



ဝဗ္ဗလမ်းစာစဉ်

# နိနကိခင်းဓမ္မအလင်းတန်းများ



ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)

✦ ✦ ✦ ✦

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

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

**နံနက်စင်း**  
**ဓမ္မအလင်းတန်းများ**  
ဒေါက်တာစိုးလွင်

(မန္တလေး)ဓမ္မလမ်းအဖွဲ့သူ အဖွဲ့သားများ  
စုစည်းတင်ပြသည်။

### မာတိကာ

၁။ သတိနှင့်သညာ (၂၁ . ၂ . ၂၀၁၃)	- ၃
၂။ ဝိညာဏ်က မျက်လှည့်နဲ့တူတယ် (၂၆. ၂. ၂၀၁၃)	- ၁၃
၃။ ချမ်းသာ ဆင်းရဲ (၈. ၈. ၂၀၁၃)	- ၂၆
၄။ မူလတရားနှင့်နောက်တိုးတရား (၃. ၁၂. ၂၀၁၂)	- ၃၇
၅။ ဝိညာဏ်၏အာရုံ (၂၁. ၆. ၂၀၁၃)	- ၄၈
၆။ မျက်စိကမြင်တယ် မနောကသိတယ် (၂၁. ၅. ၂၀၁၃)	- ၆၀
၇။ ကာလ ဌာန သဘာဝ (၁၉. ၆. ၂၀၁၃)	- ၇၂
၈။ အကြောင်းကိုသိမ်းဆည်းတဲ့ဉာဏ် (၂. ၅. ၂၀၁၃)	- ၈၂
၉။ ဝေဒနာအလွန်ကချမ်းသာ (၄. ၇. ၂၀၁၃)	- ၉၄
၁၀။ သတိနှင့်နယ်(၃)နယ်	- ၁၀၉

### “သတိနှင့်သညာ”

ယနေ့ (၂၁. ၂. ၂၀၁၃)ရက်စွဲလေးကတော့ ပြောနေကြဖြစ်နေတယ်။ မှတ်သားတဲ့ သညာတွေ ပေါ်တာပေါ့နော်။ ဒီသညာတွေကို သညာလို့ ပြန်ပြီး အောက်မေ့နိုင်တာက သတိ၊ သညာနဲ့ သတိကို အမြဲ ပြောနေတယ်။ လူတွေက သညာလို့တော့ သိပေမဲ့ သဲသဲကွဲကွဲတော့မသိဘူး။ ဒါကြောင့် သတိကိုထူ ထောင်ဖို့ ဒီသတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိတွေ အားကောင်း လာမှ သညာရဲ့သဘောကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိရတယ်။

သညာဆိုတာ မှတ်သားတတ်တဲ့သဘော အင်္ဂလိပ်လိုက recognize လုပ်တာ သတ်မှတ် ထားတာ။ ဒီတော့ သတိရှိမှပဲ အမှန်ကိုသတိ ပြုမိမယ် realize ဖြစ်မယ်။ ဒီတော့ သညာနဲ့ သတိမှာ သညာ ကတော့ သတ်မှတ်လိုက်တာ recognize လုပ်တာ။ သတိကတော့ အမှန်ကို အောက်မေ့နိုင်တာ၊ သတိ ပြုနိုင်တာ၊ realဆိုတာက အစစ်အမှန်၊ သတိပြုမိ သွားတော့ realizeပေါ့။ ဒီတော့မနေ့က ဘာပြော လည်းဆိုတော့ ကျောက်ခဲကမာတယ်လို့ သညာက recognize မှတ်ထားတာ။ ကျောက်ခဲဆို မာတယ်၊ ဒီတော့ မျက်စိနဲ့မြင်လည်း သညာက မာတယ်။

ကျောက်ခဲလို့ကြားလည်း သညာကမာတယ်၊ ကိုင်  
 ကြည့်လည်း မာတဲ့သညာပေါ်တာပဲ။ ကျောက်ခဲ  
 လို့တွေးကြည့်လည်း သညာကတော့မာတယ်ပဲ။  
 ဒီတော့မြင်လည်းမာတယ်၊ ကြားလည်းမာတယ်။  
 ထိလည်းမာတယ်၊ တွေးလည်းမာတယ်၊ သညာက  
 တော့ မာတယ်လို့ပဲ မှတ်ထားတာ သညာရဲ့သဘော၊  
 အဲဒါသတိမဟုတ်ဘူး။

သတိရှိရင် မာတယ်ဆိုတာ လက်နဲ့ထိမှ မာတဲ့  
 sensationရတာ၊ မျက်စိနဲ့ကြည့်လို့မာတဲ့ sensa-  
 tion မရဘူး။ အဲဒီကျမှ realize သတိဖြစ်တာ။  
 သတိနဲ့သညာနဲ့မတူဘူး၊ တခြားစီပဲ။ သတိရှိလာမှ  
 ထိကြည့်၊ မာတဲ့ sensation ရတယ်။ မြင်တဲ့  
 ထဲမှာ မာတဲ့ sensation မပါဘူး။ ကြားတဲ့ထဲမှာ  
 မာတာ မပါဘူး။ တွေးတဲ့ထဲမှာ မာတဲ့ sensation  
 မပါဘူး။ ဒီတော့ အရှိကိုအရှိတိုင်း အမှန်ကိုအမှန်  
 အတိုင်း realize ဖြစ်လာတာ၊ အဲဒီကျမှသတိရှိတာ။

သညာကမြဲသလို ဖြစ်နေတယ်။ သညာက  
 မြဲတဲ့ သဘောနဲ့တွဲနေတယ်။ သူကမြင်လည်းမာတယ်၊  
 ကြားလည်းမာတယ်၊ ထိလည်းမာတယ်၊ တွေးလည်း  
 မာတယ်ပဲဆိုတော့ ဒါမြဲတဲ့သဘော(နိစ္စ) ဖြစ်နေတယ်။

သတိရှိရင် ထိတဲ့အခါမှ မာတဲ့ sensation ရတာ၊ မာတာ အမြဲမရှိဘူး (အနိစ္စ)၊ မာတယ်ဆိုတာ ထိတုန်း ခဏပဲ လွတ်လိုက်တာနဲ့ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါ သတိ ရှိတော့ ကာယဝိညာဏ်ပေါ်မှ သိတာကို realize ဖြစ်လာတာ၊ သတိပြုမိလာတာ။

ပညာဆိုတာ မတွေ့မဝေသိတာ ထိုးထွင်းသိ တာ၊ ကျွန်တော်တို့က ပညာမဟုတ်တော့ မောဟ နဲ့ဆိုတော့ တွေ့တွေ့ဝေဝေသိနေတာ၊ မသိဘူးလား ဆိုတော့ သိတယ်။ ဘယ်လိုသိလဲ တွေ့ဝေသိတာ၊ မတွေ့မဝေဆိုတဲ့ အမောဟနဲ့ပညာနဲ့မှ ကိုယ်က မသိဘူးတာ၊ တွေ့တွေ့ဝေဝေသိတာကိုပဲ သိသလိုလို ဖြစ်နေတာ၊ မောဟဆိုတာရှိလို့ ရှိမှန်းမသိဘူး။ မောဟကိုမောဟမှန်းသိတာ အမောဟဖြစ်သွားမှ အရင်တုန်းက မောဟဖြစ်နေတာ သိရတာ။

သတိမရှိရင် သညာနဲ့ ဥပါဒါန်နဲ့ဆိုတော့ မြဲတဲ့ သဘောဖြစ်နေတယ်။ မြဲတဲ့သဘောကဘာလဲ ဆိုတော့ ဒိဋ္ဌိရှိတာပဲ၊ သညာကတော့ မြဲတဲ့အတိုင်း မှတ်နေတာပဲ။ မြဲတယ်၊ ခိုင်တယ်။ အဲဒါဒိဋ္ဌိပဲ၊ ခိုင်မြဲ နေတယ် အနှစ်သာရရှိနေတယ်၊ အဲဒါအတ္တဒိဋ္ဌိ၊ ဒီတော့ သတိရှိမှ ဒွါရတွေအလိုက် အာရုံနဲ့ဝိညာဏ်

အလိုက်ပြောင်းနေတယ်။ မြဲတဲ့သဘောက ဘယ်မှ မရှိဘူး။ ဒီတော့မှ အရင်က ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ အကြော်ဆိုတာ မြင်လည်းအကြော်၊ ကြားလည်း အကြော်၊ နံလည်း အကြော်က မွေးလိုက်တာ၊ စားလည်း အကြော်လေးကကောင်းလိုက်တာ၊ ထိလည်း အကြော်ကပူနေတာပဲ။ အကြော်လေးစားရရင် ကောင်းမှာပဲ၊ တွေးလည်းအကြော်ပဲ၊ အဲဒါ သညာပေးနေတာ၊ သညာကပေးတော့မြဲနေတယ်။ အကြော်က အမြဲ အကြော်ဖြစ်နေတယ်။

သတိရှိတော့ မြင်ရင် အရောင်အကြော်ပေါ့၊ မြင်တာအရောင်ပဲ၊ အရသာမှ မဟုတ်ပဲ။ ကြားရင် အသံအကြော်ပဲဖြစ်မှာပေါ့၊ အာရုံဒွါရပြောင်းနေတာ တူမှမတူပဲ။ နှာခေါင်းက အနံ့အကြော်ပဲ၊ လျှာနဲ့ထိမှ အရသာအကြော် ပြောင်းနေတာ၊ပြောင်းနေရင် မမြဲဘူးပေါ့၊ အနိစ္စဆိုတာ သတိရှိရင်သိလာမှာပါ။

မျက်စိက ဘာနဲ့ဆက်ဆံသလဲဆိုတော့ အရောင်၊ ဒီလိုတော့ ပြောတတ်တာပဲ၊ သညာနဲ့မှတ်ထားတာကိုး၊ သူကသတိမရှိတာ၊ သတိမရှိဘူးဆို ပေမယ့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် သတိရှိသလိုလို တွေဝေနေတာ ဝီစိကိစ္ဆာရှိနေတာ၊ ဘယ်လိုကျမှ သတိရှိတာတုန်းဆို

တော့ ဘယ်လိုပြောရမယ် မှန်းမသိဘူး။ သတိရှိ  
 တယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ သတိက မြင်ရင်  
 အရောင်အကြော်ပဲ မြင်တာပါလား၊ မြင်တဲ့အထဲမှာ  
 ပူတဲ့ **sensation** မရှိဘူး။ မျက်စိက မပူတော့ဘူး၊  
 သတိရှိသွားပြီ။ လက်နဲ့ထိမှပူတာ၊ သတိမရှိရင် မျက်စိ  
 ကပူနေတာ၊ မီးခဲတွေကြည့် ပူနေတယ်၊ အဲဒါသညာ  
 တွေပေးနေတာ။ သတိရှိရင် မျက်စိကပူတဲ့ **sensa-  
 tion** မရဘူး၊ ထိမှပူတာ။

မျက်စိက လှုပ်တာသိလားဆိုတော့ ပြဿနာ  
 တက်ပြီ၊ မျက်စိနဲ့ကြည့်တော့ သစ်ကိုင်းက လှုပ်နေတာ၊  
 မျက်စိက သစ်ကိုင်းလှုပ်တာ မြင်ရလားဆိုတော့  
 မြင်ရတယ်။ မျက်စိက လှုပ်တာသိလား၊ သိတယ်၊  
 မှောင်နေတဲ့အခါ သစ်ကိုင်းတော့ လှုပ်နေတာပဲ၊  
 မှောင်တော့၊ မမြင်ရတော့ မသိတော့ဘူး။ ဒါပေမယ့်  
 အမှောင်ထဲမှာ လှုပ်တာကို လက်နဲ့ထိကြည့်၊ လှုပ်တာ  
 ကိုသိတယ်၊ တကယ့်လှုပ်တာသိတာက ထိမှသိတာ။  
 ဝါယောဆိုတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံက ထိမှသိတာ၊ လက်နဲ့ထိမှ  
 လှုပ်တာ တကယ်သိပါလားဆိုတာ သတိ **realize**  
 ဖြစ်လာတာ။ သညာသိကနေ ကာယဝိညာဏ်သိကို  
 သတိပြုမိလာတာပါ။



အရင်က ဒါသညာ၊ ဒါသတိ၊ ဒါဝိညာဏ် ဒီလို  
 တော့ ပိုင်းခြားပြီး မပြောနိုင်ခဲ့ဖူးပေါ့။ ဉာဏ်က  
 ထိုးထွင်းပြီးသိတာ၊ မတွေ့မဝေသိတယ်၊ မောဟကို  
 ပယ်တယ်ဆိုတဲ့ စာလုံးပေါ်မှာ သောင်တင်နေတာ။  
 ခုမှကိုယ်တိုင်တစ်ခုမှမသိဘူးဆိုတာသိတာ၊ မိုးကုတ်  
 ဆရာတော်ကြီးကပြောတယ် မင်းတို့က သူများ ပါးစပ်  
 ဖျားလမ်းဆုံးနေတာ၊ စကားလုံးကသိပ်ကောင်း တာ၊  
 ဒါပေမယ့် နားမလည်ဘူး။ သညာက အမြဲ ပေးတာ၊  
 သတိက တကယ်အစစ်အမှန်ကိုပဲ သတိပြုမိတာ၊  
**recognizeနဲ့realize** မတူဘူး။ အရင်က  
**recognize**တို့ **realize**တို့ သိသလိုလိုထင်နေ  
 တာ။ အမှန်တော့ ဘာမှသဘောမပေါက်ဘူး၊ ဝါးတား  
 တားဆိုတာ မောဟပဲ။ သညာသိ၊ ဝိညာဏ်သိ၊ ပညာ  
 သိ ဒီလိုအဆင့်ဆင့်သွားရတာ။

ပထမတော့ သညာသိနဲ့ပဲသင် ရတာပဲ။  
 ဝိညာဏ်သိကျသတိပါလာတယ်။ အကြောင်းတိုက်  
 ဆိုင်မှ ဝိညာဏ် ပေါ်တယ်၊ အကြောင်းကင်းရင် မရှိ  
 ဘူး။ အရှိကိုအရှိအတိုင်း ယထာဘူတဉာဏ်နဲ့သိဖို့  
 ဆိုတာသတိရှိမှ (**realize**)ဖြစ်မှ အရှိကိုအရှိ  
 အတိုင်းသိတာ။ ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံ အနေနဲ့ ရုပ်နာမ်

နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါး၊ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် တွေကို အဲဒီကျမှ realize သတိပြုမိ သွားတာ။

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ သူတို့ရဲ့ အကြောင်း အကျိုး အရှိကိုအရှိအတိုင်း သတိ ပြုမိသွားတာ၊ စသင်တာကသညာနဲ့ပဲ၊ သညာ နဲ့ကြောင်းပေးရတာပေါ့။ ရေလာမြောင်းပေး လုပ် ရတာ၊ သညာသက်သက်နဲ့တော့ သတိကို မမြင် နိုင်ဘူး။ သညာနဲ့နှလုံးသွင်းမှာလား၊ သတိနဲ့နှလုံး သွင်းမှာလား။ အများအားဖြင့်တော့ သတိလွတ်ပြီး သညာနဲ့ပဲ ဆင်ခြင်နေတာပါ။

အဓိကဘာလဲဆိုတော့ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ ရှိဖို့ပါ။ ကိုယ့်ဘက်က သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိကို ပြည့်စုံ အောင်အားထုတ်ရတယ်။ ခုနတုန်းကလိုပဲ ရက်စွဲ ပြောတော့ (၂၁)ရက်၊ (၂)လ၊ (၂၀၁၃)ခုနှစ်၊ ပထမ တော့ သညာအပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့သတိက ဒီတစ်ချက် တောင် မနည်းဖမ်းနေရတာ။ နောက်ကျတော့ (၂၁)ရက်ဆိုတာကိုက အသံအစဉ်၊ အဲဒီထဲ အသံတွေ အများကြီးသွားတွေ့တယ်။ (၂၁)ရက်ဆိုတာကိုက အသံတွေအများကြီးဖြစ်နေတာကိုး။ ဘာလို့လဲ

ဆိုတော့ သမာဓိရှိသွားတာ။ သမာဓိရှိလာတော့ အကျယ်ချဲ့မြင်သွားပြီ။ အရင်က(၂၁)ရက် ဆိုတာ သိတာပေါ့။ အဲဒါသညာနဲ့သိတာ၊ (၂၁)ရက်မှာ အသံတွေ အများကြီးဆိုတာကသတိ။ (၂၁)ရက် ဆိုတာ ဒါနေ့စွဲပဲ။ (၂၁)ရက်ဆို ဖြစ်ပျက်။ ကြားပြီး ပျက်တာ။ အဲဒါသညာပဲ၊ ဖြစ်ပျက် ဆိုတာ သညာနဲ့ ဖြစ်ပျက်လုပ်နေတာကို (realize) သတိမပြုမိဘူး။ recognize နဲ့ realize (သညာနဲ့သတိ)ကို မကွဲဘူး။ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာ ကြားဘူးတာကို သညာနဲ့ မှတ်ထားတာ။ အမှန်က ကြားပြီးပျက်တော့ဖြစ်ပျက်။ သူများကဖြစ်ပျက်ဆို ကိုယ်ကဖြစ်ပျက်လုပ်ထားတာ။ သညာနဲ့မှတ်တာ။ အသံပရမတ်တွေ အများကြီးကို မသိဘူး၊ ဖြစ်ပျက်တွေ အများကြီးပဲ။(၂၁)ရက်ဆိုတဲ့ အသံပရမတ်တွေ အများကြီးကို မသိဘူး။ ရုပ်နာမ် ပရမတ်ကိုသိတဲ့ သတိမရှိတာပဲ ကျွန်တော်တို့က သညာတွေနဲ့ ဝိပဿနာလုပ် နေတတ်ကြတာ။

အစဉ်ဆိုတာက တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပျက် နေတာ။ မီးတုတ်ကတစ်ခုတည်း ဝိုင်းလိုက်တော့ အဝိုင်း ကြီးဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါအစဉ်ပဲ။ မီးလုံးလေး တွေလည်း အတူတူပဲ။ ဘုရားရောင်ချည်တော်မီး

လုံးက တစ်လုံး ပြီးတစ်လုံး မှိတ်လိုက်၊ ပွင့်လိုက်။ ဒါပေမဲ့ အမြန်လုပ်တော့ မီးလုံးတွေက ပြေးနေသလိုပဲ။ အဲဒါအစဉ်ဖြစ်တာပဲ။ ရုပ်အစဉ်ပဲ၊ အခု (led) မီးရောင်စုံဆိုင်းဘုတ် တွေပေါ်လာတော့ စာလုံး တွေပြေးနေတယ်၊ ဘယ်စာလုံးမှမပြေးဘူး၊ ဒီမီးလေး ဒီနေရာပွင့်တယ်၊ ဒီနေရာမှိတ်တယ်၊ နောက်တစ်လုံး ထပ်ပွင့်တယ်။ အဲဒါကို သွားနေတယ်၊ ပြေးနေ တယ်ထင်ရ တယ်၊ အဲဒါတစ်ခုမှမဟုတ်ဘူး။

လောကမှာ မပျက်ဘဲနဲ့ မြဲပြီးသွားနေတာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။ နောက်တစ်ခု၊ နောက်တစ်ခုနဲ့ အစား ထိုးနေတာ၊ အစားထိုးနေတဲ့အစဉ်ကြီးဖြစ်နေတာ။ အစားထိုးနေတာ အဖြစ်အပျက်ပေါ့၊ ဖြစ်ပြီးပျက်ပြီး နောက်တစ်ခု အစားထိုး သွားတာ၊ အစားထိုးတာကိုပဲ လှုပ်တယ်၊ သွားတယ်၊ ရုပ်အစဉ်ကြီးကို ငါသွားတယ် လုပ်နေတာ၊ realize ဆိုတာ ရုပ်အစဉ်၊ နာမ်အစဉ် တွေသိမှ အစားထိုး၊ အစားထိုးသွားတာ။ အဲဒါတွေက အကြောင်းအကျိုး အစဉ်ကြီးဖြစ်နေတာ။ အဲဒါကိုသိမှ (realize) သတိဖြစ်တာ။

သတိဆိုတာ အာရုံကို မှန်စွာ အောက်မေ့တာ မှန်စွာဆိုတာ အကျယ်ချဲ့ လိုက်ရင်၊ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ၊

အကြောင်းအကျိုးတွေက အစဉ်ဖြစ်နေတာ။ သမာဓိ ရှိမှလဲ (၂၁)ရက်ဆိုတဲ့အထဲမှာ အသံအစဉ်တွေ အများကြီးဆိုတာ သတိ သမာဓိရှိလို့မြင်တာ။ အဲဒီ အတိုင်းပဲ ဝင်လေထွက်လေမှာ လေကအစိုင်အခဲ တစ်ခုအနေနဲ့ တိုးဝင်တယ်။ တိုးထွက်တယ် ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ဘယ်အရာမှ ခိုင်မြဲပြီးတော့ တစ်ခုတည်း သဘောမရှိဘူး။ နှာခေါင်းထဲမှာ တိုးတဲ့တွန်းတဲ့ အာရုံ သဘောအနေနဲ့သိတာ၊ သတိမရှိတော့ လေဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့က လေဝင်တယ်၊ လေထွက်တယ်ဆိုပြီး သညာနဲ့မှတ်ထားတာ။ သတိနဲ့ကိုယ်တိုင်သေချာ ကြည့်ရင် တိုးတဲ့၊ တွန်းတဲ့ သဘောလေးတွေ၊ ထိတဲ့ သဘောတွေ၊ဒါတွေပဲဖြစ်နေတာ။

ခုနက အသံအစဉ်ကို နားမလည်သလိုပဲ၊ ဒီတိုးတဲ့၊ တွန်းတဲ့ ထိတဲ့အစဉ်ဖြစ်နေတာ၊ လေဆိုတဲ့ မြဲတဲ့သဘောကြီး၊ အဲဒီမြဲနေတာက ဝင်လိုက် ထွက် လိုက်လုပ်နေတာ၊ ဘယ်အရာမှ မြဲတဲ့သဘော မရှိဘူး။ အဲဒီအစဉ်တွေပဲဖြစ်ပျက်နေတာ။ အရှိကို အရှိအတိုင်း အမှန်ကို သတိက မြင်သွား တာ။ ဒီတော့ သညာနဲ့ (recognize)လုပ်ပြီး သတိနဲ့(realize) လုပ်တာကို နည်းနည်းတော့ သဘောပေါက်လာမှာပါ။

### “ဝိညာဏ်ကမုက်လှည့်နဲ့တူတယ်”

(၂၆. ၂. ၂၀၁၃)လို့ကြားရင် နေ့စွဲဆိုတာကို နားလည်သွားတာက သညာပဲ၊ သညာရဲ့လက္ခဏာကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ သညာပေါ်တာပါလားလို့ သိရတာ၊ စာပေအနေနဲ့သင်ထားတာကို စိန္တာမယနဲ့ဆင်ခြင် တာ၊ သုတကလဲကိုယ့်ထဲမှာရှိတော့ နေ့တွေ၊ လတွေ၊ နှစ်တွေ အဲဒါတွေ ကို သညာနဲ့ မှတ် ထားတာ၊ ကိုယ့် မှာ သညာလေးပေါ်သွားပါလားလို့ စိန္တာမယနဲ့ဆင်ခြင် တော့ သတိ ရှိလာတယ်။ သညာလို့တော့ သဲသဲ ကွဲကွဲမသိဘူး။ စိန္တာမယနဲ့ မှန်းဆပြီးတော့ ဆင်ခြင်တာ၊ ဆင်ခြင်ရင်တော့ သတိဖြစ်လာတယ်။

သတိရှိတဲ့အခါ အစဉ်ကို ထည့်ပေးရတယ်၊ (၂၆)ရက်ဆိုတာကိုက အသံအစဉ်တွေ အများကြီး ပါလား၊ (၂၆)ရက်ဆိုတာ ဘာတုန်း၊ အသံအစဉ်ကြီး၊ အသံအစဉ်ကိုမြင်အောင် ကြည့် ရတယ်။(၂၇) ဆိုတာလဲ အသံအစဉ်ပါလား၊ ဒီအစဉ်ကိုတွေ့မှ ပရမတ်သဘောကို ချဉ်းကပ်နိုင်တာ။ အသံအစဉ်တွေ ပါလားဆိုရင် ပရမတ်သဘောကို စမြင်လာတာ၊ အစဉ်ဖြစ်နေတာ ဘာကြောင့်တုန်း တစ်သံပြီး တစ်သံ အစားထိုးနေလို့ အသံအစဉ်ဖြစ်နေတာ၊ အဲဒီအသံ

အစဉ်ကို သမာဓိက စူးစိုက်ထားအံ့မှ (၂၆)ရက်ဆိုတဲ့ ပညတ်တရားကြီးကို ဖယ်ထုတ်နိုင်မှာ၊ အရင်က (၂၆)ရက်ကို အသံလို့မမိဘူး၊ (၂)တွေ (၆)တွေ ဖြစ်နေတယ်။ သမာဓိအစွမ်းက အဲဒီ (၂-၆)တို့ကို ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်တာ၊ အသံအစဉ်ဆိုတာကို သတိက အောက်မေ့တယ်။ အဲဒီသတိကို ဝိရိယက နောက်ကနေ ထောက်ပံ့ထားပေးရတယ်။

သမာဓိက လုံခြုံရေးကာထားတာလေ၊ ကာထားတဲ့ သမာဓိကို မကျိုးမပေါက်အောင် နောက်က ဝိရိယက ထောက်ပံ့ပေးတယ်၊ ဒီလိုမှ မထောက်ပံ့ရင် လုံခြုံရေးက ကျိုးပေါက်သွားမယ်၊ ပညတ်တွေကြားထိုးမယ်၊ သတိတို့ သမာဓိတို့ ဝိရိယတို့ အားကောင်းလာမှ ပရမတ်သဘောကို စတင်ပြီး မြင်လာတာ၊ အသံအစဉ်ဆိုတော့ မြဲနေတာမဟုတ် တော့ဘူး။ တစ်သံပြီး တစ်သံအစားထိုးနေတဲ့အတွက် အမာခံအနေနဲ့ ဆုပ်ကိုင်ဖို့ မရှိတော့ဘူး။ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရ သဘောမျိုးမရှိတော့ဘူး။ ဒီအသံအပေါ် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ဆင်ခြင်တတ်လာတယ်၊ သတိ သမ္မဇဉ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့သဘောကို ဆင်ခြင်ရတာ။ လက်တွေ့မှာတော့ အစဉ်ကို ပဲမိနိုင်တာ။ အစဉ်ဆိုတာက အလုံးအခဲ

အမာ ခံသဘော မရှိဘူး။

ပထမအဆင့်က အစဉ်တွေပဲမြင်အောင်ကြည့်  
ပါ။ နားမှာ အစဉ်သဘောပဲထင်ရှားတယ်။ ဆိုင်ကယ်  
သံ၊ ကားသံ နားမှာ တစ်ခုခြင်း ဆက်တိုက်ဝင်လာ  
နေတာ သတိရှိရင် နှလုံးသွင်းကြည့်လို့ရတယ်။  
အချို့အသံတွေက ချွဲနွဲ့နေတာ အာပေါများတယ်။  
တစ်ချို့အသံတွေက ပူလောင်နေတာ တေဇောများ  
တယ်။ အသံဩဇာကြီးလေးပင်နေတာ၊ ဒါပထဝီပေါ့၊  
ထင်ရှားတာတွေကောက်ရတယ်။ ပရမတ်တရားတွေ ကို  
အလုံးစုံကို သိဖို့မလွယ်ဘူး။ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ  
အကုန်စင် ကြယ်ပြီးသိဖို့ တအားခက်တယ်။  
ကိုယ့် အစွမ်းရှိသလောက်ပဲ သိရတာ။ အဓိကဘာလဲ  
ဆိုတော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ် အကြောင်းအကျိုး  
ကိုသိဘို့ပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူးဆိုတဲ့  
ကိုယ်ပိုင်သုံးသပ်၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင်လုပ်ရတယ်။

ဉာဏ်က ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါ ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့  
သဒ္ဓါတရား အားကောင်းရင် ရဲရင့်သွားတယ်။ ရဲရင့်  
တယ်ဆိုတာ ဓမ္မပေါ်မှာ ပညာနဲ့ရဲရင့်တာ၊ ကိုယ့်ဘက်  
က သတိ ဝီရိယ သမာဓိအစွမ်းတွေ ကောင်းလာတယ်။  
သမ္မာသင်္ကပ္ပ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သုံးသပ်တတ်လာတယ်။



သေသေချာချာဆုံးဖြတ်လာတယ်။ အဲဒီမှာ ကိုယ်ရဲ့ သဒ္ဓါတရားတွေ တက်လာတယ်၊ ဓမ္မပေါ်ယံကြည် လာတယ်။ ကိုယ်ပိုင်တွေ့လာတယ်။

ဒီတော့ အသံတွေရဲ့အစဉ်ကို တွေ့လာ တဲ့အခါ အသံ အစဉ် ကို က သညာနဲ့ သိနေတာ၊ အသံ အစဉ်တွေလို့ သိတာလည်း သညာတွေ အစဉ် ပေါ်နေတာပါလားလို့ သတိပြုမိလာတယ်။ ရုပ်အစဉ် နဲ့နာမ်အစဉ်က မြင်ဖို့ ခက်တယ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိန္တာမရနဲ့လုံးချနေတာ၊ အသံ အစဉ်တောင် မှ ကောင်းကောင်းသဘော မပေါက်ဘူး။ အသံအစဉ်က နာမ်အစဉ်နဲ့စာရင် အများကြီးလွယ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာ ထဲက ရုပ်ဟာရေမြုပ်နဲ့တူတယ်။ ဝေဒနာက ရေပွက်၊ သညာကတံလျှပ်၊ သင်္ခါရက ငှက်ပျောတုံး၊ ဝိညာဏ်က မျက်လှည့်နဲ့တူတယ်။ ဒါက မြတ်စွာဘုရား နဲ့ ဒေသနာ မှာဟောတာ၊ အဲဒီမှာ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလှည့် စားတယ်။ ဒီစိတ်အစွမ်းက တအားကြီးတယ်။

စိတ်က မျက်လှည့်နဲ့တူတယ်ဆိုတာ တကယ် ဟုတ်ပါလား။ ကျွန်တော်တို့စိတ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ကို လှည့်စားနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိသိပ်အားကောင်းတာ။

ကျွန်တော်တို့ကို လှည့်စားနိုင်တဲ့စိတ်၊ အဲဒီစိတ်က မျက်လှည့်ဆရာထက်တောင် သူကပိုတော်နေသေး တယ်။ အော် မြတ်စွာဘုရားက ဒါကြောင့် မျက်လှည့်နဲ့ ဥပမာပေးသွားတာ။

စိတ်က ဖန်တီးနိုင်တယ်။ တအားအစွမ်း ကောင်းတာ၊ ဖန်ဆင်းရှင် တန်ခိုးရှင်ဆိုတာလေ။ တခြားမဟုတ် ဘူး။ အဲဒီစိတ်- စိတ်ဟာ ရုပ်အသစ်တွေ ဖြစ်အောင် ဖန်တီးနိုင်တယ်။ သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သွားတဲ့ ရုပ်တွေဖြစ်စေတယ်။ အဲဒီစိတ်က ဖန်တီးလို့ သွားတဲ့ ရုပ်အသစ်တွေဖြစ်နေတာ၊ စိတ်က ရုပ်တွေ ဖြစ်စေတယ် ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ စာလိုသိနေတာ။ ဒီစိတ်က ဖန်တီးနေတာပါလားလို့ ကိုယ်တိုင်က မသိဘူး၊ ဒါက လူတွေ နားလည်အောင် ပြောတာပါ။

