



မုလားတော်

ထွက်ပြေးရာ

EXIT



ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)



“နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ”
ဘူရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာတို့အား ဤဓမ္မစာစုဖြင့်
ရိုသေစွာ ကန်တော့ပါ၏။

“ ထွက်မြောက်ရာ ”

EXIT

ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)

“ထွက်မြောက်ရာ”

လောကတွင် သာယာဖွယ် (အသာဒ)ဆိုသော အကောင်းလည်းရှိသည်။ အပြစ်(အာဒီနဝ)ဆိုသော အဆိုးလည်းရှိပါသည်။ လူသားတို့သည် အကောင်းကို နှစ်သက်လိုချင်၍ အဆိုးကို ပစ်ပယ်လိုကြပါသည်။ လူသားတို့၏အသိသည် ထိုထက်မပိုပါ။ သို့သော် အကောင်းအဆိုး နှစ်မျိုးစလုံးတို့မှ ထွက်မြောက်ရာ (နိဿရဏ)သည် အမှန်ရှိပါသည်။ မိမိတို့ မသိနိုင်ခြင်း သာဖြစ်သည်။ လောကတွင် အကောင်းကိုသာ လိုချင် ကြပြီး အဆိုးကို လုံးဝမပါအောင်လုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ သာယာဖွယ်ဟူသော အကောင်းနှင့် အပြစ်ဟူသော အဆိုးတို့သည် အစဉ်ဒွန်တွဲနေကြပါသည်။

ဘုရားရှင်သည် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ခဲ့ရာတွင် လောကသဘာဝအရ အကောင်း နှင့်အဆိုး၊ အဖြူနှင့်အမဲ၊ ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်တို့ကို မိမိအလိုအတိုင်း ပိုင်းခြား၍ အကောင်းသတ်သတ် ကိုသာ ခွဲခြားရယူချင်၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ အဆိုးတို့သည် ချက်ချင်းမဖြစ်သည့်တိုင်အောင် တစ်ချိန်၌ အကောင်း ပျက်ပါက အဆိုးသည်ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကောင်းရော အဆိုးပါ နှစ်ခုစလုံးမှ လွတ်မြောက်

သောချမ်းသာသည် အကောင်းကို ခံစားရသော
 ချမ်းသာထက်သာသည်ဟု ဘုရားရှင်သည် ကိုယ်တိုင်
 သိမြင်ခဲ့ပါသည်။ အကောင်းအဆိုးမှ လွတ်မြောက်
 သောချမ်းသာသည် မပျက်စီးနိုင်သော ချမ်းသာစစ်
 ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အများစုသည် အဆိုးကို စွန့်နိုင်
 သော်လည်း အကောင်းကို မစွန့်နိုင်ပဲ စွဲကိုင်ထားကြ
 ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထွက်မြောက်ရာသည် မြင်နိုင်ခဲ့
 သိနိုင်ခဲ့သောအရာ ဖြစ်နေရပါသည်။

ဝိပဿနာအလုပ်သည် သစ္စာလေးပါးကို
 ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး လောကသံသရာမှ ထွက်မြောက်ရန်
 ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်မှု အလုပ်ကို
 လောကုတ္တရာအလုပ်ဟုလည်း ပြောဆိုကြပါသည်။
 လောကုတ္တရာဆိုသည်မှာ လောကမှလွန်မြောက်ခြင်း
 ဖြစ်ပါသည်။ လောကမှလွန်မြောက်ရန်အတွက်
 လောကထွက်ပေါက်ကို သိရပေမည်။ တစ်ချို့တစ်ချို့
 သည် တရားအလုပ် အားထုတ်နေကြသော်လည်း
 လောကထွက်ပေါက်ကို မတွေ့မြင်နိုင်ပဲ လောကတွင်း
 မှာပင် လုံးခြာလိုက်နေကြပါသည်။ လမ်းလျှောက်ရင်း
 လမ်းပျောက်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် လောကထွက်
 ပေါက်ကို သိနိုင်မြင်နိုင်ရန် ကြိုးစားရပေမည်။

“ လောကနှင့်ဓမ္မ ”

လောကမှာ လူသားတို့သည် တရားဓမ္မကို ရှာဖွေကြပါသည်။ ထိုအခါ စာပေကိုလေ့လာရ၏။ တရားနာကြားရ၏။ လောကသုံးဝေါဟာရများဖြင့် ဖတ်ကြသိကြရ၏။ ထိုနောက် လောကသိဖြင့် စဉ်းစား ကြ၏။ ပြောဆိုဆွေးနွေးကြ၏။ လောကသိဖြင့်ပင် တရားအားထုတ်ကြပါသည်။ ထိုအခါ ဓမ္မကိုမတွေ့၊ လောကကိုသာတွေ့နေပါသည်။ ဓမ္မကိုမတွေ့တိုင်း စာအုပ်လှန်ကြ၊ ဖတ်ကြ၊ မေးမြန်းကြ၊ ဆွေးနွေးကြ၊ ဆရာပြောင်းကြ၊ ရိပ်သာပြောင်းကြပြန်ပါသည်။ သို့သော် ဓမ္မကို မတွေ့နိုင်သေးပါ။ အကြောင်းရင်းမှာ ဓမ္မကိုလွန်၍ ရှာဖွေနေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

“ကပ်ကျော်ဖြစ်နေခြင်း”

ဥပမာ မှောင်ခိုခေတ်အခါက ကားတစ်စီးတွင် ရွှေချောင်းမှောင်ခိုသယ်လာမည်ဟု သတင်းရ၏။ ထို ကားကိုရှာဖွေကြ၏။ လုံးဝမတွေ့။ သို့သော် ကားပေါ် တက်သောအခါ၌လည်း တံခါးလက်ကိုင်ကို ဆွဲဖွင့်ပြီး တက်၏။ ကားပေါ်မှဆင်းသောအခါ၌လည်း တံခါး လက်ကိုင်ဖြင့် တံခါးပိတ်ပြီး ဆင်းသွား၏။ သို့သော် ရွှေချောင်းကို လုံးဝမတွေ့ပါ။ အမှန်မှာ ထိုတံခါး

လက်ကိုင်ကို ရွှေ့ချောင်းဖြင့်လုပ်ထားပြီး ဆေးမှုတ်ထားခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။

ထိုနည်းတူ မျက်စိဖြင့်မြင်၍ စာဖတ်၏။ မနောကသိမှတ်ပြီး မနောအသိဖြင့် စဉ်းစားကာ အားထုတ်ကြ၏။ အမှန်မှာ မျက်စိဖြင့် မြင်သည့်နေရာတွင် ဓမ္မရှိနေပါသည်။ မနောဖြင့် အမှတ်ပြုသိလိုက်ပါက လောကပညတ်သိဖြစ်သွားပြီး ဓမ္မကိုကျော်လွန်သွားပြီဖြစ်သည်။ (ဓမ္မ)သည် မျက်စိမှာရှိ၍ မနော၌ အမည်ပညတ်ပြုကာ (လောက)ဖြစ်ပေါ်လေသည်။ မျက်စိ မြင်မှုနှင့် မနောသိမှုကို ပိုင်းခြားသိမြင်မှသာ လောကမှ ထွက်မြောက်ရာ ဓမ္မလမ်းကို ရှာဖွေတွေ့မြင်နိုင်ပေမည်။

“၁ - ၂ - ၃ နှင့်အပြောက်”

လောကတွင် (၁၊ ၂၊ ၃) ဆိုသော ဂဏန်းအရေအတွက်တို့ကို အရှိတရားဟု ထင်ကြပါသည်။ ဝှိုက်ဘုတ် (white board)ပေါ်တွင် အပြာရောင် ဆော့ပင်ဖြင့် အပြောက်ဆယ်ခုကို တစ်နေရာစီခွဲ၍ ချထားပါ။ ထိုအပြောက်ဆယ်ခုကို (၁)ပုံသဏ္ဍာန် (form)ဖွဲ့စည်းလိုက်ပါ။ အပြောက် (spots) ဆယ်ခုသည် (၁)ပုံသဏ္ဍာန် (shape)ပေါ်သွားပါသည်။ ထိုအခါ လောကနေဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲနိုင်လေသည်။ သို့သော်

အမှန်အရှိတရားမှာ အပြောက် (spots) တို့သာ ဖြစ်သည်။ ယင်းအပြောက်တို့၏ ဖွဲ့စည်းမှု၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အမည်နာမ (form, shape, name) တို့အလိုက် မနောက (၁၊ ၂၊ ၃)ဟုသတ်မှတ်ကာ အမည် ပညတ်ခြင်း (recognizing) ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ (form, shape, name)တို့ကို မနောက အမှတ်သညာပြု လိုက်ခြင်းကြောင့် လောကသဘောသည် ဖြစ်ပေါ် လာ လေသည်။

“အရောင်(သို့)လောကထွက်ရာ”

မျက်စိ -- မြင်စိတ် -- (အရောင်) . . ‘အရှိပရမတ်’
 မနော -- သညာ -- (အပြောက်) . . ‘မရှိပညတ်’

ဦးကံဘုတ်အဖြူပေါ်၌ မျက်စိကမြင်မှုသည် အပြောက်(spot)မဟုတ်ပါ။ သတိပြုဆင်ခြင်ပါက အရောင် (colour)သာဖြစ်သည်။ မနောက အပြောက်ဟု၎င်း၊ (၁၊ ၂၊ ၃)ဟု၎င်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အမည် (form, shape, name)တို့ဖြင့် အမှတ်သညာပြု သိခြင်းသည် လောကသိ (မရှိပညတ်)ဖြစ်ပါသည်။ မျက်စိမြင်သည့်အတိုင်း အရောင်ဟုသိမြင်မှသာ အရှိ အတိုင်းသိမြင်သော (အရှိပရမတ်)ဖြစ်ပြီး လောကမှ

ထွက်ရာ ဓမ္မလမ်းပေါ်သို့ တက်လှမ်းနိုင်ပေမည်။

“အရှိပရမတ်နှင့်မရှိပညတ်”

ဥပမာ မိုးကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်ပါက အပြာရောင်ကိုသာတွေ့ရပါသည်။ မျက်စိသည် အရောင် (colour)ကိုသာမြင်မှု (seeing) ဖြစ်ပါသည်။ မနောက မိုးကောင်းကင်ဟုသိခြင်းသည် အမှတ် သညာပြုကာ အမည်ပညတ်ခြင်း (recognizing) ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် မျက်စိထဲ ဝင်လာသည့် အတိုင်း (အရောင်) ပရမတ်ကိုသာ သိမြင်ခြင်းသည် အရှိမူလအမြင်(objective view)ဖြစ်၍ မနောက လောကသုံးရန်အတွက် ပုံသဏ္ဍာန်၊ အမည်တို့ဖြင့် သတ်မှတ်ကာ အပို ဆောင်းသိမြင်ခြင်းသည် မိမိဘက်မှ မရှိပညတ်အမြင် (subjective view)ဖြစ်လေ သည်။ ထို့ကြောင့် မျက်စိတွင် အရှိပရမတ်ကို (ဓမ္မ) အတွက်(သိရန်) ဖြစ်၍မနောတွင် မရှိပညတ်ကို (လောက) အတွက် (သုံးရန်)ဖြစ်ပါသည်။

“မြင်ခြင်းဓမ္မနှင့်သိခြင်းလောက”

မျက်စိက မြင်မှု (seeing)သာဖြစ်သော်လည်း မနောက ဖွဲ့စည်းမှု၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အမည်တို့ဖြင့် အမှတ် သညာပြု၍ပညတ်တင်ခြင်း (recognizing)ဖြစ်

သောကြောင့် လောကတွင် အရှိကိုအရှိအတိုင်း မသိ နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ ပိုက်ဆံကို လောကတွင် အရှိတရားဟု ထင်ကြပါသည်။ ပိုက်ဆံအများကြီး ရှိလျှင် အထင်ကြီးကြပါသည်။ ပိုက်ဆံမရှိသူကို အထင် သေးကြပါသည်။ အမှန်အားဖြင့် အရှိတရားသည် ပိုက်ဆံမဟုတ်ပါ။ စက္ကူသာဖြစ်ပါသည်။ စက္ကူပေါ်တွင် ဆေးရောင်ဖွဲ့စည်းမှု (form)နှင့် (၁၀၀)တန်၊ (၁၀၀၀) တန်၊ (၁၀၀၀၀)တန် ပုံသဏ္ဍာန် (shape)ကြောင့် အမည်နာမ(name)အဖြစ် ပိုက်ဆံဟု သတ်မှတ်ခြင်း အမှတ်ပြုခြင်း (recognizing) ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတို့အပေါ်တွင် ပိုက်ဆံဟု အမှတ်သညာပြုထား ခြင်း (recognizing)ကြောင့် တန်ဖိုးရှိနေခြင်းဖြစ် ပါသည်။ မနောက အမှတ်သညာပြုခြင်း(recognis- ing)မရှိပါက မြင်မှု (seeing) အပေါ်တွင် မြင်ကာ မတ္တဖြစ်ကာ တွယ်တာစွဲလမ်းမှု (attachment) လည်းကင်းပေမည်။ ထိုအခါ ပိုက်ဆံကိုလောက၌သုံးရုံ သာသုံး၍မစွဲတော့ပါ။ လောဘစွဲ၊ ဒေါသစွဲ၊ မောဟစွဲ တို့ဖြင့် မကပ်ငြိခြင်း (detach) ဖြစ်သွားပေမည်။

ထို့ကြောင့် မျက်စိကမြင်မှု (seeing) ဆိုသော ပရမတ် (ဓမ္မ)နှင့် မနောက အမှတ်သညာပြုသိခြင်း

(recognizing) ဆိုသော (လောက)ပညတ်တို့ကို ပိုင်ခြား၍ သိမြင်ခြင်း (realising)ဖြစ်ပါက လောက တွင်းပညတ်တရားတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့်ယှဉ်၍ သုံးရုံသာ သုံးပြီး မစွဲတော့ပါ။ အရှိပရမတ် တရားတို့သည်လည်း ဖြစ်သည့်နေရာမှာ ချုပ်ပျက်နေသောကြောင့် စွဲစရာ မရှိကြောင်းသိမြင်ပြီး အစွဲပြုတ်ပါသည်။ အစွဲပြုတ်ပါက ‘တဲကုတ် ရွှေနန်းတော်’ ဖြစ်ရလေသည်။

“လောကနှင့်နေဝင်နေထွက်”

လောကဥပမာအားဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် နေသည် အရှေ့အရပ်မှထွက်၍ အနောက်အရပ်၌ ဝင်ပါသည်။သို့သော် ကမ္ဘာမှထွက်ခွါ၍ အာကာသသို့ ထွက်ကြည့်ပါက နေသည် ဝင်ခြင်းလည်းမရှိသလို ထွက်ခြင်းလည်းမရှိပါ။ အမှန်အားဖြင့် ကမ္ဘာကသာ လည်နေပြီး နေကိုလှည့်ပတ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ အမှန်သိမြင်ပြီး ကမ္ဘာပေါ်သို့ ပြန်ရောက်ပါက နေသည် ဝင်ခြင်းထွက်ခြင်း မရှိသည်ကို ကိုယ်ပိုင် သိပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အခြားသူများ နှင့်ပြောဆိုဆက်ဆံပါက နေသည် အရှေ့မှထွက်၍ အနောက်မှာဝင်သည်

