



ဝဋ္ဋလင်းစာပေ

DR. ဦးဦးစေ့
19.9.15.၀၇၇၇.

မြတ်သောသတိဝဋ္ဌာန်



ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)

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

မြတ်သောသတိပဋ္ဌာန်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ‘ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း’
ပထမတွဲနှင့်ဒုတိယတွဲစာအုပ်တို့မှ ကောက်နုတ်ချက်တို့ကို
ဒေါက်တာသက်လွင်မှ စုစည်းတင်ပြ၍ ဒေါက်တာစိုးလွင်
(မန္တလေး)က ‘မြတ်သောသတိပဋ္ဌာန်’ အမည်ဖြင့် ဓမ္မလမ်း
ဝိပဿနာ (၅)ရက်သင်တန်းအတွက် ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မာတိကာ

၁။ အခြေခံရှုမှတ်ပုံ	-၃
၂။ ပညတ်ပရမတ်	-၁၇
၃။ ရှုမှတ်ပုံနှင့် ဒေသနာနှီးနှောချက်	-၂၅
၄။ ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်း	-၂၈
၅။ အာနာပါနမှတ်ပုံ	-၃၂
၆။ ဣရိယာပထမှတ်ပုံ	-၃၄
၇။ သမ္မုဗ္ဗေမှတ်ပုံ	-၃၅
၈။ ဝေဒနာနုပဿနာ	-၃၈
၉။ စိတ္တာနုပဿနာ	-၄၂
၁၀။ ဓမ္မာနုပဿနာ	-၄၄
၁၁။ ဉာဏ်စဉ်အပိုင်း	-၅၆

ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

အခြေခံရှုမှတ်ပုံ

ဝင်သက်ရှုခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းကြွရွေ့ရှားသည်ကို “ဖောင်းတယ်” ဟု မှတ်၊ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းတက်လာသည်ကို ထင်ရှားသိရမည်။ ထွက်သက်ရှု ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ကျသွားသည်ကို ထင်ရှားသိရမည်။ အားထုတ်ခါစ၌ ပညတ် ကိုလုံးလုံးဖျောက်၍ ရှုရန် မဖြစ်နိုင်၊ ပညတ်ရော၍ ရှုမှတ်မှသာ ထင်ရှားသိပြီး သမာဓိ၊ သတိ၊ ဉာဏ်ရင့်သန်လွယ်ပေသည်။ ဉာဏ်ရင့်သောအခါ၌ ပညတ် အာရုံကွယ်ပျောက်၍ ပရမတ်သဘော၌သာ အသိဉာဏ် ရောက်ပေမည်။ ထို့ပြင် ဒွါရ (၆)ပါး၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း မှတ်သိခြင်း သာလျှင် ဝိပဿနာ၏ အလုပ်သဘောမှန် ဖြစ်သည်။ သို့သော် အားထုတ်စဉ် သတိ၊ သမာဓိအားမရှိသောကြောင့် ဖြစ်စဉ်အတိုင်း ရှုမှတ်ရန် ခဲယဉ်း၏။ ထို့ကြောင့် မှတ်သိရန် အလွန် လွယ်ကူထင်ရှားသော ဖောင်းမှု ပိန်မှုတို့ကို အရင်းခံပြု၍ ရှုမှတ်အပ်သည်။ ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ဟု မပြတ်မစဲ မှတ်လေ၊ စိတ်ဖြင့်သာ မှတ်ရမည်။ နှုတ်ကရွတ်ဆိုရန်ကား မလိုပါ။

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်အကြား၌ စိတ်ကူးလျှင် စိတ်ကူးတယ်ဟု မှတ်၊ ကြံလျှင် ကြံတယ်ဟု မှတ်၊ တွေးလျှင် တွေးတယ်ဟု မှတ်၊ စဉ်းစားလျှင် စဉ်းစား တယ်ဟု မှတ်၊ မြင်လျှင် မြင်တယ်ဟု မှတ်၊ ဤသို့မှတ်ပြီးလျှင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်ပါ။ ဤသို့မှတ်စဉ် တံတွေးမျိုးချင်လျှင် မျိုးချင်တယ်ဟု မှတ်၊ မျိုးလျှင်မျိုးတယ်ဟု မှတ်၊ ညောင်းလျှင်ညောင်းတယ်၊ မခံသာ၍ပြုလိုလျှင် ပြင်ချင်တယ်ဟု မှတ်၊ ဤသို့မှတ်ပြီးလျှင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်ကိုသာ မပြတ်မှတ်ပါ။ ‘ပူလျှင်ပူတယ်’၊ ‘ယားလျှင်ယားတယ်’ဟု မနွေးမမြန်မှတ်၊ မခံသာ၍ အယားဖျောက်လိုလျှင် ဖျောက်ချင်တယ်၊ အယား

ဖျောက်သောအခါ ဆွဲတိုင်းတွန်းတိုင်း၊ ‘ကုပ်တယ် ကုပ်တယ်’ဟု မှတ်ပြီးလျှင်
ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်ပါ။ ကိုယ်ထဲမှာ နာ
ကျဉ်မှုစသော မခံသာတဲ့ဝေဒနာ တစ်မျိုးမျိုးပေါ်လျှင် နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊
မူးတယ်ဟု အတင်းမှတ်နေပါက ပျောက်တတ်သည်သာများပါသည်။ မမှတ်
နိုင်လောက်အောင် လွန်ကဲလာလျှင် ထိုဝေဒနာကို နှလုံးမသွင်းတော့နှင့်၊
ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုသာ ဂရုစိုက်၍ မပြတ်မှတ်ပါ။

သမာဓိအစွမ်း

အချို့သောသူတို့မှာ သမာဓိအရှိန်တက်လျက် အမှတ်ကောင်းနေခိုက်
အလွန်မခံသာသော ဝေဒနာပေါ်တတ်၏။ ရင်ဝ၌ လေလုံးကြီး ဆောင့်တက်
သလိုလည်း ထင်ရ၏။ အသားထဲ၌ ဓားချွန်နှင့်ထိုးလိုက်သလိုလည်း နာတတ်
၏။ တစ်ကိုယ်လုံး ပူလောင်နေသလိုလဲ ထင်ရ၏။ အပံဖျားနှင့် ထိုးဆွနေ
သလို မြိုးမြိုးမြက်မြက်လဲ ဖြစ်တတ်၏။ ပိုးကောင်ကလေးများ အနှံ့အပြား
တက်နေသလို ရိုးရိုးရွရွလဲ ဖြစ်နေတတ်၏။ ကြောက်သောကြောင့် မမှတ်ဘဲ
ရပ်နားလိုက်လျှင် ချက်ခြင်းပင် ထိုဝေဒနာ ပျောက်သွားတတ်၏။ တဖန်မှတ်
၍ အရှိန်ကောင်းလာပြန်လျှင် ထိုဝေဒနာ ပေါ်လာပြန်၏။ အမှန်မှာ ကိုယ်၌
ရှေးကပင် ဖြစ်လျက်ရှိသော သာမန်ဝေဒနာမျှသာ ဖြစ်သည်။ မမှတ်ဘဲနေ
ပါက သူ့ထက်ထင်ရှားသော အာရုံတွေရှိနေတဲ့အတွက် သူကမထင်ပေါ်ဘဲ
မြုပ်ကွယ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အမှတ်ကောင်းစဉ်မှာ မြုပ်ကွယ်နေခဲ့သော
ထိုဝေဒနာသည် သမာဓိကြောင့် ထင်ရှားလာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ပြင်းစွာသောလုံ့လဝီရိယ

မလျော့သော လုံ့လဖြင့် အတင်းမှတ်နေလျှင်ကား ထိုဝေဒနာ ပျောက်
ကင်းသွားသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ အမှတ်ကောင်းနေစဉ် ‘ဖျဉ်းကနဲ’ ကြက်
သီးလဲထတတ်၏။ ကျောထဲကဖြစ်စေ၊ တစ်ကိုယ်လုံးဖြစ်စေ ‘စိမ့်ကနဲ’ အေး

မူလဲ ဖြစ်တတ်၏။ မကြောက်နှင့်၊ တရားသဘောအတိုင်း ပီတိဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပင်တည်း။ တစ်စုံတစ်ရာ အသံများကို ကြားသောကြောင့်လဲ ‘ဖျတ်ကန်’ လန့်တတ်၏။ မကြောက်နှင့်၊ သမာဓိအရှိန် ကောင်းလာတဲ့အတွက် ‘ဖဿ’ ဒဏ်ပြင်းပုံကို ထင်ရှားသိခြင်းပင်တည်း။

စကြို သွားရာ၌ ‘ကြွတယ် ချတယ်-လှမ်းတယ် ချတယ်’ စသဖြင့် နှစ်ချက်စီ မှတ်ပါ။ ထိုနှစ်ချက်မှတ်ကို နိုင်နင်းသောအခါ ‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’ ဟုသုံးချက်စီမှတ်လေ၊ ရေအိုးစသည်ကိုကြည့်လျှင် ‘ကြည့်တယ် မြင်တယ်’၊ ရေခွက်ဆီသို့ လက်လှမ်းလျှင် ‘လှမ်းတယ်’၊ ရေခပ်လျှင် ‘ခပ်တယ်’ဟု မှတ်၊ ယူလျှင် ‘ယူတယ်’၊ နှုတ်ခမ်း၌ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ဟု မှတ်၊ ‘သောက်တယ် မျှိုတယ်’၊ ‘အေးတယ်’ ဟုမှတ်၊ ထိုင်ချင်လျှင် ထိုင်ချင်တယ်ဟုမှတ်၊ ထိုင်ဆဲ၌ တရွေ့ရွေ့ လေးပြီး ကျသွားသောကိုယ်ကို ‘ထိုင်တယ်’ဟုမှတ်၊ မှတ်ရန်အထူးမရှိလျှင် ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်ပါ။ ‘အိပ်ချင်လျှင် အိပ်ချင်တယ်’ ဟုမှတ်၊ နိုးသောအခါ၌လဲ နိုးသောစိတ်ကို ‘နိုးတယ်’ဟု မှတ်အပ်၏။ သို့သော် နိုးစိတ်ကို မှတ်သိနိုင်ခဲ့၏။

မျက်နှာသစ်သောအခါ၊ ရေချိုးသောအခါ လက်လှမ်းခြင်း၊ ကိုင်ခြင်း၊ ခပ်ခြင်း၊ ယူခြင်း၊ လောင်းခြင်း စသည်တို့ကို မလစ်လပ်ရအောင် မှတ်၊ အဝတ် ဝတ်မှု၊ အိပ်ရာကို ပြင်မှု၊ တံခါးကို ဖွင့်မှု၊ ပိတ်မှု၊ ကိုင်မှု၊ ယူမှုစသည်တို့ကိုလည်း မလစ်လပ်ရအောင် မှတ်လေ၊ ထမင်းစားသောအခါ ထမင်းလုပ်ကို ထိလျှင် ထိတယ်ဟု မှတ်၊ ပါးစပ်ဖွင့်လျှင် ဖွင့်တယ်၊ ခွံ့လျှင်ခွံ့တယ်ဟု မှတ်၊ ပါးစပ်ပိတ် လျှင် ပိတ်တယ်၊ ဝါးလျှင် ဝါးတယ်ဟု စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်မည်ဟု သဘောထား၍ ရှိရှိသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်နေလျှင် မှတ်သိတာ များ၍များ၍လာမည်။ ဉာဏ်ရင့်သောအခါ၌ကား အလွယ်တကူပင် မှတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

အမှတ်တိုးခြင်း

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု နှစ်ချက်မှတ်ရတာကျဲလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်’ဟု ၃-ချက်မှတ်၊ အမှတ်ကျဲနေသေးလျှင် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု ၄-ချက်မှတ်၊ ဖောင်းမှု ပိန်မှု စသည်ကို စူးစူး စိုက်စိုက်မှတ်ခြင်းဖြင့် မြင်မှု ကြားမှုတို့ကိုလည်း မှတ်သိမှု ပြီးစီး၏။ မြင်ရုံမျှ ကြားရုံမျှသာ တည်၏။ တမင်မကြည့်သော်လည်း မိန်းမ ယောက်ျား စသော အာရုံအထူးကို မြင်သောအခါ၌ မြင်တယ် မြင်တယ်၊ နားထောင်တယ် ကြားတယ်၊ စဉ်းစားတယ်ဟူ၍လဲ ဆက်မှတ်ပါလေ။ ထွက်သက်ဝင်သက် သိမ်မွေ့၍ ဖောင်းမှု ပိန်မှု မထင်ရှားလျှင် ထိုင်မှု အိပ်မှုတို့နှင့် တွေ့ထိမှုများကို မှတ်ပါလေ။ ဤသို့မှတ်ရာ၌ ထိမှုကို လေး-ငါး-ခြောက်နေရာ ရွှေ့၍ ရွှေ့၍ မှတ်ပါ။ ကြာမြင့်သောအခါ ပျင်းမှုဖြစ်တတ်၏။ ‘ပျင်းတယ် ပျင်းတယ်’ဟု မှတ်၊ ‘သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်အထူး’များ မဖြစ်သေးမီ၌ ‘မှတ်ရတာ ဘာမျှမထူးဘူး’ ဟု ထင်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ‘ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါမလား၊ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါတော့မလား’ဟု ယုံမှားမှု ဖြစ်တတ်၏။ ‘ယုံမှားတယ် ယုံမှားတယ်’ဟု မှတ်၊ မှတ်ရတဲ့အာရုံကို ရုပ်လား နာမ်လားစသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ‘ဆင်ခြင်တယ်’ဟု မှတ်၊ မကောင်းလျှင် စိတ်ပျက်တတ်၏။ ‘စိတ်ပျက်တယ်’ဟု မှတ်၊ အားထုတ်စဉ် ‘မအိပ်တော့ဘဲ တမှတ်တည်း မှတ်မည်’ဟု နှလုံးသွင်း၍ မပြတ်မှတ်ပါလေ။ ဉာဏ်ရင့်သောအခါ မအိပ်ချင်ဘဲ အမြဲကြည်လင် လျက်ရှိပါလိမ့်မည်။

မှတ်ပုံအကျဉ်းချုပ်

စိတ်၌ ထင်လာသော အာရုံဟူသမျှကို မှတ်ပါ။ ဤသို့ မှတ်ဖွယ် အထူး မရှိသောအခါ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ထိုင်မှု ထိမှု စသည်တို့ကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။ ဤနည်းဖြင့် အိပ်ပျော်ခိုက်ကိုချန်၍ နေ့ရောညဉ့်ပါ မပြတ်မစဲ တမှတ်ထဲ မှတ်နေလျှင် မကြာမီပင် ဖြစ်တိုင်းပျက်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်အလုံးစုံကို

‘ပစ္စုပ္ပန်ကျအောင်’ မှတ်သိနိုင်၍ ‘ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်’ စသော ဝိပဿနာဉာဏ်များ အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ကိုယ်တိုင်ဒိဋ္ဌ တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်းမှတ်၍ သတိ၊ သမာဓိဉာဏ် ထက်သန်လျှင် ဖောင်းတဲ့ရုပ်နှင့် မှတ်တဲ့စိတ်၊ ပိန်နဲ့ရုပ်နှင့် မှတ်တဲ့စိတ်၊ ထိုင်တဲ့ရုပ်နှင့် မှတ်တဲ့စိတ်၊ ကွေးရုပ်နဲ့ မှတ်တဲ့စိတ်၊ ဆန့်ရုပ်နှင့် မှတ်တဲ့စိတ်၊ ကြွရုပ်နှင့် မှတ်တဲ့စိတ်၊ လှမ်းရုပ်နှင့် မှတ်တဲ့စိတ်၊ ချရုပ်နှင့် မှတ်တဲ့စိတ်၊ အာရုံနှင့်မှတ်မှုတို့သည် အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ကပ်နေသကဲ့သို့ တွေ့ရလတ္တံ့၊ ဖောင်းတာကတခြား၊ မှတ်တာကတခြား၊ ဤသို့ဖြင့် ရုပ်နှင့်နာမ်တို့ကို ကွဲပြားစွာသိလတ္တံ့။

နာမ်တရား၏ ‘နမနလက္ခဏာ’ သည် အာရုံဆီသို့ ညွတ်ခြင်းသဘောပင်တည်း။ ရုပ်ကိုမှတ်သိမှု သန့်ရှင်းလေလေ နာမ်တရားတို့ အလိုလို ထင်ပေါ်လေလေဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ မိန့်ဆို၏။ နာမ်ထင်ပေါ်စေရန် ရုပ်ကိုသာ အဖန်ဖန် ရှုအပ်ပေ၏။ ရှုမှတ်မှု စင်ကြယ်တိုင်း စင်ကြယ်တိုင်း၊ ရုပ်ကို အာရုံပြုသော နာမ်တရားတို့သည်လည်း အလိုလိုပင် ထင်ရှားလာကုန်၏။

နာမ်ရုပ်သဘောမျှသာ

ရုပ်နာမ် (၂)ပါး တစ်ခြားစီကွဲလာသောအခါ၌ သုတနည်းသူဖြစ်လျှင် ဖောင်းတာနှင့်မှတ်တာ၊ ထိုင်တာနှင့်မှတ်တာ၊ ကွေးတာနှင့်မှတ်တာ ၂-ခုပဲရှိတယ်။ သည်၂-ခုအပြင် ဘာမျှမရှိဘူး။ လူဆိုတာလဲ သည်ဟာ ၂-ခုပဲ၊ မိန်းမယောက်ျားဆိုတာလဲ သည်ဟာ ၂-ခုပဲ၊ သည်ဟာ ၂-ခုမှတပါး ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါရယ်လို့ အသီးအခြား မရှိဘူးဟူ၍ မှတ်နေဆဲမှာပင် သဘောကျလျှက် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တတ်၏။ သုတရှိသူဖြစ်လျှင် အာရုံရုပ်၊ မှီရာရုပ်နှင့် မှတ်မှုနာမ်တို့ကိုသာ တွေ့မြင်ရသောကြောင့် ရုပ်နာမ် (၂)ပါးသာရှိတာ ဟုတ်မှန်ပေသည်။ ဤရုပ်နာမ် (၂)မျိုးမှတပါး မိန်းမယောက်ျား၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟူ၍ အသီးအခြား မရှိပြီ။ ရုပ်နာမ်သဘောမျှသာရှိသည်ဟု ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တတ်၏။

မနောသိမ်းဆည်းပုံ

ဘာဝနာရင့်သန်သောအခါ၌ တစ်စုံတစ်ခုကိုပြုရန် ကြံသောစိတ်သည် အလိုလိုပင် ထင်ရှားလာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထိုစိတ်ကို လွယ်ကူစွာပင် မှတ်သိနိုင်၏။ ယခင်က ‘ကွေးချင်တယ်’ဟု မှတ်သော်လည်း ထိုကွေးချင် စိတ်ကို ရှင်းလင်းစွာ မသိနိုင်ခဲ့ပေ။ ဘာဝနာရင့်သန်သောအခါ ကွေးချင် စိတ်ကို ဘယ်အရာနှင့်မျှမရောဘဲ ထင်ရှားစွာသိနိုင်၏။ အာရုံပေါ်ရာ ပေါ်ရာ ပြောင်း၍မပြတ်မှတ်နေရသောကြောင့် အာရုံရှိ၍ မှတ်သိမှုဖြစ်သည်ကိုလည်း မျက်မှောက်တွေ့၍ သိမြင်သဘောကျတတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ အပေါင်း အပိန်သိမ်မွေ့၍ မမှတ်ဘဲနေသောအခါ ‘မှတ်စရာ အာရုံမရှိလျှင်၊ မှတ်သိမှု မဖြစ်နိုင်’ဟု သိမြင်လာ၏။ မြင်မှု ကြားမှု စသည်တို့ကို မှတ်ရာမှာလဲ ‘မျက်စိနဲ့ အဆင်းရှိ၍ မြင်ရသည်၊ နားနဲ့အသံရှိ၍ ကြားရသည်’ ဤသို့ စသည်ဖြင့် မှတ်ခိုက်မှာပင် ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်သဘောကျ၏။

အကြောင်းသိမ်းဆည်းပုံ

ဖောင်းမှုပိန်မှုစသော မှတ်စရာတွေရှိလို့ မှတ်သိမှုများ ၊ မြင်စရာအဆင်း၊ ကြားစရာအသံစသော အာရုံတွေရှိလို့ မြင်စိတ် ကြားစိတ်စသောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟူ၍၎င်း၊ မျက်စိ၊ နားစသော မှီရာရုပ်ရှိလို့ မြင်မှု၊ ကြားမှု စသောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်သည်ဟူ၍၎င်း၊ ရှေးရှေးနှလုံးသွင်းမှု ဆင်ခြင်မှုရှိလို့ နောက်နောက်မှတ်သိမှု၊ ကြံစည်မှုများဖြစ်ပေါ်သည်ဟူ၍၎င်း၊ ရှေးကံအကြောင်း ရှိလို့ ဤရုပ် ဤနာမ်တွေ ပဋိသန္ဓေမှစ၍ မပြတ်ဖြစ်နေသည်ဟူ၍၎င်း၊ ရုပ်နာမ် တွေဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်ဆင်း ပြုလုပ်ပေးသူဟူ၍ကား မရှိပြီ။ သူတို့၏ဆိုင်ရာ အကြောင်းများကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟူ၍၎င်း ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တတ်၏။ ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်မှုမှာ ရှုမှတ်မှုကို ရပ်ဆိုင်း၍ ကြာမြင့်စွာ စဉ်းစားလျက် ဖြစ်ရ သည်ကား မဟုတ်။ မှတ်ရင်း မှတ်ရင်းပင် ရှင်းလင်းစွာ အလိုလို သိသိသွား

သည်ဟု ထင်ရလောက်အောင် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော သိမှုသာတည်း။
ဤသို့သော ဆင်ခြင်မှုမှာ ဉာဏ် လဲမထက်၊ သုတလဲနည်းသောသူအား
နည်းနည်း ကျဉ်းကျဉ်းသာဖြစ်တတ်သည်။ ဉာဏ်ထက်သူ၊ သုတများသူတို့မှာ
များပြားကျယ်ဝန်းစွာ ဖြစ်တတ်၏။ ဤအရာ၌ အနည်းငယ် ဆင်ခြင်ရုံမျှဖြင့်လည်း
ကိစ္စပြီးသည်သာတည်း။

မနောဝိညာဏ်၏အာရုံ

ထို့ပြင် အမျိုးမျိုးသော အဆင်းသဏ္ဍာန် အာရုံများကိုလည်း မျက်စိနဲ့မြင်
ရသလိုပင် တွေ့မြင်ရ၏။ မြတ်စွာဘုရား၊ သံဃာတော်များ ကြွလာသကဲ့
သို့၎င်း၊ သစ်ပင်၊ တော၊ တောင်၊ ဥယျာဉ်၊ တိမ်တိုက်များ၊ ငရဲဘုံ၊ နတ်ဘုံများ၊
ငရဲသူ၊ ငရဲသားများ၊ ပြိတ္တာများ၊ နတ်သမီး နတ်သားများကို တကယ်တွေ့နေရ
သကဲ့သို့၎င်း ဆန်းဆန်းရိုးရိုး သဏ္ဍာန်အာရုံများကို ထင်ရှား တွေ့ရတတ်၏။
သမာဓိအဟုန်ကြောင့် စိတ်ညွတ်မိတိုင်း ထင်ပေါ်လာသော ပညတ်အာရုံ
ချည်းသာတည်း။ အိပ်မက်အာရုံနှင့် အတူတူပင်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါလေ။ ထိုအာရုံ
များကိုတွေ့မြင်သော မနောဝိညာဏ်ကား ထင်ရှားရှိသော ပရမတ်တရား
ပေတည်း။ ထို့သို့ ရှုမှတ်သော် မထင်ရှားသောစိတ်ကို ပဓာနပြု၍ ရှုမှတ်ခြင်းငှာ
မစွမ်းနိုင်ပေ။ ထင်ရှားသော အာရုံကို ပဓာနပြု၍သာ ရှုမှတ်နိုင်ပေသည်။
ဘယ်လိုအာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် မြင်ရတဲ့အာရုံကိုသာ စူးစိုက်၍ မြင်တယ် မြင် တယ်ဟု
မပျောက်ချင်း မှတ်ပါလေ။ အာရုံကို ကြည့်လို စုံစမ်းလိုတဲ့စိတ်၊
ကြောက်တဲ့စိတ်ကြောင့် ရုတ်တရက် မပျောက်ဘဲ ကြာနေတတ်၏။ တမင်
စိတ်ညွတ်၍(ယူမိသောအာရုံဖြစ်လျှင်) သာယာမှုကရှိပြီး ဖြစ်သောကြောင့်
မပျောက်နိုင်ဘဲ ကြာနေတတ်၏။ **‘သမာဓိအရှိန်ကောင်း’**နေစဉ်၌ အခြား
တပါးအာရုံကို မညွတ်မိစေရန် **‘အထူးသတိ’**ပြုပါလေ။ ရှေးကတော့ အာရုံ
တစ်ခုကို မှတ်နေစဉ်မှာ ပေါ်လာသော အခြားအာရုံကို ပြောင်း၍ ပြောင်း၍

မှတ်သွားတတ်၏။ မူလအာရုံ ပျောက်ဆုံးသွားသည်ကိုကား ရှင်းလင်းစွာ မသိခဲ့ချေ။ ယခုမူကား မှတ်နေဆဲအာရုံတစ်ခု ပျောက်ဆုံးသွားသည်ကို ‘စ-လယ်-ဆုံး’ သိပြီးမှသာလျှင် အသစ်ပေါ်လာသော တခြားအာရုံကို မှတ်ရ၏။

အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ

အထူးကောင်းသော မှတ်ချက်များ၌ ‘ဖျပ်ကနဲ ဖျပ်ကနဲ’ ပေါ်လာ၍ ‘ရိပ်ကနဲ ရိပ်ကနဲ’ ကုန်ပျက်သွားသည်ကို ရှင်းလင်းစွာသိရသောကြောင့် **‘အနိစ္စံခယဋ္ဌေန’** = ကုန်သွားသော အနက်သဘောကြောင့် မမြဲ၊ **‘ဟုတော အဘာဝတော အနိစ္စာ’** = ဖြစ်ပေါ်ပြီး မရှိခြင်း၊ ကွယ်ပျောက်သွားခြင်းကြောင့် မမြဲ၊ ‘ကုန်ဆုံးသွားတာချည်းပဲ၊ ကွယ်ပျောက်သွားတာချည်းပဲ၊ မမြဲပါတကား’ ဟူ၍လည်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။ မမြဲတဲ့တရားဟာ ဆင်းရဲပင်တည်း။ **‘ဒုက္ခံဘယဋ္ဌေန’** - ကြောက်စရာကောင်းသော အနက်သဘောကြောင့် ဆင်းရဲပင်တည်း။ ခဏမစဲ ပျောက်ပျက်ပြီး မမြဲတဲ့အတွက် ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ မကောင်းတာချည်းပဲဟူ၍လည်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။

ဆင်းရဲတဲ့တရားဟာ အစိုးရတဲ့ အတ္တကောင်မဟုတ်၊ **‘အနတ္တာ အသာရကဋ္ဌေန’** - အနှစ်မဲ့သော အနက်သဘောကြောင့် အတ္တကောင် ငါကောင် မဟုတ်၊ **‘အဝသဝတ္တနတောအနတ္တာ’** = အလိုအတိုင်း မဖြစ်ခြင်းကြောင့် ငါကောင်မဟုတ်ကုန်၊ မဖြစ်အောင်လည်းမတတ်နိုင်၊ မပျက်အောင်လဲ မတတ်နိုင်၍ အစိုးပိုင်တဲ့ ငါကောင်မဟုတ်တာချည်းဘဲ၊ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတရားမျှချည်းပဲဟု သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။

မျက်မှောက် မှတ်သိရတဲ့ အာရုံတို့ကို ‘မမြဲ-ဆင်းရဲ-ငါကောင်မဟုတ်’ ဟု သဘောကျပြီး မျက်မှောက်မသိရသော တရားအလုံးစုံကိုလဲ ‘ဤတရားများ နှင့်အတူတူချည်းပဲ၊ မမြဲ -ဆင်းရဲ-ငါကောင်မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားချည်းပဲ’ ဟု သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။ **‘ပစ္စက္ခဉာဏ်’**မှ ဆက်၍ဖြစ်သော **‘အနုမာနဉာဏ်’**

ပေတည်း။ ဆင်ခြင်မှုတွေ များများဖြစ်နေလျှင် ရှေ့သို့ မတိုးတက်နိုင်ဘဲ ကြာနေတတ်သည်။ ဤဉာဏ်အရာ၌ ဆင်ခြင်မှုမဖြစ်ခဲ့သော်လည်း အထက် ဉာဏ်များသို့ရောက်လျှင် ပိုင်နိုင်ရှင်းလင်းစွာ သိရမည်သာတည်း။ သို့ဖြစ်၍ ဆင်ခြင်မှုကို အလေးမပြုလင့်၊ မလစ်လပ်ရအောင်သာ မှတ်ပါလေ။

သိရုံမျှသာ မှတ်ရ၏။

အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တသဘောများကို ဆင်ခြင်၍ အားရသောအခါ၌ ပေါ်လာသမျှကို မဆင်ခြင်တော့ဘဲ မှတ်ရုံသာ မပြတ်မှတ်နေ၏။ စိတ်ကြည် လင်မှု သဒ္ဓါ၊ အားထုတ်မှု ဝီရိယ၊ အမှတ်ရမှု သတိ၊ စူးစိုက်တည်ကြည်မှု သမာဓိ၊ သဘောမှန်ကို ရှင်းလင်းစွာသိမှု ပညာဟူသော ဤဣန္ဒြေငါးပါးတို့ မယုတ်မလွန် ညီညွတ်ဆဲခဏမှာ မှတ်စိတ်သည် ဆွဲမြင့်၍ တင်ပေးလိုက်သလို အလွန် သွက်လက်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်လာတတ်၏။ မှတ်စရာ ရုပ်နာမ်အာရုံ များကလဲ အလွန် လျင်မြန်စွာပင် ထင်ပေါ်ကုန်၏။ ဝင်သက်ရှုခိုက်၌ ဖောင်း ကြွရွေ့ရှားမှုပေါင်း အဆင့်ဆင့်များစွာဖြစ်လျက် ထင်ရှား၏။ ထွက်သက် ရှုခိုက်၌ ပိန်မှုပေါင်း အဆင့်ဆင့်များစွာဖြစ်လျက် ထင်ရှား၏။ ကွေးရာ ဆန့်ရာ၌လဲ ရွေ့ရှားမှုပေါင်း အဆင့်ဆင့်များစွာဖြစ်လျက် ထင်ရှား၏။ ဤသို့ အလွန် ‘လျင်မြန်စွာ’ ထင်ပေါ်နေခိုက်၌ ‘အာရုံ’အသီးသီးတို့ကို (အမည် တပ်၍မှတ်နေလျှင် မမှီနိုင်)တော့ပြီ၊ သတိဉာဏ်ဖြင့် ‘သိရုံမျှ’ လိုက်မှသာ မှီနိုင်ပေသည်။ အလွန်လျင်မြန်စွာ အာရုံထင်ပေါ်နေခိုက်၌ အမည်မတပ် ဘဲ သိရုံမျှသာ လိုက်မှတ်ရာ၏။ မှတ်လျှင်လည်း အလုံးစုံစေ့အောင်ကား ကြောင့်ကြမစိုက်လင့်၊ ကြောင့်ကြစိုက်နေလျှင်ကား မကြာမီပင် မောပန်းသွား တတ်သည်။ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမှုကသာ လိုရင်းဖြစ်ပေသည်။

ပဿဒ္ဓိ၏ အစွမ်း

ထို့ပြင် ဝိပဿနာအဟုန်ကြောင့် ကြောင့်ကြပူပန်မှုကင်းလျက် ကိုယ်

စိတ်၏ ငြိမ်းအေးမှု - ‘ပဿဒ္ဓိ’လဲ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ဤပဿဒ္ဓိ၏အစွမ်းကြောင့် ထိုင်နေစဉ် အိပ်နေစဉ်ဖြစ်စေ သွားနေစဉ် ရပ်နေစဉ်ဖြစ်စေ နေရာတိုင်းမှာ ငြိမ်းအေးလျက် အလွန်နေထိုင်ကောင်းတတ်၏။ ‘လဟူတာ’ စသည်တို့၏ အစွမ်းကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး လျင်မြန် ပေါ့ပါးလျက် ရှိ၏။ အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့ ပျော့ပျောင်း၏။ အိပ်လျက် မှတ်နေသော်လည်း အမှတ်မပျက်ဘဲ ကောင်းမြဲပင်၊ ညောင်းခြင်း၊ ပူခြင်း နာကျင်ခြင်း ကင်းလျက် နေ၏။ စိတ်သဘောထား ပြောင့်မတ်၍ မကောင်းမှုဟူသမျှမှ ကြဉ်ရှောင်၏။ ထက်သန်သော သဒ္ဓါတရားဖြစ်သည့် စိတ်သည် အထူး ကြည်လင်နေ၏။

ဝိပဿနပေက္ခာ

မှတ်နေစဉ်မှာ ဆင်ခြင်လျက်လဲ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ သဘောတို့ကို ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်း ရှင်းလင်းစွာ သဘောကျ နေတတ်၏။ အလွန်လဲ ကြောင့်ကြမစိုက်ဘဲ ပျင်းရိပေါ့လျော့မှုကင်း၍ ညီမျှစွာအား ထုတ်သော ဝီရိယလဲ ထင်ရှား၏။ သူ့အလိုလိုပင် သိသိသွားသကဲ့သို့သော ဝိပဿနပေက္ခာလဲ ထင်ရှား၏။ မိမိ၏ ဖြစ်ပုံကို သူတပါးအား အလွန် ပြောချင်၏။ အလင်းရောင်၊ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပီတိ စသည်များကို သာယာနှစ်သက်သော ‘နိက္ခန္တိ’လဲ ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ထိုနိက္ခန္တိကြောင့် ရှုမှတ်မှု ဘာဝနာအလုပ်၌ အထူး ပျော်မွေ့လာသည်ဟု ထင်ရ၏။

အလင်းရောင်စသည်ကို နှလုံးသွင်းနေတာက လမ်းမှားပဲ၊ သိရုံမျှမပြတ် မှတ်နေမှ ဝိပဿနာလမ်းမှန်ပဲဟု ဆုံးဖြတ်၍ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်တို့ကို မပြတ်မှတ်နေလျှင် ပေါ်မှုပျောက်မှုများကို ရှင်းလင်းစွာ သိရ၏။ မှတ်ချက်တိုင်း၌ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါကောင်မဟုတ်ဟု သိလျက် သဘောကျလျက်ရှိ၏။ ဒါလောက်ကောင်းမှာပါပဲ၊ မထူးတော့ပါဘူးဆိုပြီး ရပ်နားနေမိတတ်၏။ မနားနှင့်၊ တိုး၍ တိုး၍ တစ်ဆက်တည်း ကြာကြာအားထုတ်ပါလေ။

ဘင်္ဂဉာဏ်

ဘာဝနာဉာဏ်တဆင့်တက်၍ ရင့်သန်ပြန်လျှင် မှတ်သော အာရုံများ၏ ဖြစ်မှုကို ထင်ရှားမတွေ့ရတော့ဘဲ အဆုံးအဆုံးကိုသာ တွေ့ရ၏။ အပျောက် မြန်နေသည်ဟု၎င်း မှတ်စိတ်များကိုလဲ ကုန်ဆုံးနေသည်ဟု၎င်း သိရပြန်၏။ မှတ်ခိုက်၌ ရွေ့လျားမှုလေး ရိပ်ကနဲ ကုန်ဆုံးသွားသည်ဟု သိရ၏။ ထိုသို့ စိတ်လဲ လျင်မြန်စွာ ကုန်ဆုံးသွားသည်ဟု သိပြန်၏။ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား ပထမ‘အာရုံ’၊ ဒုတိယ‘မှတ်စိတ်’၊ တတိယ‘သိစိတ်’ဟူသော ဤ(၃)မျိုးတို့ ရှေ့နောက်ဆင့်လျက် ကုန်ဆုံးသွားသည်ကိုလည်း ကွဲပြားစွာ သိသေး၏။ ‘အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်’ဟူသော (၂)မျိုးကို ရှေ့နောက်ဆင့်လျက် ‘အတွဲလိုက်’ ကုန်ဆုံးနေသည်ဟု ထင်ရှားသိလျှင်ပင် ‘ပြည့်စုံလုံလောက်’သည်သာတည်း။

ပရမတ်ပေါ်လျှင် ပညတ်ငုတ်၏။

အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်တို့ အတွဲလိုက်အတွဲလိုက် ပျက်နေသည်ကိုသာ မပြတ် သိနိုင်အောင် အမှတ်စင်ကြယ်သောအခါ၌ ခေါင်းကိုယ်ခြေလက် စသော သင်္ခါရနိမိတ် (ဃနပညတ်) အထည်ဖြိပ် ပုံသဏ္ဍာန် မပေါ်တော့ပြီ။ ရိပ်ရိပ်နှင့် တပျက်ထဲပျက်နေသော သဘော၌သာ မှတ်သိမှုသည် တည်လေ၏။ ဉာဏ်ရင့်သောအခါ၌ ကုန်သွားသည်၊ ပျောက်သွားသည်ဟု သိသော ဉာဏ်က ရှေးဦးဖြစ်ပေါ်၏။ ပညတ်ပေါ်လျှင် ပရမတ်ငုတ်သည်၊ ပရမတ်ပေါ်လျှင် ပညတ် ငုတ်သည်ဆိုသော ပညာရှိတို့၏စကား မှန်ကန်ပုံကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရ၏။

ဖြန့်၍မှတ်ပုံ

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်မှတ်နေစဉ် အရှိန်ကောင်းလာပါက တစ်ကိုယ် လုံး၌ ထိမှုသိမှုများစွာတို့ကို၎င်း၊ ကြားမှု၊ မြင်မှုစသည်တို့ကို၎င်း ဖြစ်ပေါ် စဉ်အတိုင်း ‘ထိတယ် ထိတယ်’ဟု မပြတ်မှတ်သွားပါလေ။ မှတ်စဉ် မထားဘဲ ဖြန့်၍ဖြန့်၍ ကောင်းစွာ မှတ်နိုင်သောအခါ၌ အထူး ကြောင့်ကြစိုက်၍ မမှတ်

သော်လည်း မြင်သမျှ ကြားသမျှကို ရှေးနောက်မစပ်ဘဲ အပိုင်းပိုင်းပြတ်လျက် ကုန်ကုန်သွားသည်ဟုသိရ၏။ ဘာမျှအသုံးမကျ အဖိုးမတန်ဟူ၍လဲ ထင်မြင် တတ်၏။ အလွန် ပျက်လွယ်သကဲ့သို့လဲ ထင်မြင်တတ်၏။

သို့ဖြစ်၍ ရုပ်နာမ်တို့၏ **‘အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ’** သဘောကို **‘ပိုင်ပိုင်’** နိုင်နိုင် **‘သိ’** လိုတဲ့အတွက် အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲ**‘ပြုပြင်’** မိတတ်၏။ အမျိုးမျိုး ပြုပြင်၍မှတ်သော်လည်း ဘယ်နေရာ ဘယ်အနေမျိုးတွင်မှ ကြာရှည်စွာ မတည်တံ့နိုင်။ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ကို **‘သာယာဖွယ်မရှိ’**သည့် အတိုင်း မှန်ကန်စွာ သိခြင်းကြောင့်၎င်း၊ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ကဲ့သို့ **(လစ်လျူမရှုနိုင်)** သေး သောကြောင့် မှတ်သိမှုက ကောင်းနေပါလျက် မကောင်းဟုထင်ခြင်း **(အားမ ရခြင်း)**မျှသာတည်း။ တစ်ခုတည်းသော ဣရိယာပုထ်ဖြင့် ကြာမြင့်စွာ မှတ်နိုင် အောင်ကြိုးစားပါ။ မလျော့သော လုံ့လဖြင့်မှတ်နေလျှင် စိတ်သည် ကြည်၍ လာကာ နောက်ဆုံး၌ **‘ပြုပြင်လိုခြင်း လုံးဝကင်းငြိမ်း’**သွားပါလိမ့်မည်။

သင်္ခါရပေက္ခာ

သင်္ခါရတို့ကို ကြောင့်ကြမစိုက်ဘဲ လစ်လျူရှုနိုင်အောင် ဉာဏ်အား ပြည့်စုံလာသောအခါ၌ မှတ်စိတ်သည် အလွန်ကြည်လင်၏။ အလွန်နူးညံ့ သိမ်မွေ့၏။ **‘သူ့အရှိန်နှင့် သူ့အလိုလိုပင် သိလျက်’**ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်၏။ အလွန်သိမ်မွေ့သော ရုပ်နာမ်များကိုလဲ အထူးကြောင့်ကြ မစိုက်ရဘဲ သိလျက် ရှိ၏။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အထူး မဆင်ခြင်ရဘဲ ထင်ရှားသိလျက်ရှိ၏။ တွေ့ထိ မှုများကို မှတ်နေလျှင် ကိုယ်ကောင်ကြီးပျောက်လျက် တွေ့ထိမှုများကိုသာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကွက်ကနဲ သိလျက်ရှိနေတတ်၏။ ဝါဂွမ်းနှင့်တို့ဘိသကဲ့သို့ သိမှုများ အလွန် သိမ်မွေ့စွာ ဖြစ်လျက် ငြိမ်းအေးမှု (ပဿဒ္ဓိ) ဖြစ်နေသည်ကိုလဲ တွေ့ရတတ်၏။ ညောင်းခြင်း၊ ထုံခြင်း၊ နာခြင်း၊ ယားခြင်းစသော ဒုက္ခဝေဒနာ မျိုးများ လုံးဝ ကင်းငြိမ်းလျက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဣရိယာပုထ်များလဲ အထူးခိုင်

ခွဲ၏။ ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ လျောင်းလျက်ဖြစ်စေ၊ ကုရိယာပုထ် တစ်မျိုးတည်းဖြင့် မှတ်နေလျှင် ၂-နာရီ၊ ၃-နာရီကြာသော်လည်း ညောင်းညာ ပင်ပန်းခြင်းမရှိ။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ လက်၊ ခြေ တည်နေပုံတို့မှာ အမူအရာ မယွင်းမပျက်ဘဲရှိ၏။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ ဤအဆင့်၌ တက်လိုက်၊ ကျလိုက်နှင့် အကြိမ်များစွာ ဖြစ်တတ်ပေသည်။ ဉာဏ်အားပြည့်စေရန် ဒွါရ(၆)ပါး၌ တစ်ကိုယ်လုံး ဖြန့်၍ဖြန့်၍ မှတ်ခြင်းကိုလည်း အထူးအလေးပြုပါလေ။

နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ကူးသွားပုံ

ဤမှတ်သိမှု ဝိပဿနာဉာဏ်သည်လည်း ကုန္ဒြေငါးပါး ရင့်သန်သော ခဏ၌ အမှတ်အထူးကောင်းနေစဉ် အတွင်းမှာပင် တစ်ကြိမ်ထက် တစ်ကြိမ် သာ၍ သွက်လက်ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်ပြီးလျှင် ထိမှု၊ သိမှု၊ ကြားမှု၊ မြင်မှု၊ စားမှု၊ နံမှုဟူသော ဤသင်္ခါရ (၆)ပါးတို့တွင် (တွေ့ကြုံရာကို ရှေ့ထား၍စဉ်သည်) ထိုခဏ၌ ထင်ရှားဖြစ်ပျက်သော သင်္ခါရတစ်မျိုးမျိုးကို မှတ်သိပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ‘မှတ်ရတဲ့အာရုံနှင့် မှတ်သိမှုဟူသော သင်္ခါရအလုံးစုံ ကင်းပြတ် ချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်ကို’ မျက်မှောက်တွေ့မြင်လျက် မင်ဖိုလ်အဖြစ်သို့သာလျှင် ဆိုက်ရောက်လေတော့၏။

ဤသို့ ဆိုက်ရောက်ခါနီးတွင် တစ်ကြိမ်ထက် တစ်ကြိမ် သွက်လက် ကောင်းမွန်သော မှတ်ချက်၏အခြားမဲ့၌ သင်္ခါရအာရုံ အားလုံးကို စွန့်လွှတ် ပြီးလျှင် သင်္ခါရကင်းပြတ်ချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ကူးပြောင်းသွားပုံလည်း ကောင်းစွာထင်ရှား၏။ အာရုံနဲ့အမှတ် ချုပ်ပြတ်သွားပုံက မီးတောက်ကလေး ငြိမ်းသွားသလိုပင် သိပ်လျင်မြန်တာပဲဟူ၍၎င်း၊ အာရုံနဲ့အမှတ်တွေမှ လွတ်သွားသည်ဟူ၍၎င်း၊ အာရုံနဲ့လွတ်သွားသည်ဟူ၍၎င်း အာရုံနှင့်အမှတ် ရပ်တန့်သွားသည်၊ ပျောက်သွားသည်ဟူ၍၎င်း ဤသို့ပြောပြတတ်ကြပေသည်။

အာရုံနဲ့ အမှတ်တွေချုပ်လျက် ငြိမ်းသွားတာဟာ တရားထူးပဲဟူ၍

ဖြစ်စေ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ပဲဟူ၍ဖြစ်စေ ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ အများအားဖြင့် အလွန် ကြည်လင်သော စိတ်များအဆက်ဆက် ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိတတ်၏။ ထိုအခါ အလွန်ချမ်းသာ၏။ အလွန်နေကောင်း၏။ အလွန် ကြည်လင်ချမ်းသာ လျက်သာ ရှိတတ်၏။ ယုံကြည်မှု ကြည်လင်မှု သဒ္ဓါသည် အလွန် ထက်သန်စွာ ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုသဒ္ဓါ၏ အဟုန်ကြောင့် ပီတိ ပဿဒ္ဓိတို့လဲ လွန်ကဲစွာ ဖြစ်တတ် ကုန်၏။ ဝမ်းသာမှု သုခသည်လည်း အလိုလိုပင် ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤသဒ္ဓါ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခတို့က လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ပြင်းပြင်း ထန်ထန်ဖြစ်ကြသောကြောင့် ကြာလွန်သောအခါမှ ထိုပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သဒ္ဓါစသည်တို့လည်း အားနည်းသွား ပေလိမ့်မည်။ ဤကား သောတာပတ္တိဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးသည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ပုံ မှတ်စဉ်နှင့်တကွ ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံတည်း။

ပညတ်နှင့်ပရမတ်

‘ပရမော ဥတ္တမော အဝိပရိတော အတ္ထော ပရမတ္ထော’ (ဋီကာကျော်) စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရူပံ၊ နိဗ္ဗာန်ဟူသော အနက်သဘော ၄-ပါးသည် မချွတ်မယွင်း၊ မဖောက်မပြန် အမှန်ချည်းသာဖြစ်၍ မြတ်သောအနက်သဘော (ပရမတ်တရား)မည်၏။

ရုပ်နာမ် ၂-ပါး

မျက်စိဖြင့် အဆင်းရုပ်ကို မြင်သူတို့သည် ‘အဆင်းကိုမြင်ရသည်’ ဟု၎င်း ‘မြင်ရသော အဆင်းရှိသည်’ဟု၎င်း သိကြ၏။ အဘယ်ကြောင့်မူ မြင်စရာမရှိလျှင် မြင်မှုမဖြစ်နိုင်။ သို့ဖြစ်၍ မျက်စိဖြင့်မြင်ရသော အဆင်းရုပ်သည် ပရမတ္ထ မည်၏။ မြင်ပြီးနောက်၌ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးဖြစ်အောင် မနောဒွါရဖြင့် ကြံစည် ဆုံးဖြတ်၏။ အရှည်အတို၊ အလုံးအပြား၊ လေးမြောင့်အဝိုင်းကိုမြင်သည်၊ ယောက်ျားမိန်းမ၊ မျက်နှာခြေလက်ကို မြင်သည်စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးကြံစည် ဆုံးဖြတ်၏။ ရှေးစိတ် နောက်စိတ် အကွဲအပြားကို မသိသော ပုထုဇဉ်တို့၏ ဓမ္မ တာသဘောပေတည်း။

လက်လှုပ်ခြင်းတွင် မြင်စိတ်ဖြင့် အဆင်းကိုသာမြင်၍ လက်ဟူ၍၎င်း၊ လှုပ်သည်ဟူ၍၎င်း မသိနိုင်ပေ။ သို့သော် စိတ်သည် အလွန်လျှင်မြန်ရကား မြင်စိတ်ဖြစ်ပြီး ကြံစည်၍သိသော လှုပ်ရှားမှုကို ‘မျက်စိဖြင့်ပင် မြင်သည်’ဟု ရှေးစိတ်နောက်စိတ် မခွဲနိုင်သော ပုထုဇဉ်တို့က ထင်မှတ်၏။ ဝိပဿနာရှုသူ တို့ကား အဆင်းကိုမြင်သော စိတ်ကတစ်ခြား၊ လက်ဟုသိသော စိတ်ကတစ်ခြား၊ လက်လှုပ်သည်ဟု သိသောစိတ်က တစ်ခြားစီကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိနိုင်၏။

ညည့်၌ မီးစကို ဝိုင်းပြလျှင် ‘မီးဝိုင်းကို မြင်သည်’ဟု ထင်ကြ၏။ အမှန်အားဖြင့် မီး၏အဆင်းများသာရှိ၏။ ထိုအဆင်းများကို နေရာများစွာ၌ အစဉ်

အတိုင်းမြင်ရ၏။ ထိုအမြင်များကို နောက်စိတ်များဖြင့် ထိုထိုပုံသဏ္ဍာန်အဖြစ် ထင်ရှားလေသည်။

မြင်ရုံမျှဖြင့် ‘ယောက်ျားမိန်းမကို တစ်ခါတည်းသိသည် မြင်သည်’ဟု ထင်မှတ်ကြသည်။ မြင်စဉ်၌မသိရဘဲ ကြံဆ၍သာသိရသော ယောက်ျားမိန်းမ တို့သည်ကား မီးခိုင်းသဏ္ဍာန်ကဲ့သို့ အမှန်အားဖြင့် ထင်ရှားမရှိကြကုန်။ မိန်းမယောက်ျားဟု ထင်မှတ်သော အထည်ခြပ်မှ အဆင်းကို နုတ်ပယ်လျှင် မြင်ရသော မိန်းမယောက်ျားသည် မရှိ။ ထို့ကြောင့် မြင်သည်မှာ အဆင်းရုပ် သာဟုတ်၏။ မိန်းမယောက်ျားသည် မဟုတ်၊ ဤအရာ၌ မမြင်ရသော်လည်း တွေ့ထိရသော မိန်းမယောက်ျားသည် ရှိ၏ဟုဆိုငြားအံ့။ ထိုတွေ့ထိရသည် မှာလည်း မိန်းမယောက်ျားမဟုတ်၊ မြင်ရသောအဆင်းရုပ်ကဲ့သို့ပင် တွေ့ထိ ရသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်တရားသာတည်း။ ထိုဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ကို နုတ်ပယ်လျှင် တွေ့ထိ ရသော မိန်းမယောက်ျားသည် မရှိသောကြောင့်ပင်တည်း။

