

၁၈ မိုင်တောရ ဆရာတော်၏



သမထ / ဝိပဿနာ

တရားတော်များ



၁၈ မိုင်တောရ ဆရာတော်၏



သမထ / ဝိပဿနာ

တရားတော်များ

၁၈မိုင်တောရဆရာတော်၏
သမာဓိလမ်းညွှန်
ဗာတိကာ

➤	“သီလ သမာဓိ ပညာ” ကျင့်စဉ်များကို ကျင့်သုံးရကြောင်း	၁
➤	သီလဟူသည်	၁
	စေတနာသည်သီလ	၁
	စေတသိက်သည်သီလ	၂
	ပိတ်ဆို့ စောင့်စည်းခြင်းသည်သီလ	၂
	မကျူးလွန်ခြင်းသည်သီလ	၃
	သီလရှိမှ သမာဓိရှိနိုင်၏ဟုဆိုရာဝယ်	၃
➤	သမာဓိဟူသည်	၅
	သိသင့်သောသမာဓိနှစ်မျိုး	၅
	စိတ်တည်ရာအာရုံများ	၆
	အဝိုင်းအဝန်းပြုလုပ်ကာရှုမှတ်ရသော ကသိုဏ်း (၁၀) ပါး	၆
	အသုဘ-သေသည်မှအရိုးဖြစ်သည်အထိရှုမှတ်ခြင်း(၁၀)ပါး	၆
	အနုဿတိ- အဖန်ဖန်အောက်မေ့သတိရခြင်း (၁၀) မျိုး	၇
	အပ္ပမညာ- အတိုင်းအရှည်မရှိ ဖြန့်ခြင်း (၄)မျိုး	၇
	စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု အစာအာဟာရတွင် ရှုမှတ်ခြင်း (၁)မျိုး	၇
	ဓာတ်လေးပါးကို ရှုမှတ်ခြင်း (၁)မျိုး	၈
	အာရုပ္ပ- အာရုံယူလျှက်နေခြင်း (၄)မျိုး	၈
➤	စရိုက်နှင့်ကမ္မဋ္ဌာန်း	၉
	သုံးသပ်ချက်	၁၀
	စျာန်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၂

ရူပဈာန်စိတ်များကို အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း	၁၃
သမာဓိဘာဝနာအတွက်ရှေ့ဦးစွာပြင်ဆင်ချက်	၁၄
သမထလုပ်ငန်း၏ အဆင့်သုံးဆင့်	၁၆
ဈာန်ခန္ဓာ	၁၇
နိမိတ်များကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ စိတ်ကိုစောင့်ရှောက်ပုံ	၁၈
ရူမှတ်လိုစိတ် ခွန်အား	၁၉
➤ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ-ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့သတိရခြင်း	၂၁
အပ္ပမညာမေတ္တာဘာဝနာ- အတိုင်းအရှည်မရှိချစ်ခင်စိတ်ကိုပွားခြင်း	၂၉
အာနာပါနာနုဿတိ- ဝင်လေ/ထွက်လေကို အဖန်ဖန်ပွားများခြင်း	၄၃
ဩဒါတကသိုဏ်း- အဖြူရောင် အဝန်းအဝိုင်း	၅၇
အာကာသကသိုဏ်း- ကောင်းကင် အဝန်းအဝိုင်း	၆၄
အသုဘဘာဝနာ- မတင့်တယ်ဟု ပွားများခြင်း	၇၀
စာဂါနုဿတိ- စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှုကိုအဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း	၇၈
ဓမ္မာနုဿတိ- တရားကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်းနှင့်-	
ဥပသမာနုဿတိ- နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ကိုအဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း	၈၂
➤ ဈာန်သဘောသဘာဝနှင့် ဈာန်အဆင့်ဆင့်	၈၆
➤ ဈာန်မှ ဝိပဿနာသို့ကူးခြင်း	၉၀

၁၈မိုင်တောရဆရာတော်၏
ဒိဋ္ဌိဖြုတ် ဝိပဿနာ
မာတိကာ

ဝိပဿနာသဘော၏ ယေဘုယျသဘောတရားများ	၉၉
ရူပတရားများကို ကြည့်ရှုသိမြင်ခြင်း	၁၃၉
၁။ ဓာတ်လေးပါး ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း	၁၃၉
၂။ လောကကြီး၏ အမှန်ကို သိမြင်ခြင်း	၁၃၉
၃။ လောကကြီးမှာ လူမရှိ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမမရှိ၊ ငါမရှိ	၁၄၇
၄။ ဓာတ်လေးပါး၏ သာမညလက္ခဏာကို သိမြင်ခြင်း	၁၅၁
၅။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာတွင် အနိစ္စကိုရှာဖွေခြင်း	၁၅၇
၆။ ပြဆိုခဲ့ပြီး သဘောတရားကို အကျဉ်းချုပ်နားလည်ခြင်း	၁၅၉
၇။ ပရမတ်အပေါ်စွဲကပ်နေသော အမည်ပညတ်ခွာပုံ	၁၆၁
၈။ အကြည်ရုပ်များကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း	၁၆၅
၉။ မျက်စိ နားစသောရူပတရားများကို သိမြင်ခြင်း	၁၆၅
၁၀။ မျက်စိသည် ကျား/မ/လူမဟုတ်	၁၆၉
၁၁။ မျက်စိနားစသည်၏ သာမညလက္ခဏာကို သိမြင်ခြင်း	၁၇၃
၁၂။ အာရုံရှိရာသို့ စိတ်ကို ရောက်စေသည့်တရားခံ	၁၇၅
၁၃။ ရုပ်ကလာပ်စည်းများကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း	၁၇၉
၁၄။ ကလာပ- အစုံ အစု အစည်းအားဖြင့် ရှုမှတ်ပုံ	၁၇၉
၁၅။ စုပေါင်းထားသည့်အစုအခဲအစုအပုံအဖြစ် မြင်ကြည့်ခြင်း	၁၈၁
၁၆။ အဆင်း အသံစသည်တို့ကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း	၁၈၃
၁၇။ ပြန်လည်ရှုမှတ် သုံးသပ်ခြင်း (ရူပတရားများ ရှုကွက်)	၁၆၆
၁၈။ ထင်ရာပေါ်ရာ ရှုမှတ်ပုံအကျဉ်း	၁၉၁

နာမ်တရားများကို ကြည့်ရှုသိမြင်ခြင်း	၁၉၅
၁။ နာမ်အကြောင်း ရှင်းလင်းချက်	၁၉၅
၂။ အားထုတ်သည့်အခါ သတိပြုဖွယ်	၂၀၃
၂။ နာမ်ကိုရှုမှတ်ခြင်း	၁၀၅
၁။ တွေးတောတတ်သည့်စိတ်အနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း၊	၂၀၈
၂။ အသိစိတ်နှင့်+ ဝေဒနာ/သညာ/ သင်္ခါရတစ်ပါးပါးဖြင့်တွဲ၍ ရှုမှတ်ခြင်း၊	၂၁၀
၃။ ထိ-သိ၊ တုံ့ပြန် ဟု နှစ်စုခွဲကာ ရှုမှတ်ခြင်း၊	၂၁၃
၄။ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရအနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း၊	၂၁၇
၅။ နာမ်လေးပါးလုံးကို ထင်ရှားရာ တစ်ပါးပါးကို စတင်ရှုမှတ်ခြင်း၊	၂၂၀
၆။ အသိစိတ် (ဝိညာဏ်-စိတ်)အနေဖြင့်သာရှုမှတ်ခြင်း၊	၂၂၂
၇။ ထိတွေ့မှု ဖဿအနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း၊	၂၂၅
၃။ သဘာဝအစုသာ (ဒိဋ္ဌိခွာခြင်း)	၂၂၇
၄။ ငါမဟုတ် (ဒိဋ္ဌိခွာခြင်း)	၂၂၈
၅။ အမျိုးသား/အမျိုးသမီးမရှိပုံ	၂၂၉
၆။ သာမညလက္ခဏာ	၁၃၀
၇။ စုပေါင်းထားသည့် အစုအခဲ အစုအပုံအဖြစ် မြင်ကြည့်ခြင်း	၂၃၁
၈။ ထိုထိုတရားတို့ကို ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလိုကြည့်ရှုပုံ	၂၃၂

ရုပ်+နာမ်စုပေါင်းရှုမှတ်ခြင်း ၂၃၅

ရှုမှတ်သည့်အခါ သတိပြုစရာများ	၂၅၃
၁။ နာကျင်ကိုက်ခဲနေသည်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း	၂၅၃
၂။ တွေးတောနေသည်ကို ကိုင်တွယ်ရှုမှတ်ခြင်း	၂၅၉
၃။ အစွဲ-ဥပါဒါန်မှ မစွဲရာအနုပါဒါန်သို့ သက်ရောက်သွားပုံ	၂၆၁
၄။ ရုပ်နာမ်ကို ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလို ကြည့်ခြင်း	၂၆၅
၅။ ရုပ်နာမ်ယနကြေခြင်း	၂၆၆

၆။ ရုပ်နာမ်တို့၏ သာမညလက္ခဏာကို သုံးသပ်ပုံ (တစ်နည်း)	၂၆၈
၇။ မဟာဝိပဿနာ သာမညလက္ခဏာအားဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း	၂၇၄
၈။ သင်္ခါရစေတသိက်များ	၂၇၅

ရုပ် + နာမ် တရားများကို ကြည့်ရှုသိမြင်ခြင်း	၂၇၇
၁။ ရုပ်နာမ်များကို ပေါင်းရှု/ခွဲရှု နည်းများ	၂၇၇
၂။ နားလည်သဘောပေါက်လာခြင်း	၂၈၀

တရားထိုးတက်ရေး အင်အားစုများ	၂၈၁
၁။ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို အကျယ်ရှုမြင်ခြင်း	၂၈၁
၂။ သူတစ်ပါးကို ရှုမှတ်ခြင်း	၂၈၅
၃။ သမာဓိမဂ္ဂင် သုံးပါးကို ပွားများ ဖြည့်စီးခြင်း	၂၈၆
၄။ အရှုဉာဏ်ကို ဝရစိုက်ခြင်း	၂၈၉
၅။ ဣန္ဒြေနှင့် တရားတိုးတက်ရေး	၂၉၂
၆။ လောကမျက်စိဖြင့်သိသမျှ အမှားသာ	၂၉၄
၇။ ပညတ်များ အကြောင်း	၂၉၆
၈။ နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်အပ်သောစိတ်ကို ထားပါ	၃၀၀
၉။ အတီတာနာဂတပစ္စုပ္ပန်	၃၀၁
၁၀။ သစ္စာလေးပါးသဘောတရား	၃၀၃

ဉာဏ်အမြင်များ တိုးတက်စေခြင်း	၃၀၇
၁။ ရုပ်၏ ဇာတိ(ဖြစ်ရာ)ကို သိမြင်နားလည်လာခြင်း	၃၀၇
၂။ နာမ်၏ ဇာတိ (ဖြစ်ရာ) ကို သိမြင်နားလည်လာခြင်း	၃၁၀
၃။ ရုပ် + နာမ် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းနှင့် အပြီးပိုင်ပျက်ကြောင်းတရား	၃၁၃
၄။ ရုပ် + နာမ်တို့ကို အပြစ်ထင်ဉာဏ် အားသန်စေခြင်း	၃၁၆
၅။ သုည - ဘာမှမရှိ (ရုပ်နာမ်သဘာဝမှတစ်ပါးဘာမှမရှိ)	၃၁၈

နောက်ဆက်တွဲ

	၃၂၁
၁။ လျောင်းထိုင်ရပ်သွား သတိထား ရှုမှတ်ခြင်း	၃၂၁
၂။ ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိ (စင်ကြယ်ခြင်း) ၇-ပါး	၃၂၃
၃။ တရားတု	၃၂၅
၄။ မရဏာနုဿတိ-သေခြင်းကိုအောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း	၃၂၇

၁၈ မိုင်တောရဆရာတော်၏
ကာမနှင့်ဒေါသခေါင်းပါးရေး ဝိပဿနာ
မာတိကာ

ရှေးဦးသိဗ္ဗယ်	၃၃၁
၁။ ဝဋ်သုံးပါးသဘောတရား	၃၄၁
၂။ အကျိုးဝိပါကဝဋ်ကို ရှုမှတ်သိမြင်ခြင်း	၃၄၄
၃။ ဝဋ်လည်ကြောင်းတရား (ကိလေသဝဋ်)	၃၅၆
၄။ ပြုလုပ်တတ်တဲ့ ကမ္မဝဋ်	၃၆၂
၅။ တပ်မက်သမျှ ဆင်းရဲဖို့သာ/ပြဿနာပေးဖို့သာ	၃၆၄
၆။ လိုက်ပါလာခြင်းလည်းမရှိ/ ထူးခြားမှုလည်းမရှိသောဝဋ်	၃၆၇
ထူးရှားမှုမရှိသော အတိတ် အနာဂါတ် ပစ္စုပ္ပန်	၃၆၉
၇။ တဏှာနှင့်ဒိဋ္ဌိ ဝင်ရောက်ပုန်းခိုရာ နေရာတစ်ခု	၃၈၀
၈။ သတိဦးစီးရမည့်အချိန်	၃၈၃
၉။ ဝဋ်တို့၏အပြစ်ကို ရှုမြင်ခြင်း	၃၈၅
အပြစ်ကိုရှုမြင်ခြင်း အမှတ် (၁)	၃၈၅
အပြစ်ကိုရှုမြင်ခြင်း အမှတ် (၂)	၃၈၉
၁၀။ အာရုံကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း	၃၉၇
ရှေးဦးစွာလိုက်နာရန်	၃၉၇
ကာမအာရုံကို ထွင်းဖောက်ကြည့်ရှုခြင်း	၃၉၈
အသုဘသည - ကိုပွားများခြင်း	၃၉၉
ကာမဝိတက် - ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော အတွေးအကြံ	၄၀၂

ကာမအာရုံကို ထွင်းဖောက်ကြည့်ရှုခြင်း (အကျယ်)	၄၀၆
ကာမအာရုံကိုဖယ်ခွာခြင်း အဆင့် (၁)	၄၀၆
ကာမအာရုံကိုဖယ်ခွာခြင်း အဆင့် (၂)	၄၀၇
ကာမအာရုံကိုဖယ်ခွာခြင်း အဆင့် (၃)	၄၁၀
ဒေါသအာရုံကို ထွင်းပေါက်ကြည့်ရှုခြင်း	၄၁၁
မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန် စီးဖြန်းခြင်း	၄၁၂
ရှက်ဖွယ်အဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း	၄၁၇
၁၁။ အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားခြင်း	၄၁၀

မှတ်ချက်

စကားလုံးသုံးစွဲသည့်အခါ- တစ်ချို့နေရာတွင် တဏှာ၊ တစ်ချို့နေရာတွင် ကာမဟုတ်သုံးနှုန်းထားသည်။
ဤတွင် ဆိုလိုရင်း သဘောတရားအတူတူဟုမှတ်ယူပါ။

၁၈ မိုင်တောရ ဆရာတော်၏

သမာဓိလမ်းညွှန်

သမာဓိလမ်းညွှန်

သီလ သမာဓိ ပညာကျင့်စဉ်များကို ကျင့်သုံးရကြောင်း

“ဝါးပင်ရှိ ဝါးရုံကိုင်လေးများလို” အခက်အလက် ကွန်ရက်ဟုဆိုအပ်သော အရှုပ်အထွေး(ဇုန်)ကို ဖြစ်စေတတ်သော တဏှာကို ပယ်သတ်လို၍ သီလ သမာဓိ ပညာ (ဝီရိယ) ကျင့်စဉ်များကို ကျင့်သုံးရ၏။ တဏှာသည် မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ယောက်လုံးတွင် ရှုပ်ထွေးစေတတ်၏။

- ❖ သီလသည် သမာဓိကို ဖြစ်စေ၏။
- ❖ သမာဓိသည် ပညာကို ဖြစ်စေ၏။
- ❖ ပညာဖြင့် တဏှာကို အပြီးပယ်သတ်နိုင်၏။

သီလဟူသည်

၁။ စေတနာသည် သီလ

- သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းစသည်မှ ရှောင်ကြဉ်သောသူ၏ စိတ်စေတနာ၊
- ပြုသင့်သော ကျင့်ဝတ်ကို ဖြည့်ကျင့်သောသူ၏ စိတ်စေတနာ၊

၂။ စေတသိက်သည် သီလ

- သူတစ်ပါးကို မနာလိုခြင်း၊ မကောင်းကြံခြင်းမှ ကင်းသောစိတ်ဖြင့်နေခြင်း၊
- ဒေါသထွက်ခြင်းမှ ကင်းသောစိတ်ဖြင့်နေခြင်း၊

၃။ ပိတ်ဆို့ စောင့်စည်းခြင်းသည် သီလ

- ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ
 - ရဟန်းတော်များအတွက်- ၂၂၇ သွယ်သောသိက္ခာပုဒ်၊
 - လူအတွက်- ၅ ပါး၊ ၈ ပါးသီလ၊ ၉ ပါးသီလ၊
- သတိသံဝရ
 - မျက်စိ နားစသည်ကို ဟိုဟိုဒီဒီမကြည့်ပဲ စောင့်စည်းခြင်း၊
- ဉာဏသံဝရ
 - ကိလေသာအတွေးအကြံတို့ကို ပညာဖြင့် ပိတ်ဆို့ခြင်း၊
 - မိမိ၏အသုံးအဆောင်တို့ကို သုံးဆောင်သည့်အခါ တဏှာမဖြစ်အောင် ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်း၊
- ခန္တီသံဝရ
 - အပူ အအေးစသည်တို့ကို သည်းခံခြင်း၊
 - နေရာထိုင်ခင်း အစားအစာ အဝတ်အထည်တို့၌ သည်းခံခြင်း၊
- ဝီရိယသံဝရ
 - ဖြစ်ပေါ်လာသော ကာမအကြံအစည်တို့ကို လက်မခံပဲ ဝီရိယဖြင့် တွန်းလှန် ဖယ်ထုတ်ခြင်း၊
 - ပျင်းရိခြင်းတို့ကို တွန်းလှန်ဖယ်ထုတ်ခြင်း၊
 - အိပ်ငိုက်ခြင်းတို့ကို တွန်းလှန်ဖယ်ထုတ်ခြင်း၊

၄။ မကျူးလွန်ခြင်းသည် သီလ

ကောင်းမှုနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်စေတတ်သော-

- ကိုယ်အပြုအမူကို မကျူးလွန်ခြင်း၊
- နှုတ်အပြောအဆိုကို မကျူးလွန်ခြင်း၊
- စိတ်အကြံအစည်ကို မကျူးလွန်ခြင်း၊

တကယ်တော့... ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်သုံးပါးတို့ကို ဖရိုဖရဲ မကြံစေပဲ၊ ပရမ်းပတာ မဖြစ်စေပဲ ကောင်းစွာစောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းထားခြင်းသည် သီလသဘောပင် ဖြစ်၏။

သီလအကျိုးကား- စိတ်ရွှင်လန်းခြင်း လက်ငင်းအကျိုးရှိ၏။

ဗုဒ္ဓဘုရား ။ သီလအမျိုးအစားနှင့် ပတ်သက်၍ ဖွင့်ဆိုချက်များစွာရှိ၏။ သို့သော်လည်း ထိုထိုဖွင့်ဆိုချက်အားလုံးတို့သည် အထက်ပါ သီလအမျိုးအစား အားလုံးတို့၌ အကျုံးဝင်နိုင်၏။

သီလရှိမှ သမာဓိရှိနိုင်၏ဟု ဆိုရာဝယ်-

- ❖ တရားအားထုတ်နေသူယောဂီအဖို့ သူတစ်ပါးအသက်ကို မသတ်ပဲနေရုံမျှဖြင့်၊ ညနေစာမစားရုံမျှဖြင့်၊ သီချင်းမဆိုရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်၊ မပြည့်စုံသေး။
- ❖ ရဟန်းတော်များဆိုလျှင်လည်း ၂၂၇-သွယ်သောသိက္ခာပုဒ်ကို သာမန်လိုက် နာရုံမျှဖြင့် လိုအပ်သော သမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်နိုင်မည်မဟုတ်။ (သတိ ပညာ မပါပဲလည်း ထို ၂၂၇-သွယ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်သည်ကို သတိပြုရာ၏။)
- ❖ တရားလိုလား ယောဂီများအဖို့ တပ်မက်မှုကြောင့်/ မကြိုက်မှုကြောင့် ကြံစည်ခြင်းတို့သည်လည်း သိက္ခာပုဒ်ကို တိုက်ရိုက်ကျူးလွန်နေသည် မဟုတ် သော်လည်း ကျူးလွန်ဖို့ အဆင့်သင့် ဖြစ်စေနိုင်သည်ကို သတိပြုရာ၏။

- ✿ ထို့ကြောင့် မြင်သမျှ ကြားသမျှ တွေ့ထိသမျှ တွေးသမျှ သတိ ဉာဏ်ပညာ တို့ဖြင့် ကောင်းစွာ စောင့်ထိန်းနိုင်မှ သီလကိုကောင်းစွာစောင့်ထိန်းရာရောက် ပေမည်။ ထိုကဲ့သို့ သီလသည်သာ သမာဓိရဖို့ရန် အထောက်အပံ့ကို ဖြစ်စေ၏။
- ✿ သီလရှိလိုသူသည် သမထ-ဝိပဿနာပညာ တစ်ခုခုရှိအောင် ဆောင်ထား ရမည်။ သမထ-ဝိပဿနာပညာ အောင်မြင်လိုသူသည် သီလရှိရမည်။ ထို့ကြောင့် ထိုနှစ်ခုသည် ခွဲခြား၍ သီးသန့်ရပ်တည်ခြင်းငှါ မစွမ်းနိုင်။
- ✿ မိမိ၏သီလသည် သမာဓိဖြစ်စေခြင်းငှါ မရည်ရွယ်လျှင်၊ ထိုသီလသည် လူအများကို ကြွားဝါ လှည့်ဖျားဖို့ လက်နက်အဖြစ်သို့ ရောက်စေတတ်၏။ ရဟန်းတော်များအတွက် သတိမူပါရန်။

သမာဓိဟူသည်

သမာဓိဟူသည်... တစ်ခုတည်းသောအာရုံ၌ စိတ်ကို ကောင်းစွာထားခြင်း၊ စိတ်ကို ကောင်းစွာ တည်တံ့စေခြင်း၊ စိတ်ကို ဖရိုဖရဲ ပရမ်းပတာ မပြန့်ကြဲစေခြင်းပင်တည်း။

သိသင့်သော သမာဓိနှစ်မျိုး

အကျင့်တစ်ခုလုံးနှင့်ပတ်သက်၍-

- ၁။ လောကီသမာဓိ- ပညတ်အာရုံအပေါ် စိတ်တည်ကြည်နေခြင်း၊
- ၂။ လောကုတ္တရာသမာဓိ- ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်မှု/ပျက်မှုအပေါ် စိတ်တည်ကြည်နေခြင်း။

ဈာန်ကျင့်စဉ်နှင့်ပတ်သက်၍-

- ၁။ ဥပစာရသမာဓိ- ပထမဈာန်အနီးဖြစ်သော သမာဓိ၊
- ၂။ အပ္ပနာသမာဓိ- ပထမဈာန်စသော ဈာန်သမာဓိ။

မှတ်ချက်

သမာဓိအမျိုးအစား များစွာရှိ၏။ သို့သော်လည်း အထက်ပါနှစ်မျိုး တွင်အကျုံးဝင်နိုင်၏။ ယခုပြဆိုလတ္တံ့သော သမာဓိ အမျိုးအစားတို့မှာကား လောကီသမာဓိပင်ဖြစ်၏။ တစ်နည်းအားဖြင့်- ဥပစာရသမာဓိနှင့် အပ္ပနာသမာဓိ သို့ တက်နည်းတို့ပင်ဖြစ်၏။

စိတ်တည်ရာအာရုံများ

သမာဓိဖြစ်စေဖို့ရန် စိတ်တည်ထားစရာအာရုံ တစ်ခုခုရှိရ၏။ အာရုံတစ်ခုခု မရှိပဲ ဈာနသမာဓိ (လောကီသမာဓိ)ကို မဖြစ်စေနိုင်။ စာပေထဲတွင် သမာဓိ (စိတ်တည်အောင် အားထုတ်ဖို့)အတွက် အာရုံကပ်ထားဖို့ရာ၊ စိတ်တည်ထားဖို့ရာ အမျိုးအစား (၄၀)ကို အောက်ပါကဲ့သို့ ပြဆိုထား၏။ (အနက်ရောင်ပြထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအမည်များကို ဤစာအုပ်တွင် ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။)

အဝိုင်းအဝန်းပြုလုပ်ကာ ဂုဏ်တရသော (ကသိုလ်း) အုပ်စု (၁၀)မျိုး

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| ၁။ မြေကသိုလ်း | ၂။ ရေကသိုလ်း |
| ၃။ မီးကသိုလ်း | ၄။ လေကသိုလ်း |
| ၅။ အညိုရောင်ကသိုလ်း | ၆။ အဝါရောင်ကသိုလ်း |
| ၇။ အနီရောင်ကသိုလ်း | ၈။ အဖြူရောင်ကသိုလ်း |
| ၉။ ကောင်းကင်ပညတ်ကသိုလ်း | |
| ၁၀။ နေလအရောင်(အလင်း)ကသိုလ်း | |

သူသေကောင်- သေသည်မှ အရိုးစုဖြစ်သည်ထိ ဂုဏ်ခြင်း

- | | |
|--|----------------------|
| ၁။ သေသည်မှ ရောင်ကားလာသည်အထိ | } သာမန်လူသေကောင် |
| ၂။ ပုပ်ပွကာ အညိုကွက်များဖြစ်နေသော အနေအထား | |
| ၃။ အပုပ်ရည်များ ယိုစီးကျနေသော အနေအထား | |
| ၉။ ပိုးလောက်တို့ ပြည့်နှက်နေသော အနေအထား | |
| ၁၀။ အရိုးစုမျှသာကြွင်းကျန်သော အနေအထား | |
| ၄။ အလယ်မှ နှစ်ပိုင်းပြတ်နေသော အနေအထား | } အက်ဆီဒင့်လူသေကောင် |
| ၇။ ဓား လှံတို့ဖြင့် အမွှန်းခံထားရသော အနေအထား | |
| ၈။ သွေးတို့ယိုစီးကျလျက်ရှိသော အနေအထား | |

၅။ ကျီး လင်းတ ခွေးများ ကိုက်ခဲစားထားသော အနေအထား } တိရိစ္ဆာန်စားလူသေကောင်
 ၆။ တိရိစ္ဆာန်စားလျှက် တစ်စစီ ဖြစ်နေသော အနေအထား၊

မှတ်ချက်။ ။ အထက်ပါ (၁၀)မျိုး၏ နံပါတ်စဉ်မှာ လွဲနေပါမည်။ နံပါတ်အရေ အတွက်မှာ စာပေအစဉ်ကို ပြဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤတွင် လက်တွေ့ရှုမှတ် ရသည့် အနေအထားကို ဦးစားပေးကာ သုံးမျိုး ခွဲခြားပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

အနုသတိ-အဖန်ဖန်အောက်မေ့သတိခြင်း (၁၀)မျိုး

- ၁။ ဘုရားဂုဏ်တော်
- ၂။ သံဃဂုဏ်တော်
- ၃။ မိမိ၏အလှူဒါန
- ၄။ နိဗ္ဗာန်၏ အပူတဏှာမှ ငြိမ်းအေးပုံ
- ၅။ သေရမည့်ဘေး (၂၄- နာရီသေနိုင်ကြောင်း)
- ၆။ ဆံပင် အရေပြားစသော (၃၂)ပါးသော အစုအပုံများ
- ၇။ ဝင်လေ/ထွက်လေ၊
- ၈။ တရားဂုဏ်တော်
- ၉။ မိမိ၏သီလ
- ၁၀။ ကောင်းမှုကြောင့်နတ်ဖြစ်ရပုံ

အပ္ပမညာ-အတိုင်းအရှည်မရှိ ဖြန့်ခြင်း (၄)မျိုး

- ၁။ မေတ္တာကို ဖြန့်ခြင်း (မေတ္တာ)
- ၂။ ဆင်းရဲနေသူကို သနားခြင်း (ကရုဏာ)
- ၃။ ချမ်းသာနေသူကို ဝမ်းမြောက်ခြင်း (မုဒိတာ)
- ၄။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းမပြုပဲ မတုန်လှုပ်သောစိတ်ဖြင့်နေခြင်း။ (ဥပေက္ခာ)

စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု အစာအာဟာရတွင် ရှုမှတ်ခြင်း (၁)မျိုး

- ၁။ စားစရာအာဟာရကို မစင်သဖွယ်ရှုမြင်ခြင်း၊

ဓာတ်လေးပါးကို ရှုမှတ်ခြင်း (၁)မျိုး

၁။ မိမိ၏ကိုယ်တွင် ဓာတ်လေးပါးသာရှိကြောင်း ရှုမြင်ခြင်း

အာရပ္ပ-အာရုံယူလျက်နေခြင်း (၄)မျိုး

- ၁။ ရုပ်မပါစေပဲ၊ အသိသက်သက်ဖြင့် ကောင်းကင်ကို အာရုံယူလျက်နေခြင်း၊
- ၂။ ကောင်းကင်ကို အာရုံယူနေသည့် ပထမအသိစိတ်ကို ပြန်လည်အာရုံယူလျက် နေခြင်း၊
- ၃။ ထိုကောင်းကင်ကို မရှိပညတ်အဖြစ်ဖြင့် အသိသက်သက်ဖြင့် အာရုံယူလျက် နေခြင်း၊
- ၄။ မရှိပညတ်အဖြစ်ဖြင့်အာရုံယူနေသည့်စိတ်ကို ပြန်လည်အာရုံယူလျက်နေခြင်း။

ဤသို့ (၄၀) ရှိသတည်း။

မှတ်ချက်

အထက်ပါ (၄၀)သော သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတွင် တစ်ပါးပါးဖြင့် သမာဓိမရခဲ့သော် နောက်ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ပါးပါးကို ပြောင်းလွဲ အားထုတ်ရမည်။ ဥပမာ- ထင်း (၄၀) ချောင်းခန့်ရှိသည့် ထင်းစုတစ်စုကို မီးမွှေးသည့်အခါ ပွ/ဆွေးသည့်ထင်းစမှ မီးကို စတင်စွဲယူသော် စိုစွဲနေသောထင်းများပါမကျန် မီးစွဲကြကုန်သကဲ့သို့၊ ယခုလည်း မိမိအတွက် ခက်နိုင်သော သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို ချန်လှ၍ အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်သည့် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းမှစတင်ကာ တရားရှုမှတ်သင့်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အာနာပါနကို မရသော် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းစသော လွယ်ကူသော သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ဘက်မှ စတင်ရှုမှတ်သင့်ပါသည်။

စရိုက်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း

ထိုထို အာရုံတည်ရာ(ကမ္မဋ္ဌာန်း) အမျိုးအစား (၄၀)ကို ရွေးချယ်ရှုမှတ် သည့်အခါ မိမိစရိုက်လက္ခဏာအရ ရှုမှတ်သင့်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို အောက်ပါ ကဲ့သို့တွေ့ရ၏။

စဉ်	လူ့စရိုက်လက္ခဏာ	အာရုံတည်သင့်သည့်နေရာ (ကမ္မဋ္ဌာန်း)
၁။	ရာဂစရိုက် အသန့်ကြိုက်၊ လှလှလေးမြင်ချင်၊ ချိုချိုလေးကြားချင်၊ နူးညံ့စွာတွေ့ထိချင် စသည်၊ ကိုယ်အမှုအရာနူးညံ့၏၊ သိမ့်မွေ့၏၊ နွဲ့၏။	<ul style="list-style-type: none"> သုသေကောင် ရှုမှတ်ခြင်း ဆံပင် အရေပြားစသော (၃၂)ပါးသော အစုအပုံများ
၂။	ဒေါသစရိုက် ကိုယ်အမှုအရာကြမ်းတမ်း၊ နှုတ်ကြမ်းတမ်း၊ စိတ်ကြမ်းတမ်း။	<ul style="list-style-type: none"> အညို၊ အနီ၊ အဖြူ၊ အဝါရောင်ကသိုက်း အပွမညာ- အတိုင်းအရှည်မရှိ ဖြန့်ခြင်း (၄)မျိုး (မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ)
၃။	မောဟစရိုက် စိတ်မပါ လက်မပါသလို လုပ်ကိုင်တတ်၏။ မှိုင်တိမှိုင်ဝေရှိ၏။ လျှင်မြန်ဖြတ်လတ်ခြင်းမရှိ။	<ul style="list-style-type: none"> ဝင်လေ/ထွက်လေ
၄။	ဝိတက်စရိုက် လက်တွေ့မကျသော ကြံစည်မှုများ၏၊ အတွေးများ၏။	<ul style="list-style-type: none"> ဝင်လေ/ထွက်လေ
၅။	ပညာစရိုက် တွေးခေါ်ဝေဖန်မှုများတတ်၏။ လွယ်လွယ်နှင့်မယုံ၊ စူးစမ်းမှုများ၏။ အပြစ်တင်ရန်စောတတ်၏။	<ul style="list-style-type: none"> နိဗ္ဗာန်၏ အပူတဏှာမှ ငြိမ်းအေးပုံ သေရမည့်ဘေးကိုဆင်ခြင်ခြင်း (၂၄- နာရီသေနိုင်ကြောင်း)

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ စားစရာအာဟာရကို မစင်သဖွယ်ရှုမြင်ခြင်း ▪ မိမိကိုယ်တွင်ဓာတ်လေးပါးသာရှိကြောင်း ရှုမြင်ခြင်း
၆။	<p>သဒ္ဓါစရိုက် အကုသိုလ်အတွေးအကြံနည်း၏။ ကုသိုလ်များ၏။ မေတ္တာဖြင့် ဆက်ဆံတတ်၏။ ပေးကမ်းလေ့ရှိ၏။ ရိုသေကိုင်းရှိုင်းတတ်၏။</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ဘုရားဂုဏ်တော် ▪ တရားဂုဏ်တော် ▪ သံဃဂုဏ်တော် ▪ မိမိ၏သီလ ▪ မိမိ၏အလှူဒါန ▪ ကောင်းမှုကြောင့်နတ်ဖြစ်ရပုံ

သုံးသပ်ချက်

- ❖ စရိုက်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း တွဲစပ်ထားပုံအနေအထားသည် များသောအားဖြင့် သင့်အကြိုက် လုံးလုံး ဖြစ်မည်မဟုတ်။
- ❖ မှန်၏။ အသန့်ကြိုက်သော ရာဂစရိုက်ရှိသူသည် အသုဘဟူသော အပုပ်ကောင်ကို လုံးလုံးမကြိုက်၊ လုံးလုံးမကြည့်ချင်။
- ❖ ကြမ်းတမ်းသော ဒေါသစရိုက်ရှိသူအဖို့ ကျန်းမာပါစေ ချမ်းသာပါစေဟု မေတ္တာ ပို့နေရမှာက သူ့အတွက် ဆန့်ကျင်ဘက်သာ။
- ❖ အတွေးများသောသူသည် ဝင်လေထွက်လေအာရုံတွင် မတည်နိုင်၊ သူ့အတွက် အလွန်ခက်ခဲနေမည်။
- ❖ ပညာများသောသူသည် အနာခံပြီး ကိုယ်တွင်းရှိ ဓာတ်တွေကို တစ်ခုချင်း မကြည့်ချင်၊ ထိုသူ့အတွက် တန့်နွံဖြစ်နေမည်။ ပျင်းရိစိတ်က ရှေ့ပြေးပေါ် ထွက်လာတတ်၏။
- ❖ ထို့ကြောင့် စရိုက်အလိုက် ရှုမှတ်သည့်အခါ သင့်စိတ် ပျော်ရွှင်ဖို့မလွယ်၊ သင့်အကြိုက်အတိုင်းလည်း လုံးလုံးဖြစ်နေမည်မဟုတ်။

- ✿ ကလေးသူငယ်သည် မိဘ-ဆရာကို ကြောက်၍သာ စာလုပ်နေရသကဲ့သို့၊ ယောဂီသည်လည်း သံသရာဘေးကို ကြောက်လှန့်၍ လေ့ကျင့်လိုက်နာ ရမည်သာ။
- ✿ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် သံသရာဘေးကို ကြိုတင်ကာ ဆင်ခြင်ထားရမည်။ သေလွန်သည့်အခါ နတ် လူဖြစ်သော် တော်သေး၏။ ငရဲ တိရိစ္ဆာန် ပြိတ္တာ ဖြစ်သွားခဲ့သော် ခံရခက်မည်။ တစ်ဖက်မှာ သမထ ဝိပဿနာသည်သာ သေခါနီး နောက်ဆုံးအချိန်တွင် သေချာသောနှလုံးသွင်းမှုကို ပေးနိုင်မည်။ ထို့ကြောင့် မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်အားထုတ်ရမည့် အလုပ်ပါလားဟု ရှေ့ဦးစွာ ကြိုတင်မြင်ထားပါလေ။ (ပျင်းရိစိတ်ကို တွန်းလှန်စေမည်)။
- ✿ သင်သည် စိတ်ကိုအလိုမလိုက်ပဲ၊ ဝီရိယတည်းဟူသော အားမာန် အဟုန်ဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံသို့ စိတ်ကို များများ တွန်းတင်ပေးရမည်။
- ✿ ဝီရိယဖြင့် များများတွန်းတင်ဖန်များလာသော် ကမ္မဋ္ဌာန်းတည်ရာ အာရုံ အပေါ် သံယောဇဉ်ဖြစ်လာမည်၊ မြတ်နိုးလာမည်၊ တွယ်တာလာမည်၊ ချစ်ခင်လာမည်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်လာလျှင် သမာဓိလုပ်ငန်း အောင်မြင်ဖို့ လမ်းစ ပွင့်တော့မည်ဟုမှတ်လေ။

ဈာန်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း

ဈာန်ထိရနိုင်	ကမ္မဋ္ဌာန်းများ
ပထမဈာန်	<ul style="list-style-type: none"> • အသုဘ ၁၀ ပါး • ၃၂-ပါးသောအစုအပုံ
ပ-ဒု-တ-စတုတ္ထဈာန်	<ul style="list-style-type: none"> • ကသိုဏ် ၁၀ပါး၊ • အာနာပါနဿတိ၊
ပ-ဒု-တတိယဈာန်	<ul style="list-style-type: none"> • မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ
ပ-ဒု-တ-စတုတ္ထဈာန်	<ul style="list-style-type: none"> • ဥပေက္ခာ
အရူပဈာန် ၄ ပါး	<ul style="list-style-type: none"> • အရူပ ၄ ပါး
ဈာန်မရသောကမ္မဋ္ဌာန်း (ဥပစာရသမာဓိ)	<ul style="list-style-type: none"> • ဗုဒ္ဓါနုဿတိမှ-မရဏာနုဿတိထိ ၈ ပါး၊ • အာဟာရေပဋိကူလသညာ၊ • စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်

အချို့သောကမ္မဋ္ဌာန်းတို့သည် ပထမဈာန်စသည်တို့သာ ဖြစ်နိုင်ပုံ-

- နိမိတ်အာရုံမှ စိတ်ကို ခွာ၍မရခြင်း။
- အာရုံ၏ကြမ်းတမ်းမှုကြောင့် အာရုံပြုနေသည့်စိတ်ကလည်း ကြမ်းတမ်းနေခြင်း။
- ထိုသို့စိတ်ကြမ်းတမ်းခြင်းကြောင့် အာရုံသို့တင်ရခြင်း(ဝိတက်)ကိုမကျော်လွန်နိုင်။

ရူပဈာန်စိတ်များကို အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း

စဉ်	ဈာန်အင်္ဂါ (ဈာန်စိတ်များ)	ဈာန်အမည်
၁။	ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ	ပထမဈာန်(ကုသိုလ်)စိတ်
၂။	ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ	ဒုတိယဈာန်(ကုသိုလ်)စိတ်
၃။	သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ	တတိယဈာန်(ကုသိုလ်)စိတ်
၄။	ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ	စတုတ္ထဈာန်(ကုသိုလ်)စိတ်

ဈာန်ငါးပါးရေတွက်ပုံ

ပထမဈာန်ကို နှစ်ကြိမ်ထပ်ခွဲလိုက်လျှင် ဈာန်ငါးပါး ဖြစ်သွားပါမည်။

- ထိုပထမဈာန်တွင် ဝိတက်မှ ဧကဂ္ဂတာထိကို ပထမဈာန်၊
- ဝိစာရမှ ဧကဂ္ဂတာထိကို ဒုတိယဈာန်၊
- ပီတိမှ ဧကဂ္ဂတာထိကို တတိယဈာန်၊
- သုခမှ ဧကဂ္ဂတာထိကို စတုတ္ထဈာန်၊
- ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာကို ပဉ္စမဈာန်အဖြစ်ယူလျှင် -

ဈာန်ငါးပါးဖြစ်သွားပါမည်။ ထိုငါးပါးကို ရူပ (ရုပ်ရှိသော)ဈာန်ဟု ခေါ်တွင်၏။

သမာဓိဘာဝနာအတွက် ရှေ့ဦးစွာ ပြင်ဆင်ချက်

နောက်ကြောင်းကို ရှင်းလင်းခြင်း

- ❖ မိမိ၏ တစ်ကိုယ်ရေကိစ္စ၊ အိမ်ကိစ္စ၊ သားသမီးကိစ္စ၊ စီးပွားရေးကိစ္စတို့ကို တရားအား ထုတ်နေချိန်အတွင်း လုံးလုံးလှည့်ကြည့် ကြောင့်ကြနေစရာ မလိုအောင် ပြင်ဆင်ထားသင့်၏။
- ❖ မိမိရှုမှတ်မည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအကြောင်းကို ကြိုတင်ကာ သေချာစွာလေ့လာရမည်။ ကသိုဏ်းဖြစ်ပါမူ ကသိုဏ်းအဝိုင်းအဝန်းတို့ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည်။ ယောင်ဝါးဝါး မလုပ်ရ။
- ❖ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်၊ လူသံ ကားသံ မကြားနိုင်ရာအရပ်ကို ရွေးရမည်။
- ❖ စိတ်အေးချမ်းမှုကို ပေးနိုင်သော နေရာ၊ အခင်း စသည်တို့ကို ရွေးပါ။ ကိုယ်စိတ် အဆင်ပြေမယ့် မိမိ၏ ဣရိယာပုထ်ကို သိရမည်။
- ❖ သမထရှုမှတ်မှုတို့သည် ဒွါရခြောက်ခုရှိသည့်အနက် မျက်စိနှင့် အတွေးစိတ် ဤနှစ်ခု ဖြင့်သာ အလုပ်လုပ်ရ၏။ ကျန်သော အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိတို့ကား သူ့အတွက် ရန်သူတို့ပင်ဖြစ်ကြောင်း သတိမူပါ။
- ❖ ထို့ကြောင့် တရားနှင့်မသင့်လျော်သောနေရာကို ရှောင်ရှားရမည်။ တရားမရှိ သောသူကို ရှောင်ရှားရမည်။ စကားကို ထိန်းရမည်။ အစားကို ထိန်းရမည်။

တင်ပလ္လင်ခွေခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍

- ❖ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ကာ ရှုမှတ်မည်ဆိုပါက ခွေတဲ့အခါ ခြေထောက်ကို ထပ် မထားပါနှင့်။ ရှေ့တစ်ချောင်း နောက်တစ်ချောင်း ယှဉ်ထားပါ။ ခြေကို တစ်ချောင်းပေါ် တစ်ချောင်း ထပ်ထားပါက မလိုလားအပ်သည့် ကိုယ်ဆင်းရဲ ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ သမာဓိမပျက်အောင် အသားအသားချင်း လည်း တိုက်ရိုက်မထိပါစေနှင့်။

- ❖ ဦးခေါင်းကို တည့်တည့်မတ်မတ်ထားပါ။ ခါးကို ဝမ်းဗိုက်မခေါက်အောင် ခပ်ဆန့်ဆန့် လေးထားပါ။ တရားအားထုတ်ရင်း ပြန်လည်ကွေးကျသွားခဲ့သော် ပြန်လည်မတ်တင်ပါ။
- ❖ ရောဂါရှိသူအဖို့/မထိုင်နိုင်သူအဖို့ မိမိနှင့်အဆင်ပြေတဲ့ အနေအထားကိုယူပါ။ သို့သော်လည်း အဓိဋ္ဌာန်အတွင်း လှုပ်ပြင်စရာမလိုသော အနေအထားကိုယူရန် လိုအပ်၏။ မိမိစိတ်ဖြင့် ထိန်းထားစရာမလိုသော အနေအထားမျိုးကိုယူပါ။ ရောဂါကို အကြောင်းပြုကာ ခဏခဏ မလှုပ်မိပါစေနှင့်။
- ❖ ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးပေါ်တွင် ညာဘက်လက်ဖဝါးကိုတင်ပါ။ လက်မချင်း ထိမထားပါနှင့်။ လက်ဖဝါးများကို ဆန့်တန်းနေအောင် တမင်ဖြန့်ထားဖို့လည်း မလိုပါ။ သဘာဝအတိုင်းလေးသာ တင်ထားပါ။
- ❖ ပြင်ဆင်ပြီးသော ကိုယ်အနေအထားကို အဓိဋ္ဌာန်မပြီးမချင်း မလှုပ်မိအောင် ကြိုးစား သည်းခံကာ တည်ထားရမည်။

စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

- ❖ မိမိ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းတည်ရာအာရုံတွင် စိတ်ကို ငြိမ်းအေးစွာထားပါ။ တည်ငြိမ်စွာ ထားပါ။ အေးချမ်းကြည်လင်စွာထားပါ။ ထားနိုင်အောင်၊ ထားဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ မရရအောင်လုပ်ပါ။ စိတ်ကြည်လင်အောင် ပြင်ပသဘာဝများကို ကြည့်နိုင်၏။ လမ်းလျှောက်နိုင်၏။
- ❖ **နာကျင်လာသည့်အခါ-** မိမိ၏ရှုမှတ်နေမှု ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပို၍အားစိုက်ပေးပါ။ နာကျင်ခြင်းကို အာရုံမရောက်အောင် မိမိစိတ်တည်ရာအာရုံကို စူးစိုက်ကြည့် ပေးရမည်ဟု ဆိုလို၏။
- ❖ ပျင်းရိစိတ်ကို အလိုလိုက “မရဘူး၊ မတတ်ဘူး၊ မသိဘူး”ဟု အကြောင်း မပြပါနှင့်။ လူဟူသော သတ္တဝါတစ်မျိုးသည် လောကတွင် အကုန်လုပ်နိုင်

ကြောင်း လက်ခံထားပါ။ စိတ်မကြည်လင်လျှင် ရေချိုးလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ပြန်လည်ကြိုးစားပါ။

- ❖ မိမိကိုယ်ကို “ဖြစ်မည်၊ ဖြစ်တော့မည်၊ သမာဓိလုပ်ငန်းအောင်မြင်တော့မည်” ဟု စိတ်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ယုံကြည်ချက်အပြည့်အဝထားပါ။
- ❖ ကိုယ်ဆင်းရဲနာကျင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍လည်း စိတ်မပူပါနှင့်။ “ဖြစ်လာသော် ကြည့်ရှုင်းမည်” ဟု သာ စိတ်ထဲအာရုံပြုထားပါ။ နာကျင်မှုဆိုသည့်သဘော သည် သူ့ကိုအလိုလိုက် အမွန်းတင်နေသော် ပို၍နာကျင်တတ်၏။ သူ့ကို ကြောက်နေသော် ပို၍ခြောက်လှန့်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုနာကျင်မှုကို စာရင်းထဲတောင်မှ ထည့်မတွက်မပါနှင့်။ “ဘာမှမဟုတ်ပါဘူး၊ အချိန်တန်ရင် ပျောက်ကွယ်သွားတတ်သည့် အမျိုးအစားသာ ဖြစ်တယ်” ဟု ခံယူထားလိုက်ပါ။

သမထလုပ်ငန်း၏ အဆင့်သုံးဆင့်

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တွင် ဉာဏ်စဉ်များရှိသလို၊ သမထလုပ်ငန်း (သမာဓိ လုပ်ငန်း) တွင်လည်း နိမိတ်ဟူသော အဆင့်သုံးဆင့်ရှိ၏။ ထိုအဆင့်သုံးဆင့်၏ အထက်တွင် ဈာန်တရားရှိ၏။ ဝိပဿနာတွင်မူ ဉာဏ်စဉ်များအထက်တွင် မဂ်ဖိုလ် တရားများရှိ၏။

ထိုနိမိတ်သုံးမျိုးမှာ-

- ၁။ ပရိကမ္မ+နိမိတ်- ရှေ့ဦးစွာပြုပြင်စီမံခြင်း၊ စတင်စီးဖြန်းခြင်း၊ အမှတ်အသားနိမိတ်အာရုံကို မှတ်မိအောင်ပြုလုပ်ခြင်း။
- ၂။ ဥဂ္ဂဟ+နိမိတ်- မျက်စိဖြင့်မြင်ရသကဲ့သို့ စိတ်တွင်ထင်မှတ်လာခြင်း၊ ကောင်းစွာထင်မြင်လာခြင်း၊ အာရုံထဲတွင် ထင်ရှားလာခြင်း၊
- ၃။ ပဋိဘာဂ+နိမိတ်- ပို၍ ခွဲခြမ်းဝေဖန် သိမြင်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်တွင်စွဲကပ်လာခြင်း။

မိမိအားထည့်မှ အာရုံပြုမှ ထင်မြင်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ပဲ
စိတ်မှာကိုက ထိုထိုနိမိတ်အာရုံကို ကောင်းမွန်ထင်ရှားစွာ
သိမြင်နေခြင်း။

(ဤကဲ့သို့ နိမိတ်အဆင့်သတ်မှတ်ချက်မှာ ယေဘုယျမျှသာဖြစ်သည်။ လက်တွေ့တွင် တိကျသော ညွှန်ကြားချက် ပေးဘို့ရန်ခဲယဉ်းလှ၏။ ဤမျှလောက် ညွှန်ကြားဖို့ကိုပင် အကြိမ်ကြိမ်စမ်းသပ် ဝင်စားရ၏။ ဝသီဘော်-ဝင်စားမှုအလေ့အကျင့်များမှ တိကျစွာ ပြန်လည်ပြောပြနိုင်၏။ ဝင်စားမှုအလေ့အကျင့်နည်း သော် ဈာန်ရသော်လည်း တိကျစွာ မပြောပြနိုင်သည့် သဘောရှိ၏။)

ဈာန်ခန္ဓာ

သမထယောဂီသည် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား၏ သဘောတရားကိုသိရန် အထူးလိုအပ်၏။ ထိုင်ချင်သလိုထိုင်လျှင် ဈာန်ရောက်ဖို့ ခဲယဉ်းနေမည်။ သမာဓိဖြစ်၍ ဈာန်ရောက်ခါနီးမှာ ခန္ဓာကိုယ်မှ ယိုင်လဲညွတ်ကိုင်းလာခြင်း၊ ထိန်းနေရခြင်းဟူသော အနှောက်အယှက်ကြောင့် ဈာန်စိတ်များ ဆက်တိုက် မဖြစ်နိုင်။ ဈာန်သို့မရောက်နိုင်။ ထိုထက် အရေးကြီးသောအချက်တစ်ခုမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို သိနေသေးသမျှ ဈာန်သို့မရောက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှိမှန်းမသိအောင်၊ မေ့နေအောင် အောက်ပါအချက်ကို သတိထားရမည်။

(၁) လည်ပင်းအဆစ်၊

(၂) ခါးအဆစ်။

၁။ လည်ပင်းအတွက် ဦးခေါင်းကို အပေါ်သို့ အနည်းငယ် တည့်တည့်ဆွဲတင်ကာ မျက်စိမှ ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်လျက် စိတ်ကို လျော့ချလိုက်ပါ။ တမင်တင်းနေသော အနေအထားလည်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။

၂။ ခါးဆစ်အတွက် ဗိုက်ခေါက်ကို သတိထားပါ။ ဗိုက်မခေါက်ပါစေနှင့်။ ဗိုက်ခေါက် လိုက်သည်နှင့် မှန်ကန်သော ခါးအနေအထားမဖြစ်တော့ပါ။ တရားအားထုတ်ရင်း

ခါးကျသွားပါက ပြန်လည်မတ်တင်ပေးရပါမည်။ (ကျောရိုးနာခြင်း ခါးနာခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာသော် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား မမှန်ခြင်းကြောင့် နာသည်ဟု မှတ်လေ။)

ထိုသို့ပြုလုပ်ပြီးနောက် (၁၀) ချက်ခန့် လေကို ဝအောင် ရှူသွင်း/ရှူထုတ် ပြုလုပ် လိုက်ပါ။ ထွက်လေဖြင့် လောကီအာရုံများကို ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ထွက်လေဖြင့် လောကီအာရုံများ ထွက်သွားပြီဟုလည်း စိတ်ညွတ်ထားလိုက်ပါ။

အလေ့အကျင့်။ ။ယောဂီအတွက် ထိုကဲ့သို့ ထိုင်နေရခြင်းသည် ညောင်းညာမှုများ အဆင်မပြေမှုများ ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ မရရအောင် ကြိုးစားလုပ်ယူပါ။ နောက်ပိုင်း တွင် ပုံစံကျသွားပါလိမ့်မည်။ ခါးများညွတ်ကိုင်းလာလျှင် ခေါင်းများညွတ်ကျ လာလျှင် ပြန်လည်တည့်မတ်ပေးပါ။ ၂- ရက် ၃- ရက်ခန့် သတိထားလေ့ကျင့်လိုက် လျှင် ရသွားတတ်၏။

ယောဂီသည် အထက်ပါညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ထိုင်လိုက်ပြီဆိုတာနှင့် မိမိ၏ကိုယ်ကာယကို လုံးဝ ဂရုမစိုက်တော့ပဲ မိမိရှုမှတ်နေသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ။ သေချာစွာ အာရုံစူးစိုက်ပါ။ ဂရုတစ်စိုက် အာရုံစိုက်ပါ။ အစပိုင်းမှာ တော့ ကိုယ်ကာယ ယိုင်လဲခြင်းရှိ/မရှိ သတိထားပါ။ ရအောင်ကြိုးစားပါ။ အကြောင်းမပြုပဲ မရရအောင် လုပ်ကြည့်ပါ။

နိမိတ်များပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ စိတ်ကို စောင့်ရှောက်ပုံ

ယောဂီသည် နိမိတ်များ ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန်အတွက် မိမိ၏ ရှုမှတ်မည့်စိတ်ကို ဓားသွားကဲ့သို့ ထက်နေအောင် သွေးထားရပါမည်။ သွေးပုံအချို့မှာ-

- မိမိ၏စိတ်ကို ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အနှောင့်အယှက်များနှင့် ကင်းအောင် နေပါ။ အဓိဋ္ဌာန်ကာလအတွင်း ဘယ်အကြောင်းကြောင်းနှင့်မှ ဖုန်း မသုံးပါနှင့်။

- သေရေးရှင်ရေးမဟုတ်ဘဲ စကားမပြောပါနှင့်။ စကားလုံးတိုင်းတွင် တွေးစရာ ပူလောင်စရာများ ပါလာတတ်၏။
- စိတ်ကို ကြည်လင်အောင် စိမ်းစိုသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ပေးပါ။
- အသက်ကို ၀၀ ရှုသွင်း/ရှုထုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
- နေ့စဉ် အဖြူ အမဲ အားလုံးသောသတ္တဝါတို့အား မေတ္တာထားပါ။
- နေ့စဉ် ဂုဏ်တော်ပွားများပါ။
- အကုသိုလ်စိတ်များဝင်လာလျှင် အခန်းမှ အပြင်သို့ထွက်ကာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်ပါ။ စာဖတ်ပါ။ တရားနာပါ။ လမ်းလျှောက်ပါ။

ရှုမှတ်လိုစိတ် ခွန်အား

ယောဂီသည် သံသရာအဆက်ဆက် ယခုဘဝထက် ပစ္စည်းဥစ္စာလည်းရှိပြီးပြီ၊ ရာထူးအာဏာလည်းရှိပြီးပြီ၊ ပညာလည်းတတ်ပြီးပြီ၊ အကြိုက်ဆုံးတွေလည်း ကြည့်ပြီးပြီ၊ အကြိုက်ဆုံးတွေလည်း ကြားပြီးပြီ၊ အကြိုက်ဆုံးတွေလည်း နမ်းရှူပြီးပြီ၊ အကြိုက်ဆုံးတွေလည်း စားသောက်ပြီးပြီ၊ အကြိုက်ဆုံးတွေလည်း တွေ့ထိပြီးပြီ၊ အကြိုက်ဆုံးတွေလည်း တွေးပြီးပြီ။ လုံးဝလုံးဝကို ရရှိပြီးပြီဆိုတာ ယုံကြည်ပါ။ ရှည်လျားသော ဘဝတစ်လျှောက်တွင် ထိုအရာများဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြန်လည်တွေးကြည့်ပါ။ ယခုဘဝမှာလည်း သင့်အကြိုက်တွေ အများကြီးခံစားခဲ့ပြီးပြီ။

မည်မျှပင် အကောင်းတွေ ခံစားခဲ့စေကာမူ ယခုဘာများကျန်ရစ်ခဲ့ပါသလဲ။ ဘာများအဖတ်တင်ပါသလဲ။ ဘာများထူးခြားသွားပါသလဲ။ စင်စစ် စိတ်မောကိုယ်မောရုံကလွဲ၍ ဘာမှကို အဖတ်မတင်ခဲ့ပါဘူး။ ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းရုံကလွဲ၍ ဘာမှကိုမကျန်ရစ်ခဲ့ပါဘူး။ “ငါဟေ့” ဟူသော မာန်မာနကို အလုပ်အကျွေး ပြုလိုက်ခြင်းသာဖြစ်၏။ တန်သလားတွေကြည့်၊ မတန်ပါဘူး၊ ဆက်မလုပ်သင့်တော့ဘူး။ သင်တို့ စီးပွားရေးအမြင်နှင့်ကြည့်ရင် သင်အရှုံးကြီး ရှုံးခဲ့ရသည်သာ။ လုပ်သမျှ ရှုံးနေမည်သာ။ ထိုသဘောကို လေးနက်စွာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ယခု အရိယာသူတော်ကောင်းကြီးတို့၏ အလုပ်ကို လုပ်တော့မယ်။ တစ်မိနစ်လုပ်ရင် တစ်မိနစ်ဖိုး အဖတ်တင်မယ်၊ တစ်မိနစ်ဖိုး အကျိုးတွေကျန်ရစ်မယ်။ “ငါ”ဟူသောမာန်မာနကို ကွာစေ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အေးချမ်းလာမယ်။ စီးပွားရေးအမြင်နှင့်ကြည့်သော် အရင်းနည်းပြီး အမြတ်များများရတဲ့အလုပ်။ ရလာတဲ့အမြတ် ခိုင်မြဲတဲ့အလုပ်။ အနည်းငယ်မျှသာလုပ်ရုံဖြင့် ယူမကုန်အောင် မြတ်နိုင်တယ်။ ထိုသဘောကို လေးနက်စွာ တွေးခေါ်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ပျင်းရိရမှာကို ပျင်းပါ။ လူတို့သည် ပျင်းရိနေခြင်းဟူသောအလုပ်ကို အလွန် စိတ်ဝင်တစား လုပ်တတ်ကြ၏။ ထိုပျင်းရိခြင်းအလုပ်တွင် အလွန်ဝီရိယရှိတတ်ကြ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား ပျင်းရိရမှာကို ပျင်း၏။ အလွန်ပျင်း၏။ စိတ်လည်းမဝင်စား။ ထို့ကြောင့်- ပျင်းရိတတ်သူအဖို့ ထိုပျင်းရိနေခြင်းကို အလုပ်တစ်ခုလို သဘောထားကာ လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ ထိုပျင်းရိခြင်းမှ ထမြောက်လာပါလိမ့်မည်။ “ငါသည် နှစ်နာရီတိတိ ပျင်းရိမည်” ဟု စိတ်ထဲထားကာ ပျင်းကြည့်ပါ။ ပျင်းရမှာကို ငြီးငွေ့လာပါလိမ့်မည်။

ဟေဂီ... ဗသေခင်လုပ်ထား၊ ရှေ့ကသေသွားတဲ့လူတွေလို သေခါနီးမှ နောင်တမရနိုင်။

၁။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ- ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့သတိရခြင်း

ပရိကမ္မ+နိမိတ်

✿ ယောဂီသည်ရှေးဦးစွာ ဘုရားရှင်၏ အားထုတ်ခဲ့ပုံနှင့် အရည်အသွေးများကို ကြိုတင်သိရှိပြီး၊ စိတ်အေးချမ်းမှုရှိလာသည့်အထိ နှလုံးသွင်းကြည့်ရပါမည်။

- အသက်ကိုစွန့်ကာ ပါရမီများ ဖြည့်ဆည်းခဲ့ပုံကို နှလုံးသွင်းခြင်း၊
- အကျင့်စရဏနှင့် ပြည့်စုံခဲ့ပုံကို နှလုံးသွင်းခြင်း၊
- အသိဝိဇ္ဇာနှင့် ပြည့်စုံပုံကို နှလုံးသွင်းခြင်း၊
- သတ္တဝါတို့၏အကျိုး သယ်ပိုးတော်မူပုံကို နှလုံးသွင်းခြင်း၊
- ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရာအစစ် ဖြစ်တော်မူပုံကို နှလုံးသွင်းခြင်း၊
- လောကတွင် သာသုမရှိ တစ်ဆူသာရှိတော်မူပုံကို နှလုံးသွင်းခြင်း၊
- ထူးကဲလွန်မြတ် တန်ခိုးဓာတ်ရှိတော်မူပုံကို နှလုံးသွင်းခြင်း။

ဤနှလုံးသွင်းခြင်းကိစ္စကို ဂုဏ်တော်မပွားများမီ ပြုလုပ်ရပါမည်။ ကိုယ်စိတ် အေးချမ်းလာသည်အထိ နှလုံးသွင်းကြည့်ရပါမည်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အေးချမ်း ပေါ့ပါးလာပါလိမ့်မည်။

ဘုရားအဖြစ်ကို ရရှိရန် ရဲရင့်စွာပြုလုပ်ခဲ့သော-ပါရမီဟူသောလုပ်ငန်းကို-

အချိန်အားဖြင့်-

- တစ်ခုသော ကမ္ဘာတွင် ဘုရားပွင့်၏။ ထို့နောက် ကမ္ဘာပေါင်း ရေတွက်မရသည်ထိ ဘုရားမပွင့် ဖြစ်ပြန်၏။ ထို့နောက် တစ်ခုသောကမ္ဘာတွင် ဘုရားထပ်ပွင့်ပြန်၏။ ထို့နောက် ကမ္ဘာပေါင်း ရေတွက်မရသည်ထိ ဘုရားမပွင့် ဖြစ်ပြန်၏။ ထိုကဲ့သို့ လေးကြိမ်လေးခါ ဖြစ်၏။ ထိုကို လေးအသချေ့ဟုခေါ်၏။ ထို့နောက် ကမ္ဘာအလုံးပေါင်းတစ်သိန်း ကြာညောင်းသွား သည့်တိုင်အောင် ဖြည့်ကျင့်ခဲ့ရ၏။

ပြုလုပ်ခဲ့သော ရဲရင့်သောအလုပ်များမှာ-

- မိမိ၏ အသက်၊ ခြေလက်၊ သားသမီး၊ စည်းစိမ်းဥစ္စာတို့ကို လှူဒါန်းခြင်း- ဒါန။
- မိမိ၏ အသက်ခြေလက်တို့ဖြင့်ရင်းကာ ကိုယ်ကျင့်တရားကိုစောင့်ထိန်းခြင်း- သီလ
- အိုးအိမ် မြို့ရွာကိုစွန့်ကာ ရသေ့ ရဟန်းပြုလျက် တောထွက်ခြင်း- နိက္ခမ။
- ပညာကို ဆည်းပူးရှာဖွေ တိုးပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း- ပညာ။
- ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ဖို့ မတွန့်မဆုပ်သောလုံ့လဝီရိယရှိခြင်း- ဝီရိယ။
- အသက်သေသည်တိုင်အောင် သည်းခံခြင်း- ခန္တီ။
- မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်စွာ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ခြင်း- သစ္စာ။
- မိမိကဲ့သို့ မိမိသားသမီးကဲ့သို့ သက်ရှိသတ္တဝါတို့အား ချစ်ခင်ခြင်း- မေတ္တာ။
- ကောင်းသောအရာ၌ ပြုလုပ်မည်ဟု စိတ်ဆုံးဖြတ်လျှင် တစ်သဝေမတိမ်း ပြုလုပ်ခြင်း- အဓိဋ္ဌာန်။
- အကောင်းလောကဓံ အဆိုးလောကဓံနှစ်ရပ်ကို ဘက်မလိုက်ပဲ တည်ငြိမ်စွာ နေခြင်းဟူသော- ဥပေက္ခာ။

မှတ်ချက်

ဘုရားရှင်၏ဂုဏ်တော်များကို ပွားများသည့်အခါ-

- ✿ ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်များထဲမှ တစ်ပါးပါးကိုသော်၎င်း၊ ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်များကိုသော်၎င်း ပွားများနိုင်သည်။ အဖန်ဖန်အောက်မေ့နိုင်သည်။
- ✿ မိမိပွားများမည့်ဂုဏ်တော်၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို သေချာစွာ ကြိုတင်သိမှတ်ထားရပါမည်။
- ✿ ပါဠိအားဖြင့်သော်၎င်း မြန်မာအားဖြင့်သော်၎င်း ပွားများအောက်မေ့နိုင်ပါသည်။

ရှုမှတ်ပွားများပုံ

ခန္ဓာကိုယ်ပင်္ကရီရိယာပုထိကနီ သေချာ ကျနစွာ တည်ဆောက်လျက်-

- ✿ မှိတ်ထားသောမျက်လုံးအစုံတွင် မိမိအနှစ်သက်ဆုံး ဘုရားပုံတော်တစ်ခုကို သေချာစွာ အာရုံပြုထားပါ။ တစ်ခြားသော အာရုံများ မရှိပါစေနှင့်။ ရှိလာလျှင်လည်း ပယ်ဖျက်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။
- ✿ ဘုရားကိုအာရုံပြုသောအခါ မျက်နှာတော် နှာခေါင်းတည့်တည့်ကိုသာ ကြည့်လျှင် ပိုကောင်းလှသည်ကို တွေ့ရ၏။ တစ်ကိုယ်လုံး လိုက်လံကြည့်ရှုပြန်လျှင်လည်း သမာဓိစွမ်းအား မတက်နိုင် ဖြစ်တတ်၏။
- ✿ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ငြိမ်းအေးစွာထားပါ။
- ✿ ထို့နောက် စိတ်မှ (ဘဂဝါ၊ ဘဂဝါ)ဟု မြင်နေသောပုံတော်တွင် ဂုဏ်တော် ထည့်သွင်းနေပါ။
- ✿ ဂုဏ်တော်များကို အာရုံပြုသည့်အခါ မမြန်လွန်းပါစေနှင့်။ စာပြီးအောင်ရွတ်ဆိုနေခြင်းမဟုတ်။ စိတ်ထဲတွင် တကယ့်ဘုရားအသွင် ထင်ရှားလာအောင် အားထုတ်ခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း နှလုံးသွင်းထားပါ။
- ✿ ဤဘုရားသည် ဤကဲ့သို့ဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံပါပေ၏ဟု အဖန်ဖန်အောက်မေ့နေရပါမည်။

- ❖ မိမိ၏စိတ်တစ်ခုလုံးမှာ ဘုရားကိုမြင်နေပြီး ဂုဏ်တော်ကိုသာ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် သိနေပါ။ (မိမိကိုယ်အနေအထားကိုလည်း ဂရုစိုက်မနေပါနှင့် တော့)။
- ❖ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဂုဏ်တော်ကိုသာ အာရုံစူးစိုက်ကာ ပွားများနေပါ။
- ❖ မိမိအာရုံယူထားသော ဘုရားပုံတော်တွင် ဂုဏ်တော်စကားလုံး၏ ပုံရိပ် ပေါ်အောင် ကောင်းစွာ နှလုံးသွင်း ပွားများနိုင်မှ သမာဓိအား ကောင်းမွန် လာပါမည်။
- ❖ စိတ်ထဲတွင် ဂုဏ်တော်စကားလုံးနှင့် ထပ်တူဖြစ်သောပုံရိပ်များ ကောင်းစွာ ထင်မြင်လာသည်ရှိသော် (တစ်နည်းအားဖြင့်) စတင်ရွတ်ဆိုစဉ်က တွေ့မြင် ထားသော ပုံတော်လည်းမဟုတ် စာ-ဂုဏ်တော်လည်းမဟုတ်သော ထိုဂုဏ် တော်နှင့် သက်ဆိုင်သော ပုံရိပ်ကို ကောင်းစွာထင်မြင်လာသော် ပရိကမ္မနိမိတ် အရာ ပြည့်စုံလှပြီဟု ဆိုရပေမည်။

ဂုဏ်တော်များ

- ၁။ အရဟံ- ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော ဘုရားရှင်။
- ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ- မှန်ကန်စွာသိတော်မူသော ဘုရားရှင်။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ဗန္ဓာ- အသိ- အကျင့်တို့ဖြင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဘုရားရှင်။
- ၄။ သုဂတေ- နိဗ္ဗာန်သို့ ဖြောင့်ဖြောင့်သွားတတ်၊ သွားစေတတ်သော ဘုရားရှင်။
- ၅။ လောကဝိဒူ- သတ္တလောက၊ သင်္ခါရလောက၊ ဩကာသလောကကို သိတော်မူသော ဘုရားရှင်။
- ၆။ အနတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ- နတ်လူတို့ကို အလွန်ဆုံးမတတ်သော ဘုရားရှင်။

- ၇။ သတ္တာဒေဝမနုဿာနံ- နတ်လူတို့၏ ဆရာအစစ်ဖြစ်တော်မူသော ဘုရားရှင်။
- ၈။ ဗုဒ္ဓေါ- သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်တော်မူတတ်သော ဘုရားရှင်။
- ၉။ ဘဂဝါ- ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော ဘုရားရှင်။

ဥဂ္ဂဟ+နိမိတ်

- ✿ ယောဂီသည် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုဖြစ်နေသည်ကိုပင် အာရုံမစိုက်နိုင်ပဲ၊ အာရုံယူထားသော ပုံတော်တွင် ဂုဏ်တော်များ ကောင်းစွာထုံမွန်းလာပေမည်။
- ✿ ပုံတော်နှင့်ဂုဏ်တော် တစ်ထပ်တည်း တစ်သားတည်း ဖြစ်လာပေမည်။ ပုံတော်မြင်သည်နှင့် ဂုဏ်တော်ထင်နေမည်။ ဂုဏ်တော်ဆိုလိုက်သည်နှင့် ပုံတော်မြင်လာမည်။
- ✿ ဤတွင် ပုံတော် ဂုဏ်တော်ဟု ပြောခြင်းထက် ဘုရားရှင်၏ပုံရိပ်များ ကောင်းမွန်စွာ ထင်ရှားလာမည်ဟုဆိုက ပိုမိုသင့်တော်မည်။
- ✿ အာရုံယူထားသောပုံတော်သည်လည်း ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပုံတော်မှ တကယ့် သက်ရှိအသွင်ကဲ့သို့ ပြောင်းလာပေလိမ့်မည်။
- ✿ ထိုအချိန်တွင် မိမိရွတ်ဆိုနေသော ဂုဏ်တော်တစ်ခုသာမဟုတ်ပဲ ဘုရားရှင်၏ ပါရမီဖြည့်ခဲ့ပုံများ၊ ဘုရားရှင်၏ဉာဏ်တော်များ ဂုဏ်ကျေးဇူးများကိုပါ မြင်ယောင်လာပါလိမ့်မည်။
- ✿ ဤမျှလောက်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟု ဆိုထိုက်ပေ၏။

ပဋိဘာဂ+နိမိတ်

- ❖ ယောဂီသည် ဂုဏ်တော်ပွားများနေခြင်း အလုပ်ကို နှစ်သက်လာမည်။ လျောင်း-ထိုင်-ရပ်-သွား လေးပါးသော ဣရိယာပုထ်တိုင်းမှာ ဘုရားအာရုံ ထင်နေမည်။ နေရထိုင်ရ ပေါ့ပါး သွက်လက်လာမည်။
- ❖ တရားထိုင်စဉ် ဖြစ်ပေါ်လာသော နာကျင်ကိုက်ခဲမှုသို့လည်း အာရုံမရောက်၊ အာရုံမရှိ။ နာကျင်ခြင်းကို သိနေပြန်သော်လည်း ယခင်လို မခံမရပ်နိုင်သော အနေအထားမျိုး မဟုတ်။
- ❖ ကိုယ်ကာယရှိမှန်းတောင် မသိသည်က များလာမည်။ (လုံးဝမသိသောအချိန်မှ စွာန်ဖြစ်မည်။)
- ❖ ထိုထိုဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်ပုံရိပ်များ စိတ်ထဲတွင် စွဲကပ်လာမည်။
- ❖ ဂုဏ်တော်များ ပွားများနေခြင်းအလုပ်ကို နှစ်သက်လာမည်၊ စိတ်ကလေး ချမ်းမြေ့နေမည်။ ဂုဏ်တော်တစ်ခုတည်းမှာပင် စိတ်ကလေး ကြာကြာတည် လာမည်။
- ❖ တစ်နာရီလောက်သော အချိန်ကို တစ်ခဏလေးပဲဟု ထင်မြင်လာမည်။ အလေ့အကျင့် အားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ (၂)နာရီခန့်လောက်ထိ ဘုရား အာရုံ တစ်ခုတည်းမှာ စိတ်ကပ်လာနိုင်မည်။
- ❖ တစ်ချို့ယောဂီများအဖို့ (တချို့သောအချိန်များတွင်) ဂုဏ်တော်အာရုံပြုမိ တိုင်း မိမိမှထိန်းချုပ်မရပဲ သူ့အလိုလို မျက်ရည်ကျလာတတ်၏။
- ❖ ထိုထိုသဘောတို့ကို ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟု ဆိုရပေမည်။ (ဂုဏ်တော်ပွားများဖြင့်ဖြင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်အရာမပြည့်စုံနိုင်ဟုစာပေတွင် ဆို၏။ သို့သော်လည်း ပြည့်စုံရန် အများကြီးလို အပ်နေသည်၊ အများကြီးကွာဟနေသည်ကား မဟုတ်။)

ဈာန်အင်္ဂါများ (ဈာန်ဟုသိကြောင်းလက္ခဏာများ)

- ၁။ ဝိတက်- ဂုဏ်တော်နှင့် ပုံတော်တစ်သားတည်းဖြစ်လျက်၊ ထိုကို (မိမိမှတမင် စိတ်ကပ်ရခြင်းမျိုးမဟုတ်ပဲ) စိတ်ကပ်နေခြင်း။
- ၂။ ဝိစာရ- ဘုရားရှင်သည် ဤပုံဤနည်း ဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံပါလားဟု (မိမိမှ တမင်အားထည့် သုံးသပ်နေစရာမလိုပဲ) သုံးသပ်မိနေခြင်း။
- ၃။ ဝီတိ- ထိုဂုဏ်တော်ကို သိမြင်နေခြင်းကြောင့် စိတ်ထဲပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်နေခြင်း။
- ၄။ သုခ- ထိုဂုဏ်တော်ကို သိမြင်နေခြင်းကြောင့် စိတ်ထဲ နေထိုင်ကောင်းမှု၊ ချမ်းသာမှု ဖြစ်နေခြင်း။
- ၅။ ဥပေက္ခာ+ ဧကဂ္ဂတာ- ထိုဂုဏ်တော်အပေါ်တွင် စိတ်တည်နေခြင်း၊ (တခြားနေရာများသို့ စိတ်မလွင့်ခြင်း၊ လွင့်လို တွေးလိုစိတ်လည်း မရှိခြင်း)။

မှတ်ချက်

- ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့သော ယောဂီသည် ပထမဈာန် အနီးဖြစ်သော ဥပစာရသမာဓိအဆင့်သို့ရောက်သည်ဟု စာပေတွင်ဆို၏။ သို့သော်လည်း ပထမဈာန်နှင့် အလားတူပင်ရှိချေ၏။ အားနည်းချက်တစ်ခုက အာနာပါန ပထမဈာန်လို တစ်ခုတည်းမှာ တစ်စိတ်တည်းဖြင့် တည်နေခြင်းမျိုး မဟုတ်ပဲ၊ စိတ်ထဲတွင် ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်သတင်းပုံရိပ်များ ထင်ဟပ်နေခြင်းဟူသော အနည်းငယ် လှုပ်သော စိတ်များ ရှိနေခြင်းပင်တည်း။

- ယောဂီသည် ဂုဏ်တော်များ ပွားများသည့်အခါ တင်ပလွင်ခွေ၍လည်း အားထုတ်နိုင်သည်။ ပုတီးဖြင့်လည်း အားထုတ်နိုင်သည်။ လျောင်း/ထိုင်/ရပ်/သွား လေးပါးသော ဣရိယာပုထ်ဖြင့်လည်း ပွားများ အားထုတ်နိုင်၏။ မိမိအတွက် သမာဓိကို ဖြစ်စေမည့် ဣရိယာပုထ်ကို ရွေးချယ်တတ်ရမည်။

မှတ်ချက်

အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကား ဂုဏ်တော်များတွင် “သိဒ္ဓိ” ဟူသော စာတစ်လုံး အပိုထည့်ကာ ရွက်ဆို ပူဇော်ကြ၏။ ထိုသို့ပူဇော်သည့်အခါ အဓိပ္ပါယ်ကို အောက်ပါ ကဲ့သို့ ယူမှတ်နိုင်၏။

ဥပမာ-

“အရဟံ သိဒ္ဓိ။”

- အရဟံ- အရဟတာတိဂုဏောဟိ၊ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော ဂုဏ်နှင့်၊
- သိဒ္ဓိ၊ ပြီးပြည့်စုံသော မြတ်စွာဘုရား။

အပ္ပမညာ မေတ္တာဘာဝနာ – အတိုင်းအရှည်မရှိ ချစ်ခင်စိတ်ကို ပွားခြင်း

ပရိကမ္မ+နိမိတ်

မေတ္တာစိတ် လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ မိခင်ကဲ့သို့ မေတ္တာစိတ်ထားခြင်း၊

၂။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားခြင်း၊

၃။ အညီအမျှထားခြင်း၊

- ၁။ မိခင်ကဲ့သို့ မေတ္တာစိတ်ထားခြင်း။ ။ “ဘုရားရှင်က သားတစ်ဦးတည်း ရှိသော မိခင်၏ မေတ္တာစိတ်ကဲ့သို့ သတ္တဝါတို့အပေါ် မေတ္တာထားရှိရမည်” ဟု မိန့်ဆို၏။ ထိုကဲ့သို့ မိခင်ကဲ့သို့ မေတ္တာစိတ်သက်ဝင်နိုင်စေရန် အတိတ် သံသရာကို ကြည့်ရှုကာ နားလည်တတ်ရမည်။ မှန်၏။ ပစ္စုပ္ပန် တစ်ဘဝတည်းကိုသာကြည့်သော် မိမိနှင့်အဆင်မပြေသည့် ရန်သူရှိ၏။ မိမိနှင့် မခင်မင် မရင်းနှီးသည့် သူစိမ်းရှိ၏။ မိမိနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးသည့် မိတ်ဆွေရှိ၏။ သို့သော်လည်း အတိတ်သံသရာကိုကြည့်သော် “ဘုရားရှင်က သံသရာတွင် ဆွေမျိုးမတော်စပ်ဘူးသူမရှိ” ဟု ဆိုခြင်းကြောင့် သတ္တဝါ

အားလုံးသည် မိမိ၏ မိခင် ဖခင်များသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ မိမိ၏သား/ သမီးများသာဖြစ်ကြောင်း လေးနက်စွာ တွေးကြည့်ရမည်။

- ၂။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားခြင်း။ ။နောက်တစ်ချက်ကား မိမိနှင့်ထပ်တူ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားခြင်းပင်ဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လို ကျန်းမာချင်သလဲ၊ ဘယ်လောက်ထိ စိတ်ချမ်းသာစေချင်သလဲဟု တွေးကြည့်ပါ။ မိမိဘဝတွင် ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာခဲ့ရပုံများကို ပြန်လည်တွေးကြည့်ကာ ဝမ်းသာ ကြည့်ပါ။ မိမိကျန်းမာ-ချမ်းသာချင်သလို သူတစ်ပါးကိုလည်း ထိုအတူ ဖြစ်ပါစေဟု စိတ်အပြည့် အဝထားရပါမည်။ ကြိုတင်၍လည်း လေ့ကျင့် ကြည့်ပါ။
- ၃။ အညီအမျှထားခြင်း။ ။“နတ်နှင့်လူ” အညီအမျှ မြင်တတ်ရမည်။ “လူနှင့် တိရစ္ဆာန်” အညီအမျှ မြင်တတ်ရမည်။ “နတ်နှင့် တိရစ္ဆာန်” အညီအမျှ မြင်တတ်ရမည်။

ဥပမာ- မိမိကိုယ်ကို ကိုက်နေသော “ခြင်”နှင့် မိမိသည် တန်းတူဖြစ်ကြောင်း ထင်မြင်တတ်ရမည်။ ထိုသို့ ထင်မြင်ရန် အပေါ်မှ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အတိတ်သံသရာကို ကြည့်ရှုရမည်။ အတိတ်ကို ကြည့်သော် ယခုကိုက်နေ သော “ခြင်”သည် မိမိ၏ဆရာလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ မိမိ၏ အလုပ်ရှင်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ယခုဘဝ ထိုသူမှာ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှ၍သာ “ခြင်” ဖြစ်နေ ရခြင်းဖြစ်၏။ “သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မသကာ- ကံစီမံရာအတိုင်းသာ ဖြစ်၏။” သံသရာကိုကြည့်သော် သာသူ/ယုတ်သူမရှိ။ အားလုံး သတ္တဝါတို့ ကား တန်းတူသာဖြစ်ကြ၏။

မှတ်ချက်

မေတ္တာပို့သည့်အခါ-

- ✿ မိမိ မေတ္တာပို့သနေသောသူကိုသာ စူးစိုက်စွာ အာရုံပြုထားပါ။ တစ်ခြားသော အာရုံများ မရှိပါစေနှင့်။ ရှိလာလျှင်လည်း ပယ်ဖျက် ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။
- ✿ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ငြိမ်းအေးစွာ ကြည်လင်စွာ ထားပါ။
- ✿ စိတ်မလောပါစေနှင့်၊ မြန်မြန်ပြီးစီးဖို့ အားမထုတ်ပါနှင့်။
- ✿ ကျန်းမာပါစေ ချမ်းသာပါစေဟု ရွက်ဆိုနေရုံ သက်သက်မဟုတ်ပဲ၊ လေးနက်စွာ မေတ္တာစိတ်ထားရပါမည်။
- ✿ စင်စစ် မိမိမေတ္တာ ပို့သနေသောသူသည် အတိတ်မှ မိမိ၏ တစ်ဦးတည်းသော အဖေ အမေ၊ တစ်ဦးတည်းသော သားသမီး ဖြစ်ခဲ့ကြောင်းနှင့် ထိုထိုသူတို့ သည်လည်း မိမိကဲ့သို့ ကျန်းမာချမ်းသာစေချင်ကြကြောင်း အမြဲသတိပြုကာ မေတ္တာပို့ပါ။
- ✿ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများပေါ်လာလျှင် မေတ္တာကိုသာ အာရုံစူးစိုက်ထားပါ။ ယောဂီ၏ စိတ်သည် မေတ္တာဘက်သို့ စိတ်ကို ၁၀၀% ရာခိုင်နှုန်း အပြည့်ပို့နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ မေတ္တာအာရုံသို့ စိတ်ကို (၅၀) ရာခိုင်နှုန်းသာပို့နိုင်လျှင် နာကျင်မှုသို့ (၅၀) ရာခိုင်နှုန်း ရောက်ရှိနေမည်ကို သတိပြုပါ။
- ✿ မေတ္တာပို့နေသည့်အခါ သူတစ်ပါးအပေါ် စိတ်ကလေးတည်ငြိမ်စွာ ပို့နိုင်လာ လျှင်၊ မိမိနှင့်ထပ်တူ သူတစ်ပါးအပေါ်တွင်လည်း မေတ္တာစိတ်ထားလာနိုင်ပြီ ဆိုလျှင် ပရိကမ္မနိမိတ် ပြည့်စုံပြီဟု မှတ်ယူထိုက်၏။

နှလုံးအိမ်ကို အခြေကုတ်ကာ မေတ္တာပို့သနည်း-

ယောဂီသည် ဝင်လေ/ထွက်လေကို ၄-၅ ချက်လောက်ရှုသွင်း/ရှုထုတ် လုပ်လိုက်ပြီး၊ မိမိ၏စိတ်ကို နှလုံးအိမ်တွင် ကပ်ထားလိုက်ပါ။ အသေးဆုံး တစ်နေရာတွင် ကပ်ထားလိုက်ပါ။ ထိုနေရာတွင် စိတ်ကလေးကို တည်ငြိမ်စွာ ငြိမ်းအေးစွာ ကြည်လင်စွာ ထားလိုက်ပါ။ (သမာဓိရှိသူမှ အဆင်ပြေမည်)။

ထို့နောက် အောက်ပါအစဉ်အတိုင်း မေတ္တာပို့ပါ။ ပို့သသည့်အခါတွင် လည်း မိမိ၏ အာရုံထဲတွင် ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ ပြုံးရွှင်နေသော အနေအထားဖြစ်လာ သည်အထိပွားပါ။ မိမိမှလည်း ပြုံးရွှင်နေသော အနေအထား မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

မိမိနှင့်နှိုင်းယှဉ်ကာ လေ့ကျင့်ပွားများကြည့်ပါ

- ✽ အကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ကာယသည် ကျန်းမာခြင်းကိုအလိုရှိသလို၊ ၏ ကိုယ်သည်လည်း ကျန်းမာပါစေ။
- ✽ အကျွန်ုပ်၏စိတ်သည် ချမ်းသာခြင်းကို အလိုရှိသလို၊ ၏ စိတ်သည်လည်း ချမ်းသာပါစေ။
- ✽ အကျွန်ုပ်သည်သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်ချင်သလို၊ သည်လည်း သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်နိုင်ပါစေ။

ပွားများရန်အစဉ်

- ၁။ မိမိကို ရှေးဦးစွာပွားများပါ။
- ၂။ မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင် အနီးမှ အဝေးသို့ပွားများပါ။
(နတ်ကိုပွားပါ။ လူကိုပွားပါ။ တိရစ္ဆာန်ကိုပွားပါ။ ၃၁၁၇သတ္တဝါများကိုပွားပါ)
- ၃။ တဖန်- မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင် အဝေးမှ အနီးသို့ ပြန်လည်ပွားများပါ။
- ၄။ (ဝိပဿနာယောဂီအတွက်) ထို့နောက် မိမိ+ သူတပါး ရုပ် နာမ်ဓာတ် တို့သာတည်းဟုယူကာ ပွားပါ။

ပွားများရန်အစဉ် အကျယ်

(မိမိ/ခြံဝန်း/ပတ်ဝန်းကျင်/ရပ်ကွက်/မြို့/မြို့နယ်/တိုင်း/နိုင်ငံ/ကမ္ဘာ)

၁။ အကျွန်ုပ်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။

၂။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤအိမ်/တိုက်ခန်း/ဤကျောင်း အတွင်း၌ ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

၃။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤခြံဝိုင်းအတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

၄။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

၅။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤရပ်ကွက်အတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

၆။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤမြို့အတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။

- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် ။

၇။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤမြို့နယ်အတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

၈။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤတိုင်း/ပြည်နယ် အတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

၉။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤနိုင်ငံအတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

၁၀။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤကမ္ဘာအတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

**မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ကမ္ဘာလုံးကြီး၏ ဗဟိုတည့်တည့်တွင် ထိုင်နေသည်ဟု
အာရုံယူလျက်**

(အရှေ့/အနောက်/တောင်/မြောက်/မြေထု/မြေပေါ်)

၁၁။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤကမ္ဘာကြီး၏ အရှေ့အရပ်၌ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

၁၂။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤကမ္ဘာကြီး၏ အနောက်အရပ်၌ရှိကြကုန်
သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

၁၃။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤကမ္ဘာကြီး၏ တောင်အရပ်၌ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

၁၄။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤကမ္ဘာကြီး၏မြောက်အရပ်၌ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

၁၅။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤကမ္ဘာကြီး၏မြေထုအတွင်း၌ရှိကြကုန်
သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

၁၆။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤကမ္ဘာကြီး၏ မြေပေါ်၌ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

၁၇။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤကမ္ဘာကြီး၏ပတ်ဝန်းကျင်လေဟာပြင်၌ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

၁၈။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ရှိရာ ဤကမ္ဘာကြီး၏ အလွန်ကျယ်ပြန့်သော ပတ်ဝန်းကျင် လေဟာပြင်၌ ရှိကြကုန်သော-

- နတ်ဒေဝါတို့သည် ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။
- လူသားအပေါင်းတို့သည် - ။
- တိရစ္ဆာန်အပေါင်းတို့သည် - ။

ဝိပဿနာယောဂီများအတွက်
ရုပ်နာမ်သဘာဝတူမျှသည့်အားဖြင့် စုပေါင်းကာ အာရုံပြုခြင်း

၁၉။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤအိမ်/တိုက်ခန်းအတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-
နတ်-လူ-တိရစ္ဆာန်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ရုပ်နာမ်သဘာဝအားဖြင့် တူမျှသော သဘောရှိကြကုန်၏။
ထိုထိုရုပ်နာမ် အစုတို့သည်- ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။ (၅-ကြိမ်ခန့်)

- ၂၀။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤခြံဝိုင်းအတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-
- ၂၁။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-
- ၂၂။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤရပ်ကွက်အတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-
- ၂၃။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤမြို့အတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-
- ၂၄။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤမြို့နယ်အတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-
- ၂၅။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤတိုင်းအတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-
- ၂၆။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤနိုင်ငံအတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-
- ၂၇။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤကမ္ဘာအတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-

၂၈။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤကမ္ဘာကြီး၏ အရှေ့အရပ်၌ရှိကြကုန်သော-
နတ်-လူ-တိရစ္ဆာန်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ရုပ်နာမ်သဘာဝအားဖြင့် တူမျှသော သဘောရှိကြကုန်၏။
ထိုထိုရုပ်နာမ် အစုတို့သည်- ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ သစ္စာတွေ့သိကြပါစေ။

- ၂၉။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤကမ္ဘာကြီး၏ အနောက်အရပ်၌ရှိကြကုန်သော-
- ၃၀။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤကမ္ဘာကြီး၏ တောင်အရပ်၌ရှိကြကုန်သော-
- ၃၁။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤကမ္ဘာကြီး၏ မြောက်အရပ်၌ရှိကြကုန်သော-
- ၃၂။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤကမ္ဘာကြီး၏ မြေထုအတွင်း၌ရှိကြကုန်သော-
- ၃၃။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤကမ္ဘာကြီး၏ မြေပေါ်၌ရှိကြကုန်သော-
- ၃၄။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤကမ္ဘာကြီး၏ ပတ်ဝန်းကျင်လေဟာပြင်၌ရှိကြကုန်
သော-

၃၅။ အကျွန်ုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဤကမ္ဘာကြီး၏ အလွန်ကျယ်ပြန့်သော ပတ်ဝန်းကျင်
လေဟာပြင်၌ရှိကြကုန်သော-

၃၆။ ဤလောကဓာတ်ကြီးတွင် ရုပ်ခန္ဓာနာမ်ခန္ဓာ (ရုပ်အစု နာမ်အစု)အားဖြင့်
နှစ်ပါးသာရှိ ကြလေကုန်၏။ ထိုထို ရုပ်နာမ် အစုတို့သည်- ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာ
ပါစေ၊ သစ္စာတွေ သိကြပါစေ။ (၁၀-ကြိမ်ခန့်)

၃၇။ ရုပ်အစု နာမ်အစုတို့သည်- ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ.....။(အကြိမ်ကြိမ်)

(အထက်ပါ မေတ္တာပို့သစဉ်တို့ကို အလွတ်သိအောင် မှတ်သားထားရမည်)
(တခြားနည်းဖြင့်လည်း ပွားများနိုင်သည်။)

ဥဂ္ဂဟ+နိမိတ်

- ❖ ယောဂီသည် မေတ္တာပို့သနေသော သူများအားလုံးမှာ မိမိလို ကျန်းမာ ချမ်းသာ
ချင်ကြသော၊ မိမိ၏ အတိတ်မှ တစ်ဦးတည်သော မိခင်ဖခင်များ ဖြစ်ခဲ့ကြ
ကြောင်းနှင့် မိမိ၏တစ်ဦးတည်းသော သားသမီးများ ဖြစ်ခဲ့ကြကြောင်း
နလုံးသွင်းထားပါ။
- ❖ ယောဂီသည် မိမိမှ ကမ္ဘာထိ၊ ကမ္ဘာမှ မိမိထိ အပြန်အလှန် မေတ္တာပို့သဖန်
များလာသော်၊ မိမိ သူတစ်ပါးတို့အပေါ် မေတ္တာစိတ်ညီမျှလာမည်။
- ❖ လောကတွင် ရန်သူမရှိ၊ သူစိမ်းမရှိ ဖြစ်လာမည်။
- ❖ ထို့နောက် ဝိပဿနာယောဂီများအတွက် တစ်လောကလုံး ကိုယ်-စိတ်
(ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝ)သာရှိကြောင်း နားလည်သိရှိကာ၊ ကိုယ်-စိတ်ဟု
သာရည်ရွယ်ပြီး ပို့သနေပါ။ နောက်ဆုံး ဖောက်ပြန်နေကြသော ရုပ်ဓာတ်
နာမ်ဓာတ်ထိ အာရုံပြုကာ ပို့သကြည့်ပါ။ လေးနက်စွာ ပို့သကြည့်ပါ။
- ❖ ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်မှု နည်းပါးလာမည်။
- ❖ စိတ်အပြင်ထွက်မှု နည်းပါးလာမည်။

- ❖ မိမိ+ သူတစ်ပါး မေတ္တာစိတ် တူညီလာမည်။
- ❖ **တူညီလာမည်ဟူသည်-** ဥပမာ-ဘီလူးကြီးတစ်ကောင်မှ သတ်ဖြတ်စားသောက်ရန် တောင်းခံလာသော်၊ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူ၏ အသက်ကိုမျှ ပေးရန် မမြင်၊ မိမိကိုလည်း မမြင်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း မမြင်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်လာမည်။ မှန်၏ မေတ္တာပို့သဖန်များလာသည့်အခါ မိမိ မိတ်ဆွေ ရန်သူ တစ်စိမ်း အားလုံး တူမျှသော မေတ္တာ ဖြစ်လာမည်။
- ❖ (မိမိ+ သူတစ်ပါးဟူသော) သတ္တဝါပညတ်အပေါ် တကယ့်ချစ်ခင်စိတ်၊ သူတစ်ပါးအကျိုးကိုလိုလားသည့်စိတ်များ သက်ဝင်လာမည်။
- ❖ ဤကဲ့သို့ ထင်မြင်လာသော် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နှင့်ပြည့်စုံပြီဟု ဆိုရပေမည်။

ပဋိဘာဂ+နိမိတ်

- ❖ ယောဂီသည် တစ်နာရီ နှစ်နာရီထိ သတ္တဝါပညတ်အပေါ် မိခင်ကဲ့သို့ တကယ့် ချစ်ခင်စိတ်များ ထားနိုင်လာမည်။ (၁)နာရီခန့်သော အချိန်ကို တစ်ခဏလေး သာဟု ထင်မြင်လာမည်။
- ❖ နတ် လူ တိရစ္ဆာန်များအပေါ် သူစိမ်း၊ ရန်သူမရှိတော့ပဲ မိမိ၏ မိသားစုများကဲ့သို့ ထင်မြင်လာမည်။
- ❖ နာကျင် ကိုက်ခဲမှုတို့သို့လည်း အာရုံမရောက်၊ အာရုံမရှိ။ ရှိပြန်လျှင်လည်း ယခင်လို မခံမရနိုင်သော အနေအထားမဟုတ် ဖြစ်လာမည်။
- ❖ သားသမီးအပေါ် မိခင်မေတ္တာသက်သက်ကဲ့သို့ သတ္တဝါတို့အပေါ် မေတ္တာသက်ဝင် မှု သတိမြဲလာမည်။
- ❖ ထိုသတ္တဝါအာရုံနိမိတ်အပေါ်တွင် စိတ်ကလေး ကြာကြာတည်နိုင်လာမည်။

- ❖ စိတ်မှလည်း ကိုယ်ကာယကိုသိနေမှု ကင်းပျောက်လာမည်။ ရှိမှန်းတောင်မသိ ဖြစ်လာမည်။ မိမိ၏စိတ်သည် မေတ္တာဓာတ်အပေါ်တွင် ၁၀၀-ရာခိုင်နှုန်း အပြည့်ရှိနေခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။ (များစွာသောအကျိုးတရားတို့ကို လက်တွေ့ ခံစားလာရပေမည်)။
- ❖ ထိုထိုသဘောတို့ကို ပဋိဘာဝနိမိတ်ဟု ဆိုရပေမည်။

ဈာန်အင်္ဂါများ (ဈာန်ဟုသိကြောင်းလက္ခဏာများ)

- ၁။ ဝိတက်- သတ္တဝါများအပေါ် မိမိ+ သူတပါး ခွဲခြားမှုမရှိပဲ၊ (အတိုင်းမသိသော) မေတ္တာစိတ်ဖြင့် သက်ဝင် ကပ်ရောက်နေခြင်း။
- ၂။ ဝိစာရ- သတ္တဝါများအပေါ် မိမိ+ သူတပါး ခွဲခြားမှုမရှိပဲ (အတိုင်းမသိသော) မေတ္တာစိတ်ဖြင့် (မိမိမှတစ်ဆင့်အားထည့်ရသည်မျိုး မဟုတ်ပဲ) သုံးသပ်မိနေခြင်း။
- ၃။ ဝီတိ- မေတ္တာဖြန့်ဝေနေခြင်းကြောင့် စိတ်ထဲတွင် ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်နေခြင်း။
- ၄။ သုခ- မေတ္တာဖြန့်ဝေနေခြင်းကြောင့် စိတ်ထဲတွင် အေးချမ်းမှု ဖြစ်နေခြင်း။
- ၅။ ဥပေက္ခာ+ ဧကဂ္ဂတာ- သတ္တဝါများအပေါ်တွင် မေတ္တာစိတ်သည် ကောင်းစွာ တည်နေခြင်း၊ (တခြားနေရာများသို့ စိတ်မလွင့်ခြင်း၊ လွင့်လို တွေးလို ခွာလိုစိတ်လည်း မရှိခြင်း)။

ကရုဏာ-မုဒိတာ-ဥပေက္ခာဘာဝနာအတွက် မှတ်ဖွယ်

ကရုဏာနှင့် မုဒိတာ ဘာဝနာ

- **ကရုဏာ-** တစ်စုံတစ်ခု ချွတ်ယွင်း မပြည့်စုံသူကို ပြည့်စုံစေလိုခြင်း၊ မပြည့်စုံ သည့်ဘဝမှ လွတ်စေလိုခြင်း၊
- **မုဒိတာ-** အရာရာ ပြည့်စုံနေသူကို မဆုပ်ယုတ်စေလိုခြင်း၊ ထိုထက် ပြည့်စုံစေ လိုခြင်း။

ကရုဏာ- သနားခြင်း၊ မုဒိတာ-ဝမ်းမြောက်ခြင်း ဘာဝနာတို့ကိုလည်း မေတ္တာ ကဲ့သို့သာ ပွားများရ၏။ အပိုထပ်ဆောင်း နှလုံးသွင်းရသည်ကား- သနားခြင်းကို ရှေးရှုလျက် ဝမ်းမြောက်ခြင်းကိုရှေးရှုလျက် သတ္တဝါတို့ကို ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ ဟု ပွားများပါ။ ထိုသည် ကရုဏာဘာဝနာမည်၏။

ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို စိတ်တွင်ရှေးရှုလျက် သတ္တဝါတို့ကို ကျန်းမာချမ်းသာ ပါစေဟု ပွားများပါ။ ထိုသည် မုဒိတာဘာဝနာမည်၏။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ ဘာဝနာတို့သည် ပထမဈာန်မှ တတိယဈာန်ထိ ပေးစွမ်းနိုင်၏။

ဥပေက္ခာဘာဝနာ ပွားများရန်

ဥပေက္ခာဘာဝနာသည် ပထမဈာန်မှ စတုတ္ထဈာန်ထိ ပေးစွမ်းနိုင်၏။ ပွားများပုံမှာ အထက်ဖော်ပြပါ မေတ္တာဘာဝနာအတိုင်းသာ ဖြစ်၏။ နှလုံးသွင်း ခံယူပုံတွင် ထူးခြားမှုအနည်းငယ်ရှိ၏။

ဥပေက္ခာ-အညီအမျှထားနိုင်ရန်အတွက် အဓိကလိုက်နာစရာ အချက်မှာ-

- မိခင်စိတ်ကဲ့သို့ မေတ္တာထားနိုင်ရမည်။ (အပေါ်က ၂ ချက်အတိုင်းသိလေ)
- “နတ်နှင့်လူ” အညီအမျှ မြင်တတ်ရမည်။ “လူနှင့် တိရစ္ဆာန်” အညီအမျှ မြင်တတ်ရမည်။ “နတ်နှင့် တိရစ္ဆာန်” အညီအမျှ မြင်တတ်ရမည်။

- **ဥပမာ-** မိမိကိုယ်ကို ကိုက်နေသော “ခြင်” နှင့် မိမိသည် တန်းတူဖြစ်ကြောင်း ထင်မြင်တတ်ရမည်။ ထို့သို့ ထင်မြင်ရန် အပေါ်မှ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အတိတ်သံသရာကို ကြည့်ရှုရမည်။ အတိတ်ကို ကြည့်သော် ယခုကိုက်နေသော “ခြင်” သည် မိမိ၏ ဆရာလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ မိမိ၏ အလုပ်ရှင်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ယခုဘဝ သူ့ခမျာ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှ၍သာ “ခြင်” ဖြစ်နေခြင်းဖြစ်၏။ သံသရာကိုကြည့်သော် သာသူ ယုတ်သူ မရှိ။ အားလုံး သတ္တဝါတို့ကား တန်းတူသာ ဖြစ်ကြရ၏။

နောက်တစ်နည်းကား- မိမိမှ ချမ်းသာစေချင်တိုင်းလည်း မချမ်းသာ၊ မိမိမှ တိုးတက်စေချင်တိုင်းလည်း မတိုးတက်၊ ထိုထို သူတို့၏ ကံ (လုပ်ဆောင်မှု) နှင့်သာ သက်ဆိုင်နေ၏။

အာနာပါနာနုဿတိ - ဝင်လေ / ထွက်လေကို အဖန်ဖန်ပွားများခြင်း

ပရိကမ္မ+နိမိတ်

- ✿ ယောဂီသည် ကျနသေချာစွာ တင်ပလွှင်ခွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခပ်ဖြောင့်ဖြောင့်ထားကာ၊ မျက်လုံးကိုမှိတ်လျှက် နေရာယူလိုက်ပါ။ (အပေါ်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်းသိလေ)။
- ✿ စိတ်ကို အေးချမ်းစွာ တည်ငြိမ်စွာ ကြည်လင်စွာ ထားလိုက်ပါ။ (မိမိမှ ပြုပြင်လုပ်ယူပါ)။
- ✿ မိမိ၏ နှာသီးဝ လေထိရာအရပ်ကို အာရုံစိုက်လိုက်ပါ။
- ✿ နှာခေါင်းရှည်သောသူအား နှာခေါင်းဘုကို ထိခြင်း ထင်ရှားလိမ့်မည်။ နှာခေါင်းတိုသောသူအား အထက်နှုတ်ခမ်းသားကို ထိခြင်း ထင်ရှားလိမ့်မည်။
- ✿ နှာသီးဝတွင် လေထိသည့်နေရာလေး တစ်ခုကို တွေ့ရပါမည်။ ထိုနေရာမှာ လေများထိပြီးမှ အတွင်း/အပြင်သို့ ကျော်ဖြတ်နေကြ၏။ ထိုနေရာကို အာရုံစိုက်ကာ ရှာဖွေကြည့်ပါ။
- ✿ နှာခေါင်းပုံ၊ နှာသီးဝပုံတို့ကို မြင်နေဖို့ မလိုပါဘူး။

- ❖ ဘယ်နေရာကိုထိသည်ဟု ပုံသဏ္ဍာန်မဖော်ပါနှင့်။ ထိတယ်ဆိုတာကို သိရုံမျှဖြင့် လုံလောက်၏။
- ❖ ထိုထိသည့်အရပ်တွင် အာရုံကို စူးစိုက်စွာ ရှုမှတ်နေပါ။
- ❖ လေကြောင်း သိမ်မွေ့မသွားပါစေနှင့်၊ လေကြောင်း ထင်ရှားနေပါစေ။ နားက အသံထက်၊ နှလုံးကအတွေးထက်၊ နာကျင်၊ ပူအေး၊ အတွေ့အထိထက် လေကြောင်းအတွေ့အထိသည် ထင်ရှားနေသင့်ပါသည်။ လေကြောင်းမထင်ရှားသော် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ အိပ်ချင်ထိုင်းမှိုင်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်၏။ (အစပိုင်းတွင် လေကြောင်းငြိမ်သွားခြင်းသည် ဝီရိယအားနည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။)
- ❖ ထို့နောက် ယောဂီသည် ကာယိကသုခ (ခန္ဓာကိုယ်၏ ချမ်းသာဖိမ်ကျသော အတွေ့အထိ)ကို စိတ်မှ မမှီပါစေနှင့်၊ မပေါင်းပါစေနှင့်။ ဆိုလိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ ထိုင်းမှိုင်း လေးလံမှုအပေါ်တွင် အသိကပ်လွန်းသော် အိပ်ချင် ထိုင်းမှိုင်းလာတတ်၏။ ထိုကဲ့သို့ မှီမိသော် ခါးကိုဆန့်ထားခြင်း ရှိ/မရှိ၊ ဦးခေါင်း ညွှန်ကိုင်နေခြင်း ရှိ/မရှိ သတိထားပါ။ ထို့နောက် ခန္ဓာတွေ့အထိကို စိတ်မှ ခွာထားလျက် လေထိချက်ကိုသာ အာရုံစူးစိုက်လိုက်ပါ။

လေထိမှု မထင်ရှားသူများအတွက်

- ❖ (ထိုကဲ့သို့ အာရုံမစိုက်နိုင်လျှင်) မိမိ၏ နှာခေါင်းဖျားအစုံကို အာရုံပြုလိုက်ပါ။ နှာသီးဝ နှစ်ခုလုံးကို အာရုံပြုကြည့်ပါ။ ဝင်လေ/ထွက်လေကို အားစိုက်ကာ ခပ်ပြင်းပြင်းလေး ရှူနေလိုက်ပါ။ စိတ်ထဲထင်ရှားလာသည်အထိ သေချာအာရုံ ပြုနေလိုက်ပါ။
- ❖ ထို့နောက် နှာသီးဝနှစ်ခုအနက်- လေအဝင်/အထွက် အထင်ရှားဆုံး တစ်ဖက် ကိုသာ အာရုံပြုကြည့်ပါ။

- ✿ အကယ်၍ လေကြောင်းမထင်ရှားသေးလျှင် ရိုးရိုးဝင်လေထွက်လေကိုပဲ ခပ်ကြာကြာ မှတ်ကြည့်နေလိုက်ပါ။ လေထိချက်အများဆုံး နှာသီးဝတစ်ခုကို ရွေးချယ်လာ နိုင်ပါလိမ့်မည်။
- ✿ နှာသီးဝနှစ်ဘက်လုံးတွင် လေအဝင်အထွက် တူညီနေသလို တွေ့ပါက မိမိနှစ်သက်ရာ နှာသီးဝဖက်ကိုသာ ရွေးချယ်ပြီး ဝင်လေထွက်လေ ရှုကြည့်နေ လိုက်ပါ။ မိမိ၏ စိတ်ထဲတွင်လည်း ရွေးချယ်ထားသည့် နှာသီးဝဖက်ကသာ လေများ အားလုံး တိုးထိသွားနေကြောင်း နှလုံးသွင်းလိုက်ပါ။
- ✿ ထို့နောက် နှာသီးဝ ပုံသဏ္ဍာန်ထင်ရှားနေမှုကို ဖျောက်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ လေထိမှု ကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ။ “လေထိနေပါလား” ဟုသိသော် လုံလောက်၏။ နေရာကို သိစရာမလို။
- ✿ ထိုကဲ့သို့လည်း လေထိချက် မထင်ရှားနိုင်သေးလျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထား သည့် “ဂဏန်းရေတွက် ရှုမှတ်သည့်နည်း”အတိုင်း အားထုတ်ကြည့်ပါ။ ဝင်လေထွက်လေ ကောင်းကောင်း ထင်နိုင်ပြီဆိုမှ အထက်ပါ “ထိမှု-သိမှု” နည်းအတိုင်း ပြန်လည် ရှုမှတ်ပါ။

မှတ်ချက်

ယောဂီ၏ လေအဝင်သည် တိုပြီး၊ အထွက်လေက ရှည်လျားနေပါက ဂဏန်းရေတွက်ဖို့ အနည်းငယ် ခဲယဉ်းနေပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဝင်လေ/ထွက်လေ တစ်စုံတွင် ဝင်လေကို မရေတွက်ပဲ ထွက်လေသို့ရောက်မှ (၁)ဟု၎င်း။ **သို့မဟုတ်** ဝင်လေ (၁) ထွက်လေ (၁) ဟု၎င်း ရှုမှတ်နိုင်ပါသည်။ **သို့မဟုတ်** ဝင်လေမှ စ၍ (၁)(၁) ဟုရေတွက်ကာ ထွက်လေဆုံးသည်ထိ (၁)(၁)ဟု ဆက်တိုက် ရေတွက် ရှုမှတ် နိုင်ပါသည်။

အောက်ပါဇယားပြဆိုသကဲ့သို့ ဂဏန်းအနည်းမှ အများထိ၊ အများမှ အနည်းထိ အပြန်အလှန် ရှုမှတ်နေပါ။ ဂဏန်းများ မှားရေတွက်မိသော် ထိုအစဉ် အတွက် (၁)မှ ပြန်လည် ရေတွက်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

ဂဏနာနည်း (သမာဓိရလွယ်အောင် ဂဏန်းရေတွက်ကာရှုမှတ်နည်း)

- ✿ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၁၊ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅။
- ✿ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၁၊ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆။
- ✿ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၁၊ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆၊ ၇။
- ✿ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၁၊ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆၊ ၇၊ ၈။
- ✿ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၁၊ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆၊ ၇၊ ၈၊ ၉။
- ✿ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၁၊ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆၊ ၇၊ ၈၊ ၉၊ ၁၀။

ထို့နောက်တစ်ဖန်-

- ✿ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၁၊ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆၊ ၇၊ ၈၊ ၉။
- ✿ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၁၊ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆၊ ၇၊ ၈။
- ✿ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၁၊ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆၊ ၇။
- ✿ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၁၊ ဝင်လေ-ထွက်လေ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆။

လေထိမှု ထင်ရှားလာပြီဆိုလျှင်

✿ **အထက်ပါအခြေခံ လေ့ကျင့်မှုကြောင့်-** ယောဂီသည် လေထိချက်ကို ကောင်းစွာမိနိုင်ပြီဆိုလျှင်- နှာသီးဝဟူသောပုံသဏ္ဍာန်အသိထက် လေထိချက်ကိုသာ အားစိုက်ကြည့်ပေးပါ။ ယောဂီ၏စိတ်တွင် နှာသီးဖျားတွင်ထိနေ၏ ဟူသော အသိကလေးမျှ မထားပဲ၊ လေထိမှုသက်သက်ကိုသာ အာရုံစိုက်နေပါ။

