

အနုတ်ဂိုဏ်းဆုံးပဋ္ဌာန်းသဘောတရားများကို
အရင်းလင်းဆုံးနည်းစနစ်များဖြင့်တင်ပြထားသော



အကြောင်းတရားတို့၏ အစွမ်းသတ္တိများ

တတိယအကြိမ် အထူးတည်းဖြတ်မွမ်းမံမှု

ဒေါက်တာဒေါ်ကျော်

(အဘိဓမ္မာပြန့်ပွားရေးအသင်းကြီး)

အနုတ်ဂိုဏ်းဆုံးပဋိပက္ခသဘောတရားများကို
အရှင်းလင်းဆုံးနည်းစနစ်များဖြင့်တင်ပြထားသော



တတိယအကြိမ် အထူးတည်းဖြတ်မွမ်းမံမှု

ဒေါက်တာဒေါ်ကျော်

(အဘိဓမ္မာပြန့်ပွားရေးအသင်းကြီး)

□ အကြောင်းအကျိုးဆက်သွယ်မှုတွေဟာ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် အင်မတန်ထူးခြားပါတယ်။ တွေဝေမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့လည်း ပညာဖြစ်နိုင်တယ်။ အမြင်မှားမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကောင်းသောအကြားအမြင်တွေဖြစ်နိုင်တယ်။ ကောင်းသောအကြားအမြင်ဟာလည်း တစ်ခါတလေမှာ တွေဝေမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပညာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့လည်း အမြင်မှားမှုတွေ ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။

□ ‘ကံ’လို့ဆိုတဲ့ ‘စေတနာ’ရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှု ဥပဒေသတွေကို သိမြင် အသုံးပြုနိုင်မယ်ဆိုရင် အတိတ်ကံတွေရဲ့ စီရင်ချက်တွေကိုသာ တစ်ဖက်သတ် လည်စင်းခံနေရတဲ့ ‘ကံတရားရဲ့သားကောင်’ဘဝကနေ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကောင်းမှုကိစ္စတွေကို တရစပ် တွေးကြံ၊ ပြောဆို၊ ပြုကျင့်ရင်း ကောင်းတဲ့ ကံတွေကိုသာ အမြဲ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိတဲ့ ‘ကံကြမ္မာရဲ့ ပဲ့ကိုင်ရှင်’ဘဝကို တိုးတက် ပြောင်းလဲလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

□ ယထာဘူတကျကျ အရှိကိုအရှိတိုင်းသုံးသပ်ရရင် တည်မြဲသယောင်ထင်ရတဲ့ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုတာတွေဟာ တကယ်ရှိတဲ့ အရာတွေမဟုတ်ဘဲ အမြဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေသာလျှင် အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ အရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အနက်ရှိုင်းဆုံးပဋ္ဌာန်းသဘောတရားများကို
အရှင်လင်းဆုံးနည်းစနစ်များဖြင့်
တင်ပြထားသော

အကြောင်းတရားတို့၏ အစွမ်းသတ္တိများ

(တတိယအကြိမ် အထူးတည်းဖြတ်၊ ဓမ္မစိမ္မ)

ဒေါက်တာအေးကျော်
(အတိဓမ္မာပြန့်ပွားရေးအသင်းကြီး)

- စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်  ၃၂၀၁၆၂၀၃၀၉
- မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်  ၃၂၀၁၃၉၈၄၀၉
- ထုတ်ဝေသည့်လ  ၂၀၀၉ခုနှစ်၊ မေလ
- ပုံနှိပ်ခြင်း  တတိယအကြိမ်
- တန်ဖိုး  ၁၅၀၀/-
- မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းဖလင်  **EMPIRE** အမှတ်(၁၃၃)၊ ၃၄လမ်း(အလယ်)
- ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း ၀၁-၂၅၆၂၆၁
- မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်  စန္ဒာဝင်းပုံနှိပ်တိုက်၊ ဖုန်း ၀၁-၅၇၀၁၆၅
- ထုတ်ဝေသူ  ခေါ်ပိုးကေခိုင်၊ ချိုတေးသံစာပေ
- ရွှေနံ့သာကျေးရွာ၊ ပုလဲမြို့
- ဖြန့်ချိရေး  ဝေဘူလစာပေ၊ ဖုန်း - ၀၉၅၁ ၃၇၂၂၆
- မူပိုင်  စာရေးသူ

၂၉၄- ၃၈၂၃

အေးကျော်၊ ဒေါက်တာ(အဘိဓမ္မာပြန့်ပွားရေးအသင်းကြီး)
 အကြောင်းတရားတို့၏ အစွမ်းသတ္တိများ/ ဒေါက်တာအေးကျော်
 (အဘိဓမ္မာပြန့်ပွားရေးအသင်းကြီး)၊ ရန်ကုန်။
 ချိုတေးသံစာပေ၊ တတိယအကြိမ်အထူးတည်းဖြတ်မွမ်းမံမှု၊ ၂၀၀၉။
 ၁၈၅ - စာ ၁ ၁၄. ၈၅ x ၂၁ စင်တီ
 (၁) အကြောင်းတရားတို့၏ အစွမ်းသတ္တိများ

အပ္ပဋ္ဌိပိတ်ဆက်

အနက်၌င်းဆုံး ဂစ္ဆိရကျမ်းဖြစ်တဲ့ပဋ္ဌာန်းကျမ်းဟာ လောကဓန၊ ပဓာနအကြောင်းတရားတွေနဲ့ ဒီအကြောင်းတရားတွေကြောင့် မုချဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဧကန္တအကျိုးတရားတွေရဲ့ ကြောင်းကျိုး ဆက်စပ်မှုကို နည်းပေါင်းများစွာနဲ့ တန်ဆာဆင်ထားတဲ့ကျမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ဟာ ဘဝအဆက်ဆက်ကပြုခဲ့တဲ့ ကောင်း တဲ့ကံတွေ အစွမ်းကုန်ပွင့်လန်းလာစေခြင်း၊ မကောင်းမှု တွေမပြု မိအောင် ဆောင်ရွက်သမျှကောင်းမြတ်သည့် ကိစ္စခပ်သိမ်းပြီး ငြိမ်းအောင်မြင်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ခြင်း၊ အကြံဉာဏ် ကောင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းစတဲ့ အင်မတန်ထူးခြားတဲ့ တန်ခိုးသတ္တိတွေနဲ့ ပြည့်စုံပါတယ်။

ဒီလိုအစွမ်းရှိတဲ့အတွက်ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်လတ္တံ့သော ဘေး အန္တရာယ်တွေ တင်းဝေးစေခြင်း၊ စီးပွားလာဘ်လာဘ တိုးတက်စေ ခြင်း၊ လိုအင်ဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝခြင်းစတဲ့ လောကီအကျိုး စီးပွား များကိုသာမကမဂ်၊ဖိုလ်၊နိဗ္ဗာန် တည်းဟူသော လောကုတ္တရာ အကျိုးတွေကိုပါပေးစွမ်း နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သာမန်ရွတ်ဖတ်နာကြားခြင်းအားဖြင့်တော့ ဒီအကျိုး ထူးတွေကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသပဲရနိုင်ပါတယ်။ ပဋ္ဌာန်းသဘော တရားတွေကိုအနက် အဓိပ္ပါယ်နဲ့တကွ သိမြင်ပြီး အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင်သုံးသပ် နေမှသာ ဒီအကျိုးတရားတွေကို အပြည့်အဝ ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

မာတိကာ

- ☐ စိတ်နှင့်စိတ်ကိုချယ်လှယ်သောသဘောတရားများ
- ☐ ရုပ်နှင့်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်အမူအရာများ
- ☐ ရေသောက်မြစ်နှင့်တူသော အကြောင်းတရား (ဟေတုပစ္စည်း)
- ☐ အာရုံဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောအကြောင်းတရား (အာရမ္မဏပစ္စည်း)
- ☐ အကြီးအမှူးနှင့်တူသော အကြောင်းတရား (အဓိပတိပစ္စည်း)
- ☐ အကြားမဲ့ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောအကြောင်းတရား (အနန္တရပစ္စည်း)
- ☐ ကောင်းစွာအကြားမဲ့ဖြစ်သော အကြောင်းတရား (သမနန္တရပစ္စည်း)
- ☐ အတူတကွဖြစ်သော အကြောင်းတရား (သဟဇာတပစ္စည်း)
- ☐ အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုသောအကြောင်းတရား
(အညမညပစ္စည်း)
- ☐ တည်ရာမှီရာဖြစ်သော အကြောင်းတရား (နိဿယပစ္စည်း)
- ☐ အားကြီးသောတည်ရာမှီရာအကြောင်းတရား (ဥပနိဿယပစ္စည်း)
- ☐ ရှေးအရင်ဖြစ်သောအကြောင်းတရား (ပုရေဇာတပစ္စည်း)
- ☐ နောက်မှဖြစ်သော အကြောင်းတရား (ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်း)
- ☐ အဖန်တလဲလဲ ထုံပွားတတ်သောအကြောင်းတရား (အာသေဝနပစ္စည်း)

- ☐ စေ့ဆော်တတ်သောအကြောင်းတရားနှင့်
မျိုးစေ့နှင့်တူသော အကြောင်းတရား (ကမ္မပစ္စည်း)
- ☐ အကျိုးဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား (ဝိပါကပစ္စည်း)
- ☐ ထောက်ပံ့နိုင်စေတတ်သောအကြောင်းတရား (အာဟာရပစ္စည်း)
- ☐ အစိုးရသောအကြောင်းတရား (ဣန္ဒြိယပစ္စည်း)
- ☐ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုတတ်သောအကြောင်းတရား (ဈာနပစ္စည်း)
- ☐ လမ်းနှင့်တူသောအကြောင်းတရား (မဂ္ဂပစ္စည်း)
- ☐ အညီအညွတ်ယှဉ်သောအကြောင်းတရား (သမ္ပယုတ္တပစ္စည်း)
- ☐ အညီအညွတ်မယှဉ်သောအကြောင်းတရား (ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်း)
- ☐ ထင်ရှားရှိသော အကြောင်းတရား (အတ္ထိပစ္စည်း)
- ☐ မရှိသောအကြောင်းတရား (နတ္ထိပစ္စည်း)
- ☐ ကင်းပျောက်သွားသောအကြောင်းတရား (ဝိဂတပစ္စည်း)
- ☐ မကင်းပျောက်သေးသော အကြောင်းတရား (အဝိဂတပစ္စည်း)
- ☐ သမုဒယအနှောင်အဖွဲ့မှလွတ်မြောက်ခြင်း (နိဗ္ဗာန်)
- ☐ နိဗ္ဗာန်ကို (၂၄)ပစ္စည်း ဟောကြားချက်များနှင့် ဆက်စပ်လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း။
- ☐ အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက်

ဒို့လှူငွေကို ခြွယ်လှူထားရမည်ဟူ၍

(ဒို့လှူငွေ) ကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

(ဒို့လှူငွေ) ကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

(ဒို့လှူငွေ) ကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

(ဒို့လှူငွေ) ကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

(ဒို့လှူငွေ) ကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

(ဒို့လှူငွေ) ကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

(ဒို့လှူငွေ) ကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

(ဒို့လှူငွေ) ကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

(ဒို့လှူငွေ) ကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

(ဒို့လှူငွေ) ကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

(ဒို့လှူငွေ) ကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

(ဒို့လှူငွေ) ကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

(ဒို့လှူငွေ) ကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

(ဒို့လှူငွေ) ကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

ဒို့လှူငွေကိုလှူသောသူ၏အမည်ကို

ပဌာန်းကျမ်းဆိုတာ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေရဲ့ ဆက်သွယ်မှုကို ဟောထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် မဖောက်ပြန်သောသဘောလက္ခဏာ ကိုယ်စီရှိကြတဲ့ ဒီသဘောတရားတွေ အကြောင်းကိုရှေးဦးစွာ လေ့လာဖို့လိုပါတယ်။

‘သူ’ရယ် ‘ငါ’ရယ်လို့ သတ်မှတ်ထားကြတဲ့ လူဆိုတာဟာ တကယ်တော့ စိတ်ရယ်၊ စေတသိက်ရယ်၊ ရုပ်ရယ်ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်

□ ရုပ်အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့စတဲ့အာရုံတွေကို သိတတ်တဲ့သဘောကို “စိတ်”လို့ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်ဟာ မတည်မြဲတဲ့သဘောရှိပါတယ်။ ဖြစ်တည်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်း ပျက်ပါတယ်။ ရှေ့စိတ်ပျက်သွားတာနဲ့နောက်စိတ်ဟာဖြစ်လာပါတယ်။ စိတ်ဆိုတာတရပ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အစဉ်အတန်းကြီးဖြစ်ပါတယ်။

□ လူသားတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ အများအားဖြင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ်တွေကို -

■ ကောင်းတဲ့စိတ်
■ ဆိုးတဲ့စိတ်
■ ကောင်းတဲ့၊ ဆိုးတဲ့စိတ်တွေကြောင့် ဖြစ်လာရတဲ့အကျိုး(ဝိပါက်)စိတ် စသည်အားဖြင့် ခွဲခြားလေ့လာနိုင်ပါတယ်။

□ ကောင်းသောစိတ် (ကောင်းကျိုးကိုဖြစ်စေသော ကုသိုလ်စိတ်)

- သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်မဲ့ အပြုအမူတွေ မဖြစ်ရလေအောင် စောင့်ထိန်းတဲ့အခါမှာ
- တဖက်သားအကျိုးစီးပွားအတွက် စိတ်ကူး၊ ပြောဆို၊ လုပ်ဆောင်တဲ့အခါတွေမှာ
- စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်၊ စင်ကြယ်အောင် လေ့ကျင့်ပွားများတဲ့အခါမှာ

အဓိကဖြစ်တဲ့ စိတ်[တနည်း]အဖြစ်များတဲ့ စိတ်တွေဟာ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုးသောစိတ် (မကောင်းကျိုးကိုဖြစ်စေသော အကုသိုလ်စိတ်)

ဆိုးတဲ့စိတ်တွေကို

- လိုချင်တပ်မက်မှုနှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သောစိတ် (လောဘစိတ်)
- ဆန့်ကျင်၊ ဖျက်ဆီးခြင်း သဘောနှင့်ယှဉ်သောစိတ် (ဒေါသစိတ်)
- အမှန်မသိတွေဝေလွင့်မျောသောစိတ် (မောဟစိတ်)

ဆိုပြီးအခြေခံအားဖြင့် (၃)မျိုး ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

☐ လိုချင်တပ်မက်မှုနှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်(လောဘစိတ်)

■ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ ရုပ်အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ အတွေးအကြံတွေကို ခံစားတဲ့အခါ၊ တောင့်တတဲ့အခါ၊ ရရှိအောင်အားထုတ်တဲ့အချိန်အခါတွေမှာ၊
■ မာန်မာနထောင်လွှားတဲ့အခါ၊ ကြွားဝါတဲ့အခါ၊ မိမိကိုယ်ကိုဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးကိုဖြစ်စေ အထင်ကြီးတဲ့အချိန်အခါတွေမှာ၊
■ ကိုယ်နှစ်သက်ဝါသနာပါတာတွေကို လုပ်နေရတဲ့အချိန်အခါတွေမှာ၊
■ စိုမောပျော်ရွှင်တဲ့အခါမှာ
■ မှားယွင်းတဲ့အမြင်၊ အယူအဆ၊ သဘောတရားတွေကို နှစ်သက်၊ လက်ခံ၊ ယူဆတဲ့အခါတွေမှာ

အဖြစ်များတဲ့ စိတ်|တနည်းအားဖြင့်|အဓိကဖြစ်တဲ့ စိတ်တွေဟာ လိုချင်တပ်မက်မှုနှင့် ယှဉ်တွဲစိတ် (လောဘစိတ်)တွေပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။

❑ ဆန့်ကျင်၊ ဖျက်ဆီးခြင်းသဘောနဲ့ ယှဉ်သောစိတ် (ဒေါသစိတ်)

■ ကိုယ်မနှစ်သက်တဲ့ ရုပ်အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ တွေကို ခံစားရတဲ့အချိန်အခါမှာ
■ နှစ်သက်တာတွေကို မရတဲ့အခါ၊ ရှုံးနိမ့်တဲ့အခါ၊ ဆုံးရှုံးတဲ့အခါတွေမှာ
■ တစ်စုံတစ်ခုကို ကြောက်တဲ့အခါမှာ
■ မုန်းတီးတဲ့အခါ၊ နာကြည်းတဲ့အခါ၊ အပြစ်တင်တဲ့အခါ၊ သံသယဖြစ်တဲ့အခါ၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့တဲ့အခါတွေမှာ
■ မကြိုက်တဲ့အခါ၊ ငြီးငွေ့တဲ့အခါ၊ မပျော်တဲ့အခါ၊ ယှဉ်ရတဲ့အခါတွေမှာ
■ ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ၊ ငိုကြွေးတဲ့အခါ၊ ငြီးတွားတဲ့အခါ၊ နောင်တ တဖန်ပူပန်တဲ့အခါတွေမှာ
■ သိမ်ငယ်တဲ့အခါ၊ အားငယ်တဲ့အခါ
■ မနာလိုတဲ့အခါ၊ ဝန်တိုတဲ့အခါတွေမှာ
■ ရန်ဖြစ်တဲ့အခါ၊ ဆဲဆိုတဲ့အခါ၊ ကုန်းချောစကားပြောတဲ့အခါတွေမှာ

အဖြစ်များတဲ့ စိတ် [တနည်းအားဖြင့်] အဓိကဖြစ်တဲ့စိတ်တွေဟာ ဆန့်ကျင်၊ ဖျက်ဆီးခြင်း သဘောနဲ့ယှဉ်တဲ့ စိတ် (ဒေါသစိတ်) တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

❑ အမှန်မသိတွေဝေလွင့်မျှောသောစိတ် (မောဟစိတ်)

■ စိတ်ယုံလွင့်တဲ့အခါမှာ
■ အမှားအမှန်ကို မဝေခွဲနိုင်တဲ့အခါတွေမှာ

ဖြစ်တဲ့ စိတ်တွေဟာ အမှန်အသိ တွေဝေလွင့်မျှောတဲ့စိတ် (မောဟစိတ်) ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ်များကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော
အကျိုးစိတ်များ (ဝိပါက်စိတ်များ)

□ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကောင်းတဲ့ကံတွေရဲ့ အကျိုးဆက်အနေနဲ့

- လှပတင့်တယ်တဲ့ ရုပ်အဆင်းသဏ္ဌာန်တွေကို မြင်တွေ့ရတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ဖြစ်တဲ့ 'ကောင်းသောမြင်သိစိတ်'
- သာယာတဲ့အသံတွေကို ကြားရခိုက်မှာဖြစ်တဲ့ 'ကောင်းသောကြားသိစိတ်'

စတဲ့စိတ်တွေဟာ ကောင်းသောအကျိုးစိတ်(ဝိပါက်စိတ်)တွေဖြစ်ပြီးတော့

□ ဆိုးတဲ့စိတ်တွေရဲ့ အကျိုးဆက်အနေနဲ့

- စပ်ဆုပ်၊ ရွံ့ရှာဖွယ်ရုပ်အဆင်းတွေကို မြင်ရခိုက်မှာဖြစ်တဲ့ 'ဆိုးသော မြင်သိစိတ်'
- မသာယာဖွယ် အသံတွေကို ကြားရခိုက်မှာဖြစ်တဲ့ 'ဆိုးတဲ့ကြားသိစိတ်'

အစရှိတဲ့ စိတ်တွေဟာ ဆိုးသော အကျိုးစိတ် (ဝိပါက်စိတ်)တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- စိတ်အစဉ်တွေကို ကြားခံချိတ်ဆက်ပေးတဲ့ ဘဝင်စိတ်တွေနဲ့
- အိပ်ပျော်တဲ့အခါဖြစ်တဲ့ စိတ်တွေဟာလည်း အကျိုးစိတ် (ဝိပါက်စိတ်) တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကိုချယ်လှယ်သော သဘောတရားများ (စေတသိက်)

- စိတ်ဟာအာရုံကိုသိခြင်းသဘော သက်သက်သာဖြစ်တဲ့အတွက်မိမိတစ်ဦးတည်းမရပ်တည်နိုင်ပါဘူး။ စေတသိက်ဆိုတဲ့တရားတွေနဲ့ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ရပါတယ်။
- စေတသိက်ဆိုတာ စိတ်ကိုမှီတွယ်ပြီး စိတ်ကိုချယ်လှယ်တဲ့တရားတွေပါ။
- လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးရဲ့စိတ်၊လူတစ်ဦးချင်းမှာတောင်တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန်မှာ စိတ်ချင်းကွဲပြားနေရတာ၊ “စိတ်ရောင်စုံ” ဖြစ်နေတာဟာသူတို့ကို အရောင်ခြယ်နေတဲ့ စေတသိက်တွေရဲ့ ခြယ်လှယ်မှုကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- စိတ်တစ်စိတ်မှာ စေတသိက်အမျိုးမျိုး ယှဉ်တွဲနိုင်ပါတယ်။
- စေတသိက်တွေကို —

(၁) ခံစားမှုသဘော(ဝေဒနာ)၊ မှတ်သားမှုသဘော(သညာ)၊ စေ့ဆော်မှုသဘော(စေတနာ) စတဲ့ စိတ်တိုင်းနဲ့ယှဉ်တွဲ တဲ့စေတသိက်အုပ်စု၊
(၂) အားထုတ်မှုသဘော(ဝီရိယ)၊ လိုလားမှုသဘော(ဆန္ဒ) စတဲ့အချို့သော စိတ်တွေမှာသာယှဉ်တွဲတဲ့ စေတသိက်အုပ်စု၊
(၃) လိုချင်မှုသဘော (လောဘ)၊ မုန်းတီးမှုသဘော (ဝေါသ)၊အမှန်မသိတွေဝေမှုသဘော(မောဟ)၊အမြင်မှားမှုသဘော(ဝိဠိ)၊ ထောင်လွှားမှုသဘော(မာန)စတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေမှာသာယှဉ်တွဲ စေတသိက်အုပ်စု၊
(၄) ယုံကြည်မှုသဘော (သစ္စါ)၊ အောက်မေ့မှုသဘော(သတိ)၊ မလိုချင်မှုသဘော(အလောဘ)၊ ချစ်ကြည်မှုသဘော(အဝေါသ)၊ အမှန် တရား၌မတွေဝေမှု(အမောဟ)စတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေနဲ့ယှဉ်တွဲ စေတသိက်အုပ်စုဆိုပြီး အုပ်စု(၄)စုခွဲခြားနိုင်ပြီး စေတသိက်စုစုပေါင်း(၅၂)ပါးရှိပါတယ်။

ရုပ်

■ ထင်ထင်ရှားရှားဖောက်ပြန်တတ်သောကြောင့် “ရုပ်”လို့ခေါ်ပါတယ်။

(ရုပ်ရဲ့ဖောက်ပြန်မှုတွေဟာ ထင်ရှားလွန်းတဲ့အတွက် သာမန်လူသားသိပုံ ပညာရှင်တွေတောင်မှ ရုပ်ရဲ့ဖြစ်ပျက်မှုကို အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ သိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ဖြစ်ပျက်ဖောက်ပြန်မှုတွေကတော့ အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့အတွက် အထွဋ် အထိပ်ရောက်တဲ့ ပညာစေတသိက်နဲ့ယှဉ်တဲ့ စိတ်တွေကသာ သိနိုင်ပါတယ်)

■ ရုပ်တရားတွေကိုဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတရားတွေပေါ်မူတည်ပြီးတော့ _

(၁)	ကံတရားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်၊
(၂)	စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ် (ကိုယ်၊ နှုတ်အမူအရာတွေ)၊
(၃)	အပူအအေးဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်၊
(၄)	အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်ဆိုပြီး လေးမျိုးခွဲနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောရုပ်အမူအရာများ

စိတ်ဟာ မိမိဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အတွင်းသန္တာန်မှာ စိတ္တရုပ် (စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်)တွေကိုဖြစ်စေပါတယ်။ သာကေအားဖြင့် ဒေါသဖြစ်ချိန်မှာ မျက်နှာတွေနီလာတာ၊ အသားတွေ တုန်လာတာဟာ ဒေါသစိတ်ကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ရုပ်တွေရဲ့ အသွင်သဏ္ဌာန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်စိတ်ရဲ့ရှေ့သို့လှမ်းလိုခြင်း၊ အသံပြုလိုခြင်းစတဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေဟာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ရုပ်တွေအပါအဝင် ရုပ်တရားတွေကို လှုပ်ရှားတွန်းကန်မှုတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီလှုပ်ရှားတွန်းကန်မှု တွေကြောင့် ကိုယ်အမူအရာတွေ၊ နှုတ်အမူအရာ (စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောအသံ) တွေဖြစ်လာရပါတယ်။ ရယ်မောခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ရေသောက်မြစ်နှင့်တူသောအကြောင်းတရား (ဧဟတုပစ္စည်း)

သစ်ပင်ရဲ့ရေသောက်မြစ်ဟာ ပင်စည်၊အကိုင်း၊အခက်၊ အရွက်တွေကို ပွားစီးဝေဆာစေသလိုပဲ မိမိနဲ့အတူတကွဖြစ်ဖော်ဖြစ်ဖက်တွေကို ပွားစီးဝေဆာလာအောင် အကျိုးပြုနိုင်တဲ့တရား(၆)ပါးရှိပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတရား(၆)ပါးကတော့ _

- လိုချင်တစ်ခဏ်မှု(လောတ)
 - ဆန့်ကျင်မုန်တီးမှု(ဒေါသ)
 - အမှန်မထိတွေ့ဝေမှု(မောတ)
 - မလိုချင်မှု(အလောတ)
 - ချစ်ကြည်မှု(အဒေါသ)
 - ဉာဏ်ဝညာရှိမှု(အမောတ)
- } မကောင်းမှုတို့၏မူလအရင်းအမြစ်
- } ကောင်းမှုတို့၏မူလအရင်းအမြစ်

ဆိုတဲ့စိတ်ကိုချယ်လှယ်နေတဲ့စေတသိက် (၆) မျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးတရားတွေရဲ့မူလအရင်းအမြစ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဟိတ် (၆)မျိုးလို့လည်းခေါ်ပါတယ်။

အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်မှုဇယားနဲ့ ပြောရရင် _

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
ဟိတ်(၆)မျိုးဟာ	သူတို့မှီတွယ်ထားတဲ့စိတ်ရယ်၊ သူတို့နဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စေတသိက်တွေရယ်၊ ဟိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဟန်တွေ(ကိုယ်နှုတ်အမူအရာတွေကို)	ပွားစီးဝေဆာဖြစ်ပေါ်လာအောင်ရေသောက်မြစ်သဖွယ်ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

လောဘဟိတ်ရဲ့အစွမ်းသတ္တိကိုဥပမာပေးရရင် မိန်းမတစ်ယောက်ကို စွဲလန်းမိတဲ့ ယောက်ျားတစ်ဦးရဲ့အတွင်းသန္တာန်မှာ ဒီမိန်းမနဲ့ပတ်သက်တဲ့ကြံစည်၊ ခံစားမှု၊ စေ့ဆော်မှုတွေအားလုံးဟာ စွဲလန်းမှု(လောဘ)ပေါ်မှာ အရင်းအမြစ်ပြုပြီး ဖြစ်လာတာပါ။

ရေသောက်မြစ်ဟာ မြေကြီးထဲကအဆီအနှစ်တွေကို ပင်စည်၊ အကိုင်း၊ အခက်၊ အရွက်တွေဆီပို့ဆောင်ပေးသလိုပဲလိုချင်မှု(လောဘ) ဟိတ်ဟာ အာရုံတို့ရဲ့ ချစ်ခင် တွယ်တာအပ်သော သဘောအနှစ်ကိုယူပြီးတော့ လောဘစိတ်၊ စေတသိက်တွေ လောဘအမှုအရာတွေဖြစ်ပေါ်လာအောင် စွမ်းဆောင်ပေးပါတယ်။

ထို့အတူပဲဒေါသဟိတ်ဟာလဲ အာရုံတို့ရဲ့စပ်ဆုပ်၊ မုန်းတီးအပ်သောသဘော အနှစ်ကိုယူပြီးတော့ ဒေါသစိတ်၊ ဒေါသအမှုအရာတွေဖြစ်လာအောင်စွမ်းဆောင် ပေးပါတယ်။

ဟိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောဟန်များ

လောဘဟိတ်ကြောင့် လောဘအမှုအရာတွေဖြစ်လာရပါတယ်။

ထို့အတူပဲ ဒေါသဟိတ်ကြောင့် ဒေါသဟန်ပန်အမှုအရာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

ချစ်ကြည်မှု(အဒေါသ)ဟိတ်ကြောင့် မေတ္တာအမှုအရာတွေ ဖြစ်လာရပါတယ်။

“ဟိတ်” နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး

မိတ်ဆွေတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးအကြား၊ ချစ်သူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးအကြား ထားရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ မိသားစုဆက်ဆံရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်ဆက်ဆံရေး အစရှိတဲ့ ဘယ်ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာမဆို -

လိုချင်မှု(လောဘ)ဟိတ်၊ အသိဉာဏ်မဲ့မှု (မောဟ)ဟိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရာရာကို မိမိကသာ ရယူလိုတဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ ပဋိပက္ခတွေ စတဲ့ဆိုးကျိုးများနဲ့သာ အမြဲကြုံတွေ့နေရမှာဖြစ်ပြီး

မလိုချင်မှု (အလောဘ)ဟိတ်၊ ချစ်ကြည်မှု (အဒေါသ)ဟိတ် စတဲ့ကောင်းတဲ့ ဟိတ်တွေနဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်တဲ့ ပေးဆပ်လိုတဲ့စိတ်နဲ့သာ မေတ္တာထားပြီး ဆက်ဆံကြမယ်ဆိုရင် စိတ်ကြည်လင်ချမ်းသာမှု၊ အပြန်အလှန် နားလည်ယုံကြည်မှု၊ ပေါင်းစည်းဖွံ့ဖြိုးမှုစတဲ့ ကောင်းကျိုးများကိုသာ အမြဲရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဟိတ်နှင့်စီးပွားရေး
မကောင်းသော ဟိတ်(၃)မျိုးနှင့် စီးပွားရေး

- ☐ **လောဘဟိတ် (လိုချင်တပ်မက်မှု)ကို အရင်းအမြစ်ပြု၍ စီးပွားရှာသူများ**
ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝလိုမှု၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေပိုင်ဆိုင် ခံစားလိုမှု၊ ဂုဏ်အရှိန် အဝါမြင့်မားလိုမှု စတဲ့ဦးတည်ချက်တွေနဲ့ စီးပွားရှာသူတွေဟာ လောဘဟိတ်ကို အရင်းအမြစ်ပြုပြီး စီးပွားရှာသူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။
- ☐ **အကြောက်တရား(ဒေါသဟိတ်)နှင့်စီးပွားရှာသူများ**
ဆင်းရဲငတ်မွတ်မှာ ကြောက်တဲ့စိတ်၊ မိမိ မိသားစုမျက်နှာငယ်မှာ ကြောက်တဲ့စိတ်၊ ဝင်ငွေနဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ လျော့ပါးသွားမှာကို ကြောက်တဲ့စိတ်၊ ဒီအကြောက်တရား(ဒေါသဟိတ်)တွေကို အရင်းအမြစ်ပြုပြီးတော့ စီးပွားရှာသူတွေဟာ ဒေါသဟိတ်နဲ့ စီးပွားရှာသူတွေဖြစ်ပါတယ်။
- ☐ **မိုက်မဲပျံ့လွင့်တွေဝေခွာ(မောဟဟိတ်)နှင့်စီးပွားရှာသူများ**
အမှားနဲ့အမှန်၊ လုပ်သင့်တာနဲ့ လုပ်ချင်တာ ခွဲခြားသိမြင်နိုင်စွမ်းမရှိဘဲ စီးပွားရှာသူတွေဟာ မောဟဟိတ်နဲ့ စီးပွားရှာသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလူတွေဟာ ကိုယ်ပိုင်ရပ်တည်ချက်မရှိဘဲ သူတစ်ပါးလုပ်တာအမြဲ အမှန်ထင်ပြီး လိုက်လုပ်တတ်ကြပါတယ်။
- ☐ **လောဘဟိတ်ကို အသုံးပြု၍ စီးပွားရှာသူတို့၏ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ**

 - စီးပွားရေးသမားအများစုဟာ လူအများရဲ့လိုချင်တပ်မက်တဲ့သဘောသဘာဝ (လောဘဟိတ်)တွေကို လေ့လာပြီးတော့ စီးပွားရေးနယ်ပယ်မှာ အသုံးပြုကြပါတယ်။
 - အသစ်အဆန်းကိုမှ တပ်မက်မောတဲ့ လူသဘောကို နှောကြေးနဲ့တော့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေဟာ ဒီဇိုင်းအသစ်၊ မော်ဒယ်အသစ်၊ ကုန်ပစ္စည်းအသစ်တွေကို ခေတ်နဲ့အညီ တမျိုးနဲ့တမျိုးမရိုးနိုင်အောင် အစဉ် တိုးတက် ဆန်းသစ်တီထွင်ထုတ်လုပ်နေကြပါတယ်။

- အလှအပကို ကြိုက်တတ်တဲ့ လူ့သဘာဝကို သိထားတဲ့ စီးပွားရေးသမားတွေဟာ လှပပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့အဝတ်အထည်၊ အသုံးဆောင်၊ ကုန်ပစ္စည်းအဆောက်အအုံ တွေကို အပြိုင်အဆိုင် ထုတ်လုပ်တည်ဆောက်ကြပါတယ်။ ဆိုင်အခင်းအကျင်း တွေကိုလည်း၊ လှလှပပ ဆင်ယင်ခင်းကျင်းကြပါတယ်။ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း တွေမှာလည်း ရုပ်ရည်သန့်ပြန့်တဲ့သူတွေကို ဦးစားပေးခန့်ထားကြပါတယ်။ မိမိ လုပ်ငန်းကိုလည်း ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ အနုပညာရှင်တွေ သုံးပြီးတော့ လှလှပပ ကြေငြာတတ်ကြပါတယ်။
- ဖြစ်နိုင်ခွင့်သာရှိမယ်ဆိုရင် သက်သက်သာသာနဲ့ ဇိမ်ခံချင်တဲ့ လူ့သန္တာန်ကို သိထားတဲ့ စီးပွားရေးသမားတွေဟာ ဇိမ်ခံကားတွေ၊ ဇိမ်ခံပစ္စည်းမျိုးစုံနဲ့ ဖျော်ဖြေရေး ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို ထုတ်လုပ်ကြပါတယ်။ အပန်းဖြေစခန်းတွေ၊ ဖြေဖျော်ရေးအစီအစဉ်တွေ၊ အပျော်ခရီးသွား အစီအစဉ်တွေကိုပါ ပီပြင်စွာဖန်တီးကြပါတယ်။
- ပစ္စည်းတွေကို ဈေးပေါပေါနဲ့ ပျံ့ချင်တဲ့ လူ့မနောကို သိထားတဲ့စီးပွားကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းရှင်တွေဟာ ဈေးသက်သာပြီး အပေါ်ယံဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို အလုံးအရင်းနဲ့ ထုတ်လုပ်ကြပြီးတော့ ဈေးနှုန်းအပြိုင်အဆိုင်နဲ့ ရောင်းချကြပါတယ်။
- သူတပါးအထင်ကြီးခံချင်တဲ့စိတ်၊ ကြွားဝါလိုတဲ့စိတ်၊ ဖြုန်းတီးလိုစိတ်လွန်ကဲသူတွေရဲ့ လောဘဟိတ်ကို သိထားတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေဟာ အရည်အသွေးမြင့်မားတဲ့ ထုတ်ကုန်တွေ၊ နာမည်ကြီးအမှတ်တံဆိပ်ပစ္စည်းတွေ ထုတ်လုပ်ပြီးတော့ဈေးနှုန်းကို အစွမ်းကုန်မြှင့်တင်ရောင်းချတတ်ကြပါတယ်။
- ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ လိုအပ်တွေကို သိထားတဲ့ လုပ်ငန်းရှင်တွေဟာ ဝန်ထမ်းကောင်းတွေ ရရှိရေးနဲ့ တည်တံ့မြဲမြံရေးအတွက် မက်လုံးပေးတဲ့စနစ်တွေ၊ ဆွဲဆောင်မှုတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေပေးပြီးတော့ ဆွဲဆောင်တတ်ကြပါတယ်။

❑ ဧဝါသဟိတံကို အသုံးစု၍ စီးပွားရှာသူတို့၏ လုပ်နည်း လုပ်ဟန် များ

- စီးပွားရေးသမားများစွာတို့ဟာ လူတွေရဲ့အကြောက်တရားကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး၊ စီးပွားဖြစ်အောင် ကြံဆောင်ကြပါတယ်။
- ကုန်ပစ္စည်းတွေ ရှားပါး၊ ပြတ်တောက်မှာကို ကြောက်တဲ့ စားသုံးသူတွေရဲ့ စိတ်သဘောကို သိထားတဲ့ စီးပွားရေးသမားအချို့ဟာ သတင်းမှားတွေ အမျိုးမျိုးလွှင့်ပြီးတော့ ဈေးနှုန်းတွေကမောက်ကမဖြစ်အောင် ဖန်တီးအမြတ်ထုတ်တတ်ကြပါတယ်။
- အသက်အန္တရာယ်ထိပါးမှာ စိုးရိမ်ထိန့်လန့်တတ်တဲ့ လူရဲ့စိတ်ကို သိထားတဲ့ လုပ်ငန်းရှင်တွေဟာ မိမိတို့ရဲ့စက်ကရိယာ၊ အဆောက်အဦးနဲ့ ထုတ်ကုန်တွေရဲ့ ဘေးကင်းမှုကို မီးမောင်းထိုးပြီးတော့ ရောင်းအားမြှင့်တင်ကြပါတယ်။
- အလုပ်ပြုတ်မှာ၊ အပြစ်ပေးခံရမှာ ကြောက်တဲ့ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အကြောက်တရားကို သိထားတဲ့ စီးပွားရေးသမားတွေဟာ ဝန်ထမ်းတွေကို ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ မမျှတတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေနဲ့ ချုပ်ကိုင်တတ်ကြပါတယ်။

❑ မောဟဟိတံကို အသုံးစု၍ စီးပွားရှာသူတို့၏ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ

- လူအများရဲ့ မိုက်မှားလွင့်ယုံတွေဝေတဲ့သဘောကို သိထားတဲ့ စီးပွားရေးဝိသမသမားတွေဟာ လူတွေကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ လှည့်ဖျားပြီးတော့ စီးပွားရှာဖို့ ကြိုးစားကြပါတယ်။
- အယုံလွယ်သူတွေကို မဖြစ်နိုင်တဲ့ မက်လုံးတွေပေးပြီးတော့ ငွေကြေး၊ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းတွေနဲ့ မြှူဆွယ်တတ်ကြပါတယ်။
- အတွေ့အကြုံနုနယ်သေးတဲ့ လူငယ်တွေကို မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အပျော်အပါးတွေနဲ့ ဆွဲဆောင်ဖျားယောင်းတတ်ကြပါတယ်။
- အရည်အသွေးအစစ်အမှန်ကို မသိရှာတဲ့ စားသုံးသူတွေအပေါ်မှာ ပစ္စည်းအတုတွေကို ပုံမှားရိုက်ပြီး လိမ်လည်ရောင်းချကြပါတယ်။

ကောင်းသောဟိတ်(၃)မိုးနှင့်စီးပွားရေး

❑ **လိုချင်တပ်မက်မှုကင်းတဲ့ အလောဘဟိတ်နှင့် စီးပွားရှာသူများ**

မိမိရဲ့လက်ရှိ အနေအထားနဲ့ ရပိုင်ခွင့်တွေအပေါ်မှာ ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်ကျေနပ်မှုရှိပြီးတော့ မိမိအားထုတ်လုပ်ကိုင်လို့ ဖြစ်ထွန်းလာတဲ့ အကျိုးအမြတ် စီးပွားဥစ္စာတွေကိုလည်း မိမိ၊ မိမိရဲ့မိသားစု သာမက လူသားအများနဲ့ပါ မျှဝေခံစားသုံးစွဲမယ်ဆိုတဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ ရည်မှန်းချက် နဲ့ စီးပွားရှာသူတွေဟာ အလောဘဟိတ်နဲ့ စီးပွားရှာသူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

❑ **အလောဘဟိတ်ဖြင့် စီးပွားရှာသူတို့၏ စီးပွားရေးနည်းဗျူဟာများ**

■ အလောဘဟိတ်နဲ့ စီးပွားရှာသူတွေဟာ မိမိရဲ့လက်ရှိ အနေအထားပေါ်မှာ ကျေနပ်ရောင့်ရဲတဲ့အတွက် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ အမြဲပေါ့ပါးလန်းဆန်း နေတတ်ကြပါတယ်။ လိုချင်ရမှုကနည်းတယ်ဆိုပေမယ့် သူတို့ရဲ့ရင်မှာ အတ္တ-ပရ မျှတပြီး၊ မြင့်မားထက်သန်တဲ့ ဆန္ဒတွေရှိကြပါတယ်။

■ ရရှိတဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေကိုလည်း မိမိရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ လက်အောက်ငယ် သားတွေကို ရက်ရက်ရောရော၊ ခွဲဝေပေးလေ့ရှိပါတယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရဲ့ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ၊ တပည့်တပန်းတွေရဲ့ ပံ့ပိုးကူညီမှုတွေကို အမြဲတမ်း ရရှိတဲ့အတွက် မိမိရဲ့ပြိုင်ဘက်တွေအပေါ်မှာ ယှဉ်ပြိုင်နိုင်စွမ်းဟာအင်မတန် မြင့်မား တတ်ကြပါတယ်။

■ အလောဘဟိတ်နဲ့ စီးပွားရှာသူတွေဟာ အကျိုး အမြတ်တွေကို မိမိကိုယ်ကျိုး အတွက်သာ မသုံးဘဲ ထုတ်ကုန်ရဲ့ သုတေသနနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးရေး၊ ထုတ်ကုန်အရည်အသွေး စစ်မှန်မြင့်မားရေး၊ အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှု ပေးရေးစတဲ့ စားသုံးသူတွေရဲ့ အကျိုး အတွက် ပြန်လည်အသုံးပြုလေ့ရှိတဲ့အတွက် စားသုံးသူတွေရဲ့ ခိုင်မြဲတဲ့အားပေးမှုကို အစဉ်ရရှိတတ်ကြပါတယ်။

■ အလောဘဟိတ်နဲ့ စီးပွားရှာသူတွေဟာ ရရှိလာတဲ့ အမြတ်တွေကို အများ အကျိုးရှိတဲ့နေရာတွေမှာ လှူဒါန်းခြင်း၊ ဖောင်ဒေးရှင်းများတည်ထောင်ခြင်းစတဲ့ အများအကျိုးသယ်ပိုးလေ့ရှိတဲ့အတွက် လူအများရဲ့လေးစားခြင်းနဲ့ ကောင်းသတင်း ကို အမြဲထိန်းသိမ်းထားနိုင်ကြပါတယ်။

□ မေတ္တာ(အခေါသဟိတ်)နှင့်စီးပွားရှာသူများ

လူအများရဲ့ကောင်းကျိုးကို ရွက်ဆောင်သယ်ပိုးပြီးတော့ ရရှိလာတဲ့ ငွေကြေးဥစ္စာတွေနဲ့ မိမိ မိသားစုကို ရွာဖွေကျွေးမွေးမယ်ဆိုတဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စီးပွားရှာသူတွေဟာ အခေါသဟိတ် (မေတ္တာ)နဲ့ စီးပွားရှာ သူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

□ အခေါသဟိတ်ဖြင့် စီးပွားရှာသူတို့၏ စီးပွားရေးနည်းဗျူဟာများ

- မေတ္တာနှင့် စီးပွားရှာသူတွေဟာ မေတ္တာဓာတ်ရဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ဂုဏ်အင် တွေကြောင့် စိတ်ဟာအမြဲငြိမ်းအေး၊ ချမ်းသာ၊ တည်ငြိမ်တဲ့အတွက်စဉ်းစား တွေးခေါ်မှုစွမ်းရည် အင်မတန်မြင့်မားတတ်ကြပါတယ်။
- မေတ္တာနဲ့ စီးပွားရှာသူတွေဟာ လူတွေရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့အမြဲ ကြံစည်၊ ပြောဆို၊ လုပ်ဆောင်နေတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ထုတ်ကုန်နဲ့ ဝန်ဆောင်မှု အရည်အသွေးတွေဟာ အမြဲတိုးတက်နေပြီးတော့ စားသုံးသူရဲ့ ကျေနပ်မှုနဲ့ အားပေးမှုကို အမြဲရရှိတတ်ကြပါတယ်။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ လက်အောက်ငယ်သားတွေ၊ စားသုံးသူတွေနဲ့ မိသားစု အပေါ်မှာ တန်းတူရည်တူ မေတ္တာထားပြီး ဆက်ဆံလေ့ရှိတဲ့အတွက် အများရဲ့ တုန့်ပြန်တဲ့စေတနာကို အမြဲခံစားရရှိတတ်ကြပါတယ်။
- မေတ္တာနဲ့စီးပွားရှာသူတွေဟာ မိမိရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ရေးရာကို အမြဲမြှင့်တင်အားပေးလေ့ရှိတဲ့အတွက် လုပ်ငန်းစု စွမ်း ဆောင်ရည် အင်မတန်မြင့်မားပြီးတော့ ပြိုင်ဘက်လုပ်ငန်းတွေကို အလွယ်တကူ ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ကြပါတယ်။

ပညာ(အဓမ္မာဟာဟိတ်)နဲ့ စီးပွားရှာခြင်း

□ အရာရာကို စိစစ်၊ ဝေဖန်၊ နှိုင်းချိန်ပြီး အမှားနဲ့အမှန် အကျိုးနဲ့အပြစ် ကို ခွဲခြားသိမြင်ကာ စီးပွားရှာသူတွေဟာ ပညာဟိတ်နှင့် စီးပွားရှာသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

□ ပညာဟိတ်ဖြင့် စီးပွားရှာသူတို့၏ စီးပွားရေးနည်းဗျူဟာများ

■ ပညာဟိတ်နဲ့ စီးပွားရှာသူတွေဟာ ‘အကျိုးနဲ့အပြစ်’ ‘ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးနဲ့ တမလွန်အကျိုး’ကို ခွဲခြားသိမြင်တဲ့အတွက် သမ္မာအာဇီဝကျတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကိုသာ ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်တတ်ကြပါတယ်။ မိမိ၊ မိမိရဲ့မိသားစုနဲ့ အများကိုထိခိုက် စေမဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို ရှောင်ကြဉ်တတ်ကြပါတယ်။

■ စစ်မှန်တဲ့ပညာနဲ့ စီးပွားရှာသူတွေဟာ မိမိရဲ့မှန်ကန်တဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့အယူ အဆတွေကို အမြဲရှင်သန်အောင်ပျိုးထောင်တတ်ကြပါတယ်။ မိမိရဲ့မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေး မူဝါဒ၊ စီးပွားရေးမဟာဗျူဟာနဲ့ နည်းဗျူဟာတွေကို စနစ်တကျ ချမှတ်နိုင်ပြီးတော့ ကြံစည်၊ ပြောဆို၊ တွေးခေါ်မှုတိုင်းမှာ သတိ၊ ပညာနဲ့ယှဉ်ပြီး ပြုမူတတ်ကြပါတယ်။ ဖြစ်စဉ်အနေအထားနဲ့ လုပ်ရပ်တွေအပေါ်အမြဲဝေဖန်၊ စိစစ် သုံးသပ်ပြီးတော့ လုပ်ငန်းတိုးတက်သထက် တိုးတက်အောင် ကြံဆောင်နိုင်ကြပါ တယ်။

■ ပညာနဲ့စီးပွားရှာသူတွေဟာ လုပ်ငန်းကိစ္စရပ်တွေကို မိမိသဘောထား တစ်ခုတည်းနဲ့မရှုမြင်ဘဲ ပညာရှင်တွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရဲ့ အကြံဉာဏ်၊ လက်အောက်ငယ်သားတွေပေးတဲ့ သတင်းအချက်အလက်၊ စားသုံးသူတွေရဲ့ ခံစားချက်နဲ့အမြင်တို့နဲ့ညှိနှိုင်းပေါင်းစပ် ရှုမြင်ပြီးမှ မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ကို ချမှတ်လေ့ရှိကြပါတယ်။

■ ပညာဟိတ်နဲ့ စီးပွားရှာသူတွေဟာ မိမိရဲ့အရည်အချင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် အစဉ်မြှင့်တင်ရုံသာမက မိမိရဲ့ဝန်ထမ်းတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရဲ့ အသိပညာ မြင့်မားရေး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားမြင့်မားရေး၊ စိတ်တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ရေးတွေကိုပါ အမြဲ ပျိုးထောင်ပေးတတ်ကြပါတယ်။ မိမိရဲ့ဝန်ထမ်းတွေကိုသာမက စားသုံးသူတွေရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ အသိပညာနဲ့ ဗဟုသုတတွေကို ဖြန့်ဖြူးပြန့်ပွားစေပြီးတော့မှ ဈေးကွက် ချဲ့ထွင်မှုကို မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။

□ ဟိတ်(၆)ပါးနှင့် ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားရေးလုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ

သာမန်လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဟိတ်တို့ဖြင့် စီးပွားရှာသူတို့၏ ရောင်းဝယ်
ဖောက်ကားခြင်းလုပ်နည်းလုပ်ဟန်

အမြတ်ရရေးအတွက်
ရောင်းချခြင်း

(Sale)

=

သာမန်ငွေအပေးအယူထက် မပိုသော
ရောင်းချခြင်း။

(အခွင့်အရေးပေါ်လျှင် မတရားသော
နည်းလမ်းများပါ သုံးတတ်ကြသည်။)

အလောဘဟိတ်၊ အဒေါသဟိတ်တို့ဖြင့် စီးပွားရှာသူတို့၏ ရောင်းဝယ်
ဖောက်ကားခြင်း လုပ်နည်းလုပ်ဟန်

မျှတသောအမြတ်ဖြင့်
ရောင်းချခြင်း

(Sale)

+

အကောင်းဆုံးသော
ဝန်ဆောင်မှု ပေးခြင်း

(Service)

အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ(ပညာ)ဟိတ်ဖြင့် စီးပွားရှာသူတို့၏
ရောင်းဝယ် ဖောက်ကားခြင်း လုပ်နည်းလုပ်ဟန်

မျှတသော
အမြတ်ဖြင့်
ရောင်းချခြင်း

(Sale)

+

အကောင်းဆုံးသော
ဝန်ဆောင်မှု

(Service)

+

စားသုံးသူအတွက်
အကောင်းဆုံးသော
ပညာပေးစနစ်

(Education)

□ ဟိတ်(၆)ပါးနှင့်အိမ်ထောင်ရေး

■ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မမြင်ရမနေနိုင်၊ အသံမကြားရမနေနိုင်စတဲ့ အာရုံတွေရဲ့ ဝဲဂယက်က ရုန်းမထွက်နိုင်တဲ့အတွက် အိမ်ထောင်ပြုကြခြင်း၊ အတွေ့အထိပေါ်မှာ သာယာတပ်မက်ပြီး အိမ်ထောင်ပြုကြခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် တဖက်သားရဲ့စည်းစိမ်ဥစ္စာ ဂုဏ်အရှိန်အဝါတွေပေါ်မှာ တပ်မက်သာယာပြီးတော့ အိမ်ထောင်ပြုသူတွေဟာ လောဘဟိတ်နှင့် အိမ်ထောင်ပြုသူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

■ အသက်ကြီးသွားမှာ၊ အထီးကျန်မှာကြောက်၍ အိမ်ထောင်ပြုကြခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် မိဘကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စုံတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ ကြောက်ရွံ့ရတဲ့အတွက် အိမ်ထောင် ပြုကြခြင်းစတဲ့ အကြောက်တရားတခုခုပေါ်မှာ အခြေခံပြီး အိမ်ထောင်ပြုသူတွေဟာ ဒေါသဟိတ်ကိုအရင်းအမြစ်ပြုပြီး အိမ်ထောင်ပြုသူတွေဖြစ်ပါတယ်။

■ အမှားအမှန်ကို မဝေခွဲနိုင်ဘဲ၊ အကြောင်းမယ်မယ်ရရ မရှိဘဲ ရည်ရွယ်ချက်မဲ့စွာ ပျံ့လွင့်တွေဝေစွာ အိမ်ထောင်ပြုကြသူတွေဟာ မောဟဟိတ်ကို အရင်းအမြစ်ပြုပြီး အိမ်ထောင်ပြုသူတွေဖြစ်ပါတယ်။

■ ကိုယ့်ချစ်သူအတွက် ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို ဘာမဆိုပေးဆပ်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အိမ်ထောင်ပြုသူတွေဟာ အလောဘဟိတ်နဲ့ အဒေါသဟိတ်(မေတ္တာဟိတ်) ၂မျိုးကို အရင်းအမြစ်ပြုပြီး အိမ်ထောင်ပြုသူတွေဖြစ်ပါတယ်။

(မှတ်ချက် - အလောဘဟိတ်နဲ့ အဒေါသဟိတ်ဟာ အစဉ်ယှဉ်တွဲလေ့ရှိတဲ့အတွက် လက်တွေ့ဘဝနယ်ပယ်မှာ ဒီသဘောနှစ်ခုကို ခွဲခြားရခက်လှပါတယ်)

■ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ရဲ့ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ဘက်စုံစဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီးမှ အိမ်ထောင်ပြုသူတွေဟာ ပညာဟိတ်နဲ့ အိမ်ထောင်ပြုသူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

□ စီးပွားရေးနဲ့ လူမှုရေးနယ်ပယ်တွေမှာသာ ဟိတ်(၆)ပါးဟာ အရင်းအမြစ်ပြုနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တမ်းကျတော့ ဘာသာရေး၊ စည်းရုံးရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ဖျတ်ချုပ်ရေး၊ တွေးခေါ်မြော်မြင်ရေး အစရှိတဲ့ နယ်ပယ်ကဏ္ဍစုံက လူတွေရဲ့ တွေးခေါ်မှု၊ ပြောဆိုမှု၊ လုပ်ကိုင်မှုတိုင်းမှာ ရေသောက်မြစ်သဖွယ် ကျေးဇူးပြုနေကြပါတယ်။

အာရုံဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သော အကြောင်းတရား

(အာရမ္မဏပစ္စည်း)

စိတ်တွေဟာ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံစတဲ့ အာရုံတွေအပေါ်မှာ မွေ့လျော် ကျက်စားကြပါတယ်။ အာရုံပြုစရာမရှိရင် စိတ်တွေဖြစ်လာစရာ အကြောင်းမရှိ ပါဘူး။

■ မြင်နိုင်သောသဘောရှိတဲ့ အရှည်အတို၊ အဝန်းအဝိုင်း၊ အကြီးအသေး၊ အနိမ့်အမြင့် စတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ၊ ဖြူ၊ နီ၊ ဝါ၊ ညို စတဲ့ အဆင်းအရောင်တွေကို အာရုံပြုပြီးတော့မှ 'မြင်သိစိတ်'ဆိုတာ ဖြစ်လာရပါတယ်။
■ လူသံ၊ ဂီတသံ၊ လေတိုက်သံ၊ ရေစီးသံစတဲ့ 'အသံ'တွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ 'ကြားသိစိတ်'ဖြစ်လာရပါတယ်။
■ အမွှေးအကြိုင်၊ အညှီအပုပ်စတဲ့ အနံ့ကို အာရုံပြုပြီး 'နံသိစိတ်' ဖြစ်လာပါတယ်။
■ ချို၊ ချဉ်၊ ဖန်ခါး . . . စတဲ့ အရသာတွေကို အာရုံပြုပြီး 'အရသာသိစိတ်'ဖြစ်လာပါတယ်။
■ မာခြင်း၊ ပျော့ခြင်း၊ ပူခြင်း-အေးခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း-တုန်ခါခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ လေးခြင်း-ပေါ့ခြင်း သဘောစတဲ့ အတွေ့အထိကို အာရုံပြုပြီးတော့ 'အတွေ့အထိကို သိတဲ့စိတ်' ဖြစ်လာရပါတယ်။

ဒီထက်ပိုပြီးထူးခြားတာက စိတ်တစ်ခုဟာ တစ်ခြားစိတ်တစ်ခုကို အာရုံပြုနိုင်တဲ့ အချက်ပါဘဲ။ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေဟာ အချင်းချင်းအာရုံပြုနိုင်ကြသလို မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေကိုပါ အာရုံပြုနိုင်ကြပါတယ်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဟာလည်းကောင်းတဲ့ စိတ်တွေကိုပြန်ပြီး အာရုံပြုနိုင်ပါတယ်။ စိတ်တွေဟာ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကာလသုံးပါးလုံးကို အာရုံပြုနိုင်ရုံသာမက ကာလသုံးပါးက လွတ်မြောက်တဲ့နိဗ္ဗာန်နဲ့ ပညတ်တရားတွေကိုပါ အာရုံပြုနိုင်ပါတယ်။

စိတ်အချင်းချင်းအာရုံပြုမှုတွေဟာ အင်မတန် ကျယ်ပြန့်နက်ရှိုင်းလှတဲ့အတွက် ဒီနေရာမှာတော့ ဥပမာတွေလောက်ပဲဖော်ပြပါမယ်။

□ ကုသိုလ်စိတ်က ကုသိုလ်စိတ်ကို အာရုံအနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုပုံဥပမာ

သူတော်ကောင်းတွေဟာ ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်းစတဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေကို လုပ်ပြီးတဲ့အခါပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်အပေါ်မှာပြန်ပြီး ဆင်ခြင်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒီလို ဆင်ခြင်တဲ့အတွက်လည်း အင်မတန်အကျိုးများကြပါတယ်။ အခုလိုပြန်ဆင်ခြင် ရာမှာ ဆင်ခြင်တဲ့ကုသိုလ်စိတ်ဟာ အတိတ်ကပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်ကို အာရုံပြု ပါတယ်။

အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှုဇယားနဲ့ပြရင် __

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
အတိတ်ကပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်ဟာ	ပြန်လည်ဆင်ခြင်တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်ကို	အာရုံအနေနဲ့ကျေးဇူး ပြုပါတယ်။

□ ကုသိုလ်စိတ်က အကုသိုလ်စိတ်ကို အာရုံအနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုပုံဥပမာ

ကျောင်းဒကာတစ်ဦးဟာ ကျောင်းဆောက်လှူဒါန်းခဲ့တုန်းကတော့ကုသိုလ်စိတ် တွေဖြစ်ခဲ့တာပါ။ နောင် ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးနဲ့ အဆင်မပြေတဲ့အခါကျတော့ငါ ကျောင်းဆောက်မိတာ မှားပြီဆိုပြီး စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ပါတော့တယ်။ ဒီစိတ် မချမ်းသာတဲ့အခိုက်မှာဖြစ်တဲ့ ဒေါသစိတ်ဟာ လှူဒါန်းမှုပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်ကို အာရုံပြုနေတာဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
လှူဒါန်းမှုပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်ဟာ	စိတ်မချမ်းသာတဲ့အခိုက်မှာဖြစ်တဲ့ ဒေါသစိတ်ကို	အာရုံအနေနဲ့ကျေးဇူး ပြုပါတယ်။

□ အကုသိုလ်က အကုသိုလ်ကို အာရုံအနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုပုံဥပမာ

လူသတ်မှုကျူးလွန်ခဲ့မိသူတစ်ဦးဟာ အတိတ်ကသူပြုခဲ့တဲ့သတ်ဖြတ်မှုတွေကို ပြန်စဉ်းစားပြီး ပူလောင်မှုတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပူလောင်နေတဲ့စိတ်ဟာ သတ်ဖြတ်တုန်းကဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ကိုအာရုံပြုပါတယ်။

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
သတ်ဖြတ်ခဲ့တုန်းကဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ဟာ	ပြန်လည်စဉ်းစားမိပြီး ပူလောင် နေတဲ့စိတ်ကို	အာရုံအနေနဲ့ ကျေးဇူး ပြုပါတယ်။

□ အကုသိုလ်က ကုသိုလ်ကို အာရုံအနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုပုံဥပမာ

သူတော်ကောင်းတွေရဲ့နှလုံးအိမ်မှာလည်း လိုချင်တာတွေ၊ စိတ်ဆိုးတာတွေစတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတော်ကောင်းတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ရင်ထဲမှာဖြစ်ခဲ့တဲ့အကုသိုလ်တရားတွေဟာမမြဲဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်၊ အစိုးမရဘူးဆိုပြီး နှလုံးသွင်းပွားများကြပါတယ်။ ဒီလိုပွားများတဲ့စိတ်ဟာ ဖြစ်ခဲ့ပြီးတဲ့ အကုသိုလ်တွေကို အာရုံပြုနေပါတယ်။

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
ဖြစ်ခဲ့ပြီးတဲ့ အကုသိုလ်စိတ် ဟာ	ပြန်လည်ဆင်ခြင်ပွားများတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေကို	အာရုံအနေနဲ့ကျေးဇူး ပြုပါတယ်။

□ ကုသိုလ်လည်းမဟုတ် အကုသိုလ်လည်းမဟုတ်သော အာရုံများ

[အဗျာကတအာရုံများ]

(အဗျာကတ=ကုသိုလ်လည်းမဟုတ်၊ အကုသိုလ်လည်းမဟုတ်တဲ့တရားတွေ အားလုံးကို အဗျာကတတရားလို့ခေါ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကြောင့်ဖြစ်လာ ရတဲ့မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်စတဲ့ အင်္ဂုဏ်္ဏိဝိပါက်စိတ်တွေ၊ ရုပ်တရားတွေနဲ့ နိဗ္ဗာန်အစ နှိုသည်တို့ဟာ အဗျာကတတရားတွေပဲဖြစ်ကြပါတယ်။)

□ အဗျာကတက အဗျာကတကို အာရုံအနေဖြင့်ကျေးဇူးပြုပုံဥပမာ

ရုပ်ဝတ္ထုတစ်ခုကို မြင်ရတဲ့အခိုက်မှာ မြင်သိစိတ်ဟာ ရုပ်ဝတ္ထု (ရူပါရုံ)ကို အာရုံပြုပါတယ်။

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
ရုပ်ဝတ္ထု(ရူပါရုံ)ဟာ	မြင်သိစိတ်ကို	အာရုံအနေနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

(ရုပ်အဆင်း = ရုပ်အဗျာကတ) (မြင်သိစိတ် = ဝိပါက်အဗျာကတ)

□ အဗျာကတက ကုသိုလ်ကိုအာရုံအနေဖြင့်ကျေးဇူးပြုပုံဥပမာ

ကောင်းမှုတရားတွေကို ကျင့်ကြံပွားများလို့ အနက်ရှိုင်းဆုံး သစ္စာတရားတွေကို သိရှိသွားပြီး သောတာပန်ဖြစ်တဲ့အခိုက်မှာ အမြင့်မြတ်ဆုံးကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တဲ့ မဂ်စိတ်ဟာ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုပါတယ်။

သောတာပန်ဖြစ်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မှားယွင်းတဲ့အမြင်နဲ့ ယုံမှားသံသယတွေ လုံးဝကင်းစင်သွားပြီး အခြေခံကိုယ်ကျင့်သီလတွေကို ထာဝရခိုင်မြဲစွာ ထိန်းသိမ်းသွားနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သေလွန်ရင်လဲ မကောင်းတဲ့ဘဝမျိုးကို မရောက်ရတော့ဘဲ၊ မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝဆီသို့သာ ရောက်ရှိရပါတယ်။

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
နိဗ္ဗာန်ဟာ	မဂ်စိတ်ကို	အာရုံအနေနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ပူလောင်တဲ့လိုချင်မှု၊ မုန်းတီးမှုတွေတင်းစင်တဲ့၊ တရစပ်ဖြစ်၊ ဖျက်ခြင်း၊ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်တဲ့၊ ဆင်းရဲအားလုံးကုန်ဆုံးငြိမ်းအေးရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဟာ အမြင့်မြတ်ဆုံးသောစိတ်တွေကသာ အာရုံပြုနိုင်တဲ့ 'အနှိုင်းမဲ့ အာရုံ' ဝဲဖြစ်ပါတယ်။

□ အဗျာကတက အကုသိုလ်ကို အာရုံအနေဖြင့်ကျေးဇူးပြုပုံဥပမာ

လောဘစိတ်ဟာ ဇိမ်ခံပစ္စည်းတွေကို အာရုံပြုပြီးတောင့်တတတ်ပါတယ်။

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
ဇိမ်ခံပစ္စည်းစတဲ့ရုပ် ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေဟာ	လောဘစိတ်ကို	အာရုံအနေနဲ့ကျေးဇူး ပြုပါတယ်။

- အာရုံတို့ရဲ့ကျေးဇူးပြုမှုဟာ အင်မတန်နက်ရှိုင်းကျယ်ပြန့်လှပါတယ်။
- ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကိုပြန်ပြီးအာရုံပြုနိုင်သလို သူတစ်ပါးရဲ့စိတ်ကိုလည်း အာရုံပြုနိုင်ပါတယ်။
- မြင်နိုင်တဲ့တရားတွေကို အာရုံပြုနိုင်သလို မမြင်နိုင်တဲ့တရားတွေကိုလည်း အာရုံပြုနိုင်ပါတယ်။
- ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာနဲ့ ယှဉ်တဲ့စိတ်(ချမ်းသာတဲ့စိတ်)တွေဟာ ဆင်းရဲတဲ့စိတ်တွေကိုအာရုံပြုနိုင်သလိုဆင်းရဲတဲ့စိတ်တွေဟာလည်း ချမ်းသာတဲ့စိတ်တွေကို ပြန်ပြီးအာရုံပြုနိုင်ပါတယ်။
- လောကမှာရှိတဲ့တရားအားလုံး (စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်အားလုံး၊ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ပညတ်တရားတွေ)ဟာ အာရုံအနေနဲ့ကျေးဇူးပြုနိုင်တဲ့သတ္တိရှိကြပါတယ်။
- (မှတ်ချက်- လောကီမှာ သမုတ်မှည့်ခေါ်ထားတဲ့ တရားတွေကို ပညတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အိမ်၊ ကားစတဲ့ပုံသဏ္ဌာန်ကိုစွဲပြီး ခေါ်ဝေါ်တဲ့ အမည်တွေ၊ ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးရဲ့ ဝေါဟာရတွေ၊ စကားအဓိပ္ပါယ်တွေ အစရှိသည်တို့ဟာ ပညတ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။)
- အာရမ္မဏပစ္စည်းဟာ သဘောလက္ခဏာခြင်း လုံးဝကွဲပြားခြားနားတဲ့ နယ်ပယ်တွေကိုတောင် ဆက်စပ်ပေါင်းကူးပေးနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ အကျယ်ပြန့်ဆုံး ပစ္စည်းအကြောင်းတရား ဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံများကို လူမှုဘဝ၌ပြီးတိုးတက်ရေးအတွက် အသုံးပြုခြင်း

- အကျိုးပြုတဲ့ အာရုံတွေကြောင့် စိတ်မှာကောင်းတဲ့ ခံစားချက်၊ မှန်ကန်တဲ့ အသိအမြင်တွေ ဖြစ်လာနိုင်သလို အကျိုးမဲ့တဲ့အာရုံတွေကြောင့် ဆိုးတဲ့ခံစားချက်နဲ့ မှားယွင်းတဲ့အသိအမြင်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။
- လူရဲ့စိတ်ဟာ စနစ်တကျလေ့ကျင့်မထားဘူးဆိုရင် မိမိရဲ့အခက်အခဲ၊ ပြဿနာတွေ၊ နှိုးနှိုင်းခဲ့တာတွေကိုပဲ ပိုပြီး အာရုံရောက်တတ်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့်ဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့အတွက် 'စိတ်ရဲ့အာရုံပြုမှုစနစ်'ကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

□ အာရုံများကိုတည်ဆောက်ခြင်း

- ဘဝတလျှောက်မှာ မိမိရရှိခဲ့တဲ့ အောင်မြင်မှု ပုံရိပ်တွေကို အမြဲပြန်ပြီး အာရုံပြုပါ။
- မိမိရဲ့အားသာချက်တွေ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေကို အမြဲဆင်ခြင်ပြီး အာရုံပြုပါ။

(မိမိရဲ့အောင်မြင်မှုတွေ၊ အားသာချက်တွေဟာ သေးငယ်တဲ့အရာတွေပဲ ဖြစ်ပါစေ၊ ဒီအရာတွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ အာရုံပြုဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတွေမြင့်မားလာပါလိမ့်မယ်။)

- စိတ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းပြီး မပျော်မွေ့တဲ့အခါတွေမှာ၊ ဘဝတကွေ့မှာ ကြုံဆုံခဲ့ရတဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်စရာ၊ ကြည်နူးရယ်မောစရာဖြစ်ရပ်တွေ၊ သွားရောက်လည်ပတ်ဖူးတဲ့ သာယာဖွယ်ရှုခင်းပုံရိပ်တွေကို ပြန်ပြီးမြင်ယောင်ခံစားကြည့်ပါ။ အတိတ်ရဲ့ ကြည်နူးလန်းဆန်းမှုတွေဟာ စိတ်ပိဉာဏ်မှာ အမြန်ဆုံးစိမ့်ဝင်ယုံ့နဲ့လာပါလိမ့်မယ်။
- အောင်မြင်တဲ့သူတွေ၊ အတုယူထိုက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား၊ အရည်အချင်းတွေနဲ့ ကောင်းတဲ့အပြုအမူ ပုံရိပ်တွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ အာရုံပြုပေးပါ။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အစွမ်းသတ္တိတွေဟာ မိမိရဲ့အတွေး၊ အပြောနဲ့ အလုပ်တွေမှာ သက်ဝင်ကူးစက်လာပါလိမ့်မယ်။

□ အာရုံများကို ထိန်းညှိခြင်း

- မိမိဘဝမှာ ပြုပြင်ဖန်တီးရတဲ့အပိုင်း (ကိုယ်မပိုင်တဲ့အပိုင်း)တွေထက် ပြုပြင်ဖန်တီးလို့ ရတဲ့အပိုင်း (ကိုယ်ပိုင်တဲ့အပိုင်း)တွေပေါ်မှာ ပိုပြီးအာရုံစိုက်ပါ။
- မိမိရဲ့လိုအပ်ဆန္ဒနဲ့ ခံစားချက်တွေပဲ အာရုံမစိုက်ဘဲ၊ သူတပါးရဲ့ လိုအပ်ဆန္ဒနဲ့ ခံစားချက်တွေကိုပါ မျှတစွာအာရုံစိုက်ပေးပါ။ သူတပါးနေရာမှာ မိမိကဝင်ပြီး ခံစားပေးပါ။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ပြုမူဆက်ဆံခြင်းဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကို ထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် အလွယ်ဆုံးနဲ့ အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

□ အာရုံများကိုမှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ခြင်း

- ဘဝမှာ မလွဲမရှောင်သာ ကြိုဆုံလာရတဲ့ အာရုံတွေရှိသလို တချို့အာရုံတွေကိုတော့ မိမိအနေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။
ဥပမာအားဖြင့် - ညအိပ်ခါနီးတိုင်း သရဲတစ္ဆေစာအုပ်တွေပဲ ဖတ်နေမယ်ဆိုရင် စိတ်ဟာခြောက်ခြားတုန်လှုပ်လာပါလိမ့်မယ်။ ညစဉ်အိပ်ယာဝင်ခါနီးတိုင်းမှာ အောင်မြင်သူတွေရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေ၊ စိတ်အားမြှင့်စာပေတွေကိုပဲ ရွေးချယ်ဖတ်ရှုမယ်ဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့စိတ်ဟာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။
အခုလိုကိုယ်ဖတ်ရမဲ့ စာပေတွေကို အသိဉာဏ်နဲ့ ရွေးချယ်နိုင်သလို မိမိနေထိုင်ရမဲ့အရပ်၊ ဆက်ဆံရမဲ့ မိတ်ဆွေ၊ လက်တွဲရမဲ့ ဘဝအဖော်၊ တက်ရောက်ရမဲ့ ကျောင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုရမဲ့ အလုပ်အကိုင်၊ အပန်းဖြေရမဲ့ ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်တွေနဲ့ စားရမဲ့အစားအစာတွေကို ဘဝင်မှာ တဒဂ်လှုပ်ခတ်လာတဲ့ ခံစားချက်နဲ့ မရွေးချယ်ဘဲ ရေတိုရေရှည် အကျိုးအပြစ်ကို စိစစ်နှိုင်းချိန်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာနဲ့ ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❑ မှတ်သား၊ ကြံစည်၊ တွေးခေါ်မှုအာရုံများကိုပို၍ ထင်ရှားပြီပြင်သော အမြင်အာရုံအဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းလဲခြင်း

- မိမိစိတ်ကူးထဲက အရာတွေကို ပိုပြီးပီပြင်လာအောင် စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးပါ။
- မိမိရဲ့ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒတွေကို စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးပါ။
- မိမိရဲ့အားသာချက်တွေ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုအရင်းအမြစ်တွေ၊ ရပိုင်ခွင့်တွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေကို တိတိကျကျ သိရလေအောင် ချရေးကြည့်ပါ။
- မိမိရဲ့အားနည်းချက်တွေ၊ ပြဿနာတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေ၊ အမှားတွေကိုလည်း စာရွက်မှာရေးသားပါ။ ဒီအားနည်းချက်တွေ၊ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွန်နိုင်မဲ့ နည်းလမ်းတွေကို တွေးဆပြီးရေးသားပါ။
- မိမိရဲ့ငွေကြေးအရ၊ အသုံးတွေကို မှတ်တမ်းပြုစုထားပါ။
- မိမိရဲ့အားကိုးထိုက်တဲ့မိတ်ဆွေတွေ၊ သတိထားဆက်ဆံရမဲ့သူတွေရဲ့ စာရင်းကိုလည်း ပြုစုကြည့်ပါ။
- မိမိရဲ့စိမ့်ခန့်ခွဲရေး စွမ်းရည်မြင့်မားလာပါလိမ့်မယ်။

❑ စိတ်ကူးပုံရိပ်(အာရုံ)များကို မှမ်းမံတည်းဖြတ်ခြင်း

- အတိတ်မှာ မြင်ခဲ့၊ သိခဲ့ရတဲ့ပုံရိပ်တွေကို စိတ်ကူးထဲမှာ ပြန်မြင်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ အတိတ်ဖြစ်ရပ်ရုပ်ပုံလွှာတခုကို ပြန်မြင်ယောင်ကြည့်ရင် ဒီပုံရိပ်ဟာ လှုပ်ရှားနေသလား၊ ငြိမ်သက်နေသလား ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒီပုံရိပ်ရဲ့ အရောင်အဆင်း၊ တောက်ပမှု၊ အရွယ်အစား၊ အကွာအဝေးစတာတွေကိုပါ သိမြင်ခံစားကြည့်လို့ရပါတယ်။ မျက်စိမှိတ်ပြီး စိတ်ကိုလျော့ချထားရင် ပုံရိပ်တွေဟာ ထင်ထင်ရှားရှားပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။
- ဒီစိတ်ကူးပိတ်ကားပေါ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ ပုံရိပ်တွေအပေါ်မှာ မိမိအတွက် စိတ်မကြည်လင်မှု ဖြစ်စေတဲ့၊ အကျိုးမဲ့စေတဲ့ ပုံရိပ်တွေကို အရောင်အဆင်းတွေမှန်းမှိန်မှုန့်ဝါးသွားအောင်၊ သေးငယ်သွားအောင်၊ ဝေးကွာသွားအောင် စိတ်နဲ့ ကျင့်ပြီး ပုံရိပ်ကို ကစားကြည့်ပါ။
- မိမိစိတ်ကို ကြည်လင်စေတဲ့ပုံရိပ်တွေ၊ အကျိုးရှိစေမဲ့ ပုံရိပ်တွေပေါ်လာရင် ဒီပုံရိပ်တွေကို ပိုပြီးသက်ဝင်လှုပ်ရှားလာအောင် ပိုပြီးတောက်ပထင်ရှားကြီးမားလာအောင်၊ ပိုပြီးနီးကပ်လာအောင် စိတ်နဲ့လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

□ အနာဂတ်အာရုံများကို ပုံဖော်ခြင်း

- အတိတ်ရဲ့ရုပ်ပုံလွှာတွေကို ပြန်ပြီးမွမ်းမံနိုင်သလို မိမိဖြစ်စေချင်တဲ့အနာဂတ်ကိုလည်း ထင်ရှားလာအောင် ပုံဖော်နိုင်ပါတယ်။
- ဘဝမှာ မိမိအကျိုး၊ သူတပါးအကျိုး (အနည်းဆုံး-မိသားစုအကျိုး)ဘက်မျှတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်ပါ။
- ဒီရည်မှန်းချက်တွေကို အနာဂတ်ပုံရိပ်ဖြစ်စဉ်တွေ ဖြစ်လာအောင် ပုံဖော်ပါ။ မိမိလိုချင်တဲ့အရာတွေကို ထင်ထင်ရှားရှားမြင်ရအောင်ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ပုံရိပ်တွေသက်ဝင်လှုပ်ရှားလာအောင်၊ အရောင်အဆင်းတောက်ပလာအောင်၊ ပကတိအရွယ်အစားအတိုင်း ကြီးမားလာအောင် အနီးကပ်သိမြင်ခံစားနိုင်အောင် ပုံဖော်ပါ။ စိတ်ဖြင့်လေ့ကျင့်ယူပါ။ ဒီအရာတွေကို မိမိရရှိပိုင်ဆိုင်နေပြီလို့ ယုံကြည်စွာခံစားကြည့်ပါ။ အရေးအကြီးဆုံးအချက်က မိမိချမ်းသာ အောင်မြင်လာပြီဆိုရင် မိမိတယောက်တည်းမခံစားဘဲ အများကို မျှဝေခံစားစေတဲ့ ပုံရိပ်တွေ၊ အများအကျိုး သယ်ပိုးနေတဲ့ ရုပ်ပုံလွှာတွေပါရှိဖို့ အထူးပဲလိုအပ်ပါတယ်။
- အနာဂတ်ပုံရိပ်တွေကို ဖန်တီးတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းကို လောကီစီးပွားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက်သာမက ကောင်းမှုကုသိုလ်ကိစ္စတွေမှာပါ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိ အနေနဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကြောင့် လက်တွေ့ဘဝမှာ ကြီးမားတဲ့အလှူကြီးတစ်ခုကို မလှူနိုင်ခဲ့ရင်တောင် စိတ်ကူးပုံရိပ်ထဲမှာ ခံစားပုံဖော်ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုနိုင်ပါတယ်။
- လက်တွေ့ဘဝမှာ မရှောင်ကြဉ်နိုင်တဲ့ မကောင်းတဲ့အကျင့်တွေကို ဖျောက်ချင်ရင် စိတ်ကူးထဲမှာ အောင်မြင်စွာရှောင်ကြဉ်နိုင်ပုံကို အကြိမ်ကြိမ်မြင်ယောင်ခံစားကြည့်ပါ။ လက်တွေ့ဘဝမှာ ပိုမိုလွယ်ကူစွာအကောင်အထည်ဖော်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အခုလိုအာရုံတွေကို တည်ဆောက်၊ ရွေးခြယ်၊ ထိန်းညှိ၊ မွမ်းမံ၊ အသုံးပြုနိုင်ပြီဆိုရင် အာရုံတွေရဲ့လှည့်စားကြိုးကိုင် ချယ်လှယ်ခြင်းကို ခံနေရတဲ့ “အာရုံတွေရဲ့ ကျေးကျွန်ဘဝ”ကနေ အာရုံတွေကို ပြန်ပြီးဖန်တီးမွမ်းမံ၊ ကြိုးကိုင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ “အာရုံတွေရဲ့ အရှင်သခင်ဘဝ”သို့ မြင့်မားတိုးတက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြီးအမှူးနှင့်တူသောအကြောင်းတရား
(အဓိပတိပစ္စည်း)

၁။ အာရုံအနေနဲ့အကြီးအမှူးဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား

စိတ်ဟာအင်မတန်မှ နှစ်လိုဖွယ်ရှိတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ ဆုံဆည်းရတဲ့အခါမှာတော့ အလေးအနက်ကို အာရုံပြုတတ်ကြပါတယ်။ ဒီအနေအထားမှာတော့ အာရုံဟာ စိတ်ကို အကြီးအမှူးတစ်ဦးလို လွှမ်းမိုးထားနိုင်ပါတယ်။ ပဿာဝတီရဲ့ ရူပါရုံဟာ မင်းကုသရဲ့ စိတ်ကိုဖမ်းစားလွှမ်းမိုးထားတာဟာ အာရုံတို့ရဲ့ အဓိပတိတပ်ခြင်း သာဓက တစ်ခုပါပဲ။

ရုပ်အဆင်း (ရူပါရုံ)သာမက အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ အယူအဆ- ထင်မြင်ချက်တွေဟာ ရံဖန်ရံခါမှာ စိတ်ကိုအကြီးအကဲလိုပဲ ချုပ်ကိုင်လွှမ်းမိုးနိုင် ပါတယ်။

အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိတည်းဟူသော အာရုံငါးပါးဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုနှိုင်းယှဉ်ပြီးမှ ဂုဏ်အရှိန်အဝါတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့အတွက် စိတ်ကို အစဉ်အမြဲ လွှမ်းမိုးထားနိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး။

တစ်ချိန်ချိန်မှာ ကိုယ်အလေးအမြတ်ပြုခဲ့တဲ့ အာရုံတစ်ခုဟာ နောင်တချိန်မှာ သာမန်အာရုံဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးက အလေးအမြတ်ပြုထားတဲ့ အာရုံတစ်ခုဟာ နောက်လူသားတစ်ဦး အတွက် သာမန်အာရုံပဲဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

**အာရုံတို့၏ လွှမ်းမိုးခြင်း သဘာဝကို လူမှုဆက်ဆံရေး
နယ်ပယ်တွင် အသုံးပြုခြင်း**

□ ပဋ္ဌာန်းအရကောက်ကျမ်းကြီးများရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ ဒေါသစိတ်နဲ့ မောဟစိတ်တို့ကို အရမ္မဏဓိပတိ (အကြီးအမှူးနှင့်တူသော အာရုံများကဏ္ဍ)ရဲ့ ပစ္စည်းတရား (အကြောင်းတရား)ထဲကနေ ချွင်းချက်အဖြစ် ဖယ်ကြည့်ထားပါသည်။ ဆိုလိုတာက ကြမ်းတမ်းဆန့်ကျင်တဲ့ ဒေါသစိတ်နဲ့ တွေဝေလွင့်ယုံတဲ့ သဘောရှိတဲ့ မောဟစိတ်တွေဟာ ဘယ်စိတ်ကိုမှ လွှမ်းမိုးထားနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒေါသတကြီး အပြစ်တင်ခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းအားဖြင့် လူတစ်ဖက်သားကို မလွှမ်းမိုးနိုင်ဘဲ မေတ္တာဖြင့်ဆိုကျူးခြင်း၊ ဂုဏ်ပြုခြင်း၊ အားပေး ခြင်း၊ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်းအားဖြင့်သာ စစ်မှန်သော လွှမ်းမိုးမှုကို ပြုနိုင်ပါတယ်။

ထိုနည်းအတူပဲတွေဝေတဲ့သူတွေ၊ စိတ်ပျံ့လွင့်တဲ့သူတွေ အစရှိတဲ့ မောဟ အမိုက်မှောင် ဖုံးနေသူတွေဟာ တဖက်သားကိုမလွှမ်းမိုးနိုင်ဘဲ ယုံကြည်ချက်ပြင်းပြ သူ၊ စိတ်တည်ငြိမ်တဲ့သူတွေသာ အများကိုစစ်မှန်စွာ လွှမ်းမိုးနိုင်ပါတယ်။

□ ပဋ္ဌာန်းအရကောက်ကျမ်း အာရမ္မဏဓိပတိပစ္စည်းမှာ ဖော်ပြချက်အရ နှစ်လိုဖွယ်ရှိတဲ့ ရုပ်အဆင်း၊ အသံ၊ အမူအယာတွေဟာ လူတဖက်သားရဲ့ စိတ်ကို လွှမ်းမိုးစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မိမိရဲ့ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါကို ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ နည်းလေးသွယ်နဲ့ အတိုင်းအတာ တစ်ခုထိ တင့်တယ်လှပအောင် မွမ်းမံနိုင်ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် မိမိရဲ့သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတည်းဟူသော စစ်မှန်သောဂုဏ်အရှိန်အဝါတွေကို မြှင့်တင်ခြင်းအား ဖြင့် မိမိရဲ့ဥပဓိရုပ်ဟာ ဆွဲဆောင်လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်း ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ မိမိရဲ့အစဉ်အိုမင်းနေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကို ဘယ်တော့မှ မအိုနိုင်တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေနဲ့ အမွှမ်းတင် အလှဆင်ပါ။

❑ လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်မှာ တဖက်သားရဲ့အမည်နာမ၊ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ ဆန္ဒသဘောထား၊ စွမ်းဆောင်ရည်တွေအပေါ်မှာ အလေးထား ဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့် မိမိအနေအထားဟာ တဖက်သားအပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

■ ဒါကြောင့် တဖက်သားရဲ့အမည်၊ နာမ၊ ဂုဏ်ပုဒ်တွေကို လိုက်လျောညီထွေစွာ အသိအမှတ်ပြုခေါ်ဝေါ်ပြီး နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ ပြုမူဆက်ဆံပါ။

■ မိမိကပဲအမြဲစကား မပြောမဆိုဘဲ တဖက်သားပြောတဲ့စကားကို လေးလေး စားစား ဂရုတစိုက်နားထောင်ပါ။

■ စကားပြောတဲ့အခါ တဖက်သားစိတ်ဝင်စားတဲ့ အကြောင်းအရာကစတင်ပါ။ တဖက်သားလက်ခံစိတ်ဝင်စားတဲ့အထိပဲ ပြောဆိုပါ။

■ တဖက်သားရဲ့လိုအပ်ဆန္ဒတွေကို အမှန်တကယ်စိတ်ဝင်စားပါ။ ကိုယ်ချင်းစာပါ။

■ မိမိက အကြံဉာဏ်ပေးရတဲ့တိုင် တဖက်သားအပေါ်မှာ ဩဇာပေးဆရာ လုပ်သလို မဖြစ်စေဘဲ ဒီအကြံဉာဏ်ဟာ သူ့ဆီကရတဲ့အကြံဖြစ်အောင်လုပ်ပေးပါ။

■ လူအုပ်စုတစ်ခုကို ဆက်ဆံရတဲ့တိုင်အောင် တစ်ဦးချင်းအပေါ်မှာ အလေးထား ပြီး ဆက်ဆံပါ။

❑ သူတပါး၏ အလွယ်တကူလွှမ်းမိုးခြင်း မခံရစေရအောင်

ဘယ်သူ့ကိုမှ မစိစစ်၊ မသုံးသပ်ဘဲ မယုံကြည်ပါနဲ့။ အထူးသဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အမွှမ်းတင်ဂုဏ်ဖော်သူတွေကို ပိုပြီးသတိထားပါ။ လူတစ်ဦးကို အကဲဖြတ်တဲ့ နေရာမှာ သူ့အပြောနဲ့ မဆုံးဖြတ်ဘဲ သူ့ရဲ့လက်တွေ့လုပ်ရပ်နဲ့ ဆန်းစစ်ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆန်းစစ်သလို၊ အကြောင်းအရာ၊ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါ၊ ယုတ္တိတန်မူတို့နဲ့ ချိန်ထိုး သုံးသပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေအားလုံးကို ဖွင့်ပြီးတွေးပါ။ စိတ်ခံစားချက်ကို ဦးစားမပေးဘဲ ဆင်ခြင်၊ ဆန်းစစ်၊ နှိုင်းချိန်မှုကို ဦးစားပေးပါ။

အတူတကွယှဉ်တွဲပြီး အကြီးအမှူးအနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုတတ်သော

အကြောင်းတရားများ

□ ပြင်းပြသောဆန္ဒ (အဓိပတိတပ်သောဆန္ဒ)

■ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒဟာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ တန်ခိုးသတ္တိနဲ့ ပြည့်စုံပါတယ်။ ဆန္ဒဟာ ပြင်းပြလာပြီဆိုရင် စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းတွေကို အကန့်အသတ်မဲ့ မွေးထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒဟာ ခိုင်မာတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကိုပါ ချမှတ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

■ လောကမှာ ဆန္ဒသေးနပ်တဲ့ သူတွေဟာ လက်လျှော့အနွှော့ပေးဖို့ အကြောင်းပြချက်တွေ ရှာဖွေပြီးငြူနေချိန်မှာပဲ ဆန္ဒပြင်းပြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘဝအောင်မြင်ရေးနည်းလမ်းတွေကို တရစပ်ကြံဆနေကြပါတယ်။

■ ဒါပေမယ့် ထက်သန်တဲ့ ဆန္ဒတွေ အမှန်တကယ်ပြည့်ဝအောင်မြင်ဖို့အတွက်
→ တိကျတဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်

→ ဒီဆန္ဒပြည့်ဝဖို့အတွက် ထိုက်တန်တဲ့ ပေးဆပ်မှု

→ ဖြစ်မြောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက် ဒီအင်္ဂါရပ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံဖို့လိုပါတယ်။

■ စစ်မှန်တဲ့ဆန္ဒဟာ အောင်မြင်ရေးလမ်းကြောင်းရဲ့ အဟန့်အတားအားလုံးကို ဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆန္ဒပြင်းပြသူတွေဟာ သာမန်လူတွေ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်မြင်ချက်တွေကို ချေဖျက်ပြီးတော့ ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်။ ဆန္ဒဟာမိမိထက် အဆမတန် အင်အားကြီးမားတဲ့ ပြိုင်ဘက်တွေကို ယှဉ်ပြိုင်အောင်နိုင်စေပါတယ်။ လူအများရဲ့စိတ်ကိုလည်း မိမိအလိုသို့ ပါလာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။ တို့တောင်းတဲ့ ကာလအတွင်းမှာပဲ ကြီးမားတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ သိပ္ပံ ပညာက အဖြေမထုတ်နိုင်တဲ့ ရလဒ်တွေကိုလည်း ဖန်တီးတည်ဆောက်နိုင်ပါတယ်။

■ လိုချင်တပ်မက်မှုလောဘဟာ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေကိုပဲ ခြယ်လှယ်နိုင်ပေမယ့် ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒကတော့ ဘယ်စိတ်ကိုမဆို အကြီးအမှူးသဖွယ် လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

❑ တက်ကြွသောစိတ် (အဓိပတိတပ်သောစိတ်)

- ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ၊ လက်နက်စက်ကရိယာ၊ သိပ္ပံနည်းပညာတွေဟာ ဘယ်လောက်ပဲ အဆင့်မြင့်နေပါစေ၊ ဒီအရာအားလုံးရဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်အစစ်ဟာ မဟာလူသားတွေရဲ့ ‘ထက်သန်တဲ့စိတ်’ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- တန်ခိုးသတ္တိကြီးမားလှတဲ့ စိတ်ဟာဘယ်အာရုံကိုမဆို ခံစားနိုင်စွမ်း၊ မှတ်သားနိုင်စွမ်း၊ သိမြင်နိုင်စွမ်း၊ ပြုပြင်စီရင်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ စိတ်ဟာ ဘယ်ကျင့်စဉ်ကိုမဆို ကျင့်ကြံနိုင်သလို ဘယ်အခက်အခဲကိုမဆို ကျော်လွှားနိုင်စွမ်းအပြည့်ရှိပါတယ်။
- အရှိန်အဟုန်ပြင်းလှတဲ့ စိတ်ဝိညာဏ်ဟာ လျင်မြန်စွာဖြစ်ပျက်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အတွက် စက္ကန့်ပိုင်းလောက်အချိန်အတွင်းမှာပဲ များပြားလှတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို လုပ်ဆောင်နိုင် စွမ်းရှိပါတယ်။
- လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ပိုင်ဆိုင်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ကိုသာ စနစ်တကျ ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်အရာကိုမဆို ရယူနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်အခြေအနေကိုမဆို ဖန်တီးဖြစ်တည်စေနိုင်ပါတယ်။ အတိတ်ရဲ့ ဒဏ္ဍာရီတွေကို ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်တွေအဖြစ် အသွင်ပြောင်းနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။
- ဒါကြောင့်စိတ်ဟာလောကကြီးကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ လောကရဲ့ အံ့သြဖွယ်ရာအားလုံးကို စိတ်ကဖန်တီးထားတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဟာအင်မတန် ဆန်းကြယ်တဲ့ သဘောလက္ခဏာလည်းရှိပါတယ်။
- စိတ်မှာကပ်ငြိပြီးတော့ စိတ်ရဲ့စွမ်းအားတွေကို ဖျက်ဆီးပစ်တဲ့ စိုးရိမ်သောက၊ မုန်းတီးမှု၊ အလိုရမ္မက်၊ တွေဝေလွင့်ပျံ့မှု၊ မာန်မာနနဲ့ အမြင်မှားမှု စတဲ့စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကိုသာ ဖယ်ခွာပစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် တန်ခိုးသတ္တိအမျိုးမျိုး စွမ်းအားအနန္တကိုသာမက စစ်မှန်တည်မြဲတဲ့ ချမ်းသာမှုကိုပါ ဖန်တီးတည်ဆောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❑ ထက်သန်သော ဝီရိယ (အဓိပတိတပ်သောဝီရိယ)

- လောကမှာ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်ဆိုတာ 'အင်မတန်ရိုးရှင်းလွယ်ကူပြီး၊ မှန်ကန်အကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို မလျော့သောအားထုတ်မှုနဲ့ အောင်မြင်တဲ့ အထိ ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်သွားခြင်း' ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဝီရိယရှင်တွေရဲ့ ကြိမ်ဖန်များစွာ အားထုတ်မှုတွေကြောင့် ဝိဇ္ဇာ ပညာဆိုင်ရာ၊ သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ အဓိကရ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ ပြီး၊ လူသားတွေရဲ့ လူနေမှုဘဝကို အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲ ပစ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့အံ့ဖွယ် အဆောက်အဦတွေ၊ ကမ္ဘာ့စံချိန်တွေကိုလည်း တည်ဆောက် ဖန်တီးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံနယ်နမိတ်အသစ်တွေ ဖြစ်လာရပြီး၊ ကမ္ဘာ့ပထဝီ အနေအထားကိုပါ ပြောင်းပစ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သမိုင်းစာမျက်နှာအသစ်တွေကို လည်း ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။
- တချိန်တည်းမှာပဲ ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး မအောင်မြင်သူတွေရဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်က တော့ သူတို့ဟာ မအောင်မြင်သေးခင်မှာ ဒါမှမဟုတ် အောင်မြင်ခါနီးမှာ အလုပ်ကို လက်လျော့ရပ်ပစ်လိုက်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ လက်လျော့သူတွေဟာ ဘယ်တော့မှ မအောင်မြင်သလို အောင်မြင်တဲ့သူတွေဟာလည်း ဘယ်တော့မှ လက်လျော့လေ့မရှိကြပါဘူး။
- အလုပ်တစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါ အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် မြောက်မြားစွာသော အကျိုးထူးတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ မလျော့သော အားထုတ်မှုကို အကြောင်းပြု ပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်မှာ ကျွမ်းကျင်လာပါတယ်။ နည်းလမ်းတွေကို ပိုင်နိုင်လာ ပြီးတော့ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားလာနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းကြတော့ 'အခက်အခဲ'ဆိုတာ အဘိဓာန်ထဲမှာအမှန်တကယ်ရှိတဲ့ ဝေါဟာရမဟုတ်ဘဲ 'မကျွမ်းကျင်မှု' ကြောင့် ဆင့်ပွားဖြစ်လာတဲ့ ဝေါဟာရသာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်လာတာနဲ့အမျှ စိုက်ထုတ်ရမယ့်အား အပြင်း၊ အပျော့ကို ချိန်ဆလာနိုင်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းစွမ်း ဆောင်ရည်လည်း ပိုမြင့်လာပါတယ်။

❑ ဝိရိယ၏ နယ်ပယ်နှင့်ပရိယာယ်များ

အဘိဓမ္မာကျမ်းကြီးများရဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်အရ ဝိရိယရဲ့ အဓိကရ နယ်ပယ်ကြီး(၃)ခု ကတော့

- ရဲရင့်ခြင်း
- စိတ်ရှည်၊ သည်းခံခြင်းနဲ့
- တာဝန်ကျေပွန်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

❑ ရဲရင့်ခြင်း

ရဲရင့်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ မှန်ကန်အကျိုးရှိတဲ့ အရာဟူသမျှကို တွေးရဲကြဲရဲခြင်း၊ ပြောရဲဆိုရဲခြင်း၊ လုပ်ရဲကိုင်ရဲခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရဲရင့်သူတွေသာလျှင် လောကကြီး ကို ဦးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းကြီးတွေကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါတယ်။ ကြီးမားတဲ့ ခံစားခွင့်တွေကို ရရှိခံ စားနိုင်ပါတယ်။ ရဲရင့်သူတွေသာလျှင် အန္တရာယ်တွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ပါ တယ်။

❑ စိတ်ရှည်၊ သည်းခံခြင်း

ဝိရိယရဲ့ အခြေခံအကျဆုံး အရည်အသွေးတွေဖြစ်တဲ့ 'စိတ်ရှည်၊ ဇွဲသန်၊ သည်းခံ' မှုမရှိဘဲ ဘယ်ကြီးမြတ်တဲ့အရာကိုမှ မရနိုင်ပါဘူး။

❑ တာဝန်ကျေပွန်ခြင်း

ဝိရိယထက်သန်သူတွေသာလျှင် မိသားစုတာဝန်၊ အလုပ်တာဝန်နဲ့နိုင်ငံတာဝန် တွေကို ကျေပွန်အောင်မြင်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ရန်ကုန်သောပညာ (အဓိပတိတပ်သော ပညာ)

ပညာရဲ့ သဘောသဘာဝတွေကတော့

→ စိစစ်၊ ဝေဖန်တတ်ခြင်း

→ ခွဲခြားသိမြင်ခြင်း

→ နှိုင်းချိန်တတ်ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

□ စိစစ်၊ ဝေဖန်တတ်ခြင်း

- အယူအဆ၊ သဘောတရားတွေကို အစဉ်အလာအရ၊ သူတပါးရေးသားဟောပြောချက်အရ မျက်ကန်းမယုံကြည်ဘဲ အရာရာကို လေ့လာ၊ ဆန်းစစ်၊ သုံးသပ်ပြီးမှ ယုံကြည်တာဟာ ပညာရဲ့စွမ်းအားပဲဖြစ်ပါတယ်။
- မိမိကိုယ်ကို အမြဲဆန်းစစ်ခြင်း၊ မိမိလုပ်ရပ်တွေကို အစဉ်သုံးသပ်ခြင်း၊ သုံးသပ်ချက်တွေအပေါ်မှာ လိုအပ်ချက်တွေကို အမြဲပြင်ဆင်ဖြည့်ဆည်းပြီးတော့ မိမိရဲ့ဘဝနဲ့အမြင်ကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း၊ အရာရာကို ခံစားချက်နဲ့ပဲ သိမြင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းမပြုဘဲ ဝေဖန်စိစစ်ပြီး မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချမှတ်နိုင်ခြင်း တွေဟာ ပညာရဲ့ ပရိယာယ်ဘဲဖြစ်ပါတယ်။

□ ခွဲခြားသိမြင်ခြင်း

‘အကောင်း’ နဲ့ ‘အဆိုး’

‘အတုအယောင်’ နဲ့ ‘အစစ်အမှန်’

‘အမှား’ နဲ့ ‘အမှန်’

‘အဓိက’ နဲ့ ‘သာမည’

‘ယေဘုယျ’ နဲ့ ‘ဝိသေသ’

‘အသွင်သဏ္ဌာန်’ နဲ့ ‘အနှစ်သာရ’

‘အခေါ်အဝေါ်’ နဲ့ ‘သဘောသဘာဝ’ တွေကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ခြင်းဟာ ‘ပညာ’

ရဲ့ စွမ်းပကားပဲဖြစ်ပါတယ်။

❑ နှိုင်းချိန်တတ်ခြင်း

- ဘယ်အရာမှာမဆို အလိုအပိုမရှိရလေအောင် ချိန်ဆတတ်ခြင်း။
- အမှားစွန်းတွေကို သိမြင်ပြီး လမ်းမှန်ကို ရွေးချယ်တတ်ခြင်းတွေဟာလည်း ပညာရဲ့ နယ်ပယ်သာဖြစ်ပါတယ်။

❑ အသိဉာဏ်မြင့်မားခြင်း

- အသိဉာဏ်မြင့်မားသူတွေဟာ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီးတော့ မိမိအကျိုး၊ သူတစ်ပါးအကျိုး ရှိမဲ့-ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး၊ အနာဂတ်အကျိုးရှိမဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ၊ မူဝါဒများ၊ ဘဝရဲ့မဟာဗျူဟာနှင့် နည်းဗျူဟာများ၊ စီမံကိန်းများ ချမှတ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

❑ အဓိပတိတရား ကိုယ်လေးပါးအနက် အကြီးအမှူးနဲ့တူတဲ့ ပညာဟာ အမြင့်မြတ်ဆုံးသော အဓိပတိအကြောင်းတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒ၊ ထက်သန်တဲ့ ဝီရိယ၊ တက်ကြွတဲ့စိတ်ဓါတ်တွေဟာ လောကကို အလှဆင်နိုင်ပေမဲ့ လူမိုက်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်တည်လာတဲ့ အဓိပတိ ထိုက်တဲ့ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ်ဓာတ်တွေကတော့ ကမ္ဘာစစ်မီးလျံတွေ၊ ဆိုးရွားတဲ့ အနိဋ္ဌာရုံတွေအထိ ဖြစ်စေပါတယ်။

- အမှားနဲ့အမှန်ကို ခွဲခြားနိုင်တဲ့ ပညာကတော့ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ သန္တာန်မှာသာ အစဉ်ကိန်းဝပ်ပြီးတော့ လောကရဲ့ အကျိုးစီးပွားကိုသာမက လောကရဲ့ ဆင်းရဲအလုံးစုံက လွတ်မြောက်နိုင်တဲ့ ချမ်းသာမှုအစစ်အမှန်ကိုပါ သိမြင်စေနိုင် ပါတယ်။

- အကန့်အသတ်မရှိတဲ့ စွမ်းအားတွေရှိကြတဲ့ အဓိပတိ တရားလေးပါးဟာ လောကရဲ့ အကန့်အသတ်အားလုံးကို ချေမှုန်းဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ပါတယ်။
- လူတိုင်းမှာ မွေးရာပါ ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရရှိထားတဲ့ ‘ဆန္ဒ’၊ ‘ဝီရိယ’၊ ‘စိတ်’ နဲ့ ‘ပညာ’ တွေကို စနစ်တကျလေ့ကျင့်ပျိုးထောင်နိုင်မယ်ဆိုရင် ‘မပိုင်ဆိုင်ရသေးတဲ့အရာ’ အားလုံးကို စိတ်ကြိုက်ဖန်တီးပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- **စိတ်**ဟာ တက်ကြွလာပြီဆိုရင် အာရုံတွေကို အရင်ကထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုပြီးစူးစိုက်နိုင်လာပါတယ်။
- **ဆန္ဒ** ပြင်းပြလာပြီဆိုရင် သာမန်အနေအထားမှာ ပြုနိုင်ခဲ့တဲ့ အလွန်ကြီး ကျယ်တဲ့အလုပ်တွေကိုပြုနိုင်လာပါတယ်။
- **ဝီရိယ** ထက်သန်လာပြီဆိုရင် အင်မတန်မှဆင်းရဲပင်ပန်းတဲ့ ဒဏ်တွေကို ခံပြီးစွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်နိုင်လာပါတယ်။
- **ပညာ** ရင့်ကျက်လာပြီဆိုရင် အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှုတွေကို အစအဆုံး သိမြင်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်တက်ကြွလာပြီ၊ ဆန္ဒပြင်းပြလာပြီ၊ ဝီရိယထက်သန်လာပြီ၊ ပညာ ရင့်ကျက်လာပြီဆိုရင်လောကမှာမဖြစ်နိုင်တဲ့အရာဆိုတာမရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

အကြားမဲ့ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောအကြောင်းတရား (အနန္တရပစ္စည်း)

□ စိတ်ဟာအပေါ်ယံအနေနဲ့ တည်မြဲနေတယ်လို့ထင်ရပေမဲ့ အမှန်တကယ် အားဖြင့် အင်မတန်မြန်ဆန်တဲ့နှုန်းနဲ့ ဖြစ်ပျက်နေပါတယ်။ စိတ်ကိုသတိကပ်ပြီး အစဉ်တစိုက် ရှုပွားနေမှသာ စိတ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ခြင်းလက္ခဏာကို သိမြင်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်၏လျင်မြန်မှုကို သိမြင်နိုင်ပုံ
သာကေ(၁) ■ ရုပ်မြင်သံကြားကို ကြည့်ရှုနားထောင်နေချိန်မှာ တကယ်တမ်းအနုစိတ်သုံးသပ်ရရင် ရုပ်ကိုမြင်တဲ့အခိုက်မှာ အသံကိုမကြားပါဘူး။ အသံကိုကြားတဲ့အခိုက်မှာ ရုပ်ကိုမမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်မြင်တဲ့စိတ်တွေနဲ့ ကြားတဲ့စိတ်တွေဟာ လျင်မြန်စွာ အလှည့်ကျ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတွက် ရုပ်ကိုရော၊ အသံကိုပါ တပြိုင်တည်း မြင်နေ၊ ကြားနေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။
သာကေ(၂) ■ လူစိမ်းတစ်ဦးကို လျှပ်တပြက်မြင်လိုက်ရတဲ့အခိုက်မှာ ဒီလူစိမ်းအပေါ်မှာ ထင်မြင်ချက်ပေါင်းများစွာကို တပြိုင်တည်းလို ချမှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလူစိမ်းရဲ့ ရုပ်ရည်၊ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်၊ အသွင်အပြင်၊ အမူအရာ၊ လူနေမှုအဆင့်အတန်း . . . စတာတွေ အပေါ်မှာ ထင်မြင်ချက်ပေါင်း မြောက်များစွာ ချမှတ်ရာမှာ တကယ်တမ်းကျတော့ ဒီထင်မြင်ချက်တွေကို တစ်ခုပြီးမှတစ်ခုချမှတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်အစဉ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုဟာ အင်မတန်မြန်ဆန်တဲ့အတွက် ဒီထင်မြင်ချက်ပေါင်း မြောက်များစွာကို တစ်ချက်တည်းချမှတ်လိုက်သလို ခံစားသိမြင်လိုက်ရပါတယ်။

□ ရှေးစိတ်ဟာ မိမိချုပ်သွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကြားထဲမှာအပြတ် အလပ်မရှိစေဘဲ နောက်ထပ်စိတ်တစ်ခုဖြစ်လာအောင်ကျေးဇူးပြုသွားပါတယ်။ ဘဝခြားသွားရင်တောင်မှ ရှေးဘဝရဲ့နောက်ဆုံးစိတ် (စုတိစိတ်)နဲ့ နောက်ဘဝရဲ့ရှေးဆုံးစိတ် (ပဋိသန္ဓေစိတ်)ကြားထဲမှာ အပြတ်အလပ်ဆိုတာမရှိပါဘူး။

စိတ်တွေဖြစ်ပျက်တဲ့နေရာမှာလည်း ဘယ်စိတ်ပျက်ပြီးရင် ဘယ်စိတ်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဖြစ်စဉ်နိယာမ အတိုင်းပဲ အစဉ်အတိုင်းဖြစ်ပျက်ကြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာတော့ **မြင်သိစိတ်အစဉ်တစ်ခုကို** ဥပမာပေးပါမယ်။

■ အာရုံ (ရူပါရုံအဆင်း)နဲ့ မျက်စိအကြည်ခါတ်ဆုံတွေ့တဲ့အခါမှာ ပထမဆုံး အနေနဲ့ မူလရှေးဘဝင်စိတ် တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီး ချုပ်သွားပါတယ်။
■ ပထမဘဝင်စိတ် ချုပ်သွားတာနဲ့နောက်ထပ် ဒုတိယဘဝင်စိတ် တစ်ခုဟာ အပြတ်အလပ်မရှိ ချက်ခြင်းဖြစ်လာပါတယ်။
■ ဒုတိယဘဝင်ဟာအာရုံကြောင့် လှုပ်ရှားပြီးချုပ်သွားတာနဲ့ တတိယဘဝင်စိတ် တစ်ခုဟာအပြတ်အကြားမဲ့ ဖြစ်လာပါတယ်။
■ တတိယဘဝင်စိတ်ချုပ်သွားတာနဲ့ အာရုံကိုဘာပါလိမ့်လို့ ဆင်ခြင်တဲ့စိတ် ဟာအကြားမဲ့ ဖြစ်လာပါတယ်။
■ အာရုံကိုဆင်ခြင်လိုက်တော့ မြင်မှုပီပီပြင်ပြင်ဖြစ်လာပြီးတော့ မြင်သိစိတ် ဖြစ်လာပါတယ်။
■ မြင်သိစိတ်ချုပ်သွားတာနဲ့ အာရုံကိုလက်ခံတဲ့စိတ် ဟာ အကြားမဲ့ဖြစ်လာပါတယ်။
■ အာရုံကိုလက်ခံတဲ့စိတ် ချုပ်သွားတာနဲ့ အာရုံကို စုံစမ်းတဲ့စိတ် ဟာ အကြားမဲ့ ဖြစ်လာပါတယ်။
■ အာရုံကိုစုံစမ်းတဲ့စိတ်ချုပ်သွားတာနဲ့ အာရုံကိုဆုံးဖြတ်တဲ့စိတ် ဟာ အကြားမဲ့ ဖြစ်လာပါတယ်။
■ အာရုံကိုဆုံးဖြတ်တဲ့စိတ်ချုပ်သွားတာနဲ့ အာရုံကိုခံစားတဲ့စိတ် (ဇောစိတ်)ဟာ အရှိန်အဟုန်ပြင်းစွာ(၇)ကြိမ်၊ (၇)ခါ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အကြားမဲ့ဖြစ်လာပါတယ်။
■ (၇)ကြိမ်မြောက်ဇောစိတ်ဟာချုပ်သွားတာနဲ့ အရှိန်မပြေသေးပဲ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်တဲ့စိတ်(၂)ကြိမ် {တဒါရုံစိတ် (၂)ကြိမ်} အကြားမဲ့ ဖြစ်ပါသေးတယ်။
■ တဒါရုံ စိတ်ချုပ်သွားတာနဲ့ ဘဝမပြတ်ကြောင်း ဘဝင်စိတ် ဟာ (အကြားမဲ့) ဆက်ပြီးတော့ ဖြစ်ပါတယ်။

မြင်သိစိတ်အစဉ်တစ်ခု၏ စိတ်ဖြစ်စဉ်နိယာမ

(အတိတ်) ဘဝင် စိတ်	(လူပု) ဘဝင် စိတ်	(ပြတ်) ဘဝင် စိတ်	အာရုံ ဆင်ခြင် စိတ်	အာရုံကို လက်ခံ သောစိတ်	အာရုံကို စုံစမ်း သောစိတ်	အာရုံကို ဆုံးဖြတ် သောစိတ်	အာရုံကိုခံစားသောစိတ် (ဇောစိတ်)	အရိန္ဒမပြေ သောစိတ်(တဒါရုံ)	ဘ ဝင် စိတ်
							၁၂၃၄၅၆၇	၁	၂

ဘဝင်စိတ်များ

(ဘဝင်စိတ်ဆိုတာ တသွင်သွင်စီးဆင်းနေတဲ့ မြစ်ရေပမာ

ဘဝကိုမပြတ်အောင် ဆက်စပ်ပေးနေတဲ့ စိတ်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။)

မြင်သိစိတ်အစဉ်

မြင်သိစိတ်အစဉ်ဟာထင်ရှားတဲ့အဆင်းရှုပါရုံကိုမြင်မှသာ အခုလိုဖြစ်တာပါ။ သင့်တင့်ရုံပဲ၊ ထင်ရှားတဲ့အရာတစ်ခုကို မြင်လိုက်ရ
ချိန်မှာတော့ အာရုံကို အရိန္ဒမပြေဆက်ဖြစ်သောစိတ်(တဒါရုံစိတ်) တွေမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မထင်ရှားတဲ့အရာတွေကိုမြင်ရတဲ့ အချိန်မျိုး
မှာတော့ အာရုံကိုခံစားတဲ့ ဇောစိတ်တွေတောင် မဖြစ်နိုင်ကြပါဘူး။ တစ်ခုခုကိုမြင်လိုတောင် မြင်လိုက်မှန်း မသိလိုက်တဲ့
အခါမျိုးတွေလည်းရှိ တတ်ကြပါတယ်။ (မြင်သိစိတ်အစဉ်ဖြစ်ပုံကို ဇယားနှင့် တွဲလေ့လာပါ။)

◆ ကြားသိစိတ်၊ နှသိစိတ်၊ အရသာသိစိတ်နဲ့ အတွေ့အထိကိုသိတဲ့ စိတ်အစဉ် တွေဟာလည်း ဝိနိယာမအတိုင်း ယေဘုယျအားဖြင့်

(၁၇)ချက်စီဖြစ်ကြပါတယ်။

အတွေးအကြံသိစိတ်အစဉ်ဖြစ်ပုံ

မနောဘဝင်၌အတွေးစိတ်အစဉ်များထင်လာခြင်းအကြောင်းများ

■ ကိုယ်တိုင်မြင်ခဲ့၊ ကြားခဲ့၊ ထိတွေ့ခဲ့ဘူးသော အာရုံငါးပါးကို ပြန်လည်တွေးတော အောက်မေ့ဆင်ခြင်သောအခါ ---
■ ကိုယ်တိုင်မမြင်၊ မကြား၊ မခံစားခဲ့ဘူးသော်လည်း ကိုယ်တွေ့ခံစားဘူးသည်နှင့် ဆက်စပ်မှန်းဆ၍ တွေးတောဆင်ခြင်သောအခါ ---
■ သူတစ်ပါးပြောပြသော အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်တွေးတော ဆင်ခြင်သောအခါ ---
■ တဆင့်ကြားဖူးသော အရာများနှင့်ဆက်စပ်မှန်းဆ၍ တွေးတောဆင်ခြင်သောအခါ ---
■ နက်နက်နဲနဲကြံစည်စဉ်းစားသောအခါ ---
■ သွေးလေချောက်ချားသောအခါ ---

အစရှိတဲ့အခြေအနေ၊ အချိန်အခါများမှာ မနောဘဝင်တံခါးပေါက်မှနေ၍ အတွေးစိတ်အစဉ်များ ဝင်ရောက်လာပါတယ်။

စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ ဖြစ်တဲ့ အတွေးအကြံ သိစိတ်အစဉ်တွေကတော့ အခုလို ဖြစ်ကြပါတယ်။

(အတိတ်)	(လူပ်)	(ပြတ်)	အာရုံ	အာရုံကိုခံစားသော	အရှိန်မပြေ	ဘဝင်
ဘဝင်	ဘဝင်	ဘဝင်	ဆင်ခြင်	စိတ်(ဇောစိတ်)	ဆက်ဖြစ်သောစိတ်	စိတ်
စိတ်	စိတ်	စိတ်	စိတ်	၁၂၃၄၅၆၇	၁	၂

ဘဝင်စိတ်များ
အတွေးအကြံသိစိတ်အစဉ်

မြင်သိစိတ်အစဉ်၊ ကြားသိစိတ်စဉ်စတဲ့စိတ်အစဉ်(၅)ခုစီဖြစ်တိုင်းမှာ နောက်ထပ် အတွေးအကြံသိစိတ်အစဉ်(၃)ခုဟာလိုက်ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာပန်းတစ်ပွင့်ကိုမြင်တဲ့အခါမှာ -