ပရမတ်ကို မျက်မှောက်သိပုံ

အဆင်းရုပ်ကို ကိုယ်တိုင်မြင်၍ မျက်မှောက်သိနိုင်၏။ မျက်စိရုပ်နှင့် စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်တို့ကို မိမိသန္တာန်၌ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သောကြောင့် မျက် မှောက်သိနိုင်၏။ အသံရုပ်၊ နားရုပ်၊ သောတဝိညာဏ်တို့၌လည်း မျက်မှောက် သိနိုင်၏။ ထိုရုပ်နာမ်တို့ကို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့်လည်း မျက်မှောက် သိနိုင်၏။

‘ပထဝီသည် ခက်မာသောသဘော၊ စိတ်သည် အာရုံကို သိတတ်သော သဘော၊ ဖဿသည် အာရုံကိုတွေ့ထိသောသဘော’ ဤသို့ စသည်ဖြင့် ရုပ်နာမ် တို့ကို ညွှန်ပြနိုင်၏။ ထိုသို့ ညွှန်ပြရုံမျှဖြင့် သိခြင်းသည် ပစ္စက္ခ မျက်မှောက် အားဖြင့် သိအပ်သော ပရမတ္ထအစစ် မဟုတ်သေး။ ပထဝီ၊ စိတ်၊ ဖဿ စသော အမည်မျှကိုသာသိလျှင် ‘ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်၊ တဇ္ဇာပညတ်’ ဟုခေါ်သော အမည် နာမပညတ်တို့သာ ဖြစ်ကုန်၏။ ခက်မာမှု အခြင်းအရာ၊ အာရုံကိုသိမှု အခြင်း

အရာ၊ တွေ့ထိမှု အခြင်းအရာ စသောအမှုအရာမျှကို သိလျှင်၊ အာကာရ ပညတ်တို့သာဖြစ်ကုန်၏။ အမှုန့်အမှုန့်ကဲ့သို့၎င်း၊ အလုံးအခဲကဲ့သို့၎င်း၊ ပုံသဏ္ဍာန် အနေဖြင့်သိလျှင်၊ သဏ္ဍာန်ပညတ်သာ ဖြစ်ကုန်၏။

မျက်မှောက်နှင့်သုတစပ်၍သိပုံ

ရုပ်နာမ်တို့ကို မိမိတို့သန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်သောကြောင့် မျက်မှောက်သိ နိုင်၏။ ဝိပဿနာရှုမှတ်၍လည်း မျက်မှောက် သိနိုင်၏။ ထိုသို့ သိသောအခါ၌ ကျမ်းဂန်တို့တွင် ညွှန်ပြသော၊ ဓမ္မကထိကတို့ဟောသော ပထဝီ၊ စိတ်၊ ဖဿ စသည်တို့မှ သုတနှင့်စပ်၍ အမှန်တိုင်း သိကုန်၏။

ပညတ်ဟူသည် ဥပါဒ်-ဋီ-ဘင်မရှိ၊ တရားကိုယ်အားဖြင့်လဲ ထင်ရှားမရှိ၊ ဆင်ခြင်သော စိတ်ကူးထဲ၌ ထင်ပေါ်ကာမျှ ဖြစ်သော အာရုံသာတည်း။ မိန်းမ၊ ယောက်ျား၊ အိုး၊ ပုဆိုးစသည်ဖြင့် ခေါ်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်ပညတ်၊ သဏ္ဍာန် ပညတ်တို့လဲ လူ့နာမည်ကဲ့သို့ပင်၊ ဖြစ်-တည်-ပျက် မရှိကြ။ သို့သော် မြင်ရသော အဆင်းရုပ်စသည်တို့ကိုထောက်၍ မိန်းမ ယောက်ျားစသည်ဖြင့် ခေါ်အပ် သော အထည်ဝတ္ထုတွေ တကယ်ရှိသကဲ့သို့ ထင်ရ၏။ မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ တွေ့ထိစိတ်စသည်တို့နှင့် ထိုထိုပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်အောင် **‘ကြံစည်သော နောက်စိတ်’** တို့ကို မခွဲခြားနိုင်သောကြောင့် ထိုသို့ ထင်မြင်ကြကုန်၏။

ဝိပဿနာယောဂီတို့၏သိပုံ

ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တို့ကို မပြတ်ရှုမှတ်သော သူတို့သည် ဉာဏ်ရင့်သော အခါ သွားလိုသောစိတ်ကိုလည်း သိ၏။ ထိုစိတ်ကြောင့် ရွှေ့လျားသော ရုပ်ကိုလည်း သိ၏။ ရှေးရှေး ရွှေ့ရှားမှုတို့သည် နောက်နောက် ရွှေ့ရှားမှုသို့ မရောက်ဘဲ ကုန်ဆုံးသည်ဟူ၍လည်းသိ၏။ ထို့ကြောင့် ‘ငါသွားသည် ဟူသော စကားမှာ ခေါ်ဝေါ်ရုံမျှသာတည်း၊ သွားတတ်သော ငါကောင်ကားမရှိပြီ၊ သွားစိတ်နှင့် ရွှေ့ရှားမှု ရုပ်အဆင့်ဆင့်သာရှိသည်’ဟု ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်ဖြင့်ပင်

ဆုံးဖြတ်လျက်သိကြ၏။

ရပ်ခိုက်၌ ရပ်လိုစိတ်နှင့် ထောက်ခံထားသော ရုပ်အဆင့်ဆင့်ကိုလဲ သိ၏။ ထိုရုပ်အဆင့်ဆင့် ကုန်ဆုံးသွားသည်ကိုလဲသိ၏။ ထို့ကြောင့် ‘ငါရပ် သည်ဟူသော စကားမှာခေါ်ဝေါ်ရုံမျှသာတည်း၊ ရပ်လိုမှုနှင့်၊ တောင့်တင်းမှု အဆင့်ဆင့်များသာ ရှိကြသည်’ဟု ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်ပင် သိကြ၏။

ကွေးခိုက်၌ ကွေးချင်သောစိတ်နှင့် ရွှေ့ရှားဖောက်ပြန်သည်ကိုလဲသိ၏။ တရွေ့မှ တရွေ့သို့ မရောက်ဘဲ ကုန်ဆုံးသည်ကိုလဲ သိ၏။ ထို့ကြောင့် “လက် ကွေးသည်၊ ခြေကွေးသည်၊ ငါကွေးသည် ဟူသော စကားများမှာ ခေါ်ဝေါ်ရုံ မျှသာတည်း။ ကွေးချင်မှု နှင့် တရွေ့တရွေ့ လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်များသာ ရှိသည်”ဟု ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်ဖြင့်ပင် ဆုံးဖြတ်လျက် သိကြ၏။

ထိုင်ခိုက်၊ အိပ်ခိုက်၊ ဆန့်ခိုက်စသည်၌ သိပုံကိုလဲ ပစ္စက္ခ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း မျက်မှောက်သိအပ်သော သဘောများသာဖြစ်၏။ မြင်သောအခါ၌ အဆင်းရုပ်ကိုသာမြင်၍ မျက်မှောက် သိနိုင်၏။ မိန်းမ၊ ယောက်ျား စသည်ကိုကား မျက်မှောက် မသိနိုင်ချေ။ ထို့အတူ ကြားသော အခါ၌ အသံရုပ်ကိုသာကြား၍၊ အနံ့ရုပ်ကိုသာနံ၍၊ အရသာရုပ် ကိုသာစား သိ၍ မျက်မှောက်သိနိုင်၏။ တွေ့ထိသောအခါ၌ ကြမ်းတမ်း နူးညံ့သော ပထဝီရုပ်၊ ပူနွေးအေးသော တေဇောရုပ်၊ တောင့်တင်းပျော့လျော့သော ဝါယောရုပ်တို့ကိုသာ တွေ့ထိ၍ မျက်မှောက်သိနိုင်၏။ မိန်းမ၊ ယောက်ျား စသော ပုံသဏ္ဍာန် အထည်ခြပ်တို့ကား မျက်မှောက်မသိနိုင်ချေ။

ပစ္စက္ခဝိပဿနာ၊ အနုမာနဝိပဿနာ

ဝိပဿနာသည် ပစ္စက္ခ၊ အနုမာနအားဖြင့် ၂-ပါးအပြားရှိ၏။ ထိုတွင် ဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်နာမ်တို့ကို မျက်မှောက်အားဖြင့် မှတ်သိသောဉာဏ်သည် **ပစ္စက္ခဝိပဿနာ**မည်၏။ ဤပစ္စက္ခဝိပဿနာဖြင့် တကယ်ဖြစ်ပျက်နေသော

ရုပ်နာမ်အစစ်တို့၏ သဘာဝလက္ခဏာ စသည်ကို မှန်စွာသိ၏။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာယောဂီတို့သည် အားထုတ်စမှအစပြု၍ အနုလောမဉာဏ် တိုင်အောင် ဤပစ္စက္ခ ဝိပဿနာကိုသာလျှင် မပြတ်မစဲ ဖြစ်ပွားစေအပ်၏။ နာမရူပရိစ္ဆေဒစသောဉာဏ် အဆင့်အဆင့်တိုင်း ပစ္စက္ခ ဝိပဿနာ ထက်သန် ပြည့်စုံသောအခါ မျက်မှောက် (မသိအပ်သော) ရုပ်နာမ်တို့ကိုလဲ မျက်မှောက် (သိအပ်သော ရုပ်နာမ်)တို့နှင့် နှိုင်းဆ၍ ဆုံးဖြတ်သောဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤဉာဏ်သည် အနုမာန ဝိပဿနာမည်၏။ ဤအနုမာနဝိပဿနာသည် အဇ္ဈတ္တ, ဗဟိဒ္ဓ, အတိတ်, အနာဂတ်, ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်သော လောကီတရား အားလုံး ကိုပင် အာရုံပြု၏။ သို့သော် ပစ္စက္ခ ဝိပဿနာကဲ့သို့ ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘာဝ လက္ခဏာစသည်ကို တကယ်ဖြစ်ပျက်သည့်အတိုင်း အာရုံပြုလျက်သိသည် ကားမဟုတ်။ အထူးကြောင့်ကြစိုက်၍ ဖြစ်ပွားအပ်သော ဉာဏ်လဲမဟုတ်။ ပစ္စက္ခဉာဏ် ထက်သန်သောအခါ အလိုလိုဖြစ်သော ဉာဏ်သာဖြစ်ပေသည်။

အဇ္ဈတ္တ, ဗဟိဒ္ဓ

အဇ္ဈတ္တ, ဗဟိဒ္ဓ ၂-ပါးလုံးကိုပင် ရှုအပ်ပေ၏။ သို့သော်လည်း အဇ္ဈတ္တ တရားတို့ကို ပါရမီအားလျော်စွာ, ပစ္စက္ခဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း၊ ၎င်းဉာဏ်ရင့် သောအခါ၌ အနုမာနအားဖြင့် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်၍ ရှုခြင်းဟူသော ဤရှုပုံ နှစ်မျိုးသည်သာလျှင် သာဝကတို့၏ အရာတည်း။ ထို့ကြောင့် မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်သော အဇ္ဈတ္တတရားတို့ကိုသာလျှင် ပဓာနထား၍ ရှုမှတ်ရာ၏။ ထို့ကြောင့် ဗဟိဒ္ဓတရားကို ဒွါရ ၆-ပါး၌ အလိုလိုထင်ပေါ်လာမှ သာလျှင် ရှုမှတ်အပ်၏။ ထိုအဇ္ဈတ္တကို ရှုရုံမျှဖြင့် နာမ်ရုပ်အလုံးစုံ၌ ရှုခြင်းကိစ္စပြီးစီး၏။

ပစ္စုပ္ပန်ကိုသာ ရှုမှတ်အပ်ကြောင်း

ပစ္စုပ္ပန်တရားသည်ကား မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ဆဲသော်လည်း ဖြစ်၏။ ဒွါရ ၆-ပါး၌ ထင်ဆဲသော်လည်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သတိ၊ ပညာဖြင့် ရှုမှတ်လျှင်,

ထင်ရှားသော ရုပ်နာမ်တစ်ခုခုကို သဘာဝလက္ခဏာ စသည်ဖြင့် မှန်ကန်စွာ သိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အတိတ် အနာဂတ်တရားတို့ကို ကြောင့်ကြစိုက်၍ မရှုအပ်ကုန်ပြီ။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုသာလျှင် ပစ္စုပ္ပန်ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်အပ်ပေသည်။

ကိလေသာအင်္ဂါန်းဓာတ်

မရှုမိသောပစ္စုပ္ပန်တရား၌ အာရမ္မဏာနုသယဟုခေါ်သော ကိလေသာ တို့သည် ကိန်းကုန်၏။ ရှုမှတ်မိသောတရား၌ကား မကိန်းပြီ။ သို့ဖြစ်၍ ပစ္စုပ္ပန်ကိုရှုသော ဝိပဿနာသည် တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် ကိလေသာတို့ကို ပယ်နိုင်၏။ ယင်းကိလေသာတို့မှ ဆက်၍ဖြစ်လတ္တံ့သော ကံနှင့် ဝိပါက ခန္ဓာတို့ကိုလဲ ပယ်နိုင်၏။ ဖြစ်ခိုက်၌ မရှုမိသောတရားတို့ကား ‘**အာရမ္မဏာ နုသယ**’သည် ကိန်းခဲ့လေပြီ။ ထိုတရားကို စွဲ၍ဖြစ်သော ‘**ယနုပညတ်**’သည် ဓာတ်ပုံရိုက်ထားသကဲ့သို့ ထိုအခါမှစ၍ စိတ်သန္တာန်၌ ထင်ရှားလျက် ရှိလေပြီ။

ပစ္စုပ္ပန်တရား

မြင်စဉ်၊ ကြားစဉ်၊ နံစဉ်၊ စားစဉ်၊ တွေ့ထိစဉ်၊ သွားစဉ်၊ ရပ်စဉ်၊ ထိုင်စဉ်၊ အိပ်စဉ်၊ ကွေးစဉ်၊ ဆန့်စဉ်၊ ကြံသိစဉ် ဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်တရားကို ရုပ်နာမ်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု သိမြင်အောင်ရှုမှတ်ရမည်။ အကယ်၍ မရှုမှတ်မိပါက ထိုတရားတို့ကိုပင် “မြဲသည် ချမ်းသာသည် တင့်တယ်သည် မိမိအလိုအတိုင်း ပြီးစီးနိုင်သည်”ဟု ထင်မြင်လျက် သာယာတပ်မက်သော တဏှာဖြစ်လိမ့်မည်။ အထင်မှားသော ဒိဋ္ဌိဖြစ်လိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ စိတ်သည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့၏ အလို အတိုင်း ကြံစည်လျက်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

အနုမာနသမ္မသနဉာဏ်

အနုမာနသမ္မသနဉာဏ်သည် တရားအလုံးစုံရှိသမျှကို သိမ်းကျုံး၍ တစ်ပေါင်းတည်း ရှုသည်ဟုသာ ဆိုလို၏။ အမှန်ကား ပစ္စုပ္ပန်ဉာဏ်ရင့်သန် သောအခါ၌ မျက်မှောက် မြင်အပ်ပြီးသော ရုပ်နာမ်တို့နှင့် နှိုင်းဆ၍ ရုပ်၊ ဝေဒနာ

စသည်တို့ကို သိမ်းကျုံးလျက် ဆင်ခြင်သုံးသပ်သော အနုမာနဉာဏ်သာ တည်း။ ဤအနုမာန သမ္မသနဉာဏ်သည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၏ရှေးအဖို့၌သာဖြစ် သည်မဟုတ်သေး။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဘင်္ဂဉာဏ်တို့ပြီးဆုံးသောအခါ၌လဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်လျက် ဖြစ်တတ်သေးသည်သာတည်း။

အာနာပါန၌ ဝိပဿနာဖြစ်ပုံ

ထွက်သက်ဝင်သက်၌ ပုံသဏ္ဍာန် နိမိတ်ကို မှန်းဆ၍ရှုလျှင် သမထသာ ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာမဖြစ်၊ တွေ့ထိ လှုပ်ရှားမှုကိုသာ ပဓာနပြု၍ ရှုလျှင် ဝိပဿနာ သာ ဖြစ်၏။

သမထယာနိကသည် မိမိသန္တာန်၌ လောလောဆယ်ဖြစ်သော ဈာန် နာမ်တရား၊ ထိုစိတ်၏မှီရာ ရုပ်တရား၊ ထိုစိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်တရား တို့တွင် ထင်ရှားသော တရားတစ်ခုခုကိုသာ ပဓာနပြု၍ ရှုအပ်၏။

ဝိပဿနာယာနိကသည် မြင်ဆဲခဏ၌ မြင်သောစိတ် စေတသိက် နာမ်ကိုဖြစ်စေ၊ ထိုနာမ်၏တည်ရာ ရုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ မြင်ရသော အဆင်းရုပ်ကို ဖြစ်စေ ရှုအပ်၏။ ကြားဆဲ နံဆဲ စားဆဲ တွေ့ထိဆဲ ခဏတို့၌လဲ နည်းတူပင် သိပါလေ။ ကြံသိဆဲခဏ၌ကား ကြံစည်ရှုမှတ်သော စိတ်စေတသိက်နာမ် ကိုဖြစ်စေ၊ ထိုနာမ်၏ တည်ရာရုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ အာရုံပြုသော နာမ်ရုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်ကိုဖြစ်စေ ရှုမှတ်အပ်၏။ ဤသို့ရှုရာ၌ အထူးထင်ရှား သောတရားတစ်ခုခုကိုသာ ပဓာနပြု၍ ရှုအပ်ပေသည်။ သို့သော်လည်း ထင်ရှား သော ရုပ်နာမ်တစ်ခုခုကို ရှုမှတ်၍ သိလျှင်၊ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်သော ရုပ်နာမ် တို့၌ ရှုခြင်းကိစ္စ သိခြင်းကိစ္စပြီးသည်သာတည်း။

ဓာတ် ၄-ပါးမျှ အကုန်မသိဘဲ ရဟန္တာဖြစ်ပုံ

သာဝကတို့သည် ပထဝီ တေဇော ဝါယောဟူသော ဓာတ် လေးပါး တို့တွင် တချို့တစိတ်မျှကိုသာလျှင် သုံးသပ်၍ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကုန်၏။

အဘယ်မျှလောက်သိလျှင် အသိဉာဏ် စင်ကြယ်ပါသနည်း။ ရဟန္တာဖြစ်ပါ သနည်းဟု ရဟန်းတစ်ပါးက မေးလျှောက်၍ ရဟန္တာကြီးလေးပါးတို့က မိမိတို့၏ အားထုတ်သိမြင်ပုံအတိုင်း အသီးသီး ဖြေတော်မူ၏။

ပထမရဟန္တာကြီး၏ ဖြေဆိုပုံ

အဇ္ဈတ္တိကာယတန ၆-ပါးတို့၏ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို မှန်ကန်စွာသိ၏။ ငါ့ရှင်၊ ဤမျှလောက်သိလျှင် ရဟန်း၏ ဉာဏ်အမြင်သည် ကောင်းစွာ စင်ကြယ်ပါ၏။ “ရဟန္တာ ဖြစ်ပါပြီ” ဟုဆိုလို၏။

ဒုတိယရဟန္တာကြီး၏ ဖြေဆိုပုံ

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးတို့၏ အဖြစ် အပျက်ကိုသိလျှင် ရဟန္တာဖြစ်သည် ဟု ဖြေဆို၏။ ဤအဖြေမှာ အလုံးစုံ ပြည့်စုံ၏။

တတိယရဟန္တာကြီး၏ ဖြေဆိုပုံ

မဟာဘုတ်လေးပါးတို့၏ အဖြစ် အပျက်ကို မှန်ကန်စွာ သိ၏။ ‘ရဟန္တာ ဖြစ်ပါပြီ’ဟုဆိုလို၏။ သို့ဖြစ်၍ မဟာဘုတ် ၄-ပါးကို ပဓာနပြု၍ ရှုခြင်းသည် ထိုမဟာဘုတ်တို့နှင့် တစ်ပေါင်းတည်း တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်တို့၌ ရှုခြင်း၊ သိခြင်း ကိစ္စလည်းပြီးစီး၏။

စတုတ္ထရဟန္တာကြီး၏ ဖြေဆိုပုံ

‘ယံကိစ္စ သမုဒယဓမ္မံ သဗ္ဗံ တံ နိရောဓမ္မန္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ’- ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိသောတရားဟူသမျှသည် ချုပ်ခြင်းသဘောရှိသည်ဟု မှန်စွာသိလျှင် ဉာဏ်အမြင်စင်ကြယ်၍ ရဟန္တာဖြစ်ပါပြီ ဟုဆိုလို၏။

မြင်ခိုက် စသည်၌ အထူးထင်ရှားသော ရုပ်နာမ်တစ်ခုခုကို ရှုရုံမျှဖြင့် တစ်ပြိုင်နက် တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်သော ရုပ်နာမ်ဟူသမျှတို့၌ ရှုရုံမျှဖြင့် တစ်ပြိုင်နက် တစ်ပေါင်း တည်းဖြစ်သော ရုပ်နာမ်ဟူသမျှတို့၌ရှုခြင်း သိခြင်းကိစ္စပြီးစီးသည် ဖြစ်၍ အရဟတ္တဖိုလ်အထိ ရောက်နိုင်၏။

ရှုမှတ်ပုံနှင့် ဝေသနာနိုးနော့ချက်

သမထသည် ဈာန်စိတ်ကို ရှုအပ်သကဲ့သို့ ဝိပဿနာသည် မြင်-ကြား-နံ-စား-ထိ-တွေးဟူသောစိတ်တို့နှင့် အာရုံတို့ကို၎င်း၊ စိတ်တို့၏မှီရာရုပ်ကို၎င်း ရှုအပ်၏။ ၎င်းတို့တွင် **‘မြင်စိတ်’**ဟူသည် အာဝဇ္ဇန်းအစ တဒါရုံအဆုံးရှိသော **‘တစ်ဝီထိလုံး’**ကိုဆို၏။ ဝိပဿနာ၌ စိတ္တုပ္ပါဒ်အသီးသီးကို ပိုင်းခြား၍ မရှုနိုင်၊ တစ်ဝီထိလုံးကိုသာ ပိုင်းခြား၍ ရှုနိုင်ပေသည်။

မြင်ဆဲ၌ မြင်တယ်ဟုမှတ်လျှင် အဘယ်တရားကို သိပါသနည်းဟူမူ မျက်စိ၊ အဆင်း၊ စက္ခုဝိညာဏ်၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာဟူသော ဤတရားငါးပါးကို မှတ်၍ သိ၏။ မျက်စိရုပ် (စက္ခုပဿာဒ)ထင်ရှားလျှင် မျက်စိကြည်လင်မှုကို ပဓာနပြု၍ သိ၏။ အဆင်းထင်ရှားလျှင် ရူပါရုံ၊ မြင်စိတ်ထင်ရှားလျှင် စက္ခုဝိညာဏ်၊ တွေ့ဆုံခြင်းထင်ရှားလျှင် ဖဿ၊ မြင်လို့ ကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်း၊ မဆိုးမကောင်းခြင်းတို့ ထင်ရှားလျှင် ဝေဒနာဟူ၍ သိရာ၏။ မြင်တိုင်း ‘မြင်တယ်၊ မြင်တယ်’ဟု သာမန်မှတ်၍ မြင်ခိုက်၌ အထူးထင်ရှားရာ ရုပ်နာမ်ကို ပဓာနပြု၍ သိနိုင်၏။ မြင်ဆဲ၌ ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်ကိုသာ သိမြင်ရန်လို၏။

ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်ဟူသည် ပရမတ်တရားတို့၏အမည်တည်း။ ပရမတ်သဘောကို သိစေတတ်သောကြောင့် တဇ္ဇာပညတ်လည်း မည်၏။ ပရမတ်သဘောကိုပြသော ပထဝီ၊ ဖဿစသော ပါဠိ အမည်တို့သည်၎င်း၊ ခက်မာသည်၊ ကြမ်းတမ်းသည်၊ နူးညံ့သည်၊ ပူသည်၊ အေးသည်၊ မြင်သည်၊ ကြားသည်၊ သွားသည် စသော မြန်မာအမည်တို့သည်၎င်း တဇ္ဇာပညတ်သာတည်း။

တဇ္ဇာပညတ်ဖြင့် ရှုမှတ်လျှင် ၎င်းပညတ်ကိုလည်း အာရုံပြုမိရာ၏။ ဘာဝနာမရင့်သေးမီ အာရုံပြုမိသည်မှာမှန်၏။ အားထုတ်စဉ် အမည်ဖြင့် ရှုမှတ်မှသာ လျင်မြန်စွာ စိတ်တည်ကြည်နိုင်သည်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်တို့ ဖြစ်သောအခါ၌ လျင်မြန်စွာ ရုပ်နာမ်တို့ ထင်သောကြောင့် အမည်ဖြင့် မမှတ်

