

၂။ စိတ်၏ အတွေးများ (မှတ်စု)

(ဝိတက္ကသဏ္ဍာနသုတ်)

၁။ စိတ်နှင့် အတွေး = မတူပါ။

- စိတ် = အာရုံကို ရယူခြင်းဖြင့် သိတတ်သော သဘော၊
- စေတသိက် = စိတ်နှင့် အတူ ဖြစ်တတ်၊ ချုပ်တတ်သော သဘော
- အတွေး = ဝိတက်(သင်္ကေပွ)စေတသိက်
- = စိတ်ယူအပ်သော အာရုံကို ကြံစည်၊ တွေးတောသော သဘော။

၂။ စိတ်တိုင်းတွင် အတွေးမရှိ။

- အတွေးမဲ့စိတ် = ဝိတက်စေတသိက် မယှဉ်သော စိတ်၊
- = အဝိတက္ကစိတ် ၆၆-ပါး၊

(၁) ပင်ကိုယ်အတွေးမဲ့စိတ် = သဘာဝ အဝိတက္ကစိတ် ၁၀-ပါး

- မြင်သိစိတ် (စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်) = ၂-ပါး
- ကြားသိစိတ် (သောတဝိညာဏ်စိတ်) = ၂-ပါး
- နံသိစိတ် (ဃာနဝိညာဏ်စိတ်) = ၂-ပါး
- စားသိစိတ် (ဇိဝှာဝိညာဏ်စိတ်) = ၂-ပါး
- ထိသိစိတ် (ကာယဝိညာဏ်စိတ်) = ၂-ပါး

၎င်းမြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ နံခိုက်၊ စားခိုက်၊ ထိခိုက်အချိန်များတွင် ဖြစ်သောစိတ်များသည် ကြံ့တွေ့နေသော အဆင်း၊ အသံ-စသော ကာမအာရုံများကို သိရုံမျှသာ သိပြီး ပင်ကိုယ်သဘာဝအားဖြင့် တွေးတောကြံစည်သော သဘောများ မပါဝင်၊ မဖြစ်နိုင်သေးသောကြောင့် ၎င်းစိတ် ၁၀-ပါးသည် ပင်ကိုယ်သဘာဝအားဖြင့် အတွေးမပါသော၊ အတွေးမဲ့နေသော(သဘာဝ အဝိတက္က)စိတ်များ ဖြစ်ကြသည်။

(၂) အားထုတ်မှု ဘာဝနာအစွမ်းကြောင့် အတွေးမဲ့သွားသော စိတ် = ဘာဝနာဗလ အဝိတက္ကစိတ် ၁၀-ပါး

- ဒုတိယဈာန်စိတ် = ၁၁-ပါး
- တတိယဈာန်စိတ် = ၁၁-ပါး
- စတုတ္ထဈာန်စိတ် = ၁၁-ပါး
- ပဉ္စမဈာန်စိတ် = ၂၃-ပါး

(၃) အတွေးမဲ့စိတ် = အဝိတက္ကစိတ်ပေါင်း = ၆၆-ပါး

- (၁) သဘာဝ အဝိတက္ကစိတ် = ၁၀-ပါး
- (၂) ဘာဝနာဗလ အဝိတက္ကစိတ် = ၅၆-ပါး

၃ အတွေးမဲ့စိတ်ရှိကြောင်း- အချို့ဘာသာများ လက်မခံ

* ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်အခါက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနှင့် တစ်ခေတ်တည်း ပေါ်ထွန်းခဲ့သူ၊ ဂျိန်းဝါဒ အယူရှိသော နိဂဏ္ဍနာဠပုတ္တဆရာကြီးသည် “အတွေးမဲ့စိတ် ရှိသည်ကို လက်မခံချေ၊ စိတ်မှန်လျှင် အတွေးရှိသည်” ဟု ယူဆသည်။

(ဂျိန်းဝါဒ = ယနေ့ခေတ်အထိ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ထွန်းကားနေဆဲဖြစ်သော ဘာသာတရားတစ်ခု ဖြစ်သည်။)

* ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဥပါသကာတစ်ဦးဖြစ်သော စိတ္တသူကြွယ်သည် တရားဓမ္မနှင့် ပတ်သက်လျှင် အဟောအပြော ကောင်းသည်၊ ဉာဏ်၌ထင်သည့်အတိုင်း ဟောကြားနိုင်သော ပဋိဘာနဉာဏ် ရှိသည်။

နိဂဏ္ဍနာဠပုတ္တနှင့် စိတ္တသူကြွယ်တို့ တွေ့ဆုံသောအခါ

နိဂဏ္ဍနာဠပုတ္တ (မေး) - ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားက-

“အဝိတက္က အဝိစာရ သမာဓိ (အတွေးမပါသော သမာဓိ)ရှိတယ်” လို့ ဟောတယ်။

အတွေးမဲ့စိတ်ဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး၊ စိတ်ဆိုတာ အတွေးနဲ့သာ ဖြစ်တယ်၊ ဒကာရော အတွေးမဲ့စိတ်၊ အတွေးမဲ့ သမာဓိဆိုတာ ယုံသလား?။

စိတ္တသူကြွယ် (ဖြေ) - အတွေးမဲ့စိတ်ဆိုတာ ယုံတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကိုယ်တိုင် သမထကျင့်စဉ်များ ကို ကျင့်ပြီး ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်ဆိုသော ဈာန်သမာဓိ များကို အကြိမ်ကြိမ် ရရှိ၊ ဝင်စားဖူးသောကြောင့် အတွေးမဲ့စိတ်၊ အတွေးမဲ့ သမာဓိရှိတယ်ဆိုတာကို ယုံတာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

[မှတ်ချက် ။ ။ “ယုံသည်” ဟူသည် - ကိုယ်တိုင်မသိခြင်းကြောင့် သူတစ်ပါး ပြောသမျှကို လက်ခံခြင်း။

“သိသည်” ဟူသည် - ယုံသောအဆင့်ကို ကျော်လွန်၍ လက်တွေ့ကျင့်ကြံ အားထုတ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်ခြင်း။]

၄ အတွေးနှင့် စိတ် (သဝိတက္ကစိတ် = ၅၅-ပါး)

ဝိတက်စေတသိက်နှင့် ယှဉ်သော (အတွေးပါဝင်သော) သဝိတက္ကစိတ်တို့မှာ-

- * အကုသိုလ်စိတ် = ၁၂-ပါး (မကောင်းသော အကြောင်းစိတ်)
- * ကာမကုသိုလ်စိတ် = ၈-ပါး (ကောင်းသော အကြောင်းစိတ်)
- ကာမဝိပါက်စိတ် = ၁၃-ပါး (ကု၊ အကု အကျိုးစိတ်)
- ကာမကြိယာစိတ် = ၁၁-ပါး (ကြောင်းကျိုးလွတ်စိတ်)
- ပထမဈာန်စိတ် = ၁၁-ပါး

အတွေးနှင့် စိတ်ပေါင်း = ၅၅-ပါး

ဤတွင်-

(၁) အကုသိုလ်စိတ် ၁၂-ပါးနှင့် ယှဉ်သောဝိတက် = မှားယွင်းသော၊ မကောင်းသောအတွေး = မိစ္ဆာဝိတက် (မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ)

(၂) ကာမကုသိုလ်စိတ် ၈-ပါးနှင့် ယှဉ်သောဝိတက် = မှန်ကန်သော၊ ကောင်းသောအတွေး = သမ္မာဝိတက် (သမ္မာသင်္ကပ္ပ)

၄။(က) မိစ္ဆာဝိတက်(မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ) ၃-မျိုး

မှားယွင်းသော အတွေး(မတွေးသင့်သော အတွေး)တို့မှာ-

(၁) (ဆန္ဒပုပ္ဖိယာပိတ = ကာမဝိတက်) လောဘနှင့် တွေးသော အတွေး

- (၁) လောဘမူစိတ် ၈-ပါးနှင့် ယှဉ်သော၊ လောဘနှင့် အတူဖြစ်သော ဝိတက်စေတသိက် ဖြစ်သည်။
- (၂) လိုချင်စရာ အဆင်း၊ အသံစသော ကာမဂုဏ်အာရုံများကို တပ်မက်ချစ်ခင် လိုချင်သော လောဘနှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်သော အတွေးဖြစ်သည်။
- (၃) ၎င်းနှစ်သက်သော ကာမအာရုံများကို တွေးလေလေ-လိုချင်လေလေ၊ စဉ်းစားလေလေ-အရှိန်တက် လေလေ ဖြစ်သည်။
- (၄) အတွေးများကို မထိန်းချုပ်နိုင်လျှင်-
ကာမအာရုံများနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသော မိမိ၏ သက်ရှိ-သက်မဲ့ ပစ္စည်းများကိုသာမက- သူတစ်ပါး၏ သက်ရှိ-သက်မဲ့ ပစ္စည်းများကိုပါ တပ်မက်လိုချင်လာတတ်သည်။
- (၅) ၎င်းလောဘ ကြီးထွားလာသော်-
နောက်ဆုံးတွင် ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်လာနိုင်ပါသည်။

(၂) (ဒေါသပုပ္ဖိယာပိတ = ဗျာပါဒဝိတက်) ဒေါသနှင့် တွေးသောအတွေး

- (၁) ဒေါသမူစိတ် ၂-ပါးနှင့် ယှဉ်သော၊ ဒေါသနှင့်အတူဖြစ်သော ဝိတက်စေတသိက်ဖြစ်သည်။
- (၂) နှစ်သက်စရာ ကာမအာရုံများနှင့် ပတ်သက်၍ လက်လွတ်ဆုံးရှုံး ပျက်စီးရသောအခါ- စိတ်နှလုံး မချမ်းမြေ့၊ မကျေနပ်မှု၊ ခက်ထန်မှု(ဒေါသ) ဖြစ်လာတတ်သည်။
- (၃) ၎င်းမကျေနပ်မှုသည်-
သက်ရှိအပေါ်၌သာမက သက်မဲ့အပေါ်၌လည်း ဖြစ်တတ်သည်။
- (၄) ၎င်းဒေါသနှင့် တွေးသောအတွေးသည်-
စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုက မပေးနိုင်သည့်အပြင် မိမိ မကျေနပ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အမြဲ ရန်လုပ်ရန်သာ တွေးနေတတ်ပြီး လက်တုန့်ပြန် အာဇာတထား(ရန်ငြိုးဖွဲ့)တတ်သည်။

သက်ရှိနှင့်ပတ်သက်၍ အာဇာတဝတ္ထု ၉-ပါး

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်သည်-

- (၁) မိမိ၏ အကျိုးမဲ့ကို-
 - ❖ ယခင်ကလည်း လုပ်ခဲ့သည်၊
 - ❖ ယခုလည်း လုပ်နေသည်၊
 - ❖ နောင်လည်း လုပ်ဦးမည်-ဟု မကျေမနပ်တွေးခြင်း၊
- (၂) မိမိ-မိတ်ဆွေ(ချစ်သူ)၏ အကျိုးပျက်စီးရာကို-
 - ❖ ယခင်ကလည်း လုပ်ခဲ့သည်၊
 - ❖ ယခုလည်း လုပ်နေသည်၊
 - ❖ နောင်လည်း လုပ်ဦးမည်-ဟု မကျေမနပ်တွေးခြင်း၊

(၃) မိမိ-ရန်သူ(မုန်းသူ)၏ အကျိုးစီးပွား တိုးတက်ရန်-

- ❖ ယခင်ကလည်း လုပ်ပေးခဲ့သည်။
- ❖ ယခုလည်း လုပ်ပေးနေသည်။
- ❖ နောင်လည်း လုပ်ပေးနေဦးမည်-ဟု မကျေနပ်မနပ်တွေးခြင်း။

ဤသို့-ဒေါသနှင့် မကျေနပ် တွေးရာမှ ရန်ငြိုးထားမှု(အာဃာတ)အဖြစ်သို့ အခြေတည် သွားနိုင်သည်။

သက်မဲ့နှင့်ပတ်သက်၍ အာဃာတဝတ္ထု ၉-ပါး

အဋ္ဌာနကောပ - အကြောင်းမဟုတ်သော နေရာများကို ဒေါသထွက် စိတ်တိုခြင်း။

[ဥပမာ- နေပူလွန်းသည်၊ မိုးရွာလွန်းသည်ဟု နေပူခြင်း၊ မိုးရွာခြင်းကို မကျေနပ်ခြင်း။

ခလုတ်တိုက်မိလျှင်လည်း- တိုက်မိသော ခလုတ်ကို စိတ်တိုခြင်း။]

(၃) ဝိဟိသဝိတက် (ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်၊ အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေလိုသော ဒေါသနှင့်တွေးသော အတွေး)

တစ်ပါးသူများအား ညှဉ်းပန်း၊ နှိပ်စက်၊ အကျိုးမဲ့ဖြစ်ရန် ဒုက္ခရောက်စေလိုသော အတွေးဖြစ်သည်။

ဤမှားယွင်းသော၊ မတွေးသင့်သော မိစ္ဆာဝိတက်(မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ)အတွေး ၃-မျိုးသည်-

- (၁) ကောင်းသောတရားများ ဖြစ်ပေါ်မလာနိုင်အောင် တားမြစ်ဆို့ပိတ်ထားသောကြောင့် စိတ်၏ အညစ်အကြေးများ ဖြစ်ကြသည်။ (စေတသော ဥပက္ကိလေသ)
- (၂) မှန်ကန်သော အသိဉာဏ်၊ ပညာမျက်စိကိုလည်း အားနည်းစေတတ်သည်။ (ပညာယဒုဗ္ဗလီ ကရဏာ)
- (၃) အပြစ်ရှိသော အတွေးများ(သာဝဇ္ဇ)ဖြစ်၍၊ မိမိ-သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားကို ဆင်းရဲဒုက္ခ မကောင်းကျိုးများ (ဒုက္ခဝိပါက)ကို ဖြစ်စေမည့် အတွေးများ ဖြစ်သည်။
- (၄) မှားယွင်းသော အတွေး(မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်)ဖြစ်၍၊ ဒုဂ္ဂတိ(အပါယ် ၄-ဘုံ)သို့ ရောက်စေနိုင်သည်။

၄။(ခ) သမ္မာဝိတက်(သမ္မာသင်္ကပ္ပ) ၃-မျိုး

မှန်ကန်သော အတွေး(တွေးသင့်သော အတွေး)တို့မှာ-

(၁) နေက္ခမ္မာဝိတက် (အလောဘနှင့် တွေးသော အတွေး)

- (၁) ကုသိုလ်စိတ်နှင့်ယှဉ်သော၊ လောဘတရားဆိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်သည့် အလောဘနှင့် အတူဖြစ်သော ဝိတက် စေတသိက် ဖြစ်သည်။
- (၂) ကာမဂုဏ်အာရုံများကို နှစ်သက်၊ တွယ်တာ၊ တပ်မက်လိုသော လောဘကို ဖယ်ရှားပြီး၊ စွန့်လွှတ် လှူဒါန်းလိုသော၊ အများအကျိုး ဆောင်ရွက်လိုသော၊ ပစ္စည်းဥစ္စာစသည်များကို အများနှင့် မျှဝေ သုံးစွဲလိုသော အလောဘ-ဆိုသော သဘာဝတရားနှင့် ယှဉ်တွဲလာသော အတွေးဖြစ်သည်။
- (၃) ကာမဂုဏ်အာရုံများ၌ ငြိတွယ်မနေတော့ဘဲ ရုန်းထွက်ကာ ဒါန၊ သီလ၊ (သမထ-ဝိပဿနာ) ဘာဝနာကောင်းမှုများ ပြုလုပ်လိုသော ကောင်းမွန် မှန်ကန်သော အတွေးများကို တွေးလာသည်။

(၂) အဗျာပါဒဝိတက် (အဒေါသ= မေတ္တာနှင့်တွေးသော အတွေး)

- (၁) ကုသိုလ်စိတ်နှင့် ယှဉ်တွဲ၍ ဗျာပါဒ(ဒေါသ)တရားဆိုးကို ဖယ်ရှားပြီး အဗျာပါဒ(အဒေါသ)နှင့် အတူဖြစ်သော ဝိတက်စေတသိက် ဖြစ်သည်။
- (၂) သတ္တဝါအများ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ ဖြစ်စေရေးကို မျှော်တွေး၍ “သတ္တဝါအားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ” ဟူသော မေတ္တာ(အဒေါသ)နှင့် ယှဉ်တွဲသော အတွေးဖြစ်သည်။
- (၃) မနောကံမေတ္တာ စိတ်အတွေးမှသည်-
သတ္တဝါအများ ချမ်းသာကြစေရန် ဝစီကံ(နှုတ်အပြော)၊ ကာယကံ(ကိုယ်အလုပ်)များဖြင့် ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဟူသော မေတ္တာအခြေခံသည့် ကောင်းမှုကုသိုလ်များ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

(၃) အဝိဟိံသဝိတက် (ကရုဏာနှင့်တွေးသော အတွေး)

- (၁) ကုသိုလ်စိတ်နှင့် ယှဉ်တွဲ၍ ညည်းပန်း၊ နှိပ်စက်လိုသော ဝိဟိံသတရားဆိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်ကာ အဝိဟိံသ(ကရုဏာ)နှင့် အတူဖြစ်သော ဝိတက်စေတသိက် ဖြစ်သည်။
- (၂) သူတစ်ပါးကို မညည်းဆဲ၊ မနှိပ်စက်ခြင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ မရောက်စေလိုခြင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်စေလိုခြင်းစသော အဝိဟိံသ(ကရုဏာ)တရားနှင့် ယှဉ်သည့် ကြင်နာသောစိတ်ဖြင့် တွေးသော အတွေးမျိုး ဖြစ်သည်။
- (၃) ထိုအတွေးမျိုး ဝင်လာသည်နှင့် ဒုက္ခရောက်နေသူများကို ကူညီလိုစိတ်ရှိခြင်း၊ အကူအညီ လိုအပ်နေသူများကို ကူညီဖို့ ဝန်မလေးခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါသည်။

ဤမှန်ကန်သော၊ တွေးသင့်သော သမ္မာဝိတက်(သမ္မာသင်္ကပ္ပ)အတွေး ၃-မျိုးသည်-

- (၁) အပြစ်ကင်းသော(အနဝဇ္ဇ)အတွေးမျိုးဖြစ်၍၊ မိမိ-သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားကို ချမ်းသာသုခ ကောင်းကျိုးများ(သုခဝိပါက)ကို ဖြစ်စေသော အတွေးများ ဖြစ်သည်။
- (၂) မှန်ကန် ကောင်းမွန်သောအတွေး(သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်)ဖြစ်၍ သုဂတိဘုံ၊ ဈာန်-မဂ်-ဖိုလ်-နိဗ္ဗာန်သို့တိုင် ရောက်ရှိ၊ ရရှိစေနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍-

မိမိတို့သန္တာန်ဝယ် မှားယွင်းသော အတွေးများကို ထိန်းချုပ် ဖယ်ရှား၍၊ မှန်ကန်သော အတွေးများကို အားကောင်းစေရန် ထူထောင်ပေးရပါမည်။



၉ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ လမ်းညွှန် ဆုံးမချက်

မြတ်စွာဘုရားရှင်တို့သည် လမ်းညွှန်ဆုံးမသည့်အခါ-

- (၁) မသွားရမည့် လမ်း၊ မလုပ်ရမည့် အလုပ်များကို ဦးစွာ တားမြစ်ဆုံးမပါသည်။ ထို့နောက်မှ သွားရမည့် လမ်း၊ လုပ်ရမည့် အလုပ်များကို ညွှန်ပြတော်မူပါသည်။
- (၂) မသွားရမည့် လမ်း၊ မလုပ်ရမည့် အလုပ်များကို သွားမိ၊ လုပ်မိလျှင်- ဆင်းရဲဒုက္ခ ဆိုးကျိုးများကို ကြုံတွေ့ ဆုံးရှုံးနိုင်ပြီး၊

(၃) သွားရမည့် လမ်း၊ လုပ်ရမည့် အလုပ်များကို မသွားမိ၊ မလုပ်မိလျှင် -
 ကောင်းကျိုးသုခများ မရရှိရုံမျှသာ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
 [သာကေ- မင်္ဂလာသုတ်တွင်-

(၁) “အသေဝနာ စ ဗာလာနံ - လူမိုက်နှင့် မပေါင်းသင်းရန်ကို ဦးစွာ ဆုံးမတားမြစ်
 တော်မူသည်။

(၂) ပဏ္ဍိတာနန္ဒ သေဝနာ - လူလိမ္မာပညာရှိနှင့် ပေါင်းသင်းရမည်ကို နောက်မှ ညွှန်ပြ
 ဆုံးမပါသည်။]

သို့ဖြစ်ပါ၍-

ဝိတက္ကသဏ္ဍာနသုတ် တွင်-

(၁) မှားယွင်းသော၊ မတွေးသင့်သော အတွေးများကို ဦးစွာ ညွှန်ပြ တားမြစ်ပြီး၊

(၂) မှန်ကန်သော၊ တွေးသင့်သော အတွေးများကို နောက်မှ ညွှန်ပြတော်မူပါသည်။

(၃) အမှောင်ကို အလင်းဖြင့် အစားထိုးသကဲ့သို့-

မှားယွင်းသော အတွေးများကိုလည်း မှန်ကန်သော အတွေးများဖြင့် အစားထိုး ဖယ်ရှားရန်လည်း
 ဟောကြားတော်မူပါသည်။

၆ မှားယွင်းသော အတွေးများကို ဖယ်ရှားနည်း

မှားယွင်းသော အတွေး

မှန်ကန်သော အတွေး

(၁) ကာမဝိတက် ဖယ်ရှား၍ → နေက္ခမ္မဝိတက် အစားထိုး

(၂) ဗျာပါဒဝိတက် ဖယ်ရှား၍ → အဗျာပါဒဝိတက် အစားထိုး

(၃) ဝိဟိသဝိတက် ဖယ်ရှား၍ → အဝိဟိသဝိတက် အစားထိုး

၇ မှားယွင်းသော အတွေးများကို ထိန်းချုပ်နည်းစနစ် ၅-မျိုး

သတ္တဝါအများစုသည် စိတ်ထဲ၌ မကောင်းသော အတွေးဘက်တွင်သာ အလေ့အကျင့်(အထုံ)များနေသည့်
 အတွက် ထိုအတွေးများကို ထိန်းချုပ်ရန်မှာ လွယ်ကူသော ကိစ္စမဟုတ်ပါ။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားရှင်က
 ဝိတက္ကသဏ္ဍာနသုတ်တွင် မကောင်းသော အတွေးများကို ထိန်းချုပ်ရန် နည်းစနစ် ၅-မျိုးကို ဟောကြားပေးတော်
 မူပါသည်။

စိတ်၏ အတွေးများမှ မကောင်းသော အတွေးများကို-

(၁) အာရုံပြောင်း၍ ဖြေရှင်းသောနည်း၊

(၂) အပြစ်ကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ပြီး ဖြေရှင်းသောနည်း၊

(၃) မေ့ပစ်သော နည်း၊

(၄) အရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေပြီး ဖြေဖျောက်သောနည်း၊

(၅) စိတ်ကို စိတ်နှင့် ဖိညှစ်ပြီး မရ-ရအောင် ကြိုးစားသောနည်း တို့ဖြစ်သည်။

❖ (၁) အာရုံပြောင်း၍ ဖြေရှင်းသောနည်း

မကောင်းသော အတွေးများ ဝင်လာလျှင် ဆက်မတွေးဘဲ အာရုံပြောင်း၍ ထိန်းချုပ်ပေးရပါမည်။

၁။ (က) သက်ရှိအပေါ် တွယ်တာမှုကို အာရုံပြောင်း၍ ဖြေရှင်းနည်း

❖ အသုဘ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် အာရုံပြောင်း ဖြေရှင်းရမည်။

ဥပမာ- “လူတစ်ယောက်အပေါ် လှတယ်၊ ချောတယ်” ဟု ချစ်ခင်တွယ်တာမှု ဖြစ်လာလျှင်-

“ခန္ဓာကိုယ်၏ မတင့်တယ်မှု၊ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ရာကောင်းပုံ အသုဘလက္ခဏာ” ကို တွေးပြီး ချစ်ခင်တွယ်တာမှုကို ထိန်းချုပ်ရပါမည်။

သာမက- ရှင်ဝင်္ဂီသအကြောင်း

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်အခါက သာသနာ့ဘောင်ဝင်ခါစ ဝင်္ဂီသဆိုသော ရဟန်းငယ်လေးသည် မြို့ရွာထဲ ဆွမ်းခံကြွရင်း အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို မြင်ကာ တွယ်တာစိတ်ပေါ်လာပြီး လိုချင်သော လောဘအတွေး(ကာမဝိတက်) ဖြစ်လာမိသည်။ “ထိုအတွေးသည် မိမိအား ဒုက္ခပေးတော့မည်” ဟု သတိထားမိ၍ ဆရာဖြစ်သူ အရှင်အာနန္ဒာအား “တပည့်တော်၏ ရင်ထဲတွင် ရာဂမီးလောင်နေပါပြီ၊ ဘာနဲ့ ငြိမ်းရမလဲ” ဟု မေးလျှောက်ပါသည်။

အရှင်အာနန္ဒာက- “မင်း အမှတ်သည် လွဲမှားနေလို့ ဒီလိုဖြစ်တာပါ။ မင်းစိတ်ဟာ ရာဂမီးလောင်ခံနေရတာ အမှတ်မှားလို့ ဖြစ်ရတာ၊ ဒါကြောင့် အတွေးကို ပြင်ပြီး တွေးလိုက်ပါ။ မတင့်တယ်ဘူးဆိုတာ တွေးပါ။ မာနကို ဖယ်ရှားပါ။ ရင်ထဲမှာ လောင်နေတဲ့ ရာဂမီးတွေ ငြိမ်းသွားမယ်၊ ဆက်လောင်လို့ မရတော့ပါ” ဟု ဖြေကြားခဲ့ပါသည်။

(ခ) သက်မဲ့(အရာဝတ္ထု အိုးအိမ်-စသည်)အပေါ်မှာ တွယ်တာမှုကို အာရုံပြောင်း၍ ဖြေရှင်းနည်း

သက်မဲ့ ပစ္စည်းဝတ္ထုစသည်အပေါ်မှာ တွယ်တာမှု လောဘနှင့် တွေးသော အတွေးဖြစ်လာလျှင်-

“တာဝကာလိက- အခိုက်အတန့်လေးပဲ ရှိတယ်၊ အနိစ္စ- မမြဲဘူး” ဆိုတာ သဘောကို တွေးပြီး ဖယ်ရှားရပါမည်။

၂။ (က) သက်ရှိအပေါ် မုန်းတီးမှုအတွေး(ဗျာပါဒဝိတက်)ကို အာရုံပြောင်း ဖြေရှင်းနည်း

(၁) မေတ္တာဘာဝနာ ပွားရမည်။

[မိမိ မုန်းတီးနေသောသူ၏ ကောင်းကွက်ကို ရှာ၍၊ အကျိုးလိုလားသော စိတ်၊ သည်းခံခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ မေတ္တာထားခြင်းဖြင့် မိမိစိတ်ထဲ ပူလောင်နေသော ဗျာပါဒ(ဒေါသ)မီးကို ငြိမ်းသတ်ရပါမည်။]

(၂) မေတ္တာပွား၍ မရလျှင်- ကရုဏာ ထားရမည်။

(၃) ကရုဏာထား၍ မရလျှင်- ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းကင်းသော ဥပေက္ခာတရားဖြင့် နေရမည်။

(၄) ကံ၊ ကံ၏ အကျိုးကို တွေးပြီး “သူလည်း သူ့ကံနှင့် သူ့လာတာ၊ ငါလည်း ငါ့ကံနှင့် ငါလာတာပဲ” ဟု ကံတရားကို ဆင်ခြင်ရမည်။

(၅) ဤသို့မျှ မရသေးလျှင်- မကျေနပ်မှုကို သိမ်းဆည်းမထားဘဲ မေ့ပစ်ရမည်။

(ခ) သက်မဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာများအပေါ် မုန်းတီးမှုအတွေးများကို အာရုံပြောင်း ဖြေရှင်းနည်း

ဓာတုမနသိကာရ- ဓာတ်သဘောကို အာရုံပြု၍ ထိန်းချုပ်ရပါမည်။

(ဥပမာ- အရွက်များ ကြွေကျ၍ တံမြက်စည်း ခဏခဏ လှဲရသဖြင့် ထိုသစ်ပင်ကြီးကို မုန်းတီး စိတ် ဝင်လာလျှင်- ဤသက်မဲ့သစ်ပင်ကြီးသည် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ မိမိ မကျေနပ် မုန်းတီးနေသည်မှာ- “ပထဝီဓာတ်လား၊ အာပေါဓာတ်လား၊ တေဇောဓာတ်လား၊ ဝါယောဓာတ်လား၊ မည်သည့်ဓာတ်ကို မုန်းနေတာလဲ”ဟု အမုန်းတည်ရာကို သေသေချာချာ ရှာလိုက်သောအခါ အမုန်းတရားသည် တည်ရာမရှိဘဲ ပျောက်လွင့်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။)

၃။ မောဟနှင့် တွေးသော အတွေးကို အာရုံပြောင်း၍ ဖြေရှင်းနည်း

မောဟနှင့် ပတ်သက်သော အတွေးဝင်လာလျှင်-

“လုပ်သင့်သည်ကို- မလုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့်သည်ကို-လုပ်သင့်သည်” ဟု ထင်လာကြသည်။

အမှန်ကို မသိ၊ တွေဝေသောကြောင့် အန္တရာယ် အပြစ် ပိုကြီးသည်။

ထိုအတွေးကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက နည်းလမ်း(၅)သွယ် ပေးထားသည်။

(၁) ဆရာသမားကောင်းထံ ဆည်းကပ်ပြီး ဗဟုသုတ ဆည်းပူးရမည်။

(၂) ထိုဆရာသမားကောင်းထံမှ ပညာသင်ယူရမည်။

(၃) မိမိ သင်ယူထားသော ပညာများကို ရှင်းလင်းစေရန် မေးခွန်းထုတ် အဖြေရှာရမည်။

(၄) သင့်လျော်သည့်အခါ တရားနာရမည်။

(၅) အကြောင်း ဟုတ်-မဟုတ် သိရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း ရှိရန် ကြိုးစားရမည်။

သို့မှသာ- ပညာတိုးတက်လာ၍ မောဟကို ဖယ်ရှားသွားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

❖ (၂) အပြစ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ် ဖြေရှင်းသောနည်း

လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်များနှင့် တွေးနေမည်ဆိုလျှင်-

မိမိ တွေးနေသော အရာ(အာရုံ)နှင့် တွေးနေသောစိတ်၏ အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ရမည် ဖြစ်သည်။

ဥပမာ- လိုချင်မှု ကာမနှင့်ပတ်သက်သည့် အတွေး၊

မုန်းတီးသည့် အတွေး၊

ရန်ရှာလိုသည့် အတွေးများ တွေးနေမည်ဆိုပါက-

“ဪ- ဒီအတွေးများသည်-

(၁) အပါယ်ငရဲကျစေနိုင်သော အတွေးများ ဖြစ်သည်၊

(၂) ငါ ဒုက္ခရောက်နိုင်ပါလား၊

(၃) တစ်ဖက်သား အကျိုးလည်း ပျက်စီးသွားနိုင်ပါလား၊

(၄) ထိုအတွေးများ ငါထပ်တွေးနေလျှင် ငါဒုက္ခရောက်လိမ့်မည်” ဟု ဆင်ခြင်လိုက်ပါက တွေးနေသည့် အတွေးသည် ထွက်ပေါက် ရသွားလိမ့်မည်။ မကောင်းသော အတွေးများကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

❖ (၃) မေ့ပစ်သောနည်း

မိမိတွေးနေသော အတွေးကို ဖျောက်မရလျှင် -
ဆက်မတွေးဘဲ (စိတ်ထဲ၌ ဆက်မထားဘဲ) အတွေးပေါ် မလာအောင် မေ့ပစ်ရပါမည်။

❖ (၄) အရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေပြီး ဖြေဖျောက်သောနည်း

အတွေး၏ အခြေအမြစ်ကို လိုက်ရှာ၍ ထိန်းချုပ်သောနည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ- “လောဘနှင့်တွေးသည့် အတွေး၊ ဒေါသနှင့် တွေးသည့် အတွေး၊ မောဟနှင့်တွေးသည့် အတွေး၊
ရန်လိုချင်သည့် အတွေးများ ဘယ်ကစ၍ ဖြစ်နေသည်” ဆိုသည့် အတွေး၏ အခြေအမြစ်ကို
သိအောင် လိုက်ရမည်။ ရှာရင်း ရှာရင်းဖြင့် ထွက်ပေါက် တွေ့လာသော် ထိုအတွေးများကို ဖျောက်
ပြီး ထိန်းချုပ်ပြီး ဖြစ်သွားမည် ဖြစ်သည်။

❖ (၅) စိတ်ကို စိတ်နှင့် ဖိညှစ်ပြီး မရ၊ ရအောင် ကြိုးစားသောနည်း

မကောင်းသော အတွေးများကို သာမန်နည်းဖြင့် ထိန်းချုပ်ဖြေဖျောက်၍ မရနိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်ပါ၍ -
နည်းလမ်း ၅-သွယ်ဖြင့် ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းပေးထားပါသည်။ ထိုနည်းလမ်း ၅-သွယ်မှ အထက်ပါ
၄-နည်းဖြင့် မရခဲ့လျှင် နောက်ဆုံး “စိတ်ကို စိတ်နှင့် ဖိညှစ်ပြီး မရ၊ ရအောင် ကြိုးစားပါ။ လက်မလျှော့ဘဲ
မရ၊ ရအောင် လုပ်ပါ” ဟု ဟောကြားတော်မူပါသည်။

