



ဓမ္မလမ်းစာအုပ်

လက်တွေ့ လျှောက်လှမ်း  
ဓမ္မလမ်း



ငါ့ခက်တာနဲ့လွင် (ပဋိပက္ခ)

“ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ”

ဓမ္မလမ်း၊ ဝိပဿနာသင်တန်း

“ နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ ”

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာတို့အား  
ဤဓမ္မစာစုဖြင့် ရိုသေစွာ ကန်တော့ပါ၏။

## လက်တွေ့လျှောက်လှမ်း

### ဓမ္မလမ်း

ဒေါက်တာ စိုးလွင် (မန္တလေး)

**“ အမှာစကား ”**

တရားအားထုတ်ရာတွင် ယထာဘူတဉာဏ်  
ရရန်အတွက် ရေးသားထားသော လက်တွေ့  
လျှောက်လှမ်း ဓမ္မလမ်းစာစုကို ဒကာကြီး  
ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)က စီစစ်ပေးပါရန်  
လျှောက်ထားသဖြင့် ဆရာတော်ကိုယ်တိုင် စီစစ်  
ထားပါသည်။

**ဦးဇောတိက**

**ဓမ္မာစရိယ၊ အမ်အေ(သီရိလင်္ကာ)**

**အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်**

**ကထိက**

**(ရန်ကင်းတောင်ဆရာတော်)**

“ လက်တွေ့လျှောက်လှမ်း ဓမ္မလမ်း ”

ဤဓမ္မစာစုသည် နန်ရှေ့ ၆၂လမ်း တကောင်း  
ကျောင်းတိုက်၌ နံနက်ခင်း တရားအားထုတ်ကြရာတွင်  
လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေသည့် ဝီရိယကို အခြေပြု၍  
သတိပဋ္ဌာန်ပွားများသော ဓမ္မလမ်းကြောင်းတစ်ခု  
ဖြစ်ပါသည်။ တရားအလုပ် အားထုတ်ရာတွင် အကျင့်  
စရုဏနှင့် အသိ ဝိဇ္ဇာတို့ပါဝင်ပါသည်။ သင်သိသည်  
အစပိုင်းဖြစ်၍ ကျင့်သိသည်အလယ်ပိုင်း၊ ပယ်သိသည်  
အဆုံးပိုင်း ဖြစ်လေသည်။ စာပေအနေဖြင့် ဉာတ ပရိညာ၊  
တီရုဏပရိညာနှင့် ပဟာနပရိညာတို့ ဖြစ်ကြ  
ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မှု  
နှင့်စပ်လျှင်း၍ သိသင့် သိထိုက်သည့် ပရိယတ္တိစာပေ  
တို့ကို စနစ်တကျ သင်ယူလေ့လာသင့်ပေသည်။ ထို  
အခါ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲမပါသော ဘုရားရှင်၏တရားတော်တို့ကို  
သညာသိဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်မှသာ ပညာသိ  
ဖြစ်အောင် ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သင်ယူသိသို့မဟုတ် သညာသိဖြစ်သောဉာတ

ပရိညာ အသိမပြည့်စုံသေးပါက ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ ကျင့်မှုတွင် ဉာဏ်၌ ပရမတ်တရားတို့ကို ရှေးရှုထင်ရှား လာမှု၊ ခန္ဓအရှိအတိုင်းသိမြင်မှုတို့သည် အားနည်း နေတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ တရားကိုသိသော်လည်း အရှိကိုအရှိအတိုင်း သိမြင်မှု (ယထာဘူတဉာဏ်) မရ သောကြောင့် လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်ခြင်း မရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်ယူသိအပိုင်းတွင် ရုပ်နာမ်၊ အကြောင်းအကျိုး၊ အတ္တအနတ္တစသည့် အခြေခံအပိုင်းတို့ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိမ်းဆည်းနိုင် ရသလို အကျင့်ပိုင်းတွင်လည်း သီလမဂ္ဂင်နှင့် သမာဓိ မဂ္ဂင်ဖြစ်သော သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိတို့ကို အထိုက် အလျောက် အားကောင်းနေရန် စတင်အားထုတ်ရ ပေမည်။ ယခုတင်ပြထားသည်မှာ ဝိပဿနာအကျဉ်း ချုပ်နှင့် တရားစတင် အားထုတ်မည့်သူများအတွက် အကျင့်ပိုင်း၏ အခြေခံဖြစ်သော သတိနှင့်ဝီရိယ အပိုင်းကို ဦးစားပေး တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)**

“ သရဏဂုံ (၃)ပါး ”

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ရန် သရဏဂုံ (၃)ပါးကို ဆောက်တည်ရပါသည်။ ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားကို သရဏံ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဂစ္ဆာမိ ဆည်းကပ်ပါ၏ဟု နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုကန်တော့ရပါ သည်။ သရဏ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက် ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ခြင်းသည် သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အတူ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိနှင့် သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိတို့သည်လည်း ဓမ္မနှင့် သံဃာကို သံသရာဝဋ် ဆင်းရဲ ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက်သာ ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးဖြင့် သိရသော ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းတွင် သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခသည် အကြီးမား

ဆုံးသော ဒုက္ခဖြစ်သဖြင့် ၎င်းဒုက္ခ၏ငြိမ်းရာသည်သာ ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန် ဖြစ်ပါပေသည်။ ထိုချမ်းသာကို နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

“ သံသရာ ”

သံသရာကို နားလည်ရန် ဤလောကနှင့် တစ်ပါးသောလောက၊ ဤဘဝနှင့် နောက်ဘဝသည် တို့ကို နားလည်လက်ခံရန် လိုလေသည်။ လူ့လောက၊ နတ်လောက၊ အပါယ်လောက၊ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ အပါယ်ဘဝ၊ လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ အပါယ်ဘုံစသည် တို့သည် အကြောင်းအကျိုးအားဖြင့် ဆက်နွှယ်နေကြ လေသည်။ ၎င်းဆက်နွှယ်မှုသည် ကံနှင့်ကံ၏ အကျိုး တရားသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံ အကြောင်းတရားနှင့် ထိုကံတို့၏အကျိုးတရားများ ဖြစ်သော ဘုံ၊ ဘဝနှင့် လောကစသည်တို့၏ ဆက်နွှယ် မှုများကို ယထာဘူတကျကျ အမြင်မှန်သမ္မာဒိဋ္ဌိ (right understanding)ဖြင့် သိမြင်နားလည်

ရပေမည်။ ထိုဆက်နွယ်မှုများသည် ဓမ္မနိယာမနှင့် ကမ္မနိယာမ (law of nature)အတိုင်းသာဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဖန်ဆင်းရှင်၊ တန်ခိုးရှင် တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း မဟုတ်သလို အလိုလို ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းလည်း မဟုတ်ပါ။ ဖြစ်လိုမှု ဆန္ဒ၊ တိုက်တွန်းမှု စေတနာ၊ အားထုတ်မှု ဝီရိယ၊ လိုချင် တပ်မက်မှု တဏှာ၊ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်တို့ဖြင့် ဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံကောင်းများ ဖြစ်ပါက ကုသိုလ်ကံများဖြစ်ကြပြီး ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံဆိုးများဖြစ်ပါက အကုသိုလ်ကံတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကုသိုလ်ကံ၏ အကျိုးတရားသည် မကောင်းသောဘဝ မကောင်းသောဘုံတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော်လည်း ကုသိုလ်ကံ၏ အကျိုးတရားသည် ကောင်းသောဘဝ ကောင်းသောဘုံတို့အပြင် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် အကျိုးပေးလေသည်။

ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးကို လက်မခံနိုင်သူ၊ မယုံကြည်နိုင်သူတို့သည် သရက်သီးကို စားနေသော်လည်း



ယင်းသရက်သီး၏အစေ့သည် နောင်အနာဂတ် သရက်သီး၏မျိုးစေ့ဖြစ်သည်ကိုမသိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ယခုပစ္စုပ္ပန်တွင် ပြုလုပ်နေသော ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတို့သည် နောင်အနာဂတ်ဘဝအတွက် မျိုးစေ့ဖြစ်သည်ကို မသိနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ယခု ပစ္စုပ္ပန်တွင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ကို ဉာဏ် နှင့် ယှဉ်၍ ကောင်းအောင်လုပ်ပါက ပစ္စုပ္ပန်ရော သံသရာပါ နှစ်ဖြာကောင်းကျိုးဖြစ်ပေမည်။

**“ ဆင်းရဲဆုံးဒုက္ခ (ဝါ) ဒုက္ခသစ္စာ ”**

တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ဖြစ်ပေါ်နေရခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ဖြစ်ပေါ်နေရခြင်းသည် ဇာတိ၊ ဇရာ မရဏဆိုသော မွေးခြင်း၊ အိုခြင်း၊ သေခြင်း တို့သာ ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဇရာ မရဏဖြစ်ရခြင်းသည် ဇာတိဆိုသောအကြောင်း တရားကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဇာတိရှိနေသမျှ ဇရာမရဏ ဖြစ်ကာ (မွေးသေ)သံသရာလည်လို့ မဆုံးဖြစ်နေ

ရသည်။ ထို့ကြောင့် ဇာတိဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်ရ၏။ ဇာတိဖြစ်ခြင်းသည် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် အဆင်းရဲဆုံးဒုက္ခ ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အကျဉ်းအားဖြင့် ဆင်းရဲအမှန် ဒုက္ခသစ္စာကို သံခိတ္တေန ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာဒုက္ခာဟု ဘုရားရှင်သည် ဓမ္မစကြာတရားဦးတွင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အမှန်မှာ ခန္ဓာကို မသိမြင်ကြသောကြောင့် ခန္ဓဒုက္ခကို မမြင်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အများအားဖြင့် ခေါင်း ကိုယ် ခြေ လက်ဆိုသော ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကိုသာ သိကြသောကြောင့် ထိုကိုယ်ခန္ဓာကြီး၏ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုတော့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ သိမြင်နိုင်ကြပါသည်။ သို့သော် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို မမြင်နိုင်သောကြောင့် ထိုခန္ဓာ၏ဆင်းရဲအမှန်ကို မသိမြင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဗိုက်နာတာကို သိနိုင်သော်လည်း ဗိုက်နာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို မသိနိုင်သကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်ဆိုလိုသော ဆင်းရဲအမှန်

ဖြစ်သည့် ရုပ်နာမ်ဒုက္ခသစ္စာသဘောကို မသိနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲအမှန်ကိုသိမြင်ပါမှ ဆင်းရဲဒုက္ခ အားလုံးမှ လွတ်မြောက်ရာ ချမ်းသာအမှန် နိဗ္ဗာန်ကို နားလည်နိုင်ပေမည်။ ဘုရားရှင်၏သဗ္ဗညုတဉာဏ် တော်ကြီးဖြင့်သာ ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်ခဲ့သော ခန္ဓာငါးပါး ဒုက္ခသစ္စာနှင့် ဒုက္ခချုပ်ရာငြိမ်းရာ နိရောဓသစ္စာကို ဘုရားရှင် ညွှန်ပြဟောကြားတော်မူခဲ့သော မဂ္ဂင်(၈)ပါး ပွားများခြင်းဖြင့် မျက်မှောက်ပြု သိမြင်နိုင်ကြပေမည်။

**မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ မူလပရိယာယဝဂ်**  
**“ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ”**

အကျွန်ုပ်သည် ဤသို့ ကြားနာခဲ့ရပါသည် -  
အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် ကုရုတိုင်း ကမ္မာသ ဓမ္မမည်သော နိဂုံး၌ သီတင်းသုံး နေတော်မူ၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ရဟန်းတို့ကို ‘ရဟန်းတို့’ဟု ခေါ်တော်မူ၏။ ရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရားအား ‘အသျှင်ဘုရား’ ဟု ပြန်ကြားလျှောက်ထားကြကုန်၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဤတရားကို ဟောတော်မူ၏။

**“ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး အကျဉ်းချုပ် ”**

ရဟန်းတို့ ဤခရီးလမ်းသည် သတ္တဝါတို့၏  
၁။ စိတ်စင်ကြယ်ရန် ၂။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း ၃။ ငိုကြွေးခြင်း  
တို့ကို လွန်မြောက်ရန် ၄။ ကိုယ်ဆင်းရဲ ၅။ စိတ်ဆင်းရဲ  
တို့ချုပ်ငြိမ်းရန်၊ ၆။ အရိယမဂ်ကိုရရန် ၇။ နိဗ္ဗာန်ကို  
မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်း  
ဖြစ်ပေ၏။ ယင်းသည့် ခရီးလမ်းကား ဤသတိပဋ္ဌာန်  
လေးပါးတို့ပင်တည်း။ လေးပါးတို့သည် အဘယ်တို့နည်း။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်

(၁) ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်  
ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍  
လောက၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍  
ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့  
ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

(၂) ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လရှိသည် ဖြစ်၍  
သမ္ပဇဉ်ဉာဏ် ရှိ သည် ဖြစ်၍ သတိ ရှိ သည် ဖြစ်၍

လောက၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍  
ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်  
ဖြစ်၍နေ၏။

(၃) ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လရှိသည် ဖြစ်၍  
သမ္ပဇင်္ဂဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌  
အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ စိတ်၌ စိတ်ကို  
အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။

(၄) ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လရှိသည် ဖြစ်၍  
သမ္ပဇင်္ဂဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌  
အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍  
သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်  
ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။

(သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး အကျဉ်းချုပ်ပြီး၏။)

**“ ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လဝီရိယ ”**

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တွင် ပြင်းစွာ အားထုတ်  
သော လုံ့လနှင့်စတင်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝီရိယ

ကိုအရင်ထူထောင်ရပါမည်။ ဝီရိယတွင် ကာယိက (ကိုယ်) ဝီရိယနှင့် စေတသိက (စိတ်)ဝီရိယဟူ၍နှစ်မျိုး ရှိ၏။ ဝင်လေထွက်လေတွင် ထိမှုကို မထင်ရှားပါက နည်းနည်းအားစိုက်၍ ခပ်သွက်သွက်လေးရှုကြည့်ပါ။ လေ၏ တွန်းမှုတိုးမှု အားကောင်းလာသောကြောင့် ထိမှုလည်း ထင်ရှားလာတတ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အိပ်ငိုက်မှု စိတ်ပျံ့လွင့်မှုတို့လည်း လျော့ပါးလာပါသည်။ ထိမှု ထင်ရှားလာပါက ထိမှုနောက်တွင် သိမှုကို ကပ်လိုက်တတ်အောင် အားထုတ်ရလေသည်။ ထိမှုနောက်တွင် အသိကပ်လိုက်နေပါက ဝင်လေ ထွက်လေလို့ အမည် ပညတ်တတ်ခြင်း မဖြစ်နိုင် တော့ပါ။ အမည်တတ်၍ ဝေဖန်လိုက်သည်နှင့် အသိကပ်လိုက်နေမှု လွတ်သွားပါ သည်။ ၎င်းသည်ပင် (ပညတ်ကြားခိုခြင်း) ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဝင်လေထွက်လေတွင် လွှဲဆွဲသကဲ့ သို့ လွှဲနှင့်သစ်တုံး ထိရာနေရာမှလွဲ၍ အခြားသို့ ပျံ့လွင့် မသွားရအောင် ကပ်၍သိနေရပေမည်။ လွှဲဆွဲကြောင်း

အတိုင်း မလိုက်ရပါ။ ထို့အတူ လေနှင့်နှာသီးဖျားတို့  
တွေ့ရာထိရာကိုသာ သတိနှင့် အောက်မေ့နေမှုအား  
ဝီရိယအားကောင်းကောင်းဖြင့် စောင့်ရှောက်ထား  
ရပေမည်။

ဝီရိယဟူသည် ကောင်းစွာအားထုတ်ခြင်း  
သဘော၊ သမ္ပယုတ်တရားတို့အား ထောက်ပံ့ခြင်း  
ချီးမြှောက်ခြင်း သဘောလက္ခဏာရှိ၏။ ပျင်းရိမှုကို  
ဖျက်ဆီး၍ ထထကြွကြွဖြစ်ခြင်းကိစ္စရှိ၏။ အခက်  
အခဲကြုံပါက (ဆုတ်နစ်ခြင်း) နောက်ဆုတ်ခြင်းမရှိပဲ  
ရဲရင့်တက်ကြွသော သဘောတရားဟူ၍ ဉာဏ်မှာ ရှေးရှု  
ထင်လေသည်။

**“ခ လယ် ဆုံးကို ကပ်၍ရှုပါ”**

ဝင်လေထွက်လေမှာ လေနှင့်နှာခေါင်း ထိရာ  
နေရာကို အစအလယ်အဆုံး ကပ်၍ရှုပါ။ ထိုသို့  
(ကပ်၍)ရန်မှာ အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်  
ပါသည်။ ထိုသို့ သတိမလွတ်ပဲ ကပ်၍ရှုနိုင်ရန်

သတိနောက်တွင် ဝီရိယအား သမာဓိအား အထိုက်  
အလျောက်ရှိရပေမည်။ သတိကိုမူတည်၍ သမာဓိ  
ဖြစ်ပေါ်လာရန် ဝီရိယကို စတင်ထူထောင်ရပေမည်။  
တရားအားထုတ်ရာတွင် ဝီရိယသဘောကို အသိနည်း  
နေကြပါသည်။ သတိနှင့်ဝီရိယတို့ကို ထူထောင်နိုင် မှသာ  
သမာဓိသည် ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို ကပ်၍  
တစ်ခြားအာရုံသို့ မပျံ့လွင့်တော့ပဲ သူ့သဘော  
သူဆောင်ကာ ဖြစ်တည်လာပေမည်။

**“သမာဓိ နှင့် ဝီရိယ”**

သမာဓိအရာတွင် ပါရမီရှိရန် မလို၊ (ဝီရိယ)သာ  
လိုရင်းဖြစ်ပါသည်။ သမာဓိသည် ကုသိုလ်စိတ်၌ရှိသော  
ဧကဂ္ဂတာစေတသိက် တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကောင်းစွာ  
ထားခြင်း သမာဓာနအနက်ကြောင့် သမာဓိဟုခေါ်၏။  
တစ်ခုတည်းသောအာရုံ၌ စိတ်စေတသိက်တို့ကို  
အညီအညွတ်စုစည်း၍ ကောင်းစွာထားခြင်းဖြင့် မပျံ့  
လွင့်ခြင်း လက္ခဏာရှိသည်။ တစ်ခြားအာရုံများသို့



ပျံ့လွင့်စေသော ဥဒ္ဓစ္စကို ဖျက်စီးခြင်းကိစ္စရှိ၏။ မတုန်  
လှုပ်သောအားဖြင့် ဉာဏ်၌ရှေးရှုထင်ခြင်း ပစ္စုပဋ္ဌာန်  
ရှိလေသည်။ သုခသည်သာ သမာဓိ၏ နီးသော  
အကြောင်း ပဒဋ္ဌာန်ဖြစ်သည်။

သမာဓိရရန် ပလိဗောဓဆိုသော ကြောင့်ကြမှု  
များကို ပယ်ဖြတ်ရ၏။ ပလိဗောဓ (၁၀)ပါးရှိ၏။ ၁။  
ကျောင်း ၂။ ဒါယကာ ၃။ လတ်လာဘ ၄။ ဂိုဏ်း ၈။  
၅။ အမှုကိစ္စ ၆။ ခရီးဝေးသွားခြင်း ၇။ မိဘရွှေ့မျိုး ၈။  
အနာရောဂါ ၉။ စာပေ ၁၀။ တန်ခိုးတို့ဖြစ်ကြ ပါသည်။  
ထို့ကြောင့်ကြမှုတို့ကိုဖြတ်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားကို  
ပွားများအားထုတ်ရပါသည်။

“ မဂ္ဂင် (၈)ပါး”

- ၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ (မှန်စွာမြင်ခြင်း)
- ၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ (မှန်စွာကြံခြင်း)
- ၃။ သမ္မာဝါစာ (မှန်စွာပြောခြင်း)
- ၄။ သမ္မာကမ္မန္တ (မှန်စွာလုပ်ခြင်း)

- ၅။ သမ္မာအာဇီဝ (မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း)
- ၆။ သမ္မာဝါယာမ (မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း)
- ၇။ သမ္မာသတိ (မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း)
- ၈။ သမ္မာသမာဓိ (မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း)

၎င်းတို့သည် မဂ္ဂင် (၈)ပါး ဖြစ်ပါသည်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပသည် ပညာမဂ္ဂင်ဖြစ်၍ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝတို့သည် သီလမဂ္ဂင် ဖြစ်ပြီး သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိတို့သည် သမာဓိမဂ္ဂင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဝိပဿနာ စတင်အားထုတ်သူသည် သမာဓိမဂ္ဂင် (၃)ပါးကို စတင်အားထုတ်ရပေမည်။

**“ သတိ နှင့် ဝီရိယ ”**

သတိသည်(အာရုံ)တစ်ခုကို (အောက်မေ့ခြင်း) ဖြစ်သည်။ ဝင်လေထွက်လေ အာရုံကို စတင်၍ အောက်မေ့ပါက မနောတွင် သတိစတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ တရားအားထုတ်ခြင်းအစသည် သတိ

ထူထောင်မှုပင် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကာယနှင့်စပ်၍ သတိကို တည်ထောင်ရသည့်အတွက် ကာယဂတာ သတိဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အာရုံသည် သတိ ဖြစ်ပေါ် ရန်အတွက် အထောက်အကူသာ ဖြစ်သည်။ အာရုံကို ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်၊ ဖြစ်တယ်၊ ပျက်တယ်လို့ အာရုံကို အဓိက မထားပါနှင့်၊ သတိတည်ထောင် နေသဖြင့် သတိ ဖြစ်ပေါ်မှုကိုသာ အဓိက အသိ လိုက်စေလိုပါသည်။

သတိထူထောင်မှုအပိုင်းဖြစ်၍ ဝင်လေ ထွက်လေ အာရုံကို အောက်မေ့နေသမျှ သတိဖြစ်ပေါ် နေပါသည်။ သို့သော် သတိသည် ဝင်လေထွက်လေ အာရုံကို ကြာကြာမအောက်မေ့နိုင်ပဲ တစ်ခြားအာရုံ သို့ စိတ်ပျံ့လွင့်သွားပေမည်။ ထိုသို့ တစ်ခြားအာရုံသို့ စိတ်ပျံ့လွင့်သွားခြင်းသည် သတိ၏ ဝင်လေထွက်လေ အာရုံ၌ အောက်မေ့နေမှုကို ဝီရိယဖြင့် မထောက်ပံ့ နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ထိုသို့ စိတ်ပျံ့လွင့်ပါက သမာဓိမရှိလို့ဟု ယူဆတတ်ကြ

ပါသည်။ အမှန်မှာ ဝီရိယ မရှိခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဝီရိယသည် သတိကို တစ်ခြားအာရုံပေါ်သို့ ကျရောက်မသွားအောင် ပင့်တင်ချီးမြှောက်ထားရလေသည်။ ဝီရိယအထောက်အပံ့ မရှိသောကြောင့်သာ သတိသည် ဝင်လေထွက်လေ အာရုံပေါ်၌ ဆက်တိုက် တည်မနေနိုင်ပဲ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ပျံ့လွင့်သွားပါက ဝင်လေထွက်လေကို ခပ်မြန်မြန် ခပ်သွက်သွက်လေးရှုပြီး (ဝီရိယတင်) ပေးပါ။ ထိုအခါ သတိနှင့် အသိစိတ်လာသောကြောင့် (ကြားထိုး သော ပျံ့လွင့်စိတ်များ) လျော့ပါးလာပေမည်။ ဝီရိယ အားဖြင့် သတိကို တည်ထောင်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**“ ဂိတ်စောင့်သူနှင့်တူပုံ ”**

ဝင်လေထွက်လေကို သတိထားနေရင်း စိတ်ပျံ့လွင့်သွားပါက ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို (လုံးဝ) လွတ်သွားပြီး စိတ်ပျံ့လွင့် ရာအတိုင်း အတွေး

တို့နှင့် မျောပါတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ အတွေးတွင် မျောပါရင်း အတန်ကြာမှ သတိပြုမိကာ ဝင်လေ ထွက်လေအာရုံကို ပြန်လည် အောက်မေ့ သတိပြု မိပါသည်။ ထိုသို့ အတွေးတွင် မျောပါနေရခြင်းမှာ သတိမရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ - ဂိတ်တံခါးပေါက်ကိုစောင့်သော အစောင့်နှင့် တူပါသည်။ ဂိတ်စောင့်သူသည် ဝီရိယမရှိပဲ ငိုက်မျည်းနေပါက ဝင်တာလည်းမသိ၊ ထွက်တာလည်း မသိပါ။ ထို့အတူ ဝီရိယမရှိသော သတိသည် စိတ်ပျံ့ လွင့်သွားသည်ကို (ချက်ခြင်း)မသိလိုက်ပါ။ အတန် ကြာမျောပါနေပြီးမှသာ သတိပြုမိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝင်လေထွက်လေကို ခပ်သွက်သွက်လေးရှု ပါက ဝီရိယတင် ထားသောကြောင့် သတိသည် ထထ ကြွကြွ(alert)ဖြစ်နေပါသည်။ ထိုအခါ ဝင်လေ ထွက်လေအာရုံမှ စိတ်ပျံ့လွင့်သွားပါက ချက်ခြင်း သတိပြုမိကာ ဝင်လေထွက်လေ အာရုံသို့ ပြန်လည် အောက်မေ့ပြီး ဝီရိယကောင်းကောင်းဖြင့် သတိကို

ဆက်လက် ထူထောင်နိုင်လေသည်။

“ပျံ့လွင့်မှာကိုမကြောက်နှင့် မသိလိုက်မှာသာကြောက်”

ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို သတိဖြင့် အောက် မေ့မှုတွင် စိတ်သည် မကြာခဏ ပျံ့လွင့်တတ်ပါသည်။ စိတ်ပျံ့လွင့်မှာကို မပူပါနှင့် မသိလိုက်မှာကိုသာ ကြောက်ရပါသည်။ မသိလိုက်ခြင်းသည် သတိမရှိ သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သတိနှင့် ဝီရိယရှိနေပါက ပျံ့လွင့်သည်နှင့် ချက်ခြင်း သတိပြုနိုင်ပါသည်။ ပျံ့လွင့် တာကို သိလိုက်တာနှင့်လည်း ပျံ့လွင့်စိတ်သည် ချက်ခြင်း ချုပ်ပျောက်ပါသည်။ ထိုအခါ သတိနှင့် ဝီရိယ ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်လာပေမည်။ သတိနှင့် ဝီရိယ အစွမ်းကြောင့် ဝင်လေထွက်လေအာရုံမှ မပျံ့လွင့်ပါက တည်ကြည်မှု သမာဓိသည် သူ့သဘော သူ့ဆောင်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။ မိမိသည် သတိ၊ ဝီရိယဘာဝနာ အစွမ်းဖြင့် ဝင်လေထွက်လေ အာရုံကို စောင့်ရှောက် ခြင်းကြောင့် သမာဓိသည် အာရုံ၌ (ကပ်၍)တည်သော အခြင်းအရာအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။

**ပစ်မှတ်ချိန်သည်နှင့်တူပုံ**

ဥပမာ သေနတ်ဖြင့် ပစ်မှတ်တစ်ခုကို ချိန်ပါက ပစ်မှတ်ကို အာရုံယူလိုက်ခြင်းသည် သတိဖြစ်၏။ ပစ်မှတ်ကို တည့်အောင်ချိန်ရခြင်းသည် ဝီရိယဖြစ်၏။ သတိနှင့်ဝီရိယကြောင့် ပစ်မှတ်အပေါ်၌ ကပ်၍ တည်ငြိမ်နေခြင်းသည် သမာဓိဖြစ်လေသည်။