ဒီစိတ်ကို တန်ခိုးရှိမှန်းကို မသိဘူး။ ကျွန်တော် တို့က အဲဒီစိတ်ကြီးက လှည့်စားနေတော့ ငါသွားချင် သွားလို့ရတယ်ပေါ့။ ငါရပ်ချင် ရင်ရပ်လို့ရတယ်လို့ ထင်ကုန်တာ၊ တကယ်မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ကတန်ခိုးရှိလို့ သွားလို့ရ၊ လှုပ်လို့ရနေတာ။ ဒီစိတ်ကြောင့် ရှေ့ကို လှမ်းတဲ့ ခြေထောက်ကြီးက ရုပ်အသစ် ဖြစ်သွားတာ။ ဒီစိတ်က ဖန်တီးလို့ က်တာ၊ ရုပ်တွေကို စိတ်ကဖန်တီး

နိုင်တယ်။ ကိုယ်က သတိ-ဝိရိယ-သမာဓိအစွမ်း  
နည်းနေလို့ မမြင်နိုင်တာ၊ အခု ကျွန်တော်စကားပြော  
ချင်ရင် စိတ်က ပြောတဲ့ရုပ်ကို ဖန်တီးလိုက်တာ။

နောက်တစ်မျိုး စိတ်မှာ ဘယ်လိုပေါ် ပြန်လဲ  
ဆိုတော့ ကျွန်တော့ လက်နှစ်ဖက်ရိုက်လိုက်ရင်  
အသံထွက်တယ်။ အဲဒီအသံထွက်တာ အရင်ကတော့  
ဘယ်ဆန်းမှာတုံး။ ကိုယ်တကယ် မြင်သွားတော့  
ဒီအသံက မရှိရာကနေ အသစ်ထဖြစ်တာ၊ အနတ္တရူ  
ထောင့်ကနေ မြင်သွားတာ၊ တစ်ခါမှ အဲဒီရူထောင့်က  
မမြင်ခဲ့ဘူး။

အသံအသစ်ဖြစ်တာကို သိနိုင်ပေမဲ့ လက်ခုပ်  
တီးတဲ့ရုပ်က စိတ်ကြောင့် အသစ်ဖြစ်တာကို မြင်ဘို့က  
ခက်တယ်။ စိတ်က လက်ခုပ်တီးတဲ့ ရုပ်အသစ်တွေ  
ဖန်တီးလို့ရတယ်၊ ပထမတော့မသိနိုင်ဘူး၊ ဉာဏ်ရဲ့  
သဘောက အဆင့်ဆင့်တက်သွားတာ။

လက်ခုပ်သံကထင်ရှားတယ်၊ အစကမရှိဘူး။  
နောက်မှ အသစ်ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကလွယ်တယ်  
ကိုယ့်ဉာဏ်က ထင်ရှားရာကစမိတာ၊ ခက်တာသွားမ  
လုပ်နဲ့ ကိုယ့်ဉာဏ်ကမမီဘူး၊ သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်  
သွားတဲ့ရုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်သိမှာတုန်း။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် အကျိုးတရားက  
 အသစ်အနေနဲ့ပေါ်တယ်ဆိုတာက အများကြီးလွယ်  
 သေးတယ်။ လက်ခုပ်သံက အစကမရှိဘူးလေ၊ ထင်  
 ရှားတယ်။ ဒီလက်ကြီးက အစကတည်းက မြင်နေရတာ၊  
 လက်ခုပ်တီးလိုက်တော့ လက်အသစ် ပေါ်တယ် ဆိုတာ  
 ဘယ်လိုလုပ် ကျွန်တော်တို့ဉာဏ်နဲ့ရမှာလဲ စိတ်ကြောင့်  
 စိတ္တဇရုပ်တွေပေါ်တယ်ဆိုတာ သညာနဲ့ ပဲမှတ်နေရတာ၊  
 ကိုယ်တိုင်မှ ဉာဏ်မပေါက်တာ။ ပထမ စာပေ  
 ပဋိပတ်သင်ရတာ၊ ပြီးတော့မှ စိန္တာမယ ဆင်ခြင်ရတယ်၊  
 ကိုယ်က ရုပ်တွေအသစ် ဖြစ် တယ်ဆိုတာ  
 မမြင်နိုင်သေးဘူး၊ မျက်လှည့်အပြခံနေ ရတာ၊  
 ဝိညာဏ်က မျက်လှည့်နဲ့တူတယ်ဆိုတာ အရင်  
 ကမသိဘူး။ ငါသွားနိုင်တယ်၊ ငါလုပ်နိုင်တယ်လို့  
 ဝိညာဏ်က အသိမှားအောင် မျက်လှည့်ပြနေတာ၊  
 စိတ်က ရုပ်အသစ်တွေကို အစားထိုး ဖန်တီးနေတာ  
 မြန်လွန်းတော့မသိနိုင်ဘူး။

ဥပမာ တရားထိုင်တော့ နာပါပြီတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ  
 ဝေဒနာက ဝေဒနာသပ်သပ်ပဲ သူကဘာပြဿနာမှ  
 မရှိဘူး၊ ဝေဒနာဆိုတာ စေတသိတ်တွေ ကျွန်တော် တို့မှာ  
 နှစ်ခုပဲရှိတယ်။ ရုပ်ရယ်၊ စိတ်နဲ့စေတသိက်ရယ်၊

စေတသိက်က စိတ်ကိုလည်းမှီတယ် စိတ်ကိုလည်း  
 ချယ်လှယ်တယ်။ ရေနဲ့အရောင်မှုန့်တွေလိုပဲ၊ အရောင်  
 မှုန့် အနီအဝါ အပြာတွေက စေတသိက်တွေ ရေက  
 စိတ်နဲ့တူတယ်။ အမှုန့်တွေ ရေမှာတည့်လိုက်ရင် ရေက  
 အနီရောင်၊ အဝါရောင်ပြောင်းတာပဲ။ ရေကိုချယ်  
 လှယ်နိုင်သလိုပဲ စေတသိက်က စိတ်ကိုချယ်လှယ်ပြီး  
 စိတ်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ရုပ်တွေလည်း ညှိးနွမ်း  
 သွားတယ်။ စိတ်တွေ တွန့်ဆုတ်လို့ ရုပ်တွေအား  
 လျော့သွားတယ်။ ဒါစိတ်ကြောင့် စိတ္တဇရုပ်တွေဖြစ်  
 သွားတာ။ စိတ်ကရုပ်ကိုလုပ်လို့ရတယ်။ ဝေဒနာက  
 လုပ်လို့မရဘူး။ ဝေဒနာက စိတ်ကိုပဲချယ်လှယ်တယ်။  
 စိတ်ကြောင့် အကုန်ဖြစ်နေတာ၊ စေတသိက်တွေက  
 စိတ်ကိုမြှောက် မြှောက်ပေးနေတာ။ စိတ်စေတသိက်  
 ကွဲအောင်ကြိတ်လို့ ပခုက္ကူဆရာတော်ကြီးကဟော တာ၊  
 အခုမှ ပိုသဘောပေါက်လာတယ်။

ဒီရုပ်ကြီးက မပျက်ပဲနဲ့ ညှိးနွမ်းသွားတာမဟုတ်  
 ဘူး၊ စိတ်ကြောင့် ညှိးနွမ်းတဲ့ရုပ်က အသစ်ဖြစ်လာတာ  
 ဒီစိတ်က အကုန်ဖန်တီးနေတယ်။ သူ့မျက်လှည့်ပြတိုင်း  
 ကျွန်တော်တို့က အဟုတ်ကြီးထင်နေတာ။ စိတ်က  
 ထိုင်ရာကနေ ထချင်လာရင် အဲဒီစိတ်ကြောင့် ထတဲ့ရုပ်

တွေက အသစ်အသစ်ဖြစ်ရတာ။ ထိုင်တဲ့ရုပ် မပျက် ဘဲနဲ့ ထိုင်တဲ့ရုပ်ဖြစ်လို့မရဘူး။ ကျွန်တော်တို့က မပျက်တဲ့ ရုပ်ကြီးနဲ့ ထိုင်လိုက်၊ ထလိုက်၊ သွားလိုက်၊ လာလိုက်၊ စားလိုက်၊ သောက်လိုက် ကိုယ့်အလိုအတိုင်း လုပ်လို့ရတယ်လို့ အထင်မှားအောင် စိတ်ကမျက်လှည့် ပြနေတာဘဲ။

စိတ်ကို အားကောင်းအောင် လုပ်နိုင်ရင် ဈာန် အဘိညာဏ်ရတယ်၊ ဒါပေမဲ့ စိတ်က အဲဒီအချိန်ထိ မျက်လှည့်ပြတုန်းပဲ၊ ဝိပဿနာမလုပ်ရင် အဘိညာဏ် တွေရလည်း စိတ်ကမျက်လှည့်ပြနေတာမသိဘူး၊ သမာဓိကို မြတ်စွာဘုရားဒေသနာမှာ ဟောပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်တယ်ဆိုတာ သမာဓိပဲ၊ စိတ်နဲ့သမာဓိကိုတွဲဟောတယ်။ စိတ်ဆိုတာ လယ်တီ ဆရာတော်ကြီးပြောသလိုပဲ သညာနဲ့ပေါင်းတယ်။ စိတ်က မျက်လှည့်ဆရာဘဲ၊ ဘယ်သူက ယုံလဲဆိုတော့ သညာက အကုန်ယုံတယ်။ သညာက သတိနဲ့ပေါင်းမှ အမှန်သိတာ၊ စိတ်နဲ့ပေါင်းတာများနေတော့ သညာ က အမှန်ဘယ်သိမလဲ။ ကျွန်တော်တို့မြင်လိုက် ကြား လိုက်ရင် တစ်ခါတည်း သညာက စိတ်ဘက်မျက်နှာ လိုက်ပြီး မြဲတယ်(နိစ္စ)၊ ကောင်းတယ် (သုခ)၊ ကိုယ့်

အလိုအတိုင်းဖြစ်တယ်(အတ္တ)လို့ယူတော့တာပဲ။  
 ကျောက်ခဲဆိုမြင်လည်းမာ၊ ကြားလည်းမာ၊ ထိလည်းမာ၊  
 တွေးလည်းမာတယ်။ သညာကစိတ်နဲ့ ပေါင်းတော့  
 အဲဒီအတိုင်းသိတာပဲ။ သတိရှိတဲ့အခါမှ ထိမှမာတာလေ  
 မထိရင် မာတဲ့ **sensation** မရဘူး။ အဲဒါ  
 သတိနဲ့ပေါင်းမှ သညာက မှတ်တာပါ။

စိတ်ကို စေတသိက်တွေကပဲ ချယ်လှယ်နေ  
 တယ်။ ဝေဒနာ-သညာ-သင်္ခါရပေါ့နော်၊ သညာ ကတော့  
 မြဲတယ် ခိုင်တယ် ဆိုပြီး အမြဲမှတ်နေတာ။  
 စေတသိက်ထဲမှာ သတိစေတသိက်လည်းပါတယ်။  
 သညာက သတိနဲ့ပေါင်းမှ အမှန်တိုင်းမှတ်တာ၊ စိတ်  
 က **power** ကောင်းတယ်။ သတိမြဲတဲ့ စိတ်က  
 နိဗ္ဗာန်ထိ ပို့တယ်။ စိတ်ရဲ့အစွမ်းသတ္တိက တအား  
 ထက်တယ်။ သတိရှိရင် စိတ်ကအမှန်တိုင်းမြင်ပြန် ရော။  
 သညာကလည်း အမှန်တိုင်းမှတ်တော့တာပဲ။

စိတ်က အမှန်ကိုမြင်တတ်လာပြီ၊ ဒါရုပ်၊ ဒါနာမ်၊  
 ဒါပထဝီ၊ ဒါစေတနာ၊ ဒါအကြောင်းအကျိုး၊ ဖြစ်တယ်  
 ပျက်တယ်စတာတွေကိုသိလာတယ်။ အမည်တပ်နေ  
 ရတာကို ငြီးငွေ့ လာရင် အမည်တွေကို ဖြုတ်ချပစ်တာ  
 ပဲ။စိတ်ကရုပ်နာမ်တွေကိုငြီးငွေ့လာရင်လည်း ရုပ်နာမ်

ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတာပဲ။ စိတ်ရဲ့အစွမ်း သတ္တိ သိတ်ကြီးတာကြောင့် မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ် တွေလည်း ဖြစ်ရတာပဲ။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင် စိတ်ကို ဖြူအောင်ထား၊ စိတ်ဖြူတယ် ဆိုတာ သတိနဲ့ပေါင်းမှ စိတ်ကဖြူတာ၊ ဒီတော့ စိတ်က မျက်လှည့်မပြတော့ဘူး။ ဖြူသွားတော့ မျက်လှည့် မပြတော့ဘူး။ နို့မို့ဆိုရင် စိတ်က မျက်လှည့်ပြတော့ တဏှာမာနဒိဋ္ဌိဖြစ်ပြီပေါ့။ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးအောင် ဒီစိတ်က မျက်လှည့်ပြနေတာပေါ့။ စိတ်မျက်လှည့်ပြ တဲ့အတိုင်း ကျွန်တော်တို့ သညာကယုံတော့တာပဲ။

စိတ်က အစွမ်းရှိတယ်။ ငါမှ ငါပဲ တဏှာမာန ဒိဋ္ဌိပေါ့။ မျက်လှည့်ပြခံနေရတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်က မျက်လှည့်နဲ့တူတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကို သတ္တဝါလို့ အထင်မှားအောင်လို့ ဒီစိတ်ကပဲလုပ်နေတာ။

မနောဝိညာဏ်က ကျွန်တော်တို့ကို အများ ကြီးလှည့်စားတာပဲ။ ဒါက သတိရှိမှသိတာ။ သတိ ရှိရင် အမှန်မြင်ပြီး စိတ်ကဖြူသွားတာပါပဲ။ မြတ်စွာ ဘုရားက ပညာက တအားကြီးတာ။ ကျွန်တော်တို့က မျက်လှည့်နဲ့တူတယ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုတူမှန်း မသိဘူး။



စိတ်က မျက်လှည့်နဲ့တူတယ် အဲလောက်သိရင်ကို  
ကိုယ့်ကို ကိုယ်ဟုတ် လှပြီထင်နေတာ၊ ရုပ်ဟာရေမြုပ်  
နဲ့တူတယ်။ ဝေဒနာဟာ ရေပွက်နဲ့တူတယ်။ သညာ  
ဟာတံလျှပ်နဲ့တူတယ်။ ဝိညာဏ်ဟာ မျက်လှည့်နဲ့  
တူတယ်။ အဲဒါဆို တရားသိတယ်။ ဘေးကကြည့်  
ရင်လည်း တရားတွေ တော်တော်သိနေတာပဲ။ ဒီလို  
တွေဖြစ်နေကြတယ်။ ကိုယ်ပိုင်သိဖို့လိုတယ်။

အခြေခံက သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ အစွမ်းတွေ  
ကောင်းရမယ်။ ဒါကြောင့် ဖားအောက်ဆရာတော်  
ကြီးက ဝိပဿနာတရားလုပ်ရင် ပထမဆုံးက သမထ  
လုပ် ဈာန်အထိတက်ပဲ။ အဲဒါပြီးမှ ဝိပဿနာလုပ်၊  
သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိအားပေါ့။ ဆရာတော်ကြီးက  
ဘဝအဆက်ဆက် သမာဓိတွေလုပ်လာတော့ ဈာန်  
ကို ပိုပြီးနှစ်သက်တယ်။ ဒါတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး မတူဘူး၊  
မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးက သတိကို နှစ်သက်တယ်၊  
စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီး၊ ဝေဘူ ဆရာတော်ကြီး  
တွေက ဝီရိယကိုဇောင်းပေးတယ်။ ဒါတွေက အထုံ  
ပါရမီတွေပဲ၊ ပါရမီရှင်တွေက ဒီဘဝမှာ အားထုတ်  
ရုံတင် မဟုတ်ဘူး။ ဘဝပေါင်းများစွာ အားထုတ်လာ  
တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေ၊ ဒါကြောင့် မို့ဒီလိုပါရမီ

အဆက်ဆက်ပါလာကြတာလေ။ ကျွန်တော် တို့လည်း  
 လုပ်တော့လုပ်ခဲ့မှာပေါ့၊ ဟိုမရောက် ဒီမရောက်  
 လောက်လုပ်ခဲ့လို့ ခုလဲဟိုမရောက် ဒီမ ရောက်တွေ  
 ဖြစ်နေတာလေ။ ကိုယ့်မှာလုပ်ကြည့်ပေါ့  
 သတိကိုနှစ်သက်လား၊ ဝီရိယအားကောင်းလား၊  
 သမာဓိကိုလုပ်ရတာ ပိုနှစ်သက်လား၊ ဘယ်သူက  
 ဘယ်လိုလုပ်သိမှာလဲ ကိုယ်ဘာသာလုပ်ကြည့်မှ  
 ဪဒီဘက်မှာ ကိုယ်နှစ်သက်တာကို ဇောင်းပေး ထား၊  
 ကျန်တာက ဘေးကရံထား၊ သုံးခုစလုံးက ကျွဲကူးရင်  
 ရေပါကြတာပါပဲ၊ ကိုယ်က ဘာနဲ့ ဦးဆောင်  
 လုပ်နေတာလဲပေါ့။ ကျွန်တော်တော့ အားလုံးကို  
 မျှပေးလိုက်တယ်လေ။ ဒါကိုယ်ကြိုက် သလိုလုပ်ပါ  
 ရပါတယ်။ သွားရင်းလာရင်းဆိုရင် သတိပေါ့၊ ကိုယ်  
 တယောက်တည်း နားနားနေနေ နေရင် သမာဓိပေါ့။  
 တရား ထိုင်တော့ ဝီရိတင်ပေါ့၊ ဒါလေးကိုအကြံ  
 ပေးကြည့်တာပါ။

### “ချမ်းသာဆင်းရဲ”

(8.8.2013) တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ လောကကို အရှိ ကိုအရှိအတိုင်းမြင် အောင်ကြည့်သွား တာဘဲ။ ဒါပေမယ့် အရှိကို အရှိအတိုင်း ထိုးထိုး ထွင်း ထွင်းမြင်ဖို့ကျလည်း ခက်နေပြန်ရော။ အရှိကို အရှိ အတိုင်းမြင်ဖို့ ဒေသနာဗဟုသုတရှိရမယ်။ လောကမှာ ရှိတာက ရုပ်ရယ်၊ စိတ်ရယ်၊ စေတသိက် ရယ်၊ နိဗ္ဗာန် ရယ်၊ ဒီလေးခုဘဲရှိတာ၊ လောကီမှာ ရုပ်၊ စိတ်၊ စေတသိက်နဲ့ လောကုတ္တရာမှာ နိဗ္ဗာန်ရှိတယ်။ စိတ်နဲ့ စေတသိက်ကို နာမ်တရားလို့ပေါင်းယူလိုက်ရင် လောကမှာ ရုပ်နဲ့နာမ်ဘဲရှိတော့တယ်။

ဒါပေမဲ့ လောကသတ်မှတ်ချက်က ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမရှိတယ်ဆိုတော့ ချမ်းသာ တယ်ဆိုရင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဘဲ ချမ်းသာတယ်လို့ ထင် ကြတယ်။ နောက်ပြီး လူတွေ နေ့စဉ်သုံးနေရတဲ့ ပိုက် ဆံကိုလည်း တကယ့်အရှိလို့ထင်ကြတော့ ပိုက်ဆံ ကိုအားလုံးက လိုချင်တယ်၊ ရှိချင်တယ်၊ ချမ်းသာချင် တယ်။ ပိုက်ဆံရှိရင် ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ သတ်မှတ်ချက်လို့တော့မသိကြဘူး။ သတ်မှတ်ချက်

နဲ့ အရှိတရားက တခြားစီပါပဲ။

ကမ္ဘာဦးမှာ ပိုက်ဆံဆိုတာ ဘယ်ရှိမလဲ။ ကိုယ့် ရှိတာနဲ့ သူ့ရှိတာ လဲကြတာပေါ့။ သူ့ဟာကိုမလိုချင် ဘူး၊ သူကကိုယ့်ဆီကဟာကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ယူပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ငါ့ဆီကယူထားတယ်ဆိုတဲ့ သတ် မှတ်ချက်လေး၊ တိုက်ခတ်ပေါ့။ တယောက်နဲ့တယောက် အဆင်ပြေအောင် လုပ် ထားတဲ့ အရာဘဲ။ ပိုက်ဆံ ဆိုတာလဲ တကယ့်အရှိတရားတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်က ပိုက်ဆံဆိုတာ သတ်မှတ်ချက်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပိုက်ဆံတွေ အများကြီးရှိရင် ချမ်းသာတယ် လို့တကယ်ထင်ကြတယ်။ ဒါဆို ပိုက်ဆံအများကြီး ရှိတာပြစ်မိပါဆို၊ ဘဏ်မှာထားတော့ ဘဏ်စာအုပ် ထဲမှာ ဂဏန်းတွေဘဲတွေ့မှာပေါ့။ အဲဒီဂဏန်းတွေကို ပိုက်ဆံထင်နေပြန်ရော။ သိန်းတွေ သန်းတွေ အများ ကြီးချမ်းသာတာဘဲလို့ ထင်နေတာ၊ ကိုယ်မြင်တာ ဂဏန်းတွေမြင်နေတာ။ ဒါပေမယ့် ပိုက်ဆံချမ်းသာ တယ်လို့ဘဲယူကြတာ။ မြင်တာကဂဏန်း ဘယ်မှာ အရှိကိုအရှိအတိုင်း သိနိုင်မလဲ။ သညာနဲ့ စွဲယူထားတဲ့ သတ်မှတ်ချက်ကြီးကို သမုတိနယ်မှာတောင်မှ သေချာ ဝေဖန်စိစစ်ကြည့်ရင် အထင်နဲ့ချမ်းသာနေကြတာပဲ။

အမှန်တော့ မြတ်စွာဘုရားက အရှိကိုအရှိ အတိုင်းဆိုတာ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်သိစေချင်တာ၊ မျက်စိနဲ့မြင်ရင် ရူပါရုံဘဲ၊ နားနဲ့ကြားရင် သဒ္ဓါရုံ၊ နှာခေါင်းနဲ့နံရင် ဂန္ဓာရုံ၊ လျှာနဲ့စားရင် ရသာရုံ၊ ကိုယ်နဲ့ထိရင် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ မနှောနဲ့တွေးရင် ဓမ္မာရုံ။ မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ စားတာ၊ နံတာ၊ စားတာ၊ တွေးတာ တွေက နာမ်တရားတွေ။ နာမ်က ရုပ်တွေကိုသိတာ ပေါ့။ အရှိကို အရှိ အတိုင်းဆိုတာ ပရမတ်ကိုပြောတာ။

လောကမှာ ရုပ်နဲ့စိတ်တွေ အလုပ်လုပ်တော့ ဝေဒနာပေါ်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝေဒနာကို ချမ်းသာလို့ မသိဘူး။ ချမ်းသာတာကို ပိုက်ဆံတွေလို့ သိနေတာ။ ချမ်းသာဆိုတဲ့ အရှိတရားက ဝေဒနာ(နာမ်)တရားပါ။ ပိုက်ဆံ ချမ်းသာတယ်ဆိုတာက လောကသတ်မှတ် ချက်ပါ။

ပရမတ် အရှိတရားကိုမသိတော့ ချမ်းသာတယ် ဆိုရင် တိုက်တွေ ကားတွေ၊ စိန်တွေ၊ ရွှေတွေဘဲ ထင် နေတာဘဲ။ ဝေဒနာလို့ကို ဉာဏ်ကမရောက်ဘူး။ လောကသဘောက ချမ်းသာရင် အထင်ကြီးတယ်၊ မျက်နှာသာပေးတယ်။ ချမ်းသာတာကို လူပုဂ္ဂိုလ်လို့ ထင်တာကိုး။ ချမ်းသာတာက ဝေဒနာဘဲ။ သူ့မှာလဲ

သုခဝေဒနာဖြစ်ရင် ချမ်းသာတာဘဲ၊ ကိုယ့်မှာလဲ  
သုခဝေဒနာဖြစ်ရင် ချမ်းသာတာဘဲ၊ ဘာဆန်းလို့လဲ။  
သူကပိုက်ဆံရှိတော့ ချမ်းသာတယ်၊ ကိုယ်က ပိုက်ဆံ  
မရှိတော့ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ လောက သတ်မှတ်ချက်  
တစ်ခုဘဲ၊ တကယ့်အမှန်တော့မဟုတ်ဘူး။

ပိုက်ဆံကိုက အရှိုတရားမှ မဟုတ်ဘဲ သတ်မှတ်  
ချက်ဘဲ၊ အရှိုတရားမဟုတ်ဘူးလို့ တကယ်သိရင်  
အထင်မကြီးတော့ဘူး။ အထင်ကြီးခြင်းမရှိရင် အထင်  
သေးခြင်းလည်း မရှိတော့ဘူး။ လောကမှာ အစွန်း  
နှစ်ပါးက လွတ်တယ်ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာ။ ဓမ္မ  
စကြာမှာ ဒွေမေ ဘိက္ခဝေ၊ အစွန်းနှစ်ပါးက လွတ်ရ  
မယ်ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာ။ အစွန်းလွတ်ရင် ဉာဏ်  
နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ ပြောသင့်တာပြောမယ်။ နေရာပေးသင့်  
တာပေးမယ်။ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံသင့်တာ  
ဆက်ဆံမယ်။ ဘယ်လောက်ကောင်းလဲ၊ သီလတွေ  
ဖြစ်နေတယ်၊ ကုသိုလ်တွေဖြစ်နေတယ်။

အထင်ကြီးတယ်ဆိုတာ လောဘ၊ လောဘဆို  
တော့ အကုသိုလ်ဖြစ်နေတယ်။ လောကမှာ သတ်မှတ်  
ချက်နဲ့ အရှိုတရား၊ အဲဒါပညတ်၊ ပရမတ်ဘဲ။ လောကမှာ  
ပညတ်ပရမတ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိရင် တောင်  
တော်တော်ငြိမ်းတာပါ။ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ကိုသိရင်

နာမရူပပရိစ္ဆေဒ သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ခေါ်တယ်။ ရုပ်တွေ  
 နာမ်တွေကို အမှန်မြင်သွားတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ။  
 အဲဒီသမ္မာဒိဋ္ဌိရရင်ကို အဆင့်တော်တော်မြင့်သွားပြီ။  
 ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိတောင်ကျော်သွားပြီ။ ဒါ  
 ကြောင့် အရိုတရားကို မြင်အောင်ကြည့်ပါဦး။ သမုတိ  
 လောကထဲ တအားနစ်လွန်းတယ်။ ပိုက်ဆံကို ဆင်းရဲ  
 ချမ်းသာ တကယ်ထင်ပြီး လုံးခြာလိုက်နေကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဝေဒနာပစ္စယာတဏှာလို့  
 ဟောတာကို ပိုနားလည် သွားတယ်။ လောကမှာ  
 ချမ်းသာဆင်းရဲပြဿနာက သိတ်ကြီးတယ်။ ဒီထဲမှာပဲ  
 နစ်မွန်းနေကြတယ်။ ပရိဗိုဇ်တွေက မြတ်စွာဘုရားကို  
 ချမ်းသာဆင်းရဲဟာ မိမိလုပ်တာလား၊ သူတစ်ပါး  
 လုပ်တာလား၊ မိမိသူတစ်ပါးနှစ်ဦးသား လုပ်တာလား၊  
 အလိုလိုဖြစ်တာလားလို့မေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက  
 တစ်ခုမှမယူဘူး၊ အကုန်ပယ်ချတယ်။ ဘာလို့လဲ  
 ဆိုတော့ ဖဿပစ္စယာဝေဒနာ ချမ်းသာဆင်းရဲဆို  
 တာက ဝေဒနာဘဲတဲ့။ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊  
 အဲဒါကို မိမိလုပ်တာလည်းမဟုတ်ဘူး၊ သူတစ်ပါးလုပ်  
 တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဖဿကြင်လိုက်လို့ရှိရင်

ချမ်းသာဆင်းရဲဆိုတာ မရှိတော့ဘူးတဲ့။ ချမ်းသာ ဆင်းရဲက ဘယ်သူလုပ်တာမှ မဟုတ်ဘူး။ ဖဿပဲတဲ့။ ဖဿဆိုတာ အာရုံနဲ့တွေ့ထိတာဘဲ၊ တွေ့ထိမှ ချမ်းသာ ဆင်းရဲ ဝေဒနာဖြစ်ရတာ၊ သမုတိနယ်နဲ့ ပရမတ်နယ်ကို မြတ်စွာဘုရားက တွဲခေါ်သွားတာ။

ဥပမာ မင်းမျက်နှာမကြည့်ချင်ဘူး ဝေးဝေးသွား နေဆိုတာက ဆင်းရဲကို သူတစ်ပါးက လုပ်တယ်လို့ ယူတယ်။ သားသမီးတွေ ပျော်ရွှင်နေရင် ချမ်းသာ တယ်ဆိုတော့ ချမ်းသာကို သူတစ်ပါးလုပ်တာလို့ ဖြစ် နေတယ်။ ငါရှာဖွေကျွေးလို့ စားသောက်နေရတာ ဆိုရင် ချမ်းသာကို ငါကလုပ်တယ်လို့ ယူနေတာပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက ချမ်းသာဆင်းရဲဆိုတာ ဝေဒနာဘဲ။ အခု ချမ်းသာဆင်းရဲကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလို့ ထင်တယ်။ ချမ်းသာတာကို ပိုက်ဆံလို့ထင်ပြန်တယ်။ တိုက်နဲ့နေရင်ချမ်းသာတယ်၊ တဲနဲ့နေရင် ဆင်းရဲတယ်။ ပိုက်ဆံရှိရင် ချမ်းသာတယ်၊ ပိုက်ဆံမရှိရင် ဆင်းရဲ တယ်။ ရောဂါမရှိရင် ချမ်းသာတယ်၊ ရောဂါရှိရင် ဆင်းရဲတယ်လို့ယူနေကြတာ။ ကိုယ့်သညာက ဒီလိုပဲ မှတ်ထားတာ။ ချမ်းသာဆင်းရဲက ဝေဒနာလို့သဘော မပေါက်ဘူး။ ဝေဒနာလို့သိသွားတော့ကုန်ကြွေသိပ်ရ



တာဘဲ။ ပြောသင့်တာပြောတယ်၊ လုပ်သင့်တာတွေ  
 လုပ်တယ်၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊  
 ကိုယ့်ရဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတွေမှာ သင့်တင့် အောင်  
 အကုသိုလ်မဖြစ်ပဲနဲ့ ရှာဖွေကြတယ်။ ချမ်းသာတယ်၊  
 အဆင့်မြင့်တယ်၊ ဒါပေမယ့် အဆင့် မြင့်တယ်လို့ မသိဘူး။  
 ပိုက်ဆံတွေ ချမ်းသာမှ အဆင့် မြင့်တယ်ထင်ကြတယ်။

ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ ဝေဒနာလို့သိဖို့ တော်  
 တော်ခက်နေတယ်။ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်မှ တကယ်  
 မြင်လာတာ။ ချမ်းသာဆိုတာ ဝေဒနာပဲ၊ ဒီလိုဆိုရင်  
 သူလဲချမ်းသာတာပဲ၊ ကိုယ်လဲချမ်းသာတာပဲ။ သူလဲ  
 အခန့်မသင့်ရင် ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့ ဆင်းရဲတာပဲ။ ပိုက်ဆံ  
 ရှိတဲ့လူကတော့ အာရုံကောင်းတွေနဲ့ တွေ့ရလို့  
 ချမ်းသာတဲ့ ဝေဒနာတော့ ပိုရနိုင်တာပေါ့။ ဒါလည်း  
 အတိအကျ ပြောဘို့ခက်ပါတယ်။ ဝိပဿနာရဲ့  
 နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ ဒီဝေဒနာပေါ်ကနေ အမှီ  
 လွတ်အောင် ရုန်းသွားရအုံးမှာပါ။

ပထမဆုံးက ဝေဒနာလို့ သိအောင် အရင်ကြိုး  
 စားရမယ်။ ဝေဒနာသဘောကိုသိရင်တောင် တော်  
 တော်ဟုတ်နေပြီ။ ဆင်းရဲတဲ့လူမှာ သူ့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်

အာရုံက ကောင်းတဲ့ဝေဒနာတွေဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေး တော့  
နည်းတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ရယ်စရာပြောလဲ ပျော်ရ တာပါပဲ။  
သုခဝေဒနာ ချမ်းသာတာပဲပေါ့။

ဝေဒနာသိရင်ကို တော်တော်ကို လွတ်မြောက်  
လာတယ်။ လောကသဘောက အစွန်းနှစ်ဖက်ပဲ။  
ဝေဒနာလို့သိလိုက်တာနဲ့ အစွန်းနှစ်ဖက်ကတော်  
တော်ကို ငြိမ်းသွားမယ်။ နို့မို့ဆိုရင် သူ့ကိုသူဌေးဆိုပြီး  
အထင်ကြီး။ ငါကဆင်းရဲတယ်ဆိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျ။  
အထင်ကြီးခြင်း၊ အထင်သေးခြင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ  
ဆိုတာ လောကမှာ ချမ်းသာဆင်းရဲကို ဝေဒနာလို့  
သိတာနဲ့ တော်တော်လေးဟုတ်သွားမှာ။ လုပ်စရာ  
ရှိတာတွေကို လောဘ ဒေါသနဲ့ မယှဉ်ဘဲ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်  
လုပ်တတ်သွားမှာ။ အစွန်းနှစ်ပါး မသွားတော့ဘူး။  
မဟုတ်ရင် ချမ်းသာတဲ့လူကျတော့ လောဘနဲ့ အထင်  
ကြီး၊ ဆင်းရဲတဲ့လူတော့ ဒေါသနဲ့အထင်သေးတယ်။

ဒါတွေက ဝေဒနာတွေပဲ။ ဝေဒနာဆိုတာ အာရုံ  
ပေါ်မို့နေတယ်။ ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ရင် သုခ ဝေဒနာ၊  
ဆိုးတဲ့ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အာရုံ  
နဲ့ဝေဒနာ၊ အာရုံကအကြောင်း၊ ဝေဒနာကအကျိုး၊  
ရုပ်နာမ် ကြောင်းကျိုး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရား

တွေပဲလို့ ပိုင်ပိုင်သိသွားတော့ သိပ်လဲအထင်မကြီး  
တော့ဘူး၊ သိပ်လဲအထင် မသေးတော့ဘူး။ မနောက  
တည်တည် ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ကြွေရလာတယ်။

သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတာ  
တရားအားထုတ်ရာမှာ လိုအပ်တယ်။ တရားလုပ်ရင်  
ဒါတွေကို ကြွေထိုက်အောင်လုပ်ရတယ်။ ကြွေ  
ထိုက်ပြီးမှ ဗိုလ်ထိုက်တာ။ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိတွေက  
အတိုင်းအတာ တစ်ခုထိရောက်ပြီလား၊ ပညာကလည်း  
ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့တကယ်သိပြီလား။ သိလာရင်  
သဒ္ဓါတရားက ယုံကြည်လာတယ်။ ချမ်းသာဆင်းရဲဟာ  
ဝေဒနာပါလားလို့ တကယ်ယုံကြည်တာ အဲဒါသဒ္ဓါပဲ။  
သဒ္ဓါဆိုတာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကိုယုံကြည်တာ။  
ဝေဒနာဆိုတာ တရားလေ၊ အဲဒီအပေါ်မှာ တကယ်  
သက်ဝင် ယုံကြည်သွားပြီလား။ ချမ်းသာဆင်းရဲဆိုတာ  
ပိုက်ဆံတွေ မဟုတ်တော့ဘူး၊ ဒါကလောကသတ်မှတ်  
ချက်တွေ၊ ဝေဒနာကမှ အရှိတရားလေ။ ဝေဒနာကို  
သေချာသိတာနဲ့ တရားမြင်ပြီး လောကသတ်မှတ်ချက်  
အနှောင်အဖွဲ့တွေကနေ လွတ်မြောက်သွားမှာ၊ ဒီတော့  
မြတ်စွာဘုရားကို ကျေးဇူးတင်လို့ ထိုင်ကန်တော့တာ။  
ဝေဒနာတစ်လုံး သိလိုက် တာနဲ့ လောကမှာ လောဘ

ကိလေ သာနည်းလာပြီး တော်တော်ချမ်းသာလာမှာ။  
အထက်ဖားအောက်ဖိတွေလည်း မရှိတော့ဘူး။

ဆင်းရဲချမ်းသာဆိုတာဝေဒနာပဲ။ ဆင်းရဲ  
ချမ်းသာကို ပိုက်ဆံလို့ယုံ ကြည်နေသမျှ သဒ္ဓါတရားက  
လျော့နေတာပဲ။ ဣန္ဒြေကို မထိုက်သေးဘူး။ ချမ်းသာ  
ဆင်းရဲကို ဝေဒနာလို့သိမှ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ယုံကြည်မှုက  
ဣန္ဒြေထိုက်သွားမှာပေါ့။

ဝေဒနာကိုသိပြီးမှ ဝေဒနာပေါ်ကအမှီ (attach  
ment)ကို ထပ်ဖြုတ်ရမှာ။ ဝေဒနာကို သိပေမဲ့ ငါ့  
ဝေဒနာလို့ယူထားတယ်။ ဝေဒနာအပေါ်မှာ ဥပါဒါန်  
ကပ်ပြီးမှီနေပြန်တယ်။ အဲဒါကို ထပ်ဖြုတ်ရတာပါ။  
ဝိပဿနာသဘောက ဝေဒနာက အာရုံနဲ့အကြောင်း  
တိုက်ဆိုင်တုန်းပေါ်တယ်။ အကြောင်းကင်းရင်မရှိဘူး။  
ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူး။ ကောင်းတဲ့ဝေဒနာကို မြဲနေချင်လို့  
လဲမရဘူး။ ကောင်းတာလေးနဲ့ပျော်နေတုန်း မကောင်း  
တဲ့ဖုန်းတစ်ချက် ဝင်လိုက်တာနဲ့ သူ့ခဝေဒနာက  
ချက်ချင်းချုပ်တာပဲ။ ဘယ်လောက်များ အားကိုး  
လို့ရလို့လဲ။ ဝေဒနာချမ်းသာက အလွန်ပျက်လွယ် တယ်လို့  
မသိဘူးဖြစ်နေတာ။ ဒါကို အားကိုး အားထား  
ကြီးနဲ့သဘောတွေကျပြီး ဖက်တွယ်ထားကြတာပါ။

ဒီလိုဝေဒနာရဲ့ မမြဲမှု၊ မိမိအလိုမပါမှုကို မြင်လာ  
တော့ ဒီဝေဒနာကို မဖက်တွယ်ချင်တော့ဘူး။ ဒီအခါမှာ  
ဝေဒနာပေါ်က တဏှာကို ဉာဏ်ကစွန့်လိုက်တယ်။  
ဝေဒနာချမ်းသာဟာ အစစ်အမှန် မဟုတ်ဘူး။ လိုချင်  
တဲ့တဏှာစွန့်မှ ချမ်းသာစစ်လို့မြင်လာတာပါ။

သမုတိနယ်မှာ ကုသိုလ်အကုသိုလ်ကံ၊ ပရမတ်  
နယ်မှာ ရုပ်နာမ်ကြောင်းကျိုး၊ သစ္စာနယ်မှာ သစ္စာ  
လေးပါး ဒါတွေကို သတိထားပါ။ ဒါကြောင့် သတိ  
တစ်လုံးအစဉ်သုံး အဆုံးနိဗ္ဗာန် ရောက်တယ်လို့  
ဆိုတာပေါ့။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေကိုလဲ  
သတိထားပါ။ ကာယ၊ ဝစီ၊ မနောဆိုတဲ့ကံတွေက လည်း  
ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ-ဥပါဒါန် -ကံ ဆိုတော့  
ချမ်းသာဆင်းရဲပေါ်မှာပဲ မှီနေကြတယ်။

ဒါကြောင့် ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟ၊ ဝေဒနာကိုသိမ်း  
ဆည်းပါ။ ဝေဒနာကို ပိုင်းခြားသိပါ။ ဝေဒနာရဲ့  
အကြောင်းတရားကိုနားလည်ရမယ်။ ဝေဒနာဆိုတာ  
အာရုံက ကျေးဇူးပြုမှ သူ့သဘောသူဆောင် ဖြစ်တဲ့  
အနတ္တတရားပဲ။ သညာသိရုံနဲ့မရဘူး။ နာမရူပ  
ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်တွေနဲ့ ပိုင်ပိုင်  
နိုင်နိုင်နားလည်သိမြင်နိုင်ရပါမယ်။

### မူလတရားနှင့်နောက်တိုးတရား

ဒီနေ့(၃-၁၂-၂၀၁၂) ရက်စွဲလို့သိတာ တကယ် တော့ သညာပေါ်တာပါ။ သညာပေါ်ပါလားလို့ နှလုံးသွင်းလိုက်ရင် သတိဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါကို ကျွန်တော်တို့က ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတယ်လို့ခေါ်တယ်။ ခုနောက်ပိုင်း အဓိက ဘာသင်ရလဲဆိုတော့ သမုတိ နယ်ကနေ ပရမတ်နယ်ရောက် အောင်သင်ရတာပေါ့။

ပရမတ်နယ်မှာ ရုပ်နာမ်ကို ဘယ်လို ကောက်ရ တယ်၊ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ လက္ခဏာတွေ ရသကိစ္စတွေ ဘယ်လို ရှိတယ်။ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောရူပတွေက ဘယ်လိုသဘောရှိတယ်။ နာမ် ဆိုရင်လည်း ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တွေက အာရုံနဲ့ ဘယ်လိုဆက်ဆံတယ်၊ ဘယ်လို နှလုံးသွင်း ရတယ်။ ဒါတွေကို လက်တွေ့မှာ သတိ ဝီရိယ သမာဓိနဲ့ နှလုံးသွင်းကြည့်တဲ့ အခါကျမှ တကယ် အရှိတရား ပရမတ်တွေကို ကိုယ့်မှာပေါ်နေပါလားဆိုတာ စတင် ပြီးသတိပြုမိလာတာ၊ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်ဆိုတာပေါ့။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့တွေ့လို့ ဘာတွေ နှလုံးသွင်းနေလဲမေးတော့ နှလုံးသွင်းလို့မရဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ အိမ်နားကဓမ္မာရုံမှာ ပဋ္ဌာန်းပွဲလုပ်

တော့ စပီကာတွေဖွင့်တာ တအားကို ဆူနေတာပဲ။ ဆေးခန်းမှာ ဆေးကုလို့တောင်မရဘူး။ ပဋ္ဌာန်းဆို တော့လဲ စိတ်ထဲက ပြစ်မှားလိုက်ရင် အကုသိုလ်က ဖြစ်အုံးမှာ။ စိတ်ညစ်နေတာပေါ့။ ဒါဆိုဟုတ်ပါပြီ၊ ညတရေးနိုးအချိန်မှာ ပဋ္ဌာန်းသံ တိုးတိုးလေးများ ကြားရင်ရော ဒါဆိုရင်ကောင်းတယ်။ အမှန်က ပဋ္ဌာန်းက ဆူတာမဟုတ်ဘူး။ အသံက ဆူနေတာ၊

နားထဲဝင်လာတာက အသံတွေပဲလာတာ၊ အသံက ကျယ်ပြီးတော့ ဆူနေတာ၊ ပဋ္ဌာန်းဆိုတာ ကိုယ့်ထဲက သညာပေါ်တာ။ ပဋ္ဌာန်းက ဆူလို့မရဘူး။ အသံကပဲ နားကို လာရိုက်တာ၊ ဖဿတွေ တအားပြင်းလို့ဆူတာ။

မျက်လုံးကို ကားမီးတွေ ထိုးရင် စူးလိုက်တာ၊ အဲဒါအသံဆူသလိုပဲ။ ဖဿပြင်းတာ၊ ပဋ္ဌာန်းကဆူ လိုက်တာဆိုတော့ အကုသိုလ်ကလည်း ဖြစ်မှာစိုး၊ ဘယ်လောက်ဆင်းရဲနေလဲ။ ဒီတော့ ဆူတာက ပဋ္ဌာန်း မဟုတ်ဘူး။ အသံဆိုတော့ ရုပ်နာမ်မကွဲတာ တော် တော် ဒုက္ခပေးပါလား။ အဲဒီလို ကျွန်တော်တို့က မခွဲခြမ်းမစိတ်ဖြာတတ်တာ။

ဆရာကြီး ဦးရွှေအောင်က မူလတရားနဲ့ နောက်တိုးတရားတဲ့။ မူလတရားဆိုတာ ရုပ်နာမ်

နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါး၊ အဲဒါကို ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့တရားနဲ့ ယှဉ်တွဲ  
 လိုက်ရင် နောက်တိုးတရား ‘ငါ’ဆိုတဲ့ အတ္တသဘော  
 ဖြစ်လာတာ။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့က ငါကို နောက်  
 တိုးတရားလို့မသိဘူး။ ‘ငါ’ကို မူလတရားအနေနဲ့  
 အခြေခံပြီးတော့ ငါနဲ့ပဲ အကုန်စဉ်းစားတော့တာပဲ။  
 ငါသိတယ်။ ငါလုပ်တယ်။ ငါပြောတယ်။ ငါမြင်  
 တယ်ဆိုပြီးတော့ ငါကိုမူလတရားအဖြစ် သိမ်းယူ  
 လိုက်တယ်။ ဘုရားမပွင့်ခင်က နောက်တိုးတရား‘ငါ’  
 ကိုပဲ မူလတရားယူနေတာ။ မြတ်စွာဘုရားပွင့်မှ  
 မူလတရားဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို သဗ္ဗညု  
 တဉာဏ်နဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး သိမြင်နိုင်တာပါ။

အရင်က သင်တာတော့ ရုပ်နာမ်ကွဲရမယ်။ အခု  
 ကျွန်တော်တို့က လက်တွေ့မှာ ရုပ်နာမ် မကွဲဘူး။  
 ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ တစ်သက်လုံး  
 ဒီအတိုင်းစွဲခဲ့တာ၊ ဒီအသံကို ပဋ္ဌာန်းလို့ ဘာကြောင့်  
 ဖြစ်နေတာလဲဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာကမမြင်နိုင်အောင် ဖုံးပြီး  
 ဥပါဒါန်နဲ့စွဲနေလို့ပါ။ အသံကို ပဋ္ဌာန်းလို့ အယူ  
 မှားနေတယ်။ အခု သတိလဲရှိရော နားမှာ အသံပဲ  
 ကြားတာ၊ မနောမှာသညာပေါ်တာ။ ဒီလို ခွဲခြမ်း  
 စိတ်ဖြာတော့ အသံဆူတာပဲ ပဋ္ဌာန်းကဆူတာမဟုတ်



ဘူး။ အဲဒီလို ပိုင်းခြားနားလည်သွားတာပါ။

ဆရာကြီး ဦးရွှေအောင်က မူလတရားနဲ့ နောက် တိုးတရားလို့ပြောတော့ မူလတရားဆိုတာ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါးပဲ။ အဲဒါကို ဒိဋ္ဌိကဝင်ကပ်လိုက် တော့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ‘ငါ’ဆိုတဲ့ နောက်တိုးတရား အတ္တဖြစ် သွားတာ၊ ဒီမှာ ဥပမာတစ်ခု စဉ်းစားမိလာတယ်။

လွှက်ခြောက်တို့ နို့ဆီတို့ သကြားတို့ ရေခွေး တို့ အားလုံးယှဉ်တွဲပေါင်းစပ်လိုက်မှ လွှက်ရည်ဆို တာ ဖြစ်တာ။ လွှက်ရည်ဆိုတာ နောက်တိုးတရားပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဆိုင်မှာ လွှက်ရည်မှာရင် ကိုယ့်ရှေ့ လွှက်ရည် က အဆင်သင့်ရောက်လာတာ။ ဒီတော့လွှက်ရည် သောက်ကြည့် တဲ့အခါ လွှက်ရည်ကချိုတယ်။ လွှက်ရည်ကဖန်တယ်။ လွှက်ရည်ကပူတယ်ဆိုပြီး လွှက်ရည်ကို မူလတရားအနေနဲ့ယူလိုက်ပြီ။ အဲဒီမှာ အတ္တထဲကျသွားတာပဲ။ တကယ်က လွှက်ရည်ဆိုတာ နောက်တိုးတရားကြီး။ လွှက်ရည်က ချိုလို့မရ၊ သကြား ကချိုတာ။ လွှက်ရည်ကပူလို့မရ၊ ရေခွေးကပူတာပါ။

ကျွန်တော်တို့က ဒီလွှက်ရည်ကို မူလတရား အ ဖြစ်ယူလိုက်တဲ့အတွက် အတ္တထဲကျသွားတာ၊ နောက် တိုးတရားကို မူလတရားအနေနဲ့ အထင်မှားပြီး သိမ်း

ပိုက်လိုက်တာ။ အဲဒီမရှိတဲ့ နောက်တိုးတရားကို အရှိ  
မူလတရားအဖြစ် အခိုင်အမာ အနှစ်သာရပြုပြီး စွဲယူ  
မှုကအတ္တပဲ။ အတ္တသဘောက နားလည်ရခက်တယ်။

ဒီလွှက်ရည် ဘာကြောင့်ဖြစ်လဲ ရေခွေး နို့ဆီ  
သကြား လွှက်ခြောက် သူတို့ပေါင်းစပ်လိုက်လို့ လွှက်  
ရည်ဆိုတာဖြစ်တာ။ ဒီလိုညာဏ်နဲ့ပြန်သိမ်းဆည်းရ  
တယ်။ ဒီလိုအကြောင်းကို သိမ်းဆည်းတဲ့ဉာဏ်က  
အရေးကြီးတယ်။ ကျွန်တော်တို့က အကြောင်းကို  
မသိမ်းဆည်းတဲ့အခါကျတော့ နောက်တိုးကိုပဲ မူလ  
ထင်ပြီးယူနေကြတာ။ အတ္တဆိုတာ မြင်နိုင်ခဲ့တယ်။

ဒီတော့ရေကိုတွေ့ရင်လဲ မြင်လိုက်တာနဲ့ရေကို  
မူလတရားအဖြစ်ယူလိုက်တယ်။ ရေကအေးတယ်  
ရေကပူတယ်။ ဒီလိုပဲစဉ်းစားကြတယ်။ ရေအေးတယ်။  
ရေကအေးလို့မရဘူး။ အေးတယ်ပူတယ်ဆိုတာ  
အရှိမူလတရားက တေဇောပဲရှိတယ်။

လောကဥပမာနဲ့ရှင်းမှ နားလည်တာ။ သတိ၊  
ဝီရိယနဲ့ သမာဓိလေးရှိမှလဲ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ နှလုံးသွင်း  
နိုင်တဲ့အားတွေက ပိုကောင်းလာတာ။ သူ့ရဲ့ပင်ရင်း  
မူလတရား(**root**)တို့ (**origin**)တို့ပေါ့။ ဒါတွေသင်  
ရတယ်။ အဲဒီရောက်အောင် ဉာဏ်ကသိမ်းဆည်း

ရမယ်။ အခု ကျွန်တော်တို့ ပူတာအေးတာက တေဇော၊  
 တိုးတာတွန်းတာက ဝါယော၊ တိုးဖို့တွန်းဖို့ဆိုတာ  
 ပထဝီဆိုတဲ့ ထုထည်သဘော အမာခံရှိရမှာ၊ ပထဝီရှိမှ  
 လည်း ဝါယောကတွန်းလို့ တိုးလို့ရတယ်၊ ပထဝီရှိမှပဲ  
 တေဇောကပူလို့အေးလို့ရတာ၊ ပထဝီဆိုတဲ့တည်ရာ  
 အမာခံမရှိဘဲနဲ့ တေဇောက ဘယ်ဟာကို သွားပူမှာလဲ၊  
 ပထဝီ အမာခံမရှိဘဲနဲ့ ဝါယောက ဘယ်ဟာကို တိုးလို့  
 တွန်းလို့ရမှာလဲ ပထဝီရှိမှ တိုးလို့ တွန်းလို့ရတာ၊ ဒီတော့  
 ပထဝီရယ် ဝါယောရယ် တေဇောရယ် သုံးခုအတူ  
 လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် အာပေါကဖွဲ့စည်းပေးတာပါ။

ဒီတော့ ရေဆိုတာ တကယ်တမ်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ  
 လိုက်ရင် ဒီခါတ်ကြီးလေးပါးပဲ ရှိတယ်။ အဲဒီအပေါ်မှာ  
 မူတည်ပြီး ရေကို အရောင်အနေနဲ့မြင်မယ်၊ သောက်  
 ကြည့်ရင် အရသာရှိတယ်။ ဒီတော့ ဒီခါတ်ကြီးလေးပါး  
 ပေါ်မူတည်ပြီးတော့ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာတော် တွေပဲ  
 ရှိနေတယ်။ အဓိက ထင်ရှားတဲ့ ခါတ်တစ်မျိုးကို  
 သိမြင်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် မူလတရားကို ရောက်  
 သွားပါလိမ့်မယ်။ နောက်တိုးတရားပေါ်မှာ အရှိမူလ  
 တရားအဖြစ် မသိမ်းပိုက်တော့ဘူး။ ဒါဆို အတ္တစွဲပြုတ်  
 သွားမှာပါ။

အနတ္တဆိုတာ န-အတ္တ၊ အတ္တမရှိတာကို အနတ္တလို့ခေါ်တဲ့အတွက် အတ္တသဘောကို အရင် နားလည်ရပါမယ်။ အခု ကျွန်တော်တို့ ဘာကြောင့် အနတ္တမမြင်တာလဲဆိုရင် အတ္တသဘောကိုမသိဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ်ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရင် အတ္တလဲ ဆိုတာမသိဘူး။ အရင်ဆုံး သတိထားရမှာက အဲဒီ အတ္တသဘောသိမှ အတ္တလွတ်အောင် ရုန်းနိုင်မှာပါ။

ဉာဏ်အရာဖြစ်တဲ့အတွက် ခက်နေတာပါ။ လက်တွေ့ပြုလို့လည်း မရဘူး။ ဥပမာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ နေရင် ကျွန်တော်တို့က နေအရှေ့ကထွက်တယ်၊ အနောက်မှာဝင်တယ်၊ ဒီလိုပဲသိတာ။ ဒါပေမဲ့ ကမ္ဘာကြီး ကနေ အပြင်အာကာသထဲ ထွက်ကြည့်ရင် နေကဝင် တာလဲမရှိဘူး၊ ထွက်တာလဲမရှိဘူး။ ကမ္ဘာကြီးကသာ လည်ပြီး နေကိုပတ်နေတာကို အမှန်သိသွားတယ်။ အမှန်သိပြီးရင် ကမ္ဘာပေါ်ပြန်လာ။ မျက်မြင်တော့ အရှေ့ကနေထွက်တယ်။ အနောက်မှာနေဝင်တယ်။ သူများတွေနဲ့ပြောရင် ဒီလိုပြောရတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အမှန်သိသွားတဲ့အတွက် ပြောရုံပဲပြောတာ၊ ဉာဏ်မှာ တကယ်မယူတော့ဘူး။ အယူမှားပျောက်သွားပြီ။

ဒီအတိုင်းပဲ မူလတရားကို တကယ်မြင်သွားရင်

နောက်တိုးတရားကို မူလအနေနဲ့ မစွဲတော့ဘူး၊ အယူ  
 မှားမရှိတော့ဘူး၊ အရှိကို အရှိမူလအတိုင်း သိသွား  
 တဲ့အတွက် နောက်တိုးတရားတွေကို ပြောရုံတော့  
 ပြောမှာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ တကယ်မယူတော့ဘူး။ ငါ့ကို  
 ရေတစ်ခွက်ပေးပါ။ ဒီလိုပဲ ပြောရတာပေါ့။ ရေလို့သုံး  
 ပေမယ့် ရေကို မူလတရားလို့ မယူတော့ဘူး။ မူလ  
 တရားကို ဉာဏ်ကမြင်သွားပြီ။ အတ္တဒိဋ္ဌိပြုတ်တာပဲ။

ခုခေတ်မှာ ကားဆိုတာ နောက်တိုးတရားပဲ၊  
 ကားဆိုတာ မူလကမရှိဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ ကမ္ဘာပေါ် မှာ  
 ကားလည်းမရှိခဲ့ဘူး၊ လေယာဉ်ပျံလည်း မရှိဘူး။  
 ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ အခုကားတို့ လေယာဉ်ပျံတို့  
 ကို မူလတရားအနေနဲ့ ယူနေပြီပဲ။ နောက်တိုးတရားလို့  
 မမြင်တော့ဘူး၊ မူလတရားက တစ်နေရာက တစ်  
 နေရာပြောင်းရွှေ့တာပေါ့။ transportပေါ့၊ ဓါတ်  
 သဘောနဲ့ပြောရင် ဝါယောပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ မူလတရားကို  
 ဉာဏ်ကမကောက်တော့ ကားတွေ လေယာဉ်ပျံ  
 တွေကို မူလတရားအနေနဲ့ယူကုန်ကြပြီ။ ဒါကြောင့်  
 သမုတိနယ်မှာ နားလည်ဘို့က အရေးကြီးတယ်။  
 သမုတိနယ်မှ သဘောမပေါက်ရင် ပရမတ်က ပိုပြီး  
 အလှမ်းဝေးသွားတာပေါ့၊ သမုတိနယ်နဲ့ အတ္တသဘော

အနတ္တသဘောတွေကို စတင်သဘောပေါက်မှ ပရမတ်နယ်ကို နားလည်လာမယ်။ ပရမတ်ဆိုတာ ရုပ်ဆိုရင် မဟာဘူတံ ဓါတ်ကြီးလေးပါးပေါ့။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဒီအပေါ်မှာ နှလုံးသွင်း ရတာ။ နာမ်ဆိုရင် ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ပေါ့။

ဥပမာ လွှက်ရည်ကောင်းတယ်ဆိုရင် လွှက်ရည်ကရုပ် ကောင်းတာက ဝေဒနာ၊ ရုပ်နဲ့ဝေဒနာကို မကွဲဘူး၊ လွှက်ရည်ရုပ်က ကောင်းလို့မရဘူး၊ ရုပ် ဆိုတာ ဖောက်ပြန်တာပဲ ရှိတယ်။ ဒီလိုတွေ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဖို့ဆိုတာ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိအစွမ်းလိုတယ်။ သညာသိက အတ္တမပြုတ်ဘူး၊ ဘာဝနာအစွမ်းနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်ပညာကသာ အတ္တကိုပယ်နိုင်တာ။

ဒါတွေကို တဖြေးဖြေး သိမြင်လာရင် အပြင်မှာ အဆင်းရုပ်၊ အသံရုပ်၊ အနံ့ရုပ်၊ အရသာရုပ်၊ အထိရုပ် သိတာက နာမ်သညာတွေပါလားလို့ စတင်သတိ ပြုမိလာမှာပါ။ အပြင်ရုပ်သဘောနဲ့ အတွင်းနာမ်သဘောတွေကို ဉာဏ်ကသိမ်းဆည်းလာမှာပါ။ နေစဉ် ဝိပဿနာဆိုတာက မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးမှာ မူလတရား ရုပ်နာမ်တွေကို မမြင်နိုင်ဘူးဖြစ်နေတာပါ။

အရင်က ယောက်ျားမိန်းမ တိုက်တွေ ကားတွေကို မူလ  
တရားအနေနဲ့ စဉ်းစားခဲ့ကြတာမဟုတ်လား။

ပရမတ်ရုပ်နာမ်ကိုမသိတော့ မူလတရားတွေ  
ပျောက်ပြီး နောက်တိုးတရားတွေကို မူလအဖြစ် စွဲယူ  
ကြလို့ အတ္တဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါစွဲတွေဖြစ်လာတာ။  
ဒီတော့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါးဆိုတဲ့ မူလတရား  
တွေကို ဉာဏ်က သိမ်းဆည်းနိုင်မှ နောက်တိုးကို  
နောက်တိုးလို့သိပြီး အတ္တစွဲကို ပယ်သွားနိုင်မှာပါ။

ဒါမှအတ္တဆိုတာဘာလဲ အနတ္တဆိုတာဘာလဲ  
အတ္တနဲ့မစွဲတာကို အနတ္တလို့ခေါ်တယ်။ တဖြေးဖြေး  
နားရည်ဝလာမှာပါ။ အရင် ကျွန်တော်က ပြောတယ်၊  
ကျွန်တော့မှာ လေမရှိဘူး၊ တွန်းတာ တိုးတာ အေးတာ  
ပဲရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့က စဉ်းစားရင် လေကိုမူလ ထား  
စဉ်းစားတာ၊ လေတိုက်ရင် အေးတာက တေဇော၊  
တွန်းတာတိုးတာက ဝါယောပေါ့၊ ယပ်တောင်ခပ်  
ကြည့်လိုက် ကိုယ်ကို တွန်းတယ်တိုးတယ်၊ ထိတာက  
လေရဲ့ထူထည် အမာခံတော့ရှိတာပဲ။ အဲဒါက ပထဝီ  
ပေါ့၊ ပထဝီမရှိဘဲနဲ့တော့ တေဇောက အေးလို့မရဘူး။  
သူကသိမ်မွေ့တဲ့ပထဝီပေါ့။ ပထဝီရယ် တေဇောရယ်  
ဝါယောရယ် သုံးခုကို တစ်ပေါင်းတည်း ဖွဲ့စည်းပေး

