

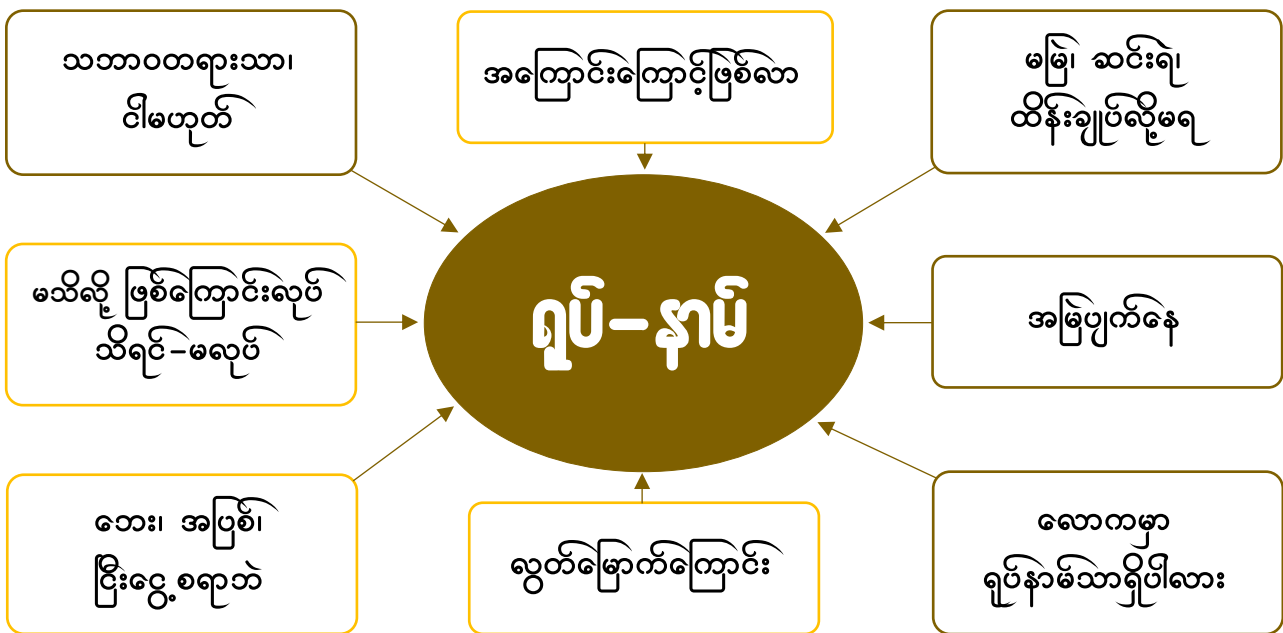


တရားစခန်းဝင်ယောဂီများအတွက်

ဝိပဿနာ မှတ်စုအကျဉ်း



ဝိပဿနာ မှတ်စုအကျဉ်း



၁၈ မိုင်တောရ တရားမှတ်စုဒါကျဉ်း

(တရားအထံများနှင့် တွဲဖက်ကြည့်ရှုရန်)

ပြဿနာဖြစ်နေပုံ

၁။ သန္တာ၊ သက္ကာယ၊ သဘာဝ	၂။ ဥပုသ်၊ ဒိဋ္ဌိ၊ အထင် (ပြဿနာကိုဖြစ်စေ)
နာကျင်၊ ပူ-အေး၊ ချွေးထွက်၊ အသက်ရှူ။ မြင်၊ ကြား၊ တွေ့ထိ၊ တွေး၊	ငါ၊ ငါ၏ဟာ၊ ယောကျာ်း၊ မိန်းမ၊ လူ၊ တိရစ္ဆာန်

ဘဝပြဿနာ = ငါ/ငါ့ဟာဟု စွဲလမ်းခြင်းကြောင့် အပ္ပါယ်လေးဘုံသို့ ရောက်နိုင်ခြင်း။

အချက်အလက် = လူ (ရုပ်-နာမ်)

နည်းစနစ် = ၁။ ပေါ်လာဖို့အတွက် = မိမိလုပ်ရတာ ဟုတ်/မဟုတ်
 ၂။ ပေါ်လာတာကို = ငါ၏... (နာကျင်ခြင်း)... ဟုတ်/မဟုတ်
 I.... (နာကျင်ခြင်း)... သည် ငါ ဟုတ်/မဟုတ်
 I.... (နာကျင်ခြင်း)... ကို ထိန်းချုပ်လို့ ရ/မရ။

ရုပ်

၁။ သန္တာကိုယ်အထည်ဖြစ်ခြင်းဖြစ်လာအောင်...

