



ဝိပဿနာကျင့်စဉ် အကျဉ်း

ဒေါက်တာစန္ဒရီကြာဝဠာ ကျေးဇူးပြုဆက်



၁၈မိုင်တောရ

(ရန်ကုန်-နေပြည်တော်လမ်းမကြီး)

အရှင်စကြာဝဠာ၏

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်

အကျဉ်း

တရားစခန်းဝင် ယောဂီယောဇ်များအတွက်

ရည်ရွယ်ချက်



ရင့်ကျက်စေတတ်သော သဘောရှိ၏။

📖 **ဝါယောသည်** တွန်းကန်လှုပ်ရှား၊ ရွှေ့လျား-ထောက်ကန် တတ်သော သဘောရှိ၏။

ထိုသဘောတို့သည် ဝါမဟုတ်-သူမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်၊ ဓမ္မသဘောသာ၊ အမှန်ဟုတ်ကြကုန်၏။

နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့တွင်...

- 📖 **ဝေဒနာသည်** ခံစားတတ်သောသဘောရှိ၏။
- 📖 **သညာသည်** မှတ်သားတတ်သောသဘောရှိ၏။
- 📖 **သင်္ခါရသည်** ဝေဖန်သုံးသပ်တတ်သောသဘောရှိ၏။
- 📖 **ဝိညာဏသည်** သိတတ်သောသဘောရှိ၏။

ထိုသဘောတို့သည် ဝါမဟုတ်-သူမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်၊ ဓမ္မသဘောသာ၊ အမှန်ဟုတ်ကြကုန်၏။

ထိုခန္ဓာငါးပါးသည်လည်း...

အတိတ်မှ၊ တဏှာ-ဥပါဒါန် အခြေခံသော၊ ကမ္မဝဋ်၊ ကိလေသဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ်တို့၏ အစွမ်းအားဖြင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။

ပစ္စုပ္ပန်မှ၊ အာရုံ+ဒါရတိုက်ဆိုင်၍သာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။

ထိုသည်လည်း၊ အနိစ္စ-မမြဲမရှိကုန်၊ ဒုက္ခ-ဆင်းရဲကြရကုန်၏။
အနတ္တ-အစိုးမရကုန်ပါတကား။

သာဓု သာဓု သာဓု

တရားမထိုင်မီ ပရိကံယုခြင်း

မယံ ဘန္တေ မဂ်ဂဗလညာဏတ္ထာယ ဣမံအတ္တာနံ ဗုဒ္ဓဿ ဓမ္မဿ သံဃဿ အာစရိယဿ ဒေမ။

ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား၊ မယံ၊ တပည့်တော်တို့သည်။ မဂ်ဂဗလညာဏတ္ထာယ၊ မဂ်ညွှန် ဖြစ်ညွှန် အကျိုးငှါ။ ဣမံအတ္တာနံ၊ ဤခန္ဓာငါးပါး၊ ရူပ+နာမ်နှစ်ပါးကို။ ဗုဒ္ဓဿ၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်အား ၎င်း။ ဓမ္မဿ၊ တရားတော်မြတ်အား၎င်း။ သံဃဿ၊ အရိယာနွယ်ဝင်၊ သံဃာတော် အရှင်သူမြတ်တို့အား၎င်း။ အာစရိယဿ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပြ ဆရာမြတ်အား၎င်း။ ဒေမ၊ အပ်နှံလှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့သည် ဘုရား တရား သံဃာဟုဆိုအပ် သော ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့်တကွ မိဘဆရာသမား၊ ကျေးဇူးရှင်တို့ အား၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့တွင်၊ တစ်ပါးပါးသောကံဖြင့်၊ ပြစ်မှား-ကျူးလွန်မိသည်ရှိသော်၊ ထိုအပြစ်တို့မှ၊ ကင်းပျောက်ပါ စေခြင်း အကျိုးငှါ၊ တောင်းပန်ဝန်ချ၊ ကန်တော့ပါ၏၊ အရှင်ဘုရား။

ထိုကောင်းမှုတို့၏ အဖို့ဘာဂကြောင့်၊ တပည့်တော်တို့သည်၊ အားထုတ်ဆံ၊ အားထုတ်လတ္တံ့ဖြစ်သော၊ ဝိပဿနာညွှန်သည်၊ မဂ်ညွှန်သို့၊ ကျေးဇူးပြု၍၊ နိဗ္ဗာန်သို့၊ မျက်မှောက်ပြုရပါလိမ့် အရှင်ဘုရား။



သာဓု သာဓု သာဓု

သစ္စာလေးပါးတရားတော်

ဒုက္ခသစ္စာ (သိရမည့်တရား)

ဟောဒီခန္ဓာကြီးကို ပိုင်ဆိုင်နေခြင်းကြောင့်...

📖 ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရှင်သန်ရေးအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကျွေးမွေးခြင်း၊ ပညာရေး၊ ရုဗ္ဗရေးတို့အတွက် ဖြည့်ဆည်းခြင်း။

📖 ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှပေးသော နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရောဂါဝေဒနာ ခံခြင်း၊ နေမကောင်းခြင်း၊ အိုခြင်းစသော ဆင်းရဲတို့ကိုခံရခြင်း။

📖 ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခု ဆက်စပ်ခြင်းကြောင့် အလိုမကျခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ ဝေးကွာခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ကြခြင်း၊ အမျက်ဒေါသထွက်ကြခြင်း

-စသည်တို့သည် အမှန်ရှိကြကုန်၏

ဆင်းရဲခြင်းကို ဒုက္ခဟုခေါ်၏

ထိုသည် တကယ်ဖြစ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် သစ္စာဟုခေါ်၏။

ခန္ဓာ၏ ဆင်းရဲခြင်းတို့သည် တကယ်အမှန်တရားပင်ဖြစ်သောကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာ



သမုဒယသစ္စာ (ပယ်ရမည့်တရား)

ထို ငုက္ခခန္ဓာကြီးကိုရလောရခြင်း၏အကြောင်းမှာ

📖 ကောင်းကောင်း နေထိုင်လိုခြင်း၊ ကောင်းသော ပစ္စည်းတို့ကို လိုချင်တပ်မက်ခြင်း၊

📖 ကောင်းသောဘဝ၊ ချမ်းသာသောဘဝ၊ ရှာထူးအာဏာရှိသော ဘဝ၊ ပညာတတ်သောဘဝ စသော ဘဝမျိုးစုံတို့ကို လိုချင် တပ်မက်ခြင်း၊

📖 လက်ရှိဘဝခန္ဓာကို တပ်မက်မောခြင်း...တို့ကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။

လိုချင်တပ်မက်ခြင်းကို သမုဒယ (တဏှာ) ဟုခေါ်၏

ထိုသည် တကယ်ဖြစ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် သစ္စာဟုခေါ်၏။

လိုချင်တပ်မက်မှုတို့သည် တကယ်အမှန်တရားပင်ဖြစ်သောကြောင့် သမုဒယသစ္စာ

နိဂရောသစ္စာ (ဆိုက်ရောက်ရမည့်တရား)

တပ်မက်ခြင်း တဏှာမရှိသလို၊ တပ်မက်စေတတ်သော ခန္ဓာကိုယ် ကြီးလည်းမရှိခြင်း။

လိုချင်တပ်မက်မှု မရှိခြင်းကို နိဂရော ဟုခေါ်၏

ထိုသည် အမှန်တကယ်ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် သစ္စာဟုခေါ်၏။

လိုချင်တပ်မက်မှုမရှိခြင်းသည် တကယ်အမှန်တရားပင်ဖြစ်သောကြောင့် နိဂရောသစ္စာ



မဂ္ဂသစ္စာ (ပွားများရမည့်တရား)

ထိုသို့ တပ်မက်စေခြင်း တဏှာမှလွတ်ကင်းအောင်၊ တနည်းအားဖြင့် တပ်မက်စေတတ်သော ခန္ဓာမှ လွတ်ကင်းအောင်၊ တနည်းအားဖြင့် တပ်မက်ခြင်းသည် ပင်ပန်းစေတတ်သောကြောင့် တပ်မက်မှုမရှိ သည့်နေရာသို့ ရောက်သွားအောင် မဂ္ဂင် ၈-ပါးအကျင့်လမ်းကို ကျင့်သုံး လေ့လာအပ်၏။



သီလကျင့်စဉ်

မဂ္ဂင် ၈-ဖြာ သာသနာတော်

သမ္မာဝါစာ	သီလကျင့်စဉ်
သမ္မာကမ္မန္တ	
သမ္မာအာဇီဝ	
သမ္မာဝါယာမ	သမာဓိကျင့်စဉ်
သမ္မာသတိ	
သမ္မာသမာဓိ	
သမ္မာဒိဋ္ဌိ	ပညာကျင့်စဉ်
သမ္မာသင်္ကပ္ပ	

အခြေခံသီလကျင့်စဉ်

သမ္မာဝါစာ

မုသာဝါဒါဝေဂုဏ်

- မှန်ကန်သောစကားကိုသာ ပြောဆိုခြင်း၊
- စကားတည့်ခြင်း၊
- ယုံကြည်ထိုက်သောစကားကိုသာ ပြောဆိုခြင်း၊
- လောကကို မလှည့်စားခြင်း။

