ဘဝတွက်တာ အဘိဓမ္မာ

အပိုင်း (၁)

ပိဋကတ် (၃) ပုံ မိတ်ဆက် နှင့် အဘိဓမ္မာကို ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

ဆရာလေးဒေါက်တာယုဇနညာဏီ

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၁၂) ရက်၊ စနေနေ့

ဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာများ

- ပိဋကတ် (၃) ပုံ မိတ်ဆက်
- အဘိဓမ္မာကို ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း
  - အဘိဓမ္မာ၏ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုချက်
  - အဘိဓမ္မာ (၇) ကျမ်း
  - အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း မိတ်ဆက်
- စိတ်နှင့် ရုပ်ကို လေ့လာ သုံးသပ်ခြင်း
- ကံတရား၏ အစီအမံ
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဘဝသံသရာ
- ပဋ္ဌာနနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ

အပိုင်း (၁)

ဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာများ

- ပိဋကတ် (၃) ပုံ မိတ်ဆက်
- အဘိဓမ္မာကို ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း
- အဘိဓမ္မာ၏ အဓိပ္ပါယ်
- အဘိဓမ္မာ (၇) ကျမ်း
- အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ မိတ်ဆက်

ပိဋကတ် (၃) ပုံ မိတ်ဆက်

- ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား၏ စကားတော်များကို ဓမ္မ နှင့် ဝိနယ အားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိ
- “ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဓမ္မကိုလည်းကောင်း၊ ဝိနယကိုလည်းကောင်း ဟောကြားခဲ့ပြီ၊ ပညတ်ခဲ့ပြီ။“
- “ထိုဓမ္မ ဝိနယသည် ငါဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ခဲ့လျှင် သင်တို့ဆရာ ဖြစ်သည်“
- ဓမ္မ နှင့် ဝိနယကို ဆရာအဖြစ် သိမှတ်ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရန် ဘုရားရှင်မိန့်ကြားတော်မူ
- ဝိနယ ဟူသည် သံဃာ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ချမှတ်ထားသည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ
- ဓမ္မ ဟူသည် သုတ္တန္တဓမ္မနှင့် အဘိဓမ္မ
- အဘိဓမ္မ တွင် အဘိ သည်

(၁) လွန်ကဲခြင်း၊ သာလွန်ခြင်း (အတိရေက)

(၂) ထူးခြားခြင်း (ဝိသေသ) သဘောတရားတို့ကို ရည်ညွှန်း

အဘိဓမ္မာ ပိဋကတ်

- အဘိဓမ္မာ ပိဋကတ်သည် အခြားပိဋကတ်များထက် ဟောပုံအားဖြင့် သာလွန် ထူးခြား
- သုတ္တန် ပိဋက – ခန္ဓာ ၅ ပါးကို အကျဉ်းအားဖြင့်ဟောကြား
- အဘိဓမ္မ ပိဋက – ခန္ဓာ ၅ ပါးကို အသေးစိတ် အကျယ်တဝင့်ဟောကြား
- အစစ်အမှန်ရှိသော တရား တို့ကိုသာဟောကြား
- ထေရဝါဒ အဘိဓမ္မာ

ပိဋကတ် (၃) ပုံ၏ ဂုဏ်အင်္ဂါများ

ဟောကြားနည်း (ဒေသနာ) ၃ မျိုး

- ဝိနယပိဋက – အာဏာဒေသနာ (ကျူးလွန်သည့်အပြစ်၊ အာပတ်နှင့်ကုစားနည်းများ)
- သုတ္တန္တပိဋက – ဝေါဟာရဒေသနာ (ဝေါဟာရ စကားပရိယာယ် ကြွယ်ဝစွာ ဟောကြားချက်)
- အဘိဓမ္မပိဋက – ပရမတ္ထဒေသနာ (စစ်မှန်၊တိကျသည့် ပရမတ္ထသဘာဝတို့ကို ဟောကြားချက်)

အဆုံးအမ (သာသနာ) ၃ မျိုး

- ယထာပရာဓ သာသနာ (အပြစ်အားလျော်စွာ ဆုံးမချက်)
- ယထာနုလောမ သာသနာ (ဝါသနာ စရိုက်အမျိုးမျိုးနှင့်ကိုက်ညီအောင် နှိုင်းချိန်ဆုံးမချက်)
- ယထာဓမ္မ သာသနာ (တရားသဘော အစစ်အမှန်ရှိသည့်အတိုင်း ဆုံးမချက်)