နိုင်တော့ဘဲ ဖြစ်ပျက်သဘောကို သိရုံသာ မှတ်နေရကြောင်း တွေ့ရ၏။ ထိုသို့ရှုသူအား အားထုတ်စဉ် လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ ပဒဋ္ဌာန်တို့တွင် တစ်ပါးပါးအလိုအားဖြင့် ထင်၏။ ထင်သည့် အတိုင်းသာလျှင် မှန်စွာသိ၏။

သဘာဝ **‘လက္ခဏာ’** ဟူသည် ရုပ်နာမ်တို့၏ **‘ပင်ရင်း’** သဘောတည်း။ **‘ရသ’** ဟူသည် ရုပ်နာမ်တို့၏ အစွမ်း **‘ကိစ္စ’** တည်း။ **‘ပစ္စုပ္ပန်’** ဟူသည် ရှုမှတ်သူ၏ **‘ဉာဏ်’** ၌ ယင်းရုပ်နာမ်တို့၏ **‘ထင်ရှားလာသော အခြင်းအရာ’** တည်း။ ရှုမှတ်သူ၏ဉာဏ်တွင် ထိုလက္ခဏာစသည့် တစ်ပါးပါး၏အလိုဖြင့် သူ့သဘောအတိုင်းထင်လျှင် ရုပ်နာမ်တို့ကို အမှန်အတိုင်းသိနိုင်၏။ အမှန်ကား ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော တရားကို ဖြစ်ပေါ်သည့်အတိုင်းသာ သိနိုင်ပေသည်။

ညောင်းမှု၊ နာကျင်မှု စသော ဖြစ်ခိုက် **ဒုက္ခဝေဒနာ** တစ်ခုကို စူးစိုက်၍ **‘ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်’** ဟုမှတ်ကြည့်ပါ။ မကောင်းသော အတွေ့ကို ခံစားမှု **‘လက္ခဏာ’**၊ စိတ်ကို ညှိုးနွမ်းအားလျော့စေသော **‘ကိစ္စ’**၊ ကိုယ်၌ မခံသာမှု၊ နာကျင်မှု **‘ပစ္စုပ္ပန်’**၊ မကောင်းသောအတွေ့နှင့် တွေ့ဆုံမှု **‘ပဒဋ္ဌာန်’** စသည်တို့ကို ပစ္စုပ္ပန်ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိနိုင်ပါသည်။ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန် (၃) ပါးအလိုအားဖြင့်သာလျှင် သိမ်းဆည်းသောဉာဏ်ကို **‘ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ’** ဟုဆိုသည်။ ရုပ်နာမ်တစ်ခုခုကို တစ်ကြိမ်တစ်ကြိမ် **‘မှတ်ရာ၌’** လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန် **‘တစ်ပါးပါး’** သာလျှင် ထင်၏။ ဥပမာ မြင်ခိုက်၌ ထင်ရှားရှိသော တရားငါးပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးသည် လက္ခဏာ ရသစသည့် အလိုအားဖြင့် ထင်၏။

စက္ခုပသာဒ - မျက်စိကြည်သည်။ ကောင်းသည် **(လက္ခဏာ)**၊ အဆင်းဆီသို့ပို့ပေးသည်၊ မြင်စေသည် **(ရသ)**၊ မြင်မှု၏တည်ရာဟုသိခြင်း **(ပစ္စုပ္ပန်)**၊ ကမ္မဇဘူတရုပ် - ကံကြောင့် ဖြစ်သောရုပ်ဟု သိခြင်း **(ပဒဋ္ဌာန်)**။

ရူပါယတန - မျက်စိထဲ၌ထင်ပေါ်လာသည်ဟုသိခြင်း **(လက္ခဏာ)**။

မြင်ရသည်ဟုသိခြင်း **(ရသ)**၊ မြင်မှု၏ ကျက်စားရာဟုသိခြင်း **(ပစ္စုပဋ္ဌာန်)**၊
ဓာတ်ကြီးလေးပါးအပေါ်မှာ တည်မှီနေသည်ဟု သိခြင်း **(ပဒဋ္ဌာန်)**။

အချို့က ဓာတုဝေဒနာ သမထအရာ၌ ပြသောနည်းယူ၍ ဝိပဿနာ
အရာ၌လည်း ရုပ်တို့ကို အမှန်အမှန်ထင်အောင် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ကြကုန်၏။
ထိုသို့ ဆင်ခြင်ခြင်းသည် လက္ခဏာ၊ ရသအလိုဖြင့် မှန်ကန်စွာသိခြင်း မဖြစ်
သောကြောင့် မသင့်သည်သာတည်း။

စက္ခုဝိညာဏ် - အဆင်းမျှသာ မြင်သည် (လ)၊ မြင်ရုံကလေးမျှပဲ
(ရသ)၊ အဆင်းဆီသို့မျက်နှာလှည့်နေရသည်(ပစ္စု)၊ နှလုံးသွင်းမိ၍မြင်သည်
(ပဒ) အလိုအားဖြင့် သိ၏။

စက္ခုသမ္ပဿ - အဆင်းနှင့်တွေ့သည်(လ)၊ အဆင်းနှင့်တိုက်မိသည်(ရ)၊
မျက်စိ အဆင်း မြင်မှုတို့ ဆုံမိသွားသည် (ပစ္စု)၊ အဆင်းထင်၍တွေ့ရသည် (ပဒ)။

သုခ - မြင်လို့ကောင်းသည်(လ)၊ ကောင်းသည့် အနေဖြင့် ခံစားသည်
(ရ)၊ စိတ်၌ သာယာဖွယ်ဖြစ်သည်(ပစ္စု)၊ မြင်ချင်တာနှင့်တွေ့ရသည် (ပဒ)။

ဒုက္ခ - မြင်လို့ မကောင်းဘူး၊ အမြင်ဆိုးသည်(လ)၊ ဆိုးသည့် အနေဖြင့်
ခံစားသည်(ရ)၊ စိတ်၌ အခံရခက်သည် (ပစ္စု)၊ မမြင်ချင်တာနှင့်တွေ့ရသည်(ပဒ)။

ဥပေက္ခာ - အဒုက္ခမသုခခေါ် မြင်၍မဆိုးမကောင်းဖြစ်သည်(လ)၊
မရွှင်မညိုးသည်(ရ)၊ ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့သည် (ပစ္စု)၊ နှစ်သိမ့်အားရမှုမပါ
မဆိုးမကောင်းအမြင်ဖြင့် ညီမျှနေသည်(ပဒ)။

မြင်ခြင်းကိစ္စကို **‘မျက်စိ-အဆင်း-မြင်မှု(ဝိညာဏ်)-တွေ့မှု(ဖဿ)-
ခံစားမှု(ဝေဒနာ)’** ဟူသော တရားငါးပါးတို့ကို မြင်ခိုက်၌ ‘မြင်တယ်-မြင်တယ်’
ဟု ရှေးရှု၍ သိအပ်၏။ အဘိညေဃျံ၊ ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိအပ်၏။ သုတမယ
သမထဘာဝနာမယ အသိတို့ထက်ထူး၍ သိခြင်း **အဘိညေဃျ** ရှေးရှုပြု၍
သိအပ်၏။ ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိအပ်၏။ “အမှတ်ပြု၍ သိအပ်၏” ဟူသော

အနက်နှင့်တူသည်သာတည်း။

ရုပ်နာမ်သို့ ရှေးရှုသော သိမှုပညာသည် ဉာတပရိညာဟု ခေါ်သော အဘိညာပညာ မည်၏။ ဉာတပရိညာဟုခေါ်သော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်တို့ စင်ကြယ်လာသောအခါ ‘ဤမြင်မှုတို့သည် ရှေးကမရှိ ပါဘဲ ယခုမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်၊ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျောက်ကွယ်သွားကြသည်၊ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ကုန်ဆုံးသွားကြသည်’ ဟူ၍ သိ၏။ အဖြစ်အပျက်ကို တွေ့သည်မှစ၍ ပေါ်ပြီးလျှင် ပျောက်ပျက်သွားကြသည်၊ “မမြဲ”ဟု အနိစ္စလက္ခဏာ အမှန်ကို လည်း သိ၏။ မဖြစ်စေလိုဘဲ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ မပျက်စေလိုဘဲ ပျက်ခြင်းတို့ကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် အလိုအတိုင်းပြီးစေနိုင်သော “ငါကောင်မဟုတ်”ဟု အနတ္တ လက္ခဏာအမှန်ကိုလည်း သိ၏။ မြင်တိုင်း ဤသို့မှတ်လျက် သိရပေမည်။

ပရိညာ (၃)ပါး

- ဉာတပရိညာ - နာမရူပပရိစ္ဆေဒ၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ၂-ပါး မည်၏။
- တီရဏပရိညာ - သမ္မသန၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ၂-ပါး မည်၏။
- ပဟာနပရိညာ - ကြွင်းသောဝိပဿနာဉာဏ်များနှင့်မဂ်ဉာဏ် မည်၏။

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်း

- ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊
- သုတေ သုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊
- မုတေ မုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊
- ဝိညာတေ ဝိညာတမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊

မြင်ရသည်၌ မြင်ရုံမျှဖြစ်လတ္တံ့၊ ကြားရသည်၌ ကြားရုံမျှဖြစ်လတ္တံ့၊ ရောက်ရသည်၌ ရောက်ရုံမျှဖြစ်လတ္တံ့၊ သိရသည်၌ သိရရုံမျှဖြစ်လတ္တံ့၊ အိုမာလုကျပုတ္တ၊ ထိုသို့ဖြစ်သောအခါ၌ ထိုမြင်ရသောအဆင်း၊ ကြားရသော

အသံ၊ ရောက်ရသောအနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊ ထိုသိရသောသဘောတို့နှင့် စပ်သော ကိလေသာနှင့်တကွ မဖြစ်လတ္တံ့။

အဓိပ္ပါယ်ကား - အဆင်းကိုမြင်သောအခါ မြင်ရုံတွင်သာ ကိလေသာ ဖြစ်ခွင့်မရအောင် မြင်သောအဆင်းကို ရှုမှတ်အပ်၏။ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် အဆင်းရုပ်သဘောကို အမှန်အတိုင်းသိ၏။ မြင်ရုံမျှဟူ၍၎င်း၊ ဖြစ်ပြီးယုက် သွားသည်ဟူ၍၎င်း သိ၏။ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါကောင်မဟုတ်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်၏။ ထိုအဆင်းသည် ထင်ရှားမြင်ရသော်လည်း မမြင်ရသောအဆင်းကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်၌ ချစ်ဖွယ် မုန်းဖွယ် အထည်ဝတ္ထုအနေဖြင့် စွဲ၍မတည်ပြီ၊ ပြန်၍ဆင်ခြင်မိသော်လည်း မှတ်စဉ်က ထင်ခဲ့သည့်အတိုင်းသာ ထင်၏။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တအားဖြင့်သာ ထင်၏။ ထို့အတူ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊ အမျိုးမျိုးနှင့်သဘောအာရုံ အမျိုးမျိုးကို ကြံသိသောအခါ၌လည်း ကိလေသာ ဖြစ်ခွင့် မရအောင် ကြားရုံ၊ နံရုံ၊ စားရုံ၊ ထိရုံ၊ သိရုံမျှစသည်ဖြင့် တည်စေရမည်။

စိတ်သည် မြင်ရုံမျှ၊ ကြားရုံမျှ၌သာ တည်၏။ ဖြစ်ယုက်သဘော အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တသဘောမျှ အနေဖြင့် ချစ်ဖွယ် မုန်းဖွယ် အကောင်အထည် ခြပ် အနေဖြင့်ကား မထင်ပြီ။ ‘မထင်ရှား၍ မမြင်ရ-မကြားရ-မရောက်ရ- မသိရသော အာရုံကဲ့သို့ပင်’ ဖြစ်လေပြီ။ ထိုအာရုံတို့ကို စွဲ၍ ကိလေသာ မဖြစ်နိုင်ပြီ။ ‘ထိုအာရုံတို့၌ အာရမ္မဏာနုသယမကိန်း’ဟု၎င်း၊ ‘ဝိပဿနာက ကိလေသာကို တဒင်္ဂပဟာန်ဖြင့်ပယ်သည်’ဟု၎င်း ဆို၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ‘**တဒင်္ဂနိဗ္ဗုတ** - ရှုမှတ် မှုဖြင့် ကိလေသာ ငြိမ်းသောသူ’ ဟူ၍ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်၌ ဟောတော်မူသည်။

မြင်ရသောအဆင်းကို ‘မတပ်မက်၊ မပြစ်မှား၊ မြဲသည် ချမ်းသာသည် အကောင်အထည် ဟုတ်သည်ဟု တွေ့ဝေ၍လည်းမနေ’ ဟုဆိုလိုသည်။ အသိဉာဏ်သည် နိစ္စသညာစသည်ကို ပယ်တတ်သောကြောင့် ပဟာန ပရိညာမည်၏။ ဝိပဿနာ ပဟာနပရိညာတည်း။

မြင်သောအဆင်းနှင့် မှတ်သိမှုစသော သင်္ခါရ အားလုံး၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ ‘နိဗ္ဗာန်’ကို သိလျက်ဖြစ်လျှင်ကား မဂ်ပဟာန ပရိညာတည်း။ မဂ်၏အခြားမဲ့၌ ဖိုလ် စိတ်ဖြစ်၏။ ‘မဂ်ဖိုလ်’ ဟူသည် ဥက္ကဋ္ဌနည်းအားဖြင့် ‘အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်’ ပေတည်း။ ရုပ်နာမ်တို့၌ စွဲလမ်းမှုမရှိသောကြောင့် နောက်၌ ရုပ်နာမ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမရှိ။ ထို့ကြောင့် ဤလောက၌လည်း မတည်ပြီ၊ တစ်ပါးသော လောက၌လည်း မရှိပြီ။ လောကနှစ်ပါးလုံး၌ မရှိခြင်း၊ စွဲလမ်းမှုကင်း၍ ရုပ်နာမ်အသစ် မဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည်ပင် ကိလေသာဆင်းရဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲတို့၏ အပြီးတိုင် ငြိမ်းသော အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် ဟုဆို၏။

နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေးပုံ - အဆင်းကိုမြင်၍ ချစ်ဖွယ်အာရုံကို နှလုံးသွင်းမိ သူအား ယောနိသောမနသိကာရကင်းသဖြင့် အမှတ်ရမှု သတိသည် မေ့၏။ ထိုအခိုက်၌ မြင်ရုံမျှ အမှတ်ရမှု သတိမရှိ ဟူလို။ သတိမရှိသော ထိုသူသည် တပ်မက်သောစိတ်ဖြင့် ခံစား၏။ အဆင်းမှ စ၍ဖြစ်သော ခံစားမှု ဝေဒနာတို့ သည်၎င်း၊ မက်မောမှု လောဘ၊ ညှင်းဆဲလိုမှု ဒေါသတို့သည်၎င်း တိုးပွားကုန်၏။ ထိုသူအား ဆင်းရဲငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်သည် ဝေးသည်ဟု ဆိုအပ်၏။

နိဗ္ဗာန်နှင့်နီးပုံ - ယောဂီသည် အဆင်းကို မြင်၍ မြင်သည်ဟု တစ်ဖန် သတိရ၏။ ထိုသူသည် မြင်သောအဆင်း၌ မတပ်မက်၊ တပ်မက်ခြင်းကင်း သောစိတ်ဖြင့် ခံစား၏။ အဆင်းကို မြင်သော်လည်း ထိုသူအား ကိလေသာဆင်းရဲ ဝဋ်ဆင်းရဲသည် ကုန်ခမ်းသည်သာတည်း။ မြင်တိုင်း သတိရှိသော ထိုသူအား ဆင်းရဲငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်သည် နီးသည်ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ဆဋ္ဌဂုံပေက္ခာ

ပုထုဇဉ်ဖြစ်သော်လည်း ရဟန္တာကဲ့သို့ပင် ဆဋ္ဌဂုံပေက္ခာနှင့်ပြည့်စုံနေ သည်ဟု မှတ်အပ်၏။ မုန်းဖွယ် ချစ်ဖွယ် (၂)မျိုးလုံးကိုကြည့်၍ အမှတ်ရလျက် သိလျက် အမျှရှု၍ နေရာ၏။ ဆဋ္ဌဂုံပေက္ခာသည် ရဟန္တာ၏ဥပေက္ခာနှင့်

တူသော ဥပေက္ခာသာတည်း။ ရဟန္တာ၏ဥပေက္ခာကားမဟုတ်။ ၎င်းဆဋ္ဌင်္ဂ ပေက္ခာသည် ကောင်း မကောင်းစသောအာရုံတို့၌ မတပ်မက်ခြင်းအားဖြင့် ရဟန္တာ၏ သန္တာန်၌ဖြစ်သော်လည်း ယောဂီ၏ဝီရိယ အစွမ်းဖြင့် ဘာဝနာပြည့်စုံ လတ်သော် မိမိရှုမှတ်မှု ဝိပဿနာသည်ပင် ဆဋ္ဌင်္ဂပေက္ခာ မည်၏။

အရှင်ပေါဋ္ဌိလဝတ္ထု - အရှင်ပေါဋ္ဌိလသည် ဝိပဿီအစရှိသော ရှေးဘုရား ၆-ဆူတို့၏ လက်ထက်ကလည်း ရဟန်းပြုလျက် ပိဋကတ် (၃)ပုံ ဆောင်၍ ကျမ်းဂန်တို့ကို သင်ကြားပို့ချခဲ့ဖူး၏။ ဘာဝနာကိုကား အားမထုတ်။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက တုစ္ဆပေါဋ္ဌိလ (အချည်းနှီး ပေါဋ္ဌိလ)ဟု ခေါ်ဝေါ် ပြောဆိုတော်မူ၏။ ထိုအခါ အရှင်ပေါဋ္ဌိလသည် သံဝေဂရပြီးလျှင် တရား အားထုတ်ရန် ရဟန်း (၃၀)တို့၏နေရာ တောကျောင်းသို့ရောက်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်း တောင်းလေ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းမပေးဘဲ အဆင့်ဆင့်လွဲလိုက်ရာ နောက်ဆုံး၌ (၇)နှစ်အရွယ် ရဟန္တာ သာမဏေငယ်ထံသို့ ရောက်သွားလေ၏။ ထိုသာမဏေ ငယ်ထံ၌ လက်အုပ်ချီလျက် ရှိသေစွာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းလေ၏။

ဤမျှလောက်တရား၌ ရှိသေသည်မှာ ချီးမွမ်းဖွယ်ကောင်းပေစွ။ ရိုး ဖြောင့်၍ နိဝါတ နိမာနဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေစွ။ ထိုအခါ သာမဏေငယ် က အောက်ပါအတိုင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးလေ၏။ တောင်ပို့တစ်ခုမှာ အပေါက် ၆- ခုရှိ၏။ ဖွတ်ကိုဖမ်းလိုလျှင် အပေါက်ငါးခုကိုပိတ်ပါ။ ထို့အတူ ဒွါရငါးခုကိုပိတ်၍ မနောဒွါရတစ်ခုတည်း၌သာ အလုပ်ကိုလုပ်ပါလေဟု ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးလေ၏။ ဒွါရငါးပါးကိုပိတ်ရမည်ဆိုသည်မှာ ယင်းဒွါရတို့၌ ‘ဇောကင်းဆိတ်စေရမည်’ ဟုဆိုသည်။ မမြင်အောင် မကြားအောင် ပိတ်ရသည်ကား မဆိုလို၊ ပိတ်ဆို ရန်လည်း မဖြစ်နိုင်။ အာရုံ ၆-ပါးကိုသိပြီး ရှုမှတ်လျက် ဇောဆိတ်စေခြင်းကိုပင် ယင်းဒွါရတို့ကို ပိတ်ခြင်းဟု မှတ်ပါလေ။ **‘မနော ဒွါရ၌သာ အလုပ်ကိုလုပ်ပါ၊ ၎င်းဒွါရ၌သာလျှင် ရှုမှတ်မှု ဝိပဿနာဇော ဖြစ်ပါစေ’**ဟု ဆို၏။

အာနာပါန မှတ်ပုံ

ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ဝင်တယ်ထွက်တယ်ဟု မှတ်ရာတွင် ဖောဋ္ဌဗ္ဗ နှင့် ထိသိမှု ကာယဝိညာဏ်တို့ကို သိခြင်းသည် ထိဆဲခဏနှင့် ဆိုင်၏။ ဝင်တယ်ထွက်တယ်ဟုမှတ်စဉ် နှာခေါင်း အတွင်းသား စသည်၌ တွေ့ထိရ သည်ဟု သိခြင်းသည် ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်၏ **လက္ခဏာ**ကို မှန်စွာသိခြင်း ပင်တည်း။ တစ်ရွေ့ချင်း ရွေ့လျားနေသည် လှုပ်ရှား နေသည်ဟု သိခြင်းသည် **ရသ**ကို မှန်စွာသိခြင်းပင်တည်း။ ရွေ့ဆောင်နေသည်၊ တွန်းပို့နေသည် ဟုသိခြင်းသည် **ပစ္စုပဋ္ဌာန်**ကို မှန်စွာသိခြင်းပင်တည်း။ ကိုယ်၊ နှာခေါင်း၊ ရှုရိုက်ချင်သည့်စိတ်လည်းရှိ၍ ဝင်ချည်ထွက်ချည် လှုပ်ရှားနေသည်ဟူ၍ ၎င်း၊ တစ်ရွေ့မှ တစ်ရွေ့သို့မရောက်ဘဲ အပိုင်းပိုင်းပြတ်လျက် ကုန်ပျက်နေ သည်ဟူ၍ ၎င်း၊ ကိုယ်၊ နှာခေါင်း၊ ရှုရိုက်ချင်သည့် စိတ်များမရှိလျှင် ဝင်သက် ထွက်သက်မဖြစ်နိုင်ဟူ၍ ၎င်း၊ တွေ့ထိရသော လှုပ်ရှားမှု အပေါင်းမျှသာရှိ သည်ဟု သိခြင်းသည်(တစ်နည်း) ရုပ်အပေါင်းသာရှိသည်ဟု အမှတ်ရသော သတိသည် ထိုမှတ်သူအား ရှေ့ရှု၍ ထင်၏။

ဝင်သက်ထွက်သက်၏ တိုးမှု လျော့မှုကြောင့် ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ဖြစ်၏။ ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ဟုဖြစ်စေ ‘တင်းတယ် လျော့တယ်’ဟု ဖြစ်စေ မှတ်လျက်တင်းသည်၊ လျော့သည်ဟုသိခြင်း(လ)၊ ရွေ့လျားသည် တွန်းပို့သည် ဟုသိခြင်း(ရသ၊ ပစ္စု) တင်းမှု၊ လျော့မှု ရွေ့လျားမှု တွန်းပို့မှုတို့သည် တစ်ဆင့်မှ တစ်ဆင့်သို့ မရောက်ပဲ ပေါ်လျက်ပျောက်လျက်ဖြစ်နေကြသည် ဟု သိမြင်ခြင်းသည် ဝါယောကာယ၏(ဥဒယ၊ ဝယ) ဖြစ်မှုပျက်မှုတို့ကို မှန်စွာသိမြင်ခြင်းပင်တည်း။

ဓာတ်လေးပါးကို မှတ်ပုံ

ခက်မာသည် နူးညံ့သည်ဟု သိခြင်းသည် ပထဝီဓာတ်ကို လက္ခဏာ အားဖြင့် မှန်စွာသိခြင်းတည်း။ ပူ-နွေး-အေးသည်ဟု သိခြင်းသည် တေဇော ဓာတ်ကို လက္ခဏာအားဖြင့်၎င်း၊ တောင့်တင်းသည် ငြိမ်ဝပ်ရပ်တည်သည် ဟု သိခြင်းသည် ဝါယောဓာတ်ကို လက္ခဏာအားဖြင့်၎င်း၊ ယိုစီးသည် ဖွဲ့စည်း သည်ဟု သိခြင်းသည် အာပေါဓာတ်ကို လက္ခဏာအားဖြင့်၎င်း မှန်စွာသိခြင်း ပင်တည်း။ ဤအာပေါဓာတ်သည် တွေ့ထိနိုင်ကောင်းသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ကား မဟုတ်၊ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့ကို တွေ့ထိပြီးမှသာလျှင် ၎င်း‘**အာပေါ ရုပ်**’ကို အမှန်အတိုင်း ‘**မနောဝိညာဏ်**’ဖြင့် သိနိုင်ပေသည်။ ထိုမှုကို မှတ်ခြင်းဖြင့် အာပေါကိုသိသည်ဟု ဤ၌ပြဆိုသည်။

ထိုမှုကို မှတ်တိုင်း ဓာတ် ၄-ပါးမျှကိုသာ ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက် တွေ့မြင် သောသူသည် ခက်မာမှု နူးညံ့မှု အပေါင်းမျှသာရှိသည်၊ ပူမှုအေးမှု အပေါင်း မျှသာရှိသည်၊ တောင့်တင်းမှု လျော့မှု တွန်းပို့မှု အပေါင်းမျှသာ ရှိသည်၊ အရေပျော်မှု ဖွဲ့စေ့မှု လုံးခဲမှု အပေါင်းမျှသာရှိသည်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မိန်းမ ယောက်ျား ငါကောင် ငါ့ဥစ္စာဟူ၍မရှိဟု ပိုင်းခြား၍သိ၏။ ထို့အတူ ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုသိခြင်းသည် ဤထိဆဲခဏအတွင်းဝင်၏။

