိုလ် ဆိုသည် ရှိသလားဆိုလျှင် သံသရာ ဒီလောက် ကြာနေတာ မဖြစ်ဖူးတဲ့အကုသိုလ်ဆိုသည် မရှိနိုင်ပါ။

သံသရာမှာမဖြစ်သေးသည့်အကုသိုလ်ဆိုသည်ဘာကိုရည်ညွှန်းပြောခြင်း ဖြစ် သနည်း။

(Nov 2025 OQ)

(၁) သမုဒါစာရ - တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် မဖြစ်သေးသည့် အကုသိုလ်တစ်ခုခု၊

(ဥပမာ- ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က အကုန်ကောင်းနေ၍ အကြောင်းမတိုက်ဆိုင်သေးသဖြင့် ဒေါသ မဖြစ်သေးခြင်း)

(ဥပမေးယျ - ဝေဒေဟိကာ ဆိုသည့် အမျိုးသမီးကြီးကဲ့သို့ပင်၊ ကာဠီက ဝတ္တရား ကျေသည့် အခါသူ ဘယ်တော့မှ စိတ်ဆိုးစရာမရှိပါ။ လုပ်မပေးသည့်အခါ အဆင်မပြေသည့် အခါ ကျမှသာလျှင် စိတ်ဆိုးဒေါသ ပေါ်လာသည်။)

(၂) အနန္တဘူတာရမ္မဏ - ကိုယ်တစ်ခါမှ မကြုံဖူးသေးသည့် အာရုံပေါ်တွင်လည်း လောဘ မဖြစ်ပါ။

(ဥပမာ- ရှေးတုန်းက မြန်မာပြည်အနေနှင့် ၈၆-ခုနှစ် ထိုအချိန်လောက်က cassette လောက်ပဲ ရှိသည်။ Television ဆိုတာ မသုံးနိုင် မရှိသေး၍ လိုချင်တာမရှိသေးပါ။ မင်းတုန်းမင်းကြီး လက်ထက်က ယခုလို Modern မြင့်သော ကားကြီးများ မရှိသေး၍ ကားစီးချင်စိတ် မပေါ်ဘဲ သူလိုချင်တာ ဆင်တို့ မြင်းတို့လောက်ပဲ ရှိသေးမည်။)

(ဥပမေးယျ - အနန္တဘူတာရမ္မဏ မခံစားဖူးသေးသည့်အာရုံ၊ ဒူးရင်းသီးမရှိသေးလျှင် ဒူးရင်းသီး ကြိုက်ရမှန်း မသိသေးပါ။ introduce လုပ်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ ကောင်းလျှင် ဝေဒနာကောင်းတယ် ဆိုတာ ကြိုက်လာမှု တဏှာ ထိုသို့ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။)

မဖြစ်သေးသည့် အကုသိုလ်များကို မဖြစ်ရလေအောင် သတိဆောင်ပြီး ကြိုးစား အားထုတ် ရမည်။ မဂ်ရလာ ပြီဆိုလျှင် ထို မဖြစ်သေးသည့် အကုသိုလ်များသည် အခြေအမြစ် ကစပြီးတော့ ပယ်ဖျက်ပြီးသား ဖြစ်သွားမည်။

ဥပန္နာနံ ပါပကာနံ (ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်များမှ ဖယ်ရှားရန်မလိုသော ဥပန္န(၃)မျိုး)

(၁) “ဝတ္တမာနာ ဥပန္န” - ဖြစ်နေသောအချိန် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အကုသိုလ်
ဒေါသဖြစ်လျှင် ဖြစ်ခိုက်၊ စိတ်ဆိုးနေပြီ စိတ်ဆိုးနေတဲ့အချိန် ဖြစ်နေ သည်ကို ဝတ္တမာနာ ဥပန္န ဟုခေါ်သည်။ ဖယ်ရှား၍ မရပါ။

(၂) “ဘုတ္တာဝိဏ ဥပန္န” - ဖြစ်လာပြီးနောက် ချုပ်သွားသော အကုသိုလ်
သဘာဝတရားတစ်ခု သည် အာရုံ၏အရသာကို ခံစားပြီးသည့်အခါ ချုပ်ပျောက်သွားသည်။ ဖယ်ရှား၍ မရပါ။

(၃) “ဩကာသကတ ဥပန္န” - ကံတရားတစ်ခုသည် တခြားကံ၏ စွမ်းအားများကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး အကျိုးပေးရန် အသင့်ဖြစ်သွားသည့် ကံတရား။

ဖယ်ရှားရန်မလိုသော ဥပန္န (၃)မျိုး
ထိုဥပန္နများသည် လုံ့လပြုပြီး ဖယ်ရှားရမည့် အရာများ မဟုတ်ပါ။ သူ့သဘာဝအတိုင်းသာ ဖြစ်နေမည်၊ ကြိုးစားပြီးတော့ သူတို့ကို ဖယ်ရန်မလိုပါ။

P 57

ဩကာသကတက(၂)မျိုး

- ဩကာသကတက(၂)မျိုး မှာ
- အကျိုးပေးရန် အခွင့်ရထားသည့် အတိတ်က ကံတရား၊
 - ဖြစ်တော့မည့် အနေအထား ရောက်နေသည့် ကံ၏အကျိုးတရားများ ဖြစ်သည်။

သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လဝီရိယနှင့်ဖယ်ရှားရမည့် ဥပန္နများ

ဘူမိလဒ္ဓဥပန္န - ဖြစ်လာနိုင်သော အနေအထားရှိသည့် ကိလေသာများ
ဘူမိဆိုသည် ဝိပဿနာ၏ အာရုံဖြစ်သည့် ခန္ဓာ၅ပါး ၊ ထို ခန္ဓာ၅ပါးမှာ ကိလေသာ ဖြစ်နိုင် သည့် အနေအထား ရှိသည်။

ထိုသို့ ဖြစ်နိုင်သည့်အနေအထားတစ်ခု ရှိနေသည်ကို မပယ်ရသေး၊ သူတို့ကြိုက်တာကို လည်း မပယ်ရသေး၊ မကြိုက်တာကိုလည်း မပယ်ရသေးဘူး ဆိုလျှင် ထိုသူတို့ သန္တာန်တွင် ရှိနေသည့် အနုသယဓာတ် ကို ဘူမိလဒ္ဓဥပန္န ဟု ခေါ်သည်။

(ဥပမာ - gas မီးခြစ်ဖူးလေးကို ကြည့်လိုက်လျှင် gas ၊ ဘီး အကုန်လုံး အဆင်သင့် ရှိသည်။ လောင်တော့ မလောင်သေး၊ လောင်နိုင်သည့် အနေအထား ရှိနေလျှင် ဘူမိလဒ္ဓ ဟု ခေါ်သည်။)

(ဥပမာ- လူတစ်ယောက်သည် ဒူးရင်းသီးကြိုက်လျှင် ဒူးရင်းသီးမြင်တာနှင့် စားချင်သည့် ရာဂစိတ်ဟာ ပေါ်သည်၊ လောဘဖြစ်လာသည်။ ဒူးရင်းသီး မကြိုက်တဲ့လူသည် အနံ့ရတာနှင့် ထို ဒူးရင်းသီးကို မုန်းသည်၊ ဒေါသဖြစ်သည်။ ဒူးရင်းသီး မမြင်ရလျှင် သူတို့နှစ်ဦးသည် ထိုသို့ မဖြစ်ပါ၊ မြင်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထိုနှစ်ခု သူတို့သန္တာန်မှာ ပေါ်လာသည်။)

ဖယ်ရှားရန် အားထုတ်ရမည့်တရား

ထို ဘူမိလဒ္ဓဥပ္ပန္န ကို သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယတရား ကို အားထုတ်၍ ဖယ်ရှားရပါမည်။ P 58

ဘူမိလဒ္ဓဥပ္ပန္န - ပုထုဇဉ်များ၏ သန္တာန်တွင် ဣဋ္ဌာရုံ အကောင်းလေးနှင့် တွေ့လျှင်ကြိုက်သည်။ အနိဋ္ဌာရုံ မကောင်းတာနှင့် တွေ့လျှင် မုန်းသည်။ ထို ကိလေသာစိတ်သည် အာရုံနှင့်ဆုံလျှင် ဖြစ်ပေါ် လာသော ကိန်းဝပ်နေသော ကိလေသာ (အနုသယဓာတ်) ပေါ်လာခြင်း ကို ဘူမိလဒ္ဓဥပ္ပန္န ဟု ခေါ်သည်။

ဖယ်ရှားရန် ကျင့်သုံးရမည့်တရား

ထိုသို့ ဖယ်ရှားဖို့ရန်အတွက် မဂ္ဂင်စပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်သုံးရသည်။ P 59

အနုသယကိလေသာ ကာလများ

ခန္ဓာကိုယ်တွင် အာရုံနှင့်ဆုံလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကိန်းဝပ်နေသော ကိလေသာကို အနုသယကိလေသာ ဟု ခေါ်ပါသည်။

အနုသယကိလေသာ ကို

- ဖြစ်ပြီးမဟုတ်သောကြောင့် အတိတ်ဟုလည်း ပြော၍ မရပါ။
- ဖြစ်မှ မဖြစ်သေး၍ အနာဂတ်လို့လည်း ပြော၍ မရပါ။
- ဖြစ်နေသည် မဟုတ်၍ ပစ္စုပ္ပန် ဟုလည်း ပြော၍ မရပါ။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းကို ဖွင့်သည့် ဋီကာကျော်ကျမ်းတွင် စွမ်းအားပြည့်နေသည့် အနာဂတ်ကိလေသာ ကို အနုသယ ဟု ရေးသည်။ P 60

အနုသယဓာတ်ကို ပယ်နိုင်သောအရာ

ထိုအနုသယဓာတ်ကို မဂ်နှင့်မှ ပယ်၍ ရသည်၊ မဂ်က ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။

- ဖြစ်နေဆဲ ကိလေသာကို ပယ်၍ မရပါ။

(ဥပမာ - လောဘ ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဖြစ်နေသည့်လူသည် ထို လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ ကို ဖြစ်နေဆဲ တွင် ပယ်၍ မရပါ။)

- ဖြစ်ပြီးသွားသည့် အတိတ်ဆိုသည့် ကိလေသာ သည်လည်း မရှိတော့၍ ပယ်၍ မရပါ။

- အနာဂတ် ကိလေသာကလည်း ဖြစ်မှမဖြစ်သေး၍ ကြိုတင်ပြီး ပယ်၍ မရပါ။
- ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ကိလေသာ ကိုသာ ပယ်ရပါမည်။

(ဥပမာ- အသီးသီးမည့် သစ်ပင်တစ်ပင်သည် အသီး မသီး၊ အပွင့်လည်း မပွင့်သေးသော်လည်း ရေသောက်မြစ်ကို ဖြတ်လိုက်သည့်အခါ သီးတော့မည့် အသီးများ မသီးနိုင်၊ ပွင့်မည့် အပွင့်များ မပွင့်နိုင်တော့ပါ။)

P 62

အနုသယပယ်နည်း

အနုသယပယ်နည်း သည် သမ္မပ္ပဓာန်ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ပြီး

- မဖြစ်သေးသည့် အကုသိုလ်တရားများကို မဖြစ်ရအောင်၊
- ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တရားများ ကို ဖယ်နိုင်အောင်၊
- မဖြစ်သေးသည့် ကုသိုလ်တရားများဖြစ်လာအောင်၊
- ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ် တရားများ ကို တည်တံ့ပွားများလာအောင်

ကြိုးစားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပယ်လိုက်သည့်အခါ နောက်ထပ် ဖြစ်လာစရာအကြောင်း လုံးဝမရှိတော့ပဲ လုံးဝပယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါမည်။

P-62

မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်/ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်

မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်

- သမထကုသိုလ်၊ ဝိပဿနာကုသိုလ်၊ မဂ်ကုသိုလ်၊
- ထိုအရာများ မဖြစ်သေးလျှင် ဖြစ်အောင်လုပ်ရမည်။

ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်

- သမထ၊ဝိပဿနာ၊ ဒါန၊ သီလ၊ ကုသိုလ်များ
- ထို ကုသိုလ်များ တိုးပွားလာအောင် လုပ်ရမည်။

P-62

တိုးပွားအောင်လုပ်စရာမလိုသော ကုသိုလ်

- မဂ်ကုသိုလ်
- မဂ်ကုသိုလ်ဆိုသည် ဖြစ်ကတည်းက စွမ်းအားပြည့် ဖြစ်သည်။
- နောက်ထပ်လည်း ပြန်မဖြစ်ပါ။ နောက်ထပ်လည်း ဘာမှ လုပ်စရာမလိုပါ။

P-63

အပိုင်း(၄)

ဣဒ္ဓိပါဒ

- ဣဒ္ဓိ ဆိုသည် ပြီးစီးခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုသောအဆင့်သို့ ရောက်ရှိခြင်း
- ပါဒ ဆိုသည် ပြီးစီးခြင်း၊
- တစ်စုံတစ်ခုသောအဆင့်သို့ ရောက်ခြင်း၏ အကြောင်းတရား ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။
နောက်အဓိပ္ပါယ် တစ်မျိုး
- တစ်စုံတစ်ခုကို ပြီးစီးအောင်မြင်စေနိုင်သည့်တရားကို ဣဒ္ဓိ
- ထိုတရား၏ အထောက်အကူတရားများကို ဣဒ္ဓိပါဒ
- ဣဒ္ဓိပါဒ ဆိုသည် အစွမ်း တန်ခိုးကို ဖန်တီးနိုင်သည့် စွမ်းအားစုများ ကို ခေါ်သည်။

P 64

ဣဒ္ဓိပါဒ ဆိုသည့် စွမ်းအား

ဣဒ္ဓိပါဒ ဆိုသည် အဓိကအားဖြင့် စိတ်စွမ်းအားများကို လူများ၏သန္တာန် တွင် တဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။

- ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ - တိုးပွားလာအောင် လုပ်ရမည်။

ထိုစိတ်စွမ်းအားများကို တိုးမြှင့်ပြီးတော့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်သည့် အတွက်ကြောင့် လောက တွင် ဗုဒ္ဓဆိုသည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပေါ်ပေါက်လာ သည်။

သံယုတ္တနိကာယ် ဣဒ္ဓိပါဒသံယုတ် တွင် ဣဒ္ဓိပါဒနှင့် ပတ်သက်သည့် သုတ္တန်ပေါင်း ၉၀ကျော် လောက် ရှိသည်။

(နန္ဒောပနန္ဒနဂါးမင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ပြီး အနိုင်တိုက်ခိုက်သည့် အခါတွင် ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်၏ စွမ်းရည်သတ္တိများသည် အလွန် ထူးခြား ထက်မြက် ထင်ရှားသည်။)

P-64/65/66

ဆန္ဒဒ္ဓိပါဒ်

- ဆန္ဒ တစ်ခုတည်း ကို ပြောခြင်းမဟုတ်၊
- ဆန္ဒကို အဓိပတိတပ်ပြီး လုပ်မည် ဆိုလျှင် အောင်မြင်နိုင်သည်လို့ ပြောခြင်းဖြစ်သည်။
- ဆန္ဒကို အကြီးအမှူးထား၍ ရလာသည့် သမာဓိကို ဆန္ဒသမာဓိ
- ခိုင်ခိုင်မာမာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ဆိုသော ဝီရိယ ကို ပဓာနသင်္ခါရ
- ဆန္ဒကို အခြေခံထားသည့် ဆန္ဒသမာဓိ နှင့် ပဓာနသင်္ခါရ တရားများ သည် ဣဒ္ဓိပါဒ် ပင်ဖြစ်သည်။

P 70/71

လောကရှိ အစွမ်းတန်ခိုး(၂)မျိုး

- ရုပ်၏ အစွမ်းတန်ခိုး
- စိတ်၏ အစွမ်းတန်ခိုး ၊ စိတ်၏ အစွမ်းတန်ခိုးကို ရုပ်၏အစွမ်းတန်ခိုးက မီအောင် မလိုက်နိုင်ပါ။

ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ

“ဝီရိယ သမာဓိ ပဓာနသင်္ခါရ - သမန္နာဂတံ ဣဒ္ဓိပါဒံ ဘာဝေတိ”

- ဝီရိယ ဆိုသည့် လုံ့လကို အခြေခံ၍ ရလာသော သမာဓိ၊
- ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ဆိုသည့် ပဓာနသင်္ခါရ
- ဝီရိယ သည် ပဓာနတရား ဖြစ်၍ သမာဓိ နှင့် ပဓာနသင်္ခါရ တို့သည် ယှဉ်ဘက်တရားများ ထိုသို့ ဝီရိယ ၊ သမာဓိ ၊ ပဓာနသင်္ခါရ တို့နှင့်ပြည့်စုံသည့် ဣဒ္ဓိပါဒ် ကို ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ် ဟုခေါ်သည်။ P 72

ဝီရိယ(၂)မျိုး

- အခြေခံသည့် ဝီရိယနှင့် တကယ်ကြိုးပမ်းအားထုတ်သည့် ဝီရိယ ဟု ဆိုလိုသည်။
- အခြေခံသည့် ဝီရိယ ကို ဝီရိယ ဟု ပြော၍
- ပဓာနသင်္ခါရ သည် အဆင့်မြင့်သောဝီရိယ၊ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရသွားနိုင် သည့် ဝီရိယမျိုး ဖြစ်သည်။

P 72

စိတ္တဒ္ဓိပါဒ

“ စိတ္တသမာဓိပဓာနသင်္ခါရသမန္နာဂတံ ဣဒ္ဓိပါဒံ ဘာဝေတိ”

- စိတ် ကို အခြေခံပြီး ရလာသည့် သမာဓိ၊
- ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ပဓာနသင်္ခါရ တို့နှင့် ပြည့်စုံသည့် ဣဒ္ဓိပါဒ် ကို စိတ္တဒ္ဓိပါဒ် ဟု ခေါ်သည်။

P 73

ဝိမံသိဒ္ဓိပါဒ

“ဝိမံသသမာဓိပဓာနသင်္ခါရသမန္နာဂတံ ဣဒ္ဓိပါဒံ ဘာဝေတိ”

- ဝိမံသ ဆိုသည့် အသိပညာကို အခြေခံ၍ ရလာသည့် သမာဓိ
- ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ပဓာနသင်္ခါရ တို့နှင့် ပြည့်စုံသည့် တရားများကို ဝိမံသိဒ္ဓိပါဒ် ဟု ခေါ်သည်။

(ဥပမာ - ကားတစ်စီးမောင်း၍ ခရီးသွားသည့်အခါတွင် driver ၏စွမ်းဆောင်ချက်၊ Engine ၊ ဆီ၊ ဘီး၊ အကုန်လုံးကောင်းမှ driver ကစွမ်းဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။)

P 73

ဗုဒ္ဓသုတ်

ဗုဒ္ဓသုတ်တွင် ထိုဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါးကို စနစ်တကျ ပွားများအားထုတ်ခဲ့သောကြောင့် လောက တွင် ဘုရားဆိုတာ ဖြစ်လာသည်။ ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါးကို မပွားလျှင် ဘုရားဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးဟု

ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါးသည် အလွန်အဆင့်မြင့်သည့် ကျင့်စဉ်ကြီးတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်ပေါက်ရောက်သွားစေနိုင်သည့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါး အခြေခံချင်းမတူခြင်း

ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါးတွင်

- အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက “ဆန္ဒ” ကိုအခြေပြု၍ သမာဓိနှင့်ပဓာနသင်္ခါရ ပြည့်စုံသွားအောင် ကြိုးစားသည်။

ဥပမာ -- ပထမလူသည် ကိုယ့်အထက်လူကြီးကို ကျေနပ်အောင်ခစားအလုပ်အကျွေးပြုပြီး ရာထူးရနိုင်သည်။

- အချို့က “ဝီရိယ” ကို အခြေပြုသည်။

ဥပမာ - ဒုတိယလူသည် သူရသတ္တိကိုအခြေခံ၍ ကြိုးစားသဖြင့် စစ်ပွဲတွင် ရဲရင့်ရင့် ရန်သူကို တိုက်ခိုက်နိုင်ခဲ့သည့်အတွက် သူ၏ရဲရင့်မှု၊ ရဲစွမ်းသတ္တိရှိမှုကြောင့် ရာထူးရသွားသည်။

- အချို့က “စိတ်” ကို အခြေပြု သည်။

ဥပမာ - - တတိယလူသည် အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ်ကြောင့်၊ သူ၏မျိုးရိုးကြောင့် ရာထူးရသည်။

- အချို့က “ဝီရိယ” ဆိုသည့် ပညာ ကို အခြေပြုသည်ဟု မှတ်ရမည်။

ဥပမာ - စတုတ္ထလူသည် ထက်မြက်သည့် ပညာကြောင့် ရာထူးရသည်။

ရှင်ရဋ္ဌပါလ - မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်တွင် ရှင်ရဋ္ဌပါလ သည် ဆန္ဒကို အခြေခံ၍ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခဲ့သည့် အတွက်ကြောင့် ရဟန္တာဖြစ်သွားသည်။

P 77

ရှင်သောဏ- ဝီရိယကို အခြေခံသည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ထိုရှင်သောဏမထေရ် ဆိုသည် လုံ့လဝီရိယ ကို အခြေခံ၍ သမာဓိနှင့် ပဓာနသင်္ခါရ ဟုဆိုသည့် ဣဒ္ဓိပါဒ်များကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်၍ ရဟန္တာအဖြစ် သို့ရောက် သွားခြင်း ဖြစ်သည်။

P 79-82

ရှင်သမ္ဘူတ- စိတ်ဓာတ် ကို အခြေခံ၍ သမာဓိနှင့်ပဓာနသင်္ခါရ ကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်လို့ ဖြစ်လာသည့် ရှင်သမ္ဘူတမထေရ်၏ အဆုံးအမစကားများကို ထေရဂါထာတွင် ယခုလို ဖော်ပြထားသည်။
မြန်မြန် ဆန်ဆန် လုပ်ရမည့်နေရာတွင် နှေးနှေးလုပ်လျှင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မရပါ။ မြန်မြန် ဆန်ဆန် လုပ်ရမည့် နေရာတွင် မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်ရမည်။ (Nov 2025 OQ)

P 83

မောဃရာဇရသေ့ - ဝီရိယဆိုသည့် ပညာ ကို အခြေခံ၍ ဣဒ္ဓိပါဒ်ကို ပွားသည့်ပုဂ္ဂိုလ်က ပါရာယနဒေသနာ တွင် ပါသည့် မောဃရာဇ ဆိုသည့် ရဟန်းတော်ပင် ဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် လောကကြီးကို သုညလိုမြင်အောင်ရှုဟူ၍ ဝိပဿနာရှုနည်းကောင်းကို ပေးခြင်း၊ သူလည်း အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်လာပြီးတဲ့အခါတွင် ရင့်ကျက်လာသည့် အသိဉာဏ်ကို အခြေပြု၍ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရခြင်းဖြစ်သောကြောင့် သူ့ကို ဝိမံသ ဆိုသည့်ဉာဏ်ကို အခြေပြု၍ ရလာသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဟု အဋ္ဌကထာက မှတ်တမ်းတင်ထားပါသည်။) P 83

ဣဒ္ဓိ နှင့် ဣဒ္ဓိပါဒ

ဣဒ္ဓိပါဒ ဆိုသည်

- ဣဒ္ဓိ ဆိုသည် ပြည့်စုံမှု၊ အောင်မြင်ပေါက်ရောက်မှု ၊
- အောင်မြင်ပေါက်ရောက်ခြင်း၏ အကြောင်းတရား ကို ဣဒ္ဓိပါဒ ဟု ဖွင့်ဆိုသည်။ P 84

သမထကျင့်စဉ်နှင့်ပြောလျှင်

- သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်နေလျှင် ရှေ့ပိုင်းကျင့်နေတာတွေ မှန်သမျှ ဣဒ္ဓိပါဒပင် ဖြစ်သည်။
- ပြည့်စုံခြင်း၏ အကြောင်းတရားများကြောင့် ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန် ရရှိလာသည်။
- ထို့အတူပဲ အရူပဈာန်များ အောင်မြင်ပြီးစီးရန် ရှေးဦးစွာ ကျင့်သည့် အကျင့်တရားများ အားလုံးကို ဣဒ္ဓိပါဒ ဟု ခေါ်သည်။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နှင့်ပြောလျှင်

ဝိပဿနာနှင့် ပြောမည်ဆိုလျှင်

- ရှေ့ပိုင်းတွင် သတ္တဝါဆိုသည့် အမှတ်သညာ ပျောက်သွား အောင် ရုပ်နှင့်နာမ်နှင့် ကွဲကွဲခြားခြား သိသည့် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊
- ထိုနာမ်ရုပ်၏ အကြောင်း တရားကိုပါ သိသည့် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊
- ထိုနှစ်ခုသည် ဣဒ္ဓိပါဒပင် ဖြစ်သည်။
- နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ကို သွားရန်အတွက် ဣဒ္ဓိပါဒ
- ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရလာလျှင် ဣဒ္ဓိပါဒ ပြစ်သည်။
- ရှေ့ရှေ့ဉာဏ်များက ဣဒ္ဓိပါဒ၊ နောက်နောက် ဉာဏ် များက ဣဒ္ဓိ ဟု ဆိုရသည်။
- သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်ပြီးလျှင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ် ၊ အာဒိနဝဉာဏ် ၊ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ၊ မုစ္စိတုကမုတာဉာဏ် ၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ၊ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ၊
- ပြီးလျှင် သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်၊ အနာဂါမိမဂ်ဆို၍ အသီးသီးဖြစ်လာသည်။
- ထို့ကြောင့် ရှေ့ရှေ့ ပိုင်းများက အကုန်လုံး ဣဒ္ဓိပါဒ၊
- နောက်နောက်က ရလာသည့်အဆင့်များသည် ဣဒ္ဓိ၊ အောင်မြင် ပြီးစီးမှုတွေချည်းဖြစ်သည်။

ဖြစ်စေရမည့်တရားများ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်တွင် ဆန္ဒ/ဝီရိယ/စိတ်/ဝီရိယ မည်သည်ကို အခြေခံသည်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် မိမိသန္တာန် တွင် ဖြစ်စေရမည်မှာ သမာဓိနှင့်ပညာ ပင် ဖြစ်သည်။

ထို သမာဓိပညာ တို့ကို ဖြစ်စေဖို့ရာအတွက် ပဓာနသင်္ခါရ ဟုဆိုသော လုံ့လဝီရိယ သည် အင်မတန် အရေးကြီးသည်။ လုံ့လဝီရိယ မပါဘဲနှင့် ဘာမျှမဖြစ်နိုင်ပါ။ P 84-87

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူများအတွက်

မရှိမဖြစ်သည့်အရာ (၃)ခု

“အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ”

အာတာပီ-လုံ့လဝီရိယ၊ သတိမာ- သတိတရား၊ သမ္မဇာန- ဆင်ခြင်တုံ့ပညာ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်မီ ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားရမည့် မဂ္ဂင်များ

သမ္မာဝါစာ ၊ သမာကမ္မန္တ ၊ သမ္မာ အာဇီဝ

ဣဒ္ဓိဟူသောအကျိုးတရား ရရှိလာနိုင်အောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေလျှင် ကျင့်သုံးရမည့် မဂ္ဂင်(၅)ပါး

ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိ၊ ထို ၃ခုသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းတွင် မရှိမဖြစ် သည့် တရား(၃)ခုဖြစ်သည်။ မဂ္ဂင်(၈)ပါးထဲတွင် သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် ပညာ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပသည် ဝိတက်၊ သမ္မာဝါယာမ သည် ဝီရိယ၊ သမ္မာသတိသည် သတိ၊ သမ္မာသမာဓိသည် သမာဓိ၊ အားလုံး ပေါင်းလိုက်လျှင် ထို(၅)ခု ဖြစ်သည်။ ထို(၅)ခု အစွမ်းထက်လာပြီး စွမ်းဆောင်လာ နိုင်ပြီဆိုလျှင် ဣဒ္ဓိပါဒ ပင်ဖြစ်၍ ရရှိလာသည့် အကျိုးတရား သည် ဣဒ္ဓိ ဖြစ်သည်။ P 89

ဣဒ္ဓိပါဒ ပွားများထား၍ ဝင်စားနိုင်သော သမာပတ်များ

ဖလသမာပတ် - ဝိပဿနာကို အသေးစိတ်ရှုပြီး ဝင်စားရသော သမာပတ်
အာယုသင်္ခါရ ဖလသမာပတ် - ရောဂါဝေဒနာများကို ဘေးဖယ်ထားပြီး အသက်ကို ဆွဲဆန့် ထား နိုင်သော သမာပတ် P 89

အာယုကပ္ပ

ကပ္ပ ဆိုသည် အသက်အပိုင်းအခြားတစ်ခု ကို ဆိုလိုသည်။

အာယုကပ္ပ - အသက်(၁၀၀)တမ်းဆိုလျှင် (၁၀၀)တမ်းပြည့်အောင် နေ၍ ရသည်။ P 90

ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါးကို ပွားများအားထုတ်ထားလျှင် ရနိုင်သောစွမ်းရည်သတ္တိများ

- ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါးကို ပွားများအားထုတ်ထားမည်ဆိုလျှင် ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် ကဲ့သို့ တန်ခိုးဈာန်များ ရရှိနိုင်သည်။

မြေလျှိုးမိုးပျံ တန်ခိုးဈာန်များ ၊ အင်မတန် ထူထည်ကြီးမားသည့် အရာကြီးများကို တုန်လှုပ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်သတ္တိ တန်ခိုးများ ၊ နန္ဒေါပနန္ဒနဂါးတို့လို နဂါးကြီး၏ ပြင်းထန်သည့် အဆိပ်များကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် အစွမ်းတန်ခိုးများ ရရှိနိုင်သည်။ P 89

- ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါးကို ကျကျနနပွားများ လေ့လာထားသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ့်အသက်ကို ဆွဲဆန့်၍ ရသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် သက်တော်(၈၀)ပြည့်ရန် ၁၀-လလောက် အလိုတွင် မရဏန္တိကဝေဒနာ၊ သေမှရပ်မည့်ဝေဒနာ(သို့မဟုတ်) သေခြင်းသို့ နီးကပ်သွားစေသည့် ရောဂါဝေဒနာဖြစ်သည်။ ဝေဠုဝရွာလေးတွင် ဝါကပ်သည့် အချိန်တွင် ထိုရောဂါဖြစ်နေချိန်တွင် ရောဂါဝေဒနာကို ထို ဣဒ္ဓိပါဒ် ပွားထားသည့်အတွက်ကြောင့် အာယုသင်္ခါရ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားပြီး ရောဂါဝေဒနာများကို ဘေးဖယ်ထားနိုင်ခဲ့သည်။ P 88-92

အာယုသင်္ခါရလွှတ်ခြင်း

အာယုသင်္ခါရလွှတ်ခြင်း ဆိုသည် အသက်ကို ဆွဲဆန့်ထားသော ဖလသမာပတ် ကို သုံးလ ဟိုဘက် မဝင်စားတော့ပါ။ သုံးလပဲ ဝင်စားတော့မည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်ထဲမှ ဣဒ္ဓိပါဒ်သံယုတ်တွင် ထိုအတိုင်း မှတ်တမ်းတင် ထားရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဣဒ္ဓိပါဒ်၏ စွမ်းအားသည် အလွန်မြင့်မားသည်၊ ရရှိလာသည့် တန်ခိုးတွေနှင့် ပတ်သက် လျှင် ဣဒ္ဓိပါဒ်သည် အလွန်စွမ်းအား ရှိသည်ဟု မြတ်စွာဘုရားက ဟောသည်။ P -92

အပိုင်း(၅)

ဣန္ဒြေ ၅ပါး၊ ဗိုလ် ၅ပါး

ဣန္ဒြေ နှင့် ဗလ သည် စွမ်းဆောင်မှု ကိစ္စချင်း ကွဲပြားခြားနား၍ နှစ်မျိုးခွဲဟောသော်လည်း တရားဓမ္မမှာမူ အတူတူဖြစ်သည်။