ပိဋကတ် (၃) ပုံ၏ ဂုဏ်အင်္ဂါများ

စကား (ကထာ) ၃ ပါး

- သံဝရာသံဝရ ကထာ – အပြစ်ငယ်၊ အပြစ်ကြီးတို့ကို စောင့်ထိန်းရန် ဆုံးမစကား
- ဒိဋ္ဌိဝိနိဝေဌန ကထာ – မှားယွင်းသောအယူအဆတို့ကို ဖြေရှင်းနိုင်သည့် စကား
- နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ကထာ – နာမ်တရားနှင့် ရုပ်တရားတို့ကို ပိုင်းခြားသိမြင်စေနိုင်သည့် စကား

ကျင့်စဉ် (သိက္ခာ) ၃ ပါးနှင့် ကိလေသာပယ်သတ်နည်း (ပဟာန) ၃ မျိုး

- အဓိသီလ သိက္ခာ – မပြုသင့်သည်မှရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် ဖြည့်ကျင့်သင့်သည်ကိုဖြည့်ကျင့်ခြင်း
- အဓိစိတ္တ သိက္ခာ – စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိရရှိစေသည့် ကျင့်စဉ်
- အဓိပညာ သိက္ခာ – ရုပ် နာမ်တို့၏ သဘာဝအမှန်ကို သိမြင်စေသည့် ကျင့်စဉ်

ကျင့်စဉ် (သိက္ခာ) ၃ ပါးနှင့် ကိလေသာပယ်သတ်နည်း (ပဟာန်) ၃ပါး

- ဝိနယ ပိဋ္ဌက – အဓိသီလ သိက္ခာ နှင့် ဝီတိက္ကမ ကိလေသာကို တဒင်္ဂပဟာန်ဖြင့်ပယ်
  - ရှောင်ကြဉ်သည့် ဝါရိတ္တသီလနှင့် ဖြည့်ကျင့်သင့်သည့် စာရိတ္တသီလတို့ဖြင့် ကာယကံ၊ ဝစီကံ တို့ကို ထိန်းချုပ်၍ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်မှုကို အခိုက်အတန့်ပယ်ခြင်း။
- သုတ္တန္တပိဋ္ဌက – အဓိစိတ္တ သိက္ခာ နှင့် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာကို ဝိက္ခမ္ဘန ပဟာန်ဖြင့်ပယ်
  - စိတ်အေးချမ်းမှု သမာဓိဖြင့် အဇ္ဈတ္တသန္တာန်တွင် ထကြွသောင်းကျန်းနေသည့် မနောကံ ကိလေသာများကို ပယ်ခွာခြင်းဖြင့် ပယ်ခြင်း။
- အဘိဓမ္မပိဋ္ဌက – အဓိပညာသိက္ခာ နှင့် အနုသယကိလေသာကို သမုစ္ဆေဒ ပဟာန်ဖြင့်ပယ်
  - စိတ်အစဉ်တွင် ကိန်းဝပ်စွဲကပ်နေသည့် အနုသယကိလေသာတို့ကို အကြွင်းမရှိ အမြတ်ပြတ် ပယ်ခြင်း။

ဓမ္မစကြာနှင့် အဘိဓမ္မသဘာဝများ

<table>
<tr><th colspan="2">သစ္စာ ၄ ပါး</th><th>တရားကိုယ်</th><th>အကြောင်း
အကျိုး</th><th>လောကီ
လောကုတ္တရာ</th><th>ရုပ် နာမ်</th></tr>
<tr><td>၁</td><td>ဒုက္ခသစ္စာ</td><td>ရုပ် (၂၈)၊
လောကီစိတ် (၈၁)၊
လောဘကြဉ်
စေတသိက် (၅၁)</td><td>အကျိုး</td><td rowspan="2">လောကီ သစ္စာ</td><td>ရုပ် နာမ် (၂)
ပါးရော သစ္စာ</td></tr>
<tr><td>၂</td><td>သမုဒယသစ္စာ</td><td>လောဘ (တဏှာ)</td><td>အကြောင်း</td><td rowspan="3">နာမ်
သက်သက်သ
စ္စာ</td></tr>
<tr><td>၃</td><td>နိရောဓသစ္စာ</td><td>နိဗ္ဗာန်</td><td>အကျိုး</td><td rowspan="2">လောကုတ္တရာ
သစ္စာ</td></tr>
<tr><td>၄</td><td>မဂ္ဂသစ္စာ</td><td>မဂ်စိတ် (၄) ပါးရှိ
မဂ္ဂင်တရားကိုယ် (၈) ပါး</td><td>အကြောင်း</td></tr>
</table>