တာက အာပေါ်ခါတ်။ ဒီတော့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးက  
 မူလအရှိတရား၊ လေကနောက်တိုးတရား၊ ဒါပေမဲ့  
 အခုလေကို မူလတရားလို့ အခိုင်အမာယူနေကြတာ၊  
 လေမရှိရင် ဘာနဲ့အသက်ရှူရမှာတုန်း၊ အဲဒါတွေက  
 အတ္တထဲကျနေတာပဲ။ အတ္တဖြုတ်ဖို့ လေဆိုတာ  
 မူလတရားမဟုတ်ဘူး၊ နောက်တိုးတရား ၊ အများက  
 သတ်မှတ်ခဲ့လို့ လေတို့ ရေတို့ဖြစ်နေတာ၊ ရေတို့  
 လေတို့ဆိုတာ ဓါတ်ကြီးလေးပါးနဲ့ဖွဲ့စည်းထားတဲ့  
 မူလတရားကို ဉာဏ်ကထိုးထွင်းမြင်သွားရင် အတ္တ ဆိုတဲ့  
 အယူမှား အမြင်မှားတွေ ပယ်သွားနိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့်  
 ကျန်တဲ့ အချိန်လေးမှာ ဝင်လေထွက်လေမှာ  
 သတိဝီရိယတွေ ထူထောင်ကြမယ်။



### ဝိညာဏ်၏အာရုံ

ဒီနေ့ (၂၁-၆-၂၀၁၃) အခုပြောတဲ့နေ့စွဲကို နားကကြားတယ်၊ မနောကသိတယ်၊ ကိုယ်မသိတဲ့ စကားတွေဆိုရင် ကြားပေမဲ့လည်း နားမလည်ဘူး၊ ကြားတာက နားမှာဝိညာဏ်ပေါ်လို့၊ နားမလည် တာက မနေမှာသညာမပေါ်လို့၊ ဒီနေရာမှာ ကြားတဲ့ ဝိညာဏ်ဆိုတာဘာလဲ၊ ဝိညာဏ်ဆိုတာ အာရုံကို သိတဲ့လက္ခဏာရှိတယ်၊ အာရုံကို သိတဲ့သဘောပဲ၊ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့မှာသူ့ရဲ့ကိစ္စက အာရုံကိုသိရုံမျှ ကိစ္စပဲ၊ သညာလိုတစ်ဖန်ပြန်မသိဘူး။ အာရုံကို သိရုံမျှ ယူပေးတဲ့သဘောက ဝိညာဏ်ပါပဲ။

အာရုံသဘောဆိုတာ structurelessပဲ၊ ကိုင်လို့ပြလို့မရဘူး၊ မြင်လို့လည်းမရဘူး၊ သာမန် ပုထုဇဉ်တွေသိတာက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ၊ ဒြပ်ဝတ္ထု အနေနဲ့ သိတယ်၊ အခိုင်အမာလို့သိတယ်၊ မြဲတယ်လို့ သိတယ်၊ အနှစ်သာရလည်းရှိတယ်၊ မြဲတာ နိစ္စ၊ အခိုင် အမာ အနှစ်သာရရှိတာ အတ္တ၊ မြဲရင် ကောင်းတယ် သူခ၊ အဲဒါတွေကိုလည်း ကိုယ့်အလို အတိုင်းဖြစ်တယ် လို့ ထင်ကြတယ်၊ အတ္တပေါ့၊ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက

မမြဲဘူး၊ မမြဲရင် မကောင်းဘူး၊ မမြဲတာ အနိစ္စ၊ မကောင်း  
တာဒုက္ခ၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာ အနတ္တ၊ ဒီလို  
တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်မှုတွေကို မြင်သွားမှာပါ။

သမုတိနယ်မှာ ခြပ်ဝတ္ထု (structure)ကို  
အခြေခံပြီး ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတာ ယူတာပါ။ မြတ်စွာ  
ဘုရားတရားတော်တွေက ပုဂ္ဂိုလ်မဲ့၊ သတ္တဝါမဲ့၊ ခြပ်မဲ့၊  
ဝတ္ထုမဲ့၊ (structureless) ရှုထောင့်ကယူတယ်။  
ကျွန်တော်တို့အမြင်က ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ခြပ်ဝတ္ထု အနေနဲ့  
စဉ်းစားတယ်။ အဲဒီအတိုင်းလည်း ယူထားတယ်။

လောကမှာ နေဟာအရှေ့က ထွက်တယ်၊  
အနောက်မှာဝင်တယ်၊ ဒါကို အမှန်လို့ ထင်တယ်။  
ဒါပေမဲ့ အာကာသကထွက်ကြည့်ရင် နေဟာဝင်တာ  
လည်းမရှိဘူး၊ ထွက်တာလည်းမရှိဘူး၊ အဲဒါက  
အမှန်တရားပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကမ္ဘာပေါ်ပြန်လာရင်  
မျက်မြင်နဲ့ဉာဏ်မြင်ခွဲရမယ်။ မျက်မြင်ကတော့  
နေအရှေ့ကထွက်တယ်၊ အနောက်မှာဝင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့  
အမှန်သိတဲ့သူက ပြောရင်တော့ မျက်မြင်ပဲ ပြောပေမဲ့  
အဲဒီအယူအစွဲကလွတ်နေတယ်။ မျက်မြင် မှာ  
လောကသုံးပဲ ပြောနေရပေမဲ့ ဉာဏ်မြင်က  
အမှန်ကိုလည်း သိပြီးဖြစ်နေတယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေကို အားထုတ်ရင် ဉာဏ်မြင်ရလာတယ်။ မျက်မြင်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါဆိုတာ ပြောတာပဲ။ ဘုရားရဟန္တာတို့ လည်း ဒကာကြီး၊ ဒကာမကြီး ဒီလိုပြောတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်မြင်မှာတော့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါဆိုတာမရှိဘူး။ ရုပ်တွေနာမ်တွေက ဖြစ်တဲ့နေရာမှာ ပျက်နေတယ်။ လောကမှာတော့ မျက်မြင်အတိုင်းပဲ ပြောရတာပါပဲ။

ဒီတော့ မျက်မြင်ကျော်ပြီး ဉာဏ်မြင်သွားရင် မျက်မြင်မှာ ယောက်ျားတွေ၊ မိန်းမတွေ၊ တိုက်တွေ၊ ကားတွေ မြင်နေရတယ်။ အဲဒါကို ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ တိုက်တွေ၊ ကားတွေ၊ ခြပ်ဝတ္ထုတွေ မဟုတ်ဘူး။ (structureless)တွေလို့ ဘာကြောင့် ဆိုရတာလဲ။

ဒီမှာ ဝိညာဏ်ရဲ့သဘာဝကို လက်တွေ့သဘော ပေါက်ဖို့ အရေးကြီးလာတယ်။ ဥပမာသိပ္ပံမှာခြပ် (structure)အနေနဲ့ ကိုင်လို့ တွယ်လို့ရတယ်။ မြင်လို့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခံစားတဲ့ဝေဒနာတွေ စေတနာတွေ သညာတွေလည်း မရှိဘူးလားဆိုတော့ ရှိတယ်။ နာမ်သဘောဆိုတာ ခြပ်မဲ့ (structureless)ပဲ။ ဝေဒနာဆိုတဲ့ခံစားမှုသဘောတွေ၊ သညာဆိုတဲ့မှတ် သားမှုသဘောတွေ၊ စေတနာဆိုတဲ့ စေ့ဆော်မှု

သဘောတွေ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့အားထုတ်မှုသဘောတွေ၊ ဒါတွေကို (structureless)ဆိုတာ လက်ခံနိုင်တယ်။

ဒီတော့ သိပ္ပံနယ်က(structure)နဲ့ အဘိဓမ္မာ နယ်က (structureless) ဘယ်လိုဆက်သွယ်နေ သလဲ၊ ဒီ(၂)ခုမှာ ဆက်သွယ်မှုတွေလည်း ရှိနေတယ်။ အပြင်က(structure)သဘောနဲ့ အတွင်းက (struct- ureless)သဘော ဆက်သွယ်ဖို့လိုတယ်၊ ဒီမှာ ဘာက ဆက် သွယ် ပေးလဲ ဆို တော့ ဝိညာဏ်က ဆက်သွယ်ပေးတယ်၊ ဒီနေရာမှာ သိပ္ပံနယ်က အဆင်း၊ အသံတွေကို အဘိဓမ္မာနယ်က အာရုံဖြစ်အောင် ပြောင်းပေးနိုင်တယ်။ အဲဒါဝိညာဏ်ကိစ္စပဲ၊ ကြိုက် လည်းယူ၊ မကြိုက်လည်းမယူနဲ့ရပါတယ်။ အဲဒါ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး ပြောသလိုပဲ၊ မိမိနှစ် သက် ရင်ယူ၊ မနှစ်သက်ရင်မယူနဲ့၊ စာပေမှာတော့ ဒီလိုပါချင် မှပါမယ်၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ဆိုတာ မိမိဉာဏ်မှာ ထင်ရှားလာတဲ့ သဘောပါ။

ဥပမာ မိုက်ကရိုဖုန်းကိုကြည့်ပါ၊ မိုက်ထိအောင် အသံက တုံခါမှု (vibration) ရှိတယ်၊ မိုက်ကို ဖြတ်ပြီး ဝါယာထဲရောက်တော့ လျှပ်စီးကြောင်း အဖြစ်ပြောင်းသွားတယ်၊ အဲဒီမှာ (vibration) မရှိ

တော့ဘူး၊ မိုက်က အသံကို လျှပ်စီးကြောင်းအဖြစ် (convert)ပြောင်းလိုက်တယ်။ ဒီလိုဘဲ အသံက နားကို ရှိုက်ခတ်တဲ့အခါ သောတဝိညာဏ်ဖြစ်လာတယ်။ သောတဝိညာဏ်က သိပ္ပံနယ်ကအသံကို အဘိဓမ္မာနယ်က အာရုံ(သဒ္ဒါရုံ) သဘောအဖြစ် (convert) ပြောင်းပေးလိုက်တယ်။ အာရုံဖြစ်မှ ဖဿကထိတွေ့နိုင်တယ်။ အဲဒီမှာ ဖဿက အာရုံကို ကြိတ်ချေလိုက်မှ ရသခါတ်ထွက်လာပြီး ဝေဒနာကခံစား၊ သညာက မှတ်သား၊ စေတနာ သင်္ခါရက အားထုတ်တော့တယ်။

အရင်က မျက်စိနဲ့ အဆင်းတိုက်ရင် ဖဿ၊ နားနဲ့အသံတိုက်ရင် ဖဿ၊ ဒီလိုပဲသိတာ။ စာဖတ်ကြည့်တော့ မျက်စိ၊ အဆင်း၊ ဝိညာဏ် သုံးခုပေါင်းဆုံမှ ဖဿဆိုတော့ သိပ်နားမလည်ပြန်ဘူး။ အရင်တုန်းက မျက်စိနဲ့အဆင်းတိုက်ရင် ဖဿ (contact)ပေါ့။ ထိမှသိတယ်ဆိုတော့ ထိတဲ့(contact)က ခြေနဲ့ ကြမ်းနဲ့ထိတယ်။ ထိတာက ဖဿဆိုရင် ထိသိမှာ ဖဿကြောင့် ဝိညာဏ်ပေါ်တယ်ဖြစ်နေပြီ။ ဒါပေမဲ့ စာဖတ်တော့ ဝိညာဏ်ပေါ်ပြီးမှ ဖဿဖြစ်တယ်ဆို တော့ ဉာဏ်မမှီတော့ဘူး။ ဝိစိကိစ္ဆာ ဖြစ်ကုန်တယ်။

သိပ္ပံနယ်မှာ အဆင်းတွေ ရောင်စဉ်တွေ ရှိတယ်။

အလင်းအရောင်(rays)က မျက်စိလာထိတယ်။မျက်စိ  
မှာ စက္ခုဝိညာဏ်လည်းပေါ်ရော သိပ္ပံနယ်က အဆင်း  
အရောင်(rays)တွေကို ရူပါရုံ (အာရုံသဘော) အဖြစ်  
ပြောင်းလိုက်တယ်။ ဖဿက အာရုံဖြစ်သွားမှ တွေ့ထိ  
နိုင်ပြီး ရသဓာတ်ထွက်လာအောင် (extract) လုပ်တာ  
ပေါ့။ အဲဒီအာရုံကို ကျိတ်ချေမှ ရသဓာတ် ထွက်လာ  
တာ။ အာရုံရဲ့အရသာကို ဝေဒနာက ခံစားရတာပါ။

ဝေဒနာက ခံစားတယ်။ ကောင်း မကောင်းကို  
သညာကမှတ်တယ်။ မှတ်ပြီးရင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊  
မနောကံတွေနဲ့ တုံ့ပြန်(react)လုပ်တာက စေတနာ၊  
ဉာဏ်ထဲမှာ ဒီလိုရှင်းလင်းသွားမှ ခန္ဓာသဘောကို  
သိမြင်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါအမြင်ကို ပယ်ရှားနိုင်မှာပါ။

ပထမဆုံး ပရမတ်သဘောကို အရင်နားလည်  
ရမယ်။ နောက်မှ အသေးစိတ်လိုက်ရတယ်။ ကာယကံ  
ဆိုတာလည်း ပထဝီနဲ့ဝါယောလှုပ်တာ။ နောက်ကျ  
သဘာဝကိုမြင်သွားတာပါ။ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေက အမြဲ  
ကုန်နေတယ်။ (always wasting)ပဲ။ ဘာနဲ့တူလဲ  
ဆိုတော့ ကားကြီးစက်နှိုးထားပြီး ဘယ်မှမသွားရင်  
ဆီကုန်နေတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့လည်း ဆီကုန်နေတာ ပဲ။  
အိပ် ပျော် နေလည်း စက် နှိုးထားသလိုပဲ။ ခန္ဓာ

ကိုယ်က ဘယ်မှမသွားဘူး၊ ကားရပ်ထားသလိုပဲ၊ ဒါပေမဲ့ စွမ်းအင်တွေကတော့ ကုန်နေတာပါဘယ်၊ ဒါကြောင့် အမြဲစားသောက်ပြီး ပြန်ဖြည့်နေရတာ၊ ကျွန်တော်တို့ အမြဲ တမ်းကုန်နေတယ်၊ (wasting) ပေါ့၊ ဉာဏ်အမြင်က ကိုယ်ခန္ဓာကြီးဟာ ကုန်ဆုံးနေမဲ့ အတူတူ မိမိအတွက် သူတပါးအတွက် အသုံးကျ အောင်တော့ လုပ်လိုက်ဦးမယ်၊ မဟုတ်လဲ waste ဖြစ်နေတာဘဲလို့ ဉာဏ်မှာပေါ်လာတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်အဖြစ်က အပြင်နဲ့အတွင်းကို ဆက်သွယ် ပေးတာဘဲ၊ သိပ္ပံနယ်အရ (density) မာတာ သိပ် သည်းခြင်းများတာကို ဘယ်လိုသိမှာလဲ၊ ဖိကြည့်တာ ပဲ၊ ဘိလပ်မြေခဲတွေရှိတယ်၊ သူ့ရဲ့စံချိန်မီမမီ စမ်းသပ် နိုင်တယ်။ ဘိလပ်မြေ အတုံးလေးကို pressure နဲ့ ဖိကြည့်တယ်၊ သိပ္ပံမှာ သက်ရောက်အားတိုင်းမှာ တူညီတဲ့ တန်ပြန်သက်ရောက်အားရှိတယ်လို့ ဆို တယ်။ သူ့ထဲမှာဘယ် လောက်မာတယ်ဆိုတာ အပြင်က ဖိသလောက်မာတယ်။ ဥပမာ တံတားတစ်ခု တန် (၆၀)ခံနိုင်တယ်ဆိုရင် အမြဲ တန် (၆၀)တွန်းနေ တာမဟုတ်ဘူး၊ အပေါ်က (၁၀)တန်ဖြတ်ရင် အောက် က (၁၀)တန် ပြန်တွန်းတယ်၊ အပေါ်က ကားသွားမှ

ပြန်တွန်းတာ၊ ကားမဖြတ်ရင် မတွန်းဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ က တန် (၆၀)ခံတယ်ဆိုရင် အမြဲ တန် (၆၀)ထောက် နေတယ်ထင်တာ၊ တူညီတဲ့တန်ပြန်သက်ရောက်အား ရှိလို့ အပေါ်ကတန် (၆၀)ဖြတ်မှ အောက်ကတန် (၆၀)ပြန်တွန်းတာ၊ အမြဲ တွန်းနေတဲ့သဘော မရှိဘူး။

ကျောက်ခဲကိုလက်နဲ့ဖိ၊ အဲဒီမှာမာတယ် ဆို တာက ကိုယ်ဘက်က ဖိအားကိုသိတာ၊ ကျောက်ခဲ မာတာကို တိုက်ရိုက်သိတာမဟုတ်ဘူး၊ တူညီတဲ့ တန်ပြန်သက်ရောက်အားကိုပဲသိတာ၊ ကိုယ်ဖက်က တွန်းတာ၊ မာတယ်ပျော့တယ်ဆိုတာ ကာယဝိညာဏ် ကသိတာပါ။ ကျောက်ခဲမာတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဖက်က ဝါယော ထောက်ကန်မှုကိုပဲ ကာယဝိညာဏ်က သိတာ၊ ကာယဝိညာဏ်က ထောက်ကန်မှု (pr)ကို အာရုံအဖြစ်ပြောင်းပြီး ဖဿကမနောနဲ့ထိတွေ့ပေး တော့ သညာနဲ့ဆင်ခြင်လို့ ကျွန်တော်တို့ သိရတာ။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ သိရတာတွေ အားလုံးက ဝိညာဏ်ပေါ်မှ သိတယ်။ ဝိညာဏ် ယူပေးတာက (structureless) (အာရုံသဘော)ပဲ၊ ဥပမာဆိုရင် မှန်ကြည့်တော့ မှန်မှာပေါ်တဲ့ ပုံရိပ်က (structure-less)ပဲ၊ အရင်က ဘယ်လိုသင်လဲ၊



မှန်ထဲကပုံရိပ်က အမြဲလည်းမရှိဘူး၊ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရလည်း မရှိဘူးဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့က အနိစ္စ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရောက်သွားပြီ၊ အမှန်က ဝိညာဏ်ကိုတောင် မသိသေးဘူး၊ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ အာရုံသဘောတွေကို မသိသေးဘဲနဲ့ အနိစ္စ၊ အနတ္တကို တန်းဝင်သွားတော့ (step)တွေ ကျော်တယ်လို့ စဉ်းစားမိတယ်။

အရင်က မှန်ရှေ့မှာသွားရပ်၊ မှန်မှာ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်ရင်ပေါ်တယ်၊ အကြောင်းကင်းရင်ချုပ် ပျောက်တယ်၊ ဘာပုံရိပ်မှမကျန်ဘူး၊ နားထောင် တော့လည်း နားလည်သလိုလိုပဲ၊ ဒါပေမဲ့ အနိစ္စ သဘောတော့မမြင်ဘူး၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဝိညာဏ်သဘောကို သေချာမသိလို့ဘဲ။

မှန်မှာပေါ်တဲ့အရိပ်ဆိုတာက ဝိညာဏ်သိ (အာရုံသဘော)ရောက်သွားပြီ၊ လူတွေက အာရုံကို နားမလည်တော့၊ မှန်ထဲကပုံရိပ်တော့ နားလည်တယ်၊ ဝိညာဏ်ရဲ့အာရုံကိုတော့ မသိဘူး။ ဝိညာဏ်ကို နား လည်မှ အာရုံကိုနားလည်တာ၊ ဝိညာဏ်ကိုနားမ လည်ရင် အာရုံလို့ပြောတာ ပါးစပ်ပြောဘဲ၊ လက်တွေ့ မှာ အာရုံတွေကို ခြပ်ဝတ္ထု (structure)အနေနဲ့ပဲ

လက်ခံပြီးနေတော့ ဘယ်လိုမှ မှန်ထဲကပုံရိပ်လို မမြင် နိုင်တော့ဘူး။

မှန်ထဲကပုံရိပ်က ကိုင်လို့လဲမရဘူး၊ တွယ်လို့လဲ မရဘူး၊ ဝိညာဏ်ရဲ့အာရုံသဘောနဲ့အတူတူပဲ၊ နာမ် တရားတိုင်းဟာ အာရုံနဲ့ဘယ်လိုမှ ကင်းလို့မရဘူး၊ အာရုံကို သိတဲ့ သဘောက ဝိညာဏ်ပဲ၊ အာရုံကို မှတ်သားတဲ့ သဘောက သညာ၊ အာရုံကို ခံစားတဲ့ သဘောက ဝေဒနာ၊ အာရုံကိုစေ့ဆော်တဲ့ သဘောက စေတနာ၊ ဒီတော့ အာရုံကို မသိတဲ့အတွက် ဒီနာမ် တရားတွေကိုလည်း ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် မသိမ်းဆည်းနိုင် တော့ဘူး။ ဒါဆို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကိုမရဘူး၊

လူသေရင် ဝိညာဏ် မပေါ်တော့ဘူး။ ဒီတော့ ဝိညာဏ်ဘာကြောင့် ပေါ်လဲဆိုရင် ဝိညာဏ်က ရုပ်ကို အမှီပြုပြီး ပေါ်ရတာ၊ ဒွါရတွေဆိုတာ ရုပ်တရား တွေပဲ၊ ဒါပေမဲ့ သစ်တုံးကြီးလည်း ဓာတ်ကြီး (၄)ပါး ရုပ်တရားပဲ၊ ဓါတ်ကြီး (၄)ပါးရုပ်ဆိုရင် သစ်တုံးမှာ ဘာလို့ဝိညာဏ်မပေါ်လဲ၊ အဲဒီမှာ ဒွါရရုပ်တွေက ကမ္မဇရုပ်ဖြစ်လို့ပါ၊ ရုပ်ချင်းမတူဘူး၊ သစ်တုံးက ဥတုဇရုပ်၊ ဝိညာဏ်က ကမ္မဇရုပ်မှာ မှီပြီး ဖြစ်ပေါ် ရတာ၊ ရုပ် (origin)မတူလို့၊ ကျွန်တော်တို့ ရုပ်က

ကံကပေးတဲ့ရုပ်မို့ ဝိညာဏ်ပေါ်လို့ရတာ၊ ဥတုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေမှာ ဝိညာဏ်မပေါ်ဘူး။

ဝိညာဏ်ပေါ်ရင် ဝိညာဏ်နဲ့အတူ နာမ်ခန္ဓာ (၄)ပါးလုံးအတူပေါ်တယ်။ အဲဒီထဲမှာ စေတနာပါ တယ်၊ စေတနာက စေ့ဆော်တိုက်တွန်းတော့ ကာယ ကံ၊ ဝစီကံ ရုပ် တွေဖြစ်ပြန်ရော၊ အော် နာမ်တရားနဲ့ ရုပ်တရားတွေရဲ့ အညမည သဟဇာတသဘော တွေကို ပိုပြီး နားလည် သိမ်းဆည်းတတ်လာတယ်။

အဲဒီရုပ်နာမ်တွေကို သိလာတဲ့အခါကျတော့ ပုဂ္ဂိုလ်တ္တဝါဆိုတာ ပုံသဏ္ဍာန်ကို အမည်ပေးတာပဲ၊ (label)တပ်တာပဲ၊ တကယ့်အရှိတရားက ရုပ်နာမ် တွေပဲ ဝိညာဏ်ကို သိလိုက်တာနဲ့ ဝိညာဏ်က ဘာကိုအမှီပြုသလဲ၊ ရုပ်ကိုအမှီပြုတယ်၊ အဲဒီရုပ်က ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်၊ ကမ္မဇရုပ်၊ အဖေအမေတွေက ပေါက်လာတဲ့ ရုပ်မဟုတ်ဘူး၊ ကံကပေးတဲ့ရုပ်တွေ။

‘အပြစ်ဖုံးတာအဝိဇ္ဇာ တဏှာညွတ်စေမှု၊ ကံ သင်္ခါရပစ်ချမှု ရလေဘဝတစ်ခု’ တဲ့၊ ကံပစ်ချတဲ့ရုပ်၊ ကံကပေးတဲ့ရုပ်မို့ ဝိညာဏ်ပေါ်ရတာ၊ ဝိညာဏ်ကို သိပွဲပညာမသိဘူး၊ ကံကပေးတဲ့ရုပ်မှ ဝိညာဏ်ပေါ် လို့ရတာ လူဖန်တီးတဲ့ရုပ်က ဘယ်ဝိညာဏ်မှပေါ်လို့

မရဘူး။ ဝိညာဏ်တွေက ရုပ်တွေကို ဖန်တီးနိုင်တယ်၊ သိပ္ပံပညာကသာ ရုပ်တွေကို ဖန်တီးနိုင်တာမဟုတ်ဘူး၊ မနောဝိညာဏ်က သွားရုပ် လာရုပ် ထိုင်ရုပ် ရပ်ရုပ် ပြောရုပ် ဆိုရုပ် စတာတွေကို ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်တယ်။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်မှာ စက္ခုဝိညာဏ်၊ သောတဝိညာဏ်စတဲ့ ပဉ္စဝိညာဏ်ငါးခုမှာ ကိလေသာမရှိဘူး၊ ဝိပါကဝဋ်ကြီးပဲ။ မနောရောက်မှ ကိလေသာဝင်ရတာ၊ ကိလေသာဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ အဓိက တဏှာ မာန၊ ဒိဋ္ဌိပေါ့၊ တဏှာငါ၊ မာနငါ၊ အတ္တငါပေါ့၊ ဒီအယူမှားတွေ၊ အမြင်မှားတွေ၊ အသိမှားတွေဟာ မနောမှာပယ်ရတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ဝိညာဏ်ပေါ်မှသိပြီး ရှုလို့ရတာ၊ ဝိညာဏ်ကယူပေးတဲ့အာရုံကို ရှုရတာ၊ ဝိပဿနာက အာရုံမရှိဘဲနဲ့ ဘာသွားရှုမှာလဲ၊ အာရုံဆိုတာ (structureless) ဖြစ်လို့ သိပ္ပံနယ်ကျော်သွားပြီ၊ သိပ္ပံနယ်က အာရုံကိုမသိဘူး၊ သိပ္ပံနယ်က အသံကြီးကို ဖဿက ဘယ်လိုမှ ထိတွေ့လို့မရဘူး၊ ဒီအသံကို ဝိညာဏ်က အာရုံအဖြစ် ပြောင်းပေးတာကို သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ အခု ကျန်တဲ့အချိန်မှာ သတိဝီရိယ သမာဓိတွေ တည်ထောင်ကြမယ်။

# “မျက်စိကမြင်တယ် မနောကသိတယ်”

နေ့စွဲ (၂၀၊ ၅၊ ၂၀၁၃)

ဝိပဿနာအားထုတ်တယ်ဆိုတာ သမုတိနယ် ကနေပြီးတော့ ပရမတ္တနယ်က ပရမတ္တသစ္စာဆိုတဲ့ အရိတရားတွေ(reality)ကို ဉာဏ်နဲ့ထိုးထွင်းပြီး နှလုံးသွင်းရတာဖြစ်လို့ သတိနဲ့ဆင်ခြင်နိုင်မှ အမှန်ကို သိခွင့်ရတာပါ။ ဝိပဿနာဆိုတာ မဆင်ခြင်ဘဲနဲ့ ဘာမှမသိနိုင်ပါဘူး။

ဆင်ခြင်ဖို့ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ဒေသနာတော် တွေကို အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ လေ့လာရပါမယ်။ ဒီမှာတော့ တရားအားထုတ်တဲ့လုပ်ငန်း ဖြစ်လို့ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အခြေခံတွေကို ပြောပြီးတော့ နှလုံးသွင်း ရပါတယ်။ ဒီတော့ (၂၀. ၅. ၂၀၁၃) ဆိုတာ သမုတိနယ်က ရက်စွဲတစ်ခုပါ။

ပရမတ်နယ်ကို ချဉ်းကပ်မယ်ဆိုရင် ရက်စွဲ ပြောလိုက်တာကို နားကအရင်ကြားတယ်၊ နားထဲကို အသံပဲဝင်လို့ရတယ်။ ဝင်လာတဲ့အသံက နားကို ရိုက်ခတ်တယ်။ ရိုက်ခတ်ရင် သောတဝိညာဏ် ဆိုတဲ့ကြားစိတ်နားမှာဖြစ်ပေါ်တယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်မှာ ကြားစိတ်က (၂၀)ရက်တို့ (၅)လတို့ (၂၀၁၃)တို့

အဲဒီလိုမသိသေးဘူး။ ကြားစိတ်က အသံကို သိလိုက်  
တာပဲရှိတယ်။ ရက်တွေ လတွေကိုသိတာ မနောက  
သညာနဲ့သိတာ။ နားနဲ့မနောကို ဒီလိုခွဲကြရမယ်။ ဒါပေမဲ့  
ဒီလိုပြောရင်မရှင်းဘူး။ **dog**လို့ကြားရင် နားက  
**dog**ဘဲသိတယ်။ **dog** အပြင် ဘာမှ အပိုမသိဘူး။

ဒါပေမယ့် အင်္ဂလိပ်စာသင်ထားလို့ **dog** ဆိုတာ  
ခွေးလို့သိကြတယ်။ ခွေးလို့သိတာ မနောမှာ  
သညာကသိတာ။ နားကကြားတာပဲ ခွေးလို့မသိဘူး။  
နားမှာပေါ်တဲ့ ဝိညာဏ်က အရှိအတိုင်းပဲ သိတယ်။  
နားမှာ သောတဝိညာဏ်က အသံ **dog**ပဲသိတယ်။  
**dog**ကြားရင် **dog**ပဲ အပိုမသိဘူး။ ဝုတ်ဝုတ်ကြားရင်  
ဝုတ်ဝုတ်ပဲသိတယ်။ ခွေးလို့ နားကမသိဘူး။ မနောက  
ခွေးလို့ သညာနဲ့သိတာ။ ဒီလို နားနဲ့မနောခွဲသိပါ။

ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ သမုတိနယ်က ပရမတ်  
နယ် ရောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ် ရတယ်။  
ပရမတ်နယ်ဆိုတာ အရှိကိုအရှိအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေ တဲ့  
ရုပ်နာမ်သဘောကို သိဘို့လိုတယ်။ အခုကျွန်တော် တို့က  
သောတဝိညာဏ်ကို ကျော်ပြီး မနောကို ရောက်  
ရောက်သွားတယ်။ နားက “ဝုတ်ဝုတ်” ကြားရင်  
မနောကခွေးဖြစ်နေပြီ။

ကျွန်တော်တို့က သောတဝိညာဏ်ကို (miss) ဖြစ်ပြီး ကျော်သွားတယ်။ မနောမှာ လောကသညာ တွေနဲ့ သတ္တဝါလို့သိသွားတယ်။ မနောမှာ ပညတ် သညာတွေပေါ်လို့ကတော့ သမုတိနယ်ထဲရောက် သွားပြီ။ ပရမတ်ဆိုတာ သောတဝိညာဏ်သိတာမှ အရှိကိုအရှိအတိုင်းသိတာ။ မနောရောက်ရင် သညာ ကလိမ်တယ်။ လောက သတ်မှတ်ချက်တွေ အတိုင်း သိသွားတယ်။ သတိနဲ့ဝီရိယအစွမ်း အလွန်လို့တယ်။ လောကသတ်မှတ်ချက်ဆိုတာ တကယ်အရှိတရား တော့ မဟုတ်ဘူး။ လောကအနေနဲ့ ပြောရိုးပြောစဉ်ပဲ၊ မုသားတော့ မဖြစ်ပါဘူး။

