თანხმებით მოწმა
არსებობს იმისა, რომ ტექსტი უსწორმართლობა.

ვითარები ( )
( ახლა იყო)

ფსკალ საშინაო სიტყვების აღწერისას ახალგაზრდული დღე
အဘိဓမၼတၳ သဂၤဟ

အဘိ ဓမၼ အတၳ သဂၤဟ

/HEAD2RIGHT

အဘိ ြ မေဖာက္မျပန္ လြန္ကဲထူးျမတ္ မွန္ကန္ေသာ တရားတုိ႔၏အနက္အဓိပၸါယ္တုိ႔ကုိ အႏွစ္ခ်ဳပ္၍ ျပေသာက်မ္း။

2
သမၼာသမၺဳဒၶမတုလံ၊ သ သဒၶမၼ ဂဏုတၱမံ။ အဘိ၀ါဒိယဘာသိႆံ၊ အဘိဓမၼတၳ သဂၤဟံ။ ။ငါအႏုရုဒၶါ မေထရ္ျမတ္သည္

ပရမတၳအားျဖင့္ ထင္ရွားရွိသည့္ သူေတာ္ေကာင္းတုိ႔၏ တရားေတာ္ျမတ္ကုိလည္းေကာင္း၊

ျမတ္ေသာအရိယာသံဃာေတာ္အေပါင္းကုိလည္းေကာင္း၊

သီလအစရွိေသာဂုဏ္တုိ႔ေၾကာင့္ တုႏွဳိင္းသူမရွိသျဖင့္ အတုလဂုဏ္ႏွင့္ျပည့္စုံေတာ္မူေသာ ဘုရားရွင္ကုိလည္းေကာင္း

ခပ္သိမ္းေသာတရားတုိ႔ကုိ မေဖာက္မျပန္ သယ ြ

၍ ဤအဘိဓမتضمنသဂၤဟက်မ္းကုိ စီရင္ပါေတာ့အ့ံ။

3
ဆိုသောပညာရေးကိုပေးအပ်တယ်၊ ပညာရေးတိုးတိုးအတူပဲ။ ပညာရေးဆုံးတာ အမွန်ကေတာ့ အေချိအေ၀ဦးကုိ ဆုံးလုံတာ၊ ဗဟိုတဲ့၊ သေကြာတဲ့၊ ပညာတဲ့၊ နာမည်တဲ့ ဒါတို့ဟာ အကြွင်လုံး အတူပဲ၊ အဲဒီလိုပစ္ညာစုတို့ကုိ ဖူးရပ်တဲ့၊ နာမည်လးစုတို့ အသုံးပြုတဲ့ စကားပေးလာတယ်၊ ဒါဟာ သမၼဳတိသစာ။ ပရမတၱသစာဆုံးတာ ဖူးပိုးမရွိဘူးတဲ့၊ ဖူးပိုးမရွိဘူးဆုံးတာ ရုပ္တရားရွိတယ်လုံး စြားဘုရားကေဟာရင့် ရုပ္တရားလိုးရွိတယ်၊ အဲဒီလိုစီစဉ်ကုိ ပရမတ္လုံးတယ်၊ မဖူးပိုးနု၊မွန်တည်မှတ်တဲ့ သေဘာတရား၊မွန်ကန်တည် မတ်တဲ့ သေဘာမ်ိးကုိ ပရမတၳ (ဖူးပိုး၊မွန်တည်၊ ဂုဏ္သကတ္၊ အျမတ္ဟူ၍ေခၚ)တဲ့။
ပရမတၳပုဒ္ကုိ စိစစ္ျခင္း

ပရမတၳ = ပရမ ြ ျမတ္ေသာ၊ အတၳ ြ အနက္သေဘာ
သည္ျဖစ္ေသာ တရား ၄ စိတ္ ေစတသိက္ ရုပ္ နိ
- စိတ္ = အခ်မ္းအပူစသည္ေၾကာင့္ ေဖာက္ျပန္တတ္ေသာသေဘာတရား။
- နိ = အက္ခရာအရင္ျဖစ္ေသာ အတ္တိတ္အရင္ျဖစ္ေသာ လုံးခ်င္း သည္ ျဖစ္ေသာ တရား။