မဂ္ဂင် (၈) ပါး၏ တရားကိုယ်များ

စဉ်	မဂ္ဂင်တရားများ	မဂ္ဂင် တရားကိုယ်များ	သိက္ခာ (၃) ပါး
၁	သမ္မာဒိဋ္ဌိ	ပညာ (အမောဟ) စေတသိက်	ပညာ
၂	သမ္မာသင်္ကပ္ပ	ဝိတက် (ဝိတက္က) စေတသိက်	
၃	သမ္မာဝါစာ	သမ္မာဝါစာ စေတသိက်	
၄	သမ္မာကမ္မန္တ	သမ္မာကမ္မန္တစေတသိက်	သီလ
၅	သမ္မာအာဇီဝ	သမ္မာအာဇီဝ စေတသိက်	
၆	သမ္မာဝါယာမ	ဝီရိယ စေတသိက်	
၇	သမ္မာသတိ	သတိ စေတသိက်	သမာဓိ
၈	သမ္မာသမာဓိ	ဧကဂ္ဂတာ စေတသိက်	

ဗုဒ္ဓဟောကြား အဘိဓမ္မာတရား

- ဘုရားရှင်သည် ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်တော်မူပြီး
- (၇) ဝါမြောက်တွင် တာဝတိံသာနတ်ပြည်၌
- မယ်တော်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသည့် သန္တုသိတ နတ်သားကို ကျေးဇူးဆပ်သည့်အနေဖြင့် ဟောကြားခဲ့
- အဘိဓမ္မာတရားတော်သည် ဘုရားရှင်တို့၏အရာ၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်၏ အရာသာဖြစ်
- တပည့် သာဝကတို့၏ ဉာဏ်အရာမဟုတ်။ (အဋ္ဌသာလိနီ အဋ္ဌကထာ)
- အဘိဓမ္မောနာမ န သာဝက ဝိသယော၊ န သာဝက ဂေါစရော။ဗုဒ္ဓဝိသယောဝေ ဗုဒ္ဓဂေါစရော။
- **ဟောနည်း (၃) သွယ် မှတ်သားဖွယ်**

(၁) ဘုရားရှင် တာဝတိံသာနတ်ပြည်၌ ဟောကြားတော်မူ – အကျယ်

(၂) ဘုရားရှင်က ရှင်သာရိပုတ္တရာအား ပြန်လည်ဟောကြားတော်မူ – အကျဉ်း

(၃) ရှင်သာရိပုတ္တရာက တပည့်ရဟန်း (၅၀၀) တို့အားပြန်လည်ဟောကြား – မကျဉ်းမကျယ်

အဘိဓမ္မာ (၇) ကျမ်း
(ဆဌသင်္ဂါယနာတမူ အုပ်ရေ ၁၂ အုပ်၊ စာမျက်နှာ ၅၀၀၀ ခန့်)

၁	ဓမ္မသင်္ဂဏီ	အဘိဓမ္မ (၇) ကျမ်း၏ အခြေခံတရားများကိုစုစည်း၍ ရှင်းပြသည့်ကျမ်း
၂	ဝိဘင်္ဂ (ဝိဘင်း)	ပရမတ္ထတရားကို (၁၈) မျိုး ခွဲခြားဖွင့်ဆို ရှင်းပြသည့်ကျမ်း
၃	ဓါတုကထာ	ဓါတ်သဘောတရားတို့ကို အရာကျယ်စွာ ဟောကြားသည့်ကျမ်း
၄	ပုဂ္ဂလပညတ္တိ (ပုဂ္ဂလပညတ်)	ပညတ်တရားဖြင့် သဘာဝတရားကိုရှင်းပြသည့်ကျမ်း
၅	ကထာဝတ္ထု	ကထာမျိုးစုံနှင့် အငြင်းပွါးမှုကို ဖြေရှင်းဖော်ပြသည့်ကျမ်း
၆	ယမက (ယမိုက်)	ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးထက်မြက်စေရန် အမေးအဖြေ အစုံပြု ဟောကြားသည့်ကျမ်း
၇	ပဋ္ဌာန (ပဋ္ဌာန်း)	အကြောင်းတရားတို့ကို သတ္တိကိုဖော်ပြ၍ အကြောင်းအကျိုးဆက်သွယ်ပုံကို အနန္တနယဖြင့် ရှင်းပြသည့်ကျမ်း