ပိသုဏဝါစာဝေဂုဏ်

- ကုန်းတိုက်သောစကားကို မပြောခြင်း၊
- အချင်းချင်း ကွဲပြားစေခြင်းငှါ စကား မဖလှယ်ခြင်း၊
- ညီညွတ်မှုကို အားပေးခြင်း။



-ညီညွတ်မှုနှင့်စပ်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း။

မဂ္ဂသဝါစာဝေရုမဏီ

-ကြမ်းတမ်းသောစကားကို မပြောဆိုခြင်း။

-အပြစ်ကင်း-နားချမ်းသာ-နှစ်လိုဖွယ်ရှိ-
နှလုံးသို့သက်ဝင်-ယဉ်ကျေးသောစကားကို
ပြောဆိုခြင်း။

သမ္ပပ္ပလာပဝေရုမဏီ

-သိမ်ဖျင်းသောစကားကို မပြောဆိုခြင်း။

-သင့်သောအခါတွင် ပြောဆိုခြင်း။

-အကျိုးနှင့်စပ်သောစကားကိုသာ
ပြောဆိုခြင်း။

သမ္မာကမ္မန္တ

-သူတစ်ပါးအသက်ကို မသတ်ခြင်း။

-မပေးသည်ကို မယူခြင်း။

-ကာမတို့၌ မှားယွင်းစွာ မကျင့်ခြင်း။

-(အရက်သေစာ မသောက်စားခြင်း။)

သမ္မာအာဇီဝ

-နေရေး ထိုင်ရေး စားရေးသောက်ရေး
စသည်တို့အတွက် မှန်ကန်စွာ
ဘဝကို ရပ်တည်ခြင်း။

ကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ပြင်ဆင်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ကို - သက်ထောင့်သက်သာ၊ အဆင်ပြေသလို နေရာယူပါ။

စိတ်ကို - ငြိမ်းချမ်းစွာ၊ အေးချမ်းစွာ၊ တည်ငြိမ်စွာထားပါ။
- လောဘ ဧဒါသမဖက်စေဘဲ မျှတစွာထားပါ။

ရှင်းလင်းချက်

ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်ထောင့်သက်သာ အဆင်ပြေသလို နေရာယူဟူသည်...
ယောဂီ၏ ကိုယ်ကာယကို တင်ပင်လင်ခွေ၍သော်၎င်း၊ ထိုင်ခုံပေါ် ထိုင်၍သော်၎င်း၊
သို့မဟုတ် မိမိ အဆင်ပြေ သင့်တော်မည့် ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးဖြင့်သော်၎င်း ထိုင်နိုင်ပါသည်။

ယောဂီ၏စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းစွာ အေးချမ်းစွာ တည်ငြိမ်စွာထားဟူသည်...
မိမိ၏စိတ်ကို တွေးခေါ် စဉ်းစားခြင်းများမှ အကုန်စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး မိမိရှုရှုမည့်
တရားအပေါ် အာရုံပြုထားလိုက်ပါ။ အထုတ်ကို ပစ်ချလိုက်သကဲ့သို့
အတွေးများအားလုံးကို ပစ်ချ လိုက်ပါ။ စိတ်ကို အားတင်းထားခြင်း မပြုလုပ်တော့ဘဲ
ထွက်လေဖြင့် အကုန် ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။

လောဘဧဒါသ မဖက်စေဘဲ မျှတစွာ ထားပါဟူသည်... တရားအပေါ် ဖြစ်ရမည့်၊
ပျက်စေရမည့် စသည်ဖြင့် အားထည့်ကာ ရှုမှတ်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်၊ လောဘကို
ဖြစ်စေတတ်သည်။ သဘာဝအလျောက်ပေါ်လာသော သဘောများအပေါ် တွင်
မကြိုက်မနှစ်သက်ခြင်း မဖြစ်ပါစေနှင့်၊ မကြိုက်ရင် ဧဒါ၊ ကြိုက်ရင် လောဘ ဖြစ်စေ
တတ်သည်။ မျှတသော ဥပေက္ခာစိတ်ကို မွေးမြူပါ။



အခြေခံ သမာဓိကို ထုထောင်ခြင်း

အနာပါနု ဝင်လေထွက်လေဂျမ္မုတ်ခြင်းအဆင့်ဆင့်

- 📖 ဂဏန်းရေထွက်ကာ ဂျမ္မုတ်ခြင်း။
- 📖 ထိတိုင်းသိအောင် ဂျမ္မုတ်ခြင်း။
- 📖 အစ-အလယ်-အဆုံး ၃-ပါးလုံးသိအောင်
ဂျမ္မုတ်ခြင်း။

အဆင့်(၁) ဂဏန်းရေထွက်ကာ ဂျမ္မုတ်ခြင်း

- တစ်စုံ။ ။ဝင်လေ-ထွက်လေ (၁)...မှ...(၅)ထိ
- တစ်စုံ။ ။ဝင်လေ-ထွက်လေ (၁)...မှ...(၆)ထိ
- တစ်စုံ။ ။ဝင်လေ-ထွက်လေ (၁)...မှ...(၇)ထိ
- တစ်စုံ။ ။ဝင်လေ-ထွက်လေ (၁)...မှ...(၈)ထိ
- တစ်စုံ။ ။ဝင်လေ-ထွက်လေ (၁)...မှ...(၉)ထိ
- တစ်စုံ။ ။ဝင်လေ-ထွက်လေ (၁)...မှ...(၁၀)ထိ။

မှတ်ချက် ထို (၆)စုံကို တစ်ဝါရဟုခေါ်၏။ (၆)စုံပြီးသည့်အထိ စိတ်မထွက်စေဘဲ၊ ဂဏန်းမှန်ကန်အောင် ကျင့်ရမည်။ ထို့နောက် ထိုကဲ့သို့ ဝါရပေါင်း မြောက်များစွာ ရအောင် အားထုတ်ရမည်။

အဆင့်[၂] ထိတိုင်းသိအောင်ရှုမှတ်ခြင်း

ယောဂီသည် ထိပြီး ဝင်လာသော ဝင်လေ့နှင့်၊ ထိပြီး ထွက်သွားသော ထွက်လေတို့ကို၊ ဝင်တိုင်း-ထွက်တိုင်း ထိချက်တို့ကို သိအောင် ကြိုးစားနေရမည်။

မှတ်ချက် ကြိုးစားပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်မှာ... ယောဂီသည် ရှေးဦးစွာ (၅)မိနစ်ခန့် “စိတ်သည် အပြင်သို့ မထွက်စေဘဲ ဝင်တိုင်း-ထိတိုင်း သိရမည်” ဟု အဓိဋ္ဌာန်တင် ကျင့်ပါ။ (၅) မိနစ်ကို (၃)ကြိမ်ခန့် မပျက်မကွက်ရပါက၊ (၈)မိနစ်သို့ တိုးကျင့်ပါ။ ထို့နောက် (၁၀)မိနစ်သို့ တိုးကျင့်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ အဆင့်ဆင့် တိုးကျင့်ရမည်။

နိမိတ်ကို ဦးစားပေးလိုသော ယောဂီသည် နှာသီးဝ တစ်နေရာရာကို ဦးစားပေး သိခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ဘဲ၊ လေလုံး လေကြောင်းကိုသာ အထူးသိအောင် ကြိုးစား အားထုတ်ရမည်။

အဆင့်[၃] အစ-အလယ်-အဆုံး ၃-ပါးလုံးသိအောင်ရှုမှတ်ခြင်း

လွှာဆွဲသမားသည် သစ်တုံးကြားတွင် ဖြတ်စားနေသော လွှာသွား၏ အစ-အလယ်-အဆုံး သုံးပါးလုံးကို မြင်သကဲ့သို့၊ ယောဂီသည်လည်း နှာသီးဝတွင် သွားလာနေသော ဝင်လေ ထွက်လေတို့၏ အစ-အလယ်-အဆုံး သုံးပါးလုံးကို သိအောင် ကြိုးစားရမည်။ ထိချက်ကို ဗဟိုပြု၍ စ-လယ်-ဆုံး တို့ကို သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်။



မှတ်ချက် ရွာသမားသည် ရွာ၏ အစ-အလယ်-အဆုံးကို လိုက်မကြည့်ဘဲ၊
 သစ်တုံးကြား၏ ထိချက်ကိုသာ ကြည့်ရင်း၊ ထိုရွာသွား၏ အစ-အလယ်-အဆုံး
 သုံးပါးလုံးကို သိသကဲ့သို့၊

ယောဂီသည်လည်း လေ၏ အစ-အလယ်- အဆုံးတို့ကို ဝေးဝေးလံလံ မလိုက်
 ဘဲ၊ နှာသီးဝ ထိချက်တွင်သာ၊ ထိချက်၏ အစ-အလယ်-အဆုံးတို့ကို သိအောင်
 အားထုတ်ရမည်။

သမာဓိကို ဖြစ်စေရန် နည်းပေါင်း ၄၀ ရှိပါသည်။ ထိုမှ အကောင်းဆုံး အလွယ်ကူဆုံး
 အာနာပါန တစ်နည်းကိုသာ ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

တရားရှုမှတ်ရာတွင် ရှိရမည့် စိတ်သဘောထား

၁။ အရှုခံ ရုပ် + နာမ်ကို

- ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလို
- ကိုယ်နှင့်မပတ်သက်သလိုထားပါ။