သံယုတ္တနိကာယ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ် တွင်

- ဣန္ဒြေသံယုတ္တ သုတ်ပေါင်း ၉၀-လောက် တစ်နေရာတည်းတွင် စုပေါင်း မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။
- ဗလ နှင့်ပတ်သက်ပြီး သုတ်ပေါင်း ၉၀-လောက် မှတ်တမ်းတင် ထားသည်။ P 95

ဣန္ဒြေ

- ဣန္ဒြေ ဆိုသည့် စကားလုံးကို မြန်မာများက ဣန္ဒြေ ဟု ပြန်ကြသည်၊
- ဣန္ဒြေ ဆိုသည် အစိုးရခြင်း ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်၊
- ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဌာနကိစ္စ၌သာ အစိုးရသည်၊ အားလုံး ကို အစိုးရတာ မဟုတ်ပါ၊
- အဓိပတိ ဆိုသည့် အစိုးရမှုသည် ပြိုင်ဘက်မရှိ အစိုးရခြင်း ဖြစ်သည်။ P 95

ဣန္ဒြေ

ဗောဓိပက္ခိယနှင့် ပတ်သက်သည့် ဣန္ဒြေ သည် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဟု ဆိုသည့် တရားများကို ဆိုလိုသည်။ ဣန္ဒြေဟု ပြောရခြင်းမှာ ဆိုင်ရာကိစ္စတွင် အစိုးရရှိခြင်း၊ ချုပ်ကိုင် နိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အခြားနေရာများတွင်ပြောသော ဣန္ဒြေမှာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ P 98

ဣန္ဒြေ(၅)ပါး

ဣန္ဒြေ(၅)ပါးမှာ သဒ္ဓါဣန္ဒြေ၊ ဝီရိယဣန္ဒြေ၊ သတိဣန္ဒြေ၊ သမာဓိဣန္ဒြေ၊ ပညာဣန္ဒြေ တို့ ဖြစ်သည်။ ထိုသဘာဝတရား ၅ခုသည် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာကိစ္စများတွင် သူတို့စိုးပိုင် ကြသည်။ P 98

သဒ္ဓါ၏ ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စနှင့် စွမ်းရည်သတ္တိ

သဒ္ဓါ၏ စွမ်းရည်သတ္တိ ၂မျိုး ရှိသည်။

- ယုံကြည်ခြင်း ကိစ္စ၌ စိုးပိုင်၍ ဣန္ဒြေ
- ဆန့်ကျင်ဘက်နှင့် ကြုံသည့်အခါတွင် ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှားသွားမှု မရှိသောကြောင့် ဗလ ထိုသဘာဝတရား တစ်ခုတည်းကိုပဲ ဣန္ဒြေဟုလည်း ခေါ်လိုရ၊ ဗလဟုလည်း ခေါ်လို ရသည်။

P 101

သဒ္ဓါခြေ

- အာရုံကို မိမိစိတ်ထဲတွင် လက်ခံလိုက်ခြင်း ဆုံးဖြတ်လိုက်ခြင်း၊ သဒ္ဓါကို အဓိမောက္ခဟု သုံးသည်။
- ပြေးဝင်ခြင်းကိစ္စ၊ ယုံကြည်ခြင်းကိစ္စ၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်းကိစ္စတွင် သဒ္ဓါက ချုပ်ကိုင်ထားနိုင်သည်။
- ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်တရားများ ကိုလည်း ယုံကြည်စေ အစိုးရစေသည်။
- ယုံကြည်ခြင်း ဆိုင်ရာကိစ္စတွင် လွှမ်းမိုးထားနိုင်၍ သဒ္ဓါန္တိယ ဟု ခေါ်သည်။ P 99

သဒ္ဓါနှင့်တွဲပြီး ယှဉ်နိုင်သောစေတသိက်များ

- သောဘနစေတသိက်၂၅-ခု ၊ ပဏိဏ်း စေတသိက် ၆-ပါး၊ သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏ စေတသိက် ၇-ပါး၊ တို့သည် သဒ္ဓါနှင့်တွဲပြီး ဖြစ်ကြသည်။
- သဒ္ဓါနှင့် ပြိုင်တူ ဖြစ်သည်၊ ပြိုင်တူ ချုပ်သည်။
- အာရုံတစ်မျိုးတည်းတွင် အာရုံပြုကြပြီး မှီရာ တစ်မျိုး တည်းတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ P 99

သဒ္ဓါဗလ

- မယုံကြည်မှု ဆိုသော ဆန့်ကျင်ဘက်ကြောင့် လှုပ်ရှား ယိမ်းယိုင်ခြင်း မရှိ၊
- ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက် တရားများ အပေါ် တွင် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်နိုင်ခြင်း ဆိုသည့် အင်အားရှိသည့် အတွက်ကြောင့် သဒ္ဓါန္တိ ကိုပင် သဒ္ဓါဗလ ဟု ခေါ်သည်။ P 100

အဓိကကျသောယုံကြည်မှု

- မြတ်စွာဘုရားသည် သဒ္ဓါဆိုသည် “သဒ္ဓဟတိ တထာဂတဿ ဗောဓိံ မြတ်စွာဘုရား၏ ဗောဓိဉာဏ်ကြီးကို လက်ခံယုံကြည်ခြင်းကို သဒ္ဓါဟုခေါ်သည်”ဟု မိန့်သည်။
- မြတ်စွာဘုရား၏အသိဉာဏ်ကို မယုံကြည်လျှင် ၊ သူဟောသည့် တရား မလိုက်နာနိုင်ပါ။
- အဓိကကျသည့် ယုံကြည်ခြင်းသည် မြတ်စွာဘုရား၏ ဉာဏ်တော်ကြီး၏ စွမ်းရည်များကို ယုံကြည်ပြီးဆိုလျှင် ကံ၊ကံ၏အကျိုး ကို ယုံကြည်ခြင်း၊ ရတနာ၃ပါး၏ဂုဏ်ကို ယုံကြည်ခြင်းများကို ယုံကြည်မှုက အလိုအလျောက် ပြီးသွားသည်။ P 101

ဝီရိယိန္ဒြေ

ဝီရိယနှင့်ယှဉ်သည့် စိတ်များ ၊ စေတသိက်များ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကိစ္စတွင် လွှမ်းမိုး အစိုးရသောကြောင့် ဝီရိယိန္ဒြေ ဟု လည်းခေါ်သည်။

ဝီရိယဗလ

ပျင်းရိခြင်းဆိုသည့် ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောကြောင့် လှုပ်ရှားသွားခြင်းမရှိ ၊ လှုပ်ရှားသွား အောင် မလုပ်နိုင်သောကြောင့် ဝီရိယဗလ ဟု ခေါ်သည်။ P 104

ကြိုးစားအားထုတ်မှု(၄)မျိုး

- မဖြစ်သေးသည့် အကုသိုလ်များ မဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်း၊
- ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်များ ဖယ်ရှားရန် ကြိုးစားခြင်း၊
- မဖြစ်သေး သည့် ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်း
- ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်တရားများ တည်တံ့တိုးပွားလာအောင် ကြိုးစားခြင်း ဆိုသည့် သံသရာဝဋ်မှ လွတ်ချင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် ကြိုးပမ်းမှုအမျိုးမျိုး ရှိသည့်အထဲတွင် နိဗ္ဗာန်ရချင်လျှင် ထိုကြိုးပမ်းမှု၄-ရပ် ကို ဝီရိယိန္ဒြေ ဟုခေါ်သည်၊ ဝီရိယဗလ ဟု ခေါ်သည်။

သတိန္ဒြေ၊ သတိဗလ

- ထိုသို့ စိတ်နှင့်အာရုံကပ်ပြီး တည်နေမှု ဥပဋ္ဌာနကိစ္စတွင် လွှမ်းမိုးထားနိုင်သောကြောင့် သတိန္ဒြေ ဟု ခေါ်သည်။
 - မေ့လျော့ခြင်း ဟူသော ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောက လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်အောင် မလုပ်နိုင်သည့် အတွက် ကြောင့် သတိဗလ ဟု ခေါ်သည်။
- ထိုသတိတရားကို သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄မျိုးနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း၊ သတိ၏ အာရုံ၄မျိုးပေါ်တွင် လေ့ကျင့်ပြီး သတိစွမ်းအားများ တက်လာအောင် လုပ်ယူရသည်။ P 104-105

သတိ ၂မျိုး

- အမှတ်ရမှု၊ အောက်မေ့နိုင်မှု ကို သတိဟု ခေါ်သည်။
- လွန်ခဲ့သည့်ရက်များ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်များ က ပြောခဲ့သည့်စကားများ၊ လုပ်ခဲ့သည့် အလုပ်များကို ပြန်လည်မှတ်မိနေသည် ဆိုသည့် သတိ ၊
 - လုပ်ခိုက်ကိုင်ခိုက်ကိစ္စတွင် စိတ်အာရုံစိုက်ထားမှု သတိ
- သတိ သည် ထို ၂-မျိုး စလုံး နှင့် သက်ဆိုင်သည်။

သမာဓိန္ဒြေ၊ သမာဓိဗလ

- စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုပေါ်တွင် ကောင်းစွာ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ထားနိုင်သောကြောင့် သမာဓိန္ဒြေ ဟု ခေါ်သည်။
- စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းကြောင့် လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်ခြင်း မရှိသဖြင့် သမာဓိဗလ ဟု ခေါ်သည်။ P 106

တရားများ၏ အချုပ်

သတိလည်း ရှိ၊ သမာဓိလည်း ရှိပြီဆိုလျှင် နောက်ဆုံးအဓိကအချက်သည် ပညာဖြစ်သည်။ “ပညတ္တရာ သဗ္ဗေ ဓမ္မာ” တရားများ၏ အချုပ် သည် ပညာဖြစ်သည်။

ဗောဓိပက္ခိယဆိုသည့် နေရာ တွင် မဂ်ပညာ၊ မဂ်စိတ်မှာယှဉ်သည့်အသိဉာဏ်ကို ဗောဓိဟု ခေါ်သည်။ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါးထဲတွင်လည်း ပညိန္ဒြေ ပညာဗလ ဆိုပြီး ပညာကို ထည့်သွင်း ထားခြင်းဖြစ်သည်။

ပညာ

စွမ်းဆောင်မှုကိစ္စ သည် ဒဿနကိစ္စ - မြင်ခြင်း၊

အမှတ်လက္ခဏာ မှာ သိခြင်း

ပညာဆိုသည့် အဓိပ္ပါယ်သည် မြင်ခြင်း ၊ သိခြင်း သဘော

ပညိန္ဒြေ၊ ပညာဗလ

- အမှန်တရားများကို မြင်ခြင်းဆိုသည့် ကိစ္စတွင် လွှမ်းမိုးကြီးစိုးနိုင်သောကြောင့် ပညိန္ဒြေ
- ပညာကင်းမဲ့မှု(သို့မဟုတ်) မောဟ အဝိဇ္ဇာ ဟူသော ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှား၍ ကြံ့ကြံ့ခိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် ပညာဗလ

P 106

သဒ္ဓါဗိုလ်၏ စွမ်းရည်သတ္တိ တွေ့ရသောနေရာ

သောတာပတ္တိယင်္ဂီ ဟုခေါ်သည့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အင်္ဂါ ၄-ရပ်နှင့် ပတ်သက်လာလျှင် သဒ္ဓါ၏ စွမ်းရည်သတ္တိကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

P 107

သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ ၄-ပါး၊

(Jun 2026 OQ)

- (၁) သူတော်ကောင်းကို ဆည်းကပ်ခြင်း၊
- (၂) သူတော်ကောင်းတရားကို ကြားနာခြင်း၊
- (၃) ယောနိသောမနသိကာရ သင့်တင့်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်းနှင့်
- (၄) ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ လောကုတ္တရာတရား နှင့် သင့်လျော်သည့်အကျင့်ကို ကျင့်သုံးခြင်း။

P 108

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်၏ အင်္ဂါလေးရပ်

(Jun 2026 OQ)

- (၁) ဗုဒ္ဓေ အဝေစ္စ ပဿာဒ - ဘုရားဂုဏ်တွင် သက်ဝင်ကြည်ညိုခြင်း၊
- (၂) ဓမ္မေ အဝေစ္စ ပဿာဒ - တရားတွင် ဉာဏ်နှင့်သက်ဝင်ပြီး ကြည်ညိုခြင်း
- (၃) သံဃေ အဝေစ္စ ပဿာဒ - သံဃာပေါ်တွင် အသိဉာဏ်နှင့် သက်ဝင်ကြည်ညိုခြင်း
- (၄) အရိယကန္တသီလ - အရိယာများ မြတ်နိုးသော သီလ၊သမာဓိ ဖြစ်စေနိုင်လောက်အောင် ခိုင်ခိုင်မာမာမြတ်မြတ်နိုးနိုးကျင့်သုံးခြင်း

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးပုဂ္ဂိုလ်တွင် ပြည့်စုံနေသည့် အင်္ဂါ ၄-ရပ်တွင် သဒ္ဓါ၏စွမ်းအား၊ သဒ္ဓါ၏ လုပ်ဆောင်ချက်သည် အလွန်ထင်ရှားသည်။ P 107

ဥပမာ - သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်လောက် ဘုရားကို နှစ်နှစ်ကာကာ လက်ခံသွားခြင်း မရှိ၊ ကျန်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုလျှင် ယိမ်းယိုင်သွားနိုင်သေးသည်။ သူရဗ္ဗဌ ဝတ္ထုတွင် မြတ်စွာဘုရားရှင် အိမ်ကြွ၍ တရားဓမ္မဟောသည့်အခါ သောတာပန် ဖြစ်သွားသည်။ ဘုရားအပေါ်တွင် ဘယ်လိုမှ မပြောင်းလဲ သည့် ယုံကြည်ချက်နှင့် ယုံကြည်သွားသည်။ P 108

သောတာပတ္တိယင်္ဂါ ၄မျိုးတွင် ထင်ရှားသောစွမ်းအား

- သဒ္ဓါန္တေ သည် သောတာပတ္တိယင်္ဂါ ၄-မျိုး တွင် သူ၏ စွမ်းရည်သတ္တိများကို သိသာသည်။
- ဝီရိယိန္တေ သည် သမ္ပပ္ပဓာန်တရား ၄-ပါး တွင် သူ၏စွမ်းအား သိသာသည်။
- သတိန္တေ ၏စွမ်းအား မှာ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး တွင် ထင်ရှားသည်။
- သမာဓိန္တေ ၏စွမ်းအား မှာ စာနာငါးပါး တွင် ထင်ရှားသည်။
- ပညိန္တေ ၏စွမ်းအား မှာ သစ္စာ ၄-ပါး တွင် ထင်ရှားသည်။

P 110

ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါးကို အစွမ်းထက်လာအောင် မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။

- ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် ၉-မျိုး ပြထားသည်။
- (၁) သင်္ခါရတရားများ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း သင်္ခါရ တရားများ၏ ပျက်မှုကို မြင်အောင်ကြိုးစားပါ။
 - (၂) တလေးတစား ကြိုးစားမှု ရှိရမည်။
 - (၃) အမြဲတမ်း ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရှိရမည်။
 - (၄) သင့်လျော်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သည့် အကြောင်းတရားနှင့် ပုံပိုးပြီး ကြိုးစားရမည်။
 - (၅) သမာဓိနှင့် ထိုအာရုံကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ယူမှတ်ထားရမည်။
 - (၆) ဗောဇ္ဈင်တရားနှင့် လျော် အောင် ကျင့်သုံးနိုင်ရမည်။
 - (၇) မိမိကိုယ်ကာယ မိမိ၏အသက်ပေါ်တွင် ငဲ့ကွက်မှု ကင်းရမည်။
 - (၈) ထိုသို့ ငဲ့ကွက်နေမှုကို လွှမ်းမိုးပြီးတော့ ထွက်မြောက်အောင် ကြိုးစားရမည်။
 - (၉) ကိုယ့်လုပ်ငန်း မပြီးသေးဘဲ ရပ်နားမဝစ်ရပါ။
- ထိုအခါ ဣန္ဒြေ ထက်မြက်လာလိမ့်မည်။

P 111/112

ဣန္ဒြေငါးပါး ပြည့်စုံသူနှင့် ကင်းကွာသူ

“ယဿ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဣမာနိ ပဉ္စိန္ဒြိယာနိ သဗ္ဗေန သဗ္ဗံ သဗ္ဗထာ သဗ္ဗံ နတ္ထိ။ တမဟံ ဗာဟိရော ပုထုဇ္ဇနပက္ခေ ဌိတော တိ ဝဒါမိ။”

- ပုထုဇဉ်များသည် ထိုဣန္ဒြေများ၏ အပြင်ရောက်နေသည်၊ မထက်မြက်ပါ။ ဣန္ဒြေနှင့် ကင်းကွာနေသူများ ဖြစ်သည်။

- ဣန္ဒြိယသမ္ပန္န - ဣန္ဒြေများနှင့် ပြည့်စုံသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုသည် သဒ္ဓါဇ္ဈိ၊ ဝီရိယဇ္ဈိ၊ သတိဇ္ဈိ၊ သမာဓိဇ္ဈိ၊ ပညိဇ္ဈိ ကို နိဗ္ဗာန်ဆိုက်ထိအောင် ပွားထားပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်မှ ဣန္ဒြေနှင့် ပြည့်စုံပါသည်။ ထိုဣန္ဒြေငါးပါးကို နိဗ္ဗာန်ဆိုက်ထိအောင် မပွားထားလျှင် ဣန္ဒြေနှင့် မပြည့်စုံပါ။ P 113

ဣန္ဒြေငါးပါးနှင့်ပြည့်စုံသွားလျှင် ရနိုင်သောအကျိုး

ရဟန္တာ၊ အနာဂါမ် ၊ သကဒါဂါမ် ၊ သောတာပန် P 113

အာပဏသုတ်

အရှင်သာရိပုတ္တရာသည် မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်သည်။

- “သဒ္ဓါဆိုသည့် ယုံကြည်မှု ရှိလျှင် ဝီရိယ ဆိုသည် ရှိလာမည်၊
- သဒ္ဓါနှင့်ဝီရိယ နှစ်ခုရှိလာပြီဆိုလျှင် သတိ ရှိလာသည်။
- သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ သတိ၃-မျိုး နှင့် ပြည့်စုံလာလျှင်လည်း သမာဓိ ရှိလာနိုင်ပါသည်။
- ထို သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ ၄မျိုး စုံလာပြီဆိုလျှင် အသိတစ်ခု ရနိုင်ပါသည်။ P 114

သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ ၄မျိုး စုံလာလျှင် ရနိုင်သော အသိဉာဏ်

အနမတဂ္ဂ သံသရာကြီးထဲတွင် အဝိဇ္ဇာဆိုသည့် တရား၏ အမှောင် ချထားခြင်း ခံရပြီး တဏှာနှောင်ကြိုးတန်းလန်းနှင့် သံသရာထဲတွင် လည်ခဲ့ရခြင်းသည် ဘယ်တုန်း က စခဲ့သည်ဆိုသည့် အစတောင်မသိနိုင်ပါ။ ဆိုသော အသိလေးရလာမည်။

ထိုအဝိဇ္ဇာဆိုသည့် အမှောင်တရားကြီးကို အကြွင်းမဲ့ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်လျှင် ထို အဝိဇ္ဇာ၏ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းရာ ၊ သင်္ခါရ တရားများ၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ၊ သံသရာ၏ အဆုံးသတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုသည် တကယ့်ကို ငြိမ်းချမ်းပြီး မွန်မြတ်လှပါသည်ဆိုသည့် အသိကို ရမည် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ “ သဒ္ဓါ ရှိလာသည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မဖြစ်သေးသည့် အကုသိုလ်များမဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ပြီး သား အကုသိုလ်များ ဖယ်နိုင်အောင်၊ မဖြစ်သေးသည့် ကုသိုလ်များ ဖြစ်လာအောင်၊ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်များ တိုးပွား တည်တံ့လာအောင် ထိုသို့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်လာသည်။” P 114

တကယ့် သဒ္ဓါဖြေဆိုသည်

“ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မဆိုသည့် ထိုကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံများပေါ်တွင် အမြဲတမ်း အမှတ်ရ၍ ထိုအာရုံပေါ်တွင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်သည့်အခါတွင် စိတ်ကလေးသည် ငြိမ်ကျလာသည့်အခါ နောက်ဆုံးတွင် သင်္ခါရတရားများဆိုသည် မမြဲဘူး၊ ဟု သိရှိနားလည်သွားသည်”။

ထိုသို့ သိရှိသွားပြီးလျှင် အင်မတန်ထူးခြားသည့် အသိအမြင်တစ်ခုဖြင့် မဂ်ဆိုသည် အာရုံပြုနိုင်သည်။ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ ဈာန်ချမ်းသာကိုလည်း ငါ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ခံစားနေရပြီ။ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကိုလည်းပဲ ငါ ပညာဖြင့် ထိုးထိုးဖောက်ဖောက် မြင်နေပြီဟု သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုသည် တကယ့် သဒ္ဓါဖြေ ပင် ဖြစ်သည်ဟု အရှင်သာရိပုတ္တရာက မြတ်စွာဘုရားကို ဣန္ဒြိယသံယုတ်တွင် လျှောက်ခဲ့သည်။

P 115

အပိုင်း(၆)

ဗောဇ္ဈင်္ဂ သံယုတ္တ

သံယုတ်ပါဠိတော်တွင် ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ္တအခန်း ပါရှိ၍ ဗောဇ္ဈင်္ဂနှင့်ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောသော သုတ်ပေါင်း(၁၈၀)ကျော်လောက် ရှိသည်။ အခြားပါဠိတော်များကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ဗောဇ္ဈင်္ဂနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဟောထားသည်များ ထို့ထက် ပိုလာနိုင်ပါသည်။

P 117

သတ္တဝါအားလုံး သံသရာဝဋ်ကထွက်သွားစေရန် တစ်ခုတည်းသော ထွက်ပေါက် တရား ဖြစ်၍ အလွန်အရေးပါပုံ

သံသရာဝဋ်က လွတ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ၊ သံသရာမှထွက်ခွာပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း

- နိဝရဏတရား၅ပါးကို မဖယ်ရှားဘဲ၊
- သတိပဋ္ဌာန် အာရုံလေးမျိုးပေါ်တွင် စိတ်ကိုအခြေမစိုက်ဘဲ၊
- ဗောဇ္ဈင်္ဂပါးကို မိမိသန္တာန်တွင် မဖြစ်စေ/မပွားစေဘဲ ရောက်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မရှိပါဟု မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်တစ်ခုတွင် ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

P 118

ဗောဓိအဓိပ္ပါယ်(၃)မျိုး

ဗောဓိဆိုသည်

- အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များကဲ့သို့ သစ္စာလေးပါးသိသော
 - ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းက နိုးသော၊
 - နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုစေသော
- ထို အသိဉာဏ်၏ အကြောင်းတရားများ၊ အခြံအရံအကြောင်းတရားများ ဖြစ်သောကြောင့် ဗောဓိအင်္ဂါ၊ ဗောဓိအင်္ဂါမှ ဗောဇ္ဈင်္ဂဟု ဖြစ်လာပါသည်။
- ထိုသို့ ကိလေသာမှ နိုးထလာခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော သဘာဝတရားများကို ဗောဓိ ဟုခေါ်သည်။

P 120

သတိသမ္မောဇ္ဈင်

- အာရုံပေါ်တွင် အမြဲတမ်းအမှတ်ရနေခြင်း၊ အာရုံနှင့်စိတ် တွေ့ဆုံပေးသည့် သဘောကို ပြောပါသည်။
- ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဟု ဆိုသော အာရုံများနှင့် စိတ်တွဲမိအောင် လုပ်ထားသည့်သဘောကို သတိဟု ပြောပါသည်။
- ထိုသတိသည်လည်း ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းက နိုးစေတတ်သောတရား ဖြစ်သောကြောင့် ဗောဓိ ဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။

P 120/121

ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်

- ကိုယ့်သန္တာန်တွင် ဖြစ်နေသော သဘာဝတရားများ ၊ ကုသိုလ်/အကုသိုလ်၊ အပြစ်ရှိသော တရား /အပြစ်မရှိသောတရား
- ရုပ်ဓမ္မ/နာမ်ဓမ္မတရားများ ၏ မမြဲဆင်းရဲ၊ အစိုးမပိုင်သောသဘောများကို စိစစ်ပြီးသိခြင်း ကို ဓမ္မဝိစယ ဟု ခေါ်သည်။
- ဓမ္မဝိစယ သည်လည်း ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းက နိုးစေတတ်သောတရား ဖြစ်သော ကြောင့် ဗောဓိ ဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။

P 121

ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်

- ကောင်းသောသဘာဝတရားများ မဖြစ်သေးလျှင် ဖြစ်အောင် လုပ်ရန်၊ ဖြစ်ပြီးလျှင် တိုးပွားလာအောင်လုပ်ရန်၊ မကောင်းသောတရားများ မိမိသန္တာန်တွင် မဖြစ်အောင် ပိတ်ဆို့ရန်၊ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပယ်ရှားဖို့ကြိုးစားရန် ဖြစ်သည်။
- ထို ဝီရိယ သည်လည်း ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းက နိုးစေတတ်သောတရား ဖြစ်သောကြောင့် ဗောဓိ ဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။

P 122

ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်

- ကာမဂုဏ်အာရုံများနှင့်ဖြစ်သော ပီတိမျိုး မဟုတ်ပဲ၊ တရားထူး တရားမြတ်ကို သိရ၍ အသိဉာဏ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော ပီတိမျိုးကို ဆိုလို ပါသည်။
- ထို ပီတိ ကလည်း ကိလေသာကို နိုးထစေဖို့အတွက် ဖြစ်စေတတ်သော တရားတစ်မျိုး ဖြစ်သော ကြောင့် ဗောဓိ ဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။

ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်

- ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင် ဆိုသည် ကိုယ်/စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ကိလေသာတည်း ဟူသော အပူအပင်များ မရှိဘဲနှင့် ငြိမ်းချမ်းသွားသော အနေအထားဖြစ်သည်။
- ထိုပဿဒ္ဓိ တရားသည်လည်း ကိလေသာကို နိုးထစေဖို့အတွက် ဖြစ်စေတတ်သော တရားတစ်မျိုး ဖြစ်သော ကြောင့် ဗောဓိ ဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။

သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်

- သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင် ဆိုသည် ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ မငြိမ်းချမ်းများမရှိပဲ အာရုံ တစ်ခုတည်း ပေါ်တွင် စိတ်တည်ငြိမ်ပြီးနေခြင်း ဖြစ်သည်။
- ထို သမာဓိ သည်လည်း ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းက နှိုးစေတတ်သောတရား ဖြစ်သော ကြောင့် ဗောဓိ ဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။

P 123

ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်

(Nov 2025 OQ)

- ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ဆိုသည် သဘာဝတရား (သတိ၊ ပညာ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ) အားလုံး ကို ဟန်ချက်ညီညီ ဖြစ်စေသောတရား ဖြစ်သည်။
- ဥပေက္ခာကြောင့် သဘာဝတရားအားလုံး တစ်ညီ တည်း စွမ်းဆောင်ပြီဆိုလျှင် ကိလေသာတည်း ဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းက နှိုးစေတတ်သောတရား ဖြစ်သောကြောင့် ဗောဓိ ဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။

P 123

ဗောဇ္ဈင်္ဂတွင်ပါသော ဗောဓိ ဆိုသည်

ဗောဇ္ဈင်္ဂတွင်ပါသော ဗောဓိ ဆိုသည် (သတိ၊ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ) ဟူသော အညီအမျှဆောင်ရွက်နေသော သဘာဝတရား(၇)ပါး၏ အစုအဝေး ဓမ္မသာမဂ္ဂီ ကို ခေါ်ပါသည်။ ထိုသဘာဝတရား(၇)ပါးနှင့်ဖွဲ့စည်းထားသော အစုအစည်းသည် သတ္တဝါများကို ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းမှ နှိုးထစေတတ်သောကြောင့် ဗောဓိ ဟုခေါ်သည်။ P 124

ဗောဇ္ဈင်္ဂ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖွင့်ဆိုခြင်း

ဗောဇ္ဈင်္ဂ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖွင့်ဆိုသောအခါတွင် ‘ဗုဒ္ဓတိတိဗောဓိ၊

- ဗုဒ္ဓတိ - ကိလေသာ ဆိုသော အိပ်ပျော်ခြင်းက နှိုးထစေသော
- သစ္စာငါးပါး ကို မှန်ကန်စွာ သိသော
- နိဗ္ဗာန် ကို မျက်မှောက်ပြုသော

သဘာဝတရား ၇ခု အစုအဝေးကြီး၏ အင်္ဂါရပ် ဟု အဓိပ္ပါယ်ဖော်ဆောင်ပါသည်။

(ဥပမာ- ဈာန်ဆိုသည် ဝိတက်၊ဝိစာရ၊ဝိတိ၊သုခ၊ဧကဂ္ဂတာ ၅-မျိုးနှင့် ဖွဲ့စည်းထား၍ တစ်ပါးချင်းစီကို ဈာန်အင်္ဂါ ဟု ခေါ်သကဲ့သို့)

P 125

ဗောဓိဆိုသည် (အဋ္ဌကထာဖွင့်ဆိုချက်)

- ဗောဓိဆိုသည် သိတတ်သည့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ကိုလည်း ခေါ်သည်။
- ရဟန္တာဖြစ်သွားလျှင် ရဟန္တာ၊ သောတာပန်ဖြစ်လျှင် သောတာပန်၊ တရား အားထုတ်နေသည် ဆိုလျှင် သိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှ ဗောဓိ ဟုခေါ်သည်။
- ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အင်္ဂါရပ်များကို ဗောဓိဿ အင်္ဂါ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဟု အဋ္ဌကထာတွင် အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆို ရှင်းပြထားပါသည်။

P 126

(ဥပမာ- လူတွင် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုသည့် အင်္ဂါရပ်များရှိသလို သိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်တွင် လည်း ထိုအင်္ဂါရပ် ၇-မျိုး နှင့် သိသည်။)

သံယုတ်ပါဠိတော် ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ် မှ မြတ်စွာဘုရားရှင်ပြောသော ဗောဇ္ဈင်္ဂ စကားလုံး ၏ အဓိပ္ပါယ်

သံယုတ်ပါဠိတော် ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ် တွင် ရဟန်းတော်တစ်ပါး မေးလျှောက်၍ ဗောဇ္ဈင်္ဂ စကားလုံး၏ အဓိပ္ပါယ်ကို “ဗောဓာယ သံဝတ္တန္တိ၊ တဿ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ”၊ ဗောဓာယ သံဝတ္တန္တိ ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းမှန်းရန်အတွက် ဖြစ်သောကြောင့် ဗောဇ္ဈင်္ဂ၊ (သို့မဟုတ်) သစ္စာငှ-ပါးကို သိခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သောကြောင့်၊ သစ္စာငှ-ပါးကို သိရန် အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာ သောကြောင့် ဗောဇ္ဈင်္ဂ ဟု မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ရှင်းပြီး ဖြေကြားခဲ့ပါသည်။

P 127

မဂ္ဂင်(၈)ပါးနှင့် ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ဘယ်အရာက ပိုအရေးပါသနည်း။

- မြတ်စွာဘုရားသည် တရားဟောသည့်အခါ ရှုထောင့်တစ်ခုကနေ ဟောသည်။
- မြတ်စွာဘုရား၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် သတ္တဝါများအား နိဗ္ဗာန်လမ်းဆိုသည်ကို ဖော်ပြချင်သည့် အခါ တွင် နိဗ္ဗာန်သွားသည့် လမ်းကြောင်းအနေနှင့် မဂ္ဂင်(၈)ပါးကို ဟောသည်။
- အသိဉာဏ် တိုးပွားအောင် လုပ်ရမည်ဆိုသည့် နေရာတွင် နိဗ္ဗာန်ကိုသိသည့် အသိပညာ ဖြစ်ရန် အနေနှင့် ဟောသည့်အခါ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို ဟောသည်။