ဟုသာ ပြောရပါသည်။ အမှန်သိ သူသည် ပြောရုံသာပြောခြင်းဖြစ်ပြီး တကယ်စွဲထင်ပြီး ပြောခြင်း မဟုတ်ပါ။ အစွဲလွတ်ပြီး ပြောသင့် လို့သာ ပြောရခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အတူ သစ္စာတရားကို သိမြင် ပြီးသူသည်လည်း လောကအစွဲလွတ်ပြီး ပြောသင့်တာ ပြော၊ လုပ်သင့်တာလုပ်၊ ကြံသင့်တာသာကြံစီပါသည်။ ထို့ကြောင့် လောကတွင် ‘သုံးသာသုံး မစွဲနဲ့’ ဆိုသော ပြောစကားသည် အပြောလွယ်သလောက် အသိခက် လှပါသည်။

“ကိလေသာနှင့်နိဗ္ဗာန်”

တရားအားထုတ်ခြင်းသည် ကိလေသာ ပယ်ရန် အတွက်ဖြစ်ပါသည်။ ကိလေသာကို တဏှာ၊ လောဘ၊ ဥပါဒါန်၊ သမုဒယစသည်ဖြင့် ခေါ်ဆိုကြပါသည်။ ကိလေသာပယ် ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာအတွက်ဖြစ်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်၏သဘာဝမှာ ကိလေသာငြိမ်းသည့်နိဗ္ဗာန် နှင့် ခန္ဓာငြိမ်းသည့်နိဗ္ဗာန် ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ သို့သော် ကိလေသာငြိမ်းပါက ခန္ဓာငြိမ်းသည့် နိဗ္ဗာန်လည်း ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကိလေသာငြိမ်းရန်အတွက်

ကိလေသာဖြစ်ကြောင်းကို သိရပေမည်။ ကိလေသာဖြစ်ကြောင်းကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာတွင် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ကို တွေ့ရပါသည်။ စာပေအရ ဝဋ်သုံးပါးတွင် ကိလေသဝဋ်၌ ပါဝင်၏။ အဝိဇ္ဇာသည် အာရုံကိုအမှန်မသိပဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟု အသိမှားမှု၊ တဏှာသည် နှစ်သက်မှု၊ ဥပါဒါန်သည် စွဲလမ်းမှုတို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ယင်းအဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်တို့သည် ပရမတ်တရားများဖြစ်ကြ၍ မျက်စိဖြင့် မသိမြင်နိုင်ပါ။ ဉာဏ်၏ အာရုံအနေဖြင့်သာ သိမြင်နိုင်ပါသည်။

“ပရမတ်နှင့်လက္ခဏာ”

ဥပမာ ပလပ်ပေါက်ထဲ လက်ထည့်၍ မီးခလုတ်ဖွင့်ကြည့်ပါက တစ်ကိုယ်လုံး ကျဉ်တက်သွားပေမည်။ ကျဉ်တက်သွားခြင်းသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်မဟုတ်ပါ။ လျှပ်စစ်ဓာတ်ရှိကြောင်း လက္ခဏာသာဖြစ်ပါသည်။ ကျဉ်ခြင်းလက္ခဏာကို ဆင်ခြင်၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်ရှိကြောင်းကို ဉာဏ်၏အာရုံအနေဖြင့် သိရပါသည်။ ထို့အတူ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်သည် လျှပ်စစ်ဓာတ်နှင့်တူပါသည်။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ရှိကြောင်းကို လက္ခဏာဖြင့်သာ သိမြင်နိုင်ပါသည်။

ယင်းလက္ခဏာသည် အာရုံကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟု စွဲယူ
လိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ အာရုံကို ပုဂ္ဂိုလ်
သတ္တဝါဟု စွဲယူလိုက်သည့်လက္ခဏာဖြင့် အဝိဇ္ဇာ၊
တဏှာ၊ ဥပါဒါန် ရှိကြောင်းကို သိမြင်နိုင်လေသည်။

“ကိလေသာနှင့်သတ္တဝါ”

ထိုအခါ ကိလေသာဖြစ်ကြောင်းကို ပယ်လိုပါက
သတ္တဝါမရှိသောအသိဖြစ်ရန် လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့်
ပခုက္ကူဆရာတော်ဘုရားကြီးက “သတ္တဝါမရှိသော
အသိသာလိုရင်းဖြစ်သည်”ဟု ဟောကြားဆုံးမခြင်း
ဖြစ်ပါသည်။ သတ္တဝါအယူမရှိပါက ကိလေသာဖြစ်
ကြောင်းချုပ်ငြိမ်းကာ ကိလေသာကို ပယ်နိုင်ပေမည်။

ကိလေသဝဋ်ချုပ်သည်နှင့် ကမ္မဝဋ် ချုပ်ပါသည်။
ယခုအခါ မိမိတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအယူဖြင့် မိမိ
အလိုအတိုင်း ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှု၊ မနောကံမှုတို့ကို
ပြုလုပ်နေကြပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအယူဖြင့် ပြောဆို
ဆက်ဆံနေကြပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအစွဲကို ပယ်ရ
ကောင်းမှန်းမသိအောင် ဥပါဒါန်ဖြင့် ပြင်းစွာစွဲလမ်းနေ
ခြင်းသည် ကိလေသဝဋ်ဖြစ်၍ ကာယ၊ ဝစီ၊ မနောဖြင့်
အားထုတ်မှုကြောင့် ကုသိုလ်အကုသိုလ်(ကံ)ဖြစ်ခြင်း
သည် ကမ္မဝဋ် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့သည်

မြင်လိုက် ကြားလိုက်သည်နှင့် စိတ်မှာ (ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အစွဲ)သည် ကိလေသဝဋ်ဖြစ်၍ မိမိအလိုအတိုင်း အား ထုတ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော(ကံ)သည် ကမ္မဝဋ်ဖြစ် လေသည်။ ထိုအခါ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအယူဖြင့် ကောင်းမှု လုပ်ပါက ကုသိုလ်ကံဖြစ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအယူ ဖြင့် မကောင်းမှုပြုပါက အကုသိုလ်ကံဖြစ်လေသည်။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံတို့သည် ကမ္မဝဋ်ဖြစ်ပါသည်။

“ကိလေသာချုပ် ကံချုပ်”

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအစွဲဖြစ်သော ကိလေသဝဋ်ကို ပယ်ပြီး ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ ပြောသင့်တာပြော၊ လုပ်သင့် တာလုပ်၊ ကြံသင့်တာကြံပါက ကမ္မဝဋ်ချုပ်ကာ ပြော ကာမျှ၊ လုပ်ကာမျှ၊ ကြံကာမျှဆိုသော ကြိယာသဘော ဖြစ်ပေမည်။ ကိလေသဝဋ်ဖြစ်သော သတ္တဝါအယူ ချုပ်ပါက ကံလည်းချုပ်ပါသည်။ ကံချုပ်ပါက နောက် ဘဝ နောက်ခန္ဓာချုပ်၏။ (ကံအကြောင်း) ချုပ်သော ကြောင့် (ခန္ဓာအကျိုး)ချုပ်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာသည် ဝိပါကဝဋ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိလေသဝဋ်ချုပ်ပါက ကမ္မဝဋ်ချုပ်ကာ ဝိပါကဝဋ်ပါ ချုပ်လေသည်။ ထိုအခါ ဝဋ်သုံးပါးချုပ် သောကြောင့် ဝဋ်ကုန်ရာနိဗ္ဗာန်ရောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တရားအဆုံး တို့၌ ကိလေသဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ်ကြီး ဟူသော ဝဋ်ဒုက္ခခပ်သိမ်း သံသရာမီးတောက်ကြီး အပြီးတိုင် ငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်းဟု ကြားနာခဲ့ရပါသည်။

“မျိုးစေ့နှင့် အပင်”

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအယူဖြင့် ပြုလုပ်သော ကုသိုလ် ကံသည် အကျိုးပေးသောအခါ ကောင်းသောနေရာ တွင် လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေဖြင့် အကျိုးပေး၏။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအယူဖြင့် ပြုလုပ်သော အကုသိုလ်ကံတို့သည်လည်း အကျိုးပေးသောအခါ မကောင်းသော အပါယ်ဘုံမှာပင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အနေဖြင့်ပင် အကျိုးပေးပါသည်။

သရက်ပင်မှသီးသော သရက်သီးအစေ့သည် သင့်လျော်သော မြေ ရေ နေရောင်တို့ရသောအခါ သရက်ပင်သာလျှင် အပင်ပေါက်ပေမည်။ သူ့မျိုးစေ့နှင့် သူ့အပင်ပေါက်ခြင်းသာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမျိုးစေ့ပါသွားသော ကုသိုလ်အကုသိုလ်ကံ တို့သည် အကျိုးပေးသောအခါ၌လည်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အဖြစ် ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းဖြင့် မဆုံးနိုင်သော သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း

ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအယူဖြစ်သော ကိလေသဝဋ်ကိုပယ်ပြီး သမ္မာဒိဋ္ဌိအယူမှန်ဖြင့် ပွားများ အားထုတ်သော ဝိပဿနာကုသိုလ်တို့သည် အကျိုး ပေးသည့်အခါ၌လည်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ လွတ်ရာကင်းရာ ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့ ကောင်းတို့ကိုသာပေးခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအယူသည် လောကဖြစ်၍ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအယူမရှိခြင်းသည် လောကမှထွက်ရာဖြစ်ပါ သည်။ ဝဋ်သုံးပါးတွင် ကိလေသဝဋ်ဖြစ်ပါက လောက ဖြစ်၍ ကိလေသဝဋ် (သတ္တဝါအယူ)ကိုပယ်၍ နာမ်ရုပ် ဟု သတိပြုနိုင်မှုသည် လောကမှထွက်ရာ ဖြစ်ပါသည်။ ဝဋ်သုံးပါးဟုဆိုသော်လည်း ယင်းသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာပင်ဖြစ်ပါသည်။

“သတ္တဝါမရှိသောအသိ”

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအယူကင်းရန် ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကို အရှိအတိုင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိမြင်ရန်လိုပါသည်။ အရှိကိုအရှိအတိုင်း အမှန်သိရန်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ပိုင်းခြားသိမြင်အောင် သတိဖြင့် နှလုံးသွင်းရပေမည်။

၁။ မျက်စိက မြင်တယ်၊ မနောက သိတယ်။

- ၂။ နားက ကြားတယ်၊ မနောက် သိတယ်။
- ၃။ နှာခေါင်းက နံတယ်၊ မနောက် သိတယ်။
- ၄။ လျှာက စားတယ်၊ မနောက် သိတယ်။
- ၅။ ကိုယ်က ထိတယ်၊ မနောက် သိတယ်။
- ၆။ ရှေ့မနောက် ဆင်ခြင်တယ်၊ နောက်မနောက် သိတယ်။

ကိလေသဝဋ်ကိုပယ်နိုင်ရန် အထက်ပါအတိုင်း ပိုင်းခြားသိရပေမည်။ မိမိတို့သည် မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးတို့တွင် ထိုသို့ မျက်စိနှင့်မနော၊ နားနှင့်မနော၊ နှာခေါင်းနှင့်မနော၊ လျှာနှင့်မနော၊ ကိုယ်နှင့်မနော၊ ရှေ့မနောနှင့်နောက်မနောဟူ၍ နှစ်မျိုး ပိုင်းခြားမသိကြပါ။ တစ်မျိုးတည်းအနေဖြင့်သာသိကြပါသည်။

“ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်”

ဥပမာ (dog)ဒွေးဟု နားကကြားပါက နားက ခွေးဟု မသိပါ။ မနောက်သာ ခွေးဟုသိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နားသည် ဒွေးဟူသောအသံကိုသာ သိပါသည်။ ခွေးဟု သညာမပေါ်ပါ။ လောကအမှတ်သညာဖြစ်သော သတ္တဝါခွေးသည် မနောမှာပေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နားတွင် သတ္တဝါအသိမရှိပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နားတွင် (သတ္တဝါအသိ) ကိလေသာ

ဖြစ်ကြောင်း အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန် မရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ နားသည် ဝိပါက (အကျိုး)တရားဖြစ်၍ အတိတ်ဘဝက (အကြောင်းကံ)ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ (ဒေါ)ဟူသောအသံ (ရုပ်) နှင့် ကြား စိတ်ဆိုသော (နာမ်)တို့သာ နားမှာဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

ထိုနာမ်ရုပ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှလွဲ၍ နားတွင် သတ္တဝါ အသိမရှိပါ။ နားသည် အသံနှင့်တွေ့ထိပါက အသံ အတိုင်းသာကြားခြင်း(hearing)သာ ဖြစ်ပါသည်။ မနောကျမှ ခြပ်၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အမည် (form,shape, name) အမှတ်သညာဖြစ်ပေါ်၍ သတ္တဝါအသိသည် ဖြစ်ပေါ်လေသည်။ ထို့အခါ မနောမှာ သတ္တဝါဟု အမှတ်သညာပြုသိခြင်း (regconzing)သည် ဖြစ်ပေါ်ရပါသည်။

ထို့ကြောင့် နားမှာ နာမ်ရုပ် (ဝိပါကဝဋ်)ဖြစ်ပြီး မနောမှာ သတ္တဝါအသိ (ကိလေသဝဋ်)ဖြစ်ပေါ်ပါ သည်။ သတ္တဝါအယူသည် လောကဖြစ်၍ မနောမှာ ဖြစ်ပါသည်။ နားမှာ သတ္တဝါအယူမရှိသောကြောင့် လောကမှ ထွက်ရာဖြစ်ပါသည်။ ကိလေသဝဋ်ကိုပယ်၍ လောကမှထွက်ချင်ပါက မနောမှာဖြစ်ပေါ်သော သတ္တဝါအစွဲ (ဥပါဒါန်)ကိုပယ်ရန် (သတိ၊ ဝီရိယ)ဖြင့်

အရှိကိုအရှိအတိုင်း သိမြင်နိုင်အောင် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ နှလုံးသွင်းနိုင်ရပေမည်။

“နှလုံးသွင်းပုံ”

‘ဒေါ့’ဟုကြားပါက နားတွင် အသံ (ရုပ်)နှင့် သိမှု (နာမ်)သာဖြစ်၏။ နားမှာပေါ်သည့်အတိုင်း မနောက (သတိ)ဖြင့် နာမ်ရုပ်ဟု နှလုံးသွင်းမှန်ပါက သတ္တဝါအစွဲ (ဥပါဒါန်)ကို ပယ်နိုင်ပေမည်။ နားထဲသို့ ဝင်လာသော အသံတွင် သတ္တဝါသဘော မပါဝင်ပါ။ ထိုသတ္တဝါ သဘောမပါသော (ဒေါ့)အသံကို မနောက(သတိ) ရှိလျှင် အရှိကို အရှိ အတိုင်းသိသော ယထာဘူတဉာဏ် ဖြစ်ပါသည်။ နားတွင်ဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်နာမ်ကို ရုပ်နာမ် ဟု သတ္တဝါသဘောလွတ်အောင် မနောက သတိပြုမိခြင်းသည် အရှိ(reality)ကို အရှိအတိုင်းသိခြင်း (realising) ဖြစ်ပါသည်။ နားတွင် နာမ်ရုပ်ဖြစ်ပေါ်သော်လည်း မနောကသတ္တဝါဟုသိခြင်းသည် အရှိကို အရှိအတိုင်းသိခြင်း မဟုတ်ပါ။ တွေ့တွေ့ဝေဝေသိခြင်း ဟူသော မောဟ (delusion)သာ ဖြစ်ပါသည်။