စာစုအမျိုးအစား

- ပထဝီ (မြေ) ညောင်၊ နာကျင်၊ ထိုင်းမှိုင်း၊ မာ-ပျော့၊ လေး-ပေါ့၊ ကြမ်း-ချော့၊
- အာပေါ (ရေ) ချွေး၊ တံထွေး၊ သွေး၊ မျက်ရည် စသည်
- တေဇော (မီး) ပူ၊ အေး၊ ရင့်ကျက်
- ဝါယော (လေ) အသက်ရှူ၊ ဖောင်းပိန်၊ ထွန်းကန်

၂။ သန္တာကိုယ် အထည်ဖြစ်မှုကို မှီခိုကာ တည်ရှိနေကြသော...

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်အတွေ့အထိ၊ အတွေး (ဟဒယ-နှလုံး)

၅။ တွက်အမှတ် (၁) မြေ-ရေ-လေ-မီးတွင် ပြဿနာကို ဆန်းစစ်ခြင်း

၁။ ရှိတာထွက်၏-မရှိတာမထွက်

ဥပမာ ➔ တိုက်၊ အိမ် ဆိုသော်လည်း ကျောက် အုတ် သဲ ဘိလပ်မြေ တို့သာတွေ့ရှိခြင်းသည်။ ထိုကျောက်အုတ်သဲသည်ဖြင့် ဆောက်လုပ်ထားသောကြောင့်ပင်တည်း။ ထိုက် အိမ်ဆိုတာ တကယ်မရှိ၊ ပုံသဏ္ဍာန်အရသာ ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ တကယ်ရှိတာက ကျောက် အုတ် သဲ ဘိလပ်မြေ တို့သာရှိ၏။

လူ → လူ ယောက်ျား မိန်းမ ဆိုသော်လည်း နာကျင်၊ ညောင်း၊ လေ၊ ရေ၊ ပူ-အေးစသည် တို့သာ ထွက်ရှိနေခြင်းသည်။ နာကျင် ရေ လေ စသည်တို့ဖြင့် လုပ်ထားသောကြောင့်ပင်တည်း။ လူ ယောက်ျား မိန်းမဆိုတာ တကယ်မရှိ/မတွေ့/မထွက်၊ ပုံသဏ္ဍာန်အရသာ ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ တကယ်ရှိတာက နာကျင် ရေ လေ စသည်တို့သာဖြစ်၏။ (လူ-ပညတ်၊ နာကျင်သဘောစသည် ပရမတ်)

၂။ အမျိုးသား/အမျိုးသမီးမရှိ၊ လူ/တိရစ္ဆာန်မရှိ

နာကျင်ခြင်းမှာ၊ လေမှာ၊ ရေမှာ၊ အပူ-အအေးမှာ အစို/အမလက္ခဏာမတွေ့ရှိ၊ လူ/တိရစ္ဆာန် လက္ခဏာမတွေ့ရှိ။

၃။ ငါမရှိ

- ၁။ နာကျင်လာအောင်၊ ပူ-အေးလာအောင် မိမိမှ စတင်ပြုလုပ်လိုက်ခြင်း မရှိ၊
- ၂။ နာကျင်နေတာကို မနာဖို့ မိမိအလိုတော်ကျ (သားသမီးကဲ့သို့) ပြောဆိုလို့မရ၊ (ငါမပိုင်) မိမိအလိုတော်ကျ (မိမိကဲ့သို့) ပြုလုပ်ထားလို့မရ (ငါမဟုတ်) မိမိအလိုတော်ကျ (မိမိ၏အလုပ်သမားကဲ့သို့) ထိန်းချုပ်လို့မရ။

၅။ ကြွက်အမှတ် (၂) မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်အတွေ့အထိ၊ အတွေးတွင် ပြဿနာကို ဆန်းစစ်ခြင်း

၁။ ငါမရှိ

မျက်စိ မျက်စိမြင်နေတာကို မိမိသဘော မိမိအလိုဖြင့် “မျက်စိရေ ဒီလိုဘဲမြင်ပါ၊ ယိုလိုမြင်ပါ၊ ပါနဲ့” ဟု ထားမြစ် ပြောဆိုလို့မရ။ ထို့ကြောင့် မြင်နေတာသည် ငါမဟုတ်။
နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်အတွေ့အထိ၊ အတွေး (နှလုံး)