ဗောဇ္ဈင်ထဲတွင် မပါဝင်သော အခြေခံသီလမဂ္ဂင်များ

မဂ္ဂင်(၈)ပါးထဲတွင်ပါသည့် အဓိကအချက်များသည် ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးထဲတွင်လည်း ပါသည်။ သီလဆိုသည့် လမ်းကြောင်းသည် လျှောက်ရန် လိုသည်။ ထို့ကြောင့် မဂ္ဂင်(၈)ပါးထဲတွင် မြတ်စွာဘုရားက သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ ဆိုသည့် အခြေခံသီလ လမ်းကြောင်းမှစ၍ ဟောပေးသည်။ သို့သော် ဗောဇ္ဈင်ထဲ မထည့်ပါ။

မဂ္ဂင်နှင့်ဗောဇ္ဈင် တူသောတရားများ

သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ဗောဇ္ဈင်တွင် ဓမ္မဝိစယ ဟု ဟောသည်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ နှင့် ဓမ္မဝိစယ တူသည်။ သမ္မာသတိ ကို သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမ္မာဝါယာမကို ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမ္မာသမာဓိကို သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင် ဟုဟောသည်။ ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိ ထို ၃ပါးက အရေးကြီးဆုံးပင် ဖြစ်သည်။ P 127/128

အလုပ်လုပ်သည့် မဂ္ဂင်၅ခုထဲမှ ဗောဇ္ဈင်တွင်မပါသော မဂ္ဂင်တစ်ပါး

ဗောဇ္ဈင်ထဲတွင် ဝိတက္ကဆိုသည့် သမ္မာသင်္ကပ္ပ တစ်ခုတည်း မပါခြင်း ဖြစ်သည်။ ကာရာပကမဂ္ဂင် အလုပ်လုပ်သည့်မဂ္ဂင်၅ခုထဲတွင် ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးထဲ ရေတွက်သည့်အခါ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုသည့် ဝိတက်ကို မပြောပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူကအဓိက မဟုတ် ပညာကို အထောက်အကူပြု၍ လမ်းကြောင်းအနေနှင့် ထည့်ထားခြင်းသာဖြစ်၍၊ သိသည့်နေရာတွင် အရေးမပါပါ။

မဂ္ဂင်(၈)ပါးထဲတွင် မပါသည့် ဗောဇ္ဈင်

မဂ္ဂင်(၈)ပါးထဲတွင် မပါသည့် ဗောဇ္ဈင်လည်း ရှိသည်။ အသိဉာဏ်အတွက် ကျေးဇူးပြုသောကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက လမ်းကြောင်းမဟုတ်သော်လည်း ထို ဝီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ ဥပေက္ခာ တို့ကို ထည့်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို(၃)ခုသည် မဂ္ဂင်(၈)ပါးထဲတွင် မပါပါ။

အသိဉာဏ်ကို ဦးစားပေးပြီး ပြောသည့်အခါတွင် ထိုဗောဇ္ဈင်များသာ ပွားရမည်၊ ဗောဇ္ဈင်ပွားလျှင် မဂ္ဂင်ပွားပြီးသားလည်း ဖြစ်သည်။ ဗောဇ္ဈင်ကို ဖြစ်ပွားစေရမည်။ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး မပွားဘဲ နှင့် နိဗ္ဗာန်မရပါ။ P 127-130

ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး အစဉ်ထားပုံ

- ကိုယ့်သန္တာန်တွင် ရှိသည့်တရားများကို အာရုံပြုမိ/သတိထားမိစေရန်
- ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပြီ ဆိုလျှင် သတိ အရင်ထားရသည်။ ထို့ကြောင့် သတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ထိပ်က ထားလိုက်သည်။
 - သတိထားမိသည့် ထိုရုပ်နာမ်သဘာဝတရားများ၏ အခြေအနေကို အသိဉာဏ်နှင့် စိစစ်ခြင်းဖြစ်၍ သတိပြီးသည့်အခါ ဓမ္မဝိစယ ဖြစ်သည်။
 - စူးစမ်းဆင်ခြင်သည့်အခါတွင် ကြိုးစားရသည်၊ လုံ့လဝီရိယ ရှိရသည်။
 - ကြိုးစားအားထုတ်လာပြီဆိုလျှင် ကြိုးစားအားထုတ်မှုအပေါ်တွင် စိတ်ဝင်စားပြီး ပျော်လာ၊ နှစ်သက် လာ၊ ကျေနပ်လာခြင်းသည် ဝီတိ
 - ဝီတိ ဖြစ်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ် သည် ငြိမ်းချမ်းလာခြင်း ပဿဒ္ဓိ၊
 - ငြိမ်းချမ်းလာလျှင် စိတ်ကလေးလည်း ငြိမ်းသွားခြင်းသည် သမာဓိ၊

- စိတ်ကလေးငြိမ်သွားသည့်အခါတွင် အားလုံးသည် တပြေးညီ ဆောင်ရွက်နိုင်သွားသည်။
တည်ငြိမ်မှုများ ရသွားခြင်း သည် ဥပေက္ခာ။
ထိုသို့ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီး အစီအစဉ်အတိုင်း ဟောခဲ့ပါသည်။ P 132

စိတ်ဓာတ်ကျလျှင်၊ စိတ်တက်ကြွလျှင် ပွားရမည့် ဗောဇ္ဈင်များ

ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပွားများနေသည် ဆိုသည့်အထဲတွင် သတိက အချုပ်ဖြစ်သည်။ ကျန်ဗောဇ္ဈင်များကို နှစ်စုခွဲ၍ သတိသမ္မောဇ္ဈင် ကို ထိပ်ကထား၍ ကျန်ဗောဇ္ဈင်များ ကို နှစ်စု ခွဲနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဓာတ်ကျနေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဓမ္မဝိစယ၊ ဆိုသည့် ပညာတိုးအောင်လုပ်ရမည်။ ဝီရိယရှိအောင် လုပ်ရမည်။ ဝီတိ စိတ်ကျေနပ်မှုများ၊ နှစ်သက်မှုများ တိုးအောင်ကြိုးစား ရမည်။ စိတ်ဓာတ်များ တအားတက်ကြွနေပြီဆိုသည့် အချိန်တွင် စိတ်ကလေးနည်းနည်း ငြိမ်သွားအောင် ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ ဗောဇ္ဈင်(၃)မျိုးဖြင့် တိုးမြှင့်ပေးရမည်။ P 133/134/135

အကျိုး(၇)မျိုး

(Jun 2026 OQ)

ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို စနစ်တကျ ကိုယ့်သန္တာန်တွင် ဖြစ်အောင်၊ တိုးပွားအောင် လုပ်မည် ဆိုလျှင် အကျိုး(၇)မျိုး ရနိုင်ပါသည်။

- ယခုဘဝမှာပင် ရဟန္တာဖြစ်နိုင်သည်။
- အကယ်၍ယခုဘဝ စောစောပိုင်းမှာ မဖြစ်နိုင်လျှင် နောက်ဆုံးသေခါနီးအချိန်တွင် ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်သည်။
- သေခါနီးတွင် ရဟန္တာမဖြစ်ဘူး ဆိုလျှင် အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ် ၅-မျိုး ထဲမှ “အန္တရာပရိနိဗ္ဗာယီ” ဟုခေါ်သော ဗြဟ္မာ့ပြည်ကို ရောက်သွားပြီးသည့်အခါတွင် သက်တမ်းတစ်ဝက် အတွင်းမှာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။
- ထိုသို့ မဖြစ်ဘူးဆိုလျှင် သက်တမ်းတစ်ဝက်ကျော် ကာလတွင် “ဥပဟစ္စပရိနိဗ္ဗာယီ” ဆိုသောဘဝတွင် ရဟန္တာ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။
- ထိုသို့ မဖြစ်ဘူးဆိုလျှင် “အသင်္ခါရပရိနိဗ္ဗာယီ” လုံ့လဝီရိယ အားမထုတ်ရဘဲ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။
- ထိုသို့ မရဘူးဆိုလျှင် “သသင်္ခါရပရိနိဗ္ဗာယီ” ကိုယ့်ရဲ့ လုံ့လပယောဂနှင့် ကိလေသာတွေ ကုန်သော ရဟန္တာ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။
- ထိုသို့ မဟုတ်ဘူးဆိုလျှင် နောက်ဆုံး တွင် “ဥဒ္ဓိသောတ အကနိဋ္ဌဂါမီ” နောက်တစ်ဘုံကူးပြီး “အကနိဋ္ဌဘုံ” ရောက်သောအခါတွင် ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ပါမည်ဟု သုတ္တန်တစ်ခုတွင် မြတ်စွာ ဘုရားရှင် က ဟောကြား ထားခဲ့ပါသည်။ P 136/137

အပိုင်း(၇)

ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး၏ သီးခြား အဓိပ္ပါယ်များ ဖွင့်ဆိုသည့်ကျမ်း

ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး၏ သီးခြားအဓိပ္ပါယ်လေးများနှင့် ခြုံငုံ၍ ဖွင့်ဆိုထားသည့် သမ္မောဟဝိနောဒနီ အဋ္ဌကထာ၊ မနောရထပူရဏီ အဋ္ဌကထာ တို့တွင် လာရှိသည့်အတိုင်း အကျဉ်းချုပ်ပြီး ရှင်းလင်း ဖော်ပြထားသည်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်သည် ဗောဓိဆိုသည့် နာမည်အောက်တွင် သဘာဝ တရား(၇)မျိုး သတိ၊ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ တရားများကို အမှန်တရားကို သိရန်၊ ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းမှ နိုးထရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် ဟောကြား တော်မူခဲ့သည်။

P 140

သတိသမ္မောဇ္ဈင် (အခါခပ်သိမ်း အလိုရှိအပ်သော သဘာဝတရား) (Nov 2025 OQ)

ဗောဇ္ဈင်တရားများကို ထိန်းညှိပေးနေသည့် သဗ္ဗတ္တိက မည်သည့်အချိန်မဆို အလိုရှိအပ် သော မိမိသန္တာန်တွင် အချိန်မရွေး ရှိစေရမည့် တရားဆိုသည် သတိသမ္မောဇ္ဈင်ပင် ဖြစ်သည်။ သတိသည် လိုတိုး ပိုလျှော့ဆိုသည် လုပ်စရာမလိုပါ။ အမြဲတမ်း လိုတာသာရှိသည်၊ ပိုတယ်ဆိုသည် မရှိပါ။

မြတ်စွာဘုရားသည် “သတိ စ ခွါဟံ သဗ္ဗတ္တိကံ ဝဒါမိ - ချစ်သားရဟန်းတို့၊ သတိကိုတော့ အမြဲတမ်း အလိုရှိအပ်သည်လို့ ငါပြောတယ်လို့” မိန့်တော်မူသည်။ တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နေသည့်အခါတွင် သတိမပါလျှင် လုံးဝမဖြစ်သည့်အတွက် အခါခပ်သိမ်းတွင် အလိုရှိအပ် သည့် သဘာဝတရားဖြစ်သည်လို့ မြတ်စွာဘုရားသည် ဟောကြားခဲ့သည်။

P 140

သတိ၏အဓိပ္ပါယ်

(Nov 2025 OQ)

အာရုံကိုအမှတ်ရနေခြင်း ၊ သိစရာအာရုံနှင့် သိတတ်သည့်စိတ် တွဲမိနေ သည့် သဘော ကို သတိဟု ပြောခြင်း ဖြစ်သည်။

P 141

သတိ(၂)မျိုး

(Nov 2025 OQ)

- ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပေါ်တွင် အာရုံနှင့်စိတ် တွဲမိနေအောင် ထိန်းထားသည့်တရား၊
- အတိတ်ကာလက မိမိသန္တာန်တွင် တကယ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီး အချိန်အတော်ကွာလှမ်းသည့် အကြောင်းအရာများကို စိတ်ထဲက ပျောက်မသွားအောင် ထိန်းပေးထားသည့်တရား ဖြစ်သည်။

P 141

ပစ္စုပ္ပန်အာရုံနှင့် ဆိုင်သော သတိ

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သည်ဆိုလျှင် သတိသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနှင့် စိတ်ကို အမြဲတမ်း ဆုံဆည်းပေးသည်။ ထို Mindfulness သတိသည် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ယခု လောလောဆယ် ဖြစ်နေသော အာရုံနှင့်စိတ်ကို ဆုံပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။ P 141

အတိတ်အာရုံ

အတိတ်က ပြီးခဲ့သည့်အာရုံများကို ပြန်ပြီး မှတ်မိခြင်း၊ သတိကို remembrance အမှတ်ရသည် ဟုပင် ပြောရသည်။ အတိတ်ကို မှတ်မိခြင်းကို memory ဟုခေါ်သည်။

မှတ်မိသည့် သတိ၏အဓိပ္ပါယ်

သရိတာ - မှတ်မိနေခြင်း၊

အနုဿရိတာ - ပြန်ပြီးတော့ မှတ်မိနေခြင်း၊

စိရကတမ္ဘိ စိရဘာသိတမ္ဘိ -အရင်တုန်းက အကြာကြီး တုန်းက လုပ်ခဲ့သည့်အလုပ်များ၊ ကြာလှပြီ ဖြစ်သည့် ပြောခဲ့သည့်စကားများ ပြန်လှန်အောက်မေ့လျှင် ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

P 142

အတိတ်နှင့်ဆိုင်သော သတိများ

ဇာတိဿရ

ဇာတိ - ဖြစ်ခဲ့သည့်ဘဝကို ၊ သရ- အမှတ်ရခြင်း။

သာမန်အားဖြင့် ဇာတိဿရ ဆိုသည့် ဘဝဟောင်းကို ပြန်ပြောင်းအောက်မေ့တတ် သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ လောကတွင် ရှိတတ်သည်။ တရားကျင့်၍ မဟုတ်ပါ။ သဘာဝကိုက အတိတ်ကို မှတ်မိသည့် အနေအထား၊ ဘဝပြောင်းသွားသော်လည်း ပြန်၍ မှတ်မိနေသည်ကို ဇာတိဿရ ဟုခေါ်သည်။ P 142

ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ

သမာဓိကျင့်စဉ်ကိုကျင့်၍ အတိတ်ဘဝကို ပြန်သတိရနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ သည် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း ဆိုသည့် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် မပါဘူးဆိုလျှင် အတိတ်ကမ္ဘာ ၄၀ပဲ အမှတ်ရသည်။ ကမ္ဘာ ၄၁ ဟိုဘက်ကို မမှတ်မိ နိုင်ပါ။ P 143

သာသနာပ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာ၏ ပြင်ပတွင်ရှိသည့် သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်၍ အောင်မြင်သွားသော ယောဂီသူတော်စင်ကြီးများသည် အတိတ်ကို ပြန်တွေးလျှင် ကမ္ဘာ ၄၀ အထိ သာ ပြန်ပြီးတော့

မှတ်မိသည်။ ထိုသို့ ကမ္ဘာငှာအထိသာ သူတို့၏သတိ ရပ်သွားသည့်အတွက် “ငါ့ဘဝစတာ လွန်ခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာငှာက စတာ၊ ဒီမတိုင်ခင်က ငါမရှိဘူး” ဟု အတွေးမျိုး ဝင်လာတတ်သည်။ P 143

သာသနာတွင်း

မြတ်စွာဘုရားသာသနာတွင် သမထကျင့်စဉ် ကျင့်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုလျှင် ရုပ်၊ နာမ် ခွဲခြား သိနိုင်သည့် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရှိ၍ သတိအား ပိုကောင်းသည်။

အဂ္ဂသာဝကများဖြစ်ကြသော အရှင်သာရိပုတ္တရာ ၊ အရှင်မောဂ္ဂလာန် တို့သည် တအသချေ နှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်း ၊ မဟာသာဝကများ ဖြစ်သော အရှင်မဟာကဿပ၊ အရှင်အာနန္ဒ၊ အရှင်ဥပါလိ တို့သည် သူတို့ပါရမီ ဖြည့်သည့် အတိုင်း အတာ ကမ္ဘာတစ်သိန်းကိုမှတ်မိသည်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓများ ဆိုလျှင် နှစ်အသေချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကို ပြန်ပြီးတော့ မှတ်မိသည်။ P 144

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် လေးအသချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ခဲ့သည်။ သိချင်၍ ဉာဏ်နှင့်မြော်ပြီး ကြည့်လိုက်လျှင် သတိစွမ်းအားများ ပိုမြင့်ပိုပြည့်သည့် အတွက်ကြောင့် အကန့်အသတ်မရှိ မဆုံးနိုင်အောင် မှတ်မိသည်။ P 143

မှတ်ဉာဏ် ဟူသည် အဘယ်နည်း။

မြန်မာစကားတွင် မှတ်ဉာဏ်ဟူသော ပြောနေကြသော်လည်း မှတ်မိခြင်းသည် ဉာဏ်၏ကိစ္စ မဟုတ်၊ သတိ၏ ကိစ္စပင် ဖြစ်သည်။ အမှားအမှန် အဆိုး အကောင်း ခွဲခြားသိတာကမှ ဉာဏ်၏ကိစ္စ ဖြစ်သည်။

ပြန်ပြီးတော့ မှတ်မိခြင်းဆိုသည် “သတိကို အသိဉာဏ်က ပံ့ပိုးမှ ပိုပြီးမှတ်မိသည်၊ ပညာ ကလည်းပဲ သတိပါမှ အစွမ်းထက်သည်” သတိနှင့်ပညာ ဆိုသည် အမြဲတမ်း ယှဉ်တွဲနေသည်။ “န ဟိ သတိဝိရဟိတာ ပညာ နာမ အတ္ထိ” တဲ့၊ ပညာဆိုသည် သတိမပါဘဲ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ပညာမပါသည့် သတိသည် အင်အားမရှိပါ။ သတိနှင့်ပညာ နှစ်ခုပူးပေါင်းလိုက်ပြီဆိုလျှင် မှတ်မိမှု၏ အတိုင်းအတာ သည် ကြီးမားသည်ဟု ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ P 144

သတိပဋ္ဌာန် သတိ

သတိပဋ္ဌာန်တွင်ပါသည့် သတိဆိုသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ပြီးဆိုလျှင် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပေါ်တွင် mindful ဖြစ်နေခြင်း၊ (ကာယ၊ဝေဒနာ၊စိတ္တ၊ဓမ္မ)အာရုံနှင့်စိတ် တွေ့ဆုံနေ သည် ကို ပြောခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ - လူတစ်ယောက် ရေနွေးအိုး တည်ထားသည် စိတ်ထဲတွင် မရှိပဲ အလုပ်အပေါ်တွင် စိတ်က ရှိကာ မေ့နေသည့်အတွက် ရေနွေးဆူနေတာ၊ ရေနွေးသွားတာမသိလိုက် သကဲ့သို့ P 145

မေ့ခြင်း

မေ့ခြင်းဆိုသည် အာရုံနှင့်စိတ် ကင်းကွာနေခြင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့အသိစိတ်တွင် အာရုံ ပေါ်မလာ သည် ကို မေ့သည်ဟု ပြောခြင်း ဖြစ်သည်။ P 146

သတိရှိခြင်း

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သည့်အခါတွင် စိတ်နှင့်အာရုံ အမြဲတွေ့နေရန် လိုအပ်သည်။ အာရုံပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ရမည်ဖြစ်၍ အာရုံကို ပစ်ထားခဲ့ပြီး စိတ်သည် သွားချင်ရာသွားနေလျှင် အာရုံ ၏ သဘာဝကိုမသိနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် အာရုံနှင့်စိတ် အမြဲတမ်းဆုံပြီး ထင်ရှားပေါ်လွင်နေခြင်းကို သတိရှိခြင်း ဟု ဆိုကြပါသည်။

P 146

သတိ၏လက္ခဏာ

(Nov 2025 OQ)

ဥပဋ္ဌာနလက္ခဏာ - အာရုံကိုစိတ်နှင့် အနီးကပ်တည်ရှိနေခြင်း လက္ခဏာ

အာရုံသည် စိတ်နှင့်နီးကပ်တည်ရှိနေခြင်း၊ စိတ်ထဲမှာ ထင်ရှားပေါ်လွင်နေခြင်း

ဥပမာ - ထွက်လေဝင်လေ မှတ်လျှင် ထိုအာရုံသည် စိတ်တွင် ကပ်ပြီးနေခြင်း P - 146

စိတ်သည် မမြဲ၊ အာရုံလည်း မမြဲသော်လည်း ဖြစ်စဉ်တိုင်း၊ အာရုံတွင်ပေါ်လာသည့်စိတ်တိုင်း ၏ မြင်ကွင်းတွင် တည်နေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

P - 147

သတိ၏ ရသ (ကိစ္စဆောင်ရွက်မှု)

(Nov 2025 OQ)

အဝိလာပနရသ - ပေါလောမပေါ်မချောစေခြင်း ကိစ္စရှိသည်။

စိတ်များသည် အာရုံများအပေါ်တွင် လွင့်မျောပြီးမနေပဲ အာရုံနှင့်စိတ် အမြဲတမ်း တွဲနေ ရခြင်း (သို့)

အဝိလာပနရသ - အမှတ်ရစေသော ကိစ္စရှိခြင်း

ဥပမာ - ရှေးကအလွန်ချမ်းသာသော သူဌေးကြီးများသည် ရတနာပစ္စည်းများကို ထိန်းသော ပုဂ္ဂိုလ်က ရွှေမည်မျှ၊ငွေမည်မျှ၊စိန် စသည့် စာရင်းနှင့်လာပြောမှ ပြန်ပြီး သတိရစေသကဲ့သို့၊ သတိသည်လည်း ကုသိုလ်တရားများကို ပြန်ပြီး သတိရစေသည်။

P - 148

အသမ္မောဟရသ - စိတ်ထဲမှ အာရုံတစ်ခု ပျောက်မသွားအောင် သတိက ထိန်းပေးခြင်း P - 149

သတိ၏ဆောင်ရွက်ချက်

လုပ်သင့်သောတရား၊ မလုပ်သင့်သောတရား၊ အပြစ်ရှိသောတရား၊ အပြစ်မရှိသောတရား စသည်ဖြင့် ဓမ္မများကို ပြန်ပြီးမမေ့ပဲ သတိရစေသော ကိစ္စရှိပါသည်။

မိမိရှုမှတ်ရမည့် သဘာဝတရားအာရုံများကို စိတ်ထဲရောက်အောင် ပို့ပေးနေခြင်းသည် သတိ၏ ဆောင်ရွက်ချက်ပင် ဖြစ်သည်။

P - 148

သတိ၏ပစ္စုပ္ပန် (အနေအထားပုံရိပ်)

(Nov 2025 OQ)

‘ဂေါစရာ ဘိမုခ ဘာဝ’ - အမြဲတမ်းအာရုံဘက်ကို မျက်နှာမူနေသော အနေအထားဖြင့် မိမိ၏ ဉာဏ်ထဲတွင် ထင်လာ၊ မြင်လာခြင်း

သတိကို ဉာဏ်နှင့်ရှုကြည့်လျှင် ‘ဂေါစရာ ဘိမုခ ဘာဝ’ သတိသည် အမြဲတမ်းအာရုံဘက်ကို မျက်နှာမူနေသော အနေအထား ဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဉာဏ်ထဲတွင် ထင်ရမြင်ရပါမည်။ P – 149

ပဒဋ္ဌာန် (အနီးကပ်အကြောင်းတရား)

(Nov 2025 OQ)

သတိသည် ဉာဏ်ကို ၊ ယှဉ်ဖက်တရားများကို အထောက်အကူ ပြုသည်။ (သို့မဟုတ်)
အာရုံရှိသည့်အပေါ်တွင် ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် အာရုံနှင့် ယှဉ်ဖက်ဖြစ်သောတရားများ သည် သတိ၏ အနီးကပ်အကြောင်းတရားများ ဖြစ်သည်။ P – 150

သတိသည် ဗောဇ္ဈင်္ဂ

- (၁) - ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းက နိုးထစေတတ်သော
 - သစ္စာ(၄)ပါးကို သိစေတတ်သော၊ သိအောင်လုပ်ပေးတတ်၊ စွမ်းဆောင်ပေးတတ်သော
 - နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်သော
 - သဘာဝတရား(၇)မျိုးထဲမှ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု အဖြစ် ပါဝင်နေသောကြောင့် သတိကို သမ္မောဇ္ဈင်္ဂ ဟုခေါ်သည်။
- (၂) မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ဖွင့်ဆိုပေးသော အဓိပ္ပါယ် ဗောဓာယသံဝတ္တတိ - သတိသည် အမှန်တရားကို သိဖို့ရန် အရေးပါသော အကြောင်းတရား
- (၃) ပါဠိသဒ္ဒါအရ

သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ ဆိုသည် “သတိသည်ပင်လျှင် သမ္မောဇ္ဈင်္ဂ” ဖြစ်သည်။ သတိက တခြား၊ သမ္မောဇ္ဈင်္ဂ က တခြား မဟုတ်ပါ။ P – 151

သတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်နည်းအချုပ်

မိမိသန္တာန်တွင် သတိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပုံ၊ လေ့ကျင့်နည်းများကို မြတ်စွာဘုရား ရှင်က သုတ္တန်များတွင် ဟောထားသည်။
သတိကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော ဝိပဿနာ၊ သမထ အာရုံများအပေါ်တွင် မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းပြီး ထပ်တလဲလဲဖြစ်အောင် လုပ်ပေးခြင်းသည် သတိဖြစ်ပေါ်ခြင်း အကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ P – 151

သတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ကြောင်းတရား (အကျယ်)

သတိကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော အတွင်းအကြောင်း (၂) မျိုး ၊ အပြင်အကြောင်း (၂) မျိုး ရှိသည်။

အပြင်အကြောင်း (၂) မျိုး

- (က) မုဋ္ဌဿတိ ပုဂ္ဂလ ပရိဇ္ဇနတာ
မေ့မေ့လျော့လျော့ သတိမေ့ပျောက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များ မပေါင်းဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- (ခ) ဥပဋ္ဌိတဿတိ ပုဂ္ဂလသေဝနတာ
- ကောင်းသော နမူနာများ ပေးနိုင်သော၊
- အာရုံနှင့် စိတ် အမြဲတမ်း ဆုံပေးနိုင်သော၊ သတိရှိနေသော၊
- တစ်ခါသိထားလျှင် ဘယ်တော့မှမမေ့သော
အမြဲသတိကောင်းနေသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပေါင်းပါ။
- ဥပမာ(၁) အသက် ၁၀၂နှစ် အထိအောင်နေပြီး၊ သူ့ဆီတစ်ခါလောက် လာကန်တော့ပြီး နာမည်ပြောသွားလျှင် နောက်တစ်ခါလာသောအခါ အသံကြားတာနှင့်သိ၍ နာမည်တန်း ပြောနိုင်သော နဝမ ရွှေကျင်သာသနာပိုင် စံကင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး
- ဥပမာ(၂) နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယကဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သော မြင်းခြံ ကိုးဆောင်တိုက်ဆရာတော်ကြီး ဦးသောဘိတ

P – 153/154

အတွင်းအကြောင်းတရား(၂)မျိုး

- (က) မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် သမ္ပဗညပဗ္ဗ တွင်လာသော (၇)ဌာန လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း
မိမိ၏နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သတိသမ္ပဗည ဖြစ်အောင်ကြိုးစားရမည်။ P – 154
- (ခ) တဒမိမုတ္တတာ - သတိရှိဖို့အတွက် စိတ်ကိုအမြဲတမ်း ညွှတ်နေရမည်။ P- 158
သတိလေ့ကျင့်ခြင်းသည် လုပ်ကိုလုပ်သင့်သည်။ ဖြစ်စေရမည် လုပ်ရမည်။ စိတ်ကို သတိရှိရန် ဘက် ညွှတ်နေရမည်။
ထိုအကြောင်းတရား(၄)မျိုးနှင့် လေ့ကျင့်မည်ဆိုလျှင် သတိသမ္မောဇ္ဈင် ဆိုသည် မိမိသန္တာန် တွင် မဖြစ်သေးလျှင်လည်း ဖြစ်လာမည်။ ဖြစ်ပြီးလျှင်လည်း တိုးတက်လာမည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ လာသည့်အတိုင်း သတိသမ္ပဗညဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်နည်း

(၇)မျိုး

- မိမိ၏နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သတိသမ္ပဗည ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမည်။
- (၁) “အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေ သမ္ပဇာနကာရီ”
ရှေ့ကိုတိုးမည်၊ နောက်ကိုဆုတ်မည် (သို့မဟုတ်) မိမိခန္ဓာကိုယ် ကို ရှေ့ကိုယိမ်း၊ နောက်ကို ယိမ်းသည် ဖြစ်စေ၊ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် အမှတ်တမဲ့ ရှေ့မရွှေ့၊ အမှတ်တမဲ့ နောက်မဆုတ် ရပါ။ သတိသမ္ပဗည လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ P – 154
- (၂) သမိဉ္စိတေ ပဿာရိတေ သမ္ပဇာနကာရီ

ခြေထောက် ဖြစ်စေ၊ လက် ဖြစ်စေ အကွေ့အဆန့်လုပ်လျှင် အမှတ်တမဲ့ မဆန့်၊ အမှတ်တမဲ့ မကွေးရပါ။ သတိသမ္ပဇေည ရှိရမည်။

- (၃) အဝတ်ဝတ်ခြင်း၊ ရဟန်းများတွင် သင်္ကန်းကိုင်ခြင်း၊ သပိတ်ပွေ့ခြင်း၊ သင်္ကန်းပြင် ဝတ်ခြင်း များကို သတိသမ္ပဇေညနှင့် လုပ်ရမည်။ P – 155
- (၄) အစာစားခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်း၊ စားခြင်း၊ ဝါးခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ လျက်ခြင်း အားလုံးကို သတိသမ္ပဇေညနှင့် လုပ်ရမည်။
- (၅) အိမ်သာဝင်သည့် အခါလည်း သတိသမ္ပဇေညနှင့် လုပ်ရမည်။
- (၆) လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် သတိသမ္ပဇေည ရှိရမည်။ P – 156/157
- (၇) စကားပြောလျှင် ဖြစ်စေ၊ မပြောချင်၍ တိတ်တိတ်နေလျှင် ဖြစ်စေ၊ သတိနှင့် နေရမည်။
ထိုသို့ သတိသမ္ပဇေည လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် သတိတရားစွမ်းအားများ တက်လာနိုင်ပါမည်။

သတိကို မည်သည့်လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်သည်အထိ ဘာဝေတိ ပွားများ သင့်ပါ သနည်း။

သတိကို ဘာဝေတိ-ပွားများခြင်း ဆိုသည် သမထ+ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ပြီး ဆိုလျှင် အာရုံတစ်ခုနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

- ထွက်လေဝင်လေဆိုသည့် အာရုံနှင့် သတိကို လေ့ကျင့်လျှင် ထွက်လေဝင်လေ ဆိုသည့် အာရုံကို မိမိစိတ်နှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ချည်နှောင်တွဲပေးထားခြင်းသည် သတိပင်ဖြစ်သည်။
- ထိုသို့ ချည်နှောင်ပေးထားရင်း ထွက်လေဝင်လေ၏ သဘာဝများကို သိလာသည်။
- ထွက်လေဝင်လေနှင့် ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘာဝများကို သိလာသည်။
- အကြောင်းတရားများကို သိလာသည်။
- မမြဲသော သဘောများ၊ ပျက်စီးသွားသော ဆင်းရဲသည့်သဘောများ၊ ကိုယ်မပိုင်သည့် သဘောများ ကို သိလာသည်။

ထိုကဲ့သို့ သတိကိုလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်သည် အထိအောင် ကျင့်ကြံပွားများရပါမည်။

“ဝိဝေကနိဿိတံ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ဘာဝေတိ” ဝိဝေက - ကာမဂုဏ်အာရုံများမှ ကွာသွားသော၊ လွတ်ထွက်သွားသော စိတ်အနေအထားတစ်ခုကို ဆိုက်ထိအောင် သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ကို ဖြစ်ပွားစေရမည် ဟု မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ P – 159