၂။ ရှုတဲ့စိတ်ကလည်း

- ငြိမ်းအေးစွာ၊ အေးချမ်းစွာထားပါ။

၃။ ရုပ်နာမ်တို့ ဖော်ပြနေမှုကို

- မကြိုက်မနှစ်သက်ခြင်း မဖြစ်စေရ။
- သာယာမှုလည်း မဖြစ်စေရ။
- မှုတသော ဥပေက္ခာစိတ်ဖြင့်သာ ရှုမှတ်ရမည်။



သွာသည် အနုတ္တဖြစ်ကြောင်း သိမြင်စေခြင်း

လောကလူသားတို့သည် ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သို့ခန္ဓာ၊
သို့ဥစ္စာဟု စွဲယူသတ်မှတ်ကြကုန်၏။ ထိုသတ်မှတ်သည့်အတိုင်း
ငါပိုင်ဖြစ်က သို့အလိုအတိုင်း ဖြစ်ရမည်သာဖြစ်၏။
မိမိထားသည့်အတိုင်း နေရမည်သာဖြစ်၏။ ယခု ထိုကဲ့သို့
သို့သဘောဟုတ်-မဟုတ် စမ်းသပ် ကြည့်ရအံ့။

📖 **ငြိမ်သက်** ယောဂီသည် တစ်နေရာတွင် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်လိုက်ပါ။
ရူပခန္ဓာကိုယ်ကို တင်းထားခြင်း၊ စိတ်ကို တင်းထားခြင်း မပြုလုပ်
ပါနှင့်။ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ရတော့မလို စိတ်ကိုပင်ပန်းခြင်း
စိုးရိမ်ခြင်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။ တရားမှတ်လိုက်မည့်၊ ဘယ်လိုဖြစ်
အောင် လုပ်လိုက်မည်ဟုပင် စိတ်မထားပါနှင့်။ အားမရှိသော
လှူနာကဲ့သို့ ရူပခန္ဓာကိုယ်ကို လျော့ချထားပြီး၊ ငြိမ်သက်စွာ
ထိုင်နေလိုက်ပါ။

📖 **၅-မိနစ်ဘာမှမလုပ်နှင့်** ယောဂီသည် ရှေးဦးစွာ ဝင်လေထွက်လေကို
လေမှားမှားပါအောင် ၃-၄-၅ ချက်လောက် ရှူလိုက်
ထုတ်လိုက် လုပ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် မိမိသဘောဖြင့် ရှူရှိုက်ခြင်း
မပြုလုပ်တော့ဘဲ လွှတ်ထားလိုက်ပါ။ မိမိသဘောဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်
ကို ဘာမှမပြုလုပ်တော့ဘဲ လွှတ်ထားလိုက်ပါ။ စိတ်ကို
အားထား နားထား လိုက်ပါ။ ၅-မိနစ်ခန့် ဘာမှမလုပ်တော့ဘူး



ဟု လွှတ်ထားလိုက်ပါ။

📖 ခန္ဓာဖြန့်ဖြူးခြင်း ယောဂီသည် ၅-မိနစ်ခန့်ကြာပြီးနောက် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ အခုနားက ဘာမှမလုပ်တော့ဘူးဟု ထားလိုက်သော ခန္ဓာကိုယ်၊ အခုဘာဖြစ်နေပါသနည်း။

တွေ့ပြီ... ကိုယ်က ၅၅၅၅ကြိမ် မပြုလုပ်ဘဲ သူ့အလိုလိုအသက် ၅၅၅၅ပြီ၊ စိတ်ကလည်း သူ့အလိုလို ဖောင်းပိန် ဖြစ်နေပြီ၊ စိတ်ကလည်း မိမိက အစီအစဉ် ချထားခြင်းမရှိဘဲ ဟိုရောက်ဒီရောက် ဖြစ်နေပြီ။

📖 ထားမြစ်ကြည့် ရှေးဦးစွာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော အသက်ရှူကြိမ်ဖြစ်နေခြင်းကို မရှူကြိမ်ပါနှင့်၊ ဖောင်းပိန်ဖြစ်နေခြင်းကို မဖြစ်ပါနှင့်ဟု ထားကြည့်ပါ။ ထိန်းကြည့်ပါ။ ပြောကြည့်ပါ။ မိမိပိုင် ခန္ဓာအစစ်ဖြစ်ပါက ထားမြစ်တိုင်း ပြောတိုင်း ရရမည်ပင်ဖြစ်၏။ **ထို့နောက်** လျှောက်သွားနေသော စိတ်ကိုလည်း လျှောက်မသွားဖို့ရှု ပြောဆို ထားမြစ်ကြည့်ပါ။ မိမိပိုင်သောစိတ်ဖြစ်ပါက မိမိအလိုအတိုင်း ဖြစ်စေရမည်သာတည်း။

📖 ထားဆီးမရ အနုတ္တသာ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသောသဘောများကို ထားဆီးမရနိုင်ပါ။ အသက်မရှူကြိမ်ပါနှင့်၊ စိတ်ကိုလည်း ဟိုဟို ဒီဒီ လျှောက်မသွားပါနှင့်ဟု ပြောကြည့်သော်လည်း မရနိုင်ပါ။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်းသည် ခန္ဓာ၏ သဘောသဘာဝဖြစ်သောကြောင့် မိမိသဘောဖြင့် ထားဆီးမရနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့်



ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ထားဆီးမရ၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း
မဟုတ်၊ အစိုးမရသော အနတ္တသာ ဖြစ်သည်။

**ယောဂီသည် ထိုအနတ္တသဘောကို ဉာဏ်ထဲတွင် ထင်ရှားစွာ
မြင်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပြုမူကြည့်ပါ။**

ရုပ်ကို ပိုင်းခြား သိမြင်ခြင်း

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတွင် အောက်ပါသဘောများ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။ ထိုသဘော တရားတို့ကို မိမိမှလုပ်ခြင်းမဟုတ်သလို၊ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ ပြုလုပ်နေခြင်း လည်းမဟုတ်။ သို့သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်းသာဖြစ်၏။ ထို သဘောကို “ရုပ်ဖောက်ပြန်ခြင်း” ဟု သုံးစွဲခေါ်ဆို၏။

ခန္ဓာကိုယ်အထည်ကြီးကို အောက်ပါသဘောတို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထား၏

ပထဝီ (မြေဓာတ်)

- ဖာ-ပျော့၊ ကြမ်း-ချော့၊ လေး-ပေါ့ သဘော။
- နာ၊ ထုံကျင်၊ ကိုက်ခဲ၊ ညောင်းညာ။
- လေးလံ၊ ထုံထိုင်း။

အာပေါ (ဂေဓာတ်)

- တံတွေးထွက်၊ သွေးထွက်။

ဇောဇော (မီးဓာတ်)

- ပူ၊ အေး။







ဝါယော (လေဓာတ်)

- လက်ဖြင့်ဖိရင် ပြန်လည်တွန်းကန်၊
- လေဖြင့် ထောက်ကန်။









မှတ်ချက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ငြိမ်သက်စွာထားလျှက် အထက်ပါသဘောများကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ကြည့်ရှု၏။ အသုံးအဆောင်တို့ကို ကိုယ်ကြည့်လျက် ထိုထိုသဘောများကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ကြည့်ရှု၏။




ခန္ဓာကိုယ် အထည်ကြီးကိုမှီကာ အောက်ပါသဘောများ တည်ရှိနေကြ၏

 သူ့အလိုလို မြင်တတ်သော	မျက်စိ (စက္ခုဂ္ဂဏ္ဍ)
 သူ့အလိုလို ကြားတတ်သော	နား (သောတဂ္ဂဏ္ဍ)
 သူ့အလိုလို နှမ်းရှူတတ်သော	နှာခေါင်း (ဃာနဂ္ဂဏ္ဍ)
 သူ့အလိုလို ရသာသိတတ်သော	လျှာ (ဂိတိဂ္ဂဏ္ဍ)
 သူ့အလိုလို တွေ့ထိတတ်သော	ကိုယ် (ကာယဂ္ဂဏ္ဍ)
 သူ့အလိုလို တွေးတတ်သော	စိတ် (ဟဒယဝတ္ထုဂ္ဂဏ္ဍ)


ထို့နောက်


 မိန်းမပုံပန်းသဏ္ဍာန်ရှိနေသော ယောကျ်ား- ပုရိသဘာဝရုပ်	ဣတ္ထိဘာဝဂ္ဂဏ္ဍ
 မပုပ်မသိုး အသက်ရှင်စေသော	ဇီဝိတဂ္ဂဏ္ဍ
 လန်းဆန်းတက်ကြွ အားပြည့်နေသော	ဒဟဟဂ္ဂဏ္ဍ
 (ကိုယ်အမှုအရာလှပြရှားခြင်းပြုသော	ကာယဝိညုတ်
 စကားပြောဆိုခြင်းပြုသော	ဝစီဝိညုတ်
 ပွေ့ပါးနေသော	လဟုတဂ္ဂဏ္ဍ
 နှိုးညှံ့နေသော	မုဒုတဂ္ဂဏ္ဍ
 ထားသလို တည်တံ့နေသော	ကမ္မညတဂ္ဂဏ္ဍ

