

# ဝေပွာနုပဿနာ

(သတိပဋ္ဌာန်)

ဘေဠိမံ(ဂ)ဂုဏ်သင်တန်း

2013



ဒေါက်တာစိုးလွင်(ပန္နလေး)

(မွေလမ်း ဝိပဿနာ)

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

“ ဓမ္မာနုပဿနာ ”  
(သတိပဋ္ဌာန်)  
(အခြေခံ(၈)သင်တန်း)  
2013

ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)  
(ဓမ္မလမ်းဝိပဿနာ)

ဒေါက်တာ စိုးလွင် (မန္တလေး)

- ၁၉၅၈ ခုနှစ် ဇွန်လ (၃) ရက် အင်္ဂါနေ့တွင် မန္တလေးမြို့၌ အဖ ဦးသန်းအောင် အမိ ဒေါ်ဝင်းမေတို့မှ မွေးဖွားသည်။

- ၁၉၇၅ ခုနှစ်တွင် ဆယ်တန်းစာမေးပွဲကို မန္တလေးမြို့ အမှတ် (၉) အထက (ယခင် စိန့်ပီတာ)မှ အောင်မြင်သည်။

- ၁၉၇၆-၈၂ စာသင်နှစ်တွင် ဆေးတက္ကသိုလ် (မန္တလေး) ၌ တတ်ရောက်သင်ကြား၍ ဆရာဝန်ဘွဲ့ (M.B,B.S)ကို ရရှိသည်။ ပြင်ပဆေး ခန်းဖွင့်၍ ဆေးကုသခြင်းကို လုပ်ကိုင်သည်။

- ၁၉၈၉-၉၀ ခုနှစ်တို့တွင် မင်းကွန်းဆရာ တော်ဘုရားကြီး တည်ထောင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့သော နန်းရွှေ မန္တလေး ဇီဝိတ သံဃဆေးရုံ၌ တာဝန်ထမ်း ဆောင်သည်။

- ၁၉၉၁ ခုနှစ်တွင် မရွှေရည်လှနှင့် အိမ်ထောင် ပြု၍ ထူးရည်လွင် သမီးတစ်ဦးရှိပြီး ယခုအခါ မန္တလေးမြို့ (၁၉)လမ်း နန်းရွှေ အောင်မြေသာစံ မြို့နယ်တွင် မိသားစုနှင့် အတူနေထိုင်သည်။ -

၁၉၉၀-၉၁ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ဓမ္မစာပေများကို လေ့လာ ဖတ်ရှုခဲ့သည်။ မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီး၊ စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီး၊ ဝေဘူဆရာတော်ကြီး၊ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး၊ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး၊ တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီး၊ ပခုက္ကူ ဆရာတော်ကြီး (အနိစ္စဆရာတော်)၊ ဖားအောက်တောရ ဆရာတော်ကြီးတို့၏ တရားဓမ္မများကို လေ့လာ မှတ်သားခဲ့သည်။ ထို့ပြင် လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ ဒီပနီပေါင်းချုပ်နှင့် ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူ ခဲ့သော ဆဋ္ဌသံဂါယနာတင် ပိဋကတ်သုံးပုံ ပါဠိတော် (မြန်မာပြန်)တို့ကို ဆက်လက် ဖတ်ရှုလေ့လာလျက် ရှိသည်။

- ၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် စာဓမ္မအမြင်မှ ခန္ဓာဓမ္မ အမြင်ရောက်အောင် လက်တွေ့ ဝိပဿနာတရား အလုပ်ကို စတင်၍ နှလုံးသွင်းအားထုတ်သည်။

- ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် မန္တလေးနှင့် ရန်ကုန်မြို့တို့၌ သူငယ်ချင်းများကို ဝိပဿနာနှင့် ပတ်သက်သော အခြေခံ သဘောတရားများကို စတင် ဆွေးနွေး ပြောကြားသည်။

**“သတိ နှင့် နယ်(၃)နယ်”**

၁။ သတိဟူသည် အာရုံကို မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း လက္ခဏာရှိသောသဘောဖြစ်သည်။

၂။ သတိသည် စောင့်ရှောက်ခြင်းကိစ္စကို ဆောင်ရွက်သည်။

၃။ သတိသည် အကုသိုလ်မဖြစ်အောင်စောင့်ရှောက်တတ်သောကြောင့် သတိရှိလျှင် ကုသိုလ်ရပါသည်။

အများအားဖြင့် လူတို့သည် ‘ငါ့ကိုယ်ကို ငါပဲ စောင့်ရှောက်ရတယ်’ဟု ထင်တတ်ကြပါသည်။ အမှန်မှာ ငါကမစောင့်ရှောက်နိုင်ပါ။ သတိကသာ စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သတိမရှိပါက မိမိကိုယ်ကို မစောင့်ရှောက်နိုင်ပါ။ သို့သော် သတိကို ‘ငါ’ဟု ဥပါဒါန်ဖြင့် ပြင်းစွာစွဲလမ်းနေသောကြောင့် အယူမှား အထင်မှားနေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**“လမ်းကူးမယ်၊ သတိထား”**

လမ်းကူးပါက ဟိုဘက်သည်ဘက် ကြည့်ခြင်းသည် သတိရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သတိမရှိပါက

မကြည့်ဖြစ်ပါ။ သတိဟူသောအကြောင်းတရားကို ဉာဏ်ဖြင့်သိမ်းဆည်းတတ်ရပေမည်။ သတိမရှိပါက မိမိကိုယ်ကို လမ်းအန္တရာယ်မှ မစောင့်ရှောက်နိုင်ပါ။ သတိကသာအန္တရာယ်မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လမ်းတွင် အန္တရာယ်ကင်း အောင် စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် သတိဖြစ်ပါသည်။ လမ်းကူးရာတွင် ရှေ့သတိပေါ်သော်လည်း နောက် သတိဖြင့် မဆင်ခြင်နိုင်ဘဲ ဥပါဒါန်ဖြင့် ‘ငါ’ဟု ဆင်ခြင် ယူဆခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နောက်စိတ်မှ သတိဖြင့် ဆင်ခြင်နိုင်ပါက ရှေ့စိတ်မှ သတိကို ‘ငါ’လွတ်အောင် အာရုံကို မှန်စွာအောက်မေ့နိုင်ပါသည်။

**“ချော်လဲမယ်၊ သတိထား။”**

ရေညှိရှိနေပါက ‘ချော်လဲမယ်၊ သတိထား’ ဟုပြော ဆိုတတ်ကြပါသည်။ ရေညှိအာရုံကို အောက်မေ့ ခြင်း သည် သတိဖြစ်ပါသည်။ ချော်မလဲအောင် ဝီရိယစိုက် ကာ သတိဖြင့် ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း သွားရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ငါ့ကိုယ်ကို ငါကမစောင့်ရှောက်နိုင်ပါ။ ချော် မလဲအောင် သတိကသာ စောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ ရှေ့သတိကိုနောက်သတိဖြင့်အောက်မေ့နိုင်ပါက

‘ငါ’စွဲ ဥပါဒါန်ကို ပယ်ရှားနိုင်ပါသည်။

**“သီလနှင့်သတိ”**

ဥပုသ်သီလစောင့်ပါက ‘ငါ့ဥပုသ်စောင့်တယ်’ဟု ထင်ကြပါသည်။ အမှန်မှာ သီလကို သတိကသာ စောင့်ထိန်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပုသ်စောင့်လေ့မရှိပါက ဥပုသ်စောင့်ထားသည်ကို မေ့နေတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ သီချင်းဆိုမိခြင်း၊ ဗိုက်ဆာ၍ အစာစားမိခြင်းတို့ ဖြစ်ကာ ဥပုသ်ကျိုးပါသည်။ ယင်းသည် သတိမရှိသော ကြောင့် ဥပုသ်ကျိုးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဥပုသ်ကို ငါကစောင့်၍မရပါ။ သတိကသာ စောင့်ခြင်းဖြစ်ပါ သည်။ ဥပုသ်စောင့်၍ ကုသိုလ်ရသည်ဟု ဆိုရာတွင် လည်း ငါစောင့်ခြင်းကြောင့် ကုသိုလ်ဖြစ်သည်မဟုတ်။ အဘိဓမ္မာအရ သတိသည် ကုသိုလ်စေတသိက်တရား ဖြစ်သောကြောင့် သတိရှိ၍သာ ကုသိုလ်ရခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ (သတိရှိလျှင် ကုသိုလ်ရပါသည်။)

**“စိတ်ပုတီးနှင့်သတိ”**

ပုတီးစိတ်သောအခါ ငါစိတ်တယ်’ဟုထင်တတ် ကြပါသည်။ အမှန်မှာ အရဟံဆိုသော ဘုရားဂုဏ် တော်ကို မနောကသတိဖြင့် အောက်မေ့ကာ ပုတီး



စိတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ‘အရဟံ’အာရုံကို အောက်မေ့ခြင်းသည် မနောကသတိ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသတိသည် အခြားအကုသိုလ်စိတ်များ မဖြစ်ပေါ်အောင် စောင့်ရှောက်ပါသည်။ ထိုသို့ အကုသိုလ်စိတ်များမဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်သောသတိကြောင့် ကုသိုလ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပုတီးကို ‘ငါ’ စိတ်ခြင်းမဟုတ်ပဲ သတိကသာစိတ်ခြင်းဖြစ်သည်ကို ရှေ့သတိအား နောက်သတိဖြင့် မှန်စွာအောက်မေ့နိုင်ပါက သိမြင်နိုင်လေသည်။

**“ဝင်လေထွက်လေနှင့်သတိ”**

တရားအလုပ်အားထုတ်သောအခါ ‘ငါတရားအားထုတ်နေတယ်’ဟု ထင်တတ်ကြပါသည်။ အမှန်မှာ ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို အောက်မေ့မှုသည် မနောကသတိဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်အာရုံကို အောက်မေ့မှုသည်လည်း သတိဖြစ်သည်။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်အာရုံကို အောက်မေ့မှုသည်လည်း သတိသာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ရှေ့သတိကို နောက်သတိဖြင့် မှန်စွာ မအောက်မေ့နိုင်သောကြောင့် ဝင်လေ ထွက်လေကို



‘ငါ’ကမှတ်နေတယ်ဟု သတိအပေါ်တွင် ‘ငါ’စွဲ ဥပါဒါန်ဖြင့် အယူမှား အထင်မှားနေခြင်းဖြစ်သည်။ သတိမရှိသည်နှင့် ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို မအောက်မေ့နိုင်တော့ပါ။ ဥပါဒါန်အာရုံနောက်သာ လိုက်ပါတော့သည်။

ထို့ကြောင့် တရားရှုမှတ်ရာတွင် သတိသည် ငိုက်မျဉ်းနေသောကြောင့် ဝင်လေထွက်လေအာရုံမှ ထွက်သွားပါကလည်း သတိမပြုမိတော့ချေ။ ဥပမာ တခါးပေါက်စောင့်သူနှင့်တူပါသည်။ အိပ်ငိုက်နေ ပါက ဝင်တာလည်းမသိ၊ ထွက်တာလည်းမသိပါ။ ထို့ကြောင့် သတိကို ထထကြွကြွဖြစ်အောင် ဝီရိယ စိုက်ရပါသည်။ ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို သတိမ လွတ်အောင် ဝီရိယကောင်းကောင်းဖြင့် ဆက်တိုက် တွန်းတင်ထားရပေမည်။ ထိုအခါ သတိနှင့်ဝီရိယ အစွမ်းကြောင့် သမာဓိသည် သူ့သဘောသူဆောင်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဥပါဒါန်အာရုံနောက်သို့ မလိုက်တော့ ချေ။ ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်ခြင်းသည် ‘ငါ’ မဟုတ်ပဲ သတိနှင့်ဝီရိယတို့သာ အလုပ်လုပ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သတိသည် အာရုံကို မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း  
 လက္ခဏာရှိသည်။ စောင့်ရှောက်တတ်သည့် ကိစ္စ  
 ရှိသည်။ သတိရှိလျှင် ကုသိုလ်ရပါသည်။ အများ  
 အားဖြင့် လူကြီးများက သတိပေးစကားပြောကာ  
 ဆုံးမတတ်ပါသည်။ သွားသတိ၊ စားသတိ၊ နေသတိ၊  
 ထိုင်သတိ၊ ပြောသတိစသည်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို သတိ  
 ဖြင့်စောင့်ရှောက်နိုင်အောင် မှာကြားတတ်ပါသည်။  
 ထို့ကြောင့် သွားနေစဉ် စားနေစဉ်တို့မှာ (နေစဉ်)  
 သတိကို ဥပါဒါန်၏အာရုံ ‘ငါ’အနေဖြင့် ပြင်းစွာ  
 စွဲလမ်းနေကြပါသည်။

**“သတိနှင့်ကိလေသာ”**

မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးတို့တွင် လောဘ၊  
 ဒေါသ၊ မောဟစသော အကုသိုလ်တရားများ မဖြစ်  
 အောင် သတိဖြင့်စောင့်ရှောက်နိုင်ရန်အတွက် ဘုရား  
 ရှင်ကသာ ဆုံးမတော်မူနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့်  
 ‘မြင်ရင် မြင်တယ်မှတ်’သည် မြင်သည့်အပေါ်မှာ  
 လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ မဖြစ်နိုင်အောင် သတိနှင့်  
 ဉာဏ်ယှဉ်ပြီး စောင့်ရှောက်ရခြင်းဖြစ်သည်။ သူသိ  
 ငါသိ မြင်သည်ကို ‘ငါ’စွဲဥပါဒါန်ဖြင့် လိုက်မှတ်နေ

ရခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ ထို့ပြင် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာကို (သတိကသာစောင့်ရှောက်ခြင်း)ဖြစ်ပါသည်။ အများစုမှာ သီလကို ပုဂ္ဂိုလ် ‘ငါ’က စောင့်သည်ဟု ထင်ကြပါသည်။ သတိကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မသိမြင်နိုင်သောကြောင့် ‘ငါ’အဖြစ် တွေ့တွေ့ဝေဝေသိနေခြင်း (delusion) ဖြစ်ပါသည်။

**“သတိနှင့်နယ်(၃)နယ်”**

(သမုတိနယ်)မှ ပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့် အောက်မေ့သောသတိ၊ (ပရမတ်နယ်)မှ ရုပ်နာမ် ကြောင်းကျိုးတို့ကို အောက်မေ့သောသတိ၊ (သစ္စာနယ်)မှ အရိယသစ္စာ (၄)ပါးကို အောက်မေ့သောသတိတို့ ပြည့်စုံမှုသာ သတိနှင့်ပြည့်စုံခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**“သတိနှင့်ပညာ”**

၁။ သတိသည် ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ကို **(သိမ်းဆည်း)** တတ်၏။ ပညာဟူသော(သမ္မာဒိဋ္ဌိ)ကား ထိုသတိက သိမ်းဆည်းထားသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ကို ပရမတ္ထဓမ္မသဘာဝသို့ ဆိုက်အောင် **(ထိုးထွင်း)** ၍သိ၏။

၂။ သတိကား ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ အကြောင်း တရားတို့ကို **(သိမ်းဆည်း)**တတ်၏။ ပညာကား ယင်း

အကြောင်းတရားတို့ကို **(ထိုးထွင်း)**၍ သိ၏။

၃။ သတိကား ယင်းရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘအခြင်းအရာတို့ကို **(သိမ်းဆည်း)**တတ်၏။ ပညာကား ယင်းရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘအခြင်းအရာတို့ကို **(ထိုးထွင်း)**၍ သိ၏။

ဤသို့လျှင် ထိုသတိ ထိုညဏ်ဖြင့် ကာယ-ဝေဒနာ-စိတ္တ-ဓမ္မဟူသော သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို အဖန်ဖန်ရှုရ၏။

**“ပညာ”ဟူသည်**

-ထိုးထိုးထွင်းထွင်းသိခြင်း လက္ခဏာရှိ၏။  
အာရုံကို ဖုံးလွှမ်းထားသောမောဟအမှောင်ကို ပယ်ခြင်း ကိစ္စရှိ၏။

-မတွေမဝေ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိမြင်၏။

ပညာဖြင့်သာသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်လေသည်။

(ပထမနေ့ပြီး၏)

“ဥပါဒါန် နှင့် ငါ”

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ စိတ်ကို ဖြူအောင်ထားဟူသည် ဘုရားရှင်အဆူဆူတို့ ဆုံးမ ခဲ့သောစကားတော် ဖြစ်ပါသည်။ အများအားဖြင့် မကောင်းမှုကို ‘ငါမလုပ်ဘူး’ ဟူ၍၎င်း၊ ကောင်းမှုကို တော့ ‘ငါ့ကုသိုလ်’ ဟူ၍၎င်း ထင်ကြပါသည်။ ဤသို့ ဖြင့် မကောင်းမှုရှောင်ပြီး ကောင်းမှုကို ဆောင်နိုင်ကြ သော်လည်း ‘ငါ’ စွဲ ဒိဋ္ဌိ (ကိလေသာ) ပါနေသော ကြောင့် စိတ်ကိုဖြူအောင် မထားနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မကောင်း မှုကို ‘သတိကရှောင်တယ်’၊ ကောင်းမှုကို လည်း ‘သတိ ကဆောင်တယ်’ဟုအမှန်သိမြင်နိုင်ပါက ‘ငါ’ စွဲ ဒိဋ္ဌိ ကိလေသာမှလွတ်သွားသောကြောင့် စိတ်ကိုဖြူအောင် ထားနိုင်ပေမည်။

၁။ ဥပါဒါန်ဟူသည် ဖားကိုမြွေခဲသကဲ့သို့ အာရုံ ကိုမလွတ်တန်း ပြင်းစွာစွဲလမ်းတတ်သော သဘော တရားမည်၏။

၂။ ဥပါဒါန်ကြောင့် ဒိဋ္ဌိ‘ငါ’၊ တဏှာ‘ငါ’၊ မာန‘ငါ’ ဖြစ်နေရ၏။

၃။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း အားထုတ်ခြင်းသည်

ဥပါဒါန်ဖြစ်၏။

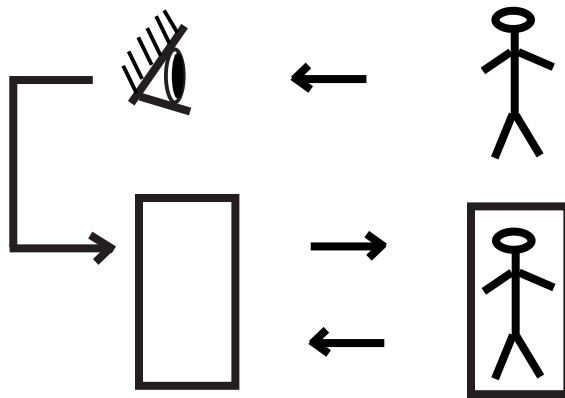
ကိုယ့်အလိုအတိုင်း အားထုတ်ခြင်းဆိုသည် မှာလည်း မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးတို့တွင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ လမ်းလျှောက်သွားပါက မြင်တိုင်းမနောကံ မဖြစ်ပါ။ မိမိနှစ်သက်ရာ၊ ဥပါဒါန်ကပ်စရာ အာရုံကို တွေ့မှ ‘ပန်းပွင့်ကလှလိုက်တာ’ဟု စိတ်တွင်(မနောကံ) ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ ဥပါဒါန်ကပ်နေပါက မိမိအလိုအတိုင်း မပြောသင့်မလုပ်သင့်တာတို့ကို ဇွတ်ပြော ဇွတ်လုပ်ကြပါသည်။ သတိရှိပါက ပြောသင့်တာ ပြော၍ လုပ်သင့်တာကိုသာလုပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် **“ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံပြုမဲ့ကြံ ဥပါဒါန်ကို သတိပြု”**ဟု ပခုက္ကူ ဆရာတော်ဘုရား ကြီးက ဆုံးမပါသည်။

ဥပမာ မနှစ်သက်သော အာရုံကြောင့် ဒေါသဖြစ်ပါက ထိုအာရုံကိုဥပါဒါန်ကမလွတ်သ၍ ဒေါသဖြင့် ပြောလို့မပြီးတော့ပါ။ ထို့အတူ မိမိနှစ်သက်သော ပစ္စည်းဖြစ်ပါကလည်း မျက်စိထဲကမထွက်အောင် ထိုအာရုံကို ဥပါဒါန်ဖြင့်စွဲပါသည်။ သို့သော်

သမုတိနယ်တွင် ဥပါဒါန်ဖြင့်စွဲလမ်းမှုကို အကုသိုလ် အပြစ် ရှိသည်ဟု မထင်ကြသော်လည်း ပရမတ် နယ်တွင် လောဘအကုသိုလ်တရားဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဥပါဒါန်ကို သတိဖြင့်ပယ်ရှားရပေမည်။

**“ မနောဒွါရ နှင့် ဓမ္မာရုံ ပုံစံ (diagram) ”**

(မျက်စိ၊ နား၊ လျှာကိုယ်) (အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိ)



(မနောဒွါရ)

သညာ + ဥပါဒါန်

သညာ + သတိ

(ဓမ္မာရုံ)

ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ

နာမ်ရုပ်

မျက်စိနှင့်အဆင်း၊ နားနှင့်အသံ၊ နှာခေါင်းနှင့် အနံ့၊ လျှာနှင့်အရသာ၊ ကိုယ်နှင့်အထိစသည်တို့ကို အသိများကြသော်လည်း မနောဒွါရနှင့် ဓမ္မာရုံကို အသိ နည်းကြပါသည်။ သို့သော်ဝိပဿနာတွင်မနော



ဒွါရနှင့်ဓမ္မာရုံသည် အဓိကကျပါသည်။ မနောဒွါရသည် စိတ်၏တည်ရာဖြစ်၍ ဓမ္မာရုံသည် အတွေး၏တည်ရာဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ မျက်စိမှိတ်၍ ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကြီးကို(ဆင်ခြင်)ပါက (ဓမ္မာရုံ)အဖြစ် အာရုံပေါ်၍ မနောကစိတ်ဖြင့် သိခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မျက်စိသည် ပြင်ပသမုတိနယ်တွင် ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါစသည်တို့နှင့်တိုက်ဆိုင်သောအခါ မျက်စိတွင် အဆင်းပုံရိပ် (image)သာ ပေါ်ပါသည်။ ပရမတ် နယ်သည် မျက်စိမှစသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မျက်စိသည် အဆင်းနှင့်သာ ဆက်ဆံ ပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေဖြင့် မျက်စိထဲဝင်၍ မရပါ။ မျက်စိတွင် အဆင်းပုံရိပ် ပေါ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မနောဒွါရတွင်လည်း ပုံရိပ်ပေါ်ပါသည်။ ယင်းသည် ဓမ္မနိယာမဖြစ်ပါသည်။

**“ဆင်ခြင်စိတ် နှင့် ဓမ္မာရုံ”**

မနောတွင်ပုံရိပ်ပေါ်သော်လည်း ‘သိစိတ်’ သည် ထင်ထင်ရှားရှား မသိနိုင်ပါ။ မနောမှာဖြစ်ပေါ်သော ပထမဆုံး ‘သိစိတ်’သည် အရောင်သဘောကိုသာ သိပါသည်။ ယင်းအရောင်ကို မနောက ‘ဘာလဲ’ ဟု

‘ဆင်ခြင်စိတ်’ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ (ဆင်ခြင်) ရန် မနောက ယူလိုက်သော (အာရုံ) သည် ပြင်ပမှမဟုတ်ပါ။ အတွင်း အာရုံ (ဓမ္မာရုံ) ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ အာရုံကို တစ်ဖန် ဆင်ခြင်ပြီးမှ ပုံသဏ္ဍာန် ‘သိစိတ်’ နှင့်အမည် ‘သိစိတ်’ အစဉ်တို့ဖြစ်ပေါ်လာကာ ထင်ထင်ရှားရှား လောက ပညတ် (ယောက်ျားမိန်းမ၊ သားသမီး၊ တိုက်အိမ်၊ ရွှေငွေ ) အနေဖြင့် သိခွင့်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**“မြင်မှု နှင့် သိမှု”**

မျက်စိသည် မြင်ခြင်း (seeing) သဘောသာ ဖြစ်၍ မနောကသိခြင်း (recognizing) ဖြစ်ပါ သည်။ မျက်စိမှ မြင်စိတ်သည် အာရုံကိုလက်ခံရာဌာန (Receptor)သဘောမျိုးသာဖြစ်၍ အမှန် တကယ် သိရခြင်းမှာ မနောတွင် ၁။အရောင်သိစိတ် ၂။ဆင်ခြင် စိတ် ၃။ပုံသဏ္ဍာန်သိစိတ် ၄။အမည်သိစိတ်စသော စိတ်အစဉ် (mental process) (၄)မျိုးဖြစ်ပေါ် ပြီးမှ သိခွင့်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ မျက်စိကမြင်ရုံမျှ ဖြစ်၍ မနောကသိမှု(ဖြစ်စဉ်)ကို (ဉာဏ်မြင်)ဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်ပါက နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်တို့ဖြင့် သိမှုဖြစ်စဉ်တို့သည်လည်း တစ်သဘော

တည်း အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ နားကကြား၍ မနောကသိ၏။ နှာခေါင်းကနံ၍ မနောကသိ၏။ လျှာကစား၍ မနောကသိ၏။ ကိုယ်ကထိ၍ မနောကသိ၏။ သို့သော် အတွေးသိမှုဖြစ်စဉ်တွင် မနောသည် ပြင်ပမှ အာရုံကိုမယူတော့ပဲ ပုံတွင်ပြုထားသည့်အတိုင်း မနောသည် ဓမ္မာရုံအဖြစ်ပေါ်သောအာရုံ(mind object)ကိုသာ ဆင်ခြင်ပြီး သိခွင့် ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာမျက်စိ မှိတ်ပြီး တွေးတော ဆင်ခြင်ပါက မနောဝိညာဏ်၏ အာရုံ ဓမ္မာရုံ အဖြစ် သိရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**“ဥပါဒါန်နှင့်ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ”**