ဝိဝေက (၅)မျိုး

- (၁) တဒင်္ဂိဝိဝေက - ကာမဂုဏ်အာရုံများကို ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းများကြောင့် ခေတ္တခဏ လွတ်သွားခြင်း
- (၂) ဝိက္ခမ္ဘန ဝိဝေက - အတော်ကြာကြာခွာထားခြင်း
- (၃) သမုစ္ဆေဒ ဝိဝေက - အနုသယဓာတ်ကိုပါ ဖယ်ရှားဖြတ်တောက်ပြီး လွတ်အောင်လုပ်ခြင်း
- (၄) ပဋိပဿဒ္ဓိ ဝိဝေက - ထပ်ပြီးတော့ သေချာအောင် ပြန်လုပ်ခြင်း
- (၅) နိဿရဏ ဝိဝေက - ကာမဂုဏ်အာရုံများမှ လုံးဝထွက်ပေါက် ရသွားခြင်း

P – 160

တဒင်္ဂိဝိဝေကကို အမှီပြုသည့် သတိ ဖြစ်ပွားစေခြင်း

- (၁) တဒင်္ဂိဝိဝေက ကို မှီသည့် သတိဆိုသည် ဝိပဿနာသတိဖြစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- ထွက်လေဝင်လေရှုရင်း လေဆိုသည့် ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗနှင့်ထိသည့်နေရာက ကာယပဿာဒ ရုပ်တရားထိ၍သိသည်က နာမ်တရားဟု ကွဲကွဲပြားပြားသိသွားခြင်းသည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ထိုသို့ သတိသည် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် တွဲလာပြီဆိုလျှင် တဒင်္ဂိဝိဝေကနိဿိတ ဖြစ်သည်။
- အကြောင်းတရားများကို သိလာသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နှင့် တွဲပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော သတိ သည် တဒင်္ဂိဝိဝေကနိဿိတ
- အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သိလာခြင်း
- နောက်ဆုံးမှာ အဖြစ်အပျက်များ မြင်လာခြင်း၊ ပျက်မှုများကို မြင်လာခြင်း ၊ ကြောက်စရာဟု မြင်လာခြင်း ၊ လွတ်ချင်လာခြင်း ၊ ငြီးငွေ့လာခြင်း၊ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းကို ရှာလာခြင်း ဆိုသော အသိဉာဏ်များကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပြီဆိုလျှင် တဒင်္ဂိဝိဝေကနိဿိတ သတိတရားများ ဖြစ်သည်။

ဝိဝေက(၅)ပါး (ဝိပဿနာနှင့် ယှဉ်တွဲရေတွက်ခြင်း)

- (၁) ဝိပဿနာသတိသည် တဒင်္ဂိဝိဝေက
- (၂) ဈာန်တရားများနှင့် ယှဉ်လာသော သတိသည် ဝိက္ခမ္ဘနဝိဝေက
- (၃) ဝိပဿနာ ရင့်သန်၍ မဂ်စိတ်နှင့် ယှဉ်တွဲလာသော သတိသည် သမုစ္ဆေဒ ဝိဝေက
- (၄) ဖိုလ်စိတ်နှင့် ယှဉ်တွဲလာသော သတိသည် ပဋိပဿဒ္ဓိဝိဝေက
- (၅) နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်သောဉာဏ်နှင့် ယှဉ်လာသော သတိသည် နိဿရဏဝိဝေက

P – 160/161

ရင့်ကျက်သော သတိ ထိရောက်အောင် မည်သို့ပွားရမည်

- ဝိဝေကနိဿိတံ - သတိတရားကို ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ယှဉ်တွဲလာသည်အထိ၊ မဂ်စိတ် ပေါ်လာသည်အထိ၊ ဖိုလ်စိတ်ပေါ်လာသည်အထိ၊ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်သည်အထိ ပွားရ ပါမည်။ သာမန်အမှတ်ရနေရုံလေးနှင့် မပြီးပါ။
- ဝိရာဂနိဿိတံ - ကာမဂုဏ်အာရုံများပြတ်ကင်း၊ ပြတ်စဲသွားခြင်း
- နိရောဓနိဿိတံ - ကာမဂုဏ်အာရုံများ ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်း

P- 161

ရင့်ကျက်သောသတိဟူသည် (ဝေါဿဂ္ဂ ပရိဏာမီ)

- ပရိစ္ဆာဂ - စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ ပက္ခန္ဓန - ပြေးဝင်ခြင်း နှစ်မျိုးကို ဝေါဿဂ္ဂ ဟုခေါ်သည်။
 - ပရိဏာမီ - ရင့်ကျက်ခြင်း၊ စွန့်လွှတ်ပြီး ပြေးဝင်သွားလောက်အောင် ရင့်ကျက်သန်မာလာသော သတိမျိုး
- သတိတရားသည် ကိလေသာများကို စွန့်လွှတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ထဲကို ပြေးဝင်နိုင်လောက်အောင် ရင့်ကျက်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

P- 161

အပိုင်း(၈)

ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်

- သမ္မောဇ္ဈင် - စူးစမ်းဆင်ခြင်မှု
ဓမ္မ - သစ္စာ(၄)ပါးတရား
ဝိစယ - စူးစမ်းဆင်ခြင်သိမြင်ခြင်း
သစ္စာ(၄)ပါးတရားကို စူးစမ်းဆင်ခြင် သိမြင်နိုင်သော ပညာဖြစ်သည်။

P - 165

ဒုတိယအရေးပါသောတရား

- ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းမှ နိုးထစေသော
 - သစ္စာ(၄)ပါးကို သိသော
 - နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုစေသော
- ဗောဇ္ဈင်္ဂဟုဆိုသော သဘာဝတရား(၇)မျိုးထဲမှ ဒုတိယအရေးပါသော တရားဖြစ်သည်။ P - 165

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို သစ္စာလေးပါးနှင့်ကျင့်ခြင်း

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ပြီးဆိုလျှင်

- ဒုက္ခသစ္စာ(ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရ တရားများ) ကို အာရုံပြုရသည်။
- ထို ရုပ်နာမ် ဓမ္မသင်္ခါရများကို သမ္မာဒိဋ္ဌိဦးဆောင်သော မဂ္ဂသစ္စာနှင့် မြင်ရမည်။
- မဂ္ဂသစ္စာက ကိုယ့်သန္တာန်တွင် မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ပြီးလျှင် တိုးပွားအောင် ကျင့်ကြံပွားများရခြင်း ဖြစ်သည်။
- ထိုသို့ မဂ္ဂသစ္စာ ဖြစ်အောင်လုပ်ရန် ဒုက္ခသစ္စာကို ကြည့်ရမည်ဖြစ်၍ ဒုက္ခသစ္စာကို ရှုခြင်းသည် ဝိပဿနာ၏ အာရုံဖြစ်သည်။

P - 165

ဒုက္ခသစ္စာကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း

- အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တွင် ပါသော ‘ဒုက္ခ’
တဏှာမှ တစ်ပါး၊ လောကီစိတ်၊ စေတသိက်များနှင့် ရုပ်တရား မှန်သမျှသည် ဒုက္ခသစ္စာတွင် ပါဝင်ပါသည်။
- သုခ၊ ဒုက္ခ၊ သောမနဿ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပေက္ခာ တွင် ပါဝင်သော ဒုက္ခဝေဒနာ
ဝေဒနာနှင့်တွဲလာသော ဒုက္ခမှာ စိတ်၏ခံစားချက် တစ်ခုကို ပြောသည်။

P - 166

ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားများကို အမှန်မြင်အောင် မဂ္ဂသစ္စာနှင့် ရှုမြင်သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း ဟူသည်

ဒုက္ခသစ္စာဟူသည် ဝဋ်ဆင်းရဲထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားများကို ခေါ်သည်။

ထိုရုပ်တရား၊ နာမ်တရားများကို အမှန်မြင်အောင် မဂ္ဂသစ္စာနှင့် ရှုမြင်သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း သည် ဓမ္မဝိစယပင် ဖြစ်သည်။

P – 166

ဝိပဿနာကျင့်ခြင်းရည်ရွယ်ချက်

ဝိပဿနာကျင့်ခြင်းသည် အတိုချုပ် ပြောရလျှင် မဂ္ဂင်(၈)ပါးနှင့် ဒုက္ခသစ္စာပေါ်ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ရည်ရွယ်ချက်မှာ

- ဒုက္ခသစ္စာကို အမှန်မြင်ရန်
- ဒုက္ခကို ဖြစ်ပေါ်စေသော ဒုက္ခသမုဒယကိုလည်း အသိဉာဏ်နှင့် ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ရန်
- ဒုက္ခနိရောဓာ ဆိုသော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

P – 166

မဂ္ဂဉာဏ်အခိုက်၊ ဝိပဿနာအခိုက်တွင် သစ္စာလေးပါး ဆောင်ရွက်ပုံ

- မဂ္ဂဉာဏ်အခိုက်တွင် သစ္စာ၄ပါးသည် တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်၍ ဆောင်ရွက်သည်။
- ဝိပဿနာအခိုက်တွင် သစ္စာ(၄)ပါး တစ်ပြိုင်နက် မဖြစ်ပါ။

ဥပမာ - ဝိပဿနာတရားအားထုတ်သည့်အချိန်တွင် ရှုမြင်ရမှာ ဒုက္ခ၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ မျှော်မှန်းချက် က ဒုက္ခနိရောဓ ဖြစ်သည်။

ဒုက္ခနိရောဓာ ရောက်ရန် အဟန့်အတားဖြစ်သော ဒုက္ခကိုဖြစ်စေသော ဒုက္ခသမုဒယကို ဖယ်ရှား ပြီး ဒုက္ခနိရောဓာ ဆိုသော နိဗ္ဗာန်ကိုဆိုက်ထိသည်။

P – 167

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်း၏ အကြောင်းနှင့်အကျိုး

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်း၏ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို အကျဉ်းဆုံးပြောလျှင်

- အကြောင်းမှာ မဂ္ဂသစ္စာနှင့် ဒုက္ခသစ္စာကို ရှု
- ရလဒ်သည့်အကျိုးမှာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး သမုဒယကို ဖယ်ရှားခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။

P – 167

သစ္စာ(၄)ပါးဖြင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို အကျဉ်းဆုံးဖော်ပြခြင်း

(၁) ဒုက္ခသစ္စာ - ဒုက္ခ ပရိညေယျ ဆိုသည် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့်တရား

ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိခြင်း ဆိုသည် ‘ဒါသည် ဒုက္ခအကုန်ပဲ၊ ဒီထက် အပိုအလွန် မရှိဘူး’ ဟု ပိုင်းခြားသိခြင်းဖြစ်သည်။

- (၂) သမုဒယ သစ္စာ - ဒုက္ခသမုဒယ ဆိုသည် ပဟာတဗ္ဗ ဖယ်ရှားပစ်ရမည့်တရား
မိမိ၏စိတ်အစဉ်တွင် အနုသယဓာတ်အနေနှင့် ကိန်းနေတာကအစ အကုန်လုံးပယ်ရန်
ဖယ်ရှား ပစ်ရန် လိုသည်။
- (၃) နိရောဓသစ္စာ သည် သစ္စိကာတဗ္ဗ - မျက်မှောက်ပြုရမည့် တရားဖြစ်သည်။
- (၄) မဂ္ဂသစ္စာ သည် ဘာဝေတဗ္ဗ - ဖြစ်ပွားစေရမည့် တရားဖြစ်သည်။ P -167

ဓမ္မဝိစယ (သစ္စာ ၄ပါး စူးစမ်းခြင်း) ဆိုသည်

သဘာတလက္ခဏာ ရှုထောင့်မှ စူးစမ်းခြင်း

- ဒုက္ခသစ္စာထဲမှ ဖဿ ဆိုသည် အာရုံနှင့်စိတ်ကို ဆက်သွယ်ပေးသည့် ဖုဿနလက္ခဏာကို သိခြင်း၊ စူးစမ်းခြင်း
- ဒုက္ခသစ္စာထဲမှ ပထဝီ ဆိုသည် မာသောပျော့သော သဘော၊တောဇော ဆိုလျှင် ပူသော အေးသော သဘောဟု ရုပ်၊ နာမ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာကို စူးစမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။
ထိုမျှ စူးစမ်းရုံနှင့် မပြီးသေးဘဲ ဘာကြောင့် ဖဿ ဖြစ်ရသည်။ ဘာကြောင့် ပထဝီ ဖြစ်ရသည် ကိုပါ စူးစမ်းဆင်ခြင်ရမည်။

သာမညလက္ခဏာရှုထောင့်မှ စူးစမ်းခြင်း

- နာမ်တရားများထဲမှ ဖဿ ပဲဖြစ်စေ၊ အခြားနာမ်တရားများ ဖြစ်စေ
- ရုပ်တရားများထဲမှ ပထဝီ ပဲဖြစ်စေ၊ အခြားရုပ်တရားများ ဖြစ်စေ
- မမြဲသော အနိစ္စ၊ မမြဲခြင်းကြောင့် ဒုက္ခ၊ မိမိကိုယ်တိုင် ဘာမှ လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိ၊ ကိုယ့်အလို အတိုင်း မဖြစ်၍ အနတ္တ
ထိုသို့ ထိသိအောင် စူးစမ်းဆင်ခြင်၍ ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်သန်သွားသည့်အခါ မဂ်ဉာဏ် ပေါ်လာ ပြီး ကိလေသာကို စွန့်ပယ်ကာ နိဗ္ဗာန်သို့ ပြေးဝင်ပါမည်။ P - 168

ဈာန်၏အရည်အချင်း

- ကာမဂုဏ်အာရုံများမှ လုံးဝလွတ်သွားခြင်း
- မိမိသတ်မှတ်ထားသော အာရုံပေါ်တွင် တွေးတောခြင်း-ဝိတက်၊ ကြံစည်ခြင်း-ဝိစာရ၊ နှစ်သက်ခြင်း-ဝီတိ၊ ချမ်းသာခြင်း-သုခ၊ တည်ငြိမ်ခြင်း-ဧကဂ္ဂတာ ဆိုသည့် သဘာဝတရား ၅ ခု စုစည်းပြီး အလုပ်လုပ်နေလျှင် ဈာန် ဖြစ်သည်။ P - 170

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း လက်စွဲပြုရမည့်ကျမ်း

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း လက်စွဲပြုရမည့် ကျမ်းမှာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း ဖြစ်သည်။
အရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသသည် သူကိုယ်တိုင် ဝိဇ္ဇက(၃)ပုံ ကို အဋ္ဌကထာနှင့်တကွ လေ့လာပြီး သည့်အခါ အနှစ်ချုပ်ထုတ်ပြီး ရေးသားခဲ့ပါသည်။ P - 170

လူအမျိုးအစား (၄)မျိုး/ ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစား (၄)မျိုး

(Nov 2025 OQ)

(၁) ညွှန်ကြားမှု - ညွှန်ကြားမှု-အကျဉ်းချုပ်ပြောလိုက်သည်နှင့်၊ ည- သိသောပုဂ္ဂိုလ်

ဥပမာ - ‘ယေ ဓမ္မာ ဟေတုပ္ပဘဝါ တေသံ ဟေတု တထာဂတော’ ဟုပြောလိုက်သည်နှင့်
သစ္စာပေးပြီး ကောင်းကောင်းကြီး သိသွားသော အရှင်သာရိပုတ္တရာ
- ပဉ္စဝဂ္ဂိထဲမှ အညာသိ ကောဏ္ဍညမထေရ်

(၂) ဝိပဿီတည- သီးသန့် ကမ္မဋ္ဌာန်းများပေးပြီး ထပ်ဆင့်အကျယ် ရှင်းပြမှ တရားထူးရသောပုဂ္ဂိုလ်

ဥပမာ - ကျန်သော ပဉ္စဝဂ္ဂိ (၄)ပါး

(၃) နေယျ - အချိန်မှန်မှန် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်မှ တရားထူးတရားမြတ်ရလာသော ပုဂ္ဂိုလ်

ဥပမာ-ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ၁၅ နှစ်၊ အနှစ် ၂၀၊ အနှစ် ၃၀ ထိုသို့ အချိန်မှန် အားထုတ်
လာသူများ

(၄) ပဒ/ ပရမ- ရုပ်၊ နာမ်ဆိုသည့် စကားလုံးနှင့် အဆုံးသတ်သွားသည်။ အနှစ်သာရကို သိနိုင်သော
စွမ်းရည် သတ္တိမရှိပါ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဆိုလျှင် ယခုဘဝ တရားထူးတရားမြတ်ရမည် မဟုတ်၊ နောက်ဘဝတွေမှာတော့
အခြေအနေကောင်းနိုင်ပါသည်။

P- 172

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးတိုးတက်ခြင်းအကြောင်း

ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းတရားများကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး
ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းသည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး တိုးတက်ခြင်း၏ အကြောင်းတရားဖြစ်သည်။

ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင် မိမိသန္တာန်တွင် ဖြစ်စေနိုင်သည်။

P – 172

ဓမ္မဝိစယ ဖြစ်စေတတ်သော အကြောင်းတရား (၇)မျိုး (အဋ္ဌကထာပါသော အစဉ်အတိုင်း
မဟုတ်)

(၁) “ဒုပ္ပညပုဂ္ဂလပရိဝဇ္ဇနာ”-ပညာမရှိသောပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အပေါင်းအသင်း မလုပ်ဘဲ ရှောင်ရှားခြင်း
(ထိုပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အပေါင်းအသင်းလုပ်လျှင် မည်သည့်ကိစ္စမဆို ဆင်ခြင်သုံးသပ်သည့်အခါ
တွင် ဉာဏ်ထွက်လာမည် မဟုတ်ပါ။)

(၂) ပညာရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရမည်။

(မည်သည့်ကိစ္စမဆို စေ့စေ့စပ်စပ် ဆင်ခြင်တိုင်းထွာပြီးတော့မှ အလုပ်လုပ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၊
အသိပညာနှင့် စူးစမ်းဆင်ခြင်မှုကို အားပြုသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။)

P – 173

(၃) ‘ဝတ္ထုဝိသဒကိရိယာ’ - ကိုယ်လက်သန့်စင်၊ ကိုယ်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်နေ
ခြင်း၊ စိတ်အစဉ်သန့်ပြန့်အောင်လုပ်ခြင်း

P – 173

- (၄) ‘ပရိပစ္ဆန္တတာ’ - တရားဓမ္မနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်မသိတာကို မေးမြန်းလေ့လာစူးစမ်းဆင်ခြင်ခြင်း
- (၅) ‘ဣန္ဒြိယ သမတ္တ ပဋိပါဒန’ - သဒ္ဓါ၊ ပညာ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ မျှအောင် သတိနှင့် ထိန်းညှိ ပေးခြင်း
- (၆) ‘ဂန္တိရ ဉာဏစရိယ ပစ္စဝေက္ခဏာ’ - လေးနက်သောတရားများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ သိအောင် ကြိုးစားခြင်း
- (၇) ‘တဒဓိမုတ္တတာ’ - ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ရန် စိတ်ညွတ်နေရမည်။ P – 173/182

ဣန္ဒြေ၅ပါး ရှိရာ သမထကျင့်ရာတွင် မည်သည်ကထိန်းညှိ၍၊ ဝိပဿနာကျင့်ရာတွင် မည်သည်က ထိန်းညှိပေးရ ပါသနည်း။

- ဣန္ဒြေ ၅ပါးရှိရာ သတိ က ထိန်းမပေးထားလျှင်
- ဝီရိယက စိတ်ကို တွန်းအားမပေးနိုင်၊ သဒ္ဓါက ဆုံးဖြတ်ခြင်း မလုပ်နိုင်၊ သမာဓိက တည်ငြိမ်အောင်မလုပ်နိုင်၊ ပညာက သိအောင်မလုပ်နိုင်။ အားလုံးထိန်းညှိပေးသည့်အခါမှ ဆိုင်ရာကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည်။ ထို့ကြောင့် ဣန္ဒြေကို မျှတအောင် ထိန်းညှိပေးရမည်။
- သမထအကျင့်ဖြစ်လျှင် သမာဓိက ပိုပြီးစွမ်းဆောင်နိုင်မှု ရှိရမည်။ သမာဓိကို စွမ်းအားမြှင့်ပေးရမည်။
 - ဝိပဿနာတရားအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် ပညာကို စွမ်းအားမြှင့်ပေးရမည်။ P – 175

ဣန္ဒြေ (၅)ပါး ဆောင်ရွက်ပုံ

- သဒ္ဓါ - ဆုံးဖြတ်ခြင်းကိစ္စ ဆောင်ရွက်သည်
- ဝီရိယ - စိတ်အားများကို မြှင့်တင်ပေးသည့် ကိစ္စရှိသည်
- သတိ - အာရုံနှင့်စိတ် တွဲကပ်နေအောင် လုပ်ပေးခြင်း
- သမာဓိ - အာရုံပေါ်တွင် စိတ်တည်ငြိမ်ကျသွားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ပညာ - အမှန်တရားကို ထိုးထွင်းသိခြင်း P – 176

ဣန္ဒြေငါးပါးထိန်းညှိခြင်း

(Nov 2025 OQ)

သတိကို အခြေခံထားပြီးလျှင် သဒ္ဓါနှင့်ပညာ၊ ဝီရိယနှင့် သမာဓိ ကို ထိန်းညှိပေးရမည်။

P-176

သဒ္ဒါနှင့် ပညာ

- သဒ္ဒါလွန်ကဲပြီး ပညာအားနည်းနေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မဟုတ်သည့် အရာကိုဆုံးဖြတ်ပြီး၊ မယုံသင့်တာယုံ၊ မျက်ကန်းယုံကြည်မှုမျိုး ဖြစ်ကာ ပညာမဲ့သဒ္ဒါ ဖြစ်တတ်သည်။
- ပညာလွန်ကဲပြီး သဒ္ဒါအားနည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် စူးစမ်းဆင်ခြင်မှုများပြီး ယုံကြည်လက်ခံမှုအားပျော့ကာ လမ်းချော်သွားတတ်သေးသည်။ ပညာလွန်ကဲမှုကို အကြောင်းပြုပြီး အစွန်းရောက်သွားတတ်သည်။ ထိုသူများသည် ဆေးကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါနှင့်တူ၍ ဆေးမရှိ၊ ကုရခက်သည်။

P – 177

ဝီရိယနှင့် သမာဓိ

ဝီရိယနှင့် သမာဓိဆိုသည် အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်တွင် ကျနေသည်။ ဝီရိယက စိတ်အားတွေ မြှင့်တင်ပေးပြီး၊ သမာဓိက စိတ်များအာရုံပေါ်မှာ စုကျသွားအောင် လုပ်ပေးသည်။ ဝီရိယက လှုပ်ရှားပြီး၊ သမာဓိက တည်ငြိမ်သည်။

- ဝီရိယများပြီး သမာဓိအားနည်းလျှင် လှုပ်ရှားမှုများ၍ တည်ငြိမ်မှု ပျက်ပြားသောကြောင့် ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်တတ်သည်။ စိတ်ကို စုစည်း၍ မရပါ။
 - ဝီရိယလျော့နည်းပြီး သမာဓိစွမ်းအားများ တက်နေပြီဆိုလျှင် စိတ်တည်ငြိမ်လာသည့်အတွက် သမာဓိကောင်းလွန်းအားကြီးကာ ထိနမိဒ္ဓများ ဝင်လာတတ်သည်။
- ထို့ကြောင့် ဓမ္မဝိဇ္ဇာသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ရန် ဣန္ဒြေများကို ထိန်းညှိပေးရန် အရေးပါပါသည်။

P – 178/179

ဓမ္မဝိစယကို မည်သည့်အဆင့်ထိ ကျင့်သုံးရမည်

ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်ကို

- ဝိပဿနာဉာဏ်အနေနှင့် ယှဉ်တွဲလာသော ဓမ္မဝိစယ
- မဂ်စိတ်နှင့် ယှဉ်တွဲလာသော ဓမ္မဝိစယ
- ဖိုလ်စိတ်နှင့် ယှဉ်တွဲလာသော ဓမ္မဝိစယ
- နောက်ဆုံးတွင် ကိလေသာကို စွန့်ပယ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ပြေးဝင်သွားသည့် အဆင့်ထိ ဓမ္မဝိစယကို အဆင့်ဆင့် ကျင့်သုံးသွားရမည်။

P – 187

အပိုင်း(၉)

သာသနာတော်တွင် ပဓာနတရား

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်တွင် အသိဉာဏ်သည် ပဓာနဖြစ်သည်။ လောကုတ္တရာအပိုင်း ရောက်သောအခါတွင် ပိုပြီးတော့ ဦးဆောင်မှု ရှိသည်။

လောကီအပိုင်းတွင် စိတ်ကဦးဆောင်ပြီး လောကုတ္တရာပိုင်းတွင် ပညာက ဦးဆောင်သည်။ မဂ္ဂင်(၈)ပါးကို မြတ်စွာဘုရားဟောသည့်အခါ သမာဒိဋ္ဌိဆိုသော ပညာကို ရှေ့ဆုံးထားပြီး ဟောခဲ့သည်မှာ တကယ့်လိုအပ်ချက်အတိုင်း ရှေ့တန်းတင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ P – 189

ဝီရိယ

- ဝီရိယဆိုသည် သတိ တို့နှင့်တွဲဖက်ပြီး အသိဉာဏ်ပညာ ကို ဖန်တီးပေးနိုင်သော တရားမျိုး ဖြစ်သည်။
- မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် အမြဲတမ်း ဝီရိယကို ချီးမွမ်းပြီး ဟောကြားလေ့ရှိသည်။ ကြိုးစားမှုမရှိဘဲ မည်သည့်အရာမှ ရလာမည် မဟုတ်၍ ဝီရိယသည် အလွန်အရေးပါသည်။ P – 189

ဝီရိယစကားလုံး၏ အဓိပ္ပါယ်

ဝီရ + ဣယ = ဝီရိယ

ရဲစွမ်းသတ္တိရှိသူတို့၏ လုပ်ရပ်၊ ရဲရင့်သူတို့၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ဝီရိယဟု အဓိပ္ပါယ်မှတ်ရပါမည်။ P – 189/190

ရဲရင့်သောပုဂ္ဂိုလ်များ

ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ၊ ရဟန္တာတို့သည် ရဲရင့်သောပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြသည်။ ထိုသူတို့၏ သန္တာန်တွင် ဖြစ်သော စွမ်းအားပြည့်တရားကို ဝီရိယဟု ခေါ်သည်။ P – 190

ဝီရိယ၏ လက္ခဏာ

ပဂ္ဂဟလက္ခဏာ - စိတ်အားများကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း လက္ခဏာရှိသည်။

အတူဖြစ်ဖက်တရားများကို အပေါ်သို့ ဆွဲတင်ပေးသည့် ဝီရိယသာ မရှိလျှင် သတိ လည်း သမာဓိ၊ ပညာ လည်း အားပျော့နေမည်။

ဝီရိယ၏ ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စ

ဥပတ္တမ္မန ရသ - ထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ ကျားကန်ပေးခြင်း ကိစ္စရှိသည်

(အိမ်ကြီးတစ်အိမ် ဟောင်းနွမ်း၍ လဲပြိုတော့မည့် အနေအထား ရှိလျှင် ပြိုကျမသွားအောင် ထောက်ထားရသလို ဝီရိယကလည်း စိတ်ဓာတ်လဲပြိုမသွားအောင် ထောက်ပံ့ပေးသည်)

ဝီရိယ၏ ပစ္စုပဋ္ဌာန်

အနောသီဒန ပစ္စုပဋ္ဌာန် - မြုပ်မသွားအောင် လုပ်ဆောင်ပေးမှုအဖြစ် ထင်လာခြင်း

(မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ သာသနာမှာ ကြိုးစားအားထုတ်ရာတွင် မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်များ ဖြစ်လာအောင် ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်များကို ဖယ်ရှားပစ်ခြင်း၊ မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်များ ကိုယ့်သန္တာန်တွင် ဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်များ တိုးတက်များပြား လာအောင် လုပ်ခြင်း စသည်များ ကြိုးစားအားထုတ်ရာတွင် ဝီရိယနှင့် ယှဉ်ပြီး ဖြစ်လာသော တရား များကို ထောက်ပံ့ကူညီပေးထားသည့်အတွက် ယှဉ်ဖက်တရားများမှ နစ်မြုပ်မသွားပါ။ P-192

ဝီရိယကို အကောင်းဖက်မှ မြှင့်တင်ခြင်း/ အဆိုးဖက်မှ မြှင့်တင်ခြင်း

- ဝီရိယကို အကောင်းဘက်မှကြည့်လျှင်

အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ စသော သန့်စင်ဖြူစင်သော စိတ်အနေ အထားများကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း

- အဆိုးဘက်မှ ကြည့်လျှင်

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယစသော စိတ်အနေအထားများ မြှင့်တက်လာ၊ ပြင်းထန် လာအောင် မြှင့်တင်ပေးခြင်း P - 191

ပါဠိစာပေမှ လူပျင်း

ကုသိတ - ပျင်းရိသူ ဟု မြန်မာပြန်သော်လည်း အနက်အားဖြင့် ‘ကုစ္ဆိတေန အာကာရေန သီဒတိတိ ကုသိတော - စက်ဆုပ်ဖွယ် အခြင်းအရာအားဖြင့် မြုပ်သွားသူ’ ဟု ဆိုလိုပါသည်။

စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများ အားနည်းသွားသည်။ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ပေါ်မလာဘဲ မြုပ်ဆင်းသွား သူကို လူပျင်းဟု ခေါ်သည်။ P - 192

ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ဖို့ရန် အထောက်အကူ အကြောင်းတရားများ

- (၁) အပါယ်ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို စွမ်းအားမြှင့်အောင် လုပ်ရမည်။
- (၂) ဝီရိယကြိုးစားအားထုတ်မှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ဝီရိယတွန်းအားကို ဖြစ်စေ ရမည်။
- (၃) ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းသည် ဘုရား၊ ရဟန္တာတို့၏ သွားရာလမ်းစဉ် ဖြစ်သည်ဆိုပြီး ကြိုးစား အားထုတ်ရမည်။
- (၄) ဒကာ ဒကာမများ လှူသောဆွမ်းများအပေါ်တွင် အလေးအနက်ထား၊ ရှိသေလေးစားရမည်။
- (၅) ဒါဟဇ္ဇမဟတ္တ - မြတ်စွာဘုရားရှင် ပေးခဲ့သော ဓမ္မအမွေနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်မှု ကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမည်။
- (၆) သတ္တုမဟတ္တ - တရားကျင့်ရန် လမ်းညွှန်နေသော ဆရာဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရား၏ ကြီးကျယ် မှုကို ဆင်ခြင်ရမည်။
- (၇) ဇာတိမဟတ္တ - မျိုးရိုးဇာတိကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြှင့်တင်ပြီး မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ သာကီဝင် မင်းမျိုး ခတ္တိယမျိုးရိုးထဲတွင် တို့တွေပါသည်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြှင့်တင်ရမည်။
- (၈) သဗြဟ္မစာရီမဟတ္တ - အတူကျင့်ဖော် သီတင်းသုံးဖော် အချင်းချင်းဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ လုံ့လ ဝီရိယထုတ်၍ ကြီးပွား တိုးတက်သွားကြတာ ကြည့်ပြီး ကိုယ်လည်း ကြီးပွားတိုးတက်အောင် လုပ်ရမည်။
- (၉) ပျင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝေးဝေးရှောင်ရမည်။
- (၁၀) လုံ့လဝီရိယ ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို အတုယူအားကျပြီး ကိုယ်လည်း ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်။
- (၁၁) ဝီရိယဖြစ်စေရန် အမြဲတမ်း စိတ်ညွတ်နေရမည်။

P – 193/201

ဝီရိယဖြစ်စေရန် အပါယ်ဆင်းရဲကို ဆင်ခြင်ပေးခြင်း

ငရဲတိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယံဆိုသည့် အပါယ်လေးဘုံရောက်နေလျှင် မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်များ တားဆီးရန်၊ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်များ ဖယ်ရှားပစ်ရန်၊ မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ် များ ဖြစ်စေရန်၊ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်များ တိုးပွားအားထုတ်ရန် အခွင့်အရေး မရှိပါ။