(၁) ပစ္စုပ္ပန်ရှိပါရုံပန်းပွင့်ကိုအာရုံပြုပြီး မြင်သိစိတ်အစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။
(၂) အတိတ်က မြင်ပြီးတဲ့ပန်းပွင့်ကိုအာရုံပြုတဲ့ အတွေးအကြံသိစိတ်အစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။
(၃) ပန်းပွင့်ရဲ့အမည်နာမအသံပညတ်ကိုအာရုံပြုတဲ့အတွေးအကြံသိစိတ် အစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။
(၄) ပန်းပွင့်ရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်ကိုအာရုံပြုတဲ့ အတွေးအကြံသိစိတ်အစဉ် တစ်ခုဖြစ် ပါတယ်။

ဒီစိတ်အစဉ် (၄)ခုပြီးသွားမှပန်းပွင့်ဆိုတဲ့ “အတွေးပုံရိပ်” ဖြစ်လာပါတယ်

□ ‘လူ’ ‘ကား’ ‘စက်’ စတဲ့ စကားလုံးတလုံးကိုကြားသိရတဲ့အခါမှာ

→ ‘ကား’ဆိုတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အသံကို အာရုံပြုပြီး ကြားသိစိတ်အစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။
→ ဒီကြားလိုက်ရတဲ့ ‘ကား’ ဆိုတဲ့ အသံကိုပဲ ထပ်မံအာရုံပြုပြီးတော့ အတွေး အကြံသိစိတ် အစဉ်တစ်ခုဖြစ်လာပါတယ်။
→ ‘ကား’ဆိုတဲ့အမည် ပညတ်ကို အာရုံပြုတဲ့ အတွေးအကြံ သိစိတ်အစဉ် တစ်ခု ထပ်ဖြစ်လာပါတယ်။
→ ‘ကား’ရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်ကို အာရုံပြုတဲ့ အတွေးအကြံသိစိတ်အစဉ်တစ်ခု ထပ်ပြီးဖြစ်လာပါတယ်။

အနည်းဆုံး ဒီစိတ်အစဉ်(၄)ခုပြီးသွားမှ ကားဆိုတဲ့ ‘အတွေးပုံရိပ်’ ဖြစ်လာ ပါတယ်။

ကောင်းစွာအကြားမဲ့ဖြစ်သောအကြောင်းတရား။

(မဇ္ဈနိမ္မိတနိပါတ်)

ရှေ့ကဖော်ပြခဲ့တဲ့ 'အကြားမဲ့' ဆိုတာနဲ့ 'ကောင်းစွာအကြားမဲ့' ဆိုတဲ့ သဘော (၂)ခု ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ဟာ အတူတူပါဘဲ။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက 'အကြားမဲ့ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတယ်' ဆိုမှန်းလည်ကြသလို အချို့ကျတော့ 'ကောင်းစွာအကြားမဲ့ ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတယ်' ဆိုမှန်းလည်နိုင်ကြတဲ့အတွက် သတ္တဝါတွေရဲ့အလိုဆန္ဒ နဲ့ လိုက်လျောပြီး ထပ်ဟောရတာဖြစ်ပါတယ်။

[စာရေးသူ၏မှတ်ချက် - အနန္တရပစ္စည်း၊ သမနန္တရပစ္စည်း၊ ပဌာန်းဒေသနာ တော်အခန်းတို့၏ ဖော်ညွှန်းချက်များကို မူတည်ပြီး စိတ်ဖြစ်စဉ် နိယာမများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပေသည်။ မည်သည့်စိတ်ပျက်ပြီး မည်သည့်စိတ်ဖြစ်မည်ကို အတိ အကျရှင်းပြနိုင်သော စိတ်အစဉ် (ဝိထိ)များကို ဘာသာရပ်တစ်ခုအနေဖြင့် အသေးစိတ်ထုတ်ဖော်နိုင်ခဲ့သည်။ သုတ္တန်နိပါတ်တော်များ၌လာသော ဇာတ် ကြောင်းအရ ဇာတ်လိုက်၊ ဇာတ်ရံတို့၌ ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်တို့ကိုလည်း စိတ်အစဉ် (ဝိထိ)များချ၍ အဘိဓမ္မာနည်းဖြင့် လေ့လာနိုင်ပေသည်။ ထိုနည်းအတူ လောက ဇာတ်ခုံ၌ ဖြစ်ပျက်နေသော ဖြစ်ရပ်အားလုံးကိုလည်း (ဝိထိ)ပုံစံများချ၍ လေ့လာ သုံးသပ်နိုင်ပေ၏။ ယမိုက်ကဲ့သို့သော အဘိဓမ္မာ အထက်ကျမ်းများကို သင်ယူ ဆည်းပူးရာ၌လည်း စိတ်ဖြစ်စဉ်(ဝိထိ)များချ၍ လေ့လာရာ၌ အထူးပင် တာသွား လွယ်ကူလှပေ၏။]

အတူတကွဖြစ်သောအကြောင်းတရား (သဟဇာတပစ္စည်း)

- ☐ အာရုံကိုသိတတ်တဲ့စိတ်ရယ်၊ စိတ်ကိုမှီတွယ်ချယ်လှယ်နေတဲ့ စေတသိက်တွေရယ်၊ဒီတရား(၂)ပါးဟာ အချင်းချင်းအတူတကွဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးပြုနေကြပါတယ်။
- ☐ စိတ်၊စေတသိက်တွေဟာအချင်းချင်းသာမကကိုယ်နှုတ်အမူအရာ အပါအဝင် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ရုပ်တွေကိုပါ အတူတကွဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးပြုကြပါသေးတယ်။
- ☐ ဥပမာအားဖြင့် လောဘစိတ်တစ်ခုကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာရရင်__

ကိုယ်နှုတ်အမူအရာအပါအဝင်လောဘစိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောရုပ်များ				
လောဘစိတ်				
လောဘစိတ်နှင့်အတူတကွဖြစ်ပေါ်လာသောစေတသိက်(၁၉)ပါး				
ခံစားမှု	မှတ်သားမှု	လိုချင်မှု	စေ့ဆော်မှု	အစိုးတရစောင့်ရှောက်မှု
နှလုံးသွင်းမှု	ကြံစည်မှု	သုံးသပ်မှု	ဆုံးဖြတ်မှု	အားထုတ်မှု
နှစ်သက်မှု	လိုလားမှု (ဆန္ဒ)	အမှန်မသိ တွေဝေမှု	မကောင်းမှုမှ မရှက်မှု	မကောင်းမှုမှ မကြောက်မှု
ပျံ့လွင့်မှု	အာရုံနှင့် ထိတွေ့မှု	အမြင်မှားမှု	တစ်ခုတည်းသောအာရုံရှိသည့်ဖြစ်မှု	

- ☐ ဇယားကွက်ထဲမှာလောဘစိတ်ရယ်၊ သူ့ကိုမှီပြီးချယ်လှယ်နေတဲ့ စေတသိက်(၁၉)ပါးရယ်အချင်းချင်း အတူတကွဖြစ်နေကြရုံသာမက လောဘစိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်နှုတ်အမူအရာတွေကိုပါအတူတကွဖြစ်ပြီးတော့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

စိတ်နှင့်စေတသိက်တို့၏ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်မှု ဥပဒေသများ

□ လောကသဘောအရ သူတော်ကောင်းနဲ့သူယုတ်မာအတူတကွ ယှဉ်တွဲမနေနိုင် သလိုယုံကြည်မှု (သဒ္ဓါ)၊ အောက်မေ့မှု (သတိ)စတဲ့ ကုသိုလ် စေတသိက်တွေဟာ လိုချင်မှု (လောဘ)၊ ထောင်လွှားမှု (မာန)စတဲ့အကုသိုလ် စေတသိက်တွေနဲ့ အတူတကွ မဖြစ်နိုင်ကြပါဘူး။

□ စိတ်နှင့်ဝေဒနာတို့၏ အတူတကွယှဉ်တွဲမှုဖြစ်စဉ်

- စိတ်တိုင်းမှာ ခံစားမှု(ဝေဒနာ)ဟာ အမြဲယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။
- ပျော်ရွှင်တဲ့အခိုက် စိတ်ဟာချမ်းသာတဲ့ ဝေဒနာနဲ့ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ် လေ့ရှိပြီး၊
- စိတ်ဆင်းရဲတဲ့အခါမှာတော့ စိတ်ဟာဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာနဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ပါတယ်
- ဝမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း ကင်းတဲ့အခိုက်မှာတော့ စိတ်ဟာဥပေက္ခာဝေဒနာနဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

□ စိတ်-စေတသိက်တို့၏ ယှဉ်တွဲမှုဖြစ်စဉ်

- ‘မာန’ဟာ ရံဖန်ရံခါမှာ လောဘစိတ်နဲ့ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါတယ်။
- ‘မနာလိုခြင်း’ ‘ဝန်တိုခြင်း’ သဘောတွေဟာ ရံဖန်ရံခါမှာ ဒေါသစိတ်နဲ့ အသီးသီး ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါတယ်။
- ‘ယုံကြည်မှု (သဒ္ဓါ)’ ‘သတိ’ ‘မေတ္တာ’စတဲ့ သဘောတွေဟာ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေနဲ့သာ အမြဲယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။
- ‘ဆန္ဒ’နဲ့ ‘ဝီရိယ’ဟာ ကောင်းစိတ်နဲ့ရော၊ ဆိုးစိတ်နဲ့ပါ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

❑ စေတသိက်တို့၏ ယှဉ်တွဲခြင်းဥပဒေသ

- ကြမ်းတမ်းဆန့်ကျင်ခြင်း သဘောရှိသော 'ဒေါသ'နှင့် နှစ်သက်မှု 'ပီတိ'တို့ဟာ စိတ်တစ်ခုတည်းမှာ အတူတကွမယှဉ်နိုင်ပါ။
- ဆင်းရဲသောသတ္တဝါကို အာရုံပြုသော 'ကရုဏာ'နှင့် ချမ်းသာသော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့ကို အာရုံပြုသော 'မုဒိတာ'တို့ဟာ စိတ်တစ်ခုတည်းမှာ အတူမယှဉ်နိုင်ပါ။
- ဂူတစ်ဂူထဲ၌ ကေသရာဇာခြင်္သေ့ ၂ ကောင် အတူမအောင်းနိုင်သကဲ့သို့ ထောင်လွှားမှု 'မာန'နှင့် အမြင်မှားမှု 'ဒိဋ္ဌိ'တို့ဟာ စိတ်တစ်ခုတည်းမှာ အတူမယှဉ်နိုင်ပါ။

❑ 'စိတ်ရဲ့ပေါ့ပါးခြင်း' 'စိတ်ရဲ့နူးညံ့ခြင်း' 'စိတ်ရဲ့ငြိမ်းစေးခြင်း'

- သဘောတွေဟာ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေမှာသာ အမြဲယှဉ်တွဲ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ (မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေဖြစ်တဲ့ လိုချင်တပ်မက်တဲ့စိတ်၊ မုန်းတီးတဲ့စိတ်တွေနဲ့ ဘယ်တော့မှ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လေ့မရှိပါဘူး။)
- ဒီဥပဒေသကို သိထားမယ်ဆိုရင် မိမိသန္တာန်မှာ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေဖြစ်နေလား? ဆိုးတဲ့စိတ်တွေဖြစ်နေလား? ဆိုတာ အလွယ်ကူဆုံးဆန်းစစ်ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဟာ ပေါ့ပါး၊ နူးညံ့၊ ငြိမ်းအေးနေတယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဟာ လေးလံပြီး ပူလောင်နေတယ်ဆိုရင်တော့ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုပြီးတော့ ယေဘုယျအားဖြင့် သုံးသပ်နိုင်ပါတယ်။ ကြီးမား တဲ့အလှူဒါနတွေ၊ ကောင်းမှုကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်နေဆဲကာလ ဖြစ်တဲ့တိုင်အောင် စိတ်ဟာအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လေးလံ၊ ပူလောင်နေတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ် ဟာ တစ်ခုခုတော့မှားနေပြီ၊ အနည်းဆုံးတော့ကောင်းတဲ့စိတ်တွေရဲ့ဖြစ်စဉ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ကြားခံ၊ ရောယှက်၊ မွေနှောက်နေပြီဆိုတာ ခန့်မှန်းသုံးသပ်နိုင်ပါတယ်။

- စိစစ်၊ နှိုင်းချိန်၊ သိမြင်နိုင်တဲ့ ‘ပညာ’ဟာ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေနဲ့သာ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ အသိဉာဏ်နည်းသူတွေမှာတော့ ပညာဟာစိတ်မှာ တစ်ခါတစ်ရံသာ ယှဉ်လေ့ရှိပါတယ်။ အသိဉာဏ်အလတ်တန်းစား လူတွေမှာတော့ ပညာဟာ ရံဖန်ရံခါယှဉ်လေ့ရှိပြီး၊ အသိဉာဏ်မြင့်မားသူတွေမှာတော့ ပညာဟာ ‘မကြာခဏ’ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါတယ်။
- ကောင်းတဲ့သဘောတွေဟာ မိမိပင်ကိုယ်က ကောင်းမွန်တဲ့တိုင် ပညာမယှဉ်ဘူးဆိုရင် တိမ်းစောင်း၊ လမ်းလွဲ၊ ချွတ်ချော်မှုတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပညာနဲ့ ယှဉ်တဲ့ ကြံစည်မှု၊ ပညာနဲ့ယှဉ်တဲ့ သတိ၊ ပညာနဲ့ယှဉ်တဲ့ ဆန္ဒ၊ ပညာနဲ့ ယှဉ်တဲ့ ဝီရိယ၊ ပညာနဲ့ယှဉ်တဲ့ မေတ္တာ စတဲ့ ပညာနဲ့ယှဉ်တဲ့ စိတ်သဘောတွေ သာလျှင် ထာဝရကောင်းကျိုးကို ဆောင်ကြဉ်းနိုင်ပါတယ်။

[ကြံစည်မှု]	+	[ပညာ]	=	[ပညာနှင့်ယှဉ်သောကြံစည်မှု]
[သတိ]	+	[ပညာ]	=	[ပညာနှင့်ယှဉ်သောသတိ]
[ဆန္ဒ]	+	[ပညာ]	=	[ပညာနှင့်ယှဉ်သောဆန္ဒ]
[ဝီရိယ]	+	[ပညာ]	=	[ပညာနှင့်ယှဉ်သောဝီရိယ]
[မေတ္တာ]	+	[ပညာ]	=	[ပညာနှင့်ယှဉ်သောမေတ္တာ]

||

အချင်းချင်းအပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုသောအကြောင်းတရား (အညမညပစ္စည်း)

□ နာမ်တရားတို့၏ အညမညဖြစ်စဉ်

စိတ်၊စေတသိက်တည်းဟူသောနာမ်တရားတွေကိုသိမှုစိတ်အစု၊ခံစားမှုအစု၊
မှတ်သားမှုအစု၊ ပြုပြင်စီရင်မှုအစုဆိုပြီး အစုလေးစုခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။
ရှေ့အခန်းမှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ လောဘစိတ်ဇယားကွက်ကို ပြန်ကြည့်ရင်__

လောဘစိတ်ဟာ သိမှုစိတ်အစု၊
လောဘစိတ်နဲ့ ယှဉ်နေတဲ့ခံစားမှုစေတသိက်ဟာ ခံစားမှုအစု၊
မှတ်သားမှုစေတသိက်ဟာ မှတ်သားမှုအစုဖြစ်ပြီး၊
တွေ့ထိမှုစေတသိက်ဟာ မှတ်သားမှုအစုဖြစ်ပြီး၊

ဒီအစုလေးစုဟာတစ်စုက ကျန်သုံးစုကို၊ သုံးစုကကျန်တစ်စုကို၊ နှစ်စုက
ကျန်နှစ်စုကိုအသီးသီးအတူတကွဖြစ်ပြီး အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုကြပါတယ်။

□ ကြီးကျယ်ထင်ရှားသောဓာတ်ကြီး(၄)ပါးတို့၏ အညမညဖြစ်စဉ်

ရုပ်တရားအချင်းချင်းလည်း အတူတကွကျေးဇူးပြုနိုင်ပါသေးတယ်။
အာဟာရကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဥတုကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်
ကလပ်စည်းတစ်ခုမှာ အဓိကဖွဲ့စည်းပါဝင်တဲ့-ခက်မာမှု(မြေဓာတ်)၊ ဖွဲ့စည်းမှု
(ရေဓာတ်)၊ ရင့်ကျက်စေမှု (မီးဓာတ်)၊ လှုပ်ရှားထောက်ကန်မှု(လေဓာတ်)တည်း
ဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးဟာ အချင်းချင်းအတူတကွဖြစ်ပြီး အပြန်အလှန်
ကျေးဇူးပြုကြပါတယ်။

[စာရေးသူ၏မှတ်ချက် - ကြီးကျယ်ထင်ရှားသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး (မဟာ
ဘုတ်လေးပါး)၏ သဘာဝတို့ကို အဓိကလေ့လာအခြေခံပြီး မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး
ပညာရပ်၏ ဒေသနာနယကဏ္ဍကုထုံးများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ရပေသည်။]

တည်ရာမှီရာ ဖြစ်သောအကြောင်းတရား (နိဿယပစ္စည်း)

အဆုံးအစကို မမှန်းဆနိုင်တဲ့ စကြဝဠာထဲရှိ လေထု၊ မြေထု၊ သစ်ပင်၊ သစ်တော စသော သက်မဲ့ရုပ်လောကကြီးနဲ့ လူတိရစ္ဆာန်စတဲ့ သက်ရှိတွေရဲ့ အသွေး၊ အသား၊ ကလီစာ ရုပ်ခန္ဓာတွေကို အနုစိတ်ဆုံးအဆင့်ထိ လေ့လာရရင် 'ဘယ်လိုမှ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလို့မရတော့တဲ့ အင်မတန်သေးငယ်တဲ့ ရုပ်ဓာတ်(၈)မျိုး အစုအဝေး' (ရုပ်ကလာပ်စည်း)တွေသာ ရှိကြပါတယ်။

အခြေခံ အသေးဆုံးရုပ်ကလာပ်စည်းတရား၊ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ

ရုပ်အဆင်းဓာတ်	အနံ့ဓာတ်
အရသာဓာတ်	ဩဇာဓာတ်
မြေဓာတ်	ရေဓာတ်
လေဓာတ်	မီးဓာတ်

အခြေခံအကျဆုံး ရုပ်ကလာပ်စည်းတိုင်းမှာ ဖွဲ့စည်းပါဝင်တဲ့ ရုပ်အဆင်းဓာတ်၊ အနံ့ဓာတ်၊ အရသာဓာတ်၊ ဩဇာဓာတ်တည်းဟူသော ဓာတ်(၄)မျိုးဟာ ကြီးကျယ်ထင်ရှားသော ဓာတ်ကြီး(၄)မျိုးဖြစ်တဲ့ မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ လေဓာတ်၊ မီးဓာတ်တို့အပေါ်မှာ တည်မှီနေပါတယ်။

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
ရုပ်ကလာပ်စည်းတစ်ခုအတွင်း၌ - မြေဓာတ် - ရေဓာတ် - လေဓာတ် - မီးဓာတ်တည်း ဟူသောကြီးကျယ်ထင်ရှားသောဓာတ်ကြီး(၄)ပါးဟာ	- ရုပ်အဆင်းဓာတ် - အနံ့ဓာတ် - အရသာဓာတ် - ဩဇာဓာတ် - ဤဓာတ်(၄)ပါးကို	တည်ရာမှီရာ ဖြစ်သော အကြောင်းတရား အနေနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

အဘိဓမ္မာသဘောအရ ရုပ်ဝတ္ထုတွေကို လေ့လာရရင် အင်မတန် သေးငယ်တဲ့ ကလာပ်စည်းတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပြီး ဒီအင်မတန် သေးငယ်လှတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေဟာ အင်မတန်မှမြန်ဆန်တဲ့နှုန်းနဲ့ ဖြစ်ပျက်နေကြပါတယ်။

[စာရေးသူ၏မှတ်ချက် ။ ။ အမှုန်သဘောဆောင်သော မြေဓာတ်ကို မမြင်နိုင်ပေ။ မြေဓာတ်အစုအဝေးပေါ်တွင် တည်မှီနေသော ရုပ်အဆင်းဓာတ်များ ကိုသာ မြင်နိုင်ပေသည်။ တုန်ခါလှုပ်ရှားခြင်း သဘောရှိသည့်လေဓာတ်သည် မြေဓာတ်အမှုန်များကို တွန်းကန်လှုပ်ရှားစေခြင်းဖြင့် လှိုင်းသဘောများ ဖြစ်လာရ ပေသည်။ မျက်မှောက်သိပ္ပံပညာ၌ အရှိန် အဝါအမြင့်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်သော Werner Heisenberg နှင့် သူ၏အပေါင်းအပါ များသည် ကမ္ဘာ့လူနေမှုဘဝကို ပြောင်းလဲစေခဲ့သော Quantum သီအိုရီကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သော်လည်း ရုပ်ကလာပ် စည်းအစုအဝေးတို့၏ အမှုန်သဘောနှင့် လှိုင်းသဘောကို တပြိုင်နက်တည်း တိကျစွာတိုင်းတာရန် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ကြပေ။

ထိုကဲ့သို့ တိကျစွာတိုင်းတာရန် ခက်ခဲသည်နှင့်အမျှ အမှုန်၏ဖြစ်ပျက်မှု အစဉ်ကိုသိမြင်ရန် အလှမ်းဝေးလှပေသည်။ အမှုန်တစ်ခု၏ တည်နေရာနှင့် အရှိန်အဟုန်ကို တပြိုင်တည်းတိကျစွာတိုင်းတာရန် မဖြစ်နိုင်ကြောင်း Heisenberg ကိုယ်တိုင်ဝန်ခံခဲ့ရပြီး၊ မသေချာခြင်းနိယာမ (uncertainty principle) ကို ထုတ်ပြန်ခဲ့ ရပေသည်။ ဗုဒ္ဓ၏အဘိဓမ္မာသည် လွန်ခဲ့သော နှစ် ၂၅၀၀ ကျော်ကပင် အသေးဆုံး ရုပ်ကလာပ်စည်းတစ်ခု၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရုံသာမက ထိုရုပ်ကလာပ်စည်းတို့၏ အလွန်လျင်မြန်သောနှုန်းဖြင့် ဖြစ်ပျက်နေပုံကိုပါ ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့လေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း သိပ္ပံပညာ၏ ဖခင်ကြီးဖြစ်သော အိုင်းစတိုင်း (Albert Einstein) ကိုယ်တိုင်က 'If There is any religion that would cope with modern scientific needs, it would be Buddhism = 'အကယ်၍ ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာ လိုအပ်ချက်များနှင့် ဖက်ပြိုင်-လွှမ်းခြုံချိတ်ဆက်နိုင်သော ဘာသာရေးတခုရှိခဲ့သည်ဆိုလျှင် ၎င်းသည်ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ပေလိမ့်မည်။' ဟု ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မနှင့်အဘိဓမ္မတို့ကို ဖော်ထုတ်ချီးကျူးခဲ့ရပေသည်။]

အားကြီးသောတည်ရာမှီရာအကြောင်းတရား (ဥပနိဿယပစ္စည်း)

လောကမှာအားကြီးသော တည်ရာမှီရာအကြောင်းတရား (၃)မျိုးရှိပါတယ်။

(၁) အာရုံအနေနဲ့အကြီးအမှူးဖြစ်သည့် အားကြီးသော တည်ရာမှီရာ အကြောင်းတရား (အဓိပတိပစ္စည်းခန်းနဲ့တွဲလေ့လာပါ)
(၂) အကြားမဲ့ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုသည့် အားကြီးသော တည်ရာမှီရာ အကြောင်းတရား (အနန္တရပစ္စည်းခန်းနဲ့တွဲလေ့လာပါ။)
(၃) ပင်ကိုယ်သဘော (ပကတိသဘော)အားဖြင့် အားကြီးသော တည်ရာမှီရာ အကြောင်းတရားတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ယခုဥပနိဿယပစ္စည်းကဏ္ဍမှာတော့ ပင်ကိုယ်(ပကတိ)သဘောအားဖြင့် အားကြီးသော တည်ရာမှီရာအကြောင်းတရားတွေကိုပဲ ဖွင့်ဆိုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အားကြီးသောတည်ရာမှီရာဖြစ်သော ကုသိုလ်အကြောင်းတရားများ

- ကံ၊ ကံရဲ့အကျိုးယုံကြည်မှု
- ကိုယ်ကျင့်သီလစောင့်ထိန်းမှု
- ကောင်းသောအကြားအမြင်ရှိမှု
- စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှု
- ပညာနှင့်ပြည့်စုံမှု ဒီတရားငါးပါးဟာ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေဖြစ်လာဖို့ အတွက်ကျေးဇူးပြုတဲ့ အားကြီးသောတည်ရာမှီရာဖြစ်သော အကြောင်းတရား တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကုသိုလ်တရားကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ထူးကဲသောဉာဏ်တွေ၊ ဈာန်တွေ၊ မဂ်တွေစတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အကျိုးတရားတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။

❑ ကုသိုလ်တရား အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုပုံ

ကုသိုလ်အကြောင်းတရားငါးပါးဟာ အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
ကံ၊ကံရဲ့အကျိုး ယုံကြည်မှု (သဒ္ဓါ) ဟာ	- ကိုယ်ကျင့်သီလစောင့်ထိန်းမှု - ကောင်းသောအကြားအမြင်ရှိမှု - စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှု - ပညာနှင့်ပြည့်စုံမှုတွေဖြစ်လာဖို့အတွက်	အားကြီးသောတည်ရာမှီရာအကြောင်းတရားအနေနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။
ကိုယ်ကျင့်သီလစောင့်ထိန်းမှုဟာ	- ကံ၊ ကံရဲ့အကျိုးယုံကြည်မှု - ကောင်းသောအကြားအမြင်ရှိမှု - စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှု - ပညာနှင့်ပြည့်စုံမှုတွေဖြစ်လာဖို့အတွက်	အားကြီးသောတည်ရာမှီရာအကြောင်းတရားအနေနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။
ကောင်းသောအကြားအမြင်ရှိမှုဟာ	- ကံ၊ကံရဲ့အကျိုးယုံကြည်မှု(သဒ္ဓါ) - ကိုယ်ကျင့်သီလစောင့်ထိန်းမှု - စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှု - ပညာနှင့်ပြည့်စုံမှုတွေဖြစ်လာဖို့အတွက်	အားကြီးသောတည်ရာမှီရာအကြောင်းတရားအနေနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။
စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှုဟာ	- ကံ၊ကံရဲ့အကျိုးယုံကြည်မှု(သဒ္ဓါ) - ကိုယ်ကျင့်သီလစောင့်ထိန်းမှု - ကောင်းသောအကြားအမြင်ရှိမှု - ပညာနှင့်ပြည့်စုံမှုတွေဖြစ်လာဖို့အတွက်	အားကြီးသောတည်ရာမှီရာအကြောင်းတရားအနေနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။
ပညာနှင့်ပြည့်စုံမှုဟာ	- ကံ၊ကံရဲ့အကျိုးယုံကြည်မှု(သဒ္ဓါ) - ကိုယ်ကျင့်သီလစောင့်ထိန်းမှု - ကောင်းသောအကြားအမြင်ရှိမှု - စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှုတွေဖြစ်လာဖို့အတွက်	အားကြီးသောတည်ရာမှီရာအကြောင်းတရားအနေနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

□ ယုံကြည်မှု(သဒ္ဓါ)နှင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့၏ အကြောင်းအကျိုး
ဆက်သွယ်ချက်

ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးဖြစ်မယ်၊ ဆိုးတာလုပ်ရင် ဆိုးကျိုးခံစားရမယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်(သဒ္ဓါ)တရားကို အကြောင်းပြုပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုကျင့် ကြပါတယ်။ ဒီလိုကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ ပြုကျင့်ရင်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို လက်တွေ့ခံစားရတဲ့အခါမှာ ယုံကြည်မှု(သဒ္ဓါ)တွေ ပိုပြီးတိုးလာပါတော့တယ်။

□ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ပေးကမ်းကူညီမှုတို့၏ အကြောင်းအကျိုး
ဆက်သွယ်ချက်

■ **ပေးကမ်းလှူဒါန်းကူညီမှုကို အကြောင်းပြု၍ ကိုယ်ကျင့်သီလဖြစ်ပုံ**
သာမန်လှူဒါန်းတာထက် သီလကိုစောင့်ထိန်းပြီးမှ လှူတဲ့အလှူဟာ အဆပေါင်း များစွာ ကြီးမားတယ်ဆိုတာသိရှိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အလှူဒါနပြုတိုင်း သီလကို ပါတွဲဖက်ဆောက်တည်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာတော့ ပေးကမ်းလှူဒါန်းမှုဟာ ကိုယ်ကျင့်သီလစောင့်ထိန်းခြင်းရဲ့ အားကြီးသော အကြောင်းတရားဖြစ်သွားပါတယ်။

■ **ကိုယ်ကျင့်သီလကို အကြောင်းပြု၍ ပေးကမ်းကူညီမှုများဖြစ်လာပုံ**
ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဆောက်တည်သူတွေဟာ လောကမှာ ဓာတ်တူချင်းသာ ဆုံဆည်းတတ်တဲ့ ဥပဒေသအရ ကိုယ့်လိုပဲ ကိုယ်ကျင့်သီလကောင်းသူတွေနဲ့ပဲ ပိုပြီး ဆုံဆည်းခွင့်ရတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုသူတော်ကောင်းအချင်းချင်း ပေါင်းမိကြတဲ့အခါ မှာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ ထုံးစံအတိုင်းပဲ အချင်းချင်း ကူညီတတ်ကြတယ်။ ပေးကမ်းထောက်ပံ့ကြတယ်။ အတူတူစုပေါင်းပြီးတော့ အလှူဒါနတွေပြုလုပ်ကြ တယ်။ ဒီနေရာမှာတော့ သူတို့ရဲ့ကိုယ်ကျင့်သီလတွေသည်ပင်လျှင် ပေးကမ်းလှူဒါန်း မှုတွေရဲ့ အကြောင်းတရားဖြစ်သွားပါတယ်။

**ကောင်းသောအကြားအမြင်နှင့် စိစစ်၊ ဝေပန်၊ နှိုင်းချိန်ခြင်း
(ပညာ) တို့ အပြန်အလှန်ဆက်စပ်ကြောင်းကို ပြသ**

ကောင်းသောအကြားအမြင်ရကြောင်းနည်းလမ်း(၄)ရပ်
→ ကျောင်း၊ တက္ကသိုလ်၊ သင်တန်းများတက်ရောက်ခြင်း။
→ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း။
→ စာပေ၊ မီဒီယာ၊ အင်တာနက် မှ လေ့လာခြင်း။
→ အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။

- ကောင်းသောအကြားအမြင်ဟာ အသိပညာကို ဖွံ့ဖြိုးစေပါတယ်။
 - ကောင်းသောအကြားအမြင်ကို မှန်ကန်တဲ့အလေ့အကျင့်နဲ့ ပေါင်းစပ်ခြင်းအားဖြင့် လက်တွေ့ဘဝမှာ အသုံးပြုလာနိုင်ပါတယ်။
 - ကောင်းသောအကြားအမြင်ကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှုနဲ့ ပေါင်းစပ်ခြင်းအားဖြင့် ဘဝအမြင်တွေကို တည့်မတ်မှန်ကန်စေနိုင်ပါတယ်။ (Life Changing Education) စိစစ်၊ ဝေဖန်၊ နှိုင်းချိန်မှု (Thinking Power) တွေလည်း မြင့်မားလာပါတယ်။
- ကောင်းသောအကြားအမြင် + သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှု = ပညာ
- သတင်းအချက်အလက်တွေကို အလွယ်တကူ၊ လျင်လျင်မြန်မြန် ရရှိနိုင်တဲ့ သတင်းနဲ့နည်းပညာခေတ်ကြီးထဲမှာ သတင်းအချက်အလက်တိုင်းကို အမှန်မယူဘဲ ဉာဏ်ပညာနဲ့စိစစ်၊ ဝေဖန်၊ နှိုင်းချိန် ရွေးချယ်ရယူခြင်းအားဖြင့်သာ ကောင်းသောအကြားအမြင်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဒါကြောင့် ပညာကို ဆည်းပူးတဲ့အခါ

■ စစ်မှန်တဲ့ပညာကို ပေးနိုင်တဲ့ ကျောင်း၊ တက္ကသိုလ်၊ သင်တန်း
■ ယုံကြည်အားကိုးထိုက်တဲ့ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်
■ အထောက်အထားခိုင်မာတဲ့ စာပေ၊ မီဒီယာ၊ အင်တာနက်အချက်အလက်များ

ဒါတွေကို စနစ်တကျ ဝေဖန်နှိုင်းချိန်စိစစ်ပြီး လေ့လာဆည်းပူးမှသာ ကောင်းသော အကြားအမြင် အစစ်အမှန်ကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{သတင်းအချက်} \\ \text{အလက်} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{စိစစ်၊ ဝေဖန်၊} \\ \text{နှိုင်းချိန်မှု(ပညာ)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{ကောင်းသော} \\ \text{အကြားအမြင်} \\ \hline \end{array}$$

❑ ကုသိုလ်ကုသိုလ်ကိုစကားလေးပြုပုံ

အကြောင်းတရားတွေရဲ့ ကျေးဇူးပြုပုံဟာ အင်မတန်ထူးခြားပါတယ်။ ကောင်းသောသဘောတရားတွေကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ သဘောတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
- ကံ၊ကံရဲ့အကျိုးယုံကြည်မှု - ကိုယ်ကျင့်သီလစောင့်ထိမ်းမှု - ကောင်းသောအကြားအမြင်ရှိမှု - စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှု - ပညာနှင့်ပြည့်စုံမှုတည်းဟူသော ကုသိုလ်တရားတွေဟာ	- လိုချင်မှု - မုန်းတီးမှု(ဒေါသ) - အမှန်မသိတွေဝေမှု - ထောင်လွှားမှု - အမြင်မှားမှုစတဲ့အကုသိုလ်တရားတွေဖြစ်လာအောင်	အားကြီးသော တည်ရာမှီရာအကြောင်းတရားအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ကံ ကံရဲ့အကျိုးကို ယုံကြည်ပြီး ပေးကမ်းလှူဒါန်းလိုက်ပေမဲ့ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီး၊ ဂုဏ်ယူတဲ့အခါ ‘လောဘစိတ်’၊ သူများတွေဟာ ငါ့လိုမလှူနိုင် ဘူးဆိုပြီး တပါးသူတွေကို ကဲ့ရဲ့ရှုပ်ချတဲ့အခါမှာ ‘ဒေါသစိတ်’၊ ‘ဒီလိုအလှူမျိုးငါပဲ လှူနိုင်တယ်ဆိုပြီးတော့ ထောင်လွှားတဲ့အခါမှာ ‘မာနစိတ်’၊ ရုပ်၊ နာမ်သဘောတွေ မေ့လျော့ပြီး ‘လှူဒါန်းသူဟာ ငါ၊ ငါဟာလှူဒါန်းမှုကို ပြုတယ်’ ဆိုပြီး ငါစွဲစွဲနေတဲ့ အခိုက်မှာ ‘အမြင်မှားမှု(ဒိဋ္ဌိစိတ်)’ အစရှိသဖြင့် ကောင်းမြတ်တဲ့လှူဒါန်းမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိစတဲ့ အကုသိုလ်တွေဟာ တသိ တတန်းကြီး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

- ယုံကြည်မှုကြောင့်လဲ လိုချင်မှုဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။
- ကိုယ်ကျင့်သီလကို အကြောင်းပြုပြီး ဒေါသဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ကောင်းသောအကြားအမြင်ဟာလည်း တစ်ခါတလေမှာ တွေဝေမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
- ပညာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့လည်း အမြင်မှားမှုတွေ ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။

**❑ ကုသိုလ်က (ကုသိုလ်လည်းမဟုတ် အကုသိုလ်လည်းမဟုတ်တဲ့)
အဗျာကတကိုကျေးဇူးပြုပုံ**

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
- ကံကံရဲ့အကျိုးယုံကြည်မှု - ကိုယ်ကွင့်သီလစောင့်ထိမ်းမှု - ကောင်းသောအကြားအမြင်ရှိမှု - စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှု - ပညာနှင့်ပြည့်စုံမှုတည်းဟူသော ကုသိုလ်တရားတွေဟာ	- ကိုယ်၏ချမ်းသာမှု (ကာယိကသုခ)၊ ကိုယ်၏ ဆင်းရဲမှု (ကာယိကဒုက္ခ) - စတဲ့အကျိုးဝိပါက်စိတ် - တွေဖြစ်လာဖို့အတွက်	- အားကြီးသော တည်ရာ - မှီရာအကြောင်းတရား - အနေနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရားအပြည့်နဲ့ ကြီးမားတဲ့အလှူတစ်ခုကို ပြုနေသူတစ်ဦးရဲ့ သန္တာန်မှာ ဒီအလှူအထမြောက်ဖို့အတွက် လုံ့လစိုက်ပြီး စိမ့်ဆောင်ရွက်ရခြင်းကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (ကာယိကဒုက္ခ) ဖြစ်ရသလို အလှူအထမြောက်အောင်မြင်တဲ့အပေါ် ဝမ်းမြောက်တဲ့ပီတိဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပေါ့ပါးချမ်းသာမှု (ကာယိကသုခ)ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

❑ အားကြီးသောတည်ရာမှီရာဖြစ်သောအကုသိုလ်အကြောင်းတရားများ

- လိုချင်မှု
- မုန်းတီးမှု (ဒေါသ)
- အမှန်မသိတွေဝေမှု
- ထောင်လွှားမှုနဲ့
- အမြင်မှားမှု တို့ဟာ မကောင်းမှုတွေဖြစ်လာဖို့ အတွက်ကျေးဇူးပြုတဲ့ အားကြီးသောတည်ရာမှီရာ အကြောင်းတရားများဖြစ်ပါတယ်။

□ အကုသိုလ်တရားအချင်းချင်းကျေးဇူးပြုပုံ

ဒီအကုသိုလ်တရားတွေဟာအချင်းချင်းအပြန်အလှန်ကြောင်းကျိုးပြုနေပါတယ်။

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
လိုချင်မှုဟာ	- မုန်းတီးမှု(ဒေါသ) - အမှန်မသိတွေဝေမှု - ထောင်လွှားမှု - အမြင်မှားမှုတွေဖြစ်လာဖို့အတွက်	အားကြီးသောတည်ရာ မှီရာအကြောင်းတရား အနေနဲ့ကျေးဇူးပြု ပါတယ်။
မုန်းတီးမှု (ဒေါသ) ဟာ	- လိုချင်မှု - အမှန်မသိတွေဝေမှု - ထောင်လွှားမှု - အမြင်မှားမှုတွေဖြစ်လာဖို့အတွက်	အားကြီးသောတည်ရာ မှီရာအကြောင်းတရား အနေနဲ့ကျေးဇူးပြု ပါတယ်။
အမှန်မသိ တွေဝေမှုဟာ	- လိုချင်မှု - မုန်းတီးမှု(ဒေါသ) - ထောင်လွှားမှု - အမြင်မှားမှုတွေဖြစ်လာဖို့အတွက်	အားကြီးသောတည်ရာ မှီရာအကြောင်းတရား အနေနဲ့ကျေးဇူးပြု ပါတယ်။
ထောင်လွှားမှုဟာ	- လိုချင်မှု - မုန်းတီးမှု(ဒေါသ) - အမှန်မသိတွေဝေမှု - အမြင်မှားမှုတွေဖြစ်လာဖို့အတွက်	အားကြီးသောတည်ရာ မှီရာအကြောင်းတရား အနေနဲ့ကျေးဇူးပြု ပါတယ်။
အမြင်မှားမှုဟာ	- လိုချင်မှု - မုန်းတီးမှု(ဒေါသ) - ထောင်လွှားမှု - အမှန်မသိတွေဝေမှုတွေဖြစ်လာ ဖို့အတွက်	အားကြီးသောတည်ရာ မှီရာအကြောင်းတရား အနေနဲ့ကျေးဇူးပြု ပါတယ်။

□ အကုသိုလ်အမှုအခင်းတွေဟာလည်း တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်ကျေးဇူးပြု နိုင်ပါတယ်။ဥပမာအားဖြင့် လူသတ်မှုကတစ်ဆင့် မုဒိမ်းမှုတွေဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ လူယက်မှုကတစ်ဆင့် လူသတ်မှုတွေ ထပ်ဆင့်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မုဒိမ်းမှုတွေက တစ်ဆင့်လူယက်မှုတွေထပ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ဒီလိုနည်းနဲ့အကုသိုလ် အမှုတွေဟာတစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြောင်းကျိုးပြုနေပါတယ်။

□ သေးငယ်လှတဲ့ မီးကြွင်းမီးကျန်ကတဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားပြီး တောမီးကို လောင်ကျွမ်းဖြစ်ပေါ်စေသလို အားနည်းတဲ့အကုသိုလ်ကို အမှီပြုပြီးတော့ အားကြီးတဲ့ အကုသိုလ်တွေကို ထပ်ဆင့်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။(ပဋ္ဌာန်းအရကောက်ဒုတိယတွဲ)

မှန်ကန်တဲ့ အသက်မွေးမှုနဲ့ရရှိထားတဲ့ မိမိရဲ့ကိုယ်ပိုင်စီးပွားဥစ္စာတွေ အပေါ်မှာ နှိုးသားစွာ သာယာတွယ်တာမိတာဟာ တကယ်တော့ သိပ်အပြစ် မများလှတဲ့ လောဘရဲ့ သဘောသဘာဝပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိမ်မွေ့လှတဲ့ သမုဒယရဲ့ ပရိယာယ် အစွမ်းသတ္တိကြောင့် လောဘစိတ်ဟာ မိမိရဲ့ကိုယ်ပိုင်စီးပွား ဥစ္စာနဲ့တင် မရောင့်ရဲနိုင်တော့ဘဲ သူတပါးရဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကိုပါလိုချင်မှု၊ ရယူသိမ်းပိုက် လိုမှုတွေဖြစ်လာပါတယ်။

□ လိုချင်တပ်မက်မှု(လောဘစိတ်)ကို အကြောင်းပြု၍ အကြောက် တရား (ခေါ်သစိတ်)များဆင့်ကဲဖြစ်လာပုံ

‘လိုချင်မှု’တွေဟာ ‘အကြောက်တရား’တွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။

- ဥပမာအားဖြင့် - သူတပါးရဲ့အထင်ကြီးခြင်းကိုခံချင်တဲ့ လောဘစိတ်ကြောင့် သူတပါးအထင်သေး မှာကို ကြောက်တဲ့စိတ်ဟာ ဖြစ်လာရပါတယ်။
- စည်းစိမ်၊ ဥစ္စာ၊ ရာထူးတွေကို တပ်မက်တဲ့စိတ်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စည်းစိမ်၊ ဥစ္စာ၊ ရာထူးတွေ ဆုံးရှုံးမှုကို ကြောက်ရွံ့ထိန့်လန့်တဲ့ စိတ်တွေဖြစ်လာ ပါတယ်။ ပိုင်ဆိုင်ရယူလိုတဲ့စိတ်တိုင်းဟာ လက်လွှတ်ရမှာကိုကြောက်တဲ့ စိတ်တွေကို ဆင့်ကဲဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့်လိုချင်မှုတွေလျော့ပါးလေလေ၊ အကြောက်တရားတွေကို တွန်းလှန်နိုင်လေလေဖြစ်ပြီးတော့ လိုချင်မှုတွေချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ တနေ့မှာတော့ ကြီးမားတဲ့ ဒုက္ခဖြစ်တဲ့ အကြောက်တရားတွေဟာလဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားရပါတယ်။

□ အကြောက်တရား(ဒေါသ)ကြောင့် လိုချင်တပ်မက်မှု(လောဘ) ဖြစ်လာပုံ

- အကြောက်တရားကလည်း တဖန်ပြန်ပြီးတော့ လိုချင်တပ်မက်မှုတွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
- ဥပမာအားဖြင့် - မိမိ မိသားစုဆင်းရဲမှာ၊ မျက်နှာငယ်မှာ ကြောက်တဲ့စိတ်ကို အကြောင်းပြုပြီး ဥစ္စာပစ္စည်းတွေကို ရမ္မက်ဇောနဲ့ ရှာဖွေတတ်ကြပါတယ်။

□ အမှန်မသိပျံ့လွင့်တွေဝေမှု(မောဟ)နှင့် မကောင်းသော စိတ်များ၏ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ချက်

လူတစ်ဦးဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန်မာနတွေ ကြီးထွားလာလေလေ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်စွမ်းဟာ လျော့ကျလာလေလေဖြစ်ပြီး၊ စိတ်ကောင်းကင်မှာ မောဟ တိမ်တိုက်တွေ ထူထပ်ဖုံးလွှမ်းလာလေလေ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန်မာနတွေ ပြင်းထန်လာလေလေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

□ အကုသိုလ်ကုသိုလ်ကိုကျေးဇူးပြုပုံ

မကောင်းမှုတွေ လွန်ကျူးမိတဲ့သူတစ်ချို့ဟာ နောင်တတရားတွေရပြီးတော့ အကုသိုလ်ကံရဲ့အကျိုးဆက်ကို ပယ်ဖျက်ဖို့အတွက် ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေကို ပြုလုပ်ရင်းနဲ့ပဲ ဈာန်တွေ၊ မဂ်တွေ၊ ထူးကဲတဲ့ဉာဏ်တွေ ရသွားတာမျိုးလည်းရှိ ကြပါတယ်။ အကုသိုလ်နဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေရဲ့ဆက်စပ်မှုဟာ အင်မတန်သိမ်မွေ့ နက်ရှိုင်းပြီးကျယ်ဝန်းလှပါတယ်။

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
- လိုချင်မှု	- စွန့်ကြဲပေးကမ်းခြင်း	အားကြီးသောတည်ရာ မှီရာအကြောင်းတရား အနေနဲ့ကျေးဇူးပြု ပါတယ်။
- မုန်းတီးမှု(ဒေါသ)	- ကိုယ်ကျင့်သီလဆောက်တည်မှုတွေ	
- အမှန်မသိတွေဝေမှု	- ကိုသာမကဈာန်တွေ၊ ဝိပဿနာတွေ၊	
- ထောင်လွှားမှု	- မဂ်တွေ၊ ထူးကဲတဲ့ဉာဏ်တွေ၊သမာပတ်တွေ	
- အမြင်မှားမှုတွေဟာ	- ဖြစ်လာစေဖို့အတွက်တောင်မှ	

■ ဥပမာအားဖြင့် လူတစ်ဦးဟာ နတ်စည်းစိမ်ကိုလိုချင်တဲ့လောဘနဲ့ တရားထိုင်တယ်။ မူလကတော့လောဘကို အခြေခံပြီးတရား အလုပ်လုပ်ခဲ့ပေမဲ့ အားထုတ်ရင်း အားထုတ်ရင်းနဲ့ အသိမှန်တွေဝင်လာပြီးတော့ ဈာန်တွေ၊ မဂ်တွေရလာတယ်။ ဒီနေရာ မှာလောဘဟာဈာန်၊မဂ်တွေရဲ့အားကြီးသောအကြောင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

□ လိုချင်တပ်မက်မှုကို အကြောင်းပြု၍ ကောင်းမှုကိစ္စများဖြစ်လာပုံ

■ ယောက်ျားတစ်ဦးနဲ့ မိန်းမတစ်ဦးဟာ တွယ်တာတပ်မက်မှုကို အကြောင်းပြုပြီး အိမ်ထောင်တစ်ခုကို ဖွဲ့တည်ခဲ့ပေမဲ့ ဖြစ်တည်လာတဲ့ မိသားစု အပေါ်မှာ အချင်းချင်းပံ့ပိုးပြည့်ဆည်းမှု၊ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ဖြစ်ထွန်းလာတဲ့ သား၊ သမီးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်မှု၊ ပတ်သက်ဆက်နွှယ်လာတဲ့ ဆွေမျိုး မိတ်သဟာတွေကို ထောက်ပံ့ကူညီမှုတွေ ပြုလုပ်ရင်း သံယောဇဉ် အုတ်မြစ်အပေါ် အခြေခံတဲ့ မေတ္တာစံအိမ်လေးကို တည်ဆောက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

■ ငွေကြေး၊ ဥစ္စာ၊ ဂုဏ်အရှိန်အဝါကို လိုချင်တပ်မက်မှုနဲ့ ဝန်ထမ်းဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းဖြစ်စေ ထူထောင်လုပ်ကိုင်ကြရပေမဲ့ ဒီလုပ်ငန်းခွင်အတွင်းမှာပဲ စိတ်စေတနာကောင်းနဲ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကောင်းမှုကိစ္စတွေဟာ အစဉ်တိုးပွားနေပါလိမ့်မယ်။

■ တကယ်တမ်းကျတော့ လောကီလူသားတစ်ဦးအနေနဲ့ မိသားစုဘဝနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဟာ စိတ်ထားတတ်မယ်ဆိုရင် ကောင်းမှုကိစ္စတွေဖြစ်ထွန်းဖို့ အခွင့်အလမ်းအများဆုံး ပေးစွမ်းနိုင်သလို စိတ်မထားတတ်ပြန်ရင်လည်း အလိုရမ္မက်တွေ၊ ဒေါသစိတ်နဲ့ မိုက်မှားမှုတွေ အများဆုံးဖြစ်တည်နိုင်တဲ့ လူမှုဝန်းကျင်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

□ အကြောက်တရား(ဒေါသ)ကို အကြောင်းပြု၍ ကောင်းမှု ကုသိုလ်များ ဖြစ်တည်လာပုံ။

လူတော်တော် များများဟာ အများပြစ်တင်ရှုပ်ချခြင်းခံရမှာ၊ အပြစ်ဒဏ်ပေးခံရမှာ၊ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ မကောင်းမှုတွေကို ရှောင်ရှားတတ်ကြပါတယ်။ သူတပါးဝေဖန်အထင်သေးခံရမှာ ကြောက်တဲ့အတွက်လည်း ပေးလှူမှုတွေပြုတတ်ကြပါသေးတယ်။ ဒီနေရာမှာတော့ အကြောက်တရား(ဒေါသစိတ်)တွေဟာ ကောင်းမှုကိစ္စတွေဖြစ်တည်စေဖို့ အားကြီးသော အကြောင်းတရားဖြစ်သွားပါတယ်။

□ မာနကိုအကြောင်းပြု၍ ကောင်းမှုကုသိုလ်များဖြစ်တည်လာပုံ

မိမိရဲ့ဂုဏ်အရှိန်အဝါပေါ်မှာ ထောင်လွှားနေသူတစ်ဦးဟာ 'ဒီလိုသေးနုတဲ့ အလှူမျိုးတော့မလှူဘူး။ ငါ့အဆင့်အတန်းနဲ့ ညီမျှတဲ့ အလှူကြီးပေးမယ်ဆိုတဲ့ မာနစိတ်နဲ့ အလှူကြီးပေးတယ်။ ယုတ်မာတဲ့မကောင်းမှုတွေကို ပြုဖို့ကြိုလာရင်လည်း ငါ့လိုဂုဏ်ရှိန်မြင့်မားတဲ့ လူတစ်ဦးအနေနဲ့ ဒီလိုအောက်တန်းကျတာတွေ မလုပ်သင့်ဘူးဆိုပြီး၊ မာနအပေါ်မှာ အခြေခံလာတဲ့ပညာနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ စောင့်ထိန်းတယ်။ ဒီနေရာမှာတော့ မာနဟာ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေရဲ့ အားကြီးသော အကြောင်းတရားဖြစ်သွားပါတယ်။

□ အမြင်မှားမှု(ဒိဋ္ဌိ)ကိုအကြောင်းပြု၍ ကောင်းမှုကုသိုလ်များဖြစ်တည်ပုံ

လောကမှာရှိတဲ့ အပြစ်တွေထဲမှာ အမြင်မှားမှု(ဒိဋ္ဌိ)ရဲ့အပြစ်ဟာ အကြီးဆုံးပါဘဲ။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အင်မတန်မှဆိုးဝါးတဲ့အမြင်မှားမှုဟာ မိဘကိုသတ်တဲ့ အပြစ်ထက်တောင် ကြီးမားတဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ လူတိုင်းမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ သာမန်အမြင်မှားမှု(ဒိဋ္ဌိ)ဟာလည်း ငရဲကိုသေချာပေါက်ပို့ပဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအဖြစ်သို့ အချိန်မရွေး ပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။

[ကိုးကားချက် - အနိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိယာ အနန္တရပစ္စယေနပစ္စယော၊ အာသေဝနပစ္စယေနပစ္စယော။ (ပဌာန်းဒုတွဲ - မိစ္ဆတ္တနိယတတ္ထိက)]

ဒီလိုကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှတဲ့ ဒိဋ္ဌိရဲ့ဆိုးကျိုးကိုသိမြင်တဲ့သူတော်ကောင်းတွေဟာ ဒီဒိဋ္ဌိကို ပယ်သတ်နိုင်ဖို့အတွက် ဦးတည်ပြီးကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ၊ ဝိပဿနာရှုမှတ်မှုတွေပြုကျင့်ကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာတော့ ဒိဋ္ဌိဟာ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေရဲ့ အားကြီးသော အကြောင်းတရားဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီအကြောင်းအကျိုးဆက်သွယ်မှုတွေဟာ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်အင်မတန် ထူးခြားပါတယ်။ လိုချင်မှုကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ သိလဖြစ်နိုင် တယ်။ မုန်းတီးမှု(ဒေါသ)ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှုတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ တွေဝေမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ပညာဖြစ်နိုင်တယ်။ ထောင်လွှားမှု (မာန)ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကံ၊ ကံရဲ့ အကျိုးယုံကြည်မှုဖြစ်နိုင်တယ်။ အမြင်မှားမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကောင်းသော အကြားအမြင်တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ တောင့်တမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ပညာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အကုသိုလ်က (ကုသိုလ်လဲမဟုတ်၊ အကုသိုလ်လဲမဟုတ်တဲ့တရားအဗျာကတတရား) ကိုကျေးဇူးပြုပုံ

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
လိုချင်မှု၊ မုန်းတီးမှု၊ တွေဝေမှုစတဲ့ အကုသိုလ်တရား တွေဟာ	ကိုယ်၏ချမ်းသာမှု၊ကိုယ်၏ဆင်းရဲမှု စတဲ့အကျိုးဝိပါက်စိတ်တွေ ဖြစ်လာဖို့အတွက်	အားကြီးသောတည်ရာ မှီရာအကြောင်းတရား အနေနဲ့ကျေးဇူးပြု ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် လိုချင်မှုနဲ့သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ခိုးယူသူတစ်ဦးဟာလူမိသွားလို့ အရိုက်ခံရရင်ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှုတွေကို ဖြစ်နိုင်သလို အောင်မြင်သွားလို့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ ရရှိခံစားရတဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သူခချမ်းသာ တွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။

အားကြီးသောတည်ရာရှိရာဖြစ်သောကုသိုလ်လဲမဟုတ်၊ အကုသိုလ်လဲ

မဟုတ်သော (အဗျာကတ)အကြောင်းတရားများ

- ကိုယ်၏ချမ်းသာမှု (ကာယိကသုခ)
- ကိုယ်၏ဆင်းရဲမှု (ကာယိကဒုက္ခ)
- ဥတု
- အာဟာရ
- နေရာဌာနတို့ဟာ အားကြီးသော (အဗျာကတ)အကြောင်းတရားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

□ အဗျာကတအချင်းချင်းကျေးဇူးပြုပုံ

ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ချမ်းသာမှု (ကာယိကသုခ)တွေဟာ နောက်ထပ်ချမ်းသာ သုခတွေကို ဆင့်ကဲဖြစ်စေနိုင်သလို ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့နာကျင်ဆင်းရဲမှု (ကာယိက ဒုက္ခ)တွေကို ဆင့်ပွားဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

□ အပျော်အပါးလွန်ကဲမှုကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရသူတစ်ဦး၏အတ္ထုပ္ပတ္တိ

အပျော်အပါးတွေကိုလွန်ကဲ၊ လွဲမှားစွာ ဖောက်ပြန်လိုက်စားသူတစ်ဦးဟာ တစ်ကြိမ်ပျော်ပါးသာယာပြီးတိုင်း မရောင့်ရဲနိုင်ဘဲ နောက်ထပ်ချမ်းသာသုခတွေ ထပ်တလဲလဲရရှိခံစားနိုင်ဖို့ အမြဲပဲကြံစည်ဖန်တီးနေပါတယ်။ ဒီအချိန်ထိတော့ ရှေ့ကခံစားခဲ့ရတဲ့ ချမ်းသာသုခတွေဟာ နောက်ထပ်ရရှိတဲ့ ချမ်းသာသုခတွေကို ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ကြောင်းကျိုးပြုနေပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ သမုဒယရဲ့ ဒဏ်ခတ်မှုကြောင့် ရောဂါဆိုးတွေကူးစက်လာပြီးတော့ ခံစားဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေဟာ ရှေ့ကခံစားခဲ့တဲ့ သုခချမ်းသာတွေရဲ့ ဆင့်ပွားအကျိုးဆက်တွေ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဆင်းရဲပင်ပန်းမှု (ကာယိကဒုက္ခ) တွေဟာ နောက်ထပ် ဆင်းရဲဒုက္ခ
တွေကို ဆင့်ကဲဖြစ်စေနိုင်သလို ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ချမ်းသာမှု (ကာယိကသုခ) တွေကို
လည်းဆင့်ပွား ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

❑ အောင်မြင်သူများ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ

နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ ထိပ်တန်းအောင်မြင်သူတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝ
ရှေ့ပိုင်း ကာလတွေမှာ အသွင်သဏ္ဌာန်ကွဲပြားပေမဲ့ အနှစ်သာရအားဖြင့် တူညီတဲ့
အခက်အခဲ၊ အဟန့်အတားအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြရပါတယ်။ ဒီအခက်
အခက်အခဲတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပင်ပန်းဆင်းရဲမှု (ကာယိကဒုက္ခ) တွေနဲ့ရင်းပြီး
တွန်းလှန် ကျော်လွှားခဲ့ကြရပါတယ်။