လက်တွေ့တွင်မနော၌(ဆင်ခြင်စိတ်)ဖြစ်မှသာ သိရခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် မနောဝိညာဏ်သည် အာရုံ သဘော (image)ကိုသာသိရသော်လည်း (ဥပါဒါန်)ရှိနေသောကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟု အခိုင်အမာ အနှစ်သာရအားဖြင့် အယူမှား အထင်မှား နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ ရုပ်ရှင်ပိတ်ကား၊ တီဗွီဖန်သားပြင်တို့တွင် အဆင်းအရောင် (colour) တို့သာပေါ်ပါသည်။ မျက်စိတွင် စက္ခုဝိညာဏ်သည် အရှိကို အရှိအတိုင်းသာ သိပါသည်။ မနောတွင်

ဥပါဒါန် ) ရှိနေသောကြောင့် ယင်းအဆင်းပုံရိပ်တို့ကို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါပြု၍ ဓမ္မာရုံအဖြစ် သိရခြင်းဖြစ်သည်။ ပုထုဇဉ်တို့၏ သိမှုဖြစ်စဉ်တွင် မနောဌာတိနှင့် ဥပါဒါန် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ဥပါဒါန်ဟုဆိုသော်လည်း မူလ တရား နှစ်ပါးဖြစ်သော (အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ) တို့သည် နောက်ကွယ်မှပါဝင်နေပြီး အဓိကကြိုးကိုင် ဖြစ်ပါ သည်။ အဝိဇ္ဇာသည် အာရုံကိုပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟု အသိ မှားမှု၊ တဏှာ-နှစ်သက်မှု၊ ဥပါဒါန်ကပြင်းစွာ စွဲလမ်းမှုတို့ကြောင့် အာရုံ၏သဘော အမှန်ကိုမသိဘဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဟု အယူမှားအထင်မှားပြီး သိမြင်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**“သညာ နှင့် ဥပါဒါန်”**

အာရုံကို မှတ်သားတတ်သောသဘောကို သညာဟုခေါ်၏။ ဥပမာ လူတိုင်းတွင် နာမည်ကိုယ်စီ ရှိကြသည်။ သို့သော် မွေးသောအခါက နာမည်မပါ။ အဖေအမေက နာမည်ပေးသောကြောင့် ခေါ်ဝေါ် ပြောဆိုရန်အတွက် နာမည်တစ်ခုရလေသည်။ ထို နာမည်ကို မှတ်သားတတ်သောသညာမှာ မွေးသည်မှ စ၍ပါ၏။ သို့သော် မွေးရာပါ ပရမတ်သညာကို

မေ့နေကြသည်။ တကယ်မရှိဘဲ ပြောဆိုရန်အတွက် သာပေါ်ပါသည်။ မနောတွင် (ဥပါဒါန်) ရှိနေသောကြောင့် သုံးရသော ပညတ်နာမည်ကို ခေါ်သံကြားလိုက်သည်နှင့် ‘ငါ’ဟု တကယ်ထင်မှတ်ကြပါသည်။ ဖြစ်စဉ်တွင် ကြားသူ၏မနောမှာ (သညာ) ဖြစ်ပေါ်သော်လည်း သညာကို ‘ငါ’ဟု အယူမှားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သညာ(နာမ်)ကို ဥပါဒါန်ဖြင့်‘ငါ’ဟု ပြင်းစွာ စွဲလမ်းနေသောကြောင့် အယူမှား ဒိဋ္ဌိဖြစ်နေပါသည်။ သတိဖြင့် ခေါ်သံကြောင့် သညာပေါ်သည်ဟု မှန်စွာ အောက်မေ့နိုင်ပါက ‘ငါ’စွဲ ဥပါဒါန်ကို ပယ်ရှားနိုင်ပေမည်။

(ဒုတိယနေ့ပြီး၏)

**“အတ္တ နှင့် အနတ္တ”**

အကြောင်းအကျိုးဆက်နွှယ်မှုတွင် အကျိုးတရားအပေါ်တွင် မိမိအလို(ဥပါဒါန်) အတိုင်းဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆပါက အတ္တဖြစ်၍ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုမပါပဲ အကျိုးတရားသည် အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်သည်ဟုယူလျှင် အနတ္တဖြစ်သည်။ ဥပမာ လက်ခုတ်တီးကြည့်ပါ။ လက်ခုတ်တီးခြင်းသည် အကြောင်းဖြစ်၍ လက်ခုတ်သံမည်ခြင်းသည် အကျိုးဖြစ်သည်။ လက်ခုတ်တီးခြင်း အကြောင်းရှိနေပါလျှင် လက်ခုတ်သံမမည်ပါနှင့်ဟု အကျိုးတရားအပေါ်တွင် ပုဂ္ဂိုလ်အလိုအတိုင်းအမိန့်ပေး၍ အစိုးမရနိုင်သကဲ့သို့ လက်ခုတ်မတီးပဲ လက်ခုတ်သံမည်အောင်လည်း လုပ်၍မရပါ။ ထို့ကြောင့် မိမိအလိုဖြင့် အကျိုးတရား အပေါ်တွင်အစိုးမရဘဲ အကျိုးတရားသည် (ပုဂ္ဂိုလ်အလို)မပါဘဲ အကြောင်းအားလျော်စွာပင် ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။

**“အကြောင်းတရားကိုသာအားထုတ်ရ၏”**

အခန်းတစ်ခုတွင်မှောင်နေပါကထိုအမှောင်ကို ဖယ်ချင်လျှင် အမှောင်ကိုတိုက်ရိုက်ဖယ်၍မရပေ။ အလင်းဆိုသော အကြောင်းတရားကိုသာ အားထုတ်

ရခြင်းဖြစ်သည်။ အလင်းဖြစ်ပေါ်သည်နှင့် အမှောင် ချုပ်ပျောက်ရခြင်းသည် သူ့သဘောသူ့ဆောင်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ မိမိသည် အမှောင်ဖယ်ခြင်း ဆိုသော အကျိုးတရားနှင့်မသက်ဆိုင်ဘဲ အလင်းဖြစ် ပေါ်ရန် အကြောင်းတရားကိုသာ အားထုတ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အကျိုးတရားသည် (မိမိ အလို)နှင့်မသက်ဆိုင်ဘဲ အကြောင်းတရားတို့ ညီညွတ် ပြည့်စုံသောအခါ သူ့သဘောသူ့ဆောင်ပြီး ဖြစ်ပေါ် လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**“သမုတိ အကြောင်းအကျိုး”**

သမုတိနယ်တွင် အကြောင်းအကျိုးကို လူတိုင်း နားလည်ကြပါသည်။ အကြောင်းကောင်းမှ အကျိုး ကောင်းသည်၊ အကြောင်းဆိုး၍ အကျိုးဆိုးသည်ဟူ၍ အကြောင်းတရားသည် အကျိုးတရားအပေါ်တွင် တိုက်ရိုက် ဆက်နွှယ်အစိုးရနေမှု (Connection) သဘောမျိုးဖြစ်နေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အကြောင်း တရားသည် အကျိုးတရားကို မွေးဖွားလိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ပရမတ်နယ်တွင် အကြောင်း တရားသည် အကျိုးတရားအပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်



ဆက်နွယ်ခြင်း သဘောမျိုးမရှိပါ။ အကျိုးတရားသည် အကြောင်းတရားတို့ ပြည့်စုံညီညွတ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သူ့သဘောသူဆောင်ကာ သဘာဝတရား (အသစ်)တစ်မျိုးသည် (မရှိရာမှ) အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ဥပမာ ရေကို မီးအပူပေးပါက မီးပူသောကြောင့် ရေပူ၏ဟု အပူကူးပြောင်းသကဲ့သို့ တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်မှု (Connection) သဘောမျိုးယူလျှင် သမုတိနယ်မှ အပူကူးပြောင်းနေမှု အမြင်ဖြစ်ပါသည်။ မီးပူမှ ရေပူကို မွေးထုတ်လိုက် သကဲ့သို့ တိုက်ရိုက် ဆက်နွယ်ကူးပြောင်းနေခြင်းမျိုး ဖြစ်နေပါသည်။ ယင်းသည် သမုတိနယ်ကသိသော ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုဖြစ်သည်။

**“ပရမတ် အကြောင်းအကျိုး”**

ပရမတ်နယ်တွင် မီးတွင်ရှိသော အပူတေဇာဓာတ်သည် ဖြစ်သည့်နေရာမှာပင် ချုပ်ပျောက်၏။ တေဇာဓာတ်သည် ကူးပြောင်းခြင်း နေရာပြောင်းခြင်း (လုံးဝ)မရှိပါ။ အမှန်မှာ ရေ၏အေးသည့် တေဇာဓာတ်များ ချုပ်ပျောက်ပြီး ပူသည့်တေဇာဓာတ်များ သူ့သဘောသူဆောင်ကာ (အစားထိုး)အသစ်ဖြစ်ပေါ်

နေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် မီးဆိုသော အကြောင်း တရား၏ ကျေးဇူးပြုမှုနှင့်တော့ မကင်းနိုင်ချေ။ မီးသည် ရေပူမှုအပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်ဆက်နွှယ်မှု (Con-  
 nection)သဘောမျိုး (ကူးပြောင်းခြင်း)မဟုတ်ဘဲ အခြေအနေပေးမှု (Condition)အနေဖြင့်သာ (ကျေးဇူးပြုခြင်း)သဘောမျိုးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရေပူခြင်းကိစ္စတွင် မီးသည် အပူဓာတ် (အကြောင်း တရား)တို့ဖြင့် လုံလောက်သော (ကျေးဇူးပြုခြင်း) သဘောမျိုးသာဖြစ်သည်။ ရေပူခြင်းအကျိုးတရား (ပူသည့်တေဇောဓာတ်)သည် သူ့သဘောသူဆောင် ကာ(မရှိရာမှ) အသစ်ဖြစ်ပေါ်ပြီး အေးသည့် တေဇော နေရာတွင် (အစားထိုး)နေခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဥပမာတစ်ခုမှာ လေတိုက်၍ သစ်ရွက် လှုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သမုတိနယ်တွင် လေတိုက်ခြင်း သည် အကြောင်း တရားဖြစ်၍ သစ်ရွက်လှုပ်ခြင်းသည် အကျိုးတရားဖြစ်သည်။ ယင်းတွင် လေတိုက်ခြင်း အကြောင်းသည် သစ်ရွက်လှုပ်ခြင်း အကျိုးအပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်ဆက်နွှယ်နေသည်။ ပရမတ်နယ်တွင် လေတွင်ပါဝင်သော ဝါယောဓာတ်သည် လေမှာပင်

ချုပ်ပျောက်၏။ သို့သော် သစ်ရွက်လှုပ်ခြင်းသည် သစ်ရွက်တွင်ပါဝင်သော မူလတည်ငြိမ်ဝါယော ချုပ်ပျောက်၍ လှုပ်ရှားဝါယော (အသစ်)ဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် သူ့သဘောသူဆောင်ကာ လှုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ လှုပ်ရှားဝါယော အသစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် လေတိုက်ခြင်းဆိုသော အကြောင်းတရား၏ ကျေးဇူးပြုမှုနှင့်ကင်း၍ မဖြစ်ပေါ်နိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် အကြောင်းတရားသည် အကျိုးတရားအပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်ဆက်နွှယ်မှု (Connection)သဘောမျိုး ကူးပြောင်းခြင်းမရှိသော်လည်း အခြေအနေပေးမှု (Condition)သဘောမျိုးဖြင့်သာ ကျေးဇူးပြုပြီး အကျိုးတရားသည် သူ့သဘောသူ ဆောင်ကာမရှိရာမှ အသစ်အသစ်တို့ဖြင့် (အစားထိုး)နေခြင်းဖြစ်သည်။ (အသစ်အစားထိုးခြင်းဖြင့် အဟောင်းချုပ်ခြင်းဖြစ်၏)

ထို့အတူ ဖယောင်းတိုင် မီးကူးမှုတွင်လည်း ပထမဖယောင်းတိုင်မှမီးသည် ဒုတိယဖယောင်းတိုင်မှ မီးစာကို တို့ထိခြင်းဟူသော အခြေအနေပေးမှု (Condition)အနေဖြင့်သာ ကျေးဇူးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ဒုတိယဖယောင်းတိုင်၌ မီးတောက်မှုသည်

ဒုတိယ ဖယောင်းတိုင်ရှိ တေဇောဓာတ်က သူ့သဘော  
သူ့ဆောင်ကာ မီးတောက်အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း  
သာဖြစ်သည်။ မီးကူးပြောင်းခြင်း လုံးဝမရှိပါ။ ထိုသို့  
သိမြင်ခြင်းဖြင့် မိမိခန္ဓာတွင်လည်း **(ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်)**  
**အကြောင်းအကျိုးကို (အနတ္တဉာဏ်)** အမြင်ဖြင့်  
သိမြင်အောင် နှလုံးသွင်းအား ထုတ်နိုင်ပေမည်။