ထို့ကြောင့် အပါယ်လေးဘုံ မရောက်ခင် ကြိုးစားရမည် ဆိုသောအတွေးနှင့် ကိုယ့် စိတ်အား ကို မြှင့်ပေးရပါမည်။

P – 194

ဘုရား၊ ရဟန္တာတို့၏ ကြိုးစားမှုကို ဆင်ခြင်ခြင်း

- ဘုရားအလောင်းတော်တို့သည် လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း လူအများ မလုပ်နိုင်သော ပါရမီ၁၀ပါး၊ အပြား၃၀၊ စွန့်ခြင်းကြီး၅ပါး၊ စရိယာ၃ပါး တို့ကို ဇွဲကောင်းစွာ ကြိုးပမ်း အားထုတ်ခဲ့ သဖြင့် သတ္တဝါတွေအားလုံး ဦးထိပ်ထားရှိခိုးပူဇော်ကြရသည်။

- ပစ္စေကဗုဒ္ဓများ၊ ရဟန္တာများသည်လည်း ဘဝပေါင်းများစွာ ကြိုးစားကြ၍ အထွတ်အထိပ်ရောက်ကြသည်။
ထိုသို့ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ၊ ရဟန္တာတို့၏ ကြိုးစားမှုကို ဆင်ခြင်၍ မိမိလည်း မကြိုးစားလျှင် ရမည် မဟုတ်ဟု မိမိ၏ ဝီရိယစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးရပါမည်။ P – 194/195

မြတ်စွာဘုရားပေးခဲ့သော ဓမ္မအမွေကို ဆင်ခြင်ခြင်း

- ဗောဓိပက္ခိယတရား၃၇ပါး၊ မဂ်၊ဖိုလ်၊နိဗ္ဗာန်များသည် မြတ်စွာဘုရားပေးခဲ့သော ကြီးမြတ်သော အမွေဖြစ်သည်။ ထိုမြင့်မြတ်သောအမွေများကို ခံယူပြီး ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ နေရမရဟု ဆင်ခြင်ပြီး စိတ်စွမ်းအားတင်းပြီး အားထုတ်ရပါမည်။
- တရားကျင့်ရန် လမ်းညွှန်နေသော မြတ်စွာဘုရားသည် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်၊ ကိုယ်တိုင်လည်း တရားထူးတရားမြတ်ရပြီး၊ တစ်လောကလုံး ဦးညွှတ်ရသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ သာသနာတွင် ဝင်ရောက်နေပြီး ပေါ့တီးပေါ့ဆနေ၍ မဖြစ်ဟု ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ရပါမည်။
 - မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် သာကီဝင်မင်း၊ ခတ္တိယဇာတ်နွယ်ဝင် ဖြစ်သည်။ မိမိသည်လည်း မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်ခံလိုက် ပြီးထဲက ထိုဇာတ်ထဲဝင်သွား၍ အလွန်မွန်မြတ်သော ဇာတ်ထဲ ရောက်နေသားနှင့် ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ မနေသင့်ဟု စိတ်ကို ဆုံးမဆင်ခြင်ပြီး ဝီရိယကို တက်အောင် အားထုတ်ရမည်။ P – 198

အတူတရားကျင့်ဖော်များကို ဆင်ခြင်ခြင်း

- ရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်၊ ရှင်မဟာကဿပ၊ ရှင်အာနန္ဒတို့ကဲ့သို့ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ရဟန်းဇာတ်ထဲ ရောက်နေခြင်း၊
- ဘုရား၊ တရား ကိုးကွယ်သော အနာထပိဏ်၊ ဝိသာခါ၊ ဆတ္တပါဏိ၊ မဟာနာမ စသော ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာမ တို့ကဲ့သို့ ငါတို့လည်း ဘုရားကိုးကွယ်သော ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာမတွေ ဖြစ်၍ ပေါ့လျော့နေ၍ မဖြစ်ဟု နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီး ဝီရိယစွမ်းအားတက်အောင် ကြိုးစားရမည်။ P – 199

အပိုင်း(၁၀)

ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်

ပီတိ ဆိုသည် နှစ်သက် ကျေနပ်မှု ဖြစ်သည်။ မဂ္ဂင် စပါးထဲတွင် မပါသော်လည်း အသိဉာဏ် ရရန် အခြေခံ တွန်းအားတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မည်သည့်အာရုံနှင့် နှစ်သက်ကျေနပ်သည်ကို ကြည့်ပြီး ပီတိ၏တန်ဖိုးကို ဆုံးဖြတ်ကြရမည်။

P – 207

သမ္မောဇ္ဈင် မဖြစ်သော ပီတိ

ကာမဂုဏ်အာရုံနှင့် ပတ်သက်ပြီး လောဘနှင့် ပီတိဖြစ်လျှင် လောဘနှင့် ယှဉ်တွဲပြီး လာသည့် အတွက် လောဘအကျိုး ပေးသလို အကျိုးပေးသည့်အတွက် ထိုပီတိမျိုးသည် သမ္မောဇ္ဈင် မဖြစ်ပါ။ ဥပမာ - အဆိပ်ပါနေသည့် အစာကဲ့သို့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မဖြစ်ပါ။

P – 208

သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်နိုင်သော ပီတိ

- သမထကျင့်စဉ် တစ်ခုကျင့်၍ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်ရပြီး ကာမဂုဏ်အာရုံကင်းသော ချမ်းသာ သုခကို ခံစားရသော ဈာန်နှင့်ယှဉ်သော ပီတိများ
- ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ပြီး ရလာသော ဝိပဿနာနှင့် ယှဉ်သော ပီတိ

P – 209

ဝိဝေကဇီဝိတိသုခ

- ဝိဝေကဆိုသည် ကာမအာရုံနှင့် အကုသိုလ်မှ လွတ်ကင်းသော လောဘအတွေးမှ လွတ်သွားသော ပီတိသုခ ဖြစ်သည်။
- ထိုပီတိသုခကို ဝိဝေကဇီဝိတိသုခ ဟု ခေါ်သည်။
- နိဝရဏတရားများကိုလည်း ရှင်းလိုက်နိုင်သည်။
- တခြားကိလေသာ အကုသိုလ်တရားများကိုလည်း ဖယ်ထားနိုင်သည်။
- ကောင်းမြတ်သော အာရုံတစ်ခုပေါ်တွင် ကြည်နူးနေသော ပီတိ၊ ဓမ္မနှင့်ပတ်သက်သော ပီတိ ဖြစ်သည်။

P – 208

သမထကျင့်စဉ်အရ သတ်မှတ်သောပီတိ (၂)မျိုး

ဝိဝေကဇီဝိတိ - အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ ဆိုသည့် ကောင်းမြတ်သော အရည်အချင်း ရှိသည့် တရားများ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ပထမဈာန်နှင့် ယှဉ်တွဲလာသော ပီတိ

သမာဓိဇီဝိတိ - ထို့ထက်အဆင့်မြင့်၍ ဒုတိယဈာန်ရလာလျှင် သမာဓိကြောင့် ဖြစ်လာသောပီတိ

P – 209

ဝိပဿနာပီတိ

ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ပြီး ရလာသော ပီတိမျိုး ဖြစ်သည်။

“ပီတိနှင့် သုခ”

သုခ မဖြစ်မီကြိုတင်ထင်ရှားလာတာ ပီတိ၊ အာရုံအရသာကို တွေ့ရှိခံစားရ၍ နောက်ပိုင်းတွင် ဖြစ်လာတာ သုခ ဖြစ်သည်။ ပီတိနှင့် သုခ ယှဉ်တွဲပြီးတော့ ဖြစ်သည်။

ပီတိ ဖြစ်နေချိန်တွင် သုခက မထင်ရှားပါ။ သုခ ဖြစ်လာသော အချိန်တွင် နှစ်ခုစလုံး ထင်ရှား သည်။

ပီတိရှိသော နေရာတွင် သုခရှိသည်။ သုခရှိတိုင်းတော့ ဧကန်ပီတိ မဖြစ်ပါ။ P – 209

ပီတိ၏ လက္ခဏာ/ ရသ (ကိစ္စ). ပစ္စုပ္ပန်

ဖရဏ လက္ခဏာ - တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့ခြင်း လက္ခဏာ
တုဋ္ဌိ လက္ခဏာ - ကျေနပ်ခြင်း လက္ခဏာ ရှိသည်။

ရသ (ကိစ္စ) (ဆောင်ရွက်ချက်)

ဝိဇ္ဇာရသ - ကိုယ်နှင့် စိတ်ကို နှစ်မြို့စေတတ်သော ကိစ္စ

ပစ္စုပ္ပန် (အသွင်သဏ္ဌာန်)

ဩဒဂျ ပစ္စုပ္ပန် - စိတ်အားများ တက်လာသော ကာယစိတ္တ လန်းဆန်းလာသော လန်းဆန်း တက်ကြွသော အနေအထားဟု ယောဂီ၏ဉာဏ်တွင် မြင်ရမည်။ P – 210

ပီတိဖြစ်ကြောင်းတရားများ (၁၁) မျိုး

ပီတိဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းတရားများကို မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းတတ်လာပြီဆိုလျှင် ပီတိ ဖြစ်လာမည်။

- (၁) ပီတိကင်းမဲ့နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ရှောင်ရမည်။
- (၂) ပီတိရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရမည်။
- (၃) ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းသော သုတ္တန်များ ရွတ်ဖတ်ဆင်ခြင်ခြင်း
- (၄) ဗုဒ္ဓါ နုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများနေခြင်း
- (၅) ဓမ္မာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများနေခြင်း
- (၆) သံဃာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများနေခြင်း
- (၇) သီလာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများနေခြင်း

- (၈) စာဂါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများနေခြင်း
- (၉) ဒေဝတာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများနေခြင်း
- (၁၀) ဥပသမာနုဿတိ - နိဗ္ဗာန်ဆိုသည့် အလွန်ငြိမ်းချမ်းသည့် သဘာဝကို မျက်မှောက်ပြုရန် ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ပီတိဖြစ်ရန် တွေးခြင်း
- (၁၁) တဒဓိမုတ္တတာ - ပီတိဖြစ်စေရန် စိတ်ကို ညွတ်ထားခြင်း

P – 214/218

ပီတိခွာနည်း

ဝိပဿနာ ရှုချင်ပြီဆိုလျှင် ပီတိကို ခွာခွာနည်း (၂)မျိုးရှိသည်။

- (၁) ပီတိ၏ သဘာဝကို ဆင်ခြင်ကာ ပီတိခွာနည်း

ဘုရားကို အာရုံပြုပြီး ပီတိဖြစ်နေလျှင် ဘုရားအာရုံကို လွှတ်ပြီး ဖြစ်နေသော ပီတိကို ရှုခြင်း ဖြစ်သည်။ ပီတိသည် ကိုယ့်သန္တာန်တွင် တကယ်ဖြစ်နေသော ပရမတ္ထတရားဖြစ်၍ ထိုပီတိကို သဘာဝ လက္ခဏာအနေနှင့် ရှုတတ်ပြီဆိုလျှင် ပီတိကို အာရုံပြုသော ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်သွားမည်။

- (၂) ပီတိ ဖြစ်နေလျှင် ထိုပီတိ၏ စွမ်းအားများကို ယူပြီး ကိုယ်ရှုနေကျ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြောင်းရှုကာ ပီတိ ခွာခြင်း

အာနာပါနကကို ရှုနေရင်း ပီတိဖြစ်လျှင် ပီတိကို ဖယ်ထုတ်လိုက်ပြီး ကိုယ်ရှုနေကျ အာနာပါနကို ပြန်ရှုခြင်း

P – 213

ဝိဝေက နိဿိတံ၊ ဝိရာဂ နိဿိတံ ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဝိဝေက နိဿိတံ - ကာမဂုဏ် အာရုံစိတ်များ လွှတ်ကင်းသွား၊ ကင်းပြတ်သွားသော အနေ အထား ဆိုက်ထိအောင် ပီတိကိုပွားခြင်း

ဝိရာဂ နိဿိတံ - ကာမဂုဏ်စိတ်များ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်ထိအောင် ပီတိကို ပွားခြင်း P-218

ပဿဒ္ဓိ သမ္မောဇ္ဈင်

ပဿဒ္ဓိ သမ္မောဇ္ဈင်

ပဿဒ္ဓိ - ပူပန်မှု ကင်းခြင်း

- စိတ်ကို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသည့် ပူလောင်စေသော ကိလေသာများ ငြိမ်းသွားပြီဆိုလျှင် ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ ဖြစ်သည်။
- ကာယကို စေတသိက် အစုဟု ပြောပြီး ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိက စိတ်ကို ညွှန်းသည်။
- ထို့ကြောင့် စိတ်ထဲတွင် အေးချမ်းသွားပြီး ကိလေသာပူပန်မှုများ မရှိတော့လျှင် ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်သည်။

P – 219

ပဿဒ္ဓိ လက္ခဏာ ၊ ရသ (ကိစ္စ)၊ ပစ္စုပ္ပန်

- ဥပသမလက္ခဏာ - အပူများကင်းသွားခြင်း၊ ပူပန်ခြင်းကင်းခြင်း၊ ငြိမ်းအေးခြင်း သဘော လက္ခဏာ ရှိသည်။
- ရသ (ကိစ္စ) - ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ပူပန်စေတတ်သော ကိလေသာများကို ချိုးနှိမ်ပစ်ခြင်း
- ပစ္စုပ္ပန် - ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လှုပ်ရှားယောက်ယက်ခတ်ခြင်း မရှိဘဲ အေးချမ်းသည့် အနေအထားကို ရှုမြင်ရမည်။ P – 219/220

အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း

ပဿဒ္ဓိသည် သုခနှင့်သမာဓိ (ဧကဂ္ဂတာ) ကို အထောက်အကူ ပြုသောကြောင့် အလွန်အရေး ကြီးသော သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်သည်။ P – 220

ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်ကြောင်း အကြောင်းတရား (၇)ချက်

- (၁) ကိုယ်အနေနှင့်လည်း ငြိုးမိန်၊ စိတ်ကလည်း ပူပန်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မပေါင်းပဲ ရှောင်ရမည်။
- (၂) အမြဲတမ်း ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနှင့် ပေါင်းရမည်။
- (၃) ပဏီတ ဘောဇနသေဝနတာ - မွန်မြတ်သော အစာအာဟာရ၊ ကောင်းမြတ်သော အဆီအစိမ့် ရှိသော အစာများ မှီဝဲခြင်း
- (၄) ဥတုသုခသေဝနတာ - ကောင်းသော ရာသီဥတုကို မှီဝဲခြင်း
- (၅) ဣရိယာပထ သုခ သေဝနတာ - ချမ်းသာသော ဣရိယာပုတ်နှင့် နေခြင်း
- (၆) မဇ္ဈတ္တ ပယောဂတာ - မည်သည့်ကိစ္စပဲလုပ်လုပ်၊ အစွန်းမရောက်စေရပဲ အလယ်အလတ် လုပ်ဆောင်မှု ရှိခြင်း
(ဝီရိယ နှင့် သမာဓိ ထိန်းညှိပြီး နေသွားလျှင် ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်သည်)
- (၇) တဒမိ မုတ္တတာ - ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်စေရမည်ဟု ကိုယ့်စိတ်ထဲတွင် စိတ်ညွတ်ထားခြင်း

P – 222

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်စေရန် အရေးကြီးသော သမ္မောဇ္ဈင်

- ပဿဒ္ဓိ သည် သုခကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- သုခက သမာဓိကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- သမာဓိက ယထာဘူတဉာဏဒဿန (မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်မှုကို) ဖြစ်ပေါ်စေသည်
- ထို့ကြောင့် ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်သည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးတက်စေရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။
- မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ် ပေါ်လာသောအခါ ပဿဒ္ဓိသည် အလိုအလျောက် ခိုင်ခိုင်မာမာ ဖြစ်သွားသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မဂ်စိတ်က ကိလေသာကို ဖယ်လိုက်၍ ပူစရာ မရှိတော့သောကြောင့် ငြိမ်းချမ်းသွားသည့် သဘောဖြစ်သည်။ P – 223

သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင်

သမာဓိ လက္ခဏာ

အဝိက္ခေပ လက္ခဏာ - အာရုံအမျိုးမျိုး ပေါ်လွင်ပျံ့မှု မရှိခြင်း

အဝိသာရ လက္ခဏာ - မိမိစိတ်သည် ပြန့်ကျဲပြီးမနေဘဲ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်တွင် တည်ငြိမ်နေခြင်း
P – 223/224

‘ဝိက္ခေပ’ ဆိုသည် အမျိုးမျိုးသော အာရုံများအပေါ်စိတ်ကို ပစ်လွှတ်နေခြင်း၊ စိတ်ငြိမ်မနေဘဲ ဟိုအာရုံရောက်သွားလိုက်၊ ဒီအာရုံရောက်သွားလိုက် ဖြစ်ခြင်းကို ခေါ်သည်။ P – 223

သမာဓိ၏ ရသ (ကိစ္စ)

စိတ္တ စေတသိကာနံ သမ္ပိဏ္ဏနရသော - စိတ်စေတသိက်များကို စုပေးခြင်းကိစ္စ

(စိတ်၊ စေတသိက်များ အားလုံး အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်တွင် စုပြုံကျသွားအောင်၊ ပြန့်ကျဲမသွားအောင် သမာဓိက ဆွဲစုပေးထားခြင်း)
P – 224

သမာဓိ၏ ပစ္စုပ္ပန် (ရှုမြင်ရသည့်အနေအထား)

စိတ္တဋ္ဌိတိ ပစ္စုပ္ပန် - အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်တွင် စိတ်ငြိမ်ပြီး ရပ်တည်သွားခြင်း အသွင်ပုံရိပ် အနေနှင့် မြင်ရမည်။
P – 225

သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ကြောင်းတရားများ

P – 225/226/227

- (၁) ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရမည်။
- (၂) သဒ္ဓါ၊ ပညာ၊ ဝီရိယနှင့် သမာဓိကို ထိန်းညှိပေးရမည်။
- (၃) နိမိတ်အာရုံများအပေါ်တွင် လိမ္မာကျွမ်းကျင်မှု ရှိရမည်။
- (၄) စိတ္တဿ ပဂ္ဂဏှနတာ - သမာဓိဖြစ်ဖို့ရန် စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။
- (၅) နိဂ္ဂဏှနတာ - စိတ်ဓာတ်များ သိပ်တက်ကြွနေလျှင် စိတ်ဓာတ်ကို နှိမ်ပေးရမည်။
- (၆) သမ္ပဟံသနတာ - အာရုံပေါ်တွင် နှလုံးသွင်းမှုနှင့် စိတ်များ ရွှင်လန်းအောင် လုပ်ပေးရမည်။
- (၇) အဇ္ဈုပေက္ခနတာ - အာရုံပေါ်တွင် နေသားတကျရှိ၍ ကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ အာရုံမှာ မှီပြီး တော့ မျှမျှတတ ကြည့်ရှုနေခြင်း
- (၈) အသမာဟိတပုဂ္ဂလပရိဝဇ္ဇနတာ - သမာဓိကင်းမဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်များ အပေါင်းအသင်း မလုပ်ရပါ။
- (၉) သမာဟိတ ပုဂ္ဂလသေဝနတာ - သမာဓိရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အပေါင်းအသင်းလုပ်ပါ။
- (၁၀) ဈာနဝိမောက္ခ ပစ္စဝေက္ခနတာ - သမထကျင့်သည်ဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာကျင့်သည်ဖြစ်စေ မိမိရသော ဈာန်၊ မိမိရရှိသော လွတ်မြောက်မှုကို ဆင်ခြင်ပေးရမည်။
- (၁၁) တဒမိမုတ္တတာ - သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ကိုဖြစ်စေရမည်ဟု စိတ်ကို ညွှတ်ထားရမည်။

နိမိတ္တ ကုသလတာ

ထွက်လေဝင်လေ ပေါ်တွင် အာရုံပြုပြီးနေခြင်းသည် သမာဓိဖြစ်စေနိုင်သော အာရုံကို သိစေသည်။ မည်သို့ပြုလုပ်ရင် သမာဓိဖြစ်မည်ကို ကျွမ်းကျင်စေသည်။ P – 227

ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင်**ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင်**

ထိုဥပေက္ခာသည် စိတ်၏ ခံစားမှုဝေဒနာကို မပြောပါ။ သင်္ခါရတရားနှင့် သတ္တဝါများ အပေါ်တွင် တည်ငြိမ်မှုရှိသော ဥပေက္ခာဟု ဘာသာပြန်သည်။

အများနားလည်သလို လျစ်လျူရှုခြင်း၊ မခေါ်မပြောနေခြင်း၊ မဟုတ်ဘဲ၊ သဘာဝတရားများကို ထိန်းညှိပေးသော အရာသာဖြစ်သည်။ P – 228

ဥပေက္ခာ၏ လက္ခဏာ

ပဋိသန္ဓေရဏ လက္ခဏာ - ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း အမှတ်လက္ခဏာ

သမဝါဟိတ လက္ခဏာ - တစ်ညီတည်းသယ်ဆောင်သွားခြင်း လက္ခဏာ

P – 228

ဥပေက္ခာ၏ ရသကိစ္စ

ဦးနာမိက နိဝါရဏရသ-

ဦးန - လျော့နေသည့် အနေအထား

အဓိက - လွန်ကဲသွားသည့် အနေအထား

အလျော့မခံ၊ အလွန်ကဲ မခံဘဲ အလယ်အလတ် တည့်မတ်အောင် ထားနိုင်သော ကိစ္စရှိသည်။

P-228

ပစ္စုပ္ပန်

မဇ္ဈတ္တဘာဝပစ္စုပ္ပန်နာ - ဘယ်တော့မဆို အစွန်းမရောက် အလယ်အလတ် သဘောရှိစေသော တရား အနေနှင့် ရှုမြင်ရသည်။ P – 229

ဥပေက္ခာဖြစ်ကြောင်းတရားများ

(၁) သက်ရှိသတ္တဝါကို ဖြစ်စေ၊ သက်မဲ့ပစ္စည်းဝတ္ထုကို ဖြစ်စေ တွယ်တာတတ်သော၊ ခင်မင်တတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနှင့် မပေါင်းရပါ။

(၂) သတ္တဝါ သင်္ခါရများအပေါ်တွင် အလယ်အလတ် သဘောထားနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပေါင်းပါ။

(၃) သတ္တမဇ္ဈတ္တတာ - သတ္တဝါများ အပေါ်တွင် အလယ်အလတ် သဘောထားနိုင်ရမည်။

- (၄) သင်္ခါရ မဇ္ဈတာ - ပစ္စည်းအပေါ် အလယ်အလတ် သဘောထားခြင်း
 (၅) တဒမိ မုတ္တတာ - ဥပေက္ခာ ဖြစ်စေရန် စိတ်ကို ညွှတ်ထားခြင်း P – 229/230

သက်ရှိသတ္တဝါများအပေါ်တွင် အလယ်အလတ်ဖြစ်အောင် ထိန်းညှိဆင်ခြင်နည်း

- (၁) သက်ရှိသတ္တဝါများ (သားသမီး၊ ဆွေမျိုး၊ မောင်နှမပင် ဖြစ်စေ) အပေါ် တွယ်တာနေပြီဆိုလျှင် ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိသည် ဟု ဘုရားဟောထားသည်။ ငါလည်း ငါ့ကံ အတိုင်း သွားရမည်။ သူလည်း သူ့ကံအတိုင်းသွားရမည်။ မေတ္တာသက်ဝင် စောင့်ရှောက်ရုံပဲ တတ်နိုင်မည်၊ တွယ်တာနေ၍ မဖြစ်ဟု ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရမည်။
 (၂) သက်ရှိသတ္တဝါများ (သားသမီး၊ မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ မောင်နှမစသည်) အပေါ်တွယ်တာနေလျှင် ‘မြတ်စွာဘုရားက သက်ရှိသတ္တဝါဆိုတာ မရှိ၊ ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်မျိုးသာရှိသည်ဟု ဟောသည်။ ငါ့မှာရော၊ သူ့မှာပါ ရုပ်နာမ် နှစ်မျိုးသာရှိသည်။ နာမည်လေး မှည့်ထားလို့သာ ခေါ်နေကြရသည်။ သတ္တဝါဆိုတာမရှိ၊ ထိုမရှိတာချည်းကို တွယ်တာနေတာ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ဆင်ခြင်ပေးခြင်းအားဖြင့် တွယ်တာမှုလွန်ကဲခြင်းကို လျော့ချနိုင်ပါမည်။ P – 230

သက်မဲ့ပစ္စည်းများအပေါ် တွယ်တာမှုရှိနေလျှင် ဆင်ခြင်ခြင်း နည်းလမ်းများ

- (၁) မည်သည့်ပစ္စည်းဖြစ်စေ ထိုပစ္စည်းများသည် မမြဲ၊ တစ်နေ့ကျ ပျက်စီးသွားမည်။ မည်သည့်အရာမှ မမြဲ၊ ပိုင်ဆိုင်သူဆိုတာ တကယ် မရှိပါ။ ထိုသို့ ပိုင်ဆိုင်သူကင်းမဲ့သော သဘောတရားကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သင်္ခါရတရားများ အပေါ် အလယ်အလတ် သဘောထားနိုင်ပါမည်။
 (၂) တာဝကာလိက - မည်သည့်ပစ္စည်းဖြစ်ဖြစ် မိမိလက်ထဲ ခဏသာနေမည်။ ထာဝရဆိုတာ မရှိပါ။ ထိုသို့ အမြဲမပိုင်ဘဲ၊ အခိုက်အတန့်လေးသာ ပိုင်သော သဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား၍ သင်္ခါရတရားများ အပေါ်တွယ်တာမှုကို လျော့ချရပါမည်။ P – 231/232

အပိုင်း(၁၁)

သာသနာတော်တွင် အရေးကြီးဆုံးတရား

မဂ္ဂင်္ဂ-ပါးသည် မြတ်စွာဘုရား အကြိမ်ပေါင်းမြောက်မြားစွာ ဟောကြားခဲ့သည့်တရား ဖြစ်၍ သာသနာတော်တွင် အရေးကြီးဆုံးသောတရား ဖြစ်၏။

ပရိနိဗ္ဗာန်စံ ညောင်စောင်းပေါ်လဲလျောင်းသည့်အချိန် သုဘဒ္ဒပရဗိုဇ်ကြီး၏မေးခွန်းကို ဖြေသည့် အခါတွင်လည်း မဂ္ဂင်(ဂ)ပါးကိုပင် ဟောခဲ့သည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားဓမ္မများသည် မဂ္ဂင်ဂ-ပါးနှင့်စပ်ပြီး မဂ္ဂင် ဂ-ပါးနှင့် နိဂုံးချုပ်၏။

P – 236

မဂ္ဂင် ဂ-ပါးကို “မဇ္ဈိမပဋိပဒါ” ဟု ဟောရခြင်းအကြောင်း

မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင် ဂ-ပါးကို “မဇ္ဈိမပဋိပဒါ” ဟု အမည်တပ်၍ ဟောရပါသည်။ ချမ်းသာသုခဆိုသည် ခံစားသင့်သော ချမ်းသာသုခ ခံစားရမည်၊ ဒုက္ခဆိုလျှင်လည်း အကျိုးရှိမည့် ဒုက္ခမျိုး ခံသင့်တာ ခံရမည်။ ကာမချမ်းသာပဲ ခံစားရမည်၊ ဒုက္ခခံရမည်ဟု တစ်ဖက်သတ် အစွန်းရောက်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ခံစားသင့်သည့် ချမ်းသာခံစား၊ ဒုက္ခခံသင့်သည့်အခါ ခံ၊ အကြောင်းအကျိုး သိပြီး ကြိုးစား အားထုတ်ဖို့က လိုအပ်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

P – 236

“အရင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ ဖွင့်ဆိုထားသော အရိယ အဓိပ္ပာယ်”

အရိယ ဆိုသော ဝေါဟာရ၏ အဓိပ္ပာယ်

- ၁။ တံ တံ မဂ္ဂဝဇ္ဈေဟိ ကိလေသေဟိ အာရကတ္တာ - မဂ်ဖြင့်ပယ်သတ်ရသော ကိလေသာတို့မှ ဝေးကွာသွားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။
- ၂။ အရိယဘာဝကတတ္တာ - ပုထုဇ္ဇနတွေထဲမှ လွတ်ကင်းသွားအောင်၊ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သည်။
- ၃။ အရိယဖလ ပဋိလာဘကရတ္တာ - အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ မျက်မှောက်ပြုနိုင်သော ဖိုလ်အကျိုးတရားများ ရရှိရန် ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော အကြောင်းတရား

P – 237/239

ကိလေသာ

ကိလေသာဆိုသည် စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေပြီး ပညာကို ပျောက်ကွယ်စေတတ်၏။ ကိလေသာများနှင့် (သို့မဟုတ်) ကိလေသာများ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်နေမည်ဆိုလျှင် အင်မတန်သိမ်မွေ့သော သင်္ခါရတရားများ၏ ချုပ်ငြိမ်းမှုနိဗ္ဗာန်(သို့မဟုတ်) အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တဆိုသော သိမ်မွေ့သော လက္ခဏာများကို မြင်ဖို့ရာ အလွန်ခဲယဉ်း၏။

P – 237

အာရက

အာရက- ဝေးကွာခြင်း ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ စကားလုံး ပြောင်းလဲသုံးသည့် အခါ အရိယ ဆိုသည့် စကားလုံးကို အာရက အနက်အဓိပ္ပါယ်ဖြင့် မကောင်းသော စိတ်ဓာတ်များမှ ဝေးသည်။ ကောင်းမြတ်သော ဖြူစင်သော စိတ်ဓာတ်များသာ ရှိသည်။ မကောင်းသော ကိလေသာများမှ ဝေးကွာ သည်ဟု ဖွင့်ဆိုပါသည်။

P – 238

ပုထုဇ္ဇန

ပုထုဇ္ဇန - သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပုထုဇ္ဇန ဟုခေါ်သည်။

ပုထုဇ္ဇန၊ ပုထု + ဇန။ ပုထု - ကိလေသာတွေ အများကြီးကို ၊ ဇန - ဖြစ်စေသည်။

ကိလေသာများစွာကို ဖြစ်စေတတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ ယုတ်မာသောစိတ်အညစ်အကြေးများ ဖြစ်မှုများသော ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှ ပုထုဇဉ် ဟုခေါ်သည်။

P – 238

ကိလေသာများနှင့် အမြဲတမ်းလုံးထွေးနေသော လူတန်းစားများထဲမှ ဆွဲထုတ်ပြီး မြင့်မြတ် ဖြူစင် သော ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကို ရောက်အောင် လုပ်ပေးသောတရား

ကိလေသာများကို အမြဲဖြစ်စေတတ်သော (သို့မဟုတ်) ကိလေသာများနှင့် အမြဲတမ်းလုံးထွေး နေသော လူတန်းစားတွေထဲက ဆွဲထုတ်ပြီး မြင့်မြတ်ဖြူစင်သော ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကို ရောက်အောင် လုပ်ပေးသော တရားမှာ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ဖြစ်ပါသည်။

P-239

အဋ္ဌကထာဆရာဖွင့်ပြသော မဂ္ဂအဓိပ္ပာယ် ၃ မျိုး

(Nov 2025 OQ)

- ၁။ “နိဗ္ဗာနတ္ထိကေဟိ မဂ္ဂိယတိ မဂ္ဂေါ” နိဗ္ဗာနတ္ထိကေဟိ - နိဗ္ဗာန်လိုချင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ မဂ္ဂိယတိ - ရှာဖွေအပ်သောတရားဖြစ်၍၊ မဂ္ဂေါ - မဂ္ဂ
- ၂။ “နိဗ္ဗာနံ မဂ္ဂတိတိ မဂ္ဂေါ” - နိဗ္ဗာန်ကို ရှာပေးတတ်သောတရား
- ၃။ “ကိလေသေ မာရေန္တော နိဗ္ဗာနံ ဂစ္ဆတိတိ မဂ္ဂေါ” ကိလေသာများကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး၊ နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ဆောင်ပေးသောတရား။