“ဥပါဒါန်နှင့်သတိ”

မနောသည် အရှိတရား (reality)ကို အမှန်

အတိုင်း မသိနိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မနောမှာ
 ခွေးဟုမှတ်သော လောကသညာပေါ်တွင် ဥပါဒါန်ဖြင့်
 စွဲနေသောကြောင့် (ဒေါ)ဟုကြားသည်နှင့် သတ္တဝါအစွဲ
 ခွေးဟု သိပြီးဖြစ်နေသည်။ အရှိကိုအရှိအတိုင်း မှန်စွာ
 အောက်မေ့နိုင်ရန်အတွက် သတိသည် အလွန်အရေး
 ကြီးပါသည်။ သတိရှိပါမှ မနောသည် နားကြားသည့်
 အတိုင်း သတ္တဝါအစွဲလွတ်အောင် သတိပြုနိုင်ပေမည်။
 ထိုအခါ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး ဟောကြားညွှန်ပြ
 သည့်အတိုင်း ကြားကြားတယ်ဟု သတ္တဝါလွတ်အောင်
 မှတ်နိုင်ပါက ကိလေသဝဋ်ကို ပယ်နိုင်ပေမည်။ သတ္တဝါ
 အစွဲဖြင့် ကြားကြားတယ်မှတ်နေပါက ကိလေသဝဋ်
 တန်းလန်းဖြင့် မှတ်နေသောကြောင့် ဝိပဿနာ (သစ္စာ
 ဉာဏ်)နှင့် အလှမ်းဝေးနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“မျက်စိနှင့်မနော”

စာဖတ်သောအခါ မျက်စိကမြင်၍ မနောက
 စာကို ဖတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သတိမရှိသောကြောင့်သာ
 ခွဲခြားမသိခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မျက်စိသည် ကကြီး ခခွေး
 ဟုမသိပါ။ မနောကသာသိခြင်းဖြစ်ပါသည်။ထို့ကြောင့်
 မျက်စိသည် အရောင်မြင်ခြင်း (seeing)သာဖြစ်၍
 မနောက လောကသညာဖြင့် အမှတ်ပြုသိခြင်း (re-

cognizing) ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ဥပမာ တစ်ခုမှာ ကြည်လင်နေသော မိုးကောင်ကင်ကိုကြည့်ပါက မျက်စိသည် အရောင်(colour)ကိုသာမြင်နိုင်ပါသည်။ မနောက မိုးကောင်ကင်ဟု လောကသညာဖြင့် အမှတ်ပြုပညတ်ခြင်း (recognizing)ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မျက်စိက အရောင်မြင်မှု (seeing) နှင့် မနောကသညာဖြင့် အမှတ်ပြုသိခြင်း(recognizing)တို့ကို ပိုင်းခြားသိပါမှ မြင်မြင်တယ်မှတ်သည် မနောက လောကသညာဖြင့် အမှတ်ပြုပညတ်ခြင်း မပါသော မျက်စိတွင် မြင်မှုသက်သက် အရောင်သဘော(colour)ကိုသာ (သတိ)ဖြင့် အရှိ(ပရမတ်) အတိုင်း နှလုံးသွင်းခြင်းသည်သာ (လောကထွက်ရာ) ဖြစ်ပါသည်။

“နှာခေါင်းနှင့်မနော”

အနံ့ကိုရှုမိသောအခါ ‘စပါယ်ပန်းနံ့က မွေးတယ်’ဟု ပြောဆိုတတ်ကြပါသည်။ နှာခေါင်းသည် စပါယ်ပန်းကို မသိပါ။အနံ့ကိုသာသိပါသည်။ ယင်းအနံ့ကို စပါယ်ပန်းဟု လောကသညာဖြင့် အမှတ်ပြုသိခြင်းသည် မနော၌ဖြစ်ပါသည်။ ‘အနံ့ကမွေးတယ်၊ အနံ့က

ဆိုးတယ်’ဟု သိခြင်းတို့တွင် နှာခေါင်းသည် အနံ့ကိုသာ သိ၍ ကောင်းတယ်ဆိုးတယ်ဟူသည် မနောမှာဖြစ် ပေါ်သော သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာကို သညာအစွဲဖြင့် အမှတ်ပြု၍ပညတ်တင် ပြောဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ ပိုင်းခြားသိပါမှ နံနံတယ်မှတ်ဆိုသည်မှာ အကောင်းအဆိုး အစွဲဥပါဒါန် (attach) မှလွတ် သော နှာခေါင်းတွင်ပေါ်သည့် အနံ့သဘောသက်သက် ကို သတိဖြင့် နှလုံးသွင်းနိုင်အောင် အားထုတ်ရခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ ထိုသို့ နှာခေါင်းမှာဖြစ်ပေါ်သည့်အတိုင်း အနံ့ အာရုံသည် (ရုပ်)၊ သိမှုဝိညာဏ်သည် (နာမ်)ဟု မနောက သတိဖြင့် နှလုံးသွင်းမှန်ပါက ယောနိသော မန သိကာရဖြစ်ကာ လောကသညာအပေါ်တွင် ပြင်းစွာ စွဲနေသော ဥပါဒါန်ပြုတ်ခြင်း (detach) ဖြစ်ပေမည်။

“လျှာနှင့်မနော”

အစာကိုစားသောက်သောအခါ လျှာသည် ကော်ဖီ၊ လွှက်ရည်၊ ထမင်းကြော်၊ ခေါက်ဆွဲကြော်ဟု မသိတတ်ပါ။ လျှာသည် အရသာ(taste)ကိုသာ သိပါသည်။ မနောကသာ ကော်ဖီ၊ လွှက်ရည်၊ ထမင်း ကြော်ဟု (လောကသညာ)ဖြင့် အမှတ်ပြု၍ပညတ်ခြင်း (recognizing)ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ အရှိတရား

(reality)သည် အရသာသက်သက်သာဖြစ်၍ လျှာ၌ (ဝိညာဏ်သိ)သဘောဖြစ်ပါသည်။ မနောမှာ လောကသညာဖြင့် အမှတ်ပြုပညတ်ခြင်းသည် (သညာသိ)ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ စားစားတယ်မှတ်သည် မနော(သညာသိ)မှ လျှာမှာဖြစ်သော (ဝိညာဏ်သိ) ရောက်အောင် သတိဖြင့် ရုန်းတက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝိညာဏ်သိသဘောသည် ရသာရုံ (အာရုံ)ကိုသာ သတိဖြင့်အောက်မေ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာသည် မနောမှာဖြစ်သော (သညာသိ)မှ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်မှာဖြစ်သော (ဝိညာဏ်သိ)သို့ ရောက်အောင် သတိဖြင့် အရှိတရား (reality)ကို အရှိအတိုင်း နှလုံးသွင်းအားထုတ် ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“ကိုယ်နှင့်မနော”

ထိသိ-သတိသည် စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီး၏ ထင်ရှားသော ဝိပဿနာရှုနည်းဖြစ်ပါသည်။ ဝိပဿနာသဘောသည် (အကျင့်မခက် အသိခက်)ပါသည်။ ထိသိ-သတိကို ထိတာကရုပ်၊ သိတာကနာမ်ဖြစ်ပြီး ထိုရုပ်နာမ်တို့ကို သတိထားခြင်းဖြစ်သည်ဟု အပေါ်ရုံ နားလည်ပါက ဝိပဿနာသဘောသည် အသိမခက်

သလိုဖြစ်နေပါသည်။ အမှန်အားဖြင့် ထင်သလောက် မလွယ်ပါ။ ကိုယ်နှင့် မနောကို ပိုင်းခြားသိနိုင်ရန်ပင် ခက်ခဲလှပါသည်။

“စားပွဲပျောက်၊ လက်ပျောက်”

ဥပမာ လက်ထိပ်ဖြင့် စားပွဲခုံကို ဖိကြည့်ပါ။ လက်ထိပ်သည် စားပွဲခုံဟုမသိပါ။ လက်ထိပ်တွင် မာခြင်းကိုသာသိပါသည်။ ပထမအဆင့်သည် စားပွဲ လည်းပျောက်၊ လက်လည်းပျောက်ပြီး လက်ထိပ်မှာ ထိမှု၊ မာမှုကိုသာ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိအစွမ်းဖြင့် ကွက်ကြားကောက်ခြင်း (focus)လုပ်နိုင်ရပါမည်။ ထိုသို့ ကွက်ကြားကောက်နိုင်ရန် သတိကို ဝီရိယဖြင့် ထူထောင်ထားရပေမည်။

လက်ထိပ်မှာ ကွက်ကြားကောက်၍သိရသော ထိမှု၊ မာမှုသည် စားပွဲနှင့်ထိမှု၊ စားပွဲ၏မာမှုမဟုတ်ပဲ ကာယဝိညာဏ်ဖြင့်သိရသော ထိသဘော မာသဘော ဆိုသည့် အာရုံသဘောမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအာရုံ သဘောတွင် အမည်မပါပဲ ထိမှုတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အတိုင်းသိရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မာသည်ဟု အမှတ်ပြု ပညတ်ခြင်းသည် မနောက လောကသညာဖြင့် ပညတ် ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဝိပဿနာသည် သမုတိပညတ်နယ်

အတွင်းမှာ မရှိပါ။ လောကကိုလွန်မြောက်သော ပညာဖြစ်၍ ဝိညာဏ်သိဖြစ်သော ပရမတ်ဉာဏ်မြင် ဖြင့်သာ လောကမှထွက်ရပေမည်။

“သညာသိမှ ဝိညာဏ်သိ”

မနောတွင် လောကသညာသိမှ ကိုယ်ကာယ တွင်ဖြစ်ပေါ်သော ဝိညာဏ်သိရောက်အောင် အား ထုတ်နိုင်မှသာ ထိသိ-သတိဆိုသော ဝိပဿနာ သဘောကို မိနိုင်ပေမည်။ ထိုအခါ ကိုယ်မှာဖြစ်ပေါ် သော(ထိမှု)ကို ကာယဝိညာဏ်(သိ) အတိုင်း မနောက ပညာဖြင့် ပညတ်လွတ်အောင် (သတိ)ဖြင့် နှလုံး သွင်းရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ အရှိကိုအရှိအတိုင်း သတိဖြင့် အောက်မေ့နိုင်ခြင်းကို နှလုံးသွင်းမှန်သည် ဟု၎င်း၊ ယထာဘူတဉာဏ်ဖြစ်သည်ဟု၎င်း ဆိုကြ လေသည်။

ဝိပဿနာတွင် အရှုခံသည် ထိသိဆိုသော ရုပ်နာမ်ဖြစ်၍ အရှုဉာဏ်သည် သတိဦးဆောင်သော မဂ္ဂင်တရားများဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ အရှုခံတွင်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမပါ။ အရှုဉာဏ်တွင်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မပါကြောင်းကို နောက်ဉာဏ်တစ်ခုဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင် သွားလေသည်။ ထိုအခါ အရှုခံအစွန်းရော အရှုဉာဏ်

အစွန်းပါ သတ္တဝါမရှိဟူသော အစွန်းလွတ်သည့် အမြင်မှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုသော (ပညာမဂ္ဂင်)သည် သတိပဋ္ဌာန်အစွမ်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။

“ကိုယ်သာနာ၍စိတ်မနာစေနှင့်”

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မှုတွင် ‘ဝေဒနာကို ဘယ်လိုရှုရမှာလဲ၊ နာတာကို ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရ မှာလဲ’ စသည်ဖြင့် အမေးများကြပါသည်။ ဘုရားရှင်သည် နကုလပိတုသုတ်၌ ‘ငါသည် နာကျင်သော ကိုယ် ရှိသူဖြစ်လျက် ငါ၏စိတ်သည် နာကျင်မှုကင်းသည်ဖြစ် လတ္တံ့’ဟု ဤသို့ကျင့်အပ်၏ဟူ၍ မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။

“ကိုယ်နှင့်ဝေဒနာ”

အမှန်အားဖြင့် ကိုယ်(ကာယဒွါရ)တွင် သုခ ဝေဒနာနှင့် ဒုက္ခဝေဒနာဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ သို့သော် မနောတွင် သောမနဿဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာ နှင့် ဥပေက္ခာဝေဒနာဟူ၍ သုံးမျိုးရှိလေသည်။ ကိုယ်နာ ခြင်းသည် ကာယဒွါရမှာ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်ခြင်းဖြစ် ပါသည်။ ကိုယ်နာ၍စိတ်နာရခြင်းသည် မနောတွင် ဒေါမနဿဝေဒနာဖြစ်ပေါ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ဖြစ်ရသည်မှာ ကိုယ်နှင့် မနောကို ပိုင်းခြား မသိပဲ ကိုယ်ကို မနောက လောကသညာသည် ငါ့ဥစ္စာ

အဖြစ် ဥပါဒါန်ဖြင့် စွဲယူသိမ်းပိုက်ထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ ငါ့ကိုယ်နာပြီဟု ဥပါဒါန်ကပ်သော အတသညာဖြင့် စွဲယူသောကြောင့် မနောမှာ ဒေါမနဿဝေဒနာသည် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထိုအခါ ကိုယ်နာသောကြောင့် စိတ်ပါနာရခြင်းဖြစ်လေသည်။

တရားအားထုတ်သောအခါ ကိုယ်နာသော် လည်း စိတ်မနာအောင် ကျင့်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ် မနာခြင်းကြောင့် စိတ်မနာခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်၍ တရားမဟုတ်ပါ။ ကိုယ်နာသော်လည်း မနောက ငါ့ကိုယ်အဖြစ် ဥပါဒါန်ဖြင့် မစွဲယူတော့ပဲ ကိုယ် (ကာယ ရုပ်)နှင့် ဒုက္ခဝေဒနာ(နာမ်)တို့သည် သူ့သဘောသူ ဆောင်ကာဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟု သတိဖြင့် အနတ္တ သဘော သိမြင်သွားပါက မနောတွင် ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ထိုအခါ ကိုယ်နာသော်လည်း စိတ် မနာတော့ပါ။ ကိုယ်နှင့် မနောကို ပိုင်းခြားသိမြင်သွားပြီး ကိုယ်ကို တစ်စိမ်းလိုသဘောထားနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ သတိဖြင့် နှလုံးသွင်းမှန်သောပညာကြောင့် မနောတွင် ငါ့ငါ့ဥစ္စာအဖြစ် စွဲယူသိမ်းပိုက်တတ်သော တဏှာစွဲ နှင့် ဒိဋ္ဌိစွဲ ဥပါဒါန်ကို ပယ်ရှားနိုင်လေသည်။

“ရှေ့မနောနှင့်နောက်မနော”