လောက ဥပမာအနေနဲ့ တုတ်(၂)ချောင်းကို ယှဉ်ကြည့်၊ တစ်ချောင်းကတိုတယ်၊ တချောင်းက ရှည်တယ်၊ အဲဒီ(၂) ချောင်းထဲနှိုင်းယှဉ်တော့ မှန်တယ်၊ အဲဒီထက်တိုတဲ့၊ ရှည်တဲ့တုတ်တွေယူလာရင် မမှန် တော့ဘူး။ အဲဒီ ၂ချောင်းနှိုင်းယှဉ်ရုံ မှန်တဲ့အတွက် (relative truth)လို့ခေါ်တယ်။ နှိုင်းယှဉ်ရုံပဲ မှန်တယ်။ သမုတိနယ်အမှန်က ဒီလောက်ဘဲမှန်တယ်။

ပရမတ်နယ်ကကြည့်ရင် တုတ်ချောင်း အတို ရော အရှည်ရော ဖိကြည့်ရင် မာတာပဲတွေမယ်။

ဘယ်တုတ်ချောင်းမဆို မာတာပဲတွေ့မယ်။ ဒါကို ပရမတ္ထအမှန် (universal truth)လို့ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားဒေသနာမှာတကယ် အရိုတရားဆိုတာ ပရမတ္ထနယ်မှာ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေပဲ ရှိတယ်။ ရုပ်တရားဆိုတာလဲ ‘ပထဝီ’ ‘အာပေါ’ ‘တေဇော’ ‘ဝါယော’ဆိုတဲ့ခါတ်ကြီး (၄)ပါးနဲ့ နာမ်တရားတွေက ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရနဲ့ ဝိညာဏ်တွေပါပဲ။ ပရမတ်နယ်မှာ ကျွန်တော်တို့ အမြဲဆက်ဆံနေရတဲ့ ဝိညာဏ်(၆)မျိုးနဲ့အာရုံ(၆)မျိုးရှိတယ်။ မြင်စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံတာက အဆင်း၊ အဆင်းက လည်း ဝိညာဏ်ပေါ်မှပဲ သိနိုင်တာ။ ဒါကြောင့် စက္ခုဝိညာဏ်ရဲ့အာရုံကအဆင်း၊ သောတဝိညာဏ်ရဲ့ အာရုံကအသံ၊ ယာန ဝိညာဏ်ရဲ့အာရုံက အနံ့၊ ဇိဝှိဝိညာဏ်ရဲ့အာရုံက အရသာ၊ ကာယဝိညာဏ်ရဲ့အာရုံက အထိအတွေ့၊ မနောဝိညာဏ်ရဲ့ အာရုံက ဓမ္မာရုံ၊ အဲဒီဓမ္မာရုံမှာ ရုပ်တွေ နာမ်တွေ၊ ပညတ် တွေအပြင် နိဗ္ဗာန်လည်းပါတယ်။

ဝိပဿနာမှာ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်ဆိုတာ ဝိညာဏ်ရှုထောင့်က စဉ်းစားရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဝိညာဏ်မပေါ်ရင် ရှုစရာဘာအာရုံမှရှိမှာ



မဟုတ်ဘူး၊ ဥပမာ စက္ခုဝိညာဏ်ကအဆင်းအာရုံ  
 ကိုယူပေးမှ မနောကရူလို့ရမှာ။ ကျွန်တော်တို့က  
 မြင်ပြီးမှသိတာ။ နားနဲ့ကြားပြီးမှ မနောကသိတာ။  
 ကြားရင် သောတဝိညာဏ်ပေါ်ပြီ။ သောတဝိညာဏ်  
 သိတဲ့ရုပ်က အသံရုပ်၊ အလွယ်ပြောရရင် **dog**လို့ ကြားရင်  
 အသံရုပ်နဲ့သောတဝိညာဏ်ပဲ၊ ခွေးမဟုတ် သေးဘူး။  
 မနောကသညာပေါ်မှ ခွေးဖြစ်သွားတာ၊  
 သောတဝိညာဏ်က **dog** ကြားရင် **dog**ပဲသိတယ်၊  
 ဝုတ်ဝုတ်ကြားရင် ဝုတ်ဝုတ်ပဲသိတယ်၊ သောတ  
 ဝိညာဏ်က မပိုမသိဘူး၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်းပဲ သိ တယ်။  
 ဖြူစင်တယ်၊ သူ့မှာ ကိလေသာမရှိဘူး၊ မနော ရောက်မှ  
 ကိလေသာဝင်တာ၊ ကျွန်တော်တို့က အဲဒီ လို့  
 ပိုင်းခြားမသိဘူး။

မနောရောက်မှ ကြိုက်တယ်၊ မကြိုက်ဘူး၊ မြင်ရင်  
 စက္ခုဝိညာဏ်ရဲ့အာရုံက အဆင်းပဲသိတယ်။။  
 ကြိုက်တယ် မကြိုက်တယ် မသိဘူး။ ဖြူစင်တယ်၊  
 မြင်တဲ့အတိုင်းပဲသိတယ်၊ အပိုမသိဘူး။ မနောကျမှ  
 လှတယ်၊ မလှဘူး၊ အချိုးပြေတယ် မပြေဘူး၊ ဒါက  
 မနောမှာဖြစ်တာ၊ မျက်စိမှာ ပေါ်တဲ့ဝိညာဏ်၊ နားမှာ  
 ပေါ်တဲ့ဝိညာဏ်၊ နှာခေါင်းမှာပေါ်တဲ့ ဝိညာဏ်၊ လျှာ

မှာပေါ်တဲ့ဝိညာဏ်၊ ကိုယ်မှာပေါ်တဲ့ ဝိညာဏ်တွေက ဖြူစင်တယ်။ မနောရောက်မှ ကိလေသာတွေဝင် ကုန်တာ။ ကြိုက်တယ်၊ မကြိုက်ဘူးဖြစ်တာ၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က မျက်စိနဲ့မနော၊ နားနဲ့မနော၊ နှာခေါင်း နဲ့မနော၊ လျှာနဲ့မနော၊ ကိုယ်နဲ့မနောကို ပိုင်းခြား မသိဘူး။ ဝိပဿနာဆိုတာ ပိုင်းခြားသိရတယ်။

စားကြည့်၊ လျှာမှာ အရသာပဲပေါ်တာ၊ အရ သာက ချိုတယ်၊ ချဉ်တယ်ဆိုတာ မနောက နာမည် ပေးပညတ်တာ။ **recognize** လုပ်တာ။ ဥပမာ မျက်စိကကြည့်ရင် အရောင်ကိုမြင်ရုံပဲ၊ မျက်စိက **white board** လဲ မသိဘူး။ အဖြူရောင် လဲ မသိဘူး။ နာမည်တွေကို မနောက ပညတ်ပေးတာ၊ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ မနောသညာက အမည်နဲ့တကွ အကုန်မှတ် နိုင်တယ်။ စက္ခုဝိညာဏ်က “မြင်ရင်အရောင်ကို မြင် ကာမျှပဲ” ဒီဘက်ကနေ ဟိုဘက်လှည့်လို့က်တာနဲ့ ဟိုဘက်ကိုပဲသိတယ်၊ ဒီဘက်ကို မသိတော့ဘူး။

ကျွန်တော့်အသံကို ကြားတဲ့စိတ်၊ သောတ ဝိညာဏ်က အတိတ်ကို ပြန်လို့မရဘူး၊ **back gear** မပါဘူး၊ ကြားရုံမျှပစ္စုပ္ပန်ပဲ၊ မနောသညာကသာ မှတ်ထားတာ။ ဆရာဘယ်လိုပြောသွားတယ်၊ အဲဒါ

မနောမှာပေါ်တဲ့သညာတွေက အကုန်မှတ်တယ်။  
မနောကသာ အတိတ်လဲ ပြန်တယ်။ အနာဂတ်လဲ  
သွားလို့ရတယ်။

မျက်စိဝိညာဏ်၊ နားဝိညာဏ်၊ နှာခေါင်း ဝိညာဏ်  
၊ လျှာဝိညာဏ်၊ ကိုယ်ဝိညာဏ်တွေက ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့ပဲ၊  
အတိတ်ကို ပြန်လို့မရသလို အနာဂတ် လဲသွားလို့  
မရဘူး။ ဒီပဉ္စဝိညာဏ်တွေက အရမ်းစင်ကြယ်တယ်။  
ဝိပဿနာဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ရူရတယ်လို့ ပြောတယ်။  
ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ သိလားလို့ မေးရင် သိသ လိုလိုဘဲ။  
ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ ဒီနေ့ (၂၁)ရက်က ပစ္စုပ္ပန်၊ (၂၀)ရက်က  
အတိတ်၊ နက်ဖြန် (၂၂)ရက်ဆို အနာဂတ်၊ အဲဒါ  
ပြက္ခဒိန်ပြောတာ။ ပစ္စုပ္ပန်သဘောကို ပိုင်ပိုင် နိုင် နိုင်  
မသိဘူး။ သမုတိနယ်လို့တော့ သိတယ်။ ဒီအချိန်က  
ဘယ်နှစ်နာရီ၊ ဒါပစ္စုပ္ပန်၊ ပြီးခဲ့တဲ့အချိန်က အတိတ်၊  
လာမယ့်အချိန်က အနာဂတ်၊ ဒီလိုလဲ ပြောလို့ရတယ်။  
ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မသိသေးဘူး။

လက်တွေ့ပစ္စုပ္ပန်ကို ပြမယ်ဆိုရင် လက်ခုပ်တီး  
လိုက်ပါ။ လက်ခုပ်အသံက စောမြည်ချင်လို့လဲမရ သလို၊  
နောက် ကျမြည် ချင်လို့ လဲမရဘူး။ အဲဒီလိုပဲ  
အခုပြောတဲ့ အသံကို ကြားစိတ်က စောဖြစ်ချင်

လို့လဲမရသလို၊ နောက်ကျဖြစ်ချင်လို့လဲမရဘူး။  
စက္ခုဝိညာဏ်ဆိုရင်လဲ မျက်စိရှေ့မှာ ပစ္စည်းတစ်ခု  
ထားလိုက်တာနဲ့ အဲဒါကို စောမြင်ချင်လို့မရသလို၊  
နောက်ကျမြင်ချင်လို့လဲ မရဘူး။ အဲဒါ ပစ္စုပ္ပန်ပဲ။

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်တဲ့ စက္ခု  
ဝိညာဏ်၊ သောတဝိညာဏ်၊ ဇိဝှိဝိညာဏ်၊ ယာန  
ဝိညာဏ်၊ ကာယဝိညာဏ်တွေနဲ့ သက်ဆိုင်ရာအာရုံ  
တွေကို ရှုရတာဘဲ။ မနောဝိညာဏ်ကတော့ ပစ္စုပ္ပန်  
လဲရတယ်၊ အတိတ်ရော အနာဂတ်ရောရတယ်။  
'ဝင်လေထွက်လေ'မှာ ထိသိဆိုတဲ့ 'ကာယဝိညာဏ်'  
ပေါ်တဲ့အတိုင်း မနောကသိမှ ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တာ။ တစ်ဦး  
နဲ့တစ်ဦး နားလည်အောင်တော့ သောတဝိညာဏ်  
နဲ့ပြောရတာ။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ လေနဲ့နှာသီး  
ဖျားတိုက်တော့ ထိတာကိုသိတဲ့ ကာယဝိညာဏ်  
ပေါ်တယ်။ ကာယဝိညာဏ်က ပစ္စုပ္ပန်တည့်တယ်။  
ဒါပေမဲ့ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက် ထိတာကို ဆက်တိုက်  
သိနေအောင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ထိနေတဲ့အစဉ်ကို  
မနောကသတိ ဝီရိယနဲ့ ကပ်လိုက်ထားရတယ်။

တရားမှတ်တဲ့အခါ ဝင်လေထွက်လေမှာ  
လေနဲ့ နှာသီးဖျားထိရင် ကာယဝိညာဏ် ပေါ်တယ်။

ကာယဝိညာဏ်က ပစ္စုပ္ပန်ပဲ၊ အဲဒီဝိညာဏ်သိဖြစ်တဲ့ (ထိသိ)အတိုင်း မနောဝိညာဏ်က တဆက်တစပ် တည်းသိနေအောင် သတိနဲ့ဝီရိယရှိရမယ်။ တဆက် တည်းမသိရင် ကိလေသာကြားထိုးပြီ။ စိတ်တွေက ဟိုရောက်ဒီရောက်ပဲ၊ ကာယဝိညာဏ်သိတဲ့အတိုင်း မနောက သတိနဲ့ အသိလိုက်နေရင် ကာယဝိညာဏ် ကဖြူစင်တော့ မနောမှာပါ ကိလေသာစင်သွား တာပေါ့။ ထိကာမျှက ကာယဝိညာဏ် သိကာမျှက မနောဝိညာဏ်၊ ဒါဆို ကြိုက်တယ်။ မကြိုက်ဘူး ဆိုတဲ့ကိလေသာမရှိတော့ဘူး။

ထို့အတူဘဲ စက္ခု ဝိညာဏ်၊ သောတဝိညာဏ်၊ ယာနဝိညာဏ်၊ ဇိဝှါဝိညာဏ်တွေ သိတဲ့ အတိုင်း မနောဝိညာဏ်က သတိ ဝီရိယနဲ့ကပ်ပြီး လိုက်သိ နေရင် မြင်ကာမျှ၊ ကြားကာမျှ၊ နံကာမျှ၊ စားကာမျှ အတိုင်း သိနေတာပါပဲ။

ဒီတော့ ကာယဝိညာဏ်သိတဲ့အတိုင်း မနော ဝိညာဏ်က သတိ-ဝီရိယ-သမာဓိအစွမ်းနဲ့ ကပ်လိုက် ပြီးသိနေတော့ မနောဝိညာဏ်မှာ ကိလေသာစင် ကြယ်သွားတဲ့သဘောကိုလည်း နားလည်လာမှာပါ။

ပရမတ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်ဖွဲ့ရင် အရသာကရုပ်၊

လျှာမှာပေါ်တဲ့ ဇီဝိညာဏ်ကနာမ်ပေါ့။ ရုပ်နာမ် လို့  
 မနောက သတိပြုမိသွားတယ်။ ဒီရုပ်နာမ်ကလဲ  
 အမြဲရှိတာမဟုတ်ဘူး။ လျှာနဲ့အစာတိုက်လိုက်မှ  
 အရသာရုပ်နဲ့ သိတဲ့နာမ်က ပေါ်ရတာ၊ လျှာနဲ့ အစာ  
 လဲကင်းရော၊ ဒီရုပ်နာမ် မရှိတော့ဘူး။ ရုပ်နာမ်ဆိုတာ  
 မမြဲဘူး။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းမဖြစ်ဘူး။ အကြောင်း  
 တိုက်ဆိုင်ရင် သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး ဖြစ်ပေါ်ကြ တာပဲ။  
 အကြောင်းလဲကင်းရော အကြွင်းအကျန် မရှိ  
 ချုပ်ပျောက်ကုန်တာပဲ။ ဒီလိုနဲ့ ရုပ်နာမ်အပေါ်မှာ  
 စွဲလမ်းမှုတွေလဲကင်းလာရော ရုပ်နာမ်ရဲ့ဆင်းရဲတဲ့  
 သဘောကို ထိုးထွင်းသိမြင်လာတော့တာပါပဲ။

ဝိပဿနာက သတိဦးဆောင်ပြီး ပရမတ်ရုပ်  
 နာမ်တွေကို သိမြင်ရတယ်။ သတိဦးဆောင်တဲ့ မနော  
 က ဝင်လေထွက်လေမှာ ကာယဝိညာဏ်နဲ့သူ့ရဲ့အာရုံ  
 ဖြစ်တဲ့(ထိသိ)ကို သိနေတဲ့အတွက် ပစ္စုပ္ပန်လဲတည့်  
 တယ်။ ကိလေသာလဲမရှိဘူး။ ရုပ်နာမ်ရဲ့ဖြစ်မှု  
 ပျက်မှုကိုလည်း သိမြင်နေလို့ မောဟလဲ ငြိမ်းတယ်။

သမုတိနယ်မှာ ဝင်လေထွက်လေကို လူတိုင်း  
 သိတယ်။ ဒါကသမုတိနယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကာယဝိညာဏ်  
 အနေနဲ့ ထိတယ်သိတယ်လို့တော့မသိဘူး။ ကာယ

ဝိညာဏ်သိကိုကျော်ပြီး မနောကသညာနဲ့ပညတ်  
တင်ပြီး ဝင်တယ်ထွက်တယ်၊ ထိတယ်သိတယ်လုပ်  
နေကြတာများပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ မနောကို ခွဲမသိဘူး။

သမုတိနယ်၊ ပရမတ်နယ်၊ နိဗ္ဗာန်က သစ္စာနယ်  
ရောက်သွားပြီ၊ နယ် (၃)နယ်လေ။ သမုတိနယ်က  
ပရမတ်နယ်ဝင်ရမယ်။ ပရမတ်နယ်ရောက်လာရင်  
သစ္စာနယ်ဝင်လာလိမ့်မယ်။ သစ္စာနယ်က သူ့သဘော  
သူ့ဆောင်တယ်၊ ဓမ္မဗျာပါရသွားလိမ့်မယ်၊ ကိုယ်က  
သတိနဲ့ဝီရိယ အားကောင်းအောင်ကြိုးစားပြီး ဝင်လေ  
ထွက်လေမှာ ကာယဝိညာဏ်ပေါ်တဲ့အတိုင်း  
မနောဝိညာဏ်က သတိ နဲ့ကပ်လိုက်သိနေပါ။ အဲဒီ  
သတိကို လက်မလွတ်အောင် ဝီရိယနဲ့ထိန်းထား နိုင်ရင်  
သတိနဲ့ ဝီရိယအစွမ်းကြောင့် သမာဓိ ဖြစ်လာ ပါလိမ့်မယ်။  
သမာဓိအစွမ်းကြောင့် ရုပ်နာမ် အကြောင်း အကျိုးတွေကို  
ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်လာမှာပါ။

ဘုရားရှင်က သတိပဋ္ဌာန်သာတစ်ကြောင်း  
တည်းသော နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းလို့ ဟောကြား  
ဆုံးမခဲ့ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဗာဟိရဒါရုစရိယ  
ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို တရားဟောတဲ့အခါမှာ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္ထံ၊  
မြင်ရင်မြင်ရုံမျှဘဲ နှလုံးသွင်းလိုက်ပါတဲ့၊ အပိုတွေကို

နှလုံးမသွင်းနဲ့တဲ့။ ကြားရင်ကြားရုံမျှဘဲ နှလုံး သွင်း  
လိုက်ပါတဲ့၊ ကိလေသာတွေကို တခါထဲ ဖြတ်ခိုင်း  
လိုက်တာ၊ ဒါက ပါရမီရင့်ကျက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေအတွက်  
တခါထဲဖြတ် ခိုင်းလိုက်တာ။ ဒါကိုဘဲ မဟာစည်  
ဆရာတော်ကြီးက ‘ကြားရင်ကြားတယ် မှတ်’လို့ဆိုတာ၊  
နားမှာ ကြားတဲ့ သောတဝိညာဏ်သိ အတိုင်း မနောက  
လိုက်မှတ်ရတာပါပဲ။

ပစ္စုပ္ပန်တဲ့နေရင်လဲ အတိတ်လဲမပြန်တော့ဘူး။  
အနာဂတ်လဲမသွားတော့ဘူး။ အရှိတရား နာမ်ရုပ်က  
ပစ္စုပ္ပန်ပဲရှိတာပဲ၊ ကျွန်တော်တို့မှာ ပစ္စုပ္ပန်ကလွဲလို့  
ဘာမှမရှိဘူး၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်မှာပေါ်တဲ့  
အာရုံနဲ့ဝိညာဏ်တွေကလဲ ပစ္စုပ္ပန်ပဲ၊ ကျွန်တော်တို့မှာ  
အတိတ် အနာဂတ်တွေနဲ့ နှောင်ဖွဲ့ခြင်းခံနေရတယ်။  
ပစ္စုပ္ပန်သာရှိတယ်လို့ အမှန်မြင်သွားရင် အတိတ်၊  
အနာဂတ်တွေနဲ့ အချိန်ရဲ့နှောင်ဖွဲ့ခြင်းတွေကနေ  
လွတ်မြောက်ပါလိမ့်မယ်။ လောကမှာ စွဲလမ်းမှုတွေနဲ့  
နှောင်ဖွဲ့မှု အမျိုးမျိုးတွေကြောင့် မလွတ်မြောက်နိုင်ဘူး၊  
လောကက လွန်မြောက်သွားတာကို လောကုတ္တရာ  
လို့ခေါ်တယ်၊ ဘုရားရှင်ရဲ့ဝိပဿနာကို အားထုတ်မှ သာ  
ဝိမုတ္တိရသဆိုတဲ့ လွတ်မြောက်မှုကိုရရှိမှာပါ။



### “ကာလ ဌာန သဘာဝ”

ဒီနေ့(၁၉. ၆. ၂၀၁၃) ဒါကတော့ အမြဲပြော  
 နေရတာပဲ။ နားကကြားတယ်။ မနောကသိတယ်။  
 ကိုယ်မသိတဲ့ စကားနဲ့ပြောရင် နားကကြားပေမဲ့ မနော  
 မှာသညာ မရှိဘူး။ ကြားတာက ဝိညာဏ်ပေါ့။ ဒီလို  
 သမုတိနဲ့ ပရမတ်ကို ဉာဏ်ကသိမ်းဆည်းရတယ်။  
 နောက်ကွယ်က အရှိပရမတ်တွေကို ဉာဏ်ကသိမ်း  
 ဆည်းတဲ့ အလေ့အကျင့်လိုတယ်။ ဒီတော့ နားက  
 ကြားတာပဲ၊ ဝိညာဏ်ပေါ်တယ်လို့ မသိမ်းဆည်းဘူး။  
 မနောကလဲနားလည်တာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ သညာလို့  
 မသိမ်းဆည်းဘူး။ ဉာဏ်တစ်ခု မလိုက်တတ်သေးဘူး။

ဉာဏ်နဲ့ဆင်ခြင်တာကို သမ္မဇဉ်လို့ခေါ်တယ်။  
 နောက်ကွယ်က အရှိတရား (reality)ကို ရှာဖွေတာ။  
 နေ့စဉ်ပြောဆိုနေတာတွေက တကယ့်အရှိတရား  
 တွေတော့ မဟုတ်ဘူး။

လောကအရှိတရားက မသိတတ်တဲ့ရုပ်နဲ့  
 သိတတ်တဲ့နာမ်ပဲ ရှိတာ။ ဒီတော့ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊  
 ထိ၊ တွေးမှာ ရုပ်နာမ်လို့ ပေါင်းသိမ်းဆည်းလိုက် ရင်  
 အများကြီးသက်သာသွားတာပေါ့။ အဲဒီ ရုပ်နာမ်  
 တွေကလဲ ဖြစ်တဲ့နေရာ ချုပ်နေတယ်ဆိုတော့

ငြိမ်းသွားတာပေါ့။ ဝိပဿနာဆိုတာ အဲဒီလိုသိမ်းဆည်းလိုက်တော့ ကိလေသာတွေငြိမ်း၊ ဆင်းရဲတွေ ငြိမ်းသွားတာပေါ့။ ကိုယ်က မသိမ်းဆည်းတတ်လို့။

“မျက်စိကမြင် မနှိုင်းယှဉ် ဤတွင်တရားရ”တဲ့ ပခုက္ကူဆရာတော်ကြီးဟောတာ ဘယ်လောက်ကောင်းလဲ။ တဏှာက နှိုင်းယှဉ်တာ၊ နှိုင်းယှဉ်တော့ ကောင်းရင်ကြိုက်တယ်။ မကောင်းရင် မကြိုက်ဘူး ဆိုတဲ့ လောဘ ဒေါသတွေ ဖြစ်တာပေါ့။ အဲဒီလို လောဘ ဒေါသတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်လဲဆိုရင် အမှန် တရားကို မသိမ်းဆည်းနိုင်လို့ပေါ့။

လောကဆိုတာ ကာလနဲ့ဌာန (time and space)ဘဲ။ ဒါပဲရှိတာ။ time and spaceကို မနွေက ဘယ်လိုပြောလိုက်လဲဆိုရင် နွေမိုးဆောင်းဆိုတာ timeပေါ့။ အခု နွေရာသီဆိုရင် ပူတယ်၊ နေပူတယ်၊ ကမ္ဘာကြီးကပူတယ်၊ နေဆိုတာလည်း ဌာနပဲ၊ ကမ္ဘာဆိုတာလည်း ဌာနပဲ။ နွေမိုးဆောင်း ဆိုတဲ့ရာသီက time အချိန်ပေါ့။ ဒီတော့ နွေရာသီ ဆိုတာ တကယ်တမ်းပြန်စမ်းစစ်ရင် ကာလ၊ ဌာနပဲ။

အဲဒါကို ဩကာသလောကလို့ခေါ်တာ။ ကျွန်တော်တို့က သဘာဝထဲကို မဝင်တတ်ဘူး။

သူများက ဇွန်လဆိုရင် ဇွန်လပဲ။ သူများက နွေရာသီ ဆိုလည်း နွေရာသီပဲ။ သူများပြောတိုင်း သညာ တွေနဲ့ လိုက်မှတ်ပြီး သူများပါးစပ်ဖျားမှာပဲ လမ်းဆုံး နေတယ်။ ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်မရှိဘူး။ ဝိပဿနာဆိုတာ သဘာဝကို ထိုးထွင်းမြင်အောင်ကြည့်တာ။ ခန္ဓာ သဘာဝကိုထိုးထွင်းမြင်တာအတူတူပဲ။ ဂုဏ်တို့ တာလဲ အတူတူဘဲ။ အပြင် လိုက် ရှာမနေနဲ့။ အတွင်း ခန္ဓာသာကြည့်လိုက်ရင်လဲ ပြီးတာပါပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက ပုတ္တုသာတိဆိုတဲ့ ရဟန်း ကိုတရားဟောတဲ့အခါမှာ ဓာတ်(၆)ပါးပဲဟောခဲ့ တယ်။ ဓာတ်(၆)ပါးဆိုတာ ပထဝီဓာတ် အာပေါဓာတ် တေဇောဓာတ် ဝါယောဓာတ် အာကာသဓာတ်နဲ့ ဝိညာဏဓာတ်ပဲ။ လူဆိုတာ ဓာတ်ကြီး(၄)ပါး အစု အပေါ်မှာ ဝိညာဏ်တွေ ပေါ်နေတာပဲ။ စက္ခုဝိညာဏ် ပေါ်တဲ့နေရာကို မျက်စိလို့ အမည်ပေးလိုက်တယ်။ သောတဝိညာဏ်ပေါ်တဲ့နေရာကို နား၊ ယာနဝိညာဏ် ပေါ်တဲ့နေရာကို နှာခေါင်း၊ ဇိဝှိဝိညာဏ်ပေါ်တဲ့နေရာ ကိုလျှာ၊ ကာယဝိညာဏ်ပေါ်တဲ့နေရာကို ကိုယ်လို့ ခေါ်ကြတယ်။ မနောဝိညာဏ်အတွေးဖြစ်တဲ့ နေရာကို ဟဒယဝတ္ထုလို့ဆိုတယ်။ အချုပ်က ဓာတ်ကြီး(၄)ပါး

ပေါ်မှာ ဝိညာဏ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီမှာလည်း နှာခေါင်းပေါက် ပါးစပ်ပေါက် နားပေါက် ချွေးပေါက် ဆိုတဲ့ အကြားတွေကို အာကာသဓာတ် ခေါ်တယ်။ ဒီတော့ အာကာသဓာတ်ရယ် ဝိညာဏဓာတ်ရယ် ဓာတ်ကြီး (၄)ပါးရယ်ဆိုတော့ ဓာတ်(၆)ပါး ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားခဲ့တယ်။ ပခုက္ကူ ဆရာတော်ကြီးက ကာလရယ် ဌာနရယ် သဘာဝရယ် လို့လည်း ဟောတာကြားဘူးတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ကာလကို သိချင်ရင် လက်ခုပ် တီးကြည့်ပါ။ အဲဒီမှာ လက်ခုပ်သံက စောလဲမြည် ချင်လို့မရသလို နောက်ကျမြည်ချင်လို့လဲမရဘူး။ အဲဒါ ပစ္စုပ္ပန်ပဲ။ အဲဒီလိုဘဲ လက်ခုပ်သံကို ကြားတဲ့ သောတဝိညာဏ်ကလည်း စောပေါ်ချင်လို့မရသလို နောက်ကျပေါ်ချင်လို့လဲမရဘူး။ ဒီတော့ သောတ ဝိညာဏ်ကလည်း ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတော့ ကာလသဘော ဖြစ်သွားတယ်။ သောတဝိညာဏ်ရဲ့တည်ရာ ဓာတ် ကြီး(၄)ပါးက ဌာနသဘောဖြစ်သွားတယ်။ ဓာတ်ကြီး (၄)ပါးဆိုတဲ့ တည်ရာဌာနမှာ သောတဝိညာဏ် ပေါ် တယ်။ ဒီတော့ သောတဝိညာဏ်ကကာလနဲ့ တည်ရာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးက ဌာနဖြစ်သွားတော့ ပခုက္ကူ ဆရာ

တော်ကြီးဟောတဲ့ ကာလ ဌာန သဘာဝဆိုတာ ရုပ်နာမ်တွေဟာ သတ္တဝါမဟုတ်ဘူး၊ သဘာဝတရား ပဲ ဖြစ်တော့တာပေါ့။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်က မျက်စိလို့ အရင်မယူနဲ့ မျက်စိဆိုရင် မျက်လုံးကြီးပါလာတယ်။ နားဆိုရင် နားရွက်ကြီးပါလာတယ်။ form, shape တွေကို ကျော်အောင် ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရလည်းဆိုရင် စက္ခု ဝိညာဏ်ပေါ်တဲ့နေရာ ဓာတ်ကြီး(၄)ပါးကိုပဲ မျက်စိ၊ သောတဝိညာဏ်ပေါ်တဲ့နေရာ ဓာတ်ကြီး(၄)ပါးကို နား၊ မျက်စိတို့ နားတို့ဆိုတာ ဓာတ်ကြီး (၄)ပါးတွေပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် form, shapeတွေကို ဉာဏ်က ကျော်သွားပါလိမ့် မယ်။ အဲဒီ ကာလနဲ့ ဌာနမှာ ဝိညာဏ်က ပစ္စုပ္ပန်သဘော ကာလရတယ်။ ဓာတ်ကြီး (၄)ပါးက တည်ရာ ဌာနရတယ်။ ဒီတော့ မျက်စိတို့ နားတို့ဆိုတာ ကာလ ဌာန သဘာဝတွေပါပဲ။

လောကဥပမာနဲ့ဆိုရင် ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်က နေရာအားလုံးက မြေတွေပဲ။ ဒါက ဘုန်းကြီးကျောင်း နေရာ၊ ဒါကလမ်းနေရာ။ ဒါက ရုံးနေရာ၊ ဒါက ရဲဌာန၊ ဒါက စာသင်ကျောင်းနေရာ၊ အဲဒီလို လုပ်ငန်းအလိုက် နေရာတွေ ခွဲထားပေမဲ့ အားလုံးကတော့ မြေကြီးပါပဲ။ ဒီအတိုင်းပဲ ကျွန်တော်တို့ ကလည်း ဓာတ်ကြီး (၄)ပါးပဲ။