P – 250

မဂ္ဂ လုပ်သော အလုပ် ၂-ခု

၁။ ကိလေသာဆိုသော အဟန့်အတား အနှောက်အယှက်များကို ဖယ်ရှားသည်။

၂။ နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ပေးသည်။

P – 250

မဂ္ဂကို မေ့စကြာတရားနှင့် ပရိနိဗ္ဗာန်စံရာ ကုသိနာရုံတွင် ရှင်းလင်းခဲ့ပုံ

- “အရိယောအဋ္ဌကီကော မဂ္ဂေါ” ကို တရားဦးမေ့စကြာ သုတ္တန်တရားတော်တွင် မြတ်စွာဘုရားက မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ဟု အမည်တပ်ခဲ့ပါသည်။
- နောက်ဆုံးပရိနိဗ္ဗာန်စံရာ ကုသိနာရုံရောက်သောအခါတွင်လည်း “မဂ္ဂင်စ-ပါးမရှိသည့် သာသနာ သည် သောတာပန် မရှိ၊ သကဒါဂါမ် မရှိ၊ အနာဂါမ် မရှိ၊ ရဟန္တာ မရှိ၊ မဂ္ဂင် စ-ပါး ရှိမှ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ ဆိုသည် ရှိနိုင်၏ ဟုဟောကြားခဲ့သည်။ P-251

သမ္မာ အဓိပ္ပါယ် ၃မျိုး (အဋ္ဌကထာအဖွင့်)

သမ္မာ -

၁။ ချီးမွမ်းအပ်သော

၂။ ကောင်းသော

၃။ အဝိပရိတ- မမှားသော ဟု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုသည်။

P – 252

နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် လေ့ကျင့်ရမည့်တရား

ထိုမဂ္ဂင် စပါး တရားများသည် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးရန် အားလုံးချိန်ကိုက် တစ်ညီတည်း စွမ်းဆောင်မှုများရအောင် လေ့ကျင့်ရမည်။ ထို မဂ္ဂင် စ-ပါး၏ စွမ်းရည်သတ္တိများ တိုးတက်လာအောင် လေ့ကျင့်ရန်လိုအပ်သည်။

P – 253

မဂ္ဂင်

သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ ဟူသော အင်္ဂါ ၈-ခု ပေါင်းစုထားခြင်းကို မဂ္ဂ ဟု ခေါ်သည်။ ထို ၈-ခု ပေါင်းထားမှ စွမ်းအင် သတ္တိရှိသည်၊ ၁-ခုတည်းဖြင့် အစွမ်းသတ္တိမရပါ။

P – 253

သံသရာဝဋ်မှ ထွက်ရန်အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်သော အသိဉာဏ်တရား

- သံသရာဝဋ်မှ ထွက်ရန်အတွက် အရေးကြီးဆုံးသည် အသိဉာဏ်ပင် ဖြစ်သည်။
- အသိဉာဏ်မပါလျှင် သံသရာဝဋ်မှ မထွက်နိုင်ပါ။

- သံသရာထဲလည်စေသော အဝိဇ္ဇာ၊ မောဟကို ပယ်သတ်နိုင်သည်မှာလည်း အသိဉာဏ်ပင် ဖြစ်သည်။
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ကြည့်လျှင် သံသရာလည်သည့်နေရာတွင် ‘အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာ’ ဟု အဝိဇ္ဇာ ကို ဦးတည်အစဟောပြီး၊ သံသရာဝဋ်မှ လွတ်ရန် မဂ္ဂင် ၈-ပါး ဟောသည့်အခါ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုသော အသိဉာဏ်က စပြီး ဟောပါသည်။
- ထို့ကြောင့် မည်သည်ပဲလုပ်လုပ် အသိဉာဏ်ရှိရန် အရေးကြီးသည်။ P – 254

သဒ္ဓါ ကပိပေးသည့်အဆင့်

မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်တွင် သဒ္ဓါသည် အသိဉာဏ် ရဖို့ရန်၊ တရားနာဖို့ရန်၊ ဗဟုသုတ ဆည်းပူးရန်၊ တရားဓမ္မကို စိတ်ဝင်စားလာရန် အဆင့်လောက်သာ ပို့ပေးနိုင်တာ ဖြစ်၏။ သဒ္ဓါရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ဘုရားနှင့် တွေ့ပေးသည်၊ တရားကို နားလည်ခြင်းသည် ပညာ ဖြစ်သွားသည်။ ထိုပညာ ကမှသာ အဆုံးအဖြတ် ပေးနိုင်သည်။ P – 255

ကျင့်စဉ်နှင့် မဂ္ဂင် (၈)ပါးကို စီစဉ်လျှင်

- သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ သည် သီလမဂ္ဂင် ဖြစ်သည်။
 - သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ သည် သမာဓိမဂ္ဂင် ဖြစ်သည်။
 - သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ သည် ပညာမဂ္ဂင် ဖြစ်သည်။
- ထို့ကြောင့် ကျင့်စဉ် ၃-ခု တွင် (၁)သီလကို အရင်ကျင့်၊ (၂)ပြီးမှ သမာဓိကျင့်စဉ်၊ (၃)ပညာ ကျင့်စဉ် ကျင့်ရမည်ဟု ဟောထားခဲ့ပါသည်။ P-255

သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ပထမဆုံး ထားရခြင်းအကြောင်း

(Nov 2025 OQ)

(၁) သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ပထမဆုံး ထားရခြင်းအကြောင်း -

- သီလကျင့်သည် ဖြစ်စေ၊ သမာဓိ ကျင့်သည်ဖြစ်စေ ပညာပါရမည်။
- ပညာမပါသည့် သီလ သမာဓိက နိဗ္ဗာန်ကို ရှာပေးမည် မဟုတ်ပါ။
- ထို့ကြောင့် အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက “နိဗ္ဗာန်ရဖို့ တရားဓမ္မကို ကျင့်ကြံသော ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် ကျေးဇူးများ၏”
- ထို့ကြောင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို မဂ္ဂင် ၈ပါးတွင် ရှေ့ကထား၍ ဟောပါသည်။ P-255

(၂) သမ္မာဒိဋ္ဌိပြီးနောက် သမ္မာသင်္ကပ္ပကို ဟောရခြင်းအကြောင်း

အမှန်မြင်ရန်အတွက် အမှန်တွေးမှုသည် အလွန် အရေးပါသောကြောင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပကို တွဲဖက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားခြင်း ဖြစ်၏။ P-256

(၃) သမ္မာသင်္ကပ္ပပြီးနောက် သမ္မာဝါစာကို ဟောရခြင်းအကြောင်း

လူတို့သည် စကားမပြောခင် ကြိုတင်ပြီးတော့ စဉ်းစားထားသည်။ စိတ်ကူးပြီးမှ ပြောခြင်းဖြစ်သောကြောင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပသည် သမ္မာဝါစာကိုလည်း အထောက်အကူပြုသည်။ ထို့ကြောင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပနှင့် သမ္မာဝါစာကို ရှေ့နောက်စဉ်၍ ဟောထားသည်။ P – 256

(၄) သမ္မာဝါစာ ပြီးနောက် သမ္မာကမ္မန္တကို ဟောရခြင်းအကြောင်း

လူတွေသည် တစ်စုံတစ်ခု လုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် မလုပ်ခင်ပြောဆိုမှုက အရင်လာသည် ဖြစ်သောကြောင့် သမ္မာဝါစာ ပြီးသည့်နောက်တွင် သမ္မာကမ္မန္တကို ဟောထား၏ P-257

(၅) သမ္မာကမ္မန္တ ပြီးနောက် သမ္မာအာဇီဝကို ဟောရခြင်းအကြောင်း

အမှန်ပြော အမှန်လုပ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မှ အသက်မွေးမှုဆိုတာ မှန်ကန်နိုင်သည်။ အသက်မွေးတယ်ဆိုတာ အပြောနှင့် အသက်မွေး၏။ အလုပ်နှင့် အသက်မွေး၏။ ထို့ကြောင့် သမ္မာကမ္မန္တပြီးနောက် သမ္မာအာဇီဝကို ဟောရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ P-256

(၆) သမ္မာအာဇီဝ ပြီးနောက် သမ္မာဝါယာမကို ဟောရခြင်းအကြောင်း

မှန်ကန်သည့် အသက်မွေးသည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အကျိုးစီးပွားများရဖို့ရန်အတွက် ကြိုးစား အားထုတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် သမ္မာအာဇီဝပြီးနောက် သမ္မာဝါယာမကို ဟောရခြင်း ဖြစ်၏။

(၇) သမ္မာဝါယာမ ပြီးနောက် သမ္မာသတိကို ဟောရခြင်း

ကြိုးစားအားထုတ်ပြီဆိုလျှင် သတိနှင့်ကြိုစားရမည်။ ထို့ကြောင့် သမ္မာဝါယာမပြီးနောက် သမ္မာသတိ ကို ရှေ့နောက်စဉ်၍ ဟောရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ P-259

(၈) သမ္မာသတိပြီးနောက် သမ္မာသမာဓိနှင့် တွဲထားရခြင်း

သတိထားရှိမှသာ သမာဓိအတွက် အထောက်အကူဖြစ်/မဖြစ် ရွေးချယ်နိုင်မည်။ ထို့ကြောင့် သမ္မာသတိ ပြီးနောက် သမ္မာသမာဓိကို ရှေ့နောက်စဉ်၍ ဟောရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ P-260

မိစ္ဆာအာဇီဝ

ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါး၊ ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါးနဲ့ အသက်မွေးခြင်းသည် မိစ္ဆာအာဇီဝ ဖြစ်သည်။

P – 257

ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးနှင့် အသက်မွေးခြင်း

၁။ မုသာဝါဒ - လိမ်လည်ပြီး စီးပွားရှာခြင်း။

၂။ ပိသုဏဝါစာ- တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်မတည့်အောင်လုပ်ပြီးနေရာဝင်ယူကာ စီးပွားရှာခြင်း။

၃။ ဖရုသဝါစာ - တစ်ယောက်ကို ခြိမ်းခြောက်ကြိမ်းဝါးပြီး အခွင့်ကောင်းယူသွားကာ စီးပွားရှာခြင်း။

၄။ သမ္မပ္ပလာပ - လူတစ်ယောက် အကျိုးမဲ့အောင်ပြောပြီး စီးပွားရှာခြင်း။

ထိုသို့ ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတွက် စီးပွားရှာခြင်းသည် မိစ္ဆာအာဇီဝ ဖြစ်သည်။ P – 258

ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါးနှင့် အသက်မွေးခြင်း

၁။ သူများအသက် သတ်ခြင်း

၂။ သူများဥစ္စာခိုးခြင်း

၃။ သူတစ်ပါးသားမယား ပစ်မှားခြင်း

ထိုသို့ ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းခြင်းသည် မိစ္ဆာအာဇီဝ ဖြစ်သည်။ P – 258

သမ္မာအာဇီဝ

ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါး၊ ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါးကို ရှောင်ကြဉ်၍ အသက်မွေးခြင်းသည် သမ္မာအာဇီဝ ဖြစ်သည်။ P-259

ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်

သီလဆောက်တည်ခြင်းမှစပြီး သမထဝိပဿနာအကျင့်ကို ကျင့်နေသောအပိုင်း ကို ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် ဟုခေါ်၏။ ထိုရှေ့ပိုင်းတွင် မဂ္ဂင်တရားများသည် သူ့ဟာနှင့်သူ တစ်ခါတစ်ခါ စွမ်းဆောင်မှုလေးတွေ စည်းစည်းလုံးလုံး မဖြစ်သေးပါ။ တစ်စစတစ်စစ ဖြစ်နေသေးသည့်အတွက် မဂ်စိတ် မပေါ်သေးပါ။ P-260

အရိယာမဂ်

- ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်လာပြီဆိုလျှင် မဂ္ဂင်တရားများသည် ဟန်ချက်ညီသွားကာ မဂ်စိတ် ဖြစ်လာလျှင် တစ်စုတည်းကို ဖြစ်သွားသည်။
- စွမ်းရည်သတ္တိများ အကုန်လုံး ပြည့်ပြီး တစ်ခုတည်းလို ဖြစ်သွားသည်။
- ဝိပဿနာဉာဏ် အားထုတ်နေသည့်အချိန် မဂ်တရားများသည် စွမ်းဆောင်နိုင်မှု တစ်ပြေးညီ မဖြစ်သေးသော်လည်း မဂ်စိတ် ပေါ်ပြီဆိုလျှင် မဂ္ဂင် (၈)ပါး တစ်ပြေးညီတစ်သားတည်း ဖြစ်သွားသည်။
- ထို့ကြောင့် မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့်တရားသည်
 - (၁) နိဗ္ဗာန်လိုချင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များရှာရမည့် တရား၊
 - (၂) နိဗ္ဗာန် ကို ရှာပေးသည့်တရား၊
 - (၃) ဆိုင်ရာဆိုင်ရာကိလေသာများ ဖယ်ရှားကာ နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ဆောင်ပေးသော တရားဖြစ်သည်။

P – 260

အပိုင်း(၁၂)

မဂ္ဂင်္ဂပါးကို သုတ္တန်ပိုင်း/အဘိဓမ္မာပိုင်းတွင် ရှင်းလင်းခြင်း

သုတ္တန်ပိုင်း - မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင် သုတ္တန်ပါဠိတော်တွင် မဂ္ဂင်္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်၊ ဝိဘင်္ဂသုတ် ၌ မဂ္ဂင်္ဂပါးကို အကျယ်ချဲ့ပြီး တစ်ခုစီ ရှင်းလင်းဟောကြားသည်။

အဘိဓမ္မာပိုင်း - အဘိဓမ္မာစုနှစ်ကျမ်း အပါအဝင် ဝိဘင်္ဂပါဠိတော်၊ မဂ္ဂင်္ဂဝိဘင်္ဂအခန်းတွင် သုတ္တန္တဘာဇနိယ၊ အဘိဓမ္မဘာဇနိယ၊ ပညာပုစ္ဆက ဟု သုံးမျိုးခွဲ ရှင်းလင်းဟောကြားခဲ့ပါသည်။ P - 263

သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

၁။ ဒုက္ခေ ဉာဏံ - ဒုက္ခကို သိခြင်း ဉာဏံ

၂။ ဒုက္ခသမုဒယေ ဉာဏံ - ဒုက္ခဖြစ်ရသော အကြောင်းတရားများကို သိခြင်းဉာဏံ

၃။ ဒုက္ခနိရောဓေ ဉာဏံ - ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို သိသောဉာဏံ

၄။ ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနိယာ

ပဋိပဒါယ ဉာဏံ- ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့် ဟု သိခြင်းဉာဏံ P - 277

ထို သစ္စာ ၄-ပါးကို အမှန်သိသောဉာဏ်ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဟု ခေါ်သည်။ P - 263

(တနည်း) သဝနပဋိဝေဓနှင့် သိသည့်ဉာဏ်၊ ဘာဝနာပဋိဝေဓနှင့် သိသည့်ဉာဏ် ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဟု ခေါ်သည်။

အဆင့်မြင့်ဆုံး သမာဒိဋ္ဌိ

သစ္စာ၄ပါးကို တပြိုင်နက်သိသော အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သည် အဆင့်မြင့်ဆုံး သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်သည်။

P - 263

ဓမ္မစကြာသုတ္တန်လာ သစ္စာသုံးပါး

၁။ သစ္စဉာဏံ - ဒုက္ခသစ္စာ ဆိုတာ ဘာလဲ၊ သမုဒယသစ္စာ ဆိုတာ ဘာလဲ၊ နိရောဓသစ္စာ ဆိုတာ ဘာလဲ၊ မဂ္ဂသစ္စာ ဆိုတာ ဘာလဲ။ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ရှင်းလင်းစွာသိသောဉာဏ်။

၂။ ကိစ္စဉာဏံ - ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ပိုင်းခြား၍ သိရန် ၊ သမုဒယသစ္စာဆိုတာ ဖယ်ရှား ပစ်ရန် ၊

နိရောဓသစ္စာဆိုသည် မျက်မှောက်ပြု ရန် ၊ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်တွင် ဖြစ်ပွားစေရန် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ လုပ်ရမည့်ကိစ္စကို သိသောဉာဏ်။ (အရေးကြီးဆုံးဉာဏ် ၂ ခု)၊

၃။ ကတဉာဏံ - လုပ်ပြီးပြီကို သိသောဉာဏ်။

P - 264

သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်စေရန် အခြေခံအားဖြင့်လိုအပ်သော သစ္စာသိခြင်း (၂)မျိုး

(၁) သဝန ပဋိဝေဓ - တရားနာပြီး (သို့) စာပေဖတ်ပြီး သစ္စာငှပါး ကို သိသောအသိ

လောကီစိတ်၊ စေတသိက်၊ နာမ်တရားများ၊ မိမိသန္တာန်တွင်ရှိသော ရုပ်တရားများသည် ဒုက္ခ ဟု သတ်မှတ်ရမည့် အရာတွေဖြစ်သည်။ အားလုံးသည် ဒုက္ခအမှန်တရားတွေပဲဟု ရုပ်၊နာမ်ကို သိခြင်းသည် ဒုက္ခေညဏံ - ဒုက္ခံ၌ ဖြစ်သောညဏံပင် ဖြစ်သည်။

(၂) ဘာဝနာ ပဋိဝေဓ - မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံစိုက်ပြီး ဝိပဿနာညဏ်ဖြင့် ရှုမြင် အားထုတ် သော အခါ တကယ့်ဒုက္ခများကို ဘာဝနာညဏ်ဖြင့် သိလာသော အသိ

ထိုအသိ(၂)ခုသည် အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ သဝနပဋိဝေဓ နှင့် သိသော ညဏ်၊ ဘာဝနာပဋိဝေဓနှင့် သိသောညဏ်ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဟုခေါ်သည်။

P - 265

မဂ်စိတ်နှင့်အတူယှဉ်တွဲလာသော သမ္မာဒိဋ္ဌိ က ပြုလုပ်သော ကိစ္စ ၃ ခု

မဂ်စိတ်နှင့်အတူ ယှဉ်တွဲလာသည့် သမ္မာဒိဋ္ဌိ သည်

၁။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ကို လုံးဝ ဖယ်ရှားလိုက်သည်။ (ကိလေသာကို ဖယ်ရှားလိုက်၏)

၂။ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်သည်။

၃။ ယှဉ်ဖက်တရားများကိုလည်း နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုစေသည်။

P - 265

ဒုက္ခေ ညဏံ - ဒုက္ခကို သိခြင်းညဏ် ဆိုသည်

ဒုက္ခသရုပ်ကိုသိခြင်း

- ဒုက္ခ၏သရုပ်ဖြစ်သော ရုပ်၂၈-ပါး၊ လောကီစိတ် ၈၁-မျိုး၊ လောဘမှတပါး စေတသိက်-၅၁၊ အားလုံးသည် ဒုက္ခဟု သတ်မှတ်ရသောတရားများ ဖြစ်သည် ဟု သိခြင်း ၊

ဘာကြောင့် ဒုက္ခဟု ခေါ်ရကြောင်း သိခြင်း (ဒုက္ခ အဓိပ္ပါယ်)

- “ငါ၊ ငါ့ဟာ” လို့ ကိုယ်ကသာထင်သည်၊ တကယ်တော့ ‘ငါ’ ဆိုတာလည်း မရှိ၊ ‘ငါ့ဟာ’ ဆိုတာလည်း မရှိပါ။ သဘာတတရား သက်သက်မျှ သာ ဖြစ် သည် ဟု သိခြင်း

P-266

- “ဒု” ဆိုသည် ကျေနပ်စရာမကောင်း၊ ပြဿနာများအားလုံး မိမိ၏ရုပ်နာမ်ခန္ဓာမှာ ရှိသည်။

- “ခ” ဆိုတာ ကိုယ်ထင်တဲ့အတိုင်း တစ်ခုမှမရှိ၊ သုည ဖြစ်သည်။

ထို ရှုထောင့် (၂)ခုကြောင့် ဒုက္ခ ဟုပြောပါသည်။

P - 266

ပဋိဝေဓ ဖြင့် သိခြင်း ၂ မျိုး

(၁) ဒုက္ခသစ္စာဆိုသည် “ဒါပဲ ဒါထက်မပိုဘူး” လို့ ကြားနာသင်ယူထား၍ သိခြင်းသည် သဝနပဋိဝေဓ

(၂) ဒုက္ခသစ္စာကို ကိုယ့်ညဏ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်ပွားများအားထုတ်၍ ဝိပဿနာဘာဝနာ ညဏ်များ ဖြစ် လာသည့်အခါ ဘာဝနာပဋိဝေဓ ၊ ထိုသို့ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားပြီး သိရခြင်းဖြစ်သည့်အခိုက် ပရိညေယျ သစ္စာ ဟု ခေါ်သည်။ ထိုသို့ သဝနပဋိဝေဓ ၊ ဘာဝနာ ပဋိဝေဓ တို့ဖြင့် သိမြင်ခြင်းသည် ဒုက္ခေညဏံ-ဒုက္ခကိုသိခြင်း ပင် ဖြစ်သည်။

P-266

သုခများ သည် ဒုက္ခသစ္စာဟု ခေါ်ရခြင်းအကြောင်း

ဒုက္ခသစ္စာဟု ဆိုရာတွင် သုခတွေလည်း ပါသည်။ သုခသည်

ဦးတိသုခ - ရှိနေတုန်းတော့ ချမ်းသာ၏။

ဝိပရိဏာမဒုက္ခ - ပြောင်းသွားနှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဒုက္ခဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သုခကိုလည်း ဒုက္ခဟု ခေါ်သည်။

P - 266

တဏှာ၏ဆောင်ရွက်မှု ၂ မျိုး

၁။ မရသေးလျှင် ရချင်သည်။

၂။ ရပြီးလျှင် ဆုပ်ကိုင်ထားချင်သည်။

P - 268

ဒုက္ခသမုဒယ ဉာဏ် - ဒုက္ခကို ထုတ်လုပ်နေသောအကြောင်းတရားများကို သိခြင်း

- ဒုက္ခများကို ထုတ်လုပ်နေသည့် အကြောင်းတရားသည် တဏှာ၊ ဒုက္ခသမုဒယ ဟုလည်း သဝနပဋိဝေဓ ဖြင့် သိသည်။

- ထိုအကြောင်းတရား တဏှာကို ဖယ်လိုက်လျှင် အကျိုးတရားမပေါ်တော့ ဖယ်ရှားပစ်ရမည့် အရာ ဖြစ်သည်ဟု သိသည်။ ထိုသို့သိပြီး လေ့ကျင့်ပွားများအားထုတ်၍ ဉာဏ်တက်လာပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် သိခြင်းသည် ဘာဝနာပဋိဝေဓဉာဏ်ဖြင့် သိခြင်း ဖြစ်သည်။

- ထိုသို့ တဏှာသည် ဒုက္ခကိုဖြစ်ကြောင်း အကြောင်းတရားဟု သဝနပဋိဝေဓနှင့် သိခြင်း ၊ ထို တဏှာသည် ဖယ်ရှားရမည့်အရာဟု ဘာဝနာပဋိဝေဓဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်ခြင်း သည် ဒုက္ခသမုဒယ ဉာဏ် ဖြစ်ပါသည်။

P-268/269

တဏှာကို မည်သို့ ဖယ်ရှားရမည်

(၁) ဒုက္ခဟု သတ်မှတ်ထားသောတရားများကို ရှုရင်းရှုရင်းနှင့် ပျက်တာတွေချည်းပဲ မြင်လာသော အခါတွင် ဖြစ်မှုပျက်မှုများက အမြဲတမ်း နှိပ်စက်နေသော အရာကြီးဖြစ်၍ ဒုက္ခပါလားဆိုတာ မြင်လာသည်။

(၂) ထိုသို့ မြင်လိုက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် တဏှာကို ဖယ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

(၃) လိုချင်စိတ် ကုန်ခမ်းသွားသည်ပင်လျှင် ဒုက္ခသမုဒယဖြစ်သောတဏှာကို တဒင်္ဂပဟာန် အားဖြင့် ဖယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

(၄) ရုပ်နာမ် ဓမ္မသင်္ခါရများကို ကြည့်သောအခါ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောများကို မြင်လိုက်သည့် အခါ ဘဝကြီးတစ်ခုလုံးကို စိတ်ပျက်သွားသည်။ ထို စိတ်ပျက်သွားခြင်းသည်ပင်လျှင် တဏှာကို ဖယ်ရှားခြင်း ဖြစ်သည်။

P- 271

ဒုက္ခနိရောဓ ဉာဏ် - ဒုက္ခချုပ်ဆုံးသွားရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုသည့် နိရောဓသစ္စာကို သိခြင်း
သဝနပဋိဝေဓ ဖြင့် သိခြင်း

- ဒုက္ခချုပ်ဆုံးသွားရာနိဗ္ဗာန်ဆိုသည်

(၁) ဒုက္ခဟု ဆိုသော ရုပ်နာမ်တရားများ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှု

(၂) (က) ဒုက္ခဟုဆိုသော ရုပ်၊ နာမ်တရားများ ချုပ်ငြိမ်းသွားစေရန်

ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း (ဒုက္ခသမုဒယတည်းဟူသော ကိလေသာ (တဏှာ)) ကို (မဂ္ဂင် (၈)ပါး
တည်း ဟူသော (မဂ္ဂသစ္စာ)) အကျင့်တရားနှင့် ဖယ်ရှားလိုက်၍

(ခ) အကျိုးတရား (ရုပ်နာမ်၊ ခန္ဓာ၊ ဒုက္ခတရားများ) ချုပ်ငြိမ်းသွားမှု ဟူသော

နိဗ္ဗာန်(နိရောဓသစ္စာ)သည် အလွန်ချမ်းသာသည်ဟု ရှေးဦးစွာ သိခြင်းသည် သဝနပဋိဝေဓ
ဖြစ်ပါ သည်။ P-271

သစ္စာကိရိယာပဋိဝေဓ ဖြင့် သိခြင်း

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရင်း ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားများအပေါ်တွင် စိတ်ပျက်မှုများ များလာ
ပြီး တွယ်တာမှုများ လျော့ကျသွားပါမည်။ နောက်ဆုံးတွင် တွယ်တာမှု အားလုံး ချုပ်ငြိမ်း သွားသည့်
အခါ သင်္ခါရတရား၏ ချုပ်ငြိမ်းမှုနိဗ္ဗာန်ကိုလည်း မြင်လိုက် မျက်မှောက်ပြုလိုက်ခြင်းသည်
ဘာဝနာပဋိဝေဓ ဖြစ်သည်။

ထို ဘာဝနာပဋိဝေဓဖြင့် နိရောဓသစ္စာ သိလိုက်ခြင်း ကို သစ္စာကိရိယာပဋိဝေဓ ဟုလည်း ခေါ်
ပါသည်။ P-271

ချုပ်ငြိမ်းမှု (၂)ခုကို နိဗ္ဗာန်ဟု နာမည်ပေးခြင်း

- မြတ်စွာဘုရားသည် ဓမ္မစကြာတွင် နိဗ္ဗာန်ကို ဒုက္ခနိရောဓဟု နာမည်ပေးသည်။

- နိဗ္ဗာန် ဆိုတာ နိပါတ်(၁) သစ္စာရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှု ဟု ဟောကြားခဲ့သည်။

- သို့သော် ရှင်းသောအခါ “ယော တဿာ ယေဝ တဏှာယ အသေသ ဝိရာဓနိရောဓော” ဆိုပြီး
ဒုတိယသစ္စာ(သမုဒယသစ္စာ)၏ ချုပ်ငြိမ်းမှု ကို ပြသည်။

- ထို့ကြောင့် အကြောင်းတရား (ဒုက္ခသမုဒယ(တဏှာ)) ချုပ်ပျက်သွားခြင်း သည်ပင် ဒုက္ခနိရောဓ
ကို ဆိုက်ထိခြင်း ဟု ဟောသည်။

- ၂မျိုး စလုံး ချုပ်သွားသည်။

- ထိုသို့ အကြောင်းချုပ်၍ အကျိုးချုပ်သွားသည်ကိုတွေ့ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားခြင်း
သစ္စာကိရိယာပဋိဝေဓဉာဏ် ဖြစ်သည်။ ထိုဉာဏ်ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဟုခေါ်သည်။ P - 273

ဝိပဿနာအားထုတ်လျှင် ရှုရမည့်အရာ

ဒုက္ခချုပ်အောင် မဂ္ဂင် ၈ပါးနှင့်ပင် လုပ်ရမည်။ ဒုက္ခသစ္စာပေါ်တွင် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်
လျှင် ဒုက္ခသစ္စာကို ရှုရ၏။ ဒုက္ခသစ္စာဆိုသည် ရုပ်နှင့်နာမ်ပင် ဖြစ်သည်။ P - 273

ဝိပဿနာအာရုံကို မဂ္ဂင် စပါးဖြင့် ထူထောင်၍ ဒုက္ခသစ္စာကို ကြည့်ခြင်း

- သစ္စာ၄ပါးနှင့် ပြောမည်ဆိုလျှင် ဝိပဿနာအာရုံသည် ဒုက္ခသစ္စာကိုရှုရင်း မဂ္ဂသစ္စာကို ထူထောင် လေ့ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။
 - သီလမဂ္ဂင်(၃)ခု ကို အရင်ထူထောင် ဆောက်တည်လိုက်ခြင်းဖြင့် သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ လုံသွားသည်။
 - ဝိပဿနာတရား ကြိုးစားရှုမှတ်နေစဉ် သမ္မာဝါယာမ၊
 - ဒုက္ခသစ္စာဆိုသည့် ရုပ်နာမ် အာရုံနှင့် စိတ်ကို တွေ့ပေးနေခြင်းက သမ္မာသတိ၊
 - ထိုအာရုံပေါ်တွင် စိတ်ငြိမ်သွားအောင် ကြိုးစားနေခြင်းက သမ္မာသမာဓိ၊
 - မမြဲသောသဘောများကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်း သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊
 - မမြဲတာ တွေကို ကောင်းကောင်းရှင်းရှင်းကြီး သိသွားတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်သည်။
- ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်ခြင်းဆိုသည် မဂ္ဂင်စပါးနှင့်ဒုက္ခသစ္စာကို ကြည့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

P- 273/274

ဒုက္ခသစ္စာကို ရှုခြင်းကြောင့် ရရှိသောအကျိုး

၁။ အတွယ်အတာ တဏှာကို ဖယ်ရှားခြင်း၊

၂။ နိရောဓဆိုသည့် ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခသမုဒယတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းမှုနိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ခြင်း။

P - 274

ဝိပဿနာဉာဏ်ထဲတွင် အဆင့်မြင့်ဆုံးဉာဏ်

- သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ဟူသည် အသိဉာဏ်နှင့်သင်္ခါရတရားများအပေါ်တွင် ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းဆိုတာ မရှိတော့ပါ။
 - ကြောက်ခြင်း တွယ်တာခြင်းများလည်း မရှိ။ သင်္ခါရတရားများ၏ သဘာဝကိုသိပြီး စိတ်ဓာတ် သည် တည်ငြိမ်မှု ရသွားသော ဉာဏ် ဖြစ်သည်။
- ထို သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်သည် ဝိပဿနာဉာဏ်ထဲတွင် အဆင့်မြင့်ဆုံးဖြစ်သည်။

P - 276

တစ်ချက်ခုတ် လေးချက်ပြတ်ဟူသည် အဘယ်ဉာဏ်ကို ခေါ်ပါသနည်း။

မဂ်စိတ်ဖြစ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်

၁။ ဒုက္ခသစ္စာကိုလည်း ပိုင်းခြားသိခြင်း

၂။ သမုဒယကို ဖယ်ရှားလိုက်ခြင်း

၃။ နိရောဓကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း

၄။ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားခြင်း။ ထို (၄)ချက် ပြီးပြည့်စုံသွားပါသည်။

ဥပမာ - ဖယောင်းတိုင်လေးထွန်းလို့ မီးတောက်ကလေး ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်