မျက်စိမှိတ်ပြီး ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကြီးကို ဆင်ခြင်၍ အာရုံပြုကြည့်ပါ။ မိမိတွင် ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကြီးကို အာရုံအနေဖြင့် ပေါ်ပါသည်။ ရန်ကုန်ရွှေတိဂုံ (အရိုတရား)နှင့် အာရုံရွှေတိဂုံ (အသိတရား)နှစ်ခုကို ပိုင်းခြားသိရပေမည်။ အာရုံရွှေတိဂုံသည် မိမိအတွင်းမှာ အာရုံအနေဖြင့် ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အာရုံရွှေတိဂုံမှာ ဆင်ခြင်ခိုက်မှာသာဖြစ်ပေါ်၍ မဆင်ခြင်သည်နှင့် ချုပ်ပျောက်ပါသည်။ ထို့အခါ အာရုံကိုဆင်ခြင်စိတ်သည် ရှေ့မနောဖြစ်၍ ရွှေတိဂုံကို အာရုံအဖြစ်သိသောစိတ်သည် နောက်မနောမှာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ရှေ့စိတ်၊ နောက်စိတ်သည် အလွန်လျှင်မြန်လှသောကြောင့် သတိပြုမိရန် ခက်ခဲနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မောင်မောင်ဟု နာမည်ခေါ်သံကြားပါက မနောမှာ သညာပေါ်ပါသည်။ မောင်မောင်၊ မောင်ဖြူ၊ မောင်နီ စသည်ဖြင့် နာမည်ခေါ်သံ ဆက်တိုက်ကြားပါက မောင်မောင်(အသံ)ချုပ်သည်နှင့် မောင်မောင်(သညာ)ချုပ်ပါသည်။ မောင်ဖြူအသံချုပ်ပါက မောင်ဖြူ(သညာ)ချုပ်ပါသည်။ မောင်နီအသံချုပ်ပါက မောင်နီ(သညာ)ချုပ်ပါသည်။ သတိဖြင့် ဆင်ခြင်

ကြည့်ပါက သညာ၏ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်မှုသဘော အမှန်ကို သိမြင်ခြင်း (realise)ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

နာမည်ခေါ်သံကြား၍ မနောမှာသညာပေါ် သော်လည်း သညာသည် ချက်ချင်းချုပ်ပျောက်ပါ သည်။ သို့သော် သညာသည် အာရုံအနေဖြင့် နောက် စိတ်ကို ကျေးဇူးပြုသောကြောင့် သညာကို အောက်မေ့ နိုင်သောသတိသည် နောက်စိတ်တွင်ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေ့မနောတွင် သညာပေါ်၍ နောက်မနော တွင် သတိဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ သညာ(ရှေ့စိတ်)ကို သတိ (နောက်စိတ်)ဖြင့် အောက်မေ့နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“သညာနှင့်ဓမ္မာရုံ”

နာမည်ခေါ်သံကို နားကကြား၍ မနောမှာ သညာပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သညာသည် ချက်ချင်းချုပ် ပျောက်၍ မနောတွင်ဖြစ်ပေါ်သော နောက်စိတ်က ‘ငါ’ ခေါ်တာဟု သိနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စိတ်သည် (တစ်ချိန် ၌ တစ်စိတ်သာ)ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သညာ သည် ရှေ့စိတ်အနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သော်လည်း ချက်ချင်း ချုပ်ပျောက်ကာ နောက်စိတ်ကို အာရုံအဖြစ် ကျေးဇူးပြုပါသည်။ ထိုသညာအာရုံကို (ဓမ္မာရုံ)ဟု ခေါ်သည်။ သညာကို ဓမ္မာရုံအနေဖြင့်သာ သိရသည်။

သို့သော် သတိမရှိသောကြောင့် သညာအာရုံကို (ဓမ္မာရုံ)အနေဖြင့် မသိမြင်နိုင်ပဲ မနောမှာဖြစ်သော နောက်စိတ်သည် သညာအာရုံကို အစွဲပြု၍ ‘ငါ’ဟု ဥပါဒါန်ဖြင့် သိမြင်သွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“သတိနှင့်ဥပါဒါန်”

ထို့ကြောင့် ရှေ့မနောတွင် သညာပေါ်သော် လည်း နောက်မနောတွင် သတိရှိပါက သညာကို ဓမ္မာရုံအဖြစ် သိမြင်နိုင်ပါသည်။ သတိမရှိပါက ဥပါဒါန်ဖြင့် စွဲယူကာ သညာကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ‘ငါ’အဖြစ် အယူမှား အထင်မှားခြင်းဖြစ်လေသည်။ ရှေ့မနောတွင် ပရမတ် သညာပေါ်သော်လည်း သတိမရှိသောအခါ ခန္ဓာကို ဉာဏ်မရောက်နိုင်သောကြောင့် အစွဲဥပါဒါန်ဖြင့်သာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေဖြင့် နှလုံးသွင်းပြီး အယူမှား အထင်မှားခြင်း ဖြစ်ရလေသည်။

သတိနှင့်ဥပါဒါန်သည်လည်း တစ်ချိန်၌နှစ်ခု ပြိုင်၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဥပါဒါန်ရှိပါကလည်း သတိမရှိ နိုင်ပါ။ သတိရှိပါကလည်း ဥပါဒါန် မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ပခုက္ကူဆရာတော်ကြီးသည် “ပုဂ္ဂိုလ်မယူ နာမ်ရုပ်ယူ ထိုသူ ဥပါဒါန်ကင်းသတည်း”ဟု ဟောကြားပါသည်။ ဥပါဒါန် ရှိမရှိကို ဝီရိယစိုက်ကာ အမြဲသတိပြုရပေမည်။

“ရှေ့သတိနှင့်နောက်သတိ”

လမ်းကူးလျှင် သတိထားကြပါသည်။ လမ်းကို ဟိုဘက်သည်ဘက်ကြည့်ကာ လမ်းကူးကြပါသည်။ လမ်းဟိုဘက်သည်ဘက်ကြည့်ခြင်းသည် သတိရှိသော ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သတိမရှိပါက မကြည့်ဖြစ်ပါ။ သတိဟူသော အကြောင်းတရားကို သိမ်းဆည်းတတ် ရပေမည်။ သတိမရှိပါက မိမိကိုယ်ကို လမ်းအန္တရာယ်မှ မစောင့်ရှောက်နိုင်ပါ။ သတိကသာ အန္တရာယ်မဖြစ် အောင် စောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

‘ငါ့ကိုယ်ကို ငါပဲစောင့်ရှောက်ရတယ်’ဟု ထင် တတ်ကြပါသည်။ အမှန်မှာ ငါကမစောင့်ရှောက် နိုင်ပါ။ သတိကသာ စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သတိကို ‘ငါ’ ထင်နေသောကြောင့် အယူမှား အထင်မှားနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လမ်းတွင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် သတိဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ရှေ့မနောတွင် သတိပေါ်သော်လည်း နောက်မနောမှာ သတိမရှိသောကြောင့် သတိဟု မသိမြင်ပဲ ဥပါဒါန် ဖြင့် ‘ငါ’ဟု အယူမှား အထင်မှားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နောက်မနောတွင် သတိရှိပါက ရှေ့မနောမှသတိကို

ဆင်ခြင်၍ အာရုံပြုကာ ‘ငါ’လွတ်အောင် မှန်စွာ အောက်မေ့နိုင်လေသည်။

“ချော်လဲမယ်၊ သတိထား”

ရေညှိရှိနေပါက ‘ချော်လဲမယ်၊ သတိထား’ဟု ပြောဆိုတတ်ကြပါသည်။ အမှန်မှာ ရေညှိအာရုံကို အောက်မေ့ခြင်းသည် သတိဖြစ်ပါသည်။ ချော်မလဲအောင် ဝီရိယစိုက်ကာ သတိဖြင့် ထိန်းထိန်းသိမ်သိမ်း သွားရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ငါ့ကိုယ်ကို ငါကမစောင့်ရှောက်နိုင်ပါ။ ချော်မလဲအောင် သတိကသာ စောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရှေ့သတိကို နောက်သတိဖြင့် အမှန်အောက်မေ့နိုင်ပါက ဒိဋ္ဌိငါ့ကို ပယ်နိုင်ပါသည်။

“သီလနှင့်သတိ”

ဥပုသ်သီလစောင့်ပါက ငါ့ဥပုသ်စောင့်တယ်လို့ ထင်ကြပါသည်။ အမှန်မှာ သီလကို သတိကသာ စောင့်ထိန်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဥပုသ်စောင့်လေ့မရှိပါက ဥပုသ်စောင့်ထားသည်ကို မေ့နေတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ သီချင်းဆိုမိခြင်း၊ ဗိုက်ဆာ၍ အစာကောက်စားမိခြင်း တို့ဖြစ်ကာ ဥပုသ်ကျိုးပါသည်။ ငါ့ရှိသော်လည်း သတိ မရှိသောကြောင့် ဥပုသ်ကျိုးခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဥပုသ်ကို ငါကစောင့်၍မရပါ။ သတိကသာ စောင့်ခြင်း

ဖြစ်ပါသည်။

ဥပုသ်စောင့်၍ ကုသိုလ်ရသည်ဆိုရာတွင် လည်း ငါစောင့်လို့ ကုသိုလ်ဖြစ်တာမဟုတ်ပါ။ သတိသည် အဘိဓမ္မာအရ ကုသိုလ်စေတသိက် ဖြစ်သောကြောင့် သတိရှိ၍သာ ကုသိုလ်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

“စိတ်ပုတီးနှင့်သတိ”

ပုတီးစိတ်သောအခါ ငါစိတ်တယ်ဟုထင်ကြ ပါသည်။ အမှန်မှာ ပုတီးစိတ်ပါက အရဟံဆိုသော ဘုရားဂုဏ်တော်အာရုံကို မနောကသတိဖြင့် အောက်မေ့ကာ ပုတီး စိတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ‘အရဟံ’ အာရုံကိုအောက်မေ့ခြင်းသည် မနောကသတိဖြစ်ပါ သည်။ ထိုသတိသည် အခြားအကုသိုလ်စိတ်များ မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ထားပါသည်။ ထိုသို့ အကုသိုလ်စိတ်များ မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်တတ် သောသတိကြောင့် ကုသိုလ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပုတီးကို ငါစိတ်ခြင်းမဟုတ်ပဲ သတိကသာ စိတ်ခြင်း ဖြစ်သည်ကို ရှေ့သတိကို နောက်သတိဖြင့် မှန်စွာအောက်မေ့နိုင်ပါက သိမြင်နိုင်လေသည်။

“ဝင်လေထွက်လေနှင့်သတိ”

တရားအလုပ်အားထုတ်သောအခါ ငါတရားအားထုတ်နေတယ်ဟု ထင်တတ်ကြပါသည်။ အမှန်မှာ ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို အောက်မေ့နေမှုသည် မနောကသတိဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်အာရုံကို အောက်မေ့မှုသည်လည်း သတိဖြစ်ပါသည်။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်အာရုံတို့ကို အောက်မေ့နေမှုသည်လည်း သတိသာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ရှေ့သတိကို နောက်သတိဖြင့် မှန်စွာ မအောက်မေ့နိုင်သောကြောင့် ဝင်လေထွက်လေကို ငါကမှတ်နေတယ်ဟု သတိအပေါ်တွင် အယူမှားအထင်မှားနေခြင်းဖြစ်သည်။ သတိမရှိသည်နှင့် ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို မအောက်မေ့နိုင်တော့ပါ။

ထို့ကြောင့် တရားရှုမှတ်ရာတွင် သတိသည် ငိုက်မျဉ်းနေသောကြောင့် ဝင်လေထွက်လေအာရုံမှ ထွက်သွားပါကလည်း သတိမပြုမိတော့ချေ။ ဥပမာ တခါးပေါက်စောင့်သူနှင့်တူပါသည်။ အိပ်ငိုက်နေပါက ဝင်တာလည်းမသိ၊ ထွက်တာလည်းမသိပါ။ ထို့ကြောင့် သတိကို ထထကြွကြွဖြစ်အောင် ဝီရိယစိုက်ရပါသည်။ ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို သတိမလွတ်အောင်

ဝီရိယကောင်းကောင်းဖြင့် ဆက်တိုက် တွန်းတင်ထား
ရပေမည်။ ထိုအခါ သတိနှင့် ဝီရိယအစွမ်းကြောင့်
သမာဓိသည် သူ့သဘောသူ့ဆောင်ကာ ဖြစ်ပေါ်
လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်ခြင်းသည်
'ငါ'မဟုတ်ပဲ သတိနှင့် ဝီရိယတို့သာ အလုပ်လုပ်
နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရုပ်နာမ်ကိုပိုင်းခြားသိခြင်း
“ရုပ်နာမ်နှင့်ဥပါဒါန်”

တရားအားထုတ်သောအခါ ရုပ်နာမ်သဘောကို
သိမြင်ပြီး ရုပ်နာမ်ကွဲအောင် ပိုင်းခြား နှလုံးသွင်းတတ်ရ
ပေမည်။ ဥပမာ ပန်းတစ်ပွင့်ကို မျက်စိဖြင့် တွေ့မြင်ပါက
နှင်းဆီပန်းဟု သိပါသည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်တွင် ပန်းပွင့်တွင်
ရှိသော အရောင်အဆင်းနှင့် ဖြပ်ပုံသဏ္ဍာန်သဘော
တို့သည် (ရုပ်)ဖြစ်၍ နှင်းဆီပန်းဟုသိခြင်းသည် မနော
မှာ (သညာ)ဖြင့် အမှတ်ပြု ပညတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“နှင်းဆီပန်းနှင့်သညာ”

ပန်းဆိုသောရုပ်သည် အပြင်မှာရှိ၍ နှင်းဆီ
ဆိုသောအမှတ်သညာ (နာမ်)သည် အတွင်းမနောမှာ
ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ သို့သော် ပန်းပွင့် (ရုပ်)ကို နှင်းဆီဟု
(သညာ)နှင့် တစ်သားတည်းပြုကာ နှင်းဆီပန်းဟု

သိမြင်နေကြပါသည်။ ထိုအခါ ရုပ်နာမ်မကွဲတော့ပါ။
နှင်းဆီပန်းဟု ဥပါဒါန်ဖြင့် ပြင်းစွာစွဲလမ်းနေပါသည်။

ပန်းသည် အဆင်း(ရုပ်)နှင့် နှင်းဆီပွင့်ဟု ပညတ်
ပြုခြင်းသည် သညာ(နာမ်)ဟု (သတိ)ရှိပါမှ ပိုင်းခြား
သိမြင်နိုင်ပါသည်။ ဥပါဒါန်ရှိနေပါက ရုပ်နာမ်ဟု
ပိုင်းခြားမသိနိုင်တော့ပါ။ ထို့ကြောင့် မြင်ရသောအဆင်း
အရောင်အပေါ်တွင် နှင်းဆီပန်းဟု အခိုင်အမာ စွဲယူ
လိုက်ခြင်းသည် ဥပါဒါန်ကြောင့်ဖြစ်၍ သတိရှိပါက
ပန်းဆိုသောအဆင်း (ရုပ်)နှင့် နှင်းဆီဆိုသော အမှတ်
သညာ(နာမ်)ကို ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်ပေမည်။

“ရုပ်နာမ်နှင့်ကြောင်းကျိုး”

မျက်စိဖြင့် မြင်ရသောပန်း(အရောင်)သည် ရူပါရုံ
(ရုပ်)ဟူသောအကြောင်းတရားအနေဖြင့် ကျေးဇူးပြု
သောကြောင့် မနောတွင် နာမ်ဟူသောအမှတ်သညာ
(နှင်းဆီ)သည် အကျိုးတရားအဖြစ် ပေါ်ပါသည်။
ထိုအခါ ပန်းဟူသောရုပ်ကိုမြင်သည့် အကြောင်းပြည့်စုံ
သည်နှင့် နှင်းဆီဆိုသောအမှတ်သညာ (နာမ်)သည်
မနောတွင် သူ့သဘောသူ့ဆောင်ကာ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မြင်မှုကိစ္စတွင် ‘ငါက နှင်းဆီပန်းကို
မြင်တယ်’ဟု သမုတိနယ်တွင် ထင်မြင်ကြသော်လည်း

အရှိပရမတ်နယ် (reality)တွင် ရုပ်နာမ်၊ ကြောင်း ကျိုးမျှသာဖြစ်ပါသည်။ ထိုထက်အပိုဘာမျှမရှိပါ။

“ခွေးနှင့်သညာ”

‘ဝုတ် - ဝုတ် - ဝုတ်’ ဟုကြားပါက ခွေးဟုသိကြ ပါသည်။ အမှန်အားဖြင့် ဝုတ် ဝုတ်သည် အသံဆိုသော (ရုပ်)တရားဖြစ်ပါသည်။ မနောမှာ ခွေးဟူသောအမှတ် သညာ (နာမ်)တရားပေါ်ပါသည်။ သို့သော် အသံကို ခွေးဟု တစ်ပေါင်းတည်း စွဲယူလိုက်ကြပါသည်။ အသံ (ရုပ်)နှင့် ခွေးဟူသောအမှတ်သညာ(နာမ်)ကို မပိုင်း ခြားနိုင်တော့ပဲ ခွေးဟောင်သံဟု စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ဖြင့် တစ်သားတည်း ပြုလိုက်လေသည်။

သတိရှိပါက ဝုတ် ဝုတ်သည် အသံ (ရုပ်) ဖြစ်၍ အကြောင်းအနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းကြောင့် ခွေးအမှတ် သညာသည် မနောတွင် အကျိုးတရားအဖြစ် သို့သ ဘောသူဆောင်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

“ရေမွှေးနှင့်သညာ”

‘ရေမွှေးနံ့လေးကမွှေးလိုက်တာ’ဟု ပြောတတ် ကြပါသည်။ အမှန်မှာ အနံ့သည် ပြင်ပတွင်ရှိ၍ ရေမွှေးသည် မနော၌ အမှတ်သညာပေါ်ခြင်းဖြစ်ပါ သည်။ သို့သော် ပြင်ပတွင်ရှိသောအနံ့(ရုပ်)ကို ရေမွှေး ဟု

မနောက သညာ(နာမ်)ဖြင့် ပညတ်ပြုလိုက်သည်ကို ပိုင်းခြားမသိမြင်ပဲ အနံ့ (ရုပ်)ကို ရေမွှေးဟူ၍ သညာ (နာမ်)နှင့် တစ်သားတည်း အခိုင်အမာပြုကာ ရေမွှေးနံ့ ဟု တစ်ပေါင်းတည်းယူလိုက်ခြင်းသည် ရုပ်နာမ်ကို မပိုင်းခြားနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သတိရှိပါက အနံ့သည် (ရုပ်)ဖြစ်၍ အကြောင်း အဖြစ် ကျေးဇူးပြုခြင်းကြောင့် ရေမွှေးဆိုသော အမှတ် သညာသည် မနောတွင် အကျိုး (နာမ်)တရား အဖြစ် သူ့သဘောသူဆောင်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

“ချို့ချဉ်နှင့် သညာ”

အစာစားကြည့်ပါက လျှာတွင် ကြက်သား၊ ဝက်သား မပေါ်ပါ။ ချို့ချဉ်ဖန်ခါးစသော အရသာပဲ ပေါ်ပါသည်။ အရသာသည် လျှာမှာပေါ်၍ ‘ချို့တယ် ချဉ်တယ်’သည် မနောက သညာ(နာမ်)ဖြင့် အမှတ်ပြု ပညတ်ခြင်း(recognizing)ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အရသာ (ရုပ်)ကို ‘ချို့တယ်’ဟူ၍ သညာ(နာမ်)နှင့် တစ်သားတည်း အခိုင်အမာ စွဲယူလိုက်လေသည်။ ထိုအခါ ရုပ်နာမ်ကို တစ်လုံးတစ်ခဲတည်း(ဃန)အဖြစ် ဥပါဒါန်ကစွဲယူလိုက်သောကြောင့် ရုပ်နာမ်မကွဲနိုင်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

သတိရှိပါက အရသာ(ရုပ်)နှင့် ချိုချဉ်ဆိုသော အမှတ်သညာ(နာမ်)ကို ပိုင်းခြားသိမြင်ပြီး အရသာ (ရုပ်)က အကြောင်းအနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းကြောင့် ချိုချဉ်အမှတ်သညာသည် မနောတွင် အကျိုး (နာမ်) တရားအဖြစ် သူ့သဘောသူ့ဆောင်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာ ခြင်းကို ဝိပဿနာအခြေခံဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်နိုင်ပါသည်။

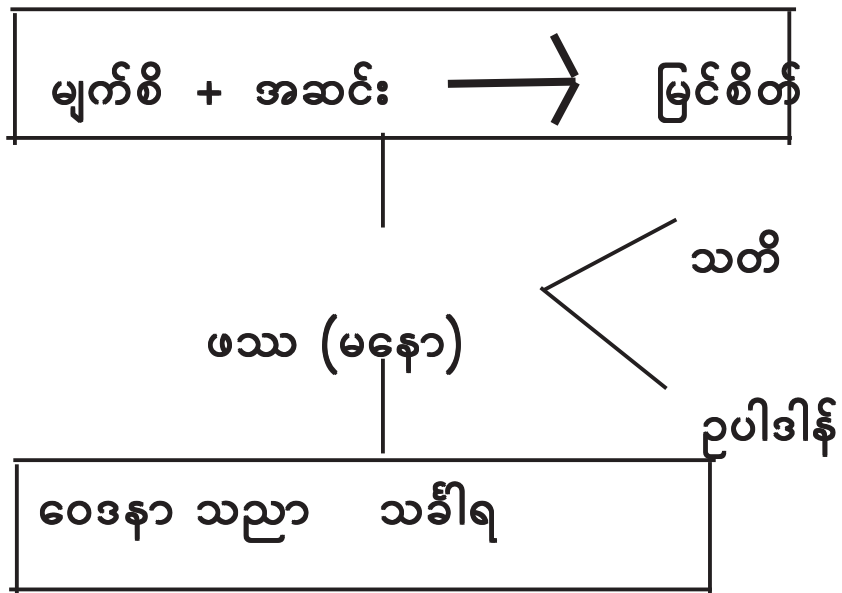
“မာပျော့နှင့်သညာ”

လက်နှင့်တွေ့ထိကြည့်ပါက ‘မာတယ်ပျော့တယ်၊ ကြမ်းတယ်ချောတယ်’ဟု သိကြပါသည်။ လက်တွင် ထိမှု အခြင်းအရာများပေါ်သော်လည်း ‘မာတယ်ပျော့ တယ်၊ ကြမ်းတယ်ချောတယ်’သည် မနောက သညာ ဖြင့် အမှတ်ပြု ပညတ်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပြင်ပတွင်ရှိသော အထိ(ရုပ်)ကို ‘မာပျော့ ကြမ်းချော’ဟု မနောက သညာ(နာမ်)ဖြင့် အမှတ်ပြုပညတ်နေသည် ကို ပိုင်းခြားမသိမြင်ပဲ အထိ (ရုပ်)ကို ‘ကြမ်းတယ်ချော တယ်’ဟူ၍ အမှတ်သညာ(နာမ်)နှင့် တစ်သားတည်း အခိုင်အမာပြု၍ ဥပါဒါန်ဖြင့် တစ်ပေါင်းတည်း ယူလိုက်ခြင်းကြောင့် ရုပ်နာမ်ကို မပိုင်းခြားနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သတိရှိပါက အထိ(ရုပ်)နှင့်‘ကြမ်းတယ်ချော

တယ်'ဟူသော အမှတ်သညာ(နာမ်)ကို ပိုင်းခြားသိမြင်ပြီး အထိ(ရုပ်)က အကြောင်းအနေဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းကြောင့် 'ကြမ်းတယ်ချောတယ်' ဆိုသောအမှတ်သညာသည် မနောတွင် အကျိုး(နာမ်)တရားအဖြစ် သူ့သဘောသူဆောင်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်လေသည်။

“အာရုံ နှင့် ဝိညာဏ်”



မုက်စိနှင့် အဆင်းတိုက်လျှင် မြင်စိတ်ပေါ်ပါသည်။ မြင်စိတ် (စက္ခုဝိညာဏ်)သည် (အာရုံ)ကိုယူပေးသည့်သဘောဖြစ်သည်။ ဝိညာဏ်ယူပေးသော အာရုံကို ဖဿသည် မနောနှင့်တွေ့ထိပေးပါသည်။

ထိုအခါ မနောတွင် အာရုံ၏ရသဓာတ်ကို ဝေဒနာက ခံစားခြင်း၊ သညာကမှတ်သားခြင်း၊ သင်္ခါရက ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံတို့ဖြင့် တုန့်ပြန်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းဖြစ်စဉ်တွင် အဆင်းသည် အလင်းရောင် ပြန် (light reflection) အနေဖြင့် မျက်စိကိုရိုက်ခတ်သောအခါ စက္ခုဝိညာဏ်ပေါ်ပါသည်။ သိပ္ပံသိဖြစ် သော အလင်းရောင်သည် အလင်းလှိုင်းတို့ရှိပြီး ဒြပ်ဝတ္ထုအနေဖြင့် အလင်း၏အမြန်နှုန်းကို တိုင်းနိုင်ပါသည်။ သို့သော် စက္ခုဝိညာဏ်သည် ဒြပ်မဲ့ ဝတ္ထုမဲ့သဘော (အာရုံ)ကိုသာ သိနိုင်ပါသည်။ ဝိညာဏ်သိသည် သိပ္ပံသိဖြစ်သော ဒြပ်ဝတ္ထုဖြစ်သည့် အလင်းလှိုင်း (rays) မဟုတ်တော့ပါ။ အလင်းရောင်စဉ်သည် သိပ္ပံနယ် ဖြစ်၍ အဆင်း(အာရုံ) ရူပါရုံသည် ဝိညာဏ်သိဖြစ်သော ပရမတ်နယ် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ အသံလှိုင်း (vibration)တို့သည်လည်း နားကို ရိုက်ခတ်သော အခါ သောတဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ သောတဝိညာဏ်ဖြင့် သိရသောသဒ္ဒါရုံသည် အသံလှိုင်း (vibration) မဟုတ်တော့ပါ။ သဒ္ဒါရုံဆိုသော (အာရုံသဘော)သာဖြစ်၍ သိပ္ပံနယ်လွန်ဖြစ်ပါသည်။

ဝိညာဏ်သိဖြစ်သည့် အာရုံသဘောသည် သိပွဲ နယ်ကိုကျော်လွန်သွားပြီဖြစ်သည်။ ထိုအာရုံကိုသာ ဝိပဿနာရှုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအာရုံကိုသာ ဥပါဒါန် ဖြင့် စွဲယူနိုင်၏။ သတိဖြင့်သာ ထိုအာရုံကို အရှိအတိုင်း အောက်မေ့ ရခြင်းဖြစ် သည်။ သတိ၏ အာရုံနှင့် ဥပါဒါန်၏အာရုံတို့သည် ပြင်ပရှိ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဖြစ် ဝတ္ထုတို့ မဟုတ်ကြပါ။ ဝိပဿနာသည် ဥပါဒါန်ဖြစ်မည့် အာရုံကို ဥပါဒါန်မဖြစ်အောင် သတိဖြင့် အရှိကိုအရှိ အတိုင်းသိရန် နှလုံးသွင်း အားထုတ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ မီးခဲတစ်ခုကို ကြည့်မှန်ရှေ့ယူလာပါက မှန်၏ပြဒါးပေါ်တွင် မီးခဲရိပ်ပေါ်ပါသည်။ မှန်ရှေ့ရှိ မီးခဲသည် လောကသိပွဲနယ်ဖြစ်၍ အပူချိန်ဒီဂရီကို စင်တီဂရိတ်ဖြင့် တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။ မှန်၏ပြဒါးတွင် ပေါ်သော မီးခဲရိပ်သည် သဘောသက်သက်သာဖြစ်၍ အပူချိန်တိုင်းမရပါ။ သိခွင့်ရရုံမျှသာဖြစ်၍ ဝိညာဏ်သိ ဖြစ်သော (အာရုံ)သဘောနှင့်တူလေသည်။

ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်သည် ယင်းတို့ကို ရှုထောင့် သစ်မှ သိမြင်ပြီး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာ(၅)ပါးဟု ဟော တော်မူခြင်းဖြစ်သည်။ အများစုသိသော ခေါင်းကိုယ်ခြေ လက်သည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ(ရုပ်)ဖြစ်၍ မြင်စိတ်၊

ကြားစိတ်၊ ထိစိတ်တို့ဖြင့်သိသောရုပ်သည် အာရုံ(ရုပ်) ဖြစ်ပါသည်။ အသိပိုင်း နာမ်တရား၌လည်း ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဟူ၍ခွဲခြားညွှန်ပြခဲ့ပါ သည်။ ထိုရုပ်(၁)ပါးနှင့် နာမ်တရား(၄)ပါးပေါင်း ကာ ခန္ဓာ(၅) ပါးဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ ကြောင့် ဘုရားရှင်သည် သတ္တဝါကို အပေါ်ယံ အသွင်သဏ္ဍာန် အတ္တအမြင်မှ နောက်ကွယ်ရှိ ပင်ကိုယ်မူလ အရူတရားဖြစ်သော ခန္ဓာ(၅)ပါးကို ရှုထောင့်သစ်မှ အနတ္တအမြင်ဖြင့် သိမြင်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

“ဓမ္မသစ်တစ်ခုမွေးဖွားခြင်း”

ဆရာကြီးဦးရွှေအောင်သည် အတ္တဝါဒမှ အနတ္တဝါဒသို့ ခရီးစဉ်စာအုပ်တွင် အောက်ပါ အတိုင်း ရေးသားထားပါသည်။ ခန္ဓာငါးပါးကို ယောဂတရားများဖြစ်သော လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မောဟ တရားများက ယှဉ်ကပ်ပေး သောအခါ (‘ငါ’ ဟူသောဓမ္မသစ်)တစ်ခု ထွက်ပေါ်လာပါသည်။ ယင်းဓမ္မသစ်ကို ပါဠိဝေါဟာရအားဖြင့် ‘အတ္တ’ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဝါဒအရ ‘အတ္တ’သည် နောက်တိုး တရားဖြစ်သည်။ အတ္တ ‘ငါ’ဖြင့် လောကကို

တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓခေတ်မတိုင်မီက အရာရာတိုင်းကို အတ္တဖြင့် သာတိုင်းတာခဲ့သည်။ ထိုခေတ် အယူဝါဒအရ အတ္တသည် (နောက်တိုးတရား) မဟုတ်ပဲ (မူလတရား) ဖြစ်ပါသည်။ လောကရှိအရာရာတိုင်း ပျက်စီးသွားသော်လည်း အတ္တသည် မပျက်မစီးပဲ အမြူတေအဖြစ် ကျန်ရစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓခေတ်မတိုင်မီက လောက၏ အမြတ်ဆုံး ‘စံ’အဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး အမြတ်တနိုး တန်ဖိုးထားခြင်းခံရသော ‘အတ္တ’သည် ဗုဒ္ဓခေတ်တွင် အယုတ်ဆုံးယောဂအဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး ဖျက်သိမ်းရန် အားထုတ်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆရာကြီး ဦးရွှေအောင် သည် အတ္တသဘော‘ငါ’ကို မူလတရားမဟုတ်ပဲ နောက်တိုးတရားအဖြစ် ရေးသား ဖော်ပြထားပါသည်။

မူလတရားမှာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါးမျှသာ ဖြစ်သော်လည်း ဒိဋ္ဌိဆိုသော ယောဂတရားက ယှဉ်ကပ်ပေးမှုကြောင့် အတ္တ ‘ငါ’ ဆိုသော သတ္တဝါသဘောသည် နောက်တိုးတရားအဖြစ် ထွက်ပေါ်လာပါသည်။ သို့သော် အတ္တ ‘ငါ’ကို နောက်တိုးတရားအဖြစ် မသိပဲ မူလတရားအနေဖြင့်ယူကာ ‘ငါ’ အပေါ်တွင်အခြေခံ၍

‘ငါသိတယ်၊ ငါပြောတယ်၊ ငါလုပ်တယ်၊ ငါမြင်တယ်၊ ငါကြားတယ်’ စသော ‘ငါ’ ဆိုသည့်အတ္တဖြင့် လောကကို တည်ထောင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် လွှက်ခြောက်၊ သကြား၊ နို့ဆီ၊ ရေခွေးတို့ယှဉ်တွဲပေါင်းစပ်ပါမှ လွှက်ရည်သည် ဖြစ် ပေါ်လာပါသည်။ သို့သော် လွှက်ရည်ကို နောက် တိုးတရား အဖြစ်မသိပဲ မူလတရားအဖြစ်ယူကာ လွှက်ရည်က ချိုတယ်၊ လွှက်ရည်ကဖန်တယ်၊ လွှက်ရည်ကပူတယ် စသည်ဖြင့် အတ္တအယူ ဖြစ်ပေါ် သွားပါသည်။ လွှက်ရည်သည် မူလတရား မဟုတ် သောကြောင့် လွှက်ရည်က မချိုနိုင်ပါ၊ သကြားကသာ ချိုခြင်းဖြစ်ပါ သည်။ ထို့အတူ လွှက်ရည်က မဖန် နိုင်ပါ၊ လွှက်ခြောက် ကသာဖန်ခြင်းဖြစ်သည်။ လွှက်ရည်ကမပူနိုင်ပါ၊ ရေခွေးကသာပူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာခြင်းကြောင့် မူလတရားက ှိသိမြင်ခြင်းသည် အနတ္တဉာဏ်ဖြစ်ပါသည်။ (လွှက်ရည် ကို မူလတရားအဖြစ် အခိုင်အမာ အနှစ်သာရပြု၍ စွဲယူထားခြင်းသည် အတ္တအယူဖြစ်ပါသည်။)

ထို့ကြောင့် လွှက်ရည်ကမချိုနိုင်ပါပဲ သကြားက သာ ချိုခြင်းဖြစ်သည်ဟု အမှန်အောက်မေ့နိုင်ခြင်းသည်

သတိဖြစ်ပါသည်။ ‘လွှက်ရည်က ချိုတယ်’ဟု လွှက်ရည်ကို မူလတရားအဖြစ် စွဲယူထားမှုသည် တစ်သက်လုံး ဥပါဒါန်ဖြင့် စွဲလမ်းမှုရှိနေခြင်းကို သတိ မပြုမိနိုင်ချေ။ အလွန်သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ စွဲလမ်းနေသော ကြောင့် ယင်း‘အတ္တ’သဘောကို မြင်နိုင်ခဲ သိနိုင်ခဲ ဖြစ် နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းသို့ စွဲလမ်းနေမှု ဥပါဒါန်ကို သတိဖြင့်သာလျှင် ပယ်ရှားနိုင်ပေမည်။

“မူလတရား ခန္ဓာငါးပါး”

သမုတိနယ်တွင်‘လွှက်ရည်ကမချိုနိုင်ပါ။ သကြား ကချိုတယ်’ဟု သိနိုင်သော်လည်း ပရမတ်နယ်တွင် သကြားမရှိပါ။ အဖြူရောင် အမှုံအခဲတို့သာဖြစ်ပါ သည်။ သကြားဟူသော အမည်ပညတ်ကိုသိခြင်းသည် မိမိ၏ မနောမှာသညာပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အဖြူရောင် အမှုံအခဲတို့သည် ရုပ်တရားများဖြစ်၍ သကြားဟူသော အမှတ်သညာပေါ်ခြင်းသည် နာမ်တရား ဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့သာ မူလအရိတရားဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မူလတရားကို မသိမြင်နိုင်ပဲ နောက်တိုး တရားဖြစ်ကြသော သကြား၊ လွှက်ရည်တို့ကိုသာ မူလ အရိတရားအဖြစ် အခိုင်အမာ စွဲလမ်းမှု အတ္တဖြင့် အယူမှားနေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

“ရုပ်ဓာတ်”

သကြားဟူသောအဖြူရောင် အမှိုက်အခဲတို့တွင် အရောင်သည် အခံဓာတ် ပထဝီမရှိပဲနှင့် မတည်နိုင်ပါ။ ဥပမာ ပန်းချီကားတွင် အရောင်တင်ရန် ပိတ်စရှိရပေမည်။ ဆေးသုတ်ရန် နံရံရှိရမည်။ ဤသို့ဖြင့် အရောင်သည် တည်ရာပထဝီဓာတ်ရှိမှသာ မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ထို့အတူ အာပေါဓာတ်သည်လည်း ပထဝီရှိမှသာ ဖွဲ့စည်းနိုင်၏။ ပထဝီမရှိပါက ဘယ်အရာကို သွား၍ဖွဲ့စည်းမည်နည်း။ တေဇောဓာတ်သည် ပထဝီရှိမှသာပူနိုင်၏။ ပထဝီမရှိပါက ဘယ်အရာကို သွား၍ပူမည်နည်း။ ဝါယောဓာတ်သည် ပထဝီရှိမှသာ တွန်းတိုးလှုပ်ရှားနိုင်၏။ ပထဝီမရှိပါက ဘယ်အရာကို သွား၍ လှုပ်မည်နည်း။

ဤသို့ ပထဝီအပေါ်တွင် မူတည်၍မဟာဘုတ်ဓာတ်ကြီးလေးပါသည် ဖြစ်တည်ရသည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကိုမိ၍ ဝဏ္ဏဓာတ်-အရောင်၊ ဂန္ဓဓာတ်-အနံ့၊ ရသဓာတ်-အရသာ၊ ဩဇာဓာတ်-အဆီ အာဟာရ သည် ဖြစ်တည်ရပါသည်။ ယင်းဓာတ်ရှစ်ပါး အစု အပေါင်းကို ရုပ်ဓာတ်ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်သည် ခေါင်းကိုယ်ခြေလက်စသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ခြပ်ဝတ္ထုတို့

မဟုတ်ကြပါ။ ဓာတ်ရှစ်ပါး အပေါင်းကိုသာ
ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းနှင့် အနတ္တ”

ဝိပဿနာ၏အခြေခံသဘောမှာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ
ခြင်းဆိုသော အနတ္တသဘောဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်တုံးရုပ်ခဲ
(ရုပ်ဃန) နာမ်တုံးနာမ်ခဲ (နာမ်ဃန)တို့ကို သဘာဝအရှိ
တရားဖြစ်သော ပရမတ်သဘောသို့ရောက်အောင်
ဉာဏ်ဖြင့် ဖြိုခွဲရခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ စားပွဲ၊ ထိုင်ခုံတို့ကို
မူလအရှိတရားအနေဖြင့် ယူလိုက်ပါက အတ္တအယူ
ဖြစ်ပါသည်။ စားပွဲ ထိုင်ခုံတို့သည် မူလအရှိတရား
မဟုတ်ပါ။ သမုတိနယ်တွင် ကျွန်းသစ်သည် အရှိတရား
ဖြစ်၍ မှန်ကန်သော်လည်း ပရမတ်နယ်တွင် ကျွန်းသစ်
မရှိပါ။ ကျွန်းသစ်သည် အမည်ပညတ်ဖြစ်သောကြောင့်
မနောမှာ အမှတ်သညာပေါ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

သစ်သားသည် မာခြင်းလက္ခဏာရှိသော ပထဝီ
(ရုပ်)ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သစ်သားဆိုသောပထဝီ
(ရုပ်)က ကျေးဇူးပြုခြင်းကြောင့် မနောမှာ ကျွန်းသစ်
ဆိုသော အမှတ်သညာ(နာမ်)ပေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
သို့သော် သစ်သားဆိုသောပထဝီ (ရုပ်)နှင့် ကျွန်းဆိုသော
အမှတ်သညာ (နာမ်)ကို တစ်သားတည်းပြု၍

လောကသညာများ ဖြစ်ပေါ်ရပါသည်။

ထို့လောကသညာသည် မူလတရားမဟုတ်ပါ။ နောက်တိုးတရားသာဖြစ်ပါသည်။ မနောက ဥပါဒါန်သည် နောက်တိုးတရားကို မူလတရားအဖြစ် စွဲယူလိုက်သောကြောင့် အတ္တလောကဖြစ်ရလေသည်။

ထို့ကြောင့် မနောသည် လောကသဘောဖြစ်၍ မျက်စိသည် လောကထွက်ရာဖြစ်ပါသည်။ မျက်စိမြင်သည့်အတိုင်း အဆင်းအရောင်ကိုသာ သတိဖြင့် နှလုံးသွင်းမှန်ပါက လောကမှ ထွက်မြောက်နိုင်ပါသည်။

အဆင်းအရောင်သည် (ရုပ်)၊ သိမှုသည် (နာမ်) ဖြစ်၍ မျက်စိမှာ နာမ်ရုပ်သာဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ မြင်သည့် နာမ်ရုပ်ကို မနောက သတိဖြင့် မှန်စွာအောက်မေ့နိုင်ပါက လောကထွက်ရာ(exit)ကို သိမြင်နိုင်ပေမည်။

ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော် ခန္ဓသံယုတ်
ထေရဝဂ် “အာနန္ဒသုတ်”

အသျှင်အာနန္ဒာသည် ဤစကားကိုမိန့်ဆို၏။
ငါသျှင်တို့ မန္တာဏီပုဏ္ဏားမ၏သား ပုဏ္ဏမည်သော
အသျှင်သည် သီတင်းငယ်ဖြစ်ကြသော ငါတို့အား
ကျေးဇူးများလှ၏။ ထိုအသျှင်သည် ငါတို့ကို ဤအဆုံး
အမဖြင့် ဆုံးမ၏။ ငါ့သျှင်အာနန္ဒာ အစွဲပြု၍သာလျှင်

ငါဖြစ်၏။ အဘယ်ကိုအစွဲပြု၍သာလျှင် ‘ငါ’ ဖြစ်သနည်း။ အဘယ်ကို အစွဲမပြု၍မူကား မဖြစ်သနည်း။

- ရုပ်ကို အစွဲပြု၍ ‘ငါ’ ဖြစ်၏။ အစွဲမပြုမူ၍မဖြစ်။ -
- ဝေဒနာကို အစွဲပြု၍ ‘ငါ’ ဖြစ်၏။ အစွဲမပြုမူ၍မဖြစ်။
- သညာကို အစွဲပြု၍ ‘ငါ’ ဖြစ်၏။ အစွဲမပြုမူ၍မဖြစ်။
- သင်္ခါရကို အစွဲပြု၍ ‘ငါ’ ဖြစ်၏။ အစွဲမပြုမူ၍မဖြစ်။
- ဝိညာဏ်ကို အစွဲပြု၍ ‘ငါ’ ဖြစ်၏။ အစွဲမပြုမူ၍မဖြစ်။

ငါ့သျှင်အာနန္ဒာ ဥပမာသော်ကား ငယ်ရွယ်နုပျိုသော မိန်းမသော်၎င်း၊ ယောက်ျားသော်၎င်း စင်ကြယ်တောက်ပသောမှန်၌ဖြစ်စေ၊ ကြည်လင်သောရေခွက်၌ဖြစ်စေ မိမိမျက်နှာရိပ်ကို ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သော် မှန်ရေခွက်ကို အစွဲပြု၍သာမြင်ရာ၏။ အစွဲမပြုမူ၍ကား မမြင်ရာ။

ငါ့သျှင်အာနန္ဒာ ဤအတူပင် ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ကို အစွဲပြု၍သာ ‘ငါ’ ဖြစ်၏။ အစွဲမပြုမူ၍ကားမဖြစ်။

ငါ့သျှင်အာနန္ဒာ ထိုအရာကို အဘယ်သို့ထင်မှတ်သနည်း။ ရုပ်သည် မြဲသလော၊ မမြဲသလော။ မမြဲပါငါ့သျှင်။ မမြဲသောရုပ်သည် ချမ်းသာသလော၊ ဆင်းရဲသလော။ ဆင်းရဲပါငါ့သျှင်။ မမြဲ ဆင်းရဲ

ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောရှိသောရုပ်ကို ငါ၏အတ္တဟု ရှုခြင်းငှာ သင့်လျော်ပါမည်လော။ မသင့်လျော်ပါ ငါ့သျှင်။

ဤသို့ရှုသောသူသည် ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်၌ ငြီးငွေ့၏။ ငြီးငွေ့သော် စွဲမက်မှု ကင်း၏။ စွဲမက်မှုကင်းခြင်းကြောင့် ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်၏။ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်သော် “လွတ်မြောက်ပြီ”ဟု အသိဉာဏ်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ဖြစ် သောကြောင့် ပဋိသန္ဓေနေမှုကုန်ပြီ၊ အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သုံးပြီးပြီ၊ ပြုဖွယ်မဂ်ကိစ္စကိုပြုပြီးပြီ၊ ဤမဂ်ကိစ္စ အလို့ငှာ တစ်ပါးသောပြုဖွယ် မရှိတော့ပြီဟု ဆုံးမ၏။ ထိုအသျှင်၏တရားဒေသနာကို ကြားနာရ၍ ငါသည် တရားကိုသိရ၏ဟု မိန့်ဆို၏။ (အာနန္ဒသုတ်ပြီး၏။)

သတိ နှင့် နယ် (၃)နယ်
“သမုတိနယ်နှင့်သတိ”

လမ်းကူးပါက အာရုံကိုအောက်မေ့တတ်သော သတိ၊ ချော်မလဲအောင် အာရုံကို အောက်မေ့တတ် သောသတိ၊ ရေခွေးငဲ့ပါက မဖိတ်စင်အောင် အောက် မေ့တတ်သောသတိ၊ အစာစားပါက အစာမမှား အောင် အောက်မေ့တတ်သောသတိ၊ မိမိကိုယ်ကို