ကြီးမားတဲ့အောင်မြင်မှုဆိုတာ သေးငယ်တဲ့ အခက်အခဲတစ်ခု နှစ်ခုကို
ကျော်လွှားရုံနဲ့ ရနိုင်တဲ့ အရာမဟုတ်ပါဘူး။ အခက်အခဲ ၊ အဟန့်အတား
အမျိုးမျိုးကို ဖြတ်ကျော်ပြီးမှ ရရှိလာတဲ့ ဘဝရဲ့ဆုလာဘ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်
အခက်အခဲတစ်ခု ကျော်လွှားပြီးတိုင်းမှာ ဒီထက်ကြီးမားတဲ့အခက်အခဲ ၊
အဟန့်အတားတွေကို ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ရင်ဆိုင်ကြရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ
ထပ်မံကြုံတွေ့လာရတဲ့ ပိုပြီးကြီးမားသော အခက်အခဲတွေအတွက် ပိုပြီးဆင်းရဲ
ပင်ပန်းတဲ့ ကာယိကဒုက္ခတွေကို ခံစားပြီးတော့ တွန်းလှန်ကျော်လွှားရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အပြောင်းအလဲနဲ့ ဘဝအဆုံးအဖြတ်ကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အခက်
အခဲ၊ အဟန့်အတားကြီးတွေကို ကျော်ဖြတ်ပြီးတဲ့အခါမှာတော့ ရရှိလာတဲ့
အောင်မြင်မှုရဲ့ အသီးအပွင့်တွေကြောင့် ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်း (ကာယိကသုခ)
တွေကိုခံစား လာရပါတော့တယ်။ ဒီနေရာမှာ ပေးဆပ်လိုက်ရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ
တွေဟာ ရရှိပိုင်ဆိုင်လာတဲ့ ချမ်းသာသုခတွေရဲ့ အကြောင်းတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

❑ အဗျာကတကကုသိုလ်ကိုကျေးဇူးပြုပုံ

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
- ကိုယ်၏ချမ်းသာမှု - ကိုယ်၏ဆင်းရဲမှု - ဥတု၊ အာဟာရ - နေရာဌာနတို့ဟာ	ပေးကမ်းစွန့်ကြခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်သီလစောင့်ထိမ်းခြင်းတို့ကို သာမကဈာန်တွေ၊ မဂ်တွေဖြစ်လာ စေဖို့အတွက်	အားကြီးသောတည်ရာ မှီရာအကြောင်းတရား အနေနဲ့ကျေးဇူးပြု ပါတယ်။

သာကေအားဖြင့် အာဟာရနဲ့မပြည့်စုံတဲ့အတွက် မဂ်တရားထူးမရနိုင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေရှိခဲ့ဘူးပါတယ်။

❑ အဗျာကတက အကုသိုလ်ကိုကျေးဇူးပြုပုံ

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
- ကိုယ်၏ချမ်းသာမှု - ကိုယ်၏ဆင်းရဲမှု - ဥတု၊ - အာဟာရ - နေရာဌာနတို့ဟာ	လိုချင်မှု၊ မုန်းတီးမှု(ဒေါသ)၊ ထောင်လွှား မှုစတဲ့အကုသိုလ်တရားတွေဖြစ်လာဖို့ အတွက်နဲ့ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ တစ်ပါးမပေးသော ဥစ္စာယူခြင်း၊ သူ့သား မယားကို ကျူးလွန်ခြင်း၊ လိမ်ညာခြင်း စတဲ့အကုသိုလ်အမှုတွေပြုကျင့်စေဖို့	အားကြီးသောတည်ရာ မှီရာအကြောင်းတရား အနေနဲ့ကျေးဇူးပြု ပါတယ်။

**ရာသီဥတု (လူသားတို့၏ကြံ့ခိုင်မှုကိုပန်တီးသော အားကြီးသော
အကြောင်းတရား)**

ဥတုဟာ လူသားတွေအပေါ်မှာ အားကြီးသောအကြောင်းတရားအနေနဲ့ သက်ရောက်စေနိုင်ပါတယ်။

**□ စိတ်၊ စံစားချက်၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေးတို့
အပေါ်သက်ရောက်ချက်**

ရာသီဥတုတွေကောင်းမွန်ရင် စိတ်တွေဟာ ကြည်နူးလန်းဆန်းပြီးတော့ မှတ်ဉာဏ်တွေလည်း ပိုထက်သန်လာပါတယ်။ ရာသီဥတုတွေ အရမ်းပူလာရင် ဒေါသစိတ်တွေဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ရာသီဥတုကိုအကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေဟာ လူ့အချင်းချင်းဆက်ဆံရေးကို ဆင့်ကဲရိုက်ခတ်စေနိုင် ပါတယ်။

□ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

ရာသီဥတုတွေဖောက်ပြန်လာပြီဆိုရင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေကို ဖြစ်ပေါ် စေပါတယ်။ ဖန်လုံအင်အားနိမ့်သင်ရှိတဲ့ ဓာတ်ငွေ့တွေကြောင့် ကမ္ဘာ့အိုလန်းလွှာတွေ ဟာ ပါးလွှာပေါက်ပြီရပြီးတော့ ကမ္ဘာကြီးရဲ့အပူချိန်ကို မြင့်တက်စေပါတယ်။ ဒီကတဆင့် ရေခဲများအရည်ပျော်ကာ ရေကြီးခြင်း၊ လေပြင်းမုန်တိုင်းများကျရောက် ခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်းစတဲ့ဘေးအန္တရာယ်တွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီသဘာဝဘေး အန္တရာယ်ကြောင့် လူသားတို့ရဲ့အသက်အိုးအိမ် ပိုင်ဆိုင်မှုတွေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ တွေပါ ထိခိုက်ပျက်ပြားရပါတယ်။

□ ရုပ်ရည်နှင့်ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများ

မတူညီတဲ့ ရာသီဥတုတွေဟာ လူသားတွေရဲ့အရေပြားနဲ့ အသားအရောင်တွေ အပေါ်မှာ များစွာသက်ရောက်စေပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ရာသီဥတုတွေဟာ လူကို ပိုပြီးအိုမင်းရင့်ရော်စေပါတယ်။ ဥတုဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရုပ်ကလာပ်စည်းတွေကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ဖိစက်မှုတွေကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုပုံစံတွေအပေါ်မှာလည်း များစွာသက် ရောက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်အရေပြားနဲ့ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုတွေအပေါ်မှာ ရာသီဥတုဟာ အထူးပဲသက်ရောက်ပါတယ်။

□ အတွေ့အထွေအကျိုးသက်ရောက်မှုများ

မတူညီတဲ့ရာသီဥတုအပေါ်မှာ အခြေခံဖြစ်တည်လာတဲ့ နိုင်ငံတွေရဲ့ကွဲပြားခြား နားတဲ့ ရေသယံဇာတ၊ မြေသယံဇာတ၊ တွင်းထွက်သယံဇာတတွေဟာ ထိုနိုင်ငံတွေ ရဲ့ စက်မှုကုန်ကြမ်း၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ သစ်တော၊ သယံဇာတထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွေ အပေါ်မှာ များစွာသက်ရောက်စေပါတယ်။ နိုင်ငံတွေရဲ့ စီးပွားရေးပုံစံတွေကိုလည်း ဖော်ဆောင်ပေးပါတယ်။

ရာသီဥတုတွေဟာ လူသားတွေကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သလို လူသားတွေရဲ့အမှု အကျင့်တွေဟာလည်း ရာသီဥတုကို အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါ တယ်။ သစ်ပင်များစိုက်ပျိုးခြင်း၊ သစ်တောနဲ့သဘာဝ သယံဇာတများကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ လေထုညစ်ညမ်းမှုများကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်း၊ ဖန်လုံအင် အာနိသင်ဓာတ်ငွေ့ ထုတ်လုပ်မှုများကို လျော့ချခြင်း၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်းစတဲ့ ကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေဟာ ရာသီဥတုကို ပြန်လည်ထိန်းသိမ်း တည်မတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

စားနပ်ရိက္ခာ

(လူသားတို့၏ကြမ္မာကို မန်တီးနိုင်သောအားကြီးသော အကြောင်း တရား)

စားနပ်ရိက္ခာဟာ လူသားတွေရဲ့ကဏ္ဍာအသီးသီးမှာ အားကြီးသောအကြောင်း တရားအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

□ လူသားတို့၏ ရုပ်သွင်အပေါ်သက်ရောက်မှု

လူတစ်ဦးစားသုံးတဲ့ အစားအစာဟာ သူ့ရဲ့ရုပ်အသွင်သဏ္ဌာန်ကို ဖော်ညွှန်း စေပါတယ်။ လူတစ်ဦးရဲ့ ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်း၊ ကြံ့ခိုင်ထွားကြိုင်းခြင်း၊ ကြုံလိုခြင်းစတာ တွေသာမက ရုပ်ရံရင့်ရော်ခြင်း၊ နုပျိုခြင်းတွေဟာ အစားအစာအပေါ်မှာ အဓိက အခြေခံနေပါတယ်။

□ ကျန်းမာရေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု

မသန့်ရှင်းတဲ့အစားအစာတွေဟာ ကူးစက်ရောဂါ(communicable diseases) တွေကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သလို သင့်တင့်မျှတမှု မရှိတဲ့အစားအစာတွေဟာ နှလုံးသွေး ကြောကျဉ်း၊ အသည်းအဆီဖုံးခြင်းနှင့် ဆင့်ကဲအသည်းရောဂါများ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို စသော မကူးစက်သောရောဂါများ (non-communicable diseases) များကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ယခုနှစ်ပိုင်းများအတွင်းမှာ ဇီဝ ဓာတုပညာရှင်များနဲ့ အာဟာရဗေဒပညာရှင် များရဲ့ဖော်ထုတ်ချက်အရ အာဟာရ ဖော်လီကျူးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့မျိုးဗီဇ (Gene)နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ရုပ်ကလာပ်စည်း များအထိ သက်ရောက်စေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်သင့်တင့် လျောက်ပတ်တဲ့ အစားအစာတွေဟာ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ရုံသာမက သက်သာ ပျောက်ကင်းမှုကိုပါဖြစ်စေပါတယ်။

□ စိတ်ဓာတ်ရေးရာအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု

အာဟာရဖြစ်ထွန်းတဲ့ အစားအစာတွေဟာ စိတ်ကိုလန်းဆန်းစေရုံသာမက ဉာဏ်ရည်ကိုပါ မြှင့်မားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့်အာဟာရနဲ့ မပြည့်ဝတဲ့အတွက် တရားထူးမရနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အထုပုတ္တိတွေရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။

အချို့သောအစားအစာတွေဟာ ကာမရာဂကိုနှိုးဆွပေးနိုင်ပါတယ်။ အစား အစာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်လာရင် ဒေါသစိတ်တွေဖြစ်လာပါတယ်။ မူးယစ်ထုံထိုင်း စေတဲ့ အစားအစာတွေဟာ မောဟစိတ်ကိုဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူသားအရင်း အမြစ်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အစာအာဟာရဟာ အဓိကအကြောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ဓနရာဋ္ဌာန

□ အရပ်ဒေသတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

ကိုယ်မွေးဖွားတဲ့ အရပ်ဒေသအပေါ်မူတည်ပြီး လူမျိုး၊ ဘာသာနဲ့ စိတ်ထားတွေဟာ မတူ၊ တစ်မှုစီဖြစ်ကြရပါတယ်။ ခိုးရာယဉ်ကျေးမှုစလေ့နဲ့ အသိပညာဗဟုသုတတွေ ၊ ဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါပုံစံတွေလည်း တဦးနဲ့တဦး ခြားနားကြရပါတယ်။ အရပ်ဒေသပေါ်မူတည်ပြီး လူနေမှုစနစ်တွေ၊ ဘဝအမြင်တွေဟာလည်း ကွဲပြားကြပါတယ်။ ကမ္ဘာ့အရှေ့ပိုင်းဒေသတွေနဲ့ ကမ္ဘာ့အနောက်ပိုင်းဒေသတွေကြားမှာ လူမှုရေးအမြင်တွေ၊ အိမ်ထောင်ရေးအမြင်၊ အပျော်အပါးပေါ်မှာထားရှိတဲ့ သဘောထားတွေဟာလည်း ကွဲပြားခြားနားကြရပါတယ်။

□ ပထဝီဝင်အနေအထားတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

ဒေသတစ်ခုရဲ့ ရေမြေတောတောင် ပထဝီဝင်အနေအထားတွေဟာ ဒီဒေသရဲ့ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးနဲ့ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးအပေါ်မှာ များစွာသက်ရောက်စေပါတယ်။ ဒေသတစ်ခုရဲ့ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးပေါ်ကြွယ်ဝမှုနဲ့ လုံခြုံရေးမဟာဗျူဟာကျမှုတွေကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဒေသပိုင်စိုးလိုမှုတွေ၊ နယ်ပယ်ချဲ့ထွင်လိုမှုတွေ ဒီကတဆင့် အငြင်းပွားမှုတွေနဲ့ စစ်ပွဲကြီးတွေအထိ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။

□ ဓနရာဋ္ဌာနတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

- အပျော်အပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့နေရာတွေဟာ လူတွေရဲ့ အလိုရမ္မက်ကို နှိုးဆွနိုင်သလို ဘုရား၊ ကျောင်းကန်၊ ဘာသာရေးပရဝုဏ်တွေဟာ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေဖြစ်လာဖို့ အားကြီးသောအကြောင်းတရားပဲဖြစ်ပါတယ်။
- ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့ နေရာတွေဟာ သူတို့ကိုမပိုင်ဆိုင်ရသေးခင်မှာ လိုချင်မှုတွေကို ဖြစ်စေနိုင်သလို ပိုင်ဆိုင်လာရပြီဆိုရင်လည်း ထောင်လွှားမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။
- ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်တွေဟာ မကောင်းမှုတွေပြုဖို့ စေ့ဆော်နိုင်သလိုပဲ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်တွေဟာ စိတ်တည်ငြိမ်ချမ်းသာဖို့ အကြောင်းခံနိုင်ပါတယ်။

အတွင်းသန္တာန်နှင့်ပြင်ပသန္တာန်ဆက်သွယ်မှု (ပဌာန်းဖုတွဲ၊ အဇ္ဈတ္တ တိက်)

မိမိကိုယ်တွင်းသန္တာန်မှာ ဖြစ်လာတဲ့တရားတွေဟာ သူတစ်ပါးသန္တာန်မှာ ဖြစ်လာတဲ့တရားတွေအပေါ်မှာ အားကြီးသော တည်ရာမှီရာအကြောင်းတရား အနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုနိုင်သလို သူတစ်ပါးသန္တာန်မှာ ဖြစ်တည်လာတဲ့ တရားတွေ ဟာလည်း မိမိသန္တာန်ဖြစ်လာမယ့်တရားတွေပေါ်မှာ အားကြီးသော တည်ရာ မှီရာအကြောင်းတရား အနေနဲ့ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲမှာဖြစ်လာတဲ့ဒေါသစိတ်ဟာ တစ်ပါးသူတွေ ဆီ ကူးစက်ဖြစ်တည်သွားစေနိုင်သလို၊ သူတစ်ပါးရဲ့ရင်ထဲမှာ ဖြစ်တည်နေတဲ့ ယုံကြည်မှု (သဒ္ဓါ)စိတ်ဟာလည်း မိမိဆီကိုအားကြီးသော အကြောင်းတစ်ခု အနေနဲ့ ကူးစက်စေပါတယ်။

တစ်ဦးသောသူရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်တည်လာတဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်သဘောတွေ ဟာ အခြားသူတစ်ဦးမှာဖြစ်တည်လာမဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်သဘောတွေကို အားကြီး သောအကြောင်းတရားအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် အလှူပေးတဲ့သူက ပေးကမ်းစွန့်ကြဲလိုစိတ်အပြည့်နဲ့ လှူဒါန်း လိုက်တဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်း အပေါ်မှာ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်က တွယ်တာတပ်မက် မိရင်ဖြင့် လှူဒါန်းသူရဲ့စာဂ(ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှု)ဟာ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ လောဘ အပေါ်မှာ အားကြီးသော အကြောင်းတရားအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတော့တယ်။

(အပြန်အလှန်အားဖြင့်)တစ်ဦးသောသူရဲ့ သန္တာန်မှာဖြစ်တည်လာတဲ့ ဆိုးတဲ့စိတ်သဘောတွေဟာ အခြားသူတစ်ဦးမှာ ဖြစ်တည်လာမဲ့ ကောင်းတဲ့ သဘောတွေကို အားကြီးသောအကြောင်းတရားအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ဒေါသအမျက်ထွက်နေသူ တဦးကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒေါသရဲ့ ပူလောင်မှု၊ ဆင်းရဲမှုတွေကို ရှုမှတ်နေတဲ့ သူတော်ကောင်းတစ်ဦးရဲ့ဖြစ်ရပ်ထဲမှာ အမျက်ထွက်သူရဲ့ ဒေါသသည်ပင်လျှင် သူတော်ကောင်းရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်တည်လာတဲ့ ပညာရဲ့အားကြီးသော အကြောင်းတရားဖြစ်သွားပါတယ်။

ကာလသုံးပါး၌ ဥပနိဿယသတ္တိဖြင့်ကျေးဇူးပြုပုံ (ပဋ္ဌာန်းစုတွဲ ၊ အတိတ်တ္တိက)

အတိတ်ကာပစ္စုပ္ပန်ကိုကျေးဇူးပြုပုံ

အတိတ်မှာဖြစ်ခဲ့တဲ့တရားတွေဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ အကျိုးဆက်တွေဖြစ်လာဖို့ အတွက်အားကြီးသောတည်ရာမှီရာအကြောင်းတရားအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ (ဥပမာအားဖြင့် အတိတ်ကသိခဲ့တဲ့ ကောင်းသောအကြားအမြင်ကို တည်မှီကြောင်း ပြုပြီးတော့ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ ပြုကျင့်တတ်ကြပါတယ်။)

အနာဂတ်ကာပစ္စုပ္ပန်ကိုကျေးဇူးပြုပုံ

အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာမဲ့တရားတွေဟာလည်း ပစ္စုပ္ပန်မှာအကျိုးဆက်တွေဖြစ် ပေါ်လာစေဖို့အတွက်အားကြီးသောအကြောင်းတရားအနေနဲ့ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။ (ဥပမာအားဖြင့် အနာဂတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာမဲ့ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာတွေကို မျှော်လင့်တောင့်တပြီးတော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပြုကျင့်တတ်ကြ ပါတယ်။)

ပစ္စုပ္ပန်အချင်းချင်းကျေးဇူးပြုပုံ

ပစ္စုပ္ပန်တရားအချင်းချင်းဟာလည်း အားကြီးသောအကြောင်းတရားအနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။(ဥပမာအားဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်မှာဖြစ်နေတဲ့ ရာသီဥတုဟာ ကိုယ်ချမ်းသာ ခြင်း၊ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းတွေကို မျက်မှောက်မှာပဲဖြစ်စေပါတယ်။)

ပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့် အားကြီးသော ကျေးဇူးပြုပုံ

မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်းတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းရခြင်းဟာ ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့ အတွက် အကြောင်းတရားဖြစ်သလို လူယုတ်မာတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရခြင်း ဟာလည်း ဆုတ်ယုတ်ဖို့၊ မကောင်းမှုတွေ ကျူးလွန်မိစေဖို့အတွက် အားကြီးသော တည်ရာမှီရာအကြောင်းတရားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မအရင်ဖြစ်သောအကြောင်းတရား

(ပုဓရဇာတပစ္စည်း)

အကြောင်းတွေကရှေးကအရင်ဖြစ်ပြီးတော့ အကန့်တွေက နောက်ကလိုက်ဖြစ် တဲ့သဘောတရားပါ။ ရှေ့ကဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေက နောက်ကဖြစ်တဲ့ စိတ်တွေကို ကျေးဇူး ပြုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံအနေနဲ့ကျေးဇူးပြုခြင်း

ပန်းပွင့်တစ်ပွင့်ကိုကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ပန်းပွင့်ကရှေ့အရင်က ကြုံဖြစ်ပြီးမြင်သိ စိတ်က နောက်မှလိုက်ဖြစ်တာပါ။ ဒီပန်းပွင့် (ဣပါရုံအဆင်း)ဟာအရင် ဖြစ်နှင့်နေပြီး အာရုံအနေနဲ့ မြင်သိစိတ်ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ ရုပ်အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့တည်းဟူသောအာရုံငါးပါးဟာ အရင်ဖြစ်နှင့်နေပြီး နောက်မှာဖြစ်လာ တဲ့မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ အရသာသိစိတ်၊ ထိသိစိတ်တွေကို အသီးသီး ကျေးဇူးပြုကြပါတယ်။

မှီရာဝတ္ထုအနေနဲ့ကျေးဇူးပြုခြင်း

မြင်သိစိတ်ဟာ မျက်စိအကြည်ဓါတ်မှာ မှီပြီးနေရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာလည်း မျက်စိအကြည်ဓါတ်ဟာ ရှေးကဖြစ်နှင့်နေပြီး မှီရာဝတ္ထုအနေနဲ့ မြင်သိစိတ်ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ နားအကြည်ဓါတ်၊ နှာခေါင်း အကြည်ဓါတ်၊ လျှာ အကြည်ဓါတ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအကြည်ဓါတ်တွေဟာလဲ နောက်မှဖြစ်လာတဲ့ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ အရသာသိစိတ်၊ထိသိစိတ်တွေကို မှီရာဝတ္ထုအနေနဲ့ အသီးသီးကျေးဇူးပြုကြ ပါတယ်။

(အတိတ်) ဘဝင် စိတ်	(လူပ်) ဘဝင် စိတ်	(ပြတ်) ဘဝင် စိတ်	အာရုံကို ဆင်ခြင် သောစိတ်	မြင်သိ စိတ်	အာရုံကို လက်ခံ သောစိတ်	အာရုံကို စုံစမ်း သောစိတ်	အာရုံကို ဆုံးဖြတ် သောစိတ်	အာရုံကိုခံစားသောစိတ် (ဇောစိတ်)	အာရုံကိုမှတ်တမ်း တင်သောစိတ်(တဒါရုံ)
								၁၂၃၄၅၆၇	၁

ရွှေ့ရပ်ကနောက်စိတ်ကိုကျေးဇူးပြုပုံ

ဗျက်စိအကြည်ဓါတ်

အနန္တရုစ္စည်း၌ဖော်ပြခဲ့သောမြင်သိစိတ်အစဉ်ကိုပြန်လေ့လာလျှင် ဗျက်စိအကြည်ဓါတ်ဟာ အတိတ်ဘဝင်စိတ်နဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း စဖြစ်ပြီး (၁၇)ချက်မြောက် ဖြစ်တဲ့ဒုတိယတဒါရုံစိတ်နဲ့အတူဗျက်သွားပါတယ်။မြင်သိစိတ်ဟာနံပါတ်(၅)အကြိမ်မှဖြစ်လာတဲ့စိတ်ပါ။ နောက်မှဖြစ်လာတဲ့မြင်သိစိတ်ကိုသူ့ရှေ့ကအတိတ်ဘဝင်စိတ်နဲ့တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်တဲ့ဗျက်စိအကြည်ဓါတ်ကနေရှေးကကြံဖြစ်ပြီး ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

နောက်မှဖြစ်သော အကြောင်းတရား (ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်း)

နောက်မှဖြစ်လာတဲ့ အကြောင်းတရားက ရှေးကဖြစ်နှင့်တဲ့ အကျိုးတရားကို ကျေးဇူးပြုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

လောကဥပမာပေးရရင် အပင်စိုက်ပြီးကာလတစ်ခုကြာမှ ရေလောင်းတဲ့ အခါမှာ နောက်မှလောင်းလိုက်တဲ့ရေဟာ ရှေးကဖြစ်နှင့်နေတဲ့ မစိုပြေ မလန်းဆန်းသေးတဲ့ အပင်ကိုစိုပြေလန်းဆန်းလာအောင် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ ထိုနည်းအတူပဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လည်းနောက်မှဖြစ်လာတဲ့စိတ်တွေဟာ ရှေးကဖြစ်နှင့်ပြီးတဲ့ ရုပ်တွေကို ကျေးဇူးပြုနိုင် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်အားထက်သန်လာပြီဆိုရင်ရုပ်တွေဟာ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းလာ ပါတယ်။ စိတ်အားနွံပြီဆိုရင်လည်း ရုပ်တွေညှိုးလာပါတယ်။ ဒါဟာနောက်မှဖြစ်လာ တဲ့စိတ်တွေရဲ့သတ္တိကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

နောက်စိတ်ကရှေးကရုပ်ကိုကျေးဇူးပြုရာမှာ နောက်စိတ်ဟာ မိမိရှေ့ကစိတ်နဲ့ တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်တဲ့ရုပ်ကိုကျေးဇူးပြုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(မှတ်ချက် - ဒီနေရာမှာ ထူးခြားချက်က အကြောင်းတရားဟာ အကျိုးတရားရဲ့ နောက်မှဖြစ်လာရတဲ့အတွက် ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းဟာ အကျိုးတရားတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ သတ္တိမရှိဘဲ အထောက်အပံ့ပြုတဲ့ သတ္တိသာရှိပါတယ်။)

။

အပန်တလဲလဲ ထုံပွားတတ်သောအကြောင်းတရား (အာသဝနပစ္စည်း)

❑ မရပ်မနားဖြစ်နေပျက်နေတဲ့ စိတ်အစဉ်အတန်းမှာ ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေဟာ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ဖြစ်ပျက်ကြပါတယ်။ ဒီလိုအကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ပျက်မှုကြောင့် ခြေလှမ်းပေါင်းများစွာလှမ်းပြီးပြေး နေသူလို အရှိန်အဟုန်ရလာပါတယ်။ အရှိန်အဟုန်ကို လောလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရှိန်အဟုန်နဲ့ ထပ်ခါထပ်ခါဖြစ်ပျက်နေတဲ့ စိတ်မျိုးကို လောစိတ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်လော၊ အကုသိုလ်လောစသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် လောစိတ်တွေဟာ (၇)ကြိမ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ပန်းပွင့်တစ်ပွင့်ကိုမြင်ပြီး လိုချင်တပ်မက်တဲ့အခါမှာ ထိုလိုချင်တဲ့ လောဘစိတ်ဟာ ခုနှစ်ခါထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပါတယ်။

❑ ဒီစိတ်ဖြစ်စဉ်မှာ ပထမလောဟာဒုတိယလောကို၊ဒုတိယလောဟာ တတိယလောကို အစရှိသဖြင့်ဆဌမလောဟာ သတ္တမလောကို အဖန်တလဲလဲ မှီဝဲထုံပွားအပ်သည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ လောကီဥပမာပေးရရင် စာတစ်ပုဒ်ကို (၇)ကြိမ်ကျက်မှတ်တဲ့အခါ ပထမအကြိမ်ကျက်မှတ်မှုဟာ ဒုတိယအကြိမ်ကျက်မှတ်မှုကို အစရှိသဖြင့် ဆဌမအကြိမ်မြောက်ကျက်မှတ်မှုဟာ သတ္တမအကြိမ်မြောက်ကျက်မှတ်မှုကို ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ ကျေးဇူးပြုသလိုပါဘဲ။

❑ လောစိတ်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုထုံပွားထားတဲ့စိတ်တွေဖြစ်တဲ့အတွက် အားကြီးလှပါတယ်။ ကံ-ကံရဲ့အကျိုးတရားကိုဖြစ်စေပါတယ်။

ပထမလောဟာလက်ရှိဘဝမှာအကျိုးပေးပါတယ်။
သတ္တမလောဟာဒုတိယဘဝမှာအကျိုးပေးပါတယ်။
အလယ်လောငါးချက်ဟာ တတိယဘဝကနေ ဘဝများစွာတိုင်အောင် အကျိုးပေးပါတယ်။

ပထမဇော၏ လက်ငင်းဘဝ၌ ဇော့ရှေးပြုပုံ

❑ သူတစ်ပါးကို ပေးကမ်း၊ လှူဒါန်း၊ ကူညီသူတစ်ဦးအနေနဲ့ ပထမဇော့အကျိုး ဖြစ်တဲ့

- လူအများ၏ချစ်ခင်မှုခံရခြင်း။
- သူတော်ကောင်းတို့၏ ချဉ်းကပ်ချီးမြှောက်မှုကိုခံရခြင်း။
- ကောင်းသတင်းကျော်လောခြင်း။
- ဂုဏ်သရေရှိပရိတ်သတ်အလယ်သို့ရဲဝံ့ရွှင်ယူစွာချဉ်းကပ်နိုင်ခြင်း။
စတဲ့ကောင်းကျိုးတွေကို ယခုဘဝ၊ မျက်မှောက်ကာလမှာပဲ ခံစားကြရပါတယ်။

❑ ကိုယ်ကုန်သိုလကို စောင့်ထိန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ ပထမဇော့အကျိုးအနေနဲ့

- မမေ့မလျော့ခြင်း။ စိတ်တည်ငြိမ်စွာစီးပွားရှာဖွေနိုင်ခြင်းကြောင့် စီးပွားများစွာ ဖြစ်ထွန်းခြင်း။
- သီလရဲ့ကောင်းသတင်းပြန့်နှံ့ကျော်လောခြင်း။(လူအများ၏ယုံကြည်မှုကိုရရှိခြင်း)
- အစိုးရမင်းပရိတ်သတ်၊ သူဌေးပရိတ်သတ်၊ ပညာရှိပရိတ်သတ်၊ သူတော် ကောင်းပရိတ်သတ်အစရှိတဲ့ ဘယ်ဂုဏ်သရေရှိ ပရိတ်သတ်အသိုင်းအဝိုင်းထဲ ကိုမဆို ရဲရင့်ရွှင်ပြစွာဝင်ဆံ့ခြင်း။
- သေသောအခါ မတွေမဝေဘဲ စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင် သေရခြင်း။
အစရှိတဲ့ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို မျက်မှောက်ကာလ-ယခုဘဝမှာပဲ ခံစား ကြရပါတယ်။

အာရုံနှင့်စိတ်အရှိန်အဟုန်များ(ဇောစိတ်များ)၏ဆက်စပ်မှု

□ ရုပ်အဆင်း။ အသံစတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ အာရုံကို ခံစားတတ်တဲ့ စိတ်အရှိန်အဟုန် (ဇောစိတ်)တွေဟာ ယေဘုယျအားဖြင့်ကြောင်းကျိုး ဆက်စပ်မှုရှိပါတယ်။

- ဥပမာအားဖြင့် အင်မတန်စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို တွေ့မြင်လိုက်ရရင် လေးစားကြည်ညိုတဲ့ စိတ်အစဉ်တွေဟာ အရှိန်အဟုန်နဲ့ဆင့်ကဲဆင့်ကဲဖြစ်ပေါ်နိုင်စေသလို
- အင်မတန်လှပတဲ့ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတစ်ခုကို တွေ့မြင်လိုက်ရတဲ့အခါမှာ လိုချင်တပ်မက်စိတ်တွေဟာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုထုံပွားပြီးတော့ တဖွားဖွားဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

□ အာရုံနဲ့စိတ်အရှိန်ဟုန်(ဇောစိတ်)တွေဟာ ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန်လည်း ဆက်စပ်နိုင်ပါတယ်။

- ဥပမာအားဖြင့် သူတော်ကောင်းတစ်ဦးကို မြင်တွေ့ရပေမဲ့ မိမိရဲ့စိတ်မှာ အထင်လွဲမှုတွေရှိနေပြီးတော့ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးမသွင်းတတ်ခဲ့ရင်တော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အပေါ်မှာ ဒေါသစိတ်တွေ တဟုန်းဟုန်းနဲ့ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။
- ငွင်းတ(လင်းတ)ငှက်တွေဟာ အင်မတန်မှ နံဟောင်ရုပ်ပျက်နေတဲ့ အသေကောင်ပုပ်ကို မြင်တွေ့နေရပေမဲ့ အာရုံအပေါ်မှာ ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန်မြင်တတ်တဲ့ အလိုရမ္မက်ရဲ့လှည့်စားမှုကြောင့် နှစ်သက်၊ သာယာ၊ ချမ်းသာတဲ့ ဝေဒနာနဲ့ယှဉ်တဲ့ဇောအစဉ်တွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့် 'အာရုံ'နဲ့ 'စိတ်အရှိန်အဟုန်'(ဇောစိတ်)တို့ရဲ့ ဆက်စပ်မှုကို ကောက်ချက်ဆွဲရရင် ကိုယ်ဟာအာရုံကောင်းတွေနဲ့ ဘယ်လောက်ပဲဆုံးဆည်းခွင့်ရရခံယူနှလုံးသွင်းမှု မှားယွင်းနေမယ်ဆိုရင် ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန်သာ ခံစားရတတ်ပြီးတော့ အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့နေရရင်တောင်မှ 'ခံယူနှလုံးသွင်းမှု' သာ မှန်ကန်မယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့စိတ်အရှိန်အဟုန်တွေ ကောင်းတဲ့(ဇောစိတ်)တွေကို တည်ဆောက်နိုင်ပါတယ်။

**‘အပြုသဘောဆောင်သော ဗဟုသုတသွင်းမှုဖြင့် ကောင်းသော
စိတ်အရှိန်အဟုန်(စောစိတ်)များ တည်ဆောက်ခြင်း**

**□ ဘဝပြည့်စုံ၊ အောင်မြင်နေချိန်၌ အပြုသဘောစိတ်ထားများ တည်
ဆောက်ခြင်း။ (ကောင်းသောစောစိတ်များကိုတည်ဆောက်ခြင်း)**

လူတစ်ဦးအနေနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေရနေချိန်မှာ အပြုသဘောစိတ်ထားသာ
မရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် -

- ဘဝင်မြင့်ခြင်း၊ မာနထောင်လွှားခြင်း၊ သုံးဖြုန်းပျော်ပါးလိုခြင်း၊ စတဲ့လောဘာ
လောတွေ၊
- သူတပါးကို အထင်သေးခြင်း၊ နှိမ့်ချဆက်ဆံခြင်းစတဲ့ ဒေါသလောတွေ၊ အစရှိ
တဲ့မကောင်းတဲ့လောစိတ်တွေသာ တဖွားဖွားအရှိန်အဟုန်နဲ့ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် အောင်မြင်ချိန်မှာ အသိဉာဏ်ကိုအခြေခံတဲ့ အပြုသဘောစိတ်ထားနဲ့
ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ -
- အများကိုကူညီပံ့ပိုးချင်စိတ်
- မိမိဘဝ ဆတက်ထမ်းပိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကြံစည်တွေးခေါ်ခြင်းစတဲ့
ကောင်းတဲ့ လောစိတ်တွေကို တည်ဆောက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

□ သူတပါးအပေါ်မှာအပြုသဘောနှင့်ရှုမြင်ခြင်း။

မိမိအနေနဲ့ တပါးသူအပေါ်မှာ အဖျက်စိတ်ထားနဲ့သာ ရှုမြင်နေမယ်ဆိုရင်
သူတပါးရဲ့ အားသာချက်တွေ၊ အောင်မြင်မှုတွေကို မြင်တွေ့ရတဲ့အခါမှာ မနာလိုတဲ့
ဒေါသလော၊ သူတပါးအားနည်းချက်နဲ့ အမှားတွေကို မြင်ရရင်ပြစ်တင်ရှုပ်ချင်တဲ့
ဒေါသလောတွေသာ စောတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မေတ္တာနဲ့ယှဉ်တဲ့အပြုသဘော
စိတ်ထားသာထားတတ်မယ်ဆိုရင် သူတပါးရဲ့အောင်မြင်မှုအပေါ်မှာ အတုယူတတ်
ပြီး သူတပါးရဲ့အမှားအယွင်းတွေအပေါ်မှာ သင်ခန်းစာယူတတ်တဲ့ပညာနဲ့ ယှဉ်တဲ့
လောစိတ်တွေသာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ တပါးသူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့မြင်ဆရာတွေဖြစ်တဲ့
အတွက် လူတိုင်းကိုလေးစားတန်ဖိုးထားပြီး အပြုသဘောနဲ့ရှုမြင်ပါ။

❑ ဆုံးရှုံးမှုနှင့်အခြေအနေဆိုးများ ရင်ဆိုင်ရချိန်၌ အပြုသဘော စိတ်ထားများ တည်ဆောက်ခြင်း

- လူတွေဟာဆုံးရှုံးမှုတွေ ရင်ဆိုင်လာရပြီဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ လက်လျှော့အနွှဲပေးခြင်းစတဲ့ ဒေါသဇောတွေသာ အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။
- အခြေအနေဆိုးတရပ်ကို အများနှင့်အတူခံစားရချိန်မှာ မိမိနဲ့အလား တူခံစားရသူတွေကို အာရုံပြုပါ။ အထူးသဖြင့် မိမိထက်အခြေအနေပိုဆိုးသူတွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ ငါသူတို့လောက် မဆိုးသေးဘူးဆိုပြီး၊ ခံယူနှလုံးသွင်းအားတင်းပါ။ တတ်နိုင်ရင် သူတို့ကိုစိတ်စေတနာကောင်းနဲ့ အားပေးကူညီလိုက်ပါ။ မိမိခံစားနေရတာတွေလျော့ပါးသွားပါလိမ့်မယ်။
- အခြေအနေဆိုးတရပ်၊ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုတို့ကို မိမိတစ်ဦးတည်း ခံစားရချိန်မှာတော့ ဒီထက်ဆိုးရွားတဲ့ အနေအထားတစ်ရပ်ကို စိတ်ကူးနဲ့ပုံဖော်တည်ဆောက်ပါ။ လက်တွေ့အခြေအနေဆိုးနဲ့ စိတ်ကူးထဲက ဒီထက်ပိုဆိုးတဲ့အနေအထားကို နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ငါ့အနေအထားဒီလောက်တော့ မဆိုးသေးဘူးဆိုပြီး မိမိစိတ်ကို ဖြေသိမ့်မြှင့်တင်အားပေးပါ။ လောကီဘဝမှာ စိတ်ဟာအာရုံတွေကို နှိုင်းယှဉ်ပြီးမှ အကောင်းအဆိုးကို ဆုံးဖြတ်ခံစားလေ့ရှိတဲ့အတွက် အပြုသဘောနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တတ်ရင် ခံစားချက်တွေကိုပုံပြောင်းမွမ်းမံပစ်နိုင်ပါတယ်။

❑ သူတပါးမိမိအပေါ်မှာ ထိပါးစော်ကားတဲ့အခါမှာ

စိတ်မထားတတ်ရင် ဒေါသဇောတွေသာ စောပို့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နှိုင်းယှဉ်ခြင်းသဘောကိုပဲ သုံးပြီးတော့ လက်ရှိပြုမူချက်နဲ့စိတ်ကူးထဲက ဒီထက်ဆိုးဝါးတဲ့ အပြုအမူတစ်ခုနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးဖြေသိမ့်ခွင့်လွှတ်ပါ။ ဆိုလိုတာက မိမိကို မနှစ်သက်တဲ့ အမူအရာပြခဲ့ရင် သူဟာငါ့ကိုမနှစ်သက်တဲ့အမူအရာသာပြသေးတယ်။ ဆဲရေးခြင်းတော့ မပြုသေးဘူးဆိုပြီး ဆင်ခြင်ခွင့်လွှတ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုဆဲရေးလာခဲ့ရင်တောင် ငါ့ကိုဆဲရေးမှုသာပြခဲ့တယ်၊ ငါ့ကိုနာကျင် အောင်မရှိကံခဲ့ဘူးဆိုပြီး ဆင်ခြင်ဖြေသိမ့်ပါ။

□ မိမိအပေါ်မှာ တပါးသူတွေဝေဖန်ပုတ်ခတ် မကောင်းသတင်းလွှင့်တဲ့အခါမှာ

စိတ်အနှောက်အယှက်သာဖြစ်ပြီး၊ ဒေါသဇောတွေသာ စောတတ်ပါတယ်။ ဒီနေရာ မှာ မိမိလုပ်ရပ်ကိုပြန်ဆန်းစစ်ပြီးတော့ မိမိကတကယ်ဘဲ အမှားကျူးလွန်ခဲ့တယ်ဆိုရင် သူတို့ဟုတ်တာကိုဝေဖန်ကြတာပဲဆိုပြီး အခြေအနေကို လက်ခံလိုက်ပါ။ မိမိကအပြစ်မရှိဘဲ မကောင်းသတင်းလွှင့်တယ်ဆိုရင်လည်း သူတို့ပြောတာဟုတ်မှမဟုတ်ဘဲဟုခံယူပြီး လွှပ်လပ်ပေါ့ပါးစွာလျစ်လျူလိုက်ပါ။ လူအများက မိမိမှာ အပြစ်မရှိဘဲ မကောင်းပြောကြရင်တောင် ငါဟာအတိုင်းအတာတစ်ခုထိ အောင်မြင်ကျော်ကြား လာလို့ ဒါမျိုးကြုံရတယ်ဆိုပြီး ကျေနပ်စွာခံယူပါ။ အကြောင်းမဲ့ ဝေဖန်ပုတ်ခတ်တာဟာ အကောင်းဆုံးသော ချီးကျူးအသိမှတ်ပြုခြင်းတမျိုးလို့ သဘောထားလိုက်ပါ။

□ ဘယ်လိုမှပြုပြင်လို့မရတော့တဲ့ အခေအထားတွေကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ

သာမန်အား ဖြင့် အရှုံးပေးသောသဘောဆောင်တဲ့ ဒေါသဇောစိတ်တွေသာ ဖြစ်စရာရှိပါတယ်။ ဒီလိုမထူးတော့တဲ့ အခြေအနေမှာတော့ အနေအထားတွေကို အကောင်းဘက်က သာ လက်ခံနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ အဆိုးထဲက ကောင်းကွက်ကို ရှာဖွေနိုင်ခြင်းဟာ ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့အတတ်ပညာငါးခုသာဖြစ်ပါတယ်။ ရံဖန်ရံခါမှာ အခက်အခဲ ထဲကဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေဟာဘဝမှာ ပိုပြီးကြီးမားတဲ့အောင်မြင်မှုတွေ ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ပြုပြင်လို့မရတော့တဲ့ ရုပ်ရည်၊ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်၊ မျိုးရိုး ဇာတိစတာတွေကို ကျေနပ်စွာလက်ခံတတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ တကယ်တမ်းကျ တော့ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုဆိုတာဟာ မိမိပြုပြင်လို့ မရတဲ့ အချင်းအရာတွေနဲ့ မပတ်သက်ဘဲ မိမိဖန်တီးပြုပြင်ကြိုးစားအားထုတ်လို့ရတဲ့ အချင်းအရာတွေနဲ့သာ ပတ်သက်စပ်ဆိုင်လေ့ရှိပါတယ်။ ပြုပြင်လို့မရတဲ့အရာတွေ အပေါ်မှာ ကျေနပ်စွာ လက်ခံတတ်လာရင် ကိုယ်ပြုပြင်ဖန်တီးရယူပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ ချမ်းသာသုခတွေဟာ အလျှံပါယ်ဖြစ်တည်လာပါလိမ့်မယ်။ ဘဝမှာထားရှိတဲ့ အမြင် တွေကို ပြောင်းလဲပစ်ပါ။ လွဲချော်မှုတွေကို အမှားလိုမခံယူဘဲ သင်ခန်းစာလိုခံယူ သဘောထားပါ။ ပြဿနာ အခက်အခဲတွေကို 'အဟန့်အတား'လို့ သဘောမထားဘဲ စိတ်ဓါတ်ရင့်ကျက် ဖွံ့ဖြိုးအောင် စွမ်းဆောင်ပေးတဲ့အရာတွေလို့ ခံယူရှုမြင်ပြီး အသုံးပြုလိုက်ပါ။

□ ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ

- စိုးရိမ်ကြောက်လန့်အားငယ်တဲ့သဘော ဆောင်တဲ့ဒေါသဇောတွေသာဖြစ် တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုမဖြစ်စေဖို့အတွက် ပြဿနာရဲ့ အဆိုးဆုံးအကျိုးဆက်ကို ဆင်ခြင်လိုက်ပါ။ နောက်ဒီထက်ပိုဆိုးစရာမရှိတော့ဘူးဆိုပြီး အခြေအနေပေါ်မှာ လက်ခံဖြေသိမ့်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။
- ကိုယ်ယနေ့ကြုံဆုံနေရတယ်ဆိုတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ လောကကြီးထဲမှာ ကိုယ်ရှေ့ကလူပေါင်းများစွာ ကြုံဆုံခဲ့ဘူးတဲ့ အင်မတန်နိုးစင်းတဲ့ ဘဝရဲ့စိန်ခေါ်မှု တွေသာဖြစ်တယ်။ ဘာမှအသစ်အဆန်းမဟုတ်ဘူး ဆိုပြီးခံယူပါ။
- ပြီးမှဒီပြဿနာကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဝေဖန်သုံးသပ်ပါ။ ပြဿနာရဲ့အခြေခံ အကြောင်းရင်း၊ လတ်တလောအကြောင်းရင်းတွေကို ရှာဖွေသုံးသပ်ပါ။ စာရွက်ပေါ် မှာ ချရေးကြည့်ပါ။
- ဘဝရဲ့ပြဿနာတွေကို စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ သင်္ချာပုစ္ဆာတွေလို အကြိတ်အနယ်ယှဉ်ပြိုင်ရတဲ့ ကစားပွဲတွေလို သဘောထားပြီးရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို စာရွက်ပေါ်မှာချရေးပါ။
- နည်းလမ်းတွေရဲ့ အကျိုး၊ အပြစ်ကို နှိုင်းယှဉ်သုံးသပ်ပြီး အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပါ။ (အကောင်းဆုံးထက် ဘာမှပိုမလုပ်နိုင်ဘူးလို့ သဘော ထားလိုက်ပါ။)
- ဘဝရဲ့ပြဿနာတွေကို စိုးရိမ်၊ ကြောက်လန့်၊ အားငယ်မှု (ဒေါသဇော)တွေနဲ့ အနှံ့မယေဘဲ စိစစ်၊ ဝေဖန်၊ နှိုင်းချိန်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ (ပညာဇော)နဲ့အနိုင်ယူပါ။

စေတနာတိသောအကြောင်းတရားနှင့်
မျိုးစေ့နှင့်တူသောအကြောင်းတရား
(ကမ္မပစ္စည်း)

၁။ စေတနာတိသောအကြောင်းတရား

စိတ်တိုင်းမှာ အမြဲတမ်းယှဉ်နေတဲ့စေတနာဟာ စိတ်ကိုရော၊ အတူတကွ ဖြစ်တဲ့ တခြားစေတသိက်တွေနဲ့စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေကိုပါ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုတွေ လုပ်ဆောင်လာအောင် စေ့ဆော်တဲ့သတ္တိနဲ့ကျေနပ်ပေါ့တယ်။

၂။ မျိုးစေ့နှင့်တူသောအကြောင်းတရား

ကုသိုလ်စိတ်နဲ့အကုသိုလ်စိတ်တွေမှာယှဉ်နေတဲ့စေတနာဟာ အတူ တကွဖြစ်တဲ့ စိတ်စေတသိက်တွေကို စေ့ဆော်ရုံသာမက (မျိုးစေ့ချလိုက်လို့ အပင်ပေါက်လာသလို)နောင်အနာဂတ်မှာ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ကုသိုလ်လုပ်ရင်နောင်အခါမှာ ကောင်းတာမြင်ရခြင်း၊ ကောင်းတာကြားရခြင်းစတဲ့ ကောင်းတဲ့အကျိုးစိတ်တွေဖြစ်ပွားစေသလိုပဲ မကောင်း မှုတွေကျူးလွန်မယ်ဆိုရင်လည်း မကောင်းတာမြင်ရ၊ ကြားရခြင်းစတဲ့မကောင်းတဲ့ အကျိုးစိတ်တွေဖြစ်ပွားစေပါတယ်။

စေတနာဟာ နောင်အနာဂတ်မှာ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ် တွေကိုလည်း ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီအကျိုးစိတ် (ဝိပါက်စိတ်)တွေ၊ ရုပ်တရားတွေဖြစ်လာရတာဟာ အတိတ်ကပြုခဲ့တဲ့စိတ်မှာ ယှဉ်နေတဲ့စေတနာနဲ့ သတ္တိကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဝါကြောင့် အခုအချိန်မှာစံစားနေရတဲ့ သုခချမ်းသာတွေ၊ ခံစားနေရတဲ့ စုက္ခဆင်းရဲတွေရဲ့ အဓိကအကြောင်းတရားဟာသူတစ်ပါးရဲ့ ပယောဂ ကြောင့်မဟုတ်ဘဲကိုယ့်ရဲ့စိတ်အစဉ်မှာ တစ်ချိန်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ကုသိုလ် စေတနာ၊ အကုသိုလ်စေတနာတို့ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံသုံးမျိုး

❑ အမြတ်စားကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ

ကုသိုလ်ခြံရံပြီးတော့ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေဟာ အမြတ်စားကုသိုလ်ကံတွေဖြစ်ပါတယ်။

‘ကုသိုလ်ခြံရံတယ်’ဆိုတာဟာ ကောင်းမှုကိုမပြုမီတပင် စိတ်ကောင်း၊ စေတနာကောင်းနဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်ပြုပြီးတဲ့အခါမှာလည်း ပညာနဲ့ပြန်လည်ဆင်ခြင်ပွားများခြင်း စတာတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

‘ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တယ်’ဆိုရာမှာ အနိမ့်ဆုံးအဆင့် လှူဒါန်းပေးကမ်းရာမှာပင်ဖြစ်စေ၊ အလှူပေး-အလှူခံ-အလှူဝတ္ထုတို့ရဲ့ ခုဝ်၊ နာမ်၊ ဓမ္မကိုဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း လက္ခဏာရေးတင်ပြီးတော့ လှူတဲ့အလှူစတဲ့ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို ဆိုလိုပါတယ်။ ပညာနဲ့မယှဉ်တဲ့ကောင်းမှုကုသိုလ်ဆိုတာ ခုဝ်၊ နာမ်တို့ရဲ့ သဘောလက္ခဏာကို မဆင်ခြင်ပဲ နမော်နမဲ့လှူတဲ့အလှူ ပေါ့ပေါ့ဆဆ ဆောက်တည်တဲ့သီလ စတာတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။]

အမြတ်စားကောင်းမှုကုသိုလ်ကံတွေဟာ လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်တွေမှာ ဉာဏ်ပညာနဲ့ယှဉ်တဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ်နဲ့ မွေးဖွားဖြစ်တည်စေပြီးတော့ လူ့အထက်တန်းစား၊ နတ်အထက်တန်းစား ဖြစ်ခွင့်ရှိကြပါတယ်။

❑ အလတ်တန်းစားကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ

- အကုသိုလ်ခြံရံပြီးတော့ ဉာဏ်ပညာနဲ့ယှဉ်တဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်နဲ့
- ကုသိုလ်ခြံရံပြီးတော့ ဉာဏ်ပညာနဲ့မယှဉ်တဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေဟာ လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်တွေမှာ ဉာဏ်နဲ့မယှဉ်တဲ့ပဋိသန္ဓေစိတ်နဲ့ မွေးဖွားမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။

❑ အညံ့စားကောင်းမှုကုသိုလ်

- အကုသိုလ်ခြံရံပြီးတော့ ဉာဏ်နဲ့မယှဉ်တဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေဟာ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝရောက်ကြရပေမဲ့ မွေးရာပါ ကိုယ်အင်္ဂါမစုံလင်တဲ့ လူ့ဘဝနဲ့ အဆင့်အတန်းနိမ့်ကျတဲ့ နတ်ဘဝသို့သာရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။

❑ ကံတရားတို့၏အကျိုးစလးပုံ

■ ကောင်းတဲ့ကံတစ်ခုဟာ တခြားသော အလားတူကောင်းတဲ့ကံတွေရဲ့ အကျိုးပေးကိုဖြစ်ပေါ်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ရှင်သန်အောင် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပြီး၊

■ ဆိုးတဲ့ကံတွေရဲ့ အကျိုးပေးခွင့်မရအောင်၊ အကျိုးပေးခွင့်ရတဲ့ တိုင်အောင် အကျိုးပေးမထက်သန်အောင် ဟန့်တားဖျက်ဆီးနိုင်ပါတယ်။

■ ဆိုးတဲ့ကံတစ်ခုဟာလည်း အခြားသောဆိုးတဲ့ကံတွေရဲ့ အကျိုးပေးကိုဖြစ်ပေါ်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှင်သန်အောင် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်စေပြီး၊

■ ကောင်းတဲ့ကံတွေရဲ့ ကောင်းကျိုးပေးခွင့်မရအောင်၊ ကောင်းကျိုးပေးခွင့်ရတဲ့ တိုင်အောင် အကျိုးပေးမထက်သန်အောင် ဟန့်တားဖျက်ဆီးနိုင်ပါတယ်။

■ လူတိုင်း၊ လူတိုင်းဟာ အတိတ်တုန်းက ကောင်းတာတွေရော၊ ဆိုးတာတွေပါ များစွာပြုကျင့်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုတွေရဲ့ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေကိုလည်း ခံစားရဖို့ရှိနေပါတယ်။

အတိတ်ဆိုတာ ကိုယ်ပြန်လည်ပြုပြင်လို့ မရတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ကိုယ်ထိန်းချုပ်လို့မရတော့ဘဲ အတိတ်ရဲ့အကျိုးဆက်တွေကို ကိုယ်ထိန်းချုပ်လို့ရတဲ့ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေနဲ့ ပြန်ပြီးမွမ်းမံပုံဖော်လို့ရပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အတိတ်တုန်းက ဆိုးခဲ့မိက်ခဲ့ပြီးတော့ ဆိုးကျိုးတွေခံစားရဖို့ ရှိနေပေမဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကောင်းတာတွေပဲ တွေးနေ၊ ကြံနေ၊ ပြောနေ၊ လုပ်နေမယ်ဆိုရင် အတိတ်ကအရိပ်လိုလိုက်လာတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို အပြီးသတ်ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ပါတယ်။ အပြီးသတ်မဖျက်ဆီးနိုင်လို့ မလွဲမသွေအကျိုးပေးရမယ်ဆိုရင်လည်း ဆိုးကျိုးရဲ့ပြင်းအားဟာ အများကြီးလျော့နည်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ထိုနည်းအတူပဲ အတိတ်ကကောင်းတာတွေအများကြီးလုပ်ခဲ့ပြီးတော့ ကောင်း ကျိုးချမ်းသာတွေခံစားရခွင့်ရှိနေပေမဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဆိုးတာတွေပဲ ကြုံစည်၊ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်နေမယ်ဆိုရင် ကောင်းကျိုးခံစားခွင့်တွေဟာ ပျက်စီးသွားနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းကျိုးခံစားခွင့် ရခဲ့ရင်တောင် ကောင်းကျိုးရဲ့ပြင်းအားဟာ အများကြီး လျော့ပါးသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် 'ကံ'လို့ဆိုတဲ့ 'စေတနာ' ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဥပဒေသတွေကို သိမြင်အသုံးပြုနိုင်မယ်ဆိုရင် အတိတ်ကံတွေရဲ့ စီရင် ချက်တွေကိုသာ တဖက်သတ် လည်စင်းခံနေရတဲ့ 'ကံတရားရဲ့ သားကောင်' ဘဝကနေ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကောင်းမှုတိစ္ဆတွေကို တရစပ် တွေးကြံ၊ ပြောဆို၊ ပြုကျင့်ရင်းကောင်းတဲ့ကံတွေကို အမြဲဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိတဲ့ 'ကံကြမ္မာရဲ့ပဲ့ကိုင်ရှင်'ဘဝကို တိုးတက်ပြောင်းလဲ လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အကျိုးဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောစာရေး (ဝိပါကဓမ္မဉ္စည်း)

အတိတ်ကပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေမှာ ယှဉ်တဲ့စေတနာရဲ့သတ္တိကြောင့် အကျိုးစိတ်(ဝိပါကစိတ်)တွေ ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။ ဒီအကျိုးစိတ်(ဝိပါကစိတ်)ရယ် သူနဲ့အတူတကွဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတသိက်တွေရယ်ဟာ အချင်းချင်းကျေးဇူးပြုရုံသာမက အတူတကွဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေကိုပါ ကျေးဇူးပြုကြပါတယ်။

ဝိပါကစိတ်ဆိုတာ ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေလိုမဟုတ်ဘဲ အားထုတ်ခြင်း၊ ပယောဂကင်းတဲ့အတွက် ငြိမ်သက်တဲ့သဘောဆောင်ပါတယ်။ ဝိပါကစိတ်တွေဟာ ဘယ်လောက်တောင်ငြိမ်သက်သလဲဆိုရင် တစ်ညလုံးအိပ်ပျော်နေတဲ့ ဝုတ္တိလ်ရဲ့သန္တာန်မှာဘဝင်ဝိပါကစိတ်တွေဟာ တသွင်သွင်စီးနေတဲ့မြစ်ရေလို တစ်ညလုံးဖြစ်ပေမဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေ၊ နှုတ်အမူအရာတွေဖြစ်လာအောင် အားထုတ် နိုင်ခြင်းမရှိပါဘူး။ အိပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဝိပါကစိတ်တွေပဲဖြစ်နေတဲ့အတွက် စိတ် ဖြစ်နေတာတောင် ဖြစ်မှန်းမသိအောင်ငြိမ်သက်ပါတယ်။

ဘဝတစ်ခုရဲ့ ပထမဦးဆုံးစိတ် (ပဋိသန္ဓေစိတ်)နဲ့ ဘဝတစ်ခုရဲ့ နောက်ဆုံးစိတ် (စုတိစိတ်)တို့ဟာလဲ အကျိုး ဝိပါကစိတ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အတိတ်ကကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နှံသိစိတ်၊ အရသာသိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ အာရုံကိုလက်ခံသောစိတ်၊ အာရုံကို စူးစမ်းသောစိတ်၊ ဇောနောက်အရှိန်မပြေဆက်ဖြစ်သောစိတ် (တဒါနုစိတ်) တွေဟာလည်း ဘဝင်စိတ်လိုပဲ ငြိမ်သက်တဲ့ သဘောဆောင်တဲ့ ဝိပါကစိတ် (အကျိုးစိတ်) တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဇောစိတ်တွေဟာ နိုးကြားတက်ကြွသလောက် ဝိပါကစိတ်တွေကတော့ ငြိမ်သက်လှပါတယ်။