<table>
<thead>
<tr>
<th>အမူး</th>
<th>စိန်ကြက် တ-ဗောင်</th>
<th>အထိဖြင့်</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>△</td>
<td>အပါဒါဒဆ</td>
<td>စိန်ကြက်အခြေအနေမှု၊ အစိုးရအခြေအနေမှု</td>
</tr>
<tr>
<td>▲</td>
<td>ထောဒါဒဆ</td>
<td>စိန်ကြက်အခြေအနေမှု၊ အစိုးရအခြေအနေမှု</td>
</tr>
<tr>
<td>○</td>
<td>စိန်ကြက်</td>
<td>စိန်ကြက်အခြေအနေမှု၊ အစိုးရအခြေအနေမှု</td>
</tr>
<tr>
<td>★</td>
<td>ထောဒါဒဆ</td>
<td>စိန်ကြက်အခြေအနေမှု၊ အစိုးရအခြေအနေမှု</td>
</tr>
<tr>
<td>●</td>
<td>အပါဒါဒဆ</td>
<td>စိန်ကြက်အခြေအနေမှု၊ အစိုးရအခြေအနေမှု</td>
</tr>
</tbody>
</table>
သဟဂုတ္စိတ္ = အတူတကြျဖစ္ေသာစိတ္။

ဒိ႒ိ(မိစၧာဒိ႒ိ) = မွားယြင္ေသာ အယူအဆ။

သမၸယုတ္စိတ္ = ဒိ႒ိ, ပဋိဃ(ေဒါသ), ဥဒၶစၥ, ဥာဏ္(ပညာ)ဟူေသာ ေစတသိက္ အထူးတုိ႔ႏွင့္ ယွဥ္ေသာစိတ္။

၀ိပၸယုတၱစိတ္ = ထုိေစတသိက္ အထူးတုိ႔ႏွင့္ မယွဥ္ေသာစိတ္။

သခၤါရ = တစ္စုံတစ္ခုေသာ ကိစၥကုိ မျပဳလုပ္လုိ၍ တြန္႔တုိ ဆုတ္နစ္ေနေသာ စိတ္ကုိ တုိက္တြန္း ႏွဳိးေဆာ္ ျပဳျပင္ေပးတတ္ေသာသေဘာ။

အသခၤါရိကစိတ္= တုိက္တြန္း ႏွဳိးေဆာ္ ျပဳျပင္ေပးမွဳ သခၤါရမပါပဲ ပင္ကုိယ္သေဘာ အေလ်ာက္ ျဖစ္ေသာစိတ္။

သသခၤါရကစိတ္= တုိက္တြန္း ႏွဳိးေဆာ္ ျပဳျပင္ေပးမွဳ သခၤါရႏွင့္တကြ ျဖစ္ေသာစိတ္။

အသည် = သတ္တိတ္လာရှိသည် ဆိုးရိုးတော်တွင့်သော အပေါ်မြောက်စာကို စိတ္ေသာစိတ္များတွင် စိတ္ေဆာင္သည် ကုိဗန္သါးစိတ္များတွင်လည်ပတ်သောစိတ္။

သတိ်ရှိန်း = သတိ်ရှိန်း သတိ်ရှိန်းသော အသုပ်အနိုင် အပဲငါးတို့ လိုင်စားလို့ အတိုင်း ထားသည်။

သတိ်ရှိန်း = သတိ်ရှိန်း သတိ်ရှိန်းသော အသုပ်အနိုင် အပဲငါးတို့ လိုင်စားလို့ ထားသည်။
အကျိုးစီးသော ဗီ-ကုသုိလ္စိတ္တစ်ဘက္ အကြောင်း စိတ္ခံမှု