စောင့်ရှောက်သောသတိစသည်တို့သည် သမုတိနယ်မှ သတိများဖြစ်ကြပါသည်။ ယင်းသတိကို ‘ငါ’ ဖြင့်တွဲကာ ‘ငါသတိထားတယ်၊ ငါ့ကိုယ်ကို ငါပဲစောင့်ရှောက်ရတယ်’ဟု သတိကို ‘ငါ’အနေဖြင့် သိနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“ပရမတ်နယ်နှင့်သတိ”

ပရမတ်နယ်တွင် ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အောက်မေ့တတ်သောသဘောသည် သတိဖြစ်ပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေဖြင့် သိသောသဘောသည် ဥပါဒါန်ဖြစ်ပါသည်။ သတ္တဝါသဘောလွတ်အောင် ရုပ်နာမ်ပရမတ်ကို အောက်မေ့နိုင်သောသတိသည်သာ သတိပဋ္ဌာန်မည်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄)ပါးရှိပါသည်။

၁။ ကာယာနုပဿနာ - ရုပ်ကိုအောက်မေ့သော သတိသည် သတိပဋ္ဌာန်

၂။ ဝေဒနာနုပဿနာ - ဝေဒနာကိုအောက်မေ့နိုင်သောသတိသည် သတိပဋ္ဌာန်

၃။ စိတ္တာနုပဿနာ - စိတ်ကိုအောက်မေ့နိုင်သောသတိသည် သတိပဋ္ဌာန်

၄။ ဓမ္မာနုပဿနာ - သညာသင်္ခါရတို့ကို အောက်မေ့နိုင်သောသတိသည် သတိပဋ္ဌာန်

ထို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို အောက်မေ့နိုင်သောသတိသည် သတိပဋ္ဌာန်မည်ပါသည်။ ယင်းသည် ပရမတ်နယ်မှ သတိဖြစ်ပါသည်။

“သစ္စာနယ်နှင့်သတိ”

သစ္စာနယ်တွင် သစ္စာ(၄)ပါးတရားကို အောက်မေ့နိုင်သောသတိသည် သတိပဋ္ဌာန်မည်ပါသည်။

၁။ ဒုက္ခသစ္စာဖြစ်သော ရုပ်၊ စိတ်၊ စေတသိက်တရားတို့ကို ပိုင်းခြားအောက်မေ့နိုင်သောသတိသည် သတိပဋ္ဌာန်မည်၏။

၂။ သမုဒယသစ္စာဖြစ်သော တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ကို အောက်မေ့နိုင်သောသတိသည် သတိပဋ္ဌာန်မည်၏။

၃။ နိရောဓသစ္စာဖြစ်သောကံချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်ကို အောက်မေ့နိုင်သောသတိသည် သတိပဋ္ဌာန်မည်၏။

၄။ မဂ္ဂသစ္စာဖြစ်သော မဂ္ဂင်(၈)ပါးကို အောက်မေ့နိုင်သောသတိသည် သတိပဋ္ဌာန်မည်၏။

“သတိအဆင့်ဆင့်မြင့်တက်ခြင်း”

သမုတိနယ်ကသတိသည် အများသိဖြစ်၍ တရားအားထုတ်ပါက ပရမတ်နယ်ကသတိဖြစ်အောင် ဝိရိယစိုက်ပြီး မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးတို့တွင် ရုပ်နာမ်၊ အကြောင်းအကျိုးတို့ကို သတိဖြင့် နှလုံးသွင်း မှန်အောင်

အားထုတ်ရပါသည်။

ပရမတ်နယ်တွင် သတိကျက်စားမှု ရင့်သန်လာ သောအခါ ရုပ်နာမ်တို့သည် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ခိုက် သာ ဖြစ်ပေါ်ကြ၍ အကြောင်းကင်းပါက ချုပ်ပျောက် နေသည်ကို သတိဖြင့်သိမြင်လာပါသည်။ ထိုအခါ ရုပ်နာမ်တို့၏ မမြဲမှု အနိစ္စလက္ခဏာနှင့် အခိုင်အမာ အနှစ်သာရမရှိမှု အနတ္တလက္ခဏာတို့ကိုလည်း သတိသည် အရှိအတိုင်း အောင်မေ့နိုင်လေသည်။

ထိုကဲ့သို့ ပရမတ်နယ်ကသတိသည် ရင့်ကျက် ပြည့်စုံလာပါက သစ္စာနယ်အထိ ကျက်စားနိုင်ပါ သည်။ လောကီသစ္စာ(၄)ပါးကို အောက်မေ့နိုင်သော သတိအဆင့်ထိ တက်လှမ်းလာပါသည်။ ထို့နောက် သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ပြည့်စုံရင့်ကျက်လာ သောအခါ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို အောက် မေ့နိုင်သောသတိသည် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ယင်းသို့ သတိကိုအဆင့်ဆင့်မြင့်တက်အောင် (upgrade) လုပ်ခြင်းသည် ဝိပဿနာတရား သတိပဋ္ဌာန်ပွားများ အားထုတ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

“သတိပဋ္ဌာန်ဆိုသည်မှာ”

(ဖားအောက်တောရဆရာတော်ကြီး)

၁။ သတိ၏ကျက်စားရာ အာရုံသည်လည်း
သတိပဋ္ဌာန်မည်၏။

၂။ သတိသည်လည်း သတိပဋ္ဌာန်မည်၏။
(ဒီ၊ ဋ၊ ၂၊ ၃၄၃။)

ကာယ-ဝေဒနာ-စိတ္တ-ဓမ္မဟူသော အာရုံကို အမှတ် ရခြင်းဟူသော အနက်သဘောကြောင့် သတိ မည်၏။ ယင်း ကာယ-ဝေဒနာ-စိတ္တ-ဓမ္မဟူသော အာရုံ၌ ကပ်၍ တည်ခြင်းဟူသော အနက်ကြောင့် ပဋ္ဌာနမည်၏။ ထို့ကြောင့် ကာယ-ဝေဒနာ-စိတ္တ-ဓမ္မ အာရုံကို အမှတ်ရတတ်သော ယင်းအာရုံ၌ ကပ်၍ တည်တတ်သော သတိသည်ပင် သတိပဋ္ဌာန်မည်၏။

၁။ ကာယ-ဝေဒနာ-စိတ္တ-ဓမ္မတို့ကို အောက်မေ့ တတ် သိမ်းဆည်းတတ်သော ထိုကာယ-ဝေဒနာ-စိတ္တ- ဓမ္မ အာရုံ၌ ကပ်၍ တည်တတ်သော သတိသည် သတိပဋ္ဌာန်မည်၏။

၂။ ကာယ-ဝေဒနာ-စိတ္တ-ဓမ္မတို့၏ အကြောင်း တရားတို့ကို အောက်မေ့တတ် သိမ်းဆည်းတတ်သော ယင်းအကြောင်းတရားအာရုံ၌ ကပ်၍ တည်တတ်သော သတိသည် သတိပဋ္ဌာန်မည်၏။

၃။ အကြောင်းတရားနှင့် တကွသော ကာယ-
ဝေဒနာ-စိတ္တ-ဓမ္မတို့၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ
အခြင်းအရာကို အောက်မေ့တတ် သိမ်းဆည်းတတ်
သော ယင်းအခြင်းအရာအသီးသီး၌ ကပ်၍တည်တတ်
သောသတိသည် သတိပဋ္ဌာန်မည်၏။

အရိယမဂ်၏ရှေ့အဖို့၌ ဖြည့်ကျင့်အပ်သော
လောကီသတိပဋ္ဌာန်တည်း။

၄။ အရိယမဂ်ခဏ၌ အသင်္ခတဓာတ် နိရောဓ
သစ္စာတရားတော်မြတ်ကြီးကိုအောက်မေ့တတ် သိမ်း
ဆည်းတတ်သော ယင်းနိရောဓသစ္စာအာရုံ၌ကပ်၍
တည်သော အရိယမဂ်နှင့်ယှဉ်သောသတိသည် သမ္မာ
သတိမည်၏။ သတိပဋ္ဌာန်မည်၏။ လောကုတ္တရာ သတိ
ပဋ္ဌာန်တည်း။

ယင်းသမ္မာသတိနှင့်ယှဉ်သော အရိယမဂ်တရား
ကား ကာယ-ဝေဒနာ-စိတ္တ-ဓမ္မတို့ကို မသိအောင်
ဖုံးလွှမ်းထားသည့် မောဟကို၎င်း၊ ဆိုင်ရာအကြောင်း
တရားတို့ကို မသိအောင်ဖုံးလွှမ်းထားသည့် မောဟကို
၎င်း၊ အကြောင်းတရားတို့နှင့်တကွသော ယင်းကာယ-
ဝေဒနာ-စိတ္တ-ဓမ္မတို့၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ

အခြင်းအရာကို မသိအောင်ဖုံးလွှမ်းထားသည့်
မောဟကို၎င်း အကြွင်းမဲ့ ပယ်ရှားလိုက်၏။ မသိမှု
အဝိဇ္ဇာပျောက်၍ သိမှုဝိဇ္ဇာဉာဏ်ပေါ်၏။ ယင်းဝိဇ္ဇာ
အရိယမဂ်ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သောသတိသည် နိဗ္ဗာန်ကို
အောက်မေ့တတ်၍ နိဗ္ဗာန်အာရုံ၌ကပ်၍ တည်တတ်
သောကြောင့်သတိပဋ္ဌာန်မည်ပေသည်။ လောကုတ္တရာ
သတိပဋ္ဌာန်တည်း။

“ဧကယန- တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း”

ဧကယနော အယံဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ
ဝိသုဒ္ဓိယာ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခ
ဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ
နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကရိယာယ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိ
ပဋ္ဌာနာ။ (မ၊၁၊၇၀။)

“သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး (၇)မျိုး”

ရဟန်းတို့ . . . ဤခရီးလမ်းသည်

- ၁။ သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရန်၊ ၂။ စိုးရိမ်ခြင်း၊
- ၃။ ငိုကြွေးခြင်းတို့ကိုလွန်မြောက်ရန်၊
- ၄။ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ၅။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ချုပ်ငြိမ်းရန်၊

၆။ အရိယမဂ်ကိုရရန်၊ ၇။ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုရန်၊
တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းခရီးဖြစ်၏။
ယင်းခရီးကား. . .

ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ပင်တည်း။

“သမ္မာဝါယာမ”

ဝီရိယကို သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်ဟုခေါ်၏။ ရုပ်
နာမ်ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်ရှုရာ၌ ဝီရိယမဂ္ဂင်သည်
လွန်စွာအရေးကြီး၏။ နိဝရဏတည်းဟူသော ကိလေ
သာတို့ ကြားထိုးမှုကို ပိတ်ပင်တားဆီးရာတွင် ဝီရိယဖြင့်
သာပယ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းကို အာတာပီဟုခေါ်၏။
ဖြစ်ပျက်ကို ဆန္ဒစောပြီးမြင်ချင်မှု ကာမဆန္ဒနိဝရဏ၊
မမြင်နိုင်ပါက စိတ်ဓာတ်ကျမှု ဗျာပါဒနိဝရဏ၊ တရား
မှတ်ရင်းငိုက်မျဉ်းလာမှု ထိနမိဒ္ဓနိဝရဏ၊ စိတ်မတည် ငြိမ်ပဲ
ပျံ့လွင့်နေမှု ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စနိဝရဏ၊ ဖြစ်ပျက်ကို
မြင်မှမြင်နိုင်ပါမည်လားဟု သံသယဝင်မှု ဝိစိကိစ္ဆာ
နိဝရဏတို့သည် ကြားထိုး ဝင်ရောက်လာကြပါသည်။
ထိုနိဝရဏတို့ကို သတိဝီရိယအစွမ်းဖြင့်သာ ပယ်ရှား
ရုန်းထွက်နိုင်ပါသည်။

“သမ္မာသတိ”

ဒွါရခြောက်ပါးတို့၌ ထင်လာသော ရုပ်နာမ် အာရုံများကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်ရ၏။ သမ္မာ သတိသည် မည်သည့်ဝိပဿနာအာရုံမဆို အရှုခံ အနေဖြင့် ယူပေးရ၍ ကျန်မဂ္ဂင်တရားများသည် သတိ မဂ္ဂင်ကို မှီရသည်ချည်း ဖြစ်၏။ သတိသည် အကုသိုလ် သဘောများ မပါအောင် စောင့်ရှောက်ပေးသည်။

အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ကင်းခြင်းသည် သီလ သဘောဖြစ်သည်။ သတိမဂ္ဂင်အားကောင်းသည်နှင့် အမျှ သီလမဂ္ဂင်သည်လည်း စင်ကြယ်လာလေသည်။ ထို့ကြောင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များသည် သီလသိက္ခာပုဒ်တို့ကို အထူးဆောက်တည်ခြင်းမရှိပဲ သမ္မာသတိမဂ္ဂင် ကြောင့် သီလစင်ကြယ်သွားပြီး သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း သိမြင်ကာ အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

“အတ္တဒိဋ္ဌိ”

ဒိဋ္ဌိဆိုသည်မှာ အာရုံကို မြဲသောသဘော (နိစ္စ)၊ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရရှိသောသဘော (အတ္တ) အနေဖြင့် အယူမှား အထင်မှားနေခြင်းဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် နားလည်နေကြသောဒိဋ္ဌိသည် ‘ငါ’ဟု ယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ခြင်းကိုလည်း ‘ငါ’ပယ်ခြင်း

ဟု သဘောပေါက်ကြပါသည်။ ‘ငါ’ဆိုသည်မှာ မြဲသော သဘော (နိစ္စ)နှင့် အခိုင်အမာ အနှစ်သာရရှိသော သဘော (အတ္တ)ကို ကိုယ်စားပြု သုံးစွဲခြင်းသာ ဖြစ်ပါ သည်။ ဒီနေ့လည်း‘ငါ’၊ မနေ့ကလည်း ‘ငါ’၊ မြင်လည်း ‘ငါ’၊ ကြားလည်း‘ငါ’ဟူသောသဘောမှာ ခိုင်မြဲနေမှု၊ အနှစ်သာရရှိနေမှုကို ကိုယ်စားပြု၍ ပညတ်တင်သုံး စွဲခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တကယ့်အရှိတရားမဟုတ်ပါ။

“အာရုံ(၆)မျိုး”

မြင်စိတ်(စက္ခုဝိညာဏ်)ဖြင့် သိရသောအာရုံ သည် ရူပါရုံ (အဆင်း)၊ ကြားစိတ်(သောတဝိညာဏ်) ဖြင့် သိရသောအာရုံသည် သဒ္ဒါရုံ(အသံ)၊ နံစိတ် (ဃာနဝိညာဏ်)ဖြင့် သိရသောအာရုံသည် ဂန္ဓာရုံ(အနံ့)၊ စားစိတ်(ဇိဝှာဝိညာဏ်)ဖြင့် သိရသောအာရုံသည် ရသာရုံ(အရသာ)၊ ထိစိတ်(ကာယဝိညာဏ်)ဖြင့် သိရ သောအာရုံသည် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ(အထိ)၊ တွေးစိတ် (မနောဝိညာဏ်)ဖြင့် သိရသောအာရုံသည် ဓမ္မာရုံ (အတွေး)တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