**“သစ္စာအကြောင်းအကျိုး”**

ဒုက္ခကိုသမုတိနယ်မှ သူ့သိင်္ဂါသိအနေဖြင့်  
ဆင်းရဲခြင်းဟု နားလည်ကြပါသည်။ ဥပမာ တဲဖြင့်နေ  
ရခြင်းသည် ဒုက္ခ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် ဒုက္ခ၊ ဗိုက်နာ  
ခြင်းသည် ဒုက္ခ၊ ကောင်းကောင်းမစားရခြင်းသည် ဒုက္ခ  
စသည်ဖြင့်သိကြပါသည်။ ဘုရားရှင်ဟောကြားသော  
ဒုက္ခမှာ သမုဒယရှိမှ ဒုက္ခရှိပါသည်။ သမုဒယမရှိ  
ပါက ဒုက္ခမရှိပါ။ ဒုက္ခကို သမုဒယရှိ မရှိ အပေါ်တွင်  
မူတည်၍ ဓမ္မစကြာတရားတော်တွင် ဟောကြား  
တော်မူခဲ့ပါသည်။ ဥပမာ တိုက်ဖြင့်နေရခြင်းသည်  
ချမ်းသာ၏၊ တဲဖြင့်နေရခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏၊ သမုတိ  
နယ်အနေဖြင့် မှန်ပါသည်။ သို့သော် သစ္စာနယ်မှ  
ကြည့်လျှင် တိုက်ဖြင့်နေရသော်လည်း တိုက်ပေါ်မှာ

သမုဒယရှိပါက ဒုက္ခရှိပါသည်။ တဲဖြင့်နေသော်လည်း  
တဲပေါ်တွင် သမုဒယမရှိပါက ဒုက္ခမရှိပါ။

ထို့ပြင် သစ်စေ့မှ အပင်ပေါက်ရာ တဖြည်းဖြည်း  
ကြီးထွားလာပါသည်။ အိုမင်းရင့်ရော်လာမည်၊ နောက်  
ဆုံး၌ သေဆုံးရပါသည်။ ထိုဖြစ်စဉ်သည် သဘာဝ တရား  
(natural process)သာ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ  
မိမိတို့သည် မွေးလာပြီး အိုကြ၊ နာကြ၊ သေကြ ရပါသည်။  
ယင်းသည် သဘာဝတရားသာ ဖြစ်ပါသည်။  
ပြဿနာမရှိပါ။ သို့သော် ထိုအိုနာသေအပေါ်တွင်  
ငါအိုပြီ၊ ငါနာပြီ၊ ငါသေတော့မှာပဲဟူ၍ (ငါ)ဖြင့်  
(သမုဒယ)ရှိသွားပါက စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခဖြစ်ကြ  
ရပါသည်။ ဘုရားရှင်နှင့်ရဟန္တာတို့တွင် အိုနာသေရှိ  
သော်လည်း သမုဒယမရှိသောကြောင့် ကိုယ်သာနာ၍  
စိတ်နာသည့်ဒုက္ခ မရှိခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့မှာ  
ကိုယ်နာပါက စိတ်ပါနာလေသည်။ ထိုသို့ ကိုယ်နာ၍  
စိတ်နာရသည်မှာ မိမိကိုယ်ပေါ်မှာ သမုဒယရှိသော  
ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ **(သမုဒယ)ကို (မဂ္ဂ)ဖြင့်ပယ်  
နိုင်ပါက (ဒုက္ခ)ချုပ်ကာ (နိရောဓ) ဆိုက်သော  
ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာခြင်း ဖြစ်လေသည်။**

**“အနတ္တ (၅)ခုနှင့်အတ္တ(၁)ခု မြင်အောင်ရှု”**

မျက်စိနှင့်အဆင်းတိုက်ပါက မြင်စိတ်သည် အရှိကိုအရှိအတိုင်း ယထာဘူတကျကျမြင်ပါသည်။ သို့သော် မနောသည် နဂိုမက အပိုကွန့်တတ်ပါသည်။ ကောင်း မကောင်း၊ လှမလှ၊ ကြိုက်မကြိုက်စသည်ဖြင့် မိမိအလို ဥပါဒါန်အတိုင်း အပိုတွေပါလေသည်။ ထိုအခါ မျက်စိသည် နဂိုအရှိအတိုင်းသာမြင်၍ အနတ္တ ဖြစ်သည်။ မနောသည် မိမိ၏အလို ဥပါဒါန်အတိုင်း ဖြစ်ချင်သောကြောင့် အတ္တဖြစ်သည်။ ထို့အတူနား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်တို့သည် အကြောင်းအားလျော် စွာသာ နဂိုအရှိအတိုင်းသိ၍ အနတ္တဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၌ အနတ္တ (၅) ခုရှိ၍ မနောတွင် အတ္တ(၁)ခုရှိလေသည်။ အနတ္တ(၅) ခုသည် အတ္တ(၁)ခုကို အနိုင်ရသင့်သော်လည်း မနောကအတ္တသည် ငယ်နိုင်ဖြစ်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာရှုခြင်းသည် မနောကို မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်မှာ သိသည့် အတိုင်း မျက်စိက မြင်လျှင် မြင်သည့် အတိုင်း မနောက အပိုမပါဘဲ ယထာဘူတ ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်အောင် နှလုံးသွင်းရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**(တတိယနေ့ပြီး၏)**

“ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် နှင့် ဝဋ် (၃)ပါး ”

(ဝိပါကဝဋ်)	(ကိလေသဝဋ်)	(ကမ္မဝဋ်)
ဝိညာဏ် နာမ်ရူပ သဠာယတန ဖဿ ဝေဒနာ	အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန်	သင်္ခါရ ကံ
(အကျိုးတရား)	(အကြောင်းတရား)	
ဒုက္ခသစ္စာ	သမုဒယသစ္စာ	

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဟူသည် အကြောင်းအကျိုးကို ဟောပြောသောဒေသနာတော်ဖြစ်သည်။ ရူပနာမ်၊ ကြောင်းကျိုးကို သိမြင်သောသူသည် ရူပနာမ်မှတစ်ပါး အသက်ကောင် အတ္တကောင်မရှိဟု အရှိကိုအရှိ အတိုင်းသိ၏။ (အကြောင်း)တရားတို့ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် (အကျိုး)တရားတို့ အဆက်မပြတ် (ဖြစ်ခြင်း)သဘောကို သိမြင်ပါက “ပြတ်တယ်၊ စဲတယ်” ဟူသောအယူ (ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ)ကင်းပျောက်၏။ အကြောင်း တရားတို့ချုပ်ခြင်းကြောင့် (အကျိုး)တရားတို့ (ချုပ်ခြင်း)



သဘောကိုသိမြင်ပါက “ခိုင်တယ်၊ မြဲတယ်” ဟူသော အယူ (သဿတဒိဋ္ဌိ) ကင်းပျောက်၏။ ထိုအစွန်းနှစ်ပါး တို့မှ လွတ်အောင် (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ) အကျင့်ဖြစ်သော (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်) ဒေသနာတော်ကို ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ဝိပါကဝဋ်၊ ကိလေသဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်ဟူ၍ ဝဋ်(၃)ပါးဖြင့် ပိုင်းခြားနိုင်လေသည်။ ဝိပါကဝဋ်တွင် (ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရူပ၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ) တို့ပါဝင်၍ ကိလေသဝဋ်တွင် (အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်) နှင့် ကမ္မဝဋ်တွင် (သင်္ခါရ၊ ကံ) တို့ ပါဝင်လေသည်။

မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးတို့တွင် ဖြစ်ပေါ် သော ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် အကျိုးတရား (ဝိပါကဝဋ်) ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းရုပ်နာမ်ကို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဟု အသိမှားမှုသည် အဝိဇ္ဇာ၊ နှစ်သက်မှုသည် တဏှာ၊ စွဲလမ်းမှုသည် ဥပါဒါန်ဖြစ်ပါသည်။ (အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်) တို့သည် ကိလေသဝဋ်ဖြစ်၍ ကာယ၊ ဝစီ၊ မနောတို့ဖြင့် အားထုတ်မှု စေတနာ (သင်္ခါရ) တို့ကြောင့် ကုသိုလ် အကုသိုလ်(ကံ)များ

ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် (ကမ္မဝဋ်)ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မြင်ရာတွင်ဝဋ်(၃)ပါးလည်ပုံမှာ မြင်မှုကဝိပါကဝဋ်၊ မြင်သည့်အပေါ်တွင် စွဲလမ်းမှု (ဥပါဒါန်)က ကိလေသဝဋ်၊ အကောင်းအဆိုး မနော (ကံ)မြောက်မှုက ကမ္မဝဋ်ဖြစ်သည်။ မြင်သည့်အပေါ် မှာ (ဥပါဒါန်)ကပ်သောကြောင့် အနည်းဆုံး မနော (ကံ)ဖြစ်ပါက ဝဋ်(၃)ပါးဟူသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်၏။ ကိလေသာ(ဥပါဒါန်)ချုပ်ပါက (ကံ)အကြောင်း ချုပ်ကာ အကျိုး(ဇာတိ)ချုပ်ပြီး သံသရာဝဋ်လည်နေ သော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ရပ်လေသည်။

**“ဥပါဒါန်ကြောင့်ကံမြောက်ရ၏။”**

ဥပါဒါန် ပစ္စယာ ကမ္မဘဝဆိုသော ဒေသနာ တော်အရ ကုသိုလ်အကုသိုလ်(ကံ)တို့သည် (ဥပါဒါန်) ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟုဆို၏။ (ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ)ကို ပရမတ်ကောက်ပါက (စေတနာ)ရပါ သည်။ စေတနာအပေါ်တွင် ဥပါဒါန်ကပ်သောကြောင့် (ကံ)ဖြစ်ပေါ်ရသည်။ ကံဟူသော(အကြောင်း) တရားကြောင့် နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာဆိုသော (အကျိုး)တရားဖြစ်ပေါ်ရသည်။ ထို့ကြောင့် သံသရာ

ရပ်လိုပါက အကြောင်း(ကံ)ချုပ်ရပေမည်။ ကံချုပ်ရန် **(စေတနာ)အပေါ်မှ (ဥပါဒါန်)ကို (သတိ)ဖြင့်** ပယ်ရပေမည်။ (စေတနာကိုမပယ်ရပါ။ ပယ်၍လည်း မရပါ)

ထို့ကြောင့် ပခုက္ကူဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် **“ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံပြုမဲ့ကြံ ဥပါဒါန်ကို သတိပြု”**ဟု ဟောကြားဆုံးမပါသည်။ ဦးစွာ အားဖြင့် မနောကံဖြစ်ပေါ်မှုကိုသိနိုင်ရန် သတိထား၍ ကြည့်သင့်ပါသည်။ အများအားဖြင့် မိမိမှာ မနောကံဖြစ်၊ မဖြစ်ကို သေသေချာချာ သတိမပြုမိကြပါ။ ဥပမာ လမ်းလျှောက်သွားသောအခါ မျက်စိဖြင့် မြင်တိုင်း မနောကံမဖြစ်ပါ။ လှသောပန်းပွင့်ကို မြင်သောအခါမှ စိတ်ထဲတွင် ‘လှလိုက်တာပါလား’ဟု (မနောကံ) ဖြစ်လေသည်။ (သတိ)မရှိသောကြောင့်သာ မြင်ရာ၊ ကြားရာ၊ နံရာ၊ စားရာ၊ ထိရာတို့တွင် မနောကံ ဖြစ်၊ မဖြစ်ကို မသိခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ မသိခြင်းသည် (မောဟ)ဖြစ်ပါသည်။ မနောကံဖြစ်၊ မဖြစ်ကို (သတိ) ထားကြည့်ပါက မြင်ရာတွင် (သတိ) စတင် ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။ ထို့အတူ ကြားရာ၊ နံရာ၊ စားရာ၊ ထိရာတို့မှာလည်း သတိရှိပါက မနောကံ ဖြစ်၊မဖြစ်ကို

ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်ဖြင့်သိမြင်ပေမည်။ ထိုအခါ ယခင်က (မောဟ)နေရာတွင် သတိဦးဆောင်သော (အမောဟ) တရားတို့ဖြင့် (အစားထိုး)နေထိုင်နိုင်ပေမည်။

**“ဥပါဒါန်ဖြစ်ပျက် သတိကမဂ်”**

ထို့ကြောင့် မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးတို့တွင် ဥပါဒါန်ကပ်၊ မကပ်ကို သတိဖြင့်နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင် ခြင်းဖြင့် ဥပါဒါန်ကပ်သည်ကို နောက်မှသတိဖြင့် အသိလိုက်နိုင်ပါက (ဥပါဒါန်)ဖြစ်ပျက် (သတိ) ကမဂ် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်သည် (တစ်ကြိမ်တွင် နှစ်စိတ်ပြိုင် မဖြစ်ပေ။) ဥပါဒါန်ကပ်သောအချိန်တွင် သတိသည် မဖြစ်ပေါ်သေး။ **(ဥပါဒါန်ကို သတိဖြင့်အစားထိုး)** လိုက်သောအခါ၌လည်း ဥပါဒါန်မရှိတော့ချေ၊ ပယ်ပြီး ဖြစ်၏။ ဥပါဒါန်သည် ကိလေသဝဋ်ဖြစ်၍ သတိနှင့် အသိလိုက်ခြင်းဖြင့် ကိလေသဝဋ် (တဒင်္ဂ)ချုပ်ပါသည်။ ကိလေသဝဋ်ချုပ်လျှင် ကမ္မဝဋ်ချုပ်၏။ ကမ္မဝဋ်ချုပ်ပါက နောက်ဘဝ၊ နောက်ခန္ဓာဆိုသော ဝိပါကဝဋ်ချုပ်ကာ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ ရပ်ပါသည်။ ယင်းကို **(တဒင်္ဂ နိဗ္ဗာန်)**ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်၏ဝဋ်(၃)ပါးနှင့် (အကြောင်းပြည့်စုံပါက

အကျိုး)ဖြစ်ပေါ်ပြီး (အကြောင်းကင်းပါက အကျိုးချုပ်) သည်ကို (ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်)သိမြင်လျှင် ဝိပဿနာ အတွက် ‘ယထာဘူတဉာဏ်’ကိုရရှိပါသည်။

“ ဥပါဒါန်နှင့်အနတ္တ ”

ဥပါဒါန်သည် သူ့သဘောသူဆောင်၏။ မြင် သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ နံသမျှ၊ စားသမျှ၊ ထိသမျှကို ဥပါဒါန် က မယူချေ။ မနောမှာရှိသောဥပါဒါန်က သူ့ကြိုက်ရာ ကိုသာ စွဲယူပါသည်။ ဥပမာ ထမင်းနှင့်ဟင်းစားသော အခါ ဥပါဒါန်သည် ထမင်းစားနေသော်လည်း ထမင်း ၏အရသာကို မယူချေ။ ဟင်း၏အရသာကိုသာစွဲ ယူပြီး စိတ်ထဲမှာကောင်း၊ မကောင်း မနောကံဖြစ်ပေါ် သွားလေသည်။ ထို့အတူ မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှကိုလည်း ဥပါဒါန်ကမစွဲပါ။ ဥပါဒါန်နှင့်မစွဲပါက မြင်ကာမျှ၊ ကြား ကာမျှသာဖြစ်ပါသည်။ ထိုထက်စိတ်မှာ အပိုမဖြစ်ပါ။ ဥပါဒါန်ကပ်သော မြင်မှု၊ ကြားမှုတို့ကိုသာ စိတ်မှာ စွဲလမ်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဥပါဒါန်သည် သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး သူ့အလိုအတိုင်း သူ့ကြိုက်ရာ ကိုသာ စွဲယူတတ်ကြောင်း (သတိ)ရှိလျှင် ဥပါဒါန်၏ အနတ္တသဘောကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်နိုင်

ပါသည်။ ထိုအခါ ‘ငါ့’အလို မဟုတ်ပဲ ‘ဥပါဒါန်’ အလို သာဖြစ်ကြောင်းကို ဓမ္မသဘောအတိုင်း(သတိ)ပြု မိပြီး (ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ)အမြင်ကို ကျော်လွန်အောင် (ပညာ)ဖြင့်ထိုးထွင်း၍ သိမြင်နိုင်ပေမည်။

**“ ကံဟောင်းနှင့်ကံသစ် ”**

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်နှင့်မနောတို့သည် အတိတ်(ကံဟောင်း)ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် (အကျိုးတရား) ဝိပါကဝဋ် ဖြစ်ပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန် (အကြောင်း)တရားဖြစ်သော ကိလေသဝဋ်နှင့်ကမ္မ ဝဋ်တို့သည် (ကံသစ်)ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထိုအခါ အကြောင်းထိုက်သောကံတို့သည် နောက်ဘဝ ဇာတိ၊ ဇရာမရဏဆိုသော (အကျိုး)ကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ထိုသို့ (ကံဟောင်း)ကြောင့်ဖြစ်သော အကျိုးနှင့်(ကံသစ်) ကြောင့်ဖြစ်သောအကြောင်းတို့ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ဉာဏ်တွင် သံသရာဝဋ်ဒုက္ခ အဖြစ်နားလည် သိမြင်နိုင်ပါသည်။ ကိလေသာ ဥပါဒါန်ချုပ်ပါက ကံချုပ်သောကြောင့် နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာဖြစ်သော ဇာတိ၊ ဇရာမရဏတို့လည်း ချုပ်ငြိမ်းရပါသည်။ ထိုသို့ ကံ၊ ကိလေသာငြိမ်းခြင်း

အကြောင်းကြောင့် ခန္ဓာငြိမ်းခြင်းအကျိုး ဖြစ်ပေါ်  
ခြင်းကိုပင် နိရောဓသစ္စာ (နိဗ္ဗာန်)ဟုခေါ်ပါသည်။  
ကိလေသာငြိမ်းသောနိဗ္ဗာန်ကို **(သဉ္စပါဒိသေသ)**  
နိဗ္ဗာန်ဟုခေါ်၍ ခန္ဓာအပြီးချုပ်ငြိမ်းသောနိဗ္ဗာန်ကို  
**(အနုပါဒိသေသ)** နိဗ္ဗာန်ဟုခေါ်ဆိုလေသည်။

**(စတုတ္ထနေ့ပြီး၏)**

“ သစ္စာလေးပါး မြတ်တရား ”

ဝိပဿနာ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ မြတ်သော အမှန် (Noble Truth)ဆိုသော သစ္စာလေးပါးကို သတိပညာဖြင့်ထိုးထွင်း သိမြင်ရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ သစ္စာ(၄)ပါးပေါ်မှာ ဖုံးနေသော မသိမှု အဝိဇ္ဇာအမှောင်ကို ပယ်ရှားနိုင်ပါသည်။

“ သစ္စာလေးပါးနှင့် အလုပ်တရား ”

(သိ၊ ပယ်၊ ဆိုက်၊ ပွား)

- ၁။ ဒုက္ခသစ္စာ - ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါး  
(ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်)
- ၂။ သမုဒယသစ္စာ - ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း တဏှာ  
(ဥပါဒါန်)
- ၃။ နိရောဓသစ္စာ - ဒုက္ခချုပ်ရာတဏှာကုန်ရာ  
(နိဗ္ဗာန်)
- ၄။ မဂ္ဂသစ္စာ - ဒုက္ခချုပ်ရာရောက်ကြောင်း အကျင့်  
(မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး)

သစ္စာလေးပါးတွင် ဒုက္ခသစ္စာသည် ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်၍ ယင်းသည် ပိုင်းခြား (သိ) ရမည့်တရား ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း တဏှာသည်



သမုဒယသစ္စာဖြစ်၍(ပယ်)ရမည့်တရား ဖြစ်သည်။  
ဒုက္ခချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်သည် နိရောဓသစ္စာဖြစ်၍ မျက်  
မှောက်ပြု (ဆိုက်)ရောက်ရမည့်တရား ဖြစ်သည်။  
ဒုက္ခချုပ်ရာရောက်ကြောင်းအကျင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည်  
မဂ္ဂသစ္စာဖြစ်၍ (ပွား)များ အားထုတ်ရမည့်တရား  
ဖြစ်ပါသည်။

**“သမုဒယနှင့်ဒုက္ခ”**

အများအားဖြင့် တဲဖြင့်နေရလျှင်ဆင်းရဲ၍  
တိုက်ဖြင့်နေရလျှင် ချမ်းသာသည်ဟု ယူဆကြပါ  
သည်။ သမုတိနယ်အားဖြင့်မှန်ပါသည်။ သို့သော်  
ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူသော သစ္စာနယ်မှဒုက္ခ  
သည် သမုဒယရှိမှသာဒုက္ခရှိ၍ သမုဒယမရှိပါက  
ဒုက္ခမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် သစ္စာနယ်မှကြည့်ပါက တိုက်  
ပေါ်တွင် သမုဒယရှိလျှင်ဒုက္ခရှိ၍ တဲပေါ်တွင်  
သမုဒယမရှိပါက ဒုက္ခမရှိပါ။ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်သည်  
သမုဒယဖြစ်၍ သမုဒယချုပ်သောကြောင့် ဒုက္ခငြိမ်း  
ခြင်းသည် နိရောဓ ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်သည်  
ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းကို သမုဒယဟု ဓမ္မစကြာတရားတော်  
တွင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ စွဲလမ်းမှုသည်

သမုဒယဖြစ်၍ အစွဲချုပ်ရာသည် နိရောဓဖြစ်ပါသည်။

စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ကင်းအောင် နှလုံးသွင်းရမည်မှာ သတိပညာဖြစ်သောမဂ္ဂင်(၈)ပါး အလုပ်တရားပင်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကို ဝိပဿနာအလုပ်ပွားများအားထုတ်သည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာအလုပ်သည် စွဲရာမှမစွဲရာသို့ ရောက်သည့်အပြင် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းမှလွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကိုပင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်လေသည်။

**“သစ္စာလေးပါးအပေါ်မှ အဝိဇ္ဇာအဖုံးဖွင့်ခြင်း”**

**(၁) ဒုက္ခသစ္စာဟူသော ရုပ်နာမ်ကို မှန်စွာသိမြင်ခြင်း (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)**

မြင်ရာတွင်(အဆင်း)သည်ရုပ်သိတာသည် နာမ်၊ ကြားရာတွင်(အသံ)သည်ရုပ်သိတာသည် နာမ်၊ နံရာတွင် (အနံ့)သည်ရုပ် သိတာသည်နာမ်၊ စားရာတွင် (အရသာ)သည်ရုပ် သိတာသည်နာမ်၊ ထိရာတွင် (အထိ)သည်ရုပ် သိတာသည်နာမ်၊ တွေးရာတွင်(သဘော)သည်နာမ်ရုပ် သိတာသည်နာမ်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဥပမာ ခြေထောက်နာပါက

ခြေထောက်သည်ရုပ်ဖြစ်၍ နာခြင်းသည် ဝေဒနာ ဖြစ်သည်။ ‘လွှက်ရည်ကကောင်းတယ်’ဟု ဆိုရာတွင် လွှက်ရည်သည် ရုပ်ဖြစ်၍ကောင်းခြင်းသည် ဝေဒနာ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးတို့တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော နာမ်ရုပ်တို့သည် ဒုက္ခသစ္စာသာ ဖြစ်ပါသည်။

**(၂) သမုဒယသစ္စာဟူသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်  
(အကြောင်းအကျိုး)ကို  
မှန်စွာသိမြင်ခြင်း(သမ္မာဒိဋ္ဌိ)**

မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးတို့တွင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်(အကြောင်းအကျိုး)ကို အနတ္တ အမြင်ဖြင့် သိမြင်ရပေမည်။ မြင်ရာတွင် ဥပါဒါန်ဖြင့် စွဲပါက(ကံ)ဖြစ်၏။ ကိလေသာ(ကံ)ဟူသော (အကြောင်း)ပြည့်စုံပါက ခန္ဓာဟူသော(အကျိုး)သည် မရှိရာမှ (သူ့သဘောသူဆောင်)ကာ အသစ်ဖြစ်ပေါ် နေပုံကို အရှိအတိုင်း မှန်စွာသိမြင်ရပေမည်။ ဥပမာ နံမည်ခေါ်သံကြားပါက သညာသည် သူ့သဘောသူ ဆောင်ဖြစ်ပေါ်၍ အကြောင်းကင်းပါက ချုပ်ပျောက်

ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကြောင်းရှိမှ အကျိုးဖြစ်၍ အကြောင်းကင်းက အကျိုးချုပ်ပါသည်။ ထိုအခါ အကြောင်းဥပါဒါန်ဖြစ်မှ အကျိုးခန္ဓာဖြစ်ခြင်းသည် သမုဒယဖြစ်၍ (အကြောင်း) သမုဒယချုပ်ခြင်းကြောင့် (အကျိုး) ဒုက္ခချုပ်ခြင်းသည် နိရောဓဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း တဏှာ (ဥပါဒါန်) ကိုသိမြင်ခြင်းဖြင့် သမုဒယသစ္စာအပေါ်မှ အဝိဇ္ဇာအဖုံးကို ဖွင့်နိုင်လေသည်။

**(၃) နိရောဓသစ္စာဟူသော နိဗ္ဗာန်  
(အကြောင်းအကျိုးချုပ်ရာ)ကို  
မှန်စွာသိမြင်ခြင်း(သမ္မာဒိဋ္ဌိ)**

သမုဒယသစ္စာ (အကြောင်း) နှင့် ဒုက္ခသစ္စာ (အကျိုး ) ချုပ်ငြိမ်းသော ကံချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းသည် နိရောဓသစ္စာအပေါ်မှ အဝိဇ္ဇာအဖုံးကို ဖွင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်သည် ကိလေသာငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်နှင့် ခန္ဓာငြိမ်းသောနိဗ္ဗာန်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိလေသည်။ သို့သော် ကိလေသာငြိမ်းပါက ခန္ဓာငြိမ်းခြင်း ကိစ္စလည်း ပြီးစီးလေသည်။

(၄) မဂ္ဂသစ္စာဟူသော မဂ္ဂင်(၈)ပါးကို  
မှန်စွာသိမြင်ခြင်း(သမ္မာဒိဋ္ဌိ)

- ၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ -မှန်စွာ မြင်ခြင်း (right view)
- ၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ -မှန်စွာ ကြံခြင်း(right thought)
- ၃။ သမ္မာဝါစာ -မှန်စွာ ပြောခြင်း(right speech)
- ၄။ သမ္မာကမ္မန္တ -မှန်စွာ လုပ်ခြင်း(right action)
- ၅။ သမ္မာအာဇီဝ -မှန်စွာ အသက်မွေးခြင်း  
(right livelihood)
- ၆။ သမ္မာဝါယာမ -မှန်စွာ အားထုတ်ခြင်း  
(right effort)
- ၇။ သမ္မာသတိ -မှန်စွာ အောက်မေ့ခြင်း  
(right mindfulness)
- ၈။ သမ္မာသမာဓိ -မှန်စွာ တည်ကြည်ခြင်း  
(right concentration)

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွင် သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာ  
အာဇီဝတို့ကို (သီလမဂ္ဂင်)၊ သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ  
သမ္မာသမာဓိ တို့ကို (သမာဓိမဂ္ဂင်)၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာ  
သင်္ကပ္ပတို့ကို (ပညာမဂ္ဂင်)ဟူ၍ ခေါ်ဆိုကြပါသည်။  
သာသနာ၏အနှစ်သည် (သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ)

ဟူသော **သိက္ခာ(၃)ပါး** အကျင့်တရားတို့သာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပသည် ပညာမဂ္ဂင်ဖြစ်၍ သမ္မာသင်္ကပ္ပဟူသည့် မှန်စွာကြံစည်သုံးသပ်နိုင်မှု မှန်စွာမြင်ခြင်း သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပေမည်။ ထို့ကြောင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပသည် မျက်မှန်နှင့်တူ၍ မျက်မှန်တပ်မှ **(အရှိကို အရှိအတိုင်း)** အမှန်မြင်နိုင်ပြီး သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပေမည်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပေါ်မှလည်း မဂ္ဂသစ္စာ အပေါ်မှ အဝိဇ္ဇာ အဖုံးကို ဖွင့်နိုင်ပေမည်။

ဝိပဿနာအလုပ်သည် သမုတိနယ်မှ ပရမတ်နယ်ကိုဖြတ်ပြီး သစ္စာနယ်သို့ရောက်အောင် အားထုတ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွင် သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိဟူသော မဂ္ဂင်(၃)ပါးအပေါ်အခြေခံ၍ ပညာမဂ္ဂင်ဖြစ်သော သမ္မာသင်္ကပ္ပ(right thought) နှင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိ (right view)တို့ကို တည်ထောင်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ မဂ္ဂင်(၅)ပါးဖြစ်ပါက အရှိကိုအရှိအတိုင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိမြင်ပြီး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပြည့်စုံအောင် ပွားများအားထုတ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**“မျက်မြင်လောကနှင့်ဉာဏ်မြင်ဓမ္မ”**

နေသည် အရှေ့မှထွက်၍ အနောက်သို့ဝင်

သည်ကို (အယူမှန်)ဟုထင်ကြပါသည်။ သို့သော် အာကာသမှထွက်ကြည့်ပါက နေသည်ဝင်ခြင်းလည်း မရှိသလို ထွက်ခြင်းလည်းမရှိပါ။ ကမ္ဘာကသာလည်ပြီး နေကိုလှည့်ပတ်နေသည်ကို အရှိအတိုင်း အမှန်သိမြင် ပါက အရှေ့နေထွက် အနောက်နေဝင်ကို (မျက်မြင်) ဖြစ်သော်လည်း (ဉာဏ်မြင်)ဖြင့် (အယူမှား)ကို ပယ်ကာ အစွဲကင်းပြီး ပြောရုံသာပြောပါသည်။

ထို့ကြောင့် လောကကို သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင်မှန်ဖြင့် ကောင်းစွာသိမြင်ပြီးသူသည် ပြောချင်တာလည်း မရှိသလို မပြောချင် တာလည်းမရှိပါ။ ပြောသင့်သည် ကိုသာ ပြောခြင်းသည် သမ္မာဝါစာဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ လုပ်ချင်တာလည်းမဟုတ်၊ မလုပ်ချင်တာ လည်း မဟုတ်ပါ။ လုပ်သင့်သည်ကိုသာလုပ်ခြင်းသည် သမ္မာကမ္မန္တ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်မှုဖြင့် အသက်မွေးခြင်းသည် သမ္မာအာဇီဝဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ သီလမဂ္ဂင်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလည်း ပြည့်စုံပြီးစီးခြင်းသို့ ရောက်ရှိ လေသည်။

(ပဉ္စမနေ့ပြီး၏)

**“အတ္တဒိဋ္ဌိ”**

ဒိဋ္ဌိဆိုသည်မှာ အာရုံတို့ကိုမြဲသော (နိစ္စသညာ)၊ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရရှိသော (အတ္တသညာ)ဖြင့် အယူမှား အထင်မှားခြင်းဖြစ်သည်။ အများနားလည် နေကြသောဒိဋ္ဌိသည် ‘ငါ’ဟု ယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဒိဋ္ဌိ ဖြုတ်ခြင်းကိုလည်း ‘ငါ’ ပယ်ခြင်းဟု သဘောပေါက် ကြပါသည်။ အမှန်မှာ ‘ငါ’ ဆိုသည်မှာ မြဲသော(နိစ္စ သညာ)နှင့် အခိုင်အမာ အနှစ်သာရရှိသော (အတ္တ သညာ)ကို ကိုယ်စားပြုသုံးစွဲသော နာမ်စားသာ ဖြစ် ပါသည်။ ‘ငါ’ ဟူသောသဘောမှာ မနေ့ကလည်း ‘ငါ’၊ ဒီနေ့လည်း‘ငါ’၊ နက်ဖြန်လည်း ‘ငါ’ ဆိုပြီး ခိုင်မြဲနေမှု၊ အနှစ်သာရရှိမှုကို ပညတ်တင်သုံးစွဲခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**“စိတ်(၆)မျိုးနှင့်အာရုံ(၆)မျိုး”**

မြင်စိတ်သိသောအာရုံ-ရူပါရုံ (အဆင်း)၊ ကြား စိတ်သိသောအာရုံ-သဒ္ဒါရုံ (အသံ)၊ နံစိတ်သိသော အာရုံ-ဂန္ဓာရုံ (အနံ့)၊ စားစိတ်သိသောအာရုံ-ရသာရုံ (အရသာ)၊ ထိစိတ်သိသောအာရုံ-ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ (အထိ- ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော)၊ မနောဝိညာဏ်သိသော အာရုံ-ဓမ္မာရုံ(အတွေး)တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒိဋ္ဌိသည်



ထိုထိုအာရုံတို့ကို မြဲသော(နိစ္စသညာ)၊ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရရှိသော(အတ္တသညာ)ဖြင့် အယူမှား အထင်မှားကာ ဥပါဒါန်ဖြင့် ပြင်းစွာစွဲလမ်း နေခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် အာရုံတို့သည် မှန်မှာ ပုံရိပ်ပေါ် သကဲ့သို့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ မနော တို့ဖြင့် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ခိုက်သာ (စိတ် ၏အာရုံ)အဖြစ် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာပြီး အကြောင်းကင်းသည်နှင့် ချုပ်ပျောက်ကြပါသည်။ အာရုံတို့သည် အမြဲမရှိ (အနိစ္စ)၊ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရမရှိ (အနတ္တ)တို့သာ ဖြစ်ကြပါသည်။

**“သညာ ဥပါဒါန်နှင့်သတ္တဝါသိ”**

အာရုံကိုမှတ်တတ်သော သဘောသည် သညာဖြစ်၏။ ဥပမာ လူတိုင်းတွင် နာမည်ကိုယ်စီရှိ ကြပါ သည်။ သို့သော် မွေးသောအခါက နာမည်မပါ။ အဖေအမေက နာမည်ပေးသောကြောင့် ခေါ်ဝေါ် ပြောဆိုရန်အတွက် နာမည်တစ်ခုရပါသည်။ ထို နာမည်ကို မှတ်သားသောသညာမှာ မွေးသည်မှစ၍ ပါလေသည်။ သို့သော် (သညာ)ကို (သတိ)မေ့နေ ကြပါသည်။ တကယ့်အရှိတရားမဟုတ်ဘဲ ပြောဆိုရန်

အတွက်သုံးသော ထိုနာမည်ကိုကြားလိုက်သည်နှင့် ငါ့ပဲ၊ ငါ့နာမည်ပဲဟု တကယ်အရိုထင်ကြပါသည်။ နာမည်ခေါ်သံသည် အသံ(ပရမတ်)နှင့် အမည် (ပညတ်)မျှသာဖြစ်သော်လည်း ကြားသူမှာ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုသော သတ္တဝါအစွဲ (ဥပါဒါန်)ဖြင့် အယူမှား အထင်မှား (wrong view) ဖြစ်ပေါ်သွားလေသည်။

နားမှာ နာမည်ခေါ်သည့်(အသံ)ကြားပါက မနောမှာ(သညာ)ပေါ်ပါသည်။ နာမည်ကို သညာက မှတ်သားထားခြင်းဖြစ်သည်။ အသံ(ရူပ)သည် (အကြောင်း)တရားဖြစ်၍ သညာ(နာမ်)သည် (အကျိုး) တရားဖြစ်ပါသည်။ ပရမတ်နယ်တွင် အရှိတရားတို့ သည် (ရူပနာမ် အကြောင်းအကျိုး)မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သညာအပေါ်မှာ (ဒိဋ္ဌိ)ဖြင့်ဥပါဒါန်ကပ်ခြင်း ကြောင့် သညာကို (နိစ္စ၊ အတ္တ)ပြုပြီး သတ္တဝါအသိ (ငါ)အနေဖြင့် အယူမှားခြင်း ဖြစ်လေသည်။

**“စိတ်ဝိညာဏ်နှင့်ဥပါဒါန်”**

စိတ်ကို အမြဲရှိသောနိစ္စတရားဟူ၍ ဥပါဒါန်ဖြင့် ထင်မှတ်စွဲလမ်းပြီး အရာရာကို မွေးသည်မှစ၍ အမြဲ

ရိုသောစိတ်ဖြင့် လိုက်၍ သိနေသည်ဟု အယူမှား အထင်မှားနေကြပါသည်။ ထိုစိတ်ကို ဝိညာဏ်ကောင် လိပ်ပြာကောင် အသက်ကောင်အနေဖြင့် မပျက်မစီးဘဲ အမြဲတည်တံ့ ခိုင်မြဲနေသော အနှစ်သာရသဘော (အမြူတေ)အဖြစ် အယူမှားနေခြင်းဖြစ်သည်။ ရုပ်ခန္ဓာ သေဆုံးသွားသော်လည်း အသက်ကောင် ဝိညာဏ် ကောင်သည် မပျက်မစီးဘဲ နောက်ခန္ဓာအသစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားသည်ဟု ယူဆကြပါသည်။ ယင်းသည် စိတ်ကို မြဲသော (နိစ္စ)၊ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရရိုသော (အတ္တ)အနေဖြင့်၎င်း၊ ‘ငါ’အနေဖြင့်၎င်း အယူမှား နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အမှန်အားဖြင့် စိတ်သည် အာရုံနှင့်ဒွါရတို့ (အကြောင်း)တိုက်ဆိုင်ခိုက်သာ ဖြစ်ပေါ်သော(အကျိုး)တရားဖြစ်၍ အကြောင်းကင်း ပါက ချုပ်ပျောက်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုမှု (အကြောင်း)ရှိခိုက်သာ သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး သိမှု (အကျိုး)သည် မရှိရာမှအသစ်(newly arise) ဖြစ်ပေါ်လာသော အနတ္တတရား ဖြစ်ပါသည်။ သိမှု စိတ်သည် မပျက်စီးဘဲ အမြဲခိုင်မာတည်တံ့နေသော အတ္တမဟုတ်ပါ။

**“အရိုးယောက်ျား ဒိဋ္ဌိယောက်ျား၊  
အရိုးမိန်းမ ဒိဋ္ဌိမိန်းမ”**

အရိုးယောက်ျား အရိုးမိန်းမတို့သည် အပြင်  
သမုတိနယ်မှာရှိပါသည်။ အရိုးတို့ဖြင့် ခိုင်မာလှပ  
နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဒိဋ္ဌိယောက်ျား ဒိဋ္ဌိမိန်းမတို့သည်  
အတွင်းဓမ္မာရုံတွင် (အာရုံသဘော) ယောက်ျားမိန်းမ  
တို့သာဖြစ်ပြီး ဒိဋ္ဌိဖြင့် အခိုင် အမာစွဲယူထားခြင်းကြောင့်  
မိမိအာရုံတွင် ခိုင်မြဲနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ရွှေတိဂုံ  
စေတီတော်ကြီးသည် ရန်ကုန်မြို့တွင် ရှိပါသည်။  
မျက်စိမှိတ်၍ ဆင်ခြင်လိုက်ပါက ရွှေတိဂုံစေတီတော်  
ကြီးသည် ဓမ္မာရုံတွင် အာရုံအနေဖြင့်ပေါ်ပါသည်။  
(ရန်ကုန်) ရွှေတိဂုံနှင့် (အာရုံ) ရွှေတိဂုံသည် အတူ  
မဟုတ်ပါ။ တစ်ခုစီသာဖြစ်ပါသည်။ ရန်ကုန် ရွှေတိဂုံ  
သည် (အရိုး) ဖြစ်၍ အာရုံရွှေတိဂုံသည် (အသိ) ဖြစ်ပါ  
သည်။ အရိုးရွှေတိဂုံစေတီတော်ကြီး၏ ဓာတ်ကြီး  
လေးပါးတို့သည်လည်း ဖြစ်တည် ပျက်အစဉ်ဖြင့်  
သူ့သဘောသူ့ဆောင်လျက် အနတ္တဖြစ်ပါသည်။  
အာရုံ ရွှေတိဂုံသည်လည်း ဆင်ခြင်ခိုက်သာ ဖြစ်ပေါ်၍  
မဆင်ခြင်သည်နှင့် ချုပ်ပျောက်ကြပါသည်။ အမြဲမရှိ