ဘဝကူးပြောင်းရာ၌ ဝိပါက်စိတ်များဖြစ်ပေါ်ပုံ

ဘဝဆိုတာ သေသွားရင် ပြတ်တောက်မသွားပါဘူး။ ဘဝသစ်တစ်ခုကို လိုချင်တယ်မက်မှုရယ်၊ ရှေးကပြုထားခဲ့တဲ့ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုကံတွေရဲ့ အကျိုးဆက်တွေရယ်စတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဘဝဟောင်းရဲ့နောက်ဆုံး (ဝိပါက်အကျိုး) [စုတိစိတ်]စိတ်ပျက်သွားတာနဲ့ ဘဝသစ်ရဲ့ပထမဆုံး (ဝိပါက်အကျိုး)[ပဋိသန္ဓေစိတ်] စိတ်ဟာအပြတ်မလပ်မရှိ ချက်ချင်းဖြစ်လာပါတယ်။

❑ ဘဝတစ်စုမှာ သေဆုံးရခြင်းအကြောင်းတရား(၄)ပါးရှိပါတယ်

- ဘဝရဲ့သက်တမ်းကုန်လို့သေဆုံးရခြင်း၊
- ခန္ဓာအစဉ်ကို ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်အောင်မန်တီး၊ ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ ကံတွေကုန်ဆုံးသွားလို့သေဆုံးရခြင်း၊
- သက်တမ်းရော၊ ကံပါကုန်လို့သေဆုံးရခြင်း၊
- ရှေးကပြုခဲ့တဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့မကောင်းမှုတွေကြောင့် သဘာဝအန္တရာယ်ဘေးနဲ့ သူတပါးသတ်ဖြတ်မှုစတာတွေကြောင့် သေဆုံးရခြင်း တို့ဖြစ်ပါ တယ်။

❑ အသက်ကိုပစ္စုပ္ပန်လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ မျှတအောင်နေထိုင်ခြင်း။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ သူတပါးပယောဂကြောင့် ဖြစ်လာသော ဘေးအန္တရာယ်၊ ယာဉ်နဲ့စက်ကရိယာတို့ရဲ့ အန္တရာယ်စတာတွေကို စနစ်တကျကြိုတင် စီမံ၍ကာကွယ်ခြင်း။

(စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး စသော ဘဝ၏ကဏ္ဍများ၌ လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းတွင် လုံခြုံရေးအမြင်နှင့် မူချ၍စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း။)

- ကောင်းတဲ့ အတွေး၊ အပြော၊ အလုပ်တို့ဖြင့် ကောင်းသောကံများကို တရစပ်ပြုမူလုပ်ဆောင်နေခြင်း၊ ဒီနည်းဗျူဟာ(၃)ရပ်နဲ့ မိမိရဲ့သက်တမ်းကို အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတိတ်က မိမိပြုခဲ့တဲ့အင်မတန်ဆိုးဝါးလှ မကောင်းမှုတွေကြောင့် သေရတော့မယ် ဆိုရင်တော့ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘယ်တန်ခိုးရှင်မှလည်း ကြားဝင်၊ ကာကွယ်၊ ခံယူပေးလို့မရနိုင်ပါဘူး။

□ အနာဂတ်ဘဝ၏ကံကြမ္မာ

ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုတွေဟာ အင်မတန်တိကျတဲ့ ဥပဒေသတွေနဲ့ သေသည်၏အခြားမဲ့၌ အနာဂတ်ဘဝရဲ့ကံကြမ္မာတွေကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါတယ်။

ဥပဒေသ(၁)

- အားအရှိန် အလွန်ကြီးမားတဲ့ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုတွေဟာ သေသည်၏ အခြားမဲ့မှာ ဧကန်အကျိုးပေးပါတယ်။
- မိဘကိုသတ်ဖြတ်ခြင်းစတဲ့ အင်မတန်ဆိုးဝါးတဲ့ မကောင်းမှုတွေကို ပြုမိခဲ့ရင်တော့ အဆိုးဝါးဆုံးနှိပ်စက်မှုတွေကို တရစပ်ခံစားရတဲ့ ငရဲဘုံကိုဧကန်သက်ဆင်းရပါတယ်။
- ဒီဘဝမှာ စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်မှုအဆင့် တစ်ခုကိုပြီးမြောက်အောင်မြင်စွာ ထိန်းသိမ်း နိုင်ခဲ့ရင်(တနည်း-ဈာန်ရခဲ့ရင်)အင်မတန် မြင့်မြတ်ကြီးကျယ်သော ကောင်းကင် ဘုံ(ဗြဟ္မာဘုံ)တွေဆီသို့ ဧကန်ရောက်ရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဥပဒေသ(၂)

- အင်မတန်အားကြီးတဲ့ကံတွေမရှိခဲ့ရင် သေခါနီးကာလမှာ တွေးကြံ၊ ပြောဆို၊ ပြုမူချက်တွေရဲ့ အကျိုးဆက်တွေဟာ အနာဂတ်ဘဝရဲ့ ကံကြမ္မာကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါတယ်။

ဥပဒေသ(၃)

- သေခါနီးပြုလုပ်တဲ့ကံတွေ အထူးမရှိဘူးဆိုရင်တော့ လက်ရှိဘဝ တလျှောက်လုံးမှာ အမြဲမပြတ်အထပ်ထပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုတွေဟာ နောက်ဘဝရဲ့ အဆုံးအဖြတ်ကို မန်တီးပါတယ်။

ဥပဒေသ(၄)

- ဒီကံတွေမရှိမှသာ အခြားသောကံတွေဟာ လာမဲ့ဘဝရဲ့ကံကြမ္မာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။

❑ သေသည်၏ အခြားမဲ့၌ ရောက်ရှိနိုင်သော ဘုံဘဝများ

၁။ လူ့အဖြစ်သို့ပြန်ရောက်နိုင်ပါတယ်။
၂။ အင်မတန်စည်းစိမ်ချမ်းသာများနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ကောင်းကင်ဘုံသားဘဝသို့ ရောက်နိုင်ပါတယ်။ (ကောင်းကင်ဘုံသားဘဝမှာ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်များကို ခံစားတဲ့နတ်ဘဝနဲ့ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ထက် ပိုချမ်းသာတဲ့ စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ် ချမ်းသာမှု ဈာန်စည်းစိမ်ကို ခံစားတဲ့ဗြဟ္မာဘဝဆိုပြီး (၂)မျိုးရှိပါတယ်။)
၃။ တိရိစ္ဆာန်ဘဝ၊
၄။ ချမ်းသာသုခမှ ကင်းဝေးတဲ့ သရဲတစ္ဆေဘဝ(ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်ဘဝ)၊
၅။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ပြင်းစွာခံစားရတဲ့ ငရဲဘုံသားဘဝသို့လည်းရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။

တနည်းအားဖြင့်ဆိုရင် လူ့ဘဝကနေ ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုတွေ ပေါ်မူတည်ပြီး စကြာဝဠာထဲက ဘယ်ဘုံဘဝကိုမဆိုရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။

❑ သေခြင်းတရားကို တည်ငြိမ်စွာရင်ဆိုင်ခြင်း

‘ငါဟာ တနေ့နေ့ တချိန်ချိန်မှာ ဧကန်သေရမယ်’ ဆိုတဲ့ အသိ၊ သတိနဲ့ သေခြင်း တရားကို နေ့စဉ်အောက်မေ့ ဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် ဘဝမှာမလွဲမသွေကြုံတွေ့ရမယ့် သေခြင်းတရားအပေါ်မှာ တည်ငြိမ်စွာ ရင်ဆိုင်လာနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဟာ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ထားရင် ဘယ်အရာကိုမဆို ဖြေသိမ့်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ သေခြင်းတရားကို တောင် ရဲရဲရင့်ရင့် ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိလာပြီဆိုရင် ဘဝမှာဘယ်အရာကိုမဆို ရဲရဲ ရင့်ရင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ မိမိရဲ့ သေခြင်းတရား အပေါ်မှာ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းသလို ‘ငါ့ရဲ့မိသားစုနဲ့ ငါချစ်ခင်တဲ့ သူတွေဟာလည်း တနေ့နေ့မှာ ဧကန်သေရမယ်’ဆိုပြီး နေ့စဉ်ရှုမှတ်ဆင်ခြင်နေမယ်ဆိုရင် ချစ်သော သူများနဲ့ သေကွဲကွဲရတဲ့တိုင်အောင် တည်ငြိမ်စွာခံယူ နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

❑ သေခါနီး၌ စိတ်တဝင်မှာ ထင်လာတတ်သော အာရုံများ

- သေခါနီးမှာ ဘဝတသက်တာက ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုတွေဟာ လောလောဆယ်မှာ ပြုလုပ်နေရသလိုပဲ ပြန်ပြီးထင်မြင်လာတတ်ပါတယ်။
- ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု ကျူးလွန်ခဲ့တုန်းက အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ (ကိုယ် မတရားရယူထားခဲ့တဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ယာဉ်၊ အဆောက်အဦးတွေ၊ ကိုယ်လှူဒါန်း ထားခဲ့တဲ့ လှူဖွယ်ပစ္စည်းတွေ)
- ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု ကျူးလွန်ခဲ့တုန်းက ပတ်သက်ရာပတ်သက်ကြောင်း ပုဂ္ဂိုလ်တွေ (ကိုယ်အကျိုးပြုကူညီခဲ့တဲ့သူ၊ ကိုယ်မတရားပြုခဲ့တဲ့သူတွေရဲ့ ရုပ်ပုံ လွှာတွေ)ဟာ သေခါနီးမှာ ထင်ထင်ရှားရှား ပြန်မြင်ယောင်နိုင်ပါတယ်။
- မိမိသွားရမဲ့ ဘုံဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အာရုံတွေ (အမေရဲ့သားအိမ်၊ ကောင်းကင် ဘုံဝိမာန်၊ ငရဲမီးတွေဟာ)ထင်ထင်ရှားရှား မြင်လာပါတယ်။

❑ သေခါနီး၌ ထင်လာသော အာရုံများကို ဧပြားလဲပစ်ခြင်း

■ **မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများမှ ဧပြားလဲပေးခြင်း**

သေခါနီးပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အမှုအရာကို အကဲခတ်ပါ။ သူပြုထားခဲ့တဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ် တွေကို ပြန်ပြီးသတိရအောင် ပြောပြပေးပါ။ လှူဖွယ်ဝတ္ထုတွေကို ယူဆောင်လာပြီး သေခါနီးပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် လှူဒါန်းခိုင်းခြင်းအားဖြင့် ကောင်းတဲ့အာရုံ ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကောင်းတဲ့ဘုံဘဝဆီသို့ ဦးတည်စေနိုင်ပါတယ်။

■ **မိမိကိုယ်တိုင်အားထုတ်၍ ဧပြားလဲခြင်း**

သေခါနီးမှာ မကောင်းတဲ့ အာရုံတွေပေါ်လာခဲ့ရင် ချက်ချင်းစိတ်ကို တည်ငြိမ် စွာထားပြီး ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပြန်မြင်ယောင်နိုင်အောင် ကြိုးစား ပါ။ (ဒီလိုကြိုးစားပြောင်းလဲ ပစ်နိုင်ဖို့ ကြိမ်မန်များစွာ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးစနစ်တခုကတော့ မိမိဘဝတစ်သက်တာမှာ ပြုထားခဲ့ တဲ့ကောင်းမှုကိစ္စတွေကို မှတ်တမ်းပြုစုထားပြီး အကြိမ်ကြိမ်ပြန်လည်ဆင်ခြင်နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။) ဒီကုန်စဉ်တွေကိုသာ စနစ်တကျပြုကျင့်ထားရင် သေခြင်းတရားကို တည်ငြိမ်စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်ပြီး ကောင်းတဲ့ဘုံဘဝဆီသို့ ဦးတည်ပါလိမ့်မယ်။

ထောက်ပံ့နိုင်စေတတ်သောအကြောင်းတရား (အာဟာရပစ္စည်း)

မိမိနဲ့ယှဉ်တဲ့တရားတွေကို ရှင်သန်တည်တံ့၊ ခိုင်မြဲအောင်ထောက်ပံ့ ကျေးဇူးပြု တတ်တဲ့တရားတွေကို အာဟာရလို့ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်အာဟာရနဲ့နာမ်အာဟာရ ဆိုပြီး(၂)မျိုးရှိပါတယ်။

- ရုပ်အာဟာရကို

၁။ နေ့စဉ်စားသုံးသော အစာထဲမှရတဲ့ ပြင်ပဩဇာနဲ့.

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကလပ်စည်းတိုင်းအတွင်း တည်ရှိနေတဲ့ ကိုယ်တွင်းဩဇာဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

ပြင်ပဩဇာနဲ့ ကိုယ်တွင်းဩဇာပေါင်းဆုံမှသာ ကိုယ်တွင်းသန္တာန်မှာ ရုပ်တွေကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အတွက် ဒီအာဟာရနှစ်မျိုးစလုံး မျှတမှန်ကန်ဖို့ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။

အစာတစ်ခုရဲ့ ချို့ချဉ်၊စပ်ငါးဖန်၊ခါး မှုတွေဟာ အရသာပဲဖြစ်ပြီး အစာထဲ မှာ ပါတဲ့အာဟာရဖြစ်စေနိုင်တဲ့ဓာတ်သာလျှင် ဩဇာဖြစ်ပါတယ်။ (အရသာဟာ အာရုံအနေနဲ့သာ ကျေးဇူးပြုပြီး ဩဇာကတော့ အာဟာရအနေနဲ့ ကျေးဇူး ပြုနိုင်ပါတယ်)။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖို့အတွက် အစားအစာကို အရသာ အာရုံနဲ့သာမဆုံးဖြတ်ဘဲ ဩဇာအာဟာရမျှတဖို့အတွက်ပါ အဓိကထားပြီး ဆုံးဖြတ် စားသုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကလပ်စည်း တွေထဲမှာရှိတဲ့ဩဇာဓာတ်တွေဟာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတွေအပေါ်မှာ တည်မှီနေရတဲ့အတွက် သင်တင့်လျှောက်ပတ်တဲ့ ကိုယ် ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု၊ လုံလောက်တဲ့အိပ်စက်အနားယူမှု၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မဲ့အမှု အကျင့်တွေကို ရှောင်ကြဉ်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို မှန်ကန်တဲ့စိတ်ကျင့်စဉ်တွေနဲ့

ထိန်းကွပ်နိုင်မှု၊ စိတ်ကိုငြိမ်းချမ်းစွာ ထားနိုင်မှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသန့်ရှင်းစွာထားနိုင်မှု၊ လေကောင်းလေသန့်ရှူရှိုက်မှု၊ အပူအအေးမျှတစွာနေထိုင်မှုစတဲ့ လူနေမှုပုံစံတွေဟာ ကိုယ်တွင်းဩဇာဓါတ်တွေ မျှတကောင်းမွန်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမှန်ကန်တဲ့ ပြင်ပဩဇာနဲ့မျှတတဲ့ ကိုယ်တွင်းဩဇာပေါင်းစပ် ဆုံဆည်းနိုင်မှသာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မစနစ်တွေ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်တွေ၊ ရုပ်ကလပ်စည်းတည်ဆောက်ရေးစနစ်တွေ၊ အဆိပ်အတောက် ချေဖျက်တဲ့စနစ်တွေ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားလာပြီး ကျန်းမာ၊ ကြံ့ခိုင်၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်တရားတွေ ရှင်သန်ဖို့အတွက်သာ အာဟာရလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နာမ်တရားတွေ ရှင်သန်ဖို့အတွက်လည်း နာမ်အာဟာရလိုအပ်ပါတယ်။ နာမ်အာဟာရ (၃)မျိုးရှိပါတယ်။စေ့ဆော်မှုရယ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ဝိညာဉ်ရယ်၊တွေ့ထိမှုရယ်ဖြစ်ကြပါတယ်။

□ စေ့ဆော်မှုအဟာရ (စေတနာ)

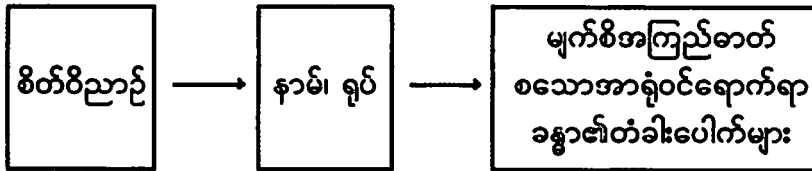
ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့သဘောအစစ်အမှန်နဲ့ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းတို့ရဲ့ အကြောင်းတရားအမှန်ကိုမသိမြင်မှု' ကြောင့်'စေ့ဆော်မှု'တွေဖြစ် လာရပါတယ်။ မျက်ကန်းတစ်ဦးဟာ လမ်းမှားကိုရော လမ်းမှန်ကိုပါလျှောက်နင်းမိရသလိုပဲ အမှန်ကိုမသိမြင်လို့ ဖြစ်လာရတဲ့စေ့ဆော်မှုဟာ မကောင်းမှုကိုရော၊ ကောင်းမှုကိုပါ ပြုမိစေပါတယ်။ ပြုပြင်စီရင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဒီစေ့ဆော်မှု (စေတနာ) ဟာ ပဋိသန္ဓေစိတ်အပါအဝင်အကျိုး (ဝိပါက်) စိတ်ဝိညာဉ်တွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။



❑ ဝိညာဉ်အာဟာရ (စိတ်)

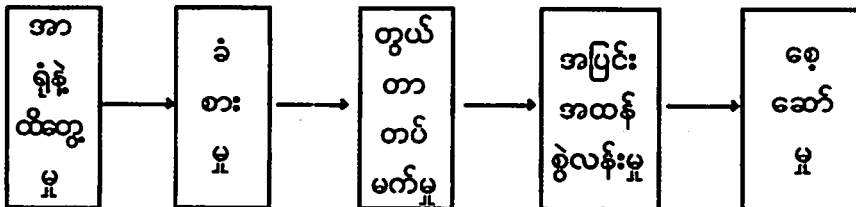
စိတ်ဆိုတဲ့ ဝိညာဉ်ဟာအတူတကွဖြစ်တဲ့ စေတသိက်ဆိုတဲ့ နာမ်တရားတွေ၊ မျက်စိအကြည်ဓါတ်*စတဲ့ရုပ်တရားတွေကို ရှင်သန်၊ တည်တံ့၊ ခိုင်မြဲအောင် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

*(မှတ်ချက် -ပဋိသန္ဓေအခိုက်မဟုတ်သောကာလ၌ကား စိတ်သည်မျက်စိအကြည်ဓါတ်အား ပစ္စာဇာတပစ္စည်း သတ္တိဖြင့်သာ ကျေးဇူးပြုသည်။)



❑ ထိတွေ့မှု အာဟာရ (ပဿ)

မျက်စိအကြည်ဓါတ် စတာတွေနဲ့ ရုပ်အဆင်းရူပါရုံ စတဲ့အာရုံတွေ ထိတွေ့မှု ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ခံစားမှု (ဝေဒနာ)တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီခံစားမှုကြောင့် “တွယ်တာ တပ်မက်မှု”တွေ ဒီကတဆင့် “အပြင်းအထန်စွဲလန်းမှု”တွေ ဆင့်ကဲ၊ ဆင့်ကဲဖြစ်လာစေပါတယ်။အပြင်းအထန် စွဲလန်းမှုတွေကြောင့် စေ့ဆော်မှုတွေဖြစ်ရပြန်ကာ ကြောင်းကျိုးသံသရာဟာ မရပ်မနားလည်ပတ် နေပါတယ်။



အစိုးရသောအကြောင်းတရား

(ဣန္ဒြိယပစ္စည်း)

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
စိတ်၊ ဝေဒနာ၊ သဒ္ဓါ၊ ဇီဝိတိန္ဒြေ (နာမ်အသက်ကိုစောင့်ရှောက် မှု)၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ နဲ့ ပညာတို့ဟာ	မိမိနဲ့အတူဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်တွေနဲ့ စိတ် ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေ ကို	သူ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေမှာ အစိုးရ ပြီးတော့ ကျေးဇူးပြု ကြပါတယ်။

အစိုးရတယ်ဆိုရာမှာလည်း တိုင်းပြည်တစ်ပြည်မှာဝန်ကြီးတွေဟာ မိမိတို့နဲ့ဆိုင်
တဲ့ဌာနမှာသာ အစိုးရသလိုပဲ ဣန္ဒြိယပစ္စည်းတရားတွေဟာလည်း မိမိတို့ဆိုင်ရာ
ကိစ္စမှာသာအစိုးရကြတာပါ။

■ စိတ်ဟာအာရုံကိုသိခြင်းကိစ္စမှာ အစိုးရပါတယ်။
■ ဝေဒနာဟာ အာရုံကိုခံစားခြင်းကိစ္စမှာအစိုးရပါတယ်။
■ သဒ္ဓါဟာယုံကြည်ခြင်းကိစ္စမှာ အစိုးရပါတယ်။
■ ဇီဝိတိန္ဒြေဟာနာမ်တရားတွေခိုင်မြဲရှင်သန်ဖို့အတွက် စောင့်ရှောက် ခြင်းကိစ္စမှာအစိုးရပါတယ်။
■ ဝီရိယဟာ အားထုတ်ခြင်းကိစ္စမှာ အစိုးရပါတယ်။
■ သတိဟာ အောက်မေ့ခြင်းကိစ္စမှာအစိုးရပါတယ်။
■ သမာဓိဟာ တစ်ခုတည်းသောအာရုံဖြစ်စေခြင်းကိစ္စမှာအစိုးရပါတယ်။
■ ပညာဟာ ထိုးထွင်းသိခြင်း ကိစ္စမှာအစိုးရပြီးတော့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

**‘စိတ်’နှင့် ‘ဝေခနာ’တို့ကို ‘သဒ္ဓါ’ ‘ဝီရိယ’ ‘သမာဓိ’ ‘ပညာ’
‘ဒိဋ္ဌိတိဓမ္မ’တို့နှင့် ဖြစ်ပေါ်တည်မြဲပေါ်သော သတိဖြင့်ရှုမှတ်ခြင်း**

□ စိတ်ကိုသတိဖြင့် အပန်ပန်ရှုမှတ်ခြင်း။

- လေ့ကျင့်မထားတဲ့ စိတ်ဟာပျံ့လွင့်နေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဟာဟိုရောက် ဒီရောက် ‘ပျံ့လွင့်နေရင် ပျံ့လွင့်နေတယ်’လို့သိနေပါ။ စိတ်ဟာဘယ်အကြောင်း အရာဆီကို ပျံ့လွင့်နေတယ်ဆိုတာ သတိနဲ့ရှုနေပါ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုက နေ အဆက်အစပ်နဲ့ဖြစ်စေ၊ အဆက်အစပ်မဲ့ဖြစ်စေ ဟိုခုန်ဒီခုန်ကူးပြောင်း နေပုံကို သိနေပါ။ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကို အတင်းတည်ငြိမ်အောင် မထိန်းချုပ်ပါနဲ့။ ပျံ့လွင့်နေတဲ့စိတ်နဲ့အတူ သတိလက်လွတ် စိတ်ကူးယဉ်မှုတွေလဲ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ဒီအစွန်းတရားတွေကို ရှောင်လွှဲပြီးတော့ မတည်ငြိမ်တဲ့သဘောကို မတည်ငြိမ် ဘူးလို့ပဲ သိနေရင်ဒါဟာတည်ငြိမ်ခြင်းရဲ့ လမ်းစပဲဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီကတဆင့် တစ်စုံတစ်ခုကို ‘လိုချင်တပ်မက်တဲ့စိတ်’ ဖြစ်လာရင်လဲ လိုချင်တပ် မက်တဲ့စိတ်ဖြစ်နေတယ်လို့ပဲသိနေပါ။
- ‘စိတ်ဆိုး’လာရင်လဲ ‘စိတ်ဆိုး’နေတယ်လို့သိနေပါ။
- ‘မနာလိုစိတ်’ဖြစ်လာရင်လဲ ‘မနာလိုစိတ်’ဖြစ်နေတယ်လို့သိနေပါ။
- ‘ငြီးငွေ့တဲ့စိတ်’ဖြစ်လာရင်လဲ ‘ငြီးငွေ့တဲ့စိတ်’ဖြစ်နေတယ်လို့သိနေပါ။
- ‘စိုးရိမ်တဲ့စိတ်’ဖြစ်လာရင်လဲ ‘စိုးရိမ်တဲ့စိတ်’ဖြစ်နေတယ်လို့သိနေပါ။
- ‘စိတ်ဓာတ်ကျ’နေရင်လဲ ‘စိတ်ဓာတ်ကျ’နေတယ်လို့ သိနေပါ။
- ထို့အတူပဲ လိုချင်တပ်မက်မှုကင်းတဲ့ ပေးကမ်းလှူဒါန်းချင်စိတ်တွေစတဲ့ ‘စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်’တွေဖြစ်လာရင်လဲ ‘စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်’တွေဖြစ်နေ တယ်လို့ သိနေပါ။

❑ သူတစ်ပါးစိတ်ကို သတိပြု၍မြင်ခြင်း

ကိုယ့်ရဲ့မိသားစုဝင်တွေ၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေ၊ ကိုယ့်ရန်သူ၊ ကိုယ့်လုပ်ငန်းခွင်က ဝန်ထမ်းစတဲ့ မိမိနဲ့ဆက်ဆံမြင်တွေ့နေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အတွင်းစိတ်သန္တာန် မှာ ‘လိုချင်တပ်မက်တဲ့စိတ်’တွေဖြစ်ရင် လိုချင်တပ်မက်တဲ့ စိတ်တွေဖြစ်နေတယ် လို့သိနေပါ။

- မနာလိုခြင်း၊ ဝန်တိုခြင်း၊

- စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း၊

- စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စတဲ့ဒေါသစိတ်တွေဖြစ်နေရင်လဲ ဒေါသ စိတ်တွေဖြစ်နေတယ်လို့သိနေပါ။

‘လွင့်ယုံခြင်း’ ‘တွေဝေခြင်း’စတဲ့ မောဟစိတ် တွေဖြစ်နေခဲ့ရင်လဲ မောဟစိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်လို့သိနေပါ။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကင်းစင်တဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ် တွေဖြစ်နေခဲ့ရင်လည်း ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်သန္တာန်မှာ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်လို့သိနေပါ။

- (ယုံကြည်မှု)သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ ‘သမာဓိ’ ‘ပညာ’ ခြံရံပြီးတော့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်တဲ့ သတိနဲ့ အဖန်ဖန်ရှုမှတ်ပါ။
- ဒီကတဆင့် တည်ငြိမ်ကျွမ်းကျင်လာရင် ‘ငါ့ရဲ့စိတ်’ ‘သူတပါးရဲ့စိတ်’ ဆိုတဲ့ အခေါ်အဝေါ် အစွဲအလမ်း သတ်မှတ်ချက်တွေကို ဖျောက်ပြီး စိတ်ရဲ့သဘောသက်သက်ကို အဖန်ဖန်ရှုမြင်ပါ။

□ ခံစားမှု(ဝေဒနာ)တို့ကို သတိပြု၍ ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်း

■ ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားနေတယ်လို့သိနေပါ။

■ ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားနေတယ်လို့သိနေပါ။

■ ဆင်းရဲတာလည်းမဟုတ်၊ ချမ်းသာတာလည်းမဟုတ်တဲ့ ဝေဒနာ(ဥပေက္ခာဝေဒနာ)ကို ခံစားလျှင်လည်း ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ခံစားနေတယ်လို့သိနေပါ။

■ မိမိရဲ့ဝေဒနာကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ်ရှုပါ။

■ မိမိနဲ့ပတ်သက်ဆက်ဆံမြင်တွေ့နေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ခံစားမှု(ဝေဒနာ)တွေကိုလည်း သတိနဲ့အကြိမ်ကြိမ်ရှုနေပါ။

■ ဒီကတဆင့် 'ငါ့ရဲ့ဝေဒနာ' 'သူ့ရဲ့ဝေဒနာ'ဆိုတဲ့ 'ငါ' 'သူတပါး' ဆိုတဲ့အစွဲအလန်းတွေဖျောက်ပြီး၊ ဝေဒနာရဲ့သဘောသက်သက်ကိုသာ ရှုမြင်ပါ။

■ အဆင့်ဆင့် ရှုမှတ်မှု ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်လာရင် ဝေဒနာရဲ့အဖြစ်၊ အပျက်ကိုပါ သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

သူတပါးရဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ခံစားချက်၊ မိမိရဲ့စိတ်မှာယှဉ်တွဲနေတဲ့ ခံစားချက် တို့ကို ပိုပြီးလွယ်ကူစွာ ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ဖို့အတွက် စိတ်နဲ့ဝေဒနာတို့ရဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်မှု ဥပဒေသတွေကို သိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

□ စိတ်နှင့်ဝေဒနာတို့၏ယှဉ်တွဲမှုဥပဒေသ

■ လောဘစိတ်ဟာ ဝမ်းမြောက်စွာ လိုချင်တပ်မက် ခံစားတဲ့အခါမှာ ချမ်းသာတဲ့ ဝေဒနာနဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းကင်းစွာ လိုချင်တပ်မက် ခံစားတဲ့အခါမှာတော့ ဥပေက္ခာဝေဒနာနဲ့ယှဉ်ပါတယ်။
■ ဒေါသစိတ်ဟာ အမြဲတမ်းဆင်းရဲတဲ့ ဝေဒနာနဲ့သာယှဉ်ပါတယ်။
■ ဖျံ့လွင့်တဲ့စိတ်၊ တွေ့ဝေတဲ့စိတ်တွေဖြစ်တဲ့(မောဟ)စိတ်တွေဟာ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာနဲ့သာယှဉ်ပါတယ်။
■ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေဟာ ဝမ်းမြောက်စွာကောင်းမှုကိစ္စတွေလုပ်တဲ့အခါမှာ ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာနဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းကင်းစွာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိစ္စတွေ ပြောဆို၊ ပြုလုပ်၊ တွေးကြံတဲ့အခါမှာ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာနဲ့ယှဉ်ပါတယ်။
■ မြင်ရုံသက်သက် မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နဲ့သိစိတ်၊ အရသာကို သိစိတ်တွေဟာ ဥပေက္ခာဝေဒနာနဲ့ ယှဉ်ပါတယ်။
■ ကောင်းသောအတွေ့အထိကို ထိသိခံစားတဲ့စိတ်ကတော့ ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာ နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ နာကျင်ခြင်းစတဲ့ မကောင်းတဲ့အတွေ့အထိကို ထိသိခံစား တဲ့စိတ်တွေကတော့ ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာနဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုတတ်သောအကြောင်းတရား

(ဈာနပစ္စည်း)

အလုပ်တစ်ခုခုကို စူးစူးနစ်နစ်လုပ်နေတဲ့အခါမျိုးတွေ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တစ်ဦးဦးကို ရုန်းဖမ်းဖွဲ့လန်းမိတဲ့အခါမျိုးတွေ၊ သမထဘာဝနာကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အားထုတ်နိုင်တဲ့အခါမျိုးတွေမှာ စိတ်ဟာအာရုံအပေါ်မှာ စူးစိုက်နိုင်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးတဲ့ စေတသိက်(၅)မျိုးရှိပါတယ်။

- ကြံစည်မှု(ပီတက်)စေတသိက်ဟာ မိမိနဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်ကို အာရုံသို့ရှေ့ရှုတင်ပေးခြင်းဖြင့်စိတ်ကိုအာရုံမှာမြဲမြံစွာပူးတွဲထားစေပါတယ်။
- သုံးသပ်မှု(ပီစာရ)စေတသိက်ဟာ အာရုံကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့်စိတ်နဲ့အာရုံကိုအစဉ်မပြတ်ယှဉ်စပ်ထားစေပါတယ်။
- နှစ်သက်မှု(ပီတီ)ဟာ အာရုံအပေါ်မှာစိတ်ကို နှစ်သက်ပျော်မွေ့စေပြီး ဒီအာရုံကနေ ထွက်မသွားချင်အောင် ဆွဲဆောင်ထားပါတယ်။
- ဝေဒနာဟာအာရုံကို ခံစားခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကိုအာရုံမှာ ဖွဲ့စပ်ထားပါတယ်။
- သမာဓိ(ဖကဋ္ဌတာ)ဟာ စိတ်ကိုအာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ စွဲမြဲနေအောင်ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။

အကြောင်းတရား	အကျိုးတရား	ကျေးဇူးပြုပုံ
စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုတတ်တဲ့ ကြံစည်မှု၊သုံးသပ်မှု၊ နှစ်သက်မှု၊ ခံစားမှုနဲ့ သမာဓိတို့ဟာ	မိမိနဲ့အတူယှဉ်တဲ့စိတ်၊ စေတသိက်နဲ့ ရုပ်တွေကို	သက်ဆိုင်ရာအာရုံတွေ မှာထင်ရှားစွာရှုမြင်နိုင်အောင်ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

□ ဝင်လေ ထွက်လေကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမြင်နိုင်ပုံအဆင့်ဆင့်

**၁။ စိတ်ကို(ထွက်လေ၊ ဝင်လေ) အာရုံသို့ ရှေ့ရှုတင်ပေးခြင်း
ဝိတက်ဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း**

- နှာခေါင်းအတွင်းကို အာရုံစိုက်ပါ။
- ဝင်လေ ဝင်လာတဲ့အခါ ၊ ထွက်လေထွက်သွားတဲ့အခါ ထိထိသွားတဲ့ တွေ့ထိမှု ကိုသိနေပါ။ (ဒီတွေ့ထိမှုတွေဟာ နှာခေါင်းအတွင်းနဲ့ရုံ၊ နှာဝအဝိုင်း နေရာ ၊ အထက်နှုတ်ခမ်းရဲ့ အပေါ်နေရာတွေမှာ တွေ့ထိနိုင်ပါတယ်။)
- ရှုမှတ်ပြီး မကြာခင်မှာ စိတ်ဟာနှာသီးဝကို အာရုံမစိုက်တော့ဘဲ အတိတ်က မြင်ခဲ့၊ ကြားခဲ့ ၊ လုပ်ခဲ့တာတွေ၊ အနာဂတ်မှာ၊ လုပ်စရာ၊ ရစရာတွေဆီကို ပြေးလွှား နေပါလိမ့်မယ်။ အာရုံတွေဟာ အဆက်အစပ်၊ အစီအစဉ်မရှိ ပေါ်နေပါလိမ့်မယ်။
- ဒီလိုအာရုံများနေတဲ့စိတ်ကိုဝင်လေ၊ ထွက်လေထိတွေ့မှုအာရုံအပေါ်မှာ ပြန်ပြီးတင် ပေးပါ။ ရှုမှတ်မှုရဲ့ ရှေ့ပိုင်းကာလတွေမှာ စိတ်ဟာအကြိမ်ကြိမ် လွင့်မျောမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အကြိမ်ကြိမ်ပြန်တင်ပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။

**၂။(ဝင်လေ၊ထွက်လေ)အာရုံကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်သုံးသပ်ခြင်း။
[ဝိစာရဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း]**

- အသက်ရှူတာကို မထိမ်းချုပ်ဘဲ (အတင်းရှုရှိုက်ခြင်း၊ အသက်အောင့် ထား ခြင်း စတာတွေမလုပ်ဘဲ)သဘာဝအလျောက် လေဝင်နေတာ၊ လေထွက်သွား တာကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် မှတ်နေပါ။ သုံးသပ်နေပါ။
- ဝင်လေ၊ ထွက်လေဟာ တိုရင်တိုတယ်၊ ရှည်ရင်ရှည်တယ်လို့သိနေပါ။ အသက်ရှုပြီး ရင်ပြင်းတယ်၊ ပေါ့ပါးရင်ပေါ့ပါးတယ်လို့သိနေပါ။ လေဟာ ညာဘက် နှာခေါင်းပေါက်က ဝင်ထွက်နေတယ်။ ဘယ်ဘက်နှာခေါင်း ပေါက်က ဝင်ထွက်နေတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ နှာခေါင်းနှစ်ပေါက်လုံးက ဝင်ထွက်နေ တယ် အစရှိသဖြင့် သူ့သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတာကို မှတ်နေပါ။ အထပ် ထပ်သုံးသပ်နေပါ။
- ထွက်လေဟာ ဝင်လေထက် အနည်းငယ်ပိုပြီး နွေးတယ်ဆိုတာကိုလည်း သုံးသပ်မိလာပါလိမ့်မယ်။

- ဝင်လေရဲ့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးကို သိနေပါ။
ထွက်လေရဲ့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးကို သိနေပါ။

**၃။(ဝင်လေ၊ ထွက်လေ)အာရုံအပေါ်မှာ နှစ်သက်စွာရှုမြင်ခြင်း
[ပီတိ ဖြင့်ရှုမှတ်ခြင်း]**

- (ဝင်လေ၊ ထွက်လေ)အာရုံကို ထပ်တလဲလဲ တည်ငြိမ်စွာ သုံးသပ်ခြင်း
အားဖြင့် (ဝင်လေ၊ ထွက်လေ)အာရုံအပေါ်မှာ နှစ်သက်ပျော်မွေ့မှု (ပီတိ)
ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။
- ဒီဖြစ်လာတဲ့နှစ်သက်မှု (ပီတိ)အပေါ်မှာ တွယ်တာတပ်မက်မှု မဖြစ်ဘဲ
ပီတိကို ထင်ရှားစွာသိပြီးတော့ ဆက်ရှုမှတ်ပါ။

**၄။(ဝင်လေ၊ ထွက်လေ)အာရုံအပေါ်မှာ ချမ်းသာစွာခံစားရှုမှတ်ခြင်း။
[သုခဝေဒနာဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း]**

- ဖြစ်တည်လာတဲ့ နှစ်သက်ပျော်မွေ့မှု(ပီတိ)ပေါ်မှာ တွယ်တာတပ်မက်မှု
မဖြစ်ဘဲ ဒီပီတိနဲ့ ယှဉ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်လက်ရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဟာ
ထွက်လေ၊ ဝင်လေ အာရုံအပေါ်မှာ ချမ်းသာစွာခံစားမှု(သုခ) ဖြစ်လာပါ
လိမ့်မယ်။

**၅။(ဝင်လေ၊ ထွက်လေ)အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ စွဲမြဲစွာရှုမှတ်ခြင်း
[သမာဓိဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း]**

- ချမ်းသာတဲ့စိတ်ဟာ ပျံ့လွင့်မှုကို ပယ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့အတွက် ဒီချမ်းသာတဲ့
စိတ်နဲ့ ထပ်ပြီးရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် ဝင်လေထွက်လေအာရုံ တစ်ခု တည်းပေါ်
မှာစွဲမြဲနေမှု (သမာဓိ)ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

လမ်းနှင့်တူသော အကြောင်းတရား (မဂ္ဂပစ္စည်း)

- မှန်ကန်တဲ့အမြင်
- မှန်ကန်တဲ့ကြံစည်မှု
- မှန်ကန်တဲ့ပြောဆိုမှု
- မှန်ကန်တဲ့ပြုလုပ်မှု
- မှန်ကန်တဲ့အသက်မွေးမှု
- မှန်ကန်တဲ့အားထုတ်မှု
- မှန်ကန်တဲ့သတိ
- မှန်ကန်တဲ့သမာဓိ တည်းဟူသော စေတသိက်ရှစ်ပါးဟာ မိမိနဲ့အတူ တကွဖြစ်တဲ့စိတ်၊ စေတသိက်တွေနဲ့ ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာတွေကို လမ်း မှန်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးပါတယ်။
- မှားယွင်းတဲ့အမြင်
- မှားယွင်းတဲ့ကြံစည်မှု
- မှားယွင်းတဲ့ပြောဆိုမှု
- မှားယွင်းတဲ့အားထုတ်မှု
- မှားယွင်းတဲ့သမာဓိ တည်းဟူသော စေတသိက်(၄)ပါးဟာ မိမိနဲ့ အတူ တကွဖြစ်တဲ့စိတ်၊ စေတသိက်နဲ့ ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာတွေကို လမ်းမှား ရောက်အောင်ပို့ဆောင်ပေးပါတယ်။

□ မှန်ကန်သောအမြင်

- စစ်မှန်တဲ့ဆင်းရဲခြင်းနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ချမ်းသာခြင်းကို ပိုင်းခြားသိရုံသာမက ဆင်းရဲခြင်းနဲ့ချမ်းသာခြင်းတို့ရဲ့ အကြောင်းတရားကိုပါ ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာကို မှန်ကန်တဲ့အမြင်လို့ခေါ်ပါတယ်။

□ စစ်မှန်သော ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို မှန်ကန်စွာသိမြင်ခြင်း

- ဘဝတစ်ခုစက်တည်းက ကျဉ်းကျပ်လှတဲ့ မိခင်ဗိုက်ထဲမှာ ဖြစ်တည်နေထိုင်ရခြင်းဒုက္ခ၊
 - အချိန်နဲ့အမျှအိုမင်းရင့်ရော်ရခြင်းဒုက္ခ၊
 - ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ ရောဂါဝေဒနာတွေကြောင့် နာကျင်ခံစားရခြင်းဒုက္ခ၊
 - မိသားစု၊ လုပ်ငန်းခွင်စတဲ့ လူမှုဝန်းကျင်တွေမှာ မချစ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုဒုက္ခပေးနေတဲ့သူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေရခြင်းဒုက္ခ၊
 - ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့ရှင်ကွဲ၊ သေကွဲ ကွဲကွာလွမ်းဆွတ်ရခြင်းဒုက္ခ၊
 - လိုချင်တာကိုမရတဲ့ဒုက္ခ၊
 - ဘဝအဆုံးမှာ အရာအားလုံးကို ခွဲခွာစွန့်လွှတ်၊ မာန်ချ၊ လက်လျော့လိုက်ရတဲ့ သေရခြင်းဒုက္ခ၊
- ဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေဟာ စစ်မှန်တဲ့ဒုက္ခတွေပါလားလို့ နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းဟာ မှန်ကန်တဲ့အမြင်ပဲဖြစ်တယ်။

❑ ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ စစ်မှန်သော အကြောင်းတရားကို မှန်ကန်စွာ သိမြင်ခြင်း။

- ရုပ်အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ အစရှိတဲ့လောကီ အာရုံတွေအပေါ်မှာ နှစ်သက်တွယ်တာတပ်မက်နေတာဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခ အားလုံးရဲ့ အကြောင်းရင်း အစစ်အမှန်လို့ နက်ရှိုင်းစွာ သိမြင်ခြင်းဟာ မှန်ကန်တဲ့အမြင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

❑ စစ်မှန်သော ချမ်းသာသုခကို မှန်ကန်စွာ သိမြင်ခြင်း။

- နှစ်သက်တွယ်တာတပ်မက်မှုတွေပျက်ပြယ်ရာ၊ ကင်းချုပ်ရာ၊ စွန့်ပယ်ရာ၊ လွတ်မြောက်ရာနိဗ္ဗာန်ဟာ ချမ်းသာခြင်းအစစ်အမှန်လို့ နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးထွင်းသိမြင်တာဟာ မှန်ကန်သော အမြင်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

❑ ချမ်းသာသုခ၏ စစ်မှန်သော အကြောင်းတရားကို မှန်ကန်စွာ သိမြင်ခြင်း။

- အမှားစွန်းတွေကို ရှောင်ရှားပြီးမှန်ကန်စွာ ကြံစည်၊ ပြောဆို၊ လုပ်ဆောင်၊ ကျင့်ကြံခြင်းသာလျှင် ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းဖို့ ချမ်းသာဖို့အတွက် စစ်မှန်သော အကြောင်း တရားဖြစ်တယ်လို့ နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးထွင်းသိမြင်တာဟာ မှန်ကန်သောအမြင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

❑ မှန်ကန်သော အကြံအစည်

- မကောင်းတဲ့ အမှုအကျင့်တွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့၊ ကောင်းတဲ့အမှု အကျင့်တွေ ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ ကြံစည်ခြင်း။
- သူတပါး-လူအများကောင်းစား၊ ကြီးပွားရေးအတွက် ကြံစည်ခြင်းဟာ မှန်ကန်တဲ့ အကြံအစည်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းသောအကြံအစည်များကိုတည်ဆောက်ခြင်း (မေတ္တာပွားများခြင်း)

□ ပထမနည်း(အပိုင်းအခြားမဲ့မေတ္တာပွားများခြင်း)

- သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အရပ်တွင် ချဉ်းကပ်ပြီး

သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာပါစေ။

သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာပါစေ။

သတ္တဝါတွေ ဘေးကင်းပါစေ။ လို့ စိတ်ဆန္ဒဖြစ်ကာ အဖန်ဖန်ကြံစည်ပွားများပါ။ အရှေ့အရပ်မှာ ရှိတဲ့သူတွေ ---- စသည်ဖြင့် အရပ်ဒေသအလိုက်၊ ရပ်ကွက်ထဲမှာရှိတဲ့သူတွေ --- စသည်ဖြင့် နေရာဌာနအလိုက်လည်း ပွားများနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပါလက်ပါပွားများရန်သာ အဓိကဖြစ်ပါတယ်။

□ ဒုတိယနည်း(တစ်ဦးချင်းကိုရည်ညွှန်းမေတ္တာပို့သခြင်း)

စိတ်ကိုလျော့ထားလျှင် မိမိဘဝတလျှောက်လုံးတွင် မြင်ခဲ့၊ တွေ့ခဲ့၊ စကားပြောခဲ့၊ ဆုံးဆည်းခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မောင်က၊ မယ်ခ စသည်ဖြင့် တစ်ဦးပြီးတစ်ဦး အာရုံထဲတွင် ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီပေါ်လာသူတစ်ဦးချင်းကို မောင်ကကျန်းမာပါစေ၊ မောင်ကချမ်းသာပါစေ၊ မောင်ကဘေးကင်းပါစေလို့ မေတ္တာပို့ပါ။ ပြီးလျှင် ဒုတိယပေါ်လာတဲ့ မယ်ခကို ရည်ညွှန်း၍ မယ်ခကျန်းမာပါစေ၊ မယ်ခချမ်းသာပါစေ၊ မယ်ခဘေးကင်းပါစေလို့ အာရုံပြုပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း အာရုံထဲတွင် ထပ်ပေါ်လာသူတစ်ဦးချင်းကို အစီအစဉ်အတိုင်း ဆက်ကာဆက်ကာ မေတ္တာပို့ပါ။

မေတ္တာပို့ရာ၌ စိတ်ဖြင့်ကြံစည်မေတ္တာပို့နိုင်သလို ပါးစပ်မှရွတ်ဆို၍လည်း မေတ္တာပို့နိုင်ပါတယ်။ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှုမှတ်နည်းနှင့်ပေါင်းစပ်၍လည်း 'ဝင်သက်'ရှုခိုက် 'သတ္တဝါတွေ' ဟု စိတ်မှာအာရုံပြုပြီး ထွက်သက်အခိုက်မှာ 'ကျန်းမာပါစေ'အစရှိသဖြင့်လည်း ပို့သနိုင်ပါတယ်။

□ မေတ္တာကျင့်စဉ်ကို လက်တွေ့ဘဝ၌အသုံးပြုခြင်း။

- မိမိသွားရမည့် အရပ်ဒေသသို့ မသွားမီကြိုတင်၍ ထိုဒေသရှိ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေကို အပိုင်းအခြားမဲ့ ခြုံငုံ၍မေတ္တာပို့သပါ။
- မိမိအရေးကိစ္စဖြင့် ဆုံတွေ့ရမည့်သူများနှင့် မတွေ့ဆုံခင် ကြိုတင်၍ တဦးချင်းကို ရည်ညွှန်း၍မေတ္တာပို့ပါ။

❑ မှန်ကန်သောစကား

- မှန်ကန်ပြီး အကျိုးရှိသောစကားကိုသာ ပြောဆိုခြင်း။
(လိမ်ညာခြင်း၊ အကျိုးမဲ့စကားပြောဆိုခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။)
- သူတပါးအား အားပေးစကား၊ အကြံပေးစကား၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးချစ်ကြည်စေသောစကားများသာပြောဆိုခြင်း။
(ကုန်းချောစကား၊ သွေးခွဲစေသောစကားများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။)
- ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ စကားပြောဆိုခြင်း။
(ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသောစကားကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။)

❑ မှန်ကန်သောအလုပ် (မှန်ကန်သောလုပ်ရပ်)

- သူတပါးအသက်၊ စည်းစိမ်၊ ဂုဏ်အသရေ ဘဝတန်ဖိုး၊ စိတ်ဓာတ်ရေးရာထိပါးစေမည့် လုပ်ရပ်အားလုံးကို ရှောင်ကြည်ခြင်း။ (ရှောင်ကြည်သည်ဆိုရာမှာ မိမိကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ သူတပါးအားခိုင်းစေခြင်း၊ သူတပါးပြုလုပ်ရာ၌ ပါဝင်အားပေးခြင်း စတာတွေပါ အကြီးဝင်ပါတယ်။)

လောကီလူသားတွေအနေနဲ့

→ သူတပါး စီးပွားဥစ္စာကို မတရားရယူခြင်း၊

→ ကာမဂုဏ်တို့၌ ဖောက်ပြန်မှု၊လွှမ်းမိုးမှုပြုကျင့်ခြင်း။

ဒီ(၂)ခုကို အခွင့်အရေးပေးရင်ပေးသလို အလွယ်တကူပြုကျင့်တတ်ကြပါတယ်။

- သူတပါးစည်းစိမ်ဥစ္စာကို မတရားရယူခြင်းဆိုတာဟာ - ခိုးဝှက်ခြင်း၊ လုယက်ခြင်း စတာတွေသာမက ခိုးရာပါပစ္စည်းကို ဝယ်ယူခြင်း၊ အကြွေးယူပြီးပြန်မဆပ်ခြင်း၊ ပိုင်ရှင်လက်လျော့အောင်ပြုပြီး မတရားရယူခြင်း၊ မတရားအမှုဆင်၍ ရယူခြင်း၊ ယုံကြည်အပ်နှံမှုအပေါ် အလွဲသုံးစားပြုခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော ပစ္စည်းကို နေရာရွှေ့ပြောင်း၍ ခိုးခြင်း၊ မရွှေ့ပြောင်းနိုင်တဲ့ မြေယာစတာတွေကို လိမ်လည်ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲသတ်မှတ်၍ မတရားရယူခြင်း၊ ငွေညှစ်ခြင်း စတာတွေ အားလုံးအကြီးဝင်ပါသည်။

■ ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာပြုကျင့်ခြင်း။

ယောက်ျားတစ်ဦးအနေနဲ့

→ တရားဝင် ယောက်ျားမရှိသော်လည်း မိဘ၊ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမ၊ ဆွေမျိုးတို့၏ အုပ်ထိန်းမှု မလွတ်ကင်းသော မိန်းမ။

→ စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းထားသော မိန်းမ။

→ သူတပါးတရားဝင်လက်ထပ်ထားသော မိန်းမ။

→ သူတပါး၏ မယားငယ်၊ အခြားယောက်ျားနှင့်အလိုတူပေါင်းသင်းနေထိုင်သော မိန်းမတို့နှင့် ကာမစပ်ယှက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းဟာ ကာမဂုဏ်တို့၌ ဖောက်ပြန်မှားယွင်းစွာပြုကျင့်ခြင်းမည်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေဖက်က ကြည့်ပြန်ရင်လည်း

→ စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းထားသောမိန်းမ

→ တရားဝင်လက်ထပ်ထားသောမိန်းမ

→ ယောက်ျားတစ်ဦးဦးရဲ့ မယားငယ်

→ ယောက်ျားတစ်ဦးဦးနဲ့ အလိုတူပေါင်းသင်းနေထိုင်တဲ့ မိန်းမ

ဒီမိန်းမတွေဟာ မိမိရဲ့ယောက်ျားမှတစ်ပါး အခြားသောယောက်ျားတွေနဲ့ ကာမစပ်ယှက်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမိရင် ကာမဂုဏ်တို့၌ ဖောက်ပြန်မှားယွင်းစွာ ပြုကျင့်ခြင်းမည်ပါတယ်။

→ အမျိုးသားတစ်ဦးအနေနဲ့ အခြားအမျိုးသားတစ်ဦးထံမှ အခကြေးငွေမကျေသေးတဲ့ (တစုံတဦးငှားရမ်းထားဆဲဖြစ်တဲ့)ပြည်တန်ဆာမတဦးနဲ့ ကာမစပ်ယှက်မိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊

→ ပြည်တန်ဆာမတစ်ဦးအနေနဲ့ တစုံတဦးထံမှ အခကြေးငွေမကျေသေးပဲ အခြားအမျိုးသားတစ်ဦးဦးနဲ့ ဆက်ဆံမိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊

ကာမဂုဏ်တို့၌ ဖောက်ပြန်မှားယွင်းစွာပြုကျင့်ခြင်းသို့ အသီးသီးမြောက်ပါတယ်။

- အများအကျိုးအတွက် ငွေကြေးပစ္စည်းထောက်ပံ့ပေးကမ်းခြင်း။
 - လူအများရဲ့အသက်၊ အိုးအိမ်၊ စည်းစိမ်တို့ကို မိမိကိုယ်ကျိုး စွန့်၍ (ဒေါသနဲ့ မယှဉ်တွဲစိတ်ဖြင့်) စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ခြင်း။
 - မိမိသိတဲ့ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာတွေကို လူအများအား စေတနာသန့်သန့်နဲ့ ဖြန့်ဝေသင်ကြားပေးခြင်း။
- စတာတွေဟာ မှန်ကန်တဲ့လုပ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။

❑ မှန်ကန်သောစီးပွားရှာခြင်း

- သူတပါးအသက်ကို သတ်ဖြတ်ထိခိုက်ပြီးမှ စီးပွားရှာခြင်း။
- ခိုးဝှက်၊ လုယက်ခြင်းဖြင့် စီးပွားရှာခြင်း။
- လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် ပြည်တန်ဆာလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်း။
- လိမ်ညာပြောဆို၍ စီးပွားရှာခြင်း။
- မှန်ကန်မျှတစွာ ကောက်ခံသောအကောက်ခွန်များကို မပေးဘဲထားခြင်း၊ လျော့ပေါ့ပေးဆောင်ခြင်း။
- ပစ္စည်းအတုများ ပြုလုပ်ရောင်းချခြင်း။
- အလေးတင်းတောင်း၊ အချိန်အတွယ်များကို လိမ်လည်ချိန်တွယ်ခြင်း။
- စာရင်းလိမ်ပြခြင်း။
- လာဘ်ပေး၊ လာဘ်ယူပြုလုပ်ခြင်း။
- ကုန်ဈေးနှုန်းများကို ကစားခြင်း၊ ဈေးများကို မတန်တဆ အမြတ်တင်ခြင်း။
- လိမ်လည်၍ ကြေငြာခြင်း။
- ခွင့်ပြုချက်မရသော စာအုပ်၊ VCD၊ မီဒီယာများကို မိတ္တူယူရောင်းဝယ်ခြင်း၊ အပါအဝင် မူပိုင်ခွင့်များကို ချိုးဖောက်ခြင်း အစရှိတဲ့ မမှန်ကန်တဲ့ စီးပွားရှာခြင်း တွေကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး၊ မှန်ကန်တဲ့ အသက်မွေးမှုတွေဖြစ်တဲ့ လခစားဝန်ထမ်း လုပ်ငန်းဖြစ်စေ၊ အတတ်ပညာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်ရောင်းဝယ်တဲ့ လုပ်ငန်းဖြစ်စေ လုပ်ကိုင်ခြင်းဟာ မှန်ကန်တဲ့စီးပွားရှာခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

❑ မှန်ကန်စွာစီးပွားရှာသူတွေဟာ ငွေကြေးကြွယ်ဝချမ်းသာဖို့အတွက်

- ထကြွလုံ့လနှင့်ပြည့်စုံခြင်း။
- စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်း။
- မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်းရှိခြင်း။
- မျှတစွာ အသက်မွေးတတ်ခြင်း-တည်းဟူသော အကြောင်းတရား (၄)ပါး လိုအပ်ပါတယ်။

❑ ထကြွလုံ့လနှင့်ပြည့်စုံခြင်း

- ဘယ်လုပ်ငန်းမှာမဆို လုပ်ငန်းရဲ့အခြေခံအသိပညာ၊ အတတ်ပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ဆည်းပူးလေ့ကျင့်ရာမှာဖြစ်စေ၊
- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းစီမံခြင်း၊ ငွေကြေးစီမံခြင်း၊ အချိန်စီမံခြင်း၊ ဝန်ထမ်းစီမံခြင်း၊ စာရင်းအင်းစီမံခြင်း၊ ချွတ်ချော်တိမ်းစောင်းမှုစီမံခြင်း (risk management) အစရှိတဲ့လုပ်ငန်း စီမံခန့်ခွဲရာမှာဖြစ်စေ လုံ့လဝီရိယအပြည့်နဲ့ ရဲရဲရင့်ရင့်၊ ထထကြွကြွ လုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းကို ထကြွလုံ့လနှင့် ပြည့်စုံခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

❑ စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပြည့်စုံခြင်း

မိမိလုပ်ငန်းနဲ့ပိုင်ဆိုင်မှု စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကို

- မမျှတတဲ့ အခွန်အခတွေ မပိမိစေရန်စီမံခြင်း။
- လက်အောက်ငယ်သား၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ အလွဲသုံးစားမလုပ်နိုင်ရန် စီမံခြင်း။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း။
- ရန်သူများ၊ စီးပွားပြိုင်ဖက်များ မတိုက်ခိုက်နိုင်ရန် ကြိုတင်စီမံခြင်း။
- ငွေယိုပေါက်များဖြစ်သော မိန်းမလိုက်စားခြင်း၊ အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်း၊ အလောင်းအစားနှင့် အသုံးဖြုန်းကြီးသော မိတ်ဆွေများကို ပေါင်းသင်းခြင်းစသည်တို့မှ ရှောင်ကြည်ခြင်း စတာတွေကို 'စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပြည့်စုံခြင်း'လို့ခေါ်ပါတယ်။

□ မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်းရှိခြင်း

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့ ပညာနဲ့ပြည့်စုံပြီး ကူညီတတ်တဲ့ သူဌေးတွေ၊ သူဌေးသားတွေ၊ လုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့အတူနေ၊ အတူပြောဆို ဆွေးနွေးခွင့်ရခြင်း၊ အတူယူခွင့်ရခြင်းဟာ မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်းရှိခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

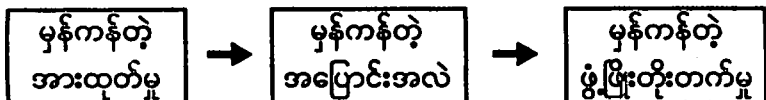
□ မျှတစွာအသက်မွေးခြင်း

တိုးပွားမှု(ဝင်ငွေ)နဲ့ ဆုတ်ယုတ်မှု(ထွက်ငွေ)တို့ရဲ့ အတိုးအလျှော့ကို ချိန်ဆတတ်ပြီးတော့ ငွေကိုဒီလိုရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုက်ရင် ဝင်ငွေများပြီး ထွက်ငွေနည်းသွားမယ်။ ဒီလိုရင်းနှီးလိုက်ရင်ဖြင့် ဝင်ငွေနည်းပြီး ထွက်ငွေများလာမယ်ဆိုတာ ခွဲခြားသိမြင်ပြီးတော့ ငွေကြေးကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသုံးစွဲရာမှာ အလွန်ကျွမ်းကျင်လိမ္မာခြင်းဟာ ချမ်းသာဖို့အကြောင်းတရားပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် မိမိနဲ့သင့်လျော်မှန်ကန်တဲ့ အလုပ်ကိုရွေးချယ်တတ်ခြင်းဟာလည်း ချမ်းသာဖို့အကြောင်းတရားဖြစ်ပါတယ်။ ဂုဏ်ရှိပြီးတော့ ငွေရနည်းတဲ့ အလုပ်လုပ်ကာ၊ ဂုဏ်ပကာသနရဲ့ ကျေးကျွန်ဖြစ်နေတာ၊ ငွေမက်ပြီးတော့ အင်မတန်မှ စိတ်ရှုပ်ပင်ပန်းဆင်းရဲတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်နေရတာ၊ ငွေကြေးရဲ့ကျေးကျွန်ဖြစ်နေတာတွေဟာ လုပ်ငန်းရွေးချယ်ခြင်းရဲ့ မှားယွင်းတဲ့ပြယုဒတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

□ မှန်ကန်သောအားထုတ်မှု

- မလုပ်ဖူးသေးတဲ့ မကောင်းမှုတွေ၊ အကျင့်ဆိုးတွေ မပြုမိစေဖို့၊
- ပြုလုပ်နေကျမကောင်းမှုတွေ၊ အကျင့်ဆိုးတွေပယ်ဖျောက်နိုင်စေဖို့၊
- ပြုလုပ်နေကျကောင်းမှုတွေ၊ ကောင်းတဲ့အကျင့်တွေ တည်တံ့တိုးပွားဖွံ့ဖြိုးစေဖို့
- မလုပ်ဖူးသေးတဲ့ ကောင်းမှုတွေ၊ ကောင်းတဲ့အကျင့်တွေ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စေဖို့အတွက် ဝီရိယနဲ့ အားထုတ်တာဟာ မှန်ကန်သောအားထုတ်မှုပဲဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့အားထုတ်မှုတွေဟာ ဘဝမှာ မှန်ကန်တဲ့အပြောင်းအလဲနဲ့ မှန်ကန်တဲ့တိုးတက်မှုကိုဖြစ်စေပါတယ်။



□ မှန်ကန်တဲ့သတိ

- မှန်ကန်တဲ့သတိဟာ စိုးရိမ်သောကတွေကို ချေဖျက်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

□ ဓမ္မာကိုယ်၏အမူအရာ၊ အနေအထိုင်၊ ဓမ္မလျာဏ်တို့ကို သတိကပ်၍ ဆင်ခြင်ခြင်း။

- ‘သွားရင်၊ သွားတယ်’
- ‘ရပ်ရင်၊ ရပ်တယ်’
- ‘ထိုင်ရင်၊ ထိုင်တယ်’
- ‘လဲလျောင်းရင် လဲလျောင်းနေတယ်’လို့ သိနေပါ။

- သူတပါးရဲ့အမူအရာ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေကိုလည်း သတိနဲ့ အကြိမ်ကြိမ်ရှုမြင်ပါ။
- ဒီကတဆင့် ‘ငါ့အမူအရာ’ ‘သူတပါးအမူအရာ’ဆိုတဲ့ အခေါ်အဝေါ်၊ အစွဲအလန်းတွေကို ဖျောက်ပြီး ရုပ်ရဲ့သဘောတရား သက်သက်ကိုရှုမြင်ပါ။

□ တနေ့တာလုပ်စဆောင်ရွက်တိုင်းမှာ သတိကပ်ပြီးတော့လုပ်စဆောင်ပါ။

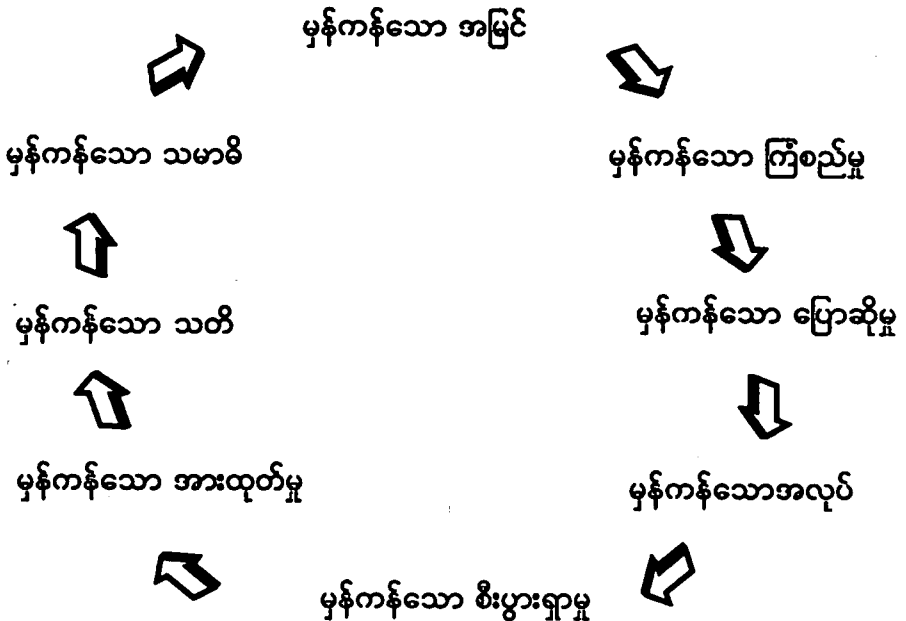
- စကားပြောတဲ့အခါ၊
- နားထောင်တဲ့အခါ၊
- စာဖတ်တဲ့အခါ၊
- စာရေးတဲ့အခါ၊ စကားတလုံးချင်း၊ ဝါကျတကြောင်းချင်း သတိကပ်ပြီးသိနေပါ။
- စောင့်ဆိုင်းနေရတဲ့အခါ
- ယာဉ်တမျိုးမျိုးစီးနင်းနေရတဲ့အခါ
- လုပ်စရာမယ်မယ်ရရ မရှိတဲ့အခါတွေမှာ ကာလဒေသနဲ့ သင့်တော်လျောက်ပတ်တဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်ရေးကျင့်စဉ်တစ်ခုခုကို ရှုမှတ်နေပါ။

□ မှန်ကန်တဲ့သမာဓိ

- ကောင်းသောအကြားအမြင်ဖြစ်စေ၊
- စစ်မှန်တဲ့ရှုမြင်သုံးသပ်ပွားများမှုပဲဖြစ်စေ
- မှန်ကန်တဲ့သမာဓိနဲ့ ပေါင်းစပ်မှသာ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုပညာကို ဖြစ်စေပါတယ်။

$$\left[\frac{\text{ကောင်းသောအကြားအမြင်}}{\text{စစ်မှန်သောရှုမြင်သုံးသပ်ပွားများမှု}} \right] + \left[\begin{array}{c} \text{မှန်ကန်သော} \\ \text{သမာဓိ} \end{array} \right] = \left[\begin{array}{c} \text{နက်ရှိုင်းစွာထိုးထွင်း} \\ \text{သိမြင်မှု(ပညာ)} \end{array} \right]$$

မှန်ကန်စသောလမ်း၏ ဆက်သွယ်မှု စက်ဝန်း



အညီအညွတ်ယှဉ်သော အကြောင်းတရား (သမ္မယုတ္တပစ္စည်း)

အကြောင်းတရားနဲ့အကျိုးတရားအညီအညွတ်ယှဉ်ဖို့ဆိုတာ__

- အတူဖြစ်ခြင်း၊
- အတူပျက်ခြင်း၊
- အမှီပြုရာတူခြင်း၊
- အာရုံပြုရာတူခြင်းအင်္ဂါ(၄)ရပ်နှင့်ပြည့်စုံဖို့လိုပါတယ်။

စိတ်ရယ်၊စိတ်ကိုမှီတွယ်ပြီး စိတ်ကိုချယ်လှယ်တဲ့ စေတသိက်တရားတွေ ရယ်ဟာဖြစ်အတူ၊ပျက်အတူစတဲ့ ဒီအင်္ဂါ(၄)ပါးနဲ့ကိုက်ညီတဲ့အတွက် အချင်းချင်း အညီအညွတ်ယှဉ်ပြီးတော့ကျေးဇူးပြုကြပါတယ်။

အကြောင်းအကျိုးတရားတွေဟာအပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုတိုင်းအညီအညွတ် မယှဉ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့အညီအညွတ်ယှဉ်လာပြီဆိုရင်တော့ အပြန် အလှန်ကျေးဇူးပြု တဲ့သတ္တိပါဝင်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်နဲ့စေတသိက်ဟာ အညီအညွတ်လဲယှဉ် နေကြပါတယ်။အပြန်အလှန်လည်း အညမညဖြစ်နေကြ ပါတယ်။

□ ဒေါသစိတ်တစ်ခုနဲ့ အညီအညွတ်ယှဉ်တဲ့ဖြစ်ပေါ်နေကြသော စေတသိက်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်း

- ကိုယ်မုန်းတီးနေတဲ့ လူတစ်ဦးရဲ့အသံကို ကြားရပြီးတော့ ဒေါသစိတ်တွေဖြစ်တဲ့ အခိုက်မှာ ဒီဒေါသစိတ်တွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာရရင် တဖက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရလိမ့်မယ်။

■ ဒီအသံဆိုးကြီးကို သိနေတဲ့ဒေါသစိတ်
■ ဒေါသစိတ်နဲ့ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နေသော ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှု
■ မနှစ်သက်တဲ့အသံပေါ်မှာ မှတ်သားမှု
■ ဒီအသံဆိုးကို ဆန့်ကျင်မှု၊ (ဒေါသစေတသိက်)
■ အသံရုပ်ကလာပ်စည်းတွေရဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှု သဘောလက္ခဏာ အမှန်ကို မသိမြင်မှု(မောဟစေတသိက်)၊
■ အသံကိုနှလုံးသွင်းမှု
■ အသံအာရုံကို စိတ်ပေါ်မှာတင်ပေးမှု(ဝိတက်)
■ ပျံ့လွင့်မှုသဘော - အစရှိသောဒေါသစိတ်နှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ပြီး ဒေါသစိတ်ကို ပြုပြင်စီရင်ချယ်လှယ်နေသောသဘော(စေတသိက်)များ။

[စာရေးသူ၏မှတ်ချက် - လောကီစိတ်ပညာ (Psychology) သည်

- ဦးနှောက်၊ အာရုံကြောတို့ကို အခြေခံ၍လေ့လာနည်း (Neurobiological Approach)
- အပြုအမူကို အကဲခတ်၍ လေ့လာနည်း
- သိမှုဆိုင်ရာလေ့လာနည်း
- စိတ်ခွဲပညာဖြင့် လေ့လာနည်း (Psychoanalysis)
- လူသားဝါဒလေ့လာနည်း (Humanistic Approach)

ဟူ၍ (၅)မျိုး ဖြင့်သာလေ့လာခဲ့ပေသည်။

လောကီစိတ်ပညာမှာ လူ၏စိတ်ကိုလေ့လာကာ လောကီလူမှုဘဝဖွံ့ဖြိုးရေး အတွက်သာလျှင် ရည်ရွယ်ပေ၏။ ထို့ကြောင့်ကိုယ်ကျင့်တရားဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ပေ။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်က သီလ၊ သမာဓိ အပေါ်တွင် အခြေခံသောပညာဉာဏ်ဖြင့် ဖော်ထုတ်ခဲ့သော အဆင့်မြင့် စိတ်ပညာ သည်ကား ကိုယ်ကျင့်တရားကို မြင့်မားစေရုံသာမက လောကရဲ့လျှို့ဝှက်ချက် မှန်သမျှကို ဖော်ထုတ်နိုင်ကာ လောက၏ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးမှ လွတ်မြောက်ရန် ဦးတည်ပေသည်။]

အညီအညွတ်မယှဉ်သောအကြောင်းတရား

(ဗိမ္ဗုယုတ္တပစ္စည်း)

စိတ်ရယ်၊စိတ်ကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ရုပ်တွေဟာ အမြဲတမ်း အတူဖြစ်ပြီး အတူချုပ်ကြတာမဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံကိုယူတတ်တဲ့စိတ်ဟာ အာရုံကိုမယူတတ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်တွေကို အချင်းချင်းအညီအညွတ်မယှဉ်ပေမဲ့ အတူတကွ ဖြစ်ခြင်းအားဖြင့်တော့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

□ စိတ်နှင့်ရုပ်တို့၏ဆက်စပ်ဖြစ်ပျက်မှု

စိတ်ဟာရုပ်အပေါ်မှာ တည်မှီနေသလို ဖြစ်တည်လာတဲ့ စိတ်အပေါ်မူတည်ပြီးတော့ ရုပ်အမူအရာတွေဟာ ထင်ဟပ်ဖြစ်ပေါ်လာကြပါတယ်။ လိုချင်တပ်မက်မှု ဖြစ်လာရင် ရုပ်ခန္ဓာရဲ့မျက်နှာပေါ်မှာ အလိုရမ္မက်ရဲ့အရိပ်အယောင်တွေ ထင်ဟပ်လာပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်လာရင်လဲ မျက်နှာတွေဟာ တမုဟုတ်ချင်းပဲ နီမြန်းလာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ စိတ်ဟာမိမိနဲ့လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုပဲ ‘ငါ’ ‘ငါ့ခန္ဓာဆိုပြီး ထင်မှတ်မှားပါတော့တယ်’။

ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ဖွဲ့စည်းမှုအနေအထားဟာလည်း အမြင်မှားလောက်အောင် ပရိယာယ် ကြွယ်လှပါတယ်။

□ ရုပ်၏ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ

■ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ပေါ်လွင်စေပြီး အမာခံအနေနဲ့ ထောက်တည်ထားတဲ့ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု အဆစ်တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ထားတဲ့ အရိုးတွေရယ်၊
■ ကျုံ့ခြင်း၊ ဆန့်ခြင်းပြုပြီး လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေရန်မက ရုပ်လုံးကြွအောင် ပုံဖော်ပေးတဲ့ ကြွက်သားတွေရယ်၊
■ အသွေးအသားခန္ဓာတွေ လှုပ်ရှား၊ ခိုင်မြဲ၊ အာဟာရဖြည့်ပေးဖို့အတွက် ခေါင်းခွံထဲက ဦးနှောက်၊ ရင်ခေါင်းထဲက နှလုံးနဲ့အဆုပ်တံ၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲကအသည်း၊ အစာအိမ်နဲ့အူခွေတွေ အပါအဝင် စက်ယန္တရားပမာ လည်ပတ်လှုပ်ရှားနေကြတဲ့ သွေးသား ကလီစာတွေရယ်။
■ သီးခြားဖြစ်နေတဲ့ အရိုး၊ ကြွက်သား၊ ကလီစာတွေကို တလုံးတခဲတည်း ထင်ရအောင် ဖုံးကွယ်ထုပ်ပိုးထားတဲ့အရေပြားရယ်။
■ ဒါတွေအပြင် ရုပ်ခန္ဓာမှာ ‘သူ’ ‘ငါ’ လို့သတ်မှတ်စရာ ဘာမှမရှိပါဘူး။

- ဒါပေမယ့် ရုပ်ကိုမှီတွယ်နေတဲ့ သိတတ်တဲ့သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ဟာ၊ မိမိ ကွေးလိုလျှင် ကွေးသွားတဲ့၊ မိမိဆန့်လိုလျှင် ဆန့်တန်းပေးတဲ့ ဘာကိုမှမသိတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာအစုအဝေးကိုပဲ ‘ငါ’ ‘ငါ့ခန္ဓာ’ လို့ စွဲမှတ်မှားပါတော့တယ်။
- ရုပ်သေးဆရာရဲ့ အလိုကျကနေရတဲ့ ရုပ်သေးရုပ်ဟာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ရုပ်သေး ဆရာရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းပါလို့ မပြောနိုင်သလို စိတ်အလိုကျ လှုပ်ရှားနေရတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကို စိတ်ရဲ့အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းလို့ သတ်မှတ်လို့မရပါဘူး။
- ဒါပေမယ့်စိတ်မှာ မှီတွယ်ချယ်လှယ်နေတဲ့ အမြင်မှားမှု (ဒိဋ္ဌိ)သဘောဟာ ဘယ်လိုမှသဘောသဘာဝချင်း မတူညီတဲ့ရုပ်နဲ့စိတ်ကိုတပေါင်းတည်း၊ တစည်း တည်း၊ တလုံးတည်း၊ တခဲတည်းလို့ ရှုမြင်ပါတော့တယ်။
- စိတ်ရဲ့သဘောတရားတွေကိုပဲ ရုပ်တရားလို့ရှုမြင်ပြီးတော့ ရုပ်ရဲ့သဘော သဘာဝတွေကိုပဲ စိတ်လို့မှတ်ထင်ပါတော့တယ်။ ဒီရုပ်အသွေးအသားကလီစာ အစုအဝေးကြီးကပဲ စိတ်ဆိုးသလို၊ ပျော်ရွှင်သလို မှတ်ထင်တတ်ပြီး ဒီလောဘ၊ ဆန္ဒ၊ ခံစားချက်တွေကပဲ အကောင်အထည်ဖြစ်ရှိသလိုလို ထင်မှတ်မှားပါတော့ တယ်။
- ဒီလိုနဲ့ပဲ အပြင်ပန်း ပုံသဏ္ဌာန်တွေအပေါ်မှာ အမည်နာမတွေ သတ်မှတ် ခေါ်ဝေါ်ပြီးတော့ အမည်နာမတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုအောက်မှာ သဘောသဘာဝ တွေရဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ ကွယ်ပျောက်ကြရပါတယ်။

- အတွင်းသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့စိတ်ကို 'ငါ'လို့ ထင်မှတ်ပြီးတော့ ပြင်ပသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ 'ရုပ်' နဲ့ 'စိတ်' ကို 'သူတပါး'ဆိုပြီး မှတ်ထင်ပါတော့တယ်။
- 'ငါ' နဲ့ 'သူတပါး' ဆိုတဲ့ ဒီအခြေခံအထင်မှားမှု နှစ်ခုဆက်သွယ် ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာတော့ 'ငါမိတ်ဆွေ' 'ငါရန်သူ' 'ငါသား' ငါမယား' ဆိုတဲ့ ဒီရုပ်နဲ့ စိတ်အစုအဝေးတွေကိုပဲ အမည်နာမအသစ်တွေနဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အမြင်မှားမှုတွေဟာ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်ပေါ်လာပါတော့တယ်။
- ဒီအမြင်မှားမှု သဘောဟာ ကာလရှည်ကြာစွာ ဖြစ်တည်ခဲ့ရပြီး လောကကြီး၊ တခုလုံးကလည်း ဒီအတိုင်းပဲသတ်မှတ်ထားတဲ့အတွက် အင်မတန်မှ နက်ရှိုင်းစွာ ဖြစ်တည်လျှက်ရှိပါတယ်။
ကံကောင်းထောက်မလို့ 'ရုပ်'နဲ့ 'စိတ်'ဆိုတာ သပ်သပ် စိစစ်တည်နေကြတာပါလားလို့ စာပေကဖြစ်စေ၊ သူတပါးရဲ့ဟောပြောမှုကဖြစ်စေ ကြားသိရတဲ့တိုင်အောင် မူလကရုပ်နဲ့စိတ်ကို တလုံးတည်း တခဲတည်း ထင်မြင်ထားတဲ့အစွဲကို ဖျောက်ဖျက်ဖို့အင်မတန် ခက်ခဲလှပါတယ်။
သိမြင်လာရတဲ့ 'ကောင်းတဲ့ အကြားအမြင်' ကို တည်ငြိမ်တဲ့ သမာဓိအပေါ်မှာ အခြေခံတဲ့ ပညာနဲ့ အထပ်ထပ်ရှုမြင် နှိုင်းယှဉ်ခွဲခြားမှသာ စိတ်နဲ့ရုပ်ရဲ့သဘော သဘာဝမှန်တွေကို သိမြင်နိုင်ကာ 'ရုပ်ကသပ်သပ်' စိတ်ကသပ်သပ်' တရစပ် ဖြစ်ပျက်နေပါလား ဆိုတာထိုးထွင်းသိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

❑ ရုပ်နှင့်စိတ်ကို နှိုင်းယှဉ်ရှုမြင်ခြင်း

ရုပ်	စိတ်
■ ထင်ထင်ရှားရှားဖောက်ပြန်တတ်တဲ့အတွက် 'ရုပ်'လို့ခေါ်ပါတယ်။	■ အာရုံကို သိတတ်တဲ့အတွက် 'စိတ်'လို့ခေါ်ပါတယ်။
■ ရုပ်ခန္ဓာဟာ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ရှိပါတယ်။ ရုပ်ကိုမြင်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။	■ စိတ်မှာတော့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန် မရှိပါဘူး။ စိတ်ကိုတော့ ရုပ်လိုမမြင်နိုင်ပါဘူး။
■ ရုပ်ကလာပ်စည်းတွေဟာ တရစပ်ဖြစ်ပျက်နေပေမဲ့ စိတ်ရဲ့ဖြစ်ပျက်မှုနှုန်းထက်နှေးကွေးပါတယ်။	■ စိတ်ဟာ ရုပ်ထက်ပိုလျင်မြန်တဲ့နှုန်းနဲ့ဖြစ်ပျက်ပါတယ်။
■ ရုပ်ရဲ့ 'မာခြင်း' 'ပျော့ခြင်း' 'လှုပ်ရှား/တုန်ခါခြင်း' 'တောင့်တင်းခြင်း' 'ပူခြင်း' 'အေးခြင်း' စတဲ့ထင်ရှားတဲ့ရုပ်တွေရဲ့ သဘောသဘာဝကို ထိတွေ့လို့ရပါတယ်။	■ စိတ်ကို ထိတွေ့လို့မရနိုင်ပါဘူး။ (စိတ်ဟာအင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ရုပ်တရားဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သီအိုရီဟာလည်း မမှန်ကန်ပါဘူး။)

❑ ရုပ်နဲ့စိတ်ခွဲခြားရှုမြင်ခြင်း

- အဆင်း(ရူပါရုံ)တစ်ခုခုကို မျက်စိနဲ့ကြည့်ပြီး မြင်ရတဲ့အခါမှာ

အဆင်းရူပါရုံနဲ့ မျက်စိအကြည်ဓာတ်ဟာ	ရုပ်	မျက်စိအကြည်ဓာတ်ပေါ်မှာတည်မှီဖြစ်ပေါ်ပြီး အဆင်းရူပါရုံကို သိမြင်နေတာဟာ	မြင်သိစိတ်
-----------------------------------	------	---	------------

- အသံကိုကြားရတဲ့အခိုက်မှာ

အသံနဲ့ နားအကြည်ဓာတ်ဟာ	ရုပ်	နားအကြည်ဓာတ်ပေါ်မှာတည်မှီဖြစ်ပေါ်ပြီး အသံကိုကြားသိနေတာက	ကြားသိစိတ်
-----------------------	------	---	------------

■ အနံ့ကိုရှုနေရတဲ့အခိုက်မှာ

အနံ့နဲ့ နှာခေါင်း အကြည်ဓာတ်ဟာ	ရှုပ်	နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ် ပေါ်မှာတည်မှီဖြစ်ပေါ်ပြီး အနံ့ကိုသိနေတာက	နံသိ စိတ်
----------------------------------	-------	---	--------------

■ အရသာကိုရှုနေရတဲ့အခိုက်မှာ

ချို၊ ခါး၊ ဖန်၊ ဆိမ့်၊ ချဉ်၊ စပ် ဆိုတဲ့အရသာနဲ့ လျှာအကြည်ဓာတ်ဟာ	ရှုပ်	လျှာအကြည်ဓာတ်ပေါ်မှာ တည်မှီနေပြီး အရသာ ကို သိနေတာက	အရသာ သိစိတ်
--	-------	--	----------------

■ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုမြင်ပြီး အထိအတွေ့ကို သိနေရတဲ့အခိုက်မှာ

‘ပူ’တဲ့သဘော ‘အေး’တဲ့ သဘောဟာ	ရှုပ်	ခန္ဓာကိုယ်အကြည်ဓာတ်မှာ တည်မှီနေပြီး ပူတာ အေးတာကိုသိနေတာက	အထိအ တွေ့ကို သိတဲ့စိတ်
‘မာ’တဲ့သဘော ‘ပျော့’တဲ့ သဘောဟာ	ရှုပ်	မာတာ ပျော့တာကိုသိနေတာဟာ	စိတ်
‘လှုပ်ရှား’တဲ့အထိအတွေ့ သဘောဟာ	ရှုပ်	လှုပ်ရှားတာကို သိနေတာဟာ	စိတ်

■ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို လှုပ်ရှားသွားလာနေတဲ့အခိုက်မှာ

လှုပ်ရှားတဲ့အမူအရာက	ရှုပ်	လှုပ်ရှားချင်တာက	စိတ်
---------------------	-------	------------------	------

■ ဒေါသထွက်တဲ့အခိုက်မှာ

ဒေါသရဲ့ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတွေက	ရှုပ်	ပူလောင်ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုနဲ့ယှဉ်တွဲနေတာက	ဒေါသ စိတ်
--	-------	---	--------------

■ လိုချင်တပ်မက်တဲ့အခိုက်မှာ

လောဘရဲ့အမူအရာ တွေက	ရှုပ်	လိုချင်တပ်မက်တဲ့ သဘောက	လောဘ စိတ်
-----------------------	-------	---------------------------	--------------

အခုလို အညီအညွတ်မယှဉ်တဲ့ စိတ်နဲ့ရှုပ်ကို ခွဲခြားသိမြင်မှသာ ပိုပြီးနက်ရှိုင်း
သိမ်မွေ့တဲ့စိတ်ရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေနဲ့ ရှုပ်ရဲ့သဘောလက္ခဏာတွေကို
ဆက်ပြီးတော့ ရှုမြင်ပွားများနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ထင်ရှားရှိသောအကြောင်းတရား (အတ္ထိပစ္စည်း)

အကြောင်းတရားတွေဟာပစ္စုပ္ပန်မှာ ထင်ရှားရှိပြီးတော့ ကျေးဇူးပြုနေတာကို ဆိုလိုတာပါ။

အတူတကွဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုခြင်း

စိတ်၊စေတသိက်တွေ အတူတကွဖြစ်ပြီးတော့ ကျေးဇူးပြုကြရာမှာလည်း ထင်ရှား ရှိခိုက်မှာသာကျေးဇူးပြုတာပါ။ ပျက်သွားလို့မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ကျေးဇူးပြုလို့ မရတော့ ပါဘူး။ (သဟဇာတပစ္စည်းနဲ့တွဲလေ့လာပါ။)

ရှေးကဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုခြင်း

ရှေးကဖြစ်နှင့်နေတဲ့ ရုပ်အဆင်းစတဲ့ အာရုံတွေ၊ မျက်စိအကြည်ခါတ်စတဲ့ရုပ် အကြည်ခါတ်တွေဟာ ထင်ရှားရှိပြီးတော့ မြင်သိစိတ်စတဲ့စိတ်တွေကို ကျေးဇူးပြုနေ တာပါ။ (ပုရေဇာတပစ္စည်းနဲ့တွဲလေ့လာပါ။)

နောက်မှဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုခြင်း

နောက်မှဖြစ်လာတဲ့ စိတ်တွေဟာလည်း ရှေးကဖြစ်နှင့်ပြီးတဲ့ ရုပ်တွေကို အကြောင်းတရားက ထူးထူးခြားခြားနောက်မှ လိုက်ဖြစ်ရတယ်ဆိုပေမဲ့ ထင်ရှားရှိ ဆဲမှာကျေးဇူးပြုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ (ပစ္စာဇာတပစ္စည်းနဲ့တွဲလေ့လာပါ။)

ဒီအကြောင်းတရားတွေအားလုံးဟာ ရှေ့အခန်းတွေမှာ ဖော်ပြခဲ့ပြီးတဲ့တရား တွေချည်းပါပဲ။ စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆက်သွယ်မှုဟာ သိမ်မွေ့ နက်ရှိုင်းလှတဲ့အတွက် အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီစိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေဆိုတာ တကယ်မှထင်ရှားရဲ့လားဆိုပြီး သံသယတွေဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီသံသယတွေ ပယ်ဖျောက်ဖို့အတွက် ထင်ရှားရှိပြီးတော့ ကျေးဇူးပြုတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးသုံးပြီး ထပ်ဟောရတာဖြစ်ပါတယ်။

မရှိသောအကြောင်းတရား (နတ္ထိပစ္စည်း)

အကြောင်းတရားတွေဟာ ထင်ရှားရှိနေမှ အကျိုးတရားတွေကိုဖြစ်စေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ထင်ရှားမရှိပေမဲ့ မရှိတဲ့သဘောနဲ့လည်း ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။ စိတ် ဖြစ်စဉ်မှာတစ်ချိန်မှာ တစ်စိတ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်စိတ်တစ်ပြိုင်တည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ရှေးစိတ်ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး နောက်စိတ်ဟာ ဖြစ်ခွင့်မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့်ပျက် သွားလို့မရှိတော့တဲ့ ရှေးစိတ်ဟာ နောက်စိတ်ကိုနတ္ထိ(မရှိခြင်း)သတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါ တယ်။ နတ္ထိပစ္စည်းဟာအနန္တရပစ္စည်းလို့ပဲရှေးစိတ်ကနောက်စိတ်အား ကျေးဇူးပြုပုံကို ဟောထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်အကြောင်းနဲ့အကျိုးတရား လုံးဝတူညီပါတယ်။ ကျေးဇူးပြုပုံသတ္တိပဲကွာပါတယ်။ မိမိရဲ့အခြားမဲ့၌ စိတ္တနိယာမ အားလျော်စွာ နောက် စိတ်တွေဖြစ်ဖို့ကျေးဇူးပြုမှုဟာ အနန္တရပစ္စည်းရဲ့သတ္တိပါ။ နောက်စိတ်တွေ ဖြစ်ခွင့်ရဖို့ ရှေးစိတ်တွေချုပ်သွားခြင်းဟာနတ္ထိပစ္စည်းရဲ့သတ္တိပါ။

ကင်းပျောက်သွားသောအကြောင်းတရား (ဝိဂတပစ္စည်း)

ရှေးစိတ်တွေကင်းပျောက်သွားတာဟာ နောက်စိတ်တွေဖြစ်ခွင့်ရဖို့ ကျေးဇူးပြုပါ တယ်လို့ဆိုလိုတာပါ။ ရှေးစိတ်တွေမရှိတဲ့အတွက် နောက်စိတ်တွေ ဖြစ်ခွင့်ရတယ်လို့ ဖော်ပြခဲ့တဲ့နတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ် မကွဲပြားလှပါဘူး။ “မရှိခြင်း” (နတ္ထိ)နဲ့ “ကင်းပျောက်ခြင်း”(ဝိဂတ)ဆိုတဲ့စကားအသုံးအနှုန်းပဲကွာပါတယ်။ ရှေးပညာရှိကြီး များဖွင့်ဆိုရာမှာတော့ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ဆီမီးဟာ အမိုက်မှောင်ဖြစ်ဖို့အခွင့်ပေးသလိုပဲ မိမိမရှိတဲ့အတွက်ကြောင့်နောက်တရားတွေဖြစ်ဖို့ ကျေးဇူးပြုတာကိုနတ္ထိပစ္စည်း မည် ပါတယ်။ နေရောင်ကင်းပျောက်သွားတာဟာ လရောင်လင်းနိုင်ဖို့အတွက်အခွင့်ပေး သလိုပဲမိမိသဘောသတ္တိ ကင်းပျောက်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် နောက်တရားဖြစ် လာဖို့ကျေးဇူးပြုတာကို ဝိဂတပစ္စည်းမည်တယ်လို့ ရှင်းလင်းဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။

ရုပ်နှင့်စိတ်တို့၏ မတည်မြဲခြင်း ဥပဒေသ

□ နိဿယပစ္စည်းအခန်းမှာ

- သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုတွေဟာ အင်မတန်သေးငယ်တဲ့ရုပ်ကလာပ်စည်းတွေနဲ့ ဖွဲ့တည်ထားပြီး အင်မတန်မှ မြန်ဆန်တဲ့နှုန်းနဲ့ ဖြစ်ပျက်နေတယ်ဆိုတာ လေ့လာခဲ့ရပါတယ်။

□ နတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ဗိဂတပစ္စည်းအခန်းတွေမှာတော့

- စိတ်ဆိုတာ ရုပ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုထက်ပိုမိုမြန်ဆန်တဲ့ အရှိန်အဟုန်နဲ့ဖြစ်ပျက်နေတယ်ဆိုတာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ရုပ်နဲ့စိတ်တို့ရဲ့ မတည်မြဲခြင်း လက္ခဏာသည်ပင် ရုပ်၊ နာမ်တွေရဲ့ အမြဲဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေခြင်း သဘောကို ဖော်ညွှန်းနေပါတယ်။ ဒီဆိုးရွားတဲ့ သဘောလက္ခဏာရှိတဲ့ ရုပ်နဲ့စိတ်တို့နဲ့ ဖွဲ့တည်ထားတဲ့ ခန္ဓာအပေါင်းစုကို ဆင်းရဲသလား? ချမ်းသာသလား? လို့ ဆန်းစစ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အမှန်တကယ်ပဲ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ သုံးသပ်နိုင်ပါတယ်။

တကယ်တမ်းကြတော့ မရပ်မနားတရစပ် ဖြစ်ပျက်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် ဆင်းရဲခြင်းသဘောအစစ် အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆင်းရဲခြင်းသဘော၊ အပြစ်မကင်းခြင်းသဘောရှိတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်အားလုံးရဲ့ တည်ရာဖြစ်တဲ့ စိတ်နဲ့ရုပ်တို့ရဲ့ တရစပ်ပေါက်ကွဲပျက်စီးနေရတဲ့ ဆိုးရွားလှတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးကို ရပ်တန့်သွားအောင်၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားအောင် ထိန်းချုပ်ဖန်တီးလို့မရပါဘူး။

မတည်မြဲတဲ့ရုပ်ကလည်း စိတ်ကိုမကာကွယ် မစောင့်ရှောက်နိုင်သလို မိမိကိုယ်တိုင်ကမှ တရစပ်ပျက်နေတဲ့ စိတ်ကလည်းရုပ်ကို တည်တံ့ချမ်းသာအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါဘူး။ ငါ့ရဲ့ရုပ်ဟာ နုပျိုတဲ့၊ ရောဂါကင်းတဲ့ အသွေးအသား ခန္ဓာကိုယ်သာဖြစ်ပါစေ၊ ရင့်ရော်ကြမ်းတမ်းတဲ့၊ ရောဂါဘယနှိပ်စက်တဲ့ အသွေးအသား ခန္ဓာကိုယ်မဖြစ်ပါစေနှင့် တောင်းတလို့မရပါဘူး။

- ထိုနည်းတူစွာ ဝေဒနာတွေအပေါ်မှာလည်း ‘ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာ’တွေသာ ဖြစ်ပါစေ၊ ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာတွေတော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ မိမိအလိုကျ ဖြစ်အောင် ဝေဒနာတွေကို စီမံခန့်ခွဲလို့ မရနိုင်ပါဘူး။
- မှတ်သားမှုသဘောအပေါ်မှာလည်း ‘ကောင်းတဲ့အရာတွေသာ မှတ်သားမယ်၊ ဆိုးတဲ့အရာတွေကိုတော့ မမှတ်သားဘူး ဆိုပြီး၊ စိစစ်ထိန်းချုပ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။
- စိတ်ကိုမှီတွယ်ခြယ်လှယ်နေတဲ့ ‘စေ့ဆော်မှု’ ‘နှလုံးသွင်းမှု’ အားထုတ်မှု(ပီရိယ)’ ‘နှစ်သက်မှု(ပီတိ)’ အစရှိတဲ့ ပြုပြင်စီရင်တတ်တဲ့ သဘောရှိတဲ့ စေတသိက်တွေ ကိုလည်း ဒီလိုသာဖြစ်ပါစေ၊ ဒီလိုတော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ အလုံးစုံအလိုကျ ဖြစ်လာအောင် ထိန်းချုပ်စီမံလို့မရနိုင်ပါဘူး။
- ရှေ့စိတ်ကလည်း နောက်စိတ်တွေကို ကောင်းတဲ့စိတ်တွေသာ ဖြစ်တည်ပါစေ။ ဆိုးတဲ့စိတ်တွေတော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့ဆိုပြီး စီရင်ဖန်တီးထိန်းချုပ် မထားနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မတည်မြဲခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်စီမံ၍ မရခြင်း(အစိုးမရခြင်း) သဘောတရားတွေသာလျှင် ရုပ်နဲ့နာမ်တို့ရဲ့ လက္ခဏာအမှန်တွေပဲ ဖြစ်ကြ ပါတယ်။

လက္ခဏာစု(၃)ပါးအပေါ် သိမြင်မှုတို့၏

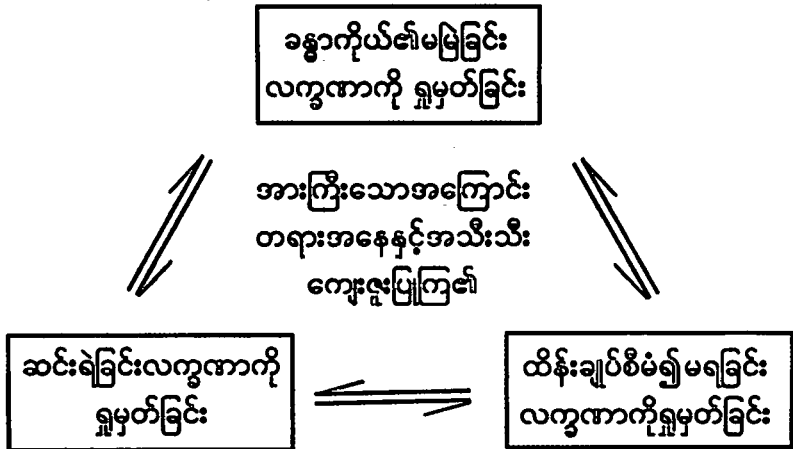
ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှု

ခန္ဓာကိုယ်၏လက္ခဏာရေး ၃ ပါးကို သိမြင်မှုတို့ဟာ အချင်းချင်းဆက်စပ်နေ ပါတယ်။ လက္ခဏာတစ်ခုကို သိမြင်ခြင်းဟာနောက်ထပ်လက္ခဏာတစ်ခုကို သိမြင် ဖို့အတွက် အားကြီးသောကြောင်းတရား (ဥပနိဿယပစ္စည်း)ထိုက်ပါတယ်။

ရည်ညွှန်းကိုးကားချက် →

အဇ္ဈတ္တာရမ္မဏာ အနိစ္စာနုပဿနာ , ဒုက္ခာနုပဿနာ , အနတ္တာနုပဿနာ
 အဇ္ဈတ္တာရမ္မဏာယ အနိစ္စာနုပဿနာယ , ဒုက္ခာနုပဿနာယ , အနတ္တာနုပဿယ
 ဥပနိဿယ ပစ္စယေနပစ္စယော။

ပဌာန်းကျမ်းဒုတွဲစာမျက်နှာ ၄၆၀



- ကိုယ်ခန္ဓာကို မမြဲဘူးဆိုပြီး ခံယူရှုမှတ်မှသာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆင်းရဲခြင်းသဘော၊ အစိုးမရခြင်းသဘော၊ ထိန်းချုပ်စီမံ၍မရခြင်းသဘောတွေကို သိမြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတည်မြဲနေတယ်လို့ ခံယူနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ဆင်းရဲခြင်းသဘောနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အစိုးမရခြင်းသဘောတွေဟာ လည်း ထင်မြင်လာနိုင်စရာမရှိပါဘူး။)
- ကိုယ်ခန္ဓာကိုဆင်းရဲတယ်လို့ ခံယူပြီးရှုမှတ်မှသာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့မမြဲခြင်းသဘောနဲ့ ထိန်းချုပ်စီမံ၍ မရခြင်းသဘောတွေဟာ ထင်မြင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ထိုနည်းအတူပဲ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အစိုးမရခြင်းသဘော (ထိန်းချုပ်စီမံ၍မရခြင်း သဘော)၊ သူ့သဘောသူ့ဆောင်နေခြင်းသဘောကို ခံယူပြီးတော့ရှုမြင်မှသာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့မမြဲခြင်းသဘောနဲ့ ဆင်းရဲခြင်းသဘောတွေဟာ ထင်မြင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသိဉာဏ်၏ ပွံ့ပြေးတိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်

- စိတ်နဲ့ရုပ်တို့ရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေကို အကြိမ်ကြိမ်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်နဲ့ရုပ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုကို ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအချိန်မှာ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေ ဖြစ်လာသလို အရောင်အလင်းတွေ ကိုလည်း မြင်နိုင်ပါတယ်။
- ဒါတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာတပ်မက်မှုမဖြစ်ဘဲ ဆက်ရှုရင် ခန္ဓာရဲ့အဖြစ် သဘောက မထင်ရှားတော့ပဲ အပျက်သဘောကသာ ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်မှာ ရှေးအစဉ်ကစွဲထင်လာတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ၊ အခေါ်အဝေါ် အမည် ပညတ်တွေဟာ ကင်းပျောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ပျက်ခြင်းသဘောသာ ထင်မြင် နေပါလိမ့်မယ်။
- ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ပျက်ခြင်းသဘော သက်သက်ကိုသာ မြင်လာတဲ့ အခါမှာ ခန္ဓာအပေါ်မှာ တွယ်တာတပ်မက်မှုမဖြစ်တော့ပဲ ကြောက်မက်ဖွယ် လို့သာ ထင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။
- ဆက်လက်ပြီးရှုမှတ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်မှာ ငြီးငွေ့စရာလို့ ထင်မြင်တဲ့ဉာဏ် ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။
- ဒီလိုငြီးငွေ့စရာလို့ မြင်လာတဲ့အတွက် ရုပ်၊ နာမ် ခန္ဓာရဲ့ တရစပ် ဖြစ်ပျက်နေရ တဲ့ ဒုက္ခကနေ လွတ်မြောက်လိုတဲ့ ဉာဏ်ဖြစ်လာပါတယ်။
- ဒီလိုလွတ်မြောက်ချင်တဲ့အတွက် ရုပ်နဲ့စိတ်(နာမ်)အပေါ်မှာပဲ ‘မမြဲခြင်း’ ‘ဆင်းရဲခြင်း’ ‘အစိုးမရခြင်း’ သဘောလက္ခဏာတင်ကာ အရှိန်မြှင့်ပြီး ရှုမှတ်လာပါတော့တယ်။
- ဒီအခါမှာ ခန္ဓာရဲ့ဖြစ်ပျက်ခြင်းသဘောကို အထူးအားစိုက်စရာမလိုဘဲ ရှုမြင် လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာတော့ ခန္ဓာရဲ့ဖြစ်ပျက်နေမှုအပေါ်မှာ နှစ်သက် တွယ်တာခြင်းလည်းမရှိ ကြောက်စရာ၊ ငြီးငွေ့စရာလို့လည်း မမြင်တော့ဘဲ သိမ်မွေ့စွာ ရှုမြင်လာနိုင်ပါတယ်။
- ဒီရှုမှတ်မှုဟာ ပိုပြီးရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာတော့ ဘဝများစွာ ဖြစ်ပျက်လာ ခဲ့တဲ့လောကီစိတ်အစဉ်နဲ့ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတော့မဲ့ လောကက လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်တွေကို ဆီလျော်စွာ ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ဉာဏ် (အနုလောမဉာဏ်)ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

		အနု လောမ ဉာဏ်	ဂေါ တြဘူ ဉာဏ်	မဂ် ဉာဏ်	ဖိုလ် ဉာဏ်		
--	--	---------------------	---------------------	-------------	---------------	--	--

- အနုလောမဉာဏ်ချုပ်သွားတဲ့အခါမှာ အစဉ်အလာဖြစ်တဲ့ သာမန်လူသား အဖို့အနွယ်ကို ဖြတ်တောက်ပြီး မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကို ပို့ဆောင်ပေးမဲ့ အင်မတန်ထူးကဲတဲ့ဉာဏ် (ဂေါတြဘူဉာဏ်)ဖြစ်လာပါတယ်။ ဂေါတြဘူဉာဏ် ဟာ အင်မတန်ချမ်းသာတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို စတင်အာရုံပြုပါတယ်။
- ဂေါတြဘူစိတ်ချုပ်သွားတာနဲ့ လောကမှ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ဖြစ်တဲ့ ‘မဂ်စိတ်’ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။
- မဂ်စိတ်ချုပ်သွားတာနဲ့ မဂ်ရဲ့အကျိုးဆက်ဖြစ်တဲ့ အင်မတန်ချမ်းသာတဲ့ စိတ် (ဖိုလ်စိတ်) ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

မကင်းပျောက်သေးသောအကြောင်းတရား

(အဝိဇ္ဇာမဂ္ဂဉာဏ်)

- အကြောင်းတရားတွေမကင်းပျောက်သေးခင်မှာ အကျိုးတရားကိုကျေးဇူးပြုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်နဲ့စေတသိက်တွေဟာအတူတကွဖြစ်ပြီး အချင်းချင်းကျေးဇူး ပြုရာမှာ မိမိတို့မကင်းပျောက်သေးခင်မှာသာ ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။ ကင်းပျောက်သွားပြီ ဆိုရင်ကျေးဇူးမပြုနိုင်တော့ပါဘူး။
- ရှေးမှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ ထင်ရှားရှိပြီး(အတ္ထိ) ကျေးဇူးပြုတာရယ်၊ မကင်းပျောက်သေး ခင်(အဝိဂတ) ကျေးဇူးပြုတာရယ်ဟာ အဓိပ္ပါယ်ချင်း၊ အကြောင်းအကျိုးတရား ချင်းအတူတူပါပဲ။
- လူဟာသေပြီးရင် ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်၊ ဘဝသစ်မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဒီဘဝက ပြုခဲ့တဲ့ ကောင်းကံ၊ ဆိုးကံတွေရဲ့ အကျိုးဆက်တွေဟာလည်း ထင်ရှားမရှိတော့ဘူး။ ကင်းပျောက်သွားပြီဆိုတဲ့ အယူမှားတွေကို ပယ်ဖျက်ဘို့အတွက် ‘မကင်းပျောက် သေးသော အကြောင်းတရား’ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရနဲ့ ထပ်ပြီးဟောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။
- အခြားအယူအမှားစွန်း တခုကတော့ လူဆိုတဲ့ခန္ဓာထဲမှာ အတ္တဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ထာဝရတည်မြဲနေတဲ့အရာ တစ်ခုအစဉ်ကိန်းဝပ်နေတယ်။ သေသွားခဲ့ရင် ဝိညာဏ်ဟာ ဒီခန္ဓာကနေ ထွက်သွားပြီးတော့ နောက်ဘဝနောက်ခန္ဓာဆီကို ကူးပြောင်းသွားတယ်ဆိုပြီး ‘အဖြစ်အပျက်’ကို ‘အပြောင်းအလဲ’လို့ ထင်မှတ်မှား ချက်တွေကို ပယ်ဖျက်ဖို့အတွက် ‘မရှိသောအကြောင်းတရား’ ‘ကင်းပျောက်သွား သော အကြောင်းတရား’ဆိုပြီး ပစ္စည်းအစုံအစုံကို ဟောကြားထားတာဖြစ်ပါ တယ်။

သမုတယအနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ခြင်း (နိဗ္ဗာန်)

နိဗ္ဗာန် = လိုချင်တပ်မက်မှုမှလွတ်မြောက်ခြင်း ဟာန် = လိုချင်တပ်မက်မှုမှ + နိဗ် = လွတ်မြောက်ခြင်း

- ❑ 'နိဗ္ဗာန်'ဟာ ဗုဒ္ဓဝါဒ(တနည်း)စစ်မှန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေရဲ့ အန္တိမပန်းတိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ 'နိဗ္ဗာန်'ဝေါဟာရဟာ ပါဠိဝေါဟာရ နိဗ္ဗာနကနေ ဆင်းသက်လာ တာဖြစ်ပြီး၊ ပုဒ်ရင်းကတော့ နိဝါန သာလျှင်ဖြစ်ပါတယ်။
- ❑ နိဗ္ဗာန်ဟာ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေလိုပဲမဖောက်ပြန်သော သဘော လက္ခဏာရှိသော တရား၊ ထင်ရှားရှိတဲ့သဘောတရား တစ်ခုပဲဖြစ်ပါ တယ်။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ငြိမ်းအေးချမ်းသာခြင်း သဘောလက္ခဏာဟာ ဘယ်တော့မှသွေဖည်ဖောက်ပြန် သွားခြင်းမရှိပါဘူး။ ထာဝရ တည်တံ့ခိုင်မြဲစွာ ရှိနေပါတယ်။
- ❑ နိဗ္ဗာန်ဟာလောက၊ ကနေလုံးဝ လွတ်မြောက်တဲ့တရားဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ရဲ့ အကန့်အသတ်၊ နေရာရဲ့အကန့်အသတ်စတဲ့ ဘယ်အရာ ကမှ နိဗ္ဗာန်ကို ဟန့်တား၊ ပြောင်းလဲလို့မရပါဘူး။

နိဗ္ဗာန်နှင့်ပတ်သက်၍ မှားယွင်းစွာမြင်သော အစွန်း(၂)ပါး

- ❑ တချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တွေက နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အင်မတန် ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့ ကောင်းကင်ဘုံတွေမှာ နေထိုင်ရပြီးတော့ ဘယ်တော့မှ မအို၊ မနာ၊ မသေရ တော့ဘဲ စည်းစိမ်၊ ချမ်းသာ အမျိုးမျိုးကို ခံစားရတဲ့ နေရာဆိုပြီး ထင်မှတ်မှား တတ်ပါတယ်။
- ❑ တချို့သောပုဂ္ဂိုလ်ကျပြန်တော့လည်း နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အရာအားလုံးချုပ်ငြိမ်းပြီး ဘာမှမရှိတဲ့နေရာဆိုပြီး မှတ်ထင်ကြပြန်ပါတယ်။

❑ နိဗ္ဗာန်ဟာ သဘောအနေနဲ့ ငြိမ်းအေးခြင်းလက္ခဏာ တစ်မျိုးတည်းရှိပေမဲ့ သွယ်ဝိုက်သော ပရိယာယ်အားဖြင့်

- ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ အပြီးသတ်မချုပ်ငြိမ်းသေးမီ မှာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်။
- ဘုရား၊ ရဟန္တာတို့၏ ရုပ်၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ အကြွင်းအကျန်မရှိချုပ်ငြိမ်းပြီး တော့မှ ဖြစ်တည်လာတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုပြီး (၂)မျိုးဖော်ပြနိုင်ပါတယ်။

❑ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ သိမြင်နိုင်ဖို့ အင်မတန်ခက်ခဲတဲ့အရာဆိုပေမယ့်လို့ တကယ်တမ်း ကျတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုသိမြင်နိုင်တဲ့နည်းလမ်း(၄)သွယ်ရှိပါတယ်။

- (၁) အကြားအမြင်မှတစ်ဆင့် မှန်းဆ၍ သိမြင်နိုင်ခြင်း။
- (၂) သဘောတရားရေးရာအရ တွေးတောကြံဆ၍ သိမြင်နိုင်ခြင်း။
- (၃) ခန္ဓာတိုယ်ကို ချွမ်းမြင်ပွားများ၍ သိမြင်နိုင်ခြင်း။
- (၄) တိုက်ရိုက်မျက်မှောက်ပြု၍ သိမြင်နိုင်ခြင်း တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

❑ ကောင်းသောအကြားအမြင်မှတစ်ဆင့် နိဗ္ဗာန်ကိုမှန်းဆ၍သိမြင်နိုင်ခြင်း

- သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာမြင့်မားတဲ့ ရဟန်းတော်တွေရဲ့ ဆရာစဉ်အဆက်ဆက် မိန့်မှာချက်များမှလည်း နိဗ္ဗာန်ဆိုတာတကယ်ရှိကြောင်း ကြားသိနိုင်ပါတယ်။ ခိုင်မာတဲ့အထောက်အထားတွေအရ နိဗ္ဗာန်ကိုသိမြင်စံဝင်ခဲ့တဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် ကြီးများရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေ၊ ဖြစ်ရပ်မှန်တွေဟာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ တကယ်ရှိကြောင်း ယုံကြည်ဖို့အတွက် အခြေခံအချက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ မယုံကြည်ဘူးလို့ငြင်း ပယ်ချင်သူတွေအတွက်တောင် စဉ်းစားစရာအချက်တွေတော့ ဖြစ်နေပါသေး တယ်။
- သံင်္ဂါယနာတင်ထားသော အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးပြီးပြည့်စုံတဲ့ ပိဋကတ်ကျမ်းဂန် တွေရဲ့ ခိုင်မာတဲ့ရေးသားချက်များမှလည်း နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ‘အနှိုင်းမဲ့ ချမ်းသာသုခ’ ဆိုတာ ထင်ရှားရှိကြောင်း မှန်းဆသိရှိနိုင်ပါတယ်။

- အထူးသဖြင့် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ ကျမ်းဂန်တွေဟာ ဆရာစဉ်ဆက် သံဂါယနာ အထပ်ထပ်တင်ကာ ထိန်းသိမ်းလာခဲ့တဲ့ ကျမ်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူတစ်ဦး ကမှ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ နှုတ်ပယ်ခြင်း၊ လမ်းစဉ်မှဝါဒ အသစ်တွေကို ထည့်သွင်းခဲ့ကြ ခြင်း မရှိပါဘူး။
- ပိဋကတ်တော်ရဲ့လမ်းညွှန်ချက်တိုင်းဟာ လက်တွေ့ကျင့်ကြည့်မယ်ဆိုရင် မမြင်ရတဲ့နောင်ဘဝ၊ ရှေ့ဘဝတွေကို အသာထားပြီး၊ မြင်နေရတဲ့လက်ရှိဘဝမှာ ပဲ လက်ငင်းအကျိုးပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်သူတေသနနည်းနဲ့မဆို စမ်းသပ် တာကို အစစ်ဆေးခံနိုင်တဲ့ (မှတ်ကျောက်တင်ခံနိုင်တဲ့) တရားတော်တွေဖြစ်ပါ တယ်။
- ဒီလိုခိုင်မာတဲ့ ဓမ္မမှာရော၊ အဘိဓမ္မမှာပါ နိဗ္ဗာန်ရဲ့အကြောင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တမ်းကြတော့ ပိဋကတ်တော်ရဲ့ ဝါကျတိုင်း၊ ဝါကျတိုင်းဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်စေဖို့ တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်ဖြစ် စေ ရည်ညွှန်းပြီးတော့ ဟောကြားထားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဟောကြားတော်မူခဲ့ တဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ မွေးဖွားတော်မူရာစတဲ့ သမိုင်းဝင်သာသနိကနေရာဒေသတွေဟာ လည်း ယနေ့တိုင်အထင်အရှားရှိဆဲ၊ လေ့လာကြည့်ညှိနိုင်ဆဲပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဝင်သမိုင်း၊ သာသနာတော်ရဲ့သမိုင်းတွေဟာ ကမ္ဘာ့သမိုင်း၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ သမိုင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့သမိုင်း ရာဇဝင်တွေနဲ့ တထပ်တည်းပဲရှိနေပါတယ်။
- ဒီလိုယုတ္တိခိုင်မာလှတဲ့ ကျမ်းဂန်တွေ၊ အရိယာပညာရှိတွေရဲ့ ညွှန်ပြချက်အရ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ တကယ်ရှိကြောင်းကို မှန်းဆပြီးတော့ သိမြင်နိုင်ပါတယ်။