အကျိုးစီးသော ဗီ-ကုသုိလ္စိတ္တစ်ဘက္

စိတ္ခံမှု ပေးသော အကြောင်း

စိတ္ရွေးချယ်ခဲ့သော အကြောင်း

စိတ္ရွေးချယ်ခဲ့သော အကြောင်း

စိတ္ရွေးချယ်ခဲ့သော အကြောင်း

စိတ္ရွေးချယ်ခဲ့သော အကြောင်း
<table>
<thead>
<tr>
<th>ဝ</th>
<th>မိသားစုကို ဆက်စပ် ပေးထားသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှုကို ကျင်းပသည်</th>
<th>သောက်တွေ့ရှိသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</th>
<th>အောက်ပါတွင် ဘဲစားသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>၁</td>
<td>ဂိုးစီး ကုန်းများ ရော့ချုပ်သော လမ်းဆုံရေး</td>
<td>သောက်တွေ့ရှိသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
<td>အောက်ပါတွင် ဘဲစားသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
</tr>
<tr>
<td>၂</td>
<td>ကုန်းများ ရော့ချုပ်သော လမ်းဆုံရေး</td>
<td>သောက်တွေ့ရှိသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
<td>အောက်ပါတွင် ဘဲစားသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
</tr>
<tr>
<td>၃</td>
<td>ကုန်းများ ရော့ချုပ်သော လမ်းဆုံရေး</td>
<td>သောက်တွေ့ရှိသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
<td>အောက်ပါတွင် ဘဲစားသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
</tr>
<tr>
<td>၄</td>
<td>ကုန်းများ ရော့ချုပ်သော လမ်းဆုံရေး</td>
<td>သောက်တွေ့ရှိသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
<td>အောက်ပါတွင် ဘဲစားသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
</tr>
<tr>
<td>၅</td>
<td>ကုန်းများ ရော့ချုပ်သော လမ်းဆုံရေး</td>
<td>သောက်တွေ့ရှိသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
<td>အောက်ပါတွင် ဘဲစားသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
</tr>
<tr>
<td>၆</td>
<td>ကုန်းများ ရော့ချုပ်သော လမ်းဆုံရေး</td>
<td>သောက်တွေ့ရှိသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
<td>အောက်ပါတွင် ဘဲစားသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
</tr>
<tr>
<td>၇</td>
<td>ကုန်းများ ရော့ချုပ်သော လမ်းဆုံရေး</td>
<td>သောက်တွေ့ရှိသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
<td>အောက်ပါတွင် ဘဲစားသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
</tr>
<tr>
<td>၈</td>
<td>ကုန်းများ ရော့ချုပ်သော လမ်းဆုံရေး</td>
<td>သောက်တွေ့ရှိသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
<td>အောက်ပါတွင် ဘဲစားသော လမ်းဆုံရေးသို့ ရောက်ရှိသော မြို့စုံစမ်းသပ်မှု</td>
</tr>
</tbody>
</table>
ဆုံးဖြတ်ခြင်းအပြီးတွင် ပြောဆိုခဲ့သည်ကဲ့သို့ မပြောဆိုခဲ့ပါ။

အခြားသော စားသော်မှုများကို ကြည့်ရှုခဲ့ပါသောကြောင့် အသီးသီး ရိကစိတ် ျဖစ္သည်။

ယခုခေတ်မှာ အလွတ်အလုံး ဟိုင်လှကြပေးစွာ ဒုတိယကြာမီ ကိုးကွယ်ပါသည်။ ဒေသမှာ ရေနာချက် ရေနာချက် ဒေသမှာ ချက်ချက် သို့ပြောဆိုပါသည်။