- ❖ ရှေ့ဦးစွာ ထိတိုင်းသိနေဖို့သာ ပဓာနဖြစ်၏။ ထိတိုင်းသိသည့်အခါတွင်လည်း အကဲခတ်သည့်ပုံစံမျိုး မကြည့်ရ။ “ဝါးလုံးပေါက်ကို ပကတိမျက်စိဖြင့် တည့်တည့် စွပ်ကြည့်ရသလို” နှာသီးပေါက်မှ တည့်တည့် ကြည့်ပေးရမည်။
- ❖ ထိတိုင်းသိသည့်အခါတွင်လည်း မိမိ၏စိတ်ကို ဝင်လေ/ထွက်လေနောက်သို့ လိုက်မသွားစေဖို့ သတိပြုရမည်။ လေထိမှုကလေးမှာ စိတ်ကို တင်းကြပ်စွာ ဆုပ်ကိုင်ထားရမည်။ ခိုင်ခန့်စွာ ရပ်တည်နေရမည်။
- ❖ ထိတိုင်းသိသော်လည်း လေထိချက် အနေအထားသည် ဖရိုဖရဲ ဖြစ်နေ လိမ့်အုံးမည်၊ မညီမညာ ဖြစ်နေပါဦးလိမ့်မည်၊ စိတ်ကိုအေးအေးဆေးဆေး ထားကာ ရှုမှတ်ကြည့်နေလိုက်ပါ။ စိတ်ဝင်တစား အားထုတ်နေပါ။ လေထိချက် ညီညာလာပါလိမ့်မည်။ (မိမိမှ ညီအောင် မပြုလုပ်ရ)
- ❖ ယောဂီသည် မိမိမှတစ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် မည့်သည့်အရာကိုမှ မပြုလုပ်ပါ နှင့်။ ထိတိုင်းသိနေလျှင် သူ့အလိုလို အောင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။ စိတ်မလောပါ နှင့်၊ စိတ်မမြန်ပါနှင့်။ ရချင်ဇောမများပါနှင့်။
- ❖ တစ်ခါတစ်ရံ ယောဂီ၏စိတ်ထဲတွင် ထိနေသောလေကြောင်းသည် ၄/၅ လက်မခန့် ရှည်လျားသည်ဟုလည်း စိတ်ထင်လာမည်။ တကယ်တော့ ၄/၅ လက်မခန့် ရှည်လျားသည်မဟုတ်။ ၄/၅လက်မခန့် ကြာမြင့်စွာ ထိသွားခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ စိတ်ထဲတွင် သိနေရပါမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လေကြောင်း ရှည်လျားသည် မဟုတ်၊ လေထိမှု ကြာမြင့်သွားခြင်းသာဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူရ မည်။
- ❖ အားထုတ်မှု အားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ မညီမညာသော ဝင်လေ/ ထွက်လေများ ညီညာလာပါလိမ့်မည်။ ဝင်လေက တစ်လက်မခန့် အချိန်ကြာ မြင့်စွာ ထိ၍ဝင်သွားလျှင်၊ ထွက်လေကလည်း တစ်လက်မခန့် အချိန်ကြာမြင့် စွာထိ၍ ထွက်သွားပါလိမ့်မည်။

- ❖ ဝီရိယကို အားထည့်ကာ (ပျင်းရိစိတ်ကို ပယ်ထုတ်လျက်) ရှုမှတ်ပေးနေပါ။ မိမိ၏စိတ်တွင်လည်း “နိမိတ်တွေရတော့မည်၊ သမာဓိတွေဖြစ်တော့မည်၊ တစ်ခုခုတော့ ထူးတော့မည်”ဟု ဝမ်းသာသောစိတ်ဖြင့် အလုပ်လုပ်ပါ။ ပျော်ရွှင်သောစိတ်ဖြင့် အလုပ်လုပ်ပါ။
- ❖ အတွေးအာရုံများပေါ်လာလျှင် ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ချက်ချင်း လေထိချက်သို့ အာရုံ ပြောင်းလိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် မျက်စိကို ဖွင့်ထားလိုက်ပါ။ မျက်စိဖွင့်ရင်း နှာသီးဖျား လေထိချက်ကို အာရုံစိုက်ပါ။
- ❖ လေထိချက်ကိုလည်း ဘောပင်ဖျားတစ်ထောက်စာလောက်ထိ သေးငယ်အောင် အာရုံစူးစိုက်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းလှ၏။
- ❖ ထို့နောက် စိတ်ထွက်နေမှန်းသိလျှင်သိချင်း လေထိချက်သို့ မြန်မြန်ပြောင်းပေးပါ။ “ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ဘာလဲညာလဲဟု မေးမြန်းစိစစ်ခြင်း” မပြုလုပ်ပါနှင့်။ လေထိမှု အသိမှလွဲ၍ ဘာပဲပေါ်ပေါ် “ဒါတွေဟာအလွဲတွေ၊ အနှောင့်အယှက်တွေ” ဟုသာ စိတ်ထဲတွင် မှတ်သားထားပါ။
- ❖ ဤအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဆောင်ယောဂီသည် ကျန်သောဂုဏ်တော်များ ပေါ်လာလျှင်လည်းကောင်း၊ အနိစ္စသည့်သဘောများ ပေါ်လာလျှင်လည်းကောင်း ဧည့်ခံကာ မရှုမှတ်သင့်ပေ။ မိမိ၏ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကိုသာ ပေါက်ရောက်အောင် အဓိက အားစိုက်လုပ်ဆောင်သင့်၏။
- ❖ ယောဂီ၏ ဝင်လေထွက်လေ လေကြောင်းသည် စိတ်ထဲတွင် ထင်ရှားလာပါလိမ့်မည်။ လေထိချက် ညီညာမှု များလာပါလိမ့်မည်။ စိတ်အေးချမ်းသလို ခံစားရလာပါလိမ့်မည်။
- ❖ ထိုသဘောများပြည့်စုံလာလျှင် ပရိကမ္မနိမိတ် ပြည့်စုံပြီဟု ဆိုထိုက်ပေမည်။

မှတ်ချက်

- ❖ ဝင်လေ/ထွက်လေကို မရှည်လွန်းသင့် မတိုလွန်းသင့်။
- ❖ မလာသေးသည့်လေကို မမျှော်ရ၊ ထိကာထွက်သွားပြီးသောလေနောက်သို့ မလိုက်ရ။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် လေထိမှုကိုသာ ကြည့်ရမည်။
- ❖ စိတ်သည် လေထိရာအရပ်ကို ကျော်လွန်ကာ မကြည့်သင့်။
- ❖ တောင့်တသောစိတ် မရှိရ၊ ဖြစ်ချင်ဇော မများရ။
- ❖ ဝီရိယသည် မယုတ်/မလွန်ဖြစ်စေရမည်။ (ယုတ်နေသည်က ပိုများမည်)။
- ❖ ဝင်လေထွက်လေဖြစ်ပေါ်နေမှုအပေါ် မသာယာအပ်၊ စိတ်မခုအပ်။
- ❖ အတွေးများလာ၍ ဘယ်လိုမှ မရှုမှတ်နိုင်သော် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ် ကြည့်ပါ။
- ❖ စိတ်သည် ဘယ်အကြောင်းအရာကိုမှ မတွေးချင် မခေါ်ချင်၊ မပြုလုပ်ချင် သော် (ငြိမ်းလွန်းသော်) မေတ္တာပို့သနေပါ။
- ❖ ပျင်းရိလာသော်- စိတ်ကိုပျော်ပျော်ထားပါ။ ဝင်လေထွက်လေကို အားစိုက် ကြည့်ရှုပါ။ (သတိ၊ ဝီရိယဖြင့်လည်း ကျော်နိုင်၏)
- ❖ တက်ကြွလွန်းသော်- ငြိမ်းအေးစွာ၊ တည်ကြည်စွာ၊ လိုချင်ခြင်း မလိုချင်ခြင်း ကင်းစွာ အားထုတ်ပါ။ (သတိ၊ သမာဓိဖြင့်လည်း ကျော်နိုင်၏)

ဥက္ကဏ္ဍ + နိမိတ်

- ❖ ဝင်လေထွက်လေကို ကြည့်ရှုသည့်အခါ နှာခေါင်းဝတစ်ခုလုံး အပြည့်ဖြန့်ကြည့်သည်မျိုးမဟုတ်ဘဲ၊ လေထိမှု သေးသေးလေး တနေရာတည်းကိုသာ အာရုံစိုက်နေပါ။
- ❖ ထို့နောက် ယောဂီသည် ဝင်လေ-ထွက်လေ၏ ထိချက်အပေါ် သတိကလေး ခိုင်မြဲလာပြီ ဆိုလျှင်၊ ထိုထိချက်တို့သည် “ကြာကြာထိသလား၊ တိုတိုထိသလား” ဟု သတိထားရပါမည်။
- ❖ “ကြာကြာ(ရှည်ရှည်)ထိလျှင် ကြာကြာထိမှန်း” သိနေရပါမည်။ “တိုတိုထိလျှင် တိုတိုထိမှန်း” သိနေရပါမည်။ သိအောင်လည်း အာရုံစိုက်ကာ ကြိုးစားရပါမည်။
- ❖ “ကြာကြာထိမှု၊ ခဏလေး(တိုတို)ထိမှု” ဟူသော ထိချက်ကြာမြင့်ချိန်ကိုသာ အာရုံစိုက်နေရပါမည်။ နှာခေါင်းဝအတွင်း/အပြင်ရှိ လေ၏အရှည်-အတို နောက်သို့ လိုက်လံကြည့်ရှုခြင်း မပြုရ။
- ❖ ယောဂီ၏ လေအတို/အရှည်သည် ညီလာမည်။ (သို့သော်လည်း တမင်လုပ်ယူခြင်း မပြုလုပ်ရ၊ သမာဓိပျက်တတ်သည်။)
- ❖ လေထိချက်မှန်ကန်လာပြီး၊ လေထိချက်သည် အရာဝတ္ထုတစ်ခု ဖြစ်လာမည်။ ထိုအရာကို နိမိတ်ဟု ခေါ်ဆိုမည်။ (ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ဘာမှပြုလုပ်စရာ မလို၊ ထိတိုင်းသိနေရုံမျှဖြင့် တာဝန်ကျနေပြီပင် ဖြစ်၏)။
- ❖ အတိတ်မှနိမိတ်ရဖူးသောယောဂီသည် ဝင်လေထွက်လေ၏ အရှည်-အတို လောက်မျှ သတိကပ်နိုင်လျှင် နိမိတ်များ ပြန်လည်ရရှိလာတတ်၏။
- ❖ နိမိတ်မရသေးသော ယောဂီများသည်လည်း ဝင်လေထွက်လေ၏ အရှည်-အတိုကို သတိကောင်းကောင်းထားနိုင်လာလျှင်၊ သတိမြဲလာလျှင် နိမိတ်များ စတင်ထွက် ပေါ်လာတတ်ပါ၏။

- ❖ သတိ။ ။နိမိတ်ကို အဆင်းအားဖြင့် မဆင်ခြင်အပ်။ အကြမ်း အနု အရှည် အတိုအားဖြင့် မဆင်ခြင်အပ်။ နှလုံးမသွင်းအပ်။
- ❖ လေကြောင်း နိမိတ်ထွက်လာသော် ယောဂီ၏ စိတ်ထဲတွင် လေသည် အဝင် မရှိဘဲ အထွက်သက်သက်ပုံစံမျိုး မြင်ယောင်နေတတ်သည်။ (ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်သည့် သဘောတရားသာ၊ ထိုသည်လည်း မှန်ကန်၏။)
- ❖ နိမိတ်များ စတင်ထွက်ပေါ်လာလျှင်လည်း ထိုအဖြူတန်း အဖြူရောင်များကို လိုက်လံ မကြည့်ပါနှင့်အုံး။ လေထိချက်၏ အရှည်- အတိုကိုသာ အာရုံစိုက်ကာ ကြည့်နေပါ။
- ❖ အဖြူတန်းများ ထွက်ပေါ်လာခြင်းသည် အကျိုးတရားဖြစ်၏။ လေထိချက်တိုင်း ကို သိပေးနေခြင်းသည်ကား အကြောင်းတရားဖြစ်၏။ ယောဂီ၏တာဝန်သည် အကြောင်းတရားကိုသာ ကောင်းကောင်းသိရန် တာဝန်ရှိသည်ကို သဘော ပေါက်ရမည်။
- ❖ ထိုသဘောများပြည့်စုံလာလျှင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ပြည့်စုံပြီဟု ဆိုထိုက်ပေမည်။

နိမိတ်ဟူသည်- နိမိတ်ကို ပုံသေသတ်မှတ်ရန် ခက်ခဲလှ၏။ အဖြူလည်းပေါ်လာတတ် ၏။ ရတနာများကဲ့သို့ တောက်ပသည့် အဖြူရောင်လဲဖြစ်တတ်၏။ မီးခိုးလိုလည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ပင့်ကူချည်မျှင်ကဲ့သို့လည်း ဖြစ်တတ်၏။ ကြာပွင့်လိုလည်း ဖြစ်တတ်၏။ တုတ်ချောင်းလို ကြမ်းတမ်းစွာ ရှည်ရှည်လည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ရှည်လျားသော ကြိုးမျှင်တန်းကဲ့သို့လည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ဤသဘောများအပြင် ကျန်တာလည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သေး၏။ စိတ်ထင်ရာ စိတ်ညွတ်ရာနှင့်နီးစပ်သည့် ပုံသဏ္ဍာန်ပေါ်သည့်သဘော ရှိ၏။ မိမိစိတ်အစွဲ/စရိုက်ကို အခြေခံကာ ပုံအမျိုးမျိုး ထွက်ပေါ်လာတတ်သော သဘောရှိ၏။

နိမိတ်မှား-နိမိတ်မှန်

နိမိတ်ဟူသော အရောင်များတွေ့ရသော်လည်း မှန်ကန်သော နိမိတ်၊ မမှန်ကန်သော နိမိတ်ဟုနှစ်မျိုးရှိ၏။

- ❖ မမှန်ကန်သော နိမိတ်ဟူသည် နိမိတ်အရောင်သည် နှာခေါင်းဖြင့် ဝေးကွာသော အရပ်တွင်တွေ့ပါမူ မမှန်ကန်သော နိမိတ်ဟုခေါ်၏။ ဤနိမိတ်ဖြင့် ဈာန်ဖြစ်သည်အထိ မသွားနိုင်သောကြောင့် မှားခြင်းဖြစ်၏။ စိတ်ကူးကြောင့် အစွဲကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော အရိပ်ကို ကြာရှည်စွာ မထိန်ထားနိုင်ခြင်းကြောင့် ဈာန်အထိ မသယ်ယူနိုင်။ ထိုကြောင့် မမှန်ကန်ဟု ဆို၏။
- ❖ မိမိ၏နိမိတ်အရောင်သည် နှာခေါင်းလေကြောင်းနှင့် တစ်ထပ်တည်း၊ မိမိစိတ်နှင့်တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်ပေါ်နေပါက မှန်ကန်သော နိမိတ်ဟုမှတ်ရမည်။ ဤနိမိတ်ဖြင့် ဈာန်ဖြစ်သည်အထိ သွားနိုင်သည်ကို ဆိုလို၏။
- ❖ တစ်ခါတစ်ခါတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော နိမိတ်နှင့် နှာခေါင်းလေတို့သည် ဝေးကွာနေတတ်၏။ ထိုသို့ ဝေးကွာနေခြင်းသည် သမာဓိအားနည်းနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့ပါမူ လေထိမှုကို အားစိုက်ပေးပါ။ စိတ်ကို အေးချမ်းစွာ ထားကာ ထိတိုင်း လေးနက်စွာသိပေးလိုက်ပါ။ နိမိတ်နှင့် လေကြောင်း ထပ်တူ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

ပဋိဘာဂ+နိမိတ်

- ❖ ယောဂီသည် လေထိချက်ကို အာရုံစိုက်လေ နိမိတ်များပေါ်ထွက်လာလေ ဖြစ်လာမည်။
- ❖ နိမိတ်ရရှိလာသော ယောဂီသည် လေ၏ “အစထိခြင်း- အလယ်ထိခြင်း- အဆုံးထိခြင်း” ဟူသော ထိချက်(၃)ခုလုံးကို အာရုံစိုက် ကြည့်ပေးပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ

စထိကတည်းက ဆုံးသည်အထိ ဆက်တိုက်သိပေးပါ။ မိမိ၏ နိမိတ်အရောင် များသည် ပို၍ကြည်လင် တောက်ပလာပါလိမ့်မည်။

- ✿ အကယ်၍ “အရှည်-အတိုမှတ်နည်း”ကို ကောင်းကောင်းထင်သော်လည်း နိမိတ်မရနိုင်သေးသော ယောဂီအဖို့ ဆက်လက်၍ လေ၏ “အစထိခြင်း-အလယ်ထိခြင်း-အဆုံးထိခြင်း”ဟူသော ထိချက် (၃)ခုလုံးကို အာရုံစိုက် ကြည့်ပေးလိုက်လျှင် နိမိတ်များ ထင်ရှားလာတတ်၏။
- ✿ နိမိတ် မထွက်ရလေခြင်းဟူသော ပူပင်သောစိတ်ဖြင့် စိတ်မပျံ့လွင့်ပါစေနှင့်။ အဖြူနိမိတ်တွေ့ဖို့ တရားအားထုတ်သည်မဟုတ်ပါ။ သင့်စိတ်အေးချမ်းလာဖို့ ကြည်လင်လာဖို့ တရားအားထုတ်ခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ယခုသင့်စိတ်ကလေး ယခင်ထက် အေးချမ်းလာနေပါပြီ။ ထိုသဘောကို သိပါ။
- ✿ နိမိတ်များသည် လေထိချက်၏ “ကြာမှု-တိုမှု” အဆင့်တွင် မထွက်သော်လည်း လေ၏ “အစထိခြင်း-အလယ်ထိခြင်း-အဆုံးထိခြင်း”ဟူသော “စ-လယ်-ဆုံး” သုံးပါးလုံးကိုသိသောအခါ နိမိတ်များ ထွက်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။
- ✿ အဘယ်ကြောင့် “စ-လယ်-ဆုံးသုံးပါး”စုံမှ နိမိတ်ထွက်ရသနည်းဟူမှု- “ရှည်မှု-တိုမှု”ထက်၊ “စ-လယ်-ဆုံး” သုံးပါးက ပို၍ အားစိုက်ရ၊ အာရုံစိုက်ရ၊ စိတ်တည်ကြည်ရသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။
- ✿ လေထိချက်၏ “အစ-အလယ်-အဆုံး”ကို ကြည့်ရှုသောအခါ ယောဂီသည် သတိကြီးစွာ ထားရမည်။ အခြေအနေကို သိမြင်တတ်သော ဉာဏ်အသိ လိုအပ်၏။ “လိုတိုး-ပိုလျှော့” ဉာဏ်ကစားတတ်လျှင် အဖြူရောင်များသည် ကြည်သထက်ကြည် လင်းသထက်လင်းကာ စွာန်အင်္ဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာပေအံ့။
- ✿ ဤအချိန်တွင် ယောဂီသည် သမာဓိ၏ အနှောက်အယှက်ဖြစ်ဖွယ် အာရုံများကို လုံးဝ ရှောင်ရှားရမည်။

မှားယွင်းချက်

- ❖ ယောဂီသည် နိမိတ်စတင်ထွက်ပေါ်လာ၍၊ နိမိတ်များခိုင်မြဲလာသည်ရှိသော် နိမိတ်နှင့်လေ အတူတူဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုနှစ်ပါးတူညီလာသော်လည်း “ယောဂီ၏ စိတ်မှ လေကို အဓိကအာရုံပြုရမလား၊ နိမိတ်ကို အဓိကအာရုံပြုရမလား” ဟူမူ နိမိတ်ကိုသာ အဓိကအာရုံပြုပေးပါ။
- ❖ နိမိတ်သည် တစ်ခါတစ်ခါ ပျောက်သွားတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ “လေထိချက်ကိုသာ အစ-အလယ်-အဆုံး” သုံးပါးလုံးကို အာရုံစူးစိုက်ပေးပါ။
- ❖ ယောဂီ၏ စိတ်ထဲတွင်လည်း အဖြူရောင်နိမိတ်များကို စိတ်ညွတ်ရပါမည်။ (သို့သော်လည်း နိမိတ်ထွက်လာအောင် စိတ်ကူးဖြင့် အတင်းမပြုလုပ်ရ။) ထိုအချက်သည်လည်း နိမိတ်ရရန် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရပြန်၏။ တစ်ဖက်မှာ နိမိတ်ရရှိရေးကို စိတ်ထဲထည့်လွန်းပြန်လျှင်လည်း နိမိတ်ဟူသော ပူပင်ကြောင့်ကြမှုကြောင့် နိမိတ်များရရှိတော့မည် မဟုတ်ချေ။ ဉာဏ်ဖြင့် လိုတိုး ပိုလျှော့ ကစားတတ်ရမည်။
- ❖ အာနာပါန-ဝင်လေထွက်လေကို သတိကပ်ကာ ရှုမှတ်နေသော ယောဂီသည် စိတ်ကို တွန့်ဆုပ်တွန့်ဆုပ် မရှိစေရ။ မိမိစိတ်ကို အလွန်အမင်းလည်း ချီးမြှောက်အားရခြင်း မပြုရ။ အာနာပါန ဝင်လေ ထွက်လေ အပေါ်တွင်လည်း အလွန်ညွတ်ခြင်း မပြုရ။ အစပိုင်းတွင် ညွတ်ထားလျှင်လည်း ဖြည်းဖြည်းချင်း ခွာယူရမည်။ ထိုအင်္ဂါတို့နှင့်ညီညွတ်သော် နိမိတ်မြန်မြန်ရရှိနိုင်မည်။

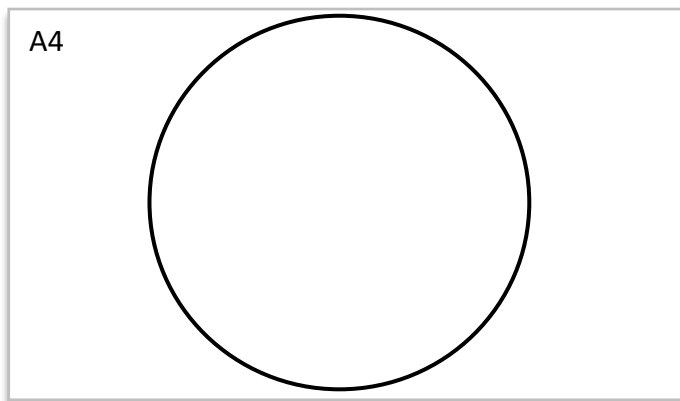
ဈာန်အင်္ဂါများ (ဈာန်ဟုသိကြောင်းလက္ခဏာများ)

- ၁။ ဝိတက်- အဖြူရောင်နီမိတ်အပေါ် စိတ်ကလေး အလိုလို (မိမိမှတမင် စိတ်ရောက်နေစေခြင်းမျိုးမဟုတ်ပဲ) သက်ဝင် ကပ်ရောက်နေခြင်း။
- ၂။ ဝိစာရ- အဖြူရောင်နီမိတ်အပေါ် အလိုလို (မိမိမှတမင်အားထည့်ရသည် မျိုးမဟုတ်ပဲ) သုံးသပ်မိနေခြင်း။
- ၃။ ပီတိ- အဖြူရောင်နီမိတ်ကို အာရုံပြုနေခြင်းကြောင့် စိတ်ထဲတွင် ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်နေခြင်း။
- ၄။ သုခ- အဖြူရောင်နီမိတ်ကို အာရုံပြုနေခြင်းကြောင့် စိတ်ထဲတွင် အေးချမ်းမှုဖြစ်နေခြင်း။
- ၅။ ဥပေက္ခာ+ ဧကဂ္ဂတာ- အဖြူရောင်နီမိတ်အပေါ် စိတ်ကလေး ကောင်းစွာ တည်နေခြင်း၊ (တခြားနေရာများသို့ စိတ်မလွင့်ခြင်း၊ လွင့်လို တွေးလို ခွာလိုစိတ် လည်းမရှိခြင်း)။

သြဒါတကသိုဏ်း- အဖြူရောင်အဝန်းအဝိုင်း

ပရိုကမ္မ+နိမိတ်

- ※ ရှေးဦးစွာ ယောဂီသည် အဖြူရောင်အဝိုင်းအဝန်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ A4 စာရွက်အဖြူပေါ်တွင် အနက်ရောင်ဘောပင်ဖြင့် ခပ်ကြီးကြီး အဝိုင်းတစ်ဝိုင်း ပြုလုပ်ပါ။



- ❖ ထိုအဖြူရောင် အဝန်းအဝိုင်းကို မျက်စိနှင့်တည့်တည့်၊ တစ်ပေခန့် (ကြည့်ကောင်းကြည်လင်ရုံ) အကွာအဝေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ထို့နောက်-
- ❖ ယောဂီသည် ကျနသေချာစွာ တင်ပလွင်ခွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခပ်ဖြောင့်ဖြောင့် ထားကာ မျက်စိကိုမှိတ်လျက် နေရာယူလိုက်ပါ။
- ❖ စိတ်ကို အေးချမ်းစွာ၊ တည်ငြိမ်စွာ၊ ကြည်လင်စွာထားလိုက်ပါ။ လေကို “လေးငါး ဆယ်ကိုးချက်” ခန့် ရှည်ရှည်ရှူသွင်း ရှည်ရှည်ပြန်ထုတ်ပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အနားယူထားလိုက်ပါ။ ထွက်လေဖြင့် ခေါင်းထဲမှ လောကရေးရာအတွေးဟူ သမျှ ထွက်သွားပြီဟု နှလုံးသွင်းထားပါ။
- ❖ ထို့နောက် မှိတ်ထားသောမျက်စိကို ပြန်ဖွင့်လျက် အဖြူရောင်အဝိုင်းအဝန်းကို သေချာစွာကြည့်ကာ “အဖြူ အဖြူ” ဟုသာ အာရုံပြုနေပါ။
- ❖ ထိုအဝိုင်းအဝန်း၏ အလယ်တည့်တည့်ကိုသာ အာရုံစိုက်ကြည့်ပါ။
- ❖ အဖြူရောင်အဝန်းအဝိုင်းတွင် အထင်း- အစင်းရာများ မညီမညာမှုများ တွေ့မြင် လာပါလိမ့်မည်။ ထိုကို အာရုံမပြုပဲ၊ (မဖြူရင်တောင်မှ အဖြူဟု) အဖြူအဖြူဟု ပွားများနေပါ။
- ❖ မိမိကြည့်နေသော အဖြူရောင်ကို ပင်လယ်ထဲတွင် ငြိမ်သက်ချောမွေ့သော လှိုင်းတွန်းများကဲ့သို့ မြင်လာတတ်၏။ မီးခိုးရောင်လေးများ ပြေးလွှားနေသလို လည်း မြင်လာတတ်၏။ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဘာပေါ်ပေါ် “အဖြူ အဖြူ” ဟုသာ သတိ ကပ်ကာ ကြည့်ပေးနေပါ။

မှားထားချက်

- ယောဂီသည် အဖြူကို အာရုံပြုရင်း အကြောများတင်းလာတတ်၏။ သွားများ ကိုပင် ကိုက်၍ ကိုက်နေမှန်းမသိ ဖြစ်လာတတ်၏။ စိတ်ကို ပြန်လည်လျှော့ချပါ။ ကိုယ်ကာယအား မပါပါစေနှင့်၊ ဉာဏအားနှင့်သာ အသုံးပြုပါ။
- စိတ်ကို ကြည်လင်စွာ အေးချမ်းစွာ တည်ငြိမ်စွာထားကာ ရှုမှတ်ပါ။

- ❖ စိတ်မြန်ကာ ခဏခဏ မျက်စိကို မှိတ်လိုက်/ဖွင့်လိုက် မလုပ်ပါနှင့်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ အဖြူအဝန်းအဝိုင်းကို ကြည့်ပါ။ စိတ်ရှည်စွာ ကြည့်ရှုပေးပါ။
- ❖ မျက်စိမှိတ်ဖို့ စိတ်မလောပါနှင့်၊ မျက်စိဖွင့်လျက် ရှုမှတ်မှုကို များများပြုလုပ်ပေးပါ။
- ❖ အဖြူအဝန်းအဝိုင်းပေါ်ကြည့်ကာ ရှုမှတ်မှုများလာသော်၊ မျက်စိမှိတ်ထားသော်လည်း အဖြူရောင်နိမိတ် ထင်မြင်နေပါလိမ့်မည်။
- ❖ ထိုသဘောများပြည့်စုံလာလျှင် ပရိကမ္မနိမိတ် ပြည့်စုံပြီဟု ဆိုထိုက်ပေ၏။

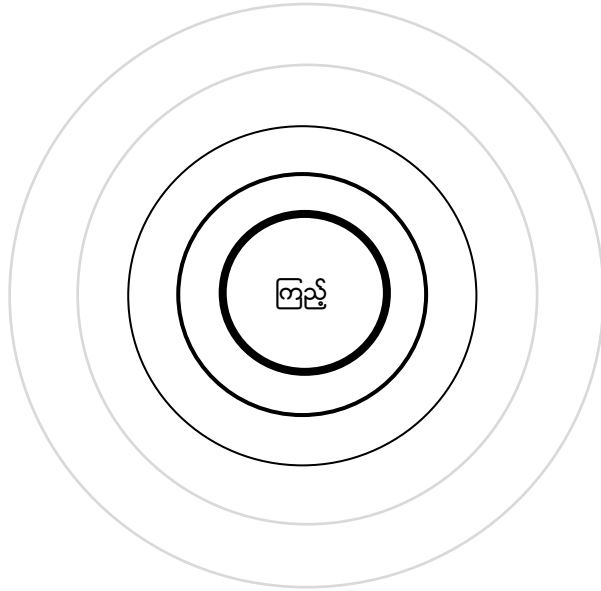
ဥဂ္ဂဟ+နိမိတ်

- ❖ ယောဂီသည် သွားတိုင်းလာတိုင်း စားတိုင်းသောက်တိုင်း အဖြူအဖြူဟုသာ သတိကပ်နေရပါမည်။ မြင်သမျှ တွေးသမျှ အဖြူကိုသာ စိတ်ထဲ စွဲနေရပါမည်။
- ❖ ဥပမာအားဖြင့်- သုဿန်တွင် ညဉ့်နက်ကြီး တစ်ဦးတည်း ဖြတ်သန်းသွားလာရသောသူအတွက် သစ်ပင်ကိုလည်း သရဲအဖြစ် ထင်မြင်၏။ အုတ်ဂူကိုလည်း သရဲအဖြစ် ထင်မြင်၏။ ထို့အတူ ယောဂီသည်လည်း မြင်သမျှကို အဖြူဟုသာ အာရုံပြု သတိထားနေရပါမည်။
- ❖ အဖြူရောင်နိမိတ်သည် ဖြူသထက်ဖြူ ကြည်သထက်ကြည်လင်လာအောင် သတိကို အားစိုက်ပေးပါ။
- ❖ ယောဂီ၏ အဖြူနိမိတ်သည် မှိတ်ထားသောမျက်စိထဲ ထင်မြင်နေစေကာမူ အခါအားလျော်စွာ အဖြူရောင်စက်ဝိုင်းကိုကြည့်ကာ ရှုမှတ်ပေးရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သတိ သမာဓိမခိုင်ပဲ မျက်စိမှိတ်ကာ ကြည့်ဖန်များသော် အဖြူနိမိတ်ထင်မှု အားနည်းလာတတ်သောကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။

- ❖ သတိခိုင်မြဲလာသည်နှင့်အမျှ မိမိ၏ အဖြူရောင်သည် စာရွက်တွင်ရှိသော အရောင်နှင့်မတူတော့ဘဲ (တစ်ခြားသော အဖြူကသိုဏ်းဝန်းရှိ အရောင်နှင့် မတူ တော့ဘဲ) တောက်ပ ကြည်လင်သောအရောင် ဖြစ်လာမည်။
- ❖ အဖြူရောင်ကို မျက်စိဖွင့်လျက် ကြည့်ပါ။ လုံးဝလုံလောက်ပြီထင်မှ ပိတ်ကာ ကြည့်ပါ။ ကသိုဏ်းအပေါ်တွင် စိတ်ငြိမ်ဝလာသော် ပိတ်သော်လည်း ဒီကသိုဏ်းရောင်၊ ဖွင့်သော်လည်း ဒီကသိုဏ်းရောင် ဖြစ်လာမည်။
- ❖ အဖြူကို မျက်စိဖွင့်ကာ ကြည့်ရှုမှု လုံလောက်ပြီဟု ထင်မြင်လျှင်၊ ယောဂီသည် အောက်ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း ဖြည်းဖြည်းချင်း တစ်ဆင့်ချင်း ဖြန့်ယူကြည့်ပါ။

ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြန့်ယူနည်း

- ယောဂီသည် (မျက်စိပိတ်/ဖွင့်လျက်) အဖြူအဝန်းအဝိုင်းကို ကောင်းစွာ ထင်လာသည်ရှိသော်၊ ကောင်းစွာ မြင်လာသည်ရှိသော်၊ ထိုအဖြူရောင် အဝိုင်းအဝန်းကို စိတ်ဖြင့် “တစ်လက်မခန့် ဘေးသို့ဖြန့်ကာ ကြီးထွားနေပါစေ” ဟုစိတ်ညွတ်ကြည့်ပါ။
- ထိုသို့ ကြီးထွားကျယ်ပြန့်ရန် ပြုလုပ်နေချိန် တစ်ခါတစ်ရံ နဂိုမူလမှအဖြူသည် မထင်ရှားသလိုဖြစ်သွားတတ်၏။ ထိုအချိန်ဝယ် မူလအဝန်းအဝိုင်းအတိုင်းသာ ပြန်လည်ရှုမှတ်ပေးလိုက်ပါ။
- အဖြူရောင်အဝန်းအဝိုင်း ကျယ်ပြန့်ရန် တစ်လက်မ နှစ်လက်မမှစ၍ အဆင့် ဆင့် ပွားယူပါ။ လိုချင်စေ မများပါစေနှင့် အလုပ်လုပ်မှုသာ များပါစေ။
- ဤကဲ့သို့ စကြာဝဠာအပြည့် ကျယ်ပြန့်ရန် ဖြန့်ယူနိုင်ပါသည်။



- ✿ မှတ်ချက်- ကသိုဏ်းလောက မအောင်မြင်စေရန် နှောင့်ယှက်နေသူကား အတော်အတန် အားထုတ်ရုံဖြင့် မိမိကိုယ်ကို “သိပြီ တတ်ပြီ ရောက်ပြီ” ဟူသော စိတ်အထင်တို့ပင်ဖြစ်၏။ အထူးသတိ ပြုပါရန်။
- ✿ ထိုသဘောများပြည့်စုံလာလျှင် ဥက္ကဟနိမိတ် ပြည့်စုံပြီဟု ဆိုထိုက်ပေမည်။

ပဋိဘာဂ+နိမိတ်

- ✿ ယောဂီသည် စိတ်ကို အေးချမ်းစွာထားလျက် အဖြူအဖြူဟုသာ အာရုံပြုနေပါ။ တရားတိုးတက်ချင်သည့်ဇောများ၊ ဈာန်ရချင်သည့်ဇောများကိုလည်း လျော့ချထားရပါမည်။
- ✿ အဖြူကို အာရုံပြုနေချိန်တွင် ဖြူချင်ရုံမှတစ်ပါး၊ ကျန်သော ဖြစ်ချင် ရောက်ချင် သည့်ဇောများ မထားရှိရ။
- ✿ အဖြူနိမိတ် ထင်ရှားနေသော်လည်း အဖြူနိမိတ် တည်ငြိမ်မှု ရှိ/မရှိ သတိထားရမည်။ တည်ငြိမ်နေမှ ကြည်သထက်ကြည်လာမည်၊ ဖြူသထက်ဖြူလာမည်။

အဖြူနီမိတ် မတည်ငြိမ်ခြင်းသည်လည်း စီရိယ သတိ သမာဓိ အားနည်းနေခြင်း ကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

- ❖ ယောဂီသည် ရှုမှတ်ဖန်များလာသော် “ရေပြင်ကို နေထိုးသည့်အခါ လှုပ်ခနဲ ထွက်ပေါ်လာသော ကြည်လင်တောက်ပသော အရောင်ကဲ့သို့” မိမိ၏ အဖြူ နီမိတ်သည် ကြည်လင်တောက်ပလာပါလိမ့်မည်။ ထူးဆန်းသော အရောင် အဆင်းများလည်း တွေ့မြင်လာတတ်၏။
- ❖ စိတ်ငြိမ်သက် တည်ကြည်လာသည်နှင့်အမျှ စာရွက်အဖြူမှ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူ သော အရောင်သို့ ပြောင်းလာပေလိမ့်မည်။
- ❖ “အဖြူရောင်နီမိတ်” အာရုံသည် ကြည်သထက်ကြည်၊ ရှင်းသထက်ရှင်း၊ လင်းသထက်လင်းလာပါလိမ့်မည်။ ယောဂီ၏စိတ်သည်လည်း ထိုအာရုံတွင် ငြိမ်ဝစွာ တည်လာပါလိမ့်မည်။ စိတ်သည် တစ်ခြားအာရုံထက် ထို“အဖြူရောင် နီမိတ်” အာရုံကို တပ်မက်လာပါလိမ့်မည်။
- ❖ အဖြူနီမိတ်ထင်သော်လည်း ထိုအဖြူရောင်များငြိမ်သက်မှု မရှိခဲ့သော်၊ ရှေ့တက်ရေးထက် အဖြူနီမိတ် ငြိမ်သက်ရေးကိုသာ အာရုံစိုက်ရပါမည်။
- ❖ ထို့နောက် အဖြူနီမိတ်ငြိမ်သက်မှ ထိုအဖြူကိုတိုးပွားအောင် ကျယ်ပြန့်လာ အောင် စိတ်ညွတ်ကာ ဖြန့်ရပါမည်။ (ခဏခဏပြန့်ယူခြင်း မပြုလုပ်ရ၊ သမာဓိ ပျက်တတ်သည်။ သမာဓိခိုင်မြဲမှ ပြုလုပ်သင့်၏)။
- ❖ နီမိတ်ကိုပြန့်ရင်း ကြည်လင်မှု ညစ်နွမ်းသွားသော် ဆက်လက်မပြန့်တော့ဘဲ မိမိ၏ “အဖြူ အဖြူ” ဟု ပွားများမှုကိုသာ ဆက်လက်အားထုတ်ပါ။
- ❖ ထိုသဘောများပြည့်စုံလာလျှင် ပဋိဘာဂနီမိတ် ပြည့်စုံပြီဟု ဆိုထိုက်ပေမည်။

ဈာန်အင်္ဂါများ (ဈာန်ဟုသိကြောင်းလက္ခဏာများ)

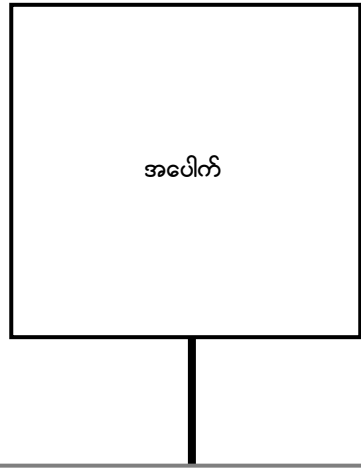
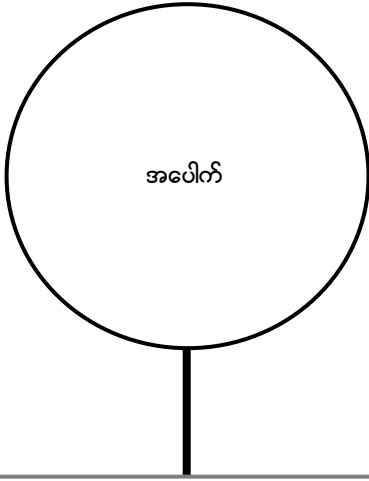
- ၁။ ဝိတက်- အဖြူရောင်နီမိတ်အပေါ် စိတ်ကလေး အလိုလို (မိမိမှတမင်စိတ် ရောက်နေစေခြင်းမျိုးမဟုတ်ပဲ) သက်ဝင် ကပ်ရောက်နေခြင်း။
- ၂။ ဝိစာရ- အဖြူရောင်နီမိတ်အပေါ် အလိုလို (မိမိမှ တမင်အားထည့်ရသည် မျိုးမဟုတ်ပဲ) သုံးသပ်မိနေခြင်း။
- ၃။ ဝိတိ- အဖြူရောင်နီမိတ်ကို အာရုံပြုနေရခြင်းကြောင့် စိတ်ထဲတွင် ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်နေခြင်း။
- ၄။ သုခ- အဖြူရောင်နီမိတ်ကို အာရုံပြုနေရခြင်းကြောင့် စိတ်ထဲတွင် အေးချမ်းမှု ဖြစ်နေခြင်း။
- ၅။ ဥပေက္ခာ+ ဧကဂ္ဂတာ- အဖြူရောင်နီမိတ်အပေါ် စိတ်ကလေး ကောင်းစွာ တည်နေခြင်း၊ (တခြားနေရာများသို့ စိတ်မလွင့်ခြင်း၊ လွင့်လို တွေးလို ခွာလိုစိတ်လည်း မရှိခြင်း။)

အာကာသကသိုဏ်း- ကောင်းကင်(ဟင်းလင်း)အဝန်းအဝိုင်း

ပရိကမ္မ+နိမိတ်

ကသိုဏ်းဝန်းအနေအထား

- ✦ အာကာသကသိုဏ်းကို အားထုတ်လိုသော ယောဂီသည် ရှေ့ဦးစွာ အပေါက်ရှိသော အဝန်းအဝိုင်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရမည်။ တစ်ပေပတ်လည်ခန့်သည် ယောဂီတိုင်းအတွက် အကောင်းဆုံး ကသိုဏ်းဝန်း ဖြစ်နိုင်ပေမည်။ (အောက်တွင် ပုံဖြင့် ပြဆိုထား၏)။
- ✦ ကသိုဏ်းဝိုင်းကို ဝါးချောင်းများဖြင့်သော်လည်းကောင်း သစ်ချောင်းများဖြင့်သော်လည်းကောင်း တစ်စုံတစ်ခုဖြင့်သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်၏။
- ✦ လေးထောင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်သလို၊ အဝိုင်းလည်း ပြုလုပ်နိုင်၏။ အကျွန်ုပ်တို့ကား အဝိုင်းကို ပိုမိုသဘောကျ၏။
- ✦ သို့မဟုတ် ပြုတင်းပေါက်တစ်ခုကို ရှာဖွေရမည်။
- ✦ ထိုအဝန်းအဝိုင်းကို မိမိမျက်စိနှင့် မနီးမဝေး (တစ်ပေခွဲခန့်) ထင်သာမြင်သာရှိသော ကြည့်အားကောင်းစေသော နေရာတွင် ထားရှိရမည်။



- ✿ ကသိုဏ်းဝန်းသည် ကြီးလွန်းလျှင်လည်း စိတ်ပျံ့လွင့်မှု ဖြစ်တတ်၏။ သမာဓိ ရှိသူ/ ပါရမီပါသူများအဖို့ သေးငယ်သော ကသိုဏ်းဝန်းဖြင့်လည်း ပြည့်စုံနိုင်၏။
- ✿ သမာဓိရှိသူအဖို့ကား အဝန်းအဝိုင်းမပါပဲ အဆောင်အပြင်ထွက်၍ အာကာသ ဟင်းလင်းပြင်ကိုကြည့်၍လည်း ရှုမှတ်နိုင်၏။

ရှုမှတ်ခြင်း

- ✿ ယောဂီသည် စိတ်ကို အေးချမ်းစွာ၊ တည်ငြိမ်စွာ၊ ငြိမ်းအေးစွာထားကာ ထိုဟင်းလင်းအပေါက်ကို ကြည့်လျက် “အာကာသ အာကာသ” ဟု၎င်း၊ “ကောင်းကင် ကောင်းကင်” ဟု၎င်း၊ “ဟင်းလင်းပြင် ဟင်းလင်းပြင်” ဟု၎င်း တစ်ခုခုသောအမည်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် ရှုမှတ်နေပါ။
- ✿ ယောဂီသည် ကသိုဏ်းဝန်းအပေါက်ကိုကျော်လွန်၍ ဟင်းလင်းပြင် တစ်လောကလုံးကို လိုက်လံမကြည့်ရ။ အဝန်းအဝိုင်းအလယ်ရှိ ဟင်းလင်းပြင် ကိုသာ ကြည့်ရမည်။
- ✿ အဆောင်တွင်းမှ အပြင်ထွက်ကာ ရှုမှတ်သူအဖို့ မိမိနှင့် ၂-ပေခန့် လောက် အကွာအဝေးခန့် (သိပ်မဝေးသောအကွာအဝေးခန့်၊ ကြည့်ကောင်းရုံခန့်) တွင်

စိတ်ကိုကပ်ကာ ရှုမှတ်ကြည့်ရမည်။ ယောဂီသည် ဟင်းလင်းပြင်ရှိသမျှ မျက်စိတစ်ဆုံး လိုက်မကြည့်ရ။

- ❖ ထိုဟင်းလင်းပြင်ကို ကြည့်သောအခါ- “ဟင်းလင်းပြင်ပဲ” ဟူသော စိတ်ကိုသာ အပြည့်ထားရမည်။ မြင်နေရသောအကြောင်းအရာက ဟင်းလင်းဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်နေမည်။ သို့သော်လည်း ယောဂီ၏စိတ်တွင် “ဟင်းလင်းပြင်” ဟု စိတ်ညွတ်ရမည်ဟု ဆိုလို၏။
- ❖ “မျက်စိမှိတ်လိုက်၊ ဟင်းလင်းပြင်အာရုံပြုလိုက်” စသည်ဖြင့်လည်း ခဏခဏ မပြုလုပ်ရ။ ပကတိ မျက်စိဖြင့်မြင်ရသော ဟင်းလင်းပြင်ကိုသာ ကြာမြင့်စွာ ကြည့်ရှုပေးရမည်။
- ❖ ယောဂီသည် ကြည့်ရှုအားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ စိတ်သည် အဝေးသို့ မရောက်တော့ပဲ အဝန်းအဝိုင်း ပတ်ဝန်းကျင်နားတွင်သာ တည်လာမည်။
- ❖ အထည်ခြပ်တစ်ခုကို ထင်ရှားစွာ ကြည့်နေရသလို “ဟင်းလင်းပြင်” အာရုံ ထင်ရှားလာမည်။
- ❖ ဤမျှလောက်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ပရိကမ္မနိမိတ်ပြည့်စုံပြီဟု ဆိုထိုက်ပေ၏။

ဥဂ္ဂဟ+နိမိတ်

- ❖ ယောဂီသည် သွားတိုင်းလာတိုင်း စားတိုင်းသောက်တိုင်း ဟင်းလင်းပြင်ကိုသာ သတိကပ်ကာ အာရုံပြုနေရပါမည်။ မြင်သမျှ တွေးသမျှ ဟင်းလင်းပြင်ကိုသာ စိတ်ထဲ စွဲနေရပါမည်။
- ❖ အာကာသကသိုဏ်းကို ရှုမှတ်နေသောယောဂီသည် အာရုံထွေပြားစေနိုင်သော နေရာများသို့ရောက်ရှိနေလျှင်- မျက်စိမှိတ်ကာ “ဟင်းလင်းပြင်” ကို အာရုံပြုလျှက် “ဟင်းလင်းပြင် ဟင်းလင်းပြင်” ဟုရှုမှတ်မှု ပြုနေရပါမည်။

- ❖ ယောဂီသည် ဘယ်နေရာ ဘယ်အနေအထားကိုကြည့်ကြည့် ရှေ့မှာရှိသော အရာဝတ္ထုသည် ပုံရိပ်ထင်အားနည်းကာ “ဟင်းလင်းပြင်”က ထင်အားကြီးနေရ ပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ထင်လာအောင် အမြဲတစေ သတိကပ်အားထုတ်နေရပါမည်။
- ❖ သမာဓိအားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ မျက်လုံးမှိတ်ကာ ရှုမှတ်နေလျှင်လည်း “ဟင်းလင်းပြင်” အာရုံ ထင်ရှားစွာ မြင်နိုင်လာမည်။
- ❖ “ဟင်းလင်းပြင်”၏ အဝန်းအဝိုင်းဘောင်များကို မမြင်တော့သလို ဖြစ်လာမည်။ အဝန်းအဝိုင်းရှိမှန်း မသိသည့်အချိန်က ပိုများလာမည်။
- ❖ ယောဂီ၏စိတ်သည်လည်း “ဟင်းလင်းပြင်”ကိုသာ အာရုံပြု၍ နေလိုလာခြင်း၊ “ဟင်းလင်းပြင်”ကို ရှုမှတ်ဖို့ အလိုလိုအားထုတ်မိနေခြင်း၊ “ဟင်းလင်းပြင်”ကို အာရုံပြုနေခြင်းသည် အေးချမ်း၏”ဟူသော နှစ်သက်သောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ် လာပါလိမ့်မည်။
- ❖ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟု သတ်မှတ်နိုင်၏။

ပဋိဘာဂ+နိမိတ်

- ❖ ယောဂီသည် “ဟင်းလင်းပြင်”ကို အာရုံပြုနေချိန်တွင် “ဟင်းလင်းပြင်”ကို မြင်ချင်ရုံမှတစ်ပါး၊ တခြားသော လိုချင်တပ်မက်သော ဖြစ်ချင်ရောက်ချင်သည့် ဇောများကို ရှောင်ရှားရပါမည်။ စိတ်ကို ငြိမ်းအေးစွာ အတတ်နိုင်ဆုံး ထားနိုင်ရ ပါမည်။
- ❖ သမာဓိမြင့်တက်လာဖို့ ဉာဏ်အကူလိုက်ရပါတော့မည်။ လိုချင်တာသည် မတရား၊ ရချင်တာသည် မတရား အကုသိုလ်ဖြစ်၏။ သမာဓိဟူသည် ကုသိုလ်တရား ဖြစ်၏။ အကုသိုလ်ရှိသော် ကုသိုလ်တရားများ မကပ်ရောက်နိုင် ကြောင်း သတိပြုပါ။

- ❖ “ဟင်းလင်းပြင်” ဟုသိနေသောစိတ်သည် ငြိမ်သက်မှု ရှိ/မရှိ၊ ထင်ရှားမှု ရှိ/မရှိကို သတိထားကာ သမာဓိကို မြှင့်တင်ပေးရမည်။ သမာဓိ၏အနှောင့်အယှက်များကို သတိထားရမည်။ ဤနိမိတ်ပြည့်စုံဖို့ ရှုမှတ်နေသည်ဆိုရုံမျှဖြင့် မပြီးစီးနိုင်၊ ဉာဏ်ဖြင့်မကစားတတ်လျှင် တရားတိုးတက်ရန် နှေးကွေးနေမည်။ “အိတ်ပေါက်နှင့် ဖားကောက်သလို” မဖြစ်ရန် သတိပြုရမည်။
- ❖ ထိုသို့ ရှုမှတ်ဖန်များလာသော် “ဟင်းလင်းပြင်” ဟူသောအမြင်သည် ပို၍ထင်ရှားလာပါ လိမ့်မည်။
- ❖ “ဟင်းလင်းပြင်” ၏ တစ်ဘက်တွင်ရှိသော အထည်ခြပ်တို့ကိုမြင်နေမှု လုံးဝကင်းပျောက်လာပေလိမ့်မည်။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကသိုဏ်းဝန်းဘောင်ကိုလည်း မတွေ့ရတော့သလို၊ မျက်စိရှေ့ရှိ အရာဝတ္ထုတို့ကိုလည်း မတွေ့ရတော့ပေ။ စိတ်သည် “ဟင်းလင်းပြင်” တွင်သာတည်နေမည်။
- ❖ “ဟင်းလင်းပြင်” ကို ကြည့်နေရခြင်းသည် အထည်ခြပ်တစ်ခုကို ကြည့်နေရသလိုမျိုး ထင်ရှားစွာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။
- ❖ ယောဂီသည် သမာဓိအားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ ကြည်လင်သန့်ရှင်းသော “ဟင်းလင်းပြင်” ကိုသာ တွေ့မြင်လာပါမည်။
- ❖ စိတ်ကလေးသည် ကြည်လင်သန့်ရှင်းသော “ဟင်းလင်းပြင်” အာရုံတွင်သာ တည်တံ့လာပါလိမ့်မည်။
- ❖ ဘာမှဆုပ်ကိုင်ညွှန်ပြ၍မရသော “ဟင်းလင်းပြင်” သည် အရာဝတ္ထုတစ်ခုအဖြစ် တည်ရှိလာမည်။ ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်လာမည်။
- ❖ “ဟင်းလင်းပြင်” အာရုံသည် ကြည်သထက်ကြည်၊ ရှင်းသထက်ရှင်းလင်းသထက်လင်းလာပါလိမ့်မည်။ ယောဂီ၏စိတ်သည်လည်း ထိုအာရုံတွင် ငြိမ်ဝစွာ တည်လာပါလိမ့်မည်။ တစ်ခြားအာရုံထက် ထို“ဟင်းလင်းပြင်” အာရုံကို တပ်မက်လာပါလိမ့်မည်။

❖ ထိုထိုသဘောတို့ကို ပဋိဘာဂနိမိတ် ပြည့်စုံပြီ၊ ဈာန်အင်္ဂါများတည်ငြိမ်လာပြီဟု ဆိုထိုက်ပေမည်။

ဈာန်အင်္ဂါများ (ဈာန်ဟုသိကြောင်းလက္ခဏာများ)

- ၁။ ဝိတက်- စိတ်သည် ဟင်းလင်းပြင်နိမိတ်အပေါ် အလိုလို သက်ဝင် ကပ်ရောက်နေခြင်း။
- ၂။ ဝိစာရ- ဟင်းလင်းပြင်နိမိတ်အပေါ် အလိုလိုသုံးသပ်မိနေခြင်း။
- ၃။ ဝီတိ- ဟင်းလင်းပြင်နိမိတ်ကို အာရုံပြုနေခြင်းကြောင့် စိတ်ထဲတွင် ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်နေခြင်း။
- ၄။ သုခ- ဟင်းလင်းပြင်နိမိတ်ကို အာရုံပြုနေခြင်း ကြောင့် စိတ်ထဲတွင် အေးချမ်းမှု ဖြစ်နေခြင်း။
- ၅။ ဥပေက္ခာ+ ဧကဂ္ဂတာ- ဟင်းလင်းပြင်နိမိတ်အပေါ် စိတ်ကလေး ကောင်းစွာ တည်နေခြင်း၊ (တခြားနေရာများသို့ စိတ်မလွင့်ခြင်း၊ လွင့်လို တွေးလို ခွာလိုသည့်စိတ်လည်းမရှိခြင်း။

အသုဘဘာဝနာ- မတင့်တယ်ဟု ပွားများခြင်း

ပရိကမ္မ+နိမိတ်

✿ အသုဘဘာဝနာပွားများမည့် ယောဂီသည် အသုဘ၏သဘောတရားကို နားလည်ထားရမည်။ အသုဘဟူသည် မတင့်တယ်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။ ရွံရှာဖွယ်ကောင်းလှ၏ဟူသော သဘောကို ဖော်ပြနေ၏။ အလွန်ထင်ရှားသော သေ၍မတင့်တယ်ပုံကို အဓိကရှုမှတ်ရ၏။ သို့သော်လည်း အရှင်အသုဘ ကိုလည်း ရှုမှတ်ဖို့ အချို့သောသုတ္တန်များတွင် ညွှန်ကြားထားသည်ကို တွေ့ရ၏။

၁။ အိပ်ရာပေါ်တွင် လှဲလျောင်းနေသော သူနာ

၂။ အနာများပေါက်နေသော သူနာ

၃။ နေမကောင်းဖြစ်နေသော သူနာ



သင်္ကေတိ မတင့်တယ်ဖွယ် (၁)

၁။ မျက်ရည်၊ နားပုပ်ရည်၊ နှပ်၊ တံထွေး၊ ချွေး၊ မစင်တို့ အမြဲယိုစီးနေခြင်း

၂။ ရေမချိုးရသေး၍နံ့စော်နေခြင်း



သင်္ကေတိ မတင့်တယ်ဖွယ် (၂)

၁။ အရေပြားကိုခွာကြည့်လိုက်သော် ရွံ့စရာ စက်ဆုပ်စရာ
 ၂။ အတွင်းတွင်လည်း အူ၊ ကျောက်ကပ်၊ အသဲ၊ နှလုံး
 စသော ကလီစာများ
 ၃။ ဦးနှောက်အတွင်း အဆီခဲများ
 ၄။ မသေခင် အခြံအရံဖြင့်တင့်တယ်သလိုရှိသော်လည်း
 သေလျှင်အခြံအရံမရှိ

သက်ရှိ မတင့်တယ်ဖွယ် (၃)

၁။ သေသည်မှ ရောင်ကားလာသည်အထိ သူသေ
 ၂။ ပုပ်ပွကာ အညိုကွက်များဖြစ်နေသော သူသေ
 ၃။ အပုပ်ရည်များ ယိုစီးကျနေသော သူသေ
 ၄။ ပိုးလောက်တို့ ပြည့်နှက်နေသော သူသေ
 ၅။ အရိုးစုမျှသာကြွင်းကျန်သော သူသေ

သူသေ-မတင့်တယ်ဖွယ်

၁။ (အက်ဆီးဒင့်ကြောင့်) အလယ်မှ နှစ်ပိုင်းပြတ်နေသူ
 ၂။ လက်တစ်ခြား၊ ခြေတစ်ခြား၊ အူများထွက်နေသူ
 ၃။ (အသား / ငါး လှီးဖြတ်သကဲ့သို့) ဓားဖြင့်အမွန်းခံထားရသောသူ
 ၄။ သွေးများယိုစီးကျလျက်ရှိနေသူ

အက်ဆီးဒင့်-မတင့်တယ်ဖွယ်

၁။ ကျီး၊ လင်းတ၊ ခွေးများ ခဲစားခံထားရသူ
 ၂။ ခေါင်းတခြား၊ အူတစ်ခြား ဖြစ်နေသူ
 ၃။ တိရစ္ဆာန်စားလျက် တစ်စစီ ဖြစ်နေသူ

တိရစ္ဆာန်စားသူသေ-မတင့်တယ်ဖွယ်

မြင်သမျှ ကြားသမျှကို လိုက်ရှုပုံ-

- **မြင်သမျှအဆင်း-မတင့်တယ်ပုံ-**
 - လူအသုဘအတွက် အပေါ်အတိုင်းမှတ်လေ။
 - သက်မဲ့အရာဝတ္ထုများသည် တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းအားဖြင့် တင့်တယ်လှပသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း၊ တစ်စချင်းတစ်ခုချင်းစီဖြိုခွဲလိုက်သော် မတင့်တယ်ဖွယ်နှင့်၊ လွယ်ကူစွာပျက်စီးတတ်ပြီး၊ အမှိုက်ပုံးတွင်သာ အဆုံးသတ်လိုက်ရခြင်းကြောင့် မတင့်တယ်။
- **ကြားသမျှအသံ-မတင့်တယ်ပုံ-** စကားလုံးများစွာ ပေါင်းစပ်ထားပြီး ဥပါဒါန်အစွဲတို့ဖြင့် ရောစပ်ကာနားထောင်၍သာ နားထောင်ကောင်းသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း၊ စင်စစ် အပေါ်-အောက်နှုတ်ခမ်းတို့ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် မာမှုပျော့မှုသဘောရှိသော စကားလုံးသံများ တစ်လုံးချင်း ဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်းသာဖြစ်၏။ အနိမ့် အမြင့်၊ မာ ပျော့သဘောသာရှိသော စကားလုံးများတွင် လှပတင့်တယ်ခြင်းဟူသည် မရှိ။
- **နမ်းရှူသမျှအနံ့-မတင့်တယ်ပုံ-** ပုပ်ပွနေသောအနံ့များသာ မတင့်တယ်သည် မဟုတ်၊ မွှေးကြိုင်သော အနံ့များလည်း မတင့်တယ်သည်သာ၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း- ခဏလေးသာ မွှေးတတ်သောသဘောရှိ၏။ ပန်းကိုမှီ၍နေရသောအနံ့သည် ပန်းပွင့်ပျက်သည်နှင့်ချက်ချင်း ပြိုကွဲပျက်စီးရမည်သာ။
- **စားသမျှအစာ-မတင့်တယ်ပုံ-** မစားခင် မဝါးခင်သာ လှပတင့်တယ်သလိုရှိကြ၏။
 - ဝါးစပ်ထဲသို့ထည့်ကာ ဝါးလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ခွေးအန်ဖတ်လို ကြည့်ချင် စဖွယ်မရှိ မတင့်တယ်သောသဘောရှိ၏။
 - ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင်လည်း အစာချေလိုက်ခြင်းကြောင့် နာရီပိုင်းအတွင်း ရွံစရာ အကောင်းဆုံးသောမစင်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားရခြင်းကြောင့် မတင့်တယ်။

- အဆင်း အနံ့ အရသာရှိသော အစာအာဟာရသည် ပါးစပ်ထဲသို့ရောက်သွားသည်နှင့် ချက်ချင်းပျက်စီးခြင်းကြောင့် မတင့်တယ်။
- အကောင်းဆုံးအာရုံဟုထင်မှတ်ထားသော်လည်း တကယ်တော့ မကောင်းဆုံးအာရုံဖြစ်နေခြင်းကြောင့် မတင့်တယ်။

■ **တွေ့ထိသမျှအတွေ့အထိ-မတင့်တယ်ပုံ-** “နာကျင်ကိုက်ခဲ၊ ပူ-အေး၊ ချွေးထွက်၊ အသက်ရှူ”ဟူသော အတွေ့အထိဟူသမျှတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ မတင့်တယ်သဖွယ် ထွက်ပေါ်လာကြ၏။ သန့်ပြန့်ခြင်းမရှိ၊ သပ်ရပ်ခြင်းမရှိ၊ စက်ဆုပ်ဖွယ် မတင့်တယ်သဖွယ်ပင်ဖြစ်၏။

■ **တွေးသမျှအတွေး-မတင့်တယ်ပုံ-** မိမိ၏အာရုံထဲတွင် အမျိုးမျိုးသော ပုံရိပ်များ ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုပုံရိပ်တို့သည် သန့်ရှင်းကြည်လင်ခြင်းမရှိ။

- လူပုံပေါ်လာပါက ညစ်ပေနေသော မသန့်ရှင်းသောလူ၊ (အပေါ်အတိုင်း သိလေ)။
- အရာဝတ္ထုဆိုပါက အလွန်ရှုပ်ပွသော ပစ္စည်းပေါင်းမြောက်များစွာကို ပေါင်းစပ်ပြီးမှ အရာဝတ္ထုတစ်ခုဖြစ်နေပုံ၊ ထိလွယ် ကွဲလွယ်သဖြင့် အမှိုက်ပုံတွင်သာ အဆုံးသတ်လိုက်ရသော အရာဝတ္ထုဖြစ်ကြရပုံ။

ထိုထိုမသန့်ရှင်းသော အရာများကို မိမိ၏ဦးနှောက်တွင် လက်ခံစဉ်းစားနေရသည်မှာ အလွန်ရွံရှာဖွယ်ပင်ဖြစ်၏။

မှတ်ချက်

📖 အထက်ပါရှုကွက်များသည် “မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ အသုဘဘာဝနာ” နှင့် “သုတ္တနိပါတ် ဝိဇယသုတ်”တို့၏ ညွှန်ကြားချက် အပါအဝင် မိမိ၏ရှုကွက်ထင်ရှားခဲ့မှုတို့ကိုပါထည့်သွင်း ဖော်ပြထား၏။

📖 ယောဂီသည် အထက်ပါ ရှုကွက်များအထဲမှ- သက်ရှိမတင့်တယ်ဖွယ် (၂)(၃) နှင့် သူသေမတင့်တယ်ဖွယ် ရှုကွက်များကို ထိုင်ခြင်းထူရိယာပုထ်ဖြင့် အဓိက ရှုမှတ်ပါ။ ကျန်သော ရှုကွက်များကို တစ်ခါတလေမှ ရှုမှတ်ပါ။ ကြုံရင်ကြုံသလို ရှုမှတ်ရပါမည်။

📖 မျက်စိမှအဆင်း မတင့်တယ်ပုံ၊ နားမှအသံ မတင့်တယ်ပုံ စသည်တို့ကို သွားလာ လှုပ်ရှားရင်း အဓိကရှုမှတ်နိုင်၏။ ထိုင်ရင်းလည်း ရှုမှတ်နိုင်၏။

- ❖ ယောဂီသည် ကျနသေချာစွာ တင်ပလွင်ခွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခပ်ဖြောင့်ဖြောင့် ထားကာ၊ မျက်လုံးကိုမှိတ်လျက် နေရာယူလိုက်ပါ။ (အပေါ်ဖော်ပြခဲ့သည့် အတိုင်းသိလေ)
- ❖ စိတ်ကို အေးချမ်းစွာ၊ တည်ငြိမ်စွာထားလိုက်ပါ။ (မိမိမှ ပြုပြင်လုပ်ယူပါ။)
- ❖ ထို့နောက် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်ရှိမတင့်တယ်ဖွယ်အဖြစ် ရှုမြင်ကြည့်ပါ။
- ❖ ထို့နောက် သေပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပုပ်ပွသဘောများကို ရှုမြင်နေပါ။
- ❖ စိတ်မြန်ပြီး ပုပ်ပွသဘောမှ ဆွေးမြေ့သည်အထိကို တစ်ခဏအတွင်း မရှုလိုက် ပါနှင့်။ ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ရှုမှတ်ယူပါ။
- ❖ မတင့်တယ်(ရွံ့စရာကောင်း၏)ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုယူထားသည့် ယောဂီသည် “မြင်သမျှ မတင့်တယ်” ဟုသာ သတိပြုနေရပါမည်။
- ❖ မိမိ၏စိတ်တွင် “မတင့်တယ်” ဟူသောသဘော ထင်ရှားစွာဖြစ်လာသော် ပရိကမ္မနိမိတ်ဟု ဆိုရပေမည်။

ဥက္ကဏ+နိမိတ်

- ❖ ယောဂီသည် ဣရိယာပုထ်လေးပါးတိုင်း မတင့်တယ်ခြင်းကိုသာ သတိကပ် အာရုံပြုနေရပါမည်။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း “တင့်တယ်ခြင်းမရှိ၊ လှပခြင်းမရှိ၊ ပြေပြစ်ခြင်းမရှိ” ဟူသော သဘောကိုသာ စိတ်ထဲစွဲနေရပါမည်။
- ❖ တစ်နေ့ကုန်တစ်နေခန်း စိတ်ဖြစ်စဉ်များထဲတွင် တင့်တယ်ခြင်းထက် မတင့်တယ်ခြင်းက ပို၍ များပြားနေရပါမည်။
- ❖ အချိန်ကာလကို ကြည့်၍လည်း ရှုမှတ်ပါ။ နေပူချိန် ချွေးထွက်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ မတင့်တယ်ပုံ၊ အပူချိန်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ အပုပ်ရည်များ ထွက်လာသဖြင့် မတင့်တယ်ပုံ၊ သေသူခန္ဓာအတွက် အပူကြောင့် ပို၍ ပုပ်ပွကာ အနံ့အသက်များ မကောင်းပုံတို့ကို ရာသီဥတုနှင့် ချိန်ထိုး၍လည်း ရှုမှတ်ကြည့်ရပါမည်။
- ❖ သူတစ်ပါး၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်လည်း အရှင်အသုဘသဘော၊ အသေအသုဘ သဘောတို့ကိုလည်း ရှုမှတ်ပေးပါ။
- ❖ သက်မဲ့အရာဝတ္ထုကို တွေ့မြင်တိုင်း တစ်စစီဖြုတ်ကာ ထိုပစ္စည်း၏ မတင့်တယ်ပုံ၊ လွယ်ကူစွာ ပျက်တတ်ပုံတို့ကို ရှုမှတ်ပေးပါ။
- ❖ မြင်သမျှအဆင်း ကြားသမျှသော အသံစသည်တို့ကိုလည်း မတင့်တယ်ဖွယ် အဖြစ် ရှုမှတ်နေရပါမည်။
- ❖ ယောဂီသည် အာရုံတိုင်းကို မတင့်တယ်ဖွယ်အဖြစ် မြင်လာပြီးဆိုလျှင် တပ်မက် လိုချင်သည့် စိတ်များလည်း ကင်းပျောက်လာပါလိမ့်မည်။
- ❖ ဘုရားသာသနာနှင့်ကြုံတုန်း အဝကြီး အားထုတ်ကြည့်ပါ။ ဖြစ်လို-ရလိုသည့် ဇော မများပါစေနှင့်။
- ❖ ထိုထိုသဘောများ ပြည့်စုံလာပြီးဆိုလျှင် ဥက္ကဏနိမိတ်ပြည့်စုံပြီဟုဆိုရပေမည်။

ပဋိဘာဂ+နိမိတ်

- ❖ ယောဂီသည် တင်ပလွင်ခွေထိုင်ကာ မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ မတင့်တယ်ဖွယ် အသုဘ သဘောကို ပွားများပါ။
- ❖ ရှုမှတ်သည့်အခါ ရှေးဦးစွာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီ၏ ပုပ်ပွသည့် သဘော၊ ညိုမဲသဘော လောက်ကောင်များ ကိုက်စားနေသည့်သဘော စသည် တို့ကို (အပေါ်ရှိ အသုဘ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း) သေချာထင်ရှားအောင်၊ ပို၍ထင်ရှားအောင် ရှုမှတ် အားထုတ်ရပါမည်။
- ❖ စိတ်ရှည်စွာ ရှုမှတ်ဖို့ လိုအပ်၏။
- ❖ ထို့နောက် ယောဂီသည် ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာတည်းကိုပဲ ကြည့်သည် မဟုတ်ပဲ၊ တစ်ကိုယ်လုံးကို ခြုံငုံကြည့်တတ်ရပါမည်။
- ❖ မိမိစိတ်မှ တမင်လုပ်ကြည့်နေရသည်မျိုး မဟုတ်ပဲ စိတ်ကိုက အလိုလို ပုပ်ပွသဘော မတင့်တယ်တဲ့သဘော ရွံ့စရာအဖြစ် မြင်နေအောင် အားထုတ်ရပါမည်။
- ❖ မိမိ၏ ရှုမှတ်နေသောစိတ်ကိုလည်း ငြိမ်သက်စွာထားနိုင်အောင်၊ ကြည်လင် စွာထားနိုင်အောင်၊ အေးချမ်းစွာထားနိုင်အောင် ကြိုးစားယူရပါမည်။ အကယ်၍ စိတ်သည် ထိုကဲ့သို့ မဖြစ်ပါက အသုဘရှုမှတ်မှုကို ခဏရပ်တန့် ကာ စိတ်ကလေးကို ပြုပြင်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ (စိတ်ကြည်လင်ရေးသည် ဈာန်စိတ်ကိုဖြစ်စေရန် အရေးကြီးလှ၏)။
- ❖ ရှုမှတ်မှု အားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ “လောကကြီးသည် မတင့်တယ်ပါ တကား” ဟူသော အတွေးအမြင်များ ထင်ရှားလာပါလိမ့်မည်။ တင့်တယ် ခြင်းမရှိသည့် လောကကြီး၏ သဘောကို ကောင်းစွာ ထင်လာပါမည်။
- ❖ အသုဘ မတင့်တယ်ဟု ရှုမှတ်နေသောစိတ်တွင် ဈာန်အင်္ဂါသဘောများ ပိုမို ထင်ရှားနေပါလိမ့်မည်။

❖ ထိုထိုသဘောတို့ကို ပဋိဘာဝနိမိတ်အရာ၊ စျာန်အင်္ဂါများဖြစ်လာပြီဟု ဆိုထိုက်ပေမည်။

စျာန်အင်္ဂါများ (စျာန်ဟုသိကြောင်းလက္ခဏာများ)

- ၁။ ဝိတက်- အသုဘ-မတင့်တယ်ဖွယ်နိမိတ်အပေါ် စိတ်သည် အလိုလို (မိမိမှ တမင်စိတ်ရောက်နေစေခြင်းမျိုးမဟုတ်ပဲ) သက်ဝင်ကပ်ရောက်နေခြင်း။
- ၂။ ဝိစာရ- အသုဘ-မတင့်တယ်ဖွယ်နိမိတ်အပေါ် စိတ်သည် အလိုလို (မိမိမှ တမင်အားထည့်ရသည်မျိုး မဟုတ်ပဲ) သုံးသပ်မိနေခြင်း။
- ၃။ ဝီတိ- အသုဘ-မတင့်တယ်ဖွယ်နိမိတ်ကို အာရုံပြုနေခြင်းကြောင့် စိတ်ထဲတွင်ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်နေခြင်း။
- ၄။ သုခ- အသုဘ-မတင့်တယ်ဖွယ်နိမိတ်ကို အာရုံပြုနေခြင်းကြောင့် စိတ်ထဲတွင် အေးချမ်းမှု ဖြစ်နေခြင်း။
- ၅။ ဥပေက္ခာ+ ဧကဂ္ဂတာ- အသုဘ-မတင့်တယ်ဖွယ်နိမိတ်အပေါ်ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းတို့ဖြင့်မဆက်ဆံပဲ စိတ်သည် ကောင်းစွာတည်နေခြင်း၊ အခြားနေရာများသို့ စိတ်မလွင့်ခြင်း၊ လွင့်လို တွေးလို ခွာလိုစိတ်လည်းမရှိခြင်း။

မှတ်ချက်

အသုဘဘာဝနာသည် သမထလည်းမည်၏။ ဝိပဿနာလည်းမည်၏။ သို့သော် ရှုမှတ်ပုံ မြင်ပုံချင်းတော့ ကွာခြားမည်။ ဝိပဿနာအတွက်ဆိုပါမူ ပုပ်ပွနေသည့် သဘောဆိုသည်ထက် ပြောင်းလဲနေခြင်းဟူသော သဘောများ ဉာဏ်အထက်ပိုင်းတွင် ပိုမိုထင်ရှားလာတတ်၏။ အနာဂါတ်အတွက် အသုဘ အသေကောင်ကို အပုပ်ကောင်ဟု ထင်မြင်ခြင်းထက် ပြောင်းနေသည်ဟု ထင်မြင်ခြင်းကပိုများ၏။

စာဂါနုဿတိ-စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှုကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း

❖ မိမိ၏ ပြုဘူးသော အလှူဒါနများကို မှတ်မိသလောက် တွေးကြည့်ပါ။ ငယ်စဉ်ဘဝမှ ယခုအချိန်ထိ ယောဂီတွင် မြောက်များစွာသော အလှူဒါနများ ရှိပါလိမ့်မည်။ အောက်ပါစာရင်းပါအတိုင်း တစ်ခုချင်းစီကြည့်ကာ မိမိလှူဘူးသော အလှူဒါန ပုံရိပ်များကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

- ဘုရားဆင်းတုတော်အလှူ
- ဘုရားခန်းအလှူ
- ဘုရားအသုံးအဆောင်အလှူ
- စေတီအလှူ
- ဌာပနာအလှူ
- သိမ်အလှူ
- ဓမ္မဗိမာန်အလှူ
- ဆွမ်းစားဆောင် အလှူ
- ကျောင်းအလှူ
- အုတ်တံတိုင်းအလှူ

- မုဒိဠိးအလှူ
- အိမ်သာအလှူ
- လမ်းအလှူ
- သစ်ပင်အလှူ
- ယာဉ်အလှူ
- ကုတင်/အိပ်ယာ/ခေါင်းအုံးအလှူ
- ကော်ဖေ/အခင်းအလှူ
- ခုံအလှူ
- ထီး/ဖိနပ် အလှူ

- ဆွမ်းအလှူ
- စားသောက်စရာအလှူ
- အအေးအလှူ
- ရေအလှူ
- အိုးခွက်စသည့် ချက်ပြုတ်ရေးပစ္စည်းများအလှူ

- သင်္ကန်းပရိက္ခရာအလှူ
- ဝါဆိုသင်္ကန်းအလှူ
- ကထိန်သင်္ကန်းအလှူ
- မျက်နှာသုတ်ပဝါအလှူ
- သွားတိုက်ဆေး/တံ အလှူ
- ရေချိုးဆပ်ပြာအလှူ

- ဆေးအလှူ
- ကျန်းမာရေးပစ္စည်းအလှူ
- ကုသရေးအလှူ (ကျန်းမာရေး)

- ပညာရေးအလှူ
 - စာအုပ်စာတမ်းအလှူ
 - စာရေးကိရိယာအလှူ
 - ပညာရေးသုံး စက်ပစ္စည်းအလှူ
 - တရားဟောသုံး စက်ပစ္စည်းအလှူ

 - ပစ္စည်းလေးပါး နဝကမ္မအလှူ
 - ကန်ဆည်အလှူ/ရေတွင်း ရေကန်အလှူ
 - မီးစက်အလှူ
 - မီးအလှူ
 - လျှပ်စစ်ပစ္စည်းအလှူ
 - ဖုန်း/ကွန်ပျူတာ စသည့်အလှူ
 - တရားအလှူ
 - တရားဖွင့်စက်အလှူ
 - အိတ်အလှူ
 - နာရီအလှူ
 - သံယံကအသုံးအဆောင်အလှူ
 - ကျောင်းသုံးပစ္စည်းများအလှူ
 - ဝေယျာဝိစ္စကုသိုလ်အလှူ
 - ပရဟိတအလှူ
 - ခွက်/ပုံး အလှူ
 - အမှိုက်ပုံးအလှူ
 -
 -
 -
 -
- ... စသည်။

✿ ထိုထိုအလှူတို့ကို လှူဒါန်းခဲ့စဉ်က စိတ်အေးချမ်းခဲ့ရပုံကို မြင်ကြည့်ပါ။ ထိုစဉ်က ပီတိမျိုးရအောင် နှလုံးသွင်းကြည့်ပါ။

✿ ထို့နောက် ထိုထိုပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို စွန့်စဉ်က ကုသိုလ်ပီတိဖြစ်ခဲ့သော်လည်း၊ မစွန့်ပဲ ဆုပ်ကိုင်ထားစဉ်က ဖြစ်ခဲ့ရသော-

- စွဲလမ်းခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း၊ ချစ်ခင်ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်း လောဘ၊
- ပစ္စည်းဥစ္စာကြောင့် ထောင်လွှားခြင်း မာန
- ပစ္စည်းဥစ္စာကြောင့် ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းခဲ့ရသော ဒေါသ၊
- စိတ်မကြည်လင်ဖြစ်ခဲ့ရသော ဒေါသ၊
- မိမိကဲ့သို့ သူတစ်ပါးကို မရစေလိုသော မစ္ဆရိယ၊
- ပူပန်ခြင်း ကုက္ကုစ္စ၊
- ငိုကြွေးခဲ့ရသော ပရိဒေဝ၊
- ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရသော ဒုက္ခ၊
- နောင် စီမံခန့်ခွဲရသည့် ဒုက္ခ၊
- ခွဲဝေရသည့် ဒုက္ခ၊

စသည့် ဆင်းရဲများစွာနှင့် ဆက်ဆံနေရ၏။

✿ ယောဂီ၏ စိတ်ထဲတွင် ထိုထိုပစ္စည်းဥစ္စာတို့ရှိခဲ့စဉ်က စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ရပုံကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

✿ စွန့်ခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း၏ အကျိုးကို စိတ်ထဲထင်ရှားလာအောင် ဆင်ခြင် ကြည့်ပါ။

✿ ဆင်ခြင်ပွားများလာသည်နှင့်အမျှ ယောဂီ၏ စိတ်ထဲတွင် စာဂ-စွန့်ကြဲ လှူဒါန်းခြင်း၏ အကျိုးကို ပိုမိုထင်ရှားလာပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်

စာဂါနုဿတိဘာဝနာသည် ပထမဈာန်၏အနီးဖြစ်သော ဥပစာရသမာဓိအဆင့် သာရှိ၏။ ဤတွင် စိတ်ကြည်လင် အေးချမ်းရုံအဆင့်မျှသာ ပွားများတတ်ရန် ပြဆိုထား၏။ ထို့ကြောင့် နိမိတ်သုံးပါးဖြင့် ယှဉ်တွဲကာ မပြဆိုခြင်းဖြစ်၏။

**ဓမ္မနုဿတိ-တရားကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း၊
ဥပသမာနုဿတိ-နိဗ္ဗာနဓာတ်ကိုအဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း၊**

(စိတ်အေးချမ်းရုံ၊ တရားအားထုတ်လိုစိတ် ပြင်းပြရုံမျှဖြစ်စေရန် အနုဿတိနှစ်ပါး ယှဉ်တွဲအားထုတ်ပုံကို အကျဉ်းအားဖြင့် ပြဆိုပေအံ့)

✽ ယောဂီသည် လောကီအကြောင်း တွေးနေရခြင်းနှင့် ဘုရားတရားအကြောင်း တွေးနေရခြင်းတွင် မည်သည့်တရားက ပို၍ စိတ်ကိုအေးချမ်းစေပါသနည်း မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

- သား/သမီးအကြောင်းကို တွေးနေရခြင်းသည် စိတ်ကိုပူလောင်စေ၏။
- လင်ယောကျ်ား/ဇနီးမယားအကြောင်းကို ။
- မိဘအကြောင်းကို ။
- ဆွေမျိုးအကြောင်းကို ။
- မိမိချစ်ခင်သူအကြောင်းကို ။
- မိမိမကြိုက်မနှစ်သက်သူအကြောင်းကို ။
- ပစ္စည်းဥစ္စာ အကြောင်းကို ။

- အိမ်အကြောင်းကို ။
- ကားအကြောင်းကို ။
- စီးပွားရေးအကြောင်းကို ။
- လူမှုရေးအကြောင်းကို ။
- မိမိ၏ရွာအကြောင်း/မြို့အကြောင်းကို ။
- မိမိ၏နိုင်ငံအကြောင်းကို ။
- ကမ္ဘာကြီး၏အကြောင်းကို တွေးနေရခြင်းသည် စိတ်ကိုပူလောင်စေ၏။

※ သို့သော်လည်း မိမိ၏ဦးနှောက်ထဲမှ ထိုလောကအကြောင်းကို တစ်ခဏတာ ဖယ်ထုတ်လိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် စိတ်သည် အေးချမ်းသွားရ၏။ မအိပ်စက်နိုင်သူများ အိပ်စက်သွားနိုင်၏။ ထိုသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် တွေးတောကြည့်ပါ။

※ ထို့နောက် ယောဂီသည် မိမိ၏ သမထအားထုတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အေးချမ်းမှုကို ရှေးဦးစွာ သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

- ငြိမ်သက်အေးချမ်းလှသော ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်ကို ပွားနေရခြင်းသည် ငြိမ်သက်အေးချမ်းလှ၏။
- ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြု၍ ပုတီးဖြင့် အမှတ်သညာ ပြုနေရခြင်းသည် ငြိမ်သက်အေးချမ်းလှ၏။
- ပရိတ်/ပဋ္ဌာန်း/ဓမ္မစကြာ စသည့် တရားစာများ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်နေရခြင်းသည် ငြိမ်သက် အေးချမ်းလှ၏။
- အာနာပါန-ဝင်လေထွက်လေ အားထုတ်နေရခြင်းသည် ငြိမ်သက်အေးချမ်းလှ၏။
- သမထတရားတစ်ခုခုကို အာရုံပြုနေရခြင်းသည် ငြိမ်သက်အေးချမ်းလှ၏။

❖ ယောဂီသည် မိမိ၏ ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အေးချမ်းမှုကို ဆက်လက်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

- ဓာတ်လေးပါး၏ သဘာဝတရားကို သိမြင်နေရခြင်းသည် ငြိမ်သက်အေးချမ်းလှ၏။
- မျက်စိ နားစသော ရုပ်တရားတို့၏ သဘာဝကို သိမြင်နေရခြင်းသည် ငြိမ်သက်အေးချမ်းလှ၏။
- ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏဟူသော နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝကို သိမြင်နေရခြင်းသည် ငြိမ်သက်အေးချမ်းလှ၏။
- ဓာတ်လေးပါး ရုပ်တရားတို့၏ ကြီးရင့်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ထိုရုပ်တို့ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဘေးဒဏ်သင့်သကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်း၊ ထိုရုပ်တရားတို့ကို မိမိအလိုအတိုင်း မစီမံနိုင်ခြင်းကို သိမြင်နေရခြင်းသည် ငြိမ်သက်အေးချမ်းလှ၏။
- မျက်စိ နား စသည်တို့၏ မြင်သမျှ ကြားသမျှ အဖတ်မတင်ခြင်း၊ ထိုရုပ်တို့ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဘေးဒဏ်သင့်သကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်း၊ ထိုရုပ်တရားတို့ကို မိမိအလိုအတိုင်း မစီမံနိုင်ခြင်းဟူသော သာမညလက္ခဏာတို့ကို သိမြင်နေရခြင်းသည် ငြိမ်သက်အေးချမ်းလှ၏။
- နာမ်တရားလေးပါးတို့ မမြဲခြင်း၊ ဘေးဒဏ်သင့်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်း၊ မိမိအလိုအတိုင်းမဖြစ်ခြင်းဟူသော သာမညလက္ခဏာတို့ကို သိမြင်နေရခြင်းသည် ငြိမ်သက်အေးချမ်းလှ၏။

➔ ❖ **နိဗ္ဗာန်ဓာတ်။** ။မှန်၏ ထိုထိုရုပ်နာမ်တရားတို့ကို နှလုံးသွင်းနေရခြင်းကြောင့် ငါဟူသော ကိလေသာအပူများ ကွယ်ပျောက်သွားရ၏။ “ငါလုပ်တာမဟုတ်

ရုပ်နှာမ်သဘာဝတို့ သူ့အလုပ်သူ လုပ်နေကြခြင်းသာဖြစ်၏”ဟု သိမြင်သွား၏။ ထို့ကြောင့် ငြိမ်သက် အေးချမ်းလှ၏။

- ❖ ထိုထိုရုပ်နှာမ်တရားတို့ကို နှလုံးသွင်းနေရခြင်းကြောင့် လိုချင်မှု၊ မကျေအေးနိုင်မှုများ ကွယ်ပျောက်သွားရ၏။ ထို့ကြောင့် ငြိမ်သက်အေးချမ်းလှ၏။
- ❖ ထိုထိုတရားဓမ္မတို့ကို နှလုံးသွင်းဖန်များလာသော် ကိလေသာအပူ၊ တဏှာအရှုပ်အထွေးမှ ကင်းဝေးကာ၊ အပူမရှိရာ အရှုပ်အထွေးကင်းရာ နိဗ္ဗာနဓာတ်ကို တစ်ခဏတာအားဖြင့် ခံစားနိုင်၏။ ခဏပေါင်းများစွာကို ပေါင်းသော် များစွာသောအရာတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်၏။
- ❖ အပူမရှိ၊ အရှုပ်အထွေးမရှိ၊ စိတ်ကပ် တွယ်တန်းစရာမရှိခြင်းသည် နိဗ္ဗာနဓာတ်ပင်ဖြစ်၏။

ဈာန်ရ/မရ သတ်မှတ်ချက်

ယောဂီသည် တရားရှုတိုင်း တရားရှုတိုင်း တဒင်္ဂအတွင်းမှာပင် အထက်ပါ ဈာန်အင်္ဂါများ ပါဝင်နေမည်ပင်ဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း အရှုခံနိမိတ်အပေါ် စိတ်ကလေးမတုန်မလှုပ်ပဲ တစ်နာရီခန့်လောက်မျှ မတည်တံ့နိုင်သေးလျှင် ဈာန်ဟုမခေါ်ဆိုနိုင်။ ဝသီဘော်- အလေ့အကျင့် နိုင်နင်းလာသည်နှင့်အမျှ အချိန်ကြာကြာ ဈာန်စိတ်များဖြစ်ပေါ်နေမည်။ ၂- နာရီခန့်လောက်သောအချိန်ကို ၁၅- မိနစ်လောက်ပင် ထင်လာတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ၁- နာရီရှုမှတ်နေသော ယောဂီသည် ၁- နာရီခန့်ကြာသည်ဟု သိနေသေးလျှင် မည်မျှပင်ဈာန်စိတ်တွေ ဖြစ်နေသည်ပြောပြော ဈာန်မထိုက်သေးဟု အကျွန်ုပ်တို့ကား သတ်မှတ်၏။

ဈာန်သဘောသဘာဝနှင့် ဈာန်အဆင့်ဆင့်

ဈာန်အင်္ဂါသဘော

ဝိတက်- အာရုံကို ဆုပ်ကိုင်ထားသည့်သဘော။

အာရုံကို မဆုပ်ကိုင်နိုင်သော် အိပ်ချင်ထိုင်းမှိုင်းလာမည်။

ဝိစာရ- သုံးသပ်သည့်သဘော။

နိမိတ်အာရုံကို မသုံးသပ်မိသော် စိတ်ထွေပြားလာမည်။

ဝိတိ- မြတ်နိုး/နှစ်သက်သည့်သဘော။ (ရေကိုမြင်၍ဝမ်းသာ)

အာရုံကို မနှစ်သက်သော် နိမိတ်နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက် ပြုလာမည်။

သုခ- သာယာသည့်သဘော။ (ရေကိုသောက်ရ၍ ချမ်းသာ)

အာရုံဖြင့် မသာယာနိုင်သော် တစ်ခြားသော သာယာစရာများကို ရှာဖွေလာနိုင်သည်။

ဥပေက္ခာ- ချမ်းသာ/ဆင်းရဲသဘောကို မခံစားသည့်သဘော။

ပထမဈာန်

- နိမိတ်ကို ပွားများ၍ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုရလာသော်၊ ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများရမည်။ သမာဓိကို အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သော အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်၊ အပြောအဆို၊ အိပ်ခြင်း စသည်တို့ကို ရှောင်ရှားရမည်။ သတိ ဉာဏ်ပညာ အထွဋ်အထိပ်သို့ ရောက်နေရမည်။

ရောက်အောင် အားထုတ်နေထိုင်ရမည်။ ထို့သို့ ပြည့်စုံလာသော် ပထမဈာန်သို့ ရောက်မည်။

- ပထမဈာန်ကိုရသော် ထိုဈာန်ကို အကြိမ်များစွာ ဝင်စားရမည်။ မိမိ၏ ဈာန် အခြေအနေကို မိမိကိုယ်တိုင်သုံးသပ်နိုင်အောင် အကြိမ်များစွာ ဝင်စားရမည်။

ပထမဈာန်မှ ဒုတိယဈာန်သို့

- ပထမဈာန်ကို ဝင်စားပါ။ ထို့နောက် ထိုဈာန်မှ ထလျှက် ဤကဲ့သို့ တွေးကြည့်ပါ။ “ဤပထမဈာန်ဆိုသည်လည်း အာရုံကို စိတ်ကပ်တင်နေခြင်း သုံးသပ်နေခြင်းဟူသော မငြိမ်သက်သော၊ ကြမ်းတမ်းသော သဘောများပါဝင်နေ၏။ ထိုဝိတက် ဝိစာရမှ ထွက်မြောက်နိုင်သော် ယခုထက် အေးချမ်းမှုကို သန့်ရှင်းစွာ ခံစားနိုင်မည်” ဟု အာရုံပြုရမည်။ နှလုံးသွင်းရမည်။ တွေးကြည့်ရမည်။ မိမိ၏စိတ်ထဲတွင်လည်း ဝိတက် ဝိစာရသဘောကို တကယ်ခွာလိုသည့်စိတ် ဖြစ်နေရမည်။
- ထို့နောက် မိမိ၏ နိမိတ်ကို ပေါ်လာအောင် အားထုတ်ပါ။ နိမိတ်ထင်ရှားလာ သော် ဝိတက် ဝိစာရကို ခွာပြီး ပီတိ (သုခ ဧကဂ္ဂတာ)ဖြင့် နေနိုင်အောင် အားထုတ် ကြည့်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ်အားထုတ်မှ ရလာပါမည်။ တစ်ပတ် ဆယ်ရက် မပြတ် အားထုတ်ကြည့်ပါ။ မျက်စိ နားစသည့်ကုန်ကြွေကို ထိန်းနိုင်သည်နှင့်အမျှ တရား တိုးတက်နှုန်း မြန်ဆန်နေမည်။

ဒုတိယဈာန်မှ တတိယဈာန်သို့ (သတိပညာပြဋ္ဌာန်းသော နယ်မြေ)

- တတိယဈာန်သို့ တက်လိုသော ယောဂီသည် သတိပညာကို အားကြီးအောင် ဖြည့်ဆည်းထားရမည်။ မျက်စိ နားစသည့်ကုန်ကြွေကို အထူးစောင့်ရှောက်ကြ ရမည်။

- သုခဖြင့် နှိုင်းယှဉ်သော် ပီတိသည် ကြမ်းတမ်း၏။ ပီတိသည် ရေကို မြင်ရုံသာ ရှိသေး၏။ မသောက်သုံးရသေးသည့် ဥပမာသဖွယ် ဖြစ်၏။
- ပထမဈာန် ဒုတိယဈာန်များကို ဝင်စားပါ။ ထို့နောက် ထိုဈာန်တို့မှ ထွက်လျက် “ဤဒုတိယဈာန်သည် မငြိမ်သက်၊ ကြမ်းတမ်းသော သဘောရှိသေး၏။ တကယ့် ရေကို သောက်သုံးရသည့် အဆင့် မရှိသေး။ ယခုပီတိဖြင့် မြတ်နိုး နှစ်သက်ခြင်း ဟူသည်လည်း ရေကိုမြင်၍ ဝမ်းသာနေသည့် အဆင့်သာ ရှိသေး ၏။ ထို့ကြောင့် ဤပီတိမရှိရာ အရပ်တွင်နေနိုင်သော် အလွန်ချမ်းသာသော သုခကို ခံစားရမည်” ဟု နှလုံးသွင်းရမည်။
- ထို့နောက် မိမိ၏ နိမိတ်ကို ပေါ်လာအောင် အားထုတ်ပါ။ နိမိတ်ထင်ရှားလာ သော် ဝိတက် ဝိစာရ ပီတိကို ခွာပြီး သုခ (ဧကဂ္ဂတာ)ဖြင့် နေနိုင်အောင် အားထုတ် ကြည့်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ်အားထုတ်မှ ရလာပါမည်။ တစ်ပတ် ဆယ်ရက် မပြတ် အားထုတ်ကြည့်ပါ။ မျက်စိ နားစသည့်ဣန္ဒြေကို ထိန်းနိုင်သည်နှင့်အမျှ တရား တိုးတက်နှုန်း မြန်ဆန်နေမည်။ သတိ ပညာကို အားကြီးလာအောင် စောင့်ရှောက်ရမည်။

တတိယဈာန်မှ စတုတ္ထဈာန်သို့ (သတိပညာပြဋ္ဌာန်းသော နယ်မြေ၊ အလိုနည်းသော နယ်မြေ)

- တည်ကြည်ခြင်း ဧကဂ္ဂတာကို ကြည့်သော် သုခ-ချမ်းသာခြင်းဟူသည် ကြမ်းတမ်း၏။ အရိယာသူတော်ကောင်းတို့၏ ခံစားရာနယ်မြေမဟုတ်။ တောင့်တခြင်းရှိ၏ဟု နှလုံးသွင်းလျက် ဝိတက် ဝိစာရ ပီတိ သုခကို ပယ်သတ် ရန် ကြိုးစားရမည်။
- တတိယဈာန်ထိ ဝင်စားလျက်ထိုဈာန်မှထွက်ကာ၊ ထိုသုခ၏ ကြမ်းတမ်းသည့် သဘောကို တွေးကြည့်ရမည်။ မလိုချင်ဖွယ်ဖြစ်အောင် အာရုံပြုရမည်။
- ထို့နောက် တတိယဈာန်ကိုဝင်စားလျက် သုခကိုပယ်ခွာပြီး သန့်ရှင်း ကြည်လင် သော တည်ကြည်ခြင်း ဧကဂ္ဂတာတစ်ခုတည်းဖြင့် နေနိုင်အောင် ကြိုးစားရ

ပါမည်။ အချိန်ယူပြီး အားထုတ်ရပါမည်။ သတိ ဝီရိယ ပညာတရား များကို အစွမ်းကုန် ဖြည့်ထားရပါမည်။

- ဒုတိယဈာန်မှ တတိယဈာန်ကို တက်သည့်အခါ အားထုတ် ကြိုးစားခဲ့ရသည် ထက် နှစ်ဆ အားထုတ်ကြိုးစားရပါမည်။ ဝီတိကို ခွာရသည်ထက် သုခကို ခွာရသည်က ပိုမို ခက်ခဲနေပါလိမ့်မည်။ မျက်စိ နားစသည့်တူ၍အထူး စောင့်ရှောက်ရပါလိမ့်မည်။

ဈာန်မှ ဝိပဿနာသို့ ကူးခြင်း

ဈာန်ဝင်စား၏ဟူသည်

မိမိဝင်စားနေသည့် အာရုံနိမိတ်တစ်ခုတည်း၌သာ စိတ်တည်နေ၏။ အဆင်းအသံ အနံ့ အရသာ နာကျင်မှုစသည့်အတွေ့အထိ၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းများ တစ်ခုမှ မရှိတော့ချေ။ ဆိုင်ရာအာရုံနိမိတ်ကို သိနေခြင်းမှလွဲသော ကျန်သောအာရုံများကို တစ်ခုမှ မသိတော့ချေ။ ထိုနောက် အချိန်သည်လည်း မြန်လွန်းနေ၏။ (၁)နာရီသောအချိန်ကို တစ်ခဏလေးသာ ထင်ရ၏။

ထိုတွင် သမာဓိသည် (ဈာန်သည်) လေးဆင့်ရှိ၏။ ပထမအဆင့်သမာဓိ၊ ဒုတိယအဆင့်သမာဓိ၊ တတိယအဆင့်သမာဓိ၊ စတုတ္ထအဆင့်သမာဓိဟု လေးဆင့်ရှိ၏။ (ပထမဈာန် ဒုတိယဈာန် တတိယဈာန် စတုတ္ထဈာန် ဟု လေးဆင့်ရှိ၏)။

ပထမအဆင့်တွင် “စိတ်သည် အာရုံနိမိတ်တစ်ခုတည်း၌သာ သိနေသည်” ဟု ဆိုသော်လည်း၊ စင်စစ် နိမိတ်အာရုံကိုတွန်းတင်ပေးရခြင်း၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း၊ နှစ်သက်နေခြင်း၊ ချမ်းသာနေခြင်း၊ တည်ငြိမ်နေခြင်းဟူသော စိတ်(၅)မျိုး ပါဝင်နေ၏။ ယောဂီသည် “ထို(၅)မျိုးပါဝင်နေပါလား” ဆိုသည်ကို သမာဓိဝင်စားမှု (ဈာန်ဝင်စားမှု) များလာသော် သိရှိလာမည်။

ဒုတိယအဆင့်တွင် နှစ်သက်နေခြင်း၊ ချမ်းသာနေခြင်း၊ တည်ငြိမ်နေခြင်း ဟူသော စိတ်(၃)မျိုး ပါဝင်နေသည်ကို သိရှိလာမည်။ တတိယအဆင့်တွင် ချမ်းသာနေခြင်း၊ တည်ငြိမ်နေခြင်းဟူသော စိတ်(၂)မျိုး ပါဝင်နေသည်ကို သိရှိလာမည်။ စတုတ္ထအဆင့်တွင် တည်ငြိမ်နေခြင်းဟူသော စိတ်(၁)မျိုးသာ ပါဝင်နေသည်ကို သိရှိလာမည်။ အလေ့အကျင့်များလာမှ ထိုကဲ့သို့ သိရှိလာပါမည်။ အကြိမ်ကြိမ် ဝင်စားမှုကို လေ့ကျင့်ရပါမည်။ သမာဓိအလုပ်သည် ရဖို့လည်းခက်ခဲ၏။ ပျက်ဖို့ လည်း လွယ်ကူ၏။

ဈာန်ဝင်စားသည့်အခါလည်း အလေ့အကျင့်များလာသည်နှင့်အမျှ အချိန် သတ်မှတ်ကာ ဝင်စားနိုင်၏။ အလေ့အကျင့်နည်းသော် (သမာဓိကိုမပိုင်သော်) အချိန်သတ်မှတ်ကာ မဝင်စားနိုင်။

(ပထမဈာန်၏အနီးအနားဖြစ်သော) ဥပစာရသမာဓိအဆင့်တွင် ယောဂီ၏ အာရုံနိမိတ် အပေါ် စိတ်တည်နေခြင်းသည် ခိုင်ခံ့မှုမရှိဘဲ၊ ပြင်ပ အဆင်း အသံ အတွေ့အထိ အတွေးတို့ကို သိသည့်အခါလည်းရှိ၏။ မသိသည့်အခါလည်း ရှိ၏။ မိမိ၏အမည်ကို တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ လှမ်းခေါ်လိုက်သော်ကား ကြားနိုင်၏။ သို့သော်လည်း ဝင်စားမှုအားများသော် မိမိကိုစကားလာပြောခြင်း လှမ်းခေါ်ခြင်းမဟုတ်သည့် တစ်ခြားသော ပြင်ပမှ အသံများကိုကား ပယ်သတ်နိုင်၏။ မကြားဟူ၏။



ဈာန်မှ ဝိပဿနာသို့

နာမ်။ ။အလွယ်နည်းအားဖြင့်- ထိုထို အာနာပါနစသော နိမိတ်တို့ကို သိနေခြင်းသည် နာမ်မည်၏ဟု မှတ်သားနိုင်၏။

အကျယ်အားဖြင့်- ဈာန်မှ ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်းလိုသော ယောဂီသည် မိမိဝင်စားနေသည့် ဈာန်မှ ထွက်လိုက်ရ၏။ ဈာန်မှ ထလိုက်ရ၏။ ဈာန်မှထလိုက် သော်လည်း ဈာန်စိတ်အရှိန်ကား ကျန်နေသေး၏။ ထိုစိတ်ဖြစ်နေခိုက် အခြေအနေ များကိုလည်း ထင်ရှားစွာ ပြန်လည်မြင်ယောင်နေသေး၏။ စိတ်သည် တည်ငြိမ်

အေးချမ်းစွာ ရှိနေ၏။ စျာန်စိတ်အခြေအနေများကို ရှင်းလင်း တည်ကြည်စွာ မြင်ယောင်နိုင်၏။ ထို့နောက် အောက်ပါကဲ့သို့ ရှုမှတ်နိုင်၏။ ဤသို့ နာမ်တရားများကို ထင်ရှားစွာ မြင်နိုင်ကုန်၏။ နာမ်တရားတို့တွင် တစ်ပါးပါးကိုထင်လာသော် ကြွင်းသော နာမ်တရားတို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းယူအပ်၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်း နာမ်ဟူသည် တစ်ပါးတည်းမဟုတ်၊ တစ်ပါးတည်းမဖြစ်၊ အုပ်စုလိုက်သာ ဖြစ်ရိုးရှိ၏။

ရူပံ။ ။အာနာပါနဖြစ်အံ့- ဝင်လေ/ထွက်လေ တွေ့ထိနေခြင်းဟူသော ကရဏကာယ (ဓာတ်လေးပါးကို မှီသောကိုယ်)သည် ရူပတရားဖြစ်၏။ သြဒါတ စသော မျက်စိဖြင့် ကြည့်ရသော ကသိုဏ်းများဖြစ်အံ့။ မျက်စိအကြည်နှင့် နှလုံး အကြည်တို့သည် ရူပတရားမည်။ ဗုဒ္ဓါနဿတိ မေတ္တာဘာဝနာများဖြစ်အံ့။ နတ်အမူအရာ (စိတ် လေ အမူအရာ)နှင့် နှလုံးအကြည်တို့သည် ရူပတရားမည်၏။ ရူပတရားတို့တွင် တစ်ပါးပါးကိုထင်သော် ကြွင်းသော ရူပတရားတို့ကိုလည်း ဆွဲယူသွင်းအပ်၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်း ရူပဟူသည် တစ်ပါးတည်း တည်တံ့နိုင် စွမ်းမရှိ။ အချင်းချင်းမှီကာ နေကြကုန်၏။

အကျယ်ရှုမှတ်ပုံ

ထိုသို့ မိမိ၏ စျာန်ရှိန်ကြောင့် ငြိမ်းအေး တည်ကြည်နေသော စိတ်ကို ကြည့်ရှု လျက်-

- နိမိတ်အာရုံသို့ တင်ပေးနေခြင်းသည် ဝိတက်ဟူသော နာမ်တရား၏ လုပ်ဆောင်ခြင်းသာဖြစ်၏။ ငါမဟုတ်။
- နိမိတ်အာရုံကို သုံးသပ်နေခြင်းသည် ဝိစာရဟူသော နာမ်တရား၏ လုပ်ဆောင်ခြင်းသာဖြစ်၏။ ငါမဟုတ်။
- နိမိတ်အာရုံကို နှစ်သက်နေခြင်းသည် ပီတိဟူသော နာမ်တရား၏ လုပ်ဆောင်ခြင်းသာဖြစ်၏။ ငါမဟုတ်။
- နိမိတ်အာရုံ၌ ချမ်းသာနေခြင်းသည် သုခဟူသော နာမ်တရား၏ လုပ်ဆောင်ခြင်းသာဖြစ်၏။ ငါမဟုတ်။

- နိမိတ်အာရုံ၌ တည်နေခြင်းသည် ဥပေက္ခာ-ဧကဝဂ္ဂတာဟူသော နာမ်တရား၏ လုပ်ဆောင်ခြင်းသာဖြစ်၏။ ငါမဟုတ်။ - ဟုရှုမှတ်ဆင်ခြင်ရမည်။

ထို့နောက်-

- နိမိတ်ဟူသော အာရုံကို စိတ်မှ ထိကပ်နေခြင်းသည် ဖဿဟူသော နာမ်တရား၏ လုပ်ဆောင်ချက်သာဖြစ်၏။ ငါမဟုတ်။
- နိမိတ်ဟူသော အာရုံကို ချမ်းသာသည့်အနေဖြင့် ခံစားနေခြင်းသည် ဝေဒနာဟူသော နာမ်တရား၏ လုပ်ဆောင်ချက်သာဖြစ်၏။ ငါမဟုတ်။
- နိမိတ်ဟူသော အာရုံကို မှတ်သားနေခြင်းသည် သညာဟူသော နာမ်တရား၏ လုပ်ဆောင်ချက်သာဖြစ်၏။ ငါမဟုတ်။
- နိမိတ်ဟူသော အာရုံကို သုံးသပ်နေခြင်းသည် သင်္ခါရဟူသော နာမ်တရား၏ လုပ်ဆောင်ချက်သာဖြစ်၏။ ငါမဟုတ်။
- နိမိတ်ဟူသော အာရုံကို သိနေခြင်းသည် ဝိညာဏ်ဟူသော နာမ်တရား၏ လုပ်ဆောင်ချက်သာဖြစ်၏။ ငါမဟုတ်။ - ဟုရှုမှတ်ဆင်ခြင်ရမည်။

ထို့နောက် တစ်ခုတစ်ပေါင်းတည်းပြုလျက်-

ဝိတက်စသော နာမ်တရား၊ ဖဿစသော နာမ်တရားအာလုံးတို့သည် အာရုံဆီသို့ ရှေ့ရှုတတ်၊ ညွတ်တတ်သည့်သဘောရှိ၏။ (သံလိုက်ခဲနှင့် သံထည်လို ပင်ဖြစ်၏)။ ထို့ကြောင့် “အာရုံသို့ ညွတ်တတ်သော နာမ်တရားများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်သာ ဖြစ်ပါရောလား၊ ငါမဟုတ်ပါလား” ဟု နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ရမည်။

နာမ်မှ ရုပ်သို့

စာနစ်စိတ်အခြေအနေများကို အာရုံပြုကာ ရှုမှတ်နေသည့် ယောဂီအဖို့ စိတ်ဖြစ်ရာ ဒွါရခြောက်ပေါက်တွင် နှလုံးအကြည် (နှလုံး+ မနောဓာတ်)ကို အခြေပြုကာ ရှုမှတ်နေခြင်းဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် နာမ်တရားများ၏ လာရာလမ်းကြောင်းကို ကြည့်လိုက်သော် (မွေးဖွားရာ ဇာတိကို ကြည့်လိုက်သော်) နှလုံးအကြည်ဟူသော ရုပ်တရားကို တွေ့ရ၏။ နှလုံးအကြည်ဟူသော ရုပ်တရားကြောင့်သာ ဤနာမ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်နေကြကုန်၏။ “နှလုံးအကြည်ဟူသော ရုပ်တရားတို့သည် ဤကဲ့သို့ နာမ်တရားများကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါရောလား” ဟု နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ရမည်။ နှလုံးအကြည်၏ စွမ်းရည်ကို ကြည့်ရှုပေးရမည်။ ငါ့စွမ်းရည်မဟုတ်ဟု တစ်ဘက်မှာ သိနေရမည်။

ထိုနှလုံးအကြည်သည်လည်း တစ်ဦးတည်း တစ်ယောက်တည်း နေသည် မဟုတ်။ “မြေ ရေ မီ လေ” ဟူသော ဓာတ်လေးပါးကို မှီခိုနေထိုင်ကြရ၏။ ဓာတ်လေးပါး၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရှုမှတ်ရမည်။ ထို့နောက် ထိုဓာတ်လေးပါးကို မှီခိုနေသော မျက်စိရုပ် နားရုပ် နှာခေါင်းရုပ် လျှာရုပ် ကိုယ်အကြည်ရုပ် တို့ကိုလည်း ထပ်၍ ရှုမှတ်ရမည်။

ထို့နောက် တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းပြုလျက်-

ရုပ်တရားအားလုံးကို ကြည့်ရှုသော် ဖောက်ပြန်ခြင်းဟူသော စကားလုံးတွင် အကျုံးဝင်သွား၏။ “ဖောက်ပြန်တတ်သည့် ရုပ်တရားတို့ သူ့အလုပ်သူ လုပ်ဆောင်နေကြပါရောလား” ဟု နှလုံးသွင်းကာ ရှုမှတ်ရမည်။

‘ဖောက်ပြန်တတ်သည့် ရုပ်တရားနှင့် ညွှတ်တတ်သည့် နာမ်တရားတို့သာ ရှိပါရောလား။ လူ/ယောက်ျား/ မိန်းမမရှိ။ ငါမရှိပါရောလား’ ဟု ရှင်းလင်း ထင်ရှားအောင် ကြည့်ရှုကြရမည်၊ ရှုမှတ်ကြရမည်။

ရှုမှတ်နည်းအကျယ်ကို အောက်တွင် ဆက်လက်ကြည့်ရန်-

သမာဓိစာတြောငြိမ်းကိုလည်း နာမင်း ငြိမ်းခုံ မနေပါနှင့်။
ဒိဋ္ဌိစာတြောငြိမ်းကိုလည်း နာမင်း ငြိမ်းခုံ မနေပါနှင့်။
နိဗ္ဗာန်စာတြောငြိမ်းကိုလည်း နာမင်း ငြိမ်းခုံ မနေပါနှင့်။
နာမင်းကိုလည်း တိုက်ခိုက်လိုစိတ် မပွေးမြူပါနှင့်။
သိတြောငြိမ်းတတ်တြောငြိမ်းလည်း နာမင်းကို မချပေးပါနှင့်။

သတိဦးစီးကာ ရုပ်နာမစာတြောငြိမ်းကိုသာ မိမိတစ်ဦးတည်း ငြိမ်းခုံနေပါ။
မိမိတစ်ဦးတည်း ကိလေသာရန်မှ လွတ်ကောင် သတိကို ပွေးမြူနေပါ။
မိမိတစ်ဦးတည်း ရုပ်နာမပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း သိတြောငြိမ်းတတ်တြောငြိမ်း ပြုသပေးပါ။