❑ သဘောတရားရေးရာအရ တွေးခေါ်ကြံဆ၍ သိမြင်နိုင်ခြင်း

- အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တွေက နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မမြင်နိုင်လို့ ထိတွေ့လို့မရလို့ မရှိဘူးဆိုပြီး ငြင်းပယ်ကြပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ လောကနယ်ပယ်မှာတောင် မမြင် နိုင်ဘဲ၊ မထိတွေ့နိုင်ဘဲ အမှန်ရှိနေတဲ့အရာတွေအများကြီးပါဘဲ။
- တချို့ကျတော့လည်း နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ စကားလုံးတွေနဲ့ အသေးစိတ် မရှင်းပြနိုင်လို့ စာသားတွေနဲ့ အနုစိတ်မဖော်ပြနိုင်လို့ မရှိဘူးလို့ငြင်းကြပါသေးတယ်။ တကယ်တမ်းကြတော့ စကားလုံးတွေ၊ စာသားတွေဟာ လောက၊ ကနေ လွတ်မြောက်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရှင်းပြဖို့အသာထား လောကထဲမှာနှောင်ဖွဲ့နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ခံစားချက်တွေကိုတောင် အပြည့်အဝရှင်းပြနိုင်ဖို့ ဝေါဟာရမကြွယ်လှပါဘူး။ ဒါကြောင့်မမြင်နိုင်လို့၊ မထိတွေ့နိုင်လို့ စကားစာသားတွေနဲ့ မဖော်ပြနိုင်လို့ မရှိဘူးဆိုတာဟာ ယုတ္တိကင်းမဲ့လှပါတယ်။
- တကယ်တမ်းကျတော့ ‘သူ’ ရယ် ‘ငါ’ရယ် ‘ယောက်ျား’ရယ် ‘မိန်းမ’ရယ် ဆိုတာတွေဟာ သွေးသားကလီစာ၊ အတုံးအခဲ၊ အစုအစည်းတွေကိုပဲ အမည်နာမပညတ်တွေနဲ့ ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ လောကမှာတကယ်ရှိတဲ့ အရာတွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ တကယ်မရှိတဲ့အရာတွေကို တကယ်ရှိနေတယ်လို့ မှတ်ထင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး တကယ်ရှိနေတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း အမှန်တကယ်မရှိဘူးလို့ဘဲ ထင်မှတ်မှားနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

❑ သဘောတရားရေးရာအရ 'လွတ်မြောက်ခြင်းသုခ' ဟာ 'ပိုင်ဆိုင်ခြင်းသုခ'ထက် ပိုပြီး မြင့်မြတ်ချမ်းသာပါတယ်။

■ လူအများစုဟာ ချက်ချင်းပဲသေရတော့မယ်ဆိုရင် ဒီသေခြင်းက လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် သူပိုင်ဆိုင်သမျှသောစည်းစိမ်ဥစ္စာတွေနဲ့ လဲခွင့်ရှိမယ်ဆိုရင် လဲပစ်ဖို့ ဝန်မလေးတတ်ကြပါဘူး။ သေဒဏ်ကနေလွတ်မြောက်သူတိုင်းရဲ့ ချမ်းသာမှုဟာ တိုက်တာ၊ အိုးအိမ်များစွာကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူရဲ့ ချမ်းသာထက် ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။

■ ထိုနည်းအတူပဲ ဘဝမရေတွက်နိုင်အောင် အိုရ၊ နာရ၊ သေရအုံးမယ့်ဒုက္ခ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲတွေကို လည်စင်းခံရမယ့် ငရဲသားဘဝ၊ တိရစ္ဆာန်ဘဝတွေ မလွဲမသွေဖြစ်ရအုံးမယ့် ဒုက္ခ-ဒီဒုက္ခတွေမှ လုံးဝလွတ်မြောက်သော နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုခွင့်ရ တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရဲ့ ချမ်းသာသုခဟာ မတည်မြဲသော သဘောဆောင်တဲ့ လူ့စည်းစိမ်၊ ကောင်းကင်ဘုံသားနတ်ဗြဟ္မာတွေရဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေထက် နှိုင်းမရအောင် မြင့်မြတ်လှပါတယ်။

❑ ဆန့်ကျင်ဖက်အစုံတို့၏ အမြဲဒွန်တွဲနေခြင်း ဥပဒေသဟာ သဘောတရားရေးရာမှာ အင်မတန်ထင်ရှားလှပါတယ်။ ဒီဥပဒေသအရ

■ 'မမြဲခြင်းသဘော' ဆိုတာရှိရင် 'ထာဝရတည်တံ့မြဲမြံတဲ့သဘော'ဆိုတာ ရှိရပါလိမ့်မယ်။

■ 'သေခြင်းတရား'ဆိုတာရှိရင် 'မသေခြင်းတရား' ဆိုတာရှိရမှာပါ။

■ 'စစ်မှန်တဲ့ဆင်းရဲဒုက္ခ'ဆိုတာရှိရင် 'စစ်မှန်တဲ့ချမ်းသာသုခ'ဆိုတာလည်းပဲ ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။

■ ဒါကြောင့်လောကကြီးထဲမှာ 'စစ်မှန်တဲ့ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ၊ မမြဲခြင်းသဘောတွေ၊ သေခြင်းတရားတွေ'ဟာ အမှန်တကယ်ရှိနေတဲ့အတွက် လောကရဲ့ဒုက္ခအပေါင်းက လွတ်မြောက်ရာ ထာဝရ တည်တံ့ခိုင်မြဲတဲ့၊ ဘယ်တော့မှမသေတဲ့၊ စစ်မှန်ချမ်းသာတဲ့ ချမ်းသာသုခ-နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဧကန်ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။

□ ခန္ဓာကိုယ်ကိုရှုမြင်ပွားများ၍ သိမြင်နိုင်ခြင်း

■ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကို တဒင်္ဂပယ်သတ်နိုင်ရင်တောင် အင်မတန် ချမ်းသာလှပါတယ်။

→ စေတနာသန့်သန့်နဲ့ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှုတွေပြုပြီးတော့ လောဘကိုတခဏငြိမ်း သတ်နိုင်ခြင်းသည်ပင်လျှင် အင်မတန်မှ ချမ်းသာလှပါတယ်။

→ မေတ္တာပွားများပြီးတော့ စိုးရိမ်သောက၊ ဒေါသတွေကို တခဏငြိမ်းသတ်ခြင်း သည်ပင်လျှင် အင်မတန်ချမ်းသာလှပါတယ်။

→ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် တရားထိုင်ပြီးတော့ မောဟကိုတခဏငြိမ်းသတ်နိုင် ခြင်းသည်ပင်လျှင် အင်မတန်မှ ချမ်းသာလှပါတယ်။

ဒီပူလောင်စေတတ်တဲ့ သဘောရှိတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေကိုသာ အမြစ်ပြတ် သုတ်သင်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ချမ်းသာမယ်ဆိုတာ သိသာ လှပါတယ်။

■ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို စူးစိုက်ရှုသူတစ်ဦးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုတွေကို သိမြင်လာပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တရစပ်ပျက်နေခြင်းကို 'ကြောက်လန့်စရာ' 'ငြီးငွေ့စရာ'လို့ ထင်မြင်လာပြီး ခန္ဓာဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်လိုသူ တစ်ဦးအနေနဲ့ ဖြစ်၊ ပျက်ခြင်း သဘောချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ဟာ ချမ်းသာအစစ်အမှန် ဖြစ်ကြောင်း ထိုးထွင်းသိမြင်လာနိုင်ပါတယ်။

□ တိုက်ရိုက်မျက်စေ့မှန်မြင်၍ သိမြင်နိုင်ခြင်း

ဖော်ပြခဲ့တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်း(၃)သွယ်ကတော့ သာမန်လူသား တွေရဲ့ မှန်းဆ၊ ကြံဆ၊ တွေးဆပြီးတော့ သိနိုင်တဲ့နည်းတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို နည်းတွေနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုမယုံကြည်နိုင်သေးတဲ့ ဘယ်ဘာသာ၊ ရိုးရာကို ကိုးကွယ်ထားသူ တွေပင်ဖြစ်စေ - ခန္ဓာကိုယ်ကို သတိကပ်ပြီး တရစပ် ရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် ဒီဘဝမှာပဲ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် အာရုံပြုနိုင်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

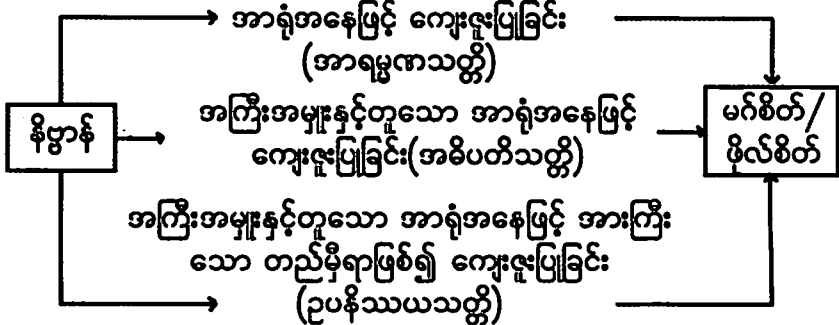
(မှတ်ချက် - နိဗ္ဗာန်ရှိခြင်း/မရှိခြင်း ပြဿနာသည် နောင်ဘဝထိ ယုံမှားတွေဝေ စွာ သယ်ဆောင်သွားရင်းရှင်းရမည့် ပြဿနာမဟုတ်ပေ။ ယခုဘဝမှာပင် မျက် မြင်ကိုယ်တွေ့ (Evidence Base) နှင့် ရှင်းနိုင်သော အရာဖြစ်ပေ၏။)

နိဗ္ဗာန်ကို ပဋ္ဌာန်း (၂၅) ပစ္စည်း စဟာကြားချက်များနှင့်ဆက်စပ်

လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

□ အာရမ္မဏပစ္စည်း။ အဓိပတိပစ္စည်း။ ဥပနိဿယပစ္စည်းတို့နှင့်ဆက်စပ် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း။

ပဋ္ဌာန်း(၂၅)ပစ္စည်းရှိတဲ့အနက် နိဗ္ဗာန်ကို အာရမ္မဏပစ္စည်း။ အဓိပတိပစ္စည်း နဲ့ ဥပနိဿယပစ္စည်း ဒီ(၃)ပစ္စည်းရဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေမှာသာ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။



□ နိဗ္ဗာန်ဟာ

- မင်္ဂလိက ဖိုလ်မိတ်အစဉ်မှာ ပါဝင်တဲ့ မနောဒွါရဝဇ္ဇန်း(စိတ်တံခါးပေါက်မှဝင်လာသော အာရုံများကို ဆင်ခြင်သောစိတ်)။
- သောတာပတ္တိမင်္ဂလိကရှေ့ ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို လွှမ်းမိုးဖျက်ဆီးတတ်သော ဂေါတြဘူ မဟာကုသိုလ်စိတ်။
- အထက် မင်္ဂလိကရှေ့ဖြူစင်ခြင်း မဟာကုသိုလ် (ဝေါဒါနိစိတ်)
- သောတာပတ္တိမင်္ဂလိကကုသိုလ်စိတ်နှင့် ဖိုလ်မိတ်(အကျိုး)စိတ်
- သကဒါဂါမ်မင်္ဂလိကနှင့် ဖိုလ်မိတ်
- အနာဂါမ်မင်္ဂလိကနှင့်ဖိုလ်မိတ်
- အရဟတ္တမင်္ဂလိကနှင့်ဖိုလ်မိတ်

ဒီစိတ်(၁၁)ပါးကို အာရုံအနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

(မှတ်ချက် - နိဗ္ဗာန်ကို မသေခင်ကပင် အာရုံပြုနိုင်ပေသည်။ အာရုံအနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုသော နိဗ္ဗာန်မှာလည်း ရုပ်၊ နာမ်ခန္ဓာ မချုပ်ငြိမ်းသေးမီ မျက်မှောက်ပြုနိုင်သော သဥပဒိသေသနိဗ္ဗာန်သာလျှင်ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကြွင်း၊ ဘဝကြွင်း၊ မရှိဘဲ အဆုံးစွန်စံဝင်သော ပရိနိဗ္ဗာန်သည်ကား ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့နှင့် ပဋ္ဌာန်းသဘောအရ ဆက်စပ်ကျေးဇူးပြုနိုင်ခြင်း မရှိပေ။)

❑ အနန္တရ၊ သမနန္တရ၊ အာဝဿဝဓ၊ ဗိပါကပစ္စည်းနှင့်ဆက်စပ်လေ့လာခြင်း

အနန္တရ သမနန္တရ ပစ္စည်းခန်းတွေမှာ ဖော်ပြချက်အရ နိဗ္ဗာန်စံဝင်တဲ့ ရဟန္တာတွေရဲ့ စုတိစိတ်ကို ပစ္စည်းအကြောင်းတရားတွေရဲ့ ချွင်းချက်အနေနဲ့ကြည့်ထားခဲ့ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ရဟန္တာတို့ရဲ့ နောက်ဆုံးစိတ်ဟာဘယ်စိတ်ကိုမှ ဆက်ပြီး ကျေးဇူးမပြုတော့ပါဘူး။ အတိတ်ကံတွေကို အကြောင်းပြုပြီး မလွဲမရှောင်သာ ဖြစ်ပေါ်နာကျင်ခံစားရမဲ့ ဝိပါက(အကျိုးစိတ်)တွေ၊ တသံသရာလုံးမှာ အရှိန်အဟုန်နဲ့ ပင်ပန်းလှစွာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ရတဲ့ ဇောစိတ်တွေအားလုံးဟာ ငြိမ်းအေးစွာ အဆုံးသတ်သွားပါတော့တယ်။

❑ ဆဟဇာထ၊ အညမည၊ နိဿထ၊ ဆပ္ပယုတ္တ၊ ဝိပ္ပယုတ္တ ပစ္စည်းတို့နှင့် ဆက်စပ်လေ့လာခြင်း

နိဗ္ဗာန်ဟာ အင်မတန်မှ ခိုင်မာတည်တံ့ပါတယ်။ လောကမှာရှိတဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေဟာ ခိုင်မာတည်တံ့တဲ့ သဘောမရှိတဲ့အတွက် ကိုယ့်အားကိုယ့်အင်နဲ့ မရပ်တည်နိုင်ပါဘူး။

- စိတ်ကလည်းရုပ်နဲ့ယှဉ်တွဲ ရပ်တည်နေရတယ်။ ရုပ်ကလည်းစိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲရပ်တည်နေရတယ်။ (သဟဇာတဖြစ်နေကြရတယ်)
- စိတ်နဲ့စေတသိက်တွေဟာ အချင်းချင်းအားပြုနေကြရတယ်။ ရုပ်ဓာတ်တွေဟာ လည်း အချင်းချင်းအားပြုနေကြရပါတယ်။ (အညမညဖြစ်နေ ကြရပါတယ်)
- ရုပ်ကလည်း စိတ်အပေါ်မှာ တည်မှီပြီးရပ်တည်နေရသလို စိတ်ကလည်း ရုပ်အပေါ်မှာပြန်ပြီး တည်မှီရပါတယ်။ (နိဿယပစ္စည်းတွေ တပ်နေကြရပါတယ်)
- နိဗ္ဗာန်ရဲ့ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုသဘောဟာ ဘယ်တရားတွေနဲ့မှ ယှဉ်တွဲစရာမလိုဘဲ ခိုင်မာစွာ တည်တံ့ရပ်တည်နိုင်ပါတယ်။

(မှတ်ချက် - မည်သည့်သဘောတရားနှင့်မျှ ယှဉ်တွဲစရာမလိုဟူရာ၌ စိတ်နှင့် စေတသိက် သမ္ပယုတ် ဖြစ်သကဲ့သို့ အညီအညွတ်လည်း ယှဉ်စရာမလို။ စိတ်နဲ့ရုပ် ဝိပ္ပယုတ် ဖြစ်သကဲ့သို့ အညီအညွတ်မဟုတ်ဘဲလည်း ယှဉ်တွဲစရာမလိုပေ)

□ ပုရေဇာတ၊ ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းတို့နှင့် ဆက်စပ်လေ့လာခြင်း

လောကနယ်ပယ်မှာရှိတဲ့ ရုပ်နဲ့စိတ်ဟာ ခိုင်မာ၊ တည်တံ့တဲ့သဘောမရှိတဲ့အတွက် အထီးတည်းမရပ်တည်နိုင်ပါဘူး။ သာဓကအားဖြင့် ခြေကျိုးနေသူနဲ့ မျက်စိကန်းနေသူတို့ဟာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ချိပ်းလမ်းညွှန်ပြီးတော့ ခဏ်းသွားကြရသလိုဘဲ ရှေ့ကဖြစ်နှင့်တဲ့ ဘာကိုမှမသိနိုင်ရှာတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကြီးဟာ နောက်မှဖြစ်လာတဲ့ အကောင်အထည် မရှိရာတဲ့စိတ်ကို ပုရေဇာတ သတ္တိနဲ့ အမြဲအားပြုထောက်ကန်ပေးထားရပါတယ်။ နောက်မှဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ကလည်း ရှေ့ကဖြစ်နှင့်တဲ့ရုပ်ကို ပစ္ဆာဇာတသတ္တိနဲ့ အမြဲပုံရိပ်အားဖြည့်ပေးထားရပါတယ်။ လောက၊ ကနေလွတ်မြောက်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဟာ အင်မတန်တည်တံ့တဲ့ သဘောရှိတဲ့အတွက် ဘယ်သဘောတရားကမှ အားဖြည့်၊ ထောက်ပံ့စရာမလိုပဲ ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်နိုင်ပါတယ်။

□ ဥပနိဿယပစ္စည်းနှင့်ဆက်စပ်လေ့လာခြင်း

နိဗ္ဗာန်မှာ နီးကပ်သောအကြောင်းတရား(တနည်း) တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်သော အကြောင်းတရား (IMMEDIATE CAUSE) မရှိပါဘူး။ မတူညီတဲ့နယ်ပယ်နှစ်ခုကို ကြောင်းကျိုးပြုပြီး တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ လောကရဲ့အားကြီးသော အကြောင်းတရားတွေကို မချွင်းမချန် ဖော်ပြထားတဲ့ ဥပနိဿယပစ္စည်းအခန်း ပကတူပနိဿယကဏ္ဍမှာ နိဗ္ဗာန်ကိုအကြောင်းတရားအနေနှင့်ရော အကျိုးတရားအနေနဲ့ပါ ဖော်ပြထားခဲ့ခြင်းမရှိပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ကိုရည်မှန်းပြီးပြုလုပ်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ၊ တရားရှုပွားမှုတွေဟာ နိဗ္ဗာန်အတွက် အလွန်အရေးပါလှတဲ့ ဝေးကွာသောအကြောင်းတရား (REMOTE CAUSES) တွေဖြစ်ပါတယ်။

□ ဟေတု၊ အဓိပတိ၊ ဣန္ဒြိယ၊ မဂ္ဂပစ္စည်းတို့နှင့်ဆက်စပ်လေ့လာခြင်း

ဟေတု၊ အဓိပတိ၊ ဣန္ဒြိယ၊ မဂ္ဂပစ္စည်းအကြောင်းတရားတွေဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ အင်မတန်အဓိကကျလှတဲ့ ဝေးသောအကြောင်းတရား (REMOTE CAUSES) တွေပဲဖြစ်ကြပါတယ်။

□ ဟေတုပစ္စည်းသတ္တိ

ဘဝမှာ အပြုအမူတိုင်းဟာ ဟိတ်(၆)ပါးကို အရင်းအမြစ်ပြုပြီးဖြစ်လာရတဲ့ အတွက် ကောင်းတဲ့ဟိတ်(၃)ပါးကို အစဉ်ရှင်သန်အောင် အားထုတ်ပြီး ဆိုးတဲ့ဟိတ်(၃)ပါးကို ချိုးနှိမ်ချေမှုန်းနိုင်ခြင်းဟာ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ အခြေခံအကြောင်းတရားပဲဖြစ်ပါတယ်။

□ အဓိပတိပစ္စည်းသတ္တိ

နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုဖို့ ကျင့်ကြံတဲ့အခါ သာမန်စိတ်ထားနဲ့ လျော့တိလျော့ရဲကျင့်ကြံနေလို့ဘယ်တော့မှ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ပညာ တစ်ပါးပါးတပ်တဲ့ အဓိပတိစိတ်ထားနဲ့ ပွားများကျင့်ကြံခြင်းသာလျှင် နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုဖို့အခြေခံအကြောင်းတရားပဲဖြစ်ပါတယ်။

□ ဣန္ဒြိယပစ္စည်းသတ္တိ

အာရုံကိုသိခြင်း သဘောမှာအစိုးရတဲ့ 'စိတ်'၊ အာရုံကိုခံစားခြင်းသဘောမှာ အစိုးရတဲ့ 'ဝေဒနာ'တို့အပေါ်မှာ နာမ်ကုန်နေထိုင်တဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ တို့နဲ့ယှဉ်တွဲ ခြံရံတဲ့ 'သတိ'နဲ့ ရှုပွားခြင်းဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ အခြေခံအကြောင်းတရားပဲဖြစ်ပါတယ်။

□ မဂ္ဂပစ္စည်းသတ္တိ

အစွန်းနှစ်ပါး ချောက်ကမ်းပါးက လွတ်မြောက်ပြီး သစ္စာထိုက်တဲ့လမ်းဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင်လမ်းပေါ်လျှောက်လှမ်းခြင်းဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ အခြေခံအကြောင်းတရားပဲဖြစ်ပါတယ်။

□ ကမ္မ၊ အာဟာရ ပစ္စည်းတို့နှင့် ဆက်စပ်လေ့လာခြင်း

လောကကြီးမှာစိတ်နဲ့ရုပ်တွေဟာ ကံဆိုတဲ့စေတနာရဲ့ စေ့ဆော်မှု၊ ရုပ်အာဟာရ နဲ့ နာမ်အာဟာရတို့ရဲ့ ထောက်ပံ့မှုတွေနဲ့ ရပ်တည်ရှင်သန်နေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကတော့ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားတွေ မပြုပြင် အပ်တဲ့ တရားသာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။

□ ဈာနပစ္စည်းနှင့်ဆက်စပ်လေ့လာခြင်း

တကယ်တမ်းကျတော့ ဈာန်အင်္ဂါ(၅)မျိုးနဲ့ ပူလောင်တဲ့စိတ်သဘောတွေကို ဖယ်ရှားပေးစွမ်းရှိနိုင်တဲ့ ဈာန်ချမ်းသာဟာ အာရုံနဲ့အကြည်ဓာတ်ရိုက်ခတ်ပြီးမှ ယားနာကို ကုတ်ဖဲ့မီးအပူတိုက်ပြီး အရသာခံသလို သာယာခံစားရတဲ့ ကာမချမ်းသာထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုပြီးချမ်းသာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဈာန်စိတ် ဆိုတာကလည်း စိတ်တို့ရဲ့နိယာမအတိုင်းအမြဲပဲ ဖြစ်ပျက်ဖောက်ပြန်နေရပါတယ်။ ဈာန်ချမ်းသာဆိုတာကလည်း ခံစားတတ်တဲ့ဝေဒနာနဲ့ ယှဉ်ပြီးမှရလာတဲ့ ချမ်းသာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကတော့ ဖြစ်ပျက်ခြင်း ဒုက္ခ၊ ခံစားရတဲ့ဝေဒနာတွေက လုံးဝဥသံ့ လွတ်မြောက်တဲ့အမြင့်မြတ်ဆုံးသော ချမ်းသာသုခဖြစ်ပါတယ်။

□ အတ္တိ၊ အဝိဂတ ပစ္စည်းတို့နှင့် ဆက်စပ်လေ့လာခြင်း

နိဗ္ဗာန်ဟာ အမှန်တကယ်အားဖြင့် ထင်ရှားရှိတဲ့တရားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထင်ရှားရှိတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို မချွင်းမချန် ဖော်ပြထားတဲ့ အတ္တိပစ္စည်း အခန်းကဏ္ဍမှာ နိဗ္ဗာန်အကြောင်းကို မဟောထားပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ဟာ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေလိုမျိုး ထင်ရှားရှိပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်နေရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်-ပျက်ခြင်းသဘောမှ ကင်းဝေးပြီးတော့မှ ထင်ရှားရှိနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတို့ရဲ့ စီရင်ပြုပြင်ခြင်းကို ခံနေရတဲ့ သင်္ခတနယ်ပယ်မှာ ထင်ရှားရှိနေတာမဟုတ်ဘဲ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ တို့ရဲ့ လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်တဲ့ အသင်္ခတနယ်ပယ်မှာ ထင်ရှားရှိနေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အတ္တိပစ္စည်းနဲ့ အဝိဂတပစ္စည်း အခန်းကဏ္ဍတွေမှာ မဟောကြား တာဖြစ်ပါတယ်။

□ နတ္ထိ၊ ဝိဂတပစ္စည်းတို့နှင့် အက်စပ်လေ့လာခြင်း

နိဗ္ဗာန်ကိုတစ်မျိုးက 'ဘာမှမရှိတဲ့အရာ' 'အားလုံးကင်းပျောက်သွားတဲ့အရာ' ဆိုပြီး ထင်မှတ်မှားနေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် 'မရှိသောအကြောင်းတရား' (နတ္ထိပစ္စည်း)၊ ကင်းပျောက်သွားသောအကြောင်းတရား' (အဝိဂတပစ္စည်း)တွေနဲ့ ရောထွေးယှက် တင်ရှုမြင်ကြပါတော့တယ်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ပေါက်ကွဲပျက်စီးသွားပြီးတော့ မျက်စိရှေ့က ပျောက်ပျက်သွားသလိုမျိုး မဟုတ်သလို စိတ်၊ စေတသိက်တွေ ချုပ်ပျက်ကင်းပျောက် သွားပြီးဘာမှ မကျန်တော့၊ မရှိတော့တဲ့သဘောမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘာမှမရှိတဲ့အရာဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့မရှိ ခြင်းသဘောဆိုတာ

- တရစပ်ဖြစ်ပျက်နေရခြင်းခုကွ၊
- ပူဆွေး၊ ဝမ်းနည်း၊ တွေဝေ၊ လွင့်ယုံ၊ တပ်မက်နေရတဲ့ခုကွ၊
- အဖန်ဖန်အိုရ၊ နာရ၊ သေရတဲ့ခုကွ၊
- ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်ဘဝ အဖန်ဖန်ဖြစ်ရအုံးမဲ့ခုကွ စတဲ့ခုကွတွေနဲ့
- ဒီခုကွတွေရဲ့ အကြောင်းတရားတွေမရှိတာ၊ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာ၊ လွတ်မြောက် နေတာကိုသာ ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းအား ဖြင့်တော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘယ်အရာ၊ ဘယ်ချမ်းသာနဲ့မှ တူနှိုင်းလို့ မရတဲ့ အမှန်တကယ်လည်း ထင်ရှား ရှိနေတဲ့ 'တူနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာသုခ' သာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။

————— || —————

အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက်

ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားဖြစ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်တွေရဲ့ ဆက်သွယ်မှုကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဖွင့်ဆိုထားတဲ့ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကို အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင် ပွားများခြင်းအားဖြင့် ရုပ်နဲ့ နာမ်ကို ပေါင်းစည်းရှုမြင်တဲ့ အမြင်ကနေ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပိုင်းခြားသိမြင်တဲ့ ဉာဏ်ဆီသို့ တိုးတက် မြင့်မားလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တမ်းကျတော့ လောကကြီးဆိုတာ သူကမန်တီးတာလဲမဟုတ်၊ ငါကမန်တီးတာလည်းမဟုတ်၊ တန်ခိုးရှင်တစ်ဦးဦးက ကြိုးကိုင်မန်တီးနေတာလဲမဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတရားတွေရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ပေါင်းဆုံမှုကြောင့် ဖြစ်လာရတဲ့အကျိုးတရားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယထာဘူတကျကျ အချို့ကိုအချို့အတိုင်း သုံးသပ်ရရင် တည်မြဲ သယောင်ထင်ရတဲ့ ငါ၊သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုတာတွေဟာ တကယ်ရှိတဲ့အရာတွေမဟုတ်ဘဲ အမြဲဖြစ်ပျက်နေတဲ့စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေသာလျှင် အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ အရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ။



ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကိုဟောကြားတော်မူခဲ့သော

မြတ်ဗုဒ္ဓအား ပူဇော်၊ ဦးနှိုက်ပါစို့။



ပိဋကထာရတနာ

စိတ်(၈၉)ချိုး

- မကောင်းကျိုးပေးသောစိတ်(အကုသိုလ်စိတ်)
လောဘစိတ်(၈) ၊ ဒေါသစိတ်(၂)၊ မောဟစိတ်(၂) ၁၂
- လောဘဟိတ်စသောဟိတ်နှင့်မယှဉ်သောအကျိုး(ဝိပါက်)စိတ်
[ကောင်းသောအရာကို မြင်သိစိတ်စသော ကောင်းသောအကျိုးစိတ်(၈)
မကောင်းသောအရာကို မြင်သိစိတ်စသော မကောင်းသောအကျိုးစိတ်(၇)] ၁၅
- ဟိတ်နှင့်မယှဉ်သော ပြုစုမှုသာဖြစ်၍ အကျိုးမပေးသောစိတ်
(အဟိတ်ကြိုယာစိတ်) ၃
- ကောင်းကျိုးပေးသောစိတ် (မဟာကုသိုလ်စိတ်) ၈
- မဟာကုသိုလ်စိတ်တို့ကြောင့် ဖြစ်လာသောအကျိုးစိတ် (မဟာဝိပါက်စိတ်) ၈
- ဘုရား၊ ရဟန္တာတို့၏ ကောင်းမှုပြုကာမျှသာဖြစ်သောစိတ် (မဟာကြိုယာစိတ်) ၈
- စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုနိုင်စွမ်းသော စိတ်(ဈာန်စိတ်) ၂၇
- လောကမှ လွတ်မြောက်သောစိတ် (လောကုတ္တရာစိတ်) ၈

လိုချင်တပ်မက်သောစိတ် (လောဘစိတ်) ၈ မျိုး

■ ပင်ကိုယ်ထက်သန်သည့်လိုချင်တပ်မက်သောစိတ်(၄)မျိုး			
မှားယွင်းသောအမြင်နှင့်ယှဉ်သော	ဝမ်းမြောက်စွာဖြစ်သည့်		လိုချင်တပ်မက်သောစိတ်
။	ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းကင်းသည့်(ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့်ဖြစ်သည့်)		။
မှားယွင်းသောအမြင်နှင့်မယှဉ်သော	ဝမ်းမြောက်စွာဖြစ်သည့်		။
။	ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့်ဖြစ်သည့်		။
■ တိုက်တွန်းမှုရှိမှထက်သန်ဖြစ်ပေါ်လာသော လိုချင်တပ်မက်သောစိတ်(၄)မျိုး (အထက်ပါနည်းအတိုင်း(၄)မျိုးခွဲခြားရေတွက်ရန်)			

ဒေါသစိတ်(၂)မျိုး

■ ပင်ကိုယ်ထက်သန်သောဒေါသစိတ်
■ တိုက်တွန်းမှုရှိမှ ထက်သန်ဖြစ်ပေါ်လာသောဒေါသစိတ်

မောဟစိတ်(၂)မျိုး

■ အမှန်တရားတို့၌ယုံမှားသံသယဖြစ်သောစိတ်
■ ယုံလွင့်သောစိတ်

ဟိတ်နှင့်မယှဉ်စသောအကျိုး(ဝိပါက်)စိတ် ၁၅ မျိုး

ဟိတ်နှင့်မယှဉ်သည့် ၊ ဆိုးသော အကျိုး(ဝိပါက်) စိတ်(၇)မျိုး	
၁။ မကောင်းသော အဆင်းရူပါရုံကို မြင်သိစိတ်	
၂။ မကောင်းသော အသံကို ကြားသိစိတ်	
၃။ မကောင်းသော အနံ့ကို နံသိစိတ်	
၄။ မကောင်းသော အရသာကို သိသောစိတ်	
၅။ မကောင်းသော အထိအတွေ့ကို သိသောစိတ်	
၆။ မကောင်းသော အာရုံကို လက်ခံသောစိတ်	
၇။ မကောင်းသော အာရုံကို ဝမ်းမြောက်၊ ဝမ်းနည်းမှု ကင်းစွာစုံစမ်းသောစိတ်၊ (ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့်စုံစမ်းသောစိတ်)	
ဟိတ်နှင့်မယှဉ်သည့် ကောင်းသောအကျိုး(ဝိပါက်)စိတ်(၈)မျိုး	
၁။ ကောင်းသော အဆင်းရူပါရုံကို မြင်သိစိတ်	
၂။ ကောင်းသော အသံကိုကြားသိစိတ်	
၃။ ကောင်းသော အနံ့ကိုနံသိစိတ်	
၄။ ကောင်းသော အရသာကိုသိသောစိတ်	
၅။ ကောင်းသော အထိအတွေ့ကို သိသောစိတ်	
၆။ ကောင်းသော အာရုံကို လက်ခံသောစိတ်	
၇။ ကောင်းသော အာရုံကို ဝမ်းမြောက်စွာစုံစမ်းသောစိတ်	
၈။ ကောင်းသော အာရုံကို ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့်စုံစမ်းသောစိတ်	

ပတ်နင့်မယှဉ်စသာ ငြိမ်းသာဖြစ်၍ အကျိုးပေးခြင်းမရှိသော စိတ်(၃)မျိုး

၁။ အဆင်း၊ အသံစသော အာရုံငါးပါးကို ဆင်ခြင်သောစိတ်
၂။ အတိတ်ကို မြင်ယောင်ခြင်းစသော စိတ်တံခါးပေါက်မှ ဝင်လာသော အာရုံများကို ဆင်ခြင်သောစိတ်
၃။ ဘုရား၊ ရဟန္တာတို့၏ ပြုံးရယ်စိတ်

ကောင်းသောစိတ် (မဟာကုသိုလ်စိတ်) - (၈) မျိုး

ပင်ကိုယ်ထက်သန်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကောင်းသောစိတ်(၄)မျိုး		
ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော	ဝမ်းမြောက်စွာဖြစ်သည့်	ကောင်းသောစိတ်
။	ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့်ဖြစ်သည့်	။
ဉာဏ်နှင့်မယှဉ်သော	ဝမ်းမြောက်စွာဖြစ်သည့်	။
။	ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့်ဖြစ်သည့်	။
တိုက်တွန်းမှုရှိမှ ထက်သန်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကောင်းသောစိတ်(၄)မျိုး (အထက်ပါနည်းအတိုင်းရေတွက်ရန်)		

<u>ကောင်းသောစိတ်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောအကျိုးစိတ် (မဟာဝိပါက်စိတ်) (၈) မျိုး</u>		
ရေတွက်ပုံမှာ ကောင်းသောစိတ် (၈) မျိုးရေတွက်ပုံနှင့်တူသည်။		
<u>ဘုရား၊ ရဟန္တာတို့၏ သန္တာန်တွင်သာဖြစ်သောစိတ် (မဟာကြိယာစိတ်) (၈) မျိုး</u>		
မှတ်ချက် - ဘုရား၊ ရဟန္တာတို့သည် မေတ္တာပို့ခြင်း၊ တရားမှုမှတ်ခြင်းပြုကြသော်လည်း ပြုရုံမျှသာဖြစ်၍ အကျိုးပေးခြင်း မရှိတော့ပေ။		
ရေတွက်ပုံမှာ ကောင်းသောစိတ် (၈) မျိုး ရေတွက်ပုံနှင့်တူသည်။		
<u>စူးစူးစိတ်စိတ်ရှုနိုင်စွမ်းသော စိတ်(ဈာန်စိတ်) (၂၃)မျိုး</u>		
ဈာန်ကုသိုလ်စိတ် ၉	ဈာန်ဝိပါက်စိတ် ၉	ဈာန်ကြိယာစိတ် ၉
<u>လောကမှ လွတ်မြောက်သောစိတ် (လောကုတ္တရာစိတ်) (၈) မျိုး</u>		
မဂ်စိတ် - (၄) မျိုး		
ဖိုလ်စိတ် - (၄) မျိုး		

ဆိုးဝသောစိတ်တို့နှင့်သာ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သော စေတသိက်(၁၄)မျိုး

၁။ အာရုံ၏သဘောအမှန်ကို ဖုံးလွှမ်းခြင်းသဘော (မောဟ)

၂။ ယုတ်မာရန် မရှုက်ခြင်းသဘော (အဟိရိက)

၃။ ယုတ်မာရန် မကြောက်ခြင်းသဘော (အနောတ္တပ္ပ)

၄။ ဖုံးလွှင့်ခြင်းသဘော (ဥဒ္ဓစ္စ)

မှတ်ချက် - ဤစေတသိက် (၄)မျိုးသည်ဆိုးသော စိတ်တိုင်း၌ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်၏။

၅။ အာရုံကို မဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း သဘော(ဝိစိကိစ္ဆာ)

မှတ်ချက် - ဝိစိကိစ္ဆာသည် အမှန်တရား၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်သော မောဟစိတ်နှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သည်။

၆။ လိုချင်၊ တပ်မက်၊ စွဲလန်းခြင်းသဘော (လောဘ)

၇။ အမြင်မှားခြင်းသဘော (ဒိဋ္ဌိ)

၈။ ထောင်လွှားခြင်းသဘော (မာန)

မှတ်ချက် - ဤစေတသိက် (၃)မျိုးသည် လိုချင်တပ်မက်သောစိတ်တို့၌ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ ဤသို့ယှဉ်တွဲရာ၌လည်း ဒိဋ္ဌိနှင့် မာနသည် စိတ်တခုတည်း၌ တစ်မြိုင်တည်းမယှဉ်တွဲနိုင်။

၉။ ဆန့်ကျင်ဖျက်ဆီးမှုသဘော (ဒေါသ)	
၁၀။ မနာလိုခြင်းသဘော (ဣဿာ)	
၁၁။ မိမိစည်းစိမ်ဥစ္စာကို ဝန်တိုခြင်းသဘော (မစ္ဆရိယ)	
၁၂။ နောင်တရ ပူလောင်ခြင်းသဘော (ကုက္ကစ္စ)	
မှတ်ချက် - ဤစေတသိက် (၄) မျိုးတို့သည် ဒေါသစိတ်တို့၌ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ ဤသို့ယှဉ်ရာ၌ ဣဿာယှဉ်ခိုက် မစ္ဆရိယ၊ ကုက္ကစ္စတို့မယှဉ်၊ မစ္ဆရိယယှဉ်ခိုက်ဣဿာ၊ ကုက္ကစ္စတို့မယှဉ်၊ ကုက္ကစ္စယှဉ်ခိုက် ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယတို့သည် မယှဉ်နိုင်။ ဤကား 'အသီး၊ အသီး' ယှဉ်ပုံနည်းဖြစ်၏။	
၁၃။ ထိုင်းခြင်းသဘော (ထိန)	
၁၄။ မှိုင်းခြင်းသဘော (မိဒ္ဓ)	
မှတ်ချက် - ဤစေတသိက် ၂ မျိုးသည် ပင်ကိုယ်မထက်သန်ဘဲ တိုက်တွန်းမှုရှိမှ ထက်သန်ဖြစ်ပေါ်လာသော လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်တို့၌သာ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ကြ၏။	

ကောင်းသောစိတ်တို့နှင့်သာ ယှဉ်တွဲပြစ်ပေါ်သောစေတသိက်(၂၅)မျိုး

- ၁။ မတုန်မလှုပ်ယုံကြည်မှု၊ အလွန်ကြည်လင်မှုသဘော (သဒ္ဓါ)
- ၂။ အောက်မေ့မှု၊ မမေ့ပျောက်မှုသဘော(သတိ)
- ၃။ ယုတ်မာရန် ရှက်ခြင်းသဘော (ဟိရိ)
- ၄။ ယုတ်မာရန် ကြောက်ခြင်းသဘော (ဩတ္တပ္ပ)
- ၅။ မလိုချင်၊ မစွဲလန်းခြင်းသဘော (အလောဘ)
- ၆။ မေတ္တာသဘော (အဒေါသ)
- ၇။ စိစစ်၊ နှိုင်းချိန်၊ ခွဲခြားသိမြင်ခြင်းသဘော (ပညာ)
- ၈။ အာရုံတို့၌ ယှဉ်ဖက်စိတ်၊ စေတသိက်တို့ကို လျစ်လျူရှုစေခြင်းသဘော (တဩမဇ္ဈတ္တတ္တာ)
- ၉။ ကိုယ်ထိလက်ရောက်မကောင်းမှုပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြည်ခြင်းသဘော(သမ္မာကမ္မန္တ)
- ၁၀။ မကောင်းသောစကားကို ရှောင်ကြည်ခြင်းသဘော (သမ္မာဝါစာ)
- ၁၁။ မကောင်းသောအသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှ ရှောင်ကြည်ခြင်းသဘော (သမ္မာအာရုံဝ)
- ၁၂။ သနားခြင်းသဘော (ကရုဏာ)

- ၁၃။ သူတပါးချမ်းသာမှုကို ဝမ်းမြောက်ခြင်း (မုဒိတာ)
၁၄။ စိတ်၏ငြိမ်းအေးမှုသဘော [TRANQUILITY OF MIND]
၁၅။ စေတသိက်တို့၏ ငြိမ်းအေးမှုသဘော [TRANQUILITY OF MENTAL FACTORS]
၁၆။ စိတ်၏ပေါ့ပါးမှုသဘော [LIGHTNESS OF MIND]
၁၇။ စေတသိက်တို့၏ ပေါ့ပါးမှုသဘော [LIGHTNESS OF MENTAL FACTORS]
၁၈။ စိတ်၏နူးညံ့မှုသဘော [PLIANCY OF MIND]
၁၉။ စေတသိက်တို့၏ နူးညံ့မှုသဘော [PLIANCY OF MENTAL FACTORS]
၂၀။ စိတ်၏လိုသလိုရမှုသဘော [ADAPTABILITY OF MIND]
၂၁။ စေတသိက်တို့၏လိုသလိုရမှုသဘော [ADAPTABILITY OF MENTAL FACTORS]
၂၂။ စိတ်၏ကောင်းမွန် လေ့လာခြင်းသဘော [PROFICIENCY OF MIND]
၂၃။ စေတသိက်၏ ကောင်းမွန် လေ့လာခြင်းသဘော [PROFICIENCY OF MENTAL FACTORS]
၂၄။ စိတ်၏ဖြောင့်မတ်မှုသဘော [RECTITUDE OF MIND]
၂၅။ စေတသိက်တို့၏ ဖြောင့်မတ်မှုသဘော [RECTITUDE OF MENTAL FACTORS]

ကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ်တို့နှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နိုင်သော စေတသိက်(၁၃)မျိုး

၁။ အာရုံကို ခံစားခြင်းသဘော (ဝေဒနာ)	
၂။ အာရုံကို မှတ်သားခြင်းသဘော (သညာ)	
၃။ အာရုံကို ထိတွေ့ခြင်းသဘော (ဖဿ)	
၄။ စေ့ဆော်ခြင်းသဘော (စေတနာ)	
၅။ မပျံ့လွင့်ခြင်းသဘော (ဧကဂ္ဂတာ)	
၆။ နာမ်တရားတို့ကို အစိုးတရ စောင့်ရှောက်ခြင်းသဘော (ဗိဝိတိန္ဒြေ)	
၇။ အာရုံ၌ နှလုံးသွင်းခြင်းသဘော (မနသိကာရ)	
မှတ်ချက် - ဤစေတသိက်(၇)မျိုးသည် ကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ်၊ အကျိုး(ဝိပါက်)စိတ်စသောစိတ်(၈၉)မျိုးလုံး၌ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်၏	
၈။ အတူတကွဖြစ်သောစိတ်၊ စေတသိက်တို့ကို အာရုံသို့တင်ပေးခြင်းသဘော (ဝိတက်)	
၉။ အာရုံကိုသုံးသပ်ခြင်းသဘော (ဝိစာရ)	
၁၀။ အာရုံကိုဆုံးဖြတ်ခြင်းသဘော (အဓိမောက္ခ)	
၁၁။ အာရုံကိုနှစ်သက်ခြင်းသဘော (ပီတိ)	
၁၂။ ထောက်ပံ့ခိုင်စေတတ်သောသဘော (ဝီရိယ)	
၁၃။ အာရုံကိုတောင့်တခြင်းသဘော (ဆန္ဒ)	
မှတ်ချက် - ဤစိတ်(၆)မျိုးသည် အချို့သောစိတ်တို့၌သာ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်၏ စိတ်အားလုံး၌မယှဉ်ပေ။	

စိတ်နှင့်စေတသိက်တို့၏ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ပုံ

မှားယွင်းသောအမြင်နှင့်ယှဉ်သော ၊ ဝမ်းမြောက်စွာဖြစ်သော ပင်ကိုယ်ထက်သန်သည့် လိုချင်တပ်မက်သည့်စိတ်				
ကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ်တို့နှင့် ယှဉ်နိုင်သောစေတသိက်(၁၃)	+	မောဟ အုပ်စုဝင် (၄)ခု	+	လိုချင်တပ်မက်မှု + မှားယွင်းသောအမြင်
စုစုပေါင်းစေတသိက် (၁၉)ခုယှဉ်၏				
မှားယွင်းသောအမြင်နှင့်ယှဉ်သော ၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းနည်းခြင်းကင်းစွာဖြစ်သော ပင်ကိုယ်ထက်သန်သည့် လိုချင်တပ်မက်သည့်စိတ်				
ပီတိမှအာပကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ် တို့နှင့်ယှဉ်နိုင်သော စေတသိက်(၁၂)	+	မောဟ အုပ်စုဝင် (၄)ခု	+	လိုချင်တပ်မက်မှု + မှားယွင်းသောအမြင်
စုစုပေါင်းစေတသိက် (၁၈)ခုယှဉ်၏				
မှားယွင်းသောအမြင်နှင့်မယှဉ်သော ၊ ဝမ်းမြောက်စွာဖြစ်သော ပင်ကိုယ်ထက်သန်သော လိုချင်တပ်မက်သောစိတ်				
ကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ်တို့နှင့် ယှဉ်နိုင်သောစေတသိက်(၁၃)	+	မောဟအုပ်စုဝင် စေတသိက် (၄)ခု	+	လိုချင်တပ်မက်မှု + ± မာန
စုစုပေါင်းစေတသိက် (၁၉)ခုယှဉ်နိုင်၏				
မှားယွင်းသောအမြင်နှင့်မယှဉ်သော ၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းနည်းခြင်းကင်းစွာဖြစ်သော ပင်ကိုယ်ထက်သန်သော လိုချင်တပ်မက်သောစိတ်				
ပီတိမှအာပကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ် တို့နှင့်ယှဉ်နိုင်သော စေတသိက်(၁၂)	+	မောဟ အုပ်စုဝင် စေတသိက်(၄)ခု	+	လိုချင်တပ်မက်မှု + ± မာန
စုစုပေါင်းစေတသိက် (၁၈)ခုယှဉ်နိုင်၏				
မှတ်ချက် - ပင်ကိုယ်မထက်သန်ဘဲ တိုက်တွန်းမှုရှိမှု ထက်သန်ဖြစ်ပေါ်လာသော စေတသိက်တို့တွင် အထက်ပါစေတသိက်များအပြင် ထိုင်းမ၊ မိုင်းမူ သဘော(၂)ခုပါ ယှဉ်တွဲနိုင်၏။ ထိုင်းမိုင်းမူသဘောသည် ဖျင်းရိတွန့်ဆုတ်သောအခါ၌သာယှဉ်၏။				

ပင်ကိုယ်ထက်သန်သောစစ်သမီးစိတ်

ပီတိမှတစ်ပါးကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ် တို့နှင့်ယှဉ်နိုင်သော စေတသိက်(၁၂)ခု + မောဟ အုပ်စုဝင် စေတသိက်(၄)ခု + ဆန့်ကျင်ဖျက်ဆီးမှုသဘော + ± မနာလိုခြင်း ၊ ဝန်တိုခြင်း၊ နောင်တတဖန်ပူလောင်ခြင်း

အထက်ပါစေတသိက်တို့နှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သည်။

ပင်ကိုယ်မထက်သန်သော ဒေါသစိတ်တွင် ထိုင်းမျှ၊ မိုင်းမျှသဘောပါ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

ယုံမှားသံသယဖြစ်သော မောဟစိတ်

ဆန္ဒ၊ ပီတိ၊ အာရုံကိုဆုံးဖြတ်ခြင်း သဘောမှ အပ ကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ်တို့နှင့်ယှဉ်နိုင်သော စေတသိက်(၁၀)ခု + မောဟ အုပ်စုဝင် စေတသိက်(၄)ခု + အာရုံကိုမဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းသဘော

စုစုပေါင်း စေတသိက် (၁၅)ခု နှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သည်။

ပျံ့လွင့်သော မောဟစိတ်

ဆန္ဒ၊ ပီတိမှအပ ကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ်တို့နှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သော စေတသိက်(၁၁)ခု + မောဟ အုပ်စုဝင် စေတသိက်(၄)ခု

စုစုပေါင်း စေတသိက် (၁၅)ခု နှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သည်။

■ မြင်သိစိတ် ■ ကြားသိစိတ် ■ အနံ့သိစိတ် ■ အရသာသိစိတ် ■ အတွေ့အထိကိုသိစိတ် တို့သည်	
→	အာရုံကိုတွေ့ထိခြင်းသဘော (ဖဿ)
→	အာရုံကိုခံစားခြင်းသဘော (ဝေဒနာ)
→	အာရုံကိုမှတ်သားခြင်းသဘော (သညာ)
→	စေ့ဆော်ခြင်းသဘော (စေတနာ)
→	မပျံ့လွင့်ခြင်းသဘော (ဧကဂ္ဂတာ)
→	နာမ်တရားတို့ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းသဘော (ဇီဝိတိန္ဒြေ)
→	အာရုံကို နှလုံးသွင်းခြင်းသဘော (မနသိကာရ) ဤစေတသိက်(၇)မျိုးနှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သည်။
မှတ်ချက် - ဤစေတသိက်(၇)မျိုးသည် စိတ်တိုင်း၌ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သော စေတသိက်အုပ်စုဖြစ်သည်။	
→	အတွေ့အကြုံစသော စိတ်တံခါးပေါက်မှ ဝင်ရောက်လာသော အာရုံများကို ဆင်ခြင်သောစိတ် (မနောဒွါရဝဇ္ဇနံစိတ်)သည် ဆန္ဒ၊ ပီတိမှ အပ ကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ်တို့နှင့် ယှဉ်နိုင်သော စေတသိက် ၁၁ ခု နှင့် ယှဉ်သည်။
→	အာရုံငါးပါးကို ဆင်ခြင်သော စိတ် (ပဉ္စဒွါရဝဇ္ဇနံ)
→	အာရုံကိုလက်ခံသောစိတ် (၂)မျိုး (ကောင်းသောအာရုံ၊ ဆိုးသောအာရုံ)
→	အာရုံကိုဝမ်းမြောက်၊ ဝမ်းနည်းခြင်းကင်းစွာစုံစမ်းသောစိတ်(၂)မျိုး တို့သည် ဆန္ဒ၊ ပီတိ၊ ဝီရိယမှအပ ကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ် တို့နှင့် ယှဉ်နိုင်သော စေတသိက်(၁၀)ခုနှင့်ယှဉ်သည်။
→	အာရုံကို ဝမ်းမြောက်စွာစုံစမ်းသောစိတ်သည် ဆန္ဒ၊ ဝီရိယမှအပ ကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ်တို့နှင့် ယှဉ်နိုင်သော စေတသိက် (၁၁)ခု နှင့်ယှဉ်သည်။

ကောင်းသောစိတ်တို့၌ စေတသိက်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ပုံ

ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော၊ ဝမ်းမြောက်စွာဖြစ်သော ကောင်းသောစိတ်(၂)မျိုး၌	
ကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ်တို့နှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နိုင်သော စေတသိက်(၁၃)ခု	+ ကောင်းသောစိတ်တို့နှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သော စေတသိက် (၂၅)ခု
စုစုပေါင်း စေတသိက် (၃၈)ခု ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သည်။	
ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့်ဖြစ်သော ကောင်းသောစိတ်(၂)မျိုး၌	
ပီတိမှအပကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ်တို့နှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နိုင်သော စေတသိက်(၁၂)ခု	+ ကောင်းသောစိတ်တို့နှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သော စေတသိက် (၂၅)ခု
စုစုပေါင်း စေတသိက် (၃၇)ခု ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သည်။	
ဉာဏ်နှင့်မယှဉ်သော၊ ဝမ်းမြောက်စွာဖြစ်သော ကောင်းသောစိတ်(၂)မျိုး၌	
ကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ်တို့နှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နိုင်သော စေတသိက်(၁၃)ခု	+ 'ပညာ'မှအပ ကောင်းသောစိတ်တို့ နှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သော စေတသိက် (၂၄)ခု
စုစုပေါင်း စေတသိက် (၃၇)ခု ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သည်။	
ဉာဏ်နှင့်မယှဉ်သော၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့်ဖြစ်သော ကောင်းသောစိတ်(၂)မျိုး၌	
ပီတိမှအပကောင်းစိတ်၊ ဆိုးစိတ်တို့နှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နိုင်သော စေတသိက်(၁၂)ခု	+ 'ပညာ'မှအပ ကောင်းသောစိတ်တို့ နှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သော စေတသိက် (၂၄)ခု
စုစုပေါင်း စေတသိက် (၃၆)ခု ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သည်။	
ကောင်းသောစိတ်(၂)မျိုးဟူသည်မှာ ပင်ကိုယ်ထက်သန်သော စိတ်နှင့်တိုက်တွန်းမှုရှိမှ ထက်သန်သော စိတ်တို့ကိုဆိုလိုသည်။	

ကောင်းသောစိတ်တို့ကြောင့် ပြစ်ပေါ်လာစေသော အကျိုးစိတ် (မဟာဝိပါကစိတ်) (၈) မျိုး

တို့၌ စေတသိက်တို့၏ ယှဉ်တွဲပုံမှာ ကောင်းသောစိတ်တို့၌ စေတသိက်ယှဉ်တွဲပုံနှင့် ယေဘုယျတူညီသည်။ သို့ရာတွင် မဟာဝိပါကစိတ်(၈)မျိုးသည် ကောင်းမှုကိုပြုသော စိတ်မဟုတ်ဘဲ ကောင်းသောစိတ်တို့၏ အကိုးဝိပါကစိတ်သက်သက်သာဖြစ်၍

- ကိုယ်ထိလက်ရောက် မကောင်းမှုမှ ရှောင်ကြည်ခြင်းသဘော (သမ္မာကမ္မန္တ)
- မကောင်းသောစကားကို ရှောင်ကြည်ခြင်းသဘော (သမ္မာဝါစာ)
- မကောင်းသောအသက်မွေး ဝမ်းကြောင်းမှ ရှောင်ကြည်ခြင်းသဘော (သမ္မာအာဇီဝ)
- သနားခြင်းသဘော (ကရုဏာ)
- သူတပါးချမ်းသာခြင်းကို ဝမ်းမြောက်ခြင်း (မုဒိတာ) ဤကောင်းမှုကို ပြုသော စေတသိက်(၅)မျိုးမယှဉ်နိုင်ပေ။

မဂ်စိတ် (၄)၊ ဖိုလ်စိတ်(၄)ခု တည်းဟူသော လောကမှလွတ်မြောက်သောစိတ် (လောကုတ္တရာစိတ်) (၈) မျိုး၌

ကုသိုလ်/အကုသိုလ်တို့နှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သော စေတသိက် (၁၃)ခု

ကရုဏာ၊ မုဒိတာမှ အပ ကောင်းသော စေတသိက် (၂၃)ခု

စုစုပေါင်း စေတသိက် (၃၆)ခုနှင့် ယှဉ်နိုင်သည်။

ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ဖြစ်နိုင်သော စိတ်အစရအတွက်

စိတ်	တိရိစ္ဆာန်၊ သရဲ-တစ္ဆေ စသောအပါယ်ဘုံသား	ဉာဏ်ပါရမီမထက်မြက် သော ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်	ဉာဏ်ပါရမီထက်မြက် သောတိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်	မြင့်မြတ်သည့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်
အကုသိုလ်စိတ်	၁၂	၁၂	၁၂	၇
အဟိတ်စိတ်	၁၇	၁၇	၁၇	၁၇
မဟာကုသိုလ်စိတ်	၈	၈	၈	၈
မဟာဝိပါက်စိတ်	-	ဉာဏ်မယှဉ်သော ၄	၈	၈
သောတာပတ္တိဖိုလ်စိတ်	-	-	-	၁
စုစုပေါင်း	၃၇	၄၁	၄၅	၄၁

၁၅၅

- သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော လောဘစိတ်(၄)ခုနှင့် အမှန်တရား၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်သောစိတ် -
ဤအကုသိုလ် (၅)ခု ကိုပယ်၏။
- အဟိတ်စိတ် (၁၇)ခု - အဟိတ်စိတ် (၁၈)ခု - ရဟန္တာတို့၏ ပြီးရယ်စိတ်

အဝဇ္ဇီ ကိစ္စ(၁၄)ရပ်

- ၁။ ဘဝဟောင်းနှင့် ဘဝသစ်ဆက်စပ်ပေးသောကိစ္စ။ (ပဋိသန္ဓေကိစ္စ)
- ၂။ ဘဝမပြတ်တောက်အောင် စိတ်အစဉ်တို့ကို ဆက်စပ်ပေးရသောကိစ္စ (ဘဝင်ကိစ္စ)
- ၃။ အာရုံကို ဆင်ခြင်ခြင်းကိစ္စ။
- ၄။ မြင်သိခြင်းကိစ္စ။
- ၅။ ကြားသိခြင်းကိစ္စ။
- ၆။ အနံ့ကိုသိခြင်းကိစ္စ။
- ၇။ အရသာကို သိခြင်းကိစ္စ။
- ၈။ အတွေ့အထိကို သိခြင်းကိစ္စ။
- ၉။ အာရုံကို လက်ခံခြင်းကိစ္စ။
- ၁၀။ အာရုံကို စုံစမ်းခြင်းကိစ္စ။
- ၁၁။ အာရုံကိုဆုံးဖြတ်ခြင်းကိစ္စ။
- ၁၂။ အာရုံကိုခံစားခြင်းကိစ္စ။ (ဇောကိစ္စ)
- ၁၃။ ခံစားပြီးသော အာရုံကို ဆက်ယူခြင်းကိစ္စ။ (တဒါရုံကိစ္စ)
- ၁၄။ ဖြစ်ဆဲဘဝမှ ရွှေ့လျော့ခြင်းကိစ္စ။ (စုတိကိစ္စ)