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း မိတ်ဆက်

- အဘိဓမ္မာ (၇) ကျမ်း၏ အနှစ်ချုပ်
- သင်္ဂဟ – သြင်္ဂိုဟ် – အကျဉ်းချုပ်၊ အနှစ်ချုပ် လက်သန်းအဋ္ဌကထာ
- ပထမပြန်စာမေးပွဲပြဋ္ဌာန်းကျမ်းစာ
- ပရိယတ္တိစာသင်သားများအတွက် အခြေပြုလက်စွဲ
- အေဒီ ၈ ရာစု၊ ၉ ရာစုခန့်က အရှင်အနုရုဒ္ဓါ မထေရ် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံမှာပြုစုခဲ့

သဂြိုဟ် (၉) ပိုင်း

၁	**စိတ်ပိုင်း**	ပထမဆင့်
၂	စေတသိက်ပိုင်း	
၃	ပကိဏ်းပိုင်း	
၄	ဝီထိပိုင်း	ဒုတိယဆင့်
၅	ဝီထိမုတ်ပိုင်း (ဘုံပိုင်း)	
၆	ရုပ်ပိုင်း	
၇	သမုစ္စည်းပိုင်း	တတိယဆင့်
၈	ပစ္စည်းပိုင်း	
၉	ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်း	

- အဘိဓမ္မ (၇) ကျမ်း၌ ဖော်ပြသောတရားများကိုအနှစ်ချုပ်ပါက (၂) ပါးသာရှိ
- (၁) ပညတ္တိဓမ္မ (ပညတ်) – သမ္မုတိသစ္စာ (ပြောင်းလဲတတ်သောတရား)
- တစ်ဖက်သားကိုသိစေရန်ပြောဆိုသုံးနှုန်းသည့် စကားဝေါဟာရ နှင့် အမူအရာ
- ထိုမှတစ်ဆင့်သိရသော အရာဝတ္ထု၊ အကြောင်းအရာများ
- (၂) ပရမတ္ထဓမ္မ (ပရမတ်) – ပရမတ္ထသစ္စာ
- မှားယွင်းမှုမရှိ ထာဝရမှန်ကန်သော သဘာဝ၊ အရင်းခံ မူလသဘာဝ
- ပညတ်ကိုဖယ်၍ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်ဖြင့်သာ သိနိုင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်သော သဘာဝတရား
- (က) စိတ် – အာရုံကို သိတတ်သော တရား
- (ခ) စေတသိက် – စိတ်နှင့်ဆက်စပ် စိတ်ကိုမှီ၍ စိတ်၌ဖြစ်သောတရား
- (ဂ) ရုပ် – ဆန့်ကျင်ဖက်အကြောင်းများကြောင့် ပြောင်းလဲ ပျက်စီးတတ်သောတရား
- (ဃ) နိဗ္ဗာန် – တဏှာမှလွတ်မြောက်သောတရား၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာတရား

(၁) စိတ်ပိုင်း မိတ်ဆက်

- အာရုံကိုသိတတ် တွေးကြံတတ် ရယူတတ်သော သဘောတရား
- အာရုံမပါဘဲ စိတ်မဖြစ်နိုင် (အာရုံနှင့်ကင်း၍ စိတ်မဖြစ်နိုင်)
- စိတ်ကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်
- သတ္တဝါတို့၏ဖြစ်ရာဘုံ၊
- ရင်းမြစ် ဟေတု၊
- ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် စသည့် သဘော ဇာတ်
- ဝေဒနာအားဖြင့် ခွဲခြား
- ကုသိုလ် – လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော ကိလေသာအပြစ် အနာတို့မှကင်းခြင်း၊ လိမ္မာစေခြင်း၊ ကောင်းသောအကျိုးကိုပေးခြင်း သဘော လက္ခဏာ
- အကုသိုလ် – ကိလေသာအပြစ်အနာအဆာများ၊ မိုက်မဲစေခြင်း၊ မကောင်းသောအကျိုးကို ပေးခြင်း သဘော

ဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမ

- သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ။
- အလုံးစုံသော မကောင်းမှုကိုမပြုရာ။
- ကုသလဿုပသမ္ပဒါ (ကုသလဿ + ဥပသမ္ပဒါ)
- ကောင်းမှုတို့ကို တိုးပွါးစေရာ၏။
- သစိတ္တ ပရိယောဒပနံ၊
- မိမိစိတ်ကိုဖြူစင်အောင်မွေးမြူရာ၏။
- ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။
- ဤသည်ကား ဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမပင်တည်း။
- ဓမ္မပဒ ဂါထာ ၁၈၃