**သတိ နှင့် ချောင့်ရှောက်ခြင်းကိစ္စ**

လမ်းကူးမယ် သတိထား၊ ချော်လဲမယ် သတိထားဟူ၍ လောကီနယ်တွင် သတိပေးစကား အနေဖြင့် ပြောတတ်ကြပါသည်။ လမ်းကူးရာ သတိထားမှုတွင် သတိ၏နောက်မှ ဝီရိယပါဝင်နေသည်ကို မသိနိုင်ကြပါ။ ထို့အတူ ချော်မလဲအောင် သတိထားမှုတွင်လည်း ဝီရိယ အထူးပါဝင် နေတတ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း သတိကိုသာ အဓိကထားပြောခြင်းကြောင့် ဝီရိယကို အထူးဂရုမပြုမိတော့ချေ။ သတိနောက်ကွယ်တွင် ဝီရိယအထောက်အပံ့ဖြင့် ထိုသတိသည် မိမိကိုယ်ကို

အန္တရာယ်မဖြစ်ရအောင် စောင့်ရှောက်နိုင်ပါသည်။

အများအားဖြင့် လူကြီးများက သတိပေးစကား ပြောကာ ဆုံးမတတ်ပါသည်။ သွားသတိ၊ စားသတိ၊ နေသတိ၊ ထိုင်သတိ၊ ပြောသတိ စသည်ဖြင့် မိမိ ကိုယ်ကို သတိဖြင့် စောင့်ရှောက်နိုင်အောင် မှာကြား တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားနေစဉ် စားနေစဉ်တို့မှာ (နေစဉ်)သတိထားမှုဖြင့် နေတတ်ကြပါသည်။

သို့သော် မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးတို့တွင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော အကုသိုလ်တရားများ မဖြစ်အောင် သတိနှင့်စောင့်ရှောက်နိုင်ရန်အတွက် ဘုရားရှင်ကသာ ဆုံးမတော်မူနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြင်ရင် မြင်တယ်မှတ်သည် မြင်တဲ့အပေါ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ မဖြစ်နိုင်အောင် သတိနှင့် အသိဉာဏ် ယှဉ်ပြီး စောင့်ရှောက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သာမန် သူသိ ငါသိ မြင်နေတာကို လိုက်မှတ်နေခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ ထို့ပြင် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာကိုလည်း (သတိကသာ စောင့်ရှောက်ခြင်း)ဖြစ်ပါသည်။



အများစုမှာ သီလကို ပုဂ္ဂိုလ် (ငါ)က စောင့်သည်ဟု ထင်ကြပါသည်။ သတိကို မသိမြင်နိုင်သောကြောင့် ငါဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**“အရှင်သတိ နှင့် အရှုဉာဏ်သတိ”**

လမ်းကူးရင် သတိထားတတ်ပါသည်။ ၎င်းကို လူတိုင်းလည်း သတိထားကြပါသည်။ သို့သော် သတိ ထားကြသော်လည်း မိမိမှာ (သတိဖြစ်ပေါ်နေပါလား) ဟု နောက်သတိဖြင့် မအောက်မေ့တတ်ကြပါ။ သတိ ဖြစ်ပေါ်နေတာကို သတိဖြစ်နေပါလားဟု မသိခြင်း သည် (မောဟ)ဖြစ်ပါသည်။ မိမိမှာ သတိဖြစ်ပေါ် နေတာကို သတိဖြစ်နေပါလားဟု နောက်သတိဖြင့် အသိလိုက်နိုင်ပါက (အမောဟ)ဖြစ်ပေမည်။ ရှေ့သတိ သည် သင်္ခါရက္ခန္ဓာမှာပါဝင်သော စေတသိက်တရား ဖြစ်၍ (အရှင် ဒုက္ခသစ္စာ)ထိုက်ပါသည်။ နောက်သတိ သည် သတိပဋ္ဌာန်ဝင်၍ မှန်စွာအောက်မေ့မှု သမ္မာ သတိဆိုသော (အရှုဉာဏ် မဂ္ဂသစ္စာ) ထိုက်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သတိရှိတာကို နောက်သတိဖြင့် အသိလိုက်နိုင်အောင် အားထုတ်ရခြင်းသည် ဝီရိယ စိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်သည် မဟာသတိ ပဋ္ဌာနသုတ်တွင် စကားမပြောပဲ တိတ်တိတ်နေပါက ထိုတိတ်တိတ်နေခြင်းကိုပင် အာရုံပြု၍ သတိနှင့် အောက်မေ့နေရန် ဟောကြားတော်မူပါသည်။

ထို့ကြောင့်ဘုရားရှင်သည် ဣရိယာပုထ်တိုင်း၌ ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အမှုအရာတိုင်း၌ဖြစ်စေ၊ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးတို့၌ဖြစ်စေ၊ နောက်ဆုံး ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်ရာ၌ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်သမျှ (အာရုံ)တိုင်းကို အောက်မေ့တတ်သော(သတိ) အမြဲရှိနေရန် အလိုရှိကြောင်းသိနိုင်လေသည်။ ထိုသို့ (သတိဆက်နေရန်) (ဝီရိယ)သည် အဓိက ကျလေသည်။ ထို့ကြောင့် သတိ ထား၊ ဝီရိယစိုက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော သမာဓိအားဖြင့် မြင်ရင် မြင်တယ်မှတ်သည် သညာသိအဆင့်မှ အရှိ ကိုအရှိအတိုင်းသိမြင်သော ယထာဘူတဉာဏ်ဖြင့် ပညာသိ အဆင့်ရောက်အောင် သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် နှလုံး

သွင်းပွားများရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“ ဝင်လေထွက်လေ နှင့် အသံ ”

နန်းရှေ့ (၆၂)လမ်း တကောင်းကျောင်း တိုက်မှာ မနက်ပိုင်း တရားထိုင်ကြရပါသည်။ တရားထိုင်နေစဉ်အတွင်းမှာ အသံများလည်း ကြားရပါသည်။ အသံကြားလိုက်သည်နှင့် စိတ်သည် ကြားရာအာရုံဆီသို့ ပျံ့လွင့်သွားပါသည်။ ပျံ့လွင့်ရုံတွင်မကပါ ထိုအာရုံကိုလည်း ဝေဖန်ပါသေးသည်။ မိမိတရားထိုင်မှုကို အသံက အနှောက်အယှက်ပြု၍ အသံကို အပြစ်တင်ပြန်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် တရားအားထုတ်နေစဉ် ဗျာပါဒ (ဒေါသအပြစ်)ဖြစ်နေပါသည်။ သို့သော်လည်း သတိနှင့် ဝီရိယမရှိသောကြောင့် တရားထိုင်ရင်း ဒေါသစိတ်ဖြစ်နေပါလားလို့လည်း (သတိမပြုနိုင်)သလို ဒေါသစိတ်ကိုပယ်ရန် အားထုတ်ရကောင်းမှန်းလည်း မသိနိုင်ကြပါ။

ဝင်လေထွက်လေ အာရုံအပေါ်မှာ သတိနှင့်

ဝီရိယကို တင်ထားပါက အသံကြားရာဆီသို့ စိတ်ပျံ့လွင့်သွားသည်နှင့်တပြိုင်နက် ချက်ခြင်းသတိပြုမိပြီး ဝင်လေထွက်လေ အာရုံပေါ်သို့ ဝီရိယစိုက်ကာ ခပ်သွက်သွက်လေးရှုပေးပါ။ ထိုအခါ အသံတွေကို ကြားနေသော်လည်း အောက်မေ့မှု သတိသည်ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို (ဆက်လက် စောင့်ရှောက်)နိုင်ပါသည်။ အသံတွေကို ကြားနေသော်လည်း (ကြားကာမျှ)သာဖြစ်နေ၍ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု နီဝရဏတရားကို ပယ်ခွါနိုင်လေသည်။ ဝင်လေထွက်လေ အာရုံကို သတိ ဝီရိယအားဖြင့် စောင့်ရှောက်ထားခြင်းကြောင့် အသံကြားနေသော်လည်း ကြားကာမျှဖြစ်ကာ မဝေ ဖန်မိတော့ပဲ ဗျာပါဒ (ဒေါသ)ကိုလည်း ပယ်ခွါပြီး ဖြစ်လေသည်။

**“နာကျင်မှု နှင့် သတိဝီရိယ”**

တရားထိုင်တာ ကြာလာသည့်အခါ နာကျင်မှုသည် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ နာကျင်မှုဖြစ်ပေါ်

လာသည်နှင့် ဝင်လေထွက်လေအာရုံမှ စိတ်သည် နာကျင်သည့် နေရာသို့ ပျံ့လွင့်သွားပါသည်။ ပျံ့လွင့် သည်နှင့် ချက်ခြင်းသတိပြုမိကာ ဝင်လေထွက်လေကို ဝီရိယတင်၍ ခပ်သွက်သွက် ရှူပေးပါ။ ထိုအခါ နာကျင် သော်လည်း မနှစ်သက်သည့် ဒေါသ၊ သက်သာချင် သည့်လောဘ၊ အချိန်စောင့်ရသည့် သောကစသည့် (ကိလေသာတရား)တို့ကို ပယ်ခွါနိုင်လေသည်။ ခပ် သွက်သွက်လေး ရှူနေသောကြောင့် ဝင်လေထွက်လေ အာရုံကို အောက်မေ့နေသော သတိအား ဝီရိယဖြင့် စောင့်ရှောက်နေသဖြင့် နီဝရဏတရား (အနှောက် အယှက် အတားအဆီး)တို့ကို ပယ်ခွါနိုင်လေသည်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီးဟောကြားခဲ့သော နွားမကြီးသည် မြက်လည်းစားရင်း သူ၏သားသမီး ကိုလည်း မျက်စိဖြင့်စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုသော အလုပ် နှစ်မျိုးကို တစ်ခါတည်း လုပ်နိုင်သည့် သဘာဝကို နားလည်ရလေသည်။ နာတာကို သိနေသော်လည်း ဝင်လေထွက်လေအာရုံမှ စိတ်ပျံ့လွင့်မသွားတော့

သဖြင့် နာကျင်မှုနှင့်ပတ်သတ်၍ ဒေါသ မဖြစ်တော့ပေ။  
 နာရုံ မျှသာဖြစ်တော့သည်။ နာတာကို သိနေ  
 သော်လည်း ဝင်လေထွက်လေအာရုံကိုသာ သတိဖြင့်  
 အောက်မေ့ နှလုံးသွင်းနေနိုင်အောင် ဝီရိယကို ပိုမို  
 အားထုတ်ပြီး ရုန်းကန်နေရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့  
 နာကျင်မှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါက ဝီရိယကို (အစွမ်းကုန်)  
 တင်ရလေသည်။ ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသည့်  
 အတိုင်း အရိုး ကြွင်းစေ၊ အကြောကြွင်းစေ၊ အသွေး  
 အသားတွေ ခမ်းခြောက်ပါစေ၊ အရေပြားကြွင်းစေ  
 ဟူသော ဝီရိယအင်္ဂါလေးပါးဖြင့် အစွမ်းကုန် အားထုတ်  
 စေလိုခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့မှာ  
 ဘာမှမကြွင်းသေးပါ။ ဝီရိယ အလွန်နည်းနေပါ  
 သေးသည်။

**“ကိလေသာကြားထိုးခြင်း (ဝါ) ခေါင်မှမိုးယိုခြင်း”**

ဆရာတော်ကြီးများ ဟောကြားသွားသော  
 သြဝါဒများသည် အလွန်မှတ်သားဖွယ် ကောင်းပါ

သည်။ တရားအားထုတ်ရာတွင် ကိလေသာ ကြားထိုး  
 တယ်ဟု မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး ဟောကြား  
 သတိပေးဆုံးမ ထားခဲ့သော်လည်း မိမိတို့တရားအား  
 ထုတ်ရာတွင် စိတ်ပျံ့လွင့်နေမှု ငိုက်မျည်းနေမှု စသည်  
 တို့နှင့်သာ အနေများနေသောကြောင့် ကိလေသာ  
 (ကြားထိုးမှု)ကိုနားမလည်ကြပါ။ ဝေဘူဆရာတော်ကြီး  
 ကလည်း ခေါင်မိုးမှ မိုးယိုပါက ခပ်စိတ်စိတ်မိုးပါ။  
 သတိနှင့် ဝီရိယတင်ပါဟု သတိပေး ဆုံးမခဲ့သော်  
 လည်း မိမိတို့မှာ တခါတရံမှသာ တစ်ချပ်နှစ်ချပ်  
 မိုးထားသဖြင့် မိုးယို ခြင်းသဘောကို နားမလည်ကြပါ။  
 ဝင်လေ ထွက်လေ အာရုံကို အောက်မေ့နေသော  
 သတိအား ဝီရိယအား ကောင်းကောင်းနှင့် ထောက်ပံ့  
 ထားနိုင်မှ (အသိဆက်) နေပြီး တစ်ခါတစ်ခါ ပျံ့လွင့်ပါမှ  
 ကြားထိုးမှု သဘော မိုးယိုမှုသဘောကို နားလည်  
 နိုင်ကြပေမည်။ မဟာစည် ဆရာတော်ကြီး၏  
 (အမှတ်စိတ်ရန်) ဟောကြားမှုသည်လည်း (ဝီရိယ  
 တင်ခိုင်းခြင်း)ပင် ဖြစ်လေသည်။