ကြံသိဆဲ၌ မှတ်ပုံ

မနောဒွါရ ဝီထိစိတ်အပေါင်းကို ကြံသိစိတ်ဟု ဆို၏။ ကြံသိခိုက်၌ ထင်ရှားရှိသော **မနောဒွါရ၊ ဓမ္မာရုံ၊ မနောဝိညာဏ်၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ** ဟူသောတရားတို့တွင် တစ်ပါးပါးသည် လက္ခဏာအားဖြင့် ထင်၏။ ဤသို့ ထင်ခြင်းသိခြင်းသည် ဉာတပရိညာ၌ မှန်စွာသိခြင်းဖြစ်၏။ တီရဏပရိညာ ၌ကား ဖြစ်မှုပျက်မှု အနိစ္စလက္ခဏာအားဖြင့်လည်း မှန်စွာသိခြင်းဖြစ်၏။ **‘အာရုံကိုအစ’**ပြု၍ ဆင်ခြင်သော **‘မနောဒွါရဝဇ္ဇန်းစိတ်နှင့်တကွ ရှေး**

ဘဝင်စိတ်' တို့သည် 'မနောဒွါရ' မည်၏။ 'ဟဒယဝတ္ထု' ခေါ် 'နှလုံးရုပ်' သည် ထိုအာဝဇ္ဇန်း ဘဝင်တို့၏ မှီရာဖြစ်သောကြောင့် 'ဌာနျူပစာ' အားဖြင့် 'မနောဒွါရ' မည်၏။

ပသာဒရုပ် ၅ပါး၊ အာပေါဓာတ် - ဣတ္ထိဘာဝရုပ် - ပုမ္မာဝရုပ်- ဟဒယရုပ် - ဇီဝိတရုပ် - အာဟာရရုပ်ဟူသော ဤသုခုမရုပ် ၆-ပါး၊ လောကီ စိတ်စေတသိက်တို့သည် 'ဝိပဿနာ' ရှုအပ်သော 'ဓမ္မာရုံ' မည်၏။

ဣရိယာပထ မှတ်ပုံ

သွားသောအခါ ခြေလှမ်းတိုင်း 'သွားတယ် သွားတယ်' ဟုဖြစ်စေ၊ 'လှမ်းတယ် ချတယ်' ဟုဖြစ်စေ မှတ်အပ်၏။ သတိ၊ သမာဓိဉာဏ်ရင့်သန် သောအခါ လှမ်းချင်သောစိတ်ကိုလည်း မှတ်သိနိုင်၏။

သွားချင်စိတ်ကြောင့် တွန်းမှု ထောက်ကန် ရွေ့လျားမှု အဆင့်ဆင့် ဖြစ်မှုကို သွားတယ်ဟုခေါ်၏။ ယင်းကို ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက်သိနိုင်၏။ ဝါယော ၏ထောက်ကန် ရွေ့လျားမှုသည် တွန်းကန်မှု 'အမူအရာအထူး' ဟူသော 'ဝိညတ်' ကို ဖြစ်စေ၏။ ဝိညတ်သည် 'စိတ္တဇရုပ်' သာတည်း။

ခွေးသိ လူသိမဟုတ်။ ။ 'ဂစ္ဆန္တောဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ' သွားလျှင် သွားသည်ဟုသိ၏။ ရှင်းပြဦးအံ့။ ခွေးစသော သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သွား ချင်စိတ်နှင့် ရွေ့လျားမှုတို့ကို ဖြစ်တိုင်းလည်းမသိ။ စိတ်နှင့်ရုပ်ကို တစ်ခြား စီခွဲ၍လည်းမသိ၊ သွားချင်မှုကြောင့် လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပေါ်သည်၊ သွားချင်မှု အဆင့်ဆင့်နှင့် ရွေ့လျားမှုအဆင့်ဆင့်တို့သာ ရှိသည်ဟုလည်း မသိကြ။ အပိုင်းပိုင်း ပြတ်လျက် ချုပ်ပျက်သွားသည်ဟူ၍လည်း မသိကြကုန်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တစ်ရံတစ်ခါမျှသာ သိသော်လည်း ငါကောင် အနေဖြင့် သာသိ၏။ မြဲသည့် အနေဖြင့် သာသိ၏။ မသွားမီက အကောင်အထည်ကြီး သည်ပင် ယခုအရပ်၌ ရောက်နေသည်ဟူ၍သာ

ထင်ကြ၏။ ထိုသို့သော အသိသည် သတ္တဝါဟုထင်မြင်သော အယူကိုလည်း မပယ်စွန့်နိုင်၊ ငါကောင် ဟု ထင်မှတ်စွဲလမ်းမှုကိုလည်း မနုတ်နိုင်၊ ထိုအသိမျိုးသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း မမည်၊ **‘ဝိပဿနာသတိ’** နှင့်ယှဉ်သော **‘အသိ’** မဟုတ်သောကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာလည်း မဖြစ်သည်သာတည်း။

“သွားချင်တယ်သွားတယ်”(ဟုမှတ်သောယောဂီအား)သွားချင်စိတ်သည် သီးခြားဖြစ်လျက် ထင်ရှား၏။ သွားသောရုပ်သည်လည်း တွန်းကန်ရွေ့လျားသော အမှုအရာအားဖြင့် ထင်ရှား၏။ စိတ်ကိုလည်း ရုပ်နှင့်မရောဘဲ ရုပ်ကိုလည်း စိတ်နှင့်မရောဘဲ သီးခြားသိ၏။ ရွေ့လျားမှုများသည် တစ်ရွေ့မှ တစ်ရွေ့သို့ မရောက်ကြမူ၍ အပိုင်းပိုင်း ပြတ်လျက် ကုန်ဆုံးသွားသည်ကိုလည်း သိ၏။ မျက်တောင်တစ်ခတ်မျှပင် ခိုင်မြဲသော ဝတ္ထုကား မရှိပြီ။ ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေသောကြောင့် ဆင်းရဲအစုမျှသာတည်းဟု ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်ပင် ဆုံးဖြတ်နိုင်၏။ ဤသို့ ဆုံးဖြတ်သော အသိဉာဏ်သည် **‘အသမ္မောဟ သမ္မဇဉ်’** မည်၏။ သွားချင်တယ်၊ သွားတယ်စသည်ဖြင့် မှတ်သိခြင်းကား **‘ဂေါစရသမ္မဇဉ်’** မည်၏။ ထို ၂ပါး တို့တွင်ဂေါစရသမ္မဇဉ်ကအကြောင်း၊ အသမ္မောဟသမ္မဇဉ်ကအကျိုးတည်း။

သမ္မဇဉ မှတ်ပုံ

တည့်တည့်ကြည့်လျှင် စောင်းငဲ့၍၊ ငုံ့၍၊ မေ့၍၊ ပြန်လှည့်၍ ကြည့်လျှင် ‘ကြည့်တယ်’၊ မြင်လျှင် ‘မြင်တယ်’ဟု မှတ်အပ်၏။ ဤသို့ သိမှတ်ခြင်းပင်လျှင် **‘ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုမစွန့်’** သောကြောင့် **‘ဂေါစရသမ္မဇဉ်’** မည်၏။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို မစွန့်ခြင်းသည်ပင် ဂေါစရသမ္မဇဉ်မည်၏။ **‘သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ’**တို့၏ စားကျက်ဖြစ်သော **(အာရုံ၌သိမှု)**ဟု ဆို၏။

ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်တို့ကို ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှိသောသူတို့သည် မိမိတို့၏ကမ္မဋ္ဌာန်းအလိုဖြင့်သာ(တည့်တည့်ကြည့်ခြင်း၊ စောင်းငဲ့ကြည့်

ခြင်းကို) ပြုအပ်၏။ **‘ကမ္မဋ္ဌာန်း’** ရှိသော **‘သတိ’** သည် မိမိတို့၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို **‘အလေးမူ’** သဖြင့်သာလျှင် တည့်တည့်ကြည့်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုအပ်၏။

သမထကို အားထုတ်နေသော သူသည် တစ်စုံတစ်ရာကို ကြည့်လိုလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို လက်လွတ်၍ မကြည့်အပ်။ **‘သားငယ်ရှိသောနွားမ’** သည် **‘သားငယ်ကိုကြည့်** လျှက် အစာစား’ သကဲ့သို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်းလျက်သာ ကြည့်အပ်၏။ ဝိပဿနာယောဂီသည်ကား ဘယ်အရာမဆို ဝိပဿနာ၏ အာရုံ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ကြည့်လျှင် ထိုစိတ်နှင့်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော အမူ အရာတို့ကို မှတ်ခြင်းဖြင့်လည်း ခန္ဓာ-အာယတန-ဓာတ်တို့ကို သိသော ဝိပဿနာ ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ မြင်စိတ်စသည်ကို မှတ်ခြင်းဖြင့်လည်း ခန္ဓာငါးပါး၊ အာယတန ၄-ပါး၊ ဓာတ် ၄-ပါးကို သိသော ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ ပြန်၍ ဆင်ခြင်မှု ဖြစ်သေးလျှင် ဆင်ခြင်မှုကို မှတ်ခြင်းဖြင့်လည်း ဝိပဿနာ ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေနိုင်၏။

အသမ္မောဟသမ္ပဇင်္ဂ

အဝတ် အသုံးအဆောင်ကို သုံးဆောင်လျှင် ထိတယ် ကိုင်တယ် ယူတယ် ချတယ်စသည်ဖြင့် မှတ်အပ်၏။ စိတ်နှင့် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော လှုပ်ရှားမှု ဝါယောရုပ်တို့ကို၎င်း၊ တွေ့ထိရသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်နှင့် ကာယဝိညာဏ်တို့ ကို၎င်း ပဓာနပြု၍ ထင်ရှားသိ၏။ စားတိုင်း စားတယ် သောက်တယ် ဝါးတယ် လျက်တယ် မျိုတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်အပ်၏။ စားစိတ်နှင့် လှုပ်ရှား တွန်းဆောင် သော ဝါယောရုပ်တို့ကို၎င်း၊ အရသာရုပ်နှင့် ဇိဝှာဝိညာဏ်တို့ကို၎င်း ပဓာန ပြု၍ ထင်ရှားသိ၏။ **(‘အသမ္မောဟ’** သမ္ပဇင်္ဂ ဖြစ်ပုံကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှ **‘ဝိပဿနာ’** ဖြစ်သည်ဟုဆို၏။)

ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်လျှင် စွန့်တယ်ဟု မှတ်အပ်၏။ ဝိပဿနာဟူသည် အယုတ်အမြတ် မရွေးရပြီ၊ ဖြစ်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်တို့ကို မပြတ်မှတ်၍

ဖြစ်ပွားစေသည်သာတည်း။ စွန့်လိုသောစိတ် ရွေ့လျား တွန်းဆောင်မှုရုပ်၊ ထိ သိမှု ဝိညာဏ်၊ မခံသာမှု ဒုက္ခဝေဒနာ စသည်တို့ကို ပဓာနပြု၍ ထင်ရှားသိနိုင်၏။ ဤဉာဏ်သည်လည်း **အသမ္မောဟသမ္ပဇင်္ဂ** မည်၏။

စကားပြောသောအခါ၌ စေ့ငှအောင်မှတ်နိုင်ခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် အရေး မကြီးလျှင် မပြောဘဲနေခြင်းကသာ၍ ကောင်း၏။ ဉာဏ်ရင့်သောအခါ ပြော ချင်စိတ်နှင့် လှုပ်ရှားမှု ဝါယောရုပ် ပထဝီရုပ်တို့ကို ပဓာနပြု၍ သိ၏။ စကား ပြောရာမှ ရပ်စဲ၍ ဆိတ်ဆိတ်နေသောအခါ ဆိတ်ဆိတ်နေတယ်ဟု မှတ်ပြီး လျှင် ထင်ရှားရာကို ဆက်မှတ်အပ်၏။

စကားပြောစဉ်ကရုပ်နာမ်သည် ရပ်စဲသောကာလသို့မရောက်၊ ရပ်ချင် သော စိတ်နှင့် ငြိမ်သောရုပ်တို့သည်လည်း ထိုခဏ၌သာ ကုန်ဆုံးသွားကြသည် ဟု၎င်း ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်သော အသိဉာဏ်ဖြစ်၏။ အသမ္မောဟသမ္ပဇင်္ဂ ပင်တည်း။ ငါကောင်ကား မရှိပြီ၊ ငါသွားသည်ဟု ခေါ်ဝေါ်ပြောဆိုရုံမျှသာ တည်း။ ‘ဆွေမျိုးမတော်သူကို ငါ့မြေး ဦးကြီး အဘိုး’ဟု ယဉ်ကျေးစွာ ခေါ်ဝေါ် ပြောဆိုသော စကားနှင့်သာတူသည်ဟု ဆုံးဖြတ်သော အသမ္မောဟသမ္ပဇင်္ဂ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် သူသွားသည် မိန်းမ ယောက်ျားသွားသည်ဟု ပြောဆိုရုံမျှ သာတည်း။ သွားချင်စိတ်နှင့် လှုပ်ရှားမှု ရုပ်အပေါင်းမျှသာရှိ သည်ဟုဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်လျက်ရှိ၏။

ဖြစ်ပုံနှင့်ပျက်ပုံကိုရှုပုံ

သွားခြင်းကို မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း သမုဒယ (ဖြစ်ခြင်း)နှင့် ဝယ (ပျက်ခြင်း)တို့ကို သိခြင်းသည် မျက်မှောက်သိသော ဉာဏ်ပေတည်း။ ရှုမှတ် စဉ်အကြားအကြား၌ ဤရုပ်အပေါင်းသည် အကြောင်းရှိ၍ ဖြစ်ရသည်၊ မရှိ လျှင်ကား မဖြစ်ဟူ၍၎င်း၊ စိတ်ရှိ၍ဖြစ်သည်၊ ရှေးကံရှိ၍ဖြစ်သည်၊ မသိမှု အဝိဇ္ဇာမကင်း၍ဖြစ်သည်၊ တောင့်တမှု တဏှာမကင်းသေး၍ဖြစ်သည်၊ အာ

ဟာရရှိ၍ဖြစ်နေသည် စသည်ဖြင့် ဤသို့ ‘ဒိဋ္ဌနှင့်သုတ’ ရောစပ်လျက် နှစ်ခြိုက် သဘောကျသည့် အားလျော်စွာ ဆင်ခြင်၍ သိခြင်းသည်လည်း သမုဒယ (ဖြစ် ကြောင်းတရား)၊ ဝယ (ပျက်ကြောင်းတရား)တို့ကို သိသောဉာဏ် မည်၏။

မှန်စွာသတိထင်ပုံ

သွားချင်တယ် သွားတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း သတ္တဝါမရှိ ငါကောင်မရှိ၊ မိန်းမ ယောက်ျားမရှိ၊ ‘ရုပ်အပေါင်း’ မျှသာရှိသည်ဟု ‘အမှတ် ရမှု သတိ’ ဖြစ်၏။ သင်္ခါရ ယနနိမိတ် ပုံသဏ္ဍာန် ပညတ်များသို့ မရောက်မူ၍ သွားချင်စိတ်နှင့်သွားသော အမူအရာရုပ်မျှသာဟု သတိထင်လျက်ရှိသည်။ မှန်စွာထင်သော သတိကြောင့် နောက်နောက်တို့၌ဖြစ်သော ဉာဏ်သတိ တို့သည် တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တိုးမြှင့်၍ ထက်သန်စွာဖြစ်ကုန်၏။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း စွဲလမ်းမှုလည်း ကင်းကြကုန်၏။

ဝေဒနာနုပဿနာ

သုခဝေဒနာ - စိတ်၌ ချမ်းသာမှု ဖြစ်ပေါ်လျှင် ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်း တယ်ဟု မှတ်အပ်၏။ သုခဝေဒနာကို အမှန်အတိုင်းသိအပ်၏။ အိပ်တတ်ရုံမျှ သူငယ်တို့သော်လည်း နို့စို့သောအခါ ချမ်းသာတယ် ကောင်းတယ်ဟု သိနိုင် ကြသည်။ သို့သော် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်းလည်း မသိကြ၊ သိသော်လည်း ငါချမ်းသာတယ်၊ ငါကောင်အနေဖြင့်သာ သိ၏။ အခိုက်အတန့်မျှ အနေဖြင့် မသိ၊ မြဲသည်ဟူ၍သာသိကြ၏။ ထို့ကြောင့် သတ္တဝါ ဟု ထင်မြင်သော အယူကိုလည်း မစွန့်နိုင်၊ ငါကောင်ဟု ထင်မှတ်ခြင်းကိုလည်း မခွာနိုင်။ ဝိပဿနာမဖြစ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်းမမည်၊ အမှတ်ရမှု ‘ဝိပဿနာသတိ’ မပြဋ္ဌာန်းသောကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာလည်း မဖြစ်သည်သာတည်း။

မပြတ်မစဲ ရှုမှတ်သော ယောဂီသည်ကား ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်တိုင်းလည်း

သိ၏။ လက္ခဏာအလိုဖြင့် သဘောတရားမျှဟုလည်း သိ၏။ ရှေ့ချမ်းသာမှု နှင့်နောက်ချမ်းသာမှုတို့ကို မဆက်မစပ် ကုန်ဆုံးသည်လည်းသိ၏။ သတ္တဝါ ဟုထင်မြင်သော အယူကိုလည်း ပယ်စွန့်နိုင်၏။ ငါကောင်ဟု ထင်မှတ်ခြင်းကို လည်း ခွာနုတ်နိုင်၏။ **‘ကမ္မဋ္ဌာန်း’**လည်းမည်၏။ **‘သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ’** လည်းမည်၏။ ဉာဏ်ရင့်သန်သောအခါ ငါချမ်းသာသည် ငါကောင်းသည် ဟူသောစကားမှာ ခေါ်ဝေါ်ပြောဆိုရုံမျှသာတည်း။ ငါကောင် သတ္တဝါကောင် ကား မရှိပြီဟု ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်သိမြင်ဆုံးဖြတ်နိုင်လေ၏။

ဒုက္ခဝေဒနာ - ညောင်းမှု ကိုက်မှု ပူမှု ချမ်းမှု မူးဝေမှု ကိုယ်ထဲ၌ မခံသာမှု ဟူသမျှသည် **‘ကာယိကဒုက္ခ’** ခေါ် ကိုယ်ဆင်းရဲတို့သာတည်း။ နှလုံးမသာမှု စိတ်ညစ်မှု စိတ်ပူမှု စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုစသော စိတ်၌ မခံသာမှုဟူသမျှသည် **‘စေတသိကဒုက္ခ’** ခေါ် ဒေါမနုဿဖြစ်သော စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့သာတည်း။

အဒုက္ခမသုခ - မဆင်းရဲ မချမ်းသာဟုခေါ်သော ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ ကိုကား ပစ္စက္ခဉာဏ်ဖြင့် သိနိုင်ခဲ့၏။ ဥပေက္ခာသည် မထင်မရှားသည်၏ အဖြစ်ဖြင့် အဝိဇ္ဇာနှင့်တူသည်ဟု ဆို၏။ အဝိဇ္ဇာသည် လောဘ၊ ဒေါသကဲ့သို့ မထင်ရှား မသိလွယ်။ ဥပေက္ခာနှင့်အဝိဇ္ဇာကို “အသိခက်သည် မထင်ရှား”ဟု ပြဆိုကြသည်။ သုခ ဒုက္ခတို့သည် ထင်ရှားကုန်၏။ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာသည်ကား မထင်ရှားပေ။ မိဂပဒဝဠုနု - သမင်ခြေရာခံသောနည်းဖြင့် နှလုံးသွင်းသော သူ့အား ဥပေက္ခာသည် ထင်ရှားသည်။ ချမ်းသာမှု ဆင်းရဲမှုတို့ ပျောက်ကင်း သွားသောအခါ ထိုသာယာဖွယ် မသာယာဖွယ်တို့မှ အခြားတစ်ပါးဖြစ်သော အလတ်စားခံစားမှုကား ဥပေက္ခာဝေဒနာတည်း။

သာမိသသုခ - ကာမဂုဏ်နှင့် စပ်ဆိုင်သော ချမ်းသာဟုဆို၏။ **ဂေဟ သီတသောမနဿ** ‘ကာမဂုဏ် နေအိမ်ကို မှီသောဝမ်းသာမှု’ ဟု ဆို၏။ လှသောအဆင်း၊ သာယာသောအသံ စသည်တို့ကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်

တတ်၏။ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၌ ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်ဟု မှတ်အပ်၏။

နိရာမိသသုခ - ‘ကာမဂုဏ်နှင့် မစပ်ဆိုင်သော ချမ်းသာ’ဟု ဆို၏။ ဒွါရ ၆-ပါး၌ အာရုံ၆-ပါးတို့ကို မပြတ်မစဲမှတ်သောသူသည် ဉာဏ်ရင့်သော အခါ၌ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို မျက်မှောက်တွေ့မြင်၏။ ဤသို့ သိမြင်သူအား မှတ်သိတိုင်း ဝမ်းသာမှု ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ဤဝမ်းသာမှုသည် **နေက္ခမ္မဿိတ** **သောမနဿ**ဟူ၍လည်းခေါ်၏။ ဝမ်းသာတယ်ဝမ်းမြောက်တယ်ဟု မှတ်အပ်၏။

သာမိသဒုက္ခ - ‘ကာမဂုဏ်နှင့် စပ်ဆိုင်သောဆင်းရဲ’ဟု ဆို၏။ ကာမဂုဏ်ဝတ္ထုတို့နှင့် မပြည့်စုံသူအား ဝမ်းနည်းမှု ဖြစ်တတ်၏။ **ဂေဟဿိတဒေါမနဿ**ဟု လည်းခေါ်၏။ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း “ဝမ်းနည်းတယ်”ဟု မှတ်အပ်၏။

နိရာမိသဒုက္ခ - ‘ကာမဂုဏ်နှင့် မစပ်ဆိုင်သောဆင်းရဲ’ဟု ဆို၏။ ဥဒယဗွယစသော ဝိပဿနာဉာဏ်များသို့ ရောက်ပြီးသောသူသည် မဂ်ဖိုလ်ကို ဘယ်အခါမှ ရောက်ပါ့မလဲဟု တောင့်တမိတတ်၏။ တောင့်တတိုင်း မပြည့်စုံလတ်သော် မရတော့ဘူးထင်ပါရဲ့ဟု ဝမ်းနည်းမှုဖြစ်၏။ **နေက္ခမ္မဿိတ** **ဒေါမနဿ**ဟု လည်းခေါ်၏။ ဝမ်းနည်းတယ်ဟု မှတ်အပ်၏။

သာမိသ အဒုက္ခမသုခ - မကောင်းမဆိုး ရိုးရိုးကာမဂုဏ် ဝတ္ထုတို့ကို မြင်သောအခါ ဝမ်းသာမှုလည်း မထင်ရှား၊ နှလုံးမသာမှုလည်းမဖြစ်၊ ထိုအာရုံဝတ္ထုကို စွန့်ပစ်နိုင်သည်လည်း မဟုတ်၊ ထိုအာရုံဝတ္ထု၌ သာယာတပ်မက်သော လောဘနှင့်တကွ မကောင်းမဆိုး ရိုးရိုးခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိ၏။ **ဂေဟဿိတ ဥပေက္ခာလည်း** မည်၏။ မောဟနှင့်တကွဖြစ်သော လျစ်လျူရှုမှုဟု ဆိုအပ်၏။

နိရာမိသ အဒုက္ခမသုခ - ဝိပဿနာ၏ ညစ်ညူးကြောင်း ဘေးရန်တို့မှ စင်ကြယ်ပြီးသောအခါ၌ ထင်သောအာရုံ ၆-ပါးတို့ကို မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းသိမှု ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော အလတ်စားခံစားမှုသည် ထင်ရှားစွာ ဖြစ်တတ်၏။

ဘင်္ဂဉာဏ်ထက်သန်သည်မှစ၍ အထူးထင်ရှားတတ်၏။ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ဌိကား သာ၍ပင် ထင်ရှား၏။ **နေက္ခမ္မသိတ ဥပေက္ခာ** လည်းမည်၏။

ဝေဒနာ၏ဖြစ်မှုပျက်မှု

ဝေဒနာတို့ကို မှတ်တိုင်း ထိုခံစားမှုများ၏ ဖြစ်ပေါ်၍ ကုန်ဆုံးခြင်းကို သိမြင်ခြင်းသည် ဝေဒနာ၏ဖြစ်မှု (**သမုဒယ**)၊ ဝေဒနာ၏ပျက်မှု (**ဝယ**) တို့ကိုသိခြင်းပင်တည်း။ ကောင်းသောအာရုံနှင့်တွေ့၍ ကောင်းသွားသည်၊ မတွေ့လျှင်ကား ကောင်းခြင်းမဖြစ်နိုင်၊ မကောင်းသောအာရုံနှင့်တွေ့၍ အခံ ရခက်သည်၊ မတွေ့လျှင်ကားမဖြစ်၊ မကောင်းမဆိုးအာရုံနှင့်တွေ့၍ မကောင်း မဆိုး ခံစားမှုဖြစ်သည်၊ မတွေ့လျှင်မဖြစ်၊ ရှေးအကြောင်းကံရှိ၍ ခံစားမှုဖြစ်သည်၊ ကင်းလျှင်ကားမဖြစ်၊ တောင့်တမှု တဏှာမကင်းသေး၍ ခံစားမှုဖြစ်သည်၊ ကင်းလျှင်ကားမဖြစ် စသည်ဖြင့် ဒိဋ္ဌသုတ ရောစပ်လျက် ဆင်ခြင်၍ သိခြင်းသည်လည်း **သမုဒယ** = ဝေဒနာ ဖြစ်ကြောင်းတရား၊ **ဝယ** = ဝေဒနာပျက်ကြောင်း တရားတို့ကို သိခြင်းပင်တည်း။