ထိုအာရုံတို့ကို မြဲသောသဘော (နိစ္စ)၊ အခိုင် အမာ အနှစ်သာရရှိသော သဘော (အတ္တ) အနေဖြင့်

အယူမှား အထင်မှားနေခြင်းဖြစ်သည်။ အာရုံတို့သည် မှန်မှာပုံရိပ်ပေါ်သကဲ့သို့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ မနောတို့ဖြင့် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ခိုက်သာ (စိတ်၏ အာရုံ)အဖြစ်ထင်ပေါ်လာပြီး အကြောင်းကင်းသည် နှင့် ချုပ်ပျောက်ကြပါသည်။ အာရုံတို့သည် အမြဲမရှိ (အနိစ္စ)၊ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရမရှိ (အနတ္တ)တို့သာ ဖြစ်ကြပါသည်။

သို့သော် ဝိညာဏ်သိဖြစ်သော (အာရုံ)သဘော နှင့် သိပွဲပညာသိဖြစ်သော (ဒြပ်ဝတ္ထု)သဘောကို မခွဲခြားနိုင်သောကြောင့် ဝိပဿနာရှုရာတွင် အတွင်း သဘော(အာရုံ)ကို မသိမြင်နိုင်ပဲ အပြင်သဘော(ဝတ္ထု) ကိုသာ နှလုံးသွင်းနေ၍ လောကမှထွက်မြောက်ရာသို့ မရောက်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“သညာနှင့်စိတ်ဝိညာဏ်”

အလုံးစုံသောသတ္တဝါတို့အား အတ္တဟူ၍ မှတ်ထင်စွဲမြဲအပ်သောတရားတို့တွင် သညာသည် အထွတ်အထိပ်ဆုံး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်သည် သညာကို ခန္ဓာတစ်ခုဖွဲ့ပြီးလျှင် ဟောကြားတော်မူ၏။ ထို့ပြင် နိစ္စဟူ၍ မှတ်ထင်စွဲမြဲအပ်သောတရားတို့တွင် စိတ်သည် အထွတ်အထိပ်ဆုံး ဖြစ်၏။ ထိုစကားသည်

မှန်၏။ သုခ၊ ဒုက္ခတို့သည် အမြဲမရှိ၊ သညာ၊ သတိ၊
 ဝီရိယ၊ ပညာတို့သည်လည်း မမြဲကြကုန်။ စေတသိက်
 တရားတို့၏ အမြဲမရှိသောသဘောကို ထင်ရှားစွာ
 သိနိုင်ကြပါသည်။ စိတ်၏အမြဲမရှိပုံကား ထင်ရှားစွာ
 မသိနိုင်ကြပါ။ စိတ်ကို အမြဲတည်နေသော နိစ္စတရား
 အဖြစ် အသက်၏တရားကိုယ်ဟူ၍လည်း ထင်မှတ်ကြ
 ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကို ခန္ဓာတစ်ခုဖွဲ့ပြီးလျှင်
 ဝိညာဏက္ခန္ဓာအဖြစ် ဟောကြားတော်မူလေသည်။
 (ယမိုက်အဖြေကျမ်း - လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး)

“ဒိဋ္ဌိ နှင့် စိတ်ဝိညာဏ်”

စိတ်ကို အမြဲရှိသော နိစ္စတရားဟူ၍မှတ်ထင်
 စွဲယူပြီး အရာရာကို အမြဲရှိသောစိတ်ဖြင့် လိုက်၍
 သိနေသည်ဟု အယူမှားကြပါသည်။ ထိုစိတ်ကို
 ဝိညာဏ်ကောင် လိပ်ပြာကောင် အသက်ကောင်
 အနေဖြင့် မပျက်မစီးပဲ အမြဲတည်တံ့ ခိုင်မြဲနေသော
 အနှစ်သာရသဘောမျိုး စွဲယူထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။
 ရုပ်ခန္ဓာသေဆုံးသွားသော်လည်း အသက်ကောင်
 ဝိညာဏ်ကောင်သည် မပျက်မစီးပဲ နောက်ခန္ဓာအသစ်
 သို့ ကူးပြောင်းသွားသည်ဟု ယူဆကြပါသည်။ ယင်း
 သည် စိတ်ကို မြဲသောသဘော (နိစ္စ)အနေဖြင့်၎င်း၊

အခိုင်အမာ အနှစ်သာရရှိသောသဘော (အတ္တ)အနေ ဖြင့်၎င်း၊ ငါအနေဖြင့်၎င်း အယူမှားနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စိတ်၏သဘာဝသည် အာရုံနှင့်ဒွါရတို့ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်ခိုက်သာ ဖြစ်ပေါ်၍ အကြောင်းကင်းပါက ချုပ်ပျောက်ကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုမှုအကြောင်း ရှိမှသာ သိမှုအကျိုးဖြစ်ပေါ်လေသည်။ ထိုမှုအကြောင်း ချုပ်ပါက သိမှုအကျိုးလည်းချုပ်ပါသည်။ အမြဲမရှိပါ။

**“အရိုးယောက်ျား ဒိဋ္ဌိယောက်ျား၊
အရိုးမိန်းမ ဒိဋ္ဌိမိန်းမ”**

အရိုးယောက်ျား အရိုးမိန်းမတို့သည် အပြင် သမုတိနယ်မှာရှိကြပါသည်။ အရိုးတို့ဖြင့် ခိုင်မာလှပ နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဒိဋ္ဌိယောက်ျား ဒိဋ္ဌိမိန်းမတို့သည် အတွင်းဓမ္မာရုံတွင် (အာရုံသဘော) ယောက်ျားမိန်းမ တို့သာဖြစ်ပြီး ဒိဋ္ဌိဖြင့် အခိုင်အမာစွဲယူထားခြင်းကြောင့် မိမိအာရုံတွင် သတ္တဝါအဖြစ် ခိုင်မြဲနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ ရွှေတိဂုံ စေတီတော်ကြီးသည် ရန်ကုန်မြို့ တွင်ရှိပါသည်။ မျက်စိမှိတ်၍ဆင်ခြင်လိုက်ပါက ရွှေတိ ဂုံစေတီတော်ကြီးသည် ဓမ္မာရုံတွင် အာရုံအနေဖြင့် ပေါ်ပါသည်။ ရန်ကုန်ရွှေတိဂုံနှင့် အာရုံရွှေတိဂုံသည် အတူမဟုတ်ပါ။ တစ်ခုစီသာဖြစ်ပါသည်။ ရန်ကုန်

ရွှေတိဂုံသည် (အရိုး)ဖြစ်၍ အာရုံရွှေတိဂုံသည် (အသိ) ဖြစ်ပါသည်။

အရိုးရန်ကုန် ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကြီး၏ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည်လည်း ဖြစ်တည်ပျက် အစဉ်ဖြင့် သူ့သဘောသူ့ဆောင်ကာအနတ္တဖြစ်ပါသည်။ အာရုံရွှေတိဂုံသည်လည်း ဆင်ခြင်ခိုက်သာ ဖြစ်ပေါ်၍ မဆင်ခြင်သည်နှင့် ချုပ်ပျောက်ကြပါသည်။ အမြဲမရှိ (အနိစ္စ)၊ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရမရှိ (အနတ္တ)တို့သာ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှန်မှာပုံရိပ်ပေါ်သကဲ့သို့သာဖြစ်ပါသည်။

ထို့အတူ ‘သားသမီးဘယ်နှစ်ယောက်ရှိသလဲ’ ဟုမေးပါက ‘နှစ်ယောက်ရှိတယ်၊ သုံးယောက်ရှိတယ်’ ဟုဖြေကြပါသည်။ အရိုးသားသမီးနှင့် ဒိဋ္ဌိသားသမီး မကွဲကြပါ။ မေး၍ဖြေခြင်းသည် ဓမ္မာရုံတွင် ဆင်ခြင်၍ ဖြေခြင်းဖြစ်သော်လည်း အာရုံ (သားသမီး)ကို အာရုံမှန်း မသိပဲ သတ္တဝါပြု၍ ဒိဋ္ဌိသားသမီးများအဖြစ် အယူမှား အထင်မှားကာ ပြောဆိုကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

“ ကံ နှင့် အနတ္တ ”

ကံသည် အကိန်းဓာတ်သဘောဖြစ်ပါသည်။ ပရမတ်အရိတရားတွင် စေတနာသာဖြစ်ပါသည်။

စေတနာသည် စေ့ဆော်တို့ကံတွန်းတတ်သော
 လက္ခဏာရှိပါသည်။ လက္ခဏာကိုဆင်ခြင်၍ ပရမတ်
 စေတနာကို ဓမ္မာရုံတွင် အာရုံအဖြစ် သိခွင့်ရခြင်းဖြစ်
 သည်။ စေတနာသည် မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊
 တွေးတို့တွင် အကြောင်းတို့ကံဆိုင်ပါကဖြစ်ပေါ်၍
 အကြောင်းကင်းပါက ချုပ်ပျောက်ပါသည်။ သို့သော်
 စေတနာသည် ချုပ်ပျောက်သွားသော်လည်း ကံသတ္တိ
 အနေဖြင့် ရုပ်နာမ်အစဉ်တွင် ကိန်းနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။
 ယင်းအကိန်းဓာတ်သည် ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင်အားဖြင့်
 ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမရှိပါ။ သို့သော် အကျိုးပေးရန် အကြောင်း
 တရားတို့ပြည့်စုံသောအခါ ကံသတ္တိသည် အကျိုး
 တရားတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကံမျိုးစေ့
 သည် အကြောင်းပြည့်စုံပါက သူ့သဘောသူဆောင် ကာ
 အကျိုးအပင်ပေါက်သဖြင့် အနတ္တပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကံသည် ဝဋ်ကိုမှီသောကံ (ဝဋ်နိဿိတ)နှင့်
 ဝဋ်မှ ရုန်းထွက်သောကံ (ဝိဝဋ်နိဿိတ)ဟူ၍နှစ်မျိုးရှိ
 ပါသည်။ သတ္တဝါသဘော အစွဲဥပါဒ်ဖြင့်ပြုသော
 ကံသည် ကုသိုလ်ကံဖြစ်စေ၊ အကုသိုလ်ကံဖြစ်စေ
 သံသရာတွင်း အကျိုးတရားကိုသာ ပေးလေသည်။
 သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ဖြင့် အားထုတ်သောမဂ္ဂင်တရား

သည် ကုသိုလ်ကံဖြစ်သော်လည်း ဝဋ်မှရုန်းထွက်သော (ဝိဝဋ်နိဿိတ)ကံ ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာတွင် နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုသော (မဂ်ဉာဏ်)သည် အမြတ်ဆုံး(ကုသိုလ်)ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဝဋ်ကိုမှီသောကုသိုလ်သည် အကုသိုလ်ကိုပယ်ရှား နိုင်၍ ဝဋ်မှရုန်းထွက်သော ကုသိုလ်သည် တဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်သောသတ္တိရှိပါသည်။ ထိုအခါ ကိလေသ ဝဋ်ကို ပယ်နိုင်သောကြောင့် ဝဋ်ကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ရောက် ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သံသရာ(လည်)သောကံနှင့် သံသရာ(ရပ်) သောကံဟူ၍ ကံကို ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင် ပါသည်။ အများအားဖြင့် လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ အနေဖြင့် လောကတွင်း ကံချမ်းသာကိုသာ လိုချင်ကြ ပါသည်။ လောကမှထွက်မြောက်ရာကံကို မသိမြင်နိုင် ကြပါ။ လောကထွက်ပေါက်ပျောက်နေကြပါသည်။

ကံသည်အကြောင်းတရားတို့ပြည့်စုံပါက ကံ၏ အကျိုးသည် သူ့သဘောသူဆောင်ကာဖြစ်ပေါ်ပါ သည်။ ကံသည် စေ့ဆော်အားထုတ်မှုစေတနာဆိုသော အကြောင်းတရားနှင့် သက်ဆိုင်သော်လည်း ကံ၏ အကျိုးသည် ကံပြုစဉ် ဆုတောင်း ဆန္ဒပြုသည့် အတိုင်း သူ့သဘောသူဆောင်ကာ ဓမ္မနိယာမသဘော အရ

ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ကံနှစ်မျိုးအကြောင်းကို ပိုင်းခြားနားလည်မှလည်း ဝဋ်လည်သောကံ၏အကျိုးသည် နောက်ခန္ဓာ(ရုပ်နာမ်)ဖြစ်မှုသဘောကို၎င်း၊ ဝဋ်ရုပ်သောကံ၏အကျိုးသည် ကိလေသဝဋ်ကိုပယ်၍ တဏှာချုပ်မှုသဘောကို၎င်း အနတ္တဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်ပါသည်။ အနတ္တဉာဏ်သည် အတ္တလောကမှ ထွက်မြောက်ရာကို မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။

ဤသို့ ကံဆိုသော စေတနာကို အနတ္တဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်းဖြင့် “ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ပြုမဲ့ကြံ ဥပါဒါန်ကိုသတိပြု”ဆိုသည့်အတိုင်း ကံဟူသောစေတနာ (ဒုက္ခသစ္စာ)ပေါ်၌ ကပ်ငြိတတ်သော ဥပါဒါန်(သမုဒယသစ္စာ)ကို သတိ(မဂ္ဂသစ္စာ)ဖြင့် ပယ်ရှားနိုင်ပါက ဝဋ်မှလွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်(နိရောဓသစ္စာ)သို့ မျက်မှောက်ပြုဆိုက်ရောက်နိုင်ပေမည်။

ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)

“ မှီငြမ်းစာအုပ်များ ”

- ၁။ ပိဋကတ်သုံးပုံ (မြန်မာပြန်)
- ၂။ ယမိုက်အဖြေကျမ်း
(လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး)
- ၃။ နိဗ္ဗာနဂါမိနိပဋိပဒါ (ဒုတိယတွဲ)

(ဖားအောက်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီး)
- ၄။ ပခုက္ကူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏အဆိုအမိန့်များ
(အနိစ္စဆရာတော်)
- ၅။ အတ္တဝါဒမှ အနတ္တဝါဒသို့ ခရီးစဉ်
(ဦရွှေအောင်)

ဓမ္မလမ်းစာစဉ်မှ ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

- ၁။ ဓမ္မလမ်းကို လျှောက်ကြမယ်
- ၂။ မဇ္ဈိမလမ်းကို လျှောက်ကြမယ်
- ၃။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဝိပဿနာ
- ၄။ ပိဋကတ်မှတ်စု
- ၅။ ဓမ္မကောက်နုတ်ချက်စာစုများ
- ၆။ ဝိပဿနာ ‘ဝလုံးတန်း’
- ၇။ ဝိပဿနာ အခြေခံနှင့် အလုပ်ပေးတရား
- ၈။ အခြေခံဉာဏ်နှစ်ပါးနှင့် အနတ္တအမြင်
- ၉။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ သိပုံပယ်ပုံ
- ၁၀။ လက်တွေ့လျှောက်လှမ်းဓမ္မလမ်း
- ၁၁။ အဆန်လမ်း
- ၁၂။ စွဲရာမှ မစွဲရာသို့
- ၁၃။ The Origin of Rebirth
- ၁၄။ The Four Noble Truths and Anatta