၂။ အမျိုးသား/အမျိုးသမီးမရှိ၊ လူ/တိရစ္ဆာန်မရှိ

မျက်စိ ပုံရိပ်ပေါ် - မြင်နေတာတစ်ခုတည်းကိုကြည့်ပြီး ကျား/မ၊ လူ/တိရစ္ဆာန်ပြောဆိုလို့မရ၊ ကင်မရာလည်းမြင်၏။ မှန်လည်းမြင်၏။
နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်အတွေ့အထိ၊ အတွေး (နှလုံး)

အကျဉ်းရှုမှတ်ပုံ

စဉ်	ရုပ်တရား	သဘာဝရုပ်	အစွဲရုပ်	(ငါပြုတ်ဖို့) ရှုမှတ်ပုံ
၁။	မျက်စိအကြည်	မြင်တတ်	ပန်း၊ သစ်ပင်၊ လူ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ရှိတာထွက် ○ ကျား/မလက္ခဏာမရှိ ○ ငါမရှိ (သဘာဝတွေ့သာဖြစ်)
၂။	နားအကြည်	ကြားတတ်	လူသံ၊ တရားသံ၊ ပန်ကာသံ	
၃။	နှာခေါင်းအကြည်	နမ်းရှူတတ်	မွေး သင်း နံ	
၄။	လျှာအကြည်	ရသာဖော်ပြတတ်	ချို ငံ စပ် ခါး	
၅။	ကိုယ်အကြည် ဓြေ့ရေလေမီး	တွေ့ထိဖော်ပြတတ်	ပူ- အေး နာကျင် စသည်	
၆။	နှလုံး+မနောဓာတ်	တွေးတတ်	သား- သမီး- စီးပွားရေးအကြောင်း	

မှတ်ချက်။ ။(၁) မိမိခန္ဓာ၊ (၂) သူတစ်ပါးခန္ဓာ၊ (၃) မိမိ+သူတစ်ပါးခန္ဓာ (တစ်လောကလုံး)ကိုရှုမှတ်ပါ။

မှတ်ချက် (တိကျစွာလိုက်နာရန်)

- ✿ မျက်စိ နား စသည်ကို ရှုမှတ်သည့်အခါ မြင်စရာနှင့် အသံနောက်သို့ လိုက်မသွားပါနှင့်။ မြင်စေတတ် ကြားစေတတ်သော မျက်စိ နားတို့၏ သဘာဝကိုသာ ကြည့်ရှုပါ။
- ✿ မှိတ်ထားသောမျက်စိကို အားပြုကာ အရှင်ကိုလိုက်မရှာပါနှင့်။ တစ်နေရာရာမှ ရှုရာပေါ် လာမည့် အရေး စောင့်ကြည့်တာမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ခေါင်းမှ ခြေဖျားထိ ခြုံငုံသတိထားပြီး၊ သူပေါ် - ကိုယ်ကြည့် သဘောမျိုးသာ ဖြစ်ပါစေ။
- ✿ နာနေတာကို ပျောက်စေချင်တဲ့ဆန္ဒ မထားပါနှင့်။ တွေးလျှင်လည်း အတွေးကို မဖျက်စီးပါနှင့်။ ထိုနာကျင်ခြင်း၏ တရားခံ သဘာဝတရားကိုသာ မရရအောင် သည်းခံ ရှုဖွေပါ။
- ✿ ပေါ် လာသောသဘာဝကို ကြိုက်ရင်-လောဘ၊ မကြိုက်ရင်-ဒေါသ၊ မသိရင်လည်း-မောဟ ဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းတို့ဖြင့် မတုံ့ပြန်ပါနှင့်။
- ✿ ရုပ်ဖော်ပြတိုင်း အရှိအတိုင်း မှန်ကန်စွာသိမြင်နိုင်အောင်၊ ကြံစည်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

နာကျင်ကိန်းသည့်အခါ...

- ✿ ခန္ဓာကိုယ်ကို အားမရှိသလို လှုပ်ထားလိုက်ပါ။ (စိတ်ကိုလျော့ချလိုက်ပါ၊ တောင့်တင်းမထားပါနှင့်)
- ✿ နေရာဌာန-အမည်နာမ မပေးပါနှင့်။ (ခြေမှ ပူရင် ထိုကဲ့သို့အပူမျိုး ခေါင်းမှခြေဖျားထိရှိနေကြောင်း အမှတ်ရပါ)
- ✿ နာနေတာကို ပျောက်စေချင်တဲ့ဆန္ဒမထားပါနှင့်။ (စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာ အေးချမ်းစွာထားပါ)
- ✿ သဘာဝကိုသာ မြင်အောင် ကြိုးစားဖို့ ပြင်ဆင်ပါ။ (ငါ့နာနေတာ မဖြစ်ပါစေနှင့်၊ ရုပ်နာမ်မြင်အောင်ကြည့်ပါ)

ရှုထွက်အမှတ် (၃) နာမ် (စိတ်)

နာမ်ဟူသည် ခန္ဓာထဲတွင် အမြဲတည်ရှိနေသောအရာမဟုတ်။ မြင်မှ နာမ်ဖြစ်ပေါ် လာ၏။ ကြားမှ၊ နှမ်းရှုမှ၊ ရသာသိမှ၊ တွေ့ ထိမှ၊ တွေးမှ နာမ် (စိတ်) ဖြစ်ပေါ် လာ၏။ **ဥပမာ...** ခွက်နှင့်အဖုံးနှင့်ထိမှ အသံဟူသည် ဖြစ်ပေါ် လာ၏။ မထိရင် မဖြစ်ပေါ် သကဲ့သို့ပင်တည်း။

၉၂	မျက်စိအကြည်	+ (ဖဿ-တွေ့ထိ)	အဆင်း
	နားအကြည်		အသံ
	နှာခေါင်းအကြည်		အနံ့
	လျှာအကြည်		အရသာ
	ကိုယ်အကြည်		နာကျင်၊ လော၊ ပူ-အေး
	နှလုံး+မနောဓာတ်		အတွေးပုံရိပ်
၉၃	ဝိညာဏ် (သိစိတ်) + <ul style="list-style-type: none"> → ကြိုက်/မကြိုက်၊ ကောင်း/မကောင်း၊ လှ/မလှ (ဝေဒနာ-ခံစား) → မောင်ဖြူ၊ အနီ၊ ကော်ကော၊ ဘုန်းကြီး၊ ဘုရား (သဗ္ဗာ-အမည်ပေး) → ထို ၂ ခုမှ ကြွင်းစာအားလုံး (သင်္ခါရ) 		

စိတ်၊ လူမတုတ်

စေတသိတ်၊ လူမတုတ်

- ✿ **နာမ်တရားကို ရှုမှတ်သည့်အခါ...** မြတ်ထားသော မျက်လုံးကို အားပြုကာ နာမ်(စိတ်)ကို လိုက်မရှာပါနှင့်။
- ✿ နား-အတွေ့ အထိ-အတွေး (မျက်စိစသော-၆-နေရာ)တို့ကို နေရာအားဖြင့် တက်လိုက်မှုမရှိစေဘဲ သတိထားရှုဖွေပါ။
- ✿ ရှေးစိတ်ကို သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ချင်တာဖြစ်နေပါစေ၊ ၎င်းကို နောက်စိတ်မှ ဘယ်သူလက်ချက်လဲ ဟု မှန်ကန်စွာ သိမြင်အောင်၊ မှန်ကန်စွာ ကြံစည်နိုင်အောင် အားထုတ်ပါ။
- ✿ **ရုပ်ကိုပြန်လည်ရှုဖွေခြင်း...** နာမ်ဘာကြောင့်ဖြစ်လာတာပါလိမ့်ဟု နောက်ကိုတစ်လှမ်းဆုတ်ကြည့် လိုက်လျှင် မျက်စိစသောရုပ်ကို တွေ့ပါမည်။
(ရုပ်နာမ်ကို (ပေါင်းမှတ်၊ ခွဲမှတ်) နာမ်မှရုပ်၊ ရုပ်မှနာမ်၊ နာမ်သက်သက်၊ ရုပ်သက်သက် ထင်ရှားရာ ရှုမှတ်နိုင်ပါသည်)

ရှုကြွက်အမှတ် (၄) နာမ်တွင် ပြဿနာကို ဆန်းစစ်ခြင်း

၁။ ငါမရှိ

၁။ ခံစားလာအောင်၊ မှတ်သားလာအောင်၊ ထိုမှတစ်ခြားစိတ်ဖြစ်လာအောင် မိမိမှ စတင် ပြုလုပ်လိုက်ခြင်း မဟုတ်။

- ၂။ ခံစားနေတာကို မခံစားဖို့ မိမိအလိုတော်ကျ (သားသမီးကဲ့သို့) ပြောဆိုလို့မရ၊ (ငါမပိုင်) မိမိအလိုတော်ကျ (မိမိကဲ့သို့) ပြုလုပ်လို့မရ (ငါမဟုတ်) မိမိအလိုတော်ကျ (မိမိ၏အလုပ်သမားကဲ့သို့) ထိန်းချုပ်လို့မရ။

၂။ အမျိုးသား/အမျိုးသမီးမရှိ၊ လူ/တိရစ္ဆာန်မရှိ

ခံစား၊ မှတ်သားတတ်သောသဘောမှာ ကျား/မ-လက္ခဏာမရှိ၊ လူ/တိရစ္ဆာန် လက္ခဏာမရှိ။

မှတ်ချက်

- ✿ ယောဂီသည် ရုပ်နာမ်သဘာဝကို မိမိခန္ဓာမှာရော၊ သူတစ်ပါးခန္ဓာမှာရော သေချာထင်မြင်အောင် ရှုမှတ်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် အားထုတ်ပါ။
- ✿ ဥပမာ... နာရီနှိုးစက်မြည်နေသည်ဟုဆိုသော်လည်း စင်စစ် နာရီ၏အတွင်းတွင် ပစ္စည်းပေါင်းများစွာ သူ့အလုပ်သူလုပ်ဆောင်နေကြခြင်းသာဖြစ်သကဲ့သို့၊ မြင် ကြား တွေ့ထိသောအခါတွင်လည်း ရုပ်-နာမ်တို့ သူ့အလုပ်သူ ကိုယ်စီလုပ်နေကြပုံ (ငါမပါပဲ)ကို သေချာစွာ တွေ့မြင်အောင် ကြည့်ရှုပါ။
- ✿ မျက်စိ နား နှာခေါင်း လျှာ အတွေ့အထိ အတွေးတို့မှ ရုပ်-နာမ်ပေါ်ရာကို လိုက်ရှုပါ။ မျက်စိစသော ၆ နေရာတွင် စိတ်ကိုအညီအမျှထားကာ၊ ရှုမှတ်စရာရုပ်နာမ်ကို သတိထားပါ။ တစ်ခါတစ်ခါ မိမိမှ တစ်နေရာရာကို တမင်အားစိုက်နေတာ မဟုတ်ဘဲ၊ အလိုအလျောက် အားစိုက်သွားတတ်သည်ကို သတိထားပါ။ ထိုသို့ မဖြစ်ပါစေနှင့်။
- ✿ ဤတွင်ရေးသားထားသော အကျဉ်းမှတ်စုများကို အကျယ်ချဲ့ကာ သေချာမှတ်သားပါ။ စကားလုံးတိုင်း အရေးကြီးပါသည်။ (စာပေမှချမှတ်ပေးထားသော ရုပ်နာမ်ကို သေချာမြင်အောင်ကြိုးစားပါ။ မိမိအထင်ရုပ်နာမ်မဖြစ်ပါစေနှင့်)

စေတသိက် (၅၅)ပါး (စိတ်နှင့်အတူတကွဖြစ်ကြသည်)

စိတ်ကို ကောင်းအောင်ဖန်တီးသော-

- ၁. သဒ္ဓါ- ယုံကြည်
- ၂. သတိ- အမှတ်ရ
- ၃. ဟိရိ- ရှက်
- ၄. ဩတ္တပ- ကြောက်
- ၅. အလောဘ- မလိုချင်
- ၆. အဒေါသ- မေတ္တာ
- ၇. တတြမဇ္ဈတ္တတာ- တည့်မတ်
- ၈. ကာယပဿဒ္ဓိ- စေတသိက်ငြိမ်းအေးမှု
- ၉. စိတ္တပဿဒ္ဓိ- စိတ်ငြိမ်းအေးမှု
- ၁၀. ကာယလဟတုတာ- စေတသိက်ပေါ့ပါးမှု
- ၁၁. စိတ္တလဟတုတာ- စိတ်ပေါ့ပါး
- ၁၂. ကာယမုဒ္ဒတာ- စေတသိက်နူးညံ့
- ၁၃. စိတ္တမုဒ္ဒတာ- စိတ်နူးညံ့
- ၁၄. ကာယကမ္မညတာ- စေ-တို့ကောင်းမှုမှာစိုးမိုးမှု
- ၁၅. စိတ္တကမ္မညတာ- စိတ်တို့ကောင်းမှုမှာစိုးမိုးမှု
- ၁၆. ကာယပါရညတာ- စေ-တို့ကောင်းမှုမှာ ကျွမ်းကျင်မှု
- ၁၇. စိတ္တပါရညတာ- စိတ်တို့ကောင်းမှုမှာ ကျွမ်းကျင်မှု
- ၁၈. ကာယုရုကတာ- စေ-တို့ရိုးသား ပြောင့်မတ်မှု
- ၁၉. စိတ္တုရုကတာ- စိတ်တို့ရိုးသား ပြောင့်မတ်မှု
- ၂၀. သမ္မာဝါစာ- ကောင်းသောစကား
- ၂၁. သမ္မာကမ္မန္တ- ကောင်းသောအလုပ်
- ၂၂. သမ္မာအာဇီဝ- ကောင်းစွာအသက်မွေး
- ၂၃. ကရုဏာ- သနား
- ၂၄. မုဒိတာ- ဝမ်းမြောက်
- ၂၅. ပညာ- ဆင်ခြင်သိ

စိတ်ဖြစ်ရန်အထောက်အပံ့ပေးသော-

- ၁. ဖဿ- တွေ့ထိ
- ၂. ဝေဒနာ- ခံစား
- ၃. သညာ- မှတ်သား
- ၄. စေတနာ- နိုးဆော်တိုက်တွန်း
- ၅. ဧကဂ္ဂတာ- တည်ကြည်
- ၆. ဇိဝိတိန္ဒြေ- စောင့်ရှောက်
- ၇. မနုဿိကာရ- နှလုံးသွင်း



စိတ်ကို မကောင်းအောင်ဖန်တီးသော

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



ပေါ်လာသော ကောင်း/မကောင်း

စိတ်ကို တည်တံ့အောင်လုပ်ပေးသော

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



မှတ်ချက်... ဝေဒနာ၊ သညာမှကြွင်းသော စေတသိက် (၅၀)သည် သင်္ခါရခန္ဓာမည်၏။

ရွှေကြွက်အမှတ် (၅) — အကြောင်းကိုရှာဖွေခြင်း

ရုပ်ဖြစ်ကြောင်းတရား

- ကံ- လူ့ဘဝ (ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာ၊ ပညာတတ်/မတ်၊ ရုပ်လှ/မလှ)၊ အတိတ်မှ ကု/အကုကံများ။
- စိတ်- ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားနေခြင်းသည် စိတ်(ဇော)ကြောင့်။
- ဥတု- မပုပ်မသိုးခြင်းသည် ဥသွာဥတုကြောင့်။
- အာဟာရ- ခန္ဓာကိုယ် ငယ်ရာမှကြီးလာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့နိုင်ခြင်းသည် အဟာရကြောင့်။

နာမ်ဖြစ်ကြောင်းတရား

- ✿ မျက်စိ (စသည်)နှင့် အဆင်း (စသည်)တို့ ထိုက်ဆိုင်မှုကြောင့် နာမ်ဖြစ်ပေါ်လာ၏။
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းအရ သမုဒယသစ္စာ (လှိုချင်မှုတဏှာ)ကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာ (ဘဝခန္ဓာ)ရ၏။

ရွှေကြွက်အမှတ် (၆) — မမြဲခြင်းကို သိမြင်ခြင်း

ဘဏ္ဍ		ဘဏ္ဍ	
ပျက်စိ (၁:၁၊ ၁:၂၊ ၁:၃မိနစ်ကြီးရင့်- ပြောင်း)	+	ပန်း	(၁:၁၊ ၁:၂၊ ၁:၃မိနစ်ကြီးရင့်- ပြောင်း)
		ဇော်ဇော်	
		ဘုန်းကြီး	
သား	သိစိတ် (ဝိညာဏ်)	<ul style="list-style-type: none"> ခံစား (ငဝဒနာ) မှတ်သား (သညာ) (၁:၁၊ ၁:၂၊ ၁:၃ မိနစ်) ပြုပြင် (သင်္ခါရ) 	