ထိုနောက်

 မျက်စိဖြင့် မြင်ရသော	အဆင်း (ဝဏ္ဏရုပ်)
 နားဖြင့် ကြားရသော	အသံ (သဒ္ဒါရုပ်)
 နှာခေါင်းဖြင့် နှမ်းရှူရှုသော	အနံ့ (ဂန္ဓရုပ်)
 လျှာဖြင့် အရသာသိရသော	အရသာ (ရသာရုပ်)
 စားမျှီအပ်သောအစာ	အဆီအနှစ် (ဩဇာရုပ်)

အဖြေရှာခြင်း

 ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သဘောတရားတို့ကို သေချာကြည့်သော် အထက်ပါ သဘောတရားတို့သည် သူ့အလိုလို ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။ အကယ်၍ ငါ့လုပ်သည်၊ ငါ့ဖြစ်သည်ဟု သံသယဖြစ်မိပါက မိမိသဘောဖြင့် ဝင်လေ-ထွက်လေကိုမျှ ထိန်းကြည့်ပါ။ ဒီလိုမဖြစ်ပါနှင့်ဟု ပြောကြည့်ပါ။ မရနိုင်ပါဘူး။ အကယ်၍ ငါ့ပိုင် ငါဆိုင် ဖြစ်ပါက ရရမည်သာ။

 **ဥပမာ...** စေတီရှေ့တွင် ရပ်နေသော ခြင်္သေ့ရုပ်ကြီးကို ခြင်္သေ့ဟုပြောဆိုနေကြသော်လည်း၊ ရုသားတိုင်းသည် ခြင်္သေ့အစစ်မဟုတ်၊ ကျောက် သံအုတ် ဘိလပ်မြေ ရေ သံ တို့ဖြင့်သာပြုလုပ်ထား၏ဟု သိကြသကဲ့သို့။ မည့်မျှပင် ခြင်္သေ့ရုပ်ကြီးဟု ပြောဆိုကြသော်လည်း တူဖြင့် ထုခွဲလိုက်သော် ကျောက် သံ အုတ် ဘိလပ်မြေ သံတို့သာ ထွက်ပေါ်လာကြမည် ဖြစ်သကဲ့သို့။

ယခုလည်း မည့်မျှပင် “ငါ”ဟုပြောဆိုနေကြသော်လည်း၊ “မောင်နီ၊ မဖြူ”ဟု ပြောဆိုနေကြသော်လည်း၊ စင်စစ် ငါထွက်မလာ၊ မောင်နီ



မဖြူထွက်မလော၊ အပေါ်မှ ဖော်ပြပါတရားများသာ ထွက်ပေါ်လာကြသည်ကို သတိပြုရှု၏။

📖 ဥက္ကဏ်အမြင်ရှိသော သူသည် ခြင်္သေ့ရုပ်တွင်ရှိသော ကျောက် သံ အုတ် ဘိလပ်မြေ သံတို့ကို မြင်သကဲ့သို့။ အရိယာ၏တပည့်သာဝကသည် ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်ရှိသော ရုပ်တရားတို့ကို မြင်အောင် ကြည့်ရှု၏။

📖 **သက်မှပစ္စည်းတို့တွင်လည်း** “ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောနှင့်၊ အဆင်း၊ အနံ၊ အရသာ၊ ဩဇာအဆီအနှစ်” တရားတို့သာ ရှိကြ၏။ ဖုန်းမရှိ၊ စာအုပ် မရှိ၊ မာ-ပျော့၊ လေး-ပေါ့ စသော သဘောများသာ တွေ့ရ၏။ မာ-ပျော့၊ လေး-ပေါ့စသော (အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်) ရ-မျိုးသာ အမှန်တကယ်ရှိကြကုန်၏။

နာမ်ကို ပိုင်းခြား သိမြင်ခြင်း

နာမ်တူညီ ခြားနားမှုကို သိရှိရန်၊ မှတ်စိတ်ဖြင့်မြင်တော့ မြင်စိတ်၊ နားဖြင့်ကြားတော့ ကြားစိတ် စသည်ဖြင့် စိတ်ဖြစ်ရာဋ္ဌာန ၆-ဋ္ဌာနရှိ၏။

ပိုမိုဘက်မှ ဒွါရ (အပေါက်)	- တိုက် -	အပြင်မှ အာရုံ
မျက်စိ	ဒွါရနှင့် အာရုံတိုက်တော့ နာမ်တရား (စိတ်) ဖြစ်၏ ၁။ ဝေဒနာ- ခံစား ၂။ သညာ- မှတ်သား ၃။ သင်္ခါရ- ဝေဖန် ၄။ ဝိညာဏ- သိ	အဆင်း (မြင်တာအားလုံး)
နား		အသံ (ကြားတာအားလုံး)
နှာခေါင်း		အနံ့
လျှာ		အရသာ
ကိုယ်အတွေ့		မာ-ပျော့စသည်၊ (တွေ့ထိ)
စိတ်အတွေ့ခံ (ဟဒယ)		အတွေ့အာရုံ
ရုပ်	နာမ် (စိတ်)	ရုပ်

နာမ်ကိုရှုဖွယ်ခြင်း

၁။ **ရှေးဦးစွာ** အသံနှစ်ခု ကြားခြင်းကို သတိပြုကြည့်ရန် ဖြစ်သည်။ ပထမအသံတစ်ခုကြားပြီး နှစ်ခုကို ထပ်ကြားပါ။ ထိုကဲ့သို့ ပေါ်လာသော အသံတို့ကို တစ်ခုပြီး တစ်ခု သိအောင် လုပ်ကြည့်ပါ။ အသံများကို ကွဲပြားအောင် သိစေခြင်းဖြစ်သည်။



၂။ **ဒုတိယအနေဖြင့်** အသံကြားရန်၊ အသံတစ်ခုမှ အသံတစ်ခုသို့ စိတ်ကလေး ရောက်သွားပုံလေး၊ ညွတ်သွားပုံလေး)ကို သတိထားကြည့်ပါ။ ရှေ့အသံမှ နောက်အသံသို့ စိတ်ကလေး သွားလိုက်ပုံလေး၊ ရောက်သွားပုံလေး၊ ကပ်ရောက်သွားပုံလေးကို သတိထားရန်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက် မျက်စိဖြင့် အမြင်၊ စိတ်ဖြင့်အတွေးတို့ကို ခြိမ်းခြောက်စဉ် အထက်ပါနည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ကြည့်ရ၏။ ညွတ်သွားပုံ၊ ပြောင်းသွားပုံလေးကို မြင်ခြင်းသည် စာပေအားဖြင့် “ဖဿ” ကို မြင်ခြင်းဟုခေါ်၏။

၂။ **တတိယအနေဖြင့်** ထိုအသံကြားရာ၌ “ဖြတ်” ခနဲဆိုအသံ တစ်ခု၊ ကြားစိတ်လေးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာမည်။ ထို“ဖြတ်”ခနဲ သိလိုက်သောအသံကို နှာခွံဟုလည်းခေါ်၏။ ထိုအသံတွင် အောက်ပါလေးမျိုး တပြိုင်နက် ပါဝင်ကြလေ၏။ အသံတိုင်း တွင် ထိုလေးမျိုးပါဝင်ကြလေ၏။ ထိုလေးမျိုးထက် ပိုလွန် သည့်လည်းမရှိ၊ ထိုလေးမျိုးအောက် ယုတ်လျော့သည်လည်း မရှိ။

- ၁။ ဝေဒနာ- ခံစား
- ၂။ သညာ- မှတ်သား၊ အမည်ပေး
- ၃။ သင်္ခါရ- ဝေဖန်၊ သုံးသပ်၊ အားထုတ်



၄။ ဝိညာဏ- အထူးသိ

မှတ်ချက်

📖 မြင်ခြင်းတစ်ခုတွင် ဒါကတော့ဖြင့် ခံစားနေတာဘဲ၊ ဒါကတော့ဖြင့် မှတ်သားနေတာဘဲ၊ ဝေဖန်နေတာဘဲ စသည်ဖြင့် ခွဲခြားသိမြင်နိုင်မည် မဟုတ်။ သို့သော်လည်း ထိုမြင်ခြင်းခဏလေးကိုပင် ခံစားနေသည်ဟု ယူနိုင်၏။ မှတ်သားနေသည်ဟု ယူနိုင်၏။ ဝေဖန်နေတာဟု ယူနိုင်၏။ သိနေတာဟု ယူနိုင်၏။ ယောဂီ အနေဖြင့် တစ်ခုချင်းစီ သေချာလေ့ကျင့် ရာ၏။ အထူးအားဖြင့် တစ်ခုချင်းစီ ခွဲခြားမှတ်သားရာတွင် ခံစားခြင်း (ဝေဒနာနုပဿနာ)နှင့်၊ သိခြင်း (စိတ္တာနုပဿနာ)ကို အဓိကမှတ်သား ရာ၏။ (ခန္ဓာ ငါးပါးလုံးကို လှည့်ပတ်ရှု၍ ဓမ္မာနုပဿနာဟုခေါ်၏။)

📖 ယခုနာမ်ကျင့်စဉ်တွင် အဓိကအားဖြင့် စိတ်ကလေးတစ်ခု၏ အာရုံသစ် ပေါ်တွင် ညွတ်သွားပုံလေး၊ ကပ်ရောက်သွားပုံလေး(ဖဿ)ကို အဓိက မြင်အောင် ကြည့်ရှုရမည်။



ရုပ်+နာမ်ကို ပိုင်းခြား သိမြင်ခြင်း

ပစ္စည်းတစ်ခုကို မြင်သောခဏတွင် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပုံ

✓ မျက်စိအကြည့်က	စကျွန်ရ-	ရုပ်
✓ ပစ္စည်းက	ရူပါရုံ-	ရုပ်
✓ စိတ်ကလေး ညွတ်သွားတာက	ပဿ-	နာမ်
✓ ပစ္စည်းအပေါ် ခံစားနေတာက	ဝေဒနာ-	နာမ်
✓ ပစ္စည်းအပေါ် အမည်ပေးနေတာက	သညာ-	နာမ်
✓ ပစ္စည်းအပေါ် ဝေဖန်နေတာက	သင်္ခါရ-	နာမ်
✓ ပစ္စည်းအပေါ် အထူးသိနေတာက	ဝိညာဏ-	နာမ်

အသံတစ်ခုကို ကြားသောခဏတွင် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပုံ

✓ နားအကြည့်က	သောတဒ္ဓါရ-	ရုပ်
✓ အသံက	သဒ္ဓါရုံ-	ရုပ်
✓ စိတ်ကလေး ညွတ်သွားတာက	ပဿ-	နာမ်
✓ အသံအပေါ် ခံစားနေတာက	ဝေဒနာ-	နာမ်
✓ အသံအပေါ် အမည်ပေးနေတာက	သညာ-	နာမ်
✓ အသံအပေါ် ဝေဖန်နေတာက	သင်္ခါရ-	နာမ်



✓ အသံအပေါ် အထူးသိနေတာက **ဝိညာဏ-** **နာမ်**
အတွေးတစ်ခုကို တွေးသောခဏတွင် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပုံ

- ✓ ဟဒယဝတ္ထုအကြည့်က **မနောဒါရ-** **ရုပ်**
- ✓ အတွေးအာရုံက **ဓမ္မာရုံ-** **ရုပ်**
- ✓ စိတ်ကလေး ညွတ်သွားတာက **ဗဿ-** **နာမ်**
- ✓ အတွေးအပေါ် ခံစားနေတာက **ဝေဒနာ-** **နာမ်**
- ✓ အတွေးအပေါ် အမည်ပေးနေတာက **သညာ-** **နာမ်**
- ✓ အတွေးအပေါ် ဝေဖန်နေတာက **သင်္ခါရ-** **နာမ်**
- ✓ အတွေးအပေါ် အထူးသိနေတာက **ဝိညာဏ-** **နာမ်**

မြင်ကွင်းတစ်ခုကို မြင်သောခဏတွင် “ဥပါဒါန်-မှားယွင်းစွာစွဲလမ်းမှု” ဖြစ်ပုံ

- ငါမြင်တယ်၊ ငါ့မျက်စိနှင့်မြင်တယ် (ဒိဋ္ဌိ)ဥပါဒါန်
- ဖုန်းကို၊ လူကို၊ မောင်နီကို မြင်တယ် (ဒိဋ္ဌိ)ဥပါဒါန်
- ဖုန်းကလွတ်တယ်၊ မလှဘူး (ကာမ)ဥပါဒါန်

တွေးခြင်းတစ်ခုကို တွေးသောခဏတွင် “ဥပါဒါန်-မှားယွင်းစွာစွဲလမ်းမှု” ဖြစ်ပုံ

- ငါတွေးတယ် (ဒိဋ္ဌိ)ဥပါဒါန်
- အိမ်အကြောင်းကို၊ သားသမီးအကြောင်းကို (ဒိဋ္ဌိ)ဥပါဒါန်



သားသမီးက ဆိုးတယ်၊ ကောင်းတယ် (ကာမ) ဥပါဒါန်

မှတ်ချက်

📖 ယောဂီသည် ယခုအချိန်တွင် မြင်သောအခါတွင်၎င်း၊ ကြားသောအခါတွင်၎င်း၊ တွေးသောအခါ တွင်၎င်း၊ “ရုပ်တရားက ဖောက်ပြန်လို့၊ နာမ်တရားတို့က ခံစားနေပါလား၊ (သို့မဟုတ်) သိနေပါလား” ဟု သတိကပ်နေပါ။

📖 အထူးအားဖြင့် နာမ်ကို ဦးတည်၍ ရုပ်ကို နောက်လိုက်အားဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ မြင်သောအခါ နာမ်က ခံစားနေသည်ကို ဦးစွာသတိကပ်ပါ။ ထို့နောက် ထိုနာမ်သည် ရုပ်ဖောက်ပြန်လို့ ဖြစ်ပါလားဆိုတာကို နောက်လိုက် အားဖြင့် သိပေးပါ။

📖 “ရုပ်ကဖောက်ပြန်လို့၊ နာမ်ကညွတ်၊ ခံစား၊ သိ” ဖြစ်နေသော ဓမ္မသဘာဝ များကို သတိထားကာ ကြည့်ရင်း... ယောဂီ၏ဥက္ခာန်ထဲတွင် “ဒီရုပ် ဒီနာမ် တွေဟာ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေကြတာပါနည်း...” ဟူသော ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်-တည်တံ့နေကြောင်း တရားများကို သိလိုသောစိတ်ဆန္ဒများ ဖြစ်ပေါ် လာလေ၏။

ရုပ်+နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ် တည်တံ့နေကြောင်းကို ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်း

ရုပ်ဖြစ်ကြောင်းတရားများ [ပစ္စုပ္ပန်ဦးစားပေး]

- ကံကြောင့်** - လှေခန္ဓာကိုယ်ကိုရခြင်းဖြစ်
 - အဆင်းလှ-မလှ၊ ချမ်းသာ-ဆင်းရဲ
 - ပညာတတ်-မတတ်၊ ရာထူးရှိ-မရှိ
- စိတ်ကြောင့်** - ခြေလက်လှုပ်၊ ထိုင်ခြင်း-ထခြင်း စသည်ဖြစ်
- ဥတုကြောင့်** - ခန္ဓာကိုယ် မပုပ်မသိုးဖြစ်၊ ပူခြင်း-အေးခြင်းဖြစ်
- အာဟာရကြောင့်** - ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့၊ တက်ကြွ-လှုပ်ရှားနိုင်။

နာမ်ဖြစ်ကြောင်းတရားများ [ပစ္စုပ္ပန်ဦးစားပေး]

အာရုံ နှင့် ဒွါရကြောင့် နာမ်ဖြစ်၏

မိမိဘက်မှ မျက်စိ-နားစသော ဒွါရနှင့်၊ အပြင်မှ မြင်စရာ-ကြားစရာစသော အာရုံတို့ ထိတိုက်မှုကြောင့် နာမ်ဖြစ်၏

ရုပ်+နာမ်ဖြစ်ကြောင်းတရားများ [အတိတ်ဦးစားပေး]

<u>အကြောင်း</u>	<u>အကျိုး</u>	
အတိတ်	ပစ္စုပ္ပန်	အနာဂတ်
	<u>အကြောင်း</u>	<u>အကျိုး</u>



အတိတ်အကြောင်း

အဝိဇ္ဇာ

မသိခြင်း

သင်္ခါရ

အားထုတ်ခြင်း

တဏှာ

တပ်မက်ခြင်း

ဥပါဒါန်

စွဲလမ်းခြင်း

ကမ္မဘဝ

ပြုလုပ်အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း

ပစ္စုပ္ပန် အကျိုး (ဝိပါကဝဋ်)

ရူပ+နာမ်

▣ ဖောက်ပြန်ခြင်းကို ခံနေရသောဝဋ်တစ်ခု (ရူပ)

▣ ခံစားခြင်း၊ သိခြင်းကို ခံနေရသောဝဋ်တစ်ခု (နာမ်)

ပစ္စုပ္ပန် အကြောင်း (ကိလေသဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်)

တဏှာ

တပ်မက်ခြင်း

ဥပါဒါန်

စွဲလမ်းခြင်း

ကမ္မဘဝ

ပြုလုပ်

အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း

အဝိဇ္ဇာ

မသိခြင်း

သင်္ခါရ

အားထုတ်ခြင်း



အနာဂါတ်အကျိုး

ရုပ်+နာမ်

မှတ်ချက်

- 📖 ယောဂီသည် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးတိုင်း **နာမ်ကခံစား** နေပုံနှင့် သိနေပုံတို့ကို ဦးစားပေးသိပြီး။
- 📖 ထိုနာမ်သည် “**ဒွါရနှင့်အာရုံကြောင့်**” ဖြစ်၏ဟု နောက်ဆက်တွဲ အနေဖြင့် သိကာ။
- 📖 ထိုရုပ်+နာမ်တို့ “**ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအကြောင်းတရား**” တို့ကိုလည်း သိရာ၏။

ရှုကြွက်တစ်ခုအနေဖြင့်

ရုပ်တရားတို့တွင်...

📖 မျက်စိမှ သူ့အာရုံလိုမြင်နေခြင်းသည်လည်း	ဝင့်ခံနေရခြင်းသာ
📖 နားမှ သူ့အာရုံလို ကြားနေခြင်းသည်လည်း	
📖 ကိုယ်မှ တွေ့ထိခြင်းမျိုးစုံကို ခံနေရခြင်းသည်လည်း	
📖 စိတ်မှ သူ့အာရုံလို တွေးတောနေခြင်းသည်လည်း	
📖 ဓာတ်လေးပါးမှ ဖောက်ပြန်နေကြခြင်းသည်လည်း	

နာမ်တရားတို့တွင်...

📖 ဝေဒနာမှ သူ့အာရုံလို ခံစားနေခြင်းသည်လည်း **ဝင့်ခံနေရခြင်းသာ**



- 📖 သညာမှ သူ့အလိုလို မှတ်သားနေခြင်းသည်လည်း ။
- 📖 သင်္ခါရမှ သူ့အလိုလို အားထုတ်နေခြင်းသည်လည်း ။
- 📖 ဝိညာဏမှ သူ့အလိုလို သိနေခြင်းသည်လည်း ။

ရှုမှတ်အားကောင်းလာသောအခါ

ယောဂီသည် ...

- (၁) မြင်တိုင်း ကြားတိုင်းတို့တွင် နာမ်ကိုဦးတည်၍ ရှုမှတ်လိုက်၊
- (၂) ထိုနာမ်တရားတို့သည် ခွဲရနှင့် အာရုံကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သိလိုက်။
- (၃) ထိုရှုနာမ်တို့၏ ဖြစ်ကြောင်းတရားကို ရှုဖွေလိုက်။
- (၄) တစ်ခါတစ်ရံ... မြင်ခြင်း ကြားခြင်း တွေ့ထိခြင်းတို့ကို ဝဋ်ခွဲနေရပုံအဖြစ် ရှုလိုက်နှင့် ရှုဖွန်များလာသောအခါ...

သိမြင်လာပုံ

- 📖 အခုလေးမှ ရှုမှတ်ခဲ့သော ရှုနာမ်သည် ယခုလက်ရှိရှုမှတ်နေသော ရှုနာမ် တို့မဟုတ်ပါလား။
 - 📖 အခုလေးမှ ရှုမှတ်ခဲ့သော ရှုနာမ်သည် ယခုသို့ လိုက်မလာဘဲ ပျောက် ကွယ်ကျန်ရစ်ခဲ့ပါလားဟုသိမြင်လာမည်။
 - 📖 ထိုနေရာတွင် အာရုံ+ခွဲလိုက်လို့ ထိုနေရာ၌ပင် နာမ်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုနေရာ၌ပင် ထိုနာမ်ပျောက်ကွယ်သွားကာ။ **အသစ်တစ်ဖန် ယခုနေရာတွင် အာရုံ+ခွဲရ** တိုက်ပြီး ယခုနေရာ၌ပင် နာမ်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုနာမ်သည်လည်း ယခုနေရာ၌ပင် ပျောက်ကွယ်သွားပုံတို့ကို သတိထား သိမြင်လာမည်ဖြစ်သည်။
- (ထိုသို့ သိမြင်လာသည်အထိ ရှုမှတ်ရမည်။)

ရုပ်+နာမ်တို့၏ မမြဲခြင်းကို ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်း

📖 ရှေးရှေးကဖြစ်သော ရုပ်+နာမ်သည် ယခုသို့မရောက်။

အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ

📖 ယခုဖြစ်သော ရုပ်+နာမ်သည် အနာဂါတ်သို့မရောက်။

အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ

📖 အနာဂါတ်၌ဖြစ်လတ္တံ့သော ရုပ်+နာမ်သည် တစ်ခြားသို့ မရောက်။

အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ

ဒုက္ခနှင့်အနုတ္တသို့ ဉာဏ်ဆက်သွားပုံ

“အနိစ္စ = ရုပ်နာမ်တရားများဖြစ်ပေါ်နေခြင်းတို့သည် မမြဲ” ပုံကို ၅၂ ဖြန့်များလာသောအခါ...

📖 မမြဲမှန်းသိသော်လည်း မိမိသဘောဖြင့် ဘာမျှလုပ်ပိုင်ခွင့် မရှိဘဲ၊ ရုပ်+နာမ်များ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေကြသည်ကို မြင်လာမည်။ ထိုကဲ့သို့ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်း



သည် ဗုဒ္ဓကြီးကို ရနေခြင်းသာဖြစ်ပါလားဟု မြင်လာမည်။

📖 ထိုကဲ့သို့ မိမိသဘောဖြင့် ထားမရ၊ ဆီးမရ၊ ဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ် ပျက်ချင်တိုင်းပျက်နေကြသော ရုပ်နာမ်များကို ရှုဖွယ်များ လာသောအခါ... “အော် ဒါတွေကိုက ရုပ်+နာမ်တို့၏ သဘာဝသာဖြစ်ပါလား၊ မိမိသဘောဖြင့် ပြောပိုင်ခွင့် ထားပိုင်ခွင့် နည်းနည်းလေးမျှ မရှိပါလား” ဟု အနတ္တ သဘောကို မြင်လာမည်။

ရုပ်မမြဲပုံကို သီးသန့်ရှုမြတ်ခြင်း

- 📖 ရှေးဘဝမှ ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်သည် ယခုဘဝသို့မရောက်
- 📖 ၁-နှစ်မှဖြစ်သော ရုပ်နာမ်သည် ၂-နှစ်သို့မရောက်
- 📖 ၂-နှစ်မှဖြစ်သော ရုပ်နာမ်သည် ၃-နှစ်သို့မရောက်
- 📖 ၃-နှစ်မှဖြစ်သော ရုပ်နာမ်သည် ၄-နှစ်သို့မရောက်.....

အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊

- 📖 ရှေးလမှ ဖြစ်သောရုပ်နာမ်သည် ယခုလသို့မရောက်
- 📖 ရှေးရက်မှ ဖြစ်သောရုပ်နာမ်သည် ယခုရက်သို့မရောက်
- 📖 ရှေးနာရီမှ ဖြစ်သောရုပ်နာမ်သည် ယခုနာရီသို့မရောက်



📖 ရှေးစက္ကန့်မှ ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်သည် ယခုစက္ကန့်သို့မရောက်
အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ

အရှုဉာဏ် မမြဲပုံကို ရှုမှတ်ခြင်း

အရှုဉာဏ်ဟူသည် တရားရှုသောစိတ်ကိုခေါ်၏။ ထိုစိတ်၏ မမြဲခြင်း အနိစ္စသဘောကိုလည်း ရံဖန်ရံခါ ရှုအပ်၏။

မှတ်ချက်

- 📖 ယောဂီသည် “မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးခေါ်တိုင်း” ရုပ်+နာမ် တရားတို့၏ မမြဲခြင်းသဘောကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုပွားရ၏။
- 📖 ယခုအချိန်တွင် ရုပ်+နာမ်တို့၏ ဖြစ်ကြောင်းတရားကို ရံဖန် ရံခါသာ ရှုပွားနိုင် ရ၏။
- 📖 အရှုဉာဏ်၏ မမြဲခြင်းကိုလည်း မကြာမကြာ ရှုပွားရ၏။
- 📖 မိမိကို ရှုသလို၊ သူတစ်ပါး ရုပ်နာမ်တို့၏ မမြဲပုံကိုလည်း ရှုပွားရ၏။
- 📖 သစ်ပင်၊ အိမ်၊ တိုက်တာ၊ ကား စသော အသုံးအဆောင် ရုပ်ပစ္စည်းတို့၏ မမြဲခြင်း သဘောတရားကိုလည်း ရှုပွားရ၏။

ဖော်ပြချက် အထက်ပါကဲ့သို့ ရှုဖန်များလာသောအခါ ဉာဏ်ထဲတွင် မမြဲသော ရုပ်+နာမ်တို့၏ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ပျက်ကြောင်းတရားကို သိမြင်လိုလာသော ဉာဏ် တစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ် လာ၏။



ရုပ်+နာမ်တို့၏ ဖြစ်ကြောင်း+ပျက်ကြောင်းကို ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်း

ရုပ်+နာမ်ဖြစ်ကြောင်း

အတိတ်ပု

အဝိဇ္ဇာ	မသိခြင်းကြောင့်	ရုပ်+နာမ်ဖြစ်၏
တဏှာ	တပ်မက်ခြင်းကြောင့်	ရုပ်+နာမ်ဖြစ်၏
ကံ	ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်	ရုပ်+နာမ်ဖြစ်၏

ပစ္စုပ္ပန်ပု

အာဟာရ	ဩဇာအဆီအနှစ်ကြောင့်	ရုပ်ဖြစ်၏
ဇေယျ	အာရုံ+ဒွါရတို့ကိစ္စကြောင့်	
နာမ်ဖြစ်၏		

ရုပ်+နာမ်ပျက်ကြောင်း

အတိတ်ပု (ပစ္စုပ္ပန်ပု)

သိရင်	ရုပ်+နာမ်ပျက်၏
မတပ်မက်ရင်	ရုပ်+နာမ်ပျက်၏
မပြုလုပ်ရင်	ရုပ်+နာမ်ပျက်၏



ပစ္စုပ္ပန်ပု

အာဟာရဓာတ်မရှိရင်
အာရုံ+ဒွါရ မတိုက်ရင်

ရုပ်ပျက်၏
နာမ်ပျက်၏

မှတ်ချက်

ယောဂီသည် “မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း တွေးခေါ်တိုင်း” မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရသော ရူပ+နာမ် တရားတို့၏ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ပျက်ကြောင်းကို ရှုဖွေမှုများ လာသော်၊ သာယာစရာကောင်းသည်ဟု ယူဆထားသော ဘဝခန္ဓာအပေါ် “လုပ်မိလေခြင်း” “ဖြစ်ရလေခြင်း” စသော ဘဝခန္ဓာ ရရှိခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော သံဝေဂတရားများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။

ယောဂီ၏ အဓိကရှုမှတ်နေမှုသည် အာရုံနှင့်ဒွါရကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နာမ်တရား၏ မမြဲပုံ-ဆင်ရဲပုံ-အစိုးမရပုံပင် ဖြစ်ရမည်။

ရုံဖန်ရုံခါ ရူပတရားတို့ကို တစ်ခုချင်းရှုမှတ်ခြင်း၊ စိတ်တစ်လုံး ညွတ်ပုံကို သေချာစွာ ရှုမြင်ခြင်း၊ ရူပနာမ်တို့၏ အကြောင်းတရားကို ရှုမြင်ခြင်း၊ ရူပနာမ်တို့၏ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ပျက်ကြောင်းတရားတို့ကို ရှုမြင်ခြင်းတို့အတွက် အားထုတ်ရာ၏။

ယောဂီ၏ဉာဏ်ထဲတွင် ရူပနာမ်တို့သည် မြင်လိုက်ပျက်လိုက်၊ အသစ်အစား ထိုးလိုက်၊ ပြန်ပျက်လိုက်နှင့်။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း ထိတိုင်း တွေးတိုင်း



အပျက်တစ်ခုကိုသာ ဦးတည်ကာ ထင်လာတတ်၏။ ဘာလုပ်လုပ် ပျက်တာဘဲ အဖတ်တင်ပါလားဟု ညွှန်ကြားဖြစ်လာတတ်၏။

ရုပ်+နာမ်တို့ ပျက်နေခြင်းကို ပိုင်ခြားသိမြင်ခြင်း

ရုပ် + နာမ်တို့ ပျက်နေပုံ

- 📖 မျက်စိ နှင့် မြင်စရာတိုက်တော့ စိတ်ကညွတ်၏။ စိတ်ညွတ်သောနေရာတွင် နာမ်တရားတို့ အလုပ်လုပ်ကြ၏။
- 📖 ထို့နောက် ဒုတိယ မြင်စရာတစ်ပေါ်လာသော် စိတ်သည် ဒုတိယမြင်စရာသို့ လိုက်ကာညွတ်ပြန်။ ထိုစိတ်ညွတ်သောနေရာတွင် နာမ်တရားတို့မှ အလုပ်လုပ်ကြပြန်၏။
- 📖 ထိုတွင် ဒုတိယအမြင်အာရုံသို့ စိတ်ရောက်သွားစဉ် ပထမမြင်စဉ်တွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရားတို့သည် ပျက်ပြီးသွားကြပြီ။

မှတ်ချက် မြင်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ကြားလိုက် ပျက်လိုက်၊ တွေ့ထိလိုက် ပျက်လိုက်၊ တွေးလိုက် ပျက်လိုက်၊ ခွဲရ ၆-ပါးနှင့် အာရုံ ၆-ပါးတို့ တိုက်တိုင်း အမြဲမပြတ် တစ်ရပ်စပ် ပျက်နေကြ၏။ မိုးရွာသောအခါ မိုးသီးပေါက်များ အဟောင်းပျောက်လိုက် အသစ်ဖြစ်လိုက်၊ ဖြစ်ပေါ်နေကြသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ကြ၏။

ပျက်သွားသောရုပ်နာမ်တို့၏ နေရာဌာန

မပျက်ခင် ရှေးဦးကာလကတည်းက ဖြစ်-ပျက်ဖို့ရန် အတွက် တည်နေကြသော ရုပ်နာမ်ဟူ၍ မရှိ။

ပျက်ပြီးတော့လည်း တစ်ခြားတစ်နေရာသို့ ကပ်ရောက် သွားသော ရုပ်နာမ်ဟူ၍မရှိ။

စင်စစ် ရုပ်နာမ်တို့သည် တိုက်လိုက် ဖြစ်လိုက်- ပျက်လိုက် ပင် ဖြစ်နေကြ၏။ ဓာတ်မီးလိုပင်ဖြစ်၏။ ဓာတ်မီး ထဲတွင် အလင်းရောင်မရှိ၊ လင်းစေတတ်သောအရာကြောင့်သာ လင်း၏။ ထိုအလင်းသည်လည်း လင်းပြီးနောက် တစ်နေ ရာသို့ ရောက်သွားသည်မရှိ။ နေရာဌာနမရှိဘဲ ပျောက် ကွယ်သွားလေ၏။

အသက်မရှိသော သစ်ပင်တွင်လည်း ငယ်ရောမှ အို- ဆွေး-သေရာသို့ တစ်ဖြည်းဖြည်း သွားနေ၏။ ထို တစ်ဖြည်းဖြည်း ကြီး-ရင့်-ဆွေး သဘောကို ပျက်နေသည်ဟုဆို၏။

ဒွါရနှင့် အာရုံတို့ တိုက်ခိုက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်တို့ သည်ကား ထိုခဏအတွင်းမှာပင် ပျက်ကြလေ၏။



ယောဂီ၏ဉာဏ်ထဲတွင် ရူပနာမ်တို့၏ မြင်လိုက်ပျက်လိုက်၊ အသစ်အစားထိုး လိုက် ပြန်ပျက်လိုက်နှင့်၊ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း ထိတိုင်း တွေးတိုင်း အပျက်တစ်ခု ကိုသာ ဦးတည်ထင်လာတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုတစ်ပျက်တည်းပျက် တစ်သေ တည်း သေနေသော ရူပနာမ်တို့ကို “ဘေးအဖြစ် အပြစ်အဖြစ် ငြီးငွေ့စရာအဖြစ် ကျွတ်လွတ်စရာအဖြစ်” ထင်မြင်လာ၏။

ရူပ+နာမ်တို့ကို ဘေး-အပြစ်-ငြီးငွေ့ စရာ-လွတ်စရာဟု ပိုင်ခြားသိမြင်ခြင်း

ရူပနာမ်တို့ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပေါ် နေခြင်းသည်	ဘေးတည်း အပြစ်တည်း ငြီးငွေ့စရာတည်း ကျွတ်လွတ်စရာတည်း
ရူပနာမ်တို့ အစားထုတ်နေခြင်းသည်	
ရူပနာမ်တို့ ယောကျ်ားမိန်းမ ထင်ခြင်းသည်	

မှတ်ချက် ယောဂီသည် ဖြစ်ပေါ်နေသမျှသော ရူပနာမ်တို့ကို ဘေးထင်က ဘေးပါလားဟု ရှုရှု၏။ အပြစ်ထင်က အပြစ်ပါလားဟု ရှုရှု၏။ ငြီးငွေ့စရာ ထင်က ငြီးငွေ့စရာပါလားဟု ရှုရှု၏။ ကျွတ်လွတ်ချင်စရာထင်က ကျွတ်လွတ် ချင်စရာပါလားဟု ရှုရှု၏။ ထင်လာရာ တစ်ခုကိုသာ အစားစိုက်ရှုရှု၏။ ဒုက္ခအဖြစ်လည်း ရှုနိုင်၏။

ဥပမာ...

အစာအိမ်ရောဂါ

ရှိသောသူသည်



ထိုအစာအိမ်ရောဂါထလာသောအခါ မိမိ၏ရောဂါကိုကြည့်ကာ နုကွအဖြစ်၊ အပြစ်တစ်ခုခံနေရသလိုအဖြစ်၊ ငြီးငွေ့ မုန်းတီးစရာအဖြစ်၊ ထိုရောဂါမှ မြန်မြန် ကျတ်လွတ်ချင်သည်အဖြစ် ထင်မြင် နေသကဲ့သို့ပင်တည်း။





ယောဂီ၏ ဣန္ဒြေထဲတွင် ခွံ့ရနှင့်အာရုံ ထိတိုက်ခြင်းကြောင့် နာမိတရားများ ဖြစ်လိုက်၊ ထိုရုပ်နာမိတို့သည်လည်း ပျက်လိုက်နှင့်။ တစ်ပျက်တည်းပျက်၊ တစ်သေတည်းသေနေသည်ကိုသာ ထင်မြင်နေပါစေ။








ရုပ်+နာမ်တို့ကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနုတ္တအဖြစ်တဖန် ပိုင်ခြားသိမြင်ခြင်း

ယောဂီသည် ရုပ်နာမ်တို့၏ ပျက်သေနေမှုကြောင့် ငြီးငွေ့စရာ မုန်းတီးစရာ ကျွတ်လွတ်ချင်စရာအဖြစ် မြင်သော်လည်း၊ မကျွတ်လွတ်နိုင်သောကြောင့် တဖန် ပြန်လည်၍ ရုပ်နာမ်တို့၏ မမြဲခြင်း ဆင်းရဲခြင်း အစိုးမရခြင်း လက္ခဏာတို့ကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်လိုသော ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။

ရုပ်+နာမ်တို့သည် အနိစ္စ

-  **အနိစ္စဒ္ဓိကတော** ပျက်ခြင်းဟူသော အဆုံးကို မတွေ့ရန် ၊
-  **တာဝကဏ္ဍကတော** တစ်ခဏသာတည်၏။
-  **သင်္ဘတတော** အကြောင်းတရားတို့သည် ပေါင်းစုကာ ပြုအပ်၏။
-  **ပရုဏစပွတော** ပြုကတော့ သေခြင်းသဘောရှိ၏။