**သတိ ဝီရိယ သမာဓိ**

ဝင်လေထွက်လေအာရုံက ကျေးဇူးပြုမှုဖြင့်  
 ဖြစ်ပေါ်လာသော သတိနှင့် ဝီရိယအစွမ်းကြောင့် ထို  
 အာရုံကို ကပ်၍တည်သော သမာဓိသည် ဖြစ်တည်  
 လာပေမည်။ မိမိသည် သတိဝီရိယဆိုသော အကြောင်း  
 တရားကိုသာ ဖြည့်ဆည်းရခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ အကြောင်း  
 တရားပြည့်စုံပါက သမာဓိဟူသော အကျိုးတရားသည်  
 သူ့သဘော သူ့ဆောင်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။ ဝီရိယ  
 ရှိသော သမာဓိသည် ပျင်းရိခြင်း ငိုက်မျည်းခြင်းမရှိ သလို  
 သမာဓိရှိသော ဝီရိယသည်လည်း ပျံ့လွင့်ခြင်း မရှိပါ။  
 သတိသည် အပိုအလိုမရှိအောင် စောင့်ရှောက်  
 ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီး သတိဦးဆောင်မှုဖြင့် ရုပ်နာမ်  
 အကြောင်းအကျိုး၊ ဖြစ်ကြောင်းပျက်ကြောင်းနှင့်  
 ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း စသည်တို့ကို အခြေပြု၍ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊  
 အနတ္တ လက္ခဏာတို့ကို ဉာဏ်မှာ (ရှေးရှုထင်ရှား)  
 စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



သို့သော် တစ်ချို့တွင် သတိသည် အားနည်း  
 နေပြီး သမာဓိအားကြီးနေသောကြောင့် ငြိမ်ငြိမ်ကြီး  
 အချိန်ကြာကြာ ထိုင်နိုင်ကြပါသည်။ ထိုသို့(သမာဓိငြိမ်း)  
 ငြိမ်းနေသည်ကိုပင် တရားရပြီဟု ထင်နေတတ်ကြ  
 ပါသည်။ အများအားဖြင့် ထိုသူတို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်  
 နှင့် ကင်းကွာတတ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် သမထနှင့်  
 ဝိပဿနာကို ပိုင်းခြားနိုင်အောင် အထူးသတိထား  
 ရပေမည်။ ဤသို့ဖြင့် သတိသည် ဝီရိယနှင့် သမာဓိ  
 တို့၏အထောက်အပံ့ဖြင့် ရုပ်နာမ် အရှုခံတရားတို့ကို  
 ဉာဏ်မှာ (ရှေးရှုထင်ခြင်း)ကို ဖြစ်စေပါသည်။ ဉာဏ်မှာ  
 ရှေးရှုထင်လာသော ရုပ်နာမ်တို့ကိုသာ ပညာမဂ္ဂင်  
 ဖြစ်သော သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပတို့ဖြင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊  
 အနတ္တလက္ခဏာတို့ကို ရှုပွားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။  
 ယင်းသို့ နှလုံးသွင်း ရှုပွားခြင်းကိုပင် သတိပဋ္ဌာန်  
 ဝိပဿနာ အားထုတ်သည်ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိရန်”

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ပထမအဆင့် အနေဖြင့် အရှိကိုအရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း ပကတိ အခြေအနေကို သိနိုင်သော ဉာဏ်ပညာရရန် အားထုတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကို (ယထာဘူတ ဉာဏ်)ဟု ခေါ်ပါ သည်။ သတိ ဝီရိယ သမာဓိဆိုသော သမာဓိမဂ္ဂင်တရားများ အားကောင်းလာပါက အရှိကို အရှိအတိုင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်လာပေမည်။ ဘုရားရှင်သည် “သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမာဟိတော ဘိက္ခု၊ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ”ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ လေသည်။ သမာဓိ ရှိသော ရဟန်းသည် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်လေသည်။ အရှိကိုအရှိအတိုင်းဆိုသည်မှာ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးတို့တွင် သမာဓိ၏အစွမ်းကြောင့် ရုပ်နာမ် အကြောင်းအကျိုးသာရှိ၍ ၎င်းတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်သည်ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သတိသည် ရှေးရှု ထင်မြင်သွားခြင်းဖြစ်လေသည်။

ဥပမာ - လောကမှာ အထင်ကြီးခြင်း၊ အထင်  
 သေးခြင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများအားဖြင့် ချမ်းသာ  
 သူကို အထင်ကြီး၍ ဆင်းရဲသူကို အထင်သေးတတ်  
 ပါသည်။ သို့သော် ချမ်းသာသူသည် ချမ်းသာတဲ့  
 အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အကျိုးတရား  
 ပါပဲ။ ဆင်းရဲသူသည်လည်း ဆင်းရဲတဲ့အကြောင်း  
 တရားကြောင့် ဆင်းရဲတဲ့အကျိုးတရား ဖြစ်နေပါ လားလို့  
 အကြောင်းအကျိုးနှင့်သိမြင်ပါက အထင်ကြီး ခြင်း၊  
 အထင်သေးခြင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပေမည်။

အထင်ကြီးပါက (လောဘ)နှင့်ယှဉ်သော  
 ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံများက တစ်မျိုး၊ အထင်  
 သေးပါက (ဒေါသ)နှင့်ယှဉ်သော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊  
 မနောကံများက တစ်မျိုးစသည်ဖြင့် ဆိုင်ရာကိလေသာ  
 တို့နှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ အကြောင်း  
 အကျိုးနှင့်ယှဉ်ပြီး နားလည်သိမြင်ပါက သင့်၏  
 မသင့်၏ဟု (ဉာဏ်)နှင့်ယှဉ်သော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊  
 မနောကံတို့နှင့် ပြောဆိုလုပ် ကိုင်နိုင် ပေမည်။

ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော ဒေသနာ  
 တော်များသည် ပညာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာရန်အတွက်  
 ဖြစ်ပြီး ထိုဉာဏ်ပညာဖြင့် လွတ်မြောက်မှု (ဝိမုတ္တိ)  
 ချမ်းသာကို ရရှိရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ သက္ကပဉ္စ  
 သုတ်မှာ သုခဝေဒနာကို နှလုံးသွင်းခြင်းကြောင့် အကု  
 သိုလ်တရားများဖြစ်ပါက ထိုသုခဝေဒနာကို နှလုံး  
 မသွင်းနှင့်၊ ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ထိုသုခ  
 ဝေဒနာကို နှလုံးသွင်းပါ။ သုခဝေဒနာကြောင့် လောဘ  
 ဖြစ်ပါက လောဘကို လောဘမှန်းသိပြီး ပယ်လိုက်ပါ။  
 ထိုသုခဝေဒနာသည် ကောင်းတဲ့အာရုံက ကျေးဇူးပြု  
 မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာပဲ အကြောင်းကင်း  
 သည်နှင့် ချုပ်ပျောက်တာပဲဟု နှလုံးသွင်းနိုင်ပါက  
 အကြောင်းတရားနှင့်တကွ သုခဝေဒနာကို သိမ်းဆည်း  
 နိုင်ပေမည်။ ထို့အတူ ဒုက္ခဝေဒနာကို နှလုံးသွင်း၍  
 အကုသိုလ်ဖြစ်ပါက နှလုံးမသွင်းပါနှင့်၊ သတိဝီရိယ  
 သမာဓိပညာဆိုသော ကုသိုလ်တရားတို့ဖြစ်ပါက  
 နှလုံးသွင်းသင့်ပေသည်။

“ ဒိဋ္ဌိကို အသိနှင့် ဦးစွာပယ်ပုံ ”

လွှက်ရည်သောက်ပါက အရသာနှင့်လျှာ  
 တိုက်မှုအကြောင်းကြောင့် အရသာကို သိခြင်းအကျိုး  
 သည် ဖြစ်ပေါ်၏။ အရသာနှင့်လျှာသည်ရုပ်၊ အရသာက  
 ကျေးဇူးပြုသောကြောင့် သိခြင်းနာမ်သည် ဖြစ်ပေါ်ရ၏။  
 ရုပ်နာမ် အကြောင်းအကျိုးသာ တကယ့်  
 အရှိတရားဖြစ်၏။ သို့သော် ရုပ်နာမ် အကြောင်း  
 အကျိုးကို ငါလွှက်ရည်သောက်တယ်လို့ ပညတ်ရုံ  
 ပြောဆိုရုံ သက်သက်မဟုတ်ပဲ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါအနေ ဖြင့်  
 အခိုင်အမာစွဲယူပြီး အသိအမြင်မှားနေခြင်းသည်  
 သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်၏။ သက္ကာယသည် (အရှိတရား)  
 ရုပ်နာမ်ဖြစ်၍ ဒိဋ္ဌိသည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေဖြင့်  
 (အယူမှား) နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အရှိတရားဖြစ်သော  
 ရုပ်နာမ်ကို ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ဒြပ်၊ ဝတ္ထုပြု၍ ငါလွှက်ရည်  
 သောက်တယ်လို့ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရ အားဖြင့်  
 ပြင်းစွာစွဲလမ်းနေခြင်းသည် ဒိဋ္ဌိ ဖြစ်လေသည်။

လွှက် ရည်(ရုပ်)နှင့် လျှာ(ရုပ်) တို့ ကို မှု  
 အကြောင်းနှင့် စားသိစိတ် အကျိုး(နာမ်)ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို  
 အကြောင်းနှင့် အကျိုးဟူ၍ နှစ်ခု(မပိုင်းခြား)နိုင်ပဲ တစ်ခု  
 တည်းသောသဘောဖြင့် လွှက်ရည်သောက်တယ်လို့  
 ယူခြင်းသည် သဿတဒိဋ္ဌိ အယူဖြစ်၏။ သို့သော်  
 အကြောင်း ရုပ်နှစ်ခု တိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော  
 အကျိုးနာမ်သည် အကြောင်းရုပ်တရားမျိုးနှင့် လုံးဝ  
 မတူသဖြင့် အကျိုးနှင့် အကြောင်းသည် ဘာမျှမဆိုင်  
 (ဆက်နွယ်မှုမရှိ)၊ အကြောင်းတရားတို့သည် ဖြစ်ပေါ်ပြီး  
 သည်နှင့် ပြတ်တယ် စဲတယ်ဟုယူလျှင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ  
 ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့လွှက်ရည်သောက်ခြင်းအပေါ် ရုပ်နာမ်  
 အကြောင်းအကျိုးအားဖြင့် နှလုံးသွင်းမှန်ပါက ဒိဋ္ဌိကို  
 တဒင်္ဂပဟာန်ဖြင့် ပယ်နိုင်လေသည်။ သို့သော် လွှက်  
 ရည်သောက်ခြင်းအပေါ် ဒိဋ္ဌိသဘောကို (မြင်နိုင်ခဲ့)  
 သော်လည်း အများအားဖြင့် အရသာအပေါ်၌  
 နှစ်သက် စွဲလမ်းမှု တဏှာကိုသာသိမြင်နိုင်ပြီး ငါ့မှာ

တဏှာ ဖြစ်သည်။ ငါက တဏှာကို ပယ်ရမည်။  
ဤသို့ဖြင့် လွှတ်ရည်သောက်မှု အပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်  
လုပ်ကြပါသည်။ ဒိဋ္ဌိ၏အရင်းအမြစ်ဖြစ်သော ပရမတ်  
သဘော ရုပ်နာမ် အကြောင်းအကျိုးကို မမြင်နိုင်ပဲ  
တဏှာကိုပယ်နေကြသဖြင့် အဆင့်ကျော်နေခြင်း  
ဖြစ်နေကြပါသည်။

“ ဟုတ္တာအဘာဝတော ”

ဟုတ္တာအဘာဝတော၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ဖြစ်ပြီး  
လျှင် ဘာမျှမကျန်ရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြစ်ခြင်း၏အဓိပ္ပါယ်  
မှာ ခန္ဓာငါးပါး ဖြစ်ခြင်း၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ပေါ်ခြင်းသာ  
ဖြစ်ပါသည်။ အာရုံများကြောင့် သက်ဆိုင်ရာဒွါရများ  
အလိုက် သိစိတ်များဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အာရုံနှင့်  
အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ပါက ထိုအသိသည် ဖြစ်ပေါ်ပြီး  
အကြောင်းကင်းသည်နှင့် ချုပ်ပျောက်သွားပါသည်။  
ထိုအာရုံနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘာမျှမကျန်ရှိသော သဘော  
ဖြစ်ပါသည်။ ကြည့်မှန်မှာပုံရိပ်ပေါ်သည်နှင့်တူပါသည်။

မှန်နှင့်အကြောင်းကင်းပါက မှန်တွင် ဘာပုံရိပ်မှ မကျန်ပါ။ ဖြစ်ပြီး မကျန်ရှိသော အခြင်းအရာကို သိမြင်ခြင်းသည်ပင် အပျက်မြင်သည်ဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့တွင် အာရုံကို သိကာမျှ သဘောသာဖြစ်ပါသည်။ ဝိညာဏ်သိဟု ခေါ်ပါသည်။ အာရုံကိုသိသော ဝိညာဏ်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ချုပ်ပျောက် သွား သောကြောင့် သိကာမျှသာဖြစ်လေသည်။ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိအားကောင်းလာမှ ပရမတ်တရား များကို သိမြင်လာပြီး ပရမတ်တို့၏ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာ ချုပ် ပျောက်နေသည်ကို ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် (ကိုယ်ပိုင် သိမြင်)ပေမည်။

ဥပမာ လက်ဖျံတစ်လျှောက်ကို လက်သဲဖြင့် ဆွဲကြည့်ပါ။ လက်သဲနှင့်လက်ဖျံတွေ့ဆုံသည်နှင့် ထိမှုသည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ လက်သဲသည် ရှေ့သို့ဆွဲ လိုက်တိုင်း (ထိမှုအဟောင်း)တို့သည် အကြွင်းမရှိ ချုပ်ပျောက်ပြီး (ထိမှုအသစ်အသစ်)တို့ဖြင့် အစားထိုး နေသည်ကို လက်တွေ့ သိမြင်ရပေမည်။