အဲဒီမှာ စက္ခုဝိညာဏ်ပေါ်တဲ့ နေရာကို စက္ခုဌာန၊  
သောတဝိညာဏ်ပေါ်တဲ့နေရာက သောတဌာန၊  
နားဌာန၊ လျှာဌာန၊ ကိုယ်ဌာန အဲဒီလိုဖြစ်သွားတာ။  
အမှန်တော့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဆိုတဲ့ မြေကြီးသဘော  
ပါပဲ။ ဉာဏ်ကမသိမ်းဆည်းတတ်လို့ပါ။

ဥပမာ အိမ်ကြီးတအိမ်ရှိတယ်။ ဒီအိမ်ထဲမှာပဲ  
ဒါက ဧည့်သည်တွေတဲ့နေရာ ဧည့်ခန်း၊ ဒါကစားတဲ့ နေရာ  
ထမင်းစားခန်း၊ ဒါကချက်တဲ့ နေရာ မီးဖိုခန်း၊  
ဒါကအိပ်တဲ့ နေရာ အိပ်ခန်း၊ သို့ function  
ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး နေရာတွေခွဲပေးလိုက်တာဘဲ။  
ကျွန်တော် တို့လည်း စက္ခုဝိညာဏ်ပေါ်တဲ့နေရာကို  
မျက်စိ၊ သောတဝိညာဏ်ပေါ်တဲ့နေရာကို နား၊ အဲလိုမှ  
ဉာဏ် ကမသိမ်းဆည်းနိုင်တော့ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယ  
တနဆိုတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ စာလိုကြီးပဲ ဖြစ်နေတယ်။  
နာမ်ရူပကြောင့် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ် ဖြစ် တယ်လို့  
သင် တဲ့ အတိုင်း မှတ်ထားတာပဲ။ ခန္ဓာ  
ဉာဏ်ရောက်မသိဘူး။ ဒီမှာ ဘာသိလိုက်လဲ ဆိုတော့  
ခန္ဓာကြီးကလဲ ကာလ ဌာန သဘာဝဆို တာတွေပါပဲ။

ဒါက ကာလဌာနကို ဝိပဿနာနဲ့ဘယ်လို

ဆက်စပ်သွားလဲဆိုတာကိုပြောတာ။ ဝိပဿ နာဆိုတာ ပညတ်ကိုကျော်ပြီး ပရမတ်ရောက် အောင် သွားရတာ။ လယ်တီဆရာတော်ကြီးက သဏ္ဍာန် နိမိတ်ဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်တွေဖုံးနေလို့ ပရမတ်မမြင်နိုင်တာ။ နောက်တစ်ခုက အစဉ်ဆိုတဲ့ (process) ကြောင့် မပျက်ဘဲ ခိုင်တယ် မြဲတယ်လို့ ထင်ကုန်ကြ တာပဲ။ ရုပ်နာမ်သဘာဝက တစ်ခုဖြစ် တစ်ခုပျက်နဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်မပျက် အစားထိုးနေတဲ့ အစဉ်ဖြစ်နေတာ၊ တဆက်တည်း မပျက်သလိုဖြစ်နေတယ်။

အစဉ်ကို သန္တတိလို့ခေါ်တယ်။ သန္တတိနိမိတ် ကြောင့် မပျက်ပဲ မြဲတယ်လို့ ထင်ထင်နေတာ၊ ဥပမာ အနေနဲ့ (led) မီးဆိုင်းဘုတ်တွေကိုကြည့်ပါ။ စာလုံး တွေက မပျက်ပဲ ရွေ့နေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ဘယ်စာ လုံးမှ မပျက်ပဲ မရွေ့နိုင်ဘူး။ မီးလုံးလေးတွေကိုသွား ကြည့်ပါ။ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာပဲ ချုပ်ပျောက်နေတယ်။

အဲဒီဖြစ်တဲ့နေရာမှာ ချုပ်တာက မြန်နေတော့ အစဉ်ဖြစ်သွားပြီး စာလုံးတွေက မပျက်ဘဲ ပြေးနေသ လိုဖြစ်နေတယ်။ သန္တတိကြောင့် ကျွန်တော်တို့က မပျက်ဘူး၊ မြဲနေတယ်ဆိုပြီးအထင် မှားတယ်။ နောက်တစ်ခုက ပုံသဏ္ဍာန်အနေနဲ့ဆိုတော့ အစု

အပေါင်းက အစိုင်အခဲသဘော ဖြစ်သွားတယ်။ အစုအပေါင်းဖြစ်သွားတာနဲ့ ဆုပ်ကိုင်လို့ရတဲ့ ဒြပ်ဝတ္ထု သဘောဖြစ်သွားတယ်။ ပုံသဏ္ဍာန်တွေကြောင့် နာမည်တွေပေးတယ်။ အဲဒါတွေကြောင့် ပရမတ်တွေ ငုတ်ပြီး ပညတ်တွေပေါ်လာတော့တယ်။

ကျွန်တော်တို့ကို အတိတ်အနာဂတ် အချိန်တွေနဲ့ နှောင်ဖွဲ့နေတယ်။ အမှန်တော့ အချိန် တိုင်းဟာ ပစ္စုပ္ပန်တွေချည်းဘဲ။ အဲဒီ ပစ္စုပ္ပန်ကလည်း ပြုလို့ရလားဆိုတော့။ ပစ္စုပ္ပန်ကို သိတဲ့အချိန်မှာပဲ အဲဒီပစ္စုပ္ပန်ကလည်း မရှိပြန်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ သိတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်က (immediate) ပစ္စုပ္ပန်။ (immediate present). တကယ့်ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့ actual present ကို ဘယ်တော့မှမသိဘူး။ မြင်ရင် စက္ခုဝိညာဏ်က (actual present) မြင်တာကို သိတဲ့အချိန်မှာတော့ မနောဝိညာဏ်ဖြစ်နေပြီ။ မနောဝိညာဏ်နဲ့သိတဲ့အခါ (actual present) မဟုတ်တော့ဘူး။ (immediate present). ဖြစ်သွားပြီ၊ မျက်စိက မြင်တာကို မနောကသိလိုက်ရင် immediate presentကိုပဲ သိရတယ်။ ဝိညာဏ်က နှစ်ခုပြိုင်မဖြစ်ဘူး။ မျက်စိက မြင်နေရင် မနောဝိညာဏ်မဖြစ်သေးဘူး။ မနောက



သိစိတ်ဖြစ်တဲ့ အချိန်မှာလည်း မြင်စိတ်က မရှိတော့ ဘူး။  
မျက်စိကမြင်ပြီး မနောကသိတာပဲ။ အနီးကပ်ဆုံး  
အတိတ်လို့ ကျွန်တော်တို့က ဘာသာပြန်လိုက်တယ်။

အချိန်တိုင်း ပစ္စုပ္ပန်ပဲဆိုတော့ မြင်လဲ ပစ္စုပ္ပန်၊  
ကြားလဲ ပစ္စုပ္ပန်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ တစ်ခဏဆိုတဲ့  
moment by moment ပဲရှိတယ်။ ဘဝဆိုတာ  
ခဏလေးတွေအစုအပေါင်းပဲ။ ခဏနဲ့ပဲနေလို့ရတယ်။  
အကြာကြီးနဲ့နေလို့မရဘူး။ တသက်လုံးနေလို့ရတယ်  
ထင်ကြတာ။ နိစ္စအယူတွေဖြစ်နေပြီ။ ခဏလေးတွေနဲ့  
ပဲနေရတယ်ဆိုတော့ အနိစ္စသဘော မြင်သွားပြီပေါ့။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်တွေ နှလုံးသွင်းရင်လည်း အနိစ္စ  
မြင်သွားတာပဲ။ မြင်ခဏနဲ့နေလိုက် ကြားခဏနဲ့  
နေလိုက်၊ ထိခဏနဲ့နေလိုက်။ ပြောခဏနဲ့နေလိုက်၊  
လှုပ်ခဏနဲ့နေလိုက်၊ ဒါတွေနဲ့ပဲ နေနေတာပဲ။ ဉာဏ်  
ထဲမှာ အဲလိုတွေ ထင်ရှားလာဖို့လိုတယ်။

ဝိပဿနာမှာ မြဲတယ် ခိုင်တယ်ဆိုတာမရှိဘူး။  
အမြဲတမ်း ရုပ်နာမ်အသစ်အသစ်တွေနဲ့ အစားထိုး  
နေတာ၊ မြန်လွန်းတဲ့အစဉ် သန္တတိကြောင့် တစ်နာရီ  
ခံတယ်၊ တစ်ရက်ခံတယ်၊ တစ်သက်ခံတယ်လို့ ထင်  
ကုန်ကြတာ၊ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တွေက ဖြစ်တဲ့နေရာမှာ

ချုပ်ပျောက်နေတယ်။ ဝိညာဏ်ရဲ့သဘာဝတွေ ဓာတ်ကြီး(၄)ပါးရဲ့သဘာဝတွေကို ဉာဏ်နဲ့ မိအောင်ဖမ်းနိုင်လို့ရှိရင် ဖြစ်တဲ့နေရာမှာ ချုပ်ပျောက်နေတာသိတော့တာဘဲ၊ ဥပမာ ဒီလက်ကြီးလှုပ်ရင် လက်ကြီးက ရွေ့နေတယ်ပေါ့။ ဓာတ်ကြီး (၄)ပါးကို မမြင်တော့ (led)ဆိုင်ဘုတ်ကမီးလုံးမမြင်သလို ဖြစ်နေတယ်။ မီးလုံးကိုမြင်အောင်ကြည့်ရသလို ရုပ်နာမ်သဘာဝ၊ ဓာတ်သဘာဝကို မြင်အောင်ကြည့်ရမှာ။ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို မြင်ဖို့ရာလည်း သတိ-ဝီရိယ-သမာဓိတွေ အထိုက်အလျှောက်တော့ ပြည့်စုံဘို့လိုအပ်တယ်။

ဒါကြောင့် ရတဲ့အချိန်လေးမှာ ဝင်လေထွက်လေအာရုံမှာ သတိ ဝီရိယ သမာဓိတွေ ထူထောင်ရမယ်။ သတိ ဝီရိယ သမာဓိ ကောင်းလာတော့ လေလဲပျောက် နှာခေါင်းလဲပျောက်၊ ထိတာ သိတာ လေးတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့ ထိတာက ရုပ်သိတာကနာမ်၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကဌာန၊ ကာယဝိညာဏ်ပေါ်တာက ကာလ၊ ကာလဌာနရဲ့ မမြဲမှုက သဘာဝ၊ ရုပ်နာမ်က ကာလဌာနဆိုရင်၊ ရုပ်နာမ်လဲချုပ်ရော ကာလဌာနကို ကျော်လွန်နေတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်တော့တာပေါ့။

### “အကြောင်းသိမ်းဆည်းတဲ့ဉာဏ်”

(၂. ၅. ၂၀၁၃) ရက်စွဲတွေကိုကြည့်ရင် နောက် ပြန်သွားတဲ့ ရက်စွဲတွေမရှိဘူး။ ရှေ့ပဲတိုးနေတာ၊ ရှေ့တိုးတယ်ဆိုတာ “အသစ်အသစ်”တွေနဲ့ အစား ထိုးနေတာဆိုတော့ ခိုင်တယ်၊ မြဲတယ်၊ မရှိဘူးပေါ့။ “နိစ္စအယူ၊ အတ္တအယူ”တွေ စွန့်တာပေါ့၊ အဲဒါကိုက အသိနဲ့ဒိဋ္ဌိပြုတ်နေတဲ့သဘောဘဲ။

လောကကို ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် “ကာလနဲ့ ဒေသ”ဆိုတာရှိတယ်။ ဒါသိပုံအမြင် ဝေါဟာရနဲ့ ပြောတာ၊ ရုပ်ဝတ္ထုတွေကို ‘ဒေသ’လို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒီဝတ္ထုတွေရဲ့ အချိန်ကြာတာကို ‘ကာလ’လို့ ခေါ်တယ်။ ဗုဒ္ဓဝါဒအမြင်ကတော့ “အရူပရမတ်” တွေက ရုပ်ရယ်၊ စိတ်ရယ်၊ စေတသိက်ရယ်၊ နိဗ္ဗာန် ရယ်ပေါ့။ ပရမတ်တရား ၄-ပါးဆိုတာ ဒါတွေပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့က ဒီရုပ်နာမ်တွေရဲ့တည်ရာကို ဒေသ၊ ဥပမာ-ဒီကျောင်းတိုက်ကြီးက ဒေသ၊ ဆောက် ထားတာ (၁၀)နှစ်ကြာပြီဆိုတာက ကာလ၊ ကျွန်တော် တို့ဒီရုပ်နာမ်ကြီးကဒေသ၊ အသက်ဘယ်လောက်ကြီး ပြီဆိုတာ ကာလ၊ အဲဒီလိုလေး စဉ်းစားကြည့်ရတာ။ သစ်ပင်လေးတွေ ပေါက်လာတယ် ဆိုတာက ဒေသ၊

ဒီသစ်ပင် အသက်ဘယ်နှနှစ်ရှိပြီ ဆိုတာက ကာလ၊ လောကအနေနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကာလနဲ့ ဒေသ နှစ်မျိုးပဲ ရှိတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဝိပဿနာမရှုခင်မှာ “အခြေခံ ဉာဏ်(၂)ပါး” ဆိုတာရှိတယ်။ “နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်” ဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ဉာဏ်နဲ့ “ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်” ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းတဲ့ ဉာဏ်တွေဖြစ်တယ်။ အဲဒီဉာဏ်(၂)ပါးအနက် ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ကျော်သွားကြတာများတယ်။ “ဓမ္မ- အဓမ္မ” တို့ကို ဝေဖန်စိစစ်တဲ့ “ဝိနိစ္စယ” အဖွဲ့က ဆရာတော်ကြီးတွေ ဆုံးဖြတ်ထားတာကို ဗဟုသုတ အနေနဲ့ တင်ပြပေးတာပါ။ ဖတ်ပြပါမယ်။

ပစ္စယသည် အကြောင်းဖြစ်၍ ပရိဂ္ဂဟသည် သိမ်းဆည်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ရုပ်နာမ်တို့၏ အကြောင်း တရားတို့ကို ရှုဖွေ၍ သိမ်းဆည်းတတ်သောဉာဏ် ဖြစ်သည်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်သည် ဝိစိကိစ္ဆာကို တဒင်္ဂပယ်သတ်နိုင်သည့်အပြင် (၆၂)ပါးသော ဒိဋ္ဌိ တို့ကိုလည်း ဝိက္ခမ္ဘန ပဟာန်ဖြင့် ခပ်ကြာကြာပယ်ခွာ နိုင်သည်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိဟု၎င်း၊ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်ဟု၎င်း၊ ယတာဘူတဉာဏ်

ဟု၎င်း၊ သမ္မာဒဿနဟု၎င်း ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ ယတာဘူတဉာဏ်မရလျှင် ဒီအကြောင်းကို သိမ်းဆည်းတတ်တဲ့ဉာဏ်ကို မရဘူးဆိုရင် အားနဲ့သော ဝိပဿနာဖြစ်၍ ရှေ့သို့ ဉာဏ်မတက်ဘဲ ရှိပေမည်။ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေကို တော့ သိတယ်နော်၊ ဒါကရုပ်၊ ဒါကနာမ်ဆိုတာ သိတယ်။ ဒါပေမယ့် အကြောင်းကိုသိမ်းဆည်းတတ် တဲ့ဉာဏ်မရလို့ ဉာဏ်ကရှေ့ကို မတက်နိုင်ဘူးတဲ့။

လူအတော်များများက တရားလည်းမတက်ဘူးဆိုပြီး လာပြောတတ်ကြတယ်။ တရားက ဘာလို့မတက်တာလဲဆိုတော့ အကြောင်းကိုမသိမ်းဆည်းတတ်လို့ပါ။ ဒါကိုပဲ ဆရာတော်ကြီးတွေ ပြောနေတာ၊ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ဟူသောစကားသည် အရေးပါလှပါသည်။ ဒိဋ္ဌိကိုဖြုတ်ရာ၌ တဒင်္ဂ၊ ဝိက္ခမ္ဘန၊ သမုစ္ဆေဒ၊ ပဋိပဿဒ္ဓိ၊ နိဿရဏ ပဟာန်တို့တွင် တဒင်္ဂပဟာန်နှင့် ပယ်သတ်ရပါသည်။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့က တဒင်္ဂဆိုတာ ခဏပဲ၊ ဝိက္ခမ္ဘနဆိုတာ ခပ်ကြာကြာကိုခေါ်တာ၊ သမုစ္ဆေဒဆိုတာ မဂ်နဲ့အပြီးပယ်တာ၊ ပဋိပဿဒ္ဓိဆိုတာဖိုလ်နဲ့ပယ်တာ၊ နိဿရဏဆိုတာ လုံးဝလွတ်မြောက်သွား

တာပါ။ ပဟာန်တို့တွင် တဒင်္ဂပဟာန်နဲ့လည်း ပယ်  
သတ်ရပါတယ်။ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်တယ်ဆိုတာ တဒင်္ဂ ပဟာန်နဲ့  
ပယ်ရတာ၊ နာမရူပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြင့် ဒိဋ္ဌိကို ဖြုတ်ပစ်  
ရပါသည်။ ရှေးဦးစွာ ရုပ်တုံး၊ ရုပ်ခဲကြီးကို ဉာဏ်ဖြင့်  
အစိတ်စိတ်ခွဲပစ်ရသည်။ ပထဝီသည် ကြမ်းတမ်းခြင်း  
လက္ခဏာရှိ၏။ ဖောက်ပြန်တတ်၏။ ဖောက်ပြန်  
တတ်သောသဘောကို ရုပ်ဟု သတ်မှတ်ရ၏။

ဖောက်ပြန်တတ်လို့ ရုပ်လို့ခေါ်တာ၊ အဲဒါက  
လက္ခဏာရယ်၊ ရသရယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ရယ်၊ ဒါတွေနဲ့ပဲ  
ပရမတ်တွေကို သိခွင့်ရတာ၊ ဘယ်တော့မှ ကိုင်လို့  
မြင်လို့မရဘူး။ သူတို့ရဲ့လက္ခဏာကို သိရမယ်။ သူ့ရဲ့  
ကိစ္စက ဘာလုပ်တယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ  
ဘယ်လိုထင်လာလဲ၊ ရုပ်ဆိုတာဘယ်လို သဘောရှိ  
တယ်၊ အဲဒီလိုနဲ့ပဲ ပရမတ်တွေကိုသိမြင်လာတာပါ။  
စက္ခုဝိညာဏ်ကလဲ မဆင်ခြင်တတ်ဘူး၊ ကာယ  
ဝိညာဏ်ကလည်း မဆင်ခြင်တတ်ဘူး။

ဒါက လက္ခဏာ၊ ဒါကကိစ္စလို့စိတ်မှာထင်လာ  
တယ်ဆိုတာ မနောဝိညာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ရတာ။ အဲဒီ  
မနောမှာ မှတ်တတ်တဲ့သညာက ဘာနဲ့ယှဉ်တုံးဆိုရင်  
အမှန်ကိုအောက်မေ့တတ်တဲ့ သတိနဲ့ယှဉ်နေတာပါ။

ပထဝီဆိုတဲ့ ရုပ်က ကြမ်းတမ်းတဲ့ သဘော၊  
 ချောတဲ့ သဘော၊ မာတဲ့ သဘော၊ ပျော့တဲ့ သဘော၊  
 လေးတဲ့ သဘော၊ ပေါ့တဲ့ သဘောဆိုတဲ့ လက္ခဏာ  
 ခြောက်မျိုး ရှိတယ်။ ပထဝီတွေရဲ့ လက္ခဏာပဲ။  
 အဲဒါတွေက အကြောင်းမညီညွတ်ရင်၊ ဖောက်ပြန်  
 သွားတာပဲ။ ဖောက်ပြန်သွားတဲ့ လက္ခဏာရှိလို့  
 ရုပ်လို့ခေါ်တာပါလားဆိုပြီး ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ထင်  
 ရှားလာတယ်။ သမုတိနယ်မှာ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊  
 လက်ကြီးကိုပဲ ရုပ်လို့ သညာနဲ့ မှတ်ထားတာ၊ အဲဒီ  
 သညာကို ဥပါဒါန်နဲ့စွဲနေပြီ၊ အခု သတိရှိတဲ့အခါမှ  
 ကြမ်းတယ်၊ ချောတယ်၊ မာတယ်၊ လေးတယ်ဆိုတဲ့  
 သဘောတွေက အပူအအေးစတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်  
 တရားတွေနဲ့တွေ့ရင် ဖောက်ပြန်တတ်လို့ ရုပ်ကို  
 သိလာတာပါ။

ဟင်းရည်ပူသောက်တော့ လျှာပူသွားတယ်။  
 လျှာထဲကတေဇောတွေ ဖောက်ပြန်သွားတယ်။ ဒီလို  
 ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောကြောင့် ရုပ်လို့သိရတယ်၊  
 လျှာဆိုတာ ပုံသဏ္ဍာန်ပဲရတာ၊ ရုပ်မဟုတ်ဘူး။ အခု  
 ဒီထဲမှာ အေးနေတယ်၊ အပြင်ထွက်လို့ နေလဲပူရော၊  
 ဆန့်ကျင်ဘက် တရားနဲ့တွေ့တော့ ကိုယ်ထဲက

တေဇောဓာတ်တွေ ဖောက်ပြန်ကုန်တယ်။ အဲဒီအခါ  
 ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်က အအေးချုပ် အပူဖြစ်လာတာပဲ။  
 လှေကားတက်လာတယ်။ မတက်ခင်က ခြေထောက်မှာ  
 ထောက်ကန်တဲ့ အားသဘော မရှိဘူး။  
 ခြေလဲလှမ်းတက်လိုက်ရော ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တွန်း  
 တင်လိုက်တော့ ဒီထဲက ဝါယောတွေ ဖောက်ပြန်  
 ကုန်တယ်။ အဲဒီလို ဖောက်ပြန်တတ်လို့ ရုပ်လို့ ပြော  
 တာ။ ခြေထောက်ဆိုတာ ပုံသဏ္ဍာန်ပဲရတယ်။ ရုပ်  
 မဟုတ်ဘူး၊ ဒါက သတိရှိမှသိတယ်။ ဒါကို သညာ ကပဲ  
 မှတ်ထားတယ်။ သတိလဲမရှိရော ဒီခြေထောက် ကြီးကို  
 ရုပ်လို့ သညာက မှတ်သိတာပဲ။ သတိရှိရင်  
 ပရမတ်ရုပ်အတိုင်း နှလုံးသွင်းတတ်လာတယ်။ သတိနဲ့  
 နှလုံးသွင်းတော့ သညာက မှန်မှန်ကန်ကန် ရုပ်တွေ၊  
 နာမ်တွေကို သိပေးတာပေါ့။

ရုပ်ဆိုတာ ကြမ်းတမ်းခြင်း လက္ခဏာရှိ၏။  
 ဖောက်ပြန်တတ်၏။ ဖောက်ပြန်တတ်သော သဘော  
 ကို ရုပ်ဟုသတ်မှတ်ရ၏။ ဝေဒနာသည် အာရုံ၏  
 အရသာကို ခံစားခြင်းလက္ခဏာရှိ၏။ ခံစားခြင်း  
 သဘောကို ဝေဒနာဟု သိမှတ်ရ၏။ ဤသို့ ရုပ်၊  
 နာမ်တို့ကို လက္ခဏာ၊ ရသာ၊ ပစ္စုပ္ပန်တို့ဖြင့် ဉာဏ်မှာ



သိမြင်သူကို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရှိသူဟု ခေါ်ဆို ရလေသည်။

ကိုယ့်ကို နာမည်ခေါ်ရင် ကိုယ့်ထဲမှာ သညာ ပဲပေါ်ပါလားလို့ နှလုံးသွင်းရမှာ၊ သူများပြောလို့ လိုက်ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်က ကိုယ့် ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ရှားနေရမယ်။ အဲဒီလို သိလာတဲ့ အခါမှ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်လာတယ်။ ထိုသူ သည် ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ထားသော ယောဂီဖြစ်သော်လဲ ဝိပဿနာအားထုတ်နေသူဟု မဆိုနိုင်သေးချေ။ ထိုသူ သည် ဝိပဿနာအားထုတ်သည်ရှိသော် သမ္မသန ဉာဏ်နှင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် (အနုစား)ကို ရရှိနိုင် လေသည်။ သို့သော်လည်း အားနဲ့သော ဝိပဿနာ ဖြစ်၍ နုနယ်နေသေး၏ ဟုရေးသားထားပါသည်။။

ထို့ပြင် အတ္တဂါဟ (အတ္တစွဲယူခြင်း)ကို မပယ် နိုင်သေးပေ။ ဖြစ်ပျက်မြင်တာတောင်မှ အတ္တစွဲ ယူခြင်းကို မပါယ် နိုင် သေးဘူးတဲ့။ အတ္တဂါဟဆို တာ အတ္တနဲ့စွဲနေတာ၊ ဥပက္ကိလေသ ခေါ်သော ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်း ဆယ်ပါးကို မလွန်နိုင်သေးပါ။ ဝိပဿနာဉာဏ် လမ်းဆုံးနေပြီး ဉာဏ်စဉ်လဲ မတက် တော့ပေ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ

ဉာဏ်မရခဲ့လို့ဖြစ်တယ်။ အကြောင်းကို မသိမ်းဆည်း ခဲ့လို့ အတ္တဂါဟနဲ့ရုပ်၊ နာမ်တွေကို စွဲနေပြန်တယ်။

အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းတတ်တဲ့ဉာဏ်က အလွန်အရေးကြီးတယ်။ စာပေလိုကတော့ ရုပ်ရဲ့ အကြောင်းတရားက ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရပေါ့။ နာမ်ရဲ့အကြောင်းတရားက အာရုံနဲ့ဒွါရတိုက်လို့ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တွေဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နဲ့ အကြောင်းကိုသိမ်းဆည်း မယ်ဆိုရင် ရုပ်နဲ့ နာမ်က အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ သင်္ခါရ၊ ကံဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားတွေ ကြောင့် ဖြစ်လာတာ။ ရုပ်ရဲ့အနီးဆုံးအကြောင်းတရားတွေ ထဲမှာအာဟာရက အနီးဆုံးအကြောင်းတရား၊ နာမ်ရဲ့ အနီးဆုံး အကြောင်းတရားက ဖဿပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့လဲလုပ်ရော မြင်လိုက်၊ ကြားလိုက်၊ နံလိုက်၊ စားလိုက်၊ ထိလိုက်ရင် အကျိုး တရားလို့ မသိတော့ဘူး။ ဒါဟာ လက်တွေ့မှာ ပဋိပတ် နဲ့ ပရိယတ်ရဲ့ မတူတဲ့သဘာဝလေးတွေပါ။

မြင်လိုက်၊ ကြားလိုက်တာနဲ့ ဝိညာဏ်တွေ ပေါ်လာပြီး အကျိုးတွေဖြစ်နေပြီ။ အဲဒီလို ခန္ဓာ ဉာဏ်ရောက် မသိဘူး။ အကြောင်းကို ပြန်ဆင်ခြင်

မှသိတာ။ မဆင်ခြင်ရင်တော့ မသိနိုင်ဘူး။ သိလိုက်ရင် အကျိုးတွေဖြစ်နေပြီ။ စက္ခုဝိညာဏ်၊ သောတဝိညာဏ် တွေကလည်း မဆင်ခြင်တတ်ဘူး။ သူတို့က ပစ္စုပ္ပန် တွေချည်းပဲ၊ အတိတ်ကိုပြန်တဲ့ **back gear** မရှိဘူး။ မြင်ခဲ့တာကို နောက်ထပ်ပြန် မြင်လို့မရဘူး။ ပြန်ကြည့် ရင် အသစ်သစ်တွေပဲ မြင်တယ်။ စက္ခုဝိညာဏ်က လဲအသစ် ချည်းပဲ။ ကျွန်တော် ပြောတဲ့ အသံ ကို ကြားပြီးရင် ဘယ်တော့မှ ပြန်ကြားရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အသစ်အသစ်တွေ ချည်းပဲ။ အတိတ်ကို ပြန်သွား လို့မရဘူး။ မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ စားစိတ်၊ ထိစိတ်၊ ငါးမျိုးက အတိတ်ကို ပြန်ဆင်ခြင်လို့မရဘူး။

အတိတ်ကို ပြန်တယ်ဆိုတာ အတိတ်အာရုံကို ပဲ မနောဝိညာဏ်က ပြန်ဆင်ခြင်တာပဲ။ အာရုံက အတိတ်ဖြစ်ပေမဲ့ မနောဝိညာဏ်ကတော့ ပစ္စုပ္ပန်ပဲ၊ အတိတ်ပြန်သွားလို့တော့မရဘူး။ မနောဝိညာဏ်ရဲ့ အာရုံက အတိတ်ဓမ္မာရုံပါပဲ။ အဲဒီတော့ မနောနဲ့ ဓမ္မာရုံမှာ အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းရတယ်။ အဲဒီ မနောနဲ့ဓမ္မာရုံကိုမသိရင် ငါဆင်ခြင်တယ်ဖြစ်အုံး မယ်။ ငါအနေနဲ့သိတော့ အတ္တဂါဟဖြစ်နေရော။ မနောနဲ့ဓမ္မာရုံကိုသိရင် ဆင်ခြင်တာက ငါမဟုတ်

တော့ဘူး။ အဲဒီလို ပရမတ်နယ်ကို မရောက်နိုင်ဘူး။  
သမုတိနယ်ထဲဘဲ ပြန်ပြန်ကျပြီး အတ္တဂါဟနဲ့စွဲယူ  
နေလို့တရားမတက်တာ။ ပရမတ်နယ်ထဲမှာ ဆက်  
တိုက်ထိန်းထားပြီး တရားကျင့်မှ တရားရနိုင်တာပါ။

လက်ခုတ်တီးကြည့်ရင် လက်ခုတ်သံထွက်မယ်။  
အဲဒီလက်ခုတ်သံက စောလည်းပေါ်လို့ မရသလို  
နောက်ကျပြီး ပေါ်ချင်လို့လဲ မရဘူး။ အနတ္တတွေပဲ၊  
အကြောင်းတရားပြည့်စုံတာနဲ့ အကျိုးတရားက  
ပေါ်ပြီးသားပဲ။ ဒီအတိုင်းဘဲ မျက်စိရှေ့ကို ပစ္စည်း  
တခုရောက်လာရင် စောမြင်ချင်လို့မရသလို နောက်  
ကျမြင်ချင်လို့လဲမရဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့ပဲ၊ ကြားစိတ် ကလဲ  
အသံကိုစောကြားချင်လို့ မရသလို နောက်ကျ  
ကြားချင်လို့လဲ မရဘူး။ အတိတ်ကိုလဲ ပြန်လို့မရသလို၊  
အနာဂတ်ကိုလဲ သွားလို့မရဘူး။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်မှာ ပစ္စုပ္ပန်  
ရုပ်နာမ်တွေပဲရှိတယ်။ မနောမှာက ပစ္စုပ္ပန်ရတယ်၊  
အတိတ် အနာဂတ်လဲရတယ်။ ဒါပေမယ့် အတိတ်  
အနာဂတ်ကို အာရုံအနေနဲ့ပဲ ဆင်ခြင်လို့ရတယ်။  
ဓမ္မာရုံမှာ အတိတ် အနာဂတ်အာရုံကို ပြန်ဆင်ခြင်  
ရတာပဲ။ ဒါတွေက “ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်” တွေပဲ။