စိတ်(၈၉)ခုတို့သည် ဘဝ၏ ကိစ္စ(၁၄)ရပ်ကို ယျရာဌာနမှ အသီးသီးတာဝန်ခွဲဝေထမ်းဆောင်ကြသည်။

စိတ်	ကိစ္စတာဝန်
■ ကောင်းသောရွှေ့ပါရုံကိုမြင်သိစိတ်နှင့်	■ မြင်သိခြင်းကိစ္စတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ကြ၏
■ ဆိုးသောရွှေ့ပါရုံကိုမြင်သိစိတ်တို့သည်	■ ကြားသိခြင်းကိစ္စ
■ ကောင်းသော အသံကိုကြားသိစိတ်	■ နံသိခြင်းကိစ္စ
■ ဆိုးသောအသံကိုကြားသိစိတ်	■ နံသိခြင်းကိစ္စ
■ ကောင်းသောအနံ့ကို နံသိစိတ်	■ အရသာကိုသိခြင်းကိစ္စ
■ ဆိုးသောအနံ့ကို နံသိစိတ်	■ အတွေ့အထိကိုသိခြင်းကိစ္စ
■ ကောင်းသောအရသာကိုသိစိတ်	■ အာရုံကိုဆင်ခြင်ခြင်းကိစ္စ
■ ဆိုးသောအရသာကိုသိစိတ်	
■ ကောင်းသောအတွေ့အထိကိုသိစိတ်	
■ ဆိုးသောအတွေ့အထိကိုသိစိတ်	
■ အာရုံငါးပါးကိုဆင်ခြင်သောစိတ်	
■ စိတ်တံခါးပေါက်မှ ဝင်လာသော အာရုံတို့ကိုဆင်ခြင်သောစိတ်	

■ မကောင်းသောအာရုံကို စုံစမ်းသောစိတ် ■ ကောင်းသောအာရုံကိုစုံစမ်းသောစိတ်(၂)မျိုး	■ အာရုံကိုစုံစမ်းခြင်းကိစ္စ
■ မကောင်းကျိုးကိုပေးသောစိတ် (၁၂)မျိုး ■ ကောင်းကျိုးကိုပေးသောစိတ်(၈)မျိုး ■ လောကမှလွတ်မြောက်သောစိတ်(၈)မျိုး	■ အာရုံကိုခံစားခြင်းကိစ္စ
■ မကောင်းသောအာရုံကိုဥပေက္ခာဝေဒနာဖြင့်စုံစမ်းသောစိတ် ■ ကောင်းသောအာရုံကို ဥပေက္ခာဝေဒနာဖြင့် စုံစမ်းသောစိတ် ■ ကောင်းကျိုးပေးသောစိတ်တို့ကြောင့် ဖြစ်လာသော အကျိုး(ဝိပါက်)စိတ် (၈)မျိုးတို့သည်	■ ပဋိသန္ဓေကိစ္စ ■ ဘဝမပြတ်တောက်အောင်စိတ်အစဉ်တို့ကို ဆက်စပ်ပေးရသော ဘဝင်ကိစ္စ ■ ဖြစ်ဆဲဘဝမှ ရွှေ့လျားခြင်း (စုတိ) ကိစ္စတို့ကို အသီးသီးကျရာဌာနမှ ထမ်းဆောင်ကြ၏။

မှတ်ချက် - ကျွန်ုပ်တို့၏ တိစ္ဆာဝန်ထမ်းဆောင်ပုံများကို အဘိဓမ္မာကျမ်းများတွင် ဆက်လေ့လာပါ။

ကိုယ်ပိုင်သဘောလက္ခဏာရှိသော သဘာဝရုပ် (၁၀)မျိုး

■ ကြီးကျယ်ထင်ရှားသောရုပ် - (၄)မျိုး(မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ လေဓာတ်၊ မီးဓာတ်)

■ အကြည်ဓာတ် (၅)မျိုး(မျက်စိအကြည်ဓာတ်၊ နားအကြည်ဓာတ်၊ နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်၊ လျှာအကြည်ဓာတ်၊ ကိုယ်ကာယအကြည်ဓာတ်)

■ စိတ်တို့၏ကျက်စားရာအာရုံ (၄)မျိုး(အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ) (အထိအတွေ့ - မြေဓာတ်၊ လေဓာတ်၊ မီးဓာတ်)

■ အဖိုဓာတ် (၁)မျိုး

■ အမဓာတ် (၁)မျိုး

■ စိတ်၏တည်မှီရာရုပ် (ဝတ္ထုရုပ်) (၁)မျိုး

■ သက်စောင့်ဓာတ် (ဒိဝိတရုပ်) (၁)မျိုး

■ အာဟာရဓာတ် (ဩဇာရုပ်) (၁)မျိုး

သဘာဝရုပ် (၁၈)မျိုး

(မှတ်ချက် - ကိုယ်အမူအရာနှင့်နှုတ်အမူအရာတို့သည် ကိုယ်ပိုင်သဘော လက္ခဏာမရှိသော အသဘာဝ ရုပ်(၁၀)မျိုး၌ ပါဝင်၏။

ရုပ်(၂၈)မျိုးလုံးကို အဘိဓမ္မာကျမ်းများ၌ လေ့လာနိုင်၏။)

**စိတ်အမျိုးမျိုး၌ ဟိတ်(၆)ပါးကို ယှဉ်တွဲဖြစ်စေပါမ့်
(ပေတုပစ္စည်းအခန်းကဏ္ဍနှင့် ဆက်စပ်လေ့လာရန်)**

စိတ်	ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သောဟိတ်များ
လောဘစိတ်(၈)မျိုးသည်	လောဘဟိတ်၊ မောဟဟိတ်တို့နှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်၏။
ဒေါသစိတ် (၂)မျိုး	ဒေါသဟိတ်၊ မောဟဟိတ်
မောဟစိတ် (၂)မျိုး	မောဟဟိတ်
မြင်သိစိတ် - ကြားသိစိတ် - နံသိစိတ် အရသာသိစိတ် - အတွေ့အထိကိုသိသောစိတ်	မည်သည့်ဟိတ်နှင့် မျှမယှဉ် (အဟိတ်စိတ်များဟုခေါ်၏။)
ဉာဏ်နှင့်မယှဉ်သော ကောင်းသောစိတ်(၄)	အလောဘဟိတ်၊ အဒေါသဟိတ်
ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော ကောင်းသောစိတ် (၄)	အလောဘဟိတ်၊ အဒေါသဟိတ်၊ အမောဟဟိတ်
ဈာန်စိတ်၊ မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ်	အလောဘဟိတ်၊ အဒေါသဟိတ်၊ အမောဟဟိတ်

စိတ်တို့၏အာရုံပြုပုံ

(အဓမ္မဏပစ္စည်း အခန်းကဏ္ဍနှင့် ဆက်စပ်လေ့လာရန်)

စိတ်	အာရုံ
■ အကုသိုလ်စိတ်(၁၂)မျိုးတို့သည်	■ လောကီစိတ်အားလုံး၊ စေတသိက်အားလုံး၊ ရုပ်အားလုံးနှင့်ပညတ် - ဤအာရုံ(၆)မျိုးတို့တွင် တစ်မျိုးမျိုးကို အာရုံပြုကြ၏။
■ ဉာဏ်နှင့်မယှဉ်သော ကုသိုလ်စိတ်(၄)မျိုးတို့သည်	■ လောကီစိတ်အားလုံး၊ စေတသိက်အားလုံး၊ ရုပ်အားလုံးနှင့်ပညတ် - ဤအာရုံ(၆)မျိုးတို့တွင် တစ်မျိုးမျိုးကို အာရုံပြုကြ၏။
■ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော ကုသိုလ်စိတ်(၄)မျိုးတို့သည်	■ ရဟန္တာတို့၏ မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ်မှအပ စိတ်အားလုံး၊ စေတသိက်အားလုံး၊ ရုပ်အားလုံးနှင့် ပညတ်၊ နိဗ္ဗာန်၊ - ဤအာရုံ(၆)မျိုးတို့တွင် တစ်မျိုးမျိုးကို အာရုံပြု၏
■ မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ် တို့သည်	■ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုသည်။

အရမ္မဏာပစ္စည်း(အခန်းကဏ္ဍ)၌ ဓမ္မာကြီးထေးစသော လက္ခဏာစုစု ရှုကွက်များ

စက္ခု၊ ဗျက်စိအကြည်ဓာတ်ကို၊ အနိစ္စတော၊ မမြဲခြင်းဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခတော၊ ဆင်းရဲခြင်းဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အနတ္တတော၊ ထိန်းချုပ်စိမ့်၍ မရခြင်း၊ (အစိုးမရခြင်း)ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဝိပဿတိ၊ ဝိပဿနာရှု၏။

■ မိမိ၏ဗျက်စိအကြည်ဓာတ်	■ သူတပါး၏ဗျက်စိအကြည်ဓာတ်
■ မိမိ၏နားအကြည်ဓာတ်	■ သူတပါး၏နားအကြည်ဓာတ်
■ မိမိ၏နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်	■ သူတပါး၏နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်
■ မိမိ၏ လျှာအကြည်ဓာတ်	■ သူတပါး၏ လျှာအကြည်ဓာတ်
■ မိမိ၏ခန္ဓာအနှံ့ယုံနဲ့တည်ရှိသော ကိုယ်ကာယအကြည်ဓာတ်	■ သူတပါး၏ ကိုယ်ကာယအကြည်ဓာတ်
■ မိမိ၏ရုပ်အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့တည်းဟူသော အာရုံငါးပါး။	■ ပြင်ပသန္တာန်ဖြစ်သော သူတစ်ပါးနှင့်သက်မဲ့တို့၏ ရုပ်အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ အာရုံငါးပါး။
■ မိမိသန္တာန်၌ဖြစ်သော ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်စိတ်	■ သူတပါးသန္တာန်၌ဖြစ်သော ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်စိတ်
■ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်သော ဝိပါက်၊ ကြိယာစိတ်(အဗျာကတစိတ်)	■ သူတပါးသန္တာန်၌ဖြစ်သော ဝိပါက်၊ ကြိယာစိတ် (အဗျာကတစိတ်)

အလေးအမြတ်ပြုခံရသောအာရုံများ

(အဓိပတိပစ္စည်း - အာရုံအနေဖြင့် အကြီးအမှန်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရားနှင့် ဆက်စပ်လေ့လာရန်)

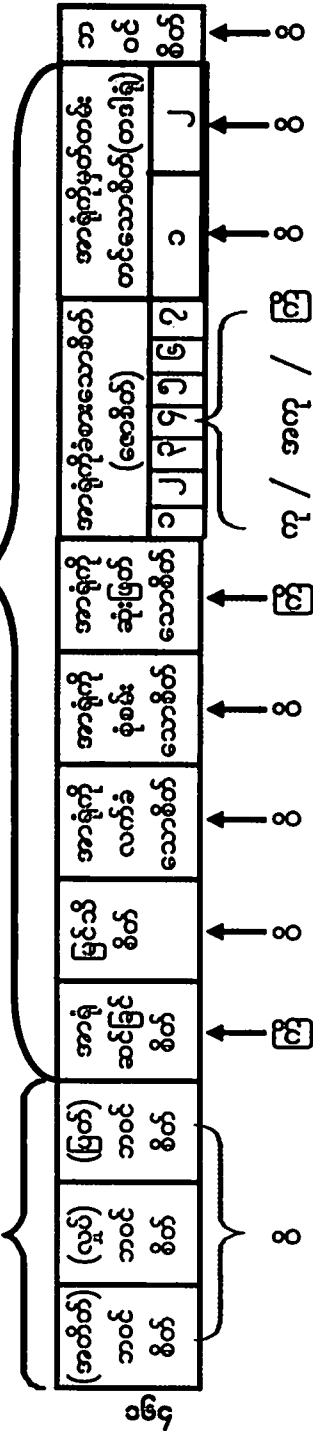
စိတ်	အလေးအမြတ်ပြုခံရသော အာရုံများ
■ လိုချင်တပ်မက်သောစိတ် (လောဘစိတ် - ၈ မျိုး)တို့သည်	■ တင့်တယ်စွဲမက်ဖွယ်ကောင်းသော သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ရုပ်ဝတ္ထုများကို အလေးအမြတ်အာရုံပြုတတ်၏။ ■ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့သော တွယ်တာတပ်မက်မှု(လောဘစိတ်)များကို ပြန်လည်တသပြီး အလေးအမြတ်အာရုံပြုတတ်၏။ ■ ပြုခဲ့ပြီးသော လောကီကောင်းမှု ကုသိုလ်တို့ကိုလည်း အလေးအမြတ် အာရုံပြု၍ တွယ်တာသာယာတတ်ကြ၏။
■ ကောင်းသောစိတ် (မဟာကုသိုလ်စိတ် - ၈ မျိုး) တို့သည်	■ ပြုခဲ့ပြီးသော ကောင်းမှုကုသိုလ်တို့ကို အလေးအမြတ်ပြု၍ မှန်ကန်စွာ ပြန်လည်ဆင်ခြင်တတ်ကြ၏။
■ မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ် တို့သည်	■ နိဗ္ဗာန်ကို အလေးအမြတ် အာရုံပြုကြ၏။

(မှတ်ချက် - ကောင်းသောစိတ်တို့သည် ဆိုးသောစိတ်တို့သည် ဆိုးသောစိတ်တို့မျှ အလေးအမြတ်အာရုံမပြုပေ)

စိတ်ပြစ်စဉ်ကို စွဲကြွေးလေ့လာခြင်း / (အန္တရပစ္စည်းအစန်းကဏ္ဍနှင့်အက်စပ်လေ့လာရန်)

မြင်သိစိတ်အစဉ်

ဘဝင်စိတ်များ



- ဝိ = ဝိပါက်စိတ် (အဗျာကတစိတ်)
- ကြံ = ကြံယာစိတ် (အဗျာကတစိတ်)
- ကု = ကုသိုလ်စိတ်
- အကု = အကုသိုလ်စိတ်

စိတ်စေတသိက်တို့၏ ယှဉ်တွဲဖြစ်စေပါ ကျေးဇူးပြုကြည့်

(သဟဇာတ၊ အညမည၊ နိဿယ၊ သမ္ပယုတ္တ၊ ဝိပ္ပယုတ္တ၊ အတ္ထိ၊ အဝိဂတပစ္စည်းအခန်းကဏ္ဍများနှင့် ဆက်စပ်လေ့လာရန်)

စိတ်၊ စေတသိက်တည်းဟူသော နာမ်ခန္ဓာလေးပါးသည် အချင်းချင်းအား သဟဇာတ၊ အညမည၊ နိဿယ၊ သမ္ပယုတ္တ၊ အတ္ထိ၊ အဝိဂတပစ္စည်း သတ္တိတို့ဖြင့် ကျေးဇူးပြုကြ၏။ (ဝိပါကစိတ်တို့၌ ဝိပါက သတ္တိပါထည့်ရန်)
စိတ်၊ စေတသိက်တို့သည် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ အမူအရာ အပါအဝင်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်တို့ကို သဟဇာတ၊ နိဿယ၊ ဝိပ္ပယုတ္တ၊ အတ္ထိ၊ အဝိဂတပစ္စည်းသတ္တိတို့ဖြင့် ကျေးဇူးပြုကြ၏။
မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်စသော ကြီးကျယ်ထင်ရှားသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးသည် အချင်းချင်းအား သဟဇာတ၊ အညမည၊ နိဿယ၊ အတ္ထိ၊ အဝိဂတသတ္တိတို့ဖြင့် ကျေးဇူးပြုကြ၏။
ပဋိသန္ဓေအမှိုက်ဘဝ၏ ပထမဆုံးစိတ် - ပဋိသန္ဓေစိတ်နှင့် စိတ်၏တည်မှီရာ ဝတ္ထုရုပ်တို့သည် အချင်းချင်း သဟဇာတ၊ အညမည၊ နိဿယ၊ ဝိပ္ပယုတ္တ၊ အတ္ထိ၊ အဝိဂတသတ္တိတို့ဖြင့် ကျေးဇူးပြုကြသည်။

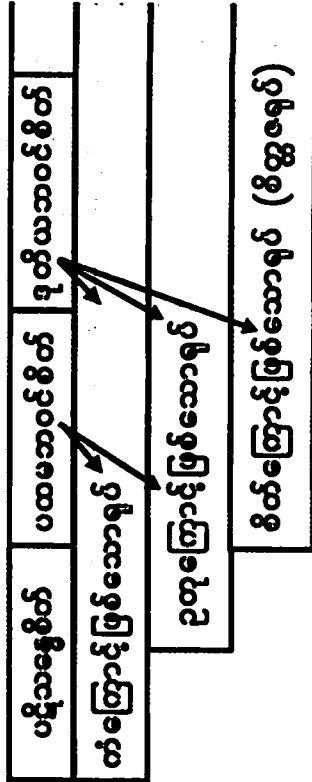
ဘဝတစ်ခု၌ ရုပ်များစပြစ်ပဲ့နှင့် ထိုရုပ်များကို နောက်မှဖြစ်လာသော စိတ်များကကျေးဇူးပြုပုံ

(ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းအခန်းကဏ္ဍနှင့် ဆက်စပ်လေ့လာရန်)

ဘဝ၏ ပထမဦးဆုံးစိတ်ဖြစ်သော ပဋိသန္ဓေစိတ်နှင့်အတူ ရှေးဘဝအတိတ်ကံကြောင့် ဖြစ်လာသောရုပ်များသည် ပထမဦးဆုံးစပြစ်ကြ၏။ ပဋိသန္ဓေစိတ်တည်ဆဲကာလ၌ ဥတုကြောင့်ဖြစ်သောရုပ်များ ထပ်ဖြစ်လာကြ၏။ ပဋိသန္ဓေစိတ်ချုပ်သွားသည်နှင့် ပထမဘဝင်စိတ်သည် ဘဝ၏ဒုတိယ ဦးဆုံးစိတ်အနေဖြင့် (အကြားမဲ့)ဖြစ်လာပြီး ပထမဘဝင် စိတ်ဖြစ်လာသည်နှင့် တပြိုင်နက် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောရုပ်များဖြစ်လာကြ၏။

ပထမဘဝင်စိတ်ဖြစ်တည်ပြီးပျက်သွားသော အခါ၌ ဒုတိယဘဝင်စိတ်ဖြစ်လာ၏။ နောက်မှဖြစ်လာသောစိတ်က ရှေ့ကဖြစ်နှင့်သော ရုပ်များကို ပစ္ဆာဇာတသတ္တိနှင့် ကျေးဇူးရာ၌ နောက်မှဖြစ်လာသော ပထမဘဝင်စိတ်သည် ရှေးကဖြစ်နှင့်သောပဋိသန္ဓေ စိတ်နှင့် တပြိုင်တည်း စဖြစ်သောကံကြောင့် ဖြစ်သောရုပ်များနှင့် ပဋိသန္ဓေစိတ် တည်နေချိန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသောဥတုကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်တို့ကို ကျေးဇူးပြုလေ၏။ ဒုတိယဘဝင်စိတ်သည်ရှိနှင့်ပြီးသော ကံကြောင့်ဖြစ်သောရုပ်၊ ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်တို့အပြင်ပထမ ဘဝင်စိတ်နှင့်အတူ ဖြစ်လာသော စိတ္တရုပ်များကိုပါကျေးဇူးပြုလေ၏။

ဗုဒ္ဓ၏



ဇောစိတ်များနှင့် ဇောစိတ်တို့တွင် အဓိပတိသတ္တိတပ်ပုံ
(အဓိပတိပစ္စည်းနှင့် အာသေဝနပစ္စည်းအခန်းကဏ္ဍတို့နှင့် ဆက်စပ်လေ့လာရန်)

■ လောဘဇော	၈	
■ ဒေါသဇော	၂	■ စိတ်(၈၉)ပါးရှိသည့်အနက် ဇောစိတ်တို့တွင်သာ ဆန္ဒ၊ ဝိရိယ၊ အစရှိသော
■ မောဟဇော	၂	အဓိပတိသတ္တိတို့သည် ဖြစ်တည်နိုင်၏။
■ မဟာကုသိုလ်ဇော	၈	■ ဇောစိတ်တို့တွင်လည်း မောဟဇော ၂ မျိုးနှင့်ရဟန္တာတို့၏ ပြီးရယ်သော
■ မဟာကြိယာဇော	၈	ဇောစိတ်တို့တွင် အဓိပတိသတ္တိသည် မဖြစ်နိုင်။
(ရဟန္တာတို့၌ဖြစ်သောဇော)		■ အဓိပတိ တပ်သောပညာ (ရင့်ကျက်သောပညာ)သည် ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်
■ ရဟန္တာတို့ပြီးရယ်သောဇောစိတ်	၁	သောမဟာကုသိုလ်ဇော (၄)၊ ဉာဏ်နှင့် ယှဉ်သောမဟာကြိယာဇော ၄၊
■ ဈာန်ကုသိုလ်ဇော	၉	ဈာန်ဇော (၁၈)၊ မဂ်ဖိုလ်ဇော (၈) စုစုပေါင်းတိဟိတ်ဇော ၃၄ပါးတို့၌သာ
■ ဈာန်ကြိယာဇော	၉	ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။
■ မဂ်ဇော	၄	
■ ဖိုလ်ဇော	၄	
စုစုပေါင်းဇောစိတ်	၅၅	

ကံ (စေတနာ)နှင့် အကျိုးဆက်ခံပါကတို့၏ ဆက်သွယ်ချက်

(ကမ္မပစ္စည်း၊ ဝိပါကပစ္စည်း၊ အခန်းကဏ္ဍတို့နှင့် ဆက်စပ်လေ့လာရန်)

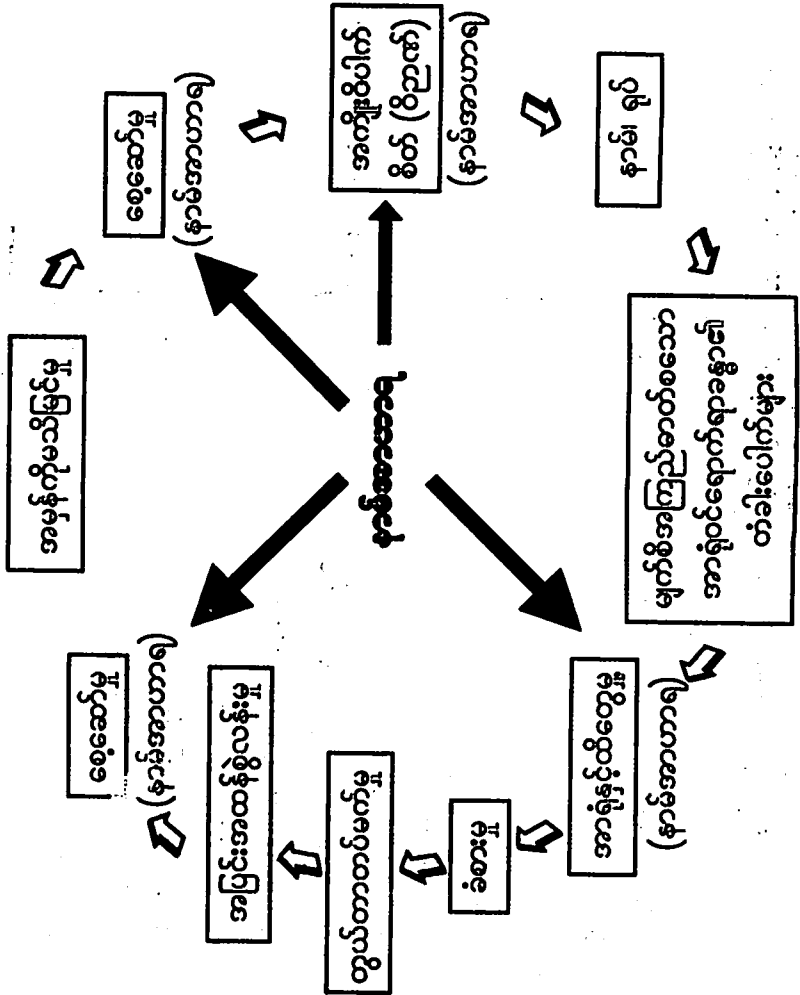
ကံ (စေတနာ)	ကံကြောင့်ဖြစ်လာသော အကျိုး (ဝိပါက)စိတ်
■ အကုသိုလ်စိတ်(၁၂)မျိုး၌ယှဉ်သောစေတနာ	■ ဟိတ်နှင့်မယှဉ်သည့် ဆိုးသော အကျိုးဝိပါကစိတ်(၇)မျိုး
■ ကုသိုလ်ခြံရံပြီး ဉာဏ်ယှဉ်သော ကောင်းမှု - စေတနာ	■ ဟိတ်နှင့်မယှဉ်သည့် ကောင်းသောအကျိုးဝိပါကစိတ်(၈)မျိုး ■ မဟာဝိပါကစိတ်(၈)မျိုး
■ အကုသိုလ်ခြံရံပြီး ဉာဏ်ယှဉ်သော ကောင်းမှု - စေတနာ	■ ဟိတ်နှင့်မယှဉ်သည့် ကောင်းသောအကျိုးဝိပါကစိတ်(၈)မျိုး ■ ဉာဏ်နှင့်မယှဉ်သော မဟာဝိပါကစိတ်(၄)မျိုး
■ ကုသိုလ်ခြံရံပြီး ဉာဏ်မယှဉ်သော ကောင်းမှု - စေတနာ	■ ဟိတ်နှင့်မယှဉ်သည့် ကောင်းသောအကျိုးဝိပါကစိတ်(၈)မျိုး ■ ဉာဏ်နှင့်မယှဉ်သော မဟာဝိပါကစိတ်(၄)မျိုး
■ အကုသိုလ်ခြံရံပြီး ဉာဏ်မယှဉ်သော ကောင်းမှု - စေတနာ	■ ဟိတ်နှင့်မယှဉ်သည့် ကောင်းသောအကျိုးဝိပါကစိတ်(၈)မျိုး
■ မဂ် - ကုသိုလ် စေတနာ	■ ဖိုလ်ဝိပါက

ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်လာစေသောဝိပါက်စိတ်များ

(ဝိပါကပစ္စည်း အခန်းကဏ္ဍနှင့် ဆက်စပ်လေ့လာရန်)

■ မြင့်သိစိတ်(ကောင်းသော/မကောင်းသော)	၂ မျိုး		လောကီဝိပါက်စိတ် - ၃၂ မျိုး
■ ကြားသိစိတ်	၂ မျိုး		
■ နံသိစိတ်	၂ မျိုး		
■ အရသာသိစိတ်	၂ မျိုး		
■ အထိအတွေ့ကိုသိစိတ်	၂ မျိုး		
■ အာရုံကိုလက်ခံသောစိတ်	၂ မျိုး		
■ အာရုံကိုဥပက္ခာဝေဒနာနှင့် စုံစမ်းသောစိတ်	၂ မျိုး		
■ အာရုံကိုဝမ်းမြောက်စွာစုံစမ်းသောစိတ်	၁ မျိုး		
(ကောင်းသောအာရုံ၌သာဖြစ်၏)			
■ ကောင်းသောစိတ်တို့ကြောင့်ဖြစ်လာသော	၈ မျိုး		
ဝိပါက်အကျိုးစိတ်(မဟာဝိပါက်စိတ်)			
■ ဈာန်ဝိပါက်စိတ်	၉ မျိုး		
■ ဗိုလ်စိတ်	၄ မျိုး		လောကုတ္တရာဝိပါက်စိတ် - ၄ မျိုး
စုစုပေါင်း ဝိပါက်စိတ်			
	၃၆ မျိုး		

အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှု (အာဟာရပစ္စည်းအစားအသုံးကဏ္ဍနှင့်ဆက်စပ်လေ့လာရန်)



အုဇ္ဈိယ (၂၂)ပါး (ဣန္ဒြိယပစ္စည်းနှင့် တွဲဖက်စေလှလာရန်)

□ ရုပ်က္ခန္ဓာများ (အစိုးရသောရုပ်တရားများ)

- မျက်စိအကြည်ဓာတ်
- နားအကြည်ဓာတ်
- နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်
- လျှာအကြည်ဓာတ်
- ကိုယ်အကြည်ဓာတ်
- သက်စောင့်ဓာတ် (နိဗ္ဗိတဓာတ်)
- အဖိုဓာတ် (ပုရိသဘာဝရုပ်)
- အမဓာတ် (ဣတ္ထိဘာဝရုပ်)

(မှတ်ချက် - အဖိုဓာတ်နှင့် အမဓာတ်တို့သည် ယောက်ျား အသွင်အပြင်၊ မိန်းမအသွင်အပြင်တို့အပေါ် အစိုးရသော လည်း ဘဝတစ်ခုတည်း၌ အဖိုမှ အမ၊ အမမှ အဖိုသို့ပြောင်းလဲနိုင်ခြေရှိသည့်အတွက် အစိုးရသော အကြောင်းတရား (ဣန္ဒြိယပစ္စည်း) အနေဖြင့် မသတ်မှတ်ပါ။

□ နာမ်က္ခန္ဓာများ (အစိုးရသောနာမ်တရားများ)

- စိတ်
- ဝေဒနာ (၅)မျိုး (သုခ၊ ဒုက္ခ၊ သောမနဿ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာ)
- သဒ္ဓါ
- ဝိရိယ
- သတိ
- ဧကဂ္ဂတာ (သမာဓိ)
- ပညာ (၄)မျိုး (သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် မြင့်မြတ်သော အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီး၌ ဖြစ်ပေါ်သော ပညာများ)

ဈာန်စိတ်များ (ဈာနပစ္စည်းနှင့်တွဲဖက်လေ့လာရန်)

- အာရုံသို့ တင်ပေးခြင်း (ဝိတက်)၊ သုံးသပ်မှု (ဝိစာရ)၊ ဝိတိ၊ သုခဝေဒနာ၊ သမာဓိ (ဧကဂ္ဂတာ)-
ဈာန်အင်္ဂါ ၅ ပါးရှိသော ပထမဈာန်။
- သုံးသပ်မှု (ဝိစာရ)၊ ဝိတိ၊ သုခဝေဒနာ၊ သမာဓိ - ဈာန်အင်္ဂါ ၄ ပါးရှိသော ဒုတိယဈာန်
(ဤအဆင့်၌ စိတ်ကို အာရုံပေါ်သို့ထပ်ခါထပ်ခါ တင်ပေးစရာမလိုပဲ တည်ငြိမ်စွာထားနိုင်လာသည်။)
- ဝိတိ၊ သုခဝေဒနာ၊ သမာဓိ - ဈာန်အင်္ဂါ ၃ ပါးရှိသော တတိယဈာန်။
(ဤအဆင့်၌အာရုံကို သုံးသပ်စရာလိုတော့ပဲ ပို၍သိမ်မွေ့လာသည်။)
- သုခဝေဒနာ၊ သမာဓိ - ဈာန်အင်္ဂါ (၂)ပါးရှိသော စတုတ္ထဈာန်။
- ဥပေက္ခာဝေဒနာ၊ သမာဓိ - ဈာန်အင်္ဂါ (၂)ပါးရှိသော ပဉ္စမဈာန်။

မဂ်ဉာဏ် (မဂ္ဂပစ္စည်း အစဉ်းကဏ္ဍနှင့်ဆက်စပ်လေ့လာရန်)

မဂ်ဉာဏ်၏ကိစ္စ ၄ မျိုး

- ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်း
- သမုဒယသစ္စာ (လောဘ) ကို ပယ်သတ်ခြင်း
- နိရောဓသစ္စာ (နိဗ္ဗာန်)ကို ဖျက်မှောက်ပြုခြင်း
- မဂ္ဂသစ္စာ (မှန်ကန်သော အမြင်စသော မဂ္ဂင်တရားကိုယ် ၈-ပါး)ကို ပွားများခြင်း။

သစ္စာစလေးပါးကို သရုပ်ဖော်လေ့လာခြင်း။

ဒုက္ခသစ္စာ	-	လောကီစိတ် ၈၁ ခု၊ လောဘမှအစ စေတသိက် ၅၁ ခု၊ ရုပ် ၂၈
သမုဒယသစ္စာ	-	လိုချင်တပ်မက်သော သဘော (လောဘစေတသိက်)
နိရောဓသစ္စာ	-	နိဗ္ဗာန်
မဂ္ဂသစ္စာ	-	မှန်ကန်သောအမြင်၊ မှန်ကန်သောကြံစည်မှုအစရှိသော မဂ္ဂင်တရားကိုယ် (၈) ပါး

(လောကီစိတ် ၈၁ ခု = စိတ် ၈၉ - မဂ်စိတ် ၄ + ဖိုလ်စိတ်၄)

အကြောင်းတရားကအကျိုးတရားကိုသတ္တိအမျိုးမျိုးဖြင့်ကျေးဇူးပြုပုံ

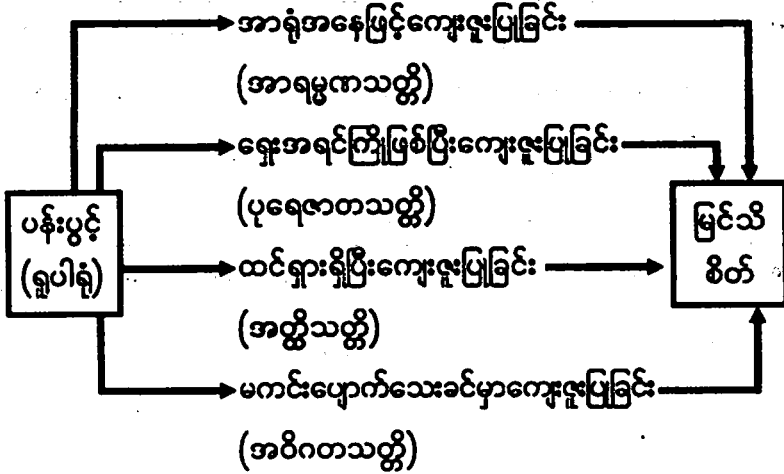
အကြောင်းတရားတွေဟာ အကျိုးတရားတွေကို တစ်ဖြိုင်နက်ထဲမှာပဲ သတ္တိ အမျိုးမျိုးနဲ့ကျေးဇူးပြုနေကြပါတယ်။

ဥပမာ (၁)

□ ပန်းပွင့်တစ်ပွင့်ကိုကြည့်လိုက်လို့ ပန်းပွင့်လို့ မြင်သိလိုက်ရတဲ့ အခိုက်မှာရူပါရုံဖြစ်တဲ့ ပန်းပွင့်ဟာ မြင်သိစိတ်ကို သတ္တိ(၄)မျိုး နဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

◆ ပန်းပွင့်ဟာ ရုပ်အဆင်းအာရုံအနေနဲ့ မြင်သိစိတ်ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ (တစ်နည်းအားဖြင့် ပန်းပွင့်ဟာ မြင်သိစိတ်ကို အာရမ္မဏသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။)
◆ ပန်းပွင့်ကိုမြင်သိရာမှာပန်းပွင့်က ရှေ့ကကြုံဖြစ်ပြီး မြင်သိစိတ်ကနောက်မှ လိုက်ဖြစ်တာဖြစ်ပါတယ်။ (တစ်နည်းအားဖြင့် ပန်းပွင့်ဟာ မြင်သိစိတ်ကို ပုရေဇာတသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။)
◆ ပန်းပွင့်ဟာ ထင်ရှားရှိဆဲအခိုက်မှာ မြင်သိစိတ်ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ (တစ်နည်းအားဖြင့် ပန်းပွင့်ဟာ မြင်သိစိတ်ကို အတ္ထိသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။)
◆ ပန်းပွင့်ဟာ မိမိမကင်းပျောက်သေးခင်မှာ မြင်သိစိတ်ကို ကျေးဇူးပြုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (တစ်နည်းအားဖြင့် ပန်းပွင့်ဟာ မြင်သိစိတ်ကို အဝိဂတ သတ္တိနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။)

ဒါကြောင့် ပန်းပွင့်ဟာ မြင်သိစိတ်ကို အာရမ္မဏ၊ ပုရေဇာတ၊ အတ္ထိ၊ အဝိဂတ သတ္တိ(၄)မျိုးနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။



ဥပမာ(၂)

- အမျက်ဒေါသထွက်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဖြစ်စဉ်မှာ ဒေါသ စိတ်တွေ ဆင့်ကဲ၊ ဆင့်ကဲဖြစ်ပျက် ပေါ်ပေါက်နေပါတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်မှာ ရှေ့ကဖြစ်နှင့်တဲ့ ဒေါသစိတ်ဟာ နောက်ကဖြစ်လာတဲ့ ဒေါသစိတ်ကို သတ္တိ (၆)မျိုးနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

◆ ရှေ့ဒေါသစိတ်ဟာ မိမိချုပ်သွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အပြတ်အလပ် မရှိစေပဲ၊ နောက်ထပ် ဒေါသစိတ်တစ်ခုဖြစ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ ရှေ့ဒေါသစိတ်ချုပ် သွားတာနဲ့ နောက်ဒေါသစိတ်ဟာ အကြားမဲ့ ဖြစ်လာပါတယ်။ (တစ်နည်းအားဖြင့် ရှေ့ဒေါသစိတ်ဟာ နောက်ဒေါသစိတ်ကို အနန္တရသတ္တိနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။)

◆ ရှေ့ဒေါသစိတ်ချုပ်သွားတာနဲ့ နောက်ဒေါသစိတ်ဟာ ကောင်းစွာ အကြားမဲ့ဖြစ်လာပါတယ်။ (တစ်နည်းအားဖြင့် ရှေ့ဒေါသစိတ်ဟာ နောက်ဒေါသစိတ်ကို သမနန္တရသတ္တိနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။)

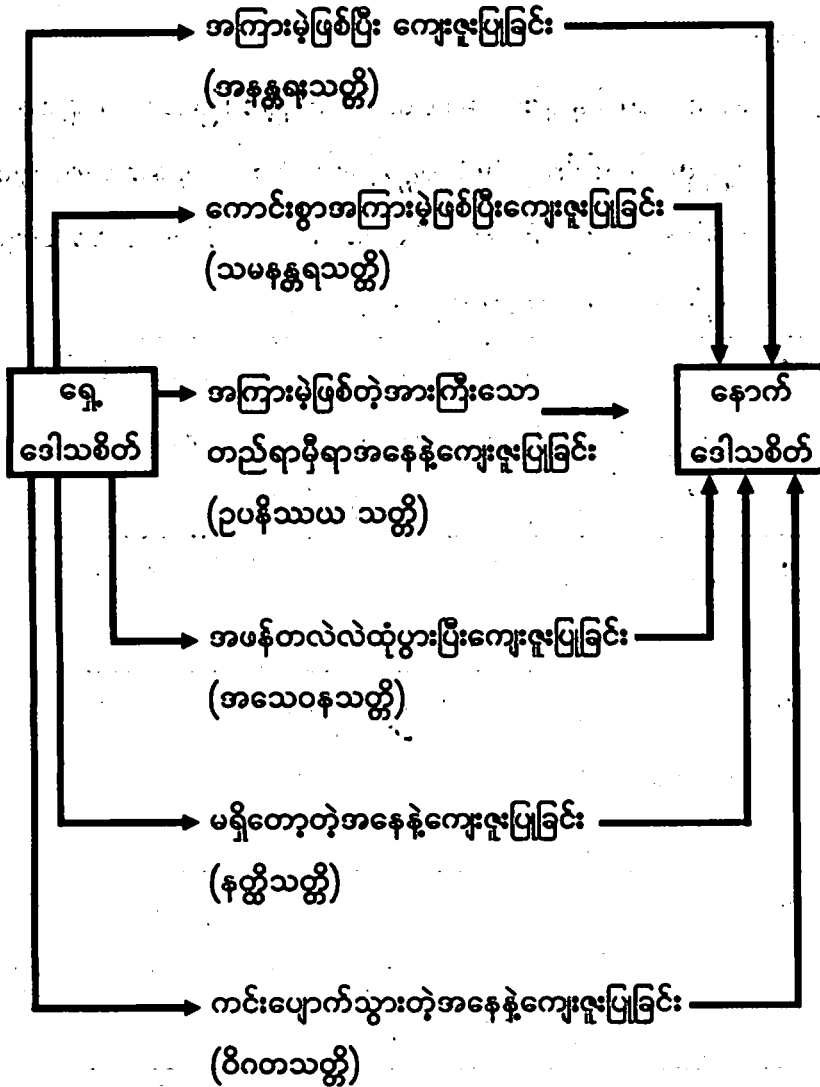
◆ ရှေ့ဒေါသစိတ်ဟာ နောက်ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာစေဖို့အတွက် အကြားမဲ့ ဖြစ် တဲ့အားကြီးသော တည်ရာမှီရာ အကြောင်းတရားပဲဖြစ် ပါတယ်။
(တစ်နည်းအားဖြင့် ရှေ့ဒေါသစိတ်ဟာ နောက်ဒေါသစိတ်ကို ဥပနိဿယသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။)

◆ ဒေါသ ဇောအစဉ်အတန်းမှာ ရှေ့ဒေါသစိတ်ဟာ နောက်ဒေါသစိတ်ကို အဖန်ဖန်တလဲလဲထုံးပွားပြီးတော့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ (တစ်နည်းအားဖြင့် ရှေ့ဒေါသစိတ်ဟာ နောက်ဒေါသစိတ်ကို အာသေဝနသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြု ပါတယ်။)

◆ စိတ်ဟာ တစ်ချိန်မှာ နှစ်စိတ်တစ်ပြိုင်တည်း မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ရှေ့ဒေါသစိတ်ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး နောက်ဒေါသစိတ်ဟာ ဖြစ်ခွင့် မရှိပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ပျက်သွားလို့မရှိတော့တဲ့ ရှေ့ဒေါသစိတ်ဟာ နောက်ဖြစ်လာတဲ့ ဒေါသစိတ်ကို နတ္ထိ (မရှိခြင်း) သတ္တိနဲ့ကျေးဇူးပြု ပါတယ်။

◆ ရှေ့ဒေါသစိတ်ကင်းပျောက်သွားတာဟာ နောက်ဒေါသစိတ်ဖြစ်ခွင့်ရဖို့ အတွက်ဝိဂတ(ကင်းပျောက်ခြင်း) သတ္တိနဲ့ကျေးဇူးပြုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရှေ့ဒေါသစိတ်ဟာ နောက်ဒေါသစိတ်ကို အနန္တရ၊ သမနန္တရ၊ ဥပနိဿယ၊ အာသေဝန၊ နတ္ထိ၊ ဝိဂတသတ္တိ(၆)မျိုးနဲ့ ကျေးဇူးပြု ပါတယ်။



ဥပမာ(၃)

❑ အလုပ်တစ်ခုမှာ အင်မတန်စိတ်ပြင်းပြထက်သန်နေတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရဲ့ စိတ်သန္တာန်မှာစိတ်ဟာ သူနဲ့အတူတကွဖြစ် ပေါ်လာတဲ့ ဆန္ဒ၊ ဝေဒနာ၊ ဝီရိယ၊စေတနာစတဲ့ စေတသိက်တွေကို သတ္တိ(၉)မျိုးနဲ့ ကျေးဇူးပြုနေပါ တယ်။

◆ ပြင်းပြထက်သန်တဲ့စိတ် (အဓိပတိကိစ္စတပ်သောစိတ်)ဟာ ဒီစိတ်နဲ့အတူ တကွယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စေတသိက်တွေကိုအကြီးအမှူး၊ အရှင်သခင် တစ်ဦးပမာ လွှမ်းမိုးပြီးတော့ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။ (အဓိပတိသတ္တိ)
◆ ဒီပြင်းပြထက်သန်တဲ့စိတ်ဟာ စေတသိက်တွေကို အတူတကွဖြစ်ပြီးတော့ ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ (သဟဇာတသတ္တိ)
◆ ပြင်းပြထက်သန်တဲ့စိတ်နဲ့ သူနဲ့ယှဉ်တဲ့ စေတသိက်တွေဟာ နာမ်တရား အချင်းချင်းဖြစ်တဲ့အတွက် အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုကြပါတယ်။ (အညမညသတ္တိ)
◆ မြေကြီးဟာ တောတောင်၊ သစ်ပင်တွေရဲ့ တည်ရာမှီရာဖြစ်သလိုပဲ၊ ဒီ ထက်သန်တဲ့စိတ်ဟာ အတူတကွဖြစ်ဖော်ဖြစ်ဖက် စေတသိက်တွေရဲ့ တည်ရာမှီရာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ (နိဿယသတ္တိ)
◆ ထက်သန်ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဝိညာဉ်ဟာ သူနဲ့ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတသိက် တွေကိုထောက်ပံ့ ခိုင်စေနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ နာမ်အာဟာရပဲ ဖြစ်ပါတယ်။(အာဟာရသတ္တိ)

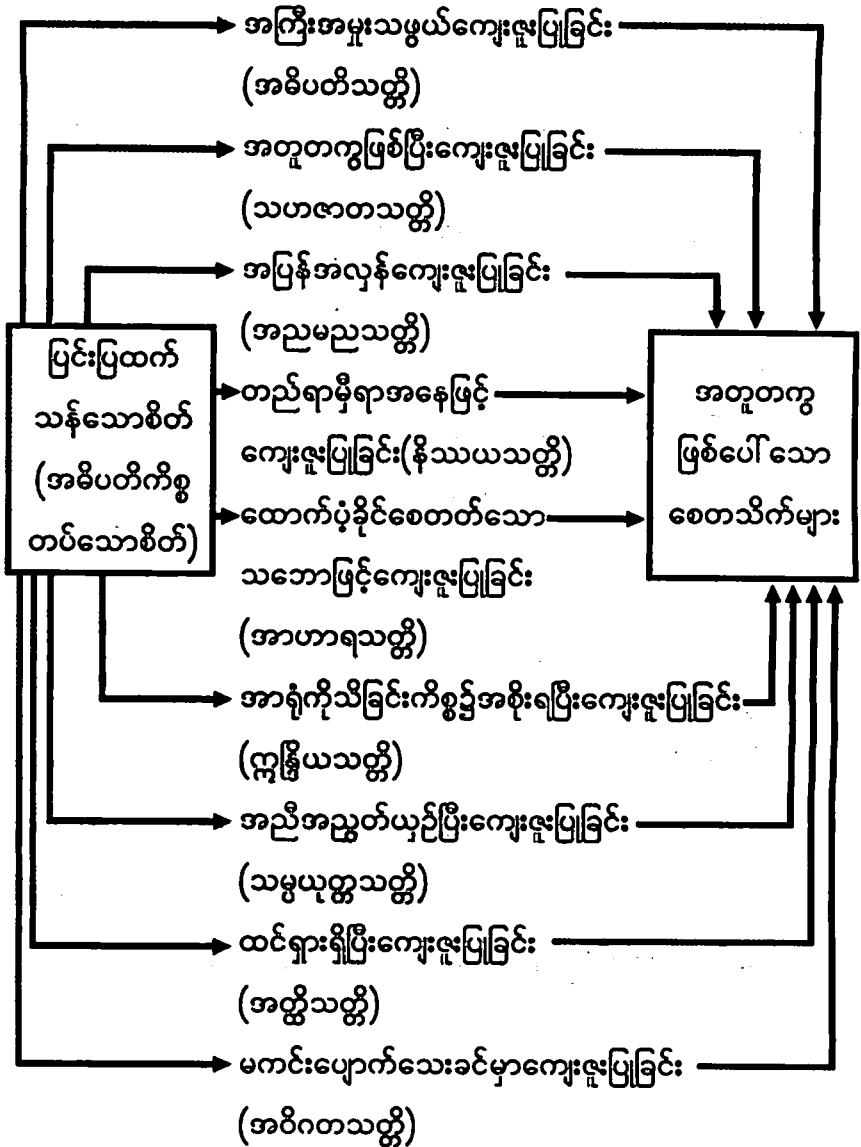
◆ ပြင်းပြထက်သန်တဲ့စိတ်ဟာ အာရုံကိုသိခြင်းကိစ္စမှာ အစိုးရပြီးတော့ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်တွေကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ (ဣန္ဒြိယသတ္တိ)

◆ ပြင်းပြထက်သန်တဲ့စိတ်နဲ့ ဒီစိတ်နဲ့အတူတကွယှဉ်တွဲနေတဲ့ စေတသိက်တွေ ဟာဖြစ်အတူ၊ ပျက်အတူ၊ အာရုံချင်းလည်းတူပြီး၊ အမှီပြုရာချင်းလည်းတူတဲ့ အတွက်အချင်းချင်း အညီအညွတ်ယှဉ်ပြီးတော့ ကျေးဇူးပြုကြပါတယ်။ (သမ္မယုတ္တသတ္တိ)

◆ ပြင်းပြထက်သန်တဲ့စိတ်ဟာ ထင်ရှားရှိပြီးတော့ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်တွေ ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ (အတ္ထိသတ္တိ)

◆ ပြင်းပြထက်သန်တဲ့စိတ်ဟာ ကင်းပျောက်မသွားသေးခင်မှာပဲ ယှဉ်ဖက် စေတသိက်တွေကိုကျေးဇူးပြုသွားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ (အဝိဂတသတ္တိ)

◆ ပြင်းပြထက်သန်သောစိတ် (အဓိပတိကိစ္စတပ်သော စိတ်ဟာ) ဒီစိတ်နဲ့အတူတကွဖြစ်တဲ့၊ ဒီစိတ်ကို ချယ်လှယ်နေတဲ့ ဆန္ဒ၊ ဝေဒနာအစရှိတဲ့ စေတသိက်တွေကို အဓိပတိ၊ သဟဇာတ၊ အညမည၊ နိဿယ၊ အာဟာရ၊ ဣန္ဒြိယ၊ သမ္မယုတ္တ၊ အတ္ထိ၊ အဝိဂတသတ္တိ(၉)မျိုးနဲ့ ကျေးဇူးပြုနေပါတယ်။



**အကြောင်းတရား(ပစ္စည်းတရား)နဲ့ အကျိုးတရား
(ပစ္စယုပ္ပန်တရား)တွေရဲ့ ဆက်သွယ်မှုကို အကျဉ်းချုပ်ရရင်**

- အကြောင်းတရားဟာ အကျိုးတရားကို အတူတကွဖြစ်ပြီးတော့လည်း ကျေးဇူး ပြုနိုင်ပါတယ်။
(ဥပမာ - ဟေတုပစ္စည်း၊ သဟဇာတပစ္စည်း၊ အညမညပစ္စည်း၊ အာဟာရပစ္စည်း၊ ဣန္ဒြိယပစ္စည်း၊ ဈာနပစ္စည်း၊ မဂ္ဂပစ္စည်း၊ သမ္ပယုတ္တပစ္စည်း။)
- အကြောင်းတရားဟာ ရွေးကကြိုဖြစ်ပြီးတော့လည်း အကျိုးတရားကို ကျေးဇူးပြု နိုင်ပါတယ်။
(ဥပမာ - ပုရေဇာတပစ္စည်း)
- အကြောင်းတရားဟာ နောက်မှဖြစ်ပြီးတော့လည်း အကျိုးတရားကို ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါတယ်။
(ဥပမာ - ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်း)
- အကြောင်းတရားတစ်ခုဟာ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးအနေနဲ့ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
ဥပမာ - ပညာစေတသိက်ဟာ ဟေတုပစ္စည်းမှာ အမောဟဟိတ် (ကောင်းမှု တို့၏အရင်းအမြစ်ဖြစ်သောပညာ) အနေနဲ့၊ အဓိပတိပစ္စည်းမှာ ဝိမံသာဓိပတိ (အကြီးအမှူးဖြစ်သောပညာ) အနေနဲ့၊ ဣန္ဒြိယပစ္စည်းမှာ (ထိုးထွင်းသိခြင်းကို အစိုးရသောပညာ)အနေနဲ့၊ မဂ္ဂပစ္စည်းမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ (မှန်ကန်သောအမြင်) အနေနဲ့ပါဝင်ပါတယ်။

❑ အကြောင်းနဲ့အကျိုးဟာအခြေအနေအမျိုးမျိုးနဲ့ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။

♦ တချို့အခြေအနေမှာ စေတသိက်ဟာအကြောင်း၊ စိတ်၊ ကျန်ယှဉ်ဖက် စေတသိက်များနဲ့ရှုပ်တွေဟာအကျိုး (ဥပမာ-ဟေတုပစ္စည်း၊ ဈာနပစ္စည်း၊ မဂ္ဂပစ္စည်း)
♦ တချို့အခြေအနေမှာစိတ်၊စေတသိက်ဟာအကြောင်း၊ ရုပ်ဟာအကျိုး (ဥပမာ-ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်း)
♦ တချို့အခြေအနေမှာရုပ်ဟာအကြောင်း၊ စိတ်၊စေတသိက်တွေဟာ အကျိုး (ဥပမာ- ပုရေဇာတပစ္စည်း)
♦ တချို့အခြေအနေတွေမှာစိတ်၊ စေတသိက်တွေဟာ အကြောင်းတရားရော၊အကျိုးတရားပါဖြစ်ကြပါတယ်။ (ဥပမာ-အနန္တရ ပစ္စည်း၊ သမနန္တရပစ္စည်း၊ အာသေဝန ပစ္စည်း၊ သမ္ပယုတ္တ ပစ္စည်း၊ နတ္ထိပစ္စည်း၊ ဝိဂတပစ္စည်း၊)

❑ အကြောင်းတရားတွေဟာ အကျိုးတရားတွေကို သတ္တိအမျိုးမျိုးနဲ့ ကျေးဇူးပြု ကြပါတယ်။

❑ လောကမှာရှိတဲ့တရားအားလုံး (စိတ်၊စေတသိက်၊ ရုပ်အားလုံးနဲ့ နိဗ္ဗာန်၊ ပညတ် တရားတွေဟာ) ဟာအာရုံအနေနဲ့ကျေးဇူးပြုနိုင်တဲ့ သတ္တိရှိကြပါတယ်။

❑ ကောင်းသောအကြောင်းတရားဟာ ကောင်းသောအကျိုးတရား တွေကို ဖြစ်စေ နိုင်ရုံသာမကမကောင်းသောအကျိုးတရားတွေကို လည်းဖြစ် စေတတ်ပါတယ်။ မကောင်းသော အကြောင်းတရားကလည်း မကောင်း သောအကျိုးတရားတွေကိုဖြစ်စေနိုင်ရုံသာမက ကောင်းသောအကျိုး တရားတွေကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။' (ဥပနိဿယပစ္စည်း)

သီလ၊ သမာဓိ အပေါ်အခြေခံသော ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်



ကိုးကားသောကျမ်းများ

၁။ ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်ကျမ်း (ပ)တွဲ

၂။ ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်ကျမ်း (ဒ)တွဲ

၃။ ပဋ္ဌာန်းအရကောက် (ပ)တွဲ

၄။ ပဋ္ဌာန်းအရကောက် (ဒ)တွဲ

၅။ ပဋ္ဌာနုဒ္ဒေသဒီပနီ (လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး)

၆။ အခြေပြပဋ္ဌာန်းတရားတော် (အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

၇။ ပဉ္စာဝါရဝိဘင်္ဂပဋ္ဌာန်းကျမ်း (မူလပဋ္ဌာန်းဆရာတော်ဘုရား)

၈။ အဘိဓမ္မာပိဋုစာစဉ်ကျမ်း (အရှင်ဝါယာမသာရ)

၉။ သင်္ဂြိုဟ်သရုပ်အခြေပြကျမ်း (ဆရာကြီးဦးကျော်)

၁၀။ အခြားသောပဋ္ဌာန်းကျမ်းများ

၁၁။ အခြားသော အဘိဓမ္မာကျမ်းများ

၁၂။ အခြားသောပါဠိတော် ခြုံမာပြန်ကျမ်းများနှင့် အထွေထွေစာပေကျမ်းစာများ

စာရေးသူ၏အပ္ပမာဒပုဂ္ဂိုလ်အကျဉ်း

- ◆ ဖခင်ဦးသိန်းမောင်မိခင်ဒေါ်အေးစိန်တို့မှ ရန်ကုန်မြို့၌မွေးဖွားသည်။
- ◆ ၁၉၉၄ခုနှစ်မှစ၍ အဘိဓမ္မာပြန့်ပွားရေးအသင်းကြီးတွင် အခြေခံအဘိဓမ္မာဘာသာ၊ ယမိုက်ဘာသာနှင့် ပဋ္ဌာန်းဘာသာရပ်များကို ဆရာကြီးဦးဘဌေး (မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)၊ ဆရာကြီး ဦးညွန့်စိန် (မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)နှင့် ဆရာဦးလှဝင်းတို့ထံတွင် ဆည်းပူးလေ့လာခဲ့သည်။
- ◆ ၁၉၉၆ခုနှစ်တွင် အဘိဓမ္မာပြန့်ပွားရေး အသင်းကြီးမှ ကျင်းပသော ပညာဝါရ ဝိဘင်္ဂ- ပဋ္ဌာန်းကျမ်း အစိတ်အပိုင်း (အာဂုံ/ရေး-ဖြေ) စာမေးပွဲကို ဖြေဆိုအောင်မြင်ခဲ့သည်။
- ◆ ၁၉၉၇ခုနှစ်တွင် ပညာဝါရသင်္ချာ (ပထမပိုင်း) - ပဋ္ဌာန်းကျမ်း အစိတ်အပိုင်း (အာဂုံ/ရေး-ဖြေ) စာမေးပွဲကို ဖြေဆိုအောင်မြင်ခဲ့သည်။
- ◆ ၁၉၉၈ခုနှစ်တွင် ပညာဝါရသင်္ချာ (ဒုတိယပိုင်း)- ပဋ္ဌာန်းကျမ်း အစိတ်အပိုင်း (အာဂုံ/ရေး-ဖြေ) စာမေးပွဲကို ဖြေဆိုအောင်မြင်ခဲ့သည်။
- ◆ ၁၉၉၉ခုနှစ်တွင် ဆဝါရဝိဘင်္ဂပဋ္ဌာန်းကျမ်း အစိတ်အပိုင်း (အာဂုံ/ရေး-ဖြေ) စာမေးပွဲကို ဖြေဆိုအောင်မြင်ခဲ့သည်။
- ◆ ၂၀၀၁ခုနှစ်တွင် ဆဝါရသင်္ချာပဋ္ဌာန်းကျမ်း အစိတ်အပိုင်း (အာဂုံ/ရေး-ဖြေ) စာမေးပွဲကို ဖြေဆိုအောင်မြင်ခဲ့သည်။
- ◆ ယခုအချိန်၌ အဘိဓမ္မာပြန့်ပွားရေးအသင်းကြီးတွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားနေသည်။

1. What is the purpose of the document?
 2. What are the main findings of the study?
 3. What are the implications of the findings?
 4. What are the limitations of the study?
 5. What are the conclusions of the study?

[illegible]