အနိစ္စ	ဒုက္ခ	အနတ္တ
သူ့အလျောက်... ○ ကုန်ခြင်းသဘောရှိ၏ ○ ပျက်ခြင်းသဘောရှိ၏ ○ သေခြင်းသဘောရှိ၏ ○ ပရမ်းပတာ ပျက်စီးတတ်၏	○ အိုင်းအမာနှင့်တူ၏ ○ ကြောင့်နှင့်တူ၏ ○ ငြီးငွေ့ စရာကောင်း၏ ○ အပြစ်အစုသာတည်း ○ တောင့်တဖြယ်၊ တပ်မက်ဖြယ်မရှိ	○ အနှစ်ကင်း၏ ○ အချည်းနှီးသာတည်း ○ စွန့်လွှတ်ကြောင်းဖြစ်၏ ○ ငါ့ဟူသောအတ္တမှကင်း၏

ရွှေကြွက်အမှတ် (၇) — ဖြစ်-ပျက်ကြောင်းကို သိမြင်ခြင်း

ရုပ်-နာမ် ဖြစ်ကြောင်း

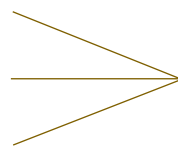


ရုပ်-နာမ် ပျက်ကြောင်း

အတိတ်မှ



သိခဲ့ရင်
မတပ်မက်ခဲ့ရင်
မပြုလုပ်ခဲ့ရင်



ရုပ်+နာမ်ပျက်ငြိ

ပစ္စုပ္ပန်မှ



အာဟာရဓာတ်မထောက်ပံ့ရင် — ရုပ်ပျက်ငြိ
မျက်စိ+မြင်စရာ မတွေ့ထိရင် — နာမ်ပျက်ငြိ

ရွှေ့ပြောင်းအမှတ် (၈) အပျက်ဉာဏ်

အရွှေ့ပြောင်း ရုပ်-နာမ်

- ✿ အတိတ်မှဖြစ်သောရုပ်နာမ်သည် ယခုသို့မရောက်၊
- ✿ ယခုဖြစ်သောရုပ်နာမ်သည် အနာဂါတ်သို့မရောက်၊
- ✿ နောင်ဖြစ်လတ္တံ့သောရုပ်နာမ်သည် တစ်စုံတစ်ခုသို့မရောက်၊

ထိုထွင် ပျက်ခဲ့ပြီ၊
ယခုပင် ပျက်ပြီ၊
ထိုထွင် ပျက်လေတ္တံ့။

ရွှေ့ပြောင်းနေသော ဉာဏ် (သိစိတ်)

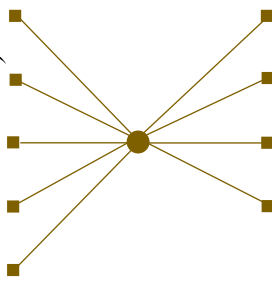
- ✿ အတိတ်မှ သိခဲ့သောအသိသည် ယခုသို့မရောက်၊
- ✿ ယခုသိသောအသိသည် အနာဂါတ်သို့မရောက်၊
- ✿ နောင်သိလတ္တံ့သောအသိသည် တစ်စုံတစ်ခုသို့မရောက်၊

ထိုထွင် ပျက်ခဲ့ပြီ၊
ယခုပင် ပျက်ပြီ၊
ထိုထွင် ပျက်လေတ္တံ့။

ရွှေ့ပြောင်းအမှတ် (၉)

ရုပ်နာမ်တို့

- ဖြစ်ခြင်းသည်
- အစဉ်မပြတ်ခြင်းသည်
- နိမိတ်ထင်ခြင်းသည်
- အားထုတ်ခြင်းသည်
- ပျက်နေခြင်းသည်



ဘေးပါလား၊
အပြစ်ခံနေရပါလား၊
ငြီးငွေ့ စရာပါလား၊
လွတ်မြောက်စရာပါလား။

ရွှေ့ပြောင်းအမှတ် (၁၀) ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး ဘာမှမရှိ

- ✿ ငါ ဟူသည်လည်း မရှိ၊
- ✿ သူတစ်ပါး ဟူသည်လည်း မရှိ၊
- ✿ ငါပိုင် လည်း မရှိ၊ (ငါအိမ်၊ ငါ့အား- သမီး)
- ✿ သူတစ်ပါးပိုင် လည်း မရှိ၊ (ငါ့သည့် သူ၏အကို၊ သူ၏ညီမစသည်)
- ✿ မြဲသောသဘောမှ လည်း တင်း၏။