ဘုရားသာသနာနှင့် ဤတုန်း၊ နာကျင်တရား ထွန်းကားတုန်း၊
ရေကန်သံသယလိလိ၊ ဤစိုက်သလိလိ၊ ပေါင်းရှင်းသလိလိ၊
နွားကျောင်းသလိလိ၊ သာသနာစာရေး ခိုးရိမ်သလိလိ လုပ်မနေတော့ပဲ၊
နားရပါးရ ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေ။

သာသနာတော်တွင်
သင်ယူတတ်မြောက်ထားသော ပညာသည်
မိမိ၏ နာမကို ကာကွယ်ဖို့ပိရန် မဟုတ်။
ထွက်မြောက်ကောင် သွားပို့သာ ဖြစ်၏။

လောကတွင် မိမိ၏ နာမကို မထိခိုက်ရေးအတွက် တုံ့ပြန်နေခြင်းသည်၊
နာမိယလေးဘုံအတွက် စရံသတ်နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။

၁၈ မိုင်တောရ ဆရာတော်၏

ဒိဋ္ဌိမြတ် ဝိပဿနာ

သတိ

ဝီရိယ

ပညာ

ဒိဋ္ဌိမြတ် ဝိပဿနာ

နိဒါန်း

ဝိပဿနာသဘော၏ ယေဘုယျသဘောတရားများ

၁။ ဝိပဿနာအလုပ်ဟူသည်

ယောဂီတို့- ဝိပဿနာဟူသည် ရုပ်ကြီးချုပ်သွားအောင်၊ စိတ်ချုပ်သွားအောင်ကျင့်ရသော အကျင့်မဟုတ်။ ရုပ်ပျောက်သွားအောင် စိတ်ပျောက်သွားအောင် ကျင့်ကြံရသည်မဟုတ်။ ရင်ဘတ်မှာတည်နေအောင်၊ ငယ်ထိပ်မှာတည်နေအောင်၊ နှာသီးဖျားမှာ တည်နေအောင် လုပ်ဆောင်ရသော အလုပ်လည်းမဟုတ်။ ရုပ်ကိုခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကျင့်ဆောင်ရသော အလုပ်လည်းမဟုတ်။

ဝိပဿနာလုပ်ငန်းတွင် တင်ပလွင်ခွေထိုင်နေတိုင်းလည်း ဝိပဿနာ မဖြစ်။ မျက်စိမှိတ်ထားတိုင်းလည်း ဝိပဿနာမဖြစ်။ ယောဂီဝတ်စုံ ဝတ်ထားတိုင်းလည်း ဝိပဿနာမဖြစ်။ တရားစခန်းသွားတိုင်းလည်း ဝိပဿနာ မဖြစ်။ စိတ်ကလေး ငြိမ်သက်သွားတိုင်းလည်း ဝိပဿနာမဖြစ်။

စင်စစ် ဝိပဿနာဟူသည် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအပေါ်တွင် အမှန် တရားများကို သိမြင်လာအောင်၊ စိတ်ကို ကိလေသာနှိပ်စက်ခြင်းမှ ခံနိုင်ရည် ရှိလာအောင် ကျင့်ဆောင်ရသော အလုပ်ပင်ဖြစ်၏။ ရုပ်ကို လေ့ကျင့်ရသော အလုပ်မဟုတ်၊ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ရသော အလုပ်ပင်ဖြစ်၏။

မှန်၏။ မြင်သမျှ ကြားသမျှ နမ်းရှူသမျှ ရသာသိသမျှ တွေ့ထိသမျှ တွေးတောသမျှ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို မြင်အောင် ကြည့်ကာ၊ ထိုထိုရုပ်နာမ်သည် “ငါ့ဟုတ် သူမဟုတ်၊ သဘာဝသာတည်း၊ မြဲခြင်းမရှိ ဆင်းရဲခြင်းအတိသာ တည်း” ဟု ရှုမြင်နိုင် သိမြင်နိုင်မှသာ ဝိပဿနာအလုပ် ဖြစ်နိုင်မည်။

၂။ တရားရှုမှတ်၏ ဟူသည်

တရားရှုမှတ်၏ဟူသည် တရားခံကို ရှာဖွေနေခြင်းပင်တည်း။ စင်စစ် လူသားတို့သည် တရားခံမတွေ့၍ ငါထင်နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ယောဂီသည် တရားခံ (ရုပ်နာမ်)ကို မတွေ့မြင်သရွေ့ “ငါ” ဟု ထင်မြင်နေမည်သာဖြစ်၏။

မှန်၏။ တရားရှုမှတ်၏ဟူသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် “လူပဲ၊ အမျိုးသားပဲ၊ အမျိုးသမီးပဲ၊ ငါပဲ၊ ငါ့မျက်စိပဲ၊ ငါ့စိတ်ပဲ” စသည့် အစွဲ/အယူ (ဒိဋ္ဌိ)ကို ပယ်ဖျောက်နေခြင်းပင်တည်း။ တစ်နည်းအားဖြင့် “ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ငါမဟုတ်၊ ခန္ဓာ၏သဘာဝသာတည်း” ဟု သိမြင်အောင် အကြိမ်ကြိမ်အားထုတ်နေခြင်းပင် တည်း။

မှန်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကောင်းစွာမြင်ခြင်း ကောင်းစွာကြံစည်ခြင်းဟု သော“အား”တို့ဖြင့် စွဲယူတတ်သော အစွဲမှား အယူမှားကို ပယ်သတ်နေသည့် အလုပ်ကို တရားရှုမှတ်နေသည်ဟု ခေါ်၏။

ယောဂီသည် ထိုသို့ ပယ်သတ်နိုင်ရန်အတွက် ရုပ်၏သဘာဝ နာမ်၏ သဘာဝများကို မြင်အောင် ကြည့်ရမည်။ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို သိမြင်မှ “ငါလုပ်တာမဟုတ် ပါလား၊ ရုပ်နာမ်သဘာဝတို့ သူ့အလုပ်သူလုပ်နေကြ ခြင်းသာ ဖြစ်ပါလား”ဟု လက်တွေ့ကျကျ သိမြင်လာပေမည်။

ဒိဋ္ဌိစွဲလမ်းနေပုံ

သက္ကာယ- ထင်ရှားရှိသောခန္ဓာကိုယ်ကို	ဒိဋ္ဌိ- ငါ / ငါ၏ဟု ယူခြင်း ထင်ခြင်း
<ul style="list-style-type: none"> ▪ နာကျင်၊ ညောင်း၊ ပူ-အေး၊ ▪ ရေ (ချွေး-တံထွေး-သွေး) ▪ လေ (အသက်ရှူ- တွန်းကန်စသည်) ▪ မြင်-ကြား-တွေ့ထိ-တွေ့ ▪ မြင်သိ/ကြားသိ ▪ ကြိုက်ခြင်း/မကြိုက်ခြင်း ▪ အဖြူအနီမှတ်သားခြင်း ▪ တွေးကြံဆခြင်း- စသည်ကို 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ လူ/တိရစ္ဆာန် ▪ အမျိုးသား/အမျိုးသမီး ▪ မောင်နီ/မဖြူ ▪ ဦးခေါင်း/ခြေ/လက် ▪ ငါမြင်တာ/ကြားတာ ▪ ငါ၏နာကျင်ခြင်း/ငါ၏အတွေး ▪ နာကျင်တာငါ/တွေးတာငါ

ချဲ့ဦးအံ့။ လောကလူသားတို့သည် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတိုင်း- “ငါမြင်တာ၊ မြင်နေတာငါ၊ ငါသည်အမျိုးသား/သမီး” စသည်ဖြင့် စွဲလမ်းတတ်ကြ၏။ အယူမှားတတ်ကြ၏။ မနေ့ကခန္ဓာနှင့်ယနေ့ခန္ဓာ အတူတူ ဟု ထင်မှတ်နေကြ၏။ ထိုကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်တွင် အထင်မှားခြင်း

စွဲလမ်းခြင်းကို ပါဠိဘာသာအားဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဟုခေါ်၏။ ဤတွင် သက္ကာယ ဟူသည် သဘာဝဖြစ်ပေါ်နေသော မြင်ခြင်း ကြားခြင်းစသည် ပင်တည်း။ ဒိဋ္ဌိ ဟူသည် ငါဟူသော အစွဲပင်တည်း/ အယူပင်တည်း/ အထင်မှားနေခြင်း ပင်တည်း။

ပွားများ၏ဟူသည်-

- ထိုထိုရုပ်နာမ်အာရုံ၌ စိတ်ကို တည်ထားခြင်း၊
- စိတ်ကို ဟိုဟိုသည်သည်အာရုံသို့ မရောက်စေခြင်း၊
- ရုပ်နာမ်အာရုံအပေါ် ရှုမှတ်လိုစိတ်ရှိခြင်း၊ ဝီရိယရှိခြင်း၊
- ထိုထိုရုပ်နာမ်အာရုံကိုသာလျှင် ဆင်ခြင်နေခြင်း၊ သိနေခြင်း၊ ရှုမြင်နေခြင်း၊ ပြန်လည်ရှုမြင်နေခြင်း၊ ထိုးထွင်းသိမြင်နေခြင်း၊ ပိုင်းခြားသိမြင်နေခြင်း၊ ပယ်အပ်သည်ကိုပယ်နေခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ်အားထုတ်နေခြင်း၊ မျက်မှောက်ပြုခြင်း- စသည်တို့တည်း။

၃။ ဒိဋ္ဌိသတ်ပုံ အစဉ်

တရားအားထုတ်မည့် ယောဂီသည် ရှေးဦးစွာ သက္ကာယခေါ် သဘာဝ တရား(ရုပ်နာမ်)ကို တိကျစွာသိမြင်နေရမည်။ ထို့နောက် ရုပ်-နာမ်ကို အခြေတည်ကာ “မမြဲခြင်း ဆင်းရဲခြင်း ငါမဟုတ်ခြင်း” ဟူသောပေတံဖြင့် တိုင်းတာပြီး ဒိဋ္ဌိ(အယူမှား)ကို ပယ်ခွာကြရမည်။ ရုပ်နာမ်ကို သေချာမမြင်ပဲ “မမြဲ-ဆင်းရဲ မရှုရ”ဟု ဆိုလို၏။ မှန်၏။ ယခုဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်သည် “ငါမဟုတ်၊ ရုပ်ပါလား နာမ်ပါလား”ဟု ရှုမှတ်နေကြရမည်။ ထိုထိုရုပ်နာမ် သည်လည်း “မမြဲ ဆင်းရဲ ငါ့အလိုသို့မလိုက်ပါလား”ဟု အကြိမ်ကြိမ် ရှုမှတ်ကြ ရမည်။

ယောဂီ၏တာဝန်တစ်ရပ်မှာ တရားမရှုခင် ရှေးဦးစွာ သဘာဝခန္ဓာနှင့် ပညတ်ခန္ဓာ ကွဲနှင့်ပြီး ဖြစ်နေရမည်။ ထိုသို့ ကွဲဖို့လည်း အခက်ကြီးမဟုတ်ပါ။ စာအုပ်ပါညွှန်ကြားချက်များကို သေချာဖတ်ကြည့်လျှင် နားလည်သွားပါလိမ့် မည်။

ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် ဆရာ၏ညွှန်ကြားချက်ကို သေချာစွာ ဖတ်ရှုဖို့ လိုအပ်၏။ မိမိထင်သလို အနိစ္စ အနိစ္စ လုပ်နေခြင်းဖြင့် တရားရဖို့ မလွယ်ကူ နိုင်။ စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်တတ်သော အကျင့်ကို မွေးမြူကြရမည်။

၄။ အဘယ်သမာဓိဖြင့် ဝိပဿနာ ရှုမှတ်မည်နည်း

ရုပ်နာမ်ကို မြင်နိုင်မည့် သမာဓိစွမ်းအားသည် မည်မျှထိ လိုအပ်မည် နည်း။ မည်မျှလောက်သော သမာဓိဖြင့်သာ ရုပ်နာမ်ကို မြင်နိုင်မည်နည်း။ ထိုမေးခွန်းကို အဖြေပေးဖို့ရန် “ရုပ်နာမ်ဟူသည် အဘယ်နည်း”ဟူသော မေးခွန်းကို ပြန်လည် မေးမြန်းရမည်။

ရုပ်နာမ်တို့တွင် ရုပ်တရားဟူသည် နာကျင်ခြင်း မာ-ပျော့ခြင်းစသည် ကြမ်းတမ်းသည့်သဘောများ၊ ပူ-အေးသည့် သဘောများ၊ ယိုစီးသည့်သဘော များ၊ တွန်းကန်သည့်သဘောများကို ရုပ်တရားဟုခေါ်၏။ မြင်ခြင်း ကြားခြင်း နမ်းရှုခြင်း ရသာထိခြင်း အတွေးကိုလက်ခံဖြစ်စေခြင်း(နှလုံး)တို့သည် ရုပ်တရားတို့ပင်ဖြစ်၏။ ထို့နောက် အကြမ်းဖြင့်အားဖြင့် အဆင်းမှန်း အသံမှန်း သိခြင်းသည် နာမ်တရားပင်ဖြစ်၏။ ရုပ်တရားကို သိမြင်ပြီးမှ နာမ်တရားကို ရှုမှတ်သင့်၏ (ရုပ်တရားကို သိမြင်မှု အားကောင်းလာသော် နာမ်တရား ထင်မြင်လာမည်)ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်စသည့် စာပေအချို့မှ ညွှန်းဆိုကြ၏။

ဤတွင် “မာခြင်း နာကျင်ခြင်း ပူအေးခြင်း တွန်းကန်ခြင်း ယိုစီးခြင်း” စသည်တို့ကို သိနိုင်မြင်နိုင်လောက်သော သမာဓိရှိလျှင်၊ “ပူနေခြင်းပါလား

အေးနေခြင်းပါလား၊ ယိုစီးနေခြင်းပါလား” ဟု သုံးသပ်နိုင်သော အသိရှိလျှင် (ဤမျှလောက် တည်ကြည်မှု သမာဓိရှိလျှင်) ရုပ်တရားကို စတင်ရှုမှတ်နိုင်ပြီ ဟု ဆိုရပေမည်။

ထို့ကြောင့် “သမာဓိ မည်မျှလိုအပ်မည်နည်း” ဟု မေးလာသော် ကိုယ့် ခန္ဓာတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် “ပူ-အေး၊ တွန်းကန်” စသည် အခြေအနေများကို အာရုံစူးစိုက်နိုင်သည့် တည်ကြည်မှု သမာဓိရှိလျှင် တရားစတင်ရှုမှတ်နိုင်ပြီဟု အဖြေပေးရပါမည်။

စာပေထဲတွင် အောက်ပါကဲ့သို့ ရုပ်နာမ်ကို ကြည့်ရှုနိုင်မည့် (သိမြင်နိုင် မည့်) နည်းများကို ပေးထား၏။ အောက်ပါ နည်း(၃)နည်းမှ တစ်နည်းနည်း၏ လမ်းစဉ်အတိုင်းလိုက်နာ၍ အားထုတ်နိုင်၏။ (၄-နည်းမှ အဓိက ၃-နည်းကို ဖော်ပြလိုက်ပါ၏။)

- ၁။ သမထပုဗ္ဗင်္ဂမ ဝိပဿနာနည်း
- ၂။ ဝိပဿနာပုဗ္ဗင်္ဂမ သမထနည်း
- ၃။ ယုဂနန္ဒ ဝိပဿနာနည်း

၁။ သမထပုဗ္ဗင်္ဂမဝိပဿနာနည်းဟူသည်-

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း(၄၀)တို့တွင် တစ်ပါးပါးကို ဥပစာရသမာဓိ အပ္ပနာ သမာဓိထိရအောင်၊ တစ်နည်းအားဖြင့်- ပထမဈာန်အနည်းဆုံးရအောင် အားထုတ်ထားနှင့်ပြီး ဖြစ်ရပါမည်။

✽ ဤယောဂီသည် ဈာန်ဝင်စားနေခိုက် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဝိတက်- အာရုံသို့ တင်ပေးခြင်း၊ ဝိစာရ- အာရုံကိုသုံးသပ်နေခြင်းစသော ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို အရှုခံအဖြစ်တည်ကာ၊ ထိုဈာန်အင်္ဂါတို့ကို အာရုံပြု ခဲ့စဉ် ဖြစ်ပေါ်လာသော “ဖဿ ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ”

ဟူသော နာမ်တရားတို့ကို ရှုမှတ်အားထုတ်ရပါမည်။ ဤယောဂီသည် နာမ်ကိုအားထုတ်ပြီးမှ ရုပ်ဘက်သို့ ပြန်လည် ရှုမှတ်အားထုတ်ရပါမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဈာန်မှထလျက် (ဈာန်မှထွက်လျက်) ဈာန်မှထွက်ပြီးကာစမှ ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်နေသော ဝိတက်၊ ဝိစာရ စသော ဈာန်အင်္ဂါစိတ်များကို နာမ်တရားအဖြစ်ယူလျက် တရားရှုမှတ်ရပါမည်။

✽ သို့တည်းမဟုတ် ဤယောဂီသည် ဈာန်မှထကာ၊ ဓာတ်လေးပါးမှ စတင်၍ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို (နာမ်တရား၊ ရုပ်တရားတို့ကို) ရှုမှတ်ရပါမည်။

အကျဉ်းပြုကာမျှဖြင့် အကျယ်တဝင့် ဉာဏ်ကျက်စားနိုင်သူအတွက် သင့်လျော်၏ဟု စာပေတွင် တွေ့ရ၏။

၂။ ဝိပဿနာပုဗ္ဗင်္ဂမသမထနည်းဟူသည် -

ယောဂီသည် ဓာတ်လေးပါးမှစ၍ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို “မမြဲဆင်းရဲ ငါမဟုတ်” ဟု ရှုမှတ်ရမည်။ ထိုသို့ရှုမှတ်သည်ရှိသော် ဝိပဿနာဉာဏ်အားကောင်းလာမည်။ ဝိပဿနာဉာဏ် အားကောင်းလာသည်ရှိသော် စိတ်သည် တည်ကြည်လာ၏။ စိတ်တည်ကြည်လာသော် သမာဓိလည်း အားကောင်းလာ၏။ ထိုသဘောကို ဝိပဿနာပုဗ္ဗင်္ဂမ သမထနည်းဟုခေါ်၏။

အကျဉ်းပြုကာမျှဖြင့် သဘောတရားကို ဉာဏ်ဖြင့်ထုတ်ဆောင်ကာ ယူနိုင်စွမ်းရှိသူအတွက် သင့်လျော်ဟု စာပေတွင် တွေ့ရ၏။

၃။ ယုဂနန္ဒဝိပဿနာ(အစုံဖွဲ့ခြင်း)နည်းဟူသည် -

- ပဌမဈာန်ကို ဝင်စားပြီး (သမာဓိတည်ထောင်ပြီး) ထိုဈာန်မှထ၍ ဝိပဿနာကိုရှု၏။ ထို့နောက် ဒုတိယဈာန်ကို ဝင်စားပြီး ထိုဈာန်မှထ၍

ဝိပဿနာကိုရှု၏။ စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်းကို ယုဂနန္ဒဝိပဿနာနည်းဟု ခေါ်၏။

- တစ်နည်းအားဖြင့်- “သမထမှ ဝိပဿနာသို့ဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာမှ သမထသို့ဖြစ်စေ” ရှုမှတ်အားထုတ်သည့်အခါ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်သော မဂ်သို့ရောက်သော် သမထနှင့် ဝိပဿနာသည် တစ်စုံဖြစ်သွား၏။ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ် ပေါ်သွား၏။ ထိုကို ယုဂနန္ဒဝိပဿနာနည်းဟုခေါ်၏။

နောက်ထပ် လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်သည့်မှားကား-

- ဝိပဿနာရှုကောင်းသော အာရုံတစ်ခုခုကို (စိတ်လည်းတည်ကြည်၊ ရုပ်-နာမ် သဘာဝလည်း ထင်မြင်လာအောင်) အကြိမ်ကြိမ် ထင်ရှားသိမြင်လာအောင် ရှုမှတ်ခြင်း။ ထို့နောက် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာတင်ကာ ရှုမှတ်ခြင်း။
- ဝိပဿနာရှုမှတ်နေခိုက် လိုအပ်သည်အားလျော်စွာ တရံတခါ ထိုဝိပဿနာအာရုံမှ ထွက်ခွာလျက်၊ စိတ်တည်ကြည်ရေး (သမာဓိ) အတွက် သမထအာရုံ တစ်ခုခုကို ရှုမှတ်လိုက်ခြင်းဟူသော အစုံအစုံ ရှုမှတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်၏။
- တကယ်တော့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်တွင် ပြဆိုထားသော ကျင့်စဉ်အစဉ်အတန်းများသည် ယုဂနန္ဒဝိပဿနာနည်းဟုပင် ဆိုထိုက်ပေ၏။

အကျယ်ချဲ့ပြုမှ တရားသဘောတရားကို သိမြင်နိုင်စွမ်းရှိသူအတွက် သင့်လျော်ဟု စာပေတွင် တွေ့ရ၏။

ဤတွင် အစုံအစုံရှုမှတ်ခြင်းဟူသော ယုဂနန္ဒ(နန္ဒ)ဝိပဿနာနည်းကို အများဆုံး ကျင့်သုံးသွားပါမည်။

၅။ ခန္ဓာငါးပါးခွဲနည်း (တစ်နေ့ကုန်ပေါ်သမျှကို အစုငါးစုထဲ ထည့်သွင်းလိုက်ခြင်း)

လောကတွင် ရုပ်နာမ်အားဖြင့် နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာအားဖြင့် ငါးပါးသာရှိသည်ဟု ဆိုသော်လည်း၊ ယောဂီ၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် တစ်နေ့ကုန်တစ်နေ့ခမ်း တစ်ပါးမှ တွေ့မည်မဟုတ်။ အိမ်အသုံးအဆောင်များသာ တွေ့နေကြမည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း- မတွေ့သည်ကားမဟုတ်၊ တွေ့လျက်နှင့် မမြင်ခြင်းသာဖြစ်၏။

ရုပ်	နာမ်			
	စိတ်	စေတသိက် (စိတ်ကိုခြယ်လှယ်ခြင်း)		
ရုပ် သဘောဟုသိ	ဝိညာဏက္ခန္ဓာ သဘောဟုသိ	ဝေဒနက္ခန္ဓာ သဘောဟုသိ	သညာက္ခန္ဓာ သဘောဟုသိ	သင်္ခါရက္ခန္ဓာ သဘောဟုသိ
<ul style="list-style-type: none"> • နာကျင်၊ ပူ-အေး၊ ချွေးထွက်၊ လေရှူ • မျက်စိမှမြင်နေတာ • နားမှကြားနေတာ • နှလုံးမှာ အတွေးအာရုံ ပေါ်နေတာ...စသည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> • အာရုံသို့ညွတ်ကာသိ တတ်သောသဘော။ • အသိစတင်ဖြစ်ပေါ်မှု။ • အာရုံကို ဖမ်းယူတတ် သည့်သဘော။ 	<ul style="list-style-type: none"> • ဆင်းရဲ၊ • ချမ်းသာ၊ • ထို၂ခုမှ အလွတ် ခံစားမှု။ 	<ul style="list-style-type: none"> • အဖြူ- အနီ မှတ်သားမှု။ • သဏ္ဍာန်ကို မှတ်သားမှု။ 	<ul style="list-style-type: none"> • ထိုဝေဒနာ၊ သညာမှ ကြွင်းသမျှ- ကျန်တာအားလုံး။

ယောဂီတို့သည် တစ်နေ့ကုန်တစ်နေ့ခမ်း၊ မနက်မိုးလင်းမှ ညနေ အိပ်ရာဝင်သည်အထိ မြင်ခြင်း ကြားခြင်း နှမ်းရှူခြင်း ရသာသိခြင်း တွေ့ထိခြင်း တွေးခြင်းဟူသော (၆)မျိုး (၆)ဋ္ဌာနဖြင့်သာ အလုပ်လုပ်ကြ၏။ ထို (၆)ဋ္ဌာနမှ သာ စိတ်ဖြစ်ပေါ်၏။

ထိုကို သာမန်မျက်လုံးဖြင့် ကြည့်သော် “ငါမြင်၏၊ ငါသိ၏၊ ငါသွားလာ ၏” ဟုသာ သိ၏။ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့်ကြည့်သော် ရုပ်-ဝေဒနာ-သညာ-သင်္ခါရ-ဝိညာဏ ဟူသော သဘာဝတရားများ အလုပ်လုပ်နေကြ၏။ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း

ထိုအုပ်စု ငါးစုထဲတွင် အကုန်အကျုံးဝင်သွား၏။ “ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏတို့ စုပေါင်းကာ အလုပ်လုပ်နေခြင်းမျှ ဖြစ်ပါလား” ဟု ထင်မြင်နိုင်၏။

အောက်တွင် အခြေခံအားဖြင့် မြင်သမျှ ကြားသမျှ အုပ်စုငါးစုထဲ အကျုံးဝင်သွားပုံကို နားလည်အောင် သုံးသပ်ကြည့်နိုင်၏။

ရုပ်ဦးစီးသော ခန္ဓာဖြစ်ပုံ

နာကျင်နေခြင်းကို စတင်တွေ့ရှိသောအခါ-

- (၁) နာကျင်ခြင်းကို ဖော်ပြနေသည့် အထည်ခြပ်ကြီးက ရုပ်တရား၊
- (၂) နာတယ်ဟု အသိကလေး ဖြစ်သွားတာက ဝိညာဏ်၊
- (၃) (မကြိုက်)ဆင်းရဲခံစားနေရတာက ဝေဒနာ၊
- (၄) နာတယ်ဟု အမည်တပ်နေတာက သညာ၊
- (၅) ထိုမှကြွင်းတာ အားလုံးက သင်္ခါရ။

ဝေဒနာဦးစီးသော ခန္ဓာဖြစ်ပုံ

နာကျင်လာတော့ မကြိုက် / မလိုလား(ဆင်းရဲ)သည့် အနေအထားဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ-

- (၁) မကြိုက်(ဆင်းရဲ)တာက ဝေဒနာ၊
- (၂) နာတယ်ဟု အမည်တပ်နေတာက သညာ၊
- (၃) နာတယ်ဟု အသိကလေး ဖြစ်ပေါ်နေတာက ဝိညာဏ်၊
- (၄) ထိုမှကြွင်းတာအားလုံး သင်္ခါရ၊
- (၅) နာတာကို ဖော်ပြနေတဲ့ အထည်ခြပ်ကြီးက ရုပ်။

သညာဦးစီးသော ခန္ဓာများဖြစ်ပုံ

နာတာပဲဟု အသိဖြစ်လာသောအခါ-

- (၁) နာတယ်ဟု အမည်တပ်နေတာက သညာ၊
- (၂) မကြိုက်တာက ဝေဒနာ၊
- (၃) နာတယ်ဟု အသိကလေး ဖြစ်ပေါ်နေတာက ဝိညာဏ်၊
- (၄) ထိုမှကြွင်းတာအားလုံး သင်္ခါရ၊
- (၅) နာတာကို ဖော်ပြနေတဲ့ အထည်ခြပ်ကြီးက ရုပ်။

သင်္ခါရဦးစီးသော ခန္ဓာများဖြစ်ပုံ

နာတာကို ဘယ်လိုပါလိမ့် / ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလိမ့်ဟု တွေးကြံဆသောအခါ-

- (၁) တွေးကြံဆနေတာက သင်္ခါရ၊
- (၂) မကြိုက် ဆင်းရဲတာက ဝေဒနာ၊
- (၃) နာတယ်ဟု အမည်တပ်နေတာက သညာ၊
- (၄) နာတယ်ဟု အသိကလေး ဖြစ်ပေါ်နေတာက ဝိညာဏ်၊
- (၅) နာတာကို ဖော်ပြနေတဲ့ အထည်ခြပ်ကြီးက ရုပ်။

ဝိညာဏ်ဦးစီးသော ခန္ဓာများဖြစ်ပုံ

နာသည့်နေရာကို စိတ်ကလေး ကပ်ရောက်သွားသည့်အခါ-

- (၁) နာတယ်ဟု သိနေတာက ဝိညာဏ်၊
- (၂) မကြိုက်တာက ဝေဒနာ၊
- (၃) နာတာပဲဟု အမည်တပ်နေတာက သညာ၊
- (၄) ထိုမှကြွင်းတာအားလုံး သင်္ခါရ၊
- (၅) နာတာကို ဖော်ပြနေတဲ့ အထည်ခြပ်ကြီးက ရုပ်။

မှတ်ချက်။ ။ယောဂီသည် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတော
တိုင်း အထက်ပါငါးပါးသာ ဖြစ်နေပုံကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ အာရုံပြုကြည့်ပါ။
တွေးတောကြည့်ပါ။

၆။ ရုပ်-နာမ် သဘာဝ လုပ်ဆောင်မှု ကွဲပြားပုံ

ရုပ်နာမ်သဘာဝ လုပ်ဆောင်ပုံများကို အခြေခံအားဖြင့် အောက်ပါကဲ့သို့
နားလည်သဘောပေါက်နိုင်၏။ ဥပမာဆောင်ကာ ပြဆိုပေအံ့။

မျက်စိနားစသောရုပ်တရားတို့သည် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊
(ဓာတ်သုံးပါးတို့၏) အတွေ့အထိ၊ (အတိတ်-အနာဂိတ်) အတွေးအာရုံတို့ကို သယ်
ဆောင်လာ၏။ သယ်ဆောင်လာသော ရုပ်မှာမူကား ဘာမှမသိ၊ အဖြူ/အမဲ
မသိ၊ ကောင်း/ဆိုးနှစ်တန်မသိ၊ ကြိုက်/မကြိုက် မပြောတတ်။ (သို့သော်လည်း
ရုပ်တရားတို့သည် ကိလေသာကို ဖြစ်စေဖို့ အကြောင်းတစ်ခု အနေဖြင့်ကား တည်ရှိနေ၏။)

ထိုမျက်စိနားစသောရုပ်မှ သယ်ဆောင်လာသော အဆင်း၊ အသံ စသည်တို့ကို နာမ်တရားမှ
“အဆင်းပါလား၊ အသံပါလား”ဟု စတင်သိ၏။ သတိပြုမိ၏ (ဝိညာဏ်)။
ထိုအသိကို ထပ်မြင့်သည့်အနေဖြင့် ကြိုက်/မကြိုက်လုပ်၏ (ဝေဒနာ)။
အမည်ပေး၏။ အရှည်အတို သဏ္ဍာန်အားဖြင့် မှတ်သား၏ (သညာ)။ အမျိုးမျိုး
ဝေဖန်သုံးသပ်၏ (သင်္ခါရ)။ ဤသို့ကွဲပြားစွာ လုပ်ဆောင်တတ်၏။

ထို့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် တစ်ခုချင်းစီ တာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်နေ
သည်ကို မသိကြခြင်းကြောင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း လုပ်ဆောင်နေသည်
ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် တရားရှုမှတ်အားထုတ်

သည့်အခါ ရုပ်တရား တစ်ခုစီ၏သဘာဝ နှစ်တရားတစ်ခုစီ၏ သဘာဝ တရားတို့ကို ထင်မြင်အောင် ကြည့်ရှု အားထုတ်ကြရပါမည်။

မှတ်ချက်။ ။ယောဂီသည် ရှုမှတ်သည့်အခါ ချမ်းသာသည့်အတွေ့ အထိ ဆင်းရဲသည့် အတွေ့အထိ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်နေအံ့။ ထိုထို ဝေဒနာကို မိမိအလိုဖြင့် မခံစားအပ်။ မပေါင်းအပ်။ ဝေဒနာ၏ သဘောသဘာဝတရားပါလ လားဟုသာ မိမိနှင့်ကင်းကွာစွာ ကြည့်ရမည်။ မိမိနှင့်မဆိုင်သလို ကြည့်ရမည်။ သညာ စသည်တို့လည်း ထိုအတူသာ မှတ်လေ။

၇။ ဒွါရ + အာရုံ

“ဒွါရနှင့် အာရုံ” သဘောတရားတို့ကိုလည်း သိထားရန် လိုအပ်၏။ ဒွါရဟူသည် အပေါက်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။ မျက်စိဒွါရ (မျက်စိအပေါက်)၊ နားဒွါရ၊ နှာခေါင်းဒွါရ၊ လျှာဒွါရ၊ ကိုယ်ဒွါရ၊ အတွေးဒွါရ(အတွေးပေါက်)ဟု ဒွါရခြောက်ပေါက်ရှိ၏။ ထိုထို အပေါက်ရှိရာအရပ်သို့ အာရုံများ ဝင်ရောက် လာကြ၏။ မှီခို ကပ်ရောက်ကြ၏။

စဉ်	ဒွါရ	အာရုံ
၁။	မျက်စိ	အဆင်း (မြင်စရာ)
၂။	နား	အသံ (ကြားစရာ)
၃။	နှာခေါင်း	အနံ့
၄။	လျှာ	အရသာ
၅။	ကိုယ်အတွေ့	ပူ- အေး- နာကျင်စသောအတွေ့အထိ(ဓာတ်သုံးပါး)
၆။	အတွေး	အတိတ် အနာဂတ် အတွေးအာရုံ

အရံဟူသည် အပြင်ဘက်ရှိ မျက်စိ နားစသည်တို့နှင့် အမြဲဆက်သွယ် နေကြသော အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ပူ-အေး-နာကျင်စသည့် အတွေ့အထိ၊ အတွေးအာရုံများကို ခေါ်၏။ အဆင်းအာရုံ အသံအာရုံ အနံ့အာရုံ အရသာအာရုံ အတွေ့အထိအာရုံ အတွေးအာရုံတို့ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်၏။

မှတ်ချက်

ယခု အသင်ယောဂီ၏ ခန္ဓာကိုယ်အထည်ဖြစ်သည် (ဓာတ်လေးပါး သည်) အာရုံစာရင်းထဲတွင်သာ ပါရှိ၏။ ထို ခန္ဓာကိုယ်အထည်ဖြစ်တွင် စိမ့်ဝင်မှီခိုနေသော ကာယအကြည်သည်သာ ဒွါရအဖြစ် အမည်ရ၏။ ဥပမာ- “ရေနှင့်+ သံပရာရည်” လိုပင်ဖြစ်၏။ ရေတွင် သံပရာရည်ရောထားသလိုပင် ဖြစ်၏။ ရေသည် အသားတုံးအထည်ဖြစ်နှင့်တူ၏။ သံပရာရည်သည် ကာယ အကြည်နှင့်တူ၏။ ထို ဒွါရနှင့် အာရုံတို့ကား အမြဲပူပေါင်းကာ လုပ်ဆောင်ကြ၏။

၈။ ဥပါဒါန်ခန္ဓာမှ အနုပါဒါန်ခန္ဓာဖြစ်အောင် ဂူမှတ်ခြင်း (အစွဲမှ မစွဲရာသို့)

- လောကတွင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာအားဖြင့် (၅)ပါးသာ ရှိ၏။ ယခုလက်ရှိ မြင်နေ သိနေသမျှအားလုံးတို့သည် ရုပ်နာမ် စာရင်းထဲတွင် အကျုံးဝင် ၏။ ဖြစ်ပေါ်နေသမျှ ရုပ်နာမ်စာရင်းထဲတွင် ထည့်တတ်ဖို့ရန် အရေးကြီး ၏။
- မှန်၏။ ယောဂီသည် နေ့စဉ် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတောတိုင်း ရုပ်နာမ်ဟူ၍ တွေ့နေမည်မဟုတ်။ “အိမ် ကား၊ လူသံ ကားသံ၊ နာကျင် ပူအေး၊ စီးပွားရေးအကြောင်းကိုတွေးခြင်း” စသည်တို့ သာတွေ့မြင်ရမည်။ “ခြေ လက် ပေါင် ဒူး” ကိုသာ တွေ့မြင်နေရမည်။

- တကယ်တော့ အစွဲ(ဥပါဒါန်)နှင့် ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် ရောယှက်နေပါ၏။ သတ္တဝါအများစုကား အစွဲသာမြင်၏။ ရုပ်နာမ် မမြင်ကြကုန်။
- **ထိုတွင် ရုပ်နာမ်ခွဲပုံမှာ** “အိမ်ကို မြင်၏” ဆိုပါစို့။ အိမ်ဟုတ်မှတ်ထားခြင်းသည် ဥပါဒါန်။ (အိမ်ကို) မျက်စိက မြင်ခြင်းသည် ရုပ်တရား။ (အိမ်ဘဲဟု) သိနေခြင်းသည် နာမ်တရား။
- ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် “အိမ် လူသံ နာကျင်”စသည်ကို တွေ့တိုင်း ရှေးဦးပထမ သတိပြုရမည်မှာ- “မျက်စိကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းလား၊ နားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းလား၊ နှာခေါင်းကြောင့်လား၊ လျှာကြောင့်လား၊ ကိုယ်အတွေ့အထိကြောင့်လား၊ စိတ်အကြည်ကြောင့်လား”ဟု ကွဲပြားစွာသိရမည်။
- **ထို့နောက်မျက်စိမှပေါ်လျှင်-** ထိုမျက်စိကို အခြေတည်ကာ ပေါ်လာသမျှသော အရာကို မျက်စိသည် ရုပ်၊ သိတာက နာမ်ဟု သိမြင်ရမည်။ သို့မဟုတ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ်ဟု နာမ်တရားကို လေးမျိုး ခွဲခြားပါ။
- ထိုကဲ့သို့ ရုပ်-ဝေဒနာ-သညာ-သင်္ခါရ-ဝိညာဏ်ဟူသော သဘာဝတရား စာရင်းသို့ ဝင်အောင်သွင်းပြီးမှ၊ ထိုသဘာဝတရားကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ရှုမှတ်ရပါမည်။
- **သတိထားရမည်မှာ-** နာကျင်လာသည့်အခါ “နာတယ် နာတယ်၊ နာရာမှ ကျင်ရာသို့ ပြောင်းသွားတယ်၊ အနိစ္စ မမြဲပါလား”ဟု မရှုမှတ်ရပါ။ နာကျင်လာသည့် အခါ-

ရုပ်လိုမှတ်မည်ဆိုပါက- “ဓာတ်လေးပါးမှ ပထဝီဓာတ်တစ်ပါး ဖောက်ပြန်နေပါလား”။ သို့မဟုတ်- “ကာယအကြည်မှ ဖောက်ပြန်နေပါလား”ဟုသာ နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ရပါမည်။

နာမ်လိုရှုမှတ်မည်ဆိုပါက- “ဝေဒနာမှ ခံစားနေပါလား”၊ “သညာမှ နာတယ်ဟုမှတ်သားနေပါလား”၊ “သင်္ခါရမှ နာကျင်မှုကို သုံးသပ် နေပါလား” ဟုသာ ရှုမှတ်ရပါမည်။ ထိုရှုမှတ်မှုကိုလည်း “ငါမဟုတ်၊ သူတို့သဘာဝအတိုင်း လုပ်ဆောင်နေကြသော သဘောသာဖြစ်ပါလား”ဟု ထင်မြင်အောင်ကြည့်ကာ အနိစ္စ စသည်ကို ဆက်လက် ရှုမှတ်ရမည်ဟုဆိုလို၏။

- **လိုရင်းအားဖြင့်** ဥပါဒါန်-အစွဲခန္ဓာ (ပညတ်ခန္ဓာ)မှ အနုပါဒါန်-မစွဲခန္ဓာ (ပရမတ်ခန္ဓာ)ဖြစ်ဖို့ ရှေးဦးစွာ ပညတ်ခန္ဓာ၊ ပရမတ်ကို မြင်အောင်ကြည့်၊ ထိုပရမတ်တရားကို “ငါမဟုတ်ပါလား၊ သဘာဝတရားသာ ဖြစ်ပါလား” ဟု ရှုမြင်ရပါမည်။ ထို့နောက် ထိုသဘာဝတရားကိုသာ အနိစ္စစသည် ရှုမှတ်ရပါမည်။

(သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုမှတ်ပြီးမှ သာမညလက္ခဏာကို ရှုမှတ်ပါ။)

- **ဤသို့ရှုမှတ်နိုင်မှသာ** မဂ်ဖိုလ်အတွက် အားကြီးသော ဝိပဿနာဖြစ်ပါမည်။ အစွဲ ဥပါဒါန်ခန္ဓာမှ မစွဲရာအနုပါဒါန်ခန္ဓာသို့ အားထုတ်ရာ ရောက်ပါမည်။ “ကာယကို ကာယဟု၊ ဝေဒနာကိုဝေဒနာ”ဟု ရှုမှတ်ရာရောက်ပါမည်။ သို့မဟုတ်လျှင် သဘာဝတရားဖြစ်သော ကာယ(ပရမတ်)ကို ဒူးဟု (ပညတ်အလိုအတိုင်း) အမှား ရှုမှတ်ရာရောက်သွားပါမည်။
- ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် တရားမရှုမှတ်ခင် သေချာစွာလေ့လာ မှတ်သား ရန်လိုအပ်၏။ မျက်စိမှိတ်လိုက်တိုင်း တရားမဖြစ်နိုင်ဟု ရှေးဦးစွာ ဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။

၉။ ဝိပဿနာအတွက် ပညာမဂ္ဂင် (၂)ပါး

သမ္မာ+ဒိဋ္ဌိ

- သမ္မာ

ကောင်းစွာ/အမှန်/သဘာဝအတိုင်း/သူ့သဘောအတိုင်း/ခွဲခွဲခြားခြား။

- ဒိဋ္ဌိ- သိမြင်မှု/ဉာဏ်ရှိမှု/စိစစ်မှု/မှတ်မှု/ဝေဖန်မှု/ကြံစည်မှု။

သမ္မာ+သင်္ကပ္ပ

- သမ္မာ-

ကောင်းစွာ/အမှန်/သဘာဝအတိုင်း/သူ့သဘောအတိုင်း/ခွဲခွဲခြားခြား။

- သင်္ကပ္ပ- ကြံစည်မှု/ တည်ကြည်သောစိတ်ကိုအာရုံသို့ရောက်စေမှု။
(တွေးကြံမှု/ အာရုံပြုနေမှု/ စဉ်းစားနေမှု)။

မှတ်ချက်

သမ္မာ- အရ လောကုတ္တရာတရားနှင့်စပ်သော အားထုတ်မှုကို မှန်သော အလုပ်ဟု ယူသည်။ ထိုကြောင့် တရားနှင့်စပ်သောအလုပ်ဟူသမျှကို သမ္မာဟု ဆိုပေမည်။ ထိုဖွင့်ဆိုချက်သည် သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိစသော စကားလုံး များကို အဓိပ္ပါယ်ကောက်ယူရာတွင် အသုံးဝင်နေမည်။

ယောဂီသည် မျက်စိ၊ နား၊ အတွေ့အထိ၊ အတွေး စသည်တို့မှ ရုပ်နာမ် ပေါ်လာတိုင်း-

“ဤကား ပထဝီ၊ ဤကား အာပေါ-၊ ဤကား မျက်စိရုပ်၊ ဤကား အဆင်းရုပ်၊ ဤကား ဝေဒနာ၊ ဤကား သင်္ခါရ၊ ဤကား တပ်မက်မှု တဏှာ။ ဤအကြောင်းကြောင့် တပ်မက်မှုဖြစ်၏။ ဤအကြောင်းကြောင့်

မမြ၊ ဤအကြောင်းကြောင့် ဆင်းရဲ၏။ ဤအကြောင်းကြောင့် ငါမဟုတ်။ ဤကဲ့သို့ရှုသော် တပ်မက်မှု ချုပ်နိုင်၏။”

- စသည်ဖြင့် ကြံစည်မှု/သိမြင်မှု/ဝေဖန်မှု/ရှုမှတ်မှု ရှိနေရပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ ကြံစည်မှု/ သိမြင်မှုများ မရှိလျှင် တရားမမြင်နိုင်ပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဝိတက်- ကြံစည်ခြင်းနှင့် ဉာဏ်- ထိုးထွင်းသိမှုပါမှ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပါမည်။ ထိုထိုသဘောများမပါသော် သမထသာ ဖြစ်သွားပါမည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သုံးသပ်သည့်အခါ-

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ချမ်းသာသည့် တွေ့ထိမှုအပေါ်မှာ မှေးပြီး မပေါင်းပါနှင့်၊ ထိုတွေ့ထိမှုကို မမှီပါနှင့်၊ ထိုတွေ့ထိမှုဖြင့် ဇိမ်ခံမနေပါနှင့်။ ထိုကို အမှီပြု လွန်းသော် အိမ်ချင်ထိုင်းမှိုင်းလားတတ်၏။ ပျင်းရိလာတတ်၏။

ယောဂီ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကုံးကွကာ ထိုင်နေခြင်းသည်လည်း ချမ်းသာသည့် တွေ့ထိမှုကို မှီနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ တွေ့ထိမှုနှင့်ပေါင်းနေခြင်း ပင်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်သည့်အခါ အပေါ်ကနေ စီးကြည့်နေသလိုမျိုး၊ ဘေးကနေ ထိုင်ကြည့်သလိုမျိုး ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ရမည်။ စိတ်ကိုလည်း မိမိပိုင်ပစ္စည်းမဟုတ်သလို၊ မိမိနှင့် လုံးလုံးမဆိုင်သလိုမျိုး စိတ်ထားကာ ဝိပဿနာ ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါးဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ရမည်။

၁၀။ ပရမတ်ကို ကြည့်တတ်သည့် ဉာဏ်မျက်လုံး

တရားရှုမှတ်သည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်အထည်ခြစ်ကြီးကိုသာ ကြည့်ကာ ရှုမှတ်ကြရ၏။ ထိုတွင် ပြဿနာကား ခန္ဓာကိုယ်အထည်ခြစ်ကြီးကို ကြည့်လိုက် တိုင်း “ခြေ လက် ခေါင်း စသည့်ပုံသဏ္ဍာန်အစွဲ” များကိုသာ ထင်မြင်နေတတ်၏။

တစ်ဘက်မှာ ထို “ခြေ လက် ခေါင်း ပုံသဏ္ဍာန်” သည် ပညတ်သာ ဖြစ်နေ၏။ တရား မရှုမှတ်သင့်သော တရားများဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကြည့်ရှုအာရုံပြုသည့်အခါ လက်ရှိ ထွက်ပေါ်နေသော နာကျင် ကြမ်းတမ်းသည့်သဘော၊ တွန်းကန်သဘော၊ ယိုစီးသည့်သဘော၊ ပူအေးသည့်သဘော၊ မြင်တတ်သည့်သဘော၊ ကြားတတ် သည့်သဘော၊ တွေးတောတတ်သည့်သဘော၊ သိတတ်သည့်သဘောတို့ကိုသာ အာရုံပြုရပါမည်။

ဥပမာ-

- **နာကျင်သည့်အခါ-** ခြေထောက်မပါစေဘဲ “နာကျင်တတ်သည့် ပထဝီပါ လား” ဟု နှလုံးသွင်းရမည်။
- **အသက်ရှူသည့်အခါ-** နှာခေါင်းပုံသဏ္ဍာန် မပါစေဘဲ “တွန်းကန်တတ်သည့် လေသဘောပါလား” ။
- **မြင်သည့်အခါ-** မျက်လုံးပုံသဏ္ဍာန် မပါစေဘဲ “မြင်တတ်သည့် မျက်စိ အကြည့်ဓာတ်သဘောပါလား” ။
- **ကြားသည့်အခါ-** နားရွက်ပုံသဏ္ဍာန်မပါစေဘဲ “နားအကြည်ဓာတ် သဘော ပါလား” ။
- **တွေးတောသည့်အခါ-** နှလုံးပုံသဏ္ဍာန်မပါစေဘဲ “တွေးတောတတ် သည့် နှလုံးအကြည်ဓာတ် (မနောဓာတ်)ပါလား” ။
- **သိသည့်အခါ-** “ဝိညာဏ်ဟူသော နာမ်ဓာတ်မှ သိနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါလား။”
- **ကြိုက် / မကြိုက်ခံစားသည့်အခါ-** “ဝေဒနာဟူသော နာမ်ဓာတ်မှ ခံစားနေခြင်း သာဖြစ်ပါလား။” စသည်ဖြင့် သိမြင်တတ်ရပါမည်။

၁၁။ သမထနှင့် ဝိပဿနာအထူး

သမထကျင့်နည်း (၄၀)ရှိ၏။ သို့သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ဝိပဿနာ အားထုတ်ရင်း သမထဖြစ်သွားတတ်၏။ **ဖြစ်ပုံကား-** ရုပ်နာမ်ကိုရှုမှတ်ရင်း ရုပ်နာမ်၏ သဘာဝကို မသုံးသပ်မိတော့ပဲ ထိုရုပ်နာမ်ဖြစ်ပေါ်နေမှုကို တည်ကြည့်နေခြင်း၊ ငြိမ်သက်စွာ ကြည့်နေခြင်းတို့ဖြင့် အချိန်ကုန်လွန်တတ်၏။ ထိုသဘောကို သမထ ဖြစ်သွားသည်ဟု ဆို၏။

သမထဟူသည် ရုပ် နာမ်တစ်ခုခုကို သိရုံ မြင်ရုံမျှသာ ဖြစ်၏။ ဥပမာ- လေဟု သိနေခြင်းမျှသာ၊ မျက်စိမှမြင်သည်ဟု သိနေခြင်းမျှသာ၊ စိတ်ဟု သိနေခြင်း မျှသာတည်း။ အကျဉ်းအားဖြင့် သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိကို ပဓာနထားသော် သမထဖြစ်၏။

ဝိပဿနာဟူသည် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်ကို “ငါမဟုတ် ကျားမ မဟုတ်၊ ထိုသည် မမြဲ ဆင်းရဲနေ၏”ဟု အကြိမ်ကြိမ် နှလုံးသွင်း အားထုတ်နေခြင်းကို ခေါ်၏။ အကျဉ်းအားဖြင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပပါမှ ဝိပဿနာဖြစ်၏။

၁၂။ ထိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရှေ့ဦးစွာ ပြင်ဆင်ချက်

နောက်ကြောင်းကို ရှင်းလင်းခြင်း

- ✦ မိမိ၏ တစ်ကိုယ်ရေကိစ္စ၊ အိမ်ကိစ္စ၊ သားသမီးကိစ္စ၊ စီးပွားရေးကိစ္စတို့ကို တရားအား ထုတ်နေချိန်အတွင်း လုံးလုံးလှည့်ကြည့် ကြောင့်ကြနေစရာ မလိုအောင် ပြင်ဆင်ထားသင့်၏။
- ✦ မိမိအားထုတ်မည့် ရုပ်နာမ်ရှုမှတ်ပုံအကြောင်းကို ကြိုတင်ကာ သေချာစွာ လေ့လာရမည်။ ယောင်ဝါးဝါး မလုပ်ရ။
- ✦ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်၊ လူသံ ကားသံ မကြားနိုင်ရာအရပ်ကို ရွေးရမည်။

- ✿ စိတ်အေးချမ်းမှုကို ပေးနိုင်သော နေရာ၊ အခင်း စသည်တို့ကို ရွေးပါ။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အဆင်ပြေမည့် မိမိ၏ ဣရိယာပုထ်ကို သိရမည်။
- ✿ တရားနှင့်မသင့်လျော်သောနေရာကို ရှောင်ရှားရမည်။ တရားမရှိသော သူကို ရှောင်ရှားရမည်။ စကားကို ထိန်းရမည်။ အစားကို ထိန်းရမည်။ တရားဗဟုသုတ ရှာဖွေ စုဆောင်းရမည်။

တင်ပလွင်ခွေခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍

- ✿ တင်ပလွင်ခွေထိုင်ကာ ရှုမှတ်မည်ဆိုပါက ခြေထောက်ကို ထပ်မထားပါနှင့်၊ ရှေ့တစ်ချောင်း နောက်တစ်ချောင်း ယှဉ်ထားပါ။ ခြေကို တစ်ချောင်းပေါ် တစ်ချောင်းထပ်ထားပါက မလိုလားအပ်သည့် ကိုယ်ဆင်းရဲဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ သမာဓိမပျက်အောင် အသားအသားချင်းလည်း တိုက်ရိုက်မထိပါစေနှင့်။
- ✿ ဦးခေါင်းကို တည့်တည့်မတ်မတ်ထားပါ။ ငိုက်ကျလာသော် ပြန်လည် မတ်တင်ပါ။ ခါးကို ဝမ်းဗိုက်မခေါက်အောင် ခပ်ဆန့်ဆန့် လေးထားပါ။ တရားအားထုတ်ရင်း ပြန်လည်ကွေးကျသွားခဲ့သော် ပြန်လည်မတ်တင်ပါ။
- ✿ ရောဂါရှိသူ/မထိုင်နိုင်သူအဖို့ မိမိနှင့်အဆင်ပြေတဲ့ အနေအထားကိုယူပါ။ သို့သော်လည်း အဓိဋ္ဌာန်အတွင်း လှုပ်ပြင်စရာမလိုသော အနေအထား ကိုယူရန် လိုအပ်၏။ မိမိစိတ်ဖြင့် ထိန်းထားစရာမလိုသော အနေအထားမျိုး ကိုယူပါ။ ရောဂါကို အကြောင်းပြကာ ခဏခဏ မလှုပ်မိပါစေနှင့်။
- ✿ ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးပေါ်တွင် ညာဘက်လက်ဖဝါးကိုတင်ပါ။ လက်မချင်း ထိမထားပါနှင့်။ လက်ဖဝါးများကို ဆန့်တန်းနေအောင် တမင်ဖြန့်ထားဖို့ လည်းမလိုပါ။ သဘာဝအတိုင်းလေးသာ တင်ထားပါ။

❖ ပြင်ဆင်ပြီးသော ကိုယ်အနေအထားကို အဓိဋ္ဌာန်မပြီးမချင်း မလှုပ်မိအောင် ကြိုးစားသည်းခံကာ တည်ထားရမည်။

စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

❖ မိမိ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းတည်ရာအာရုံတွင် စိတ်ကို ငြိမ်းအေးစွာထားပါ။ တည်ငြိမ်စွာထားပါ။ အေးချမ်းကြည်လင်စွာထားပါ။ ထားနိုင်အောင်၊ ထားဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ မရရအောင်လုပ်ပါ။ စိတ်ကြည်လင်အောင် ပြင်ပသဘာဝများကို ကြည့်နိုင်၏။ လမ်းလျှောက်နိုင်၏။

❖ **နာကျင်လာသည်အခါ-** မိမိ၏ရှုမှတ်နေမှု ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပို၍အားစိုက်ပေးပါ။ နာကျင်ခြင်းကို အာရုံမရောက်အောင် မိမိစိတ်တည်ရာအာရုံကို စူးစိုက်ကြည့် ပေးရမည်ဟုဆိုလို၏။

❖ ပျင်းရိစိတ်ကို အလိုလိုက်ကာ “မရဘူး၊ မတတ်ဘူး၊ မသိဘူး”ဟု အကြောင်းမပြပါနှင့်။ လူဟူသော သတ္တဝါတစ်မျိုးသည် လောကတွင် အကုန်လုပ်နိုင်ကြောင်း လက်ခံထားပါ။ စိတ်မကြည်လင်လျှင် ရေချိုးလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ပြန်လည်ကြိုးစားပါ။

❖ မိမိကိုယ်ကို “ဖြစ်မည်၊ ဖြစ်တော့မည်၊ တရားတွေ့တော့မည်”ဟု စိတ်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ယုံကြည်ချက်အပြည့်အဝထားပါ။

❖ ကိုယ်ဆင်းရဲနာကျင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍လည်း စိတ်မပူပါနှင့်။ “ဖြစ်လာသော် ကြည့်ရှုင်းမည်”ဟုသာ စိတ်ထဲအာရုံပြုထားပါ။ နာကျင်မှုကို မကောင်းဆိုးဝါးတစ်ကောင်လို မမြင်ပါနှင့်။ နာကျင်မှုဆိုသည့်သဘောသည် သူ့ကိုအလိုလိုက် အမွန်းတင်နေသော် ပို၍နာကျင်တတ်၏။ သူ့ကို ကြောက်နေသော် ပို၍ခြောက်လှန့်တတ်၏။

✿ ထို့ကြောင့် ထိုနာကျင်မှုကို စာရင်းထဲတောင်မှ ထည့်မတွက်မပါနှင့်။ အထင်မကြီးပါနှင့်။ “ဘာမှမဟုတ်ပါဘူး၊ အချိန်တန်သော် ပျောက်ကွယ် သွားတတ်သည့် အမျိုးအစားသာ ဖြစ်တယ်” ဟု ခံယူ ထားလိုက်ပါ။

၁၃။ ရုပ်နာမ်တို့ကို အဆင့်ဆင့် ရှုမြင်သင့်ပုံ

ရုပ်နာမ်တို့ကို ကွဲပြားစွာသိဖို့ အောက်ပါအစဉ်အတိုင်း အဆင့်ဆင့် စနစ်တကျ ရှုမြင်သင့်၏။

ဤတွင် ရှုမှတ်မည့် နာမ်တရားများ-

- ၁။ ဝိညာဏ်- အာရုံကို သိကာမျှစိတ်၊ (အာရုံကို ဖမ်းယူကာမျှအဆင့်)။
- ၂။ ဝေဒနာ- ကြိုက်ခြင်း/ မကြိုက်ခြင်း/ ထိုနှစ်မျိုးမဟုတ်သော ခံစားခြင်း။
- ၃။ သညာ- အမျိုးအမည်အားဖြင့် မှတ်သားခြင်း၊ သဏ္ဍာန်အားဖြင့် မှတ်သားခြင်း။
- ၄။ သင်္ခါရ- အာရုံကို ထင်ရှားအောင် အားထုတ် တွေးကြံခြင်း။
(တွေးတောခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း၊ ဉာဏ်ဖြင့်သိနေခြင်း စသည်တို့သည် သင်္ခါရသဘောပင်ဖြစ်၏။)

မှတ်ချက်

ရှေးဦးစွာ ပြဆိုထားသော ဝိညာဏ်ဟူသည် အာရုံကို နှလုံးသွင်း ရုံမျှ သိရုံမျှ ဖမ်းပေးရုံမျှဖြစ်သော မြင်စိတ် ကြားစိတ် တွေ့ထိသိစိတ် တွေးတော သိစိတ်ကို ဆိုလို၏။ ထိုစိတ်ကို ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ သုံးပါးမှ ခြယ်လှယ်တတ်၏။

ထို့နောက် နာမ်ခန္ဓာလေးပါး၏ နောက်ဆုံး တစ်ပါးဖြစ်သော ကုသိုလ်/ အကုသိုလ် ရောမြှန်းသော ဝိညာဏ် ဖြစ်သွားလေ၏။ ထိုကို အကျွန်ုပ်တို့ကား အများနားလည်အောင် (စာပေထဲမပါသော်လည်း) ဝိညာဏ်လေး ဝိညာဏ်ကြီးဟူ၍ တစ်ခါတစ်ရံ ဥပမာပေးကာ ပြောဆိုတတ်၏။ (မြင်စိတ် ကြားစိတ် ဝိညာဏ်ကို ဝိညာဏ်သေး၊ ကုသိုလ်/ အကုသိုလ် ရောမြှန်းသော ဝိညာဏ်ကို ဝိညာဏ်ကြီးဟူ၍ သတ်မှတ် ၏။)

ဤတွင် ဂ္ဂုမုတ်မည့် ဂ္ဂုမုတ်များ-

<p>၁။ ပထဝီ- မြေ (မာ-ပျော့၊ လေး- ပေါ့၊ ကြမ်း-ချော၊ နာကျင်)</p> <p>၂။ အာပေါ- ရေ</p> <p>၃။ တေဇော- မီး</p> <p>၄။ ဝါယော- လေ</p> <p>၅။ မျက်စိအကြည်</p> <p>၆။ နားအကြည်</p> <p>၇။ နှာခေါင်းအကြည်</p> <p>၈။ လျှာအကြည်</p> <p>၉။ ကိုယ်အကြည်</p> <p>၁၀။ စိတ်အကြည် (နှလုံး+ မနောဓာတ်)</p>	<p>၁၁။ အဆင်း</p> <p>၁၂။ အသံ</p> <p>၁၃။ အနံ့</p> <p>၁၄။ အရသာ (ချို၊ ငံ၊ ခါး စသည်)</p> <p>၁၅။ သြဇာရုပ် (ဗီတာမင်ဓာတ်)</p> <p>၁၆။ အမျိုးသားလက္ခဏာရုပ်</p> <p>၁၇။ အမျိုးသမီးလက္ခဏာရုပ်</p> <p>၁၈။ ရုပ်ဆဲလ်တွေကိုမသေအောင် စောင့်ရှောက်သော အသက်ရုပ်</p>
---	--

အထူးအားဖြင့် (၁)မှ (၁၀)ထိကို ဂ္ဂုမုတ်ဖွားများပါမည်။ သုတ္တန်ပိဋကတ်တွင် ထို (၁၀)ချက်ကို အတွေ့များရ၏။

မှန်၏။ “နာကျင်မှု မကြိုက်မှု” စသည်တို့တွင်သာ ရပ်တန့်နေပါက ပညတ်သာ ဖြစ်နေမည်။ ဤအချက်သည် တရားတွေ့ရှိရေးအတွက် အလွန် အရေးကြီး၏။

ဥပမာအားဖြင့် ယောဂီများသည် အသံတစ်ခုကြားလိုက်သော် “ဒါဟာ ငှက်သံ၊ ကားသံ” စသည်ဖြင့် သိကြသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။

၁၅။ လက္ခဏာနှင့် ကိစ္စအထူး

အာပေါဟူသော ရေသည် ပွအောင်ပြုလုပ်ခြင်း အလုပ်ကို လုပ်ဆောင် ၏။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရင်း ယိုစီးခြင်းဟူသည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ပွခြင်းသည် ကိစ္စ၊ ယိုစီးခြင်းသည် လက္ခဏာ။ စင်စစ် တကယ်ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကိစ္စ၊ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးတရားသည် လက္ခဏာပင် ဖြစ်၏။ ဤသို့ အလွယ်မှတ်သားနိုင်၏။

၁၆။ အရှုခံနှင့် အရှုဉာဏ်များ လိုက်နာရန်

အရှုခံဟူသည်- မျက်စိ နား နှာခေါင်း လျှာ ကိုယ်အတွေ့ အတွေးဌာနတို့ကို တည်ရာ မှီရာအဖြစ်ယူကာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်သဘာဝကို အရှုခံ ဟုခေါ်သည်။ (ရှေ့စိတ်ဟုလည်း ခေါ်၏)။

အရှုခံအတွက် လိုက်နာရန်ကား

ဌာနခြောက်ခုမှ ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်များကို-

- ၁။ သဘောကျခြင်း၊ လိုလားခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း မရှိစေရ။ (လောဘ)
- ၂။ သဘောမကျခြင်း၊ မလိုလားခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်း မရှိစေရ။ (ဒေါသ)
- ၃။ (သတိမရှိ) မသိခြင်း၊ မသုံးသပ် မဆင်ခြင်ပဲ မျောနေခြင်း မဖြစ်စေရ (မောဟ)။

ရုပ်		နာမ်
မျက်စိအကြည်	အဆင်း (မြင်စရာ)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ဝိညာဏ်- အသိစိတ်၊ ▪ ကြိုက်/မကြိုက်ခံစားခြင်း၊ ▪ အဖြူ အနီ မှတ်သားခြင်း၊ ▪ ဝေဖန်(သုံးသပ်)ခြင်း၊
နားအကြည်	အသံ	
နှာခေါင်းအကြည်	အနံ့	
လျှာအကြည်	အရသာ	
ကိုယ်အကြည်	ဓာတ်သုံးပါး	
နှလုံးအကြည် (မနှောဓာတ်)	အတိတ်+ အနာဂတ် အတွေး	

ဆိုလိုသည်မှာ- တရားထိုင်ရင်း တွေးတောမိနေခြင်းကို “မကြိုက်ဘူး၊ မဖြစ်သင့်ဘူး၊ ငါတော့ဖြင့် တွေးပြန်ပြီ”ဟု ထိုအတွေးအာရုံအပေါ် မလိုလားသောစိတ်ဖြင့် မဆက်ဆံရ။ ကိုယ်ကာယတွင် နာကျင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခါတွင်လည်း ထိုထိုနာကျင်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာကို ပျောက်လိုသည့် စိတ်ဆန္ဒဖြင့် တရားရှုမှတ်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရ။ နာကျင်ခြင်းကို မကြိုက်သော် ဒေါသ၊ မနာတာကို လိုချင်သည်က လောဘ ဖြစ်နေတတ်၏။ ဝေဒနာမရှိပဲ ထိုင်နိုင်မှုအပေါ်တွင်လည်း သဘောကျခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို အားရကျေနပ်ခြင်း များ မဖြစ်စေရ။

ထို့နောက် စိတ်မှ အမျိုးမျိုး တွေးခေါ်စဉ်စား ကြံစည်နေမှု၊ သုံးသပ်နေမှု အပေါ်တွင်လည်း ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းများ မဖြစ်စေရ။ ယောဂီသည် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော အာရုံကို “ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်း မသိခြင်း”တို့ဖြင့် မဆက်ဆံပဲ၊ ထိုထိုဥပါဒါန်အာရုံကို အကြောင်းပြုကာ ရုပ်နာမ်ကိုသာ ရှာဖွေ ရှုမှတ်ကြရမည်။

မှတ်ချက်

ယောဂီအများစုသည် နာကျင်လာလျှင် ထိုနာကျင်မှုကို ပျောက်ကွယ်သွားအောင် ရှုမှတ်တတ်ကြ၏။ နာကျင်မှုကို ပျောက်ကွယ်သွားချင်သည့် စိတ်သည် ဒေါသစိတ်ပင် ဖြစ်၏။ မနာပဲ ချမ်းသာစွာ ထိုင်နေချင်ခြင်းသည် လောဘစိတ်ပင် ဖြစ်၏။ အတွေးများ တွေးတောသည့် အခါတွင်လည်း ထိုကဲ့သို့သာ ဆက်ဆံတတ်ကြ၏။ အတွေးကို ဖျောက်ဖျက်တတ်ကြ၏။ စင်စစ် ပျောက်ဖို့မဟုတ်၊ ဆက်တွေးနေဖို့လည်းမဟုတ်။ အတွေးကို အကြောင်းပြုကာ သဘာဝတရားကို ရှာဖွေဖို့သာ ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ နာကျင်မှုနှင့် အတွေး ထိုနှစ်ရပ်တွင် အများစု အမှတ်မှားတတ်ကြ၏။

ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် ပေါ်လာသမျှသော အခြေအနေကို (သဘာဝရုပ်နာမ်ကို) “ကြိုက်သော် လောဘ၊ မကြိုက်သော် ဒေါသ၊ ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရဟု မသိသော် မောဟ” ဖြစ်တတ်၏။ ပေါ်လာသမျှသော အခြေအနေကို (သဘာဝရုပ်နာမ်ကို) ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းဟူသော ဆန္ဒများမထားပဲ “ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရသာ ဖြစ်ပါရော့လား” ဟု သိပေးနေရမည်။ သို့မှသာ လောဘ ဒေါသ မောဟဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်၍ ဖြူစင်သော ပရမတ်သဘောကို သိမြင်နိုင်ပါမည်။

အရှုဉာဏ်ဟူသည်- ပေါ်သမျှ လိုက်လံရှုမှတ်နေသော စိတ်ကိုခေါ်၏။
(နောက်စိတ် ဟုလည်းခေါ်၏)

အရှုဉာဏ်၏ ရုပ်နာမ်တစ်စုံ

- ✦ **ရုပ်အားဖြင့်-** နှလုံး(မနောဓာတ်-စိတ်အကြည်)နှင့် + ရှေ့မှပေါ်နေသော အရှုခံ ရုပ်နာမ်အာရုံ။
- ✦ **နာမ်အားဖြင့်-** ထိုနှစ်ခုထိခြင်းကြောင့် ရှုမှတ်သည့် သင်္ခါရဦးစီးသော နာမ်တရား များ။

အရှုဉာဏ်အတွက် လိုက်နာရန်ကား

ရှုမှတ်နေသည့်စိတ်တွင် ဝီရိယကို အားဖြည့်ထားရမည်၊ သတိအားဖြည့်ထားရမည်၊ စိတ်ကို ငြိမ်းအေးစွာ၊ တည်ငြိမ်စွာ ထားရှိရမည်။ “ရုပ်ပါလား ဝေဒနာပါလား” ဟု ရှုမှတ်တတ် သိတတ်သော ဉာဏ်ပညာရှိရမည်။

အရှုဉာဏ်ကို ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်တတ်လျှင် တရားမြန်မြန် ရနိုင်၏။ အစားအသောက်များကို မျှတရုံသာ စားအပ်၏။ အဆီအဆိမ့်များ မစားအပ်။ နေရာထိုင်ခင်းပေါ်တွင် မမက်မောအပ်။ အဝတ်အထည်ပေါ်တွင် မမက်မောအပ်။ တရားမရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှောင်ရှားအပ်၏။ တရားရှိသူကိုဆည်းပူးအပ်၏။ တရားစာအုပ်များ တရားအသံတော်များ နာကြားအပ်၏။ ထိုသို့ ပြုလုပ်တတ်သော် အရှုဉာဏ်သည် ကြည်လင်သန့်ရှင်းလာပေလိမ့်မည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဗိုလ်ငါးပါး/ ဣန္ဒြေငါးပါး (ယုံကြည်မှု၊ အားထုတ်မှု၊ အမှတ်ရမှု၊ တည်ကြည်မှု၊ အပြားအားဖြင့်သိမှု) တရားတို့ကို ဖြည့်ဆည်းထားရမည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် မဂ္ဂင်ငါးပါး (ကောင်းစွာသိမှု၊ ကောင်းစွာကြံစည်မှု၊ ကောင်းစွာ အားထုတ်မှု၊ ကောင်းစွာသိမှု၊ ကောင်းစွာတည်ကြည်မှု) တရားများကို ဖြည့်ဆည်းထားရမည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဈာန်အင်္ဂါ (ရုပ်နာမ်အာရုံသို့ ရှုမှတ်စိတ်ကိုတင်ထားခြင်း၊ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို သုံးသပ်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်စွာရှုမှတ်ခြင်း၊ အပူကင်းအေးချမ်းစွာရှုမှတ်ခြင်း၊ တည်ငြိမ်စွာရှုမှတ်ခြင်း) တရားများ ဖြည့်ဆည်းထားရမည်။

၁၇။ နီဝရဏတရားနှင့် ဝိပဿနာ

နီဝရဏဟူသည် စိတ်ကိုညစ်ညူးစေခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။

ဝိပဿနာဟူသည်လည်း စိတ်ကြည်လင်မှု ရှုမှတ်အားထုတ်ရမှု အဆင်ပြေ၏။

(နောက်ကျူနေသော ရေအိုင်တွင် အရိပ်ကောင်းကောင်းမထင်နိုင်သကဲ့သို့ နောက်ကျူး ညစ်နွမ်းနေသောစိတ်တွင် ဝိပဿနာဉာဏ် ကောင်းကောင်း မထင်နိုင်)။

နီဝရဏတရားတို့ကို ပထမဈာန်ဝင်စားနိုင်သော်၊ ထိုဈာန်ဝင်စားနေခိုက် ပယ်သတ်နိုင်၏။ သို့သော် ဤတွင်နားလည်ရမည်မှာ ပထမဈာန်ရမှ ပယ်နိုင် သည်မဟုတ်။ ပယ်သတ်ရန် ပထမဈာန်ဟူသော လမ်းစဉ်တစ်ခုသာရှိသည် မဟုတ်။ နောက်ထပ်ပယ်သတ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို စာပေထဲတွင် တွေ့ရှိရ၏။ ထိုလမ်းစဉ်များကို ”နီဝရဏတရားများ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် ကြိုတင် ကာကွယ် ခြင်း”ဟု ဆိုနိုင်၏။

၁။ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ - ကာမဂုဏ်တရားတို့ကို လိုချင်တပ်မက်မှု။

၂။ ဗျာပါဒနီဝရဏ - ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းခြင်း ဒေါသဖြစ်မှု။

၃။ ထိနုမိဒ္ဓနီဝရဏ - လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှု။

၄။ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စနီဝရဏ - စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ပူပင်ခြင်း။

၅။ ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ - ရတနာသုံးပါးတို့အပေါ်ယုံကြည်မှုအပြည့်မရှိမှု။

၁။ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ - ကာမဂုဏ် လိုချင်တပ်မက်မှုကို ကာကွယ်လိုလျှင် -

- သက်ရှိ/ သက်မဲ့တို့အပေါ် မတင့်တယ်ခြင်းဟူသော အသုဘကို ရှုမှတ်ခြင်း။
- မျက်စိ နား စသည်ကို ဟိုဟိုဒီဒီမကြည့်ပဲ စောင့်ထိန်းခြင်း။
- အစားအစာကို မျှတအောင်သာ စားသုံးခြင်း။

- တရားရှိသူ မိတ်ဆွေကောင်းကို ပေါင်းသင်းခြင်း။
- တရားစကားများ နာကြား မှတ်သားခြင်း။

၂။ ဗျာပါဒနိဝရဏ- ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းခြင်း ဒေါသဖြစ်မှုကို ကာကွယ်လိုလျှင်-

- အများအပေါ် မေတ္တာစိတ်ဖြင့် နေထိုင်ခြင်း။
- တစ်ချို့သော ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံကို သူ့ကံအတိုင်းသာ ဖြစ်၏ဟု နှလုံးသွင်းခြင်း။
- သတိရှိခြင်း၊ ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်း။
- တရားရှိသူ မိတ်ဆွေကောင်းကို ပေါင်းသင်းခြင်း။
- တရားစကားများ နာကြား မှတ်သားခြင်း။

၃။ ထိနမိဒ္ဓနိဝရဏ- လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှုကို ကာကွယ်လိုလျှင်-

- အစားအစာကို များများ မစားသောက်ခြင်း။
- ဣရိယာပုတ်ပြောင်းပေးလိုက်ခြင်း။
- အလင်းရောင်တစ်ခုခုကို ကြည့်ပေးခြင်း။
- ဟင်းလင်းပြင်တွင် နေထိုင်ခြင်း။
- တရားရှိသူ မိတ်ဆွေကောင်းကို ပေါင်းသင်းခြင်း။
- တရားစကားများ နာကြား မှတ်သားခြင်း။

၄။ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စနိဝရဏ- စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်းကို ကာကွယ်လိုလျှင်-

- အကြားအမြင် ဗဟုသုတရှိခြင်း။
- မသိသည်ကို မေးမြန်းခြင်း။
- ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်၌ နားလည်တတ်ကျွမ်းခြင်း။ (မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း)။

- မိမိထက် အသိပညာရှိသူများကို ဆည်းကပ်ခြင်း။
- တရားရှိသူ မိတ်ဆွေကောင်းကို ပေါင်းသင်းခြင်း။
- တရားစကားများ နာကြား မှတ်သားခြင်း။

၅။ ဝိစိကိစ္ဆာနိဝရဏ - ရတနာသုံးပါးတို့အပေါ်ယုံကြည်မှုအပြည့်မရှိမှုကို ကာကွယ်လိုလျှင်-

- အကြားအမြင် ဗဟုသုတရှိခြင်း။
- မေးမြန်းခြင်း။
- ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်၌ နားလည်တတ်ကျွမ်းခြင်း။
- အစွဲအလမ်းများကို ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း။
- တရားရှိသူ မိတ်ဆွေကောင်းကို ပေါင်းသင်းခြင်း။
- တရားစကားများ နာကြား မှတ်သားခြင်း။

၁၈။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ကြည့်ခြင်း

အချိန်ကာလအားဖြင့်ကြည့်သော် “ရုပ်နာမ်များ ဖြစ်နေသည်”ဟု သိလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ ထိုသိလိုက်သည့်အချိန်တွင် ဖြစ်ပြီးနေပြီ ဖြစ်၏။ ပျက်ပြီးနေပြီပင် ဖြစ်၏။ သာမန်အမြင်ဖြင့်ကြည့်သော် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ကြည့်ရန် ခဲယဉ်းလှ၏။

ထို့သော်လည်း ပစ္စုပ္ပန်သုံးမျိုးရှိကြောင့် အဋ္ဌသာလိနီအဋ္ဌကထာ စသည် တို့တွင် ဖွင့်ဆိုထားကြ၏။

- ၁၈ပစ္စုပ္ပန်၊
- သန္တတိပစ္စုပ္ပန်၊
- အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်၊

- ❖ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်များကို ခဏပစ္စုပ္ပန်ဟုခေါ်၏။
- ❖ ရုပ်နာမ်များ တစ်ကြိမ်ကြိမ်နှစ် ဖြစ်ပြီးမှ (စက္ကန့်ခြားပြီးမှ) နောက်စိတ်ဖြင့် လိုက်သိရသော အခြေအနေမျိုးကို သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ဟုခေါ်၏။
- ❖ တစ်ဘဝ တစ်ခန္ဓာ (ပစ္စုပ္ပန်ဘဝခန္ဓာ)ကို အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်ဟုခေါ်၏။

ထိုတွင် ယောဂီတို့သည် တရားရှုမှတ်သည့်အခါ- ရုပ်ဖောက်ပြန်နေမှုကို ချက်ချင်းသိ ချက်ချင်းရှုမှတ်နိုင်သော် ခဏပစ္စုပ္ပန်စာရင်းထဲဝင်သွားမည်။ သို့မဟုတ် ဖြစ်ပြီးမှ (စက္ကန့်ခြားပြီးမှ) လိုက်ရှုသော် သန္တတိပစ္စုပ္ပန် စာရင်းထဲ ဝင်သွားပါမည်။

နာမ်ကိုရှုမှတ်သည့်အခါတွင်ကား ပေါ်တာလည်း ဒီစိတ် ဒီနာမ်၊ ရှုတာလည်း ဒီစိတ်ဒီနာမ် ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့်၊ စိတ်သည် ရှေ့ကိစ္စလုပ်ပြီး မှ နောက်ကိစ္စကို ထပ်မံလုပ်ရလေ၏။ ထိုသို့ နာမ်သည် ဖြစ်ပေါ်ပြီးမှ တဖန် နောက်နာမ်က ရှုမှတ်ရလေသောကြောင့် သန္တတိပစ္စုပ္ပန် စာရင်းထဲ ဝင်သွားပါမည်။

ဖြစ်ပြီးသည့်/မလာသေးသည့် အတိတ်/အနာဂိတ် ရုပ်နာမ်များကို ရှုမှတ်သည့်အခါ အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်စာရင်းထဲ ဝင်သွားပါမည်။

၁၉။ တရားကို ဘယ်ကနေ စတင်ရမည်နည်း

- ဝိပဿနာ တရားနှင့်ပတ်သက်၍ -
- “ဘယ်ကနေ စတင်ရှုမှတ်ရမည်နည်း။
 - ဘယ်လိုရှုမှတ်ရမည်နည်း။
 - မည်မျှ အသားအနာခံ ကျင့်ရမည်နည်း။

- အချိန်နာရီပေါင်း မည်မျှထိုင်ရမည်နည်း” စသည့်မေးခွန်းများစွာ ရှိကြ၏။

ထိုထိုမေးခွန်းများအတွက် လိုရင်းပြောလိုသည်မှာ- ယခု သင့်လက်ထဲ တွင်ရှိနေသော ဤစာအုပ်သည် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး လမ်းညွှန်တစ်ခု ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ စာအုပ်ပါ စကားလုံးများသည် ပိဋကတ်စာပေထဲမှ ဘုရားရှင် လမ်းညွှန်ထားသည်များကို လက်တွေ့ အကျင့်နယ်ပယ်နှင့်ဆက်စပ်ပြီး အများ နားလည်နိုင်သည့် စကားလုံးများဖြင့် မှတ်တမ်းရေးသားထားခြင်းသာ ဖြစ်၏။

စာအုပ်အတိုင်းသာကျင့်ပါ။ ငြိမ်းချမ်းသော တရားဓာတ်ကို ရရှိခံစားရ လာပါလိမ့်မည်။ လောကရေးရာ ကောင်းကျိုး/ဆိုးကျိုးတို့ကို လည်းသည်း ခံနိုင်စွမ်း ရှိလာမည်ပင်ဖြစ်၏။ လောဘ၊ ဒေါသစသော ကိလေသာတို့လည်း နည်းပါး ခေါင်းပါးလာမည်ပင်ဖြစ်၏။ ထိုသည်လည်း တရားကိန်း/မကိန်း စံများမှ တစ်ခုပင် ဖြစ်၏။ စာအုပ်ပါ လမ်းညွှန်ချက်များကို စာတတ်ပေတတ် ဆရာတော်ကြီးများနှင့် လက်တွေ့ဝိပဿနာကျင့်သုံးနေသူများထံ မှား/မှန် မေးမြန်းစိစစ် နိုင်၏။

အသင်ယောဂီသည် ဤစာအုပ်ကို လေ့လာမှတ်သားသည့်အခါ အောက်ပါ သင်ကြားရေး နည်းစနစ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရန် လိုအပ်ပေ ၏။ ထိုမှာ-

ဉာဏ်အဆင့်	သိမြင်လွယ်ကူစေသော သင်ယူနည်း
သုတမယဉာဏ်	၁။ မှတ်မိအောင် သင်ယူခြင်း၊ (ကြိုတင်သင်ကြားခြင်း)
စိန္တာမယဉာဏ်	၂။ တွေးခေါ်နားလည်ခြင်း၊ ခန္ဓာနှင့် စာတစ်ထပ်တည်း ဖြစ်ခြင်း

ဘဝနာမယဉာဏ်	၃။ ခန္ဓာတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုမှုမှတ် ပွားများခြင်း၊
	၄။ တစ်ခုချင်းစီကို ရံဖန်ရံခါ ပိုင်းခြားစိပ်ဖြာကြည့်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံသုံးသပ် ပွားများခြင်း၊
	၅။ လောကမှာ ရုပ်နာမ်သာ တကယ်ရှိကြောင်း ဆုံးဖြတ် ချက်ချခြင်း၊
	၆။ သည်းခံပြီး (နာကျင်မှုနှင့်တကွ-) ပိုင်အောင်ကျင့်ခြင်း၊
	၇။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အရာရာတိုင်းတွင် ဓမ္မအသိ သက်ဝင်ခြင်း၊ (ဓမ္မဉာဏ်- အနုပိုင်း) ၈။ ကိုယ်-စိတ် အေးချမ်း ညီမျှနေတဲ့အချိန် အာရုံ တစ်ခုခုကို အကြောင်းပြု၍ ဉာဏ်အလင်း ပွင့်သွားခြင်း၊ (ဓမ္မဉာဏ်- အရင့်ပိုင်း)

ရှင်းလင်းချက်

၁။ မှတ်မိအောင်သင်ယူခြင်း။ "တရားရှုမှတ် အားထုတ်လိုသော ယောဂီသည် ရှေးဦးစွာ တရားရှုမှတ်အားထုတ်နည်းများကို စနစ်တကျ လေ့လာမှတ်သားသင့်၏။ မှတ်စုထုတ်ကာ လေ့လာသင့်၏။ ယောဂီတွင် တရားမှတ်စု ရှိခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော လမ်းညွှန်မြေပုံကြီးရှိနေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေမည်။"

၂။ တွေးခေါ်နားလည်ခြင်း။ "ယောဂီသည် သင်ယူထားသည့် အတိုင်း မိမိဉာဏ်ဖြင့် ခန္ဓာထဲတွင် တွေးခေါ်ကြည့်ပါ။ "ဒီလို ဖြစ်လိမ့်မည်၊ ဒီလိုထင်တယ်" စသည်ဖြင့် တွေးခေါ်နားလည်ကြည့်ပါ။"

၃။ ခန္ဓာတွင် လက်တွေ့အသုံးပြု ရှုမှတ်ခြင်း။ **။ယောဂီသည်**

တွေးခေါ်နားလည်ထားသည့်အတိုင်း ခန္ဓာတွင် လက်တွေ့အသုံးပြု ကြည့်ရပါမည်။ ရုပ်အကြောင်းသင်ထားသော် ထိုရုပ်အကြောင်းကို သေချာစွာ အာရုံပြုကြည့်ရမည်။ တွေးခေါ်နားလည်ထားသည့်အတိုင်း ခန္ဓာတွင် ထင်မြင်နိုင်ရပါမည်။ စာပေသင်ယူထားသည့်အတိုင်း တည့်တည့်ကျဖို့ အားစိုက်ရပါမည်။ မလောပါနှင့်၊ စိတ်ကို အေးချမ်းစွာထားပြီး လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ တစ်ချက်နှစ်ချက် ရှုမှတ်ရုံဖြင့် မရပါဘူး။ အဖန်ဖန် ရှုမှတ်အားထုတ်ကြည့်ရပါမည်။

၄။ လက်တွေ့အသုံးပြုရှုမှတ်ရင်း တစ်ခုချင်းစီကို ရံဖန်ရံခါ ပိုင်းခြားစိပ်ဖြာကြည့်ခြင်း။ **။ယောဂီသည်** ရုပ်နာမ်တရားများကို ရှုမှတ်အားထုတ်သည့်အခါ ရံဖန်ရံဖန် ရုပ်တစ်ခုချင်းစီ နာမ်တစ်ခုချင်းစီတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာ၊ လုပ်ငန်းကိစ္စ၊ သာမညလက္ခဏာတို့ကိုလည်း သိမြင်လာအောင် အားစိုက်ရပါမည်။

၅။ လောကမှာ ရုပ်နာမ်သာ တကယ်ရှိကြောင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ **ယောဂီ၏** ရုပ်+ နာမ် ရှုမှတ်နေမှု၏ နောက်ဆုံးရည်ရွယ်ချက်မှာ “လောကမှာ ရုပ်နာမ်သာရှိပါလား၊ လူ/တိရစ္ဆာန်/ကျားမ မရှိပါလား” ဟု ဉာဏ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရပါမည်။ အပြောမဟုတ်ပဲ လက်ဖဝါးပေါ်တွင် ထင်ထားသော ပတ္တမြားတုံးကြီးကို မြင်ရသလို ဉာဏ်ထဲတွင် တကယ်ထင်မြင်နိုင်အောင် အားထုတ်ရပါမည်။

၆။ သည်းခံပြီး (နာကျင်မှုနှင့်တကွ-) ပိုင်အောင်ကျင့်ခြင်း။ **။ထို့နောက်** စိတ်ထဲမှာ ခန္ဓာ၏ ဓမ္မသဘောကို အာရုံပြုနိုင်ပြီ၊ ပိုင်နိုင်စွာ ရှုမှတ်နိုင်ပြီဆိုလျှင်၊ နာကျင် ကိုက်ခဲသည့် ကာယိကဝေဒနာဖြစ်လာသည်အထိ အချိန်တိုးထိုင်ကြည့်ပါ။ နာကျင် ကိုက်ခဲမှု ရှိလာသည့်အခါ ရုပ်နာမ်သဘာဝပဲဟု ရှုမြင်ကြည့်

ပါ။ အားစိုက်ကာ ရှုမှတ်ပါ။ နာကျင်မှုကို သည်းခံပြီး ဝီရိယအားထည့်ကာ သတိကြီးကြီးနှင့် “ငါဖြစ်တာလား၊ ရုပ်နာမ်ဖြစ်တာလား” ဟု ရှာဖွေကြည့်ပါ။ အဖြေထုတ်ကြည့်ပါ။ “ငါမဟုတ်၊ ရုပ်နာမ် ဖောက်ပြန်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါ ရှေ့လား” ဟု အဖြေထုတ်နိုင်ပြီဆိုလျှင် ထိုယောဂီကို တရားလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်လာပြီဟု သတ်မှတ်နိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ။ယောဂီသည် တရားရှုမှတ်နည်းကိုမသိပဲ အသားကိုအနာခံပြီး မကျင့်ပါနှင့်။ နာကျင်မှုကို ရုပ်နာမ်ဟု မရှုမှတ်နိုင်သေးလျှင်လည်း တရားသိသည် မမည်သေးပါ။ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်နေစဉ် နာကျင်မှု ကာယိကဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်ရှိသော် ထိုထိုဝေဒနာမှ လွတ်အောင် အာနာပါန ရှုမှတ်လိုက်ခြင်းသည်လည်း သထမကို ပြန်လည် အာရုံပြုလိုက်ရာရောက်သောကြောင့် အာနာပါနလည်း မလုပ်ပါနှင့်။ ထိုအချိန်အာနာပါန အားထုတ်လိုက်ခြင်းသည် အာရုံပြောင်းလိုက်သည့် အဆင့်သာ ဖြစ်၏။ ထို့နောက် ထိုနာကျင်မှုကို ကြည့်ရုံသာ ကြည့်နေခြင်းကလည်း ဝိပဿနာမဖြစ်၊ သမထသာ ဖြစ်နေမည်။ ထို့ကြောင့် အတတ်နိုင်ဆုံး နာကျင်နေမှုအပေါ် ရုပ်နာမ်သဘာဝကိုသာ မြင်အောင် ကြည့်ရမည်။

အမြဲတမ်း နာကျင်မှုပေါ်အောင် ကြာကြာထိုင်ဖို့လည်း မလိုပါ။ နာကျင်မှု ပေါ်လာတဲ့အချိန် နိုင်နင်းစွာ ရှုမှတ်နိုင်သော် နာကျင်ခြင်းကိစ္စအတွက် လုံလောက်ပြီပင် ဖြစ်၏။ တရားထိုင်တိုင်း နာကျင်မှုပေါ်အောင် ထိုင်ဖို့လည်း မလိုပါ။ နိုင်နင်းပိုင်နိုင်စွာ ကျင့်သုံးဖူးလျှင်၊ (သို့မဟုတ်) (၃-၄) ကြိမ်မျှ နာကျင်မှု ပေါ်လာတိုင်း ကောင်းစွာ ရှုမှတ်နိုင်ပြီဆိုလျှင် သင်ယောဂီအတွက် ကြာကြာထိုင်ရှုမှတ်မှု လုံလောက်ပြီဖြစ်၏။ အကယ်၍ သမထယောဂီဖြစ်အံ့၊ ကြာကြာထိုင်နိုင်ခြင်းက ပို၍သမာဓိကို ဖြစ်စေ၏။ (ကြာကြာထိုင်ကာ မျောတာလည်း ဖြစ်နေတတ်၏)။

ကောင်းစွာ ရှုမှတ်နိုင်၏ဟူသည်မှာလည်း နာကျင်မှုပျောက်အောင် ရှုမှတ်ခိုင်းသည်မဟုတ်၊ ထိုနာကျင်မှုကို “ရုပ်နာမ်သဘာဝတွေပါလား” ဟု ကောက်ချက်ချနိုင်လျှင်- လှုပ်ချင်ပြင်ချင်သော စိတ်မရှိတော့ပါ။ “ငါပဲ ငါနာတာပဲ” ဟူသော စိတ်မရှိတော့ပါ။ နာတာထဲ “ငါ” မပါတော့ပါ။ ကိုယ်သာနာပြီး စိတ်မနာတော့ပါ။ ထိုမျှလောက်ဖြင့် လုံလောက်ပြီ ဖြစ်၏။

၇။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အရာရာတိုင်းတွင် ဓမ္မအသိ သက်ဝင်ခြင်း၊ (ဓမ္မဉာဏ်)။ ယောဂီသည် လျောင်း-ထိုင်-ရပ်-သွား လေးပါးသော ဣရိယာပုထ်တိုင်းတွင် မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ တွေ့ထိသမျှ၊ တွေးသမျှ အရာရာတိုင်းမှာ ရုပ်နာမ် သဘာဝတရားများကို ထင်မြင်အောင် ကြည့်ရှုနေရ

ပါမည်။ ခဏတိုင်းခဏတိုင်း ရုပ်နာမ်သဘာဝ တရားများသာရှိကြောင်း သုံးသပ်နေရပါမည်။

ယောဂီသည် အချိန်ပြည့် သတိကပ်နေရပါမည်။ အာရုံတိုင်းကို ရှုမှတ် အားထုတ်နေရပါမည်။ ထိုင်နေမှမဟုတ်၊ “လျောင်း-ရပ်-သွား” တိုင်းလည်း သတိကပ် ရှုမှတ်နေရပါမည်။ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်တွင်- ပေါ်လာသော အာရုံတစ်ခုခုအပေါ် မိမိ၏အတ္တဒိဋ္ဌိကို ဖြိုခွင်းနိုင်သော အားကြီးသောဉာဏ် သက်ဝင်ကာ မဂ်ဖိုလ်တရားများကို ရရှိနိုင်ပါမည်။

မှတ်ချက်။ ။ မဂ်ဖိုလ်ကိစ္စ ထားလိုက်ပါအုံး။ ယောဂီသည် အရာရာတိုင်းတွင် ဓမ္မအသိ သက်ဝင်နိုင်လျှင် ယောဂီ၏ သံသရာခရီး အေးချမ်းလှပြီပင် ဖြစ်၏။ လောကဓံတရားများကိုလည်း ခံနိုင်လာလိမ့်မည်။ မိဘ-သားသမီးလောကဓံ/ ဆွေးမျိုးလောကဓံ/ လူမျိုးရေးလောကဓံ/ ပါတီရေး/ နိုင်ငံရေး/ စီးပွားရေး စသည်လောကဓံတရားတို့ကိုလည်း သည်းခံနိုင်လာလိမ့်မည်။ မစ္ဆရိယ-ဝန်တိုခြင်း တရားတို့အတွက်လည်း သည်းခံနိုင်လာပါလိမ့်မည်။ အနာခံကာ ကြာကြာထိုင်နိုင်သော်လည်း အထက်ပါ လောကဓံများနှင့် ကြုံကြိုက်လာ၍ မခံနိုင်သေးလျှင်၊ စာဖွဲ့ပြောဆိုနေသေးလျှင် တရားသိသည် တရားရ သည်မမည်သေးပါ။ ထိုယောဂီသည် သံသရာခရီး အေးချမ်းဖို့ အများကြီးကျင့်ကြံရအုံးမည်ဟု မိမိကိုယ်ကို သတိပေးရမည်။

၁၉။ အချုပ်အားဖြင့်

ယောဂီသည် မျက်စိ နားစသော (၆) ဌာနမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အစွဲနှင့် တကွသော အရုံများကို-

- ရုပ်-ဝိညာဏ်-ဝေဒနာ-သညာ-သင်္ခါရ ဟူသော ပုံထဲတွင်ထည့်သွင်းပြီးမှ ရှုမှတ်ပါ။ (ရုပ်တွင် ရုပ်တရားတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာနှင့် လုပ်ငန်းကိစ္စတို့ကိုပါ ရှုမှတ်ပါ)။
- ထိုရုပ်နာမ်အပေါ်တွင် တည်ရှိနေသော “အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ”ဟူသော သာမညလက္ခဏာများကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

- **အကျိုးအားဖြင့်-** ငါမဟုတ်၊ ကျား/မ မဟုတ်၊ သတ္တဝါမဟုတ်၊ သက်ရှိ/ သက်မဲ့မဟုတ်၊ “ရုပ်-ဝေဒနာစသည်တို့၏ စုပေါင်း လုပ်ဆောင်ချက်သာ ဖြစ်ပါလား” ဟု ဒိဋ္ဌိက္ခာ သိမြင်လာပါလိမ့်မည်။

သတ္တဝါတိုင်း တရားထူး တရားမြတ် ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေ။

၁၈ မိုင်တောရ ဆရာတော်

အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း သတိ

ပြင်းစွာအားထုတ်အပ်သော ဝီရိယ

ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်သော ပညာ

ရုပ်တရားများကို ကြည့်ရှုသိမြင်ခြင်း

ဓာတ်လေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း

လောကကြီး၏ အမှန်ကို သိမြင်ခြင်း

အမြင် (၂)မျိုးဖြင့် မြင်ကြည့်ခြင်း

၁။ ပုံသဏ္ဍာန်ကြောင့်-

လောကလူသားတို့သည် အဘယ်ကိုအကြောင်းပြု၍ လူ/တိရစ္ဆာန်၊ ယောက်ျား/ မိန်းမ၊ မောင်နီ/မဖြူဟု ခေါ်ဆိုကြသနည်း။ ပုံသဏ္ဍာန်ကို အကြောင်းပြု၍ လူဟုခေါ်ဆိုကြ၏။ အမျိုးသား/အမျိုးသမီးဟု ခေါ်ဆိုကြ၏။ မှန်၏။ လောကီလူသားအများစုသည် မောင်နီ၊ မဖြူ၊ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးဟု သတ်မှတ်ခေါ်ဆိုနေကြခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းမှာ ပုံသဏ္ဍာန် ကြောင့်သာဖြစ်၏။ ပုံသဏ္ဍာန်ကို ပဓာနပြုကာ ထိုသို့သတ်မှတ်ခြင်း၊ သမုတ် နေကြခြင်းသာဖြစ်၏။ (သမုတိသစ္စာ / ပညတ်)

၂ပမာ- “ထိုင်ခုံ၊ စားပွဲခုံ” ဟုခေါ်ဆိုကြခြင်းသည် ပုံသဏ္ဍာန်ကြောင့်သာ ဖြစ်၏။ သစ်သားကို အကြောင်းပြုကာ ခေါ်ဆိုခြင်းမဟုတ်။ သစ်သားသည် သစ်သားမှတစ်ပါး မည်သည့်အရာမှမဟုတ်။ သစ်သားသည် ပုံသဏ္ဍာန် အဖော်ခံရသည့်အလျောက် ဘုရားလည်းဖြစ်နိုင်၏။ ခုံလည်းဖြစ်နိုင်၏။ ထိုသဘောကို နားလည်ကြည့်ပါ။

၂။ ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများအရ-

ထိုထိုပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်လာအောင် ပါဝင်ပြုလုပ်ထားသည့် ပစ္စည်းအရ “ဘုရား၊ ထိုင်ခုံ၊ စားပွဲခုံ” ဟု ရှိမည်မဟုတ်။ ထင်ရှားသည်ကို ပြောရသော်- ခုံကို သစ်သားဖြင့် ပြုလုပ်ထား၏။ ထိုသစ်သားကိုသာ ကြည့်သော် ခုံမတွေ့၊ ခုံမရှိ။ သစ်သားသာရှိ၏။ သစ်သားသာတွေ့၏။ ထိုသို့ သိမြင်နိုင်၏။

	ပုံသဏ္ဍာန်အရ	မူလပစ္စည်းအရ
သစ်သား	ခုံ၊ ဘုရား စသည်	သစ်သားသည် သစ်သားသာ

ထို့အတူ လူ၊ တိရစ္ဆာန်များတွင်လည်း ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများကို သိသော် လူ၊ တိရစ္ဆာန်ဟူသော အစွဲများ ကင်းပျောက်နိုင်၏။ (ပါဝင်သည့် သဘာဝများကို အောက်တွင်ပြဆိုလတ္တံ့။ ၅-၁၂၆)

တနည်း- လောကကြီး၏အမှန်ကို သိမြင်နိုင်ရန်

သာမန်အမြင်နှင့် တကယ်အရှိတရား

လောကီနယ်မှ သာမန်အမြင်-

- ❖ **လောကတွင် လူဟူသည်ရှိ၏-** ထိုလူမှာ အသား/ အရိုး/ အကြော/ ဦးခေါင်း/ ခြေ/ လက်ဟူသည် ရှိ၏။ အမျိုးသား/ အမျိုးသမီး/ စိတ်/ အသက်ဟူသည် ရှိ၏။ ဤသို့ လောကလူသားများ လက်ခံထားကြ၏။ (ပညတ်) (၁)
- ❖ **နောက်တစ်မျိုးကား-** ကိုယ်ကာယနှင့်ပတ်သက်၍ နာတာ ထုံတာ၊ လေးတာ - ပေါ့တာ၊ အသက်ရှူတာ- ဖောင်းပိန်ဖြစ်တာ၊ ပူတာ-အေးတာ၊ တွန်းကန်တာ၊ ရွေ့လျားတာ စတာတွေလည်း ရှိ၏။ (ပရမတ်) (၂)

သတိပြုမိသလား-

မှန်၏- ဦးခေါင်းကို ကိုင်ကြည့်သော် မာခြင်း၊ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း စသည်များကို တွေ့နိုင်၏။ လက်ကို ကိုင်ကြည့်သော် မာခြင်း၊ ကြမ်းခြင်း၊ ချောခြင်း၊ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ တွန်းကန်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်းများ တွေ့နိုင်၏။ ကိုင်လိုက်တာက ဦးခေါင်း၊ သို့သော် တွေ့တာက မာတာဖြစ်နေ၏။ ကိုင်တာက တစ်ခု၊ တွေ့တာကတစ်ခု ဖြစ်နေ၏။ သတိပြုကြည့်ပါ။

ဘယ်သူအမှန်လဲ-

ဦးခေါင်းရယ် မာတာရယ်၊ ဘယ်သူက တကယ်ရှိနေတာလဲ၊ ဘယ်သူက အမှန်လဲ။ ဆန်းစစ်ကြည့်သော်- ဦးခေါင်းဟူသည် လူတို့၏ပညတ်ချက်၊ မာခြင်းဟူသည် မိမိကိုယ်တိုင်တွေ့ခြင်း ဖြစ်၏။ ဒါကြောင့် မာခြင်းက အမှန်ဖြစ်နိုင်မည်။

လက်ဖြင့် ဦးခေါင်းကို ကိုင်ကြည့်လိုက်သော်-	၁။ ဦးခေါင်း၊ ဆံပင်စသည် တွေသည်
	၂။ မာ-ပျော့၊ စသည့်သဘောများ တွေသည်။

အကြောင်းယုတ္တိ-

ဦးခေါင်းဟု အဘယ်အကြောင်းကြောင့် ပြောဆိုကြသနည်း။ အကြောင်းယုတ္တိကား အဘယ်နည်း။ စင်စစ်- သူတစ်ပါးမှ/ ပတ်ဝန်းကျင်မှ/ လောကမှ “ဤပုံကို ဤကဲ့သို့ခေါ်” ဟု သမုတ်ထား၍သာ၊ ပညတ်ထား၍သာ ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ ပညတ်သူတို့သည်လည်း ပုံသဏ္ဍာန်ကို ကြည့်၍သာ ထိုသို့ သမုတ်ပြောဆိုနေကြခြင်းဖြစ်၏။ မာခြင်း၊ ပျော့ခြင်းကို ကြည့်ကာ သမုတ်ကြခြင်းကားမဟုတ်။ မာခြင်း ပျော့ခြင်းသည်လည်း ဦးခေါင်းမဟုတ်။

ထိုတွင် “မာခြင်းသဘော”ကို မိမိကိုယ်တိုင် သိမြင်လိုက်ရ၏။ တွေ့နေရ၏။ “မာသည်”ဟု အမည်တပ်ထားခြင်းမှာ မှားချင်မှားနေမည်။ လောကမှာ ပြောဆိုနေကြသည့် “မာတယ်”ဟူသော ပညတ်ချက်နှင့် တူနေ၏။ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေ၏။ ထို့ကြောင့် “မာသည့်သဘော”ဟု ဆို၏။

ဥပမာဆောင်ခြင်းတစ်မျိုး

ဘုရားရုပ်ထုတစ်ခု ဆိုကြပါစို့။ ထိုဘုရားရုပ်ထုကို ကျောက်၊ အုတ်၊ သဲ၊ ဘိလပ်မြေ၊ ရေ တို့နှင့် ပြုလုပ်ထား၏။ ဤတွင် အမြင်က နှစ်မျိုးထွက်လာ၏—

၁။ ဘုရားဆင်းတုတော်။

၂။ ကျောက်-အုတ်-သဲ-ဘိလပ်မြေ-ရေ။

ပုံသဏ္ဍာန်ကို အခြေပြု၍ “ဘုရားဆင်းတုတော်” ဟူ၍ ပြောဆိုကြ၏။
ပုံသဏ္ဍာန်ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဘုရားဟုခေါ်ဆိုကြ၏။ တကယ်က
ကျောက်၊ အုပ်၊ သဲ၊ ဘိလပ်မြေ ပုံကြီးသာဖြစ်၏။ ကျောက်၊ အုပ်၊ သဲ
စသည်တို့က ဘုရားမဖြစ်နိုင်။ ကျောက်သည် ကျောက်၊ သဲသည် သဲမျှသာ
ဖြစ်၏။

ထို့အတူသာ

လောကတွင်လည်း လူ/ကျားမဟု ခေါ်ဆိုနေကြခြင်းသည် ပုံသဏ္ဍာန်
အရသာ ခေါ်ဆိုနေကြခြင်းဖြစ်၏။ တကယ်ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းတို့အရ
(ဓာတ်လေးပါးအရ) ခေါ်ဆိုနေခြင်း မဟုတ်။ ဓာတ်လေးပါးသည်လည်း
လူမဖြစ်နိုင် ကျား/မ မဖြစ်နိုင်။ မြေဓာတ်မှာ အဖို/အမ မရှိ၊ ရေ၊ လေ၊
အပူအအေးဓာတ်တို့မှာ အဖို/အမ မရှိ၊ လူ/တိရစ္ဆာန်ဟူ၍ မရှိ။ မြေဓာတ်သည်
မြေဓာတ်သာဖြစ်၏။ ရေဓာတ်သည် ရေဓာတ်သာ ဖြစ်၏။

တကယ်အရှိတရား (ပရမတ်တရား)

ထို့ကြောင့် တကယ်အရှိတရားကို အကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်တွေ့နေရ၏။ ပုံသဏ္ဍာန် ပညတ်ဖုံးအုပ်နေ၍သာ ပျောက်ကွယ်နေရခြင်း ဖြစ်၏။ တကယ်အရှိတရားကား- ရုပ်အတုံးအခဲနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

အောက်ပါတရားတို့ဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာတုံးကြီးကို တည်ဆောက်ထား၏။ ထိုတွင် ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းတို့သည်လည်း ယိုစိမ့် ထွက်ပေါ်လျက် ရှိကြကုန်၏။

ထင်ရှားစွာ သိနိုင်သော လက္ခဏာများ (လောကအခေါ်စကားလုံးဖြင့် ဖော်ပြရမူ)	ပါဠိလိုအခေါ် (ဓာတ်လေးပါး)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ မာမူ- ပျော့မူ (လက်ဖြင့်ကိုင်ကြည့်သော်) ▪ လေးမူ- ပေါ့မူ (လက်ဖြင့်မကြည့်သော်) ▪ ကြမ်းမူ- ချောမူ (လက်ဖြင့်ပွတ်ကြည့်သော်) ▪ နာကျင်- ကိုက်ခဲ၊ အိပ်ချင်၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်း (သူ့သဘာဝအလျောက် ဖြစ်လာ) 	ပထဝီ (မြေ- ခက်မာ၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ချွေး၊ သွေး၊ တံထွေး၊ မျက်ရည်၊ နှပ်ထွက်၊ ကျင်ငယ် ထွက်ပေါ် ယိုစိမ့်လာ၏။ 	အာပေါ (ရေ- ယိုစီးခြင်း)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ပူမူ ▪ အေးမူ 	တေဇဇ (မီး- ပူခြင်း- အေးခြင်း)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ အသက်ရှူမူ (မိမိလုံ့လမပါပဲ- သူ့သဘာဝအလျောက် ဖြစ်နေ) ▪ ဖောင်းပိန်ဖြစ်မူ ။ ▪ တွန်းကန်မူ (လက်ဖြင့်မိကြည့်သော်) ▪ ထောက်ကန်မူ 	ဝါယော (လေ- တွန်းကန်ခြင်း)

မှတ်ချက်။ ။အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သောကြောင့်၎င်း၊ မျက်စိစသော တစ်ခြားသော ရုပ်တရား များ ခြံရံထားအပ်သောကြောင့်၎င်း၊ ကြီးစွာသော ဖောက်ပြန်ခြင်း ရှိသောကြောင့်၎င်း၊ ကြီးမားစွာ ဖြစ်တတ်သောကြောင့်၎င်း မဟာဘုတ်မည်၏။ (ဓာတ်လေးပါးကိုပင် မဟာဘုတ် ဟုလည်း ခေါ်၏)

ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ရန်-

- ❖ ယောဂီ၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှ အထက်ပါ နာကျင်-ပူ-အေး အသက်ရှူ စသည်များ အမြဲ ထွက်ပေါ်နေသည်ကို သတိပြုကြည့်ပါ။
- ❖ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ထိုပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသောကြောင့် ထိုပစ္စည်း များ ထွက်ပေါ်လာခြင်းသာ။

ဥပမာ- နံရံအပျက်မှ အဘယ်ပစ္စည်းများ ထွက်လာမည်နည်း။ စေတီအပျက်မှ အဘယ်ပစ္စည်းများ ထွက်လာမည်နည်း။ ရေရှိသော ရေဘူးကို သွန်လောင်းချလိုက်သော် အဘယ်အရာများ ထွက်လာမည်နည်း။ ရှိတဲ့ပစ္စည်းများ၊ ပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းများ ထွက်ပေါ်လာမည်သာမဟုတ်ပါလော့။

အထူးမှတ်ရန်။ ။ထွက်ပေါ်လာသည့် သဘောများကို တိုက်ရိုက်မရှုပဲ၊ ထိုသဘော များကို ထုတ်လုပ်ပေးတတ်သည့် မူလတရားခံကိုသာ ရှုမှတ်ပေးရမည်။ ဥပမာ- နာ၏ ကျင့်၏။ ထိုတွင် နာတာကို ရှုမှတ်မနေပဲ၊ “နာတာက ပထဝီ-မြေဓာတ်၊ မြေဓာတ်၏ သဘာဝသည် ဤပုံဤနည်း လုပ်ဆောင်တတ်ပါလား” ဟု စွမ်းရည်ကိုသာ ပဓာနထားကာ ကြည့်ရှုပေးရမည်။

- ❖ **ယောဂီတို့...** ခန္ဓာကိုယ်မှ တစ်ခုခု ထွက်ပေါ်လာတိုင်း “ဒီပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ထား၍ ဒီပစ္စည်းတွေ ပြန်ထွက်လာပါလား” ဟု သိပေးပါ။ “ပထဝီ

(မြေသဘော)ရှိ၍ ပထဝီသဘောထွက်တယ်၊ အာပေါ (ရေ)ရှိလို့ ရေသဘောထွက်တယ်၊ တေဇော (အပူ/အအေးဓာတ်)ရှိလို့ မီးသဘော ထွက်တယ်၊ ဝါယော(လေ)ရှိ၍ လေသဘောထွက်ပါရော့လား”ဟု ခြင်ဆင်ပါ၊ ကြံစည်ပါ၊ သုံးသပ်ပါ၊ ရှုမှတ်ပါ။ ထပ်ကာထပ်ကာ သုံးသပ် ရှုမှတ်နေပါ။ အကြိမ်ကြိမ်နှလုံးသွင်းနေခြင်းကို ပွားများသည်ဟု ခေါ်၏။

ပုံသဏ္ဍာန်ကြောင့်သာ၊ တကယ်က

✽ ဥပမာ... ကျောက်-အုပ်-သဲ-ဘိလပ်မြေ-ရေတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ရုပ်ထုကို ပုံသဏ္ဍာန်အလျောက် နတ်ရုပ်၊ ခြင်္သေ့ရုပ်စသည်ဖြင့် ခေါ်ဆိုကြ သော်လည်း-

တကယ်တော့ နတ်မဟုတ် ခြင်္သေ့မဟုတ်ဟု (စိတ်ထဲမှာ) သိနေသလို၊

✽ **ယခုလည်း ပုံပန်းသဏ္ဍာန်အနေဖြင့်သာ လူ/တိရိစ္ဆာန်၊ ခြေ/လက်စသည်ဟု သမုတ်ကြ၊ ခေါ်ဆိုကြ၊ ပညတ်ကြပေမယ့်၊ တကယ်တော့ ဓာတ်လေးပါး အစုအခဲမျှ ဖြစ်ပါလားဟု သိပေးပါ။ ထပ်ကာထပ်ကာ သိပေးပါ။ အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင်ပါ။ တွေးခေါ်စဉ်းစားနေပါ။**

(တွေးခေါ်ရာမှာ မကြောက်ပါနှင့်၊ မတွေးခေါ် မစဉ်းစားရင် တရားမရပါ။ မှန်ကန်သောအမြင် မှန်ကန် သောအကြံအစည်ရှိမှ တရားတွေ့ရှိပါမည်။)

	ပုံသဏ္ဍာန်အရ	တကယ်ရှိတာက
ဥပမာ-	စေတီ ပုထိုး	ကျောက်၊ အုတ်၊ သဲ၊ ဘိလပ်မြေ၊ ရေ၊ သံ စသည်၊
ခန္ဓာတွင်-	လူ၊ ကျား၊ မ၊	မြေ၊ ရေ၊ မီး၊ လေ စသည်သာ။

ကြည့်ရှုအားထုတ်သည့်အခါ-

ယောဂီသည် ပုံသဏ္ဍာန်ကြားမှ သဘာဝဓာတ်လေးပါးကို ရှာဖွေသည့်အခါ အနည်းငယ်ခဲယဉ်းနေမည်။ ပုံသဏ္ဍာန်ကိုဘဲ မြင်ယောင်နေမည်။ ပုံသဏ္ဍာန်များ ဖုံးလွှမ်းနေခြင်းကြောင့် ဓာတ်သဘောထင်မြင်ရန် ခဲယဉ်းနေမည်။

ထို့ကြောင့် ပုံသဏ္ဍာန်ကြားမှ ဓာတ်သဘောကို ရှာဖွေသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ် ကို တည်ငြိမ်စွာ ထားနိုင်ရမည်။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ သက်တောင့်သက်သာ အနေအထား ရှိနေရမည်။ ထို့နောက် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် နာကျင် ပူအေး တွန်းကန် ကြား တွေးတတ်သည့် သဘောတရားတို့ကိုသာ (ပုံသဏ္ဍာန်မပါစေဘဲ) စူးစိုက်စွာ အာရုံပြုရပါမည်။

ယောဂီသည် ပုံသဏ္ဍာန်ကို ဖယ်ခွာလျက် ဓာတ်လေးပါးသဘောကို ထင်မြင်နိုင်ပြီးဆိုလျှင် အောက်ပါကဲ့သို့ ဆက်လက်အားထုတ်ရပါမည်။

လောကကြီးမှာ လူမရှိ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမမရှိ၊ ငါမရှိ

အဖို-အမ မရှိ

- ❖ ထို “မြေ-ရေ-မီး-လေ”တို့မှာ အမသဘော၊ အဖိုသဘောမပါ။ လူ တိရစ္ဆာန် လက္ခဏာမပါ။ မောင်နီ မဖြူဟုမရှိ။ ရေသည် ရေသာဖြစ်၏။ လေသည် လေသာဖြစ်၏။ ရေတွင် အဖို/အမ ဟူ၍မရှိ။ ကြားလည်း မကြားဘူး။
- ❖ လောကတွင် ပုံရိပ်ကိုကြည့်ကာ အဖို/အမ သမုတ်လေ့ရှိကြ၏။ စင်စစ် ပုံရိပ်ဟူသည် တကယ်မရှိ၊ ဥပမာ- သစ်ပင်အရိပ် သဘောမျှသာ ဖြစ်၏။ မှန်၏ သစ်ပင်အရိပ်ဟူသည် တကယ်မရှိ၊ သစ်ပင်ကြောင့်သာ အရိပ်

ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်၏။ သစ်ပင်မရှိသော် အရိပ်ဟူသည်လည်း မရှိတော့ သည်သာတည်း။

- ❖ ထို့ကြောင့် ယခု ကြမ်းတမ်းခြင်းသဘော ယိုစီးခြင်းသဘော တွန်းကန်ခြင်း သဘော ပူ/အေးခြင်းသဘောတို့ ထွက်ပေါ်နေခြင်းသည် ပုံရိပ်မှ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည် မဟုတ်။ ပါဝင်တည်ဆောက်ထားသည့် ဓာတ်လေးပါး တို့မှ အသီးသီး လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းသာဖြစ်၏။
- ❖ ဓာတ်လေးပါးဘက်မှ ကြည့်သော်လည်း- “မာတာကို အဖိုလို့ပြောမလား၊ အမလို့ပြောမလား။ ရေမှာ အဖို-အမ ရှိမလား” သေချားတွေးကြည့်ပါ။ လေမှာ အဖို အမ ရှိနိုင်မလား။ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်သော အယူအဆ များသာဖြစ်၏။ လောကသဘာဝတွင်လည်း မည်သူမှ “နာကျင်ခြင်းတွင် ရေတွင် လေတွင် ပူအေးခြင်းတို့တွင် အဖို အမရှိသည်”ဟူ၍ မသမုတ် ကြပေ။ မပြောဆိုကြပေ။ ဤကဲ့သို့ ဓာတ်လေးပါးသဘောများကို မူတည်၍ အဖို အမ မရှိကြောင်း ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ တွေးတောကြည့်ပါ။”

လူ-တိရစ္ဆာန်/ ခြေ-လက် မရှိ

- ❖ ထွက်ပေါ်လာသော နာကျင်နေမှုကို ခြေကနာတယ်၊ လက်ကနာတယ် စသည်ဖြင့် အမြင်မှားတတ်၏။ တကယ်တော့- နာကျင်တာကို ခြေ/လက် ဟု ပြော၍မရ၊ လူ/တိရစ္ဆာန်ဟု ပြောဆို၍မရ၊ သတ်မှတ်၍မရ။
- ❖ တကယ်တော့ တစ်စုံတစ်ခု တည်ဆောက်ရန် ပစ္စည်းများ စုပေါင်းလိုက် သော် ပုံသဏ္ဍာန်ဟူသည် အလိုလိုဖြစ်လာသော အရာတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်၏။ သစ်ပင်အရိပ်ကဲ့သို့သာ ဖြစ်ချေ၏။ ထို့ကြောင့် “ခြေ လက်”ဟု စွဲစရာ မရှိ။

❖ မှန်၏။ “လူ၊ တိရိစ္ဆာန်၊ ခြေ၊ လက်” ဟူသည် ဓာတ်လေးပါး အတုံးအခဲ၏ ပုံရိပ် ပေါ်နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။ ဓာတ်လေးပါး မရှိသော် ထိုပုံရိပ်လည်းမရှိ။ ထို့ကြောင့် ထိုပုံရိပ်ကို တကယ်အထင်အခြားရှိသည်ဟူ၍ မသတ်မှတ်သင့် ပေ။

ငါမရှိ / ငါမဟုတ်

❖ ထွက်ပေါ်နေသော နာကျင်ခြင်း ပူ-အေးခြင်း တွန်းကန်ခြင်း စသည်တို့ကို မိမိအလိုဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်ပါ/မဖြစ်ပါနှင့်ဟု တားမြစ်ပြောဆို၍မရ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကလည်း တားမြစ်ပြောဆို၍မရ။ ထို့ကြောင့် နာကျင်နေခြင်း၊ ပူ-အေး ခြင်းတို့သည် ငါမဟုတ်။

❖ မှန်၏- “အကယ်၍ နာကျင်နေတာသည် မိမိသာဆိုရင် မနာကျင်အောင် နေမှာပေါ့။ မနာကျင်အောင် လုပ်ထားလိုက်မှာပေါ့။ မနာကျင်ဖို့ ပြောဆို ထားမှာပေါ့။ မနာကျင်အောင် ထိန်းချုပ်ထားမှာပေါ့။ ယခုထိုကဲ့သို့ မရပါဘူး။”

မှတ်ချက်

သို့သော်လည်း- ကိုယ်ကာယကို လှုပ်ပြင်လိုက်မှ နာကျင်မှုပျောက်ပြေ သွားခြင်းသည်ကား မိမိပိုင်၏ မိမိပြုပြင်နိုင်၏ဟု မဆိုသာ။ ထိုသည်လည်း စိတ်အစဉ် ပြုလုပ်လိုက်ခြင်းကြောင့် သာ ထိုကဲ့သို့ ပြုပြင်လိုစိတ် ပြုပြင်လိုက်ခြင်းအမှုအရာများ ဖြစ်ပေါ်သွားခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ထိုသဘောကို နာမ်အခန်းတွင် ပြဆိုပေအံ့။

စိတ်ကို လေ့ကျင့်ခြင်း

၁။ အမြင်နှစ်မျိုး မြင်ကြည့်ခြင်း

✿ ယောဂီသည် မိမိကိုယ်ကိုကြည့်ကာ-

(၁) လောကအမြင်အရ (ပုံသဏ္ဍာန်အရ)

ဤရုပ်တုံးကြီးသည် လူဖြစ်၏။ အမျိုးသား/ အမျိုးသမီး ဖြစ်၏။

(၂) တကယ်ရှိသည့် ပရမတ်အမြင်အရ

ဤရုပ်တုံးကြီးသည် ဓာတ်လေးပါးဖြင့် တည်ဆောက်ထားသော အစုအပုံ အစုအခဲမျှသာဖြစ်၏ - ဟု အမြင်နှစ်မျိုးဖြင့် မြင်ကြည့်ပါ။

- ဦးခေါင်းကို ကြည့်ကာ၊ လက်ကို ကြည့်ကာ၊ ခြေကိုကြည့်ကာ- “ဒါသည် ဦးခေါင်းဖြစ်၏။ ဒါသည်ပင် ဓာတ်လေးပါး အစုအပုံ ဖြစ်၏” ဟုရှုမြင်ကြည့်ပါ။

၂။ စုပေါင်းထားသည့် အစုအခဲ အစုအပုံအဖြစ် မြင်ကြည့်ခြင်း

ဥပမာ- ပစ္စည်းများစွာ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းကြောင့်၊ ထိုထိုပါဝင်သည့် ပစ္စည်းတို့သည်လည်း ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ကိုယ်စီတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်နေကြခြင်းကြောင့် ကား ယန္တရားစသည်များ လည်ပတ်သွားလာနိုင်သကဲ့သို့။

ထိုအတူ- ဓာတ်လေးပါး ပေါင်းစပ်ထားခြင်းကြောင့်၊ ထိုထိုပါဝင်သည့် ဓာတ်လေးပါးတို့သည်လည်း ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ကိုယ်စီတာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းကြောင့် လူဟူသော ပုံစံတစ်ခု ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။

တကယ်က လူတစ်ယောက်မှ သွားလာနေခြင်းမဟုတ်။ တစ်စုံတစ်ခုမှ အထည်ဖြစ်တစ်ခုမှ လှုပ်ရှားနေခြင်းမဟုတ်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ ကိုယ်စီလုပ်ဆောင် နေကြခြင်းသာဟု နှလုံးသွင်းကြည့်ပါ။ ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။

ဓာတ်လေးပါး၏ သာမညလက္ခဏာကို သိမြင်ခြင်း

သာမညလက္ခဏာများအတွက် မှတ်ဖွယ်

သာမညလက္ခဏာဟူသည် ရုပ်နာမ်တို့၏ အပြစ်သာ၊ ပြဿနာ များသာ၊ ချွတ်ယွင်းချက်သာ၊ လိုအပ်ချက်များသာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အသင်ယောဂီတို့သည် ရုပ်နာမ်သာဘဝတရားများကို ကြည့်ရှုသည့်အခါ (အလုပ်ခေါင်းဆောင်မှ လုပ်ငန်းများကို စီစစ် အပြစ်ရှာသကဲ့သို့) ရုပ်နာမ် တို့၏ အပြစ်ကို စီစစ် ရှာဖွေကြရမည်။

ရုပ်နာမ်တို့၏ အပြစ်၊ ပြဿနာ၊ လိုအပ်ချက်များကို ရှာဖွေလိုက်သော် လုပ်သမျှ ပျက်နေခြင်းကိုသာ တွေ့ရှိမည်။ ထိုရုပ်နာမ်တို့ လုပ်နေခြင်းသည် ဆင်းရဲ၊ ဘေးဒဏ်ကဲ့သို့ တွေ့လိမ့်မည်။ မိမိပြောဆိုထားမြစ်၍မရဟု သိမြင်လာလိမ့်မည်။

အနိစ္စ - မမြဲ - မတည်တံ့ - ပျောက်ဆုံးနေ၏

✽ ထို(ပထဝီစသော)သာဘဝပစ္စည်း (လက္ခဏာ)တို့ မည်မျှပင်ဖြစ်နေ စေကာမူ၊ မည်မျှပင် ပေါ်ထွက်လာစေကာမူ၊ ကြာကြာ တည်မြဲခြင်း မရှိ၊ ကြာကြာ တည်တံ့ခြင်း မရှိ။ တခဏအတွင်းမှာပင် ပြောင်းလဲ- ပျောက်ကွယ်သွားကြလေ၏။

- ❖ မှန်၏။ “မွေးကတည်းက ယခုထိ နာကျင်ဖူးမှာပေါ့။ ယခုရှိသေးလား။ ပူ-အေး ဖူးမှာပေါ့ ယခုရှိသေးလား။ ချွေးတွေထွက်ဖူးမှာပေါ့။ ယခုရှိသေးလား။ လေတွေ ရှူထုတ် / ရှူသွင်းလုပ်ဖူးမှာပေါ့။ ယခုရှိသေးလား။ မရှိတော့ပါဘူး၊ အရင်ကဖြစ်ခဲ့သမျှ ဘာမှမရှိတော့ပါဘူး။”
- ❖ ယခုဖြစ်နေခြင်း တို့သည်လည်း အဟောင်းမဟုတ်၊ အသစ်ထပ်ဖြစ်နေခြင်းတို့သာ။ ယခုဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်းသည်လည်း မညီညွတ်တဲ့ အခိုင်အတန့်လေး တစ်ခုမျှပါပဲ။ တစ်ခဏပါပဲ။ ဖြစ်သမျှ နောက်ဆုံးတော့ ကုန်ဆုံးသွားရမှာပါပဲ။ ပျောက်ကွယ်သွားရမှာပါပဲ။ မပျောက်မှာ မပူပါနှင့်။ တည်ရှိနေမှာ မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ အစရှိရင် အဆုံးဆိုတာ ရှိစမြဲပါ။ ဖြစ်ခြင်းရှိရင် ပျက်ခြင်းဆိုတာ ရှိစမြဲပါ။

အနတ္တ-အခုဖြစ်နေတာ ငါ့အလိုအတိုင်းမဟုတ်

- ❖ ထို မြေ-ရေ-မီး-လေဟူသော သဘာဝလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာတိုင်း၊ တစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း မိမိဖြစ်သည်ဟု ထင်မှတ်တတ်၏။ မိမိနှင့်ဆိုင်သည်ဟု ထင်မှတ်တတ်၏။ မိမိပိုင်သည်ဟု ထင်မှတ်တတ်၏။ မိမိခန္ဓာမှ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟု ထင်မှတ်တတ်၏။
- ❖ တကယ်တော့... ထိုသဘာဝပစ္စည်း(လက္ခဏာ)တို့ကို မိမိပိုင်သည်၊ မိမိနှင့်ဆိုင်သည်ဆိုပါက- ထိုသဘာဝပစ္စည်းတွေကို မနာကျင်ဖို့၊ မပူဖို့၊ အသက်မရှူဖို့ ပြောကြည့်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် မနာကျင်ဖို့ ပြုပြင်ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုမှမရနိုင်ပါဘူး။
- ❖ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်... ငါမဟုတ်၊ ငါမပိုင်၊ ငါနှင့်မဆိုင်၊ ငါ့အလိုသို့ မလိုက်သောကြောင့်ပင်တည်း။

✿ ထိုသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင်ပါ။ ထပ်ကာ ထပ်ကာ သိနေပါ။ တွေးကြည့်နေပါ။

ဒုက္ခ-ဆင်းရဲ၏

✿ ထို မြေ-ရေ-မီး-လေဟူသော သဘာဝလက္ခဏာများ ဖြစ်နေခြင်းကို- မဖြစ်ပေါ်ဖို့၊ မပူဖို့၊ မနာကျင်ဖို့ ပြောဆိုကြည့်ပါ။ မရနိုင်ပါဘူး။

✿ သားဆိုး/သမီးဆိုးကို မွေးထားရသောမိဘပမာ- ပြောဆို၍လည်းမရ- လွှင့်ပစ်၍လည်းမဖြစ်။ မကြိုက်လည်းပေါင်း၊ ကြိုက်လည်းပေါင်း။ ဒါတွေနှင့်နေရခြင်းဟာ စိတ်ဆင်းရဲစရာ အတိသဖြစ်၏။

✿ တကယ်တော့ မလွတ်စတမ်းသော ဒုက္ခကြီးကို ခံစားနေသည်သာ။ မပြီးစီး နိုင်သော ညှဉ်းဆဲ နှိပ်စက်မှုကို ခံနေရသည်သာတည်း။ ထောင်ကျသား ကဲ့သို့ ဝဋ်ဆင်းရဲကို ခံနေရသည်သာ။ ဘေးသင့်နေကြရခြင်းသာ ဖြစ်၏။ အပြစ်ရှိသူကဲ့သို့ ဒဏ်ခတ်ခံနေရခြင်းသာ ဖြစ်၏။

✿ ထိုသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင်ပါ။ ထပ်ကာ ထပ်ကာ သိနေပါ။ ပွားများနေပါ။ တွေးတောနေပါ။

တည်ရှိနေသော ခန္ဓာကိုယ်အထည်ခြပ်ကြီးတွင် ငါအစွဲပျောက်ပုံ

ဓာတ်လေးပါးတို့၏ လုပ်ငန်းကိစ္စကြောင့် အထည်ခြပ်တုံးကြီး တည်ရှိနေခြင်းသာဖြစ်၏။

• ပထဝီ (မြေ)-	ကျန်သုံးပါးတို့၏ တည်ရာဖြစ်ခြင်း (ဖန်ခွက်ကဲ့သို့)
• အာပေါ (ရေ)-	ကျန်သုံးပါးတို့ကို တိုးပွားစေခြင်း (ရေကဲ့သို့)
• တေဇော (မီး)-	ကျန်သုံးပါးတို့ကို ရင့်ကျက်စေခြင်း (အပူပေးသကဲ့သို့)
• ဝါယော (လေ)-	ကျန်သုံးပါးတို့ကို ရွေ့လျားစေခြင်း (သစ်ရွက်ကို လေတိုက်သကဲ့သို့)

လောကဥပမာဖြင့် ရှင်းလင်းချက်

ပထဝီ

ယောဂီ၏ ခန္ဓာအထည်ခြပ်ကြီး (အသားတုံး)ကို ပထဝီဟုခေါ်၏။ ထိုအထည်ခြပ်ကြီးသည် လေ-ရေ-မီးဓာတ်တို့၏ တည်ရာအဖြစ်ကို လုပ်ဆောင်ပေး၏။ ရေအတွက် ဖန်ခွက်သည် တည်ရာဖြစ်သကဲ့သို့ပင်တည်း။

တည်ရာအဖြစ်လုပ်ဆောင်ပေးရင်း နာမူ-ကျင်မူ မာမူ-ပျော့မူ စသည်တို့ ထွက်ပေါ်လာခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ကားအင်ဂျင်မှ လည်ပတ်ရန် အားစိုက်ရင်း မီးခိုးထွက်သလိုပင်။ တည်ရာအဖြစ်လုပ်ဆောင်ခြင်းကို လုပ်ငန်းကိစ္စဟုခေါ်၏။ ထွက်ပေါ်လာသော နာမူကျင်မူ စသည်ကို လက္ခဏာဟုခေါ်၏။

(အကြောင်းအကျိုးအရပြောဆိုရသော်- တည်ရာအဖြစ် အားစိုက်နေခြင်းသည် အကြောင်း၊ “နာမူ ကျင်မူ မာမူ” စသည်တို့သည် အကျိုးဟုပင် ဆိုရပေမည်။ အကြောင်းအကျိုးအနေဖြင့် ရှုမှတ်ရန် ညွှန်ပြနေခြင်းမဟုတ်၊ သဘောတရား သိရန်သာ ပြဆိုခြင်းဖြစ်သည်။)

မှတ်ချက်

လက္ခဏာဟူသည် မှတ်ကြောင်း၊ သင်္ကေတဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။ နာမူ ကျင့်မှု မာ-ပျော့မှု သင်္ကေတကိုကြည့်ပြီး ပထဝီရှိ၏ဟု သိနိုင်၏။ **ကိစ္စဟူသည်** ထိုထိုသဘာဝ၏ တကယ် လုပ်ဆောင်မှုကို ခေါ်၏။

အာပေါ-တေဇော-ဝါယော (လောကစကားအရ နားလည်ရသော်)

အာပေါခေါ်သော ရေကို ပထဝီဟုခေါ်သော အတည်ခြပ်ကြီးတွင် ရောထည့်လိုက်၏။ ထို့ကြောင့် အထည်ခြပ်နေရာစုံမှ ချွေးသွေးဟုဆိုသော ရေများ ထွက်ပေါ်လာ၏။ ရေသည် ပွအောင်/ကြီးအောင် လုပ်တတ်၏။ ပွအောင် ကြီးအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းကို လုပ်ငန်းကိစ္စ၊ ထွက်ပေါ်လာသော ချွေး သွေးစသော ယိုစီးခြင်း သဘောများကို လက္ခဏာဟုခေါ်၏။ (လူ၏ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ရေဓာတ် ၆၀/၇၀ ရာခိုင်နှုန်းဖြင့် တည်ဆောက်ထား၏။)

တေဇောဟုခေါ်သော မီးကို ပထဝီဟုခေါ်သော အတည်ခြပ်ကြီးတွင် ရောထည့်လိုက်၏။ ထို့ကြောင့် အထည်ခြပ်နေရာစုံမှ (ကိုယ်ကာယ တစ်ခုလုံး မှ) ပူမှု/အေးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ မီးသည် ရင့်ကျက်အောင် သန်မာအောင် (ဆွေးမြေ့အောင်) လုပ်တတ်၏။ ရင့်ကျက်အောင် သန်မာအောင် (ဆွေးမြေ့ အောင်) လုပ်ဆောင်ခြင်းကို လုပ်ငန်းကိစ္စ၊ ထွက်ပေါ်လာသော ပူမှု/အေးမှု များကို လက္ခဏာဟုခေါ်၏။

ဝါယောဟုခေါ်သော လေကို ပထဝီဟုခေါ်သော အတည်ခြပ်ကြီးတွင် ရောထည့်လိုက်၏။ ထို့ကြောင့် အထည်ခြပ်ကြီး (ခန္ဓာကိုယ်ကာယကြီး) ကွေးခြင်း၊ ဆန့်တန်းခြင်း၊ သွားခြင်း၊ လာခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်၏။ ရွေ့လျားနိုင် အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းကို လုပ်ငန်းကိစ္စ၊ ထွက်ပေါ်လာသော အသက်ရှူမှု-ဖောင်းပိန်ဖြစ်မှု- တွန်းကန်မှု စသည်များကို လက္ခဏာဟုခေါ်၏။ ယောဂီသည်

ထိုသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင်ပါ။ ထပ်ကာထပ်ကာ သိနေပါ။ တွေးတောနေပါ။

လုပ်ငန်းကိစ္စ၏ သာမညလက္ခဏာများကို သိမြင်ခြင်း

အနိစ္စ- မမြဲ-မတည်တံ့-ပြောင်းနေ၏-ကြီးရင့်နေ၏။

- ✦ ဥပမာ ရေခွေးကြိုသည့်အခါ ပထမထည့်လိုက်သည့်ရေသည်လည်း ရေပင်ဖြစ်၏။ ရေခွေး ကျက်တော့လည်း ရေပင်ဖြစ်၏။ ရေအားဖြင့် ထူးခြားမှုမရှိ။ သို့သော် အရည်အသွေးအားဖြင့် မတူတော့ပေ။ ထူးခြားသွားလေ၏။
- ✦ ထို့အတူ မနေ့ကလည်း ဒီဓာတ်လေးပါး၊ ဒီနေ့လည်း ဒီဓာတ်လေးပါး၊ ဒီခန္ဓာအထည်ခြစ်ကြီးပင်။ သာမန်ကြည့်ရင် တူသလို ထင်ရသော်လည်း၊
- ✦ တကယ်တော့ ရေက ပွအောင်လုပ်နေမှုကြောင့်၊ မီးက ရင့်ကျက်အောင် လုပ်နေမှုတို့ကြောင့် ကိုယ်ကာယတုံးကြီး စက္ကန့်နှင့်အမျှ ကြီးရင့်ပြောင်းလဲနေ၏။
- ✦ နှစ်အပိုင်းအခြားအားဖြင့်ကြည့်သော် ပိုမိုထင်ရှားနိုင်၏။ လွန်ခဲ့သောနှစ်များမှ ကိုယ်ကာယ အခြေအနေနှင့် ယခုလက်ရှိ ကိုယ်ကာယ အခြေအနေ မတူတော့ချေ။ အိုမင်း ကြီးရင့်သွားပြီပင် ဖြစ်၏။ ပြောင်းလဲသွားပြီပင် ဖြစ်၏။
- ✦ ထို့ကြောင့် လွန်ခဲ့သောအချိန်မှဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်သည် ယခုဖြစ်နေသော ခန္ဓာကိုယ် မဟုတ်တော့ချေ။ ထိုကိုပင် မမြဲဟုခေါ်၏။

✿ အဆက်မပြတ် နာကျင်နေမှု၏ အနိစ္စကို ရှုမှတ်သည့်အခါတွင်လည်း အမြဲပြောင်းလဲနေသော ကိုယ်ကာယကိုမှီကာ ဖြစ်ပေါ်လာသော နာကျင်မှု သည်လည်း ပြောင်းလဲနေသည်သာတည်း။ ယခင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော နာကျင် မှုသည် ယခုနာကျင်မှု မဟုတ်တော့ချေ။ (အကျယ်ကို အောက်တွင်ရှုပါ)

(အနတ္တသဘော၊ ဒုက္ခသဘော အပေါ်တွင် ပြဆိုခဲ့ပြီးအတိုင်းသိလေ)။

ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာတွင် အနိစ္စကို ရှုဖွေခြင်း

ယောဂီသည် ဆက်တိုက်နာကျင်နေသော (ပထဝီမှ ဖောက်ပြန် နေသော) ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာတွင် အနိစ္စ-မမြဲခြင်းလက္ခဏာကို ထင်မြင်ဖို့ ရန်အတွက်- အထက်ပါ ဓာတ်လေးပါးတို့၏ လုပ်ငန်းကိစ္စနှင့် ထို၏မမြဲခြင်း လက္ခဏာကို အာရုံပြုရပါမည်။

✿ ပထဝီ(မြေ)မှ တည်ရာအဖြစ် ဆောက်တည်ထားကာ၊ အာပေါ(ရေ)မှ တိုးပွားအောင် ပြုခြင်း၊ တေဇော(မီး)မှ ရင့်ကျက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဝါယော(လေ)မှ ရွေ့အောင်ပြုလုပ်ခြင်းဟူသော လုပ်ငန်းကိစ္စတို့ကား ဧကန်ရှိနေကြကြောင်း ရှေးဦးစွာ သဘောပေါက်ထားပါ။ ထိုလုပ်ငန်း ကြောင့်လည်း ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဤပုံဤသဏ္ဍာန် ကြီးရင့် ကြီးပြင်းလာခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

✿ ဥပမာ- နံရံလိုပင် ဖြစ်၏။ ဘိလပ်မြေ၊ ရေ၊ သဲစသည်တို့မှ မိမိတာဝန်ကိုယ်စီ အသီးသီး တာဝန်ယူထားကြသောကြောင့် နံရံအနေဖြင့် ရပ်တည်နေ သကဲ့သို့ပင်။

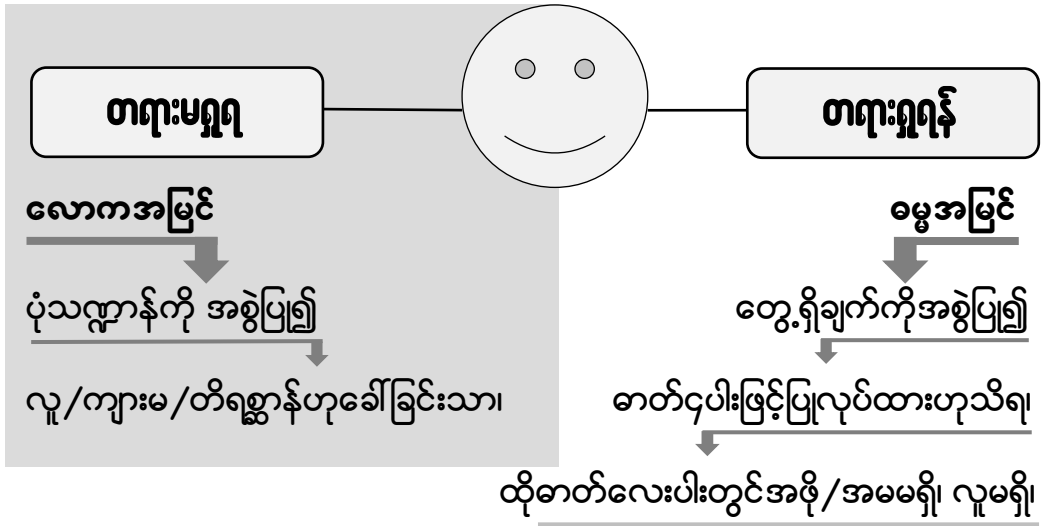
- ❖ **ထို့အတူ-** ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ‘မီး၊ ရေ’ ဟူသော ပဓာနအကြောင်း အချို့ကြောင့် အမြဲ ကြီးရင့် ပြောင်းလဲနေကြ၏။ စက္ကန့်တိုင်း ကြီးရင့် ပြောင်းလဲနေကြ၏။
- ❖ **ထိုထက် ရှင်းအောင် ပြောရသော်-** မိမိ၏အသက်ကို နှစ်ပုံပုံကာ လွန်ခဲ့သော နှစ်များမှ ရှိခဲ့သောရုပ်ရည်နှင့်၊ ယခုရှိနေသောရုပ်ရည် ကွာခြားလှပုံကို သတိပြုကြည့်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ကွာခြားနေသနည်း၊ ကြီးရင့် ပြောင်းလဲ နေကြသောကြောင့်ပင်။ ထိုကဲ့သို့ ပြောင်းလဲနေခြင်းသည်လည်း တစ်နှစ်မှ တစ်ခါပြောင်းသည်မဟုတ်၊ တစ်လမှ တစ်ခါပြောင်းသည်မဟုတ်၊ တစ်နေ့မှ တစ်ခါပြောင်းသည်မဟုတ်၊ စက္ကန့်တိုင်း ပြောင်းလဲနေကြသည်ကို သတိပြု ကြည့်ပါ။
- ❖ နာကျင်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသော ခန္ဓာအထည်ဒြပ်ကြီးသည် ပြောင်းနေ ခြင်းကြောင့် ထိုအထည်ဒြပ်ကြီးကိုမှီကာ ထွက်ပေါ်လာသော နာကျင်ခြင်း၊ ပူခြင်းစသည့် အကျိုးတရားများလည်း ပြောင်းနေကြသည်သာတည်း။

ထို့ကြောင့်

- ❖ ရှေးရှေးမှ ဖြစ်သောရုပ်(နာမ်)သည် ယခုသို့မရောက် - အနိစ္စ။
- ❖ ယခုမှ ဖြစ်သောရုပ်(နာမ်)သည် အနာဂတ်သို့မရောက် - အနိစ္စ။
- ❖ အနာဂတ်တွင် ဖြစ်လတ္တံ့သောရုပ်(နာမ်)သည် တစ်ခြားသို့မရောက် - အနိစ္စ။

ဤသို့သောနည်းဖြင့် ယောဂီသည် (သစ်ပင်ငယ်ရာမှ ကြီးရာသို့၊ လူငယ်မှ လူကြီးသို့) အမြဲကြီးရင့် ပြောင်းလဲနေတတ်သော ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော နာကျင်မှုဟူသော လက္ခဏာတို့သည်လည်း အစဉ်အမြဲ ပြောင်းလဲနေသည်သာတည်းဟု အကြိမ်ကြိမ် ရှုမှတ်အားထုတ်နေရပါမည်။ တွေးတော ဆင်ခြင်နေရပါမည်။

ပြဆိုခဲ့ပြီး သဘောတရားကို အကျဉ်းချုပ် နားလည်ခြင်း



- ထိုဓာတ်လေးပါးကို...
ငါ့အလိုဖြင့်ပြုပြင်၍မရ-အနတ္တ၊
- တည်မြဲခြင်းမရှိ-အနိစ္စ၊
- ဖြစ်ပေါ်နေတာတွေကရပ်တန့်ခြင်းမရှိ-ဒုက္ခ၊

ခန္ဓာကိုယ် အတုံးအခဲတွေရှိနေခြင်းသည်

ဓာတ်လေးပါးတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကြောင့်သာ

ဥပမာ... နံရံတွင် ပါဝင်ကြသော ကျောက်-အုတ်-သဲ-ဘိလပ်မြေ-ရေ တို့သည် သူ့တာဝန်သူ အသီးသီးယူဆောင်ကြသည့်အတွက်ကြောင့် နံရံဟု ဖြစ်လာသကဲ့သို့။

ယခုလည်း မြေ-ရေ-လေ-မီး တို့၏ တာဝန်အသီးသီးကို လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းကြောင့် ဤကဲ့သို့ အတုံးအခဲ သဘောများတွေ့နေရခြင်းဖြစ်၏ဟု သဘောပေါက်ရာ၏။

ထိုသည်လည်း -

- တည်မြဲခြင်းမရှိ (ပြောင်းနေသောကြောင့်) အနိစ္စ၊
- ရပ်တန့်တားခြင်းငှါ မစွမ်းနိုင်တော့ ပြုသမျှခံနေရသည့် ဒုက္ခ၊
- မိမိအလိုဖြင့် တားမြစ်ခြင်းငှါ ပြုပြင်ခြင်းငှါမစွမ်းနိုင်သောကြောင့် အနတ္တ။

ပရမတ်အပေါ်စွဲကပ်နေသော အမည်ပညတ်ခွာပုံ

၁။ သူပြောတာကို နားထောင်ခြင်း။

၂။ သဘာဝကို ဆန်းစစ်ခြင်း။

အထက်ပါ နှစ်ရပ်ဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်သွားပါက ပရမတ်အပေါ် စွဲကပ်နေသော စကားလုံးပညတ်များ ကင်းပျောက်နိုင်ပါမည်။

၁။ သူပြောတာကို နားထောင်ခြင်း (စိတ်အစွဲကို ပျောက်ခြင်း)

စကားလုံးမပါသော သဘောတွေ ထွက်ပေါ်လာတယ်	စိတ်အစွဲကတော့	သေချာတွေ့ကြည့်ပါ	
<p>လောကအင်္ဂါဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ရရင် နာခြင်းနှင့်တူတဲ့- ကျင့်ခြင်းနှင့်တူတဲ့- လေးခြင်းနှင့်တူတဲ့-</p>	<p>ပရမတ် သဘာဝ အားဖြင့် သဘော တွေ ထွက်ပေါ် လာ၏။</p>	<p>နေရာဌာနအားဖြင့် ခြေဟု၊ လက်ဟု၊ ဒူးဟု ပြောပြီ။</p> <p>အမည်အားဖြင့်- နာတာ၊ ထုံတာ ပူတာ၊ အေးတာ စသည်ဖြင့် ပြောပြီ။</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ခြေထောက်ဆိုတဲ့ အရာက ဘယ်တော့မှ ခြေထောက်ဖြစ်ပါ တယ်ဟု မပြော။ ▪ နာတာကလည်း နာနေ တာပါဟု မပြော။ ▪ သူတို့မပြောတဲ့အရာ တွေကို မိမိမှလည်း ဘာမှမပြောပဲ၊ သူပြသလောက်ကို သာ ကြည့်ရှုရ၏။
<p>ချွေးထွက်/သွေးထွက်/ ယိုစီးခြင်းနှင့်တူတဲ့-</p>			
<p>ပူအေးခြင်းနှင့်တူတဲ့-</p>			
<p>အသက်ရှူ/ဖောင်းပိန် တွန်းကန်ခြင်းနှင့်တူတဲ့-</p>			

၂။ သဘာဝကို ဆန်းစစ်ခြင်း

ပညတ်ပျောက်လိုသောသူသည် သဘောသဘာဝကို ဦးစားပေး၍ ကြည့်ရှုရမည်။ ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်+ နာမ်တို့၏ သဘာဝလက္ခဏာကိုကြည့်၍ “အော် ရုပ်နာမ်တို့၏ စွမ်းရည်၊ လုပ်ဆောင်ချက် တို့ကဒီလိုပါလား” ဟု အဓိကအာရုံစိုက် သိပေးနေရမည်။

နာကျင် / ကိုက်ခဲ -

- ကာယအကြည်၏ ဖော်ပြတတ်သော သဘောသဘာဝ၊ လုပ်ဆောင်ချက်၊ စွမ်းရည်။
- (သို့မဟုတ်) ပထဝီ၏ အခုလို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော သဘာဝ၊ လုပ်ဆောင်ချက်၊ စွမ်းရည်ကို သိပေးရမည်။
- ကာယအကြည်/ ပထဝီဟူသော စကားလုံးပေါ်တွင်လည်း သောင်တင်နေသည် မဟုတ်ပဲ၊ ထိုပထဝီ၏ လုပ်ဆောင်ချက် စွမ်းရည်ကို အဓိကသိပေးရမည်။

ပူ-အေး-

- ကာယအကြည်၏ ဖော်ပြတတ်သော သဘောသဘာဝ၊ လုပ်ဆောင်ချက်၊ စွမ်းရည်။
- (သို့မဟုတ်) တေဇော၏ အခုလို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော သဘာဝ၊ လုပ်ဆောင်ချက်၊ စွမ်းရည်ကို သိပေးရမည်။
- ကာယအကြည်/ တေဇောဟူသော စကားလုံးပေါ်တွင်လည်း သောင်တင် နေသည်မဟုတ်ပဲ၊ ထိုတေဇော၏ လုပ်ဆောင်ချက် စွမ်းရည်ကို သိပေးရမည်။

အသက်ရှူ

- ကာယအကြည်၏ ဖော်ပြတတ်သော သဘောသဘာဝ၊ လုပ်ဆောင်ချက်၊ စွမ်းရည်။
- (သို့မဟုတ်) ဝါယော၏ အခုလို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော သဘာဝ၊ လုပ်ဆောင်ချက်၊ စွမ်းရည်ကို သိပေးရမည်။
- ကာယအကြည်/ ဝါယောဟူသော စကားလုံးပေါ်တွင်လည်း သောင်တင်နေသည်မဟုတ်ပဲ၊ ထိုဝါယော၏ လုပ်ဆောင်ချက် စွမ်းရည်ကို အဓိက သိပေးရမည်။

စွမ်းရည်၊ လုပ်ဆောင်ချက်၊ ထိုထိုရုပ်တရားတို့၏ ဂုဏ်သတ္တိကို ချီးမြှောက်နေခြင်းဖြင့် သဘာဝတရားတို့ကို ထင်ရှားစွာ သိမြင်နိုင်၏။

အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း သတိ

ပြင်းစွာအားထုတ်အပ်သော ဝီရိယ

ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်သော ပညာ

အကြည်ရုပ်များကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း

မျက်စိ နား စသော ရုပ်တရားများကို သိမြင်ခြင်း

အကြည်ဓာတ်ဟူသည်-

မြင်စရာအဆင်း၊ ကြားစရာအသံ စသည်တို့ကြောင့် မျက်စိ၊ နား စသည်ကို တည်ဆောက်ထားရာ မဟာဘုတ်တို့ကို ကြည်လင်စေ၏။ ရှင်းလင်းစေ၏။ မြင်စရာမရှိ ကြားစရာမရှိသော အချိန်ဝယ် မကြည်လင်။ ထို့ကြောင့် မျက်စိ အကြည် နားအကြည်ဟု ခေါ်ဆို၏။

- ✿ မျက်စိ၏အကြည်- မြင်တတ်၊ ကြည်လင်တတ်သောလက္ခဏာရှိ၏။
- ✿ နား၏အကြည်- ကြားတတ်၊ ကြည်လင်တတ်သောလက္ခဏာရှိ၏။
- ✿ နှာခေါင်း၏အကြည်- နှမ်းရှူတတ်၊ ကြည်လင်တတ်သောလက္ခဏာရှိ၏။
- ✿ လျှာ၏အကြည်- ရသာသိတတ်၊ ကြည်လင်တတ်သော လက္ခဏာရှိ၏။
- ✿ ကိုယ်အကြည်- တွေ့ထိတတ်၊ ကြည်လင်တတ်သောလက္ခဏာရှိ၏။
- ✿ နှလုံး၏အကြည်- တွေးတောတတ်၊ ကြည်လင်တတ်သော လက္ခဏာရှိ၏။
(ဟဒယဝတ္ထု+မနောဓာတ်)

သတိပြု ရှုမှတ်ဖွယ်

ယောဂီသည် မြင်သည့်အခါ “မျက်စိဆိုသည့် သဘာဝတရားမှ မြင်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါလား” ဟု ကြည့်ရှုမှတ်သားနေရပါမည်။ ထိုမျက်စိကို အာရုံပြုသည့်အခါတွင်လည်း မျက်စိအလုံးကြီးကို အာရုံပြုနေခြင်းမျိုး မဟုတ်ပဲ၊ ထိုမျက်စိထဲတွင် အဆင်းကို ထင်မြင်တတ်သည့် သဘာဝတရားကို အာရုံပြုတတ်ရပါမည်။ မျက်စိကို “မြင်တတ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာတစ်ခု” လို ရှုမြင်ကြည့်ပါ။

မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နမ်းရှူတိုင်း၊ ရသာသိတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ တွေးတောတိုင်း ကိရိယာတစ်ခု၊ ပစ္စည်းတစ်ခုလို တွေးမြင်တတ်ရမည်။ ကြားတတ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာ၊ နမ်းရှူတတ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာ၊ ရသာသိ တတ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာ၊ တွေ့ထိတတ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာ၊ တွေးတော တတ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများအဖြစ် ထင်မြင်ကြည့်ပါ။

လက္ခဏာထင်ရန် စွမ်းရည်ကို ကြည့်ပါ

လက္ခဏာဟူသည် မှတ်ကြောင်း သိကြောင်းပင်တည်း။ ပထဝီဟုသိရန်၊ နားဟုသိရန် လက္ခဏာကို စောင့်ဖမ်းရမည်။ နာကျင်မှုဖြစ်လာသော် ပထဝီ- မြေဓာတ်ဟုသိပါ။ ပူလာသော် တေဇော- အပူ/အအေးဓာတ်ဟုသိပါ။ ငှက်သံကြားသော် နားဟုသိပါ။ အတွေးပုံရိပ်ပေါ်လာသော် နှလုံးအကြည် ဟုသိပါ။ သို့သော်လည်း ထိုနာကျင်မှု “ငှက်သံ၊ ပူမှု” တို့မှာတင် ရပ်တန့်မနေပဲ ထိုသဘောကို ထုတ်လုပ်တတ်သော ပထဝီ အာပေါ၊ မျက်စိ၊ နား စသည့်တို့၏ “စွမ်းရည်၊ စွမ်းပကား” ထိ သွားရောက် ကြည့်ရှုရပါမည်။

ဥပမာ ယောဂီသည် သစ်ပင်ကို မြင်နေသည် ဆိုပါစို့။ ထိုအခါ သစ်ပင်မှာ တင် ရပ်တန့်မနေပဲ၊ မြင်တတ်သည့် မျက်စိ၏ စွမ်းရည်ကို အာရုံပြုပါ။ မြင်တတ်

သည့် စွမ်းရည်ကို အာရုံပြုသည့်အခါ သစ်ပင်ကို အာရုံပြုနေစရာ မလိုတော့ပေ။ အာရုံမပြုလေ ကောင်းလေပင်ဖြစ်၏။

ကြားသည့်အခါလည်း ထိုအတူသာ။ ကြားနေသည့် ငှက်သံကို အာရုံပြုရန် မလိုပါ။ ကြားတတ်သည့်နားကိုသာ ချီးမွမ်းခန်း ထုတ်နေပါ။

တွေ့ထိသည့်အခါလည်း ထိုအတူအားထုတ်ပါ။ အသက်ရှူနေသည် ကိုတွေ့သော် ဝါယော-လေ အထိသွားလိုက်ပါ။ ဝင်လေ-ထွက်လေ စသည် ဖြင့် အာရုံမပြုတော့ပဲ ဝါယော-လေ၏ သဘာဝ/လုပ်ဆောင်တတ်မှု/ စွမ်းရည်ကို နှလုံးသွင်း ကြည့်ရှုနေရပါမည်။ နာကျင်ခြင်းကို တွေ့သည့်အခါ တွင်လည်း နာကျင်နေသည်ကို အာရုံပြုမနေပဲ ပထဝီ-မြေဓာတ်၏ လုပ်ဆောင်ချက် တစ်ရပ်အနေဖြင့် ဦးစားပေးကာ သိမြင်ပေးရပါမည်။

ကာယအကြည် သဘောတရား

- ❖ ကာယအကြည်သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် ပျံ့နှံ့လျက် တည်ရှိနေ၏။ အစိုဓာတ်ရှိသည့် နေရာတိုင်းတွင် ကာယအကြည်ရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ် အထည်ခြစ်ကြီး၏ အတွင်းရော အပြင်ပါ တည်ရှိပျံ့နှံ့လျက်ရှိ၏။
- ❖ ကာယအကြည်၏တာဝန်ကား ဓာတ်သုံးပါး(မြေ- ရေ- မီး)မှ ဖော်ပြဖောက်ပြန်သမျှကို အသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်စေဖို့ တာဝန်ယူပေးရသည့် သဘောရှိ၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဓာတ်သုံးပါးမှ လှုပ်ရှားသမျှ ကာယအကြည်မှ တင်ပြရသည့် ဖော်ပြရသည့်သဘောရှိ၏။
- ❖ ကာယအကြည်ဓာတ်သည် ရေကိုမသိတတ်။ ရေထွက်လာသည့်အခါ ပူ-အေးသဘော၊ မြေသဘော စသည်ဘက်သို့ ရောက်သွားမှ ချွေးပါလား ရေပါလားဟု သိရ၏။

✿ ကာယအကြည်နှင့် ဓာတ်လေးပါးတို့သည် ခွက်ထဲတွင် ရေနှင့် သံပရာသီးရည် ရောထည့်ထားသလိုပင်ဖြစ်၏။ ရေသည် ဓာတ်သုံးပါး (မြေ-လေ-မီး)နှင့်တူ၏။ သံပရာသီးရည်သည် ကာယအကြည်နှင့်တူ၏။ ရေကို ထိတိုင်း သံပရာရည်ကို ထိမည်ပင်ဖြစ်၏။ ထို့အတူ ဓာတ်လေးပါးခေါ် ခန္ဓာကိုယ်အထည်ခြပ်ကြီးကိုထိတိုင်း အကြည်ဓာတ်ကို တွေ့ထိမည်ပင်ဖြစ်၏။

နှလုံးအကြည် သဘောတရား

- ✿ နှလုံးအကြည်ဟူသည် ဟဒယ-နှလုံးနှင့် မနောဓာတ်ပင်ဖြစ်၏။ စင်စစ် မနောဓာတ်သည် နာမ်စာရင်းဝင် ဖြစ်၏။ (နှလုံးနှင့်အကြည် တွဲသုံးခြင်းမျိုး စာပေထဲတွင် မရှိ။ သို့သော်လည်း အများနားလည်စေရန် မနောဓာတ်ကို အကြည်ဟု သုံးနှုန်းထားသည်။)
- ✿ နှလုံးအကြည်သည် အတွေးပုံရိပ်များနှင့်ထိကာ နာမ်လေးပါးကို ထွက်ပေါ်လာစေ၏။
- ✿ နှလုံးအကြည်သည် လွန်ခဲ့သောအတိတ်နှင့် မလာသေးသောအနာဂတ် အကြောင်းအရာများကို တွေးတောတတ်၏။
- ✿ စင်စစ် နှလုံးအကြည်သည် နာမ်ခန္ဓာလေးပါးကို ထုတ်လုပ်ပေး၏။ ဦးနှောက်သည် အတိတ်မှ ပြုလုပ်၊ ပြောဆို၊ ကြံစည်ခဲ့သမျှသော အကြောင်းအရာများကို သိမ်းဆည်းထား၏။ နှလုံးအကြည်မှ ထွက်ပေါ်လာသော နာမ်တရားလေးပါးသည် ဦးနှောက်ကသိမ်းဆည်းထားသော သက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ထုတ်ယူကာ ဥပါဒါန်-နာမ်တရားများအဖြစ် ထွက်ပေါ်လာတတ်၏။

- ✿ ဆိုလိုသည်မှာ နှလုံးအကြည်မှ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။
ဦးနှောက်သည် အတိတ်မှ အချက်အလက်များကို သိမ်းဆည်းထား၏။
ထိုနှစ်ခုပေါင်းသော် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဖြစ်လာ၏။
- ✿ ဦးနှောက်မှ အတိတ်က စွဲယူခဲ့သော သက်ဆိုင်ဆက်စပ်ရာအကြောင်း
အရာများကို ထိုနာမ်လေးပါးသို့ ပေါင်းထည့်ပေး၏။

မျက်စိသည် ယောက်ျား / မိန်းမ မဟုတ်၊ လူ မဟုတ်

မျက်စိ

မျက်စိကို မြင်တတ်သော ပစ္စည်းတစ်ခု၊ ကိရိယာတစ်ခုမျှ သတ်မှတ်ထားပါ။ မျက်စိဟူသော ပုံသဏ္ဍာန်အနေအထားဖြင့် သတ်မှတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ မြင်တတ်သော ကိရိယာတွင် အဖို/အမဟူ၍မရှိ။ ယောဂီတို့ အသုံးပြုနေသော ဖုန်း၏ ကင်မရာသည်လည်း မြင်တတ်၏။ ထိုကင်မရာတွင် အဖို/အမဟူ၍မရှိ။ ထို့အတူ မျက်စိတွင်လည်း အဖို/အမဟူ၍မရှိ။

ထို့နောက် မြင်တတ်သောကိရိယာကို လူ/တိရစ္ဆာန်ဟု ပြောဆိုခြင်းငှါ မသင့်လျော်။ လောကတွင် ကင်မရာသည်လည်း မြင်နိုင်စွမ်းရှိ၏။ ကြည့်မှန်သည်လည်း မြင်နိုင်စွမ်း၊ ကြည်လင်နိုင်စွမ်းရှိ၏ဟူသော သဘာဝတရားကို သတိရပါ။ ထိုထို ကင်မရာ၊ ကြည့်မှန်တို့ကို ဘယ်သူမှလည်း အဖို/အမဟူ၍ မပြော။ လူ/တိရစ္ဆာန်ဟူ၍ မပြော၊ မသမုတ်ကြပေ။

ထို့ကြောင့် မျက်စိသည် ကျား/မ မဟုတ်၊ လူ/တိရစ္ဆာန်မဟုတ်။ မျက်စိသည် မြင်နိုင်စွမ်း ကြည်လင်နိုင်စွမ်းရှိသော သဘာဝတရားတစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ ထိုထက်မပို။

နား

နားကို ကြားတတ်သော ပစ္စည်းတစ်ခု၊ ကိရိယာတစ်ခုမျှ သတ်မှတ်ထားပါ။ နားဟူသော ပုံသဏ္ဍာန်အနေအထားဖြင့် သတ်မှတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ကြားတတ်သောကိရိယာတွင် အဖို/အမဟူ၍ မရှိ။ ဆောင်းဘောက်စ်သည် လည်း အသံကိုကြားတတ်၏။ ထုတ်ဖော် ပေးတတ်၏။ ထိုဆောင်းဘောက်စ်ကို မည်သူက အဖို/အမဟူ၍ ပြောဆိုကြပါသနည်း၊ မည်သူက လူ/တိရစ္ဆာန်ဟု သတ်မှတ်ကြသနည်း။ စင်စစ် မည်သူမှ မပြော။ ထို့အတူ ယခုလည်း နားဟူသည် ကြားတတ်သောကိရိယာတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်၏။ ထိုထက်မပို။

ကိုယ်ကာယ အတွေ့အထိ

ကာယအကြည်ကို (မြေ-လေ-မီးတို့ လှုပ်ရှား ဖောက်ပြန်တိုင်း) တွေ့ထိတတ် သော ကိရိယာတစ်ခုမျှ သတ်မှတ်ထားပါ။ အကြည်ရည်ဟူသော ပုံသဏ္ဍာန် အနေအထားဖြင့် မှတ်သားခြင်း မပြုပါနှင့်။ တွေ့ထိတတ်သော ကိရိယာတွင် အဖို/အမဟူ၍ မရှိ။ ယောဂီတို့ နေ့စဉ်တွေ့ထိနေကြရသော နာကျင်ခြင်း၊ မာ-ပျော့၊ လေး-ပေါ့ခြင်း စသည့်သဘောများကို မည်သူမှ အဖို/အမဟု ခွဲခြားကြသနည်း။ လူ/တိရစ္ဆာန်ဟု ပြောဆိုကြသနည်း။ စင်စစ် မည်သူမှမပြော။ ထို့အတူပင်၊ ယခုလည်း တွေ့ထိတတ်သော ကိရိယာတစ်ခုမျှ သာဖြစ်၏။ ထိုထက်မပို။

နှလုံးအကြည်

တွေးခေါ်စဉ်းစားတတ်သော နှလုံးအကြည်ဟူသော ပစ္စည်း၊ ကိရိယာ တွင် အဖို/အမ၊ လူ/တိရစ္ဆာန်ဟု မရှိ။ ဦးနှောက်မှ အစွဲတရားများအတိုင်း နှလုံးအကြည် နှစ်ဓာတ်မှ ပုံရိပ်ဖော်ဆောင်နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ဗီဒီယိုပုံရိပ်များ သိမ်းဆည်းထားသော စီဒီပြားကို ပြန်ဖွင့်သကဲ့သို့ပင်ဖြစ်၏။ ယခုလည်း

နှလုံးအကြည်သည် ပုံရိပ်ဖော်ဆောင်တတ်သော ကိရိယာတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်၏။
ထိုထက်မပို။

မှတ်ချက်။ ။ဦးနှောက်သည် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတိုင်း ထိုထို မြင်သည့်၊ ကြားသည့်၊ အကြောင်းအရာများကို သိမ်းဆည်းထားတတ်၏။ နှလုံးအကြည်သည် နာမ်တရားလေးပါးကို ထုတ်လုပ်ပေးတတ်၏။ နှလုံးအကြည်သည် နာမ်လေးပါးကို ထုတ်လုပ် သည့်အခါ ဦးနှောက်မှ သိမ်းဆည်းထားသည့်အကြောင်း အရာများကို ယူကာ ပြည့်စုံသော နာမ်တရားတစ်စုံအဖြစ် ထုတ်လုပ်ပေးတတ်၏။ ဦးနှောက်မှ သိမ်းဆည်းထားသည့် အကြောင်းအရာများကို ဒေတာ- အချက်အလက်၊ စွဲယူမှတ်သားထားသည့် အကြောင်းအရာများဟု အမည်ပေး ခေါ်ဆိုနိုင်ပေမည်။

စိတ်(နာမ်)အသစ်နှင့် အချက်အလက်အဟောင်းများကို ပေါင်းစပ်မိ သော် စိတ်(နာမ်)သည် အဟောင်းကဲ့သို့ပင် ထင်မြင်နိုင်၏။ ထိုအချက် အလက်အဟောင်းကို အခြေခံကာ စိတ်အသစ်မှ အသစ်အတွေးတစ်ခု ကိုဖြစ်စေ၏။ ဉာဏ်ထက်သူအတွက် ကြီးမားသော အတွေးသစ်တစ်ခု ကိုဖြစ်စေ၏။ ဉာဏ်ထိုင်းသူအတွက် အားနည်းသော အတွေးသစ်တစ်ခု ကိုသာ ဖြစ်စေ၏။

ငါ မဟုတ်

မျက်စိသည် ငါမဟုတ်

မြင်တတ်သော မျက်စိကို “ဒီလိုမြင်ပါ။ ဒီလိုမမြင်ပါနှင့်” ဟု ပြောဆို တားမြစ်ထား၍ မရ။ လူနှစ်ယောက်လာသည်ကို “လူတစ်ယောက်ပဲ မြင်ပါ။ ကျန်တဲ့တစ်ယောက် မမြင်ပါနှင့်” ဟု ပြောဆို တားမြစ်ထား၍မရ။ ထို့ကြောင့် မျက်စိသည် ငါမဟုတ်။ မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် တစ်ခုမှ ပြောဆိုတားမြစ် ထားခြင်း ငါမတတ်နိုင်၊ ထို့ကြောင့် မျက်စိကို “ငါဟု ငါပိုင်ဟု” မမှတ်ယူအပ်။

နားသည်ငါမဟုတ်

နားသည်လည်း ထို့အတူပင် ဖြစ်၏။ နားကို “ဒီအသံမကြားပါနှင့်၊ တစ်ခြားအသံပဲ ကြားပါ” ဟု ပြောဆိုတားမြစ်ပိုင်ခွင့်မရှိ။ ကြားနိုင်လောက်သော အသံဟူသမျှ အကုန်ကြားတော့သည်သာတည်း။ ထို့ကြောင့် နားသည် ငါမဟုတ်၊ နားကို ငါမပိုင်သည်သာတည်း။

ကာယအကြည်သည်ငါမဟုတ်

(မြေ-လေ-မီးတို့၏ ဖောက်ပြန်မှုကို) တွေ့ထိဖော်ပြတတ်သော ကာယ အကြည်တို့သည်လည်း ထို့အတူပင် ဖြစ်၏။ “ကာယအကြည်ရေ မနာကျင်ပါနှင့် မတွန်းကန်ပါနှင့် မပူမအေးပါနှင့်” ဟု ပြောဆို တားမြစ်ထား၍ မရ။ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင် ကိုယ်ကာယဆိုလျှင် ရရမည်သာ။ ယခု မိမိ၏ကိုယ်ပိုင် ကိုယ်ကာယမဟုတ်၊ ထို့ကြောင့် ငါမဟုတ်။ ငါမပိုင်။

နှလုံးအကြည်သည်ငါမဟုတ်

နှလုံးအကြည်တို့သည်လည်း ထို့အတူသာ။ မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် ဘာအကြောင်းအရာကို “ဘယ်အချိန်တွေးခေါ်စေ။ တရားထိုင်ချိန်တော့ ဘာမှ

မတွေးတော့ဘူး” ဟု ပြောဆိုတားမြစ်ထား၍မရ။ ထို့ကြောင့် ငါမဟုတ်။
ငါမပိုင်တော့သည်သာတည်း။

စုပေါင်းထားသည့် အစုအခဲ အစုအပုံအဖြစ် မြင်ကြည့်ခြင်း

ဥပမာ ပစ္စည်းများစွာ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းကြောင့်၊ ထိုထိုပါဝင်သည့် ပစ္စည်းတို့
သည်လည်း ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ကိုယ်စီတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်နေကြခြင်းကြောင့်
“ကား၊ ယန္တရား” စသည်များ လည်ပတ်သွားလာနိုင်သကဲ့သို့။

ထို့အတူ မြေဓာတ် ရေဓာတ် မီးဓာတ် လေဓာတ်နှင့် မျက်စိ နား နှာခေါင် လျှာ
ကိုယ်အကြည် နှလုံးအကြည်ဓာတ်တို့ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းကြောင့်၊ ထိုထိုပါဝင်သည့်
ဓာတ်လေးပါးနှင့် မျက်စိစသည်တို့သည်လည်း ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ကိုယ်စီတာဝန်ယူ
လုပ်ဆောင်နေ ကြခြင်းကြောင့် “လူဟူသော ပုံစံတစ်ခု” (ပညတ်တရား) ထွက်ပေါ်
လာခြင်းဖြစ်၏။

တကယ်က လူတစ်ယောက်မှ သွားလာနေခြင်းမဟုတ်။ တစ်စုံတစ်ခုမှ
အထည်ခြစ်တစ်ခုမှ လှုပ်ရှားနေခြင်းမဟုတ်။ ပါဝင်သည့် ဓာတ်သဘောများ
ကိုယ်စီလုပ်ဆောင် နေကြခြင်းသာဟု နှလုံးသွင်းကြည့်ပါ။ ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။

မျက်စိ နား စသည်၏ သာမညလက္ခဏာကို သိမြင်ခြင်း

အနတ္တ- ထိန်းချုပ်၍မရ

- ✦ မျက်စိ/နား စသည်တို့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း မိမိမှ မြင်သည် ကြားသည်ဟု
ထင်မှတ် တတ်၏။ မိမိနှင့်ဆိုင်သည်ဟု ထင်မှတ်တတ်၏။ မိမိပိုင်သည်ဟု
ထင်မှတ်တတ်၏။

- ✿ တကယ်တော့... ထိုမျက်စိ/နားစသည်တို့ကို မိမိပိုင်သည် မိမိနှင့်ဆိုင်သည်ဆိုပါက လူနှစ်ယောက်တွေ့သောအခါ တစ်ယောက်တည်းသာ မြင်ဖို့၊ တရားသံ တစ်ခုတည်းသာကြားပြီး တစ်ခြားအသံတွေမကြားဖို့ ပြောကြည့်ပါ။ ထိန်းကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုမှ မရနိုင်ပါဘူး။
- ✿ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်... ငါမဟုတ်၊ ငါမပိုင်၊ ငါနှင့်မဆိုင်၊ ငါ့အလိုသို့ မလိုက်သောကြောင့်ပင်တည်း။

အနိစ္စ- ဘာမှမကျန်

- ✿ ထိုမျက်စိ နားစသည်တို့ မည်မျှပင်မြင်နေ/ကြားနေစေကာမူ၊ ကြာကြာ တည်မြဲခြင်း မရှိ၊ ကြာကြာခိုင်ခံ့ခြင်းမရှိ။ မြင်တုန်းခဏ၊ ကြားတုန်းခဏ ပင်ဖြစ်၏။
- ✿ “တစ်သက်လုံးမြင်ခဲ့သမျှ- ကြားခဲ့သမျှ- တွေ့ထိခဲ့သမျှ- တွေးခဲ့သမျှ ယခု ဘာများအဖတ်တင် ကျန်ရစ်သလဲ”ဟု အဖြေရှာကြည့်ပါ။ မျက်စိစသည်ကား အခွံသာဖြစ်၏။
- ✿ “မျက်စိ/နားတွင် မြင်သမျှ ကြားသမျှ ကပ်ငြိ ကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ။ ကြည့်ပြီးရင် ပျောက်၊ မြင်ပြီးရင်ပျောက်”ပင်ဖြစ်၏။ တစ်ခဏအတွင်းမှာ ပျောက်ကွယ် သွားကြလေ၏။
- ✿ ထိုသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ်ဆင်ခြင်ပါ။ ထပ်ကာထပ်ကာသိနေပါ။ တွေးတောနေပါ။

ဒုက္ခ- ဘေးသင့်နေခြင်းသာ

- ✿ ထို မျက်စိစသည်သည် မိမိအလိုအတိုင်းလည်း မြင်ခွင့်မရှိ (အနတ္တ)။ မြင်ပြန်တော့လည်း ဘာမှမကျန်ရစ်၊ ဘာမှအဖတ်မတင် (အနိစ္စ)။

- ❖ ဒါဖြင့် “မျက်စိရေ... မမြင်နှင့်တော့၊ နားရေ... မကြားနှင့်တော့လို့လည်း ပြော မရပြန်။ ပြောမရတော့ လွှင့်ပစ်လို့ရမလားကြည့်တော့ အဲလိုလည်း လုပ်လို့မရ။”
- ❖ မလိုချင် မရချင် မကြည့်ချင်ပေမယ့် ခွဲခွာပြီး နေခွင့်မရှိ။ အမြဲဖြစ်ပေါ် နေကြ၏။ သား/သမီးဆိုးကို မွေးထားရသော မိဘပမာပင်။
- ❖ မမြင်ချင်လည်းမြင်၊ မကြားချင်လည်းကြား။ တကယ့် မလွတ်စတမ်းသော ဒုက္ခကြီးကို ခံစားနေသည်သာ။ မပြီးစီးနိုင်သော ညှဉ်းဆဲ နှိပ်စက်မှုကို ခံနေရ သည်သာ။ ဘေးဒဏ်သင့်နေခြင်းသာ။
- ❖ ထိုသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင်ပါ။ ထပ်ကာထပ် ကာသိနေပါ။ တွေးတောနေပါ။

အာရုံရှိရာသို့ စိတ်ကို ရောက်စေသည့် တရားခံ

ပသာဒ-အကြည်	လုပ်ငန်းကိစ္စ (တာဝန်)
• မျက်စိအကြည်	အဆင်းဘက်သို့
• နားအကြည်	အသံဘက်သို့
• နှာခေါင်းအကြည်	အနံ့ဘက်သို့
• လျှာအကြည်	အရသာဘက်သို့
• ကိုယ်အကြည်	အတွေ့အထိဘက်သို့
• နှလုံး+ မနှောဓာတ် (စိတ်အကြည်)	အတွေးအာရုံဘက်သို့

(ပုဂ္ဂိုလ်ကို၎င်း) စိတ်ကို၎င်း ဆွဲခေါ်သွားခြင်း လုပ်ငန်း ကိစ္စရှိ၏။ (သူ့အလုပ်၊ သူ့တာဝန်၊ မိမိနှင့်မဆိုင်)

“မြင်လျှင်မြင်ချင်း၊ ကြားလျှင်ကြားချင်း၊ တွေ့ထိလျှင်တွေ့ထိချင်း၊ တွေးလျှင်တွေးချင်း” စိတ်သည် ထိုထိုအာရုံသို့ ရောက်သွားတတ်၏။ ထိုထို အာရုံ၌ ကပ်ငြိတတ်၏။ ထိုကို “ငါ့စိတ်က သွားသည်၊ ငါက အာရုံပြုနေ သည်”ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။

ထိုသဘောကို (ရုပ်အားဖြင့်) ထိုထို မျက်စိ၊ နား စသည်တို့၏ လုပ်ငန်း ကိစ္စကြောင့်ဟုသာ မြင်အောင် သိအောင် ကြည့်ရပါမည်။ ရုပ်တရား၏ သဘာဝလုပ်ငန်းတစ်ခုအဖြစ် ကြည့်ရပါမည်။

သာမညလက္ခဏာ

ပသာဒ-အကြည်နှင့်+အဆင်းစသည်တို့ တိုက်ဆိုင်ခြင်းကြောင့် စိတ်ကလေးကို အာရုံသို့ ဆွဲခေါ် ခံနေရခြင်းသည်-

အနတ္တ- အထိန်းမရှိသော ရွက်လှေကဲ့သို့၊ မိမိသဘောမိမိအလိုဖြင့် ထိန်းချုပ်၍မရ။ ပိုင်ရှင်မရှိ။ ထို့ကြောင့် အာရုံသို့ စိတ်ရောက်သွား ခြင်းသည် ငါလုပ်တာမဟုတ်။ သူ့သဘာဝ သူ့သဘောသာ။

အနိစ္စ- စိတ်ကို အာရုံ (အဆင်း- အသံစသည်)သို့ ဆွဲခေါ်ခံရသော် လည်း ထိုထိုနေရာတွင် အမြဲတည်နေသည်တော့မဟုတ်။ နှလုံးသွင်းမှုရှိတုန်း တစ်ခဏသာဖြစ်၏။ နှလုံးမသွင်းသည့်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပျောက်ကွယ် သွားရ၏။ ဖြစ်သမျှ သေခြင်းသဘော ရှိ၏။ ပျက်ခြင်းသဘောရှိ၏။ မခိုင်ခံ့သော သဘောရှိ၏။

ဒုက္ခ- မမြင်ချင်လည်းမြင်၊ မကြားချင်လည်းကြားနေရ၏။ တားမြစ် ပြောဆိုခြင်းငှါ ဘယ်သူမှ မတတ်စကောင်း။ ထိုထို မျက်စိ စသည်တို့ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်းသည် (အမြဲမြင်နေကြရခြင်း၊

ကြားနေကြခြင်းသည်) ရန်သူနှင့်နေရသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။
ဘေးရန်ကျရောက်နေသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်၏။ ဆင်းရဲစရာ အတိပင်
တည်း။ (မိမိဉာဏ်ထင်သလို ရှုမှတ်ပွားများနိုင်သည်)

မှတ်ချက်

ဓာတ်လေးပါးတို့၏ ပူ-အေး-နာကျင်ခြင်း စသော သဘာဝလက္ခဏာများကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ရှုမှတ်ရသည် တစ်မျိုးနှင့်။ ဓာတ်လေးပါးတို့၏ လုပ်ငန်းကိစ္စ များကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟု ရှုမှတ်ရသည်တစ်မျိုးဟု နှစ်မျိုးရှိလာ၏။ ထိုတွင် လုပ်ငန်းကိစ္စများကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ရှုမြင်ခြင်းသည် အထက်မဂ်ဉာဏ်များ အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်လှ၏။

အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း သတိ

ပြင်းစွာအားထုတ်အပ်သော ဝီရိယ

ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်သော ပညာ

ရုပ်ကလာပ်စည်းများကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း

ကလာပ်-အစုံ / အစု / အစည်းအားဖြင့် ရှုမှတ်ပုံ

ဇီဝိတ-အသက် (ရှင်ကို မထေအောင် ထိန်းထားတေ ဆဲလ်များ)

ခေတ်၄ပါး
မြေ၊ ရေ၊
မီး၊ လေ

+

- ၁။ မျက်စိအကြည်
- ၂။ နားအကြည်
- ၃။ နှာခေါင်းအကြည်
- ၄။ လျှာအကြည်
- ၅။ ကိုယ်အကြည်
- ၆။ စိတ်အကြည်
(နှလုံး+မနောဓာတ်)

ခေတ်လေးပါးတွင်
အလိုလို၍နေသော
အဆင်း၊ အနံ့၊
အရသာ၊ အသိအနှစ်

အထက်ပါ (၁၀)ပါးကို စကျဒဿက ကလာပ် (မျက်စိစသော ၁၀ပါးသော အစု)ဟုခေါ်သည်။

တွဲစပ်ပုံ- ဓာတ်လေးပါး+ အဆင်း (အသံ) အနံ့၊ အရသာ + အသက်+ မျက်စိ

သဘောတရားရှင်းလင်းချက်

“မျက်စိ၊ နား” စသည်တို့ တည်တံ့ဖို့ ဓာတ်လေးပါးခေါ် ခန္ဓာအထည်ခြပ်ကြီး လိုအပ်၏။ ဓာတ်လေးပါးမရှိပဲ မျက်စိစသည် မတည်ရှိနိုင်။

ဓာတ်လေးပါးရှိလာသည်နှင့် “အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ (ချို၊ ဖန်၊ ခါး)၊ သြဇာ (ဗီတာမင်ဓာတ်)” ဟူသော လေးမျိုးသည် အလိုလိုရှိလာပြန်၏။

ထို့နောက် ဇီဝိတခေါ် “အသက်ဆဲလ်” မရှိရင်လည်း ရုပ်ဆဲလ်များ အလုပ်မလုပ်နိုင်။ ထို့ကြောင့် ထိုအခြေခံရုပ် (မျက်စိအပါအဝင်) ၉-ပါး လိုအပ်လာ၏။ (အသံကို ထည့်ရေတွက်သော် ၁၀-ပါးဖြစ်၏။)

ရှုမှတ်ပုံ ရှုမှတ်နည်း

- ✿ ယောဂီသည် မြင်တိုင်း မျက်စိအကြည်မှ မြင်နေပုံ(ကြည်နေပုံ)ကို ရှုမှတ်ပါ။
- ✿ ထို့နောက် ထိုမျက်စိအကြည်မှ မြင်နိုင်ဖို့ ဓာတ်လေးပါးအတုံးအခဲ တည်ရှိ- ထောက်ပံ့ပေးထားရပုံကို ရှုမှတ်ပါ။
- ✿ မျက်စိအကြည်တွင် မသေအောင်စောင့်ရှောက်ပေးထားသော အသက်ရုပ် ဓာတ် (ဆဲလ်များ) ရှိနေကြောင်းရှုမှတ်ပါ။
- ✿ ဓာတ်လေးပါးကြောင့် အလိုလိုဖြစ်လာသော အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ အဆီ အနှစ်များရှိနေကြောင်း သဘောပေါက်ယူပါ။ ရှုမှတ်ပါ။

စုပေါင်းထားသည့် အစုအခဲ အစုအပုံအဖြစ် မြင်ကြည့်ခြင်း

ဥပမာ ကားစသည်တို့တွင် ပစ္စည်းများစွာ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းကြောင့်၊ ထိုထိုပါဝင်သည့် ပစ္စည်းတို့သည်လည်း ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ကိုယ်စီတာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းကြောင့် “ကား၊ ယန္တရား” စသည်များ လည်ပတ်သွားလာနိုင် သကဲ့သို့။

ထို့အတူ “မြေဓာတ် ရေဓာတ် မီးဓာတ် လေဓာတ်နှင့် မျက်စိ နား နှာခေါင် လျှာ ကိုယ်အကြည် နှလုံးအကြည်ဓာတ်တို့နှင့် အဆင်း အနံ့ အရသာ သြဇာဓာတ်တို့ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းကြောင့်၊ ထိုထိုပါဝင်သည့် ဓာတ်လေးပါးနှင့် မျက်စိစသည်တို့ သည်လည်း ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ကိုယ်စီတာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းကြောင့် အမြင်မှားသောအားဖြင့် “လူဟူသော ပုံစံတစ်ခု” (ပညတ်တရား) ထွက်ပေါ်လာ ခြင်းဖြစ်၏။

တကယ်က လူတစ်ယောက်မှ သွားလာနေခြင်းမဟုတ်။ တစ်စုံတစ်ခုမှ အထည်ခြစ်တစ်ခုမှ လှုပ်ရှားနေခြင်းမဟုတ်။ ပါဝင်သည့် ဓာတ်သဘောများ ကိုယ်စီလုပ်ဆောင် နေကြခြင်းသာဟု နှလုံးသွင်းကြည့်ပါ။ ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။

သာမညလက္ခဏာ

အနိစ္စ ထိုထို “ကလာပ-အစုံအစုံ” တို့တွင် ဓာတ်လေးပါးမမြဲခြင်းကြောင့် ထိုဓာတ်လေးပါးကို မှီနေကြသည့် “အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ၊ သြဇာ” တို့သည်လည်း မမြဲကြသည်သာတည်း။
မျက်စိ၊ နား၊ စသည်တို့သည်လည်း မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း ဘာမှအဖတ်မတင်၊ ဘာမှမကျန်ရစ်၊ ကွယ်ပျောက်သွားကြလေ၏။

အနုတ္တ ထိုထို “ကလာပ-အစုံအစုံ”တို့ကို မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် တစ်ခုမှ ပြောဆို တားမြစ်၍မရ၊ ပြုပြင်၍မရ၊ ထိန်းချုပ်၍မရသည့် အတွက်ကြောင့် ငါမဟုတ်။

ဒုက္ခ တည်မြဲခြင်းလည်းမရှိ၊ မိမိအလိုဖြင့် တားမြစ်ပြောဆို၍လည်း မရသည့် “ကလာပ-အစုံအစုံ”တို့ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။ ဘေးဒဏ်သင့်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်ချေ၏။

မြင်တိုင်း၊ ဖြားတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ တွေးတိုင်းလည်း နှစ်ခြိုက်ခြင်းမဟုတ်ပါ။
ဉာဏ်နှစ်ခြိုက် ပိုမိုရှင်းလင်းလာပါလိမ့်မည်။

ပုံသဏ္ဍာန်ကို နှစ်ခြိုက်၍ တစ်သက်လုံး လူ-ကျား-မဟု နှစ်ခြိုက်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ နှစ်ခြိုက်ခြင်းမရှိဘဲ
နားကောင်းသော ဉာဏ်နှစ်ခြိုက်ခြင်း၊ ထိုးဖောက်ခြင်းမှ ပန်းတိုင်သို့ ရောက်နိုင်ပါမည်။

**အဆင်း / အသံ / အနံ့ / အရသာ / အတွေ့အထိ /
အတွေးအကံ့များကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း။**

‘မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ လေဓာတ်၊ မီးဓာတ်၊’

ထိုဓာတ်လေးပါး ပေါင်းဆုံခြင်းကြောင့်-

အဆင်းဟူသည် အလိုလို ဖြစ်လာ၏။

ခေါက်ကြည့်သော် အသံထွက်၏။

အနံ့လည်းရှိ၏။

ချို ငံ စပ် စသည့် အရသာတစ်ခုခုရှိ၏။

အဆီအနှစ် (မီတာမင်ဓာတ်)တစ်ခုခုရှိ၏။

ထို့နောက်- ထိုဓာတ်လေးပါးအထည်ဖြစ်တွင် မှီခိုနေကြသော

မျက်စိအကြည်ဖြင့် အဆင်းကို မြင်၏

နားအကြည်ဖြင့် အသံကို ကြား၏

နှာခေါင်အကြည်ဖြင့် အနံ့ကို နှမ်းရှိ၏

လျှာအကြည်ဖြင့် အရသာကို တွေ့ထိ၏

ကိုယ်အကြည်ဖြင့် နှာကျင် ပူအေး တွန်းကန်ကို တွေ့ထိ၏

နှလုံးအကြည်ဖြင့် အတိတ် အနာဂတ်ကို တွေးတော၏။

**အရောင်အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ပူအေးအတွေ့အထိ တို့သည်
ရုပ်တွင်တည်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အရာသာ ဖြစ်၏။**

အရောင်အဆင်း-ကာလာ

မျက်စိဖြင့် မြင်တိုင်းမြင်တိုင်းသော အဆင်းတို့ကို “လူ/ယောက်ျား-မိန်းမ၊ အိမ်/သစ်ပင်/ကား” စသည်ဖြင့် မြင်တတ်ကြ၏။ သမုတ်ကြ၏။ တကယ်က ဓာတ်လေးပါးအတုံးအခဲကြီး၏ အရောင်အဆင်းသာ ဖြစ်၏။ ကာလာသာဖြစ်၏။

ထို့နောက် ယောဂီသည် အရောင်အဆင်း၏ နောက်ကွယ်တွင် ရှိနေသော “ဓာတ်လေးပါး” ထိ မြင်လိုက်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ မျက်စိဖြင့် မြင်လိုက်သည်နှင့် “ဓာတ်လေးပါး+ အရောင်” တွဲစပ်မြင်ပေးပါ။ “လူ/ ယောက်ျား-မိန်းမ/ အိမ်/ သစ်ပင်/ ကားစသည့် ပညတ်တရား၊ မရှိတရားများ” ကို ဖယ်ထုတ်ပါ။

ဖယ်ထုတ်ဟူသည်လည်း သီးသန့်ကြီး “လူမရှိ၊ ပျောက်ပျောက်၊ သွားသွား” ဟူ၍ ရွက်ဆိုနေစရာမလို၊ ဖယ်ထုတ်နေစရာမလို။ ဓာတ်လေးပါး+ အရောင် (အဆင်း)ဟူ၍ အာရုံပြု နှလုံးသွင်းလိုက်သည်နှင့် ထိုထိုပညတ်တရားများ အလိုလို ပယ်ဖျောက်ပြီး ဖြစ်လေ၏။

ယောဂီတို့၏ မျက်စိဖြင့် အဆင်းကိုသာ မြင်၏။ အရှည်အတို ပုံသဏ္ဍာန်ကို မမြင်နိုင်။ ပုံသဏ္ဍာန်ဟူသည် ကိုယ်တွယ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖြင့်သာ သိနိုင်သော အရာဖြစ်၏။ ထိုသဘောကို ကွဲပြားအောင် အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့် အားထုတ်ကြည့်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။တရားရှုမှတ်၏ဟူသည် လူ/ကား/အိမ်ဟူသော ပညတ်တရားများကို လုံးလုံးကြီး ဖျောက်ပစ်ရသည့် အနေအထားမျိုးကား မဟုတ်။ ထိုသို့သာ ပျောက်ပစ် ရမည်ဆိုပါက တရားရသွားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကား/လူ/သစ်ပင်တို့ကို ဝင်တိုက်မိမည်မှာ ဧကန်ပင်ဖြစ်လာမည်။ ထို့ကြောင့် ပုံသဏ္ဍာန်အရ

လူ/ကား/အိမ် စသည်သည် ရှိ၏။ တကယ်တွေ့ရှိမှုအရ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တို့သာ ရှိ၏ဟု နှစ်မျိုးသိရှိရမည်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပညတ်/ပရမတ် နှစ်မျိုးတွဲစပ်ကာ သိရှိကြလေ၏။ သို့သော်လည်း ပုံသဏ္ဍာန်ကိုကား သိမြင်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် မသိသေးသည့်ပရမတ်တရားကို များများ လေ့ကျင့်ကြရမည်။

အသံ

နားဖြင့် ကြားတိုင်းသော အသံတို့ကို “လူသံ/ယောကျာ်း-မိန်းမသံ/ ဆိုင်ကယ်သံ/ကားသံ” စသည်ဖြင့် ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ သမုတ်ကြ၏။ တကယ်က ဓာတ်လေးပါးအတုံးအခဲကြီး၏ အသံဓာတ်သာဖြစ်၏။ အနိမ့် အမြင့် အသံတုံးဓာတ် သဘောမျှသာ ဖြစ်၏။ အက္ခရာများစွာကို စုပေါင်းထားခြင်းမျှ သာ ဖြစ်၏။ ထိုကို ဥပါဒါန်အစွဲဖြင့် စိတ်ဖြင့် ပြုပြင်လိုက်သော် လောဘ ဒေါသ သံယောဇဉ် ဖြစ်သွားသည့် သဘောသာ ဖြစ်၏။

ထို့နောက် ယောဂီသည် အသံဓာတ်၏ နောက်ကွယ်တွင် ရှိနေသော “ဓာတ်လေးပါး” ထိ မြင်လိုက်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ နားဖြင့် ကြားလိုက်သည်နှင့် “ဓာတ်လေးပါး+ အသံ” ဟုတွဲစပ်သိပေးပါ။ “လူသံ/ယောကျာ်း-မိန်းမသံ/ ဆိုင်ကယ်သံ/ ကားသံ” စသည့် ပညတ်တရား၊ မရှိတရားများ” ကို ဖယ်ထုတ်ပါ။

ဖယ်ထုတ်ဟူသည်လည်း သီးသန့်ကြီး “လူသံမရှိ၊ ပျောက်ပျောက်၊ သွားသွား” ဟူ၍ ရွက်ဆိုနေစရာမလို၊ ဖယ်ထုတ်နေစရာမလို။ ဓာတ်လေးပါး+ အသံဓာတ် ဟူ၍ အာရုံပြု နှလုံးသွင်းလိုက်သည်နှင့် ထိုထိုပညတ်တရားများ အလိုလို ပယ်ဖျောက်ပြီး ဖြစ်လေ၏။

အနံ့

နာခေါင်းဖြင့် နှမ်းရှုမိတိုင်းသော အနံ့တို့ကို “မွှေး၏/နံ့၏/သင်း၏/ ဘယ်၏အနံ့” စသည်ဖြင့် ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ သမုတ်ကြ၏။ တကယ်က ဓာတ်လေးပါးအတုံးအခဲကြီး၏ အနံ့ဓာတ်သဘောသာဖြစ်၏။

ထို့နောက် ယောဂီသည် အနံ့ဓာတ်၏ နောက်ကွယ်တွင် ရှိနေသော “ဓာတ်လေးပါး” ထိ မြင်လိုက်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ နှာခေါင်းဖြင့် နမ်းရှုလိုက်သည် နှင့် “ဓာတ်လေးပါး + အနံ့” ဟုတွဲစပ်သိပေးပါ။ “မွှေး၏/နံ့၏/သင်း၏/ဘယ်၏အနံ့” စသည့် ပညတ်တရား၊ မရှိတရားများ” ကို ဖယ်ထုတ်ပါ။

ဖယ်ထုတ်ဖွဲ့ချုပ်စည်းလည်း သီးသန့်ကြီး “မွှေးခြင်း သင်းခြင်းမရှိ၊ ပျောက်ပျောက်၊ သွားသွား” ဟူ၍ ရွက်ဆိုနေစရာမလို၊ သီးသန့်လည်း ဖယ်ထုတ် နေစရာမလို။ ဓာတ်လေးပါး+ အနံ့ဓာတ်ဟူ၍ အာရုံပြု နှလုံးသွင်းလိုက်သည်နှင့် ထိုထို ပညတ်တရားများ အလိုလို ပယ်ဖျောက်ပြီး ဖြစ်လေ၏။

အရသာ

လျှာဖြင့် ရသာတွေ့တိုင်းသော အရသာတို့ကို “ချို၏/စပ်၏/ငံ၏/ဘယ်၏အရသာ” စသည်ဖြင့် ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ သမုတ်ကြ၏။ တကယ်က ဓာတ်လေးပါးအတုံးအခဲကြီး၏ အရသာဓာတ်သာဖြစ်၏။

ထို့နောက် ယောဂီသည် အရသာဓာတ်၏ နောက်ကွယ်တွင် ရှိနေသော “ဓာတ်လေးပါး” ထိ မြင်လိုက်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ လျှာဖြင့် ရသာတွေ့လိုက် သည်နှင့် “ဓာတ်လေးပါး + အရသာ” ဟုတွဲစပ်သိပေးပါ။ “ချို၏/စပ်၏/ငံ၏/ဘယ်၏ အရသာ” စသည့် ပညတ်တရား၊ မရှိတရားများ” ကို ဖယ်ထုတ်ပါ။

ဖယ်ထုတ်ဖွဲ့ချုပ်စည်းလည်း သီးသန့်ကြီး “ချိုခြင်း ငံခြင်းမရှိ၊ ပျောက် ပျောက်၊ သွားသွား” ဟူ၍ ရွက်ဆိုနေစရာမလို၊ သီးသန့်လည်း ဖယ်ထုတ် နေစရာမလို။ “ဓာတ်လေးပါး+ အရသာဓာတ်” ဟူ၍ အာရုံပြု နှလုံးသွင်းလိုက်သည်နှင့် ထိုထိုပညတ်တရားများ အလိုလို ပယ်ဖျောက်ပြီး ဖြစ်လေ၏။

နာကျင်-ပူအေး-တွန်းကန်

ကိုယ်အကြည်ဖြင့် (မြေ/လေ/မီးဓာတ်ကို) တွေ့ထိတိုင်း “နာကျင်/မာ-ပျော့/ ပူ-အေး/ အသက်ရှူ/ ခြေကနာကျင်ခြင်း/ ခါးကနာကျင်ခြင်း” စသည်ဖြင့် ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ သမုတ်ကြ၏။ တကယ်က ဓာတ်လေးပါး အတုံးအခဲကြီး၏ တစ်ပြောင်းတစ်ပြန်ဖြစ်မှု၊ ဖောက်ပြန်မှုသာဖြစ်၏။ ကြမ်းတမ်းသည့်သဘောများသာဖြစ်၏။

ထို့နောက် ယောဂီသည် နာကျင်ခြင်း/ပူအေးခြင်းစသည်၏ နောက်ကွယ်တွင်ရှိနေသော “ဓာတ်လေးပါးသဘော”ထိ မြင်လိုက်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကိုယ်ဖြင့် တွေ့ထိလိုက်သည်နှင့် “ဓာတ်လေးပါး၏ဖောက်ပြန်ခြင်း” ဟုသိပေးပါ။ “နာကျင်/ မာ-ပျော့/ ပူ-အေး/ အသက်ရှူ/ ခြေက နာကျင်ခြင်း/ ခါးက နာကျင်ခြင်း” စသည့် ပညတ်တရား၊ မရှိတရားများ”ကို ဖယ်ထုတ်ပါ။

ဖယ်ထုတ်ဖျက်သိမ်းလည်း သီးသန့်ကြီး “နာကျင်ခြင်း၊ ပူအေးခြင်းမရှိ၊ ခြေမရှိ/ ခါးမရှိ၊ ပျောက် ပျောက်၊ ပယ်ပယ်” ဟူ၍ ရွက်ဆိုနေစရာမလို၊ သီးသန့်လည်း ဖယ်ထုတ်နေစရာမလို။ “ဓာတ်လေးပါး”ဟူ၍ အာရုံပြု နှလုံးသွင်းလိုက်သည်နှင့် ထိုထိုပညတ်တရားများ အလိုလိုပယ်ဖျောက်ပြီး ဖြစ်လေ၏။

နှလုံးအကြည် (အတိတ်+အနာဂတ်အာရုံကိုတွေးတော၏)

နှလုံးအကြည်(မနောဓာတ်)ဖြင့် ဖြစ်ပြီးသော အတိတ်အကြောင်း၊ မလာသေးသော အနာဂတ်အကြောင်းတို့ကို တွေးတိုင်း “သားအကြောင်းပုံရိပ်၊ သမီးအကြောင်းပုံရိပ်၊ စီးပွားအကြောင်းပုံရိပ်” စသည်ဖြင့် ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ သမုတ်တတ်ကြ၏။ တကယ်က အတွေးခံအာရုံတိုင်း (ပုံရိပ်တိုင်း)သည် “ဓာတ်လေးပါး အတုံးအခဲကြီး”သာဖြစ်၏။ အတိတ်မှ စွဲယူထားသည့်

အခြေအနေများကို ပြန်လည် ယူသုံးစွဲနေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ပုံရိပ်ဖော်နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။

ထို့နောက် ယောဂီသည် “သား/သမီးအကြောင်းပုံရိပ်” စသည်၏ နောက်ကွယ်တွင်ရှိနေသော “ဓာတ်လေးပါး” ထိ မြင်လိုက်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ နှလုံးဖြင့်တွေးလိုက်သည်နှင့် “ဓာတ်လေးပါး၏ဖောက်ပြန်မှု ပုံရိပ်များသာ” ဟု သိပေးပါ။ “သားသမီးအကြောင်းပုံရိပ်၊ စီးပွားအကြောင်းပုံရိပ်” စသည့် ပညတ် တရား၊ မရှိတရားများ”ကို ဖယ်ထုတ်ပါ။ မှန်၏ တွေးမိသမျှအာရုံတို့သည်၊ ပစ္စည်းဝတ္ထုတို့သည် ဓာတ်လေးပါးတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အရာချည်းသာ ဖြစ်၏။

မှတ်ချက်။ ။နှလုံးအကြည်သည် မြင်ဘူး ကြားဘူးသော အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့အထိနှင့် လှုပ်ရှားမှု ပုံရိပ်အခြေအနေများကို တွေးခေါ် စဉ်စားတတ်၏။ ပြန်လည် မြင်ယောင်နိုင်တတ်သည့် စွမ်းအားရှိ၏။

ထို့နောက် - ခြုံငုံသိမှတ်သည့်အနေဖြင့်

ယောဂီသည် မျက်စိ နားစသည်တို့ဖြင့် အာရုံပြုလိုက်သမျှ ဓာတ်လေးပါးအစိုင်အခဲသဘောတို့၏ အဆင်းအားဖြင့် အသံအားဖြင့် အနံ့အားဖြင့် အရသာအားဖြင့် အတွေ့အထိအားဖြင့် အတိတ်အနာဂါတ်အာရုံ အားဖြင့် ဖောက်ပြန်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါရောလား။

ထိုကို စိတ်အစွဲမှ “သစ်ပင်ကို မြင်၏ လူကိုမြင်၏ ကားသံကိုကြား၏ စသည်ဖြင့်သာ အစွဲမှားနေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါရောလား” ဟု နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင် ကြည့်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် အားထုတ်ကြည့်ပါ။ စွဲမြဲအောင် ထားထုတ်ပါ။

ပြန်လည်ရှုမှတ် သုံးသပ်ခြင်း (ရုပ်တရားများ ရှုကွက်)

တစ်ခုချင်း သိမြင်ခြင်း

- ဓာတ်လေးပါးနှင့် ထို၏ ပြောင်းလွဲ ဆွေးမြေ့နေသည့်သဘော၊ ဆင်းရဲရ သည့်သဘော၊ ပြောမရသည့်သဘော။ (လက္ခဏာနှင့်ကိစ္စ)
- မျက်စိ နား နှာခေါင်း လျှာ ကိုယ်အကြည် နှလုံးအကြည်ဓာတ် တို့၏ လက္ခဏာနှင့်ကိစ္စ၊ ထို၏ အဖတ်မတင်သည့်သဘော၊ မမြင်ချင်လည်းမရ၍ ဒဏ်ခတ်ခံရသည့်သဘော၊ ပြောဆိုတားမြစ်၍မရသည့်သဘော။
- ကလာပ-မျက်စိအစုံ နားအစုံ အားဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း၊ ထိုသည်လည်း မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးမရသည့်သဘော။
- အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့အထိ အတွေးအာရုံတို့ကို ရှုမှတ်ခြင်း။ ထိုသည်လည်း ပျက်လွယ်သည့်သဘော၊ တွယ်ရခြင်းသည်ဆင်းရဲရ သည့်သဘော၊ ပြုပြင်၍မရသည့်သဘောကို ရှုမှတ်ခြင်း။

မှတ်ချက်။ ။ယောဂီသည် ဓာတ်လေးပါးစသည်ကို ပထဝီ အာပေါ
စသည်ဖြင့် တစ်ပါးချင်းရှုလိုက်၊ ဓာတ်လေးပါးအတွဲ၊ မျက်စိအတွဲအားဖြင့်
ရှုလိုက်ဖြင့် နှစ်မျိုးစီ ရှုမှတ်ရမည်။ ဝသီဘော်- အလေ့အကျင့် နိုင်နင်းလာသည်
နှင့်အမျှ ဉာဏ်ထင်အားကောင်းလာမည်။

စုပေါင်းရှုမြင်ခြင်း

ယောဂီသည် အထက်ပါရုပ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်သမျှကို ဖောက်ပြန်
သည်ဟုယူကာ၊ ပထဝီစသည် မျက်စိစသည် အဆင်းစသည်တို့မှ တစ်ခုခု
ဖြစ်ပေါ်လာ တိုင်း ဖောက်ပြန်သည်ဟုယူကာ “ရုပ်တရားတို့က ဖောက်ပြန်နေ
ကြပါလား” ဟု ရှုမှတ်ရပါမည်။

ထို့နောက် “ဖောက်ပြန်သမျှ တည်မြဲခြင်းမရှိ၊ ဆင်းရဲပေးဖို့သာဖြစ်၏။
မိမိအလိုအတိုင်း တစ်ခုမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမရှိ” ဟူသော သာမညလက္ခဏာ
တို့ကို ရှုမှတ်အားထုတ်ရပါမည်။

ဤသို့ဖြင့် အသင်ယောဂီသည်-

ရုပ်တရား (၁၅)ပါးခန့်၏ သဘာဝလက္ခဏာနှင့် သာမညလက္ခဏာ အားဖြင့် (၂)ပါးလုံးကို
မကျဉ်းမကျယ် ရှုမှတ်ပြီး ဖြစ်၏။ ရုပ်တရားများကို တစ်ခုချင်း ရှုမှတ်အားထုတ်ပြီးသည့်အခါ
ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ထင်ရာ ပေါ်ရာကို ရှုမှတ်နိုင်၏။

ထင်ရာပေါ်ရာ ရှုမှတ်ပုံအကျဉ်း

အသံကြားသည့်အခါ

- ဘယ်သူကြား- နားဟူသော ရုပ်တရားမှကြားနေတာ။
နာသည် လူ၊ ကျား/မ မဟုတ် သဘာဝတရားသာ။
- အသံ အသံဟူသည်လည်း ဓာတ်လေးပါးတို့၏ ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသော သဘောဓာတ်မျှသာ ဖြစ်၏။
- ကြားနေသည့်နားနှင့်ကြားသမျှအသံသည်လည်း မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါ၏အလိုအတိုင်းကြားနေခြင်းမဟုတ်။
- အသံတစ်ခုကြားဖို့ နားကို ထောက်ပံ့ပေးကြသော- “ဓာတ်လေးပါး၊ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ၊ သြဇာ၊ ရုပ်သက်” ဟူသော ရုပ်တရားများလည်း ထောက်ပံ့ပေးနေကြ၏။
- “အော်ထိုကဲ့သို့ ရုပ်တရားများစွာ စုပေါင်းထားခြင်းကြောင့် “ကြားခြင်း” ဟူသော ပုံစံတစ်ခု ထွက်ပေါ်လာခြင်းသာ ဖြစ်ပါရောလား။ တစ်စုံတစ်ဦး ကြားနေခြင်း မဟုတ်ပါလား” ဟု ဆင်ခြင်ပါ။ စဉ်းစားလိုက်ပါ။

တွေ့ထိသည့်အခါ

- **ဘယ်သူတွေ့ထိ-** ကိုယ်အကြည်ဟူသော ရုပ်တရားမှတွေ့ထိနေတာ။ ကိုယ်အကြည်သည် လူ၊ကျား/မ မဟုတ် သဘာဝ တရားသာ။
- **ဓာတ်သုံးပါး** နာကျင်-ပူအေး-တွန်းကန်ဟူသည်လည်း ဓာတ်တရားတို့၏ ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသော ဓာတ်သဘောမျှသာ ဖြစ်၏။
- **ထိုကာယအကြည်သည်လည်း** မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါ၏အလိုအတိုင်း တွေ့ထိနေခြင်းမဟုတ်။
- **တွေ့ထိဖို့ ကိုယ်အကြည်ကို ထောက်ပံ့ပေးကြသော-** “ဓာတ်လေးပါး၊ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ၊ သြဇာ၊ ရုပ်သက်” ဟူသော ရုပ်တရားများလည်း ထောက်ပံ့ပေးနေကြ၏။
- **“အော် ထိုကဲ့သို့ ရုပ်တရားများစွာ စုပေါင်းထားခြင်းကြောင့် “နာကျင်ခြင်း၊ ပူအေးခြင်း၊ တွန်းကန်ခြင်း” ဟူသော ပုံစံတစ်ခု ထွက်ပေါ်လာခြင်းသာ ဖြစ်ပါရောလား။ တစ်စုံတစ်ဦး တွေ့ထိနေခြင်း မဟုတ်ပါလား”** ဟု ဆင်ခြင်ပါ။ စဉ်းစားလိုက်ပါ။

တွေးတောသည့်အခါ

- **ဘယ်သူတွေး-** နှလုံးအကြည်ဟူသော ရုပ်တရားမှတွေးနေတာ။ ထိုသည် လူ၊ ကျား/မ မဟုတ်၊ သဘာဝတရားသာ။
- **အတွေးအာရုံ** အတိတ်အနာဂတ်အာရုံ ပုံရိပ်ဟူသည်လည်း ဓာတ်လေးပါးတို့၏ ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဓာတ်သဘောမျှသာ ဖြစ်၏။

- တွေးနေသည့်နှလုံးနှင့်အတွေးအာရုံသည်လည်း မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါ၏အလိုအတိုင်းကြားနေခြင်းမဟုတ်။
- အတွေးတစ်ခုဖြစ်ဖို့ နှလုံးအကြည်ကို ထောက်ပံ့ပေးကြသော- “ဓာတ်လေးပါး၊ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ဩဇာ၊ ရုပ်သက်” ဟူသော ရုပ်တရားများလည်း ထောက်ပံ့ပေးနေကြ၏။
- “အော် ထိုကဲ့သို့ ရုပ်တရားများစွာ စုပေါင်းထားခြင်းကြောင့် “တွေးတောခြင်း” ဟူသော ပုံစံတစ်ခု ထွက်ပေါ်လာခြင်းသာ ဖြစ်ပါရော လား။ တစ်စုံတစ်ဦး တွေးတောနေခြင်း မဟုတ်ပါလား” ဟု ဆင်ခြင်ပါ။ စဉ်းစားလိုက်ပါ။

စုပေါင်းထားသည့် အစုအခဲ အစုအပုံအဖြစ် မြင်ကြည့်ခြင်း

ဥပမာ ပစ္စည်းများစွာ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းကြောင့်၊ ထိုထိုပါဝင်သည့်ပစ္စည်း တို့သည်လည်း ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ကိုယ်စီတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်နေကြခြင်း ကြောင့် “ကား၊ ယန္တရား” စသည်များ လည်ပတ်သွားလာနိုင်သကဲ့သို့။

ထို့အတူ မြေဓာတ် ရေဓာတ် မီးဓာတ် လေဓာတ် (အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ ဩဇာ) နှင့် မျက်စိ နား နှာခေါင် လျှာ ကိုယ်အကြည် နှလုံးအကြည် ဓာတ်၊ ထို့နောက် အသက်ရှုပ်တို့ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းကြောင့်၊ ထိုထိုပါဝင်သည့် ဓာတ်လေးပါးနှင့် မျက်စိစသည်တို့သည်လည်း ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ကိုယ်စီ တာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းကြောင့် “လူဟူသော ပုံစံတစ်ခု” (ပညတ် တရား) ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။

တကယ်က လူတစ်ယောက်မှ သွားလာနေခြင်းမဟုတ်။ တစ်စုံတစ်ခုမှ အထည်ခြစ်တစ်ခုမှ လှုပ်ရှားနေခြင်းမဟုတ်။ “ပါဝင်သည့် ဓာတ်သဘောများ ကိုယ်စီလုပ်ဆောင် နေကြခြင်းသာဖြစ်၏”ဟု နှလုံးသွင်းကြည့်ပါ။ ဆင်ခြင် ကြည့်ပါ။

ထိုထိုရုပ်တရားတို့ကို ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလိုကြည့်ရှုပုံ

ငါခွာခြင်း အားကောင်းစေရန် ထိုထိုရုပ်တရားတို့ကို မိမိနှင့်မဆိုင်သလို၊ မိမိမဟုတ်သလို၊ မိမိနှင့် မပတ်သက်သလို ကြည့်ရှုတတ်ရမည်။

ယောဂီသည် ကာယိကသုခ (ချမ်းသာသော တွေ့ထိမှု၊ ထိုင်းမှိုင်းမှု၊ ဖိမ်ခံမှု၊ မှေးမှု)နှင့် ကာယိကဒုက္ခ (နာကျင်ခြင်း ပူခြင်း ဆင်းရဲသော တွေ့ထိမှု) တွင် မှီလွန်းသော်၊ ပူးကပ်စွာနေသော် လောဘ ဒေါသဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ လောဘ ဒေါသ ဖြစ်လာလျှင် ငါမခွာနိုင်တော့ပေ။

သို့တည်းမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခြေ လက် စသည်ကို တောင့်တင်းထား လျှင် ငါမခွာနိုင်တော့ပေ။ အစောကပင် ငါဟူသော အသိဖြင့် တောင့်တင်းထား ခြင်းပင် မဟုတ်ပါလော့။

ထို့ကြောင့် စိတ်ကို လျော့ချထားပါ။ အားမရှိသလိုနေလိုက်ပါ။ တောင့်တင်းမထားပါနှင့်။ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ် မလှုပ်မိပါစေနှင့်။ ပုံသဏ္ဍာန်ကို ခွာလျှက် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဖောက်ပြန်နေသော ရုပ်သဘာဝများ လုပ်ဆောင် နေမှုများကို ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလို ကိုယ်ခန္ဓာမဟုတ်သလို ကြည့်ရှုပါ။ ခပ်ခွာခွာ ကြည့်ပါ။ ခွာကြည့်ပါ။ အပေါ်က ဘေးကကြည့်၍ မြင်ရသလိုမျိုး နှလုံးသွင်း ကြည့်ရှုပါ။ အသာလေး ပုံချထားပြီး ဘေးက သုံးသပ်နေပါ။ “မိမိမဟုတ်သော ရုပ်နာမ်သဘာဝပါလား” ဟု ဉာဏ်ထင်လာပါလိမ့်မည်။

နာမ်တရားများကို ကြည့်ရှုသိမြင်ခြင်း

နာမ်အကြောင်း ရှင်းလင်းချက်

နာမ်ဟူသည်

နာမ(နာမ်)၏ မူလအဓိပ္ပါယ်မှာ “အာရုံရှိရာသို့ ညွတ်တတ်၊ ညွတ်စေတတ်၏” ဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။ “ပစ္စည်းနှစ်ခုထိသော် အသံထွက်ပေါ်လာ သကဲ့သို့” မျက်စိနှင့်+ မြင်စရာအဆင်း ထိခိုက်သော် (အာရုံလည်းပြုသော်) နာမ်ဟူသည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

တစ်နည်းအားဖြင့်- မျက်စိနှင့် အဆင်းနှင့်ထိသော် မြင်သိစိတ် ထွက်ပေါ်လာ၏။ နားနှင့်+ အသံ ထိသော် ကြားသိစိတ် ထွက်ပေါ်လာ၏။ ကာယအကြည်နှင့်ဓာတ်သုံးပါထိသော် တွေ့ထိသိစိတ် ထွက်ပေါ်လာ၏။ နှလုံးအကြည်နှင့် အတိတ်- အနာဂါတ်အာရုံနှင့်ထိသော် တွေးတောသိစိတ် ထွက်ပေါ်လာ၏။

စိတ်ဟူသည် အာရုံကို ကြံစည်တတ် အားထုတ်တတ်သော သဘော ရှိ၏။

နာမ်ဘယ်မှာ တည်ရှိသလဲ

ဥပမာ- ပစ္စည်းနှစ်ခုထိခြင်းကြောင့် အသံထွက်ပေါ်လာသော်လည်း၊ ထိုပစ္စည်းထဲတွင် အသံများမရှိကြ။ ရှာဖွေကြည့်လျှင်လည်း တွေ့မည်မဟုတ်။ သို့သော် ထိတိုက်ခြင်းဟူသောအကြောင်းကြောင့် အသံဟူသော အကျိုးတရား တစ်ခု ထွက်ပေါ်လာခြင်းသာဖြစ်၏။

ထို့အတူပင်- မျက်စိမှာလည်း မြင်သိစိတ်မရှိ၊ မြင်နေသော အဆင်း မှာလည်း မြင်သိစိတ်မရှိ။ မျက်စိနှင့် မြင်စရာအဆင်းဟူသော အကြောင်း ကြောင့်သာ မြင်သိစိတ်ဟူသော အကျိုးတရားတစ်ခု ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် နာမ်တရား(စိတ်)သည် မျက်စိနှင့် အဆင်းတွင်မှီကာ ဖြစ်ပေါ် လာ၏။

နာမ်သည် ခန္ဓာထဲတွင်မရှိ

ထို့ကြောင့် ယောဂီတို့၏ခန္ဓာထဲတွင် နာမ်ဟူသည်မရှိ။ စိတ်ဟူသည် မရှိ။ (အသက်ဟူသည် မရှိ)။ မျက်စိနှင့်အဆင်းစသည်တို့ ထိခိုက်မှ ထွက်ပေါ် လာသော အရာမျိုးဖြစ်၏။ ထိုနာမ်/ထိုစိတ်သည် မျက်စိဌာနတွင်ဖြစ်လိုက် နားဌာနတွင် ဖြစ်လိုက်နှင့် ဒွါရခြောက်ပေါက်တွင် လှည့်ပတ်ကာ ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ အိပ်နေသော အချိန်တွင်က ထိုနာမ်/စိတ်မရှိ။ နာမ်မရှိ/မဖြစ် (စိတ်မရှိ)သော အချိန်ကာလကို သေသည်ဟု မခေါ်၊ ဘဝင်ကျနေသည်ဟုသာ ခေါ်၏။

နာမ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော ဌာနများ

ယောဂီတို့ခန္ဓာထဲတွင် နာမ်မရှိသော်လည်း နာမ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ် သော၊ နာမ်ကို ထုတ်လုပ်တတ်သော ဌာနများ(တရား)များရှိ၏။ ထိုမှာ မျက်စိ

အကြည်၊ နားအကြည်၊ နှာခေါင်းအကြည်၊ လျှာအကြည်၊ ကိုယ်အကြည်၊ နှလုံး+ မနောဓာတ် (အားလုံး ၆ နေရာ)တို့ပင် ဖြစ်၏။

	နာမ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော အကြည်များ	နာမ်ထွက်ပေါ်လာ၏	နာမ်ဖြစ်စေဖို့ အထောက်အပံ့များ
၁။	မျက်စိအကြည်	ဖဿ၊ ဝိညာဏ် (ထိ၊ သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏)။ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။	အဆင်း
၂။	နားအကြည်		အသံ
၃။	နှာခေါင်းအကြည်		အနံ့
၄။	လျှာအကြည်		အရသာ
၅။	ကိုယ်အကြည်		ဓာတ်လေးပါးအတွေ့အထိ
၆။	နှလုံး+ မနောဓာတ် (စိတ်အကြည်)		အတိတ်+ အနာဂတ် အတွေ့အာရုံ

ဥပမာအားဖြင့် ဂက်စ်မီးခြစ်မှ အကြောင်းစုံသော် မီးထွက်သလိုပင် ဖြစ်၏။ မှန်၏- “ဆီ၊ မီးထွက်ကျောက်၊ ဘီး၊ မီးစာ” ဟူသော အကြောင်းများ စုံညီသော် မီးတောက်သည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ သို့သော်လည်း ထိုမီးတောက်သည် ဂက်စ်မီးခြစ်အိမ်ထဲတွင်မရှိ၊ ထိုဂက်စ်မီးခြစ်အိမ်ထဲမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်။ မီးတောက်ပြီးနောက် တစ်နေရာရာသို့ ရောက်သွားခြင်းလည်းမရှိ။

ထို့အတူ မျက်စိနှင့် မြင်စရာတို့ ထိတိုက်ခြင်းကြောင့် မြင်သိစိတ် (နာမ်) ထွက်ပေါ်လာ၏။ ထိုမြင်သိစိတ် (နာမ်)တရားတို့သည် ခန္ဓာအတွင်းမှ တည်ရှိကာ ထွက်ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်။ မြင်သိပြီးနောက် တစ်နေရာရာသို့ ကပ်ရောက် သွားခြင်းလည်းမရှိ။

မှတ်ချက်

- ယောဂီသည် သေချာသဘောပေါက်နိုင်ရန် ပုံမှန်မြင်နေကျ ကြားနေကျ မျက်စိနှင့် မကြည့်ပါနှင့်။ ဉာဏ်နှင့် ကြည့်ပါ။ သေချာတွေးကြည့်ပါ။
- ယောဂီသည် မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နှမ်းရှူတိုင်း၊ ရသာသိတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ တွေးတောတိုင်း နာမ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာမှုသဘောသဘာဝကို မြင်အောင် လေ့ကျင့်ရှုမှတ်ကြည့်ပါ။

နာမ်ဆိုတာ စိတ်နှင့် စေတသိက်

နာမ်ဟူသည် စိတ်နှင့်စေတသိက်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုထို စိတ်နှင့် စေတသိက်တို့သည် မျက်စိနှင့်အဆင်း၊ နားနှင့်အသံ (စသည်တို့)ထိတိုင်း ထွက်ပေါ်လာကြ၏။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အကူအညီမလိုပဲ ထွက်ပေါ်လာ တတ်၏။ အတိတ်မှ ကံကြောင့်ပင် ထိုသို့ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။

စိတ်နှင့်စေတသိက်တို့သည် အတူတူ ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။ အတူတူ ပျက်ကြ၏။ သို့သော်လည်း တရားရှုမှတ်မည့် ယောဂီများကို ရှုကွက်အရ နားလည်အောင် ပြောဆိုရသော် ထိုနှစ်မျိုးတွင် စိတ်သည် ရှေ့သွားဖြစ်၏။ စေတသိက်ကား နောက်လိုက်ဖြစ်၏။

စိတ်ဟူသည် မျက်စိနှင့် အဆင်း ထိလိုက်သည်နှင့် စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ အများနားလည်အောင် အရပ်စကားဖြင့် ပြောဆိုရသော်- စိတ်သည် မြင်စရာအဆင်း(အာရုံ)ကို စတင်ဖမ်းဆုပ်လိုက်၏။ ထိုတွင် ကောင်း၏/ ဆိုး၏ မပါသေး၊ စာအရဆိုသော် ဥပေက္ခာသဘောမျှ ဖြစ်သေး၏။ သမ္ပဒိစ္ဆန- အာရုံကို သိကာမျှသဘောဟုလည်း ဆိုနိုင်၏။ မနောဓာတ်ဟုလည်း သုံးနှုန်းနိုင်၏။