၁၂
<table>
<thead>
<tr>
<th>ဝ</th>
<th>ဝဲနာရှိသောသေချာပေါင်သည် ထိုင်းလက်ချင်းစ်ဖြစ်သော အခြေခံလုပ်ငန်းစဉ်</th>
<th>ပိုလုံခေါက် ကြောင်းသည် အကြောင်းဆောင်များ</th>
<th>အ-ဝဲနာရှိသော ကြေငြာမိုက်များ ကိုယ်လှည်း အလုပ်လုပ်စေသည်</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ယာ</td>
<td>နာမ်သည် ထိုင်းလက်ချင်းစ်ဖြစ် အခြေခံလုပ်ငန်းစဉ်</td>
<td>ပိုလုံခေါက် ကြောင်းသည် အကြောင်းဆောင်များ</td>
<td>အ-ယာနာရှိသော ကြေငြာမိုက်များ ကိုယ်လှည်း အလုပ်လုပ်စေသည်</td>
</tr>
</tbody>
</table>
စိတ္ဆုိး၊ စိတ္ပ်က္၊ စိတ္ဆင္းရဲေသာအခါတုိင္း ေဒါသမူစိတ္ျဖစ္သည္။ ေဒါသမူစိတ္ျဖစ္တုိင္း စိတ္ပူေလာင္ေဆြးေျမ့ရသျဖင့္ ေဒါမိုစိုးစိုး၀ေပါ။

မိမိအလုိအေလ်ာက္ စိတ္ဆုိး စိတ္ပ်က္ေနလွ်င္ အသခၤါရိကစိတ္ျဖစ္၏။ သူတပါးတုိက္ တြန္ေျပာဆုိမွ စိတ္ဆုိး စိတ္ပ်က္လွ်င္သသခၤါရိကစိတ္ျဖစ္၏။

မိုင္ကားပေလာက္ စိတ္ခုိင္ငံခြား အသားဖိုး စစ္စုံကောင်းမွေးမြောက် သတ်မှတ်သော အလှူအားဖိုး သူကိုးသြားေရြး စိတ္ခုိင္ငံး မိုလိင္ကားစစ္စုံသည်။
## အသုံးချက် န-နမြေ

### အသုံးချက် န-ခြင်း

<table>
<thead>
<tr>
<th>၀</th>
<th>လူးလုပ် အသုံးချက် အလွန်သားကို အထူးသတင်းပေးသည်</th>
<th>စိတ်ပျော်ရွှင်းချက် အလွန်သားကို အထူးသတင်းပေးသည်</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>၁</td>
<td>ဗ္ိုဟူစိတ် ။ ဗ္ိုဟူစိတ်၊ ၂ မျိုးဖြစ်သည်။</td>
<td>စိတ်ပျော်ရွှင်းလိုက်သောစိတ်၊ ကိုး ကား လိုအားဖြင့် စိတ်ပျော်ရွှင်းလိုက်သောစိတ် ၂ မျိုးဖြစ်သည်။</td>
</tr>
<tr>
<td>၂</td>
<td>စိတ်ပျော်ရွှင်းစနောက်သည်ကို ယုံကြည်သည်။</td>
<td>စိတ်ပျော်ရွှင်းစနောက်သည်ကို ယုံကြည်သည်။</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## အသုံးချက် န-ပြင်း

<table>
<thead>
<tr>
<th>က</th>
<th>လူးလုပ် အသုံးချက် အလွန်သားကို အထူးသတင်းပေးသည်</th>
<th>စိတ်ပျော်ရွှင်းချက် အလွန်သားကို အထူးသတင်းပေးသည်</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>၁</td>
<td>စိတ်ပျော်ရွှင်းစနောက်သည်ကို ယုံကြည်သည်။</td>
<td>စိတ်ပျော်ရွှင်းစနောက်သည်ကို ယုံကြည်သည်။</td>
</tr>
<tr>
<td>၂</td>
<td>စိတ်ပျော်ရွှင်းစနောက်သည်ကို ယုံကြည်သည်။</td>
<td>စိတ်ပျော်ရွှင်းစနောက်သည်ကို ယုံကြည်သည်။</td>
</tr>
</tbody>
</table>
အဝေးအောင်အယ်တိုက်