(အနိစ္စ)၊ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရမရှိ (အနတ္တ)တို့ သာဖြစ်ကြပါသည်။ ထို့အတူ သားသမီးဘယ်နှစ် ယောက်ရှိသလဲဟု မေးကြည့်ပါက နှစ်ယောက်ရှိတယ်၊ သုံးယောက်ရှိတယ်ဟု ဖြေကြပါသည်။ အပြင် (အရိုး) သားသမီးနှင့် အတွင်း (ဒိဋ္ဌိ) သားသမီးမကွဲကြပါ။ မေးပါကဓမ္မာရုံတွင် ဆင်ခြင်၍ဖြေခြင်းသာဖြစ်သော် လည်း (အာရုံ) သားသမီးကို အာရုံမှန်းမသိပဲ (ဥပါဒါန်) ဖြင့် သတ္တဝါပြု၍ (ဒိဋ္ဌိ) သားသမီးများအဖြစ် အယူမှား အထင်မှားနေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**“မူလတရားနှင့်နောက်တိုးတရား”**

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါးသည် မူလတရား ဖြစ်သော်လည်း ဒိဋ္ဌိဖြင့် ယှဉ်ကပ်ပေးမှုကြောင့် အတ္တ ‘ငါ’ဆိုသော **(သတ္တဝါသဘော)** သည် **(နောက်တိုး တရား)** အဖြစ် ထွက်ပေါ်လာပါသည်။ သို့သော် အတ္တ ‘ငါ’ကို နောက်တိုးတရားအဖြစ် အမှန်မသိမြင်နိုင်ပဲ မူလတရားအဖြစ် **(အယူမှား)** ကာ ‘ငါသိတယ်၊ ငါပြောတယ်၊ ငါလုပ်တယ်၊ ငါမြင်တယ်၊ ငါကြားတယ်’ စသည့် ‘ငါ’ အတ္တဖြင့် လောကကို တည် ဆောက်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် လွှတ်ခြောက်၊ သကြား၊ နို့ဆီ၊ ရေခွေးတို့ယှဉ်တွဲပေါင်းစပ်ပါမှ လွှတ်ရည်သည် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ သို့သော် လွှတ်ရည်ကို (နောက် တိုးတရား)အဖြစ်မသိပဲ (မူလတရား)အဖြစ် အခိုင် အမာ ဥပါဒါန်ဖြင့်စွဲယူကာ လွှတ်ရည်ကချိုတယ်၊ လွှတ်ရည်ကဖန်တယ်၊ လွှတ်ရည်ကပူတယ်စသည်ဖြင့် ‘အတ္တ’အယူဖြစ်ပေါ်သွားပါသည်။ လွှတ်ရည်သည် မူလတရားမဟုတ်သောကြောင့် လွှတ်ရည်ကမချို နိုင်ပါ။ သကြားကသာချိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ လွှတ်ရည်က မဖန်နိုင်ပါ။ လွှတ်ခြောက်ကသာ ဖန်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လွှတ်ရည်ကမပူနိုင်ပါ။ ရေခွေးကသာပူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းကြောင့် **(မူလတရား)**ကိုသိမြင်ခြင်းသည် **(အနတ္တဉာဏ်)** ဖြစ်ပါသည်။ (လွှတ်ရည်ကို မူလတရားအဖြစ် အခိုင်အမာ အနှစ်သာရပြု၍ ဥပါဒါန်ဖြင့်စွဲယူထား ခြင်းသည် အတ္တအယူဖြစ်ပါသည်။)

ထို့ကြောင့်လွှတ်ရည်ကမချိုနိုင်ပါဘဲ သကြားက သာချိုသည်ဟု အမှန်အောက်မေ့နိုင်ခြင်းသည်(သတိ) ဖြစ်ပါသည်။ ‘လွှတ် ရည်ကချိုတယ်’ဟု လွှတ်ရည်ကို

မူလတရား အဖြစ် တစ်သက်လုံး ဥပါဒါန်ဖြင့် စွဲလမ်း  
နေခြင်းကို သတိမပြုမိနိုင်ချေ။ အလွန်သိမ်သိမ်  
မွေမွေ စွဲလမ်းနေသောကြောင့် ယင်း‘အတ္တ’ သဘော  
ကို မြင်နိုင်ခဲ့ သိနိုင်ခဲ့ဖြစ်နေကြပါသည်။ ထို့ကြောင့်  
ယင်းစွဲလမ်းမှု အတ္တဒိဋ္ဌိကို တစ်ကြောင်းတည်းသော  
သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ဖြင့်သာလျှင် ပယ်ရှား နိုင်ပေမည်။

**(ဆဋ္ဌမနေ့ပြီး၏)**

“ဝိပဿနာ အနှစ်ချုပ်”

(၁) ရုပ်နာမ်တို့၏သဘာဝလက္ခဏာနှင့်  
ဉာဏ်၏အာရုံ

ရုပ်တရားတို့သည် ဆန့်ကျင်ဖက် တရားတို့ နှင့်  
တွေ့ပါက ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတတ်သော  
(လက္ခဏာ)ရှိ၏။ ယင်းတွင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးပါ  
ဝင်၏။ ပထဝီသည် ခက်မာခြင်း ပျော့ခြင်းလက္ခဏာ၊  
အာပေါသည် ဖွဲ့စည်းခြင်း ယိုစီးခြင်း လက္ခဏာ၊  
တေဇောသည် ပူခြင်းအေးခြင်း လက္ခဏာ၊ ဝါယော  
သည် တွန်းတိုးခြင်း ထောက်ကန်ခြင်းလက္ခဏာ  
ရှိပါသည်။

နာမ်တရားသည် အာရုံကို ညွတ်တတ်သော  
လက္ခဏာရှိ၏။ ယင်းတွင် နာမ်တရားလေးပါး ပါဝင်၏။  
ဝေဒနာသည် အာရုံကို ခံစားသောလက္ခဏာ၊  
သညာသည် အာရုံကိုမှတ်သားသောလက္ခဏာ၊  
သင်္ခါရသည် အာရုံကိုစေ့ဆော် အားထုတ်သော  
လက္ခဏာ၊ ဝိညာဏ်သည် အာရုံကိုသိသော  
လက္ခဏာရှိပါသည်။

သဘာဝလက္ခဏာတို့ကိုဆင်ခြင်၍ ရုပ်နာမ်



ပရမတ်တို့ကို ဉာဏ်၏အာရုံ (ဓမ္မာရုံ)အနေဖြင့်သာ သိခွင့်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ ပလပ်ပေါက် (socket)အတွင်း လက်ထည့်၍ မီးခလုပ်ဖွင့်ပါ။ တစ်ကိုယ်လုံး ကျဉ်တက်သွားပေမည်။ ကျင်မှုသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်မဟုတ်ပါ။ ကျဉ်ခြင်း (လက္ခဏာကို ဆင်ခြင်)၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်ရှိခြင်းကို ဉာဏ်၏(အာရုံ) အဖြစ် သိခွင့်ရခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် (အရို)နှင့် (အသိ)ကို ခွဲခြားမသိနိုင်သောကြောင့် မိမိသိရသည်မှာ ဝါယာကြိုးမှာရှိသော လျှပ်စစ်ဓာတ်ဟု အထင်မှား နေခြင်းဖြစ်သည်။ အမှန်မှာ လျှပ်စစ်ဓာတ်သည် ဝါယာကြိုးမှာရှိသော်လည်း သိခွင့်ရသည်မှာ ဆင်ခြင် ၍သိရသော ဓမ္မာရုံမှ အာရုံသဘောသာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် (ဝိပဿနာသည် အာရုံကိုရှုရခြင်း) ဖြစ်ပါသည်။

**(၂) အနတ္တ အကြောင်းအကျိုး**

၁။ အကြောင်းနှင့်အကျိုးသည် သီးခြားစီဖြစ် သော်လည်း ကြောင်းကျိုးဆက်အစဉ်သည် တစ်ခု တည်းသဘောအဖြစ် ထင်ရ၏။ ကြောင်းကျိုးဆက် အစဉ်သည် ပန်းသီကုံးထားသကဲ့သို့ တစ်ဆက်တည်း

**တစ်ခုတည်းသဘော (ဧကတ္တ)ဖြစ်၏။**

၂။ အကြောင်းနှင့်အကျိုးသည် သန္တာန်တူသော်  
လည်း သဘာဝလက္ခဏာအားဖြင့် **ခြားနားမှု  
(နာနတ္တ)**ရှိ၏။

၃။ အကြောင်းတရားသည် အကျိုးတရား  
အပေါ်မှာ အစိုးမရ။ အကြောင်းပြည့်စုံပါက အကျိုး  
တရားသည် မရှိရာမှ **(သုသဘောသုဆောင်)**ကာ  
အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း **(အဗျာပါရ)**ဖြစ်သည်။

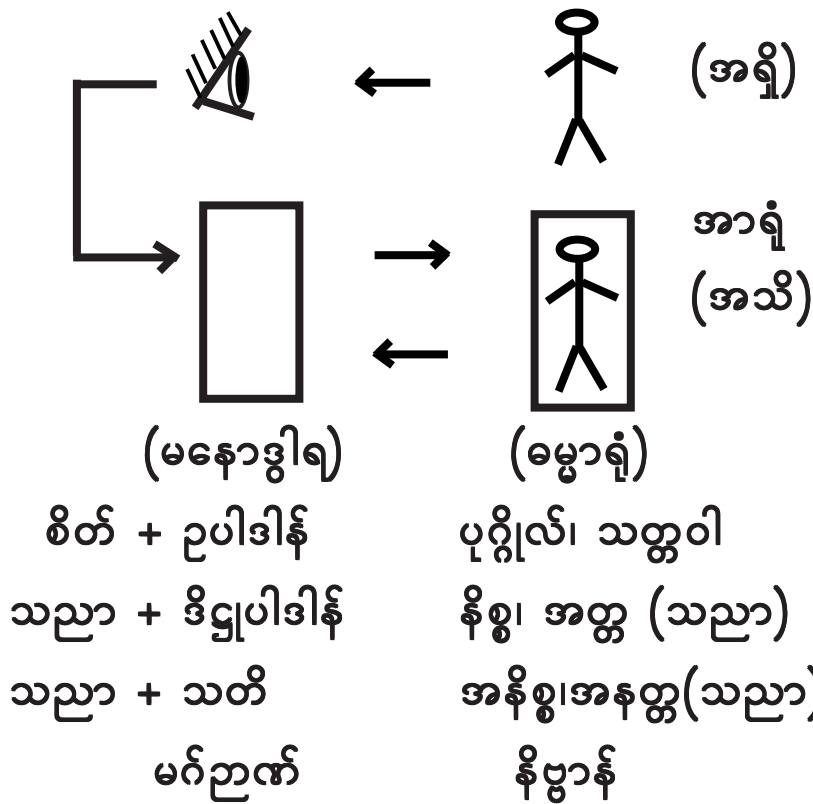
၄။ အကျိုးတရားသည် သုသဘောသုဆောင်  
သော်လည်း **(အကြောင်းအားလျော်စွာ)**ဖြစ်ပေါ်၏။  
**(ဧဝံဓမ္မတာ)**

အကြောင်းတရားသည် အကျိုးတရားကို  
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားခြင်းမျိုးမရှိသလို အကျိုးတရား  
သည်လည်း အကြောင်းတရားကိုယ်ဝန်မှ မွေးဖွား  
လာခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ။ အကြောင်းတရားတို့ ပြည့်စုံ  
ညီညွတ်သည်နှင့် အကျိုးတရားသည် သုသဘော  
သုဆောင်ပြီး မရှိရာမှ အသစ်အသစ် (newly arise)  
ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။



(၃) မနောဒွါရနှင့် ဓမ္မာရုံ  
(mind and mind object)

(ဗျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာကိုယ်) (အစင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိ)



ဒိဋ္ဌိ - နိဗ္ဗာန်သညာ (အမြဲရှိခြင်း)

- အတ္တသညာ (အခိုင်အမာ အနှစ်သာရရှိခြင်း)

တဏှာ - သုဘသညာ (တင့်တယ်ခြင်း)

- သုခသညာ (ချမ်းသာခြင်း)

## (၄) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့်ဝဋ်သုံးပါး

ဝိပါကဝဋ် (ကံဟောင်း)	ကိလေသဝဋ်	ကမ္မဝဋ် (ကံသစ်)
မြင် - တွေး	စွဲလမ်းမှု	အားထုတ်မှု(ကံ)
သတ္တဝါ	ဥပါဒါန်	ကာယကံ(သီလ) ဝစီကံ (သီလ) မနောကံ(သမာဓိ)
နာမ်ရုပ်	သတိ၊ ပညာ	ကံချုပ်

မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးတို့တွင် နာမ်ရုပ်သည် ကံဟောင်း၏အကျိုး (ဝိပါကဝဋ်)အနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သည်။ ကံဟောင်း(အကြောင်း)ကြောင့် (အကျိုး)နာမ်ရုပ်အသစ်တို့၏ ဆက်နွှယ်မှု (အကြောင်းနှင့်အကျိုး)ဖြစ်စဉ်တွင် သူ့သဘောသူ့ဆောင်ကာ ဖြစ်နေခြင်းသည် (အနတ္တ)ဖြစ်သည်။ (အကျိုး)နာမ်ရုပ်မှ(အကြောင်း)ကံသစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းတွင် (အကျိုးနှင့်အကြောင်း)ကြားတွင် ဥပါဒါန်(အတ္တ)ရှိနေပါသည်။ ယင်းအတ္တကို သတိဦးဆောင်သောမဂ္ဂင်ပညာဖြင့် ပယ်မှုသာ (အကျိုးမှအကြောင်း)ကို ဖြတ်နိုင်ပေမည်။

(ဥပါဒါန်ဖြစ်ပျက် သတိကမဂ်)  
နာမ်ရုပ်ကဒုက္ခ၊ ကံချုပ်ကနိရောဓ။  
(နာမ်ရုပ် ကံချုပ်)

**(၅) သစ္စာ ၄-ပါး  
(သိ၊ ပယ်၊ ဆိုက်၊ ပွား)**

**‘ဒုက္ခသစ္စာ’**

- ရုပ်နာမ်ကို ပိုင်းခြား(သိ)ရန်

**‘သမုဒယသစ္စာ’**

- တဏှာ (ဥပါဒါန်)ကို(ပယ်)ရန်

**‘နိရောဓသစ္စာ’**

- တဏှာချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို  
မျက်မှောက်ပြု(ဆိုက်)ရောက်ရန်

**‘မဂ္ဂသစ္စာ’**

- မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို (ပွား)များရန်

‘သေမှာမကြောက်ပါနှင့်၊ သတိမရှိမှာသာကြောက်ပါ’  
“သေလျှင်သတိဖြင့်သေပါ။”

**(သတ္တမနေ့ပြီး၏)**

**အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်                      စတုတ္ထနိပါတ်**  
**မဟာဝဂ်**

**သောတာနုဂတသုတ်**

ရဟန်းတို့ သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက်  
ကုန်သော နှုတ်ဖြင့်လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်  
အပ်၍ ပညာဖြင့် ကောင်းစွာထိုးထွင်း၍ သိအပ်ကုန်  
သော (ပရိယတ်)တရားတို့၏ (မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု)  
မျှော်လင့်အပ်သော အကျိုးဆက်တို့သည် ဤလေးမျိုး  
တို့တည်း။

အဘယ်လေးမျိုးတို့နည်းဟူမူ - ထိုရဟန်းအား  
ထိုတရားတို့သည် ၁။ သောတပသာဒသို့ အစဉ်  
လျှောက်ကုန်သော ၂။ နှုတ်ဖြင့်လေ့လာအပ် ၃။  
စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍ ၄။ ပညာဖြင့် ကောင်းစွာ  
ထိုးထွင်း၍ သိအပ်ကုန်၏။

**“ ပဌမအကျိုးဆက် ”**

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ်ကင်းသည်ဖြစ်၍  
သေလွန်ရသော် နတ်ဘုံတစ်မျိုးမျိုး၌ဖြစ်၏။ ထိုနတ်ဘုံ၌  
ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား **(တရားအစု)**  
တို့သည် **(ပေါ်လွင်ထင်ရှား)**ကုန်၏။ ရဟန်းတို့

(သတိ)ဖြစ်ခြင်းသည် နံ့နွေးသေး၏။ ထိုသတ္တဝါ  
သည်ကား လျင်စွာသာလျှင် **(တရားထူး)**ကိုရနိုင်၏။  
ရဟန်းတို့ ဤသည်ကား သောတပသာဒသို့ အစဉ်  
လျှောက်ကုန်သော၊ နှုတ်ဖြင့်လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့်  
ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍၊ ပညာဖြင့်ထိုးထွင်း၍ သိအပ်  
ကုန်သောတရားတို့၏ **(မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု)**  
မျှော်လင့်အပ်သော ပဌမအကျိုးဆက်တည်း။

**“ ဒုတိယအကျိုးဆက် ”**

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ်ကင်းသည်ဖြစ်၍  
သေလွန်ရသော် နတ်ဘုံတစ်မျိုးမျိုး၌ဖြစ်၏။ ထိုနတ်  
ဘုံ၌ ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား (ပရိယတ်)  
တရားအစုတို့သည် (မပေါ်လွင်မထင်ရှား)ကုန်၊ စင်စစ်  
သော်ကား **(တန်ခိုးကြီး)**၍ စိတ်၏လေ့လာခြင်းသို့  
ရောက်ပြီးသော **(ရဟန်း)**သည် နတ်ပရိသတ်၌  
**(တရားကိုဟောကြား)**၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား “ရှေးဘဝက  
ငါကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်သောအကျင့်ဟူသော ထို **(ဓမ္မ  
ဝိနယ)**သည် ယခု ရဟန်းဟောနေသော ဤဓမ္မဝိနယ  
ပင်တည်း”ဟု စိတ်အကြံဖြစ်၏။ ရဟန်းတို့ သတိဖြစ်



ခြင်းသည် နံ့နွေးသေး၏။ ထိုအခါ၌ ထိုသတ္တဝါသည် လျင်စွာသာလျှင် **(တရားထူး)**ကို ရနိုင်၏။ ရဟန်းတို့ ဤသည်ကား သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက် ကုန်သော၊ နှုတ်ဖြင့်လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့်ရှုဆင်ခြင် အပ်ကုန်၍၊ ပညာဖြင့် ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း၍ သိအပ် ကုန်သော တရားတို့၏ **(မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု)** မျှော်လင့်အပ်သော ဒုတိယအကျိုးဆက်တည်း။

**“ တတိယအကျိုးဆက် ”**

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ်ကင်းသည်ဖြစ်၍ သေလွန်ရသော် နတ်ဘုံတစ်မျိုးမျိုး၌ဖြစ်၏။ ထိုနတ် ဘုံ၌ ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား (ပရိယတ်) တရားအစုတို့သည် (မပေါ်လွင်မထင်ရှား)ကုန်၊ တန်ခိုး ကြီး၍ စိတ်၏ လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော ရဟန်းသည်လည်း နတ်ပရိသတ်၌ တရားမဟော၊ စင်စစ်သော်ကား **(နတ်သား)**သည် နတ်ပရိသတ်၌ **(တရားဟော)**၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား “ရှေးဘဝက ငါ ကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်သောအကျင့်ဟူသော ဓမ္မဝိနယ သည် (ယခု နတ်သားဟောနေသော) ဤ**(ဓမ္မဝိနယ)** ပင်တည်း”ဟု အကြံဖြစ်၏။ ရဟန်းတို့ သတိဖြစ်ခြင်း

သည် နံ့နွေးသေး၏။ ထိုအခါ ထိုသတ္တဝါသည် လျင်စွာ သာလျှင် **(တရားထူး)**ကို ရနိုင်၏။ ရဟန်းတို့ ဤသည်ကား သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက် ကုန်သော၊ နှုတ်ဖြင့်လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင် အပ်ကုန်၍၊ ပညာဖြင့်ကောင်းစွာထိုးထွင်း၍ သိအပ် ကုန်သော တရားတို့၏ **(မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု)** မျှော်လင့်အပ်သော တတိယအကျိုးဆက်ပေတည်း။

**“ စတုတ္ထအကျိုးဆက် ”**

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ်ကင်းသည်ဖြစ်၍ သေလွန်ရသော် နတ်ဘုံတစ်မျိုးမျိုး၌ဖြစ်၏။ ထိုနတ် ဘုံ၌ ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား (ပရိယတ်) တရားအစုတို့သည် မပေါ်လွင် မထင်ရှားကုန်၊ တန်ခိုး ကြီး၍ စိတ်၏လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော ရဟန်း သည်လည်း နတ်ပရိသတ်၌ တရားမဟော၊ နတ်သား သည်လည်း နတ်ပရိသတ်၌ တရားမဟော၊ စင်စစ် သော်ကား **(ရှေးဦးစွာ)**ဖြစ်နှင့်သော **(နတ်သား)**သည် **(နောက်)**မှဖြစ်လာသော **(နတ်သား)**ကို “အချင်း နတ်သား ရှေးဘဝက ငါတို့ကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်သော အကျင့်ဟူသောထို**(ဓမ္မဝိနယ)**ကိုသင်အောက်မေလော့။



**သံယုတ္တနိကာယ် သဠာယတနဝဂ္ဂပါဠိတော်  
သဠာယတနသံယုတ် နဝပုရာဏဝဂ်**

**“ ကမ္မနိရောဓသုတ် ”**

ရဟန်းတို့ အသစ် အဟောင်းဖြစ်သော ကံတို့ ကို၎င်း၊ ကံ၏ချုပ်ရာကို၎င်း၊ ကံ၏ချုပ်ရာသို့ရောက်ကြောင်းအကျင့်ကို၎င်း ဟောပေအံ့။ ထိုတရားကို နာကြကုန်လော့၊ ကောင်းစွာ နှလုံးသွင်းကြကုန်လော့၊ ဟောကြားပေအံ့။

**“ ကံဟောင်း ”**

ရဟန်းတို့ မျက်စိသည် ကံဟောင်းမည်၏။ နားသည် ကံဟောင်းမည်၏။ နှာခေါင်းသည် ကံဟောင်းမည်၏။ လျှာသည် ကံဟောင်းမည်၏။ ကိုယ်သည် ကံဟောင်းမည်၏။ စိတ်(မနော)သည် ကံဟောင်းမည်၏။ ပြုပြင်အပ်၏။ စီမံအပ်၏။ ခံစားမှု၏အကြောင်း ဟု ရှုရမည်။ ရဟန်းတို့ ဤ(အလုံးစုံ)ကို ကံဟောင်း ဟုဆိုအပ်၏။

**“ ကံသစ် ”**

ရဟန်းတို့ ယခု ‘ပစ္စုပ္ပန်’အခါ၌ အကြင် (တစ်စုံတစ်ရာ)အမှုကို ကိုယ်ဖြင့်၎င်း၊ နှုတ်ဖြင့်၎င်း၊

စိတ်ဖြင့်၎င်း ပြု၏။ ရဟန်းတို့ ကိုယ် (ကာယကံ)၊ နှုတ် (ဝစီကံ)၊ စိတ်(မနောကံ)ဖြင့် ယခုပြုအပ်သော ဤအမှုကို (ကံသစ်)ဟု ဆိုအပ်၏။

**“ ကံ၏ချုပ်ရာ ”**

ရဟန်းတို့ အကြင်နိဗ္ဗာန်သည် (ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ၏ချုပ်ခြင်း)ကြောင့် (ကိလေသာမှ) လွတ်မြောက်မှု အရဟတ္တဖိုလ်သို့ အာရုံ၏အဖြစ်ဖြင့် ရောက်၏။ ရဟန်းတို့ ဤ (နိဗ္ဗာန်ကို ကံ၏ချုပ်ရာ) ဟုဆိုအပ်၏။

**“ကံ၏ချုပ်ရာသို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်”**

(အင်္ဂါရှစ်ပါး)ရှိသော ဤအရိယာမဂ်ပင် တည်း။ ဤမဂ်ဟူသည် မှန်ကန်စွာမြင်ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ ကြံခြင်း၊ မှန်ကန်စွာဆိုခြင်း၊ မှန်ကန်စွာပြုလုပ်ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးခြင်း၊ မှန်ကန်စွာအားထုတ်ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ အောက်မေ့ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ တည်ကြည် ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤ(မဂ်)ကို (ကံ၏ချုပ်ရာ)သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်ဟု ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ ဤသို့လျှင် ငါသည် (ကံဟောင်း)ကို

ဟောအပ်ပြီ၊ **(ကံသစ်)**ကို ဟောအပ်ပြီ၊ **(ကံ၏ ချုပ်ရာ)**ကို ဟောအပ်ပြီ၊ ကံ၏ချုပ်ရာသို့ရောက်ကြောင်းအကျင့်ကို ဟောအပ်ပြီ။ ရဟန်းတို့ တပည့်သာဝကတို့၏ အစီးအပွားကို လိုလားသော သနားတတ်သော ဆရာဖြစ်သောငါသည် သနားခြင်းကိုစွဲ၍ သင်တို့အတွက် ပြုသင့်သည်ကိုပြုအပ်ပြီ။

ရဟန်းတို့ (ကိလေသာကို)ရှို့မြှိုက်ကြကုန်လော့၊ မမေ့မလျော့ကြကုန်လင့်၊ နောင်အခါ နှလုံးမသာယာမဖြစ်ကြကုန်လင့်၊ ဤသည်လျှင် သင်တို့အတွက် ငါ၏ အဆုံးအမတည်းဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ ပဌမသုတ်။

- ကံဟောင်း၏အကျိုးက - အနတ္တ၊
- ကံသစ်ဖြစ်တာက - အတ္တ၊
- ကံချုပ်ရာအကျင့်က - မဂ္ဂ
- ကံချုပ်ရာက - နိရောဓ

(အဌမနေ့ပြီး၏)

**“ဓမ္မလမ်း”စာစဉ်မှ 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။ ထွက်မြောက်ရာ
- ၁၄။ The Origin of Rebirth
- ၁၅။ The Four Noble Truths and Anatta