(၁) ဒန္တောဒန္တ မာဓာယ - ထိုအတွေးကို အံကြိတ်ပြီး ဖြေရှင်းရမည်။

(၂) ဇိဝါယ တာလုံ အာဟစ္စ - လျှာနှင့် အာခေါင်ကို ထောက်၊ တက်ခေါက်ပြီး “ဒါမျိုးစိတ် ဖြစ်ကို
မဖြစ်စေဘူး” ဟု စိတ်ကို စိတ်နှင့် ဖိညှစ်ကာ မကောင်းသည့်
အတွေးများကို ထိန်းချုပ် ဖယ်ရှားပစ်ပါဟု ဆိုလိုသည်။

❶ စိတ်၏ အတွေးများကို ထိန်းချုပ်နိုင်လျှင် ရရှိနိုင်မည့် အကျိုးများ-

(၁) စိတ်ထဲ၌ မကောင်းသော အတွေးများ လုံးဝကင်းစင်သွားပြီး၊ အတွေးများအပေါ်တွင် ပိုင်နိုင်သော
စွမ်းရည်တစ်ခု ရလာမည်။

(၂) ထိုစွမ်းရည်သည်- မိမိတွေးချင်သော အတွေးကို တွေးနိုင်ပြီး၊ မတွေးချင်သော အတွေးများကို ထိန်းချုပ်
နိုင်ခြင်းဖြစ်၍ အလွန် ကောင်းမွန်သည်။

(၃) မကောင်းသော အတွေးများကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်-

- ❖ တဏှာကိုလည်း ပယ်ရှားနိုင်သည်။
- ❖ သံယောဇဉ်ကိုလည်း ကင်းစင်သွားအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- ❖ မာနကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါသည်။

(၄) တဏှာ၊ မာန၊ သံယောဇဉ်များ ကင်းစင်သွားသည်နှင့်-

ပစ္စုပ္ပန် လောက၌ ကြုံတွေ့ရမည့် ဆင်းရဲဒုက္ခမှန်သမျှ၊ သံသရာတွင် ကြုံတွေ့ရမည့် ဆင်းရဲဒုက္ခမှန်သမျှ
တို့သည် လုံးဝ အဆုံးသတ်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်၏ အတွေးများ (ဝိတက္ကသဏ္ဍာနသုတ်)

အတွေးမဲ့စိတ်
(အဝိတက္ကစိတ် = ၆၆)

အတွေးနှင့်စိတ်
(သဝိတက္ကစိတ် = ၅၅)

သဘာဝ
အဝိတက္ကစိတ် = ၁၀
(ပင်ကိုယ်သဘာဝ
အတွေးမပါစိတ်)

ဘာဝနာဗလ
အဝိတက္ကစိတ် = ၅၆
(ဘာဝနာစွမ်းအားကြောင့်
အတွေးမဲ့သွားသောစိတ်)

ဒွေပဉ္စဝိညာဏ် = ၁၀

- ဒု-ဈာန်စိတ် = ၁၁
- တ-ဈာန်စိတ် = ၁၁
- စ-ဈာန်စိတ် = ၁၁
- ပဉ္စ-ဈာန်စိတ် = ၂၃

နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တဆရာကြီး = အတွေးမဲ့စိတ် လက်မခံ၊
စိတ်မှန်သမျှ အတွေးရှိဟု ယူဆ၊

စိတ္တသူကြွယ် = အတွေးမဲ့စိတ် ရှိတယ်- မယုံကြည်၊
အတွေးမဲ့စိတ်ကို ကိုယ်တိုင် ဘာဝနာအစွမ်း
နှင့် အားထုတ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ညာဏ်ဖြင့် သိမြင်။

အကုစိတ်(၁၂)နှင့်ယှဉ် ဝိတက်
(မိစ္ဆာဝိတက် = မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ)
(၁) လောဘစိတ်ယှဉ် ဝိတက်
= ဆန္ဒပုပ္ဖိယ(ကာမဝိတက်)
(၂) ဒေါသစိတ်ယှဉ် ဝိတက်
= ဒေါသပုပ္ဖိယ(ဗျာပါဒဝိတက်)
(၃) ဒေါသစိတ်ယှဉ် ဝိတက်
= (ဝိဟိသဝိတက်)

ကုသိုလ်စိတ်ယှဉ် ဝိတက်
(သမ္မာဝိတက် = သမ္မာသင်္ကပ္ပ)
(၁) အလောယှဉ် ဝိတက်
(နေက္ခမ္မဝိတက်)
(၂) အဒေါသယှဉ် ဝိတက်
မေတ္တာ = (အဗျာပါဒဝိတက်)
(၁) ကရုဏာယှဉ် ဝိတက်
(အဝိဟိသဝိတက်)

* မှားယွင်းသော အတွေး
(ဖယ်ရှား၊ ထိန်းချုပ်)

* မှန်သော အတွေး
(-မှားအတွေး → ဖယ်ရှား)
(-မှန်အတွေး → တိုးပွားရန်
ကြိုးစား)