(၂) စေတသိက်ပိုင်း မိတ်ဆက်

- စိတ်ကိုအမှီပြု အင်အားစုများ (စိတ်နှင့်ဆက်စပ် စိတ်ကိုမှီ၍ စိတ်၌ဖြစ်သောတရား)
- တူညီမှု ၄ ရပ်ဖြင့်ယှဉ်တွဲနေ (စိတ်နှင့်အတူ ဖြစ် ချုပ် မှီရာတူ အာရုံတူသောတရား)
- စိတ် – ပန်းချီပိတ်ကား၊ စေတသိက် – ဆေးရောင်စုံ
- စိတ် – ရေ၊ စေတသိက် – ဆေးရောင်စုံ
- စိတ်၌ဖြစ်ပွါးအဆိုးတရားများ၊ စိတ်၏အညစ်အကြေးများ (အဆိုးတရား ရင်းမြစ် ၃ပါး)
- လိုချင်တပ်မက်မှု (လောဘ)၊ စိတ်ကိုလောင်ကျွမ်းပျက်စီးစေ (ဒေါသ)၊ အမှန်မသိ (မောဟ)
- စိတ်ဖြူစင်မှု အင်အားစုများ (ဖြူစင်စေမှု ရင်းမြစ် ၃ ခု)
- တွယ်တာ တပ်မက်မှုကင်းခြင်း (အလောဘ)၊ ကောင်းကျိုးလိုလား မေတ္တာထား (အဒေါသ)၊
- တွေဝေမှုကင်း အသိဉာဏ်ရှိခြင်း (အမောဟ)
- ယုံကြည်ရဲရင့်မှု (သဒ္ဓါ)၊ အာရုံပေါ်စူးစိုက်မှု အမှတ်ရမှု (သတိ)၊ စိတ်၏စွမ်းရည်သတ္တိများ

(၃) ပကိဏ်းပိုင်း မိတ်ဆက်

- စိတ်ဖြစ်ပုံကိုလေ့လာခြင်း (အကြောင်းတရားများကြောင့် စိတ်နှင့် အာရုံဆုံစည်းမှု)
- ကဏ္ဍ (၆) ရပ်
- စိတ်၏ခံစားမှုများ (ဝေဒနာ)
- စိတ်၏အရင်းအမြစ်တရားများ (ဟေတု)
- စိတ်၏ဆောင်ရွက်ချက် လုပ်ငန်းများ (ကိစ္စ)
- အာရုံဝင်ရာ စိတ်၏တံခါးများ (ဒွါရ)
- စိတ်၏အာရုံ (အာရမ္မဏ)
- စိတ်၏မှီရာ (ဝတ္ထု)
- စိတ်၏ အကြောင်းတရားကင်း၍ မဖြစ်သည့်သဘောကိုနားလည်
- အကြောင်း အကျိုးတရားကိုနားလည် (ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်)

(၄) ဝီထိပိုင်းမိတ်ဆက်

- စိတ်၏ ဖြစ်စဉ်ကိုလေ့လာခြင်း (အာရုံနှင့်ဆက်စပ်၍ စိတ်အစဉ်မပြတ်ဖြစ်ပေါ်နေမှု)
- တံခါး ၆ ပေါက်မှ အာရုံများဝင်ရောက်လာခြင်း
- အာရုံသိပြြား ဝီထိစိတ်များ
- နာမ်တရား၊ စိတ်တရားတို့၏ မရပ်မတန့် တရစပ်ဖြစ်မှုကိုနားလည်
- ဆိုင်ရာအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်လာသောစိတ်တို့၏ မမြဲမှုသဘော (အနိစ္စ)ကိုဆင်ခြင်နိုင်
- မမြဲ၍ ထာဝရပြောင်းလဲနေသော အရာများသည် မကျေနပ်စရာ (ဒုက္ခ) များသာဖြစ်
- မိမိပိုင်ဆိုင်မှု၊ အလိုကျဖြစ်မှု၊ အစိုးရမှုမရှိ (အနတ္တ) သဘောကိုသိမြင်နိုင်

(၅) ဝီထိမုတ်ပိုင်း မိတ်ဆက်

- သတ္တဝါတို့၏ ဖြစ်တည်ရာ ၃၁ ဘုံ
- မတူညီသော ကံတရားများ
- မတူကွဲပြား ပဋိသန္ဓေစိတ်များ
- လားရာ ဂတိ (ခရီးဆုံး) ၅ မျိုး
- ဘုံနှင့် သက်တမ်းများ
- ဘဝနိဂုံး သေဆုံးခြင်း အကြောင်းတရားများ
- သေခါနီး အချိန်ကာလ မရဏာသန္န (မရဏ + အာသန္န)
- သေဆုံးခြင်း အင်္ဂါ ၃ဖြာ

(၆) ရုပ်ပိုင်း မိတ်ဆက်

- အပူ၊အအေး စသည့် အကြောင်းများကြောင့် ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရည်အသွေးများ ပြောင်းလဲခြင်း
- အခန်းကဏ္ဍ ၅ ရပ်