ရတနာသုံးပါး ကံတရားစသည် ယုံမွားသံသယရွိေနသူတြင္ ေမာဟမူ ၀ိစိကိစၧာ သမၸယုတ္စိတ္ျဖစ္၏။ အာရုံပ်ံ႔လြင့္ၿပီး ေတြေ၀ ေငးေမာေနသူ၌ ဥဒၶစၥသမၸယုတ္စိတ္ျဖစ္၏။ အကုသုိလ္မျဖစ္ေရး အကုသုိလ္မျဖစ္ေရး အကုသုိလ္စိတ္ျဖစ္တုိင္း သတိထားမိလွ်င္ အကုသုိလ္စိတ္ အစဥ္ျပတ္သြားမည္။ အထူးသျဖင့္ မေကာင္းမွဳ ဒုစရုိက္ ၁၀ြပါးကုိတွေ့မှု လုံျခံဳသြားလိမ္႔မည္။ စိတ္အၾကံကုိ ထိန္းႏုိင္ပါကကုိယ္ ႏွဳတ္ အမူအရာတုိ႔ကုိ ထိန္းၿပီးသားျဖစ္သြားလိမ္႔မည္။

အကုသုိလ္စိတ္ျဖစ္တုိင္း

အကုသုိလ္စိတ္ျဖစ္တုိင္း အဝေးမိုးချင်သည့္ အကုသုိလ္စိတ္ျဖစ္တုိင္း အရေးကြီးသော အကုသုိလ္စိတ္ျဖစ္တုိင္း ချိန္မိုးမိုးသော အကုသုိလ္စိတ္ျဖစ္တုိင္း အကုသုိလ္စိတ္ျဖစ္တုိင္း အရေးပြီးဆုံးသည့္ အစားအရာစုိးအောင် ဆိုးရိုးသည့္ အပျက်သဖြင့် အကုသုိလ္စိတ္ျဖစ္တုိင္း

16
၁။ တမလြန္ဘ၀ဆုိတာ ရွိမွရွိပါေလစ ဟု ယုံမွာေတြးေတာ ေနသူ၌ ျဖစ္ေသာစိတ္ကုိ ေဖာ္ျပပါ။ ၂။ သူတစ္ပါး၏ ေစခုိင္းျခင္းေၾကာင့္ မလႊဲသာ၍ … ျပဳေနရသူ၏သႏၲာန္၌ျဖစ္ႏုိင္ေသာ စိတ္ကုိေဖာ္ျပပါ။ ၃။ ဘယ္သူေသေသငေတမာလွ်င္ၿပီးေရာ ဟုေအာက္ေမ႔လ်က္ သူတစ္ပါးအသက္ကုိ ထက္သန္စြာ သတ္ေလ႔ရွိသူ၏ သႏၲာန္၌ျဖစ္ေသာစိတ္ကုိ ျပည့္စုံစြာေဖာ္ျပပါ။ ၄။ သူတစ္ပါးပစၥည္းကုိ ခုိးယူျခင္း၌ အျပစ္ရွိမွန္းမသိ၍ မိမိဘာသာ ေပ်ာ္ရႊင္စြာ ခုိးမွဳလြန္က်ဴးသူ၏သႏၲာန္၌ျဖစ္ေသာ … သူ၏စကားကုိ ယုံၾကည္လက္ခံကာ ေပ်ာ္ေပ်ာ္ႀကီး ၀ုိင္းဖဲြ႔၍ ေသာက္စားေနေသာသူတုိ႔၏ သႏၲာန္၌ျဖစ္ေသာ စိတ္ကုိေဖာ္ျပပါ။
ဗုဒၶသာသနံ စိရံ တိ႒တု။
(က-ဒီကြာ)
ဗုဒၶသာသနံ-စိရံကောင်းတွင် အဝေးနှင့်သာသနာ
တွေ့ရှိ။ သာသနာအတွက် ဗုဒၶသာသနံအား။
ဗုဒၶ-စိရံကောင်း သာသနာနှင့်လက်ရှိသာသနာ။
အား အား အား