၁။ မီးစာကို လောင်စေပြီး သူ့အတိုင်းအတာအရ တိုစေသည်။

၂။ ဖယောင်းဆီကို ကုန်ခမ်းသွားစေသည်

- ၃။ အမှောင်ကို ဖျောက်လိုက်သည်
၄။ အလင်းရောင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

P - 276

အဆင့်မြင့်ဆုံးသမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ အလယ်အလတ် သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ အခြေခံသမ္မာဒိဋ္ဌိ (Jun 2026 OQ)

- ၁။ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ - ကံ၊ ကံ၏ အကျိုးသိသော၊ ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဟု မြင်သော ဉာဏ် (အခြေခံသမ္မာဒိဋ္ဌိ)
- ၂။ ဈာန သမ္မာဒိဋ္ဌိ - ဈာန်နှင့်ယှဉ်သော ဉာဏ်အမြင်၊
- ၃။ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ - ထို့ထက်အဆင့်မြင့်ကာ ရုပ်နာမ်တို့ကို ကွဲကွဲခြားခြားသိသော ဉာဏ် အမြင်၊
- ၄။ မဂ္ဂ သမ္မာဒိဋ္ဌိ - ဝိပဿနာထက် တစ်ဆင့်တက်သွားလျှင် မဂ်နှင့်ယှဉ်သော ဉာဏ် အမြင်၊
- ၅။ ဖလ သမ္မာဒိဋ္ဌိ - ဖိုလ်နှင့်ယှဉ်သော ဉာဏ်အမြင်၊
မဂ္ဂင် ဝပါးတွင် ဖွဲ့စည်းထားသော သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် အဆင့်မြင့်ဆုံး သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်သည်။

P - 278

အပိုင်း(၁၃)

မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးတောဆင်ခြင်မှု သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုသည် အဘယ်နည်း။

(Nov 2025 OQ)

- ၁။ နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ - ကာမဂုဏ်အာရုံမှ လွတ်သွားစေတတ်သော တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်း
 ၂။ အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ - မေတ္တာနှင့်တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်း
 ၃။ အဝိဟိသာသင်္ကပ္ပ - ကရုဏာနှင့် တွေးသော တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်း
 ထိုအတွေး(၃)မျိုးသည် သမ္မာသင်္ကပ္ပပင် ဖြစ်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် သတ်မှတ်ဟောကြားခဲ့သည်။

P-281

သမ္မာသင်္ကပ္ပ၌ သင်္ကပ္ပအား

- ၁။ သင်္ကပ္ပ- ကြံစည်ခြင်း တွေးတောခြင်း
 ၂။ ဝိတက္က- ကြံစည်ခြင်း တွေးတောခြင်း
 ၃။ အပ္ပနာ - ကြံစည်ခြင်း တွေးတောခြင်း ဟု သုံးထားပါသည်။

P - 282

ကြံစည်ခြင်း ဆိုသည်အဘယ်နည်း။

ကြံစည်ခြင်းဟူသည် “စိတ္တံ အာရမ္မဏံ အာရောပေတိ” အသိစိတ်ကို အာရုံပေါ် တင်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို တွေးခြင်းဆိုသည် ဖြစ်ပျက်နေသောစိတ်ကိုပဲ အာရုံပေါ်တွင် တင်ပေးနေခြင်း ဖြစ်သည်။

P - 283

ဝိတက်၏ အဓိပ္ပါယ် (GK)

ဝိတက်သည် “အာရောပန လက္ခဏာ - အာရုံကိုစိတ်ပေါ်မှာ တင်ပေးခြင်း သဘာဝ လက္ခဏာ ရှိတယ်” စိတ္တံ - စိတ်ကို၊ အာရမ္မဏံ - အာရုံပေါ်သို့၊ အာရောပေတိ - တင်ပေးသည်။

စိတ်ကို အာရုံပေါ်ရောက်ဖို့ ဝိတက်မပါရင် မရောက်နိုင်ပါ။

ဥပမာ - “နယ်က လူတစ်ယောက်သည် ဘုရင်နေတဲ့မြို့တော်မှာ ဘုရင်နှင့် တွေ့ချင်သည်ဆိုလျှင် ဘုရင် နှင့် ရင်းနှီးသောပုဂ္ဂိုလ်ကို အမှီပြုပြီး ဘုရင့်ဆီရောက်အောင်သွားရခြင်း ဖြစ်သည်။

P-284

သဘာဝ အဝိတက္ကစိတ်

ဝိတက်မပါဘဲ စိတ်၏ သဘာဝသည် သူ့ဘာသာသူ အလိုအလျောက်တတ်၏။

ဥပမာ - မြင်သိစိတ်က ဝိတက်၏ အကူအညီမယူဘဲ အာရုံနှင့်တွေ့နိုင်သည်။ (စိတ်တွင် ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊ မနသိကာရတို့သာယှဉ်၏)။ အဆင်းအာရုံနှင့် မျက်စိစက္ခု ပသာဒ ဒီ ၂-ခုရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုသည် ပြင်းထန်သည်။ ထိုတိုက်ခိုက်မှု စွမ်းအားကြောင့် စက္ခုဝိညာဏ်စိတ် သည် အလိုလို အာရုံနှင့် ဆုံးသွားခြင်းသည်။ P - 287

ဘာဝနာဗလ အဝိတက္ကစိတ်

ဘာဝနာဗလ အဝိတက္ကစိတ်ဟူသည် လေ့ကျင့်ထားသော ဘာဝနာအစွမ်းအားကြောင့် အတွေးမဲ့သော စိတ်ဖြစ်၏။ ဒုတိယဈာန်စိတ်၊ တတိယဈာန်စိတ်၊ စတုတ္ထဈာန်စိတ်၊ ပဉ္စမဈာန်စိတ်နှင့် အရူပါဝစရဈာန်စိတ်များသည် ဘာဝနာဗလ အဝိတက္ကစိတ်များဖြစ်သည်။ ထိုအဆင့်မြင့် ဈာန်များတွင် ဘာဝနာစွမ်းအားနှင့် ဖယ်ထားသောကြောင့် ဝိတက်အတွေး မပါလာတော့ပါ။ P - 288

ဝိတက်ဝိစာရကို အဘယ်ကြောင့် ဝစီသင်္ခါရဟု ခေါ်ပါသနည်း။

“ဝိတက္ကဝိစာရ ဝစီသင်္ခါရော”-စာပေကျမ်းဂန်တွင် ဝိတက်နှင့်ဝိစာရသည် ဝစီသင်္ခါရဟု ဆိုပါသည်။ ဝစီသင်္ခါရဆိုသည် စကားလုံးကို ပြင်ဆင်ပေးသော (သို့) နှုတ်အမှုကို ပြင်ဆင်သော သဘာဝတရားဖြစ်သည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တွေးပြီးမှလုပ်၊ တွေးပြီးမှ ပြောသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ P-289

ကာမဝိတက္က

ကာမဆိုသော လိုချင်စရာအာရုံကို လောဘနှင့်တွေးသောအတွေးကို ကာမဝိတက်ဟု ခေါ်သည်။ P - 291

မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ - ကာမဝိတက်ဆိုသော အတွေးသည် နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာလမ်းမှားနေသည့်အတွက် မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ လမ်းမှားနေသော အတွေးဖြစ်သည်။ P - 293

နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ - ကာမဂုဏ်အာရုံဆိုသော အတွေးများမှ လွတ်ကင်းအောင် ကာမမှ လွတ်သွားစေတတ်သော အတွေးမျိုးသည် နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ ဖြစ်သည်။ P - 293

ကာမဝိတက်သည် မည်သည်တို့ကိုဖြစ်စေသနည်း။

၁။ လိုတာရနေလျှင် လောဘကို ကြီးထွားလာစေပြီး အကုသိုလ်အများကြီး ဖြစ်လာစေသည်။

လောဘနှင့်တွေးတော၊ အကြောင်းပြုပြီး ကိုယ်ရလိုမှုကို အကြောင်းပြုပြီး နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ကြိုးစားသောအဆင့်ထိ ရောက်လာသည်။

၂။ လိုတာမရလျှင် မကျေမနပ်များဖြစ်လာ၊ သောကဖြစ်လာမည်။

ကာမဝိတက်မှ လွတ်ကင်းအောင် ဆင်ခြင်နည်း

- ကာမဝိတက်၏သဘာဝကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားလိုက်ခြင်းဖြင့် ကာမအတွေးမှ လွတ်သွားနိုင်ပါသည်။
- ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုခုဖြင့်လည်း ကာမဝိတက်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း၊ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း တို့တွင် ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ပြထား၏။
အဋ္ဌကထာတွင် ၃၈-မျိုးသာ ပြ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ထဲမှ အာလောကကသိုဏ်းနှင့် အာကာသကသိုဏ်း ၂ ခုကို ဖယ်ရှားထားပြီး ကျန်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို ရှုမှတ်ပွားများကြခြင်းဖြစ်သည်။

P – 293/294

အတွေးကို အတွေးဖြင့်ဖယ်ရှားခြင်း (သို့) ကာမဝိတက်မှ လွတ်ရန် နည်းလမ်း နှင့် ထွက်ခွာသောနည်းများ

- (၁) ကာမဝိတက် တွေးနေသောအတွေးကို ပြန်ကြည့်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကာမဂုဏ်အာရုံမှ လွတ်သွားမည်။
ကာမဝိတက်၏ သဘာဝကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်းဖြစ်သည်။
- (၂) ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ တစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုလိုက်လျှင် ကာမဂုဏ်အာရုံ ခံစားလိုသော အတွေးများ ပျောက်သွားမည်။
- (၃) ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် သင်္ခါရအာရုံတစ်ခုခုကို ရှုခြင်း (သို့) ထိုဝိတက်၏ သဘာဝကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားနေခြင်းသည် တဒင်္ဂပဟာန အားဖြင့် ကာမအာရုံမှ ထွက်ခွာလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- (၄) သမာဓိကျင့်စဉ်တစ်ခုခုကို ကျင့်ပြီးသောအခါ ပထမဈာန်ရသွားပြီး သမာဓိစွမ်းအားနှင့် ကာမဂုဏ်အာရုံများကို ဝိက္ခမ္ဘနပဟာနအားဖြင့် ခွာထားနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- (၅) ဝိပဿနာဉာဏ်ကို အဆင့်မြှင့်လိုက်သည့်အခါ ကာမအတွေးကို တွေးစေသောလောဘကို ပယ်သတ်နိုင်သော အနာဂါမိမဂ်စိတ်ကို ဆိုက်ရောက်သွားလျှင် သမုစ္ဆေဒပဟာနအားဖြင့် ကာမဝိတက်ကို ပယ်သတ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

P– 294/295

သမ္မာသင်္ကပ္ပ စွမ်းဆောင်ချက် ပြည့်စုံသည့်အချိန်

သမုစ္ဆေဒပဟာနနှင့် ကာမဝိတက်ကို ဖယ်ရှားပြီး နေက္ခမ္မဝိတက်ဘက်ကို ကူးပြောင်းသွားသော သမ္မာသင်္ကပ္ပသည် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်သွားသည်။

P – 296

လောဘဆိုသောကိလေသာကို ဖယ်ရှားပြီး နိဗ္ဗာန်အာရုံကိုရောက်သွားမှ နိက္ခမ္မသင်္ကပ္ပသည် သမုစ္ဆေဒပဟာနအားဖြင့် ကာမဝိတက်ကို ဖယ်ရှားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအခါမှ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၏ စွမ်းဆောင်ချက်သည် ပြည့်စုံသည်။

P – 296

ဗျာပါဒ ဝိတက္က

ဗျာပါဒသင်္ကပ္ပဆိုတာ ဒေါသနှင့်တွေးသော အတွေး၊ မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ - မှားသောအတွေး ဖြစ်သည်။

အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပဟူသည်

အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပဆိုတာ ဒေါသနှင့်ယှဉ်သည့်အတွေးမျိုး မဟုတ်ပဲ မေတ္တာနှင့်တွေးသော အတွေးဖြစ်သည်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်းများ ခြံရံလာပြီး တစ်ဖက်သားအပြစ်ကို မမြင်တော့ပါ။

P - 297

ဗျာပါဒဝိတက် မှလွတ်ရန်နည်းလမ်းနှင့် ဖယ်ခွာနည်းများ

ဗျာပါဒဝိတက် (မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ) မှလွတ်ရန် နည်းလမ်း ၂-ခုမှာ -

၁။ မုန်းစရာတွေ မတွေးဘဲ ဒေါသရဲ့သဘောကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊

၂။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း၊ (သို့) သမထကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ခုခုကိုပွားခြင်းဖြင့် ဗျာပါဒဝိတက်က လွတ်သွားနိုင် သည်။

၃။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ထိုဝိတက်၏ သဘာဝတရားတစ်ခုခုကို ရှုမှတ်ပြီး တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် ဗျာပါဒဝိတက်ကို ဖယ်ခွာခြင်း။

၄။ သမဓိကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်ပြီးသောအခါမှာ ပထမဈာန်ရသွားပြီး သမာဓိစွမ်းအားဖြင့် ဗျာပါဒ ဝိတက်ကို ဝိက္ခမ္ဘန ပဟာန်အားဖြင့် ဖယ်ခွာလိုက်ခြင်း။

၅။ အနာဂါမိမဂ်၊ ဖိုလ်စိတ်ကို ဆိုက်ရောက်သွားပီဆိုလျှင် ဗျာပါဒဝိတက်ကို သမုစ္ဆေဒပဟာန်အားဖြင့် ကာမဝိတက်ကို နောက်ထပ်ဖြစ်စရာ အငုတ်တောင် မကျန်အောင် အကုန်လုံး ဖယ်ရှားပစ်လိုက် ခြင်း။

P - 299

ဝိဟိံသာဝိတက္ကဟူသည်

သူများကို ညှင်းဆဲလိုသော၊ ရက်စက်လိုသော စသည် အတွေးမျိုးဖြစ်၏။

အဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပဟူသည်

အဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပဟူသည် ကရုဏာနှင့် တွေးသည့်အတွေးဖြစ်သည်။

P - 300

ဝိဟိံသာဝိတက်မှ လွတ်ရန် နည်းလမ်းနှင့် ဖယ်ခွာနည်းများ

(၁) ဝိဟိံသာ အတွေးကိုမတွေးပဲ ထိုအတွေး၏ သဘောကို ဆင်ခြင်ရမည်။

(၂) ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတစ်ခုခုကို ပွားခြင်းဖြင့် ထိုဝိတက်အတွေးများမှ လွတ်ထွက်နိုင်ပါသည်။

ဝိဟိံသာဝိတက်မှ ထွက်ခွါပုံ

(၁) ဝိပဿနာရှုခြင်းအားဖြင့် ရက်စက်သော၊ ကရုဏာမဲ့သောအတွေးကို တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် ဖယ်ရှားခြင်း

- (၂) ကရုဏာကို အခြေခံသော ဈာန်တရားကိုရပြီးဆိုလျှင် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာနအားဖြင့် ဝိဟိံသာ ဝိတက် ကို ဖယ်ရှားခြင်း
- (၃) အနာဂါမိမဂ် အနာဂါမိဖိုလ် ရသွားပြီဆိုလျှင် သမုစ္ဆေဒပဟာနအားဖြင့် ဖယ်ရှားခြင်း။

P – 302

နိဗ္ဗာန်ကိုပို့ဆောင်ပေးနိုင်ရန် မိမိသန္တာန်တွင်ကြိုးစားအားထုတ်ရမည့် သန့်စင်မွန်မြတ်သော အတွေး၃မျိုး

သမ္မာသင်္ကပ္ပ - မှန်ကန်သောအတွေး

- ၁။ နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ - ကာမဂုဏ်အာရုံမှ လွတ်သွားစေတတ်သော အတွေး၊
- ၂။ အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ - မေတ္တာနှင့်တွေးသော အတွေး၊
- ၃။ အဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပ - ကရုဏာနှင့်တွေးသောအတွေး။

ထိုအတွေး၃မျိုးသည် နိဗ္ဗာန်ကိုပို့ဆောင်ပေးနိုင်ရန် မိမိသန္တာန်တွင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမည့် သန့်စင်မွန်မြတ်သော အတွေးများ ဖြစ်ပါသည်။

P – 301

သမ္မာဒိဋ္ဌိကို အထောက်အကူပြုသော သမ္မာသင်္ကပ္ပ မိမိသန္တာန်တွင် မည်သို့ ဖြစ်လာမည်နည်း။

မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ - မှားယွင်းသောအတွေး

- ၁။ ကာမဝိတက် - ကာမဂုဏ်နှင့်ယှက်သော အတွေး
- ၂။ ဗျာပါဒဝိတက် - ဒေါသနှင့်ယှက်သော အတွေး
- ၃။ ဝိဟိံသာဝိတက် - ညှင်းဆဲလိုသောအတွေး၊ ရက်စက်လိုသော အတွေး

ထိုမှားယွင်းသော အတွေးများကို မှန်ကန်သောအတွေးများနှင့် အစားထိုးလိုက်နိုင်ပြီး ဆိုလျှင် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို အထောက်အကူပြုသော သမ္မာသင်္ကပ္ပ မိမိသန္တာန်တွင် ဖြစ်လာပါမည်။

P – 303

အပိုင်း(၁၄)

မည်သို့ပြောမှ သမ္မာဝါစာ ဖြစ်မည်နည်း။

လူတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်သွယ်ပြီး ပြောဆိုကြသောအချိန်တွင် တွေးတောဆင်ခြင်ပြီးမှ ပြောသောစကားသည်လည်း သမ္မာဝါစာဖြစ်သည်။ P – 306

မဂ္ဂင် ၂- ပိုင်း

၁။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင် - ရှေ့ပိုင်းမှာဖြစ်တာကို ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်ဟု ခေါ်သည်။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ရာ ကြိုးစားနေသောအချိန်၊ ရင့်ကျက်မှုမရှိသေးသော ရှေ့ပိုင်းတွင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ စသည့် မဂ္ဂင်-ပါးတို့သည် တစ်စုတည်း တစ်လုံးတည်း မဖြစ်သေးဘဲ အချိန်ခါ အားလျော်စွာ တစ်မျိုးစီတစ်မျိုးစီ ဖြစ်နေကြသည်။

ရှေ့ပိုင်းတွင် ကိလေသာကို အပြီးသတ် ပယ်သတ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ တဒင်္ဂအားဖြင့် ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားနှင့်တစ်စစ ပယ်သတ်သည်။ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာနအနေနှင့် အတော်အသင့် ခွဲခွာထားလို့ရသော အနေ အထားအားဖြင့်လည်း ပယ်သတ်လို့ရသည်။ P-306

၂။ လောကုတ္တရာမဂ္ဂင် - မဂ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသော လောကုတ္တရာမဂ္ဂင် ဖြစ်သည်။ စုစည်း လိုက်သောအခါ စွမ်းအားများသည် တစ်ပေါင်းတည်း တစ်စုတည်း ဖြစ်သွား၍ လောကုတ္တရာမဂ် ဖြစ်သည်။ တစ်စုတည်း ဖြစ်သွားသောအခါမှ ကိလေသာကို ပယ်သတ်ခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ပြေးဝင်ခြင်းဆိုတာ ဖြစ်သည်။

လောကုတ္တရာမဂ်အဆင့် ရောက်သွားသောအခါ စွမ်းအားသတ္တိများပြည့်ပြီး တစ်စုတည်းလို ဖြစ်သွားသည်။ မဂ္ဂင် ၈-ပါးအားလုံး တစ်စုတည်း ဖြစ်သွားပြီဆိုတော့မှ ကိလေသာတွေကို အမြစ်ပါ မကျန် သမုစ္ဆေဒအားဖြင့် တွန်းလှန် ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တာဖြစ်သည်။ P-306/307

ဘယ်လိုစကားမျိုးသည် ချီးမွမ်းဖွယ်ကောင်းသော စကားဖြစ်သနည်း။

မြတ်စွာဘုရားက ဝိဘင်္ဂသုတ်နှင့် အဘိဓမ္မာဝိဘင်းပါဠိတော်တွင်

သမ္မာဝါစာ ဆိုသည် ချီးမွမ်းဖွယ်ကောင်းသောစကား သို့မဟုတ် မှန်ကန်သောစကား ၊ ထိုသမ္မာဝါစာ ကို ရှောင်ကြဉ်မှုကို အခြေခံပြီး ဟောခဲ့ပါသည်။

၁။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ - လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

၂။ ဝိသုဏ္ဏဝါစာ ဝေရမဏီ -တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတည့်အောင်သွေးခွဲစကားပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

၃။ ဖရုသဝါစာ ဝေရမဏီ - တစ်ဖက်သား နားမချမ်းသာအောင်၊ ဒေါသကို ဖြစ်စေတတ် လောက်အောင် ဆဲဆိုကြမ်းတမ်းသော စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

၄။ သမ္ပပ္ပလာပါ ဝေရမဏီ - အကျိုးစီးပွား ချမ်းသာသူကို ပျက်စီးစေတတ်တဲ့စကားကို ပြောဆိုခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

(ဝစီဒုစရိုက်၄-မျိုးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း(သို့)ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းစေတနာ)သည် သမ္မာဝါစာ မည်၏။)

P - 308

ပိသုဏ (ပိ + သု + ဏ)

ပိ ဆိုသည် ပိယ - ချစ်ခင်မှု၊ သု ဆိုသည် သုည - ဆိတ်သုဉ်းသွားအောင်၊ ဏ ဆိုသည် ကရဏ - ပြုလုပ်ခြင်း။

ပိယက ပိ၊ သုညက သု၊ ကရဏက ဏကြီး ကိုယူလိုက်ပြီး ပိသုဏ စကားလုံးကို တီထွင်အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မေတ္တာသက်ဝင်ချစ်ခင်နေခြင်းကို ဖျက်ဆီးပစ်သော စကားမျိုး (သို့) ချစ်ခင်မှု ဆိတ်သုဉ်းသွားအောင် ပြောဆိုသောစေတနာဆိုပြီး

P-309/310

သမ္ပပ္ပလာပ

‘သံ ဟိတသုခံ လပတိ ဧတေနာတိ သမ္ပ’ အခြေအနေကောင်း ဟိတ၊ ထိုအခြေအနေကောင်းက ဖြစ်ပေါ်စေသော ချမ်းသာမှုက သုခ၊

ထို ဟိတနှင့် သုခကို ပျက်စီးသွားအောင် လုပ်သော စကားမျိုးကို သမ္ပပ္ပလာပ ဟုခေါ်၏။ ပိန်ဖျင်းသော စကား၊ အနှစ်သာရကင်းမဲ့သောစကား ဖြစ်သည်။

P- 311

သမ္ပပ္ပလာပ စကားမျိုး ဟူသည် အဘယ်နည်း။

သမ္ပပ္ပလာပ စကားမျိုး ဆိုသည်

- တန်ဖိုးလည်း မရှိ၊
- အနှစ်သာရလည်း မရှိ၊
- ဓမ္မနှင့် ပတ်သက်တာလည်း မဟုတ်၊
- အကျိုးတရားနှင့် ပတ်သက်တာလည်း မဟုတ်၊
- ကာလဆိုသော အချိန်အခါကိုက်တဲ့ စကားမျိုးလည်း မဟုတ်၊
- မှတ်သားလောက်သော စကားမျိုးလည်း မဟုတ်၊
- ဒါကို နားထောင်ခြင်းဖြင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အကျိုးစီးပွားတွေ ပျက်စီးရုံပဲ ရှိမည်။

ထို စကားမျိုးကို သမ္ပပ္ပလာပ ဟု ခေါ်သည်။

ကာလဝါဒီ = သင့်သောအခါ၌ ဆိုလေ့ရှိသည်။

ဘူတဝါဒီ = ဟုတ်မှန်သည်ကို ဆိုလေ့ရှိသည်။

အတ္ထဝါဒီ = အကျိုးရှိသည်ကို ဆိုလေ့ရှိသည်။

ဓမ္မဝါဒီ = တရားစကားကို ဆိုလေ့ရှိသည်။

ထိုသို့ “ကာလဝါဒီ၊ ဘူတဝါဒီ၊ အတ္ထဝါဒီ၊ ဓမ္မဝါဒီ” စကားမျိုး မဟုတ်ဘူး ဆိုလျှင်လည်း သမ္မပ္ပလာပ မည်သည်။ P-312

သမ္မာဝါစာ ရှောင်ကြဉ်မှု လောကီအဆင့်၊ လောကုတ္တရာအဆင့်

၁။ လောကီအဆင့် ရှေ့ပိုင်း

ဝစီဒုစရိုက် ၄-မျိုးသည် တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ရှောင်၍ လောကီရှေ့ပိုင်းတွင် တစ်မျိုးစီပဲ ဖြစ်၏။

၁။ ဝစီဒုစရိုက်၄ပါးထဲမှ မုသာဝါဒမှ ရှောင်သည်

၂။ တစ်ခါတစ်ရံ ပိသုဏဝါစာ က ရှောင်သည်

၃။ တစ်ခါတစ်ရံ ဖရသဝါစာ က ရှောင်သည်

၄။ တစ်ခါတစ်ရံ သမ္မပ္ပလာပ က ရှောင်သည်

ဤကဲ့သို့ ဒုစရိုက်၄ပါးကို အခိုက်အတန့် တစ်ခုစီ တစ်ခုစီမှ ရှောင်ကြဉ် ကြသည်။ P-314

၂။ လောကုတ္တရာအဆင့် (နောက်ပိုင်း)

လောကုတ္တရာအဆင့် ရောက်လာပြီရင် မဂ်စိတ်ပေါ်လာသောအခါ မုသာဝါဒ၊ ပိသုဏဝါစာ၊ ဖရသဝါစာ၊ သမ္မပ္ပလာပတို့၏ အကြောင်းတရားဖြစ်သော ကိလေသာများ ဖယ်ရှားလိုက်သောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုသည့် ဝိရတီသည် တစ်ခုတည်း ဖြစ်သွား၊ တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်သွားသည်။ P313

မိစ္ဆာဝါစာ ၄-မျိုး

၁။ လိမ်ပြောခြင်း

၂။ ကုန်းတိုက်စကားဆိုခြင်း၊

၃။ ကြမ်းတမ်းသောစကားကိုဆိုခြင်း၊

၄။ အကျိုးမရှိသော စကားကို ဆိုခြင်း။

P – 313

မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မဟာစတ္တာလီသက သုတ္တန်မှ သမ္မာဝါစာ ၂-မျိုး

သမ္မာဝါစာကို မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မဟာစတ္တာလီသကသုတ္တန်တွင် ၂ မျိုး ခွဲသည်။

သမ္မာဝါစာသည် ရှေ့ပိုင်းလောကီ အပိုင်းတွင်

(၁) သာသဝ - အာသဝေါတရား၏ အာရုံဖြစ်သည်။

(၂) ပုညဘာဂီယ - ရှောင်ကြဉ်မှုသည် ကုသိုလ်နှင့်ဆိုင်သည်။

ကိုယ်ကျင့်သီလအနေနှင့် လောကီရှေ့ပိုင်းတွင် ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးထဲ မှ မုသာဝါဒက ရှောင်သည်၊ သမ္မပ္ပလာပက ရှောင်သည်၊ ဖရသဝါစာက ရှောင်သည်၊ ပိသုဏဝါစာက ရှောင်သည်

ဒုစရိုက် ၄ပါး ရံဖန်ရံခါ အသီးသီး အခိုက်အတန့် တစ်ခုစီတစ်ခုစီမှ ရှောင်ကြဉ်ကြသည်။ ထို ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း စေတနာ(သို့မဟုတ်)ရှောင်ကြဉ်မှု ဝိရတီသည် ကုသိုလ်ဖြစ်သည်။

(၃) ဥပဓိဝေပတ္တ - ထို ကုသိုလ်စိတ်နှင့် ယှဉ်ပြီး ဖြစ်သော ရှောင်ကြဉ်မှု သည် ကောင်းရာဘုံဘဝ ကို ရောက်စေနိုင်သည်။ ခန္ဓာတည်းဟူသော အကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သံသရာထဲတွင် အကျိုး ပေးသည်။ P- 314/315

သမ္မာဝါစာသည် မဂ်စိတ်နှင့်ယှဉ်တွဲလာပြီး လောကုတ္တရာတွင် ယှဉ်သော ဝိရတီဖြစ်လာသောအခါ သမ္မာဝါစာသည် လောကုတ္တရာတွင်ယှဉ်သည့် ဝိရတီ ဖြစ်လာသည့်အခါ မဂ်စိတ်က ကိလေသာကို ပယ်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဝစီဒုစရိုက်၄ပါး၏ အကြောင်းတရားများကို တစ်ပြိုင် နက် ပယ်လိုက်သောကြောင့် သမ္မာဝါစာသည် တစ်ခုစီတစ်ခုစီ၊ တစ်စစီ မနေတော့ဘဲ ပတ်သက်မှု ကိစ္စသည် တစ်ပြိုင်နက် ပြီးသွားသည်။

လောကုတ္တရာပိုင်းတွင် အနာသဝ၊ အာသဝေါတရားများရဲ့ အာရုံ မဖြစ်။ အဆင့်မြင့်သော သမ္မာဝါစာ ဖြစ်သွားသည်။

နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး၊ ဒုစရိုက်၏ အကြောင်းတရား(ကိလေသာ) များ အားလုံး ဖယ်ရှားပြီး ဖြစ်၍ ဝစီဒုစရိုက်ဟု ရှောင်စရာ မရှိတော့သည့်အတွက် ဝိရတီ ရှောင်ကြဉ်မှု အပြီးသတ်သွားသည်။

P-315/316

သမ္မာကမ္မန္တ

သမ္မာကမ္မန္တ - မှန်ကန်သောလုပ်ရပ်

သမ္မာကမ္မန္တ - မှန်ကန်သော လုပ်ရပ်၊ မှန်ကန်သောအလုပ်

ကာယဒုစရိုက် ၃ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

၁။ ပါဏာပါတိပါတာ ဝေရမဏီ - သူတစ်ပါးအသက် သတ်ခြင်း

၂။ အဒိန္နဒါနာ ဝေရမဏီ - သူတစ်ပါးပစ္စည်းဥစ္စာ ခိုးခြင်း

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ - သူတစ်ပါးသားမယား ပစ်မှားခြင်း

ထိုသို့ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းစေတနာ(သို့) ရှောင်ကြဉ်မှုဝိရတီ ကို သမ္မာကမ္မန္တ ဟုခေါ်သည်။ P-318

သမ္မာကမ္မန္တ ရှောင်ကြဉ်မှု လောကီအဆင့်၊ လောကုတ္တရာအဆင့်

၁။ လောကီအဆင့် ရှေ့ပိုင်း

လောကီရှေ့ပိုင်းမှာ ကာယဒုစရိုက် ၃မျိုးသည် တစ်ခုစီ တစ်ခုစီရှောင်လို့ တစ်မျိုးစီပဲ ဖြစ်၏။ ဝစီဒုစရိုက်၄ပါးထဲမှ မုသာဝါဒမှ ရှောင်သည်

(၁) ကာယဒုစရိုက် ဥပါးထဲမှ ပါဏာတိပါတ ကရှောင်သည်

(၂) ကာယဒုစရိုက် ဥပါးထဲမှ အဒိန္နဒါနာ ကရှောင်သည်

(၃) ကာယဒုစရိုက် ဥပါးထဲမှ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ကရှောင်သည်

ဤကဲ့သို့ ကာယဒုစရိုက် ဥပါးကို အခိုက်အတန့် တစ်ခုစီ တစ်ခုစီမှ ရှောင်ကြဉ် ကြသည်။ တစ်ကွဲ တစ်ပြားစီရှောင်ကြဉ်မှု ဖြစ်သည်။

၂။ လောကုတ္တရာအဆင့် (နောက်ပိုင်း)

လောကုတ္တရာအဆင့် ရောက်လာပြီဆိုလျှင် ကာယဒုစရိုက် ဥပါးတို့ကို ကျူးလွန်စေနိုင်သော အကြောင်းတရားဖြစ်သော ကိလေသာများကို မဂ်စိတ်က ဖယ်ရှားလိုက်သောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်မှု ဆိုသည့် ဝိရတိသည် တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်သွားသည်။ ရှောင်ကြဉ်မှုကိစ္စလုံးဝပြီး သွားသည်။ P -319