စေတသိက်ဟူသည် ထိုစိတ်မှ ဖမ်းယူထားသော အာရုံကို ကြိုက်ခြင်း/ မကြိုက်ခြင်း၊ အမည်ပေးခြင်း/သဏ္ဍာန်အနေဖြင့်မှတ်သားခြင်း၊ အမျိုးမျိုး ပြုပြင်စေ့ဆော်ခြင်းများ ပြုလုပ်တတ်၏။ **စာအရဆိုရသော်** သန္တီရဏ- အထူးစုံစမ်းမှု၊ ဝုဠော- ဆုံးဖြတ်မှု၊ ဇော- အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်မှုများဟု ဆို၏။ မနောဝိညာဏဓာတ် ဟုလည်း သုံးနှုန်းခေါ်တွင်ကြ၏။

ဖဿ-တွေ့ထိမှု (ဆုံစည်းမှု)	
စိတ် (အဆင်း/ အသံစသော) အာရုံကို သိတတ်၏	စေတသိက် စိတ်ကို ခြယ်လှယ်တတ်၏
ဝိညာဏ် သဘောတရားများ <ul style="list-style-type: none"> ▪ အဆင်း/အသံစသည်ကို စတင်သိ၊ ▪ အာရုံကို ဆုပ်ကိုင်၊ ရယူ/လက်ခံ၊ ▪ အာရုံ၏ပုံရိပ် ထင်ရှားလာ၊ 	ဝေဒနာ ကြိုက်/မကြိုက်၊ လှ/မလှ
	သညာ အဖြူ/အနီ/သဏ္ဍာန်အားဖြင့်မှတ်
	သင်္ခါရ အမျိုးမျိုး ဝေဖန်- သုံးသပ်၊

မှတ်ချက်။ ။ ဤတွင် ဝိညာဏ်ကို (၂)မျိုးအနေဖြင့် မှတ်သားနိုင်၏။

- ပြုကာမျှ ဝိညာဏ်၊ (ကိရိယမနောဓာတ်)
- ကုသိုလ်/အကုသိုလ်ဟိတ်ရှိသော ဝိညာဏ်၊

ပြုကာမျှဝိညာဏ်ဟူသည် (စက္ခုဝိညာဏ်) မြင်စိတ် ကြားစိတ် စသည်ကို ဆိုလို၏။ ကုသိုလ်/ အကုသိုလ်ဟိတ်ရှိသော ဝိညာဏ်ဟူသည် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရတို့ ပြုပြင်အားစိုက် လိုက်သဖြင့် လောဘ ဒေါသ မောဟ၊ (သို့မဟုတ်) အလောဘ အဒေါသ အမောဟ ဟူသော ကုသိုလ်/အကုသိုလ်ဟိတ်ရှိသော ဝိညာဏ်ကို ဆိုလို၏။

ဤတွင် ကု/အကုသိုလ်ဟိတ်ရှိသော ဝိညာဏ်ကို အထူးတလည် ရှုမှတ်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရတို့ဖြင့် ပြည့်စုံလုံလောက်ပြီ ပင်ဖြစ်၏။

အကယ်၍ရှုမှတ်လိုသော် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရတို့ ပြုပြင်ထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အစဉ်သည် ကုသိုလ်/အကုသိုလ်ဟိတ်ရှိသော ဝိညာဏ်ကွနွာပင် မည်၏။

နာမ်တရားလေးပါး သတ်မှတ်ပုံသဘောတရား

ယောဂီသည် “နာမ်တရား နာမ်တရား”ဟု ဆိုနေသော်လည်း နာမ်တရားကို အကောင်အထည်အနေဖြင့် ပုံသဏ္ဍာန်အနေဖြင့် တွေ့မြင်နိုင် မည် မဟုတ်။ ဥပမာ- လေတိုက်လာသည်ရှိသော် လေကို မမြင်နိုင်၊ လေ၏ တိုးထိမှုကိုသာ မြင်နိုင်သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။

ယခုလည်း နာမ်ကို မမြင်နိုင်။ နာမ်၏ လက္ခဏာကိုသာ မြင်နိုင် တွေ့နိုင်မည်ဖြစ်၏။ လက္ခဏာကို အကဲခတ်ကာ “ဒါကတော့ဖြင့် ရုပ်၊ ဒါကတော့ဖြင့် ဝေဒနာ”ဟုသာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်၏။

- ❖ ထိခိုက်စရာ ပစ္စည်းများ (မျက်စိ+ အဆင်း)။ (ရုပ်)
- ❖ အဆင်း/အသံစသည်များကို ဖမ်းယူခြင်း၊ ဆုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ရယူ လိုက်ခြင်း၊ လက်ခံလိုက်ခြင်းသည် (ဝိညာဏ်)
- ❖ ထို့နောက် လှတယ်/မလှဘူး၊ ကြိုက်တယ်/မကြိုက်ဘူး ခံစား ခြင်းသည် (ဝေဒနာ)
- ❖ ပစ္စည်းအမျိုးအမည်/ပုံသဏ္ဍာန်ကို မှတ်သားခြင်းသည် (သညာ)
- ❖ ပစ္စည်းနှင့်ပတ်သက်၍ အမျိုးမျိုး သုံးသပ်ဝေဖန်ခြင်းသည် (သင်္ခါရ)

ထိုအတူ ခန္ဓာငါးပါး (ရုပ်နာမ်အမည်အားဖြင့် နှစ်ပါး) ဟူသည်

- မျက်စိ+ အဆင်း(မြင်စရာ) ထိခြင်းသည်- (ရုပ်)
- အစဦးစွာ အဆင်း (မြင်စရာ)ကို ဖမ်းယူလိုက်ခြင်း၊ ဆုပ်ကိုင်နေခြင်းက ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။ (သိမှုအစု) (နာမ်)
- ထိုအဆင်းကို “ကြိုက်၏/မကြိုက်၏၊ လှ၏/မလှ၏” ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် ဝေဒနက္ခန္ဓာ။ (ခံစားမှုအစု) (နာမ်)
- အဆင်းကို “မောင်နှီ၊ အရှည်-အတို၊ အဖြူ-အမဲ စသည့်ဖြင့်” အမည်ပေး နေခြင်း၊ သဏ္ဍာန်အားဖြင့် မှတ်သားနေခြင်းသည် သညာက္ခန္ဓာ။ (မှတ်သားမှုအစု) (နာမ်)
- အဆင်းကို အမျိုးမျိုးဝေဖန်နေခြင်းသည်- သင်္ခါရက္ခန္ဓာ။(ပြုပြင်မှုအစု)(နာမ်)

နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ခန္ဓာငါးပါး

- ❖ ယောဂီသည် တစ်နေ့ကုန် တစ်နေ့ခမ်း “ဒီ ဝိညာဏ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ လေးမျိုးသာဖြစ်နေပါရော့လား၊ လေးမျိုးသာရှိနေပါရော့လား” ဟု စိတ်မှာ အတည်ပြုထားရမည်။ “လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား လေးပါးသော ဣရိယာပုထ်တိုင်း ဒီလေးမျိုးသာ ဖြစ်နေပါရော့လား” ဟု အသိအမှတ် ပြုထားရပါမည်။
- ❖ မျက်စိ၊ နားစသော ခြောက်နေရာခြောက်ဌာနမှ ဘာပေါ်ပေါ် ဘာဖြစ်ဖြစ် “ဒီဝိညာဏ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ” ဟူသော အမျိုးအစားလေးမျိုးထဲတွင် သာ အကျုံးဝင်သွား၏။ စိတ်ဖြစ်သမျှ ထိုနာမ်လေးပါးထဲတွင် သွင်းတတ် အောင် လေ့ကျင့်ရပါမည်။

❖ ဥပမာ- လမ်းသွားရင်း ကားကိုမြင်တော့ ကားကမဆိုးဘူး ဘယ်အမျိုးအစား လဲဟု စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာစဉ်-

- ၁။ မျက်စိထဲတွင် ကားပုံပေါ်နေသည်က ရုပ် (မျက်စိအကြည့်ရုပ်)
- ၂။ မျက်စိထဲမှ ကားကို သတိထားမိလိုက်သည်က၊ ကားပါလားဟု အသိကလေးဝင်လာတာက ဝိညာဏ်၊
- ၃။ ကားကို လှတယ်၊ ကြိုက်တယ်ဟု ဖြစ်မိတာက ဝေဒနာ၊
- ၄။ ကားပဲ ဘယ်ကားအမျိုးအစားပဲဟု မှတ်သားတာက သညာ၊
- ၅။ ကားနှင့်ပတ်သက်၍ အမျိုးမျိုး ဝေဖန်သုံးသပ်မိတာက သင်္ခါရ။

❖ ဥပမာ- တရားထိုင်ရင်း ခါးမှ နာကျင်သည်ကို သိလိုက်စဉ်-

- ၁။ နာကျင်ခြင်းပေါ်နေတာက ရုပ် (ဓာတ်လေးပါး+ ကာယအကြည်)
- ၂။ နာကျင်နေတာပဲဟု အသိကလေး၊ သတိကလေး ဝင်လာသည်က ဝိညာဏ်၊ (ဖမ်းယူဆုပ်ကိုင်ခြင်းသဘော)
- ၃။ မကြိုက် မနှစ်သက်တာက ဝေဒနာ၊
- ၄။ နာတယ်ဟုသတ်မှတ်တာက၊ ခါးဟုသတ်မှတ်တာက သညာ၊
- ၅။ အမျိုးမျိုး တွေးမိနေတာက သင်္ခါရ။

❖ ဥပမာ- သားသမီးနှင့်ပတ်သက်၍ ဒီကလေး အခန်းထဲ ဘာလုပ်နေပါလိမ့်ဟု တွေးမိစဉ်-

- ၁။ သားသမီး အတွေး ပုံရိပ်သဏ္ဍာန် ပေါ်နေတာက ရုပ် (နှလုံး+ မနောဓာတ်)
- ၂။ သားသမီးအတွေးပုံရိပ်ပေါ်နေသည်ကို သတိ အသိ ဝင်လိုက်မိသည်က ဝိညာဏ်၊ (ဖမ်းယူဆုပ်ကိုင်ခြင်းသဘော)
- ၃။ စိုးရိမ်စိတ် ဖြစ်လာသည်က ဝေဒနာ၊

၄။ သားသမီးပဲဟုသတ်မှတ်နေတာ၊ နေထိုင်စရာအခန်းပုံရိပ် စသည်ကို
မြင်နေတာက သညာ
၅။ အမျိုးမျိုး တွေးမိနေတာက သင်္ခါရ။

အားထုတ်သည့်အခါ သတိပြုဖွယ်

အောက်ပါဇယားတွင် လောကအစွဲကို ဖယ်ထုတ်ကာ ရှုမှတ်ရမည့် သဘောတရားများကို ဖော်ပြထား၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ယောဂီသည် မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ တွေးတောတိုင်း အထက်ဖော်ပြပါ လောကအစွဲ ဥပါဒါန်အတိုင်း ရှေးဦးစွာ ထင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုကို အရှုဉာဏ်နောက်စိတ် မှ “ပထဝီ အာပေါ၊ မျက်စိ နား၊ ဝေဒနာ သညာ” စသည့် ရုပ်နာမ်စာရင်းများသို့ ထည့်သွင်းပြီး ရှုမှတ်ပေးရမည်။

ဥပမာ-

- နာကျင်ခြင်းကိုတွေ့သော်- “ပထဝီဓာတ်၏ ကြမ်းတမ်းခြင်းသဘောကို ဖော်ပြနေ တာပါလား။ သို့မဟုတ် ကာယအကြည်ဓာတ်မှ အာရုံဖြစ်သော ပထဝီဓာတ် သဘောကို ရှင်းလင်းကြည်လင်ခြင်းအလုပ်ကို လုပ်ဆောင်နေတာပါလား” ဟု ရုပ်တရားအဖြစ် ရှုမှတ်လိုက်ပါ။
- ထို့နောက် နာကျင်မှုကို ပယ်ရှားလိုသည့်စိတ် ဖြစ်လာသော်- “ဆင်းရဲသည့် ဝေဒနာက ခံစားနေခြင်းဖြစ်ပါရောလား။”
- နာတယ် ပူတယ်ဟု မှတ်သားနေသည့်စိတ် ဖြစ်လာသော်- “သညာမှ အမည်ပေးနေ ပါရောလား။”
- နာကျင်မှုပေါ်တွင် သုံးသပ် တွေးကြံနေမိသော်- “သင်္ခါရက ဝေဖန်သုံးသပ်နေ ပါရော လား” ဟု ရှုမှတ်အားထုတ်ရပါမည်။

စဉ်	လောကအဖွဲ့ ဥပါဒါန်	ဂ္ဂမုတ်ရမည့် ပုံစံ
၁။	<ul style="list-style-type: none"> ▪ နာကျင်၊ ကိုက်ခဲ။ မာ-ပျော၊ လေး-ပေါ့၊ ကြမ်း-ချော၊ ▪ ချွေးထွက်၊ သွေးထွက်၊ တံတွေးထွက် ▪ ပူ/အေးစိမ့်/ချမ်း ▪ အသက်ရှူ ဖောင်းပိန်၊ 	<p>ပထဝီ- ကြမ်းတမ်း အာပေါ- ယိုစီး တေဇော- ပူ/အေး ဝါယော- တွန်းကန်၊</p>
	<p>ကားကိုမြင်/ကားသံကြား/ကားအကြောင်း အတွေးပေါ်လာ၊</p>	<p>အကြည်စာတ်- ရှင်းလင်း ကြည်လင်နေမှု၊</p>
၂။	<p>အာရုံကို အဆင်း/အသံစသည်ဟု သိရှိ၊</p>	<p>ဝိညာဏ- စတင်သိ၊ ဖမ်းဆုပ်၊ လက်ခံသိ၊</p>
၃။	<p>ကြိုက်/မကြိုက်၊ ကောင်း/မကောင်း၊ လှ/မလှ</p>	<p>ဝေဒနာ- ချမ်းသာ/ဆင်းရဲခံစား၊</p>
၄။	<p>လူ/တိရစ္ဆာန်၊ ကျား/မ၊ သစ်ပင်၊ အိမ်၊ ကား၊ ဖုန်းပဲ၊</p>	<p>သညာ- မှတ်သား၊</p>
၅။	<p>အာရုံကို ဝေဖန်သုံးသပ်၊ ဉာဏ်ထည့်၊ ပျံ့လွင့်၊ တည်ကြည်၊</p>	<p>သင်္ခါရ- အားထုတ်၊</p>

နာမ်ကို ရှုမှတ်ခြင်း

နာမ်တရားထင်ရှားလာခြင်း

ရုပ်တရားကို အဖန်ဖန်သုံးသပ်ဖန်များလာသော်၊ နှလုံးသွင်းဖန်များလာသော်၊ သိမ်းဆည်းဖန်များလာသော်၊ ပိုင်းခြားဖန်များလာသော်၊ ထိုရုပ်တရားကို ကောင်းစွာသိမြင်လာမည်။ သိမြင်မှု စင်ကြယ်လာမည်။ ပို၍ရှင်းလင်းလာမည်။ ထိုအခါ ယောဂီသည် နာမ်တရားထဲမှ တွေ့ထိမှု ဖဿကိုသော်လည်းကောင်း၊ ခံစားမှု ဝေဒနာကိုသော်လည်းကောင်း၊ သိမှု ဝိညာဏ်ကိုသော်လည်းကောင်း တွေ့မြင်လာနိုင်မည်။

မည်ကဲ့သို့ ထင်မြင်လာမည်နည်းဟူမူ-

ဖဿ။ ။ရုပ်ကိုရှုမှတ်သည့်အခါ “အော်ဒါက ဝါယောဆိုသည့် လေပါလား၊ မျက်စိဓာတ်မှ မြင်နေပါလား”ဟု စတင် ရှုမှတ် နှလုံးသွင်းသည့် အချိန်ဝယ်၊ ထိုထိုဝါယော၊ မျက်စိကို စတင်ထိမိသော စိတ်၏သဘောကို ထင်ရှားစွာ မြင်လာမည်။ ထိုကို ဖဿ-တွေ့ထိခြင်း နာမ်တရားဟု မှတ်ယူကာ “ဖဿဟူသော နာမ်တရားမှ အလုပ်လုပ်နေပါလား”ဟု နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ရပါမည်။ ထို့နောက် ဖဿတရားကို ကြိမ်ဖန်များစွာ နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်လာသော် ထိုဖဿနှင့်အတူတကွပါလာသော ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ်ဟူသော တရားတို့ကိုပါ ထင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။

ဝေဒနာ။ ။ရုပ်ကိုရှုမှတ်သည့်အခါ “အော်ဒါက ဝါယောဆိုသည့် လေပါလား၊ မျက်စိဓာတ်မှ မြင်နေပါလား”ဟု စတင် ရှုမှတ် နှလုံးသွင်းသည့် အချိန်ဝယ် ချမ်းသာသောခံစားမှု ဆင်းရဲသောခံစားမှု ချမ်းသာဆင်းရဲမဟုတ် အလယ်အလတ်သော ခံစားမှုသဘောတရားတို့ကို ထင်ရှားစွာ ထင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုသဘောကို ခံစားမှုဝေဒနာပါလားဟု မှတ်ယူကာ ဝေဒနာဟူသော နာမ်သဘာဝမှ အလုပ်လုပ်နေပါလားဟု ကြိမ်ဖန်များစွာ နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ရပါ

မည်။ **ထို့နောက်** မှတ်သားတတ်သည့်သညာသဘော၊ သုံးသပ်တတ်သည့်သင်္ခါရသဘော၊ သိတတ်သည့်ဝိညာဏ်သဘောတို့ကိုပါ ထင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။ ဝေဒနာကို ရှုမှတ် နှလုံးသွင်းမှု ကျေညက်လာသည်နှင့်အမျှ သညာစသော နာမ်တရားများ ထင်ရှားလာပါမည်။

ဝိညာဏ်။ ။ရုပ်ကိုရှုမှတ်သည့်အခါ “အော်ဒါက ဝါယောဆို သည့်လေပါလား၊ မျက်စိဓာတ်မှ မြင်နေပါလား”ဟုစတင် ရှုမှတ် နှလုံးသွင်း သည့်အချိန်ဝယ်၊ သိနေသည့် အာရုံကိုဖမ်းယူနေသည့် သဘောကို တွေ့မြင် လာပါလိမ့်မည်။ သတိထားမိလာပါလိမ့်မည်။ ထိုကို ဝိညာဏ်ဟု ယူကာ- ဝိညာဏ်ဟူသော နာမ်တရားမှ အလုပ်လုပ်နေပါလား၊ ငါလုပ်ရတာလည်း မပါပါရောလားဟု ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းရမည်။ **ထို့နောက်** ခံစားတတ်သည့် သဘော၊ မှတ်သားတတ်သည့်သညာသဘော၊ သုံးသပ်တတ်သည့် သင်္ခါရသဘော တို့ကိုပါ ထင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။ ဝိညာဏ်ကို ရှုမှတ် နှလုံးသွင်းမှု ကျေညက် လာသည်နှင့်အမျှ ဝေဒနာစသော နာမ်တရားများ ထင်ရှားလာပါမည်။

မှတ်ချက်။ ။အကယ်၍ ရုပ်တရားကို ပွားများမှုအားနည်း၍ ဖဿ ဝေဒနာ သညာတရား များ မထင်ရှားခဲ့သော် အောက်ပါကဲ့သို့ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်၏။

နာမ်ကို ရှုမှတ်နည်း တစ်မျိုး

ယောဂီသည် နာမ်တရားလေးပါးကို ရှုမှတ်အားထုတ်သည့်အခါ နည်းမျိုးစုံဖြင့် ရှုမှတ်အားထုတ်နိုင်ပါသည်။ ပဏာနကား နာမ်တရားလေးပါး ကိုသော်လည်းကောင်း၊ ထိုလေးပါးထဲမှ တစ်ပါးပါးကိုသော်လည်းကောင်း သိမြင်နိုင်ရေး ဖြစ်၏။

ဤတွင် နာမ်တရားလေးပါးကို ခွဲကာရှုမှတ်ခြင်း၊ ပေါင်းရှုမှတ်ခြင်း စသည့် နည်းစနစ်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထား၏။ စင်စစ် နာမ်တရားလေးပါး လုံးတို့သည် အတူတူဖြစ်ကြကုန်၏။ အတူတူချုပ်ကြကုန်၏။ သို့သော်လည်း ရှုမှတ်အားထုတ်သည့်အခါ တစ်ပါးချင်းလည်း ရှုမှတ်နိုင်၏။

ဤတွင် (၇)မျိုးသော နာမ်တရားရှုမှတ်နည်းများကို နည်းပေးလိုက်၏။ သမာဓိအနိမ့်အမြင့်ကိုကြည့်ကာ အမှတ်စဉ် (၁) (၂) စသည်ဖြင့် နံပါတ် ထိုးပေးထား၏။ အမှတ်စဉ်(၁)သည် ရှုမှတ်ဖို့ရန် လွယ်ကူသည်။ အမှတ် (၇)သည် ရှုမှတ်ဖို့ရန် အနည်းငယ် ခဲယဉ်းမည်ဟု ဆိုလို၏။ သမာဓိလိုမည်ဟု ဆိုလို၏။

ယောဂီသည် နာမ်တရားများကို အောက်ပါကဲ့သို့ အမျိုးမျိုး ရှုမှတ်နိုင်ပါသည်-

- (၁) တွေးတောတတ်သည့် စိတ်အနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း၊
- (၂) အသိစိတ်နှင့် +ဝေဒနာ / သညာ / သင်္ခါရတစ်ပါးပါးဖြင့်တွဲကာရှုမှတ်ခြင်း၊
- (၃) ထိ-သိ၊ တုံ့ပြန် ဟု နှစ်စုခွဲကာ ရှုမှတ်ခြင်း၊
- (၄) ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရအနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း၊
- (၅) နာမ်လေးပါးလုံးကို ထင်ရှားရာ တစ်ပါးပါးကို စတင်ရှုမှတ်ခြင်း၊
- (၆) အသိစိတ် (ဝိညာဏ်-စိတ်) အနေဖြင့်သာ ရှုမှတ်ခြင်း၊
- (၇) ထိတွေ့မှု ဖဿ အနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း၊

၁။ တွေးတောတတ်သည့် စိတ်အနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း

(ကုသိုလ် အကုသိုလ်ဟိတ်နှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဝိညာဏ်ကို ဆိုလို၏)

- ❖ **အာရမ္မဏံ စိန္တေတီတံ စိတ္တံ** ဟူသောပါဠိအရ စိတ်သည် အာရုံကို အမြဲတစေ တွေးတော ကြံစည်နေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် စိတ်၏ ကြံစည်တတ်သော သဘာဝကို သိအောင် အားထုတ်ရမည်။
- ❖ **လွယ်လွယ်ပြောရသော်-** အသုဘ-အသေကောင်ထက် အပိုသိနေခြင်းကို တွေးတော ကြံစည်နေသည်ဟု မှတ်ယူနိုင်၏။ အိပ်နေသည့်သူထက် အပိုသိနေခြင်းကို တွေးတောကြံစည်နေသည်ဟု မှတ်ယူနိုင်၏။
- ❖ **ထို့နောက်** ယခု တွေးတောနေခြင်းသည် အဘယ်ဌာနမှ ဖြစ်ပေါ်နေပါ သနည်းဟု သတိပြုနေရမည်။ တွေးတောသမျှ သိသမျှ “ဌာန”အမည် ဖော်ပေးနေရမည်။
- ❖ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတိုင်း တွေးတောကြံစည်တတ်သော စိတ်၏ သဘာဝကို ကြည့်ကာ “အော်ဒါဟာ စိတ်၏သဘာဝသာ ဖြစ်ပါရော့ လား” ဟု နှလုံးသွင်းနေရမည်။
- ❖ အတွေးအာရုံများကို တိုက်ရိုက်မရှုပဲ ထိုအတွေးအာရုံများကို ထုတ်လုပ် ပေးနေသော စိတ်၏သဘာဝထိ သွားရောက်ကာ ကြည့်ရှုပေးရပါမည်။ တွေးတောကြံစည်တတ်သော စိတ်၏သဘာဝ၊ စိတ်၏စွမ်းရည်ကိုသာ ပဓာနထားကာ တရားရှုမှတ်ပါဟု ဆိုလို၏။
- ❖ စိတ်၏ တွေးတောကြံစည်နေမှုကို အမြဲ သတိထားနေရပါမည်။ လူသည် အမြဲတွေးတော ကြံစည်နေတတ်သော သတ္တဝါတစ်ဦးဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ တွေးတောကြံစည်တိုင်း စိတ်၏စွမ်းရည်အထိ မြင်အောင်ကြည့်ရှုလိုက်ပါ။

- ❖ ကြံစည်နေသောစိတ်ကို ကြည့်သည့်အခါ တွေးတောကြံစည်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် ထိုစိတ်၏စွမ်းရည်အဖြစ် ထင်မြင်အောင်ကြည့်ပါ။
- ❖ “တွေးတောကြံစည်ခြင်း”ဟု သိခြင်းမှတစ်ပါး အခြားသောအသိတို့ကို ပယ်ရှားရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ယောဂီသည် ဘာပေါ်ပေါ် ဘာဖြစ်ဖြစ် စိတ်၏ တွေးတောကြံစည်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါရောလားဟု နှလုံးသွင်းနေပါ။ “ဥပမာ- ကားသံကို ကြားမိသော်၊ ကားဟုသိတဲ့စိတ်ပါလားဟု မရှုမှတ်ရ။ အော်- တွေးတောတတ်သည့် စိတ်၏စွမ်းရည်ပါလား၊ တွေးတောတတ်သည့် စိတ်၏သဘာဝမှ အလုပ်လုပ်နေပါလား”ဟုသာ ရှုမှတ်ရပါမည်။
- ❖ တစ်လောကလုံးတွင် စိတ်သာရှိကြောင်း၊ စိတ်မှသာလုပ်ဆောင်နေကြောင်း သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။
- ❖ ထိုစိတ်ကို ကြည့်ရှုဖန်များလာသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်စိတ်၏ မမြဲခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်သည် မိမိအလိုအတိုင်းမဖြစ်ခြင်း ဟူသော လက္ခဏာတို့ကိုပါ ထင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။
- ❖ ထို့နောက် စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ငြီးငွေ့ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

၂။ အသိစိတ်နှင့် +ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ တစ်ပါးပါးဖြင့်တွဲကာ ရှုမှတ်ခြင်း။

- ❖ ဤရှုကွက်သည် ဝိညာဏ်ခေါ် သိစိတ်နှင့် ဝေဒနာ၊ သိစိတ်နှင့် သညာ၊ သိစိတ်နှင့် သင်္ခါရတွဲကာ ရှုမှတ်သော ရှုကွက်ဖြစ်၏။

ဝိညာဏ်-သိစိတ်	ဝေဒနာ- ချမ်းသာ/ဆင်းရဲ ခံစား။
	သညာ- အမည်/သဏ္ဍာန်အားဖြင့် မှတ်သား။
	သင်္ခါရ- တည်ငြိမ်၊ ပျံ့လွင့်၊ ဝေဖန်၊ ဉာဏ်ဖြင့်သိ။

- ❖ ရှေးဦးစွာ ယောဂီသည် မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ တွေးတိုင်း အာရုံကို ဖမ်းယူဆုပ်ကိုင်နေသော (ဝိညာဏ်)ကို သတိထားနေပါ။ မျက်စိနှင့် အဆင်းထိတိုင်း၊ နားနှင့်အသံထိတိုင်း အသိစိတ်များ စတင်ပေါက်ဖွားနေသည်ဟုလည်း ကြိုတင် နားလည်ထားရမည်။

မှတ်ချက်။ ။စိတ်သည်အာရုံများကို နှလုံးသွင်းနေခြင်း၊ ဖမ်းယူနေခြင်းကို ကြည့်ကာ “ဒါသည် ဝိညာဏ်ဟူသော သိစိတ်ဖြစ်ပါရော့လား” ဟု သိပေးရမည်။ ဝိညာဏ်သည် အကောင်အထည်မဟုတ်သည့်အတွက်ကြောင့် မြင်အောင်ကြည့်ရသည့် အရာမဟုတ်ဟု ဆိုလို၏။ သဘောကိုသာကြည့်ကာ သိရသည့် အရာမျိုးဖြစ်သည်။

- ❖ “စိတ်သည် အာရုံကို စတင်ဖမ်းယူဆုပ်ကိုင်တတ်၏” ဟူသော စိတ်သဘာဝကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုမှတ်နေပါ။ ထိုစိတ်သဘာဝကို သိမြင်ပြီးမှ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရတို့ကို ရှုမှတ်ရပါမည်။
- ❖ ထိုဆုပ်ကိုင်ထားသောအာရုံကို “ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ” တို့မှ “ခံစား၊ မှတ်သား၊ ဝေဖန်ရေး လုပ်ကြသည်” ဟု မှတ်ယူထားပါ။

မှတ်ချက်။ ။ ဤတွင်လည်း ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရကို အကောင်အထည် တစ်ခုအနေဖြင့် မြင်မည်မဟုတ်။ ထိုထိုဝေဒနာစသည်တို့၏ သဘာဝကို ကြည့်ကာ “ဤကားဝေဒနာ ဤကားသညာ ဤကားသင်္ခါရ” ဟု သိမြင်ရပါမည်။

- ❖ စိတ်မှ ဖမ်းယူထားသော အာရုံကို ကောင်း၏ / မကောင်း၏ဟု ထင်မြင်လာလိမ့်မည်။ ထိုသဘောကို ဝေဒနာဟုသတ်မှတ်ပါ။
- ❖ စိတ်မှ ဖမ်းယူထားသော အာရုံကို အဖြူပဲ အနီပဲဟု ထင်မြင်လာလိမ့်မည်။ ထိုသဘောကို သညာဟုသတ်မှတ်ပါ။
- ❖ စိတ်မှ ဖမ်းယူထားသော အာရုံကို အမျိုးမျိုးသော်လည်း ဝေဖန်ခြင်း၊ တည်ငြိမ်စွာသိနေခြင်း များလည်း ဖြစ်ပေါ်နေလိမ့်မည်။ ထိုသဘောကို သင်္ခါရဟုသတ်မှတ်ပါ။

- အာရုံကို ဖမ်းယူ ဆုပ်ကိုင်ထားသည့် (ဝိညာဏ်)စိတ် + (ဝေဒနာ)ထိုအာရုံကို ကောင်း၏ / မကောင်း၏ဟု ပြောဆိုဆက်ဆံ။
- အာရုံကို ဖမ်းယူ ဆုပ်ကိုင်ထားသည့် (ဝိညာဏ်)စိတ် + (သညာ)ထိုအာရုံကို အဖြူ / အနီ / သဏ္ဍာန်အားဖြင့်ပြောဆိုဆက်ဆံ။
- အာရုံကို ဖမ်းယူ ဆုပ်ကိုင်ထားသည့် (ဝိညာဏ်)စိတ် + (သင်္ခါရ) ထိုအာရုံကို ဝေဖန်-သုံးသပ် ခြင်း / ထိုတွင် တည်ငြိမ်နေခြင်း။

❖ ယောဂီသည် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရကို တိုက်ရိုက် အကောင်အထည်တစ်ခု အနေဖြင့် ထင်မြင်နေမည်မဟုတ်။ ထိုထို ဝေဒနာတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာ တို့ကို ကြည့်ရှုကာ ဝေဒနာပါလား သညာပါလား သင်္ခါရပါလားဟုသာ သဘောပေါက် နားလည်ရပါမည်။

- ❖ တစ်လောကလုံးတွင် ဝိညာဏ်ဦးစီးသော- ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရတို့သာ ရှိပါလားဟု သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။
- ❖ ထို ဝိညာဏ်ဦးစီးသော- ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရကို ကြည့်ရှုဖန်များလာ သည့်အခါ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေသော ဝိညာဏ်စသည်၏ မမြဲခြင်း၊ အမြဲဖြစ်ပေါ် နေခြင်းသည် ဆင်းရဲခြင်း၊ မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ်ခြင်းဟူသော လက္ခဏာ တို့ကိုပါ ထင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။
- ❖ ထို့နောက် ဝိညာဏ်စသည် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ငြီးငွေ့ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာ ပါလိမ့်မည်။

၃။ ထိ-သိ၊ တုံပြန်ဟု နှစ်စုခွဲကာ ဂုဏ်ခြင်း

အဆင့်(၁) ထိခြင်း-သိခြင်း

❖ ဖဿ-ထိခြင်း။ ။ယောဂီသည် “မျက်စိ/ နား/ နှာခေါင်း/ လျှာ/ ကိုယ်အတွေ့./ နှလုံး”ဟူသော ဒွါရခြောက်ပါးမှ နာမ်ကို ထုတ်လုပ်တတ်ကြောင်း ဉာဏ်ဖြင့် ကြိုတင်သိမြင်ထားပါ။ ထိုတွင် မျက်စိနှင့်-အဆင်း၊ နားနှင့်-အသံ စသည်တို့ အစုံအစုံ ထိခြင်းကို ဖဿဟုခေါ်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ယောဂီ၏ မျက်စိ/နားသို့ အာရုံကပ်ရောက်/ ထင်လာခြင်းသည် ဖဿ၏ သဘောပင်ဖြစ်၏။

❖ ဝိညာဏ်-သိခြင်း။ ။ယောဂီသည် ရုပ်တရားတို့နှင့် ဖဿကြောင့် ထင်လာသည့်အာရုံကို ဖမ်းယူဆုပ်ကိုင်လိုက်ခြင်းကို ဝိညာဏ်ဟု ခေါ်၏။ သို့သော်လည်း အာရုံတို့ကို ထူးခြားစွာ မသိသေး။ အဆင်းမှန်း၊ အသံမှန်း၊ တွေ့ထိနေမှန်း၊ တွေးနေမှန်း သိလိုက်ခြင်းမျှပင်တည်း။

အလွယ်နည်းဖြင့် သင်ပြရရင်- အိပ်နေသူတွင် အဆင်း အသံ စသည်တို့ ရှိမှန်းမသိ။ ယခု အဆင်း အသံစသည်တို့ ရှိမှန်းသိနေခြင်းသည် ဝိညာဏ်ပင် ဖြစ်၏။



အဆင့်(၂) တုံပြန်ခြင်း

❖ ဝေဒနာ-ဆင်းရဲ/ ချမ်းသာ တုံပြန်ခြင်း။ ။ထိုထိုဝိညာဏ်မှ လက်ခံထားသော အာရုံကို “ကြိုက်တယ်/မကြိုက်ဘူး၊ ကောင်းတယ်/မကောင်းဘူး၊ လှတယ်/မလှဘူး” ဟု တုံပြန်လိုက်ခြင်းပင်တည်း။

ထိုတွင် ကြိုက်ခြင်း၊ ကောင်းခြင်း၊ လှခြင်းများကို ချမ်းသာသော ခံစားခြင်းဟု ရှုမှတ်ပါ။ မကြိုက်ခြင်း၊ မကောင်းခြင်း၊ မလှခြင်းများကို ဆင်းရဲသော ခံစားခြင်းဟု ရှုမှတ်ပါ။

မှန်၏- ကြိုက်ခြင်း/မကြိုက်ခြင်းစသည်တို့သည် မိမိ၏ ခံစားချက်မျှသာ ဖြစ်၏။ တကယ်က အကျဉ်းခြုံငုံသုံးသပ်ကြည့်သော် ဆင်းရဲ(ဒုက္ခ)၊ ချမ်းသာ (သုခ) နှစ်မျိုးသာရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ သုခ၏စွမ်းရည်၊ ဒုက္ခ၏စွမ်းရည်အဖြစ်သာ ရှုမြင်နေပါ။

❖ **သညာ-အမျိုးအမည်-ပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း။** ။ယောဂီသည် ထိုထို ဝိညာဏ်မှ လက်ခံထားသောအာရုံကို အမျိုး/အမည်အားဖြင့်၊ အဖြူ/ အနီအားဖြင့်၊ သဏ္ဍာန်အားဖြင့် (ဆင်ကိုစမ်းသော သူကန်းကဲ့သို့) မှတ်သားပြီး တုံ့ပြန်လိုက်ခြင်းပင်တည်း။ လျှပ်စစ်စီး သကဲ့သို့ပင်ဖြစ်၏။

သို့သော်လည်း ရှုမှတ်သည့်အခါ- အဖြူ အနီဟု မှတ်သားနေခြင်းကို တိုက်ရိုက်မရှုမှတ်ပဲ အမည်သတ်မှတ်နေသည့်သဘောကို ထင်မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ စိတ်က အမည်ပေးနေသည့်သဘောကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ အရှည်-အတို-အပူ စသည်ဖြင့် သဏ္ဍာန်သမုတ်နေခြင်းကို မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ စိတ်သည် သဏ္ဍာန်ကို ဖော်ဆောင်နေတတ်၏။ ထိုတွင် “သဏ္ဍာန်ကို ဖော်ဆောင်နေတတ်ပါရော့လား”ဟုသာ ပဓာနကြည့်ပေးပါ။ အရှည်-အတိုကို အာရုံထဲ မထားပါနှင့်။ ပေါ်လာသမျှ သညာ၏ စွမ်းရည်အဖြစ်သာ ရှုမြင်နေပါ။

❖ **သင်္ခါရ= တည်ကြည်-ပျံ့လွင့်၊ ဉာဏ်သိ-ကြံစည်၊ သဘောကျ-ထိုင်းမှိုင်း၊ အေးချမ်းတိုင်း မှတ်လေသင်္ခါရ။** ။ဝေဒနာ၊ သညာမှ ကြွင်းသော သဘောတရားအားလုံးကို သင်္ခါရဟုခေါ်၏။ အာရုံတွင် စိတ်ကလေး တည်ကြည်နေခြင်းသည်လည်း

သင်္ခါရပင်။ အာရုံဖြင့် မျောပါ ယုံလွင့်နေခြင်းသည်၊ အာရုံကို ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်နေခြင်းသည်၊ ကြံစည်နေခြင်းသည်၊ အာရုံကို ဝမ်းမြောက်နေခြင်း သည်၊ စိတ်ကလေး ထိုင်းမှိုင်းနေခြင်းသည်၊ ကိုယ်စိတ်အေးချမ်းနေခြင်း စသည်တို့သည်လည်း သင်္ခါရပင်တည်း။

ဝိညာဏ်မှ လက်ခံထားသော အာရုံကို အထက်ပါကဲ့သို့ တုံ့ပြန် လိုက်ခြင်းပင်တည်း။ ပေါ်လာသမျှ သင်္ခါရ၏ စွမ်းရည်အဖြစ်သာ ရှုမြင်နေ ပါ။ (သင်္ခါရတရားများ အပြည့်အစုံကို နောက်တွင် ရှုပါ)။

အကျဉ်းအားဖြင့်

ယောဂီသည် မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ တွေးတောတိုင်း ထိတော့ အသိပေါ်၏။ ထို့နောက် တုံ့ပြန်၏ဟူသော သဘာဝကို သတိထားနေရ ပါမည်။

ငါမဟုတ်၊ သဘာဝတရားများသာ

ထိုသည်လည်း မိမိထိတာ-သိတာမဟုတ်၊ မိမိမှ တုံ့ပြန်လိုက်ခြင်း မဟုတ်။ “သဘာဝနာမ်တရားတို့ အလုပ်လုပ်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါရော့လား” ဟု ရှုမှတ်နေရပါမည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ထိုထိုသဘာဝနာမ်တရားတို့၏ စွမ်းရည်အဖြစ်သာ ရှုမြင်နေရပါမည်။ မိမိ၏စွမ်းရည်မဟုတ်။ မိမိ၏ လုပ်ဆောင် ချက်မဟုတ်ဟု သိမှတ်ရှုမြင်နေရပါမည်။

✽ တစ်လောကလုံးတွင် ထိ-သိ-တုံ့ပြန်ဟူသော ဖဿ၊ ဝိညာဏ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရတို့သာရှိပါလားဟု သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။

- ❖ ထို “ထိ-သိ-တုံပြန်”ကို ကြည့်ရှုဖန်များလာသည့်အခါ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်၏မမြဲခြင်း၊ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဆင်းရဲခြင်း၊ မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ်ခြင်းဟူသော လက္ခဏာတို့ကိုပါ ထင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။
- ❖ ထို့နောက် ယောဂီသည် စိတ်၏ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ငြီးငွေ့ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

၄။ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ အနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း

- ❖ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရအနေဖြင့် ရှုမှတ်အားထုတ်မည့် ယောဂီသည် ရှေးဦးစွာ သိမှတ်ထားရမည်မှာ- ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရတို့ဟူသည် စိတ်ကိုမှီကာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ စိတ်ဟူသည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း (အာရုံနှင့်ထိတိုင်း ထိတိုင်း) အမြဲ ဖြစ်ပေါ်နေကြကုန်၏ဟု ရှေးဦးစွာ မှတ်သားထားရပါမည်။ စိတ်သည် အာရုံကို ဖမ်းယူတတ်၏။
- ❖ ယောဂီသည် ထိုသို့ သိမှတ်ပြီးနောက်၊ စိတ်မှ ဖမ်းယူထားသည့်အာရုံကို အောက်ပါသုံးမျိုးတွင် ဝင်ဆံ့နိုင်အောင် ထည့်သွင်း ရှုမှတ်ရပါမည်။

စေတသိက် (စိတ်ကိုခြယ်လှယ်တတ်သည့်တရား) သုံးပါး

- ကြိုက်/မကြိုက်၊ ကောင်း/မကောင်း၊ လှ/မလှ ဖြစ်နေပါသလား- ဝေဒနာ ၏ ဆင်းရဲတတ်၊ ချမ်းသာတတ်သည့် သဘာဝစွမ်းရည်အဖြစ်ရှုမြင်နေပါ။ (ဝေဒနာ)
- အမျိုးအမည်၊ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်အနေဖြင့် မှတ်သားနေပါသလား- သညာ၏ မှတ်သားတတ်သည့် စွမ်းရည်အဖြစ် ရှုမြင်နေပါ။ (သညာ)
- ထို(၂)ခုမှ ကျန်တာဖြစ်နေသလား၊ အားစိုက်မှု သုံးသပ်မှုဖြစ်နေပါသလား- သင်္ခါရ၏ ပြုပြင်စေ့ဆော်တတ်သည့် စွမ်းရည်အဖြစ် ရှုမြင်နေပါ။ (သင်္ခါရ)

- ❖ ဆိုလိုသည်မှာ မကြိုက်မှုပေါ်လာလျှင် မကြိုက်မှုပါလားဟုမရှုမှတ်ပဲ “ဝေဒနာ ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားပါလား” ဟု ရှုမှတ်ရပါမည်။ သို့မဟုတ် “ဒုက္ခဝေဒနာ၏ သဘာဝတရားသာဖြစ်ပါလား” ဟု ရှုမှတ်ပေးပါ။ ကြိုက်မှုပေါ်လာလျှင် “သုခဝေဒနာ၏ သဘာဝပါလား” ဟု ရှုမှတ်ပေးပါ။ “ထိုသဘာဝတရားမှ

ဤကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်တတ်ပါရောလား”ဟု စွမ်းရည်ကို ကြည့်ရှုပေးရပါမည်။

- ❖ ထိုသို့ “ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ”သို့မထည့်သွင်းပဲ ပေါ်လာသော အခြေအနေကို တိုက်ရိုက်မရှုမှတ်ပါနှင့်။ လူ/ကား/တိုက် စသည်ဖြင့် တိုက်ရိုက်ပေါ်နေသော အာရုံများသည် အစွဲဥပါဒါန်နှင့်ယှဉ်တွဲနေသော တရားများသာဖြစ်နေမည်။ ထို့ကြောင့် တိုက်ရိုက် မရှုမှတ်ပဲ၊ ပရမတ်စာရင်း သွင်းပြီးမှ ရှုမှတ်ခိုင်းခြင်းဖြစ်၏။

မှတ်ချက်။ ။ပုထုဇဉ်ဖြစ်စေ အရိယာဖြစ်စေ ပထမပေါ်လာသော အာရုံမှာ များသောအားဖြင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ- အစွဲနှင့်တကွ ဖြစ်သော ခန္ဓာသာဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် အစွဲနှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ်တို့သာ ဖြစ်သည်။ ထိုကိုမှ အစွဲကိုဖျောက်ကာ ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရတရားအဖြစ် ထင်မြင်အောင် ရှုမှတ်ရ၏။

- ❖ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ တွေးမိတိုင်း၊ အထက်ပါ နာမ်တရား သုံးပါးမှ တစ်ပါးပါးကို သိနေရပါမည်၊ သတိထားနေရပါမည်။
- ❖ ပေါ်လာသမျှ မိမိ၏ စွမ်းရည်မဟုတ်၊ ထိုထိုနာမ်တရားတို့၏ စွမ်းရည်အဖြစ် သိမြင်နေရပါမည်။
- ❖ **ယောဂီသည် ပထမဦးစွာ တစ်ခုချင်းစီ ရှုမှတ်ပါ။** မျက်စိမှဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှု၊ မှတ်သားမှု၊ ပြုပြင်မှု တို့ကိုရှုမှတ်ပါ။ နားမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှုစသည်တို့ကို ရှုမှတ်ပါ။ ကိုယ်-အတွေ့တို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှုစသည်တို့ကို ရှုမှတ်ပါ။ ဉာဏ်ထင်ရှားအောင် လေ့ကျင့်ယူပါ။ (ဝေဒနာကို တစ်လှည့်၊ သညာကို တစ်လှည့်၊ သင်္ခါရကို တစ်လှည့်စီ ရှုမှတ်လေ့ကျင့် နိုင်ပါသည်။)

- ❖ ထို့နောက် ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရှုမှတ်ပါ။ တစ်နေရာရာကို သီးသန့်အာရုံစိုက်နေသည်မျိုး မဟုတ်ပဲ၊ ထင်ရှားရာ၊ ပေါ်ရာကိုသာ ရှုမှတ်နေလိုက်ပါ။
- ❖ နာမ်တရားကိုရှုမှတ်သည့်အခါ မှိတ်ထားသော မျက်လုံးကို အားစိုက်ကာ လိုက်မရှာပါနှင့်။ ထိုနာမ်တရားတို့ကို ထုတ်လုပ်တတ်သည့် ပသာဒ-အကြည်တို့မှ ပေါ်ရာကိုသာ သတိကပ်နေပါ။
- ❖ သတိထားပါ။ ယောဂီသည် ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရတို့ကို အတင်းကြီး အားစိုက်ကာ လိုက်မရှာပါနှင့်။ ယခုဖြစ်ပေါ်နေသော အရာသည်ပင်လျှင် ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရတို့ ဖြစ်နေသည်ကို သတိပြုပါ။
- ❖ ရှုမှတ်ဖန်များလာသည့်အခါ ထိုထို ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရတရားတို့သည် ငါ့အလိုသို့မလိုက်၊ တည်မြဲခြင်းမရှိ၊ ထိုထို ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရတို့ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဆင်းရဲကြောင်းဟု သိမြင်လာပါလိမ့်မည်။
- ❖ တစ်လောကလုံးတွင် ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရတို့သာရှိပါလားဟု သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။
- ❖ ထို့နောက် ယောဂီသည် ထိုဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရတို့ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို ငြီးငွေ့ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

၅။ နာမ်လေးပါးလုံးတွင် ထင်ရှားရာ တစ်ပါးပါးကို စတင်ရှုမှတ်ခြင်း

✿ ယောဂီသည် မျက်စိ၊ နား စသည်တို့မှ ပေါ်လာသော ဥပါဒါန်-အစွဲနှင့် တကွသော အာရုံကို(အရှုခံကို) နာမ်တရားလေးပါးထဲတွင် ဝင်ဆုံးသလို ထည့်သွင်းရပါမည်။

- အဆင်း အသံစသည် ရှိနေမှန်း စတင်သိခြင်း၊ အသံစတင်ဖြစ်ပေါ်နေမှန်းသိခြင်းကို ဝိညာဏ်ဟု၎င်း၊
- ထိုအာရုံကို ကြိုက် / မကြိုက် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ဝေဒနာ ဟု၎င်း၊
- အမည်အားဖြင့် သဏ္ဍာန်အားဖြင့် သတ်မှတ်နေခြင်းကို သညာဟု၎င်း၊
- အမျိုးမျိုး ဝေဖန်သုံးသပ်မိနေခြင်း၊ တွေ့ဝေနေခြင်း၊ တည်နေခြင်းကို သင်္ခါရဟု၎င်း သတ်မှတ်လိုက်ပါ။

✿ ထိုလေးပါးထဲမှ ထင်ရှားရာကို မှတ်ပါ။ ရှေ့နောက် အစဉ်ကျသည် ဖြစ်စေ / မကျသည်ဖြစ်စေ မှန်ကန်၏။ ပေါ်လာသမျှ အထက်ပါ လေးမျိုးထဲတွင် ထည့်သွင်း၍ ရှုမှတ်နေရပါမည်။

✿ ဥပမာ- ယောဂီသည် သစ်ပင်ကို မြင်နေ၏။ ထိုကိုရှုမှတ်သည့်အခါ မိမိစိတ်ကို အောက်ပါကဲ့သို့ သတိထားရပါမည်။

သစ်ပင်ကိုမြင်နေသည့်အခါ- သစ်ပင်ရှိမှန်း သိနေရုံမျှလား။ သစ်ပင်နှင့် ပတ်သက်၍ မကြိုက်မှု/ကြိုက်မှု တစ်စုံတစ်ခုများ ဖြစ်နေသလား။ သစ်ပင်ပါလား၊ ပိတောက်ပင်ပါလားဟု သတ်မှတ်နေသလား။ သို့တည်းမဟုတ် သစ်ပင်နှင့်ပတ်သက်၍ ငေးကြည့်/ တည်ကြည့်/ ဝေဖန်နေသလားဟု သတိထားရပါမည်။

- ထိုအထဲမှ သစ်ပင်ကို ကြိုက်သည့်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေလျှင် သုခဝေဒနာမှ ခံစားနေပါလားဟု ရှုမှတ်အားထုတ်ရပါမည်။

သစ်ပင်ကို မကြိုက်သည့်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေလျှင် ဒုက္ခဝေဒနာမှ ခံစားနေပါလားဟု ရှုမှတ်အားထုတ်ရပါမည်။

- သစ်ပင်ပါလားဟု သတ်မှတ်နေလျှင် သညာဟု ရှုမှတ်အားထုတ်ရပါမည်။
- သစ်ပင်နှင့်ပတ်သက်၍ ဝေဖန်မှုပြုလုပ်နေလျှင် သင်္ခါရပါလား ဟု ရှုမှတ်အားထုတ်နေရပါမည်။

ငါမဟုတ်၊ သဘာဝတရားများသာ

ထိုသည်လည်း မိမိသိတာ ခံစားတာမဟုတ်။ “သဘာဝနာမ်တရားတို့ အလုပ်လုပ်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါရောလား”ဟု ရှုမှတ်နေရပါမည်။ ဖြစ်ပေါ်လာ သမျှ ထိုထိုသဘာဝနာမ်တရားတို့၏ စွမ်းရည်အဖြစ်သာ ရှုမြင်နေရပါမည်။ မိမိ၏စွမ်းရည်မဟုတ်။ မိမိ၏ လုပ်ဆောင်ချက်မဟုတ်ဟု သိမှတ်ရှုမြင်နေရ ပါမည်။

- ✿ တစ်လောကလုံးတွင် ဝိညာဏ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရတို့သာရှိပါလားဟု သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။
- ✿ ထိုသို့ ရှုမှတ်ဖန်များလာသည့်အခါ ဝိညာဏ်၊ ဝေဒနာစသည်တို့၏ မမြဲခြင်း၊ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဆင်းရဲခြင်း၊ မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ်ခြင်းဟူသော လက္ခဏာတို့ကိုပါ ထင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။
- ✿ ထို့နောက် ယောဂီသည် ဝိညာဏ်၊ ဝေဒနာစသည်တို့ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်း ကို ငြီးငွေ့ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

၆။ အသိစိတ် (ဝိညာဏ်) အနေဖြင့်သာ ရှုမှတ်ခြင်း

- ❖ အသိစိတ်ဟူသည်- (အကြမ်းဖြင့်အားဖြင့်) အဆင်းပါလား/အသံပါလားဟု သိလိုက်ခြင်းကို အသိစိတ်ဟုမှတ်ပါ။ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ အတွေ့တို့ကို စတင်လိုက်လက်ခံ သိလိုက်ခြင်းကို အသိစိတ် ဟုခေါ်၏။ အာရုံကို ဖမ်းယူဆုပ်ကိုင်ခြင်းကို အသိစိတ်ဟုမှတ်ပါ။
- ❖ အသိစိတ်(ဝိညာဏ်)အနေဖြင့် ရှုမှတ်အားထုတ်မည့်ယောဂီသည်- မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နှမ်းရှူတိုင်း၊ ရသာသိတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ တွေးတိုင်း၊ ပေါ်လာမည့် အာရုံများကို သတိထား နေရပါမည်။ ထိုအာရုံများ ရှိနေမှန်း စတင်သိလိုက် ခြင်း/ သတိထားလိုက်ခြင်း/ ဖမ်းယူဆုပ်ကိုင်လိုက်ခြင်းကိုပင် ပါဠိလို “ဝိညာဏ်” မြန်မာလို “အသိစိတ်” ဟု ခေါ်ဆိုသမုတ်ကြောင်း မှတ်သားထား ပါ။
- ❖ ထိုအသိစိတ်ကို ကြည့်ရှုအားထုတ်သည့်အခါ ဒွါရခြောက်ပေါက်မှ အာရုံကို သိတိုင်း သိတိုင်း အသိစိတ်၏ စွမ်းရည်အဖြစ် ထင်မြင်ကာ ရှုမှတ်ရပါမည်။
- ❖ ဤဝိညာဏ်ကိုရှုသည့်ယောဂီသည်- စိတ်တွင်ပေါ်လာမည့် ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်း၊ အမျိုးအမည်အားဖြင့် မှတ်သားခြင်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့် မှတ်သားခြင်း၊ သင်္ခါရ-အားထုတ် နေခြင်းတို့ကို လက်မခံရတော့ပါ။ ထိုအထိ အာရုံ မပြုပါနှင့်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ (အသိစိတ်အကြောင်းကို ကောင်းစွာ သိရှိလာသည့်အခါ ထိုထို ဝေဒနာ သညာ စသည်များကို အလိုလို သိမြင်သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။)
- ❖ ဖြူစင်သော အသိစိတ်ကလေးမှ ကြွင်းသော ပေါ်လာသမျှသော ဆင်းရဲချမ်းသာခံစားမှု၊ နိမိတ်သဏ္ဍာန်မှတ်သားမှု၊ ပြုပြင်မှုတို့သည် ဤယောဂီအတွက် ပယ်ရမည့်တရား၊ ဂရုမစိုက်ပဲ လျစ်လျူ ရှုရမည့်တရား များသာဖြစ်၏။ (သမာဓိလိုအပ်၏)

❖ **ဆိုလိုသည်မှာ-** ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်း၊ မှတ်သားခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်း ဟူသမျှတို့သည် ဥပါဒါန်နှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်၊ လှည့်စားချက်ဟုသာ အပြစ်ထင်မြင်ပြီး ဖယ်ထုတ်ရပါမည်။

❖ **ယောဂီသည် စိတ်ထဲတွင် ဥပါဒါန်အစွဲများ မဝင်မိစေရန်-**

- မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ- “သဘာဝမြင်သိစိတ်၊ သဘာဝကြားသိစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေကြပါရောလား” ဟု ရှုမှတ်အားထုတ်နေရပါမည်။ ပေါ်လာ တိုင်း သဘာဝစိတ်၏ စွမ်းရည်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုနေရပါမည်။
- မိမိ၏လုံ့လပယောဂမပါသည်။ မိမိ၏အလိုအတိုင်းလည်း ပြောဆို တားမြစ်၍မရပါ။ သူ့အလုပ်သူ့လုပ်နေသည့် အနတ္တသဘော၊
- စိတ်များဖြစ်သမျှ ခံရခက်သည်။ မလိုချင်ပေမယ့် ခွဲခွာ၍နေခွင့်မရှိသည့် ဒုက္ခသဘော၊
- ပေါ်တိုင်းလည်းပျက်၊ သေနေသည့်အနိစ္စသဘော- တို့ကို (သုံးခုမှ တစ်ခုခုကို) ကြည့်ရှုမှတ်သား အားထုတ်နေရပါမည်။

ငါမဟုတ်၊ သဘာဝတရားများသာ

ထိုသည်လည်း မိမိ၏အသိမဟုတ်။ “သဘာဝစိတ်၏ အလုပ်လုပ်နေ ကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါရောလား” ဟု ရှုမှတ်နေရပါမည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ထိုထိုစိတ် ၏ စွမ်းရည်အဖြစ်သာ ရှုမြင်နေရပါမည်။ မိမိ၏စွမ်းရည်မဟုတ်။ မိမိ၏ လုပ်ဆောင်ချက်မဟုတ်ဟု သိမှတ်ရှုမြင်နေရပါမည်။

❖ တစ်လောကလုံးတွင် “စိတ်” သာရှိပါလားဟု သဘောပေါက်လာပါလိမ့် မည်။

- ❖ ထိုသို့ ရှုမှတ်ဖန်များလာသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်နေသောစိတ်၏ မမြဲခြင်း၊ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဆင်းရဲခြင်း၊ မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ်ခြင်းဟူသော လက္ခဏာတို့ကိုပါ ထင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။
- ❖ ထို့နောက် စိတ်၏ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ငြီးငွေ့ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

(၇) ထိတွေ့မှု ဖဿ အနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း။

- ❖ ဖဿဟူသည် “တွေ့ထိမှု” ဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။ အဆင်းကို တွေ့ထိ၏။ အသံကို တွေ့ထိ၏။ နာကျင်ပူအေးစသည်ကို တွေ့ထိ၏။ အတိတ်၊ အနာဂတ် အတွေးအာရုံကို တွေ့ထိ၏။ အကျဉ်းအားဖြင့် အာရုံခြောက်ပါးကို တွေ့ထိ၏။
- ❖ ယောဂီသည် မျက်စိ၊ နား၊ အတွေ့အထိ၊ အတွေးတို့တွင် ထိတိုင်း သတိထားနေရပါမည်။ သတိထားသည့်အခါတွင်လည်း မျက်စိဌာန နားဌာနတို့တွင်ကပ်၍ သတိထားရပါမည်။ အဆင်း အသံ အာရုံများကို သတိမထားသင့်ပေ။ (သမာဓိလိုအပ်၏)
- ❖ ထိတိုင်း ထိတိုင်း “ဖဿဟူသော နာမ်တရားမှ တွေ့ထိနေခြင်း ဖြစ်ပါရော လား၊ ဖဿဟူသည် ဤကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်တတ်ပါရောလား” ဟု နှလုံးသွင်း နေရပါမည်။
- ❖ သူ့အလိုလို တွေ့ထိနေသော ဖဿကိုကြည့်ကာ၊ မိမိအလိုအတိုင်း ပြုပြင်ခွင့်မရှိ၊ “ဒါလေးတော့ မထိပါနှင့်၊ ဒါပဲထိပါလို့ ပြောဆို၍ မရသည့်” ဖဿကိုကြည့်ကာ ယခုထိနေခြင်းသည် “ငါမဟုတ်၊ ငါနှင့်မဆိုင်၊ ငါနှင့် မပတ်သက်” ဟုရှုမှတ် အားထုတ်နေရပါမည်။ (အနုစ္စ)
- ❖ “ထိတိုင်း တည်မြဲခြင်းမရှိ၊ အာရုံကို စိတ်ဝင်စားမှုမရှိသည့်အချိန် တွေ့ထိမှု တို့သည်လည်း ကွယ်ပျောက်သွားတတ်၏။ ဟိုအရင်ကလည်း တွေ့ထိပြီးပြီ၊ ယခုလည်းတွေ့ထိနေဆဲ၊ နောင်လည်းတွေ့ထိဦးမည်။ သို့သော်လည်း ဘာမှရေရောရာမရှိ။ တကယ့် အနိစ္စသဘောပါရောလား” ဟု နှလုံးသွင်း ရပါမည်။ (အနိစ္စ)

- ✿ ထိုကဲ့သို့ ရေရေရာရာမရှိသည့် “ဖဿတရား”၊ မိမိအလိုအတိုင်း စီမံ၍မရသည့် “ဖဿတရား” အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် “ဘေးသင့်နေသလိုပင် ဖြစ်၏။ ဆင်းရဲအတိပင် ဖြစ်၏” ဟု နှလုံးသွင်းနေရပါမည်။ (ဒုက္ခ)
- ✿ တစ်လောကလုံးတွင် ဖဿသာရှိပါလားဟု သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ယောဂီသည် ဖဿ-ထိမှုတရား အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ငြီးငွေ့ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ ။အထက်ပါ ရှုမှတ်နည်း (၇)နည်းတို့သည်ကား ဤပုံဤနည်း ရှုမှတ်ရမည်ဟု ပိဋကတ်စာပေတွင် ပြဆိုထားသောနည်းများမဟုတ်၊ (ပိဋကတ်တွင် ရှုမှတ်နည်း သီးသန့်မတွေ့ရှိ)။ ယောဂီတို့ နာမ်တရားများကို လွယ်ကူစွာ သိမြင်စေရန် နည်း (၇)နည်းဖြင့် ပြဆိုပေးလိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့နည်း တစ်ခုခုကို ရှုမှတ်နိုင်သည်။

သဘာဝအစုသာ (ဒိဋ္ဌိစွာခြင်း)

ယောဂီသည် နာမ်တရားများကို ရှုမှတ်ပြီးသည့်အခါ ထိုထိုနာမ်တရား တို့ဟူသည် တစ်စုံတစ်ယောက်မဟုတ်။ တစ်စုံတစ်ခုမဟုတ်။ လောကတွင် တကယ်တည်ရှိနေသော သဘာဝတရားတစ်ခုသာ ဖြစ်၏ဟု နှလုံးသွင်းပါ။

မှန်၏ ဤကမ္ဘာကြီးတွင် သက်ရှိရော/သက်မဲ့ရော အားလုံးစုပေါင်းကာ အဖြေရှာဖွေလိုက်သော်-

ရုပ်တရားအုပ်စုတွင်

- ✿ မာ-ပျော့၊ လေး-ပေါ့၊ ကြမ်း-ချော့၊ နာကျင်ခြင်းစသည် ကြမ်းတမ်းသည့် သဘောများ၊
- ✿ မြင်တတ်သည်ဓာတ်၊ ကြားတတ်သည့်ဓာတ်၊ နမ်းရှုတတ်သည့်ဓာတ်၊ ရသာသိတတ်သည့်ဓာတ်၊ တွေ့ထိတတ်သည့်ဓာတ်၊ တွေးတောတတ်သည့် ဓာတ်သဘောများ၊
- ✿ အရောင်ဓာတ်၊ အသံဓာတ်၊ အနံ့ဓာတ်၊ အရသာဓာတ်၊ ဩဇာဓာတ်များ (စသည့်ရုပ်တရားများ)နှင့်

နာမ်တရားတို့တွင်

- ✿ သိတတ်၊ အာရုံကို ဖမ်းယူတတ်သည့်သဘော
- ✿ ခံစားတတ်သည့်သဘော၊
- ✿ မှတ်သားတတ်သည့်သဘော
- ✿ သုံးသပ်တတ်သည့်သဘော ဟူသော နာမ်တရားများသာ တကယ်တည်ရှိ နေကြကုန်၏ဟု အာရုံပြုကာ ရှုမှတ်ကြည့်ပါ။

“ထိုမှ (ရုပ် နာမ် နိဗ္ဗာန်မှလွဲ၍) တခြားအရာတို့သည်ကား ပညတ်တရား၊ မရှိတရား၊ အစွဲတရား၊ အရိပ်အဆင့်မျှသာတည်ရှိနေခြင်း ဖြစ်ပါလား”ဟု နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပါ။

ငါမဟုတ် (ဒိဋ္ဌိခွာခြင်း)

မှန်ကန်သောအမြင်၊ မှန်ကန်သောအတွေးအကြံဖြင့် တွေးခေါ်ကြံဆပုံ

- ယောဂီသည် ရှေးဦးစွာ မျက်စိ နား အတွေ့အထိ အတွေးမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အရာမှန်သမျှကို ရုပ်နာမ် စာရင်းထဲတွင် ထည့်သွင်းလိုက်ပါ။
- ထိုတွင် ရုပ်တရား (ဓာတ်လေးပါးနှင့် မျက်စိစသည်) တို့ကို မိမိအလိုဖြင့် ဒီလိုပဲဖြစ်ပါ ဒီလိုမဖြစ်ပါနှင့်ဟု ပြောဆိုကြည့်ပါ။ ငါပိုင်၊ ငါဆိုင်ဆိုရင် ရရမည်သာ။
- ထိုထို နာမ်တရားများဖြစ်ကြသည့်ဝိညာဏ် ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရတို့ကို (မျက်စိ+ အဆင်း ထိသော်လည်း) ပေါ်မလာပါနှင့်ဟု မိမိအလိုဆန္ဒအတိုင်း ပြောကြည့်ပါ။ ငါပိုင်၊ ငါဆိုင်ဆိုရင် ရရမည်သာ။
- ထို့နောက် ထိုထို ဝိညာဏ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရတို့ကို ကောင်းတာပဲခံစားပါ။ ကောင်းကောင်းလေးမှတ်သားပါဟု ပြောကြည့်ပါ။ ငါပိုင်၊ ငါဆိုင်ဆိုရင် ရရမည်သာ။ ယခု ထိုကဲ့သို့မရခြင်းသည် ငါပိုင် ငါဆိုင်မဟုတ်သောကြောင့်ပင်တည်း။
- ဒါဆိုဘယ်သူလဲ... သဘာဝ ရုပ်တရားသာ၊ သဘာဝ ဖဿတရားသာ၊ သဘာဝ ဝိညာဏ်သာ၊ သဘာဝ ဝေဒနာသာ၊ သဘာဝ သညာသာ၊ သဘာဝ သင်္ခါရသာ။
- သဘာဝ ရုပ်၊ သဘာဝ ဖဿ၊ သဘာဝ ဝိညာဏ်၊ သဘာဝ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရသဘောတို့သည် လောကတွင် တကယ်ရှိနေကြ၏။ အထင်အရှား ရှိနေကြ၏။ ထို့ကြောင့် သူတို့ကို တွေ့မြင်နေရခြင်း ဖြစ်၏။

- စင်စစ် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော၊ ပြုလုပ်သမျှသော တရားခံသည်ကား မိမိမဟုတ် ရုပ်၊ ဇဿ၊ ဝိညာဏ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ တရားများသာ ဖြစ်၏ဟု ခံယူထားပါ။

အမျိုးသား / အမျိုးသမီး မရှိပုံ (ဒိဋ္ဌိန္ဒြာခြင်း)

မှန်ကန်သောအမြင်၊ မှန်ကန်သောအတွေးအကြံဖြင့် တွေးခေါ်ကြံဆပုံ-

- ✦ ဝေဒနာ-ကောင်း/မကောင်း ခံစားမှုမှာ- “ဒီဝေဒနာကတော့ဖြင့် အမျိုးသားပဲ၊ ဒီဝေဒနာကတော့ဖြင့် အမျိုးသမီးပဲ”ဟု မရှိ။ ဝေဒနာသည် ဝေဒနာသာ ဖြစ်၏။
- ✦ မှတ်သားတတ်သော သညာတွင်လည်း အမျိုးသားလက္ခဏာ၊ အမျိုးသမီး လက္ခဏာဟူ၍ မရှိ။ ဤကဲ့သို့ မှတ်သားပုံသည် အမျိုးသားဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ မှတ်သားပုံသည် အမျိုးသမီးဖြစ်၏ဟု အမျိုးသား/အမျိုးသမီးလက္ခဏာနှင့် တူသော တစ်စုံတစ်ရာလည်းမတွေ့ရှိရ။
- ✦ ဝေဖန်သုံးသပ် ပြုပြင်တတ်သော သင်္ခါရမှာလည်း အမျိုးသားလက္ခဏာ အမျိုးသမီးလက္ခဏာ မတွေ့ရှိ။
- ✦ ထို့ကြောင့် ထိုနာမ်တရားများဖြစ်ကြသော ခံစားမှု မှတ်သားမှု ပြုပြင်မှု သိမှုတို့တွင် အမျိုးသား အမျိုးသမီး မပါ။ အမျိုးသား/အမျိုးသမီးမဟုတ် သော၊ သက်ရှိ/သက်မဲ့မခေါ်ထိုက်သော၊ တစ်စုံတစ်ယောက်/တစ်စုံတစ်ခု မခေါ်ထိုက်သော- သဘာဝနာမ်တရားများသာတည်း။

သတိ။ ။ယောဂီသည် တွေးခေါ်ကြံဆရမည်ကို မကြောက်ပါနှင့်။ ဝိပဿနာဟူသည် တွေးခေါ်ရမည့်၊ ဉာဏ်ဖြင့် အလုပ်လုပ်ရမည့် ကျင့်စဉ်တစ်ခုဖြစ်၏။ “မတွေး မခေါ်ရ”ဟူသော အသိတရားဝင်နေသမျှ တရားရရန် မလွယ်ကူချေ။ ထို့ကြောင့် အထက်ပါသဘောတရားတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် တွေးကြံဆနေရပါမည်။ ထိုကို မှန်ကန်သော အမြင် မှန်ကန်သောအတွေးအကြံဟု ဆိုပါသည်။ မှန်ကန်သော အမြင်နှင့် မှန်ကန်သော အတွေးအကြံ နှစ်ပါးကိုကား ခွဲခြား၍ မရစေကောင်း။

သာမည လက္ခဏာ

အနတ္တ- ဝေဒနာမှခံစားရအောင်၊ သညာမှမှတ်သားရအောင်၊ သင်္ခါရမှ အားထုတ်ရအောင် ဝိညာဏ်မှသိရအောင် မိမိမှ လုပ်ဆောင်ပေး ရခြင်း၊ ဖော်ဆောင်ပေးရခြင်း မရှိ။ ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှု၊ မှတ်သားမှု၊ ပြုပြင်မှု၊ သိမှုတို့ကို မိမိအလိုဖြင့် ပြုပြင်တားမြစ် ထား၍မရ။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်သမျှ ငါမဟုတ်၊ ငါ၏(---)မဟုတ်၊ ငါနှင့်မပတ်သက်။

အနိစ္စ- မည်မျှပင် ခံစားခံစား၊ မှတ်သားမှတ်သား၊ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ သေခြင်းသဘောရှိ၏။ ပျက်ခြင်းသဘောရှိ၏။ မခိုင်ခံ့သော သဘောရှိ၏။ သင့်ခန္ဓာထဲတွင် တစ်ခုမှ ကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ။ ရှေ့ကလုပ်ခဲ့သမျှ ဘာမှမကျန်။ ယခုလုပ်နေသမျှ ဘာများ ကျန်ရစ်မည်နည်း။ နောင်လည်း ကျန်ရစ်မည်မဟုတ်။ တခဏ အတွင်း ဖြစ်ပြီး-ပျက်ရသည့် သဘောသာရှိ၏။

ဒုက္ခ- မိမိလည်းမဟုတ်၊ တား၍လည်းမရ(အနတ္တ)။ ဖြစ်ပေါ်တိုင်းလည်း အဖတ်မတင်(အနိစ္စ)။ သား/သမီးဆိုးကို မွေးထားရသူ မိဘပမာပင် ဖြစ်၏။ မလိုချင်ပေမယ့် ကင်းစွာနေ၍မရ၊ အမြဲမပြတ်ပေါ်နေကြတော့လည်း ဝဋ်ခံနေရသူလို၊ ဒဏ်ခတ်ခံနေရသူလို ဖြစ်နေတော့၊ ထိုထို ခံစားမှု၊ မှတ်သားမှု စသည်များ ဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်းသည် ဆင်းရဲအတိပင် ဖြစ်၏။

စုပေါင်းထားသည့် အစုအခဲ အစုအပုံအဖြစ် မြင်ကြည့်ခြင်း

ဥပမာ ပစ္စည်းများစွာ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းကြောင့်၊ ထိုထိုပါဝင်သည့်ပစ္စည်းတို့သည်လည်း ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ကိုယ်စီတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်နေကြခြင်းကြောင့် “ကား၊ ယန္တရား” စသည်များ လည်ပတ်သွားလာနိုင်သကဲ့သို့။

ထို့အတူ သိခြင်း ခံစားခြင်း မှတ်သားခြင်း ပြုပြင်ခြင်းဟူသော နာမ်တရားတို့ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းကြောင့်၊ ထိုထိုနာမ်တရားတို့ ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ကိုယ်စီတာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းကြောင့် “သက်ရှိသတ္တဝါလိုလို၊ အသက်ရှိသလိုလို” ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။

တကယ်က သက်ရှိသတ္တဝါလည်းမဟုတ်၊ အသက်လည်းမရှိ။ “ပါဝင်သည့် ဝိညာဏ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရဟူစေယ နာမ်သဘောများ ကိုယ်စီလုပ်ဆောင်နေကြခြင်းသာဖြစ်၏” ဟု နှလုံးသွင်းကြည့်ပါ။ ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။

ထိုထိုတရားတို့ကို ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလိုကြည့်ရှုပုံ

ငါခွာခြင်း အားကောင်းစေရန် ထိုထိုနာမ်တရားတို့ကို မိမိနှင့်မဆိုင်သလို၊ မိမိမဟုတ်သလို၊ မိမိနှင့် မပတ်သက်သလို ကြည့်ရှုတတ်ရမည်။

ယောဂီသည် ကာယိကသုခ (ချမ်းသာသော တွေ့ထိမှု၊ ထိုင်းမှိုင်းမှု၊ ဖိမ်ခံမှု၊ မှေးမှု)နှင့် ကာယိကဒုက္ခ (နာကျင်ခြင်း ပူခြင်း ဆင်းရဲသော တွေ့ထိမှု) တွင် မှီလွန်းသော်၊ ပူးကပ်စွာနေသော် လောဘ ဒေါသဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ လောဘ ဒေါသ ဖြစ်လာလျှင် ငါမခွာနိုင်တော့ပေ။

သို့တည်းမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခြေ လက် စသည်ကို တောင့်တင်းထားလျှင် ငါမခွာနိုင်တော့ပေ။ “အစောကပင် ငါဟူသော အသိဖြင့် တောင့်တင်းထားခြင်းပင် မဟုတ်ပါလော့။”

ထို့ကြောင့် စိတ်ကို လျော့ချထားပါ။ အားမရှိသလိုနေလိုက်ပါ။ တောင့်တင်းမထားပါနှင့်။ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ် မလှုပ်မိပါစေနှင့်။ ပုံသဏ္ဍာန်ကို ခွာလျှက် ဖြစ်ပေါ်နေသော နာမ်သဘာဝများ လုပ်ဆောင်နေမှုများကို ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလို ကိုယ်ခန္ဓာမဟုတ်သလို ကြည့်ရှုပါ။ ခပ်ခွာခွာကြည့်ပါ။ အပေါ်က ဘေးကကြည့်၍ မြင်ရသလိုမျိုး နှလုံးသွင်း ကြည့်ရှုပါ။ အသာလေး ပုံချထားပြီး ဘေးက သုံးသပ်နေပါ။ “မိမိမဟုတ်သော ရုပ်နာမ်သဘာဝပါလား” ဟု ဉာဏ်ထင်လာပါလိမ့်မည်။

စုပေါင်း ရှုမှတ်ခြင်း

နာမ်သဘာဝအာလုံးကို အကျဉ်းအားဖြင့် ကြည့်လိုက်သော် “အာရုံသို့ ညွတ်ခြင်း” ဟူသောစကားလုံးဖြင့် ခြုံငုံနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် နာမ်တရားများကို တစ်ပါးချင်းရှုမှတ် အားထုတ်ပြီးသည့်အခါ ခြုံငုံရှုမှတ်သည့် အနေဖြင့် “အာရုံသို့ ညွတ်ခြင်းလက္ခဏာရှိပါလား”ဟု အကျဉ်းအားဖြင့် ရှုမှတ်နိုင်၏။

တရားရှုမှတ်သည်အခါ ဖော်သမျှအာရုံကို လိုက်ရှုဖို့ မဟုတ်ပါဘူး၊
ရှုသမျှအာရုံကိုသာ သေချာ တိကျနိုင်ဖို့သာ ပမာနာပါပဲ။

အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း သတိ

ပြင်းစွာအားထုတ်ခြင်း ဝီရိယ

ဆင်ခြင်ပွားများတတ်ခြင်း ပညာ

ရုပ် + နာမ် စုပေါင်းရှုမှတ်ခြင်း

- ❖ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ကို တစ်ခုချင်း ရှုမှတ်ပွားများပြီးသော ယောဂီသည် ရုပ် + နာမ်တို့ကို မျက်စိ နားဌာနမှ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရှုမှတ်အားထုတ်နိုင်ပါပြီ။
- ❖ ထိုကဲ့သို့ ရုပ်နာမ်ကို သိမြင်နိုင်ရန် ပုံသဏ္ဍာန်ပညတ်ကို ခွာ၍ လက်ရှိ ဖြစ်ပေါ်နေသော အသက်ရှူခြင်း ပူအေးခြင်း နာကျင်ခြင်း ကြားခြင်း တွေးတောခြင်း စသည်တို့၏သဘောကိုသာ စုပေါင်းကာ ကြည့်ရှုလျက် ဒါတွေဟာ ရုပ်နာမ်ဘဲဟု ကြည့်ရှုရမည်။
- ❖ ရုပ်နာမ်ကို စုပေါင်းကာ ပေါ်ရာပေါ်ရာ (၆)ဌာနအလိုက် ရှုမှတ်ပွားများရ ပါမည်။ ဌာန (၆)ခုကို သတိထားကာ ရှုမှတ်ပွားများရပါမည်။
- ❖ ယောဂီသည် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်အတွေ့၊ အတွေးဌာနတို့မှ ထင်ပေါ်လာသော သဘာဝတရားတို့ကို “ရုပ်” ဟု စိတ်ထဲတွင် ထင်ရှားလာ သော် “ရုပ်” ဟု ရှုမှတ်နိုင်၏။ ထို့နောက် “နာမ်” ကို ရှုမှတ်နိုင်၏။ သို့မဟုတ် “နာမ်” ဟု စိတ်ထဲတွင် ထင်ရှားလာသော် “နာမ်” ဟု အစဦးစွာ ရှုမှတ်နိုင်၏။ ထို့နောက် “ရုပ်” ကို ရှုမှတ်နိုင်၏။ (အောက်တွင် အကျယ်ကိုဖော်ပြလတ္တံ့)

✱ ယောဂီသည် ရှုမှတ်သည့်အခါ “ရုပ်”ကိုရှုသည်ဖြစ်စေ၊ “နာမ်”တရားကို ပဲရှုသည်ဖြစ်စေ သဘာဝရုပ် သဘာဝနာမ်၏ စွမ်းရည်ကို ရှေးဦးစွာ ထင်မြင်အောင် ကြည့်ရှုရပါမည်။ ထို့နောက် အနိစ္စစသော သာမည လက္ခဏာများကို ရှုမှတ်ရပါမည်။ ဤကား အရေးကြီးသော စည်းကမ်းပေ တည်း။

စဉ်	ခြောက်ဌာန	ရုပ်အားဖြင့်	နာမ်အားဖြင့်
၁။	မြင်သည့်အခါ	မျက်စိနှင့်အဆင်း	ဗဿ-တွေထိမှု (နာမ်လေးပါး) ၁။ ဝိညာဏ်- သိ/ဖမ်းယူ ၂။ ဝေဒနာ- ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲခံစား၊ ၃။ သညာ- မှတ်သား ၄။ သင်္ခါရ- သုံးသပ်
၂။	ကြားသည့်အခါ	နား နှင့် အသံ	
၃။	နမ်းရှူသည့်အခါ	နှာခေါင်း နှင့် အနံ့	
၄။	စားသည့်အခါ	လျှာ နှင့် အရသာ	
၅။	နာကျင်-ပူအေး- တွန်းကန်သည့်အခါ	ဓာတ်သုံးပါး	
၆။	တွေးတောသည့်အခါ	နှလုံး+ (မနောဓာတ်)	

မြင်သည့်အခါ

ရုပ်အားဖြင့်

သဘာဝ၊ စွမ်းရည်-

မျက်စိသည် မြင်တတ်၊ ကြည်လင်တတ်၏။ (လက္ခဏာ) စိတ်ကို မြင်သည့်နေရာသို့ ဆွဲခေါ်သွားတတ်၏။ (ကိစ္စ)
ထို့ကြောင့် - ထိုထိုသဘောတို့သည် လူ/ကျား/မ မဟုတ်၊ သဘာဝတရား၏လုပ်ဆောင်ချက်သာ။

ထိုထို မျက်စိကို ဓာတ်လေးပါးနှင့် အဆင်း အနံ့ အရသာ
ဩဇာ အသက်ရှုပ် တရားတို့ထောက်ပံ့ပေးနေ ကြ၏။
(သဘာဝ၊ စွမ်းရည်ကို သိမြင်ပြီးနောက်- ရှုမှတ်ရမည်မှာ)

ငါမဟုတ်-

မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် “မြင်ပါ မမြင်ပါနှင့်၊ ဒီလိုမြင်ပါ
ဒီလိုမမြင်ပါနှင့်” ဟု ပြောဆိုတားမြစ်၍ မရသည့်
အတွက်ကြောင့်ငါမဟုတ်။

ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် အားမထုတ်တတ်၊
အကြောင်းကြောင့်သာ လှုပ်ရှားပြုမူလျက် ရှိကြကုန်၏။

အနိစ္စ မမြဲ-

မြင်လိုက်သည့်အဆင်းသည် မျက်လုံးထဲတွင်
ကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ၊ မြင်နေတုန်း တစ်ခဏသာတည်၏။
ထို့နောက် ပျောက်ကွယ်သွားလေ၏။

ဒုက္ခ ဆင်းရဲ-

မိမိအလိုအတိုင်းလည်း ပြုပြင်၍မရ၊ ဖြစ်တိုင်းလည်း
အဖတ်မတင်သည့် မျက်စိနှင့် မြင်နေရခြင်းသည်၊
အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဘေးသင့်နေသကဲ့သို့ပင်။
ဝဋ်ခံနေရသကဲ့သို့ပင်။ ဒဏ်ခတ်ခံနေရသကဲ့သို့ပင်
တည်း။

ထို့နောက်-

ထိုမျက်စိသည် မှီခိုနေသော ဓာတ်လေးပါးနှင့် အဆင်း
စသည်တို့သည်လည်း မမြဲ ဆင်းရဲ၏ အစိုးမရ။

နာမ်အားဖြင့်

မျက်စိအကြည်နှင့် အဆင်းတို့ ထိ-တိုက်ခြင်းကြောင့်
(အာရုံလည်း ပြုမှုကြောင့်) နာမ်တရားများ ထွက်ပေါ်လာကြကုန်၏။

သဘာဝ၊ စွမ်းရည်-

- ဝိညာဏ်- အဆင်းကို ဖမ်းယူ ဆုပ်ကိုင်တတ်၏။
- ဝေဒနာ- အဆင်းကိုချမ်းသာ/ဆင်းရဲ ခံစားတတ်၏။
- သညာ- အမည်အားဖြင့် ပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့် မှတ်သား၏။
- သင်္ခါရ- ပညာဖြင့်သိ၊ ဝေဖန်တွေးတော၊ တည်ကြည်၊ ပျံ့လွင့်တတ်၏။

ထို့ကြောင့်- ထိုထိုသဘောတို့သည် လူ/ကျားမမဟုတ်၊ သဘာဝတရား၏ လုပ်ဆောင်ချက်သာ။

(သဘာဝ၊ စွမ်းရည်ကို သိမြင်ပြီးနောက်- ရှုမှတ်ရမည်မှာ)

ငါမဟုတ်-

မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် “ဒီလိုနာမ်တရားများ ထွက်ပေါ်လာပါ/ ထွက်ပေါ်မလာပါနှင့်” ဟု ပြော၍မရ၊ ထွက်ပေါ်လာသော နာမ်တရားတို့ကိုလည်း “ကောင်းကောင်းလေးပဲ ထွက်ပေါ်ပါ၊ မကောင်းသော စိတ်များ ထွက်ပေါ်မလာပါနှင့်” ဟု ပြောဆိုတားမြစ်၍ မရ။ ထို့ကြောင့် ငါမဟုတ်။ ငါမပိုင်။

အနိစ္စ မမြဲ-

နာမ်တရားတို့ဟူသည် မျက်စိနှင့်အဆင်း ထိတိုက်မှ ထွက်ပေါ်လာတတ်သော သဘောရှိ၏။ ထိုသည့်အချိန်သာ ထိုနာမ်တရားတို့ ရှိကြကုန်၏။ ထိခြင်းမရှိသော် နာမ်တရားဟူသည်လည်း မရှိ၊ ထို့ကြောင့် အမြဲ ပျက်နေကြ၏။

ဒုက္ခ ဆင်းရဲ-

မိမိအလိုအတိုင်းလည်း တစ်ခုမှ ပြုပြင်ဖန်တီး၍မရ၊

ထွက်ပေါ်လာတိုင်းလည်း တည်မြဲခြင်းမရှိ၊
ထိုထိုနှာမ်တရားတို့အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည်
ဘေးသင့်နေ သကဲ့သို့သာ ဖြစ်ချေ၏။

ကြားသည့်အခါ

ရုပ်အားဖြင့်

သဘာဝ၊ စွမ်းရည်-

နားသည် အသံကိုကြားတတ်၊ ကြည်လင်တတ်၏။

(လက္ခဏာ)

စိတ်ကို ကြားသည့်နေရာသို့ ဆွဲခေါ်သွားတတ်၏။(ကိစ္စ)

ထိုထို နားကို ဓာတ်လေးပါးနှင့် အဆင်း အနံ့

အရသာ သြဇာ အသက်ရုပ် တရားတို့ထောက်ပံ့ပေးနေ
ကြ၏။

ထို့ကြောင့်- ထိုထိုသဘောတို့သည် လူ/ကျားမ မဟုတ်၊ သဘာဝတရား၏လုပ်ဆောင်ချက်သာ။

(သဘာဝ၊ စွမ်းရည်ကို သိမြင်ပြီးနောက်- ရှုမှတ်ရမည်မှာ)

ငါမဟုတ်-

မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် “ကြားပါ မကြားပါနှင့်၊

ဒီလိုကြားပါ ဒီလိုမကြားပါနှင့်” ဟု ပြောဆိုတားမြစ်၍

မရသည့်အတွက်ကြောင့်ငါမဟုတ်။ ငါမပိုင်။

အနိစ္စ မမြဲ-

ကြားလိုက်သည့်အသံသည် နားထဲတွင် ကျန်ရစ်ခြင်း

မရှိ၊ ကြားနေတုန်း တစ်ခဏသာ တည်၏။ ထို့နောက်

ပျောက်ကွယ်သွားလေ၏။

ဒုက္ခ ဆင်းရဲ-

မိမိအလိုအတိုင်းလည်း ပြုပြင်၍မရ၊ ဖြစ်တိုင်းလည်း

အဖတ်မတင်သည့် နား၏အမြဲကြားနေခြင်းသည်
ဘေးသင့်နေသကဲ့သို့ပင်။ ဝဋ်ခံနေရသကဲ့သို့ပင်။
ဒဏ်ခတ်ခံနေရသကဲ့သို့ပင်တည်း။

ထို့နောက်-

ထိုနားသည် မှီခိုနေသော ဓာတ်လေးပါးနှင့် အဆင်း
စသည်တို့သည်လည်း မမြဲ ဆင်းရဲ၏ အစိုးမရ။

နာမ်အားဖြင့်

နားနှင့် အသံတို့ ထိ-တိုက်ခြင်းကြောင့်

(အာရုံလည်း ပြုမှုကြောင့်) နာမ်တရားများ ထွက်ပေါ်လာကြကုန်၏။

သဘာဝ၊ စွမ်းရည်-

ဝိညာဏ်- အသံကို ဖမ်းယူ ဆုပ်ကိုင်တတ်၏။

ဝေဒနာ- အသံကို ချမ်းသာ/ဆင်းရဲ ခံစားတတ်၏။

သညာ- အမည်အားဖြင့်၊ ပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့်မှတ်သား၏။

သင်္ခါရ- ပညာဖြင့်သိ၊ ဝေဖန်တွေးတော၊

တည်ကြည်၊ ပျံ့လွင့်တတ်၏။

ထို့ကြောင့်- ထိုထိုသဘောတို့သည် လူ/ကျားမ မဟုတ်၊ သဘာဝတရား၏လုပ်ဆောင်ချက်သာ။

(သဘာဝ၊ စွမ်းရည်ကို သိမြင်ပြီးနောက်- ရှုမှတ်ရမည်မှာ)

ငါမဟုတ်-

မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် “ဒီလို နာမ်တရားများ

ထွက်ပေါ်လာပါ/ ထွက်ပေါ်မလာပါနှင့်ဟု ပြော၍မရ၊

ထွက်ပေါ်လာသော နာမ်တရားတို့ကိုလည်း

“ကောင်းကောင်းလေးပဲ ထွက်ပေါ်ပါ။ မကောင်းသော

စိတ်များ ထွက်ပေါ်မလာပါနှင့်” ဟု ပြောဆိုတားမြစ်၍

မရ။ ထို့ကြောင့် ငါမဟုတ်၊ ငါနှင့်မဆိုင်။

အနိစ္စ မမြဲ-

နာမ်တရားတို့ဟူသည် နားနှင့်အသံ ထိတိုက်မှ

ထွက်ပေါ်လာတတ်သော သဘောရှိ၏။
ထိသည့်အချိန်သာ နာမ်တရားတို့ ရှိကြကုန်၏။
ထိခြင်းမရှိသော် နာမ်တရားဟူသည်လည်းမရှိ၊
ထို့ကြောင့် အမြဲပျက်နေကြ၏။

ဒုက္ခ ဆင်းရဲ-

မိမိအလိုအတိုင်းလည်း တစ်ခုမှ ပြုပြင်ဖန်တီး၍မရ၊
ထွက်ပေါ်လာတိုင်းလည်း တည်မြဲခြင်းမရှိ၊
ထိုထိုနာမ်တရားတို့ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည်
ဘေးသင့်နေသကဲ့သို့သာ ဖြစ်ချေ၏။

နမ်းရှူသည့်အခါ

ရုပ်အားဖြင့်

သဘာဝ၊ စွမ်းရည်-

နှာခေါင်းသည်အနံ့ကိုဖော်ပြတတ်၊ ကြည်လင်တတ်၏။
(လက္ခဏာ)

စိတ်ကို အနံ့ရှိသည့်နေရာသို့ ဆွဲခေါ်သွားတတ်၏။
(ကိစ္စ)

ထိုထို နှာခေါင်းကို ဓာတ်လေးပါးနှင့် အဆင်း အနံ့ အရသာ
ဩဇာ အသက်ရှုပ် တရားတို့ထောက်ပံ့ပေးနေ ကြ၏။

ထို့ကြောင့် ထိုထိုသဘောတို့သည် လူ/ကျားမ မဟုတ်၊ သဘာဝတရား၏လုပ်ဆောင်ချက်သာ။

(သဘာဝ၊ စွမ်းရည်ကို သိမြင်ပြီးနောက် - ရှုမှတ်ရမည်မှာ)

ငါမဟုတ်-

မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် “နမ်းရှူပါ မနမ်းရှူပါနှင့်၊ ဒီလို
နမ်းရှူပါ ဒီလိုမနမ်းရှူပါနှင့်” ဟု ပြောဆိုတားမြစ်၍

အနိစ္စ မမြဲ-

မရသည့်အတွက် ကြောင့်ငါမဟုတ်။

နမ်းရှူလိုက်သည့်အနံ့သည် နှာခေါင်းထဲတွင် ကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ၊ နမ်းရှူနေတုန်း တစ်ခဏသာ တည်၏။ ထို့နောက် ပျောက်ကွယ်သွားလေ၏။

ဒုက္ခ ဆင်းရဲ-

မိမိအလိုအတိုင်းလည်း ပြုပြင်၍မရ၊ ဖြစ်တိုင်းလည်း အဖတ်မတင်သည့် နှာခေါင်း၏အမြဲနမ်းရှူနေခြင်း သည် ဘေးသင့်နေ သကဲ့သို့ပင်။ ဝဋ်ခံနေရသကဲ့သို့ ပင်။ ဒဏ်ခတ်ခံနေရသကဲ့သို့ပင်တည်း။

ထို့နောက်-

ထိုနှာခေါင်းအကြည်သည် မှီခိုနေသော ဓာတ်လေးပါး နှင့် အဆင်းစသည်တို့သည်လည်း မမြဲ ဆင်းရဲ၏ အစိုးမရ။

နာမ်အားဖြင့်

နှာခေါင်းအကြည်နှင့် အနံ့တို့ ထိ-တိုက်ခြင်းကြောင့် (အာရုံလည်း ပြုမှုကြောင့်) နာမ်တရားများ ထွက်ပေါ်လာကြကုန်၏။

သဘာဝ၊ စွမ်းရည်-

- ဝိညာဏ်- အနံ့ကို ဖမ်းယူ ဆုပ်ကိုင်တတ်၏။
- ဝေဒနာ- အဆင်းကိုချမ်းသာ/ဆင်းရဲ ခံစားတတ်၏။
- သညာ- အမည်အားဖြင့် ပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့် မှတ်သား၏။
- သင်္ခါရ- ပညာဖြင့်သိ၊ ဝေဖန်တွေးတော၊ တည်ကြည်၊ ပျံ့လွင့်တတ်၏။

ထို့ကြောင့်- ထိုထိုသဘောတို့သည် လူ/ကျားမ မဟုတ်၊ သဘာဝ တရား၏ လုပ်ဆောင်ချက်သာ။

(သဘာဝ၊ စွမ်းရည်ကို သိမြင်ပြီးနောက်- ရှုမှတ်ရမည်မှာ)

ငါမဟုတ်-

မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် “ဒီလိုနာမ်တရားများ ထွက်ပေါ်လာပါ/ ထွက်ပေါ်မလာပါနှင့်” ဟု ပြော၍မရ၊ ထွက်ပေါ်လာသော နာမ်တရားတို့ကိုလည်း “ကောင်းကောင်းလေးပဲ ထွက်ပေါ်ပါ။ မကောင်းသော စိတ်များ ထွက်ပေါ်မလာပါနှင့်” ဟု ပြောဆိုတားမြစ်၍ မရ။

အနိစ္စ မမြဲ-

နာမ်တရားတို့ဟူသည် နှာခေါင်းနှင့်အနံ့ ထိတိုက်မှ ထွက်ပေါ်လာတတ်သော သဘောရှိ၏။ ထိုသည့်အချိန်သာ ထိုနာမ်တရားတို့ ရှိကြကုန်၏။ ထိခြင်းမရှိသော် နာမ်တရား ဟူသည်လည်း မရှိ၊ ထို့ကြောင့် အမြဲ ပျက်နေကြ၏။

ဒုက္ခ ဆင်းရဲ-

မိမိအလိုအတိုင်းလည်း တစ်ခုမှ ပြုပြင်ဖန်တီး၍မရ၊ ထွက်ပေါ်လာတိုင်းလည်း တည်မြဲခြင်းမရှိ၊ ထိုထိုနာမ်တရားတို့အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဘေးသင့်နေ သကဲ့သို့သာ ဖြစ်ချေ၏။

ရသာသိသည့်အခါ

ရုပ်အားဖြင့်

သဘာဝ၊ စွမ်းရည်-

လျှာသည် အရသာကိုဖော်ပြတတ်၊ ကြည်လင်တတ်၏။

(လက္ခဏာ)

စိတ်ကို အရသာရှိသည့်နေရာသို့ ဆွဲခေါ်သွားတတ်၏။

(ကိစ္စ)

ထိုထို လျှာကို ဓာတ်လေးပါးနှင့် အဆင်း အနံ့ အရသာ
ဩဇာ အသက်ရှုပ် တရားတို့ထောက်ပံ့ပေးနေ ကြ၏။

ထို့ကြောင့် ထိုထိုသဘောတို့သည် လူ/ကျားမ မဟုတ်၊ သဘာဝတရား၏လုပ်ဆောင်ချက်သာ။

(သဘာဝ၊ စွမ်းရည်ကို သိမြင်ပြီးနောက်- ရှုမှတ်ရမည်မှာ)

ငါမဟုတ်- မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် “ရသာဖော်ပြပါ/
မဖော်ပြပါနှင့်၊ ဒီလို ရသာဖော်ပြပါ၊ ဒီလိုတော့
မဖော်ပြပါနှင့်” ဟုပြောဆိုတားမြစ်၍ မရသည့်အတွက်
ကြောင့်ငါမဟုတ်၊ ငါမပိုင်။

အနိစ္စ မမြဲ- နမ်းရှူလိုက်သည့်အနံ့သည် နှာခေါင်းထဲတွင်
ကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ၊ နမ်းရှူနေတုန်း တစ်ခဏသာ
တည်၏။ ထို့နောက် ပျောက်ကွယ်သွားလေ၏။

ဒုက္ခ ဆင်းရဲ- မိမိအလိုအတိုင်းလည်း ပြုပြင်၍မရ၊ ဖြစ်တိုင်းလည်း
အဖတ်မတင်သည့် နှာခေါင်း၏ အမြဲနမ်းရှူနေခြင်း
သည် ဘေးသင့်နေ သကဲ့သို့ပင်။ ဝဋ်ခံနေရသကဲ့သို့
ပင်။ ဒဏ်ခတ်ခံနေရသကဲ့သို့ပင်တည်း။

ထို့နောက်- ထိုလျှာသည် မှီခိုနေသော ဓာတ်လေးပါးနှင့် အဆင်း
စသည်တို့သည်လည်း မမြဲ ဆင်းရဲ၏ အစိုးမရ။

နာမ်အားဖြင့်

လျှာအကြည်နှင့် အရသာတို့ ထိ-တိုက်ခြင်းကြောင့်

(အာရုံလည်း ပြုမှုကြောင့်) နာမ်တရားများ ထွက်ပေါ်လာကြကုန်၏။

သဘာဝ၊ စွမ်းရည်-

ဝိညာဏ်- အရသာကို ဖမ်းယူ ဆုပ်ကိုင်တတ်၏။

ဝေဒနာ- အဆင်းကိုချမ်းသာ/ဆင်းရဲ ခံစားတတ်၏။

သညာ- အမည်အားဖြင့် ပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့် မှတ်သား၏။

သင်္ခါရ- ပညာဖြင့်သိ၊ ဝေဖန်တွေးတော၊ တည်ကြည်၊ ပျံ့လွင့်တတ်၏။

ထို့ကြောင့်- ထိုထိုသဘောတို့သည် လူ/ကျားမ မဟုတ်၊ သဘာဝ တရား၏ လုပ်ဆောင်ချက်သာ။

(သဘာဝ၊ စွမ်းရည်ကို သိမြင်ပြီးနောက်- ဂုဗ္ဗတ်ရမည်မှာ)

ငါမဟုတ်-

မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် “ဒီလိုနာမ်တရားများ ထွက်ပေါ်လာပါ/ ထွက်ပေါ်မလာပါနှင့်” ဟု ပြော၍မရ၊ ထွက်ပေါ်လာသော နာမ်တရားတို့ကိုလည်း “ကောင်းကောင်းလေးပဲ ထွက်ပေါ်ပါ။ မကောင်းသော စိတ်များ ထွက်ပေါ်မလာပါနှင့်” ဟု ပြောဆိုတားမြစ်၍ မရ။

အနိစ္စ မမြဲ-

နာမ်တရားတို့ဟူသည် လျှာနှင့်အရသာတို့ ထိတိုက်မှ ထွက်ပေါ်လာတတ်သော သဘောရှိ၏။ ထိုသည့်အချိန်သာ ထိုနာမ်တရားတို့ ရှိကြကုန်၏။ ထိခြင်းမရှိသော် နာမ်တရား ဟူသည်လည်း မရှိ၊ ထို့ကြောင့် အမြဲ ပျက်နေကြ၏။

ဒုက္ခ ဆင်းရဲ-

မိမိအလိုအတိုင်းလည်း တစ်ခုမှ ပြုပြင်ဖန်တီး၍မရ၊ ထွက်ပေါ်လာတိုင်းလည်း တည်မြဲခြင်းမရှိ၊ ထိုထိုနာမ်တရားတို့အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည်

ဘေးသင့်နေသကဲ့သို့သာ ဖြစ်ချေ၏။

ကိုယ်နှင့်တွေ့ထိသည့်အခါ

ရှင်းလင်းချက်

တွေ့ထိသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်အထည်ခြပ်ကြီးတစ်ခုလုံးတွင် ကာယအကြည်နှင့် ဓာတ်လေးပါး ရောနှောလျက် ရှိကြကုန်၏။ “ရေထဲတွင် သံပရာရည် ရောထည့်ထား သလိုပင်”ဖြစ်၏။ ဤဥပမာတွင် သံပရာရည်သည် အကြည်ဓာတ်နှင့်တူ၏။ ရေသည် ဓာတ်လေးပါးနှင့်တူ၏။

ကာယအကြည်သည် ခန္ဓာကိုယ်အထည်ခြပ်ကြီးတစ်ခုလုံးတွင် ပျံ့နှံ့လျက် တည်ရှိ ၏။ အစိုဓာတ်ရှိသည့်နေရာတိုင်းတွင် ကာယအကြည်ရှိ၏။ ဗိုက်ထဲတွင်လည်းရှိ၏။ အရေပြား ပေါ်တွင်လည်းရှိ၏ဟုဆိုလို၏။ (ဆံပင်နှင့် လက်သည်းခြေသည်တို့တွင် အကြည်ဓာတ်မရှိ)။

ထိုကာယအကြည်သည် ဓာတ်လေးပါးတွင် ရေဓာတ်ကို မသိ။ ကျန်သော ဓာတ်သုံးပါးကိုသာသိ၏။ မှန်၏။ အတွင်းမှ နှာရင်လည်းသိ၏။ ပူ-အေးရင်လည်းသိ၏။ လေထိုးရင်လည်း သိ၏။ သို့သော် ရေသောက်လိုက်သော်ကား မသိနိုင်။

ရုပ်အားဖြင့်

သဘာဝ၊ စွမ်းရည်-

အကြည်အနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း

ကာယအကြည်သည် နှာကျင်-ပူအေး-တွန်းကန်ခြင်း

ကိုဖော်ပြတတ်၊ ကြည်လင်တတ်၏။ (လက္ခဏာ)

စိတ်ကို ကြမ်းတမ်း-ပူအေး-တွန်းကန်ခြင်းရှိသည့်

နေရာသို့ ဆွဲခေါ်သွားတတ်၏။ (ကိစ္စ)

ထိုထို အကြည်ဓာတ်ကို ဓာတ်လေးပါးနှင့် အဆင်း အနံ့

အရသာ ဩဇာ အသက်ရှုပ် တရားတို့ထောက်ပံ့ပေးနေကြ၏။

ထို့ကြောင့်- ထိုထိုသဘောတို့သည် လူ/ကျားမ မဟုတ်၊ သဘာဝတရား၏လုပ်ဆောင်ချက်သာ။

ဓာတ်လေးပါးအနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း

- ပြေဓာတ်မှ- နာကျင်၊ မာ-ပျော့ခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ (ကြမ်းတမ်း)။
- ရေဓာတ်မှ- ချွေးထွက်ခြင်း၊ ယိုစီးခြင်း
- လေဓာတ်မှ- တွန်းကန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း၊
- မီးဓာတ်မှ- ပူခြင်း အေးခြင်း တို့ကို ဖော်ပြနေ၏။

ထို့ကြောင့်- လူ/ကျားမ မဟုတ်၊ သဘာဝတရားသာ။

မှတ်ချက်။ ။နာကျင်နေခြင်းကို တွေ့သော် နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေတတ်သော ပထဝီ-မြေဓာတ်အထိ သွားပါ။ မြေ၏ သဘာဝအဖြစ် ထင်ရှားအောင် ရှုမှတ်ပါ။ ထို့ကဲ့သို့ ဓာတ်လေးပါးလုံးကို ရှုမှတ်ပါ။

(သဘာဝ၊ စွမ်းရည်ကို သိမြင်ပြီးနောက်- ရှုမှတ်ရမည်မှာ)

ငါမဟုတ်- ကိုယ်အကြည်နှင့် ဓာတ်လေးပါးကို မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် “ဖော်ပြပါ၊ မဖော်ပြပါနှင့်၊ ဒီလိုဖော်ပြပါ၊ ဒီလိုမဖော်ပြပါနှင့်” ဟု ပြောဆိုတားမြစ်၍မရသည့် အတွက်ကြောင့်ငါမဟုတ်။ ငါ၏ဥစ္စာမဟုတ်။

အနိစ္စ မမြဲ- ကာယအကြည်၏ မမြဲခြင်း
တွေ့ထိလိုက်သည့် အတွေ့အထိသည် ကာယပေါ်တွင် ကျန်ရစ်ခြင်း မရှိ၊ နာနေတုန်း တစ်ခဏသာတည်၏။
ပူ- အေးနေတုန်း တစ်ခဏသာတည်၏။

ထို့နောက် ပျောက်ကွယ်သွားလေ၏။
မနေ့က နာကျင်ခြင်းစသည်တို့ ယနေ့မရှိတော့ချေ။
ယခုနာကျင်ခြင်းသည်လည်း ယခုပျောက်ကင်းမည်
သာတည်း။

ကိုယ် အထည်ဒြပ်၏ မမြဲခြင်း-

ဓာတ်လေးပါး ကိုယ်ကာယ အတုံးအခဲကြီးသည်လည်း
အမြဲ ပြောင်းနေ၏။ စက္ကန့်တိုင်း ပြောင်းနေ၏။
နှစ်အပိုင်းအခြားအားဖြင့် ကြည့်သော် ပိုမိုသိသာ
ထင်ရှားနိုင်၏။ အမြဲ ကြီးရင့်ပြောင်းလဲ အိုမင်းနေ၏။

ဒုက္ခ ဆင်းရဲ-

မိမိအလိုအတိုင်းလည်း ပြုပြင်၍မရ၊ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း
လည်းတည်မြဲခြင်းမရှိသည့် ကိုယ်ကာယ ဖြစ်ပေါ်နေ
ခြင်းသည် ဘေးသင့်နေသကဲ့သို့ပင်။ ဝဋ်ခံနေရ
သကဲ့သို့ပင်။ ဒဏ်ခတ်ခံနေရသကဲ့သို့ပင်တည်း။

ထို့နောက်-

ထိုကိုယ်အကြည်သည် မှီခိုနေသော ဓာတ်လေးပါးနှင့်
အဆင်းစသည်တို့သည်လည်း မမြဲ ဆင်းရဲ၏ အစိုးမရ။

နာမ်အားဖြင့်

ကိုယ်အကြည်နှင့် အတွေ့အထိတို့ ထိ-တိုက်ခြင်းကြောင့်
(အာရုံလည်း ပြုမှုကြောင့်) နာမ်တရားများ ထွက်ပေါ်လာကြကုန်၏။

သဘာဝ၊ စွမ်းရည်-

ဝိညာဏ်- အတွေ့အထိ အာရုံကို ဖမ်းယူ ဆုပ်ကိုင်
တတ်၏။

ဝေဒနာ- အတွေ့အထိကိုချမ်းသာ/ဆင်းရဲ

ခံစားတတ်၏။

သညာ- အမည်အားဖြင့် ပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့်
မှတ်သား၏။

သင်္ခါရ- ပညာဖြင့်သိ၊ ဝေဖန်တွေးတော၊
တည်ကြည်၊ ပျံ့လွင့်တတ်၏။

ထို့ကြောင့်- ထိုထိုသဘောတို့သည် လူ/ကျားမ မဟုတ်၊ သဘာဝ တရား၏ လုပ်ဆောင်ချက်သာ။

(သဘာဝ၊ စွမ်းရည်ကို သိမြင်ပြီးနောက်- ဂုဏ်ရမည်မှာ)

ငါမဟုတ်- မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် “ဒီလိုနာမ်တရားများ
ထွက်ပေါ်လာပါ/ ထွက်ပေါ်မလာပါနှင့်” ဟု ပြော၍မရ၊
ထွက်ပေါ်လာသော နာမ်တရားတို့ကိုလည်း
“ကောင်းကောင်းလေးပဲ ထွက်ပေါ်ပါ၊ မကောင်းသော
စိတ်များ ထွက်ပေါ်မလာပါနှင့်” ဟု ပြောဆိုတားမြစ်၍
မရ။

အနိစ္စ မမြဲ- နာမ်တရားတို့ဟူသည် ကိုယ်နှင့်အတွေ့ ထိတိုက်မှ
ထွက်ပေါ်လာတတ်သော သဘောရှိ၏။
ထိုသည့်အချိန်သာ ထိုနာမ်တရားတို့ ရှိကြကုန်၏။
ထိုခြင်းမရှိသော် နာမ်တရား ဟူသည်လည်းမရှိ၊
ထို့ကြောင့် အမြဲပျက်နေကြ၏။

ဒုက္ခ ဆင်းရဲ- မိမိအလိုအတိုင်းလည်း တစ်ခုမှ ပြုပြင်ဖန်တီး၍မရ၊
ထွက်ပေါ်လာတိုင်းလည်း တည်မြဲခြင်းမရှိ၊
ထိုထိုနာမ်တရားတို့အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည်
ဘေးသင့်နေသကဲ့သို့သာ ဖြစ်ချေ၏။

တွေးတောသည့်အခါ

အတွေးဟူသည် နှလုံးအကြည်(မနောဓာတ်)သည် ဦးနှောက်နှင့်တွဲကာ အတိတ်-အနာဂတ်အာရုံများကို နှိမ့်လျက် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ နှလုံး(အကြည်-မနောဓာတ်) သည် နာမ်တရားအဖြူထည်သက်သက်ကို ထုတ်လုပ်ပေးတတ်၏။ (ထိုစိတ်တွင် ဥပါဒါန်အစွဲမပါ)။ ထို့နောက် နှလုံးအကြည်မှ ထွက်ပေါ်လာသော စိတ်ထဲသို့ ဦးနှောက်မှ မှတ်သားထားသည့် အာရုံများကို ရောထည့်ပေး၏။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ဥပါဒါန်နှင့်တကွသော (အရာရာမှတ်မိသော) စိတ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ အကျွန်ုပ်တို့ ထိုကဲ့သို့ ထင်မြင်သုံးသပ်မိ၏။

ရုပ်အားဖြင့်

သဘာဝ၊ စွမ်းရည်-

နှလုံးအကြည်သည် အတိတ်- အနာဂတ်အတွေး အာရုံကို ဖော်ပြတတ်၊ ကြည်လင်တတ်၏။ (လက္ခဏာ) စိတ်ကိုအတွေးဖြစ်သည့်နေရာသို့ ဆွဲခေါ်သွားတတ်၏။ (ကိစ္စ)

ထိုထို နှလုံးအကြည်ကို ဓာတ်လေးပါးနှင့် အဆင်း အနံ့ အရသာ သြဇာ အသက်ရုပ် တရားတို့ထောက်ပံ့ပေးနေကြ၏။

ထို့ကြောင့် ထိုထိုသဘောတို့သည် လူ/ကျားမ မဟုတ်၊ သဘာဝတရား၏လုပ်ဆောင်ချက်သာ။

(သဘာဝ၊ စွမ်းရည်ကို သိမြင်ပြီးနောက်- ရှုမှတ်ရမည်မှာ)

ငါမဟုတ်-

မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် “ တွေးပါ၊ မတွေးပါနှင့်၊ ဒီလို တွေးပါ၊ ဒီလိုမတွေးပါနှင့်” ဟု ပြောဆိုတားမြစ်၍ မရသည့်အတွက် ကြောင့်ငါမဟုတ်။

အနိစ္စ မမြဲ-

တွေးလိုက်သည့်အတွေးသည် နှလုံးအကြည်ထဲတွင် ကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ၊ တွေးနေတုန်း တစ်ခဏသာ