ထို့အတူ ဝင်လေထွက်လေတွင် လေနှင့်နှာ  
သီးဖျားတိုက်သည့်နေရာတွင် ထိမှုဖြစ်ပေါ်သည်။  
ဝင်လေရှည်နှင့် (တစ်ပြိုင်နက်) မိမိလက်ဖျံတွင်လည်း  
လက်သဲနှင့်ဆွဲကြည့်ပါ။ ဝင်လေဆုံးသည်နှင့် ရပ်လိုက်  
ပါ။ လက်ဖျံတွင် ထိမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက် သည်ကို  
တွေ့နိုင်ပေသည်။ ထို့အတူ နှာခေါင်းတွင် လည်း  
ထို့အတိုင်းပင် ထိမှုတို့သည် ဖြစ်ပေါ်ချုပ်  
ပျောက်နေသည်ကို သတိ ဝီရိယ သမာဓိအားကောင်း  
လာပါက ဉာဏ်တွင် (ထင်ရှား)လာပေမည်။ ထိုသို့  
သိမြင်ခြင်းဖြင့် ဉာဏ်ရင့်ကျက်လာသောအခါ  
ဖြစ်တိုင်းချုပ်နေသည့်သဘောကို သိမြင်နားလည်ပြီး  
ဘာမှ (စွဲလမ်းစရာ)မရှိပါလားဟု ထိုးထွင်းသိမြင်  
သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအခါမှ ထိတာကို (သိကာမတ္တ)  
ဖြစ်လေတော့သည်။ ထိတဲ့အပေါ်မှာ (ဥပေက္ခာ)ပြု  
နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာဥပေက္ခာမှ ဉာဏ်ရင့်  
ကျက်လာသောအခါ သင်္ခါရုပေက္ခာမှတစ်ဆင့် မဂ်ဉာဏ်  
ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပေမည်။

“ အသစ်အသစ်တို့ဖြင့် အစားထိုးနေမှု ”

မျက်စိနှင့်အဆင်း၊ နားနှင့်အသံ စသည်ဖြင့် သူ့ဒွါရ နှင့်သူ့အာရုံအလိုက် အကြောင်းတိုက်ဆိုင် တိုင်း သိမှု (ဝိညာဏ်)တို့ ဖြစ်ပေါ်ကြပြီး ဖြစ်တဲ့ နေရာမှာ ချုပ်ပျောက်ကာ နောက်ထပ် သိမှု ဝိညာဏ် (အသစ် အသစ်)တို့ဖြင့် အစားထိုးနေခြင်းကြောင့် (ဆက်တိုက်) သိနေရသည်ဟု ထင်နေခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ အမှန်မှာ အသစ်အသစ်တို့ဖြင့် (အစားထိုး) နေခြင်းကြောင့် ဖြစ် ပေါ် နေသော ရုပ် နာမ် (အစဉ်)ကို မသိမြင်နိုင်သေးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိအား ကောင်းလာပါက အသစ်အသစ် တို့ဖြင့် အစားထိုးနေမှု ရုပ်နာမ်အစဉ်ကို ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ သိမြင်လာပေမည်။

“ ထိသိ ”

“ ထိတာကို သိကာမတ္တ ဖြစ်နေတာပါပဲ”

ဝင်လေထွက်လေတွင် နှာသီးဖျားမှာ ထိနေတဲ့

သဘောလေးကို သိကာမတ္တဆိုတဲ့ သိနေရုံလေးသာ  
 ဖြစ်နေပါတယ်။ စိတ်ကလည်း အေးဆေးတည်ငြိမ်  
 နေပြီး ထိနေတာကို တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း သိနေ  
 တာပါပဲ။ မနောက သိမှုမှာ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်  
 ကင်းနေပြီး ထိမှုအပေါ်မှာ ကိုင်စွဲမထားသလို  
 လွတ်လည်းမထားပဲ ထိတာကို သိကာမျှသဘောနှင့်  
 ကြာကြာနေနိုင်နေတာပါပဲ။ စာလိုကတော့ နေတံ မမ၊  
 နေသောဟမသ္မိ၊ နမေသောအတ္တာတိဆိုတဲ့ ထိနေတဲ့  
 အာရုံလေးအပေါ်မှာ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါ မဟုတ်၊  
 ငါ၏အတ္တမဟုတ်လို့ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိနှင့် စွဲလမ်း  
 မှုမှ ကင်းနေတဲ့သဘောကို သိမြင်သွားတာပါပဲ။

သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိတို့ အထိုက်အလျှောက်  
 အားရှိလာတဲ့အခါ ထိတာရုပ်၊ သိတာနာမ်လို့  
 သတိဟာ သူ့သဘောသူ့ဆောင်ပြီး ဉာဏ်မှာ  
 ရှေးရှုထင် လာပါတယ်။ ထိလို့သိတာဟာ ထိတဲ့ရုပ်က  
 ကျေးဇူးပြုလို့ သိတဲ့နာမ်ပေါ်တာပါ။ ထိတဲ့ရုပ်က  
 အကြောင်း၊ သိတဲ့နာမ်ကအကျိုးလို့ ရုပ်နာမ်

အကြောင်း အကျိုးကို ဉာဏ်နဲ့(သိမ်းဆည်း) နိုင်တာ ပါပဲ။  
 ရုပ်နာမ် အကြောင်း အကျိုးမှာ အကြောင်း တရားတို့  
 တိုက်ဆိုင်ပါက ထိသိ ဖြစ်ပေါ်ပြီး အကြောင်း ကင်းပါက  
 ထိသိချုပ်ပျောက် နေမှု (ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ချုပ်ကြောင်း)ကို  
 ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဉာဏ်နဲ့ မိမိ အလိုမှ ကင်းနေတဲ့  
 အနတ္တ သဘော၊ အနတ္တ လက္ခဏာတို့ကို  
 သိမြင် သဘောပေါက် လာပါတယ်။ ထို့ပြင်  
 ထိတိုင်းထိတိုင်း ခဏခြင်းချုပ်ပျောက် နေမှု  
 (ဖြစ်ခြင်းနှင့် ချုပ်ခြင်း)ကို ဉာဏ်မှာ(ထင်ရှား)လာပြီး  
 ဖြစ်တဲ့သဘောအားလုံးဟာ ချက်ခြင်း ချုပ်ပျောက်  
 နေတာမှလွဲပြီး (ဘာမှအပိုမရှိ)ပါလားလို့ ဉာဏ်မှာ ရှေးရှု  
 ထင်ရှားလာပါတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ ဉာဏ်ရင့် ကျက်လာတဲ့ အခါမှာ  
 ထိပြီးပါက ဘာမှအကြွင်းအကျန်မရှိ ကုန်ကုန်နေတာကို  
 နှလုံးမသွင်းတော့ပဲ ထိတာကိုသိကာမျှနဲ့သာ စိတ် တည်  
 ငြိမ်ပြီး အာရုံနဲ့ စိတ်ကလွဲလို့ ဘာမှမရှိပါလားလို့  
 (ဥပေက္ခာသဘော) သက်ဝင်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါ

မှာ တောင့်တမှု ကြောင့်ကျမှုတွေ မရှိတော့ပဲ ထိတာကို သိကာမျှသဘောနှင့် ခပ်ကြာကြာနေနိုင်တော့တာပါပဲ။

ထိတာကို သိကာမျှလေးနဲ့ (ပေါ့ပါး)နေတာကို နှစ်သက်ကျေနပ်နေပါတယ်။ အချိန်ရလိုက်တာနဲ့ ထိသိ နဲ့နေတာပါပဲ။ အိပ်ရာပေါ်လှဲလိုက်တာနဲ့ ထိသိကို အရှုခံအာရုံအနေဖြင့် အောက်မေ့မှုသတိသည် သူ့သ ဘောသူဆောင်ပြီး ဉာဏ်မှာ ရှေးရှုထင်ရှားလာတော့ တာပါပဲ။ အဲဒီအသိလေးနှင့်စိတ်ဟာ ငြိမ်းနေပြီး ခပ်ကြာကြာနေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ နီဝရဏတရား တွေဖြစ်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ဗျာပါဒ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာတွေ ငြိမ်းနေတဲ့အပြင် (အဝိဇ္ဇာနီဝရဏ)ပါ ငြိမ်းနေတာတွေ့ရပါသည်။

ထိတာကို သိကာမျှ ဖြစ်နေတဲ့ အပေါ်မှာ ရုပ်နာမ်၊ အကြောင်းအကျိုး၊ အနိစ္စ အနတ္တ လက္ခဏာ သိမြင်ပြီး ထိကာမတ္တဖြစ်နေတဲ့သဘောအပေါ်မှာ နေတံမမ၊ နေသောဟမသ္မိ၊ နမေသောအတ္တာတိ ဆိုတဲ့ အနတ္တလက္ခဏာ သုတ်တော်လာအတိုင်း ထိမှုကို

ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ငါ၏အတ္တမဟုတ်လို့ နှလုံး  
သွင်းမှန်ဖြင့် ရှုပွားနေခြင်းသည် ဝိပဿနာအလုပ်  
အမှန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာအလုပ်မှန်နေပါက တဒင်္ဂပဟာန်ဖြင့်  
အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ကိုပယ်ရာမှ ထိတာကို သိကာ  
မျှနှင့် ခပ်ကြာကြာနေနိုင်လာသောခါ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်  
ဖြင့်ပယ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်ဖြင့်  
ခပ်ကြာကြာပယ်နိုင်ပြီး ဆက်လက် အားထုတ်ပါက  
သမာဓိဉာဏ် အဆင့်ဆင့်ရင့်ကျက်လာကာ အပ္ပနာ  
သမာဓိအထိ မြင့်တက်လာသောအခါ ဖြစ်ပျက်မြင်  
ဖြစ်ပျက်မှုန်း ဖြစ်ပျက်ဆုံးရဲ့နောက်မှာ မဂ်ဉာဏ်ဖြင့်  
နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး သမုစ္ဆေဒပဟာန်ဖြင့် ဆိုင်ရာ  
ကိလေသာတို့ကို အကြွင်းအကျန်မရှိ ပယ်သတ်ကာ  
အရိယာဘဝကို တက်လှမ်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

“ ထိသိ နှင့် သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ ”

ထိသိမှုအပေါ်မှာ ပထမပိုင်းတွင် နီဝရဏ တရားငါးပါးကင်းအောင် အားထုတ်ရပါသည်။ ဝင်လေ ထွက်လေအာရုံအပေါ်မှာ အောက်မေ့နေမှု သည် သတိ၊ တစ်ခြားအာရုံ သို့ ပျံ့လွင့် မသွား အောင် အားစိုက်နေမှုသည် ဝီရိယဖြစ်ပါသည်။ ဝီရိယ၏ စောင့်ရှောက်မှု အစွမ်းကြောင့် သတိသည် တစ်ခြား အာရုံသို့ မပျံ့လွင့်တော့ပဲ ဝင်လေထွက်လေ အာရုံ အပေါ်၌ ကပ်ပြီးတည်ကြည်နေမှု သမာဓိသည် ဖြစ်ပေါ် လာပေမည်။ သမာဓိအစွမ်းကြောင့် ဝိပဿနာ အားထုတ်ရာတွင် အပိတ်အပင် အတား အဆီးများ ဖြစ်သော နီဝရဏ တရားငါးပါးဖြစ်သည့် ကာမစွန့်၊ ဗျာပါဒ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာများ ကင်းကွာလာပေမည်။

**ရွှေသန့်စင်ခြင်းနှင့်တူပုံ**

ရွှေကိုသန့်စင်လိုပါက အရည်ကျိုရလေသည်။

ရွှေအရည်ဖြစ်ပါမှ အညစ်အကြေးတို့ကို သန့်စင်နိုင်  
လေသည်။ ထို့အတူ မိမိမှာရှိသော နိဝရဏ စိတ်အညစ်  
အကြေးတို့ကိုလည်း အာနာပါန ဖါးဖို့ဖြင့်  
မီးအပူတိုက်မှသာ ဖယ်ရှားနိုင်လေသည်။ ပုံမှန် နေပါက  
စိတ်ပျံ့လွင့် တာလည်းမသိ၊ ထိနမိဒ္ဓ ရှိတာလည်းမသိပါ။  
တရားထိုင် လိုက် မှ စိတ်အညစ် အကြေးတို့  
ထွက်ပေါ်လာတော့ သည်။ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု များလေ  
အညစ်အကြေး များလေဖြစ်၍ သတိဝီရိယ ဖြင့်  
များများဖယ်ရှားရလေသည်။

**မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော် ၊ နာလန္ဒဝဂ်**  
**နေပဒကလျာဏီသုတ် (ပိဋကတ် မြန်မာပြန်)**

အကျွန်ုပ်သည် ဤသို့ ကြားနာခဲ့ရပါသည်-  
အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် သုမ္ဘတိုင်း သေဒက  
မည်သော သုမ္ဘတိုင်းသူတို့၏ နိဂုံး၌ (သီတင်းသုံး)နေ  
တော်မူ၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ရဟန်းတို့ကို  
“ရဟန်းတို့” ဟု မိန့်တော်မူ၏။ ထိုရဟန်းတို့သည်



“အသျှင်ဘုရား”ဟု မြတ်စွာဘုရားအားပြန်ကြား  
လျှောက်ထားကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤစကားကို  
မိန့်တော်မူ၏ -

ရဟန်းတို့ ဥပမာသော်ကား “ကောင်းခြင်း  
ပြည့်ကြွယ် တိုင်းကြီးမယ်၊ ကောင်းခြင်းပြည့်ကြွယ်  
တိုင်းကြီးမယ်”ဟု (ပြောကြားကာ) များစွာသော လူ  
အပေါင်းသည် စုဝေးရာ၏။ ထိုကောင်းခြင်းပြည့်ကြွယ်  
တိုင်းကြီးမယ်သည် ကသည်ရှိသော် ကောင်းမြတ်သော  
ကိုယ်ဟန် အမူအရာရှိ ရာ၏။ သီဆိုသည် ရှိသော်  
ကောင်းမြတ်သော သံနေသံထား အမူအရာရှိ ရာ၏။  
ရဟန်းတို့ “ကောင်းခြင်းပြည့်ကြွယ် တိုင်းကြီးမယ်သည်  
က၏။ သီဆို၏”ဟု များစွာသောလူအပေါင်းသည်  
အတိုင်းထက်အလွန် စုဝေးရာ၏။