(၁) ရုပ်တရားတို့ကို အရေအတွက်ကိုဖော်ပြခြင်း (ရူပသမုဒ္ဒေသ)

(၂) ရုပ်တို့ကို မျိုးတူရာခွဲခြင်း (ရူပဝိဘာဂ)

(၃) ရုပ်ဖြစ်ကြောင်းတရား ၄ ပါး (ရူပသမုဋ္ဌာန)

(၄) ရုပ်တရားကိုအစုဖွဲ့ခြင်း (ရူပကလာပ)

(၅) ရုပ်တရားတို့၏ဖြစ်စဉ် (ဘုံနှင့် သတ္တဝါများ) (ရူပပဝတ္တိက္ကမ)

(၁) အမှီခံရုပ် (မဟာဘူတ – မဟာဘုတ်) ၄ ပါး

မဟာဘူတ – ထုထည်၊ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ အရည်အသွေးအားဖြင့် ကြီးမားစွာထင်ရှားဖြစ်

- မြေ (ပထဝီ)၊ ရေ (အာပေါ)၊ မီး (တေဇော)၊ လေ (ဝါယော)

(၂) အမှီပြုရုပ် (ဥပါဒါယရူပ – ဥပါဒါရုပ်) ၂၄ ပါး

(၆) ရုပ်ပိုင်း မိတ်ဆက်

(၁) အမျိုးခံရုပ်   (မဟာဘူတ – မဟာဘုတ်) ၄ ပါး

မဟာဘူတ – ထုထည့်၊ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ အရည်အသွေးအားဖြင့် ကြီးမားစွာထင်ရှားဖြစ်

- မြေ (ပထဝီ)၊ ရေ (အာပေါ)၊ မီး (တေဇော)၊ လေ (ဝါယော)

(၂) အမျိုးပြုရုပ် (ဥပါဒါယရူပ – ဥပါဒါရုပ်) ၂၄ ပါး

-

(၇) သမုစ္စည်းပိုင်း မိတ်ဆက်

- မိမိတို့ဆိုင်ရာ သဘောလက္ခဏာရှိသည့် ပရမတ္ထတရားများဖြစ်သည့် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် (အစစ်) ၁၈ ပါး၊ နိဗ္ဗာန်တို့ကို သဘောတူချင်း ပေါင်းသင်း၊ ဖွဲ့စည်းပြရာ အခန်းကဏ္ဍ

(၁) အကုသလ သင်္ဂဟ – အကုသိုလ်သဘာဝတူ အာသဝတရား စသည်တို့ကိုစုပေါင်းပြခြင်း

(၂) မိဿက သင်္ဂဟ – ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတ တရားများကို စုပေါင်းပြခြင်း

(၃) ဗောဓိပက္ခိယ သင်္ဂဟ – ဗောဓိဉာဏ်ရကြောင်း သတိပဋ္ဌာန်၊ ဗောဇ္ဈင် တရားများကို စုပေါင်းပြခြင်း

(၄) သဗ္ဗ သင်္ဂဟ – အလုံးစုံသောတရားတို့ကို ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ သစ္စာတရားတို့ကို စုပေါင်းပြခြင်း

(၈) ပစ္စည်းပိုင်း မိတ်ဆက်

- သဘာဝတရားတို့သည် တန်ခိုးရှင်၊ ဖန်ဆင်းရှင်တို့၏စွမ်းအားကြောင့် ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်။
- အကြောင်းကင်း၍ ပေါ်လာသည်လည်းမဟုတ်။ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်၍သာ
- ၁) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ – ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်
- အကြောင်းတရားတို့ကိုစွဲ၍ အကျိုးတရားတို့ကောင်းစွာဖြစ်ပေါ်လာမှု
- ၂) ပဋ္ဌာန– ပဋ္ဌာန်း (ပ – အမျိုးမျိုး +ဌာန – အကြောင်းတရား)

(က) အကြောင်းအမျိုးမျိုးကို ရှင်းလင်းပြသသော ဒေသနာတော်ကြီး

(ခ) သဘာဝတရားတွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြသခြင်း။

- အကြောင်းတရားတွေက အကျိုးတရားတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေမှု၊ တည်တံ့စေမှုနဲ့ကျေးဇူးပြုပုံကို ဆက်သွယ်မှုသဘာဝတွေနဲ့ရှင်းလင်းပြ

(၁) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ - ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

- အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာ (မသိမှုကြောင့် ကံတွေပြုလုပ်)
- သင်္ခါရ ပစ္စယာ ဝိညာဏံ (ကံတွေပြုလုပ်လို့ ဘဝသစ်ဆိုတဲ့ ပဋိသန္ဓေကိုရ)
- ဝိညာဏ ပစ္စယာ နာမရူပံ (ဘဝသစ် ပဋိသန္ဓေအခိုက် စေတသိက်၊ ရုပ်တွေဖြစ်)
- နာမရူပ ပစ္စယာ သဠာယတနံ (နာမ် ရုပ်တွေရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကြောင့် အာယတန ၆ ပါးဖြစ်)
- သဠာယတန ပစ္စယာ ဖဿော (မျက်စိ၊ နား စတဲ့ အာယတနတွေကိုမှီပြီး တွေ့ထိမှုဖြစ်)
- ဖဿ ပစ္စယာ ဝေဒနာ (တွေ့ထိမှုကြောင့် ခံစားမှုတွေဖြစ်)
- ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ (ခံစားမှုကြောင့် လိုချင်မှု တွယ်တာမှုဖြစ်)
- တဏှာ ပစ္စယာ ဥပါဒါန (တွယ်တာမှုကြောင့် စွဲလမ်းမှုဖြစ်)
- ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ (စွဲလမ်းမှုကြောင့် (က) ကမ္မဘဝဆိုတဲ့ ကံတွေ ယခုဘဝမှာလုပ်
- (ခ) ကမ္မဘဝဆိုတဲ့ ကံတွေကြောင့် ဥပပတ္တိဘဝ ဆိုတဲ့ ဘဝသစ်တွေပြန်ရ)
- ဘဝ ပစ္စယာ ဇာတိ (ကမ္မဘဝကြောင့် မွေးဖွားခြင်း ဇာတိဖြစ်)
- ဇာတိ ပစ္စယာ ဇရာ မရဏ … (မွေးဖွားခြင်းကြောင့် အိုခြင်း ဇရာ၊ သေခြင်း မရဏ တွေဖြစ်)
- သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသ စသည့်အကျိုးဆက်များဖြစ်

(၁) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ – ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

- ဇာတိ ပစ္စယာ ဇရာ မရဏ … (မွေးဖွားခြင်းကြောင့် အိုခြင်း ဇရာ၊ သေခြင်း မရဏ တွေဖြစ်)
- အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဘုံများတွင်မဖြစ်
- သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသ စသည့်အကျိုးဆက်များဖြစ်
- သောက – စိုးရိမ်ခြင်း၊ဝမ်းနည်းခြင်း
- ပရိဒေဝ – ပျက်စီးမှုကြောင့် တမ်းတ ငိုကြွေးခြင်း
- ဒုက္ခ – ကိုယ်ဆင်းရဲမှု
- ဒေါမနဿ – စိတ်ဆင်းရဲမှု
- ဥပါယာသ – ရှိုက်ကြီးတငင်ဖြစ်မှု၊ မေ့မြောသွားမှု