မှန်စွာသတိထင်ပုံ

ခံစားမှုသဘောကို မှတ်တိုင်း “ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ မိန်းမ၊ ယောက်ျား ဟူ၍မရှိ၊ ကောင်းသော ဆိုးသော မကောင်းမဆိုး ခံစားမှု အပေါင်း မျှသာရှိသည်”ဟု သတိသည် ဖြစ်၏။ ဤသို့ သင်္ခါရ- ယန နိမိတ်၊ ပုံသဏ္ဍာန် ပညတ်ဟူသမျှကို မရောက်မူ၍ ‘ခံစားမှု’ သဘောမျှသာလျှင် ထင်သော ‘သတိ’ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် နောက်နောက်သော သတိဉာဏ်တို့သည် အဆင့်ဆင့်တိုးတက်လျက် ဖြစ်ကုန်၏။ စွဲလမ်းမှုလည်း ကင်းကြကုန်၏။

စိတ္တာနုပဿနာ

လိုချင်သောစိတ် သာယာသောစိတ်များသည် သရာဂစိတ်မည်၏။
ဖြစ်ခိုက်၌ ဖြစ်ပေါ်သည့်အတိုင်းပင် မှတ်အပ်၏။ နောက်ဆုံး၌ ရာဂစိတ်
ကင်းငြိမ်းသွား၏။ လိုချင်မှုကင်းလျှက် ကြည်လင်စိတ်များဖြစ်လာ၏။
ဝိတရာဂစိတ်မည်၏။ ထိုစိတ်ကိုလည်း မှတ်သိရ၏။

စိတ်ဆိုးသောစိတ်၊ မုန်းသောစိတ်စသော သဒေါသစိတ် ဖြစ်လာလျှင်
“စိတ်ဆိုးတယ်” စသည်ဖြင့် မှတ်အပ်၏။ ပေါ်တိုင်း မှတ်အပ်၏။ နောက်ဆုံး၌
ကင်းငြိမ်းသွား၏။ ကြည်လင်စွာ ဖြစ်ပေါ်သည့်အတိုင်းပင် မှတ်အပ်၏။
ဝိတဒေါသစိတ်မည်၏။

ယုံမှားသောစိတ်နှင့် ပျံ့လွင့်သော စိတ်များသည် သမောဟစိတ်
မည်၏။ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ် ပူဆွေးစိတ် နှလုံးမသာစိတ် ရွံရှာစိတ်၊
မနာလိုစိတ် ဝန်တိုစိတ် နောင်တပူပန်သောစိတ်၊ ဤစိတ်များသည် **ဒေါသစိတ်**
မည်၏။ လောဘမူစိတ် အားလုံးကို သရာဂစိတ်၊ ဒေါသမူစိတ် အလုံးစုံကို
သဒေါသစိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ် အလုံးစုံကို သမောဟစိတ်ဟု မှတ်အပ်၏။
ဤစိတ်များ ကင်းပြတ်သွားသောအခါ၌ ကြည်လင်သောစိတ်များသည်
ဝိတမောဟစိတ် မည်၏။

တွန့်ဆုတ်လျော့ရဲသောစိတ်သည် **သံခိတ္တစိတ်** မည်၏။ ပျံ့လွင့်သော
စိတ်သည် **ဝိက္ခိတ္တစိတ်** မည်၏။ တည်ကြည်သောစိတ်သည် **သမာဟိတ**
စိတ်မည်၏။ မတည်ကြည်သောစိတ်သည် **အသမာဟိတစိတ်** မည်၏။
မှတ်သောစိတ်သည် ကိလေသာမှ တဒင်္ဂလွတ်သောကြောင့် **ဝိမုတ္တစိတ်**
မည်၏။ ကိလေသာမှ မလွတ်သောစိတ်သည် **အဝိမုတ္တစိတ်**မည်၏။ ဖြစ်ခိုက်
ဖြစ်ခိုက်စိတ်ကို မှတ်လျက် သဘောအမှန်အတိုင်း သိခြင်းသည်သာလျှင်
စိတ္တာနုပဿနာ မည်၏။

စိတ်ကိုလက္ခဏာစသည်ဖြင့်သိပုံ

ဖြစ်ဆဲစိတ်ကို ဖြစ်ခိုက်ရှုမှတ်သူသည် အာရုံကို သိသည် ကြံသည် အာရုံပြုသည်၊ မြင်သည် ကြားသည် နံသည် အရသာပေါ်သည် ထိသည် ဟုသိ၏(လ)။ ယှဉ်ဖက်နာမ်တရားတို့၏ ရှေ့ကသွားသည်ဟုသိ၏(ရ)။ မှီရာရုပ်ရှိ၍ ဖြစ်သည်။ အာရုံရှိ၍စိတ်ဖြစ်သည်ဟု သိ၏(ပစ္စ)။

မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်းဖြစ်ပေါ်သော စိတ်များ၏ဖျတ်ခနဲ ဖြစ်ပေါ်၍ ကုန်ပျက်ခြင်းကို သိခြင်းသည် ဖြစ်မှုပျက်မှုကိုသိခြင်းပေတည်း။ မှီရာရုပ်နှင့် ယှဉ်ဖက် နာမ်ရှိ၍ စိတ်ဖြစ်၏။ ရုပ်နာမ်မရှိလျှင်ကား မဖြစ်ဟူ၍၎င်း၊ အကြောင်းကံ ရှိ၍စိတ်ဖြစ်သည်၊ မရှိလျှင်ကား မဖြစ်ဟူ၍၎င်း၊ မသိမှု အဝိဇ္ဇာ မကင်းသေး၍ စိတ်ဖြစ်သည်၊ ကင်းလျှင်ကား မဖြစ်ဟူ၍၎င်း၊ ဤသို့ ဒိဋ္ဌသုတ ရောစပ်လျက် ဆင်ခြင်၍ သိခြင်းသည်၎င်း၊ **သမုဒယ** = ဖြစ်ကြောင်းတရား၊ **ဝယ** = ပျက်ကြောင်း တရားတို့ကို သိခြင်းပေတည်း။

မှန်စွာသတိထင်ပုံ

စိတ်ကို မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း ‘ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါငါ့ဥစ္စာ၊ မိန်းမယောက်ျား’ ဟူ၍မရှိ၊ အာရုံကို သိမှု ကြံမှုမျှသာရှိ၏ဟု အမှတ်ရမှု သတိသည် ဖြစ်၏။ ဤသို့ သင်္ခါရ ယန နိမိတ် ပုံသဏ္ဍာန် ပညတ်ဟူသမျှသို့ မရောက်မူ၍ အာရုံကို ကြံ သိမှု စိတ် မျှ၌သာလျှင် ထင်သောသတိ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် နောက်နောက်သော သတိဉာဏ်တို့သည် အဆင့်ဆင့်တိုးတက်လျက် ထက်သန်စွာ ဖြစ်ကုန်၏။ စွဲလမ်းမှုလည်း ကင်းကြကုန်၏။

ဓမ္မာနုပဿနာ

၁။ နိဝရဏပိုင်း

ကာမအာရုံဝတ္ထုကို လိုချင်တောင့်တမှု၊ နှစ်သက်မှု၊ တပ်မက်မှုသည် **ကာမတ္ထန္တနိဝရဏ**မည်၏။ ဈာန်၊ ဝိပဿနာမဂ်ဖိုလ်တို့ကို လိုချင်တောင့်တမှုတို့သည်လည်း ကာမတ္ထန္တပင်တည်း။ ဖြစ်ခိုက်၌ လိုချင်တယ်စသည်ဖြင့် မှတ်အပ်၏။ စိတ်ဆိုးမှု စိတ်ပျက်မှု မုန်းမှု ညှင်းဆဲလိုမှု သေစေ လိုမှုများကို စိတ်ဆိုးတယ်ဟု မှတ်အပ်၏။ စိတ်စေတသိက်တို့၏ ထိုင်းမှုမိုင်းမှုများသည် **ထိနမိဒ္ဓနိဝရဏ**မည်၏။ ထိုင်းမိုင်းတယ် ပျင်းတယ်ဟု မှတ်အပ်၏။ ပျံ့လွင့်မှုသည် **ဥဒ္ဓစ္စ**၊ နောင်တပူပန်မှုသည် **ကုက္ကုစ္စ** မည်၏။ ပျံ့လွင့်တယ် ပူပန်တယ်ဟု မှတ်အပ်၏။ ယုံမှားမှုသည် **ဝိစိကိစ္ဆာမည်၏။** ၎င်းစိတ်ဖြစ်ခိုက် ယုံမှားတယ်ဟု မှတ်အပ်၏။

နိဝရဏ ဖြစ်ပုံချုပ်ပုံ

သာယာဖွယ်ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းသော အယောနိသော မနသိကာရ ရှေးဦးစွာဖြစ်ပေါ်၏။ ဝိပဿနာသတိဖြင့် နှလုံးသွင်းမှု ဖြစ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကိလေသာ မဖြစ်နိုင်သည်ကိုလည်း တွေ့ရ၏။ ယောနိသောမနသိကာရ ကြောင့် ကိလေသာ၏ကင်းငြိမ်းသွားခြင်းကိုလည်း မျက်မှောက်တွေ့နိုင်၏။

ယောနိသောမနသိကာရ

ရုပ်နာမ်တို့ကို သဘာဝလက္ခဏာဖြင့်၎င်း၊ ဖြစ်မှုပျက်မှု အနိစ္စလက္ခဏာ ဖြင့်၎င်း၊ နှလုံးသွင်းမှတ်သိမှုသည် ယောနိသောမနသိကာရ မည်၏။ မမြဲသောတရား၌ မမြဲဟု၎င်း၊ ဆင်းရဲသောတရား၌ ဆင်းရဲဟု၎င်း၊ ငါကောင်မဟုတ်သောတရား၌ ငါကောင်မဟုတ်ဟု၎င်း၊ မတင့်တယ်သောတရား၌ မတင့်တယ်ဟု၎င်း သိခြင်းကား နှလုံးသွင်းမှန်မှုတည်း။

ဒွါရ ၆-ပါး၌ အာရုံ ၆-ပါးထင်လတ်သော် ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း မနောဒွါရာ

ဝဇ္ဇန်းစိတ်သည် အမှန်အတိုင်း နှလုံးသွင်းလျက် မနောဒွါရ ဝိပဿနာဇော တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ ဝိပဿနာဇောစိတ် အပေါင်းသည် ရုပ်နာမ်တို့ကို အမှန်အတိုင်း သိသောကြောင့် **ယောနိသောမနသိကာရ** မည်၏။ ရှေးဦး ဆင်ခြင်သော အာဝဇ္ဇန်းသည်လည်း ထိုဝိပဿနာဇောတို့နှင့် အလားတူ ဖြစ်သောကြောင့် ယောနိသောမနသိကာရပင် မည်၏။

အယောနိသောမနသိကာရ

လမ်းမှားဖြစ်သော နှလုံးသွင်းမှုတည်း။ မမြဲသောတရား၌ မြဲသည် ဟု၎င်း၊ ဆင်းရဲသောတရား၌ ချမ်းသာသည်ဟု၎င်း၊ ငါကောင်မဟုတ်သည်၌ ငါကောင်ဟု၎င်း၊ မတင့်တယ်သောတရား၌ တင့်တယ်သည်ဟု၎င်း နှလုံးသွင်း မှားမှုတည်း။

မြင်ဆဲခဏ၌ မြင်တယ်ဟု မမှတ်သောကြောင့် မြင်ရုံတွင် မရပ်ဘဲ ဘယ်သူ့ကိုမြင်သည်၊ သူ့ကိုရှေးကလည်း မြင်ဖူးတယ်၊ ယခုထက်တိုင် သူရှိနေ တယ်ဟု၎င်း၊ မြင်သောငါကပင် ယခု စဉ်းစားနေသည်ဟု၎င်း၊ ဤသို့ မြဲသည့် အနေဖြင့် နှလုံးသွင်းမှုပင်တည်း။ မြင်သောဝတ္ထုနှင့် မြင်မှုကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါအနေဖြင့် နှလုံးသွင်းမှုဖြစ်၏။ အကုသိုလ်ဟူသမျှသည် ဤအယောနိသော မနသိကာရလျှင် အကြောင်းရင်း ရှိ၏ဟု မှတ်အပ်၏။

ပုထုဇဉ်တို့သည် ဒွါရ ၆-ပါး၌ အာရုံထင်သည်နှင့် ချစ်စရာလား မုန်းစရာ လားစသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်သကဲ့သို့ အာဝဇ္ဇန်းစိတ်သည် နည်းလမ်းမှားအတိုင်း နှလုံးသွင်းလျက် ရှေးဦးစွာဖြစ်ပေါ်၏။ တစ္ဆေကြောက်သူအား ညဉ့်အခါ၌ ချွတ်ချွတ်သံကြားတိုင်း တစ္ဆေလေလားဟု ရှေးဦးစွာ စဉ်းစားသည်နှင့်တူ၏။ ထို့ကြောင့် မနော၌လည်း ချစ်ဖွယ် မုန်းဖွယ် အနေဖြင့် နှလုံးသွင်းအားလျော်စွာ အကုသိုလ်ဇောများ ဖြစ်ကြကုန်၏။

၂။ ခန္ဓာပိုင်း

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သို့ရောက်သော် “ဖောက်ပြန်တတ်သော ရုပ်ကား ဤမျှသာတည်း၊ ခံစားတတ်သော ဝေဒနာကား ဤမျှသာတည်း။ မှတ်သား တတ်သော သညာကား ဤမျှသာတည်း။ အမူအရာ ကြိယာကိုပြုတတ်၊ ပြီးစေတတ်သော သင်္ခါရကား ဤမျှသာတည်း။ အာရုံကို သိကာမျှသော ဝိညာဏ်ကား ဤမျှသာတည်း” ဟု ပိုင်းခြားသိ၏။ ရုပ်သည် ဤမျှသာတည်း၊ ဤထက်အလွန် ရုပ်မရှိပြီဟု သဘာဝ လက္ခဏာအားဖြင့် ရုပ်ကိုသိ၏။ ကျန် ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့၌လည်း နည်းတူပင်တည်း။

ရုပ်၏ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ - ဗာလပုထုဇဉ်တို့သည် ရုပ်နာမ်ကို ချမ်းသာသည် ကောင်းသည် တင့်တယ်သည်ဟုသာ ထင်၏။ “ဆင်းရဲမကောင်း မတင့်တယ်” ဟူ၍ကား မသိနိုင်၊ ရုပ်နာမ်တို့၏ ချုပ်ခြင်း၊ ကင်းခြင်းကိုလည်း “ချမ်းသာသည် ကောင်းသည်” ဟူ၍မသိနိုင်။ ဤမသိမှုသည် အဝိဇ္ဇာမည်၏။ ရှေးဘဝ၌ ကံကိုပြုစဉ်က ဤမသိမှု မကင်းသေး၍ ရုပ်နာမ်တို့၌ တောင့်တမှု တဏှာသည် ဖြစ်ခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်တို့အား ကောင်းစားရန် အကောင်း အဆိုးအမှုတို့ကို ပြုခဲ့၏။ ဤပြုမှုသည် ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံပင်တည်း။

ယောဂီသည် ရှေးအဖို့ကပင် ‘ကံကြောင့် ကောင်းကျိုး မကောင်းကျိုး ဖြစ်ရသည်’ဟု သုတဖြင့် ယုံကြည်ပြီးဖြစ်၍ ဝိပဿနာဖြင့် ရုပ်နာမ်တို့၏ အကြောင်းများနှင့် ဖြစ်ပျက်မှုတို့ကို မျက်မှောက် သိမြင်ရပြန်၏။ ‘ဒိဋ္ဌိသုတ’ ရောစပ်လျက်လည်း သဘောကျနိုင်၏။ ရှေးဘဝက မသိမှု အဝိဇ္ဇာ မကင်း၍ ဤရုပ်ဖြစ်သည်၊ ကင်းလျှင်ကားမဖြစ်။ တောင့်တမှု တဏှာမကင်း၍ ရုပ်ဖြစ် သည်၊ ပြုခဲ့သောကံရှိ၍ ရုပ်ဖြစ်သည်၊ မရှိလျှင်ကား မဖြစ်၊ စားသောက် အပ်သော အာဟာရရှိ၍ ရုပ်ဖြစ်သည်၊ မရှိလျှင်ကား မဖြစ်ဟူ၍ ဆင်ခြင်လျက် သိ၏။ ဤသိခြင်းသည် ‘သမုဒယ’ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ‘ဝယနိရောဓ’

ပျက်ကြောင်းကို အနုမာနဖြင့် မှန်းဆ၍ သိသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပေတည်း။

ဝေဒနာ၏ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ - မှတ်တိုင်း ခံစားမှုများကို “ဖျက်ခနဲဖြစ်ပေါ်၍ ရိပ်ခနဲကွယ်ပျောက်သွားကြသည်” ဟုသိခြင်းသည် ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုကိုမျက်မှောက်သိသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပေတည်း။ ရှေးဘဝက မသိမှုမကင်းသေး၍၊ တဏှာမကင်းသေး၍၊ ပြုခဲ့သောကံရှိ၍ ဤခံစားမှုဖြစ်၏။ အာရုံနှင့်တွေ့မှု ဖဿရှိ၍ ခံစားမှုဖြစ်၏။ ဤသို့သိခြင်းသည် **သမုဒယ** ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် **ဝယနိရောဓ** ချုပ်ပျက်ကြောင်းကို အနုမာနဖြင့် မှန်းဆ၍ သိသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပေတည်း။ မှီရာရုပ်ရှိ၍ ခံစားမှုဖြစ်၏။ မရှိလျှင်ကားမဖြစ်၊ ဖဿမှတစ်ပါးသော ပစ္စုပ္ပန် အကြောင်းတို့ကို သိခြင်းသည် **ဖဿသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော၊ ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော**ဟူသောပါဌ် အတွင်း၌ဝင်၏။ သညာသင်္ခါရတို့၏ ဥဒယဝယကို သိပုံသည်လည်း ဤဝေဒနာသိပုံနှင့်တူ၏။

ဝိညာဏ်၏ ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ - မြင်ဆဲ၌ မြင်တယ်ဟု မှတ်တိုင်း မြင်စိတ်တို့ ဖျက်ခနဲ ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ရိပ်ခနဲ ပျောက်ကွယ်သွားကြသည်။ ဤသို့ သိခြင်းသည် ဖြစ်မှုပျက်မှုကို မျက်မှောက်သိသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မည်၏။ ရှေးဘဝက မသိမှု-အဝိဇ္ဇာ တောင့်တမှု-တဏှာ မကင်းသေး၍ ပြုခဲ့သောအမှုကံရှိ၍ မှီရာရုပ်နှင့် ဖဿ ဝေဒနာစသော နာမ်ရုပ်ရှိ၍ ဤစိတ်ဖြစ်၏။ အာရုံရှိ၍ စိတ်ဖြစ်၏။ ရှေ့စိတ်ရှိ၍ နောက်စိတ်ဖြစ်၏။ နာမရူပသမုဒယာ ဝိညာဏ သမုဒယော၊ နာမရူပနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓောဟူသော ပါဌ်၌ အတွင်းဝင်၏။

ခန္ဓာတစ်ပါးပါး၌ ဖြစ်မှုကို သိခြင်းက ၁-ပါး၊ ပျက်မှုကို သိခြင်းက ၁-ပါး၊ ဖြစ်ကြောင်းကိုသိခြင်းက ၄-ပါး၊ ပျက်ကြောင်းကိုသိခြင်းက ၄-ပါးဖြစ်၍ အသိ ဉာဏ် ၁၀-ပါးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးလုံး၌ အသိဉာဏ် (၅၀)ဖြစ်၏။ ထိုဉာဏ်တို့တွင် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်မှုပျက်မှုကိုသိသော ဉာဏ် ၁၀-ပါးသည် သာလျှင် လိုရင်းပေတည်း။

၃။ အာယတနပိုင်း

မြင်ဆဲ၌ မျက်စိကြည်မှုသည် စက္ကာယတန၊ စက္ခုဓာတ်မည်၏။ အဆင်းသည် ရူပါယတန၊ ရူပဓာတ်မည်၏။ မြင်စိတ်သည် မနာယတန၊ စက္ခုဝိညာဏဓာတ်မည်၏။ အာဝဇ္ဇန်းစိတ်နှင့် သမ္ပဋိဗျင်းစိတ်တို့သည် မနောဓာတ်ဖြစ်၏။ သန္တိရဏ၊ ဝုဠော၊ ဇော၊ တဒါရုံစိတ်တို့သည် မနောဝိညာဏဓာတ်မည်၏။ အဆင်းကိုတွေ့မှု ဖဿ၊ ခံစားမှု ဝေဒနာ၊ မှတ်သားမှု သညာ၊ စေ့ဆော်မှု စေတနာ၊ နှစ်သက်မှု လောဘ၊ မုန်းမှု ဒေါသ၊ ကြည်လင်မှု သဒ္ဓါ စေတသိက်အပေါင်းသည် ဓမ္မာယတန၊ ဓမ္မဓာတ်မည်၏။ ဤအာယတန ၄-ပါး၊ ဓာတ် ၆-ပါး၊ ရုပ်နာမ် ၂-ပါးတို့ကို သိရ၏။

ကြံသိဆဲ၌ ကြံသိရုံမျှ အာရုံကိုယူရုံရုံမျှ သဘောဖြစ်သော စိတ်အပေါင်းသည် မနာယတန၊ မနောဝိညာဏဓာတ်၊ နာမ်တရားမည်၏။ ထိုထိုအာရုံကိုတွေ့မှု ဖဿ၊ ခံစားမှု ဝေဒနာ၊ မှတ်သားမှု သညာ၊ တိုက်တွန်းမှု စေတနာ၊ တည်ကြည်မှု သမာဓိ၊ ကြံမှု ဝိတက်၊ စဉ်းစားမှု ဝိစာရ၊ ဆုံးဖြတ်မှု အဓိမောက္ခ၊ အားထုတ်မှု ဝီရိယ၊ နှစ်သိမ့်မှု ပီတိ၊ လိုလားကာမျှ ဆန္ဒ၊ လိုချင်မှု လောဘ၊ မလိုချင်မှု အလောဘ၊ ချမ်းသာစေလိုမှု အဒေါသ၊ သနားမှု ကရုဏာ၊ ဝမ်းမြောက်မှု မုဒိတာ၊ ကြည်ညိုမှု သဒ္ဓါ၊ အမှတ်ရမှု သတိ၊ အမှန်သိမှု ပညာ၊ ငြိမ်းအေးမှု ပဿဒ္ဓိစသော စေတသိက်တို့သည် ဓမ္မာယတန ဓမ္မဓာတ် မည်၏။

ဟဒယဝတ္ထု၊ ဣတ္ထိန္ဒြေ၊ ပုရိသိန္ဒြေ စသောဤရုပ်သဘောတို့သည် ဓမ္မာယတန၊ ဓမ္မဓာတ် မည်ကုန်၏။ ကြံသိခိုက်၌ တွေးတယ် မှတ်တယ် သိတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်သောသူသည် မနာယတနနှင့် ဓမ္မာယတန ၂-ပါးတို့ကို သိ၏။ ကြံသိဆဲအာရုံသည်ကား ပရမတ်လည်းရှိ၏။ ပညတ်လည်းရှိ၏။ ပရမတ် ဖြစ်ပါမူ ထိုအာရုံဖြစ်သော အာယတန၊ ဓာတ်၊ နာမ်ရုပ်တို့ကိုလည်း သိနိုင်၏။

သံယောဇဉ်ကိုသိပုံ

ကာမအာရုံ ဝတ္ထုတို့ကို သာယာတောင့်တမှုသည် **‘ကာမရာဂ’**မည်၏။ စိတ်ပျက်မှု၊ မုန်းမှု၊ သေစေလိုမှုသည် **‘ပဋိယ’**မည်၏။ ထောင်လွှားမှု အထင်ကြီးမှုသည် **‘မာန’**မည်၏။ ဝိညာဏ်ကောင်ရှိသည်၊ မသေမပျက်ဘဲ အမြဲတည်နေသည်ဟု ယူခြင်းသည် **‘ဒိဋ္ဌိ’**၊ ယုံမှားမှုသည် **‘ဝိစိကိစ္ဆာ’**မည်၏။ နွား ခွေးစသည်တို့၏ အလေ့အကျင့်ဖြင့် ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်သည်ဟု ယူဆခြင်းသည် **‘သီလဗ္ဗတပရာမာသ’**မည်၏။ ဘဝကို သာယာတောင့်တ မှုသည် **‘ဘဝရာဂ’**မည်၏။ မနာလိုမှုသည် **‘ဣဿာ’**၊ ဝန်တိုမှုသည် **‘မစ္ဆရိယ’**၊ အလွဲအမှားကို သိမှုသည် **‘အဝိဇ္ဇာ’**မည်၏။ ဤတရား ၁၀-ပါးတို့သည် **သံယောဇဉ်**မည်၏။ ဝဋ်ဆင်းရဲ၌ ချည်နှောင်တတ်သော တရားများဟု ဆို၏။