ထိုအခါ အသက်ရှင်လိုသော မသေလိုသော  
ချမ်းသာလိုသော ဆင်းရဲခြင်းကို စက်ဆုပ်သော  
ယောက်ျားသည် လာရာ၏။ ထိုသူအား “အမောင်  
ယောက်ျား ဤအနားနှင့်အညီ ပြည့်နေသော ဆီခွက်ကို

ပွဲသဘင်ကြီးနှင့် ကောင်းခြင်းပြည့်ကြွယ် တိုင်းကြီးမယ်၏ အကြားသို့ ဆောင်ယူသွားရမည်၊ ‘ထိုဆီကို အနည်းငယ် မျှကျသော အရပ်၌ပင် သင်၏ ဦးခေါင်းကို ဖြတ်အံ့’ ဟု (ပြောကာ) သန်လျက် မိုးနေသော ယောက်ျား သည်လည်း သင်၏နောက်မှ အစဉ်လိုက်လတ္တံ့”ဟု ဤသို့ ပြောဆိုရာ၏။

ရဟန်းတို့ ထိုအရာကို အဘယ်သို့ မှတ်ထင် ကုန်သနည်း၊ စင်စစ်အားဖြင့် ထိုယောက်ျားသည် ထိုဆီခွက်ကို နှလုံးမသွင်းမူ၍ ပြင်ပအာရုံကြောင့် မေ့လျော့ကာ ဆောင်ယူရာသလော။ အသျှင်ဘုရား ဤသို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။

ရဟန်းတို့ အနက်ကို သိစေခြင်းငှါ ဤဥပမာကို ငါပြု၏။ ဤဆိုလတ္တံ့သည်ကား ဤအရာ၌ အနက် ပေတည်း၊ ရဟန်းတို့ “အနားနှင့်အညီ ပြည့်နေသော ဆီခွက်”ဟူသော အမည်သည် ကာယဂတာသတိ၏ အမည်တည်း။

ရဟန်းတို့ ထို့ကြောင့် ဤသာသနာတော်၌

ဤသို့ ကျင့်ရမည် - “ငါတို့သည် ကာယဂတာသတိကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ် ယာဉ်ကဲ့သို့ ပြုအပ် တည်ရာသကဲ့သို့ပြုအပ် အဖန်ဖန်တည်စေ အပ် အဖန်ဖန်လေ့ကျင့်အပ် ကောင်းစွာအားထုတ် အပ်သည် ဖြစ်လတ္တံ့”။ ရဟန်းတို့ ဤသို့လျှင် သင်တို့ ကျင့်ရမည်ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

ဒသမသုတ်။ နှစ်ခုမြောက် နာလန္ဒဝဂ် ပြီး၏။

“ သတိထူထောင်မှု ”

သတိကိုထူထောင်ရာတွင် ကိုယ်ကာယနှင့် ဆက်စပ်ပြီး သတိကိုထူထောင်ပါက အဆင်ပြေတတ် ပါသည်။ ဝင်လေထွက်လေသတိ၊ ပိန်တယ်ဖောင်းတယ် သတိ၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ် သတိ၊ ထိတိုင်းသိ နေသည့် သတိ၊ ကိုယ်ကာယတစ်ကိုယ်လုံး ထိနေသည့် နေရာတိုင်းမှာ ထိမှုသဘော သက်သက်ကိုသာ (ကွက် ကြား) သိနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သွားခြင်းထိမှု၊ နှုတ် ခမ်းခြင်း ထိမှု၊ ခြေထောက်နှင့်ကြမ်းထိမှု၊ လက်နှင့်

ခွက်ထိမှု၊ ကိုယ်နှင့်လေတိုးထိမှုစသည်ဖြင့် ထိမှုသက်  
သက်ကိုသာ သိရပေမည်။ ခြေထောက်နှင့် ကြမ်းမပါပဲ  
ထိမှုသဘောကို အရင်ကောက်တတ်အောင် နာမည်  
ပညတ်၊ ပုံသဏ္ဍာန်ပညတ်လွတ်အောင် ဝီရိယကောင်း  
ကောင်းနှင့်သတိမလွတ်ပဲ ကြိုးစားအားထုတ် ရပေ မည်။

**“ထားသတိမှ ပွားသတိသို့”**

သတိကိုတည်ထောင်ရာ၌ ဝင်လေထွက်လေ  
အာရုံအပေါ်တွင် သတိကို အရင်ထားရလေသည်။  
လမ်းကူးမယ်သတိထား၊ ချော်လဲမယ်သတိထား  
ဆိုရာတွင် သတိ၏နောက်တွင် ဝီရိယပါနေသည်ကို  
သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့်ကြည့်ပါက သိမြင်နိုင်ပေသည်။ ထို့အတူ  
ထိတိုင်းထိတိုင်း ထိုထိမှုအာရုံကို အောက်မေ့  
နေမှု သတိအား ဝီရိယဖြင့် ထောက်ပံ့ချီးမြှောက်ထားရ  
လေသည်။ ထိုအခါမှ သတိသည်(ဆက်တိုက်)တည်  
နေပေမည်။ သတိနှင့် ဝီရိယအစွမ်းကြောင့် သမာဓိ

ဖြစ်တည်လာသောအခါ သတိသည် အားကောင်း  
 လာသောကြောင့် ထိတိုင်းထိတိုင်း ထိမှုအာရုံတို့သည်  
 သူ့သဘောသူဆောင်ကာ ဉာဏ်မှာ(ရှေးရှု၍ ထင်ရှား)  
 လာလေသည်။ ထိုအခါ သတိကို ထားမနေရတော့ပဲ  
 ထိမှုအာရုံတို့ကို အောက်မေ့မှုသတိသည် သူ့သဘော  
 သူဆောင်ကာ ဉာဏ်မှာထင်ရှားလာပြီး ရှိသတိ ဖြစ် ပေါ်  
 လာလေသည်။ ဥပမာ မျက်နှာသစ်တိုင်း၊ မျက်နှာ  
 သုတ်တိုင်း၊ လက်ဆေးတိုင်း၊ လက်သုတ်တိုင်း စသည့်  
 လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် ထိမှုသဘောတို့သည် သူ့သဘော  
 သူဆောင်ကာ ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားလာတော့သည်။

**“ အဝိဇ္ဇာ နိဝရဏ ”**

ထိမှုမှာရုပ်လို့ မြင်တတ်အောင် ပထဝီ၊ အာပေါ၊  
 တေဇော၊ ဝါယောတို့ကို ပရမတ် ဆိုက်အောင် ဉာဏ်ဖြင့်  
 (သိမ်းဆည်း)တတ်ရပေမည်။ ထိတာကို ရုပ်၊  
 သိတာကိုနာမ်လို့ မိမိသဘောနှင့် စိန္တာမယအသိ  
 မဟုတ်ပဲ ထိတာသည် ရုပ်ပေါ်တာပါလားလို့ သတိ

သည် သူ့သဘောအတိုင်း ဉာဏ်မှာ (ရှေးရှုထင်)လာမှ ရုပ်အပေါ်မှ အဝိဇ္ဇာနိဝရဏကို ပယ်ရှားနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

သိမှုမှာလည်းအာရုံကိုသိတာသည် ငါမဟုတ် ပဲ သိမှု(နာမ်)သာဖြစ်သည်ကို သတိသည် ရှေးရှု၍ ဉာဏ်မှာ ထင်လာရပေမည်။ ထိုအခါ နာမ်အပေါ်မှာ ဖုံးနေသော အဝိဇ္ဇာ နိဝရဏကို ပယ်နိုင်ပေမည်။ ထိုမှု (ရုပ်)က ကျေးဇူးပြုပါက သိမှု(နာမ်)သည် ငါမပါပဲ သူ့သဘော သူ့ဆောင်ကာ ဖြစ်ပေါ်နေပါလားလို့ (အဗျာပါရ)သဘောကို သတိသည် ရှေးရှု၍ ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားလာအောင် အားထုတ်ရပါသည်။ ထိုသို့ သိမြင်ပါမှ ရုပ်နာမ် အပေါ်မှာဖုံးနေသော အဝိဇ္ဇာ နိဝရဏကို ပယ်ရှားနိုင်ပေမည်။

**“ အကြောင်းတရားအပေါ်မှ အဝိဇ္ဇာ ”**

ရုပ်မှာလည်း အကြောင်းတရားရှိ၏။ နာမ်မှာ လည်း အကြောင်းတရားရှိ၏။ ရုပ်နာမ်တို့မှာ ကိုယ်ပိုင်

ဖြစ်တည်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ မရှိကြပါ။ အကြောင်း  
 တရားများ အထောက်အပံ့ရှိမှသာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြ  
 ပါသည်။ ရုပ်၏အကြောင်း အထောက်အပံ့မှာ ကံ၊ စိတ်၊  
 ဥတု၊ အာဟာရတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကံကြောင့်  
 ကမ္မဇရုပ်၊ စိတ်ကြောင့် စိတ္တဇရုပ်၊ ဥတုကြောင့် ဥတုဇရုပ်၊  
 အာဟာရကြောင့် အာဟာရဇရုပ် များ  
 ဖြစ်ပေါ်ကြပါသည်။

နာမ်၏အကြောင်းအထောက်အပံ့မှာ အဆင်း၊  
 အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိ၊ အတွေ့ ဆိုသော  
 အာရုံခြောက်ပါးနှင့် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊  
 မနောဟူသော ဒွါရခြောက်ပါးတို့ ထိခိုက် မှုကြောင့်  
 နာမ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်ကြရ ပါသည်။ အာရုံနှင့်ဒွါရ  
 တို့က်မှုကြောင့် သာ သိမှုနာမ် တရားများ  
 ဖြစ်ပေါ်ရပါသည်။ မွေးသည်မှ သေသည်အထိ  
 (အမြဲ)ရှိနေသော သိမှုနာမ်တရားမျိုးသည် လုံးဝ မရှိပါ။  
 အာရုံနှင့်ဒွါရ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှသာ သူ့သဘော  
 သူ့ဆောင်ကာ (မရှိရာ)မှ အသစ်ဖြစ်ပေါ်၍ အကြောင်း

ကင်းသည်နှင့် ချုပ်ပျောက်ကြပါသည်။ ၎င်းသဘောကို ဉာဏ်မှာ ရှေးရှု ထင်လာအောင် နှလုံးသွင်းရပါသည်။ ဥပမာ ကောင်းကင်မှာ လျှပ်စီးလက်သကဲ့သို့ နာမ် တရားတို့သည် ဖြစ်ပေါ်ရာမှာပင် ချက်ခြင်း ချုပ်ပျောက် ကြပါသည်။

“ အနတ္တအပေါ်မှ အဓိဋ္ဌာ ”

အကြောင်းတရားတို့ပြည့်စုံပါက အကျိုး တရားတို့သည် သူ့သဘောသူဆောင်ကာ မရှိရာမှ (အသစ်အသစ်) ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ကြောင်းကျိုး ဆက်နွယ်မှုတွင် အကြောင်းတရားသည် အကျိုးတရား ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားခြင်း မရှိသလို အကျိုးတရား သည်လည်း အကြောင်းတရားကိုယ်ဝန်မှ မွေးဖွား လာခြင်းသဘောမျိုး မရှိပါ။ အကြောင်းတရားသည် အကျိုးတရားကို အခြေအနေပေးမှု (condition) အနေဖြင့်သာ ကျေးဇူးပြုပြီး အကျိုးတရားသည် သူ့သ ဘောသူဆောင်ကာ အသစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။



ထိုသို့ သိမြင်ပါမှ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အမြင်၊ သမ္မာဒဿန အမြင်၊ ယထာဘူတအမြင်၊ အနတ္တအမြင် ဖြစ်ပေမည်။

ဥပမာ ဖရောင်းတိုင် မီးကူးမှုတွင် ပထမ ဖရောင်းတိုင်မှ မီးသည် ဒုတိယဖရောင်းတိုင်သို့ ကူးပြောင်းသွားသည်ဟု ယူဆနေပါက ပထမဖရောင်း တိုင်မှမီးသည် ဒုတိယဖရောင်းတိုင်မှမီးကို မွေးဖွား သကဲ့သို့ ယူဆခြင်းဖြစ်၍ အနတ္တအမြင် မဟုတ်ပါ။

ပထမဖရောင်းတိုင်မှ မီးသည် ဒုတိယဖရောင်း တိုင်မှ မီးဇာကို တွေ့ထိပေးခြင်းဟူသောအကြောင်းနှင့် လုံလောက်သော အချိန်အတိုင်းအတာအထိ မီးတို့ ပေးခြင်းဟူသောအကြောင်းတရား(condition)တို့ ပြည့်စုံပါက ဒုတိယဖရောင်းတိုင်၌ မီးတောက်မှုသည် အကျိုးတရားအနေဖြင့် သူ့သဘောသူဆောင်ကာ မရှိရာမှ မီးတောက် အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ သိမြင်နားလည်ပါမှ အကြောင်းအကျိုးကို အနတ္တ အမြင်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အမြင်နှင့် သိခြင်း ဖြစ်ပေ မည်။

“ ထိသိ နှင့် အနတ္တ ”

ထိမှုနှင့် သိမှုတွင်လည်း ထိမှုဆိုသော အကြောင်းတရားကြောင့် သိမှုသည် အကျိုးတရား အနေဖြင့် သူသဘောသူဆောင်ကာ မရှိရာမှ အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော သိမှုသာဖြစ်သည်။ ထိမှုသာ သိမှု အသစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း (newly arise) ဖြစ်သည်။ မိမိမှာအမြဲ ထာဝရရှိနေသော သိမှုမဟုတ်ပါ။ အများ အားဖြင့် ယူဆကြသည်မှာ သိမှု (စိတ်)သည် မိမိမှာ မွေးသည်မှစ၍ အမြဲရှိနေပြီး ထိုသိမှုဖြင့် အရာရာကို လိုက်၍ သိနေသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆနေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသိမှုကိုလည်း နာမ်တရားဟုမသိပဲ (ငါ)ဟုယူဆပြီး ငါသိအနေဖြင့် အယူမှား(ဒိဋ္ဌိ) ဖြစ်နေကြပါသည်။ ၎င်း(အယူအဆ)ကိုလည်း ပြင်းစွာစွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန် အဆင့်ထိ ရောက်နေသောကြောင့် ငါသိကိုပယ်ရန် ခက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ ရုပ်နာမ်ကို ငါဟု အယူမှားမှုသည် အဝိဇ္ဇာဖြစ်၍ ထိုအယူမှား (wrong view)ကို