တည်၏။ ထို့နောက် ပျောက်ကွယ်သွားလေ၏။

ဒုက္ခ ဆင်းရဲ-

မိမိအလိုအတိုင်းလည်း ပြုပြင်၍မရ၊ ဖြစ်တိုင်းလည်း အဖတ်မတင်သည့် နှလုံးအကြည်၏အမြဲတွေးနေခြင်း သည် ဘေးသင့်နေ သကဲ့သို့ပင်။ ဝဋ်ခံနေရသကဲ့သို့ ပင်။ ဒဏ်ခတ်ခံနေရသကဲ့သို့ပင်တည်း။

ထို့နောက်-

ထိုနှလုံးအကြည်သည် မှီခိုနေသော ဓာတ်လေးပါးနှင့် အဆင်းစသည်တို့သည်လည်း မမြဲ ဆင်းရဲ၏ အစိုးမရ။

နာမ်အားဖြင့်

နှလုံးအကြည် (မနောဓာတ်)နှင့် အတိတ်-အနာဂတ်အတွေးအာရုံတို့ ထိ- တိုက်ခြင်းကြောင့်(အာရုံလည်းပြုမှုကြောင့်) နာမ်တရားများ ထွက်ပေါ်လာကြကုန်၏။

သဘာဝ၊ စွမ်းရည်-

- ဝိညာဏ်- အတွေးအာရုံကို ဖမ်းယူ ဆုပ်ကိုင်တတ်၏။
- ဝေဒနာ- အဆင်းကိုချမ်းသာ/ဆင်းရဲ ခံစားတတ်၏။
- သညာ- အမည်အားဖြင့် ပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့် မှတ်သား၏။
- သင်္ခါရ- ပညာဖြင့်သိ၊ ဝေဖန်တွေးတော၊ တည်ကြည်၊ ပျံ့လွင့်တတ်၏။

ထို့ကြောင့်- ထိုထိုသဘောတို့သည် လူ/ကျားမ မဟုတ်၊ သဘာဝ တရား၏ လုပ်ဆောင်ချက်သာ။

(သဘာဝ၊ စွမ်းရည်ကို သိမြင်ပြီးနောက်- ဂုဗ္ဗတ်ရမည်မှာ)

ငါမဟုတ်-

မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် “ဒီလိုနာမ်တရားများ ထွက်ပေါ်လာပါ/ ထွက်ပေါ်မလာပါနှင့်” ဟု ပြော၍မရ၊ ထွက်ပေါ်လာသော နာမ်တရားတို့ကိုလည်း

“ကောင်းကောင်းလေးပဲ ထွက်ပေါ်ပါ။ မကောင်းသော စိတ်များ ထွက်ပေါ်မလာပါနှင့်” ဟု ပြောဆိုတားမြစ်၍ မရ။

အနိစ္စ မမြဲ-

နာမ်တရားတို့ဟူသည် နှာခေါင်းနှင့်အနံ့ ထိတိုက်မှ ထွက်ပေါ်လာတတ်သော သဘောရှိ၏။
ထိသည့်အချိန်သာ ထိုနာမ်တရားတို့ ရှိကြကုန်၏။
ထိခြင်းမရှိသော် နာမ်တရား ဟူသည်လည်း မရှိ၊
ထို့ကြောင့် အမြဲ ပျက်နေကြ၏။

ဒုက္ခ ဆင်းရဲ-

မိမိအလိုအတိုင်းလည်း တစ်ခုမှ ပြုပြင်ဖန်တီး၍မရ၊
ထွက်ပေါ်လာတိုင်းလည်း တည်မြဲခြင်းမရှိ၊
ထိုထိုနာမ်တရားတို့အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည်
ဘေးသင့်နေ သကဲ့သို့သာ ဖြစ်ချေ၏။

- ✿ အနိစ္စအားဖြင့် နှလုံးသွင်းသောသူသည် ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ကုန်ခြင်း ပျက်ခြင်းအားဖြင့် ထင်ကုန်၏။
- ✿ ဒုက္ခအားဖြင့် နှလုံးသွင်းသောသူသည် ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ကုန်ခြင်း ကြောက်ဖွယ်ဘေးအားဖြင့် ထင်ကုန်၏။
- ✿ အနတ္တအားဖြင့် နှလုံးသွင်းသောသူသည် ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ကုန်ခြင်း အတ္တမှဆိတ်သုဉ်းသော အားဖြင့် ထင်ကုန်၏။

ရူမှတ်သည့်အခါ သတိပြုစရာများ

၁။ နာကျင်ကိုက်ခဲနေသည်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း

- ❖ **ခန္ဓာကိုယ်ကို အားမရှိသလို ပျော့ချထားလိုက်ပါ။**
 - စိတ်ကို တင်းမထားရ၊ ချုပ်တည်းမထားရ။
 - စိတ်ကို လျော့ချထားလိုက်ပါ။ အားမရှိသလိုနေလိုက်ပါ။
 - နာကျင်လေ အားမရှိသလိုနေလေ ဖြစ်ရပါမည်။
 - နာကျင်မှုကို အောင့်အီးခံနေဖို့လည်း မဟုတ်။
 - ထိုနာကျင်မှုကို ကိုယ်နှင့် မဆိုင်သလို မပတ်သက်သလိုထားပါ။
- ❖ **နာနေတာကို ပျောက်ချင်တဲ့ဆန္ဒမထားပါနှင့်။**
 - နာကျင်မှုသဘောပေါ်လာတာက အနတ္တ၊ ထိုကို မိမိအလိုဖြင့် တစ်ခုခု ဖြစ်စေချင်နေတာက အတ္တ။ သတိပြုပါရန်။
 - အနတ္တသဘာဝကို မကြိုက်ရင် ဒေါသနှင့်ဆက်ဆံရာရောက်တတ်၏။
 - အနတ္တသဘာဝကို ကြိုက်ရင် လောဘနှင့်ဆက်ဆံရာရောက်တတ်၏။

- အနတ္တသဘာဝကို မသိရင် မောဟနှင့်ဆက်ဆံရာရောက်တတ်၏။
- ဒါကြောင့် အနတ္တသဘာဝပေါ်လာတိုင်း သူ၏သဘောသဘာဝကို သိ-နားလည်ရမည်။ ထိုသဘာဝကို ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းဖြင့် မဆက်ဆံရ။

❖ **ပုံမှန်ဘဲ ဆက်ဆံပါ။**

- နာကျင်မှုကို မကြောက်ပါနှင့်၊
- နာကျင်မှုကို မကောင်းဆိုးဝါးတစ်ကောင်လို မမြင်ပါနှင့်၊
- နာကျင်မှုကို ပုံမှန်အကြည့်နှင့်သာ ကြည့်ရှုပါ။ ဆက်ဆံပါ။

❖ **ပြုလုပ်သူတရားခံ ရုပ်နာမ်သဘာဝကိုသာ တွေ့မြင်အောင် အားစိုက်ကြည့်ရှုရမည်။**

- ယောဂီသည် “ရုပ်ကိုရှုမှတ်မည်လော၊ နာမ်ကို ရှုမှတ်မည်လော၊ ရုပ်နာမ်တွဲကာ ရှုမှတ်မည်လော”ဟု ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ တစ်ခုခု၏ သဘာဝကို သိမြင်အောင် ကြိုးစားရမည်။ ထိုသည် ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာ၏ ထွက်မြောက်ရာ စစ်မှန်သောလမ်းပေတည်း။

ရုပ်လိုရှုမှတ်မည်ဆိုလျှင်-

- နာကျင်နေမှု-ပထဝီ၊ (ပထဝီသဘောဟုသာ ရှုမှတ်ပါ)
- သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်းကို ဖော်ပြတတ်မှု-ကာယအကြည်၊
- သို့မဟုတ် ပထဝီ+ ကာယအကြည်တို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်ဟု တရားခံကို တွေ့အောင်ရှာပါ။ (အပေါ်တွင်ဖော်ပြပြီးရုပ်တရားများအတိုင်း သိလေ)။

- ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တည်ဆောက်ရာတွင် ပထဝီဟူသော ဓာတ်တစ်ပါး ပါဝင်နေ၍ “ပထဝီဓာတ် ပြန်လည်ထွက်ပေါ်လာပါရော့ လား” ဟု ရှုမှတ်ပါ။ ပထဝီ၏ စွမ်းရည်ကို သိအောင်မြင်အောင် အားစိုက်ကာ ရှုမှတ်ရပါမည်။
- ပထဝီဓာတ်ကို “နာကျင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း” ဟု မမြင်ဘဲ မရှုမှတ်ဘဲ၊ “ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ခက်ထန်ခြင်း” ဟုသာ ရှုမြင်ပေးပါ။
- ရှုမှတ်သည့်အခါ နာကျင်နေမှု တစ်နေရာတည်းကို ပထဝီအဖြစ် မရှုပဲ။ ထိုပထဝီဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် ပြန့်နှံ့လျက် တည်ရှိနေကြောင်း၊ ဦးခေါင်းမှ ခြေဖျားထိ ဤသဘော တည်ရှိနေကြောင်း ရှုမှတ်ပေးပါ။

နာမ်လိုရှုမှတ်မည်ဆိုလျှင်-

- နာကျင်မှုအပေါ် ချမ်းသာ-ဆင်းရဲ စိတ်ကလေးဖြစ်နေသည်က ခံစားမှု ဝေဒနာ၊
- (သို့မဟုတ်) “နာတယ် ကျင်တယ်” ဟု အမှတ်သညာ ပြုနေတာက သညာ၊
- (သို့မဟုတ်) “ဘယ်နားက ဘယ်လိုနာနေတာ” ဟု ဝေဖန်ရေးလုပ်နေတာက သင်္ခါရ၊
- ထိုထို နာကျင်နေမှုကြောင့် အကုသိုလ်ဇောများ ဖြစ်ပေါ်နေသည်က ဝိညာဏ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။

သဘာဝ စွမ်းရည်ကိုသာ အာရုံစိုက်ကာ ရှုမှတ်ပါ။

- နာကျင်နေမှုကိုလည်း အာရုံမစိုက်ပါနှင့်၊ ခြေလက်ပေါင်ဒူးကိုလည်း အာရုံမစိုက်ပါနှင့်၊ နာကျင်နေမှုကိုလည်း အောင့်အီး ခံနေဖို့မလိုပါ။ လှုပ်ပြင်

လိုက်ခြင်းလည်း မပြုပါနှင့်။ (သည်းခံနိုင်သလောက် သည်းခံရှုပေးဖို့ ဝီရိယစိုက်ထုတ်ပါ) ထိုထို ရုပ်နာမ်တရား၏ သဘာဝစွမ်းရည်နှင့်၊ ထိုသည် “မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ” ဟူသော သဘောရှိသည်ဟု မြင်အောင်ကြည့်ပေးပါ။

ထိုထိုနာမ်တရားသတို့၏ သဘာဝစွမ်းရည်သဖြစ်ကြောင်း (ငါမဟုတ် ကြောင်း) ရှုမှတ်ပါ။

(နာတယ်ဟု၎င်း နာသည့်နေရာကိုသော်၎င်း မရှုမှတ်ရ၊ ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရတို့၏ သဘာဝအဖြစ်သာ ရှုမှတ်ရပါမည်)

ဥပမာများ

- ❖ **ဥပမာအားဖြင့်...** တီဗီပြုပြင်သည့်ဆရာသည် တီဗီပြုပြင်ပြီးသည့်အခါ အခွေထည့်ကာ အသံကြည်လင်ပြတ်သားမှုရှိ/မရှိ၊ ရုပ်ရည်ကြည်/မကြည် စိစစ်၏။ ထိုသို့စိစစ်သည့်အချိန်တွင် သူသည် “ဘယ်မင်းသားပဲ၊ ဘယ်လို ပြုမူတာပဲ၊ ဘယ်စကားလုံးကို ပြောတာပဲ” ဟု အာရုံစိုက်လေ့မရှိ။ ရုပ်ရည်နှင့်အသံ ကြည်လင်ပြတ်သားမှုကိုသာ အာရုံစိုက်လေ့ရှိ၏။
- ❖ **နောက်ဥပမာတစ်ခု...** ဓာတ်မီးကောင်းမကောင်း စမ်းသပ်သောသူသည် ဓာတ်မီးအလင်းရောင် ရောက်ရှိသည့်နေရာသို့ အာရုံစိုက်လေ့မရှိ၊ မီးရောင် အနေအထား၊ မီးရောင် လင်း/မလင်းကိုသာ ကြည့်လေ့ရှိသကဲ့သို့ပင် တည်း။
- ❖ **နောက်ဥပမာတစ်ခု...** စကားပြောတတ်ခါစ ကလေးသူငယ်သည် ဘယ်စကားလုံးမျိုးကိုပြောပြော ဘယ်လိုအနေအထားပဲပြောပြော၊ မိဘ-လူကြီးတို့မှ ထိုကလေးသူငယ်၏ စကားလုံးနောက်သို့လိုက်ကာ မတွေး တတ်ကြပဲ၊ ကလေးသူငယ်၏ စကားပြော တတ်သည့်စွမ်းရည်ကိုသာ ချီးကျူး တတ်ကြသကဲ့သို့ပင်တည်း။

ရှုမှတ်မှုမခိုင်နှိုင်းလျှင် ဝင်လေ-ထွက်လေ သုံးလေးချက်ခန့် ရှုသွင်းရှုထုတ် လုပ်လိုက်ပါ။ မျက်စိကို ဖွင့်လိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုတော့ လုံးဝ မလှုပ်မိပါစေနှင့်။ အောင့်အီးလည်း မခံပါနှင့်၊ စိတ်ကိုလျှော့ချပြီး သည်းခံကာ သဘာဝကို မြင်အောင် ရှုမှတ်ပေးပါ။ မကြာမီ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ လွတ်မြောက်တော့ မည်ဟု ယုံကြည်ကာရှုမှတ်ပေးပါ။ မနေ့က နာကျင်ခြင်းသည် မနေ့ကမှာတင် ပြီးဆုံးသွားပြီ၊ ယခုနာကျင်နေခြင်းသည်လည်း ယခုမကြာမီပျောက်ကွယ်သွား မည်ပင် ဖြစ်၏ဟု နှလုံးသွင်းပေးပါ။

နှိုင်းစာကြည့်ပါ

ယောဂီ၏ နာကျင်မှု ကာယိကဒုက္ခကို ကြီးကျယ်သည်၊ များပြားသည်ဟု ခံစားရပါလိမ့်မည်။ တရားသိရေးအတွက် အတော်အသင့် အနာခံသင့် သလောက်တော့ ခံရမည်သာ။ ဘုရားရှင်သည် တရားအတွက် အသက်ကို ပေးကာ ပါရမီဖြည့်ခဲ့၏။ ခြေလက်အင်္ဂါတို့ကို အကျိုးခံကာ ပါရမီဖြည့်ခဲ့၏။ “တရားမရ မထတော့ဘူး” ဆိုသည့် ဇွဲလုံ့လနှင့် တရားအားထုတ်ခဲ့၏။

ယခု ယောဂီတို့သည် အသက်လည်းမသေ။ ခြေလည်းမကျိုး။ ဘာမှ မပြောပလောက်သော နာကျင်မှု ဆင်းရဲမျှသာ ဖြစ်၏။ ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း သားအတွက်/သမီးအတွက်/မိသားစုအတွက် ပေးဆပ်လိုက်ရသော နာကျင်မှု ပေါင်း မြောက်များစွာ ရှိခဲ့ပေလိမ့်မည်။ တရားအတွက်ကား ထိုကဲ့သို့ ပေးဆပ်ခဲ့လိမ့်မည်မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် ယခုနာကျင်မှုကို ကျေကျေနပ်နပ် ခံယူကာ ဆက်လက်တရားအားထုတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ “ဒီနာကျင်မှု ဝေဒနာကို မကျော်မချင်း ငါမထတော့ဘူး” ဟု ဝီရိယတင်ကြည့်ပါ။ သင်ယောဂီ ဘက်မှ ဝီရိယသာလိုပါသည်။ သဘာဝတရားက သက်သာအောင် ပြန်လည် ကျေးဇူးပြုပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်နှင့်အသက်မငဲ့ကွက်ဘဲ တရားရှုမှတ်ပါဟု ဘုရားရှင်မှ ညွှန်ကြားထား၏။

ကာယိကနာကျင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ မှားယွင်းနေမှု

နာကျင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ မှားယွင်းစွာ ရှုမှတ်နေကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ ယောဂီသည် နာကျင်မှုပေါ်လာသည့်အခါ ဖြစ်ပျက်ရှုမှတ်၏။ နာကျင်မှု တိုးလာမှု/လျော့သွားမှု စသည်ကို ဖြစ်ပျက်ဟု ရှုမှတ်၏။ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါမဟုတ်ဟု ရှုမှတ်၏။ ရှုမှတ်သော်လည်း ပျောက်ကွယ်သွားခြင်း မရှိသည့်အခါ မုန်းတီးလာ၏။ မလိုချင်ဖြစ်လာ၏။ ထို့နောက် နာကျင်မှုသည် အချိန်အတော် အသင့် ကြာလာသော် ပျောက်ကွယ်သွားလေ၏။ (နာကျင်မှုတို့သည် အချိန်တန်ရင် ပျောက်စမြဲဖြစ်၏။ တရားမရှုပဲ ထိုင်နေရင်လည်း ပျောက်ကွယ်သွား၏။ မလှုပ်မပြင်ပဲ ထိုင်နေသော် ခဏအကြာတွင် ပျောက်ကွယ်သွားတတ်၏။)

ထိုကို ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ဖြစ်ပျက်မုန်း၊ ဖြစ်ပျက်ဆုံးဟု ယူဆကာ တရားတွေ့ပြီဟု ထင်တတ်၏။ စင်စစ် စကတည်းက ပညတ်ပေါ် ဖြစ်ပျက် ရှုမှတ်နေ၏။ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါမဟုတ်ဟု ရှုမှတ်နေ၏။ တဖက်မှာ “ပရမတ် အပေါ်သာ တရားရှုမှတ်ရမည်” ဟု စာပေထဲတွင်ဆို၏။ ထို့နောက် ထိုသူ၏ မလိုချင်၊ မုန်းတီးစိတ်ကလည်း ဒေါသပင်ဖြစ်နေ၏။ ကာယိကဝေဒနာသည် အချိန်တန်သော် သူ့သဘာဝအလျောက် ပျောက်ကွယ်သွားလေ၏။ ထိုကို မိမိ၏ ရှုမှတ်မှုအစွမ်း ကြောင့်ဟုထင်မှတ်ကာ တရားရပြီ၊ တရားသိပြီဟု အထင်မှားလေ၏။ သတိပြုပါရန်။

နောက်တစ်ချက်- နာကျင်လာသည့်အခါ ထိုနာကျင်မှု ပျောက်ကွယ်သွား သော် တရားရပြီဟုလည်း ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ စင်စစ် တရားရခြင်းနှင့် နာကျင်မှု ပျောက်ခြင်း/မပျောက်ခြင်း လုံးလုံးမသက်ဆိုင်။ **တရားသိ၏ဟူသည့်** နာကျင်နေမှုအပေါ် “ငါမပါခြင်းသာ”ဖြစ်၏။ “တစ်စုံတစ်ယောက် နာကျင်နေ ခြင်းမဟုတ်၊ သဘာဝရုပ်နာမ်မှ ဖောက်ပြန်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါလား”ဟု သိမြင်သွား ခြင်းသာဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့သိမြင်မှ တရားသိ၏။ တရားရ၏ဟု မိမိကိုယ်ကို သတ်မှတ်သင့်၏။

၂။ တွေးတောနေသည်ကို ကိုင်တွယ်ရှုမှတ်ခြင်း

- ❖ သဘာဝအလျောက်၊ အစွဲဥပါဒါန်အလျောက် အတိတ်အနာဂတ်အတွေးအာရုံ ပေါ်လာသည်က အနတ္တ၊
- ❖ အတွေးကို မိမိအလိုဖြင့် ဖျက်စီးပစ်လိုသည်က အတ္တ၊
- ❖ အတွေးကို ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းဖြင့် မဆက်ဆံရ။ ဆက်ဆံလျှင် အတ္တ၊
- ❖ စင်စစ် တွေးတောတတ်သော တရားခံ ရုပ်နာမ်သဘာဝကိုသာ တွေ့မြင်အောင် အားစိုက် ကြည့်ရှုပေးရပါမည်။

ယောဂီသည် သတိလွတ်ကာ တွေးမိလျှင်လည်း ဝမ်းနည်းစရာမလိုပါ။ “တွေးနေပြီ” ဟု သိလျှင်သိချင်း၊ ထိုထိုအတွေးကို “ရုပ်လိုကိုင်တွယ်မည်လော၊ နာမ်အနေဖြင့် ကိုင်တွယ်ရှုမှတ်မည်လော” ဟု ရှေ့ဦးစွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါ။ မိမိအလိုဖြင့် အတွေးကို မကြိုက်၍ ဖျက်စီးစရာမလိုပါ။ ရှုမှတ်စရာ ရှုကွက်တစ်ခု အဖြစ်သာ နှလုံးသွင်းထားလိုက်ပါ။ (ရုပ်ရော နာမ်ရော စုပေါင်းရှုမှတ်နိုင်လျှင်လည်း ပိုကောင်းလှ၏)။

ရုပ်အနေဖြင့် ရှုမှတ်မည်ဆိုလျှင် နှလုံးအကြည် (နှလုံး+ မနောဓာတ်) ၏ လုပ်ဆောင်ချက် (လုပ်ဆောင်တတ်သည့်စွမ်းရည်) ကို မြင်အောင်ကြည့်ရှုပါ။ ထို့နောက် ထိုသဘာဝရုပ်၏ မမြဲခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ အစိုးမရခြင်း သဘောများကို ရှုမှတ်ပါ။

နာမ်အနေဖြင့် ရှုမှတ်မည်ဆိုလျှင် သိမှု၊ (သို့မဟုတ်) ထိုအတွေးကို ချမ်းသာ/ ဆင်းရဲခံစားမှု (ဝေဒနာ)၊ ထိုအတွေးကို အမည်နာမ၊ သဏ္ဍာန်အားဖြင့် မှတ်သားမှု (သညာ)၊ ထိုအတွေးကို အမျိုးမျိုးသုံးသပ်နေမှု(သင်္ခါရ) တို့မှ တစ်ခုခုကို ဦးတည်ကာ ရှုမှတ်နိုင်၏။ ထို့နောက် ထိုသဘာဝနာမ်၏ မမြဲခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ အစိုးမရခြင်း သဘောများကို ရှုမှတ်ရမည်။

ထိုကဲ့သို့ ရုပ်နာမ်ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ယောဂီ၏ တွေးတောနေမှုသည် လည်း အလိုလိုပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်

ယောဂီအများစုသည် အတွေးဖြစ်ပေါ်လာလျှင် တမင်ဖျက်စီးလိုက် တတ်ကြ၏။ မကောင်းဆိုးရွားတစ်ကောင်လို မြင်တတ်ကြ၏။ အတွေးကို ဒေါသဖြင့် ဆက်ဆံလိုက်တတ်ကြ၏။ စင်စစ် ဝိပဿနာလောကတွင် ပုံမှန် မှားယွင်းနေသည့် ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခု ဖြစ်နေ၏။ အတွေးကို မလိုချင်တာက ဒေါသ၊ မတွေးတာကိုပဲလိုချင်တာက လောဘ၊ အတွေးသဘာဝကို မသိလိုက် တာကမောဟဟူသော အကုသိုလ်တရားစုများ ဖြစ်နေသည်ကို သတိထားကြရ မည်။

တရားဟူသည် လိုချင်တပ်မက်မှု လောဘ၊ မကြိုက်မကြေအေးနိုင်မှု ဒေါသ၊ အမှန်ကိုမသိမှု မောဟ တရားသုံးပါးလွတ်အောင် အားထုတ်နေခြင်းဖြစ်၏။ အတွေးဟူသည် ဥပါဒါန်အစွဲအလျောက် လျှောက်သွားနေသော စိတ်တစ်မျိုး သာဖြစ်၏။ ထိုစိတ်၏ သဘာဝကိုမြင်အောင် ကြည့်ရှုရမည်သာ ဖြစ်၏။ ထိုအတွေးတွင် ရုပ်လည်းပါ၏ နာမ်လည်းပါ၏။ ထိုရုပ်နာမ်ကို မြင်အောင် ကြည့်ရမည်သာဖြစ်၏။

သမထလောကတွင် အတွေးများပေါ်လာလျှင် ဖျက်စီးပစ်နိုင်၏။ မွေးမြူ ထားဖို့မလို။ ထိုအတွေးကို ရှုမှတ်နေဖို့လည်းမလို။

၃။ အစွဲဥပါဒါန်မှ မစွဲရာအနုပါဒါန်သို့ သက်ရောက်သွားပုံ

အစွဲအာရုံ အစွဲခန္ဓာ

မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတိုင်း (တစ်နေ့ကုန်ပေါ်သမျှအာရုံ၊ ပေါ်သမျှစိတ်)တို့သည် အစွဲနှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်နေကြကုန်၏။ သတ္တဝါတို့သည် တပ်မက်မှုတကုန်၏ ကြိုးကိုင်ခြင်းကို ခံနေကြရ၏။ မြင်ဘူး၊ ကြားဘူးသမျှသော ဦးနှောက်တွင် သိမ်းဆည်းထားသော အချက်အလက်များကို ပြန်လည်သုံးစွဲ နေကြ၏။

ဥပမာ- မြင်စဉ်- လူ။ ကြားစဉ် ကားသံ။ (အစွဲနှင့်တကွ)
လူ (အစွဲခန္ဓာ)၊ မျက်စိမှ မြင် (ရူပ)၊ စိတ်က သိ (နာမ်)
ကား (အစွဲခန္ဓာ)၊ နားမှကြား(ရူပ)၊ စိတ်က သိ (နာမ်)

- မြင်သောအခါ “လူ၊ ကား၊ အိမ်ဟုသိမြင်နေခြင်း၊ ကြိုက်/မကြိုက် ခံစားနေခြင်း၊ လူ/ကားဟုမှတ်သားနေခြင်း၊ အမျိုးမျိုး သုံးသပ်ဝေဖန် နေခြင်း၊ ငါမြင်သည်ဟုထင်မှတ်နေခြင်း” စသည်သည် အစွဲခန္ဓာ အစွဲအာရုံပင် ဖြစ်၏။
- ကြားသောအခါ “လူသံ၊ ဌက်သံဟုကြားသိနေခြင်း၊ ကြိုက်/မကြိုက် ခံစားနေခြင်း၊ လူသံဟုမှတ်သားနေခြင်း၊ အမျိုးမျိုးသုံးသပ်ဝေဖန် နေခြင်း။ ငါကြားသည်ဟု ထင်မှတ်နေခြင်း” စသည်သည် အစွဲခန္ဓာ အစွဲအာရုံပင်ဖြစ်၏။
- နှမ်းရှူသောအခါ “မွှေးတယ် နံတယ်ဟုသိနေခြင်း၊ ကြိုက်/မကြိုက် ခံစားနေခြင်း၊ မွှေးတယ်ဟု မှတ်သားနေခြင်း၊ သုံးသပ်ဝေဖန်နေခြင်း။

ငါနမ်းရှူသည်ဟုထင်မှတ်နေခြင်း” စသည်သည် အစွဲခန္ဓာ အစွဲအာရုံ ပင်ဖြစ်၏။

- ရသာသိသောအခါ “ချို ချဉ် ဖန် ခါးဟု သိနေခြင်း၊ ကြိုက်/မကြိုက် ခံစားနေခြင်း၊ ချို/ချဉ်ဟု မှတ်သားနေခြင်း၊ သုံးသပ်ဝေဖန်နေခြင်း။ ငါရသာသိသည်ဟု ထင်မှတ်နေခြင်း” စသည်သည် အစွဲခန္ဓာ အစွဲ အာရုံပင် ဖြစ်၏။
- တွေ့ထိသောအခါ “နာတယ်၊ ပူတယ်၊ လေရှူတယ်ဟု သိနေခြင်း၊ ကြိုက်/မကြိုက် ခံစားနေခြင်း၊ နာတယ်ဟု မှတ်သားနေခြင်း၊ အမျိုးမျိုး သုံးသပ်ဝေဖန်နေခြင်း။ ငါတွေ့ထိသည်ဟု ထင်မှတ်နေခြင်း” စသည် သည် အစွဲခန္ဓာ အစွဲအာရုံပင်ဖြစ်၏။
- တွေးသောအခါ “သားသမီး၊ စီးပွားရေးကိစ္စကို သိနေခြင်း၊ ကြိုက်/ မကြိုက်ခံစားနေခြင်း၊ သားဟုမှတ်သားနေခြင်း၊ သုံးသပ်ဝေဖန် နေခြင်း၊ ငါတွေးသည်ဟု ထင်မှတ်နေခြင်း” စသည်သည် အစွဲခန္ဓာ အစွဲအာရုံ ပင်ဖြစ်၏။

မစွဲအာရုံ မစွဲခန္ဓာ

မြင်သောအခါ-

- (ဝိညာဏ်) ရှေ့စိတ်မှ- မျက်စိထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားသော “ကားပုံ” ကို သတိပြုလိုက် ခြင်းကို၊ (ကားဟု စိတ်မှ ဖမ်းယူသိမ်းဆည်းလိုက်ခြင်းကို)၊ နောက်စိတ်မှ- “ဝိညာဏ် ဟူသော နာမ်တရား ဖြစ်ပေါ်နေပါရောလား” ဟု ရှုမှတ်လိုက်သော် အစွဲအာရုံကင်းပျောက်ကာ မစွဲရာခန္ဓာသို့ သက်ရောက် လာ၏။

သို့မဟုတ် “မြင်တတ်သည့် မျက်စိ၏ ဖောက်ပြန်မှုသာ ဖြစ်ပါရောလား” ဟု နှလုံးသွင်းလိုက်ပါ။

- (ဝေဒနာ) ရှေ့စိတ်မှ- “ကားက လှလိုက်တာ” ဟု သိနေခြင်းကို၊
နောက်စိတ်မှ- “ဝေဒနာဟူသော နာမ်တရားဖြစ်ပေါ်နေပါရောလား” ဟု ရှုမှတ် လိုက်သော် အစွဲအာရုံကင်းပျောက်ကာ မစွဲရာခန္ဓာသို့ သက်ရောက်လာ၏။
- (သညာ) ရှေ့စိတ်မှ- “ကားပဲ၊ အဖြူပဲ” ဟု သိနေခြင်းကို၊
နောက်စိတ်မှ- “သညာဟူသော နာမ်တရား ဖြစ်ပေါ်နေပါရော” လားဟု ရှုမှတ်လိုက်သော်။
- (သင်္ခါရ) ရှေ့စိတ်မှ- ကားအပေါ်တွင် (ခံစားမှု မှတ်သားမှုမှကြွင်းသော) စိတ်မှ အမျိုးမျိုးဝေဖန်သုံးသပ်နေခြင်းကို၊
နောက်စိတ်မှ- “သင်္ခါရဟူသော နာမ်တရားဖြစ်ပေါ် နေပါရောလား” ဟု ရှုမှတ်လိုက်သော်- အစွဲအာရုံကင်းပျောက်ကာမစွဲရာခန္ဓာသို့ သက်ရောက် လာ၏။

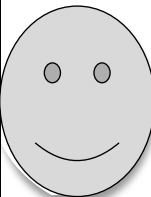
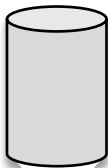
ရှုမှတ်သည့်အခါ လုပ်ဆောင်ချက်ကိုသာ အားစိုက်ရှုမှတ်ပါ

ယောဂီသည် “ဝိညာဏ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ” တို့ကို ရှုမှတ်အားထုတ် သည့်အခါ-

- အာရုံကို စတင်ဖမ်းယူဆုပ်ကိုင်တတ်မှု- ဝိညာဏ်၊
- သိသောအာရုံကို ခံစားတတ်မှု- ဝေဒနာ၊
- သိသောအာရုံကို အမည်သဏ္ဍာန်အားဖြင့် မှတ်သားတတ်မှု- သညာ၊

- သိသောအာရုံကို အားထုတ်တတ်မှု-သင်္ခါရတို့၏- လုပ်ဆောင်ချက်/ စွမ်းရည်/ ပြုလုပ်တတ်မှု/ အရည်အချင်းကိုသာ ဇောင်းပေး၍ ရှုမှတ်ပေးရပါမည်။

ရှုမှတ်ရမည့် သဘောတရား

	ရှေးဦးစွာ အစွဲပညတ်နှင့် ဖြစ်ပေါ်လာပုံ	အာရုံကို စတင်သိ၊ ဆုပ်ကိုင်		 ရှေ့က (အာရုံ)
		လှလိုက်တာ		
		ရေခွက်ပဲ		
		ဘာညာဝေဖန်၊ အာရုံစိုက်ကြည့်		
	ရှုမှတ် အားထုတ်ရမည့် အနေအထား	ဝိညာဏ်	သဘော၊ လုပ်ဆောင်တတ်မှု စွမ်းရည်ကိုသာ အာရုံပြု ရှုမှတ်ပါ။	
ဝေဒနာ				
သညာ				
သင်္ခါရ				

၄။ ရုပ်နာမ်ကို ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလို ကြည့်ခြင်း

ယောဂီသည် ရုပ်နာမ်ကို ထင်မြင်နေသည့်တိုင်အောင် ဒိဋ္ဌိက္ခာရန် ခဲယဉ်းနေမည်။ ငါမဟုတ် သဘာဝတရားတို့သာဟု ဉာဏ်ဖြင့် သိရန် ခက်ခဲနေ တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ကိုယ်နှင့်မဆိုင် သလိုသိမြင်နိုင်ရန်-

- စိတ်ကိုလျော့ချလိုက်ပါ။ အားမရှိသလိုနေလိုက်ပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မိမိအလိုဖြင့် ထိန်းထားခြင်း တောင့်တင်းထားခြင်း မရှိပါစေနှင့်။
- ထို့နောက်- ဖြစ်ပေါ်နေသော ချမ်းသာသောတွေ့ထိမှု၊ ဆင်းရဲသော တွေ့ထိမှုအပေါ်တွင် သာယာခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော ဆင်းရဲ ချမ်းသာမှုအပေါ်တွင် မခံစားပါနှင့်။
- ပုံသဏ္ဍာန်ကို ခွာချလျက်၊ ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်မျှ အာရုံပြုထား ပါ။
- တစ်စိမ်းတယောက်ကို ကြည့်သမျိုး၊ မိမိနှင့်မပတ်သက်သည့် အရာတစ်ခုကို ကြည့်ရသလိုမျိုး ခံစားချက်မပါဘဲ ကြည့်ပေးပါ။
- “ရုပ်နာမ်သဘာဝတရားတို့၏ စွမ်းရည်ပါလား” ဟု မှတ်ချက်ချကာ ကြည့်ရှုနေပါ။

၅။ ရုပ် / နာမ် ယနကြောင်း

ယနဟူသည် တစ်လုံးတစ်ခဲ၊ ထုတည်၊ အစိုင်အခဲဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။ ယနသည် ရုပ်ယန နာမ်ယနအားဖြင့် နှစ်ပါးရှိ၏။

ရုပ်တရားတွင် သန္တတိယန (အစဉ်အတန်း)၊ သမူဟယန (အပေါင်းအစု)၊ ကိစ္စယန (လုပ်ငန်းကိစ္စ)ဟု သုံးမျိုးရှိ၏။

နာမ်တရားတွင် သန္တတိယန (အစဉ်အတန်း)၊ သမူဟယန (အပေါင်းအစု)၊ ကိစ္စယန (လုပ်ငန်းကိစ္စ)၊ အာရမ္မဏယန (အာရုံကိုယူတတ်သည့်သဘော)ဟု လေးမျိုးရှိ၏။

ယနကြရန်-

- ပြောင်းလွဲနေသော ရုပ်နာမ် အဘယ်မှာ တည်တဲ့/ရပ်တံ့နေမည်နည်း၊ အဘယ်မှာ တဆက်တည်း ဖြစ်မည်နည်း-
“မနေ့က ရုပ်နာမ်သည် ယခုရုပ်နာမ်မဟုတ်တော့ဘူး”ဟု အနိစ္စ သဘောကို သေချာစွာ သိမြင်သော်။
- ကားဆိုသော်လည်း များစွာသော ပစ္စည်းကိရိယာများ စုပေါင်းထားခြင်းသာ ဖြစ်သကဲ့သို့-
သက်မဲ့တွင်- “များစွာသော ရုပ်တရားများ (ရုပ်-စပါး) စုပေါင်းထား ခြင်းသာဖြစ်ကြပါလား”၊
သက်ရှိတွင်- “များစွာသော ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားများ စုပေါင်းထား ခြင်းသာ ဖြစ်ကြပါလား”၊ “တစ်စုံတစ်ဦး၊ တစ်စုံတစ်ခု မဟုတ်ပါလား”ဟု သိမြင်သော်။

- **တိုက်တာဆိုသော်လည်း ကျောက်မှ ကျောက်အလုပ်၊ ဘိလပ်မြေမှ ဘိလပ်မြေအလုပ်၊ အုတ်ကအုတ်အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်သကဲ့သို့-**
 ဓာတ်လေးပါးနှင့် မျက်စိစသည့် ရုပ်တရားတို့သည် ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းကိစ္စများကို ကိုယ်စီ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်နေကြ၏။
ထို့အတူ ဝိညာဏ်ဟူသောစိတ်နှင့် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရဟူသော စေတသိက်နာမ်တရားများ ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းကိစ္စများကို ကိုယ်စီလုပ်ဆောင်နေကြ၏” ဟု နာမ်တရား၏ ကိုယ်စီ ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းကိစ္စကို သိမြင် သော်။

ရှုမှတ်နေသည့် နာမ်တရားများသည်လည်း ဝိညာဏ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရဟူသော နာမ်တရားများ သူ့အလုပ်သူ ကိုယ်စီ လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းသာဖြစ်၏။ ထိုသည်လည်း ရှေးမှ အရှုခံပျက်သော်၊ အရှုဉာဏ်ဖြစ်သည့် နာမ်တရားဟူသည်လည်း ပျက်ရစမြဲသာ ဖြစ်၏ဟု သိမြင်သော်-
ယနုကျေပြီပင် ဖြစ်၏။

၆။ ရုပ်နာမ်တို့၏ သာမညလက္ခဏာကို သုံးသပ်ပုံ (တစ်နည်း)

(တစ်နည်း) ရုပ်၏ သာမညလက္ခဏာကို သုံးသပ်ပုံ

- ယူခြင်း ပစ်ချခြင်းအားဖြင့်သုံးသပ်ခြင်း
- အရွယ်ရင့်ချုပ်အားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း
- အာဟာရဖြင့်ပြီးသော ရုပ်အားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း
- ဥတုဖြင့်ပြီးသော ရုပ်အားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း
- ကံကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်အားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း
- စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်အားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း
- ဓမ္မတာရုပ်အားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း။

ယူခြင်း ပစ်ချခြင်းအားဖြင့်သုံးသပ်ခြင်း

ယူခြင်းဟူသည် ပဋိသန္ဓေနေခြင်းခြင်း၊ ပစ်ချခြင်းဟူသည် သေခြင်းတည်း။ ပဋိသန္ဓေနှင့်သေခြင်းအကြားတွင်ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်သည် ဖြစ်တတ်ပျက်တတ် သောအားဖြင့် မပြတ်ဖြစ်တတ်သောကြောင့်၎င်း၊ ဖောက်ပြန်တတ်သောကြောင့်၎င်း၊ အခိုက်အတန့်မျှ တည်သောကြောင့်၎င်း၊ မြဲခြင်းသဘောကို ငြင်းပယ်တတ် သောကြောင့်၎င်း၊ မမြဲကုန်။

ထို့နောက် ဖြစ်ပြီးသော ရုပ်နာမ်တို့သည် တည်ဆဲ (ဋီ) သို့ရောက်ကုန်၏။ တည်ဆဲခဏတွင်လည်း အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဖြင့် ပင်ပန်ကုန်၏။ အိုမင်းသော် ဧကန်မှချ သေကြေပျက်စီရ၏။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းဖြင့် မပြတ် နှိပ်စက်တတ်သောကြောင့်၎င်း၊ မခံသာသောကြောင့်၎င်း၊ ဆင်းရဲ၏တည်ရာ

ဌာန ဖြစ်သောကြောင့်၎င်း၊ ချမ်းသာ၏ အဖြစ်ကို ငြင်ပယ်တတ်သော ကြောင့်၎င်း ဆင်းရဲကုန်၏။

ထို့နောက် ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် တည်ဆဲခဏသို့ မရောက်ပါစေလင့်၊ တည်ဆဲသို့ ရောက်သော ရုပ်နာမ်တို့သည် မအိုမင်းပါစေလင့်၊ အိုမင်းခြင်းသို့ ရောက်သို့ ရုပ်နာမ်တို့သည် မပျက်စီးပါစေလင့်ဟု ပြောဆိုတားမြစ်ခြင်းငှါ မည်သူမျှ မစွမ်းနိုင်။ ခန္ဓာအိမ်တွင် အမြဲတည်နေသူ မရှိ၊ ပြုလုပ်တတ်သူ မရှိ၊ ခံစားတတ် သူမရှိ၊ စီမံခန့်ခွဲတတ်သူမရှိ၊ ပိုင်ရှင်မရှိ၊ အလိုအတိုင်းမဖြစ်၊ အတ္တအဖြစ်ကို ငြင်းပယ် တတ်၏။ ထို့ကြောင့် အနတ္တ။

အရွယ်ရင့်-ချုပ်အားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း

ကြီးရင့်ပြီးသောရုပ်သည် ချုပ်ပျောက်သွားလေ၏။ မိမိ၏ အသက် အရွယ်ကို (၃)ပိုင်းအားဖြင့် ပိုင်းခြားလျက် မမြဲ ဆင်းရဲ ငါမဟုတ်ဟု ဂုဏ်တရမည်။

ပထမအရွယ်တွင်ဖြစ်သော ရုပ်တရားသည် ဒုတိယအရွယ်သို့ မရောက်၊ ပထမအရွယ်တွင်သာ ချုပ်ပျောက်သွားလေ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုပထမအရွယ်ရုပ် သည် မမြဲ၊ မမြဲသော ရုပ်သည် ဆင်းရဲ၏။ ဆင်းရဲသော ရုပ်သည် ငါမဟုတ်။

ဒုတိယအရွယ်တွင်ဖြစ်သော ရုပ်တရားသည် တတိယအရွယ်သို့ မရောက်၊ ဒုတိယအရွယ်တွင်သာ ချုပ်ပျောက်သွားလေ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုဒုတိယအရွယ်ရုပ်သည် မမြဲ၊ မမြဲသော ရုပ်သည် ဆင်းရဲ၏။ ဆင်းရဲသော ရုပ်သည် ငါမဟုတ်။

တတိယ(နောက်ဆုံး)အရွယ်တွင်ဖြစ်သော ရုပ်တရားသည် တခြားသို့ (နောက်ဘဝသို့) မရောက်။ တတိယအရွယ်တွင်သာ ချုပ်ပျောက်သွားလေ၏။ ထိုတတိယအရွယ်ရုပ်သည် မမြဲ၊ မမြဲသောရုပ်သည် ဆင်းရဲ၏။ ဆင်းရဲသော ရုပ်သည် ငါမဟုတ်။

မှတ်ချက်။ ။ယောဂီသည် မိမိဉာဏ်ထင်ရှားသလို မိနစ် နာရီ ရက် လ နှစ် စသည်အားဖြင့် ပိုင်းခြားလျက် ရှုမှတ်နိုင်၏။

အာဟာရဖြင့်ပြီးသော ရုပ်အားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း

ဗိုက်ဆာခြင်း၊ အစာဝခြင်းအားဖြင့် ထင်ရှားလာသောရုပ်ကို ရှုမှတ်ရမည်။

ဗိုက်ဆာသောကာလတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်သည် ညှိုးနွမ်း၏။ ပင်ပန်း၏။ အဆင်းမလှ မကောင်းသော ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ရှိ၏။

အစာဝသာ ကာလတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်သည် ပြည့်ဝ၏။ နူးညံ့၏။ ချောမွေ့၏။ လှပသော ကောင်းသော အဆင်းပုံပန်းသဏ္ဍာန်ရှိ၏။

ထိုရုပ်နှစ်ခုတွင် ဗိုက်ဆာသောကာလတွင် ဖြစ်သောရုပ်သည် အစာဝသောကာလတွင် ဖြစ်သောရုပ်သို့ မရောက်။ ဗိုက်ဆာသောကာလ၌သာလျှင် ချုပ်ပျောက် ရလေ၏။ ထို့အတူ အစာဝသောကာလတွင် ဖြစ်သောရုပ်သည် ဗိုက်ဆာသော ကာလတွင် ဖြစ်သောရုပ်သို့ မရောက်။ အစာဝသောကာလ၌သာလျှင် ချုပ်ပျောက်ရလေ၏။ မမြဲခြင်းပင်တည်း။ မမြဲသောတရားသည် ဆင်းရဲ၏။ ဆင်းရဲသော တရားသည် အစိုးမရ။

ဥတုဖြင့်ပြီးသော ရုပ်အားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း

အပူ/အအေးတို့၏အစွမ်းဖြင့် ရှုမှတ်ပုံတည်း။

ပူသောကာလတွင် ဖြစ်သောရုပ်သည် ညှိုးနွမ်း၏။ ပင်ပန်း၏။ အဆင်းမလှ။ အေးသောကာလတွင် ဖြစ်သောရုပ်သည် ပြည့်ဝ၏။ စိုပြည်၏။ ကောင်းသောအတွေ့ရှိ၏။ (မတူပုံကို အဓိကအားဖြင့် နှလုံးသွင်းပါ။) အာဟာရတွင် ရှုမှတ်သကဲ့သို့ နှစ်ခုမတူပုံကို နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ရမည်။

ကံကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်အားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း

မြင်ဆဲ ကြားဆဲ နမ်းရှုဆဲ၊ ရသာသိဆဲ တွေ့ထိဆဲ တွေးတောဆဲ စသည့်ခဏတိုင်း၌ ကံကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်တရားသို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာကုန်၏။
(ကံကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်တရား)

ထိုတွင် မြင်ဆဲခဏတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသောရုပ်တရားတို့သည် ကြားဆဲ ခဏသို့ မရောက်၊ မြင်ဆဲခဏတွင်သာ ပျောက်ကွယ်သွားကြလေ၏။ ထို့ကြောင့် မမြဲကုန်။ ဆင်းရဲကုန်၏။ အစိုးမရကုန်။

စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်အားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း

ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း (သုခ / ဒုက္ခ)တို့၏ အစွမ်းအားဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း ပင်တည်း။

ဝမ်းမြောက်သည့်အခါ ဖြစ်သည့်ရုပ်သည် စိတ်ဆိုးသည့်အခါဖြစ်သည့် ရုပ်သို့မရောက်ပုံကို အထက်ပါအတိုင်းရှုမှတ်လေ။

ဓမ္မတာရုပ်အားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း။

သက်မဲ့ပစ္စည်းများတို့၏ အဆင့်ဆင့် ကြီးရင့် ပြောင်းလွဲလာပုံများကို ရှုမှတ်ခြင်းပင်တည်း။

(တစ်နည်း) နာမ်၏ သာမညလက္ခဏာကို သုံးသပ်ပုံ

- အစုအပေါင်းလိုက်အားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း
- အစုံအားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း
- ခဏမျှတည်သောအားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း
- အစဉ်အတန်းအားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း။

အစုအပေါင်းလိုက်အားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း

မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတောတိုင်း ရုပ်နှာရှုမှတ်တိုင်း ဖဿ ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ ဟူသော အစုအပေါင်း (၅)မျိုးသား အလုပ်လုပ်ဆောင်နေခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုထက်အလွန်မရှိ။

ထို (၅)ပါးသော နာမ်တရားတို့သည်လည်း “အိုးကင်းထဲရှိ တဖျဖျ ပေါက်ကွဲနေကြသည့် နှမ်းစေ့များကဲ့သို့” ထိုထို အာရုံတွင်ပင် ဖြစ်ပေါ်လျက် ထိုခဏအတွင်းမှာပင် ချုပ်ပျောက်သွားကြကုန်၏။

တနည်း- တစ်ခဏအတွင်း အဆင်း အသံစသည်အာရုံများတွင် မြောက်များ စွာသောနာမ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိကြကုန်၏။ ထိုတွင် ရှေးရှေးနာမ်သည် နောက်နောက်နာမ်သို့ မကူးဘဲ ထိုဖြစ်သည့် တစ်ခဏ အတွင်းမှာပင် ပျောက်ကွယ်သွားကြကုန်၏။

အစုံအားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း

“မမြဲ ဆင်းရဲ ငါမဟုတ်”ဟု ရှုမှတ်နေသည့် စိတ်(နာမ်)တို့သည်လည်း တည်မြဲခြင်းမရှိကုန်။

ခဏမျှတည်သောအားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း

“မမြဲ ဆင်းရဲ ငါမဟုတ်” ဟု ရှုမှတ်နေသည့် စိတ်တို့ကို ပထမစိတ် ဒုတိယစိတ် တတိယစိတ် စတုတ္ထစိတ်၊ ပဉ္စမစိတ်ဖြင့် အဆင့်ဆင့်မြင်စေလျက် ထိုထိုစိတ်တို့သည် တခဏတာတည်ပြီး ပျက်သွားသည့်အဖြစ်ကို ရှုမှတ်ခြင်း ပင်တည်း။

အစဉ်အတန်းအားဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း

“မမြဲ ဆင်းရဲ ငါမဟုတ်” ဟု ရှုမှတ်နေသည့် စိတ်တို့ကို ပထမစိတ်ကို ဒုတိယစိတ်ဖြင့် ဒုတိယစိတ်ကို တတိယစိတ်ဖြင့် တတိယစိတ်ကို စတုတ္ထစိတ် ဖြင့် စတုတ္ထစိတ်ကို ပဉ္စမစိတ်ဖြင့် ဆယ်ခုမြောက်စိတ်ကို ဆယ့်တစ်ခု မြောက်စိတ် ဖြင့် မမြဲ ဆင်းရဲ ငါမဟုတ်ဟု ရှုမှတ်ရမည်။

၇။ မဟာဝိပဿနာ သာမညလက္ခဏာအားဖြင့် ဂူမှတ်ခြင်း

- မမြဲ
- ဆင်းရဲ၏
- အတ္တမဟုတ်
- အားရနှစ်သက်စရာမရှိ၊ ငြီးငွေ့စိတ်ပျက်စရာသာ ဖြစ်၏
- တပ်မက်စရာ မရှိ
- ဖြစ်သမျှ ချုပ်ပျောက်သွားရ၏
- ယူသမျှ တဖန်စွန့်လွှတ်စရာသာ ဖြစ်၏
- တလုံးတစ်ခဲမဟုတ် ခဏတိုင်း ကုန်နေ၏
- အားထုတ်သမျှ ပျက်ဖို့သာ ဖြစ်၏
- ခိုင်မြဲခြင်းမရှိ၊ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်နေကြ၏
- မြဲသည့်အရိပ်နိမိတ်ပုံပန်း စိုးစဉ်မျှမရှိ၊
- တောင်းတစရာမရှိ
- မိမိဆိုသည်မှ ဆိတ်သုဉ်း၏။

၈။ သင်္ခါရစေတသိက်များ (ဝေဒနာ သညာမပါ)

၂။ စိတ်ကို ကောင်းအောင်ဖန်တီးသော -

- ၁. သဒ္ဓါ- ယုံကြည်
- ၂. သတိ- အမှတ်ရ
- ၃. ဟိရိ- ရှက်
- ၄. ဩတ္တပ- ကြောက်
- ၅. အလောဘ- မလိုချင်
- ၆. အဒေါသ- မေတ္တာ
- ၇. တဗြမဇ္ဈတ္တတ- တည့်မတ်
- ၈. ကာယပဿဒ္ဓိ- စေတသိက်ငြိမ်းအေးမှု
- ၉. စိတ္တပဿဒ္ဓိ- စိတ်ငြိမ်းအေးမှု
- ၁၀. ကာယလဟုတ- စေတသိက်ပေါ့ပါးမှု
- ၁၁. စိတ္တလဟုတ- စိတ်ပေါ့ပါး
- ၁၂. ကာယမုဒုတ- စေတသိက်နူးညံ့
- ၁၃. စိတ္တမုဒုတ- စိတ်နူးညံ့
- ၁၄. ကာယကမ္မညတ- စေတသိက်တို့ ကောင်းမှုမှာစိုးမိုးမှု
- ၁၅. စိတ္တကမ္မညတ- စိတ်တို့ကောင်းမှုမှာစိုးမိုးမှု
- ၁၆. ကာယပါဂုညတ- စေတသိက်တို့ ကောင်းမှုမှာ ကျွမ်းကျင်မှု
- ၁၇. စိတ္တပါဂုညတ- စိတ်တို့ကောင်းမှုမှာ ကျွမ်းကျင်မှု
- ၁၈. ကာယုရကတ- စေတသိက်တို့ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု
- ၁၉. စိတ္တုရကတ- စိတ်တို့ရိုးသား ဖြောင့်မတ်မှု
- ၂၀. သမ္မာဝါစ- ကောင်းသောစကား
- ၂၁. သမ္မာကမ္မန္တ- ကောင်းသောအလုပ်
- ၂၂. သမ္မာအာဇီဝ- ကောင်းစွာအသက်မွေး
- ၂၃. ကရုဏာ- သနား
- ၂၄. မုဒိတ- ဝမ်းမြောက်
- ၂၅. ပညာ- ဆင်ခြင်သိ

၁။ စိတ်ဖြစ်ရန်အထောက်အပံ့ပေးသော -

- ၁. ဖဿ- တွေ့ထိ
- ၂. ဝေဒနာ- ခံစား
- ၃. သညာ- မှတ်သား
- ၄. ဓေတနာ- နှိုးဆော်တိုက်တွန်း
- ၅. ကေဂ္ဂတာ- တည်ကြည်
- ၆. ဇီဝိတိဋ္ဌေ- စောင့်ရှောက်
- ၇. မနသိကာရ- နှလုံးသွင်း

၃။ စိတ်ကို မကောင်းအောင်ဖန်တီးသော

- ၁. အမောဟ- မသိ
- ၂. အဟိရိက- မရှက်
- ၃. အနောတပ္ပ- မကြောက်
- ၄. ဥဒ္ဓစ္စ- ပျံ့လွင့်
- ၅. လောဘ- လိုချင်
- ၆. ဒိဋ္ဌိ- အယူမှား
- ၇. မာန- ထောင်လွှား
- ၈. ဒေါသ- ခက်ထန်
- ၉. ဣဿာ- မနာလို
- ၁၀. မစ္ဆရိယ- ဝန်တို
- ၁၁. ကုက္ကုစ္စ- နောင်တတဖန်ပူပန်
- ၁၂. ထိန- ထိုင်း
- ၁၃. မိဒ္ဓ- မှိုင်း
- ၁၄. ဝိစိကိစ္ဆာ- သံသယ

၄။ ပေါ်လာသော ကောင်း/မကောင်း စိတ်ကို တည်တံ့အောင်လုပ်ပေးသော

- ၁. ဝိတက်- ကြံစည်
- ၂. ဝိစာရ- သုံးသပ်
- ၃. အဓိမောက္ခ- ဆုံးဖြတ်
- ၄. ဝီရိယ- အားထုတ်
- ၅. ဝီတိ- နှစ်သက်
- ၆. ဆန္ဒ- ပြုလိုခြင်း

သင်္ခါရတရား အကျဉ်းချုပ်

အကျဉ်းအားဖြင့် ခြုံငုံမိစေသော စကားလုံးများမှာ-

- အာရုံအပေါ် တည်ကြည်ခြင်း၊
- အာရုံကြောင့် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊
- အာရုံကို ဉာဏ်ဖြင့် သိနေခြင်း၊ ကြံစည်ခြင်း၊
- အာရုံကြောင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊
- စိတ်(ကိုယ်)ထိုင်းမှိုင်းခြင်း တို့သည် သင်္ခါရပင် ဖြစ်၏။

ဆောင်ပုဒ်

တည်ကြည်-ပျံ့လွင့်၊

ဉာဏ်သိ-ကြံစည်၊

ဝမ်းမြောက်-ထိုင်းမှိုင်း၊

အေးချမ်းတိုင်း မှတ်လေသင်္ခါရ

ဟုအကျဉ်းအားဖြင့် မှတ်သားထားနိုင်သည်။

ရုပ် + နာမ် တရားများကို ကြည့်ရှုသိမြင်ခြင်း

ရုပ်နာမ်များကို ပေါင်းရှု / ခွဲရှု နည်းများ

- ၁ ရုပ်သက်သက်- ရုပ်သက်သက် (ဓာတ်လေးပါးကိုသော်၎င်း၊ အကြည် (၆) စုံကို သော်၎င်း) ရှုမှတ်နိုင်၏။
- ၂ နာမ်သက်သက်- နာမ်တရားသက်သက် (ဝိညာဏ်-စိတ်ကိုသော်၎င်း၊ ဝေဒနာ စသောသုံးပါးကို၎င်း) ရှုမှတ်နိုင်၏။
- ၃ ရုပ်မှနာမ်သို့- ရှုမှတ်နေသော ရုပ်(အကြည်ဓာတ်)တရားများ၏ ရှေ့ကိုမျှော် ကြည့်သော် နာမ်တရားကို တွေ့မြင်ရှုမှတ်နိုင်၏။
- ၄ နာမ်မှရုပ်သို့- ရှုမှတ်နေသော နာမ်တရားများ၏ နောက်ကိုမျှော်ကြည့်သော် ရုပ်တရားများကို တွေ့မြင်ရှုမှတ်နိုင်၏။
- ၅ ကြုံသလိုမှတ်- ယောဂီသည် ရံဖန်ရံခါ ရုပ်တရား၊ ရံဖန်ရံခါ နာမ်တရား၊ ရံဖန်ရံခါ ရုပ်မှနာမ်သို့၊ ရံဖန်ရံခါနာမ်မှ ရုပ်သို့- ကြုံသလို ရှုမှတ်နိုင်၏။

ရုပ်တို့တွင်လည်း- ရံခါပထဝီ၊ ရံခါ အာပေါ၊ ရံခါ မျက်စိ၊ ရံခါ
ကာယအကြည် စသည်ကို ရှုမှတ်နိုင်၏။

နာမ်တို့တွင်လည်း- ရံခါ ဝေဒနာ၊ ရံခါ သင်္ခါရ စသည်ကို
ရှုမှတ်နိုင်၏။

၁/ ၂။ ရုပ်သက်သက်- နာမ်သက်သက်

- အထက်တွင် ပြဆိုခဲ့ပြီးအတိုင်း သိလေ။

၃။ ရုပ်မှနာမ်သို့

ယောဂီသည် အကြည်ဓာတ် ရုပ်တရားကို ရှုမှတ်ပြီးနောက်-

- * ထိုအကြည်ဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဖဿ-တွေ့ထိမှုကို
သော်၎င်း၊ ဝိညာဏ်-သိစိတ်ကိုသော်၎င်းရှုမှတ်နိုင်၏။
- * သို့မဟုတ်-ထိုအကြည်ဓာတ် ထိတိုက်ရာနေရာတွင် ခံစားမှု-ဝေဒနာ၊
မှတ်သားမှု- သညာ၊ ပြုပြင်မှု-သင်္ခါရတရားတို့ကိုသော်၎င်း ရှုမှတ်အား
ထုတ်နိုင်၏။

၄။ နာမ်မှရုပ်သို့

ယောဂီသည် တွေ့ထိမှု ဖဿကိုသော်၎င်း၊ အသိစိတ်-ဝိညာဏ်ကိုသော်၎င်း၊
ခံစားမှု-ဝေဒနာ၊ မှတ်သားမှု-သညာ၊ ပြုပြင်မှု-သင်္ခါရတရားတို့ကို၎င်း ရှုမှတ်
ပြီးနောက်-

✿ ထိုအသိစိတ် ဝိညာဏ်တည်ရာ မျက်စိအကြည်၊ နားအကြည်၊ ကိုယ်အကြည်၊ စိတ်အကြည် (နှလုံး+ မနောဓာတ်) စသည်တို့ကို ပြန်လည်ရှုမှတ်နိုင်၏။ (စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေကာ ရုပ်တရားပင်တည်း။ မြင်စိတ်ဆိုလျှင် မျက်စိသည် ရုပ်ပင်တည်း။)

✿ ထိုခံစားမှု မှတ်သားမှု ပြုပြင်မှုတည်ရာ မျက်စိအကြည်၊ နားအကြည်၊ ကိုယ်အကြည်၊ စိတ်အကြည် (နှလုံး+ မနောဓာတ်) စသည်တို့ကို ပြန်လည်ကြည့်ရှု ရှုမှတ်နိုင်ပါသည်။

၅။ ကြုံသလိုမှတ်

✿ ယောဂီသည် အာရုံတစ်ခုပေါ်လာသည်နှင့်၊ ထိုအာရုံကို ယောဂီ၏စိတ်တွင် ရုပ်အဖြစ် ဦးတည်ထင်မြင်လာလျှင် ရုပ်တရားအနေဖြင့် ရှုမှတ်လိုက်ပါ။

- ☑ ဓာတ်လေးပါးအားဖြင့်သော်၎င်း၊
- ☑ မျက်စိ နားစသည်အနေဖြင့်သော်၎င်း ရှုမှတ်ပါ။

✿ ယောဂီသည် အာရုံတစ်ခုပေါ်လာသည့်နှင့် ထိုအာရုံကို ယောဂီ၏စိတ်တွင် နာမ်အဖြစ် ဦးတည်ထင်မြင်လာလျှင် နာမ်တရားအနေဖြင့် ရှုမှတ်လိုက်ပါ။

- ☑ တွေ့ထိမှု-ဗဿအနေဖြင့်သော်၎င်း၊
- ☑ အသိစိတ်-ဝိညာဏ်အနေဖြင့်သော်၎င်း၊
- ☑ ခံစားမှု၊ မှတ်သားမှု၊ ပြုပြင်မှု အနေဖြင့်သော်၎င်း ရှုမှတ်ပါ။

ထို့နောက်-

✿ ယောဂီသည် အာရုံတစ်ခုပေါ်လာသည့်နှင့် ထိုအာရုံကို ရုပ်အဖြစ်ဦးတည်ပေါ်လာလျှင် ရုပ်တရားအနေဖြင့် ရှုမှတ်လိုက်ပြီးနောက် နာမ်ဘက်သို့လည်း ရှေ့တက်ရှုမှတ်နိုင်ပါသည်။ (ထိုရုပ်ဖြစ်ပေါ်နေမှုတွင် သတိကလေး စိုက်ကြည့်လိုက်ရင် နာမ်ကိုတွေ့ မြင်နိုင်ပါသည်။)

✿ ယောဂီသည် အာရုံတစ်ခုပေါ်လာသည့်နှင့် ထိုအာရုံကို နှစ်အဖြစ်ဦးတည် ထင်မြင်လာလျှင် နှစ်တရားအနေဖြင့် ရှုမှတ်လိုက်ပြီးနောက် ရုပ်ဘက်သို့လည်း နောက်ဆုတ် ရှုမှတ်နိုင်ပါသည်။

နားလည်သဘောပေါက်လာခြင်း

ယောဂီသည် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတိုင်း- ရုပ်တရား နှစ်တရားကို ကြိုးစား ရှုမှတ်ဖန် များလာသည့်အခါ-

လောကမှာ ရုပ်နှစ်သာရှိပါလား၊ ရုပ်နှစ်မှတစ်ပါး ဘာမှမရှိပါလားဟု နားလည် သဘောပေါက်လာပါမည်။

- ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်နှစ်တို့သည်လည်း တည်မြဲခြင်းမရှိ၊ ခိုင်ခံ့ခြင်းမရှိ (ပေါ်သမျှ အဖတ်မတင်)။ သေခြင်း သဘောရှိ၏။ (အနိစ္စ)
- သားဆိုးသမီးဆိုးများမွေးထားရသောမိဘလို၊ ထိုထိုရုပ်နှစ်တို့ကို ရရှိနေခြင်းသည် ဆင်းရဲစေ၏။ ဘေးသင့်နေသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ချေ၏။ (ဒုက္ခ)
- မိမိအလိုဖြင့်လည်း တားမြစ်ထိန်းချုပ်၍မရ- ဟူသော သာမညလက္ခဏာများကို ထင်မြင်သဘောပေါက်လာပါမည်။ (အနတ္တ)

တရားတိုးတက်ရေး အင်အားစုများ

၁။ သာမညလက္ခဏာရေးလေးပါးကို အကျယ်ရှုမြင်ခြင်း

အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်တို့သည် အနိစ္စ-မမြဲဟူသည်-

၁။ ပျက်ခြင်းဟူသော အဆုံးကို မလွန်

၂။ အခိုက်အတန့်မျှတည်၏

၃။ ဖြစ်ခြင်း- ပျက်ခြင်းဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏

၄။ အလွန်ပျက်တတ်၏

၅။ တုန်လှုပ်တတ်၏

၆။ ပျက်လွယ်၏

၇။ မခိုင်ခံ့

၈။ ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောရှိ၏

၉။ အနှစ်မရှိ

၁၀။ ကြီးပွားစည်ပင်ခြင်းကင်း၏

၁၁။ အကြောင်းတရားတို့သည် ပေါင်းစု၍ ပြုပြင်အပ်၏

၁၂။ သေခြင်းသဘောရှိ၏။

အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်တို့သည် ဒုက္ခ-ဆင်းရဲ၏ဟူသည်-

၁။ မပြတ်နှိပ်စက်၏

၂။ မခံသာ

၃။ ဆင်းရဲ၏တည်ရာဝတ္ထုဖြစ်၏

၄။ စွဲကပ်နေသော ရောဂါနှင့်တူ၏

၅။ အိုင်းအမာနှင့်တူ၏ (အရည်ယိုစီးနေသည့်အနာတမျိုး)

၆။ စူးဝင်နေသော ညှောင့်နှင့်တူ၏

၇။ မကောင်းမှုနှင့်တူ၏

၈။ ဖျားနာမှုနှင့်တူ၏

၉။ ဘေးရန်နှင့်တူ၏

၁၀။ ဘေးဥပါဒ်နှင့်တူ၏

၁၁။ ဘေးနှင့်တူ၏

၁၂။ ကပ်ငြိသောအနှောက်အယှက်နှင့်တူ၏

၁၃။ မစောင့်ရှောက်တတ်

၁၄။ ပုန်းအောင်းရာမဟုတ်

၁၅။ ကိုးကွယ်ရာမဟုတ်

၁၆။ အပြစ်သာတည်း

၁၇။ မကောင်းမှု၏အရင်းအမြစ်ဖြစ်၏

၁၈။ သူသတ်ယောက်ျားနှင့်တူ၏

၁၉။ အာသဝေါတို့၏အာရုံဖြစ်၏

၂၀။ သူသတ်သမားမာရ်၏ သတ်စရာအစာဖြစ်၏

၂၁။ ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိ၏

၂၂။ အိုခြင်းသဘောရှိ၏

၂၃။ နာခြင်းသဘောရှိ၏

၂၄။ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာသဘောရှိ၏

၂၅။ ငိုကြွေးဖွယ်သဘောရှိ၏

၂၆။ ပြင်းစွာပူပန်ဖွယ်သဘောရှိ၏

၂၇။ ကိလေသာတို့၏ စွဲမှီရာအာရုံဖြစ်၏။

အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်တို့သည် အနတ္တ-ငါ့အလိုအတိုင်းမဟုတ်ဟူသည်-

၁။ ပြင်ပသူစိမ်းဖြစ်၏

၂။ မိမိအလိုမှ ကင်း၏

၃။ အချည်းနှီးဖြစ်၏

၄။ မိမိအလိုမှ ဆိတ်သုဉ်း၏

၅။ ပိုင်ရှင်မရှိ

၆။ အုပ်ချုပ်- တားမြစ်၍မရ (အစိုးမရ)

၇။ အလိုအတိုင်းမဖြစ်။

အလုံးစုံသော ရုပ်နှစ်နှစ်ပါးတို့သည် အသုဘ-မတင့်တယ်ဟူသည်-

၁။ မနှစ်မြို့ဖွယ် ရှိ၏

၂။ မကောင်းသော အနံ့ရှိ၏

၃။ စက်ဆုပ်ဖွယ်ဖြစ်၏

၄။ ရွံ့ရှာဖွယ် ဖြစ်၏

၅။ တန်းဆာမဆင်ခြင်းဖြင့် မတင့်တယ်တတ်

၆။ အဆင်းအားဖြင့် မလှ။

၂။ သူတစ်ပါးကို ရှုမှတ်ခြင်း

ယောဂီသည် အာရုံတိုင်းကို ရုပ်+ နာမ်သဘာဝဟု ရှုမှတ်ဖန်များလာ သည့်အခါ- မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို “လူ၊ ကျားမ”ဟု သဏ္ဍာန်တစ်ခုအနေဖြင့် မမြင်တော့ပဲ၊ ကိရိယာများစွာမှ အထောက်အပံ့ပေးထားသော စက်ရုပ်တစ်ခု လို၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခုလို ထင်မြင်လာတတ်၏။ ထို့အတူ သူတစ်ပါး၏ ခန္ဓာကိုယ် တွင်လည်း ရှုမှတ်ဖို့ရန် လိုအပ်လှ၏။ မဖြစ်မနေလိုအပ်၏။ အဘယ်ကြောင့် နည်းဟူမူ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုမှတ်စဉ်တွင် မထင်ရှားသော အချို့သော တရားတို့သည် သူတစ်ပါးခန္ဓာကို ရှုမှတ်လိုက်သည့်အခါ ထင်မြင်လာတတ်၏။ ရှုမှတ်ပုံကား-

ထိုယောဂီသည် ရှေ့ဦးစွာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ကြည့်ရှုကာ-

- ❖ **ရုပ်အားဖြင့်** ဓာတ်လေးပါး၊ မျက်စိ နား နှာခေါင်း လျှာ ကိုယ် နှလုံး(အကြည်) တို့ရှိကြောင်း ရှုမှတ်ပါ။ (တစ်ချိန်တည်းမှာ ရုပ် (၁၀)ပါးလုံးကို ရှုမှတ်ပါ)။
- ❖ **နာမ်အားဖြင့်** အာရုံကို ဖမ်းယူတတ်သော (အသိစိတ်) ဝိညာဏ်၊ ခံစားတတ် သော ဝေဒနာ၊ အမှတ်ပြုတတ်သော သညာ၊ ပြုပြင်သုံးသပ်တတ်သော (အာရုံကိုအထူးသိရန် အားစိုက်နေသော) သင်္ခါရဟူသော နာမ်တရား လေးပါးတို့ကို- တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ရှုမှတ်ရပါမည်။

မှတ်ချက်။ ။သူတစ်ပါးခန္ဓာကိုရှုမှတ်၏ဟူသည် ထိုသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ လက်ရှိ ခံစားချက်၊ လက်ရှိ ဖောက်ပြန်နေသော ရုပ်တရားတို့ကို ခန့်မှန်းရှုရသည့် အနေအထားမဟုတ်။ ခန္ဓာတစ်ခုတွင် ပါဝင်သမျှ ရှိသမျှ ရုပ်အပေါင်း နာမ်အပေါင်း ကိုအာရုံပြုကာ ရှုမှတ်ခြင်းပင်တည်း။

၃။ သမာဓိမဂ္ဂင် သုံးပါးကို ပွားများဖြည့်ဆည်းခြင်း

- ❖ သမ္မာဝါယာမ။ ။တရားရေးနှင့်စပ်သော အားထုတ်မှု (ဝီရိယ)။
- ❖ သမ္မာသတိ။ ။တရားရေးနှင့်စပ်သော အောက်မေ့အမှတ်ရမှု။
- ❖ သမ္မာသမာဓိ။ ။တရားရေးနှင့်စပ်သော တည်ကြည်မှု။

ရှုမှတ်လိုစိတ် နည်းပါးလာခြင်း။ ။ယောဂီသည် တရားရှုမှတ်အားထုတ်ရန် ပျင်းရိ လာခြင်းသည် သမ္မာဝါယာမ နည်းပါးလာခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ် တရားရှုမှတ် အားထုတ်နေစဉ် ရုပ်နာမ်ဖော်ပြနေမှုကို အားစိုက်ရှုမှတ်မှုမလုပ်ပဲ တည်ငြိမ်စွာနေလိုစိတ်၊ အနည်းငယ် ဉာဏ်ထင်ရုံမျှ ရှုမှတ်လိုစိတ်များသာ ဖြစ်နေခြင်းသည်လည်း သမ္မာဝါယာမ နည်းပါးလာခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ထိုကဲ့သို့ ရှုမှတ်လိုစိတ်နည်းပါးနေခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးရန် သံဝေဂဉာဏ် လိုအပ်၏။ ဘဝနှင့်ပတ်သက်သော သံဝေဂဉာဏ်၊ သံသရာနှင့်ပတ်သက်သော သံဝေဂဉာဏ် လိုအပ်၏။

ပစ္စုပ္ပန်-သံဝေဂဉာဏ်။ ။ယခုကဲ့သို့ ကျန်းမာရေး ကောင်းတုန်းလေး တရားအားထုတ်ဖို့ရန် အကောင်းဆုံးသောအချိန် ဖြစ်၏။ ကျန်းမာရေး ဖောက်ပြန်မှဆိုလျှင် အားထုတ်ဖို့မလွယ်ကူတော့ချေ။ တရားပြမည့်ဆရာရှိ တုန်းလေး၊ မိမိမှလည်း အားထုတ်နိုင်တုန်းလေး၊ အချိန်လည်းပေးနိုင် တုန်းလေး အားထုတ်ထားမှ တော်ရာကျမည်။ ယခုထက် ကောင်းသော အချိန်မျိုး နောင်တွင်ရှိလာဖို့ မလွယ်ကူ။ “လသာတုန်း ဗိုင်းငင်ရမည်သာ ဖြစ်၏။”

သံသရာ-သံဝေဂဉာဏ်။ ။တရားမရှိပဲ တရားအသိမပါပဲ သေဆုံးရလျှင် ယခုဘဝတွင် ဘာကောင်ပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ နောင်ဘဝတွင် ငရဲသား ဖြစ်သွားနိုင်

၏။ တိရစ္ဆာန်ကောင်၊ တစ္ဆေသရဲ(ပြိတ္တာ)ကောင် ဖြစ်သွားနိုင်၏။ သို့သော်လည်း ခဏလေး အားထုတ်လိုက်ခြင်းသည် ကြီးမားစွာသော ဆင်းရဲများကို ပယ်ရှားနိုင်၏။ တရားအသိသည် သံသရာကို တိုအောင်-ကျွဲအောင် လုပ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ဝီရိယကိုအားတင်ကာ အားထုတ်လိုက်ဖို့ မိမိစိတ်ကို တွန်းအားပေးရမည်။

သတိအားနည်းခြင်း။ ။ယောဂီသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော သဘာဝများကို ရှုမှတ်ဖို့ မေ့နေတတ်ပြီး၊ ပေါ်လာသမျှ အာရုံနှင့်ပေါင်းကာ မျောပါသွားတတ်၏။ အာရုံနောက်သို့လည်း လိုက်ပါသွားတတ်၏။ သမ္မာသတိ နည်းပါး နေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ သတိမရှိခြင်းပင်ဖြစ်၏။

ထိုကဲ့သို့ သတိနည်းပါးလာမှုကို မြှင့်တင်ပေးရန် အလေ့အကျင့် တစ်ခုကို ပြုလုပ်ရမည်။ ဤအလေ့အကျင့်သည် အာနာပါန-ကသိုဏ်းစသည် များကိုရှုမှတ်ကာ သတိအားကောင်းအောင် မပြုလုပ်နိုင်သူအဖို့ အထောက် အပံ့ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်လိမ့်မည်။ ထိုအလေ့အကျင့်မှာ မိမိခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားတိုင်း လိုက်သိနေခြင်းပင်ဖြစ်၏။

ယောဂီသည် ထိုအလေ့အကျင့်ကို တစ်နေ့လျှင် မနက် (၅)မိနစ်ခန့်၊ နေ့ခင်း (၅) မိနစ်ခန့်၊ ည (၅) မိနစ်ခန့် အနည်းဆုံး လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ကိုယ်လုံး အပေါ်မှစီးကြည့်၍မြင်သလိုမျိုး မြင်နေပါ။ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားတိုင်း သိနေပါ။ လှုပ်ရှားပုံ အနေအထားမျှ သိနိုင်လျှင် လုံလောက်၏။ ခေါင်းလှုပ်ရင် ခေါင်းမှ လှုပ်နေပြီဟုသိပါ။ လက်လှုပ်ရင် လက်မှ လှုပ်ရှားနေသည်ဟု သိပါ။ ရုပ်နာမ် ခွဲခြားဖို့ မလိုပါ။ မိမိသွားလာလှုပ်ရှားသမျှ

(၅) မိနစ်အတွင်း CCTV ဖြင့် ဖမ်းကြည့်နေသကဲ့သို့ မြင်ယောင်နေပါ။
တစ်ပတ်အတွင်း သတိအားကောင်း လာပါလိမ့်မည်။

စိတ်ကို ငြိမ်သက်စွာ မထားနိုင်ခြင်း။ ။ယောဂီသည် စိတ်ကို တစ်နေရာ တည်းမှာ ငြိမ်သက်စွာ မထားနိုင်ပဲ၊ ဟိုရောက်ဒီရောက် ရောက်နေလျှင် သမ္မာသမာဓိ နည်းနေသည်၊ သမာဓိမရှိဟု ဆိုရပေမည်။

ထိုကဲ့သို့ သမာဓိ-စိတ်တည်ငြိမ်မှု နည်းပါးလာမှုကို မြှင့်တင်ပေးရန် အလေ့အကျင့်ကောင်း တစ်ခုကို ပြုလုပ်ရပေမည်။ ဤအလေ့အကျင့်သည် အာနာပါန-ကသိုဏ်းစသည်များကို ရှုမှတ်ကာ သမာဓိအားကောင်းအောင် မပြုလုပ်နိုင်သူအဖို့ အထောက်အပံ့ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်လိမ့်မည်။ ထိုအလေ့ အကျင့်မှာ တစ်နေရာရာမှာ အေးဆေးစွာထိုင်ပြီး ဘယ်အကြောင်းအရာကိုမှ တွေးတောခြင်း မပြုပဲ (၅) မိနစ်၊ (၁၀) မိနစ်ခန့် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခြင်း အတတ်ပညာပင် ဖြစ်၏။ တစ်နေ့လျှင် (၂) ကြိမ် (၃) ကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့် နိုင်လျှင် ပိုကောင်းလှပါသည်။ လောကအတွက်ရော လောကုတ္တရာအတွက် ရော တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

လေ့ကျင့်နည်းအကျဉ်းမှာ-

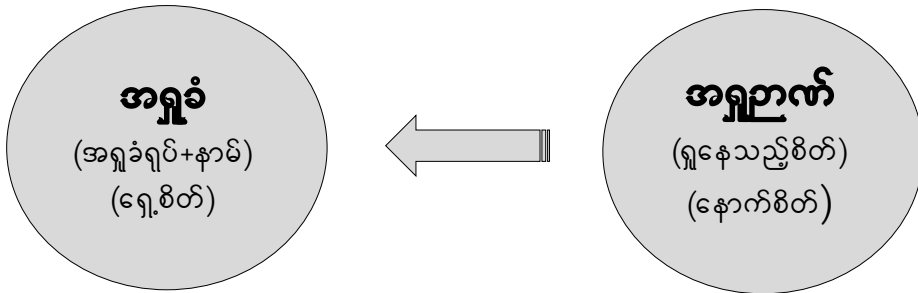
- ယောဂီသည် ထိုင်ခုံမှာဖြစ်စေ၊ ကြမ်းပြင်မှာဖြစ်စေ သက်တောင့်သက် သာ နေရာယူလိုက်ပါ။
- သား/သမီးအာရုံ စီးပွားရေးအာရုံ လူမှုရေး နိုင်ငံရေးအာရုံတို့သည် ထိမိသူတိုင်းကို ပူလောင်စေတတ်၏ဟု ခံယူထားလိုက်ပါ။

- မျက်စိကို ခဏမှိတ်လိုက်ပါ။ (ဖွင့်မည်ဆိုလျှင်လည်း (၃) မိနစ် လောက်မှ ပြန်ဖွင့်ပါ)။
- လေကို ဗိုက်ပြည့်အောင် ရှည်ရှည်ရှူသွင်း/ရှည်ရှည်ပြန်ထုတ် ပြုလုပ်နေပါ။ (၁၀) ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်နေပါ။
- အတွေးများကို ထွက်လေနှင့် စွန့်ပစ်သလို လုပ်ကြည့်ပါ။ အတွေး ဟူသမျှ ကောင်းတာရော မကောင်းတာရော ဘေးမှာ ပုံချထားလိုက် ပါ။ ဦးနှောက်ထဲမှ ခဏထုတ်ထားလိုက်ပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အားမရှိသလို နေလိုက်ပါ။ စိတ်ကို လျော့ချလိုက်ပါ။
- ငြိမ်သက်စွာ ၁၀ မိနစ်ခန့် နေကြည့်ပါ။ (ထိုထက်အလွန်နေကြည့်ပါ)။

စာပေထဲတွင် ဤကဲ့သို့ တွေ့ရ၏။ (အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ တ-တွဲ၊ မြန်-နာ ၃၃၄)

- အကြည်သူသည် စိတ်ကိုငြိမ်းအေးစေသော သမထရ၏။ ဝိပဿနာပညာကို မရ။ ထို့သူသည် သမထ၌တည်၍ ဝိပဿနာအလိုငှါ အားထုတ်သင့်၏။
- အကြည်သူသည် စိတ်ကိုငြိမ်းအေးစေသော သမထကိုမရ။ ဝိပဿနာပညာကို ရ၏။ ထို့သူသည် ဝိပဿနာ၌တည်၍ သမထအလိုငှါ အားထုတ်သင့်၏။
- အကြည်သူသည် စိတ်ကိုငြိမ်းအေးစေသော သမထကိုလည်းမရ။ ဝိပဿနာ ပညာကိုလည်းမရ။ ထို့သူသည် လွန်ကဲသောအလို၊ အားထုတ်မှု၊ ဝီရိယ၊ အလွန်အားထုတ်မှု၊ မဆုတ်မနစ်အားထုတ်မှု၊ အောက်မေ့မှုသတိ၊ ဆင်ခြင် ဥာဏ်ပညာတို့ကို ပြုသင့်၏။
- အကြည်သူသည် စိတ်ကိုငြိမ်းအေးစေသော သမထကိုလည်းရ၏။ ဝိပဿနာ ပညာကိုလည်းရ၏။ ထို့သူသည် ထိုထက်အလွန် အာသဝေါတရားတို့ ကုန်ရန် အလိုငှါ အားထုတ်သင့်၏။

၄။ အရှုဉာဏ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း



အရှုဉာဏ်၏ ရုပ်နာမ်တစ်စုံ

- နှလုံး-မနောဓာတ် (စိတ်အကြည်) နှင့် + ရှေ့မှပေါ်နေသော အရှုခံ ရုပ်နာမ်အာရုံ။
- ထိုနှစ်ခုထိခြင်းကြောင့် ရှုမှတ်သည့် သင်္ခါရဦးစီးသောနာမ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

✿ တရားရှုမှတ်သည့်အခါ- “အရှုဉာဏ်-အရှုခံ” ဟုနှစ်မျိုးရှိ၏။ ထိုတွင် အရှုဉာဏ်ကို အထူးစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်၏။

✿ ဥပမာ- ထင်းခုတ်သမားသည် ထင်းခုတ်ရင်း ဓားကို အမြဲတစေ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်၏။ ထင်း၏ပြတ်တောက်မှု မပြတ်တောက်မှုတို့ကိုသတိထားပြီး၊ ဓားထက်မြက်မှု/မထက်မြက်မှုကို သိ၏။ ဓားထက်မြက်မှုမရှိသော် ဓားကိုသွေး၏။ (ထင်းခုတ်- ထင်းမပြတ်- ဓားသွေး)

✿ ထိုအတူ- ယောဂီသည် ရှုမှတ်နေရင်း (ထင်းခုတ်မှု)၊ ရုပ်နာမ်သိမြင်မှု မထင်မရှား ဖြစ်လာလျှင် (ထင်းမပြတ်မှု)၊ အရှုဉာဏ်ကို ပြန်လည်သတိထားရပါမည် (ဓားသွေးမှု)။

✿ မည်သို့ အရှုဉာဏ်ကို ထက်မြက်အောင် ပြုလုပ်ရမည်နည်း- တရားထိုင်နေစဉ်အတွင်း ဟူမူ- ရုပ်နာမ်ရှုမှတ်နေမှုကို ခဏရပ်နားကာ အာနာပါနသော်၎င်း၊ မိမိပိုင်

နိုင်စွာ ရှုမှတ်နိုင်သော တစ်ခြားသော သမထတစ်ခုခု ကိုသော်၎င်း၊ အချိန် အနည်းငယ်ပေးကာ ရှုမှတ်မှု ပြုလုပ်လိုက်ပါ။

အရှုဉာဏ်(ဓား)တွင် အောက်ပါစွမ်းရည်များ ဖြည့်ဆည်းပေးထားရပါမည်-

- ပဿတိ- စိတ်ကို ငြိမ်းအေးစွာထားခြင်း၊
 - သမာဓိ- တည်ကြည်စွာ ရှုနိုင်ခြင်း၊
 - ဥပေက္ခာ- ဖြစ်လိုမှု/မဖြစ်လိုမှုမရှိပဲအညီအမျှရှုနိုင်ခြင်း၊
- } ငြိမ်းအေးစွာထား
-
- သတိ- အာရုံပေါ်သမျှ သိခြင်း၊
- နိုးကြားစွာထား
-
- ပညာ- ရုပ်နာမ်ခွဲခြားနိုင်သည့်ဉာဏ် (ကြိုတင်လေ့လာ)
 - ဝီရိယ- ရှုမှတ်လိုစိတ် ရှိခြင်း၊
 - ပီတိ- ပျော်ရွှင်နှစ်သက်စွာ ရှုမှတ်ခြင်း၊
- } ကြည်လင်စွာထား

ဆိုလိုသည်မှာ ယောဂီသည် အရှုဉာဏ်ကို ကင်းစောင့်ကဲ့သို့ နိုးကြားစွာထားပြီး၊ ငြိမ်းအေးခြင်းလည်း မများ၊ ကြည်လင်ခြင်းလည်း မများ၊ ထိုနှစ်ခု ညီမျှစွာ ထားလျက်၊ (ငြိမ်းအေးကြည်လင်ခြင်းမျှဖြစ်စေလျက်) ရှုမှတ်ရပါမည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဘုရား တရား သံဃာကို ယုံကြည်ခြင်း၊ အားစိုက်အားထုတ်ခြင်း၊ အမူအရာတိုင်းသတိရှိခြင်း၊ တည်ကြည်ခြင်း၊ ရုပ်နာမ်ကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်သောဉာဏ်ပညာရှိခြင်းဟူသော ဗိုလ်(၅)ပါးကို အရှုဉာဏ်တွင် ဖြည့်စွက်ထားရပါမည်။

၅။ ဣန္ဒြေနှင့် တရားတိုးတက်ရေး

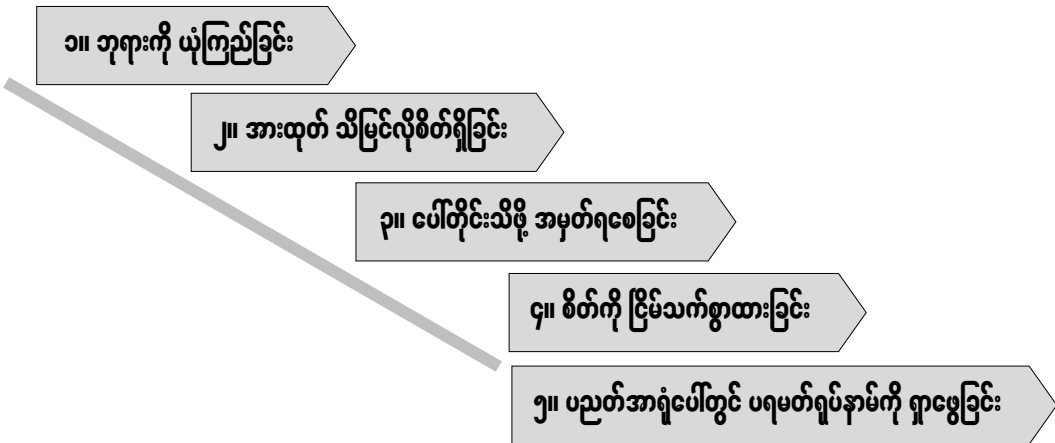
ဣန္ဒြေဟူသည် အလုပ်တစ်ခုကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဟူသော အဓိပ္ပါယ်ကို ဆောင်၏။ ပေါ့ပေါ့ ပျက်ပျက်မဟုတ်ပဲ တကယ့် အားစိုက် ခွန်စိုက် ပြုလုပ်ရမည့်တရားဟုလည်း အဓိပ္ပါယ်ရ၏။ ထိုတရား(၅)မျိုးမှာ-

- **သဒ္ဓါဇ္ဈာန်**။ ။မြတ်စွာဘုရား၏ ဗောဓိဉာဏ်ကို ယုံကြည်ခြင်း။
(မိမိကိုယ်ကိုလည်း ယုံကြည်မှုရှိခြင်း)
- **ဝီရိယိဇ္ဈာန်**။ ။မသိသေးသော ရုပ်နာမ်ကို သိအောင်အားထုတ်ခြင်း၊ မပယ်ရသေးသော ကိလေသာတို့ကို ပယ်နိုင်အောင် လုံ့လစိုက်ခြင်း။ တရားတိုးတက်ရေးအတွက် အမြဲအားထုတ်ခြင်း၊ အမြဲလုံ့လပြုခြင်း။ ရုပ်နာမ် သိမြင်ရေးဟူသော တာဝန်ကို ဂရုတစိုက် ထမ်းဆောင်ခြင်း။
- **သတိဇ္ဈာန်**။ ။ဖြစ်ပေါ်သမျှ သတိရှိပြီး သိနေခြင်း။ ထက်မြက်သောပညာနှင့် ယှဉ်သော သတိရှိနေခြင်း။ ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ပညာဖြင့် မလွတ်တမ်း သိနေခြင်း။
- **သမာဓိဇ္ဈာန်**။ ။နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်လျက် တည်ကြည်မှု “သမာဓိ”ကို ရအောင် အားစိုက်ခြင်း။ စိတ်၏ အာရုံတစ်ခုတည်း၌ တည်ကြည်မှု “ဧကဂ္ဂတာ” ကိုဖြစ်စေဖို့ အားစိုက်ခြင်း။ စိတ်ကို ငြိမ်သက်စွာ ထားနိုင်ခြင်း။
- **ပညီဇ္ဈာန်**။ ။ပညာရှိခြင်း။ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို သိမြင်နိုင်သော မြတ်သောပညာနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။ ရုပ်နာမ်၏ သဘောတရားများကို ထွင်းဖောက်သိမြင်နိုင်ခြင်း။ ရုပ်နာမ်ကို ထိုးထွင်းကာ သိမြင်နိုင်ခြင်း။

မှတ်ချက်။ ။အထက်ပါ (၅)ပါးကို ဗလ-ဗိုလ်ဟုလည်းခေါ်၏။ ဗိုလ်ဟူသည် အစွမ်း၊ ခွန်အား၊ စွမ်းပကား၊ မြဲမြံခိုင်ခံ့တည်တံ့သောတရားဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။

ထို့ကြောင့် ယောဂီတို့သည် အထက်ပါတရားများကို အားဖြည့်အောင် ဖြည့်ဆည်းထားရမည်။

ထိုထိုသဘောများကို အောက်ပါကဲ့သို့ လွယ်ကူစွာ မှတ်သားနိုင်၏-



ပုဂ္ဂိုလ်အားဖြင့် ရှောင်ရှားရန် -

- ဘုရား တရား သံဃာအပေါ် ယုံကြည်မှုကင်းသောသူကို ရှောင်ခြားရမည်။
- ပျင်းရိသောသူကို ရှောင်ရှားရမည်။
- သတိလက်လွတ်နေသောသူကို ရှောင်ရှားရမည်။ (တရားမလုပ်သူကို ရှောင်ရှားရမည်)။
- စိတ်သမာဓိမရှိသောသူကို ရှောင်ရှားရမည်။ (တည်ငြိမ်မှုမရှိသောသူကို ရှောင်ရှားရမည်)။
- ပညာနည်းသောသူကို ရှောင်ရှားရမည်။

ဣန္ဒြေတို့ ထက်သန်သောကြောင့် တရားမြန်မြန် သိမြင်ကြကုန်၏။

ဣန္ဒြေတို့ နှံ့ခြင်းကြောင့် တရားနွေးကွေးစွာ သိမြင်ကြကုန်၏။

၆။ လောကမျက်စိဖြင့် သိသမျှ အမှားသာ

ယောဂီသည် လောကီအမြင်ဖြင့် မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ တွေ့ထိသမျှ၊ တွေးသမျှတို့သည် အမှားများသာဖြစ်၏ဟု သတ်မှတ်ထားပါ။ စိတ်မှ ပြုပြင်ဖန်ဆင်းထားသော သင်္ခါရလောကသာ။ စိတ်အစွဲမှ ခံယူတည်ဆောက်ထားသော ဥပါဒါန်လောကသာဟု သတ်မှတ်ထားပါ။ စင်စစ် တရားအသိမပါသော အသိများ၊ သတ်မှတ်ချက်အားလုံးများတို့သည် အမှားသာဖြစ်ချေတော့၏။

- “ပန်း/လူ/သစ်ပင်”ဟု မြင်နေခြင်းသည် စိတ်မှ ပြုပြင်ဖန်ဆင်းထားသော သင်္ခါရလောကသာ၊ စိတ်အစွဲမှ ခံယူတည်ဆောက်ထားသော ဥပါဒါန်လောကသာ ဖြစ်၏။
- “လူသံ၊ ကားသံ၊ တရားသံ”ဟု ကြားနေခြင်းသည် စိတ်မှ ပြုပြင်ဖန်ဆင်းထားသော သင်္ခါရလောကသာ၊ စိတ်အစွဲမှ ခံယူတည်ဆောက်ထားသော ဥပါဒါန် လောကသာဖြစ်၏။
- “နာတယ်၊ ထုံတယ်၊ မာတယ်၊ ပျော့တယ်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်”ဟု တွေ့ထိနေခြင်းသည် စိတ်မှ ပြုပြင်ဖန်ဆင်းထားသော သင်္ခါရလောကသာ၊ စိတ်အစွဲမှ ခံယူတည် ဆောက်ထားသော ဥပါဒါန် လောကသာ ဖြစ်၏။
- စင်စစ် တရားအမြင်မပါသော မြင်/ကြား/နမ်းရှု//ရသာသိ/ တွေ့ထိ /တွေးတောခြင်းအားလုံးတို့၏ ခံယူချက် သတ်မှတ်ချက်များသည် အမှားများသာ ဖြစ်၏။

ထိုအမှားမှလွတ်အောင် ယောဂီသည် မြင်သမျှ ကြားသမျှ တွေ့ထိသမျှ တွေးတောသမျှ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို မြင်အောင် ကြည့်ရှုရမည်။

မြင်သမျှ/ ကြားသမျှ/ တွေ့ထိသမျှ/ တွေးသမျှအားလုံး အမှားများ
သာဟု ခံယူထားခြင်းသည် ရုပ်နာမ်ရှုမှတ်ဖြစ်ဖို့ အားကြီးသောအထောက်
အပံ့ကို ဖြစ်စေမည်။

၇။ ပညတ်များ အကြောင်း

ပညတ်ဟူသည် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ အမည်နာမ၊ အတိုင်းအတာ၊

တရားအားထုတ်ဖန်များလာသော် ယောဂီ၏ဉာဏ်အမြင်တွင် အောက်ပါ အစွဲများ၊ လွဲမှားသော အထင်အမြင်များ ကင်းပျောက်လာပါလိမ့်မည်။

သမူဟပညတ် (တစ်ခုတည်း တစ်ဦးတည်းဟူသော အထင်အမြင်)

သန္တတိယနု-တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်း(တစ်ခုတည်း)သော ဖြစ်စဉ်

- ✿ ဓာတ်လေးပါးတို့၏လုပ်ငန်းကြောင့် တည်တံ့နေသော ရုပ်တုံးကြီးသည် အမြဲ ကြီးရင့်ပြောင်းလဲနေကြ၏။ ထို့ကြောင့် မနေ့ကတည်ရှိသော ခန္ဓာကိုယ်အထည်ခြပ်ကြီးသည် ယခုခန္ဓာကိုယ် အထည်ခြပ်ကြီးမဟုတ်။
- ✿ ထိုကိုမှီကာဖြစ်ပေါ်နေသော “နာကျင်၊ ပူအေး၊ တွန်းကန်ခြင်း”စသော လက္ခဏာတို့သည်လည်း “ပေါ်ပျောက်-ပေါ်ပျောက်”ဖြစ်နေကြ၏။ မနေ့က ဖြစ်သောနာကျင်မှုသည် ယခုနာကျင်မှု မဟုတ်တော့ချေ။
- ✿ “သိမှု၊ ခံစားမှု၊ အမှတ်နိမိတ်ပြုမှု၊ ပြုပြင်မှု”ဟူသော နာမ်တရားလေးပါးတို့သည် ပေါ်သမျှအဖတ်မတင်၊ ကွယ်ပျောက်နေလေကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် မနေ့ကဖြစ်သော ခံစားမှုသည် ယခုခံစားမှုမဟုတ်။ ခံစားမှုနာမ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော ရုပ်ခန္ဓာသည် အမြဲပြောင်းနေသည်ဖြစ်ရကား ထိုကိုမှီနေသော ခံစားမှုတို့မှာ ပြောဖွယ်မရှိ၊ ပြောင်းနေကြတော့သည်သာ။
- ✿ ထို့ကြောင့် ဤရုပ်နာမ်ခန္ဓာသည် တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းမဟုတ်၊ တစ်ခဲနက်သော ဖြစ်စဉ်မဟုတ်။ များစွာသော ရုပ် (၂၈-ပါး)၊ နာမ် (၅၂-ပါး)တို့ စုပေါင်း လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။

ကိစ္စယန-လုပ်ငန်းကိစ္စအားဖြင့် တစ်ခဲနက်သော ဖြစ်စဉ်

- ❖ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက် သွားလာနေသည်မဟုတ်၊ လှုပ်ရှားနေသည် မဟုတ်၊ တည်တံ့နေသည်မဟုတ်။ ဓာတ်လေးပါးတို့၏ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကိစ္စကြောင့် ရုပ်တုံးခန္ဓာကိုယ် တည်တံ့နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။
- ❖ မျက်စိ၊ နား၊ စသောအကြည်တို့၏ လုပ်ငန်းကိစ္စကြောင့် စိတ်သည် အပြင်သို့ရောက်သွားခြင်းသာ။ တစ်စုံတစ်ဦး၏ စွမ်းအားကြောင့် လုံ့လ ကြောင့်မဟုတ်။
- ❖ အာရုံ၏ ရှေ့သွားဖြစ်ခြင်းလုပ်ငန်းကိုလုပ်သော ဝိညာဏ်၊ အာရုံ၏ အရသာကို ခံစားတတ်သောဝေဒနာ၊ အမှတ်နိမိတ်ပြုတတ်သော သညာ၊ အာရုံကို အားထုတ်တတ်သော သင်္ခါရတို့၏ လုပ်ငန်းကြောင့် နှစ်ဟူသော အသိတရားတစ်စုံ ဖြစ်နေသည်သာ။ တစ်ခုတည်း တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်။

အာရမ္မဏယန-တစ်စိတ်တည်း၊ တစ်နာမ်တည်းဟု ယူခြင်း

- ❖ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ တွေးတောတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်တို့သည် တစ်ခုတည်း တစ်နာမ်တည်းမဟုတ်၊
- ❖ “ဝိညာဏ်ဟူသော သိမှု၊ ဝေဒနာဟူသော ခံစားမှု၊ သညာဟူသော မှတ်သားမှု၊ သင်္ခါရဟူသော အားထုတ်မှု”တို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ တာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်ကြသောကြောင့် စိတ်(နာမ်)ဟူသော အရာတစ်ခု ဖြစ်ပေါ် နေခြင်းသာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် တစ်စိတ်တည်း တစ်နာမ်တည်းမဟုတ်။
- ❖ ထိုထိုနာမ်တရားတို့သည် မျက်စိစသည်နှင့် အဆင်းစသည်တို့ ထိသော် ထွက်ပေါ်လာ၏။ ထိခြင်းမရှိသော် ပျက်စီး ပျောက်ကွယ်သွားကြလေ၏။

သက်တမ်းအားဖြင့် အလွန်တိုတောင်း၏။ ထို့ကြောင့် တစ်စိတ်တည်း တစ်နာမ်တည်း မဟုတ်။

ဝေါဟာရပညတ် (နာမပညတ်) အမည်တပ်ခြင်း

- ✦ အမှန်စင်စစ် ဓာတ်လေးပါးတို့၏ လုပ်ငန်းကိစ္စကြောင့် တည်တံ့နေသော ရုပ်ခန္ဓာသာဖြစ်၏။ မျက်စိ စသည်တို့၏ မြင်ခြင်း ကြားခြင်းကိစ္စကို ဆောင်ရွက်နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ဝိညာဏ် ဝေဒနာစသည်တို့၏ လုပ်ငန်းကြောင့်သာ ပြုမူလုပ်ရှားနေကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။ တစ်စုတည်း မဟုတ်။
- ✦ ထိုကို တစ်စုတည်းဟုထင်မှတ်ပြီး ပုံသဏ္ဍာန်ကို အဟုတ်ထင်ကာ “မောင်နီ၊ မဖြူ” ဟု သတ်မှတ်ကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။

သဏ္ဍာနပညတ် (ပိန်-ရှည်-ဝ စသည့်အသွင်သဏ္ဍာန် ပညတ်)

- ✦ အမှန်စင်စစ် ဓာတ်လေးပါးတို့၏ လုပ်ငန်းကိစ္စကြောင့် တည်တံ့နေသော ရုပ်ခန္ဓာသာဖြစ်၏။
- ✦ ထိုကို တစ်စုတည်းဟုထင်မှတ်ပြီး ပုံသဏ္ဍာန်ကို အဟုတ်ထင်ကာ “ပိန်၏ ဝ၏ ရှည်၏ ပု၏” စသည်ဖြင့် သမုတ်ကြ၏။

သန္တတိပညတ် (သက်တမ်းအားဖြင့် တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းဟူသောပညတ်)

- ✦ အမှန်စင်စစ် ဓာတ်လေးပါးတို့၏ လုပ်ငန်းကိစ္စကြောင့် တည်တံ့နေသော ရုပ်ခန္ဓာသည် အမြဲမပြတ် ကြီးရင့် ပြောင်းလဲနေကြ၏။ ငယ်ငယ်က ဖြစ်ခဲ့သော ကိုယ်ကာယသည် ယခုကိုယ်ကာယမဟုတ်တော့ချေ။ ပြောင်းကုန်ပြီ၊ ကြီးရင့်ကုန်ပြီပင်ဖြစ်၏။

- ❖ ထိုထိုရုပ်ကိုမှီကာ ဖြစ်ပေါ်နေသော နာမ်တရားတို့သည်လည်း မျက်စိ စသည်နှင့် အဆင်းစသည့်တို့ ထိမှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ အဆင်းစသည် မရှိလတ်သော် ထိုနာမ်တရားတို့သည်လည်း မရှိသည်သာ။ ဖြစ်လာပြန် တော့လည်း ယခုဖြစ် ယခုပျက်သည့် သဘောရှိ၏။
- ❖ ထိုကို မှားသောအမြင်ဖြင့် “တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါသေ၊ ငါတော့ဖြင့် အသက် (၃၅) နှစ်ရှိပြီ၊ ငါကတော့ဖြင့် အသက် (၄၀) ရှိပြီ” ဟု ထင်မြင်ယူဆနေခြင်း ပင်ဖြစ်၏။
- ❖ စင်စစ် ရုပ်ခန္ဓာကြီးကလည်း စက္ကန့်တိုင်းမှာ ပြောင်းလဲနေကြ၏။ ပျက်စီးနေ ကြ၏။ နာမ်တရားတို့သည်လည်း စက္ကန့်တိုင်းမှာ ပျောက်ဆုံး ပျက်စီးနေကြ ၏။

၈။ နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်အပ်သောစိတ်ကို ထားပါ

ယောဂီသည် နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်အပ်သော စိတ်ကို ထားရှိရပါမည်။ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ချင်သော စိတ်ကို မွေးမြူရမည်ဟု ဆိုလို၏။

သို့သော်လည်း နိဗ္ဗာန်နှင့်ပတ်သက်၍ အမြင်မမှားဖို့ အရေးကြီးသေး၏။ နိဗ္ဗာန်ကို ဘုံဌာနတစ်ခု၊ ဘာမှမရှိတဲ့နေရာဌာနတစ်ခုအဖြစ် ယူဆထားသော် ယောဂီသည် ထိုနိဗ္ဗာန်သို့ သွားချင် ရောက်ချင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ တကယ်တော့ ယောဂီထင်ထားသော နိဗ္ဗာန်သည် မရှိ။ ဘုရားရှင်လည်း ထိုကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်မျိုးကို ရောက်အောင်လုပ်ဖို့ မတိုက်တွန်းခဲ့ပေ။

စင်စစ် နိဗ္ဗာန်ဟူသော အဓိပ္ပါယ်မှာ “နိ+ ဗာန” - (ဗာန၏ မူရင်းပုဒ်မှာ ဝါန ဖြစ်၏) ဟူသောပုဒ်မှ ဆင်းသက်လာပြီး၊ “နိ-မရှိခြင်း၊ ဝါန-ပူပင်စေတတ် နှိပ်စက်စေတတ်သော တဏှာ” ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ “နိဗ္ဗာန- ပူပင်မှုမရှိခြင်း” ဟု ဆိုလိုသည်။ “အပူကင်းရာအရပ်” ပင် ဖြစ်၏။

ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေရှိသော် ဆင်းရဲစေ၏။ “ဝဋ်ခံနေရသည့်အတိုင်းသာ ဖြစ်ပါရောလား။ ဒဏ်ခတ်ခံနေရတဲ့အတိုင်းသာ ဖြစ်ပါရောလား။ အမြဲမပြတ် တရစပ် ပျက်စီးနေကြပါရောလား” ဟု ထင်မြင်ပြီး/ ငြီးငွေ့ပြီး၊ “ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေမရှိရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ၊ အရမ်းအေးချမ်းမှာပဲ” ဟု စိတ်ထားရှိရ ပါမည်။ ထိုသို့ စိတ်ထားရှိခြင်းကိုပင် နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်အပ်သောစိတ်ကို ထားရှိသည်ဟု ခေါ်ဆို၏။

၉။ အတိတ်အာဂတ်ပစ္စုပ္ပန်-အတိတ်အာဂတ်ပစ္စုပ္ပန်

အတိတ် အာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်အားဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း

မြင်ပြီး၊ ကြားပြီး၊ တွေ့ထိပြီး၊ တွေးတောပြီး၊	မြင်ဆဲ၊ ကြားဆဲ၊ တွေ့ထိဆဲ၊ တွေးတောဆဲ၊	မြင်မည့်၊ ကြားမည့်၊ တွေ့ထိမည့်၊ တွေးတောမည့်၊
ပျက်စီးသွားခဲ့ကြပြီ၊ ဘာမှကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ၊ ကု/အကုသိုလ်နှင့် အချက်အလက်များသာ ကျန်ရစ်ခဲ့၏။	ပျက်စီးနေဆဲ၊ ဘာမှမကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ၊ ကု/အကုသိုလ်နှင့် အချက်အလက်များသာ ကျန်နေဆဲ။	ပျက်စီးသွားလိမ့်မည်။ ဘာမှကျန်ရစ်ခြင်းရှိမည် မဟုတ်၊ ကု/အကုသိုလ်နှင့် အချက်အလက်များသာ ကျန်ရစ်မည်။

အတိတ် အာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်မှ နိဗ္ဗိဒ္ဓဉာဏ်သို့

အတိတ်မှ မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ တွေ့ထိသမျှ၊ တွေးတောသမျှ ပျက်စီးသွားကြပြီးပြီ၊ ဘာမှ ကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ။ အာဂတ်တွင် မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ ထိုအတိုင်းသာ ပျက်စီးသွားကြလတံ့။ ယခုလက်ရှိတွင် မြင်နေခြင်း၊ ကြားနေခြင်း၊ တွေ့ထိနေခြင်း၊ တွေးတောနေခြင်းတို့သည်လည်း ပျက်စီးနေကြ၏။

“ဘာမှလည်း အဖတ်မတင်၊ ဘာမှလည်း အရာမရောက်၊ လုပ်သမျှ ရေပေါ်စာရေးနေသလိုပါရော့လား” ဟု နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ကြည့်ပါ။

“လုပ်သမျှ ဘာမှလည်း အရာမထင်” ဟု သိမြင်သော်လည်း အသင် ယောဂီသည် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်သဘာဝကို ရပ်တန့်ခြင်းငှါ မစွမ်းနိုင်။ မည်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်မှလည်း ရပ်တန့်ခြင်းငှါမစွမ်းနိုင်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် တကယ့်ဆင်းရဲကို ခံနေရခြင်းသာ ဖြစ်၏။ တကယ့် ဝဋ်တရားများကို ခံစားနေခြင်းသာဖြစ်၏။ ဤရုပ်နာမ်တို့ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ကောင်းကျိုးထက် မကောင်းကျိုးသာပေးဖို့ ဖြစ်နိုင်ချေပိုများ၏။

ထို့ကြောင့် မျက်စိ နားစသည်တို့မှ ရုပ်နာမ်တို့ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်းသည် ကြောက်မက်ဖွယ် အတိသာ ဖြစ်၏။

ဤရုပ် ဤနာမ်ဖြစ်နေသမျှ အပါယ်လေးဘုံအတွက် စရံသတ်နေသလို ပင် ဖြစ်၏။ တကယ့်ကြောက်မက်ဖွယ် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကြီးသာ ဖြစ်၏။ ငြီးငွေ့စရာ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကြီးသာ ဖြစ်၏။

၁၀။ သစ္စာလေးပါး သဘောတရား

ဒုက္ခသစ္စာ-ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား

“ဝန်ထုပ်ကို ထမ်းနေသော အလုပ်သမား”ကဲ့သို့၊ “ရောဂါနှိပ်စက်ခြင်းကို ခံနေရသူ”ကဲ့သို့၊ “စပါးဆန်ရေ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါး သကဲ့သို့” သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ကိလေသာထုတ်ကြီးကို သယ်ဆောင်ကာ သွားလာလှုပ်ရှားနေကြ၏။ ဘဝခန္ဓာ၏ ကျွန်သဖွယ် ဖြစ်နေကြရ၏။ ဘဝခန္ဓာအတွက် အပါယ်လေးဘုံကိုပင် ဂရုမစိုက်နိုင်ပဲ ရှာဖွေ လုပ်ကျွေး ပြုစု စောင့်ရှောက်နေကြရ၏။ ဘဝခန္ဓာမှပေးသော ဆင်းရဲခြင်းဒဏ်ကိုလည်း ကောင်းကောင်းခံစားနေကြရ၏။

မှန်၏။ ဘဝခန္ဓာတစ်ခု ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် ကျောင်းတက်ခြင်း၊ ပညာသင်ကြားကြခြင်း၊ ပင်ပန်းကြီးစွာ စီးပွားရှာဖွေကြခြင်း၊ မိမိအသက်ကိုပင်ပစာနပထားပဲ မိမိ၏အပါယ်ရောက်ရေးကိုပင် ပစာနမထားပဲ သားသမီး မိသားစုတို့ကို လုပ်ကျွေးကြခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အဆင်ပြေအောင် နေကြခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်ကြခြင်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်း စိတ်ပင်ပန်း ဖြစ်ကြခြင်း၊ အိုခြင်း နာခြင်း ဆေးရုံတက်ကြခြင်း၊ သေကွဲ ရှင်ကွဲ ကွဲကြခြင်းစသည့် ဆင်းရဲများစွာကို သတ္တဝါတိုင်း ခံစားနေကြရသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်၏။