ကာမရာဂဖြစ်ပေါ်အောင် နှလုံးသွင်းမှု **အယောနိသောမနသိကာရ** ကိုလည်းသိ၏။ မှတ်မှု ရင့်သန်သောအခါ ကာမရာဂဖြစ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မှတ်သိသောကြောင့် ထင်ရှားမဖြစ်ပေါ်ဘဲ ကင်းငြိမ်းသွား၏။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယတို့ကို သောတာပတ္တိမဂ်က အကြွင်းမဲ့ ငြိမ်းစေ၏။ ကြမ်းတမ်းသော ကာမရာဂ၊ ပဋိယတို့ကို သကဒါဂါမိမဂ်က ငြိမ်းစေ၏။ သိမ်မွေ့သော ကာမရာဂ၊ ပဋိယတို့ကို အနာဂါမိမဂ်က ငြိမ်းစေ၏။ မာန၊ ဘဝရာဂ၊ အဝိဇ္ဇာတို့ကို အရဟတ္တမဂ်က ငြိမ်းစေ၏။

၄။ ဗောဇ္ဈင်ပိုင်း

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ မှတ်မှုစင်ကြယ်သောအခါ၌ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း သတိသည် ထင်ရှားစွာဖြစ်၏။ ရုပ်နာမ်အာရုံသည် မှတ်စိတ်၌ အလိုလို ရောက်လာသကဲ့သို့ ရှိ၏။ အာရုံကိုလည်း မှတ်စိတ်၌ စုံးစုံးမြုပ်ဝင်စေ၏။ ထက်သန်သောသတိသည် မဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သောကြောင့် **သတိ သမ္မောဇ္ဈင်** မည်၏။ မှတ်တိုင်း ရုပ်နာမ်သဘော အမှန်ကိုလည်းသိ၏။ ဖြစ်မှု

ချုပ်မှုကိုလည်း ပိုင်းခြားသိ၏။ အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တလက္ခဏာ ရှင်းလင်းစွာသိ၏။ ဤအသိဉာဏ်သည် **မဗ္ဗဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်** မည်၏။ မှတ်တိုင်း မယုတ်မလွန် သောအားထုတ်မှုသည် ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်၏။ ညီမျှသောအားထုတ်မှု၌ အလွန်ကြောင့်ကြမစိုက်သောကြောင့် ယုံလွင့်မှုကင်း၏။ ကြောင့်ကြစိုက်မှု အလျှင်းမကင်းသောကြောင့်လည်း ထိုင်းမှိုင်းခြင်းလည်းမရှိ။ ဤသို့သော အားထုတ်မှုသည် **ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်** မည်၏။

မှတ်တိုင်း နှစ်သိမ့်ကျေနပ်မှုသည် **ဝီတိသမ္မောဇ္ဈင်** မည်၏။ ကြောင့်ကြ ဗျာပါရ မရှိတော့ဘဲ ငြိမ်းအေးမှုသည် **ပဿဒ္ဓိ သမ္မောဇ္ဈင်** မည်၏။ သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ ကိုယ် စိတ် အမူအရာ အားလုံးတို့၌ သုခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပဿဒ္ဓိ၏အစွမ်းကြောင့် ငြိမ်းအေးနေတတ်သေး၏။

မှတ်သောအာရုံ၌ ကပ်နေသကဲ့သို့ တည်ကြည်မှုသည် ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်၏။ ရုပ်နာမ်၏ သဘာဝလက္ခဏာ စသည်တို့ကို၎င်း၊ ဖြစ်မှုပျက်မှု အနိစ္စ လက္ခဏာ စသည်တို့ကို၎င်း မှန်စွာသိနိုင်ပေသည်။ ဤခဏိက သမာဓိသည် **သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်** မည်၏။ မယုတ်မလွန် ညီမျှစေခြင်းသဘောသည် ထင်ရှား စွာဖြစ်ပေါ်နေ၏။ တဏှမဇ္ဈတ္တတာဟုခေါ်သော **ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်**မည်၏။ နားလည်ရန်လည်းခက်၏။ ပြောရန်လည်းခက်၏။ မိမိသန္တာန်၌ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်နေသောကြောင့် ယင်းကို ကိုယ်တွေ့ဖြင့် သိနိုင်ပေ၏။

ဥပေက္ခာ၏အစွမ်းကြောင့် သဒ္ဓါပညာတို့ ညီမျှသော ယုံကြည်မှုလည်း မလွန်၊ စဉ်းစားမှုလည်း မလွန်၊ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ပြန်၍လည်း အဖန်ဖန် မစဉ်း စားပြီ။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း ကောင်းစွာ မှတ်သိနိုင်လေ၏။ ဝီရိယလွန်သောအခါ၌ ကြောင့်ကြစိုက်မှု များလျက်ရှိ၏။ ကြောင့်ကြစိုက်မှုများခြင်းကြောင့် စိတ်သည် ကောင်းစွာ မတည်ကြည်နိုင်၊ သမာဓိလွန်သောအခါ၌လည်း တစ်မျိုးတည်းသော အာရုံကိုသာ ကြာမြင့်စွာ

မှတ်လျက် နေရတတ်၏။ မှတ်နေကျကိုသာ သက်သက်သာသာနှင့် မှတ်နေရသောကြောင့် အားထုတ်မှု လျော့လျက်ရှိ၏။ ဥပေက္ခာ၏အစွမ်းကြောင့် ဝီရိယနှင့်သမာဓိတို့ အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ ဖြစ်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်များလည်း ထင်ပေါ်လျက်ရှိ၏။

ဤနည်းဖြင့် သဒ္ဓါနှင့်ပညာ၊ ဝီရိယနှင့်သမာဓိစသော ညီမျှစေခြင်း သဘောသည် ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် မည်၏။ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ထက်သန်စွာ ဖြစ်သောအခါ၌ သတိစသောတရားတို့သည်လည်း ထက်သန်ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ကုန်၏။ မှတ်စရာ အာရုံကို မရှာကြံရပြီ၊ မှတ်စရာအာရုံသည် အဆင်သင့် ထင်ပေါ်လျက်ရှိ၏။ အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရပြီ၊ သူ့အလိုလိုပင် မှတ်သိလျက်ရှိ၏။ အာရုံကို ရုပ်သဘောမျှ၊ နာမ်သဘောမျှ၊ ဖြစ်ပျက်သဘောမျှ၊ အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တမျှဟု အထူး မစဉ်းစား မဆင်ခြင်ရဘဲ ရှင်းလင်းစွာသိလျက်ရှိ၏။ ထိုဝိပဿနာစိတ်ကို တစ်ဖန် ပြန်ရှုမှတ်မှုဖြစ်သော **ပဋိဝိပဿနာ**ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ဆဲဖြစ်သော ဤဗောဇ္ဈင် (၇)ပါးကိုလည်း မှန်ကန်စွာသိမြင်သေး၏။

၅။ သစ္စာပိုင်း (စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်း)

ဒုက္ခသစ္စာ သမုဒယသစ္စာတရားတို့ကို ရှုမှတ်မှု ဝိပဿနာသည် သစ္စာ ၄-ပါးကိုသိသောမဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့် စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်းမည်၏။ သစ္စာ ၄-ပါးကိုသိသောမဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းသည် စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်း မည်၏။

သတိပဋ္ဌာနသုတ်၌ ဟောအပ်သော ၂၁-ပိုင်းတို့တွင် တစ်ပါးပါးသော အပိုင်းဒေသနာနှင့်အညီ အားထုတ်သောသူအား စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်၍ အရဟတ္တဖိုလ်တိုင်အောင် ရောက်နိုင်ပုံကို အဋ္ဌကထာ၌ ပြဆိုတော်မူ၏။

အာနာပါနပိုင်း - ဝင်သက်ထွက်သက်ကို သိမ်းဆည်းရှုမှတ်သော သတိသည် ဒုက္ခသစ္စာတည်း။ ထိုသတိကို ဖြစ်စေတတ်သော ပုရိမတဏှာ၊

ရှေးဘဝက ကုသိုလ်ကံပြုခဲ့ရာ တဏှာသည် သမုဒယသစ္စာတည်း။

ဒုက္ခနှင့် သမုဒယ ၂-ပါးတို့၏ မဖြစ်ရာ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သည် နိရောဓ သစ္စာတည်း။ ဒုက္ခကိုလည်း ပိုင်းခြားသိသော သမုဒယကိုလည်း ပယ်သော နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း အာရုံပြုသော မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်သော အရိယမဂ်သည် မဂ္ဂသစ္စာတည်း။

ဝင်တယ်ထွက်တယ်ဟု မှတ်တိုင်း **‘ဝါယော ဖောဌဗ္ဗရုပ်တို့ကို အမှတ် ရသော သတိ’** ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤသတိသည် ပုဗ္ဗဘာဂ ဝိပဿနာမဂ် ဖြစ်သော ကြောင့် **ဘာဝေတဗ္ဗ မဂ္ဂသစ္စာ**ပင်တည်း။ သို့သော် မုချအားဖြင့် **အရိယ မဂ္ဂသစ္စာ** မမည်။ **‘လောကီ’** တရားသာဖြစ်၍ **‘ဒုက္ခအရိယသစ္စာ’**၌သာ ဝင်၏။ စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်းဟူသည် မုချအရိယသစ္စာကိုသာ ရည်ရွယ်၍ အားထုတ် အပ်သော ဝိပဿနာပေတည်း။

စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ယင်းသတိကို ဒုက္ခသစ္စာဟုသာ ဆိုသည်။ သတိကို ပဓာနပြု၍ ဒုက္ခသစ္စာဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ “သတိနှင့်ယှဉ်သောစိတ်၊ စေတသိက်၊ မှီရာရုပ်၊ အာရုံရုပ်ဖြစ်သော ဝင်လေထွက်လေ ဝါယော စသည့် တရား တို့ကိုလည်း ဒုက္ခသစ္စာဟူ၍ သိအပ်၏။ စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားသော ယောဂီသည် သတိ၊ သတိနှင့်ယှဉ်သော စိတ်၊ စေတသိက်၊ မှီရာရုပ် စသည်တို့ကို မဂ်ခဏ၌ ဒုက္ခသစ္စာအဖြစ် မတွေ့မဝေသိ၏။ သတိနှင့်ယှဉ်ဘက် စိတ်၊ စေတသိက်တို့ကို မှတ်ခြင်းသည် **ပဋိဝိပဿနာ** မည်၏။ ဝိပဿနာကိုပင် တစ်ဖန် မှတ်သော ဝိပဿနာဟု ဆို၏။

ဝင်သက်ထွက်သက်ကိုမှတ်သော ထိုသတိသည် အတ္တဘော၌ဖြစ်၏။ အတ္တဘောကို ဖြစ်စေသော တဏှာသည် ထိုသတိကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။ ထို တဏှာမရှိခဲ့သော် တည်ရာအတ္တဘောနှင့်တကွ မှတ်မှုသတိလည်း မရှိ။ သင်္ခါရ ကြောင့် ဝိညာဏ်ဖြစ်သည်ဆိုရာ၌ ထိုဝိညာဏ်လျှင် မျိုးစေ့ရှိ၍ ထိုဝိညာဏ်

အစဉ်၌ဖြစ်သော လောကီဝိညာဏ် အားလုံးကိုပင် သင်္ခါရကြောင့် ဖြစ်သော ဝိညာဏ်ဟူ၍သာ သုတ္တန်နည်းအားဖြင့် ခေါ်ဆိုသကဲ့သို့တည်း။

ယခုဘဝ ရုပ်နာမ်အလုံးစုံသည် ရှေးဘဝကပြုခဲ့သော ကုသိုလ်ကံကြောင့် ဖြစ်၏။ ဘဝနှင့်ကံ၏အကျိုးကို တောင့်တမှု တဏှာရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခဲ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် ယခုဘဝ ရုပ်နာမ်အားလုံး၏ အကြောင်းရင်းကား ထိုတဏှာသာ ဖြစ်၏။ ၎င်းရုပ်နာမ်အစဉ်၌ဖြစ်သော သတိကိုလည်း ထိုတဏှာကပင် ဖြစ်စေ သည်မည်၏။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာမည်သော သတိ၏အကြောင်းရင်းဖြစ် သော ထိုရှေးဘဝက တဏှာသည် **သမုဒယသစ္စာ** မည်၏။

ရှေးဘဝက ပြီးခဲ့သော ဤသမုဒယကိုကား ပစ္စက္ခဉာဏ်ဖြင့် မသိနိုင်ချေ။ ဉာဏ်ရင့်သောအခါ၌ ယခုလောလောဆယ် ဖြစ်ပေါ်သော တဏှာကို ပစ္စက္ခ ဉာဏ်ဖြင့် မှတ်သိပြီး၍ **‘အနုမာနဉာဏ်’** ဖြင့်သာလျှင် ယင်း **‘အတိတ်တဏှာ’** ကို ရှုနိုင်ပေသည်။ အတိတ်တဏှာနှင့် ပစ္စုပ္ပန်တဏှာသည် သဘောအားဖြင့် တူသည့်ပြင် တစ်ဦးတည်း၏ သန္တာန်၌ဖြစ်သောကြောင့် ဧကတ္တနည်းအားဖြင့် တစ်ခုတည်းသာတည်း။ ထို့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တဏှာကို မှတ်သိတိုင်း သမုဒယသစ္စာကို မျက်မှောက် သိမြင်သည်သာမည်၏။

သတိစသော ဒုက္ခသစ္စာနှင့် သမုဒယသစ္စာ တဏှာတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သည် နိရောဓသစ္စာဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုလျက် သတိစသော ဒုက္ခ သစ္စာတရားကိုလည်း ပိုင်းခြားသိစေသော သမုဒယ တဏှာကိုလည်း ကင်းစေ သော အရိယမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် မဂ္ဂသစ္စာမည်၏။ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိမည်သော မဂ်ဉာဏ် ၄-ပါးသို့ ရောက်ဆဲခဏ၌ သစ္စာ ၄-ပါးကို တစ်ပြိုင်နက် သိမြင်၏။

ဒုက္ခကိုသိပုံ - ဖြစ်ပျက်မှုရှိသော ဝင်သက်ထွက်သက်နှင့် မှတ်မှု သတိစသော သင်္ခါရတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသဘောဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖြင့် မျက်မှောက်တွေ့ရသောကြောင့် မှတ်သိရသော ဝင်သက်ထွက်သက်

ရုပ်ကို၎င်း၊ မှတ်မှုသတိစသော ဝိပဿနာကို၎င်း၊ မှီရာရုပ်တို့ကို၎င်း၊ ဖြစ်ပျက်
မှုမကင်းသော အလားတူ ရုပ်နာမ်၊ သင်္ခါရတို့ကို၎င်း ‘ဆင်းရဲသောတရား’ ဟု
မတွေ့မဝေသိမှု ပြီး၏။

သမုဒယကိုသိပုံ - သင်္ခါရတို့ကို ဆင်းရဲဟု မတွေ့မဝေ သိမှုပြီးသော
ကြောင့် ဝင်သက်ထွက်သက်နှင့် မှတ်မှုသတိစသော ရုပ်နာမ်၊ သင်္ခါရတို့၌
သာယာတောင့်တမှု မဖြစ်ထိုက်တော့ပြီ၊ **ပဟာနပ္ပဋိဝေဓ** မည်၏။

နိရောဓနှင့်မဂ္ဂကိုသိပုံ - မှတ်အပ်သော ဝင်သက်ထွက်သက်နှင့်
မှတ်မှုသတိစသော သင်္ခါရတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသဘော နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက်
အမှန်အတိုင်းသိသော သမ္မာဒိဋ္ဌိစသော မဂ္ဂင်တရားတို့သည် မိမိသန္တာန်၌
ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်သိခြင်းသည် **သစ္စိကိရိယာ**
ပဋိဝေဓ မည်၏။ ဝင်သက်ထွက်သက်စသည်ကို ရှေးအဖို့က ရှုမှတ်ခဲ့ခြင်း
ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက် ယင်းမဂ္ဂင်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည်
ဘာဝနာပဋိဝေဓ မည်၏။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို အရင်းခံထား၍ မှတ်သော
ဝိပဿနာယောဂီ၏ အရဟတ္တဖိုလ် တိုင်အောင် ဆိုက်ရောက်ပုံ အကျဉ်းတည်း။
အာနာပါနမှ ကျန်သောကမ္မဋ္ဌာန်းတို့၌လည်း သစ္စာ ၄-ပါးရောက်ပုံမှာ နည်းတူ
ပင်ဖြစ်၏။ **‘သတိ၏အာရုံ’**မျှသာ ထူး၏။ ထိုအထူးကို ထုတ်ပြဦးအံ့။

ဣရိယာပထပိုင်း - သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း ဟုခေါ်သော
ဣရိယာပထ ရုပ်တို့ကို မှတ်သောသတိသည် ဒုက္ခသစ္စာမည်၏။

သမ္ပညေပိုင်း - သွားခြင်း၊ ပြန်ခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်းစသည့်
ရုပ်တို့ကို မှတ်သောသတိသည် ဒုက္ခသစ္စာ မည်၏။

ပဋိကူလမနသိကာရပိုင်း - ဆံပင်အမွေး၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊
သွား၊ အရေ (၃၂)-ဖို့တို့ကို ရှုသောသတိသည် ဒုက္ခသစ္စာမည်၏။

ဓာတုမနသိကာရပိုင်း - ဓာတ်လေးပါးကိုမှတ်သောသတိသည် ဒုက္ခ

သစ္စာမည်၏။

သိဝထိက(၉)ပိုင်း - ဖူးရောင်သော လူသေကောင်ကဲ့သို့ ရုပ်အပေါင်းကို ရှုမှတ်သောသတိသည် ဒုက္ခသစ္စာ မည်၏။

ဝေဒနာနုပဿနာ-ဝေဒနာကိုမှတ်သောသတိသည် ဒုက္ခသစ္စာမည်၏။

စိတ္တာနုပဿနာ - စိတ်ကိုမှတ်သော သတိသည် ဒုက္ခသစ္စာမည်၏။

နိဝရဏပိုင်း - နိဝရဏတို့ကိုမှတ်သောသတိသည် ဒုက္ခသစ္စာမည်၏။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာပိုင်း-ခန္ဓာတို့ကိုမှတ်သော သတိသည် ဒုက္ခသစ္စာမည်၏။

အာယတနပိုင်း - အာယတန၊ သံယောဇဉ်တို့ကို မှတ်သော သတိသည် ဒုက္ခသစ္စာမည်၏။

ဗောဇ္ဈင်ပိုင်း - ဗောဇ္ဈင်တို့ကို မှတ်သောသတိသည် ဒုက္ခသစ္စာမည်၏။

သစ္စာပိုင်း - ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာတို့ကို မှတ်သောသတိသည်၎င်း၊ နိရောဓ မဂ္ဂတို့၌ ညွတ်ကိုင်းသော သတိသည်၎င်း ဒုက္ခသစ္စာမည်၏။

သတိကိုသာ ဒုက္ခဟုဆိုခြင်းသည် ပဓာနနည်းဖြင့် ပြဆိုခြင်းသာတည်း။ ယှဉ်ဖက် စိတ်၊ စေတသိက်၊ အာရုံဖြစ်သောရုပ်နာမ်၊ မှီရာရုပ် စသည်တို့ကိုလည်း ဒုက္ခသစ္စာဟူ၍သာ မှတ်ရာ၏။ သတိ၏အကြောင်းရင်း အတိတ် တဏှာနှင့် တစ်မျိုးတည်းပင်ဖြစ်သော လောလောဆယ် သာယာတောင့်တမှု တဏှာကိုလည်း မှတ်အပ်၏။ အတိတ်သမုဒယကို မှန်းဆ၍ရှုခြင်းသည်ကား ဉာဏ်ရင့်သောအခါ၌ အလိုလိုပင်ဖြစ်လတ္တံ့၊ ကြောင့်ကြစိုက်၍ ဆင်ခြင်ရန် မလိုပြီ။ ဤဆိုခဲ့သောနည်းဖြင့် ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာတရားတို့ကို မှတ်သောသူသည် **‘စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်း’**ဟုခေါ်သော ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်နေသည်မည်၏။ ဤသည်ကား သတိပဋ္ဌာနသုတ်၌ ဟောအပ်သော ၂၁-ပိုင်းတို့တွင် စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်၍ အရဟတ္တဖိုလ်တိုင်အောင် ရောက်နိုင်ပုံကို အကျဉ်းပြဆိုခြင်းပေတည်း။

ဉာဏ်စဉ်အပိုင်း

၁။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့်ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ

အာရုံကိုညွတ်တတ်သော နာမ်သဘောနှင့် ဖောက်ပြန်တတ်သော ရုပ်သဘောတို့ကို အမှန်အတိုင်း သိခြင်းသည် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ စင်ကြယ်သောဉာဏ် အမြင်မည်၏။

မသိတာကရုပ်

ဖောင်းမှု ပိန်မှု ထိုင်မှု ရပ်မှု သွားမှု ကွေးမှု ဆန့်မှု လှုပ်မှု စသောကိုယ် အမူအရာ ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗ (ဘူတရုပ်)များနှင့် တွေ့ထိရသော အကြမ်း အနု၊ အပူ အအေး၊ အတင်း အလျော့ဟူသော ဘူတရုပ်များကို ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတတ်သော သဘောမျှဖြစ်၍ အာရုံမပြုတတ်သောတရားဟု ရှုမှတ်သူ၏ ဉာဏ်အား ရှေးရှုထင်ပေါ်သည်။

သိတာကနာမ်

ထို့ပြင် မှတ်ဆဲမှာပင် “ဖောင်းမှု ပိန်မှု စသောအာရုံများဆီသို့ မှတ်စိတ်က ပြေး၍ကပ်သွားသလိုလဲ” ထင်ရ၏။ “မြင်မှု ကြားမှု နံမှု စားသိမှု ထိသိမှု ကွေးချင်မှု ဆန့်မှု ကြံမှုစသော စိတ်များက ဆိုင်ရာအာရုံများဆီသို့ ရောက်ရောက်သွားသလိုလဲ” ထင်ရ၏။ ဤသို့ထင်မြင်ခြင်းသိခြင်းသည် “နမန လက္ခဏာအလိုအားဖြင့် နာမ်တရားကို မှန်စွာသိမှုဖြစ်သောကြောင့်” နာမ်ကို သဘောမှန်အတိုင်း သိသောဉာဏ်ပေတည်း။

ရုပ်နှင့်နာမ်ကိုပိုင်းခြားခြင်း

ဤသို့ သိမြင်သူအား ရုပ်နှင့်နာမ်တို့သည် အသီးသီး ကွဲပြားလျက်သာ ထင်ပေါ်ကုန်၏။ ဖောင်းခိုက်၌ ဖောင်းတာကတစ်ခြား၊ မှတ်တာကတစ်ခြား ကွဲပြားလျက်ထင်ပေါ်၏။ ထို့အတူ ပိန်ခိုက်၌ ပိန်တာက တစ်ခြား၊ မှတ်တာက တစ်ခြား၊ ထိုင်တယ်ဟုမှတ်ခိုက်၌ ထိုင်တာကတစ်ခြား မှတ်တာကတစ်ခြား၊

ကွေးခိုက်ဆန့်ခိုက်၌ ကွေးချင် ဆန့်ချင်တာကတစ်ခြား၊ ကွေးတာ ဆန့်တာက တစ်ခြား၊ မှတ်တာကတစ်ခြား၊ မြင်ခိုက်၌ မြင်တာနှင့် မျက်စိကတစ်ခြား၊ မြင်တာနှင့် မှတ်တာကတစ်ခြား ဤသို့ဖြင့် ကွဲပြားလျက်သာ ထင်ရှား၏။

အကြောင်းကိုစွဲ၍ အသစ်ဖြစ်ခြင်းမျှသာ

စည်သံသည် မတီးသေးမီက စည်ထဲမှာအောင်းလျက် ရှိသည် မဟုတ်၊ လက်ခတ်ထဲမှာလဲ အောင်းလျက်ရှိသည်မဟုတ်၊ စည်နှင့်လက်ခတ်တို့၏ အလယ်ကြားမှာလဲ အောင်းလျက်ရှိသည်မဟုတ်၊ တီးခိုက်၌ မြည်သော စည်သံသည် အမှန်အားဖြင့်သော်ကား စည်နှင့်လက်ခတ် တီးမှုဟူသော အကြောင်းတို့ကိုစွဲမှီ၍ တီးတိုင်း အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော အသံမျှသာ ဟုတ်ပေသည်။

ထို့အတူ မြင်မှုသည် မမြင်မီက မျက်စိထဲမှာလဲ အောင်းလျက်ရှိသည် မဟုတ်၊ အဆင်းထဲမှာလဲ အောင်းလျက်ရှိသည်မဟုတ်၊ မျက်စိနှင့် အဆင်း တို့၏ အလယ်ကြားမှာလဲ အောင်းလျက်ရှိသည်မဟုတ်၊ အဆင်းထင်ခိုက်၌ ဖြစ်ပေါ်သော ထိုမြင်မှုသည် အမှန်အားဖြင့် မျက်စိ-အဆင်း-အလင်း-နှလုံး သွင်းမှုဟူသော အကြောင်းတို့ကို စွဲမှီ၍ အဆင်းထင်ခိုက်၌ အသစ်ဖြစ်ပေါ် လာသော မြင်မှုသဘောမျှသာ ဟုတ်ပေသည်။