မဟာစတ္တာလီသကသုတ္တန်မှ သမ္မာကမ္မန္တ ၂-မျိုး

သမ္မာကမ္မန္တသည် မဟာစတ္တာလီသကသုတ္တန်တွင်

၁။ လောကီရှေ့ပိုင်းတွင် -

(၁) သာသဝ- အာသဝတရားများရဲ့ အာရုံဖြစ်၏။

(၂) ပုညဘာဂိယ -ကုသိုလ်လုပ်ငန်းတွေနှင့် သက်ဆိုင်၏။

(၃) ဥပဓိဝေပက္က - ခန္ဓာကို အကျိုးပေးသည်။

၂။ လောကုတ္တရာပိုင်းတွင်

(၁) အနာသဝ- အာသဝေါတရားများ၏ အာရုံမဟုတ်၊

(၂) ကိလေသာများကိုပယ်သတ်သော စွမ်းအားရှိပြီး ကိလေသာများကို ဖယ်ရှားသည်

(၃) နိဗ္ဗာန်သို့ ပြေးဝင်စေတတ်သော တရား ဖြစ်သည်။

သမ္မာအာဇီဝ

သာမန်လူတို့အတွေးနှင့် ဘုရားရဟန္တာတို့ အတွေး မတူပုံ

သာမန်လူတို့သည် အသက်ရှင်ရန်အတွက် ကိုယ်ကျင့်တရားကို လွယ်လွယ်နှင့် စွန့်ပစ် ကြသည်။ အသက်ရှင်ရေးအတွက် ဘာပဲလုပ်ရလုပ်ရ လုပ်ကြသည်။ မှန်တယ်လို့ထင်ပြီး မိစ္ဆာအာဇီဝ အလုပ်များ လုပ်ကြသည်။

ဘုရားစသော အရိယာသူတော်ကောင်းများကမူ အသက်ရှင်ဖို့အတွက် မကောင်းမှုဆိုတာ မလုပ်ရပါ။ မကောင်းမှုလုပ်ပြီး အသက်ရှင်နေတာ ဘာတန်ဖိုးမှ မရှိပါ။ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ယှဉ်လိုက် မည် ဆိုလျှင် အသက်ရှင်မှုသည် ဘာတန်ဖိုးမှ မရှိပါ။ သမ္မာအာဇီဝနှင့်သာ အသက်မွေးသည်။ သုစရိုက် ဂုဏ်နှင့်သာ အသက်မွေးသည်။

P-320/321

သမ္မာအာဇီဝ

မိစ္ဆာအာဇီဝမှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး အပြစ်ကင်းတဲ့ အသက်မွေးမှုနဲ့ အသက်မွေးခြင်း။
ဝစီဒုစရိုက် ၄ပါး၊ ကာယဒုစရိုက်၃ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းစေတနာ(သို့)ရှောင်ကြဉ်မှုဝိရတီ သည်
သမ္မာအာဇီဝမည်၏။ P-320

၁။ လောကီရှေ့ပိုင်းတွင် -

- (၁) သာသဝ- အာသဝတရားများရဲ့ အာရုံဖြစ်၏။
- (၂) ပုညဘာဂီယ ကုသိုလ်လုပ်ငန်းတွေနှင့် သက်ဆိုင်၏။
- (၃) ဥပဓိဝေပက္က - ခန္ဓာကို အကျိုးပေးသည်။

၂။ လောကုတ္တရာပိုင်းတွင်

- (၁) အနုသဝ- အာသဝေါတရားများ၏ အာရုံမဟုတ်၊
- (၂) ကိလေသာများကို ဖယ်ရှားပြီး
- (၃) နိဗ္ဗာန်သို့ ပြေးဝင်သော အလုပ်ကိုလုပ်သည်။

P-324

မဟာစတ္တာလီသကသုတ်အရ သမ္မာအာဇီဝ (၂)မျိုး

လောကီအဆင့်တွင် သာသဝ - လောကတွင်ကောင်းသောအကျိုးပေးသည်။

လောကုတ္တရာ အဆင့် တွင် ကိလေသာတွေဖယ်ရှား၊ နိဗ္ဗာန်ထဲ ပြေးဝင်၏။

P -325

မဟာစတ္တာလီသကသုတ်အရ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ**တို့၏တူညီသောအချက်**

လောကီအဆင့်တွင် သာသဝ ၊ လောကတွင်ကောင်းသော အကျိုးပေးသည်။

လောကုတ္တရာအဆင့်တွင် အနာသဝ၊ ကိလေသာတွေဖယ်ရှား၊ နိဗ္ဗာန်ထဲ ပြေးဝင်၏။

P -325

သမ္မာဝါယာမ**မှန်ကန်သော ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု**

သမ္မာဝါယာမ - မှန်ကန်သော ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ဆိုသည် သမ္မပ္ပဓာန်တရား၄-ပါးကို
ပြောခြင်း ဖြစ်သည်။ P-325

သမ္မာဝါယာမ၏ ရှေ့ပြေးတရား

လုပ်ချင်သောဆန္ဒ သည် သမ္မာဝါယာမ၏ ရှေ့ပြေးတရား ဖြစ်သည်။ ကုသိုလ်နှင့် ပတ်သက်
ပြီးတော့ လှူတမ်းချင်တယ်၊ သီလဆောက် တည်ချင်သည်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားများ အားထုတ်

ချင်သည် စသောအလုပ်များကို ဆန္ဒက ဦးဆောင် သွားနိုင်သည်။ “ဆန္ဒတော ကိနာမ ကမ္မန သိဇ္ဈတိ” ဆန္ဒရှိလျှင် ဘယ်အရာမဆို အောင်သည်ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။

လောကီရှေ့ပိုင်း တွင် သမ္မာဝါယာမ၏ ဆောင်ရွက်မှု

ရှေ့ပိုင်းမှာဆိုလျှင် သမ္မာဝါယာမ၏ ဆောင်ရွက်မှုက ၄-မျိုး ကွဲနေသည်။

- (၁) အကုသိုလ်တွေ မလာအောင် ပိတ်ဆို့ရမည်။
- (၂) ဖြစ်ပြီးလျှင် ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားရမည်။
- (၃) ကုသိုလ်တွေ မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်၊
- (၄) ဖြစ်လာပြီးလျှင် တိုးပွားလာအောင် ကြိုးစားရမည်။

P-326

လောကုတ္တရာအပိုင်းတွင် သမ္မာဝါယာမ၏ ဆောင်ရွက်မှု

လောကုတ္တရာအဆင့် မဂ်စိတ်ပေါ်လိုက်တာနှင့်တစ်ပြိုင်နက်

- ၁။ အကုသိုလ်စိတ် ပိတ်ဆို့မှုတွေလည်း ပြီးသွားသည်။
 - ၂။ ရှိတဲ့အကုသိုလ်များ ဖယ်မှုကိစ္စလည်း ပြီးသွားသည်။
 - ၃။ မဖြစ်သေးတဲ့ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်း ဆိုတာလည်း ပြီးသွားသည်။
 - ၄။ ဖြစ်ပြီးသားကုသိုလ်များ တိုးပွားအောင် လုပ်ခြင်းဆိုတာလည်း ပြီးသွားသည်။
- လုပ်ငန်း ၄-ခုလုံးသည် တစ်ပြိုင်တည်း ပြီးသွား၏။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မဂ်စိတ်ပေါ်လာသည့်အခါတွင် ကုသိုလ်များက အပြည့်အဝ ဖြည့်ဆည်းပြီးသား ဖြစ်သွားသည့်အတွက်ကြောင့် အကုသိုလ်ဆိုတာ ဆိုပိတ်စရာမလိုတော့ပါ။ ဖယ်ရှားပြီးသား ဖြစ်သွားပြီ။

P - 327

သမ္မာသတိ

သမ္မာသတိ

သမ္မာသတိ- မှန်ကန်သော ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း

သတိသည် “စေတသော အာရက္ခော၊ စိတ်၏အစောင့်အရှောက်” (စိတ်ကိုစောင့်ရှောက်ပေးသောတရား) ဖြစ်၏။

P - 328

အကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်းအကြောင်း ၂ ချက်

အကုသိုလ်သည်

- ၁။ ပြင်ပက အာရုံ

၂။ အတွင်းက အယောနိသောမနသိကရ မမှန်မကန် နှလုံးသွင်းမှု၊
ထို ၂ခု ပေါင်းလိုက်ခြင်းကြောင့် အကုသိုလ်တွေက ဖြစ်ကြခြင်းဖြစ်၏။

P – 327

သမ္မာဝါယာမပြီးလျှင် သမ္မာသတိကို ဟောရခြင်း

သမ္မာဝါယာ၏ စွမ်းဆောင်မှု ကြိုးပမ်းအားထုတ်တဲ့အခါမှာ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်၊ ဖြစ်ပြီး
တဲ့ အကုသိုလ်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်၊ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်လို့ ဆိုတာကို သိရှိအောင် သတိက
သတင်းပေးခြင်း၊ စောင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သတိမပါလျှင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ၄ရပ် မဖြစ် နိုင်ပါ။
ထို့ကြောင့် သမ္မာဝါယာမပြီးလျှင် သမ္မာသတိဆိုပြီး ဟောခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

P – 327

အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် ဆိုပိတ်သည့်နေရာတွင် သတိကဘာကို

စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရမည်နည်း။ ဘယ် အာရုံတွေနှင့် သူ့ကို တွဲပေးထားရမည်နည်း။

သတိသည် သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄ ပါး၏အပေါ်မှာ စောင့်ကြည့်ပြီး အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်အောင်
ဝီရိယဖြင့် ဖယ်ရှားရမည်။

P – 330

သတိကိုအာရုံကြည့်ပြီး ခွဲလိုက်သောအခါ သတိအာရုံ (၄)မျိုး

၁။ ကာယကိုရှုသည့်အချိန်မှာ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်၏။

၂။ ဝေဒနာကိုရှုသည့်အချိန်မှာ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်၏။

၃။ စိတ်ကိုရှုသည့်အချိန်မှာ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်၏။

၄။ ဓမ္မကိုရှုသည့်အချိန်မှာ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်၏။

လောကီအဆင့်တွင် သတိသည် သူ့အချိန်ပိုင်းသူဖြစ်သည်။ တစ်ပြိုင်နက် မဖြစ်ကြပါ။

P – 331

လောကုတ္တရာအဆင့်

လောကုတ္တရာမဂ်ဖြစ်သည့်အချိန်တွင် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ အပေါ် တွယ်တာမှုဆိုသည်
အကုသိုလ်များ ဖယ်ရှားလိုက်သောကြောင့် သတိ၏စွမ်းဆောင်မှုကိစ္စသည် တစ်ပြိုင်နက် ပြီးသွား
သည်။

P – 331

သမ္မာသမာဓိ

သမ္မာသမာဓိ

သမာဓိ ဆိုသည် အာရုံတစ်ခုပေါ်တွင် စိတ်တည်ငြိမ်မှု

သမာဓိဟုဆိုရာတွင် လောကီဈာန် သာမက၊ လောကုတ္တရာဈာန် တွင်ရှိသော ဧကဂ္ဂတာကို
ခေါ်ပါသည်။

P-332

ဈာန် ၂ မျိုး

၁။ လောကီဈာန်

၂။ လောကုတ္တရာဈာန်၊

P – 332

လောကုတ္တရာစိတ်

မဂ်စိတ် ၄ပါး

သောတာပတ္တိမဂ်စိတ် ၊ သကဒါဂါမိမဂ်စိတ် ၊ အနာဂါမိမဂ်စိတ် ၊ အရဟတ္တမဂ်စိတ်

အကျိုး ဖိုလ်စိတ် ၄ပါး

သောတာပတ္တိဖိုလ်စိတ် ၊ သကဒါဂါမိဖိုလ်စိတ် ၊ အနာဂါမိဖိုလ်စိတ် ၊ အရဟတ္တဖိုလ်စိတ် P-332

နီဝရဏ ၅ပါး ကို ဈာန်အင်္ဂါ ၅ပါးဖြင့် အသီးသီးဖယ်ရှားခြင်း (Jun 2026 OQ)

- (၁) ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ ကို ဝိတက် က ဖယ်ရှားနိုင်သည် (ထိ-ဝိ)
- (၂) ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ ကို ဝိစာရ က ဖယ်ရှားနိုင်သည် (ဝိ-ဝိ)
- (၃) ဗျာပါဒနီဝရဏ ကို ဝီတိ က ဖယ်ရှားနိုင်သည် (ဗျာ-ဝီ)
- (၄) ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စနီဝရဏ ကို သုခ က ဖယ်ရှားနိုင်သည် (ဥ - သု)
- (၅) ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ ကို ဧကဂ္ဂတာ က ဖယ်ရှားနိုင်သည် (ဧ-ကာ)

P 333

ပထမဈာန်ဖြစ်လာသော ဝိဝေကဇ ပီတိသုခသည် မည်သည်နှင့်ကင်းကွာ မှုကြောင့်

ဖြစ်လာသော ပီတိသုခ

ဝိဝေကဇ ပီတိသုခ

နီဝရဏများ ဖယ်ရှားခြင်းကြောင့် ရလာတဲ့ချမ်းသာသုခကို ဝိဝေကဇ ပီတိသုခဟုခေါ်၏။

- (၁) နီဝရဏများ ကင်းကွာသွားခြင်း
- (၂) ကာမဂုဏ်အာရုံက စိတ်တွေကင်းကွာသွားခြင်း
- (၃) အကုသိုလ်တွေနှင့် ကွာထွက်သွားခြင်း
- (၄) အကုသိုလ်တွေ မပါသော ပီတိသုခ ဖြစ်ခြင်း

လောကီအဆင့်- လောကီပိုင်းတွင် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဈာန်အင်္ဂါများသည် ဆိုင်ရာနီဝရဏများကို အသီးသီး ဖယ်ရှား သည်။

လောကုတ္တရာအဆင့် - လောကုတ္တရာအဆင့်တွင် ထိုဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဈာန်တရားများသည် စွမ်းရည် သတ္တိများ ပြည့်ဝ လာလျှင် နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုပြီး ကိလေသာ အားလုံးကို တပြိုင်နက် ဖယ်ရှားကာ နိဗ္ဗာန်သို့ ပြေးဝင်သွားသည်။

P-334

အပိုင်း(၁၅)

သံယုတ္တနိကာယ် တွင် သုတ်ပေါင်းမည်မျှ

သံယုတ္တနိကာယ်တွင် မဂ္ဂင် (၈)ပါးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဟောထားသော သုတ်ပေါင်း (၁၈၁) သုတ် ရှိပါသည်။

P – 341

မဂ္ဂင် ၈-ပါး၏ အမည် ၈ ခု

မဂ္ဂင် ၈ပါးကို

၁။ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ - ဓမ္မစကြာဒေသနာတော် တွင် အလယ်အလတ်ကျင့်တရား

၂။ သုတ္တန် ဗြဟ္မစရိယ - မဂ္ဂသံယုတ် တွင် မြတ်သောအကျင့်တရား

၃။ အမတဂါမိမဂ္ဂ - မသေရာ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေတတ်သော လမ်းကြောင်း

၄။ သမ္မတ္တ - မပြောင်းလဲသည့် တရား၊ ထာဝရမှန်ကန်သည့် တရား။

P – 337

၅။ သမ္မာပဋိပဒါ - နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန်၊ နိဗ္ဗာန်သွားရန် မှန်ကန်သော ကျင့်စဉ်၊

၆။ သာမည - ကိလေသာကို ငြိမ်းစေတတ်သောတရား၊

၇။ ဗြာဟ္မည - ဗြာဟ္မဏအဖြစ်ကို ရောက်စေတတ်တဲ့တရား၊ အကုသိုလ်တွေမှန်သမျှကို တွန်းလှန် ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့တရား၊ (ဗြာဟ္မဏဆိုသည် ကိလေသာတွေကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားထားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကိုခေါ်၏။)

P – 337/340

၈။ ဗြဟ္မဟာန၊ ဓမ္မယာန၊ အနုတ္တရသင်္ဂါမဝိဇယ - ဟုလည်း ခေါ်သည်။

ဗြဟ္မယာန - မြတ်သောယာဉ်၊ ဓမ္မယာန - ဓမ္မယာဉ်၊ အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံး အတုမဲ့ အနှိုင်းမဲ့ စစ်ပွဲကို အောင်မြင်ခြင်း။

P – 358

မဂ္ဂင် ၈-ပါးသည် ဘုရားသာသနာကလွဲလို့ ဘယ်မှာမှ မတွေ့နိုင်ပါ။ မြတ်စွာဘုရားပွင့်မှသာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးသည် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ပေါ်ထွက်နိုင်၏။

P -341

ကလျာဏမိတ္တနှင့်ပတ်သက်သော ရှင်အာနန္ဒနှင့် အရှင်သာရိပုတ္တရာအမြင်

ရှင်အာနန္ဒ၏ အယူအဆ “ကလျာဏမိတ္တဆိုသည် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းသည် ဗြဟ္မစရိယ ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်သည်နေရာတွင် ထက်ဝက်လောက် အကျိုးပြုသည်ဟု ယူဆ ပါသည်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာကတော့ ပညာဉာဏ်ကြီးမားသူဖြစ်၍ ကလျာဏမိတ္တသည် ဗြဟ္မစရိယ ကို ကျင့်သည့်နေရာတွင် ၁၀၀% အကျိုးပြုကြောင်း ဟောကြားခဲ့သည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏အမြင်ကို လက်ခံသည်။

P – 344

မဖြစ်သေးတဲ့ မဂ္ဂင်တရားများကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်သည့် ရှေ့ပြေး

အကြောင်းတရား ၇-မျိုး

(Nov 2025 OQ)

- (၁) ကလျာဏမိတ္တ - မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်း၊
(သာမန်ပမိတ်ဆွေမျိုး မဟုတ် မြတ်စွာဘုရားကဲ့သို့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး)
- (၂) သီလသမ္ပဒါ - ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံနေခြင်း၊
(အခြေခံသီလသည် အဆင့်မြင့်သီလကို အထောက်အကူပြုသည်)
- (၃) ဆန္ဒသမ္ပဒါ - ပွားချင်သည့် ဆန္ဒရှိခြင်း၊
- (၄) အတ္တသမ္ပဒါ - ကိုယ့်အကျိုးစီးပွား (လောကုတ္တရာအကျိုး) ကိုလိုလားသော စိတ်ဓာတ်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊ (ကိုယ်သွားရာပါပြီး ကိုယ့်ကို ထာဝရစောင့်ရှောက်မှ ကိုယ့်အကျိုးဖြစ်မည်။)
- (၅) ဒိဋ္ဌိသမ္ပဒါ - မှန်ကန်သော အမြင်ရှိခြင်း။
- (၆) အပ္ပမာဒသမ္ပဒါ - မဂ္ဂင်၈ပါးပွားရန် စွဲစွဲမြဲမြဲ ခိုင်ခိုင်မာမာ သတိရှိခြင်း၊
- (၇) ယောနိသောမနသိကာရ သမ္ပဒါ - မှန်ကန်သော နှလုံးသွင်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။ P – 342/347

မဂ္ဂင် ၈-ပါးနှင့် ပွားများရသည့် ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက ကင်းလွတ်သွားအောင်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို တွယ်တာနေသော ကိလေသာကာမ ဖယ်ရှားနိုင်အောင် မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ပွားများရသည်။
- ၂။ သက္ကယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ ဆိုတဲ့သံယောဇဉ်များမှ ကင်းလွတ်ချင်ရင်လည်း မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ပွားများရသည်။
- ၃။ မိမိသန္တာန်မှာ တွယ်တာမှု ကင်းချင်တယ်ဆိုရင် မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ပွားရသည်။ P – 348

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တွင် အားထုတ်မှုတစ်ခုက ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုး ၇မျိုး

- ၁။ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ - သတ္တဝါတွေ ကိလေသာအညစ်အကြေး စင်ကြယ်စေသည်။
- ၂။ သောက တွေက လွန်မြောက်စေသည်။
- ၃။ ပရိဒေဝ တွေက လွန်မြောက်စေသည်။
- ၄။ ဒုက္ခ တွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားစေသည်။
- ၅။ ဒေါမနဿတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားစေသည်။
- ၆။ နိဗ္ဗာန်လမ်း ကြောင်းကြီးကိုတွေ့စေ၏။
- ၇။ နိဗ္ဗာန်ကို လက်တွေ့သိပြီး နေနိုင်အောင်၊ လက်တွေ့မျက်မှောက်ပြုစေ၏။
(မဟာသတိ ပဋ္ဌာနသုတ်)

P – 348

မဂ္ဂသံယုတ်တွင် မြတ်စွာဘုရားက

(၁) သံယောဇဉ်များ ပယ်ချင်လျှင်

(၂) အတွယ်အတာများ ကင်းပြတ်ချင်လျှင် မဂ္ဂင်(၈)ပါးပွားပါဟု ဟောထားခဲ့သည်။ P - 349

တရားကို သစ္စာရှုထောင့်ကနေကြည့်ခြင်း

တရားဆိုတာ သူ့အလုပ်နဲ့သူ လုပ်ရမည့် တရားမျိုးဖြစ်၏။ သစ္စာ ၄ပါးတွင်

၁။ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ပိုင်းခြားပြီးသိရန်

၂။ သမုဒယသစ္စာကို ဖယ်ရန်

၃။ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုရန်

၄။ မဂ္ဂသစ္စာကို တိုးပွားစေရန် တစ်ခုစီ သူ့အလုပ်နဲ့သူရှိပါသည်။

P - 349

ပယ်ရမည့်အရာနှင့်မပယ်ရမည့်အရာ

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိ၍ ခေါင်းကိုက်၊ ဗိုက်ဆာ၊ နားကိုက်ရသည်။ ခေါင်းကဆံပင်ဖြူလာလျှင် ဆေးဆိုးရ၊ သွားကျိုးလျှင်လည်း သွားစိုက်ရသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုခန္ဓာကိုယ်ကြီးမရှိလျှင် ကောင်းမည်ဟု နှလုံးသွင်းလွှဲသည့် အတွက် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မရှိသော အရူပဘုံကို ရောက်သွားကြ၏။

စိတ်ကလေးရှိ၍ လိုချင်တာ၊သံယောဇဉ်ဖြစ်တာ လည်း သူ့ကြောင့်၊ သူမရှိ လျှင် ကောင်းသည် ဆိုပြီး တရားအားထုတ်၍ အသညသတ်ဘုံ ရောက်သွား၏။

ပယ်ရမည့် ကိလေသာကို မပယ်ဘဲ ၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို သွားပယ်နေ၍ မဖြစ်ပါ။ ထို့ကြောင့် တရားဆိုသည် သူ့အလုပ်သူလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

P - 350

မဂ္ဂသံယုတ်သုတ္တန်တစ်ခုတွင်

၁။ အဘိညာ ပရိညေယျ။

အဘိညာ -ထူးကဲသောအသိဉာဏ်၊ ပရိညေယျ -ပိုင်းခြားသိရမည့်တရား။ “ဒါက ရုပ်၊ ဒါက ဝေဒနာ၊ ဒါက သညာ၊ ဒါက သင်္ခါရ၊ ဒါက ဝိညာဏ” ဟု ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါး ကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ် သည့်အခါ ထူးခြားသောဉာဏ်နှင့် ပိုင်းခြားသိရမည်။

P - 350

၂။ အဘိညာ ပဟာတဗ္ဗ

ထူးခြားသောဉာဏ်နှင့်သိပြီး ဖယ်ရှားပစ်ရမည့်တရား။

အဝိဇ္ဇာနှင့် ဘဝတဏှာ တရား ၂ ပါးကို အသိဉာဏ်ဖြင့် ရှာဖွေသိပြီး ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။

၃။ အဘိညာ သစ္စိကာတဗ္ဗ

ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိပြီး မျက်မှောက်ပြုရမည်။

မျက်မှောက်ပြုရမည့်တရားမှာ မင်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် (ဝိဇ္ဇာ၊ ဝိမုတ္တိ) တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ဝိဇ္ဇာဆိုသည် မင်ညာဏ် ၊ ဝိမုတ္တိဆိုသည် ဖိုလ်ညာဏ်နှင့်နိဗ္ဗာန်။

၄။ အဘိညာ ဘာဝေတဗ္ဗ

ထူးခြားသော အသိညာဏ်နှင့် သိပြီးသောအခါ သမထနှင့် ဝိပဿနာတရား တို့ကို ကိုယ့်သန္တာန်တွင် ဖြစ်အောင်၊ တိုးပွားအောင် လုပ်ရမည်။ အဘိညာဘာဝေတဗ္ဗ တရားဆိုသည် သထမနှင့် ဝိပဿနာတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

P-350/352

သမထနှင့် ဝိပဿနာ ဆက်စပ်နေခြင်း

သမထသည် သမာဓိကို ဦးတည်ပြီး ကျင့်ရသည်။ ဝိပဿနာသည် ပညာကို ဦးတည်ပြီး ကျင့်ရသည်။ သမထစွမ်းအား ယူပြီးမှ ဝိပဿနာသွားတာရှိသလို၊ ဝိပဿနာကျင့်ပြီးမှ သမထ ကျင့်တာလည်း ရှိသည်။

“သမထော သုခဿ အာသန္နော” သမထသည် ချမ်းသာသုခနှင့် နီးသည်။

“ဝိပဿနာ ဒုက္ခဿ အာသန္နော” ဝိပဿနာသည် ဒုက္ခနှင့် နီးသည်။

ဝိပဿနာက အပျက်ရှုဖြစ်သောကြောင့်စိတ်တွေက ငြီးငွေ့လွယ်သည်။ ငြီးငွေ့ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျသည့် အခါတွင် ဘုရားဂုဏ်အာရုံပြုပြီး သမထနှင့် အပန်းဖြေရပါသည်။

P-352

သမထဝိပဿနာဥပမာ - အဋ္ဌကထာတွင် “သမထကျင့်ပြီးမှ ဝိပဿနာကျင့်သည့်သူသည် သင်္ဘောနှင့်လှေနှင့် ကူးတာနှင့် တူသည်။ ဝိပဿနာသက်သက် ကျင့်လျင် လက်ပစ်ကူးတာနှင့် တူပါသည်။

P-352

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘယ်မှာရှိလဲ

ကိုယ်ရှုသော သင်္ခါရတရားများ ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီး တဖြည်းဖြည်း သင်္ခါရတရားများ အပေါ်တွင် အတွယ်အတာများ ငြိမ်းသွားကာ သင်္ခါရတရားများ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည့်အဆုံးတွင် ငြိမ်းချမ်းသော သဘာဝတရားတစ်ခု ရှိပါသည်။ ထိုသဘာဝတရားကို မြင်ပြီး အာရုံပြုလိုက်သည်နှင့် သင်္ခါရများ ပေါ်တွင် တွယ်သော ကိလေသာများကို ဖယ်ပစ်လိုက် နိုင်ပါမည်။ စိတ်စေတသိက်ရုပ် သင်္ခါရ တရားများ ချုပ်ငြိမ်းရာ ဟိုဘက် တွင် မဂ်စိတ်ဖိုလ်စိတ်တို့၏အာရုံဖြစ်သော နိဗ္ဗာန် ရှိပါသည်။

P-354

သင်္ခါတ နှင့် အသင်္ခါတ

ရုပ်နာမ်များ သည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ နှင့် တခြားအကြောင်းတရားများ စုပေါင်းထုတ်လုပ်ထားသည့်အတွက် သင်္ခါတ ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အကြောင်းတရားများစုပေါင်း ထုတ်လုပ်ထားခြင်း မဟုတ်၍ အသင်္ခါတ ဖြစ်သည်။

သင်္ခတ၊ရုပ်နာမ်သင်္ခရများ လွှမ်းမိုးထားပြီး သင်္ခရအာရုံတွေနှင့်ဖြစ်နေသော ကိလေသာ တိမ်မည်းကြီး မဖယ်နိုင်လျှင် သင်္ခရများ၏ ဟိုဘက်က နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မမြင်နိုင်ပါ။ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ချင် တယ်ဆိုလျှင် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ပြီး ကိလေသာတိမ်မည်းကြီးကို ဖယ်၍ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်နိုင် သည့် လမ်းဆုံးထိအောင် မဂ္ဂင်ဂပါးအကျင့်တရားကို ပွားရမည်။ P-355

သမ္မာဒိဋ္ဌိခေါင်းဆောင်သော မဂ္ဂင် ဂပါးကို မည်သည့်အဆုံးအထိ ရောက်အောင်ပွားရမည်နည်း။

- ၁။ ရာဂဝိနယပရိယောသာနံ၊ ရာဂတည်းဟူသော ကိလေသာ ပျောက်ကင်းသည့် အဆုံးသတ်နိဗ္ဗာန် တိုင် အထိ ပွားရမည်။
 - ၂။ ဒေါသဝိနယပရိယောသာနံ၊ ဒေါသတည်းဟူသော ကိလေသာ ပျောက်ကင်းသည့် နိဗ္ဗာန်အထိ တိုင်အောင် ပွားရမည်။
 - ၃။ မောဟဝိနယပရိယောသာနံ - မောဟတည်းဟူသော ကိလေသာ ပျောက်ကင်းသွားသည့် နိဗ္ဗာန်ထိ တိုင်အောင် ပွားရမည်။
- သမ္မာဒိဋ္ဌိဦးဆောင်သည့် မဂ္ဂင်ဂပါးကို နိဗ္ဗာန်ဆိုသည့် အဆုံးထိ အောင်ပွားရမည်။ ကိလေသာ တိမ်းမည်းကြီးကို ဖယ်၍ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်နိုင်သည့် လမ်းဆုံးထိအောင် ပွားရမည်။ P - 354

မဂ္ဂင် ဂပါးကို မည်သည့်အဆုံးအထိ ရောက်အောင်ပွားရမည်နည်း။ (အခြားသုတ္တန်)

- ၁။ အမတောဂဓ - နိဗ္ဗာန်ထဲ ရောက်သွားသည်အထိ ပွားပါ။
- ၂။ အမတအရိယောသာန - နိဗ္ဗာန်ကို အဆုံးထားပွားပါ။ P - 355

မဂ္ဂင် ဂပါးကို မည်သည့်အဆုံးအထိ ရောက်အောင်ပွားရမည်နည်း။ (အခြားသုတ္တန်)

- ၁။ ဝိဝေက နိဿိတ - ကိလေသာများ ဝေးကွာသွားသည့်အထိ
- ၂။ ဝိရာဂ နိဿိတ - ကိလေသာများ ကင်းပြတ်သွားသည်အထိ
- ၃။ နိရောဓ နိဿိတ - ကိလေသာများ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်အထိ
- ၄။ ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ - ကိလေသာများ စွန့်ပစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ဘက်ကိုပြေးဝင်သည့်အထိ ရင့်သန် လာအောင် ပွားရပါမည်။ P - 356

ဝေါဿဂ္ဂ - ၂မျိုး

- ၁။ ပရိစ္စာဂဝေါဿဂ္ဂ - ရာဂ ဒေါသ မောဟ စသော ကိလေသာများစွန့်ခြင်း။
- ၂။ ပက္ခန္ဓနဝေါဿဂ္ဂ - နိဗ္ဗာန်ဘက်ကို ပြေးဝင်ခြင်း။ P - 356

ဇာဏုသောဏိသုတ် တွင် ဟောကြားသော ဗြဟ္မဃာန/ဓမ္မဃာနအစစ်၊
အနုတ္တရသင်္ဂါမဝိဇယ ဟူသည့် အဘယ်နည်း

မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်တွင် မဂ္ဂင်္ဂ-ပါးကသာ ဗြဟ္မဃာနအစစ်၊ ဓမ္မဃာန၊
အနုတ္တရသင်္ဂါမဝိဇယ ဖြစ်သည်။ အနုတ္တရ-အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံး အတုမဲ့ အမှိုင်းမဲ့၊ သင်္ဂါမဝိဇယ
-စစ်ပွဲကို အောင်မြင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

P - 358