သမုဒယသစ္စာ-ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း (တပ်မက်ခြင်း)အမှန်တရား

“ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ရယူခြင်းကဲ့သို့” “ရောဂါ၏အကြောင်းခံကဲ့သို့” “မိုးကောင်းစွာ မရွာသကဲ့သို့” သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ကိလေသာထုပ်ကြီးကို ရအောင်ယူကြ၏။ အတိတ်မှလည်း ကိလေသာ အပူမီးကြီးကို ယူပြီးပြီ၊ ယခုလည်း ယူနေဆဲ၊ နောင်လည်း ယူလိမ့်မည်။

တစ်နေ့တစ်နေ့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတောတိုင်း ကုသိုလ်အတွေးထက် အကုသိုလ်အတွေးများ ပိုမိုများပြားနေကြ၏။ ထိုသည်ပင် ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်းကို ရှာဖွေနေကြခြင်း ဖြစ်၏။ မြင်တိုင်း ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်သုံးပါးဖြင့် ရှာဖွေနေကြ၏။ ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတောတိုင်း ကိုယ်-နှုတ်-စိတ် သုံးပါးဖြင့် ဝန်ထုပ်ကို ရယူနေကြ၏။

သတိမရှိပဲ၊ သင့်တင့်စွာနှလုံးသွင်းမှုမရှိပဲ ပြုမူလိုက်သည့် ကိုယ်အမှု အရာတိုင်း၊ ပြောဆိုလိုက်သည့်စကားလုံးတိုင်း၊ တွေးကြံလိုက်သည့် အတွေး အကြံတိုင်းတို့သည် ဝန်ထုပ်ကို ယူနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။

နိဂျောဓသစ္စာ-ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာ အမှန်တရား

“ဝန်ထုပ်ကို ပစ်ချလိုက်ခြင်းကဲ့သို့”၊ ရောဂါပျောက်ကင်းသွားသကဲ့သို့”၊ “ဆန်ရေစပါး ဝပြောခြင်းကဲ့သို့” သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတောတိုင်း သတိရှိသဖြင့် နှလုံးသွင်းကောင်းသဖြင့် လောဘ ဒေါသ မောဟ မဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းနိုင်လျှင် အေးချမ်းပြီပင်ဖြစ်၏။ အပူမှ ငြိမ်းအေးပြီပင် ဖြစ်၏။ အပူမရှိခြင်းသည်ပင် နေရာဌာနမရှိသော လက်ဖြင့်ညွှန်ပြစရာမရှိသော အေးချမ်းမှု ဖြစ်၏။

လောကတွင် သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် တပ်မက်မှု တဏှာကြောင့် ဆင်းရဲကြရ၏။ တပ်မက်မှုမရှိသော် ဆင်းရဲခြင်းမရှိ၊ ဆင်းရဲခြင်းမရှိသော် ဆင်းရဲ ချုပ်ခြင်းမည်သည် ဖြစ်လာ၏။

မဂ္ဂသစ္စာ-နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်းအကျင့်လမ်း အမှန်တရား

“ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ချုပ်ချနည်း နည်းလမ်းကဲ့သို့” “ဆေးကောင်းကဲ့သို့” “မိုးကောင်းစွာ ရွာသကဲ့သို့” သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ကောင်းစွာနှလုံးသွင်း ခြင်း၊ သတိရှိခြင်းဟုဆိုအပ်သော လမ်းစဉ် (၈)ပါးကို လိုက်နာကျင့်သုံးသော်

ထမ်းထားသောဝန်ထုတ် ပြုတ်ကျသွားမည်ပင်ဖြစ်၏။ ဆေးကောင်းရသူကဲ့သို့ တဏှာကိလေသာများ ပပျောက်သွားမည်ပင်ဖြစ်၏။ မိုးကောင်းစွာ ရွာသွန်းချသကဲ့သို့ လမ်းစဉ် (၈)ပါးအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးသော် တဏှာကိလေသာများ ပပျောက်သွားမည်ပင်ဖြစ်၏။

လမ်းစဉ်-မဂ္ဂင် (၈)ပါး

- ၁။ မှန်ကန်စွာ မြင်ခြင်း၊
- ၂။ မှန်ကန်စွာ တွေးကြံခြင်း၊
- ၃။ မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်း၊
- ၄။ မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ၅။ မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးခြင်း၊
- ၆။ မှန်ကန်စွာ အားထုတ်ခြင်း၊
- ၇။ မှန်ကန်စွာ သတိရှိခြင်း၊
- ၈။ မှန်ကန်စွာ တည်ကြည်ခြင်း။

သစ္စာလေးပါး ဥပမာများ (ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ)

- ❖ ရောဂါ၊ ရောဂါ၏အကြောင်း၊ ရောဂါ၏ငြိမ်းအေးခြင်း၊ ဆေး။
- ❖ ဇာတိမြစ်၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ ဝပြောခြင်း၊ မိုးကောင်းခြင်း။
- ❖ ရန်သူ၊ ရန်သူ၏အကြောင်း၊ ရန်ကို ဖြတ်ခြင်း၊ ရန်ကိုဖြတ်ခြင်း၏အကြောင်း။
- ❖ အဆိပ်ပင်၊ အဆိပ်ပင်၏အမြစ်၊ အဆိပ်ပင်၏အမြစ်ကို ဖြတ်ခြင်း၊ အဆိပ်ပင်၏ အမြစ်ကို ဖြတ်ခြင်းအကြောင်း။
- ❖ ဘေး၊ ဘေး၏အကြောင်း၊ ဘေးမရှိခြင်း၊ ဘေးမရှိခြင်း၏အကြောင်း။
- ❖ ဤမှာဘက်ကမ်း၊ ကြီးစွာသောရေအလျဉ်၊ ဟိုမှာဘက်ကမ်း၊ လုံ့လဝီရိယ။

၁၁။ ပိုင်းခြားသိသော ဉာဏ်သုံးပါး

- ၁။ ရုပ်နာမ်နှင့် ရုပ်နာမ်၏အကြောင်းကို ပိုင်းခြားသိသော ဉာဏ်ပရိညာ။
(ဖောက်ပြန်နေသော ပထဝီ၊ မျက်စိစသော ရုပ်တရားတို့၏ သဘာဝ လက္ခဏာ၊ သိခြင်း၊ ခံစားခြင်း စသည့် နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝ လက္ခဏာကို ကောင်းစွာ သိမြင်ခြင်းတည်း။)
- ၂။ စုံစမ်း သုံးသပ်လျက် ပိုင်းခြားသိသော တီရဏပရိညာ။
(‘ရုပ် နာမ်တရားတို့သည် မမြဲ ဆင်းရဲ၏ ငါပိုင်မဟုတ်’ ဟု သာမည လက္ခဏာကို ကောင်းစွာ သိမြင်ခြင်းတည်း။)
- ၃။ ပယ်လျက် ပိုင်းခြားသိသော ပဟာနပရိညာ။
(ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွင် မြဲခြင်း ချမ်းသာခြင်း ငါပိုင်ခြင်းဟူသည် မရှိဟု ကောင်းစွာ သိမြင်ခြင်းတည်း။)

ဉာဏ်အမြင်များ တိုးတက်စေခြင်း

၁။ ရုပ်၏ ဇာတိ(ဖြစ်ရာ)ကို သိမြင်နားလည်ခြင်း

ရုပ်နာမ်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ သိမြင်ပြီးသော ယောဂီ၏စိတ်ထဲတွင် “ဤပုံဤနည်း ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်သည် အဘယ်ကြောင့် ခဏခဏ ဖြစ်တည် လာရပါသနည်း၊ အထောက်အပံ့ကား အဘယ်နည်း”ဟု သိလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း တည်တံ့နေခြင်းတို့သည် တစ်ဦး တစ်ယောက်က ဖန်ဆင်းထားခြင်းကြောင့်မဟုတ်၊ အောက်ပါအကြောင်းတရား လေးပါးတို့ကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဆက်လက်တည်တံ့နေကြ၏။

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟူသည်-

- ဓာတ်လေးပါးနှင့်အထည်ခြပ်ကြီး။
- မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း လျှာ၊ ကိုယ်၊ နှလုံးအကြည်ဓာတ်များ။
- ဆင်းရဲ/ချမ်းသာ၊ ပညာတတ်/ပညာမဲ့၊ ရာထူးရှိ/မရှိ၊ ရုပ်ရည်ရှိ/မရှိ စသည့် ကံရုပ်ပုံသဏ္ဍာန်များ။

အတိတ်ဘဝမှ ကံ

အတိတ်ဘဝမှ မိမိ၏ ကိုယ် နှုတ် စိတ်သုံးပါးမှ ကုသိုလ်ဇော-စေတနာ၊ အကုသိုလ်ဇော-စေတနာကံများ၊ ဈာန်-မဂ် ကုသိုလ်မှလွဲသော ကျန်သော ကုသိုလ်ဇော စေတနာကံများသည် ဒီဘဝ၏ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို (မျက်စိစသော ရုပ်တရားများကို) ဖြစ်စေ၏။ ထို့ပြင် ထိုထိုဇော စေတနာတို့သည် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်၏ ဆင်းရဲ/ချမ်းသာ၊ ပညာတတ်/ပညာမဲ့၊ ရာထူးရှိ/မရှိ၊ ရုပ်ရည်ရှိ/မရှိ စသည်တို့ကို ပြုပြင် ဖန်တီးစေ၏။

စင်စစ် တဏှာသည် ဘဝကို ဖြစ်စေ၏။ ကံသည် နတ် လူ စသော ကောင်း/မကောင်းဘဝကို ဖြစ်စေ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ တဏှာရှိသေးသော် ဘဝဟူသည် ရှိနေဦးမည်သာ။ ဘဝရွေးချယ်မှု အပိုင်းကား ကံနှင့်သက်ဆိုင်၏။ တဘက်မှာ တဏှာကြောင့်လည်း ကံရှိနေ၏။

ပစ္စုပ္ပန်မှ စိတ်

မိမိ၏ သွားလိုသောစိတ်သည် လေကိုဖြစ်စေ၏။ ထိုလေမှ ကိုယ်လက် အင်္ဂါတို့ကို ရွေ့လျားစေ၏။ ထိုကိုပင်သွားသည် ထိုင်သည် ရပ်သည် လျောင်းသည် လှုပ်ရှားသည်ဟု အမှုအရာအားလျော်စွာ သမုတ်ကြ၏။ စင်စစ် စိတ်ဟူသော အကြောင်းအထောက်အပံ့ကြောင့်သာ သွားလာ လှုပ်ရှားနေကြရ ၏။ (စိတ်-လေ-အမှုအရာ)

(အရှုပစ္စုပ္ပန်ကြောင့်ဖြစ်နေသောစိတ်နှင့် မြင်စိတ် (စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်) ကြားစိတ် စသည်တို့ကား ရုပ်ကိုမဖြစ်စေနိုင်ဟု အဘိဓမ္မာတွင် ဆို၏။)

ပစ္စုပ္ပန်မှ အပူငွေ/ အအေးငွေ

- ❖ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့ ခိုင်မြဲဖို့အတွက် အပူငွေ အအေးငွေ လိုအပ်လှ၏။ အပူ အအေးငွေကြောင့် တည်တံ့နေနိုင်၏။
- ❖ ဥသွားဟုဆိုသော ဥတု-အပူငွေတစ်မျိုးမှ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မပုပ်မသိုးအောင် အထောက်အပံ့ ပြုပေးထား၏။

ပစ္စုပ္ပန်မှ အာဟာရ

စားသောက်အပ်သော အဆီအနှစ်အာဟာရ(ဗီတာမင်ဓာတ်)ကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် တည်တံ့နေခြင်း ဖြစ်၏။

အတိတ်-အနာဂတ်အားဖြင့်ရှု

အတိတ်မှလည်း ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရတို့ အထောက်အပံ့ကြောင့် ရုပ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်ပြီးပြီ။

(အတိတ်သဘောကို ရက်အားဖြင့် / လအားဖြင့် / နှစ်အားဖြင့် / ဘဝအားဖြင့် ရှုလေ)

အနာဂတ်တွင်လည်း ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရတို့ အထောက်အပံ့ကြောင့် ရုပ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လတ္တံ့။

၂။ နာမ်၏ ဇာတိ (ဖြစ်ရာ) ကို သိမြင်နားလည်လာခြင်း

ရုပ်	+	ရုပ်တို့	ထိခြင်းကြောင့် - နာမ်ဖြစ်ပေါ်လာ၏
၁. မျက်စိနှင့် -		အဆင်း	ထိခြင်းကြောင့်
၂. နားနှင့် -		အသံနှင့်	ထိခြင်းကြောင့်
၃. နှာခေါင်းနှင့် -		အနံ့နှင့်	ထိခြင်းကြောင့်
၄. လျှာနှင့် -		အရသာနှင့်	ထိခြင်းကြောင့်
၅. ကိုယ်အတွေ့နှင့် -		ဓာတ်ပူပါးနှင့်	ထိခြင်းကြောင့်
၆. နှလုံး(မနေ့စာ)နှင့်-		အတွေးအရံနှင့်	ထိခြင်းကြောင့်

နာမ်ဖြစ်ပေါ်လာ၏

ဆိုလိုသည်မှာ- မျက်စိ နှင့် အဆင်း ထိခြင်းကြောင့် (နှလုံးသွင်းခြင်းကြောင့်) နာမ်တရားများဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

ထိုတွင်လည်း- ကိုသိုလ်အခြင်းအရာကို အကြောင်းပြုကာ နှလုံးသွင်းမိသော် ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်လိမ့်မည်။ အကုသိုလ်အခြင်းအရာကို အကြောင်းပြုကာ နှလုံးသွင်းမိသော် အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်လိမ့်မည်။

ဤသို့ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဇာတိ (မှတ်ပုံတင်ကို စစ်ဆေးနေရခြင်းသည်)ကို သိအောင် ကြိုးစားနေရခြင်းသည်-

- တစ်စုံတစ်ဦးဖန်ဆင်းထားခြင်းကြောင့် ရုပ်+ နာမ်တို့ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်မဟုတ်၊
- ဤပုံဤနည်း ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏ဟူသော သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပကို ဖြစ်စေ၏။

အတိတ်-အနာဂတ်အားဖြင့်ရှု

အတိတ်မှလည်းမျက်စိနှင့်အဆင်းတို့ထိခြင်း (နှလုံးသွင်းခြင်း ဟူသော) အထောက်အပံ့ကြောင့် နာမ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်ပြီးပြီ။

(အတိတ်သဘောကို ရက်အားဖြင့် / လအားဖြင့် / နှစ်အားဖြင့် / ဘဝအားဖြင့် ရှုလေ)

အနာဂတ်တွင်လည်း မျက်စိနှင့်အဆင်းတို့ထိခြင်း (နှလုံးသွင်းခြင်းဟူသော) အထောက်အပံ့ကြောင့် နာမ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လတ္တံ့။

(တစ်နည်း) အကြောင်းကို သိမြင်ခြင်း

ယောဂီသည် အောက်ပါကဲ့သို့လည်း ထင်မြင်လာနိုင်၏။

- ဤရုပ်နာမ်သည် ကြီးရင့် ဆွေးမြေ့ အိုမင်းပြီး သေပျက်ခြင်းသို့ စက္ကန့်တိုင်း ချီတက်နေ၏။
- စင်စစ် ကြီးရင့် အိုမင်း သေပျက်ခြင်းဟူသည်လည်း တစ်ဘက်မှာ ဘဝသစ် ဖြစ်ရန် ချီတက်နေခြင်းပင်ဖြစ်၏။
- ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်းဟူသည် အတိတ်မှ ကိုယ်နုတ်စိတ်၏ အားထုတ်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။
- ကိုယ် နုတ် စိတ် အားထုတ်မိနေခြင်းသည် စွဲလမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်၏။
- စွဲလမ်းမှုသည် တပ်မက်မှုကြောင့် ဖြစ်၏။
- တပ်မက်မှုသည် ခံစားမှုကြောင့် ဖြစ်၏။
- ခံစားမှုသည် မျက်စိနှင့် အဆင်းစသည်တို့ တွေ့ထိမှုကြောင့် ဖြစ်၏။
- တွေ့ထိမှုသည် မျက်စိ၊ နား စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်၏။
- မျက်စိ နား စသည်တို့သည် ရုပ်နာမ် ရရှိလျှင် ဖြစ်စမြဲဖြစ်၏။
- ရုပ်နာမ်သည် ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ်ကြောင့် ဖြစ်၏။

- ဝိညာဏ်သည် သင်္ခါရကြောင့် ဖြစ်၏။
- သင်္ခါရသည် မသိခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

ထို့နောက်

- မသိခြင်းကြောင့် သင်္ခါရဖြစ်၏။
- သင်္ခါရကြောင့်ဝိညာဏ်ဖြစ်၏။ စသည်ဖြင့် အပေါ်ထိသွားလေ။

၃။ ရုပ်+နာမ် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းနှင့် အပြီးပိုင် ပျက်ကြောင်းတရား

ဖြစ်ပေါ်သမျှသော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် (၉ဒယ)၊ ပျောက်ကွယ်သွားကြကုန်၏။(ဘယ)။ ဤသဘောကို ယောဂီသည် ရှေးဦးကတည်းကပင် သိမြင် တွေ့ခဲ့ပြီဖြစ်၏။

ယောဂီသည် အမြဲတစေ မမြဲခြင်းသဘော၊ ဆင်းရဲခြင်းသဘော၊ မိမိ အလိုသို့မလိုက်သော ရုပ်နာမ်သဘာဝတရားတို့ကို သိမြင်ဖန်များလာသော အခါ-

မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို- “ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရအောင်လုပ်မိလေခြင်း” ဟု မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်/အပြစ်မြင်လာတတ်၏။ နောင်တကြီးစွာ ရရှိသည့် သဘော ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ မိမိကိုယ်ကို အားမလိုအားမရဖြစ်လာတတ်၏။ ထိုအခါ အောက်ပါတရားများကို ဆက်လက်ရှု မှတ်သင့်၏။

ဉာဏ်ဖြင့် အောက်ပါသဘောတရားများကို နားလည်သဘောပေါက်ယူပါ။

		အဝိဇ္ဇာ-မသိခြင်း၊ တဏှာ-တပ်မက်ခြင်း၊ အတိတ်ကံ၊ အာဟာရ
ရုပ်	ဖြစ်	<ul style="list-style-type: none"> • မသိခြင်းကြောင့် ရုပ်ဖြစ်၏။ • တပ်မက်ခြင်းကြောင့် ရုပ်ဖြစ်၏။ • ကု/အကုကံကြောင့် ရုပ်ဖြစ်၏။ • အာဟာရကြောင့် ရုပ်ဖြစ်၏။
	ပျက်	<ul style="list-style-type: none"> • သိသော် ရုပ်မဖြစ်၊ ပျက်ပြို။ • မတပ်မက်သော် ရုပ်မဖြစ်၊ ပျက်ပြို။ • ကံမပြုသော် ရုပ်မဖြစ်၊ ပျက်ပြို။ • အာဟာရမထောက်ပံ့သော် ရုပ်မဖြစ်၊ ပျက်ပြို။

အဝိဇ္ဇာ-မသိခြင်း၊ တဏှာ-တပ်မက်ခြင်း၊ အတိတ်ကံ၊ ဖဿ-ထိမှု		
နာမ်	ဖြစ်	<ul style="list-style-type: none"> • မသိခြင်းကြောင့် နာမ်ဖြစ်၏။ • တပ်မက်ခြင်းကြောင့် နာမ်ဖြစ်၏။ • ကု/အကုကံကြောင့် နာမ်ဖြစ်၏။ • တွေ့ထိခြင်းကြောင့် နာမ်ဖြစ်၏။
	ပျက်	<ul style="list-style-type: none"> • သိသော် နာမ်မဖြစ်၊ ပျက်ပြီ • မတပ်မက်သော် နာမ်မဖြစ်၊ ပျက်ပြီ • ကံမပြုသော် နာမ်မဖြစ်၊ ပျက်ပြီ • မတွေ့ထိသော် နာမ်မဖြစ်၊ ပျက်ပြီ။

ယောဂီသည် ‘မသိ-တပ်မက်-ကံ-အာဟာရ-ဖဿ’ ဟူသော အကြောင်းတရားတို့ကြောင့် “ဤသို့ အမြဲမပြတ် ဖောက်ပြန်နှိပ်စက် ပျက်စီးနေကြသော ရုပ်နာမ်ကိုရခဲ့လေပါရော့လား၊ အလွန်မိုက်မဲပါရော့လား” ဟု ဉာဏ်သက်ဝင်ပါ။

ယခုလက်ရှိအချိန် ထိုထို ရုပ်နာမ်ဖြစ်ကြောင်းကံများကို မဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့ အားတက်သရော ရှိလာပေလိမ့်မည်။

တစ်နည်းအားဖြင့်-

အချို့သော ယောဂီသည် မမြဲ ဆင်းရဲ ငါမဟုတ်သည့် သဘောကို ရှုမှတ်ဖန် များလာသည့်အခါ- အစကမရှိသော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် အားထုတ်ခြင်း သင်္ခါရကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏ (၃ဒယ)။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်လည်း ကွယ်ပျောက်သွားကြကုန်၏။ (ဘယ)။ ကွယ်ပျောက်ပြီးသော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် တစ်ခြားနေရာသို့

ရောက်သွားသည် မရှိ။ “ထောက်လောင်နေသော မီးကို ငြီးသတ်လိုက်သော် ထို မီးထောက်သည် တနေရာသို့ ရောက်သွားသည် မရှိသကဲ့သို့ပင်တည်း။”

အကျိုးတရားအဖြစ် ထင်လာတတ်သည့် တရားတစ်မျိုး

အချို့သောယောဂီသည် သင်္ခါရအကြောင်းတရားတို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို ရှုမှတ်ဖန် များလာသည့်အခါ- အကြောင်း+ အကျိုး ဟူသော အဓိကသစ္စာနှစ်ပါး (လေးပါး) တရားတော်များ ထင်ရှားလာတတ်၏။

အားထုတ်ခြင်းဟူသော သင်္ခါရတရားတို့ကို ထင်ရှားသိမြင်လာသော် အကြောင်းပြုလုပ်နေခြင်းဟူသော သမုဒယသစ္စာပါလားဟု ထင်ရှား သိမြင်လာ ၏။ ထို့နောက် သမုဒယအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာသည်ဟု ဆိုသော်လည်း တခဏအတွင်းမှာပင် ပျောက်ကွယ်သွားပုံ၊ ဆင်းရဲရဲပုံကို ထင်ရှားသိမြင် လာသော် ဒုက္ခသစ္စာပါလားဟု ထင်ရှား သိမြင်လာ၏။

၄။ ရုပ်+နာမ်တို့ကို အပြစ်ထင်ဉာဏ် အားသန်စေခြင်း

သဘာဝ	ဖြစ်ပေါ်နေမှုကို	ဤသို့ရှုမှတ်ရမည်
ရုပ် နာမ် တို့	<ul style="list-style-type: none"> • ပဋိသန္ဓေအချိန် ခန္ဓာဖြစ်ပေါ်ရခြင်း • အစဉ်မပြတ် ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း • သင်္ခါရနိမိတ်ထင်နေခြင်း • ဘဝဖြစ်ကြောင်းကံပြုနေခြင်း • အိုနာခြင်း၊ စိုးရိမ်ရခြင်း၊ ပူဆွေးရခြင်း၊ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ဘေးသင့်နေခြင်းသာတည်း။ ○ ဝဋ်ခံနေရခြင်းသာတည်း။ ○ အပြစ်ခံနေရခြင်းသာတည်း။ ○ ဒဏ်ခတ်ခံနေရခြင်းသာတည်း။ ○ ငြီးငွေ့-စိတ်ပျက်စရာသာတည်း။ ○ လွတ်မြောက်ထွက်ခွါစရာသာတည်း။

တွဲစပ်ပုံ။ ။ပဋိသန္ဓေအချိန် ခန္ဓာဖြစ်ပေါ်ရခြင်းသည် ဘေးသင့်နေခြင်း၊ ဝဋ်ခံနေရခြင်း၊ အပြစ်ခံနေရခြင်း၊ ဒဏ်ခတ်ခံနေရခြင်း၊ ငြီးငွေ့-စိတ်ပျက်စရာ၊ လွတ်မြောက်ထွက်ခွါစရာဟု တွဲစပ်ပါ။

ထို့နောက် အစဉ်မပြတ် ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည်- ဘေးသင့်နေခြင်း၊ ဝဋ်ခံနေရခြင်း စသည်ဖြင့် တွဲစပ်ပါ။

ယောဂီသည် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတောတိုင်း အထက်ပါ(၅)ချက်မှ တစ်ခုခုကိုရွေးကာ ဘေးသင့်ခြင်း ဝဋ်ခံခြင်း စသည်တို့ နှင့်တွဲရှုပါ။

ရုပ်နာမ်ပေါ်လာတိုင်း- ရုပ်+ နာမ်တို့ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဘေးသင့်နေပါလား၊ ဝဋ်ခံနေရပါလား၊ အပြစ်ခံနေရပါလား၊ ဒဏ်ခတ်ခံနေရပါလား၊ ငြီးငွေ့စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းလိုက်တာ၊ လွတ်မြောက်ထွက်ခွါရရင် ကောင်းမှာပဲဟု နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ရပါမည်။

ထင်ရှားရာကို တွဲမှတ်။ ။ရုပ်တစ်ခုတည်းကိုသာ ဉာဏ်ထင်သော် ထိုရုပ် အပေါ်တွင်ရှုမှတ်ပါ။ နာမ်တစ်ခုတည်းကိုသာ ဉာဏ်ထင်သော် ထိုနာမ် အပေါ်တွင် ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်သည့်အခါ- ဘေးသင့်ခြင်း၊ ဝဋ်ခံနေရခြင်းစသော စကားလုံးများအနက် မိမိဉာဏ်အထင်ဆုံး တစ်လုံးကို အဓိကအားစိုက် ရှုမှတ်ပါ။

မှတ်ချက်

ရုပ်နာမ်တို့၏ ဘေး/ဝဋ်အဖြစ် ရှုမြင်ပြီးနောက်၊ မမြဲခြင်း ဆင်းရဲခြင်း အစိုးမရခြင်းဟူသော လက္ခဏာတို့ကို ရှုမှတ်ရပါမည်။

၅။ သုည-ဘာမှမရှိ (ရုပ်+နာမ် သဘာဝမှတစ်ပါး ဘာမှမရှိ)

ငါမှကင်း၏

- ဖြစ်ပေါ်သမျှ ရုပ်သဘာဝ+ နာမ်သဘာဝတို့ကို မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် ဘာမှတားမြစ် ပြောဆို ထိန်းချုပ်၍မရသည့်အတွက်ကြောင့် ငါမှကင်း၏။

ငါ၏ဥစ္စာမှ ကင်း၏

- ငါ၏ သားသမီးဟူသည်မရှိ၊ မိဘဟူသည်မရှိ၊ ဆွေမျိုးဟူသည်မရှိ၊ အကို/ညီမဟူသည်မရှိ။
- ငါ၏ဖုန်းဟူသည်မရှိ၊ ငါ၏အိမ်ဟူသည်မရှိ၊ ငါ၏မြို့ဟူသည်မရှိ။
- ငါမရှိမှတော့ ငါ၏ ဟူသည်လည်း မရှိတော့သည်သာတည်း။

သူတစ်ပါး၏ ဥစ္စာမှ ကင်း၏

- သူ၏မိဘသည် ငါမဟုတ်၊ သူ၏သားသမီးသည် ငါမဟုတ်၊ သူ၏အကို/ညီမသည် ငါမဟုတ်၊
- ဖုန်း၏ပိုင်ရှင်သည် ငါမဟုတ်၊ ကား/အိမ်၏ပိုင်ရှင်သည် ငါမဟုတ်။
- ငါမရှိမှတော့ ငါပိုင်/ငါဆိုင်/ငါနှင့်ဆက်စပ်ခြင်း ဟူသည်လည်း မရှိတော့သည်သာတည်း။

မြဲခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ တင့်တယ်ခြင်း၊ မိမိအလိုလိုက်ခြင်းမှ ကင်း၏

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသင်္ခါရတရားတို့သည်-

- ဖြစ်ပေါ်သမျှ တည်မြဲခြင်းမရှိ၊
- အမြဲဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်းသည် ဆင်းရဲစရာ ဝဋ်အတိပင်၊
- လှပတင့်တယ်ခြင်းလည်းမရှိ၊ ရွံရှာစရာပင်၊
- မိမိဖြစ်ချင်သလို တစ်ခုမှမဖြစ်၊ အနတ္တပင်။

သဗ္ဗေသင်္ဂါရာ သုညာ- အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတရားတို့သည်
မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ မတင့်တယ်၊ မိမိအလိုသို့မလိုက်သောကြောင့်
ဘာမှ လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ပြုစရာမရှိ သုညအတိပင်ဖြစ်၏။

အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း သတိ

ပြင်းစွာအားထုတ်ခြင်း ဝီရိယ

ဆင်ခြင်ပွားများတတ်ခြင်း ပညာ

နောက်ဆက်တွဲ

၁။ လျောင်းထိုင်ရပ်သွား သတိထား ရှုမှတ်ခြင်း

ယောဂီသည် လျောင်းသည့်အခါတိုင်း၊ ထိုင်သည့်အခါတိုင်း၊ ရပ်သည့်အခါတိုင်း၊ သွားသည့်အခါတိုင်း၊ အမူအရာကို စတင်လှုပ်ရှားသည့်အခါတိုင်း တရားရှုမှတ်ရပါမည်။ တနည်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာ ပြောင်းတိုင်း ပြောင်းတိုင်း တရားရှုမှတ်ခြင်းကို ပြုရပါမည်။

ပထမအဆင့်အနေဖြင့် ထင်ရှားသည့် ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာတိုင်းမှာ မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ရပါမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုင်ရာမှ ထသည့်ခဏ၊ ထရာမှ ထိုင်သည့်ခဏအတွင်း၊ အမူအရာတစ်ခုခုကို စတင်လှုပ်ရှားတိုင်း ရှုမှတ်ရပါမည်။

အဘယ်ကြောင့် ရှုမှတ်ရန် လိုအပ်သနည်းဟူမူ- ယောဂီသည် သွားတိုင်း လာတိုင်း ထိုင်တိုင်း ထတိုင်း “လူသွားလာ၏၊ ကျား/မ သွားလာ၏။ ငါ့သွားလာ၏” ဟုသာ ဒိဋ္ဌိအစွဲနှင့်တကွ ထင်မြင်ယူဆကြ ကုန်၏။ စင်စစ်

လူသွားလာသည်မဟုတ် ငါသွားလာရသည်မဟုတ်။ အောက်ပါကဲ့သို့ သဘာဝတရားများ ဆင့်ကဲ ဖြစ်ပေါ်လာကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။

စိတ်- လေ - အမှုအရာ
 သွားချင်သည့်စိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လေကို ဖြစ်စေ၏။
 လေသည် လှုပ်ရှားမှု အမှုအရာကို ဖြစ်စေ၏။

စိတ်- နာမ်တရား
 လေ/ကိုယ်အမှုအရာ- ရုပ်တရား

ရှုမှတ်ပုံ

- ထိုင်ရာမှ ထသည့်ခဏတိုင်း- စိတ် - လေ - လှုပ်ရှားမှု ကိုယ်အမှုအရာ။
- ထရာမှ သွားသည့်ခဏတိုင်း- စိတ် - လေ - လှုပ်ရှားမှု ကိုယ်အမှုအရာ။
- သွားရာမှ ရပ်သည့်ခဏတိုင်း- စိတ် - လေ - လှုပ်ရှားမှု ကိုယ်အမှုအရာ
- ရပ်ရာမှ ထိုင်သည့်ခဏတိုင်း- စိတ် - လေ - လှုပ်ရှားမှု ကိုယ်အမှုအရာ
- ထိုင်ရာမှ လျောင်းသည့်ခဏတိုင်း- ။
- ဦးခေါင်းလှည့်တိုင်း- ။
- လက်လှုပ်ရှားတိုင်း- ။
- ခန္ဓာကိုယ် ရှေး/ နောက်/ ဘေးသို့ လှုပ်ရှားတိုင်း- ။
- ခြေလှမ်းတိုင်း- ။

ထိုင်ရာမှ ထသည့်အခါတိုင်းမှာ “ငါထသည်မဟုတ်။ ယောက်ျား/မိန်းမ ထသည် မဟုတ်။ စိတ်-လေ-ကိုယ်အမှုအရာ (ရုပ်-နာမ်)တို့ လုပ်ဆောင် နေကြခြင်းသာ ဖြစ်၏” ဟု နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နေရပါမည်။

၂။ ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိ (စင်ကြယ်ခြင်း) (၇)ပါး

ဉာဏ်အမျိုးအစား	ဉာဏ်ထက်သူအတွက်	ဉာဏ်အလတ်ရှိသူအတွက်	ဉာဏ်နံ့သူအတွက်	ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါး		
ထစာစိပိုင်း (ဥပစာရထစာစိအနည်းဆုံးလိုအပ်)				သီလ၊ စိတ္တ		
လောကီ	တရုဏဝိပဿနာ	ယထာဘူတ	နာမရူပပရိစ္ဆေဒ	နာမရူပပရိစ္ဆေဒ	ဒိဋ္ဌိ	
			ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ	ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ	ကင်္ခါဝိတရဏ	
			အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ	သမ္မသန	↗ ↘	မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿန (သမ္မသနမှ ဥဒယဘယရှေ့ပိုင်းထိ)
				ဥဒယဘယ		
				ဘင်္ဂ		
	မလဝိပဿနာ	နိဗ္ဗိဒါ	နိဗ္ဗိဒါ	ဘယ	ပဋိပဒါဉာဏဒဿန (ဥဒယဘယနောက်ပိုင်းမှ အနုလောမထိ)	
				အာဒိနဝ		
				နိဗ္ဗိဒါ		
				မုဗ္ဗိတုကမျုတာ		
				ပဋိသင်္ခါ		
သင်္ခါရပေက္ခာ						
အနုလောမ						
ဂေါတြဘူ	နိဗ္ဗာန်ကိုအရံပြု၊ ဝိပဿနာဉာဏ်မဟုတ်					
လောကုတ္တရာ	မဂ်၊ ဖိုလ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ	မဂ်၊ ဖိုလ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ	မဂ်၊ ဖိုလ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ	ဉာဏဒဿန		

ဝိပဿနာဉာဏ်အဓိပ္ပါယ်

- နာမရူပပရိစ္ဆေဒ- နာမ် + ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိခြင်း၊
- ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ- ဖြစ်ကြောင်းကို သိမြင်ခြင်း၊
- သမ္မသန- ရုပ် + နာမ်သည် မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးမရဟု သုံးသပ်ခြင်း၊
- ဥဒယဘယ- ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုကို ရှုမြင်ခြင်း၊
- ဘင်္ဂ- ပျက်မှုသက်သက်ကို ရှုမြင်ခြင်း၊
- ယထာဘူတ- မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးမရသောရုပ် + နာမ်တို့၏ ဖြစ်မှု၊

- ဘယ- ပျက်မှုကို သိမြင်ခြင်း၊
- ဘယ- ဘေးဟုရှုမြင်ခြင်း၊
- အာဒိနဝ- အပြစ်ဟုရှုမြင်ခြင်း၊
- နိဗ္ဗိဒါ- ငြီးငွေ့စရာဟုရှုမြင်ခြင်း၊
- မုဗ္ဗိတုကမ္ပတာ- လွတ်မြောက်လိုလာခြင်း၊
- ပဋိသင်္ခါ- တဖန် ရုပ်+ နာမ်ကို မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးမရဟု အားထည့်ကာရှုခြင်း၊
- သင်္ခါရပေက္ခာ- ဖြစ်ပေါ်နေကြသော ရုပ်နာမ်တို့ကို လောက တွင် လူမရှိ သတ္တဝါမရှိ၊ ရုပ်နာမ်သာရှိ၏ဟု၊ ထိုရုပ်နာမ်တို့ကို သုခ- ဒုက္ခ တို့ဖြင့် ဆက်ဆံ ခြင်းမပြုဘဲ သဘာဝလေးမျှ ကြည့်နေ ခြင်း၊
- အနုလောမ ရှေးဉာဏ်တို့နှင့်နောက်မဂ်ဉာဏ်လေးပါးတို့နှင့်လျော်ကန် အောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ (ရုပ်နာမ်အာရုံ)
- ဂေါတြဘူ- နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြု။ (သို့သော် ကိလေသာကိုမခွာနိုင်သေး) (ပုထုဇဉ်အနွယ်မှအရိယာအနွယ်သို့ရောက်စေခြင်း)
- မဂ်- လောကုတ္တရာကုသိုလ်စိတ်၊
- ဖိုလ်- လောကုတ္တရာကုသိုလ်စိတ်၊
- ပစ္စဝေက္ခကာ- ဆင်ခြင်ခြင်း။

၃။ တရားတု

ယောဂီသည် တရားအားထုတ်လာသည်နှင့်အမျှ အောက်ပါ တရားတုများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ မဂ်တု ဖိုလ်တုများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ (၁၀)ပါးထဲမှ တပါးပါး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ တရားတုဆိုသော်လည်း ရှေးရှေး ဆရာတော်ကြီးများကား “တရားတုများ မဖြစ်ပေါ်သေးသမျှ တရားတွေ့သည် မမည်သေး၊ တရားရရန် လမ်းကြောင်း မတွေ့သေး” ဟု အဆိုရှိကြ၏။

တရားတု (မဂ်တု / ဖိုလ်တု) ၁၀ မျိုး

- အရောင်အလင်း
(မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အရပ်ဌာနစသည်တို့တွင် လင်းနေခြင်း)
- ထက်မြက်သော ဝိပဿနာဉာဏ်
- နှစ်သိမ့်ဝမ်းမြောက်ခြင်း
- ငြိမ်းအေးခြင်း
(ကိုယ်စိတ် အေးချမ်းနေခြင်း၊ ပေါ့ပါးနေခြင်း၊ သန့်ရှင်းနေခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်နေခြင်း။)
- တကိုယ်လုံး စိမ့်ဝင် ချမ်းသာခြင်း၊
- ကြည်လင်တောက်ပသော အားကြီးသော ယုံကြည်မှု
- ကောင်းစွာ ချီးမြှောက်အားထုတ်ခြင်း
- ကောင်းစွာ တည်တံ့သော၊ မလှုပ်ရှားသော သတိထင်ခြင်း
- အားကြီးသော အညီအမျှလျစ်လျူရှုခြင်း
- အထက်ပါ (၉)မျိုးတို့၌ ငြိကပ် တွယ်တာခြင်း။

ယောဂီတို့၏သဏ္ဍာန်ဝယ် အထက်ပါ (၁၀)ပါးတွင် တစ်ပါးပါး အလွန်ထင်ရှားလာသည်ရှိသော် ထိုထိုတရားတို့တွင် သာသာယာကာ ဝိပဿနာခရီး ရှေးမဆက်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်၏။ မဆင်ခြင် မပွားများဘဲ ထိုထို အရာတို့ကိုသာ အလွန်ခံစားနေတတ်၏။ မိမိ၏ စိတ်ထဲတွင်လည်း တရားထူး တရားမြတ် ခံစားနေရသည်ဟု ထင်မှတ်တတ်၏။ စင်စစ် တရားတုများသာ ဖြစ်၏ဟု သိရမည်။

ဤတွင် မေးစရာတစ်ခုရှိသည်မှာ “ဉာဏ်မဖြစ်ရဘူးလား၊ သတိ မဖြစ်ရဘူးလား၊ မငြိမ်ချမ်းဘဲ ပူလောင်နေရမည်လော့” မေးစရာဖြစ်လာ၏။ အထက်ပါ (၁၀)ချက်၏ ဆိုလိုရင်းမှာ ထိုထိုတရားများ အလွန်/အားကြီးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော် သတိထားရမည်။ အထင်မကြီးရ၊ သူ့နောက်မလိုက်ရ။ မိမိ၏ ရုပ်နာမ် မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးမရသည့် တရားတို့ကိုသာ ဆက်လက် ရှုမှတ်နေရမည်ဟု ဆိုလို၏။

ထိုထိုသဘောများ ပေါ်လာလျှင် ဝိပဿနာ ဆက်လက်မရှုမှတ်ဘဲ ခံစားမှုဘက်ကိုသာ ရောက်နေတတ်၏။ “သိပြီ တတ်ပြီ ပိုင်ပြီ” ဟု ထင်မှတ် နေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် သတိထားကာ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပျက်ကိုသာ ဆက်လက် အားထုတ်ရမည်ဟု ဆိုလို၏။

၄။ မရဏာနုဿတိ သေခြင်းကိုအောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း

ယောဂီသည် မိမိ၏ သေခြင်းတရားကို နေ့စဉ် ဆင်ခြင်အောက်မေ့အပ်၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူ “ငါမသေနိုင်သေဘူး”ဟု မာန်တက်ကာ ကောင်းမှုတရားတို့ကို မပြုလုပ်ဘဲ နေတတ်၏။ “နောက်မှ တရားလုပ်မည်၊ အသက်ဘယ်လောက်ရောက်မှ တရားလုပ်မည်”ဟူသော အကြောင်းပြချက်ဖြင့် ကြန့်ကြာ နေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် သေခြင်းကို အမြဲအောက်မေ့အမှတ်ရသင့်၏။

မှန်၏။ “ငါသည် တစ်နေ့ကျ မုချသေရမည်” ဟူသော အသိသံဝေဂ ရှိနေသူအဖို့ မကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ရမှာ တွန့်ဆုတ်နေမည်။ ကောင်းမှုအတွက် အားတက်သရော ရှိနေမည်မှာ ဧကန်ပင် ဖြစ်၏။

ငါ၏အသက် သတ်မှတ်ချက်ကား-

တစ်နေ့ သေမှာ သေချာပါ၏။

ဘယ်နေ့ ဘယ်ခါ မသေချာဘူး။

အဖြစ်ရှိသော် အပျက်ရှိ၏။

အစရှိသော် အဆုံးရှိ၏။

ကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့် တရားထူး တရားမြတ် ရရှိနိုင်ကြပါစေ။

၁၈ မိုင်တောရဆရာတော်၏



ဝိပဿနာတရားများ

ကမနှင့်ဒေါသ ခေါင်းပါးရေး ကျင့်စဉ်

အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း သတိ

ပြင်းစွာအားထုတ်ခြင်း ဝီရိယ

ဆင်ခြင်ပွားများတတ်ခြင်း ပညာ

ရှေးဦးသိပ္ပံ

• အင်အားပိုကြီး၍ နိုင်သွား၏

ယောဂီသည် မြင်စဉ် ကြားစဉ် တွေ့ထိစဉ် တွေးတောစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်သဘာဝကို အနိစ္စ-မမြဲ၊ ဒုက္ခ-ဆင်းရဲတယ်၊ အနတ္တ-ငါမဟုတ်ဟု သိမြင်ပြီး ဖြစ်သော်လည်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်တွင် “ငါပဲ ငါ့ဟာပဲ”ဟူသော ဒိဋ္ဌိအစွဲကင်းပြီး ဖြစ်သော်လည်း-

မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ တွေ့ထိခြင်း၊ တွေးတောခြင်းအပေါ် ဖြစ်ပေါ်လာသော လိုချင်တပ်မက်မှု ကာမဂုဏ်ရန်သူနှင့်၊ မကြိုက်မှု ဒေါသရန်သူတို့ကို မလွန်ဆန် နိုင်သေးချေ။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူ- တဏှာ အစွဲသည် အားကြီးလေရကား၊ ရုပ်နာမ်၏ မမြဲ ဆင်းရဲ ငါမဟုတ်သဘောကို လွှမ်းမိုးသွားခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။ မှန်၏ တဏှာသဘောသည် ဒိဋ္ဌိသဘောထက် စွဲယူခြင်း အင်အားကြီး၏။

အကျယ်ချဲ့ဦးအံ့။ ယောဂီတို့သည် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတောတိုင်း ရုပ်နာမ်ဖြစ်၏။ ထိုကို မမြဲ ဆင်းရဲ ငါမဟုတ်ဟု ရှုမှတ်နေသော် လုံလောက်နေပြီပင်ဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း အားကြီးသော တဏှာ၏ ဆွဲခေါ်ခြင်းကြောင့် သတိသည် ပပျောက်ရလေ၏။ ပဋိစ္စသမုပါဒ်အရကြည့် သော် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဝိပါကဝဋ်မည်၏။ ထို့နောက် ထိုကို တပ်မက်သောစိတ် (ကိလေသဝဋ်) ဖြစ်လာမည်။ ဤတွင် ကိလေသဝဋ် မဖြစ်စေရန်၊ အားမကြီးစေရန်စိတ်၏ပြုပြင်တတ်မှု(စိတ္တသင်္ခါရ)၊ အမှတ်သညာ မှားမှု (သညာဝိပလ္လာသ)တို့ကို သတိထားရမည်။

စိတ်သဘောသည် သေးငယ်သော လောဘသဘောကို ကြီးထွား အောင် ပြုပြင်အားပေးတတ်၏။ သေးငယ်သော ဒေါသသဘောကို ကြီးထွား အောင် ပြုပြင်အားပေးတတ်၏။ ပြုပြင်ပေး၏ဟူသည် အကယ်၍ တစ်ဦး တစ်ယောက်ကို ဒေါသအနည်းငယ် ဖြစ်နေအံ့။ ထိုဒေါသကို ကြီးထွားအောင် ထိုသူ၏ မကောင်းကြောင်းများကိုရှာဖွေလျှက် စိတ်သည်ပြုပြင်ပေးနေ လိမ့်မည်။ အားပေးထောက်ပံ့ပေးနေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်ပေါ်တိုင်း သတိထားကာ ရှုမှတ်သင့်၏။

• **တဏှာ၏စွမ်းအား**

- တဏှာသည် အာရုံကို တပ်မက်နှစ်သက်တတ်၏။
- ထို့နောက် အာရုံကို ရှာမှီး၏။
- ရှာမှီးသော် ရ၏။
- ရသော် ဆုံးဖြတ်၏။
- ဆုံးဖြတ်သော် ရာဂဖြစ်၏။ လောဘ/ဒေါသဖြစ်၏။
- ရာဂဖြစ်သော် ငါ၏ဥစ္စာဟုစွဲလမ်း၏။
- စွဲလမ်းသော် သိမ်းဆည်း၏။

- သိမ်းဆည်းထားသော် ဝန်တိုခြင်းဖြစ်ရ၏။
- ဝန်တိုခြင်းဖြစ်ရသော် စောင့်ရှောက်ရပြန်၏။
- စောင့်ရှောက်နေရသော် များစွာသော စကားများ ပြောကြားခြင်း ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်းစသည့် အကုသိုလ်များ ဖြစ်ကြရ၏။

ဤတွင် ထပ်ဆင့်မေးစရာမှာ- အဘယ်ကြောင့် အာရုံကို တပ်မက် နှစ်သက်မိ သနည်း။ မျက်စိ နား ကိုယ်အတွေ့ အတွေးစသည်တို့ကို မထိန်းကျောင်းသော ကြောင့်၊ လုံခြုံအောင် မစောင့်ထိန်းသောကြောင့်ပင်တည်း။ **အဘယ်ကြောင့် မလုံခြုံနိုင်သနည်းဟူမူ-** တရားဗဟုသုတနည်းခြင်းကြောင့်။ တရားမရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကျက်စားမိခြင်းကြောင့်။ တရားမနာသောကြောင့်။ အရိယာ ဆရာသမားများကို မဆည်းကပ်မိသောကြောင့် စသည့်အကြောင်းများစွာ ရှိနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် တဏှာ၏အကြောင်းကို ရှာဖွေကာ အားနည်းအောင် ပြုလုပ်ရမည်။ ပျက်စီးအောင် ပြုလုပ်ရမည်။ ဒေါသ၏ အကြောင်းကို ရှာဖွေကာ အားနည်းအောင် ပြုလုပ်ရမည်။ ပျက်စီးအောင် ပြုလုပ်ရမည်။

တဏှာသည် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတိုင်း တပ်မက်၏။ တောင့်တ၏။ ထမင်းဆာနေသောသူကဲ့သို့ အာရုံကို သုံးဆောင်လို ခံစားလို၏။ မည်မျှပင် ခံစားနေစေကာမူ ရောင့်ရဲခြင်းမရှိ။ ဒေါသကား ဖျက်စီးစေလိုသော သဘောရှိ၏။ မုန်းတီးတတ်သော သဘောကိုဆောင်၏။

• **အကြောင်းရင်းကို သတ်ရာလမ်း**

ယောဂီသည် တပ်မက်တတ်သော တဏှာနှင့် ပျက်စီးစေလိုသော ဒေါသကိုပယ်သတ်ရန် ဘုရားရှင်ဟောကြားထားသော လမ်းစဉ်ကား-

၁။ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းကိုသိခြင်း၊

၂။ သာယာဖွယ်ကိုသိခြင်း၊

၃။ အပြစ်ကိုသိခြင်း၊

၄။ ထွက်မြောက်ရာကိုသိခြင်း တို့ပင်တည်း။

၁။ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းဟူသည်- ပဋိစ္စသမုပါဒ်ပင်တည်း။ မသိ၍ လုပ်ချင်တာ လုပ်ခဲ့လေခြင်းကြောင့် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရ၏ (ဖြစ်ကြောင်း)။ အကယ်၍သာ ယခုကဲ့သို့ ခန္ဓာ၏ ဆင်းရဲကို သိမြင်ခဲ့သော် ခန္ဓာရလာစရာအကြောင်းမရှိ (ပျက်ကြောင်း)။ (ဒိဋ္ဌိခန်းတွင် ပြဆိုခဲ့ပြီး)

၂။ သာယာဖွယ်ဟူသည်- မျက်စိ နား စသည်နှင့် အဆင်း အသံ စသည်တို့ ထိခြင်း ကြောင့် နာမ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ထိုနာမ်တရားတို့သည် တဒင်္ဂ ချမ်းသာခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်၏။ စိတ်သည် ချမ်းသာကို အကြောင်းပြုကာ စိတ္တသင်္ခါရ သညာဝိပလ္လာသ တရားများအားဖြည့်ပြီး တဏှာတရားများ နောက်မှ လိုက်လာတတ်၏။ တဏှာတရားများ အင်အားကြီးလာလေ၏။

၃။ အပြစ်ဟူသည်- စင်စစ် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို ပိုင်ဆိုင်ထားခြင်းသည် ကိလေသာ များကို ထုတ်လုပ်တတ်သော စက်ကြီးတစ်လုံး ပိုင်ဆိုင်ထားသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်လေတော့၏။ ထိုထို ကိလေသာ တဏှာတို့သည် မည်မျှပင် ချမ်းသာမှုကို ခံစားနေစေကာမူ တည်မြဲခြင်းမရှိ၊ ခိုင်ခံ့ခြင်းမရှိ၊ မိမိ+ သူတစ်ပါးကို နှိပ်စက် တတ်သောသဘောရှိ၏။ ကိလေသာ တဏှာတို့နှင့် ထိသူတိုင်းကို ပူလောင်စေ တတ်၏။ ပူပင်စေတတ်၏။ ကာမသုခ ခံစားလိုသမျှ ပူလောင်စေဖို့သာဖြစ်စေ တော့၏။

တစ်ဘက်မှာ ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်း ဟူသည်လည်း မိမိ၏ စိတ်သဏ္ဍာန်တွင် ပြုလုပ်ဖန်ဆင်းနေသော အရာသာ ဖြစ်၏။ စိတ်မှ ကောင်းကြောင်း မကောင်းကြောင်းများကို ဖန်ဆင်းကာ ခံစားနေကြခြင်းသာ

ဖြစ်၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ္တသင်္ခါရ၊ သညာဝိပလ္လာသတရားများသာဖြစ်၏။ စင်စစ် ဘာမှ မဟုတ်ချေ။

၄။ ထွက်မြောက်ရာဟူသည်- ထိုထိုကိလေသာ တဏှာတို့ စိတ်ထဲသို့ မဝင်ရောက်နိုင်အောင်၊ စိတ္တသင်္ခါရ၊ သညာဝိပလ္လာသတရားများ မပြုလုပ်ရလေအောင်၊ “ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း” အလုပ်ကို လုပ်ရမည်။ အကယ်၍ ဝင်ရောက်လာခဲ့သော် “မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါမဟုတ်” ဟူသော နည်းဖြင့် တိုက်ရိုက်တိုက်ထုတ်ကာ ထိုကိလေသာတို့မှ ထွက်မြောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် တစ်ခြားသော ဘုရားရှင် ညွှန်ကြားထားသော နည်းများဖြင့် ကိလေသာတို့မှ ထွက်မြောက်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်၏။

• လိုအပ်သော အရည်အချင်း

တဏှာနှင့် ဒေါသတို့၏ အကြောင်းရင်းကို ခေါင်းပါးအောင်၊ အပြီးပယ်သတ်နိုင်အောင် အားထုတ်လိုသောယောဂီ၏ လိုအပ်သောအရည်အချင်းမှာ-

၁။ ဤတဏှာပယ်ခွာရေးလုပ်ငန်းမတိုင်မှီ အတိတ်မှ

၁။ ရုပ်တရား ရုပ်သဘာဝကို သိမြင်ပြီးဖြစ်ရမည်။

- မဟာဘုတ်လေးပါး (ဓာတ်လေးပါး)
- မျက်စိ နား စသော ဒွါရခြောက်ပေါက် ရုပ်တရား၊

၂။ နာမ်တရား နာမ်သဘာဝကို သိမြင်ပြီးဖြစ်ရမည်။

- ဝိညာဏ်- သိစိတ် → (စိတ်)
 - ဝေဒနာ- ခံစားခြင်း
 - သညာ- မှတ်သားခြင်း
 - သင်္ခါရ- အားထုတ်ခြင်း
- } (စိတ်ကိုချယ်လှယ်သော စေတသိက်)

၃။ ထိုထို ရုပ်နှာမ်တရားတို့အပေါ် ဒိဋ္ဌိက္ခာထားပြီး ဖြစ်ရမည်။

- အနိစ္စ-မမြဲ၊ ပျက်စီးနေတယ်၊
- ဒုက္ခ-ဆင်းရဲတယ်၊ ဘေးသင့်သလို၊ ဝဋ်ခံနေရသလိုပဲ၊
- အနတ္တ-ငါမဟုတ်၊ ငါမပိုင်၊ ငါနှင့်မဆိုင်၊ သူတို့သဘာဝသာ။

၂။ ဤတဏှာပယ်ခွာရေး လုပ်ငန်းစဉ်ချိန် အတွင်း

- တစ်နေ့သုံးကြိမ်ခန့် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းရမည်။
- ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုလည်း သဒ္ဓါတိုးပွားအောင် စီးဖြန်းပွားများသင့်၏။
- တစ်နေ့သုံးကြိမ်ခန့် မတင့်တယ်ဟူသော အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းရမည်။
- ဆွမ်း(အာဟာရ)ကို တစ်နေ့လျှင် တစ်ထပ်သာ (မဝလွန်း-မနည်းလွန်းသောအနေအထား) စားသုံးရမည်။
(အစာစားပြီးသည့်အခါ အိပ်ချင်ထိုင်းမှိုင်းလာလျှင် အစားများသွားသည်ဟုမှတ်ယူပါ။)
- မလိုအပ်ပဲ (ကျန်းမာလျက်) အားဆေးသောက်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။
- သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို ဥပစာရသမာဓိသို့ အနည်းဆုံးရောက်အောင် အားထုတ်နေရမည်။ (သို့မဟုတ်) ဈာန်ရပြီးသူအတွက် တစ်နေ့သုံးကြိမ်ခန့် ဈာန်ဝင်စားခြင်းအလုပ်ကို လုပ်ရမည်။ (သို့မဟုတ်) အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် မေတ္တာဘာဝနာတို့ကို ဈာန်စိတ်သက်ဝင်သည်ထိ တစ်နေ့သုံးကြိမ်ခန့် ပွားများနေရမည်။
- ညွှန်ကြားထားသော တရားရှုမှတ်နည်း လမ်းကြောင်းကို ရှင်းလင်းစွာ သိထားရမည်။ မှတ်သားထားရမည်။

- တခေါခေါနှင့် သတိလက်လွတ် အိပ်စက်ခြင်း မပြုသင့်။ (ရဟန်းနှင့် ယောဂီများ အတွက် ရှက်ဖွယ်အတိသာ)။
- (၂၄) နာရီလုံးလုံး တရားကိုသာ အမြဲန့လုံးသွင်းကာ အားထုတ်နေရမည်။
- ရဟန်းဖြစ်မှု ခေါင်းအုံး၊ စောင်၊ မွေ့ယာများဖြင့် အိပ်စက်ခြင်းကို ရာသက်ပန် ရှောင်ကြဉ်သင့်၏။
- ရဟန်းဖြစ်မှု ကျောမခင်းခုတင်ကို ဆောင်ထားသင့်၏။
- လောကရေးရာအတွက် ကိုယ်ဖြင့် / စိတ်ဖြင့် / နှုတ်ဖြင့် ပြောစရာ လုပ်စရာ ဟူ၍ သိမ်းဆည်းထားခြင်း မရှိရ။
- ပြင်ပလူများနှင့် အဆက်အသွယ် ဖြတ်တောက်ထားရမည်။ လူနှင့် ရောစပ်ခြင်းမရှိပဲ သီးသန့်နေထိုင်နိုင်လျှင် အလွန်သင့်မြတ်၏။ (အင်တာ နက်သုံးစွဲခြင်း၊ သတင်းများကြည့်ခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရ)။

၃။ ဤတဏှာပယ်ခွာရေးလုပ်ငန်းစဉ်လုပ်ပြီးနောက် အနာဂါတ်တွင် _____

ယောဂီသည် အထက်ပါစည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများအတိုင်း လိုက်နာကာ အနည်းဆုံး တစ်ပတ် ဆယ်ရက်ခန့်မျှ အားထုတ်နိုင်သော် တပ်မက်မှုတဏှာနှင့် ပျက်စီးစေလိုမှုဒေါသတရားများ သိသိသာသာ ခေါင်းပါးသွားခြင်းဟူသော အကျိုး တရားများကို လက်ငင်း ခံစားရမည်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

• မြွေသွားသလို တရားအလုံးစုံကို သိအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားရမည်

တရား၏သဘောတရားကို အဘယ်တရားကဖြင့် ဒိဋ္ဌိကိုပဲ ပယ်သတ် နိုင်၏။ အဘယ်တရားကဖြင့် တဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်၏ဟု တိကျစွာ ပြောဆိုဖို့ ရန်ခဲယဉ်းလှ၏။ ထိုကဲ့သို့ ရှိလည်းရှိမည်မဟုတ်။ ရုပ်သဘာဝ တစ်ခု၏ မမြဲခြင်း

သဘောကိုမြင်ကာ တဏှာအပြီးတိုင် ပယ်သတ်သွားနိုင်သည်လည်းရှိနိုင်၏။ အသုဘ သဘောမြင်မှ တဏှာပယ်သတ်သွားနိုင်သည်လည်း ရှိနိုင်၏။ ဘုရားရှင်၏ တရားစကား တစ်ခွန်းသည် ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ထိ အထောက်အပံ့ပေးနိုင်၏။ ကျင့်သူ ယောဂီတို့၏ ဉာဏ်ကွန့်မြူးနိုင်မှုနှင့်သာ ဆိုင်၏။

သို့သော်လည်း ခေတ်ကာလအခြေအနေအရ ကိလေသာတရားများ ပယ်သတ်နိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းလာသည်ကို တွေ့ရ၏။ လွယ်ကူစွာ ပယ်သတ်နိုင်ဖို့ မလွယ်တော့ချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အကျွန်ုပ်တို့မှာကား ပယ်သတ်နိုင်သည်ကနည်းနည်း၊ ဝင်ရောက်နေသည်က များများပင် ဖြစ်ချေ၏။

ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင် ဟောထားသမျှ တရားအလုံးစုံကို ကြည့်ရှု အဖြေရှာကာ မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်မည့်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ကြရမည်။ ယခုသွားမည့်လမ်းသည်ကား ဖားခုန်သလိုမျိုး မဟုတ်ပဲ၊ လစ်ဟာမှု ကျန်ခဲ့မှု မရှိရအောင် မြွေသွားသကဲ့သို့ သွားမည့်လမ်းပေတည်း။ ပိဋကတ်တွင် ဘုရားရှင်၏ တဏှာပယ်သတ်ရေး ကိလေသာ ကာမပယ်သတ်ရေး၊ ဒေါသပယ်သတ်ရေးတို့အတွက် ဟောထားသမျှ လက်လှမ်းမှီသမျှ လိုက်နာ ရှုမှတ်သွားကြရမည်။ (ဒိဋ္ဌိပယ်သတ်ရေး လမ်းစဉ်တွင်လည်း ထိုကဲ့သို့ မြွေသွားသကဲ့သို့ သွားခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်)။

မှတ်ချက်

အကျွန်ုပ်တို့ ရေးသားထားသော ကျင့်ကြံရေး စာအုပ်တို့သည်ကား ထုတ်ဝေရေးအတွက် သီးသန့် ရေးသားထားသောစာအုပ်ဟူ၍ မရှိ။ စင်စစ် အကျွန်ုပ်တို့ ကျင့်သုံးနေသော နည်းစနစ်များကို တရားလိုလား ကျင့်နေကြသူများအတွက် ပြန်လည်မျှဝေခြင်း မျှသာဖြစ်၏။ တရားဟောရင်း မှတ်တမ်း တင်ထားသော တရားစာများသာ ဖြစ်၏။

အလွန်နှိပ်စက်ခြင်းကို ပြုတတ်သော လိုချင်တပ်မက်ခြင်းဒဏ်၊
ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းခြင်းဒဏ်မှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါစေ။

တရားသိစေလိုသောဆန္ဒဖြင့်-

၁၈မိုင်တောရဆရာတော်

အရှင်စကြာဝဠာ(၁၈မိုင်တောရ)

စိတ်ကမန်ဆင်းထားခြင်းသာ

မိုင်တောရ ဝိပဿနာ ကာမနှင့်ဒေါသ ခေါင်းပါးရေးကျင့်စဉ်

၁။ ဝဋ်သုံးပါး သဘောတရား

ယောဂီသည် ဝဋ်သုံးပါးသဘောကို နေ့စဉ်ဘဝဖြင့်တွဲကာ နားလည် ထားသင့်၏။ မနက်မှ ညထိ ရုပ်နာမ်များဖြစ်ပေါ်နေကြသကဲ့သို့ ဝဋ်သုံးပါး သဘောတရားများ ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။

ဝဋ်သုံးပါးသဘောဟူသည် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတောတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်-နာမ်သဘာဝကို အပိုင်းသုံးပိုင်း ခွဲခြား ပိုင်းခြားလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ မှန်၏။

မျက်စိမှ မြင်တိုင်း ရုပ်နာမ်ဖြစ်သည်ဟု သုံးနှုန်းမည့်အစား- “မျက်စိမှ မြင်တိုင်း ဝဋ်သုံးပါးဖြစ်၏။ နားကကြားတိုင်း ဝဋ်သုံးပါးဖြစ်၏။ နှာခေါင်းက၊ လျှာက၊ ကိုယ်အတွေ့အထိက တွေ့ထိတိုင်း ဝဋ်သုံးပါးဖြစ်၏။ တွေးတောတိုင်း ဝဋ်သုံးပါး ဖြစ်၏” ဟု သတ်မှတ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အောက်တွင်ရှုပါ။



သဘာဝ ရုပ်နာမ်အားဖြင့်	သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ	တဏှာ၊ ဥပါဒါန်	ဘဝ
ဝဋ်သုံးပါးအားဖြင့်	ဝိပါကဝဋ်	ကိလေသဝဋ်	ကမ္မဝဋ်
ခန္ဓာအစဉ်ဖြစ်ပုံ	<p>ဗျကစိ+အဆင်း-ထိခြင်းကြောင့်</p> <ul style="list-style-type: none"> • သိစိတ်ဖြစ်၏။ <p>ထိုသိစိတ်ကို-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကြိုက်/မကြိုက်လုပ်၏။ • မှတ်သား၏။ • သုံးသပ်-ဝေဖန်၏။ 	<p>အာရုံကို လိုချင်-တပ်မက်- စွဲလမ်းလာ၏။</p> <p>အာရုံကို မလိုချင်- မုန်းတီး- ဒေါသဖြစ်၏။</p>	<p>ထို့နောက် ကိုယ်- နှုတ်- စိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်၏။</p>

- နားမှအသံကိုကြားသော် “အသံ”ဟုသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်ကာ “ခံစားခြင်း၊ အမှတ် နိမိတ်ပြုခြင်းနှင့် သင်္ခါရတရားများ” ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ မိမိမှ သတိထား သည်ဖြစ်စေ၊ သတိမထားသည်ဖြစ်စေ ထိုထိုရုပ်နာမ်အစုံတို့သည် အာရုံကိုမှီကာ ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။ ထိုသဘောကို ဝိပါကဝဋ် ဟုခေါ်၏။
- ထိုဝိပါကဝဋ်မှ ဖမ်းယူဆုပ်ကိုင်ထားသော အာရုံကို “တပ်မက် စွဲလမ်းခြင်း/ မတပ်မက် မလိုချင်ခြင်း/ စိတ်ဆိုးခြင်း” စသည့် စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေတတ်သော သဘောတရားလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ထိုသဘောကို ကိလေသဝဋ်ဟုခေါ်၏။
- ထိုကိလေသဝဋ်မှ တိုက်တွန်း၊ စေခိုင်း၊ နှိုးဆော်သည့်အတိုင်း “ကိုယ်ဖြင့်ပြုလုပ်ခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုခြင်း၊ စိတ်ဖြင့်ကြံစည်ခြင်း” များပြုလုပ်လျှင် ကမ္မဝဋ်ဟုခေါ်၏။

၂။ အကျိုး ဝိပါကဝဋ်ကို ရှုမှတ်သိမြင်ခြင်း

✿ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်

ယောဂီသည် မိမိ၏ (သူတစ်ပါး၏)ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို-

အတိတ်ဘဝမှ (ခန္ဓာ၏ဆင်းရဲခြင်းသဘောကို) မသိ၍(အဝိဇ္ဇာ)၊ လုပ်ချင်တာလုပ် (သင်္ခါရ)၊ တောင်းချင်တာတောင်းမိခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် (တဏှာ)(အကြောင်း)၊ ယခုလက်ရှိ မျက်စိ နား စသည်မှ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း ရုပ်နာမ်ဟူသော အကျိုးတရားများကို (ဘဝခန္ဓာကို) ရရှိနေပါ၏(အကျိုး)ဟု နှလုံးသွင်းလိုက်ပါ။ ထို့နောက်

မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတောတိုင်း-

- မြင်စေသော မျက်စိရုပ်အကြည့်၊ သိစေသော နာမ်တရားဟူသော ဝိပါကဝဋ် အကျိုးခန္ဓာ ဖြစ်ပေါ်နေပါကလေးဟု ရှုမှတ်ပါ။
- ကြားစေသော နားရုပ်အကြည့်၊ သိစေသော နာမ်တရားဟူသော ဝိပါကဝဋ် အကျိုးခန္ဓာ ဖြစ်ပေါ်နေပါကလေးဟု ရှုမှတ်ပါ။

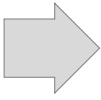
- တွေ့ထိစေသော ကာယရူပအကြည်၊ သိစေသော နာမ်တရားဟူသော ဝိပါကဝဋ် အကျိုးခန္ဓာ ဖြစ်ပေါ်နေပါကလေးဟု ရှုမှတ်ပါ။
- တွေးစေသော နှလုံးရူပအကြည်၊ သိစေသော နာမ်တရားဟူသော ဝိပါကဝဋ် အကျိုးခန္ဓာ ဖြစ်ပေါ်နေပါကလေးဟု ရှုမှတ်ပါ။
- ထိုထိုရူပနာမ် အကျိုးတရားတို့သည်လည်း တည်မြဲခြင်းမရှိ၊ ဆင်းရဲစေတတ်သော သဘောကို ဆောင်ဘိ၏။ မိမိအလိုအတိုင်းလည်း ပြုပြင်ပြောဆိုခြင်းငှါ မတတ်စကောင်း ပါကလေးဟု သာမညလက္ခဏာကိုလည်း ရှုမှတ်ပေးပါ။

မသိမှု အဝိဇ္ဇာနှင့် ပြုလုပ်မှု သင်္ခါရ သဘော

သတ္တဝါတို့သည် ဘဝအသီးသီးတို့၌ ကြီးပွားချမ်းသာခြင်း ရာထူးအာဏာ ရှိခြင်း ရုပ်ရည်လှပခြင်း စသည်တို့ကို တောင်းတတ်ကြ၏။ ထိုအတွက် အားထုတ်ကြ၏။ ထိုကိုရရှိဖို့ အလှူပေးခြင်းဖြင့် တောင်းတတ်ကြ၏။ စင်စစ် ကြီးပွားခြင်း ရာထူးအာဏာ ရှိခြင်း ရုပ်ရည်လှပခြင်းတို့သည်ကား ကောင်း၏။ သို့သော်လည်း ထိုထို ကြီးပွားဖို့ ရာထူးအာဏာရှိဖို့ ခန္ဓာကိုယ် အထည်ဒြပ်ကြီးရှိမှ ဖြစ်နိုင်၏ဟူသော အချက်ကို သတိမေ့နေခဲ့ကြ၏။ ထိုခန္ဓာကိုယ် အထည်ဒြပ်ကြီးရှိသော် ဆေးရုံတက်ရခြင်း၊ ဆင်းရဲစွာ စီးပွားရှာရခြင်းစသည့် များစွာသော ခန္ဓာဆင်းရဲကို မေ့နေတတ်ကြ၏။ ထိုကဲ့သို့ မသိခြင်း မေ့နေခြင်းကိုပင်လျှင် အဝိဇ္ဇာဟု အခြေခံအားဖြင့် မှတ်သားနိုင်၏။

သတ္တဝါတို့သည် ဘဝအသီးသီးတို့၌ မိမိ၏ အတ္တ မာန လောဘ ဒေါသကို အခြေခံကာ သတ္တဝါအချင်းချင်း မတရားလုပ်ဆောင်တတ်ကြ၏။ တပ်မက်ခြင်း ခိုက်ရန် ဖြစ်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်ကြ၏။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်တတ်ကြခြင်းကြောင့် လက်ရှိဘဝတွင် လည်းကောင်း နောက်ဘဝတွင်လည်းကောင်း ဆိုးကျိုးတရားကို ပြန်လည်ခံရတတ်၏။ ထိုထိုအကုသိုလ်ကံတို့သည် ထပ်ဆင့်မကွာ မိမိနောက်မှ လိုက်လာတတ်သည်ဟူသော အချက်ကို မေ့နေတတ်ကြ၏။ ထိုကဲ့သို့ မသိခြင်း မေ့နေခြင်းကိုပင်လျှင် အဝိဇ္ဇာဟု အခြေခံအားဖြင့် မှတ်သားနိုင်၏။

အတိတ်မှ
 (၁) ဆင်းရဲဟု မသိတော့၊
 (၂) ခန္ဓာရဖို့ ပြုလုပ်
 အားထုတ်ခဲ့၍-
 (အကြောင်းတရား)



ပစ္စုပ္ပန်တွင်
 မခိုင်ခံ့သော၊
 ဆင်းရဲကိုပေးတတ်သော၊
 ထိန်းချုပ်၍မရသော
ရုပ်နာမ်ကိုရရှိလာ၏။
 (ဝိပါကအကျိုးတရား)

အဓိပ္ပါယ်

ဝိပါက- အကျိုး (အတိတ်မှအကြောင်းလုပ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောအကျိုး)

ဝဋ်= အဖန်ဖန်ကျင်လည်ခြင်း၊ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပွားနေခြင်း၊
 ဆင်းရဲစေခြင်း။

❖ ရရှိထားသော ခန္ဓာဟူသောအကျိုးတရားသည် ဆင်းရဲစေဖို့သာ

အတိတ်မှ အကြောင်းကြောင့် ရရှိလာသော ရုပ်-နာမ်ခန္ဓာဟူသော အကျိုးတရားတို့သည် သုခ-အမြဲချမ်းသာပေးနေမည်ဆိုပါက ကိစ္စမရှိပေ။ ယခု ထိုကဲ့သို့ကား မဟုတ်။

- နာတတ်၊ ထုံတတ်၊ ပူ-အေးတတ်၊ တွန်းကန်တတ်၊ ယိုစီးတတ်သော သော ခန္ဓာတုံးကြီးကို ရရှိထားခြင်းသည် သက်တောင့်သက်သာမရှိ လှ။ အမြဲတမ်းလိုလို တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုခု ဖောက်ပြန် နှိပ်စက်နေ ကြ၏။ **ဆိုလိုသည်မှာ** ထိုထို နာကျင်ခြင်း ပူ-အေးခြင်းတို့သည် မိမိအတွက် သက်တောင့်သက်သာ မရှိ။ မိမိအလိုဖြင့်လည်း မဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပြောဆိုထား၍လည်းမရ။ တကယ် ဘေးဒဏ်

သင့်နေသူကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ချေ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုရုပ်တုံးကြီးကို ရရှိထားခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။

- မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်အတွေ့ နှလုံးဟူသော ရုပ်တရားတို့သည် မမြင်ချင်လည်းမြင်၊ မကြားချင်လည်းကြားနေကြ၏။ မိမိအလိုအတိုင်းလည်း မြင်၍မရ၊ ကြား၍မရ။ ထို့ကြောင့် ထိုမျက်စိ နား စသည်တို့ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဘေးဒဏ် အပြစ်ဒဏ် ကျနေသူကဲ့သို့ပင် ဖြစ်လေရကား ဆင်းရဲလှ၏။
- မျက်စိနှင့် အဆင်းထိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သိမှု၊ ခံစားမှု၊ မှတ်သားမှု၊ ပြုပြင်မှုဟူသော နာမ်တရားတို့ကိုလည်း ကောင်းတာပဲ သိပါ။ မကောင်းတာဟူသမျှ ဘာမှမသိပါစေနှင့်ဟု ပြောဆိုတားမြစ်၍ မရသည့် အတွက်ကြောင့် ထိုနာမ်တရားတို့ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဆင်းရဲလှ၏။ ဘေးဒဏ်သင့်နေသူကဲ့သို့ပင်ဖြစ်၏။
- ထိုသဘောတရားတို့ကို ယောဂီသည် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရပါမည်။ ယောဂီသည် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း ဘေးဒဏ်သင့်နေသူကဲ့သို့ ရှုမှတ်နေရမည်။ ဆင်းရဲအဖြစ် ရှုမှတ်နေရပါမည်။

❁ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း ဘေးသင့်နေသူကဲ့သို့သာ (ဒုက္ခသစ္စာ)

ယောဂီသည် အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ် သဘာဝကို မြင်အောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ခြုံငုံပြီး မျက်စိ နားစသော (၆)ဌာနတွင် အာရုံစိုက်လိုက်ပါ။ ထို (၆)ဌာနမှ ရုပ်နာမ်သဘာဝ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ရုပ်နှာမ်ပေါ်ရာ (၆)ဌာန-

- မျက်စိမှ အဆင်းပုံရိပ်များကို ဖော်ပြနေ၏။ (ရုပ်)

မျက်စိနှင့် အဆင်းထိခြင်းကြောင့်-

- အာရုံကို ဖမ်းယူ သိခြင်း (ဝိညာဏ်)
- ချမ်းသာ/ဆင်းရဲခံစားခြင်း (ဝေဒနာ)
- အမည်/ပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့် အမှတ်နိမိတ်ပြုခြင်း (သညာ)
- အားထုတ်ခြင်း (သင်္ခါရ)ဟူသော နာမ်တရားတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြ ကုန်၏။

ထို့ကြောင့်- ထိုမျက်စိဟူသောရုပ်တရားသည် မမြင်ချင်လည်းမြင်နေရ သည့် သဘောရှိ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာသော နာမ်တရားလေးပါးတို့သည်လည်း အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။ မြင်နေသည့် မျက်စိနှင့် နာမ်တရားတို့ကိုလည်း မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် ပြောဆိုတားမြစ်၍ မရ။ ပြုပြင်ခွင့် မရှိ။ မပေါင်းချင် လည်းပေါင်းနေရသည့် သဘောရှိ၏။

ထိုထိုသဘောတို့ကြောင့် မျက်စိဖြင့် မြင်နေရခြင်း၊ မျက်စိကြောင့် စိတ်ဖြစ် ပေါ်နေရခြင်းတို့သည်- တကယ့် ဝဋ်ခံနေရခြင်းသာ။ ဒဏ်ခတ်ခံနေရခြင်းသာ။ ဘေးသင့်နေခြင်းသာ။ ဆင်းရဲခံနေရခြင်းသာဖြစ်၏။

- **မျက်စိအကြည်က** ဖောက်ပြန်နေ၏ (ရုပ်)။ မျက်စိနှင့်အဆင်းနှင့် ထိတော့ မြင်စိတ်က **အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေ၏** (နာမ်)။ ထိုသို့ ဖြစ်နေခြင်းသည် ဘေးသင့်နေပါရောလား။ ဝဋ်ခံနေရပါရောလား။
- **နားက** ဖောက်ပြန်နေ၏။ နားနှင့်အသံနှင့်ထိတော့ ကြားစိတ်က အဆက် မပြတ် ဖြစ်နေ၏။ ထိုသို့ဖြစ်နေခြင်းသည် ဘေးသင့်နေပါရောလား။ ဝဋ်ခံနေရပါရောလား။

- **နာခေါင်းက** ဖောက်ပြန်နေ၏။ နာခေါင်းနှင့် အနံ့နှင့်ထိတော့ နမ်းရှူစိတ်က အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေ၏။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဘေးသင့်နေပါရောလား။ ဝဋ်ခံနေရပါရောလား။
- **လျှာက** ဖောက်ပြန်နေ၏။ လျှာနှင့် အရသာနှင့်ထိတော့ ရသာသိစိတ်က အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေ၏။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဘေးသင့်နေပါရောလား။ ဝဋ်ခံနေရပါရောလား။
- **ကိုယ်(အကြည်)က** ဖောက်ပြန်နေ၏။ ကိုယ်အကြည်နှင့်ဓာတ်လေးပါးနှင့် ထိတော့ တွေ့ထိစိတ်က အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေ၏။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဘေးသင့်နေပါရောလား။ ဝဋ်ခံနေရပါရောလား။
- **နှလုံး+မနှောဓာတ် (စိတ်အကြည်/နှလုံးအကြည်)က** ဖောက်ပြန်နေ၏။ (ရုပ်)။ နှလုံး+ အတွေးအာရုံနှင့်ထိတော့ တွေးတောစိတ်က **အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေ၏** (နာမ်)။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဘေးသင့်နေပါရောလား။ ဝဋ်ခံနေရပါရောလားဟု ရှုမှတ်နေပါ။
- ဉာဏ်ထဲတွင် ခန္ဓာသဘောကို ရှင်းလင်းကြည်လင်လာသည်အထိ ရှုမှတ်ပေးပါ။

❁ **ပြီးဆုံးသွားခြင်းမရှိသော ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ**

“ဟိုကပေါ်လိုက် ဒီကပေါ်လိုက်နှင့်၊ မနားတမ်း ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ မနားတမ်း/ မရပ်တမ်း/ တရစပ် ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ အဆက်ပြတ်သွား ခြင်းမရှိ၊ ပြီးဆုံးသွားခြင်းမရှိ။ မိမိမှ အားထုတ်စရာလည်းမလို၊ အားစိုက်စရာလည်းမလိုပဲ၊ သဘာဝ တဏှာတွန်းအားနှင့် ကံအားလျော်စွာ ရုပ်-နာမ်

တရား ဆင်းရဲခြင်းအကြောင်းတရားများ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏” ဟုရှုမှတ်ပါ။

- ရုပ်- “မျက်စိကလည်း မြင်ပြီးရင်း မြင်ရင်းပါရောလား။ မြင်ပြီးတော့လည်း အသစ်ထပ်မြင်နေပြန်တယ်။” (ရုပ်)။

- မြင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နာမ်တရားတို့တွင်-

- သိစိတ်-ဝိညာဏ်ကလည်း “တစ်ခုသိပြီးရင် ရပ်တန့်သွားမယ် ထင်နေတာ၊ မရပ်တန့်ပဲ နောက်တစ်ခု ထပ်သိတယ်၊ ထပ်ပျက်တယ်၊ ထပ်သိ တယ်နှင့် မပြီးဆုံးနိုင်ဘူး။”
- ခံစားတတ်တဲ့ ဝေဒနာကလည်း “တစ်ခုခံစားလို့ ပြီးတာပဲရှိသေးတယ်၊ နောက်ထပ် အသစ်တစ်ခု ထပ်မံ ခံစားနေပြန်ပြီ။ မပြီးဆုံးနိုင်ဘူး။”
- မှတ်သားတတ်တဲ့ သညာကလည်း “ထပ်ကာထပ်ကာ မှတ်သားနေတယ်၊ အမှတ်နိမိတ်ပြုနေတယ်၊ မပြီးဆုံးနိုင်ဘူး။”
- အားထုတ်မှု-သင်္ခါရကလည်း “တစ်ခုသိပြီးရင်း အသစ်တစ်ခုသိဖို့ ထပ်ကာ အားထုတ်ရင်းနှင့် လှည်းဘီးလို လည်နေတယ်။ ဘယ်တော့များ ရပ်နားမလဲ။ တကယ့်ဝိပါကဝဋ် ဒုက္ခသစ္စာကြီးပါရောလား။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုရခြင်းသည် ဘေးသင့်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါရောလား” ဟု ရှုမှတ်ပါ။

❁ အတိတ် အနာဂါတ် ပစ္စုပ္ပန် အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေမှု

- ဘဝအားဖြင့်- “တဏှာနှင့်ကံလက်ချက်ကြောင့် တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ခန္ဓာ ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။ အတိတ်ကလည်း ဘဝပေါင်းများစွာ ဖြစ်ခဲ့ပြီးပြီ။

မလာသေးတဲ့ အနာဂတ်တွင်လည်း ဘယ်လောက်ထိ ဘဝတွေ ရရှိဦးမလဲ။ ဘယ်လောက်ထိ ဆင်းရဲခံရဦးပါမလဲ။”

- **နှစ်အားဖြင့်-** “မွေးကတည်းက တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နှင့် ရုပ်နာမ် ကျင်လည်လာခဲ့တာ၊ ယခုနှစ်ပေါင်း (.....)ရှိပြီ။ နောင် ဘယ်လောက်ထိ ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်နေအုံးပါမလဲ။ ဘယ်လောက်ထိ ရုပ်နာမ်ကြောင့် ဆင်းရဲ ခံရအုံးပါမလဲ။”
- **လအားဖြင့်-** “မွေးကတည်းက တစ်လပြီးတစ်လ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နှင့် ရုပ်နာမ် ကျင်လည်လာခဲ့တာ၊ ယခုလပေါင်း (.....) ရှိပြီ။ နောင် ဘယ်လောက်ထိ ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်နေဦးပါမလဲ။ ဘယ်လောက်ထိ ရုပ်နာမ်ကြောင့် ဆင်းရဲခံရဦးပါမလဲ။”
- **အပတ်စဉ်အားဖြင့်-** “မွေးကတည်းက တစ်ပတ်ပြီးတစ်ပတ် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နှင့် ရုပ်နာမ် ကျင်လည်လာခဲ့တာ၊ ယခုအပတ်စဉ်ပေါင်း (.....) ရှိပြီ။ နောင် ဘယ်လောက်ထိ ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်နေအုံးပါမလဲ။ ဘယ်လောက်ထိ ရုပ်နာမ်မှ ပေးသည့်ဆင်းရဲကို ခံရဦးပါမလဲ။”
- **ရက်အားဖြင့်-** ‘တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် ရုပ်နာမ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တာ၊ တနင်္လာမှ တနင်္ဂနွေထိသာ ရောက်သွားတယ်၊ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ထပ်ဖြစ်တယ်၊ ထပ်ပျက်တယ်နှင့် ရက်တွေသာ ထပ်သွားတယ်၊ ဖြစ်ပျက် ဆင်းရဲမှုက မပြီးစီးနိုင်သေးဘူး။’
- **နာရီအားဖြင့်-** ‘မနက်ကတည်းက တစ်နာရီပြီးတစ်နာရီ ရုပ်နာမ်ဖြစ်မှု ပျက်မှုတွေနှင့် ကျော်ဖြတ်လာခဲ့တာ ညနေသို့သာ ရောက်လာတယ်၊ ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်မှုက မပြီးနိုင်သေးဘူး။’
- **မိနစ်အားဖြင့်-** ‘မိနစ်ကလည်း တစ်မိနစ်ပြီး တစ်မိနစ်နှင့် မိနစ်ခြောက်ဆယ် သာ ပြည့်သွားတယ်၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကြီးက ဆက်လက်ရှင်သန်နေဆဲ။’

- **စက္ကန့်အားဖြင့်-** ‘တစ်စက္ကန့်ပြီး တစ်စက္ကန့်နှင့် တစ်မိနစ်သာ ပြည့်သွားတယ်၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကြီးက မရပ်နားဘူး။ ထပ်ဖြစ်နေတယ်။ ဆက်လက်တည် ရှိနေတယ်။ နောင်လည်း ကံမကုန်မချင်း ဆက်လက်ရှိနေဦးမည်သာ။
- **စက္ကန့်တစ်ခု၏ အစိတ်ပိုင်းများစွာမှ တစ်ခုအားဖြင့်-** လည်ပတ်နေတဲ့သဘော။

ရှုမှတ်နေပါ။ ။ “ထိုသို့ ဖြစ်ပြီး-ဖြစ်ဆဲ-ဖြစ်လတ္တံ့ဟာ တစ်ရစ်သွားနေတယ်။ အဟောင်းကို စွန့်လိုက် အသစ်ပြန်ဖြစ်လိုက်နှင့် ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။”

“ထိုထိုဖြစ်ပေါ်နေမှုသည်လည်း အတိတ်မှ အဝိဇ္ဇာ-မသိတော့၊ သင်္ခါရ-လုပ်ချင်တာ လုပ်ခဲ့မှုတို့၏ ဝိပါက်-အကျိုးတရားကြီးကို ခံနေရခြင်းသာ ဖြစ်ပါရော လား။ ဝိပါကဝဋ်-ဒုက္ခသစ္စာကြီးကို ကောင်းကောင်းကြီး ခံစားနေရခြင်းသာ ဖြစ်ပါရောလားဟု ရှုမှတ်အားထုတ်နေပါ။ ခန္ဓာကြီးကို ရထားခြင်းသည် ဆုလာဘ် ကြီးကိုရရှိထားခြင်း မဟုတ်ပါရောလား” ဟု ရှုမှတ်အားထုတ်နေပါ။

✽ ကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ၊ ထူးခြားမှုမရှိ၊ ဗလာနုတ္တိသာ၊

“ရုပ်-နာမ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သမျှ ဘာများ ထူးခြားသွားသလဲ၊ ဘာများအဖတ် တင်ကျန်ရစ်သလဲ။ ပေါ်သမျှ ပျက်သွား၏ဟုသာ အမည်တွင်ကျန်ရစ်၏။”

“မှန်၏။ မျက်စိမှာ ပုံရိပ်တွေ ကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ၊ နားမှာ အသံတွေ ကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ၊ နှာခေါင်းမှာ အနံ့တွေ၊ လျှာမှာ အရသာတွေ ကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ၊ နာကျင် ပူ-အေးစသည့် အတွေ့အထိများ အရေပြားပေါ်မှာ ကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ၊ နှလုံးဖြင့် တွေးတောသမျှ ဘာတစ်ခုမှ ကျန်ရစ်ခြင်း မရှိ။”

မျက်စိ နားစသည်မှ ဖြစ်ပေါ်သမျှသော နာမ်တရားတို့သည် ဘာမှ ကျန်ရစ်ခြင်းမရှိ၊ ဖြစ်သမျှ ကွယ်ပျောက်သွားကြကုန်၏။

“မျက်စိစသည်နှင့် အဆင်းစသည်တို့ တွေ့ထိတုန်းတစ်ခဏသာ ဖြစ်ချေ တော့၏။ စင်စစ် မျက်စိနှင့် အဆင်းစသည်တို့ တွေ့ထိတုန်းသာ ဘဝဟူသည် ရှိ၏။ ထိုတစ်ခဏသာ ဘဝတစ်ခုဖြစ်ချေ၏။”

“လုပ်သမျှ ဗလာနုတ္တိသာ။ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ပျက်ဖို့ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်များနှင့်သာ။”

❁ ဝိပါကဝဋ်နှင့် သာမညလက္ခဏာ

အတိတ်ကံအားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဘဝခန္ဓာကြီးကို (ရုပ်နာမ်ကြီးကို) တည်မြဲရန်၊ မကြီးရင့်ရန် မည်သူမှ ပြောဆိုတားမြစ်ခြင်းငှါမစွမ်းနိုင်။ အမြဲပြောင်းလဲ ကြီးရင့်နေကြ၏။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်းလည်း မည်သူမှ မျက်လုံးထဲတွင် ထိုထိုပုံရိပ်များကို မသိမ်းဆည်းထားနိုင်။ နာမ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်သမျှ သိမ်းဆည်းထားခြင်းငှါ မတတ်ကောင်း။ ထို့ကြောင့် မမြဲသည့် သဘောရှိကြ၏။

အတိတ်ကံအားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဘဝခန္ဓာကြီးကို (ရုပ်နာမ်ကြီးကို) မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့်၊ (သို့မဟုတ်) တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အလိုဖြင့် မိမိလိုသလို ပြောဆိုတားမြစ်ထား၍ မရ။ သူတို့သဘော သဘာဝအလျောက်သာ ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။ ထို့ကြောင့် အနတ္တသဘော ရှိချေ၏။

ဖြစ်တိုင်းလည်း ပျက်။ မိမိအလိုအတိုင်းလည်း တစ်ခုမှ ပြောဆိုတားမြစ်၍ မရသည့်အတွက်ကြောင့်၊ သဘာဝအားလျော်စွာ ဖြစ်ပျက်နေသော ခန္ဓာကြီး အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် ဘေးသင့်နေသကဲ့ပင်၊ ထောင်ကျခံနေရသူကဲ့သို့ပင်၊ အပြစ်ဒဏ် ကျနေသူကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ချေရကား ဆင်းရဲလှ၏။ ဒုက္ခခန္ဓာကြီး အစစ်သာဖြစ်ချေ၏။

❖ အကျဉ်း အားဖြင့်-

☑ ယောဂီသည် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုသတိကပ်ကာ-

- မြင်တိုင်း၊ မြင်စိတ်ဖြစ်တိုင်း-
- ကြားတိုင်း/တွေ့ထိတိုင်း၊ စိတ်ဖြစ်တိုင်း-
- တွေးတိုင်း၊ တွေးတောစိတ်ဖြစ်တိုင်း-

ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်သဘာဝကို-

“ဝိပါကဝဋ်- အကျိုးခန္ဓာကြီး၊ ဒုက္ခခန္ဓာကြီးကို ရရှိနေပါရော့လား၊ ဒုက္ခတုံးကြီးကို ပိုင်ဆိုင်နေရပါရော့လား” ဟုနှလုံးသွင်းနေပါ။ ရှုမှတ်နေပါ။

☑ ရံဖန်ရံခါ-

- သံသရာအဆက်ဆက်မှ ယခုအချိန်ထိ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ဝိပါကဝဋ် ဒုက္ခသစ္စာအဖြစ် ရှုမှတ်ပါ။
- ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအစဉ်သည် အတိတ်ကလည်း များစွာဖြစ်ပြီးပြီ။ ယခုလည်း ဖြစ်နေဆဲ။ အနာဂတ်လည်း ဖြစ်ဦးမည်ဟု ကာလအားဖြင့် အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေသည့် သဘောတို့ကို ဆင်ခြင်ပါ။

☑ သတိ

ဖြစ်ပေါ်နေသော ဝိပါကဝဋ် ဒုက္ခသစ္စာကြီးကို ကောင်းခြင်း/မကောင်းခြင်းအပေါ်- ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းတို့ဖြင့် မဆက်ဆံရ။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုထို ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်ကို တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်လိုပြုလိုသည့်စိတ် မထားရ။

၃။ ဝဋ်လည်ကြောင်းတရား (ကိလေသဝဋ်)

လည်ကြောင်းတရား

- ❖ သဘာဝရုပ်-နာမ် (ဝိပါကဝဋ်)တရားသည် ပေါ်လာသည့်အခါ ဒီအတိုင်း နေနေသည်မဟုတ်။ မြင်သမျှ ကြားသမျှ အာရုံကို တပ်မက်၏။ လိုချင်၏။ စိတ်ဆိုး၏။
- ❖ ထိုထိုတပ်မက်ခြင်း လိုချင်ခြင်း စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်းတို့သည် စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေ၏။ ကိလေသာဟူသည် စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်သော တရားဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။
- ❖ ထိုထိုတပ်မက် လိုချင်မှု စိတ်ဆိုးမှုကို ကိလေသဝဋ် ဟုခေါ်၏။ ထိုကိလေသ ဝဋ်ကြောင့်ပင် သံသရာအဆက်ဆက် လည်ပတ်ဖို့ အကြောင်းဖန်လာ၏။
- ❖ စိတ်သည် ထိုထိုပစ္စည်းကို လိုချင်/တပ်မက်နေခြင်း၊ မလိုချင်/မကြည့်ချင် ခြင်း သဘောတို့သည် ကိလေသဝဋ် နှိပ်စက်ခံနေရခြင်းသာဖြစ်၏။

- ❖ “ဘဝပေါင်းမြောက်များစွာ စိတ်က တောင်းဆိုသည့်အတိုင်း ရအောင် ယူပေးပြီးပြီ။ ယခုဘဝမှာလည်း ရအောင် ယူပေးနေပြီ။ ဒါဖြင့် ဒီစိတ်က ဘာတွေများ ဖြစ်သွားသလဲကြည့်။ ဘာတွေများ ထူးခြားသွားသလဲကြည့်။ တကယ်တော့ ဘာမှမထူး။ ဘာမှမထူးတာကို ဘာလို့ တပ်မက်လိုချင်နေ တာလဲဟု တွေးကြည့်ပါ။ သို့သော်လည်း တစ်ဖက်မှာ မိမိအလိုဖြင့်လည်း မလိုချင်ဖို့ တားမြစ်လို့မရ။”
- ❖ တကယ်တော့ ထိုသို့ လိုချင်နေခြင်းကိုပင် ကိလေသဝဋ် နှိပ်စက်နေသည် ဟု ခေါ်၏။

ကိလေသဝဋ်၏ အကြောင်းတရား

- ❖ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပင်မအဖြစ် တည်ဆောက်ထားသော ဓာတ်လေးပါး (မဟာဘုတ်လေးပါး) ဝိပါကဝဋ်တို့ကား-
 - မိဘတို့၏ သုတ်သွေးကြောင့်ဖြစ်၏။
 - ထမင်း အဟာရတို့ဖြင့် ကြီးထွားလာ၏။
 - ပထဝီမှ တည်ရာအဖြစ်ရပ်တည်ကာ၊ ရေမှ ပွအောင်လုပ်၏။ မီးမှ ရင့်ကျက်-မာအောင်လုပ်၏။ လေမှ တွန်းကန်ကာ လှုပ်ရှားစေ၏။
- ❖ မျက်စိအကြည်၊ နားအကြည်၊ နှာခေါင်းအကြည်၊ လျှာအကြည်၊ ကိုယ် အကြည်၊ စိတ်အကြည်ဟူသော ဓာတ်(ရုပ်) ဝိပါကဝဋ်တို့ကား-
 - အတိတ်မှ အဝိဇ္ဇာ-မသိမှု၊ သင်္ခါရ-အားထုတ်မှုကံတို့သည် လည်ပတ်ရန် အကြောင်းကို ဖြစ်စေ၏။
 - ပစ္စုပ္ပန်တွင်အနီးဆုံးတရားခံကား- တပ်မက်မှု-တဏှာ ဖြစ်၏။

❖ ဝိညာဏ်သိစိတ်နှင့် - ခံစားမှု-မှတ်သားမှု- အားထုတ်မှု(နာမ်တရား)
တို့ကား-

- အတိတ်မှ အဝိဇ္ဇာ-မသိမှု၊ သင်္ခါရ-အားထုတ်မှုကံသည် လည်ပတ်ကြောင်း ဖြစ်၏။
- ပစ္စုပ္ပန်တွင်အနီးဆုံးတရားခံကား- တပ်မက်မှု တဏှာနှင့်၊ ဖဿ၊ အဆင်း၊ အသံ စသည့်အာရုံတို့နှင့် တွေ့ထိခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

ထိုထိုသဘောတရားများကို ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ပါ။

အဓိပ္ပါယ်

ကိလေသ= စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်သောတရား
(အာရုံကို တပ်မက်ခြင်း၊ နှစ်သက်တတ်ခြင်း)

ဝဋ်= အဖန်ဖန်ကျင်လည်ခြင်း၊ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပွားနေခြင်း၊
(တဏှာထွန်းအားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်)

အလည်ရပ်ကြောင်းတရား

❖ အာရုံကို လိုချင်တပ်မက်သည့်စိတ်ကို ဘယ်သူထည့်ပေးလိုက်တာပါလိမ့်။ တကယ်တော့ ဘဝသံသရာအဆက်ဆက်မှ တွယ်ကပ်ပါလာသော တပ်မက်လိုသည့် စိတ်ပင် ဖြစ်၏။

❖ **ရူပ = အာရုံအပေါ်တပ်မက်မှု တဏှာ မဖြစ်ရင်-**

▪ ကြည့်ဖြစ်မှာမဟုတ်၊ နားထောင်ဖြစ်မှာမဟုတ်၊ တွေ့ထိမှုကို အာရုံစိုက် ဖြစ်မှာမဟုတ်၊ တွေးဖြစ်မှာမဟုတ်။ မကြည့်ဖြစ် အာရုံမစိုက်ဖြစ်ရင် အလည်ရပ်ပြီ။

❖ **နာမ် = အဆင်း၊ အသံ၊ အတွေ့အထိ၊ အတွေးအာရုံတို့ကို မတပ်မက် သော်၊ စိတ်မဝင်စားသော် မျက်စိ/နား စသည်တို့သည် အဆင်း/အသံစသည်တို့ နှင့် (ဖဿ)မတွေ့ထိဖြစ်သော်-**

▪ ဝိညာဏ်-သိစိတ်နှင့်၊ ဝေဒနာ-ချမ်းသာ/ဆင်းရဲခံစားမှု၊ သညာ- အမှတ်နိမိတ်ပြုမှု၊ သင်္ခါရ-အားထုတ်မှု၊ ပို၍သိလိုမှုဟူသော ဥပါဒါန် အစွဲများလည်း ဖြစ်လာမည်မဟုတ်။ အလည် ရပ်ပြီ။

တကယ်တော့ အဆင်း အသံ အတွေ့အထိ အတွေးအာရုံတို့အပေါ် တပ်မက်တတ်သည့် တဏှာသည် မူလတရားခံဖြစ်၏။

❖ ရှေးဦးစွာ ယောဂီသည် ဝိပါကဝဋ်လည်ပတ်တိုင်း (မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း) အာရုံတို့ကို စိတ်မှ တပ်မက်နေမှုသဘောကို သတိ/ဝီရိယဖြင့် စောင့်ကြည့် ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါကဲ့သို့ ရှုမှတ်ပေးနေပါ။

▪ **တပ်မက်လို့ ကြည့်ချင်နေတာ၊**

- တပ်မက်လို့ ကြားချင်နေတာ
- တပ်မက်လို့ နှမ်းရှူချင်နေတာ
- တပ်မက်လို့ ရသာသိချင်နေတာ
- တပ်မက်လို့ တွေ့ထိချင်နေတာ
- တပ်မက်လို့ တွေးချင်နေတာ။ သတိကပ် အကဲခတ်ပါ။

❖ ထို့နောက် ထပ်ကာထပ်ကာ မြင်စေဖို့ ကြားစေဖို့ တွေ့ထိစေဖို့ တွေးစေဖို့ အတွက် တပ်မက်ခြင်းတဏှာမှ အကြောင်းဖန်နေပါရော့လား။

- တဏှာဖြင့် တည်ဆောက်ထားတဲ့ လောကကြီးပါရော့လား။
- တဏှာစေရာ လုပ်ဆောင်နေရတဲ့သဘော ရှိပါရော့လား။
- တဏှာရဲ့ဦးဆောင်မှုအောက်မှာ သတ္တဝါတွေဆိုတာ ကျင့်လည် ကျက်စားနေကြတာကိုး။
- ကိုယ်ဖြင့် ပြုလုပ်သောအလုပ်၊ စိတ်ဖြင့် တွေးသောအလုပ်၊ နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုသော အလုပ်တို့ကို တဏှာမှ ဦးစီးနေပါရော့လား။
- မျက်စိကို တဏှာမှ ဦးစီးနေပါရော့လား။ နားကို၊ နှာခေါင်းကို၊ လျှာကို၊ အတွေ့အထိကို အတွေးကို တဏှာမှ ဦးစီးနေပါရော့လား။
- တဏှာခေါင်းဆောင်၏ စေခိုင်းရာနောက်ကို သတ္တဝါတွေ လိုက်နေရပါရော့လား။

- ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုမှတ်ပေးနေရမည်။ တွေးတောကာ သိရုံမျှဖြင့် အနည်းငယ် ထင်ရုံမျှဖြင့် လုံလောက်မည်မဟုတ်။ အားကြီးသောတဏှာကို အရှိန်ကောင်းကောင်း အားကောင်းကောင်းဖြင့် တိုက်ထုတ်ရမည်။ တရပ်စပ် တိုက်ထုတ်ရမည်။ မနားတမ်း တိုက်ထုတ်နေရမည်။

❖ “ကိလေသဝဋ်သည်လည်း ဘဝအားဖြင့် နှစ်အားဖြင့် လအားဖြင့် အပတ်စဉ် အားဖြင့် ရက်အားဖြင့် နာရီအားဖြင့် မိနစ်အားဖြင့် စက္ကန့်အားဖြင့် လည်နေကြတယ်။ ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်နေတယ်။ မရပ်မနား ဖြစ်နေတယ်။ သဘာဝတရားကြီးမို့ ရပ်တန့်နိုင်စေသူ မရှိပါရော့လား။”

✿ “ကိလေသဝဋ်လည်နေတာ၊ ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်နေတာကို ရပ်တန့်ထား
၍တော့မရဘူး။ သူတို့ ပြုသမျှ နောက်ကမလိုက်မိအောင် သတိနှင့်နေမှ
ဖြစ်မည်”ဟု သတိဆောင်နေပါ။

ကိလေသဝဋ်ဟူသော အာရုံကို တပ်မက်နေသည်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ကိုယ်မဟုတ်သလိုကြည့်၊ ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလိုကြည့်။

၄။ ပြုလုပ်တတ်တဲ့ ကမ္မဝဋ်

❖ ကိလေသဝဋ်ဖြစ်သည်ရှိသော် ထိုကိလေသဝဋ်မှတစ်ဆင့် ကမ္မဝဋ်သည် လည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။

ကမ္မဟူသည်- ကိုယ်ဖြင့်ပြုလုပ်သောအမှု၊ စိတ်ဖြင့်ပြုလုပ်သောအမှု၊ နှုတ်ဖြင့် ပြုလုပ်သောအမှုဟူသော ဤသုံးမျိုးကို ခေါ်၏။

❖ ယောဂီသည် ဝိပါကဝဋ်မှာတင် သတိလေးထားကာ မရပ်တန့်နိုင်လျှင် ကိလေသဝဋ်ထိ ရောက်သွားမည်။ ကိလေသဝဋ်မှာတင် သတိမထားနိုင် လျှင် ကမ္မဝဋ်ထိ ရောက်သွားမည်။ ရောက်သည့်နေရာ တွေ့သည့်နေရာမှာ သတိထားကာ ရှုမှတ်ရမည်။

မြင် / ကြား / တွေ့ထိ / တွေးသည့်အခါ- ကိုယ်မှ ပြုလုပ်မိတိုင်း၊ နှုတ်မှ ပြောဆိုမိ တိုင်း၊ စိတ်မှတွေးမိတိုင်း ကမ္မဝဋ်ကို ခံနေရပါရောလား၊ ကမ္မဝဋ်ဟူသော ဒဏ်ခတ်ခြင်းကို ခံနေရပါရောလားဟု ရှုမှတ်ပါ။

ထို့နောက်-

“တဏှာစေရာအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာကြသော ကမ္မဝဋ် သဘာဝတရားတို့သာ ဖြစ်ပါရော့လား။ ပြုလုပ်သူမရှိ၊ ခံရသူမရှိပါရော့လား” ဟု ရှုမှတ်ပါ။

❖ ထိုထို ရုပ်နာမ်ပေါ်လာအောင်၊ တပ်မက်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာအောင်၊ တပ်မက်စိတ်မှ ခိုင်းစေသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်တတ်လာအောင် ယောဂီတို့ ပြုလုပ်အားထုတ်လိုက်ခြင်းမရှိကြောင်းကို နှလုံးသွင်းပါ။

❖ ထိုထို ဝဋ်တရားတို့ကို ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလို ကိုယ်နှင့်မပတ်သက်သလို ကြည့်၊ ရှု၊ ကြံဆ၊ အားထုတ်ပါ။

❖ “သံသရာအဆက်ဆက် ဘဝပေါင်းမြောက်များစွာ ပြုလုပ်ပြီးပြီ။ ယခုလည်း ပြုလုပ်ဆဲ၊ နောင်လည်း ပြုလုပ်ဦးမှာ။ ထိုထိုပြုလုပ်မှု၏ တရားခံကား တပ်မက်ခြင်း-စိတ်ဆိုးခြင်းဟူသော ကာမနှင့် ဒေါသပင်တည်း” ဟု တဏှာ၏ အပြစ်ကို ရှုမြင်ပါ။

အဓိပ္ပါယ်

ကမ္မ= ပြုလုပ်တာ၊ ပြောဆိုတာ၊ ကြံစည်တာ၊

ဝဋ်= အဖန်ဖန်ကျင်လည်ခြင်း၊ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပွားနေခြင်း၊
(သူ့အလိုလို လုပ်တတ် ပြောဆိုတတ်တဲ့ ပညာတတ်နေခြင်း။)

၅။ တပ်မက်သမျှ ဆင်းရဲဖို့သာ / ပြဿနာပေးဖို့သာ

အတိတ်ကို ငဲ့ကြည့်ပါ

ဒီလို ဝဋ်သုံးပါး၏ တခဏတာ ချမ်းသာရေးကိုကြည့်ကာ အလိုလိုက် အကြိုက်တွေ့နေခြင်းသည် “မိမိ၏ ဆင်းရဲ(ပြဿနာ)ကို မိမိကိုယ်တိုင် ဖန်ဆင်းနေသလို ပင်ဖြစ်နေ၏။” ထိုသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်ပါ။

ယောဂီသည် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော ဝိပါကဝဋ် (သို့မဟုတ်) ကိလေသဝဋ် (သို့မဟုတ်)ကမ္မဝဋ်ကို ထောက်ဆကာ- အတိတ်သံသရာ တစ်လျှောက် ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်းနှင့် နောင်လည်း ဖြစ်ပေါ် နေဦးမည်သာဖြစ်ကြောင်း ဆင်ခြင်ကြံစည်ပါ။ ယခင်ကလည်း ဆင်းရဲဖြစ်စေဖို့ ပုံဖော်ပြီးပြီ၊ ယခုလည်း ပုံဖော်နေဆဲ။

ကြောက်ရွံ့တဲ့စိတ်ကလေးနှင့်ကြည့်

ဥပမာ- ရွာများစွာကို လိုက်လံဖျက်စီးနေသော ဆင်ရိုင်းကြီးသည် မိမိတို့ရွာကို ရောက်လာစဉ်၊ ရွာသားတို့၏စိတ်ထဲတွင် ထိုဆင်ရိုင်းကြီးဘေးမှ ကြောက်ရွံ့ တုန်လှုပ် နေကြသကဲ့သို့-

ဥပမာ- အိမ်မှ ပိုက်ဆံများစွာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ယူကာ စီပွားသေချာ မလုပ်ပဲ ဖြုန်းတီးပစ်သော သားဆိုးသမီးဆိုးသည် ယခုတဖန် မိဘတို့ထံတွင် ပိုက်ဆံလာတောင်းပြန်သကဲ့သို့-

ထို့အတူ- ဝဋ်တစ်ခုခုပေါ်လာလျှင် ထိုဝဋ်၏ အတိတ်မှ မကောင်းကျိုး ပေးခဲ့မှု- လက်ရှိမကောင်းကျိုးပေးနေမှု- အနာဂတ်မကောင်းကျိုး ပေးနိုင်မှု များကိုဆင်ခြင် သုံးသပ်ပါ။ မိမိကို ဆင်းရဲအောင်၊ ပြဿနာဖြစ်အောင် မျက်နှာငယ်ရအောင်၊ ပင်ပန်းရအောင်၊ ပူပင်ရအောင်၊ အပါယ်ရောက်အောင် ဒီဝဋ်ကောင်တွေ အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ပြီးပြီ၊ စိတ်ဆင်းရဲအောင် သူတစ်ပါးဆီ အဆဲအဆိုခံရအောင် ဒီဝဋ်ကောင်တွေ အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ပြီးပြီ၊ သူတစ်ပါးအား ပြစ်မှားအောင် ဒီဝဋ်ကောင်တွေ ပြုလုပ်ပြီးပြီ။ ယခုလည်း တောင်းဆို ပြုလုပ်နေဆဲ။ ‘မင်းတို့ ဘာမှ မတောင်းဆိုနှင့်တော့ ငါမလိုက်လျော့ပေးတော့ဘူး’ ဟု ဆင်ခြင်ပါ။

❖ လွန်ခဲ့သော အတိတ်မှ ဘဝပေါင်းများစွာ ဝဋ်သုံးပါးကို ပြုလုပ်ပြီးပြီ။ ထို ဝဋ်သုံးပါးမှ မိမိအား ဆင်းရဲအမျိုးမျိုး ပေးခဲ့ပြီးပြီ။

- “အာရုံကို တပ်မက် ရယူခဲ့တာတွေလည်း မနည်းတော့ဘူး။ အရသာအနေဖြင့်၊ အကျိုးတရားအနေဖြင့် ဘာများကျန်ရစ်သလဲ။”
- “မိမိအတွက် ဘာများအကျိုးကျေးဇူးများသွားသလဲ။ တကယ်တော့ ကောင်းဖို့ထက် ဆင်းရဲပေးဖို့၊ ပြဿနာဖန်တီးဖို့ အကြောင်းဖန်ခြင်းသာ အဖတ်တင်တာပါပဲ။”

မှတ်ချက်။ ။ မျက်စိ နားစသည်မှ ဝဋ်သုံးပါး ဖြစ်နေရင်- အနိစ္စဉာဏ် ဒုက္ခဉာဏ် အနတ္တဉာဏ် ပေါက်အောင် ရှုမှတ်ပါ။ အားထုတ် ကြံစည် သုံးသပ် ဆင်ခြင်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ဆင်းရဲပေးတော့မှာ ပြဿနာရှာချင်နေတာအဖြစ် ရှုမှတ်ပါ။ “မျက်စိ နား စသည်မှ မြင်ဖို့ ကြားဖို့ (ဝိပါကဝဋ်ဖြစ်ဖို့) တာဆူနေရင် ဆင်းရဲပေးတော့မှာပဲ၊ ပြဿနာပေးတော့မှာပဲ” ဟု ရှုမှတ်ပါ။