နှစ်သက်စွာ စွဲစွဲလမ်းလမ်း ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ လက်ခံထားခြင်းသည် တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ငါသိ၏အခြေခံ အကြောင်းရင်း (root cause)သည် (အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်)ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယထာဘူတဉာဏ်အမြင်ဖြင့် အရိုကိုအရို အတိုင်း အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း (right view) သိမြင်ပါက အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ဆိုသော အယူမှား၏ အခြေခံအကြောင်းရင်း (root cause)ကို ပယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့အခါ ငါသိလို့ ပြောဆိုနေသော်လည်း ငါသိသည် တကယ်မရှိပါ။ သိမှုနာမ် တရားသည်သာ တကယ်ရှိပြီး ငါသည် ခေါ်ဝေါ် ပြောဆို ဆက်ဆံရန်အတွက် (အမည်ပညတ်ရုံ) သက်သက်သာ ဖြစ်သည်ကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်နားလည်ခြင်း (right understanding) ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။

“ ငါမဟုတ်သော ငါ ”

ငါဆိုသည်မှာ အကြောင်းအကျိုးနှင့် ဖြစ်ပျက်

နေသော ရုပ်နာမ်အစဉ် (natural process) ကို အမည်ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်သော ဘဝအစမှ အသက်အရွယ်အိုသည့် လူကြီးဘဝသို့ ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်နေမှုသည် ရုပ်နာမ်အစဉ် အတန်း သာဖြစ်သည်။ သို့သော် မွေးကင်းစကလေးကိုလည်း ငါဟုထင်သည်။ အိုလာသည့် ကိုယ်ကြီးကိုလည်း ငါဟု အထင်မှားကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်နာမ် အစဉ်အတန်း (process) တစ်ခုကို ငါဟု (အမာခံ အနှစ်သာရ) အနေဖြင့် အခိုင်အမာ စွဲယူထားသော အမြင်မှား (wrong view) လက်ခံထားသော အယူ အဆမှား (wrong concept)၊ ဆုပ်ကိုင်ထားသော အကြံအစီမှား (wrong idea) တို့သာဖြစ်ပါသည်။ အမှန်တကယ်တွင် ထိုရုပ်နာမ် အစဉ်အတန်းကို ငါဟု ပညတ်နာမည်ပေးပြီး (ခေါ်ဝေါ် ဆက်ဆံ ပြောဆို ရေးသား) ရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်နာမ် အစဉ် အတန်းသည် ငါမဟုတ်ပါ။ ငါမဟုတ်သော ငါသည် (သုံးရုံ) အတွက်သာဖြစ်၍ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရ

အနေဖြင့် (စွဲဖို့)အတွက် မဟုတ်ပါ။

ငါ့အယူအဆသည် ကလေးဘဝတုံးကလည်း ငါပဲ၊ အခုကြီးတော့လည်း ငါပဲဟု ကလေးမှလူကြီးသို့ ပြောင်းလဲလာသော်လည်း ကလေးနှင့်လူကြီးတို့တွင် မပြောင်းလဲသော အမြဲခိုင်မြဲနေသော ထာဝရတည်နေသော အတ္တကောင်၊ ဝိညာဏ်ကောင်၊ အသက်ကောင်အနေအားဖြင့် (အမာခံ အနှစ်သာရ) တစ်မျိုးမျိုးသည် အခိုင်အမာ (အမြဲ)ရှိသည့်အနေဖြင့် အထင်မှားခြင်း၊ စွဲလမ်းပြီး တွေးထင်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုသော ငါ့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ (analyse) လုပ်ကြည့်ပါက ငါ့ကို မတွေ့ရပါ။ မသိတတ်သော ရုပ်နှင့် သိတတ်သော နာမ်ဟူ၍ (နှစ်မျိုး)သာတွေ့ရပေမည်။ ထိုရုပ်နာမ်တို့သည် သွားချင်သောစိတ်ကြောင့် သွားသည့်ရုပ် ဖြစ်၏။ သွားသည့်ရုပ်ကြောင့် သွားတာကို သိသောနာမ် ဖြစ်၏။ ထိုင်ချင်သောစိတ်ကြောင့် ထိုင်သည့်ရုပ်ဖြစ်၏။ ထိုင်သည့်ရုပ်ကြောင့် ထိုင်တာကို သိသောနာမ် ဖြစ်၏။

ဤသို့ဖြင့် ရုပ်နာမ်တို့သည် (အကြောင်းအကျိုး) အားဖြင့် အပြန်အလှန် ဆက်နွှယ်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ထို့သို့ အကြောင်းအကျိုးနှင့် ဖြစ်ပျက်နေသော (ရုပ်နာမ်အစဉ်)တစ်ခု အနေဖြင့် သိမြင် နားလည်ပါက ငါမဟုတ်သည်ကို ပိုင်းခြားသိမြင်ပေမည်။

ဥပမာ - ကားဟုအမည်ပေးထားခြင်းမှာ ဘီး (၄)ခု အင်ဂျင်နှင့် မောင်းနှင်သွားလာနိုင်သော အရာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းလက္ခဏာရှိပါက ကားဟု (အမည်ပေး)ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ကား၏ကိစ္စသည် (သယ်ယူပို့ဆောင်)ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ တကယ့်ကား မရှိပါ။ ကားဟု (ခေါ်ဝေါ်ပြောဆို)နိုင်ရန်အတွက် (အမည် ပညတ်)ထားခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အတူ ခေါင်းကိုယ်ခြေလက်နှင့် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံပြုနိုင်သောအရာကို (ငါဟုအမည် ပညတ်)၏။ ၎င်းသည် မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေး ဆိုသောကိစ္စ (၆)မျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်၏။ တကယ်ငါ မရှိပါ။ ငါသည် (ခေါ်ဝေါ်ပြောဆို)ရန်အတွက်သာ

(အမည်ပေး)ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ရုပ်ကို ရုပ်မှန်း မသိ၊ နာမ်ကို နာမ်မှန်းမသိ၊ အကြောင်းအကျိုး အားဖြင့် ဆက်နွှယ်ပြီး (interrelated and interdependent) အလုပ်လုပ်နေကြသည်ကို အမှန်မသိ သဖြင့် ငါဟူသောအယူကို (စွဲလမ်း)နေခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။

**“ရုပ်အကြောင်း နာမ်အကြောင်း”**

ရုပ်သည် သစ်သားတုံး၊ ငှက်ပျောတုံး ကဲ့သို့ သာ ဖြစ်၏။ ရုပ်သည် မသိတတ်ပါ။ မခံစားတတ်ပါ။ မမှတ် သားတတ်ပါ။ မစေ့ဆော်တတ်ပါ။ သို့သော် သူ၏ ပင်ကိုယ်သဘော သတ္တိကိုတော့ သူ့သဘော သူ့ဆောင် ပြုတတ်ပါသည်။ မာတတ်၊ ပျော့တတ်၊ ဖွဲ့စည်းတတ်၊ ယိုစီးတတ်၊ ပူတတ်၊ အေးတတ်၊ ထောက်ကန်တတ်၊ တွန်းတိုးတတ်ပါသည်။

နာမ် တရားသည် အာရုံ တို့ ကို ညွှတ် တတ် သော သဘောရှိသည်။ အာရုံကို ခံစားတတ်သည့်

ဝေဒနာ၊ အာရုံကို မှတ်သားတတ်သည့် သညာ၊  
 အာရုံကို စေ့စော် ပြုပြင်တတ်သည့် သင်္ခါရ၊  
 အာရုံကို သိတတ်သည့် (ဝိညာဏ်)တို့သည် မျက်စိ၊ နား၊  
 နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်နှင့် ဟဒယဝတ္ထုဆိုသော  
 (ရုပ်တရား)တို့ကို (စွဲမိ၍) ဖြစ်ပေါ် နေခြင်းဖြစ်သည်။  
 ရုပ်တရားတို့ကို အကြောင်း အားဖြင့် စွဲမိပြီး အကျိုး  
 တရားအနေဖြင့် နာမ်တရားတို့ ဖြစ်ပေါ်ကြရ၏။ ဥပမာ  
 - ဟဒယ ဝတ္ထုရုပ်ကို အမှီပြု၍ ဖြစ်ပေါ်သော  
 သွားချင်သည့် စိတ် (နာမ်)သည် သွားသည့် ရုပ်တရား  
 တို့ကို ဖြစ်စေခြင်းဖြင့် ရုပ်ကို စေခိုင်းတတ်သည်။  
 သွားသည့်ရုပ်ကြောင့် သွားခြင်းကို သိသော နာမ်တို့  
 သည်လည်း ဖြစ်ပေါ်ရပြန်သည်။ ဤသို့ဖြင့် ရုပ်တရား  
 နှင့် နာမ်တရားတို့သည် တစ်ခုက အကြောင်းဖြစ်လိုက်  
 တစ်ခုက အကျိုးဖြစ်လိုက် အပြန်အလှန် အညမည  
 အနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုနေကြသည်။ စားချင်သည့်  
 စိတ်နာမ်ကြောင့် စားသည့်ရုပ်တို့ဖြစ်ကြ ရသလို စား  
 သည့်ရုပ်ကြောင့် စားတာကို သိသော နာမ်တို့သည်



လည်း တဖန်ဖြစ်ကြပြန်သည်။ ရုပ်တို့သည် နာမ်တို့ကို (တည်ရာ)ဖြစ်သော မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ မနောစသည့် (ဒွါရ)အနေဖြင့်၎င်း၊ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိ၊ အတွေးစသည့် (အာရုံ) အနေဖြင့်၎င်း (ကျေးဇူး)ပြုနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“ ရုပ်နာမ်အကြောင်းအကျိုးသာရှိသည် ”

ဤသို့ဖြင့် ရုပ်နှင့်နာမ် အကြောင်းနှင့်အကျိုး သာရှိ၏။ အကြောင်းအကျိုးသည်လည်း အကြောင်း တိုက်ဆိုင်တုံးသာ အကျိုးတရားတို့သည် ဖြစ်ပေါ် ကြ၍ အကြောင်းကင်းသည်နှင့် အကျိုးတရားတို့သည် ချုပ်ပျောက်ကြပါသည်။ ရုပ်နာမ် အကြောင်းအကျိုး တို့သည် မြဲသော(နိစ္စ) ကောင်းသော(သုခ) အခိုင် အမာ အနှစ်သာရရှိသော (အတ္တ) အနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ် နေကြသည်မဟုတ်။ ပရမတ်တရားတို့၏ သဘာဝ အတိုင်း လျှပ်ရောင်လက်သကဲ့သို့ ဖြစ်သည့်နေရာ မှာပင်ချုပ်ပျောက်ကြ၏။ အကြောင်းတရားတို့က

ဆက်တိုက် ကျေးဇူးပြုနေသောကြောင့်သာ အကျိုး  
တရား အသစ်သစ်တို့နှင့် အစားထိုးနေသဖြင့် မပျက်  
သလို၊ ကောင်းနေသလို၊ ခိုင်မြဲနေသလို ထင်မြင်နေ  
ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အမှန်အားဖြင့် ရုပ်နာမ် အကြောင်း  
အကျိုးတို့သည် ဖြစ်တိုင်းပျက်နေသော အနိစ္စသဘော၊  
ဆင်းရဲသော ဒုက္ခသဘော၊ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရ  
မရှိသော အနတ္တသဘောတို့သာ ဖြစ်ကြပါသည်။

**“ ရုပ်နာမ်အခဉ်သာရှိပါသည် ”**

ရေဆာခြင်းဆိုသည်မှာ အာခေါင်ခြောက်၍  
ဖြစ်ပါသည်။ အာခေါင်ခြောက်ခြင်းမှာလည်း ပရမတ်  
အမြင်တွင် (ရုပ်ဖောက်ပြန်ခြင်း)သာဖြစ်သည်။ ရုပ်  
ဖောက်ပြန်ခြင်း အကြောင်းကြောင့် ၎င်းကိုသိသောနာမ်  
(သညာ) ဖြစ်ပေါ်ရသည်။ ထို့ကြောင့် (ရေဆာ)သည်  
ဟု သိခြင်းမှာ (ရုပ်နာမ်ပေါ်ခြင်း)သာ ဖြစ်ပါသည်။

ရေဆာခြင်းနာမ်ရုပ်မှ ကျေးဇူးပြုမှုကြောင့်  
ရေခပ်ရန်တိုက်တွန်းသော စေတနာ(နာမ်)နှင့် ရေကို

ယူသောရုပ်တို့ ဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုရေခပ်သောနာမ်ရုပ်မှ ရေသောက်သော နာမ်ရုပ်ဖြစ်ရ၏။ ရေသောက်သော နာမ်ရုပ်မှ ကျေးဇူးပြုမှုကြောင့် ပါးစပ်တွင် ထိသော အေးသောရုပ်နှင့် သိသောနာမ်တို့ဖြစ်ပေါ်ကြပြန်၏။

ဤသို့ဖြင့် ရေသောက်ခြင်းတွင် ရုပ်နာမ် တို့သည် အချင်းချင်းဆက်နွယ် ကျေးဇူးပြုခြင်း (inter-related and interdependent)အားဖြင့် ရုပ်နာမ်အစဉ် (process) တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို သဘောတရား (function) ရှုထောင့်မှ ဉာဏ်ဖြင့် သိမ်းဆည်းနိုင်ပါက ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ (structure) အစွဲ လွက်အောင် အယူမှားဒိဋ္ဌိပျောက်အောင် မှန်ကန်သော သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင် (right view)ဖြစ်ပေါ်ပေမည်။