(၂) ပဋ္ဌာန - ပဋ္ဌာန်း ၂၄ ပစ္စည်း ကျေးဇူးပြုပုံ အကျဉ်း

၁) ဟေတု - ဟိတ်အဖြစ်

၂) အာရမ္မဏ - အာရုံအဖြစ်

၃) အဓိပတိ - အကြီးအမှူးအဖြစ်

၄) အနန္တရ - အခြားမဲ့၊ အကြားမရှိ

၅) သမနန္တရ - ကောင်းစွာအခြားမဲ့

၆) သဟဇာတ - အတူတကွဖြစ်၍

၇) အညမည - အချင်းချင်းအပြန်အလှန်

၈) နိဿယ - မှီရာအဖြစ်

၉) ဥပနိဿယ- အားကြီးသောမှီရာ

၁၀) ပုရေဇာတ - ရှေး၌ဖြစ်၍

၁၁) ပစ္ဆာဇာတ - နောက်၌ဖြစ်၍

၁၂) အာသေဝန- အဖန်ဖန်မှီဝဲအပ်

၁၃) ကမ္မ - ကံဖြစ်၍

၁၄) ဝိပါက - အကျိုးဖြစ်၍

၁၅) အာဟာရ - ထောက်ပံ့ခိုင်စေ

၁၆) ဣန္ဒြိယ - အစိုးရသည်ဖြစ်၍

၁၇) ဈာန - စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုတတ်သည်ဖြစ်၍

၁၈) မဂ္ဂ - ခရီးလမ်းကြောင်းအဖြစ်

၁၉) သမ္ပယုတ္တ - အတူယှဉ်တွဲသည်ဖြစ်၍

၂၀) ဝိပ္ပယုတ္တ - မရောယှက် မယှဉ်တွဲ၍

၂၁) အတ္ထိ - ရှိသည်ဖြစ်၍

၂၂) နတ္ထိ - မရှိသည်ဖြစ်၍

၂၃) ဝိဂတ - ကင်းသည်ဖြစ်၍

၂၄) အဝိဂတ - မကင်းသည်ဖြစ်၍

(၉) ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်း မိတ်ဆက်

- ဘာဝနာ – လွန်စွာအကျိုးများသဖြင့် မိမိတို့သန္တာန်၌ ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖြစ်စေထိုက်သောတရား
- ၁) သမထ ဘာဝနာ – ကုသိုလ်တရား၊ စျာန်တရားများကို တားမြစ်ပိတ်ပင်တတ်သော နီဝရဏ တရားများကို ငြိမ်းစေနိုင်
- ၂) ဝိပဿနာ ဘာဝနာ – ဘုံသုံးပါး၌ဖြစ်သော ရုပ်၊ နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု ရှုတတ်သော ဉာဏ်ပညာ

ကမ္မဋ္ဌာန်း – ကမ္မဿ – ဘာဝနာကိုပွါးများအားထုတ်မှု၏ + ဌာနံ – တည်ရာအာရုံ

သမထ ဘာဝနာ၏အာရုံဖြစ်သော ကသိုဏ်းစသည်များနှင့် ဝိပဿနာ၏ အာရုံဖြစ်သော ရုပ် နာမ်တရားများသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း

သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း

(က) သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀) – ပညတ် ကမ္မဋ္ဌာန်း (၂၈) + ပရမတ္ထ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၁၂)

(ခ) စရိုက် (၆) ပါး နှင့် သင့်လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း (သပ္ပါယ ဘေဒ)

(ဂ) ဘာဝနာ (၃) ပါး နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း (ဘာဝနာ ဘေဒ)

(ဃ) နိမိတ် (၃) ပါး နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း (ဂေါစရ ဘေဒ)

(င) အဘိညာဉ် (၇) ပါး

ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း

(က) စင်ကြယ်မှု – ဝိသုဒ္ဓိ (၇) ပါး

(ခ) သင်္ခါရတရားတို့၏လက္ခဏာ (၃) ပါး

(ဂ) အဖန်ဖန်ရှုဆင်ခြင်ခြင်း – အနုပဿနာ (၃) ပါး

(ဃ) ဝိပဿနာဉာဏ် (၁၀) ပါး

(င) လွတ်မြောက်မှု – ဝိမောက္ခ (၃) ပါး

(စ) လွတ်မြောက်မှု၏ ဝင်ပေါက် (၃) သွယ် – ဝိမောက္ခမုခ (၃) ပါး

- ရုပ် နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမြင်စေနိုင်
- နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် – knowledge on the discernment of mind & matter
- ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရင့်သန်စေနိုင်
- ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ – knowledge of causality
- ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးထက်မြက်လာစေနိုင်
- ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာတဲ့ အသိဉာဏ် (analytical knowledge) ကိုရစေနိုင်
- မိမိတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ အယူအဆမှားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်
- ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ယောက်ကျား၊ မိန်းမ၊ အတ္တ၊ ဇီဝ စသည့်အစွဲများကို ပယ်ရှားနိုင်

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- အဘိဓမ္မာပိဋကတ်၊ ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော် မြန်မာပြန်၊ ကျမ်းဦးမှတ်ဖွယ်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်။

- အရှင်သီလာနန္ဒာဘိဝံသ (D.Litt.)၊ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)၊ အဘိဓမ္မာသင်တန်းပို့ချချက်များ (ပထမတွဲ – ပဉ္စမတွဲ)၊ ပထမအကြိမ်၊ ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ်။

- အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)၊ အဘိဓမ္မာမြွတ်ဒေသနာ၊ ပထမအကြိမ်၊ အောင်ဇမ္ဗူပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ။

- အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)၊ အဘိဓမ္မာအနှစ်ချုပ်၊ အပိုင်း (၁)၊ Essence of Abhidhamma (Part I)၊ ဓမ္မသဟာယ သာသနစင်တာ၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းကျောင်း၊ ပြင်ဦးလွင်၊

- ဒေါ်ဉာဏသီ – ပထမကျော် ဓမ္မာစရိယ (B.Ed)၊ ဩဂိုဟ်သင်နည်းသစ်၊ ပဉ္စမအကြိမ်၊ ဝင်းတိုးအောင် အော့ဖ်ဆက်၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ။