

# ယောဂီလင်္ကာ

မုံရွာအရှင်ပဏ္ဍိတ (ဒွိပိဋကဓရ)

မဟာဂန္ထ ဝါစကပဏ္ဍိတ

ဒီပသာဏက(လေးထပ်ကွမ်း)၊ ဒီပနိကာယကောဝိဒ၊

ဝိနယဓရ၊ ဝိနယဝိဒ၊ သာသနဓရ သိရီပဝရ ဓမ္မာစရိယ၊ ဂဏဝါစက၊

မိုးကုတ်ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊

ပြည်တွင်းပြည်ပ သာသနာပြု နယ်လှည့် ဓမ္မကထိက၊

ရန်ကုန်မြို့၊ မိုးကုတ်ဝိပဿနာအဖွဲ့ ချုပ်ကြီး၏ မဟာနာယက၊

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သင်တန်းနှင့် တရားဟောနည်းပြ။

(ပညာဒီပ စီစဉ်ပူဇော်ပါသည်။)

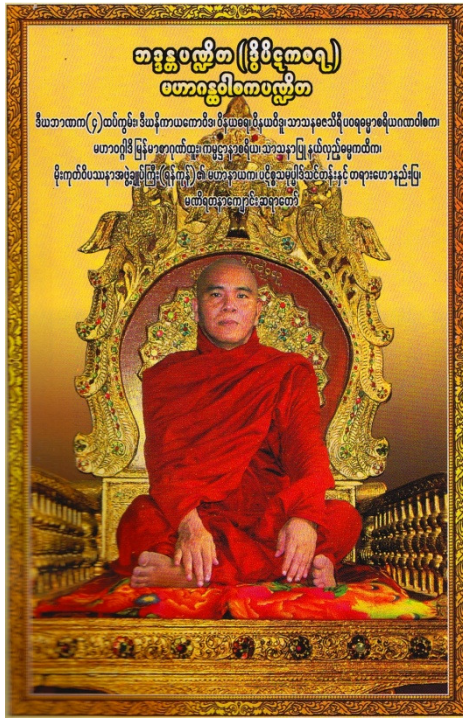
# ယောဂီလက်စွဲ

## မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
-	ဘဒ္ဒန္တပဏ္ဍိတ (ဒွိပိဋကဓရ) ၏ ပြည်တွင်းပြည်ပ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ	ဃ
၁။	ဩကာသ ကန်တော့ခန်း	၁
၂။	ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ရန်	၁
၃။	တရားအားမထုတ်မီ ပြုလုပ်ရန် ပုဗ္ဗကိစ္စငါးပါး	၁
၄။	ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်း	၂
၅။	ရတနာမြတ်သုံးပါးအား ပူဇော်ခြင်း	၂
၆။	အမျှပေးဝေခြင်း	၂
၇။	ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ဝိုင်းဒေသနာ လင်္ကာဆောင်ပုဒ်	၃
၈။	ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အနုလုံပါဠိတော်	၃
၉။	ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပဋိလုံပါဠိတော်	၃
၁၀။	အသွယ်ရှစ်သွယ်	၃
၁၁။	ခန္ဓာငါးပါး	၄
၁၂။	အာယတန(၁၂)ပါး	၄
၁၃။	ဓါတ် (၁၈)ပါး	၄
၁၄။	သစ္စာလေးပါး	၄
၁၅။	လောကီမဂ္ဂင်(၅)ပါး ရှုဉာဏ်တရား	၅
၁၆။	လောကုတ္တရာမဂ္ဂင်(၈)ပါး	၅
၁၇။	စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပွားနည်း	၅
၁၈။	ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုပွားနည်း	၅
၁၉။	ဝိပဿနာအကျိုးပြု လင်္ကာ	၆
၂၀။	အင်္ဂါဆယ့်နှစ်ပါး လည်ပတ်ပုံ လင်္ကာ	၇
၂၁။	ခန္ဓာငါးပါး လင်္ကာဆောင်ပုဒ်	၇
၂၂။	သစ္စာလေးပါး လင်္ကာဆောင်ပုဒ်	၇
၂၃။	မဂ်ရကြောင်း လင်္ကာဆောင်ပုဒ်	၇
၂၄။	မဂ်ဖိုလ်ဝေးကြောင်း လင်္ကာဆောင်ပုဒ်	၈

၂၅။ မင်္ဂလီရကြောင်း လင်္ကာဆောင်ပုဒ်	၈
၂၆။ ဒုက္ခပြတ်နည်း လင်္ကာ	၈
၂၇။ တရားနာနည်း	၈
၂၈။ ဆွမ်းစားရာ၌ ဆင်ခြင်ရန်	၈
၂၉။ မေတ္တာပို့	၉
၃၀။ (ပညတ်) သမ္မုတိ မပယ်ခြင်းအကြောင်း(၈)မျိုး	၉
၃၁။ ဝိပဿနာ(၃)မျိုး	၁၁
၃၂။ ဒိဋ္ဌိကပ်ခြင်း၏ အကြောင်း(၈)မျိုး	၁၁
၃၃။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လွယ်ကူကြောင်း (၄)မျိုး	၁၂
၃၄။ ဟောပြောရန်ခက်သောတရား(၄)မျိုး	၁၂
၃၅။ ဝိစိကိစ္ဆာ(၈)မျိုး	၁၂
၃၆။ အဝိဇ္ဇာ(၈)မျိုး	၁၃
၃၇။ သစ္စာသိပုံနည်းလမ်းများ	၁၃
၃၈။ သစ္စာသိပုံ(၂)မျိုး	၁၄
၃၉။ ဝိပုလ္လာသတရား(၁၂)ပါး	၁၄
၄၀။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (၂၀)ပါး	၁၅
၄၁။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (၆၂)ပါး	၁၅
၄၂။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ	၁၆
၄၃။ နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (၃)ပါး	၁၆
၄၄။ ယောဂီကျင့်ဝတ် (၆)ပါး	၁၆
၄၅။ ပုဂ္ဂိုလ် (၄)ယောက်	၁၆
၄၆။ တစ်နည်း- ပုဂ္ဂိုလ် (၄)ယောက်	၁၇
၄၇။ သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး	၁၇
၄၈။ ရုပ်-ဝိပဿနာရှုနည်း	၁၇
၄၉။ ဝေဒနာ-ဝိပဿနာရှုနည်း	၁၈
၅၀။ စိတ်-ဝိပဿနာရှုနည်း	၁၉
၅၁။ ဓမ္မ-ဝိပဿနာရှုနည်း	၁၉
၅၂။ ဖြစ်သဘော ပျက်သဘော	၁၉
၅၃။ ပရိညာ (၃)ပါး	၁၉
၅၄။ လုပ်ငန်းစဉ် (၃)မျိုး	၂၀
၅၅။ လက္ခဏာ၊ ရသာ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်	၂၀

၅၆။ ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါး	၂၀
၅၇။ ဉာဏ် (၃)ပါး	၂၁
၅၈။ ဝိသုဒ္ဓိ (၇)ပါး ပိုင်ဆိုင်ပုံ	၂၁
၅၉။ ဘူမိ (၄)ပါး	၂၁
၆၀။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနှင့် စရိုက်တွဲပုံ	၂၁
၆၁။ ဝိပဿနာရှုနည်း (၄)မျိုး	၂၂
၆၂။ ပစ္စုပ္ပန် (၃)မျိုး	၂၂
၆၃။ ပညတ်(၃)မျိုး	၂၂
၆၄။ မင်္ဂတု (၁၀)ပါး	၂၃
၆၅။ ယန (၄)မျိုး	၂၃
၆၆။ သောတာပန် ပယ်သော သံယောဇဉ်များ	၂၃
၆၇။ သကဒါဂါမ် ပယ်သော သံယောဇဉ်များ	၂၃
၆၈။ အနာဂါမ် ပယ်သော သံယောဇဉ်များ	၂၄
၆၉။ ရဟန္တာ ပယ်သော သံယောဇဉ်များ	၂၄
၇၀။ ကိလေသာ (၁၀)ပါး	၂၄
၇၁။ ဒုလ္လဘတရား(၅)ပါး	၂၄
၇၂။ သစ္စာအနက်များ	၂၅
၇၃။ ဝိပဿနာဟူသည်	၂၅
၇၄။ ယောဂီတာဝန် (၂)မျိုး	၂၅



**ဘဒ္ဒန္တ ပဏ္ဍိတ (ဒွိပိဋကဓရ)**

**မဟာဂန္ထ ဝါစက ပဏ္ဍိတ**

**၏**

**ပြည်တွင်းပြည်ပ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ**

- ရန်ကုန်မြို့၊ ခြောက်ထပ်ကြီး ဘုရားကြီးတိုက်၌ စာဝါပို့ ချခြင်း
- နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ငယ်၊ လတ်၊ ကြီး၊ ဓမ္မစရိယ -စာစစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်း
- ရန်ကုန်မြို့၊ မိုးကုတ်ဂိပဿနာအဖွဲ့ချုပ်ကြီး၏ မဟာနာယက တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်း
- ရန်ကုန်မြို့ ၌ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သင်တန်းများ ပို့ ချခြင်း
- ရန်ကုန်မြို့ ၌ ဓမ္မကထိကသင်တန်းများ ပို့ ချခြင်း
- မုံရွာမြို့ စက်မှုဇုန်(၂)ရပ်ကွက်ရှိ မင်္ဂလာကျောင်း မိုးကုတ်ဂိပဿနာရိပ်သာကြီး၏ ပဓာနနာယက တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်း
- ပြည်တွင်းပြည်ပ နယ်လှည့် တရားစခန်းများ ဖွင့်လှစ်ပေးခြင်း
- ပြည်တွင်းပြည်ပ တရားပွဲများ လက်ခံဟောကြားပေးခြင်း

**ပြည်ပ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ**

အင်္ဂလန်နိုင်ငံ မိုးကုတ်ဂိပဿနာ ဓမ္မရိပ်သာ၌ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ အဖြစ် (၆)လတိုင် တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့ပါသည်။

### ဩကာသ ကန်တော့ခန်း

၁။ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ၊ သဗ္ဗဒေါသ၊ ခပ်သိမ်းသော၊ အပြစ်တို့ကို၊ ပျောက်ပါစေခြင်း၊ အကျိုးငှာ၊ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်မြောက်အောင်၊ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့နှင့်၊ မိဘဆရာသမားတို့အား ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမျှော် မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့် တပည့်တော်တို့ အားထုတ်ဆဲဖြစ်သော ဝိပဿနာဉာဏ်သည် လျင်မြန်စွာ မဂ်ဉာဏ်သို့ ကျေးဇူးပြု၍ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

### ရှပ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ရန်

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂသမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံ ကတ္တာ သီလံဒေထ မေ ဘန္တေ။ (ဒုတိယမ္ပိ၊ တတိယမ္ပိ)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။ (သုံးခေါက်)  
ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ (ဒုတိယမ္ပိ၊ တတိယမ္ပိ)

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၄။ မုသာဂါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿန၊ မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ ----- (အာမဘန္တေ)  
"ဇီဝိတံ စမောနောပိ သိက္ခာပဒါဟံ န စဇာမိ"။

ဇီဝိတံ- အသက်ဟူ၍ ခေါ်ဆိုနေကြသည့် ရှပ်ဇီဝိတ၊ နာမ်ဇီဝိတကို၊ စမောနောပိ- အကျဉ်းအကြပ်နှင့် ကြံ၍ စွန့်လွှတ်ရငြားသော်လည်း၊ သိက္ခာပဒံ-ဆောက်တည်ထားအပ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို၊ အဟံ-တပည့်တော်သည်၊ န စဇာမိ- မစွန့်လွှတ် မချိုးဖျက်ပါဘုရား။

### တရားအားမထုတ်မီ ပြုလုပ်ရန် ပုဗ္ဗကိစ္စငါးပါး

- ၁။ နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။ (၃-ခေါက်)
- ၂။ တပည့်တော်တို့၏ ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။
- ၃။ တပည့်တော်တို့သည် မိုက်မဲတွေဝေခဲ့သည်အလျောက် ရတနာသုံးပါးနှင့် မိဘဆရာ ပုဂ္ဂိုလ်သူမြတ်တို့အား ကံသုံးပါး တို့တွင် တစ်ပါးပါးသောကံဖြင့် ပြစ်မှားမိသည်ရှိသော် ထိုအပြစ်တို့မှ ပျောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ တောင်းပန်ဝန်ချ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

- ၄။ ကိုယ်စောင့်နတ်၊ အိမ်စောင့်နတ်၊ ကျောင်းစောင့်နတ်၊ မွှာရုံစောင့်နတ်၊ ရွာစောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်နတ်၊ သာသနာတော်စောင့်နတ်၊ ကမ္ဘာစောင့်နတ်များနှင့်တကွ ရိရှိသမျှသတ္တဝါဟူသမျှတို့သည် အသက်ထက်ဆုံး ဘေးမသီရန်မခ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။
- ၅။ ရှေးရှေးဘဝ ယခုဘဝ ပြုပြုသမျှ တပည့်တော်တို့၏ ဒါနသီလစသော ကုသိုလ်တို့သည် တပည့်တော်တို့ အလိုရှိအပ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရခြင်း ရောက်ခြင်း အကျိုးငှာ လျင်မြန်စွာ ကျေးဇူးပြုပါစေသတည်း။
- ၆။ ငါသည် မုချသေရမည်၊ အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည်။ အသေမဦးခင် ဉာဏ်ဦးအောင် အားထုတ်ပါတော့မည်။

**ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်း**

ကမ္မဋ္ဌာန် မေ ဘန္တေ ဒေထ၊ သံသာရပဇ္ဇ ဒုက္ခတော မောစနတ္တာယ။  
 ဘန္တေ-အရှင်မြတ်တို့ဘုရား၊ မေ(အမှာကံ)- တပည့်တော်တို့အား၊ သံသာရပဇ္ဇဒုက္ခတော- သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ မောစနတ္တာယ-လွတ်မြောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်-မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ပေါက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကောင်းဆုံး ဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို၊ ဒေထ-ကရုဏာထား ပေးသနားတော်မူပါကုန်ဘုရား။

**ရတနာမြတ်သုံးပါးအား ပူဇော်ခြင်း**

- ဣမာယ ဓမ္မာန ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။
- ဣမာယ ဓမ္မာန ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။
- ဣမာယ ဓမ္မာန ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။
- ၁။ ဣမာယ ဓမ္မာနဓမ္မပဋိပတ္တိယာ-လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအား အလျော်ဖြစ်သော ဤအကျင့်မြတ် ပဋိပတ်ဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓံ-မြတ်စွာဘုရားကို၊ ပူဇေမိ-ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။
- ၂။ ဣမာယ ဓမ္မာနဓမ္မပဋိပတ္တိယာ-လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအား အလျော်ဖြစ်သော ဤအကျင့်မြတ် ပဋိပတ်ဖြင့်၊ ဓမ္မံ-တရားတော်မြတ်ကို၊ ပူဇေမိ-ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။
- ၃။ ဣမာယ ဓမ္မာနဓမ္မပဋိပတ္တိယာ-လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအား အလျော်ဖြစ်သော ဤအကျင့်မြတ် ပဋိပတ်ဖြင့်၊ သံဃံ-သံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို၊ ပူဇေမိ- ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**အမျှပေးဝေခြင်း**

ဤယနေ့အဖို့၌ အကျွန်ုပ်တို့တစ်စု ပြုလုပ်အားထုတ်အပ်သော ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ ဘာဝနာကုသိုလ် အစရှိသော အထူးထူးသော ကုသိုလ်တို့၏ အဖို့ဘာဂကို ရှေးရှေးဘဝ ယခုဘဝ တော်စပ်ကြကုန်သော အမိအဘ အဘိုးအဘွား ဆရာသမား အစထား၍ အားလုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့အား အမျှပေးဝေပါကုန်၏။ အမျှရ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြသည် ချမ်းသာကြသည် ဖြစ်ကြပါစေကုန်သော်။

(ကုသိုလ် ---- အမျှ-အမျှ-အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့)။  
 သာဓု - သာဓု - သာဓု။

**မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏**  
**ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ဝိုင်းဒေသနာ လင်္ကာဆောင်ပုဒ်**

အဝိဇ္ဇာနှင့်၊ တဏှာရင်းခံ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံကြောင့် နာမ်ရုပ်ပေါ်၊ အပင်မှမျိုး၊ မျိုးမှအပင်၊ အမျှင်မပြတ်၊ ဆက်စပ် သည့်ဟန်၊ ကံကြောင့်နာမ်ရုပ်၊ နာမ်ရုပ်ကြောင့်ကံ၊ အဖန်ဖန်၊ ဖြစ်ပြန်နည်းအလျော်၊ ဗြဟ္မာသိကြား၊ စသည်များက၊ ထင်ရှားပြုပြင်၊ စီရင်ဖန်ဆင်း၊ အကြောင်းရင်းကြောင့်၊ လူနတ်များစွာ၊ သတ္တဝါတို့၊ ဖြစ်လာရမှု၊ မဟုတ်ဟု၊ ဉာဏ်ဖြင့် ရှု၍ မျှော်။

မူလနှစ်ဖြာ၊ သစ္စာနှစ်ခု၊ လေးခုအလွှာ၊ အင်္ဂါတစ်ဆယ့်နှစ်ပါး၊ တရားကိုယ်များနှင့်၊ သုံးပါးအစပ်၊ နှစ်ရပ်မူလ၊ ပဋိသုံးဝနှင့်၊ ကာလသုံးဖြာ၊ ခြင်းရာနှစ်ဆယ်၊ ဤရှစ်သွယ်ကို၊ အလွယ်ကျက်မှတ်၊ သိစေအပ်သည်၊ သံသရာမှ လွတ် ကြောင်းတည်း။

**ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ဝိုင်းဒေသနာနှင့် ပူးတွဲ၍ ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။**

**ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အနုလုံပါဠိတော်**

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါန်၊ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာ မရဏံ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနသုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ၊ ဧဝ မေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ။

**ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပဋိလုံပါဠိတော်**

အဝိဇ္ဇာယတွေဝအသေသဝိရာဂနိရောဓာ သင်္ခါရနိရောဓော၊ သင်္ခါရနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော၊ ဝိညာဏနိရောဓာ နာမရူပမနိရောဓော၊ နာမရူပမနိရောဓာ သဠာယတနနိရောဓော၊ သဠာယတနနိရောဓာ ဖဿ နိရောဓော၊ ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော၊ ဝေဒနာနိရောဓာ တဏှာနိရောဓော၊ တဏှာနိရောဓာ ဥပါဒါနနိရောဓော၊ ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော၊ ဘဝနိရောဓာ ဇာတိနိရောဓော၊ ဇာတိနိရောဓာ ဇရာမရဏံ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနသုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ ဧဝ မေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓော ဟောတိ။

**အသွယ်ရှစ်သွယ်**

- ၁။ မူလနှစ်ဖြာ - အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ။
- ၂။ သစ္စာနှစ်ခု - သမုဒယသစ္စာ၊ ဒုက္ခသစ္စာ။
- ၃။ လေးခုအလွှာ - အတိတ်အကြောင်းတစ်လွှာ၊ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတစ်လွှာ၊ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းတစ်လွှာ၊ အနာဂတ်အကျိုးတစ်လွှာ။
- ၄။ အင်္ဂါတစ်ဆယ့်နှစ်ပါး - အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏံ၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ၊ ဇာတိ၊ ဇရာမရဏ။
- ၅။ သုံးပါးအစပ် - သင်္ခါရနှင့် ဝိညာဏံတစ်စပ် (အတိတ်အကြောင်းနှင့် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတစ်စပ်)၊ ဝေဒနာနှင့် တဏှာတစ်စပ် (ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးနှင့် ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းတစ်စပ်)၊ ကမ္မဘဝနှင့် ဇာတိတစ်စပ် (ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းနှင့် အနာဂတ်အကျိုးတစ်စပ်)။
- ၆။ ပဋိသုံးဝ - ကိလေသပဋိသုံးပါး (အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်)၊ ကမ္မပဋိနှစ်ပါး(သင်္ခါရ၊ ကမ္မဘဝ) ၊



ဝိပါကဝဋ်ရှစ်ပါး (ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ ဥပပတ္တိဘဝ၊ ဇာတိ၊ ဇရာမရဏ)။

- ၇။ ကာလသုံးဖြာ - လွန်လေပြီးသော အတိတ်ကာလ၊ ယခုဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၊ နောင်ဖြစ်လတ္တံ့ အနာဂတ်ကာလ။
- ၈။ ခြင်းရာနှစ်ဆယ် - အတိတ်အကြောင်းအခြင်းရာငါးပါး (အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ)၊ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးအခြင်းအရာငါးပါး (ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ)၊ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းအခြင်းရာငါးပါး (တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ)၊ အနာဂတ်အကျိုးအခြင်းအရာငါးပါး (ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ)။

**ခန္ဓာငါးပါး**

- ခန္ဓာ (၅) ပါး {
  - ရှုပက္ခန္ဓာ - ဖောက်ပြန်မှုသဘောတရားအစု (ရုပ် ၂၈-ပါး)၊
  - ဝေဒနာက္ခန္ဓာ - ကောင်းမကောင်း ခံစားမှုသဘောတရားအစု (ဝေဒနာ)၊
  - သညာက္ခန္ဓာ - မှတ်သားမှုသဘောတရားအစု (သညာ)၊
  - သင်္ခါရက္ခန္ဓာ - ပြုပြင်မှုသဘောတရားအစု (စေတသိက် ၅၀)၊
  - ဝိညာဏက္ခန္ဓာ - သိမှုသဘောတရားအစု (စိတ်)၊

**အာယတန(၁၂)ပါး = အတွင်းအာယတန (၆)ပါး+အပြင်အာယတန (၆)ပါး**

**ဓါတ် (၁၈)ပါး**

အခံဓာတ်(၆)ပါး (အတွင်းအာယတန ၆-ပါး)	အတိုက်ဓာတ် (၆)ပါး (အပြင်အာယတန ၆-ပါး)	အပွင့်ဓာတ်(၆)ပါး
၁။ မျက်စိအကြည်	၁။ အဆင်း	၁။ မြင်စိတ်
၂။ နားအကြည်	၂။ အသံ	၂။ ကြားစိတ်
၃။ နှာခေါင်းအကြည်	၃။ အနံ့	၃။ နံစိတ်
၄။ လျှာအကြည်	၄။ အရသာ	၄။ စားစိတ်
၅။ ကိုယ်အကြည်	၅။ တွေ့ထိစရာ	၅။ ယား,နှာ,ကောင်းစိတ်
၆။ စိတ်(ဘဝင်စိတ်)	၆။ ကြံတွေးစရာ	၆။ တွေးတောကြံစည်စိတ်

**သတ္တလေးပါး**

- ဒုက္ခသစ္စာ - ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား (ဖြစ်ဒုက္ခ-ပျက်ဒုက္ခ)၊ ပိုင်းခြားသိရမည့်တရား။
- သမုဒယသစ္စာ - ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းအမှန်တရား (တဏှာ-လောဘ)၊ ပယ်ရမည့်တရား။
- နိရောဓသစ္စာ - ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာအမှန်တရား (နိဗ္ဗာန်)၊ မျက်မှောက်ပြုရမည့်တရား။

မဂ္ဂသစ္စာ

- ဒုက္ခသစ္စာ၏ ချုပ်ကြောင်း၊ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ကြောင်း၊ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက် ပြုကြောင်း အကျင့်မှန်တရား (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး)၊ ပွားများရမည့်တရား။

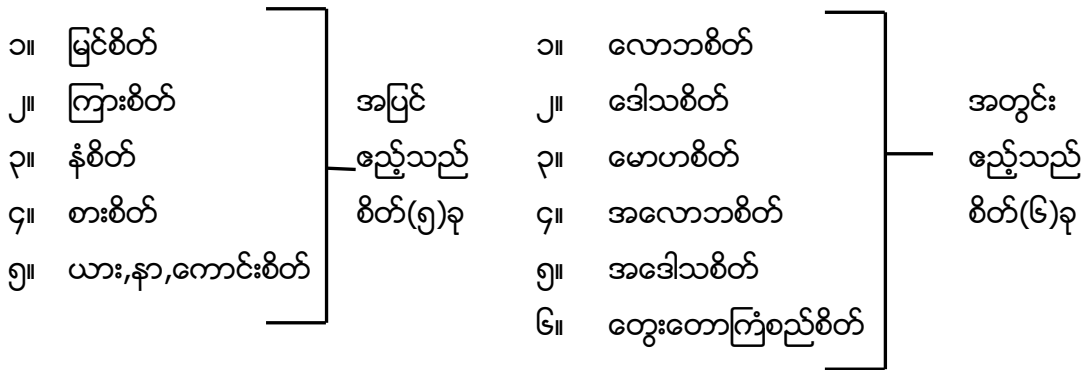
**လောကီမဂ္ဂင်(၅)ပါး ရှုဉာဏ်တရား**

သမ္မာဒိဋ္ဌိ	သမ္မာသင်္ကပ္ပ	- ပညာမဂ္ဂင်(၂)ပါး။	
သမ္မာဂါယာမ	သမ္မာသတိ	သမ္မာသမာဓိ	- သမာဓိမဂ္ဂင်(၃)ပါး။

**လောကုတ္တရာမဂ္ဂင်(၈)ပါး**

သမ္မာဒိဋ္ဌိ	သမ္မာသင်္ကပ္ပ	- ပညာမဂ္ဂင် (၂)ပါး။	
သမာဂါယာမ	သမ္မာသတိ	သမ္မာသမာဓိ	- သမာဓိမဂ္ဂင်(၃)ပါး။
သမ္မာဂါစာ	သမ္မာကမ္မန္တ	သမ္မာအာဇီဝ	- သီလမဂ္ဂင်(၃)ပါး။

**စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပွားနည်း**



၁။ လေကိုထုတ်သောစိတ် ၂။ လေကိုသွင်းသောစိတ်---အိမ်သည်စိတ် (၂)ခု။ ရှုပွားပုံ ရှုပွားနည်းမှာ-အိမ်သည်စိတ် (၂)ခုကို အရင်းခံထား၍ မည်သည့်စိတ်ပေါ်ပေါ် ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပျက်မလွတ်အောင် ရှုရမည်။

**ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုပွားနည်း**

စိတ်နှင့် ဝေဒနာသည် ဖြစ်အတူ ပျက်အတူ သဟဇာတတရားများ ဖြစ်သည်။

**အပြင်ဧည့်သည်ဝေဒနာ(၆)ခု**

၁။ ဥပေက္ခာဝေဒနာသည်	-----	မျက်လုံးမှာ ပေါ်သည်။
၂။ ဥပေက္ခာဝေဒနာသည်	-----	နားမှာ ပေါ်သည်။
၃။ ဥပေက္ခာဝေဒနာသည်	-----	နှာခေါင်းမှာ ပေါ်သည်။
၄။ ဥပေက္ခာဝေဒနာသည်	-----	လျှာမှာ ပေါ်သည်။

- ၅။ သုခဝေဒနာသည် ----- ကိုယ်မှာ ပေါ်သည်။
- ၆။ ဒုက္ခဝေဒနာသည် ----- ကိုယ်မှာ ပေါ်သည်။  
အထက်ပါဝေဒနာများကို အပြင်ဧည့်သည်(၆)ခုဟု ခေါ်ပါသည်။

**အတွင်းဧည့်သည်ဝေဒနာ(၃)ခု**

- ၁။ သောမနဿဝေဒနာသည် ----- စိတ်မှာ ပေါ်သည်။
- ၂။ ဒေါမနဿဝေဒနာသည် ----- စိတ်မှာ ပေါ်သည်။
- ၃။ ဥပေက္ခာဝေဒနာသည် ----- စိတ်မှာ ပေါ်သည်။  
အထက်ပါဝေဒနာများကို အတွင်းဧည့်သည်(၃)ခုဟု ခေါ်ပါသည်။

**အိမ်သည်ဝေဒနာ(၃)ခု**

- ၁။ သားရေးသမီးရေး၊စီးပွားရေးမှစ၍ အရပ်ရပ် အဆင်ပြေနေသောအခါ (ဝင်လေ ထွက်လေကို) သောမနဿ ဝေဒနာနှင့် ရှုရှိုက်နေသည်။
- ၂။ သားရေးသမီးရေး စီးပွားရေးမှစ၍ အရပ်ရပ်အဆင်မပြေသည့်အခါ (ဝင်လေထွက်လေကို) ဒေါမနဿဝေဒနာနှင့် ရှုရှိုက်နေသည်။
- ၃။ တစ်ရံတစ်ခါ (ဝင်လေထွက်လေကို) သောမနဿလည်းမဟုတ်၊ ဒေါမနဿလည်းမဟုတ်၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာနှင့် အမှတ်မထင် ရှုရှိုက်နေပါသည်။

အထက်ပါ ဝေဒနာများကို အိမ်သည်(၃)ခုဟု ခေါ်ပါသည်။

ဝေဒနာနုပဿနာရှုရာ၌ ပေါ်သည့်အချိန် ပေါ်သည့်နေရာကို စောင့်၍ ရှုရမည်။ ဝေဒနာသည် ဒွါရ (၆)ပေါက်၌ အမြဲ ဖြစ်နေသည်။ မဖြစ်သည့်အခါ မရှိ။ ဖဿဖြစ်တိုင်း ဝေဒနာဖြစ်သည်။ ဝေဒနာကိုရှုရာ၌ နာမူကျင်မှ ဝေဒနာ မဟုတ်ပါ။ နာမူကျင်မှ မခံသာသည့်ဝေဒနာ ရှိသလို၊ နာမူကျင်မှ ပျောက်ကင်းပြီး ခံသာသည့်ဝေဒနာလည်း ရှိသည်။ ခံသာသည်လည်းမဟုတ်၊ မခံသာသည်လည်းမဟုတ် ၊အလယ်အလတ် အမှတ်မဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာမျိုးလည်း ရှိသည်။ စိတ်နှင့် ဝေဒနာသည် သဟဇာတတရားဖြစ်၍ စိတ်ဖြစ်တိုင်း ဝေဒနာဖြစ်သည်။

ဝေဒနာသည် ပေါ်လည်း ပေါ်သည်၊ ပျက်လည်း ပျက်သည်။ ဝေဒနာနှင့် ငါ မရောစေနှင့်။ ဝေဒနာခွာ၍ အနိစ္စမြင်အောင် ကြည့်၊ အနိစ္စမြင်မှ လမ်းမှန်ကျမည်။ (ဤကား အကျဉ်းချုပ် သိရုံမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။)

**ဝိပဿနာအကျိုးပြု လင်္ကာ**

- ၁။ လက်ရှိခန္ဓာ၊ မတွယ်တာနှင့်။ နောင်လာဘဝ၊ မတောင့်တဘဲ၊ ကြောင့်ကြွဲဖြင့်၊ အမြဲမပြတ်၊ ဝိပဿနာ၊ လေ့လာကြိမ်ကြိမ်၊ အာစိဏ္ဍကံ၊ ဖြစ်ကြောင်းဖန်မူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ အယူမလွဲ၊ ဝတီမြဲ၏။
- ၂။ မီးစွဲလောင်မှ၊ ရေကိုတသော်၊ မရဖြစ်အင်၊ ပုံနှိုင်းယှဉ်၍၊ မဂ္ဂင်သန္ဓေ၊ တည်မြဲနေအောင်၊ မသေခင်က၊ ပြင်ဆင် တောက်လျှောက်၊ မေ့မပျောက်နှင့်။ ချွေးပေါက်ယိုစီး၊ သေခါနီးဝယ်၊ အပြီးမှချ၊ မဂ္ဂင်ရလိမ့်။
- ၃။ ကိစ္စမလျှော်၊ အကြောင်းပေါ်၍၊ မတော်တဆ၊ မဂ်မရဦး၊ ဘဝအစွန့်၊ တမလွန်တွင်၊ ထူးချွန်အံ့လောက်၊ နတ်ပြည် ရောက်၍၊ မဖောက်မပြန်၊ သောတာပန်စစ်၊ ဧကန်ဖြစ်သည်၊ မလစ် ဝိပဿနာ အကျိုးတည်း။

### အင်္ဂါဆယ့်နှစ်ပါး လည်ပတ်ပုံ လင်္ကာ

အင်္ဂါဇာဘယ်မှာနေ မိမိစိတ်မှာနေ။  
 ရံခါမသွေ မိုက်မဲမှု ၊ ကံသင်္ခါရတွေပြု။  
 သင်္ခါရပြုတော့ ဝိညာဏ်တွယ်၊ နာမ်ရုပ်အိမ်ကို တည်(တယ်)။  
 အကြည်ခြောက်သွယ် မှန်တံခါး၊ ကောင်းစွာ တပ်ဆင်ထား။  
 အာရုံခြောက်ပါး တွေ့ဆုံသော်၊ ခြောက်ဒွါရမှာ ဝိညာဏ်ပေါ်။  
 ပေါ်လာလေသည့် အာရုံများ၊ ဝေဒနာက သူခံစား။  
 ခံစားမိတော့ နှစ်သက်ပြန်၊ စွဲလန်း ဥပါဒါန်။  
 ဥပါဒါန်ကြောင့် ရလိုမှု၊ ကံတွေ ထပ်ထပ်ပြု။  
 ကံထပ်ပြုတော့ ဇာတိခေါ်၊ နာမ်ရုပ် အသစ်ပေါ်။  
 နာမ်ရုပ်ပေါ်တော့ အို၊ သေ-အဆုံး(/မဆုံး)၊ သေတော့ ခေါင်းတစ်လုံး၊  
 သွားပေးအုံးတော့ သင်္ချိုင်းကုန်း၊ မြေကြီးဩဇာ ဖြစ်လို့မဆုံး၊  
 သေသူမှာ အရုံးကြီးရုံး၊ သံသရာမှာ မြုပ်လို့မဆုံး၊ မျောလို့မဆုံး။

### ခန္ဓာငါးပါး လင်္ကာဆောင်ပုဒ်

ဖောက်ပြန် ခံစား၊ မှတ်သား ပြုပြင်၊ သိဝိညာဏ်-ငါးအင်ခန္ဓာမှတ်။  
 ဖောက်ပြန် - ရူပက္ခန္ဓာ  
 ခံစား - ဝေဒနာက္ခန္ဓာ  
 မှတ်သား - သညာက္ခန္ဓာ  
 ပြုပြင် - သင်္ခါရက္ခန္ဓာ  
 သိဝိညာဏ် - ဝိညာဏက္ခန္ဓာ

### သစ္စာလေးပါး လင်္ကာဆောင်ပုဒ်

- \* ဖြစ်ပျက်သမျှ၊ သင်္ခါရ၊ ဒုက္ခသစ္စာမှတ်။
- \* ဖြစ်ပျက်မှုတွင်၊ ငါကောင်ထင်၊ ခင်မင်သမုဒယမှတ်။
- \* ရုပ်နာမ်အားလုံး၊ ဖြစ်ပျက်သုဉ်း၊ ချုပ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်မှတ်။
- \* ချုပ်ဆုံးမှုတွင်၊ ဉာဏ်သက်ဝင်၊ သိမြင်မဂ်ဟုမှတ်။

### မဂ်ရကြောင်း လင်္ကာဆောင်ပုဒ်

- \* ယုံကြည်ကျန်းမာ၊ စိတ်ဖြောင့်စွာဖြင့်၊ လွန်စွာအားထုတ်၊ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို၊ ဖြစ်ချုပ်ဉာဏ်မြင်၊ ဤငါးအင်၊ မှန်ပင် မဂ်ရကြောင်း။

### မဂ်ဗိုလ်ဝေးကြောင်း လင်္ကာဆောင်ပုဒ်

\* မစွန့်ကာမ၊ ဆရာမရှိ၊ ဝီရိယလျော့၊ အားအင်ပျော့ကာ၊ လွန်စွာယူမှား၊ ဤငါးပါး-တရားမဂ်ဗိုလ် ဝေးသတည်း။

### မဂ်ဗိုလ်ရကြောင်း လင်္ကာဆောင်ပုဒ်

\* သူတော်ဆည်းကပ် ၊ မြတ်တရားနာ၊ လျော်စွာအကျင့်၊ မဂ်ဗိုလ်ခွင့်၊ ရလင့်ကောန်သာ။

### ဒုက္ခပြတ်နည်း လင်္ကာ

အဆင်းတည့်တည့်၊ မျက်လုံးလှည့်၊ မြင်သိစိတ်ပေါ်လာ၊  
အကြောင်းဆုံမှ ပေါ်လာကြ၊ မူလမရှိပါ။  
စက္ခုဝိညာဏ် ဧည့်သည်မှန်၊ ဖြစ်ပြန် ပျက်မြဲသာ။  
ကြောင်းကျိုးဆက်ဆက် ဖြစ်တုံပျက်၊ စဉ်ဆက်ခြောက်ဒွါရာ။  
အနှစ်မရှိ အကာတိ၊ မျက်လှည့် ဥပမာ။  
မသိမိုက်မဲ တဏှာစွဲ၊ ငါပဲထင်မိရာ။  
မသိလိုချင် စွဲလန်းဝင်၊ အားအင်ထုတ်ရှာ ရခန္ဓာ။  
ခန္ဓာရပြန် တဏှာပါဒါန်၊ ကမ္မံ ဇာတိလာ။  
တစ်ခုဒွါရ ပဋိစ္စ၊ ဒုက္ခစက်လှည့်ကာ။  
ဒွါရခြောက်ခွင် သတိယှဉ်၊ ဉာဏ်မြင်ရှုကြည့်ရာ။  
ဖြစ်ပျက်မြင်က နောက်မဂ္ဂ၊ ဒုက္ခပြတ်နည်းနာ။ ။

### တရားနာနည်း

သစ္စာနှင့်စပ် တရားမြတ် နာလတ်ရိညွတ်ကာ။  
အာရုံတစ်ပါး ရောက်မသွား စိတ်ထားတည်လှစွာ။  
ခန္ဓာအဇ္ဈတ် သတိချပ် သင့်မြတ်နလုံးသာ။  
ယထာဓမ္မံ ဒေသနံ မြဲမြံစူးစိုက်နာ။  
ကိလေမဂင် တထိုင်တွင် မြန်လျင်မဂ္ဂသာ။

### ဆွမ်းစားရာ၌ ဆင်ခြင်ရန်

ဤသည့်စားဖွယ်၊ အမယ်မယ်ကို၊ မြူးရယ်မာန်ကြွ၊ လှပရေဆင်း၊ ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှာ၊ မသုံးပါဘူး၊ လေးဖြာ  
ဓာတ်ဆောင်၊ ဤကိုယ်ကောင်သည်၊ ရှည်အောင်တည်လျက်၊ အသက်မျှတမ်း၊ မမောပန်းငြား၊ ဘုရားသာသနာ၊ ကျင့်  
နှစ်ဖြာကို၊ ကျင့်ပါနိုင်စေ၊ ဝေဒနာဟောင်းသစ်၊ မဖြစ်စေရ၊ ယာပိုထံမျှလစ်၊ ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊ မဖြစ်လေအောင်၊ ချမ်းမြေ့  
အောင်ဟု၊ သုံးဆောင်မှီပဲပါသတည်း။

**မေတ္တာပို့**

- ၁။ အလှူရှင် အလှူအမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။
- ၂။ ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်ရှင်တွေ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။
- ၃။ တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု -သာဓု - သာဓု

**(ပညတ်) သမ္မုတိ မပယ်ခြင်း အကြောင်း(၈)မျိုး**

- ၁။ အရက်အကြောက်ပြခြင်းအကျိုးငှာ၊
- ၂။ ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ရှိသည်၏အဖြစ်ကို ပြခြင်းအကျိုးငှာ၊
- ၃။ သီးခြားအလှူရှင်ကို ပြခြင်းအကျိုးငှာ၊
- ၄။ အခြားမရှိသောကံများကို ပြခြင်းအကျိုးငှာ၊
- ၅။ မြတ်သောနေခြင်းကို ပြခြင်းအကျိုးငှာ၊
- ၆။ ရှေး၌ နေဖူးသော ဘဝကို ပြခြင်းအကျိုးငှာ၊
- ၇။ အလှူ၏ စင်ကြယ်ခြင်းကို ပြခြင်းအကျိုးငှာ၊
- ၈။ လူသားတို့ ပြောဆိုမှုကို မပယ်ခြင်းအကျိုးငှာ၊ ----- သမ္မုတိ(ပညတ်)ကို မပယ်ပါ။

**အကျယ် ရှင်းလင်းချက်**

- ၁။ ခန္ဓာတွေက ရှက်တယ်၊ ကြောက်တယ်ဟု ပြောရင် သူတစ်ပါး နားမလည်နိုင်ပါ။ ယောက်ျားတွေက ရှက်တယ်၊ မိန်းမတွေက ကြောက်တယ်ဟု ပြောမှ သူတစ်ပါး နားလည်နိုင်ပါသည်။ ဒါကြောင့်- လောကက သမုတ်ပြောဆို နေကြသော ယောက်ျား၊ မိန်းမဟူသော အသုံးနှုန်း စကားပညတ်ကို ဘုရားရှင် မပယ်ပါ။
- ၂။ ခန္ဓာတွေက ကုသိုလ်ကံနှင့် အကုသိုလ်ကံတွေကို ပိုင်ဆိုင်ကြတယ် ပြုလုပ်ကြတယ်ဟု ပြောဆိုပါက သူတစ်ပါး မသိနားမလည်နိုင်ပါ။ ယောက်ျား မိန်းမတွေက၊ ဦးဖြူ+ဒေါ်မဲတို့က ကုသိုလ်ကံနှင့် အကုသိုလ်ကံတွေကို ပြုလုပ် ကြတယ်ဟု ပြောမှ သူတစ်ပါး သဘောပေါက် နားလည်နိုင်ပါသည်။
- ၃။ ခန္ဓာတွေက (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာငါးပါးက ဇေတဝန်ကျောင်းကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းတယ်ဟု ပြောပါက သူတစ်ပါး သဘောမပေါက်၊ နားမလည်နိုင်ပါ။ အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးက ဇေတဝန်ကျောင်းကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းတယ်ဟု ပြောမှ နားလည်နိုင်ပါသည်။ ဒါယကာ/ဒါယိကာမအများထဲမှ တစ်ဦးတည်း ကျောင်းဆောက်လှူဒါန်းတဲ့၊ ထူးခြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြလိုသောကြောင့် - ဘုရားရှင် သမ္မုတိ(ပညတ်)ကို မပယ်ဘဲ ဟောကြား သုံးနှုန်းတော်မူပါသည်။
- ၄။ ခန္ဓာတွေက အဖေကို သတ်တယ်၊ အမေကို သတ်တယ်၊ ရဟန္တာကို သတ်တယ်၊ ဘုရားရှင်ကို သွေးစိမ်းကျအောင် လုပ်တယ်၊ သံဃာသင်းခွဲမှုကို ပြုလုပ်တယ်ဟု ပြောပါက သူတစ်ပါးတို့ နားမလည်နိုင်ပါ။ မောင်ဖြူက အဖေကို သတ်တယ်ဟု ပြောပါက သူတစ်ပါးတို့ နားမလည်နိုင်ပါ။ မောင်ဖြူက အဖေကို သတ်တယ်ဟု ပြောပါမှ သိရှိ နားလည် သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။

၅။ ခန္ဓာတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေဟု မေတ္တာပို့လျှင် သူတစ်ပါးတို့ နားမလည်နိုင်ပါ။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေဟု မေတ္တာပို့သမှသာ သူတစ်ပါးတို့ သိရှိနားလည်နိုင်ပါသည်။

မေတ္တာပို့သည့်နေရာ၌ ခန္ဓာဟု မဆိုရ၊ သတ္တဝါ၊ လူ၊ နတ် စသည် ဆိုနိုင် ပြောနိုင်ပါသည်။ အသိမှား အမြင်မှား အယူမှား ဒိဋ္ဌိကပ်စရာအကြောင်း မရှိပါ။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ ငါ-သူစသည်တို့ကို ပါးစပ်မှ ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

\* အပြော ကိစ္စမရှိ၊ ဒိဋ္ဌိ မကပ်။ တကယ်ထင် တကယ်စွဲရင် ဒိဋ္ဌိ ကပ်တတ်ပါသည်။

၆။ ခန္ဓာတွေက ရှေးဘဝကို အောက်မေ့နိုင်တယ်ဟု ပြောလျှင် သူတစ်ပါး နားမလည်နိုင်ပါ။ ရဟန်းယောက်ျားတွေက ရဟန်းမိန်းမတွေက ရှေးဘဝကို အောက်မေ့နိုင်တယ်ဟု ပြောဆိုပါက သူတစ်ပါး သဘောပေါက် နားလည်နိုင်ပါသည်။

၇။ ခန္ဓာတွေက လှူတယ်၊ ဒါနပြုတယ်၊ သီလဆောက်တည်တယ်၊ ခန္ဓာတွေက အလှူခံတယ်၊ ခန္ဓာတွေက သီလပေးတယ်၊ ခန္ဓာတွေက တရားဟောတယ်၊ တရားပြတယ်ဟု ပြောလျှင် သူတစ်ပါး နားမလည်နိုင်ပါ။ ယောက်ျားဒါယကာတွေက လှူတယ်၊ ရဟန်းတွေက အလှူခံတယ်၊ ဦးဖြူက လှူတယ်၊ ဦးတိဿက အလှူခံတယ်ဟု ပြောဆိုပါမှ သူတစ်ပါး နားလည် သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။

၈။ လောကလူသားတို့ သမုတ်ပြောဆို သုံးစွဲနေသော လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ငါ၊ သူ၊ ပုဂ္ဂိုလ် အသုံးနှုန်း ဝေါဟာရ စကားလုံးတို့ကို ဘုရားရှင် ပယ်တော်မမူပါ။ ဒါတွေကိုပယ်လိုက်ရင် လောက၊ ဓမ္မနှစ်မျိုးလုံးမှာ ရောထွေးနေသောကြောင့် -

၁။ လူအများ နားမလည်၊ မသိနိုင်ပါ။

၂။ တွေဝေခြင်းသို့ ရောက်နိုင်တယ်။

၃။ ရန်သူသဖွယ်လည်း ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

\* သမ္မုတိကျံရင် ပရမတ်ဖြင့်နတ်၊ မရမတ်ကျံရင် သမ္မုတိဖြင့်ထိန်း။

သင်္ကေတဝစနံ သစ္စံ၊ လောကသမ္မုတိကာရဏာ။

ပရမတ္ထဝစနံ သစ္စံ၊ ဓမ္မာနံ ဘူတကာရဏာ။

\* သမုတ်အမှန်၊ အဟုတ်မှန်၊ အပြောအမှန်၊ အရှိအမှန်၊ နှစ်တန်ကွဲမှ လမ်းမချော်ပါ။

**ဆောင်ပုဒ်။** ။ ဟိရိ-ကမ္မ-ပုရိသ-အာ၊ ဗြဟ္မာ-ပုဗ္ဗေ၊ ဒက္ခိဏေနှင့်၊ လောကသမ္မုတိ၊ ရှစ်ပါးရှိ၊ မှတ်ဘိမပယ်ရာ။

ဘုရားရှင်သည် ပညတ်ကို အခါခပ်သိမ်း မပယ်ပါ။ ဝိပဿနာအရာမှာသာ ပယ်တော်မူပါသည်။ လောကကြီးနှင့် ဘယ်သောအခါမှ ဘုရားရှင် ငြင်းခုံ ဆန့်ကျင်ဘက် ပြုတော်မမူပါ။ လောကကြီးထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတိုင်း သဘာဝအမှန်တွေကို အမှန်တကယ်သိအောင် ဖော်ထုတ် ရှင်းပြခြင်းသာ ပြုတော်မူပါတယ်။ အကာပေါ်၊ အခေါ်အဝေါ်ပေါ်မှာ သောင်မတင်ဘဲ အနှစ်သာရ သဘာဝအမှန်ပေါ် ဉာဏ်ရောက်အောင် တင်ပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

## ဝိပဿနာ(၃)မျိုး

- ၁။ သမထရှေ့တန်းတင်သော ဝိပဿနာ။
- ၂။ ဝိပဿနာရှေ့တန်းတင်သော ဝိပဿနာ။
- ၃။ သမထနှင့်ဝိပဿနာ စုံတွဲပေးသော ဝိပဿနာ။

### (တစ်နည်း)

- (က) တရားနာသော ဝိပဿနာ။
- (ခ) ကြံစည် တွေးတောဆင်ခြင်သော ဝိပဿနာ။
- (ဂ) လက်တွေ့ ရှုမှတ်ပွားများသော ဝိပဿနာ။

- \* တရားနာ မရှင်းလျှင် အတွေး မရှင်းတတ်ပါ။ အတွေး မရှင်းလျှင် အပွား မရှင်းတတ်ပါ။ အပွားမရှင်းလျှင် တရားရမှု နှေးတတ်ပါသည်။
- \* တရားနာ ရှင်းလျှင် အတွေး ရှင်းသည်။ အတွေး ရှင်းလျှင် အပွား ရှင်းသည်။ အပွား ရှင်းလျှင် တရားရမှု မြန်တတ်ပါသည်။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။** နာ-တွေး-ပွား-မြန်၊ ဤသုံးတန်း၊ မှတ်ရန် ဝိပဿနာ။

### (တစ်နည်း)

- ၁။ ပါးစပ်ကရွတ်ဖတ်တဲ့ ဝိပဿနာ။ (ဝစသာပရိစိတာ)
- ၂။ စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန်ကြံစည်တွေးတောတဲ့ ဝိပဿနာ(မနသာအနုပက္ခိတာ)
- ၃။ ပညာဖြင့် ကောင်းစွာထိုးထွင်းသိတဲ့ ဝိပဿနာ။ (ဒိဋ္ဌိယာသုပဋိဂိဒ္ဓါ)
- \*ပါးစပ်ဖြင့် အနိစ္စ အနိစ္စဟုရွတ်လျှင် ဝိပဿနာဖြစ်ပါသည်။
- \*အနိစ္စသဘောကို စိတ်ဖြင့်တွေးလျှင် ဝိပဿနာဖြစ်ပါသည်။
- \*ပညာဖြင့် အနိစ္စကို ထိုးထွင်းသိလျှင် ဝိပဿနာဖြစ်ပါသည်။
- \*လေးတန်းကလေး၏အသိ၊ ----- ဆယ်တန်းကျောင်းသား၏အသိ၊ ----- ဘွဲ့ရပုဂ္ဂိုလ်၏အသိ၊ သိတော့ သိတာပဲ၊ အသိအဆင့်အတန်း အရည်အသွေး စံနှုန်းခြင်းမတူဘဲ ကွဲပြားခြားနားမှု ရှိပါသည်။ “တစ်” အသိသည် “နှစ်” အသိကို ကျေးဇူးပြု အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ “နှစ်” အသိသည် “သုံး”အသိကို အထောက် အကူပြု ကျေးဇူးပြုမှု ရှိပါသည်။ အထင်သေး ဥပေက္ခာပြု၍ မရပါ။

## ဒိဋ္ဌိကပ်ခြင်း၏ အကြောင်း(၈)မျိုး

- ၁။ ခန္ဓာရှိခြင်းကြောင့် ဒိဋ္ဌိ ကပ်တတ်သည်။
- ၂။ အဝိဇ္ဇာတရားကြောင့် ဒိဋ္ဌိ ကပ်တတ်သည်။
- ၃။ အမှတ်မှားသညာတရားကြောင့် ဒိဋ္ဌိ ကပ်တတ်သည်။
- ၄။ တွေ့ဆုံမှု/ပေါင်းဆုံမှု ဖဿတရားကြောင့် ဒိဋ္ဌိ ကပ်တတ်သည်။
- ၅။ အကြံအစည်ဂိတက်ကြောင့် ဒိဋ္ဌိ ကပ်တတ်သည်။
- ၆။ နှလုံးသွင်းမှားခြင်းကြောင့် ဒိဋ္ဌိ ကပ်တတ်သည်။
- ၇။ သစ္စာတရား မနာသောကြောင့် ဒိဋ္ဌိ ကပ်တတ်သည်။



(သို့မဟုတ်) တရားနာ မှားမှုကြောင့် ဒိဋ္ဌိ ကပ်တတ်သည်။

၈။ အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေမှားမှုကြောင့် ဒိဋ္ဌိ ကပ်တတ်သည်။

**ဆောင်ပုဒ် ။** ။ ခန္ဓာ-အဝိဇ္ဇာ၊ သညာ-ဖဿော၊ ဝိတက္ကောနှင့်၊ အယော-ပရ၊ ပါပမိတ်ဆွေ၊ ဤရှစ်ထွေ၊ မှတ်လေ  
ဒိဋ္ဌိကပ်ကြောင်းတည်း။

### ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လွယ်ကူကြောင်း (၄)မျိုး

၁။ ရှေးကောင်းမှုအမှီ ပြည့်စုံခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊

၂။ တရားနာမှု များသောကြောင့်လည်းကောင်း၊

၃။ ဆရာသမားကောင်းထံ မေးမြန်းသင်ကြားမှု များသောကြောင့်လည်းကောင်း၊

၄။ သောတာပန် တည်ထားသောကြောင့်လည်းကောင်း \_ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား လွယ်ကူထင်ရှား ဖြစ်တတ်ပါသည်။

**ဆောင်ပုဒ် ။** ။ ရှေးကောင်းမှုပါ၊ တရားနာများ၊ သင်ကြားများပြန်၊ သောတာပန်၊ မှတ်ရန်ကြောင်းကျိုးလွယ်။

### ဟောပြောရန် ခက်သောတရား(၄)မျိုး

၁။ သစ္စာလေးပါးတရား။

၂။ သတ္တဝါအကြောင်း (ဝါ) သတ္တဝါ၏အစဖြစ်ပေါ်ပုံတရား။

၃။ ပဋိသန္ဓေတည်နေခြင်းအကြောင်း။

၄။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား။

ဤလေးမျိုး ဟောပြောရန် ခက်ခဲပါသည်။

**ဆောင်ပုဒ် ။** ။ သစ္စာ သတ္တော၊ သန္ဓေ ကြောင်းကျိုး၊ ဤလေးမျိုး၊ ဟောရိုးအလွန်ခက်။

### ဝိစိကိစ္ဆာ(၈)မျိုး

၁။ ဘုရားအပေါ်၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း။

၂။ တရားအပေါ်၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း။

၃။ သံဃာအပေါ်၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း။

၄။ အကျင့်သုံးပါးအပေါ်၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း။

၅။ အတိတ်ကာလအပေါ်၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း။

၆။ အနာဂတ်ကာလအပေါ်၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း။

၇။ အတိတ်၊ အနာဂတ်ကာလ နှစ်မျိုးအပေါ်၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း။

၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အပေါ်၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း။

**ဆောင်ပုဒ် ။** ။ ရတနာသုံးဖြာ၊ ကျင့်သိက္ခာနှင့်၊ တိတ်နာပေါင်းစပ်၊ သမုပ္ပါဒ်၊ ရှစ်ရပ်ဝိစိကိစ္ဆာ။

**အင်္ဂါဇ္ဇာ(၈)မျိုး**

- ၁။ ဒုက္ခသစ္စာကို မသိခြင်း။
  - ၂။ သမုဒယသစ္စာကို မသိခြင်း။
  - ၃။ နိရောဓသစ္စာကို မသိခြင်း။
  - ၄။ မဂ္ဂသစ္စာကို မသိခြင်း။
  - ၅။ သံသရာရှေးအစွန်းကို မသိခြင်း။
  - ၆။ သံသရာနောက်အစွန်းကို မသိခြင်း။
  - ၇။ သံသရာရှေးအစွန်း နောက်အစွန်း နှစ်မျိုးလုံးကို မသိခြင်း။
  - ၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို မသိခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။
- ဆောင်ပုဒ် ။ ။** သစ္စာလေးဖြာ၊ ရှေးနောက်ပါ၍၊ နှစ်လွှာပေါင်းစပ်၊ သမုပ္ပါဒ်၊ ရှစ်ရပ်အင်္ဂါဇ္ဇာ ။ ။

**သစ္စာသိပုံနည်းလမ်းများ**

**ဒုက္ခသစ္စာသိပုံ(၄)မျိုး**

- ၁။ တရားနာယူသဖြင့် ဒုက္ခသစ္စာသိခြင်း။
  - ၂။ သုံးသပ်၊ ဖြစ်ပျက်ရှုသဖြင့် ဒုက္ခသစ္စာသိခြင်း။
  - ၃။ ထိုးထွင်း၍ ဒုက္ခသစ္စာသိခြင်း။
  - ၄။ ဆင်ခြင်သဖြင့် ဒုက္ခသစ္စာသိခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။
- ဆောင်ပုဒ် ။ ။** နာ-သုံး-ထိုး-ဆင်၊ ဤလေးအင်၊ မှန်ပင် သစ္စာသိကြောင်းတည်း။

**သမုဒယသစ္စာသိပုံ(၄)မျိုး**

- ၁။ တရားနာယူသဖြင့် သမုဒယသစ္စာသိခြင်း။
- ၂။ သုံးသပ်၊ ဖြစ်ပျက်ရှုသဖြင့် သမုဒယသစ္စာသိခြင်း။
- ၃။ ထိုးထွင်း၍ သမုဒယသစ္စာသိခြင်း။
- ၄။ ဆင်ခြင်သဖြင့် သမုဒယသစ္စာသိခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

**နိရောဓသစ္စာသိပုံ(၃)မျိုး**

- ၁။ တရားနာခြင်းကြောင့် နိရောဓသစ္စာသိခြင်း။
  - ၂။ ထိုးထွင်းသဖြင့် နိရောဓသစ္စာသိခြင်း။
  - ၃။ ဆင်ခြင်သဖြင့် နိရောဓသစ္စာသိခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။
- နိဗ္ဗာန်ကို ဖြစ်ပျက် မရှုရပါ။

**မဂ္ဂသစ္စာသိပုံ(၃)မျိုး**

- ၁။ တရားနာခြင်းကြောင့် မဂ္ဂသစ္စာသိခြင်း။
  - ၂။ ထိုးထွင်းသဖြင့် မဂ္ဂသစ္စာသိခြင်း။
  - ၃။ ဆင်ခြင်သဖြင့် မဂ္ဂသစ္စာကို သိခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။
- လောကုတ္တရာမဂ်သည် တစ်ကြိမ်သာ ဖြစ်ခွင့်ရှိသဖြင့် ဖြစ်ပျက် မရှုရပါ။
- ဆောင်ပုဒ် ။ ။** နာ ထိုးဆင်ခြင်၊ ဤသုံးအင်၊ မှန်ပင် မဂ္ဂသစ္စာ သိကြောင်းတည်း။

## သစ္စာသိပ္ပံ(၂)မျိုး

၁။ အနုပညာဇာတ်ဖြင့် သစ္စာသိခြင်း။

၂။ ပဋိပညာဇာတ်ဖြင့် သိစ္စာသိခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာဇာတ်ကို အနုပညာဇာတ်ဟုခေါ်ဆိုခြင်းကြောင့် ဝိပဿနာဇာတ်ဖြင့် သစ္စာသိလို့ ရပါသည်။ မဂ်ဇာတ်ကို ပဋိပညာဇာတ်ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းကြောင့် မဂ်ဇာတ်ဖြင့် သစ္စာသိလို့ ရပါသည်။

လောကီစိတ်(၈၁)ပါး၊ လောဘကြည်သော စေတသိက်(၅၁)ပါး၊ ရုပ်(၂၈)ပါးသည် ဒုက္ခသစ္စာထိုက်သော တရားများ ဖြစ်သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ မြင်စိတ် ကြားစိတ် စသောတရားများသည် ဒုက္ခသစ္စာထိုက်ကြသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ မြင်စိတ် ပေါ်တာသိ၊ မြင်စိတ် မရှိတော့တာ(ပျက်တာ)သိ၊ မြင်စိတ် ဖြစ်ပျက်တာကို သိမြင်သောဇာတ်သည် ဝိပဿနာဇာတ် ဖြစ်ပါသည်။

\* လှူတဲ့စိတ် ပေါ်တာသိ- ပျက်တာသိ၊ လှူတဲ့စိတ် ဖြစ်ပျက်တာကို သိမြင်သောဇာတ်သည် ဝိပဿနာဇာတ် ဖြစ်ပါသည်။

\* လှူတဲ့စိတ် ဒုက္ခသစ္စာ၊ ပေါ်တာသိ ပျက်တာသိ မဂ္ဂသစ္စာ။

\* လှူတဲ့စိတ် ဖြစ်ပျက် ဒုက္ခသစ္စာ၊ သိမြင်ဇာတ် မဂ္ဂသစ္စာ။

\* စတုန္ဒရိက္ခဝေ အရိယသစ္စာနံ အနုပညာဇာတ် အပဋိပညာဇာတ်၊ ဧဝမိဒံ ဒီပမဒ္ဓါနံ သန္တာဂိတံ သံသရိတံ မမဇ္ဈေတုမှာကဉ္စ။(ပါဠိတော်စကား)

ဝိပဿနာဇာတ်ဖြင့် သစ္စာမသိခြင်းကြောင့်၊ မဂ်ဇာတ်ဖြင့် သစ္စာမသိခြင်းကြောင့် သံသရာ လည်ရပါသည်။

ဝိပဿနာဇာတ်၊ မဂ်ဇာတ်တို့ဖြင့် သစ္စာသိခြင်းကြောင့် သံသရာ မလည်ရပါ။

## ဝိပုလ္လာသတရား(၁၂)ပါး

၁။ အနိစ္စကို နိစ္စဟုမှတ်ခြင်း သညာဝိပုလ္လာသ။

အနိစ္စကို နိစ္စဟုသိခြင်း စိတ္တဝိပုလ္လာသ။

အနိစ္စကို နိစ္စဟုယူခြင်း ဒိဋ္ဌိဝိပုလ္လာသ။

၂။ ဒုက္ခကို သုခဟုမှတ်ခြင်း သညာဝိပုလ္လာသ။

ဒုက္ခကို သုခဟုသိခြင်း စိတ္တဝိပုလ္လာသ။

ဒုက္ခကို သုခဟုယူခြင်း ဒိဋ္ဌိဝိပုလ္လာသ။

၃။ အနတ္တကို အတ္တဟုမှတ်ခြင်း သညာဝိပုလ္လာသ။

အနတ္တကို အတ္တဟုသိခြင်း စိတ္တဝိပုလ္လာသ။

အနတ္တကို အတ္တဟုယူခြင်း ဒိဋ္ဌိဝိပုလ္လာသ။

၄။ အသုဘကို သုဘဟုမှတ်ခြင်း သညာဝိပုလ္လာသ။

အသုဘကို သုဘဟုသိခြင်း စိတ္တဝိပုလ္လာသ။

အသုဘကို သုဘဟုယူခြင်း ဒိဋ္ဌိဝိပုလ္လာသ။

\* အနိစ္စဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါး။ ဒုက္ခဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါး။ အနတ္တဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါး။ အသုဘဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါး။

\* မမြဲတာကို မြဲတယ်ဟု မှတ်။ မမြဲတာကို မြဲတယ်ဟု သိ။ မမြဲတာကို မြဲတယ်ဟု ယူ။

- \* ဆင်းရဲတာကို ချမ်းသာတယ်ဟု မှတ်။ ဆင်းရဲတာကို ချမ်းသာတယ်ဟု သိ။ ဆင်းရဲတာကို ချမ်းသာတယ်ဟု ယူ။
- \* အစိုးမရတာကို အစိုးရတယ်ဟု မှတ်။ အစိုးမရတာကို အစိုးရတယ်ဟု သိ။ အစိုးမရတာကို အစိုးရတယ်ဟု ယူ။
- \* မတင့်တယ်တာကို တင့်တယ်တယ်ဟု မှတ်။ မတင့်တယ်တာကို တင့်တယ်ဟု သိ။ မတင့်တယ်တာကို တင့်တယ် တယ်ဟု ယူ။
- \* အမှတ်မှား၊ အသိမှား၊ အယူအဆမှား၊ လှံသုံးချက် မိနေကြသည်။

**သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (၂၀)ပါး**

- ၁။ ရုပ်ကို ငါဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
ငါကို ရုပ်ဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
ရုပ်ထဲမှာ ငါရှိတယ်ဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
ငါထဲမှာ ရုပ်ရှိတယ်ဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။
- ၂။ ဝေဒနာကို ငါဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
ငါကို ဝေဒနာဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
ဝေဒနာထဲမှာ ငါရှိတယ်ဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
ငါထဲမှာ ဝေဒနာရှိတယ်ဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။
- ၃။ သညာကို ငါဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
ငါကို သညာဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
သညာထဲမှာ ငါရှိတယ်ဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
ငါထဲမှာ သညာရှိတယ်ဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။
- ၄။ သင်္ခါရကို ငါဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
ငါကို သင်္ခါရဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
သင်္ခါရထဲမှာ ငါရှိတယ်ဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
ငါထဲမှာ သင်္ခါရရှိတယ်ဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။
- ၅။ ဝိညာဏ်ကို ငါဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
ငါကို ဝိညာဏ်ဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
ဝိညာဏ်ထဲမှာ ငါရှိတယ်ဟု ထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။  
ငါထဲမှာ ဝိညာဏ်ရှိတယ်ဟုထင်ခြင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိတစ်ပါး။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။** ငါးပါးခန္ဓာ၊ ထင်လေးဖြာ၊ မြောက်ပါ နှစ်ဆယ်ဖြစ်။

**မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (၆၂)ပါး**

- \* သဿတဒိဋ္ဌိ (၅၅)ပါး၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ (၇)ပါး၊ ပေါင်း ဒိဋ္ဌိ(၆၂)ပါး။
- \* သံသရာရှေးအစွန်းကို ကြံစည်တာ ဒိဋ္ဌိ (၁၈)ပါး၊ သံသရာ နောက်အစွန်းကိုကြံစည်တာ ဒိဋ္ဌိ (၄၄)ပါး၊ ပေါင်း (၆၂)ပါး။

### သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဥစ္စေဒဒိဋ္ဌိ

ထင်ရှားရှိတာ သက္ကာယ၊ ငါဟု ထင်မြင်တာ ဒိဋ္ဌိ၊ ပေါင်းလိုက်တော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ယခုပေါ်သော ကြားစိတ်ကို ငါထင်ရင် ကြားစိတ်က သက္ကာယ၊ ငါထင်တာက ဒိဋ္ဌိ၊ ပေါင်းလိုက်တော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ။

မြဲတာက သဿတ၊ ယူဆတာက ဒိဋ္ဌိ၊ ပေါင်းတော့ သဿတဒိဋ္ဌိ။

ပြတ်တောက်တာက ဥစ္စေဒ၊ ယူဆတာက ဒိဋ္ဌိ၊ ပေါင်းတော့ ဥစ္စေဒဒိဋ္ဌိ။

\* ပေါ်သောကြားစိတ် ဖြစ်ပျက်တာကို မြင်ရင် ဖြစ်တာမြင်တော့ ဥစ္စေဒဒိဋ္ဌိ စင်ကြယ်တယ်။ ပျက်တာမြင်တော့ သဿတဒိဋ္ဌိ စင်ကြယ်တယ်။ ဖြစ်တာသည် ပျက်မလို၊ ဖြစ်တာ။ ပျက်တာသည် မမြဲ/မခိုင်လို၊ ပျက်တာ။ ဖြစ်ပျက်တာကို ခန္ဓာလို၊ သိတော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ စင်ကြယ်တယ်။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။** ဖြစ်တာမြင်လျှင်၊ ပြတ်တာစင်၊ ဉာဏ်တွင် ရှင်းတော့သည်။  
ပျက်တာမြင်လျှင်၊ မြဲတာစင်၊ ဉာဏ်တွင်ရှင်းတော့သည်။

သဿတဒိဋ္ဌိသမား ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်တယ်၊ တရားအားထုတ်တော့ တရားရတာ နှေးကွေးတယ်။ တရားရ မမြန်ပါ။

ဥစ္စေဒဒိဋ္ဌိသမား ကုသိုလ်ကောင်းမှု သိပ်မလုပ်ချင်။ တရားအားထုတ်တော့ တရားရတာမြန်ဆန်ပါတယ်။

### နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (၃)ပါး

ယခုပြုလုပ်စရာ အကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ နောင် ခံစားစရာ အကျိုးဂိပါက်ကိုလည်းကောင်း၊ အကြောင်းကံနှင့် အကျိုးဂိပါက် နှစ်ပါးလုံးကို ပယ်လျှင် "အဟေတုကဒိဋ္ဌိ" ဖြစ်ပါသည်။

ယခုပြုစရာ အကြောင်းကံ သက်သက်ကို ပယ်လျှင် "အင်္ဂါရိယဒိဋ္ဌိ" ဖြစ်ပါသည်။

နောင် ခံစားစရာ အကျိုးဂိပါက်ကို ပယ်လျှင် "နတ္ထိကဒိဋ္ဌိ" ဖြစ်ပါသည်။

ဤဒိဋ္ဌိကြီးသုံးပါး တစ်ပါးပါး ယူမိလျှင် ဤအယူကို မစွန့်မချင်း အပါယ်လေးပါးမှ မလွတ်မြောက်နိုင်။ ကမ္ဘာ မီးလောင်သောအခါ ကံကြီးငါးပါးထိုက်သော(ပဉ္စနန္ဒရိယကံ လွန်ကျူးထားသော)သူများပင် အပါယ်လေးပါးမှ လွတ် ကြကုန်၏။ ဤမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူကြီးသုံးပါးကို မစွန့်သောသူသည် မီးမလောင်ဘဲ ကျန်သော ကမ္ဘာသို့ ပြောင်းရွှေ့၍ အပါယ် ဒုက္ခကို ခံရသည်။ (ကြောက်ဖို့ ကောင်းလေစွ။)

### ယောဂီကျင့်ဝတ် (၆)ပါး

\* အမှုမများ၊ စကားသိမ်းဆည်း၊ စောင့်စည်းကုသော၊ အိပ်နေနိုးကြား၊  
အစားမကြီး၊ တစ်ယောက်တည်းနေ၊ ဤခြောက်ထွေ၊ ကျင့်လေယောဂီများ။

### ပုဂ္ဂိုလ် (၄)ယောက်

- ၁။ ဆင်းဆင်းရဲရဲကျင့်၊ နှေးနှေးရသူတစ်ယောက်။
- ၂။ ဆင်းဆင်းရဲရဲကျင့်၊ မြန်မြန်ရသူတစ်ယောက်။
- ၃။ ချမ်းချမ်းသာသာကျင့်၊ နှေးနှေးရသူတစ်ယောက်။
- ၄။ ချမ်းချမ်းသာသာကျင့်၊ မြန်မြန်ရသူတစ်ယောက်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

### တစ်နည်း- ပုဂ္ဂိုလ် (၄)ယောက်

- ၁။ ဥယျာဉ်တညာပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျဉ်းဟောရုံဖြင့် တရားရနိုင်သည်။
- ၂။ ဝိပဠိတညာပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျယ်ဟောမှ တရားရနိုင်သည်။
- ၃။ နေယျပုဂ္ဂိုလ်၊ ဥပမာဆောင်ဟောမှ တရားရနိုင်သည်။
- ၄။ ပဒေသပုဂ္ဂိုလ်၊ ဤဘဝ တရားမရနိုင်၊ ကုသိုလ်ရရှိသာ။

### သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး

- ၁။ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ (ရုပ်သက်သက်ရှု)
- ၂။ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ (နာမ်သက်သက်ရှု)
- ၃။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ (နာမ်သက်သက်ရှု)
- ၄။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ (ရုပ်နာမ်ရောရှု)
- \* ပေါ်ဆဲ ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်ကို အမြဲတမ်း စိုက်ကြည့်နေရင် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။
- \* ပေါ်ဆဲ ခံစားတဲ့ဝေဒနာကို အမြဲတမ်း စိုက်ကြည့်နေရင် ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။
- \* ပေါ်ဆဲ သိမှုစိတ်ကို အမြဲတမ်း စိုက်ကြည့်နေရင် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။
- \* ပေါ်ဆဲ သဘောဓမ္မကို အမြဲတမ်း စိုက်ကြည့်နေရင် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

(က) သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ(အဖြစ်သိ) ဖြစ်တဲ့သဘောကို အမြဲတမ်း စိုက်ကြည့်နေရမည်။

(ခ) ဝယဓမ္မာနုပဿီ (အပျက်ကြည့်) ပျက်တဲ့သဘောကို အမြဲတမ်း စိုက်ကြည့်နေရမည်။

(ဂ) သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ (ဖြစ်တာသိ၊ ပျက်တာကြည့်) ဖြစ်တဲ့သဘော ပျက်တဲ့သဘောကို အမြဲတမ်း စိုက်ကြည့်နေရမည်။

\* ရုပ်သဘော နာမ်သဘောတွေ ပေါ်(=ဖြစ်)လာရင်လည်း ပေါ်လာမှန်းသိအောင်၊ ပျောက်(=ပျက်)သွားရင်လည်း ပျောက်သွားမှန်း မရှိတော့မှန်းသိအောင် သတိထား၊ ဝီရိယစိုက်ကာ ဉာဏ်ပညာနှင့် အမြဲမပြတ် တရစပ် စောင့်ရှုရပါမည်။

### ရုပ်-ဝိပဿနာရှုနည်း

ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်၌ ထိုင်၍ တရားရှုမှတ်သည့်အခါ ရှေးဦးစွာ အာနာပါနုပဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် သမာဓိကို ထူထောင်ပေးကြရပါမည်။ စိတ်တည်ကြည်မှု-သမာဓိ ရှိမှသာ ခန္ဓာ၏သဘောကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိနိုင်ပေသည်။ သမာဓိထူထောင်သည့်အခါ ဝင်သက်လေ-မှန်မှန် ရှူသွင်းပါ။ ထွက်သက်လေ-မှန်မှန် ရှိုက်ထုတ်ပါ။ မှန်မှန် ရှူသွင်း၊ မှန်မှန် ရှိုက်ထုတ်။ မှန်မှန် ရှူသွင်း၊ မှန်မှန် ရှိုက်ထုတ်။ လေလေး ဝင်တာကို ဝင်မှန်းသိ၊ ထွက်သွားတာကို ထွက်သွားမှန်းသိ။ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားစေဘဲ နှာသီးဖျား၌ စိတ်စူးစိုက်၍ ဝင်လေသိ ထွက်လေသိကိုပဲ ဦးစွာ လုပ်နေပါ။ ရှုသိနေပါ။ သတိထားပါ။ ဝီရိယ စိုက်ပါ။ စိတ် ဘယ်မှ မပျံ့ ပါစေနှင့်။

စိတ်တည်ကြည်မှု-သမာဓိ အတော်အတန် ကောင်းလာသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာရာ၌ ပူသဘော၊ အေးသဘော၊ လှုပ်သဘော၊ ရွံသဘော၊ တွန်းသဘော၊ တိုးသဘော၊ ယိမ်းသဘော၊ နွဲ့ သဘော၊ ငြိမ်သဘော၊ ထောက်ကန်သဘော၊ တောင့်တင်းသဘော စသော ဖောက်ပြန်မှုသဘော တစ်ခုခု ပေါ်လာသည်ကို တွေ့ ရပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ

ထွက်တာသိ၊ ဝင်တာသိ (=ထွက်လေသိ၊ ဝင်လေသိ ) ဖြုတ်လိုက်ပြီး ထို ဖောက်ပြန်နေသော သဘောဆီ ဉာဏ်လှည့် လိုက်ပါ။ “ဖောက်ပြန်နေပါလား၊ ဖောက်ပြန်နေပါလား” ဟု ရှုပါ။ သိပါ။

“ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ ..... ၊ ထောက်ကန်တယ်၊ တောင့်တင်းတယ်” စသည့် ဖောက်ပြန်မှုသဘောများသည် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုး-ရုပ်တရားများသာ ဖြစ်သည်။ ငါမဟုတ်၊ ငါ၏ဥစ္စာ မဟုတ်၊ ငါနှင့် ဘာမှ မဆိုင်။ သူ့ အကြောင်းအားလျော်စွာ ပေါ်လာသော ဖောက်ပြန်မှုသဘောများသာ ဖြစ်ကြပေသည်။ “နဂိုက မဖောက်ပြန်ဘူး၊ ခုမှ ဖောက်ပြန်လာတယ်၊ ဖောက်ပြန်လာတယ်” ဟု ရှုသိနေပါ။ ဖောက်ပြန်သည့်သဘောသည်လည်း ဉာဏ်ဖြင့် ရှုကြည့်လိုက်ပါက ပျက်စီးသွားသည်ကို တွေ့ ရပေမည်။ ရုပ်တရား၏ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ မွေးလိုက် သေလိုက် စသည့် ဖြစ်ပျက်သဘောများကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်အားဖြင့် သိလာခြင်း ဖြစ် သည်။

ဖောက်ပြန်သည့် ရုပ်သဘောလေး ပေါ်လာတာက = ဖြစ်၊ ပေါ်လာပြီးနောက် ပျောက်သွားတာ/မရှိတော့တာက = ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်။ ဖြစ်မှု ပျက်မှု သဘောများကို မပြတ် စောင့်ရှုနေရမည်။ ကိလေသာ ကြားမခိုပါစေနှင့်။ ကျန် သွား၊ ရပ်၊ လျောင်း - ဣရိယာပုထ်များ၌လည်း မာသဘော၊ ပျော့သဘော၊ ပူသဘော၊ အေးသဘော၊ ယိုစီးသဘော၊ ဖွဲ့ စည်း သဘော၊ လှုပ်သဘော၊ ရွသဘော၊ ထောက်ကန်တောင့်တင်းသဘော၊ အစရှိသော ဖောက်ပြန်မှုသဘောများ ပေါ်လာလျှင်လည်း မလွတ်တမ်း စောင့်ရှုပေးရပါမည်။ ရုပ်ဂိပဿနာရှုနည်း၌ ရုပ်= ဖောက်ပြန်မှုသဘောများကို အရှုခံထားကာ ဖြစ်ပျက် - မြင်၊ မုန်း၊ ဆုံးအောင် အဖန်ဖန်ရှုပွားကြရပါမည်။

### ဂေဒနာ-ဂိပဿနာရှုနည်း

- \* ပထမဆုံး အိမ်ရှင်ရှုပါ။ ဒုတိယ ဧည့်သည်ရှုပါ။ တတိယ ဧည့်သည်မပေါ်ရင် အိမ်ရှင်ပြန်ရှုပါ။
- \* ဝင်လေထွက်လေ ရှုရှိုက်တဲ့အခါ ကောင်းတဲ့ခံစားမှု သုခဂေဒနာ၊ မကောင်းတဲ့ခံစားမှု ဒုက္ခဂေဒနာ၊ ကောင်းတာလည်း မဟုတ်၊ မကောင်းတာလည်း မဟုတ်တဲ့ ခံစားမှု ဥပေက္ခာဂေဒနာတို့သည် အိမ်ရှင်ဂေဒနာများ ဖြစ်ကြသည်။

#### ဝင်လေထွက်လေ ရှုရှိုက်တဲ့အခိုက် ဖြစ်ပေါ်သော-

- (က) ကောင်းတဲ့ခံစားမှု သုခဂေဒနာ ဖြစ်ပျက်။
- (ခ) မကောင်းတဲ့ခံစားမှု ဒုက္ခဂေဒနာ ဖြစ်ပျက်။  
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးပေါ်မှာ ပေါ်သော ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှု၊ ချမ်းသာတဲ့ခံစားမှု၊ ဝမ်းမြောက်တဲ့ခံစားမှု၊ ဝမ်းနည်းတဲ့ ခံစားမှု၊ အလယ်အလတ်ခံစားမှု၊ ပူတဲ့ခံစားမှု၊ အေးတဲ့ခံစားမှု စသော ဂေဒနာများသည် ဧည့်သည်ဂေဒနာ များ ဖြစ်ကြပါသည်။
- (က) ပူတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်ပျက်၊
- (ခ) အေးတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်ပျက်၊
- (ဂ) ဝမ်းသာတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်ပျက်၊
- (ဃ) ဝမ်းနည်းတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်ပျက်၊
- (င) ညောင်းတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်ပျက်ဟု ရှုမှတ်ပွားများရပါမည်။

**စိတ်-ဝိပဿနာရှုနည်း**

- \* ပထမဆုံး အိမ်ရှင်ကို ရှုပါ။ ဒုတိယ ဧည့်သည်ကို ရှုပါ။ တတိယ ဧည့်သည်မပေါ်ရင် အိမ်ရှင်ကို ပြန်ရှုပါ။ (နာခေါင်းနှစ်ပေါက်ထဲမှာ) လေကိုအပြင်ထုတ်သောစိတ်၊ အတွင်းပြန်သွင်းသောစိတ်များသည် အိမ်ရှင်စိတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။
- \* လေကိုထုတ်သောစိတ် ဖြစ်ပျက်၊ လေကိုသွင်းသောစိတ် ဖြစ်ပျက် ရှုမှတ်ပွားများရပါမည်။
- \* မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ ---- တွေးတောကြံစည်စိတ်၊ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်များသည် ဧည့်သည်စိတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။
- \* မြင်စိတ် ဖြစ်ပျက်၊ ကြားစိတ် ဖြစ်ပျက်၊ လောဘစိတ် ဖြစ်ပျက်၊ ပျံ့လွင့်စိတ် ဖြစ်ပျက်၊ ငိုက်စိတ် ဖြစ်ပျက် ရှုမှတ်ပွားများရပါမည်။

**ဓမ္မ-ဝိပဿနာရှုနည်း**

- \* ပထမ အိမ်ရှင် ရှုပါ။ ဒုတိယ ဧည့်သည် ရှုပါ။ တတိယ ဧည့်သည်မပေါ်ရင် အိမ်ရှင် ပြန်ရှုပါ။ နာသီးဝမှာဖြစ်ပေါ်သော ဝင်လေထွက်လေ စသောတရားများသည် အိမ်ရှင်ဓမ္မ(သဘော)များ ဖြစ်ကြပါသည်။
  - \* ဝင်လေဓမ္မ ဖြစ်ပျက်၊ ထွက်လေဓမ္မ ဖြစ်ပျက် ရှုမှတ်ပွားများရပါမည်။
  - \* ကိုယ်ပေါ်မှာပေါ်သော ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော၊ ခံစားတဲ့သဘော၊ သိတဲ့သဘော၊ မှတ်သားတဲ့သဘော၊ ပြုပြင်တဲ့သဘော စသောတရားများသည် ဧည့်သည်ဓမ္မများ ဖြစ်ပါသည်။
  - \* ပူတဲ့ဓမ္မ ဖြစ်ပျက်၊ ညောင်းတဲ့ဓမ္မ ဖြစ်ပျက်၊ နာတဲ့ဓမ္မ ဖြစ်ပျက်၊ အောင့်တဲ့ဓမ္မ ဖြစ်ပျက်၊ ကျဉ်တဲ့ဓမ္မ ဖြစ်ပျက် စသည် ရှုမှတ်ပွားများရပါမည်။
  - \* ဝင်လေ၊ ထွက်လေသည် နာသီးဝမှာ အမြဲ ဖြစ်ပေါ်နေသောကြောင့် အိမ်ရှင် ဖြစ်ပါသည်။
  - \* ဝင်လေ၊ ထွက်လေနှင့် ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ ဓမ္မများသည် ဧည့်သည်ဓမ္မများ ဖြစ်ကြပါသည်။
- (က) ရုပ်ရှုလည်း ဖြစ်ပျက်မြင်ရင် ဓမ္မာနုပဿနာ။
- (ခ) ဝေဒနာရှုလည်း ဖြစ်ပျက်မြင်ရင် ဓမ္မာနုပဿနာ။
- (ဂ) စိတ်ရှုလည်း ဖြစ်ပျက်မြင်ရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သွားတော့သည်။
- ဓမ္မဆိုတာ သဘော၊ အစိုင်အခဲမဟုတ်၊ အတုံးအခဲမဟုတ်၊ ပုံသဏ္ဍာန် မရှိပါ။

**ဖြစ်သဘော ပျက်သဘော**

- \* ရုပ်ကလည်း ဖြစ်သဘော ပျက်သဘော။      \* ဝေဒနာကလည်း ဖြစ်သဘော ပျက်သဘော။
- \* စိတ်ကလည်း ဖြစ်သဘော ပျက်သဘော ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်တာလည်းဒုက္ခ၊ ပျက်တာလည်းဒုက္ခ၊ ဖြစ်ပျက်တာကို မြင်နေသဖြင့် "ဒုက္ခသစ္စာပဲ၊ ဒုက္ခသစ္စာပဲ" ဟု ရှုက သစ္စာကိုရှုခြင်း ဖြစ်၍ ဓမ္မာနုပဿနာ။

**ပရိညာ (၃)ပါး**

- ၁။ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်တို့ဖြင့် သိခြင်းသည် ဉာတပရိညာ။
- ၂။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့ဖြင့် စိစစ်ပိုင်းခြားသိခြင်းသည် တိရဏပရိညာ။
- ၃။ စိစစ်၍ မဂ်ဖြင့်ပိုင်းခြား၍ သိခြင်းပယ်ခြင်းသည် ပဟာနပရိညာ။ (မူလပဏ္ဏာသ)



**(တစ်နည်း)**

- ၁။ နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍ သိခြင်းသည် ဉာတပရိညာ။
- ၂။ ကလာပသမ္မသနမှစ၍ အနုလောမဉာဏ်အဆုံးတိုင်အောင် စိစစ်၍ သိခြင်းသည် တိရဏပရိညာ။
- ၃။ အရိယာမဂ်ဉာဏ်သည် ပဟာနပရိညာ။

**(တစ်နည်း)**

- \* သိရမည့်တရားတွေကို ထပ်ကာထပ်ကာသိတာ ဉာတပရိညာ။
- \* စိစစ်စစ်ဆေးရမည့်တရားတွေကို ထပ်ကာထပ်ကာသိ စစ်ဆေးနေတာ တိရဏပရိညာ။
- \* ပယ်ရမည့်တရားတွေကို ထပ်ခါထပ်ခါသိ ပယ်နေသော ပဟာနပရိညာ။

**ဆောင်ပုဒ်။** ။ သိ၍ စစ်ဆေး၊ ပယ်လိုက်သေး၊ မှတ်ရေး သုံးပရိညာ။

**လုပ်ငန်းစဉ် (၃)မျိုး**

- ၁။ သမ္မပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ၊ ဖြစ်ပျက်မြင်အောင် ကြည့်ပါ။
- ၂။ ပဉ္စသု ခန္ဓေသု နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ ဖြစ်ပျက်မုန်းအောင် ကြည့်ပါ။
- ၃။ နိဗ္ဗိန္ဒံ ဝိရဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်ပျက်ဆုံးအောင် ကြည့်ပါ။

**ဆောင်ပုဒ်။** ။ ဖြစ်ပျက်ကြည့်တုန်း၊ ဖြစ်ပျက်မုန်း၊ အဆုံးထိအောင် ကြည့်လိုက်ပါ။

**လက္ခဏ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်**

- ၁။ တရားတစ်မျိုး၏ အမှတ်သားကို လက္ခဏာဟု ဆိုပါသည်။
  - ၂။ တရားတစ်မျိုး၏ အလုပ်ကိစ္စကို ရသဟု ဆိုပါသည်။
  - ၃။ တရားတစ်မျိုး၏ ဖြစ်ပုံ နီးသောအကြောင်းကို ပစ္စုပဋ္ဌာန်ဟု ဆိုပါသည်။
  - ၄။ တရားတစ်မျိုး၏ ဖြစ်ပုံဝေးသောအကြောင်းကို ပဒဋ္ဌာန်ဟု ဆိုပါသည်။
- ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ၊ လက္ခဏ-ရသ-ပစ္စုပဋ္ဌာန်-ပဒဋ္ဌာန်တို့ဖြင့် ရှုမှတ်ကြသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဓိက အချက်ကတော့ တရားသိမှု တရားရမှုသာ အရေးကြီးပါတယ်။

**ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါး**

- ၁။ သီလဝိသုဒ္ဓိ - သီလစင်ကြယ်မှု။
- ၂။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ - စိတ်စင်ကြယ်မှု။
- ၃။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ - အယူစင်ကြယ်မှု။
- ၄။ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ - သံသယကို ကျော်လွန်စင်ကြယ်မှု။
- ၅။ မဂ္ဂိမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ - လမ်းမှန်စစ်၊ မစစ်သိသော ဉာဏ်စင်ကြယ်မှု။
- ၆။ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ - အကျင့် အသိအမြင် စင်ကြယ်မှု။
- ၇။ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ - အသိအမြင် စင်ကြယ်မှု။

**ဆောင်ပုဒ် ။** ။ တစ်နှစ်သုံးလေး ဆရာ့အရေး၊ ငါးခြောက်ခုနှစ် တပည့်တာဝန်ဖြစ်၏။

### ဉာဏ် (၃)ပါး

- ၁။ ခန္ဓာပေါ်မှန်းသိရင် သစ္စဉာဏ် ပိုင်တယ်။
- ၂။ ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်ရင် ကိစ္စဉာဏ် ပိုင်တယ်။
- ၃။ ဖြစ်ပျက်၏အဆုံးကို သိရင် ကတဉာဏ် ပိုင်တယ်။

### ဝိသုဒ္ဓိ (၇)ပါး ပိုင်ဆိုင်ပုံ

- ၁။ သီလစင်ကြယ်ရင် သီလဝိသုဒ္ဓိ ပိုင်တယ်။
- ၂။ သမာဓိတည်ရင် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ပိုင်တယ်။
- ၃။ ခန္ဓာကို ခန္ဓာလို့ သိရင် - ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ပိုင်တယ်။
- ၄။ အကြောင်းအကျိုး နားလည်ရင် ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ပိုင်တယ်။
- ၅။ ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်ရင် မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ပိုင်တယ်။
- ၆။ ဖြစ်ပျက်မှန်းရင် ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ပိုင်တယ်။
- ၇။ ဖြစ်ပျက်ဆုံးတာသိရင် ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ပိုင်တယ်။

### ဘူမိ (၄)ပါး

- ၁။ သောတာပတ္တိမဂ်သည် ဒဿနဘူမိ။
- ၂။ သကဒါဂါမိမဂ်သည် တနုကရဘူမိ။
- ၃။ အနာဂါမိမဂ်သည် ဝိတရာဂဘူမိ။
- ၄။ အရဟတ္တမဂ်သည် ကတာဘူမိ။

- \* ဒဿနဘူမိ-မြင်အောင် လုပ်တယ်။
  - \* တနုကရဘူမိ-ပါးအောင်နည်းအောင် လုပ်တယ်။
  - \* ဝိတရာဂဘူမိ-တပ်မက်ခြင်းကင်းအောင် လုပ်တယ်။
  - \* ကတာဘူမိ-အလုပ်ကိစ္စပြီးအောင် လုပ်တယ်။
- ဆောင်ပုဒ် ။** မြင်,ပါး, တပ်ကင်း၊ အလုပ်ရှင်း၊ လေးသင်းဘူမိမှတ်။

### သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနှင့် စရိုက်တွဲပုံ

- ၁။ ဉာဏ်ထိုင်းရင် ကာယာနုပဿနာ ရှုရပါမည်။
- ၂။ ဉာဏ်ကောင်းရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ရှုရပါမည်။
- ၃။ ဒိဋ္ဌိစွဲ အားကြီးရင် စိတ္တာနုပဿနာ ရှုရပါမည်။
- ၄။ လောဘ တဏှာ အားကြီးရင် ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုရပါမည်။

- ဆောင်ပုဒ် ။**
- \* ဉာဏ်ထိုင်းပါက၊ ရုပ်ရှုရ၊ ကာယာနုပဿနာ။
  - \* ဉာဏ်ကောင်းပါက၊ ပေါင်းရှုကြ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ။
  - \* ဒိဋ္ဌိကြီးက၊ စိတ်ရှုကြ၊ စိတ္တာနုပဿနာ။
  - \* လောဘကြီးလာ၊ ဝေဒနာ၊ ရှုပါနုပဿနာ။

**ဝိပဿနာရှုနည်း (၄)မျိုး**

- ၁။ အဒ္ဓါနသမ္ပသနနည်း - ရုပ်တရားနာမ်တရားများကို အတိတ်ဘဝ၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၊ အနာဂတ်ဘဝဖြင့် ပိုင်းခြား၍ သုံးသပ်ပွားများသောနည်း ဖြစ်သည်။
- ၂။ ကလာပသမ္ပသနနည်း - ရူပက္ခန္ဓာအားလုံး၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာအားလုံး စသည်ဖြင့် ခန္ဓာတစ်ပါးစီကို အလုံးစုံ သိမ်းကျုံးပြီး သုံးသပ်ပွားများသောနည်း ဖြစ်သည်။
- ၃။ သန္တတိသမ္ပသနနည်း - အအေးရုပ်အစဉ်အတန်း၊ အပူရုပ်အစဉ်အတန်း၊ ရုပ်အစဉ်အတန်း၊ စိတ်အစဉ်အတန်း၊ ဝေဒနာအစဉ်အတန်း၊ ဓမ္မအစဉ်အတန်း၊ အမျိုးမျိုးကို ခွဲခြား၍ သုံးသပ်ပွားများ သောနည်း ဖြစ်သည်။
- ၄။ ခဏိကသမ္ပသနနည်း-ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ခဏ တည်ခဏ ပျက်ခဏကို သုံးသပ်ပွားများသောနည်း ဖြစ်သည်။

**ပစ္စုပ္ပန် (၃)မျိုး**

- ၁။ အဒ္ဓါနပစ္စုပ္ပန် - အဒ္ဓါနဆိုတာ အချိန်ကာလ။ နံနက်ပိုင်းကာလ၊ နေ့လယ်ပိုင်းကာလ၊ ညနေပိုင်းကာလ၊ ရှေးတစ်မိနစ်ကာလ၊ နောက်နှစ်မိနစ်ကာလ၊ ရှေးတစ်စက္ကန့်ကာလ၊ နောက်တစ်စက္ကန့်ကာလကို အဒ္ဓါနပစ္စုပ္ပန်ဟု ခေါ်ပါသည်။
  - ၂။ သန္တတိပစ္စုပ္ပန် - ပူတဲ့အချိန်၊ ပူတဲ့အစဉ်အတန်း၊ ညောင်းတဲ့အချိန်၊ ညောင်းတဲ့အစဉ်အတန်း၊ မြင်တဲ့အချိန်၊ မြင်တဲ့အစဉ်အတန်း၊ ကြားတဲ့အချိန်၊ ကြားတဲ့အစဉ်အတန်း၊ ဆင်းရဲတဲ့အချိန်၊ ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုအစဉ်အတန်း၊ ချမ်းသာတဲ့အချိန်၊ ချမ်းသာတဲ့ခံစားမှုအစဉ်အတန်း၊ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အချိန်၊ ဖြစ် ပျက်သဘော အစဉ်အတန်းတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ပေါ်ချိန်သည် သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ပါသည်။
  - ၃။ ခဏပစ္စုပ္ပန် - ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ ဓမ္မတို့၏ ဖြစ်ခဏ တည်ခဏ ပျက်ခဏသည် ခဏပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ပါသည်။
- \* ခဏပစ္စုပ္ပန်သည် ဘုရားရှင်၏ အရာသာ ဖြစ်သည်။
  - \* အဒ္ဓါနပစ္စုပ္ပန်သည် ဝိပဿနာရှုလျှင် ကိလေသာကြားခိုမှု များတတ်ပါသည်။
  - \* သန္တတိပစ္စုပ္ပန်အစိုက် ဝိပဿနာရှုလျှင် ကိလေသာကြားခိုမှု နည်းပါးသဖြင့် ယောဂီအားလုံး အဆင် ပြေစွာ ရှုမှတ် ကျင့်သုံးရ လွယ်ကူခြင်းကြောင့် တရားရမှု မြန်နိုင်ပါသည်။

**ပညတ်(၃)မျိုး**

- ၁။ သမူဟပညတ် - မြေမှုန့်အပေါင်းကိုစွဲ၍ အိုးဟုခေါ်သော အမည်ပညတ် ဖြစ်သည်။

- ၂။ သဏ္ဍာနပညတ် - အပိုင်း လေးထောင့်စသည်ဖြင့် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကိုစွဲ၍ ခေါ်သော အမည်ပညတ် ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ-ဘောလုံး)
- ၃။ သန္တတိပညတ် - အစဉ်မပြတ်ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်မှုအစဉ်ကို စွဲ၍ ခေါ်သော အမည်ပညတ် ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ-အမြင်အာရုံအစဉ်အတန်း၊ အကြားအာရုံအစဉ်အတန်း)

**မဂ်တု (၁၀)ပါး**

- ၁။ ဩကာသ                    ၂။ ဝိတိ                    ၃။ ပဿဒ္ဓိ
- ဆောင်ပုဒ်။**                    ။ အရောင်ပီတိ၊ အေးငြိမ်းဘိ၊ ဖြစ်၏ကိုယ်ခန္ဓာ။
- ၄။ အဓိမောက္ခ                ၅။ ပဂ္ဂဟ                    ၆။ သုခ
- ဆောင်ပုဒ်။**                    ။ ယုံကြည်အားတက်၊ ချမ်းသာချက်၊ တွေ့လျက်ကိုယ်ခန္ဓာ။
- ၇။ ဉာဏ                            ၈။ ဥပဋ္ဌာန                    ၉။ ဥပေက္ခာ
- ဆောင်ပုဒ်။**                    ။ သိဉာဏ်ထက်မြက်၊ သတိထက်၊ မျှလျက် ဥပေက္ခာ ။
- ၁၀။ နိကန္တိ-သိမ်မွေ့သော တဏှာ
- ဆောင်ပုဒ်။**                    ။ ရှေးဖြစ်ကိုးပါး၊ နှစ်သက်ငြား၊ ဖြစ်ပွားနိကန္တိ။  
မနှစ်သက်အောင်၊ ဖြစ်ပျက်ဆောင်၊ ထက်ခေါင်တက်နိုင်၏။

**ယန (၄)မျိုး**

- ၁။ သမူဟယန - မြေမှုန့်အပေါင်းကို အိုးဟု တစ်ခုတည်းယူခြင်း။
  - ၂။ သန္တတိယန - ရေအစဉ်အတန်း အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေတာကို ရေတစ်မျိုးတည်းယူခြင်း။
  - ၃။ အာရမ္မဏယန - အာရုံအများအပြား ကွဲပြားစွာ ဖြစ်ပေါ်နေတာကို တစ်အာရုံတည်းယူခြင်း။
  - ၄။ ကိစ္စယန - အလုပ်ကိစ္စ အသီးသီးကွဲပြားနေတာကို တစ်ကိစ္စတည်းယူခြင်း။
- ဥပမာ - ဟင်းလျာထဲမှာ ငရုပ်သီးရဲ့ကိစ္စ၊ ဆီရဲ့ကိစ္စ၊ ဆားရဲ့ကိစ္စ၊ ကြက်သွန်ရဲ့ကိစ္စ စသည် ကွဲပြား နေတာကို ဟင်းလျာတစ်မျိုးတည်းဟု ယူဆခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- ဆောင်ပုဒ်။**                    ။ သ-သန်-အာ-ကိစ်၊ လေးမျိုးနိပ်၊ ခွဲစိပ်ယနဖြူ။

**သောတာပန် ပယ်သော သံယောဇဉ်များ**

- ၁။ ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်
- ၂။ သီလဗ္ဗတပရာမာသသံယောဇဉ်
- ၃။ ဝိစိကိစ္ဆာသံယောဇဉ်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

**သကဒါဂါမ် ပယ်သော သံယောဇဉ်များ**

- ၁။ ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်
- ၂။ သီလဗ္ဗတပရာမာသသံယောဇဉ်
- ၃။ ဝိစိကိစ္ဆာသံယောဇဉ်

၄။ ကာမရာဂသံယောဇဉ် \*

၅။ ပဋိပသသံယောဇဉ် \*

**ဆောင်ပုဒ်။** ။ ဒိ-သီ-ဝိ-ကာ-ပဋိပသ၊ ငါးဖြာသံယောဇဉ်။

(\*နံပါတ်လေးနှင့် နံပါတ်ငါး သံယောဇဉ်တို့ကို နည်းပါးအောင် ရာခိုင်နှုန်း ငါးဆယ်ခန့် ပယ်သည်။ နံပါတ်-တစ်၊ နှစ်၊ သုံးကို သောတာပန်ဖြစ်ကတည်းက ပယ်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သကဒါဂါမ် အပြတ် ပယ်သော သံယောဇဉ်ဟူ၍ မရှိပါ။)

### အနာဂါမ် ပယ်သော သံယောဇဉ်များ

၁။ ကာမရာဂသံယောဇဉ် \*

၂။ ပဋိပသသံယောဇဉ် \*

(\*ဤသံယောဇဉ်နှစ်ပါးကို လုံးဝ မကျန်အောင် အပြတ်ပယ်သည်။)

### ရဟန္တာ ပယ်သော သံယောဇဉ်များ

၁။ ရူပရာဂသံယောဇဉ်

၂။ အရူပရာဂသံယောဇဉ်

၃။ မာနသံယောဇဉ်

၄။ ဥဒ္ဓစ္စသံယောဇဉ်

၅။ အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်

(ဤသံယောဇဉ်ငါးပါးကို အပြတ်အရှင်း ပယ်သည်။)

**ဆောင်ပုဒ်။** ။ ရူ-အ-မာ-ဥ၊ မောဟဇ၊ ငါးခုသံယောဇဉ်။

### ကိလေသာ (၁၀)ပါး

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပ။

**ဆောင်ပုဒ်။** ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိ၊ ထိနတစ်ဖြာ၊ ဥဒ္ဓိ၊ အဟိ-နောတ် မချွတ်မှတ်ပါ။ အားလုံးပေါင်း ဆယ်ကြောင်းကိလေသာ။

### ဒုလ္လဘတရား(၅)ပါး

- ၁။ ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒ ဒုလ္လဘ - ဘုရားပွင့်တာနှင့် ကြုံခဲ့ခြင်း။
- ၂။ မနဿတ္တဘာဝ ဒုလ္လဘ - လူ့အဖြစ် ရခဲ့ခြင်း။
- ၃။ သဒ္ဓါသမ္ပတ္တိ ဒုလ္လဘ - သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံဖို့ ရခဲ့ခြင်း။
- ၄။ ပဗ္ဗဇ္ဇိတ ဒုလ္လဘ - ရဟန်းအဖြစ်ကို ရခဲ့ခြင်း။
- ၅။ သဒ္ဓမ္မသဝနဒုလ္လဘ - တရားနာဖို့ ရခဲ့ခြင်း။

**သတ္တအနက်များ**

- \* ဒုက္ခဿ --- ပိဋနတ္တော၊ သင်္ခတတ္တော၊ သန္တာပတ္တော၊ ဝိပရိကာမတ္တော။  
ဆောင်ပုဒ်။ ။ နိပိစက်၊ ပြုပြင်၊ ပူပင်၊ ဖောက်ပြန်၊ ဤလေးတန်၊ မှတ်ရန် ဒုက္ခနက်။
- \* သမုဒယဿ--- အာယူဟနတ္တော၊ နိဒါနတ္တော၊ သံယောဂတ္တော၊ ပလိဗောဓတ္တော။  
ဆောင်ပုဒ်။ ။ စုဆောင်း၊ အပ်နှင်း၊ ယှဉ်ခြင်း၊ နောက်ယုတ်၊ ဤလေးချက်၊ မှတ်ကျက် သမုဒယအနက်။
- \* နိရောဓဿ--- နိဿရဏတ္တော၊ ဝိဝေကတ္တော၊ အသင်္ခတတ္တော၊ အမတတ္တော။  
ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဝဋ်ကျွတ်၊ ရှင်းလင်း၊ ပြုကင်း၊ မသေ၊ ဤလေးထွေ၊ မှတ်လေ နိရောဓအနက်။
- \* မဂ္ဂဿ --- နိယျာနတ္တော၊ ဟေတွတ္တော၊ ဒဿနတ္တော၊ အဓိပတေယျတ္တော။  
ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထွက်မြောက်၊ ရောက်ပို့၊ ကြည့်စို့ , အုပ်စိုး၊ ဤလေးမျိုး၊ မှတ်ရိုး မဂ္ဂနက်။

**ဝိပဿနာဟူသည်**

- အရိနှင့် အသိ ကိုက်အောင်လုပ်တာ ဝိပဿနာ။
- ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်နှင့် ရှုတာ ဝိပဿနာ။
- ရှေ့နာမ်ကို နောက်ဉာဏ်နှင့် ရှုတာ ဝိပဿနာ။
- ရှေ့အသေကို နောက်အနေနှင့် ရှုတာ ဝိပဿနာ။
- ခန္ဓာရဲ့ ပင်ကိုယ်သဘောကို မြင်အောင် စောင့်ကြည့်တာ ဝိပဿနာ။
- အပျက်နဲ့ မဂ် ကိုက်အောင် ရှုတာ ဝိပဿနာ။
- အသေကို အရှင်နဲ့ကြည့်နေတာ ဝိပဿနာ။

**ယောဂီတာဝန် (၂)မျိုး**

- ၁။ သိရမည့် တာဝန် (ဇနတော၊ ဇနာတိ)
- ၂။ ကြည့်ရမည့် တာဝန် (ပဿတော၊ ပဿတိ)