“ အာရုံကို ရွေးပါ ”

ဈေးဝယ်လျှင် ပစ္စည်းကောင်းတာဆိုတာကို ရွေးချယ်၍ ဝယ်ယူတတ်ကြပါသည်။ ကောင်းတာကို

ယူ၍ မကောင်းတာကို ပယ်ခဲ့ကြပါသည်။ ပစ္စည်းကို ရွေးတတ်သော်လည်း အာရုံကိုတော့ မရွေးတတ်ကြပါ။ ကောင်းသည့်အာရုံ၊ ကုသိုလ်ဖြစ်မည့်အာရုံနှင့်တော့ အနေနဲ့တတ်ကြပါသည်။ မကောင်းသည့်အာရုံ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနှင့် တွဲနေသည့် အကုသိုလ် အာရုံနှင့်တော့ အနေများတတ်ကြပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ (ဒေါသအာရုံ)ကိုပင် (မလွတ် နိုင်) ကြပါ။ ထိုဒေါသ အာရုံနှင့် ထပ်ခါတစ်လဲလဲ ပြောနေ ရတာကိုပင် (နှစ်သက် ကျေနပ်)နေ တတ်ကြပါသည်။ မောဟအာရုံနှင့် ကတော့ အနေအများဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးတို့တွင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါးတို့သာ ဖြစ်ပေါ် နေကြသော်လည်း ထိုသို့မသိပဲ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ဒြပ်၊ ဝတ္ထု အနေဖြင့်သာ သိနေကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အခြေခံ အားဖြင့် (မောဟအာရုံနှင့် အနေများ)ပြီး လောဘ၊ ဒေါသ အာရုံများသည်လည်း အကြောင်းထိုက်သလို ဖြစ်ပေါ်

နေကြပါသည်။ အကုသိုလ်ဖြစ်မည့် မကောင်းသည့် အာရုံ ဖြစ်သော်လည်း မစွန့်လွှတ်နိုင်ပါ။ ပြင်းစွာ စွဲလမ်း နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကုသိုလ်ဖြစ်မည့် ကောင်းသည့် အာရုံဖြင့်လည်း မနေတတ်ကြပါ။

ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ သား၊ သမီးစသော (ကိလေသာအာရုံ)တို့နှင့် အနေများကြသော်လည်း ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို အောက်မေ့နေသော သတိ (ကုသိုလ်)နှင့် အနေနဲ့ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်ကြီးများက (လောကီမှာလည်)သလောက် (လောကုတ္တရာမှာ အတာ)လွန်ပါရောဟု ဆုံးမစကား ဖြင့် ပြောဆို သတိပေးခဲ့ကြပါသည်။ မိုးကုတ် ဆရာတော်ကြီးက (လူ့အောက်ကျ)မှာတော့ ကြောက် တတ်ကြတယ်၊ (အပါယ်ကျ)မှာတော့ မကြောက်တတ် ကြဘူးဟု ဟောကြား ဆုံးမခဲ့လေသည်။

သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာအားကောင်းလာသော အခါ အကုသိုလ်ဖြစ်မည့် မကောင်းသောအာရုံတို့ကို (မခက်မခဲပဲ ပယ်စွန့်နိုင်)သလို ကုသိုလ်ဖြစ်မည့် ကောင်း

သည့် အာရုံတို့ကိုလည်း မပင်မပန်းပဲ(လွယ်လွယ် ကူကူ  
နှုလုံးသွင်းနိုင်)လေသည်။ ၎င်းသည် သမ္မပ္ပဓာန်  
ထိုက်သော (ဝီရိယအစွမ်း)ကြောင့် ဖြစ်လေသည်။  
ထိုအခါ တရားအားထုတ်ခြင်းအလုပ်သည် မိမိ  
အတွက်(ဝန်)အနေဖြင့် မလေးတော့ပဲ (အား) အနေဖြင့်  
ရဲရင့်လာပေမည်။

**ရဟန်းတို့ သမ္မာဝါယာမသည် အတယ်နည်း။**

**(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်)**

၁။ မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို  
မဖြစ်ပေါ်စေရန် အားထုတ်၏၊ လုံ့လပြု၏၊ စိတ်ကို  
ချီးမြှောက်၏။

၂။ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်ရန်  
အားထုတ်၏၊ လုံ့လပြု၏၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏။

၃။ မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ်  
စေရန် အားထုတ်၏၊ လုံ့လပြု၏၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏။

၄။ ဖြစ်ပြီးသောကုသိုလ်တရားတို့ တည်မြဲ စေရန် ပွားများစေရန် အားထုတ်၏။ လုံ့လပြု၏။ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏။

ရဟန်းတို့ ဤ(အားထုတ်ခြင်း)ကို မှန်စွာအား ထုတ်ခြင်း ‘သမ္မာဝါယာမ’ ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

**“ ဝိပဿနာအလုပ် အနှစ်ချုပ် ”**

ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို သတိနှင့်အောက် မေ့မှု၊ မပျံ့လွင့်အောင် ဝီရိယစိုက်ပြီး အားထုတ်မှုတို့ကို ကြိုးစားပွားများရင်း နိဝရဏတရားငါးပါး (ကာမစွန္ဒ၊ ဗျာပါဒ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ)တို့ကို ပယ်ခွါရန် (သတိနှင့်ဝီရိယတည်ထောင်မှု)အလုပ်ကို ပထမဆုံး အားထုတ်ရပါသည်။

သတိနှင့် ဝီရိယအစွမ်းကြောင့် သမာဓိဖြစ် ပေါ်လာသောအခါ ထိတာကရုပ် သိတာကနာမ်ဟူ၍ ပရမတ်တရားများကို (အရှိကိုအရှိအတိုင်း) ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ သိမြင်လာပေမည်။ ထိုအခါ သတိ ၏အစွမ်းဖြင့်

အရှင်ခံတရားများဖြစ်သော ထိမှုရုပ်နှင့် သိမှုနာမ်တို့ကို ဉာဏ်မှာ (ရှေးရှုထင်ရှား)လာပါသည်။ ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားလာသော ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို (ပညာ) ဖြင့် ဆင်ခြင်၍ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာတို့ကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်အောင် နှလုံးသွင်းရခြင်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်မှန်ရအောင် (သတိပဋ္ဌာန်)ပွားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သတိထား ဝီရိယစိုက် ပညာဖြင့်မြင်အောင် ကြည့်တတ်လာသောအခါ လေနှင့် နှာသီးဖျားတို့ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ခိုက်သာ ထိမှုရုပ်နှင့် သိမှုနာမ် တို့သည် အကျိုးတရားအနေဖြင့် သူ့သဘောသူ ဆောင်ပြီး မရှိရာမှ အသစ်ဖြစ်ပေါ်ကြရ၏။ အကြောင်း ကင်းသည်နှင့်လည်း ထိမှုရုပ်နှင့် သိမှုနာမ်တို့သည် ချက်ခြင်း ချုပ်ပျောက်ကြ၏။ ထိုသို့ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ကြောင်းနှင့်ချုပ်ကြောင်းတို့ကို (သိမ်းဆည်း)နိုင် ခြင်းဖြင့် သမုဒယသစ္စာသဘောကို သိမြင်နိုင်လေသည်။



ထိုပြင် ထိုမှုရုပ်နှင့် သိမှုနာမ်ကိုလည်း သတိ  
 ဖြင့် အောက်မေ့ပြီး ဝီရိယဖြင့် (ကပ်)လိုက်နေသဖြင့်  
 ဖြစ်တိုင်းချုပ်ပျောက်နေသော ဖြစ်ခြင်းနှင့်ချုပ်ခြင်းကို  
 ကိုယ်ပိုင် သိမြင်သောကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာသဘော  
 ကိုလည်း ဉာဏ်နှင့်နားလည်လက်ခံနိုင်လေသည်။ ဤသို့  
 ဖြစ်ကြောင်း ချုပ်ကြောင်း (သမုဒယသစ္စာ)နှင့်  
 ဖြစ်ခြင်းချုပ်ခြင်း (ဒုက္ခသစ္စာ)တို့ကို ရှုပွားခြင်းဖြင့်  
 ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်ရင့်ကျက်ကာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရ  
 တရားတို့ကို (စွဲလမ်းစရာ)မဟုတ်ဟု ထိုးထွင်း သိမြင်ပြီး  
 (ဥပေက္ခာ)ပြုလာလေသည်။

ထိုသို့ အခြေအနေမျိုးသည် ဝင်လေထွက်လေ  
 နှင့်နှာသီးဖျားတွင် ထိတာကို သိကာမျှသဘောသာ  
 ဖြစ်နေသည်။ ထိုအာရုံနှင့်ပတ်သက်၍ တောင့်တခြင်း  
 လည်းမရှိသလို ကြောင့်ကြခြင်းလည်းမရှိပါ။ တစ်ခြား  
 အာရုံများသို့လည်း ပျံ့လွင့်ခြင်းမရှိပဲ ထိတာကို  
 သိကာမျှသဘောနှင့် ခပ်ကြာကြာနေနိုင်လေသည်။ ထိုသို့  
 ထိုမှုနှင့် သိမှုအာရုံကို သတိဖြင့် အောက်မေ့

နေသောအခါ အေးငြိမ်းမှု (ပဿဒ္ဓိ)ဖြစ်ပေါ်နေပြီး (ဥပစာရ) သမာဓိဖြင့် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်ဆိုသော ကိလေသာတို့ကို ခပ်ကြာကြာ ပယ်ခွါထားနိုင်လေသည်။ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်ဖြင့် ခပ်ကြာကြာပယ်နိုင်မှု အားကောင်းလာသောအခါ (အပ္ပနာ)သမာဓိအဆင့် အထိ တက်လှမ်းနိုင်ပြီး မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုခြင်းဖြစ်လေသည်။

**မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်၊ ဒုတိယဝဂ်**

**ပဋ္ဌမ ဘိက္ခုသုတ် (ပိဋကတ် မြန်မာပြန်)**

ထိုအခါ များစွာကုန်သော ရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရားထံသို့ ချဉ်းကပ်ကုန်၍ မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးလျက် တစ်ခုသောနေရာ၌ ထိုင်နေကုန်ပြီးသော် မြတ်စွာဘုရားအား ဤစကားကို လျှောက်ကုန်၏-

“အသျှင်ဘုရား တစ်မျိုးတည်းသော တရားကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် တရားလေးမျိုးတို့ကို ပြည့်စေ၏။

တရားလေးမျိုးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် တရားခုနစ်မျိုးတို့ကို ပြည့်စေကုန်၏။

တရားခုနစ်မျိုးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန် များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် တရားနှစ်မျိုးတို့ကို ပြည့်စေကုန်၏။ (ဤ တရားမျိုးသည်) ရှိပါသလော”ဟု (လျှောက်ကုန်၏)။

ရဟန်းတို့ - တစ်မျိုးတည်းသောတရားကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် တရားလေးမျိုးတို့ကို ပြည့်စေ၏။

တရားလေးမျိုးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် တရားခုနစ်မျိုးတို့ကို ပြည့်စေကုန်၏။

တရားခုနစ်မျိုးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန် များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် တရားနှစ်မျိုးတို့ကို ပြည့်စေကုန်၏။ (ဤတရားမျိုးသည်)ရှိသည်သာတည်း ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

အသျှင်ဘုရား အဘယ်တစ်မျိုးတည်းသော တရားကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ် သည်ရှိသော် တရားလေးမျိုးတို့ကို ပြည့်စေပါသနည်း၊ တရားလေးမျိုးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် တရားခုနစ်မျိုးတို့ကို ပြည့်စေပါကုန်သနည်း၊ တရားခုနစ်မျိုးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် တရား နှစ်မျိုးတို့ကို ပြည့်စေပါကုန်သနည်းဟု လျှောက်ကုန်၏။

**၁။ အာနာပါနဿတိ**

ရဟန်းတို့ အာနာပါနဿတိ သမာဓိဟူသော တစ်မျိုးတည်းသောတရားကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန် များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး တို့ကို ပြည့်စေ၏။

**၂။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး**

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန် များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး တို့ကို ပြည့်စေကုန်၏။

**၃။ ဗောဇ္ဈင်္ဂုနစ်ပါး**

ဗောဇ္ဈင်္ဂုနစ်ပါးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် အသိဉာဏ် ‘ဝိဇ္ဇာ’ နှင့် လွတ်မြောက်မှု ‘ဝိမုတ္တိ’ ကို ပြည့်စေကုန်၏။

ရဟန်းတို့ အာနာပါနဿတိသမာဓိကို အဘယ်သို့ ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ပြည့်စေ သနည်း။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ သွားရောက်၍ဖြစ်စေ တင်ပလွင် ခွေပြီးလျှင် ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထားလျက် သတိကို ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ရှေးရှုဖြစ်စေ၍ ထိုင်နေ၏။ ထိုရဟန်းသည် သတိရှိလျက်သာလျှင် ထွက်သက်လေကို ထုတ်၏၊ သတိရှိလျက်သာလျှင် ဝင်သက်လေကို ရှူ၏။ ပ။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်၏။ ပ။ ရဟန်းတို့

ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးတို့ကို ဤသို့ ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန် များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် အသိဉာဏ် ‘ဝိဇ္ဇာ’နှင့် လွတ်မြောက်မှု ‘ဝိမုတ္တိ’ကို ပြည့်စေကုန်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ ပဉ္စမသုတ်။

**ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)**

**CDနှင့်စာအုပ်ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော**

**နေရာများ**

**တကောင်းကျောင်းတိုက်**

**၆၂လမ်း၊ ၂၂လမ်းနှင့် ၂၃လမ်းကြား။**

**ဒေါက်တာသီသီ**

**၆၄လမ်း၊ ၂၃လမ်းနှင့် ၂၄လမ်းကြား။**

**YKK0 ကြေးအိုးဆိုင်များ**

**ရန်ကုန်နှင့် နေပြည်တော်။**