၆။ လိုက်ပါလာခြင်းလည်းမရှိ / ထူးခြားမှုလည်းမရှိသော ဝဋ်

❖ ကာလသုံးပါးတွင် ရုပ်နာမ်ဖြစ်သမျှ အဖတ်မတင် ပျက်သွားရပုံ

အတိတ်မှ-ပစ္စုပ္ပန်သို့ လိုက်လာခြင်းမရှိ

- မြင်ခဲ့သမျှ-
- ကြားခဲ့သမျှ-
- နမ်းရှူခဲ့သမျှ-
- ရသာတွေထိခဲ့သမျှ-
- တွေ့ထိခဲ့သမျှ-
- တွေးတောခဲ့သမျှ-

တပ်မက်ခဲ့သမျှ ပြုလုပ်ခဲ့သမျှ

ပစ္စုပ္ပန်သို့လိုက်လာခြင်း မရှိ။
ထိုနေရာမှာပင် ပျက်ခဲ့ရလေပြီ။

ထိုထိုမြင်ခဲ့ခြင်း-တပ်မက်ခဲ့ခြင်း-
ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ရုပ်-နာမ်သည်
ဘာများထူးခြားမှု ရှိခဲ့သလဲ။

ပစ္စုပ္ပန်မှ အနာဂတ်သို့ လိုက်လာခြင်းမရှိ

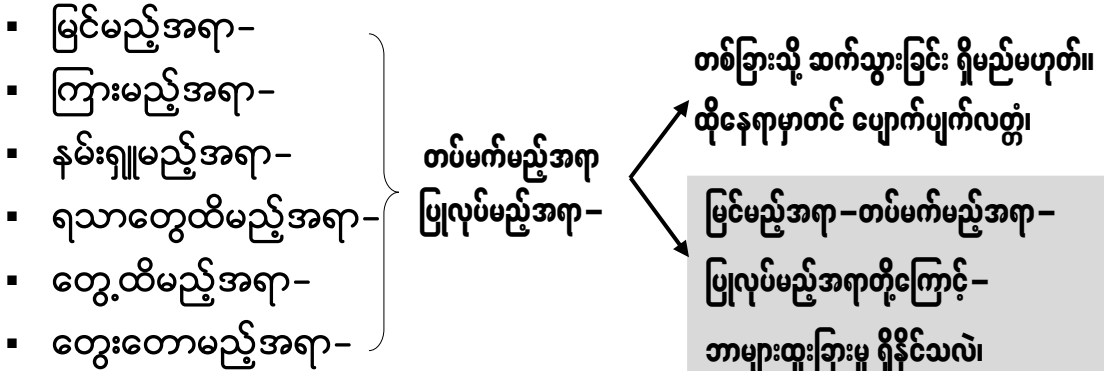
- မြင်နေသမျှ-
- ကြားနေသမျှ-
- နမ်းရှူနေသမျှ-
- ရသာတွေထိနေသမျှ-
- တွေ့ထိနေသမျှ-
- တွေးတောနေသမျှ-

တပ်မက်နေသမျှ ပြုလုပ်နေသမျှ

အနာဂတ်သို့ဆက်သွားခြင်း ရှိမည်မဟုတ်။
ယခုပင် ပျက်လေ၏။

ထိုထိုမြင်နေခြင်း-တပ်မက်နေခြင်း-
ပြုလုပ်နေခြင်းကြောင့် ရုပ်-နာမ်သည်
ဘာများထူးခြားမှု ရှိနေသလဲ။

အနာဂါတ်မှ တစ်ရှားသို့ လိုက်သွားခြင်းမရှိ



အာရုံတစ်ခုခုကို ခံစားတိုင်း၊ မှတ်သားတိုင်း၊ ရှေးယခင်ကလည်း ဤပုံ ဤနည်း ခံစားပြီးပြီ၊
ဘာမှထူးခဲ့သည့်မဟုတ်။ ယခုလည်း ထိုပုံထိုနည်း ခံစားနေပြန်ပြီ ဘာမှ မထူးနိုင်ပါ။ ရောလား။

ဂုဏ်ပွားများရမည့်တရားများ

စဉ်	ဂုဏ်	နာမ်				
၁။	မျက်စိ+အဆင်း	အာရုံကို သိရုံမျှ စိတ် (ဝိညာဏ်)	ခံစားမှု (ဝေဒနာ)	အမှတ်နိမိတ်ပြုမှု (သညာ)	ပြုပြင်မှု အားထုတ်မှု (သင်္ခါရ)	တပ်မက်မှု (တဏှာ)
၂။	နှား+အသံ					
၃။	နှာခေါင်း+အနံ့					
၄။	လျှာ+အရသာ					
၅။	ကိုယ်+ဓာတ်လေးပါး					
၆။	စိတ်အကြည်+အတွေး					

ထူးခြားမှုမရှိသော အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နှာမ်

● မျက်စိအကြည်မှ မြင်တိုင်း-

- **ယခင်ကလည်း (အတိတ်ဘဝမှ၊ ယခုဘဝ လွန်ခဲ့သော နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း) -**
 - ဤပုံဤနည်း အဆင်းကို မြင်ပြီးပြီ။
 - ထိုကို တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်း / မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်ပြီးပြီ။
 - ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်ပြီးပြီ။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ မရှိခဲ့။ ဆင်းရဲခြင်းသာ အဖတ်တင်ခဲ့၏။

- **နောင်အနာဂတ်မှာလည်း (လာမည့် နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း) -**
 - ဤပုံဤနည်း အဆင်းကို မြင်လိမ့်မည်။
 - ထိုကို တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်း / မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်လိမ့်မည်။
 - ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်လိမ့်မည်။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှရှိမည်မဟုတ်။ ဆင်းရဲခြင်းသာ အဖတ်တင်မည်။

- ထိုအတူ ယခုပစ္စုပ္ပန်တွင်လည်း ဤသို့ အဆင်းအာရုံကို တပ်မက်နေခြင်းသည် မည်ကဲ့သို့ ထူးခြားသွားမည်နည်း။
- လုပ်သမျှ ပျက်ဖို့သာ၊ ဖြစ်သမျှ ပျက်ဖို့သာ၊ စသမျှ ဆုံးဖို့သာ ရှိ၏။
- တကယ်က- သူ့သဘာဝအလျောက် ဝိပါကဝဋ်ကြီး / ကိလေသဝဋ်ကြီး / ကမ္မဝဋ်ကြီး လည်ပတ်နေခြင်းသာဖြစ်၏။
- လည်ပတ်နေသောဝဋ်သုံးပါးတို့၏ နှိပ်စက်ခြင်းသဘောသာ ဖြစ်၏။
- မျက်စိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ငါ့အလို ငါ့သဘောလည်း မပါ။
- ထိုဝဋ်ကိုငါထင်ကာ တပ်မက်နေခြင်းသည် ဘာထူးရှားမှုမှ ရှိမည်မဟုတ်။

● နားအကြည်မှ ကြားတိုင်း-

▪ ယခင်ကလည်း (အတိတ်ဘဝမှ၊ ယခုဘဝ လွန်ခဲ့သော နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း) -

- ဤပုံဤနည်း အသံကို ကြားပြီးပြီ။
- ထိုကို တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်း / မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်ပြီးပြီ။
- ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်ပြီးပြီ။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ မရှိခဲ့။ ဆင်းရဲကိုရခြင်းသာ အဖတ်တင်၏။

▪ နောင်အနာဂါတ်မှာလည်း (လာမည့် နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း) -

- ဤပုံဤနည်း အသံကို ကြားလိမ့်မည်။
- ထိုကို တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်း / မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်လိမ့်မည်။
- ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်လိမ့်မည်။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ ရှိမည်မဟုတ်။ ဆင်းရဲရခြင်းသာ အဖတ်တင်မည်။

▪ ထိုအတူ ယခုပစ္စုပ္ပန်တွင်လည်း ဤသို့ အသံအာရုံကို တပ်မက်နေခြင်းသည် မည်ကဲ့သို့ ထူးခြားသွားမည်နည်း။

- လုပ်သမျှ ပျက်ဖို့သာ၊ ဖြစ်သမျှ ပျက်ဖို့သာ ရှိ၏။
- တကယ်က- သူ့သဘာဝအလျောက် ဝိပါကဝဋ်ကြီး / ကိလေသဝဋ်ကြီး / ကမ္မဝဋ်ကြီး လည်ပတ်နေခြင်းသာဖြစ်၏။
- လည်ပတ်နေသောဝဋ်သုံးပါးတို့၏ နှိပ်စက်ခြင်းသဘောသာ ဖြစ်၏။
- နားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ငါ့အလို ငါ့သဘောလည်း မပါ။
- ထိုဝဋ်ကိုငါထင်ကာ တပ်မက်နေခြင်းသည် ဘာထူးရှားမှုမှ ရှိမည်မဟုတ်။

● ကိုယ်အကြည်မှ တွေ့ထိတိုင်း-

▪ ယခင်ကလည်း (အတိတ်ဘဝမှ၊ ယခုဘဝ လွန်ခဲ့သော နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း) -

- ဤပုံဤနည်း မြေ-လေ-မီးဓာတ်ကို တွေ့ထိပြီးပြီ။
- ထိုကို တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်း/မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်ပြီးပြီ။
- ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်ပြီးပြီ။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ မရှိခဲ့။ ဆင်းရဲကိုရခြင်းသာ အဖတ်တင်၏။

▪ နောင်အနာဂါတ်မှာလည်း (လာမည့် နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း) -

- ဤပုံဤနည်း အတွေ့အထိကို တွေ့ထိလိမ့်မည်။
- ထိုကို တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်း/မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်လိမ့်မည်။
- ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်လိမ့်မည်။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ ရှိမည်မဟုတ်။ ဆင်းရဲကို ရခြင်းသာ အဖတ်တင်မည်။

▪ ထိုအတူ ယခုပစ္စုပ္ပန်တွင်လည်း ဤသို့ အတွေ့အထိ (မြေ-လေ-မီး)အာရုံကို တပ်မက်နေခြင်းသည် မည်ကဲ့သို့ ထူးခြားသွားမည်နည်း။

- လုပ်သမျှ ပျက်ဖို့သာ၊ ဖြစ်သမျှ ပျက်ဖို့သာရှိ၏။
- တကယ်က- သူ့သဘာဝအလျောက် ဝိပါကဝဋ်ကြီး/ကိလေသဝဋ်ကြီး/ ကမ္မဝဋ်ကြီး လည်ပတ်နေခြင်းသာဖြစ်၏။
- လည်ပတ်နေသောဝဋ်သုံးပါးတို့၏ နှိပ်စက်ခြင်းသဘောသာ ဖြစ်၏။
- ကာယအကြည်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ငါ့အလို ငါ့သဘောလည်း မပါ။
- ထိုဝဋ်ကိုငါထင်ကာ တပ်မက်နေခြင်းသည် ဘာထူးရှားမှုမှ ရှိမည်မဟုတ်။

● နှလုံးအကြည်မှ တွေးတောတိုင်း-

- ယခင်ကလည်း (အတိတ်ဘဝမှ၊ ယခုဘဝ လွန်ခဲ့သော နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း)-
 - ဤပုံဤနည်း (အတိတ်- အနာဂတ်)အတွေးအာရုံကို တွေးပြီးပြီ။
 - ထိုကို တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်း/မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်ပြီးပြီ။
 - ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်ပြီးပြီ။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ မရှိခဲ့။ ဆင်းရဲကိုရခြင်းသာ အဖတ်တင်၏။

- နောင်အနာဂတ်မှာလည်း (လာမည့် နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း)-
 - ဤပုံဤနည်း အတွေးအာရုံကို တွေးလိမ့်မည်။
 - ထိုကို တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်း/မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်လိမ့်မည်။
 - ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်လိမ့်မည်။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ ရှိမည်မဟုတ်။ ဆင်းရဲကို ရခြင်းသာ အဖတ်တင်မည်။

- ထိုအတူ ယခုပစ္စုပ္ပန်တွင်လည်း ဤသို့ (အတိတ်- အနာဂတ်)အတွေးအာရုံကို တပ်မက်နေခြင်းသည် မည်ကဲ့သို့ ထူးခြားသွားမည်နည်း။
- လုပ်သမျှ ပျက်ဖို့သာ၊ ဖြစ်သမျှ ပျက်ဖို့သာ ရှိ၏။
- တကယ်က- သူ့သဘာဝအလျောက် ဝိပါကဝဋ်ကြီး / ကိလေသဝဋ်ကြီး / ကမ္မဝဋ်ကြီး လည်ပတ်နေခြင်းသာဖြစ်၏။
- လည်ပတ်နေသောဝဋ်သုံးပါးတို့၏ နှိပ်စက်ခြင်းသဘောသာ ဖြစ်၏။
- နှလုံးအကြည်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ငါ့အလို ငါ့သဘောလည်း မပါ။
- ထိုဝဋ်ကိုငါထင်ကာ တပ်မက်နေခြင်းသည် ဘာထူးရှားမှုမှ ရှိမည်မဟုတ်။

● **ဝိညာဏ်- မြင်သိစိတ် / ကြားသိစိတ် (အာရုံကို ဖမ်းယူဆုပ်ကိုင် နှလုံးသွင်းမိတိုင်း) ဖြစ်တိုင်း**

- **ယခင်ကလည်း (အတိတ်ဘဝမှ၊ ယခုဘဝ လွန်ခဲ့သော နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း) -**
 - ဤပုံဤနည်း အဆင်းကို/အသံကို သိပြီးပြီ၊ ဖမ်းယူဆုပ်ကိုင်ပြီးပြီ။
 - ထိုကို တပ်မက် နှစ်သက်ခြင်း/မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်ပြီးပြီ။
 - ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်ပြီးပြီ။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ မရှိခဲ့။ ဆင်းရဲကိုရခြင်းသာ အဖတ်တင်ခဲ့၏။

- **နောင်အနာဂါတ်မှာလည်း (လာမည့် နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း) -**
 - ဤပုံဤနည်း အဆင်းကို/အသံကို သိလိမ့်မည်။
 - ထိုကို တပ်မက် နှစ်သက်ခြင်း/မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်လိမ့်မည်။
 - ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်လိမ့်မည်။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ ရှိမည်မဟုတ်။ ဆင်းရဲကို ရခြင်းသာ အဖတ်တင်မည်။

- ထိုအတူ ယခုပစ္စုပ္ပန်တွင်လည်း ဤသို့ အဆင်း/အသံအာရုံကို သိနေခြင်းသည် မည်ကဲ့သို့ ထူးခြားသွားမည်နည်း။
- သိသမျှ ပျက်ဖို့သာ၊ ဖြစ်သမျှ ပျက်ဖို့သာ ရှိ၏။
- တကယ်က- သူ့သဘာဝအလျောက် ဝိပါကဝဋ်ကြီး/ကိလေသဝဋ်ကြီး/ ကမ္မဝဋ်ကြီး လည်ပတ်နေခြင်းသာဖြစ်၏။
- လည်ပတ်နေသောဝဋ်သုံးပါးတို့၏ နိပ်စက်ခြင်းသဘောသာ ဖြစ်၏။
- မျက်စိနှင့် အဆင်းစသည်တို့ ထိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော သိစိတ်တို့တွင် ငါ့အလို ငါ့သဘောလည်း မပါ။ သူ့သဘာဝအတိုင်းသာ ဖြစ်ပေါ်နေကြပါလား။

● ၈၀၃နာ- ဆင်းရဲ ချမ်းသာ ခံစားတိုင်း-

▪ ယခင်ကလည်း (အတိတ်ဘဝမှ၊ ယခုဘဝ လွန်ခဲ့သော နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း)-

- ဤပုံဤနည်း အာရုံကို ခံစားပြီးပြီ။
- ထိုကို တပ်မက် နှစ်သက်ခြင်း/မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်ပြီးပြီ။
- ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်ပြီးပြီ။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ မရှိခဲ့။ ဆင်းရဲကိုရခြင်းသာ အဖတ်တင်ခဲ့၏။

▪ နောင်အနာဂါတ်မှာလည်း (လာမည့် နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း)-

- ဤပုံဤနည်း အာရုံကို ခံစားလိမ့်မည်။
- ထိုကို တပ်မက် နှစ်သက်ခြင်း/မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်လိမ့်မည်။
- ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်လိမ့်မည်။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ ရှိမည်မဟုတ်။ ဆင်းရဲကို ရခြင်းသာ အဖတ်တင်မည်။

▪ ထိုအတူ ယခုပစ္စုပ္ပန်တွင်လည်း ဤသို့ အာရုံကို ခံစားနေခြင်းသည် မည်ကဲ့သို့ ထူးခြားသွားမည်နည်း။

- ခံစားသမျှ ပျက်ဖို့သာ၊ ဖြစ်သမျှ ပျက်ဖို့သာ ရှိ၏။
- တကယ်က- သူ့သဘာဝအလျောက် ဝိပါကဝဋ်ကြီး / ကိလေသဝဋ်ကြီး / ကမ္မဝဋ်ကြီး လည်ပတ်နေခြင်းသာဖြစ်၏။
- လည်ပတ်နေသောဝဋ်သုံးပါးတို့၏ နှိပ်စက်ခြင်းသဘောသာ ဖြစ်၏။
- ခံစားခြင်းများဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ငါ့အလိုငါ့သဘောလည်းမပါ။ သူ့သဘာဝ အတိုင်းသာ ဖြစ်ပေါ်နေကြပါလား။

● သညာ- အမှတ်နိမိတ်ပြုတိုင်း-

▪ ယခင်ကလည်း (အတိတ်ဘဝမှ၊ ယခုဘဝ လွန်ခဲ့သော နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း)-

- ဤပုံဤနည်း အာရုံကို အမှတ်နိမိတ်ပြုပြီးပြီ။
- ထိုကို တပ်မက် နှစ်သက်ခြင်း/မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်ပြီးပြီ။
- ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်ပြီးပြီ။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ မရှိခဲ့။ ဆင်းရဲကိုရခြင်းသာ အဖတ်တင်ခဲ့၏။

▪ နောင်အနာဂတ်မှာလည်း (လာမည့် နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း)-

- ဤပုံဤနည်း အာရုံကို အမှတ်နိမိတ်ပြုလိမ့်မည်။
- ထိုကို တပ်မက် နှစ်သက်ခြင်း/မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်လိမ့်မည်။
- ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်လိမ့်မည်။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ ရှိမည်မဟုတ်။ ဆင်းရဲကို ရခြင်းသာ အဖတ်တင်မည်။

▪ ထိုအတူ ယခုပစ္စုပ္ပန်တွင်လည်း ဤသို့ အာရုံကို အမှတ်နိမိတ်ပြုနေခြင်းသည် မည်ကဲ့သို့ ထူးခြားသွားမည်နည်း။

- အမှတ်နိမိတ်ပြုသမျှ ပျက်ဖို့သာ၊ ဖြစ်သမျှ ပျက်ဖို့သာ ရှိ၏။
- တကယ်က- သူ့သဘာဝအလျောက် ဝိပါကဝဋ်ကြီး/ကိလေသဝဋ်ကြီး/ ကမ္မဝဋ်ကြီး လည်ပတ်နေခြင်းသာဖြစ်၏။
- လည်ပတ်နေသောဝဋ်သုံးပါးတို့၏ နိပ်စက်ခြင်းသဘောသာ ဖြစ်၏။
- အမှတ်နိမိတ်ပြုခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ငါ့အလို ငါ့သဘောလည်း မပါ။ သူ့သဘာဝအတိုင်းသာ ဖြစ်ပေါ်နေကြပါလား။

● သင်္ခါရ- အထူးပြုပြင် အားထုတ်တိုင်း-

▪ ယခင်ကလည်း (အတိတ်ဘဝမှ၊ ယခုဘဝ လွန်ခဲ့သော နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း) -

- ဤပုံဤနည်း အာရုံကို အထူးပြုပြင်အားထုတ်ပြီးပြီ။
- ထိုကို တပ်မက် နှစ်သက်ခြင်း/မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်ပြီးပြီ။
- ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်ပြီးပြီ။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ မရှိခဲ့။ ဆင်းရဲကိုရခြင်းသာ အဖတ်တင်ခဲ့၏။

▪ နောင်အနာဂါတ်မှာလည်း (လာမည့် နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း) -

- ဤပုံဤနည်း အာရုံကို အထူးပြုပြင်အားထုတ်လိမ့်မည်။
- ထိုကို တပ်မက် နှစ်သက်ခြင်း/မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်လိမ့်မည်။
- ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်လိမ့်မည်။

သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ ရှိမည်မဟုတ်။ ဆင်းရဲကို ရခြင်းသာ အဖတ်တင်မည်။

▪ ထိုအတူ ယခုပစ္စုပ္ပန်တွင်လည်း ဤသို့ အာရုံကို အထူးပြုပြင်အားထုတ်နေခြင်းသည် မည်ကဲ့သို့ ထူးခြားသွားမည်နည်း။

- စိတ်မှပြုပြင်သမျှ ပျက်ဖို့သာ၊ ဖြစ်သမျှ ပျက်ဖို့သာ ရှိ၏။
- တကယ်က- သူ့သဘာဝအလျောက် ဝိပါကဝဋ်ကြီး/ကိလေသဝဋ်ကြီး/ ကမ္မဝဋ်ကြီး လည်ပတ်နေခြင်းသာဖြစ်၏။
- လည်ပတ်နေသောဝဋ်သုံးပါးတို့၏ နိပ်စက်ခြင်းသဘောသာ ဖြစ်၏။
- ပြုပြင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ငါ့အလို ငါ့သဘောလည်းမပါ။ သူ့သဘာဝအတိုင်းသာ ဖြစ်ပေါ်နေကြပါလား။

● **တဏှာ- အာရုံကို တပ်မက်တိုင်း-**

- **ယခင်ကလည်း (အတိတ်ဘဝမှ၊ ယခုဘဝ လွန်ခဲ့သော နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း)-**
 - ဤပုံဤနည်း အာရုံကို တပ်မက်ခြင်းတဏှာ၊ စွဲလမ်းခြင်း သံယောဇဉ် ဖြစ်ပြီးပြီ၊
 - ထိုကို အကြောင်းပြုကာ ကြိုက်ခြင်း-လောဘ၊ မကြိုက်ခြင်း-ဒေါသ လည်း ဖြစ်ပြီးပြီ၊
 - ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်ပြီးပြီ။
- သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ မရှိခဲ့။ ဆင်းရဲကိုရခြင်းသာ အဖတ်တင်ခဲ့ ၏။

နောင်အနာဂတ်မှာလည်း (လာမည့် နှစ် / လ / ရက် / နာရီ / မိနစ်မှလည်း)-

- ဤပုံဤနည်း အာရုံကို တပ်မက်ခြင်းတဏှာ စွဲလမ်းခြင်း သံယောဇဉ် ဖြစ်လိမ့်မည်၊
 - ထိုကို အကြောင်းပြုကာ ကြိုက်ခြင်း-လောဘ၊ မကြိုက်ခြင်း-ဒေါသ လည်းဖြစ်လိမ့်မည်၊
 - ထိုကို ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်ဖြင့်လည်း တုံ့ပြန်လိမ့်မည်၊
 - သို့သော်လည်း ဘာထူးခြားမှုမှ ရှိမည်မဟုတ်၊ ဆင်းရဲကိုရခြင်းသာ အဖတ်တင်မည်။
- ထို့အတူ **ယခုစုပွန်တွင်လည်း** ဤသို့ အာရုံကို တပ်မက်နေခြင်းသည်၊ စွဲလမ်းနေခြင်းသည် မည်ကဲ့သို့ ထူးခြားသွားမည်နည်း။
 - တပ်မက် စွဲလမ်းသမျှ ပျက်ဖို့သာ၊ ဖြစ်သမျှ ပျက်ဖို့သာ ရှိ၏။
 - တကယ်က- သူ့သဘာဝအလျောက် ဝိပါကဝဋ်ကြီး / ကိလေသဝဋ်ကြီး / ကမ္မဝဋ်ကြီး လည်ပတ်နေခြင်းသာဖြစ်၏။

- လည်ပတ်နေသောဝဋ်သုံးပါးတို့၏ နိပ်စက်ခြင်းသဘောသာ ဖြစ်၏။
- တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ငါ့အလို ငါ့သဘောလည်း မပါ။ သူ့သဘာဝအတိုင်းသာ ဖြစ်ပေါ်နေကြပါလား။



၇။ တဏှာနှင့်ဒိဋ္ဌိ ဝင်ရောက်ပုန်းခိုရာ နေရာတစ်ခု

ရုပ်နာမ်ဟူသော ဝိပါကဝဋ်၊ တပ်မက်စွဲလမ်းမှုဟူသော ကိလေသဝဋ်၊ ပြုလုပ်မှုဟူသော ကမ္မဝဋ်တို့သည် ခန္ဓာတွင်းမှ ထွက်လာသလိုလို ထင်လာ တတ်၏။ တဏှာ-ဒိဋ္ဌိတို့ ဝင်ရောက်ပုန်းခို၍ကောင်းသည့် အကြောင်းတစ်ခု/ ထင်မြင်ချက်တစ်ခုပင်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ယောဂီတို့သည် ထိုပြဿနာကို အဖြေရှာဖို့ရန် ရုပ်-နာမ် ဖြစ်ရာ နေရာဌာနခြောက်ခုကို သတိထားကာ၊ ထိုထို ခြောက်ဌာနမှသာလျှင် ရုပ်-နာမ် (ဝိပါကဝဋ်)များဖြစ်ပေါ်နေကြကြောင်း သတိပြု ကြည့်ရှုရပါမည်။ မျက်စိစသော ခြောက်ဌာနမှထိသော် ရုပ်နာမ်များ ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။ ထိုသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော နာမ်တရားများ(စိတ်များ)ကို အလိုလိုက်ခြင်း ကြောင့် ကိလေသဝဋ် ကမ္မဝဋ်များ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏ဟု သဘောပေါက် ထားရမည်။

စိတ်ဟူသည် ခန္ဓာထဲတွင် အမြဲမရှိ၊ ထိမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အရာဖြစ် ၏။ ထိုစိတ်မှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော “ကိလေသာ၊ ပြုလုပ်မှုကံ”တို့ကား ပို၍မရှိသည်သာတည်း။

- **မြိုင်နေသော်-** “မျက်စိနှင့် အဆင်းကြောင့် ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပေါ်နေပါလား” ဟု သိရမည်။ ထိုတွင် နာမ်သည် အဆင်းကိုတပ်မက်ခြင်းကြောင့် ကြိုက်ခြင်း/မကြိုက်ခြင်းဖြစ်ကာ၊ အားထုတ်မှု ကံများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏ဟု နားလည်ရမည်။ တဒင်္ဂအတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေကြသော ဝဋ်တရားတို့သာ ဖြစ်ကြလေ၏။
- **အသံကြားနေသော်-** “နားနှင့် အသံကြောင့် ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပေါ်နေပါလား” ဟု သိရမည်။ ထိုတွင် နာမ်သည် အသံကိုတပ်မက်ခြင်းကြောင့် ကြိုက်ခြင်း/မကြိုက်ခြင်းဖြစ်ကာ၊ အားထုတ်မှုကံများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏ဟု နားလည်ရမည်။
- **နာကျင်နေသော်-** “ကိုယ်အကြည်နှင့် ဓာတ်သုံးပါး(မြေ-လေ-မီး)နှင့် ထိခြင်းကြောင့် ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပေါ်နေပါလား” ဟု သိရမည်။ ထိုတွင် နာမ်သည် အတွေ့အထိကို တပ်မက်ခြင်းကြောင့် ကြိုက်ခြင်း/မကြိုက်ခြင်းဖြစ်ကာ၊ အားထုတ်မှုကံများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏ဟု နားလည်ရမည်။
(အသက်ရှု/ဖောင်းပိန်/ပူ/အေး/မာ-ပျော့/လေး-ပေါ့/ကြမ်း-ချော သဘာဝများ ဖြစ်ပေါ်လာသော် အထက်ပါ အတိုင်းသိ)
- **တွေးနေမိသော်-** “နှလုံးအကြည်နှင့် အတိတ်-အနာဂတ်အာရုံတို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပေါ်နေပါလား” ဟု သိရမည်။ ထိုတွင် နာမ်သည် အတွေးအာရုံကို တပ်မက်ခြင်းကြောင့် ကြိုက်ခြင်း/မကြိုက်ခြင်းဖြစ်ကာ၊ အားထုတ်မှုကံများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏ဟု နားလည်ရမည်။ တဒင်္ဂအတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေကြသော ဝဋ်တရားတို့သာ ဖြစ်ကြလေ၏။

ထိုထိုရုပ်နှာမ်တို့ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသနည်း-

ဝေးသော အဝီတိအကြောင်း-

- တပ်မက်မှု တဏှာသည် ဘဝခန္ဓာကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ တဏှာရှိနေသမျှ ဘဝရှိနေဦးမည်သာဖြစ်၏။ ကံသည် ကောင်း/မကောင်းသော ဘဝကို ဖြစ်စေ၏။ ဆင်းရဲချမ်းသာစေသော ဘဝကို ကံမှ ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

နီးသော ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်း-

- | | | |
|----------------------|-----------------|-------------------------------------|
| ■ မျက်စိ+ အဆင်း | ထိခြင်းကြောင့်၊ | } ဝိပါကဝဋ် ရုပ်နှာမ် ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ |
| ■ နား+ အသံ | ထိခြင်းကြောင့်၊ | |
| ■ နှာခေါင်း+ အနံ့ | ထိခြင်းကြောင့်၊ | |
| ■ လျှာ+ အရသာ | ထိခြင်းကြောင့်၊ | |
| ■ ကိုယ်+ ဓာတ်လေးပါး | ထိခြင်းကြောင့်၊ | |
| ■ နှလုံး+ အတွေးအာရုံ | ထိခြင်းကြောင့်၊ | |

အရှုဉာဏ်လည်း ဝိပါကဝဋ်သာ

မျက်စိ နားစသည်မှ ပေါ်လာသမျှသော (ရုပ်နှာမ်) ဝိပါကဝဋ်ကို ရှုမှတ်နေသော နောက်စိတ်ခေါ် အရှုဉာဏ်(သိနေသောစိတ်)သည်လည်း အကြောင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ အကြောင်းကား ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နှာမ်ကို ရှုမည် မှတ်မည်ဟူသော အားထုတ်မှုကြောင့် ပေါ်လာရ၏။

အရှုဉာဏ် (ဝိပါကဝဋ်)သည် အောက်ပါအကြောင်းနှစ်ရပ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ ကြ၏-

- ရှုမှတ်အားထုတ်မည်ဟူသော အတွေးသည် အကြောင်းတစ်ခု၊
- ရှေးမှ ဝိပါကဝဋ်စတင် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဟူသော အကြောင်းတစ်ခု၊

ရှေ့ဦးစွာ အရှုခံ ဝိပါကဝဋ် စတင်ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်၊ နောက်မှ အရှုဉာဏ် ဝိပါကဝဋ်သည်လည်း စတင်ထွက်ပေါ်လာ၏။ ရှေ့မှ အရှုခံ ဝိပါကဝဋ် ပျောက်ကွယ်လျှင်၊ နောက်မှ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှတ်နေသော အရှုဉာဏ် ဝိပါကဝဋ်သည်လည်း ပျောက်ကွယ်သွားလေ၏။ (ရှေ့မှပေါ်သမျှ နောက်မှ လိုက်တွေး/လိုက်ကြံရသော အခြေ အနေတစ်ရပ်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်၏။)

ရှေးစိတ်	(ပထမ)နောက်စိတ်-သတိ	(ဒုတိယ)နောက်စိတ်-ဉာဏ်
<ul style="list-style-type: none"> ▪ မျက်စိမြင်- သိ- တပ်မက်၊ ▪ နားကကြား- သိ- တပ်မက်၊ ▪ နှာခေါင်းကနမ်းရှူ- သိ- တပ်မက်၊ ▪ လျှာကရသာသိ- သိ- တပ်မက်၊ ▪ ကိုယ်ကတွေ့ထိ- သိ- တပ်မက် ▪ နှလုံးကတွေ့- သိ- တပ်မက် 	<p>နှလုံးအကြည်-စိတ်မှ မြင်မှန်းသိ၊ တပ်မက်မှန်းသိ။</p>	<p>နှလုံးအကြည်-စိတ်မှ ထိုကို ရုပ်နာမ်သဘာဝဟု ရှုမှတ်ပွားများ။</p>

၈။ သတိ ဦးစီရမည့်အချိန်

ယောဂီ ယခုအချိန်သည်ကား သတိမြဲရမည့် အချိန်ပေတည်း။
နွားကျောင်းသားကဲ့သို့ သတိအမြဲ ရှိနေပါစေ။ ကားမောင်းသူကဲ့သို့ သတိအမြဲ ရှိနေပါစေ။
ကိလေသာစိတ်သည် သတိမရှိက အာရုံကို စားသောက်တတ်၏။

ဥပမာအောင်ခြင်း

နွားကျောင်းသားသည် နွားကို ကောက်စပါးခင်းများ မစားမိစေရန် ထိန်းကျောင်းရ၏။ နွားကျောင်းသားမရှိက၊ ရှိသော်လည်း သတိမမူမိပါက နွားကြီးသည် ကောက်စပါးခင်းကို စားနိုင်၏။ စားလျှင် သူတစ်ပါးအား အလျော်အစားပေးရမည်။

ဥပမေယျ

- (နွားကျောင်းသားနှင့်တူသော) သတိသည် ဝိပါကဝဋ် (ရုပ်နာမ်) ဟူသောနွားကို ကာမဂုဏ်အာရုံတွင် (ကိလေသဝဋ်-ကမ္မဝဋ်တွင်) မကျက်စားမိစေရန် ထိန်းကျောင်းရ၏။

- သတိမရှိက/ရိုသော်လည်းအားနည်းနေပါက ကိလေသဝဋ်ကြီးသည် အဆင်း၊ အသံစသော ကာမဂုဏ်အာရုံကို ကျက်စားတော့မည်၊ (ကမ္မဝဋ်လုပ်တော့မည်)။
- အာရုံကိုကျက်စားမိလျှင် ဆင်းရဲသည့် ဘဝခန္ဓာကိုရခြင်း ဟူသော (အပ္ပါယ်လေးဘုံဟူသော) အလျော်အစားကို ပေးဆောင်ရမည်။

အကြောင်းသော်ကား

- မှန်၏။ ရုပ်နာမ်ဟူသော ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ ဆရာကား တဏှာပင်ဖြစ်၏။ တဏှာမှ တည်ဆောက်ထားသော ခန္ဓာဖြစ်ရကား၊ ထွက်ပေါ်လာ သမျှသော နာမ်ခန္ဓာသည် တဏှာရောယှက်၍သာ ဖြစ်ပေါ်လာမည်။
- ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော နာမ်တရားသည် (စိတ်သည်) လောဘ ဒေါသ ဖြင့်သာ ဦးစီးထွက်ပေါ်လာမည်။ ထိုကို သတိဦးစီးကာ အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်နိုင်မှ တော်ရာကျမည်။

၉။ ဝဋ်တို့၏ အပြစ်ကို ရှုမြင်ခြင်း

ယောဂီ၏ (ရုပ်-နာမ်ဟုဆိုအပ်သော) ဝိပါကဝဋ်မှ (တပ်မက်-စွဲလမ်းခြင်းဟုဆိုအပ်သော) ကိလေသဝဋ်သို့ ကူးပြောင်းသွားရပုံ အင်္ဂါနှစ်ချက်-

၁။ အယောနိသောမနသိကာရ- မသင့်မတင့်သောအားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်း၊

၂။ မြင်စရာ ကြားစရာ တွေ့ထိစရာ တွေးတောစရာအရုံတို့နှင့် အနေနီးခြင်း၊ ပေါင်းသင်းခြင်း။

အပြစ်ကို ရှုမှတ်ခြင်း အမှတ် (၁)

အနိစ္စ-မမြဲခြင်း

- ❖ ဒီ ဝိပါကဝဋ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှ ကြိုက်သလောက်မြင်/ကြား/တွေ့ထိ/ကြိုက်သလောက်တွေး-
- ❖ ဒီ ကိလေသဝဋ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှ ကြိုက်သလောက် တပ်မက်/စွဲလမ်း-
- ❖ ဒီ ကမ္မဝဋ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှ ကြိုက်သလောက် ကိုယ်/နှုတ်/စိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်-

- မြင်သမျှ/ တပ်မက်စွဲလမ်းသမျှ/ ပြုလုပ်သမျှ တည်မြဲခြင်းမရှိ၊
 - မြင်သမျှ/ တပ်မက်စွဲလမ်းသမျှ/ ပြုလုပ်သမျှ ပျက်ဖို့သာဖြစ်၏။
 - မြင်သမျှ/ တပ်မက်စွဲလမ်းသမျှ/ ပြုလုပ်သမျှ အခိုက်အတန့်မျှသာဖြစ်၏။
 - မြင်သမျှ/ တပ်မက်စွဲလမ်းသမျှ/ ပြုလုပ်သမျှ ကြီးပွားစည်ပင်ခြင်းမရှိ။
- ဖြစ်သမျှသည် ပျက်ဖို့-အခြေခံနိဒါန်း၊ ဖောင်ဒေးရှင်း၊ အကြောင်းရင်းသာ ဖြစ်၏။

အတိတ်ကို လှမ်းကြည့်သော်-

- ✿ လွန်ခဲ့ပြီးသော (ဘဝ/နှစ်/လ/ရက်/နာရီ) အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဝဋ်တွေ ဟာလည်း- တည်မြဲခြင်းမရှိခဲ့၊ ပျက်ဖို့သာဖြစ်ခဲ့၏။ အခိုက်အတန့် မျှသာဖြစ်ခဲ့၏။ ကြီးပွားစည်ပင်ခြင်းမရှိခဲ့။

အနာဂတ်ကို လှမ်းကြည့်သော်-

- ✿ မလာသေးသော အနာဂတ်ကာလတွင် ဖြစ်ပေါ်မည့် ဝဋ်တွေဟာလည်း- တည်မြဲမှာမဟုတ်၊ ပျက်ဖို့သာဖြစ်လိမ့်မည်။ အခိုက်အတန့်မျှသာဖြစ်လိမ့် မည်။ ကြီးပွားစည်ပင်ခြင်းရှိမည်မဟုတ်။

ဒုက္ခ-ဆင်းရဲခြင်း

- ✿ ဒီ ဝိပါကဝဋ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှ ကြိုက်သလောက်မြင်/ကြား/တွေ့ထိ/ ကြိုက်သလောက်တွေး-
- ✿ ဒီ ကိလေသဝဋ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှ ကြိုက်သလောက် တပ်မက်/စွဲလမ်း-
- ✿ ဒီ ကမ္မဝဋ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှ ကြိုက်သလောက် ကိုယ်/နှုတ်/စိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်-

- မြင်သမျှ/ တပ်မက်စွဲလမ်းသမျှ/ ပြုလုပ်သမျှ ဆင်းရဲဖို့သာဖြစ်၏။
- မြင်သမျှ/ တပ်မက်စွဲလမ်းသမျှ/ ပြုလုပ်သမျှ ရောဂါဖြစ်နေသူကဲ့သို့ နှိပ်စက်ခံရဖို့သာ ဖြစ်၏။
- မြင်သမျှ/ တပ်မက်စွဲလမ်းသမျှ/ ပြုလုပ်သမျှ ပင်ပန်းဖို့သာဖြစ်၏။
- မြင်သမျှ/ တပ်မက်စွဲလမ်းသမျှ/ ပြုလုပ်သမျှ နာကျင်ဖို့သာဖြစ်၏။

ဖြစ်သမျှ ဆင်းရဲဖို့-အခြေခံနိဒါန်း၊ ဖောင်ဒေးရှင်း အကြောင်းရင်းသာ ဖြစ်၏။

❖ လွန်ခဲ့ပြီးသော (ဘဝ / နှစ် / လ / ရက် / နာရီ) အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ဝင့်တွေဟာလည်း- ဆင်းရဲဖို့သာဖြစ်ခဲ့၏။ ရောဂါဖြစ်နေသူကဲ့သို့ နှိပ်စက်ခံရဖို့သာ ဖြစ်ခဲ့၏။ ပင်ပန်းဖို့သာ ဖြစ်ခဲ့၏။ နာကျင်ဖို့သာ ဖြစ်ခဲ့၏။

❖ မလာသေးသော အနာဂတ်ကာလတွင် ဖြစ်ပေါ်မည် ဝင့်တွေဟာလည်း- ဆင်းရဲဖို့သာဖြစ်လိမ့်မည်။ ရောဂါဖြစ်နေသူကဲ့သို့ နှိပ်စက်ခံရဖို့သာ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ပင်ပန်းဖို့သာ ဖြစ်လိမ့်မည်။ နာကျင်ဖို့သာ ဖြစ်လိမ့်မည်။

အနတ္တ-ငါမဟုတ် / ငါမပိုင် / ငါနှင့်မဆိုင်

❖ ဒီဝိပါကဝင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏- မျက်စိမှ၊ နားမှ၊ နှာခေါင်းမှ၊ လျှာမှ၊ အတွေ့အထိမှ၊ အတွေးမှ ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ဘာပဲပေါ်နေပေါ်နေ ဘာပဲရှိနေရှိနေ- ဘာပဲ ပျောက်သွားပျောက်သွား၊ အလုံးစုံသော သဘောတရားတို့သည်-

- ဖြစ်-ပေါ်-ရှိ-ပျောက် သဘာဝအားလုံးသည် ငါမဟုတ် / ငါမပိုင် / ငါနှင့်မဆိုင်၊
- ဖြစ်-ပေါ်-ရှိ-ပျောက် သဘာဝအားလုံးသည် သတ္တဝါ တစ်ကောင်တစ်ယောက် မဟုတ်၊
- ဖြစ်-ပေါ်-ရှိ-ပျောက် သဘာဝအားလုံးသည် တစ်စုံတစ်ခုမဟုတ်၊
- ဖြစ်-ပေါ်-ရှိ-ပျောက် သဘာဝအားလုံးသည် သက်ရှိ / သက်မဲ့အရာတစ်ခု မဟုတ်၊
- ဖြစ်-ပေါ်-ရှိ-ပျောက် သဘာဝအားလုံးသည် အုပ်ချုပ် / တားမြစ်၍မရ၊
- ဖြစ်-ပေါ်-ရှိ-ပျောက် သဘာဝအားလုံးသည် မိမိအလိုအတိုင်းလည်း ဖြစ်ကြသည်မဟုတ်။

❁ လွန်ခဲ့ပြီးသော (ဘဝ / နှစ် / လ / ရက် / နာရီ) အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ဝင့်တွေဟာလည်း-
 ငါမဟုတ်၊ ငါမပိုင်၊ ငါ့အလိုအတိုင်းဖြစ်ခဲ့ကြသည်မဟုတ်။ အုပ်ချုပ် တားမြစ်
 ၍မရခဲ့။

❁ မလာသေးသော အနာဂတ်ကာလတွင် ဖြစ်ပေါ်မည့် ဝင့်တွေဟာလည်း-
 ငါမဟုတ်၊ ငါမပိုင်၊ ငါ့အလိုအတိုင်းဖြစ်ကြလိမ့်မည်မဟုတ်၊ အုပ်ချုပ်တားမြစ်
 ၍မရနိုင်။



အပြစ်ကို ရှုမှတ်ခြင်း အမှတ် (၂)

❖ ချမ်းသာမှုရှိသော ရုပ်နာမ်သဘာဝကို - ဆင်းရဲအားဖြင့်ရှု

ရုပ်နာမ်သဘာဝ ဝိပါကဝဋ်/ကိလေသဝဋ်/ကမ္မဝဋ်သည် တစ်ခါတစ်ရံ ကာမဂုဏ်အာရုံဖြင့်ပေါင်းသင်းလျက် မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ တွေးတောတိုင်း “ချမ်းသာခြင်း” ဟု ထင်လာအံ့။ ထိုအခါ စိတ်ကိုကြည့်ရှုလျက်-

၁။ စိတ်ကိုလှည့်စားတော့မှမို့ ချမ်းသာကိုလည်း မခံစားသင့်

- “အော် ဒီဝိပါကဝဋ်/ကိလေသဝဋ်/ကမ္မဝဋ် ခန္ဓာကြီးက ချမ်းသာသည့် သဘောကိုပြုပြီး၊ စိတ်ကို လှည့်စားနေပြန်ပြီ။ တွယ်တာအောင်၊ စွဲမက်အောင်၊ လိုချင်အောင် လုပ်နေပြန်ပြီ။” ထို့ကြောင့် ဤချမ်းသာကိုမခံစားသင့်။
- ဥပမာ- “ကလေးကို မုန့်ပေးပြီး ခိုင်းသလို၊ မုန့်ပြုပြီး ခေါ်သလို၊” “တဏှာက ခိုင်းစေတော့မှာပါရောလား။” “ငါးမြားချိပ်မှာ အစာထည့်ပြီး အစာကျွေးခံရတဲ့ငါးပမာလို၊” “မျိုးချလိုက်သည်နှင့် အစာ၏အရသာကို ခံစားဖို့ မလုပ်ရသေးခင် မြားစူးခြင်းကို ခံလိုက်ရပြီ။ ငါ၏အဖြစ်လည်း အဲဒီလို ဖြစ်နေပါရောလား” ဟု နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရမည်။

၂။ ပေးဆပ်ရသည်နှင့်မညီမျှခြင်းကြောင့် ချမ်းသာကို မတောင်းတသင့်

- “ဒီဝိပါကဝဋ်/ ကိလေသဝဋ်/ ကမ္မဝဋ် ခန္ဓာတို့၏ ချမ်းသာမှုကိုရရှိဖို့- ပေးဆပ်လိုက်ရသည့် ဆင်းရဲနှင့် မညီမျှပါရောလား။” တိုက်လေးတစ်လုံး ကားလေးတစ်စီး စီးရဖို့ လုပ်လိုက်ရတဲ့အလုပ်၊ ရတာနှင့် ပေးဆပ်ရသည့် ဆင်းရဲမှုနှင့် မညီမျှနိုင်။ ထို့ကြောင့် ဤလောကီချမ်းသာကို မတောင်းတသင့်။

- ဥပမာ- ဓားသွားပေါ်က ပျားရည်ကို လျှာနှင့် လျှက်စားရသလိုပါပဲ၊ ပျားရည် အရသာက ထိဖို့ပဲရှိသေးတယ်၊ ဓားက လျှာကို ခွဲခံလိုက်ရပြီ။

ငါးမြားချိပ်မှာ အစာထည့်ပြီး အစာကျွေးခံရတဲ့ ငါးပမာလို၊ မျိုချလိုက်သည် နှင့် အစာ၏အရသာကတွေ့ဖို့ မလုပ်ရသေး၊ မြားစူးခြင်းကို ခံလိုက်ရပြီ။ “ငါ၏အဖြစ်လည်း အဲဒီလို ဖြစ်နေပါရော့လား” ဟု နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရမည်။

- ဂူမှတ်သည့်အခါ- ထိုချမ်းသာ/ဆင်းရဲမဟုတ်သော ခံစားမှုစိတ်စေတနာကို လည်း ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလို မိမိဖြစ်နေသည် မဟုတ်သလို ကြည့်ပေးပါ။

ပြုလုပ်သူမရှိ-ဒိဋ္ဌိခွာခြင်း

ချမ်းသာကို ခံစားနေသူသည် ငါမဟုတ်၊ ခြေ၊ လက်၊ ပေါင်၊ ဒူးက ခံစားနေသည် မဟုတ်။ မောင်နီက ချမ်းသာကို ခံစားနေတာမဟုတ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ချမ်းသာကို ခံစားနေတာမဟုတ်။

မျက်စိနှင့် အဆင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မြင်စိတ် (နာမ်တရားလေးပါး)က ချမ်းသာကို ခံစားနေတာ။ ကြားစိတ်က၊ နှမ်းရှူစိတ်က၊ ရသာသိစိတ်က၊ တွေ့ထိစိတ်က၊ တွေးတောစိတ်က ချမ်းသာကို ခံစားနေတာဟု ကြိုတင်ကာ ဒိဋ္ဌိခွာထားပါ။

❖ ဆင်းရဲမှုရှိသော ရုပ်နှာမ်သဘာဝကို- မြားပြောအားဖြင့်ရှု

ရုပ်နှာမ်သဘာဝ ဝိပါကဝဋ်/ကိလေသဝဋ်/ကမ္မဝဋ်သည် တစ်ခါတစ်ရံ ဆုတ်နှစ်ခြင်းရှိသော ဆင်းရဲသည့်သဘော ထင်လာအံ့။ (ဆင်းရဲဟူသည် ဒေါသတစ်မျိုး ပင်တည်း)။ ထိုအခါ မိမိ၏စိတ်ကိုကြည့်ရှုလျှက်-

ဒေါသဖြစ်အောင် စိတ်ကိုလှည့်စားတော့မှာ

- “အော် ဒီဝိပါကဝဋ်/ကိလေသဝဋ်/ကမ္မဝဋ် ခန္ဓာကြီးက ဆင်းရဲသည့် သဘောကို ပြပြီး၊ စိတ်ကို ခက်ထန်လာအောင်၊ ကြမ်းတမ်းလာအောင်၊ မမြင်ချင်ဘူး- မကြည့်ချင်ဘူး- မရချင်ဘူး- ဟုစိတ်ဆိုးလာအောင် လှည့်စားနေပြန်ပြီ။ စိတ်ကို စွဲကပ်နေအောင်၊ စွဲကပ်ပြီး ဒေါသဖြစ်အောင် လုပ်နေပြန်ပြီ။”

ဥပမာ- မောင်ဖြူသည်ခွေးကို မုန့်ကျွေး၏။ မောင်နီသည် ခွေးကို ခဲဖြင့် ပစ်ပေါက်၏။ ချမ်းသာထက် ဆင်းရဲကို ပိုကြိုက်သော(စိတ်နှင့်တူသော)ခွေးသည် မောင်နီနောက် သို့ ဒေါသဖြင့် လိုက်လေ၏။ (စိတ်သည် လောဘထက် ဒေါသကို ပိုမို နှစ်သက်တတ်သော သဘောရှိဟန်တူ၏။)

- “ဆင်းရဲသော ရုပ်နှာမ်သဘာဝ ဖြစ်လာပြီ၊ နှုတ်ရခက်သော ကြမ်းတမ်း သောမြားပြောနှင့် စူးဝင်ခံရသလိုပါရောလား။ ဒီဆင်းရဲကို ကြာကြာ လက်မခံသင့်။ ဆင်းရဲကိုမှီကာ စိတ်ကို မကြမ်းတမ်း မခက်ထန်စေသင့် ပါရောလား။”

- **ဂူမှတ်သည့်အခါ-** ထိုချမ်းသာ/ဆင်းရဲမဟုတ်သော ခံစားမှုစိတ်စေတနာကို လည်း ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလို မိမိဖြစ်နေသည် မဟုတ်သလို ကြည့်ပေးပါ။

ပြုလုပ်သူမရှိ-ဒိဋ္ဌိခွာခြင်း

စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်နေသူသည် ငါမဟုတ်၊ ခြေ လက် ပေါင် နူးက စိတ်ဆိုးနေသည် မဟုတ်။ မောင်နီက စိတ်ဆိုး ဒေါသဖြစ်နေတာမဟုတ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က စိတ်ဆိုး ဒေါသ ဖြစ်နေတာမဟုတ်။

မျက်စိနှင့် အဆင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မြင်စိတ် (နာမ်တရား လေးပါး)က စိတ်ဆိုး ဒေါသဖြစ်နေတာ။ ကြားစိတ်က၊ နှမ်းရှူစိတ်က၊ ရသာသိ စိတ်က၊ တွေ့ထိစိတ်က၊ တွေးတောစိတ်က စိတ်ဆိုး ဒေါသဖြစ်နေတာ-ဟု ကြိုတင် ဒိဋ္ဌိခွာ ထားပါ။

❁ ချမ်းသာ / ဆင်းရဲ မဟုတ်သော ရုပ်နာမ်သဘာဝကို- မမြဲဟူရူ

ချမ်းသာ ဆင်းရဲ မဟုတ်သော ခံစားမှုဟူသည် ဖြစ်ပေါ်လာသော အဆင်း အသံ အတွေ့အထိ အတွေးအာရုံတို့ကို ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်း စိတ်စေတနာမပါပဲ ကြည့်နေခြင်း ကြားနေခြင်း တွေ့ထိနေခြင်း တွေးနေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ဝိပါကဝဋ်/ ကိလေသဝဋ်/ ကမ္မဝဋ် (ရုပ်နာမ်သဘာဝ)သည် တစ်ခါတစ်ရံ ချမ်းသာလည်းမဟုတ်၊ ဆင်းရဲလည်းမဟုတ်သော (ဥပေက္ခာ) ခံစားမှုသဘော ထင်လာအံ့။ ထိုအခါ မိမိ၏စိတ်ကိုကြည့်ရှုလျက်-

အနည်းဖြင့် စိတ်ကိုလှည့်စားတော့မှာ

- “အော် ဒီဝိပါကဝဋ်ခန္ဓာကြီးက ချမ်းသာမဟုတ်/ ဆင်းရဲမဟုတ်သည့် သဘောကိုပြုပြီး၊ စိတ်ကို ချမ်းသာ/ဆင်းရဲမရှိသည့်ဟန်ဖြင့် တည်ငြိမ်နေ သယောင်၊ နူးညံ့သိမ့်မွေ့သယောင်၊ သူတော်ကောင်းယောင်ဆောင်၊ မြဲသယောင်ဟန်ဆောင် လှည့်စားနေပြန်ပြီ။”

- တကယ်တော့- “ချမ်းသာ/ဆင်းရဲမဟုတ်သော ဒီစိတ်ဟာလည်း အနိစ္စ-တည်မြဲခြင်း မရှိပါရောလား” ဟု ရှုမှတ်ပါ။
- ရှုမှတ်သည့်အခါ- ထိုချမ်းသာ/ဆင်းရဲမဟုတ်သော ခံစားမှုစိတ်စေတနာကို လည်း ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလို မိမိဖြစ်နေသည်မဟုတ်သလို ကြည့်ပေးပါ။

ပြုလုပ်သူမရှိ-ဒိဋ္ဌိခွာခြင်း

ချမ်းသာဆင်းရဲမဟုတ်သောခံစားမှု ဖြစ်နေသူသည် ငါမဟုတ်၊ ခြေ လက်ပေါင် ခူးက ခံစားနေသည် မဟုတ်။ မောင်နီက ချမ်းသာဆင်းရဲမဟုတ်သောခံစားမှု ဖြစ်နေတာမဟုတ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က စိတ်ဆိုး ချမ်းသာဆင်းရဲမဟုတ်သော ခံစားမှု ဖြစ်နေတာမဟုတ်။

“မျက်စိနှင့် အဆင်းထိခြင်းကြောင့် (နှလုံးသွင်းခြင်းကြောင့်) ဖြစ်ပေါ်လာသော မြင်စိတ်(နာမ်တရားလေးပါး)က ချမ်းသာဆင်းရဲမဟုတ်သောခံစားမှု ဖြစ်နေတာ။ ကြားစိတ်က၊ နမ်းရှူစိတ်က၊ ရသာသိစိတ်က၊ တွေ့ထိစိတ်က၊ တွေးတော စိတ်က ချမ်းသာဆင်းရဲ မဟုတ်သောခံစားမှု ဖြစ်နေတာ” ဟု ကြိုတင် ဒိဋ္ဌိခွာထားပါ။

အကျဉ်းအားဖြင့်

- ဝဋ်သုံးပါးကို သိ
- ဝဋ်သုံးပါးတို့၏ အခြေအနေကို သိ

မျက်စိမှ/နားမှ/ကိုယ်မှ/အတွေးမှ ဝဋ်သုံးပါးဖြစ်ပေါ်နေပါလိမ့်မည်။ ထိုဝဋ်သုံးပါးသည် ချမ်းသာနေသလား/ ဆင်းရဲနေသလား/ ချမ်းသာ-ဆင်းရဲမဟုတ်သည့် အခြေအနေ ဖြစ်နေသလား ကြည့်ပါ။ ချမ်းသာနေရင်-

ဆင်းရဲကြောင်းတရားဟု ရှုမှတ်ပါ။ ဆင်းရဲနေရင် စူးပြောထိုးခံရသည့် အဖြစ်ရှုမှတ်ပါ။ ချမ်းသာ-ဆင်းရဲမဟုတ် လျှင် မမြဲကြောင်းတရားဟု ရှုမှတ်ပါ။

❖ သတိထားကာရှုမှတ်ပါ (အပြစ်ကိုရှုမှတ်ခြင်း ၁+၂ ကို စုပေါင်း ရှုမှတ်ခြင်း)

ယောဂီသည် ဒိဋ္ဌိမကပ်မိစေဖို့ ဌာနခြောက်ခုမှ ဝိပါကဝဋ်ဖြစ်ကြောင်း/ ကိလေသဝဋ်ဖြစ်ကြောင်း/ ကမ္မဝဋ်ဖြစ်နေကြောင်းကို သတိထားနေရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ယောဂီသည် ဌာနခြောက်ခုကို အခြေမခံပဲ (ရုပ်နာမ်ကိုအခြေမခံပဲ) မရှုမှတ်သင့်။ သတိသည် ဘယ်ဌာနမှလဲဟုသာဖြစ်နေရမည်။ ခန္ဓာအတွင်းမှဟု ရောမချရဟု ဆိုလိုသည်။

ရှေးဦးစွာ ပေါ်လာသမျှ ဝဋ်များကို ချက်ချင်း (ကိလေသာကြားမခိုစေဘဲ) မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါမဟုတ်ဟု ရှုမှတ်ပါ။ အကယ်၍ သတိမနိုင်၍ စိတ်သည် ချမ်းသာ-ဆင်းရဲစသည့်များသို့ ရောက်မိလျှင်- ချမ်းသာကို ဆင်းရဲဟုပြန်မှတ်၊ ဆင်းရဲကို မြှားပြောင့်ဟုပြန်မှတ်၊ ချမ်းသာ-ဆင်းရဲမဟုတ်သည်ကို မမြဲဟုပြန်မှတ်ပါ။ (အထက်တွင် အကျယ်ပြခဲ့ပြီး။)

▪ မျက်စိဌာနက

- ပေါ်သမျှဝဋ် မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါမဟုတ်ဟုမှတ်။
- ပေါ်သမျှဝဋ် ချမ်းသာနေသလား- ဆင်းရဲဟုမှတ်၊
ဆင်းရဲနေသလား- မြှားပြောင့်ဟုမှတ်၊
ချမ်းသာ-ဆင်းရဲမဟုတ်ဖြစ်နေသလား- မမြဲဟုမှတ်။

▪ နားဌာနက

- ပေါ်သမျှဝဋ် မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါမဟုတ်ဟုမှတ်။
- ပေါ်သမျှဝဋ် ချမ်းသာနေသလား- ဆင်းရဲဟုမှတ်။

ဆင်းရဲနေသလား - မြားငြောင့်ဟုမှတ်၊
ချမ်းသာ - ဆင်းရဲမဟုတ်ဖြစ်နေသလား - မမြဲဟုမှတ်။

▪ နှာခေါင်းဌာနက

- ပေါ်သမျှဝဋ် မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါမဟုတ်ဟုမှတ်။
- ပေါ်သမျှဝဋ် ချမ်းသာနေသလား - ဆင်းရဲဟုမှတ်၊
ဆင်းရဲနေသလား - မြားငြောင့်ဟုမှတ်၊
ချမ်းသာ - ဆင်းရဲမဟုတ်ဖြစ်နေသလား - မမြဲဟုမှတ်။

▪ လျှာဌာနက

- ပေါ်သမျှဝဋ် မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါမဟုတ်ဟုမှတ်။
- ပေါ်သမျှဝဋ် ချမ်းသာနေသလား - ဆင်းရဲဟုမှတ်၊
ဆင်းရဲနေသလား - မြားငြောင့်ဟုမှတ်၊
ချမ်းသာ - ဆင်းရဲမဟုတ်ဖြစ်နေသလား - မမြဲဟုမှတ်။

▪ ကိုယ်ဌာနက

- ပေါ်သမျှဝဋ် မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါမဟုတ်ဟုမှတ်။
- ပေါ်သမျှဝဋ် ချမ်းသာနေသလား - ဆင်းရဲဟုမှတ်၊
ဆင်းရဲနေသလား - မြားငြောင့်ဟုမှတ်၊
ချမ်းသာ - ဆင်းရဲမဟုတ်ဖြစ်နေသလား - မမြဲဟုမှတ်။

▪ အတွေးဌာနက

- ပေါ်သမျှဝဋ် မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါမဟုတ်ဟုမှတ်။
- ပေါ်သမျှဝဋ် ချမ်းသာနေသလား - ဆင်းရဲဟုမှတ်၊
ဆင်းရဲနေသလား - မြားငြောင့်ဟုမှတ်၊
ချမ်းသာ - ဆင်းရဲမဟုတ်ဖြစ်နေသလား - မမြဲဟုမှတ်။

၁၀။ အာရုံကို ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်း

အကြောင်းပြချက်။ ။ယောဂီသည် မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ တွေးတောတိုင်း မမြဲခြင်းသဘော ဆင်းရဲခြင်းသဘော ငါမဟုတ်တဲ့သဘော တို့ကို မည်မျှပင် ရှုနေစေကာမူ၊ အာရုံအပေါ်မှာ သံသရာအဆက်ဆက်မှ စွဲကပ် ပါလာသောလိုချင်တပ်မက်မှု- စိတ်မချမ်း မြေ့နိုင်မှုတို့ကား ရှိနေသေး၏။

ထို့ကြောင့် မမြဲ- ဆင်းရဲဟု ရှုနေသည့်ကြားက စိတ်သည် ကာမအာရုံသို့ ပြေးဝင် ကပ်ရောက်သွားတတ်လေ၏။ ထိုကို ပယ်ခွာနိုင်ဖို့ အတွက် ထိုထိုအာရုံ တို့၏ အပြစ်ကို ထပ်မံရှာဖွေ ရှုမှတ်ဖို့ရန် လိုအပ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤတွင် အောက်ပါနှစ်မျိုးကို ဆင်ခြင်အားထုတ်ပါဦးမည်။

၁။ စိတ်ကပ်တည်ရာ ကာမအာရုံကို ထွင်းဖောက်ကြည့်ရှုခြင်း

၂။ စိတ်ကပ်တည်ရာ ဒေါသအာရုံကို ထွင်းဖောက်ကြည့်ရှုခြင်း။

ရှေးဦးစွာလိုက်နာရန်

ယောဂီသည် သတိမရှိ၍ လိုချင်မှု လောဘ၊ စိတ်ဆိုးမှု ဒေါသတို့ စိတ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာတတ်သော်လည်း၊ ရှောင်ကြဉ်သင့် ရှောင်ကြဉ်ထိုက်သော အချို့သောအရာများကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်လျှင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း တစ်မျိုးဖြစ်နိုင်၏။ ထိုသို့ ယောဂီများ ရှေးဦးစွာ ရှောင်ကြဉ်ဖယ်ခြားရန်နှင့် လိုက်နာသင့်သော အရာများမှာ-

- ✽ ယောဂီတစ်ဦးအတွက် မသင့်သော သမာဓိကို ပျက်စေသော နေရာဌာနများကို ရှောင်ခြားပါ။
- ✽ မိမိအသုံးအဆောင်ဟူသမျှ ဘာမှမမက်မောပါနှင့်၊ သုံးဆောင်သည့် အခါ ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့နိုင် ရေးအတွက်ဟုသာ သဘောထားကာ သုံးစွဲပါ။
- ✽ နာကျင်မှု၊ ပူ-အေးမှု၊ ဗိုက်ဆာမှု၊ နေရာထိုင်ခင်း စသည်တို့၏ အဆင်မပြေမှုတွင် သည်းခံခြင်းဖြင့် ကျော်လွှားပါ။
- ✽ အစာအာဟာရကိုမျှတရုံ (ဗိုက်ဖောင်းပြည့်အောင်ထိ မဟုတ်ပဲ) လောက်သာစားသောက်ပါ။
- ✽ မျက်စိက တွေ့ကရာမကြည့်သင့်၊ လာသမျှအသံ နားမထောင်သင့်၊ ရှိသမျှ အတွေ့အထိ မစူးစမ်းသင့်၊ တွေ့ကရာ လျှောက်မတွေးတောသင့်။ ဣန္ဒြေကို စောင့်ထိန်းကာနေထိုင်ပါ။
- ✽ သုဘ-တင့်တယ်၏ဟူသော အမှတ်သညာကို ပယ်သတ်နိုင်ဖို့ရန် အသုဘ-မတင့်တယ်ဘူးဟူသော အမှတ်သညာကိုလည်း ပွားများပါ။
ဤကား လုပ်ငန်းစဉ် အကျဉ်းပေတည်း။

ကမအာရုံကို ထွင်းဖောက်ကြည့်ရှုခြင်း

ယောဂီသည် ကမအာရုံကို ပယ်ခြားနိုင်ရန် အားထုတ်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များရှိ၏။ ထိုမှာ-

၁။ မတင့်တယ်ဟု အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်း။

၂။ ဆင်းရဲကြောင်းသာဟု နားလည်ခြင်း။

၃။ စိတ်အထင်သာဟု သိမြင်နားလည်ခြင်း။

၄။ အို-နာ-သေကို ထပ်မံ ရှာဖွေနေခြင်းသာဟု နားလည်ခြင်း။

၅။ ချက်ချင်း အာရုံပြောင်းကာ စွန့်လွှတ် ပယ်ထုတ်ခြင်း။

အောက်တွင် အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာ (၅)ချက်ကို အကျယ်ရေးသား ဖော်ပြပါမည်။

အသုဘသညာ-မတင့်တယ်ဟူသော အမှတ်သညာကို ပွားများခြင်း

ယောဂီသည် ကာမအာရုံများကို မတပ်မက်မိအောင် မတင့်တယ် ဟူသော အသုဘသညာကို ပွားများအားထုတ်နေရပါမည်။ အသုဘဟူသည် မတင့်တယ်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ ရွံရှာဖွယ်ကောင်းလှ၏ဟူသော သဘောကို ဖော်ပြနေသည်။ သက်ရှိမတင့်တယ်ပုံနှင့် သက်မဲ့မတင့်တယ်ပုံ နှစ်မျိုးလုံးကို ရှုမှတ်သင့်သည်။ အောက်ပါသဘောများကို မတင့်တယ်ဟူ သော ဉာဏ်ထင် အောင်ရှုမှတ်ပါ။

သက်ရှိ ခန္ဓာပြင်ပ ယိုစီးမှုအားဖြင့် မတင့်တယ်ဖွယ်

- မျက်ရည်၊ နားပုပ်ရည်၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ အာပုပ်ရည်၊ အဆီ၊ ချွေး၊ ကျင်ငယ်၊ ကျင်ကြီးတို့ အမြဲယိုစီးနေ၏။
- ရေမချိုးရသေး၍ ညစ်ပေနေ၏။
- အနံ့အားဖြင့် တင့်တယ်ခြင်းမရှိ။ နံစော် ပုပ်သိုးနေပါရော့လား။

သက်ရှိ ခန္ဓာအတွင်းတည်ရှိမှု မတင့်တယ်ဖွယ်

- အရေပြားကိုခွာကြည့်လိုက်သော် ရွံ့စရာ စက်ဆုပ်စရာ။
- ကိုယ်အတွင်းတွင်လည်း အူ၊ ကျောက်ကပ်၊ အသဲ၊ နှလုံးစသော စက်ဆုပ်စရာ ကလီစာတွေ။
- ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အဆီခဲတွေ။
- ခန္ဓာအပြင်ဘက်မှကြည့်လျှင် တင့်တယ်တယ် ထင်ရသော်လည်း ခန္ဓာ အတွင်းဘက်တွင် စက်ဆုပ် ရွံ့ရှာဖွယ် ရှိလှပါရော့လား။

သက်ရှိ ပုပ်ပွသည့်အဖြစ် မတင့်တယ်ဖွယ်

- သေသည်မှ ရောင်ကားလာသည်အထိ သူသေကောင်။
- ပုပ်ပွကာ အညိုကွက်များဖြစ်နေသော သူသေကောင်။
- အပုပ်ရည်များ ယိုစီးကျနေသော သူသေကောင်။
- ပိုးလောက်တို့ ပြည့်နှက်နေသော သူသေကောင်။
- အရိုးစုမျှသာကြွင်းကျန်သော သူသေကောင်။
- အနံ့အားဖြင့်လည်း တင့်တယ်ခြင်းမရှိ။
- သေပြီးနောက် သုဘ-တင့်တယ်ခြင်း မရှိ။ စက်ဆုပ်ဖွယ်ခန္ဓာပါရောလား။

အစာ အဟာရ မတင့်တယ်ဖွယ်

အစားအစာသည် မစားခင် မဝါးခင်သာ တင့်တယ်လှပသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း။ မစားခင် မဝါးခင် အဆင်းလှပခြင်း၊ အနံ့မွှေးကြိုင်ခြင်း၊ အရသာကောင်းမွန်ခြင်းများရှိသော်လည်း-

- ပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အဆင်းပျက်ရခြင်း၊ အနံ့ပျက်ရခြင်း၊ မျိုချလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အရသာပျက်ရခြင်း ဟူသော မတင့်တယ်ဖွယ်ရှိ၏။
- ပါးစပ်ထဲသို့ထည့်ကာ ဝါးလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ခွေးအန်ဖတ်လို ကြည့်ချင်စဖွယ် မရှိ မတင့်တယ်သောသဘောရှိ၏။
- ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင်လည်း အစာခြေလိုက်ခြင်းကြောင့် နာရီပိုင်းအတွင်း ရွံ့စရာ အကောင်းဆုံးသော မစင်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားရပုံ။

- အကောင်းဆုံးအာရုံဟုထင်မှတ်ထားတာ တကယ်တော့ မကောင်းဆုံးအာရုံ ဖြစ်နေပုံ။

သက်မဲ့ ပြင်ပအသုံးအဆောင်များ မတင့်တယ်ဖွယ်

သက်မဲ့အရာဝတ္ထုများသည် တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းအားဖြင့် တင့်တယ်လှပသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း-

- တစ်စချင်း တစ်ခုချင်းစီ ဖြိုခွဲကြည့်လိုက်လျှင် ကြည့်မကောင်းသည့် ရုပ်ဆိုးလွန်းသည့် မတင့်တယ်ဖွယ်သဘော ရှိ၏။
- လွယ်ကူစွာပျက်စီးတတ်ပြီး အမှိုက်ပုံးတွင်သာ အဆုံးသတ်လိုက်ရသည့် အဖြစ်သို့ ရောက်ရ၏။
- ပိုက်ဆံကုန်ကျခံကာ ဝယ်ထားသမျှ နောက်ဆုံး တစ်ခဏလေးတောင် မကြည့်ချင်သော အဖြစ်သို့ ရောက်ကြရ၏။

“ဘယ်အရာမှ သုဘ-တင်တယ်ခြင်းမရှိပါရှေ့လား။ အရာအားလုံးသည် အသုဘ-မတင့်တယ်ကြပါရှေ့လား” ဟု နှလုံးသွင်းနေပါ။ ဆင်ခြင်ပါ။

ကမဝိတက် - ကမဂုဏ်နှင့်စပ်သော အတွေးအကြံ

အမည်တွင်ပုံ

မြင်စဉ် တပ်မက်ခြင်း၊ ကြားစဉ် တပ်မက်ခြင်း၊ နမ်းရှူစဉ် တပ်မက်ခြင်း၊ ရသာသိစဉ် တပ်မက်ခြင်း၊ တွေ့ထိစဉ် တပ်မက်ခြင်း၊ တွေးတောစဉ် တပ်မက်ခြင်းကို ကာမဟုတ်ခေါ်၏။ တပ်မက်စရာ လူ/ပစ္စည်းကို အာရုံဟုခေါ်၏။ ပေါင်းတော့ ကာမအာရုံဖြစ်သွားလေ၏။ ကာမအာရုံကို ကာမဂုဏ်ဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။ ယခုဖော်ပြမည့် အဆင့်သုံးဆင့်သည်ကား အာရုံကို တပ်မက်မှုဖြင့် ဆက်ဆံမိလျှင် ပယ်သတ်ရန်အတွက် ဖြစ်၏။

ထိုထို ကာမအာရုံကို ပယ်သတ်သည့်အခါ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း တစ်ဆင့်မရ တစ်ဆင့်၊ တစ်နည်းမရ တစ်နည်းအားဖြင့် ပယ်သတ်သွားနိုင်၏။

ကာမအာရုံကို ပယ်ခွာရန် အဆင့်ဆင့် အကျဉ်း

ကာမအာရုံ		အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်း။ <ul style="list-style-type: none"> ▪ အာရုံကို အသုဘအဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း (ပြဆိုခဲ့ပြီး)
	အဆင့် (၁)	ဆင်းရဲကြောင်းသာဟု နားလည်ခြင်း <ul style="list-style-type: none"> ▪ ပျော်ရွှင်ရဖို့ထက်- ပူဆွေးရဖို့က ပိုများ၏။ ▪ ဝမ်းသာရဖို့ထက်- စိတ်ညစ်ရဖို့က ပိုများ၏။
	အဆင့် (၂)	စိတ်အထင်သာဟု သိမြင်နားလည်ခြင်း။ <ul style="list-style-type: none"> ▪ ခွေးအရိုးကိုက်နေတာနှင့်တူ၏။ ▪ မြက်ကိုမီးရှို့လိုက်သည်နှင့်တူ၏။ ▪ လှံ(ဓား)နှင့်တူ၏။ ▪ မြွေဦးခေါင်းနှင့်တူ၏။

		အို-နာ-သေကို ထပ်မံရှာဖွေခြင်းသာဟု နားလည်ခြင်း။ <ul style="list-style-type: none"> ▪ ဇာတိ-ဖြစ်ပွား၊ ဗျာဓိ-နာ၊ မရက-သေကြောင်း ရှာနေတာ။
	အဆင့် (၃)	ချက်ချင်း အာရုံပြောင်းကာ စွန့်လွှတ် ပယ်ထုတ်ခြင်း။ <ul style="list-style-type: none"> ▪ လက်မခံနှင့်၊ ချက်ချင်းပြန်စွန့်၊ ချက်ချင်းအာရုံပြောင်း-ပျောက်၊ (အာရုံပြောင်း)

မှတ်ချက်။ ။ ကာမအာရုံဝင်လာသော်- ပထမအဆင့်ဖြင့် ပယ်ခွာ၍ မနိုင်နှင့် လျှင် ဒုတိယအဆင့်ဖြင့် ပယ်ခွာရမည်။ ဒုတိယအဆင့်ဖြင့် မနိုင်နှင့်လျှင် တတိယအဆင့်ဖြင့် ပယ်ခွာရမည်။

ဖွင့်ဆိုချက်

ခွေးအရိုးကိုက်နေတာနှင့်တူ။ ။ အရိုးကိုက်နေသော ခွေးတစ်ကောင်၏ အာရုံတွင် ချိုသယောင်ယောင် အရသာရှိသယောင်ယောင် ထင်နေ၏။ သူသိနေသော အရသာကား တစ်ခြားမဟုတ်၊ သူ့ပါးစပ်မှ ထွက်လာသော သွားရည်နှင့် အရိုးကို စိုစွတ်စေကာ သူစိတ်အာရုံတွင် အရသာရှိသယောင်ယောင် ဖြစ်နေခြင်းသာ။ စင်စစ် အရိုးတွင် ဘာအရသာမှမရှိ။

ထို့အတူ- အာရုံတွင် ဘာအရသာ ဘာအဆီအနှစ်မှမရှိ၊ သင့်စိတ် သင့်အထင်နှင့်သာ သာယာနေခြင်းဖြစ်၏။ သင့်စိတ်၏ ပြုပြင်ဖန်ဆင်းထားခြင်းကြောင့်သာ ရွှေစားတော်ပွဲ ဖြစ်နေ၏။ တကယ်တော့ စိတ်၏ဖန်ဆင်းမှု စိတ္တသင်္ခါရသာ ဖြစ်၏။ တကယ်မရှိ။

မြက်ကိုမီးရှို့လိုက်သည်နှင့်တူ၏။ ။မြက်ကို မီးရှို့လိုက်သော် တစ်ခဏ အတွင်းမှာ တကယ့်မီးတောက်ကြီးကဲ့သို့၊ ကြောက်မက် ထိတ်လန့်ဖွယ်ကြီး ကဲ့သို့၊ ကြီးကျယ်ခမ်းနားသကဲ့သို့ ထင်မှတ်ရ၏။ သို့သော်လည်း မည်မျှပင် ဖြစ်စေကာမူ တခဏတာပင် ဖြစ်၏။

ထိုအတူ- အာရုံကာမဂုဏ်တို့သည်လည်း တစ်ခဏမှာတော့ ကြီးကျယ် လှသကဲ့သို့၊ ခမ်းနားထည်ဝါသကဲ့သို့ ထင်မှတ်ရ၏။ စင်စစ် တခဏတာပင် ဖြစ်၏။

လုံ(ဓား)နှင့်တူ၏။ ။လုံတံ (ဆူးချွန်)တို့မည်သည် ဆောင်ထားသူကို အချိန်မရွေး အန္တရာယ်ပေးနိုင်၏။ သူတစ်ပါးကိုထားဦး မိမိလုံဖြင့် မိမိကို မထိုးမိအောင်ကိုပဲ သတိထားကာ ဆောင်နေရ၏။ လုံတံအထိုးခံရသူသည် နှုတ်ရလည်း ခက်ခဲ၏။

ထိုအတူ- ကာမအာရုံကို လက်ခံထားသူသည်လည်း မိမိအတွက် အချိန်မရွေး အန္တရာယ် ပေးနိုင်သည်ကို သတိထားကာ ရှောင်ခြားသင့်ရ၏။ စိုးရိမ်မှု မကြေနပ်မှုတို့သည် မိမိရင်ထဲကို လုံတံကဲ့သို့ စူးဝင်နေတတ်၏။ အချိန်အတိုအတွင်း ပယ်ထုတ်ဖို့ ခဲယဉ်းလှ၏။ အာရုံသည် အန္တရာယ်များ၏။ သူတစ်ပါးအတွက်/ မိမိအတွက် ဒုက္ခပေးနိုင်၏။

မြွေဦးခေါင်းနှင့်တူ၏။ ။မြွေဦးခေါင်းကို အိတ်ထဲထည့်လာသူအဖို့ အသက်မရှိစေကာမူ မြွေပါးစပ်ကို ထိမိသော် အစွယ်ဖြင့်ထိခိုက်ကာ မြွေဆိပ် ကို ဖြစ်စေ၏။ အသက်မရှိတော့ပါဘူးဟု အထင်မသေးသင့်။ မြွေဦးခေါင်းကို အိတ်ထဲထည့်ကာ သွားလာနေသူသည် မိမိ၏ အသက်အန္တရာယ်ကို အိတ်ထဲ ထည့်ကာ သွားနေသလိုပင် ဖြစ်နေ၏။

ထိုအတူ- ကာမအာရုံတို့ကို မိမိ၏နှလုံးသားထဲသို့ထည့်ကာ သွားလာ နေသူအဖို့ ထိုအာရုံမှ မိမိ၏အသက်အန္တရာယ်ကိုပင် အချိန်မရွေး ထိခိုက်နိုင်၏။ ရန်မူနိုင်၏။ မိမိ၏စိတ်နှလုံးကို ဖျက်စီးနိုင်၏။

ဇာတိ-ဖြစ်ပွား၊ ဗျာဓိ-နာ၊ မရဏ-သေကြောင်း ရှာနေတာ

ဇာတိ။ ။ယောဂီသည် ယခုလက်ရှိ ဇာတိ-ဖြစ်ပွားခြင်းဟူသော ဆင်းရဲခြင်း နှိပ်စက်ခြင်းကို အမြဲပေးတတ်သော ရုပ်နာမ်ကို ရရှိထားပြီး ဖြစ်ပါလျက်၊ နောက်ထပ် ရုပ်နာမ်ဖြစ်စေဖို့ ဇာတိဖြစ်ကြောင်းကို ပြုလုပ်နေခြင်း သည် မိုက်မဲလှ၏။ သေကြောင်းရှာနေသူကဲ့သို့ ဖြစ်၏။

ဗျာဓိ။ ။ယောဂီသည် ယခုလက်ရှိ ဗျာဓိ-နာကျင်ခြင်း၊ နှိပ်စက် ခံရခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းကို ရရှိထားပါလျက်၊ နောက်ထပ် နာကျင်စေဖို့ နှိပ်စက်စေဖို့ ရောဂါဖြစ်စေဖို့ အကြောင်းကို ရှာဖွေနေခြင်းသည် မမြတ်သည် သာ။ မိုက်မဲလှသည်သာတည်း။

မရဏ။ ။မိမိမှ ယခုလက်ရှိ မရဏ- အချိန်မရွေး သေတတ်သော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို ရရှိထားပါလျက်၊ နောက်ထပ် မရဏ-သေကြောင်းကို ထပ်မံ ရှာဖွေနေခြင်းသည်ကား မဖြစ်သင့်သည်သာတည်း။

ချက်ချင်းအရုံပြောင်း-ပျောက်၊ (အရုံပြောင်း)။ ။ယောဂီသည် အဆင်း၊

အသံ၊ အတွေ့အထိ၊ အတွေးအာရုံတို့အပေါ် တပ်မက်မှုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာ လျှင် ရန်သူကဲ့သို့သဘောထားကာ ချက်ချင်းဖယ်ထုတ်ပစ်ရပါမည်။ မိမိကို ပစ္စုပ္ပန် သံသရာ ဆင်းရဲဒုက္ခပေးမည့်သူကဲ့သို့ သတ်မှတ်ကာ နှင်ထုတ် ပစ်ရမည်။

ကမအာရုံများကို ရှုမှတ်ခြင်း (အကျယ်)

ကမအာရုံ ဖယ်ခွာခြင်း အဆင့် (၁)

ယောဂီသည် မြင်စဉ် တပ်မက်မိသောအဆင်း၊ (တပ်မက်ဖွယ်သော အဆင်း)၊ ကြားစဉ် တပ်မက်မိသောအသံ၊ နမ်းရှူစဉ် တပ်မက်မိသောအနံ့၊ ရသာသိစဉ် တပ်မက်မိသောအရသာ၊ တွေ့ထိစဉ် တပ်မက်မိသောအတွေ့အထိ၊ တွေးစဉ် တပ်မက်မိသောအတွေး (တပ်မက်ဖွယ်သောအတွေး) များကို စိတ်နှလုံးတွင် လက်ခံမိလျှင်-

ထိုထိုအာရုံတို့ကို လက်ခံသိမ်းဆည်းထားခြင်းသည်၊ (သို့မဟုတ်) ထိုထို အာရုံကို ဆက်ဆံမိလျှင်)-

- ပျော်ရွှင်ရဖို့ထက် ပူဆွေးရဖို့က ပိုများ၏။
- ဝမ်းသာရဖို့ထက် စိတ်ညစ်ရဖို့သာ ပိုများနေပါလေ့လားဟု နှလုံးသွင်းကာ ဖယ်ထုတ်ရမည်။

ကမအာရုံ ဖယ်ခွာခြင်း အဆင့် (၂)

ခွေးသည် အရိုး၏အရသာကို ခံစားနေသလိုပင်

ယောဂီသည် မြင်စဉ် တပ်မက်မိသောအဆင်း၊ (တပ်မက်ဖွယ်သော အဆင်း)၊ ကြားစဉ် တပ်မက်မိသောအသံ၊ နှမ်းရှူစဉ် တပ်မက်မိသောအနံ့၊ ရသာသိစဉ် တပ်မက်မိသောအရသာ၊ တွေ့ထိစဉ် တပ်မက်မိသော အတွေ့အထိ၊ တွေးစဉ် တပ်မက်မိသောအတွေး (တပ်မက်ဖွယ်သောအတွေး) များကို စိတ်နှလုံးတွင် လက်ခံမိလျှင်-

ထိုထိုအာရုံတို့ကို လက်ခံသိမ်းဆည်းထားခြင်းသည်၊ (သို့မဟုတ်) ထိုထို အာရုံကို ဆက်ဆံမိလျှင်)-

- “အော် စိတ်က လက်ခံသိမ်းပိုက်ထားသော အာရုံမှာကား- တကယ့် အရသာမရှိ၊ ခွေးအရိုးကိုက်သကဲ့သို့သာ ဖြစ်ဘိ၏။
- စင်စစ် စိတ်မှ အထင်သာဖြစ်၏။ မူလစိတ်မှာလည်း အရသာမရှိ၊ အဆင်း- အသံစသည့် အာရုံမှာလည်းမရှိ၊ ပြုပြင်ထားတဲ့ သင်္ခါရစိတ်မှာသာ အရသာ ရှိနေခြင်း ဖြစ်၏။
- လှခြင်း ကောင်းခြင်းသည် မျက်စိအကြည်မှာလည်းမရှိ- အဆင်းမှာလည်း မရှိ၊ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဥပါဒါန်အစွဲစိတ်မှာသာလျှင် လှခြင်း ကောင်းနေခြင်းဖြစ်၏” - ဟုဆင်ခြင်နေပါ။

ခဏတော့ ဟုတ်သလိုလိုထင်ရ၏၊ မြက်မီးရှိလိုက်သလိုသာ။

လောကတွင် ဘယ်အရာဝတ္ထုမှ စိတ်ကို တစ်သက်လုံး မမွေ့လျော်စေနိုင်။ တခဏတော့ အရာဝတ္ထုတိုင်းကို ကောင်း၏ဟု ထင်မြင်ကြသော်လည်း ကြာလာ သည်နှင့်အမျှ ငြီးငွေ့လာကြ၏။ ထိုသည်လည်း စိတ်၏သဘာဝပင်တည်း။

အရာဝတ္ထုအပေါ် တပ်မက်မှုသည် တခဏသာ ဖြစ်၏။ ရက်ပိုင်းသာ ဖြစ်၏။ လပိုင်းသာဖြစ်၏။ ထိုထက်လည်း မြန်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် တစ်ခဏတာ ကြီးကျယ်၏ဟု ထင်လာတိုင်း တကယ်မယုံပဲ ပယ်ခြားသင့်၏။

- ‘အော် ငါတို့က ကြီးကျယ်၏ဟု ထင်ခဲ့သမျှ တစ်ခဏသာ ဖြစ်ကြရပါရောလား။’
- ‘တပ်မက်တတ်သော စိတ်သည် အရူအပေါ်တွင် မြက်ကိုမီးရှို့သလို ဆက်ဆံတတ်ပါရောလား။’

(ဤသဘောကို ပိုမိုထင်ခြားစေရန် လွန်ခဲ့သည့် အစိတ်မှ ရယူသိမ်းပိုက်ခဲ့သည့် အရာဝတ္ထု များကို ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ပါ။ ယှဉ်ထိုးကြည့်ပါ။)

လုံတံကို ဆောင်ထားသူကဲ့သို့

လုံတံကို ဆောင်ထားသူကဲ့သို့ ကာမအာရုံကို ဆောင်ထားသူသည် မိမိ/သူတပါး နှစ်ဦးသားကို ဆင်းရဲစေနိုင်၏။

ကာမအာရုံကို ဆောင်ထား/သိမ်းထားတဲ့သူသည် ထိုထိုကာမအာရုံကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရခြင်းဟူသော လောဘကိလေသာ၊ ငါ့ဟာဟု စွဲယူရခြင်း ဒိဋ္ဌိကိလေသာ စသည်တို့ကြောင့် ပူလောင်ရ၏။ ဆင်းရဲရ၏။

ကာမအာရုံတို့သည် သူတစ်ပါးနှင့်ဆက်ဆံနေသည့် အတွက်ကြောင့် သူတစ်ပါးနှင့် စကားပြောရ စကားဆိုရခြင်းဟူသော ဆင်းရဲကို ပေးတတ်၏။

- ‘အော် လုံတံကို ဆောင်ထားသူကဲ့သို့ ကာမအာရုံကို ဆောင်ထားခြင်းသည် ဆင်းရဲစေတတ်ပါရောလား။’

မြွေခေါင်းကို သိမ်းပိုက်သူပမာ

မြွေခေါင်းကို သိမ်းပိုက်သူပမာ၊ ကာမအာရုံတွေကို သိမ်းပိုက်ထားခြင်းသည် မိမိသေဆေးကို သိမ်းပိုက်ထားသလိုဖြစ်၏။

ကာမအာရုံတို့ကို သိမ်းပိုက်ထားသောသူမှာ ထိုထိုအာရုံကို မက်မော တပ်မက် ရမှု၊ ကာကွယ်နေရမှု၊ ပျက်စီးသွားပါက စိတ်ဆင်းရဲရမှု၊ ငါပိုင်ငါဆိုင် ဟု တားမြစ်နေရမှု၊ စောင့်ရှောက်နေရမှု စသည့် စိတ်၏အညစ်အကြေးများ ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ မိမိစိတ်ကို ဆင်းရဲအောင် ပြုလုပ်တတ်၏။ မြွေဦးခေါင်းကို ဆောင်ယူလာသူကဲ့သို့ပင်တည်း။

- **အော် ကာမအာရုံကို ထမ်းထားခြင်းသည် မြွေဦးခေါင်းကို ထမ်းထားရသူကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါရော လား။**

ရုပ်နာမ်ဖြစ်အောင်၊ နာကျင်မှုရအောင်၊ အဖန်ဖန်ထပ်သေအောင် ရှာကြံနေ၏။

ယခုလက်ရှိ ရုပ်နာမ်ကို ရရှိနေသူဖြစ်ပါလျက်၊ ကာမအာရုံကို တပ်မက်နေခြင်းသည် တစ်ဖန် ရုပ်နာမ်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နေခြင်းသာ။ နာကျင်မှုရအောင် လုပ်ဆောင်နေခြင်းသာ။ တဖန်ထပ်သေအောင် ရှာကြံနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါရောလားဟု ဆင်ခြင်ပါ။

- **‘အော် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပွားနေသူ ဖြစ်ပါလျက်၊ အို-နာခန္ဓာကို ရရှိနေသူဖြစ်ပါလျက်၊ သေတတ်သည့်ခန္ဓာကို ရရှိထားသူ ဖြစ်ပါလျက် အို-နာ-သေ ခန္ဓာကို ထပ်ရှာနေပါရောလား။’**

ကာမအာရုံ ဖယ်ခွာခြင်း အဆင့် (၃)

ယောဂီသည် အာရုံကို သတိမထားမိနိုင်သောကြောင့် အကယ်၍ထိမိ/ တိုက်မိ/ဆုပ်ကိုင်မိသော်- မြင်စဉ် တပ်မက်မိသောအဆင်း၊ ကြားစဉ် တပ်မက် မိသောအသံ၊ နှမ်းရှူစဉ် တပ်မက်မိသော အနံ့၊ ရသာသိစဉ် တပ်မက်မိသော အရသာ၊ တွေ့ထိစဉ် တပ်မက်မိသောအတွေ့အထိ၊ တွေးစဉ် တပ်မက်မိသော အတွေး (သို့မဟုတ် တပ်မက်ဖွယ်ကောင်းသော အဆင်း အသံ အတွေ့အထိ အတွေး)တို့ကို-

- ချက်ချင်း ဖယ်ထုတ်ရမည်၊
- ချက်ချင်း စွန့်လွှတ်ရမည်၊
- လက်ခံပြီး ဆက်ဆံနေခြင်းငှါမသင့်၊
- ချက်ချင်း ဝိပါကဝဋ် / ကိလေသဝဋ်တို့၏ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနုတ္တကို ဆင်ခြင်ရမည်။

ဒေါသအာရုံကို ထွင်းဖောက် ကြည့်ရှုခြင်း

ယောဂီသည် ဒေါသစိတ်ကို ပယ်ခြားနိုင်ရန် အားထုတ်ရမည့် လုပ်ငန်း စဉ်နှစ်ရပ်ရှိ၏။ ထိုမှာ-

၁။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်း။

၂။ ရုက္ခဗွယ်အဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း။

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်း

ယောဂီသည် သတိလွတ်ကာ သူတစ်ပါးအပေါ် စိတ်ဆိုးခြင်း၊ မာန်မဲခြင်း၊ ကိုယ်အမှုအရာ နှုတ်အမှုအရာ စိတ်အမှုအရာဖြင့် ညှင်းဆဲလိုစိတ် မဖြစ်ရ လေအောင် အမြဲပုံမှန် မေတ္တာပို့သရပါမည်။ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် နေရပါမည်။ (ရွတ်ဆိုရုံမျှမဟုတ်)။

- ချစ်ခင်ခြင်း-မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း၊
- သနားခြင်း-ကရုဏာကမ္မဋ္ဌာန်း၊
- ဝမ်းမြောက်ခြင်း-မုဒိတာကမ္မဋ္ဌာန်း၊
- သတ္တဝါတွေ့ဟာကံစီမံရာပဲဟု လျစ်လျူရှုခြင်း ဥပေက္ခာကမ္မဋ္ဌာန်း-

-တို့ကို အမြဲဆောင်ထားခြင်းဖြင့် အချို့သော ဒေါသကိလေသာစိတ် များက ယောဂီ၏စိတ်ကို ဝင်ရောက် မဖျက်စီးနိုင်မည်မဟုတ်။ ထိုသို့ မကြာမကြာ ပွားများနေခြင်းဖြင့် မဖြစ်သင့်သော ဒေါသအချို့ကို ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်၏။

အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ မေတ္တာပို့သသည့်အခါ စိတ်ကို လေးနက်စွာ ထားကာ တကယ့်ချမ်းသာလိုသည့်စိတ်ဓာတ် ထားရှိရပါ မည်။

❖ ချစ်ခင်ခြင်း-မေတ္တာပွားများပုံအကျဉ်း

- သတ္တဝါအားလုံးသည် အတိတ်သံသရာကိုကြည့်သော် မိမိ၏မိဘ သားသမီးများ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်ဟု နှလုံးသွင်းကာ၊ မိမိနှင့်ထပ်တူထပ်မျှ အာရုံပြုလျက် (မိမိကျန်းမာချမ်းသာစေချင်သည့် အတိုင်း သူတစ်ပါး လည်း) ကျန်းမာပါစေ ချမ်းသာပါစေဟု လေးနက်စွာပို့သပါ။

❖ **သနားခြင်း-ကရုဏာပွားများပုံအကျဉ်း**

မိမိအောက် ရုပ်ရည်အဆင်း၊ စီးပွားဥစ္စာ၊ ပညာရေး၊ ရာထူးအာဏာ၊ ဆက်ဆံရေး၊ တရားရေးစသည့် အရာရာအဆင့်နိမ့်ကျသူများကို အာရုံပြုလျက် “အော်- သတ္တဝါတွေ သနားဖို့ကောင်းလိုက်တာ” ဟု နှလုံးသွင်းကာ-

- (မကျန်းမာသေးသောသူတွေ) ကျန်းမာပါစေ၊
- (မချမ်းသာသေးသောသူတွေ) ချမ်းသာပါစေ၊
- (လိုတာမရသေးသောသူတွေ) လိုတာရကြပါစေ၊

❖ **ဝမ်းမြောက်ခြင်း-မုဒိတာပွားများပုံအကျဉ်း**

မိမိထက် ရုပ်ရည်အဆင်း၊ စီးပွားဥစ္စာ၊ ပညာရေး၊ ရာထူးအာဏာ၊ ဆက်ဆံရေး၊ တရားရေးစသည့် အရာရာအဆင့်မြင့်သူများကို အာရုံပြုလျက် အော်- သတ္တဝါတွေ ဝမ်းသာစရာ ကောင်းလိုက်တာဟု နှလုံးသွင်းကာ-

- (ကျန်းမာပြီးတဲ့သူတွေ ဒီထက်မက) ကျန်းမာကြပါစေ၊
- (ချမ်းသာပြီးတဲ့သူတွေ ဒီထက်မက) ချမ်းသာကြပါစေ၊
- (ဒီထက်မက) အစစအရာရာ ပြည့်စုံနိုင်ကြပါစေ၊

❖ **သတ္တဝါတွေဟာ ကံစီမံရာပဲဟု လျစ်လျူရှုသည့်- ဥပေက္ခာပွားများပုံ**

အတိတ်သံသရာမှ ကံအကျိုးပေးကြောင့် ဆင်းရဲ ချမ်းသာသော၊ ဘဝမျိုးစုံသော၊ အနိမ့် အမြင့် ကျင်လည်နေကြသော သတ္တဝါတွေအားလုံးကို ကို အာရုံပြုလျက်-

- သတ္တဝါတွေဟာ ကံသာလျှင် စီမံရာရှိကြပါရောလား။
- ကောင်းကံကို စိုက်ပျိုးတဲ့သူတွေဟာ ကောင်းတဲ့အသီးအနှံကို စားသုံးနေ ကြရပြီ။

- မကောင်းကံကို စိုက်ပျိုးတဲ့သူတွေကလည်း မကောင်းတဲ့အသီးအနှံကို စားသုံးနေကြရပါရောလား။
- တစ်ဦးတစ်ယောက်က တစ်ဦးတစ်ယောက်သောကံကို ဖယ်ခြားခြင်းငှါ မစွမ်းနိုင်ပါရောလား။
- အားလုံး ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။ ကံကောင်းကြပါစေ။

ပို့သရန်အခွင့်-

- မိမိ
- မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်
- မိမိ၏ ရပ်ကွက်
- မိမိ၏ မြို့
- မိမိ၏ မြို့နယ်
- မိမိ၏ တိုင်း/ပြည်နယ်
- မိမိ၏ နိုင်ငံ
- မိမိ၏ ကမ္ဘာ

- မိမိ၏ အရှေ့အရပ်
- မိမိ၏ အနောက်အရပ်
- မိမိ၏ တောင်အရပ်
- မိမိ၏ မြောက်အရပ်
- မိမိ၏ အထက်အရပ်
- မိမိ၏ အောက်အရပ်
- မိမိကို ခလယ်ထားကာ ရှိရှိသမျှဝန်းရံနေကြသော သက်ရှိ သတ္တဝါတွေအားလုံး။

မှတ်ချက်။ ။နုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုမည်ဆိုလျှင် ချစ်ခင်စိတ်-သနားစိတ်-
ဝမ်းမြောက်စိတ်များထားကာ ကျန်းမာပါစေ-ချမ်းသာပါစေဟုလည်းပို့သနိုင်
ပါသည်။ အကျယ်ကို သမာဓိပိုင်းတွင် ကြည့်ရှုရန်။

မေတ္တာအစွမ်း ထက်စေဖို့

ဘုရားရှင်သည် မိမိကိုယ်ကို ရှေးဦးစွာ မေတ္တာပို့သခိုင်း၏။ ရည်ရွယ်
ချက်မှာ မိမိကျန်းမာ ချမ်းသာချင်သလို သူတစ်ပါးကိုလည်း ထိုကဲ့သို့ အာရုံပြု
ကာ မေတ္တာပို့သပါဟု ဆိုလိုရင်း ဖြစ်မည်ထင်၏။

ဆိုကြောင့် ယောဂီသည် မိမိကိုယ်တိုင် မည်မျှကိုယ်ကျန်းမာ
စိတ်ချမ်းသာ ချင်ပါသလဲဟု တွေးကြည့်ပါ။ မည်မျှ စီးပွားတွေတိုးတက်ချင်
ပါသလဲဟု တွေးကြည့်ပါ။ ထို့နောက် မိမိကဲ့သို့ သူတစ်ပါးလည်း ကျန်းမာ
ချမ်းသာစေချင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကိုယ်ချင်းစာကြည့်ရပါမည်။ ယောဂီ၏ စိတ်ထဲ
တွင်လည်း သူတစ်ပါးကို အပြည့်အဝ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားကာ ကျန်းမာ
ချမ်းသာပါစေဟု မေတ္တာပို့သရပါမည်။

ထို့အတွက် ယောဂီသည် မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပို့သသည့်အခါ အချိန်
ကြာကြာ ယူသင့်ပါသည်။ မိမိ၏ ဖြစ်ချင်နေသမျှကိုမြင်အောင် ကြည့်ရပါမည်။
မိမိ၏ စိတ်ဆန္ဒကိုမြင်အောင် ကြည့်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုထက်ကျယ်ပြန့်စွာ ပြောဆိုရသော် သတ္တဝါတိုင်းအားလုံးကို
တန်းတူမေတ္တာ ထားနိုင်ရမည်။ ချစ်ခင်သူကိုတစ်မျိုး၊ မုန်းသူကိုတစ်မျိုး၊
လူကိုတစ်မျိုး၊ တိရစ္ဆာန်ကိုတစ်မျိုး မရှိစေရ။ တကယ်တော့ ပစ္စုပ္ပန်ခံစားချက်
ကြောင့်သာ မုန်းခြင်း ချစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ရှည်လျားသော အတိတ်
သံသရာကိုကြည့်သော် လူတိုင်းသည် မိမိ၏ ချစ်ခင်သူ မိသားစုများ ဖြစ်ခဲ့ကြ
ပေလိမ့်မည်။ ရှည်လျားသော သံသရာကို ကြည့်ကာ လူသားတိုင်း တိရစ္ဆာန်

တိုင်းကို မိမိ၏ မိသားစုများသာ ဖြစ်ကြောင်း အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ယူကြည့်ပါ။
အတိုင်းအဆမရှိသော စစ်မှန်သောမေတ္တာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။



ရှက်ဖွယ်အဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း

အထက်ပါခေါင်းစီးတွင် ဒေါသတစ်ခုတည်းကိုသာ ဦးတည်ပြောထားသော်လည်း ဒေါသနှင့် ဆက်စပ်သော ဗျာပါဒဝိတက်- သူတစ်ပါးအား သေကြေ ပျက်စီးကြောင်းကို ကြံစည်ခြင်း၊ ဝိဟိသဝိတက်- သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက် ခြင်းငှါ ကြံစည်ခြင်း တို့လည်းပါဝင်၏။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရသော်- (နှုတ်ဖြင့်မပြောသော်လည်း) မိမိ၏ ကိုယ် အမှုအရာဖြင့် သူတစ်ပါးအား စိတ်ညစ်စေခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲစေခြင်း။ နှုတ်ဖြင့် (မိမိ၏စကားလုံးဖြင့်) သူတစ်ပါးအား စိတ်ဆင်းရဲအောင်ပြုခြင်း။ စိတ်အတွေး အကြံဖြင့် သူတစ်ပါးအား ပြောမည်ဆိုမည်ကြံနေခြင်းတို့သည်လည်း ဒေါသစာရင်းတွင် ထည့်သွင်းရမည်သာ။ ထိုထိုအားလုံးတို့သည် ပယ်ရမည့်တရားတို့ပင် ဖြစ်၏။

တရားထိုင်နေသော ယောဂီအဖို့ အတွေးအကြံဖြင့် ပြောမည်၊ ဆိုမည်၊ သူတစ်ပါးအား မကျေနပ်မှုကို အခြေခံကာ မည်သို့မည်ပုံ လုပ်သင့်သည်၊ မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်သင့်သည် စသည်ဖြင့် အတွေးအကြံတို့ကား အများဆုံး တွေ့ကြုံရမည့် ဒေါသပင်ဖြစ်၏။ ထိုထက်သိမ်မွေ့သော ဒေါသစာရင်းဝင်သော မကျေနပ်၍ မနှစ်လို၍ မသိမသာ အမှုအရာဖြင့်သော်၎င်း၊ နှုတ်ဖြင့်သော်၎င်း (တည့်မဟုတ်သော) ပြုမှုပြောဆိုခြင်း ရှိတတ်သေး၏။ ထိုအရာအာလုံးသည် ဒေါသ ပင်တည်း။

ထိုထိုဒေါသတရားတို့ကို ရှက်ဖွယ်အဖြစ် မိမိကိုယ်ကို ဆင်ခြင်ကာ ဖယ်ခြား နိုင်၏။ စင်စစ် ဒေါသဟူသည် ရှက်ဖွယ်လည်းဖြစ်သလို၊ အကျိုးမဲ့ကိုလည်း ပေးတတ်၏။ အကုသိုလ်များအနက် အမြန်ဆုံး မကောင်းကျိုးကို

ပေးတတ်သော အကုသိုလ်ကိုပြုပါဆိုက ဒေါသအကုသိုလ်ဟုပင် ပြဆိုရပေမည်။ ဒေါသသည် ရုပ်ရည်ကိုလည်း ဆိုးဝါးစေ၏။

ယောဂီသည်-

- မျက်စိနှင့် မြင်စရာထိ၍ ပေါ်လာသည့် စိတ်မှ-
- နားနှင့်အသံထိ၍ ပေါ်လာသည့်စိတ်မှ-
- ကိုယ်အကြည်နှင့်ဓာတ်သုံးပါးထိ၍ ပေါ်လာသည့်စိတ်မှ-
- နှလုံးအကြည်နှင့် အတွေးအာရုံထိ၍ ပေါ်လာသည့်စိတ်မှ-

တစ်စုံတစ်ဦး/တစ်စုံတစ်ခုအား မကျေနပ်သည့်သဘော မကြိုက်သည့်သဘောများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်-

- စိတ်က ဖောက်ပြန်လာပြီ၊ (ပုံမှန်မဟုတ်တော့ဘူး)
- စိတ်က မကောင်းကြံနေပြီ၊
- စိတ်က သူတစ်ပါးအကျိုးမဲ့ကို ကြံနေပြီ၊
- စိတ်က သူတစ်ပါးကို စောင်းမြောင်းနေပြီ။

ဒေါသတရား ရင်ထဲကိန်းလာပြီဆိုရင် ဘယ်သူကို ဘာလုပ်ရမလဲဟု စောင်းမြောင်းတတ်၏။ အကြံအစည်အားဖြင့် နှုတ်အားဖြင့် အပြုအမူဖြင့် (ဒုတ်ဖြင့်) ရည်ရွယ် စောင်းမြောင်း ပြောဆိုလာတတ်၏။ စင်စစ် ထိုထို ကိုယ်နှုတ် စိတ်အမူအရာတို့သည် ပုံမှန်အခြေအနေမဟုတ်။ စိတ်၏ ဖောက်ပြန်နေမှုသာ။ ရှက်ဖွယ်အတိသာ ဟုအကြိမ်ကြိမ် ရှုမှတ်ပါ။

- စိတ်က မိမိ+သူတစ်ပါးနှစ်ဦးသားကို နှိပ်စက်ဖျက်စီးဖို့ လုပ်နေပြီ။

ဒေါသကို လက်ခံအားထုတ်နေသူအဖို့ မိမိ၏ ကိုယ်-စိတ်ကို နှိပ်စက်တော့၏။ အသားတုန်လောက်အောင်ထိကို နှိပ်စက်တတ်၏။

အကောင်းအဆိုး နားမဝင်တော့လောက်အောင်ထိ နှိပ်စက်တတ်၏။ သူတစ်ပါးကိုလည်း နှိပ်စက်ဖျက်စီးဖို့ ကြံစည်လာတတ်၏။ စင်စစ် ဒေါသစိတ်သည် မိမိရော သူတစ်ပါးပါ နှိပ်စက် ဖျက်စီးတတ်၏။ ကောင်းကျိုးပေးသော ဒေါသစိတ်ဟူသည် မရှိ။ ရှက်ဖွယ်အတိသာ ဟုအကြိမ်ကြိမ် ရှုမှတ်ပါ။

- စိတ်က မိမိ+သူတစ်ပါးနှစ်ဦးသားရဲ့ ချမ်းသာမှုကို ဖျက်စီးဖို့လုပ်နေပြီ။

ဒေါသကို လက်ဝယ်ပိုက်ထားသူသည်

- မိမိအတွက်လည်း ကိုယ်ရော စိတ်ပါ မအေးချမ်းနိုင်၊
- ထိုဒေါသကို အပေးခံရသူအဖို့လည်း ကိုယ်ရော စိတ်ပါ မအေးချမ်းနိုင်။
- နှစ်ဦးနှစ်ယောက်အတွက် ချမ်းသာဖျက်စီးကြောင်းသာဖြစ်၏။
- ရှက်ဖွယ်အတိသာ ဖြစ်၏။ - ဟုအကြိမ်ကြိမ် ရှုမှတ်ပါ။



၁၁။ အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားခြင်း

ကမနှင့်ဒေါသ ခေါင်းပါးရေးကျင့်စဉ် ကောက်နုတ်ချက်အကျဉ်း	
ခန္ဓာတွင်း ရှုမှတ်ရေး	ခန္ဓာပြင်ပ ရှုမှတ်ရေး
<p>၁။</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ဝဋ်သုံးပါးသာ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်မဟုတ် 	<p>အာရုံကို မတပ်မက်မိအောင် (ကြိုတင်၍) -</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ သက်ရှိ/သက်မဲ့တို့၏ အသုဘ-မတင့်တယ်ဖွယ်ကိုရှု။
<p>၂။</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ဝဋ်သုံးပါးလုပ်သမျှ ဗလာနုတ္တိသာ၊ 	<p>အာရုံကို တပ်မက်မှုဖြင့် ဆက်ဆံလျှင် -</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ကိလေသဝဋ်၏တပ်မက်နေမှု သဘောကိုရှု။
<p>၃။</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ အာရုံကိုတပ်မက်၍ ဝဋ်များ လည်နေ၏။ ▪ အာရုံကို တပ်မက်၍သာ မြင်ချင် ကြားချင်နေ၏။ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ပျော်ရွှင်ရဖို့ထက် စိတ်ညစ်ရဖို့သာဖြစ်၏ဟုရှု။ ▪ အသားမရှိသောအရိုးကဲ့သို့၊ မြက်မီးရှို့သကဲ့သို့ရှု။ ▪ အို-နာ-သေကို ထပ်မံ ရှာဖွေနေခြင်းသာဟု နားလည်ခြင်း။
<p>၄။</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ အာရုံကို တပ်မက်သမျှ ဆင်းရဲဖို့သာ၊ ပြဿနာရဖို့သာ။ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ချက်ချင်း အာရုံပြောင်းကာ စွန့်လွှတ် ပယ်ထုတ်ခြင်း။
<p>၅။</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ဝဋ်(ရုပ်နာမ်)များ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ထူးခြားမှုမရှိ၊ ပျက်ခြင်းသာ အဖတ်တင်၏။ 	<p>အာရုံကို ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သောစိတ် မဆက်ဆံမိအောင် (ကြိုတင်၍) -</p> <p>အမြဲ ပုံမှန် မေတ္တာပို့သမှု ပြုလုပ်ပါ။</p>

၆။	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ဖြစ်သမျှ-တပ်မက်သမျှ- ပြုသမျှ- မမြဲ- ဆင်းရဲ- ငါ့အလိုအတိုင်းမဟုတ် 	<p>အာရုံကို ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သောစိတ် ဆက်ဆံမိလျှင်-</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ စိတ်က ဖောက်ပြန်လာပြီ (ပုံမှန်မဟုတ်တော့ဘူး)၊ ▪ စိတ်က မကောင်းကြံနေပြီ၊ ▪ စိတ်က သူတစ်ပါးအကျိုးမဲ့ကို ကြံနေပြီ၊ ▪ စိတ်က သူတစ်ပါးကို စောင်းမြောင်းနေပြီ၊ ▪ မိမိ+ သူတစ်ပါးနှစ်ဦးသားကို နှိပ်စက်ဖျက်စီးဖို့ လုပ်နေပြီ၊ ▪ မိမိ+ သူတစ်ပါးနှစ်ဦးသားရဲ့ ချမ်းသာမှုကို ဖျက်စီးဖို့ လုပ်နေပြီ ဟုဆင်ခြင်ရမည်။
၇။	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ချမ်းသာကို ဆင်းရဲဟုရှု။ ▪ ဆင်းရဲကို မြှားငြောင့်ဟုရှု။ ▪ ဆင်းရဲချမ်းသာမဟုတ်သော ခံစားမှုကို မမြဲဟုရှု။ 	

သဘာဝရုပ်နာမ်တရားတွေကို လိုတစ်မျိုး / မလိုတစ်မျိုး စိတ်ပြုပြင်ဖန်ဆင်းမှုမှ ကင်းဝေးနိုင်ကြပါစေ။



လောကအာရုံက ပူလောင်စေတယ်၊
တရားအာရုံက အေးချမ်းစေတယ်။