ရုပ်+နာမ်တရားတို့သည် ဒုက္ခ

-  **အဘိဏ္ဍပဋိပိဋနုပတော** မပြတ်နှိပ်စက်တတ်၏။
-  **ဇရာဂတော** စွဲကပ်နေသော ရောဂါနှင့်တူ၏။
-  **ဂဏ္ဍတော** အရည်ယိုစီးနေသော အနာနှင့်တူ၏။
-  **သလ္လတော** စူးဝင်နေသော ဖြောင့်နှင့်တူ၏။
-  **အယတော** မကောင်းမှုနှင့်တူ၏။



သာသဝဇ္ဇာ

အာသဝေါတို့၏ အာရုံဖြစ်၏။

ရုပ်+နာမ်တရားတို့သည် အနုတ္တ



ပရဇ္ဇာ

ပြင်ပ သုစိမ်းနှင့်တူ၏။



ရိက္ခဏာ

ငါ ဝိုင်ဆိုင်ခြင်း မရှိ။



တုစ္ဆဏာ

ပြုသမျှ အချည်းနှီးသာဖြစ်၏။



ဒာဝသဝတ္တိဏာ

အလိုအတိုင်း ဘယ်တော့မှ မဖြစ်နိုင်။

မှတ်ချက် ယောဂီသည် ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းသော ရုပ်+နာမ်အစဉ်တို့ကို မမြဲခြင်း ဆင်းရဲခြင်း အစိုးမရခြင်းအဖြစ် အားစိုက်ကာ ဆင်ခြင်ပွားများ အားထုတ်ရာ၏။

ထိုကဲ့သို့ အားထုတ်ဖန် များလာသောအခါ ယောဂီ၏ ဣဏထံတွင် “လောကမှာ လှမရှိ၊ ယောကျ်ား မိန်းမမရှိ၊ မောင်နီ မောင်ဖြူမရှိ၊ ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝသာ ရှိပါလား” ဟု ထင်ရှားစွာ မြင်လာ၏။

လောက၏ သုညသဘောကို ပိုင်ခြားသိမြင်ခြင်း



သုညမဖြစ်ပုံ -လှ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ မောင်နို့ မဖြူ။
သုညဖြစ်ပုံ -ရုပ်+နာမ် နှစ်ပါးသာရှိ။

သုညထင်အောင် ရှုမှတ်ပုံ

လောကတွင် ရုပ်က ဖောက်ပြန်လိုက်၊ နာမ်က ခံစားလိုက်၊ မှတ်သားလိုက်၊ ဝေဖန်လိုက်၊ သိလိုက် ဖြစ်နေကြ၏။ ထိုကဲ့သို့ ရှိသမျှအရာအားလုံးတို့သည် ရုပ်+နာမ်အားဖြင့် နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာအားဖြင့် ငါးပါးသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။


ယခုမြင်တွေ့နေရသော အရာအားလုံးတို့သည်...

- 📖 သတ္တဝါမဟုတ်
- 📖 သက်ရှိမဟုတ်
- 📖 လူမဟုတ်
- 📖 လူ့စင်မဟုတ်
- 📖 မိန်းမမဟုတ်
- 📖 ယောကျ်ားမဟုတ်
- 📖 မိမိမဟုတ် (မောင်ဖြူ မဖြူမဟုတ်)
- 📖 မိမိ၏ဥစ္စာမဟုတ် (ဗိုသား၊ ဗိုညီမ၊ ဗိုမိသားစုမဟုတ်)

-  သူတစ်ပါး၏ ဥစ္စာမဟုတ် (မိသည် သူ၏အမေ၊ သူ၏ညီမဟုတ်)
-  တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူ၏ ဥစ္စာမဟုတ်။

သပ္ပေသင်္ခါရာ သုညာ

အလုံးစုံသော မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ နှမ်းရှူသမျှ၊ ရသာသိ
သမျှ၊ တွေ့ထိသမျှ၊ တွေးသမျှ တို့တွင် (လောကတွင်)...

 ရူပီ+နာဇိသာ ခြိုကြွေကုန်၏



အင်္ဂါယာနှင့် ကိလေသာပယ်သတ်ပုံများ

သောတာပန် ပယ်သတ်အပ်သော ကိလေသာများ

- ❁ ဝါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမဟူသော ဒိဋ္ဌိအယူမရှိခြင်း။
- ❁ ရတနာသုံးပါးအပေါ် ယုံမှားမှု ကင်းခြင်း။
- ❁ မကောင်းမှုဖြင့် အသက်မွေးမှု မပြုတော့ခြင်း။
- ❁ အမျိုး၊ လာဘ်လာဘ၊ အလှအပ၊ တရား၊ နေရာထိုင်ခင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဝန်တိုစိတ် မရှိခြင်း။
- ❁ ခန္ဓာ၏ မမြဲခြင်း၊ အစိုးမရခြင်းတို့အပေါ်၌ အမှတ်မှား၊ အသိမှား အယူမှားမှု မရှိတော့ခြင်း။
- ❁ ဆန္ဒ၊ ဧဝါ၊ မောဟ၊ ကြောက်ခြင်းတို့ကြောင့် အဂတိလိုက်စား မှု ကင်းခြင်း။
- ❁ ဝါးပါးသီလ လျှံခြင်း။

သကဒါဂါမ် ပယ်သတ်အပ်သော ကိလေသာများ

- ❁ ကာမရာဂ နည်းပါးလာခြင်း၊
- ❁ ဧဝါ နည်းပါးလာခြင်း၊
(သရဲတစ္ဆေကြောက်ရွံ့စိတ် နည်းလာခြင်း)
- ❁ ကာမုပါဒါန်-လှိုချင်တပ်မက်မှု၌ စွဲလမ်းခြင်းကို အကြမ်းပယ်ခြင်း
- ❁ ကျန်ကိလေသာများ ခေါင်းပါးခြင်း။



အနာဂါမ် ပယ်သတ်အပ်သော ကိလေသာများ

- ❖ ကာမရာဂ ကုန်ခြင်း၊
- ❖ ဒေါသ ကုန်ခြင်း၊
(သရ်တစ္ဆေကြောက်ရွံ့စိတ် မရှိတော့ခြင်း)
- ❖ မှားယွင်းဖောက်ပြန်စွာ မကြံစည်တော့ခြင်း၊
- ❖ ကုန်းတိုက်စကား မပြောတော့ခြင်း၊ ညီညွတ်မှုနှင့်စပ်သောစကား ကိုသာ ပြောဆိုတော့ခြင်း၊
- ❖ ကြမ်းတမ်းသောစကား မပြောတော့ခြင်း၊
- ❖ လာဘ်မရခြင်း၊ အရှေ့အရံမရှိခြင်း၊ ကိုယ်-စိတ် ချမ်းသာခြင်း၊ ကံ့ရုံပြစ်တင်ခံရခြင်းတို့ကြောင့် မတုန်လှုပ်ခြင်း။
- ❖ အသုဘ၌ သုဘအမှတ်သညာ မရှိတော့ခြင်း။
- ❖ နောင်တတဖန် ပူပန်မှု မရှိတော့ခြင်း

ဂုဏ်နာ ပယ်သတ်အပ်သော ကိလေသာများ

- ❖ လောဘ-လိချင်တပ်မက်မှု၊ မောဟ-အဝိဇ္ဇာ၊ မာန-ထောင်ရွားခြင်း၊ ထိန-မိဒ္ဓ-စိတ်စေတသိက်လေးလံထိုင်းရှိုင်းခြင်း၊ ဥဒ္ဓိစ္စ-စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ အဟိရိတ- အရှက်အကြောက်မဲ့ခြင်း တို့ မရှိတော့ခြင်း
- ❖ ရူပရာဂ-ရူပအပေါ်၊ အရူပရာဂ-နာမ်အပေါ် နှစ်သက်မှုကင်းခြင်း၊



- ❁ သိမ်ဖျင်းသောစကားကို မပြောတော့ခြင်း၊
- ❁ မှားယွင်းသော လုံ့လမရှိတော့ခြင်း၊ (မိစ္ဆာဝါယမ)
- ❁ သတိမမေ့တော့ခြင်း၊ (မိစ္ဆာသတိ)
- ❁ ဉာဏ်နီဉာဏ်နက်မရှိတော့ခြင်း၊ (မိစ္ဆာဉာဏ)
- ❁ မှားယွင်းဖောက်ပြန်သော သမာဓိမရှိတော့ခြင်း၊ (မိစ္ဆာသမာဓိ)
- ❁ လာဘ်ရခြင်း၊ အခြွေအရံရှိခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ချီးမွမ်းခံရခြင်းတို့ကြောင့် လုံးလုံးမတုန်လှုပ်တော့ခြင်း၊
- ❁ ဆင်းရဲ၌ ချမ်းသာဟုအမှတ်သညာ၊ အယူမရှိတော့ခြင်း
- ❁ အဘိဇ္ဈာ-အလိုဆိုးမရှိတော့ခြင်း
- ❁ ဘဝအပေါ် နှစ်သက်မှု မရှိတော့ခြင်း
- ❁ စသည်များနှင့် ကိလေသာဟူသမျှ အကုန်ပယ်တော်မူ၏။

ရူပာားတို့ တရားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

အားထုတ်စဉ်အတိုင်း လွယ်ကူစွာတရားစိတ်ဖြင့်နိုင်ကြပါစေ။