လောကမှာ မှန်လား၊ မှားလားလို့ ဝိစိကိစ္ဆာ  
 ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဝိစိကိစ္ဆာဖြစ်နေပါလားလို့  
 သိလိုက်ရင်ပဲ ဝိစိကိစ္ဆာက ဖြစ်ပျက်၊ နောက်စိတ်နဲ့  
 သိတာကမဂ် ဖြစ်နေပြီ၊ အကယ်၍အမှားအမှန်ကို  
 မှန်တယ် မှားတယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် ငါတော့ မှန်သွားပြီ၊  
 ငါတော့မှားပြီဆိုပြီး ငါတွေနဲ့ အတ္တဖြစ်နေအုံးမှာ၊ အဲဒီမှာ  
 ဒိဋ္ဌိဘယ်လို ဖြုတ်ရမှန်း၊ ကိလေသာ ဘယ်လို  
 ပယ်ရမှန်းတောင် မသိတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် ပရမတ်တရားတွေကို သိမ်းဆည်း  
 ရမယ်။ မဟုတ်ရင် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လည်း  
 ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မရဘူး။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်လည်း  
 မသိမ်းဆည်းတတ်ဘူး။ ဝိစိကိစ္ဆာလည်း ဖြစ်နေမယ်  
 ဆိုရင် တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်မှာ စိတ်တွေက  
 ပျံ့လွင့်နေလိမ့်မယ်။

ဝိစိကိစ္ဆာဖြစ်သွားပါလားဆိုတဲ့ အကြောင်း  
 ကိုပြန်ပြန်သိမ်းဆည်းနိုင်ရင် ဉာဏ်ဖြစ်နေတယ်။  
 ဒီအတိုင်းပဲ တရားအားထုတ်ရင် စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်  
 နေလိမ့်မယ်။ ပျံ့လွင့်တာက ဥဒ္ဓစ္စ၊ ပျံ့လွင့်နေပါလား  
 လို့သိတာနဲ့ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်က ဖြစ်ပျက်၊ သိတဲ့  
 နောက်စိတ်ကမဂ်၊ အဲဒါဆိုရင် ပျံ့လွင့်တဲ့ စိတ်မရှိ

တော့ဘူး။ ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို ပြန်ရောက်  
 လာတယ်။ ပြန်ပြီးသတိရှိလာတယ်။ သတိရှိရင်  
 သတိရှိမှန်းသိတာကိုက ရှေ့သတိက အရှုခံဖြစ် သွားပြီး  
 နောက်သတိက အရှုဉာဏ် မဂ္ဂင်ဖြစ်သွား တယ်။  
 သတိနဲ့ယှဉ်ပြီး သိတဲ့ဉာဏ်လေးနဲ့ ဆက်တိုက်  
 ပွားနေရမယ်။ ဒါမှ ဝိပဿနာမဂ်တွေ ပွားများနေ မှာပေါ့။  
 ဝိပဿနာမဂ်ကိုပွားမှ မဂ္ဂင်(၅)ပါးကနေ  
 မဂ္ဂင်(၈)ပါးပြီးပြည့်စုံပြီး လောကုတ္တရာ အရိယမဂ်နဲ့  
 နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### “ဝေဒနာအလွန်ကချမ်းသာ”

(၄. ၇. ၂၀၁၃)ရုပ်တွေနာမ်တွေကိုပြောနေတာ၊ ရုပ်နာမ်တွေကို ဘယ်လိုသိသလဲ၊မနောကဆင်ခြင်ပြီးသိနေတာ၊ ဒီတော့ဘယ်အရာမဆို ဝိညာဏ်ပေါ်မှသိရတာ၊ ဝိညာဏ်မပေါ်ရင် ဘာမှမသိဘူး။ ဝိညာဏ်ခြောက်ပါးရှိတယ်၊ စက္ခုဝိညာဏ်၊ သောတဝိညာဏ်၊ ဃာနဝိညာဏ်၊ ဇိဝှာဝိညာဏ်၊ ကာယဝိညာဏ်နဲ့ မနောဝိညာဏ် တွေပါပဲ။

ကိုယ်သိတိုင်းသိတိုင်း ဘာဝိညာဏ်နဲ့သိလဲ လို့သတိထားကြည့်ပါ။ အဲဒါကိုက အကြောင်းသိမ်းဆည်းတာပါ။ သတိနဲ့သမ္ပဇဉ်ပေါ့။ ငါကသိနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ ခန္ဓာကိုပြန်ကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့မှာ ကြားတာကသောတဝိညာဏ်၊ သိတာက မနောဝိညာဏ်၊ အဲဒီဝိညာဏ်တွေဘယ်မှာ ဖြစ်တာလဲ၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဆိုတဲ့ ရုပ်တရားပေါ်မှာ မှီပြီးတော့ ဖြစ်နေကြတာ၊ ဒီတော့ ဉာဏ်ထဲမှာ ဘာထင်ရှားလာလဲဆိုရင် ဓါတ်ကြီးလေးပါးပေါ်မှီပြီး ဝိညာဏ်တွေပေါ်နေတယ်၊ ဒီတော့ ဝိညာဏ်နဲ့ ဓါတ်ကြီးလေးပါးပဲရှိတာကို မြင်လာတယ်။ အဲဒီဝိညာဏ်တွေမှာလဲ မနောဝိညာဏ်က အဓိကကျတယ်၊ မြင်လဲ

မနောဝိညာဏ်ပါတယ်၊ ကြားလဲ မနောဝိညာဏ်ပါတယ်၊ နံတာ၊ စားတာ၊ ထိတာ၊ တွေးတာမှာလဲ မနောဝိညာဏ်မပါတာမရှိဘူး၊ ဒါ့အပြင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေလုပ်တော့လဲ မနောကဘဲစေတနာကံတွေဖြစ်တာ၊ မနောကအကုန် ခြယ်လှယ်နေတာပဲ။

သွားတယ်၊ လာတယ်၊ ထိုင်တယ်ဆိုရင်လည်း မနောဝိညာဏ်နဲ့ ဓါတ်ကြီးလေးပါးပဲ။ ပဋိသန္ဓေနေတော့လည်း မနောဝိညာဏ်နဲ့ ဓါတ်ကြီးလေးပါးပဲ စတည်ကြတာ၊ ပဋိသန္ဓေစိတ်ဟာ ဟဒယဝတ္ထုပေါ်မှာ မှီပြီး မနောဝိညာဏ်ပေါ်တာ၊ ကာယဒဿကလဲ ကိုယ် ဓါတ်ကြီးလေးပါး၊ ဘာဝဒဿကဆိုတဲ့ ယောက်ျားမိန်းမဘာဝရုပ် ဒါတွေနဲ့ ပဋိသန္ဓေ စတည်လာတာ၊ မျက်စိတွေ နားတွေ နှာခေါင်းတွေ လျှာတွေ အဲဒါတွေက နောက်မှဖြစ်လာရတာပါ။

ဝေဒနာမှာ ထူးခြားတာက မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာမှာ ဥပေက္ခာဝေဒနာက မထင်ရှားဘူး၊ ကိုယ်မှာ သုခ၊ ဒုက္ခဝေဒနာက ထင်ရှားတယ်။ မနောမှာ သုခ၊ ဒုက္ခရော၊ ဥပေက္ခာရောရှိတယ်။ ဒီတော့ ဝေဒနာ သဘောတွေပြောတဲ့အခါ ကိုယ်မှာ ဝေဒနာထင်ရှားနေတာကို သွားတွေ့ရတယ်။



လူတွေမှာ ကိုယ်မှာယားရင် ဒုက္ခဝေဒနာ၊  
 အယားပျောက်ရင် သုခဝေဒနာ၊ တစ်ချို့ ကုတ်လို့  
 ကောင်းတယ်၊ ဝေဒနာနဲ့ရုပ်ကို ပိုင်းခြားမသိဘူး၊  
 ကိုယ်ကရုပ်၊ ယားတာက ဝေဒနာ၊ အဲဒီလိုပဲ ဗိုက်ဆာ  
 တော့ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဗိုက်ပြည့်တော့ သုခဝေဒနာ၊  
 ဗိုက်နာတော့ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ပြန်  
 တော့ သုခဝေဒနာ၊ ချမ်းသာသွားရော၊ ဝေဒနာတွေနဲ့  
 ရုပ်နဲ့ အများကြီး ဆက်စပ်နေတာ သွားတွေ့ရတယ်။

ကိုယ်မှာ ဒုက္ခသုခထင်ရှားလို့ တဏှာရဲ့ ကျက်  
 စားရာနယ်ကြီးဖြစ်နေတယ်၊ တဏှာက ကိုယ်မှာ  
 သုခရှိရင် တောင့်တတယ်၊ ဒုက္ခရှိရင် ကြောင့်ကြတယ်။  
 ဒီကိုယ်က ဒုက္ခတော်တော်ပေးနေတာ၊ ကိုယ်ကိုလဲ  
 ငါလို့မြင်နေတယ်၊ ကိုယ်ကိုရုပ်လို့မမြင်ဘူး၊ ကိုယ်နဲ့  
 ရုပ်နဲ့ကို ခွဲမမြင်နိုင်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်က ညောင်းတယ်၊  
 ကိုက်တယ်ဆိုရင် ငါညောင်းတယ် ငါကိုက်တယ်ဆိုပြီး  
 ဒိဋ္ဌိတဏှာနဲ့ သွားသွားစွဲတယ်၊ နာတာသက်သာချင်  
 တယ်ဆိုပြီး ဝေဒနာကို တဏှာနဲ့ သွားငြိတယ်၊ ဝေဒနာကို  
 ဉာဏ်နဲ့ မကြည့်တတ်သေးဘူး။

ချမ်းသာကို ဘယ်လိုသိလဲဆိုရင် ဝေဒနာကို  
 မှီတဲ့ အမှီချမ်းသာကိုပဲ သိတယ်။ အမှီချမ်းသာဆို

တာ ဝေဒယိတသုခ၊ ဝေဒနာချမ်းသာကိုဘဲ သိကြ တယ်၊  
ဒါပေမဲ့ ချမ်းသာတာကို ဝေဒနာလို့ သိတာတော့  
မဟုတ်ဘူး။ ပစ္စည်းချမ်းသာအနေနဲ့သိတာ၊ ငါချမ်းသာ  
တာဘဲလို့သိတာ၊ ဆူပေးတာတောင်မှ စိတ်ချမ်းသာ  
ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ ပြည့်စုံပါစေလို့ ပေးတာလေ၊  
ကျွန်တော်တို့မှာ ဝေဒနာကို ဘယ်လောက်စွဲနေလဲ၊  
ဝေဒနာချမ်းသာကို အမှီချမ်းသာလို့ပြောတယ်၊ ဘာ လို့  
ပြောတာလဲ၊ အာရုံကောင်းကိုမှီမှ သုခဝေဒနာ ပေါ်  
တာ၊ အာရုံဆိုးရင် ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တယ်၊ ဒီတော့  
ဝေဒနာက အာရုံသွားမှီနေတာ၊ အရမ္မဏပစ္စယော  
ဖြစ်နေတာ၊ အာရုံကောင်းက ကျေးဇူးပြုမှ သုခဝေဒနာ  
ပေါ်တာ၊ ဒီတော့ အမှီချမ်းသာရဖို့ အာရုံနောက်  
လိုက်ကြပြန်ရော၊ ဘာနဲ့လိုက်လဲဆိုတော့ တဏှာ၊ မာန၊  
ဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ ပပဉ္စတရားတွေနဲ့ လိုက်တော့  
သံသရာကျယ်ကုန်တာပေါ့၊

ကောင်းတဲ့အာရုံရဖို့ အားထုတ်ရင် ဘာနဲ့  
အားထုတ်ရလဲ မနောကစေတနာနဲ့ပဲ၊ အဲဒီစေတနာ က  
ရိုးရိုးစေတနာ မဟုတ်ဘူး၊ ဥပါဒါန်ပါတဲ့ စေတနာ  
တွေဖြစ်နေတော့ ဥပါဒါနပစ္စယာကမ္မဘဝနဲ့ အား  
ထုတ်တော့ကံတွေဖြစ်တာပေါ့၊ အာရုံနောက်လိုက်

တယ်ဆိုတာ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ ဆက်နေတာပဲ။

အာရုံဆိုတာ ဝိညာဏ်နဲ့သိသွားတာတွေပါပဲ။ စိတ်တွေ စေတသိက်တွေ ကျက်စားရာကို အာရုံလို့ စာပေကဆိုတယ်။ အာရုံဆိုတာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိဆိုတဲ့ ငါးပါးအာရုံ ကာမဂုဏ် တရားတွေကို ဝိညာဏ်နဲ့သိတဲ့အရာတွေပါ။ အာရုံက ရုပ် ဝိညာဏ်ကနာမ်၊ အာရုံဆိုပေမဲ့ အမှန်တကယ် လက်တွေ့မှာ နာမ်ရုပ်ပဲရတယ်။ အာရုံကိုနာမ်ရုပ် လို့ ဉာဏ်က မသိမ်းဆည်းနိုင်ဘူး။

အာရုံနောက်လိုက်တယ်ဆိုတာ အာရုံဖြစ်တဲ့ နာမ်ရုပ်နောက်က တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံလိုက်သွား တာပဲ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်သွားတာ၊ အဲဒီလို ဉာဏ်ကမသိမ်းဆည်းဘူး၊ သုခဝေဒနာကိုပေးနိုင်တဲ့ အာရုံနောက် တဏှာနဲ့လိုက်ကြတာပဲ။ ဒီတော့မှ တဏှာက အာရုံကိုဆာတယ်ဖြစ်လာတာ၊ တဏှာရဲ့ သားကောင်ဖြစ်သွားတာ၊ ဒီကိုယ်ကာယက တဏှာ့ စားကျက်ကြီးဖြစ်သွားတာ၊ ကိုယ်ကြီးက ဝေဒနာ သားကောင်တွေ လှည့်လယ်ရာစားကျက်၊ တဏှာ မှုဆိုးကျင်လည်ရာနယ်မြေ ဖြစ်နေတယ်။

တရားအားထုတ်ရင် ဝေဒနာကျော်ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ လောကထဲမှာကျ ဝေဒနာပဲ ပြန်ရှာနေပြန်  
ရော၊ ရှေ့နောက်မညီဘူးဖြစ်နေတယ်။ ဝေဒနာ  
ကျော်ရင် ပြန်လှည့်မကြည့်တော့နဲ့ပေါ့။

ဝေဒနာချမ်းသာကိုကျော်လွန်ပြီး သန္တိသုခဆိုတဲ့  
ဝေဒနာချုပ်ငြိမ်းရာကို သိမြင်သွားမှ ဝေဒနာကို  
ကျော် နိုင်မှာပါ။ ဝေဒနာချမ်းသာဆိုတဲ့ လောက  
ချမ်းသာကို ကျော်လွန်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို  
သိကြတာ မဟုတ်ပဲ ဝေဒနာကျော်တယ်ဆိုတာ တရား  
ထိုင်လို့ နာတာတွေကိုခံနိုင်ရင် ဝေဒနာကျော်တယ်။

ဝေဒနာကျော်တယ်ဆိုတာ ဝေဒနာချမ်းသာကို  
ကျော်နိုင်ရမှာလေ၊ အခု ဒုက္ခကိုကျော်နိုင်ပေမဲ့ သုခ  
ထဲနစ်နေတာကိုမသိဘူး။ သုခရော ဒုက္ခရော ဝေဒနာ  
ချည်းပဲ၊ အဲဒီနှစ်ခုလုံးကျော်ရမှာ၊ ကိုယ်သာနာ၍  
စိတ်မနာစေနှင့်ဆိုတာ ဒီလိုတော့ ကြားဘူးတယ်။

ထိုင်တော့ ကိုယ်နာတာပေါ့၊ နာတဲ့ဝေဒနာကို  
တဏှာကမကြိုက်ဘူး၊ သုခဝေဒနာကို တောင့်တ  
တယ်၊ တဏှာအလိုလိုက်ပြီး လုပ်ပေးနေရတယ်၊  
တဏှာ့ကျွန်ဖြစ်နေရတာကို မသိဘူး၊ အနုသယ  
ကိလေသာကသိမ်မွေ့တယ်၊ အနာလဲပျောက်ရော  
သုခဝေဒနာပေါ်တယ်၊ အဲဒါကို နှစ်သက်နေတယ်၊

အဲဒါကိုကျော်ရအုံးမှာလေ၊ သုခနဲ့ဒုက္ခနှစ်ခုရှိတာ၊  
အဲဒီလိုနားမလည်ဘူး။ နောက်ဆုံး ဥပေက္ခာဝေဒနာ  
ပါကျော်လွန်ပြီး ဝေဒနာကင်းရာဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာချုပ်ရာ  
နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာကျော်လွန်တယ်ဆိုတာ ဒုက္ခဝေဒနာ  
လည်း ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့အတွက် ဘာမှ အခိုင်အမာ  
အနှစ်သာရ မရှိဘူး၊ သူ့ပေါ်မှာမို့ပြီးတော့ ဘာမှစိတ်  
ညစ်စရာမရှိဘူး၊ ဒေါသဖြစ်စရာ အကြောင်းလဲမရှိဘူး  
သုခချမ်းသာကိုလည်း ဝေဒနာလို့မြင်လာပြီး ပေါ်ပြီး  
ပျောက်နေတဲ့အတွက် ဘာမှစွဲလမ်းစရာလဲ မရှိဘူး၊  
လောဘဖြစ်စရာမရှိဘူး၊ ဒါကြောင့် ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်  
ပြီး လောဘ ဒေါသ မောဟတွေမဖြစ်တော့ဘူး၊ အဲဒါ  
ဝေဒနာကျော်လွန်တယ်လို့ခေါ်တယ်။ ဝေဒနာကျော်  
တယ်ဆိုတာ နာတာကိုကြိတ်မှိတ်ထိုင်ပြီး မနာတော့ ရင်ပဲ  
ဝေဒနာကျော်တယ် ထင်နေမှာစိုးလို့ပါ။

ဝေဒနာချမ်းသာရဲ့ မမြဲခြင်းကို မြင်သွားတာ၊  
နောက်ဆုံးတော့ ဝေဒနာရှိနေတာကိုက ဆင်းရဲနေ  
တယ်လို့ ဝေဒနာကိုဒုက္ခသစ္စာအဖြစ်သိမြင်သွားတာပါ။

ပထမ ဝေဒနာပေါ်မှာ ကိလေသာချုပ်တယ်၊  
နောက် ဝေဒနာရှိနေတာကိုက ဆင်းရဲတယ်လို့

မြင်တော့ ဝေဒနာကို မလိုချင်တော့ဘူး။ ဒီတော့ ခန္ဓာချုပ်တဲ့ဆီကို ဉာဏ်ကပြေးတာဘဲ၊ ဉာဏ်ရင့်လာမှ ကိလေသာချုပ် ခန္ဓာချုပ်တာ၊ ဝိပဿနာဆိုတာ၊ ပရမတ်နယ်က ဝေဒနာကိုထိုးထွင်းသိမြင်မှ သစ္စာ နယ်မှာ ဝေဒနာနိရောဓဆိုက်အောင် သိမ်းဆည်း နိုင်ပါမယ်။

ဝေဒနာရဲ့ပတ်သက်ပြီး ဝိပဿနာရှုရာမှာ ဝေဒနာကိုသမုတိနယ်နဲ့တော့သိကြတယ်။ ပရမတ် နယ်မှာ ဝေဒနာရဲ့အခင်းအကျင်းက မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာမှာ ဥပေက္ခာ၊ ကိုယ်မှာ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ မနောမှာ ဒုက္ခရော၊ သုခရော၊ ဥပေက္ခာရောရှိတယ်။ ဝေဒနာ ရဲ့အခင်းအကျင်းကို သိရပါမယ်။ ဝေဒနာတွေဟာ အာရုံကကျေးဇူးပြုလို့ ဖြစ်နေတယ်။ အခြေခံဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟဉာဏ်တွေ ကောင်းကောင်းမရခဲ့ဘူး၊ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် မသိမ်းဆည်းနိုင်ခဲ့ဘူး။

နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘာဝဆိုတာကလည်း ကိလေသာ ချုပ်တဲ့နိဗ္ဗာန်နဲ့ ခန္ဓာချုပ်တဲ့နိဗ္ဗာန်နှစ်မျိုးဆိုတာလည်း ဉာဏ်ထဲမှာ မရှင်းခဲ့ဘူး။ သူများ နိဗ္ဗာန်ဆိုလို့ ကိုယ်က နိဗ္ဗာန်လုပ်ရတာ ဖြစ်နေတယ်။

ရှိလည်းချမ်းသာတယ်၊ မရှိလည်းချမ်းသာ တယ်၊ ရှိခြင်း မရှိခြင်းကနေ အမှီကင်းသွားတာ၊

သမုဒယချုပ်လို့ ဒုက္ခချုပ်သွားတာ၊ ဒီလို အကြောင်း  
အကျိုးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သဘော ပေါက်ရမယ်။ ဉာဏ်  
မြင်နဲ့ အနေနည်းတယ်၊ မျက်မြင်နဲ့ အနေများတယ်၊  
တစ်သံသရာလုံး တစ်ဘဝလုံး ဒီလိုပဲနေခဲ့ကြတာ၊ အခုမှ  
အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့ သမုဒယရဲ့  
လှည့်စားမှုအောက်က ရုန်းထွက်ကြရမှာ။

သမုဒယက ဒိဋ္ဌိနဲ့တဏှာနှစ်မျိုးပဲ ရှိတာ၊  
ဒိဋ္ဌိကတဏှာ့လက်အောက်ခံပဲ၊ ဒီတော့ ငါဆိုတာ  
ကိလေသာပဲ၊ တစ်သံသရာလုံး ဒါနဲ့နေခဲ့တော့ အာရုံ  
နဲ့တွေ့တိုင်း သူကအရင်ရောက်လာတယ်။ သတိက  
နောက်ကျတယ်၊ ကျွန်တော်ဘာသွားသတိရလဲ ဆိုတော့  
ဦးနှုတ်စာတွေရေးတယ်၊ သူ့မှာပြဿနာ ဖြစ်ရင် နှလုံးက  
အရင် ထွက်လာတယ်၊ ဦးနှောက်က  
နောက်ကျနေတာပဲလို့ သူ့ကိုယ်သူရေးရှာတယ်၊  
ပြောချင်တာက သတိကနောက်ကျတယ်၊ ဥပါဒါန်က  
တစ်သံသရာလုံးစွဲနေတော့ သူကအရင်လာတာပဲ၊  
နှလုံးနဲ့ဦးနှောက်လို့ သူကရေးသွားတာ၊ စိတ်အလိုက  
မြန်တယ်၊ ဆင်ခြင်တုံတရားကနေ့တယ်၊ ဥပါဒါန်က  
အားကောင်းတယ်၊ သတိကမရှိသလောက်ပဲ။

တရားတော့ထိုင်ပါတယ် ဝေဒနာတွေကျော်

ပြီလို့ ပြောပါတယ်။ ပါးစပ်ကတော့ ဝေဒနာကျော်ပြီ  
လက်တွေ့မှာတော့ ဘယ်ဝေဒနာမှ မကျော်ဘူးဖြစ်  
နေတယ်။ လောကနဲ့ ဓမ္မကိုဘယ်လိုမှ တွဲစပ်မမိဘူး။

ဝေဒနာဆိုတာ လောကီချမ်းသာပဲ။ လောကီ  
ချမ်းသာကိုကျော်ပြီး လောကုတ္တရာချမ်းသာကို  
ရောက်အောင်သွားရမှာ။ ဝေဒနာကျော်တယ်ဆိုတာ  
ဒီလိုဖွင့်မှ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဝိပဿနာ၊ ဒါကြောင့်  
အရှင်သာရိပုတ္တရာကြီးက ခံစားနေရတဲ့ချမ်းသာ ထက်  
မခံစားရတဲ့ ချမ်းသာက ပိုကောင်းတယ်ဆို တော့  
နားမလည်နိုင်ဘူး။ ဘယ်နားလည်မှာတုန်း  
ကိလေသာငြိမ်းတဲ့ချမ်းသာနဲ့ ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့ချမ်းသာ၊  
ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့ချမ်းသာက ပိုချမ်းသာတာပေါ့။ ဒါကို  
အရှင်သာရိပုတ္တရာအရှင်မြတ်က ဟောပြသွားတာ။

သာမန်အားဖြင့် ခံစားရတဲ့ချမ်းသာကိုပဲ နား  
လည်တော့ ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို အရှင်သာရိပုတ္တရာ  
ကြီးက ဟောပြသွားတာ။ ဪ အရှင်သာရိပုတ္တရာ  
ကိုယ်တော်ကြီး ဟောပြသွားတဲ့နိဗ္ဗာန်က မခံစားရမှ  
ချမ်းသာတာဆိုတော့ သာမန်လူက ဘယ်လိုမှ  
နားမလည်နိုင်တော့ဘူး။

မခံစားရတာကို ဘယ်လိုလုပ်ချမ်းသာတာလဲ။



ဝေဒနာကျော်တယ်ဆိုတာ အဲဒါပဲ မခံစားရမှ  
ချမ်းသာတာ၊ ခံစားမှုဝေဒနာရှိနေရသရွေ့ ဆင်းရဲရော  
ချမ်းသာရောဖြစ်နေမှာပဲ။ ဝေဒနာက မလွတ်မြောက်  
နိုင်ဘူး။ ခန္ဓာရှိတော့ ဆင်းရဲတာပေါ့။ ခန္ဓာချုပ်ငြိမ်းမှ  
ချမ်းသာတာ၊ အဲဒါခန္ဓာငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ပြောတာ  
ဝေဒနာမှ လွန်မြောက်တဲ့ချမ်းသာပါဘဲ။

လောကမှာ အကောင်းအဆိုး နှစ်ခုရှိတယ်။  
လူတွေက အကောင်းကိုလိုချင်တယ် အဆိုးကိုမလို  
ချင်ဘူး။ ဒါပါပဲ ဒုက္ခနှင့် သုခရှိတယ်။ လွယ်အောင်  
ပြောပြမယ်။ ဝေဒနာမှာ ဒီနှစ်ခုက ထင်ရှားတယ်။ ဒီတော့  
သုခဝေဒနာကိုလိုချင်တယ် ဒုက္ခဝေဒနာကို မလိုချင်ဘူး  
ဒါပါပဲ။ လောကကြီးက။

ဒါပေမဲ့ မြတ်စွာဘုရားက အကောင်းရော  
အဆိုးရောကို စွန့်လိုက်၊ စွန့်လိုက်တဲ့ချမ်းသာဟာ  
အကောင်းကိုခံစားရတဲ့ချမ်းသာထက် ပိုကောင်းတာ  
ကိုမြတ်စွာဘုရားကတွေ့တယ်။ အဲဒါဝေဒနာကျော်  
သွားတာဘဲ။ ဝေဒနာကို လွန်မြောက်တဲ့ ချမ်းသာ၊  
ဒါပဲလေ။ ဒါကိုဘပ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့တာပါ။

ဒီတော့ ဝေဒနာကျော်ဖို့ အသာထားပါအုံး၊  
သတိက ဝေဒနာကို မတွေ့သေးဘူး၊ ဝေဒနာကိုသညာ

နဲ့ သာသိနေတာ၊ သညာသိက သမုတိနယ်မှာပဲ ရှိသေးတယ်။ မှတ်ထားတဲ့ သညာတွေနဲ့ သင်ထား တော့ ဝေဒနာဆိုပြီး ရောကြိတ်နေတာ၊ သတိနဲ့ ပညာက ပရမတ်နယ်မှာ အရာရာကို ဘယ်ကျက်စား နိုင်မလဲ၊ သတိနဲ့လေ့ကျင့်နေရတယ်၊ ပရမတ်တွေကို သိမြင်အောင် ခေတ်လိုပြောရင် software ထဲ့ ပေးရသေးတယ်၊ မဟုတ်ရင် သတိကမသိဘူး။ သတိ က ဝေဒနာရဲ့လက္ခဏာ၊ ဝေဒနာမှတ်ကြောင်းဆိုတဲ့ ဒါဟာ ဝေဒနာပါလားလို့ သတိက မသိသေးဘူး၊ သတိကသိလဲလာရော သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး အောက်မေ့ကုန်တာ၊ ဝေဒနာတွေပါလားလို့ ဉာဏ် ထဲမှာ သူ့အလိုလို ထင်ရှားလာတယ်။

အများစုက ဝေဒနာတွေကို သိလွယ်သလိုလို ဖြစ်နေတယ်။ အမှန်က သညာလှည့်စားနေတာ၊ သတိက ဝေဒနာလို့ မှတ်ကြောင်း လက္ခဏာတွေကို မအောက်မေ့နိုင်သေးတာပါ။ အောက်မေ့နိုင်တော့ လဲ တစ်လောကလုံး ဝေဒနာတွေပဲရှိပါလားဆိုတော့ ဘယ်ရောက်သွားလဲ သိလား- မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်ရောက်သွားတယ်။

ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လဝီရိယရှိသည်

ဖြစ်၍ သမ္မုဇဉ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ အဘိဇ္ဈာ  
ဒေါမနဿကိုပယ်၍ ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာဟု  
အဖန်ဖန်ရှု၍နေ၏။ ဪ သြော် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်က  
တော့ဒါပဲလေ၊ အလွတ်ကျက်ထားတော့ ရွက်ပြ  
နိုင်တာပဲ။

အာတာပီဆိုတာ ကိလေသာတွေကို ခြောက်  
သွေစေတယ်၊ နာတယ်ဆို ဒေါမနဿ၊ ကောင်းတယ်  
ဆို အဘိဇ္ဈာ(လောဘ)တွေဖြစ်၊ အဲဒါတွေကို ပယ်နိုင်တဲ့  
အာတာပီဆိုတဲ့ဝီရိယလည်းမရှိ၊ သမ္မုဇဉ်နဲ့ကလည်း  
မဆင်ခြင်တတ်၊ သတိမြဲပြီလားဆိုတော့လည်း သတိက  
မထူထောင်ရသေးဘူး။

အဲဒီတော့ ဝေဒနာကို ဘယ်လိုရှုကြမှာတုန်း၊  
ကျွန်တော်တို့က လိုအပ်ချက်တွေကို တစ်ခုမှ ပြည့်  
ပြည့်ဝဝ မဖြည့်ဆည်းနိုင်သေးဘူး။ အဲဒီ လိုအပ်ချက်  
တွေပြည့်လာရင် ဝေဒနာတွေကို အောက်မေ့နိုင်တဲ့  
သတိတွေရှိလာမှာပါ။ အဲဒီကျမှ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ် လာပြီး  
ဝေဒနာဖြစ်ပျက်တွေကို ရှုပွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ပြောချင်တာက ဝေဒနာကျော်တယ်  
ဆိုတာ နာတာတွေကျော်တာကိုပဲ ဝေဒနာကျော်  
တယ် ထင်နေမှာစိုးလို့ပါ။ အမှီချမ်းသာနဲ့ အမှီကင်း

တဲ့ချမ်းသာ၊ ဝေဒနာကလွန်မြောက်တဲ့ချမ်းသာ၊  
လောကုတ္တရာချမ်းသာ၊ ကိလေသာချုပ်တဲ့ချမ်းသာ၊  
ခန္ဓာချုပ်တဲ့ချမ်းသာမှ ချမ်းသာစစ်ဆိုတာ အရှင်သာရိ  
ပုတ္တရာကိုယ်တော်ကြီးက ခံစားရတဲ့ချမ်းသာထက်  
မခံစားရတဲ့ ချမ်းသာကမှ ပိုချမ်းသာတယ်လို့  
ဟောကြားမိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ်နာပေမဲ့ စိတ်မနာတဲ့ဝေဒနာကိုလည်း  
ကျော်ရမယ်။ ကိုယ်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာလည်းရှိတယ်  
သုခဝေဒနာလည်းရှိတယ်၊ သုခလည်းကျော်ရမယ်  
ဒုက္ခလည်းကျော်ရမယ်၊ ကျော်တယ်ဆိုတာက  
ဘယ်ဝေဒနာကြောင့်မှ ကိလေသာမဖြစ်တော့ဘူး၊  
ကိလေသာမဖြစ်ရင် ကိလေသာငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပြီ၊  
ဒီတော့ ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိလေသာငြိမ်းတဲ့  
နိဗ္ဗာန်က တဒင်္ဂငြိမ်းရင် တဒင်္ဂနိဗ္ဗာန်ပေါ့။

အရဟတ္တမဂ်နဲ့ကတော့ ကိလေသာတွေလဲ  
အကြွင်းမဲ့အကုန်ငြိမ်းတယ်၊ နောင်ဖြစ်မဲ့ခန္ဓာတွေ  
လည်းအပြီးချုပ်ငြိမ်းသွားတော့တာဘဲ၊ ခန္ဓာငြိမ်းတဲ့  
နိဗ္ဗာန်၊ မခံစားရတဲ့ ဝေဒနာအလွန်ချမ်းသာရသွား  
တာဘဲ၊ မခံစားရမှ ပိုချမ်းသာတယ်။ မခံစားရတဲ့  
ချမ်းသာ၊ ခံစားမှုမရှိဘဲနဲ့ ချမ်းသာဝေဒနာမရှိဘဲနဲ့

ဝေဒနာချုပ် တဲ့ ချမ်းသာ အဲဒီနိဗ္ဗာန် ချမ်းသာက  
အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ကိုပြောတာပါ။ ဟုတ်ပါပြီ ဒီတော့  
အခုကျန်တဲ့အချိန်မှာ ဝင်လေထွက်လေမှာ သတိ၊ ဝီရိယ၊  
သမာဓိတွေ ထူထောင်ကြမယ်။

(ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံ တိဋ္ဌတု)⁹ (သာဓု)⁹

### “သတိနှင့်နယ် (၃)နယ်”

ကိုယ့် ဟာကိုယ် နေလို့ ရှိရင် မောဟထဲကျ နေတယ်။ (၆-၁၂-၂၀၁၂) လို့ ကြားလိုက်ရင် မောဟ ထဲကနေ ရုန်းပြီး တော့ သညာပေါ်ပါလားလို့ အောက် မေ့တဲ့ သတိနဲ့ အလေ့အကျင့် ဖြစ်အောင် ရေလာ မြောင်းပေးရတယ်။ အခု အဲလို မပေါ်သေးဘူးဆိုရင် ကိုယ့် သတိက အလုပ် မလုပ် သေးဘူး၊ သတိက အဆင့် မမြင့်သေးဘူး၊ သမုတိနယ်က သတိလောက် ပဲ ရှိသေးတယ်။ ထားမှ ရှိတဲ့ သတိပေါ့။ သူ့ဟာသူ လုပ်တဲ့ သတိ မဟုတ် သေးဘူး၊ ကိုယ့် သတိကို အဆင့် မြင့်လာအောင်၊ အစွမ်းထက်လာအောင် ကြိုးစား ပြီးတော့ တည်ထောင်ရမှာ၊ အဓိပတိထိုက်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ သတိမြဲအောင် ကြိုးစားရမယ်။

သတိကို ဆက်တိုက် မပြတ်အောင် နှလုံးသွင်း ပေးပါ။ လမ်းပဲလျှောက်လျှောက်၊ လှေကားပဲ တက်တက် ဝင်လေထွက်လေ မပြတ်မှတ်ပါ။ ဥပမာ ကားမောင်းနေရင်း ဝင်လေထွက်လေကိုမှတ်လို့ ရပါတယ်။ တချို့ သစ်ပင်ရေလောင်းရင်း ဝင်လေ

ထွက်လေမှတ်ပြီး လောင်းလို့ရတယ်။ တံမျက်စည်း  
လှည်းရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း နေရာတိုင်းမှာ ဝင်လေ  
ထွက်လေကိုမှတ်ပြီး သတိထူထောင်ပေးနေပါ။

ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို သတိပြုနေရင်း သတိ  
ရှိသွားပါလိမ့်မယ်။ ဝင်လေထွက်လေ မှတ်တယ် ဆို တာ  
ဝင် လေ ထွက် လေ အာရုံ ရဲ့ အကူ အညီ ကို ယူပြီး  
သတိထူထောင်တာပါ။ ဝင်လေထွက်လေအာရုံက  
အထောက်အပံ့ သတိဖြစ်ဖို့ကအဓိကပါ။ သတိကို  
အရင်ဆုံး ထူထောင်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

သတိဆိုတာဘာလဲ၊ ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို  
အောက်မေ့လိုက်ရင် သတိရှိသွားတာပါပဲ။ ဝင်လေ  
ထွက်လေအာရုံ မှတ်နေရင် သတိရှိနေတယ်လို့  
ဉာဏ်ကမသိမ်းဆည်းတတ်ဘူး။ ဝင်လေထွက်လေက  
အဓိကမဟုတ်ဘူး၊ အထောက်အပံ့ပဲ၊ သတိရှိဖို့က  
အဓိကပါ။ ဝင်လေထွက်လေကို လူတိုင်းမှတ်တတ်  
ပါတယ်၊ အာရုံကိုပဲ အဓိကထားပြီးနေကြတာပါ။  
အခုကမဟုတ်ဘူး၊ သတိကိုပဲ အဓိကထားပါ့မယ်၊  
ဝင်လေထွက်လေကို အာရုံ အနေနဲ့ အကူအညီ  
ယူလိုက်တာပါပဲ။

ပိန်တယ် ဖောင်းတယ်မှတ်တာလဲ၊ ပိန်တယ်  
ဖောင်းတယ်အာရုံကို အထောက်အပံ့ယူပြီးတော့  
သတိထူထောင်တာပါ။ လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊ ထိတယ်၊

သိတယ်စတဲ့ အာရုံအားလုံးက သတိထူထောင်ဖို့ အတွက်ပါပဲ။ သတိကတဖြေးဖြေး အဆင့်မြင့်လာရင် ပညတ်အာရုံကနေ ပရမတ်ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို သိတဲ့သတိဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သတိက ရင့်ကျက် လာပါလိမ့်မယ်။ သတိက နုနယ်သေးလို့ ပညတ်အာရုံ တွေကိုပဲ အောက်မေ့နိုင်သေးတာပါ။ သတိ တဖြေး ဖြေး ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ ပညာနဲ့တွဲလာပြီး ရုပ်နာမ် ပရမတ်အာရုံတွေကို အောက်မေ့နိုင်တဲ့ သတိ အဆင့်ကို တက်လှမ်းနိုင်ပါမယ်။ ဒါက သတိရဲ့အဆင့် ဆင့်မြင့်တက်လာပုံပါ။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်အာရုံ အထိ သတိက အောက်မေ့နိုင်တယ်ဆိုတော့ အဆင့်အမြင့် ဆုံးဖြစ်လာမှာပါ။ သတိကို အဆင့်ဆင့်မြင့်တက် အောင် အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်အောင် အားထုတ်တာကို သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် အားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်တာပါ။

သာမန်ကတော့ သတိကို သူသိငါသိလောက် ပဲသိကြတာပါ။ ကားလမ်းကူးတယ်ဆိုရင် သတိတော့ ထားကြတာဘဲ။ အဲဒီသတိက သမုတိနယ်က သတိပါ။ မီးဖိုခန်းထဲမှာ အပူမလောင်အောင် သတိတွေရှိကြ တာပဲ။ သာမန်သတိပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီသတိကို သတိ မှန်း နောက်စိတ်နဲ့ ထပ်သိလိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် ထပ်သိတဲ့



နောက်စိတ်ရဲ့သတိက အဆင့်မြင့်လာတယ်။

ပရမတ်နယ်မှာ ရုပ်နာမ်တွေကို အောက်မေ့နိုင်  
လာရင် သတိက ပိုအဆင့်မြင့်သွားပါပြီ။ သတိတွေ  
အဆင့်ဆင့်မြင့်လာရင် ပညာတွေဖြစ်လာမှာပါ။  
သတိကရင့်ကျက်မှပညာဆိုတာဖြစ်တာ။ အခုက  
သတိကိုရင့်ကျက်ဖို့ နေနေသာသာ သတိထူထောင် ဖို့ကို  
အားနည်းနေတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ပညာ ဖြစ်မလာ  
သေးတာပါ။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း သတိပဋ္ဌာန်  
သာလျှင် တစ်ကြောင်းတည်းလမ်းလို့ ဟောထားတဲ့  
အတွက် ကျွန်တော်တို့က သတိကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်  
သဘောမထားဘဲနဲ့ သမုတိနယ်မှာလည်း သတိကို  
ရင့်ကျက်အောင် လုပ်ရမယ်။ သမုတိနယ်ကနေ  
ပရမတ်နယ်က ရုပ်နာမ်တွေကို အောက်မေ့နိုင်တဲ့  
သတိအဆင့်ထိတက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အဲ့ဒီ  
ရုပ်တွေ နာမ်တွေအောက်မေ့နိုင်တဲ့သတိကနေ ပြီးတော့  
သစ္စာနယ်က သစ္စာလေးပါးကို အောက်မေ့  
နိုင်တဲ့သတိဖြစ်အောင် သတိကို ဝီရိယနဲ့ အဆင့်ဆင့်  
မြှင့်တင်သွားကြရမှာပါ။ (upgrade) လုပ်ရမှာပါ။

သတိပေါ်မှာမူတည်ပြီးတော့ နယ်သုံးနယ်နဲ့  
စဉ်းစားတော့လဲ ဝိပဿနာရဲ့သဘော သဘာဝတွေ

ပိုရှင်းလာပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ပရမတ်တွေကို မအောက်  
 မေ့နိုင်သေးဘူးဆိုရင်လဲ၊ ကားလမ်းကူးတာလဲ သတိ  
 ပါလား။ ကားမောင်းမောင်း ဆိုင်ကယ်စီးစီး အန္တရာယ်  
 မရှိအောင် စောင့်ရှောက်တာလဲ သတိပါလား။ ဒါက  
 သမုတိနယ်က သတိပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ သတိကိုလည်း  
 ထူထောင်ကြရမှာပါ။ သတိက အဆင့်မြင့်လာပြီ ဆို  
 တော့ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တွေကို သတိပြုမိလာမှာပါ။  
 အသံတွေကြားရင် နားကကြားတာ အသံရုပ်ပဲ။  
 မနောမှာသညာပေါ်တာကိုသတိက အောက်မေ့နိုင်တဲ့  
 အဆင့်တစ်ခုကို ရောက်လာတာပါ။

ပထမတော့ ပညတ်ကိုမှတ်တဲ့ သညာတွေ  
 ပဲပေါ်တာပါ။ ဥပမာ နာရီထိုးသံ ‘ဒေါင်ဒင်’ကို ကြား ရင်  
 ပညတ်သညာတွေ ပေါ်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်မှာ  
 သညာပေါ်တာကို ပေါ်တဲ့အတိုင်း မှန်စွာအောက်  
 မေ့နိုင်မယ်ဆိုရင် သတိဆိုတာရှိတာပဲ။ နားက  
 ‘ဒေါင်ဒင်’သံပဲကြားတယ်။ အဲဒီအသံထဲမှာ နာရီ  
 မပါဘူး။ မနောမှာ နာရီဆိုတဲ့သညာပေါ်တယ်။  
 ဒါပရမတ်နယ်မှာ ရေလာမြောင်းပေးပေါ့။ ဒီလိုက  
 စပြီးကောက်ရပါတယ်။ သတိနဲ့ကောက်ရင်း နားက  
 အသံပဲကြားတယ်။ အသံနဲ့ပဲ ဆက်ဆံတယ်။ အသံ

ဆိုတာ ရုပ်ပဲ၊ မနောကမ္မ နာရီသညာပေါ်ပေါ် နေတယ်။  
 နားနဲ့ မနောကို ခွဲခြားတတ်လာတယ်။  
 အဆင့်မြင့်တဲ့ သတိဖြစ်လာတယ်။ အရင်ကတော့  
 နားနဲ့ မနော မခွဲနိုင်ဘူး။ နားက အသံကြားလိုက်တာနဲ့  
 မနောနဲ့ နားကို တစ်ပေါင်းတည်းယူပြီး နာရီဆိုတာ  
 ဖြစ်နေပြီ။ အခု နားက အသံပဲကြားတယ်။ မနောမှာ  
 သညာပေါ်တယ်ဆိုတာ သာမန်အားဖြင့် အသံရုပ်  
 နဲ့ သညာနာမ်ကွဲလာတယ်လို့ ပြောကြပေမဲ့ ဓမ္မာနုပဿ  
 နာမှာတော့ နားနဲ့ မနောနဲ့ ပိုင်းခြားသိလာတယ်။  
 အသံဆိုတဲ့ ရုပ်က နားနဲ့ပဲ ဆက်ဆံတယ်။ ကိုယ့်ထဲ မှာ  
 သညာပေါ်တယ်။ အဲဒီ သညာဘယ်မှာ ပေါ်တုန်း၊  
 မနောမှာပေါ်တယ်ဆိုတော့၊ ရုပ်နဲ့ နာမ်ကို အကူ  
 အညီယူပြီးတော့ နားနဲ့ မနောကို ဉာဏ်နဲ့ သိမ်း  
 ဆည်းလိုက်တာပါ။ အသံဆိုတဲ့ ရုပ်နဲ့ နာရီဆို  
 တဲ့ သညာကို အမှီပြုပြီးတော့ နားနဲ့ မနောကို ပိုင်းခြား သိတဲ့  
 ဉာဏ်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

အခု နားနဲ့ မနောကွဲလာပြီ။ ပထမဆုံးက  
 မျက်စိနဲ့ မနော၊ နားနဲ့ မနော၊ နှာခေါင်းနဲ့ မနော၊  
 လျှာနဲ့ မနော၊ ကိုယ်နဲ့ မနော၊ ဒီဟာကွဲဖို့ အရေးကြီး  
 တယ်။ ထိတယ် သိတယ်ဆိုတာကို သတိနဲ့ အောက်

မေ့တယ်၊ ထိသိ သတိဆိုတော့ ကိုယ်ရယ် ကာယ  
 ဝိညာဏ်ရယ် သတိရယ် ဒီသုံးမျိုးကို ပိုင်းခြားသိရမှာပါ။  
 ထိသိသတိက ပါးစပ်က ထိသိသတိပဲ ဖြစ်နေတယ်။  
 ကိုယ်နဲ့ မနောနဲ့ မကွဲဘူး၊ အဲဒါဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က  
 ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မသိဘူး။ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် မဖြစ်  
 သေးဘူး။ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်ဆိုတာက ခန္ဓာဖြစ်စဉ်  
 အတိုင်း ဉာဏ်ကရောက်ရမှာ၊ ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ဆိုတာ  
 မျက်စိက မြင်ရုံပဲမြင်တာ မသိဘူး။ မနောကမှသိတာ၊  
 အဲတော့ မျက်စိက မြင်တယ်။ မနောကသိတယ်။ အဲဒါကို  
 ခန္ဓာဉာဏ် ရောက် သိ ရမယ်။ နားကကြားရုံ ပဲ  
 ကြားတယ်မသိဘူး။ မနောကမှ နာရီလို့သိတာ၊ နားနဲ့  
 မနောဆိုတဲ့ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကို မမြင်သေးဘဲနဲ့ ဝိပဿနာ  
 နှလုံးသွင်းဖို့ရာ အားနဲ့နေအုံးမှာပါ။

ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်ကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရင်  
 မျက်စိကမြင်တယ်၊ မနောကသိတယ်။ နားကကြား  
 တယ် မနောကသိတယ်။ အဲဒါမှ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်  
 ဖြစ်မှာပေါ့။ မျက်စိနဲ့ မနောကိုပိုင်းခြားသိရမယ်၊  
 နားကကြားတယ်၊ မနောကသိတယ်။ နားက ကြားရုံ  
 တင်ကြားတာ မသိဘူး။ မနောကမှ နာရီလို့သိတာ၊  
 နားက ‘ဝုတ်ဝုတ်’ကြားရင် ‘ဝုတ်ဝုတ်’ဆိုတဲ့အသံ

ပဲသိတာ၊ နားက ခွေးလို့မသိဘူး။ မနောကမှခွေး  
လို့သိတာ၊ ကျွန်တော်တို့က နားနဲ့မနောမကွဲဘူး။ ဒေါ့ဆို  
နားကဒေါ့ပဲကြားတာ မနောက ခွေးလို့သိ တာ၊  
နားကကြားကာမျှပဲ၊ မနောကျမှ လောကသိ  
သညာတွေဖြစ်ကုန်တယ်။

လျှာနဲ့မနောခွဲကြည့်ပါ။ သိနိုင်ပါတယ်။ ကော်ဖီ  
လွှက်ရည်ကို လျှာကမသိဘူး၊ လျှာက ချိုတာ ချဉ်တာ  
ဘဲသိတယ်၊ ကော်ဖီလက်ရည် ကြက်သား ဝက်သား  
ဆိုတာ မနောကသိတာ၊ ဒါပထမပိုင်းပေါ့၊ နောက် တော့  
လျှာက ချိုတာကိုတောင်မသိဘူး၊ လျှာသိတာ က  
အရသာပဲ၊ အဲဒီ ချိုတယ်ဆိုတာကိုက မနောက  
ပညတ်နေတာ၊ လျှာက ချိုတယ်လို့ အမည်မပေး  
တတ်ဘူး၊ လျှာကပေါ်တဲ့ အတိုင်း အရသာပဲသိတာ၊  
အဲဒီတော့ လျှာနဲ့မနော ကွဲလာလိမ့်မယ် ၊ ကိုယ်က  
သတိထားရင် သိလာပါတယ်။

စာဖတ်ကြည့်ပါ။ မျက်စိက စာမဖတ်တတ်ဘူး၊  
မြင်သာမြင်တာ မသိဘူး။ နောက်က မနောကသိတာ။  
မနောက စာဖတ်တာ၊ ဥပမာ လက်နဲ့စားပွဲခုံထိရင်  
လက်ထိပ်ကပဲ နှလုံးသွင်းကြည့်ပါ။ လက်ထိပ်က  
စားပွဲလဲမသိဘူး၊ ကုလားထိုင်လဲမသိဘူး၊ ကြမ်းလဲ

မသိဘူး၊ လက်ထိပ်မှာပေါ်တဲ့အတိုင်း မာတာပျော့ တာ၊  
အေးတာပူတာကိုပဲ သိအောင်ကြိုးစားပါ။ စားပွဲ  
ထိတယ်။ ကုလားထိုင်ထိတယ်၊ ခွက်ကိုင်တယ်ဆိုတာ  
မျက်စိကမြင်ပြီး မနောကသညာနဲ့လိုက်သိနေတာပါ။  
လက်မှာ ပေါ်တဲ့အတိုင်းသိရင် စားပွဲ ကုလားထိုင်တွေ  
ပျောက်သွားပါတယ်။ (လက်က ကာယဝိညာဏ်သိ)

လက်ထိပ်မှာပေါ်တာသိပြန်တော့ မနောက  
မာတယ် ပျော့တယ်လုပ်ပြန်ရော၊ ဘာနဲ့သွားတူတုံး၊  
လျှာမှာ ချိုတယ် ချဉ်တယ်နဲ့သွားတူနေတယ်။  
လက်နဲ့ဖိရင် မာတယ်၊ ထိရင် ပူတယ်ဆိုတာ မနောက  
သညာပေးနေပြန်ရော၊ အဲဒီ မနောက မာတယ်တို့  
ပူတယ်တို့ဆိုတာ သညာတွေနဲ့ပညတ်နေသေးတာ ပဲ၊  
အဲဒီ သညာသိအဆင့်မှာ မာတယ် ပျော့တယ်  
ဆိုတာက လက္ခဏာ၊ ရုပ်လို့မှတ်တာက သညာပဲ။

ပေးတယ် ကမ်းတယ် လှူတယ်ဆိုတာက  
လက္ခဏာ၊ စေတနာလို့ မှတ်နေတာကသညာ၊ အဲဒီ  
စေတနာကို သညာကပဲမှတ်နေတာဘဲ၊ ဘာလို့  
သညာကို ဆရာဒီလောက် ဇောင်းပေးနေတာတုံး ဆို  
တော့ သူပဲလှည့်စားနေတာ၊ သူဘဲချယ်လှယ်နေတာ၊  
လောကသမုတိနယ်မှာလဲသူပဲ၊ ပရမတ်နယ်ရောက်

တော့လဲ သူပဲမှတ်နေတာပဲ၊ သတိက အမှန်အောက်  
 မေ့တယ်၊ အမည်တွေနဲ့သညာကလို့က်မှတ်တယ်၊  
 သညာကြောင့် တစ်ဖန်ပြန်ပြီး အောက်မေ့နိုင်တာ၊  
 သတိရှိရင် သတိနဲ့ယှဉ်တဲ့သညာက အမှန်အတိုင်း  
 သိတယ်။ ရုပ်တို့ နာမ်တို့ ဒါကသင်္ခါရ၊ ဒါကသညာ၊  
 မှတ်သားတဲ့သဘောကို သညာလို့အမည်နဲ့တကွ  
 မှတ်တာလဲ သညာပဲ၊ ရှေ့သညာကို နောက်သညာ  
 ကအမည်တပ်ပေးနေတာပါ၊ ဒါတွေကို ဉာဏ်ရင့်  
 လာတဲ့အခါ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

သညာက သတိနဲ့လဲယှဉ်တယ်၊ ဥပါဒါန်နဲ့လဲ  
 ယှဉ်တယ်၊ ဥပမာ ထမင်းစားတော့ ဆိတ်သားဟင်း က  
 ကောင်းလို့က်တာဆိုတော့ ကောင်းတာကိုမှတ်  
 ထားတာက သညာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ဥပါဒါန်ကပ်နေတဲ့  
 သညာဆိုတော့ ကောင်းတာကို ပြောချင်နေတယ်။  
 အတို့အမြုပ်ရော မစားဘူးလား၊ စားတာပေါ့ကွာ၊  
 အဲဒီသညာမှာ ဥပါဒါန်မကပ်ဘူး၊ သူမေးလို့သာ  
 ဖြေလိုက်တာ ဟုတ်လား။ အဲဒီလို နှစ်ခုကွဲရတယ်။  
 ဥပါဒါန်ကပ်တဲ့သညာနဲ့ ဥပါဒါန်မကပ်တဲ့သညာကို  
 ခွဲသိရမယ်။ ဥပါဒါန်မကပ်တာကို မသိတဲ့အတွက်  
 သတိမရှိဘူး၊ မောဟရှိနေတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ မောဟ

ရိုတာကိုလည်း မောဟရိုမှန်း အမှန်မသိပြန်ဘူး၊ ဒါကြောင့်  
မောဟရိုရင် မောဟရိုမှန်း အမှန်သိ အောင် သတိကို  
ထူထောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာလုပ်ငန်းခွင်မှာ သတိကဘယ်  
လောက်အရေးကြီးလဲ၊ ‘သတိတစ်လုံးအစဉ်သုံး အဆုံး  
နိဗ္ဗူတာ’တဲ့။ သတိကို ဒီလိုပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်  
လုပ်ငန်းသဘောမျိုး၊ အလုပ်ပေးမျိုး နားမလည်ဘူး။  
သတိကိုသင်ပေးတာ အလုပ်ပေးတရားပဲ၊ ကံနဲ့ကံ၏  
အကျိုးကို နယ်(၃)-နယ်နဲ့ ခွဲပေးတယ်၊ အခုတော့ သတိနဲ့  
နယ် (၃)-နယ်ဖြစ်သွားပြီ။ နယ် (၃)-နယ်က လုပ်ငန်းခွင်ပဲ၊  
အလုပ်လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် နယ် (၃)-နယ်တော့  
အရင်ဆုံးသိအောင်လုပ်ပါ။ ဒီဟာက ကျင့်စဉ်ပါပဲ။

ပထမဆုံး သမုတိနယ်ကနေ ပရမတ်နယ်၊ အဲဒီ  
မှာ သတိက ရုပ်တွေနာမ်တွေ အောက်မေ့တယ်၊  
သတိက သညာနဲ့တွဲတဲ့အဆင့်ပဲ၊ သညာနဲ့သတိနဲ့  
တွဲပြီးတော့ ဒါကရုပ်၊ ဒါကနာမ်၊ ဒါကစေတနာ၊ ဒါက  
ပထဝီ၊ ဒါကတေဇော၊ အဲဒီသညာဘာနဲ့တွဲနေ  
တုန်း ဆိုတော့ သတိနဲ့တော့တွဲနေတယ်။ သညာက  
အမည်တွေပေးနေသေးတယ်၊ မှန်စွာအောက်



မေ့ တာက သတိ၊ ဒီနှစ်ခုမတူဘူး။ သတိကအရင်  
အောက်မေ့လိုက်တယ်၊ အောက်မေ့ပြီးမှ အဲဒါကို  
သညာကအမည်လိုက်တပ်တယ်။ ဒီသတိနဲ့ သညာ  
ပေါင်းပြီးတော့ ပရမတ်တွေ ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို  
အောက်မေ့နေတာပဲ။ အဲဒါကို သညာသိလို့ခေါ် တယ်။  
သညာနဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေတော့ သိနေတယ်။  
အောက်မေ့တတ်လာတယ်။ သမုတိနယ်က သညာ  
သိက သင်ပေးလို့သိတာ၊ သတိနဲ့မတွဲသေးဘူး။

အခု သညာသိကလုပ်ငန်းခွင်သဘော၊ ပရမတ်  
နယ်ကသညာသိ၊ ပရမတ်နယ်ကို သတိနဲ့ယှဉ်တွဲပြီး  
သညာနဲ့ဆင်ခြင်အောက်မေ့တာ၊ လက်ထိပ်လေးနဲ့  
ခုံနဲ့ထိကြည့် မာတယ်။ မာတဲ့လက္ခဏာကြည့်ပြီး ဒီမှာ  
ပထဝီဓါတ်ရှိတယ်၊ လျှာမှာ အရသာပေါ်တာပါလား၊  
ဒါပရမတ်တော့ရောက်နေပြီ။ ဒါပေမဲ့ သညာသိပဲ  
ရှိသေးတယ်။ နောက်က အရသာတို့ မာတယ်တို့  
ပူတယ်တို့ တေဇောတို့ နောက်ကနေ သညာတွေ  
ပေးနေတယ်။ ပထမတော့ သညာနဲ့ဆင်ခြင်တဲ့အဆင့်  
ရောက်ရတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သတိတော့ပါလာပြီ။

ဒီလို ရုပ်တွေ နာမ်တွေ အကြောင်းတွေ အကျိုး  
တွေကို ဆင်ခြင်ရင်းနဲ့ သတိဝီရိယသမာဓိအား

ကောင်းလာတော့၊ သညာတွေမလိုက်တော့ဘူး။  
 သတိက အောက်မေ့လိုက်တာနဲ့ သိကာမတ္တလေး  
 ဖြစ်သွားတယ်။ ဝိညာဏ်သိ အဆင့်တက်သွားတာပါ။  
 မျက်စိတွေ၊ နားတွေမှာ ပေါ်တဲ့အတိုင်းလေး မနော  
 ဝိညာဏ်ကသိတော့တယ်။ သိကာမတ္တလေးဖြစ်  
 သွားတာ၊ နောက်ကသညာတွေ မပေးတော့ဘူး။ ဒါက  
 ပထဝီ၊ ဒါကစေတနာ၊ ဒါကဖြစ်တယ်၊ ဒါကပျက်တယ်၊  
 အဲဒီလိုသညာနဲ့ မလိုက်တော့ဘူး။ ထိတာလေးကို  
 သိကာမျှဘဲ၊ ထိတယ်လို့ သညာမပေးတော့ဘူး။  
 ထိတဲ့အတိုင်းလေးဘဲ သိနေတာပဲ၊ ကာယဝိညာဏ်  
 သိတဲ့အတိုင်းလေးပဲ မနောကသိနေတာ၊ သညာက  
 အမည်မပေးတော့ဘူး၊ ကိုယ်မပေးချင်လို့မဟုတ်ဘူး။  
 သူ့ဟာသူကိုက ဓမ္မသဘော အဗျာပါရနဲ့ ပြုတ်တာ၊  
 သိကာမတ္တလေးဖြစ်သွားတာ၊ မြင်ကာမတ္တ၊ ကြားကာ  
 မတ္တ၊ ထိကာမတ္တတွေဖြစ်သွားတယ်။

ဝင်လေထွက်လေနဲ့ နှာသီးဖျားမှာ ထိကာမတ္တ  
 နဲ့နေတာ၊ သညာနဲ့အမည်လိုက်ပေးနေတဲ့ ဥပါဒါန်  
 ပြုတ်သွားတာ၊ ဥပါဒါန်ပြုတ်ပြီးတော့ ဥပေက္ခာဖြစ်  
 သွားတာ၊ ဒီရုပ်နာမ်တွေ အပေါ် ဥပေက္ခာပြုပြီးတော့  
 သညာကအမည်မပေးတော့တာ၊ အဲဒီတော့မှ သိကာ

မတ္တာသဘော ဝိညာဏ်သိအဆင့် ဖြစ်သွားတာပါ။

တကယ့်လက်တွေ့ လုပ်ငန်းကတော့ ဒါပါပဲ။ ရုပ်နာမ်တွေကို ဥပေက္ခာပြုပြီး သိကာမျှနဲ့ ကြာကြာ လေးနေနိုင်လာတယ်။ သတိ ဝီရိယ သမာဓိ ပညာတွေ ရင့်ကျက်ပြည့်စုံလာတဲ့အခါမှာတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ် ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတာပါပဲ။ ဒါကို ပညာသိလို့ခေါ်တယ်။ သညာသိ၊ ဝိညာဏ်သိ၊ ပညာသိလို့အဆင့်ဆင့် ပိုင်းခြားနိုင်ပါတယ်။ သညာ သိနဲ့ဝိညာဏ်သိကတော့ ပရမတ်နယ်ထဲမှာပါပဲ။ သစ္စာနယ်မှာတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားတာပါ။ အဲဒါပညာသိအဆင့် ရောက်တာပါပဲ။ ဒါတော့ လောကုတ္တရာပညာပေါ့။

ဝိပဿနာဆိုတာက သတိနဲ့နယ်(၃)နယ်ကို ဖြတ်သန်းသွားတာပါပဲ။ သတိတစ်လုံးကို လက်ကိုင် ထားတော့ သမုတိနယ်မှာလဲ သတိ၊ ပရမတ်နယ်မှာလဲ သတိ၊ အရိယသစ္စာနယ်မှာလဲ သတိပါပဲ။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်သည်သာ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း လို့ ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံ တိဋ္ဌတု)၊ (သာဓု)၊