ယထာဘူတဉာဏ်

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့သည် တစ်ပေါင်းတည်း တစ်စဉ် တည်းဖြစ်နေကြ၍ ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်ဝေါ်ရုံမျှသာ ရှိချေသည်။ မျက်မှောက်သိရ၍ မူလအတိုင်း မှန်သောအားဖြင့် အာရုံကိုသိတတ်သော နာမ်သဘောနှင့် အာရုံကို မသိတတ်ဘဲ ဖောက်ပြန်ရုံသာ ပြောင်းလဲတတ်သော ရုပ်သဘော သာလျှင် ရှိပေသည်ဟူ၍ ပိုင်းခြားဆုံးဖြတ်၏။ ဤသို့သိမြင်သူ၏အသိ အမြင်သည် ယထာဘူတဒဿန မှန်စွာသိမြင်သော ဉာဏ်မည်၏။

သတ္တဝါမရှိသောအသိသာလိုရင်း

မှတ်ခိုက်၌ နာမ်နှင့်ရုပ်တို့ကို ကွဲပြားစွာသိမြင်၍ “ဤကိုယ်မှာ အာရုံကို သိတတ်တဲ့နာမ်နှင့် အာရုံကို မသိတတ်တဲ့ ရုပ်ဟူသော ဤနှစ်မျိုးသာရှိသည်။ ဤနှစ်မျိုးမှတစ်ပါး သတ္တဝါကောင်၊ ငါကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်၊ ဝိညာဏ်ကောင်ကား မရှိပြီ” ဟူ၍ မတွေ့မဝေ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းသည်သာလျှင် လိုရင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ဆုံးဖြတ်သော အသိဉာဏ်သည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် မည်၏။ ‘ငါကောင် လိပ်ပြာကောင် ရှိသည်’ ဟု ထင်မှားစွဲလမ်းသော အတ္တဒိဋ္ဌိ အညစ်အကြေးကို ပယ်ခွာတတ်သောကြောင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလဲ မည်၏။

၂။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နှင့် ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ

နာမ်ရုပ်၏အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းခြင်းဖြင့်၊ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန် ကာလသုံးပါးတို့၌ ယုံမှားခြင်းကို လွန်မြောက်သော “အကြောင်း ရုပ်နာမ် ကြောင့်ဖြစ်သော အကျိုး ရုပ်နာမ်မျှသာရှိသည်” ဟု သိသောဉာဏ်သည်၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ခေါ် ယုံမှားမှုကို လွန်မြောက်သောဉာဏ် မည်၏။

ဖြစ်ဆဲ၌ မှတ်လျက် ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောမှန်ကို သိပြီးသောသူသည် ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ကြောင်းများကိုလည်း မှတ်ဆဲမှာပင် တွေ့မြင်ရ၏။ ထိုအခါ “ဤအကြောင်းများကြောင့်သာ ကာလသုံးပါး၌ ဤရုပ်နာမ်မျှသာ ဖြစ်လျက်ရှိချေသည်” ဟု သိမြင်သော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်၏။

စုတိနှင့်ပဋိသန္ဓေ

ကံနှင့်အကျိုးအားဖြင့် နာမ်ရုပ်၏အကြောင်းကို တွေ့မြင်ပြီးသော ယောဂီသည် ဘဝဟောင်းစုတိနှင့် ဘဝသစ်ပဋိသန္ဓေတို့၏ဖြစ်ပုံကိုလည်း ဤသို့သဘောကျ၏။ မျက်စိထဲ၌ အဆင်းရုပ်ထင်ပေါ်လျှင် ထိုအဆင်းကို “ဘာလဲဟု ဆင်ခြင်သကဲ့သို့သော” နှလုံးသွင်းမှုဖြစ်၏။ ထိုနှလုံးသွင်းမှု၏ အခြားမဲ့၌ မြင်မှုဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ နှလုံးသွင်းမှုနှင့် မြင်မှုတို့သည် အခြားမရှိ

ကုန်သကဲ့သို့ စုတိစိတ်နှင့်ပဋိသန္ဓေစိတ်တို့သည်လည်း အခြားမရှိကုန်၊ ဘဝ
ဟောင်းက နောက်ဆုံးစိတ် ချုပ်ဆုံးသွားလျှင် ရှေးကံကြောင့် ဘဝသစ်၌
အစဆုံးစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟူ၍ သိမြင်၏။ သုတများသူတို့နှင့်ဆိုင်၏။
သုတနည်းသောသူသည် “မြင်မှု ကြားမှုစသည်၏အခြားမဲ့၌ မှတ်သိမှုဖြစ်
သကဲ့သို့၎င်း၊ မှတ်သိမှု၏အခြားမဲ့၌ မြင်မှုကြားမှု စသည် တစ်ဖန်ဖြစ်သကဲ့
သို့၎င်း၊ ‘သေတယ်’ဆိုတာလည်း သည်လိုစိတ်တစ်ချက် ကုန်ဆုံးသွားတာပဲ၊ ‘ဘဝသစ်မှာ
ဖြစ်တယ်’ဆိုတာလည်း သည်လိုစိတ်တစ်ချက် ဖြစ်ပေါ်လာတာပဲ။
ဘဝဟောင်းက နောက်ဆုံးစိတ် ပြတ်သွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရှေးကံကြောင့်
ဘဝသစ်မှာ အစဆုံးစိတ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာရုံမျှဘဲ”ဟူ၍ သဘောကျတတ်၏။
စုတိပဋိသန္ဓေတို့၏ချုပ်ပုံ ဖြစ်ပုံကို ဤမျှလောက် သိမြင်လျှင်ပင် “အတိတ်၊
အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် တရားအလုံးစုံကို အကြောင်းနှင့်တကွ သိမြင်ပြီ” ဟုဆိုရ၏။

သမ္မသနဉာဏ်၏အခြေခံ

စုတိ ပဋိသန္ဓေတို့၏ ချုပ်ပုံ ဖြစ်ပုံကို သဘောကျပြီးသော ဤယောဂီ
သည် ဘဝဟောင်းက နာမ်ရုပ် တစ်စုံတစ်ခုမျှ ဘဝသစ်သို့ ပြောင်းရွှေ့လာသည်
မဟုတ်၊ ထိုဘဝဟောင်း၌သာ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ဆုံးလေသည်။ ဘဝသစ်၌ ရှေး
ကံကြောင့် နာမ်ရုပ်အသစ်များသာ ဖြစ်ပေါ်ကြသည်ဟူ၍ သိမြင်သောကြောင့်
“အတိတ်ဘဝက နာမ်ရုပ်တို့သည် ထိုအတိတ်ဘဝ၌သာလျှင် ချုပ်ဆုံးကြ၍
မမြဲဟု၎င်း၊ ယခုဘဝ နာမ်ရုပ်တို့လည်း ယခုဘဝ၌သာလျှင် ချုပ်ဆုံးကြ၍ မမြဲ
ဟု၎င်း၊ နောင်ဘဝ၌ နာမ်ရုပ်တို့လဲ ထိုဘဝ၌ပင် ချုပ်ဆုံးကြမည်ဖြစ်၍ မမြဲဟု၎င်း”
ဤသို့လည်း ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ဤကား သမ္မသနဉာဏ်၏ အစပေတည်း။

၃။ သမ္မသနဉာဏ်

အတိတ်-အနာဂတ်-ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ကုန်သော နာမ်ရုပ်တရားတို့ကို ချုံး၍
ပိုင်းခြားဆုံးဖြတ်သော အသိပညာသည် သုံးသပ်ဆင်ခြင်သော ဉာဏ်မည်၏။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်သို့ရောက်လျှင် ပစ္စုပ္ပန်ကျသော ရုပ်နာမ်၏ဖြစ်မှု ပျက်မှုတို့ကို ထင်ရှားတွေ့ရ၏။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် ချက်ချင်းကုန်ဆုံးသွားသည်ကို မျက်မှောက်တွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်တို့ကို “ဖြစ်ပြီးလျှင် ကုန်သွားသော ကြောင့် မမြဲဟု၎င်း၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုက မပြတ်နှိပ်စက်သောကြောင့် ဆင်းရဲဟု၎င်း၊ အလိုအတိုင်း မဖြစ်သောကြောင့် ငါကောင်မဟုတ်ဟု၎င်း” သိမြင်၏။

အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်တရားအားလုံးတို့ကို တစ်ပေါင်းတည်း အကျဉ်းချုံးလျက် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်သော ဉာဏ်သည် သမ္မသနဉာဏ် မည်၏။ မှတ်သိမှု ပစ္စုပ္ပန်ဉာဏ်ကဲ့သို့မရှိ။ အပေါင်းလိုက်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်သောကြောင့် ဤဉာဏ်ကိုပင် ကလာပသမ္မသနဉာဏ်ဟု ခေါ်ဆို၏။

ရှုမှတ်သော ပစ္စုပ္ပန်ဉာဏ်ဖြင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာတို့ကို ကောင်းစွာသိမြင်ပြီးမှ ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်လျက် အလိုလိုဖြစ်ပေါ်လာသော အသိဉာဏ် ဖြစ်သည်။ ဤအနက်ကို ထင်ရှားသိစေအပ်၏။

၄။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်

သမ္မသနဉာဏ် ပြည့်စုံသောအခါ အထူးကြောင့်ကြ မစိုက်ရဘဲ၊ မှတ်ရုံဖြင့် ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်တို့ကို “မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါကောင်မဟုတ်” ဟု ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုခန္ဓာတို့၌ ‘နိစ္စ-သုခ-အတ္တ’ဟု ထင်မှတ်လျက် ဖြစ်ထိုက်သော ဆန္ဒရာဂကို ပယ်စွန့်သည် မည်၏။ ထိုခန္ဓာကိုလည်း ပယ်စွန့် သည် မည်၏။ ဝိပဿနပေက္ခာလည်းမည်၏။ ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်ကို မှတ်ရုံမျှမှတ်လျက် အစနှင့် အဆုံးဟူသော အဖြစ်အပျက်ကို ရှင်းလင်းစွာသိမြင်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်စဉ် သန္တတိပစ္စုပ္ပန်တရား၏ အဖြစ် အပျက်ကိုသာ သိနိုင်သည်။ ထိုကာလမှစ၍ နုသောဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ပေါ် သည်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရင့်သောအခါ ခဏပစ္စုပ္ပန်တရား၏ အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်သည်။

သန္တတိနှင့် ခဏပစ္စုပ္ပန်

ဖောင်းရုပ် ပိန်ရုပ် ထိုင်ရုပ် ထရုပ် ကွေးရုပ် ဆန့်ရုပ်စသောကိုယ်အမူအရာ ရုပ်ဟူသမျှသည် ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်ချည်းသာတည်း။ ထိုရုပ်တို့၏ အစဖြစ်ပေါ်မှုသည် ‘ဥဒယ’ ပေတည်း။ အဆုံး ကွယ်ပျောက်မှုသည် ‘ဝယ’ ပေတည်း။ အစဖြစ်မှုတစ်ကြိမ်၊ အဆုံးပျက်မှုတစ်ကြိမ်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ သိမြင်ခြင်းသည် သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ရုပ်၏ အဖြစ်အပျက်ကိုသိမြင်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ပေတည်း။

ပစ္စယတော ဥဒယဗ္ဗယဒဿန - အကြောင်းအားဖြင့် အဖြစ်အပျက်ကို ဆင်ခြင်ရာ၌ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန် မခွဲမူ၍ အဝိဇ္ဇာစသောအကြောင်း ကြောင့် ဝေဒနာစသည်တို့၏ ဖြစ်ခြင်းကိုတွေ့မြင်၏။ အဝိဇ္ဇာစသည်တို့ မရှိ လျှင်လည်း ထိုဝေဒနာစသော နာမ်တို့၏ မဖြစ်နိုင်ခြင်းကို တွေ့မြင်၏။ ဖြစ်ဆဲပျက်ဆဲ နာမ်တို့၏ တကယ်ပျက်ခြင်းကိုကား တွေ့မြင်သည် မဟုတ်။

ခဏတော ဥဒယဗ္ဗယဒဿန - ဖြစ်ခိုက် ပျက်ခိုက် ခဏအားဖြင့် အဖြစ်အပျက်ကို မြင်ရာ၌ ဖြစ်ပျက်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်နာမ်တရားတို့၏ တကယ် ဖြစ်ခြင်း တကယ်ပျက်ခြင်းကို မျက်မှောက်တွေ့မြင်၏။

ခဏပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကိုလိုက်၍ လျှင်မြန်စွာ မှတ်သိ နိုင်သောအခါ “မဖြစ်ဖူးသေးတဲ့ တရားများသာလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်၊ ဖြစ်ပြီးတဲ့ တရားဟူသမျှလည်း ဘာမျှမကျန်ရစ်ဘဲ လုံးဝ ချုပ်ပျောက်သွား ကြသည်” ဟု သိမြင်သောကြောင့် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့သည် ဉာဏ်၌ အသစ် အသစ်သာဖြစ်လျက် ထင်ပေါ်၏။ ရေပြင်၌ တုတ်ဖြင့် ရေးဆွဲသောအရေး အကြောင်း၊ တိမ်တိုက်မှထွက်ပေါ်သော လျှပ်စီးရောင်စသော အရာဝတ္ထု တို့သည် အနည်းငယ်မျှသာတည်၍ လျင်မြန်စွာ ကွယ်ပျောက်သွားကြသကဲ့သို့ သင်္ခါရတရားတို့သည် ခဏမျှသာတည်၍ လျင်စွာကုန်ဆုံးသွားကြသည်ဟု ဉာဏ်၌ ထင်ရှားကုန်၏။

၅။ ဘင်္ဂဉာဏ်

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ပြည့်စုံလတ်သော် မှတ်မှုသည် လျင်မြန်စွာဖြစ်၏။
ဖြစ်ခိုက်အာရုံ သင်္ခါရတို့သည် လျင်မြန်စွာ ထင်ပေါ်၏။ ထိုအခါ ဖြစ်စ ဥပါဒ်နှင့်
တည်မှု ဌိ တို့ကိုလည်း နှလုံးမသွင်းမိပြီ၊ ရုပ်နာမ်အစဉ်ကိုလည်း နှလုံးမသွင်း
မိပြီ၊ အကောင်အထည် ပုံသဏ္ဍာန်ခြပ်ရိုသလိုပင် ထင်ပေါ်သော သင်္ခါရ
နိမိတ်ကိုလည်း နှလုံး မသွင်းမိပြီ၊ (ဥပမာ ကွေးစဉ် ဆန့်စဉ်၌ ရှေးက လက်ခြေ
ပုံသဏ္ဍာန်ထင်ပေါ်သကဲ့သို့ ယခုမူ မထင်ပေါ်တော့ပြီဟုဆို၏။) မှတ်ခိုက်
မှာပင် ကုန်ပျက်သွားသည်ဟု သိမှုဉာဏ်သည်သာ ဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုအခါ
ဘင်္ဂဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်၏။မှတ်အပ်သော အာရုံသင်္ခါရနှင့် မှတ်သိမှု ဝိပဿနာ
သင်္ခါရတို့၏ ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့်လိုက်၍ တစ်ကုန်တည်း ကုန်နေခြင်း၊
တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေခြင်းကိုသာလျှင် မပြတ်တွေ့မြင်လျက် ရှိလေ၏။

၆။ ဘယဉာဏ်

ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ရောက်၍ “ရှေးက ရုပ်နာမ်များလည်း ချုပ်ပျောက်သွားကြ
လေပြီ၊ ယခုလည်း ချုပ်ဆဲပင်၊ နောင်လည်း ချုပ်ပျက်နေမှာပဲ”ဟု ကောင်း
ကောင်းသိမြင်သောအခါ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ကို “ကြောက်စရာ”ဟု သိမြင်လျက်
ဘယဉာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

၇။ အာဒိနဝဉာဏ်

ဤဘယဉာဏ် ရင့်သန်လျှင် အာဒိနဝဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုအခါမှာ
မှတ်ဆဲသင်္ခါရတို့၌၎င်း၊ ဆင်ခြင်မိတဲ့ သင်္ခါရ ဘုံဘဝတို့၌၎င်း၊ သာယာဖွယ်
အနှစ်သာရရှိသည်ဟု မထင်မြင်ပြီ၊ မှတ်တိုင်း ဆင်ခြင်မိတိုင်း ရွံ့မုန်းဖွယ်တို့ ကိုသာ
တွေ့နေသည်ဟု ထင်မြင်၏။ မကောင်းတာတွေ အပြစ်တွေကိုသာ
တွေ့နေရသည်ဟု ထင်မြင်လေ၏။

၈။ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်

အာဒိနဝဉာဏ် ရင့်သန်လျှင် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုအခါ အာဒိနဝ ဉာဏ်ဖြင့် အပြစ်မြင်ပြီး မှတ်တိုင်းလည်း ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်ဟူသာ ထင်မြင်၏။ ဆင်ခြင်လျှင်လည်း ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်ဟူ၍ သာထင်မြင်၏။

ဘယ၊ အာဒိနဝ၊ နိဗ္ဗိဒါ ဟူသော ဤဉာဏ်သုံးမျိုးသည် အနု၊ အလတ်၊ အရင့်သာလျှင် ကွဲပြားသည်။ သင်္ခါရတို့၏ အပြစ်ကို သိမြင်သော သဘော လက္ခဏာဖြင့်ကား တစ်မျိုးတည်းသော ဉာဏ်သာတည်း။

၉။ မုဗ္ဗိတုကမ္ပတာဉာဏ်

နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ထက်သန်စွာ ဖြစ်လျက်ရှိသော ယောဂီအား မှတ်ရတဲ့ အာရုံသင်္ခါရ မှတ်မှု ဝိပဿနာ သင်္ခါရတို့မှ၎င်း၊ ဆင်ခြင်မိသော ဘဝ ယောနိ ဂတိစသော သင်္ခါရတို့မှ၎င်း၊ လွတ်မြောက်လိုခြင်း၊ စွန့်လွတ်လိုခြင်းသဘော သည် မကြာမီပင် ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤလွတ်မြောက်လိုသော သဘောသည် မုဗ္ဗိတု ကမ္ပတာ ဉာဏ်ပေတည်း။

၁၀။ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်

မုဗ္ဗိတုကမ္ပတာဉာဏ်၏အစွမ်းကြောင့် သင်္ခါရတို့မှ လွတ်လိုသော ယောဂီသည် ဖြစ်ပျက်တိုင်းသော ထိုသင်္ခါရတို့ကိုပင် တစ်ဖန်ဆက်၍ မှတ်မြဲ မှတ်ရပေသည်။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလက္ခဏာဟူသော ဤလက္ခဏာ ၃-ပါး တို့တွင် တစ်ပါးပါးကို မှတ်ချက်တိုင်း၌ ထင်ရှားသိလျက်ရှိ၏။ ဤအသိ အမြင်သည် တစ်ဖန်ရှုမှတ် သိမြင်မှုဖြစ်သောကြောင့် ပဋိသင်္ခါဉာဏ်မည်၏။

၁၁။ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်

ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ပြည့်စုံရင့်သန်သောအခါ ဖြစ်ဆဲပျက်ဆဲ သင်္ခါရအာရုံကို မှတ်ရန်လည်း အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရပြီ။ မှတ်တိုင်းသော သင်္ခါရအာရုံ၏ အပျက်နှင့် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အခြင်းအရာတစ်ပါးပါးကို သိရန်လည်း

အထူးကြောင့်ကြ မစိုက်ရတော့ပြီ။ သူ့အလိုလိုပင် မှတ်သိနေသကဲ့သို့ မှတ်သိမှုသည် အရှိန်ကောင်းလျက် ကြာမြင့်စွာဖြစ်၏။ မှတ်ချက်တိုင်း၌ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အခြင်းအရာ တစ်ပါးပါးကို ထင်ရှားစွာသိလျက် ရှိ၏။

ရှေးဉာဏ်များကဲ့သို့ သင်္ခါရတို့၌ အပြစ်မြင်ခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်း၊ လွတ်လိုခြင်း၊ အမှတ်အားမရခြင်းများ လုံးဝမရှိတော့ပြီ။ သင်္ခါရဝတ္ထု ပစ္စည်း တစ်စုံတစ်ခု ပျက်စီးမည့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုလည်း မရှိပြီ။ ကြောက်ရွံ့မှု လည်း မရှိပြီ။ စိတ်သည် အလွန်ပင် ကြည်လင်နေ၏။ မတွေ့ကြုံဘူးသော ချမ်းသာကို တွေ့ရသည်ဟု ထင်၏။ သို့သော် အလွန်အကဲ ဝမ်းသာခြင်းလည်း မဖြစ်ပေ။ ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့သော မှတ်သိမှုသည်သာလျှင် အစဉ်မပြတ် ကြာမြင့်စွာ ဖြစ်လျက်ရှိ၏။ ထိုအခါ အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ သူ့အလိုလိုပင် သိလျက် သိမ်မွေ့စွာ ဖြစ်နေသော အသိဉာဏ်သည် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ပေတည်း။

၁၂။ အနုလောမဉာဏ်

အနုလောမဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်အောင် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ပြည့်စုံရင့်ကျက်သောအခါ အဓိမောက္ခ သဒ္ဓါသည် အထူးအားကောင်း၏။ ဤသဒ္ဓါ၏အစွမ်းကြောင့် မှတ်စိတ်သည် အလွန်ကြည်လင်၏။ ထို့ပြင် မယုတ်မလွန် ညီမျှသော ဝိရိယသည်လည်း မြဲမြံစွာဖြစ်၏။ အမှတ်ရမှု သတိသည်လည်း ကောင်းစွာထင်၏။ စိတ်သည်လည်း အာရုံ၌ စူးစိုက် တည်ကြည်၏။ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်သည်လည်း အထူးထက်မြက် သန့်ရှင်းစွာ ဖြစ်၏။

ခေါင်ထိပ်သင်္ခါရပေက္ခာ၊ အနုလောမ၊ ဂေါတြဘူဟူသော ဤဉာဏ် ၃ပါးသည် ဝုဋ္ဌာနမည်သော မဂ်နှင့် တစ်ဆက်တည်းဖြစ်သောကြောင့် ဝုဋ္ဌာန ဂါမိနီ မဂ်သို့ဆိုက်ရောက်သော ဝိပဿနာမည်၏။

၁၃။ ဂေါတြဘူဉာဏ်

အနုလောမဉာဏ်၏ အခြားမဲ့၌ မှတ်ဆဲသင်္ခါရအာရုံကို စွန့်လွှတ်၍

သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက် ဂေါတြဘူစိတ်ဖြစ်ပေါ်၏။
ယင်းသည် ဂေါတြဘူဉာဏ် မည်၏။ ဤနေရာ၌ အာရုံပြုသည်ဟု ဆိုသော်
လည်း ရှေးအဖို့ကစိတ်များလို အာရုံ၏အပြင်မှနေ၍ သိခြင်းမျိုး မဟုတ်ပေ။
သင်္ခါရအာရုံမှလွတ်၍ သင်္ခါရကင်းဆိတ် ချုပ်ငြိမ်းသော သဘောထဲသို့ ပြေးဝင်
နေသလိုပင် သိခြင်းပေတည်း။ သင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းသဘောဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်အာရုံ
ထဲသို့ ပြေးဝင်သွားတတ်သောကြောင့် ဂေါတြဘူမည်၏။

၁၄။ မဂ်ဉာဏ် ၁၅။ ဖိုလ်ဉာဏ်

ဂေါတြဘူစိတ်၏ အခြားမဲ့၌ နိဗ္ဗာန်ကိုပင် မျက်မှောက်သိမြင် အာရုံပြု
လျက် မဂ်ဇောစိတ်တစ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤမဂ်စိတ်နှင့်ယှဉ်သော သိမှုသည်
မဂ်ဉာဏ်ပေတည်း။ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိလည်းမည်၏။ မဂ်၏အခြားမဲ့၌လည်း
နိဗ္ဗာန်ကိုပင်အာရုံပြုလျက် ဖိုလ်စိတ် ၂-ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်၏။ တိက္ခပညာပုဂ္ဂိုလ်
ဖြစ်လျှင်ကား၊ မဂ်၏အခြားမဲ့၌ ဤဖိုလ်စိတ်သည် ၃-ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်၏။
ဤဖိုလ်စိတ်နှင့်ယှဉ်သော သိမှုသည် ဖိုလ်ဉာဏ်မည်၏။ ဤမဂ်ဖိုလ်တို့၏
အာရုံပြုပုံသည်လည်း သင်္ခါရကင်းဆိတ်ချုပ်ငြိမ်းသော သဘောထဲ၌ ဝင်ရောက်
နေသလိုပင် သိခြင်းပေတည်း။ ထို့ကြောင့် မဂ်ဖိုလ်တရားတို့ကို **‘အပ္ပနာ =
နိဗ္ဗာန်အာရုံထဲ၌ ဝင်ရောက်နေသလိုပင် ဖြစ်သောတရား’** ဟု ဆိုပေသည်။

၁၆။ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့မြင်ပြီးသော
ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိရောက်ပြီးသော မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်တို့ကို ရှေးဦးစွာပြန်၍
ဆင်ခြင်မိ၏။ သုတရုံသူဖြစ်လျှင်ကား ပယ်ပြီးသော ကိလေသာ၊ မပယ်ရသေး
သေးသော ကိလေသာတို့ကိုလည်း ဆက်လက်၍ ဆင်ခြင်မိတတ်သေး၏။
ဤဆင်ခြင်မှုတို့၌ ပါဝင်သောအသိဉာဏ်သည် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် မည်၏။